วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวอริยสัจ 4

Quality of life by the Four noble Truths

โสภา ชื่นชูจิตต์[1]

Sohpa Chuenchoojit

E-mail : schuenchoojit@gmail.com

Received: March 4, 2025 **Revised:** April 10, 2025

Accepted: April 28, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวอริยสัจ 4 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์การอนามัยโลก ซึ่งให้ความสำคัญ กับสุขภาพ กาย ใจ หรือจิตและภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจ ในยุควิทยาการสมัยใหม่การนำเอาหลักอริยสัจ 4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิตจะเริ่มตั้งแต่การมองเห็นปัญหาของบุคคลไปจนถึงการแก้ปัญหาต่างๆตั้งแต่ทุกข์กำหนดรู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ก็ ควรจะละทิ้งเสียหรือเลิกทำเพราะจะไม่เกิดทุกข์ ส่วนการดับทุกข์ควรทำให้แจ้งและการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นควรทำให้เจริญยิ่งๆ ขึ้น หลักธรรมของอริยสัจ 4 พระพุทธองค์ได้วางแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาชีวิตไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างดียิ่ง ซึ่งแนวทางดังกล่าว นอกจากจะเป็นการแก้ปัญหาและยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างดีอีกด้วย เพราะเมื่อเกิดปัญหาขึ้น บุคคลที่สามารถเข้าใจ หลักอริยสัจ 4 ดีและนำไปเทียบเคียงแล้ว แก้ปัญหาตรงนั้น ได้อย่างถูกจุด ก็จะทำให้ปัญหาคลี่คลายลงได้ ชีวิตก็จะสบายขึ้น คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นด้วย เพราะในชีวิตของคนนั้นปัญหาของแต่ละบุคคลมีไม่เหมือนกัน ต่างคนต่างสาเหตุและต่างปัญหา ดังนั้นการแก้ปัญหาโดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 จึงเป็นการแก้ปัญหาอย่างครบวงจร และเป็นการพัฒนาคุณภาพของชีวิตได้อย่างดี อีกด้วยนอกจากนี้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมของโลกยุคใหม่เพื่อจะได้อยู่ในสังคมยุคใหม่นี้ได้อย่างมีเมตตามีความเอื้ออาทรต่อกัน เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข อันเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต, อริยสัจ 4

---

[1] นิสิตปริญญาเอก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ PhD student, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

Academic article entitled “Quality of Life Development Based on the Four Noble Truths’ is a type of life quality development based on the Four Noble Truths aligning with the World Health Organization’s (WHO) concept of well–being, which emphasizes physical health, mental or spiritual health, and the social and economic environment. In the modern science and technology, applying the Four Noble Truths to quality–of–life development begins with recognizing an individual’s problems and progresses toward resolving them. This process follows the structure of the Four Noble Truths: understanding suffering (Dukkha), identifying its cause (Samudaya) and eliminating it (Nirodha), and ultimately following the path (Magga) to liberation. The Buddha established the Four Noble Truths as a practical guide for Buddhists to overcome life’s challenges. This approach not only serves as a means of problem–solving but also significantly enhances quality of life. When individuals comprehend and apply the Four Noble Truths correctly, they can address their difficulties effectively, leading to personal well–being and overall life improvement. Since each individual faces unique problems arising from different causes, the application of the Four Noble Truths provides a comprehensive and systematic approach to problem–solving. Furthermore, in adapting to modern society and its evolving environment, individuals should cultivate kindness, compassion, and mutual support. These qualities foster peaceful coexistence, which is a fundamental aspiration of all humanity.

