

หน่วยที่ 6

การเผชิญและการแก้ไขปัญหาชีวิต แนวคิดและทักษะ

| | |
|------------|---|
| ชุดวิชา | 000142 คุณค่าชีวิต |
| หน่วยที่ 6 | การเผชิญและการแก้ไขปัญหาชีวิต แนวคิด และทักษะ |
| ผู้เขียน | ผศ. ดร. ประภาพร ตั้งธนธานีช ภาควิชาสรีรวิทยา คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |

ตอนที่

- 6.1 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของอารมณ์ (problem solving based on emotion)
- 6.2 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของเหตุผล (problem solving based on ration)
- 6.3 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของปัญญาหรือ อริยสัจ 4

แนวคิด

- 6.1 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของอารมณ์ (problem solving based on emotion)

ในการเผชิญปัญหาชีวิต ระยะเวลาคนส่วนมากใช้วิธีการแก้ปัญหามบนพื้นฐานของอารมณ์ โดยการผลักปัญหาออกไปจากตัว เช่น การโทษผู้อื่น หรือหนีไปจากปัญหา เช่น การทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อกลบเกลื่อนหรือทำให้ลืมปัญหานั้น ทั้งนี้มักเป็นช่วงเวลาที่ยังไม่สามารถทำใจยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นับเป็นวิธีแก้ปัญหามในระดับต้น ซึ่งมักได้ผลคือความสบายใจเป็นระยะสั้นเพียงชั่วคราว เพราะตัวปัญหายังคงอยู่มีได้ถูกแก้ไขอย่างแท้จริงเพียงแค่กลบเกลื่อนไว้ อย่างไรก็ตามข้อดีของวิธีนี้คือทำให้รู้สึกผ่อนคลายลง และมีเวลาดั้งสติเพื่อจัดการแก้ปัญหามในระดับต่อไป

- 6.2 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของเหตุผล (problem solving based on ration)

การแก้ปัญหามชีวิตที่แท้จริง ก่อนอื่นบุคคลต้องยอมรับว่ามีปัญหาจึงจะมีการเริ่มต้นพิจารณาข้อเท็จจริงว่าปัญหาคืออะไร แล้วค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา เพื่อจะได้มาซึ่งแนวทางการแก้ไขที่ถูกต้องเหมาะสม แล้วดำเนินการแก้ปัญหามตามแนวทางนั้นต่อไป นับเป็นวิธีที่มีหลักการทางวิทยาศาสตร์ เป็นเหตุเป็นผล โดยปกติแล้วสามารถแก้ปัญหามได้อย่างแท้จริง มีความคล้ายคลึงกับอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้

- 6.3 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของปัญญาหรือ อริยสัจ 4

การแก้ปัญหามโดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 ของพระพุทธเจ้า สามารถใช้แก้ปัญหามที่นอกเหนือผลหรือปัญหาที่การใช้เหตุผลอย่างเดียวไม่สามารถทำให้รู้สึกคลายทุกข์หรือพ้นทุกข์ได้ มักเป็นความ

ทุกข์ทางใจ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ไม่สามารถทำใจยอมรับได้ จึงต้องอาศัย ปัญญาหรืออริยมรรค 8 ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้

วัตถุประสงค์

หลังจากศึกษาหน่วยที่ 6 แล้ว

1. ผู้เรียนมีวิจรรย์ญาณและความสามารถในการแก้ไขปัญหาของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้เรียนมองโลกในความเป็นจริงสามารถแก้ไขปัญหาในทุกสถานการณ์ได้อย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม

กิจกรรมการเรียนรู้

1. กิจกรรมตามใบงานที่ 6.1
2. กิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อยจากใบงานที่ 6.1
3. กิจกรรมนำเสนอผลงานการอภิปรายกลุ่มย่อย
4. ชม VCD ปัญหากรณีศึกษา
5. กิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อยหลังการชม VCD ปัญหากรณีศึกษาเพื่อหาข้อสรุปในด้านแนวคิดและวิธีการแก้ปัญหของกรณีศึกษา ตามใบงานที่ 6.2
6. กิจกรรมนำเสนอผลงานการอภิปรายกลุ่มย่อย
7. กิจกรรมตามใบงานที่ 6.3
8. บันทึกการเรียนรู้ในแฟ้มสะสมงาน

สื่อการสอน

1. VCD ปัญหากรณีศึกษา
2. ใบงาน 6.1, 6.2 และ 6.3
3. แฟ้มสะสมงาน
4. คู่มือผู้เรียน(สท. 04)
5. เอกสารประกอบการสอนหน่วยที่ 6

หนังสืออ่านประกอบ

1. พุทธวิธีคลายโศก
2. จิตใจ แจ่มใสแม้กายพิการ
3. ดิฉันเป็นมะเร็ง
4. www.84000.ORG

ประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม

3. ประเมินผลจากใบงานและเพิ่มสะสมงาน

หน่วยที่ 6

การเผชิญและการแก้ไขปัญหาชีวิต แนวคิดและทักษะ

บทนำ

ในโลกปัจจุบัน คนมีความทุกข์มากขึ้น เพราะคนดับทุกข์ไม่เป็น ดับทุกข์ไม่ถูกต้อง จึงดับทุกข์ไม่ได้ คนบางคนเมื่อเกิดความทุกข์แล้วได้เรียนอะไรๆจากความทุกข์ แต่คนส่วนใหญ่เวลาเกิดความทุกข์มักคิดนรนระวนระวายหนีทุกข์ แล้วทำผิดซ้ำอีกโดยไม่คิดแก้ไข ไม่สืบหาสาเหตุว่าความทุกข์เกิดจากอะไร ในยุคก่อนพุทธกาล มนุษย์เชื่อว่าพระพรหมสร้างโลก พระเจ้าบันดาลเหตุการณ์ทุกอย่างไว้แล้ว หากมนุษย์ต้องการสิ่งใดจะต้องร้องขอจากพระเจ้า โดยการอ่อนวอนบวงสรวงให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ ตามคติทางพุทธศาสนา ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่เทพเจ้าบันดาล ไม่ใช่พรหมลิขิต ความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง ความสุขความทุกข์เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย หากสามารถค้นพบเหตุปัจจัยได้แล้ว ก็สามารถแก้ไขและป้องกันความทุกข์ได้ แต่ถ้าไม่เข้าใจสาเหตุของทุกข์ ไปแก้ที่ปลายเหตุหรือพยายามกลบเกลื่อนความทุกข์ ก็จะไม่สามารถแก้ไขความทุกข์ได้ ดังนั้น ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ควรจะได้เรียนรู้มิใช่หลบเลี่ยงหรือหลีกหนี เพราะเมื่อรู้จักความทุกข์แล้วก็จะสามารถแก้ไขความทุกข์ได้

