



มงคลที่ ๓๓

อริยสัจจานทสุสน์ : เห็นอริยสัจ

กิตติพัฒน์ สุวรรณสิริเมธี
น.ธ.เอก,ป.ธ.๔,พร.บ.,ศศ.ม.(รัฐศาสตร์)

อริยสัจ (the Noble Truths) หมายถึงความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ **อริยสัจ ๔** เป็นแม่บทของพระพุทธศาสนา ประเทศมีรัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายสูงสุด เป็นแม่บทของกฎหมายอื่นๆ ในทำนองเดียวกัน ทุกศาสนาในโลกต่างก็มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่เป็นแม่บทของศาสนานั้นๆ

แม่บทของพระพุทธศาสนาก็คือ อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ คือความจริงที่มีอยู่คู่โลกแต่ไม่มีใครเห็น จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ คือทั้งรู้และเห็นแล้วทรงชี้ให้เราดู ได้แก่ ๑. ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจต่างๆ ๒. สมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ๓. นิโรธ คือความดับทุกข์ ๔. มรรค คือวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความดับทุกข์

๑. **ทุกข์ (suffering; unsatisfactoriness)** คือ ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้นขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ความไม่สบายกายไม่สบายใจความเป็นจริงของสัตว์โลกทุกผู้ทุกนามต้องมีทุกข์ ๓ ประการคือ การเกิด ความแก่ ความตาย นอกจากนี้ก็มีความทุกข์ที่เป็นอาการ หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมสรุปได้ดังนี้คือ

- ความโศกเศร้า (โศกะ)

- ความรำพันด้วยความเสียใจ (ปริเทวะ)
- ความเจ็บไข้-ความเสียใจ (โทมนัสสะ)
- ความท้อแท้ สิ้นหวัง คับแค้นใจ (อุปายาสะ)
- การตรอมใจ ผิดหวังจากสิ่งที่ไม่รัก (อัปปีเยหิ สัมปิโยคะ)
- การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (ปิเยหิ วิปปโยคะ)
- ความหม่นหมองเมื่อปรารถนาแล้วไม่ได้สิ่งนั้น (ยมปิจฉัง นลภติ)

“ทุกข์ อริยสัจจ์ ปริณญะຍໍ
อริยสัจจ์ คือทุกข์ อันเราพึงกำหนดรู้”

ส. ม. ๑๙/๑๖๖๖/๕๒๙

๒. สมุทัย (the cause of suffering; origin of suffering) คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นอกจากเหตุแห่งทุกข์ตั้งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ต้นตอของทุกข์ก็อยู่ที่ใจของเราด้วย นั่นคือความอยาก ท่านว่าเป็นตัณหา (craving) ๓ อย่าง ซึ่งแบ่งออกได้เป็นดังนี้คือ

-กามตัณหา (craving for sensual pleasures; sensual craving) ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ในกามคุณ หมายถึงอยากทุกอย่างที่นำมาสนองสัมผัสทั้ง ๕ และกามารมณ์

-ภวตัณหา (craving for existence) ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ความอยากเป็น คือความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ

-วิภวตัณหา (craving for non-existence; craving for self-annihilation) ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิหรืออุจเฉททิฏฐิ ความไม่ยอมได้ ความไม่ยอมเป็น คือความไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองได้อยู่ เป็นอยู่

“ทุกขสมุทัย อริยสัจจ์ ปหัตตัพพํ
อริยสัจจ์ คือทุกขสมุทัย อันเราพึงละ”

ส. ม. ๑๙/๑๖๖๗/๕๒๙

๓. นิโรธ (the cessation of suffering; extinction of suffering) คือความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกข้อม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ หรือหมายถึงภาวะของพระนิพพานนั่นเอง

“ทุกขนิโรธ อริยสัจจ์ สจฺฉิกาทัพพํ

อริยสัจ คือทุกขนิโรธะ อันเราพึงทำให้แจ้ง”