Keywords: Life Quality Development, Four Noble Truths

บทนำ

การสร้างความสุขของคนในอดีตไม่ได้แสวงหาความสุขเหมือนปัจจุบัน แต่อยู่แบบสังคมง่าย ๆ ไม่มีการแข่งขันและเอาเปรียบกัน ต่างอาศัยธรรมชาติเป็นตัวสร้างความสุขของคนในสังคมด้วยการไปวัดให้ทาน ไม่ว่าจะการเป็นอยู่อาศัยธรรมชาติสร้างความสุขในใจโดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนเพราะว่าความสุขที่แท้จริงของคนไม่ได้สร้างขึ้นที่วัตถุ แต่สร้างขึ้นที่จิตใจจึงทำให้คนสมัยก่อนอยู่แบบมีความสุขและมีความรักสามัคคีกว่าในยุคปัจจุบัน เพราะเหตุปัจจัยหลายอย่างที่เกิดขึ้นค่านิยมหรือวัฒนธรรมการทำงานของคนรุ่นก่อนผู้ที่เป็นคนก่อตั้งองค์กรต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายต้องการโดยเฉพาะมนุษย์ และพยายามที่จะไขว่คว้าหาสิ่งที่เรียกว่าความสุขหรือการมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่เมื่อถามถึงคุณภาพชีวิตคืออะไรก็จะมีคำตอบไปมากมายต่าง ๆ นา ๆ ขึ้นกับบุคคล เวลา สถานที่ ฐานะ การครอบครองปัจจัยในขณะนั้น ๆ สถานการณ์ กิเลส หรือปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น เราถามเศรษฐีที่กำลังพักผ่อนในบ้านว่าความสุขของเขาคืออะไร เขาอาจตอบว่าถ้าเขาได้มีน้ำหวานเย็น ๆ สักแก้วเขาก็มีความสุขแล้ว หรืออาจตอบว่าต้องการมีเงินทองเพิ่มขึ้นอีกมาก ๆ หรือต้องให้งานที่คาดหวังไว้สำเร็จจึงจะมีความสุข การพัฒนา

คุณภาพชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการภาวนาทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ ด้านจิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึกด้านร่างกายคือ ความมีสุขภาพกายที่ดีสภาพความเป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจและสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และบริบทของสังคมได้ตามสภาวะกาลเวลาจะเห็นได้ว่า การพัฒนาชีวิตประกอบด้วย คือ การพัฒนากายภาวนา หมายถึง การทำกายให้เจริญเติบโต แข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี การพัฒนาศีลภาวนา หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นมงคลกับตัวเอง เรียกว่า ศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคม โดยมีระเบียบระบบในการการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกันในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ การพัฒนาจิตตภาวนา หมายถึง การทำจิตให้เจริญงอกงาม โดยมีความเมตา ตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที ฝึกจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ มีความเพียรพยายาม มีความกล้าที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การพัฒนาปัญญาภาวนา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวอริยสัจ 4 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อใช้แนวทางอริยสัจ 4 มาพิจารณา ความหมายของคุณภาพชีวิต ตามองค์การ อนามันโลก หมายถึง การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ที่เหมาะสมและเพียงพอ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีปลอดภัยมีความเสี่ยงน้อย มีความสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รวมทั้งความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง แต่หลายชีวิตมิได้อยู่ในสภาพเพียบพร้อมดังกล่าว ขาดความสมบูรณ์ ขาดปัจจัยที่มีผลต่อการดำรงชีวิตให้ปกติสุข หลายชีวิตเผชิญปัญหาหนักหนาสาหัสในบางช่วงเวลาของชีวิตคุณภาพชีวิตที่ดีในแต่ละสถานการณ์ สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต คือ 1) สุขภาพกายไม่สมบูรณ์ 2) ปัญหาด้านสุขภาพจิต 3) ความขาดแคลนปัจจัย 4 และ 4) สุขภาพกายสมบูรณ์ ความวิตกกังวล ความเครียด ความเศร้าหมอง ความหมดหวัง ความทุกข์ เสียงร้องให้ เกิดขึ้นได้กับทุกคน และส่งผลลบต่อคุณภาพชีวิตความผ่อนคลาย ความรื่นเริง ความมีชีวิตชีวา มีความหวัง ความสุข เสียงหัวเราะ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ส่งผลบวกต่อคุณภาพชีวิตในสถานการณ์เดียวกัน คนหนึ่งมีความทุกข์ อีกคนมีความสุขข้าราชการเกษียณได้รับเงินบำนาญ เป็นจำนวนน้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนเกษียณซึ่งได้รับเงินเดือน เบี้ยเลี้ยง และค่าตอบแทนต่างๆ รวมกันเป็นเงินจำนวนมากกว่าคนหนึ่ง ...คิดว่าเงินจำนวนน้อยนี้ต้องปรับชีวิตความเป็นอยู่ ใช้จ่ายน้อยลง ความสะดวกสบายน้อยลง เงินออมน้อยลง ชีวิตข้างหน้าดูท่าจะลำบากอีกคนหนึ่ง ...คิดว่าหลังเกษียณ งานสังคมลดลง รายจ่ายน้อยลง อยู่บ้านสบายๆ จะทำอะไรก็ได้ไม่มีภาระรับผิดชอบ ไม่ต้องทำตามคำสั่งเจ้านาย ไม่ต้องติดตามกวดขันงานลูกน้อง เพียงแค่หายใจเข้า ออก ก็ได้เงินใช้แล้วคนหนึ่ง ...พ่ายแพ้ในการแข่งขัน เสียดายแรงกายและแรงใจที่ได้ทุ่มเทฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ แต่กลับไม่ประสบความสำเร็จ หมดความเชื่อมั่น

