

อรรถของทุกข์	มีอรรถว่าบีบคั้น มีปัจจัยปรุงแต่ง ร่ำร้อนและแปรปรวน
อรรถของสมุทัย	มีอรรถว่าประมวลทุกข์มาให้ เป็นเหตุมอบให้ซึ่งผล มีอรรถว่ามอบให้ มีอรรถว่าเป็นเครื่องกังวล ร้อยรัดสัตว์ให้พัวพัน ติดอยู่ในกองทุกข์
อรรถของนิโรธ	มีอรรถว่าเป็นธรรมที่สงบจากกิเลส อยู่นอกกองทุกข์ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นธรรมที่ไม่ตาย
อรรถของมรรค	มีอรรถว่าเป็นเหตุให้สัตว์พ้นทุกข์ เป็นเหตุให้เห็นนิโรธ มีการมอบความพ้นทุกข์ให้ มีความเป็นอธิบดี

สัจจะ	เป็นของจริง เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น
ทุกข์สัจจะ	มีการเบียดเบียนเป็นลักษณะ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ร่ำร้อนด้วยความเกิดแก่เจ็บตายเป็นกิจ มีปวัตติเป็นเหตุใกล้
สมุทยสัจจะ	มีเหตุเป็นแดนเกิดเป็นลักษณะ มีการเชื่อมต่อวัฏฏะ ไม่จบไม่สิ้นเป็นกิจ มีปลิโพธ เป็นผลปรากฏ
นิโรธสัจจะ	มีความสงบเป็นลักษณะ มีการไม่จุติไม่ตายเป็นกิจ มีการไม่มีนิमितเป็นอาการปรากฏ
มรรคสัจจะ	มีความนำออกเป็นลักษณะ มีการปหานกิเลสเป็นกิจ มีการออกจากวัฏฏะ (วฏฐาน) เป็นเหตุใกล้

อริยสัจ ๔

๑. ความเบื้องต้นที่ควรทราบ
๒. ความหมายของอริยสัจ ๔
๓. องค์ธรรมของอริยสัจ ๔
๔. กิจที่ควรทำในอริยสัจ ๔
๕. อรรถ คือความหมายของอริยสัจ ๔
๖. ญาณ ๓ ในอริยัจ ๔ มีอาการ ๑๒

๑. ธรรมชาติมี ทุกข์ เป็นต้น ชื่อว่า อริยะ เพราะทำความเป็นอริยะ ชื่อว่า สัจจะ เพราะเป็นของแท้ไม่คิด ไม่เป็นอย่างอื่นไปได้ รวมความว่า ธรรมชาติที่เป็นของแท้ ไม่คิด ไม่เป็นอย่างอื่นไปได้ เพราะทำให้เป็นพระอริยะ หรือของจริงของพระอริยะ (ตติยวรรค ตถสสูตร)
๒. ของจริงที่ทำปฤชณให้เป็นอริยะเจ้า (วิภาวินีฎีกา)
๓. เป็นของจริงที่พระอริยะสาวกจะพึงตรัสรู้ และของจริงที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง (วิภาวินีฎีกา ปรีจเฉทที่ ๗)
๔. อริยสัจ คือข้อปฏิบัติอันยังสัตว์ให้ถึงความดับทุกข์ (ตติยวรรค สัจจะสังยุต)

สัมมาทิฎฐิ บริบูรณ์ที่อริยสัจ ๔

ปัญหาของพวกเราคืออริยสัจ ยังไม่ปรากฏแก่เราทั้งหลาย เพราะเรายังไม่ได้พัฒนาญาณปัญญาให้เกิดขึ้น

ทุกขสัจจะ	ตามสภาวะธรรมได้แก่โลกียจิต ๘๑ รูป ๒๘ เจตสิก ๕๑ เว้น โลกะ
สมุทยสัจจะ	โลกะเจตสิก
นิโรธสัจจะ	นิพพาน ความดับทุกข์และสมุทัย
มรรคสัจจะ	อริยมรรคมีองค์ ๘

