

*Οι Τέσσερις Ευγενείς
Αλήθειες*

**Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)**

*

**Athens Theravada Center
2024**



ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΥΓΕΝΕΙΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Η Διδασκαλία του Βούδα είναι ουσιαστικά ένα μέσο ή μια σχεδία, για να περάσει κάποιος από την «κοντινή όχθη» της άγνοιας, του πάθους και της υπαρξιακής ταλαιπωρίας, στη «μακρινή ακτή» της υπερβατικής ειρήνης και ελευθερίας. Επειδή ο στόχος του να παρουσιάσει τη Διδασκαλία του είναι ρεαλιστικός—δηλαδή η απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία—ο Βούδας μπορεί να απορρίψει ολόκληρη την κλίμακα της μεταφυσικής εικασίας και φιλοσοφίας ως μάταιη προσπάθεια. Συγκρίνει όσους αφοσιώνονται σε αυτή με κάποιον που χτυπήθηκε από δηλητηριασμένο βέλος αλλά αρνείται τη βοήθεια γιατρού μέχρι να μάθει λεπτομέρειες για τον δράστη και τον εξοπλισμό του. Έτσι και η ανθρωπότητα, χτυπημένη από το βέλος του πάθους, πληγωμένη από το γήρας και τον θάνατο, χρειάζεται επειγόντως βοήθεια.

Το φάρμακο που φέρνει ο Βούδας ως γιατρός¹ για τον κόσμο είναι η Διδασκαλία του, η οποία αποκαλύπτει τόσο την αλήθεια του υπαρξιακού μας δράματος όσο και τα μέσα με τα οποία μπορούμε να θεραπεύσουμε τις πληγές μας. Η Διδασκαλία, την οποία ανακάλυψε και δίδαξε ο Βούδας, αποτελείται στον πυρήνα της από τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (*cattāri ariyasaccāni*), οι οποίες είναι:

1. η ευγενής αλήθεια του υπαρξιακού πόνου (*dukkha*),
2. η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του υπαρξιακού πόνου (*dukkhasamudaya*),
3. η ευγενής αλήθεια της κατάπαυσης του υπαρξιακού πόνου (*dukkhanirodha*) και

¹ *Bhisakko*: M II, *Sunakkhatta-sutta*, σ. 260· A III, *Kāraṇapālī-sutta*, σ. 237.

4. η ευγενής αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην κατά-
παυση του υπαρξιακού πόνου (*dukkhanirodhagāminī pa-
tipadā*).

Στον Βουδισμό, οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες αναγνωρίζο-
νται ως η πρώτη Διδασκαλία που έδωσε ο Βούδας και θεωρού-
νται ως οι σημαντικότερες διδασκαλίες
του. Μπορεί να ειπωθεί ότι αυτές είναι
η καρδιά της Διδασκαλίας του που εξέ-
θεσε στο πρώτο κήρυγμά του προς τους
πέντε συνασκητές του στην Ισιπατάνα
(σημερινό Σαρνάτ) κοντά στο Μπενά-
ρες. Αυτές προσφέρουν ένα γενικό
πρότυπο για την οργάνωση όλων των
διδασκαλιών του Βούδα. Γι' αυτό χρησιμοποιείται και η παρο-
μοίωση ότι, όπως οι πατημασιές όλων των όντων που περπα-
τούν χωράνε μέσα στην πατημασιά ενός ελέφαντα – και η πα-
τημασιά του ελέφαντα χαρακτηρίζεται ως η ανώτατη λόγω του
μεγάλου μεγέθους της – έτσι και όλες οι διδασκαλίες του Βούδα
χωράνε μέσα στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.²



Συνεπώς, μολονότι στη διάρκεια της μακράς διακονίας του
των σαράντα πέντε χρόνων ο Βούδας δίδασκε με συστηματικό-
τητα και μεθοδικότητα διάφορα θέματα, οι Τέσσερις Ευγενείς
Αλήθειες συγκεντρώνουν όλα τα στοιχεία της Διδασκαλίας του
σε ένα ολοκληρωμένο σύστημα. Αποτελούν την αρχιτεκτονική
δομή της Διδασκαλίας του, πλαισιώνοντας τις συγκεκριμένες
εκφάνσεις της.

