



ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

AN ANALYTICAL STUDY OF THE PROCESS OF CESSATION OF SUFFERING  
ACCORDING TO THE FOUR NOBLE TRUTHS

นางเอมอร แซ่ลิ้ม

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัตินี้  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๖



## ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

นางเอมอร แซ่ลิ้ม

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัตินี้  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analytical Study of the Process of Cessation of Suffering  
According to the Four Noble Truths

Mrs. Em-orn Saelim

A Thematic Paper Submitted in Partial Fulfillment of Qualifying  
Examination Related to the Subject  
Degree of Doctor of Philosophy  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2023

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสภานิพนธ์เรื่อง  
“ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร  
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสภานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

กรรมการ

(พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษาสภานิพนธ์

พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร.

ชื่อผู้วิจัย

(นางเอมอร แซ่ลิ้ม)

ชื่อสารนิพนธ์	: ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔
ผู้วิจัย	: นางเอมอร แซ่ลิ้ม
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	: พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร., ป.ธ. ๕, พธ.บ. (ศาสนา) M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)
วันเสร็จสมบูรณ์	: ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖

## บทคัดย่อ

งานสารนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร เก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา นำเสนอรายงานแบบพรรณนาผลวิจัยพบว่า

“หลักอริยสัจ ๔” เป็นหลักแห่งการเห็นกระบวนการเกิดทุกข์ และการดับทุกข์ ตามหลักปฏิจจนสมุปบาท แสดงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ” เป็นลักษณะเป็นเหตุผลสอดคล้องกัน เป็นกฎธรรมชาติที่อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความจริงอันประเสริฐ ซึ่งยังบุญชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑. ทุกขอริยสัจ คือ อากาโรไม่สุขสมใจในอารมณ์ต่าง ๆ ๒. ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนดยินดีในอารมณ์นั้น ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ การละความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนดยินดีในอารมณ์นั้น ๔. ทุกขนิโรคามินีปฏิบัติอริยสัจ คือ การปฏิบัติไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างตั้งมั่น เพื่อละความกำหนดในอารมณ์นั้น

กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ คือ การละตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเหตุแห่งทุกขอริยสัจ ด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา โดยการตั้งศีล ละเว้นกาย วาจา ใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ลตกิเลสตัวยหยาบ กลาง ละเอียด (อภิสีล) ดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ด้วยการ ๑. พิจารณาโทษของกิเลส ๒. พิจารณาประโยชน์ของการล้างกิเลสได้ ๓. เข้าใจชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ๔. พิจารณาไตรลักษณ์ ๕. พังธรรม สนทนาธรรม ใคร่ครวญ กำจัดกิเลสด้วยปัญญาแห่งธรรม (อภิปัญญา) จนเกิดความละหน่วยคลายกำหนด สงบระงับจากกิเลส ลดทุกข์ได้เป็นลำดับ เพียรให้มาก จนจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน (อภิจิต หรือ สมาธิ) จนทุกข์ดับสิ้นเกลี้ยง ทำให้จิตของเราไม่ประมาท มีความเพียร มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม (อภิปัญญา) เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ไปเป็นลำดับ

ผลของการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดความเบาใจ และเข้าถึงธรรม อยู่เป็นสุข ในปัจจุบัน เป็นผู้อ่านเวทนา สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เป็นผู้ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ มีความเบิกบานยินดี อิ่มใจ สงบ สำราญใจ จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน มุทุ แหวไวต่อกิจการการงาน พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สัจคม และเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหของตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน

**Thematic Paper Title** : An Analytical Study of the Process of Cessation of Suffering According to the Four Noble Truths

**Researcher** : Mrs. Em-orn Saelim

**Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

**Thematic Paper Supervisory**  
: Phrakrusiripariyatyanusath, Dr., Pali V, B.A. (Religions),  
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Completion** : July 21, 2023

## Abstract

This thesis has two objectives: 1) to study the Four Noble Truths in Theravada Buddhism; 2) to study and analyze the process of cessation of suffering according to the Four Noble Truths. It is a documentary research, collecting, and analyzing data by analysis the content analysis presenting a descriptive report.

Research results was found that:

The "Four Noble Truths" are the principles realizing the process of suffering's origination and its cessation. It is also known as Paticcasamuppada (Inter-dependent origination) having explained the relativity of all things such as "When this is, this is. Because this happens, so this happens. When this does not exist, This does not exist. Because this has ceased, this ceased." It is characterized by consistency of cause and effect; a natural law that relies on each other. According to the Four Noble truths in Buddhism are four things that ordinary people who practice the Noble Eightfold Path must understand: suffering or unsatisfactoriness, the cause of suffering or origin of suffering, the cessation of suffering or extinction of suffering, and the path leading to the cessation of suffering.

The process of cessation of suffering according to the Four Noble Truths is the renunciation of craving or clinging to the cause of all the noble truths, by adhering to the threefold principle, by establishing precepts, refraining from body, speech, and mind that consumes or performs things that are harmful or unnecessary. Reduction of coarse, medium and subtle defilements (advanced precepts) and cessation of suffering

by practicing the Four Noble Truths by 1. Considering the consequences of defilement 2. Considering the benefits of eliminating defilements 3. Clearly understanding kamma clearly 4. Contemplating the three characteristics 5. Listening to Dhamma talk Dhamma, contemplating, eliminating defilements with the wisdom of Dhamma (advanced wisdom), peace from passion to reduce suffering gradually, to persevere so much that the mind is not distracted (advanced citta or concentration) until the suffering is completely gone. Makes our mind careless, persistent, conscious, fully aware (adhipanya) for greater knowledge. for enlightenment, for Nibbana, in order.

The result of cessation of suffering according to the Four Noble Truths leads to relief and access to Dhamma live happily in the present read the symptoms of happiness and suffering that arises in the mind ,no worries. Joyous, happy, contented, calm, concentrated, the mind is not distracted, sensitive to work. Along with creating good results in terms of physical, mental, social, and wisdom in solving problems of oneself and others sustainably.



## กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔” ฉบับนี้ สำเร็จ สมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือจากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพระครูสิริปริยัต ยานุกาศสก์, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำในการตรวจแก้ไขและเสนอแนะประเด็นต่าง ๆ จนทำให้เกิดความสมบูรณ์ในงานชิ้นนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ และคณาจารย์ทุกรูปทุกท่าน ที่ได้เมตตาสอนสั่ง และให้คำแนะนำ ตลอดจนสนับสนุน เอกสาร ตำรา และองค์ความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ อันเกิดจากการสั่งสมการเรียนรู้ และการปฏิบัติ จนเกิดเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์หลายประการต่อผู้วิจัย

ขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต เชียงใหม่ทุกท่าน และกัลยาณมิตรเพื่อนร่วมรุ่นทุกรูปทุกคน ที่เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

ด้วยจิตคาราวะนี้ ข้าพเจ้าขอนำถวาย เป็นการปฏิบัติบูชา เพื่อตอบแทนคุณ พระพุทธศาสนา ตอบแทนคุณบิดา มารดา คุณครูบาอาจารย์ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน หากมี ข้อบกพร่องประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัย และยินดีน้อมรับคำแนะนำด้วยความเต็มใจอย่างยิ่ง

นางเอมอร แซ่ลิ้ม

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ ภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๖
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๒๗
บทที่ ๒ หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๒๘
๒.๑ ความหมายของหลักอริยสัจ ๔	๒๘
๒.๒ ความสำคัญหลักอริยสัจ ๔	๓๑
๒.๓ หลักอริยสัจ	๓๕
๒.๓.๑ ทุกขอริยสัจ	๓๖
๒.๓.๒ ทุกขสมุทัยอริยสัจ	๓๘

๒.๓.๓ ทุกขนิโรธอริยสัจ	๔๐
๒.๓.๔ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ	๔๒
๒.๔ กิจในอริยสัจ ๔	๔๔
๒.๔.๑ การจบกิจแห่งอริยสัจ	๔๕
๒.๕ วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔	๕๐
๒.๕.๑ การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ	๕๑
๒.๕.๒ การละทุกขสมุทยอริยสัจ	๕๓
๒.๕.๓ การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ	๕๖
๒.๕.๔ การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ	๕๗
๒.๖ สรุปท้ายบท	๖๒
<b>บทที่ ๓ วิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔</b>	<b>๖๕</b>
๓.๑ หลักการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๖๗
๓.๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๗๓
๓.๓ ผลของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๑๐๕
๓.๓.๑ ความเบาใจ ๔ ประการในปัจจุบัน	๑๐๕
๓.๓.๒ ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน	๑๐๖
๓.๔ สรุปผลการวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๑๑๖
๓.๔.๑ หลักการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๑๑๖
๓.๔.๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๑๑๘
๓.๔.๓ ผลของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๑๒๔
๓.๕ สรุปท้ายบท	๑๒๖
<b>บทที่ ๔ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๒๘</b>
๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๘
๔.๑.๑ หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา	๑๒๘

๔.๑.๒ วิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔	๑๓๓
๔.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๓๗
๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้	๑๓๗
๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัย	๑๓๗
บรรณานุกรม	๑๓๘
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๖

## สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

ตารางที่ ๒. ๑ การจับกิจแห่งอริยสัจ กำหนดด้วยความสมบูรณ์แห่ง ญาณสาม (๑๒ อากาโร)

๔๙

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๓. ๑ กระบวนการของปฏิกิจสมุปบาทสายเกิด สายดับ	๗๗
ภาพที่ ๓. ๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เกี่ยวสัมพันธ์กับปฏิกิจสมุปบาท	๗๘
ภาพที่ ๓. ๓ ความสัมพันธ์ในกระบวนการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ ๔	๗๙
ภาพที่ ๓. ๔ วิธีดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ : กระบวนการพัฒนาพุทธจริยธรรม	๘๙
ภาพที่ ๓. ๕ ขั้นตอนการปฏิบัติอริยศีล อริยจิต อริยปัญญา	๙๑
ภาพที่ ๓. ๖ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ : เดินอริยมรรคมีองค์ ๘	๑๑๘
ภาพที่ ๓. ๗ อริยปัญญา: รู้แจ้งโทษชั่วของกิเลส	๑๒๒
ภาพที่ ๓. ๘ อริยปัญญา: รู้แจ้งในความเบื่อหน่ายกิเลส	๑๒๓

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

## ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

		พระวินัยปิฎก		
คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
วิ.มหา. (บาลี)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ		(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์		(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)

## พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป้อนาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป้อนาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป้อนาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)

ช.วิ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ช.ชา.ทุก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	ทุกกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ช.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ช.จ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	จูฬนิทเทศ	(ภาษาไทย)
ช.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	ปฎิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ช.อป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ชุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิงค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

**ปกรณวิเสส**

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
วิสุทฺธิ. (ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ		(ภาษาไทย)

**ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา**

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา		
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มัชฌิมปัณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สาระแท้อันเป็นประโยชน์สูงสุดที่แท้จริงของมนุษย์ คือ จิตใจที่ผาสุกอย่างยั่งยืนนอกนั้น ไม่ใช่สาระแท้ ไม่ใช่ประโยชน์แท้เลย จิตใจที่มีปัญญารู้ว่า ทุกสิ่ง ทุกอย่างที่อยู่บนโลก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต ดิน น้ำ ลม ไฟ กิจกรรมการงาน ความดี ความชั่ว ความเหมาะสม ความไม่เหมาะสม ความถูกต้อง ความไม่ถูกต้อง ความเจ็บป่วย ความไม่เจ็บป่วย ปัญหาต่าง ๆ ทั้งหมดในโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ ในใจเรา แต่เป็นเพียงวัตถุ สสารพลังงานที่เป็นกลาง ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป หมุนวนอยู่ในโลก トラบชั่วกาลนาน ไม่มีหมดไปอย่างถาวร และไม่มีตั้งอยู่อย่างถาวร “มีเพียงผู้ที่ฝึกฝนจนได้ จิตวิญญาณที่ผาสุกอย่างยั่งยืนแท้จริงเท่านั้น ที่เลือกจะเกิดก็ได้ เลือกจะดับก็ได้”<sup>๑</sup>

ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ก็คือการหลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในสิ่งนั้น ๆ ว่า เป็นสุข (โลกียสุข) เป็นความเที่ยงแท้ มีตัวตนแท้ยั่งยืน จึงทำให้เกิดพลังงานอารมณ์ทุกข์ในใจ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพหรืออารมณ์ที่เป็นพิษ เมื่อไม่ได้สิ่งนั้นตั้งใจ ก็ไม่พอใจ ไม่พอใจ โกรธ หรือหลงติดสิ่งที่เป็นภัยแล้วก็ได้ สิ่งที่เป็นภัยมาเสพ ก็ยอมทำให้ตนเป็นทุกข์ แม้สิ่งนั้นจะไม่ใช่ภัยแต่ถ้าหลงว่าเป็นสุข ก็จะโลกเอาจมามากเกินสมดุลจนเป็นภัยต่อกายและใจ หรือเมื่อสิ่งอันเป็นที่หลงรัก ที่หลงชอบใจเสื่อมสลายพราจากก็จะเศร้าโศก เสียหาย เสียใจ เป็นทุกข์ใจ ส่งผลให้เป็นผลเสียต่อสุขภาพกายตามมา<sup>๒</sup>

การได้เสพในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ การได้สมใจอย่างอื่น ๆ ทุกอย่างของคนนั้นติดด้วย การเสพแต่ละครั้งก็จะเพิ่มความติดยึดมากยิ่งขึ้น ๆ เพิ่มความอยากเสพเข้มข้นและหลากหลายมากยิ่งขึ้น เมื่ออยากเสพมาก ๆ แต่ไม่สามารถหาเสพได้ด้วยวิธีสุจริต ก็จะลักขโมย ฉ้อโกง แอ่งชิง เช่นฆ่า เบียดเบียน ทำร้าย สารพัดรูปแบบ เพราะการหลงเสพสุขลวงมาก ๆ

<sup>๑</sup> ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), ความผาสุกที่แท้จริง, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๖๔), หน้า ๔.

<sup>๒</sup> ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), ส้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: แสงแดด, ๒๕๕๖), หน้า ๙๖.

ทำให้เกิดความโลภ ออยากเสพ ออยากครอบครอง สิ่งที่ทำให้ได้เสพสุขลวงนั้นให้มาก ๆ เมื่อความโลภ รุนแรงมากยิ่งขึ้น ๆ ก็จะทำความสำเร็จได้ทุกเรื่อง<sup>๓</sup>

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสังสมบา นำทุกข์มาให้ “๔”อัสตบุรุษ ย่อมไปนรก”<sup>๕</sup>, “โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเองย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น”<sup>๖</sup>, “เมื่อจิตเศร้าหมอง แล้ว ทุจริตเป็นอันหวังได้”<sup>๗</sup>จะเห็นได้ว่า กรรมชั่ว/ไม่ดี/ บาป/ อกุศล ก็คือ การกระทำผิดศีล ด้วยการทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่ทำความดี และทำจิตใจให้เศร้าหมอง/ เป็นทุกข์ ด้วยการสังสมกิเลส โลก โกรธ หลง กรรม ดังกล่าว จะทำให้เกิดโทษทุกข์ภัยในลักษณะต่าง ๆ ต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การไม่ทำบาป (การปฏิบัติศีลด้วยการละสิ่งที่ไม่ดี ทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส) นำสุขมาให้”<sup>๘</sup>, “ความสังสมบุญ (การปฏิบัติศีลด้วยการละสิ่งที่ไม่ดีทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส) นำสุขมาให้”<sup>๙</sup>, “..อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม...อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น...”<sup>๑๐</sup>, “เมื่อเขาเสพศีล พรต ชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีล พรต ชีวิต พรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล”<sup>๑๑</sup>, “ศีลนำมาซึ่งความสุขตราบเท่าชรา”<sup>๑๒</sup>, “มาร (ความทุกข์) คั่นหาอยู่ ย่อมไม่พบทางของท่านผู้มีศีลสมบูรณ์ อยู่ด้วยความไม่ประมาท หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ”<sup>๑๓</sup>, “ศีลเป็นที่พึ่งเบื้องต้น เป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย เป็นประมุขของธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้นควรชำระศีลให้บริสุทธิ์”<sup>๑๔</sup>, “ศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ ศีลเป็นอาวุธสูงสุด ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์”<sup>๑๕</sup>, “ศีลอันเป็นกุศล ย่อมยังความเป็นอรรหัตผลโดยลำดับ” (อรรหัตผล/ นิโรธ/ วิมุตติ/ นิพาน คือ สภาพของ

<sup>๓</sup> ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), ไชยทัตถ์สลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธีระการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘.

<sup>๔</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓/๑๑๗.

<sup>๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๒/๓๘.

<sup>๖</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๔/๑๔.

<sup>๗</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๔/๕๐.

<sup>๘</sup> ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๘/๑๙๙.

<sup>๙</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓/๑๑๗.

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๔/๒๘๙.

<sup>๑๑</sup> อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๒๙๗.

<sup>๑๒</sup> ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๒๐/๑๓๓.

<sup>๑๓</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๗/๘๑.

<sup>๑๔</sup> ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๔๔๑/๔๑๕.

<sup>๑๕</sup> ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๔๑๗/๔๑๑.

จิตที่ได้ความสุขอันประเสริฐสูงสุด ด้วยการพ้นทุกข์จากกิเลสโลภโกรธหลง)<sup>๑๖</sup>, "เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง  
 สุขดีเป็นอันหวังได้"<sup>๑๗</sup>, "ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล"<sup>๑๘</sup> “บุคคลไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว  
 ไม่ไฝหาถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง, ยังชีวิตให้เป็นไปด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเพราะเหตุนั้น ผิพรรณย่อม  
 ผ่องใส”<sup>๑๙</sup>

จะเห็นได้ว่า กรรมดี/บุญ/กุศล ก็คือ การปฏิบัติศีลด้วยการละสิ่งที่ไม่ดีทำความดี และทำ  
 จิตใจให้เป็นสุข พ้นทุกข์ ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง ไม่วิตกกังวล ด้วยการลดละเลิกความโลภ โกรธ หลง  
 ซึ่งกรรม (การกระทำ) ดังกล่าว จะลดหรือลิดขิด (เขียนบท) ให้อกุศล/ สิ่งที่ไม่ดี/ ความทุกข์/ ความ  
 เตื่อร้อน เสื่อมหรือลดน้อยลง รวมทั้งลิดให้เกิดประโยชน์สุข เกิดความผาสุกในชีวิต<sup>๒๐</sup>พระพุทธเจ้า  
 ทรงตรัสรู้ว่า ประโยชน์ที่มนุษย์ควรจะได้เป็นอันดับแรกคือ ความผาสุกอันเกิดจากความไม่ทุกข์ และ  
 วิธีที่เร็วที่สุดก็คือเอาพลังทั้งหมดที่เรามี นำมาใช้ล้างทุกข์ที่ตัวเรา ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะล้างทุกข์  
 ของเราให้ลดน้อยลงหรือหมดไป

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง<sup>๒๑</sup> ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสุข<sup>๒๒</sup>  
 พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่มุ่งสอนให้มนุษย์มีการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า "พรหมจรรย์" เพื่อพัฒนา  
 มนุษย์ให้ไปสู่เป้าหมาย คือ ความพ้นทุกข์ คือ การบรรลุพระนิพพานได้แก่ การหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง  
 จากทุกสิ่งทุกอย่างทั้งรูปธรรม นามธรรม คือ "ความสิ้น ราคะ โทสะ โมหะ"<sup>๒๓</sup> "และ ความสิ้นตัณหา"  
<sup>๒๔</sup> คือจุดจบแห่งทุกข์ ไปสู่ความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษางานวิจัย  
 เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปรับ  
 ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

<sup>๑๖</sup> อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑.

<sup>๑๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๐/๕๐.

<sup>๑๘</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๘/๕๐.

<sup>๑๙</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓/๔.

<sup>๒๐</sup> ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), **ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,  
 (กรุงเทพมหานคร: แสงแดด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๘.

<sup>๒๑</sup> ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๑๙๖.

<sup>๒๒</sup> ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๒๐/๑๓๓.

<sup>๒๓</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๘/๒๓๗.

<sup>๒๔</sup> อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๔/๕๓.

## ๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เป็นอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีขอบเขตการศึกษาคือ ศึกษาความหมาย ความสำคัญ วิธีการปฏิบัติของหลักอริยสัจ ๔ ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ โดยวิธีการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑.๔.๑ ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ แบ่งข้อมูลเป็น ๒ แหล่งข้อมูลคือ

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙.

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสส ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร หนังสือ ตำรา วิชาการ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**หลักอริยสัจ ๔** หมายถึง ความจริงอันประเสริฐซึ่งยังปลุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ โดยอริยสัจนี้มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) **ทุกข์อริยสัจ** (ทุกข์อริยสัจ) ๒) **ทุกข์สมุทัยอริยสัจ** (เหตุแห่งทุกข์อริยสัจ) ๓) **ทุกข์นิโรธอริยสัจ** (สภาพดับทุกข์อริยสัจ) ๔) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** (วิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกข์อริยสัจ)

**การดับทุกข์** หมายถึง การละตัณหา หรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ หรือทุกข์ทางใจจากอุปทานันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ซึ่งเป็นความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ

**กระบวนการดับทุกข์** หมายถึง ขั้นตอน วิธีการปฏิบัติไปสู่การดับทุกข์

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสาร งานวิจัย ได้มีผู้ศึกษาวิจัยเท่าที่ได้ค้นพบจากการศึกษาค้นคว้าที่สามารถนำมาเป็นฐานข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยนี้ได้ ดังนี้

### ก. หนังสือ

๑. **กองตำราคณะธรรมทาน ได้แปลและร้อยกรอง**<sup>๒๕</sup> เรื่อง อริยสัจจากพระโอษฐ์ แบ่งเป็น ๗ ภาค ๒๒ นิเทศ ดังนี้ภาคนำข้อความที่ควรทราบก่อนเกี่ยวกับจตุราริยสัจ ๖ ตอน สัตว์โลกกับจตุราริยสัจชีวิตมนุษย์กับจตุราริยสัจพระพุทธองค์กับจตุราริยสัจการรู้อริยสัจไม่เป็นสิ่ง สุกตวิสัย คุณค่าของอริยสัจเค้าโครงของอริยสัจภาค ๑ ทุกขอริยสัจความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ ประเภทและอาการแห่งทุกข์ตามหลักทั่วไปทุกข์สรุปในปัญญาพาหนะชั้นหลักเบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับความทุกข์ภาค ๒ สมุทัยอริยสัจความจริงอันประเสริฐคือเหตุให้เกิดทุกข์ลักษณะแห่งตัณหา ที่เกิดและ การเกิดแห่งตัณหา อาการที่ตัณหาทำให้เกิดทุกข์ที่ภพที่เกี่ยวกับตัณหา กิเลสทั้งหลายในฐานะสมุทัย ภาค ๓ นิโรธอริยสัจความจริงอันประเสริฐคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ความดับแห่งตัณหา ธรรม เป็นที่ดับแห่งตัณหา ผู้ดับตัณหา อาการดับแห่งตัณหา ภาค ๔ มัคคอริยสัจความจริงอันประเสริฐคือ มรรค ข้อความนำมรรค สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ข้อความสรุปมรรค ภาคสรุปความสรุปเกี่ยวกับจตุราริยสัจ ภาคผนวก เรื่องนำมาผนวกเพื่อความสะดวกแก่ การอ้างอิง สรุปอริยสัจว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นที่รวบรวมแห่งพระพุทธวจนะทั้งปวง ซึ่ง พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้ช่วยกันเผยแผ่เพื่อประโยชน์แก่อกุลแก่มหาชนทั้ง เทวดาและมนุษย์

๒. **ญาณติโลก**<sup>๒๖</sup> ได้เรียบเรียงหนังสือเรื่อง ความจริงอันประเสริฐ(The Word of The Buddha) แปลโดย พระมหาณรงค์จิตโสภโณ และคนอื่น ๆ กล่าวถึงอริยสัจ ๔ ว่าเป็นข้อสรุปที่ชัดเจนกะทัดรัดและถูกต้องเกี่ยวกับหัวข้อธรรมะภายในขอบข่ายของอริยสัจ ๔ อันได้แก่ทุกข์ (ซึ่งแฝงอยู่ในที่ทุกสถาน) สมุทัยสังนิโรธสัจและมคคสังหนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นว่าคำสอนของ พระพุทธเจ้าทั้งหมดรวมลงในจุดหมายขั้นสุดท้ายอันเดียวกันคือความหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยเหตุนี้เอง ในหน้าแรก

<sup>๒๕</sup> กองตำราคณะธรรมทานแปลและร้อยกรอง, **อริยสัจจากพระโอษฐ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ไชยยา: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๗).

<sup>๒๖</sup> ญาณติโลกความจริงอันประเสริฐ, (The Word of The Buddha), แปลโดย พระมหาณรงค์จิตโสภโณ และคนอื่น ๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (แคนดิศรีลังกาสมาคมพิมพ์ตำราพุทธศาสนา, ๒๕๑๓).

ฉบับภาษาเยอรมันฉบับแรกจึงมีการพิมพ์ข้อความจากอังคุตตรนิกายตอนหนึ่งที่มีความว่า “เราไม่สอนแต่ความจริงเกี่ยวกับทุกข์เท่านั้นแต่เราสอนการหลุดพ้นจากทุกข์นั้นด้วย”

๓. W Rohula<sup>๒๗</sup> ได้แต่งหนังสือเรื่อง What The Buddha Taught แปลโดย พระราชวรมุนีและคนอื่น ๆ แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๘ บท ดังนี้คือบทที่ ๑ เจตนคติของชาวพุทธ กาลตามสูตร ความสงสัยขั้นดิชธรรม พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหรือปรัชญา ณ โรงช่างหม้อศรัทธา วิธีรักษาสัจจะทรงอุปมาธรรม เปรียบธรรมะกับใบไม้ในกำมือปัญหาอภิปรัชญา บทที่ ๒ อริยสัจ ๔ อริยสัจข้อที่ ๑: ทุกข์ชั้น ๕ บทที่ ๓ อริยสัจข้อที่ ๒ บทที่ ๔ อริยสัจข้อที่ ๓ แนวทางสู่นิพพาน ความจริงที่โหนเหนือเหตุผล ,ตายก่อนตายเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่มีอะไรในนิพพาน บทที่ ๕ อริยสัจข้อที่ ๔ ความสมดุลงแห่งจิตภาพ แนวทางพ้นผิดสัมมัตถาน ๔ ประยุกต์พื้นฐานที่ถูกต้องสรุปอริยสัจบทที่ ๖ หลักคำสอนว่าด้วยความ ไม่มีตัวตนวิเคราะห์เบญจขันธ์วงจรแห่งวิภูฏะ สัจจะ ๒ ประการ ผู้แสวงหา ผู้หลงโลก ความหมายที่ แท้จริงมหาปรินิพพานสูตร วิธีปฏิบัติตนต่อคำถาม ปัญหาที่นำไปสู่เป้าหมาย ความจริงที่ไม่อาจ ทำลาย บทที่ ๗ กรรมฐานหรือการฝึกฝนปลูกฝังการเจริญกรรมฐาน ประเภทของกรรมฐาน สติปัญญาสูตรการเจริญอานาปานสติกัมฐานปฏิบัติในทุก ๆ อริยาบถหญ้าสด ในทะเลทรายตัวกูของกูวิธี ดับความโกรธเครื่องสกัดกั้นทางใจ บทที่ ๘ พระพุทธศาสนากับโลกปัจจุบันธรรม กับการครองเรือน

๔. ศาตราจารย์เกียรติคุณแสง จันทร์งาม<sup>๒๘</sup> ได้กล่าวถึงพระพุทธองค์กับการค้นพบอริยสัจ ๔ ในหนังสือศาสนศาสตร์ ว่าชีวิตทางศาสนาและปัญญาของเจ้าชายสิทธัตถะเริ่มเมื่อ พระองค์เสด็จไปประสบกับคนแก่คนเจ็บและคนตาย ภาพนี้ทำให้พระองค์สะเทือนใจและคิดอย่าง หนักหลังจากคิดอยู่นานพระองค์ได้พบกับสัจธรรมแห่งชีวิตคือความทุกข์พระองค์อยากทราบต่อไปว่าความทุกข์เกิดมาจากอะไร ในฐานะนักคิดแบบประสบการณ์นิยม พระองค์ก็พบว่าภาพทั้ง๓ นั้นเกิดมาจากความเกิด(ชาติ)พระองค์ทรงสรุปว่าเมื่อแก่เจ็บตายเป็นทุกข์ความเกิดก็ย่อมเป็นทุกข์ ด้วยพระองค์ก็อยากทราบต่อไปว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดเหตุใดเราต้องเกิดมา โดยอาศัยการ คิดแบบประสบการณ์นิยมก็ทรงทราบว่ากามตัณหาหรือความอยากในรูปรส กลิ่นเสียง สัมผัสหรือ ความต้องการทางเพศเป็นตัวก่อให้เกิดการเกิดตอนนี้พระองค์ทรงรู้หลักการของอริยสัจ ๒ ข้อแรก แล้วคือทุกข์สัจและสมุทัยสัจต่อจากนั้นพระองค์ก็อยากทราบต่อไปว่าสภาพที่ไม่มีทุกข์ (นิโรธ) มีอยู่ หรือไม่

<sup>๒๗</sup> W Rohula, What The Buddha Taught, แปลโดย พระราชวรมุนีและคนอื่น ๆ, (แผนกวิชาการ คณะกรรมการนิสิตมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒).

<sup>๒๘</sup> แสง จันทร์งาม, ศาสนศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: มหามหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔).

ตอนนี้พระองค์ใช้การคิดแบบอนุমান ทรงพบคำตอบว่ามีอยู่แน่นอน ตอนนี้องค์ทรงค้นพบอริยสัจ ๓ ข้อว่ามีอยู่แน่นอนแล้วปัญหาต่อไปคือทำอย่างไรจะถึงความดับทุกข์หรืออะไรคือวิถีทางถูกต้อง

**๕. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)** <sup>๒๙</sup> กล่าวถึงอริยสัจ ๔ ไว้ว่า อริยสัจ แยกกันหลายศัพท์หลายชั้นชั้นที่ ๑ แยกเป็นอริย+สัจ แปลว่าของจริงอันประเสริฐ ของจริงแห่งพระอริยเจ้าของจริงอันไปจากข้าศึก ชั้นที่ ๒ แยกเป็น ๕ คือ อ+ร+อิ+ย+สจจ แปลและ ความหมาย ดังนี้  
 อ แปลว่าเลิศ หมายถึงสูงเด่นด้วยคุณธรรมเกียรตินิยม ชื่อเสียง, แปลว่านับไม่ถ้วน หมายถึงถ้าไม่รู้  
 อริยสัจ ๔ จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่หลายหมื่นหลายแสนชาติไม่มีที่สิ้นสุด, แปลว่าไกลจากกิเลส  
 หมายความว่าปฏิบัติธรรมจนบรรลุอริยสัจ ๔ แล้วเป็นผู้ไกล เป็นผู้ห่างจาก กิเลส, แปลว่าได้แล้ว  
 หมายถึงผู้ใดปฏิบัติ ผู้นั้นจะรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค, แปลว่าไม่ประมาท หมายถึงผู้ใดเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือผู้ไม่ประมาท, แปลว่ายอดคน หมายถึงผู้เป็นยอดคนสูงสุดต้องประกอบด้วย  
 คุณธรรม ๕ ประการ, ร แปลว่า เป็นที่มายินดีของหมู่ชน, แปลว่าแผ่ไป ซึ่ง ความยินดีหมายถึง ความ  
 ยินดีสุขใจจากการปฏิบัติธรรมแผ่ไปสู่จิตใจคนทุกชาติชั้นวรรณะ, อิ แปลว่าไป ถึงหมายถึงไปหาเข้าหา  
 พระรัตนตรัยเข้าถึงพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่ง, ย แปลว่าชื่อเสียง หมายถึงผู้ใดถึงพระธรรมแล้วผู้นั้นจะมี  
 ชื่อเสียงแผ่ไปทุกทิศทาง, ย แปลว่ายาน หมายถึงเป็นพาหนะนำคนไปสู่สถานที่ อันตนปรารถนา, สจ  
 จ แปลว่าจริงถูกแท้เที่ยง มงคล อริยนิพพาน หมายความว่าสัจจะนี้เป็นของ จริงของแท้ไม่แปรผันไม่  
 เป็นอื่น เมื่อนำศัพท์ทั้งหมดมารวมกันจึงเป็นอริยสัจแปลว่าของจริงอันประเสริฐของจริงแห่งพระอริย  
 เจ้า เป็นผู้ปราศจากข้าศึกของจริงแท้ไม่แปรผันเป็นอื่นของจริงอันเป็นยานนำบุคคลสู่นิพพาน

**๖. พ่อครูสมณะโพธิรักษ์** <sup>๓๐</sup> ได้บรรยายธรรมเรื่อง อริยสัจ ๔ ว่าสัจจะมีหนึ่งเดียวไม่มีสอง  
 ผู้ที่จะเห็นสัจจะมีแบบเดียวหมดความขัดแย้งกันได้ คืออริยสัจ ๔ ผู้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ขึ้นไป  
 แล้วจบในเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อรหันต์ท่านมีที่จบท่านรู้ว่าอะไรคือคุณคือโทษ อะไรคือสุข  
 คือทุกข์ อะไรคืออุปายเครื่องออกจากสุขทุกข์หรือออกจากคุณออกจากโทษ แล้วก็ทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ  
 ออกจากคุณจากโทษ จากดีจากชั่ว เป็นเรื่องของโลกีย์ ออกจากสุขออกจากทุกข์เป็นเรื่องของโลกุตระ  
 พระอรหันต์จบ เรื่องดีไม่แย้งไม่เถียง นอกนั้นแย้งกันได้หมด ส่วนเรื่องสุขเรื่องทุกข์เป็นเรื่องของ  
 ปรมัตถ์เป็นเรื่องของโลกุตระ ถ้าใครยังยึดสุขยึดทุกข์อยู่ ก็เป็น ๒ ถ้าใครไม่ยึดถือในสุขไม่ทุกข์ได้ก็  
 เป็น ๐ ได้ เป็น ๑ ได้หยุดจบ ตัวเองมี ๐ แล้วอาศัย ๑ สบายจบ มีหนึ่งเดียว ก็จบ เพราะฉะนั้นอยู่  
 อาศัยหนึ่งเพราะมีศูนย์ อาศัย ๑ อยู่สบาย มีอริยสัจ ๔ เป็น ๑ ก็จบทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีนิโรธ

<sup>๒๙</sup> พระครูวิมลธรรมรังสี, คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พระธรรมธีรราชมหามุนีโชดก(ญาณสิทธิ), (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๐).

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวอโศก, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓.

เรียบร้อย ก็มีหนึ่งอาศัยพระอรหันต์ไม่แย้งกันเลยในเรื่องอริยสัจ ๔ แต่ถ้าไม่ใช่เรื่องอริยสัจ ๔ พระอรหันต์ก็แย้งกันได้ นอกจากนี้เป็นสุดยอดเลยในคำตรัสของพระพุทธเจ้า มีสิ่งที่เป็นสัจจะหนึ่งเดียวเท่านั้นที่ไม่มี ๒ คือ ผู้จบอริยสัจ ๔ นี้แหละ ผู้หมดสุขหมดทุกข์แล้วก็มี นิโรธ มีวิธีการดับแห่งทุกข์ ผู้ที่จบอันนี้ได้แล้ว

**๗. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต)**<sup>๓๑</sup> ได้สรุป ชีวิตและความสุข ๓ ชั้นนั้น โดยย่อ คือ ๑. ชั้นกามามิส เรียกให้สั้นว่า ชั้นกาม ชื่อเต็ม = ชั้นกามาวจร - ท่องเที่ยวไปในกาม) ต้องใช้ศีล เป็นเครื่องควบคุม โดยมีทานสนันสนุน ๒. ชั้นจิตวิมณะ ชื่อเต็ม = ชั้นรูปาวจร- ท่องเที่ยวไปในรูป และอรูปาวจร-ท่องเที่ยวไปในอรูปร) มีสมาธิ เป็นแกนนำในการพัฒนา ๓. ชั้นอิสระหลุดพ้น ชื่อเต็ม = ชั้นโลกุตตระ- เหนือโลก หรือชั้นปรมาตม์-ประโยชน์สูงสุด) มีปัญญา เป็นตัวชี้ขาดเข้าถึงจุดหมาย

**๘. ใจเพชร กล้าจน**<sup>๓๒</sup> กล่าวว่า การผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวงนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์ทั้งปวงต้นเหตุเกิดจากการหลงเสพกิเลสตามสุขัลลิกะและอตัตถิกิมะ การจะละหรือดับทุกข์ได้ ต้องใช้หลักไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ผ่าตัดกิเลสด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ศีล คือการละเว้นกาย วาจา ใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น สมาธิคือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกาย วาจา ใจ ที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ปัญญา คือการตรวจสอบว่าอะไรเป็น กาย วาจา ใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตรวจสอบกิเลสตัวหยาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้น แล้วผ่าตัดออกหรือกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดกิเลสตัวหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดกิเลสตัวละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ ลดละเลิกไปตามลำดับ

**๙. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)**<sup>๓๓</sup> ได้กล่าวใน “หนังสือพุทธธรรม” กล่าวถึงคำว่า “ทุกข์” ในอริยสัจหรือทุกข์อริยสัจ ก็คือสภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งมาเป็นที่ตั้งที่อาศัย

<sup>๓๑</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), ธรรมะ ฉบับเรียนลัด, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม, ๒๕๖๒).

<sup>๓๒</sup> ใจเพชร กล้าจน, ไชยทัสสลับสุดขอบฟ้า ๑ ผ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง, (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗).

<sup>๓๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๗๘-๗๙, ๑๑๐๓-๑๑๐๔.



ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นแก่มนุษย์ เนื่องจากมนุษย์ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา ทุกข์ในไตรลักษณ์ และทุกข์ในอริยสัจ ก็มีคำว่าทุกข์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ คำว่า “ดับทุกข์” ที่ถือว่าแปลจากคำพระว่า “นิโรธ” นั้น ความจริงนั้น “นิโรธ” ในสภาวะที่แท้ หมายถึงการไม่มีทุกข์เกิดขึ้น หรือภาวะที่ทุกข์ปราศไร้หายหมดไปเลย “นิโรธ” ในขั้นสุดท้าย ก็คือ นิพพาน จึงเป็นสภาวะที่ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นอีก ก็คือเรื่องที่พระเรียกว่า กิจในอริยสัจ ข้อทุกข์ในอริยสัจ ๔ (๑) ทุกข์ สภาพกตตันบิบบคัน เป็นที่ตั้งแห่งปัญญา หรือสิ่งสรรพอันมีวิสัยให้เกิดปัญหา กิจคือ ปริญา แปลว่า รู้ออบหรือรู้เท่าทัน (๒) สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ กิจคือ ปหานะ แปลว่า ละ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป (๓) นิโรธ ภาวะไร้ทุกข์ กิจคือ สัจฉิกิริยา แปลว่า ทำให้แจ้ง ทำให้ประจักษ์ ทำให้เป็นความจริงขึ้นมาหรือให้ได้ถึง (๔) มรรค วิธีปฏิบัติให้ถึงสภาวะไร้ทุกข์ กิจคือ ภาวนา แปลว่า ทำให้เป็นให้เกิดให้มัจเจริญ ปฏิบัติหรือลงมือทำกิจต่ออริยสัจ ๔ นั้น

**๑๐. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)** <sup>๓๔</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก่นพุทธศาสนา” กล่าวว่า หลักพุทธศาสนามูลฐานนั้น เป็นหลักที่มีความมุ่งเฉพาะไปยังดับทุกข์ มีเหตุผลอยู่ในตนเอง ทุกคนอาจเห็นได้ โดยไม่ต้องเชื่อตามบุคคลอื่น ถ้าไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิเสธไม่ยอมเกี่ยวข้องกับ ไม่ยอมพยากรณ์ อย่างปัญหาที่ว่าตายแล้วเกิดหรือไม่ อะไรไปเกิด เกิดอย่างไร ได้รับผลอย่างไร อย่างนี้ไม่ใช่เป็นปัญหาที่มุ่งตรงไปยังเรื่องความดับทุกข์ ไม่เกี่ยวกับความดับทุกข์ สิ่งที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา ประโยคสั้นๆ ที่ว่า “**สิ่งใดทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น**” สรุปให้สั้นเพียงประโยคเดียว พระองค์ตรัสว่า “สพเพ ธมมา นาล อภินิเวสาย” (สพเพ ธมมา แปลว่า สิ่งทั้งปวงนาล แปลว่า ไม่ควร อภินิเวสาย แปลว่า เพื่อจะยึดมั่นถือมั่น) สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาหรือยังเป็นเรื่องวิชา เรื่องปฏิบัติ เรื่องของผลการปฏิบัติ สมบูรณ์ถึงอย่างนี้คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ปฏิบัติเพื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ได้ผลมาเป็นจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร เป็นจิตที่ว่างที่สุด จึงถือเป็นหัวใจของพุทธศาสนา

**๑๑. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)** <sup>๓๕</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พระพุทธเจ้าสอนอะไร” กล่าวว่า ทุกข์นั้นจะดับที่ไหน ก็ต้องดับที่เหตุของมัน ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส ขึ้นชื่อว่าความทุกข์แล้ว เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น ความเกิด ความแก่ ความตายเป็นทุกข์ ความเกิดไม่เป็นทุกข์ ความแก่ไม่เป็นทุกข์ ความตายไม่เป็นทุกข์ ถ้าหากว่าไม่ยึดมั่นถือมั่น เรามันยึดมั่นพร้อมเสร็จกันไปในตัว ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นของเรา ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ มันเป็นเพียงการ

<sup>๓๔</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **แก่นพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันหนังสือธรรมจัดพิมพ์, มปป), หน้า ๔-๑๙.

<sup>๓๕</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พระพุทธเจ้าสอนอะไร**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันหนังสือธรรม ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๘๐-๑๘๒.

เปลี่ยนแปลงของสังขารเท่านั้น สังขารเปลี่ยนแปลงอย่างนั้นเรียกว่า ความเกิด สังขารเปลี่ยนแปลงอย่างนั้นอย่างว่า ความแก่ สังขารเปลี่ยนแปลงอย่างนั้นอย่างว่า ความตาย แต่เราไม่เห็นเป็นสังขารเปลี่ยนแปลง เราเห็นเป็นตัวความเกิด และยังว่าความเกิดของเราด้วย ความแก่ของเราด้วย ความตายของเราด้วย นี่มันเป็นมายาหลายชั้นหลายซ้อน เพราะว่าตัวเราก็เป็นมายา แล้วก็เห็นความเปลี่ยนแปลงของสังขารว่า ความเกิดนี้เป็นมายา เห็นความเปลี่ยนแปลงของสังขารว่า ความแก่นี้เป็นมายาอีก ไม่เห็นว่าเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงของสังขาร พอเห็นเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงของสังขาร ความเกิด ความแก่ ความตายก็หายไป พร้อมกับที่ “ตัวเรา” ก็หายไป คือ ไม่มีตัวเรา ฉะนั้นอาการอย่างนั้นไม่เป็นทุกข์

**๑๒. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)**<sup>๓๖</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “คู่มือมนุษย์” กล่าวว่า “พุทธศาสนา คือ วิชา รวมทั้งระเบียบปฏิบัติ เพื่อให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวงคืออะไร เมื่อรู้แจ้งแท้จริงก็ย่อมหมายถึง การบรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งหรือถึงขีดสูงสุด เพราะความรู้ตัว ทำลายกิเลสไปในตัว โดยเฉพาะในขั้นที่ยังไม่รู้ว่ามีสิ่งทั้งหลายนี้ ไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตน เราไม่รู้ว่ามีชีวิตหรือสิ่งทั้งปวงที่เรากำลังหลงรักใคร่ยินดี เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงหลงรัก ยินดีติดพันยึดถือในสิ่งเหล่านั้น ครั้นรู้จริงตามวิธีของพระพุทธศาสนา คือ มองเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรน่าผูกมัด ตัวเราเข้ากับสิ่งนั้นจริงๆ แล้ว จิตก็จะเกิดความหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของสิ่งเหล่านั้น หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ก็ล้วนเป็นการระบุให้รู้ว่า **หลักอริยสัจ ๔** คือ ความประเสริฐสุดของชีวิต ข้อที่ ๑ แสดงว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ รู้ทุกข์ ข้อที่ ๒ แสดงว่าความอยากด้วยอวิชชา นั้นเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ข้อที่ ๓ แสดงว่านิโรธหรือนิพาน คือการดับความอยากเสียได้สิ้นเชิง เป็นความไม่มีทุกข์ รู้ความดับทุกข์ ข้อที่ ๔ ที่เรียกว่า มรรคอันได้แก่วิธีดับความอยากนั้นๆ เสีย รู้วิธีดับความทุกข์ จะเห็นได้ว่า อริยสัจ ๔ นั้น คือความรู้ที่บอกให้เห็นชัดว่า อะไรเป็นอะไรอย่างครบถ้วน”

**๑๓. พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส**<sup>๓๗</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ความสุขที่ไม่ควรสูญเสีย” กล่าวว่า ธรรมชาติแห่งความสุข คือ พ้นจากการหยุดดี้นรนด้วยความอยาก ความปรารถนาที่จะให้กายใจเป็นสุข เพราะความอยากของตัณหานั่นเอง ที่เป็นอาการของความทุกข์จากความหลงผิดที่แปลกปลอมเข้ามา หลงคิดว่ากายใจเป็นเรา เป็นของเรา จนหลงคิดผิดว่ามีเราอยากได้ความสุข หรือ

<sup>๓๖</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภาจัดพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๑๘-๒๐.

<sup>๓๗</sup> พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส, **ความสุขที่ไม่ควรสูญเสีย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐๒-๖๐๔.

เราเป็นเจ้าของความสุข อันเป็นความหลงผิดคิดว่ามี “เรา” และสร้าง ความอยากว่ามีเรา “อยากพ้นทุกข์” การละความเห็นผิดว่ากายใจเป็นเรา จะได้พบความสุขขั้นต้นที่โปร่งโล่งเบา จากการปรุ่แต่งที่มีการดับตัณหาที่พ้นจากความปรุ่แต่ง จนกว่าจะเกิดปัญญารู้ทุกข์ ละสมุทัย ในวิถีแห่งอริยมรรค คือ “ดำเนินการปฏิบัติแห่งทางสายกลาง” เป็นทางให้เข้าถึงสันติสุข (พระนิพพาน) คือ ถึงซึ่งความดับของตัณหา อันเป็นผลให้ทุกข์ทั้งปวงไม่อาจเข้าครอบงำใจ ธรรมชาติทางสายกลางนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนไม่ให้สุดโต่งไปในทางด้านการกดขี่บังคับจิตใจ และไม่สุดโต่งไปในทางข้างไหลไปตามกิเลสตัณหา ซึ่งหากไม่สุดโต่งไปทั้ง ๒ ข้างก็ย่อมได้พบกับธรรมชาติแห่งความสุขอันเบิกบาน ที่เป็นกลางตามแนวทางแห่งอริยมรรคและกิจในอริยสัจ ๔ คือ **ทุกข์ควรรู้ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคควรเจริญ**

**๑๔. หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช<sup>๓๘</sup>** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์” กล่าวว่า “ใจของพวกเราโดยธรรมชาตินั้นผ่องใส แต่ไม่บริสุทธิ์หรือกมันแฝงอยู่ด้วยอวิชชา คือ ความไม่รู้ แฝงด้วยกิเลสอนุสัยต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่เยอะเยอะเลย แต่เวลาที่กิเลสอนุสัยยังไม่กระเพื่อมขึ้นมา เรารู้สึกว่าจิตใจเราใสสว่างสบาย ถ้าเรารองน้ำใส่ตุ่มเอาไว้วันนาน ๆ ก็จะทำให้มีตะกอนอยู่ที่ก้นตุ่ม เวลาตะกอนยังไม่กระเพื่อมขึ้นมา น้ำก็ใส เวลาตะกอนกระเพื่อมขึ้นมา น้ำก็ขุ่น สภาวะของจิตก็เหมือนกัน มันมีอนุสัยที่สะสมมา เราสะสมการกระทำชั่วเอาไว้ สะสมไปเรื่อย ๆ มันก็เก็บเอาไว้ในภวังคจิต เวลาที่ยังไม่ถูกผัสสะแรงๆ มากวน หรือยังไม่มีอารมณ์ที่แรงมากกระทบ เหมือนไม่มีใครไปกวนน้ำในตุ่ม ตะกอนก็ไม่ฟุ้งขึ้นมา อนุสัยไม่ทำงาน น้ำก็ใส เราต้องคอยเจริญสติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปเรื่อย ๆ คล้ายเรากรองน้ำไปเรื่อย ในที่สุดก็กรองเอาเศษขยะ ขี้ผึ้งตกตะกอนต่าง ๆ ออกไปจนหมด ก็จะได้ น้ำที่บริสุทธิ์ ศีลเหมือนกระชอน หรือตะแกรง กรองเอาของหยาบ ๆ ออกไปจากใจเรา กรองเอาโรคะโทสะ โมหะ ที่รุนแรงออกไป สมาธิเป็นเครื่องกรองของสกปรกระดับกลาง ๆ คือ ตัณวารมณ์ทั้งหลาย ปัญญาเป็นเครื่องจัดการกับกิเลสที่นอนเนื่องในสันดาน ซึ่งเป็นงานที่ประณีต ถ้าเราขจัดสิ่งสกปรกออกไปจากจิตได้ จิตเราก็จะทั้งผ่องใสและบริสุทธิ์”

**๑๕. จำลอง ดิษยวณิช<sup>๓๙</sup>** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จิตวิทยาของความดับทุกข์” กล่าวว่า ความหมายของทุกข์และสุขในมิติทาง พระพุทธศาสนา ภาพรวมของความทุกข์ว่ามีความหมาย โดยเปรียบเทียบมโนทัศน์ ของจิตในพุทธจิตวิทยาและในจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) แรงขับ

<sup>๓๘</sup> หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๒-๗๓.

<sup>๓๙</sup> จำลอง ดิษยวณิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗-๒๘.

