

## ความเข้าใจเรื่องอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา\* Perception of the Four Noble Truths in Buddhism

ชนาธิป ศรีโท<sup>1</sup>  
Chanathip Srito<sup>1</sup>

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่นตามแนวพุทธศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน  
<sup>1</sup>Master of Political Science Program of local administration according to Buddhism  
Mahamakut Buddhist University Isan Campus

Corresponding Author, E-mail: maree4453@gmail.com

### บทคัดย่อ

ตามนัยแห่งพุทธธรรมได้ชี้แนวทางวิธีแก้ไขทุกข์ที่ถูกต้อง คือ มีความมั่นใจในคุณพระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญามองดูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลางให้เห็นตามสภาวะของมัน และพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ก็คิดที่จะดำเนินวิธีแก้ไขปัญหามาตามหลักอริยสัจ 4 ประการ คือ กำหนดทุกข์สืบสาวหาสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุแล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไขที่ตรงเหตุซึ่งพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมาย เรียกว่า มรรคมีองค์ 8 การปฏิบัติ เช่นนี้จึงจะเป็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

**คำสำคัญ:** อริยสัจ 4, พระพุทธศาสนา

### Abstract

According to the Buddhist Dharma's guidance the correct way to fix everything is to have confidence in the Ratnatara. Calm and strengthen, then use wisdom to look at the problem with the heart. To see according to its state and consider solving that problem which is the cause as a factor in other words, when having faith in the temple Thinking to solve the problem according to the four noble truths, that is, determining everything, investigating the cause of everything

---

\* Received 20 August 2020; Revised 26 August 2020; Accepted 28 August 2020

Aim for the state of exhaustion that will be achieved. Then follow the exact remedy to achieve your goal. It is called the 8-part way.

**Keyword:** Four Noble Truths, Buddhism

## บทนำ

พระพุทธศาสนาเผยแผ่เข้ามาสู่ดินแดนประเทศไทย เมื่อราวประมาณ พ.ศ. 236 สมัยเดียวกันกับประเทศลังกา ด้วยการส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศต่าง ๆ 9 สาย โดยการอุปถัมภ์ของพระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์อินเดีย ในขณะนั้นประเทศไทยรวมอยู่ในดินแดนที่เรียกว่าสุวรรณภูมิ ซึ่งมีขอบเขตกว้างขวาง มีประเทศรวมกันอยู่ในดินแดนส่วนนี้ไม่น้อยกว่า 7 ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า ศรีลังกา ญวน กัมพูชา ลาว มาเลเซีย ซึ่งสันนิษฐานว่ามีใจกลางอยู่ที่จังหวัดนครปฐมของไทย เนื่องจากได้พบโบราณวัตถุที่สำคัญ เช่น พระปฐมเจดีย์ และรูปธรรมจักรวางหมอบเป็นหลักฐานสำคัญ จากนั้นมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยโดยลำดับ จะเห็นได้จากยุคปัจจุบันนี้การออกกฎหมายควบคุมไปกั้กับธรรมวินัยเพื่อให้สอดคล้องกับทางบ้านเมือง และง่ายต่อการจัดระเบียบทางการปกครอง แต่ทั้งนี้ต้องได้รับความเห็นชอบจากทางคณะสงฆ์ด้วย

พระพุทธศาสนาในประเทศไทยถือได้ว่าเป็นศาสนาประจำชาติ เพราะคนส่วนใหญ่ ร้อยละ 95 นับถือพระพุทธศาสนา และอยู่เคียงคู่กับชาติไทยมาโดยตลอด ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญต่อสังคมไทย พอสรุปได้ดังนี้

1) พระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของคนไทย เพราะคนไทยนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และลักษณะนิสัยของคนไทยมีจิตใจที่ตั้งงามในทุก ๆ ด้าน มีความเป็นมิตรกับทุกคน เป็นต้น

2) พระพุทธศาสนาเป็นหลักในการปกครองประเทศ กษัตริย์ทุกพระองค์ของไทยได้นำเอาหลักธรรมพระพุทธศาสนาไปใช้ในการปกครองประเทศ เช่น ทศพิธราชธรรม ตลอดจนมาหรือใช้หลัก “ธรรมราชาธิปไตย” และหลักอภิบาลนิยธรรม เป็นหลักในการปกครองในระบอบประชาธิปไตย เป็นต้น

3) พระพุทธศาสนาเป็นศูนย์รวมจิตใจ เนื่องจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นให้เกิดความรักความสามัคคีกัน มีความเมตตากรุณาต่อกัน เป็นต้น จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชนชาวไทยให้มีความเป็นหนึ่งเดียวกัน

4) พระพุทธศาสนาเป็นที่มาของวัฒนธรรมไทย ด้วยวิถีชีวิตของคนไทยผูกพันกับพระพุทธศาสนา จึงเป็นกรอบในการปฏิบัติตนตามหลักพิธีกรรมในพระพุทธศาสนาต่าง ๆ เช่น การบวช การแต่งงาน การทำบุญเนื่องในพิธีการต่าง ๆ การปฏิบัติตนตามประเพณีในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนที่ก่อให้เกิดวัฒนธรรมไทยจนถึงปัจจุบัน

## หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

### 1. หลักจริยธรรม

สอนให้ประพฤติตามหลักศีลธรรมที่เป็นอกาลิโก คือเราสามารถที่จะนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนา มา ปฏิบัติได้โดยไม่จำกัดกาลเวลาในการปฏิบัติ สอนให้อยู่ในสังคมด้วยความเมตตา มากกว่าจะแสวงหาผลประโยชน์ ส่วนตน , มุ่งสอนให้เกิดความพอดี หรือที่เรียกว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" การเดินทางสายกลาง

หลักจริยธรรมของพระพุทธศาสนา สามารถนำมาใช้เป็นหลักการดำเนินชีวิตโดยมีหลักการครองเรือน (สมชีวิตรธรรม) การมีธรรมเครื่องเป็นอยู่ที่เสมอภาคกัน

1. สมสัทธา มีความเชื่อเสมอกัน , มีทัศนคติตรงกัน , มีความเลื่อมใสในศาสนาเสมอกัน
2. สมสีลา มีศีลเสมอกัน , มีระเบียบวินัย , มีใจบุญกุศลเสมอกัน
3. สมจาคะ เป็นผู้เสียสละ , มีใจบุญกุศลเท่ากัน
4. สมปัญญา มีปัญญาความรู้เรื่องคุณธรรม , มีการศึกษาเท่ากัน

จริยธรรมสำหรับบิดามารดา

1. ห้ามลูกกระทำความชั่ว
2. สอนให้กระทำความดี
3. ให้การศึกษาศิลปวิทยา ( พร้อมทั้งส่งเสริมให้ลูกได้ศึกษาหาความรู้ให้ได้มากที่สุด )
4. มอบสมบัติให้ปกครอง
5. หาคู่ครองที่ดีให้ ( โดยมีการแนะนำเรื่องการเลือกคู่ครองที่ดีให้ )

จริยธรรมสำหรับบุตร – ธิดา

1. เลี้ยงดูตอบแทนพ่อแม่
2. ช่วยเหลือกิจการงานของท่าน
3. ดำรงวงศ์สกุลให้เจริญก้าวหน้า
4. ทำตนให้เป็นผู้ควรได้รับทรัพย์มรดก
5. ทำบุญอุทิศไปให้ท่านเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

จริยธรรมสำหรับนักเรียน – นักศึกษา (หัวใจนักปราชญ์)

1. สุ – สุตะ พังอย่างตั้งใจ
2. จิ – จิตตะ คิดตามไตรตรอง
3. ปุ – ปุจฉา ให้ถามหากสงสัย
4. ลิ – ลิขิต จดไว้อ่านดูกันลืม

อิทธิบาท 4 ธรรมที่จะก่อให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินกิจการต่าง ๆ

1. ฉันทะ มีความพอใจรักใคร่ในสิ่งที่กระทำ
2. วิริยะ มีความเพียรพยายามในการประกอบสิ่งนั้น
3. จิตตะ เอาใจใส่ในสิ่งที่กระทำอยู่

4. วิมังสา หมั่นไตร่ตรองพิจารณาในการกระทำ

หลักจริยธรรมสำหรับปลูกฝังตัวเอง

1. การพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบ
2. การประหยัด รู้จักอดออม
3. การมีระเบียบวินัย และเคารพ กฎหมาย
4. การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา
5. ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

คุณธรรม 4 ประการ ตามพระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน

1. รักษาความสัจ
2. การรู้จักข่มใจตนเอง
3. การอดทน
4. การรู้จักละวางความชั่ว

**2. หลักคุณธรรม**

หลักธรรมที่เป็นคุณธรรมของพระพุทธศาสนามีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ตัวคน เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้คนเป็นคนดี ซึ่งประกอบด้วยหลักคำสอน 3 ประการ คือ การเว้นจากการทำชั่ว การทำความดี และการทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส หมัดจดจากกิลเลส

1. การเว้นจากการทำชั่ว คือการเว้นจากการกระทำบาป เว้นจากการประพฤตินิดและทุจริต การเว้นกระทำชั่ว อาจจะแยกออกได้เป็นการเว้นจากการทำชั่วทางกาย ทางวาจาและทางใจ

1.1 การละเว้นการกระทำชั่วทางกาย ประกอบด้วยการละเว้น 3 ประการ คือ

- 1) การไม่ฆ่าสัตว์
- 2) การไม่ลักทรัพย์หรือฉ้อโกง
- 3) การไม่ประพฤตินิดในกาม

1.2 การละเว้นการกระทำชั่วทางวาจา ประกอบด้วยการละเว้น 4 ประการ คือ

- 1) การไม่พูดเท็จ
- 2) การไม่พูดส่อเสียด ไม่ยุยงให้แตกความสามัคคี
- 3) การไม่พูดคำหยาบ
- 4) การไม่พูดเพ้อเจ้อ

1.3 การละเว้นการกระทำชั่วทางใจ ประกอบด้วยการละเว้น 3 ประการ คือ

- 1) การไม่คิดอยากได้ของผู้อื่น
- 2) การไม่คิดพยายามปองร้าย
- 3) การไม่คิดกระทำผิดทำนองคลองธรรม

