

Phương pháp giải quyết vấn đề và Tứ Diệu Đế (P.2)

ISSN: 2734-9195 09:05 31/03/2026

Hi vọng loạt bài viết về tdd này sẽ là một động lực cho người đọc tìm hiểu sâu xa hơn, rộng mở trí tuệ và tư duy tích cực để khám phá nhiều kết quả thú vị hơn nữa trong quá trình học tập cá nhân nói riêng, và tìm hiểu Phật pháp.

Phần này bổ túc cho bài Phương pháp giải quyết vấn đề và Tứ Diệu Đế (phần 1). Phần 2 đề nghị một cách tiếp cận mới dựa vào ngôn ngữ so sánh: nhất là khi tiếng Việt và Hán Việt (môi trường dịch kinh Phật Giáo truyền thống ở Việt Nam) đã có một quá trình giao lưu rất lâu đời.

Các chữ viết tắt là ppgq (phương pháp giải quyết vấn đề), tdd (Tứ Diệu Đế), NCT (Nguyễn Cung Thông), PG (Phật Giáo), TVGT (Thuyết Văn Giải Tự/khoảng 100 SCN), NT (Ngọc Thiên/543), ĐV (Đường Vận/751), NKVT (Ngũ Kinh Văn Tự/776), LKTG (Long Kham Thủ Giám/997), QV (Quảng Vận/1008), TV (Tập Vận/1037/1067), TNAV (Trung Nguyên Âm Vận/1324), CV (Chính Vận/1375), TVi (Tự Vị/1615), VB (Vận Bộ/1100/1154), VH (Vận Hội/1297), LT (Loại Thiên/1039/1066), CTT (Chính Tự Thông/1670), TViB (Tự Vị Bộ/1666), TTTH (Tứ Thanh Thiên Hải), KH (Khang Hi/1716), A (tiếng Anh), HV (Hán Việt). Lý và kỳ có thể viết là lí và kì trong loạt bài này.

Phần 1 đã cho thấy tdd là một phương pháp giải quyết vấn đề qua bốn giai đoạn dễ nhớ và đơn giản: mức độ đơn giản càng cao thì mức độ ứng dụng phổ quát (universality) càng cao. Ai cũng có thể áp dụng tdd mà không cần phải học chuyên môn về ngành nào cả. Như đã bàn trong phần 1, tdd còn tương ứng mật thiết với quá trình chữa bệnh trong y khoa: **Khổ** để liệt kê hiện trạng bệnh tình (bệnh lý - liệt kê các tình trạng **Khó** khăn), **Tập** để đi vào các nguyên nhân cốt lõi (**Tập** hợp các khả năng dẫn đến tình trạng **Khó** khăn y tế), **Diệt** để cho phương án hay uống thuốc dứt bệnh (kê toa thuốc hay phương cách trị liệu tiêu **Diệt** nguyên nhân đã gây **Khó** khăn) và Đạo để cho ta những hoạt động và kỹ thuật để không còn bệnh nữa (ngừa bệnh so với chữa bệnh, thực hành lối sống lành mạnh ~ **Đạo**). Tdd là một thành phần cốt lõi của PG, một ppgq tổng quát.

Những ai không là phật tử cũng có thể dùng ppgq này, và cũng có khi chính mình đã từng sử dụng mà không ý thức được trong cuộc sống hàng ngày!

1. Tứ Diệu Đế



Hình minh họa. Nguồn: Internet

□□□□ là các từ Hán Việt/HV còn gọi là Tứ Diệu Đế, Tứ Đế, Tứ Thánh Đế, Tứ Chân Đế, Bốn Chân Lý (Sự Thật) Cao Thượng (Cao Cả, Cao Quý), Bốn Chân Lý Mầu Nhiệm ... Theo tác giả Paul Williams[i] thì không có lý do tại sao tiếng Pali *ariyasaccani* lại được dịch là diệu đế hay thánh đế, so với cách dịch chân lý (~ đế) của bậc cao thượng (thánh). Bậc cao thượng ở đây hàm ý đức Phật Tổ (Thích Ca) theo tác giả K. R. Norman (xem phụ chú 2). Nên nhắc lại là có sự khác biệt khá thâm trầm giữa cách dùng tiếng Việt như *quần áo sang trọng* so với *quần áo của người sang trọng*, *cách sống nghèo hèn* so với *cách sống của người nghèo hèn*... Ngoài ra, để ý tiếng Phạn *satya* (tiếng Pali *sacca*) còn có thể hiểu là chân lý (truth), sự thật, thực tế (reality) phản ánh trải nghiệm của đức Phật (tục đế) để đi đến chân lý hay tdd (chân đế[ii]). Đế hay đế là cách dịch cổ đại còn tồn tại đến ngày nay. Điều này cho thấy tdd còn tương ứng với khoa học **thực nghiệm** dựa vào quan sát (thực tế). Để ý là chữ đế còn dùng để kí âm de-tiếng Phạn như Devadatta[iii] là □□□□ Đế Bà Đạt Đầu... Đức Phật phần nào đã tóm gộp tdd qua con đường **thực nghiệm** khi trả lời dân làng Kalama như sau[iv] “Này người Kalama, các con chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin bởi vì đó là lời đồn; chớ

Phần sau của câu trả lời của đức Phật đề cập đến tam căn (tham, sân, si) cùng chánh niệm để đạt đến trạng thái an bình của nội tâm - cuối cùng dẫn đến giải thoát/Niết bàn.

