

# **THE DHAMMA – GIÁO PHÁP**



**VESAK 2019 – PL 2563**



**THE DHAMMA**

**GIÁO PHÁP**

**VESAK 2019 – PL 2563**



# CONTENTS

Lời ngỏ

## Chapter I: THE DHAMMA

1	Dhammacakkappavattana Sutta	15
2	The Four Noble Truths	25
	- The First Noble Truth	31
	- The Second Noble Truth	43
	- The Third Noble Truth	53
	- The Fourth Noble Truth	63
3	The Eightfold Noble Path	71
4	The Doctrine of Anatta	77
5	The Requisites of Enlightenment	85
6	The Seven stages of the Path Purification	95
7	The Three Universal Characteristics	99
8	The Law of Dependent Origination	105
9	Paccaya (Cause or Condition)	123
10	Four Brhama-Vihara	127
11	The Name of Tipitaka	133
12	Dhammapada	143
13	Abhidhamma	151
14	The Three Essences of Buddha Sāsana Teachings	167
15	Dāna - Generosity in Buddhism	171

16	Sīla – Morality	179
	Five Precepts	186
	Eight Precepts	191
17	Theory of Kamma in Buddhism	197
18	The Doctrine of Rebirth in Buddhism	203
19	The Six Buddhist Councils	209
20	Buddhist Meditation	217

## **Chapter II: TRANSLATION & KEY**

- 1 Kinh Chuyển Pháp Luân
- 2 Tứ Thánh Đế
  - Khổ đế
  - Tập đế
  - Diệt đế
  - Đạo đế
- 3 Bát Thánh Đạo
- 4 Giáo lý Vô ngã
- 5 Ba mươi bảy Phẩm Trợ đạo
- 6 Bảy Giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo
- 7 Tam tướng
- 8 Giáo lý Duyên khởi
- 9 Duyên (Nhân hay Duyên)
- 10 Tứ Vô Lượng Tâm
- 11 Tam Tạng Kinh điển
- 12 Kinh Pháp Cú

- 13 Thắng pháp (Vi Diệu pháp)
- 14 Ba Giáo huấn thiết yếu của Đức Phật
- 15 Bồ thí trong đạo Phật
- 16 Giới
  - Ngũ giới
  - Bát giới
- 17 Thuyết Nghiệp báo trong đạo Phật
- 18 Học thuyết Tái sinh trong đạo Phật
- 19 Sáu kỳ Kiết tập Kinh điển
- 20 Thiền trong đạo Phật

**KEY**

321

**SÁCH THAM KHẢO**





## LỜI NGỎ

Ngày nay nhu cầu học và đọc các tác phẩm Phật giáo bằng tiếng Anh, tiếng Pāli ngày càng nhiều. Các bài pháp thoại, các bài báo, kinh sách nghiên cứu của các vị cao Tăng nổi tiếng trên thế giới cũng được các học giả uyên bác Việt Nam dịch thuật. Tuy nhiên, tự mình đọc và hiểu được những điều thú vị, mới mẽ bằng chính ngôn ngữ gốc chắc chắn sẽ tuyệt vời hơn.

Van sự khởi đầu nan! Thành công nào cũng cần trải nghiệm, tìm tòi với niềm say mê và quyết tâm bền vững. Với mong ước nhen “một đốm lửa nhỏ” vào tâm người đang tu học Phật pháp, chúng tôi cố gắng trích dẫn từ những tác phẩm của các học giả nổi tiếng để mọi người có thể làm giàu thêm kiến thức của mình về ĐỨC PHẬT (The Buddha), GIÁO PHÁP (The Dhamma) và TĂNG ĐOÀN (The Saṅgha).

Chúng tôi tra cứu những thuật từ Phật học, gợi ý một số bài tập làm thêm và giới thiệu những bài dịch tiếng Việt để các vị dễ hiểu và dễ theo dõi. Ngoài ra còn có một số bài tham khảo thú vị nữa!

Hy vọng bộ sách (ba cuốn) này là một thuận duyên giúp các vị có thể tìm hiểu sâu hơn về Tam Bảo và từ đó vun đắp thêm niềm tin không lay chuyển vào ĐỨC PHẬT, GIÁO PHÁP và TĂNG ĐOÀN.

Phước thiện pháp thí thanh cao này không viên mãn nếu không có sự động viên và hỗ trợ của các thiện hữu tri thức. Dù rất cần trọng nhưng bộ sách vẫn khó tránh khỏi những sai sót.

Kính mong quý vị lượng thứ và chỉ bảo để sách được hoàn thiện hơn. Mọi sự phản hồi về những sai sót vui lòng gửi email: [kimdungav1@gmail.com](mailto:kimdungav1@gmail.com)

Cùng với các bạn hữu, chúng con thành tâm chia phần phước-thiện pháp-thí thanh cao này đến thân quyến từ kiếp hiện tại đến vô lượng kiếp trong quá khứ, chư Thiên các cõi trời, cùng chúng sanh trong vạn loại. Kính mong tất cả các vị hoan hỷ nhận phần phước-thiện pháp-thí thanh cao này, từ đó thoát khỏi mọi khổ đau, được an lạc và sớm tu đến ngày giải thoát.

Câu xin năng lực phước-thiện pháp-thí thanh cao này là phước báu Ba-la-mật hỗ trợ chúng con trên đường giải thoát khỏi tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Vesak 2019 – PL 2563

Citta Pāḷi

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀ-SAMBUDDHASSA**

**Homage to the Blessed One, the Worthy Conqueror,  
the Fully Self-Enlightened Buddha**

Chúng con thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,  
Bậc A-la-hán cao thượng - Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác

*Nguyện cho những ai có chí tu học Dhamma  
đều thấy được Chân lý*

*Kính ngưỡng dâng công đức biên soạn đến tất cả Chư Thiên hộ trì  
Chánh pháp,  
đến ông bà cha mẹ đã quá vãng,  
đến toàn thể chúng sinh hữu hình và vô hình luôn được an vui  
trong cảnh Quả phước như ý nguyện mong cầu.*

## CHAPTER I

# **THE DHAMMA**



## DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

**The first discourse**

**A)** *Dhammacakkappavattana Sutta* is the name given to the first discourse of the Buddha. It was delivered to the five ascetics, the old colleagues of the Buddha, at Isipatana, Benares on the full moon day, two months after Enlightenment.

The title of the Sutta means ‘Setting in motion the Wheel of the Law.’ The Wheel of the Dhamma signifies limitless propagation over time and space. The wheel once set in motion should roll on incessantly. Hence, the title is fully expressive of the intent and purpose of the Buddha which was to proclaim the new doctrine in the world transcending limits of time and space also irreversibly.

The Buddha stated that the two extremes should be avoided, namely, ‘Indulgence in Sense Pleasures’ which is base, vulgar, worldly, ignoble and profitless, and ‘Addiction to Self-mortification’ which is painful, ignoble and profitless.

**B)** Thereafter, the Buddha explained that by abandoning both those extremes, He comprehended the Middle Path (*Majjhima patipadā*) which promoted sight and knowledge (*Dassana*), and which tended to higher wisdom (*abhiññā*), enlightenment (*sambodhaya*) and Nibbāna.

Having made preference to the Middle Path, Buddha amplifies the concept and identifies it as the Noble Eightfold Path (*Ariya*

*Aṭṭhangika Magga*) comprising Right Understanding, Right Thoughts, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration.

C) Only thereafter does Buddha proceed to unfold the principal theme of the discourse, the Four Noble Truths, the Teaching of all Buddhas and the sum and substance of the Buddha's teaching.

1. The Noble Truth of Suffering.
2. The Noble Truth of the Cause of Suffering.
3. The Noble Truth of the Cessation of Suffering.
4. The Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering.

The effect of the discourse made all five ascetics rejoiced, in Kondañña there arose the pure and stainless eye of insight having understood that whatever is of a nature of arising, all that is of a nature of ceasing, a facet of 'seeing things on their true perspective.'

D) "When Craving exists, suffering exists; when Craving is extinguished, suffering ceases." The concluding statement of the Dependent Origination (*Paṭṭicca Samuppāda*) bears out the fact that the eleven causal relationships are the factors that are independently necessary and together sufficient for the origination of the 'whole mass of suffering.'

Another *cardinal* teaching of the Buddha is the Law of Kamma and Rebirth. The concept of Kamma and Rebirth is subsumed *in* attributing to Craving, the potentiality for



Rebirth. Rebirth based on action motivated by craving that is the *outcome* of the Craving for existence (*bhava tanhā*).

A dimension of the Doctrine of Non-Self (*Anatta*) is found in the expression of Suffering under the First Truth which identifies Suffering with the Five Aggregates of grasping.



## I. VOCABULARY

### A)

1. **Dhammacakkpavattana Sutta** = Kinh Chuyển Pháp luân (dhamma= the Law; cakka = the Wheel; pavattana= in motion ; sutta = sermon) - ‘Setting in motion the Wheel of the Law’

2 discourse	(n)	[dis'kə:s]	sermon, sutta, <i>kinh</i>
3 signify	(v)	['signifai]	show, mean, <i>biểu thị</i>
4 propagation	(n)	[,prɒpə'geɪʃn]	spreading, <i>truyền bá</i>
5 roll on	(v)	[rəul ɔn]	go round and round
6 incessantly (adv)		[in'sesntli]	continually, <i>liên tục</i>
7 intent	(v)	[in'tent]	intention, aim <i>ý định, mục đích</i>
8 transcend	(v)	[træn'send]	go beyond, <i>vượt quá</i>
9 irreversibly (adv)		[,iri'vɜ:səbli]	unchangeable
10 vulgar	(a)	['vʌlgə(r)]	common, <i>thông tục</i>
11 worldly	(a)	['wɜ:ldli]	earthly, <i>trần tục</i>
12 ignoble	(a)	[ig'noubli]	unworthy, <i>thấp kém</i> unprofitable, <i>không</i> <i>lợi lạc</i>
13 profitless	(a)	['prɒfitlis]	

		<i>tham đắm dục lạc</i>
14 indulgence in sense pleasure	[in'dʌldʒəns] [sens 'pleʒə(r)]	<i>ưa thích khổ hạnh</i>
15 addiction to self-mortification	[ə'dikʃn] [mɔ:tifi'keiʃn]	self-torture

## B)

1 sight & knowledge	[sait] ['nɒlɪdʒ]	<i>tri kiến/ Dassana</i> the insight arising from knowledge
2 higher wisdom	[wɪzdəm]	<i>thắng trí/ abhiññā</i>
3 enlightenment	[ɪnlaɪtmənt]	<i>giác ngộ sambodhaya</i>
4 amplify (v)	[æmplɪfaɪ]	broaden, <i>mở rộng</i>
5 identify (v)	[aɪ'dentɪfaɪ]	<i>xác định</i>
6 the Noble Eightfold Path	<i>Ariya Aṭṭhangika</i> <i>Magga</i>	<i>Bát Chánh Đạo</i>
7 Right Understanding	[raɪt] [ʌndə'stændɪŋ]	<i>Chánh Kiến sammā dīṭṭhi</i>
7 Right Thought	[θɔ:t]	<i>Chánh Tư duy sammāsaṅkappa</i>
8 Right Speech	[spi:tʃ]	<i>Chánh Ngữ sammā vācā</i>
9 Right Action	[æksʃn]	<i>Chánh Nghiệp sammākammanta</i>
10 Right		<i>Chánh Mạng</i>

Livelihood	[ˈlaɪvlihud]	<i>sammā jīva</i>
11 Right Effort	[ˈefət]	<i>Chánh Tinh Tấn</i> <i>sammā vāyāmo</i>
12 Right		<i>Chánh Niệm</i>
Mindfulness	[ˈmaɪdfulnis]	<i>sammā sati</i>
13 Right	[ˌkɒnsnˈtreɪʃn]	<i>Chánh Định</i>
Concentration		<i>sammā samādhi</i>

### C)

1 unfold	(v)	[ʌnˈfould]	uncover, <i>mở ra, bộc lộ</i>
2 theme	(n)	[θi:m]	topic, <i>chủ đề</i>
3 sum & substance of sth (idm)		[sʌm ˈsʌbstəns]	<i>nội dung tổng quát và cốt lõi</i>
4 The Four Noble Truths		<i>Catu ariya sacca</i>	<i>Tứ Thánh Đế</i> <i>Tứ Diệu Đế</i>
5. The Noble Truth of Suffering		<i>Dukkha ariya sacca / Dukkhasacca</i>	<i>Sự thật về Khổ</i>  <i>Khổ Đế</i>
6. The Noble Truth of the Cause of Suffering		<i>Dukkha samudaya sacca / Samudayasacca</i>	<i>Sự thật về</i> <i>Nhân sinh khổ</i>  <i>Tập Đế</i>
7. The Noble Truth of the Cessation of Suffering		<i>Dukkha nirodha sacca / Nirodhasacca</i>	<i>Sự thật về sự</i> <i>Diệt khổ</i>  <i>Diệt Đế</i>
8. The Noble Truth of the Path		<i>Dukkha nirodha gāmini patipadā /</i>	<i>Sự thật về Con</i> <i>đường đưa đến</i>

leading to the  
Cessation of  
Suffering

*sự diệt khổ*

**Đạo Đế**

***Maggasacca***

- 9 the pure and stainless eye of insight     *pháp nhãn thanh tịnh và vô nhiễm/ pháp nhãn ly trần vô cấu*  
seeing things on their true     *thấy các pháp theo đúng*  
10 perspective     *bản chất thật của chúng*

**D)**

- 1 Dependent     [di'pendənt]     *Thập Nhị*  
Origination     [ɔridʒi'neɪʃn]     *Nhân Duyên*  
***Patticca***     *(Lý Duyên Khởi)*  
***Samuppada***
- 2 The causal     ['kɔ:zl]     *Những mối quan*  
relationships     [ri'leɪʃnʃɪps]     *hệ nhân quả*
- 3 bear out (v)     [beə aut]     *confirm, xác nhận*
- 4 cardinal (a)     ['ka:dɪnl]     *core, lõi, thiết yếu*
- 5 subsume (v)     [sʌb'sju:m]     *add, thêm vào*
- 6 outcome (n)     ['aʊtkʌm]     *kết quả, hậu quả*
- 7 The Law of     [lɔ:]     *Luật Nghiệp báo*  
Kamma and         *và Tái sanh*  
Rebirth     [ri'bɜ:θ]
- 8 The Doctrine     ['dɒktrɪn]     *học thuyết Vô Ngã*  
of Non-Self         ***Anatta***

9 the five		<i>ngũ uẩn</i>
aggregates of	[‘ægrigəts]	greedy, <i>tham lam</i> ,
10 grasping (a)	[gra:spiŋ]	<i>chấp thủ</i>

## II. COMPREHENSION

### A. State whether each of these statements is True or False

1. The first sutta of the Buddha of the Teachings is the Four Noble Truths. T F
2. The Four Noble Truths is delivered to the Five ascetics. T F
3. *Dhammacakkappavattana* doctrine signifies unlimited promulgation beyond time and space. T F
4. The wheel once set in motion should roll in persistently. T F
5. The Buddha exhorted the bhikkhus that should avoid the two extremes because of being profitless. T F
6. The Middle Path is like as the Four Noble Paths. T F
7. The Four Noble Truths is all the Teaching of the Buddhas. T F
8. The another essential doctrine of the Buddha’s teaching is the Law of Kamma and Rebirth. T F
9. The eleven causal relationships are the factors that are independently unnecessary. T F
10. The Doctrine of Non-Self is found in the T F

expression of the Noble Truth of the Cause of Suffering.

## **B. Fill in the blank with the best answer**

### THE NOBLE TRUTHS

There are two (1) \_\_\_\_\_ not to be practiced by a recluse. What are the two? The one that is connected with passions and the one is connected with (2) \_\_\_\_\_-torture. The Buddha has (3) \_\_\_\_\_ these extremes and has gained the knowledge of the (4) \_\_\_\_\_ Way.

The Middle Way is the (5) \_\_\_\_\_ Eight-fold Path, namely right view, right thought (intention), right speech, right action, right (6) \_\_\_\_\_, right effort, right mindfulness, and right (7) \_\_\_\_\_.

The First Noble Truth is Suffering. Birth is suffering; old age is suffering; sickness is suffering; death is suffering; association (8) \_\_\_\_\_ the unpleasant is suffering; separation (9) \_\_\_\_\_ the beloved ones is suffering; not getting what is desired is suffering. In brief all the five (10) \_\_\_\_\_ of attachment are suffering.

### III. NUMERICAL TERMS OF BUDDHISM

- **2 extremes** ‘Indulgence in Sense Pleasures’ & ‘Addiction to Self- mortification’
- **4 Noble Truths**
- **5 Aggregates**

- **5 Ascetic:** Kondañña, Bhaddhiya, Vappa, Mahānāma and Assaji.
- **8 Noble Path** – Right view, Right thought, Right speech, Right action, Right livelihood, Right effort, Right mindfulness and Right concentration.
- Magnificent, Master Gotama! Master Gotama has made the Dhamma clear in many ways, as though he were turning upright what had been overthrown, revealing what was hidden, showing the way to one who was lost, or holding up a lamp in the dark for those with eyesight to see forms.

#### **IV. TRANSLATION**

##### **A. Translate the text into Vietnamese**

##### **B. Translate the following sentences into English**

1. Mục đích của Đức Phật là tuyên bố một học thuyết mới trên thế giới vượt khỏi giới hạn thời gian và không gian không thể chuyển đổi.
2. Ngay khi bắt đầu bài pháp, Đức Phật xác định Đạo Đế dẫn đến sự chấm dứt khổ đau là Con đường Bát Chánh Đạo hay con đường Trung Đạo.
3. Một thuở nọ, Đức Thế Tôn đang ngự tại vườn Nai, ở Isipatana, gần Benares. Ngài nói với 5 vị tỳ khưu như sau: ‘Có hai cực đoan mà người tu nên tránh là lợi dưỡng và khổ hạnh.’





## 2

### THE FOUR NOBLE TRUTHS (CATU ARIYA SACCA)

The Four Noble Truths realized by the Buddha while seated in contemplation under the Bodhi tree at Gaya were made known by Him to his former companions, the five ascetics, when He gave His first sermon (*Dhammacakkappavattana Sutta*) at the Deer Park at Isipatana (modern Sarnath) near Benares. These Four Noble Truths form the central conception of Buddhism.

They are:

1. *Dukkha*, suffering.
2. *Samudaya*, the cause of the arising of suffering.
3. *Nirodha*, the cessation of suffering.
4. *Magga*, the path leading to the cessation of suffering.

Once the Buddha was living at Kosambi in the Simsapa grove. Then gathering a few leaves in his hand, the Buddha addressed the monks:

- What do you think, monks, which is greater in quality, the handful of Simsapa leaves gathered by me, or what is in the forest?
- Not many, Venerable Sir, are the leaves in the handful gathered by the Blessed One; many are the leaves in the forest.

- Even so, monks, many are the things I have fully realized, but not declared to you; few are the things I have declared to you. And why, monks, have I not declared them? They are, indeed, not useful, are not essential to the life of purity, they do not lead to disgust, to dispassion, to cessation, to tranquility, to full understanding, to enlightenment, to Nibbāna. That is why, monks, they are not declared by me.

And what is it, monks that I have declared?

This is suffering – this have I declared.

This is the arising of suffering – this have I declared.

This is the cessation of suffering – this have I declared.

This is the path leading to the cessation of suffering – this have I declared.

- And why, monks, have I declared these truths? They are, indeed useful, are essential to the life of purity, they lead to disgust, to dispassion, to cessation, to tranquility, to full understanding, to enlightenment, to Nibbāna. That is why, monks, they are declared by me. Thus spoke the Buddha.

*(Samyutta Nikāya)*

The Buddha's method of exposition of the Four Truths is comparable to that of physician. As a physician, He first diagnosed the illness, next He discovered the cause of the arising of the illness, then considered its removal and lastly applied the remedy.

Suffering (*dukkha*) is the illness; craving (*tanhā*) is the arising or the root cause of the illness (*samudaya*); through the removal of craving the illness is removed and that is the cure (*nirodha = nibbāna*).

The Buddha himself says: “Monks, by the fact of understanding, as they really are, these Four Noble Truths, a Tathāgata is called an Arahāt, A Fully Enlightened One.



## I. VOCABULARY

1. disgust	(n)	[disˈgʌst]	hatred, <i>sự chán ghét</i>
2. dispassion	(n)	[disˈpæʃn]	detachment, <i>ly tham</i>
3. cessation	(n)	[seˈseɪʃn]	ending, stop, <i>đoạn diệt</i>
4. tranquility	(n)	[træˈkwɪləti]	serenity, quietness, <i>an tịnh, tịch tĩnh</i>
5. exposition	(n)	[ˌɛkspəˈzɪʃn]	explanation, <i>giải thích</i>
6. physician	(n)	[fɪˈzɪʃn]	medical doctor, <i>lương y</i>
7. diagnose sth as sth	(v)	[ˈdaɪəgnəʊz]	identify, <i>chẩn đoán</i>
8. remedy	(n)	[ˈremədi]	treatment, <i>phương thuốc</i>
9. remove	(v)	[riˈmu:v]	eradicate, <i>đoạn trừ</i>
removal	(n)	[riˈmu:vl]	eradication, <i>sự đoạn trừ</i>
10. suffering	(n)	[ˈsʌfərɪŋ]	<b><i>dukkha</i></b> - <i>khổ đau</i>
11. craving	(n)	[ˈkreɪvɪŋ]	<b><i>tānha</i></b> - <i>khát ái</i>
12. A Fully Enlightened One		<b><i>Sammā Sambuddhaya</i></b>	<b><i>Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác</i></b>

## II. COMPREHENSION

### A. State whether each of these statements is True or False

1. The Four Noble Truths realized by the Buddha while teaching to his former companions, the five ascetics. T F
2. The Four Noble Truths form the central notion of Buddhism T F
3. The Buddha asked the monks about some leaves in his hand in the Simsapa grove. T F
4. The leaves in the handful of the Buddha are more than these in the forest. T F
5. The Buddha said that what he had taught more than what he had not taught. T F
6. What the Buddha has not taught because they are not essential to the life of holy. T F
7. What the Buddha has taught due to being crucial to the life of holy. T F
8. Suffering is the cause of the illness. T F
9. Craving is the root cause of the illness. T F
10. A Tathāgata is called A fully Enlightened One because of his fully understanding the Four Noble Truths. T F

## B. Fill in the blank with a correct word

### THE NOBLE TRUTHS

The Second Noble Truth, the Cause of Suffering is this (1. crave) \_\_\_\_\_ which (2. cause) \_\_\_\_\_ rebirth. It takes delight in (3. sense) \_\_\_\_\_ desires, delight in existence, and delight in (4. destroy) \_\_\_\_\_.

The Third Noble Truth is the Cessation of Suffering. It is the complete (5. avoid) \_\_\_\_\_, (6. abandon) \_\_\_\_\_, release and (7. detach) \_\_\_\_\_ of that craving.

The (8. four) \_\_\_\_\_ Noble Truth is the path (9. lead) \_\_\_\_\_ to the cessation of sorrow and that is the Noble (10. eight) \_\_\_\_\_ Path.

## III. NUMERICAL TERMS IN BUDDHISM

### • The Four Noble Truths

1. *Dukkha* - Suffering.
2. *Samudaya* - The cause of the arising of suffering.
3. *Nirodha* - The cessation of suffering.
4. *Magga* - The path leading to the cessation of suffering.

• The Blessed One is accomplished, fully enlightenment, perfect in true knowledge and conduct, sublime, knower of worlds, incomparable leader of persons to be tamed, teacher of gods and humans, enlightened, blessed.'

## IV. TRANSLATION

### A. Translate the text into Vietnamese

## **B. Translate the following sentences into English**

1. Một ý nghĩa khác của ‘dukkha’ được đưa ra trong các Chú giải khác là: “Khổ” là cái gì đó khó chịu đựng.
2. Được gọi là những “Chân đế cao quý” vì chúng làm cho ai đó thành Phạm hạnh hay khi một người thấm nhuần chúng, người đó trở thành Người Cao Quý.
3. Người ta nói rằng chỉ có một sự thật và các vị đạo sư khác giải thích sự thật theo nhiều cách khác nhau. Theo đạo Phật có 4 sự thật chứ không có một sự thật.

## THE FIRST NOBLE TRUTH

**Dukkha: Suffering**

‘Du’ means difficult and ‘kha’ means endure or bear. So something which is difficult to bear is called ‘*dukkha*’, the ordinary meaning of ‘suffering.’ But in addition it also includes deeper ideas such as imperfection, impermanence, emptiness, insubstantiality, and unsatisfactoriness

If there is not unsatisfactoriness, why need we strive to solve them? Does not solving a problem imply reducing the unsatisfactoriness? All problems bring about unsatisfactoriness, and the effort to put an end to them, but they beget each other. The cause is often not external, but in the problem itself, it is subjective. It seems as if we are constantly confronted with the fresh ones, and we try to solve them, thus they and the solving of them go on incessantly.

Such is the nature of suffering, the universal characteristic of sentient existences. Sufferings appear and pass away only to reappear in other forms. They are both physical and mental pain.

There are three aspects of suffering:

1. ***Dukkha-Dukkha***: dukkha as ordinary suffering.
2. ***Vipārinama–dukkha***: dukkha as produced by change.
3. ***Saṅkhara-dukkha***: dukkha as conditioned states

All mental and bodily sufferings such as birth, ageing, disease, death, association with the unloved, dissociation

from the loved, not getting what one wants are the ordinary sufferings of the daily life and are called ***Dukkha-Dukkha***.

***Viparināma-dukkha*** comes under the category of unsatisfactoriness, due to impermanence (*anicca*). All the pleasant and happy feelings that man can experience fade away and disappear because they are impermanent, suffering, and subject to change. There is no lasting happiness.

***Saṅkhara-dukkha***, unsatisfactoriness of conditioned states. Though the word *Saṅkhara* implies all things subject to cause and effect, here in the context of *dukkha* the five groups of aggregates (*pañcakkhandhā*) are meant.

They are the aggregates of corporality, of feelings, of perceptions, of mental formations and of consciousness. The combination of the five constitutes a sentient being.

A being and the world are both constantly changing. They come into being and pass away. There is happiness but very momentary, it vanishes like a flake of snow, and brings about unsatisfactoriness. This is why the Buddha concluded the words: “In brief the five aggregates of grasping are *dukkha*”



## I. VOCABULARY

1. endure / bear (v) [inˈdʒuə/beə(r)] tolerate, *chịu đựng*
- 2 imperfection (n) [ˌɪmpəˈfekʃn] imperfectness, fault, *bất toàn*
- 3 impermanence(n) [ɪmˈpɜːməns] impermanency,



		nəns]	<i>vô thường</i>
4 emptiness	(n)	[ˈemptinəs]	<i>trống rỗng</i>
5 insubstantia-		[ˈinsəb,stænf]	<i>giả tạm- vô ngã</i>
lity(n)		ˈæləti]	
6 unsatisfactori-		[ʌn,sætisˈfæ-	disagreement,
ness (n)		tərinis]	<i>bất toại nguyện</i>
3 strive	(v)	[straiv]	effort, try, <i>nỗ lực</i>
4 put an end to	(v)	[end]	finish, <i>kết thúc</i>
5 beget	(v)	[biˈget]	bring about,
			<i>sanh ra, gây ra</i>
6 subjective	(n)	[səbˈdʒektv]	<i>chủ thể</i>
7 sentient existence		[ˈsenʃnt]	<i>kiếp sinh tồn</i>
8 <i>Dukkha-dukkha</i>			<i>Khổ- Khổ</i>
9 <i>Vipārinama-</i>			<i>Hoại Khổ</i>
<i>dukkha</i>			
10 <i>Saṅkhara-</i>			<i>Hành Khổ</i>
<i>dukkha</i>			
11 conditioned		[kənˈdiʃnd]	<i>các pháp hữu vi</i>
states			
12 imply	(v)	[imˈplai]	hint, hàm ý, ngụ ý
13 corporeality (n)		[kɔ:pɔ:riˈæləti]	<i>rūpa, (sắc) thân</i>
14 feelings	(n)	[ˈfi:lɪŋz]	<i>vedanā, thọ</i>
15 perceptions (n)		[pəˈsepʃn]	<i>saññā, tưởng</i>
16 mental		[ˈmentl	<i>sankhāra, hành</i>
formations		fɔ:ˈmeɪʃn]	
17 consciousness		[ˈka:nʃəsənəs]	<i>viññāna - thức</i>
18 constitute	(v)	[ˈkɒnstɪtju:t]	establish,

19 a sentient being	[ˈsenʃnt]	<i>hình thành chúng sanh</i>
20 momentary (a)	[ˈməʊməntəri]	transient, <i>tạm thời</i>
21 be subject to	[ˈsʌbdʒikt]	<i>chịu đựng</i>
22 come into being (idm)		appear, <i>xuất hiện</i>
23 fade away (v)	[feɪd əˈwei]	disappear, <i>biến mất</i>
24 vanish (v)	[ˈvæniʃ]	fade away, die out

## II. COMPREHENSION

### A. State whether each of these statements is True or False

1. The ordinary meaning of dukkha is ‘suffering’ T F
2. The deeper meaning of dukkha is imperfection. T F
3. Because we want to make the problem smaller so we always strive to solve them. T F
4. The cause of problem always comes from outside. T F
5. ‘Dukkha’ appear and pass away only to reappear in other forms. T F
6. All mental and bodily sufferings are called *Saṅkhara*. T F
7. *Dukkha-Dukkha* mean ordinary sufferings. T F
8. There is lasting happiness so we are fond of our life so much. T F
9. A sentient being is combined by the five groups of aggregates. T F

10. These five aggregates of attachment are *dukkha*. T F

**B. Fill in the blank with a suitable word**

**THE FIVE ASCETICS**

Though the Buddha addressed only the five ascetics directly, (1) \_\_\_\_\_ of Devas and Brahmas assembled in whatever possible place in the Deer (2) \_\_\_\_\_ and the surroundings to (3) \_\_\_\_\_ advantage of (4) \_\_\_\_\_ to the sermon. At the (5) \_\_\_\_\_ of the discourse, the (6) \_\_\_\_\_ senior of the five ascetics, Kondañña the (7) \_\_\_\_\_ stage of Sainthood. Then the earthbound (8) \_\_\_\_\_ exclaimed, “This excellent Dhamma which could not be expounded by anybody has been (9) \_\_\_\_\_ by the Buddha.” Then all the other deities and Brahmas in the (10) \_\_\_\_\_ planes too heard it and raised the same joyous cry.

**III. NUMERICAL TERMS IN BUDDHISM**

- **3 aspects of suffering:** Dukkha-dukkha; Vipārinama-dukkha; Saṅkhara-dukkha
- **5 aggregates:** matter, sensations, perceptions, mental formations and consciousness.
- (As soon as the Buddha’s mind was liberated from the taint of sensual desire, from the taint of being, from the taint of ignorance, He directly knew:)

“Birth is destroyed, the holy life has been lived, what had to be done has been done, there is no more coming to any state of being.”

*Ngay khi tâm của ĐP được giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu, Ngài biết rằng:*

*“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.”*

#### **IV. TRANSLATION**

##### **A. Translate the text into Vietnamese**

##### **B. Translate the following sentences into English**

1. Mọi cố gắng của con người dù có chủ tâm hay không đều nhằm mục đích tránh khổ và mưu cầu hạnh phúc.
2. Tất cả những lạc thú trần gian đều phù du, chỉ là sự mở màn cho đau khổ.
3. Tất cả các pháp phải chịu định luật vô thường chi phối trong từng sát na và cái gì vô thường thì cái đó là Khổ.

\*\*\*\*\*

#### **THE FIVE AGGREGATES (Pañcakkhandha)**

‘Khandha’ means group or aggregate.

##### **1. The Aggregate of Matter – Rūpakkhandhā**

They are included the Four Great Elements, namely earth, water, fire and wind and 24 Derivatives depend on the Four Great Elements. Like the earth are the essentials, like trees

are the derivatives that spring from there. The Four great elements together with the 24 Derivatives make up 28 kinds of *rūpa* with different properties as follows: five material senses, i.e., eye, ear, nose, tongue, and body, and sense-objects, i.e., visible form, sound, odor, taste, and tangible things...

## **2. The Aggregate of Sensations (Vedanākkhandhā)**

They are included all our sensations, pleasant or unpleasant or neutral, experienced through the contact of physical and mental senses with the external world. There are of six kinds: the sensations experienced through the contact of the eye with visible forms, ear with sounds, nose with odor, tongue with taste, body with tangible objects, and mind with mind-objects or thoughts or ideas.

## **3. The Aggregate of Perceptions (Saññākkhandhā)**

Perceptions also are of six kinds: sight, sound, smell, taste, bodily contact and mental objects. They recognize objects whether physical or mental phenomena.

## **4. The Aggregate of Mental Formations (Sankhārakkhandhā)**

In this group are included all volitional activities both good and bad. What is generally known as *kamma* comes under this group. The Buddha's own definition of *kamma* should be remembered here: 'O bhikkhus, it is volition (*cetana*) that I call *kamma*. Having willed, one acts through body, speech

and mind.' Volition is mental construction, mental activities. Its function is to direct the mind in the sphere of good, bad or neutral activities.'

It is only volitional actions—such as will (*chanda*), determination (*adhimokkha*), confidence (*saddha*), concentration (*samadhi*), wisdom (*paññā*), energy (*virīya*), desire (*raga*), hate (*patigha*), ignorance (*avijja*), conceit (*māna*), etc. that can produce karmic effects. There are 50 such mental activities which constitute the Aggregate of Mental Formations.

## **5. The Aggregate of Consciousness (Viññāṇakkhandhā).**

Consciousness is a reaction between one of the six faculties (eye, ear, nose, tongue, body and mind) and one of the six sense-objects (visible form, sound, odor, taste, tangible things and mind-objects, i.e., an idea or thought).

The Buddha says: 'Consciousness as arising out of conditions; that there is no arising of consciousness without conditions.'

'Consciousness is named according to whatever condition through which it arises: on account of the eye and visible forms arises a consciousness, and it is called visual consciousness; on account of the ear and sounds arises a consciousness, and it is called auditory consciousness; on account of the nose and odor arises a consciousness, and it is called olfactory consciousness ; on account of the tongue and tastes arises a consciousness, and it is called gustatory

consciousness; on account of the body and tangible objects arises a consciousness, and it is called tactile consciousness; on account of the mind and mind-objects (ideas and thoughts) arises a consciousness, and it is called mental consciousness.'

Then the Buddha explained it further by an illustration: A fire is named according to the material on account of which it burns. A fire may burn on account of wood, and it is called wood fire. It may burn on account of straw, and then it is called straw fire. So consciousness is named according to the condition through which it arises.

Dwelling on this point Buddhaghosa, the great commentator, explains: 'A fire that burns on account of wood burns only when there is a supply, but dies down in that very place when it (the supply) is no longer there, because then the condition has changed.

Even so the consciousness that arises on account of the eye and visible forms arises in that gate of sense organ (i.e., in the eye), only when there is the condition of the eye, visible forms, light and attention, but ceases then and there when it (the condition) is no more there, because then the condition has changed.

What we call a 'being', or an 'individual', or I, is only a convenient name or a label given to the combination of these five groups. They are all impermanent, all constantly changing. 'Whatever is impermanent is *dukkha* (*Yad aniccam tam dukkham*). This is the true meaning of the

Buddha's words: 'In brief the five Aggregates of Attachment are *dukkha*.'

## I. VOCABULARY

1. aggregate	(n)	[ˈægrɪgət]	<i>khandha, uân</i>
2 matter	(n)	[ˈmætə(r)]	<i>rūpa, sắc</i>
3 Four Great Elements		[ˈeləmənt]	<i>Tứ Đại</i>
4 earth	(n)	[ə:θ]	<i>pathavī, solidity, đất, địa đại</i>
5 water	(n)	[ˈwɔtə]	<i>āpo, fluidity, nước, thủy đại</i>
6 fire	(n)	[faɪr]	<i>tejo, heat, lửa, hỏa đại</i>
7 wind	(n)	[wɪnd]	<i>vāyo, motion, gió, phong đại</i>
8 derivative	(n)	[diˈrɪvətɪv]	<i>sắc y sinh (vật chất do 4 đại tạo)</i>
9 faculty	(n)	[ˈfækəlti]	<i>căn</i>
10 eye, ear, nose, tongue, body		[aɪ, iə(r), nəʊz] [tʌŋ bɒdi]	<i>mắt, tai, mũi, lưỡi, thân</i>
11 objects	(n)	[ˈəbdʒɪkts]	<i>các trần</i>
12 visible form		[ˈvɪzəbl fɔ:m]	<i>sắc</i>
13 sound, odor		[saʊnd ˈəʊdə(r)]	<i>thính, hương</i>
14 taste		[teɪst]	<i>vị</i>
15 tangible things		[ˈtændʒəbl]	<i>xúc</i>
16 mind-objects		[maɪnd]	<i>ý</i>



17 sensation	(n)	[sen'seiʃn]	<i>vedanā, thọ</i>
18 neutral	(n)	[ˈnju:trəl]	<i>trung tín</i>
19 perception	(n)	[pə'sepʃn]	<i>saññā, tưởng</i>
20 mental formation		[ˈmentəl] [fə:'meiʃn]	<i>sankhāra, hành</i>
21 volitional	(n)	[və'liʃnl]	<i>cetana, tư tâm sở, ý muốn</i>
22 will	(n)	[wil]	<i>chanda, dục</i>
23 determination	(n)	[di,tɜ:mi'neiʃn]	<i>adhimokkha, thắng giải</i>
24 confidence	(n)	[ˈkɒnfɪdəns]	<i>saddhā, tín</i>
25 concentration	(n)	[,kɒnsn'treiʃn]	<i>samadhi, định</i>
26 wisdom	(n)	[ˈwɪzdəm]	<i>paññā, tuệ</i>
27 ignorance	(n)	[ˈɪgnərəns]	<i>avijjā, vô minh</i>
28 conceit	(n)	[kən'si:t]	<i>māna, kiêu mạn</i>
29 idea of self		[ai'diə]	<i>sakkādiṭṭhi – thân kiến</i>
30 mental activities		[ˈmentl]	<i>các tâm sở</i>
31 consciousness		[ˈkɒnʃənɪs]	<i>viññāna - thức</i>
32 on account of		[ə'kauntəv]	<i>do</i>
33 visual cons.		[ˈviʃuəl]	<i>nhãn thức</i>
34 auditory cons.		[ˈɔ:ditəri]	<i>nhĩ thức</i>
35 olfactory cons.		[ɒl'fæktəri]	<i>tỷ thức</i>
36 gustatory cons.		[ˈgʌstətəri]	<i>thiệt thức</i>
37 tactile cons.		[ˈtæktail]	<i>thân thức</i>
38 mental cons.		[ˈmentl]	<i>ý thức</i>

## II. COMPREHENSION

**State whether each of these statements is True or False**

1. Eye, ear, nose, tongue, and body are five objects T F
2. Visible form, sound, odor, taste, tangible things and mind objects are material senses. T F
3. The sensation experienced through the contact of the nose with sounds. T F
4. Perception recognize objects whether physical or mental. T F
5. Mental formations include all volitional activities both good and bad. T F
6. There are 52 mental activities which constitute the Aggregate of Mental Formations. T F
7. The body and tangible objects arises gustatory consciousness. T F
8. The five aggregates are all constantly changing and permanent. T F
9. The function of Volition is to direct the mind in the sphere of good, bad or neutral activities. T F
10. The mind and mind-objects arises mental consciousness. T F

## THE SECOND NOBLE TRUTH

### **Samudaya: The Cause of The Arising of Suffering**

*Samudaya* is composed of ‘*sam*’ and ‘*u*’ and ‘*aya*’. Here ‘*aya*’ means cause, ‘*u*’ means arising, and ‘*sam*’ means coming together or combined with something. ‘*Samudaya*’ means a cause of the arising, actually of *dukkha* when combined with other conditions.

There are other causes or conditions also, but craving (*tanhā*) is the original cause of suffering (*dukkha*). People crave for pleasant experiences, material things, and when disappointed they crave for eternal life. They are not only attached to sensual pleasures, wealth and power, but also to ideas, views, opinions, etc, and craving is linked to ignorance that is not seeing things as they really are. It is craving which gives rise to fresh rebirth, to look for the pleasure and lust here and there. There are three kinds of craving:

1. Craving for sensuous pleasures. (*Kāmatanḥā*)
2. Craving for continued existence, for becoming. It is associated with the eternity view (*sassata ditṭhi* – the desire for continue to exist for ever) (*Bhavatanḥā*)
3. Craving for non-existence. It is associated with the annihilation view (*uccheda-ditṭhi* – A being believes after death and there is no more of him in the future) (*Vibhavatanḥā*).

So *taṇha*, 'craving' or 'thirst' is not the first or the only cause of the arising of dukkha. But it is the most obvious and immediate cause.

As the Buddha told: 'The world lacks and hankers, and is enslaved to "thirst".' Everyone will admit that all the evils in the world are produced by selfish desire. This is not difficult to understand. But how this desire, 'thirst', can produce re-existence and re-becoming is a problem not so easy to grasp.

Here we have to discuss some idea about the theory of *karma* and rebirth.

There are four Nutriment (*ahara*) in the sense of 'cause' or 'condition' necessary for the existence and continuity of beings:

1. (*Kabalikārāhāra*) nourishing food.
2. (*Phassāhāra*) nutriment of contact.
3. (*Ciññānāhāra*) nutriment of consciousness.
4. (*Manosancetanāhāra*) nutriment of volition (mental volition)

Of these four, the last mentioned 'nutriment of volition' is the will to live, to exist, to re-exist, to continue, to become more and more. It creates the root of existence and continuity, striving forward by way of good and bad actions.

The Buddha says: "When one understands the nutriment of mental volition, one understands the three forms of thirst." Thus the terms 'thirst', 'volition', 'mental volition' and 'karma' all denote the same thing: they denote the desire, the will to

be, to exist, to re-exist, to become more and more, to grow more and more, to accumulate more and more.

This is the cause of the arising of *dukkha*, and this is found within the Aggregate of Mental Formations, one of the Five Aggregates which constitute a being. Here is one of the most important and essential points in the Buddha's teaching. We must therefore clearly and carefully mark and remember that the cause, the germ, of the arising of *dukkha* is within *dukkha* itself, and not outside.

Here we see seed and fruit, action and reaction, cause and effect, a motion of natural law, and this is no great mystery. It makes and remakes the world. Life depends on the desire of the life. It is the motive force behind not only the present existence, but past and future existence, too. The present is the result of the past, and the future will be the result of the present.



## I. VOCABULARY

1	<b><i>Samudaya</i></b>	The Arising of Suffering	<i>Nhân sanh khổ / Tập đế</i>
2	sensuous / sensual / sense pleasures	[ˈsɛnʃuəsˈsɛnʃjuəl ˈpleʒə(r)]	<i>dục lạc trần gian, lạc thú</i>
3	lust for sth (v)	[lʌst]	<b><i>taṇha</i></b> , <i>crave, thirst, hanker</i>
4	<b><i>kāmatanḥā</i></b>		<i>dục ái</i>

5	<i>bhavataṇhā</i>		<i>hữu ái</i>
6	<i>vibhavataṇhā</i>		<i>phi hữu ái, diệt ái</i>
7	eternity view <i>sassata diṭṭhi</i>	[i'tɜ:nəti vju:]	<i>thường kiến</i>
8	annihilation view <i>uccheda-diṭṭhi</i>	[ə,naiə'leɪfn ]	<i>đoạn kiến</i>
9	lack (n/v)	[læk]	<i>sự thiếu, thiếu</i>
10	hanker after sth (v)	['hæŋkə(r)]	<i>crave, thirst khao khát</i>
11	enslave (v)	[in'sleiv]	<i>làm nô lệ</i>
12	nutriment (v)	['nju:trimənt]	<i>ahāra, dưỡng chất, chất ăn bổ</i>
13	nourishing food	<i>Kabalikārāhāra</i>	<i>đoàn thực</i>
14	nutriment of contact	<i>Phassāhāra</i>	<i>xúc thực</i>
15	nutriment of consciousness	<i>Ciññānāhāra</i>	<i>thức thực</i>
16	nutriment of volition	<i>Manosancetan- āhāra</i>	<i>tư niệm thực mental volition</i>
17	denote (v)	[di'nəut]	<i>symbolize, biểu hiện</i>
18	accumulate (v)	[ə'kju:mjuleit]	<i>tích lũy</i>

## II. COMPREHENSION

**A. State whether each of these statements is True or False**

1. Craving is the original cause of suffering. T F
2. People are not only attached to sense-pleasures, wealth and power, but also to ideas, opinions, theories, conceptions and beliefs. T F
3. Nutriment of contact is the only conditions necessary for the existence and continuity of beings. T F
4. The eternity view means one's belief there is no more existence in the future after death. T F
5. Thirst is the only cause of the arising of dukkha. T F
6. It is admitted that all evils in the world are produced by selfish desire. T F
7. It's *taṇha* which produces re-existence and re-becoming T F
8. It's 'nutrition of volition' which forms the root of existence and continuity. T F
9. Seed and fruit, action and reaction, cause and effect are great mystery. T F
10. The motion of natural law makes and remakes the world. T F

**B. Fill the blank with a suitable word.**

**KING BIMBISARA**

Some relations of king Bimbisara in the (1) \_\_\_\_\_ of Buddha Phussa, ate the set (2) \_\_\_\_\_ for monks and were (3) \_\_\_\_\_ in the world of petas. Henceforth they

(4) \_\_\_\_\_ devoid of food for a series of existences. They were expecting the transference of merit (5) \_\_\_\_\_ king Bimbisara to get food. On the night of the day the king (6) \_\_\_\_\_ alms, they scared the king with fearful (7) \_\_\_\_\_. Following day the king went to Veluvana and related to the Buddha what (8) \_\_\_\_\_ on the previous night. The Buddha narrated their past story and requested the king to offer alms and transfer the (9) \_\_\_\_\_ for them to receive food. The king gave the choicest of foods and drinks to the monks so that his kinsmen would get celestial food as a (10) \_\_\_\_\_.

### III. NUMERICAL TERMS IN BUDDHISM

- **3 kinds of Craving:** craving for sensual pleasures, for existence, for non-existence.
- **4 Nutriment**
  1. Nourishing food.
  2. Nutriment of contact.
  3. Nutriment of consciousness.
  4. Nutriment of volition (mental volition)
- The Dhamma is well proclaimed by the Blessed One, visible here and now, immediately effective, inviting inspection, onward leading, to be experienced by the wise for themselves.



- *Pháp được Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến đẽ mà thấy, có khả năng hương thượng, được người có trí trải nghiệm*

#### **IV. TRANSLATION**

##### **A. Tranlate the text into Vietnamese**

##### **B. Translate the following sentences into English.**

1. Chính Khát ái là nhân khiến tái sanh. Tái sanh là tái hiện hữu, kết hợp với dục ái và việc tâm cầu lạc thú nơi này nơi kia.
2. Hiện tại là quả của quá khứ và tương lai là quả của hiện tại.
3. Khi nhân và duyên của một pháp đã được đoạn trừ, quả của nó cũng sẽ đoạn trừ.

\*\*\*\*\*

#### **DEATH IS EXPLAINED ACCORDING TO BUDDHISM**

We have seen earlier that a being is nothing but a combination of physical and mental forces or energies. What we call death is the total non-functioning of the physical body. Do all these forces and energies stop altogether with the non-functioning of the body? Buddhism says 'No'. Will, volition,

desire, thirst to exist, to continue, to become more and more, is a tremendous force that moves whole lives, whole existences that even moves the whole world. This is the greatest force, the greatest energy in the world.

According to Buddhism, this force does not stop with the non-functioning of the body, which is death; but it continues manifesting itself in another form, producing re-existence which is called rebirth.

When this physical body is no more capable of functioning, energies do not die with it, but continue to take some other shape or form, which we call another life. In a child all the physical, mental and intellectual faculties are tender and weak, but they have within them the potentiality of producing a full grown man.

It is like a flame that burns through the night: it is not the same flame nor is it another. A child grows up to be a man of sixty. Certainly the man of sixty is not the same as the child of sixty years ago, nor is he another person. Similarly, a person who dies here and is reborn elsewhere is neither the same person, nor another. It is the continuity of the same series.

The difference between death and birth is only a thought-moment: the last thought-moment in this life conditions the first thought-moment in the so-called next life, which, in fact, is the continuity of the same series. During this life itself, too, one thought-moment conditions the next thought-moment. So from the Buddhist point of view, the question of life after death is not a great mystery.

As long as there is this 'thirst' to be and to become, the cycle of continuity (*samsara*) goes on. It can stop only when its driving force, this 'thirst', is cut off through wisdom which sees Reality, Truth, and Nibbāna.

