

## BÁT CHÁNH ĐẠO

### Tám bước

Sau đây là Bát chánh đạo dẫn đến một cuộc sống thoát khỏi phiền não. Nó vạch ra các bước cần thiết để sống một cuộc đời đức hạnh, khuyến khích sự tập trung và trưởng dưỡng trí huệ. Nó cuối cùng dẫn dắt một cá nhân trưởng dưỡng lòng từ bi và trí huệ.

Con Đường gồm tám bước nhằm đến việc trưởng dưỡng ba phương cách của cuộc sống, đó là **hành vi**, **tâm thức** và **trí thức**.

GOOD CONDUCT- HẠNH KIỂM TỐT	1	<b>Right Understanding- Chánh kiến</b>	To understand the action of Karma in the nature of Cause and Effect. Kind thoughts, kind actions lead to positive Karma.- Hiểu tác động của Nghiệp lực theo bản chất Nhân Quả. Suy nghĩ với tâm từ và hành động tốt dẫn đến Nghiệp lực tốt.
	2	<b>Right Attitude- Chánh Tư Duy</b>	Maintain your thoughts to generosity and harmony. Duy trì tâm thức với tâm từ và sự hài hoà.
	3	<b>Right Speech - Chánh Ngữ</b>	Speak kindly, sincerely, thoughtfully, honestly with non-harmful communication. - Nói năng tử tế, trung thực, có suy nghĩ thật thà không nói lời làm hại người khác.
MENTAL DEVELOPMENT TRƯỞNG DƯỠNG TÂM	4	<b>Right Action-Chánh Nghiệp</b>	Respect all living creatures and beings. Avoid stealing and be loyal inside of marriage. Tôn trọng mọi sinh vật và chúng sanh. Tránh trộm cắp và chung thủy trong hôn nhân.
	5	<b>Right Livelihood- Chánh Mạng</b>	Choose noble occupations that bring harmony to oneself and others. Chọn nghề nghiệp cao quý đem lại sự hài hoà cho bản thân và người khác .
	6	<b>Right Effort-Chánh Tinh Tấn</b>	Sincerely do one's best in-order to become a better person. Chân thành làm tốt nhất để trở thành người tốt hơn .
WISDOM - TRÍ HUỆ	7	<b>Right Mindfulness - Chánh Niệm</b>	Always be aware of what we think, say and do to become a better person. Luôn ý thức về những gì chúng ta nghĩ, nói và làm để trở thành người tốt hơn.
	8	<b>Right Concentration - Chánh Định</b>	Keep the mind focussed and calm in order to clearly see the true nature of things. A positive mental practice can make us become more understanding and a happier person. Giữ tâm trí tập trung và bình tĩnh để thấy rõ ràng bản chất của mọi vật. Hành trì tinh tấn có thể khiến chúng ta trở thành người hiểu biết và hạnh phúc hơn.

**THE NOBLE EIGHTFOLD PATH- Cause and Effect**  
**What effect will we avoid by following each of the eight steps?**

**Draw a line to match**

**Bát Chánh Đạo-Nhân và Quả-Chúng ta sẽ tránh được hiệu ứng gì bằng cách theo tuân tự từng bước trong 8 bước**

**Positive Effects-Kết quả tốt**

**Negative Effects-  
Kết quả tiêu cực**

<b>GOOD CONDUCT-HẠNH KIỂM TỐT</b>	1	<b>Right Understanding- Chánh kiến</b>	To understand the action of Karma in the nature of Cause and Effect. Kind thoughts, kind actions lead to positive Karma.- Hiểu tác động của Nghiệp lực theo bản chất Nhân Quả. Suy nghĩ với tâm từ và hành động tốt dẫn đến Nghiệp lực tốt.
	2	<b>Right Attitude- Chánh Tư Duy</b>	Maintain your thoughts to generosity and harmony. Duy trì tâm thức với tâm từ và sự hài hoà.
	3	<b>Right Speech - Chánh Ngữ</b>	Speak kindly, sincerely, thoughtfully, honestly with non-harmful communication. - Nói năng tử tế, trung thực, có suy nghĩ thật thà không nói lời làm hại người khác.
<b>MENTAL DEVELOPMENT TRƯỞNG DƯỠNG TÂM</b>	4	<b>Right Action-Chánh Nghiệp</b>	Respect all living creatures and beings. Avoid stealing and be loyal inside of marriage. Tôn trọng mọi sinh vật và chúng sanh. Tránh trộm cắp và chung thủy trong hôn nhân.
	5	<b>Right Livelihood- Chánh Mạng</b>	Choose noble occupations that bring harmony to oneself and others. Chọn nghề nghiệp cao quý đem lại sự hài hoà cho bản thân và người khác .
	6	<b>Right Effort-Chánh Tinh Tấn</b>	Sincerely do one's best in-order to become a better person. Chân thành làm tốt nhất để trở thành người tốt hơn .
<b>WISDOM - TRÍ HUỆ</b>	7	<b>Right Mindfulness - Chánh Niệm</b>	Always be aware of what we think, say and do to become a better person. Luôn ý thức về những gì chúng ta nghĩ, nói và làm để trở thành người tốt hơn.
	8	<b>Right Concentration - Chánh Định</b>	Keep the mind focussed and calm in order to clearly see the true nature of things. A positive mental practice can make us become more understanding and a happier person. Giữ tâm trí tập trung và bình tĩnh để thấy rõ ràng bản chất của mọi vật. Hành trì tinh tấn có thể khiến chúng ta trở thành người hiểu biết và hạnh phúc hơn.

Destroying life, stealing, and disloyal in marriage. Huỷ hoại lẽ sống, trộm cắp và không chung thủy trong hôn nhân
Unkind occupations that will bring you or others harm. Nghề nghiệp làm hại mình hoặc người khác.
Unpleasant thoughts and unkind actions. Ý nghĩ không tốt không độc ác.
Selfishness greed and anger. Ích kỷ, tham lam và sân hận
Lying, gossip, harsh speech and tale- telling. Nói dối, nói lời thù ghét, nói lời thô tục và nhiều chuyện
Being unaware and distracted. Không ý thức và thiếu tập trung.
Being agitated and negative minded. Dễ kích động và suy nghĩ tiêu cực.
Not making an effort to do your best. Không nỗ lực để tăng tài năng của mình.

GOOD CONDUCT	MENTAL DEVELOPMENT	WISDOM
1, 2, 3	4,5,6	7,8