

บทที่ ๕

ความจริงอันประเสริฐ

แนวคิดสำคัญ

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ เป็นจริงเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง ดำรงอยู่เป็นนิรันดร และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วยความจริงของชีวิตมนุษย์ เป็นความจริงที่มีเหตุผล สามารถเห็นได้จริง แบ่งเป็นเหตุ ๒ ประการ คือ สมุทัย มรรค และผล ๒ ประการ คือ ทุกข์ นิโรธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ปลายทาง

มีความรู้ความเข้าใจถึงความจริงของชีวิต และสามารถนำหลักธรรมมาปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคมได้

จุดประสงค์นำทาง

๑. อธิบายความหมายของอริยสัจ ๔ ได้
๒. อธิบายความสำคัญของอริยสัจ ๔ ได้
๒. อธิบายอริยสัจ ๔ ที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมต่างๆ ได้
๓. อธิบายเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา ในมรรค ๘ ได้

๑. ปัญหาเกี่ยวกับความจริง

แนวคิดทางปรัชญาเกี่ยวกับจักรวาล วิญญาณ มนุษย์ และเทพเจ้านั้น ถึงแม้พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ แต่ก็เห็นว่ามีได้ช่วยให้ผู้ที่มีความสงสัยคลายจากความสงสัยนั้นได้ เพราะบางครั้งเมื่อยังตอบก็จะเกิดปัญหาติดตามที่ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะผู้ที่สงสัยมิได้เห็นความเป็นจริงด้วยตนเอง ดังนั้นเมื่อมีผู้ทูลถามกับพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ก็ทรงเลือกที่จะตอบปัญหากับผู้สนทนาด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังบันทึกในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๒๑ หน้า ๔๓ ถึงวิธีตอบคำถามของพระพุทธเจ้า ดังนี้

๑. กล่าวแก้โดยส่วนตัว คือ ตอบตรงตามที่ถาม
 ๒. จำแนกกล่าวแก้ คือ ตอบโดยการแยกแยะ อธิบายและยกตัวอย่าง
 ๓. ย้อนถามกล่าวแก้ คือ ตอบโดยย้อนให้ผู้ถามเข้าใจเอง
 ๔. การงคกล่าวแก้ คือ ทรงนิ่งเสียถ้าเห็นว่าตอบแล้วไม่ประโยชน์ หรือทำให้ผู้ฟังเข้าใจผิด
 โดยมากแล้วพระพุทธเจ้าจะทรงตอบปัญหาให้กับผู้ที่ถาม แต่มีปัญหายุ่ง ๑๐ ประการ ที่
 พระพุทธเจ้าทรงนิ่งเสียด้วยเห็นว่าไม่มีประโยชน์ต่อผู้ฟัง อีกทั้งผู้ฟังไม่สามารถเห็นได้ด้วย
 ประสาทสัมผัสสามัญ ดังนั้นที่กในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๒๕ หน้า ๑๔๒-๑๔๓ ถึงเรื่องที่
 พระพุทธเจ้าทรงนิ่งเสีย ดังนี้

๑. โลกเที่ยง
๒. โลกไม่เที่ยง
๓. โลกมีที่สุด
๔. โลกไม่มีที่สุด
๕. ชีพอันนั้น สรรระก็อันนั้น
๖. ชีพเป็นอื่น สรรระก็เป็นอื่น
๗. สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเป็นอีก
๘. สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมไม่เป็นอีก
๙. สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเป็นอีกก็มี ย่อมไม่เป็นอีกก็มี
๑๐. สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเป็นอีกก็หามิได้ ย่อมไม่เป็นอีกก็หามิได้

จากแนวคิดทางอภิปรัชญาดังกล่าว นักปราชญ์ทางพุทธ ที่ชื่อ ศาสตราจารย์ เดวิด(Prof. David J. Kalupahana) ได้เขียนไว้ในหนังสือ Buddhist Philosophy, A Historical Analysis หน้า ๑๕๖. ว่าการวิเคราะห์คำถาม และตอบคำถามเชิงอภิปรัชญาของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงใช้หลัก ๓ ประการ

๑. ทฤษฎีทางอภิปรัชญาขึ้นอยู่กับหลักเหตุผล ไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์สามัญ(a priori) ซึ่งการยืนยันหรือปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ล้วนเป็นสิ่งยากที่จะพิสูจน์ให้เห็นตามความเป็นจริงได้
๒. นักอภิปรัชญาเมื่อขาดประสบการณ์ตรง แต่ได้พยายามที่จะตัดสินสิ่งที่จะรู้ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยไม่พอใจในสิ่งที่ตนรู้อยู่ ย่อมไม่สามารถรู้ชัดในความแท้จริงได้

๒. ข้อโต้แย้งเกี่ยวกับความจริง

ปัญหาทางอภิปรัชญาเป็นสิ่งที่บุคคลให้ความสนใจอยู่ทุกยุคทุกสมัย แต่ปัญหาทางอภิปรัชญาขึ้นอยู่กับเหตุผล ไม่ขึ้นอยู่กับการประสมการณีสามัญ เมื่อไม่มีประสมการณืจึงยากที่จะเข้าถึงความจริง ดังนั้นการยืนยันหรือปฏิเสธ จึงเป็นสิ่งที่ยากจะพิสูจน์ให้เห็นได้จริง

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าปัญหาอภิปรัชญานั้นก่อให้เกิดการถกเถียงไม่รู้จบ เพราะไม่มีใครเห็นประจักษ์ด้วยตนเองหรือผู้ที่รู้ก็ไม่สามารถอธิบายให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างถูกต้อง และถ้าตอบคำถามทางอภิปรัชญาจะทำให้ผู้ฟังเกิดความยึดมั่นในทางที่ผิด เช่น ถ้าตอบว่าโลกนี้ไม่เที่ยง หรือโลกนี้มีที่ที่สุด หรือวิญญูณกับร่างกายเป็นอย่างเดียวกัน หรือสัตว์ตายแล้วไม่เกิดอีกก็จะทำให้ผู้ฟังเกิดความยึดมั่นในเชิงวัตถุนิยม(ปรัชญาสายวัตถุนิยม) แต่ถ้าตอบว่าโลกเที่ยงหรือโลกไม่มีที่ที่สุด หรือวิญญูณกับร่างกายเป็นคนละอย่างกัน หรือสัตว์ตายแล้วเกิดอีก หรือสัตว์ตายแล้วทั้งเกิดทั้งไม่เกิด หรือสัตว์ตายแล้วว่าเกิดก็ไม่ใช่ ไม่เกิดก็ไม่ใช่ ก็จะทำให้เกิดความยึดมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเที่ยงแท้ยั่งยืน (ปรัชญาสายสัสตตวาท)

นอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับความสุขและความทุกข์บางประการที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าไม่เป็นสื่อนำไปสู่การแก้ปัญหามนุษย์ เช่น ปัญหาที่ อเจละกัสตปะ ถามว่า