ในตัวเอง ความพ่ายแพ้ตัดเส้นทางอนาคตอีกคนหนึ่ง ...ยินดีกับคู่ต่อสู้ ยึดถือเป็นแบบอย่าง กลับไปตั้งใจฝึกซ้อม ให้โอกาสตัวเองในการที่จะกลับมาใหม่ ใช้ความพ่ายแพ้สร้างแรงบันดาลใจไม่มีสถานการณ์ใดจะมีอิทธิพลในด้านดีหรือร้ายต่อคุณภาพชีวิตคนเรา มากไปกว่าทัศนคติของคนเราที่มีต่อสถานการณ์นั้นความขาดแคลนปัจจัย 4 คนที่ขาดแคลนจนไม่มีอาหารประทังหิว มีเสื้อผ้าสวมใส่เพียงชุดเดียว ไร้บ้าน อยู่อาศัยตามที่สาธารณะ ยามเจ็บไข้ไม่มีโอกาสเข้าถึงการรักษาพยาบาล คนเหล่านี้อยู่ในภาวะพึ่งพิง ต้องได้รับการช่วยเหลือเยียวยา เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตคนที่ไม่ขาดแคลนปัจจัย 4 แต่มีความรู้สึกมีไม่เพียงพอ ย่อมไม่มีความสุข

ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตในการทำงานไว้วาเป็นลักษณะการทำงานที่ตอบสนองความต้องการและความปรารถนาของบุคคล โดยพิจารณาคุณลักษณะแนวทางความเป็น บุคคล สถานภาพตัวบุคคลหรือสังคม เรื่องสังคมขององค์การที่ทำให้งานประสบความสำเร็จ ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตในการทำงานไว้วา เป็นการสร้างสรรค์บรรยากาศที่จะทำให้ผู้ใช้แรงงานได้รับความพึงพอใจในการทำงานสูงขึ้น โดยผ่านการเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสำคัญขององค์การ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อชีวิตการทำงานของพวกเขานั้นคือได้หมายรวมถึงการปรับปรุงการบริหารเกี่ยวกบทรัพยากรมนุษย์ โดยทำให้มีประชาธิปไตย ในสถานที่ทำงานเพิ่มมากขึ้น เพื่อก่อให้เกิดความปรับปรุงประสิทธิผลขององค์การ ทั้งนี้เพราะเป็นการเปิดโอกาสใหม่ๆ ให้สมาชิกขององค์การในทุกระดับได้นำเอาสติปัญญา ความ เชี่ยวชาญ ทักษะและความสามารถอื่นๆ มาใช้ในการทำงานในองค์การยอมทำให้สมาชิกหรือกำลังแรงงานได้รับความพึงพอใจสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรม ภายในกลุ่มและองค์การขึ้น เช่น การขาดงานลดลง คุณภาพของผลิตภัณฑ์ดีขึ้น ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้ สติปัญญาความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบมีวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนา ดังต่อไปนี้[2]

1. พัฒนากาย เพื่อมุ่งให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความพิการใด ๆ

[2] พระครูปลัดธนญชัย อริญชโย, “ศึกษาเปรียบเทียบหลักทางสายกลางของพระพุทธศาสนา เถรวาทกับแนวคิดเรื่องทางสายกลางของขงจื้อ” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559), หน้า 7.

