

มุมมองชีวิตตามแบบอริยสัจ 4

VIEW OF LIFE IN THE FOUR NOBLE TRUTHS

สมจินทร์ ศรีปรัชยานนท์*

Somchan Sripraschayanon

Received: 2020-10-21

Revised: 2020-11-17

Accepted: 2020-12-31

วารุมাত্র แก้วกะปวง**

Warumart Kaewkhapuang

ปาณิสรา เทพรักษ์***

Panisara Theprak

บทคัดย่อ

ชีวิตของมนุษย์เกิดจากภาวะการปรุงแต่งและรวมกันของขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ เป็นสภาวะที่ต้องดำเนินไปตามกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงและเกิดภาวะแห่งความทุกข์ ความเศร้า ความบีบคั้นแห่งร่างกายและจิตใจ อริยสัจเป็นการเข้าใจสภาวะแห่งขันธ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปตาม สามัญลักษณะ รู้เท่าทันและเข้าใจทุกข์เพื่อที่จะกำจัดหรือให้พ้นจากความทุกข์โดยการฝึกอบรมปฏิบัติตนด้วยการกำหนดรู้สาเหตุที่เกิดทุกข์ การเข้าถึงภาวะแห่งการดับทุกข์ด้วยการฝึกอบรมปฏิบัติ ได้แก่ ปริญญา การกำหนดรู้ ปหานะ การละหรือการกำจัดสาเหตุแห่งทุกข์ สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง และภาวนา การฝึกอบรม ปฏิบัติตามทางเพื่อการดับทุกข์ ดังนั้น การใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามโนธรรมในสภาวะการณต่าง ๆ จึงเป็นหนทางอริยสัจอันแท้จริง และเครื่องมือที่ช่วยนำพามนุษย์ให้เกิดความรู้และเข้าใจแห่งสภาพชีวิตและดำรงอยู่อย่างมีความสุขอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: ชีวิต, อริยสัจ

ABSTRACT

Human life composed with five aggregates as; Corporeality, Sensation, Perception, Mental formations and Consciousness. It is a state in which the laws of change and suffering that arise, sadness, and emotional stress of the body and mind. The Noble Truth, it is an understanding of the state of suffering as arising, existing and dissolving according to the characteristics. To know and

* อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

** นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

*** เจ้าหน้าที่ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

understanding of suffering for eradicating or to escape by training and self-determining the cause of suffering; it can be solving with self- training namely; Parinnā: comprehension; suffering in to be comprehended. Pahāna: eradication; abandonment; the cause of suffering is to be eradicated. Sacchikiriya: realization; the cessation of suffering is to be realized and Bhāvanā: development; practice; the path is to be followed or developed. Therefore, the wisdom helps to solve the problem of suffering in various circumstances. It is the way of noble path that to help and bring the humanity to know and understand to the state of life and live happily.

Keywords: Life, Noble Truth

1. บทนำ

สรรพสิ่งบนโลกใบนี้ล้วนแล้วแต่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งสามัญลักษณ์ที่มีการเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา มนุษย์ก็เช่นกันตกอยู่ในภาวะวิถีแห่งธรรมชาติที่มีการเกิดขึ้น ดำเนินอยู่และสูญสลาย (ตาย) ไปตามกฎแห่งธรรมชาติ กระนั้น การดำรงชีพแห่งความเป็นมนุษย์เพื่อรักษาชาติพันธุ์และสอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติโดยมีอาจจะหลีกเลี่ยงได้ ตามพระคัมภีร์ทางหลักพระพุทธศาสนาได้มีมุมมองเกี่ยวกับชีวิตว่าเป็นกระบวนการ (process) ที่เกิดจากความสัมพันธ์จากทางร่างกายและจิตใจ (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ด้วยเหตุปัจจัย ตรรกะที่ยังมีเหตุปัจจัยแห่งชีวิตสภาวะแห่งชีพก็จะดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อใดก็ตามเหตุปัจจัยทั้งหลายหมดสิ้นไป กระบวนการชีวิตย่อมสิ้นสุดสลายและดับลงไป เปรียบเหมือนไฟที่ดับลงเพราะหมดเชื้อ¹

ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตที่เป็นองค์ประกอบแห่งชีวิตมีอาจจะดำรงอยู่ได้หากปราศจากปัจจัย เครื่องเกื้อหนุนแห่งอสังขารแห่งชีวิตหรือที่เรียกกันว่าปัจจัยแห่งการดำรงชีวิต 4 อย่าง ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค โดยปัจจัยเหล่านี้เป็นมูลฐานแห่งความเป็นอยู่แห่งชีวิตมนุษย์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ สร้างความเข้าใจวิถีชีวิตพึงจะอยู่และพึงจะเป็นตามกฎแห่งธรรมชาติที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ ได้แก่

1.1 อนิจจัง ความไม่เที่ยงแน่นอนแห่งชีวิตและสังขาร รูปธรรมต่าง ๆ ที่มีภาวะแห่งการเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา

1.2 ทุกขัง ความเป็นทุกข์ สภาวะแห่งการคับแค้นใจ การถูกบีบบังคับ การผินใจ หรือภาวะแห่งความกดดันที่เกิดจากทางร่างกายและจิตใจ จนก่อให้เกิดภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลงจนมีอาจจะอยู่ในสภานั้น ๆ ได้

1.3 อนัตตา ความมิใช่ตัว มิใช่ตนอันเป็นแก่นแท้แห่งสสารัตถะนั้น ๆ

กฎแห่งไตรลักษณ์เป็นสภาวะการเปลี่ยนแปลงชีวิตอยู่ตลอดเวลาและเต็มไปด้วยห่วงแห่งกองทุกข์ กระบวนการไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของชีวิตนี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาแสดงชีวิตว่าเต็มไปด้วยทุกข์ จนอาจจะทำให้มนุษย์บางคนเข้าใจพระพุทธศาสนาแบบผิด ๆ ว่ามีการมองเกี่ยวกับโลกและชีวิตในแง่ร้าย ทำให้จิตใจมนุษย์เกิดความท้อเหี่ยว สิ้นหวังและดำรงอยู่อย่างไร้คุณค่า ในทางกลับกันหากพิจารณา

¹ แสง จันทร์งาม, ตายแล้วเกิด (ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท), (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 100.

