



Phân Tích Các Sự Thật (Bốn Sự Thật Cao Quý), Kinh Trung Bộ 141 - The Analysis Of The Truths (The Four Noble Truths), Majjhima Nikāya 141 - Bhikkhu Sujato - Chuyên Ngữ: Nguyễn Văn Tiến - Source-Nguồn: suttacentral.net

Tôi nghe như vậy. Có lần Đức Phật sống ở gần tỉnh Benares (Ba La Nại), trong công viên nai ở Isipatana. Ở đó Đức Phật nói với các Tỳ Kheo:

"Này các Tỳ Kheo!"

"Dạ, Bạch Thế Tôn," họ cùng trả lời. Đức Phật nói như sau:

"Ở gần tỉnh Benares, trong công viên nai ở Isipatana, Bạc Giác Ngộ, bậc hoàn hảo, bậc hoàn toàn tỉnh thức, tức là Đức Phật đã lăn Bánh-Xe-Pháp cao-quý nhất. Và bánh xe pháp này không thể nào bị quay ngược (trở lại) bởi bất cứ người nào trên thế giới, dù cho: đó là nhà sư tu khổ hạnh, hoặc là vị Bà La Môn, hoặc là vị trời, hoặc là Ma Vương, hoặc là vị Phạm Thiên. Đây là sự giảng dạy, sự hỗ trợ, sự thành lập, sự soi sáng, sự phân tích, và sự tiết lộ cho mọi người biết rõ ràng về Bốn Sự Thật Cao Quý. Bốn sự thật này là gì? Bốn sự thật cao quý này nói về: sự đau khổ (hoặc là sự không như ý, hoặc là sự không hoàn hảo), về nguyên nhân của sự đau khổ, về (phương cách) chấm dứt sự đau khổ, và về con đường (thực hành) dẫn đến chấm dứt sự đau khổ. Ở gần tỉnh Benares, trong công viên nai ở Isipatana, Bạc Giác Ngộ, bậc hoàn hảo, bậc hoàn toàn tỉnh thức, tức là Đức Phật đã lăn Bánh-Xe-Pháp cao-quý nhất. Và bánh xe pháp này không thể nào bị quay ngược (trở lại) bởi bất cứ người nào trên thế giới, dù cho: đó là nhà sư tu khổ hạnh, hoặc là vị Bà La Môn, hoặc là vị trời, hoặc là Ma Vương, hoặc là vị Phạm Thiên. Đây là sự giảng dạy, sự hỗ trợ, sự thành lập, sự soi sáng, sự phân tích, và sự tiết lộ cho mọi người biết rõ ràng về Bốn Sự Thật Cao Quý.

Này các Tỳ Kheo, các ông nên trau dồi tình bạn với Sāriputta (Xá Lợi Phất) và Moggallāna (Mục Kiền Liên). Các ông nên liên kết với Sāriputta và Moggallāna. Họ là những người hăng hái, khôn ngoan, có trí tuệ, và sốt sắng, và họ hỗ trợ các bạn đạo đồng hành. Sāriputta thì giống như là một bà mẹ sinh con, còn Moggallāna thì giống như là người (bố mẹ) nuôi dạy đứa con bé nhỏ. Sāriputta hướng dẫn mọi người đến Sơ Quả - Nhập Lưu, còn Moggallāna hướng dẫn mọi người đến quả vị cao nhất (là Tứ Quả - A La Hán). Sāriputta có thể giảng dạy, khẳng định, thành lập, soi sáng, phân tích, và tiết lộ cho mọi người biết rõ ràng về Bốn Sự Thật Cao Quý. Đây là những gì Đức Phật nói. Khi ngài nói xong, Đức Thế Tôn đứng dậy, rời chỗ ngồi, và ngài đi vào nơi ngài ở.

Rồi ngay sau khi Đức Phật rời khỏi, Tôn Giả Sāriputta nói với các Tỳ Kheo:

"Này quý Thầy Tỳ Kheo!"