2. พัฒนาทางอารมณ์ เพื่อมุ่งให้อารมณ์มีความสนุกสนานร่าเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อการเรียน หรือต่อการปฏิบัติงาน ในหน้าที่รับผิดชอบ มีแต่ความเจริญหู เจริญตา เจริญใจ มองโลกในแง่ดีตลอดไป

3. พัฒนาทางสังคม เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีเกียรติ ได้รับการยกย่อง เคารพนับถือการยอมรับความรู้สึกเป็นเจ้าของ และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4. พัฒนาทางความคิด เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหาทั้งหลาย ให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย

5. พัฒนาทางจิตใจ เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต ได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย

6. พัฒนาทางปัญญา เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งปัญญาจะแตกฉานในบุคคลได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนมีความสนใจเอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอนเพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและนำไปพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า

7.พัฒนาทางวินัย เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถเคารพและปฏิบัติต่อภาระหน้าที่ต่าง ๆที่มีอยู่ให้อยู่ในกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดขึ้น ไม่ประพฤติตนออกนอกลู่นอกทางการมีวินัยที่ดีนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้ทรงมีทรรศนะว่า “คนที่มีระเบียบวินัยนั้นเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เป็นผู้ที่หวังดีต่อตัวเอง เป็นผู้จะมีความสำเร็จในอนาคต” เพียงให้ความสำคัญกับคำว่า “สมถะ” “พอเพียง” “มีสติ” “ละกิเลส” “ไม่เปรียบเทียบ” “เชื่อมั่น” และ “ศรัทธาตนเอง” เป็นฐานสำคัญในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งนอกจากจะทำให้**จิตใจสบายแล้ว** ยัง**เกิดพลังในการสร้างสรรค์**งานและได้รับผลตอบแทนเป็นการเพิ่มพูนปัจจัย 4 ให้สมบูรณ์เพิ่มขึ้น

หลักอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งมีประโยชน์ต่อการดับทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นคำสอนที่เป็นจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติตามหลักพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความสงบระงับจากกิเลสทั้งปวงและเป็นไปเพื่อพระนิพพานความวิตกกังวล ความเครียด ความเศร้าหมอง ความหมดหวัง ความทุกข์ เสียงร้องให้ เกิดขึ้นได้กับทุกคน และส่งผลลบต่อคุณภาพชีวิตความผ่อนคลาย ความรื่นเริง ความมีชีวิตชีวา มีความหวัง ความสุข เสียงหัวเราะ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ส่งผลบวกต่อคุณภาพชีวิตในสถานการณ์เดียวกัน คนหนึ่งมีความทุกข์ อีกคนมีความสุขข้าราชการเกษียณได้รับเงินบำนาญ เป็น

จำนวนน้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนเกษียณซึ่งได้รับเงินเดือน เบี้ยเลี้ยง และค่าตอบแทนต่างๆ รวมกันเป็นเงินจำนวนมากกว่าคนหนึ่ง ...คิดว่าเงินจำนวนน้อยนี้ต้องปรับชีวิตความเป็นอยู่ ใช้จ่ายน้อยลง ความสะดวกสบายน้อยลง เงินออมน้อยลง ชีวิตข้างหน้าดูท่าจะลำบากอีกคนหนึ่ง ...คิดว่าหลังเกษียณ งานสังคมลดลง รายจ่ายน้อยลง อยู่บ้านสบายๆ จะทำอะไรก็ได้ไม่มีภาระรับผิดชอบ ไม่ต้องทำตามคำสั่งเจ้านาย ไม่ต้องติดตามกวดขันงานลูกน้อง เพียงแค่หายใจเข้า ออก ก็ได้เงินใช้แล้วคนหนึ่ง ...พ่ายแพ้ในการแข่งขัน เสียดายแรงกายและแรงใจที่ได้ทุ่มเทฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ แต่กลับไม่ประสบความสำเร็จ หมดความเชื่อมั่นในตัวเอง ความพ่ายแพ้ตัดเส้นทางอนาคตอีกคนหนึ่ง ...ยินดีกับคู่ต่อสู้ ยึดถือเป็นแบบอย่าง กลับไปตั้งใจฝึกซ้อม ให้โอกาสตัวเองในการที่จะกลับมาใหม่ ใช้ความพ่ายแพ้สร้างแรงบันดาลใจไม่มีสถานการณ์ใดจะมีอิทธิพลในด้านดีหรือร้ายต่อคุณภาพชีวิตคนเรา มากไปกว่าทัศนคติของคนเราที่มีต่อสถานการณ์นั้นความขาดแคลนปัจจัย 4 คนที่ขาดแคลนจนไม่มีอาหารประทังหิว มีเสื้อผ้าสวมใส่เพียงชุดเดียว ไร้บ้านอยู่อาศัยตามที่สาธารณะ ยามเจ็บไข้ไม่มีโอกาสเข้าถึงการรักษาพยาบาล คนเหล่านี้อยู่ในภาวะพึ่งพิง ต้องได้รับการช่วยเหลือเยียวยา เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตคนที่ไม่ขาดแคลนปัจจัย 4 แต่มีความรู้สึกมีไม่เพียงพอ ย่อมไม่มีความสุข