๑. ความสุขและความทุกข์เกิดจากการกระทำของบุคคลเองใช่หรือไม่
๒. ความสุขและความทุกข์เกิดจากการกระทำของบุคคลอื่นใช่หรือไม่
๓. ความสุขและความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเองและบุคคลอื่นใช่หรือไม่
๔. ความสุขและความทุกข์เป็นสิ่งที่บังเอิญเกิดขึ้น โดยไม่มีเหตุผลใช่หรือไม่

ปัญหาทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าไม่ปฏิเสธ แต่ทรงตรัสว่า “ไม่ควรจะถามอย่างนั้น” เนื่องจากว่าถ้าตอบยืนยันในข้อที่ ๑ จะทำให้ผู้ถามเกิดความเชื่อในความเห็นผิดว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างเที่ยงแท้” (สัสตตทิฎฐิ) และถ้าตอบประเด็นที่ ๒ จะทำให้ผู้ถามเกิดความเข้าใจผิดว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างขาดสูญ” (อจเจททิฎฐิ) สำหรับประเด็นที่ ๓ เป็นการรวมเอาสัสตตตะทิฎฐิและอจเจททิฎฐิเข้าไว้ด้วยกัน ส่วนประเด็นที่ ๔ เป็นการปฏิเสธหลักเหตุผลโดยสิ้นเชิง ซึ่งไม่เป็นการถูกต้องเช่นกัน

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าปัญหาทางอภิปรัชญาดังกล่าวไม่ทำให้บุคคลรอดพ้นจากความทุกข์ และได้พบกับเป้าหมายอันแท้จริงของชีวิต พระพุทธองค์จึงมุ่งสอนให้บุคคลรู้จักชีวิตเป็นสำคัญ ดังพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๕ หน้า ๘๐ ที่ว่า “เราบัญญัติเรียกว่าโลก เหตุให้เกิด

โลก การดับของโลก และทางให้ถึงความดับโลก ในสรีระร่างประมาณวาหนี่งนี้ และพร้อมทั้ง
สัญญา พร้อมทั้งใจครอง”

คำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องความจริงของชีวิตนั้นมีอริยสัจ ๔ เป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งเป็น
หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนปัญจวัคคีย์ คือ ท่านโกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และ
อัสสชิ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน โกลันครพาราณสี ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ เรียกคำสอนครั้งนั้น
ว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งพระสารีบุตรผู้ได้รับการยกย่องจาก
พระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้แสดงธรรมจักรโดยอริยสัจ ๔ เป็นหลักเสมอด้วยพระองค์ ได้แสดงไว้ว่า
“อริยสัจ ๔ เป็นที่รวมลงแห่งธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย เหมือนรอยเท้าช้าง ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์บก
ทุกชนิด เอรอยเท้าสัตว์อื่นทุกชนิดมาใส่ในรอยเท้าช้างได้ฉันทใด ธรรมที่เป็นกุศลทุกอย่างรวมลง
ในอริยสัจ ๔ ได้ฉันทนั้น” และนักปราชญ์ทางพุทธถือว่าอริยสัจเป็นความจริงที่ทำให้บุคคลเป็น
อิสระทางจิตวิญญาณ ทำให้กัลยาณบุรุษเป็นพระอริยะและทำให้บุคคลรู้แจ้งความจริงสูงสุด
ในขณะที่เดียวกันก็เอาชนะะกฎแห่งกรรม สังสารวัฏได้หมดสิ้น

๓. ความหมายของอริยสัจ

คำว่า “อริยสัจ” แยกได้เป็น ๒ คำ คือ อริยะ แปลว่า ประเสริฐ หรือ พระอริยะเจ้า และคำว่า สัจจะ
แปลว่า ความจริง หรือสัจธรรม รวมเป็น อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่แท้จริง
หรือ ความจริงที่ประกาศโดยพระอริยะเจ้าผู้รู้แจ้งสิ้นสงสัยในทุกเรื่อง ที่ได้ชื่อเช่นนี้เพราะเป็นสิ่งที่
เป็นจริงเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง ดำรงอยู่ตลอดนิรันดร สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเองตลอด
พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่าธรรมจักรที่พระองค์ทรงหมุนไปแล้วนี้ ไม่มีใครที่จะหมุนกลับได้และใคร
จะคัดค้านว่าไม่เป็นจริงก็ไม่สำเร็จ

อริยสัจเป็นความจริงอันทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติตามห่างไกลจากข้าศึก อันได้แก่

๑) ข้าศึกภายนอก คือ ศัตรูผู้มุ่งร้ายต่อเรา

๒) ข้าศึกภายใน คือ ความทะยานอยากที่ติดตัวมนุษย์ตลอด กอปรร้ายรบกวน
จิตใจอยู่เสมอ และทำให้จิตใจปราศจากความสุข พบแต่ความทุกข์

อริยสัจจึงเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำจัดข้าศึกภายใน คือ ความทะยานอยากและ
ข้าศึกภายนอกผู้มุ่งร้าย เมื่อหมดสิ้นข้าศึกที่คอยเบียดเบียน ความสุขย่อมเกิดขึ้น

๔. องค์ประกอบของอริยสัจ

อริยสัจที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๑ หน้า ๔๓ นั้น ความตอนหนึ่งว่า “ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ อันมีปรกตียังสัจฉิกวิให้ถึงความดับทุกข์” หมายถึง อริยสัจมีองค์ประกอบ ๔ (The Four Noble Truths) ดังนี้

องค์ประกอบทั้ง ๔ คือ

- ๑) ความจริงที่ว่าด้วยความทุกข์ (ทุกข์สัจ)
 - ๒) ความจริงที่ว่าด้วยเหตุให้ความทุกข์เกิด (ทุกข์สมุทัยสัจ)
 - ๓) ความจริงที่ว่าด้วยความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธสัจ)
 - ๔) ความจริงที่ว่าด้วยวิธเพื่อดับทุกข์ (มรรคสัจ)

โดยหลักการนี้ เราสามารถเรียงลำดับตามความสัมพันธ์ในลักษณะเหตุผล และสิ่งที่บุคคลควรศึกษาปฏิบัติได้ดังนี้

๑) แง่เหตุผล

- ความทุกข์เป็นสิ่งประจักษ์ เป็น ผล
- เหตุให้ความทุกข์เกิด เป็น เหตุ
- ความดับทุกข์ เป็น ผล
- วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ เป็น เหตุ

๒) แง่หน้าที่ของบุคคล

- ความทุกข์เป็นปัญหาที่ต้องทำความเข้าใจ
- เหตุแห่งความทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องขจัดทำลาย
- ความดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาได้เป็นสิ่งที่จะต้องมั่นใจ
- วิธีการขึ้นปฏิบัติการเพื่อแก้ปัญหา บุคคลจะต้องถือเป็นหน้าที่ดำเนินการด้วยตนเอง

๓) เทียบกับหลักวิทยาศาสตร์

- ขึ้นวิเคราะห์ปัญหาให้ถ่องแท้ ประจักษ์
- รวบรวมข้อมูล หาสมุฏฐานของปัญหา
- ตั้งสมมติฐานหาบทสรุปที่เป็นไปได้
- ดำเนินการตามมาตรการหรือวิธีปฏิบัติการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