ตอนที่ 6.1 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของอารมณ์ (problem solving based on emotion)

คนส่วนใหญ่เมื่อเกิดความทุกข์มักแก้ปัญหาคด้วยการหนีทุกข์ หรือกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยกิจกรรมอื่นๆ บางคนมีความทุกข์ก็ไปดื่มสุรา หรือไปเที่ยว เป็นการพยายามลืมปัญหา เพื่อความสบายใจเพียงชั่วคราว ย่อมไม่มีทางพ้นทุกข์ เพราะทุกข์ยังคงอยู่ บางครั้งการกระทำกิจกรรมบางอย่างยังเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ใหม่เพิ่มขึ้นอีก เช่น การดื่มสุรา ไปเที่ยว ซื่อของ ฯลฯ ทำให้เสียสุขภาพ เสียเวลา และเสียทรัพย์ ขอยกกรณีตัวอย่างง่ายๆเพื่อความเข้าใจ นักศึกษาคนหนึ่งสอบตกรายวิชาหนึ่งในภาคปลาย เขาแก้ปัญหามบนพื้นฐานของอารมณ์ ด้วยการปฏิเสธไม่ยอมรับปัญหา โดยการไปเล่นเกมส์ ดูภาพยนตร์ เทีเขวกลางคืนดื่มสุรากับเพื่อนๆ ทำให้เสียเวลา เสียสุขภาพ เสียทรัพย์ และปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข ช่วงภาคฤดูร้อนแทนที่จะลงทะเบียนเรียนใหม่ เขาก็ใช้เวลาไปกับการเที่ยวเตร่ ครันพ่อแม่ทราบ เขาก็โยนความคิดต่างๆไปให้เพื่อนและอาจารย์ว่า อาจารย์สอนเร็ว ฟังไม่ทัน เรียนไม่รู้เรื่อง ออกข้อสอบยาก เวลาถามก็ไม่อธิบาย เพื่อนๆก็ไม่ช่วยเหลือ ในที่สุดเขาก็ต้องเสียเวลาอีก 1 ปี แทนที่จะรีบลงทะเบียนเรียนให้ผ่านวิชานั้นให้ได้ ในช่วงภาคฤดูร้อนเพื่อจะทำได้ เรียนทันและจบการศึกษาพร้อมเพื่อนร่วมรุ่น

ที่จริงการแก้ปัญหาบนพื้นฐานของอารมณ์ก็เป็นประโยชน์ถ้ารู้จักนำมาใช้ให้ถูกต้องกับสถานการณ์และในช่วงเวลาสั้นๆ การเบี่ยงเบนปัญหาโดยการแสวงหาสิ่งที่ทำให้จิตใจเบี่ยงเบนเข้ามาทดแทน จะช่วยลดความเครียดอันเกิดจากการเผชิญกับปัญหาทันที ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลาย เริ่มมีสติและสมาธิที่จะจัดการปัญหาในแนวทางที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลต่อไป อย่างไรก็ตาม สิ่งชัดเจนที่จะช่วยให้รู้สึกเบี่ยงเบนและผ่อนคลายนั้น ก็ต้องพิจารณาเลือกให้ดีด้วย อย่าใช้สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เสียเงินเสียทองมากเกินไป หรือเป็นที่ครหาคุณหมิ่น สิ่งต้องห้ามเหล่านี้อาจนำมาซึ่งปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้น หรือก่อให้เกิดปัญหาด้านอื่นๆตามมาได้นอกเหนือจากปัญหาเดิมที่กำลังรอการพิจารณาแก้ไขอยู่

ตอนที่ 6.2 การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของเหตุผล (problem solving based on ration)

การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของเหตุผล ในกรณีนี้ ต้องเริ่มต้นโดยบุคคลผู้นั้นต้องยอมรับด้วยความจริงใจก่อนว่ามีปัญหา โดยไม่มีการบิดเบือนหรือหลบหลีกเบี่ยงเบน จึงจะเริ่มการแก้ปัญหามาได้ ทั้งนี้เริ่มโดยการพิจารณาอย่างถ่องแท้ว่าจะอะไรคือสาเหตุของปัญหา เมื่อได้สาเหตุแล้วจึงวางแผนว่าจะแก้ไขอย่างไร โดยวางแผนเป้าหมายของการแก้ไขก่อน ในขั้นต่อมาจึงวางขั้นตอนว่าจะต้องปฏิบัติการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น ทั้งนี้ในขั้นสุดท้ายคือการปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้ โดยยึดหลักว่าทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ การแก้ปัญหามบนพื้นฐานของเหตุผลนี้คล้ายคลึงกับอริยสัจ 4 ตรงที่จับประเด็นที่การยอมรับปัญหา (ทุกข์) การค้นหาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) การพิจารณาแก้ไขปัญหา (นิโรจ) และสุดท้ายคือวางแผนปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้น (มรรค) ขอยกกรณีตัวอย่างง่ายๆเพื่อความเข้าใจ (และเปรียบเทียบกับการแก้ปัญหามบนพื้นฐานของอารมณ์ ที่กล่าวมาแล้วในตอน 6.2) นักศึกษาคนหนึ่งสอบตรายวิชาหนึ่งในภาคปลาย เขายอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น (ทุกข์) และพิจารณาค้นหาสาเหตุ พบว่าเขาที่ยกกลางคืนมากในภาคการศึกษานั้นและช่วยเพื่อนทำกิจกรรมด้วย ทำให้ตื่นสายไปเรียนไม่ทันในบางคาบ มีเวลาทบทวนก่อนสอบน้อย บังเอิญข้อสอบค่อนข้างยากเพื่อนที่เรียนปานกลางเหมือนเขาหลายคนได้เกรดลดลง แต่เขาสอบตก (สมุทัย) ทำอย่างไรเขาจึงจะแก้ปัญหามาได้ เขาจะต้องลงทะเบียนเรียนใหม่และต้องทำเกรดให้สูงด้วย เพื่อชดเชยกับเกรด F ให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ (นิโรจ) แต่การที่จะได้เกรดสูงเพื่อแก้ไขชัดเจนเขาต้องปรับปรุงตัวเองให้เอาใจใส่การเรียนมากขึ้น งดเว้นการเที่ยวกลางคืนเพื่อให้ตื่นแต่เช้ามาเรียนทันทุกคาบ รวมทั้งลดการทำกิจกรรมลง เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนเนื้อหาและเตรียมตัวในการสอบให้พร้อม (มรรค)