จะเห็นได้ว่าอริยสัจสี่เป็นแนวคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย กล่าวคือ เริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ทุกข์หรือ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วสืบสาวไปหาสมุทัยที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้ถึงทุกข์และสมุทัยแล้วก็จะเข้าสู่กระบวนการกำหนดเป้าในการพ้นจากทุกข์ซึ่งก็คือนิโรธ และสืบสาวไปถึงหนทางหรือวิธีการที่ทำให้พ้นทุกข์ที่เรียกว่ามรรค หลักอริยสัจสี่นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเพิ่ม ทักษะ ในการเรียนรู้อย่างมีวิจารณญาณ โดยการฝึกให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมา จากอะไร มีวิธีการแก้อย่างไร และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถสรุปเนื้อหาสาระ ที่เรียนได้ การที่ผู้เรียนสามารถสรุปสาระสำคัญได้นั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการใช้ ความคิดอย่าง มีวิจารณญาณ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้านความคิดอย่างสร้างสรรค์และ มีเหตุผล การแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจสีต้องเริ่มที่สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา (สมุทัย) แล้วหาทางแก้ (มรรค) ด้วยวิธีการที่หลากหลาย การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบอริยสัจสี่ เป็นแนวทางให้ผู้เรียนได้คิดค้นและ พยายามหา แนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นหลักการที่พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นบรมครูเอกของโลกทรง ใช้สอนพระ สาวกให้ปฏิบัติตาม พระพุทธองค์ทรงใช้ทักษะในการสอนที่หลากหลายและมีเหตุผล เป็นแบบอย่างที่ครูควรนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ แนวคิดวิธีการแห่งปัญญาซึ่งเป็นทฤษฎีของปราชญ์ตะวันตก มีลักษณะใกล้เคียงกับหลักอริยสัจซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา[3]

[3] ชลธิชา หอมฟัง, “การพัฒนารูปแบบการสอนวรรณคดีไทยโดยประยุกต์ใช้อริยสัจสี่เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการอ่านอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต” **วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2558).

ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงอริยสัจไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น ทุกขอริยสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็ เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติ ให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น ทุกขนิโรธ อริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยใน ตัณหาย[4]

1. ทุกข์ (Dukkha) ในติตถายตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ แม้ชาติ (ความเกิด) ก็ เป็นทุกข์ แม้ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์ แม้มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ (ความโศก) แม้ ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) ก็ เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ[5] ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ไม่ให้ ความพึงพอใจที่แท้จริง12 กล่าวโดยทั่วไปได้แก่สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความขุ่นหมองใจจนทำ ให้ขาดความอดทนอดกลั้น หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วทำให้มวลมนุษย์และสรรพสัตว์ทนได้ยาก ทุกข์ คือ ความจริงที่พระพุทธเจ้าค้นพบว่า สิ่งที่สรรพสัตว์ทั้งหลายจะต้องประสบ ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตาม ล้วนมีทุกข์ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกทุกข์เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1) สภาวทุกข์คือ ทุกข์ประจำ หมายถึง ความทุกข์ที่สรรพสัตว์ต้องประสบโดย หลีกเลี่ยง ไม่ได้ มี 3 ประการ ได้แก่

