

บทที่ ๓

หลักอริยสัจ ๔ กับการแก้ปัญหา

วิจัยครั้งนี้เป็นศึกษาการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาการเล่นการพนันของเยาวชนไทย โดยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ ความหมายของคำว่าอริยสัจ

๓.๒ ประเภทของอริยสัจ

๓.๓ หลักอริยสัจ ๔ กับขั้นตอนการแก้ปัญหา

๓.๔ สรุป

๓.๑ ความหมายของคำว่าอริยสัจ

ความหมายของอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ ตามคำจำกัดความในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “อริย, อริยะ” เป็นคำนามในพระพุทธศาสนา เป็นคำสำหรับเรียกบุคคลผู้บรรลุนิพพาน มีโศดาปัตติมรรค เป็นต้น ว่าพระอริยะ หรือพระอริยบุคคล และยังเป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง เป็นของพระอริยะ เป็นชาติอริยะ เจริญ เค้น ประเสริฐ คำว่า สัจ, สัจจะ เป็นคำนาม หมายถึง ความจริง, ความจริงใจ รวมเป็นคำนาม คือ คำว่า “อริยสัจ” หมายถึง ความจริงของพระอริยะ, ความจริงอันประเสริฐ, ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ข้อ คือ

- ๑) ทุกข์
- ๒) สมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
- ๓) นิโรธ ความดับทุกข์
- ๔) มรรค ทางแห่งความดับทุกข์

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย พระอรรถกถาจารย์ กล่าวว่า ทุกข์^๑ ชื่อว่าเป็ของแท้ เพราะความหมายว่าไม่มีอยู่โดยภาวะของตน ท่านเรียกว่า ทุกข์นั้นแล ชื่อว่าไม่ผิด เพราะสภาวะไม่ว่างเปล่า เพราะว่าทุกข์หาไม่ได้ ชื่อว่าไม่เป็นอย่างอื่น ก็ทุกข์เข้าถึงภาวะมี สมุทัยเป็นต้นหาไม่ได้แม้ในสมุทัยเป็นต้นก็ในนี้เหมือนกัน

คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์ให้ความหมายของอริยสัจไว้ ๔ นัยว่า

- ๑) เป็นสัจจะที่พระอริยะสัจตรัสรู้
- ๒) เป็นสัจจะของพระอริยะ
- ๓) เป็นสัจจะที่ทำให้เป็นอริยะ

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พลีเคชั่น พ.ศ.๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗๗.

^๒ ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๐๙๐/๒๐๗.

๔) เป็นสัจจะอย่างอริยะ คือ จริงแท้ ไม่เท็จ ไม่ลวง^๓

อริยสัจ หรือจตุราริยสัจ หรืออริยสัจ ๔ เป็นหลักคำสอนหนึ่งของพระโคตมพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่สี่ประการ คือ

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ขาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คืออุปาทานขันธ หรือขันธ ๕

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทิฐิหรือสัสสตทิฐิ และ วิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฐิหรืออุจเฉททิฐิ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง ๓ ได้อย่างสิ้นเชิง

มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มีองค์ประกอบอยู่แปดประการ คือ สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ สัมมาวาจา-เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ-ทำกรณงานชอบ สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ-พยายามชอบ สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ ซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลาง

มรรคมองค์แปดนี้สรุปลงในไตรสิกขา ได้ดังนี้ ๑. อริสัจสิกขา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ๒. อริจิตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ และ ๓. อริปัญญสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และ ๔. สัมมาสังกัปปะ

อริยสัจ ๔ นี้ เรียกสั้น ๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา^๔ ทั้งที่เป็นพระภิกษุสงฆ์และ ขวราวาสได้นิยามความหมายคำว่า อริยสัจ ๔ พอสรุปได้สังเขป ดังนี้

พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก) กล่าวไว้ว่า “อริยสัจ หมายถึง ของจริงอันประเสริฐ ของจริงอันห่างไกลจากกิเลส ของจริงอันยังความเป็นพระอริยเจ้าให้สำเร็จ”^๕

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านให้คำจำกัดความไว้ว่า อริยสัจ หมายถึงความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้คนเป็นพระอริยะมี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ (หรือ

^๓ พระพุทธโฆษาเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาโร (อาจ อาสภามหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธราเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๘๒๘ – ๘๒๙.

^๔ ธัญทิพย์ วิภาพงศานันต์, “ศึกษาคุณแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตยวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๒ – ๗๔.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๙.

ทุกข์(สัจจะ) สมุทัย (หรือ สมุทัย) นิโรธ (หรือนิโรธสัจจะ) มรรค (หรือ มัคคสัจจะ) เรียกเต็มว่าทุกข์ (อริยสัจ) ทุกขสมุทัย(อริยสัจ) ทุกขนิโรธ(อริยสัจ)และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา(อริยสัจ)^๖

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ) กล่าวว่าไว้ว่า

เมื่อพูดถึงแก่นของพระพุทธศาสนาแล้วหลักธรรมทั้งหมดรวมลงที่อริยสัจ แก่นที่สุดของ อริยสัจ คือ นิโรธ อันเป็นผลมาจากการเจริญมรรคมรรค ๘ ประการให้สมบูรณ์ แก่นนี้จึงเป็น แก่นระดับอุดมคติของพระพุทธศาสนา คือ วิมุตติได้แก่การที่มีจิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส และหลุดพ้นจากความทุกข์^๗

จากความหมายที่แสดงมานี้พอจะสรุปตามทัศนะของผู้วิจัยได้ว่า อริยสัจ ๔ เป็นความจริง อันประเสริฐที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ ทำให้คนเป็นผู้มีความเจริญ ทำให้คนห่างไกลจากกิเลส หากทุกคนทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์ หรือจะเปลี่ยนมุมมองเป็นด้านบวก คือ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข เป็นจริง ของความสุข เหตุให้เกิดความสุข การขาดความสุขและเหตุให้เกิดภาวะขาดความสุขรวมทั้งปฏิบัติตาม ก็จะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ เกิดภาวะของความสุขกายและสุขใจเข้ามา แทนที่ได้^๘

สมเด็จพระญาณสังวร(เจริญ สุวฑฺฒโน) กล่าวว่า “อริยสัจ หมายถึง ความจริงอย่าง ประเสริฐ คือ จริงอย่างแน่แท้หรือแน่นอน ความจริงที่ทำให้ผู้รู้เป็นพระอริยะ ความจริงที่พระอริยะพึง รู้ ความจริงของพระพุทธเจ้าผู้อริยะ”^๙

สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) กล่าวว่า อริยสัจ หมายถึง ของจริงอันประเสริฐ ดีความออกได้ หลายนัย ดังนี้

อริยสัจ คือ ของจริงที่ถูกต้อง ของจริงที่ชนิดที่ตายตัว ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น

อริยสัจ คือ ของจริงของพระอริยะ เพราะเป็นหลักวิชาที่พระอริยะค้นพบ มิใช่ค้นพบโดย ปุถุชน ดังนั้นอริยสัจจึงชื่อว่าของจริงของพระอริยะ^{๑๐}

พระนารถมหาเถระ กล่าวว่า อริยสัจ หมายถึง สัจจะนั่นคือความจริง มันเป็นความจริงที่ ลบล้างไม่ได้ เป็นการค้นพบอริยสัจธรรมยิ่งใหญ่^{๑๑}

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๘.

^๗ พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), เพื่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปดสิบเจ็ด(๒๕๔๕) จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗.

^๘ ธัญทิพย์ วิภาวงศ์ศานต์, “ศึกษาดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๗๕

^๙ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), หลักพระพุทธศาสนา, (กาญจนบุรี: สหภาพพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๔๙๓.

^{๑๐} สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร), มงคลยอตชีวิต ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๙), หน้า ๕๘๘.

^{๑๑} Ven Narada Maha Thera, A Manual of Buddhism, (Sri Lanka: Buddhist Cultural Centre, 2000), p.123.

