



การปฏิบัติพระกรรมฐาน

บรรยายโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย *

การบรรยายครั้งที่ 26** อริยสัจ 4 : ความจริงที่เปลี่ยนใจ

นับจากนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจรับฟังแนวทางคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระชินวรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันนี้จะบรรยายให้ท่านทั้งหลายฟังในหัวข้อเรื่อง อริยสัจ 4 : ความจริงที่เปลี่ยนใจ เหตุที่พูดเรื่องนี้ก็สืบเนื่องมาจากเมื่อวันอาสาฬหบูชา เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาแสดงพระธรรมจักรกัปปวัตตสูตร คือพระธรรมเทศนาที่ว่าด้วยการหมุนกงล้อธรรมจักร ให้แล่นไป ผลของพระธรรมเทศนาคือโกณฑัญญะได้บรรลุดวงตาเห็นธรรม วันอาสาฬหบูชาจึงถือว่าเป็นวันที่เกิดพระธรรมรัตนและพระสังฆรัตนะ

สาระสำคัญจริง ๆ ของการเทศน์เรื่องนี้ก็คือ ทรงประกาศให้ปัญญาวิคัลป์ได้ทราบในตัวพระองค์นั้นได้ตรัสรู้อริยสัจทั้ง 4 ประการจริง ๆ ถ้าพระองค์ยังไม่สามารถทำญาณทั้ง 3 ประการให้เกิดขึ้นได้ พระองค์จะไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นพระพุทธเจ้าอย่างเด็ดขาด ญาณทั้ง 3 ประการ คือ สัจญาณ การรู้ในอริยสัจตามความเป็นจริง กิจญาณ การรู้ในหน้าที่ที่จะต้องทำแก่อริยสัจ กตญาณ การรู้ว่าได้ทำหน้าที่สำเร็จไปแล้วในอริยสัจสี่ พระองค์มีพระโกณฑัญญะเป็นพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระองค์

ในวันนี้เราจะมาทำความเข้าใจว่า ทำไมอริยสัจทั้ง 4 ประการ จึงเป็นความจริงที่เปลี่ยนใจ มนุษย์ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า ใครก็ตามที่เข้าถึงความจริงทั้ง 4 ประการนี้ บุคคลนั้นก็จะเปลี่ยนสภาพจิตจากความเป็นปุถุชนไปเป็นอริยชน เพราะฉะนั้น อริยสัจ ทั้ง 4 ประการจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก และพระพุทธเจ้าต้องใช้ระยะเวลาอบรมบารมียาวนานมากกว่าจะสามารถตรัสรู้แทงตลอดในความจริงทั้ง 4 ประการเหล่านี้

อริยสัจ มาจากคำว่าอริยะที่แปลว่าประเสริฐ สัจจะแปลว่าความจริง อริยสัจจึงแปลว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการก็ได้ หรือจะแปลว่าความจริงที่ทำให้บุคคลที่เข้าถึงความจริงนั้นเปลี่ยนสภาพไป

* ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 579-5566-8 ต่อ 506 โทรสาร 942-8719 อีเมลล์ fhumcwc@ku.ac.th

** จัดโดยคณะอนุกรรมการกิจการพิเศษ ศูนย์พุทธศาสนศึกษา มก. บรรยาย ณ พุทธเกษตร ม.เกษตรศาสตร์
เมื่อวันพุธที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2544

เป็นอริยะก็ได้ ในวันนี้จะอธิบายอริยสัง 4 กับญาณทั้ง 3 ประการ ญาณข้อที่ 1 คือ สัจญาณ พระพุทธเจ้าทรงรู้อริยสังตามความเป็นจริงว่า ชีวิตของมนุษย์ทุกผู้ทุกนามที่อุบัติขึ้นมาในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็พระเจ้า ราชายาจก วณิพก คนเข็ญใจ จะเป็คนโง่ คนฉลาด คนดี คนเลว จะเป็คนประเภทไหนก็ตาม สิ่งทีทุกคนมีเสมอเหมือนกันหมดก็คือความทุกข์

พระพุทธเจ้าจึงทรงสรุปลชีวิตมนุษย์ว่าเต็มไปด้ว้ความทุกข์ นักปราชญ์ทั่วโลกเวลาศึกษาพระพุทธศาสนาพอมาอ่านมาถึงตรงคำว้ทุกข์ก็มักสรุปลง่าย ๆ ว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งความทุกข์ระทมเป็นศาสนาแห่งความหดหู่ท้อแท้ เพราะไม่ว่าจะพูดเรื่องอะไรก็มิแต่ทุกข์ไปหมด อันทีจริงมนุษย์นั้นเกลียดทุกข์ ต้องการความสุข เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงความจริงของชีวิตว้คือความทุกข์ มนุษย์ทั่วไปมักจะไม่รับไมได้ และมักจะทำมาพูดทำไมเรื่องทุกข์ พูดแล้วก็เริ่ดทำให้กลุ่มผู้หาเรื่องตลกมาพูดกันจะไม่ดีกว้หรือ?