สาระธรรมอันเป็นแก่นแท้จะพบว่า พระพุทธศาสนาเพียรพยายามที่จะเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง ไม่ยินดียินร้ายและเฟลิดเฟลีนกับการใช้ชีวิตและมัวเมาไปกับสังขาร คุณภาพชีวิตมนุษย์หากใช้การมีชีวิตเท่านั้น แต่เป็นกรรมวิธีเสนอทางเลือกให้แก่ผู้ที่มีชีวิตอยู่ และพยายามจะยกบุคลาธิษฐานให้เป็นแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติและเข้าใจการใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างถูกต้อง มีคุณค่าและเป็นผู้ที่ประเสริฐตามรูปศัพท์แห่งคำว่า “มนุษย์” บทความนี้ เป็นการยกหลักพุทธวิธีตามแบบอริยสัจ 4 ที่เสนอมุมมองชีวิตที่ให้อำนาจทุกข การอยู่ร่วมกับความทุกข์และการปล่อยวางชีวิตให้เป็นตามกฎแห่งธรรมชาติ ดังคำว่าที่ รู้เข้าใจและปล่อยวางชีวิต เพื่อให้เข้าใจสาระต่อนอ้แห่งชีวิตของสรรพสิ่งบนโลกบนในนั่นเอง

2. ความหมายของชีวิต

การเข้าใจความหมายแห่งชีวิตถือได้ว่าเป็นมูลแห่งและรากฐานแห่งการสร้างความรู้ ความเข้าใจชีวิตของมนุษย์ อีกทั้งเป็นแนวทางในการกำหนดเป้าหมายที่พึงอยู่และพึงเป็นแห่งชีวิตได้อย่างถูกต้อง ซึ่งความหมายของชีวิตได้มีผู้ให้คำนิยามไว้แตกต่างกัน ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้นิยามศัพท์คำว่า “ชีวิต” มาจากศัพท์ที่ว่าชีพ ชีวิต: คือ ความเป็นอยู่ตรงข้ามกับความตาย ในการดำรงชีวิตอยู่ มีลมหายใจ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เราเรียกกันว่า มีชีวิต ซึ่งทุกชีวิตจะสามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้โดยอาศัยช่องทางเรียกว่า “ทวาร” หรือ อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ²

พุทธทาส ได้ให้ความหมายว่า ชีวิตหากมองในแง่แห่งวัตถุ จิตใจและแง่มุมสูงส่งสุดต่างมีความหมายที่แตกต่างกันไป แต่โดยความหมายทั่ว ๆ ไป ชีวิต ได้แก่ ความไม่ตาย ยังมีอยู่ ตามรากศัพท์บาลี “ชีวิต” มาจากรากศัพท์ว่า “ชีวะ” แปลว่าอยู่หรือเป็นอยู่บวกกับ “อิต” ปัจจุบันกลายเป็น “ชีวิต” ซึ่งเป็นไวยากรณ์ (Synonym) ของคำว่า “วิหาร” ซึ่งแปลว่าอยู่หรือเป็นอยู่เช่นเดียวกัน เช่นคำว่า “พรหมวิหาร” (เป็นอยู่อย่างพรหม) และคำว่า “จร” ซึ่งแปลว่า ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิต (จร+อิต=จริย) นอกจากนี้ยังอาจแปลว่าความเป็นไป การดำเนินเคลื่อนไหว ซึ่งกับกันข้ามกับคำว่าหยุด นิ่งไม่เคลื่อนไหวหรือตาย³

โดยทั่วไปพระพุทธศาสนามีทรรศนะเกี่ยวกับชีวิตว่ามืองค์หลักอยู่ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรมและส่วนที่เป็นนามธรรมหรือสิ่งที่เป็นรูปและนาม และอยู่รวมกันเป็นขั้น 5 (The Five Aggregates) ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับชีวิตตามสภาวะแห่งขั้น 5 ไว้ดังนี้

รูป (Corporeality) คือ ส่วนประกอบที่เป็นด้านกายภาพหรือด้านรูปธรรมทั้งหมด โดยสรุปก็คือร่างกาย (เนื้อหนังมังสา) และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ส่วนที่เป็นสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

² ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542, อ้างในพระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ, ดร. (ชัยยันต์ จตุตถาโย), “พุทธศาสนา: ปรัชญาแห่งชีวิต”, MBU Education Journal : Faculty of Education Mahamakut Buddhist University Vol. 3 No. 2, (July – December, 2015): 27-28.

³ พุทธทาสภิกขุ, อาณาปณสติภาวนาสัมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535), หน้า 182.

เวทนา (Feeling) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอุ่น เจ็บปวด ผ่อนคลาย ฯลฯ กล่าวโดยรวมหมายถึงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์

สัญญา (Perception) คือ การกำหนดรู้ การจำได้ และการแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้ เป็นอาการที่ใจรับรู้และสามารถบอกได้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอะไร อันเป็นเหตุให้จำสิ่งนั้น ๆ ได้ เช่น จำรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอาการต่าง ๆ ได้

สังขาร (Mental Formation) คำว่า สังขาร มีได้หมายถึงร่างกายที่เป็นเนื้อหนังที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพอย่างที่เราเข้าใจโดยทั่วไป แต่เป็นเรื่องของจิตหรือเกี่ยวกับจิตมากกว่า ความหมายนี้จึงหมายถึง “สภาพที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีลักษณะต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ (ไม่ดี ไม่ชั่ว) ก็ได้ ทั้งนี้ โดยมีเจตนา เป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่าย ๆ สังขารนี้คือ ความนึกคิด ซึ่งอาจจะเป็นด้านดี ไม่ดี หรือเป็นกลาง ๆ ก็ได้

