

# ความทุกข์ในอริยสัจ 4

## The Noble Truth of Suffering

พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย)

Phra Anantachai Abhinando (Khanponoy)

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: sansab.2222@gmail.com

รับต้นฉบับ 19 กันยายน 2560 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2560

### บทคัดย่อ

อริยสัจ 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้รู้แจ้งถึงความ เป็นพระอริยะ ห่างไกลจากข้าศึกคือกิเลส ตามลำดับขั้น ว่าโดยประเภทแล้ว มี 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค, ทุกข์ หมายถึงสภาพธรรมที่เกิดดับเป็นไปกับด้วยสังสารวัฏ เป็นไปในฝ่ายเกิด สมุทัยเป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่มีสภาพธรรมที่เป็นทุกข์ นี้ก็เพราะตัณหา トラบใดที่ยังมีตัณหา ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ทุกข์และสมุทัยเป็นโลกียธรรม เป็นไปในฝ่ายเกิด นิโรธเป็นความดับทุกข์ ดับกิเลส มรรคเป็นหนทางอันประเสริฐที่จะดำเนินไปถึงซึ่งความดับทุกข์ นิโรธและมรรค ทั้งแปดองค์เกิดพร้อมกับมรรคจิตเป็นโลกุตระธรรม

คำสำคัญ: ทุกข์, อริยสัจ 4

### Abstracts

A noble individual, who has worked for the realization of the four noble truths and cessation of defilements. The four noble truths are suffering or anything is not permanent that remains changed (Dukkha), the origin of suffering as craving (Samudaya), the cessation of suffering (Nirodha) and the path leading to the cessation of suffering (Magga). Dukkha and Samudaya are worldly states to the cycle of rebirth, Nirodha and Magga are supramundane states to freedom from rebirth.

Keywords : Suffering, Noble Truth



## บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจในอริยสัจ 4 ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงต้องจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) แล้วดำเนินการสู่เส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือ สละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยกิเลส หัวใจคำสอนของพระพุทธพระเจ้าอยู่ที่อริสัจ 4 ประการ (จตตาริ อริยสัจจანი) ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในปฐมเทศนาแก่สหายเก่าของพระองค์ คือ ปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนะ ใกล้เมืองพาราณสี (ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร, 2532: 53) คัมภีร์วิสุทธิมรรค สัมโมหวิโนทนี และสัทธัมมปปาสนี ได้ชี้แจงเหตุผลไว้อย่างหน้าฟังว่า เหตุใดพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงอริยสัจ 4 ไว้โดยเรียงลำดับข้ออย่างที่เรารู้กันอยู่นี้ ข้อความที่ท่านกล่าวไว้แม้จะสั้น แต่มีสาระหนักแน่น จึงขอนำมาเป็นเค้าความสำหรับกล่าวถึงอริยสัจ 4 โดยสังเขปดังนี้

## ทุกข์ในอริยสัจ 4

ทุกข์คือปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่สัตว์มนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใด ก็เป็นจุดสนใจ เป็นของเด่นชัดแก่ผู้นั้นเมื่อนั้น แต่ที่จริงมองกว้าง ๆ ชีวิตมีปัญหาและเป็นปัญหากันอยู่เรื่อย ๆ เป็นธรรมดา ดังนั้น ทุกจึงเป็นจุดสนใจปรากฏเด่นชัดอยู่ในชีวิตของทุก ๆ คน เรียกได้ว่าเป็นของชัดรู้ง่ายเห็นง่าย จึ้ความสนใจ เหมาะที่จะยกขึ้นเป็นข้อปรารภ คือ เป็นจุดเริ่มต้นในการแสดงธรรม ยิ่งกว่านั้น ทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว และน่าตกใจสำหรับคนจำนวนมากคอยหลีกเลี่ยงไม่ยอมได้ยิน แม้แต่คนที่กำลังเพลิดเพลินลุ่มหลงมัวเมา ไม่ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังมีปัญหาและกำลังก่อปัญหา เมื่อมีผู้มาชี้ปัญหาให้ก็จะกระทบใจทำให้สะดุ้งสะเทือนและมีความหวั่นไหวสำหรับคนที่อยู่ในภาวะเช่นนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตน ไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอยไม่ใช่เรื่องคึกเพื่อฝัน หรือสักว่าพูดตีฝีปากกันไปเมื่อพูดกับใครก็เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคนนั้น เมื่อพูดเป็นกลาง ๆ ก็เกี่ยวข้องกับทุกคน (วิสุทธิ. (ไทย) 3/81/112) ทุกข์ 12 เป็นชุดไขความสำหรับแสดงความหมายของทุกข์ในอริยสัจ 4 มีดังนี้

ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่าง ๆ อเนกประการ ท่านแบ่งขอยออกเป็น

ก. คัพโภกกันติมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการอยู่ในครรภ์ อยู่ที่อันจะคับแคบอึดอัด มีดื้ออึดด้วยสิ่งที่น่ารังเกียจ ดุจนอนในของเนาหรือในน้ำคร่ำ

ข. คัพภปริหรัณมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการบริหารครรภ์ มารดาจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ลูกนั่งเดินวิ่งแรงหรือเบา กินดื่มของร้อนเย็นเปรี้ยวเผ็ด เป็นต้น มีผลกระทบต่อบุคคลในครรภ์ทั้งสิ้น

ค. คัพภวิปัติมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการวิบัติของครรภ์ เช่น ท้องนอกมดลูก เด็กตายในครรภ์ต้องผ่าตัดออก เป็นต้น

ง. วิชายนมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการคลอด ทั้งถูกกระทุ้งกระแทกพลิกหัน ทั้งถูกกดถูกบีบถูกอัดกว่าจะผ่านช่องอันแสนแคบออกมาได้ เจ็บปวดแสนสาหัส



จ. พหีนิกขมมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการออกมามีร่างกายและผิวละเอียดอ่อนดั่งแผลใหม่ ถูกสัมผัสจับต้องเซ็ดล้างแสนเจ็บแสบ