Γιατί καλούνται «Ευγενείς Αλήθειες»;

Καλούνται «Ευγενείς Αλήθειες» επειδή, όπως λέει ο Βούδας:
«είναι πραγματικές (*tathāni*), αλάνθαστες (*avitathāni*) και αμε-
τάλλαχτες (*anaññathāni*)».³

² M I, *Mahāhatthipadopama-sutta*, σ. 184.

³ S V, *Tatha-sutta*, σ. 430.

Το προσδιοριστικό «Ευγενείς» επισημαίνει επίσης ότι αυτές οι Αλήθειες είναι επαληθεύσιμες, αξιόπιστες, αξιοσέβαστες και αξιέπαινες. Προσφέρουν μια αυθεντική, γνήσια και θεμελιώδη κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης και του τρόπου με τον οποίο μπορεί κάποιος να απελευθερωθεί από τον κύκλο του υπαρξιακού πόνου, παρέχοντας σαφείς οδηγίες και μεθόδους για την πρακτική και την εφαρμογή της Διδασκαλίας στην καθημερινή ζωή.

Το προσδιοριστικό υποδηλώνει επιπλέον ότι οι Αλήθειες προέρχονται από τη βαθιά κατανόηση και τη σοφία του Βούδα, ο οποίος θεωρείται «Ευγενής», διότι οδηγούν σε μια ανώτερη κατάσταση πνευματικής ανάπτυξης, δηλαδή στη Φώτιση. Ως εκ τούτου, λέγεται ότι ακριβώς επειδή κατανοεί πλήρως τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες όπως πραγματικά είναι, ο Βούδας ονομάζεται «Άξιος» (Άραχαντ – *Arahant*) και «Πλήρως Αυτοφωτισμένος» (Σάμμα Σαμπούντχο – *Sammā Sambuddho*).⁴ Επομένως, η στιγμή της Ανώτατης Γνώσης (*Bodhi* – Φώτισης) συμπίπτει με τη στιγμή που οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες κατανοούνται πλήρως.

Είτε εμφανιστεί στον κόσμο ένας Βούδας είτε όχι, οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες υπάρχουν. Ωστόσο, ο Βούδας είναι αυτός που τις αποκαλύπτει, τις φέρνει στο φως και τις διδάσκει στον παραπλανημένο κόσμο.

Η διατύπωση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών

Όπως τις διατύπωσε ο Βούδας, οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες είναι κεντρικά και παγκόσμια γεγονότα ανεξάρτητα από χρόνο και χώρο. Αυτές είναι οι εξής:

1) Όλα τα όντα βιώνουν τον πόνο και τη δυστυχία (*dukkha*) στη διάρκεια της ζωής τους.

⁴ S V, *Sammāsambuddha-sutta*, σ. 433.

«Η γέννηση είναι πόνος, το γήρας είναι πόνος, η ασθένεια είναι πόνος, ο θάνατος είναι πόνος· η λύπη, ο θρήνος, το άλγος, η οδύνη και το άγχος είναι πόνος. Η επαφή με το δυσάρεστο είναι πόνος. Ο χωρισμός από το ευχάριστο είναι πόνος. Η μη απόκτηση αυτού που εύχεται κάποιος είναι πόνος. Εν συντομία, τα πέντε συναθροίσματα (του νου και της ύλης ως αντικείμενα) της προσκόλλησης είναι πόνος».

2) Η προέλευση (*samudaya*) του πόνου και της δυστυχίας οφείλεται σε συγκεκριμένη αιτία.

«Είναι η επιθυμία που οδηγεί στην επαναγέννηση, συνοδευόμενη από απόλαυση και πάθος, αναζητώντας την ευχαρίστηση εδώ κι εκεί· δηλαδή, η επιθυμία για αισθησιακές ηδονές, η επιθυμία για ύπαρξη, η επιθυμία για ανυπαρξία (μη ύπαρξη)».

3) Η κατάπαυση (*nirodha*) του πόνου και της δυστυχίας μπορεί να επιτευχθεί ως εξής:

«Με το πλήρες μη πάθος και την κατάπαυση αυτής της ίδιας της επιθυμίας, με την εγκατάλειψή της και την παραίτηση απ' αυτή, με την απελευθέρωση και την απεξάρτηση απ' αυτή».

