

สร้างความสุขจากหลักธรรมอริยสัจ 4

Creating Happiness from the 4 Noble Truths

พระสมพล ยสชาโต (คล้ายสุบรรณ)¹ พระศิริวัฒน์ ปิยสีโล (คงศิริ)²
PhraSompol Yachato (Klaisuban), Phrasiriwat Piyasillo (Kongsiri)

บทคัดย่อ (Abstract)

ในทางพุทธศาสนา มีความจริงอันประเสริฐที่เป็นหนทางแก้ปัญหา หรือทางดับทุกข์ที่เรียกว่าอริยสัจสี่ประการ ได้แก่ ทุกข์ คือ สภาพแห่งปัญหาที่เผชิญอยู่อันเป็นเรื่องทนทุกข์ได้ยาก สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และมรรค คือ แนวปฏิบัติอันเป็นหนทางดับทุกข์ นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ความสุขจะเกิดได้ต้องกำจัดมูลเหตุแห่งความทุกข์ให้หมดสิ้น พระพุทธเจ้าทรงชี้หลักธรรมเพื่อดำเนินชีวิตไว้หลายข้อ ผู้ประพฤติธรรมไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง ย่อมจะเป็นผู้มีคุณสมบัติในการดำเนินชีวิต ครองตน ครองคน และครองงานได้ในทุกระดับ ดังเช่นควรเชื่อในกฎแห่งกรรม คือ “หญิง ชาย คฤหัสถ์ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะได้รับผลของกรรมนั้น” ควรนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้ามีสติพ้นทุกข์พบความสุขแบบอริยสัจ 4 ปัญหาในชีวิตประจำวันก็สามารถแก้ไขได้

คำสำคัญ (Keywords): ความสุข; หลักธรรม; อริยสัจ 4

Abstract

In buddhism There is a noble truth that is the solution to the problem. or the way to the cessation of suffering, known as the Four Noble Truths: dukkha, which is the state of problems faced with hard suffering, Samudaya is the cause of suffering, Nirodha is the cessation of suffering, and the Path is the way that leads to the cessation of suffering. Applying Dharma principles in daily life Happiness can be

Received: 2022-07-19 **Revised:** 2022-09-18 **Accepted:** 2022-09-19

¹ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Corresponding Author e-mail: 6301204213@mcu.ac.th

² คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University

achieved by eliminating all causes of suffering. The Buddha has guided many principles for living life. those who practice dharma in any way will be qualified to live, dominate, dominate, and dominate work at all levels As one should believe in the law of karma, "women, men, laymen and monks should often consider that we have our own karma. be the recipient of the karma born with karma having karma as a species, having karma as a dwelling Whatever karma we do, good or bad, we will receive the result of that karma." Principles should be applied in daily life. If mindfulness is released from suffering and happiness is found in the four noble truths, problems in daily life can be solved.

Keywords: happiness; principles; the 4 Noble Truths

บทนำ (Introduction)

ความทุกข์ความเดือดร้อนและปัญหาชีวิตนานาประการของมนุษย์นั้น เกิดจากตัณหา คือ ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัวซึ่งทำให้มนุษย์มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ เคลื่อนคลาดจากที่มันเป็นจริง และเป็นในรูปต่าง ๆ กันตามระดับความอยาก และความยึดของตต่อสิ่งนั้น ๆ เมื่อมีทัศนคติที่เคลื่อนคลาดไป ก็ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในตนเองและความขัดแย้งระหว่างตนกับผู้อื่น แล้วปฏิบัติหรือจัดการกับสิ่งนั้น ๆ ด้วยอำนาจความอยากและความยึดของต คือ ไม่จัดการตามที่มันควรจะเป็นโดยเหตุผลแท้ ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นการสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เกิดความขัดข้องขัดแย้งและความทุกข์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ตามระดับของ “ตัณหา” และขอบเขตของเรื่อง que ปฏิบัติ ตัณหา นั้นเกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตาม que มันเป็น มีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า “อวิชชา” จึงเป็นเหตุให้ไม่จัดการกับสิ่งนั้น ๆ ตาม que มันควรจะเป็นโดยเหตุผลบริสุทธิ์ การที่จะแก้ปัญหาคือแก้ความทุกข์จึงต้องกำจัดอวิชชาสร้างวิชชาให้เกิดขึ้น พระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งที่ต่างจากศาสนาทั่วไปโดยถือปัญญาเป็นสำคัญ ไม่บังคับศรัทธา ให้เสรีภาพทางความคิด ไม่เรียกร้องและไม่บังคับความเชื่อ ไม่กำหนดข้อปฏิบัติที่บังคับแก่ศาสนิกชน แต่ให้พิจารณาเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง เรียกว่า เป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นหลักคำสอนที่จัดเป็นทฤษฎีและวิธีการที่เป็นสากลอยู่หลายเรื่อง เช่น หลักกรรม หลักแห่งเหตุผล และปัจจัยที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น (อิทัปปัจจยตา) หลักอริยสัจ หลักการพัฒนามนุษย์ 4 ด้าน หลักบูรณาการที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสอนมากเป็นพิเศษ

อริยสัจ 4 (ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ - The Four Noble Truths)

1. ทุกข์ (ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง, ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ - suffering; unsatisfactoriness)

2. ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์, สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา - the cause of suffering; origin of suffering)

3. ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป, ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือนิพพาน - the cessation of suffering; extinction of suffering)