ฉ. อัตตูปัปกมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการทำตัวเอง เช่น ฆ่าตัวตายบ้าง ประพฤติวัตรบาปผิดประหลาดตนบ้าง โกรธเคืองเขาแล้วไม่กินข้าว หรือทำร้ายตัวเองบ้าง เป็นต้น

ช. ปรุปกมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากคนอื่นทำให้ เช่น ถูกฆ่า ถูกจองจำ ถูกทำร้าย เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 905)

1) ขรา ความแก่ ทำให้อวัยวะทั้งหลายย่อหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตาหูจมูกลิ้น เป็นต้น ทำหน้าที่บกพร่องผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หมดความแคล่วคล่องว่องไว ผิวพรรณไม่งดงามผ่องใส หน้แห้งเหี่ยวจน ความจำเลอะเลือนเปลือยผล เสื่อมอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายในเกิดทุกข์กายและทุกข์ใจมาก

2) มรณะ ความตาย ยามสิ้นชีพ เคยทำชั่วไว้ ก็เห็นนิมิตของบาปกรรม มีคนหรือของรักก็ต้องพลัดพรากจากกันไป ส่วนประกอบในร่างกายก็พากันหยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายก็อาจจะมีมากจะทำอะไรจะแก้ไขอะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขไม่ได้

3) โสกะ ความโศกเศร้า ได้แก่ ความแค้นใจ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ เป็นต้น

4) ปริเทวะ ความคร่ำครวญหรือร่ำไร ได้แก่บ่นเพื่อไปต่าง ๆ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ เป็นต้น

5) ทุกข์ ความทุกข์กาย ได้แก่ เจ็บปวด เช่น กายบาดเจ็บ ถูกบีบคั้น เป็นโรค เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 14-15)

6) โทมนัส ความทุกข์ใจ ได้แก่ เจ็บปวดรวดร้าวใจ ที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชือดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย เป็นต้น

7) อุปายาส ความคับแค้น หรือสิ้นหวัง ได้แก่ เร่าร้อนทลทอนใจ ในเมื่อความโศกเศร้าเพิ่มทวี เป็นต้น

8) อัปปียสัมปโยค การประสบคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก เช่น ต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบหรือชิงชัง เป็นต้น

9) ปียวิปโยค การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น จากญาติ จากคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น

10) อิจฉิตาลภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมหวัง

11) อุปาทานขันธ ขันธทั้งห้าซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน กล่าวคือ ทุกข์ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ของอุปาทานขันธทั้งห้า เมื่อว่าโดยสรุปหรือโดยรวบยอดก็คือ อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ทุกข์ 2 เป็นเพียงการสรุปทุกข์ชนิดต่าง ๆ ในแนวหนึ่ง ได้แก่

1. ปฏิจฉันนทุกข์ ทุกข์ปิดบัง หรือทุกข์ซ่อนเร้น ไม่ปรากฏออกมาให้เห็นชัด ๆ เช่น ปวดหู ปวดฟัน ใจเร่าร้อน เพราะไฟราคะและไฟโทสะ เป็นต้น



2. อธิบายจิตนทุกข์ ทุกข์ไม่ปิดบังหรือทุกข์เปิดเผย เช่น ถูกหนามตำ ถูกเขี่ยน ถูกมีดฟัน เป็นต้น

ทุกข์ 2 เป็นเพียงการสรุปทุกข์ชนิดต่าง ๆ ในแนวหนึ่ง ได้แก่

ก. ปริยายทุกข์ ทุกข์โดยปริยาย หรือทุกข์โดยอ้อม ได้แก่ ทุกข์ทุกอย่างที่กล่าวถึงข้างต้น นอกจากทุกข์เวทนา

ข. นิปปริยายทุกข์ ทุกข์โดยนิปปริยาย หรือทุกข์โดยตรง ได้แก่ ความรู้สึกทุกข์ ที่เรียกว่า ทุกข์หรือทุกข์เวทนา นั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ดับได้ มิใช่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนจะต้องคงอยู่ตลอดไปชีวิตนี้ยังคับข้อง ก็เพราะมีทุกข์มีปัญหาคอยรบกวนอยู่ ถ้าดับทุกข์แก้ปัญหาลแล้ว หรือได้สร้างความสามารถในการดับทุกข์แก้ปัญหาวัวพร้อมแล้ว ชีวิตก็จะปลอดโปร่งโล่งเบา พบสุขแท้จริง แต่การดับทุกข์หรือแก้ปัญหานั้น มิใช่ทำได้ด้วยการหลบเลี่ยงปัญหาหรือปิดตาไม่มองทุกข์ ต้องข้ามต้องใช้วิธีรับรู้สู้หน้าเข้าเผชิญดูมัน การรับรู้สู้หน้ามิใช่หมายความว่าเข้าไปแบกทุกข์ไว้หรือจะให้ตนเป็นทุกข์ แต่เพื่อรู้เท่าทัน จะได้แก้ไขกำจัดมันได้ การรู้เท่าทันนี้คือการทำหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้อง ได้แก่ ทำปริณญา คือกำหนดรู้ ทำความเข้าใจสถานะของทุกข์หรือปัญหานั้น ให้รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาของเรานั้นคืออะไรกันแน่อยู่ที่ไหน (บางทีคนชอบหลบเลี่ยงทุกข์หนีปัญหา และทั้งที่รู้ว่ามีปัญหา แต่จะจับให้ชัดก็ไม่รู้ว่าปัญหาของตนนั้นคืออะไร ได้แต่เห็นคลุม ๆ เครือ ๆ หรือพลา่สับสน) มีขอบเขตแค่นี้ เมื่อกำหนดจับทุกข์ได้อย่างนี้ เหมือนแพทย์ตรวจอาการจนรู้โรครูจุดที่เป็นโรคแล้ว ก็เป็นอันเสร็จหน้าที่ต่อทุกข์ เราไม่มีหน้าที่กำจัดทุกข์หรือละเว้น เพราะทุกข์จะละที่ตัวมันเองไม่ได้ ต้องละที่เหตุของมัน ถ้าจะละทุกข์ที่ตัวทุกข์ก็เหมือนรักษาโรคที่อาการเช่นให้ยาระงับอาการไว้ แก้ไขโรคไม่ได้จริง พึงดำเนินการค้นหาสาเหตุต่อไป

