

## Phương pháp giải quyết vấn đề và Tứ Diệu Đế (phần 2)

Nguyễn Cung Thông<sup>i</sup>

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 VN) đã có một quá trình giao lưu rất lâu đời. Các chữ viết tắt là ppgq (phương pháp giải quyết vấn đề), tđđ (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 Bỏ/1100/1154), VH (Vận Hội/1297), LT (Loại Thiên/1039/1066), CTT (Chính Tự Thông/1670), TViB (Tự Vị Bỏ/1666), TTTT (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 tđđ 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 tđđ mà không cần phải học chuyên môn về ngành nào cả. Như đã bàn trong phần 1, tđđ 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**). Tđđ 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 四聖諦** là các từ Hán Việt/HV còn gọi là Tứ Diệu Đê, Tứ Đế, Tứ Thánh Đế, Tứ Chân Đế, Bốn Chân Lý (Sự Thật) Cao Thượng (Cao Cả, Cao Quý), Bốn Chân Lý Màu Nhiệm ... Theo tác giả Paul Williams<sup>ii</sup> 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* ...v.v... 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 tđđ (chân đế<sup>iii</sup>). Đế hay đê là cách dịch cổ đại còn tồn tại đến ngày nay. Điều này cho thấy tđđ 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<sup>iv</sup> là 諦婆達兜 Đế Bà Đạt Đầu ...v.v... Đức Phật phần nào đã tóm gọn tđđ qua con đường **thực nghiệm** khi trả lời dân làng Kalama như sau<sup>v</sup> “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 có tin bởi vì điều đó đúng với sách vở và kinh điển truyền tụng; chớ có tin bởi vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin bởi vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin bởi vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin bởi vì người đó là thầy của mình. Nhưng này, người Kalama, khi các con **tự mình biết rằng**, những hành động này là bất thiện, là đáng chê trách, bị người trí chỉ trích, những hành động này khi chấp nhận và thực hiện sẽ dẫn đến gây hại, bất hạnh và đau khổ, thì này người Kalama, các con hãy từ bỏ những

hành động ấy”. 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. Khổ - khó

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

康杜切 kang đỗ thiết (TVGT, QV)

康土切 kang thổ thiết (ĐV)

楷魯切 khô lỗ thiết (NT)

孔五切, 音筈 không ngũ thiết, âm khô/cỏ (TV, VH, LT, CV, TVi, CTT) TV ghi thượng thanh

苦故切, 音庫 khô cố thiết, âm khô (QV, TV, LT, CV, TVi) QV/TV ghi khứ thanh

果五切, 音古 quả ngũ thiết, âm cỏ (TV, LT, KH)

公土切 công thổ thiết (CV)

楷故切 khô cố thiết (TTTH)

TNAV ghi vận bộ 魚模 ngư mô (thượng thanh)

CV ghi cùng vận/thượng thanh 苦楷 (khô)

CV cũng ghi cùng vận/thượng thanh 古詁鼓鼓鼓瞽股估賈盪蠱罟殺牯酷戾沽苦 (cỏ)

CV ghi cùng vận/khứ thanh 庫袴跨跨苦 (khô \*khoá)

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

Giọng BK bây giờ là kũ (theo pinyin) và giọng Quảng Đông fu2 so với các giọng Mân Nam 客家话 : [台湾四县腔] ku3 fu3 [东莞腔] ku3 [沙头角腔] ku3 fu3 [宝安腔] ku3 fu3 [海陆丰腔] ku3 fu3 [梅县腔] fu3 ku3 [陆丰腔] ku3 [客英字典] ku3 fu3 [客语拼音字汇] fu3 ku3, tiếng Nhật ko ku và tiếng Hàn ko go.