2. การกระทำความดี คือ กระทำแต่กุศล ประพฤติแต่ความสุจริตด้วยกาย วาจา และใจ

เป็นการละเว้นจาก การทำชั่วทางกาย วาจา ใจ โดยการทำให้บริสุทธิ์หมดจากกิเลสโดยมีบุญ  
กิริยาวัตถุ คือ สิ่งเป็นที่ตั้งแห่งการ บำเพ็ญบุญ 3 ประการ

2.1 ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน คือ การบริจาคทานด้วยความบริสุทธิ์ใจ การ  
ทำทานตามแนวของ พระพุทธศาสนา อาจทำได้ดังนี้

1) อปรทาน คือ การบริจาคทรัพย์สินให้เป็นปรสพประโยชน์ และ  
สาธารณประโยชน์

2) ธรรมทาน คือ การให้ความดีที่จะนำความสุขความเจริญ อันได้แก่ การ  
แนะนำ เผยแผ่คำสอนของ พระพุทธเจ้าแก่ผู้อื่น

3) อภัยทาน คือ การให้อภัยผู้อื่นที่มาล่วงเกินเรา

2.2 ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล คือ การปกติทางกาย และปกติทางวาจา การ  
ปกติทางกายคือการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และไม่ประพฤตผิดในกาม ส่วนความปกติ ทางวาจา  
คือการไม่พูดเท็จ ตั้งใจสำรวม ประเภทของศีลประกอบด้วย ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 ข้อ

2.3 ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา คือการเจริญภาวนาเพื่อความบริสุทธิ์ของ  
ใจ ประกอบด้วยเจริญ สมถกรรมฐานการทำจิตใจให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐานที่ทำให้เกิด  
ปัญญาที่เต็มรูปแบบความเป็นจริง เช่น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และความทุกข์ (ทุกขัง) เป็นต้น

3. การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใส หมดจดจากกิเลส คือปราศจากความโลภ ความโกรธ  
และความหลง มีแต่ความร่าเริง และมีสุขภาพจิตดี การมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ผ่องใส และหมดจดจาก  
กิเลสได้จะต้องเป็นผู้ที่ตั้งมั่น อยู่ในคุณธรรม 4 ประการ หรือที่เรารู้จักกันว่า “พรหมวิหาร 4” คือ

3.1 การมีจิตที่เมตตา คือมีความรักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข การเจริญเมตตาอยู่  
บ่อย ๆ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่มีภัย มีแต่ความสามัคคี ละอากุศลกรรมทั้งหลาย

3.2 การมีจิตที่กรุณา คือมีความสงสารคิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

3.3 การมีจิตที่มูทิตา คือมีความพลอยยินดีเมื่อเห็นหรือรู้ว่าผู้อื่นได้ดี มีความสุข หรือ  
ประสบความสำเร็จ โดยปราศจากความริษยา

3.4 การมีจิตที่มีอุเบกขา คือการวางเฉยไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีใจเป็นกลาง เมื่อผู้อื่นถึงความ  
วิบัติ เพราะในบางเรื่องเป็นเรื่องที่สุดวิสัยที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ก็จะต้องทำใจ  
การมีจิตใจที่บริสุทธิ์และหมดจดจากกิเลสโดยตั้งอยู่ในพรหมวิหาร 4 ควรได้มีมโนสุจริต 3  
ประการ ประกอบด้วย

1) ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น

2) ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น

3) เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

### 3. ศีลธรรม

หลักศีลธรรมสำหรับชาวพุทธที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงประทานสั่งสอนไว้ มี  
มากมายหลายระดับ ทั้งที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตประจำวัน และระดับที่สูงขึ้นไป หาก

พุทธศาสนิกชนทุกคนล้วนแต่ตั้งมั่นอยู่ใน คำสั่งสอนของท่าน ย่อมบังเกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต และในสังคมที่เราอาศัยอยู่อย่างแน่นอน แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ล้วนแล้วแต่มาจากการที่ คนเราไม่ตั้งมั่นอยู่ในธรรมนั่นเอง ที่นำมาเสนอไว้ ณ ที่นี้ ก็เพื่อเป็นการทบทวนความจำที่เราได้เคยเล่าเรียนมา พินิจพิจารณาถึงความเป็นจริงในแต่ละข้อที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงสอนไว้ และนำไปปฏิบัติด้วยอันเป็นจุดมุ่งหมาย

#### 4. ปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม หมายถึง ธรรมที่มีเนื้อความอันประเสริฐ เพราะมีคุณลักษณะแน่นอน ไม่วิปริตผันแปร เป็นอารมณ์ของปัญญาอันสูงสุดและเป็นประธานในบัญญัติธรรมทั้งปวง

- ทุกข์ รวมความว่าถ้ายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็ยังมีทุกข์อยู่
- สมุทัย ต้นเหตุของทุกข์ อยากรู้เกิดอีก
- นิโรธ ก็คือ นิพพาน
- มรรค ทางเดินไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

#### หลักอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเนื้อความทั้งหมดที่ได้แสดงออกมา คือความจริงอันประเสริฐ

อริยสัจ 4 เป็นความจริงเกี่ยวกับชีวิต และสรรพสิ่ง และเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นความจริงแท้ มีทั้งด้านเกิดทุกข์ และความดับทุกข์ หลักอริยสัจ เป็นการให้มองเห็นภัยของชีวิต และมองเห็นทางปลอดภัยพร้อมแนะวิธีการหลีกเลี่ยงเอาไว้ ประกอบด้วย

ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงอีกหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้

สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งจะเสพส่วย ที่จะได้จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้

นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์เป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธปรัชญา ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การดับทุกข์ คือการดับความอยาก การตัดเยื่อใยในความรัก ความสิ้นราคะ สิ้นโทสะสิ้นโมหะ สลัดออก สิ้นตัณหาโดยสิ้นเชิง ได้แก่ นิพพาน อันเป็นสภาวะที่ทำให้ลายความอยากในกามความสงสัย และความไม่รู้ จึงเป็นความสงบอย่างยิ่ง ดุจน้ำสมุทรที่ลึกปราศจากคลื่น อิสระอย่างยิ่งสุขอย่างยิ่ง สามารถบรรลุได้ในชาตินี้ ไม่ใช่สิ่งที่ไกลเกินเอื้อม ถ้าปฏิบัติมรรค 8

มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือทางปฏิบัติในการออกจากทุกข์เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอน หรือวิธีการออกจากความทุกข์ พระองค์เรียกว่า ทางสายกลาง มี 8 องค์ประกอบ ใครก็ตามที่ปฏิบัติตามมรรค 8 ก็สามารถถอนตนจากทุกข์ได้ นี่คือตัวแก่นสารที่เป็น

หลักปฏิบัติของศาสนาพุทธ เพราะพระองค์ไม่ได้ต้องการจะสอนแต่เพียงภาคทฤษฎีต้องให้ลงมือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542)

#### อริยสัจ 4 ตามนัยแห่งพุทธธรรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายพร้อมขยายความหลักอริยสัจ 4 ว่าเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

ความหมายของอริยสัจ

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ 4 ประการเหล่านี้แล เป็นของแท้อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้

ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึง เรียกว่า อริยสัจ...

“ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะ ในโลก พร้อมทั้งเทวะ ทังมาร ทังพรหม ในหมู่ประชา

พร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวะและมนุษย์ ฉะนั้น จึงเรียกว่าอริยสัจ (เพราะเป็นสิ่งที่

ที่ตถาคตผู้เป็นอริยะได้ตรัสรู้และได้แสดงไว้)

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้ อริยสัจ 4 นี้ตามเป็นจริงพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้นามเรียกว่าเป็นอริยะ”

คัมภีร์วิสุทธิมคค์อ้างความในบาลีมาแสดงความหมายของอริยสัจ รวมได้ 4 นัย คือ

1. สัจจะที่พระอริยะตรัสรู้
2. สัจจะของพระอริยะ
3. สัจจะที่ทำให้เป็นอริยะ
4. สัจจะอย่างอริยะ คือ แท้แน่นอน

สำหรับความหมายของอริยสัจแต่ละข้อพึงทราบตามบาลี ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขอริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) ก็

เป็นทุกข์ พยาธิ (ความเจ็บไข้) ก็เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบกับสิ่งอื่น

ไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็

เป็นทุกข์ โดยย่อ (โดยใจความ) อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหา อันนำไปให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยนันทิราคะ ซึ่งครุ่นใคร่ใฝ่หาในอารมณ์ต่างๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสัง คือ การที่ตัณหานั้นแลดับไปได้  
ด้วยการ

สำรอกออกหมดไม่มีเหลือ การสละเสียได้ สลัดออกพ้นไปได้ไม่หวังเหนียวพัน

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง คือ อริยมรรคมีองค์  
8 นี้แหละ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ”

ขยายความออกไปอีกเล็กน้อย ดังนี้

1. ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดชอง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

2. ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยาก ที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ซึ่งจะเสพที่จะได้ จะเป็นจะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน ร่ารอน กระทบกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ สดชื่นเบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิงไม่รู้จักความสุข ชนิดที่เรียกว่า ไร้ไฝฝ้าและไม่อึดเพื่อ

3. ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆ ว่านิโรธ แปลว่าความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ หรือหลุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระทบกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบาผ่องใสเบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่า นิพพาน

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฐสังคิมรรค หรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือ บีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

### กิจในอริยสัง

สิ่งสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งเกี่ยวกับอริยสัง คือ การรู้ และทำหน้าที่ต่ออริยสังแต่ละข้อให้ถูกต้อง ในการแสดงอริยสัง ก็ดี ในการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัง ก็ดี จะต้องให้อริยสังแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่หรือกิจต่ออริยสังข้อนั้นจึงจะเชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัง และเป็นการปฏิบัติธรรมโดยชอบ มิฉะนั้น จะทำให้เกิดความผิดพลาดทั้งในความเข้าใจและการประพฤติ

ปฏิบัติแม้แต่ความเข้าใจผิดบางอย่างเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น เห็นว่าพระพุทธศาสนาสอนให้มองโลกในแง่ร้ายเป็นต้น ก็เกิดจากการไม่เข้าใจเรื่องกิจในอริยสัจนี้ด้วย

