

THE FOUR NOBLE TRUTHS

TỨ DIỆU ĐẾ

A bilingual introduction to the Buddha's four liberating truths
Tài liệu song ngữ nhập môn về bốn Chân lý giải thoát của Đức Phật

Introduction — Giới thiệu

The Four Noble Truths form the framework of the Buddha's first teaching. They describe dukkha, its origin, its cessation, and the path leading to cessation. They are not a pessimistic judgment about life, but a practical diagnosis and a path of healing.

Tứ Diệu Đế tạo thành khuôn khổ của bài giảng đầu tiên của Đức Phật. Bốn chân lý trình bày khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến chấm dứt khổ. Đây không phải là một phán xét bi quan về cuộc đời, mà là sự chẩn đoán thực tiễn cùng một con đường chữa lành.

The essential movement is simple: suffering is to be understood, its origin abandoned, cessation realized, and the path cultivated.

Chuyển động cốt yếu rất rõ ràng: khổ cần được thấu hiểu, nguyên nhân của khổ cần được đoạn trừ, sự chấm dứt cần được chứng ngộ và con đường cần được tu tập.

The Four Noble Truths — Tứ Diệu Đế

The First Noble Truth: Dukkha — Khổ đế

Dukkha is often translated as “suffering,” but its meaning is broader. It includes obvious pain and grief, the distress caused by change, and the subtle unreliability of all conditioned experience when it is grasped as a lasting source of satisfaction.

Dukkha thường được dịch là “khổ”, nhưng ý nghĩa rộng hơn. Nó bao gồm đau đớn và buồn phiền hiển nhiên, sự bất an do biến đổi, cùng tính không đáng nương tựa vi tế của mọi kinh nghiệm hữu vi khi ta bám vào chúng như một nguồn thỏa mãn bền vững.

The early discourses identify birth, aging, illness, death, sorrow, association with what is disliked, separation from what is loved, and not obtaining what one wants as forms of dukkha. In summary, the five aggregates subject to clinging are dukkha: form, feeling, perception, formations, and consciousness.

Các bài kinh thời kỳ đầu nêu sinh, già, bệnh, chết, sầu muộn, gặp điều không ưa, xa lìa điều yêu quý và mong cầu không được là những hình thức của khổ. Tóm lại, năm uẩn bị chấp thủ là khổ: sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Recognizing dukkha does not deny happiness. It sees that pleasant experiences also change and cannot be possessed permanently. Clear recognition replaces denial with wisdom and opens the possibility of freedom.

Nhận biết khổ không phải là phủ nhận hạnh phúc. Đó là thấy rằng những kinh nghiệm dễ chịu cũng biến đổi và không thể bị sở hữu vĩnh viễn. Sự nhận biết sáng suốt thay thế thái độ phủ nhận bằng trí tuệ và mở ra khả năng giải thoát.

The Second Noble Truth: The Origin of Dukkha — Tập đế

The immediate origin of dukkha is craving (*taṇhā*): thirst that seeks satisfaction through sense pleasure, continued becoming, or non-becoming. Craving is strengthened by ignorance—our failure to see impermanence, dukkha, and the absence of an independent, permanent self.

Nguồn gốc trực tiếp của khổ là ái (*taṇhā*): sự khát khao tìm thỏa mãn qua dục lạc, sự tiếp tục hiện hữu hoặc mong muốn không hiện hữu. Ái được củng cố bởi vô minh—sự không thấy rõ vô thường, khổ và sự vắng mặt của một cái tôi độc lập, thường còn.

Craving is not the same as every wholesome aspiration. The wish to act compassionately, learn the Dharma, or cultivate freedom can support the path. The problem is compulsive grasping: “I must have this,” “this must not change,” or “I must get rid of this in order to be complete.”

Ái không đồng nghĩa với mọi ước nguyện thiện lành. Mong muốn hành động từ bi, học Pháp hoặc tu tập giải thoát có thể nâng đỡ con đường. Vấn đề nằm ở sự nắm bắt cưỡng bách: “Tôi phải có điều này”, “điều này không được thay đổi” hoặc “tôi phải loại bỏ điều này thì mới trọn vẹn”.