2.1 Khổ trong cụm danh từ Khổ Đế 苦諦 là dịch nghĩa từ tiếng Phạn *Duḥkha* 𑖦𑖻𑖔𑖜 (tiếng Pali là *dukkha*) có các cách đọc theo phiên thiết (thanh mẫu kê 平 âm mẫu mô 平 thượng thanh, khai khẩu nhất đẳng):

CV ghi cùng vần/khứ thanh □ □ □ □ □ □ (khố *khoá)

□ âm hỏ (KH) - để ý biến âm hỏ của khổ theo tự điển Khang Hy, so với dạng hủ (khổ qua ~ hủ qua) trong phương ngữ tiếng Việt.

Giọng BK bây giờ là kử (theo pinyin) và giọng Quảng Đông fu2 so với các giọng
Mân Nam □□□ [□□□□] ku3 fu3 [□□□] ku3 [□□□□] ku3 fu3 [□□□]
ku3 fu3 [□□□□] ku3 fu3 [□□□] fu3 ku3 [□□□] ku3 [□□□□] ku3 fu3 [□□□□]
] fu3 ku3, tiếng Nhật ko ku và tiếng Hàn ko go.

Một dạng âm cổ của khổ là khó so với các liên hệ:

Khố □ kho (td. ngân khố ~ kho bạc)

Khô □ khô[v] (cạn), kho (kho thịt, kho cá - nấu cho khô/cạn nước - từ điển Việt
Bổ La/1651)

Khổ □ khổ, khó[vi]

Các biến âm khác của **khổ** là **hủ** (khổ qua > hủ qua, không > hông, khí > hơi ...), **go** (cam khổ > cam go[vii] - đồng hoá thành điệu, làm ăn go khổ/ĐNQATV)...

2.2 Dukkha gồm tiền tố dus- hàm ý khó khăn, không tốt (so với su- là tốt, td. *sukha* là vui vẻ, hạnh phúc, *sukhavati* ~ Cực lạc thế giới), kha hàm ý chịu đựng, ổn định. Do đó, *dukkha* mang nét nghĩa không ổn định, khó chịu ... Tuy nhiên, một số học giả[viii] lại cho rằng bộ tộc Aryan[ix] (thời Ấn Độ cổ đại) là dân du mục nên dùng xe ngựa và bò thường xuyên. Thành ra dus- là không tốt, kha nguyên thủy là lỗ của trục quay xe: khi trục này ráp vào lỗ không tốt thì xe ngựa/bò chạy không tốt (không êm), xe chạy 'không ổn định' và dễ gây 'khó chịu' ..`.v.v...

2.3 Các cách dịch nghĩa của *dukkha* (tiếng Pali)

Dukkha có phạm trù nghĩa rộng, thường được hiểu là khổ, có các cách dịch[x] là đau đớn, đau khổ, đau đớn, buồn, cơ cực, phiền não, không như ý, không hài lòng, thất vọng, không toại nguyện, không hoàn hảo, không trọn vẹn, bất mãn, không ổn định, không thường hằng, tạm bợ, không chắc chắn, khó chịu, khó ... Cách dùng (đau) khổ chỉ là một nét nghĩa rất hạn hẹp của danh từ *dukkha*. Tương quan ngữ âm **khổ - khó** cho ta khả năng mở rộng cách dùng khổ[xi]: từ tinh thần không trọn vẹn/thiếu thốn (nghĩa hẹp) cho đến trạng thái khó khăn/không dễ trở thành một vấn đề/sự việc cần phải đối phó (nghĩa rộng và tổng quát hơn). Nhờ vào phạm trù nghĩa rộng của *dukkha* mà ta có thể cảm thông cách dùng khổ khổ □□ *duḥkha-duḥkhatā*: td. tâm (bên trong) khổ vì (bên ngoài) không hoàn hảo (như đói, thiên tai); hay hạnh phúc "thế gian"

chỉ là một dạng "khổ" vì là nhất thời và tạm bợ. Khổ khổ là loại khổ dễ nhận ra nhất trong tam khổ 三苦 : từ tình trạng bệnh hoạn (trong tứ khổ là sinh lão bệnh tử) hay tâm thần (td, oán giận, ly biệt) của con người. Hoạt khổ 活苦 là một cách dịch nghĩa của tiếng Phạn Vipariṇāma-dukkha: ghép chữ Vipariṇāma 活變 hàm ý thay đổi, biến hóa; do đó hoạt khổ nghĩa là sự vật biến hóa vô thường, không theo ý muốn của mình và sinh ra sầu khổ chẳng hạn.

Hành khổ 行苦 là một cách dịch nghĩa của tiếng Phạn Saṃskāra-dukkhatā: ghép chữ Saṃskāra 行 hàm ý ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) vận hành qua nhân duyên, hợp với vô thường tạo ra bất định hay là khổ - đây là loại khổ sâu sắc và KHÓ hiểu nhất trong tam khổ,

3. Tập - chấp - xấp



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Tập Đế là cách dịch nghĩa của tiếng Phạn 三苦 *samudaya*: kết hợp, nối lại ... Chữ tập 集 (thanh mẫu tông 集 vận mẫu tập 集 nhập thanh, khai mẫu tam đẳng) có các cách đọc theo phiên thiết

三苦 tần nhập thiết (TVGT, ĐV, QV, VH, CV, TVi)

三苦 tử nhập tần nhập nhị thiết (LKTG)

三苦 tần lập thiết (NT, TTTH)

三苦 tịch nhập thiết (TV, LT)

□□□ , □□ tậт cứu thiết, âm tựu (VH)

□□□ từ thu thiết (CV)

TNAV ghi vận bộ □□ tể vi (□□□□ nhập thanh tác bình thanh)

CV ghi cùng vần/nhập thanh □ □ □ □ □ □ □ □ (tập tiếp *dập/ngĩ)

CV cũng ghi cùng vần/bình thanh (□□□ từ thu thiết) ...v.v...