Một dạng âm cỏ của khô là khó so với các liên hệ:

Khô 庫 kho (td. ngân khó ~ kho bạc)

Khô 枯 khô<sup>vi</sup> (cạn), kho (kho thịt, kho cá - nấu cho khô/cạn nước - từ điển Việt Bồ La/1651)

Khổ 苦 khổ, khó<sup>vii</sup>

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

**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<sup>ix</sup> lại cho rằng bộ tộc Aryan<sup>x</sup> (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 rập 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<sup>xi</sup> 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<sup>xii</sup>: 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 苦苦 *dukkha-dukkhatā*: 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 坏苦 là một cách dịch nghĩa của tiếng Phạn Vipariṇāma-dukkha: ghép chữ Vipariṇāma विपरिणाम 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 संस्कार 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

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

秦入切 tân nhập thiết (TVGT, ĐV, QV, VH, CV, TVi)

姊入秦入二反 ti nhập tân nhập nhị thiết (LKTG)

秦立切 tân lập thiết (NT, TTTH)

籍入切 tịch nhập thiết (TV, LT)

疾救切, 音就 tật cứu thiết, âm tựu (VH)

慈秋切 từ thu thiết (CV)

TNAV ghi vận bộ 齊微 tê vi (入聲作平聲 nhập thanh tác bình thanh)

CV ghi cùng vận/nhập thanh 集輯楫檝鏃漶喋奢 (tập tiếp \*dập/ngĩ)

CV cũng ghi cùng vận/bình thanh (慈秋切 từ thu thiết) ...v.v...

Giọng BK bây giờ là jí (theo pinyin) so với giọng Quảng Đông zaap6 và các giọng Mân Nam  
客家话 : [海陆丰腔] sip8 cip8 [客英字典] sip8 cip8 zip8 [沙头角腔] cip8 [陆丰腔] sit7 [宝安腔] cip8 [东莞腔] cip8 [客语拼音字汇] xib6 [梅县腔] sip8 [台湾四县腔] sip8 cip8, tiếng Nhật shū và tiếng Hàn jip.

Tập, tạp HV có những biến âm trong tiếng Việt như tốp, tốp, chạp (nồi lại), cháp, chạp chùng (chạp chông), đắp, xấp ... Tạp hoá (hàng hoá lật vật) còn để lại vết tích là tiệm ‘chạp phô’ theo giọng Quảng Đông ... Các dạng tập/chạp/tạp đều cho thấy khả năng gom tụ của nhiều nguyên nhân để gây ra khô: từ Thập 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 âm, 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 滅 (thanh mẫu minh 明 vận mẫu tiết 薛 nhập thanh, khai khẩu tam đẳng) có các cách đọc theo phiên thiết

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

莫列切, 音滅 mạc liệt thiết, âm diệt (TV, LT) - đáng lẽ phải đọc là \*miệt

彌绝切 di tuyệt thiết (NT, TTTH)

許悦切 hứa duyệt thiết (NT, TTTH)

呼悦反 hô duyệt phản (NKVT 五經文字)

翺劣切 huyên liệt thiết (TV)

TNAV ghi vận bộ 車遮 xa già (入聲作去聲 nhập thanh tác khứ thanh)

CV ghi cùng vận/nhập thanh 威殲滅翺映血沘峽決 (diệt/\*huyết quyết)

CV cũng ghi cùng vần/nhập thanh 滅 滅 蔑 昧 蔓 憊 巖 穢 箴 蠅 曠 (diệt/\*miệt miệt \*muội)

呼决切 hô quyết thiết (CV, TVi)

彌列切 di liệt thiết (CV, CTT)

明祕切, 音媚 minh bí thiết, âm mị (TVi, KH)

莫筆切, 音蜜 mạc bút thiết, âm mật (TVi) ...v.v...

Giọng BK bây giờ là miề so với giọng Quảng Đông mit6 và các giọng Mân Nam 客家话 : [沙头角腔] miet8 [梅县腔] met8 [陆丰腔] met8 [客语拼音字汇] med6 miad6 [台湾四县腔] miet8 [东莞腔] met8 [海陆丰腔] miet8 [宝安腔] met8 [客英字典] met8 潮州话 : mig8(mik) [揭阳]mêg8 [潮阳]miag8, 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 末). 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 DNA, khi tiếng Hán nhập vào tiếng Việt<sup>xiii</sup>, 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

民 mín (BK) dân (Hán Việt/HV) (A)

名 míng danh

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

滅 míe diệt (như cách dùng diệt đế, diệt độ, diệt pháp, nhập diệt, diệt loạn ...)