หรืออีกตัวอย่างที่ยกมาให้เห็นวิธีคิดเมื่อเผชิญปัญหาอย่างทันทีโดยไม่รู้ตัว เช่น เราถูกตำรวจจับตัวไป การถูกตำรวจจับนี้มันเป็นทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เราก็คิดว่าทำไมจึงถูกตำรวจจับ เพราะเราดื่มเหล้ามาขับรถเปะปะไปชนเสาไฟฟ้าเขาหัก เป็นต้น จึงได้ถูกตำรวจจับ ที่ถูกตำรวจจับนี้ก็เพราะเมาเหล้า เรารู้ว่าสาเหตุอยู่ที่ดื่มเหล้าแล้วเมา เมื่อไปนั่งอยู่โรงพัก ก็จะต้องพิจารณาว่า เรื่องมันเป็นมา

อย่างไร เมื่อมันไม่ดีก็เลิกเสีย อาจลำบากหน่อยก็เพราะเป็นของชอบ แต่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น เป็นทุกข์ เห็นเป็นโทษของการดื่มของเมา ให้เห็นด้วยตัวของเราเอง แล้วก็เบือนหน้าในการที่จะดื่ม เมื่อเลิกเสียได้ก็จะพ้นจากความทุกข์ อันนี้เห็นได้ง่าย แต่หากเราขาดสติในการใช้เหตุผลแก้ปัญหา โดยใช้อารมณ์เรากลับคิดว่าการดื่มสุราเป็นความสุข เป็นการผ่อนคลาย ไม่คิดจะเลิกดื่ม คิดว่า ค่ำรวจุ่นวายไม่เข้าเรื่อง โกรธตำรวจแล้วไปทะเลาะโต้เถียงปัญหาที่ก็จะยิ่งรุนแรงมากขึ้น แทนที่จะคิด พิจารณาแก้ปัญหาให้ตรงประเด็นด้วยการเลิกดื่มสุรา

อย่างไรก็ตามในบางสถานการณ์ปัญหาอาจยุ่งยากซับซ้อนและมีสาเหตุมาจากหลากหลาย ปัจจัย หากได้ดำเนินการแก้ไขด้วยเหตุผลแล้ว อาจแก้ไขในระดับหนึ่งหรือเพียงเล็กน้อย หรือ อาจเป็นเหตุการณ์ที่ไม่มีโอกาสพลิกฟื้นกลับคืนมาได้ ก็ต้องทำใจยอมรับความจริงว่าปัญหานี้เราได้ พยายามแก้ไขอย่างดีที่สุดหรือสุดความสามารถแล้ว และสามารถแก้ไขได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น และ ถือเป็นบทเรียนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาในโอกาสหน้าต่อไป หรือป้องกันไม่ให้เกิด ปัญหาซ้ำเดิมอีก

นอกจากนี้ ปัญหาบางอย่างแม้จะใช้เหตุผลมาแก้ไขแล้ว แต่ก็ยังไม่อาจแก้ไขความทุกข์ทาง ใจที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักที่ผูกพัน ความทุกข์ประเภทนี้ ต้องใช้ปัญญาเข้ามาจัดการ

ตอนที่ 6.3 การแก้ปัญหาบนพื้นฐานของปัญญาหรือ อริยสัจ 4

การใช้หลักอริยสัจ 4 ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น เราก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์ นี้เกิดจากอะไร ให้รู้เหตุของความทุกข์ เมื่อรู้เหตุของความทุกข์แล้วไม่อย่าให้ทุกข์นั้นเกิดซ้ำอีกก็ ต้องตัดเหตุคือเลิกจากสิ่งนั้น การตัดเหตุนั้นก็เรียกว่าใช้มรรค 8 แล้ว คือปัญญาเพราะพิจารณา เห็นว่า การกระทำอย่างนั้นเป็นการสร้างความทุกข์ความเดือดร้อน ให้กับตัวเอง ไม่ดี เราก็เลิกเสีย

อริยสัจ 4 คืออะไร ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เกี่ยวกับความทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า โลกนี้มีแต่ความทุกข์ไม่มีความสุข โดยความสุขก็คือความทุกข์ที่ลดลง เหมือนกับความเย็นก็คือ ความร้อนที่ลดลง มีคนมากมายที่คิดว่า ศาสนาพุทธมองโลกในแง่ร้าย เห็น อะไรเป็นทุกข์ไปหมด แท้จริงแล้วศาสนาพุทธ มองโลกในแง่ที่มันเป็นอยู่จริงๆ ก่อนพระพุทธเจ้า เกิดขึ้นในโลก ยังไม่มีการค้นพบหรือสอนเกี่ยวกับอริยสัจ 4 จนเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ จึงนำ หลักธรรม 4 ประการนี้มาสั่งสอน อริยสัจ 4 เป็นธรรมชั้นสูงในทางพระพุทธศาสนา เป็นเนื้อแท้แห่ง คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า หรืออีกนัยหนึ่งพระองค์ได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เพราะว่าได้ ตรัสรู้อริยสัจทั้ง 4 ประการ ดังนั้น อริยสัจ 4 ในตอนนี้ มิได้หมายถึงแค่ระดับเหตุผลทางโลก แต่ หมายถึงถึงถึงความเป็นสังขธรรมทางพุทธศาสนา

