หลักอริยสัจสี่กับการนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิต

THE FOURTH NOBLE TRUTH TO APPLY TO SOLVE PROBLEMS IN LIFE

สัญชัย ทิพย์โอสถ
Sanchai Thiposot
สมิตไธร อภิวัฒนอมรกุล
Smitthai Aphiwatamonkul
มนตรี วิชัยวงษ์
Montri Wichaiwong
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
Mahamakut Buddhist University ; Lanna Campus
Email : Sunchait65@gmail.com
วันที่รับบทความ (Received) : 13 ธันวาคม 2565
วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 15 ธันวาคม 2565
วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 22 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

การมองโลกในแง่ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาทำให้เราคิดเป็นเมื่อคิดเป็นเราก็เป็นสุข ไม่มีที่ทำให้เศร้าเพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีอะไรให้ล้มละลายและขาดทุนในอารมณ์ เพราะทุกอย่างมีเหตุปัจจัยของมัน โดยหลักของสมมติสัจจะ ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย และไปสู่ปรมัตถสัจจะ ทุกอย่างไม่ว่าจะได้ จะเสีย จะดี จะมี จะเป็น ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีอะไรคงที่ถาวรตลอดกาลตลอดสมัย มองอย่างนี้จะทำให้เข้าใจถึงสรรพสิ่งในการดำรงชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของความได้ ความมี ความเสีย ความเป็น เพราะเป็นตถตา หลักอริยสัจสี่กับการนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตประกอบด้วย ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายและใจ สมุทัย เหตุเกิดของทุกข์มาจากความอยาก นิโรธ ความดับทุกข์ มรรค ทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์นั่นคือมรรค 8 การดำรงชีวิตอย่างมีสติความมีสตินำไปสู่สมาธิและปัญญา ซึ่งจะนำพาให้พ้นจากความทุกข์และความโศกเศร้าทั้งมวลอันจะนำไปสู่สันติสุข

คำสำคัญ ; หลักอริยสัจสี่, การนำไปใช้, แก้ปัญหาชีวิต

ABSTRACT

Being realistic with wisdom makes us think. When we think, we are happy and nothing to be sad about, because that's how it is. There is nothing to go bankrupt and lose

in emotion, because everything has its cause based on the assumption of truth. Everything depends on the factors and go to the ultimate truth. Everything, be it gain or loss, good or bad, stays and goes away. Nothing stays constant forever. Looking at it in this way will make us understand everything in life. Do not become slaves to gains, possessions, losses, and existence because they are Tathata. The Four Noble Truths and their application to solving life problems consist of Dukkha, physical and mental discomfort. Samudaya, the origin of suffering from craving. Cessation, the cessation of suffering, and the Path leading to the cessation of suffering, that is the Noble Eightfold Path. Mindful Living Mindfulness leads to concentration and wisdom which will bring relief from all sorrows and sorrows which will lead to peace.

Keywords : The Fourth noble truth, to apply, to solve problems in life

บทนำ

(หลวงปริญญาโยควิบูลย์ 2509) ได้กล่าวว่า วงจรชีวิตมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ชีวิตเป็นสิ่งไม่ซับซ้อนก็ใช่ซับซ้อนก็ใช่ มุมมองของชีวิตในทางพระพุทธศาสนามองว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่เปราะบาง แตกสลายได้ง่าย เกิดมาต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้อยู่รอด ท่ามกลางการแข่งขันกัน ความเจริญของโลกรุ่งเรืองขึ้นด้วยวัตถุเพียงใด สุขและทุกข์ของมนุษย์เจริญตามขึ้นเพียงนั้น แต่สุขของโลกนั้นย่อมมีทุกข์เจือปนอยู่ด้วยทุกกรณี ถึงแม้ว่าเรามีความยินดีในการเกิด เราก็มีความทุกข์ในการตาย ความเกิดขึ้นมาพร้อมกับความตาย

(กองพุทธศาสนศึกษา 2555 : 34-35) ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “เอถ ปสฺสถิมํ โลกํ จิตฺตํ ราชรถูปมํ ยตฺถ พาลา วิสีทนฺติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ” "สูทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้ อันตระการ ดุจราชรถ ที่พวกคนเขลาหมกอยู่ แต่พวกผู้รู้หาข้องอยู่ไม่" คำว่า โลกมีทั้งโดยตรง ได้แก่ แผ่นดินเป็นที่อยู่อาศัย โลกโดยอ้อม ได้แก่ สัตว์ผู้อาศัย และโลกมีลักษณะ 3 ประการ คือ 1) สิ่งที่ให้โทษโดยส่วนเดียว เปรียบด้วยยาพิษ 2) เป็นสิ่งที่ให้โทษในเมื่อเกินพอดี เปรียบด้วยของมึนเมา 3) สิ่งที่เป็นอุปการะ เปรียบด้วยอาหารและเภสัช ถ้าใช้ในทางผิดอาจเป็นโทษได้ ผู้หมกอยู่ในโลก คือ คนผู้ไร้พิจารณา ไม่หยั่งเห็นโลกโดยถ่องแท้ อาการที่หมกอยู่ในโลก เพลิดเพลินในสิ่งอันให้โทษ ระเริงจนเกินพอดี ในสิ่งอันอาจให้โทษ ติดในสิ่งที่เป็นอุปการะ โทษของการหมกอยู่ในโลกจนเกินไป ย่อมได้ทุกข์บ้าง สุขบ้าง แม้สุขก็สุขเพียงสามิสสุข มีเหยื่อเจอด้วยของล่อใจเป็นเหตุให้ติดอยู่ ดุจเหยื่อ คือ เนื้อที่เบ็ดเกี่ยวไว้ เป็นผู้จะพึงถูกจูงไปได้ด้วยตามปรารถนา ผู้ไม่ข้องอยู่ในโลก บัณฑิตพิจารณาเห็นความเป็นจริงแห่งสิ่งนั้น ๆ ว่าอย่างอย่างไร ไม่ข้อง ไม่พัวพันในสิ่งอันล่อใจให้ใคร ๆ ไม่อาจยั่วให้ติดด้วยประการใดประการหนึ่ง ย่อมเป็นอิสระแก่ตน