妙 miào diệu (thần diệu)

面 miàn diện (mặt)

彌 mí di (phiên âm Phạm mi/me/mai như Di Lạc, Tu Di, Sa Di, Cù Đàm Di ...) (B)

阿彌陀 *Amita* (tiếng Phạn) ~ A-di-đà 阿彌陀

泯 mǐn 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)

彌 mí mi, còn đọc là di (một loài khi)

渺 miǎo miêu, diều

緬 miǎn miễn, miến, diển - 緬甸 Miến Điện hay còn là Diển Điện (Myanmar bây giờ)

...v.v...

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

## 5. Đạo đế

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

徒皓切 đồ hạo thiết (TVGT, ĐV, QV)

杜皓切 đồ hạo thiết (TV, VH, LT, CV) - thượng thanh

徒老切 đồ lão thiết (NT, TTTH)

大到切 đại đáo thiết (TV, LT)

杜到切, 陶去聲 đồ đáo thiết, dào khứ thanh (CV, TVi)

徒口切 đồ khẩu thiết (CV) - thượng thanh

動五切, 音覩 động ngũ thiết, âm đồ (TViB)

徒厚切, 頭上聲 đồ hậu thiết, đầu thượng thanh (TVi, KH)

徒槁切 đồ cáo thiết (TVi)

佗口切 đà khẩu thiết (TVi)

當口切 đương khẩu thiết (TVi) ...v.v...

Giọng BK bây giờ là dào (theo pinyin) so với giọng Quảng Đông dou3 dou6 và các giọng Mân Nam 客家话: [海陆丰腔] to6 tau5 do5 [梅县腔] tau5 [沙头角腔] tau5 [台湾四县腔] to5 tau5 do5 [客语拼音字汇] dau4 do4 tau4 to4 [客英字典] tau5 to5 [东莞腔] tau5 [宝安腔] tau3 [陆丰腔] to6 潮州话: dau6, tiếng Nhật dō và tiếng Hàn do.

**5.2** Đạo HV dịch nghĩa của tiếng Phạn मार्ग *marga* (tiếng Pali là *magga*, tiếng Mã Lai/Indônêsi 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 tđđ 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<sup>xiv</sup> 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 đề)

**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<sup>xv</sup>: 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 cõi Ta Bà so với cõi 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 ~ Khở đề (xác nhận và xác định vấn đề, cụ thể hoá vấn đề/định lượng), A ~ Tập đề (ghi nhận các nguyên nhân/căn nguyên vấn đề), I ~ Diệt đề (hành động/trừ khử các nguyên nhân đã ghi nhận), C ~ Đạo đề (duy trì giải pháp, hệ thống hoá/tổng quát giải pháp - mở rộng trải nghiệm/ngăn 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 kì 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 (Khở đề)

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

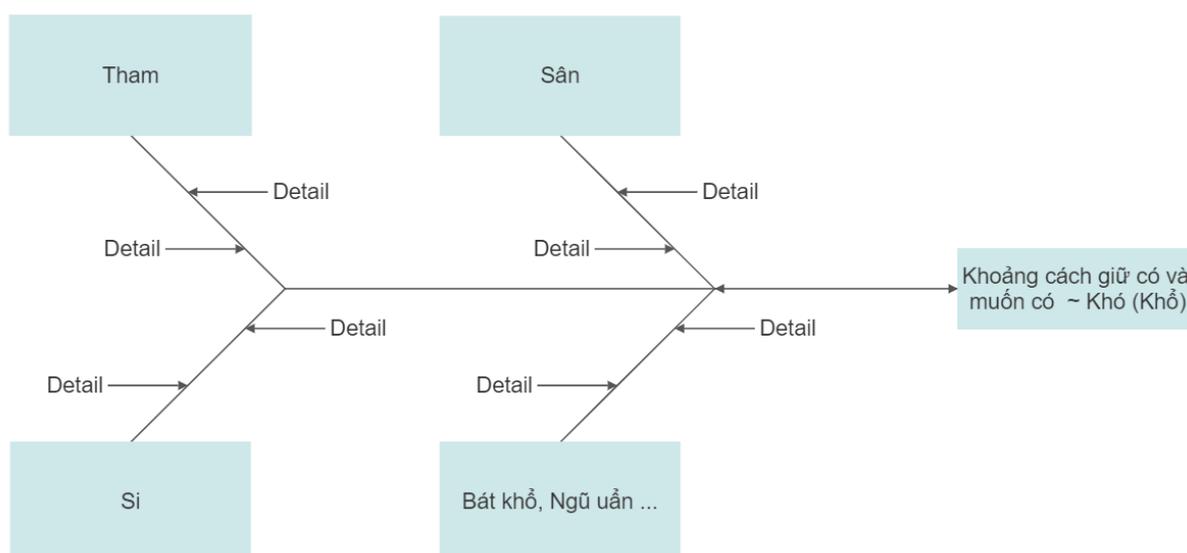
Xác định các nguyên nhân/căn nguyên (Tập đề)