แพทย์เรียนรู้เกี่ยวกับโรค และต้องเรียนรู้เรื่องร่างกายอันเป็นที่ตั้งแห่งโรคด้วย ฉันทิ ผู้จะดับทุกข์เมื่อเรียนรู้ทุกข์ ก็ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รวมถึงสภาวะแห่งสังขารโลกที่เกี่ยวข้องด้วย ฉันทิ นั้น สารสำคัญของอริยสัจข้อที่ 1 คือ ยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มีมันเป็นอยู่ แล้วมองดูรู้จักชีวิตและโลกตามที่มีมันเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 906)

#### สมุทัยในอริยสัจ 4

แยกศัพท์เป็น ส + อุทย ส แปลว่า พร้อม อุทย แยกเป็น อุ แปลว่า ขึ้น, อ แปลว่า ไป รวมกันเป็นสมุทัย แปลว่า ขึ้นไปพร้อม ถือเอาความหมายว่า เหตุที่เกิด ศัพท์เดิมเป็นทุกขสมุทัย แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์

สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดมาจากความต้องการภายในตัวของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ตัณหา คือความทะเยอทะยานอยาก ที่ทำให้วางใจ ปฏิบัติตน แสดงออก สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิต โลก



อย่างไม่ถูกต้อง อย่างเป็นไปด้วยความรู้อย่างเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้ายชอบชัง เป็นต้นตลอดจนกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระแวง ฯลฯ ที่สืบเนื่องมาจากตัณหาคือที่มาแห่งความทุกข์ของมนุษย์ กามตัณหา อายากาม ได้แก่ อายากได้อยากเอาอยากเสพ อย่างเสวยอย่างหนึ่ง ภวตัณหา อายากภพ ได้แก่ อายากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป อายากมีชีวิตนิรันดร์อย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อายากสิ้นภพได้แก่ ปราปรณาภาวะสิ้นสูญอย่างหนึ่ง และลึกไปกว่านั้น ท่านแสดงกระบวนการแห่งปฏิจจสมุปบาท อันมีอวิชชา เป็นมูลตัณหา ว่าเป็นที่ไหลเนื่องมาแห่งปัญหาความทุกข์นั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541: 907)

ตัณหา หมายถึง ความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปราปรณา ความกระหาย ตัณหาเป็นภาวะที่ทำให้จิตต้องเสียความสมดุล ไม่ตั้งตรงอยู่กับที่หรือทำให้จิตส่ายอยู่ตลอด ไม่รู้จักเต็ม ต้องหาสิ่งที่ตนเองอยากมาเติมอยู่เรื่อย ๆ เพราะตัณหานั้นเหมือนกับเชื้อเพลิงที่ต้องเติมต้องเพิ่มไม่ให้ขาด ถ้าขาดเมื่อไหร่แล้วจะทำให้จิตใจดิ้นรน เราร้อนจึงทำให้เกิดทุกข์รำไป (พระสุพรชัย นรคพันธ์, 2553: 24-25)

ตัณหาโดยสรุป 3 ประเภท ได้แก่

1. กามตัณหา (ความทะเยอทะยานอยากในกาม, ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งที่สนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 – Kama-tanha: craving for sensual pleasures; sensual craving)

2. ภวตัณหา (ความทะเยอทะยานในภพ, ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรก็ตาม อยากรเป็นอย่างคงอยู่ตลอดไป, ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิฐฐิหรือสัสสสทิฐฐิ – Bhava-tanha: craving for existence)

3) วิภวตัณหา (ความทะเยอทะยานในวิภพ, ความอยากในความพรวกพันไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปราปรณา อายากทำลาย อายากดับสูญ, ความใคร่อยากที่ประกอบด้วย วิภวทิฐฐิหรืออุจจเฉจทิฐฐิ Vibhava-tanha: craving for non-existence; craving for self annihilation) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 86)

**1. กามตัณหา (sensual craving)** คือความทะเยอทะยานอยากในกาม ในพุทธปรัชญาแบ่งกามเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 วัตถุกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ เครื่องอุปโภคเครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิงชาย แพะ แกะ สุกร ไก่ ช้าง โค ม้า ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมูบ้าน นิคม ราชธานี แคว้นชนบท กองพลรบ คลังหลวง และวัตถุที่น่ายินดีอย่างใด อย่างหนึ่ง (เหล่านี้) ชื่อกามวัตถุ ซึ่งเป็นความเพลิดเพลินยินดีลุ่มหลงในกามคุณ 5 ที่ตัวเองนำใคร่นำพอใจนำปราปรณา ที่ตนเองชอบในรูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะเสนาะหู กลิ่นที่หอม รสที่ถูกปากของตัวเอง โผฏฐัพพะที่อ่อนนุ่ม ถือว่าเป็นสิ่งบำรุงหรือช่วยุกายนอกคือกายให้อ้วนแล้วส่งเข้าภายในคือใจ

1.2 กิเลสกามคือ คือความพอใจ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความดำริ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความดำริชื่อว่ากาม ได้แก่ ความพอใจด้วย อำนาจ



ความใคร่ความกำหนัดด้วยอำนาจความใคร่ ความเพลิดเพลิดด้วยอำนาจความใคร่ ความทะยานอยากด้วยอารมณ์ความใคร่ ความเยื่อใยด้วยอำนาจความใคร่ ความสยบด้วยอำนาจความใคร่ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ หัวงน้ำคือความใคร่ กิเลส เครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลสเครื่องยึดมั่นคือความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย

**2. ภาวตัณหา (craving for existence)** คือ ความดิ้นรนในทะยานอยากในความเป็นความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นความอยากที่นอกเหนือจากมคุณ 5 ไม่รู้จักพอในสิ่งที่ตัวเองเป็นแล้ว ทะยานหรือว่ากระโจนเข้าหา เหมือนเสือกระโจนเข้าหาเหยื่ออย่างหิวกระหาย แต่ถ้ามองอย่างธรรมดาความอยากชนิดนี้ ทำให้คนทะเยอทะยานอาจทำให้ก้าวหน้าในการทำงานอาชีพได้มาก แต่ต้องยอมรับความจริงด้วยเหมือนกันว่า ในความทะเยอทะยานนั้นมีความทุกข์ ความร้อนใจแฝงเร้นอยู่ด้วย ถ้าต้องยื้อแย่งกับผู้อื่นก็เป็นการสร้างศัตรู ต้องใช้เล่ห์กลอุบายในการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ บางครั้งถึงกับต้องใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่นก่อเวรกรรมกันต่อไปไม่สิ้นสุด เนื่องมาจากความเชื่อว่ามีตัวตนซึ่งทำให้เกิดทัศนคติที่ผิด ทำให้เกิดการเห็นแก่ตัว ยึดมั่นถือมั่นเกิดการกระทำที่ไม่ดีแนวคิดนี้นักปราชญ์ทางตะวันตกส่วนมากเป็นสัญชาตญาณของชีวิต (Life Instinct) (พระสุพรชัย นรคพันธ์, 2553: 26)

**3. วิภวตัณหา (Craving non-existence)** คือ ความทะเยอทะยานอยากในวิภวคือความอยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ เป็นความอยากในทางผลักดันไปในทางลบเพื่อจะพ้นตัวเนื่องจากตัวเองรู้สึกอึดอัดเบื่อ ระอิดระอา คนเราถ้าไม่สามารถหลบหลีกจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ ต้องทนอยู่ในสภาพที่ตนเองไม่ชอบก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ เช่น ชายหญิงรักกันเพราะกามตัณหา พออยู่ด้วยกันก็อยากเป็นพ่อแม่คนเรียกว่า ภาวตัณหา เมื่อมีลูกแล้วเกิดการทะเลาะ มีปัญหา ก็อยากแยกทางกันเรียกว่า วิภวตัณหา

ตัณหานี้เป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะทำให้คนเรารวนเวียน มัวเมาดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ในพระสูตรตันปิฎก ขุททนิกายว่า “ตัณหาย่อมเจริญแก่มนุษย์ผู้ประพฤติประมาท เหมือนเถาย่านทรายเจริญอยู่ในป่า เข้าย่อมเร่ร้อนไปมา เหมือนนาวนรที่ต้องการผลไม้ เทียวเร่ร้อนไปมาในป่าฉะนั้น” (พระสุพรชัย นรคพันธ์, 2553: 27)

ตามคำสั่งสอนในอริยสัจ 4 พระพุทธเจ้าตรัสว่า สาเหตุของความทุกข์คือ ตัณหา ซึ่งหมายถึงความทะยานอยาก ตัณหาแบ่งออกเป็น 3 อย่างได้แก่ กามตัณหา ภาวตัณหา และวิภวตัณหา อย่างไรก็ตาม ตัณหาก็คือ ลักษณะอย่างหนึ่งกิเลส ซึ่งอยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า กิเลส คือ สาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

กิเลส (Defilements) หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง กิเลสที่ครอบงำจิตของสัตว์โลกนั้น แบ่งออกได้เป็นสามประเภท ดังนี้

1. อนุสัยกิเลส (Latent defilements) คือกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังค์จิต หรือจิตไร้สำนึกของเรา ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่งและนอนเนื่องอยู่ในชั้นธัมมทานของทุกคน จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้นเหมือนอุปมาเหมือนงูที่นอนหลับอยู่ ขณะที่ยังไม่มี



สิ่งใดมากระทบ ฐนนั้นก็หลับเรื่อยไปโดยไม่ปรากฏอาการใด ๆ เลย ต่อมาเมื่อมีสิ่งใดมากระทบฐนนั้นก็ จะยกหัวขึ้นตวัดคกทันที (จำลอง ดิษยวณิช, 2554: 76)

อนุสัย เป็นกิเลสอย่างละเอียด ซ่อนเร้นนอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดานของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อ ได้เหตุอันสมควรแล้ว ก็ปรากฏขึ้นเมื่อนั้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนก้นภาชนะ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด มากระทบกับภาชนะตะกอนหรือกิเลสก็จะฟุ้งขึ้นมาทันที ทำให้จิตใจเร้าร้อนเศร้าหมอง

อนุสัยกิเลส มี 7 ประการ คือ

1) กามราคานุสัย คือความยินดีในกามคุณอารมณ์ กามราคานุสัยนี้จะนอนเนื่องอยู่ใน ชั้นสันดาน เมื่อมีอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเรื่องราวต่าง ๆ มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นกามคุณอารมณ์แล้ว กามราคานุสัยนี้ก็จะแปลสภาพเป็น ปริยฐานกิเลส คือกิเลส อย่างกลางคอยกลุ่มลุ่มจิตใจ ได้แก่ โลกเจตสิกที่ในโลภมูลจิต 8

2) ภวราคานุสัย ความยินดีติดใจใน รูปภพ หรือรูปฌาน อรูปฌาน อันนอนเนื่องอยู่ใน ชั้นสันดานเมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ โลกเจตสิก ที่ในทิวฐิตตวิปปยุตต-จิต 4

3) ปฏิฆานุสัย ความไม่ยินดี ไม่พอใจในอารมณ์ อันนอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน เมื่อมี อารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ โทสะเจตสิก ที่ในโทสะมูลจิต 2

4) มานานุสัย คือความทะนงตน โอ้อวด ถือตัว ไม่ยอมลงให้กับใคร ที่นอนเนื่องอยู่ใน ชั้นสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ มานานุเจตสิก ที่ในทิวฐิตตวิปปยุตตจิต 4

5) ทิฏฐานุสัย คือความเห็นผิดที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะ แปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ ทิฏฐิเจตสิกที่ประกอบในทิวคตสัมปยุตตจิต 4

6) วิจิกิจจานุสัย คือ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อที่ยังไม่ปลงใจเชื่อ ที่นอนเนื่องอยู่ใน ชั้นสันดาน เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็นปริยฐานกิเลส ได้แก่ วิจิกิจจาเจตสิกที่ ประกอบในวิจิกิจจาสัมปยุตตจิต 1