ชาติทุกข์
ชราทุกข์
มรณะทุกข์
โสกะทุกข์
ปริเทวทุกข์
ทุกขทุกข์
โทมนัสทุกข์
อุปายาสทุกข์
อัปปีเยหิสัมปโยคทุกข์
ปิเยหิวปโยคทุกข์
ยัมปิัจฉัง นะละภะติ ตัมปิ ทุกข์
สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกข์

ความทุกข์ของปฏิสนธิ คือความเกิด
ชราภาพ ความแก่
ความตาย
ความแหว่งใจ
ความร่ำไรร่ำพัน บ่นเพ้อ
ความทุกข์กาย
ความเสียใจ
ความคับแค้นใจ
ความทุกข์อันประสบสิ่งไม่เป็นที่รัก
ความทุกข์จากความพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รัก
ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์
ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ชาติทุกข์ หมายความว่า การปฏิสนธิโดยธรรมชาติ

ชลาพุชะ การเกิดในครรภ์มดลูก

อันทชะ การเกิดในไข่

สังเสทชะ การเกิดในโคล ยางเหนียว

โอปปาติกะ การผุดเกิด

ชราทุกข์ ได้แก่ ความแก่ ความผุพัง ฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยวย่น อินทรีย์เสื่อมถอย



พระโยคาวจร หรือผู้ปฏิบัติ ให้หมั่นมโนสิการใส่ใจด้วยสติและปัญญาว่า
อันตัวเรานี้จักต้องไม่พ้นจากความเกิดเป็นธรรมดา ไม่พ้นจากความเกิดไปได้
ไม่พ้นจากความแก่เป็นธรรมดา ไม่พ้นจากความแก่ไปได้

ในทุกๆขณะแห่งการเกิดขึ้นของชั้นันท์ ของกระแสชีวิต
มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น
มีแต่ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่
มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับไป
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

มรณทุกข์ จุติลง ความจุตติ ความแตกแห่งชั้นันท์ ความดับแห่งชั้นันท์ ความตาย
สละชีวิต การทิ้งซากศพ ความสูญเสียแห่งชีวิตินทรีย์



เมื่อได้รู้ได้เห็นมรณภัยนี้ ต้องพิจารณาว่า แม้ตัวเราจะต้องได้ประสบ
เช่นเดียวกัน ให้ใคร่ครวญทุกวัน แล้วความรู้ทุกข์ขลังจะก็จะได้
บังเกิดขึ้น

โสกะ ความโศกเศร้าความแห่งใจ เมื่อได้ประสบความวิบัติแห่งญาติ
โภควิบัติ โรคเบียดเบียน ความเสียใจเศร้าโศกภายในภายนอก



เมื่อได้พบเห็น โสกะ มีความเสียใจ ก็ต้องพิจารณาว่า แม้
ตัวเราก็ยังไม่พ้นจาก โสกะแน่แท้ ความรู้ในทุกขสัจจะก็จะ
บังเกิดขึ้น ให้พิจารณาบ่อยๆทั้งภายในและภายนอก

ปริเทวะ การร้องไห้บ่อยๆ เมื่อประสบความวิบัติแห่งญาติ ความวิบัติแห่ง
โภคะ โรคภัยเบียดเบียน การรำพันด้วยวาจาถึงลูกหลานที่พราก
ที่จากกัน



เมื่อได้พบได้เห็นผู้ที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ก็ต้องพิจารณาว่า หมู่สัตว์
ทั้งหลายที่เกิดมาล้วนจะต้องประสบกับปริเทวะคือการบนเพ้อ การ
รำไรรำพันไม่จบสิ้น การมีชั้นันท์ ๕ เป็นแบบนี้ หมั่นพิจารณาบ่อยๆ

ทุกขทุกข์ หมายถึงความทุกข์ที่เกิดทางร่างกาย ความทุกข์ที่เกิดจากจักขุ ปสาท โสตปสาท ฆานปสาท ชิวหาปสาท กายปสาท หรืออวัยวะน้อยใหญ่เป็นต้น ความเย็นความร้อนเบียดเบียน