พระพุทธเจ้าสรุปลชีวิตว้คือความทุกข์ดังนี้ **ชาติปี ทุกขา** แม้ความเกิดก็เป็ทุกข์ **ชราปี ทุกขา** แม้ความแก่ก็เป็ทุกข์ **มรณะปี ทุกขัง** แม้ความตายก็เป็ทุกข์ **โสกะปะริทเวททุกขะโทมนัสสุปายาสาปี ทุกขา** แม้ความโสก ความร้่าไรร้่าพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็ทุกข์ **อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข** ความประสบกับสิ่งไมเป็ทีรักก็เป็ทุกข์ **ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข** ความพลัดพรากจากสิ่งทีรัก ก็เป็ทุกข์ **ยัมปิจันัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง**ปรารถนาสิ่งใดไมได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็ทุกข์ **สังขิตนะ** **ปัญจูปาทานักขันธา ทุกขา** โดยสรุปลแล้วการเข้าไปยึดว้ร่างกายเป็เราเป็ของเรา ทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งหมดนี้คือข้อที่ 1 สัจญาณในเรื่องของความทุกข์ รู้ความทุกข์ตามความเป็นจริงว้ ชีวิตคือความทุกข์ไมใช่คือความสุข

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว้ โลกนี้มีแต่พลังงานความร้อนไม่มีพลังงานความเย็น ความเย็นเกิดมาจากความทุกข์ทีมันร้อนน้อยก็เลยเข้าใจผิดคิดว้เป็ความเย็น พระพุทธเจ้าก็เป็เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์ทีค้นพบว้ ชีวิตนี้เต็มไปด้ว้ความทุกข์ แต่ความสุขมันเกิดจากความทุกข์ทีมันเบาบางลงไป

พระพุทธเจ้าทรงรู้ตามความเป็นจริงว้ เหตุทีทำให้มนุษย์เราเกิดมาทุกข์กายและใจนั้น ก็คือตัณหา ได้แก่ความอยากทีมีอยู่ในใจของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม และความอยากนั้นก็เป็สิ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องเวียนวายตายเกิด ต้องมีภพใหม่ ตัณหา มีอยู่ 3 ประการ คือ ข้อที่ 1. กามตัณหา ได้แก่ ความอยากความยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส 2. ภวตัณหา ได้แก่ความอยากทีจะเป็ สิ่งนั้น สิ่งนี้ ทำให้ใจดิ้นรนทวนทวนด้วยความอยาก 3. วิภวตัณหา ส่วนมากมักจะแปลว้ ความไมอยาก จริง ๆ แล้วต้องแปลว้ความอยากทีจะไมเป็นั้นนั้ ไมเป็นี้ ก็คือ ด้วยความขัดเคือง ไม่พอใจนั้นแหละ

ทั้งหมดนี้คือสมุทัย ทีพระพุทธเจ้าทรงรู้ตามความเป็นจริงว้ เหตุทีทำให้มนุษย์ต้องเกิดมาเป็ทุกข์ไมใช่คุณพ่อ คุณแม่ ท่านทั้งสองเป็แต่เพียงผู้ช่วยทำให้เราไ้เกิดมาเท่านั้น แต่เหตุจริง ๆ คือความอยากทีมีอยู่ในใจมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม ความอยากเป็เหมือนกับไฟทีแผดเผาใจให้เราร้อน เป็สิ่งที่มนุษย์

ทุกผู้ทุกคนต้องขจัดออกไปจากใจ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้ สมุทัยคือ ตัณหาเป็นสิ่งที่ต้องละ ท่านใช้ศัพท์บาลีว่า **สมุจเจตพหาน** แปลว่า ขุดรากถอนโคน ขจัดให้สิ้นซากไปจากจิตใจ

จากนั้นพระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงนิโรธ คือความดับทุกข์ ได้แก่สภาวะที่จิตเกิดความเย็นสบาย ไม่มีความเดือดร้อนจากอำนาจของกิเลสตัณหา ถ้าเปรียบกิเลสตัณหาเป็นเหมือนไฟที่แผดเผาใจให้เราร้อน นิโรธก็เปรียบเหมือนน้ำเย็น ๆ ที่ดับไฟ นิโรธมีชื่อหลายอย่าง เช่น นิพพาน แปลว่า ดับก็ได้ เย็นก็ได้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า นิโรธหรือนิพพาน เป็นสิ่งที่เราจะต้องทำให้แจ้งในใจของเรา เพราะถ้าเราไม่สามารถทำนิพพานหรือนิโรธให้เกิดขึ้น ในใจเราก็จะมีแต่ความทุกข์ตลอดกาล หากความสุขความสบายไม่ได้