When craving meets experience, it gives rise to clinging; clinging conditions becoming and the continuation of dissatisfaction. Therefore, the second truth asks us not to blame ourselves, but to see this process accurately and relinquish its causes.

Khi ái tiếp xúc với kinh nghiệm, nó dẫn đến chấp thủ; chấp thủ làm duyên cho hữu và sự tiếp nối của bất toại nguyện. Vì vậy, Chân lý thứ hai không đòi hỏi chúng ta tự trách mình, mà yêu cầu thấy chính xác tiến trình ấy và buông bỏ các nguyên nhân của nó.

The Third Noble Truth: The Cessation of Dukkha — Diệt đế

Because dukkha arises from causes and conditions, it can cease when those causes are brought to an end. Cessation (*nirodha*) is the fading away and relinquishment of craving, clinging, and ignorance. It is not annihilation of a person; it is freedom from the compulsions that sustain suffering.

Vì khổ sinh khởi do nhân và duyên, khổ có thể chấm dứt khi các nguyên nhân ấy chấm dứt. Diệt (*nirodha*) là sự phai tàn và buông bỏ ái, chấp thủ và vô minh. Đây không phải là sự hủy diệt một con người; đó là tự do khỏi những thôi thúc duy trì đau khổ.

Nibbāna (Sanskrit: *Nirvāṇa*) is the unconditioned peace realized when greed, hatred, and delusion are extinguished. Even before complete awakening, every moment in which grasping is released gives a taste of non-clinging and points toward cessation.

Niết-bàn (Pāli: *Nibbāna*; Sanskrit: *Nirvāṇa*) là sự an tịnh vô vi được chứng ngộ khi tham, sân và si đã tắt. Ngay trước khi giác ngộ hoàn toàn, mỗi khoảnh khắc buông được sự nắm bắt đều cho ta nếm trải trạng thái không chấp thủ và hướng về sự chấm dứt khổ.

The Fourth Noble Truth: The Path — Đạo đế

The way leading to cessation is the Noble Eightfold Path. It is called a Middle Way because it avoids both indulgence in sense pleasures and harsh self-mortification. The path transforms understanding, intention, speech, action, livelihood, effort, mindfulness, and concentration.

Con đường đưa đến sự chấm dứt khổ là Bát Chánh Đạo. Con đường này được gọi là Trung đạo vì tránh cả sự đắm mình trong dục lạc lẫn lối khổ hạnh ép xác. Con đường chuyển hóa hiểu biết, ý hướng, lời nói, hành động, nghề nghiệp, nỗ lực, chánh niệm và định tâm.

The four truths also imply four responsibilities: dukkha is to be fully understood; its origin is to be abandoned; cessation is to be realized; and the path is to be cultivated. Buddhist teaching thus moves from knowledge to transformation.

Bốn Chân lý cũng hàm chứa bốn trách nhiệm: khổ cần được thấu hiểu trọn vẹn; nguyên nhân của khổ cần được đoạn trừ; sự chấm dứt cần được chứng ngộ; và con đường cần được tu tập. Vì thế, giáo lý Phật giáo đi từ hiểu biết đến chuyển hóa.

Primary References — Kinh điển tham chiếu chính

Dhammacakkappavattana Sutta (Saṃyutta Nikāya 56.11)

Kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ứng Bộ 56.11): Tứ Diệu Đế, bốn nhiệm vụ và Trung đạo.

Saccavibhaṅga Sutta (Majjhima Nikāya 141)

Kinh Phân Biệt Về Sự Thật (Trung Bộ 141): giải thích chi tiết Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo.

Editorial note / Ghi chú biên soạn: This is a bilingual explanatory study note based on the cited discourses. It is not presented as a verbatim translation of a single sutta. / Đây là tài liệu giải nghĩa song ngữ dựa trên các bài kinh được dẫn. Tài liệu không tự nhận là bản dịch nguyên văn của một bài kinh duy nhất.