กิจในอริยสัจ คือ หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละอย่าง หรือหน้าที่ต่ออริยสัจข้อนั้นๆ มี 4 อย่างตามบาลีว่า

1. ทุกข์ อริยสัจ ปริณญะยํ ทุกข์อริยสัจ ควรกำหนดรู้
2. ทุกข์สมุทัย อริยสัจ ปาหนะ ทุกข์สมุทัยอริยสัจ ควรละ
3. ทุกข์นิโรธอริยสัจ สัจฉิกิริยา ทุกข์นิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง
4. ทุกข์นิโรธคามมฺหิ ปฏิปทา อริยสัจ ภาวนา ทุกข์นิโรธคามมฺหิปฏิบัติอริยสัจ ควรเจริญ จับมาเรียงให้ดูง่าย ดังนี้

“ควรกำหนดรู้” เป็นคำแปลที่คุ้นกันมาของ “ปริณญะยํ” มักรู้สึกกันว่าเข้าใจยาก อาจทับศัพท์ว่า “พึงปริณญา” หรือควรรู้เท่าทัน

1. ปริณญา การกำหนดรู้ หรือรู้เท่าทันเป็นกิจในทุกข์ หมายถึง การศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ ตามที่มันเป็นของมัน พุดง่ายๆ ว่า การทำความเข้าใจปัญหา และกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้ก้าวการดำเนินการขั้นต่อไป เป็นไปได้และตรงปัญหา

2. ปาหนะ การละ เป็นกิจในสมุทัย หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่เป็สาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป พุดง่ายๆ ว่า การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

3. สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือบรรลุถึงภาวะดับทุกข์พุดง่ายๆ ว่า การเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปราศจากปัญหาบรรลุจุดหมายที่ต้องการ

4. ภาวนา การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้น คือ ทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ พุดง่ายๆ ว่า การกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธี

ปฏิบัติแล้วลงมือแก้ปัญห

กิจทั้ง 4 นี้เป็นข้อที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องและเสร็จสิ้น ในอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ให้ตรงข้อกัน ในการปฏิบัติจริงนั้น การจะทำหน้าที่ได้ถูกต้อง ต้องอาศัยความรู้หรือญาณ การรู้จักในอริยสัจ เรียกว่ากิจญาณ (บาลี = กิจจญาณ) เมื่อเอาญาณมาเชื่อมโยงอริยสัจแต่ละข้อเข้ากับกิจของมัน ก็จะเห็นเป็นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นวิธีการสำหรับแก้ปัญหได้ทุกระดับ ดังนี้

1. กิจญาณ ใน ทุกข์ (รู้ว่าทุกข์ พึงปริณญา) คือ รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้สภาพอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รู้ตำแหน่งแห่งที่ของทุกข์ซึ่งจะต้องรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน (คือ ไม่ใช่รู้ตามที่เรา

อยากให้มันเป็นหรือตามที่เรากลียดชังมัน เป็นต้น) ถ้าจัดเป็นชั้น ได้แก่ ชั้นแกลง หรือสำรวจ ปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต

2. กิจญาณในสมุทัย (รู้ว่าสมุทัย พังพาน) คือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย ถ้าจัดเป็นชั้น ได้แก่ ชั้นสืบค้น วิเคราะห์และวินิจฉัย มูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดให้หมดสิ้นไป

3. กิจญาณ ในนิโรธ (รู้ว่านิโรธ พังสังขิกิริยา) คือ รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ถ้าจัดเป็นชั้นได้แก่ ชั้นเล็งรู้ภาวะหมดปัญหา ที่เอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหานั้นเป็นไปได้ และจุดหมายนั้น ควรเข้าถึงซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ โดยรู้เข้าใจอยู่ว่า การเข้าถึงจุดหมายนั้นจะสำเร็จ หรือเป็นไปได้อย่างไร

4. กิจญาณ ในมรรค (รู้ว่ามรรค พังภาวนา) คือ รู้มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติพัฒนาเจริญเดินทางไป ถ้าจัดเป็นชั้นได้แก่ ชั้นกำหนดวาง หรือรับทราบวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหานั้น ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการต่อไป พุดให้ง่าย คือ รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไร, ทุกข์นั้นเกิดจากอะไร, เราต้องการหรือพึงต้องการผลสำเร็จ อะไร และจะเป็นไปได้ได้อย่างไร, เราจะต้องทำอะไรบ้าง

สาระสำคัญของอริยสัจข้อที่ 1 คือรับรู้ความจริงกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ และมองดูรู้จักชีวิต รู้จักโลกตามที่มันเป็นจริง

2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา เข้ามาตอนนี้เพราะเป็นเรื่องที่ถึงลำดับ คือ เมื่อต้องการดับทุกข์ ก็ต้องกำจัดสาเหตุของมัน เมื่อกำหนดหรือจับได้แล้วว่าทุกข์หรือปัญหาของมันเป็นอะไร เป็นอย่างไร อยู่ที่ไหนแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะสืบสาวหาสาเหตุต่อไป เพื่อจะได้ทำกิจแห่งพานะ คือละหรือกำจัดมันเสีย