ข้อที่ 3 คือ มรรค ในบาลีใช้คำว่า **อัญญังคิกมคโค** แปลว่า หนทางสายเดียวที่ประกอบด้วยองค์ 8 เวลาใช้เป็นภาษาไทยมักใช้เรียกว่ามรรค 8 ซึ่งแปลในภาษาไทยว่า ทาง 8 สาย ทำให้เข้าใจไปว่าทางไปสู่ นิพพานมี 8 เส้นทางซึ่งไม่ถูกต้อง ที่จริงคือทางสายเดียวแต่มี 8 ขั้นตอน เหมือนกับบันไดที่มี 8 ขั้นนั้นแหละ อริยมรรคมีองค์ 8 นั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าอริยมรรคนั้นจะต้องเจริญหมายถึงลงมือปฏิบัติ ขณะที่ท่านทั้งหลายกำลังปฏิบัติกรรมฐานอยู่นี้ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8

อริยมรรคมีองค์ 8 นั้น คือหนทางที่จะทำให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ เริ่มตั้งแต่ 1. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือเข้าใจอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริงรวมทั้งหน้าที่ที่พึงกระทำต่ออริยสัจ 4 2. สัมมาสังกัปปะ ความคิดชอบ คิดที่จะไม่เบียดเบียน ไม่พยายาบาท คิดที่จะออกจากกามคุณทั้ง 5 คือ ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส 3. สัมมาวาจา พูดชอบ ไม่พูดเท็จ พูดแต่คำจริง ไม่พูดส่อเสียด คือยุยงให้เขาแตกร้างกัน พูดแต่คำที่ทำให้เกิดความสามัคคี ไม่พูดคำหยาบ พูดแต่คำที่ไพเราะอ่อนหวาน ไม่พูดเพื่อเจ้า พูดแต่คำที่มีสาระประโยชน์ 4. สัมมากัมมัฏฐะ การกระทำชอบคือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤติกผิดในกาม 5. สัมมาอาชีวะ อาชีพที่ชอบเป็น อาชีพที่สุจริต ไม่สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น 6. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือความเพียรละชั่ว เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นในจิต เพียรไม่ให้ความดีเสื่อมสูญ เพียรให้ความดีเกิดขึ้นในจิต 7. สัมมาสติ การระลึกชอบ พระพุทธเจ้าแสดงสติปัญญาฐานสูตร คือ การฝึกสติของเราให้อยู่ในเรื่องของฐานกาย ฐานเวทนา ความรู้สึกของมนุษย์ ฐานจิตของมนุษย์ ฐานธรรม คือความคิดของจิตที่เป็นทั้งความดีและความชั่ว และ 8. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ทำจิตให้สงบจนจิตเข้าสู่ ฌานสมาบัติ ตั้งแต่ฌานที่ 1-4 เป็นต้นไป ทั้งหมดนี้เรียกว่าอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งพระพุทธเจ้าได้รู้ตามความเป็นจริงว่า อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสิ่งที่จะต้องเจริญลงมือปฏิบัติ

สรุปทั้งหมด 4 ประการข้างต้นก็คือ สัจญาณ พระพุทธเจ้าได้รู้ตามความเป็นจริงว่า 1. ทุกข์ แปลว่า ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่ต้อง รู้ 2. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา ได้แก่ ความอยาก 3 ประการ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นสิ่งที่ต้อง ละ 3. นิโรธหรือนิพพาน ความเย็นใจอันเกิดมาจากการทำลายกิเลสตัณหาได้หมด เป็นสิ่งที่ต้องกระทำให้ แจ่ม 4. มรรคมีองค์ 8 ตั้งแต่ สัมมาทิฐิจนถึงสัมมาสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้อง เจริญ

พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า **เอวันติประวัติวัฏฏัง ทเววาทะสาการัง** เวียนรอบสาม มีอาการ 12 ญาณ ตัวที่ 1 คือสังขญาณไปทำหน้าที่รู้อริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ในสังขญาณก็ทำเสร็จไปแล้ว 1 รอบ ญาณตัวที่ 2 ก็คือ กิจญาณ คำว่า กิจ แปลว่า หน้าที่ที่จะพึงทำในอริยสัจ คือรู้ ละ แจ่ม เจริญ ดังกล่าวแล้ว ญาณตัวที่ 3 คือ กตญาณ เรามีหน้าที่จะพึงทำอย่างไรในอริยสัจทุกขั้เป็นสิ่งที่ต้องรู้ก็รู้แล้ว สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหาได้ละได้แล้ว นิโรธมีหน้าที่จะต้องทำให้แจ้งก็ทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่จะเจริญก็เจริญสำเร็จแล้ว