ทางสัญชาตญาณ เปรียบเทียบกับตัณหา เช่น กามตัณหา เปรียบเทียบได้กับ สัญชาตญาณทางเพศ (sexual instinct) ภาวตัณหา เปรียบเทียบได้กับ สัญชาตญาณแห่งอัตตา (ego instinct) วิภวตัณหา เปรียบเทียบได้กับ สัญชาตญาณแห่งความตาย (death instinct) นอกจากนั้นยังมีการเปรียบเทียบ ลำดับขั้นความต้องการตามธรรมชาติของมาสโลว์ สำนักจิตวิทยามนุษยนิยม กับตัณหาตามแนว พุทธ จิตวิทยา ช่วยให้เข้าใจในระดับของศาสตร์ทางจิตวิทยาตะวันตกที่ทำการศึกษาค้นพบในระดับ โลกียะ ในขณะที่พุทธจิตวิทยานั้น มีการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงที่เรียกว่า โลกุตตระ ที่พระพุทธรองค์ทรงสอน คนที่มีความทุกข์ ให้มีสติสภาพจิตปกติได้ สาเหตุของความทุกข์ทางพุทธจิตวิทยา อธิบายตามหลักอริยสัจ ๔ มีหลักว่า สาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหาความทะยานอยาก มี ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภาวตัณหา และวิภวตัณหา แต่ตัณหาก็เป็นลักษณะหนึ่งของกิเลส คือ สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ซึ่งมีกิเลส ๓ อย่าง ได้แก่ อนุสัยกิเลส คือ กิเลสอย่างละเอียดที่สะสม อยู่ในภวังคจิต ปริยฐานกิเลส เป็นกิเลส อย่างกลางเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบอนุสัยกิเลสที่ นอนนิ่งอยู่ก็จะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน วิติกมกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบ ฟุ้งมากจน ปรากฏออกมาทางกายและวาจา ทำให้ตัวเรา และสังคมเดือนร้อนวุ่นวาย

**๑๖. สมณะโพธิรักษ์**<sup>๔๐</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “คนคืออะไรทำไมสำคัญนัก” กล่าวว่า ความรู้สึกอยากได้มาทำให้สนใจตน ก็ได้ ถ้าไม่ได้ก็ทุกข์ ถ้าได้มาก็บ่าบัดทุกข์นั้นไปเปเลาะหนึ่ง ก็ดีใจ สมใจ เลยเรียกความสนใจนี้ว่า “สุข” ที่จริงคำว่าสุขนี้ จะมีไม่ได้เลย ถ้าไม่มีตัว “ทุกข์” เกิดขึ้นมาก่อน มีทุกข์ คือ ตื่นตระหนกระวุ่นระวอยอยากได้ หรืออยากผลักหนีเป็นต้นเหตุ หรือไม่ดูดีไม่ผลัก ก็มีภพของ ตัวของตนอยู่นั่นเอง เมื่อบ่าบัดทุกข์ได้ คือ ได้สนใจ ก็เลยเรียกว่าอาการนี้ว่าสุข ดังนั้น สุขจึงไม่มีตัวตน โดยความจริงเลย แต่มันคือสิ่งที่ได้บ่าบัดทุกข์นั้นเท่านั้น และเขาเรียกตัวนี้ว่า “สุข” ความหมายของ คำว่าทุกข์และสุข ของบาลี คือ “ทุกข์” หมายความว่าต้องทนหรือสิ่งที่ทนได้ยาก “สุข” ก็ หมายความว่าไม่ต้องทน หรือตรงกันข้ามกับอาการทุกข์ “ทุกข์กับสุข” ในความหมายของบาลี นั้น หมายถึงเหตุที่เกิดกับทวารทั้ง ๕ นั้น เท่านั้น คือ ทวารกาย ส่วนของทวารใจนั้น ท่านมีคำว่า โทมนัสสเวทนา และโสมนัสสเวทนา ซึ่งระบุเฉพาะความทุกข์ทางใจ และความสุขทางใจ หรือความ ยินดีทางใจเท่านั้น ดังนั้น อาการที่รับทางใจหรือทางจิตทางวิญญาณ สุขหรือทุกข์จึงไม่มีด้วย เพราะ ต้องเข้าใจให้ถูกให้ดี คำว่า สุข กับทุกข์ หมายถึง สุขวิญญาณกับทุกข์วิญญาณ คือ ความสุขความทุกข์ ที่ปรุงที่แต่งแล้วขึ้น

<sup>๔๐</sup> สมณะโพธิรักษ์, คนคืออะไรทำไมสำคัญนัก, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๘๗-๙๓.

**๑๗. สมณะโพธิรักษ์<sup>๔๑</sup>** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธเปลือกเปลือก” กล่าวว่า เนื้อแท้ ๆ ของพุทธ คือ อริยสัจ ๔ อริยสัจเป็นทุกข์แท้ๆ ที่เราต้องรู้แจ้ง รู้จริง ว่ามันเป็นทุกข์ สภาพอย่างนั้น ๆ มันเป็นทุกข์จริง ๆ ต่อมาก็เหตุของทุกข์ เรียกว่า “ทุกข์สมุทัย” คือ สภาพที่เราหลงว่า เป็นอารมณ์สุข (๑) เรียกว่าอุปาทาน (๒) ความอยากใคร่มาเสพให้เราเกิดอารมณ์สุขสมความต้องการแก่เรา เรียกว่า ตัณหา (๓) สภาพโลภ โกรธ หลง นั่นเอง เรียกว่ากิเลส ทั้งสามสภาพนี้ คือ “เหตุของทุกข์” (ทุกข์สมุทัย) เมื่อรู้จักทุกข์สมุทัยแล้ว เราก็ดับมันให้ได้ แล้วเราก็หยุดเหตุมันให้ได้ เราเรียกว่า “ทุกข์นิโรธ” คือ ดับทุกข์ให้ได้ วิธีดับทุกข์ ดับทุกข์ได้ต้องดับที่เหตุ ที่ตัวทุกข์เราไปดับมันไม่ได้ ฟังดูดี ๆ นะ ที่ตัวทุกข์เราไปดับมันไม่ได้หรอก เราต้องดับเหตุมัน เหตุก็คือ “อาการกิเลส ตัณหา อุปาทาน” นั่นเอง เมื่อดับเหตุได้สนิทจริง ๆ ก็ถือว่าสิ้นทุกข์ ส่วนตัวที่ยังเป็น “ตัวกาย ตัวจิตบริสุทธิ์จากกิเลสสภาวะ” แล้วนั้น มันจะยังเกิดอยู่ เป็นอยู่ มันก็ไม่ใช่ตัวทุกข์ที่จะต้องไปดับ ไปฆ่ามัน ก็ให้มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปตามเหตุปัจจัยอันสมควรแก่กาละของมัน ซึ่งก็ต้องเกิดอยู่เป็นอยู่ และจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ต่อไป เหตุแห่งทุกข์แท้ คือ “กิเลส ตัณหา อุปาทาน” นั่นเอาให้ตายสนิทไปก่อนให้ได้ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เป็นอริยชนสมบูรณ์

**๑๘. ใจเพชร กล้าจน<sup>๔๒</sup>** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “บทบทวนธรรม” กล่าวว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลสทุกข์” พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดี เต็มใจ พอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสทุกข์จะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสทุกข์ได้ กิเลสทุกข์ก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ บทบทวนธรรม เป็นบทที่กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก ซึ่งคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่เข้าใจสภาวะจริง ๆ จะเข้าใจยาก อธิบายยาก จึงเอามาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย ได้ดี ได้เร็ว บทบทวนธรรมนี้ทำให้ (๑) ปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มีญาณปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่มความผาสุกในชีวิต (๒) ปัญหาทุกปัญหา จะคลี่คลายเบาบาง ธรรมะนี้ คือปัญญาดับทุกข์ คือคาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ สามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ บทบทวนธรรมนี้ คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณให้ดีงาม และผาสุกที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิตจะได้มีโอกาสเรียนรู้ และได้พัฒนาตนให้มีคุณค่า และผาสุกสืบไป

<sup>๔๑</sup> สมณะโพธิรักษ์, **พุทธเปลือกเปลือก**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟาอภัย จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๑๘-๑๙.

<sup>๔๒</sup> ใจเพชร กล้าจน, **บทบทวนธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๘-๑๐.

**๑๙. ใจเพชร กล้าจน**<sup>๔๓</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “บทสวดมนต์ บททบทวนธรรม และบทเพลงธรรม ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม” กล่าวว่า ยาเม็ดเลิศของการแพทย์วิถีธรรม เม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาบ บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ สานพลัง กับหมู่มิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และช่วยเหลือผู้อื่น ให้ผลในการรักษาโรค ถึง ๗๐% บวกเกิน ๑๐๐% การสวดมนต์และท่องบททบทวนธรรม เป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ในยามที่เกิด ความทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์กายทุกข์ใจ หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใดก็ตาม ให้ลองเอาบททบทวนธรรมมา ปฏิบัติที่กาย วาจา ใจดู ทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำๆ จากคำเดิมๆ ทบทวนทุกๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่มีความทุกข์ใจ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตรง ท่านจะพบว่าปัญหาทุกปัญหาจะ คลี่คลายไปเรื่อยๆ อย่างมหัศจรรย์ ยิ่งถ้าได้ทบทวนธรรมเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มบุญกุศลในชีวิต ของเรา ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วนำมาปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ จะทำให้เรามีปัญญาแตกฉานในการ ทำลายทุกข์ และสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกยิ่งขึ้น

**๒๐. ใจเพชร กล้าจน**<sup>๔๔</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว” กล่าวว่า เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว มีวิธีการทำใจในการปฏิบัติ ๔ ประการดังต่อไปนี้ (๑) อย่าโกรธ (๒) อย่ากลัวเป็น (๓) อย่ากลัวตาย (๔) อย่ากลัวโรค (๕) อย่าเร่งผล (๖) อย่ากังวล ความไม่กลัว คือ ยากำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ส่วนความกลัว คือ ยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลก และออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ถ้าท่านใดที่สามารถทำใจไม่กลัวในทุกเรื่องได้จริงๆ รวมถึงการไม่กลัว ตายด้วย ก็จะมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นจริงๆ เรื่องจิตวิญญาณนี้ยิ่งใหญ่มหัศจรรย์ ผู้เขียนไม่เคยเห็นอะไร ที่มหัศจรรย์ยิ่งใหญ่อ่างนี้มาก่อนเลย ส่วนความไม่กลัวตายนั่นเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจก็ ไม่เป็นทุกข์จากความกลัวตาย โรคก็ทุเลาหรือหายได้เร็ว ตายก็ตายได้ ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ความตายเป็นเพียงการเปลี่ยนร่างจากที่ทรุดโทรมทุกข์ทรมานมากแล้ว ให้เราไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่า เดิมเท่านั้นจริงๆ เมื่อเราเปลี่ยนไปเอาร่างใหม่ที่ดีแล้ว จะไปทุกข์ใจทำไม

<sup>๔๓</sup>ใจเพชร กล้าจน, หนังสือบทสวดมนต์ บททบทวนธรรม และบทเพลงธรรม ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๔-๙, ๒๕-๒๘.

<sup>๔๔</sup>ใจเพชร กล้าจน, เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒), หน้า ๙, ๕๖-๕๘.

## ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. พระครูปลัดบุญยัง ทูลลโก (สุนทรวิภาต) <sup>๔๕</sup> ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การบริหารงานวิชาการตามหลักอริยสัจ ๔ ของบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรีพบว่า ๑) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ ๗๕.๖๐ มีอายุระหว่าง ๔๖ ขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ ๖๑.๓๐ วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ ๗๐.๖๐ มีประสบการณ์ทำงานตั้งแต่ ๖-๑๐ ปีคิดเป็นร้อยละ ๘๕.๖๐ ๒) ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับการบริหารงานวิชาการตาม หลักอริยสัจ๔ ของบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอเมืองสุพรรณบุรีจังหวัด สุพรรณบุรีโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ด้านบริหารหลักสูตร ด้านสื่อการ เรียนการสอนด้านห้องสมุดด้านการวัดผลประเมินผล ๓) ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้บริหารและครูต่อการบริหารงาน วิชาการตามหลักอริยสัจ๔ โรงเรียนประถมศึกษาทุกด้าน พบว่าผู้บริหารและครูมีความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างกัน ๔) ปัญหาด้านหลักสูตร ขาดการวางแผนที่ดีด้านสื่อการเรียนการสอนขาดทักษะ การใช้สื่อที่ทันสมัยด้านห้องสมุดขาดคอมพิวเตอร์สำหรับสืบค้นข้อมูลและขาดการวัดผลและ ประเมินผลที่ชัดเจน ๕) แนวทางการบริหารงานวิชาการด้านหลักสูตรควรกำหนดแผนปฏิบัติงานให้ ชัดเจนและประชุมสัมมนาคณะครูด้านสื่อมีการสัมมนาเชิงปฏิบัติการใช้สื่อที่ทันสมัยควรมีการประชุมแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เกี่ยวกับห้องสมุดและมีการติดตามวัดผลและประเมินผล อย่างต่อเนื่องเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอน

๒. พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป (วิชัย) <sup>๔๖</sup> ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักอริยสัจ ของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานีพบว่า การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักอริยสัจ ๔ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านทุกซ์ (การมีส่วนร่วมศึกษาสภาพปัญหา) กับด้านมรรค (การมีส่วนร่วมกำหนดแนวทางในการบริหารจัดการศึกษา) อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านสมุทัย (การมีส่วนร่วมวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา) กับด้านนิโรธ (การมีส่วนร่วมกำหนดเป้าหมายในการบริหารจัดการศึกษา) อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาอุปสรรค พบว่าเข้าร่วมประชุมไม่ครบ ไม่ชอบการเข้าร่วมประชุม ขาด

---

<sup>๔๕</sup> พระครูปลัดบุญยัง ทูลลโก (สุนทรวิภาต), “การบริหารงานวิชาการตามหลักอริยสัจ ๔ ของบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารจัดการคณะสงฆ์)*, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

<sup>๔๖</sup> พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป (วิชัย), “การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักอริยสัจ ๔ ของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนประถมศึกษาอำเภอพนมจังหวัดสุราษฎร์ธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒.

ความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่และ แนวทางการบริหารจัดการศึกษาในปัจจุบันตามไม่ทันการเปลี่ยนแปลงทางด้านการศึกษา ขาดความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและกำหนดเป้าหมายในการบริหารจัดการศึกษา ขาดการพึ่งเหตุผล มีความเห็นแตกต่างในแนวทางการแก้ปัญหา ถือความคิดตนเป็นใหญ่ไม่ยึดถือมติที่ประชุม ข้อเสนอแนะ คือควรมีการสำรวจปัญหาของท้องถิ่นและสถานศึกษา

**๓. เดโชพล เหมนาไลย**<sup>๔๗</sup> ทำสารนิพนธ์เรื่อง สัมมาอาชีวะในพระไตรปิฎก พบว่านิยามของสัมมาอาชีวะที่สอดคล้องกับข้อมูลจากพระไตรปิฎกรวมทั้งคำอธิบายของคัมภีร์ชั้นรองอื่น ๆ และมีความครอบคลุมมากที่สุดได้แก่นิยามที่ว่าสัมมาอาชีวะ หมายถึงการเลี้ยงชีวิตด้วยกุศลกรรม คือ ส่วนความสำคัญของสัมมาอาชีวะนั้นสามารถมองได้ ๒ ระดับได้แก่ (๑) สัมมาอาชีวะ ระดับธรรมหมายถึงสัมมาอาชีวะในฐานะที่เป็นองค์มรรคหนึ่งในมรรคมืองค์ ๘ และในฐานะที่เป็นศีล ซึ่งทำหน้าที่เป็นบาทฐานให้แก่สมาธิและปัญญา (๒) สัมมาอาชีวะระดับวินัยหมายถึงสัมมาอาชีวะที่ ทำหน้าที่เป็นกรอบกำหนดกายกรรมและวจีกรรมในการเลี้ยงชีพของบุคคลให้สุจริตและเพื่อ ประโยชน์แก่หมู่คณะ สำหรับเกณฑ์วินิจฉัยความเป็นสัมมาอาชีวะ เพื่อให้มีความครอบคลุมรอบด้านมากที่สุด ควรพิจารณาทั้งหมด ๔ ประเด็นได้แก่ (๑) แรงจูงใจของผู้ประกอบอาชีพ (๒) ตัวอาชีพ (๓) กระบวนการประกอบอาชีพและ (๔) ผลจากการประกอบอาชีพ

**๔. นพรัตน์ สมสวาสดี**<sup>๔๘</sup> ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมืองค์ ๘ เพื่อการหลุดพ้นจากกรรมพบว่าอริยมรรคคือแนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิตอัน จะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์และหลุดพ้นจากกรรม เป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของ ธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน กรรม หมายถึงการกระทำของบุคคลที่ ประกอบด้วยเจตนาการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลสจากหลักวิภูฏะ ๓ ซึ่งหมุนเวียนสืบทอดต่อ ๆ กัน ไป ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดหรือเป็นวงจรแห่งความทุกข์ได้แก่กิเลส กรรม วิบาก ซึ่งอธิบาย ได้ว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดกรรมเมื่อทำกรรมได้รับวิบากคือผลของกรรม อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส แล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีกและสามารถหลุดพ้นจากกรรมได้โดยการใช้อริยมรรคมืองค์ ๘ หลัก ปฏิบัติในอริยมรรคมืองค์ ๘ พุดโดยย่อเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ย่อได้อีกเป็นสมณะวิปัสสนา หรือรูปกับ นาม เมื่อ

<sup>๔๗</sup> เดโชพล เหมนาไลย, “สัมมาอาชีวะในพระไตรปิฎก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

<sup>๔๘</sup> นพรัตน์ สมสวาสดี, “การศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมืองค์ ๘ เพื่อการหลุดพ้นจากกรรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.



ปฏิบัติตามแล้วได้ประโยชน์ปัจจุบันประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิตประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริง ของชีวิต รู้แจ้งสภาวะของสิ่งตามความเป็นจริงรู้เท่าทันคติธรรมตาของสังขารธรรมไม่ตกเป็น ทาสของโลกและชีวิตมีจิตใจเป็นอิสระโปร่งโล่งผ่องใส ไม่ถูกบีบคั้นคับข้อง ด้วยความยึดติดถือมั่นหวั่นหวาดของตนเอง ปราศจากกิเลสเผาลนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไรทุกข์

**๕. นรชัย ณ วิเชียร เฉลิมชัย กิตติศักดิ์ นาวิน และคณะ**<sup>๔๙</sup> บทความงานวิจัย เรื่อง อริยสัจ ๔ กับการพัฒนาองค์การพบว่า การนำหลักพุทธธรรมขั้นสูงสุด มมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และการทำงานด้านการพัฒนาองค์การ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าว เป็นแนวคิดที่วางอยู่บนรากฐานของเหตุและผล เป็นแก่นคำสอนของพุทธศาสนา ที่รู้จักกันโดยทั่วไปนั้น คือ “อริยสัจ ๔” โดยหลักธรรมนี้มีความมุ่งหมาย ที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งมวล ซึ่งกล่าวถึง การที่จะต้องกำหนดรู้ให้จงได้ว่า ความทุกข์หรือปัญหานั้นคืออะไร และสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น มีที่มาหรือเกิดจากสาเหตุอะไร อีกทั้งทำอย่างไร ด้วยวิธีการ หรือใช้เครื่องมือใด ในทางปฏิบัติ จึงจะทำให้ปัญหาดังกล่าวทั้งหลายหมดสิ้นไป ซึ่งหากนำหลักธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ จักทำให้บุคคล หรือองค์กร สามารถดำเนินชีวิตและประกอบธุรกิจ ได้อย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงทั้งของชีวิตและการดำเนินงาน หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้ สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์ และลดทอดผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้นลงได้ โดยอริยสัจ ๔ นี้ ประกอบด้วยทุกข์ หมายถึงตัวปัญหา สมุทัย หมายถึงเหตุของปัญหา นิโรธหมายถึงความดับสิ้นของปัญหา และมรรค ซึ่งหมายถึงหนทางปฏิบัติในการกำจัดปัญหา ส่วนสำคัญของบทความคือ การอธิบายถึงการนำหลักธรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ เทียบเคียงกับกระบวนการ และเครื่องมือพัฒนาองค์การ ในส่วนต่าง ๆ คือ ๑. ด้านกระบวนการเชิงมนุษย์ ๒. ด้านโครงสร้างและเทคโนโลยี ๓.ด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ และ ๔. ด้านการเปลี่ยนแปลงเชิงกลยุทธ์

**๖. พระมหาวิเชียร สุธีโร**<sup>๕๐</sup> บทความวิจัย เรื่อง ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา พบว่าในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประเภท คือ ๑. สามิสสุข สุขอิงอามิส คืออาศัยกามคุณ ๒. นiramisสุข สุขไม่อิงอามิส คือ อิงเนกขัมมะ หรือสุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ อีกหมวดหนึ่ง ความสุขมี ๒ ประเภท คือ ๑. กายิกสุข สุขทางกาย ๒. เจตสิกสุข สุขทางใจ ความสุขมีหลายระดับ กล่าวโดยสรุป มี ๓ ระดับ คือ ๑. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ๒. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน และ ๓. นิพพานสุข

<sup>๔๙</sup> นรชัย ณ วิเชียร และคณะ, “อริยสัจ ๔ กับการพัฒนาองค์การ”, *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University*, Vol 13 NO 1 (January-April 2019): 176.

<sup>๕๐</sup> พระมหาวิเชียร สุธีโร, “ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา”, *วารสารพุทธมณฑล ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๔๙.

สุขเนื่องด้วยนิพพาน นิพพานสุขเป็นความสุขที่สมบูรณ์เพราะเป็นความสุขตลอดเวลาไม่ขึ้นกับเวลา เหมือนฉนวนสุขเป็นความสุข อิศระไม่ต้องอาศัยวัตถุเหมือนกามสุข และเป็นความสุขล้วน ๆ ไม่มีส่วนเสียหรือทุกข์แฝงอยู่เลยการที่จะเข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ได้ต้องปฏิบัติต่อความสุขให้ถูกต้องคือต้องไม่เอาทุกข์มาทับถมตนเองที่มีได้ถูกทุกข์ทับถมไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรมแม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่หมกมุ่นสยบและเพียรเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป โดยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ หรือไตรสิกขา ๓

**๗. พระครูสารกิจประยุต**<sup>๕๑</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต” ผลการวิจัยพบว่า หลักอริยสัจ ๔ เป็นธรรมเครื่องดับทุกข์เป็นไปในลักษณะของการวิเคราะห์การแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องด้วยวิธีการรู้เท่าทันปัญหา มี ๔ ด้าน ได้แก่ ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจมีลักษณะบีบคั้นทนได้ยาก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มรรค ๘ ประการ เป็นหนทางการดับทุกข์ และนิโรธ คือการดับทุกข์ ได้แก่ การดับทุกข์หรือกิเลสตัณหาให้สิ้นไป การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต คือการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขปัญหามาให้ถูกต้อง โดยวิธีการที่ถูกต้องนั่นเอง เช่น เมื่อเราปวดท้องเป็นทุกข์ จากนั้นให้วิเคราะห์หาสาเหตุของการปวดท้องและไม่กลับไปทำซ้ำอีก ปวดท้องเพราะรับประทานอาหารผิดคือเป็นสมุทัย และจะไม่รับประทานอาหารอีก จากนั้นหาหนทางรักษาอย่างถูกวิธีนั่นก็คือ การไปพบแพทย์เป็นมรรค จากนั้นแพทย์จะทำการรักษา เราก็หายจากอาการปวดท้องเป็นนิโรธ ถึงการดับทุกข์

**๘. ใจเพชร กล้าจน**<sup>๕๒</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีมูท ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้น ปัญหาความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมลดน้อยลง เพราะการผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคและทุกข์ทั้งปวง ซึ่งการแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งปวงไม่มีวันประสบความสำเร็จ ถ้าไม่ผ่าตัดกิเลสออกจากชีวิตด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ดังนั้นผู้ป่วยด้วยโรคร้ายแรงที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หาย หรือผู้ป่วยธรรมดาที่ไม่ร้ายแรง สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลัก

<sup>๕๑</sup> พระครูสารกิจประยุต, “การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต”, **ธรรมทัศน์**, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๕๘-๒๖๗.

<sup>๕๒</sup> ใจเพชร กล้าจน, “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีมูท ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓).

แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ วิธีการนี้สามารถช่วยลดความทุกข์ทรมานจากอาการของโรค โดยจุดเด่นของแพทย์วิถีพุทธคือ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ อันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น

#### ๙. โจเพชร กล้าจน<sup>๕๓</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”

ผลการวิจัยพบว่า การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการนำเอาจุดเด่นของการดูแลสุขภาพที่บ้านเข้ากับหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดเด่นที่เน้นการสร้างสุขภาวะ แก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืนสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ณ สภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ในปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธด้วยหลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)

๑๐. นิตยาภรณ์ สุระสาย<sup>๕๔</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม มี ๕ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑) หลักการ คือการดำเนินการพัฒนาบุคคลให้บูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมในวิถีชีวิต ประกอบด้วย การดูแลตนแบบเลิศ (E) หลัก (M) เสริม (S) ได้แก่ ๑) เลิศด้วยธรรม (Excellent) ๒) กระทำเป็นหลัก (Main) และ ๓) เสริมรู้จักประมาณ (Supplement) ๒) วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาบุคคลให้สามารถใช้ไตรศาสตร์การดูแลตนแบบวิถีธรรมในวิถีชีวิต ๓) การดำเนินการ ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน (๕P) ได้แก่ ๑) สร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพ ๒) ศึกษาให้เข้าใจและทดลองพิสูจน์ ๓) ปฏิบัติด้วยอิทธิบาท ๔ (๔) เป็นแบบอย่างที่ดี (๕) รวมพลังแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ๔) ประเมินผลความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง การปฏิบัติและสุขภาวะองค์กรรวม ๕) เจื่อนใจแห่งความสำเร็จได้แก่ ๑) ปัจจัย

<sup>๕๓</sup> โจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, *ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค สาธารณสุขชุมชน*, (คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘).

<sup>๕๔</sup> นิตยาภรณ์ สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค*, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓).

ภายใน : แรงบันดาลใจ เปิดใจเรียนรู้ ศรัทธาแบบอย่างที่ดี เชื่อเรื่องวิบากกรรม (๒) ปัจจัยภายนอก : ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จิตอาสา บุคลากรสาธารณสุข แหล่งเรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย หน่วยงานหรือองค์กรภาครัฐและภาคประชาสังคม

**๑๑. หมายขวัญพุทธ กล้าจน<sup>๕๕</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบ โครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มี ๖ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑. หลักการ ๒. ปณิธาน ๓. วัตถุประสงค์ ๔. ดำเนินการ ๕. ประเมินผล ๖. เงื่อนไขในความสำเร็จ โดยหลักการ คือ ๑) การบริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธ ๒) ปณิธาน คือ การพึ่งตน ช่วยคนทั่วโลก ๓) วัตถุประสงค์เพื่อสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาเพื่อสืบสานพระพุทธศาสนา ๔) การดำเนินการ มี ๕ วิธี ได้แก่ (๑) บริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธ (๒) จัดการความหลากหลายของบุคลากรจิตอาสา (๓) พัฒนาบุคลากร (๔) จิตอาสาที่พัฒนาที่ดีมีศีล (๕) บริหารสร้างพันธมิตรเครือข่ายเรียนรู้ ร่วมกันอย่างญาติพี่น้อง ๕) ประเมินผล ความเข้าใจประยุกต์ใช้คำสอนในพระไตรปิฎก ชำนาญทำงานอย่างสัมมาทิฎฐิ เชี่ยวชาญขัดเกลากิเลส และปรับเป็นบุคคลวรรณะ ๙ และ ๖) เงื่อนไขในความสำเร็จ คือ การมีอุดมการณ์ร่วมกัน ได้แก่ คนร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงามเป็นสุข พึ่งตนเรียบง่าย คบและเคารพมิตรดี เกื้อกูล แบ่งปัน ทำงานฟรีและอ่อนน้อมถ่อมตน

**๑๒. ลักขณา วรพงศ์พัฒน์<sup>๕๖</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลาง นครพนม จังหวัดนครพนม” ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สามารถลดความเครียด ลดความทุกข์ของผู้ต้องขังหญิงได้ แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์และทบทวนธรรมเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ จึงสามารถช่วยลดสภาวะจิตใจที่มีความเครียด ทำให้จิตใจมีความผ่อนคลายมากขึ้น และยังสามารถลดอาการทางกายให้บรรเทาและหายป่วยได้ ดังนั้น การนำโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ลดความเครียด ลดความทุกข์ จะช่วยให้ผู้ต้องขังหญิงมีการพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีความรู้และทักษะในการ

<sup>๕๕</sup> หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓).

<sup>๕๖</sup> ลักขณา วรพงศ์พัฒน์, “ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลาง นครพนม จังหวัดนครพนม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑).

จัดการความทุกข์ที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ถูกวิธี เข้าใจหลักกรรม หลักกรรมและวิบากกรรม มีกำลังใจ ตั้งใจทำความดี เข้าใจผู้อื่นและมีความสุข มีจิตอาสา คิดเสียสละและแบ่งปันสู่สังคม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ส่งผลให้ความเครียดลดลงได้ และเพิ่มความผาสุกยั่งยืนภายในจิตใจของผู้ต้องขังหญิงได้อย่างยั่งยืน

**๑๓. กองพัน จิตแสง<sup>๕๗</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” ผลการวิจัยพบว่า จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้ โดยนำจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้าน มาบูรณาการด้วยพุทธธรรมอย่างเหมาะสม โดยมีการปฏิบัติงานด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ฟังตนในการสร้างสุขภาวะและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ มีการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมกับหมู่มิตรดีอย่างต่อเนื่อง ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางกายคือ มีร่างกายที่แข็งแรง ๒) สุขภาวะทางจิตใจคือรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ ผาสุก มีจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และมีความพร้อมที่จะดูแลตนเอง ๓) สุขภาวะทางสังคมคือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เกิดปณิธานว่าจะเป็นคนดีของสังคม และ ๔) สุขภาวะทางปัญญาคือคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหาร กินอาหารเป็นยา

**๑๔. ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน, เอ็ม จันทร์เสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ์, ดินแสงธรรม กล้าจน และลักขณา แซ่โซ้ว<sup>๕๘</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เป็นการศึกษาโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่ได้ทำแบบสอบถามสำรวจความเป็นพระโสดาบันในตน จำนวน ๗๘๘ คน เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ผ่านเกณฑ์ความเป็นพระโสดาบันในระดับนิยตะและสัมโพธิปรายณะ ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน

<sup>๕๗</sup> กองพัน จิตแสง, “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.

<sup>๕๘</sup> ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน, เอ็ม จันทร์เสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ์, ดินแสงธรรม กล้าจน และลักขณา แซ่โซ้ว, “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, *รายงานวิจัย*, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันวิชาการราม, ๒๕๖๓), (อัดสำเนา).

๖๙๘ คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบที่ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเข้าถึงความเป็นพระโสดาบันได้ มี ๗ องค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบที่ ๑ คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา องค์ประกอบที่ ๒ คือ ประจักษ์แจ้งในมรรคผลด้วยตนเอง คือ ความพันทุกข์ไปเป็นลำดับ องค์ประกอบที่ ๓ คือ หม่อมมิตรดี สหายดี องค์ประกอบที่ ๔ คือ เตรียโซ องค์ประกอบที่ ๕ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ องค์ประกอบที่ ๖ คือ ได้พบสัตบุรุษ องค์ประกอบที่ ๗ คือ เพียรปฏิบัติประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

**๑๕. เอมอร์ แซ่ลิม<sup>๕๙</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม” ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรมเสริมพลัง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการลด ละ เลิก เนื้อสัตว์เทียบกับก่อนได้รับโปรแกรมเสริมพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และมีพฤติกรรมการลด ละ เลิกเนื้อสัตว์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายต่ำกว่าก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในขณะที่ความดันโลหิตตัวบนและล่าง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนสภาวะสุขภาพร่างกายดีขึ้น จิตใจเบิกบาน ผาสุก สงบ สบายใจ ดีกว่าก่อนการทดลอง โดยร้อยละ ๗๔.๒๙ มีภาวะสุขภาพ ทางด้านร่างกาย หายหรือบรรเทาลง จากอาการเจ็บป่วยหรือความไม่สุขสบายทางกาย ร่างกายเบาสบายมีกำลัง ทางด้านจิตใจ มีความสุขมากขึ้น จิตใจเบิกบาน ใจเป็นสุข สงบ สบายใจที่ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์จากการได้ฟังธรรมะเข้าใจถึงสาเหตุว่า การกินเนื้อสัตว์เป็นการเบียดเบียนผิดศีลข้อที่ ๑ ส่งผลทำให้ร่างกายเจ็บป่วยอายุสั้น

**๑๖. เอมอร์ แซ่ลิม, ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน<sup>๖๐</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ผลการวิจัยพบว่า ๑) เมื่อดังศีลที่จะรับประทานอาหารปรับสมดุล ผลของการปฏิบัติศีลจากการสามารถรับประทานอาหารปรับสมดุล คือ ทำให้เห็นอาการของกิเลสได้ชัด คืออยากกินอาหารที่ไม่สมดุลกับร่างกาย ทำให้ได้ฝึกฝนการจับอาการของกิเลสและพิจารณาล้างกิเลสได้เป็น

<sup>๕๙</sup> เอมอร์ แซ่ลิม, “ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐), หน้า (๔).

<sup>๖๐</sup> เอมอร์ แซ่ลิม, ผ่องไพโรธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน, “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิชาการวิชาการาม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๑๗-๓๘.

ปัจจุบัน ซึ่งถ้าพิจารณาได้ถูกต้องกำลังกิเลสจะลดลง จนสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าความทุกข์ใจ เพราะอยากกินลดลง ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น เหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ ในชีวิตลดลง มีเหตุการณ์ดี ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น และยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิด พุด ทำสิ่งที่ติดตามได้ด้วย ๒) ผลของการทำผิดศีลจากการไม่สามารถรับประทานอาหารปรับสมดุล คือ เมื่อไม่ตั้งศีลหรือตั้งศีลแล้วแต่ผลอสติทำผิดศีล โดยการกินอาหารที่ไม่สมดุลกับร่างกาย จะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ เช่น ใจไม่สบาย กลัว กังวล ได้ง่าย เกิดทุกข์ทางกาย เช่น ท้องเสีย อ่อนแรง และเกิดเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิด พุด ทำสิ่งที่ติดตามได้ด้วย

๑๗. ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, จงกช สุทธิโอสถ<sup>๖๑</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๕ ปัจจัยหลัก คือ ๑) การตามใจกิเลส อยากรับประทานอาหารตามใจปาก โดยไม่ได้คำนึงว่าเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารอร่อย ทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารที่สมดุลกับสภาวะของร่างกาย ๒) การไม่สานพลังกับหมู่มิตรดีทำให้ขาดพลังใจ พลังปัญญา พลังบารมีร่วม ๓) การไม่พิจารณาประโยชน์ของอาหารปรับสมดุล และไม่พิจารณาโทษของอาหารไม่สมดุลกับร่างกาย ทำให้จิตไม่เกิดความละเอียดจางคลาย ๔) การไม่เพิ่มอธิศีล ทำให้ไม่สามารถล้างความติดยึดในรสชาติอาหารได้ ๕) เหตุปัจจัยต่างๆ บีบบังคับทำให้เลี้ยงไม่ออก จึงต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล เมื่อไม่สามารถรับประทานอาหารปรับสมดุลได้จึงทำให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ คือร่างกายเกิดความเจ็บป่วยและรู้สึกทุกข์ใจเพราะทำผิดศีลข้อ ๑ คือการเบียดเบียนร่างกายตนเองด้วยการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลกับร่างกาย

๑๘. แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อรินพไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน<sup>๖๒</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตินิเวศน์ช่วยเหลือชาวอโศก” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เลิกรับประทานเนื้อสัตว์จะเกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ๓ ประเด็นหลัก ๆ คือ ๑) ทุกข์ทางกายลดลง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า หลังจากเลิกทานเนื้อสัตว์รู้สึกสบาย

<sup>๖๑</sup> ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, จงกช สุทธิโอสถ, “การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิชาการวิชชาธรรม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๒): ๔-๒๐.

<sup>๖๒</sup> แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อรินพไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน, “การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตินิเวศน์ช่วยเหลือชาวอโศก”, วิชาการวิชชาธรรม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๒): ๒๑-๔๓.

เบากาย มีกำลังมากขึ้น โรคร้ายแรงหายหรือทุเลาลง บางท่านเลิกรับประทานเนื้อสัตว์แล้ว แต่พอกลับไปทานเนื้อสัตว์อีกก็พบว่า มีอาการไม่สบายทางกาย หนักตัว ปวดเมื่อย แต่พอทดลองเลิกทานเนื้อสัตว์อีกอาการเหล่านั้นก็หายไป ๒) ทุกข์ทางใจลดลง จิตใจมีความเบิกบาน แจ่มใส ที่ได้ลด ละ เลิก การเบียดเบียน รู้สึกถึงความสงบเย็นของชีวิต เกิดจิตเมตตาอย่างแท้จริง ยังศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ขึ้นตามลำดับ ๓) เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า หลังจากที่เลิกกินเนื้อสัตว์ รู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตไปในทางที่ดี เช่น ลูกไม่ดื้อจากเดิมที่เคยดื้อ การงานดีขึ้นจากที่เคยติดๆ ขัดๆ เป็นต้น ชีวิตรู้สึกถึงความ เป็นอิสระ สามารถปลดตัวเองจากภาระการงานออกมาทำกิจกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลได้มากขึ้น มีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ปัญหาต่าง ๆ ลดน้อยลง

#### ๑๙. พรทิพย์ เป็งคำตา<sup>๖๓</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน”

ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อสาเหตุของการมีโรคมะเร็ง คือการผิดศีลข้อ ๑ เชื่อว่าการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ช่วยให้มีโรคน้อย ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ “จุฬกัมมวิภังคสูตร” ข้อที่ ๕๘๔ การเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของผู้วิจัย มีปัจจัยเริ่มด้วยความสงสารสัตว์ที่ถูกฆ่าทำให้สัตว์ได้รับความทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ “เวฬุทวารสูตร” ข้อ ๑๔๕๙ ทุกชีวิตรักสุขเกลียดทุกข์ อยากเป็นอยู่ไม่อยากตาย การสร้างเงื่อนไขในการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ด้วยการได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าจากสัตบุรุษ การรับประทานเนื้อสัตว์ผิดศีลข้อที่ ๑ การฆ่าสัตว์เบียดเบียนสัตว์ ผิดศีลข้อที่ ๒ การลักขโมยเอาชีวิตที่เขาไม่ได้ให้ เป็นการเบียดเบียนสัตว์อื่น เป็นการสร้างวิบากกรรมให้เกิดขึ้นกับตนเอง และผลของวิบากกรรมในการรับประทานเนื้อสัตว์เราจะต้องได้รับในปัจจุบันหรืออนาคตอย่างแน่นอน กระบวนการในการเลิกทานเนื้อสัตว์ ต้องพิจารณาโทษของการรับประทานเนื้อสัตว์ ประโยชน์ของการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ คบมิตรดีสหายดี อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี จะมีแรงเหนี่ยวนำพฤติกรรมสู่การไม่รับประทานเนื้อสัตว์

#### ๒๐. แพรลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว<sup>๖๔</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”

ผลการวิจัยพบว่า ๑) ผลของการปฏิบัติศีลโดยการลดละความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อตั้งศีลที่จะไม่เพ่งโทษ

<sup>๖๓</sup> พรทิพย์ เป็งคำตา, “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน”, วิชาการวิชาการ, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๒): ๔๔-๕๑.

<sup>๖๔</sup> แพรลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่โซ้ว, “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, วิชาการวิชาการ, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๓๙-๖๕.



และล้างความชิงชังรังเกียจขึ้นมาปฏิบัติ จะทำให้เห็นอาการของกิเลสได้ชัด ทำให้ได้ฝึกฝนการจับอาการของกิเลสและพิจารณาล้างกิเลสได้ทันที ซึ่งถ้าพิจารณาได้ถูกต้อง กำลังของกิเลสจะลดลง จนสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าความทุกข์ในใจลดลง ความชิงชังรังเกียจลดลง เกิดความสุขใจ ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิด พูด ทำสิ่งที่ติดตามได้ด้วย ๒) ผลของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อไม่ตั้งศีลหรือตั้งศีลแล้วแต่ปล่อยสติทำผิดศีล จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ ทุกข์กาย ซึ่งจะรู้สึกได้ด้วยตัวเอง และนอกจากนี้คลื่นแห่งความชิงชังในใจตนยังผลักสิ่งดี ๆ ออกไปจากชีวิต พร้อมทั้งยังเป็นคลื่นแม่เหล็กที่สามารถเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นคิดพูดทำสิ่งที่ไม่ดีตามได้ด้วย

**๒๑. ลักษณะ แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ขวานิสากุล และหมายขวัญพุทธ กล้าจน**<sup>๒๕</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัญญาตรี สถาบันวิชชาธรรม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดสามารถนำวิธีการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ไปใช้ดับทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้จริง โดยความทุกข์ใจลดลงได้ทุกครั้งที่ปฏิบัติ และมีแนวโน้มที่จะลดความทุกข์ได้ดีและรวดเร็วขึ้นในแต่ละสัปดาห์ ค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจของผู้ที่ลดทุกข์ได้มากที่สุด คือลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๑๐% ค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจของผู้ที่ลดทุกข์ได้น้อยที่สุด คือลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๕๐% ค่าเฉลี่ยโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด คือทุกข์ใจลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๓๕.๑๘%

**๒๒. นายแสวง แสนบุตร**<sup>๒๖</sup> ได้วิจัยเรื่อง“การอธิบายอริยสัจ ๔” ผลการวิจัยพบว่าการอธิบายอริยสัจในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นการอธิบายไปตามวงจร แห่งอริยสัจ ๔ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่คือทุกข์ใช้การกำหนดรู้ สาเหตุแห่งทุกข์คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ใช้การละ ความดับทุกข์สิ้นเชิงถึงภาวะแห่ง ความสุขที่ยอดเยี่ย สุขที่สมบูรณ์เพราะเป็นอิสระอย่างแท้จริงมีความสิ้นทุกข์นี้ต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง และอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อเป็น ๓ระดับในนามของไตรสิกขาต้องทำให้เจริญ การอธิบายอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

<sup>๒๕</sup> ลักษณะ แซ่โซ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ขวานิสากุล และหมายขวัญพุทธ กล้าจน, “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัญญาตรี สถาบันวิชชาธรรม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร”, รายงานวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันวิชชาธรรม, ๒๕๖๒), (อัดสำเนา).

<sup>๒๖</sup> นายแสวง แสนบุตร, “การอธิบายอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒.

**๒๓. พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย)<sup>๒๗</sup> ได้วิจัยเรื่อง “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”** อธิบาย อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่ทำให้ผู้รู้แจ้งถึงความเป็นพระอริยะ ห่างไกลจากข้าศึกคือกิเลส ตามลำดับขั้น ว่าโดยประเภทแล้ว มี ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค, ทุกข์ หมายถึงสภาพธรรมที่เกิดดับเป็นไปกับด้วยสังสารวัฏ เป็นไปในฝ่ายเกิด สมุทัยเป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่มีสภาพธรรมที่เป็นทุกข์ นี้ก็เพราะตัณหา ตราบใดที่ยังมีตัณหา ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ทุกข์และสมุทัยเป็นโลกีย ธรรม เป็นไปในฝ่ายเกิด นิโรธเป็นความดับทุกข์ ดับกิเลส มรรคเป็นหนทางอันประเสริฐที่จะดำเนินไปถึงซึ่ง ความดับทุกข์ นิโรธและมรรค ทั้งแปดองค์เกิดพร้อมกับมรรคจิตเป็นโลกุตรธรรม

สรุป จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิต ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความละเอียดในการฝึกสติ ให้รู้เท่าทัน อากาเรทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเมื่อกระทบผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อให้เกิดความ ชัดเจนในการขั้นตอนของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ จนสามารถวิเคราะห์วิจัยว่าอะไรคือ เหตุแห่งทุกข์ที่เราควรละ และสามารถนำไปปฏิบัติลดทุกข์ ตามลำดับจนถึงสภาพดับทุกข์จนสิ้นเกลี้ยง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษากระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ดับทุกข์ได้ ในชีวิตประจำวัน

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าข้อมูลจากแหล่ง วิชาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้คือ ๑) เพื่อศึกษาหลัก อริยสัจ ๔ ในพระพุทธานุศาสน์ ๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งมี วิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษาและวิเคราะห์ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่การศึกษาจากพระ ไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) จากเอกสารหลักฐาน ทาง วิชาการ งานวิจัยและเอกสารอื่น ๆ

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูล สำคัญ เป็นหมวดหมู่ เรียบเรียงตามวัตถุประสงค์

๑.๗.๓ ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปกระบวนการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ ๔

<sup>๒๗</sup> พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย), “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”, วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๔๕.

๑.๗.๔ วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ลักษณะจากข้อมูล เพื่อได้กระบวนการ  
สำหรับที่นำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์

#### ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ได้ทราบถึงหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ได้เข้าใจกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

๑.๘.๓ ได้แนวทางการนำหลักอริยสัจ ๔ ไปใช้ในการเผยแผ่และดำเนินชีวิตประจำวัน

## บทที่ ๒

### หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ชีวิตของคนเรานั้น เต็มไปด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเกิดก็เป็นทุกข์”<sup>๑</sup> ไม่มีชีวิตใดที่จะไม่พบกับทุกข์ แม้จะได้พยายามป้องกันหรือแก้ไขเต็มที่แล้วก็ตาม ไม่มีอะไรมีค่าไปกว่าความพ้นทุกข์ อริยสัจ ๔ เป็นเครื่องนำทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ผู้ที่ปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในบทที่ ๒ นี้ จะทำการศึกษาหลักอริยสัจ ๔ โดยมีหัวข้อที่จะนำเสนอคือ ๑) ความหมายของหลักอริยสัจ ๔ ๒) ความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔ ๓) หลักอริยสัจ ๔ ๔) กิจในอริยสัจ ๔ ๕) วิธีปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ๒.๑ ความหมายของหลักอริยสัจ ๔

พระไตรปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่าอริยสัจดังนี้

ความหมายของอริยสัจโดยรวม

อริยสัจจ์ หรืออริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ไกลจากกิเลสดูจเข้าศึก เช่น อิห โข ปน ภิกขเว ทุกฺขํ อริยสัจจ์<sup>๒</sup> ภิกษุทั้งหลาย.ข้อนี้แลเป็นทุกขอริยสัจจ์<sup>๓</sup>

“ภิกษุทั้งหลายอริยสัจ ๔ ประการเหล่านี้แลเป็นของแท้อย่างนั้นไม่คลาดเคลื่อนไปไม่ได้ กลายเป็นอย่างอื่นฉะนั้นจึงเรียกว่าอริยสัจ...

ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะในโลกพร้อมทั้งเทวะทั้งมารทั้งพรหมในหมู่ประชาชน พร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์พร้อมทั้งเทพและมนุษย์ฉะนั้นจึงเรียกว่าอริยสัจ”<sup>๔</sup>

---

<sup>๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๔๑๙.

<sup>๒</sup> วิมหา. (บาลี) ๔/๑๔/๑๘.

<sup>๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๐๗-๑๗๐๘/๔๓๑.

ภิกษุทั้งหลายเพราะได้ตรัสรู้อรียสัจ ๔ นี้ตามเป็นจริงพระตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้นำมาเรียกว่าเป็นอริยะ

จึงสรุปได้ว่าพระไตรปิฎกให้คำอธิบายความหมายอรียสัจว่าคือความจริงแท้ ไม่คลาดเคลื่อนกลายเป็นอย่างอื่นทำให้พระตถาคตเป็นอริยะ เพราะได้ตรัสรู้อรียสัจทั้ง ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

### ความหมายของอรียสัจแต่ละข้อ

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขอรียสัจ คือ ชาติ(ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา(ความแก่) ก็เป็นทุกข์ พยาธิ(ความเจ็บไข้) ก็เป็นทุกข์ มรณะ(ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ ปรรณาสังขโตไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุทัยอรียสัจ คือ ตัณหาที่ทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วย ความเพลินและความติดใจ คอยเพลิดเพลिनในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอรียสัจ คือ การที่ตัณหานั้นแลดับไปได้ด้วยการ สำรอกออกหมดไม่มีเหลือ การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่หน่วงเหนี่ยวพัวพัน

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรียสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ ได้แก่ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ<sup>๕</sup>

**คัมภีร์วิสุทธิมรรค**<sup>๖</sup> ได้แสดงความหมายของอรียสัจ ๔ ดังนี้

- ๑) สัจจะที่พระอริยะตรัสรู้
- ๒) สัจจะของพระอริยะ
- ๓) สัจจะที่ทำให้เป็นอริยะ
- ๔) สัจจะอย่างอริยะคือแท้แน่นอน

<sup>๕</sup> วิ.มท. (ไทย) ๔/๑๔/๑๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙๘-๖๑๐/๕๐๖-๕๑๐, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๔๕-๑๖๒/๑๒๗-๑๓๖.

<sup>๖</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๗๘.

**พจนานุกรมศัพท์ศาสนา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒**<sup>๗</sup>  
ได้ นิยามไว้ว่า ariyasacca อริยสัง: ความจริงอันประเสริฐความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้เข้าถึงพระอริยะมี ๔ ประการคือ

- ๑) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น
- ๒) ทุกขสมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓
- ๓) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ดับตัณหาทั้ง ๓ อย่างสิ้นเชิง
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘<sup>๘</sup>

**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒**<sup>๙</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่าอริยสัง หมายถึงความจริงของพระอริยะ ความจริงอันประเสริฐซึ่งอรรถสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มี ๔ ข้อคือ ๑) ทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัย ๓) ทุกขนิโรธ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือมรรคและในอีกความหมายหนึ่งอริยสังหมายถึงความจริงอันประเสริฐหรือความจริงอย่างประเสริฐความจริงของ พระอริยะ ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะมี ๔ อย่างคือทุกข์สมุทัยนิโรธ และมรรค หรือมีชื่อเรียกเต็ม ๆ ว่าทุกขอริยสังทุกขสมุทัยอริยสังทุกขนิโรธอริยสังและทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง

**พจนานุกรมบาลี-ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**<sup>๑๐</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่าอริยสัง หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงอันยังปุถุชน ให้เป็นพระอริยะ, ความจริงอันยังปุถุชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะ, ความจริงของพระอริยะ “การเรียนรู้และปฏิบัติเข้าถึง ดังนั้น อริยสัง คือความจริงอันแท้จริง หรือความจริงที่ทำให้บุคคลผู้เห็นอริยสังให้เป็นพระอริยะเจ้า เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ความจริงมี ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

<sup>๗</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิต, ๒๕๔๒), หน้า ๓๖-๓๗.

<sup>๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗.

<sup>๙</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๓๓๗.

<sup>๑๐</sup> สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, **พจนานุกรมบาลี-ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://dictionary.orst.go.th/lookup\\_domain.php](https://dictionary.orst.go.th/lookup_domain.php) [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์<sup>๑๑</sup> ได้กล่าวว่า “อริยสัจ ๔ “ นั้น จะต้องมุ่งเข้าไปหาเรื่องของทุกข์ หรือเรียนรู้ของ “ความไม่ดี” ที่มี “เหตุแห่งความไม่ดี” ก็คือ ต้องเรียนรู้วิจัยวิจารณ์จัดการ กับ “ความเป็นอกุศลหรือทุจริต” นั้นเอง แล้วกำจัด”เหตุแห่งความไม่ดี” คือ อกุศลหรือทุจริต ให้หมดสิ้นให้ได้ ชนิดที่ต้องรู้ความเป็นโลกุตรธรรมอย่างสัมมาทิฏฐิ”

## ๒.๒ ความสำคัญหลักอริยสัจ ๔

ในเจตสูตร<sup>๑๒</sup> กล่าวถึงความสำคัญของอริยสัจ ๔ (การดับทุกข์ภายในจิต) ไว้คือ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใด ๆ ขึ้นในชีวิต สิ่งสำคัญที่จะต้องปฏิบัติเป็นอันดับแรกคืออริยสัจ ๔ คือความรู้แจ้งในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ เพราะเมื่อเรารู้แจ้งเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งก็คือ ตัณหาภายในจิต เมื่อดับตัณหาได้ จิตก็จะพ้นทุกข์ เป็นสภาพจิตที่อิมเอบ เบิกบาน ผ่องใส มั่นคง มีพลัง ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว (สภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน) ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ในทุกปัจจุบันขณะ เป็นการทำอยู่ข้างภายในใจ (โยนิโสมนสิการ) เมื่อจิตผ่องใสแล้ว จะทำให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้การที่สามารถทำจิตให้ไร้ทุกข์ได้ในทุกปัจจุบันขณะยังเกิดวิบากดีที่จะช่วยดับวิบากร้ายที่ กำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตอยู่ในขณะนั้นให้ลดลงหรือดับให้ห่างออกไปได้ ตามพระสูตรนี้ คำว่า ผ้าถูกลไฟไหม้ เป็นคำที่ใช้เปรียบเทียบกับเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต คำว่า ศีรษะถูกลไฟไหม้ เป็นคำที่ใช้เปรียบเทียบกับความเจ็บป่วยทางร่างกาย ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคใดๆ จะรุนแรงมากแค่ไหน ไหนก็ตาม สิ่งสำคัญอันดับแรกที่ต้องปฏิบัติ คือ อริยสัจ ๔ (ดับทุกข์ที่ใจให้ได้ก่อน ทำจิตให้เป็นนิโรธ/ วิมุตติ/นิพพาน ให้ได้ก่อน) ซึ่งสอดคล้องกันกับ ปฐมคิลานสูตร ทุตยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร คิริ มานันทสูตร และ นกุลปิตุสูตร ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า วิธีรักษาโรคภัยไข้เจ็บของพระพุทธองค์ คือ การรักษาที่ใจเป็นหลัก โดยการทำให้เข้าถึงสภาวะนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ สามารถหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของหลักอริยสัจ ๔ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อผ้าถูกลไฟไหม้ หรือศีรษะถูกลไฟไหม้ ควรทำอะไร”

ภิกษุทั้งหลายตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อผ้าถูกลไฟไหม้หรือศีรษะถูกลไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดุสหาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติ และสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

<sup>๑๑</sup> สมณะโพธิรักษ์, **ทุจริตของคนดี**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒-๒๓.