ด้วยที่ว่าโลกนี้วิจิตรตระการตาเปรียบด้วยราชรถโบราณที่ประดับด้วยเครื่องอลังการอย่างสวยสดงดงาม มิใช่เพื่อให้หลงชม ดุจดูละคร เห็นแก่สนุก แต่เพื่อให้หยั่งเห็นลงในถึงคุณและโทษแห่งสิ่งนั้น จะได้ไม่ตื่นเต้นไม่ติดในสิ่งนั้น โลกได้พัฒนานวัตกรรมพื่ออำนวยความสะดวก เทคโนโลยีก็สามารถกลับมาทำลายเราได้ในเวลาอันรวดเร็วโลกได้เพลิดเพลินไปกับวัตถุจนคิดทำนวัตกรรมหุ่นยนต์ใช้แทนมนุษย์ได้แต่มนุษย์พา

กันลืมเรื่องน้ำใจและกำลังใจที่มีให้กันผลที่เกิดขึ้นก็คือความไม่มีสุขเพราะว่าไปหลงใหลนวัตถุนิยมจนเกินไป เพราะว่าโลกนี้เต็มไปด้วยกันแก่งแย่งแข่งขัน รบราฆ่าฟันกันไปทุกบ้านทุกเมือง

ดังนั้น จึงทำให้ผมมีผู้มีสติปัญญาคิดว่าทางนี้เป็นทางตัน เพราะเราลืมศีลธรรมของมนุษย์หรือว่าศาสนาไปหรือเปล่าเมื่อกลับมาคิดด้วยเหตุผลก็พบแต่ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่จะนำความสุขกลับมาให้มนุษย์โลกได้การศึกษาพระพุทธศาสนาช่วยนำมาช่วยโลกให้เป็นสุขจะเห็นได้ว่าแต่ก่อนไม่เคยมีชาวตะวันตกที่สนใจในพระพุทธศาสนาปัจจุบันมีคนตะวันตกสนใจพระพุทธศาสนามากขึ้นสิ่งที่สำคัญก็คือบทความหรือว่าหนังสือที่ช่วยอธิบายความรู้ความเข้าใจในการศึกษาพระพุทธศาสนา คำถามที่สำคัญที่คนส่วนใหญ่จะถาม คือ

1) พระพุทธศาสนานั้นเป็นปรัชญาหรือศาสนาอะไร

2) เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

3) พระพุทธเจ้ามีองค์เดียวหรือถือว่าเป็นพระเจ้า

4) การเวียนว่ายตายเกิด

5) พระพุทธศาสนาผิดกับศาสนาอื่นอย่างไร เป็นปัญหาที่คนต้องการถาม คำตอบคือเพื่อรู้เท่านั้น

แต่คำถามที่ต้องการคำตอบมากที่สุดคือ คำสอนใดบ้างจะทำให้ชีวิตดีขึ้นได้อย่างไร จะช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างไร ปัญหาอันดับแรกของมนุษย์คือ ความหิว มนุษย์แย่งชิงกันเพราะความหิว เบียดเบียนกันก็เพราะความหิว รังแกผู้ที่อ่อนแอกว่าตนเอง ตามทฤษฎีของชาร์ล ดาร์วินที่ว่า กลไกการเกิดวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตที่เขาคิดว่าสิ่งมีชีวิตมีความหลากหลายตามธรรมชาติ และปัจจัยทางธรรมชาติ เช่น ปริมาณอาหารและน้ำที่จำกัด ทำให้สิ่งมีชีวิตตัวที่เหมาะสมเท่านั้นที่จะมีชีวิตอยู่รอด (survival of the fittest) และถ่ายทอดลักษณะที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมนั้นไปสู่ลูกหลาน แนวคิดของดาร์วินดัง กล่าว เรียกว่า ทฤษฎีการคัดเลือกโดยธรรมชาติ (theory of natural selection) การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดในระบบนิเวศวิทยาของชีวิตบางครั้งจำเป็นเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อความอยู่รอด เพื่ออยู่ท่ามกลางการแข่งขันให้รอด พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเกิดก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะดิ้นรน ตามความอยากที่เป็นสัญชาตญาณมาตั้งแต่เกิด (Instinct) ตามแนวคิดทางพุทธกล่าวได้ว่าเกิดมาพร้อมกับทุกข์ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับปัญหาและแนวทางที่แก้ด้วยการนำหลักธรรมมาแก้ให้ได้และอย่างไร