อย่างไรก็ตาม แม้เมื่อค้นหาสาเหตุ คนก็มักเลียงหนีความจริง ชอบมองออกไปข้างนอก หรือมองให้ไกลตัวจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยมักมองหาตัวการข้างนอกที่จะชดทอดได้ หรือถ้าจะเกี่ยวกับตัวเองก็ให้เป็นเรื่องห่างไกลออกไป จนรู้สึกว่ามันพ้นจากความรับผิดชอบของตน

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา: เมื่อได้กล่าวถึงทุกข์ หรือปัญหาพร้อมทั้งสาเหตุที่เป็นเรื่องร้ายไม่น่าพึงพอใจแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงชโลมดวงใจของเวไนยชน ให้เกิดความเบาใจ และให้มีความหวังขึ้น ด้วยการตรัสอริยสัจข้อที่ 3 คือ นิโรธ บอกให้รู้ว่าทุกข์ที่บีบคั้นนั้นดับได้ปัญหาที่กอดคั้นนั้นแก้ไขได้ ทางออกที่น่าพึงใจมีอยู่ ทั้งนี้ เพราะสาเหตุแห่งปัญหาหรือบรรดาทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปได้ ทุกข์หรือปัญหาตั้งอยู่ได้ด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วย เมื่อทุกข์ดับไป ปัญหาหมดไป ก็ถึงภาวะหมดปัญหา มีภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง วุ่นวายกลายเป็นว่าง หลุดโล่งโปร่งเบา ปลอดภัยไปได้ เป็นอิสระ หมดจด สดใส โดยนัยนี้ นิโรธอริยสัจจึงตามเข้ามาเป็นลำดับที่ 3 ทั้งโดยความเป็นไปตามธรรมดาของกระบวนการธรรมเอง และทั้งโดยความเหมาะสมแห่ง

กระบวนการสอนที่ชวนสนใจ ช่วยให้เข้าใจสอนได้ผล และชวนให้ก้าวสู่การปฏิบัติเพื่อประจักษ์ผลที่เป็นจริง เมื่อกำจัดตัณหา พร้อมทั้งกิเลสส่วนเครื่องที่บีบคั้นครอบงำและหลอนล่อ จิตลงได้ จิตก็ไม่ต้องถูกทรมานด้วยความเร่าร้อน ร่ารอน กระวนกระวาย ความหวาดหวั่น ความกระทบกระทั่ง ความหอยเหงา และความเบื่อหน่าย ไม่ต้องหวังความสุขแบบขอไปที เพียงด้วยการหนีหลบออกไปจากอาการเหล่านี้หรือแก้ไขทุกข์ ด้วยการหาอะไรมากลบปิดไว้ หรือมาทดแทน หรือหาทางไปประบายออกข้างนอก พอผ่านหรือผ่านไปคราวหนึ่งๆ ด้วยการแก้ไขที่ เหตุปัจจัยนี้ จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา มีความสุขที่ไร้ไผ่ฝ้า ด้วยไม่ต้องสะดุดพะพาน สิ่งกังวลคั่งค้างใจ สงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสได้ตลอดทุกเวลา อย่างเป็นปกติของใจ บรรลุภาวะสมบูรณ์ของชีวิตด้านในเป็นอันสำเร็จกิจแห่งสังขิกิริยา คือการประจักษ์แจ้งจุดหมาย ส่วนอีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้นครอบงำหลอนล่อ และเงื่อนไขที่ติดข้องภายในเป็นอิสระ ผ่องใส โดยไม่มีวิชาที่จะมาแสดงอิทธิพลหนุนนำชักใยอีกต่อไปแล้ว ก็ย่อมมีความหมายว่า ปัญญาได้หลุดพ้นจากกิเลสที่บดบัง เคลือบคลุม บิดเบือนหรือย้อมสี บริสุทธิ์เป็นอิสระ จึงทำให้สามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ และตามเหตุปัจจัยเมื่อไม่มีวิชาตัณหาคอยชักพาให้เขว ปัญญาที่เป็นเจ้าการในการชี้นำพฤติกรรม ทำให้วางใจปฏิบัติตนแสดงออกสัมพันธ์กับโลกและชีวิต ด้วยความรู้ทำทันความเป็นจริง นอกจากปัญญานั้นจะเป็นรากฐานแห่งความบริสุทธิ์เป็นอิสระของจิตในสวนชีวิตด้านในแล้ว ในสวนชีวิตด้านนอกก็ช่วยให้ใช้ความรู้ความสามารถของตนไปในทางที่เป็นไปเพื่อการแก้ปัญหา เสริมสร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง สติปัญญาความสามารถของเขาถูกใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เต็มที่ของมัน ไม่มีอะไรหน่วงเหนี่ยวบิดเบือน เป็นไปเพื่อความดีงามอย่างเดียว จึงเรียกว่าเป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาหรือชีวิตที่ดำเนินไปด้วยปัญญาดีกว่านั้น ในเมื่อจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง เป็นสุขอยู่เป็นปกติเอง ไม่หวังไม่กังวลเกี่ยวกับตัวตน ไม่ต้องคอยแสวงหาสิ่งเสพ ไม่ต้องคอยปกป้องเสริมความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่แบกถือเอาไว้แล้ว จิตใจก็เปิดกว้างแผ่ความรู้สึกริสรระออกไป พร้อมทั้งจะรับรู้สุขทุกข์ของเพื่อนสัตว์โลก และคิดเกื้อกูลช่วยเหลือ โดยนัยนี้ปัญญาจึงได้กรุณามาเป็นแรงชักนำพฤติกรรมต่อไป ทำให้ดำเนินชีวิตประโยชน์สุขของผู้อื่นได้เต็มที่ ในเมื่อไม่ยึดติดถือมั่นอะไรๆ ในแง่ของกิเลสที่วงหาผูกพันจะเอาจะได้เพื่อตัวตนแล้ว ก็สามารถทำการต่างๆ ที่ดีงาม บำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นได้อย่างมุ่งมั่นแน่วแน่จริงจัง สำหรับชีวิตด้านใน มีจิตใจอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน เป็นความบริบูรณ์แห่งประโยชน์ตน เรียกว่า อตตहितสมบัติ ส่วนชีวิตด้านนอก ก็ดำเนินไปเพื่อเกื้อกูลแก่ผู้อื่น เรียกว่า พรहितปฏิบัติ เข้าคู่กันเป็นอันครบลักษณะของผู้ที่ได้ประจักษ์แจ้งความหมายสูงสุดของนิโรธ