พ.อ. ปิ่น มุกกันต์ กล่าวว่า อริยสัจ แยกออกได้ สองศัพท์ คือ อริยะ กับ สัจจะ อริยะ หมายถึง ประเสริฐ สัจจะ หมายถึง จริง อริยสัจ หมายถึง จริง ประเสริฐ อริยสัจทั้งสี่นี้เป็นของจริงอัน ประเสริฐ^{๑๒}

สุชีพ ปุญญานุภาพ กล่าวว่า วัฏฏะ อริยสัจ แยกออกเป็น อริยะ+สัจจะ อริยะ แปลว่า ประเสริฐ ว่าพระอริยะเจ้า ว่าไปจากข้าศึก (อริ = ข้าศึก ย = ไป) สัจจะ แปลว่า ของจริง เมื่อรวมกัน เข้า จึงแปลว่า “ของจริงอย่างประเสริฐ” “ของจริงที่ทำให้คนเป็นพระอริยะเจ้า”^{๑๓}

วศิน อินทสระ กล่าวว่า อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นอริยะชน และความจริงอันทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติห่างไกลจากข้าศึก^{๑๔}

สรุปได้ว่า อริยสัจ หมายถึง ความจริงอย่างประเสริฐ คือ ความจริงที่ทำให้ผู้รู้เป็นพระ อริยะ ความจริงที่พระอริยะพึงรู้ ความจริงของพระพุทธเจ้าอริยะ เป็นสัจจะที่ทำให้เป็นอริยะของจริง อันยังความเป็นพระอริยะเจ้าให้สำเร็จ เป็นของจริงชั้นสูงสุดยอดเหนือของจริงสามัญธรรมดา ซึ่งมีอยู่ ในโลกและในศาสนาต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นพระอริยะ อริยสัจเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยความจริงอัน ประเสริฐ หรือความจริงของอริยะบุคคล เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และเป็นหัวใจของพระ พุทธศาสนา และจัดเป็นหลักธรรมที่เป็นหลักของเหตุและผลทางพระพุทธศาสนา^{๑๕}

๓.๒ ประเภทของอริยสัจ

อริยสัจสี่ ซึ่งประกอบด้วยสัจธรรมเรื่องแรก คือ ทุกข์ พระพุทธเจ้าเห็นว่า ปัญหาพื้นฐาน ของโลกนี้คือ ทุกข์ การเกิดเป็นทุกข์ ต้องดิ้นรนหาปัจจัย เพื่อตอบสนองความต้องการทางกายทางใจ การแก่เป็นทุกข์ ไม่ว่าแก่ขึ้นหรือแก่ลง การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นทุกข์ ความกลัวตายเป็นทุกข์ ความคับ แค้นใจคับข้องใจเป็นทุกข์ การได้การพบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่รัก ไม่ต้องการ สิ่งที่เราเกลียดกลัวเป็น ทุกข์ การพลัดพราก สูญเสียสิ่งที่รักที่ชอบ เป็นทุกข์ การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ สรุปแล้วทุกข์เป็นตัวปัญหา

สัจธรรมเรื่องที่สอง คือ สาเหตุของปัญหา หรือ เหตุแห่งทุกข์เรียกว่า สมุทัย สาเหตุสำคัญ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายที่ประกอบด้วย ธาตุต่างมารวมกันย่อม ไม่เสถียร ต้องเสื่อมสลายหรือเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา กลไกของธรรมชาติสร้างให้คนเรา เพลิดเพลินใน อารมณ์ จนเกิดอุปาทานยึดติดสิ่งต่างๆเหล่านั้น เป็น อัตตา เป็นตัวกูของกู เกิดกิเลส ความโลภ ความ

^{๑๒} พ.อ. ปิ่น มุกกันต์, **พุทธศาสตร์ ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๒๕), หน้า ๕.

^{๑๓} สุชีพ ปุญญานุภาพ, **อริยสัจคืออะไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๓ - ๔๖.

^{๑๔} วศิน อินทสระ, **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓ - ๑๔.

^{๑๕} พระสมชาย ปโยโค (ดำเนิน), “ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ ของเยาวชน: ศึกษาเฉพาะกรณีเยาวชนในโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี”, **พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑ - ๑๒.

โกรธ ความหลง เกิดตัณหา ความทะยานอยาก จึงเป็นทุกข์ การแก้ปัญหาคือต้องแก้ที่สาเหตุต่างๆ เหล่านี้

สัจธรรมเรื่องที่สาม คือ การกำหนดสภาวะที่เป็นเป้าหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุ เพื่อพ้นจากปัญหาอันได้แก่ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า **นิโรธ** หรือ สภาวะของการดับสิ้นความทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่เกิดทุกข์อีก

สัจธรรมเรื่องสุดท้าย คือ แนวทางปฏิบัติ เพื่อบรรลุเป้าหมาย การพ้นทุกข์ เรียกว่า **มรรค** ประกอบด้วย กิจกรรมที่ต้องปฏิบัติกาย ปฏิบัติใจทั้งสิ้น 8 กิจกรรมด้วยกัน เริ่มตั้งแต่ การศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความเห็นชอบ หรือ สัมมาทิฐิ ปฏิบัติเรื่อยไป จนถึงการเจริญสมาธิ วิปัสสนา ตามแนวทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิการพิจารณา อริยสัจ ทั้ง 4 เพื่อค้นหาสิ่งที่เป็นแก่น เป็นหัวใจของศาสนา หากลองแบ่ง สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เช่นแบ่งออกตามลักษณะการเกิด จำแนกเป็น ๒ ส่วนด้วยกันคือ ส่วนที่เกิดก่อนและส่วนที่เกิดในยุคพระพุทธเจ้า ส่วนที่เกิดก่อน ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย และ นิโรธ เป็นส่วนที่พระพุทธเจ้าได้ชี้ให้เรา เห็นให้เราเข้าใจในธรรมชาติ เป็นธรรมชาติ เป็นความจริงของโลก เป็นสภาวะที่มีอยู่แล้วตามปกติ เรื่องเหล่านี้มีเกิดดับอยู่ใน ธรรมชาติดำเนินมาแล้ว ไม่ใช่ของใหม่ อริยสัจ ส่วนหลัง คือ มรรค เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้คิดค้นขึ้นมา เป็นนวัตกรรมทางชีวิต จิต และ วิญญูญาณ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อสองพันกว่าปีที่แล้ว และยังเป็นທີ່เลื่อมใส เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธถึงทุกวันนี้ การบ่งบอกว่าผู้ใดเป็นชาวพุทธให้ดูจากวิถีปฏิบัติ ผู้คนอาจมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องโลก เรื่องทุกข์ เหมือนกัน แต่หากหาทางพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นที่ไม่ใช่ มรรคทั้ง ๘ นั้น ไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า ย่อมไม่ใช่พุทธ ตัวอย่างเช่น เรามีความทุกข์ เนื่องจากเงินทองไม่พอใช้ แต่เราหาทางดับทุกข์โดยการไปโกง ไปขโมยคนอื่นมา เช่นนี้ไม่ใช่วิถีของชาวพุทธ ดังนั้น อริยมรรคที่พระพุทธเจ้าได้ทำปฐมเทศนาในส่วนหนึ่งของ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือจุดเริ่มต้นของศาสนา คือศาสนาพุทธ คือแก่นแท้ เนื้อแท้ของศาสนา เป็นวิถีของชาวพุทธ ผู้ที่จะหาหัวใจของศาสนา จำเป็นต้องศึกษาจาก มรรคทั้ง ๘ ข้อ เหล่านี้มรรคแปดคือ แก่นของศาสนาพุทธ