Giọng BK bây giờ là jí (theo pinyin) so với giọng Quảng Đông zaap6 và các giọng
Mân Nam □□□□ [□□□□] sip8 cip8 [□□□□] sip8 cip8 zip8 [□□□□] cip8 [□□□□]
[□□□□] sit7 [□□□□] cip8 [□□□□] cip8 [□□□□□□] xib6 [□□□□] sip8 [□□□□]
[□□□□] sip8 cip8, tiếng Nhật shū và tiếng Hàn jip.

Tập, tậп HV có những biến âm trong tiếng Việt như tốp, tộp, chậп (nối lại), chấп, chậп chùng (chậп chồng), đấп, xấп ... Tậп hoá (hàng hoá lật vậт) còn để lại vết tích là tiệm ‘chậп phồ’ theo giọng Quảng Đông ... Các dạng tậп/chậп/tậп đều cho thấy khả năng gom tụ của nhiều nguyên nhân để gây ra khổ: từ Thậп Nhị Nhân Duyên (vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão & tử) đến Tam Độc (tham, sân, si), từ Ngũ uẩn (Ngũ ấm, năm tổ hợp: sắc, thọ, tưởng, hành, thức) đến Tam pháp ấn (vô thường, khổ, vô ngã) ...v.v... Các yếu tố trên đều có thể ảnh hưởng qua lại và gây rào cản cho nhận thức chính xác về vấn đề và nguyên nhân - các chủ đề thú vị này không nằm trong phạm trù bài viết này.

4. Diệt đế

4.1 Chữ diệt □ (thanh mẫu minh □ vận mẫu tiết □ nhập thanh, khai khẩu tam đẳng) có các cách đọc theo phiên thiết

□□□ vong liệt thiết (TVGT, ĐV, QV, TTTH) - đáng lẽ phải đọc là *việt

□□□□□ mặт liệt thiết, âm diệt (TV, LT) - đáng lẽ phải đọc là *miệt

□□□ di tuyệt thiết (NT, TTTH)

□□□ hứa duyệt thiết (NT, TTTH)

□□□ hô duyệt phản (NKVT □□□□)

□□□ huyên liệt thiết (TV)

TNAV ghi vận bộ □□ xa già (□□□□ nhập thanh tác khứ thanh)

CV ghi cùng vắn/nhập thanh □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ (diệt/*huyết quyết)

CV cũng ghi cùng vần/nhập thanh □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ (diệt/*miệt miệt *muôi)

☐☐☐ hồ quyết thiết (CV, TVi)

▮▮▮ di liệt thiết (CV, CTT)

minh bí thiết, âm mi (TVi, KH)

mac bút thiết, âm mật (TVi) ...

Giọng BK bây giờ là miề so với giọng Quảng Đông mit6 và các giọng Mân Nam
 [m] [n] [l] [ɲ] [tʰ] [dʰ] [kʰ] [tʰ] [dʰ] [kʰ] [tʰ] [dʰ] [kʰ] [tʰ] [dʰ] [kʰ]
 [m] [n] [l] [ɲ] [tʰ] [dʰ] [kʰ] [tʰ] [dʰ] [kʰ] [tʰ] [dʰ] [kʰ] [tʰ] [dʰ] [kʰ]
 mig8(mik) [m] [n] [l] [ɲ] [tʰ] [dʰ] [kʰ] [tʰ] [dʰ] [kʰ], tiếng Nhật betsu và tiếng Hàn
 myeol.

4.2 Một dạng âm cổ của diệt là *mjiet (đọc như *miệt hay *mệt) so với dạng mất tiếng Việt (chữ Nôm dùng thanh phù mặt HV 𪛗). Khuynh hướng ngạc hoá (palatalisation) trong tiếng Việt đã biến phụ âm m- thành d-. Quá trình ngạc hóa (palatalisation) đã đóng góp quan trọng trong lịch sử hình thành các ngôn ngữ Hàn, Nhật, Trung (Quốc), Việt Nam, Anh (nhánh Đức/Germanic, họ Ấn Âu), Pháp (nhánh La Mã/Romance, họ Ấn Âu) ...v.v... Trở lại với các ngôn ngữ ĐNA, khi tiếng Hán nhập vào tiếng Việt[xii], phụ âm đầu môi môi (bilabial) có khả năng ngạc cứng hóa để trở thành phụ âm d (j), khi đi sau là nguyên âm trước (front vowels) với độ mở miệng nhỏ như i, e. So sánh các tương quan sau đây

□ mín (BK) dân (Hán Việt/HV) (A)

□ míng danh

□ míng mình HV là chè/trà - tiếng Việt còn dùng từ *dành* (cây *dành*
dành)

❑ míc diệt (như cách dùng diệt đế, diệt độ, diệt pháp, nhập diệt, diệt loạn ...)

□ miào diêu (thần diêu)

□ miàn diên (mặt)

□ mí di (phiên âm Phạn mi/me/mai như Di Lặc, Tu Di, Sa Di, Cù Đàm Di ...) (B)

Amīta (tiếng Phạn) ~ A-di-đà

mẫn mẫn, dân, miến (để ý có khả năng đọc m- hay d-) - hầu như chỉ có tiếng Việt mới cho thấy khuynh hướng ngạc hóa rõ nét khi so sánh với các giọng Quảng Đông, Hẹ, Mân Nam... (B)

mí mi, còn đọc là di (một loài khí)

miào miếu, diều

miễn miễn, miến, diến - Miến Điện hay còn là Diến Điện (Myanmar bây giờ)...