วิญญาณ (Consciousness) มีใช้อย่างเดียวกับสิ่งที่เชื่อกันทั่วไปว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่ในชีวิต และเมื่อตายแล้วก็ล่องลอยไปในภพภูมิต่าง ๆ แต่วิญญาณ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ (object) โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ คือ รู้โดยผ่านทางตา การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การรับสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ⁴

“ชีวิต” จึงหมายถึงเอาการประชุมหรือการประกอบเข้ากันแห่งขั้นที่แต่ละส่วนมีส่วนประกอบย่อยของตนเองอีกมากมาย และเป็นการสะท้อนให้เห็นบัญญัติที่เป็นการสมมุติสิ่งต่าง ๆ ว่า คน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ โดยมีอาจจะอยู่เพียงลำพังได้ แต่การดำรงอยู่ได้นั้นมีการเกี่ยวพันกับสิ่งอื่น ๆ ที่เกื้อกูลและส่งเสริมกันเป็นกฎแห่งสากลแห่งสรรพสิ่งในโลกนี้

ชีวิตจะเข้าสู่สภาวะแห่งธรรมชาติด้วยกฎแห่งการเกิดขึ้น ดำรงอยู่และสูญสลาย จนทำให้เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนจนก่อให้เกิดความขัดแย้งที่กดดันให้รู้สึกบีบคั้นในตัวเองจนทำให้ชีวิตตกอยู่ภาวะได้สภาวะการอยู่และทนได้ยากหรือที่เรียกว่า “ทุกข์” ซึ่งกฎธรรมชาติมีสาระที่สำคัญที่กล่าวข้างต้น ได้แก่ 1) ความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา 2) ความขัดแย้งอันก่อให้เกิดสภาพที่ทนได้ยากแห่งร่างกายและจิตใจ และ 3) ความปราศจากตัวตนหรือการไม่มีอิสรภาพ ลักษณะดังกล่าวพุทธศาสนาเรียกว่า สามัญลักษณะ (The Common Characteristics) เป็นสภาวะแห่งสรรพสิ่งบนโลกนี้ย่อมได้อยู่ภายใต้กฎนี้โดยมีอาจยกเว้นได้

กล่าวโดยสรุป “ชีวิต” หมายถึง การรวมตัวเหตุและปัจจัยแห่งขั้นทั้งหลาย โดยความสัมพันธ์กันและมีอาจจะไม่มีอิสระในตนเอง เป็นสภาวะแห่งที่ต้องดำเนินไปตามกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดภาวะแห่งความทุกข์ ความเศร้า ความบีบคั้นแห่งร่างกายและจิตใจ เป็นภาวะที่พึงรู้และเข้าใจสภาวะแห่งขั้นที่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปตามสามัญลักษณะ การจะหลุดพ้นภาวะแห่งทุกข์ พึงประพฤติปฏิบัติตามวิถีแห่งอริยสัจในการพัฒนาจิตใจให้ก้าวพ้นกฎแห่งสังขาร เพื่อสร้างสุขและเข้าถึงเป้าหมายอันแท้จริงแห่งชีวิต

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 32, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555), หน้า 15-16.

3. อริยสัจ: ความสำคัญแห่งชีวิต

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร⁵ โดยมีพระปัญจวัคคีย์เป็นผู้รับฟังพระธรรมเทศนาครั้งแรก ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี เป็นหนึ่งในสี่ของสังเวชนียสถาน⁶ หรือที่เรียกว่า “สารนาถ” บางทีเรียกเพื่อความธัมมจักกัปปวัตตนะว่า “ปฐมตถาคตสูตร” โดยจุดมุ่งเน้นแห่งเนื้อธรรมพึงรู้และเข้าใจในชีวิต ดังนี้

1. ชีวิตของมนุษย์เต็มไปด้วยทุกข์หรือปัญหาที่จะต้องเกิดขึ้นไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งอย่างแน่นอน ทั้งที่เป็น “ทุกข์ประจำสังขาร” และ “ทุกข์จร” ซึ่งเหล่านี้เป็นความจริงว่า เมื่อเกิดมีขึ้นแก่มนุษย์คนใดคนหนึ่งแล้ว ย่อมก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหา เป็นสภาพที่ทนได้ยากแก่มนุษย์ อันเป็นสาระสำคัญของอริยสัจข้อที่ 1 คือ รับรู้ความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ และมองดูรู้จักชีวิต รู้จักโลกตามที่มันเป็นจริง

2. ทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์มีสาเหตุอยู่เบื้องหลัง ทุกอย่างเกิดขึ้นมีสาเหตุ มิได้เกิดขึ้นมาลอยๆ โดยให้มองสาเหตุของทุกข์นั้นตามเหตุปัจจัย เริ่มที่ตัวคนและในตนเอง ได้แก่ กรรม คือการกระทำ การพูด การคิด ที่ดีหรือชั่ว ซึ่งได้ประกอบแล้ว และกำลังประกอบอยู่ และที่ได้สั่งสมไว้เป็นลักษณะนิสัย ตลอดจนการตั้งจิตวางใจต่อสิ่งทั้งหลาย และการมีความสัมพันธ์อย่างถูกต้องหรือผิดพลาด กับเหตุปัจจัยในบรรดาสภาพแวดล้อมในขั้นพื้นฐาน และมองลึกลงไปอีกว่า ตัณหา ความทะยานอยาก ที่ทำให้วางใจ วางตัว ปฏิบัติตนแสดงออกและกระทำต่อชีวิตและโลกอย่างไม่ถูกต้อง อย่างไม่เป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้าย ชอบชัง เป็นต้น ตลอดจนกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความถือตัว ความริษยา ความหวาดระแวง ที่สืบเนื่องมาจากตัณหานั้นแหละ คือ ที่มาแห่งปัญหาความทุกข์ของมนุษย์

