

**37 PHẨM TRỢ ĐẠO**  
**Hoà Thượng LEDI SAYADAW**  
**Phạm Kim Khánh dịch**

37 Phẩm Trợ Đạo là 37 phương thức để hiểu và hành đạo và trở nên giác ngộ, và gồm bảy nhóm là:

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tứ Niệm Xứ hay bốn cách suy nghĩ, quán tưởng</li><li>2. Tứ Chánh Cần hay bốn pháp siêng năng, tinh tấn,</li><li>3. Tứ Như ý Túc, hay bốn căn bản của sự thành công,</li><li>4. Ngũ Căn, hay năm Khả Năng Kiểm Soát</li><li>5. Ngũ Lực, hay năm Năng Lực Tinh Thần</li><li>6. Thất Giác Chi, hay bảy Yếu Tố của sự Giác Ngộ</li><li>7. Bát Chánh Đạo, hay tám Con Đường đi đúng theo Chánh Pháp</li></ol> <p style="text-align: center;"><b>Tổng cộng: 37 Phẩm</b></p>	
--	--

Hôm nay ta nói đến Tứ Niệm Xứ và Tứ Chánh Cần. Như nói trên Tứ Niệm Xứ là bốn phương cách suy nghĩ, quán tưởng và gồm có:

1. Thân Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Thân, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những hiện tượng bất tịnh của thân hầu không ham mê dục sắc.
2. Thọ Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Thọ, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những cảm thọ để tránh chấp ngã.
3. Tâm Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Tâm, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những tư tưởng hay những tiến trình tâm, để tránh tà kiến
4. Pháp Quán Niệm Xứ, vắn tắt gọi Niệm Pháp, là sự chú niệm kiên cố áp đặt vào những hiện tượng như những chương ngại tinh thần v.v...

Tứ Chánh Cần là bốn phương pháp siêng năng tinh tấn hợp với chánh Pháp và gồm có:

1. Tinh tấn chế phục hoặc loại trừ những hành động bất thiện đã khởi sanh, hoặc đang trên đà phát sanh;
2. Tinh tấn xa lánh (chẳng những trong kiếp sống hiện tiền mà luôn cả trong những kiếp về sau), ngăn ngừa những hành động bất thiện chưa phát sanh, không để cho nó khởi sanh;
3. Tinh tấn làm phát sanh những hành động thiện chưa khởi sanh;
4. Tinh tấn tăng trưởng và duy trì bền lâu những hành động thiện đã khởi sanh hoặc trên đà phát sanh.

*Bài Đọc Phật Pháp ngày 7 tháng 11 năm 2010*

# Thirty-seven Factors of Enlightenment

The 37 factors, procedures leading to enlightenment are divided into 7 groups:

1. The Four Foundations of Mindfulness
2. The Four Correct Practices
3. The Four Supernatural Feats
4. The Five Faculties
5. The Five Powers
6. The Seven Aspects of Awakening
7. The Noble Eight-fold Path

Today we will talk about The Four Foundations of Mindfulness and The Four Correct Practices.

The **Four Foundations of Mindfulness** include:

1. The Mindfulness of the Body or Form. Through the Mindfulness of the body you realize the truth of suffering
2. The Mindfulness of the Feelings. Through the Mindfulness of the Feelings you realize the truth of the origin of suffering
3. The Mindfulness of our Consciousness (mind or thoughts). Through of Mindfulness of the mind you realize the truth of the cessation of our cravings
4. The Mindfulness of Perception and Concept. Through the Mindfulness of phenomena you realize the truth of the Boddhisattva path.

The **Four Correct Practices** or the Four Correct Endeavors include:

1. Abandoning or ceasing negative acts/ unskillful states or discard evil that has arisen--getting rid of existing evils and non-virtues
2. Preventing future negative acts/ unskillful states or prevent evil that has not arisen--never giving rise to evils and non-virtues that are presently absent
3. Enhancing existing positive qualities/ skillful states and past wholesome acts or promote good that has arisen--assuring the increase of those virtues which are already developed
4. Laying the foundation for future wholesome acts/ skillful states or cultivate good that has not arisen--giving rise to virtuous remedies not yet present