<sup>๑๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๐๔/๖๑๕.

พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า “ภิกษุทั้งหลายควรวางเฉย ไม่ควรใส่ใจถึงผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือ ศีรษะที่ถูกไฟไหม้ ควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหัส ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดย อดสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง อริยสัจ ๔ ะไรบ้าง คือ ๑) ทุกขอริยสัจ ๒) สมทัยอริยสัจ ๓) นิโรธอริยสัจ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์ นี่ ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ’”

แสดงให้เห็นว่า การดับทุกข์อันเกิดจากผ้าโพกศีรษะที่ถูกไฟไหม้หรือศีรษะที่ถูกไฟไหม้ โดยเปรียบเทียบผ้าโพกศีรษะที่ถูกไฟไหม้เป็นเหมือนกับวัตถุสิ่งของ หรือเหตุการณ์ภายนอกที่กำลัง เกิดความเสียหาย และเปรียบเทียบศีรษะที่ถูกไฟไหม้เป็นเหมือนกับร่างกายของเราที่กำลังเกิดความเสียหาย ซึ่งความพยายามที่จะดับทุกข์ทั้ง ๒ อย่าง คือ ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอก และความ ทุกข์ทางร่างกายนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ไม่สำคัญเท่ากับความพยายามหรืออดสาหัสอย่างแรงกล้า เพื่อดับทุกขอริยสัจด้วยการทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง’

อะไรคือทุกขอริยสัจ ก็ได้พบว่า พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของ บุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้นมีมากกว่าโดยเปรียบเทียบเหมือนกับดินทั้งแผ่นดิน เมื่อเทียบกับความทุกข์ที่ เหลืออยู่ของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้นมีน้อยกว่าโดยเปรียบเทียบเหมือนกับฝุ่นที่ไขปลายเล็บซ้อนขึ้นมา ซึ่ง มีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ ผู้รู้ แจ้ง นี้แหละมีมากกว่า ส่วนความทุกข์ที่เหลือมีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับกองทุกข์ที่หมดสิ้นไปซึ่งมี ในก่อน ความทุกข์ที่ได้รับมากมายใน ๗ อตภาพ มีประมาณน้อยไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐ ไม่ถึงเศษ หนึ่งส่วน ๑,๐๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐,๐๐๐ การตรัสรู้ธรรมมีประโยชน์ยิ่งใหญ่อ่างนี้ การได้ ธรรมจักขุมิประโยชน์ยิ่งใหญ่อ่างนี้”<sup>๑๓</sup>

ซึ่งในเนื้อความที่ว่า ‘ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ ผู้รู้แจ้ง นี้แหละมีมากกว่า ส่วนความทุกข์ที่เหลือมีประมาณน้อย’ นั้น เมื่อเราลองศึกษาว่า อะไรคือ ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวก และอะไรคือ ความทุกข์ที่เหลืออยู่ของบุคคลผู้เป็น อริยสาวก ก็ได้พบอีกว่า ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้น คือ ทุกข์ใจ ส่วนความ ทุกข์ที่เหลืออยู่ของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกนั้น คือ ทุกข์กาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสความแตกต่างกัน ระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชน (ผู้หนาด้วยกิเลส) ผู้มิได้สดับว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้ สดับ เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกละเอียด) บ้าง อริยสาวกผู้ได้สดับก็

<sup>๑๓</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๗๔/๑๖๑.



เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง ในชน ๒ จำพวกนั้น มีอะไรเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สติกับปุถุชนผู้ไม่ได้สติ”

พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า “ภิกษุทั้งหลาย **ปุถุชนผู้ไม่ได้สติ**ถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเฝ้าคร่ำครวญ ลำบาก ร่ำไร ทูบออกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ ประการ คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ เพราะปุถุชนผู้ไม่ได้สติไม่รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง ปุถุชนผู้ไม่ได้สตินี้เราเรียกว่า ‘เป็นผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส’ เรากล่าวว่า ‘เป็นผู้ประกอบด้วยทุกข์’ ส่วน**อริยสาวกผู้ได้สติ**ถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เฝ้าคร่ำครวญ ไม่ลำบาก ไม่ร่ำไร ไม่ทูบออกคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนาทางกายประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ เพราะอริยสาวกผู้ได้สติรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง อริยสาวกผู้ได้สตินี้เราเรียกว่า ‘เป็นผู้ปราศจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส’ เรากล่าวว่า ‘เป็นผู้ปราศจากทุกข์’ ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สติกับปุถุชนผู้ไม่ได้สติ”<sup>๑๔</sup>

ดังนั้นจึงเป็นการยืนยันชัดเจนว่า ความพยายามที่จะดับทุกข์ทั้ง ๒ อย่าง คือ ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอก และความทุกข์ทางร่างกายนั้น **ไม่สำคัญเท่ากับความพยายามหรืออุตสาหะอย่างแรงกล้าเพื่อดับทุกข์ของอริยสังหรือความทุกข์ทางใจ**ด้วยการทำให้แจ้งอริยสัง ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง

ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการทำให้แจ้งอริยสัง ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริงแก่พระมาลุงกยบุตรว่า “ปัญหาอะไรเล่าที่เราไม่ตอบ คือ ปัญหาว่า ‘โลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด ชีวะกับสรีระ เป็นอย่างเดียวกัน ชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่างกัน หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีก และไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตจะว่าเกิดอีกก็มีใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มีใช่’ เราไม่ตอบ เพราะเหตุไรเราจึงไม่ตอบ เพราะปัญหานั้นไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อ ความเปื้อนหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงไม่ตอบ ส่วนปัญหาอะไรเล่าที่เราตอบ คือ ปัญหาว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ เราตอบ เพราะเหตุไรเราจึงตอบ เพราะปัญหานั้นมีประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่ง

<sup>๑๔</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

พรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความ เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อยุติ เพื่อดำรงไว้ และเพื่อ นิพพาน เหตุนี้เราจึงตอบ”<sup>๑๕</sup>

อีกทั้งยังสอดร้อยกับที่พระสารีบุตรตรัสอีกว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายผู้เที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าว ว่า ‘เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะรอยเท้าช้างเป็นรอยเท้าขนาดใหญ่’ แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน นับเข้าในอริยสัจ ๔”<sup>๑๖</sup>

สรุปได้ว่า การทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ยังไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นการดับทุกข์ทางใจหรือทุกข์อริยสัจซึ่งเป็นความทุกข์ที่มีความแรงที่สุดหรือมีน้ำหนักมากโดยเปรียบเหมือนกับดินทั้งแผ่นดิน ซึ่งความทุกข์ทางใจนี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดการประพฤติบปอกุศลกรรมทั้งหลายอันนำวิบากร้ายมาสู่ชีวิตของมนุษย์ และเมื่อเราดับทุกข์ทางใจได้ก็จะทำให้ความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายนั้นทุเลาเบาบางลงไปด้วย เพราะเมื่อเราไม่ทุกข์ใจจากความทุกข์ทางเหตุการณ์ภายนอกหรือความทุกข์ทางร่างกายได้แล้ว เราก็จะไม่กระทำให้บาปอกุศลกรรมใหม่เข้าไปเพิ่ม อีกทั้งยังมีเรี่ยวแรงกำลังมาประกอบกุศลกรรมใหม่ซึ่งเป็นพลังวิบากดีเข้าไปผลักดันวิบากร้ายเหล่านั้นออกไปได้

ในโกฏิกามสังจกถา<sup>๑๗</sup> ว่าด้วยทรงแสดงอริยสัจที่โกฏิกาม มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนให้ เห็น สาเหตุแห่งการเร่ร่อนในวัฏฏสงสารเพราะไม่ตรัสรู้และแทงตลอดอริยสัจ ๔ ดังใจความว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จไปประทับอยู่ที่โกฏิกาม ทรงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายในโกฏิกามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดอริยสัจ ๔ ได้แก่เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดทุกขอริยสัจ ฯลฯ ทุกขสมุทยอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ ๘ ทั้งหลาย แต่บัดนี้ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้วเราและพวกเธอตัดต้นเหตุในภพได้ เต็ดขาดต้นเหตุที่จะนำไปเกิดสิ้นแล้วบัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป” มีนิคมคาถา เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็น อริยสัจ ๔ เราและพวกเธอจึงถอนต้นเหตุที่จะนำไปเกิดได้ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป

<sup>๑๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๒-๑๒๘/๑๓๓-๑๔๑.

<sup>๑๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐-๓๐๑/๓๒๙-๓๓๐.

<sup>๑๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๓-๑๐๔.

บุคคลสูตรที่ ๑๐<sup>๑๘</sup> พระพุทธองค์ตรัสรับรองการเวียนตายเกิดของผู้รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ว่าไม่เกิน ๗ชาติตั้งใจความว่าพระผู้มีพระภาคผู้สุดศตศาสดารัตนตรีสเวยยาภรณ์ภาชิตนี้แล้วจึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปว่า เราผู้แสวงหาคณอันยิ่งใหญ่ได้กล่าวไว้ว่ากระดุกของบุคคลคนหนึ่งทีละสมไว้ ๑ กับ ฟิงกองสุมเท่าภูเขาทีภูเขาที่เรากล่าวถึงนั้นคือภูเขาหลวงชื่อเวปุลละอยู่ที่ศเหนือของ ภูเขาศิฆณภูฏ ซึ่งตั้งล้อมรอบกรุงราชคฤห์แคว้นมคธเมื่อใดบุคคลเห็นอริยสัจคือทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันยังสัตว์ให้ถึงความดับทุกข์ ด้วยปัญญาอันชอบเมื่อนั้นเขาต้องเที่ยวไป ๗ชาติเป็นอย่างมากก็จะทำที่สุดทุกข์ได้เพราะสังโยชน์ทั้งปวงสิ้นไป

สรุปได้ว่า การจะออกจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารได้นั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า จะต้องตรัสรู้ เห็นความจริงตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ตัดตัณหาอุปทานที่จจะนำไปเกิดภพเกิดชาติ ก็จะเป็นการตัดต้นเหตุแห่งทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ก็จะเป็นการตัดภพ สิ้นชาติ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

### ๒.๓ หลักอริยสัจ

**หลักอริยสัจ**<sup>๑๙</sup> คือหลักที่แสดงถึงสภาพของชีวิตมนุษย์ว่าเป็นอย่างไร พร้อมทั้งประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์จะสามารถหาได้จากชีวิตนี้ให้มนุษย์จัดการกับปัญหาของมนุษย์ด้วยหลักการและสติปัญญาของมนุษย์เอง ไม่เกี่ยวกับเรื่องอำนาจเหนือธรรมชาติใด ๆ ทุกข์ คือปัญหาของมนุษย์เอง สมุทัย คือเหตุเกิดของทุกข์ นิโรธ คือความดับทุกข์มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หลักนี้เป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องปัญหาของมนุษย์และการแก้ปัญหาของมนุษย์ โดยมนุษย์เองทั้งสิ้น

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร รัมมานุปัสสนา<sup>๒๐</sup> กล่าวถึงอริยสัจ ตั้งใจความว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์

<sup>๑๘</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๓/๒๒๔.

<sup>๑๙</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ปรัชญาการศึกษาไทย ภาค พุทธธรรม: แขนงนำการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (นครปฐม, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย  
 รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ  
 รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ตามเนื้อความแห่งพระสูตรที่ยกมานี้ อริยสังคกจำแนกออกเป็นหัวข้อใหญ่ๆ ๔ อย่าง โดย  
 กระบวนธรรมแห่งความจริงอันประเสริฐที่ปรากฏชัดจากทุกข์ ย้อนไปหาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์  
 ย้อนกลับไปหาหนทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ การจำแนกอริยสังคกแบบนี้ โดยอริยสังคกนี้เป็นชื่อของหมวด  
 ธรรมหมวดหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้ มี ๔ ประการ คือ ๑) ทุกขอริยสังคก ๒) ทุกขสมุทยอริยสังคก ๓)  
 ทุกขนิโรธอริยสังคก ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังคก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้<sup>๒๑</sup>

### ๒.๓.๑ ทุกขอริยสังคก

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถึงสิ่งที่เป็น ‘ภัยใหญ่ของโลก’ นั่นก็คือ ‘ทุกข์’ ดังคำตรัสที่ว่า “**ทุกข์  
 เป็นภัยใหญ่ของโลก**”<sup>๒๒</sup> โดยสามารถแบ่งทุกข์ออกเป็น ๑๐ อย่าง ซึ่งการเกิดมาเป็นมนุษย์อย่างไรก็  
 ตามจะต้องมีทุกข์ทั้ง ๑๐ อย่างนี้ เพราะการเกิดเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเราเกิดมาจะมีความ  
 ทุกข์ทั้ง ๑๐ อย่าง ซึ่งเป็นความทุกข์ทั้งที่เลี่ยงไม่ได้และทุกข์ที่เลี่ยงได้ (ทุกข์ คือ สภาพที่ไม่สบายกาย  
 ไม่สบายใจ หรือทนได้ยาก) โดย**ทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้**มีอยู่ ๖ อย่าง ได้แก่ ๑) สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ที่เกิดเอง  
 ตามธรรมชาติ เช่น การเกิด แก่ ตาย ๒) นิพัตถทุกข์ คือ ทุกข์ประจำชีวิต เช่น ร้อน หนาว หิว  
 กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ๓) อาหารปริเยฏฐิทุกข์ คือ ทุกข์ในการหากินเลี้ยงชีพ ๔) พยาธิ  
 ทุกข์ คือ ทุกข์จากความเจ็บป่วย ๕) วิปากทุกข์ คือ ทุกข์จากผลกรรม ๖) ทุกขชั้นร์ คือ ทุกข์ในการ  
 บริหารชั้นร์ ๕ อันมี รูป (กาย) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (กำหนดจำ) สังขาร (ปรุงแต่ง) วิญญาณ  
 (ความรู้) เมื่อเราเกิดมามีชีวิต อย่างไรก็ต้องเจอทุกข์ทั้ง ๖ อย่างนี้เข้ามาเป็นระยะๆ ส่วน  
**ทุกข์ที่เลี่ยงได้**มีอยู่ ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์จร เช่น ความโศก ปริเทวะ (คร่ำครวญ)  
 ทุกข์ (ไม่สบายใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (คับแค้นใจ) ๒) สันตปาทุกข์ คือ ทุกข์ร้อนรุ่มด้วยกิเลส  
 ราคะ โทสะ โมหะ ๓) สหคตทุกข์ คือ ทุกข์จากความพัวพันด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข  
 ๔) วิวาทมุลกทุกข์ คือ ทุกข์จากเหตุทะเลาะวิวาทกัน ทุกข์ทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นทุกข์ที่เลี่ยงได้ซึ่งมีเหตุเกิด  
 มาจากกิเลสตัณหา ถ้ากำจัดกิเลสตัณหาได้ก็จะเลี่ยงทุกข์ทั้ง ๔ อย่างนี้ได้ แล้วจะทำให้ทุกข์ที่เลี่ยง

<sup>๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๒๒</sup> ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๕๑-๕๒.

ไม่ได้ทั้ง ๖ อย่างนั้นเบาลงไปด้วย เพราะไม่ต้องมีทุกข์ที่เล็งได้ใน ๔ ข้อหลังนี้ไปปน แต่เมื่อเรา  
 ปรีนิพพานก็จะสามารถพ้นทุกข์ที่เล็งไม่ได้ทั้งหมดนี้ได้<sup>๒๓</sup>

### พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึง ทุกขอริยสัง<sup>๒๔</sup>

คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา(ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โส  
 กะ (ความโศก) ปรีทเวชะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส  
 (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจาก  
 อารมณ์เป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ iva

**ชาติ** คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะ ความ  
 ปรากฏแห่งชั้น ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ

**ชรา** คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนัง เหี่ยวยุบ  
 ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ

**มรณะ** เป็นอย่างไร คือ ความจู่ติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย  
 กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้น ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์  
 ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ

**โสกะ** คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความ  
 แห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใด  
 อย่างหนึ่งกระทบ

**ปรีทเวชะ** คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้  
 ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใด  
 อย่างหนึ่งกระทบ

**ทุกข์** คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็น  
 ทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส

**โทมนัส** คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็น  
 ทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส

<sup>๒๓</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่  
 ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑).

<sup>๒๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

**อุปายาส** คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบ ด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

**การประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์** คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษมจากโยคะของเขา

**การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์** คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต

**การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์** คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘โฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า ‘โฉนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึง สำเร็จได้ตามความปรารถนา

**โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์** คือ รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป) เวทนูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือ เวทนา) สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา) สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือสังขาร) วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ)<sup>๒๕</sup>

**ในชั้นธสุตร<sup>๒๖</sup>** พระพุทธองค์ทรงอธิบายความแตกต่างของชั้น ๕ กับ อุปาทานชั้น ๕ ว่ามีความแตกต่างกัน ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ไม่ได้มีอุปาทาน (ไม่มีกิเลส) ส่วนอุปาทานชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอุปาทาน (มีกิเลส) เจือปนอยู่ด้วย การที่มีอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อยู่ในชั้น ๕ จะก่อให้เกิดความอยากหรือตัณหาซึ่งเป็นเหตุแห่ง ทุกข์

<sup>๒๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๙/๓๒๔-๓๒๘.

<sup>๒๖</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗ /๔๘/๖๖-๖๗.

(ทุกขสมุทัยอริยสัง) ซึ่งส่งผลคือก่อให้เกิดอาการทุกข์ (ทุกขอริยสัง) ดังคำตรัสที่ว่า โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ พระพุทธพจน์ในชั้นธสุตร มีดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงชั้น ๕ ประการ และ อุปาทานชั้น ๕ ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง ชั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือ ใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่า รูปชั้น ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. สังขาร ๕. วิญญาณ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้ เรียกว่า ชั้น ๕ ประการ

อุปาทานชั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่ารูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป) ๒. เวทูปาทาน ๓. สัญญาอุปาทาน ๔. สังขารอุปาทาน ๕. วิญญาณอุปาทาน เหล่านี้เรียกว่า อุปาทานชั้น ๕ ประการ”

**ทุกขอริยสังนั้น** โดยย่อแล้วก็คือ อุปาทานชั้น ๕ หรือความยึดมั่นในชั้นทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป (อาการมหาภูตรูป ๔ คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ และธาตุลม รวมกับอาการที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นั้น เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความปรุงแต่งของจิต) และวิญญาณ (ธาตุรู้ภายในจิต) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ก็คือ **ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ (ฉันทราคะ) ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมด**”<sup>๒๗</sup>

ดังนั้น ทุกขอริยสัง หมายถึง อาการไม่สุขสมใจ ในอารมณ์ อันเนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

### ๒.๓.๒ ทุกขสมุทัยอริยสัง

ทุกขสมุทัยอริยสัง คือตัณหาที่เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่สหระคตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุผลิตผลิตในอารมณ์นั้น ๆ คือกามตัณหาภวตัณหา และวิภวตัณหา

**ในติตถายตนสูตร**<sup>๒๘</sup> ที่เกิดแห่งทิวฐีเป็นดุจท่าได้อธิบายสมุทัยอีกแบบหนึ่งว่า ทุกขสมุทัยอริยสังเป็นอย่างไรคือ

เพราะอริชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี

<sup>๒๗</sup> ส.ข.(ไทย) ๑๗/๑๒๑/๒๑๔-๒๑๕.

<sup>๒๘</sup> อง.ติก. (ไทย) ๑๒/๖๒/๒๔๒.

เพราะวิญญานเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปรีทนะทุกข์โทมนัสอุปายาสจึงมี

### **กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีความเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้เรียกว่าทุกขสมุทัย**

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ทุกขสมุทัยอริยสังขันธ์<sup>๒๙</sup> โดยย่อคือ การเกิดและการตั้งอยู่ของความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน ในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) การรับรู้ (วิญญาน) การกระทบ สัมผัส ความรู้สึก (เวทนา) ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตริก (วิตก) และความตรอง (วิจาร์) ซึ่งเป็นอาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจในโลก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความพอใจ ความอาลัย ความยินดี หมกหมุ่นฝังใจ ในอุปาทานขันธ ๕ ประการนี้ ชื่อว่าทุกขสมุทัยอริยสังขันธ์”

ดังนั้น ทุกขสมุทัยอริยสังขันธ์ จึงหมายถึง ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนัด ยินดี และเพลิดเพลิน ในอารมณ์อันเนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

### **๒.๓.๓ ทุกขนิโรธอริยสังขันธ์<sup>๓๐</sup>**

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่าทุกขนิโรธอริยสังขันธ์ คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลละคืน ความพ้น ความไม่ติดกัตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน คือ ปิยรูป สาทรูป (อาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ) ใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ **ปิยรูปสาทรูปนี้** เมื่อดับ ก็ดับที่ปิยรูปสาทรูปนี้ ดังนี้ ทุกขนิโรธอริยสังขันธ์ จึงหมายถึง การละและการกำจัดความอยากที่ร่วม

<sup>๒๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๙.

<sup>๓๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๙.



ด้วยความกำหนด ยินดี และเพลิดเพลิน ในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) การรับรู้ (วิญญาณ) การกระทบสัมผัส ความรู้สึก (เวทนา) ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตริ๊ก (วิตก) และความตรอง (วิจาร์) เหล่าใดเหล่านี้ ซึ่งเป็นอาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจในโลก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การกำจัดความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ การละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ในอุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ ชื่อว่า ทุกขนิโรธอริยสัง

**ในติดถายตนสูตร<sup>๓๐</sup>** ก็ได้อธิบายทุกขนิโรธอริยสังอีกรูปแบบหนึ่งว่าทุกขนิโรธอริยสังเป็นอย่างไรคือ

เพราะอวิชาสารอกดับไป สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ

เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ

เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ

เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ

เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะทุกขโทมนัสอุปายาสจึงดับ

กองทุกขทั้งหมดลยดับด้วยอาการอย่างนี้ย่อมเรียกว่าทุกขนิโรธอริยสัง

นิโรธ หมายถึงความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวางความสละคืนความพ้น ความไม่ติดตัณหาละที่ปิยรูปสาดรูป ดับที่ปิยรูปสาดรูปและปิยรูปสาดรูป ได้แก่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณที่เกิดจากอายตนะภายใน ๖ สัมผัสที่เกิดจาก อายตนะภายใน ๖ เวทนาที่เกิดจากอายตนะภายใน ๖ สัญญาที่เกิดจากอายตนะภายนอก ๖ สัญเจตนาที่เกิดจากอายตนะภายนอก ๖ ตัณหาที่เกิดจากอายตนะภายนอก ๖ วิตกที่เกิดจากอายตนะ ภายนอก ๖ วิจาร์ที่เกิดจาก อายตนะภายนอก ๖

<sup>๓๐</sup> อง.ติก. (ไทย) ๑๒/๖๒/๒๔๓.

จะเห็นได้ว่า ทุกขนิโรธอริยสังขนั้น โดยย่อแล้วก็คือ การละ การดับ ความอยากที่ร่วมด้วย กำหนด ยินดี และเพติดเพลิน ในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) การรับรู้ (วิญญูณ) การกระทบสัมผัส ความรู้สึก (เวทนา) ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตริ๊ก (วิตก) และ ความตรอง (วิจารณ์) เหล่าใด เหล่าหนึ่งซึ่งเป็น อากาโรหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจในโลก ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การกำจัดความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ การละความกำหนดด้วยอำนาจ ความพอใจ ในอุปทานชั้น ๕ ประการนี้ ชื่อว่า ทุกขนิโรธอริยสังข”<sup>๓๒</sup>

ดังนั้น **ทุกขนิโรธอริยสังข** คือ การละ และการกำจัดความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนด ยินดี และเพติดเพลิน ในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นใน ตน

#### ๒.๓.๔ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข<sup>๓๓</sup>

พระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบาย “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข” คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น นั้นแล ได้แก่

๑) **สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)** คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุ เกิด แห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติ ให้ถึง ความดับแห่งทุกข์)

๒) **สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)** คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓) **สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)** คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็น เหตุ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจาก การ พูดเพ้อเจ้อ

๔) **สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)** คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนา เป็น เหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดิฉิดใน กาม

<sup>๓๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๔.

<sup>๓๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

**๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)** คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

**๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

**๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ)** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

**๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)** คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑ สงัดจากกามและอกุศล ธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ๒ เพราะวิตกวิจารณ์ สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ๓ เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ ๔ เพราะละสุขและทุกขีได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขีไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่”

จะเห็นได้ว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขันธ์ โดยย่อแล้วก็คือ **การปฏิบัติศีล** (เจตนาที่เป็นกุศลธรรมหรืออริยศีลขันธ์) **ด้วยปัญญา** (ความรู้ชัดในอริยสังข ๔) **อย่างตั้งมั่น** (อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษ) **เพื่อเพียรละนิวรณ์ทั้ง ๕** คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความลั้งเลงสงสัย) ที่กำลังเกิดขึ้น

ดังนั้น ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขันธ์ จึงหมายถึง การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อเพียรละนิวรณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

## ๒.๔ กิจในอริยสัจ ๔

กิจในอริยสัจ ๔ มีหน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง, ข้อที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องและเสร็จสิ้นในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง จึงจะชื่อว่ารู้อริยสัจหรือเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว

**๑. ปริญญา** การกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์ ตามหลักว่า “ทุกข์ อริยสัจจ์ ปริญญา” ทุกข์ควรกำหนดรู้ คือ ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริง ได้แก่ การทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตของปัญหา

**๒. ปหานะ** การละ เป็นกิจในสมุทัย ตามหลักว่า “ทุกขสมุทัยอริยสัจจ์ ปหานะ” สมุทัยควรละ คือ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป ได้แก่การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

**๓. สัจฉิกิริยา** การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ ตามหลักว่า “ทุกขนิโรธอริยสัจจ์ สัจฉิกาทัพพ” นิโรธควรทำให้แจ้ง คือ เข้าถึง หรือบรรลุ ได้แก่การเข้าถึงสภาวะที่ปราศจากปัญหา บรรลุจุดหมายที่ต้องการ

**๔. ภาวนา** การเจริญ เป็นกิจในมรรค ตามหลักว่า “ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจ์ ภาเวตัพพ” มรรคควรเจริญ คือ ควรฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ กระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่การลงมือแก้ไขปัญหาม<sup>๓๔</sup>

ในการแสดงอริยสัจจ์ ก็ดี ในการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัจจ์ ก็ดี จะต้องให้อริยสัจจ์แต่ละข้อ สัมพันธ์ตรงกันกับกิจแต่ละอย่าง กิจทั้ง ๔ นี้ เป็นข้อที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง และเสร็จสิ้น ในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ให้ตรงข้อกัน ในการปฏิบัติจริงนั้น การจะทำหน้าที่ได้ถูกต้อง ต้องอาศัยความรู้หรือญาณ การรู้จักในอริยสัจ เรียกว่า กิจญาณ (บาลี= กิจจญาณ) เมื่อเอาญาณมาเชื่อมโยงอริยสัจ แต่ละข้อ เข้ากับกิจของมัน ก็จะเห็นเป็นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นวิธีการสำหรับแก้ปัญหาได้ทุกระดับ ดังนี้

๑. กิจญาณ ในทุกข์ (กำหนดรู้ว่าทุกข์ พึงปริญญา) คือ รู้สภาวะที่เห็นทุกข์ (รู้เท่าทันในทุกข์) รู้สภาพอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รู้ตำแหน่งแห่งที่ของทุกข์ ซึ่งจะต้องรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน (คือ ไม่ใช่รู้ตามที่เรายากให้มันเป็น หรือตามที่เรากลียดขังมัน เป็นต้น) ถ้าจัดเป็นขั้น ได้แก่ ขั้นแกลงหรือสำรวจปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจ และรู้ขอบเขต

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, พ.ศ. ๒๕๔๖.

๒. กิจญาณ ในสมุทัย (รู้ว่าสมุทัย ฟังปหาน) คือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย ถ้าจัดเป็นขั้นได้แก่ ขั้นสืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

๓. กิจญาณ ในนิโรธ (รู้ว่านิโรธ ฟังสังฆิกิริยา) คือ รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ถ้าจัดเป็นขั้นได้แก่ ขั้นเล็งรู้ภาวะหมดปัญหา ที่เอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหานั้นเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ โดยรู้เข้าใจอยู่ว่า การเข้าถึงจุดหมายนั้นจะสำเร็จ หรือเป็นไปได้อย่างไร

๔. กิจญาณ ในมรรค (รู้ว่ามรรค ฟังภาวนา) คือ รู้มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติพัฒนาเจริญเดินทางไป ถ้าจัดเป็นขั้นได้แก่ ขั้นกำหนดวาง หรือรับทราบวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหานั้น ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติ หรือดำเนินการต่อไป

สรุป คือ รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไร , ทุกข์นั้นเกิดจากอะไร, เราต้องการหรือฟังต้องการผลสำเร็จอะไร และจะเป็นไปได้ได้อย่างไร ,เราจะต้องทำอะไรบ้าง<sup>๓๕</sup>

ความสำเร็จในการปฏิบัติทั้งหมด ฟังตรวจสอบด้วยหลัก ญาณ ๓

#### ๒.๔.๑ การจบกิจแห่งอริยสัจ

กำหนดด้วยความสมบูรณ์แห่ง ญาณสาม (๑๒ อากาโร)

การจะดับกิเลสได้ ถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคล ต้องเป็นเรื่องของปัญญาอย่างแท้จริง ดังนั้น การรู้ความจริงในอริยสัจ ๔ ก็เป็นปัญญาเช่นกัน การดับกิเลสได้ ก็ต้องเป็นปัญญา เข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง แจ่มแจ้ง ซึ่งปัญญา ในการรู้ อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง มี ๓ ซึ่งมีแสดงไว้ในพระไตรปิฎก คือ สัจญาณ กิจญาณ และ กตญาณ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ เรียกกันว่าอริยสัจ ได้ทรงปฏิบัติอยู่ในทางอันเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง ไม่เกี่ยวข้องด้วยทางสุดโต่งทั้ง ๒ นั้น ก็คือมรรคมีองค์ ๘ มี สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น มีสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นที่สุด จึงได้ทรงเกิดญาณคือความหยั่งรู้ขั้นในอริยสัจทั้ง ๔ คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และมรรค หรือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา “ญาณ”

<sup>๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, (จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๘๕๕.

คือความหยั่งรู้ที่บังเกิดขึ้นแก่พระองค์นั้นเป็นญาณที่บังเกิดขึ้นในธรรมที่มีได้เคยดับแล้วมาก่อน ก็คือ อริยสัจทั้ง ๔ ดังกล่าว โดยมีวนรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ ได้แก่

**๑. สัจญาณ** มีวนรอบ ๓ ก็คือวนรอบในสัจจะทั้ง ๔ นี้โดยเป็นสัจญาณคือหยั่งรู้ว่าจริง มีปัญญาเห็นว่านี่เป็นทุกข์จริง นี่เป็นทุกข์สมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์จริง นี่เป็นทุกข์นิโรธคือความดับทุกข์จริง นี่เป็นมรรคคือทางดับทุกข์จริง ข้อที่ว่าเป็นทุกข์จริงก็คือว่า ความเกิดเป็นทุกข์จริง ความแก่เป็นทุกข์จริง ความตายเป็นทุกข์จริง ความโศกคือความแค้นใจ ความปริเทวะคือความรณฺจวนคร่ำครวญใจ ทุกขะคือความไม่สบายกาย โทมนัสสะคือความไม่สบายใจ อุปายาสะคือความคับแค้นใจ เป็นทุกข์จริง ความประจบกับสิ่งคือสัตว์และสังขารไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์จริง ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารที่เป็นที่รักเป็นทุกข์จริง ความปรารถนามิได้สมหวังเป็นทุกข์จริง และกล่าวโดยย่อ อุปทานชั้นนี้เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ คือ รูปชั้น กงรูป เวทนาชั้น กงเวทนา สัญญาชั้น กงสัญญา สังขารชั้น กงสังขาร วิญญาณชั้น กงวิญญาณ เป็นทุกข์จริง ทุกข์สมุทัยเหตุเกิดทุกข์นั้นก็คือต้นหาความดิ้นรนทะยานอยาก อันประกอบด้วยนั้นก็คือความเพลิน ราคะคือความติดในยินดี เพลิดเพลินยินดียิ่งในอารมณ์นั้น ๆ จำแนกออกเป็นกามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจ ภาวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในภพคือความเป็นนั้นเป็นนี้ วิภวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในความไม่เป็นนั้นไม่เป็นนี้ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง ดับตัณหาเสียได้ทุกข์ดับไปหมด นี่เป็นความดับทุกข์จริง มรรคมองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ดังกล่าวเป็นต้นนั้น เป็นมรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์จริง พระญาณคือความหยั่งรู้ว่า นี่เป็นทุกข์จริง นี่เป็นเหตุเกิดทุกข์จริง นี่เป็นความดับทุกข์จริง นี่เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์จริง นี่เป็นสัจญาณ นี้ก็วนไปในสัจจะทั้ง ๔ รอบหนึ่ง

**๒. กิจจญาณ** ความหยั่งรู้ในกิจคือข้อที่พึงกระทำให้เกิดพระญาณคือความหยั่งรู้ขึ้นว่าทุกข์เป็นข้อที่พึงกำหนดรู้อันเรียกว่าปริณญา สมุทัยเป็นข้อที่ควรละอันเรียกว่าปหานะ ความดับทุกข์เป็นข้อที่พึงกระทำให้แจ้งอันเรียกว่าสังนิกรรมะ มรรคคือข้อที่ควรอบรมปฏิบัติให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นอันเรียกว่าภาวนา นี่เป็นกิจที่พึงกระทำในสัจจะทั้ง ๔ เรียกว่ากิจจญาณ

**๓. กตญาณ** คือความหยั่งรู้กิจทั้ง ๔ นั้นว่าได้กระทำแล้ว คือว่าทุกข์นั้นพระองค์ก็ได้ทรงกำหนดรู้แล้ว สมุทัยคือต้นหาพระองค์ก็ทรงละได้แล้ว นิโรธคือความดับทุกข์พระองค์ก็ทรงกระทำให้

แจ้งแล้ว มรรคพระองค์ก็ได้ทรงปฏิบัติทำให้มีให้เป็นที่ขึ้นครบถ้วนแล้ว เรียกว่ากตญาณ ญาณคือความหยั่งรู้ว่ากิจได้กระทำเสร็จแล้ว<sup>๓๖</sup>

เพราะฉะนั้น พระญาณทั้ง ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ในอริยสัจทั้ง ๔ รวมเข้าก็เป็นอาการ ๑๒ จึงเรียกว่ามีวนรอบ ๓ อาการ ๓๒ วนรอบไปโดยเป็นสัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณในอริยสัจทั้ง ๔ ก็เป็น ๑๒ เรียกว่ามีอาการ ๑๒ พระญาณที่มีวนรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ นี้บังเกิดขึ้นในขณะเดียวกันเพราะเหตุที่พระองค์ได้บรรลุพระญาณคือความหยั่งรู้ ซึ่งมีวนรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ นี้ ในอริยสัจทั้ง ๔ สมบูรณ์ จึงได้ทรงปฏิญาณพระองค์ว่าได้ตรัสรู้อภิสัมโพธิ์คือความตรัสรู้ยิ่งเป็นยอดเยี่ยมแล้ว พระองค์สิ้นชาติแล้ว พรหมจรรย์พระองค์ได้อยู่จบแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะพึงกระทำเพื่อที่จะเป็นอย่างนี้อีก ก็เป็นอันว่าพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัส ‘**กิจที่ควรทำในอริยสัจ ๔**’ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า... นี้ทุกขอริยสัจ ... **ทุกขอริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้** ... ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว<sup>๓๗</sup>

### ทุกข์ (ควรกำหนดรู้)

๑. ทุกข์ คือสิ่งที่ควรรู้ (เรียกว่า สัจจญาณ)
๒. ทุกข์นี้ ควรกำหนดรอบรู้ (นี้เรียกว่า กิจจญาณ)
๓. ทุกข์นี้ เราได้กำหนดรอบรู้แล้ว (นี้เรียกว่า กตญาณ)

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ ... ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย ... ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว**<sup>๓๘</sup>

### สมุทัย (ควรละ)

๑. สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ คือสิ่งที่ควรรู้ (นี้เรียกว่าสัจจญาณ)

<sup>๓๖</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ใจความสำคัญแห่งพระพุทธศาสนา** (จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม), (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๔-๒๕.

<sup>๓๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕-๑๖/๒๒-๒๔., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑-๑๐๙๒/๕๙๓-๕๙๔.

<sup>๓๘</sup> เรื่องเดียวกัน.

๒. สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี้ควรละเสีย(นี้เรียกว่า กิจจญาณ)

๓. สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี้เราได้ละเสียแล้ว (นี้เรียกว่า กตญาณ)

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี้ทุกข์นิโรธอริยสัจ ... **ทุกข์นิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง ...** ทุกข์นิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว <sup>๓๙</sup>

### นิโรธ (ควรทำให้แจ้ง)

๑. นิโรธ คือความดับไม่เหลือของทุกข์ คือสิ่งที่ควรรู้ (นี้เรียกว่า สัจจญาณ)

๒. นิโรธ ความดับไม่เหลือของทุกข์นี้ ควรทำให้แจ้ง(นี้เรียกว่า กิจจญาณ)

๓. นิโรธ ความดับไม่เหลือของทุกข์นี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว (นี้เรียกว่า กตญาณ)

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ... **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ ...** ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว <sup>๔๐</sup>

### มรรค (ควรทำให้เจริญ)

๑. มรรค คือทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ คือสิ่งที่ควรรู้ (นี้เรียกว่า สัจจญาณ)

๒. มรรค ทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์นี้ ควรทำให้เจริญ (นี้เรียกว่า กิจจญาณ)

๓. มรรค ทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์นี้ เราได้ทำให้เจริญแล้ว (นี้เรียกว่า กตญาณ)

<sup>๓๙</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๔๐</sup> เรื่องเดียวกัน.



ญาณทัสสนะ มีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒ ตามรายการต่อไปนี้ ๔๑				
อริยสัจ	สังขญาณ ๔ อาการ	กิจญาณ ๔ อาการ	กตญาณ ๔ อาการ	รวม
ทุกข์	ควรรู้ความจริง คือทุกข์	ควรกำหนดรู้	ได้กำหนดรู้แล้ว	๓ อาการ
สมุทัย	ควรรู้ เหตุให้เกิดทุกข์	ควรละเสีย	ได้ละแล้ว	๓ อาการ
นิโรธ	ควรรู้ ความดับ ไม่เหลือของทุกข์	ควรทำให้แจ้ง	ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว	๓ อาการ
มรรค	ควรรู้ทางดำเนินให้ถึงความ ดับไม่เหลือของทุกข์	ควรทำให้เจริญ	ได้ทำให้เจริญแล้ว	๓ อาการ

**ตารางที่ ๒. ๑ การจบกิจแห่งอริยสัจ กำหนดด้วยความสมบูรณ์แห่ง ญาณสาม (๑๒ อาการ)**

ญาณทัสสนะ (สังขญาณ, กิจญาณ, กตญาณ) ซึ่งหมายถึงการหยั่งรู้ครบ ๓ รอบ “ญาณทั้งสาม” เมื่อเข้าคู่กับกิจในอริยสัจทั้งสี่จึงได้เป็นญาณทัสสนะมีอาการ ๑๒ ดังนี้

๑. **สังขญาณ (หยั่งรู้สังขะ)** หยั่งรู้ความจริง ๔ ประการว่า ๑) นี่คือทุกข์ ๒) นี่คือเหตุแห่งทุกข์ ๓) นี่คือความดับทุกข์ ๔) นี่คือทางแห่งความดับทุกข์

๒. **กิจญาณ (หยั่งรู้กิจ)** คือ หยั่งรู้หน้าที่ต่ออริยสัจว่า ๑) ทุกข์ควรรู้ ๒) เหตุแห่งทุกข์ควรละ ๓) ความดับทุกข์ควรทำให้ประจักษ์แจ้ง ๔) ทางแห่งความดับทุกข์ควรฝึกหัดให้เจริญขึ้น

๓. **กตญาณ (หยั่งรู้การอันทำแล้ว)** คือ หยั่งรู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำได้เสร็จสิ้นแล้ว ได้แก่ ๑) ทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว ๒) เหตุแห่งทุกข์ได้ละแล้ว ๓) ความดับทุกข์ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว ๔) ทางแห่งความดับทุกข์ได้ปฏิบัติแล้ว

สังขญาณ ในอริยสัจ ครบ ๔ ข้อ ก็เป็นอันครบ ๑ รอบ เป็น ปริวัฏ ๑

กิจญาณ ในอริยสัจ ครบ ๔ ข้อ ก็เป็นอันครบอีก ๑ รอบเป็นอีก ปริวัฏ ๑

กตญาณ ในอริยสัจ ครบ ๔ ข้อ ก็เป็นอันครบอีก ๑ รอบเป็นอีก ปริวัฏ ๑

<sup>๔๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, (จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๘๕๖.

โดยนัยนี้ ญาณ ๓ นั้นก็เป็นไปอริยสัจ ๔ ญาณละ ๑ รอบ จึงรวมเป็น ๓ รอบ (๓ ปริวัฏ) เรียกว่า ญาณทัสสะ มีปริวัฏ ๓ ปริวัฏ (วนรอบ) ๓ นี้ แต่ละรอบ ก็คือเป็นไปในอริยสัจ ๔ ครบทุกข้อ จึงรวมเป็นอาการ ๑๒ หรือเรียกว่า ญาณทัสสนะ มีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒<sup>๔๒</sup>

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดความรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการอย่างนี้ หมดจดดีแล้ว เมื่อนั้นเราจึงยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ญาณทัสสนะเกิดขึ้นแก่เราว่า ‘ความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก’”

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงการรู้อริยสัจ ๔ ครบ ๓ รอบ เป็นอาการรู้ ๑๒ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกความรู้เห็นว่า “ญาณทัสสะ” คือ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นตามเป็นจริงในอริยสัจ มีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ พระองค์ทรงตรัสรู้ว่า ความหลุดพ้นของพระองค์ไม่กำเริบ (ไม่มีใครหรืออะไรมาทำให้เสื่อมได้) การเกิดครั้งนี้เป็นการเกิดครั้งสุดท้าย จะไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป พระพุทธเจ้าก็ตรัสเรียกความรู้เห็นว่า “ญาณทัสสนะ”

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า การปฏิบัติการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ ๔ หากเต็มรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ ปฏิบัติไปถึงกตญาณ จะเกิดสภาวะนิพพาน เป็นสภาวะจิตที่กิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือ ๑.ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นตฺถิ อุปมา) ๒.ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง) ๓.ไม่กำเริบ (อสังกุปฺปัง) ๔.เที่ยง (นิจจัง) ๕. ยั่งยืน (ธฺวํง) ๖.ตลอดกาล (สัสสตัง) ๗. ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธมฺมัง) พระพุทธเจ้าตรัสเรียกความรู้เห็นว่า ญาณทัสสนะ อีกเช่นกัน.

## ๒.๕ วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔

กิจ ๔ อย่างอันเรามีต่ออริยสัจจันนั้นมีอยู่ดังต่อไปนี้

๑. ทุกข์ ปริชานิตพฺพํ ควรรับรู้ ควรทำความเข้าใจในลักษณะแห่งทุกข์หรือยอมรับว่าสิ่งต่าง ๆ ที่อธิบายมานั้นเป็นทุกข์
๒. สมุทัย ปทาทพฺพํ ควรละเสียซึ่งเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา
๓. นิโรธ สจฺฉิกาทพฺพํ ควรทำให้แจ้งให้ปรากฏในความดับทุกข์

<sup>๔๒</sup> เรื่องเดียวกัน.

๔. มคฺโค ภาเวตพฺโพ คฺวเรจริญฺให้มากในมรรคมืองค์แปด ให้เป็น มคฺคสามคฺคี คือให้สมดุลงันทุกอย่าง มิใช่แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง<sup>๔๓</sup>

การเรียนรู้และปฏิบัติเข้าถึง “อริยสัจ ๔” นั้น จะต้องมุ่งเข้าไปหาเรื่องของทุกข์ หรือเรียนรู้ของ “ความไม่ดี” ที่มี “เหตุแห่งความไม่ดี” ก็คือ ต้องเรียนรู้วิจัยวิจารณ์จัดการ กับ “ความเป็นอกุศลหรือทุจริต” นั้นเอง แล้วกำจัด”เหตุแห่งความไม่ดี” คือ อกุศลหรือทุจริต ให้หมดสิ้นให้ได้ ชนิดที่ต้องรู้ความเป็นโลกุตรธรรมอย่างสัมมาทิฏฐิ<sup>๔๔</sup>

วิธีการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ สามารถทำได้โดย ๑) การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ ๒) การละทุกขสมุทยอริยสัจ ๓) การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ ๔) การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ๒.๕.๑ การกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสเวทนาที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชน (ผู้หนาด้วยกิเลส) ผู้มิได้สดับ ไว้ว่า “ปุถุชนผู้มิได้สดับ เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉย) บ้าง อริยสาวกผู้ได้สดับก็เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง แต่ในชน ๒ จำพวกนั้น มีสิ่งที่เป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้มิได้สดับ คือ ปุถุชนผู้มิได้สดับถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก รำไร ทูบออกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ ประการ คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ ส่วนอริยสาวกผู้ได้สดับถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบาก ไม่รำไร ไม่ทูกคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมเสวยเวทนาทางกายประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ”<sup>๔๕</sup>

สอดคล้องกับ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับ องค์กรที่ ๑ แห่งมรรคคือสัมมาทิฏฐินั้น หมายถึง ความเห็นอันถูกต้องในอริยสัจจ ๔ ประการ คือเห็นชอบในทุกข์ว่าความทุกข์ใดเป็นทุกข์ทางกายไม่มีผู้ใดที่เกิดมาแล้วระงับหรือหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ชาติ ชรา มรณะ และทุกข์ใดเป็นทุกข์ทางใจ ได้แก่ โสกะปริเทวะ โทมนัสสะอุปายาส อับปิยสัมปิโยค และปิยวิปปโยค ตลอดจนความไม่ได้สมหวังตามความปรารถนา เห็นชอบต่อไปว่าทุกข์ทางกายนั้นมาจากกิเลสต่าง ๆ และความยึดเหนี่ยวเมื่อ

<sup>๔๓</sup> สถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิต และธนาคารออมสิน, ในหลวงกับประชาชน ๔๕ ปี สถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิต, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๒), หน้า ๓๒๗.

<sup>๔๔</sup> สมณะโพธิรักษ์, **ทุจริตของคนดี**, (กรุงเทพมหานคร:บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒-๒๓.

<sup>๔๕</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

หมดกิเลสตัณหาและอุปทานความยึดเหนี่ยวแล้ว ทุกข์ทางกายจะเหลือ แต่เวทนาอันเป็นของธรรมชาติ ทุกข์ทางใจนั้นจักไม่เกิดขึ้น เพราะเรารู้จักไม่เหี่ยวแห้งใจหรือคร่ำครวญใจเมื่อเราสิ้นความกระหายความใคร่ และเมื่อเราต้องเสียหรือพลัดพรากจากของที่เราดัดเสียแล้วไม่ยึดเหนี่ยวไว้อีกต่อไป<sup>๔๖</sup>

จะเห็นได้ว่า การกำหนดรู้ทุกข์ขอรียสัจ ก็คือ การกำหนดรู้ทุกข์เวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ทางใจ อันเนื่องด้วยการกระทบสัมผัสกับทุกข์เวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย กล่าวโดยง่าย คือ เมื่อชีวิตของเรามีการกระทบสัมผัสกับทุกข์เวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ก็ให้อ่านอาการของจิตลงไปว่า เราเกิดทุกข์เวทนาทางใจหรือไม่ ซึ่งทุกข์เวทนาทางใจนั้นจะมีได้หลากหลายอาการโดยเป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่นของแต่ละบุคคล ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เปื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหวง เสร้า ซิม หงุดหงิด หดหู่ เสร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูกเหยียดหยาม หม่นหมอง ชัดใจ อึดอัดใจ ชัดเคืองใจ เป็นต้น**

เพราะฉะนั้นในลำดับแรกนั้น เราต้องรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกข์ขอรียสัจ** คือ ทุกข์เวทนาทางใจหรือความรู้สึกทุกข์ทางใจ ซึ่งเป็นคนละอย่างกันกับทุกข์เวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย แต่ทุกข์เวทนาทางใจนั้นจะเนื่องด้วยทุกข์เวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกายอยู่ จึงจำเป็นต้องอาศัยทุกข์เวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกายนั้น เป็นตัวที่จะมากระทบ กระตุ้น กระเทือน หรือกระทบ (ผัสสะ) ให้ทุกข์เวทนาทางใจอันเป็นความยึดมั่นถือมั่นในทุกข์เวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ซึ่งนอนเนื่องอยู่ภายในจิตให้ปรากฏตัวออกมา

**ลำดับที่สอง** เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกข์ขอรียสัจนี้ ควรกำหนดรู้** คือ ในขณะที่ชีวิตของเรามีการกระทบสัมผัสกับทุกข์เวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ก็ให้อ่านอาการของจิตลงไปว่า เราเกิดทุกข์เวทนาทางใจหรือไม่ ซึ่งทุกข์เวทนาทางใจนั้นจะมีได้หลากหลายอาการโดยเป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่นของแต่ละบุคคล ได้แก่ **เครียด กลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เปื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหวง เสร้า ซิม หงุดหงิด หดหู่ เสร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว้าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูกเหยียดหยาม หม่นหมอง ชัดใจ อึดอัดใจ ชัดเคืองใจ เป็นต้น** เมื่อจับได้ว่า ตัวเรามีอาการของทุกข์เวทนาทางใจดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ก็ให้กำหนดรู้

<sup>๔๖</sup> **สถานีวิทฺยุ** อ.ส. พระราชวังดุสิต และธนาคารออมสิน, **ในหลวงกับประชาชน ๔๕ ปี** **สถานีวิทฺยุ** อ.ส. **พระราชวังดุสิต**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๒), หน้า ๓๒๗.