4) Η μέθοδος που πρέπει να ακολουθήσουμε για την κατάπαυση του πόνου και της δυστυχίας είναι εκείνη της «Οκταμελούς Οδού», δηλαδή:

1. η ορθή κατανόηση
2. ο ορθός λογισμός
3. η ορθή ομιλία
4. η ορθή πράξη
5. ο ορθός βιοπορισμός
6. η ορθή προσπάθεια
7. η ορθή μνήμη
8. η ορθή αυτοσυγκέντρωση.⁵

⁵ S V, *Dhammacakkappavattana-sutta*, σ. 421.

Αυτές οι αλήθειες δεν υπάρχουν σε εξωτερικά πράγματα όπως τα χόρτα, τα ξύλα και οι πέτρες, αλλά ακριβώς στο σώμα μας, που αποτελείται από υλικά στοιχεία μαζί με τα νοητικά στοιχεία, όπως τη συνείδηση και την αντίληψή του. Όπως λέει ο Βούδας:

«Σ’ αυτό το σώμα μήκους μιας οργιάς, με την αντίληψη και τη συνείδησή του, δηλώνω τον κόσμο του πόνου, την προέλευση, την κατάπαυση και την πρακτική που οδηγεί στην κατάπαυσή του».⁶

Λέει επίσης ότι «λόγω της μη διεισδυτικής κατανόησης των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, τόσο εγώ όσο και εσείς έπρεπε να περιπλανηθούμε για πολύ καιρό στον επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης. ... Αυτοί που τις κατανοούν, αποκόπτουν τη ρίζα του υπαρξιακού πόνου».⁷

Από τις τέσσερις αλήθειες, η πρώτη αλήθεια εντοπίζει τον έμφυτο σωματικό και ψυχολογικό πόνο, τη δυστυχία, την οδύνη και την ταλαιπωρία που είναι συνυφασμένα με τη ζωή και κοινά σε όλα τα έμβια όντα.

Η δεύτερη αλήθεια εξετάζει την προέλευση ή την αιτία του πόνου και αποκαλύπτει ότι αυτός δεν προκύπτει από μόνος του ως αδημιούργητος, ούτε οφείλεται στη δημιουργία ενός Ανώτατου Άρχοντα Θεού κ.λπ., αλλά αντίθετα οφείλεται στον ψυχολογικό παράγοντα της επιθυμίας, που λειτουργεί ως αιτία.

Παρόλο που αυτός ο ψυχολογικός παράγοντας αναφέρεται εδώ συνοπτικά, αποτελεί τον πιο βασικό από άλλους παράγοντες που ονομάζονται συλλογικά «νοητικές μολύνσεις» ή «πάθη» (*kilesa*). Οι κυριότερες νοητικές μολύνσεις είναι η τριάδα της απληστίας, του μίσους και της αυταπάτης. Η απληστία (*lobha*) είναι η εγωκεντρική επιθυμία: η ορμή για ηδόνες και κατοχές, για επιβίωση και για ενίσχυση της αίσθησης του

⁶ S I, *Rohitassa-sutta*, σ. 62.

⁷ D II, *Mahāparinibbāna-sutta*, σ. 90.

εγώ με δύναμη, εξουσία, κύρος και γόητρο. Το μίσος (*dosa*) υποδηλώνει την αρνητική αντίδραση που εκφράζεται ως απόρριψη, εκνευρισμός, αποδοκιμασία, εχθρότητα, θυμός και βία. Η αυταπάτη (*moha*) σημαίνει πνευματικό σκότος: η έλλειψη γνώσης και ευαισθησίας που εμποδίζει την καθαρή κατανόηση.

Αυτή η τριάδα ονομάζεται επίσης «τρεις φαύλες ρίζες», και απ' αυτή προκύπτουν διάφορες άλλες νοητικές μολύνσεις, όπως αλαζονεία, ζήλια, υποθετικές απόψεις, σκεπτικιστική αμφιβολία, νωθρότητα, ανησυχία, αδιαντροπιά, έλλειψη ηθικού φόβου κ.λπ. Και από όλες αυτές τις νοητικές μολύνσεις μαζί—τις ρίζες και τα κλαδιά—προκύπτει ο πόνος και η ταλαιπωρία (*dukkha*) στις διάφορες μορφές τους.

Η τρίτη αλήθεια αναγνωρίζει την κατάσταση στην οποία καταπαύει και απουσιάζει ο πόνος και η αιτία του, δηλαδή το *Νιμπάνα* ή η κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων, φέρνοντας ανακούφιση και δείχνοντας τη διαφυγή σε όλους όσους αναζητούν την απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την αιτία του. Έτσι καθιστά γνωστό ότι με την παύση της αιτίας υπάρχει και η παύση του επώδυνου καρπού.