"Dạ, thưa Tôn Giả," họ cùng trả lời. Rồi Tôn Giả Sāriputta nói như sau:

"Ở gần tỉnh Benares, trong công viên nai ở Isipatana, Bạc Giác Ngộ, bậc hoàn hảo, bậc hoàn toàn tỉnh thức, tức là Đức Phật đã lăn Bánh-Xe-Pháp cao-quý nhất. Và bánh xe pháp này không thể nào bị quay ngược (trở lại) bởi bất cứ người nào trên thế giới, dù cho: đó là nhà sư tu khổ hạnh, hoặc là vị Bà La Môn, hoặc là vị trời, hoặc là Ma Vương, hoặc là vị Phạm Thiên. Đây là sự giảng dạy, sự hỗ trợ, sự thành lập, sự soi sáng, sự phân tích, và sự tiết lộ cho mọi người biết rõ ràng về Bốn Sự Thật Cao Quý. Bốn sự thật này là gì? Bốn sự thật cao quý này nói về: sự đau khổ (hoặc là sự không như ý, hoặc là sự không hoàn hảo), về nguyên nhân của sự đau khổ, về (phương cách) chấm dứt sự đau khổ, và về con đường (thực hành) dẫn đến chấm dứt sự đau khổ.

Và sự thật cao quý về sự đau khổ (hoặc là sự không như ý, hoặc là sự không hoàn hảo) là gì? Tái sinh là sự đau khổ; già là sự đau khổ; chết là sự đau khổ; sự phiền muộn, sự than thở (thương đau), sự đau đớn, sự buồn rầu, và sự đau lòng là sự đau khổ; phải gặp người mình không thích là sự đau khổ; bị rời xa người mình thích là sự đau khổ; và không có cái mình mong ước là sự đau khổ. Nói ngắn gọn, người bị dính mắc với năm uẩn (thân tâm) là đau khổ.

Và sự tái sinh là gì? Là sự tái sinh, sự khởi đầu, sự thụ thai, sự luân hồi, sự biểu hiện của năm uẩn, sự tiếp-nhận các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) của các chúng sinh khác nhau, trong các cõi giới khác nhau của chúng sinh. Đây gọi là sự tái sinh.

Và sự già nua là gì? Là sự già nua, sự suy nhược, răng bị gãy, tóc bạc, da nhăn nheo, sức sống giảm sút, và thân tâm suy yếu của các chúng sinh khác nhau, trong các cõi giới khác nhau của chúng sinh. Đây gọi là sự già nua.

Và cái chết là gì? Là sự qua đời, sự diệt vong, sự tan rã, sự tàn lụi, sự tử vong, cái chết, sự chết, sự tan rã của các uẩn, sự chôn cất xác chết, và sự phân hủy của các giác quan của các chúng sinh khác nhau, trong các cõi giới khác nhau của chúng sinh. Đây gọi là cái chết.

Và sự phiền muộn là gì? Là nỗi buồn, sự buồn rầu, trạng thái buồn rầu, nỗi buồn trong tâm, nỗi buồn sâu thẳm trong tâm một người, vì đã gặp cảnh bất hạnh, vì họ đã trải nghiệm sự đau khổ. Đây gọi là sự phiền muộn.

Và sự than thở (thương đau) là gì? Là tiếng than khóc, tiếng than vãn, tiếng khóc lóc, tiếng rên rỉ, của một người ở trạng thái thương đau và họ than thở vì đã gặp cảnh bất hạnh, vì họ đã trải nghiệm sự đau khổ. Đây gọi là sự than thở (thương đau).

Và nỗi đau đớn là gì? Là sự đau đớn về thể xác, sự khó chịu về thể xác, cảm giác đau đớn, và khó chịu phát sinh ra từ sự tiếp xúc với thân thể. Đây gọi là nỗi đau đớn.