4.3 Diệt dùng để dịch nghĩa các tiếng Phạn *nirodha* (chấm dứt, đoạn diệt, kết thúc ...) và *nirvana* (thối tắt lửa phiền não, vào/nhập Niết bàn ~ nhập diệt ...).

5. Đạo đế

5.1 Chữ đạo (thanh mẫu định vận mẫu thượng thanh, khai khẩu nhất đẳng) có các cách đọc theo phiên thiết

đồ hạo thiết (TVGT, ĐV, QV)

đỗ hạo thiết (TV, VH, LT, CV) - thượng thanh

đồ lão thiết (NT, TTTH)

đại đao thiết (TV, LT)

đỗ đao thiết, đao khứ thanh (CV, TVi)

đồ khẩu thiết (CV) - thượng thanh

động ngũ thiết, âm đồ (TViB)

đồ hậu thiết, đầu thượng thanh (TVi, KH)

đồ cảo thiết (TVi)

đà khẩu thiết (TVi)

đương khẩu thiết (TVi) ...

Giọng BK bây giờ là dào (theo pinyin) so với giọng Quảng Đông dou3 dou6 và các giọng Mân Nam [to6 tau5 do5] tau5 [tau5] tau5 [to5 tau5 do5] dau4 do4 tau4 to4 [tau5]

to5 [] tau5 [] tau3 [] to6 dau6, tiếng Nhật dō và tiếng Hàn do.

5.2 Đạo HV dịch nghĩa của tiếng Phạn *marga* (tiếng Pali là *magga*, tiếng Mã Lai/Indonesia con đường là *marga* ...). Nét nghĩa hẹp và cụ thể của đạo là con đường đã mở rộng để chỉ phương pháp, hệ thống (mang tính tổng quát) - sau khi trải nghiệm giải quyết vấn đề như trên (mang tính cục bộ). Đây là giai đoạn thứ tư của tdd hay Đạo Đế, hay tu tập theo Bát Chánh Đạo (PG). Bát Chánh Đạo chỉ ta con đường (bản đồ) thanh lọc từ trong ra ngoài (ý, khẩu, thân - tam nghiệp tương ứng) và tập luyện bản thân: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Mẫu số chung của các phương pháp này là chữ chánh (chính) 正 là đúng, phải vì đã thấu triệt nguyên nhân cùng hậu quả từ các giai đoạn trước đó (Khổ, Tập và Diệt).

6. Bàn thêm về tdd và ppgq

6.1 Phần 1 của loạt bài viết về tdd đã ghi nhận các phương pháp IDEAL, 8D (Tám giai đoạn), Bản Đồ Tư Duy (Mind map), phương pháp nghi ngờ (Method of doubt) của Descartes, phương pháp HOCĐANB (tác giả NCT). Phần này bổ túc thêm các phương pháp khác như SMART. SMART tiếng Anh còn có nghĩa là thông minh (có trí tuệ), nhưng ppgq SMART[xiii] là viết tắt của các tính từ sau đây:

Specific (cụ thể) - chấp nhận sự khó là có thật - khoảng cách giữa tình trạng hiện tại và tình trạng muốn đạt đến (Khổ đế)

Measurable (đo lường/định lượng) - cụ thể thêm: các nguyên nhân tạo ra vấn đề (Tập đế)

Achievable (khả thi) - các nguyên nhân có thể loại bỏ - tự lực hay tha lực (Diệt đế)

Relevant (liên hệ) - thêm các nguyên nhân liên hệ (Tập và Diệt đế)

Time bound (giới hạn về thời gian) - giải quyết cục bộ (thời gian ngắn) so với cả cuộc đời (thời gian dài hơn nhiều), kết hợp và hệ thống hoá trải nghiệm (thời gian ngắn) để áp dụng cho cả cuộc đời (thời gian dài). Một vấn đề có thể trở nên khó nếu phải giải quyết trong một thời gian ngắn, td. trong vòng 5 phút thay vì 5 ngày. Điều này cho thấy thời gian là một nhân tố quan trọng trong quá trình giải quyết vấn đề, tuy nhiên cần chú ý sự khác biệt về tư duy và truyền thống phương Đông so với phương Tây về thời gian[xiv]: tham khảo thêm bài

viết "Vài suy nghĩ về thời gian trong văn hoá" hay "Tản mạn về từ Hán Việt thời - thì" cùng tác giả (NCT). Ngoài ra, **tư duy phân tích** của phương Tây cũng ảnh hưởng không nhỏ đến phương pháp giải quyết vấn đề so với **tư duy tổng hợp** của phương Đông - tham khảo thêm các bài viết như "Tiếng Việt thời LM de Rhodes - cách dùng đồ trạng nguyên, trên/dưới, xuống thuyền/lên đất ... (phần 4)" cùng tác giả (NCT). Điều này còn phản ánh qua cách tính ngày và tuổi thọ của con người ở cội Ta Bà so với cội Trời, đây là một chủ đề thú vị nhưng không nằm trong phạm vi bài viết này.

6.2 Phương Pháp DMAIC

Tương tự như SMART, phương pháp DMAIC là một cách quản lý 6σ gồm có các giai đoạn

Define (xác định)

Measure (đo lường)

Analyse (phân tích)

Improve (cải tiến)

Control (kiểm soát)

Cũng như các ppgq, DMAIC có thể giúp giảm thiểu sai lầm và đi đến kết quả nhanh chóng hơn. Các giai đoạn trên còn tương ứng với các giai đoạn của tdd như DM ~ Khổ đế (xác nhận và xác định vấn đề, cụ thể hoá vấn đề/định lượng), A ~ Tập đế (ghi nhận các nguyên nhân/căn nguyên vấn đề), I ~ Diệt đế (hành động/trừ khử các nguyên nhân đã ghi nhận), C ~ Đạo đế (duy trì giải pháp, hệ thống hoá/tổng quát giải pháp - mở rộng trải nghiệm/ngắn hạn cho cả tuổi đời - phòng bệnh so với chữa bệnh).

