

## บทที่ 2

### อริยสัจสี่ 4

\*\*\*\*\*

#### หัวข้อ

- อริยสัจข้อที่หนึ่ง: ทุกข์สัจจะ
- อริยสัจข้อที่สอง : สมุทัยสัจจะ
- อริยสัจข้อที่สาม : นิโรธสัจจะ
- อริยสัจข้อที่สี่ : มรรคสัจจะ

อริยสัจสี่เหล่านี้เป็นรากเหง้าของคำสอน หัวใจของคำสอนของพระพุทธเจ้า ตั้งอยู่บนพื้นฐานอริยสัจสี่ (จัตตารี อริยสัจจანი) ที่พระองค์สอนในปฐมเทศนาแก่เพื่อนเก่าของพระองค์, ฤๅษีห้าตน ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน-สวนกวาง (ปัจจุบันคือเมืองสาธนาถ) ใกล้เมืองพาราณสี ในพระธรรมเทศนาของพระองค์นี้ ดังที่เรามีในรำราเรียนต้นแบบ อริยสัจสี่เหล่านี้ ได้แสดงไว้อย่างย่อๆ คือ:

1. ทุกข์สัจจะ : สัจจะ คือ ปัญหา
2. สมุทัยสัจจะ : สัจจะ คือ เหตุแห่งทุกข์
3. นิโรธสัจจะ : สัจจะ คือ การดับทุกข์
4. มัคคะ สัจจะ : สัจจะ คือ ทางนำไปสู่การดับทุกข์

แต่มีประเด็นนับไม่ถ้วนในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาต่างๆซึ่งอธิบายครั้งแล้วครั้งเล่า ซึ่งมีรายละเอียดดีและมีแนวทางที่แตกต่างกัน

#### ➤ อริยสัจข้อที่ 1 : ทุกข์สัจจะ

การค้นพบของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการแก้ปัญหาความทุกข์เริ่มต้นด้วยการรู้ว่าชีวิตมีความทุกข์ นี่คือ ข้อที่หนึ่งของอริยสัจสี่ ถ้าบุคคลพิจารณาประสบการณ์ของพวกเขาด้วยตัวของพวกเขาเอง หรือมองโลกรอบๆพวกเขา พวกเขาจะพบว่าชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์หรือการไม่มีความสุข ความทุกข์อาจเป็นทางกายหรือทางใจ ความทุกข์แบ่งออกเป็นสามอย่างดังนี้

#### ทุกข์ทางกาย

ความทุกข์ทางกายมีหลายรูปแบบ บุคคลต้องสังเกตในเวลาใดเวลาหนึ่งหรือเวลาอื่นอีก ว่าความแก่ของพวกเขาเกี่ยวข้องกับความทุกข์อย่างไร พวกเขาเป็นจำนวนมากทุกข์เกี่ยวกับความเจ็บปวดและความปวดร้าวในข้อต่อ (กระดูก) และอาจพบว่าเป็นการยากที่จะเคลื่อนไหวด้วยตัวของพวกเขาเอง การมีอายุมีประโยชน์นั้น ผู้สูงอายุพบว่าชีวิตยุ่งยากเพราะพวกเขาไม่สามารถมองเห็น ได้ยิน หรือกินอย่างสะดวกสบาย ความเจ็บปวดของโรค ก็จู่โจมทั้งคนหนุ่มและคนแก่เช่นกัน ไม่สามารถทนได้ ความปวดร้าวเกี่ยวกับความตาย นำทุกข์มาให้มากเช่นกัน แม้ขณะเกิดก็เจ็บปวดเหมือนกัน ทั้งสองคุณแม่และเด็กผู้ที่เกิด สัจจะก็คือทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บป่วยและตาย เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

บุคคลผู้โชคดีบางคน เดียวนี้มีชีวิตที่มีความสุขและปราศจากกังวล แต่มันเป็นเรื่องของเวลาเท่านั้น ก่อนที่พวกเขาจะประสบเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ แยะอะไรอย่างนี้ ไม่มีใครร่วมทุกข์นี้กับบุคคลที่เป็นทุกข์

ตัวอย่าง ผู้ชายคนหนึ่งอาจกังวลอย่างมากว่า มารดาของเขายังแก่ลง เขายังไม่สามารถจัดการที่ของหล่อนและทนทุกข์ทรมานแทนเธอ ถ้าลูกชายล้มป่วยลง มารดาของเขาไม่สามารถรู้จากประสบการณ์ถึงความไม่สะดวกสบายของการเจ็บป่วยของลูกชายด้วยเหมือนกัน ในที่สุดทั้งลูกและมารดาก็ไม่สามารถช่วยซึ่งกันและกันได้ เมื่อโอกาสแห่งความตายมาถึง