Và nỗi buồn rầu là gì? Là sự đau đớn về tinh thần, sự khó chịu về tinh thần, cảm giác đau đớn, và khó chịu phát sinh ra từ sự tiếp xúc với tâm hồn. Đây gọi là nỗi buồn rầu.

Và sự đau lòng là gì? Là sự căng thẳng, sự đau khổ, của một người có trạng thái căng thẳng, và đau khổ vì đã gặp cảnh bất hạnh, vì họ đã trải nghiệm sự đau khổ. Đây gọi là sự đau lòng.

Và 'không có cái mình mong ước là sự đau khổ', nghĩa là gì? Đối với những chúng sinh sẽ bị tái sinh, họ có điều ước như sau: 'Ồ, phải chi chúng ta không bị tái sinh! Phải chi sự tái sinh sẽ không đến với chúng ta!' Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ ngồi ước, thì điều ước sẽ không xảy ra. Đây là 'không có cái mình mong ước là sự đau khổ'. Đối với những chúng sinh sẽ bị già ... bị bệnh ... bị chết ... bị phiền muộn, bị than thở (thương đau), bị đau đớn, bị buồn rầu, bị đau lòng, họ có điều ước như sau: 'Ồ, phải chi chúng ta không bị phiền muộn, không bị than thở (thương đau), không bị đau đớn, không bị buồn rầu, và không bị đau lòng! Phải chi sự phiền muộn, sự than thở (thương đau), sự đau đớn, sự buồn rầu, và sự đau lòng sẽ không đến với chúng ta!' Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ ngồi ước, thì điều ước sẽ không xảy ra. Đây là 'không có cái mình mong ước là sự đau khổ'.

Và 'nói ngắn gọn, người bị dính mắc với năm uẩn (thân tâm) là đau khổ', nghĩa là gì? Năm uẩn (bị dính mắc) gồm có: hình tướng, cảm giác, nhận thức, các hành động của tâm thức, và cái biết. Điều này 'nói ngắn gọn, người bị dính mắc với năm uẩn (thân tâm) là đau khổ.' Đây gọi là sự thật cao quý về sự đau khổ.

Và sự thật cao quý về nguyên nhân của sự đau khổ là gì? Là lòng tham-muốn dẫn đến sự tái sinh trong tương lai, kết hợp với sự

thích thú và sự tham lam, khi chúng ta đi tìm kiếm sự hưởng thụ trong nhiều cõi giới khác nhau. Đây là 3 nhóm: lòng tham-muốn những thú vui nhục dục, lòng tham-muốn có sự trở-thành, có kiếp sau (có sự tái sinh), và lòng tham-muốn không có sự trở-thành, không có kiếp sau (không có sự tái sinh). Đây gọi là sự thật cao quý về nguyên nhân của sự đau khổ. (XEM GHI CHÚ VỀ LÒNG THAM-MUỐN BÊN DƯỚI).

Và sự thật cao quý về (phương cách) chấm dứt sự đau khổ là gì? Đây là (sự thực tập) làm cho lòng tham-muốn biến mất dần dần, rồi làm cho lòng tham-muốn này biến mất hoàn toàn (nghĩa là không còn nữa); chúng ta hãy để lòng tham-muốn ra đi, hãy để lòng tham-muốn được tự do, hãy buông xả lòng tham-muốn, hãy đừng dính mắc với lòng tham-muốn. Đây gọi là sự thật cao quý về (phương cách) chấm dứt sự đau khổ.

Và con đường (thực hành) dẫn đến chấm dứt sự đau khổ là gì? Đơn giản, đây là con đường cao quý có tám phần, gồm có: cái-nhìn-đúng, suy-nghĩ-đúng, lời-nói-đúng, hành-động-đúng, nghề-nghiệp-đúng, nỗ-lực-đúng, tỉnh-thức-đúng, và thiền-định-đúng.

Và cái-nhìn-đúng là gì? Là cái nhìn có sự hiểu biết về sự đau khổ (hoặc là sự không như ý, hoặc là sự không hoàn hảo), về nguyên nhân của sự đau khổ, về (phương cách) chấm dứt sự đau khổ, và về con đường (thực hành) dẫn đến chấm dứt sự đau khổ. Đây gọi là cái-nhìn-đúng.