ดังที่กล่าวมาแล้ว มรรค ๘ คือแก่นแท้ คือเนื้อแท้ของศาสนาพุทธ เปรียบเสมือนร่างกาย หัวใจของศาสนาจึงเปรียบเสมือน หัวใจของร่างกาย หากหัวใจหยุดทำงาน ร่างกายต้องหยุด ต้องตาย ภายใน ๕ นาที หัวใจของศาสนาเป็นเช่นเดียวกัน หากศาสนาขาดสิ่งที่หัวใจ ศาสนาต้องหยุด ต้องดับสิ้นลงเช่นกัน เพื่อรักษาศาสนาให้เป็นไป จำเป็นต้องรู้ว่าสิ่งใดเป็นหัวใจ ต้องดูแลรักษา ต้องปฏิบัติให้ถูกให้ควร การค้นหาหัวใจของศาสนาต้องค้นหาภายในกาย หรือ ในมรรคทั้งแปดข้อนั่นเอง

มรรคข้อแรก คือ ความเห็นชอบ การพร้อมใจ ริเริ่มทำสิ่งใดต้องมีความเห็นด้วย และความชอบเป็นทุน สิ่งที่พึงระวังคือ ความเห็นชอบไม่ใช่ความเชื่อ ตามที่กล่าวไว้ใน กาลามสูตร ผู้สนใจต้องศึกษาให้รู้และหมั่นพิจารณาให้เข้าใจแท้ ว่าโลกนี้ ชีวิตนี้เป็นทุกข์ ทุกข์เกิดจากความไม่เที่ยง ของสังขารของธาตุทั้งหลายที่ไม่เสถียร ทุกข์เกิดจากอุปาทานชั้นยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตา ทุกข์เกิดจากกิเลส ตัณหา ภายในกาย ภายในใจ แล้วกำหนดจิตให้ รู้สึกเกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์และ รู้สึกต้องการ พ้นทุกข์ตามวิถีของชาวพุทธ เหล่านี้ คือความเห็นชอบ หรือ สัมมาทิฐิ

มรรคข้อที่สอง คือ **การดำริชอบ** เมื่อเกิดความเห็นชอบ ต้องการพ้นทุกข์ตามวิถีของพุทธแล้ว ต้องริเริ่มการกระทำอย่างง่าย ๆ ก่อน ง่ายที่สุดคือการทำใจ เพื่อให้บริสุทธิ์ เพื่อให้ปราศจากซึ่งราคะ หรือ อยู่ในสภาวะของวิราคะ โดยพยายามระงับความครุ่นคิดหมกมุ่น ในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งได้แก่

เรื่องความพยาบาท หรือ ละพยาบาทวิตก โดยพยายามระงับความคิดพยาบาท ผู้ที่เคยทำร้าย ทำเวร ทำกรรมกับเรา เลิกวิตกกับมัน ไม่มีประโยชน์ ไม่ได้อะไร ทุกข์ใจไปเปล่า ระงับความ ครุ่นคิดหมกมุ่น เรื่องกาม หรือ ละกามวิตก เรื่องกามนี้หลายคนเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องเพศ แต่ที่แท้จริงแล้ว ประกอบด้วยหลายอย่าง เช่น รูปคือสิ่งที่เห็นที่สวयงาม น่าชื่นชมน่าประทับใจ ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สิ่งของ หรือธรรมชาติรอบตัว รสของอาหารที่ถูกปาก กลิ่นที่น่าสุดดมที่น่าชื่นใจ เสียงคน เสียงดนตรี หรือเสียงเพลงที่เราชอบ ตลอดจนการสัมผัสที่อบอุ่นหรือที่เร้าใจ เหล่านี้เป็นเรื่องของกามาทั้งสิ้น และสุดท้ายคือเรื่องของ วิหิงสาวิตก คือการละความคิดหมกมุ่นที่จะทำร้าย เบียดเบียน เอาไรต์เอาเปรียบ ผู้อื่น อวยากทรมาณ อวยากชาดิสท์ การด่าทอหรือริเริ่มในการละวิตกต่างๆเหล่านี้ หมายความว่าเรา คิด ได้ แต่อย่าคิดหมกมุ่น ให้รีบตัดออกจากใจ ทันทิที่รู้สึกตัว หากฝึกทำขั้นนี้ได้สมองจะปลอดโปร่ง จิตใจสงบ สบายขึ้น เป็นการควบคุมใจ โดยการควบคุมความคิดอย่างง่าย ๆ คือ การดำริชอบ หรือ สัมมาสังกัปปะ

มรรคข้อที่สาม คือการเจรจาชอบ หรือ วาจาชอบ เป็นการฝึกควบคุม หรือฝึกบังคับใจ โดยวิธีการสำรวมคำพูด กำหนดว่าสิ่งใดควรหลีกเลี่ยงไม่ควรพูด อย่างแรกคือการไม่พูดโกหก อย่างที่สอง คือการไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเรื่องเลวร้ายของผู้อื่น อย่างที่สาม การไม่พูดหยาบคาย และเรื่องที่สี่คือการไม่พูดเพื่อเจ้าไร้สาระ ซึ่งสามเรื่องแรกคือ การพูดโกหก การพูดส่อเสียด และการพูดหยาบคาย คนเราพูดสิ่งเหล่านี้ก็เพื่อหวังประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ทางกายหรือทางใจ เป็นการเสริมสร้างกิเลส เสริมสร้างอัตตา ให้กับตน การระงับใจไม่ให้พูด เป็นการฝึกในการระงับ กิเลส ตัณหา ลด อัตตา ตัวกูของกู ลงได้ส่วนหนึ่ง ส่วนการไม่พูด เพื่อเจ้า นั้นเป็นการควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ให้คิดแต่สิ่งที่เป็นธรรมะ เป็นประโยชน์ เหล่านี้คือ วาจาชอบ หรือ สัมมาวาจา

มรรคข้อที่สี่ คือ การกระทำชอบ หลังจากเรา ควบคุมความคิดความวิตก ควบคุมวาจา ควบคุมคำพูดได้แล้ว ต้องเริ่มปฏิบัติจริงจัง คือเริ่มการกระทำที่เป็นรูปธรรม สิ่งแรกคือ การควบคุมทั้ง กาย วาจา และ ใจ ไปพร้อมกัน ได้แก่การถือศีล เริ่มตั้งแต่ศีล ๕ ที่เป็น การถือศีลขั้นต้นของฆราวาส ได้แก่การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ที่ล้วนทำเพื่อสนองตัณหาสนองอัตตาของตน หรือ ตัวกู การไม่ลักขโมย ไม่หวังลาภที่ไม่ควรได้ ไม่ละโมภ ไม่ยึดติดกับสิ่งของ หรือ ของกู การไม่ประพฤติดมิด หลงมัวเมาในกาม รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งเป็นการระงับ กิเลส และ ตัณหาในระดับหนึ่ง การไม่พูดเท็จ พูดเสริมสร้างอัตตาตัวกู สุดท้ายคือ การละเว้นการดื่มของมึนเมา ซึ่งทำลายร่างกาย ทำลายประสาทสมอง ทำให้ ความคิด ปัญญา ตลอดจนสติสัมปชัญญะ บกพร่อง

การ นอกจากถือศีล ๕ แล้วยังต้องถือศีลมากขึ้นไปเป็นศีล ๘ ศีล ๑๐ จนกระทั่งถึงวินัย ทั้ง ๒๒๗ ข้อของพระสงฆ์ การถือศีลทั้งหลายจึงนับว่า เป็นการกระทำที่เป็นรูปธรรมขั้นแรกในการ ปฏิบัติธรรม นอกจากการถือศีลแล้ว มรรคที่เหลืออีกทั้ง ๔ ข้อ ต่อจากนี้ถือเป็นการกระทำชอบ หรือ สัมมากัมมันตะ ทั้งสิ้น

ความสำคัญหลักอริยสัจ๔

เนื่องจากเยาวชนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรม ซึ่งเยาวชนเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ จึงเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปสู่การอยากรู้ อยากลอง อยากเด่น อยากเป็น จะเห็นได้ว่านับวัน ปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มวัยเยาวชนเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่น การดื่มเหล้า การเที่ยว