7) อวิชขานุสัย คือความลุ่มหลงมัวเมา ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน เป็นความโง่เขลา เบาปัญญาที่ไม่รู้สภาพธรรมดาตามความเป็นจริง เมื่อมีอารมณ์มากระทบก็จะแปลสภาพเป็น ปริยฐานกิเลส ได้แก่ โมหเจตสิก ที่ออกุศลจิตที่ 12

2. ปริยฐานกิเลส (Internally active defilements) คือกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีอารมณ์ มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะ เช่นนี้อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยฐานกิเลสในวิถิจิตทันที เช่นเดียวกับเมื่อมีสิ่งใด มากระทบกับงูตัวนั้นจะตัวนั้นจะยกหัวขึ้นตวัดคกหรือส่ายไปมา ในจิตวิเคราะหฺ ปริยฐานกิเลส หรือกิเลสอย่างกลางจะปรากฏขึ้นในระดับจิตสำนึก (The Conscious) หรือกิเลสก่อนสำนึก (The Preconscious)



กิเลสอย่างกลางนี้ คือ กิเลสประเภทนิวรณ์ (Hindrances) ซึ่งหมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่ 1) กามฉันทะ คือความพอใจในกามคุณ (sensual desire) 2) พยาบาท คือความคิดร้าย (Ill-will) 3) ถีนมิทธะ คือความหทู่และเชื่องซึม (Sloth and yorpor) 4) อุทธัจจกุกกุกจะ คือความฟุ้งซ่านและความกังวล (Restlessness, anxiety or worry) และ 5) วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย (Doubt) กิเลสอย่างกลางหรือนิวรณ์ 5 นี้ สามารถทำลายได้ด้วยอำนาจของสมาธิ (concentration) แต่สมาธิเป็นเพียงแต่ข่มกิเลสไว้เท่านั้น ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ด้วยสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม การที่กิเลสสงบลงได้ด้วยอำนาจของสมาธิ ย่อมทำให้เราประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง นอกจากนั้น กิเลสอย่างกลางนี้ สามารถขจัดได้ด้วยการกำหนดในวิปัสสนากรรมฐาน

3. วิตกกัมมิเลส (Externally active defilements) คือ กิเลสอย่างหยาบ เป็นกิเลสที่ฟุ้งมากจนปรากฏออกมาทางกาย วาจา ทำให้ตัวเราเองรุ่มรวยเดือดร้อน ความจริงแล้วกิเลสอย่างหยาบก็สืบเนื่องมาจากกิเลสอย่างกลางที่เปลี่ยนสภาพไปนั่นเองทำนองเดียวกันกับบุงที่สายหัวไปมา พอได้โอกาสก็ตัวตลกกัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อยู่ขวางหน้า เป็นกิเลสที่ล่วงอกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม ถ้าฟุ้งออกมาทางวาจาก็เป็นวจีทุจริต 4 คือ การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ กิเลสอย่างหยาบสามารถระงับลงได้ด้วยอำนาจของศีล (Morality) เช่น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 เป็นต้น (จำลอง ดิษยวณิช, 2554: 78)

#### นิโรธในอริยสัจ 4

นิโรธจะ เป็นชื่อของธรรมที่ดับทุกข์ จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทุกขนิโรธ คำว่า “นิ” หมายถึง “พ้น, ออก” “โรธ” หมายถึง การท่องเที่ยวไป ฉะนั้น นิโรธ หมายถึง การไม่ท่องเที่ยวไป “ทุกขนิโรธ” จึงหมายความว่า “ไม่มีการท่องเที่ยวไปในที่ทุกข์” หรือการไม่ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ เพราะเป็นสัจจะที่ว่างจากคติ คือการเวียนเกิดเวียนตายในภพภูมิทั้งปวง องค์ธรรมของทุกขนิโรธ สัจจะ ได้แก่ พระนิพพาน

อริยสัจข้อที่ 3 คือ ความดับทุกข์ หรือนิโรธ (The cessation of suffering) นิโรธ แปลว่า “ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ซึ่งหมายถึง การดับต้นเหตุที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ได้เด็ดขาด เสมือนหนึ่งการชักเชื้อไฟอันเป็นต้นเหตุให้เกิดไฟออกไปเสียได้ ฉะนั้น จากจุดนี้จะเห็นพระพุทธศาสนาได้เป็นพุทธศาสนิกนิยม (Pessimism) คือมีทัศนคติที่มองชีวิตและมองโลกในแง่ร้ายแต่อย่างเดียว หรือมองอะไรก็ล้วนแต่เป็นทุกข์โดยทั้งสิ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าพิจารณาเรื่องราวอริยสัจให้ดีจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงชี้แต่เพียงทุกข์เท่านั้น แต่ยังทรงอธิบายให้รู้ถึงสาเหตุของความทุกข์ ให้รู้ว่าความดับทุกข์มีอยู่ ตลอดจนทรงชี้หนทางในการดับทุกข์เหล่านี้ด้วย หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการมองโลกตามความเป็นจริงมากกว่า (จำลอง ดิษยวณิช, 2554: 56)

เมื่อได้กล่าวถึงทุกข์หรือปัญหาพร้อมสาเหตุ อันเป็นเรื่องร้ายไม่น่าพึงใจแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงขโลมดวงใจของเวไนยชนให้เกิดความเบาใจ และให้มีความหวังขึ้น ด้วยการตรัสอริยสัจข้อที่ 3





คือ นิโรธ แสดงให้เห็นว่าทุกข์ที่บีบคั้นนั้นแก้ไขได้และปัญหาที่กีดกันนั้นแก้ไขได้ ทางออกที่น่าพึงใจมีอยู่ ทั้งนี้ เพราะสาเหตุแห่งปัญญาหรือความทุกข์เป็นสิ่งที่กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปได้ ทุกข์หรือปัญหาตั้งด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วย เมื่อทุกข์ดับไปปัญหาหมดไปก็มีภาวะหมดปัญหา หรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง โดยนัยนี้ นิโรธอริยสังข์ จึงตามเข้ามาเป็นอันดับที่ 3 ทั้งโดยความเป็นไปธรรมดาของกระบวนการธรรมเอง และทั้งโดยความเหมาะสมแห่งกลวิธีการสอนที่ชวนสนใจช่วยให้เข้าใจและได้ผลดี