ถ้าได้พบ ประสพรู้เห็น กำลังประสมกายิกทุกข์อยู่ ก็พิจารณาว่าการมีขันธ ๕ เป็นแบบนี้ ก็ต้องประสพปัญหา

โทมนัส ความทุกข์ของจิตใจ ความไม่สบายของใจ อากาการที่ได้เสวยความทุกข์จากโทมนัส เป็นเรื่องของเจตสิกทุกข์



ให้พิจารณาว่า อันตัวเรานี่เพราะมีขันธ ๕ มีทุกข์กายได้ทุกข์ใจได้ย่อมมี โทมนัสเวทนาเป็นเวทนาเจตสิก มีโทสะจิตในนั้น มีสังขารขันธ มีสังขารขันธ

อุปายาส ความเดือดร้อน ใจเหลือประมาณของผู้ได้ประสพความวิบัติแห่งญาติ วิบัติแห่ง โภคะ ความคับแค้นใจเหลือประมาณ เป็นความทุกข์อย่างยิ่งวด



เมื่อได้รู้เห็น พบเห็น ตัวเองประสพหรือหมุ่สัตว์ทั้งหลาย ประสพก็พิจารณาว่าแม้ตัวเราเองก็ไม่พ้นจากความทุกข์นี้เช่นเดียวกัน

อัปปิเยหิสัมปะโยค การประสพอารมณ์อันไม่เป็นที่รักหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ตนไม่ชอบ หมายถึงอารมณ์ ๖ ที่ตนไม่ชอบ รูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้ดม รสที่ได้กิน โผฏฐัพพะที่ได้กระทบ ธัมมารมณที่ารู้ อารมณ์ ๖ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ตนไม่ชอบไม่ต้องการ เป็นความไม่ยินดีต่อจิตใจ ไม่ชอบใจสัตว์และสังขารทั้งหลายที่ไปประสพบเจอ



ความทุกข์ในทีนั้นไม่ใช่ทุกข์ใจแต่เป็นสภาพความทุกข์ในตัวของมันเองอยู่แล้ว เมื่อมีขันธ ๕ ประสพกับอารมณ์ สัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักก็เป็นความทุกข์ทนสภาพเดิมไม่ได้ เบียดเบียนบีบคั้นแต่ที่มาด้วยทุกข์ใจเพราะความไม่รู้ ความเขลา ความไม่ฉลาด ไม่ได้พิจารณา ถ้ายังมีกิเลสอยู่ คุณกิเลสไม่ได้ ราคะโทสะ โมหะเกิดเมื่อประสพสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รัก ก็เปลี่ยนแปลงแบบนี้ บีบคั้นแบบนี้ เป็นทุกข์ในตัวเองแบบนี้

ปิเยหิวิปโยคทุกข

พลัดพรากจากของรัก ผู้ที่รัก หรือสิ่งใดที่ตนชอบ คือรูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ตนเองชอบ รสที่ชอบ โภหารที่รับประทานที่ชอบ อารมณ์ที่ชอบ อารมณ์ ๖ เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ตนเองรักต้องการ บรรดาแล้วพลัดพรากหลุดลอยไป อารมณ์แบบนี้เป็นทุกข์ในตัวของมันเอง

พลัดพรากจากความเป็นหนุ่มเป็นสาว พลัดพรากจากความแข็งแรงของร่างกาย บุคคลที่รักเช่นพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ที่เราต้องการให้เขาได้รับประโยชน์ ให้เขาอยู่สุขสบายแต่ไม่เป็นตามที่ต้องการเพราะเป็นตามเหตุปัจจัยไม่ได้เป็นตามที่ญาติแล้วยอมรับไม่ได้ เรียกว่าทุกข์อย่างหนึ่ง เพราะมีชั้น ๕ จึงต้องเป็นแบบนี้



เมื่อได้ประสบพบเห็นก็ต้องพิจารณาว่าตัวเราก็คงต้องได้พบเห็นเช่นเดียวกัน ทุกอย่างถ้ายังไม่เกิดก็ต้องพิจารณาทันทีว่าเราก็คงไม่พ้น ต้องพบเจอแน่นอน