– ชาติ คือ ความเกิดเป็นทุกข์

– ชรา คือ ความแก่เป็นทุกข์

– มรณะ คือ ความตายเป็นทุกข์

2) ปกิณณกทุกข์คือ ทุกข์จร หมายถึง การที่จิตใจไม่สามารถทนต่อสภาวะภายนอกที่มา กระทบ ผู้ที่มีปัญญาเท่านั้นถึงจะพ้นจากทุกข์ชนิดนี้ได้ มี 8 ประการ ได้แก่ – โสกะ ความเศร้าโศกเสียใจ – ปริเทวะ ความคร่ำครวญ – ทุกขะ ความไม่สบายกาย – โทมนัสสะ ความน้อยใจ – อุปายาสะ ความท้อแท้ – สัมปโยคะ ความเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ – วิปปโยคะ ความพลัดพรากจากสิ่งที่พึงพอใจ – อาลภะ ความไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา13

2. สมุทัย (Samudaya) พระพุทธเจ้าตรัสถึงสมุทัย ไว้ดังนี้ ในขันธสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ทุกขสมทยอริยสัจเป็นอย่างไร คือ ตัณหาอันทำให้ เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้เรียกว่า ทุกขสมุทยอ

---

[4] ดูรายละเอียดใน, ส . ม. (ไทย) 19/1081/543.

[5] ดูรายละเอียดใน, อ . ติก. (ไทย) 20/62/242

ริยสัจ[6] สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เพราะอาศัยธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจัยเกิดโดยเกื้อหนุนกัน (ปฏิจจสมุปปบาท) ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในติตถายตนสูตรว่า “ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัยสฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี เพราะ ผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมี กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีความเกิดขึ้นด้วยอาการ อย่างนี้ นี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ[7]

3. นิโรธ (Nirodha) นิโรธ มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า ทุกขนิโรธ ดังปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความสำรอกดับไม่ เหลือแห่งตัณหา ความสละ การสลัดออก ความหลุดพ้น ความไม่มีเยื่อใย บัณฑิตพึงทราบว่าเป็น ทุกขนิโรธอริยสัจ 4 นิโรธ คือ ความสำรอก ความดับไม่เหลือ ความปล่อยวาง ความส่งคืน ความพ้น “การไม่ ท่องเที่ยวไปในทุกข์ การไม่ท่องเที่ยวไปในสงสาร เพราะเป็นสัจจะที่ว่างจากคติทั้งปวง[8] นิโรธ คือ การดับทุกข์สิ่งที่จะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ หรือ บรรลุ ถึง (สัจฉิกิริยา) สิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรกคือ การตั้งคำถามแก่ตนเองว่า เราทำเพื่อจุดมุ่งหมายอะไร เมื่อทราบเหตุผลแล้วต้องทำให้สำเร็จ การดับกิเลสหรือกองทุกข์ทั้งปวงในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า นิพพาน หมายถึง การดับอวิชชา (ความไม่รู้) ตัณหา (ความทะยานอยาก) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ การที่จะเข้าถึงนิพพานได้จะต้องดับที่ตัวสมุทัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ ดังพุทธพจน์ ที่ว่า “เมื่อโคนต้นไม้ยังมั่นอยู่และไม่มีอุปัททวะ แม้ถูกตัดส่วนบนแล้วก็งอกได้อีก เมื่อตัณหานุสัยยัง มิได้ถูกทอดทิ้ง ทุกข์นี้ก็เกิดได้ร่ำไป” นิโรธ คือ ความดับสนิทโดยไม่เหลือแห่งตัณหา ความไม่เกี่ยวข้องด้วยสิ่งทั้งปวงที่เป็นบ่อเกิด แห่งทุกข์ ความหมดความอยากและความเพลิดเพลิน เรียกว่า ทุกขนิโรธ[9]

4. มรรค (Magga) มรรค คือ หนทางแห่งการดับทุกข์หรือวิธีแก้ปัญหา อันได้แก่ การวางแผน การกำหนด กลยุทธ์ แล้วลงมือปฏิบัติตามที่ได้วางแผนเอาไว้ เพื่อที่จะกำจัดเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ สิ่งที่จะต้อง ให้เกิดขึ้น คือ การลงมือปฏิบัติตามแผนหรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ภาวนา) เพื่อยังกิเลสตัณหาให้ดับ สิ้น เพื่อทำพระนิพพานให้เห็นแจ้ง มรรค มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” หมายถึง หลักธรรมที่เป็น ปฏิปทาหรือเป็นหนทางให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ หนทางที่ทำให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรค 8 ประการ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้นั่นแล ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ

---

[6] ให้ดูรายละเอียดใน, ส . ม. (ไทย) 14/1680/554

[7] ดูรายละเอียดใน, องฺ. ติก. (ไทย) 20/62/242.