Η τέταρτη αλήθεια διατυπώνει τη μέθοδο για την επίτευξη αυτού του στόχου με μια πορεία πρακτικής προς αυτή την κατάσταση της κατάπαυσης, δηλαδή το *Νιμπάνα*, προκειμένου να επιτρέψει την επίτευξή της.

Έτσι, αυτή η Διδασκαλία αρχίζει με την ανάλυση της έννοιας του πόνου, της δυστυχίας και της οδύνης που όλοι βιώνουμε και πηγή της οποίας είναι η επιθυμία και το πάθος που έχουμε μέσα μας. Λόγω της επιθυμίας μας και προκειμένου να νιώσουμε ασφάλεια και σιγουριά, πασχίζουμε διαρκώς να αποκτήσουμε εμπειρίες και αντικείμενα που μας δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα. Αποφεύγουμε ό,τι μας προξενεί πόνο και προσπαθούμε να χειραγωγήσουμε τις καταστάσεις και τους ανθρώπους γύρω μας προς την κατεύθυνση που εμείς θέλουμε. Ωστόσο, επειδή σπάνια ο υπόλοιπος ασταθής κόσμος ταιριάζει με αυτό που προσδοκούμε, συχνά πληγωνόμαστε και απογοητευόμαστε.

Αν όμως καταφέρουμε να υπερνικήσουμε την επιθυμία μας για ασταθή και παροδικά φαινόμενα, θα νιώσουμε μεγαλύτερη αρμονία με τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας και η οδύνη θα εξαλειφθεί. Αυτό μπορούμε να το επιτύχουμε μέσω της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, την οποία θα συζητήσουμε παρακάτω στο Κεφ. VI.

Ο Βουδισμός δεν είναι απαισιόδοξος ούτε αισιόδοξος, αλλά ρεαλιστικός

Μερικοί επικριτές ισχυρίζονται ότι ο Βουδισμός είναι απαισιόδοξος, πεσιμιστικός και προωθεί μια απελπισμένη στάση ζωής, ενθαρρύνοντας μια αόριστη, γενική αίσθηση ότι ο πόνος και η κακία κυριαρχούν στις ανθρώπινες υποθέσεις. Συνήθως βασίζονται τις απόψεις τους στην Πρώτη Ευγενή Αλήθεια, που αναφέρεται στα δεινά, στον πόνο, στη δυστυχία και στην ταλαιπωρία της ζωής. Ωστόσο, παραβλέπουν ότι ο Βούδας δίδαξε όχι μόνο την αιτία του υπαρξιακού πόνου αλλά και τον τρόπο να τερματίσει κάποιος τον πόνο και τη δυστυχία, προσφέροντας τη δυνατότητα για την επίτευξη της ευτυχίας. Διότι αν κάποιος δεν γνωρίζει το πρόβλημα που δημιουργεί τη δυστυχία, ποτέ δεν θα μπορέσει να βρει τη λύση για αυτό, που είναι η ευτυχία και η ευδαιμονία.

Συνεπώς, ενώ ο Βουδισμός διδάσκει πράγματι για την ύπαρξη του πόνου και της δυστυχίας στη ζωή (Πρώτη Ευγενής Αλήθεια), δεν θα ήταν ακριβές να πούμε ότι είναι απαισιόδοξος. Κι αυτό επειδή το κεντρικό μήνυμα του Βουδισμού είναι η απελευθέρωση από αυτή την κατάσταση δυστυχίας μέσω της κατανόησης των αιτιών της (Δεύτερη Ευγενής Αλήθεια) και της εφαρμογής μιας συγκεκριμένης μεθόδου ή πρακτικής (Τέταρτη Ευγενής Αλήθεια).

Η Τρίτη Ευγενής Αλήθεια επιβεβαιώνει ότι υπάρχει η δυνατότητα για την απελευθέρωση από τον πόνο και την κατανόηση του *Νιμπάνα*, μιας κατάστασης που χαρακτηρίζεται από την

απελευθέρωση από όλες τις νοητικές μολύνσεις, που δημιουργούν τη δυστυχία. Κατά τον Βουδισμό, το *Νιμπάνα* είναι η υπέρτατη μακαριότητα και ευδαιμονία, αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης και διορατικής γνώσης· μια ιδεώδης ανώδυνη κατάσταση ισορροπίας που υπερβαίνει τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης, σηματοδοτώντας τη σωτήρια απελευθέρωση από τη *σασάρα*, τη συνεχή περιπλάνηση στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου.