### ทุกข์ทางใจ

นอกเหนือจากความทุกข์ทางกาย มีความทุกข์ทางใจหลายรูปแบบด้วยเหมือนกัน บุคคลรู้สึกเศร้า เดียวตาย หรือเก็บกดเมื่อพวกเขาสูญเสียบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่พวกเขารักเนื่องจากความแตกแยกหรือความตาย พวกเขากลายเป็นคนฉุนเฉียวหรือคับอกคับใจ เมื่อพวกเขาถูกฝืนใจให้เป็นเพื่อนของบุคคลเหล่านั้นที่เขาไม่ชอบ หรือพวกเขาเหล่านั้นที่ไม่เป็นที่น่าพอใจ บุคคลทนทุกข์ทรมานด้วยเหมือนกันเมื่อพวกเขาไม่สามารถที่จะตอบสนองความต้องการสิ่งที่จำเป็นและสิ่งที่ต้องการของพวกเขา ดังตัวอย่าง วัยรุ่นทั้งหลายรู้สึกไม่สมหวังและโกรธ ถ้าบิดามารดาของพวกเขานำปฏิเสศที่จะอนุญาตให้พวกเขาไปงานเลี้ยงดึกๆ หรือใช้เงินจำนวนมากซื้อเสื้อผ้าแฟชั่น หรือซื้อตุ๊กตาราคาแพง อีกแง่หนึ่ง ผู้ใหญ่อาจจะมีความสุข ถ้าพวกเขาไม่สามารถได้รับทรัพย์สินสมบัติ อำนาจ และเกียรติยศ

### ความทุกข์ชนิดอื่นๆ

ความหายนะทางธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วมหรือทsunami สามารถเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของบุคคลอย่างมากมาย บุคคลต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากด้วยเหตุจากสงครามและความไม่ยุติธรรมจากสังคม ปัญหาทั้งหลายสามารถเกิดขึ้นแม้กระทั่งในห้องเรียน เมื่อคุณพยายามที่จะเรียน และห้องเรียนยังอีกที่ทริกโครม หรือเพื่อนของคุณพยายามที่จะรบกวนคุณ คุณอาจรู้สึกว่าคุณไม่มีความสุขและโกรธ บางครั้งปัญหาอาจเกิดขึ้นแก่คุณโดยตรง เมื่อคุณสอบไม่ผ่านการสอบไม่ผ่านอาจทำให้คุณไม่มีความสุขและไม่สมหวัง ปัญหาเหล่านี้ไม่มี (ใคร) ต้องการ บุคคลพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้และเป็นอิสระจากปัญหาเหล่านี้ เรื่องข้างล่างนี้ เป็นตัวอย่างของบุคคลผู้มีความทุกข์

### อ่านเพื่อความเข้าใจเรื่องความโศกเศร้าของนางกิสาคโตรมี

กิสาคโตรมีเป็นหญิงวัยรุ่นสวยจากตระกูลร่ำรวย ผู้ซึ่งแต่งงานกับพ่อค้าที่ร่ำรวย เมื่อลูกชายคนเดียวของหล่อนอายุประมาณหนึ่งปี เขาล้มป่วยและตายในทันทีทันใด นางกิสาคโตรมีผู้โศกเศร้าอย่างเหลือล้นอุ้มร่างของลูกชายที่ตายแล้วด้วยแขนสองข้าง และเดินจากบ้านหนึ่งไปสู่อีกบ้านหนึ่ง เพื่อที่จะถามบุคคลว่า ผู้ใดรู้ยาที่สามารถฟื้นชีวิตของลูกชายของหล่อนได้ แน่จนที่สุด ไม่มีใครที่จะสามารถช่วยเธอได้ ในที่สุด หล่อนได้พบสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ที่แนะนำหล่อนให้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อหล่อนอุ้มเด็กที่ตายแล้วไปเฝ้าพระพุทธเจ้า และกราบทูลพระองค์ถึงเรื่องราวแห่งความเศร้าโศกของหล่อน พระองค์ได้ฟังอย่างมีขันติและน้ำสงสาร พระองค์ได้ตรัสกับหล่อนด้วยพระดำรัสเหล่านี้

“มีทางเดียวเท่านั้นที่จะแก้ปัญหของเธอ ไปและรับเมล็ดมัสตาร์ด (เครื่องปรุงชนิดหนึ่งทำจากเมล็ดพืชมีสีเหลือง) จำนวนห้าเมล็ด จากครอบครัวที่ไม่เคยมีคนตายเลย”