Và suy-nghĩ-đúng là gì? Là suy nghĩ về sự buông xả (hoặc là sự từ bỏ các dính mắc), về lòng từ bi (hoặc là lòng tử tế), và về sự không-gây-hại (cho mình, cho người, và cho mọi sự vật). Đây gọi là sự suy-nghĩ đúng.

Và lời-nói-đúng là gì? Là không nói dối, không nói lời chia rẽ, không nói lời độc ác (hoặc là không tử tế), hoặc không nói lời vô nghĩa. Đây gọi là lời-nói-đúng.

Và hành-động-đúng là gì? Là không giết hại các sinh vật, không trộm cắp, và không tà dâm. Đây gọi là hành-động-đúng.

Và nghề-nghiệp-đúng là gì? Là khi mà một người đệ tử cao-quý từ bỏ nghề nghiệp (cũ) sai lầm, rồi họ sinh sống bằng một nghề nghiệp (mới) đúng đắn. Đây gọi là nghề-nghiệp-đúng.

Và nỗ-lực-đúng là gì? Là khi một Tỳ Kheo tạo ra sự hăng hái, sự cố gắng, sự nỗ lực, họ dùng hết sức (qua thân tâm) của mình, và họ phân đầu để cho những tính biếng nhác, tính xấu xa không phát sinh. Họ tạo ra sự hăng hái, sự cố gắng, sự nỗ lực, họ dùng hết sức (qua thân tâm) của mình, và họ phân đầu để cho những tính biếng nhác, tính xấu xa mà đã phát sinh, không còn nữa. Họ tạo ra sự hăng hái, sự cố gắng, sự nỗ lực, họ dùng hết sức (qua thân tâm) của mình, và họ phân đầu để cho những tính hăng hái, tính tốt đẹp mà chưa phát sinh, nay được phát sinh. Họ tạo ra sự hăng hái, sự cố gắng, sự nỗ lực, họ dùng hết sức (qua thân tâm) của mình, và họ phân đầu để cho những tính hăng hái, tính tốt đẹp mà đã phát sinh, không bị mất mát đi, mà còn trưởng thành, tăng trưởng thêm, rồi được hoàn thành bởi sự phát triển này. Đây gọi là nỗ-lực-đúng.

Và tỉnh-thức-đúng là gì? Là khi một Tỳ Kheo thiền định bằng cách quan sát thân thể (qua một phần, hoặc là qua một đặc tính của thân thể), họ hăng hái, nhận biết, và tỉnh thức, và họ loại bỏ đi lòng tham muốn, lòng sân hận đối với thế gian. Họ thiền định bằng cách quan sát các cảm giác (qua một phần, hoặc là qua một đặc tính của cảm giác), họ hăng hái, nhận biết, và tỉnh thức, và họ loại bỏ đi lòng tham muốn, lòng sân hận đối với thế gian. Họ thiền định bằng cách quan sát tâm (qua một phần, hoặc là qua một đặc tính của tâm), họ hăng hái, nhận biết, và tỉnh thức, và họ loại bỏ đi lòng tham muốn, lòng sân hận đối với thế gian. Họ thiền định bằng cách quan sát các sự vật trong thực tại (qua một phần, hoặc là qua một đặc tính của các sự vật trong thực tại), họ hăng hái, nhận biết, và

tỉnh thức, và họ loại bỏ đi lòng tham muốn, lòng sân hận đối với thế gian. Đây gọi là tỉnh-thức-đúng.