4. มรรค คือ ทางดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา: เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็พร้อมและเป็นอันถึงเวลาที่จะลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะแง่ที่สัมพันธ์ใกล้ชิดโดยตรง ก็คือ เมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึงว่าเป็นไปได้ และคืออะไรแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายนั้น จึงจะพลอยเป็นไปได้

ด้วยถ้าไม่รู้ว่าจะจุดหมายคืออะไร จะไปไหน ก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติหรือเดินทางได้อย่างไร ดังนั้นว่าโดยความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมด้วยกัน มรรคย่อมสมควรเข้าลำดับเป็นข้อสุดท้าย

อย่างหนึ่งว่าโดยวิธีสอนตามธรรมดานั้น การปฏิบัติเป็นกิจที่จะต้องอาศัยเรี่ยวแรงกำลัง ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมาย ก็ย่อมไม่มีกำลังใจจะปฏิบัติ ยิ่งถ้ารู้สึกว่าการปฏิบัตินั้นยาก ก็อาจเกิดความระย่อท้อถอย หรือถึงกับไม่ยอมปฏิบัติ แม้หากปฏิบัติ ก็อาจทำอย่างถูกบังคับ จำใจ ผันใจสักว่าทำ ไม่อาจดำเนินไปด้วยดี ในทางตรงข้าม ถ้าเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมายแล้ว เขาย่อมยินดีปฏิบัติ ยิ่งจุดหมายนั้นดีงาม เขาอยากได้มากเท่าใด เขาก็จะยิ่งมีกำลังใจปฏิบัติด้วยความเข้มแข็งมากเท่านั้น เมื่อเขามีฉันทะจริงใจแล้ว แม้ว่าการปฏิบัติจะยากลำบากเท่าใดก็ตาม เขาก็จะพยายามสู้ทำให้สำเร็จการที่พระพุทธเจ้าตรัสนิโรธไว้ก่อนหน้ามรรค ก็เพราะเหตุผลข้อนี้ด้วย คือ ให้ผู้ฟังมีความหวัง และเห็นคุณค่าของนิโรธที่เป็นจุดหมายนั้นก่อน จนเกิดความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติ และพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติต่อไป เมื่อพระองค์ตรัสแสดงนิโรธ ให้เห็นว่าเป็นภาวะควรบรรลุถึงอย่างแท้จริงแล้ว ผู้ฟังก็ตั้งใจที่จะรับฟังมรรค ด้วยใจมุ่งมั่นที่จะเอาไปใช้เป็นข้อปฏิบัติ และทั้งมีกำลังใจเข้มแข็ง พร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตามมรรคและยินดีที่จะเผชิญกับความยากลำบากในการปฏิบัติตามมรรคนั้นต่อไป เมื่อมองหาเหตุแห่งทุกข์ มนุษย์ย่อมมองออกไปหาที่ซัดทอดภายนอก หรือมองให้ไกลจากความรับผิดชอบของตนเท่าที่จะเป็นไปได้ ฉันทะ เมื่อจะแก้ไขทุกข์ มนุษย์ก็ชอบมองออกไปข้างนอก หาที่ปกป้องคุ้มครองให้ตนพ้นภาระ หรือให้มาช่วยทำการแก้ไขทุกข์แทนให้ฉันทะนั้น ว่าโดยลักษณะการกระทำทั้งสองนั้นก็คล้ายคลึงกัน คือ เป็นการหลบหน้าความจริง ไม่กล้ามองทุกข์และเลี่ยงหนีการเผชิญความรับผิดชอบ เหมือนคนหนีภัยด้วยความขลาดกลัว หาที่พอปิดตาซุกหน้าไม่ให้เห็นภัยนั้นนึกเอาเหมือนว่าได้พ้นภัย ทั้งที่ร่างทั้งตัวถูกปล่อยทิ้งไว้ในภยันตราย ท่าที่เช่นนี้ทำให้เกิดนิสัยหวังพึ่งปัจจัยภายนอก เช่น การอ่อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบนบานเช่นสรวงสังเวศ การรอคอยการดลบันดาลของเทพเจ้า หรือนอนคอยโชคชะตา พระพุทธศาสนาสอนว่า สิ่งหวังพึ่งเช่นนั้น หรือการปล่อยตัวตามโชคชะตาเช่นนั้น ไม่เป็นทางแห่งความมั่นคงปลอดภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์แท้จริง วิธีแก้ไขทุกข์ที่ถูกต้อง คือ มีความมั่นใจในคุณพระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญา มองดูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของมัน และพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ก็คิดที่จะดำเนินวิธีแก้ไขปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 ประการ คือ กำหนดทุกข์ สืบสาวหาสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุ แล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไขที่ตรงเหตุซึ่งพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมาย เรียกว่ามรรคมืองค์ การปฏิบัติเช่นนี้จึงจะเป็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