อริยตัจ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีรายละเอียดดังนี้

๑. ทุกข์ (Universal Miseries) เป็นลักษณะสากลที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน เป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดอยู่ทุกขณะว่าเป็นทุกข์ มีความหมาย ๒ ลักษณะคือ

- ๑) ทุกข์ หมายถึง ความทนได้ยาก มาจากคำว่า ทฺ แผลว่า ยากและ ขม (ขะ-มะ) แปลว่า ทน
- ๒) ทุกข์ หมายถึง ภาวะที่ตัวเราไม่ปรารถนา ไร้แก่นสาร มาจากคำว่า ทฺก แผลว่า นำเกลียด และ ข(ชะ) แปลว่า ว่างเปล่า

ความทุกข์แบ่งออกเป็น ๒ ภาวะคือ

๑. ภาวะที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ทำให้สรรพสิ่งรักษาสภาพเดิมไว้ไม่ได้ มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา (changing process) ในที่นี้หมายถึงร่างกาย ที่ต้อง เกิด แก่ เจ็บป่วย และตาย

๒. ภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ก่อให้เกิดผลคือความเร่าร้อน ความหวาดวิตก ความกังวล เป็นภาวะที่จิตหลงผิดไม่เข้าใจความจริงตามสภาวะธรรม จึงยึดติดในร่างกาย และในความคิดต่าง ๆ

การมองชีวิตในลักษณะของความทุกข์นี้ เป็นโลกทัศน์เฉพาะของพุทธปรัชญาที่ใช้หลักการวิเคราะห์ข้อเท็จจริงตามความเป็นจริง(ยถาภูตตะ) มิใช่เป็นการมองชีวิต สังกม หรือ โลกในแง่ร้าย (pessimism) หรือมองในแง่ดี (optimism) เพียงอย่างเดียว

ความทุกข์ในอริยตัจมีอยู่ ๑๑ ประเภท คือ

๑) การเกิด

การเกิดเป็นทุกข์อยู่หลายประการด้วยกัน คือ

- (๑) ทุกข์เนื่องจากการก้าวลงสู่ครรภ์ เพราะการเกินในครรภ์นั้นเป็นสถานที่ที่คับแคบมืดมน เต็มไปด้วยกลิ่นเหม็นอันเกิดจากซากสัตว์ที่มารดากินเข้าไป
- (๒) ทุกข์เนื่องจากการอยู่ในครรภ์ เพราะเมื่อมารดาค้ำน้ำเย็นก็รู้สึกเย็นไปด้วย เมื่อมารดาค้ำน้ำร้อนก็ร้อนไปด้วย อีกทั้งเจ็บปวดด้วยของมีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ด เฝื่อน

- (๓) ทุกข์เนื่องจากกรรมวิบัติ คือ ถึงเวลาคลอดแล้วไม่ได้คลอด ต้องทนอุดอู้อยู่
ในกรรม เพื่อรอหมอมาทำคลอด
- (๔) ทุกข์เพราะการคลอด คือ ถึงลมเบ่งออกมาให้ออกจากช่องเล็กถูกบีบคั้นด้วย
อู่เชิงกราน
- (๕) ทุกข์เพราะออกจากกรรม คือ ถูกจับยกเพื่อชำระสิ่งสกปรก จากนั้นก็เจ็บปวด
ด้วยการถูกใช้ผ้าเช็ด เปรียบเหมือนถูกแทงด้วยเข็ม

๒) ความชรา

ความชราเป็นความทุกข์ที่บุคคลไม่ต้องการเป็น ต้องการที่จะหลีกเลี่ยงและตั้งข้อรังเกียจ
ซึ่งก็คือความทุกข์อันเนื่องมาจากความกลัวที่จะแก่ มีคำอธิบายถึงภาวะของความชราไว้ใน
พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๐ หน้า ๒๘๑ ว่า “ก็ชราเป็นโฉน ความแก่ ภาวะของความแก่
พินทุค หมงอก หนิงเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หอมของอินทรีย์ในหมูสัตว์ ของ
เหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกความชรา”

๓) ความตาย

ความตายเป็นความทุกข์ เพราะ

๑. ต้องวิตกกังวลถึงอนาคตข้างหน้า
๒. ต้องระลึกถึงคนอันเป็นที่รักอยู่ข้างหลัง
๓. ผินใจตาย จำใจตาย

๔) ความโศก (โศกะ)

ความโศก หมายถึง อากักรที่จิตเศร้าหมอง ไม่สดชื่น ส่งผลให้หน้าตาหมองคล้ำ
ปราศจากสง่าราศี ขบเซา ไม่พูดจา ร้องไห้ร้องไห้ รับประทานอาหารได้น้อย ภาวะของความโศก
ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๐ หน้า ๒๘๒ กล่าวว่า เป็น “ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะ
ของบุคคลผู้แห้งใจ ความแห้งผาก ณ ภายใน”

๕) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) หมายถึง ความที่ต้องรำพัน เพื่อหา ร้องไห้

๖) ความทุกข์กาย หมายถึง ความลำบากทรมาน ไม่สำราญทางร่างกาย

๗) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) หมายถึง ความไม่สบายใจอันเกิดจากการกระทบทั้งภายในใจ

๘) ความคับแค้นใจ (อุปายาสะ) หมายถึง การที่จิตใจถูกบีบคั้นอย่างแรง เนื่องมาจาก
ความโศก ความโกรธ ความหลง

๘) ความต้องประสพกับสิ่งที่ตนเองไม่รัก

๑๐) ความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรัก หมายถึง การสูญเสียในสิ่งที่ตนเองรัก

๑๑) ความปรารถนานี้คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และยากที่จะหลีกเลี่ยง

ซึ่งความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นจากการยึดมั่นอยู่กับฉันท์ คังบันทีกในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๐ หน้า ๒๘๑ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้ภรรยาเป็นทุกข์ แม้โศกะ ปรีทนะทุกข์ โทมนัสอุปายาส ก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานฉันท์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์”

อย่างไรก็ตาม บุคคลส่วนมากที่มีได้ศึกษาพุทธปรัชญาให้ตลอดหรือศึกษาด้วยมือคติดูอยู่ก่อนแล้วข้อมเข้าใจไม่ถูกต้องโดยเฉพาะเรื่องที่ว่าความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากเหตุปัจจัยภายนอกมิใช่เกิดจากภาวะของจิตใจ ซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าของวัตถุ สำหรับพุทธปรัชญาถือว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความทุกข์ได้ในรูปแบบต่างๆ เช่น มลภาวะทางอากาศ ภูมิประเทศไม่เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตเป็นสาเหตุทำให้เกิดความทุกข์ได้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ละเลยต่อสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากภาวะภายในจิตใจของคนซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะสิ่งแวดล้อมทั้งหมด ได้แก่ วัตถุ เสียง กลิ่น รสและสัมผัสนั้น ขึ้นอยู่กับท่าทีของมนุษย์ที่จะแปรสภาพมาใช้ในรูปแบบต่างๆ ตามความสามารถ และเราก็ต้องยอมรับว่าอารยธรรมวัตถุนิยม หรือจักรกลนิยมนี้ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลภายในจิตใจ จนเกิดโรคต่างๆมากมาย แม้กระทั่งการทำให้เกิดหายนะภัยร้ายแรงยิ่งกว่าภัยที่มาจากธรรมชาตินั้นคือการยอมรับว่าความทุกข์เกิดที่ร่างกายและจิตใจ

