

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต

Application of the Four Noble Truths for Life Problem Solving

พระครูสารกิจประยุกต์*

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต พบว่า หลักอริยสัจ ๔ เป็นธรรมเครื่องดับทุกข์เป็นไปในลักษณะของการวิเคราะห์ของการแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องด้วยวิธีการและถูกจุด คือ การรู้เท่าทันปัญหามี ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ทุกข์ ๒) สมุทัย ๓) มรรค และ ๔) นิโรธ ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจมีลักษณะบีบคั้น ทนได้ยาก สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ มรรค เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ความดับทุกข์ ได้แก่ มรรค ๘ ประการ เป็นหนทางการดับทุกข์ และ นิโรธ คือการดับทุกข์ ได้แก่ การดับทุกข์หรือกิเลสตัณหาให้สิ้นไปการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต คือการวิเคราะห์ปัญหา และแก้ไขปัญหาให้ถูกจุด โดยวิธีการที่ถูกต้องนั่นเอง เช่น เมื่อเราปวดท้อง เป็นทุกข์ จากนั้นให้วิเคราะห์หาสาเหตุของการปวดท้อง และไม่กลับไปทำซ้ำอีก (สมุทัย) ปวดท้องเพราะรับประทานผิดอง และจะไม่กลับไปรับประทานอีก จากนั้นหาหนทางรักษาอย่างถูกวิธีนั่นก็คือการไปพบแพทย์ (มรรค) จากนั้นแพทย์ก็จะทำการรักษา เราก็จะหายจากอาหารปวดท้อง (นิโรธ) ถึงการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔, การแก้ไขปัญหาชีวิต

Abstract

The academic article was purposed to study the application of the Four Noble Truths for life problem solving. The found that the Four Noble Truths were the cessation of suffering, which was characterized by analysis of problem solution that was right and direct to the principle. That was, acknowledgement of the problem was comprised of 4

* ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น หน่วยวิทยบริการจังหวัดมหาสารคาม



aspects: 1) suffering (Dukkha), 2), the cause of suffering (Samudaya), 3) the path (Magga), and 4) the cessation of suffering (Nirodha). Suffering (Dukkha) was the physical pain and the mental displeasure with oppress and impatience in nature, the cause of suffering (Samudaya) was referred to three kinds of craving (Tanha), the path leading to the cessation of suffering (Magga) was called the Noble Eightfold Path, and the cessation of suffering (Nirodha) was the extinction of defilements and cravings. The application of the Four Noble Truths for life problem solution was the problem analysis and direct problem solving through right solutions. For example, when a person got a stomachache, he felt severely painful (Dukkha). After that, he analyzed and found the cause of a stomachache and he decided not to repeat that again (Samudaya). In case he knew he got a stomachache because of pickled vegetable and he decided not to have it again. Then, he found the right way to heal his pain by going to see the doctor (Magga). After the doctor healed him, he recovered from illness (Nirodha) and the pain from a stomachache absolutely disappeared.

Keywords: Application of the Four Noble Truths, Life Problem Solving

๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่บังเกิดขึ้น เพื่อช่วยเหลือมนุษย์ในโลกนี้ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะมนุษย์ต้องอยู่เป็นกลุ่มในสังคมที่ทุกคนยอมรับว่าเป็นสังคมที่มีความเจริญรุ่งเรืองเพียบพร้อมไปด้วย อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีพ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความไม่สงบขาดความมั่นคงด้านจิตใจ ขาดหลักที่พึ่งทางใจทำให้มีปัญหาต่อการดำรงชีวิตของตนเอง

และส่วนรวม ในปัจจุบันความเปลี่ยนแปลงทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อวิถีดำเนินชีวิต จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นรากฐานสำคัญในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าในสังคมให้เกิดขึ้น และเป็นพลังสร้างสรรค์การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนได้^๑ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงมุ่งสอนให้

^๑ สุภาพร วงศ์ชาติ, “การนำหลักพุทธปรัชญาเรื่อง อริยสัจ ๔ มาใช้ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาสังคมศึกษาของครูในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๓”, *วารสารวิชาการธรรมทศวรรษ*, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : หน้า ๑๓๗.