6.3 Phương pháp A3

Tên gọi ppgq này là A3 vì báo cáo ghi trên một mặt giấy khổ A3 (đầu tiên áp dụng ở hãng Toyota): bản báo cáo dựa vào chu kỳ PDCA (Plan Do Act Check). Giống như các ppgq đã bàn bên trên, ppgq A3 gồm các giai đoạn chính như sau

Chấp nhận và xác định vấn đề (Khổ đế)

Ghi nhận thêm chi tiết về vấn đề, có thể cụ thể hoá qua định lượng (Khổ đế/Tập đế)

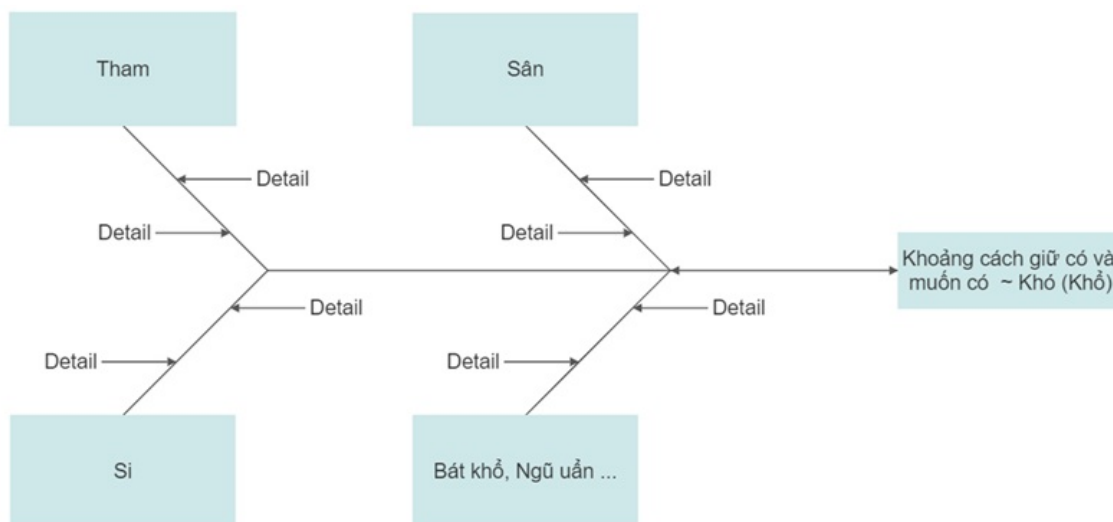
Xác định các nguyên nhân/căn nguyên (Tập đế)

Xác định hoạt động/biện pháp cải thiện hay loại trừ nguyên nhân - phân công rõ ràng (Diệt đế)

Đo lường kết quả/áp dụng cho các trường hợp tương tự (Đạo đế)

6.4 Giản đồ xương cá (Fishbone diagram) hay Ishikawa, Nhân Quả (Cause and Effect)

Giản đồ Ishikawa hay Nhân Quả ghi lại các nguyên nhân (bằng cách hỏi 'tại sao'/WHY nhiều lần hay kỹ thuật động não/BRAINSTORMING) và hệ quả. Các nguyên nhân còn được phân loại thành từng chi hay nhánh như hình xương cá.



6.5 Có thể nhìn tdd từ lăng kính nhị lực: **tự lực** khi chính mình nỗ lực giải quyết vấn đề - qua **chu kì**[xv] tdd - so với **tha lực** là nhờ vào sức mạnh bên ngoài để đạt được kết quả mong muốn (~ giải thoát). Điều này cũng được đức Phật nhắc đến trong Kinh Kalama - xem trích dẫn trang 1 và 2 bài này (phần 2) hay trong bài viết phần 1 - và **tự lực** cũng được Phật Giáo Nguyên Thủy đề cao. Điểm đáng chú ý ở đây là tha lực cũng cần chu kì tdd để có hiệu quả.

7. Tiểu kết

Tóm lại, tdd không chỉ là cốt lõi của Phật giáo mà còn tương ứng mật thiết với phương pháp giải quyết các vấn đề khó (nghĩa rộng hơn của khổ HV) trong đời thường vì nếu không khó (hay là dễ, không là một vấn đề khó khăn/problem/A) thì ta không cần phải tìm cách đối phó hay giải quyết làm chi. Một vấn đề khó trở thành một thách thức để ta nhìn lại, tìm hiểu và chấp nhận vấn đề (**Khổ đế**), truy tìm nguyên nhân cội rễ từ góc nhìn rộng hơn (**Tập đế**) để hành động để loại trừ căn nguyên (**Diệt đế**) và rèn luyện, hệ thống hoá phương pháp từ chính trải nghiệm của mình, tạo ra một đường đi hạnh thông/cách sống lành mạnh (**Đạo đế**). Nhiều khi chú trọng đến nét nghĩa thường dùng của khổ trong các