เมื่อกำจัดตัณหา พร้อมทั้งกิเลสว่านเครือที่คอยกดขี่บีบคั้นครอบงำและหลอนล่อจิตลงได้ จิตก็ไม่ต้องถูกทรมานด้วยความเร่าร้อน รำรน รน กระทบกระวาย ความหวาดหวั่นพรั่นกลัวความกระทบกระทั่ง ความเหงาหงอย และความเบื่อหน่าย ไม่ต้องหวังความสุขเพียงด้วยการวิ่งหนีหลบออกไปจากอาการเหล่านี้บ้าง แก้ไขด้วยหาอะโรมาตบมาเติมมากลบปิดไว้หรือมาทดแทนให้บ้าง หาที่ระบายออกไปภายนอกบ้างพอม่านไปคราวหนึ่ง ๆ แต่คราวนี้หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวมันเอง ปลอดภัยโปร่งโล่งเบา มีความสุขที่ไร้ไฟผ้าด้วยไม่ต้องสะดุดพะพานสิ่งกังวลค้ำค้ำใจ สงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสตลอดได้ตลอดเวลาอย่างเป็นปกติของใจ บรรลุภาวะสมบูรณ์ของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 909)

โดยใจความสำคัญ นิโรธ คือ ความดับทุกข์เพราะดับกิเลสได้นั่นเอง คำว่านิโรธก็ดี วิมุตติ ปาหะ วิเวก วิราคะหรือโอสสัคคะ (ความสละ ความปล่อยวาง) ก็ดี มีความหมายอย่างเดียวกัน ท่านแสดงไว้ 5 อย่าง คือ

1. ตทั้งคณินโรธ ความดับด้วยองค์นั้น ๆ หรือดับกิเลสด้วยชั่วคราว เช่น เมื่อเมตตากฎณาเกิดขึ้น ความโกรธและความคิดพยาบาท คือ ความเบียดเบียนย่อมดับไป เมื่อสุกสัจญญา คือ ความกำหนดว่าไม่งามเกิดขึ้น ราคะ ความกำหนดยินดีในกามคุณ 5 ย่อมดับไปด้วยความว่าดับกิเลสด้วยองค์ธรรมที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

2. วิกขัมภานินโรธ ดับกิเลส หรือข่มกิเลสไว้ได้ด้วยกังวลฌานเป็นต้นไป ตลอดเวลาที่ฌานยังไม่เสื่อม บุคคลผู้ใดฌานยอมมีอาการเหมือนหนึ่งผู้ไม่มีกิเลส ท่านเปรียบเหมือนหญ้าที่ศิลาทับไว้หรือเหมือนโรคบางอย่างที่ถูกคุมไว้ด้วยยา ตลอดเวลาที่ยามีกำลังอยู่ โดยยอมสงบระงับไป

3. สมุจเฉทนิโรธ ความดับกิเลสอย่างเด็ดขาด ด้วยกำลังแห่งอริยมรรค กิเลสใดที่อริยมรรคตัดแล้ว ย่อมเป็นอันตัดขาดไม่กลับเกิดขึ้นอีก เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ถูกถอนขึ้นทั้งรากและเผาไฟทิ้งเป็นอันตัดได้สิ้นเสร็จเด็ดขาด ไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดขึ้นอีก ตัวอย่างเช่น การตัดกิเลสของพระอริยบุคคล 4 จำพวกมีโสดาบัน เป็นต้น

4. ปฏิปัสสัทธินิโรธ ความดับกิเลสอย่างสงบระงับไปในขณะแห่งอริยผลนั่นเอง เรียกว่า ปฏิปัสสัทธินิโรธ ไม่ต้องชวนขวยเพื่อการดับอีก เหมือนคนหายโรคแล้วไม่ต้องชวนขวยหายาเพื่อดับโรคนั้นอีก



5. นิสสรณนิโรธ แปลตามตัวว่าดับกิเลสด้วยการสลัดออกไป หมายถึง ภาวะแห่งการดับกิเลสที่ยั่งยืนตลอดไป ได้รับความสุขจากความดับนั้นยังยืนต่อไป ได้แก่ นิพพานนั่นเอง เหมือนความสุขความปลอดโปร่งอันยั่งยืนของผู้ที่หายโรคแล้วอย่างเด็ดขาด

โดยใจความสำคัญ นิโรธ 3 ประการหลังก็คือ มรรค ผล และนิพพานนั่นเอง (วคิน อินทสระ, 2550: 24–25)

#### มรรคในอริยสัจ 4

มรรคมืองค์ 8 หรือ อัฐังคิกมรรค (เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า “ทางมืองค์ 8 ประการ อันประเสริฐ” –Atthangika-magga; the Noble Eightfold Path); องค์ 8 ของมรรค (มัคคังคะ – factors or constituents of Path) มีดังนี้

1. **สัมมาทิฐิ** หมายถึง ความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บุญมี บาปมี ชชาติหน้ามี ชชาติก่อนมี ในความหมายที่สูงขึ้นไป คือ เห็นอริยสัจซึ่งประกอบด้วยญาณ 3 อากาณ 12

2. **สัมมาสังกัปปะ** หมายถึง ความดำริชอบ อันประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ

- 1) ดำริที่จะปลีกตัวออกจากอารมณ์ยั่ววนต่าง ๆ (เนกขัมมสังกัปปะ)
- 2) ดำริในการไม่พยาบาท (อัพยาบาทสังกัปปะ)
- 3) ดำริในความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ)

3. **สัมมาวาจา** คือ การพูดที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

- 1) เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำจริง
- 2) เว้นจากการพูดสอดเสียด พูดคำประสานสามัคคี
- 3) เว้นจากการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวาน
- 4) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดคำมีประโยชน์ (วคิน อินทสระ, 2550: 29)