มนุษย์มีหลักที่พึงทางใจ และมีแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้เกิดมงคลแก่ชีวิตอันจะทำให้มนุษย์สามารถอยู่รวมกันในสังคมด้วยความสงบสุขและเจริญก้าวหน้า^๒

หลักอริยสัจ ๔ เป็นเครื่องนำทางในการแก้ไขปัญหาคำถามดำเนินชีวิต หากปฏิบัติตามอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมากทั้งสิ้น เพราะหลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์ ไม่ใช่การดับทุกข์เพื่อการสำเร็จหรือผลตอบแทน แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป เพื่อแก้ไขปัญหาคำถามดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เพราะการดำเนินชีวิตของความเป็นมนุษย์ไม่ใช่แค่เพียงสักแต่ว่าดำเนินไปอย่างไรจุดมุ่งหมายเท่านั้น แต่จะต้องทำให้ชีวิตตนมีคุณค่าหรือเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่อยู่กับความเจริญและคุณธรรม และสอนการดำเนินชีวิตให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี สงบ และเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม

หลักอริยสัจ ๔ จะช่วยให้มนุษย์ทุกคนทุกนามมีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติ และรู้จักสภาพชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

๒. อริยสัจ ๔ คืออะไร

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ

๔ อย่าง ตามคำจำกัดความในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “อริย อริยะ” เป็นคำนาม ในพระพุทธศาสนา เป็นคำสำหรับเรียกบุคคลผู้บรรลุนิพพาน มีโศดาปัตติมรรค เป็นต้น ว่าพระอริยะ หรือพระอริยบุคคล และยังเป็นคำวิเศษณ์หมายถึง เป็นของพระอริยะ เป็นชาติอริยะ เจริญ เเด่น ประเสริฐ คำว่า สัจ สัจจะ เป็นคำนามหมายถึง ความจริง ความจริงใจรวมเป็นคำนาม คือ คำว่า “อริยสัจ” หมายถึง ความจริงของพระอริยะ ความจริงอันประเสริฐ ซึ่งธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ข้อ คือ ๑) ทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ๓) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือ มรรค ทางแห่งความดับทุกข์^๓

ตามพจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อักษรไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ ให้ความหมายไว้ว่า อริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะ มีอยู่ ๔ ประการ คือ ๑) ทุกข์คือสภาพที่ทนได้ยากภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้สภาพที่บีบคั้น ๒) ทุกขสมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ดับตัณหาทั้ง ๓

^๒ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา, อริยสัจ ๔. แหล่งที่มา : <http://chanwit36.blogspot.com/2010/11/4.html> [๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๓๗.



ได้อย่างสิ้นเชิง ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมงคล ๘^๕ ในพระสูตรที่ชื่อว่า ชันธสูตร มีข้อความกล่าวถึง อริยสัจ ๔ ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายอริยสัจ ๔ ประการนี้ อริยสัจ ๔ ประการ มีอะไรบ้าง กล่าวคือ ๑) ทุกขอริยสัจ ๒) ทุกขสมุททยอริยสัจ ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ๔)ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ”^๕

ในสัมมาสัมพุทธสูตรมีข้อความที่กล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายอริยสัจ ๔ คือ ทุกข-อริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะเรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกตลาคตาว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”^๖

ในตถสูตร ที่ว่าด้วยสิ่งจริงแท้ กล่าวว่า “อริยสัจ ๔ เป็นของแท้ ไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียกว่าอริยสัจ”^๗ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

พระพุทธโฆษาจารย์ให้ความหมายของอริยสัจไว้ ๔ นัยว่า ๑) เป็นสัจจะที่พระอริยะตรัสรู้ ๒) เป็นสัจจะของพระอริยะ ๓) เป็นสัจจะที่ทำให้เป็นอริยะ และ ๔) เป็นสัจจะอย่างอริยะ คือ จริงแท้ ไม่เท็จ ไม่ลวง^๘

ในคัมภีร์มังคลัตถทีปนี พระสิริมังคลาจารย์ให้ความหมายไว้เป็น ๓ นัย ได้แก่ ๑) เป็นของจริง เพราะเป็นธรรมชาติจริงแท้ ๒) เป็นสัจจะของพระอริยะเจ้าทั้งหลาย และ ๓) เพราะเป็นสัจจะที่ทำให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ เพราะสัจจะเหล่านั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้จำเพาะด้วยพระองค์เอง^๙

จากความหมายของอริยสัจ ๔ ในแต่ละข้อ สามารถจำแนกเป็นตารางได้ดังนี้

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากล อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บอลพรีนติ้งจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๗.