3. มองเห็นความจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา มีความสุขอย่างอิสระ เพราะทุกข์หรือปัญหาหมดไป จากวุ่นวายกลายเป็นว่าง หลุดโล่ง ไปรุ่งเบา ปลอดภัยไปได้ เป็นอิสระ หมดจจด สดใส สามารถปฏิบัติตนแบบรู้ทันทุกข์ในการแก้ปัญหา คือ ไม่คิดหนีปัญหาที่เป็นอยู่หรือเผชิญอยู่ โดยการหลีกเลี่ยง หลบ หนี หรือจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย แต่รู้ทันกระบวนการเกิดและดับปัญหาโดยการกล้าเผชิญกับปัญหาโดยรู้ทันว่า ทุกข์หรือปัญหานั้นมาจากเหตุ ทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วนี้สามารถดับแก้ได้ โดยดับแก้ที่ต้นเหตุ ตามกระบวนการหรือขั้นตอนของอริยสัจ⁷

ทั้งนี้ หลักการและภาคปฏิบัติของพระพุทธศาสนาสอดคล้องเป็นอันเดียวกัน พุทธศาสนิกชนจึงต้องจับหลักเรื่องกิจหรือหน้าที่ต่ออริยสัจนี้ให้ได้ว่า

1. ทุกข์ การรู้เท่าทันและเข้าใจทุกข์ว่ามีอยู่ที่ไหน มันเป็นอย่างไร จับตัวมันให้ชัด เพื่อให้พร้อมที่จะแก้ไข
2. สมุทัย ตัวสาเหตุของทุกข์นั้น เราจึงมีหน้าที่ ปหานะ กำจัดแก้ไข
3. นิโรธ เรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา บรรลุจุดหมายที่ปราศทุกข์เป็นสุขมากขึ้น
4. มรรค ข้อนี้เท่านั้นที่เรามีหน้าที่ ภาวนา ปฏิบัติลงมือทำ

⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 107.

⁶ ที.ม. (ไทย) 10/202/150-151.

⁷ อภิญาวัฒน์ โวรืสาน, พุทธศาสนแนวปฏิบัติเพื่อชีวิต, (มหาสารคาม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย มหาสารคาม, 2551), หน้า 185-186.

แนวทางและวิธีการเข้าถึงหนทางดับกองทุกข์ตามอริยมรรคที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ หมายถึง เห็นอริยสัจ 4 เห็นไตรลักษณ์หรือเห็นปัจจุสมุปบาท
2. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความคิดพึงสละพ้นหรือปลอดจากกามคุณ ปราศจากความพยาบาทและการเบียดเบียน
3. สัมมาวาจา หมายถึง พูดคำสัตย์ พูดไม่ส่อเสียด พูดคำอ่อนหวาน
4. สัมมากัมมันตะ หมายถึง ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม
5. สัมมาอาชีวะ หมายถึง เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาอาชีพ
6. สัมมาวายามะ หมายถึง เพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีและรักษาความดีไว้
7. สัมมาสติ หมายถึง พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม
8. สัมมาสมาธิ หมายถึง ฌาน 4

หลักการของอริยสัจ 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนาจะสั่งสอนให้รู้และเข้าใจสภาวะแห่งกองทุกข์ ด้วยปัญญา⁸ เพื่อให้มนุษย์ได้รู้เท่าทันและยอมรับสภาวะที่แห่งสรรพสิ่ง ด้วยการใช้อนุญาพิจารณาดูด้วยเหตุและผล เพื่อให้เข้าใจถึงแก่นแท้แห่งสังขารที่แท้จริง

4. องค์ประกอบของอริยสัจ 4 กับชีวิต

อริยสัจ 4 หลักการแห่งความจริงอันประเสริฐแห่งการมีชีวิตเพื่อการหลุดพ้นกองทุกข์ ปัจจุบันเกิดปัญหามากมายเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดจากมิจฉาทิฐิ ก่อให้มนุษย์เกิดค้นหาความอยากรอยมรรค์ชีวิตจำกัด เช่น ความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ความลำเอียง ความอิจฉาริษยา ฯลฯ การยึดติดกับสภาวะแห่งขันธ์จนขาดการพิจารณาไตร่ตรองสภาวะความเป็นจริงจนก่อให้เกิดปัญหาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แนวทางการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นพึงเริ่มจากการเข้าใจสังขารบนพื้นฐานหลักการแห่งอริยสัจที่ประกอบด้วยด้วยหลักเหตุและผล แสวงหาแนวทางและวิธีการดับกองทุกข์ด้วยปัญญา ดังนั้น อริยสัจ 4 จึงเป็นหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าผู้ได้ชื่อว่าเป็นพระอริยะได้โดยคำนึงถึงความสามารถในการเข้าใจและการใช้ประโยชน์ของมนุษย์ มุ่งให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ผลแท้จริง อริยสัจ 4 อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย มรรค และนิโรธ มีลักษณะดังต่อไปนี้

1) ทุกข์ (suffering) คือ สภาพทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ ได้แก่ ปัญหาต่าง ๆ ที่ปรากฏในกายและจิตใจของบุคคลทุก ๆ คน เป็นความ “ทุกข์กาย” และ “ทุกข์ใจ” เหตุมาจากความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ เกิดขึ้นแล้ว นับว่าเป็นปัญหาชีวิตของบุคคล เป็นสภาพบั่นทอนบั่นคั่นชีวิต ซึ่งจะต้องค้นหาทางดับทุกข์หรือแก้ปัญหานั้นต่อไป

ความจริงข้อนี้เป็นสัจจริงของชีวิตบุคคลที่มีอยู่จริงมีอาภัพปฏิเสธรได้ (ทุกข์สัจ) พุทธศาสนามองชีวิตมิได้มองตามอารมณ์ความรู้สึกอยากให้เป็น แต่มองตามความเป็นจริงว่า ชีวิตของบุคคลทุกตัวตนในแต่ละวันที่ดำรงอยู่และเป็นไป เป็นทุกข์หรือตกอยู่ในความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นคนสูงศักดิ์หรือต่ำศักดิ์ ร่ำรวยหรือยากจนอายุน้อยหรืออายุมากก็ตาม มิได้มีข้อยกเว้นว่าจะไม่ต้องทุกข์ ทุกชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ เพียงแต่ว่าจะ

⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2554),

ทุกข์น้อยหรือทุกข์มาก พอที่จะรู้ตัวหรือเปล่าเท่านั้น หรืออย่างน้อยก็เจอไปด้วยทุกข์ มีทุกข์แทรกซึมเจ็บปน อยู่ตลอดเวลา ความจริงที่ว่าด้วยทุกข์ที่บุคคลทุกคนต้องมีและประสบพบเจอในชีวิตอย่างแน่นอนนี้ปรากฏ ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร⁹ จำแนกให้เห็นถึง 12 ประการใหญ่ ๆ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ที่มีอยู่ประจำสังขาร เป็นสภาพธรรมดาของชีวิตที่เกิดขึ้นแล้ว จะต้องทุกข์ชนิด นี้อย่างมีอาจหลีกเลี่ยงได้ มี 3 ประการ ได้แก่ 1) การเกิดเป็นทุกข์ (ชาติทุกข์) คือ เป็นทุกข์เพราะการเกิด 2) การแก่ชราเป็นทุกข์ (ชราทุกข์) คือ เป็นทุกข์เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นแก่ทรุดโทรมไป และ 3) การตายเป็นทุกข์ (มรณทุกข์) คือ เป็นทุกข์เพราะการจะตายและทุกข์เพราะความตาย ทั้ง 3 นี้เป็นความทุกข์ทางกาย ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ศึกษาหลักพระพุทธศาสนาอาจบอกได้แค่คำว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ ส่วนการเกิดถือ ว่าเป็นสุข แต่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า การเกิดเป็นทุกข์ และการเกิดเป็นต้นเหตุเป็นที่มาของความทุกข์อื่น ๆ ทั้งปวง ในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็เกิดชราทุกข์ซึ่งคนมักจะไขว่ไขว่กันคือ คิดว่าชราทุกข์จะเกิดขึ้นก็ ต่อเมื่ออายุ 60-70 ปี แต่จริง ๆ แล้วทันทีที่เราเกิด เราก็เริ่มชราทุกข์ตั้งแต่นั้นนั้น เซลล์ในร่างกายเริ่มแก่ตัว และเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ อย่างไม่หยุดยั้ง ถ้าเปลี่ยนไปในสภาพที่ร่างกายรับไม่ไหวก็จะเกิดเป็นความ เจ็บป่วย และที่สุดของชีวิตต้องพบกับมรณทุกข์นั่นเอง

2) ปกิณณทุกข์ คือ ทุกข์จรหรือทุกข์ปลีกย่อยที่ผ่านเข้ามาเป็นครั้งคราวในช่วงชีวิต เกิดจากภาวะ จิตใจที่ย่อหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อสภาพภายนอกที่เข้ามากระทบกระทั่งจิตใจตนเองได้ ผู้มีปัญญา รู้จักเรียนรู้หรือฝึกหัดฝึกฝนควบคุมจิตใจของตนให้มีภูมิคุ้มกันจิตใจที่ดี ให้เป็นจิตใจที่มี “สมรรถภาพจิตใจดี” ย่อม สามารถหลีกเลี่ยงหรือบรรเทาคลายความทุกข์ชนิดนี้ได้ ปกิณณทุกข์ หรือทุกข์จรมี 9 ประการ คือ (1) ความ เสร้าโศกเป็นทุกข์ เรียกว่า โสกทุกข์ (2) ความร้องไห้คร่ำครวญพิไรรำพันเป็นทุกข์ เรียกว่า ปริเทวทุกข์ (3) ความไม่สบายกาย เจ็บ ป่วยไข้ ทุกข์ทรมานทางร่างกาย เป็นทุกข์ เรียกว่า ทุกขทุกข์ (4) ความไม่สบายใจ เสียใจ น้อยใจ เป็นทุกข์ เรียกว่า โทมนัสทุกข์ (5) ความท้อแท้ กลุ้มใจ คับแค้นใจ เป็นทุกข์ เรียกว่า อุปายาส ทุกข์ (6) การประสบพบสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ชอบ พอใจ เป็นทุกข์ เรียกว่า สัมปโยคทุกข์ (7) การพลัดพรากจาก ของรัก ชอบ พอใจ เป็นทุกข์ เรียกว่า วิปปโยคทุกข์ (8) ความผิดหวัง ไม่สมปรารถนาในสิ่งต่าง ๆ ตามที่หวัง ที่ปรารถนา เป็นทุกข์ เรียกว่า อลาภทุกข์ (9) ความยึดมั่นในขันธ 5 เป็นทุกข์ เรียกว่า ขันธทุกข์ คือ เป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่นคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น ซึ่งมีใช้ตัวตนเพียงแต่ประกอบกันเข้า จากส่วนประกอบต่าง ๆ และมีอยู่ด้วยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันว่าเป็นตัวเรา ของเรา ทำให้เกิดเป็นทุกข์เมื่อ มั่นตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทั้ง 9 ประการนี้ ส่วนใหญ่เป็นความทุกข์ทางใจ จะเกิดขึ้นในขณะที่ชีวิตมนุษย์กำลังดำเนินไปอยู่ใน ท่ามกลางระหว่างที่เกิดแล้วและยังไม่ตาย ย่อมต้องประสบพบเจอความทุกข์ 9 ประการนี้ ไม่อย่างใดก็อย่าง หนึ่ง หรือทั้งหมดเลยก็เป็นไปได้ เป็นความจริงมีอาจปฏิเสธได้แท้

2. สมุทัย (origin of suffering) ซึ่งเรียกเต็ม ๆ ว่า “ทุกข์สมุทัย” คือ สาเหตุแห่งทุกข์ หรือปัญหาพุทธ ศาสนาใช้สอนให้มองเห็นทุกข์หรือปัญหาที่กำลังเป็นหรือกำลังประสบอยู่จนยอมรับเป็นเบื้องต้นก่อนเท่านั้น แต่ยังไม่สอนต่อไปว่าทุกข์หรือปัญหาที่กำลังมี ประสบ หรือเผชิญอยู่นั้น มีสาเหตุอยู่จริง (สมุทัยสัจ) มิได้เกิด ขึ้นมาลอย ๆ แต่ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาสอนให้มองสาเหตุของทุกข์หรือ ปัญหาว่า แท้จริงแล้ว มาจากสภาพจิตใจของบุคคลที่มีความอยากในสิ่งต่าง ๆ มากกว่าสิ่งภายนอกซึ่งเป็น

⁹ ส.ม. (ไทย) 19/1081/593.