Συνεπώς, αν και ο Βουδισμός αναγνωρίζει την πραγματικότητα του πόνου και της δυστυχίας, παρέχει επίσης μια διέξοδο, μια οδό σωτηρίας για την υπέρβαση αυτών, κάτι που είναι αισιόδοξο κι ελπιδοφόρο, και όχι απαισιόδοξο και πεσιμιστικό. Επειδή όμως ο Βουδισμός μάς ενθαρρύνει να κοιτάξουμε τον κόσμο αντικειμενικά όπως πραγματικά είναι (*yathābhūtaṃ*), και όχι όπως θα θέλαμε να ήταν, είναι ρεαλιστικός, διότι αποδέχεται μια ρεαλιστική θεώρηση της ζωής και του κόσμου. Μας λέει με ακρίβεια και αντικειμενικότητα τι είμαστε και τι είναι ο κόσμος γύρω μας, και μας δείχνει τον δρόμο για την τέλεια ελευθερία, τη γαλήνη, την αταραξία και την ευτυχία.

Για την περιγραφή αυτής της ρεαλιστικής προσέγγισης του Βουδισμού, χρησιμοποιείται πολύ συχνά η αναλογία του γιατρού ώστε να εξηγηθούν οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες. Συγκεκριμένα:

1. Η Πρώτη Ευγενής Αλήθεια αντιστοιχεί στην εξακρίβωση των συμπτωμάτων, του πόνου και της δυστυχίας. Σε αυτό το σημείο, ο Βούδας, όπως ένας γιατρός, αναγνωρίζει την ύπαρξη ενός προβλήματος ή μιας ασθένειας.
2. Η Δεύτερη Ευγενής Αλήθεια αντιστοιχεί στη διάγνωση της αιτίας της ασθένειας. Εδώ ο Βούδας αναγνωρίζει τις αιτίες του πόνου και της δυστυχίας.
3. Η Τρίτη Ευγενής Αλήθεια αντιστοιχεί στην πρόγνωση του γιατρού. Ο Βούδας, όπως ένας γιατρός, δηλώνει ότι υπάρχει

θεραπεία για την ασθένεια, η οποία είναι η εξάλειψη των αιτίων του πόνου και της δυστυχίας.

4. Η Τέταρτη Ευγενής Αλήθεια αντιστοιχεί στη θεραπεία που προτείνει ο γιατρός. Ο Βούδας παρέχει μια σαφή αγωγή για την απελευθέρωση από τη δυστυχία—την Ευγενή Οκταμελή Οδό.

Ένας γιατρός μπορεί να υπερβάλλει για τη σοβαρότητα μιας ασθένειας και να εγκαταλείψει εντελώς κάθε ελπίδα. Ένας άλλος μπορεί, από άγνοια, να δηλώσει ότι δεν υπάρχει ασθένεια και ότι δεν χρειάζεται καμιά θεραπεία, ξεγελώντας έτσι τον ασθενή με ψεύτικη παρηγοριά. Μπορούμε να πούμε τον πρώτο απαισιόδοξο και τον δεύτερο αισιόδοξο. Και οι δύο είναι εξίσου επικίνδυνοι. Αλλά ένας τρίτος γιατρός διαγιγνώσκει τα συμπτώματα σωστά, κατανοεί την αιτία και τη φύση της ασθένειας, βλέπει καθαρά ότι αυτή μπορεί να θεραπευτεί, και θαρραλέα παρέχει θεραπευτική αγωγή, σώζοντας τον ασθενή του. Ο Βούδας είναι σαν τον τελευταίο γιατρό. Είναι ο σοφός γιατρός για τα δεινά του κόσμου (*Bhisakka* ή *Bhaisajya-guru*).⁸

Στα επόμενα κεφάλαια θα αναλύσουμε λεπτομερώς καθεμία από τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες προκειμένου να τις κατανοήσουμε σε βάθος.



⁸ Μπισάκκα (*Bhisakka*) ή Μπαϊσάτζια-γκούρου (*Bhaisajya-guru*). It, *Brāhmaṇadhammayāga-sutta*, σ. 101· A III, *Kāraṇapālī-sutta*, σ. 237. Rahula, Walpola (1974): *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, σ. 17.

