

# TỨ DIỆU ĐẾ

## THE FOUR NOBLE TRUTHS

SOURCE: Barbara O'Brien in [buddhism.about.com](http://buddhism.about.com)

---

Bài học đầu tiên của Đức Phật sau khi giác ngộ là bài Bốn Sự Thật Cao Thượng và là bài căn bản của Phật Giáo. Bốn Sự thật đó là:

1. Sự thật về khổ
2. Sự thật về nguyên nhân của khổ
3. Sự thật về nguồn gốc của khổ
4. Sự thật về con đường đưa chúng ta hết khổ

Hãy xem xét từng sự thật như sau:

### SỰ THẬT VỀ KHỔ

Sự thật đầu tiên thường được dịch “Đời sống là khổ” và nhiều người mới tìm hiểu Đạo Phật thường xoay lưng khi nghe điều này.

Nhưng theo tiếng Pali thì từ Dukkha cũng có nghĩa là những gì tạm bợ, có điều kiện hay được kết hợp bằng những cái khác. Ngay cả một vật gì quý báu và thích thú cũng đều là Dukkha vì chúng sẽ hết hay sẽ chấm dứt.

Liên hệ đến gốc rễ của sự sống là bản chất của cái ngã. Vậy chúng ta cũng tạm bợ, có điều kiện hay được kết hợp bởi những cái khác hay không? Đức Phật dạy ta rằng “trước khi chúng ta hiểu cuộc sống và chết, chúng ta phải hiểu cái ngã”

### SỰ THẬT VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ

Sự thật thứ hai dạy cho chúng ta nguyên nhân của khổ là sự tham cầu và khao khát (tanha). Chúng ta luôn luôn tìm kiếm những gì ngoài bản thân chúng ta để được hạnh phúc. Nhưng cho dù chúng ta có thành công đi nữa, chúng ta không bao giờ thỏa mãn.

The Buddha's first sermon after his Enlightenment centered on the Four Noble Truths, which are the foundation of Buddhism. The truths are:

1. THE TRUTH OF SUFFERING (DUKKHA)
2. THE TRUTH OF THE CAUSE OF SUFFERING (SAMUDAYA)
3. THE TRUTH OF THE END OF SUFFERING (NIRHODHA)
4. THE TRUTH OF THE PATH THAT FREES US FROM SUFFERING (MAGGA)

Let's look at one truth at a time.

### THE TRUTH OF SUFFERING

The First Noble Truth often is translated as "Life is suffering." Many people new to Buddhism tune out as soon as they hear this.

But the Pali word dukkha also refers to anything that is temporary, conditional, or compounded of other things. Even something precious and enjoyable is dukkha, because it will end.

Related to the nature of life is the nature of self. Are we not also temporary, conditional and compounded of many parts? We can understand that life is impermanent but are we, also, impermanent? The Buddha taught that before we can understand life and death we must understand the self.

### THE TRUTH OF THE CAUSE OF SUFFERING

The Second Noble Truth teaches that the cause of suffering is craving or thirst (tanha).

Đức Phật dạy rằng sự khao khát được đẩy lên từ sự mê muội của các ngã. Chúng ta sống để hết nắm lấy cái này rồi nắm lấy cái nọ để được một cảm giác an toàn cho bản thân. Chúng ta dính mắc không những vào các vật chất mà còn dính mắc vào các ý tưởng, chủ kiến về chính chúng ta và về thế giới chung quanh.

Từ đó chúng ta trở nên bực bội khi thế giới không theo điều mà chúng ta suy nghĩ và cuộc sống của ta không theo ý của ta.

Giáo lý của Đức Phật về Nghiệp và sự tái sinh đều liên hệ đến Sự Thật Cao Thượng thứ hai này.

### **SỰ THẬT VỀ SỰ CHẤM DỨT CÁI KHỔ**

Giáo lý của Đức Phật về Bốn Sự Thật Cao Thượng thường được so sánh với người y sĩ chuẩn đoán một căn bệnh và cho thuốc để điều trị. Sự thật thứ nhất cho chúng ta biết là bệnh gì và Sự thật thứ hai cho ta biết cái gì làm ta bệnh. Sự thật thứ ba cho ta hy vọng về phương pháp cứu chữa.

Đức Phật dạy rằng chúng ta có thể chấm dứt sự tham muốn bằng cách kiên trì thực tập.

Ngưng chạy theo các khát vọng (gọi là vòng quay của con “hamster”) thì là giác ngộ, “tỉnh thức”. Trạng thái giác ngộ được gọi là Niết Bàn (Nirvana)

### **SỰ THẬT VỀ CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ**

Trong bốn sự thật cao thượng, Đức Phật là người bác sĩ trị bệnh cho chúng ta. Không như các tôn giáo khác, tám con đường đúng đắn (Bát Chánh Đạo) trong Phật Giáo, không đem đến chúng ta lợi ích thiết thực nào nếu ta chỉ tin vào các tín điều. Thay vì vậy, sống với các tín điều và bước trên con đường này là điều cần phải chú tâm thực hành.

We continually search for something outside ourselves to make us happy. But no matter how successful we are, we never remain satisfied.

The Buddha taught that this thirst grows from ignorance of the self. We go through life grabbing one thing after another to get a sense of security about ourselves. We attach not only to physical things, but also to ideas and opinions about ourselves and the world around us.

Then we grow frustrated when the world doesn't behave the way we think it should and our lives don't conform to our expectations.

The Buddha's teachings on karma and rebirth are closely related to the Second Noble Truth.

### **THE TRUTH OF THE END OF SUFFERING**

The Buddha's teachings on the Four Noble Truths are sometimes compared to a physician diagnosing an illness and prescribing a treatment. The first truth tells us what the illness is, and the second truth tells us what causes the illness. The Third Noble Truth holds out hope for a cure.

The Buddha taught that through diligent practice, we can put an end to craving.

Ending the hamster-wheel chase after satisfaction is enlightenment (bodhi, "awakened"). The enlightened being exists in a state called Nirvana.

### **THE TRUTH OF THE PATH THAT FREES US FROM SUFFERING**

In the Fourth Noble Truth, the Buddha as physician prescribes the treatment for our illness: The Eightfold Path. Unlike in many other religions, in Buddhism there is no particular benefit to merely believing in a doctrine. Instead, the emphasis is on living the doctrine and walking the path.