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๓/๕๙๘.

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๓/๖๐๗.

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๗/๖๐๙.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^๙ มงคล. (บาลี) ๒/๔๐๕-๔๐๖, วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร, มังคลัตถทีปนี แปลไทย ภาค ๒, (กาญจนบุรี : สหทัยพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓๘.



อริยสัจ ๔	คำแปล	คำอธิบาย
๑. ทุกข์ ๒. สมุทัย ๓. มรรค ๔. นิโรธ	ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เหตุให้ทุกข์เกิด ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ความดับทุกข์	ที่จัดว่าเป็นทุกข์เพราะมีลักษณะบีบคั้น ทนได้ยาก ได้แก่ ตัณหาความอยาก ๓ อย่าง ได้แก่ มรรค ๘ ประการ เป็นหนทางการดับทุกข์ ได้แก่ การดับทุกข์ หรือกิเลสตัณหาให้สิ้นไป

๓. องค์ประกอบของอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย มรรค และนิโรธ ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

๑. ทุกข์ หรือ ความทุกข์

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้น ได้แก่ คน สภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย ปวดหัว ปวดฟัน ปวดท้องอย่างรุนแรงจนทนไม่ได้ ทนไม่ไหว จึงเกิดเป็นทุกข์ทางกายทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ^{๑๐}

ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ ทั้ง ๒ ประการนี้ จัดเป็นความทุกข์ขั้นพื้นฐานที่เกิดขึ้นประจำวัน ซึ่งทุกคนต่างก็รู้จักดีและเคยประสบ

กันมาแล้ว แต่ความทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบในทุกข์อริยสัจนั้นมีความหมายกว้างออกไปและครอบคลุมไปถึงลักษณะไม่คงที่ มีความแปรปรวนในสิ่งที่ตั้งปวงด้วย ซึ่งท่านได้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้ คือ

๑.๑ สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสภาวะ หมายถึง ความทุกข์ที่มีประจำอยู่ในสภาพร่างกายของคนเรา เริ่มตั้งแต่เกิดมามีชีวิตจนถึงตาย ซึ่งมีอยู่ ๓ อย่าง ดังนี้ ๑)ชาติทุกข์ แปลว่า “ความเกิดเป็นทุกข์”^{๑๑} หมายถึง การทนทุกข์ทรมานตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงคลอด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเกิดมามีชีวิตได้นั้น ต้องผ่านอันตรายมาได้ โดยยากจึงจัดว่าเป็นทุกข์ เพราะการเกิด ๒)ชราทุกข์ แปลว่า “ความแก่ชราเป็นทุกข์” หมายถึง ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่มสัตว์นั้นๆ

^{๑๐} พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๘.

^{๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๑/๑๖๓.



ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา^{๑๒} ๓) มรณะ คือ ความตายเป็นทุกข์ ได้แก่ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้นร์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ จากหมู่สัตว์นั้นๆ เรียกว่า มรณะ^{๑๓}

๑.๒ ปกิณณกทุกข์ แปลว่า “ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ” หมายถึง ความทุกข์ที่จรมาจากที่อื่น โดยเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ตามเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิต มีน้อยบ้างมากบ้าง ผลัดเปลี่ยนกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมีอยู่ถึง ๘ อย่าง คือ ๑) โสกะ ความเศร้าใจ ความเสียใจ ๒) ปริเทวะ ความรำพึงรำพรรณบ่นท้อ ๓) ทุกขะ ความไม่สบายกายเพราะเจ็บป่วย ๔) โทมนัสสะ ความน้อยใจ ความไม่สบายใจ ๕) อุปายาสะ ความคับใจ ความตรอมใจ ๖) อัปปิยสัมปโยคะ ประสบสิ่งไม่เป็นที่รักแล้วไม่ชอบใจ ๗) ปิยวิปโยคะ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ๘) อิจจตาลาภะ ความผิดหวังไม่ได้สิ่งที่ตนอยากได้^{๑๔}