สาเหตุรองที่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาขึ้นแก่ตน จึงประกาศว่าสภาพจิตใจของบุคคลที่มีความอยาก ต้องการปรารถนา ส่ายหาอารมณ์ด้วยขาดสติและปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ ไม่รู้จักที่เรียกว่า “ตัณหา” ซึ่งเป็นสาเหตุภายใน เป็นสาเหตุของความทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ในธรรมจักรกัปปวัตตนสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงหมายเอา ตัณหาอันประกอบด้วย ความเพิลิตเพิลินและความกำหนด มีปกติให้เพิลิตเพิลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ

1) กามตัณหา คือ ความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์นึกคิด ที่น่ารัก ชอบ พอใจ ตามที่หวังต้องการ อันเป็นความอยากในสิ่งที่เพิลิตเพิลินหรือนำพอใจซึ่งเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็นรูปสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ อยากได้บ้านสวย ๆ ราคาแพง อยากได้เสื้อผ้าสวย ๆ ความอยากทำนองนี้เป็นความอยากในสิ่งที่รักใคร่ และนำพอใจ เป็นความอยากที่รู้จัก เมื่อไม่ได้ตามความประสงค์ก็จะเกิดทุกข์

2) ภวตัณหา คือ ความอยากมีอยากเป็นในสิ่งใด ๆ ที่เนื่องด้วยความเชื่อว่ามีตัวตนและของตนตลอดไป เป็นความอยากได้ตามที่ตนรักใคร่และพอใจ เช่น อยากเป็นข้าราชการในตำแหน่งสูง ๆ อยากเป็นมหาเศรษฐี และอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น เมื่อไม่ได้ดังใจปรารถนาก็เป็นทุกข์

3) วิวาทตัณหา คือ ความอยากไม่เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ จัดเป็นความอยากที่ประกอบกับความเบียดเบียนในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสภาพนั้นไป เช่น อยากไม่เป็นคนพิการ และอยากไม่เป็นคนยากจน เป็นต้น หรือความอยากในสิ่งที่สุดวิสัยของธรรมชาติ เช่น ไม่อยากแก่ ไม่อยากตาย ซึ่งความไม่อยากเป็นนี้ ถ้าไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการแล้วก็จะทำให้เกิดทุกข์เช่นเดียวกัน

3. นิโรธ (cessation of suffering) ซึ่งเรียกเต็ม ๆ ว่า “ทุกข์นิโรธ” คือ ความดับแห่งทุกข์หรือปัญหา อันเนื่องมาจากดับหรือขจัดตัณหาอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไปจากจิต จึงสิ้นทุกข์หมดปัญหา กลายเป็นภาวะของจิตที่หยุดนิ่งสงบ มีแต่ความสุข ปลอดโปร่ง เบาโล่ง เป็นอิสระ เข้าถึงนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ พระพุทธศาสนายืนยันว่าความดับทุกข์นั้นมีอยู่จริง (นิโรธสัจ) และเป็นไปได้หรือเข้าถึงได้ หากปฏิบัติไปตามวิธีที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสาเหตุของทุกข์หรือปัญหา ดังนั้น เมื่อบุคคลกำหนดรู้ทุกข์หรือปัญหา (ทุกข์) และสืบสาวหาเหตุของทุกข์หรือปัญหา (สมุทัย) ได้แล้ว มีให้หยุดอยู่แค่นี้ แต่ให้คิดดับทุกข์ที่ต้นเหตุ คือตัณหาอันเป็นสาเหตุของทุกข์หรือปัญหานั้นเสียด้วย เป็นการกำหนดเป้าหมายของการดับทุกข์ให้แน่ชัด เพื่อให้เกิดความเบาใจมั่นใจว่าทุกข์ที่บีบคั้นนั้นดับได้ หรือแก้ไขได้

4. มรรค (path leading to the cessation of suffering) ซึ่งเรียกเต็ม ๆ ว่า “ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” คือ แนวทางในการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือเป้าหมายที่กำหนดวางไว้แล้วในอริยสัจข้อที่ 3 คือทุกข์นิโรธ อริยสัจข้อที่ 4 นี้ ถือเป็นหลักการหรือวิธีการในขั้นปฏิบัติที่จะดำเนินการไปสู่การดับทุกข์หรือแก้ปัญหา เรียกว่า “มรรคมืองค์ 8” พระพุทธศาสนาได้เสนอไว้ว่า กระบวนการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาต้องดำเนินไปให้ครบ 4 ขั้นตอน เริ่มจากอริยสัจข้อที่ 1 ซึ่งเป็นผลที่ปรากฏให้เห็นบอกถึงลักษณะของชีวิตว่าเป็นทุกข์หรือเต็มไปด้วยทุกข์ ต่อแต่นั้นก็เข้าสู่การสืบสาวหาเหตุในอริยสัจข้อที่ 2 กล่าวถึงว่าจะอะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ ต่อแต่นั้นก็ดำเนินการไปสู่การกำหนดเป้าหมายซึ่งเป็นผลในอริยสัจข้อที่ 3 บอกถึงเป้าหมายของการดับทุกข์ เสร็จแล้วก็เข้าสู่ขั้นตอนสุดท้ายของการลงมือปฏิบัติการจริงในอริยสัจข้อที่ 4 ที่เน้นถึงข้อปฏิบัติที่จะให้บุคคลหลุดพ้นจากทุกข์หมดปัญหา อันเป็นเป้าหมายที่กำหนดวางไว้