## I. VOCABULARY

1 force	(n)	[fɔ:s]	power, energy, <i>sức mạnh</i>
2 energy	(n)	[ˈenədʒi]	strength, <i>năng lượng</i>
3 tremendous	(a)	[triˈmendəs]	emense, enormous <i>dữ dội, bao la</i>
4 manifest	(v/a)	[ˈmænɪfɛst]	signify/ obvious, <i>hiển lộ / rõ ràng</i>
manifestation	(n)	[mænɪfɛsˈteɪʃn]	sự hiển lộ
5 faculty	(n)	[ˈfækəti]	capability, <i>năng lực</i>
6 potentiality	(n)	[pətenʃiˈæləti]	potential, <i>tiềm năng</i>
7 a thought- moment		[θɔ:tˈməʊmənt]	<i>một sát na tâm</i>
8 Reality	(n)	[riˈæləti]	Truth, <i>thực tại</i>

## II. COMPREHENSION

**State whether each of these statements is True or False**

1. Death is generally regarded as the total non-  
functioning of the physical body. T F
2. Buddhism agree that all these energies altogether  
with the non-functioning of the body stop when a  
person passes away. T F

- 3. Craving to exist, to continue is a mighty force moving the whole world. T F
- 4. Man's rebirth is to continue manifesting himself in another form. T F
- 5. When this physical body is no more capable of functioning, energies also die with it. T F
- 6. A person who dies here and is reborn elsewhere is the same person in the past. T F
- 7. A life after death is a great mystery according to Buddhism. T F
- 8. The cycle of death and birth goes on if there is this 'craving' to be and to become. T F
- 9. In the child have the potential of producing an adult. T F
- 10. Samsara only comes to an end when it is removed completely by sight and knowledge. T F

## THE THIRD NOBLE TRUTH

**Nirodha: The Cessation of Suffering**

‘*Nirodha*’ is divided into ‘*ni*’ and ‘*rodha*’. The word ‘*ni*’ means no or absence. ‘*Rodha*’ means a prison of the round of rebirths. So the Third Noble Truth is called ‘*nirodha*’ because there is the absence or the cessation of the prison of *samsāra*, the prison of the round of rebirths. That means when a person attains *Nibbāna*, there will be no more *samsāra* for him in the future. So *Nibbāna* is called ‘*nirodha*.’

But what is *Nibbāna*? Human language is too poor to express the real nature of the Absolute Truth or Ultimate Reality which is *Nibbāna*.

*Nibbāna*, *Mutti* or *Vimutta*, the Absolute Freedom, is freedom from all evil, freedom from craving, hatred and ignorance, freedom from all terms of duality, relativity, time and space.

According to Buddhism, the Absolute Truth is that there is nothing absolute in the world, that everything is relative, conditioned and impermanent.

In the discussion of the origin of *dukkha*, we saw that whatever it is of the nature of arising, it has within itself the nature, the germ, of its cessation, its destruction. Now *dukkha*, *samsara*, the cycle of continuity, is of the nature of arising, it must also be the nature of cessation.

*Dukkha* arises because of ‘thirst’ and it ceases because of wisdom. Thirst and wisdom are both within the Five Aggregates.

Thus, the germ of their arising as well as that of their cessation are both within the Five Aggregates. This is the real meaning of the Buddha’s well-known statement: “Within this fathom-long sentient body itself, I postulate the world, the arising of the world, the cessation of the world, and the path leading to the cessation of the world.”

This also means that there is no external power that produces the arising and the cessation of *dukkha*. Wisdom sees the reality of things as they are.

(In almost all regions the Ultimate Happiness can be attained only after death. But Nibbāna can be realized in this very life; it is not necessary to wait until you die to attain it.

A person who realizes Reality, Nibbāna is a happy man. He does not repent the past, nor does he brood over the future. He lives fully in the present. As he is free from selfish desire, hatred, ignorance, pride, conceit and all defilements, he is pure and gentle, full of loving-kindness, compassion, kindness, sympathy, understanding and tolerance. He gains nothing, accumulates nothing because he is free from illusion of Self, and ‘thirst’ for becoming).



## I. VOCABULARY

1	The cessation of suffering		<i>Nirodha</i>	<i>Sự Diệt Khổ</i>
2	The round of rebirths		<i>samsāra</i>	<i>vòng luân hồi sanh tử</i>
3	Absolute Truth		[‘æbsəlu:t tru:θ	<i>Chân lý tuyệt đối</i>
4	Ultimate Reality		[‘Altımət ri:’æləti]	<i>Thực tại tối thượng</i>
5	Mutti/ Vimutti			<i>Giải thoát</i>
6	term	(n)	[tɜ:m]	<i>thuật ngữ</i>
7	duality	(n)	[dju:’æləti]	<i>nhị nguyên, tính đối đãi</i>
8	relativity	(n)	[,relə’tivəti]	<i>tính tương đối</i>
9	germ	(n)	[dʒɜ:m]	<i>mầm mống</i>
10	cessation	(n)	[se’seɪʃn]	ceasing, stop
11	the cycle of continuity		[‘saɪkl ] [kənti’nju:əti]	the round of rebirths, vòng luân hồi sinh tử
12	fathom-long sentient body		[‘fæðəm] [‘senʃnt]	<i>thân hữu tình, thân chúng sanh</i>
13	postulate	(v)	[‘pɒstjuleɪt]	<i>xác nhận</i>
14	repent	(v)	[ri’pent]	regret, feel remorse, <i>hối tiếc</i>
15	brood over	(v)	[bru:d əʊvə(r)]	worry, <i>lo nghĩ</i>
16	tolerance	(n)	[‘tɒlərəns]	open-mindedness, <i>khoan dung</i>
17	pride	(n)	[praɪd]	<i>kiêu hãnh</i>

18 conceit	(a)	['kənsit]	<i>māna, ngā mạn</i>
19 defilement	(n)	[di'faimənt]	<i>ô nhiễm</i>
20 illusion	(n)	[i'lu:zən]	<i>ảo tưởng</i>

## II. COMPREHENSION

### A. State whether each of these statements is True or False

1. 'Nirodha' mean a prison of the round of rebirth. T F
2. *Nirodha* is also called *Nibbāna*. T F
3. Human language can explain the real nature of *Nibbāna*. T F
4. Ultimate Reality is that there is nothing absolute in the world, that everything is relative, conditioned and permanent. T F
5. What is of the nature of arising, it must also be the nature of cessation. T F
6. It's external power which produces the arising and the cessation of *dukkha*. T F
7. Craving is cut fully off by wisdom. T F
8. Ultimate Happiness cannot attained in this very life. T F
9. A happy man is a person who does not repent the past, nor does he brood over the future but lives fully in the present. T F
10. Wisdom sees the reality of things as they are. T F

### B. Fill in the blank with a suitable word



## KING PASENADI

He was the son of Maha Kosala who had his capital in Savatthi. He was equal in (1) ..... to the Buddha and once (2) ..... the Buddha how He attained Perfect (3) ..... at such young age to (4) ..... the Buddha replied that a Khattiya, a small snake, a small flame and a young (5) ..... should not be disregarded in their (6) ..... and showed that even a (7).... monk may be a Saint or a Dhamma scholar. The Buddha delivered a (8) ..... on the same topic at the end of which Kosala (9) ..... a (10) ..... of the Buddha.

### III. NUMERICAL TERMS IN BUDDHISM

- **2 kinds of Nibbāna**
  - *Sa-upādisesa Nibbāna* (*Kilesa Nibbāna*)  
Nibbāna with the remaining of the five aggregates.
  - *Anupādisesa Nibbāna* – (*Khandha Nibbāna*)  
*Nibbāna* without the remaining of the five aggregates.
- **3 kinds of Nibbāna**
  - Suññāta Nibbāna
  - Animitta Nibbāna
  - Appanihita Nibbāna
- **5 aggregates**
- **10 kilesas** (greed, hatred, delusion, self conceit, wrong view, doubt, sloth and torpor, distraction (restlessness) of mind, shamelessness, fearlessness)

- **31 planes:** 4 planes of misery, 7 sensuous blissful planes, 16 planes of fine material and 4 planes of non-material.
- Nibbāna, Mutti or Vimutta, the Absolute Freedom is the Absolute Truth or Ultimate Reality. That means there is nothing absolute in the world, that every thing is relative, conditioned and impermanent.

#### IV. TRANSLATION

**A. Tranlate the text into Vietnamese.**

**B. Translate the following sentences into English.**

1. Ngũ uẩn sanh rồi diệt vì ‘cái gì sanh khởi, tất cả đều chịu sự hoại diệt.’
2. Kinh nói rằng: ‘Không từ bỏ tham sân si, con người không thoát khỏi tử sanh.’
3. Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ hướng đến Niết bàn đã được Đức Phật chỉ ra.

\*\*\*\*\*

#### NIBBĀNA

*Nibbāna* is supramundane (*lokuttara*) that is beyond the 31 planes of existence, beyond the world of mind and body. (i.e. the five aggregates)

In Sanskrit, *Nibbāna* is called *Nīrvāna* which is composed of ‘*ni*’ and ‘*vāna*’. ‘*Ni*’ implies ‘to be free from’, and ‘*vāna*’

means ‘wanting or craving’. It is this craving (*taṇhā*) which acts as a cord to connect the series of lives of an individual in the course of his wanderings in *Saṃsara*.

As long as one is entangled by craving, one accumulates fresh kammās which will give rise to new birth and death repeatedly. When all forms of craving are annihilated by the four Paths, kammic force ceases to operate and one escaped from the cycle of birth and death. Then one is said to attain *Nibbāna*.

By nature *Nibbāna* is peaceful (*santi*). *Nibbāna* is viewed as twofold according to the way it is experienced before and after the death of an *arahat*.

1) ***Sa-upādisesa Nibbāna*** –

*Sa* = with, *upādi* = the five aggregates grasped by craving and false view; *sesa* = remaining.

*Nibbāna* with the remaining of the five aggregates. One attains *Arahatship* that is deliverance even while alive, by rooting out lust (*lobha*), hate (*dosa*) and delusion (*moha*). As he still lives his aggregates function: he, therefore, experiences the pleasant as well as painful feelings that contact with sense objects. But since he is free from attachment, discrimination and the idea of self (*anatta*), he is not moved by these feelings.

*Sa-upādisesa Nibbāna* = *Kilesa Nibbāna*, i.e. it is attained by the annihilation of *kilesa*.

2) ***Anupādisesa Nibbāna*** – *Nibbāna* without the remaining of the five aggregates. When an *Arahat* passes away his aggregates cease to function and they break up at death, his

feelings are no more. Because of his eradication of lust, hate and delusion, he is not reborn.

Nibbāna is just the cessation of suffering, cessation of all conditioned phenomena. When there is no more arising of conditioned phenomena, when there is no more rebirths, one is said to have achieved or realized Nibbāna.

*Anupādisesa Nibbāna = Khandha Nibbāna, i.e. it is attained by the annihilation of the five aggregates.*

### **Three Modes of Nibbāna**

#### **1) *Suññāta-Nibbāna***

*Nibbāna* is devoid of lust, hatred, and ignorance; it is also devoid of groups of *rūpa* and *nāma*. So it is called *Suññāta-Nibbāna*

*Suññā* – void or zero. Here it means that lust, hatred, and ignorance; *rūpa* and *nāma* are zero, but it does not mean that Nibbāna is nothingness.

#### **2) *Animitta-Nibbāna***

*Nibbāna* has no form and shape at all. Thus it is called *Animitta-Nibbāna*.

#### **3) *Appanīhita-Nibbāna***

*Nibbāna* has no *rūpa* and *nāma* nor any form and shape to be longed for by craving or lust (*taṇha*). Neither is there any lust or craving in *Nibbāna*. *Nibbāna* is absolutely free from lust as well as from the hankerings of lust. So it is known as *Appanīhita-Nibbāna*.

## I. VOCABULARY

1	supramundanne (a)	[,sju:prə'mʌn- dein]	<b>lokuttara</b> <i>siêu thế</i>
2	plane (n)	[plein]	<b>bhumi</b> , sphere, <i>cõi</i>
3	be composed of	[kəm'pəuzd]	include, <i>bao gồm</i>
4	entangle (v)	[in'tæŋgl]	<i> vướng mắt vào</i>
6	annihilate (v)	[ə'naɪəleit]	eradicate, <i>hủy diệt</i>
7	escape from (v)	[is'keip]	run away, <i>tránh,</i> <i>thoát</i>
8	peaceful	[ˈpi:sfl]	<b>santi</b> , <i>tịch tịnh</i>
9	<b>Sa-upādisesa</b> <b>Nibbāna</b>		<i>Hữu dư y Niết bàn</i>
10	<b>Anupādisesa</b> <b>Nibbāna</b>		<i>Vô dư y Niết bàn</i>
11	attachment to / for sb/ sth (n)	[ə'tætʃmənt]	<i>dính mắc, chấp thủ</i>
12	discrimination (n)	[diskrimi'neiʃn]	discernment, <i>phân biệt</i>
13	<b>kilesas</b>		impurities, <i>phiền não</i>
14	devoid (a)	[di'vɔid]	empty, <i>không có,</i> <i>trống rỗng</i>
15	void (n)	[vɔid]	<i>chỗ trống, khoảng</i> <i>không</i>
16	lust (lobha) (n)	[lʌst]	craving, <i>greed, tham</i>
17	hate (dosa) (n)	[heit]	ill will, <i>sân</i>
18	ignorance (n)	[ˈignərəns]	delusion, <i>si</i>

(moha)		
19 nothingness (n)	[‘nʌθiŋnis]	<i>hư không</i>
20 hankering (n)	[‘hænkəriŋ]	desire, thirst, <i>khao khát, ước ao</i>

## II. COMPREHENSION

1. *Nibbāna* is beyond the five aggregates. T F
2. *Nibbāna* means rooting out lust, hate and delusion. T F
3. It is *taṇhā* which acts as a cord to connect the series of lives of an individual in the course of his wanderings in *saṃsara*. T F
4. As long as one is not free from craving, one will still wander in *saṃsara*. T F
5. There are threefold *Nibbāna* according to the way it is experienced before and after the death of an Arahāt. T F
6. *Kilesa Nibbāna* is attained by the annihilation of the five aggregates. T F
7. *Khandha Nibbāna* means *Nibbāna* with the remaining of the five aggregates. T F
8. *Suññāta-Nibbāna* means *Nibbāna* which is nothingness. T F
9. *Appanihita-Nibbāna* means *Nibbāna* which has no form and shape at all. T F
10. *Animitta-Nibbāna* means *Nibbāna* which is absolutely free from lust. T F

## THE FOURTH NOBLE TRUTH

### **Magga: The Eightfold Path**

The Fourth Noble Truth is that of the Way leading to the Cessation of *Dukkha*.

This is known as the 'Middle Path' (*Majjhima Paṭipada*), because it avoids two extremes: one extreme being the search for happiness through the pleasures of the senses, which is 'low, common, unprofitable and the way of the ordinary people'; the other being the search for happiness through self-mortification in different forms of asceticism, which is 'painful, unworthy and unprofitable'.

Having himself found them to be useless, the Buddha discovered through personal experience the Middle Path 'which gives vision and knowledge, which leads to Calm, Insight, Enlightenment, Nibbāna'. This Middle Path is generally referred to as the Noble Eightfold Path (*Ariya Aṭṭhaṅgika Paṭipadā*), because it is composed of eight categories or divisions: namely,

1. Right Understanding (*Samma diṭṭhi*),
2. Right Thought (*Samma saṅkappa*),
3. Right Speech (*Samma vāca*),
4. Right Action (*Samma kammanta*),
5. Right Livelihood (*Samma ājīva*),
6. Right Effort (*Samma vāyama*),
7. Right Mindfulness (*Samma sati*),

## 8. Right Concentration (*Samma samādhi*).

(Practically the whole teaching of the Buddha, to which he devoted himself during 45 years, deals in some way or other with this Path. He explained it in different ways and in different words to different people, according to the stage of their development and their capacity to understand and follow him. But the essence of those many thousand discourses scattered in the Buddhist Scriptures is found in the Noble Eightfold Path.

It should not be thought that the eight categories or divisions of the Path should be followed and practiced one after the other in the numerical order as given in the usual list above. But they are to be developed more or less simultaneously, as far as possible according to the capacity of each individual. They are all linked together and each helps the cultivation of the others.)

To emphasize the importance of the Four Noble Truths, the Buddha said that: “Monks, it is through not understanding, not penetrating the Four Noble Truths that we have run so long, wandering so long in *samsara*, in this cycle of continuity, both of you and I... but when these Four Noble Truths are understood and penetrated, rooted out is the craving for existence, destroyed is that which leads to renewed becoming, and there is no more coming to be.”

In the *Visuddhimagga* some similes are given.

The First Noble Truth is like a burden. The Second Noble Truth is like taking up the burden. The Third Noble



Truth is like putting down the burden. The Fourth Noble Truth is the means of putting down the burden.

The First Noble Truth is like a disease. The Second Noble Truth is like the cause of a disease. The Third Noble Truth is like the cure of the disease. The Fourth Noble Truth is like medicine.

Among the Four Noble Truths, the First Noble Truth should be known; the Second Noble Truth should be eradicated; the Third Noble Truth should be gained; and the Fourth Noble Truth should be developed.

The Fourth Noble Truth, the Path Leading to the Cessation of Suffering strictly speaking is at the moment of enlightenment which is like the result of *Vipassanā*.



## I. VOCABULARY

1 low	(a) [lou]	<i>thấp kém</i>
2 common	(a) [ˈkɒmən]	normal, <i>tâm thường</i>
3 unprofitable	(a) [ʌnˈprɒfɪtəbl]	nonprofit, unbeneficial, <i>không lợi lạc</i>
4 ascetisim	(n) [əˈsetɪzɪzəm]	austerity, self-discipline <i>chủ nghĩa khổ hạnh</i>
5 unworthy of sth	[ʌnˈwɜːði] (a)	worthless, undeserving <i>không giá trị</i>
6 vision and knowledge	(n) [ˈvɪʒn] 'knɒlɪdʒ]	sight and awareness, <i>tri kiến</i>

7	calm	(n)	[ka:m]	tranquil, <i>an tịnh</i>
8	insight	(n)	[‘insait]	<i>sự hiểu biết sâu sắc, nhìn thấu sự vật, trí tuệ</i>
9	category	(n)	[‘kætigəri]	class, kind, <i>hạng, ngành</i>
10	division	(n)	[di’vi:zn]	<i>phần</i>
11	Morality	(n)	[mɔ’ræləti]	Ethical Conduct/ Virtue/ <b><i>Sīla</i></b> / <i>Giới</i>
12	Concentration	(n)	[kɔnsn’treiʃn]	Mental Discipline / <b><i>Samādhi</i></b> / <i>Định</i>
13	Wisdom	(n)	[‘wizdəm]	<b><i>Paññā</i></b> / <i>Tuệ</i>
14	penetrate	(v)	[‘penitreit]	go through, <i>thâm nhập</i>
15	root out	(v)	[‘ru:t aʊt]	<i>uproot, nhổ (bật) rễ</i>
16	The Path of Purification		[pa:θ] [pjuəriʃi’keiʃn]	<i>Thanh Tịnh Đạo</i> <b><i>Visuddhimagga</i></b>
17	simile	(n)	[‘simili]	comparison, <i>sự ví von, so sánh</i>
18	burden	(n)	[‘bɜ:dn]	load, weight, <i>gánh nặng</i>
19	take up	(v)	[‘teikʌp]	pick up, <i>cầm lấy, nhặt lên</i>
20	eradicate	(v)	[i’rædikeit]	eliminate, <i>đoạn diệt,</i>
21	gain	(v)	[gein]	achieve, <i>đạt, đắc</i>
22	<i>Vipassana</i>			<i>Thiền Tuệ / Thiền Quán</i> <i>Thiền Minh Sát</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Choose True or False according to the context

1. The Third Noble Truth is that of the Way leading to the Cessation of Dukkha. T F
2. The Fourth Noble Truth is known as the Middle Path. T F
3. The Middle Path was discovered by the Buddha himself. T F
4. The Noble Eightfold Path is known as the Middle Way. T F
5. Virtue, Concentration and Wisdom are three cores of Buddhist training and discipline. T F
6. Because of not comprehending the Four Noble Truths so human beings have to wander so long in cycle of birth and death. T F
7. The Second Noble Truth is like taking up the burden. T F
8. The Third Noble Truth is like the cause of a disease. T F
9. The Third Noble Truth should be achieved. T F
10. The Fourth Noble Truth should be developed. T F

**B. Fill in the blank a suitable word.**

VENERABLE RĀHULA

Rahula, the (1) \_\_\_\_\_ son of Prince Siddhattha and Yasodhara, was born on the day (2) \_\_\_\_\_. Siddhattha had decided to renounce the (3) \_\_\_\_\_. When the news was conveyed about the (4) \_\_\_\_\_ of the prince, he considered

it as a bond to tie him back to lay (5) \_\_\_\_\_. The Bodhisatva retired from household life even without touching the newborn baby. From that day onwards Yasodhara and the (6) \_\_\_\_\_ father King Suddhodana (7) \_\_\_\_\_ up Rāhula as a fatherless child. On seventh day after his visit to Kapilavastu, the Buddha went to the palace with his (8) \_\_\_\_\_ for the noonday meal. Yasodhara told his son to go and (9) \_\_\_\_\_ the Buddha for his share of the (10) \_\_\_\_\_.

### **III. NUMERICAL TERMS IN BUDDHISM**

- 8 Noble Paths
- 4 Noble Truths (be known, eradicated, gained and developed)
- The Sangha of the Blessed One's disciples is practicing the good way, practicing the straightway, practicing the proper way, practicing the true way that is, the four pairs of persons, the eight types of individuals; this Sangha of the Blessed One's disciples is worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of reverential salutation, the unsurpassed field of merit for the world.

### **IV. TRANSLATION**

**A. Translate the text into Vietnamese**

**B. Translate the following sentences into English**

1. Trước khi nhập diệt, Đức Phật dặn các đệ tử rằng: ‘ Pháp và Luật mà Như Lai đã giảng dạy và ban hành cho các con, sau khi Như Lai diệt độ, chính Pháp và Luật này là Bạc Đạo Sư của các con.’”
2. Giới, Định và Tuệ là những giáo pháp căn bản đưa loài người từ bóng tối ra ánh sáng nếu (chúng) được tu tập một cách thận trọng và trọn vẹn.
3. Pháp hành của đạo Phật là một tiến trình kiên định nhằm tịnh hóa lời nói, hành động và suy nghĩ của con người.



### 3

## THE EIGHTFOLD NOBLE PATH (ARIYA ATTHANGIKA MAGGA)

This is the heart of the Buddha's Teaching to live a noble life and to gain liberation. The Path consist of eight factors:

### *Sīla – Morality*

Sammā Vācā	Perfect Speech
Sammā Kammanta	Perfect Action
Sammā Ājita	Perfect Livelihood

### *Samādhi – Mental Culture*

Sammā Vācāma	Perfect Effort
Sammā Sati	Perfect Mindfulness
Sammā Samādhi	Perfect Concentration

### *Paññā – Wisdom*

Sammā Ditthi	Perfect Understanding
Sammā Sankappa	Perfect Thoughts

- M.I: 301; VISM541

- **Perfect Speech:**

is characterized by wisdom and kindness; and therefore, untainted by lies, back biting, harsh talk and idle gossip.

- **Perfect Action:**

is mindful observance of the Five Precepts to abstain from different kinds of evil and the positive cultivation of virtues.

- **Perfect livelihood:**

is to have peaceful and dignified occupations that cause no harm nor injustice to any living beings.

The traditional taboos for the layman include dealing in arm, slaves, livestock for slaughter, intoxicating drinks and poisons. Wrong living also relates to deceit, treachery and trickery.

- **Perfect Effort:**

is the rejection of ignoble qualities and the cultivation of noble qualities for the attainment of the Ten Perfections – Dasa Pāramī

- **Perfect Mindfulness:**

is the constant awareness of the body, the feels, the mind and the ideas in order to have direct insight into things as they truly are, a mental state when intuitive knowledge supercedes mere intellect.

- **Perfect Concentration:**

is to develop one-pointedness through understanding that everything is impermanent – *anicca*, unsatisfactory – *dukkha* and substanceless – *anatta* by eliminating the five hindrances – Nivarana.

- **Perfect Understanding:**

is to see life as it is with its three characteristics of *anicca*, *dukkha* and *anatta*, the moral law of causation – *kamma*,



the four great elements, the Four Noble Truths and the “Twelve Nidānas” – Doctrine of Dependent Origination.

● **Perfect Thought:**

is to have a mind that is free from *rāgā* – lust, *vyāpāda* – ill will, *vihimsā* – cruelty and the like.

- M.III: 251 -2



**I. VOCABULARY**

1 morality	(n)	[mɔ' ræləti]	<i>silā</i> , virtue, <i>giới</i>
2 concentration	(n)	[,kɔnsn'treiʃn]	<i>samādhi</i> , <i>định</i>
3 wisdom	(n)	['wizdm]	<i>paññā</i> , <i>tuệ</i>
4 kindness	(n)	['kaindnis]	kindness, <i>lòng nhân ái</i> gentleness, <i>lòng tốt</i>
5 tell lies		[laiz]	<i>nói dối</i> , <i>vọng ngữ</i>
6 backbiting	(n)	['bækbaitɪŋ]	<i>nói sau lưng</i> , <i>nói xấu</i>
7 harsh	(a)	[ha:ʃ]	cruel, severe, <i>nhân</i>
harsh talk			<i>tâm</i> , <i>ác khẩu</i>
8 idle	(a/v/n)	['aidl]	lazy, <i>lười biếng</i> , <i>nhàn rỗi</i>
9 gossip	(n/v)	['gɔsɪp]	<i>chuyện tầm phào</i> <i>nói chuyện phiếm</i>
gossip with sb about sth			
10 traditional		[trə'diʃənl]	<i>điều cấm kỵ thuộc</i>
taboo		[tə'bu:]	<i>truyền thống</i>
11 slave	(v/n)	[sleiv]	<i>làm việc quần quật</i> <i>như nô lệ</i> , <i>người nô lệ</i>

12 livestock	(n)	[ˈlaɪvstɒk]	<i>vật nuôi, thú nuôi</i>
13 slaughter	(n/v)	[ˈsla:tə(r)]	<i>sự giết thịt, sát sinh</i>
14 deceit	(n)	[diˈsi:t]	<i>treachery, sự lừa dối</i>
15 treachery	(n)	[ˈtreʃəri]	<i>disloyalty, sự phản bội</i>
16 trickery	(n)	[ˈtrɪkəri]	<i>dishonesty, thủ đoạn</i>
17 intuitive	(a)	[ɪnˈtjuɪ:tɪv]	<i>thuộc về trực giác</i>
knowledge		[ˈknɒlɪdʒ]	<i>tri kiến</i>
18 supersede	(v)	[ˈsu:pəˈsi:d]	<i>replace, thay thế</i>
19 substanceless		[sʌbˈstənsɪs]	<i>vô ngã</i>
20 hindrance	(n)	[ˈhɪndrəns]	<i>obstacle, triền cái</i>
21 the moral law		[məˈrəl lɔw]	<i>luật nhân quả</i>
of causation		əf kɔːˈzeɪʃn]	
22 lust	(n)	[lʌst]	<i>craving, tham ái</i>
23 cruelty	(n)	[ˈkrʊəlti]	<i>unkindness, tàn ác</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Choose True or False according to the context

1. Morality, Concentration and Wisdom are three cores of Buddhist training and discipline. T F
2. Perfect Speech means using unfriendly and unkind words. T F
3. Perfect Action means refraining from various kinds of cruelties T F
4. Right Livelihood means living by either good or profession. T F
5. Right Effort is the energy to develop wholesome states of mind. T F

- |   |     |
|---|-----|
| 6. Right Mindfulness is to be diligently aware,<br>mindful and attentive with regard to feelings.     | T F |
| 7. Right Concentration is to cultivate in order to<br>leading to Nivarana.                            | T F |
| 8. Right Understanding is the understanding of the<br>highest wisdom which sees the Ultimate Reality. | T F |

### **B. Fill in the blank with a correct form**

#### VENERABLE ĀNANDA

Ānanda was the son of Khattiya Amitodana, a young brother of king Suddhodana. He was born on the same day with Prince Siddhatha. He (1. attain) \_\_\_\_\_ Sotapatti having listened to a sermon (2. preach) \_\_\_\_\_ by Venerable Punna. When the Buddha was fifty-five years of age Venerable Ananda became his chief (3. attend) \_\_\_\_\_. In keeping with a benefit (4. give) \_\_\_\_\_ by the Buddha. Venerable Ānanda was able to listen to all the (5. discourse) \_\_\_\_\_ of the Buddha. He knew eighty-four thousand texts of the Dhamma. The Buddha ranked him foremost in five respects erudition, (6. retention) \_\_\_\_\_ memory, good (7. behave) \_\_\_\_\_, steadfastness and (8. minister) \_\_\_\_\_ care. It was only after the (9. pass) \_\_\_\_\_ away of the Buddha that he attained (10. Arahant) \_\_\_\_\_.

### **III. NUMERICAL TERMS IN BUDDHISM**

- **3 essentials** of Buddhist training and discipline
  1. *Sīla* – Morality (right speech, right action, right livelihood).
  2. *Samādhi* – Concentration (right effort, right mindfulness, right concentration).
  3. *Paññā* – Wisdom (right view, right thought)

#### **IV. TRANSLATION**

##### **A. Translate the text into English**

##### **B. Translate the following sentences into Vietnamese**

1. Giới là nền tảng cho sự phát triển tinh thần vì chính giới nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm vững vàng và an tịnh.
2. Chính vì mục đích giải thoát, bậc Đạo sư đã khai thị giáo pháp về con đường bát tử
3. Chính vì trong quá trình rong ruổi qua những cánh rừng tử sanh, chúng sanh đan kết những thói quen thành những lối mòn dẫn đến khổ đau.

## THE DOCTRINE OF ANATTA

What in general is suggested by Soul, Self, Ego, or *Atman*, is that in man there is a permanent, everlasting and absolute entity, which is the unchanging substance behind the changing phenomenal world.

According to some religions, each individual has such a separate soul which is created by God, and which, finally after death, lives eternally either in hell or heaven, its destiny depending on the judgment of its creator. According to others, it goes through many lives till it is completely purified and becomes finally united with God or Brahman or *Atman*.

Buddhism stands unique in the history of human thought in denying the existence of such a Soul, Self, or *Atman*.

The doctrine of Anatta is a central doctrine in the Teachings of the Buddha. It is only found in Buddhism. It is important that we understand *Anatta* first in theory and then we must understand it through the practice of *Vipassanā* meditation.

Two months after His enlightenment, the Buddha taught these five disciples His first sermon, the Sermon of the Wheel of the Dhamma (*Dhammacakkappavattana Sutta*). Five days later He taught to them the Characteristics of *Anatta* (*Anattalakkhaṇa Sutta*). All these five disciples became Arahants after listening to the teaching of Anatta.

In this *Anattalakkhaṇa Sutta*, the Buddha declared that the five aggregates are *Anatta*. Actually He took the five aggregates one by one and then said that *rūpa* or corporeality is *Anatta*, *vedanā* or feeling is *Anatta*, *saññā* or perception is *Anatta*, *saṅkhāra* or mental formations are *Anatta*, and *viññāṇa* or consciousness is *Anatta*. So He taught that all these five aggregates are *Anatta*.

*Anatta* means not *attā*. The word ‘*Anatta*’ is a compound word. It is compounded as ‘*na*’ and ‘*attā*’ (‘*na*’ means not and ‘*attā*’ means ‘*attā*’).

The Buddha analyzed the whole world into the five aggregates. There is nothing in addition to the five aggregates that we can call a world. So when the Buddha said that these five aggregates are not *attā*, it amounts to saying that there is no *attā* at all in the world.

There are three statements which are well known among Buddhism, they are: “All conditioned phenomena are impermanent; all conditioned phenomena are suffering; all things are *Anatta*.” So in the first two statements the Buddha said all phenomena are impermanent and suffering. In the third statement the Buddha did not use the word ‘conditioned phenomena’ but He used instead the word ‘*dhamma*’. So we must understand that not only are the five aggregates *Anatta*, but also *Nibbanā* is *Anatta*.

The explanation given in the Commentaries is that first we understand that corporeality is impermanent and so it is suffering. It must have no core, no substance in it because it

cannot prevent itself from being impermanent and from being suffering.

Suffering (*dukkha*) here does not mean physically painful, but it means being oppressed by rise and fall. That means if anything arises and disappears, it is called *dukkha* because it is bombarded by and afflicted by arising and disappearing.

If we see something as impermanent, we know that we cannot turn it into a permanent thing. And if we see something as *dukkha*, we cannot turn it into *sukha*. So we cannot exercise any power over them. And so they are not self or they are *Anatta*, in the sense that they do not follow our wish. That means they arise and disappear according to their nature and not according to our wish.

So mind and matter arise and disappear depending on conditions. Whether we want them to arise or not when there are conditions, they will arise and they will disappear. So we have no control over their arising and disappearing. If we want to know whether something is *Anatta*, we may look for one of these two marks: whether it has a core or it is substantial, and also whether it acts according to our wish or it is outside of control by us.

When we practice Vipassanā meditation, we do not see anything that is substantial; we come to the realization that there is just suffering and no person who suffers. That is because what we call a person is just a combination of mind and matter. They arise depending on the conditions. We have no power over them.

The realization of the Four Noble Truth cannot come about without the understanding of the Anatta nature of mind and matter, actually not only the Anatta nature but also the impermanent nature and suffering nature of mind and matter or the five aggregates.

The characteristic of *Anatta* is one of the three general characteristics of all conditions phenomena. This seeing of the characteristics of all conditioned phenomena will eventually lead yogis to the realization of the truth.



## I. VOCABULARY

1 self	(n)	[self]	ego, personality, <i>cái tôi, bản thân</i>
2 soul	(n)	[soul]	spirit, <i>linh hồn</i>
3 ego	(n)	[ˈegou]	self, personality <i>bản ngã</i>
4 everlasting (a/n)		[,evəˈla:stiŋ]	endless, <i>vĩnh viễn/</i> <i>ngàn xưa</i>
5 entity	(n)	[ˈentəti]	<i>thực thể, tồn tại</i>
6 substance	(n)	[ˈsʌbstəns]	fastness, material, property, <i>tính bền</i> <i>vững, vật chất, tài sản.</i>
7 hell	(n)	[hel]	underworld, misery, <i>địa ngục, khổ cực</i>
8 heaven	(n)	[ˈhevən]	paradise, <i>thiên đường</i>



9	destiny	(n)	[ˈdestəni]	fate, <i>vận mệnh, số phận</i>
10	united	(a)	[ju:ˈnaitid]	<i>kết hợp, thống nhất</i>
11	unique	(a)	[ˈju:ni:k]	sole, single, <i>đơn nhất, độc nhất</i>
12	characteristic of sb/ sth	(n)	[kæˈriktəristik]	feature, quality <i>nét đặc trưng, đặc điểm</i>
13	corporeality	(n)	[ˌkɔ:pəriˈæləti]	<b>rūpa</b> , <i>sắc</i>
14	feeling	(n)	[ˈfi:liŋ]	<b>vedanā</b> , <i>thọ</i>
15	perception	(n)	[pəˈsepʃn]	<b>saññā</b> , <i>trởng</i>
16	mental formations		[ˈmentl] [fɔ:ˈmeɪʃnz]	<b>saṅkhāra</b> , <i>hành</i>
17	consciousness		[ˈkɒŋʃəsnis]	<b>viññāṇa</b> , <i>thức</i>
18	commentary	(n)	[ˈkɒmentri]	<i>chú giải</i>
19	core	(n)	[kɔ:(r)]	key, <i>lõi, cốt yếu</i>
20	bombard	(v)	[bɒmˈba:d]	attack, <i>tấn công</i>
21	afflict to be afflicted by	(v)	[əˈflikt]	upset, <i>làm ưu phiền</i> <i>đau buồn vì...</i>
22	<b>sukha</b>			<i>hạnh phúc, lạc ≠</i> <b>dukkha</b>
23	in the sense of		[sens]	<i>theo nghĩa</i>
24	substantial	(a)	[səbˈstæŋʃl]	<i>bền vững</i>
25	arise ≠ disappear	(v)	[əˈraɪz] [ˌɪsəˈpiə(r)]	rise ≠ fall, <i>sinh diệt</i>
26	come about		[ˈkɒm əˈbaʊt]	happen
27	realization	(n)	[ˌri:əlaiˈzeɪʃn]	<i>sự chứng ngộ</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Choose True or False according to the context

1. Ego means the unchanging substance in man behind the unchanging phenomena world. T F
2. Buddhism is the sole religion in the history of human refusing the existence of Self. T F
3. The doctrine of Anatta is one of the important doctrines in the Teachings of the Buddha. T F
4. The doctrine of Anatta can be found in other religions. T F
5. According to the Buddha the five aggregates and Nibbāna are Anatta. T F
6. Rūpa is both impermanent and suffering because it have no core and no substance. T F
7. Suffering here means physical painful and being oppressed by arising and disappearing. T F
8. We can realize that there is just suffering and no person who suffers. T F
9. Mind and matter arise depending on the conditions and we have no power over them. T F
10. The characteristic of Anatta is the only one in all conditioned phenomena. T F

### B. Fill in each blank with a correct form

#### FORENOON SESSION

Rising early before daybreak Buddha enters into the Ecstasy of Great (1. compassionate) \_\_\_\_\_ and

surveys the world to see whether there was any one to whom He could be of service. There would (2. invariable) \_\_\_\_\_ be someone calling for Buddha's (3. sympathetic) \_\_\_\_\_. Buddha would proceed to the (4. present) \_\_\_\_\_ of such person and extend (5. necessarily) \_\_\_\_\_ comfort and solace. Returning to the monastery Buddha would either visit the residence of a devotee on (6. invite) \_\_\_\_\_ or if there was no such invitation set out on (7. custom) \_\_\_\_\_ round for collection of alms-food either alone or (8. accompany) \_\_\_\_\_ by Bhikkhus. Alms-giving at a devotee's house is always followed by a Dhamma sermon and (9. confer) \_\_\_\_\_ of merits to the donors and their (10. depart) \_\_\_\_\_ relatives.

### III. TRANSLATION

#### A. Translate the text into Vietnamese

#### B. Translate the following sentences into English

1. Đức Phật là một bậc Toàn tri và đạo lộ giải thoát của Ngài đã mở ra cho tất cả những ai có mắt muốn thấy và có tâm muốn hiểu biết.

2. Ví như nước đại dương.

Chỉ có một vị mặn,

Pháp này cũng một vị

Đó là vị giải thoát. (Kinh Udana)



## THE REQUISITES OF ENLIGHTENMENT (37 BODHIPAKKHIYA DHAMMAS)

### **Bodhipakkhiya**

The factors associated with the Enlightenment, which do the benefits of it, are called ‘*bodhipakkhiya*’ in Pāli.

(*Bodhi* means Enlightenment, *magga-ñāna*, knowledge of the Noble Path; *Pakkhiya*, literally, means ‘on the side of.’)

They are

- |     |                      |            |
|-----|----------------------|------------|
| (1) | <i>Satipaṭṭhāna</i>  | = 4        |
| (2) | <i>Sammappadhāna</i> | = 4        |
| (3) | <i>Iddhipāda</i>     | = 4        |
| (4) | <i>Indriya</i>       | = 5        |
| (5) | <i>Bala</i>          | = 5        |
| (6) | <i>Bojjhaṅga</i>     | = 7        |
| (7) | <i>Maggaṅga</i>      | <u>= 8</u> |

Total = 37

### **(1) 4 *Satipaṭṭhāna* - The Foundations of Mindfulness**

*Satipaṭṭhāna* means very firmly established mindfulness or heedfulness. It is mental concomitant or factor, *cetasika*, which intensely concentrates on the object concerned.

There are four modes of minding:

1. ***Kāyānupassanā satipaṭṭhāna*** – Contemplation of the  
Body

2. *Vedanānupassanā satipaṭṭhāna* - Contemplation of Feeling
3. *Cittānupassanā satipaṭṭhāna* - Contemplation of the Mind
4. *Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*- Contemplation of Mind Objects

### (2) 4 *Sammappadhāna* – The Four Right Efforts

*Dhamma* that can carry out properly and exceedingly are called *Sammappadhāna*. It has 4 works:

1. The effort to dispel the arisen or the arising evil *dhammas*.
2. The effort to dispel the evil *dhamma* which will happen in next existences; to prevent the evil *dhamma* which has not yet arisen.
3. The effort to arouse the kusala *dhamma* which has not yet arisen, giving *dāna* charity, observing *sīla* morality, developing meditation etc.
4. Effort to increase and to perpetuate the wholesome acts that have arisen or are in the course of arising.

### (3) 4 *Iddhipāda* –The Bases of Success

*Iddhipāda* means the root or basic of all kinds of attaining completion or perfection. *Iddhipāda* is enumerated as four:

1. *Chandiddhipādo* (*chanda, desire-to-do*), to desire to attain, to desire to fulfil

2. *Vīriyiddhipāda* (*vīriya*, effort), to be attained by energy and effort.
3. *Cittiddhipāda* (*citta*, mind), to be attached the Sāsana by mind ardently and strongly.
4. *Vimāṃsiddhipāda* (*vīmaṃsa* or *paññā*, knowledge), owing to knowledge or wisdom that can clearly perceive the greatness of the sufferings of hell and the sufferings attendant on the round of rebirths.

#### (4) 5 Indriya – the Five Controlling Faculties

**Indriya** means the controlling of mind. There are 5 *indriyas*:

1. *Saddhindriya* - Controlling by faith and confidence.
2. *Viriyaṅdriya* - Controlling mind by effort.
3. *Satindriya* - Controlling by mindfulness.
4. *Samādhindriya* - Controlling by concentration of mind.
5. *Paññindriya* - Controlling by knowledge.

#### (5) 5 Balas – The Five Mental Powers

Bala means the dhamma strength which destroys and suppresses the opposition dhamma. There are five powers:

1. Destroying the opposition dhammas by *saddhā*, faith and confidence.
2. Destroying the opposition dhammas by *vīriya*, effort.
3. Destroying the opposition dhammas by *sati*, mindfulness.

4. Destroying the opposition dhammas by *samādhi*, concentration.

5. Destroying the opposition dhammas by *paññā*, knowledge.

These five unwholesome opposing forces are:

1. *Taṇhā*, craving.
2. *Kosajja*, laziness, or inability to take pain, or lack of good will in Dhamma practice.
3. *Muṭṭhasacca*, absent-mindedness.
4. *Vikkhepa*, distraction.
5. *Sammoha*, delusion.

#### **(6) 7 Bojjhaṅga – The Seven Factors of Enlightenment.**

*Bojjhaṅga* means the constituent of *lokuttara-magga-ñāṇa*, the Knowledge of the Supramundane Path, which can perceive the Four Noble Truths. Seven *Bojjhaṅgas* are as follows:

1. *Sati-sambojjhaṅga*, Mindfulness.
2. *Dhammavicaya-sambojjhaṅga*, Investigation of Dhamma
3. *Viriya-sambojjhaṅga*, Energy.
4. *Pīti-sambojjhaṅga*, Joy.
5. *Passaddhi-sambojjhaṅga*, Tranquility.
6. *Samādhi-sambojjhaṅga*, Concentration.
7. *Upekkhā-sambojjhaṅga*, Equanimity.



## (7) 8 *Maggaṅga* – The Eight Path Factors

*Maggaṅga* is the constituent of the Noble Path, which is the way leading to the dispelling mental defilement, and attaining to *Nibbāna*. There are eight constituents, namely

1. *Sammādiṭṭhi* = Right view.
2. *Sammāsaṅkappa* = Right thought
3. *Sammāvācā* = Right speech
4. *Sammākammanta* = Right action
5. *Sammājīva* = Right livelihood
6. *Sammāvāyāma* = Right effort
7. *Sammāsati* = Right mindfulness
8. *Sammāsamādhi* = Right concentration

These thirty-seven Requisites of Enlightenment (*bodhipakkhiya-dhamma*) are the heritage of the Buddha. They are the heritage of the Sāsana. They constitute gems of the Sāsana that are priceless and invaluable. The worldly heritage consists of the four requisites of a Bhikkhu, namely, alms-food, robes, dwelling place and medicines.

The Dhamma heritage are the three Trainings (*sikkhā: sīla, samādhi, pañña*), the seven stages of the Path Purifications and the thirty-seven Requisites of Enlightenment.



## I. VOCABULARY

<p><b>1) <i>Satipaṭṭhāna</i></b></p> <p><i>Kāyānupassanā</i> <i>satipaṭṭhāna</i></p> <p><i>Vedanānupassanā</i> <i>satipaṭṭhāna</i></p> <p><i>Cittānupassanā</i> <i>satipaṭṭhāna</i></p> <p><i>Dhammānupassanā</i> <i>satipaṭṭhāna</i></p>	<p><b>The</b></p> <p><b>Foundations of</b></p> <p><b>Mindfulness</b></p> <p>Contemplation</p> <p>of the Body</p> <p>Contemplation</p> <p>of Feeling</p> <p>Contemplation</p> <p>of the Mind</p> <p>Contemplation of</p> <p>Mind Objects</p>	<p><b>Tứ Niệm xứ</b></p> <p><i>Quán Thân</i></p> <p><i>Quán Thọ</i></p> <p><i>Quán Tâm</i></p> <p><i>Quán Pháp</i></p>
<p><b>2)Sammappadhāna</b></p>	<p><b>The Four Right</b></p> <p><b>Efforts</b></p>	<p><b>Tứ Chánh cần</b></p>
<p><b>3) Iddhipāda</b></p> <p><i>Chandiddhipādo</i></p> <p><i>Vīriyiddhipāda</i></p> <p><i>Cittiddhipāda</i></p> <p><i>Vimāṇsiddhipāda</i></p>	<p><b>The Bases of</b></p> <p><b>Success</b></p> <p>desire-to-do</p> <p>effort</p> <p>mind</p> <p>knowledge</p>	<p><b>Tứ Như Ý túc</b></p> <p><i>Dục Như Ý Túc</i></p> <p><i>Tấn Như Ý Túc</i></p> <p><i>Tâm Như Ý Túc</i></p> <p><i>Trạch pháp Như Ý Túc</i></p>
<p><b>4) Indriya</b></p>	<p><b>The Five</b></p> <p><b>Controlling</b></p> <p><b>Faculties</b></p>	<p><b>Ngũ Lực</b></p>

<i>Saddhindriya</i>	Controlling by faith&confidence	Tín lực
<i>Viriyindriya</i>	Controlling mind by effort	Tấn Lực
<i>Satindriya</i>	Controlling by mindfulness	Niệm Lực
<i>Samādhindriya</i>	Controlling by concentration of mind	Định Lực
<i>Paññindriya</i>	Controlling by knowledge	Tuệ Lực
<b>5) Bala</b>	<b>The Five Mental Powers</b>	<b>Ngũ Căn</b>
<b>6) Bojjhaṅga</b>	<b>The Seven Factors of Enlightenment</b>	<b>Thất Giác Chi</b>
<i>Sati</i>	Mindfulness	Niệm Giác chi
<i>Dhammavicaya</i>	Investigation of Dhamma	Trạch pháp Giác chi
<i>Viriya</i>	Energy	Tinh tấn GC
<i>Pīti</i>	Joy	Hỷ Giác chi
<i>Passaddhi</i>	Tranquility	Khinh an GC
<i>Samādhi</i>	Concentration	Định Giác chi
<i>Upekkhā</i>	Equanimity	Xả Giác chi
<b>7) Maggaṅga</b>	<b>The Eight Path Factors</b>	<b>Bát Chánh Đạo</b>
<i>Sammādiṭṭhi</i>	Right view	Chánh kiến

<i>Sammāsaṅkappa</i>	Right thought	Chánh tư duy
<i>Sammāvācā</i>	Right speech	Chánh ngữ
<i>Sammākammanta</i>	Right action	Chánh nghiệp
<i>Sammājīva</i>	Right livelihood	Chánh mạng
<i>Sammāvāyāma</i>	Right effort	Chánh tinh tấn
<i>Sammāsati</i>	R. mindfulness	Chánh niệm
<i>Sammāsamādhi</i>	R. concentration	Chánh định

## II. COMPREHENSION

### A. Choose True or False according to the context

1. *Satipaṭṭhāna* means very firmly established heedfulness. T F
2. There are five kinds of minding. T F
3. *Sammappadhāna* means the Dhamma that can perform diligently and seriously. T F
4. *Sammappadhāna* have 5 works. T F
5. *Iddhipāda* means attaining all kinds of basic things completely and perfectly. T F
6. *Iddhipāda* has 3 kinds. T F
7. *Indriya* means controlling of mind. T F
8. There are Four Controlling Faculties. T F
9. *Bala* means the dhamma strength which destroys and suppresses the opposition dhamma. T F
10. *Bala* has five powers. T F
11. There are the Eight Factors of Enlightenment. T F
12. The four requisites of a Bhikkhu consist of food, robes, dwelling place and medicines. T F

## **B. Fill in each blank with a suitable preposition**

### **HISTORICAL BACKGROUND OF THE SECOND BUDDHIST COUNCIL**

One hundred years (1) \_\_\_\_\_ the first council, some Vajjiyan Bhikkhus (2) \_\_\_\_\_ Vesali explained ten things to be permissible practices (3) \_\_\_\_\_ their easy and comfortable living.