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์, ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) มรรคมงคล 8 นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา - the path leading to the cessation of suffering

อริยสัง 4 ทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็น ตัวตนของเรา) จัดเป็นทุกข์ทางใจ และทุกข์ที่บุคคลสามารถดับได้อย่างเด็ดขาด คือ ทุกข์ทางใจ เท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์ทางกายลงให้เด็ดขาด โดยมีหลักการสำคัญคือ การพิจารณา ชั้น 5 และ อุปาทานชั้น 5 หลักกรรม หลักไตรลักษณ์ อีกทั้งมีหลักอริยสัง 4 เป็นแผนที่ในการเดินทางออกจาก ทุกข์ เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่น เมื่อสิ้นความยึดมั่นถือมั่นก็สิ้นทุกข์ และมีมรรคเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ ซึ่งในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งเน้นให้เกิดโลกียะมรรค ในชั้นวิธีการคิด คือการวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำ(พระอนันตชัย อภินนโท (ชั้นโพธิ์น้อย), 2561) ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ หรือผู้มาปรึกษาจะเดินทางต่อถึงโลกุตระมรรคซึ่งเป็นการเข้าใจส่วนที่ลึกซึ้งขึ้น ก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาฝึกฝนของแต่ละบุคคลต่อไป

ใช้ทักษะทางศาสนาในการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์แห่งความรู้ เพราะเกิดจากพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาองค์สำคัญยิ่งพระองค์หนึ่งของโลก หลักธรรม ที่ศาสนิกชนควรนำไปใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม มีดังนี้ 1. อริยสัง 4 เป็นหลักธรรมแห่งการแก้ปัญหาชีวิต ได้แก่ 1. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือความทุกข์กายทุกข์ใจ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวัง เป็นทุกข์ 2. สมุทัย คือ ความรู้แจ้งในเหตุแห่งทุกข์ สาเหตุของทุกข์ คือ ตัณหา มี 3 ประการ คือ 1) กามตัณหา หมายถึง ความดิ้นรนทะยานอยากในกาม คือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ 2) ภวตัณหา หมายถึง ความอาลัย อยากเป็น อยากอยู่ อยากมี 3) วิภวตัณหา หมายถึง ความดิ้นรน ไม่อยากอยู่ ไม่อยากเป็น ไม่อยากได้นั้นนี้ 3. นิโรธ

คือ ภาวะหมดปัญหา (การดับทุกข์) เป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ทุกคน เป็นการดับสิ้นแห่งตัณหา ไม่อาลัยพัวพันกับตัณหาอีกต่อไป เป็นสภาพที่ไม่มีทุกข์อีกต่อไป 4. มรรค คือ แนวทางดับทุกข์ หรือ แนวทางแก้ปัญหา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติกลาง ๆ ไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป มรรค ประกอบด้วย องค์ 8 คือ 1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง การเห็นและการเข้าใจ เช่นเข้าใจในไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะ 3 ประการแห่งสังขารทั้งหลาย ได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ความไม่คงทน เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปตาม เหตุปัจจัย อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ความไม่คงทนถาวร หลักธรรมข้อนี้สามารถนำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับทุกสิ่ง 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือไม่ดำริหาความสุขสำราญและเพลิดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง ดังนี้ 1) ดำริออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ 2) ดำริในทางไม่พยาบาท 3) ดำริในทาง ไม่เบียดเบียน 3) สัมมาวาจา วาจาชอบ หรือมีวจีสุจริต 4 ประการดังนี้ 1) ไม่พูดปด 2) ไม่พูด ส่อเสียดนินทา 3) ไม่พูดคำหยาบ 4) ไม่พูดเพื่อเจ้าเลวไหล 4) สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ ได้แก่กายสุจริต 3 ประการ ดังนี้ 1) ไม่ฆ่าสัตว์ 2) ไม่ลักทรัพย์ 3) ไม่ประพฤตินิโคตมในกาม 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีวิตสุจริตในทางอุภยธรรมนิยมทั้งทางโลกไม่ผิดกฎหมาย และทาง ธรรมไม่ผิดศีล 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรที่จะป้องกันความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรที่จะ กำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพียรที่จะสร้างความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษา ความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม 7) สัมมาสติ ความระลึกชอบ ได้แก่ การระลึกอันทำให้จิตสงบจาก ราคะ โทสะ โมหะ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ คือความมั่นคงทางจิต การที่จิตแน่วแน่กับสิ่ง เดียว ไม่ฟุ้งซ่านส่ายไปส่ายมา(พควีร์ วัชรบุต, 2564) พระพุทธศาสนาได้สอนหลักอริยสัจ 4 ว่าเป็น หลักแห่งการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาที่ประสบจะเป็นปัญหาเล็กหรือใหญ่ ย่อม สามารถแก้ไขปัญหานั้นด้วยปัญญา

อริยสัจ 4 ในพระไตรปิฎก

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสว่า “มาเถิด อานนท์ เราจะเข้าไปยังโกฏิคามกัน” ท่านพระอานนท์ทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ หมูใหญ่เสด็จถึงโกฏิคาม ประทับอยู่ที่โกฏิคามนั้น รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาล ยาวนานอย่างนี้ อริยสัจ 4 ประการ อะไรบ้าง คือ

1. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาล ยาวนานอย่างนี้

2. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

3. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

4. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตติ ลีนไปแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก พระผู้มีพระภาคผู้สุดตศาสดาได้ตรัสเวทยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถา ประพันธ์ต่อไปอีกว่า “เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง เราและเธอทั้งหลาย จึงท่องเที่ยวไปในชาติหนึ่ง ๆ ตลอดกาลยาวนาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ 4 เราและเธอทั้งหลายจึงถอนภวเนตติได้ ตัดรากเหง้าแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก”

ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคเมื่อประทับอยู่ที่โกฏิกาม ทรงแสดงธรรมมีกถา เป็นอันมากแก่ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้ว่า “ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมามีลักษณะ อย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมานันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมานันเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน” (วิ.ม. (แปล) 5/287/103-104, (ส.ม. (แปล) 19/1091/605) ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ

อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 อย่าง ตามคำจำกัดความในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “อริยอริยะ” เป็นคำนาม ในพระพุทธศาสนา เป็นคำสำหรับเรียกบุคคลผู้บรรลุธรรมวิเศษ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ว่า พระอริยะ หรือพระอริยบุคคลและยังเป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง เป็นของพระอริยะ เป็นชาติอริยะ เจริญ เด่น ประเสริฐ คำว่า สัจ สัจจะ เป็นคำนามหมายถึง ความจริง ความจริงใจรวมเป็นคำนาม คือ คำว่า “อริยสัจ” หมายถึง ความจริงของพระอริยะ ความจริงอันประเสริฐ ซึ่งธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี 4 ข้อ คือ 1) ทุกข์ 2) ทุกขสมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือ มรรค ทางแห่งความดับทุกข์(ราชบัณฑิตยสถาน, 2552) ให้ความหมายไว้ว่า อริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ(ส.ม. (ไทย) 19/1097/609.) (ที.ม. (ไทย) 10/155/99.) หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะ มีอยู่ 4 ประการคือ 1) ทุกข์คือสภาพที่ทนได้ยากภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้สภาพที่บีบคั้น 2) ทุกข์

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ดับตัณหาทั้ง 3

หลักอริยสัจ 4 เป็นเครื่องนำทางในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิต หากปฏิบัติตามอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมาก ทั้งสิ้น เพราะหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์ ไม่ใช่การดับทุกข์ เพื่อการสำเร็จจอร์हतผลเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป เพื่อแก้ไขปัญหาในการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เพราะการดำเนินชีวิตของความเป็นมนุษย์ไม่ใช่แค่เพียงสักแต่ว่าดำเนินไปอย่างไรจุดมุ่งหมายเท่านั้น แต่จะต้องทำให้ชีวิตตนมีคุณค่าหรือเป็นชีวิตที่ประเสริฐเป็นชีวิตที่อยู่ด้วยความเจริญและคุณธรรม และสอนการดำเนินชีวิตให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคีสงบและเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม(พระครูสารกิจประยุกต์, 2560) หลักอริยสัจ 4 จะช่วยให้มนุษย์ทุกผู้ทุกนามมีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติและรู้จักสภาพชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

อริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวัน

สังคมเต็มไปด้วยความเครียดและความขัดแย้งในทุกระดับเกิดความเสื่อมโทรมในด้านคุณธรรม-จริยธรรม อย่างน่าเป็นห่วงจนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วว่า อนาคตของโลกและมนุษยชาติจะเป็นอย่างไรต่อไป จะสามารถดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุขได้ต่อไปอีกนานเท่าใด(สุรพล ไกรสรารุณี, 2550: 42) จะเห็นว่าเหตุแห่งทุกข์ในลักษณะต่าง ๆ นั้น เกิดจากการสวนทางของกระแสของเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ และกระแสของความอยาก ความปรารถนา(ตัณหา) ซึ่งเป็นพลังที่มีมากในใจของผู้คน ซึ่งก่อให้เกิดการขัดแย้งระหว่างกฎความเป็นจริงของธรรมชาติที่ว่าขั้น 5 ที่มีการแปรเปลี่ยนตามกฎของไตรลักษณ์กับการยึดถือว่ามีตัวตน ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าความหลงผิด ทำให้อยู่อย่างเป็นทาส อยู่อย่างขัดแย้ง จึงกลายเป็นความทุกข์(พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2555: 165) ดังนั้นบุคคลจะมีทุกข์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับช่องว่างของความขัดแย้ง ยิ่งช่องว่างมีมากเท่าใดทุกข์ก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นผู้ให้การศึกษาแนวพุทธพึงทำความเข้าใจช่องว่างของความขัดแย้งดังกล่าวที่เกิดขึ้นภายในใจของผู้มาปรึกษา เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ทางด้านจิตใจ การแก้ไขปัญหาหรือการคลี่คลายทุกข์ คือการลดช่องว่างดังกล่าว โดยให้กระแสของความปรารถนาลดลงมาอยู่ใกล้กับกระแสของความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยการลดละตัณหาหรือความอยากในใจแล้วธรรมชาติของความจริงก็ปรากฏก่อให้เกิดความสงบภายในใจอย่างแท้จริง