ว่า ในขณะที่นั้นเรากำลังเกิดทุกขอริยสังข์อยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เรานั้นยังมีทุกขอริยสังข์หรือทุกขเวทนาทางใจที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิต

**ลำดับที่สาม** เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขอริยสังข์นี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว** คือ เมื่อเรากำหนดรู้ทุกขอริยสังข์หรือทุกขเวทนาทางใจในขณะที่ชีวิตของเรามีการกระทบสัมผัสกับทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย โดยทำอย่างช้าๆ หรือทำให้มากๆ บ่อยๆ เราก็จะสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสังข์ออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นยำชัดขึ้นหรือชำนาญยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ก็จะทำให้เราไม่พลาดในการอ่านและจับอาการของทุกขอริยสังข์ ซึ่งจะนำไปสู่การพิจารณาหาเหตุเกิดของทุกขเวทนาทางใจนั้นเพื่อทำการละเหตุนั้นในลำดับต่อไป

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า นี่ทุกขอริยสังข์ คือ ทุกขเวทนาทางใจ ส่วนทุกขอริยสังข์นี้ ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขเวทนาทางใจนั้นจะมีได้หลากหลายอาการ ได้แก่ เครียด กลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว ร้อนรน กระวนกระวาย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉา รังเกียจ เหงา เศร้า ซึม หงุดหงิด หดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ ว่างใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ฝากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ดูถูกเหยียดหยาม หม่นหมอง ซัดใจ อึดอัดใจ ซัดเคืองใจ เป็นต้น สุดท้ายทุกขอริยสังข์นี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสังข์ออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นยำชัด

### ๒.๕.๒ การละทุกขสมุททยอริยสังข์

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก้อริยสังข์คือเหตุให้เกิดทุกข์ นั้นเป็นอย่างไรเล่า ? ตัณหานี้ใด ทำความเกิดใหม่เป็นปกติ เป็นไปกับ ด้วยความกำหนัดเพราะความเพลิน มักเพลินยิ่งในอารมณ์นั้นๆ นี้คือ “กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”

ภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน ? เมื่อจะเข้าไปตั้งอยู่ ย่อมเข้าไปตั้งอยู่ในที่ไหน ? สิ่งใดในโลก มีภาวะเป็นที่รักมีภาวะเป็นที่ยินดี (ปิยรูปสาตรูป)<sup>๔๗</sup> ในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) การรับรู้ (วิญญาน) การกระทบสัมผัส ความรู้สึก (เวทนา) ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตริ๊ก (วิตก) และความตรอง (วิจาร์) เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งเป็นอาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในสิ่งนั้น เมื่อจะเข้าไปตั้งอยู่

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖)

ยอมเข้าไปตั้งอยู่ในที่นั้น “ภิกษุทั้งหลายนี้เราเรียกว่า อริยสัง คือ เหตุให้เกิดทุกข์”<sup>๔๘</sup>...เหตุให้เกิดทุกข์ คือตัณหาอันใดนี่ ที่เป็นเครื่องนำให้มีการเกิดอีก อันประกอบด้วยความกำหนัดเพราะอำนาจความเพลิน มักทำให้เพลิดเพลินยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ ตัณหาในกาม, ตัณหาในความมีความเป็น, ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น. ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความจริงอันประเสริฐ คือเหตุให้เกิดทุกข์<sup>๔๙</sup>

ตัณหาหรือความอยากซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทุกข์เวทนาทางใจ ivaว่า “ทุกข์สมุทฺทยอริยสัง” คือ ตัณหา (ความอยาก) อันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา<sup>๕๐</sup> ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ivaว่า “ตัณหา ๓ คือ ๑) กามตัณหา คือ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความกำหนัดนักแห่งจิต ที่เกี่ยวกับกามธาตุ ๒) ภวตัณหา คือ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความกำหนัดนักแห่งจิต ที่เกี่ยวกับรูปธาตุ และอรุธาตุ ๓) วิภวตัณหา คือ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความกำหนัดนักแห่งจิต ที่สทรคต (ร่วม) ด้วยอจุฉนทภิกฺขุ”<sup>๕๑</sup>

จะเห็นได้ว่า กามตัณหา คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ และวัตถุที่น่ายินดีอย่างใดอย่างหนึ่ง ภวตัณหา คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดในรูปภพ (ความตริกในกาม ความตริกในพยาบาท และความตริกในการเบียดเบียน ที่อยู่ใใจซึ่งไม่ละเมิดออกไปเสพทางกายและวาจา) และอรุภพ (ความตริกที่ยังมีส่วนของความล่งเลงสยว่า ความตริกในกาม ความตริกในพยาบาท และความตริกในการเบียดเบียน นั้นเป็นสิ่งที่น่ายินดีโดยเหลืออยู่เพียงเบาบาง) ส่วนวิภวตัณหา คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดในการออกจากกามตัณหา และภวตัณหา

เพราะฉะนั้นในขั้นแรก เราต้องรู้ให้ชัดว่า นี้ทุกข์สมุทฺทยอริยสัง คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

<sup>๔๘</sup> พุทธทาส อินทปญฺโญ, อริยสังจาพระโอบุสฺส ภาคตัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมทาน, ๒๕๒๗), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

<sup>๔๙</sup> พุทธทาส อินทปญฺโญ, อริยสังจาพระโอบุสฺส ภาคตัน, หน้า ๑๑๓.

<sup>๕๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๕๑</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๑๖/๕๗๓.

ในขั้นที่สอง เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขสมุทยอริยสังขี** **ควรละเสีย** โดยการอาศัย**วิภาตตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนดในการออกจาก**กามตัณหา** และ **ภวตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วย ความเพลิดเพลินและความกำหนดในรูป **เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่น่าพอใจ และวัตถุที่น่ายินดี อย่างใดอย่างหนึ่ง และ**ภวตัณหา** คือ ความอยากอันประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนด **ในรูปภพ และอรูปรภพ** ทั้งหลายไปเป็นลำดับ

ในขั้นที่สาม เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขสมุทยอริยสังขี** **เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเราอาศัย **วิภาตตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** และ**ภวตัณหา** ได้แล้ว ก็**พึงละ วิภาตตัณหา** นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เนกขัมมวิตก (ความ ตริกในการออกจากกาม) อพยาบาทวิตก (ความตริกในการออกจากพยาบาท) และอวิหิงสาวิตก (ความตริกในการออกจากการเบียดเบียน) ย่อมเกิดขึ้นแก่เราผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและ ใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า ‘เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนี้ เกิดขึ้น แก่เราแล้ว’ แต่เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็น ส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถ้าเราจะพึงตริกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นอยู่ตลอดคืน เราก็จักมองไม่เห็นภยันอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย หากเราจะพึงตริกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตก นั้นอยู่ตลอดวัน เราก็จักมองไม่เห็นภยันอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตก นั้นได้เลย หากเราจะตริกตรองถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นตลอดทั้งคืนทั้งวัน เราก็จักมองไม่เห็นภยันอันจะเกิดจากเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตกนั้นได้เลย แต่เมื่อ เราตริกตรองนานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นตั้งจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราปรารถนาไว้ว่า ‘จิตของเรา อย่าฟุ้งซ่านอีกเลย’”<sup>๕๒</sup>

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสังขี** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภาตตัณหา ส่วน **ทุกขสมุทยอริยสังขี** **ควรละเสีย** คือ การอาศัย**วิภาตตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** และ**ภวตัณหา** สุตท้าย**ทุกขสมุทยอริยสังขี** **เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเราอาศัย**วิภาตตัณหา** เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่ง**กามตัณหา** และ**ภวตัณหา** ได้แล้ว ก็**พึงละวิภาตตัณหา** นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๙-๒๑๐/๒๒๐-๒๒๑.

### ๒.๕.๓ การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัง

พระพุทธเจ้าตรัสความดับแห่งทุกขอริยสังหรือทุกขเวทนาทางใจ ไว้ว่า “ทุกขนิโรธอริยสัง คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา”<sup>๕๓</sup>

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ วิราคะ ไว้ว่า “ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ) เป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอนิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์ (ความเบิกบานยินดี) เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอนิสงส์ ปราโมทย์มีปีติ (ความอิ่มใจ) เป็นผล มีปีติเป็นอนิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิ (ความสงบระงับ) เป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอนิสงส์ ปัสสัทธิมีสุข (ความสำราญทางใจ) เป็นผล มีสุขเป็นอนิสงส์ สุขมีสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นผล มีสมาธิเป็นอนิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) เป็นผล มีญาณทัสสนะเป็นอนิสงส์ ญาณทัสสนะมีนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนด)** เป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอนิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น) เป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอนิสงส์ อย่างนี้ ศีลที่เป็นกุศลย่อมทำอรรถผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล”<sup>๕๔</sup>

จะเห็นได้ว่า ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ย่อมแจ้งได้ด้วยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล ก็จะเกิดผล คือ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อไม่เดือดเนื้อร้อนใจย่อมเกิดความเบิกบานยินดี เมื่อเบิกบานยินดีย่อมเกิดความอิ่มใจ เมื่ออิ่มใจย่อมเกิดความสงบระงับ เมื่อสงบระงับย่อมเกิดความสำราญทางใจ เมื่อสำราญทางใจย่อมเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงย่อมเกิดความละหน่ายและ**ความคลายกำหนด (วิราคะ)** เมื่อละหน่ายและคลายกำหนดย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น โดยลำดับ

เพราะฉะนั้นในขั้นแรก เราต้องรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัง คือ วิราคะ (ความคลายกำหนด)**

ในขั้นที่สอง เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธอริยสังนี้ ควรทำให้แจ้ง** ด้วยการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผล คือ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อไม่เดือดเนื้อร้อนใจย่อมเกิดความเบิกบานยินดี เมื่อเบิกบานยินดีย่อมเกิดความอิ่มใจ เมื่ออิ่มใจย่อมเกิดความสงบระงับ เมื่อสงบระงับย่อมเกิดความสำราญทางใจ เมื่อสำราญทางใจย่อมเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิด

<sup>๕๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

<sup>๕๔</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.



ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงย่อมเกิดความละหน่ยและ **ความคลายกำหนด (วิราคะ)** เมื่อละหน่ยและคลายกำหนดย่อมเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น โดยลำดับ

ในขั้นที่สาม เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธอริยสังข** นี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสังขหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสังข** คือ **วิราคะ (ความคลายกำหนด)** ส่วน**ทุกขนิโรธอริยสังขนี้ ควรทำให้แจ้ง** คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิพพิทา (ความละหน่ย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนด)** สุตท้าย**ทุกขนิโรธอริยสังขนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว** คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสังขหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ

ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ความจริงอันประเสริฐ คือความดับไม่เหลือของทุกข เพราะความจางคลายดับไปไม่เหลือแห่งอวิชชาอันนี้เทียว จึงมีความดับแห่งสังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายณะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปทาน ภพชาติ ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะ โทมนัสสะ อุปายาสทั้งหมด จึงดับสิ้น ความดับลงแห่งกองทุกขทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้ เรียกว่า ความจริงอันประเสริฐ คือความดับไม่เหลือของทุกข<sup>๕๕</sup>

#### ๒.๕.๔ การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข

พระพุทธเจ้าตรัสวิธีปฏิบัติสู่ความดับทุกขอริยสังขหรือทุกขเวทนาทางใจ ไว้ว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข คือ **อริยมรรคมืองค์ ๘**<sup>๕๖</sup> ได้แก่ ๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแหวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า “สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ” บ้าง เรียกว่า “สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีปริหาร” บ้าง โดยบรรดาองค์ ๗ นั้น มีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า

<sup>๕๕</sup> พุทธทาส อินทปัญโญ, **อริยสังจาพระโอษฐ์ ภาคต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมทาน, ๒๕๒๗), หน้า ๘๑๕.

<sup>๕๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

เมื่อเราปฏิบัติตามจนเกิดผลกับตนเอง เราก็จะรู้ได้เองว่า ท่านผู้บอกทางแก่เรานั้นเป็น สัตบุรุษหรือสาวกแท้ของพระพุทธเจ้าจริงหรือไม่ จะไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ในตัวท่านอีก เลย เราจึงสามารถเคารพท่านได้อย่างสุดเกล้าสุดเศียรสุดกระหม่อม

“ภิกษุณั้ย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาทิฏฐิ ยังสัมมาทิฏฐิให้ถึงพร้อม ความพยายามของ ภิกษุณั้ย่อมพยายามละมิจฉาทิฏฐิ มีสติละมิจฉาทิฏฐิ มีสติเข้าถึงสัมมาทิฏฐิอยู่ สติของภิกษุณั้ย่อมเป็น สัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตาม สัมมาทิฏฐิของภิกษุณั้ย่อมไป ด้วยประการฉะนี้” ภิกษุผู้ชดมิจฉาสังกัปปะว่า ‘เป็นมิจฉาสังกัปปะ’ รู้ชัด สัมมาสังกัปปะว่า ‘เป็นสัมมาสังกัปปะ’ ความรู้ของภิกษุณั้ย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ โดยมิจฉาสังกัปปะ คือ ความดำริในกาม ความดำริในความพยาบาท ความดำริในการเบียดเบียน นี้เป็นมิจฉาสังกัปปะ

**สัมมาสังกัปปะ**<sup>๕๗</sup> คือ เรากล่าวสัมมาสังกัปปะว่ามี ๒ ได้แก่ ๑) สัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เป็นสัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ ๒) สัมมาสังกัปปะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค คือ ความตริภังค ความวิตัก ความดำริ ความแน่วแน่ ความแนบแน่น ความปักใจ ความปรุ้งแต่งคำ ของภิกษุผู้มีจิตไกลจาก ข้ำศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็นสัมมาสังกัปปะอันเป็น อริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค

ภิกษุณั้ย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาสังกัปปะ ยังสัมมาสังกัปปะให้ถึงพร้อม ความพยายาม ของภิกษุณั้ย่อมพยายามละมิจฉาสังกัปปะ มีสติเข้าถึงสัมมาสังกัปปะอยู่ สติของ ภิกษุณั้ย่อมเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อม คล้อยตามสัมมาสังกัปปะของภิกษุณั้ย่อมไป ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุผู้ชดมิจฉาวาจาว่า ‘เป็นมิจฉาวาจา’ รู้ชัดสัมมาวาจาว่า ‘เป็นสัมมาวาจา’ ความรู้ของ ภิกษุณั้ย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ โดยมิจฉาวาจา คือ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพื่อ เจ้อ นี้เป็นมิจฉาวาจา

**สัมมาวาจา**<sup>๕๘</sup> คือ เรากล่าวสัมมาวาจาว่ามี ๒ ได้แก่ ๑) สัมมาวาจาที่ยังมีอาสวะ เป็น ส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูด ส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ นี้เป็น

<sup>๕๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖.

<sup>๕๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๘/๑๗๗-๑๗๘.

สัมมาวาจาที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ ๒) สัมมาวาจาอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค คือ การงด การเว้น การเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากกวีทุจริต ๔ ของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็นสัมมาวาจาอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค

ภิกษุย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาวาจา ยังสัมมาวาจาให้ถึงพร้อมอยู่ ความพยายามของภิกษุ นั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนี้มีสติ ละมิจฉาวาจามีสติเข้าถึงสัมมาวาจาอยู่ สติของภิกษุนี้เป็น สัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตาม สัมมาวาจาของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุรู้ชัดมิจฉากัมมันตะว่า ‘เป็นมิจฉากัมมันตะ’ รู้ชัดสัมมากัมมันตะว่า ‘เป็น สัมมากัมมันตะ’ ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ โดยมีฉากัมมันตะ คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม นี้เป็นมิจฉากัมมันตะ

**สัมมากัมมันตะ**<sup>๕๙</sup> คือ เรากล่าวสัมมากัมมันตะว่ามี ๒ ได้แก่ ๑) สัมมากัมมันตะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการลักทรัพย์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม นี้เป็นสัมมากัมมันตะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ ๒) สัมมากัมมันตะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์ แห่งมรรค คือ การงด การเว้น การเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากกายทุจริต ๓ ของภิกษุผู้มีจิตไกล จากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็นสัมมากัมมันตะอัน เป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค

ภิกษุนั้นย่อมพยายามเพื่อละมิจฉากัมมันตะ ยังสัมมากัมมันตะให้ถึงพร้อม ความพยายาม ของเธอนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนี้มีสติละมิจฉากัมมันตะ มีสติเข้าถึงสัมมากัมมันตะอยู่ สติของ เธอนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อม คล้อยตามสัมมากัมมันตะของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุรู้ชัดมิจฉาวาชีวะว่า ‘เป็นมิจฉาวาชีวะ’ รู้ชัดสัมมาวาชีวะว่า ‘เป็นสัมมาวาชีวะ’ ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ โดยมีฉาวาชีวะ คือ การพูดหลอกลวง การเลียบเคียง การหว่าน ล้อม การพูดและเล็ม การใช้ลามต่อลาม นี้เป็นมิจฉาวาชีวะ

<sup>๕๙</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๙/๑๗๙.

**สัมมาอาชีวะ**<sup>๖๐</sup> คือ เรากล่าวสัมมาอาชีวะว่ามี ๒ ได้แก่ ๑) สัมมาอาชีวะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วย สัมมาอาชีวะนี้เป็นสัมมาอาชีวะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ ๒) สัมมาอาชีวะอันเป็น อริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค คือ การงด การเว้น การเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุ งดเว้นจากมิจฉาอาชีวะของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็นสัมมาอาชีวะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค

ภิกษุที่ย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาอาชีวะ ยังสัมมาอาชีวะให้ถึงพร้อม ความพยายามของ ภิกษุนี้เป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนี้มีสติละมิจฉาอาชีวะ มีสติเข้าถึงสัมมาอาชีวะอยู่ สติของภิกษุนี้เป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติย่อมห้อมล้อมคล้อยตาม สัมมาอาชีวะของภิกษุนี้ไป ด้วยประการฉะนี้

ผู้มีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะก็มีพอเหมาะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาก็มีพอเหมาะ ผู้ มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะก็มีพอเหมาะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะก็มีพอเหมาะ ผู้มี สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะก็มีพอเหมาะ ผู้มีสัมมาวายามะ สัมมาสติก็มีพอเหมาะ ผู้มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิก็มีพอเหมาะ ผู้มีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณะก็มีพอเหมาะ ผู้มีสัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติก็มี พอเหมาะ

ภิกษุทั้งหลาย พระเสขะผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ จึงเป็นพระอรหันต์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๑๐ (แม้ในบรรดาองค์เหล่านั้น บาปอกุศลธรรมเป็นอนึ่งไปปราศแล้ว ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภavana โดยสัมมาญาณะ) ด้วยประการฉะนี้”<sup>๖๑</sup>

เพราะฉะนั้นในขั้นแรก เราต้องรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังค** คือ **อริยมรรคมืองค์ ๘** ได้แก่ ๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

ในขั้นที่สอง เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังคนี้ ควรให้เจริญ** ด้วยการ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา ๑๕ ประการ คือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภรองทวาร ในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยศีลธรรม ๗ ประการ และเป็นผู้ได้ฌาน ๔

<sup>๖๐</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๐/๑๘๐.

<sup>๖๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๑/๑๘๑.

ในขั้นที่สาม เราต้องรู้ให้ชัดว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์** นี้ เราได้ให้เจริญแล้ว คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา ๑๕ ประการแล้วย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ คือ ๑) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ ๒) เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ๓) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ดังนั้น การรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์** คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์นี้ ควรให้เจริญ คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา ๑๕ ประการ สุดท้ายทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์นี้ เราได้ให้เจริญแล้ว คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา ๑๕ ประการแล้วย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ

สรุปได้ว่า การกำหนดรู้ทุกขอริยสังข์ ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขอริยสังข์** คือ ทุกขเวทนาทางใจ ส่วนทุกขอริยสังข์นี้ ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขเวทนาทางใจนั้นจะมีได้หลากหลายอาการ ได้แก่ เครียด กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ร้อนรน กระทบกระชวย โกรธ เบื่อหน่าย เอือมระอา อิจฉารังเกียด เหวง เศร้า ซึม หงุดหงิด ทดหู่ เศร้าหมอง ขุ่นข้องหมองใจ เสียใจ ใจร้อน ร้อนใจ ไม่แช่มชื่น น้อยใจ เว่าใจ แหว่งใจ หมั่นไส้ หมั่นเขี้ยว ขบเขี้ยวเคี้ยวฟัน ผากไว้ก่อนวันหน้าจะมาเอาคืน ตูถูกเหยียดหยาม หม่นหมอง ชัดใจ อึดอัดใจ ชัดเคืองใจ เป็นต้น

สุดท้ายทุกขอริยสังข์นี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสังข์ออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นยำชัด การละทุกขสมุทยอริยสังข์ ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสังข์** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วนทุกขสมุทยอริยสังข์นี้ ควรละเสีย คือ การอาศัยวิภวตัณหา เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา สุดท้ายทุกขสมุทยอริยสังข์นี้ เราละได้แล้ว คือ เมื่อเราอาศัยวิภวตัณหา เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็พึงละวิภวตัณหา นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสังข์ ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสังข์** คือ วิราคะ (ความคลายกำหนด) ส่วนทุกขนิโรธอริยสังข์นี้ ควรทำให้แจ้ง คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิพพิทา (ความละหน่าย) และวิราคะ (ความคลายกำหนด) สุดท้ายทุกขนิโรธอริยสังข์นี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสังข์หรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์** คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์นี้ ควรให้เจริญ คือ การ

ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา ๑๕ ประการ สุตท้ายทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ  
นี้ เราได้ให้เจริญแล้ว คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา ๑๕ ประการแล้วย่อมเกิด  
วิชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ

## ๒.๖ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิต เป็นนามธรรม ดังนั้น ผู้ปฏิบัติ  
จึงต้องมีความละเอียดในการฝึกสติ (สัมมาสติ หรือ สติสัมโพชฌงค์) ให้รู้เท่าทันอาการทุกข์ที่เกิดขึ้น  
ภายในจิตของตนเองเมื่อกระทบผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (สิ่งที่มากระทบทางเหตุการณ์ หรือ  
ร่างกาย หรือจิตใจ) ขั้นตอนนี้คือการกำหนดรู้ “ทุกข์อริยสัจ” (ทุกข์กำหนดรู้) ซึ่งทุกข์อริยสัจเป็น  
ทุกข์ทางใจ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง เครียด หนักใจ หดหู่ใจ ซึมเศร้า หงุดหงิด กระทบ  
กระวาย โกรธ โมโห กลัว กังวล ระวัง หนาว ไหว ฯลฯ ความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต ซึ่ง  
พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน “นขลิขสูตร”<sup>๖๒</sup> “ขันธสูตร”<sup>๖๓</sup> “เจตสูตร”<sup>๖๔</sup> รวมความว่า ทุกข์ทางใจแรง  
เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางกายหรือเหตุการณ์แรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ นอกจากนี้ความทุกข์  
ทางใจยังเป็นทุกข์ที่ทำให้เกิดกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล (ทุกข์ทางกายและเรื่องร้ายต่างๆ) เกิดสืบเนื่อง  
ตามมา ตามหลัก “ปฏิจจสมุปบาท”<sup>๖๕</sup>

เมื่อกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจแล้ว ก็ทำการวิเคราะห์วิจัยว่าต้นเหตุของทุกข์คืออะไร  
(สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ หรือ อัมมวิจัยสัมโพชฌงค์) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้นเหตุของทุกข์ คือ  
ตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีความอยากจึงทำให้เกิดความชอบที่จะได้สิ่งนั้นหรือ  
เหตุการณ์นั้นมาเพื่อสนองความอยากในใจตน และเกิดความชังเมื่อไม่ได้สิ่งนั้นหรือเหตุการณ์นั้นสมใจ  
ตน ซึ่งกลไกการเกิดทุกข์เมื่อเกิดความอยากคือ ความอยากเป็นสภาพไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่  
เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน) ความอยากทำให้เกิดทุกข์ (เพราะกลัวว่าจะไม่ได้ตามที่อยาก) เมื่อได้  
ตามที่ต้องการ ทุกข์ก็จะลดลงอย่างรวดเร็วแต่ได้ผลแค่ชั่วคราว (คนส่วนใหญ่จึงหลงว่าเป็นสุข) แต่ถ้าไม่ได้  
ตามที่ต้องการ ทุกข์ก็จะลดลงอย่างช้า ๆ และลดลงแค่ชั่วคราว แล้วก็อยากอีก ทุกข์อีก และไม่ว่าจะได้  
สมใจอยากหรือไม่ได้สมใจอยาก ถ้าเราไม่ได้กำจัดเหตุอย่างถูกต้องถูกตรงหลักพุทธะ ความอยาก  
(กิเลส) ก็จะโตขึ้นไปเรื่อย ๆ ทวีความรุนแรงขึ้นไปเรื่อย ๆ และสร้างทุกข์ที่แรงขึ้นไปเรื่อย ๆ วนเวียน

<sup>๖๒</sup> ส. นิ. (ไทย) ๑๖ / ๓๕ / ๑๖๑.

<sup>๖๓</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๑ / ๒๓.

<sup>๖๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘ / ๑๑๐๔ / ๖๑๕.

<sup>๖๕</sup> วิ. ม. (ไทย) ๔ / ๑.

อยู่อย่างนี้ไม่มีวันสิ้นสุด และกิเลสจะปรุงแต่งแตกตัวไปอยากอีกหลายเรื่องมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เสียสุขภาพตามมาเพราะเสียพลังไปสร้างทุกข์ใจ เสียพลังไปผลักดันทุกข์ใจออก ทำให้ป่วยได้ทุกรโรค เมื่ออยากได้มากๆ ก็ทำไม่ได้ได้ทุกอย่าง และเหนียวนาให้ผู้อื่นเป็นตาม (สนิทานสูตร)<sup>๖๖</sup> เป็นวิบากร้ายต่อตนเองและผู้อื่นชั่วนานาน จึงกล่าวได้ว่าความอยากคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ หรือ “**ทุกข์สมุทัย อริยสัง**” (สมุทัยควรละ)

เมื่อเรารู้กลไกการเกิดทุกข์อันมีสาเหตุมาจากต้นเหตุความอยากอย่างแจ่มแจ้งแล้วว่า ต้นเหตุความอยาก รวมถึงการได้หรือไม่ได้สมใจอยาก ไม่ใช่สุข แต่เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตก็จะเกิดความละหน่ายคลายจากต้นเหตุ (ความอยาก) ต้นเหตุจึงดับ เมื่อดับต้นเหตุได้ก็จะเข้าถึงสภาพดับทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพใจที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ผ่องใส เบิกบาน นี้เรียกว่า “**ทุกข์นิโรธอริยสัง**” (นิโรธควรทำให้แจ้ง)

ส่วนวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตเข้าถึงสภาพนิโรธ คือ การปฏิบัติตามเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฐิ (ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์) คือ ๑. การรู้จักทุกข์อริยสังอย่างแจ่มแจ้ง ดังกล่าวข้างต้น ๒. การรู้จักเหตุแห่งทุกข์คือต้นเหตุ (ความอยาก) และกลไกที่ต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์ ทั้งหมดทั้งมวลดังกล่าวข้างต้น จะทำให้เกิดสภาพ ละ หน่าย คลาย และดับเหตุแห่งทุกข์ (กิเลส ต้นเหตุ) ๓. เมื่อกิเลสต้นเหตุดับ จิตก็เข้าสู่สภาพนิโรธ คือ สภาพดับทุกข์ดังกล่าวข้างต้น และ ๔. มรรค ก็คือการปฏิบัติทั้ง ๓ ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น (การรู้ชัดในกลไกการเกิดทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ เรียกว่า มรรค) ซึ่งการปฏิบัติแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ ๑. ถ้าการปฏิบัติมรรคหนึ่งรอบแล้ว สามารถทำให้ทุกข์ดับจนสิ้นเกลี้ยงได้ ก็จบกิจในการดับทุกข์ในเรื่องนั้น ๒. ถ้าทุกข์ในเรื่องนั้นยังไม่หมด เพียงแต่ลดลง ก็ให้ปฏิบัติมรรคที่สามารถทำให้ทุกข์ลดลงได้นั้นซ้ำอีกหลายรอบ จนกว่าทุกข์จะดับไปสิ้นเกลี้ยง ทำไปตามลำดับทีละเรื่องตามผัสสะที่มากระทบ ณ ปัจจุบันนั้นๆ ตั้งแต่เรื่องที่มีความอยากในสิ่งที่เลวร้ายระดับหยาบ กลาง ละเอียด ไปจนถึงความอยากในสิ่งดีระดับหยาบ กลาง ละเอียด ไปเป็นลำดับ

ส่วนการปฏิบัติมรรคอีก ๗ องค์ คือ (๒) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ คิดออกจากกาม พยาบาท เบียดเบียน) (๓) สัมมาวาจา (การพูดที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดส่งเสริมกิเลสความโลภ โกรธ หลง ไม่พูดเพื่อเจ้าไร้สาระ) (๔) สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่ทำปาณาติบาต อทินนาทาน

<sup>๖๖</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๙๖/๑๘๒-๑๘๔.

กาเมสุมิฉณาจาร ตั้งแต่ระดับหยาบไปถึงละเอียดตามลำดับ) (๕) สัมมาอาชีวะ (การงานที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่ผิดศีล ๕ อย่างหยาบ ไมโง่ง ไม่หลอกลวง ไม่ตลบตะแลง ไม่ทำงานให้หน่วยงานหรือบุคคลที่ผิดศีล และไม่ทำงานเพื่อแลกกิเลสตัณหาเมาเสพให้สมใจตน) (๖) สัมมาวายามะ (ความพยายามที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ พยายามลดกิเลสตัณหา) (๗) สัมมาสติ (สติที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การมีสติที่รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตและใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสนั้น) และ (๘) สัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น) และการปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ (มรรคข้อ ๒ ถึง ๘) นี้ จะต้องมีสัมมาทิฐิ (มรรคข้อ ๑) เป็นประธานในการปฏิบัติ (“มหาจัตตารีสกสูตร”)<sup>๖๗</sup> นี้เรียกว่า “**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขาร (มรรค)**” (มรรคควรเจริญให้มาก)

กระบวนการทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตทั้งหมด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถวัดผลในการปฏิบัติได้ทันที คือ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรง ความทุกข์ในจิตจะลดลงทันที ผู้ปฏิบัติต้องมีปัญญาที่จะมองเห็นความทุกข์ในจิตของตนเองที่ลดลงไปหรือสลายหายไปได้จริง (มีเจโตปริยญาณ) จึงจะได้สัมผัสสภาพใจที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไร้ทุกข์ ไร้กังวลที่เกิดจากการดับกิเลสตัณหาอุปาทานได้ เรียกสภาพนี้ว่า “วิมุตติ” หรือ “นิพพาน” ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ คือความทุกข์ในใจลดลงได้จริง เห็นผลจริง สัมผัสได้จริงด้วยตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ )

<sup>๖๗</sup> ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๑๗๔/๑๓๖.



## บทที่ ๓

### วิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

การดับทุกข์เป็นเรื่องราวที่สำคัญที่สุดโลก ในชีวิตของคนนั้น เต็มไปด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเกิดเป็นทุกข์” ชีวิตได้หลงเกิดมาจึงมีความทุกข์สารพัดรูปแบบที่เข้ามาในชีวิต และสิ่งสูงสุดที่ทุกชีวิตต้องการนั้น ก็คือ “ความพ้นทุกข์” ไม่มีอะไรมีค่ายิ่งกว่าความพ้นทุกข์ ต่อให้ชีวิตเรามีทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต แต่ให้เราไม่ได้อยู่อย่างเดียวคือ “ความพ้นทุกข์” จะมีใครอยากได้ไหม หากชีวิตเราได้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต แต่ว่าให้เรานั้นเต็มไปด้วยทุกข์ ทุกข์สารพัดอย่าง คนส่วนใหญ่จะตอบได้เลยว่าคงจะไม่มีใครอยากได้ เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าชีวิตใดๆ ก็ไม่อยากได้ทุกข์ ชีวิตแท้จริงแล้วต้องการความพ้นทุกข์ ต้องการความผาสุกที่แท้จริง ในบทที่ ๓ นี้จะมีการวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ความหมายของการดับทุกข์

พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์เรื่องที่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ (เมตตา คือ ปราบปรามให้ตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่นพ้นทุกข์, กรุณา คือ ลงมือกระทำตามความปรารถนานั้น, มุทิตา คือ ยินดีเมื่อได้ทำเต็มที่แล้ว, อุเบกขา คือ ปล่อยวางให้เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่จะสามารถเกิดขึ้นได้จริง) ไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนดในกิเลสหรือสุขสมใจอยาก เพื่อความดับจากทุกข์ เพื่อความสงบจากทุกข์ เพื่อความรู้ยิ่ง (ลึกซึ้ง เห็นตามได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต คาคะเนเตาไม่ได้ ละเอียด และรู้ได้เฉพาะบัณฑิตหรือผู้ที่เข้าถึงประโยชน์สุขที่แท้จริงแล้ว) เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (สงบจากกิเลสหรือกิเลสตายสิ้นเกลี้ยง) เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงพยากรณ์ในข้อนี้ **สรุป คือ เรื่องใดที่รู้ไปแล้วไม่พ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงพยากรณ์ในเรื่องนั้น** ส่วนเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ คือความเห็นว่า นี่ทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) นี่เหตุให้เกิดทุกข์ (ทุกข์สมุททยอริยสัจ) นี่ความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธอริยสัจ) นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ) แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายทั้งหมดนั้นย่อรวมลงอริยสัจ ๔ โดยเหตุที่พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์หรือชี้แจงยืนยันในอริยสัจ ๔ ก็เพราะเป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยประโยชน์ เป็น

เบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงพยากรณ์ในข้อนี้<sup>๑</sup>

**ในทุกข์สูตร<sup>๒</sup>** พระพุทธองค์ทรงอธิบายความเกิดทุกข์และความดับแห่งทุกข์ ซึ่ง บริเวณที่ทุกข์เกิด ต้องมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และ ชาติรู้ที่ไปรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการ กระทบของผัสสะนั้น (วิญญาณ) หากเรามีสติที่จะอ่านอาการสุข ทุกข์ หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ แล้ว แยกแยะได้ว่า ในความรู้สึกเหล่านี้มีกิเลสตัณหาอุปาทานร่วมอยู่ด้วยหรือไม่ โดยอ่านความรู้สึกทุกข์ ภายในจิต (ทุกข์ขอรียสัจ) เพราะความรู้สึกทุกข์เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าจิตมีกิเลสตัณหาอุปาทาน หากจะดับ ทุกข์ก็ต้องดับตรงกิเลสตัณหาอุปาทาน ด้วยการให้อริยปัญญา (ซึ่งคู่กันกับการปฏิบัติอริยศีล) กิเลส ตัณหาอุปาทาน ก็จะจางคลายลงหรือดับไป ความทุกข์ก็จะจางคลายลงและดับไปด้วย จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีกิเลสตัณหาอุปาทาน เป็นผู้ป่วยที่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยทางจิตวิญญาณอยู่ตลอดเวลา และส่งผลเป็น ความเจ็บป่วยทางกายตามมา ดังนั้น คำว่า “ภพ” ในความหมายของพระพุทธองค์จึงหมายถึงภพของ กิเลส “ชาติ” หมายถึงการเกิดของกิเลส “ชราและมรณะ” หมายถึงการเสื่อมและการตายไปของ อาการของกิเลส (อาการที่กิเลสหลอกให้หลงติด เช่น ติดสุขจากการเสพกามคุณ ๕ เป็นต้น) จะเห็นว่า ความสุขจากการเสพตามกิเลสไม่ได้อยู่คงทนยั่งยืน มีความเสื่อมและตายไป เมื่อเราอยากได้สุขนั้นอีก ก็ต้องดิ้นรนแสวงหาใหม่อีก หากได้สมใจตามที่อยากก็สุขใจ (สุขชั่วคราว) แต่หากไม่ได้สมใจก็จะเกิด อาการโสกะ (เศร้าโศก) ปรีทเวชะ (คร่ำครวญ ห่วงหา อาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ทุกข์หยาบๆ ใหญ่ๆ) โทมนัส (ทุกข์ละเอียดยุติ) ทุกข์ที่อยู่ในใจ) อุปายาส (ความอึดอัดคับแค้นใจ) ตามมา

ดังคำตรัสของพระพุทธองค์ในพระสูตรนี้ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ จักขุวิญญาณ ฯลฯ มโนวิญญาณจึงเกิดความประจวบแห่งธรรม๓ประการเป็นผัสสะเพราะผัสสะ เป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล ความดับแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะ ผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นดับไปไม่เหลือ ด้วยวิราคะอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ

<sup>๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

<sup>๒</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖ / ๔๓ / ๘๘-๘๙.

โศกาะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มิได้ด้วย ประการ  
ฉะนี้”

ผู้ที่จะสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น  
อันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งหมดในชีวิตได้ ต้องเป็นผู้มีปัญญาเข้าใจเรื่องของกรรมและวิบาก  
กรรมอย่างแจ่มแจ้งได้จริงเท่านั้น โดยเริ่มจากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือ  
จุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เรา  
**ไม่ปฏิบัติตามศีล**หรือเสวกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้นๆ  
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเรา**ปฏิบัติตามศีล**หรือลด ละ เลิกการเสวกิเลสก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ  
ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** ถ้า  
ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็  
ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ เพราะผู้มันไม่ทำบาป  
ทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ต้น  
วิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลง ๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว<sup>๓</sup>

แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่ทรงอธิบายสิ่งที่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นโทษ เป็น  
ภัย ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่หมดกิเลส ส่วนสิ่งใดก็ตามที่ประกอบด้วยประโยชน์ สามารถทำให้หมด  
กิเลส หมดทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบาย นั่นก็คือการดับทุกข์ขอรียสัจหรือความทุกข์ทางใจด้วย  
การละตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้น ความหมายของการดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา คือ การละตัณหาหรือความ  
อยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ขอรียสัจหรือทุกข์ทางใจจากอุปาทานขันธ ๕ ซึ่งเป็น  
ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ (ฉันทราคะ) ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหมด<sup>๔</sup>

### ๓.๑ หลักการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

“ชีวิตนี้เกิดมาอย่างไรก็ต้องเป็นทุกข์” อย่างน้อยก็ต้องได้รับทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ทั้ง ๖ ข้อ  
แรก ส่วนทุกข์ที่เลี่ยงได้อีก ๔ ข้อหลังนั้น ถ้ายังไม่ได้ล้างกิเลสออกยังงี้ก็ต้องทุกข์ แต่ถ้าล้างกิเลสออก  
ก็หมดทุกข์ที่เลี่ยงได้ทั้ง ๔ อย่างนั้น โดยทุกข์ที่เลี่ยงได้ทั้ง ๔ ข้อหลังนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทุกข์ที่มี  
ความแรงเปรียบเสมือนดินทั้งแผ่นดิน เมื่อเทียบกับทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ซึ่งมีความแรงเปรียบเสมือนฝุ่นที่

<sup>๓</sup> อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

<sup>๔</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๑/๒๑๔-๒๑๕.

ซ้อนขึ้นด้วยปลายเล็บ กล่าวคือ เมื่อเทียบกับทุกข์ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์ร้ายแล้ว ทุกข์จากกิเลสที่ไม่ได้ตั้งใจหมาย แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไปนั้น เป็นทุกข์ทางใจที่แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ทุกข์ทางร่างกายหรือทางเหตุการณ์ร้ายนั้นแรงเพียงแค่ฝุ่นปลายเล็บ อีกทั้งทุกข์ทางใจนั้น ยังเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต และทำให้ปรินิพพานไม่ได้ด้วย เพราะยังมีกิเลสที่ยากเกิดมาเสพลิงที่เราต้องการอยู่ ชีวิตจึงต้องกลับมาเกิดอีก ก็จะไม่สามารถพ้นจากทุกข์ที่เล็งไม่ได้ทั้ง ๖ ข้อแรกได้ แต่ถ้าเราสามารถกำจัดกิเลสได้ไปเป็นลำดับ ชีวิตก็ดับทุกข์ทั้งแผ่นดินหรือดับทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลไปได้เลย และเมื่อเราจะปรินิพพานก็สามารถปรินิพพานได้ด้วย นี่คือความเป็นยอด ความสูงสุด เพราะปรินิพพานแล้วเราก็ไม่ต้องมีทุกข์ใดๆ อีกเลย

**ทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก** เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล เป็นทุกข์อริยสังข์ ทำให้เกิดทุกข์กายและเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวลตลอดกาล พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงเน้นที่จะดับทุกข์ใจเป็นหลัก ใน ‘นชลิขาสสูตร’ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกข์ของพระอริยะเท่ากับฝุ่นที่ปลายเล็บเมื่อเทียบกับทุกข์ใจทั้งหมดสิ้นไป”<sup>๔</sup> ซึ่งทุกข์ของพระอริยะที่เหลืออยู่นั้นก็คือทุกข์กายและเรื่องร้ายเท่านั้น ส่วนทุกข์ที่ใจนั้นท่านไม่มีแล้ว

ในกลไกทางวิทยาศาสตร์ เวลาที่ชีวิตเป็นทุกข์ใจมากๆ นักวิทยาศาสตร์ พบว่า ระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำงาน สั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาทุกข์ออก พยายามดันเอาทุกข์ออก แต่ดันทุกข์ใจออกไม่ได้จึงดันร่างกายทั้งหมด ทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้จึงทรุดอย่างแรง ตายอย่างรวดเร็ว นอกจากทุกข์ใจจะทำให้เกิดทุกข์กายอย่างร้ายแรงแล้ว เขายังทำให้เกิดเรื่องร้ายได้ด้วย ดังที่ฤๅษีโพธิสัตว์แสดงธรรมแก่บริษัทว่า “ได้ยินมาว่า คนที่ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนเห็นก็ดี ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่เห็นก็ดี ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ถึงเขาจะเที่ยวแสวงหาไปนานแสนนาน ก็จะได้สิ่งที่ตนปรารถนาเลย คนยอมไม่พอใจสิ่งที่ตนได้มา และดูหมิ่นสิ่งที่ตนปรารถนาได้มาแล้ว เพราะความปรารถนาซึ่งมีอารมณ์ไม่มีที่สิ้นสุด ข้าพเจ้าขอกระทำการนอบน้อมท่านผู้ปราศจากความปรารถนา”<sup>๖</sup> เมื่อคนไม่รู้ว่ายิ่งอยากได้ ยิ่งไม่ได้ จึงไม่เข้าใจวิบากกรรมในข้อนี้

**พลังงานทุกข์ใจมันจึงทำให้เกิดทุกข์กายและเรื่องร้าย** เพราะยิ่งอยากได้ยิ่งไม่ได้ นี่คือความลึกซึ้งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คนที่ไม่ได้เรียนรู้สิ่งนี้ก็ยิ่งไปอยากได้ จนกลัว กังวล หวั่นไหวว่าจะไม่ได้แล้วมันก็ยิ่งไม่ได้ อธิบายว่า ‘คนที่ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนเห็น’ คือ ตัวเองนั้นอยากได้แต่พอได้เห็นแล้วมันก็เลิกอยากก็ได้สมใจ มันก็ดีใจแวบหนึ่งแล้วก็เบื่อๆ หมดความอยากได้ในสิ่งนั้นชั่วคราว ‘ส่วน

<sup>๔</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๔/๑๖๑.

<sup>๖</sup> ขุ.ชา.ทูก. (ไทย) ๒๓/๑๘๘-๑๘๙/๑๑๖.

ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่เห็น’ คือ ถ้าไม่เห็นหรือยังไม่ได้ก็อยากได้ๆ ในสภาพเหล่านั้น ต่อมา ‘ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ถึงเขาจะเที่ยวแสวงหาไปนานแสนนาน’ คือ คือนั้นจะวนเวียนอยู่ในสภาพที่มีความรู้สึกเบื่อเหมือนจะไม่อยากในสิ่งที่ได้พบ ได้เห็น ได้สัมผัสแล้ว แต่พอไม่เห็นนานเข้ามันก็อยากเหมือนจะไม่เบื่อ มันจะกลับไปกลับมา ไม่ว่าจะสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ามันสัมผัสมากๆ มันจะเบื่อเหมือนจะไม่อยาก แต่ถ้าไม่ได้สัมผัสนานเข้ามันก็จะอยากเหมือนจะไม่เบื่อ กลับไปกลับมา มันจึงวนเวียนอยู่อย่างนี้แหละ คือ พอเห็นมากๆ ก็เบื่อเหมือนจะไม่อยาก ไม่อยากพบเห็น ไม่อยากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงเบื่อ เห็นแล้วก็เบื่อ พออยู่ด้วยก็ชังไป แต่พอไม่ได้สัมผัสนานเข้าก็อยากเหมือนมันจะไม่เบื่อ กลัวจะไม่ได้สิ่งนั้นมา แต่พอได้มานานเข้าก็กลัวว่ามันจะไม่หมดไป กลัวว่ามันจะไม่ออกไป รำคาญมันเหลือเกิน แต่พอไม่ได้มานานเข้ามันก็อยากเหมือนจะไม่เบื่ออีก สภาพเช่นนี้มันจึงต้องวนเวียนอยู่ในทุกข์อีกนาน สุดทำยอยากได้สิ่งใดก็จะได้สิ่งใดที่ตนปรารถนาเลย คือ อยากได้อะไรก็จะไม่ได้สิ่งนั้น จากพฤติกรรมใหม่ที่มีความอยากนั้น แต่บางทีมันไม่อยากแล้ว ทำไมมันได้เพราะมันมีพฤติกรรมเก่ามีกุศลเก่าที่มันทำให้ได้ จากพฤติกรรมใหม่นั้น มันจะไม่ได้หรอกเพราะมันเป็นวิบากร้าย เพราะว่อยากนั้น มันเป็นความกลัวว่าจะไม่ได้มา แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป สังเกตพอใครครอบครองอะไรได้มากๆ แต่พอไม่ได้ทำกุศลเพิ่ม ไม่ได้ชำระกิเลส สิ่งนั้นก็สูญหายไปเมื่อถึงที่สุด ตัวเองก็ต้องจากสิ่งนั้นไป หรือสิ่งนั้นก็ต้องจากตัวเองไป มันจะรักษาสิ่งนั้นไว้ไม่ได้ ยิ่งอยากได้จึงยิ่งไม่ได้ แต่ยังไม่อยากได้กลับจะยิ่งได้ จึงเป็นสัจจะเช่นนี้ สรุปลงแล้วอยากได้อะไรมันก็จะยิ่งไม่ได้ เลิกอยากได้มันก็จะยิ่งได้เมื่อถึงเวลาอันควร ความอยากนี้มันร้ายจริงๆ อยากได้สิ่งใดเมื่อถึงที่สุดแล้วก็จะไม่ได้สิ่งนั้นเลย เพราะมันจะเป็นวิบากร้ายใหม่ไปเรื่อยๆ

คนที่ล้าความอยากได้ ถ้าไม่เข้าใจเรื่องวิบากกรรมจะไม่มีทางล้าความอยากได้หรอก คนที่ล้าความอยากได้จึงต้องเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เรามาดูเรื่องราวของวิบากดีร้ายที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ‘จุฬกัมมวิภังคสูตร’ ว่า กัมมัสโกมทิ กัมมทายาโท กัมมโยนิ กัมมพันธุ กัมมปฏิสรโณ ซึ่ง กัมมัสโกมทิ คือ คนเราเมื่อคิด พูด ทำอะไรก็แล้วแต่เป็นสิ่งที่ดีหรือสิ่งร้าย ก็จะส่งผลเป็นวิบากดีหรือร้ายของตน คิด พูด ทำดีก็เป็นวิบากดี คิด พูด ทำไม่ดีก็เป็นวิบากไม่ดีของตน กัมมทายาโท คือ เราเป็นผู้รับมรดกเป็นทายาทรับผลจากการกระทำของเรา กัมมโยนิ คือ เรามีกรรมเป็นกำเนิด กัมมพันธุ คือ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กัมมปฏิสรโณ คือ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยหรือผู้ให้ผล ซึ่งเรากระทำพฤติกรรมใดก็ตาม เราจะได้รับผลจากการกระทำนั้นในภพชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง ภพต่อไปส่วนหนึ่ง ภพต่อๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไปเพราะไม่ได้ส่วยผล”<sup>๗</sup> แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ชีวิต

<sup>๗</sup> อภ.ก. (ไทย) ๓๗/๗๘๒/๘๑๙.

ได้รับอยู่ในปัจจุบันคือ ผลจากการกระทำในปัจจุบันส่วนหนึ่งและอดีตส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน อดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์ร่วมกันจะเป็นผลที่ได้รับในปัจจุบัน แล้วอดีตกับปัจจุบันก็จะสังเคราะห์ร่วมกันอีก พอได้รับผลแล้วก็หมดไป แล้วอดีตกับปัจจุบันก็จะสังเคราะห์ร่วมกันอีก พอได้รับผลแล้วก็หมดไปอยู่อย่างนี้ ดังนั้นพฤติกรรมใหม่จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ฉะนั้นทำพฤติกรรมใหม่ให้ดีให้ถูกต้อง ถึงจะเป็นประโยชน์ที่สุดต่อชีวิตของตนเองเป็นหลัก อีกทั้งผู้อื่นยังได้รับประโยชน์ไปด้วย นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อย่างนี้ และใน ‘สนิทานสูตร’<sup>๘๘</sup> พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงใครคิด พุด ทำถูกศีล เป็นไปในทางลตทิลเลส ก็จะได้รับแต่สิ่งดี ส่วนใครคิด พุด ทำผิดศีล เป็นไปในทางเสพทิลเลส จะได้รับแต่สิ่งร้ายในปัจจุบันนั้น และช่วงเวลาต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจหรือจิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”<sup>๘๙</sup> แล้วท่านก็ตรัสว่า ถ้าคิด พุด ทำทุจริตผิดศีล วิกากร้ายก็จะออกผลร้ายให้กับชีวิต ถ้าคิด พุด ทำสุจริตถูกศีล วิกาที่ดีก็จะออกผลดีให้กับชีวิต เมื่อเรามาดูพลังงานที่มีอยู่ในโลก นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในโลกใบนี้มีแต่วัตถุและพลังงานเท่านั้น วัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงาน พลังงานมารวมกันจะกลายเป็นวัตถุ กลับไปกลับมาเช่นนี้ เพราะฉะนั้นทุกอย่างในมหจักรวาลจึงคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งหมด อย่างไฮโดรเจน ๒ ตัวรวมกับออกซิเจน ๑ ตัวก็จะกลายเป็นน้ำ แต่พอมันแยกออกจากกันก็จะกลายเป็นไอน้ำที่เรามองไม่เห็น แต่พอมารวมกันอีกก็กลายเป็นน้ำ พอแยกออกจากกันอีกก็กลายเป็นไอน้ำกลับไปกลับมา สิ่งอื่นก็คล้ายๆ กันมีการสังเคราะห์สังขารกันรวมกันก็เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทีนี้คลื่นแม่เหล็กเขาก็มีความสามารถพิเศษ เราสามารถทำให้วัตถุเคลื่อนไปมาตรงนั้นตรงนี้ได้ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้านี้เขาทำให้ประตูเปิดประตูปิดได้ ทำให้โดนทะเลไปตรงนั้นตรงนี้ก็ได้อีก ทำให้เปิดน้ำปิดน้ำหรือเปิดไฟปิดไฟก็ได้ สิ่งเป็นโปรแกรมได้ รวมถึงสร้างความร้อนความเย็นได้ด้วย สร้างภาพแสงสีเสียงก็ได้ คลื่นวิทยุ คลื่นโทรทัศน์ คลื่นโทรศัพท์ โทรศูณย์กันข้ามประเทศก็ได้ อย่างนี้เป็นต้น คลื่นแม่เหล็กเขาทำได้หมด

นัยเดียวกันคลื่นแม่เหล็กแห่งความดีหรือชั่วก็เหมือนกัน จิตวิญญาณเราเวลาคิดพุดทำดีหรือไม่ดี แล้วใครได้รับผลดีหรือไม่ดี ชีวิตก็จะบันทึกเป็นวิกาดีร้ายของผู้ที่คิดพุดทำนั้น แล้วจะเป็นพลังสร้างผลให้กับผู้นั้น ผู้นั้นจึงต้องเป็นทายาทรับมรดกจากการกระทำนั้น ในภพชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง ภพชาติต่อไปส่วนหนึ่ง ภพชาติต่อๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง ทีนี้พอบันทึกเป็นพลังงานวิกาดีร้าย พลังงานอันนี้ก็โอโห! ไปได้ไกลเลย ซึ่งใน ‘อัมมิกสูตร’<sup>๙๐</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า คลื่นแม่เหล็กแห่งความ

<sup>๘๘</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๖/๑๘๒-๑๘๔.