4. **สัมมากัมมันตะ** หมายถึง การกระทำชอบ มืองค์ประกอบ ดังนี้

1) เว้นจากการบิดเบือนชีวิตผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นปาณาติบาต มีความเมตตา กรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

2) เว้นจากการเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น ซึ่งรวมเรียกว่า เว้นอทินนาทาน มีการเสียสละแบ่งปัน เฉลี่ยความสุขของตนเพื่อผู้อื่นตามสมควร

3) เว้นจากพรหมจรรย์ คือ การเสพเมถุน คือ เว้นจากกามารมณ์ (นี้กำหนดอย่างสูง) พอใจในเนกขัมมะ คือ ปลีกตนจากกาม อย่างต่ำ หมายถึง เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร พอใจในคู่ครองของตน

5. **สัมมาอาชีวะ** หมายถึง การเว้นมิจฉาชีพทุกรูปแบบ ประกอบตนอยู่ในสัมมาชีพอะไรคือมิจฉาชีพ ? อะไรคือสัมมาชีพ? เป็นเรื่องยากที่จะวินิจฉัยชี้ขาด เป็นเรื่องที่นักปราชญ์ทั้งทางโลกและทางธรรมถกเถียงกันมาก แต่ก็ไม่ว่าจะวินิจฉัยเด็ดขาดกลางได้ พอยกตัวอย่างได้เป็นบางประการ



เท่านั้น เช่น การลักขโมย ปล้น ฉ้อโกง ยักยอก ฯลฯ เป็นมิจฉาชีพ ส่วนการประกอบอาชีพโดยสุจริต เป็นสัมมาชีพ แต่แม้ลักษณะของอาชีพเป็นสัมมาชีพแล้ว ถ้าทุจริตในอาชีพนั้นก็จัดเป็นมิจฉาชีพนั้น เรียกว่า ทำสัมมาชีพให้เป็นมิจฉาชีพ หรือทำมิจฉาชีพในสัมมาชีพ

**6. สัมมาวายามะ** หมายถึง ความเพียรชอบทุกรูปแบบ ที่กล่าวในพระบาลี มัคควิมังคสูตร ตรัสถึงความเพียร 4 ประการ คือ

- 1) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด
- 2) ปหานปธาน เพียรระบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- 3) ภาวนापธาน เพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น
- 4) อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อม และทำกุศลให้เจริญยิ่งขึ้นไป (วคิน อินทสระ, 2550: 30)

ความเพียร 4 ประการนี้ ถือเป็นหลักสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตทางธรรม และเป็นประโยชน์แก่อกุศลแก่ชีวิตของชาวโลกอย่างมากด้วย ผู้หวังความเจริญและความสุข ทั้งทางโลกและทางธรรม ควรมีความเพียร 4 ประการนี้ไว้ในตน

**7. สัมมาสติ** หมายถึง สติชอบ หรือความระลึกชอบ ในชั้นธรรมดา ขอให้พิจารณาว่าระลึกถึงสิ่งใดอยู่ กุศลธรรมเจริญขึ้น อกุศลธรรมเสื่อมไป ก็ควรระลึกถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ ในขั้นสูงขึ้นไป ทรงสอนให้ระลึกสติปัญญา 4 คือ

- 1) กายานุปัสสนา พิจารณากาย
- 2) เวทนานุปัสสนา พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และ ไม่สุข ไม่ทุกข์
- 3) จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตว่ามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่มีในจิต จิตเป็นอย่างไร พิจารณารู้ตาม
- 4) ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอัปยากฤตว่ามีในตนหรือไม่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นอย่างไร ควรละอย่างไร ควรอบรมให้เกิดให้มีขึ้นอย่างไร เช่น นีวรณ 5 เป็นสิ่งที่ควรละ โปชฌงค์ 7 เป็นสิ่งที่ควรบำเพ็ญ เป็นต้น

ความจริงแล้วสติปัญญานมี 1 คือ การตั้งสติ ส่วนกาย เวทนาจิตและธรรมนั้นเป็นอารมณ์ของสติ คือเป็นสิ่งที่ควรเอาสติเข้าไปพิจารณาหรือเอาสติไปตั้งไว้ เหมือนโตะตัวหนึ่งมี 4 ขา ฉะนั้น

ผู้อบรมสติบ่อย ๆ ย่อมมีสติสมบูรณ์ขึ้น สามารถสกัดกั้นกระแสกิเลสได้มากขึ้น ทำให้กิเลสท่วมทับจิตน้อยลง ทำความดีได้มากขึ้น ชีวิตปลอดโปร่งแจ่มใสมากขึ้น มีทุกข์น้อยลง เพราะมีสติปัญญารู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจิตใจตามความเป็นจริง พระอรหันต์ที่ท่านสิ้นกิเลสแล้วนั้น ท่านเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ จึงไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น

**8. สัมมาสมาธิ** คือ การใช้สมาธิในทางที่ถูกต้อง  
สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ความที่จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ท่านแสดงสมาธิไว้ 3 ระดับ คือ