1. ธรรมที่ควรรู้ (ทุกข์) คือสภาพปัญญาที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือในจิตใจและเกิดผลไม่ดีขึ้นแล้วหรือผลของกรรมแล้ว กรรมชั่ว ที่เรากำลังเผชิญอยู่ซึ่งเราจำเป็นต้องเพ่งพิจารณา ไตร่ตรองให้เข้าใจให้รู้อย่างถ่องแท้ ละเอียดลเอียดว่า ทุกข์ที่เราแบกอยู่เต็มบา เต็มอกขณะนี้นั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร และเชื่อว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรบังเอิญหรือไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นลอย ๆ โดยไม่มีสาเหตุแห่งการเกิด แต่ก็ได้

เป็นเบื้องต้นว่า มันต้องเกิดจากการกระทำจากเจตนาไม่ดี หรือเกิดการทำตามเหตุชั่วอย่างแน่นอน
ไม่อย่างนั้นเราก็คงไม่แบกผลของการกระทำดังกล่าวจนหนักอึ้งเต็มอกหรือเต็มปายอยู่อย่างนี้

2. ธรรมที่ควรละ (สมุทัย) เป็นสาเหตุแห่งการก่อให้เกิดการกระทำที่เลว ที่ชั่ว ที่ไม่ดี อันจะ
ส่งผลให้เกิดผลที่เป็นทุกข์หรือเป็นปัญหาแก่ชีวิตและจิตใจ ดังนั้นเราก็พอรู้แล้วว่า การทำตามเหตุที่เลว
ที่ชั่ว หรือเหตุที่ไม่ดี ย่อมจะส่งผลให้เกิดผลเลว ผลชั่ว หรือผลที่ไม่ดี ไม่เป็นที่พึงประสงค์แก่ทุกชีวิต
อย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย ดังนั้นสมุทัย จึงเป็นสิ่งที่ควรละเว้น ไม่สมควรกระทำ เพราะมันเป็น
สาเหตุที่ชวนให้กระทำชั่ว หากกระทำลงไปก็จะเป็นผลชั่วตามมาอย่างแน่นอน ตามหลักกฎแห่ง
กรรมที่ว่า บุคคลใดทำดีเป็นเหตุย่อมได้ดีเป็นผลตามมาตอบแทนและบุคคลใดทำชั่วเป็นเหตุก็ย่อมได้
ชั่วเป็นผลตามมาตอบแทน เช่นกัน

3. ธรรมที่ควรเจริญ หรือควรปฏิบัติ (มรรค) คือแนวปฏิบัติที่ดีงาม นับเป็นสาเหตุที่ดีที่เรา
เลือกที่จะปฏิบัติ เป็นวิถีทางเป็นครรลองที่เห็นสมควรว่าควรนำไปปฏิบัติ เพราะเราเชื่อในกฎแห่ง
กรรมที่ว่าทำดีเป็นเหตุ ย่อมได้รับดีเป็นผล เป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนอดีตที่ไม่ดี (ทุกข์) ซึ่งเราพอจะ
ทราบแล้วว่ามาจากการทำตามเหตุที่ไม่ดี (สมุทัย) ทุกข์และสมุทัย จึงเป็นเพียงอดีตเพื่อเป็น
บทเรียนให้เปลี่ยนแปลงการกระทำในปัจจุบัน (มรรค) เพราะมรรคหรือแนวทางปฏิบัติที่ดีงาม หาก
ทำลงไปก็เชื่อแบบหวังผลได้เลยว่าจะได้รับผลดี มีความสุขหรือเป็นสภาพที่คลี่คลาย ไม่มีปัญหาอีก
ต่อไป ซึ่งก็คือ ความดับทุก (นิโรธ) นั่นเอง

4. ธรรมที่ควรบรรลุ หรือธรรมที่ควรเข้าใจถึง (นิโรธ) มีสภาพเป็นผลที่ดี ที่สำเร็จ หรือผลที่
น่าพึงพอใจ สภาพที่ผ่อนคลายปัญหาให้เบาบางลง จนหมดสิ้นไปในที่สุด สรุปว่านิโรธ เป็นผลจาก
การกระทำดีเป็นเหตุ (มรรค) ซึ่งทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) ดังที่เห็น นิโรธจึงเป็นผลดีที่เกิดจากการ
ทำตามเหตุที่ดี (มรรค) นั่นเอง

ผลชั่วที่เป็นทุกข์ หรือผลที่มีปัญหา (ทุกข์) ได้เกิดขึ้นและเป็นอดีตเรียบร้อยแล้ว ซึ่งคาดได้
ว่ามาจากการทำตามเหตุที่ชั่ว (สมุทัย) ทั้งทุกข์และสมุทัย เป็นเพียงอดีต ประโยชน์จึงเป็นได้เพียง
บทเรียน เพื่อการทำดีในปัจจุบัน (มรรค) ส่วนผลของการทำดีนั้นจะเกิดในอนาคตอันใกล้ (นิโรธ)
อริยสัจ 4 จึงกระทำได้เพียงข้อเดียว(ธรรมะเพื่อชีวิตที่พอเพียง, 2565) คือ มรรค ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติ
หรือวิถีการกระทำที่ดีในปัจจุบัน อันจะทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) จนหมดปัญหาในที่สุด

วิธีคิดแบบสามัญลักษณะนี้แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน ขั้นที่หนึ่ง คือ รู้เท่าทัน และยอมรับความ
จริง เป็นขั้นวางใจวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่ง
ปัญญา ท่าทีแห่งความเป็นอิสระ ไม่ถูกมัดตัวแม้เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนา หรือมี
เรื่องราวไม่น่าพึงใจเกิดขึ้นแล้ว คิดขึ้นได้ว่าสิ่งนั้น เหตุการณ์นั้น ๆ เป็นไปตามคติธรรมดา เป็นไป
ตามเหตุปัจจัยของมันคิดได้อย่างนี้ ก็เป็นท่าทีแห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้ หายจากความทุกข์หรือ
อย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นบรรเทาลงไวขึ้นไปอีก เมื่อประสบสถานการณ์มีเรื่องราวเช่นนั้นเกิดขึ้น