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

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

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

Giải 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**<sup>xvi</sup> 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 tđđ để có hiệu quả.

## 7. Tiểu kết

Tóm lại, tđđ 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, bề khổ, khổ khổ thì có khả năng sinh ra tư duy bị 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, Giảm 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) ...v.v... Tuy nhiên, bài viết (phần 2) này 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 tđđ 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.

## 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=P10-9YYBF70> ...

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-phuong-phap-luan-nghien-cuu-khoa-hoc-va-tu-dieu-de.html> ...v.v...

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> ...v.v...

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](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> ...v.v...

\_\_\_\_\_ (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> ...v.v...

\_\_\_\_\_ (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%3Atn-mn-v-t-han-vit-thi-thi-phn-62&catid=71%3Angon-ng-hc&Itemid=107&lang=vi](http://khoavanhoc-ngonngu.edu.vn/home/index.php?option=com_content&view=article&id=4101%3Atn-mn-v-t-han-vit-thi-thi-phn-62&catid=71%3Angon-ng-hc&Itemid=107&lang=vi) ...v.v...

\_\_\_\_\_ (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](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> ...v.v...

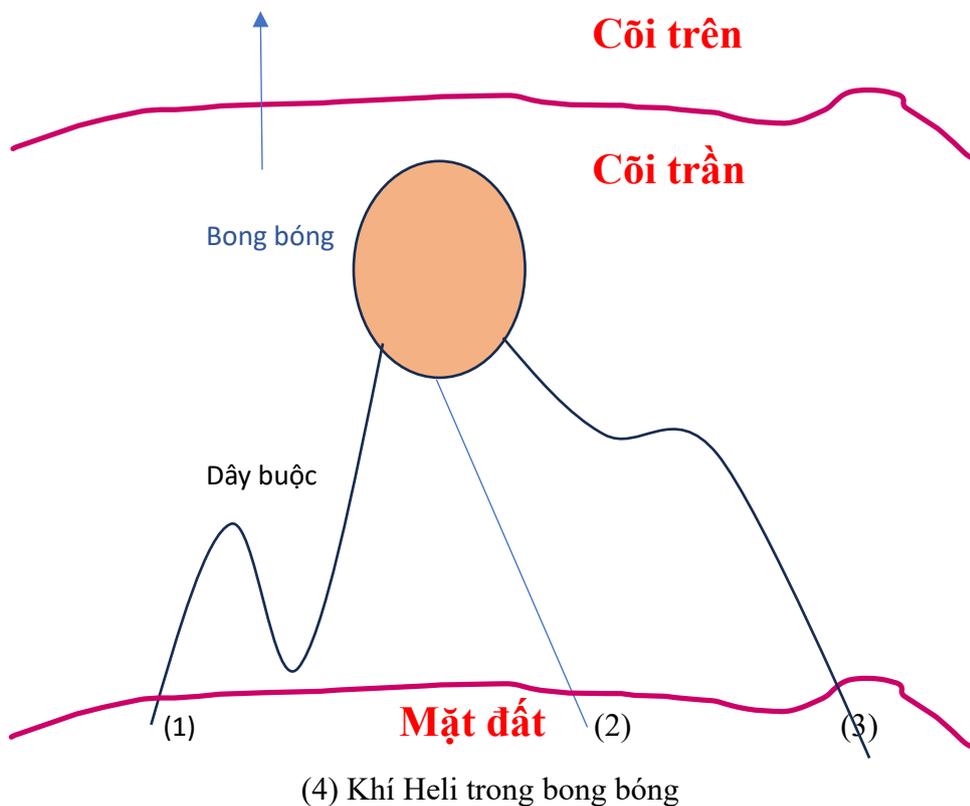
## Phụ Trương

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, buông - 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 cỡi ba dây ra (cỡi ~ giải, \*cỡi 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 trói buộc - **tập đề**) và loại trừ chúng (**diệt đề**). 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 (châm 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)

<sup>i</sup> Nghiên cứu ngôn ngữ độc lập ở Melbourne (Úc) – email nguyencungthong@gmail.com

<sup>ii</sup> 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.

<sup>iii</sup> 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.