cụm từ khổ đế, bể khổ, khổ khổ thì có khả năng sinh ra tư duy bi quan hay **chủ quan** và kết quả thường là tiêu cực ...v.v... Bằng cách nhìn rộng ra hơn, dựa vào các tiêu chí thời gian (sự biến hóa/vô thường) và không gian (sắc), sự vật được nhìn thấy rõ ràng và **khách quan** hơn (quán chiếu), do đó dễ xoay sở hơn hay quá trình giải quyết vấn đề có khả năng đạt được 'kết quả' cao hơn. Các phương pháp giải quyết vấn đề đã được bàn đến từ loạt bài này là IDEAL, 8D (Tám giai đoạn từ trải nghiệm cá nhân người viết/NCT ở hãng Ford Motor Company), Bản Đồ Tư Duy (Mind map), phương pháp nghi ngờ (Method of doubt) của Descartes, phương pháp HOCĐANB (tác giả NCT), SMART, DMAIC, phương pháp A3, Giải đồ xương cá. Dĩ nhiên là còn có các phương pháp giải quyết vấn đề khác đã được nhiều tài liệu ghi lại như nguyên tắc Pareto (hay nguyên tắc 80/20: chú trọng đến 20 % của nguyên nhân gây ra 80 % vấn đề), SWOT (S là Strengths/A - điểm mạnh, W là Weaknesses - điểm yếu, O là Opportunities - cơ hội, T là Threats - rủi ro), tư duy bên/vòng (Lateral thinking/A của Edward de Bono), Brainstorming (kết hợp sáng tạo/động não)...

Bài viết (phần 2) chỉ đề cập đến một số ppgq điển hình mà thôi, và các phương pháp giải quyết vấn đề thường cũng có nhiều điểm tương đồng với phương pháp sáng tạo (creativity/A).

Một nhận xét thú vị là sau nhiều thập niên bàn về ppgq, người viết (NCT) bắt đầu thấy nhiều tài liệu viết bằng tiếng Việt viết về tư duy sáng tạo, kỹ năng mềm (soft skills/A) và giải quyết vấn đề; nhiều cơ quan hay công ty chuyên về ppgq đã ra đời ở Việt Nam.

Hi vọng loạt bài viết về tdd này sẽ là một động lực cho người đọc tìm hiểu sâu xa hơn, rộng mở trí tuệ và tư duy tích cực để khám phá nhiều kết quả thú vị hơn nữa trong quá trình học tập cá nhân nói riêng, và tìm hiểu Phật pháp cũng như người viết (NCT) vậy.

Tác giả: **Nguyễn Cung Thông**^[i]

[i] Nghiên cứu ngôn ngữ độc lập ở Melbourne (Úc)

[ii] Trong cuốn "Buddhist Thought - A Complete Introduction to the Indian Tradition" viết bởi Paul Williams, Anthony Tribe, Alexander Wynne - NXB Routledge (tái bản đợt 2) 2011.

[iii] Nhị đế gồm tục đế (thực nghĩa cho phàm tục) và chân đế (thực nghĩa cho thánh nhân). Nhị đế có nhiều cách gọi trong kinh Phật, ngoài ra còn Ngũ đế bao gồm nhân, quả, Tứ đế, cảnh và thắng đế và các giải thích khác nhau ... Tứ đế là phổ biến nhất và đều hiện diện trong các phương pháp trên dù cách gọi có khác

biệt.

[iv] Devadatta hay [] ĐỂ Bà Đạt Đa, anh em họ của đức Phật Thích Ca, từng theo đức Phật nhưng sau đó thì phản lại và đọa địa ngục - tham khảo thêm chi tiết trang này chẳng hạn
<https://www.nichirenlibrary.org/en/dic/Content/D/33>

[v] Trích từ bài viết KINH KALAMA của Thiền sư Sayadaw U Jotika (Người dịch: Sư Tâm Pháp) từ trang này <https://thuvienhoasen.org/a27459/kinh-kalama>

[vi] Sự khác biệt thanh điệu giữa kho (bình thanh) và khố (khứ thanh) có thể vì các âm này đã hiện diện trong tiếng Việt qua một thời gian rất lâu nên mang âm vực khác nhau như 𑂔 mộ mả mồ mô, 𑂔 nghiên nghiền nghịen nghiến 𑂔 tiền tên, 𑂔 lị lãi lợi lời, 𑂔 độ đo đồ dò, 𑂔 vô mưu mưa

[vii] Cùng âm vực (bổng/trắc) như ㅁ phủ búa, ㅂ cầm gấm, ㅅ bản (bổn) vốn, ㅈ phế phổi, ㅊ tán tẩn (tan), thố ㅊ thỏ, sử ㅈ sứ, khấn ㅊ khấn

[viii] Tham khảo thêm chi tiết trong loạt bài "Hiện tượng đồng hoá âm thanh" cùng tác giả (NCT) trên mạng như http://chimvie3.free.fr/88/nguyencungthong/ncthong_DongHoaAmThanh88.htm

[ix] Thí dụ như Winthrop Sargeant, Joseph Goldstein ghi nhận trong Encyclopedia of Buddhism chẳng hạn.

[x] Người Aryan cổ đại đã đến bắc Ấn Độ với các giai cấp xã hội và tôn giáo Vệ Đà, nguồn gốc của Ấn Độ giáo và Phật giáo ngày nay ... Danh từ Aryan có gốc Phạn *arya* hàm ý cao thượng, thánh thần như trong tổ hợp tiếng Phạn *aturāryasatyāni* (bốn sự thật cao thượng hay tddđ). Sau này Đức Quốc Xã (Hitler) đã cho rằng chỉ có người Đức và nhóm Bắc Âu mới là dòng dõi Aryan thông minh và cao thượng hơn hết (thuần chủng), dẫn đến các sự kiện thanh trừng người Do Thái... Đức Thích Ca Mâu Ni cũng thuộc bộ tộc Aryan, và do đó đạo Phật có khi còn gọi là đạo Aryan (Aryan way).