ใจความสำคัญของอริยสัจ 4 ประการ คือ

1. เรื่องทุกข์
2. เรื่องสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)
3. เรื่องนิโรธ (ความดับทุกข์ได้)
4. เรื่องมรรค 8 (ข้อปฏิบัติอันจะเป็นทางให้ถึงความดับทุกข์ได้)

1. ทุกข์

“ทุกข์” หมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เรียกว่า เป็นความทุกข์ อันนี้เป็นการพูดให้เข้าใจง่ายให้เห็นง่าย คำว่า “ทุกข์” นี้อาจแปลได้หลายอย่าง แปลว่า ทนยาก แปลว่า ไม่น่าดูก็ได้ แปลว่า ไม่สบายก็ได้หลายแง่หลายมุม แต่ทุกข์ในความหมายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มีความลึกซึ้งแยบยลกว่าที่คนธรรมดาทั่วไปคิด พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้

“ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่เราต้องการก็เป็นทุกข์ ความโศก ความเหี่ยวแห้งใจ ความร่ำไรร่ำพัน ก็เป็นทุกข์ สรุปว่า ความทุกข์ในทางกาย ความทุกข์ทางใจ ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น”

ทุกข์จากการเกิด

เป็นทุกข์ประจำตามธรรมชาติ มีอยู่ในตัวคนทั่วไปเมื่อเราเกิดมา แต่เราไม่ค่อยเห็น เพราะว่าเราคอยแก้กันอยู่เรื่อยๆ ไป เช่นตัวอย่างเห็นง่ายๆพอเราหิวเราก็ไปกินเสีย มันก็หายทุกข์ไป ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะนี่ มันก็เป็นทุกข์ละ แต่พอปวดขึ้นมาเราไปถ่ายเสีย ความทุกข์มันก็หายไป นอกจากทุกข์ทางกาย ยังมีทุกข์จากการเกิดที่เป็นทุกข์ทางใจ คือ จิตมีความยึดถือในเรื่องต่างๆ เช่น ความรู้สึกยึดถือว่า เป็นตัวเราเป็นของเรา หรือว่า ความอยากมี อยากเป็นในเรื่องต่างๆ นั่นแหละคือใจ “อยาก” แล้วก็ทุกข์ อยากไป อยากเที่ยว อยากกิน อยากเล่น อยากมีนั่น อยากมีนี่ ถ้าไม่ได้สมใจ มันเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที

ทุกข์จากการแก่

สิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความคงทน มันไหลเรื่อยไป ไม่หยุดยั้ง การไหลเรื่อยไม่หยุดยั้งก็คือความแก่ เราไม่อยากแก่ก็เป็นการฝืนต่อธรรมชาติ พอผมหงอกสักเส้น ฟันหลุดสักซี่ ก็เป็นทุกข์ว่าไม่สวยแล้ว เตือดร้อนด้วยประการต่างๆ ก็เพราะความยึดถือนี้เอง ยิ่งยึดถือมากก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก

ทุกข์จากการเจ็บไข้

เวลาป่วยแล้วมันก็เป็นทุกข์ ปวดแสบปวดคาก็ให้ทุกข์ เวลาเดินก็ปวด เวลานั่งก็ปวด นอนก็ปวด หรือบางครั้งเป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หายก็ต้องทนทุกข์ตลอดไป หรือโรคร้ายแรงรักษาไม่หาย ต้องทนรอความตาย ก็ล้วนเป็นทุกข์จากการเจ็บป่วยทั้งสิ้น

ทุกข์จากการตาย

เป็นทุกข์เพราะกลัวตาย ถ้าตายจริงมันก็ไม่ทุกข์แล้ว แต่ที่ทุกข์เพราะรู้ว่าตัวเองจะตาย แต่ยังไม่อยากตาย ทำให้ไม่ทำอะไรไม่อยากตาย เพราะว่าจิตยังยึดถืออยู่ ยังคิดพันอยู่ในเรื่องต่างๆ เยอะแยะ คิดในเรื่องลูก ในเรื่องเมีย ในเรื่องทรัพย์สินสมบัติ ในเรื่องความสุข ในสังคมของมนุษย์นี้ความติดพันมีมาก ไม่อยากจะทำจากสิ่งนั้นไป เมื่อไม่อยากจะจากสิ่งนั้นไปเราก็เป็นทุกข์

ทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก

ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ เช่น ของใช้ที่เป็นของที่เรารักชอบ เช่น สร้อย นาฬิกา แหวน ปากกา ถ้าหายไป ก็รู้สึกเสียดาย เป็นทุกข์ คนเคยอยู่ด้วยกัน เคยรักกันชอบกัน จากกัน ก็เกิดทุกข์ ความทุกข์จึงขึ้นอยู่กับความรักความพอใจ ถ้ารักมากก็ทุกข์มาก รักน้อยก็ทุกข์น้อย

ทุกข์จากการไม่ได้ตามปรารถนา

ในชีวิตของมนุษย์ต่างมีความหวังความต้องการที่จะมีที่จะเป็น หรือมีเป้าหมายในชีวิต มีคำกล่าวว่า ชีวิตอยู่ได้ด้วยหวัง หรือบางคนใช้ความหวังเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้มีพลังที่จะดำรงชีวิตต่อไป เช่น พ่อแม่หวังจะให้ลูกเรียนจบปริญญา ขอมเหนื่อยยากทุกอย่างเพื่อหาเงินมาส่งเสียให้ลูกเรียน แต่เมื่อลูกเรียนไม่จบหรือต้อออก พ่อแม่ก็เกิดความโศกเศร้าเสียใจ ดังนั้นเมื่อไรที่ผิดหวังหรือเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ หรือไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ก็จะเกิดความทุกข์ ทั้งนี้ ความรุนแรงของความทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับว่าเชื่อมั่นกับความหวังนั้นมากน้อยเพียงใด เช่น คนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ คนที่อกหัก คนที่ตกขอบในการประกวดแข่งขัน บางคนทุกข์ไม่นานก็ปลงได้ สร้างความหวังหรือเป้าหมายใหม่ต่อไป แต่บางคนยอมรับความผิดหวังไม่ได้อาจฆ่าตัวตายหรือทำลายคู่แข่ง ยิ่งทำให้ปัญหายุ่งยากมากขึ้น และทุกข์เพิ่มขึ้น