Và thiên-định-đúng là gì? Là khi một Tỳ Kheo hoàn toàn sống (thiên) tách biệt ra khỏi các thú vui nhục dục, tách biệt ra khỏi các tính biếng nhác và không tốt đẹp, họ bước vào và ở lại tầng thiên thứ nhất, nơi họ có sự vui sướng và niềm an lạc phát sinh ra từ sự tách biệt, trong khi họ hướng đặt tâm, và tiếp tục giữ tâm kết nối. Và khi họ hãy còn hướng đặt tâm, và tiếp tục giữ tâm kết nối, họ bước vào và ở lại tầng thiên thứ nhì, nơi họ có sự vui sướng và niềm an lạc phát sinh ra từ thiên định, tâm họ có sự trong sáng và sự tự tin, tâm họ thống nhất, mà họ không cần hướng đặt tâm, và tiếp tục giữ tâm kết nối. Và với sự vui sướng dần dần biến mất, họ bước vào và ở lại tầng thiên thứ ba, nơi mà họ thiên định với sự bình thản, tỉnh thức và nhận biết, họ tự trải nghiệm sự an lạc, mà những người cao quý nói rằng, 'Bình thản và tỉnh thức, người thiên định sống trong an lạc.' Họ từ bỏ các sự vui sướng và đau khổ, và chấm dứt niềm hạnh phúc và sự buồn rầu, mà họ đã có trước đây, họ bước vào và ở lại tầng thiên thứ tư, nơi họ không còn sự vui sướng hoặc là đau khổ, và họ có được sự bình thản trong sáng và có sự tỉnh thức. Đây gọi là thiên-định-đúng.

Đây gọi là sự thật cao quý về con đường (thực hành) dẫn đến chấm dứt sự đau khổ.

Ở gần tỉnh Benares, trong công viên nai ở Isipatana, Bạc Giác Ngộ, bậc hoàn hảo, bậc hoàn toàn tỉnh thức, tức là Đức Phật đã lăn Bánh-Xe-Pháp cao-quý nhất. Và bánh xe pháp này không thể nào bị quay ngược (trở lại) bởi bất cứ người nào trên thế giới, dù cho: đó là nhà sư tu khổ hạnh, hoặc là vị Bà La Môn, hoặc là vị trời, hoặc là Ma Vương, hoặc là vị Phạm Thiên. Đây là sự giảng dạy, sự hỗ trợ, sự thành lập, sự soi sáng, sự phân tích, và sự tiết lộ cho mọi người biết rõ ràng về Bốn Sự Thật Cao Quý."

Đây là những gì Tôn Giả Sāriputta đã nói. Vui vẻ chấp nhận lời dạy của Tôn Giả Sāriputta, các Tỷ Kheo đã cảm thấy hạnh phúc với những gì Tôn Giả nói.

GHI CHÚ VỀ LÒNG THAM-MUỐN (CRAVING, TANHĀ) - NGUỒN: EN.WIKIPEDIA.ORG

Đức Phật nói rằng, lòng tham-muốn có 3 nhóm:

1) Lòng tham-muốn những thú vui nhục dục = Craving for sensual pleasures (Kāma-taṇhā) = lòng tham-muốn qua những đối tượng của giác quan mà mang lại cảm giác thích thú, hoặc là lòng tham-muốn về những sự thích thú qua giác quan. Thầy Walpola Rahula nói rằng, lòng tham-muốn không phải chỉ bao gồm các sự thích thú qua giác quan, hoặc là tham muốn giàu có, hoặc là tham muốn quyền lực, mà còn bao gồm: "tham muốn và dính mắc với các ý tưởng và với các lý tưởng, với các quan điểm, với các ý kiến, với các lý thuyết, với các quan niệm, và với các niềm tin (dhamma-taṇhā)".

2) Lòng tham-muốn có sự trở-thành, có kiếp sau (có sự tái sinh) = Craving to continue existence (Bhava-taṇhā) = lòng tham-muốn để trở thành một cái gì đó, để kết nối và được trải nghiệm. Peter Harvey nói rằng, điều này liên quan đến cái-tôi, người này muốn trở thành một người có uy tín, và họ mong muốn được tái sinh vĩnh viễn vào một cõi tốt đẹp hơn. Các học giả khác giải thích rằng lòng tham-muốn này bị thúc đẩy bởi một cái nhìn sai lầm về một đời sống vĩnh cửu (chủ nghĩa vĩnh cửu), và về sự trường tồn (luôn cố định, không thay đổi).