[xi] Đương nhiên là có các cách kí âm trực tiếp từ tiếng Phạn (dịch âm) như
 □□□□□□□□ đậu khư, nặc khư, nập khư ... Trích từ Phật Quang Đại Từ Điển
 □□□□□

[xii] Tiếng Việt vào TK 17 vẫn dùng khó mặt (VBL trang 457) hàm ý mặt buồn (mặt ủ mảy chau). Để ý **khó mặt** (mặt buồn) khác với **khở mặt** (bề ngang cái mặt). Nói khó cùng ai (VBL trang 369) nghĩa là tâm sự cùng ai, nói chuyện với ai ... Khó còn có nghĩa là nghèo (giống cách dùng của tiếng Mường Bi) như trong Truyền Kỳ Mạn Lục Tân Biên (Khoái Châu 15b) có câu "Ho Phùng thì giàu mà ho

Từ thì khó" ... Các cách dùng này cho thấy khó (một âm cổ của khổ) có phạm trù nghĩa rộng và phổ thông vào TK 17 và khổ, khó đã hiện diện trong tiếng Việt rất lâu đời (sau này sinh ra các dạng hủ, go ...).

[xiii] so sánh tương quan đao - dao, đảm - dám, đình - dính, đình - dùng ... Và bung (phụng 𠂔), vâng > dâng (lên) ... Điều cho thấy phụ âm đầu biến thành phụ âm d- (j- giọng Nam). Cổ GS Nguyễn Tài Cẩn cũng nhận ra khuynh hướng biến âm này, ông đề nghị $mj > j > d$ (trang 45, 'Một số vấn đề về chữ Nôm', NXB Đại Học và Trung Học Chuyên Nghiệp, Hà Nội - 1985).

[xiv] Thuật ngữ SMART hay S.M.A.R.T. là các mục tiêu quản lý đầu tiên được George T. Doran ghi nhận trong cuốn "Management Review" (1981), Robert S. Rubin thuộc ĐH Saint Louis đã viết về SMART và công bố trên báo chí, tác giả Peter Drucker cũng nhắc đến ppgq này trong lý thuyết quản lý. Có vài khác biệt về cách giải thích như A còn có thể là ASSIGNABLE (cụ thể là xác định người chịu trách nhiệm/thi hành công tác) hay có những ppgq SMARTER, SMARTIE

[xv] Hệ lụy của thời gian hoàn toàn dứt bỏ khi đạt được Niết Bàn, không còn bị ảnh hưởng của chu kỳ sinh tử.

[xvi] Chu kì tdd ~ chu kì Tứ Diệu Đế (NCT) hàm ý được dùng thường xuyên (như một chu kì) trong lúc gặp khó khăn ở bất cứ giai đoạn nào để cho ra kết quả, tuần tự theo thứ tự Khổ Tập Diệt Đạo để đạt được mục tiêu (phụ) và tiến đến giai đoạn mới để đạt được mục tiêu khác (cuối cùng).

8. Tài liệu tham khảo chính:

1) David Cotton (2020) "Rèn Luyện Kỹ Năng Ra Quyết Định Và Giải Quyết Vấn Đề" Mai Tân dịch - NXB Lao Động (2020).

2) Hoàng Dũng (2023) "Kỹ năng Giải quyết Vấn đề: Hướng dẫn đầy đủ và Ví dụ minh họa" có thể tham khảo loạt bài viết liên hệ trên mạng <http://www.cleveroffice.info/vn/Tin-tuc/Phuong-phap-tu-duy/246-So-luo%CC%A3c-ve%CC%80-cong-cu%CC%A3-gia%CC%89i-quye%CC%81t-va%CC%81n-de%CC%80-tha%CC%80n-ky%CC%80-Ishikawa-mo-hi%CC%80nh-xuong-ca%CC%81.aspx>

3) Thích Nhất Hạnh (1993) "Tứ Diệu Đế" (Làng Mai): có thể tham khảo các bài giảng này trên YouTube như <https://www.youtube.com/watch?v=PI0-9YYBF70> ...

4) Nguyễn Hoàng Mạnh (3/2023) "Sự tương đồng giữa phương pháp luận khoa học nghiên cứu khoa học và Tứ Diệu Đế" - tham khảo TC Nghiên Cứu Phật Học, trang này chẳng hạn <https://tapchinghiencuuphathoc.vn/su-tuong-dong-giua->

5) Trịnh Nguyên Phước (1995) "Đạo Phật và Khoa Học" - có thể tham khảo bài viết này trên trang <https://www.budsas.org/uni/u-vbud/vbpha258.htm>

6) Ringu Tulku Rinpoche (2011) "THE FOUR NOBLE TRUTHS" - xem bài giảng về tdd này trên mạng như https://www.youtube.com/watch?v=NN_EzEXrscw

7) Lewis Hodous/William Edward Soothill (1937) " Dictionary of Chinese Buddhist Terms - With Sanskrit and English Equivalents and a Sanskrit-Pali Index" - có thể tham khảo tài liệu này trên mạng như <https://mahajana.net/texts/soothill-hodous.html>

8) Nguyễn Cung Thông (2010) "Phương pháp giải quyết vấn đề và Tứ Diệu Đế (phần 1)" - có thể tham khảo bài viết này trên trang này chẳng hạn <https://www.vanchuongviet.org/index.php?comp=tacpham&action=detail&id=13210>

(1996) “Phương Pháp Giải Quyết Vấn Đề - Cuốn căn bản” NXB Thống Kê (Việt Nam).