พระพุทธศาสนายืนยันแน่นอนว่า วิธีปฏิบัติให้บรรลุถึงความดับทุกข์หมดปัญหานั้นมีอยู่จริง (มรรค ๘) ที่จะต้องกำหนดวิธีการให้สอดคล้องกับสาเหตุของทุกข์ หรือปัญหาและเป้าหมายที่กำหนดวางไว้ โดยการหลีกเลี่ยงแนวทางปฏิบัติที่สลับ 2 แนว คือ ตึงเกินไป (อัตตกิลมณญโยค) และหย่อนเกินไป (กามสุขัลลิกานุโยค) แต่ให้ยึดถือแนวทางปฏิบัติสายกลาง พอดี สมดุล ระหว่างกายและจิตที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือมรรคมีองค์ 8 ที่เรียกสั้นๆ ว่ามรรค 8 อันเป็นหลักการปฏิบัติที่ควรปฏิบัติให้สอดคล้องเป็นกลาง ทั้งทางร่างกาย ทางวาจา และทางใจ แยกจัดเข้าในไตรสิกขาได้ คือ

1) ข้อปฏิบัติฝึกฝนตนด้านปัญญา ประกอบด้วย

- (1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ถูกต้องตามความเป็นจริง
- (2) สัมมาสังกัปปะ ความคิดชอบ ถูกต้องตามความเป็นจริง

2) ข้อปฏิบัติฝึกฝนตนด้านศีล ประกอบด้วย

- (3) สัมมาวาจา การพูดจาชอบ เป็นจริงและมีประโยชน์
- (4) สัมมากัมมันตะ การทำกรชอบ เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
- (5) สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพชอบ ไม่คดโกง หลอกลวง และเบียดเบียนผู้อื่น

3) ข้อปฏิบัติฝึกฝนตนด้านสมาธิ ประกอบด้วย

(6) สัมมาวายามะ ความเพียรพยายามชอบ โดยเพียรระวังความชั่วและละความชั่ว เพียรสร้างคุณดีและรักษาความดี

(7) สัมมาสติ ความระลึกได้ชอบ โดยตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลาย คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามเป็นจริง

(8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ มีความมั่นคง นิ่งสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นหนึ่ง (เอกัคคตาจิต) อันจะใช้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสรรค์พัฒนาปัญญาของตนในการรู้ความจริงต่อไป

มัชฌิมาปฏิปทานี้เป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ ความหมกมุ่นในกามสุข และการบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน เป็นกระบวนการวิวัฒนามนุษย์ไปสู่การมีปัญญา จนกระทั่งไม่ต้องอาศัย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ในการดำเนินชีวิต ก้าวข้ามการดำเนินชีวิตโดยอาศัยแรงจูงใจจากกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ไปสู่การอยู่ด้วยปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจจากความปรารถนาในสิ่งดีงาม

องค์ประกอบของอริยสัจ 4 นั้น อรรถกถาได้เปรียบเทียบกับอริยสัจ 4 ไว้เป็นข้ออุปมานัยต่าง ๆ โดยเปรียบเทียบกับโรคบางชนิด เช่น “ทุกข์” เหมือนโรค ซึ่งเป็นสภาพการณ์ที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบัน “สมุทัย” เหมือนสมุฏฐานของโรค หรือตัวเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรครุนแรงขึ้นในร่างกายบุคคล “นิโรธ” เหมือนความหายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคที่บุคคลนึกคิดคาดหวังก่อนไปหาหมอรักษาโรค และ “มรรค” เปรียบเหมือนยารักษาโรค ที่หมอส่งจ่ายมาให้กินเพื่อให้หายจากการป่วยเป็นโรค

5. บทบาทและหน้าที่อริยสัจ 4

สิ่งสำคัญเกี่ยวกับอริยสัจ 4 ได้แก่ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัจหรือเป็นการปฏิบัติธรรมโดยชอบ มิฉะนั้นจะเกิดความผิดพลาดทั้งในความเข้าใจและการปฏิบัติ เรียกว่า กิจในอริยสัจ หรือ หน้าที่อันพึงจะทำต่ออริยสัจ 4 ได้แก่

1. ปริณญา การกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์ คือ การทำความเข้าใจปัญหาหรือสภาวะที่เป็นทุกข์อย่างตรงไปตรงมา ตามความเป็นจริง และกำหนดขอบเขตของมันให้ชัด เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา โดยบุคคลไม่มีหน้าที่เก็บเอาทุกข์มาครุ่นคิดแบกไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์ หรือว่าห่วงกังวลอยากหายทุกข์

2. ปหานะ การละ เป็นกิจในสมุทัย คือ การกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นการแก้ปัญหาคือเหตุต้นตอ เมื่อสืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัยได้แล้วก็เป็นอันเสร็จสิ้นในขั้นนี้

3. สังคิรริยา การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ คือ การเข้าถึงภาวะดับทุกข์ หมายถึง ภาวะที่ไร้ปัญหา ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมาย โดยกำหนดหมายได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร ปฏิบัติไปเพื่ออะไร จะทำไปถึงแค่ไหน เมื่อกำหนดจุดหมายได้แล้วก็เป็นอันสิ้นสุดหน้าที่ในขั้นนี้

4. ภาวนา การเจริญ เป็นกิจในมรรค คือ การฝึกอบรมปฏิบัติตามทางเพื่อให้ถึงความดับแห่งทุกข์ หมายถึง วิธีการหรือทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ไร้ปัญหา การลงมือแก้ไขปัญหาคือช่วยให้แก้ไขสาเหตุของทุกข์หรือปัญหาได้สำเร็จโดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ¹⁰

กิจทั้งสี่นี้จะต้องปฏิบัติให้ตรงกับมรรคแต่ละข้อให้ถูกต้องและเสร็จสิ้นในอริยสัจ 4 แต่ละอย่างให้ตรงข้อกัน การจะทำหน้าที่ให้ถูกต้องต้องอาศัยความรู้หรือญาณ การรู้กิจในอริยสัจนี้เรียกว่ากิจญาณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของญาณ 3 หรือญาณทัสนะ (สัจญาณ, กิจญาณ, กตญาณ) ซึ่งหมายถึงการหยั่งรู้ครบสามรอบ ญาณทั้งสามเมื่อเข้าสู่กับกิจในอริยสัจทั้งสี่จึงได้เป็นญาณทัสนะมีอาการ 12 หรือความรู้ครบ 12 รายการ ดังนี้