เพียงตั้งจิตสำนึกขึ้นได้ ในเวลานั้นว่า เราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองตามอยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้เป็นการที่จะเป็นทุกซีกฝอนคล้ายลงทันที เพราะเปลือกตัวเป็นอิสระได้ไม่เอาตัวเข้าไปให้ถูกกดถูกบีบ (ความจริงคือไม่สร้างตัวตนขึ้นให้ถูกกด ถูกบีบ) ชั้นที่สอง คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นชั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยความรู้เท่าทัน เป็นอิสระ ไม่ถูกมัดตัวความหมายในข้อนี้คือ เมื่อรู้อยู่แล้วว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขึ้นต่อเหตุปัจจัย เราต้องการให้มันเป็นอย่างไร ก็ศึกษาให้รู้เข้าใจ เหตุปัจจัยทั้งหลาย ที่จะทำให้มันเป็นอย่างนั้น แล้วแก้ไข ทำการ จัดการที่ตัวเหตุปัจจัยเหล่านั้น เมื่อทำเหตุปัจจัย พร้อมบริบูรณ์ที่จะให้มันเป็นอย่างนั้นแล้ว ถึงเราจะอยากหรือไม่อยาก มันก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เมื่อเหตุปัจจัยไม่พร้อมที่จะให้เป็น ถึงเราจะอยากหรือไม่อยาก มันก็จะไม่เป็นอย่างนั้น กล่าวสั้น คือ วิธีคิดแบบอริยสังข์ หรือ คิด แบบแก้ปัญหา เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง(พศวีร์ วัชรบุตร, 2564) เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด แก้ไขด้วยความรู้ และแก้ที่ตัวเหตุปัจจัย ไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก

การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวอริยสังข์ อริยสังข์คือความจริงอันประเสริฐ ซึ่งหมายถึงกระบวนการความเป็นจริงที่สัมพันธ์กับปรากฏการณ์ต่าง ๆ แห่งชีวิตความเป็นจริงที่สัมพันธ์กันชีวิต (รวมทั้งความจริงทางสังคมการเมือง และเศรษฐกิจ) หมายถึง สภาวะบีบคั้นเป็นทุกข์ทั้งเป็นประจำและชั่วคราว (ทุกข์)(ขุ. ธ. 25/17/26). สาเหตุผลผลักดันให้เกิดสภาวะบีบคั้นเป็นทุกข์ (สมุทัย) เป้าหมายพึงปรารถนาคือความหลุดพ้นจากสภาวะบีบคั้นเป็นทุกข์กลายเป็นภาวะผ่อนคลายไร้ทุกข์ (นิโรธ) และแนวทางปฏิบัติเพื่อเข้าถึงเป้าหมายที่พึงปรารถนาซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อมั่นในแนวทางนั้นที่ได้รับการพิสูจน์ทดลองจนได้ผลมาแล้ว (มรรค) ความเป็นไปแห่งพฤติกรรมมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบก็ตามถือว่าเป็นความจริงอย่างหนึ่ง และย่อมมีเหตุผลักดันให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวอริยสังข์มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ 1) ลักษณะที่หนึ่ง การศึกษาถึงเหตุและผล การศึกษาโดยวิธีนี้เป็นการศึกษาโดยการสืบสาวจากผลไปหาเหตุหากพบสาเหตุที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก็ทำการแก้ไขที่ต้นเหตุการศึกษาแบบนี้จัดเป็น 2 คู่ คือ คู่ที่หนึ่ง ตัวปัญหา (ทุกข์) แห่งพฤติกรรม เช่น การเบียดเบียน การประทุษร้าย ความรุนแรงที่มีต่อกันและกัน เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งปรากฏให้เห็นทั้งในระดับปัจเจกชีวิต และระดับสังคม/กลุ่มหรือประเทศชาติตัวปัญหาคือผลต้นเหตุผลักดันให้เกิดการแสดงพฤติกรรม ก้าวร้าวหรือเบียดเบียนกันจนทำให้เกิดผลคือความทุกข์ความเดือดร้อนดังกล่าวกว่าซึ่งจะต้องกำจัด หรือแก้ไขตัวต้นเหตุ นั้น (สมุทัย) ปัจจัยให้เกิดปัญหาคือสาเหตุที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข คู่ที่สอง ภาวะสิ้นไปแห่งปัญหา (นิโรธ) เป็นจุดหมายที่ต้องการ ถือว่าเป็นผลที่จะต้องบรรลุถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อการดับสิ้นปัญหา (มรรค) เป็นเหตุนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนาดังกล่าว 2) ลักษณะที่สอง การศึกษาตรงประเด็น