ยัมปิจัจัง นะละกะติ ตัมปิ ทุกข

ความปรารถนาย่อมไม่ได้ความประสงค์ ความปรารถนาที่ประกอบไปด้วยตัณหา หวังด้วย ตัณหา อุปาทาน ทิฏฐิ มาณะ ความหวังที่เป็นไปกับโลภะ โทสะ โมหะ เช่นหวังว่าขอให้เราจงพ้นจากพยาธิความเจ็บป่วย ขอให้เราพ้นจากชรา เป็นต้น

การปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ ต้องปรารถนาด้วยปัญญา ไม่ใช่ปรารถนาด้วยตัณหา อุปาทาน ย่อมไม่สมหวังและเป็นทุกข์



ผู้ได้ประสบพบเห็นต้องพิจารณาว่าอันตัวเราก็คงต้องได้ประสบความทุกข์เหล่านี้เป็นธรรมดา

เราไม่สามารถไปตั้งความหวังกับชั้น ๕ ไม่สามารถกำกั้มได้เลยทั้งชั้น ๕ ภายในและภายนอก เพราะเปลี่ยนแปลงตลอด แดกดับทุกเวลา ไม่มีอยู่จริง หมดไปแล้ว เกิดดับสืบต่อ ชั้น ๕ ไม่ใช่สรณะ ไม่ใช่ที่พึ่ง อย่าไปหวัง อย่าไปเพลิดเพลินยินดีกับชั้น ๕ อย่าไปโกรธ ลดละทิ้ง ให้สติ ปัญญา เกิดขึ้น แล้วปฏิสัมพันธ์กับชั้น ๕ ให้ถูกต้อง เห็นทุกข์แล้วใจเป็นสุข

สังขิตเตนะ ปัญญาพาทานักขันธา ทุกข์

อุปาทานขันธ ๕ ว่า โดยย่อเป็นอารมณ์ของอุปาทาน

รูปุปาทานขันธ โดยตัณหาและทิวฏฐิทั้งสอง

หมายความว่า ตัณหาและทิวฏฐิไปติดอยู่ ไปยึดมั่น ในรูป ๒๘ ทุกส่วนทั้งมหาภูตรูปและอุปาทายรูป ไม่ว่าจะเป็นกัมมชรูป จิตตชรูป อุตชรูป อาหารชรูป

เวทูปาทานขันธ เวทนาเป็นอารมณ์ของอุปาทาน ตัณหาและทิวฏฐิยึดติดในเวทนา

ตัณหาชอบสุขเวทนา แต่ต้องผิดหวังเพราะเวทนาเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่ความสุขจากตัณหา แต่เป็นความสุขจากการได้รู้เห็นความจริง

สัญญาอุปาทานขันธ ติดแน่นในสัญญา รูปสัญญา สัทสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา

โผฏฐัพพะสัญญา กามสัญญา ติดแน่นในกาม พยาบาทสัญญา ติดแน่นในพยาบาท

วิหิงสาสัญญา ติดแน่นในความคิดเบียดเบียน ไม่ลืมเลยในสังสารวัฏ เป็นปัจจัยสัญญา

เป็นไปกับตัณหาและทิวฏฐิ ผูกไว้ติดไว้กับขันธ ๕

ทำอย่างไรจึงจะมีเนกขัมมสัญญา อพยาบาทสัญญา อวิหิงสาสัญญา จดจำพระ

รัตนตรัย ผังไว้ในกระแสนิเวศให้ได้

วิธีแกะตัณหาออกจากสัญญา เมื่อเรารักสัตว์และสังขารสิ่งใด เวลาตัณหา

เกิดก็อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น ก็ต้องไปทำญาติปริยญา ให้

สติสัมปชัญญะไปวิจยแยกแยะในเรื่องนั้นจนรู้สึว่าตัณหาและทิวฏฐิไม่มา

พัวพัน ในเรื่องนั้น

สังขารุปาทานขันธ เป็นอารมณ์ของอุปาทานขันธ ในตัณหาและทิวฏฐิ ที่ติดอยู่ใน

สังขาร ๕๐ เช่นกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก คล่องแคล่วอย่างมาก