<sup>๘๙</sup> ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

<sup>๙๐</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๐/๑๑๔-๑๑๖.

ดีหรือชั่วสามารถไปได้ไกลทะลุดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาวเลย ถ้าผู้นำผู้ตามคิดพูดทำดี ก็จะทำให้พลังงานจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวเคลื่อนมายังโลกดี สมดุล พอเหมาะ ฤดูกาลก็ดี ข้าวกล้า เจริญงอกงามดี ผู้คนที่กินก็แข็งแรงอายุยืนได้สิ่งดีในแง่ที่นี้ แต่ถ้าผู้นำผู้ตามทำไม่ดีก็จะเป็นวิบาก ร้าย ทำให้ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวโคจรผิดปกติ จึงส่งพลังงานมาผิดปกติ ทำให้ฤดูกาลผิดปกติ ข้าวกล้าก็เสียหาย คนกินก็เจ็บป่วย อายุสั้น ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรงแล้วก็มีวิบากร้ายเล่นงานเยอะแยะไปหมด เพราะฉะนั้นคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีก็จะดูดดึงสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตและดันสิ่งร้ายๆ ออกไปจากชีวิต ส่วนคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากร้ายก็จะดูดดึงสิ่งร้ายๆ เข้ามาในชีวิตและดันสิ่งดีๆ ออกไปจากชีวิต

**ในสันทานสูตร** <sup>๑๑</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความดำริในกาม พยาบาท และเบียดเบียนนั้น มันมีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น ภิกษุทั้งหลาย ความหมายรู้ในกามบังเกิดขึ้นเพราะอาศัย กามธาตุ (กามธาตุคือสภาพของกามในจิต มันจะเหนี่ยวนำและทำให้คนอื่นหมายรู้ตาม พอหมายรู้ก็ ดำริคิดจะเสพกามหรือสุขสมใจอยากรู้ตาม) ความดำริในกามบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ใน กาม ความพอใจในกามบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในกาม ความเร่าร้อนเพราะกามบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความพอใจในกาม การแสวงหากามเกิดบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความเร่าร้อนเพราะกาม บุคคลผู้ไม่ได้สติเมื่อแสวงหากามย่อมปฏิบัติผิดโดยฐานะ ๓ คือ กาย วาจา ใจ ส่วนในพยาบาทและ เบียดเบียนนั้น ก็มีนัยเช่นเดียวกัน ภิกษุทั้งหลาย บุรุษวางคบหย้าที่ติดไฟแล้วในป่าหญ้าแห้ง ถ้าหาก เขาไม่รีบดับด้วยมือและเท้าไซ้ ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ สัตว์มีชีวิตทั้งหลายบรรดาที่อาศัยหญ้าและไม่อยู่ พึ่ง ถึงความพินาศฉิบหายแม้ฉันทใด ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์คนใดคนหนึ่ง ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ไม่รีบละ ไม่รีบบรรเทา ไม่รีบทำให้สิ้นสุด ไม่รีบทำให้ไม่มี ซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่ออันวอนบังเกิดขึ้นแล้ว สมณะหรือพราหมณ์นั้น ย่อมอยู่เป็นทุกข์ มีความอึดอัด คับแค้น เร่าร้อนในปัจจุบัน เบื้องหน้าแต่ มรณะเพราะกายแตกพึงหวังทุกตีได้”

เพราะว่าตัวเองก็กลัวว่าจะไม่ได้เสพสิ่งนั้น กลัวว่าจะไม่ได้มา แม้ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป เกิดเป็นทุกข์ใจและทุกข์กาย แล้วมันจะเกิดเรื่องร้ายเพราะตัวเองก็จะทำสิ่งดีได้น้อย ทำสิ่งชั่วได้มาก แล้วมันจะมีพลังเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นตาม ซึ่งไปสังเกตได้เลยถ้าผู้ใดมีกาม อยากรู้อยากเห็นหรือใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสไม่ว่าชั่วหรือว่าดีที่มีความคิดว่าถ้าได้จะสุขใจชอบใจถ้าไม่ได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ กลัวว่าจะไม่ได้มา ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป ส่วนสิ่งที่ชังหรือพยาบาทก็กลัวว่ามันจะเข้ามา พอมัน เข้ามาก็กลัวว่าจะไม่หมดไป มันจะมีความกลัว มีความหวั่นไหว มีความทุกข์ มีความเบียดเบียนแม้มัน เล็กๆ อยู่ในใจ ไม่แสดงออกทางกายหรือวาจา แม้อยู่ในใจ มันก็มีความหวั่นไหวอยู่ มีความทุกข์ใจ ทุกข์กายอยู่ แล้วมันจะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น แต่พอเราคลายความอยากรู้อยากเห็นได้ ทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่อง

<sup>๑๑</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๖/๑๘๒-๑๘๔.

ร้ายนั้นมันก็หายไป มันเพราะอะไร เพราะมันไปเหนียวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย ยิ่งถ้าทำให้เห็นยังเป็นตามได้มาก เช่น เราไปกินอะไรอร่อยๆ แล้วคนอื่นอยากกินตาม หรือว่าเราไปซังใครสักคน พอไปเล่าให้คนอื่นฟังแล้วเขาก็ซังคนๆ นั้นไปกับเราด้วย ยิ่งทำให้เห็นมันยิ่งเหนียวนำกัน แม้ไม่ได้ทำให้เห็นเพียงแต่อยู่ในใจมันก็ยังเหนียวนำกันได้

ส่วน “ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมวิตก) ออกจากพยาบาท (อพยบาทวิตก) และออกจากเบียดเบียน (อวิหิงสวิตก) นั้น มันก็มีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น ภิคุชทั้งหลาย ความหมายรู้ในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยเนกขัมมธาตุ (เนกขัมมธาตุคือสภาพินดีในการออกจากกามหรือเห็นประโยชน์ในการออกจากกาม เช่น เรามากินอาหารรสไม่จัด เราก็พิจารณาว่ากินเอาประโยชน์ก็มีความสุขดี คนอื่นก็จะหมายรู้ตามว่าน่าได้เพราะกินแล้วใจก็สบายด้วย กายก็แข็งแรงด้วย อย่างนี้เป็นต้น) ความดำริในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ในเนกขัมมะ ความพอใจในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในเนกขัมมะ ความเร่าร้อนเพราะเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความพอใจในเนกขัมมะ อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อแสวงหาเนกขัมมะ ย่อมปฏิบัติชอบโดยฐานะ ๓ คือ กาย วาจา ใจ ส่วนในอพยบาทและอวิหิงสานั้นก็มีนัยเช่นเดียวกัน ภิคุชทั้งหลาย บุรุษพึงวางคบหาญาติที่ติดไฟแล้วในป่าหญ้าแห้ง เขาจึงรีบดับคบนั้นเสียด้วยมือและเท้า ก็เมื่อเป็นเช่นนี้สัตว์มีชีวิตทั้งหลายบรรดาที่อาศัยหญ้าและไม้อยู่ ไม่พึงถึงความพินาศฉิบหายแม้ฉันใด ภิคุชทั้งหลาย สมณะหรือพร้าหมณ์คนใดคนหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกัน รีบละ รีบบรรเทา รีบทำให้หมด รีบทำให้ไม่มีซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่อกวนอันบังเกิดขึ้นแล้ว เขาย่อมอยู่เป็นสุข ไม่มีความอึดอัด ความคับแค้น ความเร่าร้อน ในปัจจุบัน เบื้องหน้าแต่มรณะเพราะกายแตกพังหวังสุคติได้”

เพราะเมื่อเรารีบ ลด ละ เลิก กาม พยาบาท และเบียดเบียนที่เกิดขึ้นแล้ว โดยมีปัญญาในการกำจัดด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของกิเลสจนกิเลสมันสลายไปได้ มันก็เหนียวนำให้คนอื่นเป็นตามๆ ตัวเองก็พ้นทุกข์และเป็นพลังเหนียวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย ผู้นั้นจึงอยู่เป็นสุข ไม่มีความอึดอัด ความคับแค้น ความเร่าร้อน ในปัจจุบัน เพราะไม่ได้มีความอยากหรือความชอบความซัง ความสุขหรือความทุกข์จากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอะไรจะเกิดจะดับก็ไม่ทุกข์แล้ว ไม่มีความทุกข์ใจในปัจจุบันนั้น ก็จะเป็นพลังวิบากดีเหนียวนำคนอื่นให้เป็นตาม ตัวเองก็มีพลังเต็มๆ และทำสิ่งที่ดีงามได้ เหนียวนำให้คนอื่นเป็นตามด้วย ก็เลยกลายเป็นวิบากดีเหนียวนำกันต่อ ผู้นั้นจึงมีแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต ฉะนั้นเมื่อเราละกาม พยาบาท เบียดเบียนไปเป็นลำดับ ก็จะเห็นสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตอย่างน่ามหัศจรรย์ ส่วนใจเราก็ไร้ทุกข์ในปัจจุบัน ส่วนผู้ใดที่เสพกามพยาบาทและเบียดเบียน เสพสุขสมใจอยาก เมื่อไม่ได้สุขสมใจอยาก ก็โกรธ ไม่พอใจ ไม่พอใจ ซิงซัง รังเกียจ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เบียดเบียนตนเอง คนอื่น และสัตว์อื่น ตั้งแต่หยาบคือแสดงออกทางกายหรือวาจา หรือแม้แต่ละเอียดยที่อยู่ในใจ ก็จะเห็นเลยว่าใจมันเป็นทุกข์ มันจะกลัวว่าจะไม่ได้ตามที่



อยากในแง่เชิงต่างๆ แล้วมันจะมีเรื่องร้ายๆ เข้ามา ทั้งทางร่างกายและเหตุการณ์ แต่พอกำจัดการความอยากได้ ทั้งทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายนั้นมันก็จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป แม้เพียงคิดไม่ได้อยู่ในใจก็จะเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายขึ้น เมื่อเราเห็นเช่นนี้ก็จะทำให้เราเข้าใจชัดว่า พลังเหนียวनाที่เป็นคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีร้ายนั้นมีอยู่จริง เมื่อเราพิสูจน์กลับไปกลับมา ก็จะยิ่งชัดเจนในทุกปัจจุบันเทียว ซึ่งเป็นสิ่งที่เดาเอาไม่ได้แต่ต้องตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติลด ละ เลิกกิเลสไปที่ละเรื่องตามลำดับ โดยเรียนจากผู้รู้และพากเพียรปฏิบัติพิสูจน์เอาด้วยตนเอง

**สรุปได้ว่าหลักการดับทุกข์ใจด้วยหลักอริยสัจ ให้ได้ โดยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต ด้วยความเข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรม (ผล) อย่างแจ่มแจ้ง** จากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุดศีลหรืออุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่าการที่เราไม่ปฏิบัติตามศีล หรือเสวกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้น ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเราปฏิบัติตามศีลหรือลด ละ เลิกการเสวกิเลสก็จะมีผลในการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับ ๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** หากยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กายและเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจและวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ เพราะผู้นั้นไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดี ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดับวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลง ๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว

### ๓.๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

ทุกข์อริยสัจจริง ๆ คือทุกข์ใจ ที่มีต่อสภาพเกิดแก่เจ็บตาย หรือสภาพต่าง ๆ เป็นทุกข์ที่ทุกข์สุดในโลกแรงที่สุดในโลกเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลเกิดแก่เจ็บตายมีความทุกข์ทั้งนั้น กล่าวจะไม่ได้ตามที่อยากในแง่เชิงต่าง ๆ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราณาสังขโต ไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์

จะเห็นได้ว่าชีวิตประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็จะไปเจอกับสิ่งที่ซังก็จะทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ รักอะไรชอบอะไรก็เป็นทุกข์ ปราณาสังขโตไม่ได้สิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ อยากได้แล้วไม่ได้เพราะฉะนั้นเวลาเป็นทุกข์ก็ตรว้งง่าย ๆ อยากได้อะไรแล้วมันไม่ได้มันนั่นแหละเป็นทุกข์ มันกลัวว่าจะไม่ได้

โดยย่ออุปทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ นี้แหละอุปทานความยึดมั่นถือมั่นไว้ในใจ ว่าได้ตามที่อยากจะสุขใจชอบใจ ไม่ได้ตามที่อยากจะ ทุกข์ ใจไม่ชอบใจ คืออาการของกิเลสที่ฝังไว้ในจิต กิเลสที่มันอยากได้ได้แล้วเป็นสุขไม่ได้และเป็นทุกข์ กล่าวจะไม่ได้ ได้แล้วกลัวจะหมดไป นี้แหละมันสั่งไว้ในใจ

ของเราในชั้น ๕ ในรูปเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าเน้นย้ำอยู่ตรงนี้ **ทุกข์อริยสัจก็คือทุกข์ใจ** ที่เกิดจากสภาพต่างๆ นั้นเอง มันมีความทุกข์ใจอะไรอยู่ มันเป็นทุกข์อริยสัจ เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก และเป็นผู้ที่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลต่อไปดูกรภิกษุทั้งหลายข้อนี้แล เป็นทุกข์สมุทัยอริยสัจคือตัณหาอันทำให้เกิดอีก เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริง คือตัณหาความอยาก ทำให้เกิด มีชีวิตแบบทุกข์ ๆ อีกประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพิลิตเพลิน ในอารมณฺ์นั้น ๆ

กำหนดมีความเพิลิตเพลินคือความอยากเสพอารมณ์สุขที่ได้สมใจอยากในเรื่องนั้นคือถ้าได้ สุขสมใจอยากก็จะเป็นสุขขยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มิมีสิ่งใดเทียมเท่าความรู้สึกของคนในโลก

กามตัณหา คือความอยากในชั่วและอยากในดี ที่ต้องละเมิดทางกาย ทางวาจาผิตศีล เบียดเบียนตนเองคนอื่นสัตว์อื่น

ภวตัณหาไม่ละเมิดทางกายทางวาจาแต่ยังอยู่ในใจ ถ้าจับได้ชัดเรียกว่ารูปภพ จับได้ไม่ชัด เรียกว่าอรูปภพ

วิภวตัณหา ตัณหาอุดมการณ์ อยากให้เกิดดี อยากหมดกิเลสมีแบบทุกข์กับแบบไม่ทุกข์ แบบทุกข์ยึดมั่นถือมั่น ถ้า ได้ตั้งใจหมาย จะสุขใจชอบใจ ถ้าไม่ได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ

### เหตุแห่งทุกข์เป็นความหลงในวิปลาส หลงในตัณหาความอยาก

วิปลาส คือ ความรู้คลาดเคลื่อน ความรู้ที่ผันแปรผิตพลาดจากความจริง หมายถึง ความรู้คลาดเคลื่อนขั้นพื้นฐาน ที่นำไปสู่ความเข้าใจผิต หลงผิต การลวงตัวเอง วางใจ วางท่าที่ ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้อง ต่อโลก ต่อชีวิต ต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง และเป็นเครื่องกีดกันขัดขวางบังตา ไม่ให้มองเห็นสัจภาวะ วิปลาสมี ๓ อย่าง คือ

๑. **สัญญาวิปลาส** สัญญาคลาดเคลื่อน หมายถึงรู้ผิตพลาดจากความเป็นจริง
๒. **จิตตวิปลาส** จิตตคลาดเคลื่อน ความคิดผิตพลาดจากความเป็นจริง
๓. **ทัญญูวิปลาส** ทัญญูความเคลื่อนไหว ความเห็นผิตพลาดจากความเป็นจริง

วิปลาสอย่างละเอียดถึงขั้นพื้นฐาน หมายถึงความรู้คลาดเคลื่อนชนิดที่มีใช้เฉพาะในบางคนบางกลุ่มเท่านั้น แต่มีในคนทั่วไปแทบทั้งหมดอย่างไม่รู้ตัว คนทั้งหลายตกอยู่ในอิทธิพลครอบงำของมัน และวิปลาสทั้ง ๓ ชนิดนั้นจะสอดคล้องประสานกันเป็นชุดเดียว วิปลาสขั้นละเอียดหรือขั้นพื้นฐานนั้น พึงเห็นตามบาลีดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทัญญูวิปลาส มี ๔ อย่างดังนี้: กล่าวคือ

๑. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทัญญูวิปลาส ในสิ่งไม่เที่ยง ว่าเที่ยง

๒. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิปลาส ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข

๓. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิปลาส ในสิ่งมิใช่ตัวตน ว่าตัวตน

๔. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิปลาส ในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม<sup>๑๒</sup>

๑. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิปลาส ในสิ่งไม่เที่ยง ว่าเป็นเที่ยง (อนิจจัง นิจจัง) สุขที่ได้สมใจอยาก มันสุขชั่วครู่เดียวมันก็หมดไป มันไม่เที่ยงก็เห็นว่าเที่ยง สุขที่ได้สมใจอยาก ขอให้ได้เสพ เป็นสุขตลอดกาล ตายเป็นตาย แต่พอได้มาจริง ๆ มันไม่ได้สุขตลอดกาลวันสุขชั่วครู่เดียวก็หมด แต่กิเลสมันออกอาการหลอกเราถ้าได้สุขสมใจอยากมันจะเที่ยงยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มาก แต่เอาเข้าจริงมันไม่ได้เป็นเช่นนั้นไม่ได้เที่ยง ไม่ได้ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่อะไรเลย ได้อะไรก็สุขแป๊บเดียวก็หมดไป

๒. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิปลาส ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ในสภาพเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข (ทุกข์ สุข) ในสภาพที่เป็นทุกข์ก็หลงว่าเป็นสุข สภาพที่มันทุกข์แท้ ๆ เลยแต่มันบอกว่าสุข สภาพที่เป็นทุกข์มันก็หลงว่าเป็นสุข ทุกข์แท้ ๆ เลยนะสุขสมใจอยากมันไม่ใช่สุขมันเป็นทุกข์ ตั้งแต่อยากก็เป็นทุกข์แล้วใช่ไหม อยากแล้วจะไม่ได้มา ได้มากแล้วจะหมดไป

๓. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิปลาส ในสิ่งมิใช่ตัวตน ความหมาย ว่าตัวตนในสภาพไม่ใช่อัตตา ว่าเป็นอัตตา (อนัตตานิ อัตตา) สภาพที่ไม่ใช่ตัวตน เขาก็หลงไม่ใช่ตัวตนว่ามีตัวตน มันไม่ใช่ตัวตนเลย สุข ที่สมใจอยาก เขาหลงนะเขาคิดว่าเป็นสุข ที่ได้สมใจอยาก เขา นี้คิดว่าตัวเขาเป็นสุข พอไม่ได้สมใจอยาก เขาก็คิดว่าเขาทุกข์ แท้ที่จริงมันไม่มีตัวตนเลย

๔. สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิปลาส ในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม (อสุภะ สุภัง) มันไม่ใช่สิ่งที่ดีงาม ไม่น่าได้น่าเป็นน่านี่ ก็หลงว่าน่าได้น่าเป็นน่านี่ มันจะน่าได้ตรงไหน สุขสมใจอยาก มีแต่ทุกข์ สุขไม่มี ไม่น่าได้ ไม่น่าเป็น น่านี่ แต่คนก็หลงว่าน่าได้ น่าเป็น น่านี่ เคยหลงไหม? แล้วเป็นทุกข์ แล้วไปทำทำไมล่ะ? มันไม่รู้ ความไม่รู้มีจริง เรียกว่าอวิชชา ความไม่รู้ ไม่รู้จริง ๆ หลงจริง ๆ ไม่ได้แก่งหลง ไม่ได้แก่งทุกข์ หลงจริง ๆ ทุกข์จริง ๆ โง่จริง ๆ

*นี่แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีกเกิดทุกข์คือ ความหลง* ในความอยาก มันหลงสุขสุขสมใจอยากทำให้เกิดอีกให้เกิดมีชีวิตแบบทุกข์อีกตลอดกาลนาน ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิมมีปกติเพลิตเพลิมในอารมณ์นั้น ๆ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แบบทุกข์ ในเรื่องนั้นเรื่องนี้มันทำให้ชีวิตทุกข์ทรมาน เดียว

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๐.

เกิดเป็นคนเดียวเกิดเป็นสัตว์ เดี่ยวเกิดเป็นคนก็ทำชั่วได้มากๆ ทำชั่วได้ทุกเรื่อง เดี่ยวเกิดเป็นสัตว์ก็ทุกข์ทรมานวนไปวนมาอยู่อย่างนี้ ชั่วกับชั่วกลับ เราไปหลงอยู่ได้ยังไง ทำไมไปหลงรื่นรมย์อยู่ในนั้นตั้งนาน ไม่ต้องเอามากหรือเอาชาตินี้ ว่าหลงอยู่ที่ ให้กลับไปหลงอีกเหมือนเดิม หลายชาติที่ผ่านมาถ้าจะให้หลงกลับไปเอาอีกจะเอาใหม่ ได้ สุขเยอะดีหรือว่าทุกข์เยอะดีนะ ถ้าจะกลับไปอีกเอาใหม่ อาจารย์ก็รู้สึกสยง สุขก็ไม่มีมีแต่ทุกข์ ทรมานทุกข์กายทุกข์ใจเรื่องร้ายโหมกระหน่ำตลอดกาลละนานเลย อยากได้มากๆก็ทำชั่วได้ทุกเรื่อง ถ้าไม่ลดกิเลส ต้องกลับไปเกิดเป็น สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก

### ความสัมพันธ์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ กับปฏิจจสมุปบาท

จากการศึกษากระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ จะเห็นได้ว่า กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เริ่มที่ทุกข์ก่อน ทุกข์เป็นธรรม ผลเป็นสภาพที่เห็นได้ง่าย และมีปรากฏอยู่เป็นประจำและเป็นจริงในชีวิต เมื่อมีทุกข์ก็ต้องมีสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตัวตัณหาอุปทานชั้น ๕ ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น จึงเป็นเหตุเกิดความคิดหาอุปาย คิด พุด ทำ เพื่อให้ได้สมใจอยากตอบสนองตัณหา ความอยาก แม้กระทั่งได้สมใจอยากแล้ว ก็ยังทุกข์อีก ก็ต้องคิดหาอุปายมาตอบสนองไม่รู้จบ หากไม่ดับเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ก็ไม่ดับ เมื่อรู้เห็นทุกข์ พร้อมทั้งสาเหตุตามที่เป็นจริงแล้วย่อมจะเบือนหน้าคลายกำหนด คลายความต้องการในสิ่งที่เป็นทุกข์หรือก่อให้เกิดทุกข์และคิดหาหนทางที่จะพ้นไปจากทุกข์ โดยกำหนดว่าเมื่อมีทุกข์อุปายที่จะแก้ทุกข์ดับทุกข์ก็ต้องมีเช่นกัน จึงได้ตั้งเป้าหมายที่จะทำตนให้พ้นจากความทุกข์เรียกว่า ทุกขนิโรธไว้กำหนดเป้าหมายเอาไว้แล้ว ก็จำเป็นต้องมีวิธีการดำเนินการเรียกว่ามรรค เพื่อจะให้บรรลุไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้

แนวทางของเหตุและผลทางอริยสัจ ๔ นั้น มีลักษณะที่เป็นเหตุและผล สอดคล้องซึ่งกันและกัน หรือเป็นกระบวนการเกิดขึ้นและกระบวนการดับไปของทุกข์ เป็นธรรมชาติของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กันตามเหตุและผลในเรื่องทุกข์รวมทั้งสาเหตุที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็นสภาวะธรรมที่ต้องอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เรียกชื่อว่า “ปฏิจจสมุปบาท”

โดยสรุปมีแผนธรรมเทศนา แสดงกระบวนการธรรม ๒ สาย คือ

๑. สมุทัย = ปฏิจจสมุปบาท สมุทัยวาร:อวิชชาเกิด -> สังขารเกิด -> วิญญาณเกิด ฯลฯ -> ชาติเกิด -> ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ อุปายาสเกิด = เกิดทุกข์

๒. นิโรธ = ปฏิจจสมุปบาท นิโรธวาร:อวิชชาดับ -> สังขารดับ -> วิญญาณดับ ฯลฯ -> ชาติดับ -> ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ อุปายาสดับ = ดับทุกข์

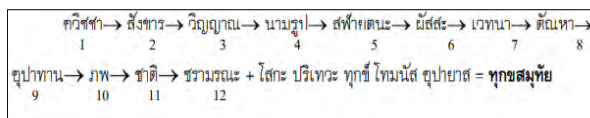
ข้อ ๑ คือ ปฏิจจสมุปบาทสมุทัยวาร แสดง กระบวนการเกิดทุกข์ เท่ากับรวมอริยสัจข้อ ๑ (ทุกข์) และ ๒ (สมุทัย) ไว้ในข้อเดียวกัน แต่ในอริยสัจ แยกเป็น ๒ ข้อ เพราะแยกเอาท่อนท้าย (ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ฯลฯ) ที่เป็นผลปรากฏ ออกไปตั้งต่างหาก เป็นอริยสัจข้อแรก ในฐานะเป็นปัญหาที่

ประสบ ซึ่งจะต้องแก้ไข แล้วจึงย้อนกลับมาหาท่อนที่เป็นกระบวนการทั้งหมด ตั้งเป็นข้อที่ ๒ ในฐานะเป็นการสืบสาวหาต้นเหตุของปัญหา

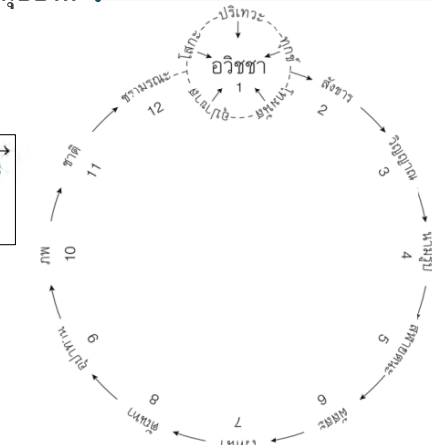
ข้อ ๒ คือปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร แสดงกระบวนการดับทุกข์ เท่ากับอริยสัจข้อที่ ๓ (นิโรธ) แสดงให้เห็นว่า เมื่อแก้ปัญหาลูกต้องตรงสาเหตุแล้ว ปัญหานั้นจะดับไปได้อย่างไรตามแนวทางของเหตุปัจจัย ข้อที่ ๔ ได้ด้วย เพราะกระบวนการดับสลายตัวของปัญหา ย่อมบ่งชี้แนวทางดำเนินการหรือวิธีการทั่วไป ที่จะต้องลงมือปฏิบัติ ในการจัดการแก้ปัญหานั้นไปด้วยในตัว กล่าวคือชี้ให้เห็นว่า จะต้องทำอะไรบ้าง ณ จุดใด ๆ<sup>๑๓</sup>

อริยสัจ ๔ กับปฏิจจสมุปบาท

กระบวนการของปฏิจจสมุปบาท สายเกิด และสายดับ



รูปที่ ๑ แสดงกระบวนการของปฏิจจสมุปบาท สายเกิดหรือทุกขสมุทัย



รูปที่ ๒ แสดงกระบวนการของปฏิจจสมุปบาท สายดับหรือทุกขนิโรธ หมดเวรียมนเป็นวิภูฏะหรือวงจรร

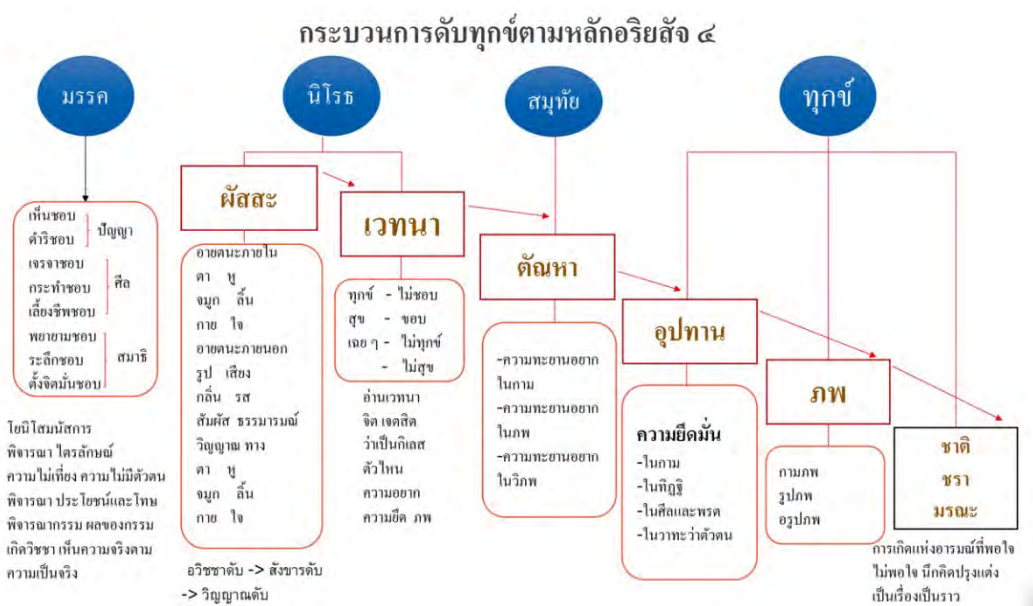
ภาพที่ ๓. ๑ กระบวนการของปฏิจจสมุปบาทสายเกิด สายดับ

จะเห็นได้ว่ากระบวนการของปฏิจจสมุปบาทสายเกิดคือทุกขสมุทัย คือสาเหตุของการเกิดทุกข์ ส่วนการจะดับทุกข์ หรือตัดวงจรของกระบวนการของปฏิจจสมุปบาทนั้น เราดับที่ทุกขนิโรธ ในอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือตณหานั้นแลดับโดยไม่เหลือ” เป็นสภาพดับทุกข์ คือดับตณหาดับความอยากดับให้เกลี้ยงไม่ให้เหลืออยากในเรื่องไหนก็ช่าง อันดับแรกดับอยากในชั่วก่อนดับให้เกลี้ยงก่อนแล้วค่อยไปดับอยากในดี หลังจากนั้นดีไหนเกิดไม่ได้ไม่ต้องไปอยาก มันไม่มีสุขมีแต่ทุกข์ ก็ไม่ต้องมีทุกข์อะไรแม้แต่ร้ายเกิดก็ไม่ต้องไปอยากให้มันดับ ก็

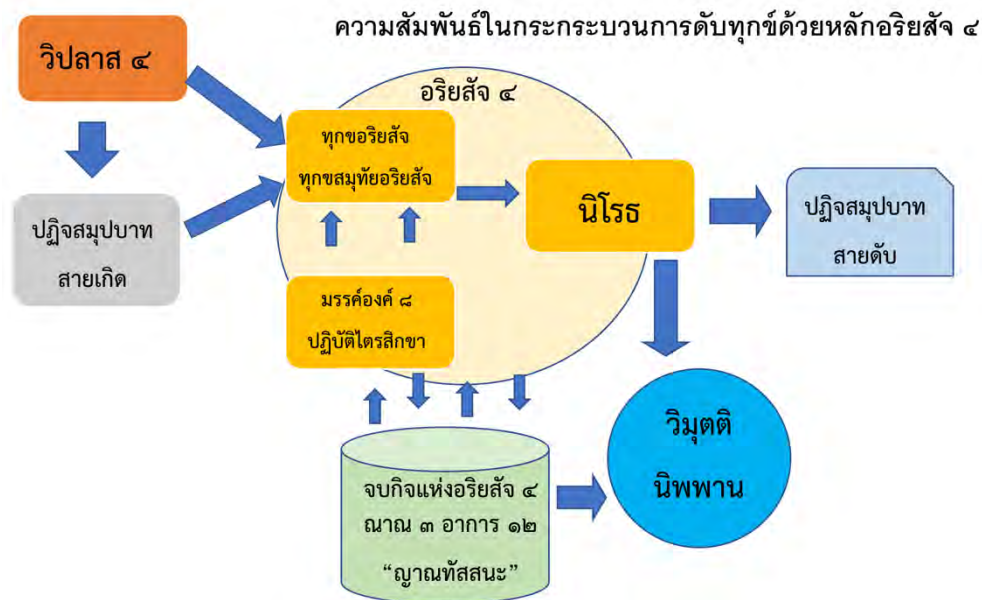
<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๕๒-๑๗๐.

ถ้ารับกล้าให้หมดไปแต่จริงๆมันก็ดับนั้นแหละ ถ้ามันไม่ดับก็กล้าให้มันไม่ดับเลย ก็ไม่ต้องไป  
 อยากร ส่วนใหญ่ ร้ายมาให้ไม่มา ก็อยากให้หมดไปแล้วเราก็ต้องกล้าให้มาเลยกล้าให้หมดไปให้  
 มันไม่หมดไป กล้าขนาดนั้นมารตายหมดตั้นนั้นแลดับโดยไม่เหลือ อ่านดูซิมันยังเหลือความ  
 อยากรอะไรในชีวิต อ่าน และพิจารณาไตรลักษณ์กำจัดออก พิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มี  
 ตัวตนความเป็นทุกข์ เรียกว่าไตรลักษณ์ของสุขสมใจอยากรมันไม่เที่ยง มันไม่มีจริง ความไม่มี  
 ตัวตนเป็นทุกข์ เลิกอยากได้เลย เพราะทุกข์กับสุขมันไปด้วยกัน เราไม่อยากจะทุกข์ก็ไม่ต้อง  
 อยากรได้ สุข ที่ไม่มีอันนั้นก็ไปอยากได้ทำไม สุขที่ไม่มีตั้นนั้นแลดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรค  
 คือวิราคะ สละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน สละอะไร สละสุขสมใจอยาก สุขไม่เที่ยงสุขไม่มี มี  
 แต่ทุกข์ ก็เลิกอยากได้ ทุกข์นั้นเลิกอยากได้สุขที่ไม่มีนั้น ก็ยินดีในความไม่ชอบไม่ชังไม่สุขไม่ทุกข์  
 ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น กล้าที่จะไม่ชอบไม่ชังไม่สุขไม่ทุกข์ไม่อยาก มันก็หมดทุกข์แล้ว คลาย  
 กำหนดวิราคะสุขสมใจอยากนั้นไป มันไม่เที่ยงมันไม่มีจริงมันมีแต่ทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ตลอด  
 กาล คลายออก ทุกข์ไม่มีสลายออกไปหมดเลย เราก็กล้ายินดี ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่อยากยึดมั่นถือมั่น  
 ไม่พัวพัน ไม่ยึดมั่นถือมั่น หายทุกข์เลยอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดอะไรจะดับก็ให้มันดับ สุขสบายใจ  
 ไร้กังวลตลอดกาล จะบริณีพพานก็สูญไปเลย ถ้าไม่บริณีพพานก็ทำดีต่อชั่วไม่ทำ รับเท่าไรหมด  
 เท่านั้นก็สุขสบายใจไร้กังวล นี่แหละด้วยมรรคคือวิราคะ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพัน“ดูกรภิกษุ  
 ทั้งหลาย ข้อนั้นแลเป็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์”



ภาพที่ ๓. ๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เกี่ยวสัมพันธ์กับปฏิจกสมุปบาท

วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์คืออริยมรรคมีองค์ ๘ มีปัญญาเห็นชอบ จริง ๆ พระพุทธเจ้าก็ตรัสแล้วละมรรคคือวิราคะคืน ปล่อยไปไม่พัวพัน เข้าใจตัวนี้ได้ พอเข้าใจตัวแล้ว มีปัญญาเห็นชอบก็รู้แล้วว่า จะปฏิบัติอย่างไร ให้พ้นทุกข์ ก็ต้องหมอดอยากพิจารณา ความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน ของสุขสมใจ ยอยากให้ได้ พอเข้าใจแล้วว่าต้องพิจารณาอย่างนี้ ๆ ทีละเรื่องจนครบทุกเรื่องและก็ละบาปบำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใสไป เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้ว มีปัญญาเห็นชอบ มีปัญญา เป็นประธานเป็นหัวหน้า เป็นปัญญาที่เข้าใจถูกต้องถูกตรง จากนั้นก็สมาธิกับปะ คิดให้ถูก ตามคิดให้ถูกตรง ต่อไปสมาธิมาหาพูด ให้ถูก สมาธิมาถ่มมันตะ ทำให้ถูก สมาธิมาอาชีวะ ประกอบอาชีพให้ถูก สมาธิมาหาจามะ เพียรให้ถูก ความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม สมาธิสมาธิ ปฏิบัติแบบตั้งมั่น มรรคทั้ง ๗ องค์ เป็นมรรค กำจัดกิเลสได้ ก็เป็นผลพ้นทุกข์ไป นี่แหละมรรคมีองค์ ๘ ทางเอกสายเดียวสู่การพ้นทุกข์



ภาพที่ ๓. ๓ ความสัมพันธ์ในกระบวนการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ ๔

พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน สิ่งที่เป็นนิमितมาก่อน คือ **แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิमितมาก่อน** เพื่อความบังเกิดแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑. ความเป็นผู้มีมิตริตี ๒. ความถึงพร้อมแห่งศีล ๓. ความถึงพร้อมแห่งฉันทะ ๔. ความถึงพร้อมแห่งตน (รู้จักเลสของตน) ๕. ความถึงพร้อมแห่งทิวฐิ ๖. ความถึงพร้อมแห่งความไม่ประมาท ๗. ความถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ฉะนั้นเหมือนกัน ผู้มีมิตริตี.... ฯลฯ ....

มีการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จักทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘”<sup>๑๔</sup>

จะเห็นได้ว่า การจะปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ได้ อันดับแรกคือจะต้องมีมิตรดีสหายดี (กัลยาณมิตรตตา)

ซึ่งตรงกับ ‘**สัมมาทิฏฐิข้อที่ ๑๐**’<sup>๑๕</sup> ที่จะต้องมีปัญญาที่รู้ว่าครูบาอาจารย์ท่านใดเป็นสัตบุรุษแท้ที่จะบอกทางพ้นทุกข์ได้

ตรงกับ ‘**อนุดตริยสูตร**’<sup>๑๖</sup> ที่ว่า “สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุดในชีวิตคือการที่มีปัญญารู้ว่าท่านใดคือสัตบุรุษ สัตบุรุษก็คือพระพุทธเจ้าและสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า (พระอริยสาวก) การได้พบเห็นท่าน ได้ฟัง ได้ศรัทธา ได้ปฏิบัติตาม ได้บำรุง และได้ระลึกถึง นี่คือนี่สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุดในชีวิต”

ตรงกับ ‘**อวิชชาสูตร**’<sup>๑๗</sup> ที่ว่า “การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ ... ฯลฯ ... ย่อมยังอวิชาให้บริบูรณ์ ส่วนการคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ ... ฯลฯ ... ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”

และตรงกับ ‘**อุปัทวมสูตร**’<sup>๑๘</sup> ที่ว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว..... เพราะอาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร.....ย่อมเจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ย่อมกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘.....เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

สอดคล้องกับ พ่อครูสมณะโพธิ์ กล่าวไว้ว่า คนผู้มี “ปัญญา” จึงจะเป็นผู้พ้น “อวิชา” คือ มี “วิชา” หรือที่รู้จักรู้แจ้งรู้จริงใน “ปฏิจจสมุปบาท” ว่า ทุกสรรพสิ่งที่เกิดมาเป็น “ภพ” เป็น “ชาติ” นั้นเกิดจาก “ความยึดมั่นถือมั่น” อันคือ “อุปทานขันธ ๕” ที่คนยัง “อวิชา” กันอยู่ ก่อนจะลงมือปฏิบัติ “มรรคองค์ ๘” เพื่อเข้าถึงการบรรลุนิพพานที่เป็น “ความสงบ (ปัสสัทธิ)” อย่างเที่ยงแท้ยั่งยืน ตลอดกาล ไม่มีอะไรมาหักล้างได้ ไม่กลับฟื้นขึ้นมาอีก สำเร็จสัมบูรณ์ได้นั้น ต้องมีต้นธาตุต้น

<sup>๑๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙-๕๕/๔๓-๔๔.

<sup>๑๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

<sup>๑๖</sup> อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๘/๔๑๙-๔๒๐.

<sup>๑๗</sup> อง.เอกาทสก. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๐๓.

<sup>๑๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๒-๔.



ธรรม ขององค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเหมือน “แสงอรุณ ๗” ที่มาก่อน “ดวงอาทิตย์” ซึ่งข้อปฏิบัติ เพื่อดับกิเลสให้เกิด “ความสงบ” ที่เที่ยงแท้คือ “มรรคอันมีองค์ ๘” พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบ “มรรค ๘” ว่าเหมือนดวงพระอาทิตย์และการที่จะเห็นดวงอาทิตย์ได้นั้น ก็ต้องเห็นแสงอรุณก่อน<sup>๑๙</sup> หรือยังมี “ปัญญา” รู้จักรู้แจ้งรู้จริงว่า “อตฺตา” นั้นไม่มีจริง ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็น “อนัตตา” และทำจิตของเราสำเร็จ ความเป็นเราหรือเป็นตัวตนก็ไม่มีแล้ว ที่สำคัญคือ “อุปทาน” ที่เป็น “ความยึดมั่นถือมั่น” ว่าเป็น “เรา” นี้เอง เราต้องมี “การทำใจในใจ (มนสิการ) ของเราเป็นจริง ๆ ไม่ใช่สักแต่ว่า “รู้” หรือ “เข้าใจดียิ่ง” เท่านั้น<sup>๒๐</sup>

**กระบวนการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ ๔ คือการปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘** (อิทธิล อธิจิต อธิปัญญา) ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น** ไว้ใน ‘เสขปฏิปทา (การปฏิบัติของผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่)’ ว่า “พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ค้ำครองทวารในอินทรีทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภคน้ำ ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยศีลธรรม ๗ ประการ เป็นผู้ได้มาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) พระอริยสาวกเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ มีศีลสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒) พระอริยสาวกเป็นผู้ค้ำครองทวารในอินทรีทั้งหลาย คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตา ยินเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย รู้ธรรมารมณ์ทางใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์

<sup>๑๙</sup> สมณะโพธิ์รักษ์, **ปัญญา ๘ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ก้านแก่น, ๒๕๖๕), หน้า ๕๙-๖๐.

<sup>๒๐</sup> สมณะโพธิ์รักษ์, **ปัญญา ๘ เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ก้านแก่น, ๒๕๖๖), หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

๓) พระอริยสาวกเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่กลืนกินอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเปื่อยเน่า เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา’

๔) พระอริยสาวกเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี

๕) สัตถธรรม ๗ ประการ พระอริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยสัตถธรรม ๗ ประการ คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ (๑) เป็นผู้มีความศรัทธา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคตว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพหูสูตรเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’ (๒) เป็นผู้มีความมีหิริ คือ ละอายกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ละอายการประกอบบาปอกุศลธรรม (๓) เป็นผู้มีความมีโอตตปปะ คือ สะดุ้งกลัวกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต สะดุ้งกลัวการประกอบบาปอกุศลธรรม (๔) เป็นผู้มีความพหุสูต ทรงสุตะ สั่งสมสุตะ เป็นผู้ฟังมากซึ่งธรรมเหล่านี้ ที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ครบถ้วน ทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจแห่งตลอดดีด้วยทิวา (๕) เป็นผู้มีความปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรม เป็นผู้มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย (๖) เป็นผู้มีความมีสติ คือ ประกอบด้วยสติและปัญญาที่ยิ่ง จำได้ ระลึกได้อย่างแม่นยำถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดไว้เมื่อนานมาแล้ว (๗) เป็นผู้มีความมีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาที่เห็นความเกิดและความดับอันประเสริฐ ทำลายกิเลสให้ถึงความสิ้นสุดแห่งทุกข์โดยชอบ

๖) พระอริยสาวกเป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มี

สติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตถิยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจุดตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ฟองไข่ของแม่ไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟองที่แม่ไก่นอนกกไว้อย่างดี ให้ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ ฟักแล้วอย่างดี แม้ว่าแม่ไก่นั้นจะไม่เกิดความปรารถนาอย่างนี้ว่า ‘ทำอย่างไรหนอ ขอลูกไก่เหล่านี้พึงใช้ปลายเล็บหรือจะงอยปากเจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาได้โดยสวัสดิภาพ’ ก็ตาม ถึงอย่างนั้น ลูกไก่เหล่านั้นก็ต้องเจาะทำลายเปลือกไข่ด้วยปลายเล็บหรือจะงอยปากออกมาโดยสวัสดิภาพได้ แม้ฉันท พระอริยสาวกก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอย่างนี้ เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอย่างนี้ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยศีลธรรม ๗ ประการอย่างนี้ เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบากอย่างนี้<sup>๒๑</sup>

พระอริยสาวกนี้บัณฑิตสรรเสริญว่า เป็นผู้มี**เสขปฏิบัติ** เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมซึ่งเป็นดุจฟองไข่ไก่ที่ไม่เน่า เป็นผู้**ควรแก่การทำลายกิเลสด้วยญาณ** เป็นผู้**ควรแก่การตรัสรู้** และ**ควรแก่การบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม**

พระอริยสาวกนั้นอาศัยจุดตถฌาน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาที่ยอดเยี่ยมนี้เท่านั้น **ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ** คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ นี่เป็นการทำลายกิเลสด้วย**ญาณข้อที่ ๑** ของพระอริยสาวกนั้น เปรียบเหมือนลูกไก่ออกจากเปลือกไข่ได้ ฉะนั้น

พระอริยสาวกนั้นอาศัยจุดตถฌาน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาที่ยอดเยี่ยมนี้เท่านั้น **เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์** เอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม นี่เป็นการทำลายกิเลสด้วย**ญาณข้อที่ ๒** ของพระอริยสาวกนั้น เปรียบเหมือนลูกไก่ออกจากเปลือกไข่ได้ ฉะนั้น

พระอริยสาวกนั้นอาศัยจุดตถฌาน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาที่ยอดเยี่ยมนี้เท่านั้น **ยอมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ** เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน นี่เป็นการทำลายกิเลสด้วย**ญาณข้อที่ ๓** ของพระอริยสาวกนั้น เปรียบเหมือนลูกไก่ออกจากเปลือกไข่ได้ ฉะนั้น

<sup>๒๑</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๖๑/๑๔๓-๑๔๕.

การที่พระอริยสาวกเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คຸ່ມครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณ ในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนືอง ประกอบด้วยสัทธิธรรม ๗ ประการ ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยัง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันตามความปรารถนาได้โดยไมยาก ได้โดยไมลำบาก นี้เป็นจรณะของพระอริยสาวก

การที่พระอริยสาวกระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ทำให้แจ้งเจตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน นี้เป็นวิชาของพระอริยสาวก

พระอริยสาวกนี้บัณฑิตสรรเสริญว่า เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยวิชาแม้เพราะเหตุนี้ เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยจรณะแม้เพราะเหตุนี้ เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะแม้เพราะเหตุนี้”<sup>๒๒</sup>

แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น ตามหลักจรณะ ๑๕ ประการ คือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คຸ່ມครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนືอง ประกอบด้วยสัทธิธรรม ๗ ประการ และเป็นผูได้ฌาน ๔ จนเกิดวิชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ คือ ๑) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้ ๒) เห็นหมู่สัตว์ ฯลฯ ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เธอรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ๓) ทำให้แจ้งเจตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าท่านทรงจัดความสัมพันธ์ของอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในชั้น ๓ ประการ ได้ดังนี้ “พระผู้มีพระภาคไม่ทรงจัดชั้น ๓ ประการ เข้าในอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ทรงจัดอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าในชั้น ๓ ประการ คือ ๑) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในสี่ชั้น ๒) สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิชั้น ๓) สัมมาทิฎฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาชั้น”<sup>๒๓</sup>

แสดงให้เห็นว่า วิธีปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ สอดคล้องกับวิธีปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ

<sup>๒๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓-๒๔/๒๖-๓๓.

<sup>๒๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

สัมมาอาชีวะ สัมพันธ์กับอริสติกสิกขา ส่วนสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ สัมพันธ์กับอริจิตสิกขา สุกตท้ายสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ สัมพันธ์กับอริปัญญาสิกขา

ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ วิธีปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ไว้ว่า “ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีลดังกล่าวนี้ ชื่อว่า อริศีล จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า อริจิต พระโยคาวจรเห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมโดยชอบ เห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านโดยชอบ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น (ทั้งสองประการนี้) ชื่อว่า อริปัญญา บรรดาความสำรวม ความไม่ฟุ้งซ่าน และความเห็นนั้น ความสำรวม ชื่อว่าอริศีลสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอริจิตตสิกขา ความเห็นชอบ ชื่อว่าอริปัญญาสิกขา”<sup>๒๔</sup>

ความตั้งมั่นในการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ (อริจิต)<sup>๒๕</sup> หรือการปฏิบัติสัมมาสมาธินั้น สามารถทำให้เราเข้าถึงเนื้อความ หรือเนื้อหาสาระของธรรม คุณความดี ความจริง หรือความถูกต้อง ถูกตรง สู่ความพ้นทุกข์ในแง่เชิงต่างๆ เป็นเรื่องๆ นั่นก็เพราะผู้ที่หมั่นปฏิบัติสัมมาสมาธิอยู่เสมอๆ จิตของผู้ นั้นย่อมยังสัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์จนพ้นจากกิเลสทั้งปวงไปเป็นลำดับ จึงทราบชัดเนื้อความ หรือเนื้อหา สาระของธรรม คุณความดี ความจริง หรือความถูกต้องถูกตรง สู่ความพ้นทุกข์ในแง่เชิงต่างๆ เป็นเรื่องๆ ที่เกิดขึ้นแล้วในตนไปเป็นลำดับเช่นกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “มหาจิตตาริสกสูตร”<sup>๒๖</sup> ว่า “สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) อันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ มีปริชาร คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แวดล้อม ด้วยองค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า ‘สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีอุปนิสะ’ บ้าง เรียกว่า ‘สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีปริชาร’ บ้าง โดยบรรดาองค์ ๗ นั้น มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า คือ

ภิกษุรู้ชัดมิจฉาทิฏฐิว่า ‘เป็นมิจฉาทิฏฐิ’ รู้ชัดสัมมาทิฏฐิว่า ‘เป็นสัมมาทิฏฐิ’ ความรู้ของ ภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ โดยมิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นว่า ‘ทานที่ให้แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล การเช่นสรวงที่เช่นสรวงแล้วไม่มีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี

<sup>๒๔</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๔.

<sup>๒๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๓๙๒.

<sup>๒๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๔-๑๗๘.

มารดาไม่มีคุณ บิดาไม่มีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะก็ไม่มี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้  
 แจ่มโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้ง ก็ไม่มีในโลก' นี่เป็นมัจฉาทิฎฐิ

**สัมมาทิฎฐิ<sup>๒๗</sup>** คือ เรากล่าวสัมมาทิฎฐิว่ามี ๒ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฎฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วน  
 แห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ คือ ความเห็นว่า 'ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงที่เช่น  
 สรวงแล้วมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่  
 เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ่มโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่ง  
 ๒) สัมมาทิฎฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค คือ ปัญญา ปัญญินทรีย์  
 ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฎฐิ องค์แห่งมรรคของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอา  
 สวะมิได้ เทียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นสัมมาทิฎฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ  
 เป็นโลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค คือ

#### ๑) การทำความคิดเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ให้ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (สัมมาทิฎฐิ

๑๐) ได้แก่

(๑.๑) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องทานที่ถูกตรง (อตถิ ทินนัง) คือการให้หรือการ  
 แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

(๑.๒) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องวิธีปฏิบัติที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ (อตถิ ยิฎฐัง) คือ  
 การปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา (ไตรสิกขา) ซึ่งเป็นการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นจนพ้นทุกข์  
 จากกิเลสไปเป็นลำดับ

**อธิศีล** คือ การตั้งศีลลดกิเลสหายาบทีละเรื่อง ปฏิบัติด้วยปัญญาที่อ่านอาการกิเลส  
 แล้วพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน) จนสามารถกำจัด  
 วิปlass ๔ ได้เป็นลำดับ (วิปlass ๔ คือ เห็นความไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่มี  
 ตัวตนว่ามีตัวตน เห็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งามว่าดีงาม) จนพ้นทุกข์จากกิเลสไปเป็นลำดับ การปฏิบัติศีลด้วย  
 ปัญญาอย่างตั้งมั่นจนเริ่มลดทุกข์จากกิเลสได้ ในเบื้องต้นเรียกว่าอธิศีล **เมื่อปฏิบัติศีลด้วยปัญญา  
 อย่างตั้งมั่น**ต่อเนื่องจนลดความทุกข์จากกิเลสได้มากขึ้น เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นในความพ้นทุกข์ได้มาก  
 ขึ้น เรียกสภาพจิตแบบนี้ว่า**อธิจิตหรือสมาธิ** **เมื่อปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น**ต่อเนื่องจนความ  
 ทุกข์จากกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยง และมีปัญญารู้ว่ากิเลสหมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว ไม่มีอาการอวิชชาลังเลสงสัย

<sup>๒๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖.