อย่างไรก็ตาม เราควรตั้งข้อสังเกตว่าพุทธปรัชญาเถรวาทได้เน้นถึง ความไม่รู้ ความหลงผิด ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ นั่นคือ เบญจฉันท์ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรู้ปัญญา ความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งหมด

๒. สมุทัย (Cause of Miseries)

สมุทัย หรือทุกข์สมุทัย หมายถึง สาเหตุของความทุกข์ การเกิดขึ้นของความทุกข์นั้น บุคคลโดยทั่วไปมักคิดว่าเกิดจากความยากจน ความเจ็บป่วย ความโง่เขลา หรือ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และมาจากภาวะแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ที่อยู่อาศัย ภูมิอากาศ ภัยธรรมชาติ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงปลายเหตุมิใช่สาเหตุที่แท้จริง พุทธปรัชญาจึงสอนให้รู้พิจารณา

วิเคราะห์ แยกมอง(วิภาษวาทะ)ในส่วนย่อยต่างๆ(ปัจเจกะ)ภายในก่อน ซึ่งปัญหามูลฐานของปัญหาชีวิตทั้งปวงเกิดขึ้นจากสภาวะจิตมากกว่าสิ่งภายนอก ดังนั้นพุทธปรัชญาจึงบ่งชี้ว่าสาเหตุภายในเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุของความทุกข์ไว้ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๒ หน้า ๑๓๔ ว่า “กถนุตรในโลกนี้เลี้ยงชีวิตด้วยความขยัน... ต้องตรากตรำต่อความหนาว ต้องตรากตรำต่อความร้อน จุ่นจ่านอยู่ด้วยสัมผัสแต่เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน ต้องตายด้วยความความหิวระหาย... เป็นกองทุกข์ที่เห็น ๆ กันอยู่ มีกามเป็นเหตุ ... ถ้ากถนุตรนั้นขยันสืบต่อ พยายามอยู่อย่างนี้ โภคะเหล่านั้นก็ไม่สำเร็จผล เขาย่อมเศร้าโศก ถ้าบากรำพัน คือกกรำคราญ แม้นี้เล่าก็เป็นโทษของกามทั้งหลาย” ซึ่งกามอันเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์นี้ ทำให้จิตส่ายหาอารมณ์ด้วยสติและปัญญา ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์

กล่าวโดยสรุปสาเหตุของความทุกข์ที่แท้จริงนั้น คือ กาม ซึ่งมี ๒ ประเภท ดังนี้

๑. กามวัตถุ หมายถึง กามตัณหา

๒. กิเลสกาม หมายถึง ภาวตัณหาและวิภวตัณหา

ทั้ง ๒ ประการนี้เรียกโดยทั่วไปว่า ตัณหา หรือ ตณฺหะ หมายถึง ความดิ้นรน ทะยานอยาก ความต้องการ ความปรารถนา ซึ่งในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๐ หน้า ๒๘๔ กล่าวว่า “ตัณหา มีอยู่ ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภาวตัณหา วิภวตัณหา”

๑) กามตัณหา(Sensual Craving) หมายถึง ความทะยานอยากในกาม ส่อให้เกิดกามหรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดกาม ซึ่งอยู่ภายนอกตัวเราก่อให้เกิดความดิ้นรนทะยานอยากในกามคุณ ในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๖ หน้า ๓ กล่าวถึงตัณหาตามอารมณ์ว่ามี ๖ ประการ คือ

- (๑) รูปที่พึงรู้ด้วยจักขุ ซึ่งนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ นำรัก ประกอบด้วยกามเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด เรียกว่า รูปตัณหา
- (๒) เสียงที่พึงรู้ได้ด้วยหู ซึ่งนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ นำรัก ประกอบด้วยกามเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด เรียกว่า สัทตตัณหา
- (๓) กลิ่นที่พึงรู้ได้ด้วยจมูก ซึ่งนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ นำรัก ประกอบด้วยกามเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด เรียกว่า คันธตัณหา
- (๔) รสที่พึงรู้ได้ด้วยลิ้น ซึ่งนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ นำรัก ประกอบด้วยกามเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด เรียกว่า รสตัณหา

- (๕) โภภฏัพพะที่พึงรู้ได้ด้วยกาย ซึ่งนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ นำรัก ประกอบด้วย
 กาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด เรียกว่า โภภฏัพพัตถมา
- (๖) ความอยากในอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางใจ(ธรรมารมณ์) เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด
 เรียกว่า รัมมัตถมา

กามัตถมาจัดว่าเป็น ความอยาก ความต้องการ ความปรารถนาที่เกี่ยวข้องกับสัฏกายทิฏฐิ
 ในสิ่งภายนอกที่นำพอใจทั้งหมด เช่น รูป (วัตถุ) เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์ ซึ่งแนวคิดนี้
 นักปรัชญายุคใหม่ เช่น ซิกมันด์ ฟรอยด์ ก็ได้ชี้ให้เห็นว่า ความต้องการทางเพศ หรือ sex หรือ
 libido เป็นสิ่งสำคัญ แต่ในทัศนะนี้นักศึกษาจะเห็นได้ว่ามีความหมายที่แคบกว่าหลักพุทธปรัชญา

ในเรื่องกามัตถมานี้ นักศึกษาจะสังเกตเห็นว่า กามัตถมาเป็นที่มาของความเจริญของลัทธิ
 วัตถุนิยม (Materialism) ของสังคมปัจจุบัน และเป็นที่มาของความสับสน ความยึดมั่นถือมั่น
 (attachment) ทำให้เกิดความโลภ ไม่รู้จักพอ ความขัดแย้งภายในเพราะดิ้นหา อุปาทานที่ต่าง
 ประเภทกันและความหลงงมงาย ซึ่งนำไปสู่การกระทำ(กรรม) ในรูปแบบต่างๆ ทั้งการทุจริต
 การกระทำชั่ว ซึ่งก็จะส่งผลให้เกิดความทุกข์ ความผิดหวัง ความเศร้าโศกของตนเองหรือผู้อื่น

