

Title/ Tựa đề	Description/ Mô tả	Author	Source/	Page #/ Trang số #
9 situations where you should freeze 9 tình huống nơi bạn nên đóng băng	Ignorant liking; ignorant disliking; pride; conceit; criticizing; deceiving other; praising yourself; putting down others; scolding Thích vô minh; không thích vô minh; kiêu hãnh; tự cao; chỉ trích; lừa dối người khác; khen ngợi bản thân; hạ thấp người khác; la mắng	GMR	ACI X Class 9 Student Notes ACI X Lớp 9 Ghi chú của Học viên	23
9 stages of meditation 9 giai đoạn thiền định	Putting the mind on the object; keeping in mind on the object with brief continuity; keeping the mind on the object with patches where you lose the object; maintain mind tightly on the object; controlling the mind; quieting the mind; completely quiet the mind; it gaining single pointedness; reaching deep meditation Đặt tâm vào đối tượng; giữ tâm trí trên đối tượng với sự liên tục ngắn; giữ tâm trí trên đối tượng với những mảng nơi bạn đánh mất đối tượng; duy trì tâm trí chặt chẽ trên đối tượng; kiểm soát tâm trí; tĩnh lặng tâm trí; hoàn toàn làm tĩnh lặng tâm trí; đạt được sự nhất tâm; đạt tới thiền định sâu	GMR, KTR	ACI III Class 7 Student Notes; Reading 5-6; Reading 7 ACI III Lớp 7 Ghi chú của Học viên; Bài đọc 5-6; Bài đọc 7	11-12; 46-54; 56-63