Elder Yasa, who was one hundred and sixty years old was going (4) \_\_\_\_\_ alms in Vesali, and he saw the monks of the area, collecting contributions (5) \_\_\_\_\_ the laymen into a bronze bowl filled (6) \_\_\_\_\_ water. He told the laymen that the sons of the Buddha were not allowed to accept gold and silver. The laymen did not listen to him, but the monks (7) \_\_\_\_\_ turn offered Ven. Yasa a share, which he refused. Then they wanted to inflict the punishment of suspension (8) \_\_\_\_\_ him. Ven. Yasa went to Kosambi to assemble the Bhikkhus there and forbade the acceptance of money. They decided to invite Ven. Revata too who was (9) \_\_\_\_\_ the Vajjiyans, to discuss the implications connected (10) \_\_\_\_\_ these Vinaya rules.

## **III. TRANSLATION**

**A. Translate the text into Vietnamese**

**B. Translate the following sentences into English**

1. Pháp không phải là sự phát minh mà là một sự khám phá. Pháp là một quy luật vĩnh hằng. Nó hiện hữu ở khắp mọi nơi với mọi người.

2. Tục ngữ: “Dù người chạy nhanh, người đi bộ, người thì bò một cách đau khổ, nhưng tất cả những ai giữ vững ý chí đều về đến đích cả.”

## 6

# THE SEVEN STAGES OF THE PATH PURIFICATION

It is clearly stated in *Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* that the only one way towards absolute purity and extinction of all suffering is the Noble Eightfold Path (*Aṭṭhangikamagga*)

The eight constituents of the Path can be divided to three groups called *sikkhā* (learning or training)

1. *Sīla-sikkhā* = training in morality

It comprises three *maggangas* (constituent of the Path)

1) *Sammā - vācā* = right speech

2) *Sammā - kammanta* = right action

3) *Sammā - ājīva* = right livelihood

2. *Samādhi - sikkhā* = training in concentration

1) *Sammā - vāyāma* = right effort

2) *Sammā - sati* = right mindfulness

3) *Sammā - samādhi* = right concentration

3. *Paññā - sikkhā* = training in wisdom

1) *Sammā - diṭṭhi* = right view

2) *Sammā - saṅkappa* = right thought

Though the Right view should guide the way throughout the course of purification, one should begin with *sīla-sikkhā* for the purpose of laying down the foundation of the Path. Based on *sīla* foundation, one shall develop concentration

(*samādhi-sikkhā*), and based on concentration, one shall practice *Vipassanā* to develop wisdom (*paññā*).

In the Path of Purification (*Visuddhi Magga*), *sīla-visuddhi* (purity of morality) comes first, and *citta-visuddhi* (purity of mind which refers to *samādhi-sikkhā*) comes next. The remaining five *visuddhis* correspond to *paññā-sikkhā* (training in wisdom)

The progress along the Path will be marked by the seven *visuddhis*, the last *visuddhi* being the end of the Path. Each *visuddhi* is characterized by certain *vipassanā-ñāṇas* (insight-knowledges).

They are:

- 1) *Sīla-Visuddhi* (Purity of Morality)
- 2) *Citta-Visuddhi* (Purity of Mind)
- 3) *Diṭṭhi-Visuddhi* (Purity of View)
- 4) *Kankhā-vitarana-visuddhi* (Purity by Transcending Doubt)
- 5) *Maggāmagga-ñānadassana-visuddhi* (Purity of Vision in discerning the Path and not-Path)
- 6) *Patipadā-ñānadassana-visuddhi* (Purity of Vision of the Path-progress)
- 7) *Ñānadassana-visuddhi* (Purity of Vision of the knowledge of the four Paths)

## I. VOCABULARY

1 the Path of                    *Visuddhi Magga*                    *Thanh Tịnh Đạo*



Purification		
2 the Great Foundation of Mindfulness	<b><i>Mahā-satipaṭṭhāna Sutta</i></b>	<i>Kinh Đại Niệm Xứ</i>
3 learning or training	<b><i>Sikkhā</i></b>	<i>Pháp học</i>
4 training in morality	<b><i>Sīla-sikkhā</i></b>	<i>Giới học</i>
5 training in concentration	<b><i>Samādhi-sikkhā</i></b>	<i>Định học</i>
6 training in wisdom	<b><i>Paññā-sikkhā</i></b>	<i>Tuệ học</i>
7	<b><i>Vipassanā</i></b>	<i>Thiền Minh Sát</i>

1 Insight-knowledge	<i>Tuệ quán</i>
2 Purity of Morality	<i>Giới thanh tịnh</i>
3 Purity of Mind	<i>Tâm thanh tịnh</i>
4 Purity of View	<i>Kiến thanh tịnh</i>
5 Purity by Transcending Doubt	<i>Đoạn nghi Thanh tịnh</i>
6 Purity of Vision in discerning the Path and not-Path	<i>Đạo phi đạo Tri kiến Thanh tịnh</i>
7 Purity of Vision of the Path-progress	<i>Hành đạo Tri kiến Thanh tịnh</i>
8 Purity of Vision of the knowledge	<i>Tri kiến Thanh tịnh</i>



## THE THREE UNIVERSAL CHARACTERISTICS (TI-LAKKHAṆA)

According to Theravada Buddhist perspective, there are three universal characteristics of phenomena, namely, impermanence, suffering, and non-self (selfless, no soul, non-ego). They form the objects of Insight Meditation.

### 1. The Characteristics of Impermanence

*(Anicca-lakkhana):*

“Impermanence of things is the rising, passing and changing of things or the disappearance of things that have become or arisen. The meaning is that these things never persist in the same way, but they are vanishing and dissolving from moment to moment.” (*Visuddhimagga, VI, 3*).

Impermanence is a basic feature of all conditioned phenomena. They are material or mental, coarse or subtle, one’s internal or external. The Buddha says: “All conditioned things are impermanent” (*sabbe saṅkhārā aniccā*). The totality of existence is impermanent is also often stated in terms of the five aggregates (*khandha*), the twelve internal and external sense bases (*āyatana*). Only Nibbāna which is unconditioned and not a formation (*asaṅkhāta*), is permanent (*nicca*).

## 2. The Characteristic of Suffering (*Dukkha-lakkhana*)

*Dukkha* contains not only the ordinary meaning of suffering but also includes deeper ideas such as imperfection, pain, impermanence, disharmony, discomfort, irritation, incompleteness or insufficiency. By all means, *Dukkha* includes physical and mental suffering: birth, decay, disease, death, to be united with the unpleasant, to be separated from the pleasant, not to get what one desires. There are three kinds of *Dukkha*:

a. *Dukkha-dukkha*: physical and mental pain.

b. *Vipariṇāma-dukkha*: constant pain of physical and mental changes

c. *Saṅkhāra-dukkha*: dissolution and arising of *nāma* and *rūpa*.

## 3. The Characteristic of Non-self (*Anatta-lakkhana*)

The Buddha taught in the *Visuddhimagga*:

“Mere suffering exists, no sufferer is found  
The deeds are, but not doer of the deeds is there  
Nibbāna is, but not the man that enters it  
The path is, but no traveler on it is seen.”

Really, there is no doer apart from doing, there is no sufferer apart from suffering. There is no being called: “I”, “he” or “she”. Being is just a composing of the states of mind (*nāma*) and material (*rūpa*) or five aggregates: corporality (*rūpa*), feelings (*vedāna*), perception (*saññā*), mental formation (*saṅkhāra*) and consciousness (*viññāṇa*) which

are in a state of constant flux, not remaining for consecutive moment. No solution of corporeal and mental phenomena is under control. Nothing permanent or substantial is there in a being, apart from this incessant arising and dissolution of corporeal and mental phenomena (*sabbe dhammā anattā*).

“Whether Perfect Ones (*Buddhas*) appear in the world or do not appear in the world, still remains a firm condition, an immutable fact and fixed law, that all formations are impermanent, are subject to suffering, that everything is without a self.”

(**Anguttara Nikāya, Book 4**)



## I. VOCABULARY

### 1 The Three Universal Characteristics

*Ba đặc tính của Pháp hữu vi*

The Three Characteristic Marks

*Tam tướng – Tam Pháp Án*

### 2 All conditioned things are impermanent

*Các pháp hữu vi thì vô thường*

1	impermanence	[im'pəmənəns]	<i>anicca</i> , vô thường
2	suffering (n)	['sʌfəriŋ]	<i>dukkha</i> , khổ
3	non-self (n)	[nɒn self]	<i>anatta</i> , vô ngã
4	perspective (n)	[pə'speiktiv]	aspect, <i>quan điểm</i>
5	coarse (a)	[kɔ:s]	rude, <i>thô thiển</i> ,

6 subtle	(a)	[ˈsʌbtl]	fine, <i>vi tế</i>
7 twelve internal & external sense bases		[ɪnˈtʰɜːnl & [ɛks ˈtʰɜːnl]	<i>āyatana</i> , 12 <i>xứ</i> (6 <i>căn</i> & 6 <i>trần</i> )
8 not a formation		[fɔˈmeɪʃn]	<i>asaṅkhāta</i> , không <i>tạo tác</i>
9 feature (n)		[ˈfi:tʃə(r)]	characteristic, <i>đặc tính</i>
10 the object of Insight Meditation			<i>đối tượng của Thiền</i> <i>Minh sát</i>
11 persist in sth / doing sth (v)		[pə ˈsɪst]	keep on, <i>tiếp tục tồn tại</i>
12 vanish & dissolve (v)		[ˈvæniʃ & [di ˈzɒlv]	<i>biến hoại, tan chảy</i>
13 imperfection (n)		[,ɪmpəˈfekʃn]	imperfectness, <i>bất toàn</i>
14 discomfort (n)		[disˈkʌmfət]	inconvenience, <i>phiền muộn</i>
15 disharmony (n)		[disˈha:məni]	disagreement, <i>bất hòa</i>
16 irritation (n)		[,ɪriˈteɪʃn]	annoyance, <i>bức xúc</i>
17 insufficiency(n)		[,ɪnsəˈfiʃənsi]	incompleteness, <i>không hoàn thiện</i>
18 decay (n)		[diˈkeɪ]	decomposition, <i>sự mục nát,</i>
19. incessant (a)		[ɪnˈsesnt]	consecutive, <i>liên tục</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Choose True or False according to the context.

1. Impermanence and selfless form are the objects of Vipassana Meditation. T F
2. Things are vanishing and dissolving in the same way. T F
3. All conditioned phenomena are material or mental, coarse or subtle, one's internal or external. T F
4. Nibbāna which is unconditioned and not a formation is impermanent. T F
5. *Dukkha* includes physical and mental suffering. T F
6. Dissolution and arising of *nāma* and *rūpa* are *Vipariṇāma-dukkha*. T F
7. There are only the deeds and sufferings existing but not doer and sufferer taught by the Buddha in *Visuddhimagga* T F
8. *Nāma* and *rūpa* is under our control. T F
9. There is an incessant arising and dissolution of corporeal and mental phenomena in a being. T F
10. All formations are permanent and everything is non-ego. T F

### B. Fill in the blank with a correct form.

#### DAILY ROUTINE OF THE BUDDHA

Buddha was a unique (1. religion) \_\_\_\_\_ teacher who lived a simple but busy and (2. act) \_\_\_\_\_ life. He devoted His full day to the tasks of His religious mission

taking minimum time for rest ablution and (3. collect) \_\_\_\_\_ of alms-food observing with unfailling (4. regular) \_\_\_\_\_ a fixed daily routine. During every moment of his (5. dedicate) \_\_\_\_\_time Buddha was either engaged (6. outward) \_\_\_\_\_in the sacred tasks aimed at moral (7. uplift) \_\_\_\_\_ of mankind or observed, inwardly, in (8. experience) \_\_\_\_\_the bliss of Nibbana.

(9. day) \_\_\_\_\_ routine of the Buddha comprised five periods, two spanning the day time and three spanning the night. Forenoon Session lasted from dawn (6.00 a.m.) to noon and the Afternoon Session lasted from noon to dusk (6.00 p.m.). The night was divided into three (10.watch) \_\_\_\_\_ each of four hours duration.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Quan điểm sống theo lời dạy của Đức Phật, một cuộc sống từ bi và trí tuệ tạo dựng sự quân bình về tinh thần và hạnh phúc.
2. Ngày nay, hơn bất kỳ một thời điểm nào khác, chúng ta cần phải có ánh sáng của Giáo pháp soi đường.
3. Pháp hướng dẫn người hành pháp qua lối sống thanh tịnh và sự hiểu biết chân chánh đưa đến sự thành tựu giải thoát khỏi mọi khổ đau



## THE LAW OF DEPENDENT ORIGINATION (PAṬICCASAMUPPĀDA)

### **Part 1**

A) What is *Paṭiccasamuppāda*? It is a kind of law of cause and effect. *Paṭiccasamuppāda* is for living beings only. It does not explain the relationship between one matter and other outside living beings. It will not explain why the world begins and whatever. It explains only the relationship between factors belonging to animate beings. It is the causal structure of the round of existence.

Since it is a natural law, it is always with living beings. Buddha was not the creator of this law. He was the discoverer of this law. It is openly stated in the Sutta whether Buddhas arise or not there is the law of conditionality. Beings did not know about it because it was hidden. Then Buddha discovered it and showed it to the world.

Immediately after the Buddha's enlightenment, He sat under the Bodhi tree for seven days. During the first watch of the first night He contemplated on *Patibcasamuppāda* in due order and inverse order. 'In due order' means in the order of arising – because there is *Avijjā* as condition, *Saṅkhāra* arises, because there is *Saṅkhāra* as condition, *Viññāna* arises and so on. The 'reverse order' means because of the cessation of *Avijjā*, *Saṅkhāra* ceases, because of the cessation of *Saṅkhāra*, *Viññāna* ceases and v.v... Both in the order of arising and the

order of cessation, Buddha contemplated on *Patīccasamuppāda* in the first watch of the night.

*Patīcca* means “because of” or “dependent upon”; *samuppāda* means ‘arising’ or ‘origination’.

The method of the *Patīccasamuppāda* should be understood as follows:

Because of A arises B. Because of B arises C.

When there is no A, there is no B.

When there is no B, there is no C.

In other words – ‘this being so, that is; this not being so, that is not.’”

(*imasmim sati, idam hoti; imasmim asati, idam na hoti.*)

The whole formula may be summed up thus:

1. Because of **ignorance** (*avijjā*), **formations** (*saṅkhāra*) arise;
2. Because of formation, **consciousness** (*viññāna*) arises;
3. Because of consciousness, **mind and matter** (*nāma-rūpa*) arise;
4. Because of mind and matter, **the six bases** (*salāyatana*) arise;
5. Because of the six bases, **contact** (*phāssa*) arises;
6. Because of contact, **feeling** (*vedanā*) arises;
7. Because of feeling, **craving** (*taṇhā*) arises;
8. Because of craving, **clinging** (*upādāna*) arises;
9. Because of clinging, **becoming** (*bhava*) arises;
10. Because of becoming, **birth** (*jāti*) arises;

11. Because of birth, *decay & death* (*jarā & marana*), *sorrow* (*soka*), *lamentation* (*parideva*), *pain* (*dukkha*), *grief* (*domanassa*), and *despair* (*upāyāsā*) arise.

This is how life arises, exists and continues. If we take this formula in its reverse order, we come to the cessation of the process

(Such is the origin of this whole mass of suffering.

“This is called, bhikkhu, the Noble Truth of the Origin of Suffering – *Idaṃ vuccati, bhikkhave, Dukkha-Samudayaṃ Ariya-Saccam*,” said the Buddha)



***Paṭiccasamuppāda*** - The Law of Dependent Origination

- Conditioned Genesis

- *Lý Duyên Khởi / Lý Nhân Duyên*

## I. VOCABULARY

### A)

1 relationship	(n) [ri'leɪʃnʃɪp]	<i>mối quan hệ</i>
2 animate beings	[ˈænimət]	<i>chúng sanh hữu tình</i>
≠ inanimate beings		<i>≠ vô tình</i>
3 the causal structure	[ˈstrʌtʃə(r)]	<i>cơ cấu nhân quả</i>
4 the law of conditionality	[lɔw] [,kəndɪʃn'næləti]	<i>luật nhân quả</i>
5 in due order	[dju:]	<i>chiều thuận</i>
reverse order	[ri'vɜ:rs]	<i>chiều nghịch</i>

6 arising ≠ cessation	[ə'raiziŋ] [se'seiʃn]	<i>sanh khởi ≠ hoại diệt</i>
7 ignorance (n)	[ˈignərəns]	<i>avijjā, vô minh</i>
8 formations (n)	[fɔ:'meiʃnz]	<i>saṅkhāra, các hành</i>
9 consciousness(n)	[ˈkɒŋʃənəs]	<i>viññāna, thức</i>
10 mind & matter (n)	[maɪnd'mætə(r)]	<i>nāma-rūpa, danh và sắc</i>
11 the six bases (n)	[ˈbeisi:z]	<i>sala āyatana, lục nhập</i>
12 contact (n)	[ˈkɒntækt]	<i>phāssa , xúc</i>
13 feeling (n)	[ˈfi:liŋ]	<i>vedanā, thọ</i>
14 craving (n)	[ˈkreiviŋ]	<i>taṇhā, ái</i>
15 clinging (n)	[ˈkligiŋ]	<i>upādāna, thủ</i>
16 becoming (n)	[bi'kʌmiŋ]	<i>bhava, hữu</i>
17 decay (n)	[di'kei]	<i>jarā, lão</i>
18 sorrow (n)	[ˈsɔrou]	<i>soka, misery, sầu</i>
19 lamentation(n)	[,læmen'teiʃn]	<i>parideva, grief, bi</i>
20 pain (n)	[peɪn]	<i>dukkha, suffering, khổ</i>
21 grief (n)	[gri:f]	<i>domanassa, distress, ưu</i>
22 despair (n)	[dis'peə(r)]	<i>upāyāsā, anguish, não</i>

**B)** That is “in due order” and this is “in reverse order”  
which means the perishing and cessation of formations:

1. With the cessation of **ignorance** (*avijjā*), **formations** (*saṅkhāra*) cease;
2. With the cessation of formations, **consciousness** (*viññāna*) ceases;
3. With the cessation of consciousness, **mind** and **matter** (*nāma-rūpa*) cease;
4. With the cessation of mind and matter, **the six bases** (*salāyatana*) cease;
5. With the cessation of the six bases, **contact** (*phāssa*) ceases;
6. With the cessation of contact, **feeling** (*vedanā*) ceases;
7. With the cessation of feeling, **craving** (*taṇhā*) ceases;
8. With the cessation of craving, **clinging** (*upādāna*) ceases;
9. With the cessation of clinging, **becoming** (*bhava*) ceases;
10. With the cessation of becoming, **birth** (*jāti*) ceases;
11. With the cessation of birth, **decay & death** (*jarā & maraṇa*), **sorrow** (*soka*), **lamentation** (*parideva*), **pain** (*dukkha*), **grief** (*domanassa*), and **despair** (*upāyāsā*) cease.

It should be clearly remembered that each of these factors is conditioned as well as conditioning. Therefore they are all relative, interdependent and interconnected, and nothing is absolute or independent; hence no first cause is accepted by Buddhism as we have seen earlier. Conditioned Genesis should be considered as a circle, and not as a chain

(Such is the cessation of this whole mass of suffering.

“This is called, bhikkhu, the Noble Truth of the Cessation of Suffering – *Idam vuccati, bhikkhave, Dukkha-Nirodham Ariya-Saccam,*” the Buddha said.)

C) The first two of these twelve factors belong to the past, the middle eight to the present and the last two to the future.

Of them, formations (*saṅkhāra*) and becoming (*bhava*) are regarded as Kamma. Ignorance (*avijjā*), craving (*taṇhā*) and clinging (*upādāna*) are regarded as Passions or Defilements (*kilesa*). Consciousness (*viññāna*), mind and matter (*nāma-rūpa*), the six bases (*salāyatana*), contact (*phāssa*), feeling (*vedanā*), birth (*jāti*), decay & death (*jarā & maraṇa*) are regarded as Effects (*vipāka*).

Thus Ignorance, Becoming, Craving, Clinging and Formations, the five causes of the past, condition the present five effects – namely, Consciousness, Mind and Matter, the Six Bases, Contact and Feeling.

In the same way Craving, Clinging, Becoming, Ignorance and Formations of the present condition the above five effects of the future.

No one can trace back to the beginning of *samsāra* and nobody can conceive when it will end. Compared to the course of *samsāra*, a single lifetime constitutes only a tiny and fleeting fraction.

In Digha Nikāya (Sutta 15) Buddha said: “Profound, Ānanda, is this Dependent Origination and profound does it

appear. It is through not understanding, not penetrating this law, that this world resembles a tangled ball of thread, a bird's nest, a thicket of reed, and that man does not escape from the lower states of existence, from the course of woe and perdition, suffering from the round of rebirth.”

**B)**

1 relative	(a)	[ˈrelətɪv]	<i>tương đối</i>
2 interdependent		[ɪntə,diˈpendənt]	<i>phụ thuộc lẫn</i>
	(a)		<i>nhau</i>
3 interconnected		[,ɪntəkəˈnektɪd]	<i>liên quan với nhau</i>
	(a)		
4 absolute	(a)	[ˈæbsəlu:t]	<i>tuyệt đối</i>
5 circle	(n)	[ˈsɜ:kəl]	<i>vòng tròn</i>
6 chain	(n)	[tʃeɪn]	<i>dây xích</i>
7 the perishing & cessation	(n)	[ˈperiʃ]	<i>biến hoại</i>
		[siˈseɪʃn]	

**C)**

1 trace back	(v)	[treɪs]	<i>truy nguyên</i>
2 fleeting fraction		[ˈfrækfən]	<i>phần nhỏ phù du</i>
3 Dīgha Nikāya			<i>Kinh Trường bộ</i>
4 penetrate	(v)	[ˈpenɪtreɪt]	<i>thâm thấu,</i> <i>thâm nhập</i>
5 resemble	(v)	[riˈzembəl]	<i>giống, tương tự</i>
6 a tangled ball of thread		[ˈtæŋɡld]	<i>cuộn chỉ rối</i>

7	a thicket of reed	[‘θikit]	<i>đám lau sậy</i>
8	the lower states of existence	[ig‘zistəns]	<i>khố cảnh</i>
9	the course of woe & perdition	[wu: pɜ:’diʃn]	<i>kiếp trầm luân</i>

## II. COMPREHENSION

**Choose True or False according to the text.**

1. *Paṭiccasamuppāda* is a kind of law of cause and effect. T F
2. It is for all living beings and deities. T F
3. It explains the relationship between factors belonging to inanimate beings. T F
4. It is the causal structures of the *samsāra*. T F
5. The Buddha was the creator of this law.
6. The Buddha was the discoverer of this law. T F
7. The law of conditionality only happen when the Buddhas arise. T F
8. Beings only know the law of conditionality when the Buddhas appear. T F
9. Sitting under the Bodhi tree, the Buddha contemplated on *Paṭiccasamuppāda* during seven days. T F
10. Because there is *Avijjā* as condition, *Sanṅkhāra* arises. T F
11. There is mind and matter as condition, the six bases arise. T F



12. Because of formation, mind and matter arise. T F
13. There is feeling as condition, craving arise. T F
14. Because of clinging, becoming arises. T F
15. ‘The origin of the whole mass of suffering’ is called ‘The Noble Truth of the Origin of Suffering.’ T F
16. ‘Reverse order’ means the perishing and cessation of sankhāra. T F
17. ‘The cessation of the whole mass of suffering’ is called ‘The Noble Truth of the Origin of Suffering.’ T F
18. When the ignorance terminates, formation ceases. T F
19. With the cessation of the consciousness, mind and matter cease. T F
20. With the cessation of birth, decay and death cease. T F
21. The last two of these twelve factors belong to the past. T F
22. Formations and becoming are regarded as *kamma*. T F
23. Consciousness, craving and clinging are regarded as *kilesa*. T F
24. One can trace back to the beginning of *samsāra* easily. T F
25. The Buddha said that it is through understanding T F

the law of cause and effect that man does not escape from the round of rebirth.

### **III. TRANSLATION**

**A. Translate the text into Vietnamese**

**B. Translate the following sentences into English**

1. Thật vậy, cuộc đời con người được so sánh với dòng suối từ trên núi cao chảy xuống ào ạt và biến đổi không ngừng.
2. Lần đầu tiên trong lịch sử thế giới, đạo Phật tuyên bố một Giáo lý giải thoát, từ Giáo lý này mọi người có thể thành tựu cho bản thân và bằng chính nỗ lực của mình ngay trong kiếp sống này, không chút liên hệ gì đến Thượng đế hay các vị thần linh, dù lớn hay nhỏ.

## THE LAW OF DEPENDENT ORIGINATION (PAṬICCASAMUPPĀDA)

### Part 2

The Law of the Dependent Origination is the doctrine of conditionality of all physical and psychical phenomena. It forms the indispensable condition for the real understanding and realization of the Buddha's teaching, and shows the dependent nature of uninterrupted flux of mind and matter. It consists of 12 links as follows.

1. **Ignorance** (*avijjā*)

It means not knowing the Four Noble Truth. In other words, it means not knowing things as they really are. It clouds all right understanding, and it is one of the chief causes that set the wheel of life in motion.

2. **Volitional formation** (*sankhāra*)

All wholesome and unwholesome thoughts, words and deeds are included in volitional formation.

3. **Consciousness** (*viññāna*)

Consciousness here refers to *rebirth consciousness* (*paṭisandhi*) only. *Paṭisandhi* literally means re-linking. It is so called because it links the next existence to the old one.

4. **Mentality-materiality** (*nāma-rūpa*)

*Nāma* stands for four groups feeling, perception, volition or mental formations, and consciousness. *Rūpa* refers to matters. When consciousness arises, some associated

mental factors also arise, and it also needs the body. Thus, depending on this linking consciousness arise *nāma* and *rūpa*.

5. **The sixfold base** (*salāyatana*)

Six bases are eye, ear, nose, tongue, body, and mind. The term base here is used in the sense of a base upon which consciousness can perform its function.

6. **Contact** (*phassa*)

It is the contact between the six bases with six objects (visual sign, sound, smell, taste, touch, and mental contact)

7. **Feeling** (*vedanā*)

Feeling is sixfold feeling born of: visual sign contact, sound contact, smell contact, taste contact, bodily contact, and mental contact. It may be pleasurable (*sukha*), painful (*dukkha*) or neither pleasurable nor painful (*adukkhamasukha*)

8. **Craving** (*tañhā*)

It is this craving which causes rebirth, accompanied by passionate pleasure, and finding fresh delight here and there. It is of three kinds: craving for sensual pleasures (*kāma-tañhā*), craving for existence (*bhava-tañhā*), and craving for non-existence (*vibhava-tañhā*)

A)

9. **Clinging** (*upādāna*)

It is described as craving in the highest degree. Because of this clinging, one becomes a slave to passion. Clinging is fourfold : clinging to desires (*kāma-upādāna*), clinging to

wrong view (*diṭṭhi-upādāna*), clinging to external observances, rites and rituals (*sīlabbata-upādāna*) and clinging to self (*attavāda-upādāna*)

10. **Becoming** (*bhava*)

Becoming means start; acquiring of the new *kamma* energy for the future life. It is two aspects: *kamma*-process (*kamma-bhava*) that is the accumulated good and evil actions, and *kamma*-resultant process (*upapatti-bhava*) that signifies the *kamma*-resultant rebirth-process in the next life.

11. **Birth** (*jāti*)

Herein, birth does not mean the actual childbirth, but the appearance of the five aggregates in the mother's womb. This process is conditioned by *kamma-bhava*.

12. **Aging and death** (*jarāmatana*)

Depending on birth arise aging and death, and with them naturally come sorrow, lamentation, pain, grief and despair.

Among these twelve factors, ignorance and volitional formations belong to past; consciousness, mentality-materiality, six sense bases, contact, and feeling belong to present as a result of the causes in the past; craving, clinging, becoming belong to present causing the future; birth, aging and death belong to future resulting from the present cause.

## I. VOCABULARY

1 Doctrine of conditionality	[kɒn,dɪʃə'næləti]	<i>Giáo lý</i> <i>Duyên khởi</i>
2 physical & psychical phenomena	[ˈfɪzɪkl ˈsaɪkɪkl] [fə'nɒmɪnə]	<i>hiện tượng vật lý</i> <i>và tâm linh/ danh</i> <i>pháp &amp; sắc pháp</i>
3 indispensable condition	[,ɪndɪs'pensəbl]	<i>quy luật tuyệt đối</i> <i>(điều kiện cần</i> <i>thiết)</i>
4 the dependent nature of uninterrupted flux	[ˈneɪtʃə(r)] [,ʌnɪntə'rʌptɪd]	<i>bản chất lệ thuộc</i> <i>danh sắc biến đổi</i> <i>không ngừng</i>
5 the wheel of life in motion	[wi:l] [ˈmouʃn]	<i>sự vận hành của</i> <i>cuộc sống (vòng</i> <i>luân hồi)</i>
6 rebirth consciousness	[ˈkɒŋʃəsənəs]	<i>thức tái sinh</i>
7 re-linking <i>n</i>	[ri'liŋkɪŋ]	<i>kết nối</i>
8 associated mental factors	[ə'səʊʃɪeɪtɪd]	<i>các tâm sở đồng</i> <i>sanh</i>
9 six bases: eye, ear, nose, tongue, body and mind.	[ˈbeɪsɪs] [ˈtʌŋ]	<i>sáu căn: mắt, tai</i> <i>mũi, lưỡi, thân và</i> <i>ý</i>
10. six objects: visual sign, sound, smell, taste, touch and mental contact.	[ˈɒbdʒɪkts]	<i>sáu trần: sắc,</i> <i>thính, hương, vị,</i> <i>xúc và</i> <i>pháp</i> <i>sáu xúc:</i>

11 sixfold contacts: visual contact, sound contact, smell contact taste contact, bodily contact and mental contact.	[‘vizuəl]	<i>nhãn xúc, nhĩ xúc tỷ xúc , thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.</i>
12 pleasurable & painful		<i>sukha- dukkha / lạc và khổ bất lạc bất khổ</i>
13 neither pleasurable nor painful	[‘plezərəbl] [‘peinfl]	<i>dục ái</i>
14 craving for sensual pleasures	<i>kāma-taṅhā</i>	<i>hữu ái</i>
15 craving for existence	<i>bhava- taṅhā</i>	<i>phi hữu ái</i>
16 craving for non- existence	<i>vibhava-taṅhā</i>	<i>dục thủ kiến thủ</i>
17 clinging to desires	[di’zaiəz]	
18 clinging to wrong view		<i>giới cấm thủ</i>
19 clinging to external observances rites and rituals	[‘əbzɜ:vənsiz] [raits ‘ritʃuəlz]	<i>ngã chấp thủ</i>
20 clinging to self		<i>nghiệp hữu</i>
21 kamma-process	[prəʊ’ses]	

22 kamma-resultant process / kamma- resultant rebirth- process	[ri'zʌltənt]	<i>tiền trình sanh hữu</i>
---	--------------	--------------------------------

## II. COMPREHENSION

**Choose True or False according to the context**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Ignorance is the chief cause that set the wheel of life in motion.          | T | F |
| 2. All good and bad thoughts, words and deeds consist of volitional formation. | T | F |
| 3. Consciousness here refers to <i>paṭisandhi</i> only.                        | T | F |
| 4. <i>Nāma</i> stands for five groups.   | T | F |
| 5. Consciousness cannot perform its function without the sixfold base.         | T | F |
| 6. Phassa is the contact between the six bases with six objects.               | T | F |
| 7. Vedanā may be sukha or dukkha.  | T | F |
| 8. There are three modes of craving.   | T | F |
| 9. Clinging has three kinds.   | T | F |
| 10. Becoming has three aspects.  | T | F |
| 11. Ignorance and volitional formations belong to the present.                 | T | F |
| 12. Birth, aging and death belong to the past.                                 | T | F |
| 13. Six sense bases, contact, and feeling belong to future.                    | T | F |



### III. TRANSLATION

#### A. Translate the text into Vietnamese

#### B. Translate these sentences into English.

1. Những quả báo thiện ác từ lời nói và hành động của chúng ta đều tùy thuộc vào những tư duy hay cách chúng ta suy nghĩ.
2. Sự đoạn trừ ba căn bất thiện tham, sân, si tùy thuộc vào chánh tư duy và chánh kiến.
3. Nếu con người có thể tu dưỡng tâm mình đến một mức độ nào đó thì họ có thể giữ được sự bình thản trước những thăng trầm của cuộc đời.

#### • Duyên Sinh (*Paṭiccasamuppāda*)

Vô minh duyên hành	( <i>avijjā paccayā saṅkhārā</i> )
Hành duyên thức	( <i>saṅkhāra paccayā viññāṇam</i> )
Thức duyên danh sắc	( <i>viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ</i> )
Danh sắc duyên lục nhập	( <i>nāmarūpa paccayā saḷāyatanaṃ</i> )
Lục nhập duyên xúc	( <i>saḷāyatana paccayā phasso</i> )
Xúc duyên thọ	( <i>phassa paccayā vedanā</i> )
Thọ duyên ái	( <i>vedanā paccayā taṇhā</i> )
Ái duyên thủ	( <i>taṇhā paccayā upādānaṃ</i> )
Thủ duyên hữu	( <i>upādāna paccayā bhavo</i> )
Hữu duyên sanh	( <i>bhava paccayā jāti</i> )
Sanh duyên lão, tử,	( <i>jāti paccayā jarāmaṇam</i> )

sâu, bi, khô,  
uu, ão

*sokaparidevadukkha*  
*domanassūpāyāsā sambhavanti)*

## PACCAYA (CAUSE or CONDITION)

‘*Paccaya*’ means ‘cause or condition’. It is something on which something else, the so-called ‘conditioned-thing’ (*paccayuppanna*), is dependent, and without which the latter cannot be.

*Paccaya* is the cause of the conditioned thing.

*Paccayuppanna* is the effect or result of the cause.

In conditioning its *paccayuppanna* (effect or result), the *paccaya* (cause or condition) acts in two supportive ways:

- 1) It causes the effect which has not arisen to arise, and
- 2) It strengthens the effect which has already arisen.

There are two methods of conditioning:

1. *Paṭiccasamuppāda-method* = the Law of Dependent Origination
2. *Paṭṭhāna-method* = the Law of Causal Relation

The first method describes the cause and the effect without mentioning how the cause conditions the effect to arise. However, *Paṭiccasamuppāda* is a very important doctrine as it describes eleven causal relations which explain the law of conditionality and dependent nature of uninterrupted flux of manifold physical and mental phenomena of existence. In other words, it explains how each individual is involved in the Wheel of Existence undergoing the rounds of rebirth and misery in the long *samsāra*.

*Paṭṭhāna* method (*Paṭṭhānapaccaya*) not only describes the cause and effect but also explains how the cause conditions the effect to arise.



## I. VOCABULARY

1	cause or condition	<i>nhân hay duyên</i>
2	conditioned-thing	<i>duyên sanh</i>
3	the effect or result of the cause	<i>quả của nhân</i>
4	the Law of Dependent Origination	<i>Lý Duyên Khởi</i>
5	the Law of Causal Relation eleven causal relations	<i>Lý Duyên Hệ 11 mối quan hệ nhân quả</i>
6	the law of conditionality	<i>qui luật nhân quả</i>
7	nature of interrupted flux	<i>bản chất của dòng chảy tương tục</i>
8	physical and mental phenomena of existence	<i>sắc pháp và danh pháp trong kiếp sống</i>

## II. COMPREHENSION

## A. Questions

1. What is 'paccaya'?
2. What is 'paccayuppana'?
3. How many ways does the paccaya act? What are they?
4. How many methods of conditioning are there?
5. What does the Law of Dependent Origination explain?
6. What does the Law of Causal Relation explain?

## B. Fill in the blank with a suitable word

### THE BUDDHA

The word Buddha is derived (1) \_\_\_\_\_ the Pali root budh, which means to understand or to know. Thus a Buddha was a person who understood the truth, found the truth and was able to (2) \_\_\_\_\_ the truth or proclaim the truth. He was able to awaken others from (3) \_\_\_\_\_. He was born as a normal human being and as other human (4) \_\_\_\_\_ was caught up in the cycle of (5) \_\_\_\_\_. He was not an ordinary man, but an extraordinary man. He possessed psychic as (6) \_\_\_\_\_ as physical powers. He possessed the (7) \_\_\_\_\_ main bodily characteristics and the eighty sub characteristics which identified him from other human beings. All these were accumulated and developed through a countless series of existences. He has perfected these for a period of (8) \_\_\_\_\_ incalculable aeons of one hundred thousand (9) \_\_\_\_\_. The Fully (10) \_\_\_\_\_ One had

realized the goal and He proclaimed the path to others for them also to realize the goal (Nibbāna).

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate these sentences into English**

1. Người thông hiểu nhân quả biết rõ rằng chính những hành động thiện ác của họ đã khiến cho đời họ hạnh phúc hay khổ đau.
2. Nguyên nhân trực tiếp của những bất bình đẳng trong cuộc đời này là do những thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp của mỗi cá nhân trong những kiếp quá khứ hay trong chính kiếp này.
3. Mọi hiện hữu đều tùy thuộc nhân duyên, mỗi pháp đều do một hay nhiều pháp khác tạo điều kiện và sự hiện hữu của mỗi pháp có liên hệ đến điều kiện đó.

## FOUR BRAHMA-VIHĀRAS

‘*Brahma*’ means ‘*sublime*’ and ‘*vihāra*’ means ‘abode’ or ‘state of living’. Thus, *Brahmavihāra* refers to ‘sublime abode’ or ‘sublime state of living’. This ‘sublime state of living’ is similar to the moral living of celestial Brahmas. So it is called ‘*Brahmavihāra*.’

The four *Brahma-vihāras* are also known as ‘four *Appamaññās*’ meaning ‘four boundless states’. They are so called because those who practice these exercises are radiating loving-kindness or sympathetic joy to all beings without limit or obstruction.

***Mettā*** (loving-kindness) is the sincere wish for the good and welfare at all. It has the ability to quench ill will.

***Karunā*** (compassion). The wish to remove the sufferings of others is its chief characteristic.

***Muditā*** (sympathetic joy). Its chief characteristic is to be happy and full of joy in others’ prosperity and success. It embraces all prosperous beings with the ardent wish that their prosperity will last for a long time.

***Upekkhā*** (equanimity). Impartial attitude is its chief characteristic. It keeps the mind balanced and unwavering among vicissitudes of life such as praise and blame, pain and happiness, gain and loss, repute or disrepute.

In practicing loving-kindness (*mettā*), we meditate: “May all be happy.”

In cultivating compassion (*karunā*), we meditate: “May all be free from miseries.”

For exercising sympathetic joy (*muditā*), we rejoice on the prosperity of beings and meditate: “May their gain be with them for a long time.”

In practicing equanimity (*upekkhā*), we maintain a balanced mind and meditate: “All beings are as they are conditioned by their kamma.



## I. VOCABULARY

1	sublime	(a)	[sə'blaim]	ultimate, <i>tối thượng</i>
2	abode	(n)	[ə'boud]	place, <i>chỗ trú</i>
3	state of living		[steit]	<i>way of living,</i> <i>lối sống</i>
4	boundless	(n)	[ˈbaundlis]	unlimited, <i>vô lượng</i>
5	<i>Appamaññās</i>		the four <i>Brahmavihāras</i>	<i>Tứ vô lượng tâm</i>
6.	radiate	(v)	[ˈreidieit]	emit, <i>tỏa ra</i>
7.	obstruction	(n)	[,əbs'trʌkʃn]	restrain, <i>sự ngăn trở</i>
8.	sincere	(a)	[sin'siə(r)]	honest, <i>chân chánh</i>
9.	loving-kindness	(n)		<i>mettā, tâm từ ái</i>
10.	compassion		[kəm'pæʃn]	<i>karunā, lòng bi mẫn</i>
11.	sympathetic		[,simpə'θetik]	<i>muditā, tâm hỷ</i>



12	quench	(v)	[kwentʃ]	extinguish, <i>dập tắt</i>
13	prosperity	(n)	[prɒ'spɛrəti]	riches, <i>sự phát đạt</i>
	prosperous	(a)	['prɒpərəs]	wealthy, <i>phồn vinh</i>
14	ardent	(a)	['a:dənt]	eager, <i>nhật tình</i>
15	equanimity		[,i:kwə'niməti]	<i>upekkhā</i> , <i>tâm Xả</i>
16	impartial	(n)	[im'pa:ʃl]	detached, <i>vô tư</i>
17	balanced	(n)	['bælənst]	disinterested, <i>cân bằng</i>
18	unwavering		[,ʌn'weivəriŋ]	firm, steady,
		(a)		<i>không dao động</i>
19	vicissitudes		[,vi'sisitju:dz]	up & down, <i>thăng trầm</i>
		(n)		
20	praise	(n)	[preiz]	admiration, <i>khen</i>
21	blame	(n)	[blaɪm]	dispraise, <i>chê</i>
22	pain	(n)	[peɪn]	suffering, <i>khổ đau</i>
23	happiness	(n)	['hæpɪnis]	cheerfulness, <i>hạnh phúc</i>
24	gain	(n)	[geɪn]	achievement, <i>được</i>
25	loss	(n)	[lɒs]	dissolution, <i>mất</i>
26	repute	(n)	['repju:t]	reputation, <i>danh thơm</i>
	disrepute	(n)	[,disri'pjʊ:t]	ill repute, <i>tiếng xấu</i>
27	rejoice	(v)	[,ri'dʒɔɪs]	cheer, <i>hoan hỉ</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. Why is 'sublime state of living' called '*Brahmavihāra*'?

2. How many *Brahmavihāra* are there? Name them.
3. What does *Appamaññā* mean? Why is it called ‘four boundless states’?
4. What is *Mettā*?
5. What is the chief characteristic of *Karunā*?
6. What is the chief characteristic of *Muditā* ?
7. What is the chief characteristic of *Uppekhā*?
8. What do we meditate when practicing loving-kindness?
9. How about cultivating compassion?
10. How about exercising sympathetic?
11. And how about practicing equanimity?

**B. Fill in each blank with a suitable word.**

METTA – LOVING-KINDNESS

Cultivation of Metta is stated in the Metta Sutta thus: Just as the mother protects the (1) \_\_\_\_\_ child even at the risk of her own (2) \_\_\_\_\_, even so one should (3) \_\_\_\_\_ boundless loving-kindness towards all living (4) \_\_\_\_\_.

Just as the sun sheds its rays on all (5) \_\_\_\_\_ any distinction, even so Metta bestows its sweet blessings equally on the (6) \_\_\_\_\_ and the poor, on the high and the low, on man and woman, on human and (7) \_\_\_\_\_. The Buddha exercised Metta towards His (8) \_\_\_\_\_ son Rāhula, His adversary Devadatta and His (9) \_\_\_\_\_ Ānanda equally. This loving-

kindness should be extended equally towards friends and  
(10) \_\_\_\_\_.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Tâm từ và tâm bi là hai trạng thái tâm cao thượng dẫn đến đời sống phạm hạnh, chúng đẩy lùi tính ích kỷ, sự bất hòa và thúc đẩy lòng vị tha và sự hòa hợp.
2. Lòng từ bao trùm muôn loài chúng sanh không chút thiên vị hay phân chia theo đẳng cấp, địa vị, quyền lực, học thức.... là những hình thức phân rẽ con người. Nó đem lại sự an ổn cho tất cả chúng sanh.



## THE NAME OF TĪPĪṬĀKA

Tīpīṭaka is the three baskets of teachings preached by the Buddha during his 45 years of ministry. It consists of *Vinaya* (Disciplinary Code), *Suttanta* (Discourse), and *Abhidhamma* (Analysis of the mind/ Higher teachings of the Buddha).

The *Vinaya Piṭaka* contains disciplinary rules laid down by the Buddha for regulating the conduct of Bhikkhus. There are 227 rules / precepts to be observed by *Bhikkhus* and 311 rules / precepts by Bhikkhunīs. It describes in detail the gradual development of the dispensation (*sāsana*). It also gives an account of the life and ministry of the Buddha. Indirectly, it reveals some useful information about ancient history, Indian customs, arts, sciences, etc. For nearly twenty-years since His Enlightenment, the Buddha did not lay down any rule for the control of the *Saṅgha*.

## I. VOCABULARY

1	Disciplinary code	[ˈdisiplinəri]	<i>Vinaya, Luật tạng</i>
2	Discourse	[disˈkɔ:s]	<i>Suttanta, Kinh tạng</i>
3	Analysis of the mind	[əˈnæləsis]	<i>Abhidhamma, Luận tạng</i>
4	literal (a)	[ˈlitrəl]	word for word, <i>nghĩa đen</i>
5	expound (v)	[ˈikspaund]	explain, <i>giải nghĩa</i>

6 basket (n)	[‘ba:skit]	bag, carrier, <i>giỏ, tọng</i>
7 discipline (n)	[‘disiplin]	regulation, <i>luật</i>
8 disciplinary precepts	[‘disiplinəri] [‘pri:septs]	<i>giới luật</i>
9 lay down (v)	[lei daun]	write down, <i>truyền lại</i>
10 regulate (v)	[‘regjuleit]	manage, <i>quy định,</i>
11 conduct (n)	[kən’dʌkt]	behavior, <i>hạnh kiểm</i>
12 monk / nun	[mʌnk nʌn]	<b><i>bhikkhu / bhikkhunī</i></b>
13 dispensation	[dispen’sei]n]	<b><i>sāsana, Dhamma, Pháp</i></b>
14 ministry (n)	[‘mini:stri]	<i>hoàng pháp</i>

However, as wrong doings / mistakes arose later, the Buddha promulgated rules for the benefits of the Sangha. It is compiled in the five following books:

1 <b><i>Pārājika</i></b>	Great Offences	<b><i>Bát cộng trụ</i></b>
2 <b><i>Pācittiya</i></b>	Minor Offences	<b><i>Ứng đối trị</i></b>
3 <b><i>Mahāvagga</i></b>	Great Section	<b><i>Đại Phẩm</i></b>
4 <b><i>Cullavagga</i></b>	Minor Section	<b><i>Tiểu Phẩm</i></b>
5 <b><i>Parivāra</i></b>	Epitome of the Vinaya	<b><i>Tập Yếu</i></b>

The *Sutta Piṭaka* is chiefly of discourses delivered by the Buddha Himself on various occasions. There are also a few discourses given by some of His distinguished disciples, such as the Venerable *Sāriputta, Ānanda, Moggallāna*, etc. It is like a book of prescriptions, as the sermons embodied therein were

expounded to suit the different occasions and the temperaments of various persons. There may be seemingly contradictory statements, but they should not be misconstrued as they were opportunely uttered by the Buddha to meet a particular purpose.