ลักษณะทั้งหมดนี้เป็นทุกข์ เป็นความเดือดร้อน ที่เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่

เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกโอกาส การที่พระพุทธรองค์ ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธได้รู้จักกับตัวความทุกข์เหล่านั้น มิได้หมายความว่า พระองค์ทรงสอนให้เรามองโลกในแง่ร้าย แต่ทรงสั่งสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง คือ ให้รู้จักกับความเป็นจริงของโลก เพื่อประสงค์จะให้ชาวพุทธไม่ประมาทพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงนั้น และสามารถที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตของตนได้ทุกโอกาส

๒. สมุทัย หรือ ทุกขสมุทัย

ทุกขสมุทัย แยกศัพท์เป็น ทุกข แปลว่า ทุกข์ ส์ แปลว่า พร้อม อุ แปลว่า ขึ้น อิธาค แปลว่า ไป ต่อกันเข้าตามหลักอักษรวิธีเป็น ทุกขสมุทัย แปลว่า ขึ้นไปพร้อมแห่งทุกข์ ถือเอา โดยความว่า เหตุแห่งทุกข์ หรือเหตุให้เกิดทุกข์^{๑๕}

เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๑๖} พระพุทธเจ้าทรงหมายเอา ตัณหา อันประกอบด้วย ความเพลิดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ

๒.๑ กามตัณหา คือ ความอยากได้อย่างโน้นอย่างนี้ ซึ่งเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็นรูปสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ อยากได้บ้านสวยๆ ราคาแพง อยากได้เสื้อผ้าสวยๆ

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๒/๑๖๔.

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๔/๑๖๔.

^{๑๔} หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา, **อริยสัจ ๔**. แหล่งที่มา : <http://chanwit36.blogspot.com/2010/11/4.html> [๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑.

^{๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.



อยากได้รถยนต์คันงาม เป็นต้น ความอยากทำนองนี้เป็นความอยากในสิ่งที่รักใคร่ และน่าพอใจ เป็นความอยากที่ไม่รู้จบ เมื่อไม่ได้ตามความประสงค์ก็จะเกิดทุกข์

๒. ภาวตัณหา คือ ความอยากเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เป็นความอยากได้ในตำแหน่งฐานะที่สูงขึ้น ตามที่ตนรักใคร่และพอใจ เช่นอยากเป็นข้าราชการในตำแหน่งสูงๆ อยากเป็นมหาเศรษฐี และอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น เมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนาก็เป็นทุกข์

๓. วิภวตัณหา คือ ความอยากไม่เป็น ความอยากไม่มี จัดเป็นความอยากที่ประกอบด้วยความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกเลี่ยงหนีให้พ้นจากสภาพนั้นไป เช่นอยากไม่เป็นคนโง่ อยากไม่เป็นคนพิการ และอยากไม่เป็นคนยากจน เป็นต้น ซึ่งความอยากไม่เป็นนี้ ถ้าไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการแล้วก็จะทำให้เกิดทุกข์ เช่นเดียวกัน

ตัณหา คือ ความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ ถ้าอยากจนเกินพอดี คือ ไม่ได้คำนึงถึงความเป็นไปได้ หรือเป็นไปได้ ควรหรือไม่ควร เป็นต้น ย่อมทำให้เกิดเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

๓. มรรค หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หมายถึงมรรคมืองค์ ๘ เรียกสั้นๆ ว่า “มรรค”^{๑๗} หรือทางอันประเสริฐ

ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ ประการคือ

๓.๑ ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) หมายถึง การรู้เห็นในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องชัดเจนด้วยปัญญา เช่นรู้ว่าทุกข์อย่างไร รู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร รู้ว่าจะดับทุกข์ได้เพราะการดับตัณหา และรู้ว่าอริยมรรค คือทางให้ถึงการดับตัณหาได้

๓.๒ ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) หมายถึง ความคิดชอบ เช่น มีความคิดหาหนทางที่จะหลีกเลี่ยงออกจากกาม ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิดที่จะไม่พยายาปกป้องร้ายผู้อื่น และไม่คิดทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น

๓.๓ การพูดชอบ (สัมมาวาจา) หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ

๓.๔ การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินิन्दในกาม

๓.๕ การเลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ) หมายถึง มีความเพียรระวังไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

๓.๖ ควรเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) หมายถึง มีความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นในตน เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป พากเพียรทำความดีให้เกิดขึ้น และเพียรพยายามรักษาความดีที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๐.