๒) ภาวัตถมา (Craving for existence) คือ ความทะยานอยากที่จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่พึง
 พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ ภาวัตถมานี้เป็นความต้องการที่เนื่องมาจากความเชื่อว่ามีตัวตนและ
 ของตน(อัตตาทูปาทาน) ซึ่งทำให้เกิดทัศนคติที่ผิด ที่ต้องการให้ตนเองมีอยู่หรือเป็นอยู่ในภาวะหรือ
 สถานภาพนั้นๆ ตลอดไป(สัสสตทิฏฐิ) เช่น ความอยากมี ความอยากเป็นในลักษณะต่างๆ ของเราที่
 เกิดขึ้น โดยไม่รู้เท่าทัน และความอยากนี้ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว ทำให้เกิดการยึดมั่นถือมั่น ทำให้
 เกิดการกระทำชั่ว แนวคิดนี้นักปราชญ์ตะวันตกส่วนมากมักจะเห็นว่าเป็นสัญชาตญาณของชีวิต
 (Life Instinct)

๓) วิภวัตถมา(Craving for non-existence) คือ ความทะยานอยากที่จะไม่เป็นอย่างนั้น
 อย่างนี้ เป็นความอยากในทางที่จะผลักดันให้พ้นจากตัวเอง เนื่องจากตัวเองรู้สึกอึดอัด เบื่อ
 วิภวัตถมานี้จัดว่าเป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติที่ว่าทุกสิ่งขาดสูญ(Annihilationism) เช่น
 ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น ไม่อยากดำรงอยู่ในสถานภาพนั้นๆ ไม่อยากมีความเกลียดชัง ทำให้
 เกิดความทุกข์

ดังนั้นเมื่อแบ่งตัณหา ๓ ออกเป็นตัณหาตามอารมณ์ที่รับรู้ ๖ และมีการแบ่งออกเป็น ตัณหา ๑๘ รวมเป็นตัณหาภายในภายนอกเท่ากับ ๓๖ และเมื่อคิดถึงอดีต ปัจจุบันและอนาคต รวมเป็นตัณหาทั้งหมด ๑๐๘ โดยมีสูตรดังนี้

ตัณหา ๓ ญาณ ตัณหา ๖ รวมเป็นตัณหา ๑๘

ตัณหา ๑๘ ญาณ ๒ (ตัณหาภายในและตัณหาภายนอก) รวมเป็นตัณหา ๓๖

ตัณหา ๓๖ ญาณ ๓ (กาล ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน อนาคต) รวมเป็นตัณหา ๑๐๘

ถึงแม้ว่าพุทธปรัชญาเถรวาทยอมรับว่าตัณหาเป็นเหตุแห่งความทุกข์ และก็เป็นสิ่งที่มนุษย์มีมาแต่กำเนิด เป็นอนุสัย คือ กิเลสที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด เรียกว่า “ตัณหานุสัย” ตัณหาจึงเป็นสิ่งที่มิอำนาจทำให้คนเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันว่าตัณหามิใช่สิ่งเลวร้ายที่ต้องขจัด เพราะเป็นแรงผลักดันของชีวิตตามธรรมชาติ ในการสร้างความก้าวหน้าแก่สังคมและประเทศชาติ

ในขณะที่เดียวกันพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นก็มิได้ปฏิเสธความเจริญ แต่เน้นที่ความก้าวหน้าของสังคมมนุษย์ อยู่ที่การพอใจในการแสวงหาสิ่งที่ดี ดีกว่าและถูกต้องกว่า และในขณะที่เดียวกันก็ชี้ให้เลือกใช้ตัณหาที่ดีเป็นเสมือนสะพานข้ามไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ประเสริฐกว่า ที่สำคัญคือพุทธปรัชญาเถรวาทสอนให้ขจัดตัณหา และให้ประกอบการงานทุกอย่างด้วยแรงแห่งปัญญา มิใช่แรงตัณหา เพราะตัณหา ความต้องการ ความปรารถนาที่มากไปด้วยความละโมภอย่างเห็นแก่ตัว ความโกรธ ความพยาบาท ความหลงผิดนั้นมิใช่การสร้างสรรค์ แต่เป็นแรงผลักดันไปสู่หายนะไปสู่ความตกต่ำแห่งจิตวิญญาณและความทุกข์ ความเศร้าโศกในภายหลัง

๓. นิโรธ(Cessation of Miseries)

นิโรธหรือทุกข์นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์เพราะความสิ้นไปของตัณหา ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๐ หน้า ๒๘๕ บันทึกถึงลักษณะของความดับทุกข์ไว้ว่า “ความสำรอก และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหานั้น...” และกล่าวถึงการดับตัณหาต่อไปว่า “ก็ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่ไหน เมื่อจะดับย่อมดับ

ในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก* คัมภีรานั้นเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ
ย่อมดับในที่นี้”

ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเปล่งอุทานถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดับคัมภีรภายหลังจากที่พระองค์ตรัสรู้
ว่า

“เราแสวงหานายช่างผู้สร้างเรือนอยู่
เมื่อไม่พบ จึงเวียนว้ายตายเกิดนับอนเนกชาติ
การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์
นายช่างผู้สร้างเรือนเอ๋ย (บัดนี้) เราเห็นเจ้าแล้ว
เจ้าจะสร้างเรือนไม่ได้อีกต่อไป
โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว
ยอดเรือนเราก็อ้อทิ้งเสียแล้ว
จิตของเราปราศจากกิเลสเครื่องปรุงแต่ง หหมดคัมภีร”

อย่างไรก็ตาม ปัญหาเกี่ยวกับการละคัมภีร หรือ การขจัดความอยากฝ่ายไม่ดีต่างๆ เพื่อให้
เกิดความสงบสุขในใจนั้น บุคคลทั่วไปนั้นเห็นว่าเป็นไปไม่ได้ แต่สำหรับพุทธปรัชญาถือว่า คัมภีร
ทุกชนิดเป็นสิ่งที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ เมื่อเหตุปัจจัยดับคัมภีรก็ดับไปด้วย ถ้าเปรียบคัมภีรเหมือนไฟ
เหตุปัจจัยอันได้แก่ ผัสสะ เวทนา อุปาทาน อวิชชาเป็นเสมือนเชื้อไฟ เมื่อเชื้อไฟดับการลุกไหม้
ย่อมไม่เกิดขึ้น ดังนั้นการขจัดคัมภีรจึงเป็นกุศโลบายที่ค้นพบโดยพระพุทธเจ้า

ตัวอย่างในการละคัมภีร เช่น ถ้าบุคคลพัฒนาสติปัญญา และเมตตามากพอควร คัมภีรที่คิด
จะเอาเปรียบหรือเบียดเบียนผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ ก็จะไม่มีเกิดขึ้น เช่น ในกรณีของบิดามารดาที่มีต่อ

* ที่รักที่เจริญใจในโลก คือ ความรู้สึกสุขทุกข์อันเกิดขึ้นทางอายตนะ ๖ คือ

๑. ตา ที่เห็นรูป
๒. หู ที่ได้ยินเสียง
๓. จมูก ที่ได้กลิ่น
๔. ลิ้น ที่ได้รส
๕. กาย ที่ได้สัมผัส
๖. ใจ ที่รับรู้อารมณ์