นางกิสาคโตรมีเริ่มเดินทาง เพื่อที่แสวงหาครัวเรือนดังที่พระองค์ได้ตรัส แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ ทุกครอบครัวที่เธอไปเยี่ยมได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับความตายของบุคคลหนึ่งคนหรือมากกว่าหนึ่ง ในที่สุดหล่อนได้เข้าใจว่า อะไรที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เธอค้นพบเพื่อชีวิตของเธอ-ความตายมาถึงทุกคน เป็นการยอมรับความจริงว่า ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หล่อนไม่เศร้าโศกอีกต่อไป หล่อนได้อุ้มร่างเด็กออกไปและต่อมาได้กลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้าได้กลายเป็นสาวิกาของพระองค์

“พระพุทธเจ้าสอนพวกเราให้ยอมรับว่า ความทุกข์คือความจริงของชีวิต และไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงมันได้ ดังที่ตรัสไว้ในอริยสัจข้อที่หนึ่ง”

## ➤ อริยสัจข้อที่ 2 : สมุทัยสัจจะ

### ความหมาย

เหตุเกิดแห่งทุกข์คือตัณหา (ความทะยานอยาก) สามอย่าง; กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความโลภและความเห็นแก่ตัว พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า เหตุเกิดแห่งความทุกข์ ก็คือความเห็นแก่ตัว ตัณหา และความโลภ บุคคลต้องการทุกสิ่งทุกอย่างและต้องการที่จะเก็บรักษามันตลอดไป อย่างไรก็ตาม ความโลภเป็นสิ่งที่ไม่มีสิ้นสุด เหมือนกับหลุมที่ไม่มีก้น ซึ่งไม่สามารถถมให้เต็มได้ คุณต้องการมากเท่าไร ชีวิตก็ไม่มีความสุขมากเท่านั้น ดังนั้น ความต้องการและความปรารถนาที่ไม่มีขีดจำกัดของพวกเรา เป็นเหตุความทุกข์ของพวกเรา เด็กหลายคนที่ได้ลิ้มรสช็อคโกแลต จะเรียกร้องหาอีกต่อไป เมื่อพวกเขาไม่ได้รับช็อคโกแลต พวกเขาจะรู้สึกอารมณ์เสียและโกรธเคือง แม้พวกเขาจะรู้ว่าการกินช็อคโกแลต อาจเป็นเหตุให้พวกเขาปวดท้องและปวดฟัน พวกเขาก็กังขาต้องการอีก สิ่งทั้งหลายที่เราต้องการมากที่สุด สามารถเป็นเหตุให้พวกเราทุกข์มากที่สุด ข้อความข้างล่างนี้ เป็นตัวอย่างของสาเหตุแห่งความทุกข์

### อ่านเพื่อความเข้าใจเรื่องเครื่องมือดักลิง

ในประเทศจีน ลิงจำนวนมากถูกจับด้วยวิธีเฉพาะ อันดับแรก คนวางกับดัก นำลูกมะพร้าวมาหนึ่งลูก จากนั้นเขาเจาะรูลูกมะพร้าวใหญ่พอที่จะเอามือล้วงได้ เมื่อยังไม่ได้กำเป็นกำปั้น จากนั้นเขาใส่ถั่วลิสงในลูกมะพร้าวและวางมันไว้สถานที่ที่ลิงมาโดยปกติ ก่อนออกไปจากลูกมะพร้าว เขาจะโปรยถั่วลิสงรอบๆลูกมะพร้าว ในไม่ช้าหรือต่อมา ลิงที่อยากรู้อยากเห็นก็ผ่านมา อันดับแรกมันก็จะกินถั่วลิสงบนพื้น จากนั้นมันก็จะพบลูกมะพร้าวและเห็นว่ามันเต็มไปด้วยถั่วลิสง เมื่อมันล้วงมือของมันเข้าไปในรูเพื่อที่จะหยิบถั่วลิสง มันก็ไม่สามารถถอดมือของมันออกมาได้ ขณะที่มือเต็มไปด้วยถั่วลิสง มันดิ้นรนและดิ้นหนกขนาดไหนก็ไม่มีประโยชน์ มันก็ปลดไม่ได้ มันจะร้องออกมาเสียงดังและกลายมาด้วยความกังวลมาก ลิงทุกตัวต้องทำการปล่อยทิ้งถั่วลิสงเพื่อความเป็นอิสระ แต่มันไม่ต้องการทำอย่างนั้น ในสถานการณ์อย่างนี้ ผู้วางกับดักก็จับลิงได้โดยง่าย