1) สัจญาณ หยั่งรู้ความจริงสี่ประการว่า (1) นี่คือทุกข์ (2) นี่คือเหตุแห่งทุกข์ (3) นี่คือความดับทุกข์ (4) นี่คือทางแห่งความดับทุกข์

2) กิจญาณ หยั่งรู้หน้าที่ต่ออริยสัจว่า (1) ทุกข์ควรรู้ (2) เหตุแห่งทุกข์ควรละ (3) ความดับทุกข์ควรทำให้ประจักษ์แจ้ง (4) ทางแห่งความดับทุกข์ควรฝึกหัดให้เจริญขึ้น

3) กตญาณ หยั่งรู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำได้เสร็จสิ้นแล้ว คือ (1) ทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว (2) เหตุแห่งทุกข์ได้ละแล้ว (3) ความดับทุกข์ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว (4) ทางแห่งความดับทุกข์ได้ปฏิบัติแล้ว

โดยเขียนออกมาเป็นความรู้ดังต่อไปนี้

1) ทุกข์คือดังนี้	ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้	ทุกข์นี้ได้กำหนดรู้แล้ว
2) สมุทัยคือดังนี้	สมุทัยนี้ควรละเสีย	สมุทัยนี้ได้ละแล้ว
3) นิโรธคือดังนี้	นิโรธนี้ควรทำให้แจ้ง	นิโรธนี้ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว
4) มรรคคือดังนี้	มรรคนี้ควรปฏิบัติ	มรรคนี้ได้ปฏิบัติแล้ว

จะเห็นได้ว่า ความรู้หรืออริยสัจนี้พระพุทธเจ้าทรงกำหนด “การกระทำ” กำกับไว้ด้วยในตอนท้ายของทุกรอบแห่งการรู้หรืออริยสัจ 4 จึงจะถือว่าเป็นความรู้จริง ประเสริฐ สมบูรณ์ การมองชีวิตแบบอริยสัจนั้นจึงมุ่งผลในทางปฏิบัติเป็นสำคัญ เพราะเริ่มด้วยปัญหาที่ปรากฏโดยเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งปัญหานั้นก่อน แล้วค้นหาสาเหตุ กำหนดจุดหมาย และวางวิธีแก้ไข ต่อเนื่องกันไปตามลำดับ

¹⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 854-856.

6. คุณค่าของอริยสัจ 4

หลักอริยสัจ นอกเหนือจากการมองชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ยังมีคุณค่าต่อผู้ศึกษาและปฏิบัติ ดังนี้

1. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรับแบบเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้
2. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ
3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตออกไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป
4. เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาหรือกิจการเหล่านั้น จะเจริญขึ้น เสื่อมลง สลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไร ๆ ก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่า อริยสัจ ก็จะไม่เปลี่ยนแปลง และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอด ทุกกาล¹¹

7. บทสรุป

พระพุทธศาสนาแสดงชีวิตว่าเต็มไปด้วยทุกข์ คือ มีชีวิตต่อเนื่องด้วยกระบวนการไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และแสดงให้เห็นว่าชีวิตเป็นทุกข์จริงอย่างไร เห็นได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นมีทัศนะการมองโลกและชีวิตแบบสัจนิยม (realism) เพราะเป็นการมองด้วยสายตาวិเคราะห์ข้อเท็จจริง ตั้งแต่ต้นจนจบตามความเป็นจริง คือ ในเบื้องต้นมองว่าชีวิตเป็นทุกข์อย่างนั้น ๆ แต่กระนั้น ถ้าบุคคลสามารถแก้ไขจัดการทุกข์หรือปัญหาที่มีให้หมดไปด้วยวิธีที่ถูกต้องแล้ว ก็จะมีผลเป็นสุขได้ในที่สุด มนุษย์ที่ชื่อว่าปัญญาดีเท่านั้นที่จะศึกษาและสามารถพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ความทุกข์เป็นปัญหาชีวิตที่เผชิญหน้าทุกคน ซึ่งการแก้ไขปัญหาวินิจฉัยจะต้องดำเนินไปตามหลักเหตุผลและสติปัญญา หรือดำเนินการให้ถูกต้องตามเหตุของปัญหานั้น ๆ แล้วดับที่เหตุ ปัญหาจึงจะคลี่คลายหรือดับลง ดังนั้น แก่นของการมองชีวิตด้วยหลักอริยสัจ 4 จึงอยู่ที่การรู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาวินิจฉัยหลังจากทราบความจริงแล้ว ปัญญาที่จะต้องเข้าใจและรู้เท่าทันปัญหาที่จะดับแก้ และช่วยให้มนุษย์ทุกคนมีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติ และรู้จักสภาพชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

¹¹ อ้างอิงแล้ว, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า 873.

8. เอกสารอ้างอิง

ที.ม. (ไทย) 10/202/150-151.

ส.ม.(ไทย) 19/1081/593.

พระธรรมปิฎก, ป.อ.ปยุตโต, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.

พระพรหมคุณาภรณ์, ป.อ. ปยุตโต, แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2554.

_____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555.

พุทธทาสภิกขุ. อาณาปณสติกวาทสมบุรณ์แบบ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542. อ้างในพระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ, ดร. (ชัยยันต์ จตุตถาโย). “พุทธศาสนา: ปรัชญาแห่งชีวิต”. MBU Education Journal: Faculty of แสง จันทรังาม. ตายแล้วเกิด (ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.

อภิวิวัฒน์ โพธิ์สาน. พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต. มหาสารคาม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551.

Education Mahamakut Buddhist University Vol. 3 No. 2, July – December, 2015.; 27-28.