## ผลที่ได้จากการศึกษา

การศึกษาเรื่องอริยสัจ 4 ในครั้งนี้ ผู้เขียนได้สรุปผลการศึกษาดังตารางดังนี้

ด้านหลักการ	ด้านวิธีการ	สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ/ส่งเสริม	องค์ความรู้ใหม่
อริยสัจ 4 เป็นแนวทางให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามอย่างถูกต้องนั้นมีความเข้าใจคลายข้อสงสัยแห่งปัญหาไปตามลำดับ เป็นหลักการที่ยืนหยัดการแก้ปัญหาตั้งแต่ระดับโลกียธรรมจนถึงโลกุตระธรรม	อริยสัจ 4 มีขั้นตอนเป็นที่ยอมรับของทางวิทยาศาสตร์และศาสตร์ทั่วไปและพร้อมพิสูจน์อยู่เสมอไม่ปิดบังเป็นอภิกาลิโก	1. การเผยหลักธรรมหมวดอริยสัจ4 ยังไม่เข้าถึงประชาชนส่วนใหญ่คณะสงฆ์/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีเผยแพร่ศาสตร์/ยุทธวิธี ในการเผยแผ่หลักธรรมหมวดอริยสัจ 4 ให้ลงลึกถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชน/องค์กร, หน่วยงานภาครัฐ/เอกชน/ภาคประชาสังคม	อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่ 1. พร้อมรับกับปัญหาทั้งจากภายในและภายนอก 2. ทำให้เข้าใจปัญหาทั้งในเบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุดของปัญหา 3. ทำให้มีแนวทางแก้ปัญหาอย่างหลากหลายตามสาเหตุที่แท้จริงทั้งจากภายในและภายนอก 4. ทำให้ได้รับความสุขไปเป็นลำดับขั้นจนถึงบรมสุข (นิพพาน)

ตารางสรุปจากการศึกษาอริยสัจ 4 พัฒนา โดยชนาธิป ศรีโท

## บทสรุป

ถึงแม้จะมีการฟังอธิบาย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องถี่ถ้วนแม่นยำแล้ว หากผู้ศึกษายังลังเลสงสัย ขาดความมั่นใจไม่ลงมือปฏิบัติพิสูจน์ด้วยตนเองให้เห็นตามความเป็นจริงก็มีอาจพันทุกข์ได้สมดังพุทธพจน์ที่ว่า

“มนุษย์มากมาย ถูกภัยคุกคามแล้ว พวกค้นหาสิ่งต่างๆ มากมายเป็นที่พึ่ง ยึดเอาภูเขาบ้าง ป่าบ้าง สวนและต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์บ้างเป็นสรณะ แต่สิ่งเหล่านั้นไม่เป็นที่พึ่ง

อันเกษม นั้นไม่ใช่สรณะอันอุดม คนยึดเอาสรณะอย่างนั้น จะพ้นไปจากสรรพทุกข์หาได้  
ไม่”

“ส่วนผู้ใด ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะ มองเห็นด้วย  
ปัญญาโดยถ่องแท้ ซึ่งอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ความกำวล่วงทุกข์ และอริ  
ยมรรคามีองค์ 8 อันให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นี้แหละ คือสรณะอันเกษม นี่คืสรณะอัน  
อุดม คนถึงสรณะอย่างนี้แล้วย่อมปลอดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”

### เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2542. ความสำคัญของพระพุทธศาสนาต่อสังคมไทยในฐานะเป็น  
ศาสนาประจำชาติ. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2563 จาก  
<https://sites.google.com/site/nan5481136086/hnwy-thi-2/1-2>
- พระพุทธศาสนา. 2558. หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2563 จาก  
<https://sites.google.com/site/hjhjuhghkh/hlak-kar-sakhay-khxng-phraphuthth-sasna>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). 2562.พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. สืบค้นเมื่อ 17  
สิงหาคม 2563 จาก[https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/buddhadhamma\\_extended\\_edition.pdf](https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/buddhadhamma_extended_edition.pdf)