กลางคืน การติดยาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร^{๑๖} สังคมไทยในอนาคตมีแนวโน้มที่อาจนำไปสู่สังคมล่มสลายเนื่องจากปัจจุบันมีปัญหาที่เกิดขึ้นกับเยาวชนไทยขึ้นที่ต้องเร่งแก้ไข เช่น ปัญหาการก่อเหตุทะเลาะวิวาทของนักเรียน นักศึกษาประพฤติตนไม่เหมาะสมในเวลาเรียน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เป็นต้น^{๑๗} ดังนั้นวิธีการแก้ปัญหาเยาวชนตามแนวอริยสัจ ๔ จึงเริ่มต้นจากการกำหนดตัวทุกข์ในฐานะที่เป็นตัวปัญหา เมื่อกำหนดได้แล้วควรจะเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนว่ามีสาเหตุมาจากอะไร พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนเองให้ชัดเจนว่า จะจัดการกับสาเหตุของปัญหานั้น อย่างไร จากนั้นก็ลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้ โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นทุกข์ เป็นตัวปัญหา เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เราจะต้อง กำหนดรู้ให้ได้ว่า ปัญหานั้นคืออะไร มีสภาพเช่นไร เช่น นักเรียนสอบตก ปัญหาการโดดเรียน การไม่ตั้งใจเรียน ปัญหายาเสพติด การทะเลาะวิวาท เรื่องเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ถือว่าเป็นตัวทุกข์ หรือ ตัวปัญหาที่จะต้องได้รับการแก้ไข เป็นการกำหนดให้รู้จักสภาพปัญหา และระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข พิจารณาดูปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบและพยายามกำหนดขอบเขตของปัญหา^{๑๘}

ขั้นสมุทัย เป็นขั้นตอนของการพยายามแสวงหาว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุที่แท้จริงมาจากอะไร เช่น การสอบตกหรือสอบไม่ได้ มีสาเหตุมาจากเราหรือไม่ เราไม่ตั้งใจศึกษาหรือไม่ หรือการสอบแข่งขันคนอื่นอาจเก่งกว่าเรา เพราะปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้

ขั้นนิโรธ เป็นขั้นตอนกำหนดเป้าหมายคือความหมดสิ้นปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดกรรมวิธี ได้แก่ แนวทาง วิธีการ และขั้นตอน ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายตามที่วางไว้อย่างถูกต้อง เช่น เมื่อมีการสอบตก ต้องตั้งเป้าหมายว่าต่อไปจะต้องสอบให้ได้ จึงจะทำให้เกิดความสบายกาย สบายใจ ไม่มีความกังวลใจ

ขั้นมรรค หลักการและวิธีการของการแก้ปัญหาเยาวชน เป็นขั้นลงมือปฏิบัติตามกรรมวิธีตามที่ได้วางไว้ เช่น เมื่อเกิดการสอบตกแล้ว และจะต้องมีการปรับปรุงตัวเอง ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ ขยันเพิ่มขึ้นและค้นคว้าเพิ่มเติมจากสิ่งที่ครูสอน พยายามคบหาแต่กัลยาณมิตร ตั้งใจเรียน งดการเที่ยวในกลางคืน และรู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิตต่อไป

สรุปได้ว่า^{๑๙} อริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการแก้ปัญหา การที่จะนำเอาอริยสัจ ๔ มาใช้ในชีวิตจะต้องเข้ากระบวนการของอริยสัจให้ถูกต้อง ได้แก่ ประการแรก กำหนดรู้ปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน ประการที่สอง ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ได้ พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงให้ได้

^{๑๖} สำราญ เพียรนอก, “การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตยวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒ – ๓.

^{๑๗} ปัญญา สละทองตรงและคณะ, “การศึกษารูปแบบและแนวทางการพัฒนาการเรียนการสอนธรรมศึกษาในสังคมไทย: ศึกษาสภาพความเป็นจริงและความคาดหวังของผู้เรียนธรรมศึกษาทุกระดับช่วงชั้น ปิงปประมาณ ๒๕๔๙”, **รายงานการวิจัย**, (กรมการศาสนา: กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๓.

^{๑๘} ชม ภูมิภาคและคณะ, **การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อสันติภาพและการพัฒนา เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๑), หน้า ๖๔๓.

^{๑๙} พระสมชาย ปโยโค (ดำเนิน), “ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ ของเยาวชน: ศึกษาเฉพาะกรณีเยาวชนในโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตยวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑.

ประการที่สาม กำหนด หรือเข้าใจเป้าหมายของการแก้ปัญหาอย่างชัดเจนว่า ทำเพื่ออะไร ผลที่ได้จะเป็นอย่างไรการรู้ว่าปัญหานั้นแก้ได้ และประการที่ ๔ ต้องปฏิบัติตามแนวการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องตามหลักมรรค ๘ กระบวนการทั้ง ๔ นี้ เป็นวิธีการแก้ปัญหาตามหลักพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างเช่นนักเรียนคนหนึ่ง เรียนไม่เก่ง เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายในการเรียน วันประกาศผลการเรียน คือ วันที่เขามีความทุกข์มากที่สุด (ทุกข์) ปัญหาก็คือว่า ผลการเรียนเขาต่ำมาก เขาจึงหาสาเหตุ (สมุทัย) เช่นเขาไม่ตั้งใจเรียน เมื่อเรียนไม่เข้าใจไม่ถามเพื่อน ไม่ถามครู ทำการบ้านและส่งงานไม่ครบ จิตใจวอกแวกขณะที่ครูสอน และไม่ขยันหมั่นเพียร เขารู้ว่า ปัญหานี้แก้ได้ และเขาจะแก้ปัญหานี้ (นิโรธ) เขาหาหนทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขา ดังนี้ (มรรค) พยายามตั้งใจเรียน ทำการบ้านและส่งงานให้ครบตามกำหนด หมั่นอ่านหนังสือทบทวนความรู้ อ่านเพิ่มเติมเสริมความรู้

การแก้ไขปัญหของเยาวชนตามแนวทางอริยสัจ ๔

สภาพปัญหาการพนันในเด็กไทย สมประวิณ มันประเสริฐ นักเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาพฤติกรรมการเล่นพนันในประเทศไทย ผ่านแบบจำลองทางเศรษฐมิติ เมื่อปี ๒๕๕๔ สรุปว่า การพนันเป็นสินค้าเสพติด (Addictive Goods) คนเป็นโรคติดการพนัน มีลักษณะคล้ายกับติดสารเสพติด คือ จิตใจจดจ่ออยู่กับการพนัน ตลอดเวลา ไม่สามารถคิดหรือทำอย่างอื่น และในที่สุดจะเล่นการพนัน โดยไม่มีการยั้งคิด

ถ้าไม่ยากให้คนไทยเป็นโรคติดการพนัน สังคมต้องช่วยกันดูแลควบคุม ไม่ให้มีการกระตุ้นหรือเร่งเร้าให้เกิดการอยากเล่นการพนันมากเกินไป โดย บังคับใช้ กฎหมายที่มี อยู่ อย่างเข้มงวด เพิ่มค่าปรับและเพิ่มบทลงโทษสร้างกิจกรรมทดแทน เพื่อป้องกันผู้เล่นใหม่ ฉีดภูมิคุ้มกันให้สังคม ทำให้เยาวชนอยู่กับการพนันแบบรู้เท่าทัน

การศึกษาทางเศรษฐศาสตร์พบว่า การประชาสัมพันธ์และสร้างค่านิยมให้ลด การเล่นพนันให้ได้ผล ต้องเน้นการรณรงค์กับเพศชาย เริ่มต้นตั้งแต่อายุ ยังน้อย ขยายวงกว้างสู่ คนในครอบครัวและชุมชน เพื่อสร้างสำนึกให้ผู้พนันรู้ตัวว่า ตนเองสามารถสร้างปัญหาให้กับคนข้างเคียงในครอบครัวได้