ในเบื้องต้นนี้ให้รู้จักตัวทุกข์ หรือรู้ว่าตัวเองเป็นทุกข์เสียก่อน บางคนไม่รู้ตัวว่ามีทุกข์ หลงอยู่ในทุกข์นั้น และบางครั้งคิดว่าทุกข์นั้นเป็นสุขไปเสียด้วย นี้เรียกว่าวิปัสสนาคลาดเคลื่อน เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นดีเป็นชั่ว เห็น ชั่วเป็นดี เห็นของไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตนเป็นตัวตนไป เข้าใจผิดไป ทำให้ยุ่งวุ่นวายมากขึ้นเพราะฉะนั้นต้องกำหนดรู้ว่า ใจเราเวลานี้มีความทุกข์เกิดขึ้นอยู่ แล้วค่อยศึกษาต่อไปว่า ทุกข์นี้มาจากไหน เกิดขึ้นอย่างไร ควรจะแก้ไขโดยวิธีใดต่อไป อันเป็นทางที่จะช่วยให้พ้นจากความทุกข์ได้

2. สมุทัย

ทุกข์เกิดได้เพราะมีเหตุ คือสมุทัย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนผลก่อนแล้วจึงสอนเหตุ คือตัวทุกข์เป็นผลแล้วเมื่อเห็นตัวผลของมันแล้ว ก็ทรงสอนตัวเหตุของมันต่อไป เหตุของความทุกข์ คือ “สมุทัย” สมุทัย แปลว่า เกิดพร้อม ตั้งขึ้นพร้อม เป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา

สมุทัยมี 3 ประการ เรียกว่า ตัณหามี 3 ประการ คือ

1. กามตัณหา คืออยากจะมี เช่น อยากมีเงินมากมาย มีรถยนต์หรู มีบ้านราคาแพง มีเครื่องเพชร เครื่องประดับ
2. ภวตัณหา คืออยากจะเป็น เช่นอยากจะเป็นผู้แทนฯ อยากจะเป็นรัฐมนตรี
3. วิภวตัณหา คืออยากไม่มี อยากไม่เป็น เช่น คนผูกคอตาย โดคน้ำตาย เพราะไม่อยากมีชีวิต นี้ คือ วิภวตัณหา

3. นิโรธ

“นิโรธ” หมายถึง ดับตัณหาได้สิ้น ทุกข์ดับไปหมด ซึ่งเป็นตัวผลอันเกิดจากการปฏิบัติตามข้อปฏิบัติอีกอันหนึ่ง เพราะทุกข์เกิดจากเหตุคือตัณหา ที่นี้ดับหาดับได้ นิโรธมันก็เกิดขึ้นมา เป็นความดับทุกข์ เหมือนกับว่าไฟดับลงไป ความร้อนหายไปความเย็นมันก็มีขึ้นเป็นตัวผล เป็นความดับทุกข์ได้

4. มรรค

มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันนี้สำคัญ ตัณหาจะดับได้ด้วยมรรคมองค์ 8 นี้เป็นทางแก้ไขความทุกข์ ทุกข์จะดับได้ก็เพราะตัณหาดับ ตัณหาจะดับไปได้ก็เพราะปฏิบัติตามมรรคมองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ ความคิดชอบ, สัมมาวาจา การพูดชอบ, สัมมากัมมันตะ การกระทำการงานชอบ, สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ, สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ, สัมมาสติ ความระลึกชอบ, สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ รวมเป็นความชอบ 8 ประการ ในทางพุทธศาสนา มรรค ๘ เรียกว่าเป็นทางสายกลาง เป็นทางเอก เป็นทางเดียวที่จะนำบุคคลไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

การปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 เมื่อรู้จักความหมายของอริยสัจ 4 แล้ว ยังไม่พอควรรู้จักการปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 ให้สำเร็จประโยชน์ด้วย พระพุทธเจ้าตรัสถึงหรือหน้าที่ต่อ อริยสัจ 4 ไว้ดังนี้

1. หน้าที่ต่อทุกข์ เรียกว่า “ปริญญา” แปลว่า กำหนดรู้ รู้เท่าทัน จับตัวมันให้ได้
2. หน้าที่ต่อสมุทัย เรียกว่า “ปหานะ” แปลว่า ละ หรือกำจัด
3. หน้าที่ต่อนิโรธ เรียกว่า “สังนิทริยา” แปลว่า ทำให้แจ้ง คือ บรรลุถึงนั่นเอง
4. หน้าที่ต่อมรรค เรียกว่า “ภาวนา” แปลว่า บำเพ็ญ ก็คือ ปฏิบัติ ลงมือทำ ทำให้เกิด ทำให้มีขึ้น

1) **ทุกข์** เรามีหน้าที่ต่อทุกข์อย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกข์ ประโยชน์” ทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน ภาษาพระแปลกันว่า “กำหนดรู้” ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ (ประโยชน์ยัง เป็นคุณศัพท์ ประโยชน์เป็นคำนาม ที่นำมาใช้เป็นชื่อของการสำเร็จการศึกษา) ทุกข์นั้นเป็นตัวยุทธ เป็นปรากฏการณ์ เปรียบเหมือนกับ “โรค” เมื่อร่างกายเราเป็นโรค เราก็จะแก้ไขบำบัดหรือกำจัดโรค ในขั้นนี้เรากำจัดโรคไม่ได้ แต่เราต้องเรียนรู้จักโรค เหมือนหมอจะแก้ไขโรค ต้องกำหนดรู้ให้ได้ว่าเป็นโรคอะไร เป็นที่ไหนตรงไหน เพราะฉะนั้น นอกจากต้องรู้โรคแล้ว ต้องรู้ร่างกายซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคด้วย