๓.๗ ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) หมายถึง ความมีสติระลึกถึงความเป็นไปได้ของสภาพร่างกาย ระลึกถึงความเป็นไปของเวทนา (ขณะมีอารมณ์) ว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ระลึกถึงความเป็นไปของจิตว่าเศร้าหมองเพราะกิเลสชนิดใด จิตที่ฟุ้งใสเพราะเหตุใด รวมไปถึงการระลึกถึงความดี ความชั่ว หรือความไม่ดีไม่ชั่วที่เกิดขึ้นในจิตของตน

๓.๘ การตั้งจิตให้ชอบ (สัมมาสมาธิ) หมายถึง การทำจิตให้เป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่การทำจิตให้สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) การทำจิตให้สงบเกือบจะแน่วแน่ (อุปะจารสมาธิ) และทำจิตให้สงบในขั้นแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) หรือขั้นเข้าฌานสมาบัติ

สรุปได้ว่า มรรค คือหนทาง หรือวิธีการที่จะทำให้เราไปถึงวิธีการของการดับทุกข์ได้ ถ้าหากเราปฏิบัติหรือเดินทางตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เราก็จะไปถึงการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงอย่างแน่นอน

๔. นิโรธ หรือ นิโรธอริยสังขมาดับทุกข์

ทุกข์นิโรธ มาจาก ทุกข แปลว่า ทุกข์ และนิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ คือ ดับต้นเหตุได้สิ้นเชิง ภาวะปลอดทุกข์เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้^{๑๘}

ในปฏิสัมภิทามรรค^{๑๙} แบ่งนิโรธออกเป็น ๕ อย่าง หรือ ๕ ระดับ

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายดังนี้ คือ

๔.๑ วิกขัมภนนิโรธ ได้แก่ การที่ผู้เจริญปฐมฌาน ดับนิวรณ์ได้ด้วยการข่มไว้ (สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เป็นวิกขัมภนนิโรธทั้งหมด เพราะนับแต่เข้าถึงปฐมฌานแล้ว เป็นต้นไป อกุศลธรรมทั้งหลายมีนิวรณ์เป็นต้น ย่อมถูกข่มให้ระงับดับไปเอง แต่ก็ดับชั่วเวลาที่อยู่ ในฌานสมาบัติเท่านั้น หรือเปรียบเป็นการดับกิเลสแบบเอาหินทับหญ้า)

๔.๒ ตทังคนิโรธ ได้แก่ การที่ผู้เจริญสมาธิถึงขั้นฆ่าแรกทำลายกิเลส ดับความเห็นผิดต่างๆ ลงได้ ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน (หมายถึงการดับกิเลสขั้นวิปัสสนา คือการใช้ปัญญา พิจารณา สภาวะของสิ่งทั้งหลาย เช่น พิจารณาความไม่เที่ยง พิจารณาเห็นแจ้งใดก็เกิดญาณขึ้นกำจัดความเห็น หรือความยึดถือในทางตรงกันข้ามที่ขัดต่อสัจธรรมในแง่ต่างๆ ลงได้ เปรียบ เป็นการดับกิเลสแบบจุดดวงไฟ ดับความมืด แต่ก็ยังเป็นการดับชั่วคราว เหมือนว่าไฟดับ ก็มีตออีก)

๔.๓ สมุจเฉทนิโรธ ได้แก่ การที่ผู้เจริญโลกุตตรมรรค ซึ่งให้ถึงความสิ้นกิเลส ดับ กิเลสลงได้ด้วยการตัดขาด (หมายถึง อริยมรรคทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตมรรค เปรียบเหมือนต้นไม้ถูกสายฟ้าฟาด หรือขูดรากถอนโคนทิ้ง)

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๔.

^{๑๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๕๘๔.