(2011) "A Di Đà Phật hay A Mi Đà Phật?" - có thể tham khảo bài viết này trên trang <https://giacngo.vn/a-di-da-phat-hay-a-mi-da-phat-post14994.html>

(2013) "Tản mạn về từ Hán Việt thời - thì" có thể xem bài viết này trên trang http://khoavanhoc-ngonngu.edu.vn/home/index.php?option=com_content&view=article&id=4101%3Atrmn-v-t-han-vit-thi-thi-phn-62&catid=71%3Angon-ng-hc&Itemid=107&lang=vi

(2020) "Hiện tượng đồng hoá âm thanh" có thể tham khảo loạt bài này trên trang này chẳng hạn http://chimvie3.free.fr/90/nguyencungthong/ncthong_DongHoaAmThanh90.htm...V.V...

9) Thích Nhật Từ (2016, 2020) "Tứ diệu đế: Pháp môn duy nhất của Đức Phật" - có thể tham khảo bài giảng này trên YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=IPSo4oDZvRM> ... hay bài "TỨ DIỆU ĐẾ là gì ? Ứng dụng TỨ DIỆU ĐẾ giải quyết KHỔ ĐAU" trên YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=m3CV4rNkZB8>

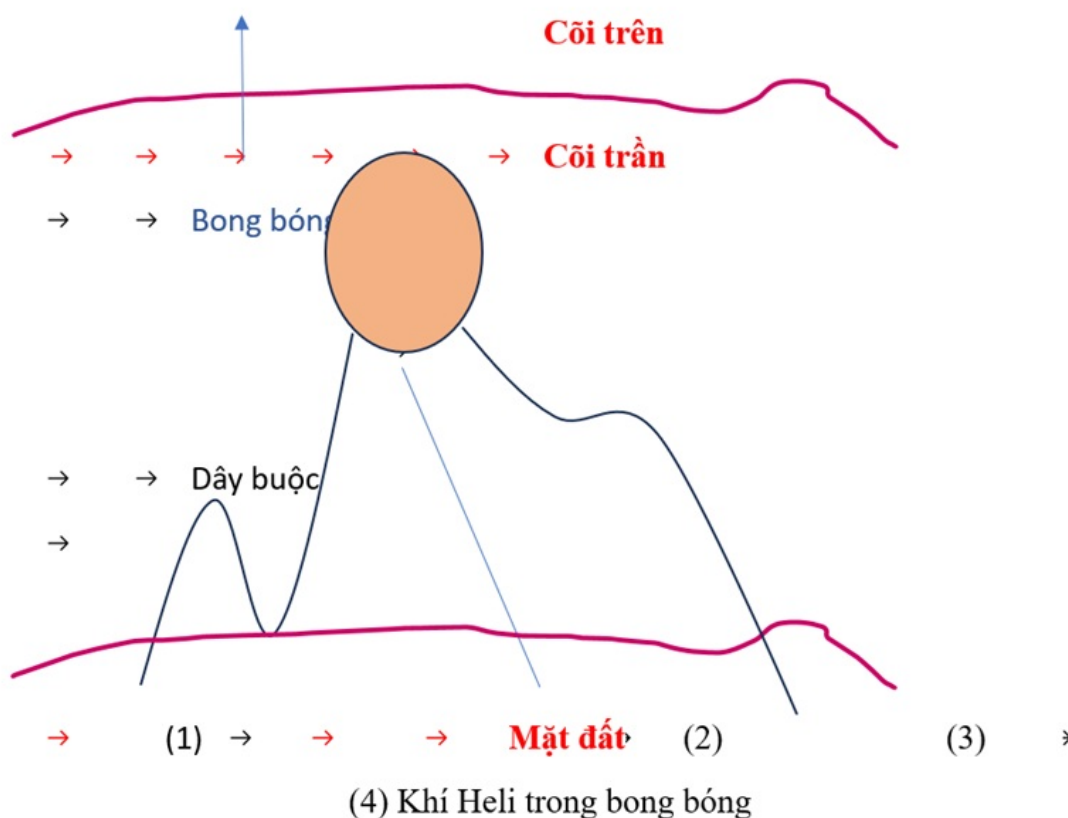
Phụ Trương:

Một mô hình đơn giản của giai đoạn **khổ đế**: đối tượng/con người biểu tượng là bong bóng, bị giam hãm/giới hạn/tù hãm bởi các hệ lụy như ba dây buộc (tam phọc - *buộc là âm cổ của phọc, td. *Bụt là âm cổ của Phật, buông - phóng,

buồng - phòng...), bơm khí Heli (nhân duyên - ảnh hưởng hấp lực trái đất, khí nhẹ Heli) ... Phần **thực hành** có thể nhờ (tha lực so với tự lực) một người cởi ba dây ra (cởi ~ giải, *cởi là âm cổ của giải) khi lần từ bong bóng đến cuối dây (tam căn - tam chu - tam độc) để cho bong bóng bay lên (~ giải thoát) ... Mô hình cho thấy con người với nhiều hệ lụy (như bong bóng bị buộc lại - **khổ đế**) trong đời sống trên trái đất này, để đạt được sự tự do hoàn toàn (giải thoát - **niết bàn**) cần nhận diện các hệ lụy (dây nhợ trời buộc - **tập đế**) và loại trừ chúng (**diệt đế**). Phương pháp cắt đứt dây buộc để bong bóng được ung dung tự tại có thể áp dụng cho các hoạt động khác nhau như không uống đường (chấm dứt - diệt) để tránh bệnh tiểu đường ...v.v... Dẫn đến giai đoạn cuối là **đạo đế** - con đường giải thoát.



Bong bóng ung dung tự tại (giải thoát)





Người bị trói buộc (khổ - khó)