ดังนั้น การศึกษาเรื่อง หลักอริยสัจสี่กับการนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา หลักอริยสัจสี่กับการนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิต เป็นแนวทางในการนำไปหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ด้วยการ Learning by doing เรียนแล้วต้องนำไปใช้เมื่อเจอปัญหา จะทำอย่างไร และจะแก้ปัญหาหาทางออกอย่างไร

หลักอริยสัจสี่กับการนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิต

เมื่อเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์แล้วก็ต้องยอมรับสภาพของชีวิต องค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วย การเกิดขึ้นมามีชีวิต ปัญหาของการมีชีวิตคือการดำรงชีวิตอย่างไรให้ราบรื่น ในพระพุทธศาสนามีหลักการที่สืบสาวหาต้นตอของปัญหา ด้วยหลักอริยสัจสี่ ในปัจจุบันสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อชีวิตคนเราคือการศึกษาเพื่อเข้าใจในสรรพสิ่งและไม่ยึดติดจนเกินไป คาดหวังสูงไปก็เจ็บปวด ไม่คาดหวังเลยก็เฉื่อยชา การศึกษาเป็น

กระบวนการสำคัญที่จะพัฒนาคนให้มีความคิดรู้จักสิ่งใดควรไม่ควรกระทำ อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ฐานะและความสำคัญของอริยสัจ 4 พุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย การรู้การเห็นของเราตามเป็นจริง ครบ 3 ปริวัฏ 12 อาการ ในอริยสัจ 4 เหล่านี้ ยังไม่บริสุทธิ์แจ่มชัด ตราบใด ตราบนั้น เราก็ยังปฏิญาณไม่ได้ว่าเราบรรลุอนุตรสัมมา-สัมโพธิญาณ...” (ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, วินย. 4/16/21 และ สำ.ม.19/1670/530) “ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่ตรัสรู้ ไม่เข้าใจอริยสัจ 4 ทั้งเรา และเธอ จึงได้วิ่งแล่นเร่ร่อนไป (ในชาติทั้งหลาย) สิ้นกาลนานอย่างนี้” (ที.ม.10/86/107) “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ที่เที่ยวไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่า เป็นยอดเยี่ยม ในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ ฉันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ 4 ฉันนั้น” (ม.มู.12/340/349) “บุคคลครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์) อยู่กับพระผู้มีพระภาค ก็เพื่อการรู้ การเห็น การบรรลุ การทำให้แจ้ง การเข้าถึง สิ่งที่ยังไม่รู้ ยังไม่เห็น ยังไม่บรรลุ ยังไม่กระทำให้แจ้ง ยังไม่เข้าถึง (กล่าวคือข้อที่ว่า) นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” (องฺ.นวก.23/217/399)

ลักษณะคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ การสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แม้ความจริงไม่สอน พระพุทธเจ้าไม่ทรงสนพระทัย และไม่ยอมเสียเวลาไปกับการถกเถียงปัญหาทางอภิปรัชญาต่าง ๆ ดังพุทธพจน์ที่ว่าดังนี้

“ถึงบุคคลผู้ใดจะกล่าวว่า พระผู้มีพระภาคยังไม่ทรงพยากรณ์ (ตอบปัญหา) แก่เราว่า “โลกเที่ยง หรือโลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด หรือโลกไม่มีที่สุด ชีวะอันนั้น สรีระก็อันนั้น หรือชีวะก็อย่างสรีระก็อย่าง สัตว์หลังจากตายมีอยู่ หรือไม่มีอยู่ สัตว์หลังจากตาย จะว่ามีอยู่ก็ใช่ จะว่าไม่มีอยู่ก็ใช่หรือว่าสัตว์หลังจากตาย จะว่ามีอยู่ก็ไม่ใช่ ไม่มีอยู่ก็ไม่ใช่” ดังนี้ ตราบใด ข้าพเจ้าก็จะไม่ครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์) ในพระผู้มีพระภาค ตราบนั้น ตถาคตก็จะไม่พยากรณ์ความข้อนั้นเลยและบุคคลนั้นก็คงตายไปเสีย (ก่อน) เป็นแน่

“เปรียบเหมือนบุรุษถูกยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษที่อาบยาไว้อย่างหนา มิตรสหาย ญาติสาโลหิตของเขา ไปหาศัลยแพทย์ผู้ชำนาญมาผ่า บุรุษผู้ต้องศรนั้นพึงกล่าวว่า ‘ตราบใดที่ข้าพเจ้ายังไม่รู้จักคนที่ยิงข้าพเจ้าว่าเป็นกษัตริย์ เป็นพราหมณ์ เป็นแพศย์ หรือเป็นศูทร มีชื่อว่าอย่างนี้มีโคตรว่าอย่างนี้ ร่างสูง เตี้ย หรือปานกลาง ดำ ขาว หรือคล้ำ อยู่บ้าน นิคม หรือนครโน้นข้าพเจ้าจะยังไม่ยอมให้เอาลูกศรนี้ออก ตราบนั้น; ตราบใด ข้าพเจ้ายังไม่รู้ว่า ธนูที่ใช้ยิงข้าพเจ้านั้น เป็นชนิดมีแล่ง หรือชนิดเป็นเกาทัณฑ์ สายที่ใช้ยิงนั้น ทำด้วยปอ ด้วยผิวไม้ไผ่ ด้วยเอ็นด้วยป่าน หรือด้วยเยื่อไม้ ลูกธนูที่ใช้ยิงนั้น ทำด้วยไม้เกิดเอง หรือไม้ปลูก หางเกาทัณฑ์เขาเสียบด้วยขนปีกแร้ง หรือนกตะกรุม หรือเหยี่ยว หรือนกยูง หรือนกสิถิลหนุ เกาทัณฑ์นั้น เขาพันด้วยเอ็นวัว เอ็นควาย เอ็นค่าง หรือเอ็นลิง ลูกธนูที่ใช้ยิงเรานั้น เป็นชนิดไร ข้าพเจ้าจะไม่ยอมให้เอาลูกศรออก ตราบนั้น’ “บุรุษนั้น ยังไม่ทันได้รู้ความที่ว่านั้นเลย ก็จะต้องตายไปเสียโดยแน่แท้ ฉันใด บุคคลนั้นก็ฉันนั้น”

“แน่ะมาลุงกยบุตร เมื่อมีทิฏฐิว่า โลกเที่ยง แล้วจะมีการครองชีวิตประเสริฐ (ขึ้นมา) ก็หาไม่เมื่อมีทิฏฐิว่าโลกไม่เที่ยง แล้วจะมีการครองชีวิตประเสริฐ (ขึ้นมา) ก็หาไม่ เมื่อมีทิฏฐิว่า โลกเที่ยง หรือว่าโลกไม่เที่ยง ก็ตาม ชาติก็ยังคงมีอยู่ ชราก็ยังคงมีอยู่ มรณะก็ยังคงมีอยู่ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็ยังคงมีอยู่ ซึ่ง (ความทุกข์เหล่านี้แหละ) เป็นสิ่งที่เราบัญญัติให้กำจัดเสียในปัจจุบันทีเดียว”“ฉะนั้น เธอทั้งหลาย

จงจำปัญหาที่เราไม่พยากรณ์ ว่าเป็นปัญหาที่ไม่พยากรณ์ และจงจำปัญหาที่เราพยากรณ์ ว่าเป็นปัญหาที่พยากรณ์เถิด อะไรเล่าที่เราไม่พยากรณ์ (คือ) ทิฏฐิว่า โลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง ฯลฯ เพราะเหตุไรเราจึงไม่พยากรณ์ เพราะข้อนั้น ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ไม่เป็นหลักเบื้องต้นแห่งชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์) ไม่เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน อะไรเล่าที่เราพยากรณ์ (คือ) ข้อว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เพราะเหตุไรเราจึงพยากรณ์ เพราะประกอบด้วยประโยชน์ เป็นหลักเบื้องต้นแห่งชีวิตประเสริฐ เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” (ม.ม.13/150-152/147-153)

สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มีมากมาย แต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อย เหตุผลที่ทรงทำเช่นนั้น ทรงสอนเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้ และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้ คือ อริยสัจ 4 ดังข้อความพุทธพจน์ที่ว่า “ สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ป่าสีสปาวัน ใกล้พระนครโกสัมพี ครั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงหยิบใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อย ถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์ แล้วตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายสำคัญว่าอย่างไร ใบประดู่ลายเล็กน้อย ที่เราถือไว้ด้วยฝ่ามือกับใบที่อยู่บนต้นทั้งป่าสีสปาวัน ไหนจะมากกว่ากัน? “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อย ที่พระผู้มีพระภาคทรงถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์ มีประมาณน้อย ส่วนที่อยู่บนต้น ในสีสปาวันนั่นแล มากกว่าโดยแท้

“ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้ยิ่งแล้ว มิได้บอกแก่เธอทั้งหลาย มีมากมายกว่า;เพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอก เพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ มิใช่หลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ไม่เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน

“ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าที่เราบอก เราบอกว่า นี้ทุกข์ เราบอกว่า นี้ทุกขสมุทัย เราบอกว่า นี้ทุกขนิโรธ เราบอกว่า นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา; เพราะเหตุอะไรเราจึงบอก ก็เพราะข้อนี้ประกอบด้วยประโยชน์ ข้อนี้เป็นหลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ข้อนี้เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน ฉะนั้น เราจึงบอก;

“เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงกระทำความเพียร เพื่อรู้ตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”(สำ.ม.19/1712-3/548-9) อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมจำเป็น ทั้งสำหรับบรรพชิต และคฤหัสถ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำ ให้ภิกษุทั้งหลาย สอนให้ชาวบ้านรู้เข้าใจอริยสัจ ดังบาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าหนึ่งเหล่าใด ที่พวกเธอพึงอนุเคราะห์ ก็ดี เหล่าชนที่พอจะรับฟังคำสอน ก็ดี ไม่ว่าเป็นมิตร เป็นผู้ร่วมงาน เป็นญาติ เป็นสาโลหิต ก็ตาม พวกเธอพึงชักชวน พึงสอนให้ดำรงอยู่ ให้ประดิษฐานอยู่ ในการตรัสรู้ตามเป็นจริง ซึ่งอริยสัจ 4 ประการ” (สำ.ม.19/1706/544)

ความหมายของอริยสัจ “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ 4 ประการเหล่านี้แล เป็นของแท้อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียกว่า อริยสัจ...“ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะ ในโลกพร้อมทั้งเทวะ ทั้งมาร ทั้งพรหม ในหมู่ประชาพร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวะและมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียกว่าอริยสัจ (เพราะเป็นสิ่งที่ตถาคต ผู้เป็นอริยะ ได้ตรัสรู้ และได้แสดงไว้)” (สำ.ม.19/1707-8/545 (ความในวงเล็บ เป็นไขความของอรรถกถา สำ.อ.3/411)

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้อริยสัจ 4 นี้ตามเป็นจริง พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธ-เจ้า จึงได้นาม เรียกว่าเป็น อริยะ” (สำ.ม.19/1703/543 (นี้ถือตามที่อ้างใน วิสุทฺธิ.3/78 แต่ในบาลีฉบับอักษรไทย ไม่มีคำวา “อริย” จึงต่องแปลวา “เพราะได้ตรัสรู่อริยสัจ 4 นี้ ตามเป็นจริง ตถาคต จึงได้นาม เรียกว่าเป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธะ”)

คัมภีรวิสุทธิมัคค์ อ้างความในบาลีมาแสดงความหมายของอริยสัจ สรุปได้ว่า (วิสุทฺธิ.3/78 (วิสุทธิมัคค์ “ภิกษุทั้งหลาย พระอริยะทั้งหลาย ย่อมแทงตลอดซึ่งสัจจะเหลานี้ เหตุนั้น จึงเรียกวา อริยสัจ” แต่บาลีนี้ หาไม่พบในพระไตรปิฎกที่มีอยู่ “อริยะ” ว่าประเสริฐจึงแปลอริยสัจว่า ความจริงอย่างประเสริฐ หรือความจริงอันประเสริฐ แต่ของท่านแปลตรงตามพุทธพจนว่า ความจริงที่แท้)

สำหรับความหมายของอริยสัจแต่ละข่อ พึงทราบตามบาลี ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขอริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์ พยาธิ (ความเจ็บไข้) ก็เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ (โดยใจความ) อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหา อันนำให้มีภพใหม่ประกอบด้วยนันทิราคะ ซึ่งครุ่นใคร่ใฝ่หาในอารมณ์ต่างๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ การที่ตัณหานั้นแลดับไปได้ ด้วยการสำรอกออกหมด ไม่มีเหลือ การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่หน่วงเหนี่ยวพัวพัน “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ (1) ความเห็นชอบ (2) ความดำริชอบ (3) เจรจาชอบ (4) การงานชอบ (5) เลี้ยงชีวิตชอบ (6) ความเพียรชอบ (7) ความระลึกชอบ (8) ความตั้งจิตมั่นชอบ” (เชน ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร; วินย.4/14/18; สำ.ม.19/1665/528; และที่ ขุ.ปฏิ.31/598-601/506-510; อภิ.วิ.35/145-162/127-136 เป็นต้น)

ขยายความออกไปอีกเล็กน้อย ดังนี้

1. ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎธรรมดา แห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิ่มแท้จริง พร้อมที่จะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

2. ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยาก ที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ซึ่งจะเสพ ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร้าร้อน ร่านรน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่นเบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุข ชนิดที่เรียกว่า ไร้ไฝฝ่า และไม่อืดเฟ้อ

3. ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชาสำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ หรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล้งเบา ผ่องใสเบิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่านิพพาน

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้น ๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯสัมมาสมาธิ (1) ความเห็นชอบ (2) ความดำริชอบ (3) เจรจาชอบ (4) การงานชอบ (5) เลี้ยงชีวิตชอบ (6) ความเพียรชอบ (7) ความระลึกชอบ (8) ความตั้งจิตมั่นชอบ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค ความหมกหมุ่นในกามสุข และอัตตกิลมถานุโยค การประกอบความลำบากแก่ตน คือ บีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน

หลักอริยสัจสี่กับการนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิต การถือกำเนิดขึ้นมามีชีวิตแล้วก็ต้องยอมรับสภาพการมีชีวิต การมีชีวิตประกอบด้วยองคาพยพหลายอย่าง ดำเนินชีวิตเพื่อให้ตอบสนองความต้องการ ถ้าแบ่งความต้องการของคนตามลำดับอาชีพหรือสถานภาพ (Status) แต่ละคนมีความต้องการ ความสุข ความทุกข์ต่างกัน ปัญหาของคนที่มีฐานะร่ำรวย ปัญหาของ คนที่มีฐานะปานกลาง ปัญหาของคนที่มีฐานะยากจนหรือธรรมดา ตามสถานภาพและการเรียนรู้ แต่ปัญหาของมนุษย์ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะรากฐานของปัญหามาจากตัณหาความต้องการของมนุษย์ โลภ โกรธ หลง สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “นตฺถิ ตณฺหา สมา นที” แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี หลักการในอริยสัจ 4 เป็นหลักการที่ช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้เป็นทางออกของชีวิต

ในโกฏิคามสัจจกถา ว่าด้วยทรงแสดงอริยสัจที่โกฏิคาม มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนให้เห็นสาเหตุแห่งการเร่ร่อนในวัฏฏสงสาร เพราะไม่ตรัสรู้และแทงตลอดอริยสัจ 4 ดังใจความว่า ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จไปประทับอยู่ที่โกฏิคาม ทรงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายในโกฏิคามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดอริยสัจ 4 ได้แก่ เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดทุกขอริยสัจ ฯลฯ ทุกขสมุทยอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย แต่บัดนี้ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้ว เราและพวกเธอตัดตัณหาในภพได้เด็ดขาด ตัณหาทจะนำไปเกิดสนแล้ว บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป" เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ 4 เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป (วิ.มหา. (ไทย) 5/287/103-104)

นายแสวง แสนบุตร (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง “การอธิบายอริยสัจ 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การอธิบายอริยสัจในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นการอธิบายไปตามวงจรแห่งอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ คือ ทุกข์ใช้การกำหนดรู้สาเหตุแห่งทุกข์คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ใช้การละ ความดับทุกข์สิ้นเชิงถึงภาวะแห่งความสุขที่ยอด

เยี่ยม สุขที่สัมบูรณ์เพราะเป็นอิสระอย่างแท้จริง ความสิ้นทุกข์นี้ต้องทำให้ประจักษ์แจ้งและอริยมรรคมีองค์8 ย่อเป็น 3 ระดับในนามของไตรสิกขา ต้องทำให้เจริญ ทำให้เกิดมีการเปรียบเทียบการอธิบายอริยสัจ 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพบว่า การอธิบายอริยสัจที่ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและในคัมภีร์อรรถกถามีความเหมือนกันในโครงสร้าง แต่มีความต่างกันในรายละเอียด ความเหมือนกันในโครงสร้างของกระบวนการอธิบายอริยสัจ 4 เป็นผลมาจากความเป็นคัมภีร์ที่ต่อเนื่องกันในฐานะเป็นคัมภีร์หลักและคัมภีร์รอง แต่ความแตกต่างในรายละเอียดซึ่งเป็นเนื้อหานั้นเป็นผลมาจากความเข้าใจและการตีความสภาวะธรรมของพระอรรถกถาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์ที่อิงอยู่กับภาษาของผู้คนในยุคที่ท่านรจนาคัมภีร์นั้น ความแตกต่างในคำอธิบายเป็นพัฒนาการที่สำคัญยิ่งของอริยสัจ

(กฤษณ ธาดาบดินทร์ 2565 : 249) ศึกษาเรื่อง อริยสัจกับการแก้ปัญหาในสังคมไทย ผลการศึกษาพบว่า การแก้ปัญหาสังคมไทยจำเป็นจะต้องใช้อริยสัจเข้ามามีส่วนช่วยในการแก้ปัญหา โดยใช้ไตรสิกขาที่อยู่ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจซึ่งเป็นรูปแบบย่อของอริยมรรคมีองค์ 8 และการที่จะแก้ปัญหาได้นั้น ต้องนำกิจหรือหน้าที่ในอริยสัจทั้ง สัจญาณ กิจญาณกตญาณเข้ามาร่วมด้วยการปฏิบัติตามไตรสิกขาคือ การฝึกอบรมทางด้านพฤติกรรมหรือศีล ให้มีศีล 5ไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดคำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ ไม่ดื่มสุราและเมรัย ฝึกอบรมทางด้านสมาธิหรือจิตใจ ให้มีจิตใจที่เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่น เป็นจิตใจที่เหมาะแก่การทำงาน และการฝึกกอบรมทางด้านปัญญา ให้มีปัญญาอย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อกระทำได้ตามไตรสิกขาแล้ว ปัญหาสังคมไทยก็จะหมดลงไป

สมชัย ศรีนอก (Somchai Srinok) (2018 : 38) กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนาได้เสนอเส้นทางที่ถูกต้องชีวิต หลักคำสอนมีลักษณะที่โดดเด่น เป็นกลางและสามารถประยุกต์ใช้กับทุกเหตุการณ์ ดังนั้นหลักคำสอนจึงครอบคลุมทั้งด้านความรู้และศาสตร์ สันติภาพในชีวิตของมนุษย์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ศาสนาสาวกตั้งใจแสวงหาทางแห่งสันติภาพ แม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางความไม่สะดวกต่างๆ ก็มีเป้าหมายคือ การแสวงหาสันติภาพ