๔.๔ ปฏิปัสสัทธินิโรธ ได้แก่ การดับกิเลสในขณะที่แห่งผล โดยเป็นภาวะที่กิเลสราบคาบไปแล้ว (หมายถึง อริยมผลทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตผล เป็นภาวะสงบเรียบร้อยสนิท เพราะกิเลสได้ถูกมรรคตัดขาดระงับดับสิ้นไปแล้ว)

๔.๕ นิสสรณนิโรธ ได้แก่ การดับกิเลส ซึ่งเป็นภาวะพ้นออกไปแล้วจากกิเลส ดำรงอยู่ต่างหาก ห่างไกลจากกิเลส ไม่เกี่ยวข้องกับกิเลสเลย เป็นภาวะที่ปลอดโปร่งเป็นอิสระ^{๒๐}

สรุปว่า การดับทุกข์หรือนิโรธเป็นผลหรือเส้นชัยที่เราได้เดินทางมาถึง โดยเป็นผลจากที่เราปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงทำให้เราประสบความสำเร็จในการเดินทาง คือการมาถึงการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั่นเอง

๔. การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาชีวิต นั้น หลายคนเข้าใจว่าเป็นเรื่องที่ยาก เป็นหลักธรรมสำหรับการบรรลุธรรมหรือทางปฏิบัติของพระสงฆ์เท่านั้น แต่แท้จริงแล้วหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการแก้ไขปัญหาก็ได้ทั้งสิ้น

หลักอริยสัจ ๔ ก็เช่นเดียวกัน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ ดังนี้

๑. เมื่อเราทราบในเบื้องต้นไปแล้วว่าทุกข์คือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือในจิตใจ และเกิดผลไม่ดีขึ้นแล้ว หรือเป็นผลของกรรมที่ไม่ดีที่เรากำลังเผชิญอยู่ เราจำเป็นต้องพิจารณาไตร่ตรองให้เข้าใจให้รู้อย่างลึกซึ้งว่า ทุกข์ที่เราเผชิญอยู่นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และให้เชื่อว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นมาได้ โดยไม่มีสาเหตุเมื่อเราพิจารณาดีแล้วเราก็จะเข้าถึงทุกข์อย่างแท้จริง เช่น เราปวดท้อง ก็ให้เราพิจารณาว่าเราไปรับประทานอะไรมาที่ผิดปกติหรือไม่ หรืออุบัติเหตุกระทบกระเทือนช่องท้องหรือไม่ ให้เรามานั่งคิดวิเคราะห์ ให้เอาสติมาวิเคราะห์หาสาเหตุ มิใช่เอาสติไปจดจ่ออยู่กับอาการปวดท้องซึ่งเราจะไม่ทราบสาเหตุที่ทำให้เราปวดท้องเลย

๒. เมื่อเราทราบว่าอะไรเป็นสาเหตุแห่งการก่อให้เกิดการกระทำที่ไม่ดี อันจะส่งผลให้เกิดผลที่เป็นทุกข์ หรือเป็นปัญหาแก่ชีวิตและจิตใจของเราแล้ว เราก็พอจะทราบแล้วว่า การทำตามเหตุที่ไม่ดี ย่อมจะส่งผลให้เกิดผลที่ไม่ดีตามไปด้วยเช่นกัน ไม่เป็นที่พึงประสงค์แก่ทุกชีวิตอย่างแน่นอน โดยไม่ต้องสงสัย ดังนั้นสมมุติ จึงเป็นสิ่งที่ควรละเว้น ไม่สมควรกระทำมันลงไปอีก เพราะถ้ากระทำเช่นเดิม เราก็จะกลับไปทุกข์อีกเช่นเดิม เช่น เมื่อเราทราบแล้วว่าเราปวดท้องเพราะไปรับประทานผักดอง มีอาการปั่นป่วนในท้อง เป็นสาเหตุทำให้ท้องเสีย เราก็จะไม่กลับไปรับประทานซ้ำอีกเพราะจะทำให้เราปวดท้องขึ้นมาอีก

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๘.