[8] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค** , พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธิ์, 2555), หน้า 38.

[9] สุภีร์ ทุมทอง, **อริยสัจในปฏิจจสมุปบาท**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจ ากัด ภาพพิมพ์, 2556), หน้า 14.

(ดำรชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

1. สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิ โรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

2. สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

3. สัมมาวาจา เป็นอย่างไร คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากการพูด ส่อเสียด เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

4. สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนางดเว้นจากการ ลักทรัพย์ เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

5. สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จ การเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

6. สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายามปรารภ ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

7. สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็น จิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรม ใน ธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

8. สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรม ทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับ บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุ ตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข" เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะ เอาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ[10]

[10] ม.มู. (ไทย) 12/135/126 – 128.

สรุปความว่า การภาวนาในมรรค เป็นการอบรมอริยมรรต อันประกอบไปด้วยองค์ 8 มี สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ทำให้เจริญ งอกงาม สมบูรณ์พร้อม เป็นธรรมสามัคคีเกิดประกอบรวมกันเพื่อให้เกิดญาณปัญญา 3 รอบในอริยสัจ4 รวมเป็นญาณ 12 ดังนี้

1. ญาณว่า “.นี้ทุกขอริยสัจ”
2. ญาณว่า .”ทุกขอริยสัจนี้ควรกำหนดรู้”
3. ญาณว่า .”ทุกขอริยสัจนี้เราได้กำหนดรู้แล้ว”
4. ญาณว่า “.นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ”
5. ญาณว่า “.ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ควรละ”
6. ญาณว่า“.ทุกขสมุทยอริยสัจนี้เราได้ละแล้ว”
7. ญาณว่า“.นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ”
8. ญาณว่า “.ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ควรทำให้แจ้ง”
9. ญาณว่า“.ทุกขนิโรธอริยสัจนี้เราได้ทำให้แจ้งแล้ว”
10. ญาณว่า “.นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ”
11. ญาณว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ควรเจริญ”
12. ญาณว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้เราได้เจริญแล้ว”

หลักการปฏิบัติเพื่อให้คุณภาพชีวิตดีตามหลักอริยสัจ 4

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะเริ่มตั้งแต่การมองเห็นปัญหาของบุคคลไปจนถึงการแก้ปัญหาต่างๆ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1.ทุกข์ เป็นปัญหาที่บุคคลประสบโดยอาจจะไม่พอใจหรือเกิดอะไรขึ้นมาแล้วทำให้ไม่สบายใจ แสดงว่าบุคคลนั้นเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาตามหลักศาสนา เมื่อบุคคลมีทุกข์จะต้องพยายามหาทางดับทุกข์ และการดับทุกข์จะต้องรู้สาเหตุของทุกข์นั้นเสียก่อน ว่าเกิดจากอะไร ซึ่งนำไปสู่กระบวนการที่ 2 ในหลักอริยสัจ4 คือ **สมุทัย**

2. สมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อมีทุกข์ ก็ต้องหาสาเหตุของทุกข์ว่าเกิดจากอะไร เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ตรงจุด เหมือนหมอเมื่อเจอโรค ก็ต้องรู้ว่าโรคเกิดจากอะไรก่อน จึงจะแก้โรคนั้นได้ และเมื่อรู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร ก็นำไปสู่กระบวนการที่3 คือการดับทุกข์ หรือนิโรธ

3. นิโรธ ทางดับทุกข์หรือทางแก้ปัญหา ให้ทุกข์หายไปเลยในขั้นที่ 3 นี้เป็นการแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นหรือแก้ปัญหาหลังจากที่รู้สาเหตุแล้ว