(Jeff Wilson 2014) เรื่อง Mediating Mindfulness: How Does Mindfulness Reach America? สรุปได้ว่า การปฏิบัติทางศาสนาของต่างประเทศจะต้องถูกสื่อผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อเข้าถึงและส่งผลกระทบต่อสหรัฐอเมริกา ความเฉพาะเจาะจงของช่องทางเหล่านี้ส่งผลต่อวิธีการทำความเข้าใจ การเผยแพร่ และการนำไปใช้ สติกลายเป็นคำแปลที่ต้องการสำหรับคำภาษาบาลีว่า สติ หลังจากหลายทศวรรษของการสนทนาและการตั้งค่าอื่น ๆ โดยนักแปล ในศตวรรษที่ 20 เครือข่ายพระสงฆ์ชาวเอเชียและยุโรปพร้อมด้วยนักแปลชาวตะวันออกตะวันตก ค่อยๆ นำคำสอนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสติมาสู่โลกตะวันตก พัฒนาการใหม่ๆ ของการทำสมาธิแบบฆราวาสในเอเชียดึงดูดนักเรียนชาวอเมริกันจำนวนน้อยแต่มีความมุ่งมั่น ซึ่งกลับมายังอเมริกาเหนือและเริ่มสอนเรื่องสติแก่ผู้ชมทั่วไป ในที่สุด สติปัฏฐานก็กลายเป็นเรื่องยอดนิยมสำหรับนักประพันธ์ประเภทต่างๆ ซึ่งหลายคนไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ (Jeff Wilson. (2014). Mediating Mindfulness: How Does Mindfulness Reach America. [Online])

(Tapas Kumar Aich 2013) เรื่อง Buddha philosophy and western psychology สรุปได้ว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ ชีวิตเป็นทุกข์ (ทุกข์) ทุกข์มีเป็นเหตุ (ทุกขสมุทัย)

ดับทุกข์ได้ (ดับคานิโรธ) มีหนทาง เพื่อดับทุกข์ (ทุกขนิโรธสมาบัติ) มรรคมีองค์แปด (อสังขตะ-มรรค) ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเพื่อเป็นทางดับทุกข์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

กลางศตวรรษที่ 20 การทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิเคราะห์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวนมากเป็นการพบกันระหว่าง "พลังที่ทรงพลังที่สุดสองอย่าง" ที่ปฏิบัติการอยู่ในความคิดของชาวตะวันตก พระพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตกทับซ้อนกันในทางทฤษฎีและในทางปฏิบัติ ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา ผู้เชี่ยวชาญได้เขียนเกี่ยวกับความคล้ายคลึงกันหลายอย่างระหว่างพระพุทธศาสนากับสาขาต่างๆ ของจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ เช่น จิตวิทยาปรากฏการณ์วิทยา จิตวิเคราะห์เชิงวิเคราะห์ จิตวิทยามนุษยนิยม จิตวิทยาการรับรู้ และจิตวิทยาอัตถิภาวนิยม นักตะวันออก Alan Watts เขียนว่า 'หากเรามองลึกเข้าไปในวิถีชีวิตเช่นพระพุทธศาสนา เราจะไม่พบทั้งปรัชญาหรือศาสนาอย่างที่เข้าใจกันในตะวันตก เราพบบางสิ่งที่เกือบจะคล้ายกับจิตบำบัด พระพุทธเจ้าเป็นนักจิตบำบัดที่ไม่เหมือนใคร วิธีการรักษาของเขาช่วยผู้คนนับล้านตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา บทความนี้เป็นเพียงการแสดงออกถึงสิ่งที่ผู้เขียนในปัจจุบันมีความเข้าใจน้อยมากเกี่ยวกับปรัชญาของพระพุทธเจ้า และเป็นโอกาสที่จะได้แสดงความเคารพต่อหนึ่งในนักจิตอายุรเวทที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่โลกเคยสร้างมา (Tapas Kumar Aich. (2013**).** Buddha philosophy and western psychology. [Online])

บทสรุป

ในโลกมีความจริงอยู่ 4 ประการที่จะแนวทางการแก้ปัญหาสามารถประยุกต์ในทุกสถานการณ์หรือวิธีการคิดแบบสอบสวนหาสาเหตุของปัญหาความจริงเหล่านี้เรียกว่า อริยสัจ 4 ประกอบด้วย 1) ทุกข์ คือ การมีอยู่ของทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ และตายล้วนเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความกลัวและความผิดหวังล้วนเป็น ทุกข์ การพลัดพรากจากของที่รักก็เป็นทุกข์ ความเกลียดก็เป็นทุกข์ ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความยึดติดในขันธ์ทั้ง 5 ล้วนเป็นทุกข์ 2) สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ เพราะอวิชา ผู้คนจึงไม่สามารถเห็นความจริงของชีวิต พวกเขาตกอยู่ในเปลวเพลิงแห่งตัณหา ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล ความกลัว และความผิดหวัง 3) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ การเข้าใจความจริงของชีวิตนำไปสู่การดับความเศร้า โศกทั้งมวล อันยังให้เกิดความสงบและความเบิกบาน 4) มรรค คือ หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรค 8 ซึ่งได้รับการหล่อ เลี้ยงด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีสติความมีสตินำไปสู่สมาธิและปัญญาซึ่งจะปลดปล่อย ให้พ้นจากความทุกข์และความโศกเศร้าทั้งมวล อันจะนำไปสู่ความศานติและ ความเบิกบาน พระพุทธองค์ได้ทรงเมตตานำทางพวกเราไปตามหนทางแห่งความรู้แจ้งนี้