๓. เมื่อเราทราบสาเหตุ และทราบว่า ละเอียดอย่างไร แล้วเราก็ควรปฏิบัติตามหนทางที่ ถูกต้อง (มรรค) คือแนวปฏิบัติที่เที่ยง นับเป็น สาเหตุที่ดีที่เราเลือกที่จะปฏิบัติ เป็นวิถีทางเป็น ครรลองที่เห็นสมควรว่าควรนำไปปฏิบัติ เพราะเรา เชื่อในกฎแห่งกรรมที่ว่าทำดีเป็นเหตุ ย่อมได้รับดี เป็นผล เป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนอดีตที่ไม่ดี (ทุกข์) ซึ่งเราพอจะทราบแล้วว่ามาจากการกระทำ ตามเหตุที่ไม่ดี (สมุทัย) ทุกข์และสมุทัย จึงเป็นเพียง อดีตเพื่อเป็นบทเรียนให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ ในปัจจุบัน เช่น เมื่อเราทราบว่า การปวดท้องเกิด อะไร และอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดทุกข์และไม่ ควรกลับไปรับประทานผักดองอีก เราก็จะเดินตาม หาทนทางที่เราจะหายจากอาการปวดท้องก็คือการ ไปหาหมอ เป็นหนทางที่ดีที่สุด หลายคนอาจไปซื้อ ยารับประทานเอง อาจจะไม่หายเพราะยาอาจไม่ ถูกกับโรคหรือเราอาจทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้ ดังนั้นหนทางที่ดีที่สุดที่ควรปฏิบัติก็คือการไปพบ แพทย์นั่นเอง

๔. เมื่อเรามาพบแพทย์แล้ว แพทย์ก็จะ ตรวจวินิจฉัยโรค และสั่งยาให้ตรงกับโรคที่เราเป็น พร้อมทั้งมีกระบวนการรักษาที่ถูกต้อง เราจึงหาย

จากอาการปวดท้องนั้น เราก็จะหาย (ถึงการดับ ทุกข์ คือ นิโรธได้อย่างรวดเร็ว) เป็นผลที่ดี ที่สำเร็จ หรือผลที่น่าพึงพอใจ เป็นสภาพที่ผ่อนคลายปัญหา ให้เบาบางลง จนหมดสิ้นไปในที่สุด สรุปว่านิโรธ เป็นผลจากการการกระทำดีเป็นเหตุ (มรรค) ซึ่งทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) ดังที่เห็น นิโรธจึงเป็นผล ดีที่เกิดจากการทำตามเหตุที่ดี (มรรค) นั่นเอง

๕. สรุป

ผลของการกระทำที่ไม่ดีเป็นทุกข์ (ทุกข์) ได้เกิดขึ้นและเป็นอดีตเรียบร้อยแล้ว ซึ่งคาดได้ว่า มาจากการทำตามเหตุที่ไม่ดี (สมุทัย) ทั้งทุกข์และ สมุทัย เป็นเพียงอดีต ประโยชน์จึงเป็นได้เพียงบท เรียน เพื่อการปรับเปลี่ยนการกระทำดีในปัจจุบัน (มรรค) ส่วนผลของการทำดีนั้นจะเกิดในอนาคต อันใกล้นี้ (นิโรธ) อริยสัจ ๔ จึงกระทำได้เพียง ข้อเดียว คือ มรรค ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติหรือวิธีการก ระทำที่ดีในปัจจุบัน อันจะทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) จนหมดปัญหาในที่สุด เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถ ขจัดปัญหาชีวิตของเราออกไปได้ ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาเล็กหรือปัญหาใหญ่ก็ตาม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.



(ข) ข้อมูลวิทยุภูมิ

(๑) หนังสือ :

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

_____ . **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บอลพรีนติ้งจำกัด, ๒๕๕๒.

วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร. **มังคลัตถทีปนี แปลไทย ภาค ๒**. กาญจนบุรี : สหายพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๙.

(๒) วารสาร :

สุภาพร วงศ์ชาลี. “การนำหลักพุทธปรัชญาเรื่อง อริยสัจ ๔ มาใช้ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาสังคมศึกษาของครูในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๓”. **วารสารวิชาการ ธรรมทรรศน์**, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐).

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. **อริยสัจ ๔**. แหล่งที่มา : <http://chanwit36.blogspot.com/2010/11/4.html> [๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