• **VOCABULARY (cont.)**

1 promulgate	(v)	[ˈprɒmlgeɪt]	preach, <i>giảng dạy, truyền bá</i>
2 compile	(v)	[kəmˈpaɪl]	record, <i>biên soạn</i>
3 prescription	(n)	[priˈskripʃn]	remedy, <i>đơn thuốc</i>
4 embody	(v)	[ɪmˈbɒdi]	represent, <i>tiêu biểu</i>
5 therein	(adv)	[ðeərˈɪn]	in the place, <i>tại đó, trong đó,</i>
6 suit	(v)	[sju:t]	go with, fit, <i>phù hợp</i>
7 temperament	(n)	[ˈtemprəmənt]	character, personality <i>tính khí, căn cơ</i>
8 contradiction	(n)	[kɒntrəˈdɪkʃn]	disagreement, <i>sự bất đồng</i>
contradictory	(a)	[kɒntrəˈdɪktəri]	contrary, <i>mâu thuẫn</i>
9 statement	(n)	[ˈsteɪtmənt]	proclamation, <i>tuyên bố, trình bày</i>
10 misconstrue	(v)	[mɪskənˈstru:]	misunderstand, <i>hiểu lầm</i>

The *Sutta Piṭaka* is divided into five collections (*Nikāya*) as follows:

1	<b><i>Dīgha Nikāya</i></b>	Collection of Long Discourses	<i>Kinh Trường Bộ</i>
2	<b><i>Majjhima Nikāya</i></b>	Collection of Middle Length Discourses	<i>Kinh Trung Bộ</i>
3	<b><i>Samyutta Nikāya</i></b>	Collection of Kindred Sayings	<i>Kinh Tương Ưng</i>
4	<b><i>Anguttara Nikāya</i></b>	Collection of Discourses with Serial Numbers of Facts	<i>Kinh Tăng Chi</i>
5	<b><i>Khuddaka Nikāya</i></b>	Collection of Minor Discourses	<i>Kinh Tiểu Bộ</i>

The *Abhidhamma Pitaka* (the Basket of Ultimate realities) is the detailed analysis of consciousness (*citta*), the concomitant factors (*cetasika*), matter (*rūpa*) and *Nibbāna*. It comprises 7 books, namely:

1	<b><i>Dhammasaṅganī</i></b>	Classification of Dhamma	<i>Bộ Pháp Tụ</i>
2	<b><i>Vibhaṅga</i></b>	Analysis of Dhamma	<i>Bộ Phân Tích</i>
3	<b><i>Dhātukathā</i></b>	Speech of Elements	<i>Bộ Chất Ngữ</i>
4	<b><i>Puggalapaññatti</i></b>	Designation of Individuals	<i>Bộ Nhân Chế Định</i>
5	<b><i>Kathāvatthu</i></b>		<i>Bộ Ngữ Tông</i>



6	<i>Yamaka</i>	Points of Controversy	<i>Bộ Song Đối</i>
7	<i>Paṭṭhāna</i>	Analysis of Pairs Causal Relations	<i>Bộ Vị trí</i>

• **VOCABULARY (cont.)**

1	consciousness (n)	[ˈkɒnʃəsnəs]	<i>Citta, Thức</i>
2	concomitant factors	[ˌkɒnˈkɒmɪtənt]	<i>Cetasika, Tâm sở</i>

❖ **THE THREE BASKETS**

II.	Vinaya Piṭaka	Luật Tạng
III.	Suttanta Piṭaka	Kinh Tạng
IV.	Abhidhamma Piṭaka	Luận Tạng

I. **The Vinaya Piṭaka** (5 books)

1	<i>Pārājika</i>	Great Offences	<i>Bất cộng trụ</i>
2	<i>Pācittiya</i>	Minor Offences	<i>Ứng đối trị</i>
3	<i>Mahāvagga</i>	Great Section	<i>Đại Phẩm</i>
4	<i>Cullavagga</i>	Minor Section	<i>Tiểu Phẩm</i>
5	<i>Parivāra</i>	Epitome of the Vinaya	<i>Tập Yếu Tiểu Phẩm</i>

II. **The Suttanta Piṭaka** (5 volumes)

1	<b><i>Dīgha Nikāya</i></b>	Collection of Long Discourses (34 discourses)	<i>Kinh Trường Bộ (34 bài)</i>
2	<b><i>Majjhima Nikāya</i></b>	Collection of Middle Length Discourses (152 discourses)	<i>Kinh Trung Bộ (152 bài)</i>
3	<b><i>Samyutta Nikāya</i></b>	Collection of Kindred Sayings (7762 discourses)	<i>Kinh Tương Ứng (7762 bài)</i>
4	<b><i>Aṅguttara Nikāya</i></b>	Collection of Discourses with Serial Numbers of Facts. (9557 discourses)	<i>Kinh Tăng Chi (9557 bài)</i>
5	<b><i>Khuddaka Nikāya</i></b>	Collection of Minor Discourses (18 books)	<i>Kinh Tiểu Bộ (18 bộ kinh)</i>

1	<b><i>Khuddaka Pāṭha</i></b>	<i>Kinh Tiểu Tụng</i>
2	<b><i>Dhammapada</i></b>	<i>Pháp Cú</i>
3	<b><i>Udāna</i></b>	<i>Phật Thuyết</i>
4	<b><i>Itivuttaka</i></b>	<i>Như Thị Thuyết / Phật Thuyết Như Vây</i>
5	<b><i>Suttanipāta</i></b>	<i>Kinh Tập</i>
6	<b><i>Vimānavatthu</i></b>	<i>Thiên Cung Sự</i>
7	<b><i>Petavatthu</i></b>	<i>Ngạ Quỷ Sự</i>
8	<b><i>Theragātha</i></b>	<i>Trưởng Lão Tăng Kệ</i>

9	<i>Therīgāthā</i>	<i>Trưởng Lão Ni Kệ</i>
10	<i>Jātaka</i>	<i>Bốn Sanh / Chuyện Tiền Thân Đức Phật</i>
11	<i>Niddesa(Mahā/Cūḷa)</i>	<i>Đại Sử và Tiểu Sử / Sử Ký</i>
12	<i>Paṭisambhidā Magga</i>	<i>Phân Tích Đạo / Vô Ngại Giải Đạo</i>
13	<i>Apadāna</i>	<i>Thỉnh Văn Sử</i>
14	<i>Buddhavaṃsa</i>	<i>Phật Sử</i>
15	<i>Cariyā Piṭaka</i>	<i>Sở Hành Tạng</i>
16	<i>Netti</i>	<i>Chỉ Đạo Luận</i>
17	<i>Petakopadesa</i>	<i>Tạng Thích</i>
18	<i>Milinda Pathā</i>	<i>Mi Tiên Vấn Đáp</i>

### III. The Abhidhamma Pitaka (7 books)

1	<i>Dhammasaṅgani</i>	<i>Bộ Pháp Tu</i>
	Classification of Dhamma	Phân Loại các Pháp
2	<i>Vibhaṅga</i>	<i>Bộ Phân Tích</i>
	Analysis Exposition	Những Tiết Mục
3	<i>Dhātukathā</i>	<i>Bộ Chất Ngữ</i>
	Discourse on Elements	Luận Giải về các Đại Nguyên Tố
4	<i>Puggalapaññatti</i>	<i>Bộ Nhân Chế Định</i>
	The Book on Individuals	Chỉ Danh Những Cá Tánh
5	<i>Khathāvatthu</i>	<i>Bộ Ngữ Tông</i>
	Points of Controversy	
6	<i>Yamaka</i>	<i>Bộ Song Đối</i>
	The Book of Pairs	

## 7 *Paṭṭhāna*

Causal Relations

Những câu được sắp xếp  
từng cặp

***Bộ Vị Trí***

Sách Luận về Tương Quan  
Duyên Hệ

## II. COMPREHENSION

### A. Question

1. What is the definition of Tipiṭaka?
2. What does it consist of?
3. What does Vinaya Piṭaka contain?
4. How many precepts are there to be observed by Bhikkhus and Bhikkhunis?
5. Why did the Buddha lay down rules for Saṅgha?
6. How many books of Vinaya are there? List of them
7. What does the Suttanta Piṭaka like?
8. The Suttanta Piṭaka is only delivered by the Buddha on various occasions, isn't it?
9. How many collections is the Suttanta Piṭaka divided? Name them.
10. What is the Abhidhamma Piṭaka?
11. How many books does it comprise? Name them
12. How many discourses in Khuddaka Nikāya are there?

### B. Fill in each blank with a suitable word

## THE SUTTANTA PIṬAKA

The Suttanta Piṭṭaka (1) \_\_\_\_\_ a collection of all the sermons (2) \_\_\_\_\_ by the Buddha and his leading (3) \_\_\_\_\_ such as Ven. Sāriputta, Ven. Moggallāna, Ven. Ānanda and others, mainly (4) \_\_\_\_\_ the benefit of bhikkhus. They were delivered on various (5) \_\_\_\_\_ to various persons sometimes to (6) \_\_\_\_\_ doubts and refute arguments and sometimes to (7) \_\_\_\_\_ questions and challenges directed to Him. All these (8) - \_\_\_\_\_ are mainly divided into (9) \_\_\_\_\_ groups known as Nikāyas. They are Dīgha Nikāya, Majjhima Nikāya, (10) \_\_\_\_\_ Nikāya, Aṅguttara Nikāya and Khuddaka Nikāya.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Những bài kinh trong Trung bộ kinh rất hữu ích cho những ai quan tâm đến việc nghiên cứu về nền tảng xã hội, kinh tế và chính trị vào thời Đức Phật.
2. Trong kinh Tương Ưng có 7762 bài kinh với độ dài ngắn khác nhau được thu thập theo năm nhóm chính theo nội dung và chủ đề.

3. Kinh Bổn sanh có 547 câu truyện bằng kệ liên quan đến những kiếp quá khứ của Đức Phật Gotama khi Ngài còn là một vị Bồ tát.

## THE DHAMMAPADA

A) *Dhammapada* is one of the eighteen texts of the *Khuddaka Nikaya* of the *Sutta Piṭaka*. ‘*Dhamma*’ means ‘Law’ or ‘religion’. ‘*Pada*’ signifies ‘path’, ‘part’ of a verse or base.

*Dhammapada* is an Anthology of 423 Pāli verses grouped into 26 chapters classified and titled according to their subject matter. The subject matter embodied in the verses covers mainly ethical themes in character but includes, at the same time, some fundamental doctrines of the Buddha’s teaching.

The opening verses are striking as an exposition of a feature of the Law of *Kamma* and a characteristic of the human mind. A whole chapter is devoted to amplify the quality of Heedfulness (*Appamada*), a virtue repeatedly extolled by the Buddha in many *Suttas*. The chapter on the Mind (*Citta Vagga*) is a detailed study of the nature and functioning of the human mind from the standpoint of the *Sutta*.

B) Other important doctrinal subjects within the *Dhammapada* verses are the following:

1. The qualities of the Arahant (*Arahatta Vagga*)
2. Impermanence and Decay of the human body (*Jara Vagga*)
3. The Noble Path to Deliverance (*Magga Vagga*)
4. Danger of Craving as a cause of Suffering (*Tanha Vagga*)

5. Holy Being (*Brahmana Vagga*)
6. The Concept of Self (*Atta Vagga*)
7. Ideal Life of the Recluse ( *Bhikkhu Vagga*)
8. The qualities of the Buddha (*Buddha Vagga*)
9. The qualities of the wise person (*Paṇḍita Vagga*)

The over-all concern remains the didactic exhortation on subjects of ethical significance. Importance of Morality (*sīla*) as a virtue highlighted in great detail, ban of addiction to evil, benefits of virtuous conduct, living according to the tenets of the *Dhamma*, correct observance of Precepts, upholding the sanctity of life, avoidance of hatred, detachment from lust. Universal truths such as the value of health, strength of unity, evils of rivalry occurs as themes of some of the verses.

C) The Chapter of the Holy Man (*Brahmana Vagga*) presents Buddha's interpretation of the concept of the Brahmin' as one possessing noble and sublime qualities and not one who derives such identity by accident of birth.

The verses are self-contained statements on a diversity of topics. According to scholars they address the three-fold objectives of Buddha's teaching:

- (1) human welfare here and now,
- (2) favorable rebirth in the next life and
- (3) attainment of ultimate good.

All verses are utterances of the Buddha made on different occasions in accord with the subject in issue and the temperament of the listener, the audience or the interlocutor (where the utterance is a reply to a specific question).



The background episode of every verse is narrated in the Commentary to Dhammapada compiled by Venerable Buddhaghosa.



## I. VOCABULARY

### A)

1. signify	(v)	[ˈsignifai]	imply, <i>biểu hiện</i> , mean, <i>nghĩa là</i>
2. anthology	(n)	[ænˈθɒlədʒi]	collection, <i>bộ sưu tập</i>
3. embody	(v)	[imˈbɒdi]	symbolize, <i>tiêu biểu</i> , <i>bao gồm</i>
4. theme	(n)	[θi:m]	subject, topic, <i>chủ đề, đề tài</i>
5. ethical	(a)	[ˈeθɪkl]	<i>thuộc về đạo đức</i>
ethics	(n)	[ˈeθɪks]	morality, <i>đạo đức</i>
6. fundament	(n)	[ˈfʌndəmənt]	basic, <i>cơ bản</i>
fundamental	(a)	[ˌfʌndəˈmentl]	primary, <i>chủ yếu</i>
7. feature	(n)	[ˈfi:tʃə(r)]	characteristic, <i>nét đặc trưng</i>
9 exposition	(n)	[ˌekspəˈzɪʃn]	description, <i>sự mô tả</i>
10 amplify	(v)	[ˈæmplifai]	intensify, <i>mở ra hay</i> <i>bàn rộng</i>
11 heedfulness	(n)	[ˈhi:dfʊlnɪs]	mindfulness, <i>chánh niệm</i>
12 extol	(v)	[eksˈtɒl]	compliment, <i>khen ngợi</i>

13 standpoint (n) [ˈstændpoint] viewpoint, *quan điểm*

**B)**

1. The qualities of the Arahant	<i>Arahatta Vagga</i>	<i>Phẩm A-la-hán</i>
2. Impermanence and Decay of the human body	<i>Jara Vagga</i>	<i>Phẩm Già</i>
3. The Noble Path to Deliverance	<i>Magga Vagga</i>	<i>Phẩm Đạo</i>
4. Danger of Craving as a cause of suffering	<i>Tanhā Vagga</i>	<i>Phẩm Tham Ái</i>
5. Holy Being	<i>Brahmana Vagga</i>	<i>Phẩm Bà-la-môn</i>
6. The Concept of self	<i>Atta Vagga</i>	<i>Phẩm Tự Ngã</i>
7. Ideal Life of the Recluse	<i>Bhikkhu Vagga</i>	<i>Phẩm Tỳ kheo</i>
8. The qualities of the Buddha	<i>Buddha Vagga</i>	<i>Phẩm Phật Đà</i>
9. The qualities of the wise person	<i>Paṇḍita Vagga</i>	<i>Phẩm Hiền Trí</i>
10 didactic exhortation	[diˈdæktik]	<i>giáo huấn mô phạm</i>
11 sanctity (n)	[ˈsæŋkəti]	<i>sự thiêng liêng</i>
12 universal truth	[,ju:niˈvɜ:sɪ]	<i>chân lý vũ trụ</i>

**C)**

1 interpretation	[in,tə:pri'teɪʃn]	<i>sự giải thích</i>
(n)		noble feature
2 sublime	[sə'blaɪm]	<i>phẩm chất cao thượng</i>
quality	['kwɒləti]	
3 by accident	['æksɪdənt]	<i>ngẫu nhiên</i>
4 diversity	(n) [daɪ'vɜ:səti]	variety, <i>tính đa dạng</i>
5 scholar	(n) ['skɒlə(r)]	professor, <i>học giả</i>
6 utterance	(n) ['ʌtərəns]	statement, <i>lời nói</i>
7 interlocutor	(n) [,ɪntə'lɒkjʊtə(r)]	<i>người đối thoại</i>
8 episode	(n) [,epɪsɒd]	section, <i>tình tiết</i>
9 narrate	(v) [nə'reɪt]	tell, report, <i>thuật lại</i>
10 compile	(v) [kəm'paɪl]	accumulate, <i>sưu tập</i>
11 Venerable	(n) ['venərəbl]	Honored, <i>tôn giả,</i> <i>thượng tọa</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. In which Nikaya is Dhammapada?
2. How many chapters and verses are there in Dhammapada?
3. What subject matter embodied in the verses?
4. What does the Chapter on the Mind refer to?
5. Tell some important doctrinal subjects in the Dhammapada.
6. What chapter does the Buddha present the concept of the Brahmin?

7. What objectives of Buddha's teaching does the Dhammapada address according to scholars?
8. Who compiled the Commentary of Dhammapada?

**B. Fill in each blank with a suitable word**

THE DHAMMAPADA

The Dhammapada is one of the (1) \_\_\_\_\_ divisions in the Khuddaka Nikaya of the Sutta (2) \_\_\_\_\_. It contains 423 Pali stanzas grouped under 26 (3) \_\_\_\_\_. For a better understanding of this book it should be studied along (4) \_\_\_\_\_ the commentary Dhammapada (5) \_\_\_\_\_ by Ven. Buddhagosa. In it the contexts in which the Buddha uttered these (6) \_\_\_\_\_ are given (7) \_\_\_\_\_ detail.

The Dhammapada contains the (8) \_\_\_\_\_ principles of the Buddha's (9) \_\_\_\_\_ and is a vast treasure of wisdom. It serves as a handbook for the ordinary layman to improve his inner self. This book is (10) \_\_\_\_\_ into many languages.

**III. TRANSLATION**

**A. Translate the text into Vietnamese**

**B. Translate the following sentences into English**

1. Như kinh điển thường nói sự thanh tịnh tâm chỉ đạt được sau khi đã thành mãn giới hạnh.
2. Sự thanh tịnh tâm và trí tuệ là điều không thể có nếu không thanh tịnh giới.
3. Ngôn ngữ là điều kỳ diệu vì chỉ một lời nói có thể làm thay đổi toàn bộ quan niệm của con người về vấn đề thiện ác.



## ABHIDHAMMA

*Abhidhamma* is composed of two part – ‘*Abhi*’ and ‘*Dhamma*’. “*Abhi*” means excelling or distinguished. ‘*Dhamma*’ means teaching. ‘*Abhdhamma*’ means excelling teaching or distinguished teaching.

The same things are taught in Sutta and Abhidhamma. The only difference between those taught in *Sutta Piṭaka* and *Abhidhamma Piṭaka* is the method of treatment, the method of presentation. You find the same Dhamma, the same subjects in both of them. But in the Abhidhamma Piṭaka they are minutely analyzed. It excels the teachings in Sutta Piṭaka with regard to the method of treatment.

### **I. Two Kinds of Truth Recognized in Buddhism**

In Buddhism two kinds of truth are recognized. The first is the conventional truth. The second which is ultimate truth is also called truth reality. There is conventional reality – something that is true in conventional sense and something that is true according to ultimate sense. There are always these two kinds of truth in the world.

#### **1) Conventional Truth**

Conventional truth is that which conforms to the convention or usage of the world. It is something which is accepted by the people at large. That is agreement by all people: Let us call

this a man. Let us call this a woman. Let us call this a cat, a dog, and so on. Everything in the world which is given a name can be a conventional truth.

It is called *Sammuti-sacca* in Pāḷi. ‘*Sammuti*’ means just common concept or common agreement. ‘*Sacca*’ means truth.

## 2) Ultimate Truth

Ultimate truth is that which conforms to reality. It is irreducible. It is the last thing which you cannot reduce any further.

It is called *Paramattha-sacca* in Pāḷi. *Paramattha* is defined as the ultimate or correct thing.

There are similes or examples to explain ultimate reality and conventional reality. The most obvious is a house. What we call a house is not ultimate reality. The ultimate reality is the parts. Without these parts there can be no house. If you take away these parts one by one, you don’t have a house.

Let us look at a line of ants. Is there a line of ants? You take an individual ant away and you lose the line. There is no line of ants. But people say, ‘I see a line of ants.’ Our mind constructs it into a line, but actually there is no line of ants. A line is a concept. A line is an illusion. Only the individual ants are real.

You look at a river and you think the water is always there. You know that every second there is new water flowing.

*Abhidhamma* deals mostly with the ultimate truth. Designation of Types of Beings – *Puggalapaññati*) is one of



the seven books of Abhidhamma which does not deal with ultimate truth.



## I. VOCABULARY

### 1)

1 the method of presentation	[prizen'teɪʃn]	<i>phương pháp trình bày</i>
2 the method of treatment	[ˈtri:mənt]	<i>phương pháp xử lý</i>
3 Conventional truth / reality	<b><i>Sammuti-sacca</i></b>	<i>Sự thật Chế định</i>
4 Ultimate truth / reality	<b><i>Paramattha-sacca</i></b>	<i>Sự thật Chân đế</i>

### 2)

1 reduce (v)	[ri'dju:s]	<i>lessen, làm nhỏ đi</i>
2 irreducible (a)	[,iri'dju:səbl]	<i>không thể giảm</i>
3 individual (n)	[,indi'vidjuəl]	<i>person, single cá nhân, riêng lẻ</i>
4 construct (v)	[kən'strʌkt]	<i>create, xây dựng</i>
5 concept (n)	[ˈkɒnsɛpt]	<i>notion, idea, khái niệm, ý niệm</i>
6 illusion (n)	[i'lu:ʒn]	<i>delusion, ảo tưởng</i>
7 Designation of Types of Beings	[,deziɡ'neɪʃn]	<i>bộ Nhân Chế Định Puggalapaññati</i>

## II. GRAMMAR

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. What does Abhidhamma mean?
2. What is the difference between the teachings in Sutta Piṭaka and Abhidhamma Piṭaka?
3. What kinds of truth are recognized in Buddhism? What are they?
4. What is Conventional truth?
5. What does Sammuti-sacca mean?
6. What is Ultimate truth?
7. What does Paramattha-sacca mean?
8. Give some examples to explain the Conventional Truth and Ultimate Truth.

### B. Fill in each blank with a suitable word.

#### HISTORY OF THE ABHIDHAMMA

The Buddha, just prior to the 7<sup>th</sup> annual (1) \_\_\_\_\_ retreat, i.e. 7 years after (2) \_\_\_\_\_, ascended to the Tavatimsa heaven, to (3) \_\_\_\_\_ the sermon on Abhidhamma to (4) \_\_\_\_\_ of Devas and Brahmas including his (5) \_\_\_\_\_, who was then born as a Deva in Tusita Heaven who assembled there, from ten thousand (6) \_\_\_\_\_ systems.

He (7) \_\_\_\_\_ the Abhidhamma, in detail, for a continuous period of 3 months. It was expounded to the heavenly (8) \_\_\_\_\_, as it had to be explained to the

same audience. No (9) \_\_\_\_\_ being was able to listen for so long, in one stretch. The gods who listened to the Buddha then, will be living even today, as their life span is much (10) \_\_\_\_\_ than that of human beings.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate these sentences into English**

1. Chúng ta sống và chết trong từng sát na của đời mình.
2. Cuộc sống chẳng qua chỉ là một chúng sanh ra đời và chết đi, một sự sanh và diệt liên tục, tựa như những lượn sóng trên đại dương.
3. Theo Phật giáo, ái và thủ đã phân loại chúng sanh thành cao thượng hay thấp hèn.

## 13/2 ABHIDHAMMA

### 2) Four Kinds of Ultimate Truth

There are the Four Kinds of Ultimate Truth (the Four Paramatthas) recognizing in *Abhidhamma: Citta, Cetasika, Rūpa* and *Nibbāna*

#### 1. Citta

Citta is translated as consciousness.

Citta is the pure awareness of the object. It is like water which is clear.

Citta is never without an object.

According to Abhidhamma, we cannot block out minds from objects even though we are fast asleep. We still have this flow of consciousness going on. And so long as there is consciousness, there is the object of that consciousness. The object is obscure. So we are not aware of that object. Actually there is an object. The object has an aim for *citta* clinging it. Even when we are fast asleep, when we have fainted or even when we are anesthesia, there is consciousness going.

*Citta, Viññāna, Ceta, Mana, Manasa, Hadaya, Mano* are used as synonymous terms in Abhidhamma.

There are 89 or 121 types of Cittas or consciousness taught in Abhidhamma.

#### 2. Cetasika

*Cetasikas* are mental factors or mental concomitants that arise and perish with citta, depend on citta for their arising and

influence the mind to be bad, good or neutral as they arise.

There are four characteristics of *Cetasika*:

1. It must arise together with *Citta* (consciousness).
2. It must perish or disappear with *Citta*.
3. It takes the same object which *Citta* takes.
4. It must have a common base with *Citta*.

There are 52 *Cetasikas* recognized in Abhidhamma.

- The original *Citta* is like a glass of pure water. When a drop of red ink is added to the water, the whole water becomes red. When a drop of black ink is added, the whole mass of water becomes black. In the same way when the *Citta* is associated with immoral *Cetasikas*, the whole mass- i.e. the mind – becomes immoral and ugly. When the *Citta* is associated with beautiful *Cetasikas*, the mind becomes beautiful and wholesome.

### 3. Rūpa

*Rūpa* has been translated as ‘matter’, corporeality, material, body, form, etc., but none is exact. To judge from the various aspects of *rūpa*, matter is the nearest equivalent. But *rūpa* comprises the characteristics of matter as well as those of energy.

It exists in living beings as well as outside things. There is *Rūpa* in our bodies. There is *Rūpa* in the house, in the tress and so on. *Rūpa* is both internal and external. *Cittas* and *Cetasikas* arise only in living beings.

*Rūpa* does not take objects because it is the object itself.

There are 28 types of matter or material properties recognized in Abhidhamma.

#### 4. Nibbāna

*Nibbāna* is defined as the extinction of desire, ill will and delusion. Actually it is the extinction of all mental defilements. It is also described as liberation or freedom from suffering. It is unconditioned and not composed of any component parts.

#### ❖ The Four Noble Truths belong to Ultimate Truths (U Silananda)

The Noble Truth of Suffering means *Cittas*, *Cetasikas* and *Rūpas*

The Noble Truth of the Origination of Suffering is craving. Craving is one of the 52 mental factors or Cetasikas.

The Third Noble Truth is the cessation of suffering which is Nibbāna. It is the Ultimate Truth.

The Fourth Noble Truth, the Way leading to the Cessation of Suffering or simply the Noble Eightfold Path which is just a combination of eight Cetasikas, eight mental factors.

So the Four Noble Truths are included in the four ultimate truths



## I. VOCABULARY

1 object	(n)	[ˈɒbdʒɪkt]	objective, <i>đối tượng</i>
2 block out	(v)	[blɒk aʊt]	obstruct, <i>ngăn chặn</i>
3 obscure	(a)	[əbˈskjuə(r)]	vague, <i>mờ nhạt</i>
4 anesthesia	(n)	[,ænisˈθi:zjə]	<i>trạng thái mất cảm giác</i>

5 neutral	(a)	[ˈnju:trəl]	impartial, <i>trung tín</i>
6 corporeality(n)		[,kɔ:pəˈræləti]	material, matter, <i>sắc</i>
7 equivalent	(a)	[iˈkwivələnt]	alike, <i>trương đương</i>
8 desire	(n)	[diˈzaiə(r)]	craving, <i>tham,</i>
9 ill will	(n)	[il wil]	hatred, <i>sân</i>
10 delusion	(n)	[diˈlu:ʒn]	ignorance, <i>si</i>
11 liberation	(n)	[,libəˈreɪʃn]	freedom, <i>giải thoát</i>
12 component	(n)	[kəmˈpounənt]	constituent, <i>hợp thành</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. How many kinds of Ultimate Truth are there according to Abhidhamma? List them
2. What is *Citta*?
3. *Citta* is never without an object, is it?
4. List some words are used as synonyms of *Citta* in Abhidhamma.
5. How many types of consciousness are taught in Abhidhamma?
6. What are *Cetasikas*?
7. List the four characteristics of *Cetasikas*.
8. How many types of *Cetasikas* are recognized in Abhidhamma?
9. What term is the nearest equivalent to *Rūpa*?
10. Where does *Rūpa* exist?
11. *Rūpa* takes objects, doesn't it? Why?

12. How many types of rūpa are recognized in Abhidhamma?
13. What is the definition of *Nibbāna*?

**B. Fill in each blank with a suitable word**

HISTORY OF ABHIDHAMMA (cont.)

The Buddha returned to this (1) \_\_\_\_\_, every day during that period, to the shore of Anottatta Lake in North (2) \_\_\_\_\_, to (3) \_\_\_\_\_ His meals, and to attend to other necessary daily requirements. Ven. Arahāt Sāriputta, went there to (4) \_\_\_\_\_ the Buddha daily, to attend on him. He was the (5) \_\_\_\_\_ intelligent of all the Arahants. At that time the Buddha gave Ven. Sāriputta, a gist of the Abhdhamma that He had preached to the gods on the (6) \_\_\_\_\_ day.

Ven. Sāriputta taught (7) \_\_\_\_\_ he learned to his 500 odd pupils. Those pupils in turn taught the (8) \_\_\_\_\_ monks, and ultimately most of the monks at that (9) \_\_\_\_\_ learned the Abhidhamma which is the Special and Higher (10) \_\_\_\_\_ of all the Buddhas.

**III. TRANSLATION**

**A. Translate the text into Vietnamese.**

**B. Translate the following sentences into English.**



1. Chính do đoạn trừ vô minh và cắt đứt động lực thúc đẩy của tham ái (dục ái), khao khát sự hiện hữu (hữu ái), ước muốn sống mà vòng luân hồi dừng lại.
2. Con người gồm có năm uẩn hay tâdanh và sắc. Chúng thay đổi không ngừng, do đó chúng vô thường.
3. Niết bàn của đạo Phật được gọi là hạnh phúc tối thượng. Hạnh phúc này phát sanh do sự lắng dịu hoàn toàn các cảm thọ.

### 3) The Four Mahābhūtas - The Four great Essential or The Four great Elements

1) *Paṭhavī* = the element of extension with the characteristics of hardness and softness.

Extension means occupation in space. Tri-dimensional extension gives rise to the idea of a solid-body. As no two bodies can occupy the same space at the same time, Buddhists derive the idea of hardness from *paṭhavī*. The dual characteristics of hardness and softness imply relativity. For example, a rock may be said to be “hard” if compared with clay, but “soft” if compared with iron. *Paṭhavī* serves as a support or nucleus for the other co-existing *rūpa*.

2) *Āpo* = the element of cohesion with the characteristics of cohesiveness and fluidity.

It is the *āpo* element that makes different particles of matter cohere and hold them together. It is like the force of attraction between the positive charge and the negative charge of electricity. When we add a little water to flour, the flour-particles cohere into a lump. If we add more water, the mixture becomes fluid and flows away.

3) *Tejo* – the element of heat or heat energy with the characteristics of hotness and coldness.

Vivacity (liveliness), maturity, hotness and coldness are due to *tejo*. Both heat and cold are the properties of *tejo* or heat-

energy. When heat flows into our body we feel hot; when heat flows out of our body to the surroundings, we feel cold.

4) *Vāyo* - the element of motion or kinetic energy with the characteristics of pushing and supporting. When we blow air into a balloon, the air pushes the walls of the balloon outwards, and if there is no balancing force exerted by the walls of the balloon, the balloon will bust. Remember that there is action and reaction at every point.

Motion, vibration, oscillation, rotation and pressure are caused by *vāyo*.

The four great essentials are the fundamental material elements which exist together and which are inseparable.

*Pathavī, āpo, tejo* and *vāyo* are formless and massless in the ultimate sense. In Insight-meditation, we meditate only on their characteristics in the body *viz* , hardness and softness, cohesion and fluidity, hot and cold, pushing and balancing.



## I. VOCABULARY

1 Four <i>Mahābhūtas</i> <i>Paṭhavī, Āpo, Tejo,</i> <i>Vāyo</i>		<i>Tứ đại</i> <i>đất, nước, gió, lửa</i>
2 the element of extension	[iks'ten]n]	<i>nguyên tố giãn nở</i>
3 hardness ≠ softness (n)	[ 'sɔftnis]	<i>tính cứng ≠</i> <i>tính mềm</i>
4 tri-dimensional extension	[di'menʃənl]	<i>sự giãn nở ba</i> <i>chiều</i>

5 occupy (v)	[ˈɒkjʊ:paɪ]	
occupation (n)	[ɒkjʊ:ˈpeɪʃn]	<i>chiếm chỗ</i>
6 solid-body (n)	[ˈsɒlɪd,ˈbɒdi]	<i>việc choán chỗ</i>
7 nuclear (n)	[ˈnju:kliə(r)]	<i>vật rắn</i>
8 cohere (v)	[kəʊˈhiə]	<i>hạt nhân</i>
cohesiveness (n)	[kəʊˈhiəsɪvnis]	<i>kết dính vào nhau</i>
9 the element of		<i>sự kết dính,</i>
cohesion	[kəʊˈhiəʃn]	<i>tính kết dính</i>
10 fluid (a)	[ˈflu:ɪd]	<i>nguyên tố kết dính</i>
11 fluidity (n)	[flu:ˈɪdətɪ]	<i>lỏng</i>
12 positive ≠		<i>trạng thái lỏng</i>
negative charge		<i>điện tích dương</i>
of electricity	[ɪlekˈtrɪsətɪ]	<i>điện tích âm</i>
13 the element of		<i>sức nóng</i>
heat	[hi:t]	
14 heat energy	[ˈenədʒɪ]	<i>nhiệt lượng</i>
15 hotness ≠		<i>tính nóng ≠</i>
coldness (n)		<i>tính lạnh</i>
16 vivacity (n)	[viˈvæsətɪ]	<i>tính chất sống</i>
		<i>động</i>
17 maturity (n)	[məˈtʃu:rətɪ]	<i>tính trưởng thành</i>
18 the element of		<i>yếu tố chuyển động</i>
motion	[ˈməʊʃn]	
19 kinetic energy	[kiˈnetɪk]	<i>động năng</i>
20 pushing ≠		<i>đẩy ≠ chống đỡ</i>
supporting		

21 motion	(n)		<i>sự chuyển động,</i>
22 vibration	(n)	[vai'breiʃn]	<i>sự rung động</i>
23 oscillation	(n)	[,ɒsi'leiʃn]	<i>sự đu đưa</i>
24 rotation	(n)	[rou'teiʃn]	<i>sự quay</i>
25 pressure	(n)	['preʃə(r)]	<i>sức ép</i>
26 Viz (tiếng La tinh videlicet)			<i>tức là, đó là, nghĩa là</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. What are the four great Essentials?
2. What does Paṭhavī mean?
3. What is the characteristics of Paṭhavī?
4. What does Āpo mean?
5. What is the characteristics of Āpo?
6. What does Tejo mean?
7. What is the characteristics of Tejo?
8. What does Vāyo mean?
9. What is the characteristics of Vāyo?
10. How are the four great Essentials in the ultimate sense?

### B. Fill in each blank with a correct form

#### THE HISTORY OF THE ABHIDHAMMA

During the 4<sup>th</sup> week after (1.enlighten) \_\_\_\_\_, the Buddha was contemplating on the Dhamma, (2. seat) \_\_\_\_\_ in a place located in the vicinity of the Bodhi tree. When (3.

contemplate) \_\_\_\_\_ on the Patthana, the 24 (4. condition) \_\_\_\_\_ relations of Cause and (5. affect) \_\_\_\_\_, (6. color) \_\_\_\_\_ rays started to emanate from His body for the first time. The Patthana is explained only in the Abhidhamma. It is the last book of the Abhidhamma Pitaka.

Some Western writers on (7. Buddhist) \_\_\_\_\_ were of the view that Abhidhamma is a later (8. add) \_\_\_\_\_ and was included into the Tipitaka at the 3<sup>rd</sup> Council. Anyone who studied Abhidhamma will realize that no one except a Samma Sambuddha would be able to explain the details of Mind and Matter, the Law of (9. cause) \_\_\_\_\_ etc. in such (10. accurate) \_\_\_\_\_ and detail.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Đức Phật luôn khuyên hàng đệ tử của Ngài hãy tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác chế ngự các tư duy bất thiện và tu tập các tư duy thiện lành.
2. Chánh niệm bảo vệ người thực hành chánh niệm không đi trệch khỏi con đường chánh trực và khuyến khích họ làm điều thiện.
3. Người có chánh niệm là người ý thức được những tư duy, lời nói và hành động của mình.

## THE THREE ESSENCES OF BUDDHA SĀSANA TEACHINGS

The Teachings of the Buddha to get out of the round of rebirth sufferings is called ‘*sāsana*’. The Essence of that *sāsana* is *sīla*, *samādhi* and *paññā* (morality, concentration and wisdom).

### 1. Sīla

The nature, habit, noble moral behavior, etc. are the meaning of *sīla*. Keeping the bodily actions, verbal actions properly and purely are called observing *sīla* well.

*Sīla* is the most wonderful jewelry or ornament for personal adornment. The smell of ‘*sīla*’ morality is the sweetest of all flowers, sandalwood, lotus, jasmines. The smell of the sandalwood is little. The fame of virtuous spreads sweetly in *deva* abodes.

Observing *sīla* will bring about good advantages as follows:

- 1) Because of unforgetfulness much wealth will be obtained.
- 2) Good fame will be attained.
- 3) He can approach the audience bravely.
- 4) He dies without wavering.
- 5) After timely dead he attains to celestial abode and enjoys happiness.

(*Mahāparinibbāna Sutta*)

As the *sīla* observer is observing moral precepts, he can get good benefit not only in the present and next existence but also the benefit of attainment to Nibbāna. Hence *sīla* is mentioned as ‘the beginning of all goodness, *kusala*.’

## 2. Samādhi

*Samādhi* is the mind concentration on an object, being steady in mind. Not wandering about many objects, but well at a single object is its meaning of concentration.

The power of Concentration is great. *Nibbāna* cannot be attained by merely praying. We must practice till we attained *samādhi*, concentration.

The Buddha said:

Bhikkhus, develop *samādhi*. The bhikkhu who attains *samādhi* does realize:

- 1) This is *Dukkha*, Suffering.
- 2) This is the Cause of *Dukkha*, Craving.
- 3) This is the Cessation of *Dukkha* – Nibbāna.
- 4) This is the Practice leading to the Cessation of *Dukkha* –  
The Ariyan Eightfold Path

## 3. Paññā

Knowing widely is *paññā*. It is the realization of things whatever good or bad.

There are three kinds of *paññā*, knowledge:

- 1) *Cintāmayā paññā*: knowledge gained by thinking.
- 2) *Sutamaya paññā*: knowledge gained by hearing from the wise.



3) *Bhāvanāmayā paññā*: knowledge gained by abiding in *jhāna* and Noble Fruitions.

The benefits of *paññā* never come to an end. The Buddha himself is a name of Knower. Knowing the Four Noble Truths is the work of *paññā*, the Omniscient, the All Knowing.

In the world, the wise can do successfully national, religious, economic, social, political works. Every work can be accomplished by *paññā* knowledge. *Paññā* is on the side of *kusala*.

These three dhammas are called the Essence of *Sāsana*. How is it?

The Buddha mentioned the related energy of *sīla*, *samādhi* and *paññā* as follows:

While residing at the mango grove of the banker *Pārāvika*, the Buddha delivered the dhamma discourse to the bhikkhus many times as follows:

‘*Samādhi* depending on *sīla* has much benefit; *paññā* depending on *samādhi* has much benefit. Mind depending on *paññā* is quite free from *kāmāsava*, *bhavāsava*, *ditthāsava* and *avijjāsava*.’

(*Mahāparinibbāna Sutta*)

As shown by the Buddha, to be free from *āsava*, defilements and to enable us realize *nibbāna*, we should make use of the combined energy of *sīla*, *samādhi* and *paññā* with faith and confidence. Without *sīla*, good *samādhi* cannot come to be.

Hence the Buddha said:

‘The unvirtuous man has no right concentration. If right concentration disappears, right knowledge *paññā* disappear.’

(*Āṅguttara Sutta*)

Hence, the sons and daughters of the noble householders should try to equip with *sīla* and gain *samādhi* by developing *vipassanā* insight, realize the *nāma-rūpa*, mind and matter and realize *nibbāna*.



## I. VOCABULARY

1 essence	(n)	[‘esəns]	core, <i>thiết yếu, cốt lõi</i>
2 morality	(n)	[mə’ræləti]	<i>sīla</i> , Giới
3 concentration		[,kɒnsn’treiʃn]	<i>samādhi</i> , Định
4 wisdom	(n)	[‘wɪzdəm]	<i>paññā</i> , Tuệ
5 adornment	(n)	[ə’dɔ:nmənt]	ornament, <i>trang sức</i>
6 sandalwood		[‘sændlwud]	<i>gỗ đàn hương</i>
7 jasmines	(n)	[‘dʒæzminez]	<i>hoa nhài</i>
8 wholesome		[‘həulsəm]	<i>kusala</i> , thiện
9 unwholesome			<i>akusala</i> , bất thiện
10 station	(v)	[‘steɪʃn]	post, place, <i>chú trọng, đặt vào</i>
		<i>āsava</i>	<i>lậu hoặc</i>
		<i>kāmāsava</i>	<i>dục lậu</i>
		<i>bhavāsava</i>	<i>hữu lậu</i>
		<i>ditthāsava</i>	<i>kiến lậu</i>
		<i>avijjāsava</i>	<i>vô minh lậu</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. What is 'sāsana' called?
2. What is the meaning of *sīla* ?
3. What advantages will *sīla* bring to the observers?
4. The fame of *sīla* spreads in deva abodes, doesn't it?
5. What is the definition of *Samādhi*?
6. *Nibbāna* can be attained by merely praying, can't it?
7. What does the bhikkhu realize when attaining *samādhi*?
8. What is the meaning of *paññā*?
9. How many kinds of *paññā* are there? Name them
10. What does 'Knower One' mean?

### B. Fill in each blank with a correct form.

#### THE FIRST BUDDHIST COUNCIL

The first Buddhist Council (1. be) \_\_\_\_\_ held three months after the Passing away (Parinibbāna) of the Buddha during the reign of king Ajātasattu under his (2. patron) \_\_\_\_\_. By this time he was a firm (3. believe) \_\_\_\_\_ of the Dhamma and a devout patron of the Buddha. The venue was Sattapanni cave in the city of Rajāgaha. Five hundred (4. distinguish) \_\_\_\_\_ Arahants (5. participate) \_\_\_\_\_ to recite the Dhamma, Vinaya. Venerable Ānanda who was only a Stream-winner, attained Arahantship on the eve prior to the council, as he had to be there, being the Treasure of the

Dhamma. It took seven months to complete the (6. recite) \_\_\_\_\_.

Results:

1. The entire Dhamma Vinaya as expounded by the Buddha was (7. system) \_\_\_\_\_ compiled together and grouped into the three Piṭaka.
2. Each Pitaka was divided into books and entrusted to section of the Saṅgha known for the (8. preserve) \_\_\_\_\_ of the book.
3. (9. Arrange) \_\_\_\_\_ were made for the (10. continue) \_\_\_\_\_ of preservation from generation to generation.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Đa văn và học rộng không đem lại lợi ích gì cho con người vì thiếu chánh niệm người ta không thể tận dụng được sở học của mình.
2. Việc hành thiền đem lại nhiều lợi ích. Nó giúp bạn tư duy trong sáng hơn, hiểu biết sâu sắc hơn, có được sự quân bình và vắng lặng của tâm.
3. Hoàn toàn không có con đường tắt để đi đến chân an lạc và chân hạnh phúc. Bát Chánh Đạo là phương diện duy nhất đề cập đến pháp hành trong giáo pháp của Đức Thế Tôn.

## DĀNA IN BUDDHISM (GENEROSITY)

*Dāna* means to offer a suitable thing to someone or performing acts of charity not only with a pure volition and non-greed mind but also with loving-kindness and respect.

Characteristic of *dāna* is the forsaking one's property with a true faith in actions (*kamma*) and its results (*kammavipāka*) for the welfare of recipients. The donor at the same time acquires merit, delight, rejoicing, gladness and happiness in his mind.

*Dāna* is one of the fundamental practices of Buddhism. It is the first factor of the ten kinds of Meritorious Deeds (*Puññā*), as well as the Ten Perfections (*Paramī*). *Dāna* indeed is a principle of the noble man's virtue.

However, the charity given expecting something in return is not a true and perfect *dāna*, but how to aspire to the attainment of release from the cycle of birth and death (*saṃsāra*) is a true and perfect one.

*Dāna* and *sīla* are the really basis foundation for mental development (*bhāvanā*). Practicing a true *dāna*, he contemplates on three aspects: the donor himself, the recipient and the offering. When these three components are done in proper and complete way, *dāna* is regarded as perfected. Of them, the donor and his generous volition are the first and

foremost factors. He keeps the generous volition during three periods of time: before the act of charity is performed (*pubba*), while the charity is being enacted (*munca*), and after the act of charity has been accomplished (*para*).

At the same time, the recipient has already done away with greed, anger and ignorance. The more the recipient's morality, concentration and wisdom are, the more the benefits accrue to the donor.

Lastly, he always shares merit by reciting the formula: (3) “May I share merit accumulated to the relatives, friends and all beings. May all beings be happy.” This is the way how to share suffering of all beings and the way how to eradicate the greed (*lobha*).



## I. VOCABULARY

1 generosity (n)	[dʒenə'ɹɒsəti]	meanness, <i>hào phóng</i>
2 <i>dāna</i> & <i>sīla</i>		offerings, precepts <i>bố thí &amp; giới</i>
3 charity (n)	['tʃærəti]	assistance, <i>từ thiện</i> ,
4 volition (n)	[və'liʃn]	willing, <i>tác ý, ý chí</i>
5 non-greed mind	[gri:d maind]	<b><i>alobha</i></b> , <i>tâm vô tham</i>
6 respect (n)	[ri'spekt]	admiration, <i>sự kính trọng</i>
7 forsake - forsook forsaken (v)	[fə'seik]	give up, <i>xả bỏ</i>
8 property (n)	['prɒpəti]	<i>belongings, tài sản</i>

9	welfare	(n)	[ˈwɛlfə(r)]	health & happiness <i>sức khỏe, hạnh phúc</i>
10	recipient	(n)	[riˈsɪpiənt]	<i>receiver, người nhận</i>
11	donor	(n)	[ˈdɒnə(r)]	supporter, <i>benefactor</i> <i>người bố thí,</i>
12	donate sth to sb	(v)	[dəʊˈneɪt]	offer, give, <i>cúng dường, bố thí</i>
13	donation	(n)	[dɒʊˈneɪʃn]	<i>vật, sự cúng dường</i>
14	acquire	(v)	[əˈkwaiə(r)]	gain, obtain, <i>đạt được</i>
15	merit & virtue		[ˈvɜːtʃuː]	<i>công đức</i>
16	delight & rejoicing	(a)	[riˈdʒɔɪsɪŋ]	pleased & happy <i>hoan hỷ</i>
17	gladness	(n)	[ˈglædnɪs]	gladfulness, <i>hài lòng</i>
18	meritorious deed		[meriˈtɔːriəs]	good deed, <i>thiện nghiệp</i>
19	Ten Perfections		[pəˈfekʃn]	<i>Thập Ba-la-mật</i>
20	aspire to	(v)	[əˈspaɪə(r)]	yearn for, <i>khao khát</i>
21	foremost	(a)	[ˈfɔːməʊst]	top level, <i>xuất sắc</i>
22	be enacted	(a)	[iˈnæktɪd]	perform, <i>thực hiện</i>
23	do away with sth			get rid of, destroy, <i>từ bỏ, đoạn diệt</i>
24	accrue	(v)	[əˈkruː]	accumulate, <i>tích lũy</i>
25	formula	(n)	[ˈfɔːmjʊlə]	method, <i>công thức,</i>
26	recite	(v)	[riˈsaɪt]	read sutta, <i>đọc, tụng (kinh)</i>

Every Bodhisatta practices the 10 Perfections or 10 Supreme Virtues (Dasapārami) in order to gain the supreme goal.

Mỗi vị Bồ tát thực hành thập viên mãn hay 10 công đức cao thượng để đạt đến cứu cánh tối thượng.

1. Perfection in Giving or Liberality  
*Công hạnh viên mãn về Bố thí*      **(Dāna-pārami- Pāḷi)**  
(Bố thí Ba-la-mật)
2. Perfection in Morality  
*Công hạnh viên mãn về Trì giới*      **(Sīla-pārami)**  
(Giới Ba-la-mật)
3. Perfection in Wisdom  
*Công hạnh viên mãn về Trí Tuệ*      **(Paññā-pārami)**  
(Tuệ Ba-la-mật)
4. Perfection in Renunciation  
*Công hạnh viên mãn về Viễn Ly*      **(Nekhamma-pārami)**  
(Viễn ly Ba-la-mật)
5. Perfection in Energy (Viriya)  
*Công hạnh viên mãn về Tinh tấn*      **(Viriya-pārami)**  
(Tinh tấn Ba-la-mật)
6. Perfection in Patience  
*Công hạnh viên mãn về Nhẫn nhục*      **(Khanti-pārami)**  
(Nhẫn nhục Ba-la-mật)
7. Perfection in Truthfulness  
*Công hạnh viên mãn về Chân thật*      **(Sacca-pārami)**  
(Chân thật Ba-la-mật)
8. Perfection in Resolution  
*Công hạnh viên mãn về Kiên định.*      **(Adhitthāna-pārami)**  
(Kiên định Ba-la-mật)
9. Perfection in Loving-Kindness  
*Công hạnh viên mãn về Lòng từ*      **(Mettā-pārami)**  
(Từ Ba-la-mật)
10. Perfection in Equanimity  
*Công hạnh viên mãn về Hành xả*      **(Upekkhā-pārami)**  
(Xả Ba-la-mật)



## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. What does Dāna mean?
2. What is the characteristic of Dāna?
3. What does the donor receive when offering?
4. Try to remember and list Ten Perfections.
5. How is the charity given to become a true and perfect one?
6. What aspects does he contemplate when practicing a true dāna?
7. What is the most important factor of three components?
8. How many periods of time are there during which he keeps the generous volition?
9. What does the donor accrue if the recipient is more moral, concentrated and wise?
10. What way does he share suffering of all beings and eradicate the greed?