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การมองโลกตามความเป็นจริงนั้นต้องมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่คงที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลางและแตกสลายในที่สุดเป็นการมองด้วยปัญญาเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งเป็นไปดังเหตุปัจจัยที่มีองค์ประกอบแล้วจึงเกิดผลอย่าไปมองโลกในแง่ลบว่ามันเลวมันแย่ เพราะมันต้องมีส่วนดีบ้าง

แล้วก็อย่ามองว่ามันดีสูงสุดจนกระทั่งเราไว้ใจมัน วางใจมัน แล้วก็ตกเป็นทาสของมัน เพราะในที่สุดสิ่งที่ไว้ใจวาง ใจอาจกลายเป็นปฏิปักษ์ต่อเราก็ได้

แต่จงมองโลกในแง่ของความเป็นจริง คือ ไว้ใจก็ไม่ได้ วางใจก็ไม่ได้แล้วทำใจเป็นกลาง ๆ คนที่มองโลกแบบนี้เปรียบเหมือนคนยืนดูของในที่สูง ซึ่งจะเห็นความเป็นไปทุกอย่างเมื่อเรามองโลกตามความเป็นจริงแล้วไม่มีอะไรที่เราจะไม่เข้าใจ

คนที่มองโลกตามความเป็นจริงจะรู้จักใช้ทุกเรื่องให้เป็นประโยชน์ แต่คนที่มองโลกไม่ตามความเป็นจริง คือมองตามอารมณ์ บางครั้งทำให้คนดี ๆ ข้างเราก็กลายเป็นศัตรูคนที่เป็นมิตร มาชั่วชีวิตก็กลายเป็นคนที่เราคิดไม่ดีต่อเขา ส่วนคนที่เป็นศัตรูของเราก็ไปมองว่าเป็นคนดีไปมองโลกด้วยอารมณ์อย่างนี้ไม่ดีต้องมองโลกด้วยปัญญา

ถ้าเรามองโลกในแง่ตามความเป็นจริงก็จะไม่มีอะไรให้เราซึมเศร้า ไม่มีอะไรให้เราล้มละลายและขาดทุนในอารมณ์เพราะทุกอย่างมีเหตุปัจจัยของมันโดยหลักของสมมติสัจจะ คือ ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยและไป สู่ปรมัตถสัจจะคือทุกอย่างไม่ว่าจะได้จะเสียจะดีจะมีจะเป็นก็เกิดขึ้นตั้งอยู และดับไปไม่มีอะไรคงที่ถาวรตลอดกาลตลอดสมัยมองอย่างนี้จะทำให้เราเข้าใจถึงสรรพสิ่งในการดำรงชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของความได้ความมีความเสียความเป็น การมองโลกตามความเป็นจริงด้วยปัญญาทำให้เราคิดเป็นเมื่อคิดเป็นเราก็เป็นสุข

บรรณานุกรม

กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2555). **คู่มือธรรมศึกษาชั้นเอก**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

หลวงปริญญาโยควิบูลย์. (2509). **หลักพระพุทธศาสนาโดยย่อ**. กรุงเทพฯ : สัมมาชีวศิลปมูลนิธิ.

สถาบันนวัตกรรมและพัฒนากระบวนการเรียนรู้มหาวิทยาลัยมหิดล. (มปป). **แนวคิดเกี่ยวกับวิวัฒนาการของดาร์วิน**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2565. จากแหล่งที่มา. https://il.mahidol.ac.th/e-media/150charles-darwin/Less3_2_6.html.

นายแสวง แสนบุตร. (2556). **การอธิบายอริยสัจ 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา.** สารนิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บรรณาธิการ. (2548). **บทบรรณาธิการ : มองโลกตามความจริง**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2565. จากแหล่งที่มา. https://mgronline.com/dhamma/detail/9480000011667.

Somchai Srinok. (2018). **The Teaching on the Four Noble Truths and the Problem of Peace**. International Journal of Multidisciplinary in Management and Tourism Vol. 2 No. 1 January – June 2018. p.38.

Jeff Wilson. (2014). **Mediating Mindfulness: How Does Mindfulness Reach America**?. [Online]. Retrieved on December 1, 2022. From the source. https://academic.oup.com/book/25638/chapter-abstract/193050960?redirectedFrom=fulltext

Tapas Kumar Aich**.** (2013). **Buddha philosophy and western psychology.** [Online]. Retrieved on December 1, 2022. From the source. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705677/