3) Lòng tham-muốn không có sự trở-thành, không có kiếp sau (không có sự tái sinh) = Craving to end existence (Vibhava-taṇhā) = lòng tham-muốn của người này là, họ không-muốn bị trải nghiệm những điều không thích-thú (không như ý) trong kiếp hiện

tại, hoặc kiếp sau, chẳng hạn như là họ không muốn gặp các người khó tính, hoặc như là họ không muốn gặp các tình huống khó khăn. Lòng tham-muốn này có thể bao gồm các cố gắng tự sát và tự hủy, và hậu quả khi tái sinh, là bị đọa xuống những cõi tội tệ hơn. Phra Thepyanmongkol nói rằng, lòng tham-muốn này bị thúc đẩy bởi cái nhìn sai lầm về chủ nghĩa hủy diệt, cho rằng không có sự tái sinh (không có kiếp sau).

GHI CHÚ CỦA NGƯỜI CHUYÊN NGŨ:

- The Four Noble Truths = Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế)
 - Sự tỉnh thức là gì? là một trạng thái tinh thần mà một người đạt được, khi họ tập trung sự nhận biết vào một thời điểm hiện tại.
 - The Noble Eightfold Path = Con Đường Cao Quý Có Tám Phần (Bát Chánh Đạo)
 - 1) Right View (Right Understanding) = Cái-Nhìn-Đúng, hoặc là Hiểu-Biết-Đúng (Chánh Kiến)
 - 2) Right Thought (Right Intention, Right Resolve) = Suy-Nghĩ-Đúng, hoặc là Ý-Định-Đúng, hoặc là Quyết-Định-Đúng (Chánh Tư Duy)
 - 3) Right Speech = Lời Nói Đúng (Chánh Ngữ)
 - 4) Right Action = Hành Động Đúng (Chánh Nghiệp)
 - 5) Right Livelihood = Nghề Nghiệp Đúng (Chánh Mạng)
 - 6) Right Effort = Nỗ Lực Đúng (Chánh Tinh Tấn)
 - 7) Right Mindfulness = Tỉnh Thức Đúng (Chánh Niệm)
 - 8) Right Immersion (Right Meditation, Right Concentration) = Thiền Định Đúng, hoặc là Tập-Trung-Đúng (Chánh Định)
-

The Analysis Of The Truths (The Four Noble Truths), Majjhima Nikāya 141 - Bhikkhu Sujato - Source-Nguồn: suttacentral.net

So I have heard. At one time the Buddha was staying near Benares, in the deer park at Isipatana. There the Buddha addressed the mendicants:

“Mendicants!”

“Venerable sir,” they replied. The Buddha said this:

“Near Benares, in the deer park at Isipatana, the Realized One, the perfected one, the fully awakened Buddha rolled forth the supreme Wheel of Dhamma. And that wheel cannot be rolled back by any ascetic or brahmin or god or Māra or Brahmā or by anyone in the world. It is the teaching, advocating, establishing, clarifying, analyzing, and revealing of the four noble truths. What four? The noble truths of suffering, the origin of suffering, the cessation of suffering, and the practice that leads to the cessation of suffering. Near Benares, in the deer park at Isipatana, the Realized One, the perfected one, the fully awakened Buddha rolled forth the supreme Wheel of Dhamma. And that wheel cannot be rolled back by any ascetic or brahmin or god or Māra or Brahmā or by anyone in the world. It is the teaching, advocating, establishing, clarifying, analyzing, and revealing of the four noble truths.