<sup>iv</sup> Devadatta hay 提婆達多 Đề 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>

<sup>v</sup> 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>

<sup>vi</sup> Sự khác biệt thanh điệu giữa kho (bình thanh) và khó (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 墓 mộ mà mờ mờ, 研 nghiên nghiên nghiên nghiên, 箭 tiễn tên, 利 lợi lãi lợi lợi, 度 độ đo dò dò, 毋 vô mưu mưa ...v.v...

<sup>vii</sup> Cùng âm vực (bổng/trắc) như 斧 phủ búa, 錦 cẩm gấm, 本 bản (bồn) vốn, 肺 phế phổi, 散 tán tán (tan), 兔兔 thỏ, sử 使 sứ, 懇懇 khẩn ...v.v...

<sup>viii</sup> 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](http://chimvie3.free.fr/88/nguyencungthong/ncthong_DongHoaAmThanh88.htm) ...v.v...

<sup>ix</sup> Thí dụ như Winthrop Sargeant, Joseph Goldstein ghi nhận trong Encyclopedia of Buddhism chẳng hạn.

<sup>x</sup> 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 tđđ). Sau này Đức Quốc Xã (Hitler) đã cho rằng chỉ có người Đức và nhóm Bắc Âu mới là đồng đội Aryan thông minh và cao thượng hơn hết (thuần chủng), dẫn đến các sự kiện thanh trừng người Do Thái ...v.v... Đức Thích Ca Mâu Ni cũng thuộc bộ tộc Aryan, và do đó đạo Phật có khi còn gọi là đạo Aryan (Aryan way).

<sup>xi</sup> Đương nhiên là có các cách kí âm trực tiếp từ tiếng Phạn (dịch âm) như 豆佉、諾佉、納佉 đậu khư, nặc khư, nạp khư ... Trích từ Phật Quang Đại Từ Điển 佛光大辭典

<sup>xii</sup> Tiếng Việt vào TK 17 vẫn dùng khó mặt (VBL trang 457) hàm ý mặt buồn (mặt ủ mày chau). Để ý **khó mặt** (mặt buồn) khác với **khổ 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 Truyện Ki Mạn Lục Tân Biên (Khoái Châu 15b) có câu "Họ Phùng thì giàu mà họ 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 ...).

<sup>xiii</sup> so sánh tương quan đao - dao, đảm - dảm, đỉnh - dĩnh, đình - dưng ... Và bung (phụng 奉), vâng > dâng (lên) ... Điều cho thấy phụ âm đầu biến thành phụ âm d- (j- giọng Nam). Có GS Nguyễn Tài Căn 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).

<sup>xiv</sup> 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 ...v.v...

<sup>xv</sup> Hệ lụy của thời gian hoàn toàn dứt bỏ khi đạt được Niết Bàn, không còn bị ảnh hưởng của chu kì sinh tử.

<sup>xvi</sup> Chu kì tđđ ~ 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, tuân 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).