แต่มีปัญหาชัดเจนว่าการมีกิเลสจะเพิ่มทุกข์ ส่วนการไม่มีกิเลสจะพ้นทุกข์ มีปัญหาที่สามารถกำจัดกิเลสเรื่องนั้นได้จนสิ้นเกลี้ยง และมีปัญหาที่รู้ว่ากิเลสตัวนั้นสิ้นเกลี้ยงแล้ว เรียกว่า**อธิปัญญา**

(๑.๓) มีความรู้ความเข้าใจในผลของการปฏิบัติและได้สัมผัสกับผลของการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง (อตฺถิ หุตฺตงฺ) คือใจที่ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหวในเรื่องนั้นๆ ที่ตนปฏิบัติได้แล้ว เห็นความลดลง เห็นความจางคลายของกิเลส ไปจนถึงเห็นกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยงได้ในที่สุด

(๑.๔) เข้าใจชัดเรื่องกรรมและผลของกรรม (วิบาก) อย่างแจ่มแจ้ง (อตฺถิ สุกตทุกกฏานํ กัมมานํ ผลํ วิปาโก) รู้ชัดว่าการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่สุจริตเป็นกุศล จะส่งผลเป็นวิบากดีเท่านั้น จะให้ผลเป็นวิบากร้ายนั้นเป็นไปไม่ได้ ส่วนการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่ทุจริตเป็นอกุศล จะส่งผลเป็นวิบากร้ายเท่านั้น จะให้ผลเป็นวิบากดีนั้นเป็นไปไม่ได้ และการส่งผลของกรรมนั้น จะให้ผลในปัจจุบันส่วนหนึ่ง ในภพต่อไปส่วนหนึ่ง และในภพอื่นๆ สืบไปอีกส่วนหนึ่ง

(๑.๕) รู้ว่าโลกนี้ (อตฺถิ อยํ โลก) หรือโลกโลกียะ คือ โลกของคนไม่มีศีลหรือคนที่ไม่ลดกิเลส จะเต็มไปด้วยปัญหา เต็มไปด้วยความทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ เต็มไปด้วยความวุ่นวาย เต็มไปด้วยการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ไม่มีความปลอดภัย และไม่มีความสุขของชีวิต

(๑.๖) รู้ว่าโลกหน้า (อตฺถิ ปโร โลก) หรือโลกโลกุตระ คือ โลกของคนมีศีล เป็นโลกของคนทีลดกิเลสได้ไปตามลำดับจนถึงกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยง จึงเป็นโลกแห่งความสงบสุข ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไม่ขัดข้อง ไม่วุ่นวาย เต็มไปด้วยการแบ่งปันเสียสละ มีความซื่อสัตย์และมีน้ำใจต่อกันและกัน

(๑.๗) มีความรู้ความเข้าใจว่า แม่ที่แท้จริงทางจิตวิญญาณของเราก็คือ อริยศีล (อตฺถิ มาตา) ซึ่งเป็นศีลที่นำไปสู่จิตวิญญาณที่บริสุทธิ์จากกิเลสได้ นำไปสู่นิพพานได้

(๑.๘) มีความรู้ความเข้าใจว่า พ่อที่แท้จริงทางจิตวิญญาณของเราก็คือ ปัญหาที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ (อตฺถิ ปิตา) ซึ่งก็คือปัญหาที่สามารถชำระกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ในจิตวิญญาณให้เบาบางลงไปจนถึงหมดกิเลสได้ในที่สุด ได้แก่

- ปัญหารู้โทษของกิเลส คือ เป็นกองทุกข์ทั้งหมด เป็นวิบากร้าย
- ปัญหารู้ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส คือ ใจที่ผาสุก เบิกบาน แจ่มใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว (วุปสมสุข) ซึ่งเป็นความสุขอันละเอียดประณีต เป็นสุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน ต่างจากความสุขที่ได้จากการเสพกิเลส ซึ่งเป็นสุขที่เจือปนไปด้วยความทุกข์ ความเป็นโทษเป็นภัยตามมา

- ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ของกิเลส (กิเลสหรืออุปาทานชั้น ๕) ว่าเป็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา)

- ปัญญาที่เห็นและเข้าใจในเรื่องของกรรมและวิบากอย่างแจ่มแจ้ง ก็คือเข้าใจในปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นไปตามลำดับ) รู้ว่าทำเหตุอย่างไรจะเกิดผลอย่างไร (ทำเหตุที่เป็นกุศลจะเกิดวิบากดี ทำเหตุที่เป็นอกุศลจะเกิดวิบากร้าย) สามารถเชื่อมโยงจากเหตุไปหาผลหรือจากผลไปหาเหตุได้

- ปัญญาที่เห็นและเข้าใจในเรื่องของแรงเหนี่ยวนำ (สนิทานสูตร) คือ หากเราลดกิเลสความโลภ โกรธ หลง ได้ ก็จะทำให้พลังเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นลดกิเลสลงตามได้ และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี แต่หากเราเพิ่มกิเลสความโลภ โกรธ หลง ก็จะทำให้พลังเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นเพิ่มกิเลสตาม และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่แย่ลง

(๑.๙) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเกิดของสัตว์โอปปาติกะ (อตฺถิ สัตตา โอปปาติกา) คือการผุดเกิดของจิตวิญญาณใหม่ในร่างเดิม ซึ่งก็คือจิตวิญญาณของพุทธะ มาแทนจิตวิญญาณเดิมที่เป็นจิตวิญญาณของกิเลส โดยที่ร่างกายหยาบก็ยังคงเป็นร่างเดิม ยังไม่ได้ตายสูญสิ้นไป

(๑.๑๐) มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าผู้ใดเป็น "สยง อภิญญา" (อตฺถิ โลกสมณพราหมณา สัมมัคคตา สัมมาปฏิบัติ ปันนา เย อิมัญจ โลกัง ปรัญจ โลกัง สยง อภิญญา สัจฉิกัตวา ปเวเทนตฺติ) ซึ่งก็คือ ผู้รู้ทางพันทุกข์ เป็นสาวกแท้ของพระพุทธเจ้า ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม มีอยู่ในโลก ท่านผู้นั้นก็คือสัตว์บวชที่เราจะถือเป็นครูบาอาจารย์ได้ ซึ่งหากชีวิตเราหาสัตว์บวชไม่พบ เราก็จะยังปฏิบัติไปตามวิถีทางที่ผิด ผลก็คือไปไม่ถึงซึ่งความพันทุกข์ ชีวิตก็จะยังจมอยู่ในความทุกข์อยู่

ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลว่า ในยุคอนาคตเบื้องหน้า ผู้ที่กล่าวอ้างว่าตนเองเป็นสาวกของพระพุทธองค์นั้น จะมีเกิดขึ้นมากมายหลายสำนัก ซึ่งอาจจะปฏิบัติถูกบ้างผิดบ้าง การที่เราจะสามารถพิสูจน์ได้ว่าสำนักใดปฏิบัติได้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือให้ปฏิบัติตามหลัก "กาลามสูตร"<sup>๒๘</sup> คือทดลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วดูผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง ถ้าผลที่ได้คือความพันทุกข์แสดงว่าสำนักนั้น ๆ ปฏิบัติถูก แต่ถ้าผลที่ได้คือไม่พันทุกข์แสดงว่าสำนักนั้น ๆ ปฏิบัติไม่ถูก เพราะธรรมชาติของพระพุทธเจ้านั้นมีความลึกซึ้ง ละเอียดซับซ้อน ด้นเดาเอาไม่ได้ แต่ละสำนักก็จะตีความไปตามความเข้าใจของตน ซึ่งอาจจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็ได้ แต่ท่านที่รู้อริเป็นสัตว์บวช จะ

<sup>๒๘</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๒/๖๖/๒๕๕-๒๕๘.

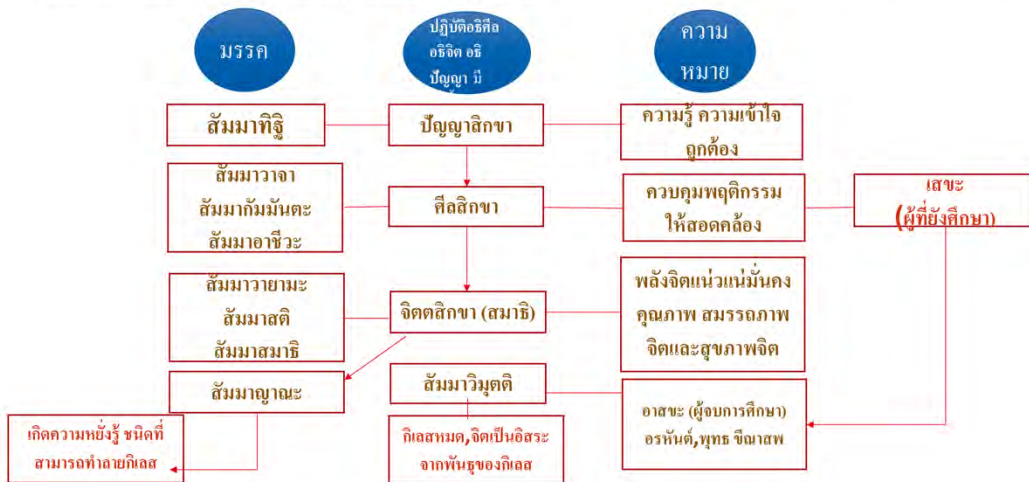


สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งทุกเหลี่ยมทุกมุม จนทำให้เราหมดข้อสงสัยได้ เหมือนหนายของ  
ที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง ส่องประทีปในที่มืด

วิธีดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

กระบวนการพัฒนาพุทธจริยธรรม

หลักอริยธรรมมีองค์ ๘ ถือว่าเป็นหลักจริยธรรมทั้งหมดของพระพุทธศาสนา เป็นหลัก "สิกขา" หรือหลักฝึกฝนอบรมคนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด (ทิพพาน= ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมด) จะเรียกว่า กระบวนการศึกษา หรือกระบวนการพัฒนา พุทธจริยธรรม ตามแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพที่ ๓. ๔ วิธีดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ : กระบวนการพัฒนาพุทธจริยธรรม

พระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ วิธีปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ไว้ว่า “ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีลดังกล่าวนี้ ชื่อว่า “อริศีลสิกขา” จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า “อริจิตตสิกขา” พระโยคาวจรเห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมโดยชอบ เห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านโดยชอบ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น (ทั้งสองประการนี้) ชื่อว่า อริปัญญา บรรดาความสำรวม ความไม่ฟุ้งซ่าน และความเห็นนั้น ความสำรวม ชื่อว่าอริศีลสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอริจิตตสิกขา ความเห็นชอบ ชื่อว่า “อริปัญญาสิกขา”<sup>๒๙</sup>

แสดงให้เห็นว่า\_อริศีล คือ ความสำรวมแห่งศีลโดยมีเจตนาเพื่อให้จิตบริสุทธิ์จากบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ส่วนอริจิต คือ ความไม่ฟุ้งซ่านของจิตเพราะความสำรวมแห่งศีลนั้น สุตทำยอริปัญญา คือ ความเห็นโดยชอบว่า ‘ความสำรวมแห่งศีลย่อมยังจิตให้บริสุทธิ์จากความฟุ้งซ่านของกิเลส

<sup>๒๙</sup> ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๔.

ทั้งหลายได้ไปเป็นลำดับ’ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติไตรสิกขาจึงเป็นการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นไปเป็นลำดับ

กระบวนการความดับทุกข์ โดยใช้ปัญญาพิจารณา (อริปัญญา) ได้แก่

๑. การพิจารณาโทษของกิเลส ซึ่งก็คือความทุกข์ใจ ทุกข์กาย และวิบากร้ายทั้งปวงที่จะเข้ามาในชีวิต เช่น กลุ่มตัวอย่างท่านนี้ ท่านเห็นชัดภายในจิตของตนเองว่า แค่คิดอยากกิน ใจก็เป็นทุกข์แล้ว ใจไม่สามารถที่จะสงบนิ่งอยู่ได้เลย ได้เห็นโทษของใจที่มีกิเลส เห็นความวุ่นวายที่จะต้องดิ้นรนแสวงหาเพื่อมาตอบสนองความอยากของกิเลส ต้องเสียเงิน เสียเวลา เสียแรงงาน เสียกำลังสมองที่ต้องมาคิดในการตอบสนองกิเลส เมื่อมีความติตรสชาติ ก็มักจะกินเกินความพอดีจนเบียดเบียนร่างกายตัวเอง เกิดความไม่สบายกายหรือความเจ็บป่วยตามมาและเมื่อผัสผัสที่ตั้งไว้ก็จะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้น เป็นต้น

๒. การพิจารณาประโยชน์ของการที่ล้างกิเลสได้ ก็คือใจที่ไร้ทุกข์ ไร้ความกลัว ไร้ความกังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ใดๆ ในชีวิต เช่น กลุ่มตัวอย่างท่านนี้ ได้เห็นประโยชน์จากการเลิกกินเนื้อสัตว์ คือ ใจเย็นลง โกรธน้อยลง หงุดหงิดน้อยลง มีความสบายใจมากขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น โรคที่เป็นอยู่คือโรคกรดไหลย้อนและริดสีดวงทวารหายเป็นปลิดทิ้ง ทั้งที่ก่อนหน้านี้รักษาหลายปีก็ไม่หาย นอกจากนี้ท่านยังสังเกตว่าการทำงานมีปัญหาบ่อยลง มีความราบรื่นมากขึ้น คนในครอบครัวเข้าใจกันและกันมากขึ้น เป็นต้น

๓. ความเข้าใจชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ว่าการกระทำทางกาย วาจา ใจที่มีกิเลส เป็นอกุศลกรรม จะได้รับผลคือวิบากร้าย ส่วนการกระทำที่ไม่มีกิเลส เป็นกุศลกรรม จะได้รับผลคือวิบากดี เช่น กลุ่มตัวอย่างท่านนี้ เมื่อลูกชวนไปกินหมูกระทะแล้วตัวเองอดใจไม่ไหว จึงคิดว่าจะขอกินแค่ชนิดเดียวคงไม่เป็นไร ขณะที่ขับรถจะออกไปกินหมูกระทะที่ร้าน ปรากฏว่าถอยรถชนประตูลงไฟท้ายรถแตก ท่านจึงได้เห็นวิบากกรรมที่คิดเบียดเบียนชีวิตสัตว์ชัดเจน จึงสำนึกผิด และกลับใจไม่ออกไปกินหมูกระทะแล้ว จากนั้นจึงตั้งใจสำรวมสังวรศีลต่อไป

๔. การพิจารณาเรื่องไตรลักษณ์ เห็นไตรลักษณ์ของกิเลสภายในจิตอย่างชัดเจน คือเห็นความไม่เที่ยงของอาการที่กิเลสสร้างขึ้น ได้แก่อาการสุขขลวง ซึ่งกิเลสจะสร้างอาการหรือความรู้สึกเป็นสุขเพื่อมาล่อให้เราติดกับดักและตกเป็นทาสของกิเลส เมื่อได้เสพตามที่กิเลสต้องการก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุข (สุขขลลิกะ) แต่เมื่อเราไม่ได้เสพตามที่กิเลสต้องการก็จะเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ (ทุกขอริยสัง) กิเลสจะสร้างอาการทุกข์ทรมานใจเพื่อมากดดันให้เราทำตามที่กิเลสต้องการ เมื่อเราไม่อยากจะได้รับสภาพความทุกข์ทรมานนั้นๆ เราจึงยอมที่จะทำตามกิเลสและตกเป็นทาสของกิเลส



### ภาพที่ ๓. ๕ ขั้นตอนการปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา

แต่เมื่อเราได้พบสัตบุรุษ เราก็ได้รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ทั้งอาการสุขปลอมและอาการทุกข์ทรมานใจนี้มันไม่ใช่ความจริง แต่เป็นมายากลวงของกิเลส เป็นอาการที่กิเลสสร้างขึ้น คือเอาสุขปลอมมาล่อ เอาทุกข์มาขู่ เมื่อได้ตามที่อยาก ทุกข์ก็จะลดลงอย่างรวดเร็วแต่ได้ผลแค่ชั่วคราว (คนส่วนใหญ่จึงหลงว่าเป็นสุข) แต่ถ้าไม่ได้ตามที่อยาก ทุกข์ก็จะลดลงอย่างช้าๆ และลดลงแค่ชั่วคราวแล้วก็อยากอีก ทุกข์อีก และไม่ว่าจะได้สมใจอยากหรือไม่ได้สมใจอยาก ถ้าเราไม่ได้กำจัดเหตุอย่างถูกต้องถูกตรงหลักพุทธะ ความอยาก (กิเลส) ก็จะโตขึ้นไปเรื่อยๆ ทวีความรุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ และสร้างทุกข์ที่แรงขึ้นไปเรื่อย ๆ วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่มีวันสิ้นสุด และกิเลสจะปรุงแต่งแตกตัวไปอยากอีกหลายเรื่องมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เสียสุขภาพตามมาเพราะเสียพลังไปสร้างทุกข์ใจ เสียพลังไปผลักดันทุกข์ใจออก ทำให้ป่วยได้ทุกโรค เมื่ออยากได้มากๆ ก็ทำไม่ได้ทุกเรื่อง

หากเรานั่งดูจิตของเราไปเรื่อย ๆ เราก็จะเห็นว่าทั้งสุขปลอมและทุกข์จริง จะเกิดขึ้นในจิตเราอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นก็ดับไป แสดงถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเราของเรา ดังนั้นกิเลสจึงไม่ใช่ตัวเราของเรา หากเราไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ใจเราก็จะทุกข์ (ทุกข์ขัง) หากเราสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ ใจเราก็จะไม่ทุกข์ เราก็จะได้เห็นความจริงว่าแท้จริงแล้วกิเลสก็ไม่มีตัวตน หากเราเห็นความจริงตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) กิเลสก็จะสูญสลายไป (อนัตตา)

ดังเช่น กลุ่มตัวอย่างท่านนี้ได้พิจารณาความรู้สึกของตนเองเมื่อครั้งที่เคยกินหมูกระทะ ก็พบว่าความสุขที่ได้จากการกินหมูกระทะทุกครั้งนั้นคงอยู่แค่แป๊บเดียว แค่วงที่กินไม่กี่นาที จากนั้นก็

ไม่สุขแล้ว (สุขปลอมนั้นไม่เที่ยง : อนิจจัง) และยังมีทุกข์ตามมา คือ ทุกข์กายที่แน่นท้อ อากาศรรด ไหลย้อนกำเร็บ ถ่ายยาก ริดสีดวงทวารเป็นมากขึ้น เจ็บมากขึ้น บางครั้งก็มีเลือดออก และเมื่ออยากกินใหม่ ใจก็ต้องทุกข์เพราะความอยากอีก ต้องดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการใหม่อีก เป็นทุกข์ที่แรงขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะไม่ได้ล้างความอยากที่เพิ่มขึ้นในแต่ละครั้ง (ทุกข์) เมื่อได้เห็นความจริงตามความเป็นจริงดังนี้แล้ว (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ความอยากกินก็จางคลายลงจนหายไปเป็นที่สุด (อนัตตา)

**๕. เรียนรู้พลังแรงเหวี่ยงตาม "สนิทานสูตร"** คือ หากเราสังเกตดีๆจะเห็นว่า เมื่อเรามีกิเลสความโลภ โกรธ หลงมากขึ้นจะเหวี่ยงนำให้คนรอบข้างมีกิเลสความโลภ โกรธ หลงมากขึ้นตาม และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวมักจะแย่ง แต่เมื่อเราลดกิเลสความโลภ โกรธ หลง ก็จะเหวี่ยงนำให้คนรอบข้างลดกิเลสความโลภ โกรธ หลงตามได้ และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวมักจะดีขึ้น เช่น กลุ่มตัวอย่างท่านนี้เมื่อตัวเองเลิกกินหมูกระทะได้แล้ว ก็เป็นแรงเหวี่ยงนำให้ลูกลดการกินหมูกระทะและอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์อื่นๆ ลงตาม

สอดคล้องกับใจเพชร กล้าจน กล่าวถึงเรื่อง พลังเหวี่ยงนำชีวิตอื่นให้เป็นตาม ในหนังสือ “**ไซรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑**”<sup>๓๐</sup> สรุปประเด็นสำคัญได้ว่า จิตวิญญานคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต โดยธรรมชาติของแม่เหล็กจะเหวี่ยงนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้นให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตามนัยยะเดียวกันจิตวิญญานซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทรงคมัง (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหวี่ยงนำให้ชีวิตอื่นๆ ปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น **อยู่ใกล้คนดีก็จะมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วก็จะมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำชั่ว** ยิ่งอยู่ในหมู่มุขคนดีก็จะมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำดีได้มาก (แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีนั้นคนชั่วยุ่จะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสังจะแล้วการทำชั่วในกลุ่มคนดีจะเบาแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว) ถ้าอยู่ในหมู่มุขคนชั่วยุ่ก็จะมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำชั่วได้มาก (ยกเว้นผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสในเรื่องนั้นๆ แล้วเท่านั้น ที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้นๆ จะเหวี่ยงนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)

จะเห็นได้ว่าวิธีการพิจารณาแบบนี้ก็คือ การคิดที่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ (สัมมาสังกัปปะ) ผลที่เกิดขึ้นก็คือจิตจะเริ่มเกิดความละหน่ยคลายในความยึดมั่นถือมั่นนั้นลง จนถึงสามารถวางได้ในที่สุด ซึ่งก็คือสภาพที่กิเลสดับ (นิโรธ) ผลที่เราสัมผัสได้ในปัจจุบันขณะโดยทันทีก็คือ ความทุกข์หมดสิ้นไปจากจิต เกิดสภาพใจไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไร้ความระแวง ไร้ความหวั่นไหว เป็นความรู้สึกเบาว่างโล่ง

<sup>๓๐</sup> ใจเพชร กล้าจน, **ไซรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี, ๒๕๕๗).

เป็นความร่าเริง เบิกบาน ยินดี เป็นความผาสุกของจิตวิญญาณ เป็นความสุขอันละเอียดที่เกิดจากการล้างกิเลสได้ (วุปสมิสุข) ซึ่งจะต่างจากสุขลวงที่ได้จากการเสพกิเลส ซึ่งเป็นความสุขชั้นหยาบ เป็นความสุขจากการได้เสพสมใจ เป็นความสุขจากการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งมันไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน และก่อให้เกิดความทุกข์และวิบากร้ายตามมาได้

เมื่อเราได้รับผลด้วยตนเองก็จะสามารถแยกแยะได้ชัดเจนระหว่างความสุขแบบโลกียะและมีความสุขแบบโลกุตระ เข้าใจชัดในคำว่าโลกนี้ (โลกโลกียะ) โลกหน้า (โลกโลกุตระ) เข้าใจโลกของคนไม่มีศีลและโลกของคนมีศีล ทำให้มั่นใจในวิธีการปฏิบัติว่า เราได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกต้องจริง (อติยิภูจฺจ) เพราะได้รับผลนั้นจริงด้วยตนเองแล้ว (อติ หุตฺต) และสามารถปฏิบัติได้ในทุกปัจจุบันขณะ (ทิฏฐุธรรม) ปฏิบัติได้ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ สามารถวัดผลความเจริญทางจิตวิญญาณของตนเองได้ด้วยตนเอง จึงมีความมั่นใจในวิธีปฏิบัติ เกิดญาณข้อที่ ๓ ของพระโสดาบัน คือรู้ชัดว่าไม่มีวิธีการปฏิบัติแบบอื่นที่จะสามารถเข้าถึงผลแบบนี้ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่ล้างกิเลสต่อไปด้วยจิตตั้งมั่น (อติจิต)

สอดคล้องกับใจเพชร กล้าจน<sup>๓๑</sup> อธิบายว่า พระพุทธเจ้าพบความจริงของจิตวิญญาณมนุษย์ว่า เมื่อยินดีพอใจ (ฉันทะ) ในการพิจารณาโทษของสิ่งใด ซ้ำ ๆ จะทำให้สลายหรือตัดความติดยึดในสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจ สุขใจ เมื่อยินดีพอใจ (ฉันทะ) ในการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใดซ้ำ ๆ จะทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจ สุขใจ

ในสมัยพุทธกาล บ่อยครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมตามกาละต่างๆ แก่พระอริยสาวก เมื่อจบการแสดงธรรมนั้นแล้ว ท่านได้ตรัส**คาถาประพันธ์**เพื่อสรุปใจความสำคัญ ซึ่งเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย หรือเป็นอุปมาเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นสภาวะอันเป็นนามธรรมได้ชัดเจนอย่างเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น โดยมีเนื้อหามุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกต้องใน **'ศีลที่เป็นกุศล'** ตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ **เกิดปัญญา**เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เรา**ไม่ปฏิบัติตามศีล**หรือเสพสมใจอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสภาพต่างๆ ก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้นๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเรา**ปฏิบัติตามศีล**หรือลด ละ เลิกการเสพสมใจอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในสภาพต่างๆ ก็จะมีผลในการการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะผู้ที่ไม่ทำบาป

<sup>๓๑</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒-๓๖.

ทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ต้นวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลงๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว

แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติศีลด้วยด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น (อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา) เพื่อ **‘การดับทุกข์ใจ’** (ดับทุกข์ขอรียสัจ) อันเกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นนั้น ทำให้เกิดปัญญาอย่างตั้งมั่น คือ ๑) ปัญญาเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ๒) ปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ๑. ปัญญาเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

ปัญญาเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เกิดจากการได้เห็นว่ เมื่อเราคิด **พูด หรือทำผิดศีล** ได้แก่ การเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายชีวิตตนเอง ผู้อื่น หรือสัตว์อื่น (ปาณาติบาต) การถือเอาสิ่งของที่ไม่ใช่ของตน (อทินนาทาน) การเสพรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เป็นโทษภัยเกินความจำเป็น (กาเมสุมิจฉาจาร) การพูดโกหก (มุสาวาท) การพูดส่อเสียด (ปิสุณาวาจา) การพูดคำหยาบ (ผรุสวาจา) การพูดเพื่อเจ้อ (สัมผัปปลาปะ) ความเพ่งเล็งอยากได้ของที่ไม่ใช่ของตน (อภิชมา) ความคิดร้าย ชุ่นเคืองใจ ไม่พอใจ (พยาบาท) ความเห็นผิดหรือไม่รู้ชัดในอริยสัจ ๔ (มิจฉาทิฎฐิ) ก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้น ๆ แต่เมื่อเราคิด **พูด หรือทำถูกศีล** ก็จะมีผลในการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับ ๆ โดยพิจารณาอย่างแยกคายลงไปให้ **เห็นเหตุเกิด (โยนิโสมนสิการ)** ของการผิดศีลนั้น ว่ามันเกิดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นที่เราไปหลง เป็นไปตามความโลภ โกรธ เป็นความหลงของคนส่วนใหญ่ในโลก แต่เมื่อเราสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปในความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นนั้นได้เป็นลำดับ ก็จะทำให้เห็นว่าเราจะไม่พูด หรือทำ หรือแม้แค่คิดผิดศีลนั้นอีก โดยทำได้อย่างเป็นปกติธรรมดา เพราะเราได้ละเหตุแห่งชั่วหรือผิดศีลตัวนั้นหมดไปจากจิตใจของเราแล้วด้วยปัญญาเห็นโทษของการผิดศีลและประโยชน์ของถูกศีลอย่างแจ่มแจ้ง เราจึงหยุดชั่ว ทำแต่ดีที่ทำได้ ด้วยใจที่ผาสุกอย่างไม่ติดทั้งดีและชั่วได้อย่างยั่งยืน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสคาถาประพันธ์เกี่ยวกับ **‘การพิจารณาเรื่องกรรมและวิบากกรรม (ผล)’** ไว้ดังนี้

ว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญ “บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็อันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็อันยังไม่มาถึง ส่วน **บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน** ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง **บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว** ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบเรียก

บุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้ว ‘ผู้มีราตรีเดียวเจริญ’”<sup>๓๒</sup>

ว่าด้วยการจำแนกทักษิณาทาน “ผู้ใดมีศีล ได้ของมาโดยธรรม มีจิตเลื่อมใสดี เชื่อกรรม และผลแห่งกรรมอันโอฬาร ให้ทานในชนผู้ทุศีล ทักษิณาของผู้นั้นชื่อว่าบริสุทธิฝ่ายทายก ผู้ใดทุศีล ได้ของมาโดยไม่เป็นธรรม มีจิตไม่เลื่อมใส ไม่เชื่อกรรมและผลของกรรมอันโอฬาร ให้ทานในชนผู้มีศีล ทักษิณาของผู้นั้นชื่อว่าบริสุทธิฝ่ายปฏิบัติ ทักษิณาของผู้ใดที่ได้ของมาโดยไม่เป็นธรรม มีจิตไม่เลื่อมใส ไม่เชื่อกรรมและผลของกรรมอันโอฬาร ให้ทานในชนผู้ทุศีล เราไม่กล่าวทานของผู้นั้นมีผลไพบูลย์ ผู้ใดมีศีล ได้ของมาโดยธรรม มีจิตเลื่อมใสดี เชื่อกรรมและผลของกรรมอันโอฬาร ให้ทานในชนผู้มีศีล เรากล่าวทานของผู้นั้นมีผลไพบูลย์ ผู้ใดปราศจากราคะแล้ว ได้ของมาโดยธรรม มีจิตเลื่อมใสดี เชื่อกรรมและผลของกรรมอันโอฬาร จึงให้ทานในท่านผู้ปราศจากราคะ เรากล่าวทานของผู้นี้นั้นแล้ว ‘เลิศกว่าอามิสทานทั้งหลาย’”<sup>๓๓</sup>

ว่าด้วยธรรมที่ไม่เกิดประโยชน์แก่บุรุษ “โลภะ โทสะ และโมหะเกิดขึ้นภายในตน ย่อมทำร้ายบุรุษผู้มีจิตเลวทราม เหมือนขุยไผ่กำจัดต้นไผ่ ฉะนั้น”<sup>๓๔</sup>

ว่าด้วยผู้รักตน “ถ้าบุคคลรู้ว่ารักตน ก็ไม่พึงชักนำตนไปในทางชั่ว เพราะความสุขนั้นบุคคลผู้มักทำชั่วจะไม่ได้โดยง่าย เมื่อบุคคลถูกความตายครอบงำ ก็จะต้องละทิ้งภพมนุษย์ไป ก็อะไรเล่าเป็นสมบัติของเขา และเขาจะนำอะไรไปได้ อนึ่ง อะไรเล่าจะติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น สัตว์ผู้จะต้องตายในโลกนี้ ทำกรรมอันใด คือบุญและบาปทั้ง ๒ ประการ บุญและบาปนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำเอาบุญและบาปนั้นไปได้ อนึ่ง บุญและบาปนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า”<sup>๓๕</sup>

ว่าด้วยการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ “สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้กำหนดกล้าในภคะที่นำใคร่มาก มกมุ่นในกาม ไม่รู้สึกตัวว่าละเมิด เหมือนฝูงปลาไม่รู้สึกตัวว่ามีเครื่องดักที่เขาดักไว้ ฉะนั้น ผลเผ็ดร้อนย่อมมีแก่สัตว์พวกนั้นในภายหลัง เพราะกรรมนั้นมีวิบากเลวทราม”<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๓/๓๒๐.

<sup>๓๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๒/๔๓๑-๔๓๒.

<sup>๓๔</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๓/๑๓๐.

<sup>๓๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๕/๑๓๓.

<sup>๓๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๘/๑๓๖.

ว่าด้วยทรัพย์ที่ไม่มีบุตร “ข้าวเปลือก ทรัพย์ เงินทอง สิ่งของที่หวงแหนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทาส กรรมกร คนรับใช้ และผู้อาศัยที่มีอยู่ ทั้งหมดนั้นเขานำไปไม่ได้ จำต้องละทิ้งไว้ทั้งหมด อนึ่ง บุคคลทำกรรมใดทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า”<sup>๓๗</sup>

ว่าด้วยพระอัยยิกาของพระเจ้าปเสนทิโกศล “สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป คือ ผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์ เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า”<sup>๓๘</sup>

ว่าด้วยผู้เกาะชายผ้าสังฆาฏิ “บุคคลผู้มกมาก มีความคับแค้น ตกอยู่ในอำนาจค้นหา ยังดับความเร่าร้อนไม่ได้ ถึงจะติดตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้หมดค้นหาที่ทำให้หวั่นไหว ผู้ทรงดับความเร่าร้อนได้ ผู้นั้นชื่อว่ามีความกำหนดยินดี เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ปราศจากความกำหนดยินดี เป็นผู้อยู่ห่างไกล ส่วนบุคคลผู้เป็นบัณฑิต พิจารณาธรรม ด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ต่อมาจึงกำหนดรู้ธรรมนั้น เป็นผู้หมดกิเลสที่ทำให้หวั่นไหว สงบระงับกิเลสได้เด็ดขาด ดุจห้วงน้ำสงบเรียบยามสงบลง ฉะนั้น ผู้นั้นไม่หวั่นไหว ดับความเร่าร้อนได้แล้ว ชื่อว่าหมดความกำหนดยินดี เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ไม่ทรงมีความหวั่นไหว ทรงดับความเร่าร้อนได้ ทรงปราศจากความกำหนดยินดี เป็นผู้อยู่ใกล้ทีเดียว”<sup>๓๙</sup>

ว่าด้วยการพิจารณาเห็นธรรมเป็นคู่ “ทุกข์หลายรูปแบบอะไรก็ตามในโลก ล้วนเกิดมาจากอุปธิ (กิเลส) เป็นต้นเหตุ ผู้ใดแล ไม่มีปัญญา ก่ออุปธิ ผู้นั้นจัดว่าเป็นคนเขลา ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อยๆ เพราะฉะนั้น บุคคลรู้ที่อยู่เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นทุกข์ว่า มีชาติเป็นแดนเกิด ไม่ควรก่ออุปธิ”<sup>๔๐</sup>

และ “อวิชชาอันเป็นคติของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เข้าถึงชาติ มรณะ และสังสารวัฏ ซึ่งมีสภาวะอย่างนี้และสภาวะอย่างอื่นอยู่บ่อยๆ อวิชชาคือความหลงมัวเมาอย่างใหญ่หลวงนี้ เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายจมปลักอยู่สิ้นกาลนาน สัตว์เหล่าใดทำลายอวิชชาด้วยวิชาแล้ว สัตว์เหล่านั้นย่อมไม่เข้าถึงภพใหม่อีก”<sup>๔๑</sup>

<sup>๓๗</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐-๑๖๑.

<sup>๓๘</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

<sup>๓๙</sup> ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๕-๔๖๖.

<sup>๔๐</sup> ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๗๓๔/๖๗๔.

<sup>๔๑</sup> ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๗๓๕-๗๓๘/๖๗๕.



## ๒. ปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

ปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เกิดจากการปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกต้องตรงใน ‘ศีลที่เป็นกุศล’ ตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจุกุศล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ กระทั่งเกิดปัญญาเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จึงเกิดความละหนาย (นิพพิทา) คลายกำหนด (วิราคะ) จากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นนั้นๆ ไปเป็นลำดับ โดยพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ศีลที่เป็นกุศล มีอวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ) เป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอนิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์ (ความเบิกบานยินดี) เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอนิสงส์ ปราโมทย์มีปีติ (ความอิ่มใจ) เป็นผล มีปีติเป็นอนิสงส์ ปีติมีปีติสัทธา (ความสงบระงับ) เป็นผล มีปีติสัทธาเป็นอนิสงส์ ปีติสัทธามีสุข (ความสำราญทางใจ) เป็นผล มีสุขเป็นอนิสงส์ สุขมีสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นผล มีสมาธิเป็นอนิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง) เป็นผล มีญาณทัสสนะเป็นอนิสงส์ ญาณทัสสนะมีนิพพิทา (ความละหนาย) และวิราคะ (ความคลายกำหนด) เป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอนิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น) เป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอนิสงส์ อย่างนี้ ศีลที่เป็นกุศล ย่อมทำอรรถผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล”<sup>๔๒</sup> ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสคาถาประพันธ์เกี่ยวกับ ‘การพิจารณาเพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น’ ไว้ดังนี้

ว่าด้วยพระเจ้าจักรพรรดิพระนามว่ามหาสุทนต์ “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข”<sup>๔๓</sup>

ว่าด้วยเทวทูต “มาณพเหล่าใดอันเทวทูตตักเตือนแล้ว ยังประมาทอยู่ มาณพเหล่านั้น เข้าถึงหมู่ที่เลว ย่อมเศร้าโศกตลอดกาลนาน ส่วนสัตว์บุรุษเหล่าใดเป็นผู้สงบในโลกนี้ อันเทวทูตตักเตือนแล้ว ไม่ประมาทในอริยธรรมในกาลใดๆ เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น ที่เป็นบ่อเกิดแห่งความเกิดและความตาย เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น จึงหลุดพ้นในธรรมเป็นที่สิ้นความเกิดและความตาย สัตว์บุรุษเหล่านั้นจึงถึงความเกษม มีความสุข ดับสนิทในปัจจุบัน ล่วงพ้นเวรและภัยทุกอย่าง ข้ามพ้นทุกข์ทั้งสิ้นได้แล้ว”<sup>๔๔</sup>

<sup>๔๒</sup> วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

<sup>๔๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๒/๒๐๔.

<sup>๔๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๑/๓๑๗-๓๑๘.

ว่าด้วยผู้รักษาตน “การสำรวมกายเป็นการดี การสำรวมวาจาเป็นการดี การสำรวมใจเป็นการดี การสำรวมในที่ที่ทั้งปวงเป็นการดี บุคคลสำรวมในที่ที่ทั้งปวงแล้วมีความละเอียดรอบาป เรากล่าวว่ารักษาตน”<sup>๔๕</sup>

ว่าด้วยสงคราม “ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้พ่ายแพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์ ผู้ละทิ้งความชนะและความพ่ายแพ้ได้แล้ว มีใจสงบ ย่อมนอนเป็นสุข”<sup>๔๖</sup>

ว่าด้วยความไม่ประมาท “บุคคลเมื่อปรารถนาอายุ ความไม่มีโรค วรรณะ สวรรค์ ความเกิดในตระกูลสูง และความยินดีอย่างโอฬารต่อๆ ไป พึงทำความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาทในการทำบุญ บัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมบรรลุประโยชน์ทั้งสอง ฉีรชนท่านเรียกว่า บัณฑิต เพราะยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้า”<sup>๔๗</sup>

ว่าด้วยชราและมรณะเป็นประจักษ์แก่เขา “ภูเขาใหญ่ล้นแล้วด้วยศิลา สูงจดท้องฟ้า กลิ้งบดสัตว์มาโดยรอบทั้ง ๔ ทิศ แม่น้ำใด ชราและมรณะก็ฉะนั้นนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือ พวกกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร คนจัณฑาล และคนเทชยะ ไม่เว้นใครๆ ว่างเลย ย่อมยำยีเหล่าสัตว์ทั้งสิ้น ณ ที่นั้น ไม่มียุทธภูมิสำหรับพลช้าง (พลม้า) พลรถ พลเดินเท้า และไม่อาจจะเอาชนะแม้ด้วยมนตร์หรือด้วยทรัพย์ เพราะฉะนั้น บุคคลผู้เป็นบัณฑิต มีปัญญา เมื่อเห็นประโยชน์ตน พึงตั้งศรัทธาไว้ในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้ใดมีปกติประพฤติธรรมทางกาย ทางวาจา ทางใจ บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญผู้นั้นในโลกนี้โดยแท้ ผู้นั้นละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในสวรรค์”<sup>๔๘</sup>

ว่าด้วยธรรมเทศนาที่มีคาถา “ป่าคือกิเลส เกิดเพราะการคลุกคลีกัน ย่อมขาดไป เพราะการไม่คลุกคลีกัน บุคคลเกาะท่อนไม้เล็กพืงจมลงในห้วงน้ำใหญ่ฉนั้นใด แม้สารุชนอาศัยคนเกียจคร้านก็ย่อมจมลงฉนั้น เพราะฉะนั้น พึงเว้นคนเกียจคร้าน ผู้มีความเพียรย่อหย่อนนั้นเสีย พึงอยู่ร่วมกับบัณฑิตผู้สัจ เป็นอริยะ มีใจเด็ดเดี่ยว พังพินิจ ปรารถนาความเพียรเป็นนิจ”<sup>๔๙</sup>

ว่าด้วยเวทนา “ภิกษุใดเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ เห็นทุกข์เวทนาโดยความเป็นดุจลูกศร เห็นอทุกข์สุขเวทนาที่มีอยู่โดยความไม่เที่ยง ภิกษุนั้นแล เป็นผู้มีความเห็นชอบ เพราะ

<sup>๔๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๗/๑๓๕.

<sup>๔๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๖/๑๔๘.

<sup>๔๗</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒-๑๕๓.

<sup>๔๘</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๖/๑๗๓-๑๗๔.

<sup>๔๙</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๐๑/๑๙๑.

เหตุที่หลุดพ้นได้เด็ดขาดในเวลานั้น จึงชื่อว่าสำเร็จอภิญญา ๖ ประการ เป็นผู้สงบ ล่วงพ้นโยคะได้แล้ว เป็นมุนีแท้จริง”<sup>๕๐</sup>

ว่าด้วยตัณหา “ชนทั้งหลายผู้เกี่ยวข้องด้วยโยคะคือตัณหา มีจิตยินดีในภavn้อยและภavnใหญ่ เป็นผู้ติดข้องด้วยโยคะคือบ่วงมาร ไม่มีความเกษมจากโยคะ สัตว์เหล่านั้นย่อมท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ เข้าถึงชาติและมรณะ ส่วนชนเหล่าใดละตัณหาได้ ปราศจากตัณหาในภavn้อยและภavnใหญ่ บรรลุธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะแล้ว ชนเหล่านั้นชื่อว่า ไปถึงฝั่งในโลก”<sup>๕๑</sup>

ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้ล่วงพ้นบ่วงมาร “ภิกษุผู้เจริญศีล สมาธิ และปัญญาเหล่านี้ไว้ดีแล้ว จึงล่วงพ้นบ่วงมาร รุ่งเรืองดวงดวงอาทิตย์ ฉะนั้น”<sup>๕๒</sup>

ว่าด้วยบุญกิริยาวัตถุ “ผู้หวังประโยชน์สุข ควรฝึกฝนบำเพ็ญบุญนี้เท่านั้น ที่ให้ผลเลิศติดต่อกันไป มีสุขเป็นกำไร คือควรบำเพ็ญทาน ควรประพฤติธรรมสม่ำเสมอ และควรเจริญเมตตาภาวนา บัณฑิต ครั้นเจริญธรรม ๓ ประการ ที่เป็นเหตุให้เกิดสุขดังกล่าวมานี้แล้ว ย่อมเข้าถึงโลกที่มีสุข ปราศจากการเบียดเบียนกัน”<sup>๕๓</sup>

ว่าด้วยความสะอาด “ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาด ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่า เป็นผู้ล้างบาปได้”<sup>๕๔</sup>

ว่าด้วยการละราคะ “พระอรียะทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เรียกบุคคลผู้ละราคะ โทสะ และอวิชชาได้แล้วว่า เป็นคนหนึ่งในบรรดาท่านผู้อบรมตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐ เป็นผู้ไปได้อย่างนั้น เป็นผู้ตรัสรู้ เป็นผู้ล่วงเวรและภัย เป็นผู้ละกิเลสทั้งปวงได้”<sup>๕๕</sup>

ว่าด้วยผู้ถูกสักการะครอบงำจิต “สมาธิของภิกษุใด ผู้มีปกติอยู่ด้วยความไม่ประมาท ย่อมหวนไหว้ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ (๑) ด้วยมีผู้สักการะ (๒) ด้วยไม่มีผู้สักการะ ภิกษุนั้นผู้เข้าฌาน มีความเพียรต่อเนื่อง พิจารณาเห็นด้วยปัญญาที่สุขุม ยินดีในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปาทาน นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกว่า สัตบุรุษ”<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๐</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๔/๔๐๖-๔๐๗.

<sup>๕๑</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๙/๔๑๒-๔๑๓.

<sup>๕๒</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๕๙/๔๑๔.

<sup>๕๓</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๖๑/๔๑๕-๔๑๖.

<sup>๕๔</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๖๖/๔๒๒.

<sup>๕๕</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๖๘/๔๒๔.

<sup>๕๖</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๒/๔๔๕.

ว่าด้วยวิตกทั้งที่ทำให้มีตมณและไม่มีตมณ “ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร ควรตรีกถึงกุกสลวิตก ๓ ประการ และควรขจัดอกุกสลวิตก ๓ ประการออก ภิกษุนั้นย่อมทำมิจฉาวิตกและมิจฉาวิจารณ์ให้สงบลงได้พลัน เหมือนฝนตกทำฝนรุ้งที่ฟุ้งขึ้นให้สงบหายได้ ฉะนั้น ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรนั้น มีใจสงบจากอกุกสลวิตกทั้งหมด ย่อมบรรลุลุสสันติบท ได้ในอัตภาพนี้แน่นอน”<sup>๕๗</sup>

ว่าด้วยไฟกิเลส “ไฟคือราคะ ย่อมเผาผลาญนรชนผู้กำหนด หมกมุ่นอยู่ในกามทั้งหลาย ไฟคือโทสะ ย่อมเผาผลาญนรชนผู้มีจิตพยาบาท ชอบฆ่าสัตว์ ไฟคือโมหะ ย่อมเผาผลาญนรชนผู้ลุ่มหลง ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ หมู่สัตว์ เมื่อไม่รู้จักไฟทั้ง ๓ กองนี้ จึงยินดียิ่งในสักกายะ ไม่พ้นจากบ่วงแห่งมาร สั่งสมเพื่อเกิดในนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน อสุรกาย และแดนเปรต ส่วนชนทั้งหลายผู้หมั่นอบรมตนในศาสนธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งกลางวันและกลางคืน หมั่นเจริญอุสภัสถัญญาเป็นนิตย์ ย่อมทำไฟคือราคะให้ดับลงได้ ชนทั้งหลายที่มีคุณธรรมสูง ย่อมดับไฟคือโทสะลงได้ด้วยเมตตา และย่อมดับไฟคือโมหะด้วยปัญญา อันเป็นเครื่องทำลายกิเลสได้เด็ดขาด ชนผู้มีปัญญารักษาตนเหล่านั้น ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ดับไฟทั้ง ๓ กองนั้นได้แล้ว ชื่อว่าดับกิเลสได้สิ้นเชิง ล่วงพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น บัณฑิตทั้งหลายผู้เห็นแจ้งอริยสัจ จบเวท รู้สิ่งทั้งปวงโดยชอบ ย่อมไม่กลับมาเวียนว้ายตายเกิดอีก เพราะรู้อย่างถึงภาวะที่สิ้นสุดการเกิด”<sup>๕๘</sup>

ว่าด้วยผู้มีศีลงาม ธรรมงาม และปัญญางาม “พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ ตรัสเรียกภิกษุผู้ไม่มีความชั่วทางกาย วาจา ใจ มีหิริครองใจนั้นว่า เป็นผู้ที่มีศีลงาม ตรัสเรียกภิกษุผู้บำเพ็ญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มาแล้วเป็นอย่างดี ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องพัวพันนั้นว่า เป็นผู้ที่มีธรรมงาม ตรัสเรียกภิกษุผู้รู้แจ้งความสิ้นทุกข์ของตนในอัตภาพนี้เท่านั้น ผู้หาอาสวะมิได้นั้นว่า เป็นผู้ที่มีปัญญางาม ตรัสเรียกภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยธรรมมีศีลเป็นต้นนั้น ผู้ไม่มีทุกข์ ตัดความสงสัยได้แล้ว ไม่อาศัยโลกทั้งปวง ละกิเลสทุกอย่างในโลกได้หมดสิ้น (ว่าเป็นผู้มีปัญญางาม)”<sup>๕๙</sup>

ว่าด้วยปัจจัยที่หาได้ง่าย “จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัย ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มียศ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ เพราะปรารภจีวร โภชนะ เสนาสนะ (และยารักษาโรค) และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะที่ภิกษุนั้นกล่าวแล้ว อันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาท บรรลุแล้ว”<sup>๖๐</sup>

<sup>๕๗</sup> พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๘๗/๔๕๕.

<sup>๕๘</sup> พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๔/๔๖๗-๔๖๘.

<sup>๕๙</sup> พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๗/๔๗๒.

<sup>๖๐</sup> พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๒/๔๗๙.

ว่าด้วยความสิ้นอาสวะ “ญาณในความสิ้นกิเลสย่อมเกิดขึ้นแก่พระเสขะ ผู้กำลังศึกษา และปฏิบัติตามทางสายตรงก่อน ลำดับต่อจากนั้นอัญญิทธิจึงเกิดขึ้น ต่อจากอัญญิทธินั้น วิมุตติ ญาณอันสูงสุด และญาณในความสิ้นกิเลส ย่อมเกิดขึ้นแก่ท่านผู้หลุดพ้นด้วยอรหัตผลว่า ‘สังโยชน์ทั้งหลายสิ้นไปแล้ว’ คนพาลผู้เกียจคร้าน **ไม่รู้แจ้ง ไม่ควรบรรลุนิพพาน** เป็นที่ปลดเปลื้องกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวงนี้เลย”<sup>๖๑</sup>

ว่าด้วยสมณะหรือพราหมณ์ “สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดไม่รู้จักทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ธรรมชาติเป็นที่ดับทุกข์ลงได้สิ้นเชิง และไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น เป็นผู้เสื่อมจากเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เป็นผู้เข้าถึงชาติและชราแท้ ส่วนสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดรู้จักทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ธรรมชาติเป็นที่ดับทุกข์ลงได้สิ้นเชิง และรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ เป็นผู้ควรเพื่อจะทำที่สุดทุกข์ได้ และเป็นผู้ไม่เข้าถึงชาติและชรา”<sup>๖๒</sup>

ว่าด้วยที่เกิดตัณหา “บุคคลผู้มีตัณหาเป็นเพื่อน ท่องเที่ยวไปตลอดกาลยาวนาน ย่อมไม่ล่วงพ้นสังสารวัฏที่มีสภาวะอย่างนี้และสภาวะอย่างอื่น ภิกษุรู้โทษนี้ รู้ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พึงเป็นผู้ไม่มีตัณหา ไม่มีความถือมั่น มีสติสัมปชัญญะอยู่”<sup>๖๓</sup>

ว่าด้วยผู้มีอุปการะมาก “คฤหัสถ์ผู้อยู่ครองเรือนและบรรพชิตผู้ไม่อยู่ครองเรือน ทั้ง ๒ ฝ่าย ต่างอาศัยกันและกัน จึงบรรลุลัทธธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมได้ ฝ่ายบรรพชิตผู้ไม่อยู่ครองเรือนย่อมต้องการปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัช อันเป็นเครื่องบรรเทาอันตรายจากฝ่ายคฤหัสถ์ ฝ่ายคฤหัสถ์ผู้อยู่ครองเรือน อาศัยพระอริยะผู้ปฏิบัติดีแล้ว เชื้อมั่นคำสั่งสอนและการปฏิบัติดีของพระอรหันต์ เป็นผู้พึ่งพิงใจอยู่ด้วยอริยปัญญา ประพฤติธรรมอันเป็นทางนำไปสู่สุดคติโลกสวรรค์ในอัตภาพนี้ มีความเพลิดเพลิน เสวยกามสุข รื่นเริงบันเทิงใจอยู่ในเทวโลก”<sup>๖๔</sup>

ว่าด้วยกิเลสเปรียบด้วยกระแสน้ำ “ภิกษุพึงละกามทั้งหลายให้ได้ แม้จะด้วยความยากลำบาก เมื่อปรารถนาความเกษมจากโยคะต่อไป **ควรเป็นผู้มีสัมปชัญญะ มีจิตหลุดพ้นจากกิเลส**

<sup>๖๑</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๒/๔๘๐.