### B. Fill in each blank with a suitable word.

#### DĀNA

Dana (1) \_\_\_\_\_ charity or generosity. It is the act of giving to (2) \_\_\_\_\_ one who is in need. It may be by (3) \_\_\_\_\_ of material wealth, knowledge, moral or physical support. The importance of Dana in (4) \_\_\_\_\_ ethics is very clear. It appears as the first topic in the graduated expositions of the doctrine. It occupies the (5) \_\_\_\_\_ place in many lists of virtues. Dana is the first of the

perfections. It is the first in the ten meritorious (6) \_\_\_\_\_ . It is the first in the four (7) \_\_\_\_\_ of benevolence. It is the first in the ten (8) \_\_\_\_\_ actions. It is also one of the blessings mentioned in the Mangala (9) \_\_\_\_\_ and one of the essential attributes of a (10) \_\_\_\_\_ person.

### III. TRANSLATION

#### A. Translate the text into Vietnamese

#### B. Translate the following sentences into English

1. Bằng cách cho thức ăn, người bố thí nhận được sự xinh đẹp, hạnh phúc, sức mạnh và thông minh. Hơn nữa, người bố thí có thể đoạn trừ sự tham lam và ích kỷ của mình.
2. Cứu sống những sinh vật bị giết thịt, chữa lành bệnh nhân trong cơn đau đớn hay ngay cả hành động nhỏ như giải thoát một con chim hay thú cưng trong chuồng, v.v... người bố thí được sống lâu và không có kẻ thù.
3. Chính hiểu pháp mà một người có thể hiểu được điều gì tốt và điều gì xấu. Món quà này được xem là cao quý nhất.

## SĪLA – MORALITY

*Sīla* is the observance of physical and verbal actions. It is said in the *Visuddhimagga*: “A wise man, after establishing well in virtue, develops consciousness, and understanding. *Sīla* serves as firm foundation towards the attainment of insight knowledge which can lead one to Nibbāna.”

It is called *Sīla* in the sense of composing. The term “Sīla” includes other similar terms such as restraint (*saṃvara*) and non-aggression (*civītikama*). The characteristic of *Sīla* is composed of its function and its manifestation. Its function (*rasa*) has a double sense: (1) action to stop misconduct and (2) achievement as the quality of blamelessness. Its manifestation (*paccutthāma*) is a combination of moral shame (*hiri*) and conscience (*ottappa*).

When one observes morality (*Sīla*), one controls oneself from doing misdeeds, and speaking badly. Without morality, he tends to do misdeeds and speak wrongly. As a consequence, he will fall down to the four *Apāyas*, where there is no compassion and love, no tolerance and reasoning, no intellect and moral restraint in thoughts, words and deeds.

Morality is for (1) lay men, (2) novices (*Sāmaṇera*), (3) Monks (*Bhikkhus*) and Nuns (*Bhikkhuni*). An average lay man usually observes the five precepts or eight precepts or abstains from the ten evil actions and cultivates the ten meritorious deeds and

ten perfections. A novice has to observe the ten precepts, adding to 75 rules of training (*Sekhiya*). A *Bhikkhu* has to observe 227 disciplinary rules (*Pātimokkha*). A *Bhikkhunī* has to observe 311 rules.

The fame of virtuous person can spread in all directions. He enters any assembly without fear and hesitation. He dies unconfused and after his death he will be reborn in a happy realm. It is said in the *Dhammapada*:

“The scent of flowers cannot go against the wind, but only the reputation of virtuous people can go against the world”.

In brief, each and every one should observe morality carefully and respectfully, then we can attain Nibbāna sooner or later.



## I. VOCABULARY

1 observe	(v)	[əb'zɜ:v]	inspect, <i>quán sát</i>
observation	(n)	[əbzə'veiʃn]	inspection
2 physical &		[ˈfɪzɪkl]	body & word deed
verbal action		[ˈvə:bl'ækʃn]	<i>thân và khẩu nghiệp</i>
3 Insight			<i>Tri kiến – Tuệ</i>
knowledge		[ˈnɒ:lɪdʒ]	
4 restraint	(v)	[ˈrɪstreɪnt]	saṃvara, control
			<i>thu thúc, kiểm chế</i>
5 aggression	≠(n)	[ə'greʃn]	violence, <i>kích động</i>
non-aggression			equanimity, <i>sự an tịnh</i>

6	manifest (v)	[ˈmæɪnɪfɛst]	signify, <i>biểu hiện</i>
	manifest (a)		obvious, <i>rõ ràng</i>
	manifestation (n)	[mæɪnɪfɛˈsteɪʃn]	testification, <i>biểu thị</i>
7	misconduct (n)	[mɪsˈkɒndʌkt]	misbehavior, <i>hành vi bất thiện</i>
8	blamlessness (n)	[ˈbleɪmləsniːs]	faultlessness, <i>phạm hạnh</i>
9	shame (n)	[ʃeɪm]	<b>hiri</b> , humiliation, <i>tàm (xấu hổ)</i>
10	conscience (n)	[ˈkɒnʃəns]	<b>ottappa</b> , sense of right & wrong <i>quý (lương tâm)</i>
11	The four Apāya		<i>4 cảnh Giới khổ (đọa xir)</i>
12	tolerance & reasoning (n)	[ˈtɒlərəns]	forebearance & rational, <i>khoan dung &amp; suy luận</i>
13	intellect & moral (n)	[ˈɪntələkt]	intelligence & ethics <i>trí tuệ &amp; đạo đức</i>
14	thought - word deeds	[θɔ:t - wə:d di:d]	mind speech action <i>ý - khẩu hành</i>
15	lay men	[leɪ men]	<i>cư sĩ</i>
16	novice (n)	[ˈnɒvɪs]	<i>sa di</i>
17	unconfused(a)	[ˌʌnkənˈfju:zd]	peaceful, <i>an lành</i>
18	assembly (n)	[əˈsembli]	meeting, council, <i>hội chúng</i>
19	The fame of virtuous person		

The reputation of virtuous people

*Danh tiếng của người đức hạnh*

- 20 An average lay man usually observes the five precepts or eight precepts or abstains from the ten evil actions and cultivates the ten meritorious deeds and ten perfections.

*Người cư sĩ luôn giữ 5 Giới hay 8 Giới hay tránh làm 10 điều bất thiện và tu tập Thập thiện và 10 Ba la mật.*

- 21 The Dhammapada

The scent of flowers cannot go against the wind,  
But only the reputation of virtuous people can go against  
the world.

*Kinh Pháp Cú*

*Hương các loại hoa thơm, không thể bay ngược gió,  
Hương của người đức hạnh, ngược gió bay muôn phương.*

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. What does *Sīla* mean?
2. What are similar terms of term “*Sīla*”?
3. Mention the composition of *Sīla*'s characteristic.
4. What benefits will one get if he observes morality?
5. Why does he fall down to the four *Apayas*?
6. What do you know about the four *Apayas*?
7. Only *Sīla* has to be observed by monks and nuns, doesn't it ?
8. How many precepts does a novice have to observe?

9. How many precepts does an average lay man have to observe?
10. How many precepts does a *bhikkhu* have to observe?
11. How many precepts does a bhikkhuni have to observe?
12. In the *Dhammapada*, how is it said about the virtuous person?
13. Why should each and everyone observe morality?

**B. Fill in each blank with a suitable word**

**SĪLA**

There are (1) \_\_\_\_\_ important factors in the (2) \_\_\_\_\_ teaching (*Sīla*, *Samādhi* and *Pañña*) Morality, Meditation and (3) \_\_\_\_\_ which lead to the spiritual development of a human being. (4) \_\_\_\_\_ is the stepping-stone for spiritual development. It may lead to worldly happiness and happiness beyond. The main object of (*Sīla*) Morality is to discipline and keep (5) \_\_\_\_\_ from evil done (6) \_\_\_\_\_ the doors of the body and (7) \_\_\_\_\_. Therefore it is the intention – *cetana* of right conduct, right speech and right livelihood.

There are four different (8) \_\_\_\_\_ of precepts to suit different levels of the (9) \_\_\_\_\_ (a) Morality of Bhikkhus (*Bhikkhu Sīla*), (b) Morality of Bhikkhunis (*Bhikkhuni Sīla*), (c) Morality of (10) \_\_\_\_\_ (*Samanera Sīla*), (d) Morality of Householders (*Gahattha Sīla*).

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Quy tắc ứng xử được dạy trong đạo Phật là tránh ác và làm thiện. Đây là nhiệm vụ của giới và không bao giờ thiếu lòng bi mẫn.
2. Giới bao gồm mọi phẩm chất tốt đẹp của tâm hồn là từ ái, khiêm tốn, khoan dung, lòng trắc ẩn, tâm quảng đại và hoan hỷ với sự thành công của kẻ khác, v.v...
3. Giới là nền tảng cho sự phát triển tinh thần, nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm vững vàng và an tịnh.



**FIVE PRECEPTS  
(Pañca Sīla)**

Lay Buddhist morality is embodied (represent/ symbolize) in the Five Precepts, which may be considered at two levels. First, it enables men to live together in civilized communities with mutual trust and respect. Second, it is the starting point for the spiritual journey towards liberation. It is very simple, but very difficult to be observed diligently (carefully) in everyday life.

Unlike commandments which are supposedly divine commands imposed on men, precepts are accepted voluntarily by the person himself, especially when he realizes the usefulness of adopting some training rules for disciplining his body, speech, and mind. Understanding, rather than fear of punishment, is the reason for following the precepts. A good Buddhist always observes these precepts in all his life. He vows: I take the training rule to refrain from:

1. Killing living creatures,
2. Taking what is not given,
3. Sexual misconduct,
4. False speech, and
5. Taking intoxicants or drugs and liquor

Through these precepts, he practices the Five Ennobles as well. While the Five Precepts tell him what not to do, the Five Ennobles tell him which qualities to cultivate, namely, loving-

kindness, renunciation, contentment, truthfulness, and awareness.

These precepts are very significant for a good Buddhist to purify the mind from gross, violent defilements (*lobha, dosa, moha*) which are responsible for committing unjust & wicked actions. They ennoble a person and impart joy, peace and happiness to the mind instantly.

Tolerance, loving-kindness and compassion bloom in him. As a result, he brings peace and happiness to all living beings. So his face is calm, serene and adorable, and people love and respect him. He can join any assembly of people with grace and boldness. Because of strictly observing these precepts, all his wishes can be fulfilled. In addition, the precepts are also an indispensable basic for people who wish to cultivate their minds. Without some basic moral code, the power of meditation can be applied for wrong and selfish motive.

To sum up, the precepts are the basic practice in Buddhism. The purpose is to eliminate crude passions that are expressed through thoughts, words, and deeds.



## I. VOCABULARY

1 civilized	[ˈsivəlaizd]	<i>cộng đồng văn minh</i>
community	[kəˈmju:nəti]	
2 mutual (a)	[ˈmju:tʃʊəl]	<i>hàred, lẫn nhau</i>
3 spirit (n)	[ˈspirit]	<i>state of mind, tâm linh</i>
4 spiritual	[spiˈritʃʊəl]	<i>hành trình tâm linh</i>

journey			
5 diligent	(a)	[di'lidʒənt]	industrious, <i>tin hấn, chuyên cần</i>
6 commandment		[kə'ma:ndmənt]	law given by God <i>điều răn của Chúa</i>
7 divine	(a)	[di'vein]	saintly, <i>thần thánh</i>
8 command	(v/n)	[kə'ma:nd]	order, direct, <i>chỉ huy, sai khiến</i>
9 impose on	(v)	[im'pəuz]	insist on, <i>áp đặt</i>
10 voluntary	(a)	[ˈvɒləntri]	non-compulsory, <i>tự nguyện</i>
11 body, speech & mind	(n)	[ˈbɒdi, spi:tʃ maɪnd]	deeds, words, thought, <i>thân, khẩu, ý</i>
12 The Five Ennobles		[i'nəʊblz]	<i>5 điều Cao thượng</i>
13 gross	(a)	[grəʊz]	very rude, <i>thô lỗ</i>
14 defilement	(n)	[di'faɪlmənt]	impurity, <i>cấu uế,</i>
15 craving, hatred & ignorance	(n)	[ˈkreɪvɪŋ ˈheɪtrɪd ˈɪgnərəns]	<i>tham, sân si</i> <b><i>lobha, dosa, moha</i></b>
16 impart	(v)	[im'pa:t]	communicate, <i>truyền đạt,</i>
17 tolerant	(a)	[ˈtɒlərənt]	<i>tha thứ, khoan dung</i>
18 bloom	(v)	[blu:m]	produce flowers <i>nở hoa, sanh khởi</i>
19 calm	(a)	[ka:m]	serene, <i>an tĩnh,</i>
serene	(a)	[si'ri:n]	tranquil, <i>an tịnh,</i>
serenity	(n)	[si'ri:nəti]	calmness & peace

20	adorable (a)	[ə'dɔ:rəbl]	<i>sự an tịnh &amp; bình an</i> honorable, <i>đáng tôn quý</i>
	adore (v)	[ə'dɔ:r]	<i>tôn quý</i>
	adoration (n)	[,ædə'reɪʃn]	admiration, <i>tôn kính</i>
21	grace (n)	[greɪs]	politeness, <i>lịch sự</i>
22	boldness (n)	[ˈbəʊldnɪs]	bravery & confidence <i>sự tự tin &amp; dũng cảm</i>
23	indispensable to sth for doing sth	[ɪndɪs'pensəbl]	absolutely necessary <i>rất cần thiết, không thể thiếu</i>
24	moral code	[kəʊd]	<i>quy ước đạo đức</i>
25	apply for (v)	[ə'plai]	concern, relate to <i>hướng đến, tác ý đến</i>
26	motive (n)	[ˈməʊtɪv]	reason for doing sth, <i>động cơ</i>
27	eliminate (n)	[ɪ'limɪneɪt]	remove, get rid of <i>loại bỏ, đoạn diệt</i>
28	crude passions		<i>dục lạc thô thiển</i>
29	abide (v)	[əbaɪd]	promise, <i>giữ lời</i>
30	admonish (v)	[əd'mɒnɪʃ]	advice, <i>khuyến tấn</i>
31	faculty (n)	[ˈfæklti]	capability, <i>khả năng</i>
32	abstain from (v)	[əb'steɪn]	refrain from <i>tránh xa,</i>
	abstinence (n)	[ˈæbstɪnəns]	<i>sự kiên tránh</i>
	abstention (n)	[əb'stenʃn]	

While the Five Precepts tell him what not to do, the Five

Ennobles tell him which qualities to cultivate, namely, loving-kindness, renunciation, contentment, truthfulness and awareness.

*Trong khi Ngũ giới hướng dẫn Phật tử điều không nên làm thì 5 điều Cao thượng chỉ cho người ấy những đức tính để tu tập như lòng từ, xuất gia, tri túc, chân thật và sự tỉnh giác.*

## **II. COMPREHENSION**

### **A. Questions**

1. Who observe the Five Precept?
2. Is it easy to control the Five Precepts in the daily life?
3. Does the person accept precepts without being forced?
4. Why does a person observe precepts in all his life?
5. List 5 precepts a Buddhist take.
6. What are the Five Ennobles?
7. What can a Buddhist bring peace and happiness to all living being for?
8. What does a Buddhist observe the 5 Precepts for?
9. What is the basic practice in Buddhism?

### **B. Fill in each blank with a suitable word**

#### **FIVE PRECEPTS**

The householders are expected to take the three (1) \_\_\_\_\_ and observe the (2) \_\_\_\_\_ precepts throughout life and the (3) \_\_\_\_\_precepts on (4)

\_\_\_\_\_ moon days or any other (5) \_\_\_\_\_ convenient for such observance.

The moral groundwork of the Buddhist teaching is the five precepts as one unit. It is (6) \_\_\_\_\_ a law or command (7) \_\_\_\_\_ by a super power which one has to (8) \_\_\_\_\_. It is something 'to take upon' willingly for one's own good, and the good of the society (9) \_\_\_\_\_ which one is (10) \_\_\_\_\_.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Những lời hướng dẫn thực tiễn được Đức Phật đưa ra nhằm loại trừ xung đột nội tâm do những bất toại nguyện từ cuộc sống và để đạt được sự an lạc, hạnh phúc cuối cùng đều được tìm thấy trong Bát Chánh Đạo.
2. Sự biến đổi hay vô thường là đặc tính cơ bản của mọi hiện hữu duyên sinh. Chúng ta không thể nói bất cứ điều gì, hữu tình hay vô tình, rằng 'cái này thường hằng', vì ngay khi chúng ta nói, vật đó vẫn đang chịu biến đổi vô thường.
3. Các uẩn do các duyên tạo thành và do đó luôn luôn phải chịu chi phối của nhân

## 16/ 3

### EIGHT PRECEPTS

#### (Uposatha Atṭhaṅga Sīla)

In many Buddhist countries, it is customary / traditional amongst devotees to observe eight precepts on certain days of a month, such as the full moon and new moon days. Those devotees will come to the monastery early in the morning, spending twenty-four hours in the monastery and observing the precepts. By observing the Eight Precepts, they cut themselves off from their daily material and sensual demands. The purpose of observing the Eight Precepts is to develop tranquility, to train the mind, and to cultivate oneself spiritually.

The Eight Precepts are (1) abstaining from Killing, (2) Stealing, (3) Sexual acts, (4) Lying, (5) Liquor, (6) Taking food after the sunset, (7) Dancing, singing, listening to the music, unseemly shows, (8) the use of garlands, perfumes, unguents and things that tend to beautify and using high and luxurious seats.

During this period of observing the precepts, they spend their time in reading Dhamma books, listening to the teaching of the teachers, meditating, and also helping with the activities of the temple. In the following morning, they change from the eight

precepts to the five precepts intended for daily observance, and return home to resume their normal life.

The devout Buddhists observe these precepts only for a short period as a way of self-discipline to calm down the sense for a few hours and to train the mind so as not to be enslaved to sensual pleasure.

Observance of precepts when performed with an earnest mind is certainly a meritorious act. It brings great benefits to this life and the lives hereafter. Therefore, a person should try his best to observe the precepts with understanding and as often as he can. Even in meditation, without some basic moral codes, the power of meditation can be applied for wrong and selfish motive.

The precepts are the basic practice in Buddhism. They are the moral conducts that Buddhists willingly undertake with clear understanding and firm conviction. They are good for themselves as well as for their society. Buddhists' life will be happy and their society will become safer and more peaceful if these precepts are observed in earnest and carefulness.



## I. VOCABULARY

1. custom	(n)	[ˈkʌstəm]	tradition, <i>tập quán</i> ,
customary	(a/n)	[ˈkʌstəməri]	traditional, <i>truyền thống</i>
2 cut off	(v)	[kʌt əf]	eliminate, <i>đoạn diệt</i>



3 demand	(n)	[di'mænd]	need, <i>nhu cầu</i>
4 material & sensual demands		[mə'tiəriəl] [ˈsenʃʊəl]	<i>nhu cầu về vật chất và dục lạc</i>
5 taking food after the sunset			<i>ăn phi thời (sau giữa trưa)</i>
6 seemly	(a)	[ˈsi:mli]	<i>thích hợp</i>
≠ unseemly			<i>≠ không thích hợp</i>
7 garland	(n)	[ˈgɑ:lənd]	<i>vòng hoa</i>
8 unguent	(n)	[ˈʌŋgwənt]	<i>son phấn</i>
9 resume	(v)	[ri'zju:m]	restart
10 devout	(a)	[di'vaʊt]	dedicated
			<i>sùng kính, mộ đạo</i>
11 self-			<i>tự rèn luyện,</i>
discipline	(v)	[ˈdisəplin]	<i>tự thu thúc</i>
12 enslave	(v)	[in'sleiv]	<i>đắm chìm</i>
13 earnest	(a)	[ˈə:nɪst]	serious & sincere
			<i>ng nghiêm túc, nhiệt tình,</i>
14 merit	(n)	[ˈmerit]	<i>công đức</i>
meritorious act			<i>thiện nghiệp</i>
15 as often as he can			he can usually ...
16 benefit	(n)	[ˈbenɪfɪt]	advantage, <i>lợi lạc</i>
17 the lives hereafter			the coming lives, <i>kiếp sau</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. Mention the practice of devotees in observing the eight precepts.
2. What is the purpose of observing the eight precepts?
3. List the eight precepts.
4. Why do the devotees only keep these precepts for a short period?
5. The basic precepts are unnecessary in meditation, are they? Why?

### B. Fill in each blank with a suitable word

#### THE EIGHT PRECEPTS

The eight precepts is (1) \_\_\_\_\_ by devout (2) \_\_\_\_\_ on full moon and new moon days, and on special (3) \_\_\_\_\_ convenient for it. The idea is to (4) \_\_\_\_\_ away from normal lay (5) \_\_\_\_\_ for a period of twenty four hours during which the mind is trained for spiritual development and peace of (6) \_\_\_\_\_.

One who wishes to leave the lay life and (7) \_\_\_\_\_ a monk has to be Samanera by (8) \_\_\_\_\_ the three refuges and observing the (9) \_\_\_\_\_ precepts. It is 'I take the precept to abstain (10) \_\_\_\_\_ handing (money) gold and silver.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Đức Phật đưa ra năm ẩn dụ sâu sắc để minh họa cho bản chất hằng chuyển của năm uẩn. Ngài so sánh sắc uẩn hay thân này với bọt nước, thọ uẩn với bong bóng, tưởng uẩn với hoa đóm, hành uẩn với thân cây chuối và thức uẩn với trò ảo thuật.
2. Chánh kiến được xem là trí tuệ Minh sát (vipassana). Chính nhờ trí tuệ Minh sát mà hiểu được thực chất ngũ uẩn và thấy ánh sáng của Tam tướng, đó là Vô thường, Khổ và Vô Ngã.



## THEORY of KAMMA IN BUDDHISM

*Kamma* is a Pāli word meaning “action”. It is also called “*Karma*” in Sanskrit. In general sense, *kamma* means all good, bad and neutral actions. It covers all kinds of intentional actions whether they are mental, verbal or physical. In its ultimate sense, *kamma* means all moral and immoral volition. The Buddha says: “Mental volition, O Bhikkhus, is what I call action (*kamma*). Having volition one acts through body, speech and thought.” (*Aṅguttara Nikāya, III, 415*).

*Kamma* is neither fatalism nor predetermination. The past influences the present but does not dominate it, for *kamma* lies in the past as well as in the present. The past and present *kamma* influence the future. However, only the present moment exists, and therefore using the present moment for the good or the bad lies in each individual.

Every action produces an effect, so we should be very careful about our action. It is therefore necessary for us to do good, helpful action which will return to us good *kamma* and make us strong enough to start a better *kamma*.

When anything pleasant comes to us and makes us happy, we may be sure that our *kamma* has come to show us what we have done is right. When anything unpleasant comes to us, hurts us, or makes us unhappy, our *kamma* has come to show

us our mistakes. We must never forget that *kamma* is always fair. It neither loves nor hates, neither rewards nor punishes. It is never angry, never pleased. It is simply the law of cause and effect.

*Kamma* knows nothing about us. Does fire know us when it burns us? No. It is the nature of fire to burn, to give out heat. If we use it properly it gives us light, cooks our food or burns anything we wish to get rid of, but if we use it wrongly it burns us and our property. Its work is to burn and our affair is to use it in the right way. We are foolish if we grow angry and blame it when it burns us because we made a mistake.

What is the cause of the inequalities that exist in the world? Buddhists cannot believe that this variation is the result of blind chance Science itself is indeed all against the theory of “chance”. In the world of science, all works are in accordance with the law of cause and effect. Neither can Buddhists believe that this unevenness of the world is due to a God-Creator.

According to Buddhism, the inequalities that exist in the world are due to some extent to heredity, environment and to a greater extent, to causes which are not only the present but the proximate or remote past. Man himself is responsible for his own happiness and misery. He creates his own heaven and hell. He is the master of his own destiny, the child of his own destiny, the child of his past and the parents of his future.



## I. VOCABULARY

1	Kamma		deeds, <i>nghiệp</i> , <i>hành động</i>
2	neutral	(a) [ˈnju:trəl]	impartial, <i>trung tính</i> , <i>trung lập</i>
3	intentional ≠ unintentional	(a) [inˈtenʃnəl]	deliberate, <i>tác ý ≠</i> unintended, <i>không</i> <i>chủ ý</i>
4	mental, verbal & physical	[ˈmentl ˈvə:bl] [ˈfizikl]	thought, speech, body, <i>thuộc về ý, lời</i> <i>nói &amp; thân</i>
5	fatalism	(n) [ˈfeitəlizm]	<i>thuyết định mệnh</i>
6	fate	(n) [feit]	destiny, <i>số mệnh</i>
7	predetermi- nation	(n) [priditə:miˈneiʃn]	<i>sự định trước</i>
8	dominate	(v) [ˈdɒmineɪt]	reign, govern, <i>chi phối, thống trị</i>
9	effect	(n) [iˈfekt]	result, consequence <i>kết quả, hậu quả</i>
10	The law of Cause and Effect		<i>Luật Nhân quả</i>
11	equality ≠ inequality	(n) [iˈkwɒləti]	equivalence, <i>sự bình</i> <i>đẳng ≠ unevenness</i> <i>sự bất bình đẳng</i>
12	variation	<i>n</i> [veəriˈeiʃn]	change, <i>sự thay đổi</i>
13	the result of blind chance		<i>kết quả của sự ngẫu</i> <i>nhiên mù quáng</i>

14 heredity (n)	[hə'redəti]	gence, <i>di truyền</i>
15 proximate (a)	['prɒksimət]	nearest in time, <i>xấp xỉ, sát gần</i>
16 remote (a)	[ri'məʊt]	isolated, <i>hẻo lánh</i> , <i>xa</i>
17 heaven ≠ hell (n)	['hevn]	paradise, <i>thiên đường</i> ≠ niraya, <i>địa ngục</i>
18 the master (n)	['ma:stə(r)]	the owner, <i>người chủ</i>
19 the child of his own destiny	['destəni]	<i>người thừa tự nghiệp</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. What does Kamma mean in Pāḷi? In general sense? In ultimate sense?
2. What did the Buddha say about kamma in Aṅguttara Nikāya?
3. Kamma is either fatalism or predetermination, isn't it?
4. Why should we be very careful about our actions?
5. Is kamma always fair? Why do we know that? What is it?
6. Does kamma know everything about us?
7. What is the cause of the inequalities that exist in the world?
8. Do Buddhists believe that this variation is the result of blind chance? Why?



9. Do Buddhists believe that these inequalities of the world are due to a God-Creator? To which?
10. Who is responsible for his own happiness and misery?

**B. Fill in each blank with a correct form**

**KAMMA & VIPAKA**

Effects of kamma are explained (1. extend) \_\_\_\_\_ in the Sutta. Effect of wholesome kamma is born in (2. celestially) \_\_\_\_\_ abodes, and where birth occurs in the human sphere birth in happy circumstances being blessed with (3. prosper) \_\_\_\_\_, luxury, health, long life, congenial environment and (4. intelligent) \_\_\_\_\_.

Effects of bad kamma are birth in a (5. woe) \_\_\_\_\_ sphere, ghost world, and animal world. If born in human world one would be born in (6. poor) \_\_\_\_\_, subject to disease or (7. disabled) \_\_\_\_\_, short lived or in other state of (8. miserable) \_\_\_\_\_.

**III. TRANSLATION**

**A. Translate the text into Vietnamese**

**B. Translate the following sentences into English**

1. Cách giảng dạy Giáo pháp của Đức Phật rất hệ thống. Không phải lúc nào Ngài cũng nói về Tứ Thánh Đế, cốt tủy của giáo pháp cho bất cứ người nào Ngài gặp.

2. Nếu biết rằng căn cơ người đó chưa chín mùi để lĩnh hội giáo pháp cao sâu, Đức Phật sẽ thuyết cho họ nghe về bố thí, giữ giới, các cõi trời, về sự bất lợi và bất tịnh của dục lạc ngũ trần và về lợi ích của sự xuất ly

## THE DOCTRINE of REBIRTH IN BUDDHISM

Buddhism regards the doctrine of rebirth not a mere theory but a verifiable fact. The theory of rebirth forms the fundamental tenet of Buddhism. From Buddhist perspective, rebirth is the arising of mentality-materiality resulted from causes and conditions. Here, it does not refer to reincarnation which transmigrates a soul or a spirit from life to life.

According to the Abhidhamma - the death-consciousness (*cuti*) occurs when the person dies. Immediately after death, the rebirth-consciousness (*patisandhi-citta*) which arises is so called because of linking the present to the next existence. Then sixteen *Bhavaṅga* thought-moments follow it. Thereafter the Mind-door apprehending consciousness (*Manodvārāvajjana*) arises to be followed by seven *Javana* thought-moments, developing a liking to the fresh existence. Then the *Bhavaṅga* consciousness arises and perishes and the stream of consciousness flows on ceaselessly from birth to death and death to new birth, revolving like the wheel of a cart.

As beings involve in different volitional activities, different types of rebirth are expected. There are four modes of rebirth, namely, egg-born beings (*aṇḍaja*), womb-born beings (*jalābuja*), moisture-born beings (*saṃsedaja*), and beings having spontaneous birth (*opapātika*). Again, rebirth may take place in different spheres of existence such as rebirth in the woeful planes (*apāya patisandhi*), rebirth in the sensuous

blissful planes (*kāmasugati paṭsandhi*), rebirth in the Fine material planes (*rūpāvacara paṭsandhi*), and rebirth in the Immaterial planes (*arūpāvacra paṭsandhi*).

From Buddhist perspective, rebirth is a natural occurrence it is not created by any particular Creator or God. Belief or disbelief in rebirth does not make any difference to the process of rebirth. Rebirth takes place as long as craving for or attachment to existence is still latent in the mind. The cycles of birth and death will end when all defilements are completely destroyed.

In conclusion, rebirth is not created by external beings or forces. It is governed by the law of *kamma*. Wholesome deeds lead to good rebirth, and unwholesome deeds lead to bad one. Good or bad rebirth depends not only on the deeds done during lifetime, but also on those deeds done in the past or on the dead bed. The moment at the verge of dead is extremely important; it plays a decisive role in giving bad or good rebirth.



## I. VOCABULARY

1 doctrine	(n)	['dɒktrin]	tenet, dogma, <i>giáo lý, học thuyết</i>
2 theory	(n)	['θiəri] n	thesis, <i>lý thuyết</i>
3 verifiable fact		['verifaɪəbl[,fʌn]	<i>sự kiện có thể thẩm tra</i>
4 fundamental		də'mentl 'tenit]	<i>nguyên lý cơ bản</i>

tenet

5 perspective	(n)	[pə'spektiv]	viewpoint, <i>quan điểm</i>
6 mentality-		[men'tæləti -	<b>nāma - rūpa</b>
materiality	(n)	mə,tiəri'æləti]	<i>đanh và sắc</i>
7 causes and		[kɔ:ziz &	<i>nhân và duyên</i>
conditions		kən'diʃnz]	
8 reincarnation	(n)	[,ri:inka:'nei]n]	rebirth, <i>sự đầu thai</i> , renascence, <i>sự sống lại</i>
9 cognitive		[ˈkɒ:gnətiv]	<i>tiến trình tâm</i>
process		[ˈprəuses]	
10 a soul	(n)	[soul]	spirit hidden, <i>linh hồn</i>
11 latent	(a)	[ˈleitnt]	not visible, ( <i>ngủ</i> ) <i>ngầm</i>
12 external beings		[eks'tə:nl]	outside, <i>tha nhân</i>
13 external forces		[ˈfɔ:siz]	power, <i>tha lực</i>
14 death		[deθ]	<b>cuti</b>
consciousness		[ˈkɒnʃəsnəs]	<i>tâm tử</i>
15 <b>Javana</b>			<i>tâm Đổng tộc</i>
16 egg-born beings			<b>aṇḍaja</b> , <i>noãn sanh</i>
17womb-born beings		[wu:m]	<b>jalābuja</b> , <i>thai sanh</i>
18 moisture-born		[ˈmɔistʃə(r)]	<b>samsedaja</b> , <i>thấp sanh</i> ,
beings			<i>sanh từ chỗ ẩm thấp</i>
19 spontaneous		[spɒn'teiniəs]	<b>opapātika</b> , <i>hóa sanh</i>
birth			
20 woeful planes		[ˈwoeɪl pleinz]	<i>cõi khổ</i>
21 the rebirth-consciousness			<b>pantisandhi-citta</b>

	<i>tâm tục sinh / kiết sanh thức</i>
the relinking consciousness	<i>thức nối liền</i>
22 sixteen <b><i>Bhavaṅga</i></b>	<i>16 sát na tâm Hộ kiếp</i>
thought-moments	
23 the Mind-door	<b><i>Manodvārāvajjana</i></b>
apprehending consciousness	<i>Ý môn Hương tâm</i>
24 sensuous blissful planes	<b><i>kāmasugati paṭsandhi</i></b>
	<i>cõi dục</i>
25 the Fine material planes	<b><i>rūpāvacara paṭsandhi</i></b>
	<i>cõi sắc giới</i>
26 the Immaterial plane	<b><i>arūpāvacara paṭsandhi</i></b>
	<i>cõi vô sắc giới</i>
27 The moment at the verge of dead	<i>cận tử nghiệp</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. The doctrine of rebirth is a verifiable fact according to Buddhism, isn't it?
2. What forms the fundamental tenet of Buddhism?
3. What is the definition of rebirth from Buddhist perspective?
4. Explain the rebirth according to the Abhidhamma.
5. How many modes of rebirth are there? List them.
6. Mention some spheres of existence that rebirth may take place in them.

7. Can Creator or God govern the rebirth from Buddhist perspective?
8. Can belief or disbelief make some difference to the process of rebirth?
9. When will the cycle of birth and death end?
10. What law is governed rebirth?

**B. Fill in each blank with a correct form**

**HABITUAL KAMMA**

Habitual kamma is a deed, either good or bad, that one performs (1. regular) \_\_\_\_\_ or (2. habitual) \_\_\_\_\_, or it may be a deed which is performed once and it recollected (3. frequent) \_\_\_\_\_.

For teacher who always teach their students with the good (4. intend) \_\_\_\_\_ of imparting useful (5. know) \_\_\_\_\_ to them, that regular teaching becomes their wholesome habitual kamma. If a person observed moral precepts daily and reflects on his pure (6. moral) \_\_\_\_\_ regularly, his (7. observe) \_\_\_\_\_ of morality becomes his wholesome habitual kamma.

For those who make fishing, hunting or stealing their regular means of earning a living, that (8. wholesome) \_\_\_\_\_ actions becomes their unwholesome habitual kamma.

In the (9. absent) \_\_\_\_\_ of weighty kamma and a potent near-death kamma, the habitual kamma generally assumes the role of (10. generate) \_\_\_\_\_ the next rebirth.

### **III. TRANSLATION**

#### **A. Translate the text into Vietnamese**

#### **B. Translate the following sentences into English**

1. Nghiệp và tái sinh luôn sát cánh bên nhau. Nghiệp là hệ quả tất yếu của tái sinh và ngược lại.
2. Khổ là quả của tham ái và tham ái chính là nhân. Hạt giống và trái, hành động và phản ứng, nhân và quả chỉ là một sự vận hành của quy luật tự nhiên. Chính tham ái đã duy trì sự hiện hữu hay sinh tồn của con người và tái tạo thế gian.
3. Tiến trình tâm-vật lý biến đổi liên tục là dòng tâm mà chúng ta gọi là ý chí, khát ái, ước muốn hay tham ái đã tạo thành nghiệp lực. Chính nghiệp lực này khiến cho cuộc sống không dừng lại vào lúc chết mà tiếp tục mãi mãi.



## THE SIX BUDDHIST COUNCILS

The Gotama Buddha founded Buddhism in India over 2500 years ago. Since its founding, Buddhism has undergone a series of attacks from other religions. Even in the lifetime of the Buddha, some heretical teachers challenged the Buddha. Seven days after the demise of the Buddha, an old *Bhikkhu* by the name *Subbhada* spoke ill of the Buddha's teachings. At these insulting words, the Ven. *Mahākassapa* decided to hold the First Buddhist Council with a view to perpetuating the Buddha's *sāsana*. Throughout its long history, Buddhism waxed and waned due to various reasons. Therefore, devoted kings and peoples together with learned *Bhikkhus* have been making collective efforts to protect and perpetuate Buddhism. Out of the endeavors for perpetuation of Buddhism, Buddhist synods are the most remarkable.

The first Buddhist synod was held at the Mount *Vebhāra* near *Rājagaha* after the demise of the Buddha. It was headed by the Ven. *Mahākassapa* and supported by King *Ajātasattu*. It lasted for 7 months.

The second Buddhist Synod was held in Vesali in 443 B.C. due to unlawful modifications in the rules of the Order by *Vajian Bhikkhus*. It was headed by Ven. *Yasa* and supported by King *Kālāsoka*. It lasted for 8 months.

The third Buddhist Synod was held in *Pāṭaliputta* in 308 B.C. due to the corruption of heretical views followed by 60,000 ascetics. It was headed by Ven. *Moggaliputta Tissa* and supported by Great Emperor *Aśoka*. It lasted for 9 months. After this synod, the King sent 9 missions to 9 different places to propagate the *sāsana*.

The fourth Buddhist Synod, held at Malaya district in Sri Lanka in 94 B.C due to declination of the power of mindfulness, concentration and wisdom of *Bhikkhus*, was headed by Ven. *Mahā Dhammarakkhita* and supported by King *Vaṭṭagāmaṇi*. It lasted for one year. After this synod, the entire words of the Buddha were inscribed on palm (papyrus) leaves.

The fifth Buddhist Synod was held in Mandalay in Myanmar in November 1871. It was headed by Ven. *Jagarabhivaṃsa* and supported by King *Mindon*. At the end of this synod, the whole Tipiṭaka was inscribed on 729 marble slabs in the precinct of *Lokamarajina* Pagoda at the foot of the Mandalay Hill. It took seven years six months and fourteen days to finish this work. Then, Pāli texts were translated into the Burmese language.

The sixth Buddhist Synod was held at *Mahapasana* Cave in *Kaba-Aye*, Yangon, Myanmar, in May 1954. It was headed by Ven. *Revata* and supported by the Government of the Union of Myanmar. It was attended by delegates from five Theravāda

Buddhist countries. At this synod, the Pāli texts, commentaries and sub-commentaries were examined.

The Buddhist summit as an effort to promote Buddhism was held at *Mahāpasana* cave in *Kaba-Aye*, Yangon, Myanmar in 2004. It was headed by Ven. *Sitagu Sayādaw Nanissara* and supported by the State Peace and Development Council. It was attended by delegates from 38 countries in the world.



## I. VOCABULARY

1	undergo	(n)	[ˈʌndəɡoʊ]	experience, <i>trải qua</i>
2	a series of attacks		[əˈtæks]	<i>những công kích</i>
3	heresy	(n)	[ˈherəsi]	non belief, <i>dị giáo,</i>
	heretic	(n)	[ˈherətɪk]	<i>ngoại đạo</i>
	heretical	(a)	[həˈretɪkl]	<i>kẻ ngoại đạo</i>
4	challenge (/vn)		[ˈtʃæləndʒ]	<i>thuộc về ngoại đạo</i>
				take exception,
				<i>thách thức</i>
5	speak well / ill of sb			<i>nói tốt hay xấu về ai</i>
6	insult	(v)	[ɪnˈsʌlt]	be rude to, <i>xúc phạm</i>
7	with a view to sth / doing sth			<i>ý định/ hy vọng làm gì</i>
8	perpetuate (v)		[pəˈpetʃueɪt]	eternalize, keep alive
				<i>làm cho bất diệt</i>
10	wax and wane (idm)		[wæks weɪn]	<i>thịnh suy, thăng trầm</i>

10	learned	(a)	[ˈlə:nɪd]	<i>thông thái</i>
11	endeavor	(v/n)	[ɪnˈdevər]	try, effort, <i>cố gắng, nỗ lực</i>
12	out of, due to			thanks to, because of
13	The Buddhist synods		[ˈsɪnədz]	The Buddhist council <i>Các kỳ Kiết tập</i>
14	head	(v)	[hed]	lead, <i>chủ trì</i>
15	support	(v)	[səˈpɔ:t]	support, <i>ủng hộ, hộ trì</i>
16	modify	(v)	[ˈmɒdɪfaɪ]	adjust, <i>sửa đổi</i>
17	corruption	(n)	[kəˈrʌpʃn]	dishonesty, <i>sự mục nát</i>
18	mission	(n)	[ˈmɪʃn]	obligation, <i>sứ mệnh</i>
19	declination	(n)	[dekliˈneɪʃn]	degeneration, <i>sự suy tàn, sự suy thoái</i>
23	inscribe	(v)	[ɪnˈskraɪb]	engrave, <i>khắc</i>
23	palm	(n)	[pa:m]	(papyrus) leaves, <i>lá cọ</i>
24	slab	(n)	[slæb]	a thick flat, <i>phiến đá</i>
25	marble	(n)	[ˈma:bl]	<i>cẩm thạch</i>
26	precinct	(n)	[ˈprɪsɪ:ŋkt]	area, sector, boundary <i>khu vực, ranh giới</i>
27	Pāḷi texts			<i>văn bản Pāḷi</i>
28	delegate	(n)	[ˈdelɪgeɪt]	<i>đại biểu</i>
29	summit	(n)	[ˈsʌmɪt]	<i>hội nghị (cấp cao)</i>
30	The State Peace & Development Council			<i>Hội nghị Phát triển và Hòa bình</i>

## II. COMPREHENSION

### A. Questions

1. What reason did the Ven. *Mahākassapa* decide to hold the First Buddhist Council?
2. What is one of the most remarkable events in the long history of Buddhism?
3. Where and when was the first Buddhist council held? By whom? How long?
4. Where and when was the first Buddhist council held? By whom? How long?
5. Where and when was the second Buddhist council held? By whom? How long?
6. Where and when was the third Buddhist council held? By whom? How long?
7. Where and when was the fourth Buddhist council held? By whom? How long?
8. Where and when was the fifth Buddhist council held? By whom? How long?
9. Where and when was the sixth Buddhist council held? By whom? How long?
10. What council were the Paḷi texts, commentaries and sub-commentaries examined?

### B. Put in the correct forms of the verbs in brackets.

## THE RESULTS OF THE FIRST BUDDHIST COUNCIL

1. The entire Dhamma, Vinaya as (1. expound) \_\_\_\_\_ by the Buddha was systematically compiled together (2. group) \_\_\_\_\_ into the three baskets.
2. Each Piṭaka (3. divide) \_\_\_\_\_ into books and (4. entrust) \_\_\_\_\_ to sections of the Saṅgha for the preservation of the book (5. allot) \_\_\_\_\_ to each of them  
Thus the section of the Saṅgha who (6. memorize) \_\_\_\_\_ and (7. preserve) \_\_\_\_\_ the Dighā Nikāya.
3. Arrangements (8. make) \_\_\_\_\_ for the continuity of preservation from generation to generation. The preservation of the Dighā Nikāya (9. entrust) \_\_\_\_\_ to Venerable Ānanda and his pupils, and the preservation of the Majjihima Nikāya to the pupils of Venerable Sāriputta. Saṃyutta Nikaya (10. entrust) \_\_\_\_\_ to Ven. Mahā Kassapa, and Aṅguttara Nikāya to Ven. Anuruddha.

### III. TRANSLATION

**A. Translate the text into Vietnamese**

**B. Translate the following sentences into English**

1. Theo lời dạy của Đức Phật, sống một cuộc sống từ bi và hiểu biết thì cần thiết để đem lại sự quân bình về tinh thần và hạnh phúc.
2. Giai cấp, địa vị, màu da và ngay cả sự giàu sang và quyền lực nhất thiết không thể làm cho một người trở thành người có giá trị trên thế gian này, Chỉ có nhân cách mới làm cho con người trở nên vĩ đại và đáng tôn trọng.
3. Việc hành thiền giúp bạn tư duy trong sáng hơn, hiểu biết sâu sắc hơn, có được sự quân bình và vắng lặng trong tâm. Điều này sẽ giúp bạn cải thiện về sức khỏe cả thể xác và tinh thần.





## BUDDHIST MEDITATION

### 1.1 What is the meditation?

Meditation is a practical way of training and purifying the mind. It is, therefore, mental culture that produces good effects leading to the end of suffering, to attain liberation. The method of practicing meditation was first introduced by the Buddha. There are two kinds of meditation, i.e. *Samatha* meditation and *Vipassanā* meditation.

#### 1. *Samatha* meditation (*Samatha Bhāvanā*)

*Samatha* means “tranquility, calm, or quietude” which is the concentrated, unshaken, undefiled and peaceful state of mind. It is called calm because it calms down the five hindrances (*nīvaraṇa*) and concentrates on a single object. Thus, it helps mind calm and it develops mental concentration.

There are 40 objects in *Samatha* meditation that belong to concept (*paññatti*). They are 10 *Kasias*, 10 *Asubha* (Impurities), 10 *Anussati* (Recollection), and so on. When practicing, a meditator can take any of these as his object; he should keep the mind firmly on that chosen object. Whatever happening, inside or outside, he ignores it, he just tries to be aware of that object constantly. By doing so, his mindfulness becomes stronger and stronger, he can attain Access or

Absorption concentration, and the highest stages are four *Rūpa Jhānas* or *Arūpa Jhānas*. Although his mind is purified, it is just temporarily because he cannot eradicate mental defilements completely.

## 2. **Vipassanā meditation** or **Insight meditation** (*Vipassanā Bhāvanā*)

*Vipassanā* means “insight” or “seeing in various ways, seeing things as they really are”. It refers to intuitive knowledge to the nature of physical and mental phenomena: impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*) and non-self (*anatta*).

The object of *Vipassanā* meditation is various and they are ultimate reality (*paramattha*). In practicing, a mediator does not fix the mind on a single object. Whatever arising such as sound, thinking, pain, etc., the mediator tries to aware of it, he is just aware of it, need not to put any ideas, then going back home object that is in-breath and out-breath as the nostril or rising and falling of the abdomen.

The most importance of *Vipassanā* meditation is to keep mindfulness moment by moment. As he well established mindfulness, he can attain the momentary concentration and can eradicate completely mental defilements. Thus, the yogi can develop step by step until he attains Path (*Magga*), Fruition (*Phalla*), and *Nibbāna*.

Although there are two kinds of meditation, the main point is to control the mind from wandering, to prevent desire from

craving, aversion, worry, etc. and to eradicate mental defilements. Thus, by practicing meditation wholesome consciousnesses arise continuously; it develops wholesome qualities and strengthens mental power. Finally, it leads to liberation that is the highest and noblest attainment in the life.

## I VOCABULARY

1 quietude	(n)	['kwaiətju:d]	<i>yên tĩnh, bình thản</i>
2 hindrance	(n)	['hindrəns]	<i>chướng ngại</i>
3 <i>Kasinas</i>			<i>đề mục Kasina</i>
4. impurities	(n)	[im'pjʊərəti]	<i>đề mục Bất tịnh</i> <b><i>Asubha</i></b>
5 recollection	(n)	[,rekə'lekʃn]	<i>đề mục Tùy Niệm</i> <b><i>Anussati</i></b>
6 Access		['ækses]	<i>Cận hành định</i>
concentration			
7 Absorption		[əb'sə:pʃn]	<i>An chỉ định</i>
Concentration			
8 intuitive	(a)	[in'tju:itiv]	<i>thuộc về trực giác</i>
9 impermanence		[im'pə:mənəns]	<b><i>anicca</i></b> , vô thường
10 suffering	(n)	['sʌfəriŋ]	<b><i>dukkha</i></b> , khổ
11 non-self	(n)	[nʌn-self]	<b><i>anatta</i></b> , vô ngã
12 ultimate reality		['ʌltimət]	<b><i>paramattha</i></b> , <i>Chân đế</i>
13 nostril	(n)	['nɔstril]	<i>mũi</i>
14 abdomen	(n)	['æbdəmən]	<i>bụng</i>
15 wander	(v)	['wɒndə(r)]	<i>lang thang</i>

## II. COMPREHENSION

1. What is the meditation?
2. By whom was it first introduced?
3. How many kinds of meditation are there? What are they?
4. What does Samatha mean?
5. Why is it called calm down?
6. How many objects in Samatha meditation are there?
7. What can one attain if his mindfulness is stronger and stronger?
8. Is his mind purified temporarily or permanently? Why?
9. What does Vipassanā means?
10. What does it refer to?
11. What is the object of Vipassanā meditation?
12. Is the yogi's mind purified temporarily or permanently in practicing Vipassanā?
13. What would the yogi attain if he well established mindfulness moment by moment?
14. What is the main point in two kinds of meditation?