“พวกเราเช่นเดียวกับลิง พวกเราต้องการอิสระจากความทุกข์ แต่พวกเราไม่ต้องการที่จะละทิ้งความปรารถนา ซึ่งนำเราไปสู่ความกังวล นี้คือ อริยสัจข้อที่สอง

### ➤ อริสัจข้อที่ 3 : นิโรธสัจจะ

#### ความหมาย

นิโรธสัจจะ หมายถึง การไม่มีตัณหา (ความทะยานอยาก) เหตุแห่งความทุกข์ ซึ่งมีสามอย่างชื่อว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ถ้าทั้งหมดนี้ถูกกำจัด เรียกว่านิโรธสัจจะ

การสิ้นสุดแห่งทุกข์ ตัณหาต้องถูกกำจัด เหมือนดั่งไฟดับ เมื่อไม่เติมน้ำมัน ดังนั้นการไม่มีความสุขจะสิ้นสุดลงก็ต่อเมื่อน้ำมันคือตัณหาถูกกำจัดออก เมื่อตัณหาถูกกำจัดออกสมบูรณ์แล้ว จะไม่มีความทุกข์อีกต่อไป จิตใจของพวกเราจะอยู่ในสภาวะแห่งสันติสุขอย่างสมบูรณ์ พวกเราจะมีความสุขเสมอไป ชาวพุทธทั้งหลายเรียกสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ และมีสันติกับความสุข เรียกว่านิพพาน (นิวารณะ) เป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขและสันติที่ยิ่งใหญ่ชั่วนิรันดร์ ข้อความข้างล่างนี้เป็นตัวอย่างของการดับทุกข์

#### อ่านเพื่อความเข้าใจเรื่องการเปล่งอุทานของพระภิกษุผู้มีความสุขรูปหนึ่ง

ครั้งหนึ่งมีผู้ชายที่มั่งคั่งและสถานะทางสังคมสูงคนหนึ่ง ผู้สำนึกว่าความทุกข์เป็นเช่นเดียวกันสำหรับคนรวยและคนจน ดังนั้น เขาจึงบวชเป็นพระภิกษุเพื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาจิตใจของเขา ในไม่ช้าพระชรารูปนั้นมีพระภิกษุ 500 รูป เป็นผู้ติดตาม (เป็นศิษย์) บรรดาพระภิกษุเหล่านั้น พระภิกษุรูปหนึ่งเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดีบ่อยๆ ไม่เหมือนพระภิกษุรูปอื่นๆ ผู้ซึ่งดูเหมือนว่าเคร่งขรึม มีพระภิกษุรูปหนึ่งเท่านั้น ผู้รู้ข้อมูลแห่งความสุขของพระภิกษุผู้มีอารมณ์ดีนั้น และพระภิกษุผู้มีความสุขนี้ ไม่นานก็ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม หนึ่งปีต่อมา ในขณะที่พวกพระภิกษุเหล่านี้จำพรรษาในพระราชอุทยานตามคำนิมนต์ของพระราชินี พระภิกษุชราได้ถูกนิมนต์ให้พักที่ที่พักในพระราชวัง พระภิกษุผู้มีความสุขได้กลายเป็นผู้นำกลุ่มรูปใหม่ วันหนึ่ง ภิกษุผู้มีความสุขนี้ได้ไปคารวะภิกษุชราและเยี่ยมชมพระราชวัง พระภิกษุทั้งหมดจะอยู่ในที่พัก ดูพระภิกษุผู้มีความสุขบนพมพาดังนี้ : ที่นี้ มีความสุขอะไรอย่างนี้! ที่นี้ มีความสุขอะไรอย่างนี้!”

ในขณะนั้น พระราชาได้เสด็จเยี่ยมพระภิกษุชราโดยบังเอิญ พระองค์รู้สึกเหยียดหยามเมื่อพระภิกษุผู้มีความสุขนี้ไม่ทักทายพระองค์ ไม่รู้แม้กระทั่งการเสด็จมาของพระราชินี เห็นความไม่พอพระทัยของพระราชินี พระภิกษุชรากราบทูลพระองค์ว่า “ทรงขันติเถิด