รัฐต้องทำการสำรวจปัญหาการพนันในเด็กและเยาวชนไทยในระดับชาติ (National Survey) โดยสุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชนและครอบครัวจากทั่ว ทุกภูมิภาคของประเทศ และทุกชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อทราบสภาพการณ์ปัญหาการพนันในเด็กและเยาวชนไทยในภูมิภาคต่าง ๆ ๒) เพื่อทราบจำนวนที่แท้จริงของเด็กและเยาวชนไทยที่เล่นการพนันทุกรูปแบบ ๓) เพื่อทราบชนิดของการพนันที่เป็น ที่นิยมในเด็กและเยาวชนไทยในช่วงวัยต่าง ๆ ๔) เพื่อทราบปัจจัยที่ชักจูงให้เด็กและเยาวชนเข้าเล่นการพนัน และปัจจัยที่เด็ก และเยาวชนอาจตัดสินใจเลิกเล่นการพนัน ๕) เพื่อทราบอัตราการติดพนันและความเสี่ยงของเด็กและเยาวชนไทยที่มี แนวโน้มจะติดพนันในอนาคต ๖) เพื่อทราบความตระหนักรู้ในเด็กและเยาวชนและครอบครัวเกี่ยวกับอันตราย ของการพนันที่มีต่อปัจเจกบุคคลและต่อสังคม

รัฐต้องสนับสนุนหน่วยงานรัฐที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน รวมถึงกองทุนที่มีศักยภาพที่จะดำเนินการด้านเด็กและเยาวชน ให้ ดำเนินการจัดทำชุดข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบจาก การพนันในสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มอ่อนไหวเปราะบาง เช่น เด็กและ เยาวชน

พร้อมกรณีตัวอย่างจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ และ รณรงค์ เผยแพร่ข้อมูลดังกล่าวผ่านสื่อ และกิจกรรมทุกรูป แบบให้ เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของเด็กและเยาวชนในแต่ละชุมชน

หน่วยงานรัฐและกองทุนที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชนควรร่วมกัน สนับสนุนโครงการหรือ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการใช้เวลา ว่างหลังเลิกเรียน และวันหยุด ของเด็กและเยาวชน ให้ หลากหลาย เพียงพอ เหมาะสมกับวัย และความต้องการของแต่ละ ชุมชน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด และ เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับการพนัน ทุกรูปแบบ

๓.๓ หลักอริยสัจ ๔ กับขั้นตอนการแก้ปัญหา

การดำเนินชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔^{๒๐} การดำเนินชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ ของเยาวชน

๑. พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่มุ่งเน้นสอนให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตามเป็นคนดี สามารถ ควบคุม กาย วาจา ใจ เกิดกระบวนการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในทางประวัติศาสตร์ชาวไทยได้นับถือ ศาสนาพุทธต่อเนื่องตลอดมา ในด้านวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนไทยได้ผูกพันกลมกลืนกับหลักความ เชื่อและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา สังคมไทยในปัจจุบันได้ผ่านกระบวนการพัฒนาทางสังคม มาแล้ว ๓ ยุค คือ สังคมเกษตรกรรม สังคมอุตสาหกรรม และสังคมข้อมูลข่าวสาร^{๒๑} สังคมที่ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุคนี้ ก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ทางสังคมอย่างมากมาย ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง ตลอดจนการหลงใหลยอมรับอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตก ส่งผลกระทบต่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี และศีลธรรมอันดีงามไทยที่ได้รับการสืบทอดมายาวนาน เช่น ปัญหาโสเภณี การทำแท้ง การพนัน การชู้สาว เป็นต้น โดยเฉพาะปัญหาเยาวชนนั้น เป็นปัญหาที่ต้องป้องกันและ แก้ไขด้วยศีลธรรม หากเยาวชนเหล่านั้นได้รับการเรียนรู้และอบรมสั่งสอนในเรื่องศีลธรรมด้วยความ สมบูรณ์แล้ว พวกเขาก็จะเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เพราะการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เด็กหรือ เยาวชน ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังสดใส ตื่นตัว เต็มไปด้วยพลังทางกาย พลังทางความคิด และพลัง สติปัญญานั้น ถ้าเยาวชนเหล่านี้ได้รับการพัฒนาอย่างถูกวิธี อย่างมีระบบแบบแผน เยาวชนก็จะเป็น กำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ แต่ในขณะเดียวกันหากเยาวชนได้รับการพัฒนาไม่ถูกวิธีขาดระบบแบบ แผนที่ดีพอ เยาวชนก็จะเป็นปัญหาสำคัญของชาติ

๒. หลักอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายของอริยสัจ อริยสัจเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้ถึง ความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆและในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ปรากฏเนื้อหาที่เป็นความหมายแห่ง อริยสัจ ซึ่งมีความสอดคล้องกันไว้โดยสังเขป ดังนี้ อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย พระอรรถ กถาจารย์ กล่าวว่า “ตสฺมา อริยาน สจฺจานิ ความว่า สัจจะทั้งหลาย เหล่านั้นเป็นของแท้ ไม่เป็นโดย ประการอื่น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงเรียกว่า สัจจะของพระอริยะทั้งหลาย ก็พระอริยะทั้งหลายย่อมไม่

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๒๑} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พระพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๖-๗.

แห่งตลอดสัจจะทั้งหลายที่แปรผันเป็นอย่างอื่น โดยความจริงของพระอริยะ”^{๒๒} คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ให้ความหมายของอริยสัจไว้ ๔ นัยว่า

- ๑) เป็นสัจจะที่พระอริยตรัสรู้
- ๒) เป็นสัจจะของพระอริยะ
- ๓) เป็นสัจจะที่ทำให้เป็นอริยะ
- ๔) เป็นสัจจะอย่างอริยะ คือ จริงแท้ ไม่เท็จ ไม่ลวง^{๒๓}

คัมภีร์มิ่งคัลลทีปนี พระสิริมังคลาจารย์ให้ความหมายไว้เป็น ๓ นัย ดังนี้

- ๑) เป็นของจริง เพราะเป็นธรรมชาติจริงแท้
- ๒) เป็นสัจจะของพระอริยะเจ้าทั้งหลาย
- ๓) เพราะเป็นสัจจะที่ทำให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ เพราะสัจจะเหล่านั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้จำเพาะด้วยพระองค์เอง^{๒๔} อริยสัจ คือ หลักธรรมว่าด้วยความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงของอริยบุคคลเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาและจัดเป็นหลักธรรมที่เป็นหลักของเหตุและผลทางพระพุทธศาสนา หลักคำสอนทั้งหมดจะสรุปประมวลลงในหลักอริยสัจ ๔ ประกอบด้วยหลักธรรม ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค^{๒๕}

ทุกข์ ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาพที่บีบคั้นทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์, สาเหตุให้ทุกข์เกิดทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัดขาดดับสิ้นไป ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์

สรุปได้ว่า อริยสัจ ๔^{๒๖} เป็นกระบวนการแก้ปัญหา หรือดับทุกข์สำหรับมนุษย์ การที่จะนำเอาอริยสัจ ๔ มาใช้ในชีวิต จะต้องเข้ากระบวนการของอริยสัจให้ถูกต้อง ได้แก่

ประการแรก กำหนดรู้ปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน

ประการที่สอง ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ได้ และตัดต้นเหตุนั้นเสีย พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงให้ได้

ประการที่สาม กำหนด หรือเข้าใจเป้าหมายของการแก้ปัญหาอย่างชัดเจนว่า ทำเพื่ออะไร ผลที่ได้จะเป็นอย่างไรการรู้ปัญหานั้นแก้ได้ และแก้ปัญหานั้นให้สิ้นสุด

^{๒๒} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๔ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://kanchanaburiwatmaicharoenphol.blogspot.com/p/20112011-view-2926.html> [๒๖ มกราคม ๒๕๕๙]

^{๒๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ, หน้า ๘๒๘- ๘๒๙.

^{๒๔} วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร, มิ่งคัลลทีปนี แปลไทย ภาค ๒, (กาญจนบุรี: สหายพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓๘.

^{๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖/๓ [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <http://kanchanaburiwatmaicharoenphol.blogspot.com/p/20112011-view-2926.html> [๒๖ มกราคม ๒๕๕๙].