พระพุทธองค์จึงตรัสสรุปได้ว่า เราได้ทำสำเร็จเสร็จสิ้นครบถ้วนบริบูรณ์ทุกประการ ทุกขั้เราได้กำหนดรู้แล้วเข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจนทุกประการ ไม่มีจุดไหนที่เราจะไม่เข้าใจในเรื่องของความทุกข์ สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา เราได้ละ ทำลาย ขุดรากถอนโคนจนกระทั่งตัณหาเหือดแห้งไปจากจิตใจเราหมดแล้ว นิโรธความดับทุกข์ เราได้ทำให้ประจักษ์แจ้งเกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว อันสืบเนื่องมาจากการที่เราได้ทำลายตัณหาตัวเอง เมื่อทำลายตัณหาได้หมดนิพพานก็เกิดขึ้นในจิต

ท่านทั้งหลายโปรดทำความเข้าใจว่า นิพพานไม่ได้อยู่ที่ไหน หากอยู่ในจิตของพวกเรานั้นเอง บางครั้งพวกเราที่เป็นชาวพุทธชอบล่าพระอรหันต์ รู้ข่าวว่าพระอรหันต์อยู่ไกลขนาดไหน ก็พยายามจะตามไปทำบุญเพราะคิดว่า นั่นเป็นบุญอันสูงสุดที่เราได้มีโอกาสทำบุญกับพระอรหันต์ แต่ลืมไปว่า ในใจของเราก็สามารถทำความเป็นอรหันต์ให้เกิดขึ้นในจิตของเราได้

โปรดสังเกตด้วยว่า ในอริยสัจ ทั้ง 4 ประการ เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กัน พระพุทธเจ้า ขึ้นทุกข์ขึ้นก่อน ท่านทั้งหลายลองสังเกตว่าทุกข์เป็นเหตุหรือเป็นผล การที่เราเกิดมาเป็นทุกข์นั้นนั่นจัดว่าเป็นผล เพราะผลเป็นสิ่งที่มองเห็นง่ายเข้าใจง่าย เมื่อทราบแล้วว่าชีวิตเกิดมาเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าก็ชี้ไปถึงสาเหตุคือตัณหา เรียกว่าเป็นการอธิบายจากผลไปสู่เหตุ

ส่วนนิโรธคือภาวะที่กิเลสหมดไป เป็นผลอันสืบเนื่องมาจากมรรคคือการลงมือปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 จึงทำให้เราเกิดนิโรธ คือ ความเย็นใจ ความสบายใจ เพราะฉะนั้น ในอริยสัจทั้ง 4 ประการ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก พระพุทธเจ้าจึงสรุปว่า ถ้าตัวพระองค์เองยังไม่สามารถรู้ในอริยสัจ ในญาณทั้ง 3 ประการ กิเลสยังไม่หมด พระองค์จะไม่ปฏิบัติตนเด็ดขาด ว่าเป็นพระพุทธเจ้า แต่บัดนี้พระองค์ได้ทำหน้าที่สำเร็จเสร็จสิ้นแล้วในอริยสัจ

พวกเราที่เป็นชาวพุทธเรียนรู้อริยสัจตั้งแต่เด็กว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ แต่เราไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง เรารู้ด้วยระบบความจำบาลีใช้คำว่าระบบสัญลักษณ์ ไม่ได้รู้ด้วยการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ความรู้ของเราจึงเป็นความรู้ที่ยังไม่ทำให้หมดความทุกข์ เป็นความรู้ที่ยังผสมไปด้วยอำนาจกิเลสอยู่ จึงไม่สามารถพบความสุขที่แท้จริงอย่างพระพุทธเจ้า สำหรับในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายจงตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่ดวงตาทั้ง 2 ข้าง ลืมตาขึ้นช้า ๆ ออกจากสมาธิ ฯ

กองบรรณาธิการ

เบญจมาศ กาญจนวิโรจน์ สาโรจน์ ศิริสันสนียกุล วิรัตน์ วาณิชศรีรัตนา สาวิตรี จันทรานุรักษ์
 ธงชัย สุวรรณดิชนัน อนันต์ ผลเพิ่ม

ถอดเทปโดย ศศิพิมพ์ ครง

ตรวจทานและแก้ไขโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย

คณะทำงาน

สุรียพร แสงหิรัญ สิริวัฒนา จิตตรีพล ลัดดา วังศิลาบัตร จวีวรรณ รัตนเรืองศรี

และชมรมพุทธศาสน์ มก.

คณะที่ปรึกษา

สุพจน์ ทองนพคุณ สุเชาว์ นพอยุขม เสริมสุข ลีวลม พรรณวิภา เอื้อสุนทรวัฒนา อรอนงค์ นัยวิกุล
 สุวัฒน์ เกียรติเสวี เจริญศักดิ์ โจนฤทธิ์พิเชษฐ์