## III. TRANSLATION

### A. Translate the text into Vietnamese

### B. Translate these sentences into English

1. Thiền cần phải được áp dụng trong những công việc của đời sống hàng ngày, và kết quả của thiền nhận được ngay tại đây và bây giờ (tức trong kiếp sống này)

2. Trong Phật giáo thiền chiếm một vị trí cao vì chính nhờ thực hành và thông qua thiền mà sự giác ngộ và an ổn tối thượng khỏi các khổ ách được thành tựu.
  
3. Bát Chánh đạo là con đường dành cho tất cả mọi người, không phân biệt chủng tộc, giai cấp hay tín ngưỡng, một con đường cần được tu tập từng sát na trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.



## CHAPTER II

# **SUPPLEMENTARY LESSONS**

# 1

## A BUDDHIST JOKE

A Buddhist monk received a call from a lay member of his temple.

“Would you please come to my house today to perform a Buddhist blessing for me,” the caller asked.

“I’m sorry,” replied the monk, “I cannot come because I am busy.”

“What are you doing?” enquired the caller.

“Nothing,” replied the monk, “That is what monks are supposed to be doing.”

“OK”, said the caller and hung up.

The lay Buddhist called again the following day. “Would you please come to my house today to perform a Buddhist blessing for me.”

“I’m sorry,” replied the monk, “I cannot come because I am busy.”

“What are you doing?” enquired the caller.

“Nothing,” replied the monk.

“But that was what you were doing yesterday!” the lay Buddhist complained

“Yes” replied the monk “But I am finished yet!”

(Good? Bad? Who knows? – Ajahn Brahm

# 2



## MIND IS LIKE A GARDEN

Our minds are little gardens, the thoughts we have are the seeds and from these seeds spring up the flowers and fruits of words and actions.

Many of us have seen gardens which are neat and well cared for, and we have also seen gardens where the weeds have run over everything and spoiled them.

If we plant the seeds of ignorance in our minds we must expect to find our mind-gardens filled with nasty, ugly weeds, and there will be no beautiful flowers or fruits coming from such ignorant seeds.

The Buddha had to tidy up his mind-garden before he could become enlightened, and he tells us that all have to do the same. When we have cleared away the weeds from our minds we shall be able to see the Noble Eightfold Path, but as long as the weeds are there making everything dark and gloomy we shall not be able to see this Path at all.

(The Buddha and His Teachings – Ernest K.S. Hunt)

## KĀLĀMA SUTTA

On one occasion the Kālāmas of Kessaputta approached the Buddha, and said that many ascetics and Brahmins who came to preach them used to exalt their own doctrines and denounce the doctrines of others, and that they were at a loss to understand who of those worthies were speaking the truth and who were not.

“Yes, O Kālāmas, it is right for you to doubt, it is right for you to waver. In a doubtful matter wavering has arisen.” Thus remarked the Buddha and gave them the following advice, which applies with equal force to the modern rationalists as it did to those skeptic Brahmins of yore.

Do not believe in anything simply on mere hearsay.

Do not believe in traditions because they have been handed down for many generations.

Do not believe in anything because it is spoken or rumored by many people.

Do not believe anything simply because found in religious books.

Do not believe in anything only because it is taught by your teachers and elders.

But after observation and analysis when you find that everything agrees with reason and is for the benefit of all beings, then accept it and live accordingly.

But, Kālāmas, when you know for yourselves – These things are immoral; these things are blameworthy; these

things are censured by the wise; these things when performed and undertaken, conduce to ruin and sorrow – then indeed do you reject them.

When, Kālāmas, when you know for yourselves – These things are moral; these things are blameless; these things are praised by the wise; these things when performed and undertaken conduce to well-being and happiness – then do you live acting accordingly.

These words of the Buddha, uttered some 2500 years ago, still retain their original force and freshness.



*Một dịp nọ, dân Kālāmas ở Kessaputta đến gặp Đức Phật và thưa rằng nhiều đạo sĩ và Bà-la-môn đến thuyết giảng họ tán dương giáo lý của họ và bài bác giáo lý của người khác, và họ không biết ai là người xứng đáng nói sự thật và ai không.*

*“Đúng, dân Kālāmas, các người đừng khi hoài nghi, các người đừng khi dao động. Trong sự hoài nghi, dao động đã phát sinh.” Nhận xét như vậy, Đức Phật đã cho họ một lời khuyên áp dụng đối với các Bà la môn thời xưa và nó cũng có cùng tác động với các nhà lý luận hiện nay.*

*Đừng tin vào điều mà người chỉ nghe nói.*

*Đừng tin vào các truyền thống vì chúng đã được truyền lại qua nhiều thế hệ.*

*Đừng tin vào điều gì vì nó được nhiều người nói đến hay đồn đại.*

*Đừng tin vào điều mà nó chỉ có tính cách giáo điều (được tìm thấy trong các sách tôn giáo)*

*Đừng tin vào điều gì chỉ vì nó được các bậc đạo sư hay bậc trưởng thượng dạy bảo.*

*Nhưng sau khi quan sát và phân tích khi các người thấy rằng mọi việc hợp với lẽ phải và có lợi ích cho mọi người thì hãy chấp nhận nó và sống phù hợp theo nó*

*Nhưng, này người Kālāmas khi bản thân các người biết rằng - những điều này là vô đạo đức, những điều này đáng khiển trách, những điều này bị chỉ trích do các bậc trí, những điều này khi thực hiện dẫn đến hủy hoại và nỗi phiền – thật vậy các người nên từ chối chúng*

*Khi, này người Kālāmas, khi bản thân các người biết rằng – những điều này là đạo đức, những điều này trong sạch, những điều này được các bậc trí tán thán, những điều này khi thực hiện dẫn đến an vui và hạnh phúc – sau đó bạn sống hành động cho phù hợp với những điều trên.*

*Những lời dạy của Đức Phật nói ra cách đây 2500 năm vẫn giữ uy lực nguyên thủy và như mới ngày hôm qua.*

## THE KING'S OMNISCIENCE

The Buddha told the story of the powerful King who was returning to the palace after supervising a training exercise for his army. He passed two mango tree, one of which was dripping with fragrant ripe mangoes, whereas the second tree had no fruit at all. He disapproved of the tree without fruit while resolving to return later, after getting changed out of his military uniform, to the tree with so many ripe fruits to enjoy a feast of mangoes.

When the King returned, He saw that the once healthy tree, which formerly had so many ripe mangoes, had been violently stripped of all its fruit. His soldiers had not waited to get changed before gorging themselves on the delicious fruits. Worse, that tree had so many broken branches and fallen leaves that it now appeared injured and sickly. Whereas, the mango tree that had no fruit, which was untouched by the army, looked healthy and strong.

The wise King abdicated the next day and went forth as a monk. Being a wealthy King was like being that tree which much rich fruit. Scheming Ministers and Princes, and even neighboring nations, coveted his wealth. It was only a matter of time before they would attack and he would be injured or killed, just like that once fruitful tree had been badly injured. Better having few possessions, like a monk, then he could live like that tree without mangoes, healthy, strong and always ready to give cool shade to others.

## THE CONTAINER & THE CONTENT

A local journalist called me and asked me “What would you do, Ajahn Brahm, if someone took a Buddhist Holy book and flushed it down your toilet?” Without hesitation I answered “Sir, if someone took a Buddhist Holy book and flushed it down my toilet, the first thing I would do is to call a plumber!”

When the journalist finished laughing, he confided in me that that was the first sensible answer that he had received.

Then I went further. I explained that someone may blow up many statues of the Buddha, burn down Buddhist temples or kill Buddhist monks and nuns, they may destroy all this, but I will never allow them to destroy Buddhism. You may flush a Holy Book down a toilet, but I never let you flush forgiveness, peace and compassion down the toilet.

The Book is not the religion, nor is the statue, the building or the priest. These are only the ‘containers’. What does the book teach us? What does the statue represent? What qualities are the priests supposed to embody? This is the ‘content’

When we recognize the difference between the container and the contents, then we will preserve the contents even when the containers is being destroyed.

We can print more books, build more temples and statues, and even train more monks and nuns, but when we lose our love and respect for others and ourselves and replace it with violence then the whole religion has gone down the toilet.

## WHAT'S DONE IS FINISHED

The monsoon in Thailand is from July to October. During this period, the monks stop travelling, put aside all work projects and devote themselves to study and meditation. The period is called 'Vassa' or the 'Rains Retreat.'

On the south of Thailand some years ago, a famous abbot was building a new hall in his forest monastery. When the Rains Retreat came, he stopped all work and sent the builders home. This was the time for quiet in his monastery.

A few days later a visitor came, saw the half-constructed building and asked the abbot when his hall would be finished. Without hesitation, the old monk said, 'The hall is finished.'

'What do you mean, "The hall is finished?" the visitor replied, taken aback. 'It hasn't got a roof. There are no doors or windows. There are pieces of wood and cement bags all over the place. Are you going to leave it like that? Are you mad? What do you mean, "The hall is finished"?' '

The old abbot smiled and gently replied, 'What's done is finished,' and then he went away to meditate. That is the only way to have a retreat or to take a break. Otherwise our work is ever finished.

(Opening the door of your heart – Ajahn Brahm)

## HOW A MOUSETRAP KILLED A CHICKEN, PIG & COW

Five mice, a chicken, a pig and a cow, were friends and lived on a farm a long way from anywhere. The mice, who lived inside the farmhouse, would always tell their friends to hide when the farmer wanted fried chicken, to pretend to be sick when he wanted pork sausages, and to go off into another field when he asked for roast beef. The chicken, pig and cow, called their five friends M15 Mouse Intelligence Five.

One afternoon, one of the five mice saw, through a crack in the wall, the farmer unpack a parcel. He almost squeaked his last breath when he saw that the parcel contained a mousetrap. ‘Oh no! We’re toast! We’re doomed!’ he told the other mice, ‘What can we do?’

They all decided to go and ask their friends for help.

‘Kuk! Kuk! Kuk!’ said Mrs Chicken, ‘How can a little mousetrap hurt me?’

‘Oink!’ said Mr Pig, ‘I’m a bit busy right now. I will get back to you later. After all, how can a mouse trap affect me?’

Mrs Cow was too busy chewing grass to even say ‘Moo!’ Then, after much imploring from the anxious mice, she said ‘Ok. I will ruminate on it, even though it is not my problem.’

Later that night, one of the mice while searching for a midnight snack, stepped onto that mousetrap. ‘WHACCK!’ and the mouse went to heaven.



The other four mice heard the sound and went to help. The farmer's wife also heard it and went to investigate. When she saw the dead mouse with four other mice weeping with grief and taking turns to hold another in their little arms, she let out a scream and fainted.

By the next morning, she was still in shock and remained in bed. The farmer considered what he could give his wife to make her better. The thought came to him 'Chicken Soup!' So he caught Mrs. Chicken, decapitated her and boiled her in a pot with some salt and garlic.

When the farmer's wife's friends heard that she was sick, they came to visit as one does. The farmer had to feed his guests so he slaughtered Mr. Pig and made him into grilled pork chops for his visitors.

Unfortunately, the farmer's wife never recovered from the shock of seeing four mice in grief. She died. A lot of people came for the funeral and the farmer made many beef sandwiches for the mourners. Guess where they beef came from? Mrs Cow!

That is how a little mousetrap killed a chicken, a pig and a cow. So never think "It is not my problem" If your friend asks for help, it is your problem too. That's what friends are for. (Đó là những gì bạn bè nên làm)

( Good? Bad? Who knows? – Ajahn Brahm)

## 8

# TO FILL THE STOMACH IS HARD AS FILLING THE OCEAN

People, having received a human life, have to eat food every day. Because this needs to be done the whole life long it is said, ‘to fill the small stomach is as hard as filling the ocean.’

If people try to fill that small stomach by earning a livelihood through bad conduct, one will be filled with fault. This can produce painful results in saṃsāra rather than filling the stomach.

When one gets a life, the stomach will have to be filled until the end of life. In order to be able to eat, one has to buy food and has to earn a living and if one wants to accomplish this too quickly it might be that one makes dishonest deals in business. Then, one accumulates unwholesomeness and finally drowns in the ocean of saṃsāra.

(‘Words from the Heart’ by  
Venerable Sayadaw Dr. Nandamālābhivāṃsa)

## THE BURDENS OF LIFE

Everyone who receives the five aggregates is likely to receive burdens.

There are many dangers when we are going through our lives such as aging and suffering and finally we will have to face death and end this life. There is nothing good. One may experience happiness before getting old, suffering or death. People think that happiness, although lasting only a short time lasts forever. They forget this. If one looks ahead, there are dangers and if one looks back, there are also dangers. Whatever the experience was, it is a danger.

If so, who brought this burdens of the five aggregates? The culprit is craving. Craving brought this burden. Craving attaches and that is why one receives a life, which gets one in trouble.

(‘Words from the Heart’ by  
Venerable Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa)



## CHAPTER III

# TRANSLATIONS

&

# KEY



## KINH CHUYỀN PHÁP LUÂN

### Bài kinh đầu tiên

A) Chuyên Pháp Luân là tên bài kinh đầu tiên Đức Phật thuyết giảng. Bài kinh được thuyết cho năm vị sa môn, bạn đồng hành cũ của Đức Phật, vào đêm rằm ở Isiparana, Benares, hai tháng sau ngày Ngài chứng đắc Giác ngộ.

Tên bài kinh nghĩa là “Sự vận hành Bánh xe Pháp”, Bánh xe chỉ sự truyền bá Pháp vượt không gian và thời gian. Bánh xe đã chuyển động thì không dừng lại. Như vậy, tựa đề của bài kinh diễn đạt đầy đủ mục đích và ý định của Đức Phật là tuyên bố một giáo lý mới vượt giới hạn thời gian và không gian mà không thể quay lại.

Đức Phật dạy hai cực đoan nên tránh là “ Tham đắm lợi dưỡng’ hạ liệt, thông tục, thế tục, thấp kém và không lợi lạc, và “ Tu khổ hạnh” gây đau khổ, thấp kém và không lợi lạc

B) Sau đó, Đức Phật dạy từ bỏ hai cực đoan, Ngài hiểu rõ Con đường Trung đạo làm tri kiến phát sanh và đưa đến Thắng trí, Giác ngộ và Niết bàn.

Sau khi đề cập đến Con đường Trung đạo. Ngài mở rộng khái niệm và đồng nhất Con đường Trung đạo là Bát Thánh đạo, bao gồm Chánh kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

C) Ngay sau đó Đức Phật mở ra chủ đề chính của kinh, Tứ Thánh đế là Giáo pháp của chư Phật, nội dung tổng quát và cốt lõi của Giáo pháp.

1. Sự thật về Khổ - Khổ Đế
2. Sự thật về Nguyên nhân của Khổ - Tập Đế
3. Sự thật về sự Diệt khổ - Diệt Đế
4. Sự thật về Con đường dẫn đến sự Diệt khổ - Đạo Đế

Hiệu quả của bài kinh khiến năm vị sa môn hoan hỷ, Kondañña khởi lên pháp nhãn thanh tịnh và vô nhiễm hiểu rằng bất cứ pháp nào sanh khởi thì đều hoại diệt, một khía cạnh của “nhìn thấy các pháp theo đúng bản chất của chúng.”

D) “Khi Ái hiện diện thì Khổ đau hiện diện; khi Ái diệt thì Khổ đau diệt.”

Toàn bộ sự trình bày trong Lý Duyên Khởi xác nhận sự thật rằng mười một mối quan hệ nhân quả là những yếu tố độc lập cần thiết và cùng nhau kết hợp cho sự khởi thủy của ‘toàn bộ khối khổ đau’

Giáo pháp thiết yếu khác của Đức Phật là Luật Nghiệp báo và Tái sanh. Tham ái cũng là tiềm năng của Tái sanh nên được xếp vào khái niệm Nghiệp và Tái sanh. Tham ái thúc đẩy sự tái sanh và tái sanh là quả của Hữu ái.

Khía cạnh của học thuyết Vô ngã được tìm thấy trong sự diễn giải về Khổ trong Đế thứ nhất là năm thủ uẩn.

- **Translate the following sentences into English**



1. The purpose of the Buddha was to proclaim the new doctrine in the world transcending limits of time and space irreversibly.
2. The Buddha identifies the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering as the Noble Eightfold Path or the Middle Path at the beginning of the discourse.
3. On one occasion the Blessed One was residing at the Deer Park in Isipatana, near Benares. Thereupon the Blessed One addressed the five Bhikkhus as follow: “There being two extremes which should be avoided by a recluse are indulgence in sense pleasures and addiction to self-mortification.”



## 2

### TỨ THÁNH ĐẾ / TỨ DIỆU ĐẾ

Đức Phật chứng ngộ Tứ Thánh Đế khi thiền quán dưới cội Bồ Đề tại Gaya và giảng giải Giáo pháp này cho nhóm 5 vị đạo sĩ, một thời cùng hành khổ hạnh với Ngài. Khi Đức Phật tuyên thuyết bài pháp đầu tiên (Kinh Chuyển Pháp Luân) tại Vườn Nai (ngày nay gọi là Sarnath) gần Benares. Tứ Thánh Đế hình thành chân lý cốt lõi của đạo Phật.

Tứ Thánh Đế đó là:

1. Dukkha: Khổ
2. Samudaya: Tập khởi của Khổ hay Nhân sanh Khổ.

### 3. Nirodha: Sự Diệt Khổ

#### 4. Magga: Đạo, Con đường dẫn đến sự diệt khổ.

Một lần nọ, Đức Phật ngự tại Kosambi trong khu rừng Simsapa. Ngài cầm một nắm lá trong tay rồi nói với đệ tử:

- Các con nghĩ thế nào, này các Tỳ khuru, số lá nào nhiều hơn, trong tay Như Lai hay trong khu rừng này?
- Bạch Đức Thế Tôn, trong tay Đức Thế Tôn ít lá và lá trong rừng nhiều hơn.
- Cũng vậy, này các Tỳ khuru, những gì Ta tuệ tri là rất nhiều, nhưng điều Ta tuyên bố cho các con thì rất ít. Tại sao, này các Tỳ khuru, Ta không tuyên bố chúng? Thực ra, chúng không lợi ích, không cần thiết cho đời sống phạm hạnh, chúng không đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, trí tuệ, giác ngộ và Niết bàn. Đó là lý do vì sao Như Lai không tuyên bố chúng.

Và này các Tỳ khuru! Điều gì được Như Lai tuyên bố?

- Đây là Khổ - điều này Như Lai đã tuyên bố.
- Đây là Nhân sanh khổ - điều này Như Lai đã tuyên bố.
- Đây là Sự diệt khổ - điều này Như Lai đã tuyên bố.
- Đây là Con đường dẫn đến sự diệt khổ - điều này Như Lai đã tuyên bố.

Này các Tỳ kheo, tại sao Như Lai tuyên bố những điều này? Vì rằng chúng thực sự lợi ích, thực sự thiết yếu cho đời sống phạm hạnh, chúng dẫn đến ly tham, đến đoạn diệt, an tịnh, trí tuệ, giác ngộ và Niết bàn. Đó là lý do tại sao, này các

Tỳ khưu, Như Lai tuyên bố chúng! Đức Phật nói như vậy.  
(Kinh Tương Ưng)

Phương pháp trình bày của Đức Phật về Tứ Đế có thể so sánh với phương pháp của một vị lương y. Như một lương y, trước tiên Ngài bắt mạch chẩn bệnh, kế đó Ngài tìm nguyên nhân căn bệnh, rồi mới xem xét cách chữa bệnh và cuối cùng áp dụng phương pháp chữa bệnh.

Khổ (*dukkha*) là bệnh; tham ái (*tanhā*) làm sanh khởi nguyên nhân chính của căn bệnh (*samudaya*), nhờ đoạn trừ nguyên nhân chính mà bệnh được chữa khỏi và đó là liệu pháp chữa khỏi bệnh. (*nirodha* = *nibbāna*)

Chính Đức Phật cũng xác nhận: “Này các Tỳ kheo, do thật tuệ tri Tứ Thánh Đế. Như Lai được gọi là bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác.”

### • Translate the following sentences into English

1. The other meaning of ‘dukkha’ given in other commentaries is that “dukkha” is something difficult to endure.
2. It is called “Noble Truths” because they make someone Noble or when a person penetrates them, he or she becomes a Noble Person.
3. People say that there is only one truth and that different teachers express it in different ways. In Buddhism there is not one truth but there are four truths.



## CHÂN ĐỀ THỨ NHẤT

**Dukkha : Khổ Đế**

‘*Du*’ nghĩa là ‘khó khăn’ và ‘*kha*’ nghĩa là ‘nhấn nạy, chịu đựng’. Thế nên, những gì khó chịu đựng được gọi là ‘khổ đau’. *Dukkha* nghĩa là bất toại nguyện. Nếu không có những vấn đề bất toại nguyện, tại sao chúng ta phải gắng sức giải quyết chúng? Giải quyết một vấn đề phải chăng hàm ý muốn giảm bớt những bất toại nguyện? Tất cả vấn đề đem lại sự bất toại và nỗ lực chấm dứt chúng, nhưng chúng luôn nảy sinh vấn đề khác. Nguyên nhân thường không nằm bên ngoài, mà ngay trong chính vấn đề đó, nó là chủ thể. Dường như lúc nào chúng ta cũng phải đối diện với những vấn đề mới, và chúng ta phải nỗ lực giải quyết chúng, cứ như vậy vấn đề và việc giải quyết vấn đề mãi diễn tiến không ngừng.

Đó là bản chất của Khổ, đặc tính phổ quát của mọi kiếp sinh tồn. Khổ sinh lên rồi diệt chỉ để tái hiện lại ở một dạng khác.

Khổ có hai phương diện là khổ thân và tâm:

1. **Khổ - Khổ**: khổ nghĩa thông thường.
2. **Hoại khổ**: khổ phát sinh do chuyển biến, thay đổi
3. **Hoại khổ**: khổ vì trạng thái (sinh diệt) của pháp hữu vi.

Tất cả các khổ thân và tâm: sanh, già, bệnh, chết, gần người không ưa, xa cách người yêu mến, không đạt được những gì mong muốn là những cái khổ thông thường trong đời sống hàng ngày và được gọi là **Khổ-Khổ**.

**Hoại khổ** được xếp vào loại bất toại do tính chất vô thường. Tất cả cảm thọ lạc và hỉ mà con người có thể cảm nhận đều tan

biến và diệt mất bởi vì chúng vô thường, khổ và chịu sự biến hoại. Không có sự hạnh phúc trường cửu.

**Hành khổ**, tính chất bất toại nguyện của các pháp hữu vi. Dù từ *Saṅkhara* hàm ý tất cả các pháp hữu vi chịu sự tác động của nhân và quả, trong ngữ cảnh này của từ ‘khổ’ là nói đến ngũ uẩn. Chúng là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Sự kết hợp của ngũ uẩn tạo thành một hữu tình chúng sanh.

Chúng sanh và thế gian hữu tình đều biến đổi không ngừng. Chúng sanh lên rồi diệt. Có hạnh phúc nhưng chỉ tạm thời, nó tan biến như lớp tuyết mỏng và đem lại bao sự khổ sâu. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã kết luận: “Tóm lại chấp thủ ngũ uẩn là khổ.”

• **Translate the following sentences into English**

1. All effort of human beings whether intentional or not aims avoiding suffering (unsatisfactoriness) and gaining (pursuit) pleasure (happiness).  
(The purpose of human beings' effort, whether intentional or not, is to avoid suffering and to gain happiness).
2. All earthly pleasures are fleeting, and only an introduction to pain.
3. All things have to be subjected to the law of permanence in every moment and whatever is impermanent that is suffering.



**NGŨ UẨN (Pañcakhanda)**

‘Khandha’ nghĩa là khối hay nhóm kết hợp.

### 1. Sắc uẩn

Sắc uẩn gồm Tứ đại là đất, nước, gió, lửa (địa thủy hỏa phong) và 24 Sắc y sinh nương vào Tứ đại. Như đất là yếu tố cần thiết; cây cối là sắc y sinh phụ thuộc sanh lên từ đất. Tứ đại cùng với 24 sắc phụ thuộc tạo thành 28 loại sắc với những đặc tính khác nhau: 5 sắc căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân; và 5 sắc trần là sắc, thanh, hương, vị và xúc...

### 2. Thọ uẩn

Uẩn này bao gồm tất cả những cảm giác vui, khổ hoặc không vui không khổ, được cảm nhận do sự tiếp xúc của giác quan với trần cảnh. Có 6 loại cảm thọ: những cảm giác phát sanh khi mắt tiếp xúc với hình sắc, tai với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với sự xúc chạm và ý với đối tượng của ý thức, hay tư tưởng, hay ý nghĩ.

### 3. Tưởng uẩn

Tưởng hay nhận thức, tri giác. Tưởng có 6 loại, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp tướng. Chính tưởng nhận biết các trần vật chất hoặc tinh thần.

### 4. Hành uẩn

Nhóm này bao gồm tất cả hoạt động của ý chí, xấu hay tốt. Những gì thường được xem là nghiệp cũng thuộc vào hành uẩn. Định nghĩa của đức Phật về nghiệp: ‘Này các Tỳ kheo, chính **tư tâm sở** hay ý muốn ta gọi là nghiệp. Khi đã muốn, người ta thực hành bằng thân, khẩu và ý.’ Muốn là sự tạo tác của tâm, những hoạt động tâm linh. Công việc của hành là hướng tâm làm những hoạt động xấu, tốt hay trung tính.

Chỉ những hành động ý chỉ như tác ý, dục, thắng giải (quyết định đây là đối tượng), tín, định, tuệ, tinh tấn, tham, sân, vô minh, kiêu mạn... mới phát sinh nghiệp quả. Có tất cả 50 tâm sở tạo nên hành uẩn. ( 52-trừ thọ và tưởng)

## 5. Thức uẩn

Thức là phản ứng giữa một trong 6 giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) và một trong 6 trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp là ý tưởng hay suy nghĩ). Đức Phật giảng: ‘Do các duyên thức sanh khởi, không có duyên thì thức không sanh khởi.’

‘Thức được gọi tên tùy thuộc vào điều kiện do điều kiện này nó phát sinh: do duyên con mắt và sắc mà thức sinh gọi là nhãn thức, do duyên tai và tiếng thức sinh gọi là nhĩ thức, do duyên mũi và mùi mà thức sinh gọi là tỷ thức, do duyên lưỡi và vị mà thức sinh gọi là thiệt thức, do duyên thân và xúc mà thức sinh gọi là thân xúc; do duyên ý và pháp mà thức sinh gọi là ý thức.

Đức Phật làm sáng tỏ thêm bằng một ví dụ: Một ngọn lửa được gọi tên tùy theo nhiên liệu. Lửa được đốt bằng củi gọi là lửa củi; đốt bằng rom gọi là lửa rom. Thức cũng thế được gọi tên tùy theo điều kiện phát sinh ra nó.

Căn cứ điểm này, Buddhaghosa (Phật Âm), một luận sư lỗi lạc đã giải thích: "... một ngọn lửa cháy bằng củi chỉ cháy khi có củi, và sẽ tắt khi hết củi, bởi vì khi ấy điều kiện hay duyên đã thay đổi.

Cũng thế cái thức sinh do duyên con mắt và sắc, chỉ sinh làm nhãn thức khi có các điều kiện mắt, cảnh sắc (hình dáng)

, ánh sáng và sự chú ý; nó sẽ chấm dứt khi các điều kiện ấy không còn, vì khi ấy điều kiện đã thay đổi.

Cái mà ta gọi là một "linh hồn" hay "cá thể" hay "tôi", chỉ là một tên gọi cho tiện hay một nhãn hiệu để đặt cho sự nhóm họp của năm uẩn ấy. Tất cả chúng đều vô thường, tất cả đều hằng biến. "Bất cứ gì vô thường đều là *dukkha*." Đây là ý nghĩa chân chính của lời Phật dạy: "Tóm lại, Ngũ uẩn trói buộc là khổ." Chúng không còn là một, ở vào hai thời điểm tiếp nhau. Ở đây A không bằng A. Chúng luôn luôn ở trong một dòng sinh và diệt từng giây phút.

‘ Thế gian là dòng chảy tương tục, là vô thường.’ Một sự vật biến mất, tạo điều kiện cho sự xuất hiện của vật kế tiếp trong một chuỗi dài nhân quả.

Đức Phật giảng, ‘Này các Bà-la-môn, giống như dòng thác núi chảy nhanh và trôi xa, cuốn theo tất cả, không phút giây nào nó ngừng mà cứ tiếp tục chảy. Thế nên, này các Bà-la-môn, đời người cũng như giống thác núi kia.’



2/2

## CHÂN ĐẾ THỨ HAI

### **Samudaya: Nhân sanh khổ / Tập đế**

*Samudaya* kết hợp của từ ‘*sam*’ và ‘*u*’ và ‘*aya*’. Ở đây ‘*aya*’ nghĩa là nguyên nhân, ‘*u*’ nghĩa là sanh khởi, ‘*sam*’ nghĩa là được kết hợp với điều gì đó. ‘*Samudaya*’ nghĩa là nguyên nhân của sự phát sinh, thực sự khổ khi kết hợp với nhiều duyên khác.



Có nhiều nguyên nhân và điều kiện khác, nhưng tham ái (*tanhā*) là nguyên nhân chính của khổ đau. Người ta tham ái vì thọ hưởng dục lạc, vật chất và khi thất vọng họ khát khao đời sống vĩnh hằng. Họ không chỉ bám chặt vào dục lạc ngũ trần, tài sản và quyền lực mà còn chấp vào tư tưởng, quan niệm, ý kiến v.v. và tham ái liên kết với vô minh. Vô minh là không nhìn thấy vạn hữu đúng theo bản chất thật của chúng. Chính tham ái đưa lại sự tái sinh mới để tìm kiếm lạc thú và khát ái nơi này nơi kia. Có 3 loại tham ái:

- 1) Tham đắm dục lạc ngũ trần – Dục ái (*Kāmatanḥā*)
- 2) Tham đắm sự thường tồn, sự hiện hữu. Nó kết hợp với thường kiến (*sassata diṭṭhi*- ao ước sự tồn tại vĩnh hằng) – Hữu ái (*Bhavatanḥā*)
- 3) Tham đắm sự đùng hiện hữu. Nó kết hợp với đoạn kiến (*uccheda-diṭṭhi* – Một người tin sau khi chết thì không còn có mặt trong kiếp tương lai) - Phi Hữu ái (*Vibhavatanḥā*).

Như vậy, ái hay khát ái không phải là nguyên nhân đầu tiên hay duy nhất của sự phát sinh khổ. Nhưng nó là nguyên nhân trực tiếp và rõ rệt nhất.

Như Phật đã dạy: "Thế gian thiếu thôn, khát khao và nô lệ cho dục vọng." Ai cũng nhận rằng mọi tai họa trên đời đều do dục vọng ích kỷ gây nên. Điều này không khó hiểu. Nhưng làm sao dục vọng, khát ái lại có thể đưa đến tái sinh, sự có mặt trở lại là vấn đề không phải dễ lãnh hội. Chính vì vậy ta phải nói đến ý niệm về thuyết Nghiệp và Tái sinh.

Có bốn thức ăn theo nghĩa nguyên nhân hay "điều kiện" (duyên) cần thiết cho hữu tình tiếp tục sống và tồn tại:

1. Đoàn thực (kabalīnikārāhāra): thức ăn thông thường;
2. Xúc thực (phassāhāra): sự tiếp xúc của giác quan;
3. Thức thực (vinnānāhāra); và
4. Tư niệm thực (manosan cetanāhāra): ý chí hay ý muốn của tâm.

Trong bốn điều kiện trên, thì cái cuối cùng, tư niệm, chính là ý chí muốn sống, muốn tồn tại, tái sinh, tương tục, tăng trưởng. Nó tạo nên nguồn gốc của sự sống và tiếp tục, tiến tới trước bằng những nghiệp thiện, bất thiện

Phật đã dạy: "Khi người ta hiểu tư niệm thực, người ta sẽ hiểu được ba hình thức khát ái". Như thế ái, ý hành, tư niệm và nghiệp đều có cùng một nghĩa. Đó là dục vọng, ý chí muốn sống, muốn tồn tại, muốn tái sinh, muốn trở thành, muốn tăng trưởng, muốn tích lũy không ngừng. Đó là nguyên nhân phát sinh ra khổ.

Đó là nguyên nhân phát sinh ra khổ. Dục vọng ấy được nằm trong hành uẩn, một trong năm uẩn cấu tạo nên một chúng sinh

Đây là một trong những điểm chính yếu và quan trọng nhất của giáo lý Phật. Vì vậy chúng ta phải thận trọng để ý và nhớ rõ rằng nguyên nhân, mầm mống của sự phát sinh *dukkha* nằm ngay trong *dukkha* chứ không ở đâu bên ngoài.

Ở đây, chúng ta nhìn thấy hạt giống và trái, hành động và phản ứng, nhân và quả là sự vận hành của quy luật tự nhiên, và điều này không có gì là huyền bí cả. Chính động lực này đã tái tạo thế gian. Đời sống tùy thuộc vào những khát vọng sống. Nó là lực tác động nằm phía sau không chỉ trong kiếp hiện tại,

mà cả quá khứ và tương lai. Hiện tại là quả của quá khứ, và tương lai sẽ là quả của hiện tại.

Chúng ta nhìn thấy hạt giống và trái, hành động và phản ứng, nhân và quả là sự vận hành của quy luật tự nhiên, và điều này không có gì là huyền bí cả. Chính động lực này đã tái tạo thế gian. Đời sống tùy thuộc vào những khát vọng sống. Nó là lực tác động nằm phía sau không chỉ trong kiếp hiện tại, mà cả quá khứ và tương lai. Hiện tại là quả của quá khứ, và tương lai sẽ là quả của hiện tại.

### • **Translate the following sentences into English**

1. It is craving which causes rebirth, re-becoming accompanied with sensual pleasures and finding fresh delight now here and there.
2. The present is the result of the past, and the future is the result of the present.
3. When the cause and condition of a thing is removed, so does the effect cease.



### **CÁI CHẾT ĐƯỢC GIẢI THÍCH THEO ĐẠO PHẬT**

Trước đây chúng ta thấy rằng con người chỉ là sự kết hợp của những sức mạnh hay năng lượng vật lý và tâm linh. Cái chúng ta gọi là chết chỉ là sự chấm dứt hoàn toàn những vận hành của cơ thể vật lý. Nhưng tất cả sức mạnh và năng lượng có chấm dứt hoàn toàn với sự vận hành của thân xác không? Phật giáo bảo rằng ‘Không’. Ý chí, dục vọng, khát ái muốn tồn

tại, muốn tiếp tục, muốn trở thành, là một sức mạnh ghê gớm điều động toàn bộ đời sống, toàn bộ sự sinh tồn, nó điều động ngay cả thế giới. Đây là sức mạnh vĩ đại, năng lực hùng mạnh nhất trên thế gian.

Theo Phật giáo, sức mạnh này không dừng lại cùng với sự chấm dứt vận hành của thân xác mà ta gọi là cái chết; nó tiếp tục biểu hiện dưới một hình thức khác, tạo ra sự tái tồn tại được gọi là tái sanh.

Khi thân xác vật lý này không còn khả năng hoạt động, những năng lượng không chết theo nó mà tiếp tục nhận một hình thức khác, mà ta gọi là đời sống khác. Trong một đứa trẻ, mọi khả năng vật lý, tâm linh và tri thức đều mỏng manh và yếu ớt, nhưng trong nó có tiềm năng để trở nên một người trưởng thành.

Giống như một ngọn lửa cháy suốt đêm, không phải cùng một ngọn lửa, cũng không phải khác. Một đứa trẻ lớn lên thành một ông già sáu mươi. Chắc chắn ông lão lục tuần không phải là một đứa trẻ sáu mươi năm trước nhưng cũng không phải người khác. Tương tự, một người chết nơi đây và tái sanh nơi khác không phải cùng một người, cũng không phải khác. Đây là sự tiếp tục cùng một chuỗi.

Sự khác nhau giữa cái chết và sinh chỉ một sát na tâm: sát na tâm cuối cùng trong đời này định đoạt sát na tâm đầu tiên trong đời sau, nhưng thật ra chỉ là sự tiếp nối cùng một chuỗi liên tục. Ngay cả trong đời này cũng thế, một tâm niệm khởi lên làm điều kiện (hay định đoạt) tâm niệm tiếp theo. Thế nên

theo quan điểm của đạo Phật, đời sau không có gì là huyền bí cả.

Bao lâu còn khát ái trở thành thì sinh tử luân hồi vẫn tiếp tục. Nó chỉ có thể ngừng lại khi nào sức mạnh điều khiển nó, khát ái bị đoạn diệt/ chặt đứt nhờ trí tuệ thấy rõ Thực tại, Chân lý và Niết bàn.



2 / 3

## CHÂN ĐẾ THỨ BA

### **Nirodha: Sự Vắng mặt của Khổ**

‘Nirodha’ chia làm hai từ ‘*ni*’ và ‘*rodha*’. Từ ‘*ni*’ nghĩa là không hay vắng mặt. ‘*Rodha*’ nghĩa là ‘một tù nhân trong vòng sanh tử.’ Chân đế thứ ba được gọi là ‘nirodha’ vì vắng mặt hay sự đoạn tận tình trạng bị giam cầm trong vòng luân hồi sinh tử. Điều đó nghĩa là khi một người chứng đắc Niết bàn thì trong tương lai người này không còn luân hồi nữa. Thế nên Niết bàn được cho là ‘nirodha.’

Nhưng Niết bàn là gì? Ngôn ngữ con người quá nghèo nàn để diễn đạt thực chất của Chân lý Tuyệt đối hay Thực tại Tối hậu là Niết bàn.

Niết bàn, Giải thoát, Tự do tuyệt đối là tự do thoát mọi tệ tập, thoát khỏi tham ái, sân hận và si mê, thoát khỏi mọi thuật từ đối đãi (nhị nguyên), khỏi sự tương đối, khỏi thời gian và không gian.

Theo Phật giáo, Chân lý tuyệt đối là: trên đời không có gì tuyệt đối, mọi sự đều tương quan, có điều kiện và vô thường.

Khi nói về nguồn gốc của dukkha chúng ta đã thấy rằng bất cứ điều gì có bản chất của sinh thì trong nó cũng có bản chất, mầm mống của sự hủy diệt. Dukkha, sinh tử, luân hồi có bản chất củ sinh nên nó cũng có bản chất của sự hủy diệt.

Dukkha phát sinh vì khát ái và nó chấm dứt do tuệ. Dục và tuệ cả hai đều ở trong ngũ uẩn.

Như thế, mầm mống của sự sinh cũng như sự hoại diệt đều ở trong Ngũ uẩn. Đây là ý nghĩa trong lời dạy nổi tiếng của Đức Phật: “Chính ngay trong thân này, ta nói có sự xuất hiện của thế giới, sự chấm dứt của thế giới, và con đường đưa đến sự chấm dứt của thế giới.”

Điều này cũng có nghĩa không có một quyền năng nào bên ngoài tạo ra sự phát sinh và chấm dứt dukkha. Tuệ nhìn thấy thực chất mọi sự đúng như thật.

Trong hầu hết mọi tôn giáo, hạnh phúc tối thượng chỉ có thể đạt được sau khi chết. Nhưng Niết bàn có thể thực hiện ngay trong cõi đời này, không cần phải đợi đến lúc chết mới đạt được.

Người đã thực chứng Chân lý, Niết bàn là người hạnh phúc. Họ không hối tiếc, quá khứ, không bận tâm về tương lai mà sống trọn với hiện tại. Vì giải thoát khỏi dục vọng ích kỷ, khỏi hận thù, vô minh, kiêu căng, ngã mạn và mọi chướng ngại nên họ sống trong sạch, từ bi, từ tế, thiện cảm, hiểu biết và bao dung. Họ phục vụ kẻ khác một cách trong sạch nhất, vì không còn nghĩ đến bản thân. Họ không tìm kiếm lợi lộc, không tích trữ bất cứ gì vì đã thoát khỏi ảo tưởng về ngã và sự khao khát trở thành.

• **Translate the following sentences into English**

1. The five aggregates come into being and pass away for ‘whatever arises, all that suffers from ceasing.’
2. The Sutta says that: ‘Without abandoning lust, hate and delusion, one is not free from the cycle of birth and death.’
3. The essential (basic) steps of the path to the cessation of suffering leading to Nibbana are pointed out by the Buddha. (Whatever is subject to arising is subject to cessation)



**NIẾT BÀN**

Niết bàn là pháp siêu thế, vượt khỏi 31 cõi, vượt khỏi thế giới của thân và tâm.

Trong tiếng Sankrit, Niết bàn được gọi là nirvana, gồm có ‘ni’ và ‘vân’. ‘Ni’ hàm nghĩa ‘giải thoát’ và ‘vāna’ hàm nghĩa ‘ham muốn hay ái dục’. Chính ái dục này làm sợi dây kết nối các đời sống của một chúng sanh trên bước đường luân hồi của người ấy.

Chừng nào chúng sanh còn bị vướng mắc bởi ái dục thì người này còn tích lũy nghiệp mới rồi chịu sanh tử triền miên. Khi tất cả hình thức tham ái đều bị đoạn diệt bởi bốn đạo thì nghiệp lực ngừng hoạt động và người ta thoát khỏi vòng sanh tử. Khi ấy, người này được xem là chúng đạt Niết bàn.

Bản chất Niết bàn là tịch tịnh. Niết bàn được xem có 2 phẩm theo cách mà nó được chứng nghiệm trước và sau khi nhập diệt của vị A la hán

### 1) *Hữu dư y Niết bàn* –

*Sa*: hữu; *upādi*: 5 uẩn bị chấp thủ bởi tham ái và tà kiến; *sesa*: dư sót, tàn dư

Niết bàn vẫn còn tàn dư ngũ uẩn. Bậc đạt đến đạo quả A-la-hán do nhờ gốc tham, sân, và si nên giải thoát ngay khi còn sống. Vì vị ấy còn sống nên các uẩn của vị ấy vẫn vận hành: thế nên, vị ấy vẫn cảm thọ những thọ lạc và thọ khổ khi xúc chạm với trần cảnh. Nhưng vì vị ấy đã thoát khỏi sự chấp thủ, phân biệt và ý niệm về ngã, vị ấy không bị tác động bởi những cảm thọ này.

*Sa-upādisesa Nibbāna* = *Kilesa Nibbāna*, tức là, Niết bàn được chứng đạt do đoạn trừ phiền não.

### 2) *Vô dư y Niết bàn*–

Niết bàn không còn ngũ uẩn dư sót. Khi vị A-la-hán nhập diệt, các ngũ uẩn của vị ấy cũng ngưng vận hành, chúng tiêu hoại vào lúc chết, cảm thọ không còn nữa. Do tham, sân và si của vị ấy bị hoại diệt nên vị ấy không còn tái sinh nữa.

Niết bàn chỉ là sự vắng mặt của đau khổ, là pháp vô vi. Khi không còn sự sanh khởi của các pháp hữu vi, khi không còn tái sinh, vị ấy được xem là chứng đắc Niết bàn.

*Anupādisesa Nibbāna* = *Khandha Nibbāna*, tức là Niết bàn được chứng đạt bởi sự chấm dứt ngũ uẩn.

Ba loại Niết bàn



### 1) *Suññāta-Nibbāna*: Không (tánh) Niết bàn

Niết bàn không tham, không sân, không si; nó cũng không có các nhóm danh sắc. Thế nên nó được gọi là Không tánh Niết bàn.

*Suññā* – không hay zero. Ở đây nó có nghĩa là tham, sân, si, sắc và danh đều không, nhưng nó không có nghĩa rằng Niết bàn là hư không.

### 2) *Animitta-Nibbāna*

Niết bàn không có hình tướng nào cả. Thế nên được gọi là Vô tướng Niết bàn.

### 3) *Appanīhita-Nibbāna*

Niết bàn không có danh sắc, cũng không có hình tướng đáng được ao ước bởi tham ái. Trong Niết bàn cũng không có tham ái. Niết bàn hoàn toàn thoát khỏi tham ái cũng như những tham muốn của ái dục. Nên được gọi là Vô nguyện Niết bàn.



2 / 4

## CHÂN ĐẾ THỨ TƯ

### **Đạo đế : Bát Chánh Đạo**

Chân lý cao cả thứ tư là Con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ.

Con đường này được gọi là Trung đạo vì nó tránh hai cực đoan: cực đoan tìm hạnh phúc qua lạc thú giác quan, điều ‘thấp kém, tầm thường, không lợi ích, con đường của những kẻ tầm thường’; cực đoan tìm hạnh phúc qua việc hành xác dưới nhiều hình thức khổ hạnh, điều ‘đau khổ, không xứng đáng, không lợi ích.

Bản thân nhìn thấy hai cực đoan vô dụng, đức Phật tìm ra con đường Trung đạo bằng kinh nghiệm tự thân và thấy con đường Trung đạo ‘đem lại tri kiến, đưa đến an tịnh, trí tuệ, giác ngộ, Niết bàn.’ Trung đạo này thường được gọi là Bát Chánh đạo, con đường Thánh đạo tám ngành, vì nó có tám phần:

1. Chánh kiến : thấy đúng
2. Chánh tư duy : nghĩ đúng
3. Chánh ngữ: nói đúng
4. Chánh nghiệp: làm đúng
5. Chánh mạng: sống đúng
6. Chánh tinh tấn: siêng đúng
7. Chánh niệm: nhớ đúng
8. Chánh định: tập trung đúng

(Hầu hết giáo lý Phật giảng dạy suốt 45 năm đều đề cập con đường Bát chánh đạo cách này hay cách khác. Ngài giảng giải nó theo nhiều hình thức khác nhau, dùng những danh từ khác nhau tùy người nghe, tùy trình độ phát triển và khả năng lãnh hội của họ. Nhưng tinh túy của hàng ngàn bài thuyết pháp rải rác trong các kinh điển Phật giáo đều nằm trong Bát chánh đạo.

Không nên nghĩ rằng chúng ta phải lần lượt tu tập tám dạng hay tám ngành của con đường ấy theo thứ tự kể trên mà chúng ta nên cố gắng tu tập đồng thời cả tám, tùy theo khả năng mỗi người. Vì tất cả tám ngành đều liên quan nhau, mỗi ngành đều hỗ trợ cho sự tu tập những ngành khác).

Nhấn mạnh tầm quan trọng của Tứ Thánh Đế, Đức Phật giảng rằng: “Này các Tỳ khưu, chính vì không hiểu biết, không thể nhập vào Tứ Thánh Đế mà chúng ta phải rong ruổi, lang thang quá lâu trong vòng luân hồi, cả các ngươi và Ta... Khi Tứ Thánh Đế được hiểu và thể nhập, hữu ái được nhổ tận gốc, những gì đưa đến sanh hữu thì bị tiêu diệt, và không còn phải tái sanh nữa.

Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) đưa ra một số thí dụ:

Chân đế thứ Nhất giống như gánh nặng, Chân đế thứ Hai như nhận lấy gánh nặng. Chân đế thứ Ba là đặt gánh nặng xuống. Chân đế thứ Tư là phương pháp đặt gánh nặng xuống.

Chân đế thứ Nhất giống như căn bệnh. Chân đế thứ Hai như nguyên nhân căn bệnh. Chân đế thứ Ba là chữa trị bệnh. Chân đế thứ Tư là thuốc men.

Trong Tứ đế, Chân đế thứ Nhất nên được nhận biết. Chân đế thứ Hai nên được loại bỏ. Chân đế thứ Ba nên đạt được. Chân đế thứ Tư nên được tu tập.

Nói một cách chính xác, Chân đế thứ Tư, con đường dẫn đến sự hoại diệt của khổ chính là thời điểm sát na giác ngộ. Đó là kết quả của Thiên Minh Sát.

- **Translate the following sentences into English.**

1. Before Parinibbāna, the Buddha said to the disciples: “The Doctrine and the Discipline (Dhamma-Vinaya) which I set forth (taught) and let down for you, let them, after I am gone, be your teacher.”

2. Virtue, Concentration and Wisdom are the basic teachings which when cultivated carefully and fully lead man from dark to light.

3. The practice of Buddhism is an intense process of cleansing one's speech, actions and thought.



### 3

## BÁT THÁNH ĐẠO

Lĩnh vực nổi bật trong Giáo pháp của Đức Phật là việc chọn lấy Bát Chánh Đạo làm phương cách sống. Con đường Trung đạo là tên khác của Bát Chánh Đạo. Đức Phật khuyến tấn các đệ tử thực hành con đường Trung đạo để tránh hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh. Một chúng sanh thực hành theo con đường này, chọn sự thu thúc bản thân để đạt được mục đích rốt ráo: tự thanh tịnh. Bát Chánh Đạo gồm 8 chi đạo:

Chánh Kiến	Chánh Mạng
Chánh Tư duy	Chánh Tinh tấn
Chánh Ngữ	Chánh Niệm
Chánh Nghiệp	Chánh Định

Tám yếu tố ấy nhằm mục đích giúp phát triển và kiện toàn ba yếu tố cốt lõi trong tu tập và giới luật Phật pháp: Giới (*Sīla*), Định (*Samādhi*) và Tuệ (*Paññā*).