Mendicants, you should cultivate friendship with Sāriputta and Moggallāna. You should associate with Sāriputta and Moggallāna. They’re astute, and they support their spiritual companions. Sāriputta is just like the mother who gives birth, while Moggallāna is like the one who raises the child. Sāriputta guides people to the fruit of stream-entry, Moggallāna to the highest goal. Sāriputta is able to teach, assert, establish, clarify, analyze, and reveal the four noble truths.” That is what the Buddha said. When he had spoken, the Holy One got up from his seat and entered his dwelling.

Then soon after the Buddha left, Venerable Sāriputta said to the mendicants:

“Reverends, mendicants!”

“Reverend,” they replied. Sāriputta said this:

“Near Benares, in the deer park at Isipatana, the Realized One, the perfected one, the fully awakened Buddha rolled forth the supreme Wheel of Dhamma. And that wheel cannot be rolled back by any ascetic or brahmin or god or Māra or Brahmā or by anyone in the world. It is the teaching, advocating, establishing, clarifying, analyzing, and revealing of the four noble truths. What four? The noble truths of suffering, the origin of suffering, the cessation of suffering, and the practice that leads to the cessation of suffering.

And what is the noble truth of suffering? Rebirth is suffering; old age is suffering; death is suffering; sorrow, lamentation, pain, sadness, and distress are suffering; association with the disliked is suffering; separation from the liked is suffering; not getting what you wish for is suffering. In brief, the five grasping aggregates are suffering.

And what is rebirth? The rebirth, inception, conception, reincarnation, manifestation of the aggregates, and acquisition of the sense fields of the various sentient beings in the various orders of sentient beings. This is called rebirth.

And what is old age? The old age, decrepitude, broken teeth, grey hair, wrinkly skin, diminished vitality, and failing faculties of the various sentient beings in the various orders of sentient beings. This is called old age.

And what is death? The passing away, perishing, disintegration, demise, mortality, death, decease, breaking up of the aggregates, laying to rest of the corpse, and cutting off of the life faculty of the various sentient beings in the various orders of sentient beings. This is called death.

And what is sorrow? The sorrow, sorrowing, state of sorrow, inner sorrow, inner deep sorrow in someone who has undergone misfortune, who has experienced suffering. This is called sorrow.

And what is lamentation? The wail, lament, wailing, lamenting, state of wailing and lamentation in someone who has undergone misfortune, who has experienced suffering. This is called lamentation.

And what is pain? Physical pain, physical displeasure, the painful, unpleasant feeling that's born from physical contact. This is called pain.

And what is sadness? Mental pain, mental displeasure, the painful, unpleasant feeling that's born from mind contact. This is called sadness.

And what is distress? The stress, distress, state of stress and distress in someone who has undergone misfortune, who has experienced suffering. This is called distress.

And what is 'not getting what you wish for is suffering'? In sentient beings who are liable to be reborn, such a wish arises: 'Oh, if only we were not liable to be reborn! If only rebirth would not come to us!' But you can't get that by wishing. This is: 'not getting what you wish for is suffering.' In sentient beings who are liable to grow old ... fall ill ... die ... experience sorrow, lamentation, pain, sadness, and distress, such a wish arises: 'Oh, if only we were not liable to experience sorrow, lamentation, pain, sadness, and

distress! If only sorrow, lamentation, pain, sadness, and distress would not come to us!’ But you can’t get that by wishing. This is: ‘not getting what you wish for is suffering.’

And what is ‘in brief, the five grasping aggregates are suffering’? They are the grasping aggregates that consist of form, feeling, perception, choices, and consciousness. This is called ‘in brief, the five grasping aggregates are suffering.’ This is called the noble truth of suffering.

And what is the noble truth of the origin of suffering? It’s the craving that leads to future rebirth, mixed up with relishing and greed, looking for enjoyment in various different realms. That is, craving for sensual pleasures, craving to continue existence, and craving to end existence. This is called the noble truth of the origin of suffering.

And what is the noble truth of the cessation of suffering? It’s the fading away and cessation of that very same craving with nothing left over; giving it away, letting it go, releasing it, and not adhering to it. This is called the noble truth of the cessation of suffering.