ส. ม. ๑๙/๑๖๖๘/๕๓๐

๔. มรรค(the path leading to the cessation of suffering) คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ หรือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ การเดินทางสายกลางเพื่อไปให้ถึงการดับทุกข์ คือ มรรคมี ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฐิ (Right View; Right Understanding) ความเห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์ หรือรู้อกุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจกสมุปปาท

๒. สัมมาสังกัปปะ (Right Thought) ความดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป อพยาบาทสังกัปป อวิหิงสาสังกัปป หรือความคิดชอบ มีความคิดที่ถูกต้องตามหลักธรรม เช่นการใช้ปัญญาพิจารณา ความไม่เที่ยงของสังขาร หรือการไม่คิดอยากได้ของเขามาเป็นของเรา เป็นต้น

๓. สัมมาวาจา (Right Speech) เจรจาชอบ คือการปฏิบัติตามหลักธรรม วชิสุจริต ๔ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้อ เป็นต้น

๔. สัมมากัมมันตะ (Right Action) กระทำชอบ ทำการชอบ หรือการมีกรกระทำที่ไม่ผิดหลักศีลธรรม ได้แก่กายสุจริต ๓ เช่นไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น

๕. สัมมาอาชีพะ (Right Livelihood) เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ คือการทำมาหากินในทางที่ถูก ไม่เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้กับสัตว์หรือผู้อื่น อยู่ในหลักธรรมที่กำหนด เช่นไม่มีอาชีพค้ามนุษย์ ค้าอาวุธ ค้ายาเสพติด เปิดบ่อนการพนัน เป็นต้น

๖. สัมมาวายามะ (Right Effort) ความพยายามชอบ ความเพียรชอบ คือการหมั่นทำบารุงในสิ่งที่ถูกต้อง อาทิเช่นการพยายามละกิเลสออกจากใจ หรือการพยายามสำรวม กาย วาจา ใจให้ดำเนินตามหลักธรรมของท่าน เป็นต้น หลักธรรมในการปฏิบัติได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน ๔

๗. สัมมาสติ (Right Mindfulness) ความระลึกชอบ คือมีสติตั้งมั่นในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักธรรม เช่นการพึงระลึกถึงความตายที่ต้องเกิดกับทุกคน เป็นต้น หลักปฏิบัติ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

๘. สัมมาสมาธิ (Right Concentration) จิตตั้งมั่นชอบ คือมีจิตที่มีสมาธิ ไม่วอกแวกหรือคิดฟุ้งซ่าน และการทำสมาธิภาวนาตามหลักการที่ท่านได้บัญญัติแนะนำเอาไว้ จนได้บรรลุฌาน ๔

มรรคทั้ง ๘ ข้อนี้นี้ ถ้าขยายออกไปแล้ว จะได้แก่คำสอนในพระพุทธศาสนาทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถ้าย่อเข้าก็จะได้แก่ไตรสิกขา หัวใจพระพุทธศาสนา ดังนี้

ศีล แยกออกเป็น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีพะ

สมาธิ แยกออกเป็น สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ปัญญา แยกออกเป็น สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

มรรคทั้ง ๘ ข้อนี้นี้ ให้ปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน ซึ่งจะเป็นไปได้ขณะใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิ ทำให้เห็นอริยสัจได้อย่างชัดเจนและพ้นทุกข์ได้ เป็นเรื่องของการฝึกจิตตามวิถีของเหตุผล ไม่ต้องไปวิงวอนพระเจ้าหรือใครๆ

“ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจ์ ภาเวตพัพพี
อริยสัจจ์ คือปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์ อันเราพึงบำเพ็ญ”

ส. ม. ๑๙/๑๖๖๙/๕๓๐

การเห็นอริยสัจจ์

การเห็นอริยสัจจ์แต่ละข้อจะต้องเห็นถึง ๓ รอบ รวม ๔ อริยสัจจ์ เท่ากับ เห็นถึง ๑๒ ครั้ง เราเรียก รอบ ๓ อากาโร ๑๒ ของอริยสัจจ์