พระราชราชาของอาตมา และอาตมาจะทูลพระองค์ถึงสาเหตุของความทุกข์ของพระภิกษุรูปนี้ มีคนไม่มากนักที่รู้เรื่องนี้ ครั้งหนึ่งท่านเป็นพระราชราชาเช่นพระองค์ ได้ละชีวิตความเป็นพระราชราชาเพื่อบวชเป็นพระ ท่านได้พบความสุขใจในปัจจุบันของท่าน! นั่งรูปเดียวในป่า ท่านไม่มีอะไรที่จะกลัวและไม่ต้องการคนอารักขาที่มีอาวุธรอบท่านๆ อิศระจากความกังวลเกี่ยวกับความมั่งคั่งและอำนาจ ปัจจุบันปัญญาของท่านรักษาท่านและคนอื่นๆ ท่านได้พบความสันติภายในในกัมมัฏฐาน ซึ่งท่านสามารถพูดว่า “ที่นี่ มีความสุขอะไรอย่างนี้! ที่นี่ มีความสุขอะไรอย่างนี้!” ในที่สุด พระราชาก็ทรงเข้าพระทัยว่า อะไรคือความสุขที่แท้จริง พระองค์ทรงแสดงความเคารพพระภิกษุทั้งสองรูปก่อนเสด็จนิวัติสู่พระราชวัง

“ไม่ยึดติดในความมั่งคั่งและอำนาจ ความสุขยิ่งเพิ่มขึ้น นี่คืออริยสังข์ข้อที่สาม”

### ➤ อริยสังข์ข้อที่สี่ : มรรคสังข์จะ

#### ความหมาย

มรรคสังข์จะ หมายถึง แนวทางนำไปสู่การสิ้นสุดแห่งความทุกข์ หรือ ทางเพื่อที่จะละความทุกข์ “ทางอันประเสริฐแปดแนวทาง หรือ ทางสายกลาง” (มัชฌิมาปฏิปทา)

1. เห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)
2. ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)
3. วาจาชอบ (สัมมาวาจา)
4. การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ)
5. เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ)
6. พยายามชอบ (สัมมาวายามะ)
7. ระลึกชอบ (สัมมาสติ)
8. ตั้งใจชอบ (สัมมาสมาธิ)

#### อ่านเพื่อความเข้าใจเรื่องการเปรียบเทียบกับแพ

ผู้ชายคนหนึ่งกำลังหนีจากกลุ่มของโจรมาที่แนวกว้างของแม่น้ำที่อยู่ในทางของเขา เขารู้ว่าฝั่งนี้อันตรายและฝั่งโน้นปลอดภัย อย่างไรก็ตาม ไม่มีเรือเพื่อที่จะข้ามไปฝั่งโน้นและไม่มีสะพานสำหรับ

สำหรับข้ามไป ดังนั้น เขาจึงรวบรวมไม้ต่างๆทันทีที่ทันได้ กิ่งต่างๆและใบต่างๆเพื่อที่จะทำเป็นแพจากการช่วยเหลือของแพ เขาข้ามไปฝั่งโน้นอย่างปลอดภัย

**“มรรคมืองค์แปด สอนโดยพระพุทธเจ้า เช่นกับแพ พวกเราควรจะนำพวกเราออกจากความทุกข์ของฝั่งนี้ ไปสู่ฝั่งอื่นแห่งความไม่มีทุกข์”**

### สรุป

คำสอนที่เป็นรากเหง้า (พื้นฐาน)ของพระพุทธเจ้า คือ อริยสัจสี่ ได้แก่

ทุกข์สัจจะ: สัจจะ คือ ความทุกข์

สมุทัยสัจจะ: สัจจะ คือ เหตุแห่งความทุกข์

นิโรธสัจจะ: สัจจะ คือ การดับทุกข์

มรรคสัจจะ: สัจจะ คือ ทางนำไปสู่การดับทุกข์

1. **อริยสัจจะข้อที่หนึ่ง (ทุกข์สัจจะ)** สัจจะแห่งความทุกข์ คือ ธรรมชาติของชีวิต ความทุกข์ของมัน ความเศร้าโศกและความสนุกสนานของมัน ข้อบกพร่องและความไม่น่าพอใจของมัน ความไม่ยั่งยืนและความไม่เป็นแก่นสารของมัน
2. **อริยสัจจะข้อที่สอง (สมุทัยสัจจะ)** สัจจะคือเหตุแห่งความทุกข์ คือกำเนิดของความทุกข์ ซึ่งปรารถนาความเป็นเพื่อนโดยความโลภ ความต่างปร้อย ความไม่บริสุทธิ์ของบุคคลอื่น
3. **อริยสัจจะข้อที่สาม (นิโรธสัจจะ)** สัจจะแห่งการดับทุกข์ คือ พระนิพพาน-เป็นความจริงที่สมบูรณ์ เป็นความจริงที่สูงที่สุด
4. **อริยสัจข้อที่สี่ (มรรคสัจจะ)** สัจจะที่เป็นแนวทางนำไปสู่การดับทุกข์ คือ แนวทางนำไปสู่ความจริง คือ พระนิพพาน