4. มรรค หรือทางแก้ทุกข์ ในระยะยาวเป็นการแก้ปัญหาที่ยั่งยืน เพื่อป้องกันไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นมาได้อีก หลังจากขั้นที่ 3 ได้ดับทุกข์หรือแก้ปัญหาไปได้แล้ว ซึ่งวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์มีหลายวิธี เช่น เลี้ยงชีวิตชอบ มีวาจาชอบ ทำการงานที่สุจริต ฯลฯ

จากที่กล่าวมาเบื้องต้นจะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ได้วางแนวทางปฏิบัติในการแก้ ปัญหาชีวิตไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างดียิ่ง ซึ่งแนวทางดังกล่าว นอกจากจะเป็นการแก้ปัญหาและยังเป็น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างดีอีกด้วย เพราะเมื่อเกิดปัญหาขึ้น บุคคลที่สามารถเข้าใจ หลักอริยสัจ 4 ดี และนำไปเทียบเคียงแล้วแก้ปัญหาตรงนั้น ได้อย่างถูกจุด ก็จะทำให้ปัญหาคลี่คลายลงได้ ชีวิตก็จะสบายขึ้น คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นด้วย เพราะในชีวิตของคนเรานั้นปัญหาของแต่ละบุคคลมี ไม่เหมือนกัน ต่างคนต่างสาเหตุและต่างปัญหา ดังนั้นการแก้ปัญหาโดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 จึงเป็นการแก้ปัญหาอย่างครบวงจร และเป็นการพัฒนาคุณภาพของชีวิตได้อย่างดี อีกด้วย นอกจากนี้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมของโลกยุคใหม่นี้ ควรมีองค์ธรรมพรหมวิหาร 4 ประยุกต์เพิ่มด้วย เพื่อจะได้อยู่ในสังคมยุคใหม่นี้ได้อย่างมีเมตตามีความเอื้ออาทรต่อกัน เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข อันเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา เพราะพรหมวิหาร 4 คือธรรม เครื่องอยู่อย่างประเสริฐมี 1. เมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข) 2. กรุณา คือ ความ สงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ 3. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และ 4. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็น กลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรม ตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา

สรุป

การนำเอาหลักอริยสัจ4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิต จะเริ่มตั้งแต่การมองเห็นปัญหาของบุคคลไปจนถึงการแก้ปัญหาต่างๆตั้งแต่ทุกข์กำหนดรู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ก็ ควรจะละทิ้งเสียหรือเลิกทำเพราะจะไม่เกิดทุกข์ ส่วนการดับทุกข์ควรทำให้แจ้งและการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นควรทำให้เจริญยิ่งๆขึ้นจะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ ได้วางแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาชีวิตไว้ให้กับพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างดียิ่ง ซึ่งแนวทางดังกล่าว นอกจากจะเป็นการแก้ปัญหาและยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างดีอีกด้วย เพราะเมื่อเกิดปัญหาขึ้น บุคคลที่สามารถเข้าใจ หลักอริยสัจ 4 ดีและนำไปเทียบเคียงแล้ว. แก้ปัญหาตรงนั้น ได้อย่างถูกจุด ก็จะทำให้ปัญหาคลี่คลายลงได้ ชีวิตก็จะสบายขึ้น คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นด้วย เพราะในชีวิตของคนเรานั้นปัญหาของแต่ละบุคคลมี ไม่เหมือนกัน ต่างคนต่างสาเหตุและต่างปัญหา ดังนั้นการแก้ปัญหาโดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 จึงเป็นการแก้ปัญหาอย่างครบวงจร และเป็นการพัฒนาคุณภาพของชีวิตได้อย่างดี อีกด้วย

บรรณานุกรม

ชลธิชา หอมฟัง, “การพัฒนารูปแบบการสอนวรรณคดีไทยโดยประยุกต์ใช้อริยสัจสี่เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการอ่านอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต” **วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, ปี ที่ 8 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2558).

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค** , พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธิ์, 2555).

สุภีร์ ทุมทอง, **อริยสัจในปฏิจจสมุปบาท**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2556).

พระครูปลัดธนญชัย อริญชโย, “ศึกษาเปรียบเทียบหลักทางสายกลางของพระพุทธศาสนา เถรวาทกับแนวคิดเรื่องทางสายกลางของขงจื้อ” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559).