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๕.

ประการที่ ๔ ต้องปฏิบัติตามแนวการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องตามหลักมรรค๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น กระบวนการทั้ง ๔ นี้ เป็นวิธีการแก้ปัญหาตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เน้นการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบอริยสัจ ๔

นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

การคิด

การคิดเป็นกระบวนการทางสมองของมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงมากเป็นส่วนที่มนุษย์มีแตกต่างกับสัตว์ต่าง ๆ การคิดเป็นการแฝงอยู่ในเรื่องของการเรียนรู้ของมนุษย์ไว้อย่างหลากหลาย

กระบวนการคิด

กระบวนการคิด เป็นการคิดที่ต้องดำเนินการไปเป็นลำดับขั้นตอน ที่จะช่วยให้การคิดนั้นประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของการคิดนั้น ๆ ซึ่งในแต่ละลำดับขั้นตอนต้องอาศัยทักษะการคิดหรือลักษณะการคิดจำนวนมาก กระบวนการที่สำคัญที่หลายกระบวนการ

กระบวนการคิดแก้ปัญหา

กระบวนการคิดปัญหา ได้แก่ ลำดับขั้นตอนของการคิดและการดำเนินการแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ แก้ปัญหา

เรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจากตัวปัญหา หรือ ทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเตรียมใจ วางแผนกำจัดสาเหตุปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ ๔ ขั้นตอน คือ

๑ ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้จักสภาพปัญหา หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากสภาวะที่ทนได้ยาก คือ เป็นสภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ความขัดแย้ง การขาดความเที่ยงแท้การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา เมื่อเกิดทุกข์เราต้องไม่ประมาท และต้องพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง

๒. สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ เป็นสิ่งเริ่มต้นที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป แต่สาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดทุกข์ ก็คือ ตัณหา หรือความอยาก ความต้องการ มีอยู่ ๓ ประการคือ

๒.๑ กามตัณหา หมายถึง ความอยากได้สิ่งที่ปรารถนาทุกอย่าง เช่น อยากได้ทรัพย์สินเงินทอง

๒.๒ ภวตัณหา หมายถึง ความอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ เช่น อยากเป็นคนดัง อยากเป็นดารา เป็นต้น

๒.๓ วิภวตัณหา หมายถึง ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น ไม่อยากสอบตก ไม่อยากเป็นคนพิการ เป็นต้น

๓. นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย ต้องมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร หมายถึง ความดับทุกข์ หรือสภาวะที่ทำให้ตัณหาดับสิ้นไป ทุกข์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากตัณหา หรือความอยาก ถ้าคนเราลดตัณหาหรือความอยากได้มากเท่าไร ทุกข์ก็ย่อมน้อยลงไปด้วย แต่ถ้าเราดับได้โดยสิ้นเชิงชีวิตเราก็จะมีแต่ความสงบ

๔. มรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความทุกข์ ได้แก่ การเดินทางสายกลาง ซึ่งมรรคมองค์ประกอบด้วย 8 ประการ คือ

๔.๑ สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ คือการเห็นตามความจริงและรู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี

๔.๒ สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ คือการไม่คิดลุ่มหลงให้เกิดสุขในอารมณ์ ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ตลอดจนไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๔.๓ สัมมาวาจา หมายถึง การเจรจาชอบ คือการพูดแต่ในสิ่งที่ดี ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาบ ไม่พูดไร้สาระ

๔.๔ สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ คือการกระทำในสิ่งที่ดี ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลัก-ทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกกาม

๔.๕ สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ คือการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง หลอกลวง ไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อผู้อื่น

๔.๖ สัมมาวายามะ หมายถึง พยายามชอบ คือพยายามที่จะป้องกัน ไม่ให้เกิดความชั่ว พยายามที่จะกำจัดความชั่วที่มีอยู่ให้หมดไป พยายามสร้างความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิด และพยายามรักษาความดีที่มีให้คงอยู่ต่อไป

๔.๗ สัมมาสติ หมายถึง การระลึกชอบ คือระลึกอยู่เสมอว่าสิ่งที่รู้สิ่งที่เห็นนั้น เป็นไปตามความเป็นจริง

๔.๘ สัมมาสมาธิ หมายถึง การตั้งจิตมั่นชอบ คือ การที่สามารถตั้งจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน

การคิดแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ ๔

ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี เป็นผู้ริเริ่มความคิด^{๒๗} ในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการกระบวนการแก้ปัญหา โดยประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มาใช้ควบคู่กับ “กิจในอริยสัจ ๔” อันประกอบด้วย ปริญา (การกำหนดรู้) ปหานะ (การละ) สัจฉิกิริยา (การทำให้แจ้ง) และภาวนา (การเจริญ หรือลงมือปฏิบัติ) จากหลักการทั้งสอง ศาสตราจารย์ ดร. สาโรช บัวศรี ได้เสนอแนะกระบวนการแก้ปัญหาในการเรียนการสอนดังนี้

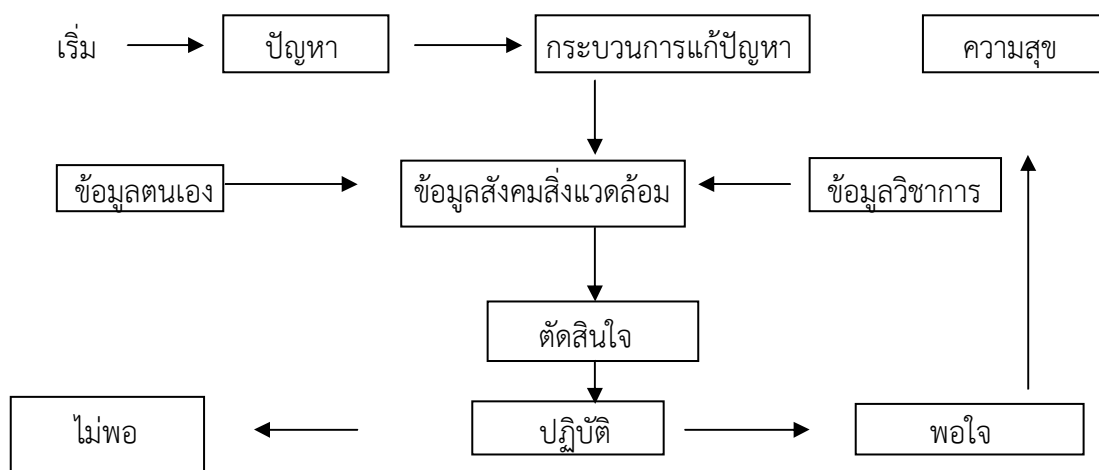
๑. ขั้นกำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) คือการระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข
๒. ขั้นตั้งสมมติฐาน (ขั้นสมุทัย) คือ การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและตั้งสมมติฐาน
๓. ขั้นทดลอง และ เก็บข้อมูล (ขั้นนิโรธ) คือ การกำหนดวัตถุประสงค์และวิธีการทดลองเพื่อพิสูจน์สมมติฐานและเก็บรวบรวมข้อมูล
๔. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นมรรค) คือ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุป

การคิดเพื่อการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ ดร. โกวิท วรพิพัฒน์ มีจุดเริ่มต้นที่ตัวปัญหาแล้วย้อนพิจารณาไต่ตรองถึงข้อมูล ๓ ประเภท คือ ข้อมูลด้านตนเอง ชุมชนสังคมสิ่งแวดล้อมและ

^{๒๗} สาโรช บัวศรี, การศึกษาและจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙), หน้า ๔.