ทำนองเดียวกัน ในข้อทุกข์นี้ จึงไม่ใช่เรียนเฉพาะปัญหา แต่เรียนชีวิตซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งปัญหาคด้วย หมายความว่า ทุกข์คือปัญหาเกิดที่ไหน มันเกิดที่ชีวิตหรือเกิดในโลก เราก็ต้องรู้จักโลก รู้จักชีวิต เหมือนการเรียนแพทย์เพื่อจะแก้ไขโรค ต้องไปเรียนตั้งแต่กายวิภาค (anatomy) ต้องไปเรียนสรีรวิทยา (physiology) แทนที่จะเริ่มเรียนที่โรค ก็ไปเรียนที่ร่างกายซึ่งเป็นที่ตั้งของโรค ดังนั้นเราจะแก้ไขทุกข์ เราต้องเรียนรู้เข้าใจชีวิต ตลอดถึงโลกที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ ซึ่งในที่สุดปัญหาเกิดที่ชีวิต ถ้าเราไม่เข้าใจชีวิต เราก็แก้โรคของมัน คือปัญหาหรือทุกข์ไม่ได้

ดังนั้น ในข้อทุกข์นี้ความหมายจึงคลุมทั้งตัวยุทธและสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งปัญหา โดยเฉพาะชีวิตมนุษย์นี้เราจะต้องเข้าใจ

สรุปได้ว่า ทุกข์ ก็คือความผันแปรบีบคั้นกระทบกระแทก ซึ่งเกิดเป็นปัญหาแก่ชีวิต เหมือนกับโรค ก็คือความแปรปรวนวิปริตผิดปกติของร่างกาย เช่นอวัยวะบางส่วนถูกบีบคั้นกระทบกระแทกเสียดแทง ตลอดจนทำงานไม่ปกติ เมื่อเรียนรู้จักร่างกายและระบบการทำงานของมันแล้ว ก็กำหนดรู้โรคที่จะบำบัดแก้ไขได้ นี่ก็เช่นเดียวกัน การจะกำหนดรู้ทุกข์ ก็ต้องรู้จักชีวิตและคู่อชีวิต (รูปนาม-ขั้น 5)

2) พอรู้โรคว่าเป็นโรคอะไร จับได้แล้ว ก็ต้องสืบสาวหาสาเหตุของโรค สมุทัยได้แก่ตัวเชื้อโรคที่เราจะต้องกำจัด หรือความบกพร่องทำงานผิดปกติของร่างกายที่จะต้องปรับแก้ เวลาแก้ไขบำบัดโรคนี้ เราไม่ได้กำจัดตัวโรคนะ เช่น เราไม่ได้ขจัดความปวดหัว เราต้องขจัดสาเหตุของความปวดหัว ถ้าไม่อย่างนั้น เราจะแก้ได้แต่อาการ ยาจำนวนมากได้แค่ระงับอาการ เช่น ระงับอาการปวดหัว แต่ตราบไธที่เรายังไม่ได้กำจัดเหตุของการปวดหัว เราก็แก้โรคปวดหัวไม่สำเร็จ

ฉะนั้น ในข้อที่หนึ่งนี้เราจึงเรียนรู้จักทุกข์ เหมือนกับแพทย์ที่วินิจฉัยโรคให้ได้ ต่อจากนั้นก็สืบสาวหาตัวสาเหตุของโรค ซึ่งอาจจะเป็นเชื้อโรค หรือความบกพร่องของอวัยวะ บางทีการเป็นโรคนั้น เกิดจากการกระทบกระทั่งกับสิ่งแวดล้อม ความบกพร่องของอวัยวะ หรือการทำงานวิปริตหรือความแปรปรวนต่างๆ ซึ่งจะต้องจับให้ได้ เพราะเมื่อมีโรคก็ต้องมี สมุฏฐาน หรือสมุทัย

สมุทัยนี้แหละเป็นตัวที่ต้องแก้ไขหรือกำจัด หน้าที่ต่อสมุทัย เรียกว่า “ปหานะ”

3) เมื่อจะกำจัดโรค เราต้องมีเป้าหมายว่าเราจะเอาอะไรและจะทำได้แค่ไหน เป้าหมายอะไรที่เราต้องการกำหนดให้ได้นี้เรียกว่า**นิโรธ** คือรู้ว่าเราต้องการอะไร และรู้ความเป็นไปได้ในการแก้ไข คนที่ไม่มีความชัดเจนว่าต้องการอะไร มีความเป็นไปได้อย่างไร ก็จะทำอะไรไม่สำเร็จ แพทย์ก็ต้องวางเป้าหมายในการรักษาเหมือนกันว่า มันเป็นไปได้แค่ไหน เราจะเอาอะไรเป็นเป้าหมายในการรักษา呢 แล้วก็ทำไปให้ได้ ให้บรรลุจุดหมายนั้น เรียกว่า “สังขิกิริยา” แปลว่า ทำให้ประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริงขึ้นมา คือ ทำให้สำเร็จ หรือบรรลุถึง

4) พอวางเป้าหมายเสร็จ ก็มาถึงขั้นลงมือปฏิบัติ จะผ่าตัดให้ยา และให้คนไข้ปฏิบัติตัวบริหารร่างกายอย่างไร วิธีรักษาทั้งหมดมาอยู่ในข้อ 4 คือ **มรรค** เป็นขั้นที่ต้องลงมือทำ เรียกว่า “ภาวนา” ซึ่งในทางพุทธศาสนาเป็นเรื่องใหญ่ มีรายละเอียดมากมาย

เพราะฉะนั้นอริยสัจ 4 จึงเป็นวิธีการวิทยาศาสตร์ จะใช้ในการสอนก็ได้ ในการรักษาโรคก็ได้ แพทย์ก็ใช้วิธีการนี้ และเป็นธรรมที่น่าเสนอเป็นระบบปฏิบัติการที่เข้าใจง่าย ทำได้เป็นขั้นตอนอย่างชัดเจน และเกิดผลจริงในเชิงปฏิบัติ