1. Giới (chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng)
2. Định (chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định)
3. Tuệ (chánh kiến, chánh tư duy)

## I. Giới

Giới được xây dựng trên căn bản của đạo Phật là tâm từ rộng lớn và lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh.

(Theo Phật giáo, con người toàn thiện phải có hai đức tính cần phát triển song hành: bi (karunā) và trí (paññā). Ở đây, bi bao gồm lòng thương, bác ái, sự tử tế, bao dung và tất cả những đức tính của một tâm hồn cao thượng, đây là phương diện cảm xúc của trái tim; còn trí có nghĩa là phương diện tri thức hay những đức tính của tâm. Nếu chỉ phát triển phần cảm xúc mà quên phần tri thức, người ta dễ trở thành một người ngu tốt bụng; nhưng nếu chỉ phát triển khía cạnh tri thức mà bỏ quên cảm xúc, người ta dễ trở thành một người trí có tâm vô cảm không chút cảm xúc đối với tha nhân.)

Theo cách sống của đạo Phật, trí tuệ và từ bi liên quan mật thiết với nhau và nên được phát triển đồng đều nhau.

▪ *Chánh ngữ* có nghĩa là:

- 1) Không nói dối.
- 2) Không nói xấu, vu khống, hay nói những lời có thể gây thù ghét, bất hòa, tan rã giữa những cá nhân hay những nhóm người.
- 3) Không nói cứng cỏi, thô lỗ, vô lễ, ác độc, thóa mạ người.
- 4) Không nói lời mách lẻo, vô ích, xuẩn ngốc.

(Khi tránh được những hình thức ngôn ngữ sai quấy và có hại ấy, tất nhiên người ta phải nói sự thật, phải dùng những từ ngữ thân thiện, khoan hòa, êm ái, và nhã nhặn, có ý nghĩa và lợi ích. Người ta không nên nói năng bừa bãi, mà phải nói đúng lúc và đúng chỗ. Nếu không thể nói điều gì lợi ích, tốt

hơn nên giữ sự "im lặng cao quý").

- *Chánh nghiệp* là nên từ bỏ giết hại sinh mạng, từ bỏ trộm cắp, từ bỏ việc buôn bán giao dịch bất lương, từ bỏ tà hạnh và giúp kẻ khác sống một đời an bình đáng kính theo chánh đạo.
- *Chánh mạng* có nghĩa người ta nên từ bỏ sinh nhai bằng một nghề có hại cho kẻ khác, như buôn bán khí giới, chất say sưa, độc dược, giết hại súc vật, lừa dối v.v.. và nên sống bằng nghề nghiệp không phương hại cho chúng sinh.

Không thể có sự phát triển tâm linh nào nếu không có căn bản đạo đức ấy.

## II. Định

- *Chánh tinh tấn* là ý chí mạnh mẽ để ngăn ngừa những điều xấu chưa sinh; để từ bỏ những điều xấu đã sinh; để làm phát sinh những điều thiện chưa sinh; và tăng trưởng những điều thiện đã sinh.
- *Chánh niệm* (sự để ý, chú ý chân chính), là luôn luôn rõ biết, đầy đủ ý thức và chú ý về:
  1. Những hoạt động của thân (*kāya*);
  2. Những cảm giác và cảm xúc (cảm thọ, *vedanā*);
  3. Những hoạt động của tâm (*citta*);
  4. Ý tưởng, tư tưởng, quan niệm và sự vật (pháp, *dhamma*).(Về các cảm thọ, người ta phải ý thức rõ ràng tất cả mọi hình thái của chúng như vui, khổ, hoặc không vui, không khổ, cách

chúng xuất hiện và tan biến trong ta.

Về những hoạt động của tâm, người ta phải ý thức xem tâm mình có tham hay không, có sân hay không, có ảo tưởng hay không, phân tán hay tập trung v.v... Với phương thức ấy, ta phải luôn luôn chú ý mọi động tác của tâm, xem chúng sinh và diệt ra sao.

Cuối cùng, về ý nghĩ hay tư tưởng, quan niệm và các pháp, ta phải biết tính chất của chúng, chúng sinh diệt ra sao, phát triển ra sao, bị áp đảo và tiêu diệt ra sao v.v..

Bốn hình thức tu tập hay thiền quán này được bàn chi tiết trong kinh Niệm xứ Satipatthàna-sutra).

- **Chánh định** đưa đến 4 tầng thiền (Jhāna).

Như thế tâm được huấn luyện, khếp vào kỷ luật và phát triển nhờ chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

### III. Tuệ

- **Chánh kiến** là sự thấy biết mọi sự đúng như thật, và chính Tứ diệu đế mới giải thích sự vật đúng như thật. Bởi vậy chánh kiến rốt cuộc là thấy, hiểu Tứ diệu đế. Sự hiểu biết này là trí tuệ cao cả nhất, thấy được thực tại tối hậu.

- **Chánh tư duy** liên hệ đến những tư tưởng về từ bỏ, giải thoát, tình yêu trải đến muôn loài. Trí tuệ chân thật vốn có những đức tính cao quý ấy, rằng mọi tư tưởng về ước muốn vị kỷ, sân hận đều là hậu quả của sự thiếu trí tuệ trong mọi lãnh vực đời sống cá nhân, xã hội, chính trị.

Từ sự miêu tả sơ lược này về Bát chánh đạo, ta có thể thấy rằng đây là một lối sống phải được mỗi người tuân theo, thực

hành và phát triển. Nó là sự tự thu thúc thân, khẩu và ý, tự phát triển và tự thanh tịnh. Nó không liên quan gì đến đức tin, cầu nguyện, thờ phụng hay nghi lễ.

• **Translate the following sentences into English.**

1. Morality is the basic for mental development for it is virtue that nourishes mental life and makes it steady and calm.
2. It is the purpose of emancipation (liberation) that the Master has opened the Dhamma on the endless path.
3. It is wandering through the jungles of samsaric life that beings have woven previous habits into the by-paths leading to *dukkha*.



**4**

**GIÁO LÝ VÔ NGÃ**

Giáo lý Vô ngã là bài kinh cốt lõi trong Giáo pháp của Đức Phật. Giáo lý này chỉ tìm thấy trong Đạo Phật. Điều quan trọng là trước tiên chúng ta hiểu Vô ngã theo lý thuyết và sau đó chúng ta liễu ngộ Vô ngã qua sự thực hành thiền Minh sát. Hai tháng sau khi chứng đắc Giác ngộ, Đức Phật thuyết giảng cho 5 đệ tử bài kinh đầu tiên, Kinh Chuyển Pháp Luân. Năm ngày sau đó, Ngài thuyết giảng Kinh Vô ngã tướng. Sau khi nghe bài pháp về Vô ngã, năm vị đệ tử chứng đắc thánh quả A-la-hán.



Trong kinh Vô ngã tướng, Đức Phật tuyên bố rằng ngũ uẩn là Vô ngã. Ngài lấy từng uẩn và dạy rằng Sắc uẩn thì Vô ngã, Thọ uẩn thì Vô ngã, Tưởng uẩn thì Vô ngã, Hành uẩn thì Vô ngã, và Thức uẩn thì Vô ngã. Như vậy, Ngài dạy rằng tất cả ngũ uẩn đều Vô ngã.

Vô ngã nghĩa là không có ngã. Từ “Vô ngã” là một từ kép. Nó tập hợp từ ‘na = không’ và ‘atta = ngã’

Đức Phật phân tích thế giới này thành ngũ uẩn. Thế giới này không có gì ngoài ngũ uẩn. Thế nên, khi Đức Phật dạy rằng ngũ uẩn không có ngã, điều này bao hàm rằng toàn thế giới này không có ngã.

Có ba lời phát biểu nổi tiếng trong giới Phật tử. Đó là “Tất cả các pháp hữu vi thì vô thường. Tất cả các pháp hữu vi thì khổ. Tất cả các pháp thì Vô ngã.” Như vậy, trong hai câu nói đầu tiên, Đức Phật giảng rằng tất cả các pháp thì vô thường và khổ. Trong câu thứ ba, Đức Phật không dùng từ ‘các pháp hữu vi’ mà Ngài sử dụng từ ‘pháp’. Như vậy, chúng ta phải hiểu rằng không những ngũ uẩn Vô ngã mà Niết bàn cũng Vô ngã.

Chú giải giải thích rằng đầu tiên chúng ta biết sắc thì vô thường thế nên nó khổ. Sắc không có lõi và không bền vững nên nó không thể tự ngăn nó khỏi việc bị vô thường và bị khổ. Khổ ở đây không có nghĩa chỉ là sự đau đớn về vật lý mà là sự sanh diệt chi phối. Danh và sắc khởi sanh và hoại diệt theo điều kiện. Dù chúng ta muốn chúng sanh khởi hay không nhưng khi có đủ điều kiện chúng sẽ khởi lên và biến mất. Nếu chúng ta muốn biết có phải vật gì đó Vô ngã, chúng ta hãy tìm

một trong hai điều: liệu nó có lỗi hay bền vững, và liệu nó có theo ước muốn của chúng ta hay nó nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta.

Khi chúng ta hành thiền Minh sát, chúng ta không nhìn thấy bất cứ điều gì bền vững, chúng ta nhận ra chỉ có khổ đau mà không ai chịu khổ đau. Chính vì cái mà chúng ta gọi là một con người chỉ là sự kết hợp của danh và sắc. Chúng khởi lên nương vào điều kiện. Và chúng ta không có quyền hạn đối với chúng.

Đặc tính Vô ngã là một trong ba đặc tướng chung của các pháp hữu vi. Việc nhìn ra đặc tướng của các pháp hữu vi đưa hành giả đến sự chứng ngộ Chân lý.

• **Translate the following sentences into English.**

1. The Buddha is the Great Knower and His path to deliverance is open to all who have eyes to see and minds to understand.
2. As this great ocean has but one taste,  
that of salt,  
so has this Dhamma but one taste,  
that of liberation.



5

37 PHẨM TRỢ ĐẠO

Những yếu tố kết hợp với sự Giác ngộ, đem lại lợi ích cho sự Giác ngộ, được gọi là ‘*Bodhipakkhiya*’ trong tiếng Pāli

(*Bodhi* nghĩa là Giác ngộ, tri kiến đạo, trí về Thánh đạo; *Pakkhiya*, nghĩa đen là ‘bên cạnh’)

37 Phẩm Trợ Đạo gồm có:

(1) Satipaṭṭhāna	= 4	Tứ Niệm Xứ
(2) Sammappadhāna	= 4	Tứ Chánh Cần
(3) Iddhipāda	= 4	Tứ Như Ý Túc
(4) Indriya	= 5	Ngũ Căn
(5) Bala	= 5	Ngũ Lực
(6) Bojjhaṅga	= 7	Thất Giác Chi
(7) Maggaṅga	= 8	<u>Bát Chánh Đạo</u>

Tổng cộng =37

### (1) Tứ Niệm Xứ (4 yếu tố)

*Satipaṭṭhāna* nghĩa là thiết lập vững chắc vào chánh niệm. Chính sở hữu tâm tập trung một cách kiên định vào đối tượng đã được đề cập.

Có 4 Niệm Xứ:

1. Thân Quán Niệm Xứ
2. Thọ Quán Niệm Xứ
3. Tâm Quán Niệm Xứ
4. Pháp Quán Niệm Xứ

### (2) Tứ Chánh Cần (4 yếu tố)

Pháp được thực hiện một cách chuyên cần và tinh tấn được gọi là Tứ Chánh Cần. Pháp có 4 công việc:

1. Tinh tấn loại trừ những pháp bất thiện đã phát sanh hay đang phát sanh.
2. Tinh tấn loại trừ những pháp bất thiện sẽ phát sanh trong kiếp sau, ngăn ngừa những pháp bất thiện chưa phát sanh.
3. Tinh tấn làm phát sanh những pháp thiện chưa khởi sanh, bổ thí, giữ giới, hành thiền ...
4. Tinh tấn tăng trưởng và duy trì những pháp thiện đã khởi sanh hay đang trên đà khởi sanh.

### **(3) Tứ Như Ý Túc (4 yếu tố)**

Iddhipāda nghĩa là căn bản của các sự việc đã hoàn thành và hoàn tất viên mãn. Có 4 loại:

1. Dục Như Ý Túc (muốn hoàn tất viên mãn, thành tựu)
2. Tấn Như Ý Túc (thành tựu do tận lực cố gắng)
3. Tâm Như Ý Túc (tâm bám níu cực kỳ nhiệt thành vào Giáo pháp)
4. Tuệ hay Trạch pháp Như Ý Túc (sáng suốt hiểu biết rõ ràng : những khổ đau trong cảnh địa ngục và những hoàn cảnh bất hạnh triền miên trải dài theo những kiếp sinh tồn của vòng luân hồi)

### **(4) Ngũ căn**

Indriya nghĩa là sự kiểm soát hay thu thúc tâm. Có 5 căn:

1. Tín Căn

2. Tấn Căn
3. Niệm Căn
4. Định Căn
5. Tuệ Căn

### **(5) Ngũ lực**

Bala là sức mạnh của pháp nghĩa là nó loại trừ hay khắc chế những pháp đối nghịch. Có 5 năng lực:

1. Tín Lực, đức tin
2. Tấn Lực, hạnh tinh tấn.
3. Niệm Lực, tâm chú niệm
4. Định Lực, tâm định
5. Tuệ Lực, trí tuệ.

Năm năng lực bất thiện đối nghịch là:

1. Tham ái
2. Lười biếng, hay kém khả năng chịu đựng, hoặc thiếu ý chí trong sự thực hành Giáo pháp
3. Thất niệm.
4. Loạn động.
5. Si mê

### **(6) Thất Giác Chi**

Bojjhaṅga là thành phần của trí tuệ đạo siêu thế, thấu hiểu Tứ Thánh Đế.

Có 7 yếu tố:

1. Niệm Giác Chi
2. Trạch Pháp Giác Chi

3. Tinh Tấn Giác Chi
4. Hỷ Giác Chi
5. Khinh An Giác Chi
6. Định Giác Chi
7. Xả Giác Chi

### (7) Bát Chánh Đạo

Maggaṅga là thành phần của Thánh Đạo, con đường dẫn đến đoạn trừ những phiền não và đạt Niết bàn. Có 8 yếu tố là:

Tuệ - Paññā	{	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chánh Kiến</li> <li>2. Chánh Tư duy</li> </ol>
Giới – Sīla	{	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Chánh Ngữ</li> <li>4. Chánh Nghiệp</li> <li>5. Chánh Mạng</li> </ol>
(Định – Samādhi)	{	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Chánh Tinh Tấn</li> <li>7. Chánh Niệm</li> <li>8. Chánh Định</li> </ol>

37 Phẩm Trợ Đạo là di sản của Đức Phật. Chúng là di sản của Giáo pháp, là Pháp bảo vô giá và vô cùng quý báu.

Di sản thế gian bao gồm tứ vật dụng của vị Tỳ khưu là: vật thực (thọ lãnh khi trì bình), y phục, tọa cụ và thuốc men.

Di sản của Giáo pháp là Tam học: Giới, Định và Tuệ, Bảy Giai đoạn Thanh Tịnh Đạo và 37 Phẩm Trợ đạo.

### **Translate the following sentences into English**

1. The Dhamma is not an invention, but a discovery. It is an eternal law. It is everywhere with all beings.
2. The old saying: “Some run swiftly, some walk, some creep painfully; but all who keep on will reach the goal.”



## **6. BẢY GIAI ĐOẠN CỦA THANH TỊNH ĐẠO**

Trong bài kinh Mahā-satipatṭhāna (Kinh Tứ Niệm Xứ), có giải rõ ràng

“Con đường duy nhất dẫn đến sự thanh tịnh tuyệt đối và chấm dứt tất cả khổ là Bát Chánh Đạo.”

Tám chi đạo có thể chia thành 3 nhóm gọi là Học pháp (sikkhā)

1. *Silā –sikkhā* : Giới học

Bao gồm 3 đạo chi:

- 1) Chánh ngữ
- 2) Chánh nghiệp
- 3) Chánh mạng

2. *Samādhi – sikkhā* : Định học

- 1) Chánh tinh tấn
- 2) Chánh niệm
- 3) Chánh định
3. *Paññā – sikkhā* : Tuệ học

- 1) Chánh kiến
- 2) Chánh tư duy

Tuy Chánh kiến đi đầu suốt quá trình thanh tịnh, nhưng hành giả lại bắt đầu bằng Giới học để làm nền tảng cho Đạo. Dựa vào nền tảng của Giới, hành giả sẽ tu tập Định học và dựa vào nền tảng của Định, hành giả sẽ thực hành thiền Minh sát (*Vipassanā*) để phát triển Tuệ (*paññā*)

Trong Thanh tịnh đạo thì Giới thanh tịnh đầu tiên, kế đến Tâm thanh tịnh chỉ về Định học và năm thanh tịnh còn lại tương đương với Tuệ học.

Diễn tiến theo lộ trình của đạo sẽ được đánh dấu bằng 7 thanh tịnh, thanh tịnh cuối cùng là chặng cuối của đạo. Mỗi thanh tịnh mang đặc tánh của một số tuệ quán.

7 giai đoạn thanh tịnh là:

1. Giới Thanh tịnh
2. Tâm Thanh tịnh
3. Kiến Thanh tịnh
4. Đoạn nghi Thanh tịnh
5. Đạo phi đạo Tri kiến Thanh tịnh
6. Hành đạo Tri kiến Thanh tịnh
7. Tri kiến Thanh tịnh (Sự thanh tịnh của tri kiến về 4 đạo)





## TAM TƯỚNG

Theo quan điểm Phật giáo Theravada, pháp hữu vi có 3 đặc tướng là vô thường, khổ và vô ngã. **Chúng hình thành đối tượng của Thiền Minh Sát.**

### 1. Đặc tướng Vô thường (anicca)

‘Vô thường của vạn pháp là sự sanh khởi, trôi qua và thay đổi của vạn hữu hay sự biến mất của vạn pháp đang hiện hữu hay sanh lên. Điều này nghĩa là vạn pháp không bao giờ cùng tồn tại **theo một cách** mà chúng biến hoại theo từng sát na.’  
(*Visuddhimagga, VI, 3*)

Vô thường là đặc tính cơ bản của tất cả các pháp hữu vi. Chúng là vật chất hay tâm thức, thô thiển hay vi tế, nội giới hay ngoại giới (căn hay trần). Đức Phật dạy rằng: ‘Tất cả các pháp hữu vi thì vô thường.’ Toàn bộ sự hiện hữu thì vô thường cũng là đề cập đến ngũ uẩn, 12 xứ (6 căn và 6 trần). Chỉ có Niết bàn vô vi và không tạo tác thì thường hằng.

### 2. Đặc tướng Khổ

Khổ không chỉ là nghĩa khổ thông thường mà cũng bao gồm ý tương sâu sắc hơn như sự bất toàn, đau đớn, vô thường, không hài hòa, không thuận lợi, bức xúc, không hoàn thiện. Tất nhiên, Dukkha bao gồm khổ thân và khổ tâm: sanh, già, bệnh, chết, ghét phải gần, thương phải xa và muốn mà không được. Dukkha có ba loại:

- **Khổ khổ** : khổ thân và khổ tâm

- **Hoại khổ**: các khổ thường xuyên do thân tâm thay đổi.
- **Hành khổ**: sự sanh diệt của danh sắc.

### 3. Đặc tướng Vô ngã

Đức Phật dạy trong Thanh tịnh đạo:

‘Chỉ có khổ hiện hữu, không có người chịu khổ nào được tìm thấy.

Có hành động nhưng không có người hành động nào được tìm thấy.

Có Niết bàn nhưng không có ai bước vào.

Có con đường nhưng không có người khách lữ hành nào đi trên con đường đó.’

Thật vậy, không có ai thực hiện ngoài việc làm, không có ai khổ ngoài sự khổ. Không có chúng sanh được gọi là ‘tôi’, ‘anh ta’ hay ‘chị ấy’. Chúng sanh là sự kết hợp của danh và sắc hay ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức là trạng thái liên tục biến đổi trong chuỗi sát na liên tục. Danh và sắc không chịu sự kiểm soát. Trong một chúng sanh không có sự thường hằng hay bền vững, ngoại trừ sự sanh diệt liên tục của sắc pháp và danh pháp.

‘ Cho dù Đức Thế Tôn có xuất hiện trên thế gian hay không thì vẫn tồn tại một điều chắc chắn, một sự thật bất biến, một định luật muôn đời rằng tất cả các hành thì vô thường, khổ và các pháp thì vô ngã. (Kinh Tăng Chi, cuốn 4)

- **Translate the following sentences into English**

1. The point of view lives according to the teachings of the Buddha that a life of love and understanding establish mental harmony and well-being.
2. Today more than at any other time we need the light of the Dhamma.
3. The Dhamma conducts the followers through pure living and right understanding to the attainment of freedom from all suffer.



8/1

## GIÁO LÝ DUYÊN KHỞI

### Phần 1

A. Giáo lý Duyên Khởi là gì? Nó là một định luật về nhân quả. Giáo lý Duyên Khởi chỉ dành cho chúng sanh. GL không giải thích mối quan hệ giữa các vật chất ở bên ngoài chúng sanh. GL không giải thích tại sao thế giới hình thành hay những điều như vậy. GL chỉ giải thích mối quan hệ giữa những yếu tố khác nhau thuộc về những chúng sinh hữu tình. GL là cơ cấu nhân quả của vòng luân hồi.

Vì là một quy luật tự nhiên, GL luôn luôn hiện hữu với chúng sanh hữu tình. Đức Phật không phải là bậc sáng tạo ra quy luật này. Ngài là người khám phá ra quy luật này. Trong các bài kinh trình bày rõ ràng và rành mạch rằng, cho dầu Chư

Phật có ra đời hay không thì giáo lý nhân duyên vẫn có. Chúng sanh không biết về nó vì nó bị giấu kín. Đức Phật đã khám phá và chỉ dạy nó cho thế gian.

Ngay sau khi giác ngộ, Đức Phật đã ngồi dưới cội cây Bồ đề bảy ngày. Trong suốt canh đầu của đêm thứ nhất, Ngài đã quán tưởng về Giáo lý Duyên Khởi theo chiều thuận và chiều nghịch. ‘Theo chiều thuận’ có nghĩa là theo thứ tự sanh khởi – vì có vô minh làm duyên, hành sanh lên, vì có hành làm duyên, thức sanh lên và v.v... ‘Theo chiều nghịch’ có nghĩa là do vô minh diệt, hành diệt; do hành diệt, thức diệt và v.v... Đức Phật đã quán tưởng về Giáo lý Duyên khởi theo cả chiều sanh khởi và chiều đoạn diệt trong canh đầu của đêm thứ nhất.

*Paticca* là ‘bởi vì’ hay ‘nuơng vào’. *Samuppada* là ‘phát sanh’ hay ‘khởi đầu’.

Phương pháp tương quan của *Paticcasamuppada*:

“Bởi vì có A nên B phát sanh, vì có B nên C phát sanh.

Khi không có A tất nhiên không có B.

Khi không có B thì C cũng không có.

Nói cách khác –

‘cái này có thì cái kia có; cái này không thì cái kia không.’

Toàn thể phương thức có thể tóm tắt như sau:

1. Do Vô minh, Hành sanh;
2. Do Hành, Thức sanh;
3. Do Thức, Danh-Sắc sanh;
4. Do Danh-Sắc, Lục nhập sanh;
5. Do Lục nhập; Xúc sanh;
6. Do Xúc, Thọ sanh;

7. Do Thọ, Ái sanh;
8. Do Ái, Thủ sanh;
9. Do Thủ, Hữu sanh;
10. Do Hữu có Sanh;
11. Do Sanh có Lão, Tử, Sầu, Bi, Khổ , Ưu và Não.

(Sự sanh lên của nguyên khối khổ đau này là như thế. )

Đây là quá trình theo đó sự sống đã phát sinh, tồn tại và tiếp diễn. Nếu ta đảo ngược công thức lại, ta sẽ đi đến sự chấm dứt của quá trình.

*(Sầu là thọ ưu đi với hai tâm sân.*

*Bi là ai oán, khóc lóc. Được định nghĩa là âm thanh được tạo ra do tâm, âm thanh bị bóp méo gây ra do tâm.*

*Khổ , thân khổ*

*Ưu là cảm thọ đi cùng với hai tâm sân.*

*Não là sự đốt cháy tâm trí, Nó là sự đau khổ gây ra bởi thọ ưu quá mức)*

**B.** Trên đây là ‘chiều thuận’ và sau đây là ‘chiều nghịch’. Nó có nghĩa là sự hoại diệt của các hành:

1. Vô minh diệt, Hành diệt;
2. Hành diệt, Thức diệt;
3. Thức diệt, Danh-Sắc diệt;
4. Danh-Sắc diệt, Lục nhập diệt;
5. Lục nhập diệt, Xúc diệt;
6. Xúc diệt, Thọ diệt;
7. Thọ diệt, Ái diệt;
8. Ái diệt, Thủ diệt;

9. Thủ diệt, Hữu diệt;

10. Hữu diệt, Sanh diệt;

11. Sanh diệt Lão, Tử, Sầu, Bi, Khổ, Ưu và Não diệt.

Cần nhớ rõ một điều rằng mỗi yếu tố trên đây đều vừa là nhân vừa là quả, nó vừa bị định đoạt bởi điều kiện và vừa làm điều kiện. Bởi thế chúng đều là tương đối, phụ thuộc lẫn nhau và liên quan với nhau, không có cái gì là tuyệt đối hay biệt lập, do đó mà đạo Phật không công nhận có "nguyên nhân đầu tiên" như ta đã biết. Duyên khởi nên xem như một vòng tròn, chứ không nên xem là một sợi xích.

**C.** Hai yếu tố đầu tiên (Vô minh và Hành) thuộc về quá khứ. Tám yếu tố ở giữa thuộc về hiện tại. Và hai yếu tố cuối cùng thuộc về vị lai.

Cả hai, Hành và Hữu đều được xem là nghiệp. Vô minh, Ái, và Thủ là khát vọng hay ô nhiễm (*kilesa*). Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Sanh, Lão, Tử đều là quả (*vipāka*)

Như vậy, Vô minh, Hành, Ái, Thủ và Hữu là năm nguyên nhân trong quá khứ tạo duyên cho năm quả trong hiện tại là Thức, Danh-Sắc, Lục Căn, Xúc và Thọ phát sanh. Cũng thế Ái, Thủ, Hữu, Vô minh và Hành trong hiện tại tạo duyên cho năm quả trên phát sanh trong tương lai.

Không ai có thể lần ra điểm khởi đầu của *samsāra* và không ai có thể biết được khi nào nó chấm dứt. So sánh với quá trình luân hồi (*samsāra*) thì một kiếp sống chỉ là một phần rất nhỏ đang trôi qua.

Trong Trường bộ kinh (bài số 15), Đức Phật dạy rằng: ‘Này Ānanda, Lý Duyên khởi này thật thâm sâu. Nó quả thực sâu sắc. Chính do không hiểu và tầm thấu giáo lý này mà thế gian như cuộn chỉ rối, như tổ chim, như đám lau sậy, và người ta không thoát khỏi khổ cảnh, không thể thoát khỏi kiếp trầm luân, không thể thoát khỏi cái khổ luân hồi.’”

• **Translate the following sentences into English.**

1. Human life, indeed, is compared to a mountain stream that flows and rushes on, changing incessantly.

2. For the first time in the history of the world, Buddhism proclaimed the doctrine of salvation from which each man could gain for himself and by his attempt in this life, without connection to God or to gods, either great or small.



8 / 2

## GIÁO LÝ DUYÊN KHỞI

### Phần 2

Luật Duyên khởi là giáo lý Nhân duyên của các hiện tượng danh và sắc pháp. Giáo lý hình thành qui luật tuyệt đối về ý nghĩa chân thực và sự liễu ngộ giáo pháp của Đức Phật, đồng thời cho thấy bản chất lệ thuộc của dòng biến đổi liên tục của danh và sắc. Giáo lý bao gồm 12 chi sau:

#### 1. Avijjā – Ignorance

Avijjā nghĩa là vô minh. (Paccayā – chữ ‘a’ cuối từ có nghĩa là do. Thế nên, Avijjā-paccayā nghĩa là do Avijjā (vô minh)

làm điều kiện. Vì có vô minh làm điều kiện hay làm duyên, các hành (Saṅkhārā) sanh lên.)

**Avijjā** nghĩa là không hiểu biết về Tứ Thánh Đế theo phương pháp Kinh tạng. Nói cách khác, vô minh là không biết vạn hữu theo đúng bản chất thật của chúng. Vô minh che phủ tất cả chánh kiến, và nó là một trong những nguyên nhân chính vận hành dòng luân hồi.

**2. Saṅkhārā (hành)** là tất cả thân, khẩu, ý thiện và bất thiện.

**Có ba hành:**

- 1) Phúc hành
- 2) Phi phúc hành
- 3) Bất động hành

**3. Viññāṇa**

Thức ở đây chỉ thức tái sanh, là kết quả đầu tiên của nghiệp hành. Và hành tiếp tục tạo ra tâm quả suốt kiếp sống mới.

**4. Nāma-rūpa**

Danh chỉ cho nhóm thọ, tưởng, hành và thức. Sắc chỉ cho sắc uẩn. Khi thức sanh khởi, một số tâm sở đồng sanh cũng sanh khởi và thức (tâm) cũng cần thân để nương theo. Như vậy, nương vào thức tái sanh danh và sắc sanh khởi.

**5. Saḷāyatana**

Lục nhập ở đây là sáu nội xứ: nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ và ý xứ. Nhãn xứ là gì? Đó là thần kinh thị giác và có thần kinh thính giác, thần kinh khứu giác ... Ý xứ là gì. Ý xứ là tâm.

**6. Phasso**

Xúc ở đây là nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc



và ý xúc. Nhãn xúc là gì? Khi bạn thấy cái gì đó thì có cảnh sắc, thân kinh thị giác và nhãn thức. Khi ba yếu tố này gặp nhau, Xúc hiện khởi. Xúc không phải chỉ là sự gặp gỡ của ba yếu tố này. Nó là cái gì đó sanh ra từ sự gặp gỡ của ba yếu tố này.

**Lục nhập** (*salāyatana*): sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Thuật từ ở đây được dùng với ý nghĩa là Xúc mà dựa vào sáu căn thực hiện nhiệm vụ của nó.

2. **Xúc** (*phassa*) là sự tiếp xúc giữa 6 căn và 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp) và 6 thức.
3. **Thọ** (*vedanā*): sáu thọ sanh khởi do nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc. Cảm thọ có thọ lạc, thọ khổ và thọ bất lạc bất khổ.
4. **Ái** (*tañhā*): chính tham ái gây nên tái sanh, kết hợp với tham ái và tìm kiếm lạc thú nơi đây và nơi kia. Có ba loại tham ái: dục ái, hữu ái và phi hữu ái.
5. **Thủ** (*upādāna*) diễn đạt tham ái ở mức độ cao nhất. Bởi vì sự chấp thủ này, con người trở thành nô lệ của tham ái. Có bốn thủ: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ và ngã chấp thủ.
6. **Hữu** (*bhava*) nghĩa là hình thành có năng lượng nghiệp lực mới cho kiếp vị lai. Có hai khía cạnh: nghiệp hữu là nghiệp thiện và bất thiện được tích lũy, và nghiệp sanh hữu chỉ tiến trình tái sanh xem như kết quả của nghiệp trong kiếp kế tiếp.
7. **Sanh** (*jāti*). Ở đây ‘sanh’ không có nghĩa là ‘sanh con thực sự’, mà chỉ là sự xuất hiện ngũ uẩn trong bào thai người mẹ. Tiến trình này do nghiệp hữu tạo duyên (hữu duyên sanh).

8. **Già và chết** (*jarāmatana*) – Nương vào sanh có già và chết và dĩ nhiên là sanh cùng với già và chết thì có sầu, bi, khổ, ưu và não.

Trong mười hai chi, vô minh và hành thuộc về quá khứ; thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ thuộc về hiện tại là quả của nhân quá khứ; ái, thủ, hữu thuộc về hiện tại là nhân của quả tương lai; sanh, già và chết thuộc về tương lai là quả từ nhân hiện tại.

• **Translate the following sentences into English**

1. The good or ill results of our words and deeds depend on our thought, on the way we think.
2. The removal of the three root causes of all evil, namely lust, hate and delusion depends on right thought and right understanding.
3. If one can develop one's mind to some extent that he can remain undisturbed by the vicissitudes of life.



9

LUẬT NHÂN QUẢ hay  
LUẬT NHÂN DUYÊN

Đối với luật nhân duyên, chúng ta cần hiểu ba yếu tố

1. *Paccaya* là nguyên nhân hay điều kiện (tức là duyên).
2. *Paccayuppanna* là kết quả hay quả.

3. *Paccayasatti* là lực hay năng lực.

năng lực tạo duyên hay phương thức mà các pháp làm duyên và các pháp được duyên lên liên hệ với nhau.

Trong việc tạo duyên cho quả (*paccayupanna*), nhân duyên (*paccaya*) hoạt động bằng hai cách hỗ trợ:

- 1) Nó khiến cho kết quả chưa sanh được sanh lên, và
- 2) Nó củng cố cho kết quả đã sanh lên

Có hai phương pháp tạo duyên:

1. Luật Duyên Khởi / Giáo lý Duyên Sinh (*Paṭiccasamuppāda*)
2. Luật Duyên Hệ / Giáo lý Duyên Hệ (*Paṭṭhāna*)

*Paṭiccasamuppāda* diễn đạt nhân và quả mà không đề cập đến cách thức nguyên nhân làm duyên cho quả sanh khởi. Tuy nhiên, Pháp Duyên khởi (*Paṭiccasamuppāda*) là giáo lý rất quan trọng vì nó diễn tả 11 mối quan hệ nhân quả, giải thích luật nhân duyên và bản chất lệ thuộc vào sự biến đổi liên tục không gián đoạn của các sắc pháp và danh pháp trong kiếp sống. Nói cách khác, nó diễn tả cách mà mỗi người có liên quan đến bánh xe sanh hữu quay vòng tái sanh và đau khổ trong kiếp luân hồi bất tận.

Luật Duyên hệ (*Paṭṭhāna*) không những diễn tả nhân và quả mà còn diễn tả cách thức mà nhân làm duyên cho quả sanh khởi.

- **Translate the following sentences into English**

1. He who acknowledges moral causation well knows that it is his own actions that make his life happy or miserable.

2. The direct cause of inequalities in this life is the good or evil deeds of each individual in past lives and in this life.

3. All phenomenal existence is causally dependent that each is conditioned by something else and that its existence is relative to that condition.



## 10

### TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

‘*Brahmā*’ nghĩa là ‘tối cao’ và ‘*vihhāra*’ nghĩa là ‘chỗ trú’. Như vậy, ‘*brahmavihāra*’ ám chỉ chỗ trú tối cao hay lối sống cao cả. Lối sống cao cả này giống như đời sống đạo đức của những vị Phạm thiên. Thế nên nó được gọi là “*brahmavihāra*”

Bốn phạm trú này cũng được gọi là “Tứ vô lượng-*appamaññā*” nghĩa là ‘Bốn trạng thái vô lượng’. Chúng được gọi như vậy vì những người thực hành các pháp này tỏa ra pháp từ ái hay hoan hỉ đến vô lượng chúng sanh.

**Từ** (*Mettā*) – đó là sự mong mỏi điều tốt đẹp, sự an ổn và hạnh phúc đến tất cả chúng sanh. Nó có khả năng dập tắt sân hận.

**Bi** (*Karunā*) – Ước muốn đoạn trừ những điều đau khổ của kẻ khác là đặc tính chính của lòng bi mẫn.

**Hỉ** (*Muditā*) – Đặc tính chính của nó là cảm thấy hạnh phúc và đầy vui sướng trong sự thành công và thịnh vượng của kẻ

khác. Hỉ bao trùm tất cả chúng sanh bằng lòng tha thiết mong mỗi sự thịnh đạt của họ sẽ được lâu dài.

**Xả** (Upekkhā) – Thái độ vô tư là đặc tính chính của nó. Nó giữ tâm quân bình và không dao động giữa những thăng trầm của đời sống như khen và chê, đau đớn và hạnh phúc, được và mất, danh tiếng và sự sỉ nhục.

Khi tu tập tâm từ ái, chúng ta niệm: ‘Nguyện cho tất cả được an vui’.

Để phát triển tâm bi mẫn, chúng ta niệm ‘Nguyện cho tất cả thoát khỏi mọi khổ đau.’

Để trau dồi tâm hỉ, chúng ta vui mừng về sự thành đạt của chúng sanh và niệm rằng: ‘Nguyện cho họ được phát đạt lâu dài’.

Để thực hành tâm xả, chúng ta giữ tâm quân bình và niệm rằng: ‘Tất cả chúng sanh có mặt đều do nghiệp riêng của họ.’”

### • **Translate the following sentences into English**

1. Metta (Loving-kindness) and karuna (compassion) are two excellent states of mind conducive to noble living; they banish selfishness and disharmony and promote altruism and harmony.
2. Loving-kindness enfolds all beings without any partiality or grading according to rank, position, power, learning and so on which keep men apart. It gives security to all living beings.



## TAM TẠNG KINH ĐIỂN

Tipitaka là ba giỏ tạng lời thuyết giảng của Đức Phật suốt 45 năm hoàng pháp của Ngài. Tipitaka bao gồm Luật tạng, Kinh tạng và Luận tạng.

Luật tạng gồm giới luật Đức Phật chế đặt cho các tỳ khuru. Tỳ khuru giữ 227 giới và tỳ khuru Ni giữ 311 giới. Luật tạng mô tả chi tiết sự phát triển của Giáo pháp (*sāsana*). Nó cũng tường thuật lại cuộc đời và sự hoằng pháp của Đức Phật. Một cách gián tiếp, Luật tạng hé mở một số thông tin hữu ích về lịch sử cổ đại, phong tục, nghệ thuật, khoa học Ấn độ, v.v... Suốt hai mươi năm sau khi chứng đắc Giác ngộ, Đức Phật không đặt ra một giới luật nào để kiểm soát Tăng đoàn.

Tuy nhiên, vì những sai lầm khởi lên sau đó, Đức Phật ban hành Giới luật để đem lại lợi lạc cho Tăng chúng. Tạng luật gồm năm cuốn sách sau: 1. Bất cộng trụ; 2. Ứng đối trị; 3. Đại Phẩm; 4. Tiểu Phẩm; 5. Luật tạng Tập yếu.

Tạng Kinh chủ yếu là những bài kinh được Đức Phật thuyết giảng vào nhiều trường hợp khác nhau. Có một số bài kinh được thuyết giảng bởi một số đệ tử nổi tiếng của Ngài như Tôn giả Sāriputta, Ānanda, Moggallāna, v.v... Kinh tạng giống như cuốn sách về các đơn thuốc chữa bệnh, vì các bài kinh tiêu biểu được giảng dạy để phù hợp với những trường hợp và căn cơ của những người khác nhau. Những điều diễn đạt trong kinh dường như mâu thuẫn, nhưng không nên hiểu

sai về điều này vì Đức Phật thuyết giảng để đáp ứng một mục đích nào đó một cách đúng thời đúng lúc.

Tạng kinh chủ yếu được chia thành năm bộ (Nikāya): Trường bộ kinh, Trung bộ kinh, Tương Ưng kinh, Tăng Chi kinh và Tiểu Bộ kinh.

Tạng Luận (Giỏ Tạng Sự thật Cao thượng) phân tích chi tiết về Tâm, Tâm sở, Sắc và Niết bàn, gồm 7 cuốn: 1. Bộ Pháp Tụ; 2. Bộ Phân Tích; 3. Bộ Chất Ngữ; 4. Bộ Nhân Thi thiết; 5. Bộ Ngữ Tông; 6. Bộ Song Đối và 7. Bộ Nhân Duyên.

- **Translate the following sentences into English**

1. Suttas in Majjhima Nikāya are very useful to those who are interested in the study of the social, economic and political background in the time of the Buddha.

2. In Saṃyutta Nikāya there are 7762 Suttas of varied lengths collected under five major groups according to the content and subject matter.

3. Jakata contains 547 stories in verse relating to the past existences of the Gotama Buddha while He was yet a Bodhisatta



Dhammapada là một trong mười tám bản kinh trong Kinh Tiểu bộ (*Khuddaka Nikāya*) thuộc Tạng Kinh (*Sutta Piṭaka*). "Dhamma" có nghĩa là "Qui luật" hay "Giáo pháp". 'Pada' biểu thị 'con đường', 'một phần' của một câu kệ.

*Dhammapada* là một tuyển tập của 423 câu kệ Pāli chia thành 26 chương được phân loại và có tiêu đề theo từng chủ đề. Vấn đề được thể hiện trong các câu kệ chủ yếu các đề tài đạo đức theo đặc điểm nhưng cùng một lúc bao gồm một số giáo lý cơ bản trong Giáo pháp của Đức Phật.

Những bài kệ mở đầu nổi bật như một sự trình bày đặc điểm Luật của Nghiệp và đặc thù tâm của chúng sanh. Toàn bộ một chương được dành riêng để bàn rộng về phẩm chất của Không Phóng dật (*Appamada*), một đức tính luôn được Đức Phật tán thán trong nhiều bài kinh. Chương về Tâm (*Citta Vagga*) là một nghiên cứu chi tiết về bản chất và chức năng của tâm chúng sanh từ quan điểm của Kinh.

Các chủ đề giáo lý quan trọng trong Kinh Pháp cú như sau:

1. Những đức tính của vị A-la-hán (Phẩm A-la-hán)
2. Tính chất vô thường và sự hoại diệt của thân người (Phẩm Già)
3. Con đường Phạm hạnh đến Giải thoát (Phẩm Đạo)
4. Sự nguy hiểm của tham ái là nguyên nhân của Khổ đau. (Phẩm Tham ái)
5. Thánh nhân (Phẩm Bà-la-môn)
6. Khái niệm về tự ngã (Phẩm Tự ngã)
7. Đời sống lý tưởng của Sa môn (Phẩm Tỳ kheo)



8. Những đức tính của Đức Phật (Phẩm Phật Đà)

9. Những đức tính của người trí. (Phẩm Hiền Nhân)

Mỗi quan tâm trên hết vẫn là lời khích lệ giáo huấn các chủ đề có ý nghĩa đạo đức. Tầm quan trọng của Giới (*sīla*) như một đức tính chi tiết nổi bật quan trọng, sự tai hại của việc làm ác, lợi ích đạo đức, sống theo Pháp, tuân theo Giới, gìn giữ sự thánh thiện của cuộc đời, tránh hận thù, buông bỏ tham ái. Những sự thật Chế định như giá trị của sức khỏe, sức mạnh của sự đoàn kết, điều tai hại trong sự ganh đua là chủ đề của một số câu kệ.

Chương Thánh Nhân (Phẩm Bà la môn) trình bày sự giải thích của Đức Phật về khái niệm Bà la môn là một trong những người có phẩm chất cao quý và tuyệt vời chứ không phải có danh tính là do việc ngẫu nhiên ra đời.

Tự trong những câu kệ đã chứa những chủ đề đa dạng. Theo các học giả, các bài Pháp cú nêu lên ba mục tiêu chính trong giáo pháp của Đức Phật.

- 1) Sự lợi lạc của chúng sanh ở đây và bây giờ.
- 2) Sự tái sinh tốt đẹp trong kiếp sau
- 3) Việc đạt được sự tốt đẹp tối thượng.

Tất cả các câu kệ là những lời dạy của Đức Phật vào những dịp khác nhau phù hợp với chủ đề về tính khí và căn cơ của người nghe, khán giả hoặc người đối thoại ( trả lời cho một câu hỏi cụ thể).

Các tình tiết nền tảng của mỗi câu kệ được thuật lại trong các Chú giải Kinh Pháp Cú được biên soạn bởi Tôn giả Buddhaghosa (Ngài Phạm Âm).

• **Translate the following sentences into English.**

1. As the discourses often point out mental purity is gained after a thorough training in virtuous behavior.
2. Mental purity and wisdom are not possible without moral purity.
3. What a wonderful thing is speech, for just a word can change a man's whole outlook towards good and evil.



13

## THẮNG PHÁP / VI DIỆU PHÁP

Abhidhamma bao gồm hai phần – ‘Abhi’ và ‘Dhamma’. ‘Abhi’ có nghĩa là xuất sắc và nổi bật. ‘Dhamma’ có nghĩa là giáo lý. ‘Abhidhamma’ có nghĩa là giáo lý xuất sắc hay nổi bật. Những điều được dạy trong Tạng Kinh và Tạng Thắng Pháp giống nhau. Sự khác biệt duy nhất giữa lời dạy trong Tạng Kinh và Tạng Thắng Pháp là phương pháp xử lý hay phương pháp trình bày. Bạn sẽ tìm thấy giáo pháp và những đề tài giống nhau trong cả hai Tạng. Nhưng trong Tạng Thắng Pháp, giáo pháp được phân tích một cách tỉ mỉ. Tạng Thắng Pháp vượt trội hơn những lời giảng trong Tạng Kinh theo phương pháp xử lý.

### **Hai dạng Sự thật được chấp nhận trong đạo Phật**

Trong Phật giáo có hai sự thật được chấp nhận. Thứ nhất là sự thật Chế định. Thứ hai là sự thật Chân đế. Như vậy, sự thật chế

định là điều gì đó đúng theo nghĩa Chế định và sự thật Chân đế là điều gì đó đúng theo nghĩa Chân đế. Hai sự thật này luôn luôn hiện hữu trên thế gian.

### 1) Sự thật Chế định

Sự thật Chế định phù hợp với quy ước hay điều luật thế gian. Sự thật Chế định được chấp nhận bởi số đông mọi người. Chúng ta hãy gọi người này là một người đàn ông. Chúng ta hãy gọi người này là một người đàn bà. Chúng ta hãy gọi con này là một con mèo, một con chó v.v... Mọi thứ trên thế gian này được định danh là một cái gì đó, đều là một sự thật Chế định.

Sự thật Chế định được gọi là *Sammuti-sacca* trong Pāli. ‘*Sammuti*’ nghĩa là khái niệm chung hay là sự đồng ý chung. ‘*Sacca*’ nghĩa là sự thật.

### 2) Sự thật Chân đế

Sự thật Chân đế phù hợp với thực tại. Nó không thể chia nhỏ ra được nữa. Nó là phần cuối cùng mà chúng ta không thể chia nhỏ ra được nữa.

Sự thật Chân đế được gọi là *Paramattha-sacca* trong Pāli. *Paramattha* được định nghĩa là sự thật tối thượng hay đúng đắn.

Có những ví dụ để giải thích sự thật Chân đế và sự thật Chế định. Ví dụ rõ ràng nhất là một ngôi nhà. Cái mà chúng ta gọi là một ngôi nhà thì không phải là sự thật Chân đế. Sự thật Chân đế là những bộ phận. Không có những bộ phận này thì không thể có ngôi nhà được. Nếu chúng ta gỡ bỏ từ từ những bộ phận này đi, chúng ta sẽ không còn một ngôi nhà nữa.

Lấy ví dụ một đàn kiến. Có thật sự là có một đàn kiến không? Nếu chúng ta tách riêng từng con trong đàn kiến ra, chúng ta mất đi cái tổ chức đó (tức là mất đàn kiến). Thực sự không có đàn kiến. Trí óc của chúng ta tạo nên đàn kiến, nhưng thực sự không có đàn kiến. Một đàn kiến chỉ là một khái niệm. Một đàn kiến chỉ là một ảo tưởng. Chỉ có những con kiến riêng lẻ mới là thật.

Hãy nhìn một dòng sông và các bạn nghĩ là nước luôn luôn đứng một chỗ. Nhưng thật sự thì mỗi giây thì có một dòng nước mới chảy qua.

Thắng pháp (*Abhidhamma*) phần lớn phân tích và giải thích về sự thật Chân đế. Bộ Nhân Chế định (*Puggalapaññatti*) là một trong bảy cuốn Thắng pháp không phân tích và giải thích về sự thật Chân đế.

• **Translate the following sentences into English.**

1. We live and die every moment of our lives.
2. Life is merely a coming into being and passing away, a continuous rise and fall, like the waves of the sea.
3. According to Buddhism, the craving and clinging divide beings into high and low.



**13 / 2**  
**THẮNG PHÁP**

## 2) Bốn loại Sự thật Chân đế

Có bốn sự thật Chân đế được chấp nhận trong *Abhidhamma*: Tâm (*Citta*), Tâm Sở (*Cetasika*), Sắc (*Rūpa*) và Niết bàn (*Nibbāna*).

### 1. Tâm (Citta)

Citta được dịch là tâm (hay thức). Tâm là sự nhận biết cảnh một cách đơn thuần, tương tự như nước trong sạch.