<sup>๖๒</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔/๔๘๑-๔๘๒.

<sup>๖๓</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๕/๔๘๔.

<sup>๖๔</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๗/๔๘๗.

ได้ ในเวลาที่บรรลุมรรคผลนั้นๆ ก็จะสัมผัสวิมุตติได้ ภิกษุนี้เป็นผู้จบเวท อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ถึงที่สุดของโลกเราเรียกว่า เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ”<sup>๖๕</sup>

ว่าด้วยการพิจารณาเห็นธรรมเป็นคู่ “ผู้พ้นจากอำนาจตัณหา ทิฏฐิ และมานะ ย่อมไม่คืนรน ส่วนผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจตัณหาเป็นต้น ถ้ามั่นอยู่ ย่อมไม่ล่วงพ้นสังสารวัฏที่มีสภาวะอย่างนี้และสภาวะอย่างอื่นไปได้ ภิกษุรู้โทษนี้ว่า ตัณหาเป็นภัยใหญ่ พ้นจากตัณหาเป็นต้นนั้นได้แล้ว ไม่มีความถ่อม มีสติ สัมปชัญญะอยู่”<sup>๖๖</sup>

ว่าด้วยการพิจารณาเห็นธรรมเป็นคู่ “รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ล้วนน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ที่กล่าวกันว่ามิได้อยู่ประมาณเท่าใด รูปเป็นต้นเหล่านั้นแลเป็นสิ่งที่ชาวโลก พร้อมทั้งเทวโลกสมมติว่า เป็นสุข ถ้ารูปเป็นต้นเหล่านั้นดับในทีใด ที่นั่น เทวดาและมนุษย์เหล่านั้นก็สมมติกันว่า เป็นทุกข์ ส่วนอริยบุคคลทั้งหลายเห็นการดับสักกายะว่า เป็นสุข การเห็นของอริยบุคคลทั้งหลายผู้เห็นอยู่ที่นี่ ย่อมขัดแย้งกับชาวโลกทั้งปวง บุคคลเหล่าอื่นกล่าวสิ่งใดว่า เป็นสุข อริยบุคคลทั้งหลายกล่าวสิ่งนั้นว่า เป็นทุกข์ บุคคลเหล่าอื่นกล่าวสิ่งใดว่า เป็นทุกข์ อริยบุคคลทั้งหลายรู้แจ้งสิ่งนั้นว่า เป็นสุข เธอจึงเห็นธรรมที่รู้ได้ยาก คนพาลผู้หลง ไม่รู้แจ้งในนิพพานนี้ ความมืดปรากฏแก่บุคคลผู้ถูกนิเวศคือกิเลสหุ้มห่อไว้ (เหมือน) ความมืดปรากฏแก่บุคคลผู้ไม่เห็น ฉะนั้นแต่นิพพานย่อมปรากฏแจ่มแจ้งแก่สัตบุรุษ เหมือนแสงสว่างปรากฏแก่บุคคลผู้เห็นอยู่ ฉะนั้นชนทั้งหลายผู้แสวงหาทาง ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมไม่รู้แจ้ง (นิพพาน) ที่อยู่ใกล้ บุคคลผู้ถูกความกำหนัดในภพครอบงำ เล่นไปตามกระแส (ตัณหา) ในภพ ถูกบ่วงมารคล้องไว้ จะไม่รู้ธรรมนี้ได้ง่าย เว้นอริยบุคคลทั้งหลายแล้ว ใครเล่าควรจะตรัสรู้ที่อริยบุคคลทั้งหลายตรัสรู้ชอบแล้ว ไม่มีอาสวะปรินิพพาน”<sup>๖๗</sup>

ว่าด้วยธรรม ๓ ประการ เป็นมลทินภายใน “โลภะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โลภะทำให้จิตกำเริบ โลภะเป็นภัยที่เกิดภายใน คน (ส่วนมาก) ไม่รู้จักภัยนั้น คนโลภไม่รู้จักผล คนโลภไม่รู้จักเหตุ ความโลภครอบงำรชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายใน คน (ส่วนมาก) ไม่รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำรชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น โมหะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โมหะทำให้จิตกำเริบ โมหะเป็นภัยที่เกิดภายใน คน (ส่วนมาก) ไม่รู้จัก

<sup>๖๕</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๑๐/๔๙๐.

<sup>๖๖</sup> ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๕๘-๓๖๑/๖๘๒.

<sup>๖๗</sup> ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๖๙-๓๗๒/๖๘๔-๖๘๕.

ภัยนั้น คนหลงไม่รู้จักผล คนหลงไม่รู้จักเหตุ ความหลงครอบงำนรชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น”<sup>๖๘</sup>

**การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น** จะเกิดอานิสงค์ของการปฏิบัติศีลที่เป็นกุศลไปเป็นลำดับ ได้แก่ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ความเบิกบานยินดี ความอímใจ ความสงบระงับ ความสำราญทางใจ ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน **ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง** ในขั้นนี้จะทำให้เรามี **ปัญญาเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง** จึงเกิดความละหน่าย ความคลายกำหนด ตามมา จะทำให้เรามีปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เมื่อเราทำให้มากในการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมถึง **ความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น** จากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นของกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สันทนา ประวงค์<sup>๖๙</sup> ได้อธิบายเรื่องการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น ของ “**ใจเพชร กล้าจน**”ว่า “การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเมื่อเกิดความทุกข์ เป็นการสัมผัสด้วยปัญญา และหลุดพ้นด้วยจิตตั้งมั่นในนิमितหรือสมานิมิต ก็คือ การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างตั้งมั่น ซึ่งสมานิมิต คือ ความตั้งมั่นของจิต นิमित แปลว่า เครื่องหมาย เครื่องหมายนั้น สภาพนั้น สมานิมิตในมหาจิตตารีกสูตร สมานิมิตของพุทธแท้ ที่เป็นสัมมาสมานิมิตที่เกิดจากการปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ อย่างตั้งมั่น จนเกิดผลกำจัดกิเลสได้ จนพ้นทุกข์ จึงเรียกว่า สมานิมิตในมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง ในขณะที่ปฏิบัติมรรค ๗ องค์ อย่างตั้งมั่นก็เป็นมรรค กำจัดกิเลสได้จริงก็เป็นผล ผลพ้นทุกข์ มีความผาสุกไปเป็นลำดับ

การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเมื่อเกิดความทุกข์ จะทำให้เกิดปัญญา (ความรู้ชัดเห็นแจ้ง เห็นจริง เกิดความรู้สึกล้นจริง เป็นความจริงที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง) ได้เห็นความจริงตามความเป็นจริงในจิตชัดเจน เป็นภาวนามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการกระทำจนเกิดผลในตนเอง) ในปัญญา ๓ คือ ๑) จินตามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการคิดพิจารณาตาม) ๒) สุตมยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง การท่องจำมา) ๓) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการกระทำจนเกิดผลในตนเอง) ซึ่งการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นเมื่อเกิดความทุกข์นั้น คือ ภาวนามยปัญญา กระทำด้วยอิทธิ ความยินดี เต็มใจ พอใจ ในอิทธิบาท ๔ คือ ๑) ฉันทสมานิมิต จิตตั้งมั่นในความพอใจ ๒) วิริยสมานิมิต จิตตั้งมั่นในความเพียร ๓) จิตตสมานิมิต จิตตั้งมั่นในความมีใจโถมไปให้เต็ม ๔) วิมังสาสมานิมิต จิตตั้งมั่นในการพิจารณาทบทวน เป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ โดยนำเนื้อหาในบท

<sup>๖๘</sup> พ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๐.

<sup>๖๙</sup> สันทนา ประวงค์, “พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๑๒๐.

ทบทวนธรรมมาเรียนรู้อีกฝึกฝนปฏิบัติตามไปเป็นลำดับของผู้ปฏิบัติเอง เริ่มจากศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล หรือการตั้งจิตหรือตั้งศีลที่จะลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองอย่าง เจาะจงไปเป็นเรื่อยๆ ทำให้ดียิ่งขึ้นๆ เพิ่มอริศีล อริ แปลว่า ยิ่งขึ้นๆ เจริญขึ้นๆ ในการปฏิบัติไตรสิกขา (อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา) จึงรู้ชัดว่าเป็นความเห็นที่ถูกต้องถูกต้องตรง (สัมมาทิฐิ) ก่อให้เกิดสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ตามมาด้วยการฟังธรรม แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม สาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ตรีภตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม และสมาธินิमित (ความตั้งมั่นในการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘) จึงเป็นการปฏิบัติเหตุแห่งวิมุตติ ๕ อย่างสมบูรณ์ ผลจากการปฏิบัติตามบททบทวนธรรม คือ สามารถ ‘**ดับทุกข์ใจ**’ ได้อย่างเป็นปัจจุบันขณะ ใช้คิดได้ทั้งแบบสมณะและวิปัสสนา ใช้บททบทวน ธรรมคิดแบบสมณะ กดขมทุกข์ไว้เฉยๆ ไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง ก็เป็นสมณะดับทุกข์ชั่วคราว ใช้บททบทวน ธรรมแบบวิปัสสนาด้วยปัญญา ในการปฏิบัติอริยสัจ ๔ เห็นความจริงตามความเป็นจริง ก็พ้นทุกข์ ยั่งยืน สามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง คิดอย่างไรให้พ้นทุกข์ หายทุกข์”

สรุปได้ว่า **กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔** ด้วยความตั้งมั่นในการปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยการตั้งศีลมาปฏิบัติด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น (อริศีล อริจิต อริปัญญา) พร้อมทั้ง **มีการเสพ เจริญ ทำให้มาก**ในการละกิเลสระดับหยาบ กลาง ละเอียด หรือในขั้นกามภพ รูปภพ อรูปภพ ไปเป็นลำดับได้อย่างมั่นคงควบคู่กันไป จากการศึกษากระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ใน พระพุทธศาสนา พบว่า การดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เหตุแห่งทุกข์ คือ ความหลงในความอยาก ตัณหาอุปทานแบบยึดมั่นถือมั่น การจะสลายความยึดมั่นถือมั่นนั้น จะทำได้ด้วยการปฏิบัติเดินมรรคมี องค์ ๘ (อริศีล อริจิต อริปัญญา) จับอาการทุกข์ภายในจิต และใช้สติตรวจสอบอาการทุกข์ที่เกิดขึ้น ภายใน(สัมมาสติ) ตั้งศีล ลด ละ เลิก กิเลส (อริศีล) ตั้งจิตมาปฏิบัติในการขัดเกลากิเลสตนเอง (อริจิต) ดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ โดยการกำหนดรู้อาการทุกข์ในใจ (ทุกข์อริยสัจ) หาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) กำหนดหมายสภาพที่กิเลสดับ และปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ (อริปัญญา) ด้วยการ ๑. พิจารณาโทษของกิเลส ๒. พิจารณาประโยชน์ของการล้างกิเลสได้ ๓. เข้าใจชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ๔. พิจารณาไตรลักษณ์ ความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน จนลดทุกข์จากกิเลสได้มากขึ้น เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นในความพ้นทุกข์ได้มากขึ้น (อริจิต) ทำซ้ำ ๆๆ ทำให้มาก เพียรให้มาก จนจิต เกิดความตั้งมั่น จนทุกข์ดับ ทำให้จิตของเราไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ทำให้มีสติ รู้ตัว มีปัญญาที่สามารถจำกัดกิเลสเรื่องนั้นได้สิ้นเกลี้ยง มีปัญญาที่รู้ว่ากิเลสตัวนั้นสิ้นเกลี้ยงแล้ว (อริปัญญา)



### ๓.๓ ผลของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ‘ผลของการละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล’ ไว้ว่า “ย่อมเป็นผู้ได้ความเบาใจ ๔ ประการในปัจจุบัน” หรือ “ย่อมเป็นผู้ได้ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน” ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### ๓.๓.๑ ความเบาใจ ๔ ประการในปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าตรัสแก่พวกกาลามะชาวเกสปุตตนิคมว่า “อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า ‘ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา’ กาลามะทั้งหลาย เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า ‘ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเตียน ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์’ เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรละธรรมเหล่านั้นเสีย ฯลฯ แต่เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า ‘ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อสุข’ เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้นอยู่ ฯลฯ”<sup>๗๐</sup>

พระพุทธองค์ตรัสผลของการละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลว่า “อริยสาวกนั้นปราศจากอกิขณา ปราศจากพยาบาท ไม่ลุ่มหลง มีสัมปชัญญะ มีสติ มั่นคง มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ มีกรุณาจิต ฯลฯ มีมุทิตาจิต ฯลฯ มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

อริยสาวกนั้นมีจิตไม่มีเวรอย่างนี้ มีจิตไม่พยาบาทอย่างนี้ มีจิตไม่เศร้าหมองอย่างนี้ มีจิตบริสุทธิ์อย่างนี้ เธอบรรลุความเบาใจ ๔ ประการในปัจจุบัน คือ

<sup>๗๐</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๒.

๑) ถ้าโลกหน้ามี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี เป็นไปได้ที่เรื่อง นั้นจะเป็นเหตุให้เราหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี่คือ ความเบาใจประการที่ ๑ ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

๒) ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี เราก็รักษา ตนไม่ให้มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่ให้มีทุกข์ ให้มีความสุขในปัจจุบันในโลกนี้ได้ นี่คือความเบาใจประการที่ ๒ ที่อริยสาวก นั้นบรรลุแล้ว

๓) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ชื่อว่าทำบาป เราไม่เจาะจงบาปไว้เพื่อใครๆ เลย เมื่อเราไม่ทำ บาปเลย ความทุกข์จะถูกต้องเราได้อย่างไร นี่คือความเบาใจประการที่ ๓ ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

๔) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ชื่อว่าไม่ทำบาป เราก็พิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ทั้ง ๒ ส่วนในโลกนี้ นี่คือความเบาใจประการที่ ๔ ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว”<sup>๗๑</sup>

แสดงให้เห็นว่า ผลของการละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทั้งหมดทั้งหมด คือ การเข้าถึงความเบาใจในปัจจุบันนั้นเทียว เพราะเราสามารถหยุดชั่วด้วยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันได้เป็นลำดับ เมื่อเราไม่ทำชั่วตาม กิเลสในปัจจุบัน เราก็เลือกที่จะทำแต่ดีที่ทำได้ และทำดีนั้นด้วยใจที่มีปัญญา รู้ชัดในโทษภัยของกิเลส จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นในดีนั้นด้วยใจที่เป็นสุข โดยพร้อมทำดีเมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นสามารถ เกิดขึ้นได้จริง และพร้อมวางดีเมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นฝืดฝืนเกิน ทรมานเกิน หรือแตกร้าว เกิน จึงเป็นการทำดีที่มีทั้งความเบาใจและปัญญาในการสร้างองค์ประกอบดีๆ ทางด้านร่างกาย และเหตุการณ์อย่างพอเหมาะพอดีในปัจจุบัน

### ๓.๓.๒ ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าท่านทรงอธิบายขยายความในเนื้อหาของ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้ง มั่น ไว้ใน ‘เสขปฏิบัติทา (การปฏิบัติของผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่)’ ว่า “พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภรองทวารในอินทรีทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความ เพียรเครื่องตั้งอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ เป็นผู้ได้มาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัย จิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก ฯลฯ

ฟองไข่ของแม่ไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟองที่แม่ไก่นอนกกไว้อย่างดี ให้ความอบอุ่น อย่างสม่ำเสมอ ฟักแล้วอย่างดี แม้ว่าแม่ไก่นั้นจะไม่เกิดความปรารถนาอย่างนี้ว่า ‘ทำอย่างไรหนอ ขอ

<sup>๗๑</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๖๒-๒๖๓.

ลูกไก่เหล่านี้ที่พึ่งใช้ปลายเล็บหรือจะงอยปากเจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาได้โดยสวัสดิภาพ' ก็ตาม ถึงอย่างนั้น ลูกไก่เหล่านั้นก็ต้องเจาะทำลายเปลือกไข่ด้วยปลายเล็บหรือจะงอยปากออกมาโดยสวัสดิภาพได้ แม้นั้นใด พระอริยสาวกที่ฉันทันนั้นเหมือนกัน เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลายอย่างนี้ เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอย่างนี้ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องดีอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยศีลธรรม ๗ ประการอย่างนี้ เป็นผู้ได้มาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบากอย่างนี้ คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า 'ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข' เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่"<sup>๗๒</sup>

แสดงให้เห็นว่า ผลของการละความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งหมด คือ การเข้าถึงธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันนั้นทีเดียว เพราะเราสามารถหยุดชั่วคราวด้วยการละนิเวรณ คือ ความยินดีในกาม ความคิดร้าย ความหดหู่เศร้าหมอง ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลังเลสงสัย ไม่ให้ละเมิดออกมาทางกาย วาจา แล้วจัดการกับอาการเหล่านั้นภายในใจด้วยกุศลวิตก และกุศลวิจารณ์ (การตรัสรู้ที่ไตร่ตรองในกุศลหรือประโยชน์ของการออกจากกิเลส) เมื่อพิจารณาจนสามารถละกามและอกุศลธรรมได้ไปเป็นลำดับแล้ว ย่อมมีความผ่องใสในภายใน (ปีติ) เมื่อปีติระงับไปก็รู้สึกสุขสงบ ยินดี พอใจ เต็มใจ **พร้อมทำแต่ดี** เมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จริง และ**พร้อมวางดี**เมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นฝืดฝืนเกิน ทรมานเกิน หรือแตกร้าวจนเกิน จึงเป็นการทำดีที่มีทั้งความเบาใจและปัญญาในการสร้างองค์ประกอบดี ๆ ทางด้านร่างกาย และเหตุการณ์อย่างพอเหมาะพอดีในปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาพของ 'เนกขัมมสิตตอุเบกขาเวทนา' คือ บริสุทธิ์ผุดผ่องไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง แหว่วไหว เหมาะควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอยู่

สรุปได้ว่า ผลการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ คือ **เข้าถึงความเบาใจในปัจจุบัน และเข้าถึงธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน** เพราะเราสามารถหยุดชั่วคราวด้วยการละนิเวรณซึ่งเป็นอาการของกิเลส คือ ความยินดีในกาม ความคิดร้าย ความหดหู่เศร้าหมอง ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลังเลสงสัย ไม่ให้ละเมิดออกมาทางกาย วาจา แล้วจัดการกับอาการเหล่านั้นภายในใจด้วยกุศลวิตก และกุศลวิจารณ์ (การตรัสรู้ที่ไตร่ตรองในกุศลหรือประโยชน์ของการออกจากกิเลส) เมื่อพิจารณาจนสามารถ

<sup>๗๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓-๒๔/๒๖-๓๓.

ละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในกามและอกุศลธรรมได้ไปเป็นลำดับในปัจจุบันแล้ว ย่อมมีความพอใจในภายใน (ปีติ) เมื่อปีติระงับไปก็รู้สึกสุขสงบ ยินดี พอใจ เต็มใจ พอเราไม่ทำชั่วตามกิเลสในปัจจุบัน เราก็เลือกที่จะทำแต่ดีที่ทำได้ และทำดีนั้นด้วยใจที่มีปัญญา รู้ชัดในโทษภัยของกิเลสจึงไม่ยึดมั่นถือมั่นในดีนั้นด้วยใจที่เป็นสุข โดยพร้อมทำดีเมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จริง และพร้อมวางดีเมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นฝืดฝืนเกิน ทรมานเกิน หรือแตกร้าวกิน จึงเป็นการทำดีที่มีทั้งความเบาใจและปัญญาในการสร้างองค์ประกอบดี ๆ ทางด้านร่างกาย และเหตุการณ์อย่างพอเหมาะพอดีในปัจจุบัน

### ตัวอย่างของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

#### ๑. เรื่องไม่ชอบถูกบังคับ<sup>๗๓</sup>

ทุกข์ ไม่ชอบถูกบังคับ

สมุทัย ชอบที่ไม่ต้องถูกบังคับ ชังที่ถูกบังคับ

นิโรธ ไม่ว่าจะถูกบังคับ หรือไม่ถูกบังคับ ก็ไม่ทุกข์ใจ

มรรค พิจารณาเรื่องกรรมวิบาก ตั้งศีล สำนึกผิด ขออโหสิกรรม ทำดีเรื่อยไป ผัสสะที่สามมีมาบังคับให้ทำ และไม่ให้ทำโน่นทำนี่ เห็นอาการในใจว่าเราทุกข์ ถูกบังคับ ไม่ชอบ ถ้าไม่มีใครบังคับ จะชอบใจ จะสุขใจ พิจารณาวางใจคลายจากทุกข์ได้ ก็เมื่อเข้าใจว่า ไม่ว่าจะถูกบังคับหรือไม่ถูกบังคับ จะไม่ทุกข์ใจ เพราะเคยทำแบบนี้กับคนอื่นมา สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา เมื่อตั้งจิต สำนึกผิด ขอโทษ ขออโหสิกรรมและทำความเข้าใจกับสามีมามีมาบังคับนั้น ว่า พี่เขารักเรา หวังดีกับเรา เขาเป็นผู้มาเตือนให้เราได้ล้างกิเลสตัวติดยึด ยึดมั่นถือมั่นของเรา ในกิเลสตัวนี้ร้ายมาก เมื่อเราเข้าใจความจริง ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ตั้งศีลไม่ไปบังคับใจใครอีก ให้อภัยพี่เขา ที่เขาพูดหรือกระทำเช่นนั้นกับเรา เพราะความเคยชิน รับแล้วก็หมดไป ยอมรับในวิบากกรรมนั้น อย่างเต็มใจ ยินดี เมื่อเราพิจารณาเช่นนั้นแล้ว ความทุกข์ใจจากระดับ ๑๐๐ % ก็ลดลงเหลือ ๒๐ % เมื่อตั้งศีลมาปฏิบัติอย่างตั้งมั่น ได้ฟังธรรมมะ จนเกิดปัญญาชัดในเรื่องของกรรม

#### ๒. เรื่องการกินมือเดียวอีกครั้ง นางปี (นามสมมุติ)<sup>๗๔</sup>

<sup>๗๓</sup> สันทนา ประวงค์, “พุทธวิถีการดับทุกข์ด้วยบททวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๑๔๒.

<sup>๗๔</sup> ฝ่ายงานสื่อสารแพทย์วิถีธรรม, การบ้านพุทธชนะทุกข์ คุณ ปี (นามสมมุติ), [เทปบันทึกเสียง], (เชียงใหม่): มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕.

ช่วงที่มาเป็นนักเรียนวิชชาราม ประมาณ ปี ๕๔ ช่วงนั้นฝึกการกินมือเดียวใหม่ ๆ แรก ๆ กำลังดีไม่มีตก (อืด ๆ กินได้ไม่ยากไม่ลำบากกิน) เป็นการกินแบบกดข่ม (ปัญญาสมณะ) กินตามหุ้ มวลว่าดี ก็กิน พอเวลาผ่านไป เริ่มกินไม่ได้เลยเป็นระยะเวลายาว จนเลิกกินไปประมาณปี จนหันมา ต่อสู้กับการกินมือเดียวใหม่ ตั้งศีลกินมือเดียวตลอด ๗ วัน พยายามพิจารณาประโยชน์ของการกินมือ เดียวในเวลานั้นว่ามีประโยชน์อย่างไร (จิตตั้งมั่นบวกค้นหา) มีอยู่ค่าหนึ่ง หันมาตั้งสู้กับการกินมือ เดียวอีกครั้ง ในครั้งนั้นเห็นมารเผล่มากวต้งแต่ตั้งสู้ เป็นการสู้ที่สู้สึกยากมากในเวลานั้น มารจะมา กระชิบตลอด ว่าหิวแล้ว หิวแล้ว กินเถะ ตั้งแต่ตี ๔ ตอนนั้นก็แค่ใช้สมณะสู้ไป(ยัดตี) โกล้เที่ยงก็มา กระชิบอีก จนรู้สึกโมโหตัวเอง เลยหันไปเจรจากับกิเลสตัวเอง ถ้าอแงมากวันนี้ พรุ่งนี้จะเปลี่ยนเป็น อดอาหารทั้งวันแทนการกินมือเดียว แต่ถ้าเธอไม่อแง พรุ่งนี้ตอนเย็นเพิ่มผลไม้ให้เธอ ๑ วัน เออ!!!! กิเลสมันยอม ยอมสงบนิ่ง (กิเลสไม่ไว้วาย) ไม่กวใจเลยตลอดทั้งวัน ตอนนั้นก็ยังพิจารณาอะไรไม่ เป็น ก็ได้แต่เอาดีมันหายไป วันรุ่งขึ้นก็กินตามสัญญาที่ให้กับกิเลสไว้ และวันเวลาที่เหลืออยู่ก็สามารถ กินมือเดียวครบได้ตามกำหนดที่ตั้งไว้ วันนี้นั่งทบทวนเรื่องราวเดิม ๆ ในครั้งนั้น เกิดจากความยึดตี ของตัวเอง (ไม่ได้หิวจริง ๆ) แต่กิเลสเลยตีกลับแรง ๆ กิเลส(อึดตา)มันโดนตีกรอบบังคับด้วยการตั้งศีล กิเลสก็ดิ้นทันที เพราะเรามีตัวอยากให้เกิดตีมาก ๆ แล้วก็ยึดในความที่จะทำให้ได้ พอยอมวางความ ยึดมั่นถือมั่นลง กิเลสก็สลาย สงบ

ทุกข์ จากความยึดตี ที่จะกินมือเดียวให้ได้

สมุทัย อยากกินมือเดียวให้ครบตามที่กำหนด

นิโรธ คลายความยึดมั่นถือมั่นลง ว่าจะต้องกินมือเดียวให้ได้ครบ ๗วัน ไม่กินอาหารมือ หลัก แต่ปรับเป็นกินผลไม้แทน (กิเลสไม่ตะแวง)

มรรค เมื่อตั้งศีลมาปฏิบัติ ฝึกการกินมือเดียว แต่มีความอยากความยึดตีที่แฝงอยู่ในการที่ จะกินมือเดียวให้สำเร็จ การมีจิตตั้งมั่นนั้นดี แต่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องทำให้ได้ตามที่ใจหมายนั้นไม่ดี เป็นความหลงตียึดตี ผิดสัจจะ (สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นก็เป็นทุกข์) เมื่อเราพร้อมที่จะปล่อยความยึด มั่นถือมั่นลง ยอมวางความยึดตี ยอมให้พร่อง ลดอึดตาที่ตั้งไว้ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็ยอมที่จะกินตามเหตุ ปัจจัย เมื่อเราปรับความคิด ไม่ต้องกินมือเดียวครบตลอด ๗ วันก็ได้ เป็นการพากเพียรที่เต็มบริสุทธิ กว่า วิบากร้ายก็กลายเป็นวิบากดี กิเลสก็ยอมสลายจากไป

๓. ผัดผักบุ้งของโปรดของฉัน นางซี (นามสมมุติ)<sup>๗๕</sup>

<sup>๗๕</sup> ฝ่ายงานสื่อสารแพทย์วิถีธรรม, การบ้านพุทธชนะทุกข์ คุณ ซี (นามสมมุติ), [เทพบันทึกเสียง], (เชียงใหม่): มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๕).

ผักบุงมีประโยชน์ ผัดผักบุงก็มีประโยชน์ แต่การติดความอร่อยในผักบุงเป็นโทษ เป็นกิเลส

ช่วงนี้ได้นำเรื่องราวในอดีตกลับมาทบทวนเพื่อเขียนการบ้านส่ง เลยนึกถึงเรื่องได้อยู่เรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องขำ ๆ ของตนเองเมื่อมาระลึกถึง ประมาณปี ๕๓ ช่วงที่มาค่ายใหม่ ๆ ยังไม่ได้ฝึกตั้งอะไร แต่ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ต้องมาดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยเป็นคนที่ยายโตน่ง (สุด) ไม่มีกลาง ซ้ายสุดกับขวาสุด พอรู้ว่าร่างกายร้อนเกินก็จะไม่กินอาหารที่เป็นฤทธิ์ร้อนทุกชนิดในช่วงเวลานั้น แต่ต้องทำกับข้าวให้ลูกกิน ก็ได้ทำผัดผักบุง (ของโปรดมากในอดีต) ลูกกินเหลือ วางอยู่ครีวหลังบ้าน กิเลสก็เริ่มทำงาน เดินวนไป วนมากับงานผักบุงอยู่ หลายรอบมาก มีอาการเสียดายของ อยากกินมาก รูป รส กลิ่น จากตาที่เห็น สัญญาเดิม อุปทานเดิม ทำงานทันที ไม่รู้จะทำอย่างไร เวลานั้น เลยตัดสินใจอย่างรวดเร็ว (อึดตายึดดี) หยิบงานผักบุงคว่ำลงถึงขยะ กิเลสอึ้งไปแป๊บ แล้วมันก็หายไปเลย ใจก็ถามกิเลสว่า อยากกินไม่ใช่หรือ กินซิ ผักบุงของโปรดของเธอไง กิเลสมันอึ้ง ๆ ไป จะกินยังงัยมันอยู่ในถังขยะแล้วอะ เรื่องที่ผ่านมามาทำให้มาพิจารณาย้อนหลัง ความอวิชชาเวลานั้น

สังขาร (ผักบุงใส่น้ำมันกระเทียมเจียวหอม ๆ)

วิญญาณ ความอยากกิน(กาม รส กลิ่น)

นามรูป จากสหายตนะ ที่ทำให้เกิดนามรูป ภาวะของทางตา จมูก ใจ

ผัสสะ จากตา จมูก ใจ ที่กระทบกับงานผักบุง

เวทนา ความรู้สึกถ้าได้กินจะเป็นสุข ไม่ได้กินจะเป็นทุกข์

ตัณหา ความอยากกิน (กาม)

อุปทาน ความอร่อยของผักบุงใส่น้ำมันกระเทียมเจียวหอม ๆ

การเกิด(ชาติ) จึงเกิด จากความอยากกินผักบุง ไม่ได้กินก็คร่ำครวญ ดิ้นรน(ทุกข์) ไม่ยอมไปจากงานผักบุง

ทุกข์ ความอยากกินผักบุง (กามตัณหา)

สมุทัย ไม่ได้กินผักบุงแล้วเป็นทุกข์ ได้กินแล้วเป็นสุข (กามภพ)

นิโรธ ดับความอยากด้วยการสลายภพและอุปทาน

มาในช่วงหลัง ๆ ตั้งศีลมาปฏิบัติการกินอาหารตามธาตุที่ร่างกายต้องการ กินเอาประโยชน์ รักษากายชั้นดี มาฝึกกินอาหารแยกชนิดไม่ปรุงแต่ง ฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ได้รสอาหารตามความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อมากินแยก ผักบุงสด หรือลวก กินกระเทียม สด หรือ แยกเป็นกินกระเทียมเจียวแทน ร่างกายมีความสดชื่นจากการกินแยกมากกว่า ทำให้อุณหภูมิความอโรยในผักบุงสลายหายไป หายไปตอนไหนไม่รู้เหมือนกัน ปัจจุบันไม่รู้สักข้อขบขังในการที่จะต้องกินผักบุงอย่างที่เคยกินอีก เห็นผักบุง จะกินก็ได้ ไม่กินก็ได้

๔. เรื่องการเข้าอบรมหลักสูตร สัมมาอริยมรรค(คอร์สมหัศจรรย์) ของนางเอมอร แซ่ลิ้ม

๗๖

ตั้งแต่วันที่ ๒๐-๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘

- ๑) ทำให้เข้าใจการปฏิบัติธรรมอย่างสัมมาที่รู้มากขึ้น
- ๒) ชัดเจนในการพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเมื่อมีข้อกำหนดของศีลเข้ามา
- ๓) การสังวรศีล ทำให้มีสติ และทำให้เกิดการสำรวม กาย วาจา ใจ
- ๔) เมื่อเราเข้าใจในตนเองมากขึ้น เราก็จะเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- ๕) การจะช่วยเพื่อนหรือใครนั่นสิ่งที่ทำคือ ทำที่ตน อย่าได้คิดจะแก้ไขใครให้แก้ไขที่ตนเอง
- ๖) ทุกคนล้วนมีข้อดีและข้อบกพร่อง ให้หมั่นตรวจสอบข้อบกพร่องของตนเอง มองมุมดี และมุมบวกและมุมประทับใจของเพื่อนจะลดการถือสา
- ๗) การหมั่นพูดคุยกัน สนทนากัน ทำความเข้าใจกัน พร้อมให้ออกัส และไม่ถือสากันจะเกิดความผาสุกและความสามัคคีในหมู่กลุ่ม
- ๘) การเพ่งโทษของเราเกิดจากความไม่ชอบใจ ไม่สนใจเราตามความคิดของเรา คือ “อัตตาของเราเอง”
- ๙) ไม่ควรยินดี ยินร้ายในกิเลส แต่ให้ยินดีในธรรม
- ๑๐) เจริญมี ๒ ด้านเสมอ ฉะนั้นอย่ามองคนแค่มุมเดียว
- ๑๑) สิ่งที่เราเห็น อาจจะไม่ใช่สิ่งที่เป็น หากไม่ชัดเจนในสิ่งที่เห็น ให้ถามทำความเข้าใจ ให้โอกาสตนเองและเพื่อนเพื่อไม่ก่อวิบากให้มีเพิ่ม

---

<sup>๗๖</sup> เอมอร แซ่ลิ้ม, “การสื่อสารเพื่อมวลมนุษยชาติ”, สารนิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม, (ปริญญาบัณฑิต: สถาบันอาศรมศิลป์, ๒๕๖๑), หน้า ๗๘-๘๐.

๑๒) สิ่งเดียวที่เราควรทำคือ ลด ละ กิเลส อัตตาตนเอง ไม่ใช่จะจัดการ ลด ละ กิเลส  
อิตตาของผู้อื่น

๑๓) การหมั่นพิจารณาความดีของผู้อื่นจะเป็นพลังบวกทำให้เกิดความศรัทธาเพิ่ม

๑๔) หมั่นพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง จะทำให้เข้าใจให้โอกาสเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

๑๕) การฝึกนั่งสมาธิฟังผู้อื่น จะได้เห็นมุมมองอะไร หลากหลาย

๑๖) อย่าตัดรอบอะไรเร็วเกินไป การตัดรอบเร็วโดยไม่ให้ออกาสเพื่ออธิบายเป็นการด่วน  
สรุปตามความคิดตนเอง

สภาวะในช่วง ๑ ปีที่ ๒๕๕๙ ผ่านมา

สิ่งที่กระทบให้เห็น

๑. ความหวั่นไหว กับสิ่งที่มากระทบ กับสิ่งที่ชอบที่ชัง

๒. ความยึดมั่นถือมั่น ยึดกับสิ่งที่ชอบ จนเกิดชัง (เริ่มเข้าไปยึด)

๓. อาลัยอาวรณ์ จนเกิดความกลัว ความกังวล ที่จะได้ไม่ได้เสพในสิ่งที่ชอบ จนเกิดความชัง

สิ่งที่เจอ

เริ่มเห็นทุกข์จากการได้เสพ แล้วพบสุขที่ไม่ยั่งยืน (ไม่เที่ยง) ทุกข์จากความกลัว กังวลว่า  
มันจะหมดไป หายไป ทุกข์จากความยึดมั่นว่าต้องเป็นไปตั้งใจเราหมาย ทุกข์จากความผิดที่เรารู้ว่าสิ่ง  
ที่เราเสพไม่ดี แต่เราก็กังไปเสพ

ผลของความชั่วที่ตัวกระทำ

คือ ความเจ็บป่วยทางกาย จากความไม่โปร่งไม่โล่ง ทุกข์ใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง เศร้า หมอง  
ในจิต และวิบากที่เราทำและได้รับผลของกรรมที่กระทำ

สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุแห่งทุกข์

๑. มานะ (ถือดี) คิดว่ารู้ ฟังมาก็เยอะ จนอวิชา

๒. ปมาทะ ประมาทในการปฏิบัติธรรม เล่น ๆ หัว ๆ ไม่เอาจริงเอาจังในการปฏิบัติ  
ตามใจกิเลส จนกิเลสโตจะจับหัว

๓. หัวดี้อ (ถัมภะ) ถือดี อวดดี ทำให้ประมาท และดี้อที่จะว่าจะสามารถควบคุมกิเลสได้  
(คิดว่าจัดการกิเลสได้) จึงทำให้

๔. ไม่สังวรศีล (ไม่เอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติศีล)



๕. ไม่สำรวจอินทรีย์ กาย วาจา ใจ

๖. จนนำไปถึงการผิดศีล

๗. แล้วยก มหะ (มัวเมา หลงระเริง) กับความชั่วที่ตัวทำ

### สิ่งที่ปฏิบัติ

๑. พิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสุขที่เกิดจากการเสพกามตามความต้องการของกิเลส สิ่งที่ตามมาคือทุกข์จากความสุขนั้นหายไป มันไม่เที่ยงช่วงที่พิจารณาตัด(ต่อสู้กับกิเลสตัวเอง) เห็นตัว อาลัยอารมณ์ ความกลัว ความกังวล ไม่อยากทำ คืออาการกลัวตายของกิเลส เมื่อเริ่มไม่ให้อาหาร โดยใช้ศีลเป็นตัวครอบ ไม่ให้ออกจากกรอบของศีลที่เรากำหนด ได้พิจารณาให้เห็นความจริง และยอมรับความจริงอะไรก็ได้ที่จะเกิด โดยพิจารณาสิ่งที่ควรหรือ ไม่ควรทำ

๒. พิจารณาให้เห็นว่าความยึดมั่น มันทุกข์ยังไง เหมือนปล่อยวางทำใจที่ไม่ยึดได้ ความทุกข์ที่ยึดไว้ก็คลายและหายไป

๓. เมื่อตัดความอาลัยอารมณ์ ความกลัว ความไม่กังวล ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นอะไรก็ได้ สิ่งที่มาคือ ความสบายใจ โปร่ง โล่ง ไม่ทุกข์

### บทสรุปจากบทเรียนที่ผ่านมา...

ความยึดทำให้ทุกข์ เลิกยึดก็เลิกทุกข์ เหมือนลิงหวงถั่ว ก็คงคล้ายๆกัน ต่างคนต่างยึด ต่างคนต่างมีเงื่อนไขที่ไม่อาจจะหนีความจริงไปได้ ฟังคนส่งใจทยอยนี้มาได้เรียนรู้ และได้ล้างตัวชอบตัวชังที่ติดอยู่ ความรู้สึกแบบนี้ก็ไม่เกิดขึ้นเพราะเราจะตัดมันก่อนทุกครั้งที่เราเริ่มรู้สึกหวั่นไหว ครั้งนี้เป็นครั้งแรก ที่ปล่อยใจให้ไหลตามความรู้สึก พยายามจะตัดหลายครั้งที่รู้สึกจะเริ่มทุกข์ ทุกข์จากความรู้สึกผิดชอบชั่วดี แต่ก็ไม่เคยตัดได้ จนมันเริ่มติดกับดักกิเลส จากความปรารถนาดี ก็เริ่มยึด เริ่มหวง เริ่มริษยา ไม่ต้องการแบ่งความรู้สึกนี้ให้ผู้อื่น ใจมันก็ยังไม่ยอมตัด มันถึงต้องมาเจอสุขที่สุดแล้วก็ทุกข์ที่สุดทุกครั้ง จนเกินที่ใจจะทน จนต้องยอมหาทางออกจากทุกข์ เรียกว่าโง่ถึงที่สุด ก็ได้แต่สมน้ำหน้าตัวเอง ความโง่ครอบงำ ไม่สนใจที่เรียนมาทำเป็นไม่เห็นไม่รับรู้ ปิดการฟังธรรม หลบหน้าครูอาจารย์ (ละอาย แก่ใจ แล้วยังรู้สึกผิดมากขึ้นที่เห็นหน้าอาจารย์) มันเป็นสภาวะที่ทุกข์มากแต่ก็ยังอยากเสพ เสพในกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) จิตก็เริ่มปรุง ยิ่งปรุงก็ยิ่งทุกข์ ก็สุข ๆ ทุกข์อยู่เช่นนี้ เหมือนคนติดยา เมา หลง.... ต้องพิจารณาหาทางออกจากทุกข์ หาเหลี่ยม หามุม มองที่กิเลสไม่ชอบ เพื่อมาจัดการตัด เอาติดตามล้างกาม แล้วมาพิจารณาเรื่องราวที่ผ่านมา ถอดบทเรียนจากสิ่งที่เจอ เห็นความไม่เที่ยงจริง ๆ สุข ๆ ทุกข์ ๆ ไม่เห็นจะดีเลย แล้วจะเก็บไว้ทำไม ไม่ยึดได้มัย ไม่กลัวที่จะไม่ได้เสพมัย ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้มัย เริ่มมองเห็นความจริงที่ปรากฏ มองเห็นถึงความเสื่อมถอยยังหลงเสพ มองเห็นความเห็นแก่ตัว เห็นความเอาแต่ใจ ความคือ ความเมา

พิจารณาเรื่องของวิบากกรรม กรรมที่เราเคยทำเช่นนี้ เราจึงต้องเจอเช่นนี้ พิจารณาสິงที่เรากระทำทำให้ใครทุกข์กับการกระทำของตัวเองบ้าง พิจารณาผลกรรมที่ได้รับทั้งทางกาย ใจ พิจารณาให้เห็นในความชั่วของตัวเอง ความดี ความไม่สังวรศีล ไม่สำรวมกาย วาจา ใจ ที่ให้เกิดเหตุแห่งทุกข์นี้ พิจารณาซ้ำ ๆ ๆ ๆ ๆ จน ใจมันยอม ยอมรับความชั่ว ยอมรับผลชั่ว จริง ๆ ได้ธรรมะจากครูบาอาจารย์มาเลี้ยงใจอีกครั้ง ตั้งจิตสำนึกผิด ขอขมาผู้ที่มีผลกระทบจากการกระทำของตัวเอง นำตัวเองเข้าในกรอบของสาย ศีล ที่จะคุ้มครองไม่ให้ไปทำชั่วตามใจอีก ได้กลับมาฝึกการไม่เอาแต่ใจ ฝึกการกินมือเดียวเคี้ยวอาหารละเอียด ฝึกทุกอย่างที่จะไม่ตามใจกิเลสตามความคิดตัวเอง ช่วงที่ฝึกแรกๆ มันก็กินแรงสู้กับกิเลสตัวเอง สู้จนหมดแรงทุกวัน หักดิบ เข้าโรงเรียนดัดสันดานกิเลส(๕๕๕) จนมันอ่อนกำลัง แล้วก็ยอม ก็ได้อีกมุมมอง ที่ไม่เคยมอง พลังหมู่มิตรดี ความเมตตาของเพื่อน ๆ ที่จะช่วยกันขัดเกลากิเลส มันมีความจริงใจ อ่อนโยน เริ่มคลายทุกข์ จนหายไปเปลี่ยนเป็นโล่งใจ ยินดีอะไรก็ได้ ที่จะเกิด เริ่มเห็นประโยชน์ของการตั้งศีล เพิ่มอธิศีล ทั้งในการกินอาหารมือเดียว และเคี้ยวอาหารละเอียด ใจเริ่มผาสุก กับการไม่ต้องไปเสพ ไม่ต้องคอย ไม่ต้องกลัวว่าสุขนั้นจะหายไป ไม่ต้องมาปรุปรุว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร ไม่กังวลกับอะไร มันก็คือความไม่ทุกข์ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ได้เรียนรู้เรื่องกรรมและวิบากกรรม มันช่างสอดคล้องกับคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้...เหมือนเรามาเรียน แต่เรายังไม่ได้ลงสนาม เพื่อตรวจเช็คที่เราเข้าใจในสิ่งที่เรียนและผ่านโจทย์เหล่านี้ได้หรือไม่ ถ้าล้มก็จะได้หาล้างเล ถ้ายังไม่ซัด ก็มาเจอให้ซัด ถ้ายังทุกข์ไม่พอ ก็ต้องมาเจอทุกข์ให้มากพอจนใจไม่อยากทุกข์ กราบขอพระคุณครูบาอาจารย์ หมู่มิตรดีสหายดี รวมทั้งผัสสะทุก ๆ ผัสสะที่มากกระทบทำให้ได้ขุยกิเลสออกมาเพื่อได้มาล้างกิเลส ขออธิสงส์ ในครั้งนี้ ส่งผลดีกลับไปยังทุกท่านได้เจริญในธรรมด้วยเทอด ...