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ปัญหาหรือความทุกข์บางอย่างลึกซึ้งเกินกว่าจะยกเอาเหตุผลมาใช้ในการแก้ไข ต้องใช้ ปัญญาเข้ามาแก้ไขเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ จะดับได้ก็เพราะดับเหตุ” เหตุมันยังอยู่ ผลมันก็ยังอยู่ เรื่องมันก็ไม่จบสิ้น เพราะฉะนั้นเราจะต้องดับที่เหตุ โดยสาวไปจนกระทั่งพบเหตุว่าอยู่ตรงนี้ แล้วก็ตัดมันโดยใช้ปัญญา คือปัญญาในองค์มรรคนั้นแหละ คิดตรองให้รอบคอบ พิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เป็นโทษอย่างไร แล้วเราก็เลิกมันเสีย เรื่องมันก็หมดไป ดังนั้น การตัดเหตุแห่งทุกข์จึงเป็นจุดสำคัญของการแก้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์บางอย่างตัดยาก เพราะความยึดมั่นถือมั่น(อุปทาน) หากขาดปัญญาที่จะเห็นความจริงแล้ว ก็ไม่สามารถตัดเหตุแห่งทุกข์ได้ ดังเรื่องตัวอย่างต่อไปนี้

เรื่องเมล็ดผักกาดชুবชีวิต

ในอดีตกาล ณ กรุงสาวัตถี มีหญิงสาวที่ยากจนคนหนึ่งชื่อ กิสาคโคตรมี เมื่อนางได้สามี บิดามารดาและญาติสามีดูเหมือนว่าเป็นลูกสาวของสกุลเชื้อญาติ ต่อมานางคลอดบุตรชายคนหนึ่งจึงได้รับการยกย่องจากบิดามารดาและญาติสามี แต่ลูกชายนางก็ตายเสียขณะที่วิ่งเล่นได้ นางจึงเป็นบ้าเพราะความเศร้าโศกอุ้มร่างลูกชายที่ตายแล้ว ตระเวนไปทั่วพระนคร ร้องขอยาสำหรับบุตรของตน ชายคนหนึ่งได้แนะนำให้นางไปขอยาจากพระศาสดา นางก็ไปขอ

พระศาสดาตรัสว่า จงนำเมล็ดผักกาดหยิบมือหนึ่งมาจากเรือนที่ไม่เคยมีคนตาย

นางดีใจมาก เข้าพระนครไปที่เรือนหลังแรก ถามว่า ถ้าในเรือนนี้ไม่เคยมีใครตาย โปรดให้เมล็ดผักกาดแก่ข้าด้วยเถิด ได้รับคำตอบว่า ใครเล่าจะสามารถนับคนที่ตายไปแล้วในเรือนหลังนี้ได้

นางไปเรือนหลังอื่นๆ จนถึงเย็นก็ไม่ได้มีลี้ดผักกาด นางจึงได้สติคิดว่า เราสำคัญว่าลูกชายของเรา
เท่านั้นตาย ก็ในบ้านทุกหลัง คนที่ตายมากกว่าคนเป็น คิดแล้วก็สลัดใจคลายความโศกลง

จากนั้นก็ออกไปนอกเมือง ทิ้งศพลูกชายไว้ที่ป่าช้าผิ่ดืบ แล้วกล่าวว่า ความไม่เที่ยงมิได้เกิด
กับชาวชนบท ชาวพระนคร หรือสกุลใดสกุลหนึ่งเท่านั้น หากเกิดกับชาวโลกทั้งหมดรวมทั้งเท
วโลกด้วย แล้วนางก็กลับไปเฝ้าพระศาสดา

พระองค์ตรัสถามว่า เธอได้มีลี้ดผักกาดหยิบมือหนึ่งแล้วหรือ นางตอบปฏิเสธ พระศาสดา
จึงตรัสว่า เธอเข้าใจว่าบุตรของเราเท่านั้นตาย ความตายเป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย แล้ว
ตรัสว่า มฤตยู่อมพาชนผู้มีมาในบุตรและสัตว์เลี้ยงผู้มีใจฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ไป คูกหวังน้ำ
ใหญ่พัดพาชาวบ้านผู้มีหัวไหลไปฉะนั้น

เมื่อจบพระคำรัส นางได้เป็นพระโศคาบัน ต่อมาก็บวชเป็นภิกษุณี เจริญวิปัสสนาจนได้เป็น
พระอรหันต์

(อรรถกถาภิกษาโคตรมีเถรีคาถา เอกาทสกนิบาต)

จากเนื้อเรื่อง นางภิกษาโคตรมีถูกความโศกครอบงำอย่างหนัก หากพระพุทธเจ้าตรัสบอกนาง
ว่าไม่มียารักษาบุตรของนางที่ตายแล้ว นางก็คงไม่เชื่อ พระองค์จึงตรัสให้นางไปหาแม่ลี้ดผักกาดจาก
บ้านที่ไม่เคยมีคนตาย เมื่อมีความหวังว่าจะได้ยารักษาบุตร นางก็ดีใจ แต่เมื่อตระเวนไปตามบ้าน
ต่างๆ จนได้รับทราบความเป็นจริงของชีวิต ก็สลัดใจและถูกคิดได้ว่า ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา
ไม่ใช่บุตรของคนเท่านั้นที่ตาย เมื่อคิดได้อย่างนี้ย่อมคลายความโศกได้

เรื่องใครบ้างแน่

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี คหบดีคนหนึ่งเอาแต่ร้องไห้คร่ำครวญถึงบิดาที่ตายไป ไม่
อาบน้ำ ไม่ทำการงาน บุตรของเขาชื่อว่า สุชาตะ ยังเป็นเด็ก แต่เป็นคนฉลาดเฉียบแหลม จึงคิดหา
อุบายกำจัดความโศกของบิดา

วันหนึ่ง เห็นโคตัวหนึ่งตายอยู่นอกเมือง สุชาตะจึงเอาหญ้าและน้ำมาวางไว้หน้าซากโคนั้น
กล่าวว่า จงกิน จงดื่ม คนผ่านไปมาเห็นเข้าก็หาว่าเป็นบ้า