- 1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ



2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดฉาน หรือ ใกล้ฉาน

3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิในฉาน

แต่สมาธิที่หมายถึงในมรรคมีองค์ 8 นั้น คือ อัปปนาสมาธิ (วคิน อินทสระ, 2550: 31-32) ทางดับทุกข์ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะทั้งสิ้นปัญหา รู้ทุกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็พร้อมและเป็นอันถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะแห่งที่สัมพันธ์ใกล้ชิดโดยตรง ก็คือ เมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึงว่าเป็นไปได้ และคืออะไรแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายนั้น จึงจะพลอยเป็นไปได้ด้วย ถ้าไม่รู้จุดหมายคืออะไร จะไปไหน ก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติหรือเดินทางได้อย่างไร ดังนั้น ว่าโดยความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมด้วยกัน มรรคย่อมสมควรเข้าลำดับเป็นข้อสุดท้าย อีกอย่างหนึ่งว่าโดยวิธีการสอน ตามธรรมดานั้น การปฏิบัติเป็นกิจที่ต้องอาศัยเรี่ยวแรงกำลัง ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมาย ก็ย่อมไม่มีกำลังใจปฏิบัติ อาจเกิดความท้อถอย หรือถึงกับไม่ยอมปฏิบัติ แม้อาจปฏิบัติก็อาจทำอย่างถูกบังคับ จำใจ ฝืนใจ สักว่าทำ ไม่อาจดำเนินไปด้วยดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมายแล้ว แม้ว่าการปฏิบัติจะยากลำบากเท่าใดก็ตาม เขาก็จะพยายามต่อสู้ทำให้สำเร็จ การที่พระพุทธเจ้าตรัสนิโรธไว้ก่อนหน้ามรรค ก็เพราะเหตุผลข้อนี้ด้วย คือให้ผู้ฟังมีความหวังและเห็นคุณค่าของนิโรธที่เป็นจุดหมายนั้นก่อน จนเกิดความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติต่อไป เมื่อพระองค์ตรัสแสดงนิโรธให้เห็นว่าเป็นภาวะควรบรรลุถึงอย่างแท้จริงแล้ว ผู้ฟังก็ตั้งใจที่จะรับฟังมรรคด้วยในมุ้งมั่นที่จะเอาไปใช้เป็น ข้อปฏิบัติ และทั้งมีกำลังใจเข้มแข็งพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตามมรรค และยินดีที่จะเผชิญกับความยากลำบากในการปฏิบัติตามมรรคนั้นต่อไป

เมื่อมองหาเหตุแห่งทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555: 910-911) มนุษย์ชอบมองออกไปหาที่ขัดท้อภายนอก หรือมองให้ไกลจากความรับผิดชอบของตนเท่าที่จะเป็นไปได้ ฉันทใด เมื่อจะแก้ไขทุกข์ มนุษย์ก็ชอบมองออกไปข้างนอก หาที่ปกป้องคุ้มครองให้ตนพ้นภาระหรือช่วยทำการแก้ไขทุกข์แทนให้ ฉันทนั้น ว่าโดยลักษณะ การกระทำทั้งสองนั้นคล้ายคลึงกันคือ เป็นการหลบหน้าความจริง ไม่กล้ามองทุกข์ และเลี่ยงหนีการเผชิญความรับผิดชอบเหมือนคนหนีภัยด้วยความขลาดกลัว หาที่พอบิดตาชุกหน้าไม่ให้เห็นภัยนั้น นึกเอาเหมือนว่าได้พ้นภัย ทั้งที่ทั้งร่างทั้งตัวถูกปล่อยทิ้งไว้ในอันตราย ท่าที่เช่นนี้ทำให้เกิดนิสัยหวังพึ่งปัจจัยภายนอก เช่น การอ่อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบนบานเช่นสรวงสังเวศ การรอคอยการดลบันดาลของเทพเจ้า หรือนอนคอยโชคชะตา พระพุทธศาสนาสอนว่าสิ่งที่พึ่งเช่นนั้น หรือการปล่อยตัวตามโชคชะตาเช่นนั้นไม่เป็นทางแห่งความมั่นคงปลอดภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์แท้จริง วิธีแก้ไขทุกข์ที่ถูกต้อง คือ มีความมั่นใจใน พระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญา มองดูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของมัน และพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เหตุปัจจัย พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า รู้จักดำเนินวิธีแก้ไขปัญหตามหลักอริยสัจ 4 ประการ คือ กำหนดทุกข์ สืบสาวหาสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุ



แล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไขที่ตรงเหตุซึ่งพอดีที่จะทำให้บรรลุจุดหมาย เรียกว่ามรรคมงคล 8 การปฏิบัติเช่นนี้จึงเป็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

## บทสรุป

อริยสัจ 4 เป็นธรรมที่มีจริงที่ทำให้ผู้รู้แจ้งถึงความเป็นพระอริยะ ห่างไกลจากข้าศึกคือกิเลสตามลำดับขั้น ว่าโดยประเภทแล้ว มี 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค, ทุกข์ หมายถึงสภาพธรรมที่เกิดดับ เป็นไปกับด้วยสังสารวัฏ เป็นไปในฝ่ายเกิด, สมุทัย เป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่มีสภาพธรรมที่เป็นทุกข์นี้ ก็เพราะตัณหา トラาปใดที่ยังมีตัณหา ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ทุกข์และสมุทัย เป็นโลกียธรรม เป็นไปในฝ่ายเกิด, นิโรธ เป็นความดับทุกข์ ดับกิเลส, มรรค เป็นหนทางอันประเสริฐที่จะดำเนินไปถึงซึ่งความดับทุกข์, นิโรธ และมรรค ทั้งแปดองค์เกิดพร้อมกับมรรคจิต เป็นโลกุตระธรรมสำหรับในส่วนของทุกข์นั้น ไม่ว่าจะปวตหัว ตั้วร้อน เป็นต้น ล้วนไม่พ้นไปจากสภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้นจริง ๆ ไม่พ้นไปจากความเกิดขึ้นเป็นไปของนามธรรมกับรูปธรรมเลย และถึงว่าแม้ว่าจะไม่ปวตหัว จะไม่ตั้วร้อน ก็เป็นทุกข์ สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้นเป็นทุกข์ เพราะตั้งอยู่ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็น เป็นทุกข์ ได้ยิน เป็นทุกข์ ได้กลิ่น เป็นทุกข์ เป็นต้น ที่ควรจะได้ฟัง ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างแท้จริง ว่าเป็นเพียงสภาพธรรมแต่ละอย่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป



## เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.  
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช.(2554). *จิตวิทยาของความดับทุกข์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ต้นบุญ.
- ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร.(2532). *พระพุทธเจ้าสอนอะไร*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาบรรณาคาร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).(2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่  
32. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต).(2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุพรชัย นรคพันธ์ (อานนโท).(2553). ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท  
กับแนวคิดทุกขนิยามของโซเป็นเฮาเออร์. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิต  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วสิน อินทสระ.(2550). *หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย.(2552). *จิตวิทยาในพระไตรปิฎก. เอกสารประกอบการสอน*. ภาควิชาบริหาร  
การศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.