วิตกยกจิตกำหนด ในเรื่องใด วิचारก็เคล้าคลอในเรื่องนั้น ผัสสะก็กระทบ ในเรื่อง

นั้น เจตนาที่ทำกรรม ในเรื่องนั้น

ตัณหาและทิวฏฐิ ไปยึดสังขารทั้งกุศลและอกุศล ยึดติดทุกชนิด

โมหะไม่ใช่ไม่รู้ แต่โมหะรู้มาก ปิดอารมณ์ไว้ไม่ให้ฉลาด ในเรื่องนั้น

แต่ไม่รู้ในทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ทางดำเนิน ให้เข้าถึง

ความดับทุกข์

ตราบไต่ที่เรายังมีตัณหาและทิวฏฐิไปยึดมั่น ในขันธ ๕ อยู่ ยึดมั่นในสัkkายทิวฏฐิอยู่

อย่างนี้เรียกว่าต้องประสบชาติทุกข์ ชรา พยาธิ มรณะทุกข์ไม่ได้แน่นอน

ต้องไปเกิดบ่อยๆ ไปแก่บ่อยๆ ตายบ่อยๆ โศกร่ำไรร่ำพันเจ็บปวดในสังสารวัฏ

นี่เป็นโทษของทุกข์อริยสังข

คำถาม ไม่ควรเอาทุกข์มาทับถมตนเองที่ไม่มีทุกข์

ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนเองที่ไม่มีทุกข์
แสวงหาความสุข โดยชอบธรรม
แม้ความสุขที่ชอบธรรมก็ไม่สยบหมกมุ่นมัวเมา
จะเข้าถึงความสุขให้ปราณีตยิ่งขึ้นไป

ปกติชีวิตที่ดีอยู่แล้วแต่คนบางคนชอบเอาของไม่เป็นประโยชน์ สิ่ง
เสพติด มาใส่ในกระแสชีวิตนี้ เพิ่มแป้งเพิ่มน้ำตาล เพิ่มไขมัน บุหรี่
เหล้า ยาเสพติด เล่นการพนัน เครียดกลุ่มทุกข์

กระแสชีวิตมาจากกุศลจิตให้ผลมาเป็นมนุษย์
ชอบเอาทุกข์ทับถมตน คือเอา โลภะ โทสะ โมหะมาใส่
ทำให้กิเลส ในใจเกิดขึ้น จึงประพุดติกายทุจริต วจีทุจริต
ทุกข์จึงเพิ่มทับถมตน

แสวงหาความสุข โดยชอบธรรม เช่นศีลสุข สมาธิสุข ทาน
กุศล ศีลกุศล เจริญภาวนาขั้นพื้นฐานได้แล้วก็อย่าไปมัวเมา
หมกมุ่นไม่พัฒนาต่อ อย่าไปสยบว่าเราเป็นคนดีพอแล้วแม้
สุขที่ชอบธรรม สุขที่ถูกต้องถ้ายังไม่ถึงที่สุด

เพียรพยายามกำจัดทุกข์ให้หมดสิ้นไปให้ได้ เช่นได้ความเป็น
มนุษย์แล้วมาประกอบกรรมที่ทำให้ตนเองหมดความเป็นมนุษย์ เช่น
อกุศลกรรมบถ เรียกว่าเอาทุกข์ทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ ต้องทำศีล ๕
กุศลกรรมบถ แต่หากหยุดอยู่แค่นั้นก็ชื่อว่าหมกมุ่นมัวเมา
ต้องเพียรพยายามให้ได้ศีล สมาธิ ปัญญาที่สูงขึ้นกว่ากุศลกรรมบถ
แม้เป็นพระโสดาบันก็ไม่หยุดอยู่เพียงเท่านั้นต้องเพียรพยายามที่จะ
กำจัดทุกข์ให้หมดสิ้นไปให้ได้