คหบดีทราบข่าวก็สลัดใจรีบไปแล้วกล่าวท้วงบุตรว่า เจ้าเป็นบ้าไปแล้วหรือ จึงบังคับให้โคที่
ตายแล้วกินหญ้า โคที่ตายแล้วย่อมไม่กินหญ้าและน้ำมิใช่หรือ เจ้าเป็นทั้งคนพาลและคนโง่

สุชาตะตอบว่า โคตัวนี้ยังมีเท่าทั้ง ๔ ข้าง มีศิระะ นัยน์ตา มีตัว พร้อมทั้งหาง มันอาจจะลุก
ขึ้นกินหญ้าสักวันหนึ่ง ส่วนมือ เท้า กาย และศิระะ ของคุณปู่ไม่ปรากฏเลย แต่คุณพ่อมาร้องไห้ถึง
กระดูกของคุณปู่ที่บรรจุไว้ในสถูปดิน จะไม่เป็นคนโง่ยิ่งไปกว่าหรือ

คบคิดจึงได้คิดว่า บุตรของเราทำอุบายนี้เพื่อให้เราเข้าใจว่า สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา ผู้รู้แจ้งในข้อนี้จะร้องไห้คร่ำครวญไปทำไม ตั้งแต่ขึ้นไปเราจะไม่เศร้าโศก จากนั้นก็อาบน้ำบริโภคอาหาร ประกอบการทำงานตามปกติ

ในเรื่องนี้คบคิดถูก ความโศกครอบงำอย่างหนัก ถ้าพูดตักเตือนตามปกติคงไม่ได้ผล เหมือนตักน้ำรดหัวตอ จึงต้องใช้อุบายดึงดูคความสนใจ ทำให้อิทธิพลของความโศกลดน้อยลงเสียก่อน จากนั้นจึงพูดเตือนสติให้ได้คิดว่า ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ ความตายนั้น จะหนีก็ไม่พ้น จะผจญก็ไม่ชนะ จะพยายามอย่างไรก็ไร้ผล คนที่เรารักได้ตายจากไปแล้ว แม้ตัวเราก็ต้องตายเช่นกัน อาจเป็นวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้ ดังนั้น แทนที่จะมัวเศร้าโศกเสียใจในการจากไปของคนที่เรารัก จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ทอดอาลัยในชีวิต เราควรรีบเร่งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตจะดีกว่า เมื่อคิดได้แบบนี้ ย่อมคลายความโศกได้

สิ่งใดที่เราพอใจ สิ่งนั้นแหละจะทำให้เราเป็นทุกข์ในภายหลัง เพราะสิ่งนั้น มันไม่เที่ยง มันแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา มันอาจจะเป็นอย่างอื่นไปก็ได้ เมื่อเราพอใจมันเข้า เวลามันเปลี่ยนแปลง เราก็ไม่พอใจ เราก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น โลกนี้เป็นโลกของความทุกข์ เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการแก่ การเจ็บ และการตาย สิ่งเหล่านี้คนโดยมากพอใจกันนักหรือ? เปล่าเลย แต่แม้จะไม่พอใจก็จำเป็นต้องเป็นไปอยู่นั่นเอง เพราะเมื่อมีเกิด สิ่งเหล่านี้ก็ติดตามมา แล้วก็เป็นอย่างนั้น เพราะพยายามจะฝืน ธรรมดาของโลกเป็นเช่นนี้เอง

จากตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นทั้ง ๒ เรื่องนี้นี้จะพบว่า ความทุกข์บางประการไม่สามารถใช้เหตุผลมาแก้ไขได้ เพราะขณะที่เกิดทุกข์จะเสมือนคนตาบอดที่ทุกอย่างรอบตัวมืดมนไปหมด จิตใจมีแต่ความโศกไม่สามารถยอมรับเหตุผลใดๆได้ แต่หากมีแสงแห่งปัญญาส่องออกมาจากแหล่งใดก็ตามช่วยให้มองเห็นความจริงชัดเจนขึ้น เมื่อนั้นก็จะสามารถยอมรับและยอมจำนนต่อเหตุผลได้

ในลำดับสุดท้ายนี้ สรุปได้ว่ามนุษย์มีความทุกข์มากมายมหาศาล แต่การที่จะแก้ไขความทุกข์นี้ต้องมีหลักที่สำคัญ คือ ใจ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นจากใจ มีใจเป็นประธาน ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็เช่นกัน เกิดจากใจของเราเอง ปัจจัยภายนอกเป็นเพียงตัวประกอบ เมื่อใจยอมรับความทุกข์ มุ่งค้นหาสาเหตุของทุกข์ วางเป้าที่จะกำจัดสาเหตุนั้น ก็มาถึงจุดสำคัญคือ การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่วางไว้ หากจิตใจอ่อนแอจะไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมาย ดังนั้น การนำเอาอริยสัจ 4 ไปใช้เพื่อการแก้ปัญหา ต้องการกำลังใจอันเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวที่จะเอาชนะความเคยชิน หรือเอาชนะใจตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย คือการดับทุกข์ได้

บรรณานุกรม

- จำลอง ดิษยวณิช และ ปริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545). “ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ”
โครงการตำรา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ธัมมวัฑฒ โภทิกขุ (2545). “พุทธวิธีคลายโรค” พิมพ์ครั้งที่ 9 บริษัท เซเว่น พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ (2544). “วิทยาความเครียดในทางจิตเวชศาสตร์” ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มข.
- ปัญญนันท์ภิกขุ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ” ธรรมสภา สำนักพิมพ์ธรรมสภา
กทม.
- พระครูฤๅเมธงกูโร “ชีวิตที่ไร้ปัญหา คุณค่าและประโยชน์ของความทุกข์” อตัมมโย บ. ธรรมสาร
จำกัด กทม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2547). “แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา” มูลนิธิพุทธธรรม
พุทธทาสภิกขุ “พุทธวิธีชนะทุกข์” อตัมมโย บ. มิตรนราการพิมพ์ กทม.
- Dianne Hales(2001). “An Invitation to Health” 9th Ed.Wadsworth Publishing Company USA.