การศึกษาลักษณะนี้มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องปฏิบัติโดยอาจมีความสัมพันธ์กับชีวิตปัจเจกบุคคล และ/หรือสัมพันธ์กับสภาพการณ์สังคม เศรษฐกิจและการเมืองการศึกษาตรงประเด็นนี้ใช้ในการแก้ปัญหาเฉพาะจุด หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งไม่ใช่เป็นการศึกษาแบบไร้ทิศทาง หรือเป็นการศึกษาแบบฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อมีปรากฏการณ์บางอย่างมากระทบเป็นบางครั้งบางคราว การศึกษาแบบไร้ทิศทางอาจจะเรียกว่าเป็นการศึกษาตามกระแสนิยมแห่งสังคม การศึกษาตรงประเด็น ควรดำเนินการ เมื่อชีวิตหรือสังคมได้ประสบปัญหา มีความทุกข์ความเดือดร้อนจะต้องวางท่าทีต่อสภาพปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมจากนั้นใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามาโดยการจำกัดขอบเขตเฉพาะสาเหตุซึ่งผลักดันให้เกิดปัญหานั้น ๆ อย่างรอบคอบ หลักอริยสัจสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาตรงประเด็นได้ หลักอริยสัจดังกล่าว พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพื่อให้ทราบความเป็นจริงแห่งชีวิตและสังคมมนุษย์ซึ่งเต็มไปด้วยปัญหา (ความทุกข์) มากมาย พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์มิใช่เพื่อให้เกิดทุกข์แก่เพื่อให้เข้าใจจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ หากไม่รู้จักความทุกข์คืออะไร มนุษย์ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาความทุกข์นั้นได้ความทุกข์คือปัญหาที่มนุษย์เป็นประจำ โดยเป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปสนใจอยู่แล้วธรรมชาติของมนุษย์ถือหาเสาะแสวงหาความสุขความสบายหรือการไม่ยอมพบกับความทุกข์ แต่การดับทุกข์หรือการล่องพ้นจากความทุกข์มิใช่ทำได้ด้วยการหลบเลี่ยงตัวความทุกข์ หรือด้วยการแกล้งมองไม่เห็นความทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้มนุษย์เผชิญกับปัญหา หรือความทุกข์ด้วยการรับรู้และเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีสติปัญญา การรับรู้มิใช่เป็นการแบกรับเอาความทุกข์ไว้ แต่เพื่อรู้เท่าทันกำหนดรู้ทันถึงความทุกข์ (ปริญญา) รวมถึงขอบเขตแห่งทุกข์สาเหตุให้เกิดทุกข์การแก้ปัญหาความทุกข์ต้องแก้ที่สาเหตุเท่านั้น จึงจะได้ผลเราไม่มีหน้าที่ต้องกำจัดทุกข์เพราะทุกข์จะละที่ตัวมันเองไม่ได้ต้องละที่เหตุให้เกิดทุกข์ได้เท่านั้น ดังเช่น การแก้ความหิวต้องกำจัดด้วยการรับประทานอาหาร จึงจะทุเลาความหิวได้ แนวอริยสัจโดยการเปรียบเทียบบางข้อไว่ว่าสนใจ ดังนี้ ก ทุกข์เหมือนโรค สมุทัย เหมือนสมุฏฐานของโรค นิโรธ เหมือนความหายโรค มรรค เหมือนยารักษาโรค ข ทุกข์เหมือนทุพภิกขภัย สมุทัย เหมือนฝนแล้ง นิโรธ เหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์ มรรค เหมือนฝนดี ค ทุกข์เหมือนภัย สมุทัย เหมือนเหตุแห่งภัย นิโรธ เหมือนความพ้นภัย มรรค เหมือนอุปายให้พ้นภัย ง ทุกข์ เหมือนของหนัก สมุทัย เหมือนการแบกของหนักไว้ นิโรธ เหมือนการ วางของหนักลงได้ มรรคเหมือนอุปายที่จะเอาของหนักลงวาง

คุณค่าของการศึกษาตามแนวอริยสัจ อริยสัจธรรมเป็นหลักพุทธปรัชญาที่ให้คุณค่าทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติกล่าวโดย เฉพาะในแง่การศึกษาอริยสัจธรรมให้คุณค่าทางวิชาการศึกษากับระเบียบวิธีวิจัยทาง สังคมศาสตร์ (รวมทั้งศาสตร์อื่น ๆ) ได้ดังนี้ 1) อริยสัจธรรม เป็นหลักธรรมที่อธิบายความจริงที่เป็นสากล มนุษย์ทุกคนในโลกมีปัญหาเหมือนกัน และต้องการแก้ปัญหาต่าง ๆ เหมือน ๆ กัน ดังนั้น หลักอริยสัจจึงเป็นหลักการศึกษาทางวิชาการ กล่าวคือ มีความเป็นกลางไม่มีการถือข้าง(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ. ปยุตโต) , 2551) ว่าแบบใดดีกว่ากัน หรือวิธีใดสูงค่า