ข้อมูลทางวิชาการ ต่อจากนั้น จึงลงมือกระทำการ หากการกระทำสามารถทำให้ปัญหาและความไม่พอใจของบุคคลหายไป กระบวนการคิดจะยุติลงแต่หากบุคคลยังไม่พอใจและปัญหายังคงอยู่ บุคคลจะเริ่มกระบวนการคิดใหม่อีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

แสดงการคิดแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ ๔



รูปภาพ ที่ ๗ แสดงรูปแบบการคิดของโกวิท วรพิพัฒน์

แหล่งข้อมูล www.acu.ac.th/html_edu/acu/temp_informed/415.doc [๑๕

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙]

แผนภูมิที่ ๑

การจัดการเรียนรู้ตามขั้นของอริยสัจ ๔

เป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ โดยผู้เรียนพยายามค้นคิดการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยใช้ลำดับขั้นตอนทั้ง ๔ ขั้นของอริยสัจ เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้านตนเอง

การจัดการเรียนรู้ตามขั้นทั้ง ๔ ของอริยสัจ มีองค์ประกอบดังนี้

๑. หัวข้อปัญหา
๒. ลำดับขั้นตอนการแก้ปัญหา
๓. ทดลองและเก็บข้อมูล
๔. สรุปแนวทางการแก้ปัญหา

แสดงการคิดแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ ๔

ซึ่งมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ดังนี้ โดยศาสตราจารย์ ดร. สาโรช บัวศรี

(อ้างอิงในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ๒๕๔๐ : ๒๐๑-๒๐๒) ดังนี้

ขั้นตอนการสอน	เทคนิคสำคัญ
กำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) ผู้สอนกำหนดและนำเสนอปัญหาอย่างละเอียด พยายามให้ผู้เรียนทำความเข้าใจต่อปัญหานั้นตรงกัน และพยายามสร้างความรู้สึกให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักว่าสิ่งที่ผู้สอนนำเสนอเป็นปัญหาของทุกคน ทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น และทุกคนจะต้องร่วมมือกันช่วยแก้ปัญหา เพื่อความสุขของทุกคน ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนให้ได้ศึกษาพิจารณาดูปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยความรอบคอบและ ๒. ตั้งสมมติฐาน (ขั้นสมุทัย) ผู้สอนช่วยผู้เรียนให้ได้พิจารณาด้วยตนเองว่าสาเหตุของปัญหาที่ยกขึ้นมากล่าวในขั้นที่ ๑ นั้นมีอะไรบ้าง พยายามกำหนดขอบเขตของปัญหาซึ่งผู้เรียนจะต้องคิดแก้ไขให้ได้	๑.๑ การอธิบายอย่างกระจ่างชัด สร้างภาพ เหตุการณ์ให้เห็นผลของการละเลยไม่แก้ปัญหาและการโน้มน้ำหนักชวนให้เกิดความตระหนักในสำคัญของการแก้ปัญหา อาจใช้สื่อที่เหมาะสมในการนำเสนอปัญหาให้สมจริง ๑.๒ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายและทั่วถึงและเขียนความแสดงความคิดเห็นทั้งหมดนั้นบนกระดานเพื่อป้องกันการลืมและเป็นการเสริมให้ผู้เรียนพยายามมีส่วนร่วมในบทเรียน ๒.๑ ใช้คำถามเร้าให้ผู้เรียนช่วยกันคิดและแสดงความคิดเห็น ผู้สอนเขียนข้อมูลสาเหตุของปัญหาตามที่ผู้เรียนเสนอไว้คู่กับประเด็นปัญหาที่ 1.2 ที่เขียนไว้บนกระดาน
ผู้สอนช่วยผู้เรียนให้ได้เกิดความเข้าใจตระหนักว่าในการแก้ปัญหาใดๆนั้นจะต้องกำจัดหรือดับ ผู้สอนช่วยผู้เรียนให้ได้คิดว่าการแก้ปัญหาที่สาเหตุนั้นอาจจะกระทำอะไรได้บ้าง คือให้กำหนดสิ่งที่จะกระทำนี้เป็นข้อ ๆ ไป ๓. ทดลองและเก็บข้อมูล (ขั้นนิโรธ) ๔.วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล (ขั้นมรรค) ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและสรุปได้ว่าในบรรดาการทดลองหรือการกระทำด้วยตนเองหลายอย่างนั้น บางอย่างก็แก้ปัญหาไม่ได้ บางอย่างก็แก้ปัญหาได้ชัดเจน การแก้ปัญหาให้สำเร็จจะต้องทำอย่างไรแน่ เมื่อลงข้อสรุปวิธีแก้ปัญหาได้แล้วให้	๒.๑ ใช้วิธีการอภิปรายเชื่อมโยงเหตุผล ๒.๒ ให้ตัวอย่างการกำหนดสิ่งที่จะกระทำแล้วเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นในการเสริมแรงผู้เรียนที่แสดงความคิดเห็น เขียนข้อมูลที่ผู้เรียนเสนอไว้บนกระดาน ๓. ให้เทคนิคการแบ่งงาน และการทำงานเป็นกลุ่มและเสนอแนะวิธีการจัดบันทึกข้อมูล ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนช่วยกันเสนอว่าจะจัดบันทึกข้อมูลอย่างไร หรือช่วยกันออกแบบตารางบันทึกข้อมูล ๔.ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้บันทึกไว้แล้วช่วยกันลงข้อสรุปโดยผู้สอนช่วยเชื่อมโยง ความคิดของผู้เรียนแต่ละคนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นโดย

ผู้เรียนช่วยกันกำหนดแนวทางในการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติตามแนวทางนั้นโดยทั่วกัน รวมทั้งให้ผู้เรียนช่วยกันคิดว่าวิธีการควบคุมและติดตามการปฏิบัติเมื่อแก้ไขปัญหานั้นๆด้วย	ผู้สอนใช้คำถามกระตุ้นให้ข้อมูลย้อนกลับทบทวนเสริมความสำคัญ สรุปเชื่อมโยงข้อคิดเห็นของผู้เรียนและบันทึกข้อมูลต่างๆบนกระดาน
--	--

รูปภาพ ที่ ๘ แสดงการคิดแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ ๔

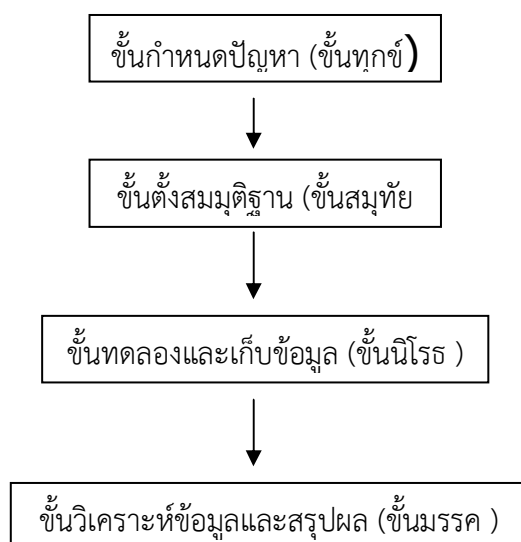
แหล่งข้อมูล www.acu.ac.th/html_edu/acu/temp_informed/415.doc สืบค้นวันที่

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

แผนภูมิที่ ๒

แสดงการคิดแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ ๔

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นทั้งสี่ของอริยสัจ ๔ สรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



รูปภาพที่ ๙ ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นทั้งสี่ของอริยสัจ ๔

แหล่งข้อมูล www.acu.ac.th/html_edu/acu/temp_informed/415.doc สืบค้นวันที่

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

แผนภูมิที่ ๓

ข้อดีและข้อจำกัดของการจัดการเรียนรู้ตามขั้นสี่ของอริยสัจ ๔

ข้อดี

๑. เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีความหมายสำหรับผู้เรียน เพราะผู้เรียนเป็นผู้ศึกษาค้นคว้าหาแนวทางและเรียนรู้ด้วยตนเอง
๒. ผู้เรียนได้ฝึกการใช้ทักษะและกระบวนการต่างๆในการเรียนรู้

ข้อจำกัด

๑. เป็นวิธีการเรียนการสอนที่ใช้เวลามากพอสมควร
๒. ผู้สอนจะต้องคอยดูแล ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด การเรียนรู้จึงจะได้ผลดี