Tâm luôn luôn bắt cảnh.

Theo *Abhidhamma*, chúng ta không thể nào ngăn chặn tâm trí chúng ta khỏi việc bắt cảnh, thậm chí lúc chúng ta đang ngủ say. Khi ngủ say chúng ta vẫn có dòng tâm thức diễn tiến. Và nếu đã có tâm, thì sẽ có cảnh cho tâm đó. Cảnh đó thì mờ nhạt. Cho nên, chúng ta không nhận biết được cảnh đó. Thật sự thì luôn có cảnh. Cảnh đó có mục đích là để cho tâm bám vào. Thậm chí khi chúng ta đang ngủ say, hay ngất đi, hay bị gây mê, tâm thức chúng ta vẫn tiếp diễn.

*Citta, Viññāna, Ceta, Mana, Manasa, Hadaya, Mano* được xem như những thuật từ đồng nghĩa trong *Abhidhamma*.

Có 89 hay 121 loại Tâm được dạy trong *Abhidhamma*.

### 2. Tâm sở (Cetasikas)

*Cetasikas* là những thành phần của tâm hay những tâm sở cùng sanh cùng diệt với tâm, nương vào tâm để sanh khởi và khiến cho tâm trở nên thiện, bất thiện hay trung tánh khi chúng khởi sanh.

Một Tâm sở có 4 đặc tánh sau đây:

1. Cùng sanh với tâm.
2. Cùng diệt với tâm.
3. Cùng bắt chung một cảnh với tâm.
4. Cùng nương chung một vật với tâm.

Có 52 tâm sở được công nhận trong Abhidhamma.

- Tâm nguyên gốc (Tâm Vương) giống như ly nước trong. Khi một giọt mực đỏ được cho vào ly nước trong thì cả ly nước sẽ có màu đỏ. Khi một giọt mực đen được cho vào ly thì cả ly nước hóa thành màu đen. Cũng vậy, khi Tâm được kết hợp với những Tâm sở bất thiện thì Tâm sẽ trở nên xấu và bất thiện. Khi Tâm được kết hợp với những Tâm sở tịnh hảo đẹp thì Tâm trở nên đẹp đẽ và thiện lành.

### 3. Sắc (Rūpa)

Sắc được dịch là ‘vật chất’, ‘thân’... nhưng không từ nào chính xác. Xét theo nhiều khía cạnh thì ‘vật chất’ có nghĩa tương đương gần nhất. Sắc chứa những đặc tính của vật chất cũng như những đặc tính của năng lượng.

Sắc pháp (*rūpa*) tồn tại trong chúng sanh cũng như những vật bên ngoài. *Rūpa* có trong cơ thể của chúng ta. *Rūpa* có trong ngôi nhà, có trong cây cối... *Rūpa* có cả nội và ngoại. Trong khi *Citta* và *Cetasika* chỉ sanh khởi trong chúng hữu tình mà thôi.

*Rūpa* không có khả năng nhận thức và không bắt cảnh vì chính nó là cảnh.

Có 28 sắc pháp (*Rūpa*) được chấp nhận trong Abhidhamma.

#### 4. Nibbāna

Niết bàn được định nghĩa là sự đoạn diệt tham, sân và si. Thật ra đó là sự đoạn diệt tất cả những phiền não. Niết bàn cũng được miêu tả là sự giải thoát hay sự thoát khỏi khổ đau. Niết bàn là pháp vô vi (không duyên khởi) và không được kết hợp với bất cứ thành phần nào.

- **Tứ Thánh Đế thuộc về Chân đế**

a) Khổ Đế là *Citta*, *Cetasikas* và *Rūpas*.

b) Tập Đế là tham ái. Tham ái là một trong 52 Tâm sở

c) Diệt Đế là Niết bàn. Nó là sự thật Tối thượng.

d) Đạo Đế hay đơn giản là Bát Thánh Đạo chỉ là sự kết hợp của 8 tâm sở.

- Như vậy, Tứ Thánh Đế được bao gồm trong Bốn Sự Thật Tối Thượng hay Chân đế. (**Sayadaw U Silananda**)

- **Translate the following sentences into English.**

1. It is through the eradication of ignorance and of its driving force that is craving, thirst for existence and will to live that the Cycle of samsara ceases.
2. A being consists of the five aggregates or mind and matter. They change incessantly and are therefore impermanent.
3. The Buddhist Nibbāna is called the Supreme Happiness. This happiness is brought about by the complete calming of all sensations.



## THĂNG PHÁP

**Bốn Đại chủng (Tứ đại – Bốn Đại Giới)**

1. **Đất** – là nguyên tố giãn nở với đặc tính cứng hay mềm. Giãn nở là sự choáng chỗ trong không gian. Sự giãn nở ba chiều khởi sanh ý tưởng về thể rắn. Vì không có hai cơ thể chiếm cùng một không gian ở cùng một thời điểm, Đức Phật rút ý tưởng tính cứng từ đất. Hai đặc tính cứng và mềm ám chỉ tính tương đối. Ví dụ, tảng đá được xem là ‘cứng’ nếu so sánh với đất sét, nhưng ‘mềm’ nếu so sánh với sắt. *Pathavī* làm điểm tựa hay nhân cho các sắc khác cùng tồn tại.

2. **Nước** – là nguyên tố kết dính với đặc tính kết dính và tan chảy.

Chính yếu tố nước làm các hạt vật chất khác nhau kết dính và giữ chúng lại với nhau. Nó giống như lực hấp dẫn giữa yếu tố điện tích dương và điện tích âm. Khi chúng ta thêm một ít nước vào bột mì, những hạt bột mì kết dính với nhau thành cục bột. Nếu chúng ta thêm nước, cục bột sẽ lỏng và chảy ra.

3. **Lửa** – là yếu tố của sức nóng và nhiệt lượng với đặc tính nóng và lạnh. Tính chất hoạt bát, trưởng thành, tính nóng và tính lạnh đều do *tejo*. Tính nóng và tính lạnh là thuộc tính của *tejo* hay nhiệt lượng. Khi sức nóng đi vào thân, chúng ta cảm thấy nóng; khi sức nóng đi ra ngoài thân vào môi trường, chúng ta cảm thấy lạnh.



4. **Gió** là yếu tố chuyển động hay động năng với đặc tính đẩy hay chống đỡ. Khi chúng ta thổi không khí vào quả bóng, không khí đẩy vào thành của quả bóng làm giãn nở ra và nếu không có lực cân bằng tác động vào thành của quả bóng, quả bóng sẽ vỡ. Hãy nhớ rằng mỗi điểm đều có hành động và phản ứng.

Chuyển động, rung động, sự đu đưa, sự quay và sức ép được tạo ra do gió.

Bốn yếu tố vĩ đại là những nguyên tố vật chất căn bản cùng tồn tại với nhau và không thể chia cách.

*Pathavī, āpo, tejo và vāyo* về ý nghĩa tốt cùng thì không hình dáng và khối lượng. Trong thiền Minh sát, chúng ta chỉ quán xét đặc tính của chúng trong thân, đó là tánh cứng và tánh mềm, tánh kết dính và trạng thái lỏng, nóng và lạnh, đẩy tới và làm cân bằng.

### • **Translate these sentences into English**

1. The Buddha constantly advises His followers to be vigilant, mindful and alert in controlling evil thoughts and cultivating wholesome ones.
2. Right mindfulness protects those who practice it from deviating from the path of righteousness and encourages him to do good deeds.
3. The person who is mindful is conscious of his thoughts, words and acts.



## BA GIÁO HUẤN THIẾT YẾU CỦA ĐỨC PHẬT

Giáo huấn của Đức Phật để thoát ra khỏi vòng đau khổ tái sinh được gọi là 'Giáo pháp'. Cốt lõi của Giáo pháp đó là *sīla*, *samādhī* và *paññā* (giới, định và tuệ).

### 1. Giới (Sīla)

Bản chất, thói quen, xử sự đạo đức cao quý, v..v là ý nghĩa của *sīla*. Giữ thân, khẩu hợp lý và thanh tịnh được xem là giữ giới căn trọng.

*Sīla* là trân bảo hay trang sức cho cá nhân. Hương của giới đức là hương vị thơm ngát nhất trong các loại hoa, gỗ đàn hương, hoa sen, hoa nhài. Mùi thơm của gỗ đàn hương chỉ thoảng thoảng. Hương thơm của giới đức lan truyền thơm ngát đến các cõi chư Thiên.

Việc giữ giới mang lại nhiều lợi lạc như sau:

- 1) Nhờ căn trọng nên có nhiều tài sản.
- 2) Đạt được danh tiếng tốt đẹp.
- 3) Tiếp cận với hội chúng một cách dũng mãnh.
- 4) Khi chết tâm không loạn động.
- 5) Sau khi chết lên cõi thiên giới và thọ hưởng an lạc.

( Kinh Đại bát Niết bàn - *Mahāparinibbāna Sutta* )

Khi một người giữ gìn giới một cách căn trọng thì có thể đạt được nhiều lợi ích không chỉ trong hiện tại và kiếp sau mà còn chứng đắc Niết bàn. Thế nên, *sīla* được xem là “sự khởi đầu của tất cả thiện nghiệp, *kusala*”

## 2. Định (Samādhi)

*Samādhi* nghĩa là tâm tập trung vào một đối tượng, kiên định trong tâm. Không nghĩ lan man đến nhiều đối tượng, mà chú trọng vào một đối tượng duy nhất là ý nghĩa của sự định tâm.

Sức mạnh của sự định tâm rất lớn. Không thể đạt được Niết bàn chỉ bằng cách cầu nguyện. Chúng ta phải thực hành cho đến khi chúng ta đạt được *samādhi*, sự định tâm. Đức Phật giảng rằng:

“Này các Tỳ khưu, hãy tu tập thiền định. Tỳ khưu đắc thiền phải nhận ra:

- 1) Đây là *Dukkha*, Khổ đau.
- 2) Đây là Nguyên nhân của *Dukkha*, Tham Ái.
- 3) Đây là sự chấm dứt của *Dukkha* - Nibbāna.
- 4) Đây là thực hành dẫn đến sự chấm dứt của *Dukkha* – Bát Thánh Đạo.”

## 3. Tuệ (Paññā)

Hiểu biết một cách trí tuệ được gọi là *paññā*. Đó là việc nhận ra những điều tốt hay xấu.

Có ba loại tuệ:

- 1) *Cintāmayā paññā* (Tư tuệ), Tuệ đạt được do tư duy.
- 2) *Sutamaya paññā* (Thính tuệ), Tuệ đạt do nghe từ người trí.
- 3) *Bhāvanāmayā paññā* (Thiền tuệ), Tuệ đạt được do an trú trong thiền và có các Quả Thánh.

Những lợi lạc của Tuệ không bao giờ chấm dứt. Đức Phật có danh hiệu là ‘Bậc Hiểu Biết’. Liễu ngộ Tứ Diệu Đế là công việc của tuệ, Bậc Tỉnh Thức, Bậc Thế Gian Giải.

Trên thế gian, những người khôn ngoan có thể thành công trên các phương diện chính trị, xã hội, kinh tế, tôn giáo và chính trị. Mọi công việc đều được hoàn thiện bằng Tuệ. Tuệ là nghiệp thiện, *kusala*.

Ba pháp này được gọi là Giáo huấn thiết yếu của Đức Phật. Đức Phật đã đề cập đến năng lực tương quan của *sīla*, *samādhi* và *paññā* như sau:

Khi ngụ tại khu rừng xoài của trưởng giả Pārāvika, Đức Phật đã thuyết pháp cho các tỳ khưu nhiều lần như sau: “Định nương vào Giới có nhiều lợi ích; Tuệ nương vào Định có nhiều lợi ích. Tâm nương vào Tuệ được giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.”

(*Mahāparinibbāna Sutta*- Kinh Đại Bát Niết bàn )

Đức Phật giảng dạy rằng để giải thoát khỏi các lậu hoặc, các ô nhiễm và có thể chứng ngộ Niết bàn, chúng ta nên tận dụng sự kết hợp năng lực của Giới, Định và Tuệ với đức tin. Không có Giới, không thể có Định.

Thế nên, Đức Phật dạy rằng:

"Chúng sanh không có Giới đức thì không có chánh định.  
Nếu chánh định mất thì chánh kiến cũng mất"

(*Anguttara Sutta*- Kinh Tăng Chi)

Do đó, các thiện nam và tín nữ của các gia đình phạm hạnh hãy tuân thủ Giới đức và đạt Định qua việc tu tập thiền Minh Sát, nhận ra danh sắc và chứng ngộ Niết bàn.

• **Translate the following sentences into English.**

1. Well-learning is of no advantage to its possessor if he lacks mindfulness without which he cannot make the best use of his learning.
2. This meditation will bring many benefits. It will help you clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility.
3. There are no short-cuts to real peace and happiness. The Noble Eightfold Path is the only aspect of the Buddha's teaching which deals with practice.



**15**

**BỐ THÍ TRONG ĐẠO PHẬT**

Bố thí nghĩa là cho hay cúng dường vật thích hợp đến ai hay hành động từ thiện không chỉ với tác ý trong sạch và tâm vô tham mà còn với lòng từ và sự kính trọng.

Đặc tướng của *dāna* là buông bỏ tài sản với niềm tin chân chánh về nghiệp và quả đối với sự hạnh phúc của người nhận. Người bố thí đồng thời có được công đức, niềm vui, hoan hỷ, hài lòng và niềm an lạc trong tâm.

Dāna là một trong sự thực hành cơ bản của đạo Phật. Dāna là yếu tố đầu tiên trong Thập Thiện cũng như trong 10

Ba-la-mật. Dāna, thật sự là điều chính yếu trong đức tính của một người phạm hạnh.

Dāna và Sīla (Giới) là nền tảng cơ bản thật sự cho sự phát triển tâm linh. Thực hành Dāna chân chính, một người quán xét về ba khía cạnh: bản thân người cúng dường, người thọ nhận và vật cúng dường. Khi ba yếu tố được thực hiện thích hợp và đầy đủ, Dāna được xem là hoàn thiện. Trong ba yếu tố này, việc cúng dường và tác ý quảng đại của người cúng dường là yếu tố quan trọng nhất. Người bố thí giữ tác ý này trong ba thời: trước khi thực hiện việc cúng dường (tu tiên), trong khi việc cúng dường diễn ra (tu hiện) và sau khi việc cúng dường đã hoàn tất (tu hậu).

Cùng một lúc, người thọ nhận đoạn diệt được tham, sân và si. Người thọ nhận càng nhiều giới đức, định và tuệ, người cúng dường càng nhiều lợi lạc.

Cuối cùng, người cúng dường hãy luôn chia xẻ công đức với lời nguyện: ‘Xin chia phước báu tôi có đến thân bằng quyến thuộc, bạn bè và tất cả chúng sinh. Nguyện cho tất cả đều được an vui.’ Đây là cách chia xẻ khổ đau của chúng sinh và cách để đoạn diệt lòng tham.

## • Translate the following sentences into English

1. By giving food, the recipient is provided with beauty, happiness, strength and intelligence. On the other hand the giver is able to get rid of greed and selfishness.

2. Saving the lives of animals taken for slaughter, healing patients in pain or even a small act as freeing a bird or pet in a cage and so on, the giver gets long life and has no enemies.
3. It is knowing the Dhamma that a person understands what is good and what is bad. This gift considered to be the highest.



## 16 GIỚI

Giới là sự quán sát hành động thân và khẩu. Trong Thanh tịnh đạo: ‘Một người trí, sau khi an trú trong giới, tu tập tâm và tri kiến. Giới là nền tảng vững chắc cho sự chứng đắc Tuệ quán dẫn đến Niết bàn.’

Được gọi là Giới theo nghĩa tổng thể. Từ ‘giới’ bao gồm những thuật từ tương tự như thu thúc và an tịnh. Đặc tướng của Giới kết hợp nhiệm vụ và sự hiển lộ của nó. Nhiệm vụ của nó có hai nghĩa: chấm dứt hành vi bất thiện và đạt được tính chất phạm hạnh. Sự hiển lộ của nó là sự kết hợp của tâm và quý.

Khi một người giữ giới, người này tự thu thúc bản thân không làm điều lầm lỗi và nói lời quấy ác. Không có giới, một người có khuynh hướng làm điều lầm lỗi và nói lời quấy ác. Kết quả, người này sẽ rơi xuống bốn cảnh đọa xứ, nơi không có lòng bi mẫn và tâm từ, không có sự khoan dung và tranh

luận, không có trí tuệ và đạo đức được thu thúc trong ý, khẩu và hành.

Giới dành cho cư sĩ, sa di, chư Tăng và chư Ni. Cư sĩ thường giữ năm giới hay tám giới và kiêng tránh mười bất thiện nghiệp và tu tập mười thiện nghiệp và mười Ba-la-mật. Sa di giữ mười giới và 75 giới. Tỳ khưu giữ 227 giới luật. Tỳ khưu ni giữ 311 giới luật.

Danh tiếng của người giới đức truyền khắp muôn phương. Vị này bước vào bất cứ hội chúng nào đều không e sợ và do dự. Vị này chết trong an lành và sau khi chết sẽ tái sinh trong cõi giới an vui. Trong kinh Pháp cú:

‘ Hương các loài hoa thơm,  
Không thể bay ngược gió,  
Hương của người đức hạnh.  
Ngược gió bay muôn phương.’

Nói tóm lại, mỗi người và mọi người nên giữ giới một cách cẩn trọng, khi đó chúng ta có thể chứng đắc Niết bàn chỉ sớm hay muộn.

### **\* Translate the following sentences into English**

1. The code of conduct taught in Buddhism is to abstain from evil and do good. It is the function of sīla and never be void of loving compassion.
2. Sīla embraces within its qualities of the heart, such as love, modesty, tolerance, pity, charity, and happiness at the success of others, and so on.



3. Sīla is the basis for mental development, nourishes mental life and makes our mind steady and calm.



## 16/1 NGŨ GIỚI

Giới của người Phật tử được biểu hiện trong Ngũ giới có hai mức độ. Đầu tiên, nó giúp cho người cư sĩ sống hài hòa trong cộng đồng văn minh với niềm tin và sự kính trọng nhau. Thứ hai, giới là điểm bắt đầu trong cuộc hành trình tâm linh trên con đường giải thoát. Giới rất giản đơn nhưng thật khó để tuân thủ một cách nghiêm ngặt mỗi ngày.

Không giống những điều răn của Chúa được cho là mệnh lệnh của vị Trời áp đặt vào con người, giới được chấp nhận một cách tự nguyện bởi chính bản thân, đặc biệt khi người này nhận ra sự hữu ích của việc chấp nhận giới cho sự rèn luyện thân, khẩu và ý. Sự hiểu biết, thay vì e sợ sự trừng phạt, là lý do để giữ giới. Một người Phật tử chân chính luôn giữ gìn ngũ giới suốt cuộc đời. Người này nguyện: Tôi nguyện giữ giới kiêng tránh:

1. Sát sanh
2. Lấy của không cho
3. Tà hạnh
4. Nói dối, và
5. Dùng các chất say.

Qua các giới, người này cũng thực hành 5 điều Cao thượng. Trong khi Ngũ giới hướng dẫn Phật tử điều không nên làm thì

5 điều Cao thượng chỉ cho người ấy những đức tính để tu tập như lòng từ, sự xuất ly, tri túc, chân thật và tỉnh giác.

Ngũ giới rất quan trọng đối với người Phật tử chân chính để làm trong sạch tâm khỏi những kiết sử thô thiển (tham, sân, si) chịu trách nhiệm khi phạm tội vì những hành động bất thiện và xấu ác. Giới giúp một người có phạm hạnh và đem lại niềm vui, sự an lạc và hạnh phúc trong tâm ngay lập tức.

Sự khoan dung, tâm từ và lòng bi mẫn khởi sanh. Kết quả, người này đem lại sự bình an và hạnh phúc cho tất cả chúng sanh. Thế nên, khuôn mặt của người ấy trở nên an tịnh, thanh thản và dễ mến, và mọi người yêu mến và kính trọng vị này. Vị này có thể tham gia vào bất cứ hội chúng với sự dũng cảm và nhã nhặn. Do có sự gìn giữ giới một cách cẩn trọng, tất cả ước muốn của vị này đều được thành tựu. Ngoài ra, giới là nền tảng cần thiết cho người muốn tu tập tâm của mình. Không có quy ước đạo đức cơ bản, năng lực của thiên có thể tác ý vì động cơ sai lầm và ích kỷ.

Nói tóm lại, giới là sự thực hành cơ bản trong đạo Phật. Mục đích là đoạn tận những tham ái thô thiển qua thân, khẩu và ý

### • Translate the following sentences into English

1. All the practical instruction given by the Buddha to remove mental conflict due to the unsatisfactoriness of life and gain final peace and happiness, are to be found on the Noble Eightfold Path.
2. Change or impermanence is the essential characteristic of phenomena existence. We cannot say of anything, animate

and inanimate, ‘this is lasting’, for even while we say, it is undergoing change.

3. The aggregates are compounded and conditioned and therefore always subject to cause and effect.



16/2

## BÁT QUAN TRAI GIỚI

Trong nhiều quốc gia Phật giáo, truyền thống thọ Bát giới của Phật tử vào một số ngày trong tháng, như ngày rằm hay ngày đầu tháng. Những Phật tử sẽ đi đến thiền viện vào buổi sáng sớm, trải qua 24 tiếng giữ giới trong thiền viện. Qua việc thọ Bát giới, họ buông bỏ những nhu cầu về vật chất và dục lạc hàng ngày. Mục đích của việc giữ Bát giới là phát triển sự an tịnh, dạy dỗ tâm và tu tập tâm linh.

Tám giới gồm: Tránh xa 1. Sát sanh, 2. Trộm cắp, 3. Thông dâm, 4. Nói dối, 5. Dùng những chất say, 6. Ăn phi thời, 7. Múa, hát, nghe nhạc, xem những màn ca hát không thích hợp, 8. Sử dụng tràng hoa, nước thơm, son phấn và ngồi chỗ xa xỉ. Trong suốt thời gian thọ trì giới, họ đọc sách Pháp, nghe lời giảng của các vị thầy, thiền hành, và có những hoạt động trợ giúp trong thiền viện. Vào buổi sáng hôm sau, họ chuyển Bát giới sang Ngũ giới hàng ngày, và trở về nhà bắt đầu cuộc sống thường lệ.

Người Phật tử tín tâm thọ Bát giới chỉ một thời gian ngắn là cách để thu thúc tâm làm an tịnh các căn vài giờ và huấn luyện tâm không bị lệ thuộc vào những lạc thú trần gian.

Quán sát tâm khi thực hành với tâm nhiệt thành chắc chắn là nghiệp thiện lành. Nó đem lại lợi ích lớn cho cuộc sống và kiếp sau. Thế nên, một người nên cố gắng hết sức để quán sát giới với sự hiểu biết và thường xuyên khi mình có thể. Ngay cả trong thiền định, nếu không có quy ước giới luật căn bản, năng lực của thiền có thể bị tác ý vì động cơ sai lầm và ích kỷ.

Giới là căn bản thực hành trong đạo Phật. Chúng là hạnh đạo đức mà người Phật tử vui lòng chấp nhận với sự hiểu biết rõ ràng và lòng tận tụy. Giới đem lại sự tốt đẹp cho bản thân người Phật tử cũng như cho xã hội. Đời sống của người con Phật sẽ hạnh phúc và xã hội sẽ an toàn và an bình hơn nếu giới được quán sát nhiệt tâm và cẩn trọng.

- **Translate the following sentences into English.**

1. The Buddha gives five very profound similes to illustrate the changing nature of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, and perception to a mirage, mental formation to a plantain-trunk and consciousness to an illusion.
2. Right understanding is known as Insight. It is through this Insight that the true nature of the aggregates is known and seen the light of the three characteristics, namely, impermanence, suffering and non-self.



## THUYẾT NGHIỆP BÁO TRONG ĐẠO PHẬT

‘Kamma’ là từ Pali nghĩa là ‘hành động’. Tiếng Sankrit là ‘Karma’. Nói chung, nghiệp nghĩa là tất cả các hành động tốt, xấu và trung ký. Nó bao gồm tất cả các tác ý qua thân, khẩu và ý. Theo ý nghĩa tối thượng, nghiệp nghĩa là tác ý thiện và bất thiện. Đức Phật dạy rằng: ‘Tác ý, này các Tỳ khưu, là điều Ta gọi là nghiệp. Do tác ý người ta hành động qua thân, khẩu và ý.’ (Kinh Tăng Chi, cuốn III, 415)

Nghiệp không phải là thuyết định mệnh hay thuyết tiền định. Quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại nhưng không chi phối hiện tại vì nghiệp hiện diện trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Nghiệp hiện tại và quá khứ ảnh hưởng đến tương lai. Tuy nhiên, chỉ có sát na hiện tại tồn tại, và thế nên việc sử dụng sát na hiện tại cho điều thiện hay bất thiện tùy thuộc vào từng cá nhân.

Mỗi hành động đều phát sanh ra quả, thế nên chúng ta nên cẩn trọng trong mỗi hành động của mình. Vì vậy, thật cần thiết đối với chúng ta khi làm điều tốt và lợi ích thì nhận lại nghiệp tốt và giúp chúng ta mạnh mẽ hơn để bắt đầu nghiệp tốt hơn.

Khi bất cứ điều tốt lành nào đến và làm chúng ta hạnh phúc, chúng ta có lẽ chắc rằng nghiệp đến cho chúng ta biết chúng ta làm đúng. Khi bất cứ điều bất toại nào đến, làm chúng ta thương tổn, buồn bã, nghiệp cho chúng ta biết chúng ta sai

lầm. Chúng ta không bao giờ quên rằng nghiệp rất công bằng. Nó không thương không ghét, không thưởng không phạt. Nó không bao giờ sân hận, không bao giờ hài lòng. Đơn giản nó là luật nhân quả.

Nghiệp không biết gì về chúng ta. Lửa biết về bạn khi nó đốt bạn không? Không. Bản chất nó là đốt và phát ra sức nóng. Nếu chúng ta sử dụng nó thích hợp, nó cho chúng ta ánh sáng, nấu thức ăn và đốt cháy những gì chúng ta muốn loại bỏ, nhưng nếu chúng ta sử dụng chúng sai lầm chúng sẽ thiêu đốt chúng ta và tài sản của chúng ta. Nhiệm vụ của chúng ta là đốt cháy và công việc của chúng ta là sử dụng chúng đúng đắn. Chúng ta ngó ngàng khi khởi sanh sân hận và đồ thừa nó khi nó thiêu đốt chúng ta do chúng ta sai lầm. Nhân của sự bất bình đẳng đang hiện diện trong thế gian này là gì? Người con Phật không thể tin rằng sự đổi thay là kết quả của sự ngẫu nhiên mù quáng. Chính khoa học chống lại lý thuyết ‘ngẫu nhiên’. Trong thế giới khoa học, tất cả công việc đều theo thuyết nhân quả. Người con Phật không tin vào sự bất bình đẳng là do đấng Sáng tạo.

Theo đạo Phật, sự bất bình đẳng tồn tại trong thế giới do mức độ di truyền nào đó, môi trường và rộng lớn hơn là do nhân nào đó không chỉ ở hiện tại mà còn trong quá khứ gần hay xa xôi nào đó. Con người chịu trách nhiệm về sự hạnh phúc và khổ đau của chính họ. Con người tạo ra thiên đường và địa ngục cho chính họ. Con người là chủ của số phận chính họ, là thừa tự của nghiệp, là con của quá khứ và là bố mẹ của tương lai.

• **Translate the following sentences into English.**

1. The Buddha's exposition of the Dhamma was methodical. He would not talk of the Four Noble Truths, the essential of His teaching to everyone He met.
2. When the Buddha knew that a person was not mature enough to grasp the profound doctrine, He would speak to him on dana, on virtue, on the heavens, on the disadvantage and impurity of the pleasures of the senses and on the advantage of renunciation.



18

## HỌC THUYẾT TÁI SANH TRONG ĐẠO PHẬT

Đạo Phật xem học thuyết tái sinh không chỉ là giả thuyết mà còn có thể thẩm tra được. Học thuyết tái sinh hình thành niềm tin căn bản của đạo Phật. Từ quan điểm Phật giáo, tái sinh sinh khởi danh sắc kết quả từ các nhân và duyên. Ở đây, học thuyết không đề cập đến việc đầu thai nghĩa là di trú linh hồn từ đời sống này sang đời sống khác.

Theo Thắng pháp – tâm tử xuất hiện khi một người chết. Ngay sau khi chết, thức tái sinh khởi lên vì sự kết nối hiện tại với kiếp kế tiếp. Kế đến, mười sáu sát na tâm Hộ kiếp theo sau. Sau đó, Ý môn hướng tâm xuất hiện được theo sau bởi 7 sát

na tâm Đồng tốc, phát triển sự ưa thích với kiếp sống mới. Kế đến tâm Hộ kiếp sanh khởi rồi hoại diệt và dòng tâm thức trôi chảy không ngừng từ sanh đến chết và chết đến sanh mới, xoay tròn như bánh xe bò.

Vì chúng sanh chấp thủ các hành động tác ý khác nhau, các dạng tái sanh khác nhau xảy ra. Có bốn loại tái sanh, noãn sanh, thai sanh, thấp sanh và hóa sanh. Sự tái sanh diễn ra ở các cõi khác nhau như tái sanh trong cõi khổ, tái sanh trong cõi dục, tái sanh trong cõi Sắc giới và trong cõi Vô sắc giới.

Từ quan điểm của đạo Phật, tái sanh là hiện tượng tự nhiên, nó không được tạo ra do bất cứ đấng Sáng tạo hay vị Trời nào. Tin hay không tin vào sự tái sanh không tạo ra bất cứ sự khác nhau nào của tiến trình tái sanh. Việc tái sanh diễn ra nếu tham ái và chấp thủ vào kiếp sống vẫn ngũ ngầm trong tâm. Vòng luân hồi sanh tử sẽ kết thúc khi tất cả những nhiễm ô hoàn toàn đoạn trừ.

Nói tóm lại, việc tái sanh không được tạo ra do bởi tha nhân hay tha lực. Nó được điều hành do luật của nghiệp. Nghiệp thiện đưa đến việc tái sanh tốt đẹp và nghiệp bất thiện dẫn đến việc tái sanh xấu. Tái sanh tốt hay xấu không những tùy thuộc vào nghiệp trong cuộc sống mà còn do nghiệp thực hiện trong quá khứ hay lúc cận tử. Sát na cận tử cực kỳ quan trọng; nó đóng vai trò quyết định trong việc tái sanh tốt đẹp hay sa đọa.

- **Translate the following sentences into English**



1. Kamma and rebirth go arm in arm. Kamma is the essential corollary of rebirth and vice versa.
2. Suffering is the effect of craving which is the cause. Seed and fruit, action and reaction, cause and effect are only the motion of natural law. It is craving that keeps existence or survival of human beings and remakes the world.
3. The change of continuity, the psycho-physical process which is the mind-flux that is known as will, thirst, desire or craving which constitutes karmic energy. This kamma makes this life not cease at death but continue incessantly.



## 19

### SÁU KỶ KẾT TẬP KINH ĐIỂN

Đức Phật Gotama thành lập Phật giáo ở Ấn độ cách đây 2.500 năm. Từ khi sáng lập, đạo Phật đã nhận nhiều sự công kích của các tôn giáo khác. Ngay khi Đức Phật tại tiền, một số đạo sư ngoại đạo đã thách thức Ngài. Bảy ngày sau khi Đức Phật nhập diệt, vị tỳ khưu già tên Subbhada chỉ trích về Giáo pháp của Đức Phật. Vì những lời chỉ trích này, Tôn giả Mahākassapa quyết định tổ chức kỳ Kết tập lần thứ nhất với quan điểm làm cho Giáo pháp trường tồn. Qua lịch sử lâu dài, đạo Phật thăng trầm do nhiều lý do. Vì vậy, các vua và những

dân tộc nhiệt thành cùng với các vị tỳ khưu uyên bác đã nỗ lực để bảo vệ và làm cho Phật pháp được trường tồn. Chính vì những nỗ lực cho sự bất diệt của đạo pháp, những kỳ hội nghị Kết tập kinh điển trở thành những sự kiện quan trọng nhất.

Kỳ Kết tập lần thứ nhất được tổ chức ở ngọn núi Vebhara gần Rajagara sau khi Đức Phật nhập diệt. Tôn giả Mahakassapa chủ trì và được hộ trì bởi vua Ajatasattu. Kỳ Kết tập kéo dài 7 tháng.

Kỳ Kết tập lần thứ hai được tổ chức ở Vesali vào 443 trước Công nguyên vì sự chỉnh sửa phi pháp về luật của Tăng đoàn các tỳ khưu xuất thân từ bộ tộc Vajjī. Tôn giả Yasa chủ trì và được vua Kālāsoka hộ trì. Kỳ Kết tập kéo dài 8 tháng.

Kỳ Kết tập lần thứ ba được tổ chức ở Pāṭaliputta năm 308 trước Công nguyên do quan điểm dị giáo mục nát của 60.000 đạo sĩ. Kỳ Kết tập được chủ trì bởi Tôn giả Moggaliputta Tissa được Đại Đế Asoka hộ trì. Kỳ Kết tập kéo dài 9 tháng. Sau kỳ Kết tập này, Đại Đế gởi 9 đoàn truyền giáo đến 9 nơi khác nhau để truyền bá Giáo pháp.

Kỳ Kết tập lần thứ tư được tổ chức ở tỉnh Malaya, Srilanka vì sự sút giảm năng lực thiền, định và tuệ của các Tỳ khưu, được Tôn giả Maha Dhammarakkhita chủ trì và được vua Vattagamani hộ trì. Kỳ Kết tập kéo dài một năm. Sau kỳ Kết tập này, toàn bộ lời giảng của Đức Phật được ghi trên lá bời.

Kỳ Kết tập lần thứ năm được tổ chức ở Mandalay vào tháng 11 năm 1871. Tôn giả Jagarabhivamsa chủ trì và được vua Mindon hộ trì. Cuối kỳ Kết tập, toàn bộ Tam tạng Kinh điển được khắc lên 729 tảng đá cẩm thạch tại khu vực chùa

Lokamarajina ở chân đồi Mandalay. Thời gian hoàn tất công việc là 7 năm, 6 tháng và 14 ngày. Sau đó, văn bản Pāli được dịch sang ngôn ngữ Miến điện.

Kỳ Kết tập lần thứ sáu được tổ chức ở động Mahapasana, Yangon, Myanmar vào tháng 5, 1954. Hội nghị được Tôn giả Revata chủ trì và Chính phủ Thống nhất của Myanmar hộ trì. Hội nghị được đại biểu của năm nước thuộc đạo Phật Theravada tham dự. Tại hội nghị này, văn bản Pali, các chú giải và các phụ chú giải được khảo sát.

Một Hội nghị Phật giáo được tổ chức như là nỗ lực truyền bá đạo Phật ở động Mahāpasana, Yangon, Myanmar năm 2004. Tôn giả Sitagu Sayādaw Nanissara chủ trì và được sự hỗ trợ của Hội nghị Phát triển và Hòa bình. Với sự tham dự của các đại biểu từ 38 quốc gia trên thế giới.

- **Translate the following sentences into English**

1. To live according to the Buddha's teachings, a life of love and understanding that is needed to bring about mental balance and happiness.
2. Rank, caste, color and even wealth and power cannot necessarily make a man that become a person of value to the world. Only his character makes a man great and worthy of honor.

3. Meditation helps your clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It will improve your health both physical and mental.



## 20

# THIỀN TRONG ĐẠO PHẬT

Thiền là cách thực hành thực tiễn việc dạy dỗ và thanh tịnh tâm. Thế nên, việc tu dưỡng tâm tạo ra những quả tốt dẫn đến chấm dứt khổ đau, chứng đắc giải thoát. Phương pháp thực hành thiền đầu tiên được Đức Phật giới thiệu. Có hai loại thiền, tức là thiền Chỉ và thiền Minh sát.

### 1. Thiền Chỉ

Thiền chỉ nghĩa là “tĩnh lặng, tịch tịnh hay an tịnh” là trạng thái tâm định tĩnh, không dao động, thanh tịnh và an bình. Thiền được gọi là tĩnh lặng bởi vì nó làm an tịnh năm triền cái và tập trung trên một đề mục. Như vậy, thiền giúp tâm định tĩnh và phát triển tâm.

Có 40 đề mục trong thiền Định thuộc về khái niệm. Có 10 đề mục Kasina, 10 đề mục Bất tịnh, 10 đề mục Tùy niệm và v.v... Khi thực hành, hành giả có thể chọn bất cứ đề mục nào, hành giả chú tâm vào đề mục đã chọn. Bất cứ việc gì xảy ra, bên trong hay bên ngoài, hành giả không quan tâm và chỉ cố gắng nhận biết đề mục một cách liên tục. Qua việc

hành thiền, chánh niệm càng ngày càng mạnh hơn, hành giả có thể đạt được Cận định và An chỉ định, và tầng thiền cao nhất là 4 tầng thiền sắc giới và vô sắc giới. Dù tâm của hành giả được thanh tịnh nhưng điều này chỉ là tạm thời vì hành giả không thể hoàn toàn đoạn diệt tâm ô nhiễm.

## **2. Thiền Minh sát hay thiền Quán**

Vipassana nghĩa là ‘tuệ’ hay ‘quán bằng nhiều cách khác nhau, quán các pháp như chúng là.’ Vipassana đề cập đến tuệ quán đến bản chất của các hiện tượng thân và tâm: vô thường, khổ và vô ngã.

Đề mục thiền Quán đa dạng và là sự thật chân đế. Khi hành thiền, hành giả không chú tâm vào một đề mục duy nhất. Bất cứ cái gì sanh khởi như âm thanh, sự suy nghĩ, đau đớn, v.v... hành giả cố gắng nhận ra, hành giả chỉ nhận ra điều đó, không có ý tưởng nào, rồi trở về đề mục thở ra hay thở vào nơi mũi hay sự phồng xẹp của bụng.

Điều quan trọng nhất trong thiền Minh sát là giữ chánh niệm từng sát na. Khi hành giả an trú vào chánh niệm, hành giả có thể đạt được định tạm thời và có thể hoàn toàn đoạn diệt được những nhiễm ô của tâm. Như vậy, hành giả có thể tu tập từng bước cho đến khi đắc được Đạo, Quả và Niết bàn.

Tuy có hai loại thiền nhưng điểm chính là thu thúc tâm khỏi vọng tưởng, ngăn tâm khỏi tham ái, sân hận, bần tâm, v.v... và đoạn trừ tâm ô nhiễm. Như vậy, do hành thiền tâm thiện lành khởi sanh liên tục; thiền làm tăng trưởng đức tính hiền thiện và làm cho tâm vững mạnh. Cuối cùng, thiền dẫn

đến giải thoát là sự chứng đắc cao quý và phạm hạnh nhất trong đời người.

- **Translate these sentences into English**

1. Meditation should be applied to the daily affairs of life and its results are obtained here and now.
2. In Buddhism meditation occupies the highest place for practicing and through meditation that enlightenment and supreme security from bondage are attained.
3. The Noble Eightfold Path is the path for all, irrespective of race, class or belief, the path to be cultivated every moment of our walking life.

# KEY

## Lesson 1

### II Comprehension

A. 1F 2T 3T 4T 5T 6F 7T 8T 9F 10F

B. 1 extremes 2 self- 3 avoided 4 knowledge  
5 Noble 6 livelihood 7 concentration 8 with  
9 separation 10 aggregates

## Lesson 2

### II Comprehension

A. 1F 2T 3T 4F 5F 6T 7T 8F 9T 10T

B. 1 craving 2 causes 3 sensual 4  
destruction  
5 avoidance 6 abandonment 7 detachment 8 fourth  
9 leading 10 Eight-fold

## Lesson 2/1 (The First Noble Truth)

### II Comprehension

A 1T 2T 3T 4F 5T 6T 7T 8F 9T 10T

B. 1 thousands 2 Park 3 take 4 listening 5 end  
6 most 7 first 8 deities 9 expounded 10 other

### Aggregates

### Comprehension

1F 2F 3F 4T 5T 6F 7T 8T 9T 10T

## Lesson 2/2 (The Second Noble Truth)

### II Comprehension

A 1T 2T 3T 4F 5F 6T 7T 8T 9F 10T

**B** 1 time    2 apart    3 born    4 were    5 from  
6 gave    7 scared    8 happened    9 merits    10 result

### **Death**

#### **Comprehension**

1T    2F    3T    4T    5F    6F    7F    8T    9T    10T

### **Lesson 2/3 (The Third Noble Truth)**

#### **II Comprehension**

A. 1F    2T    3F    4F    5T    6F    7T    8F    9T    10T

**B** 1 age    2 asked    3 attained    4 which    5 bhikkhu  
/monk

6 abilities    7 young    8 sermon    9 became    10 follower

### **Nibbana**

#### **Comprehension**

1T    2T    3T    4T    5T    6F    7F    8F    9F    10F

### **Lesson 2/4 (The Fourth Noble Truth)**

#### **II Comprehension**

A 1T    2T    3F    4T    5T    6T    7T    8F    9T    10T

**B.** 1 only    2 when    3 renounce    4 birth    5 bond  
6 life    7 brought    8 visit    9 ask    10 inheritance

### **Lesson 3**

#### **II Comprehension**

A 1T    2F    3T    4T    5T    6T    7F    8T

**B** 1 attained    2 preached    3 attendance    4 given  
5 discourses    6 retentive    7 behavior    8 ministering  
9 passing    10 Arahantship



## Lesson 4

### II Comprehension

A 1F 2T 3T 4F 5T 6T 7T 8T 9T 10F

B 1 compassion 2 invariably 3 sympathy  
4 presence 5 necessary 6 invitation  
7 customary 8 accompanied 9 conferment  
10 departed

## Lesson 5

### II Comprehension

A 1F 2F 3T 4F 5T 6F 7T 8F 9T 10T

11F 12T

B 1 after 2 from 3 for 4 for 5 from  
6 with 7 in 8 on 9 with 10 with

## Lesson 7

### II Comprehension

A 1F 2F 3T 4F 5T 6F 7T 8F 9T 10F

B 1 religious 2 active 3 collection 4 regularity  
5 dedicated 6 outwardly 7 uplift 8 experiencing  
9 daily 10 watches

## Lesson 8

### II Comprehension

A 1T 2F 3F 4T 5F 6T 7F 8T 9F 10T

11T 12F 13T 14T 15T 16T 18T 19T 20T 21F

22T 23F 24F 25T

## Lesson 8/2

1T 2T 3T 4F 5T 6T 7T 8T 9F 10F 11F

12F

### **Lesson 9**

**B** 1 from 2 teach 3 ignorance 4 beings 5 suffering  
6 well 7 thirty-two 8 four 9 existences  
10 Enlightened

### **Lesson 10**

**B** 1 only 2 life 3 cultivate 4 beings 5 without  
6 rich 7 animal 8 own 9 attendant 10 enemies

### **Lesson 11**

**B** 1 is 2 preached 3 disciples 4 for 5 occasions  
6 dispel /remove 7 answer 8 discourses / sermons  
9 five 10 Saṃyutta

### **Lesson 12**

**B** 1 eighteen 2 Pitaka 3 chapters 4 with 5 written  
6 stanzas 7 in 8 basic 9 teachings  
10 translated

### **Lesson 13**

**B** 1 rain 2 Enlightenment 3 deliver 4 thousands  
5 mother 6 systems 7 preached 8 beings  
9 human 10 longer

### **Lesson 13/2**

**B** 1 world 2 India 3 take 4 meet 5 most  
6 previous 7 what 8 other 9 time 10 teaching

### **Lesson 13/3**

**B** 1 Enlightenment 2 seated 3 contemplating 4 conditional  
5 effect 6 colored 7 Buddhism 8 addition

9 causation 10 accuracy

### **Lesson 14**

**B** 1 was 2 patronage 3 believer 4 distinguished  
5 participated 6 recital 7 systematically 8 preservation  
9 arrangements 10 continuity

### **Lesson 15**

**B** 1 means 2 help 3 way 4 Buddhist 5 first  
6 deeds 7 bases 8 righteous 9 sutta 10 good

### **Lesson 16**

**B** 1 three 2 Buddhist 3 wisdom 4 Morality 5 away  
6 through 7 speech 8 types 9 followers  
10 Novices

### **Lesson 16/2**

**B** 1 refuges 2 five 3 eight 4 full 5 day  
6 not 7 given 8 follow 9 in 10 living

### **Lesson 16/3**

**B** 1 observed 2 Buddhists 3 days 4 keep 5 life  
6 mind 7 become 8 taking 9 ten 10 from

### **Lesson 17**

**B** 1 extensively 2 celestial 3 prosperity 4 intelligence  
5 woeful 6 poverty 7 disability 8 misery

### **Lesson 18**

**B** 1 regularly 2 habitually 3 frequently 4 intension  
5 knowledge 6 morality 7 observance 8 unwholesome

9 absence 10 generation

## **Lesson 19**

**B** 1 expounded 2 grouped 3 was divided  
4 (was) entrusted 5 allotted 6 memorized 7 preserved  
8 were made 9 /10 was entrusted

## SÁCH THAM KHẢO

**A Manual of Buddhism**, by *Narada*, published by Buddhist Cultural Centre, Sri.Lanka.

**The Buddha's Ancient Path**, by *Piyadassi Thera*, published by Buddhist Publication Society, Sri.Lanka.

**The Great Chronicles of Buddhas**, by *the Most Venerable Mingun Sayadaw*, Singapore Edition.

**Đại Phật Sử, The Great Chronicles of Buddhas**, by *the Most Venerable Mingun Sayadaw*, Sư Minh Huệ dịch

**The Fundamentals of Buddhism**, by *Sayadaw U. Silananda*, published by Dhammachakka Meditation Centre, California, USA.

**Old Path White Clouds: walking in the footsteps of the Buddha**, by *Thich Nhat Hanh*, published by Unified Buddhist Church, California, USA.

**The Buddha and His Teachings**, by *Nārada Maha Thera*, published by Singapore Buddhist Meditation Centre, Mandalay, Myanmar.

**Good and bad – Which side are you on?** by *Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa*, published by the Dhamma Sahāya Sāsana Centre, Mandalay, Myanmar.

**Word from the Heart**, by *Sayadaw Dr. Nandamālābhivamsa*, published by the Dhamma Sahāya Sāsana Centre.

**Guide to the study of Theravada Buddhism**, Book 1 to Book 5, published by The Colombo Y.M.B.A, Sri Lanka.

**The Buddha and His Teachings**, by **Ernest K.S. Hunt**.

**The Buddha and His Teachings**, by **Narada Maha Thera**, published by Singapore Buddhist Meditation Centre.

**Con đường cổ xưa**, by *Piyadassi Thera*, *Tỳ kheo Pháp Thông* dịch, nhà Xuất bản Tôn Giáo.

**How to live as a good Buddhist**, by *Uhan Htay and Uchit Tin*, printed in the Union of Myanmar.

**The life of Buddha and His Teachings**, by *Min Yu Wai*, Tỳ khuru Đức Hiền dịch.

**The Dhammapada – A Translator Guide**, by *K.T.S Sarao*, published by Munshiram Manoharlal Publisher, New Delhi, India.

**The Dhamapada – translated by *DawMya Tin*, M.A.**, edited by The Editorial Committee, Myanmar Pitaka Association, Yangon, Myanmar

**Kinh Pháp Cú – Tỳ Khuru Thích Minh Châu.**

**Chú giải Kinh Pháp Cú – Trưởng lão Pháp Minh dịch,**  
nhà XB TP HCM

**Handbook of Abhidhamma Studies,** by *Sayadaw U. Silananda*, printed by Selangor Buddhist Vipassana Meditation Society, West Malaysia.

**The Essence of Buddha Abhidhamma,** by *Dr. Mehm Tin Mon*, published by Shwe Zin Kyaw Press, Yangon

**Longman English Grammar Practice (for intermediate students )** by *L.G Alexander* distributed in the United States of America by Longman publishing, New York

**Longman English Grammar** by *L.G Alexander*, distributed in the United States of America by Longman publishing, New York





## *Sharing Merits*

May all beings share this merit  
Which we have thus acquired  
For the acquisition of  
All kinds of happiness

May beings inhabiting space and earth,  
Devas and nagas of mighty power  
Share this merit of ours  
May they long protect the Teachings!

## *Hồi Hương Công Đức*

Nguyện cho tất cả chúng sanh  
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay  
Nguyện cho tất cả từ đây  
Mọi điều hạnh phúc, mọi thời bình yên

Nguyện cho chư vị Long Thiên  
Trên trời dưới đất oai thiêng phép mầu  
Cùng chia công đức dày sâu  
Hộ trì Chánh pháp bền lâu muôn đời!