บุตร เป็นต้น ฉะนั้นถ้าหากมนุษย์มีความประสงค์ที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การเกิดใหม่ ก็จำเป็นต้องพยายามละตัณหาให้จงได้ การละตัณหาได้นี้ เรียกว่า นิโรธ

ประเภทของนิโรธหรือความดับทุกข์มี ๕ ประเภท คือ

๑) ตัทธกนิโรธ คือ การดับกิเลสที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวด้วยสมณะ การใช้คุณธรรมควบคุมจิตใจ เช่น เมื่อมีเมตตา ความโกรธข่มเบาบางลงหรือหมดไป

๒) วิกขัมภนนิโรธ คือ การดับกิเลสด้วยวิปัสสนา เป็นการข่มจิตใจให้เกิดความสงบด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน เปรียบเสมือนคนป่วยกินยาเพื่อระงับอาการของโรค แต่ถ้ายาหมดฤทธิ์อาการของโรค นั้นจะปรากฏขึ้นอีก

๓) สมุจเจตนนิโรธ คือ การดับกิเลสอย่างเด็ดขาดด้วยอริยมรรค เปรียบเสมือนคนป่วยได้กินยารักษาโรคอย่างถูกต้อง

๔) ปฏิปัตสัทธินิโรธ คือ การดับกิเลสอย่างสงบระงับด้วยอริยผล เปรียบเสมือนคนป่วยได้รับการรักษาจนกระทั่งหายจากโรคนั้นและไม่ต้องกินยาอีก

๕) นิสสรณนิโรธ คือ การดับกิเลสด้วยการสลัดออกไป เป็นความสุขที่ยั่งยืนไม่กลับมาทุกข์อีก เปรียบเสมือนคนป่วยหายป่วยอย่างเด็ดขาด มีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งก็คือ นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด(Summum Bonum) ของพุทธปรัชญาเถรวาท

นิพพานนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์เข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ ที่เข้าถึงนิพพานแล้ว จะมีความสุขตลอดไป ดังข้อความในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ หน้า ๑๗๗ ว่า “ความไม่หวั่นไหว ข่อมมิแก่บุคคลผู้ที่ตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่มีแก่ผู้ที่ตัณหาทิฏฐิไม่ได้อาศัย เมื่อไม่มีความหวั่นไหว ข่อมมิปัสสัทธิ เมื่อมีปัสสัทธิก็ข่อมไม่มีความยินดี เมื่อไม่มีความยินดีก็ข่อมไม่มีการไปการมา เมื่อไม่มีการไปการมาข่อมก็ไม่มีการจตุและอุปปติ เมื่อไม่มีการจตุและอุปปติ โลกนี้และโลกหน้า ก็ไม่มี ระหว่างโลกทั้งสองก็ไม่มี นี่แท้เป็นที่สุดแห่งทุกข์”

๔. มรรค (Path to Cessation of Miseries)

มรรค คือ หลักการหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาคความทุกข์ เรียกว่า อริยมรรคมืองค์ ๘ (The Noble Eightfold Path) หรือ อัญญาติกมรรค หรือ “ทุกขนิโรธคามินี-ปฏิบัติทวาริยสัง” หรือรู้จักอีกชื่อหนึ่งว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” (Middle Path) คือ ทางปฏิบัติที่เป็นกลาง ไม่หนักไปทางด้านข่มขยานที่เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค(Self-indulgence) หรือด้านเข้มงวดที่

เรียกว่า อັตตคิลมถานุโยค(Self-mortification) ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๐ หน้า ๒๘๗ กล่าวถึงมรรคว่า ประกอบด้วย “สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ”

อย่างไรก็ตาม นักศึกษาควรทำความเข้าใจว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ มีช่องทาง ๘ สาย แต่เป็นทางสายเดียวประกอบด้วยองค์ ๘ เหมือนยานานาชาติที่มีส่วนประกอบ ๘ ส่วน เพื่อให้เกิดผลคือการรักษาโรค หรือ ความทุกข์ ความเจ็บปวด ความเศร้าโศก

มรรค ๘ มีรายละเอียด ดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ หรือ ความเข้าใจที่ถูกต้องโดยชอบ (right Understanding) ถือว่าเป็นข้อสำคัญที่สุด ซึ่งตามหลักพุทธปรัชญายืนยันว่า พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลมีจุดเริ่มต้นและศูนย์รวมอยู่ที่มโนกรรม คือ ถ้ามีความเข้าใจผิด(มิจฉาทิฐิ) การพูดและการกระทำ ย่อมจะถูกต้องไม่ได้ ความเข้าใจที่ถูกต้องมีอยู่ ๒ ระดับ คือ

(๑) ระดับโลกิยะ เป็นเรื่องของศีลธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บุญบาปมีจริง

(๒) ระดับโลกุตระธรรม เป็นความเห็นถูกต้องในอริยสัจ ๔ ประกอบด้วย ญาณ ๓

อาการ ๑๒*

ตารางญาณ ๓ อาการ ๑๒

หัวข้อ	ตั้งญาณ	กิจญาณ	กตญาณ
ทุกข์	ยอมรับว่าความทุกข์มีอยู่จริงในชีวิต	รู้ว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ (ปริยญฺเวยชธรรม)	รู้ว่าได้กำหนดรู้แล้ว
สมุทัย	ยอมรับว่าค้นหา คือ เหตุให้เกิดทุกข์จริง	รู้ว่าค้นหาเป็นสิ่งที่ควรละ (ปหัตถัพพธรรม)	รู้ว่าได้ละแล้ว
นิโรธ	ยอมรับว่าความดับทุกข์มีอยู่จริง	รู้ว่านิโรธควรทำให้เกิดขึ้นในใจ (ตัจฉิกาทัพพธรรม)	รู้ว่าได้ทำให้แจ้งแล้ว
มรรค	ยอมรับว่ามรรคมีองค์ ๘ เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์จริง	รู้ว่ามรรคเป็นสิ่งที่ควรอบรมบำเพ็ญให้เกิด(ภาเวตัพพธรรม)	รู้ว่าได้เจริญอบรมให้เต็มที่แล้ว

* ญาณ ๓ อาการ ๑๒ บุคคลที่รู้ทั้งหมดจึงจะเรียกว่าผู้รู้จริง ส่วนบุคคลทั่วไปนั้นจะจำได้แต่ไม่ได้ปฏิบัติตามที่รู้

รวมถึงความเข้าใจแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์และการรู้แจ้งในปฏิจตมุปบาท
สัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องนั้นเกิดจากปัจจัย ๒ ประการ คือ

- (๑) การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ การได้กัลยาณมิตร และได้ฟังคำแนะนำ สั่งสอน
เรียนรู้จากท่านผู้รู้ (ปรโตมรรยา)
- (๒) การใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล หรือการทำในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)
เป็นการพิจารณาสืบค้นถึงต้นเหตุ รู้จักใช้ความคิดตลอดสาย การคิดอย่างมี
ระเบียบ การพิจารณาด้วยอุบาย แยกแยะออกดูสภาวะของสิ่งนั้นๆ โดยไม่มี
อคติ ไม่เอาความรู้สึกที่เจือด้วยอคติหา อุปทานของตนเองเข้าไปจับ