ที่สุดน่าเชื่อถือที่สุด การใช้วิธีการศึกษาตามแนวอริยสัจ สามารถพบความจริงได้ทุกอย่างและสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) อริยสัจธรรม เป็นหลักธรรมแห่งปัญญา หลักอริยสัจธรรมมุ่งเป็นการแก้ไขปัญหามาตรับแบบแห่งเหตุและผล กล่าวคือ การแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมเท่านั้น จึงจะสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่สูงส่ง และยั่งยืนได้นั้น คือ เหตุกับผลต้องสัมพันธ์กัน 3) อริยสัจธรรม อธิบายความจริงที่สัมพันธ์กับชีวิตทุกชีวิต มนุษย์ไม่ว่าจะทำอะไรหรืออยู่ที่ใดก็ตาม ถ้าหากต้องการพัฒนาชีวิตให้มีคุณค่า และมีความสัมพันธ์กับถิ่นที่อยู่อย่างมีผลดีจะต้องปฏิบัติตามแนวอริยสัจ 4) อริยสัจธรรม เสนอวิธีการแก้ปัญหาชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจและปัญหาการเมือง ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง ปัญหาคือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาการแก้ปัญหาต้องแก้ด้วยปัญญาเท่านั้น การนำหลักความจริงที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติดังที่แสดงไว้ตามแนวอริยสัจ (คือความมีเหตุผลที่แท้จริง) มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในเชิงปฏิบัติเท่านั้น จึงจะแก้ปัญหาทุกอย่างได้ อริยสัจธรรมเป็นหลักปรัชญาการ พึ่งตนเองโดยไม่ต้องพึ่งอำนาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหมือนธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยในการแก้ปัญหา(สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, 2562)

พันทุกข์พบความสุขแบบอริยสัจ 4 ในปัญหาชีวิตประจำวันได้

อริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวัน ก็คือ พระพุทธองค์ตรัสรู้ใน “หลักธรรม 4 ประการ” ที่เรียกว่า “อริยสัจ 4” หรือ “ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ” ซึ่งเป็น หัวใจพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย “ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค” ที่เราท่องจำกันมาตั้งแต่เด็กตอนเรียนหนังสือ แต่พอโตขึ้นส่วนใหญ่ก็ไม่มีใครนำมาปฏิบัติเท่าที่ควร เลยทำให้ตัวเองจมอยู่ในกองทุกข์ แล้วก็พุ่มพวยในโชคชะตาวิบากของตนเอง การนำตัวเองให้พ้นจากกองทุกข์ ความจริงก็ไม่ยาก ไม่ต้องถึงกับต้องตรัสรู้หรือคร่ำเคร่งเรียนวิชาพุทธศาสนา หรือนั่งสมาธิวิปัสสนา ขอเพียงทำความเข้าใจในความจริงอันประเสริฐ 4 ประการที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้อย่างผิวเผินก็พอแล้ว ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะเสด็จออกบวช พระองค์ทรงดำริว่า “มนุษย์ทั้งหลายมีความทุกข์เกิดขึ้นครอบงำอยู่ตลอดเวลาทั้งจริง เกลียดความทุกข์อยู่ตลอดเวลาทั้งจริง แต่ทำไมมนุษย์ทั้งหลายยังมีแวแสวงหาทุกข์ใส่ตัวอยู่ตลอดเวลา” เพื่อให้หายโง่มาศึกษาความจริงอันประเสริฐทั้ง 4 สักนิด 1. ทุกข์ หรือ ปัญหานั้น พระพุทธเจ้า สอนว่ามนุษย์มีความทุกข์อยู่สองอย่างคือ ความทุกข์ขั้นพื้นฐาน กับความทุกข์ที่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ความทุกข์ขั้นพื้นฐาน ก็คือ ความทุกข์ที่เกิดจากกาย เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย และความลำบากทางกายต่าง ๆ ส่วนความทุกข์ที่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน มีมากมายสารพัดเป็นความทุกข์ที่เกิดจากใจ เช่น ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรัก ความทุกข์ที่เกิดจากการไม่ได้ตั้งใจในสิ่งที่ปรารถนา ไปจนถึงความยากจนข้นแค้น เรียกว่าครอบคลุมนั่งกิเลส และตัณหาของมนุษย์ครบครัน ซึ่งเป็นที่มาแห่งความขัดแย้งและการต่อสู้แย่งชิง ต้องจมปลักอยู่ในความทุกข์อย่างเห็นในสังคมไทยและสังคมการเมืองไทยในปัจจุบัน 2. สมุทัย-สาเหตุที่ทำให้ทุกข์ หรือ สาเหตุของปัญหา

เมื่อเป็นทุกข์แล้วก็ต้องหาต้นตอแห่งทุกข์ เพื่อให้รู้ว่าที่เป็นทุกข์เรื่องโน้นเรื่องนี้มีต้นเหตุหรือสาเหตุมาจากอะไร และคำตอบของที่มาแห่งทุกข์หรือปัญหาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็คือความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงของมนุษย์เราล้วนมาจากสาเหตุเดียวคือ “ตัณหา” หรือ “ความอยากได้” เช่น อยากร่ำรวย เป็นต้น 3. นิโรธ-การดับทุกข์ หรือ การแก้ไข้ปัญหา หลักธรรมข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ปัญหาทุกอย่างในโลกนี้สามารถแก้ไขได้ แม้แต่ปัญหาในชีวิตประจำวันก็สามารถแก้ไขได้(ลม เปลี่ยนทิศ, 2564) ถ้ามีสติดับตัณหาต่าง ๆ ลงได้ 4. มรรค-หนทางแห่งการดับทุกข์ หรือ วิธีการแก้ไข้ปัญหา ข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนแนวทางการแก้ไข้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันไว้ถึง 8 แนวทางด้วยกัน เรียกว่า “มรรค 8” หรือ “ทางสายกลาง” ในการปฏิบัติตนให้พ้นจากทุกข์ ประกอบด้วย ความเห็นชอบ, การคิดชอบ, การเจรจาชอบ, การทำงานชอบ, การเลี้ยงชีพชอบ, การพยายามชอบ, การระลึกรู้ชอบ และการตั้งใจชอบ