กิจในอริยสัจ ๔

กิจในอริยสัจ คือสิ่งที่ต้องทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละข้อ ได้แก่

ปริญญญา - ทุกข์ ควรรู้ คือการทำความเข้าใจปัญหาหรือสภาวะที่เป็นทุกข์อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา

ปหานะ - สมุทัย ควรละ คือการกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุต้นตอ

สังขิกิริยา - นิโรธ ควรทำให้แจ้ง คือการเข้าถึงภาวะดับทุกข์ หมายถึงภาวะที่ไร้ปัญหาซึ่งเป็นจุดมุ่งหมาย

ภาวนา - มรรค ควรเจริญ คือการฝึกอบรมปฏิบัติตามทางเพื่อให้ถึงความดับแห่งทุกข์ หมายถึง วิธีการหรือทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ไร้ปัญหา

กิจทั้งสี่นี้จะต้องปฏิบัติให้ตรงกับมรรคแต่ละข้อให้ถูกต้อง การรู้จักกิจในอริยสัจนี้เรียกว่า กิจญาณ

กิจญาณเป็นส่วนหนึ่งของญาณ ๓ หรือญาณทัสสนะ (สังญาณ, กิจญาณ, กตญาณ) ซึ่งหมายถึงการหยั่งรู้ครบสามรอบ ญาณทั้งสามเมื่อเข้าคู่กับกิจในอริยสัจทั้งสี่จึงได้เป็นญาณทัสสนะมีอาการ ๑๒ ดังนี้

สังญาณ หยั่งรู้ความจริงสี่ประการว่า

นี่คือทุกข์

นี่คือเหตุแห่งทุกข์

นี่คือความดับทุกข์

นี่คือทางแห่งความดับทุกข์

กิจญาณ หยั่งรู้หน้าที่ต่ออริยสัจว่า

ทุกข์ควรรู้

เหตุแห่งทุกข์ควรละ

ความดับทุกข์ควรทำให้ประจักษ์แจ้ง

ทางแห่งความดับทุกข์ควรฝึกหัดให้เจริญขึ้น

กตญาณ หยั่งรู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำได้เสร็จสิ้นแล้ว

ทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว

เหตุแห่งทุกข์ได้ละแล้ว

ความดับทุกข์ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว

ทางแห่งความดับทุกข์ได้ปฏิบัติแล้ว

การแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างในการนำหลักธรรมมาพอสังเขป
ตัวอย่างการนำหลักธรรม เรื่องอริยสัจ ๔ มาใช้ในการแก้ปัญหา อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย

ทุกข์ (ผล) สมุทัย (เหตุ)

นิโรธ (ผล) มรรค (เหตุ)

ผลของความทุกข์ ข้อที่ ๑ เกิดจากเหตุสมุทัยในข้อที่ ๒

ผลของข้อที่ ๓ เกิดจากสาเหตุของการกระทำในข้อที่ ๔

ตัวอย่างที่ ๑

ทุกข์ (ผล) ได้รับบาดเจ็บจากการขับรถยนต์จนเกิดอุบัติเหตุ

สมุทัย (เหตุ) ขับรถด้วยความประมาท

นิโรธ (ผล) ขับรถอย่างปลอดภัย

มรรค(เหตุ)สมาสติ การมีสติอยู่กับตัวขณะขับรถ

ตัวอย่างที่ ๒

ทุกข์ (ผล) ถูกครุฑทำโทษ

สมุทัย (เหตุ) ลอกข้อสอบ

นิโรธ (ผล) สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

มรรค (เหตุ) สัมมากัมมันตะ การกระทำที่ถูกต้อง

สัมมาอาชีวะ การดำรงชีพที่ถูกต้อง ประกอบอาชีพที่สุจริต

ตัวอย่างที่ ๓

ทุกข์ (ผล) ถูกสังคมดูถูกเหยียดหยาม

สมุทัย (เหตุ) ชอบพูดนินทาคนอื่นพูดแต่ความดีเข้าตัว

นิโรธ (ผล) สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

มรรค (เหตุ) สัมมาวาจา คือพูดจาถูกต้อง เหมาะสม

อริยสัจ ๔ ประการ เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ปัญหาตามเหตุผลตามเหตุ
ปัจจัย คือ การแก้ปัญหของบุคคลด้วยปัญญาของตัวบุคคลนั่นเอง โดยไม่ต้องอาศัยการดลบันดาล
ประทานพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เป็นสัจธรรมความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ใน
สถานที่ใด อยู่ในเพศหรือภาวะใด จะต้องประสบด้วยกันทั้งสิ้น

สรุปได้ว่า อริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการแก้ปัญหา^{๒๘} หรือดับทุกข์สำหรับมนุษย์ การนำเอา
อริยสัจ ๔ มาใช้ในชีวิตประจำวันจะต้องเข้าใจกระบวนการของอริยสัจให้ถูกต้องได้แก่ประการที่ ๑
กำหนดรู้ปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน ประการที่ ๒ ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ได้
และตัดต้นเหตุนั้นเสีย พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงให้ได้การแก้ไขปัญหที่ปลายเหตุ ปัญหาก็มักจะ
เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่มีที่สิ้นสุด คือไม่สามารถแก้ปัญหได้ ประการที่ ๓ กำหนด หรือเข้าใจเป้าหมาย
ของการแก้ไขปัญหายอย่างชัดเจน ว่าทำเพื่ออะไร ผลที่ได้รับจะเป็นอย่างไร การรู้ว่ปัญหานั้นแก้ได้

^{๒๘} พระสมชาย ปโยโค (ดำเนิน), “ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักอริยสัจ๔ของเยาวชน: ศึกษา
เฉพาะกรณีเยาวชนในโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี”, พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต,
หน้า ๒๑.

และแก้ปัญหานั้นให้สิ้นสุด ประการที่ ๔ ต้องปฏิบัติตามแนวการแก้ไขปัญหอย่างถูกต้อง ตามหลัก มรรค ๘

๓.๔ สรุป

เยาวชนเป็นกลุ่มคนที่เป็นอยู่ในวัยสำคัญ ต้องเป็นคนที่มีความรู้ มีสติปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม และมีพละนาญที่สมบูรณ์ สรรค์สร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ หากได้รับการฝึกอบรม ฝึกปฏิบัติ หรือได้รับการสนับสนุนให้ตรงกับความต้องการของเยาวชน จะก่อให้เกิดการเชื่อมต่องานอย่างมีคุณภาพการพัฒนาเยาวชนเพราะผู้ใหญ่จะมีคุณภาพดีพร้อมทั้งคุณธรรมดีได้จะต้องมีรากฐานมาจากกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมที่มีประสิทธิภาพจากสถาบันทางสังคมอันได้แก่ สถาบันครอบครัว

สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกภาคส่วนของสังคมจะต้องร่วมมือกันในการดำเนินการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมควบคู่ไปกับการพัฒนาศักยภาพให้กับเด็กและเยาวชนในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้เขาเหล่านั้นใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ลดปัญหาสังคม และร่วมกันพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต การปฏิบัติตามแนวการแก้ไขปัญหอย่างถูกต้อง ตามหลัก มรรค ๘

- ๑) สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) หมายถึง ความรู้ในอริยสัจ ๔
- ๒) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้อง) หมายถึง ความคิดในการออกจากกาม ความไม่พยาบาท และการไม่เบียดเบียน
- ๓) สัมมาวาจา (วาจาที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากการพูดเท็จ หยาบคาย ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ
- ๔) สัมมากัมมันตะ (การปฏิบัติที่ถูกต้อง) หมายถึง เจตนาละเว้นจากการฆ่า โจรกรรม และการประพฤติดิในกาม
- ๕) สัมมาอาชีวะ (การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ
- ๖) สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกต้อง) หมายถึง ความพยายามป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิด และดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- ๗) สัมมาสติ (การมีสติที่ถูกต้อง) หมายถึง สติปัฏฐาน ๔
- ๘) สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิที่ถูกต้อง) หมายถึง การบรรลุฌาน ๔