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคำริชชอบ หรือ การคิดที่ถูกต้อง (Right Thought) หมายถึง
ความคิด ความตั้งใจที่ประกอบด้วยสติและปัญญา มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

- (๑) เนกขัมมสังกัปปะ คือ ความคิดที่ออกจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพัน ติดข้องอยู่
กับสิ่งที่ตอบสนองความอยากเป็นความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว รวมถึง
การเสียดละ การปล่อยวาง ปราศจากความกำหนัด ความละโมภ
- (๒) อหิงสาสังกัปปะ คือ ความคิดในการไม่พยายาทำร้ายแก่คนผู้ใด มีแต่
ความคิดที่เต็มไปด้วยความเมตตา ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ปรารถนา
ให้ผู้อื่นมีความสุข
- (๓) อวิหิงสาสังกัปปะ คือ ความคิดในการไม่เบียดเบียน ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น
มีแต่ความกรุณาช่วยเหลืออนุเคราะห์ สงเคราะห์ผู้มีความทุกข์ ผู้มีปัญหาให้รอดพ้น
จากความทุกข์นั้นๆ

๓) สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ (Right Speech) หมายถึง การพูดที่เกิดจากความเมตตา
และปัญญา รวมทั้งมีเจตนาที่ดี สำหรับการพูดนี้พุทธปรัชญาให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะถือว่า
คนโกหกเป็นคนลวงตนเองจึงข่มลวงผู้อื่น จนถึงกับมีหลักการของนักปราชญ์ทางพุทธว่า “ผู้ที่
กล่าวคำเท็จได้ทั้งๆ ที่รู้ผู้แกล้งนั้น จะไม่ทำความชั่วอื่นๆ เป็นไม่มี”

สัมมาวาจาประกอบด้วยลักษณะการพูด ๔ ประการ คือ

- (๑) เว้นจากการพูดปด และพูดคำจริง
- (๒) เว้นจากการพูดต่อเสียด และใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดความสามัคคี

(๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ และพูดจากอ่อนหวาน

(๔) เว้นจากการพูดเพื่อเชื้อไร้ประโยชน์ และพูดคำที่ก่อให้เกิดประโยชน์

๔) สัมมากรรมันตะ คือ การกระทำชอบ (Right Action) หมายถึง การทำางานที่ถูกต้อง และการกระทำนั้นต้องเว้นจากการเบียดเบียน การตัดรอนชีวิต การล่วงล้ำสิทธิกรรมสิทธิ์ในสิ่งของผู้อื่น และการประพฤติดิในกาม มีลักษณะสำคัญคือ

(๑) จงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ และกระทำการทุกอย่างด้วยเมตตาจิต อนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวง

(๒) จงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เข้าของมิได้ให้ และกระทำการด้วยความเคารพในกรรมสิทธิ์ ทรัพย์สินของผู้อื่น

(๓) จงดเว้นจากการประพฤติดิในกามและให้เกียรติแก่สตรีเพศด้วยการไม่ล่วงล้ำเสรีภาพ

๕) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง (Right Livelihood) หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริต ชอบธรรมและไม่เป็นภัยแก่ผู้อื่น เว้นการเลี้ยงชีพด้วยการโกง การหลอกลวง การประจบสอพลอ การบีบบังคับขู่เข็ญ การต่อลาภด้วยลาภ ที่สำคัญคือให้ละเว้น

(๑) การค้าขายอาวุธ

(๒) การค้าขายมนุษย์

(๓) การค้าขายเนื้อสัตว์

(๔) การค้าขายน้ำเมา

(๕) การค้าขายยาพิษ

๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ (Right Effort) หมายถึง การตั้งใจกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความพยายาม ไม่ท้อถอย มีจิตใจมุ่งมั่นเสมอ ซึ่งในข้อนี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าพุทธปรัชญาเถรวาทมิได้ส่งเสริมให้คนเกียจคร้าน เฉื่อยชาหรือดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสิ้นหวัง แต่เน้นให้คนมีความพยายาม ซึ่งมีหลักที่ควรพิจารณา ๒ นัย คือ

(๑) นัยที่ ๑ ความพยายามที่ถูกต้อง คือ

๑. สังวรปธาน ระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

๒. ปหานปธาน ละบาปอกุศลเกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนาปราน ตั้งใจกระทำกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
๔. อนุรักษนาปราน ตั้งใจรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมและกระทำให้ดียิ่งขึ้น

(๒) นัยที่ ๒ ความพยายามที่เป็นตัวอย่าง คือ

๑. มีสติพยายามมิให้เกิดตัณหา ในขณะที่เกิดสัมผัส
๒. เพียรระวังมิให้เกิดความคิดเนื่องด้วยกามคุณ ความพยายาม และการเบียดเบียน
๓. เพียรเจริญโพชฌงค์^{*} อังวิเวกและวิราคะธรรม
๔. เพียรน้อมรักษาสมาธินิมิต คือ สัจญา ๖ ประการที่เกิดขึ้นแล้ว

ในข้อความเพียรพยายามที่ถูกต้องนี้จัดว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ธรรมนี้สำหรับผู้มีความเพียรพยายาม มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน เรารู้ชัดถึงคุณธรรม ๒ ประการ คือ

๑. ความเป็นผู้ไม่สั่นโคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย
๒. ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร

ฉะนั้นเธอทั้งหลายพึงศึกษาดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนังเอ็นและกระดูก เนื้อและเลือดในกายจะแห้งเหือดไปก็ตามที ถ้ายังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงบรรลุถึงได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้วการที่จะหยุดยั้งความเพียรเสียเป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาฉะนี้แล”

* โพชฌงค์ หรือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ คือ

๑. สติ คือ ความระลึกได้
๒. ธัมมวิจยะ คือ ความสอดส่องสืบค้นธรรม
๓. วิริยะ คือ ความพากเพียร
๔. ปีติ คือ ความอิ่มใจ
๕. ปีตัสสัทธี คือ ความสงบกายใจ
๖. สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น
๗. อุเบกขา คือ การวางเฉย

๑) สัมมาสติ คือ ความระลึกรอบ (Right Mindfulness) หมายถึง ภาวะที่จิตรู้เท่าทันอารมณ์ภายนอก รู้ตัวในสิ่งที่อยู่รอบข้างและตนเอง รวมถึงความตื่นตัวต่อหน้าที่ โดยทั่วไปจัดเป็น ๔ ประการ คือ

(๑) กายานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงสภาพร่างกาย ๖ ประการ ดังนี้

- อาณาปานสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก
- อิริยาบถ คือ รู้อิริยาบถต่าง ๆ เช่น นั่ง ยืน เดิน นอน
- สัมผัสสัญญา คือ การรู้ตัวทั่วพร้อมในการกระทำต่าง ๆ
- ปฏิภูมณสติการ คือ พิจารณากายสู่ปลายเท้าว่าเต็มไปด้วยสิ่งปฏิภูม
- ชาติมนสติการ คือ พิจารณาธาตุในกาย
- นวสี วธิกา คือ พิจารณากายนี้เป็นซากศพและตนเอง