And what is the noble truth of the practice that leads to the cessation of suffering? It is simply this noble eightfold path, that is: right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right immersion.

And what is right view? Knowing about suffering, the origin of suffering, the cessation of suffering, and the practice that leads to the cessation of suffering. This is called right view.

And what is right thought? Thoughts of renunciation, good will, and harmlessness. This is called right thought.

And what is right speech? Refraining from lying, divisive speech, harsh speech, and talking nonsense. This is called right speech.

And what is right action? Refraining from killing living creatures, stealing, and sexual misconduct. This is called right action.

And what is right livelihood? It's when a noble disciple gives up wrong livelihood and earns a living by right livelihood. This is called right livelihood.

And what is right effort? It's when a mendicant generates enthusiasm, tries, makes an effort, exerts the mind, and strives so that bad, unskillful qualities don't arise. They generate enthusiasm, try, make an effort, exert the mind, and strive so that bad, unskillful qualities that have arisen are given up. They generate enthusiasm, try, make an effort, exert the mind, and strive so that skillful qualities arise. They generate enthusiasm, try, make an effort, exert the mind, and strive so that skillful qualities that have arisen remain, are not lost, but increase, mature, and are completed by development. This is called right effort.

And what is right mindfulness? It's when a mendicant meditates by observing an aspect of the body—keen, aware, and mindful, rid of desire and aversion for the world. They meditate observing an aspect of feelings ... mind ... principles—keen, aware, and mindful, rid of desire and aversion for the world. This is called right mindfulness.

And what is right immersion? It's when a mendicant, quite secluded from sensual pleasures, secluded from unskillful qualities, enters and remains in the first absorption, which has the rapture and bliss born of seclusion, while placing the mind and keeping it connected. As the placing of the mind and keeping it connected are stilled, they enter and remain in the second absorption, which has the rapture and bliss born of immersion,

with internal clarity and confidence, and unified mind, without placing the mind and keeping it connected. And with the fading away of rapture, they enter and remain in the third absorption, where they meditate with equanimity, mindful and aware, personally experiencing the bliss of which the noble ones declare, 'Equanimous and mindful, one meditates in bliss.' Giving up pleasure and pain, and ending former happiness and sadness, they enter and remain in the fourth absorption, without pleasure or pain, with pure equanimity and mindfulness. This is called right immersion. This is called the noble truth of the practice that leads to the cessation of suffering.

Near Benares, in the deer park at Isipatana, the Realized One, the perfected one, the fully awakened Buddha rolled forth the supreme Wheel of Dhamma. And that wheel cannot be rolled back by any ascetic or brahmin or god or Māra or Brahmā or by anyone in the world. It is the teaching, advocating, establishing, clarifying, analyzing, and revealing of the four noble truths.”

That’s what Venerable Sāriputta said. Satisfied, the mendicants were happy with what Sāriputta said.

NOTE ABOUT CRAVING (TAÑHĀ) - SOURCE:
EN.WIKIPEDIA.ORG

The Buddha identified three types of tañhā:

1) Kāma-tañhā (sensual pleasures craving): craving for sense objects which provide pleasant feeling, or craving for sensory pleasures. Walpola Rahula states that tañhā includes not only desire for sense-pleasures, wealth and power, but also "desire for, and attachment to, ideas and ideals, views, opinions, theories, conceptions and beliefs (dhamma-tañhā)."

2) Bhava-taṇhā (craving for being): craving to be something, to unite with an experience. This is ego-related, states Harvey, the seeking of certain identity and desire for certain type of rebirth eternally. Other scholars explain that this type of craving is driven by the wrong view of eternalism (eternal life) and about permanence.

3) Vibhava-taṇhā (craving for non-existence): craving to not experience unpleasant things in the current or future life, such as unpleasant people or situations. This sort of craving may include attempts at suicide and self-annihilation, and this only results in further rebirth in a worse realm of existence. This type of craving, states Phra Thepyanmongkol, is driven by the wrong view of annihilationism, that there is no rebirth.