สรุปความสุขจากหลักธรรมอริยสัจ 4

หลักธรรมอริยสัจ 4 สามารถนำมา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในการแก้ไข้ปัญหา เปรียบดังแผนที่เดินทางหรือประจูดั่งป้ายบอกเส้นทางกับผู้หลงทางเหมาะสมกับบุคคลหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักแห่งการพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์ไม่ใช่วิธีการดับทุกข์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป เพื่อแก้ไข้ปัญหาในการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เพราะการดำเนินชีวิตของความ เป็นมนุษย์ไม่ใช่แค่เพียงสักแต่ว่าดำเนินไปอย่างไรจุดมุ่งหมายเท่านั้น แต่จะต้องทำให้ชีวิตตนมีคุณค่า หรือเป็นชีวิตที่ประเสริฐเป็นชีวิตที่อยู่กับความเจริญและคุณธรรม และสอนการดำเนินชีวิตให้สังคม อยู่ร่วมกันอย่างสามัคคีสงบและเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม หลักอริยสัจธรรมมุ่งเป็นการแก้ไข้ปัญหา ตามระบบแห่งเหตุและผล กล่าวคือ การแก้ไข้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมเท่านั้น จึงจะสามารถบรรลุ ถึงเป้าหมายที่สูงส่งและยั่งยืนได้ คือ เหตุกับผลต้องสัมพันธ์กัน(สมบุรณ์ ตาสนธิและคณะ, 2561) อริยสัจ 4 ทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น จัดเป็นทุกข์ทางใจ และทุกข์ที่บุคคลสามารถดับได้อย่าง เต็ดขาด คือ ทุกข์ทางใจเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์ทางกายลงให้เด็ดขาด โดยมีหลักการสำคัญคือ การพิจารณาขั้น 5 และอุปาทานขั้น 5 หลักกรรม หลักไตรลักษณ์ อีกทั้งมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ ในการเดินทางออกจากทุกข์เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่น เมื่อสิ้นความยึดมั่นถือมั่นก็สิ้นทุกข์ และมี มรรคเป็นแนวทางประพลดปฏิบัติซึ่งในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นให้เกิด โลกียะมรรคในขั้นวิธีการคิด คือการวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำซึ่งจะช่วยให้ แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ

องค์ประกอบทั้ง 8 ประการนี้ เป็นข้อปฏิบัติสายกลางที่ไม่เคร่งครัดจนเกินไปและไม่ย่อท้อ จนเกินไป เป็นข้อปฏิบัติที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติความหมดทุกข์หรือหมดปัญหาได้อย่างแน่นอน การ แก้ปัญหานั้น ต้องใช้ปัญญาและความเพียร (มรรค) ในการแก้้ปัญหา จำเป็นต้องใช้ปัญญา (ความรู้)

และวิริยะ (ความเพียร) อย่างเกื้อหนุนกัน จึงสามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ กล่าวคือ จะต้องรู้ว่า อะไรคือปัญหา มีสาเหตุมาจากอะไร จะแก้อย่างไร เมื่อรู้แล้วจึงลงมือแก้ไปปัญหานั้นด้วยความเพียร พยายามอย่างต่อเนื่อง อริยสัจ 4 ประการนี้ สามารถนำไปแก้ปัญหาหรือความทุกข์ของทุก ๆ คนได้ มนุษย์มีศักยภาพหรือความสามารถเพียงพอที่จะแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยตัวมนุษย์เองโดยไม่ต้องพึ่งพา อำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ มาดลบันดาล ได้เป็นแนวทางปฏิบัติหรือวิธีการกระทำที่ดีในปัจจุบัน อันจะทำให้เกิดผลดีจนหมดปัญหาในที่สุด

เอกสารอ้างอิง (References)

- จำนงค์ อติพัฒนสิทธิ์. (2562). *ชุดความรู้เกี่ยวกับปรัชญา สังเคราะห์ชุดที่ 1 ปรัชญาทางสังคมแห่งพระพุทธศาสนา Social Philosophy of Buddhism*. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร. จัดพิมพ์เนื่องในวโรกาสวันจำนงค์ ทองประเสริฐ, หน้า 20-23
- พระครูสารกิจประยุต. (2560). การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหาชีวิต. *หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา. ธรรมทรรศน์*. 17(2), 250-251.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- พระอนันตชัย อภินนโท (ชนโน้มน้อย). (2561). หลักธรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 3(1), 59
- พศวีร์ วัชรบุตร. (2564). *ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : 13 เมษายน 2564 หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)*.
- มรรคาสามัญ. (2556). ธรรมะเพื่อชีวิตที่พอเพียง. *อริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวัน ที่ไม่ควรมองผ่านเลยไป*. สืบค้น 25 มกราคม 2565, จาก <http://oknation.nationtv.tv/blog/Atata/2013/05/19/entry-1>.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย..
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2552). *พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากล อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: บริษัท บอลพรีนติ้งจำกัด.
- ลม เปลี่ยนทิศ.(2562). *อริยสัจ 4 ใน-ชีวิต-ประจำ-วัน ไม่ให้ทุกข์ง่ายนิดเดียว*. สืบค้น 25 มกราคม 2565, จาก <https://thaitips.club/>
- สมบุญรณ์ ตาสนธิและคณะ. (2561). กระบวนการบรรลุอริยสัจ 4 ของพระอริยบุคคล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 6(2), 740.