(๒) เวทนานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงและรู้เท่าทัน สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์

(๓) จิตตานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงและรู้เท่าทัน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีในตนเอง

(๔) ชัมมานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงธรรมหรืออารมณ์ที่ปรากฏ ได้แก่ สิ่งที่ควรละเว้น เช่น นีวรณ^{*} และสิ่งที่ควรกระทำ เช่น โพชนงค์ ๗

๒) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น (Right Meditation) หมายถึง การกระทำจิตใจให้มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มีอยู่ ๓ ระดับ ดังนี้

(๑) ขณิกสมาธิ คือสภาพของจิตที่เข้าสู่ความสงบขณะใดขณะหนึ่ง เป็นความสงบในระยะเวลาสั้นๆ เช่น การมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือ การมีจิตใจ

* นีวรณ คือ สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ ความพึงพอใจในกามคุณ
๒. พยาบาท การคิดร้ายผู้อื่น
๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ ละเล็งขี้ม
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ
๕. วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย

จดจ่ออยู่กับการเดินข้ามถนน ในขณะที่เดินข้ามถนน ซึ่งสมาธินี้จะช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน เรียกว่า สมาธิชั่วขณะ

(๒) อุปจารสมาธิ คือ สภาพของจิตที่เข้าสู่ความสงบ หลังจากการปฏิบัติสมาธิได้ชั่วระยะหนึ่ง แต่ยังไม่ถึงขั้นสงบนิ่งเพราะถ้าหากมีอารมณ์ภายนอกมากระทบ อาจจะทำให้จิตสับส่าย เรียกว่า สมาธิใกล้ฉาน

(๓) อัปนาสมาธิ คือ สภาพของจิตที่ว่างจากอารมณ์ภายนอกทุกอย่าง ไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกที่มากระทบ จิตสงบแน่วแน่ด้วยฉาน เรียกว่า สมาธิแน่วแน่ในฉาน

อัปนาสมาธิ* หรือสมาธิในฉาน^๒ นี้คือสมาธิในมรรค มีองค์ ๘ ซึ่งมีอยู่ ๔ ระดับ เรียกว่า ญาณ ๔ (Absorbition) ได้แก่

๑) ปฐมฉาน (ฉาน ๑) จิตประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

๑. วิคก หมายถึง อาการที่จิตจับอารมณ์ได้

๒. วิจาร หมายถึง อาการที่จิตเคล้าอยู่กับอารมณ์นั้น

๓. ปีติ หมายถึง ความอิ่มใจ

๔. สุข หมายถึง ความสุขใจ

๕. เอกัคคตา หมายถึง ความสงบนิ่งแห่งใจ มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

* ลักษณะของจิตที่เข้าถึงสมาธิขั้นนี้ คือ

๑. สมานิตะ คือ ตั้งมั่น

๒. ปาริสุทธะ คือ บริสุทธิ์

๓. ปริโยกาศะ คือ ผ่องใส

๔. อนังคณะ คือ ปลอดภัย

๕. วิคตูปกิเลสะ คือ ปราศจากสิ่งมัวหมอง

๖. มุทุภูตะ คือ นุ่มนวล

๗. กัมมณียะ คือ ควรแก่งาน

๘. อานัญชุปปีตตะ คือ ไม่หวั่นไหว

^๒ ฉาน แปลว่า ความเพ่ง หมายถึงการที่จิตสงบนิ่งอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

เท่านั้นคือ เรื่องความทุกข์และวิธีดับทุกข์เท่านั้น” ซึ่งเรื่องทั้งสองก็เป็นสิ่งที่ทุกคนมีประสบการณ์ ทั้งทางตรงและทางอ้อมเป็นประจักษ์อยู่โดยที่ไม่อาจจะปฏิเสธได้

ในขณะที่เดียวกันพุทธปรัชญาเถรวาทก็ได้เสนอแนะถวิ้งหนี (escapism) ปัญหา แต่สอนให้เผชิญปัญหาตามที่เป็นจริง(ยถาภูตญาณทัสนะ)

อริยสัจ ๔ เป็นการเริ่มต้นถึงการวิเคราะห์ปัญหาที่แท้จริงของมนุษย์ว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งก็คือ ความทุกข์ต่าง ๆ จากนั้นจึงหาสาเหตุของปัญหา และกำหนดจุดประสงค์ของการแก้ปัญหา รวมทั้งวิธีการแก้ปัญหาให้สำเร็จ เป็นการใช้เหตุผลแบบการวิเคราะห์ผลย้อนไปหาเหตุ เมื่ออยู่ในรูปของการปฏิบัติแล้วสามารถจัดแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ สติ สมาธิ ปัญญา

๑. หมวดสติ ประกอบด้วย การพูดชอบ การกระทำชอบ และการประกอบอาชีพชอบ
๒. หมวดสมาธิ ประกอบด้วย ความเพียรชอบ การระลึกรชอบ และการตั้งใจมั่นชอบ
๓. หมวดปัญญา ประกอบด้วย ความเห็นชอบ และความคิดชอบ

สรุปคำสอนในอริยสัจ

เรื่อง	เกี่ยวข้องกับชีวิต	เหตุและผล
ทุกข์	ชีวิตคืออะไร มีลักษณะอย่างไร	การรู้ปัญหา(ผล)
สมุทัย	ชีวิตเป็นอย่างไร	สาเหตุของปัญหา
นิโรธ	เป้าหมายของชีวิต	การพ้นจากปัญหา(ผล)
มรรค	ชีวิตควรดำเนินอย่างไร	การแก้ปัญหา

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้นักศึกษาเขียนปัญหาที่ตนเองประสบ และวิธีการแก้ปัญหาโดยอาศัยหลักอริยสัจ

คำถามท้ายบท

๑. อริยสัจ ๔ คืออะไร มีหลักการอย่างไรบ้าง จงอธิบาย
๒. พุทธปรัชญามีโลกทัศน์ ในเรื่องความทุกข์และสาเหตุให้เกิดความทุกข์อย่างไร จงอภิปราย
๓. การมีทัศนนะว่า “ชีวิตทั้งชีวิตที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลสเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยความทุกข์” เป็นการมองในแง่ร้ายหรือแง่ดี จงอภิปราย
๔. จงวิเคราะห์ให้เห็นชัดเจนในหลักการที่ว่า “ค้นหาเป็นสาเหตุมูลฐานของความทุกข์”
๕. อริยมรรคมีองค์แปด มีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหาคความทุกข์อย่างไร จงอธิบาย
๖. จงยกตัวอย่างและวิเคราะห์ให้เห็นว่า บุคคลในสังคมส่วนใหญ่แก้ปัญหาความทุกข์ทางจิตวิญญาณอย่างไร และมีสัมฤทธิ์ผลหรือล้มเหลวอย่างไร