

อริยสัจ 4 ✨

ทุกข์

การมีอยู่ของทุกข์
คือการสำรวจความไม่สบายกาย
ไม่สบายใจของตนเอง



สมุทัย

เหตุแห่งทุกข์
คือการค้นหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร



นิโรธ

ความดับทุกข์
คือการหาแนวทางแก้ปัญหาคือต้นเหตุ



มรรค

หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์
คือการใช้สติแก้ปัญหาละยะยาว