การเห็นอริยสัจจ์แปลกกว่าการเห็นอย่างอื่น คือเมื่อเห็นแล้วจะสามารถ ทำได้ด้วย เช่น เห็นสมุทัย เหตุแห่งทุกข์ว่า คือตัณหา จะเห็นว่าตัณหาควรละและละตัณหาได้ด้วย เป็นการเห็นที่บริบูรณ์จริงๆ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนการรู้เรื่องยา จะเป็นความรู้ที่บริบูรณ์ ก็ต้องรู้อย่างนี้ คือ รู้ว่า นี่เป็นยา รู้ว่า ยานี้ควรกิน รู้ว่า ยานี้เราได้กินแล้ว

การเห็นอริยสัจจ์นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า เมื่อเห็นข้อใดข้อหนึ่ง ข้อที่เหลือก็จะเห็นหมด เช่น เมื่อเห็นทุกข์ก็จะเห็นสมุทัย นิโรธ มรรค ด้วย เห็นสมุทัย ก็จะเห็นทุกข์ นิโรธ มรรค ด้วย

จะเห็นพร้อมกันทั้งหมด เพราะไม่ใช้การเห็นด้วยตาหรือการนึกคิดเห็นธรรมดา แต่เป็นการเห็นด้วยธรรมจักขุ

อานิสงส์การเห็นอริยสัจจ์

เมื่อเข้าถึงธรรม เห็นอริยสัจจ์ จะเข้าถึงความเป็นไปอันแท้จริงของโลกและชีวิตว่ามีแต่ทุกข์ ที่ว่าสุขๆ นั้น แท้ที่จริงก็คือ ช่วงขณะที่ความทุกข์น้อยลงนั่นเอง เราจะเข้าใจถึงคุณค่าของบุญกุศล อันตรายความน่าขยะแขยงของบาป เป็นความเข้าใจที่เข้าไปในใจจริงๆ เวลาที่มีความทุกข์หรือไปทำอะไรไม่ดีเข้า ก็จะเห็นเลยว่า บาปมันเกิดขึ้นที่ใจอย่างไร เราจะเป็นบาปมาหุ้ม เคลือบ หมัก ดองใจของเราให้ดำมืดไป เหมือนเราลืมนามองเห็นดวงแก้วกลมใส มีฝุ่นผงละอองมาเคลือบมาจับบออย่างไร เราก็จะต้องเห็นบาปมันมาหุ้ม เคลือบ หมัก ดองใจของเราให้ ดำมืดไปอย่างนั้น

และเวลาเราทำความดี ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็จะเห็นบุญกุศลที่เกิดขึ้นมาชำระล้าง หล่อเลี้ยงใจของเราให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส สว่างไสวขึ้น เหมือนมองเห็นดวงแก้วกลมใส ที่มีฝุ่นผงละอองมาเคลือบมาจับบออย่างนั้น

เมื่อรู้เห็นเข้าใจอย่างนี้แล้ว ย่อมมีใจตั้งมั่นอยู่ในความดี หมั่นบำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘ มีใจหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปัญญาสว่างไสว รู้เห็นสิ่งต่างๆ ไปตามความเป็นจริง ก็เลยต่างๆ ก็ค่อยๆ ล่อนหลุดไปจากใจ จนหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้

เราและพวกท่าน
ท่องเที่ยวไปแล้วในชาตินั้นๆ ลี้ระยะกาลนาน
เพราะไม่เห็นอริยสัจจ ๔ ตามความเป็นจริง
อริยสัจจ ๔ เหล่านี้
อันเราและพวกท่านเห็นแล้ว
ค้นหาผู้นำไปสู่ภพ
อันเราและพวกท่านถอนขึ้นแล้ว
รากเหง้าของทุกข์
อันเราและพวกท่านตัดขาดแล้ว
บัดนี้ภพใหม่ไม่มี (แก่เราและพวกท่าน)”

ส. ม. ๑๙/๑๖๙๙/๕๔๑