ธรรมะจากอาจารย์หมอเขียว:

๑. อย่าทำทุกข์ทับถมตน อย่าเอาความผิดพลาดมาทับถมตน จงเอาความผิดพลาดมาสร้างความเจริญให้ตน เอาเป็นบทเรียนให้กับชีวิตเรา มาเป็นพลังในการตั้งจิตในการทำความดีให้เป็นทวีคูณ เราจะได้ประโยชน์เป็นทวีคูณ เราจะได้ความสุขเป็นทวีคูณ ทุกชีวิตล้วนเคยผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น

๒. คนที่ไม่เคยผิดพลาด และไม่เคยให้อภัยคนที่ผิดพลาดจะเป็นคนที่ผิดพลาดสุด ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ

๓. เก่งแค่ไหนก็โง่ ถ้ามีอึดตาไม่ฟังใคร เจริญอะไรก็ได้ ยิ่งเก่งยิ่งโง่ ใครทักก็ต้องสะดุด เพื่อนทักแล้วไม่สะดุดเป็นอึดตา เป็นตัวลอกใจบริสุทธ์ ทำไปเถอะเพื่อมวลชน ตัวอึดตาเห็นว่าดี

๔. ตัวเราคือคนที่เรารักที่สุด แต่เราก็สามารถทำร้ายคนที่เรารักได้ กล่าวไปใยในการทำร้ายผู้อื่นให้ตัวเองได้เสพสมใจ คนมีกิเลสทำร้ายคุณได้ทุกเมื่อจำไว้

๕. ในโลกนี้มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นความยั่งยืนที่ทรงคุณค่าและผาสุก สูงสุดตลอดกาลนาน คือโอวาทปาติโมกข์ หมายถึง การหยุดชั่ว ทำดีและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผาสุกผ่องใส ผู้ที่ลดกิเลสได้เป็นลำดับ ๆ ก็จะทำสิ่งดังกล่าวได้อย่างยั่งยืนเป็นลำดับ ๆ

๖. กิเลสมันเป็นจิตโง่ ที่สุดฉลาด ที่หลอกคนให้โง่ตาม มันสร้างทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น

๗. เหตุผลทั่วไปไม่ใช่เหตุผลที่แท้จริง เหตุผลที่แท้จริงคือ วิชากรรม

วิชากร้ายเก่า คือ กิเลสเก่า

วิชากร้ายใหม่ คือ กิเลสใหม่

กิเลสคือ วิชากร้าย ไม่มีกิเลส คือ วิชาที่ดี

การตั้งศีล เราจะเห็นชั่วเร็วดีเร็ว ถ้าเราไม่ตั้งศีล เราก็จะชั่วช้า มาเรียนรู้ ความจริงตามความเป็นจริง ผิดศีลมันทุกข์ ถูกศีลมันสุข ปัญหาทั้งหมดในโลกแก้ด้วยการเพิ่มศีล เพิ่มศีลเป็นประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่น

ธรรมะจากพ่อครู สมณะโพธิรักษ์ :

๑. ความเสื่อมเกิดจากความโง่ และการทะเลาะกัน แก้ได้ด้วยการฟังธรรมจากสัตบุรุษ การทะเลาะกัน แก้ได้ด้วยการยอมให้ถึงที่สุด เมื่อประสบธรรมจงรีบทำความเพียร อัสสาทะของโลก หรือรสร้อยของโลกีย์ พาเธอจมปลัก ช้ำแล้วช้ำอีก เหลียวมองกลับไปดูชิ มีอะไรนอกจากความว่างเปล่า เธอรู้ไหม ว่าได้หลงมาแล้วก็ชาติ... อย่าเอาชีวิตมาผลาญพร่า อย่าเอาชีวิตมาประมาท เพราะเหตุว่าเธอจะมีโอกาสชาตินี้เพียงชาติเดียวเท่านั้น

๒. ขยะในพฤติกรรมมนุษย์ คือตัวโง่ คือกิเลส พุดมากไป ก็เกิน เพ้อเจ้อ ขยะคือกิเลสในจิตวิญญาณ ไม่รู้จักสักจะความจริง ไม่รู้จักประโยชน์ ให้เราแก้ที่จิตใจให้เรียนรู้ประโยชน์สูงสุด

๓. มี “เจตนา” แต่อย่า “อยาก” จง “พากเพียร” ให้เต็ม “บริสุทธิ์” ความบริสุทธิ์เท่านั้นที่จะชนะทุกสิ่ง ทั้งโลก...ในที่สุด

จะเห็นได้ว่า ผลจากการใช้วิธีการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ จะเป็นผู้อ่านเวทนา สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ จากการตั้งศีลมาปฏิบัติขัดเกลาก่อน เมื่อมีผัสสะมากระทบ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะ) สามารถกำหนดรู้อาการทุกข์ในใจ (ทุกข์อริยสัจ) หาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) กำหนดสภาพที่กิเลสดับ (นิโรธ) และทำการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ (เดินมรรคองค์ ๘) ทำให้เกิด

ปัญหาพิจารณาจัดการอาการทุกข์ภายในใจ (กิเลส) ได้เห็นเหลี่ยมมุมของอาการกิเลสที่หลอกล่อให้เราหลงทุกข์ใจอยู่ในขณะนั้น เมื่อเราซัดด้วยปัญญา (อธิปัญญา) ทำให้เราเห็นความจริงตามความเป็นจริงที่ปรากฏ เราก็สามารถดับทุกข์ใจได้ในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดปัญญาที่เบื่อนายคลายกำหนดจากกิเลานั้น ๆ ไปเป็นลำดับ พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาของตนเองและผู้อื่น

ผลด้านร่างกาย สามารถดับทุกข์ทางร่างกายได้ สบาย เบากาย มีกำลัง ทำให้เกิดความมั่นใจตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ในขณะที่เจ็บป่วย จึงลดการพึ่งพาผู้อื่น ลดปริมาณการใช้จ่าย ลดค่าใช้จ่ายทั้งของตนเอง และประเทศ

ผลด้านจิตใจ ความทุกข์ใจลดลง ตามลำดับ ๆ จนดับทุกข์ใจในเรื่องนั้น ๆ ได้ ทำให้เกิดความผาสุกในชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเบิกบาน สบายใจ และสงบจากกิเลสที่รุ่มร่า มีความเข้าใจในวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัว กังวล หวั่นไหว ได้อย่างยั่งยืน

ผลด้านสังคม สามารถพึ่งพาตนเองได้เป็นหลัก และยังสามารถเอื้อเพื่อ แบ่งปัน ช่วยเหลือ และแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาสำหรับผู้ที่สนใจได้ ทำให้เกิดสังคมหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีมากขึ้น

ผลด้านปัญญา ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจชัดและเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม(วิบาก) ดำรงชีวิตด้วยการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ทำให้มุ่งสร้างแต่ความดี มีเมตตาจิต เข้าใจทั้งตนเองผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้สามารถให้อภัยตนเองและผู้อื่น ได้อย่างเบิกบาน และมุ่งพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นแรงเหนี่ยวนำที่ดีสำหรับผู้อื่นต่อไป

### ๓.๔ สรุปผลการวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

สรุปผลการวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๓.๔.๑ หลักการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

คือ ‘การดับทุกข์ใจ’ หรือ ‘ดับทุกข์อริยสัจ’ โดยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต ด้วยความเข้าใจเรื่องของการกรรมและวิบากกรรม (ผล) อย่างแจ่มแจ้ง จากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เราไม่ปฏิบัติตามศีลหรือเสพกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้น ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเราปฏิบัติตามศีลหรือลด ละ เลิกการเสพกิเลสก็จะมีผลในการลดทุกข์ใจ

ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับ ๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถพ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กาย และเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจ และวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ เพราะผู้มันไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ต้นวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลง ๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว

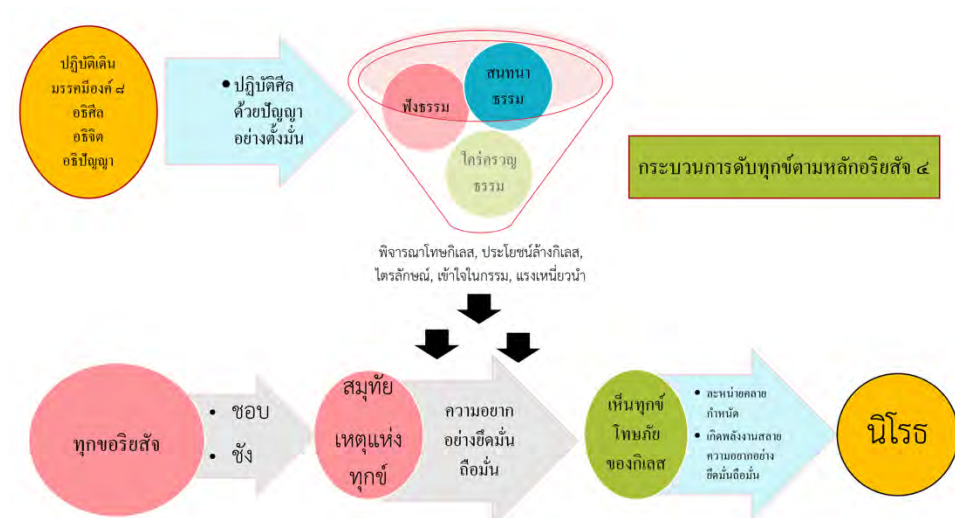
การปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ไปใช้ในการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งกิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการปฏิบัติสั่งสมเหตุให้จิตของเราไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ได้แก่ การฟังธรรม การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม และสมาธินิมิต (ความตั้งมั่นในการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘) พร้อมทั้งมีการเสพ เจริญ ทำให้มากในการละกิเลสไปเป็นลำดับอย่างมั่นคงควบคู่กันไปตั้งแต่กิเลสระดับหยาบ กลาง ละเอียด หรือกิเลสในชั้นกามภพ รูปภพ อรูปภพ โดยเริ่มจากละด้วยการกดขี่กิเลสเอาไว้ ละด้วยการทำให้กิเลสลดได้เป็นครั้ง ๆ คราว ๆ ละด้วยการทำให้กิเลสลดได้อย่างแคล่วคล่องว่องไวเป็นอัตโนมัติ ละด้วยการทำให้กิเลสลดได้อย่างแคล่วคล่องว่องไวโดยทำทวนไปทวนมาจนจิตตั้งมั่นในความสงบจากกิเลสชั้นนั้น จนในที่สุดก็ละด้วยการทำให้กิเลสสิ้นไปได้สำเร็จ หรือบรรลุธรรมสำเร็จ เป็นเอง สลัดออกซึ่งกิเลสได้โดยมันเป็นเอง จึงจบกิจในการดับทุกข์จากกิเลสเรื่องหนึ่ง ๆ ด้วยกรทบทวนธรรม พิจารณาใคร่ครวญธรรม โดยทำไปทีละเรื่อง ๆ เป็นลำดับตามฐานะของตนอย่างสมควรแก่ธรรม **อานิสงส์ของการปฏิบัติศีล ที่เป็นกุศลไปเป็นลำดับ ได้แก่** ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ความเบิกบานยินดี ความอึดใจ ความสงบระงับ ความสำราญทางใจ ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน **ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง** ในขั้นนี้จะทำให้เรามี**ปัญญาเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง** จึงเกิดความละหนาย **ความคลายกำหนด** ตามมา ในขั้นนี้จะทำให้เรามี**ปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ** เมื่อเราเสพ เจริญ ทำให้มากในการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมถึง**ความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น**จากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นของกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด

**สรุป หลักการดับทุกข์ใจด้วยหลักอริยสัจ ๔ ให้ได้** โดยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต ด้วย**ความเข้าใจเรื่อง** **ของกรรมและวิบากกรรม (ผล) อย่างแจ่มแจ้ง** จากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีล หรือจุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เราไม่ปฏิบัติตามศีล หรือเสพกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ ทุกข์กายและเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้น ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเราปฏิบัติตามศีลหรือลด ละ เลิกการเสพกิเลสก็จะมีผลในการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับ ๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถพ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด

หากยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กายและเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็ยินดีเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจและวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ เพราะผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดี ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ต้นวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลง ๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว รวมถึงนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาทุกปัญหาในชีวิตได้อย่างยั่งยืน มั่นคง แท้จริง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

**๓.๔.๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔**

คือ การทำเหตุแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ (อริศีล อริจิต อริปัญญา) ปฏิบัติสม่ำเสมอสมานนั้น สามารถทำให้เราเข้าถึงเนื้อความ หรือเนื้อหาสาระของธรรม คุณความดี ความจริง หรือความถูกต้องถูกต้องตรง สู่ความพ้นทุกข์ในแง่เชิงต่าง ๆ เป็นเรื่อง ๆ นั้น โดยการ ๑.พิจารณาโทษของกิเลส ๒.การพิจารณาประโยชน์ของการที่ล้างกิเลสได้ ๓.ความเข้าใจชัดเรื่องกรรม อย่างแจ่มแจ้ง ๔.การพิจารณาเรื่องไตรลักษณ์ ๕.เรียนรู้พลังแรงเหนี่ยวนำตาม “สนิทานสูตร” ไปใช้ในการลด ละ เลิกกิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการฟังธรรม การสนทนาธรรม การพิจารณาใคร่ครวญธรรม และการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น พร้อมทั้งสั่งสมเหตุแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์นั้นให้ดียิ่งขึ้น ๆ คล่องแคล่วยิ่งขึ้น ๆ ด้วยการทำซ้ำ ๆ พิจารณาธรรมจากการฟังธรรม สนทนาธรรม ใคร่ครวญธรรม อย่างเข้าใจชัดด้วยปัญญา อย่างรู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่อง เพื่อสลายความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ โดยทำไปทีละเรื่อง ๆ



ภาพที่ ๓. ๒ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ : เตินอริยมรรคมีองค์ ๘

แสดงให้เห็นว่า กระบวนดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เน้นไปที่การดับทุกข์ใจเป็นสำคัญ โดยเริ่มจาก ‘การฟังธรรม’ คือ การได้ฟังเนื้อหาและคำอธิบายในธรรมะแท้ ๆ จากสัตบุรุษ จากหมู่มิตรดี ที่รู้สึกจะแท้ ที่ปฏิบัติได้จริง เพราะเมื่อท่านเหล่านั้นเข้าถึงสภาวะแห่งความพ้นทุกข์ได้จริงในตน ไปเป็นลำดับแล้ว ท่านก็จะสามารถบอกแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องถูกต้องสู่การพ้นทุกข์แก่เราไปเป็นลำดับได้ อย่างมีความงดงามในเบื้องต้น (ล้างกิเลสขั้นกามภพ) ท่ามกลาง (ล้างกิเลสขั้นรูปภพ) และที่สุด (ล้างกิเลสขั้นอรุภพ) รวมถึงช่วยแนะนำตักเตือนเมื่อเราปฏิบัติผิดหรือเกียจคร้านย่อหย่อนได้ จึงทำให้เราเกิดความเชื่อถือ เชื่อฟังและกล้าปฏิบัติตามอย่างกล้ากล้าอาจหาญ

ข้อที่สองเป็น ‘การสนทนาธรรม’ คือ การที่เราได้ยินได้ฟังธรรมะแท้ ๆ จากสัตบุรุษ จากหมู่มิตรดี แล้วนำไปปฏิบัติจนเกิดผลตามไปเป็นลำดับ ก็จะมีบ่อยครั้งที่เราปฏิบัติไปแล้วติดขัดหรือเกิดข้อสงสัยสงสัย หรืออาจหลงคิดว่าเราปฏิบัติได้ดีแล้วหรือสมบูรณ์แล้วในธรรมะนั้น แต่เมื่อเราได้มีการสนทนา พูดคุย แลกเปลี่ยน หรือเล่าสู่กันฟังในเนื้อหาสาระของบทธธรรมนั้น ๆ แก่หมู่มิตรดีที่ปฏิบัติร่วมกัน เราก็จะได้ยินได้ฟังการพิจารณาธรรมะในเหลี่ยมมุมต่าง ๆ ที่เพื่อนทำได้ โดยที่เรายังติดขัดหรือมีข้อสงสัยสงสัยอยู่ เราก็จะได้คลายความสงสัยในเหลี่ยมมุมนั้น ๆ หรือมีเพื่อนที่เขาปฏิบัติได้สูงกว่าเมื่อเขาได้ฟังเราแล้วเห็นว่าเรายังมีส่วนที่ยังหลงผิดอยู่หรือยังไม่สมบูรณ์อยู่ เขาก็จะได้ชี้แนะหรือตักเตือนบอกกล่าวให้เรารู้ตัวเพื่อปรับปรุงแก้ไขส่วนผิดนั้น ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมแล้วหันมาสนทนาธรรมกันเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เราคลายความสงสัยได้เร็ว และปลอดภัยจากความหลงตัวหลงตนว่าหลุดพ้นจากทุกข์แล้วได้อย่างดีเยี่ยม

ข้อที่สามเป็น ‘การพิจารณาใคร่ครวญธรรม’ คือ การหยิบยกเอาธรรมข้อหนึ่ง ๆ ที่เราต้องการนำไปใช้ดับทุกข์ขึ้นมาพิจารณาใคร่ครวญตามในเนื้อหา โดยใคร่ครวญรายละเอียด ตรวจสอบสาระสำคัญ ความมุ่งหมาย และวิธีการปฏิบัติตามเนื้อหานั้น เมื่อนำไปปฏิบัติตามก็มีการเก็บรายละเอียดที่เราได้พบได้เห็น ได้สัมผัส และพิสูจน์ยืนยันผลว่าเป็นจริงตามนั้นหรือไม่ ทำตามแล้วเกิดผลดีอย่างไร หรือเกิดผลเสียอย่างไร เพื่อทำการเปรียบเทียบ ยืนยัน หรือปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่เรายังตีความไม่ถูกต้อง หรือพัฒนาในส่วนที่เราตีความถูกแล้วเพียงแต่ยังปฏิบัติไม่สมบูรณ์ให้ดียิ่งขึ้น ๆ ไปเป็นลำดับ จึงไม่ได้เป็นเพียงการเชื่อเพราะว่าท่านผู้สอนนั้นเป็นครูอาจารย์เรา หรือคิดตามหลักการเหตุผล หรือคาดคะเนเอาตามประสบการณ์เดิมของตน แต่เป็นความเชื่อที่เกิดจากการฟังและนำมาคิดใคร่ครวญตาม แล้วพิสูจน์ด้วยการทดลองปฏิบัติตามพร้อมกับหมั่นตรวจสอบใคร่ครวญผลที่เกิดขึ้นในตนอยู่เสมอ ๆ เมื่อเห็นว่าเป็นโทษจึงละเว้น ถ้าเป็นประโยชน์จึงเข้าถึง

ข้อสุดท้ายเป็น ‘การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น’ คือ การนำเอาเนื้อหาในการฟังธรรม ศึกษาธรรมหรือที่เราได้ยินได้ฟังมาจากผู้รู้ แล้วนำไปตั้งเจตนาที่จะปฏิบัติตามเนื้อหานั้น ในระหว่างปฏิบัติไปเมื่อติดขัดหรือมีข้อสงสัยสงสัย หรือไม่แน่ใจว่าตนเองทำถูกต้องแล้วหรือยัง ก็มีการ

หมั่นสนทนา พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับหม่อมมิตรดีมีศีล กระทั่งได้คำตอบที่คลายข้อสงสัยใน เหลี่ยมมุนั้น ๆ แล้วนำมาปรับประยุกต์ใช้กับตน ในระหว่างนั้นก็หมั่นพิจารณาใคร่ครวญธรรม ทำให้ เมื่อเกิดผัสสะแล้วเห็นอาการดิ้นรนและเหตุผลของกิเลส ก็สามารถระลึกเนื้อหาของธรรมที่เหมาะสม ครอบงำกับจิตที่นั่นขึ้นมาพิจารณาต่อรองหรือต่อกรกับกิเลสได้อย่างรวดเร็วคล่องแคล่วทันท่วงที มีการ พิจารณาใคร่ครวญทำใจตามในเนื้อหา จุดมุ่งหมาย ผล และวิธีปฏิบัติตามธรรมข้อนั้น ๆ จึงสามารถ นำมาตั้งเป็นศีลหรือเจตนาอันเป็นกุศลให้แก่ตนเองได้อย่างเหมาะสมกับฐานจิตของตน เมื่อตั้งศีลได้ เหมาะสมกับฐานะของตนแล้วก็มุ่งมั่น ตั้งใจมั่นในการปฏิบัติตามเพื่อทำให้ศีลนั้นบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ๆ (อธิศีล) ไปเป็นลำดับ ในขณะที่ปฏิบัติก็มีจิตตั้งมั่นดำรงตนอย่างมีสติ เพื่อจับอาการของกิเลสในขณะที่ กำลังกระทบสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ แล้วหยิบยกเอาอาการและเหตุผลของกิเลสที่นั่นขึ้นมาพิจารณาตาม กระบวนการ ‘อริยสัจ ๔’

การพิจารณาตามกระบวนการ ‘อริยสัจ ๔’ คือ เห็นอาการดิ้นรนแสหาอยากได้สิ่งใดสิ่ง หนึ่งมาเสพสมใจหมายว่า นี่เป็น ‘ทุกข์ที่แท้จริง’ รู้เหตุผลของกิเลสที่มันอยากได้สิ่งนั้น ๆ มาสมใจ หมายหรืออยากแบบยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้สมใจหมายว่า นี่เป็น ‘เหตุแห่งทุกข์’ ได้ยินได้ฟังมาจากผู้รู้ หรือได้รู้ได้เห็นด้วยการใคร่ครวญตามว่าถ้าเราไม่มีความความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นหรือไม่มีความ อยากรู้ได้สิ่งนั้นมาเสพสมใจหมายว่า นี่เป็น ‘สภาพดับทุกข์’ และรู้วิธีปฏิบัติเพื่อให้ตนหมดความอยาก แบบยึดมั่นถือมั่น โดยตั้งใจมั่นแน่วแน่ในการปฏิบัติตามศีลที่เราตั้งไว้เพื่อลด ละ เลิกการเสพสุขสมใจ ไปเป็นลำดับ ด้วยการพิจารณาโทษของการคิดพูดทำตามกิเลส พิจารณาประโยชน์ของการคิดพูดทำที่ ขัดเกลากิเลสหรือไม่ไปตามกิเลส พิจารณาเรื่องกรรมและวิบากกรรม (ผล) หรือคิดพูดทำอะไรแล้ว เกิดผลอย่างไร พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอาการกิเลส ไม่เที่ยงที่มันโตขึ้นเพราะเราทำตามมัน ไม่ เที่ยงที่มันลดลงเพราะเราขัดใจมัน เห็นความเป็นทุกข์ใจที่เพิ่มขึ้นจากความอยากได้สมใจที่มันโตขึ้น ๆ เห็นความเป็นทุกข์ใจที่ลดลงจากความอยากได้สมใจที่มันลดลง ๆ เมื่อเราปฏิบัติศีลด้วยปัญญา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของกิเลสตามลำดับเช่นนี้อย่างตั้งมั่น จึงเกิดความละ หน่ายคลายกำหนดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ ทำให้เราได้พิจารณาเห็นส่วนของ กิเลสที่ลดลงไปหรือหมดไปว่ากิเลสมันไม่ใช่ตัวตนแท้ของเรา (อนัตตา) มันลดลงได้หรือหมดไปได้ อีก ทั้งยังพิจารณาเห็นว่าตอนที่เราคิดพูดทำตามกิเลสก็จะทำให้ตัวเองอยากคิดพูดทำชั่วหรือทำผิดศีลไป ได้ทุกเรื่อง ทั้งยังเหนี่ยวนำให้คนที่ได้เห็นได้ยินหรือได้รู้สึกเกิดความอยากทำสิ่งไม่ดีเหล่านั้นตามไป ด้วย แต่ถ้าเราคิดพูดทำขัดใจกับกิเลสโดยที่เรามีความยินดีเบิกบานก็จะทำให้ตัวเองอยากคิดพูดทำดี หรือทำถูกศีลในเรื่องอื่น ๆ ให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ๆ ไป ทั้งยังมีแรงเหนี่ยวนำให้คนที่ได้เห็นได้ยิน หรือได้รู้สึกเกิดความอยากทำสิ่งดีเหล่านั้นตามไปด้วย



การละตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์หรือทุกข์ทางใจจากอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งเป็นความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ (ฉันทราคะ) ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย ด้วยการพิจารณาข้อธรรมที่มีเนื้อหาสาระในแง่เชิงต่าง ๆ ซึ่งเป็นเรื่องประกอบไปด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ โดยใช้การพิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างซื่อ ๆ เพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ไปเป็นลำดับได้

องค์ประกอบของการฟังธรรม การสนทนาธรรม การพิจารณาใคร่ครวญธรรม และการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น (อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา) เป็นองค์ประกอบที่ปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน อย่างเป็นองค์รวม ทำหน้าที่เกื้อหนุน เสริมหนุนกันอย่างมีอาจแยกจากกันได้เด็ดขาด ในขณะที่เราทำซ้ำ ๆ ใน ๕ ขั้นตอนดังกล่าวนี้ จะทำให้เราเกิดปัญญาในการพิจารณาอย่างเข้าใจเพราะเข้าถึงโทษของการมีกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส กรรมและผลของกรรม ไตรลักษณ์ของกิเลส และแรงเหนี่ยวนำของจิตวิญญาณ ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ๆ จึงสั่งสมเป็นพลังงานของจิตที่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (วิชชา) ไปเป็นลำดับ พลังงานนี้จะเข้าไปสลายความหลงอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) ให้ลดลงไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นหมดสิ้นไปได้

พลังงานสลายความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น เริ่มจากการกดข่มหรือการพรากห่างออกมาจากสิ่งนั้น ๆ ที่เราชอบหรือชัง โดยลด ละ เลิกความอยากเสพสุขสมใจในสิ่งที่เป็นโทษมากไปหาสิ่งที่เป็นโทษน้อย และสิ่งที่เป็นประโยชน์น้อยไปหาสิ่งที่เป็นประโยชน์มากไปตามลำดับ การที่เราต้องลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นโทษมากก่อนนั้นก็เพราะ ถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งใดเป็นโทษมากจิตวิญญาณของเราก็จะติดสิ่งนั้นน้อย แต่ถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งใดเป็นโทษน้อยจิตวิญญาณของเราก็จะติดสิ่งนั้นมาก ฉะนั้นสิ่งที่เราติดน้อยเราก็จะสามารถเลิกได้ก่อน ก็จะทำให้มีกำลังใจในการเลิกสิ่งที่ติดมากขึ้น ๆ ไปเป็นลำดับ เมื่อเราพรากห่างออกมาจากสิ่งที่ชอบหรือชังตามฐานะที่พอเหมาะกับเราแล้ว กิเลสที่มันเคยได้เสพสมใจก็จะออกอาการและเหตุผลไม่พอใจที่ไม่ได้เสพสมใจอยาก ทำให้เราได้เห็นใจที่มันแสหาดี้นรน อึดอัดขัดเคืองใจ ไม่ยินดีพอใจ หรือกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหวว่าจะไม่ได้สิ่งนั้น ๆ มาเสพสมใจ เราได้เห็นอาการเหล่านี้ว่ามันไม่เที่ยง ได้สมใจก็สุขแว็บเดียวหมดไป เดียวก็อยากใหม่ที่แรงกว่าเดิม แม้ได้เสพสมใจนานเข้า ๆ เดียวก็เบื่อ แต่พอไม่ได้เสพสมใจนานเข้า ๆ เดียวก็อยาก พออยากใหม่ก็เป็นทุกข์ใจที่กลัวว่าจะไม่ได้มาเสพสมใจอีก แถมยังสะสมความอยากมากขึ้นในทุก ๆ ครั้งที่เราได้เสพสมใจหมายจึงทำให้ทุกข์ใจมากขึ้น อยากหลายเรื่องขึ้นก็ทุกข์ใจหลายเรื่องขึ้น การที่เราเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของกิเลสอยู่อย่างนี้ซ้ำ ๆ ก็จะสามารถละกิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้เป็นครั้ง ๆ คราว ๆ แล้วเราก็มีหน้าที่ทำซ้ำ ๆ พิจารณาซ้ำ ๆ แบบนี้ ภายในองค์ประกอบของการฟังธรรม การสนทนาธรรม การพิจารณาใคร่ครวญธรรม และการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เราก็จะละกิเลส

หรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้คล่องแคล่วเป็นปกติมากยิ่งขึ้น ๆ อาการอยากของกิเลสที่จะไปละเมียดผัดสีลก็ลดลง ๆ จนควบคุมกายวาจาได้ดี แต่ยังมีอาการละเมียดอยู่ในใจ จนบางทีอดไม่ไหวต้องไปเสพทางกายวาจาบ้าง แต่ก็จะมีสำนึกผิดหรือสสารภาพผิดต่อหมู่มิตรดีแล้วถึงการสำรวมในศีลต่อไป ยิ่งเราทำได้เก่งขึ้น ๆ คล่องแคล่วขึ้น ๆ โดยทำทวนซ้ำ ๆ ก็จะมีละกิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้อย่างคล่องแคล่วตั้งมั่น เมื่อเราทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ โดยทำไปที่ละเรื่อง ๆ จนเห็นความละหน่ยจางคลายจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในเรื่องหนึ่ง ๆ ไปเป็นลำดับ ในที่สุดเราก็จะสามารถหมดกิเลสหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้น ๆ อย่างสนิทสิ้นเกลี้ยงไปได้ ถ้าทำได้จริงกิเลสในเรื่องนั้นก็จะไม่กลับมาซ้ำอีกแม้จะถูกระแทกกระทั้นอยู่ด้วยผัสสะ ไม่ว่าจะในขณะที่รู้ตัว หรือที่เผลอก็ตาม

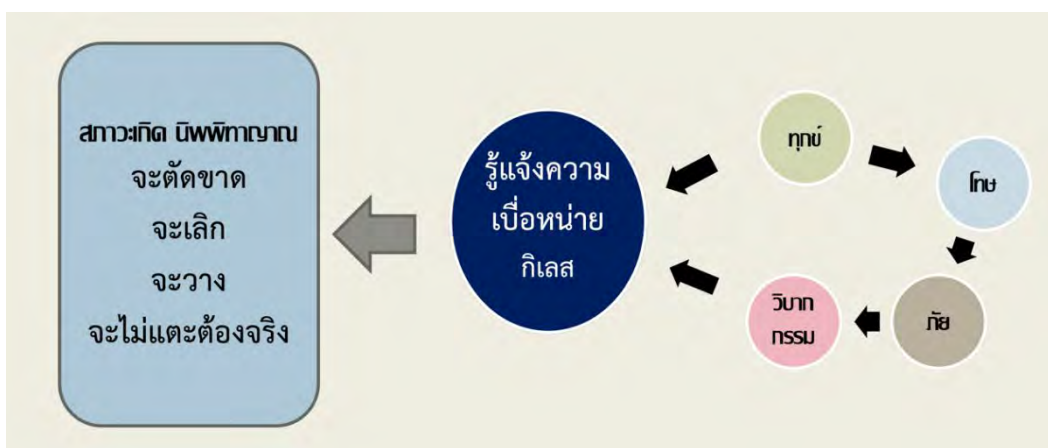
จากการศึกษากระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนา พบว่า การดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้นเริ่มต้นจากการเข้าใจเรียนรู้ในกระบวนการปฏิจสมุบาทที่สัมพันธ์กับอริยสัจ ๔ ที่เป็นสายเกิดทุกข์ ที่เกิดต้นหาอุปทานแบบยึดมั่นถือมั่น (วิปลาส ๔) การจะสลายความยึดมั่นถือมั่นนั้น จะทำได้ด้วยการปฏิบัติเดินมรรคมืองค์ ๘ (อริศีล อริจิต อริปัญญา) จับอาการทุกข์ภายในจิต และใช้สติตรวจสอบอาการทุกข์ที่เกิดขึ้นภายใน(สัมมาสติ) ตั้งศีลหรือตั้งจิตมาปฏิบัติในการขัดเกลากิเลสตนเอง (อริศีล) ดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ โดยการกำหนดรู้อาการทุกข์ในใจ (ทุกข์อริยสัจ) หาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) กำหนดหมายสภาพที่กิเลสดับ และปฏิบัติอริยมรรคมืองค์ ๘ (อริปัญญา) ด้วยการ ๑. พิจารณาโทษของกิเลส ๒. พิจารณาประโยชน์ของการล้างกิเลสได้ ๓. เข้าใจชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ๔. พิจารณาไตรลักษณ์ ความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน จนลดทุกข์จากกิเลสได้มากขึ้น เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นในความพ้นทุกข์ได้มากขึ้น (อริจิต) ทำซ้ำ ๆๆ ทำให้มาก เพียรให้มาก จนจิตเกิดความตั้งมั่น จนทุกข์ดับ ทำให้จิตของเราไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ทำให้มีสติรู้ตัว มีปัญญาที่สามารถจำกัดกิเลสเรื่องนั้นได้สิ้นเกลี้ยง มีปัญญาที่รู้ว่ากิเลสตัวนั้นสิ้นเกลี้ยงแล้ว (อริปัญญา)



ภาพที่ ๓. ๗ อริปัญญา: รู้แจ้งชัดโทษชั่วของกิเลส

จนเกิดปัญหารู้ซัดว่า “ทุกข์ที่ทุกข์ทรมาณที่สุดในโลก” ซึ่งทำร้ายทั้งจิตใจและร่างกายของเราได้มากที่สุดในโลก ทั้งยังสามารถบีบบังคับกดดันให้เราทำสิ่งที่ไม่ได้ทุกเรื่องนั้น ก็คือ “ทุกข์ใจ” โดยมีปัญหารู้ซัดไปอีกว่าทุกข์ใจนั้นเกิดขึ้นเพราะเรามี “ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น” ในสภาพใดสภาพหนึ่ง เมื่อเราเกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแบบยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา ก็จะมีอาการกลัวจะไม่ได้สิ่งนั้นมา หากไม่ได้ก็ทุกข์ใจ กังวล ระวัง หวั่นไหว ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แม้ได้มาแล้ว ก็มีความสุขชั่วคราว แล้วก็ก็อยากได้ความสุขนั้นมาเสพอีก กลัวความสุขนั้นจะหมดไป จนเกิดความกังวล ระวัง หวั่นไหว วนเวียนเป็นสุขใจ ทุกข์ใจอยู่อย่างนี้ไม่จบไม่สิ้น

สุดท้ายมีปัญหารู้ซัดว่า การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น โดยการพากเพียร ลด ละ เลิก ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือหลายเรื่องไปเป็นลำดับ ทุกข์ใจในชีวิตของเราก็จะดับไปเป็นลำดับเช่นกัน ทำให้จิตใจเรามีความเบิกบาน ผาสุก เบาสบายใจ ไร้กังวล ทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง สบาย เบากาย มีกำลัง จึงเชื่อว่า “การดับทุกข์ใจด้วยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ” เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าและสร้างความผาสุกอย่างแท้จริงในชีวิต



ภาพที่ ๓. ๘ อธิปัญญา: รู้แจ้งในความเบื่อน่ายกิเลส

กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ทำให้จิตเราเกิดปัญญาในการพิจารณาอย่างเข้าใจ เพราะเข้าถึงโทษของการมีกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส กรรมและผลของกรรม ไตรลักษณ์ของกิเลส และแรงเหนี่ยวนำของจิตวิญญาณ ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ๆ จึงสั่งสมเป็นพลังงานของจิตที่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (วิชชา) ไปเป็นลำดับ พลังงานนี้จะเข้าไปสลายความหลงอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) ให้ลดลงไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นหมดสิ้นไปได้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ คือ ๑) การฟังธรรม ๒) การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม

๓) การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ๔) การตรีกตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม ๕) สมาธินิมิต (ความตั้งมั่นในการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘)<sup>๗๗</sup> และ “**พหวน ๕** ได้แก่ ๑) วิกขัมภนพหวนะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคพหวนะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทพหวนะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิพหวนะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณพหวนะ (การละด้วยสลัดออกได้) **การละนิรวณ**ด้วยการข่มไว้ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญปฐมฌาน การละทวิญญูสังโยชน์ด้วยองค์นั้น ๆ (ตทังคพหวนะ) ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญสมาธิ (สัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นส่วนแห่งการชำแรกกิเลส สมุจเฉทพหวนะซึ่งเป็นโลกุตตรมรรค ปฏิปัสสัทธิพหวนะซึ่งเป็นโลกุตตรผล ในขณะที่แห่งผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญมรรคที่ไปถึงความสิ้นไป และนิสสรณพหวนะ เป็นนิโรธ คือ พระนิพพาน”<sup>๗๘</sup>

### ๓.๔.๓ ผลของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

ทำให้เข้าถึงความเบาใจในปัจจุบัน และเข้าถึงธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะเราสามารถหยุดชั่วด้วยการละนิรวณซึ่งเป็นอาการของกิเลส คือ ความยินดีในกาม ความคิดร้าย ความหดหู่เศร้าหมอง ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลึกลับสงสัย ไม่ให้ละเมิดออกมาทางกาย วาจา แล้วจัดการกับอาการเหล่านั้นภายในใจด้วยกุศลวิตก และกุศลวิจาร์ (การตริตริกไตรตรองในกุศลหรือประโยชน์ของการออกจากกิเลส) เมื่อพิจารณาสะสมจนสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในกามและอกุศลธรรมได้ไปเป็นลำดับในปัจจุบันแล้ว ย่อมมีความผ่องใสภายใน (ปีติ) เมื่อปีติระงับไปก็รู้สึกสุขสงบ ยินดี พอใจ เต็มใจ พอเราไม่ทำชั่วตามกิเลสในปัจจุบัน เราก็เลือกที่จะทำแต่ดีที่ทำได้ และทำดีนั้นด้วยใจที่มีปัญญารู้ชัดในโทษภัยของกิเลสจึงไม่ยึดมั่นถือมั่นในดีนั้นด้วยใจที่เป็นสุข โดย**พร้อมทำดี**เมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จริง และ**พร้อมวางดี**เมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นฝืดฝืนเกิน ทรมานเกิน หรือแตกร้าวกิน จึงเป็นการทำดีที่มีทั้ง**ความเบาใจและปัญญาในการสร้างองค์ประกอบดี** ๆ ทางด้านร่างกาย และเหตุการณ์อย่างพอเหมาะพอดีในปัจจุบัน ซึ่งเป็นการสั่งสมสภาพของ ‘เนกขัมมสิตตอเบกขาเวทนา’ คือ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง แหว่วไหว เหมาะควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอยู่ในปัจจุบันขณะไปเป็นลำดับ ๆ จนบริบูรณ์ถึงที่สุดได้

**ผลของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔** จะเป็นผู้อ่านเวทนา สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ จากการตั้งศีลมาปฏิบัติขัดเกลตาตนเอง เมื่อมีผัสสะมากระทบ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะ) สามารถกำหนดรู้อาการทุกข์ในใจ (ทุกข์อริยสัจ) หาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) กำหนดสภาพ

<sup>๗๗</sup> อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

<sup>๗๘</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

ที่กิเลสดับ (นิโรธ) และทำการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ (เดินมรรคองค์ ๘) ทำให้เกิดปัญญา พิจารณาจัดการอาการทุกข์ภายในใจ (กิเลส) ได้เห็นเหลี่ยมมุมของอาการกิเลสที่หลอกล่อให้เราหลง ทุกข์ใจอยู่ในขณะนั้น เมื่อเราชัดด้วยปัญญา (อธิปัญญา) ทำให้เราเห็นความจริงตามความเป็นจริงที่ปรากฏ เราก็สามารถดับทุกข์ใจได้ในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดปัญญาที่เปื้อนหายคลายกำหนดจากกิเลส นั้น ๆ ไปเป็นลำดับ

**ผลของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ จะเป็นผู้ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ มีความเบิกบานยินดี ความอิมใจ ความสงบระงับ ความสำราญทางใจ ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน มีความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง** มีปัญญาเข้าใจในเรื่องของกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จึงเกิดความละหนายคลายกำหนด ตามมา ทำให้มีปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เมื่อเราเสพ เจริญ ทำให้มากในการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมถึงความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น จากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นของกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด ทำให้มีความมุกุ แว่วไวต่อกิจการการงาน

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อริยสาวกนั้นมีจิตไม่มีเวรอย่างนี้ มีจิตไม่พยาบาทอย่างนี้ มีจิตไม่เศร้าหมองอย่างนี้ มีจิตบริสุทธิ์อย่างนี้ เธอบรรลุความเบาใจ ๔ ประการ ในปัจจุบัน คือ ๑) ถ้าโลกหน้ามี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี เป็นไปได้ที่เรื่องนั้นจะเป็นเหตุให้เรา หลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้คือ ความเบาใจประการที่ ๑ ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ๒) ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี เราก็รักษา คนไม่ให้มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่ให้มีทุกข์ ให้มีความสุขในปัจจุบันในโลกนี้ได้ นี้คือความเบาใจประการที่ ๒ ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ๓) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ชื่อว่าทำบาป เราไม่เจาะจงบาปไว้เพื่อใคร ๆ เลย เมื่อเราไม่ทำบาปเลย ความทุกข์จะถูกต้องเราได้อย่างไร นี้คือความเบาใจประการที่ ๓ ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ๔) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ชื่อว่าไม่ทำบาป เราก็พิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ทั้ง ๒ ส่วนในโลกนี้ นี้คือความเบาใจประการที่ ๔ ที่อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว”<sup>๗๙</sup> และเมื่อเราได้เห็นคุณค่าประโยชน์จากการลด ละ เลิก ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เราก็จะเกิดความยินดีที่จะทำมันอย่างพากเพียรตั้งมั่น จนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง จึง ละหนายคลายกำหนดจากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเหล่านั้นไปเป็นลำดับ จนทำให้สิ้นเกลี้ยงไปเป็นเรื่อง ๆ ได้ในที่สุด สอดคล้องกับพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบุรณ์ด้วยศีล คຸ້ມครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตั้งนอຍ່งประกอบด้วยสัทธิธรรม ๗

<sup>๗๙</sup> อง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๖๒-๒๖๓.

ประการ เป็นผู้ได้ ญาณ ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไมยาก ได้โดยไมลำบาก<sup>๔๐</sup>

พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาของตนเองและผู้อื่น

**ผลด้านร่างกาย** สามารถดับทุกข์ทางร่างกายได้ สบาย เบากาย มีกำลัง ทำให้เกิดความมั่นใจตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ในขณะที่เจ็บป่วย จึงลดการพึ่งพาผู้อื่น ลดปริมาณการใช้ยา ลดค่าใช้จ่ายทั้งของตนเอง และประเทศ

**ผลด้านจิตใจ** ความทุกข์ใจลดลง ตามลำดับ ๆ จนดับทุกข์ใจในเรื่องนั้น ๆ ได้ ทำให้เกิดความผาสุกในชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเบิกบาน สบายใจ และสงบจากกิเลสที่รุ่มร่า มีความเข้าใจในวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัว กังวล หวั่นไหว ได้อย่างยั่งยืน

**ผลด้านสังคม** สามารถพึ่งพาตนเองได้เป็นหลัก และยังสามารถเอื้อเพื่อ แบ่งปัน ช่วยเหลือ และแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาสำหรับผู้ที่สนใจได้ ทำให้เกิดสังคมหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีมากขึ้น

**ผลด้านปัญญา** ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจชัดและเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม(วิบาก) ดำรงชีวิตด้วยการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ทำให้มุ่งสร้างแต่ความดี มีเมตตาจิต เข้าใจทั้งตนเองผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้สามารถให้อภัยตนเองและผู้อื่น ได้อย่างเบิกบาน และมุ่งพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นแรงเหนี่ยวนำที่ดีสำหรับผู้อื่นต่อไป

### ๓.๕ สรุปท้ายบท

**หลักการดับทุกข์ใจด้วยหลักอริยสัจ ๔** ให้ได้ โดยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต ความเข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรม (ผล) อย่างแจ่มแจ้ง จากการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น (อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา) รวมถึงนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาทุกปัญหาในชีวิตได้อย่างยั่งยืน มั่นคง แท้จริง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

<sup>๔๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓-๒๔/๒๖-๓๓.

**กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔** คือ การละตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์หรือทุกข์ทางใจจากอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งเป็นความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ (ฉันทราคะ) ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติไตรสิกขา (อริศีล อริจิต อริปัญญา) ด้วยการจับอาการทุกข์ภายในจิต และใช้สติตรวจสอบอาการทุกข์ที่เกิดขึ้นภายใน(สัมมาสติ) ตั้งศีลหรือตั้งจิตมาปฏิบัติในการขัดเกลากิเลสตนเอง ละเว้นกาย วาจา ใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ลดกิเลสตัณหา กลาง ละเอียต (**อริศีล**) ดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ โดยการกำหนดรู้อาการทุกข์ในใจ (ทุกข์อริยสัจ) หาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) กำหนดหมายสภาพที่กิเลสดับ และปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ (อริปัญญา) ด้วยการ ๑. พิจารณาโทษของกิเลส ๒. พิจารณาประโยชน์ของการล้างกิเลสได้ ๓. เข้าใจชัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ๔. พิจารณาไตรลักษณ์ ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนิจจัง ความเป็นอนัตตมัตถะ พิจารณาข้อธรรมที่มีเนื้อหาสาระในแง่เชิงต่างๆ (ฟังธรรม สนทนาธรรม ไคร่ครวญ) จนลดทุกข์จากกิเลสได้มากขึ้น เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นในความพ้นทุกข์ได้มากขึ้น (**อริจิต**) ทำซ้ำ ๆๆ ทำให้มาก เพียรให้มาก จนจิตเกิดความตั้งมั่น จนทุกข์ดับ ทำให้จิตของเราไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ทำให้มีสติรู้ตัว มีปัญญาที่สามารถจำกัดกิเลสเรื่องนั้นได้สิ้นเกลี้ยง มีปัญญาที่รู้ว่ากิเลสตัวนั้นสิ้นเกลี้ยงแล้ว (อริปัญญา) ทุกข์ใจในชีวิตของเราก็จะดับไปเป็นลำดับเช่นกัน ทำให้จิตใจเรามีความเบิกบาน ผาสุก เบาสบายใจ ไร้กังวล ทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง สบาย เบากาย มีกำลัง จึงเชื่อว่า “การดับทุกข์ใจด้วยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ” เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าและสร้างความผาสุกอย่างแท้จริงในชีวิต

**ผลจากการใช้กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔** ทำให้เกิดความเบาใจ และเข้าถึงธรรม อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน จะเป็นผู้อ่านเวทนา สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ จากการตั้งศีลมาปฏิบัติขัดเกลาตนเอง เมื่อมีผัสสะกระทบทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะ) สามารถกำหนดรู้ทุกข์ หาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) กำหนดการดับทุกข์ (นิโรธ) และทำการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ (เดินมรรคองค์ ๘) ทำให้เกิดปัญญาเห็นทุกข์ โทษภัยของกิเลส จนรู้แจ้งชัดในโทษภัย จนละหน่ายคลายกำหนดในตัณหาอุปาทาน (ความอยากอย่างยึดมั่นถือมั่น) จนสลายความอยากอย่างยึดมั่นถือมั่นเป็นลำดับ เป็นผู้ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ มีความเบิกบานยินดี อิ่มใจ สงบ สราญใจ จิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน มุทุ แววไวต่อกิจการการงาน พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาของตนเองและผู้อื่น

## บทที่ ๔

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๔ และอรรถกถา ฎีกา อнуฎีกา และชั้นทุติยภูมิ จากวิทยานิพนธ์ งานวิจัย หรือเอกสารทางวิชาการอื่น ๆ ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูล เรียบเรียง วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำมาเขียนวิจัยตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ นำผลงานวิจัยให้ อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ ปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของคณะกรรมการเพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์ แบบยิ่งขึ้น สรุปผลการวิจัย และนำเสนอผลการวิจัย โดยมีผลสรุปดังนี้

#### ๔.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๔.๑.๑ หลักอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักแห่งการเห็นกระบวนการเกิดทุกข์ และการดับทุกข์ ตามหลักปฏิจจนสมุปบาท แสดงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ” เป็นลักษณะเป็นเหตุผลสอดคล้องกัน เป็นกฎธรรมชาติที่อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความจริงอันประเสริฐ ซึ่งยังปุณฺชนผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ให้เป็นอริยะมี ๔ ประการ ได้แก่ ๑. ทุกขอริยสัจ ๒. ทุกขสมุทยอริยสัจ ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ โดยย่อ

๑. **ทุกขอริยสัจนั้น** ก็คือ อุปทานชั้น ๕ หรือความยึดมั่นในชั้น ๕ อันได้แก่ รูป (อาการมหาภูตรูป ๔ คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ และธาตุลม รวมกับอาการที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นั้น เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความปรุงแต่งของจิต) และวิญญาณ (ธาตุรู้ภายในจิต) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ก็คือ ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ (ฉันทราคะ) ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย ดังนั้น ทุกขอริยสัจ หมายถึงอาการไม่สุขสบาย ในอารมณ์อันเนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน



**๒. ทุกขสมุทยอริยสัง** พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ทุกขสมุทยอริยสังนั้น โดยย่อ คือ การเกิดและการตั้งของความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนด ยินดี และเพิลิตเพลินในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ )อาตนะภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ) การรับรู้ วิทยญาณ การกระทบสัมผัส ความรู้สึก (เวทนา ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตริก (วิตก) ) และความตรอง (วิจาร์) ซึ่งเป็นอาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจในโลก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความพอใจ ความอาลัย ความยินดี หมกหมุ่นฝังใจ ในอุปาทาน ชั้น ๕ ประการนี้ ชื่อว่า ทุกขสมุทยอริยสัง” ดังนั้น ทุกขสมุทยอริยสัง จึงหมายถึง ความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนด ยินดี และเพิลิตเพลินในอารมณ์อันเนื่องด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิทยญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

**๓. ทุกขนิโรธอริยสัง** คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติดกัตัณหาเมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน คือ ปิยรูปสาตรูป (อาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ) ใดมีอยู่ในโลก ตัณหาเมื่อละ กิเลสที่ **ปิยรูปสาตรูปนี้** เมื่อดับ ก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้ ดังนี้ ทุกขนิโรธอริยสัง จึงหมายถึง การละและการกำจัดความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนด ยินดี และเพิลิตเพลิน ในอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ) การรับรู้ (วิทยญาณ) การกระทบสัมผัส ความรู้สึก (เวทนา) ความกำหนดหมายรู้ (สัญญา) ความจำนง (เจตนา) ความอยากได้ (ตัณหา) ความตริก (วิตก) และความตรอง (วิจาร์) เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งเป็นอาการหรือสภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจในโลก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การกำจัดความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ การละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ในอุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ ชื่อว่า ทุกขนิโรธอริยสัง” ดังนั้น ทุกขนิโรธอริยสัง คือ การละ และการกำจัดความอยากที่ร่วมด้วยความกำหนด ยินดี และเพิลิตเพลิน ในอารมณ์อันเนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิทยญาณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน

**๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง** นั้น โดยย่อแล้วก็คือ **การปฏิบัติศีล** (เจตนาที่เป็น กุศลธรรมหรืออริยศีลชั้น) **ด้วยปัญญา** (ความรู้ชัดในอริยสัง ๔)อย่าง**ตั้งมั่น** (อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษ) **เพื่อเพียรละนิรวณทั้ง ๕** คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ที่ กำลังเกิดขึ้น ดังนั้น **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง** จึงหมายถึง **การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น เพื่อเพียรละนิรวณทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน**

#### การจบกิจแห่งอริยสัง

การจะดับกิเลสได้ ถึงความเป็นพระอริยบุคคล ต้องเป็นเรื่องของปัญญาอย่างแท้จริง ดังนั้น การรู้ความจริงในอริยสัง ๔ ก็เป็นปัญญาเช่นกัน การดับกิเลสได้ ก็ต้องเป็นปัญญา เข้าใจ

อริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง แจ่มแจ้ง ซึ่งปัญญา ในการรู้ อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง มี ๓ ซึ่งมีแสดงไว้ในพระไตรปิฎก คือ สัจญาณ กิจญาณ และ กตญาณ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ เรียกกันว่าอริยสัจ อริยสัจทั้ง ๔ ดังกล่าว โดยมีวนรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ เรียกว่า “ญาณทั้งสาม” ได้แก่ ๑. สัจญาณ (หยั่งรู้สัจจะ) หยั่งรู้ความจริง ๔ ประการว่า ๑) นี่คือทุกข์ ๒) นี่คือเหตุแห่งทุกข์ ๓) นี่คือความดับทุกข์ ๔) นี่คือทางแห่งความดับทุกข์ ๒. กิจญาณ (หยั่งรู้กิจ) คือ หยั่งรู้หน้าที่ต่ออริยสัจว่า ๑) ทุกข์ควรรู้ ๒) เหตุแห่งทุกข์ควรละ ๓) ความดับทุกข์ควรทำให้ประจักษ์แจ้ง ๔) ทางแห่งความดับทุกข์ควรฝึกหัดให้เจริญขึ้น ๓. กตญาณ (หยั่งรู้การอันทำแล้ว) คือ หยั่งรู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำได้เสร็จสิ้นแล้ว ได้แก่ ๑) ทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว ๒) เหตุแห่งทุกข์ได้ละแล้ว ๓) ความดับทุกข์ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว ๔) ทางแห่งความดับทุกข์ได้ปฏิบัติแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า การปฏิบัติการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ ๔ หากเต็มรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ ปฏิบัติไปถึงกตญาณ จะเกิดสภาวะนิพพาน เป็นสภาวะจิตที่กิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือ ๑.ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิ อุปมา) ๒. ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิริง) ๓.ไม่กำเริบ (อสังกุปปัง) ๔.เที่ยง (นิจจัง) ๕. ยั่งยืน (ธูวัง) ๖.ตลอดกาล (สัสตัง) ๗. ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง) พระพุทธเจ้าตรัสเรียกความรู้ที่นั่นว่า ญาณทัสสนะ อีกเช่นกัน.

การปฏิบัติอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิต เป็นนามธรรม ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความละเอียดในการฝึกสติ (สัมมาสติ หรือ สติสัมโพชฌงค์) ให้รู้เท่าทันอาการทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเองเมื่อกระทบผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (สิ่งที่มากระทบทางเหตุการณ์ หรือ ร่างกาย หรือจิตใจ) ขั้นตอนนี้คือการกำหนดรู้ “ทุกข์อริยสัจ” (ทุกข์กำหนดรู้) ซึ่งทุกข์อริยสัจเป็นทุกข์ทางใจ เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง เครียด หนักใจ หดหู่ใจ ซึมเศร้า หงุดหงิด กระทบกระวาย โกรธ โมโห กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ฯลฯ ความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน “นขสิขสูตร”<sup>๑</sup> “ขันธสูตร”<sup>๒</sup> “เจตสูตร”<sup>๓</sup> รวมความว่า ทุกข์ทางใจแรงเท่ากบดินทั้งแผ่นดิน ส่วนทุกข์ทางกายหรือเหตุการณ์แรงเท่ากบฝุ่นปลายเล็บ นอกจากนี้ความทุกข์ทางใจยังเป็นทุกข์ที่ทำให้เกิดกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล (ทุกข์ทางกายและเรื่องร้ายต่างๆ) เกิดสืบเนื่องตามมา ตามหลัก “ปฏิจจนุปบาท”<sup>๔</sup>

<sup>๑</sup> ส. น. (ไทย) ๑๖ / ๗๕ / ๑๖๑

<sup>๒</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕ / ๑ / ๒๓.

<sup>๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙ / ๑๑๐๔ / ๑๑๕.

<sup>๔</sup> วิ. ม. (ไทย) ๔ / ๑.

เมื่อกำหนดรู้ทุกขอริยสังแล้ว ก็ทำการวิเคราะห์วิจัยว่าต้นเหตุของทุกข์คืออะไร (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ หรือ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้นเหตุของทุกข์ คือ ตัณหาหรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น ซึ่งกลไกการเกิดทุกข์เมื่อเกิดความอยากคือ ความอยากเป็นสภาพไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน) ความอยากทำให้เกิดทุกข์ (เพราะกลัวว่าจะไม่ได้ตามที่อยาก) เมื่อได้ตามที่อยาก ทุกข์ก็จะลดลงอย่างรวดเร็วแต่ได้ผลแค่ชั่วคราว (คนส่วนใหญ่จึงหลงว่าเป็นสุข) ถ้าเราไม่ได้กำจัดเหตุอย่างถูกต้องถูกต้องตรงหลักพุทธะ ความอยาก (กิเลส) ก็จะไปเรื่อยๆ ทวีความรุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ และสร้างทุกข์ที่รุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่มีวันสิ้นสุด จึงกล่าวได้ว่าความอยากคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ หรือ “**ทุกขสมุทัยอริยสัง**” (สมุทัยควรละ)

เมื่อเรารู้กลไกการเกิดทุกข์อันมีสาเหตุมาจากตัณหาความอยากอย่างแจ่มแจ้งแล้วว่า ตัณหาความอยาก รวมถึงการได้หรือไม่ได้สมใจอยาก ไม่ใช่สุข แต่เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตก็จะเกิดความละหน่ายคลายจากตัณหา (ความอยาก) ตัณหาจึงดับ เมื่อดับตัณหาได้ก็จะเข้าสู่สภาพดับทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพใจที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ผ่องใส เบิกบาน นี้เรียกว่า “**ทุกขนิโรธอริยสัง**” (นิโรธควรทำให้แจ้ง)

ส่วนวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตเข้าถึงสภาพนิโรธ คือ การปฏิบัติตามเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฏฐิ (ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์) คือ ๑. การรู้จักทุกขอริยสังอย่างแจ่มแจ้ง ดังกล่าวข้างต้น ๒. การรู้จักเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา (ความอยาก) และกลไกที่ตัณหาทำให้เกิดทุกข์ ทั้งหมดทั้งมวลดังกล่าวข้างต้น จะทำให้เกิดสภาพ ละ หน่าย คลาย และดับเหตุแห่งทุกข์ (กิเลส ตัณหา) ๓. เมื่อกิเลสดับหมด จิตก็เข้าสู่สภาพนิโรธ คือ สภาพดับทุกข์ดังกล่าวข้างต้น และ ๔. มรรค ก็คือการปฏิบัติทั้ง ๓ ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น (การรู้ชัดในกลไกการเกิดทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ เรียกว่า มรรค) ซึ่งการปฏิบัติแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ ๑. ถ้าการปฏิบัติมรรคหนึ่งรอบแล้ว สามารถทำให้ทุกข์ดับจนสิ้นเกลี้ยงได้ ก็จบกิจในการดับทุกข์ในเรื่องนั้น ๒. ถ้าทุกข์ในเรื่องนั้นยังไม่หมด เพียงแต่ลดลง ก็ให้ปฏิบัติมรรคที่สามารถทำให้ทุกข์ลดลงได้นั้นซ้ำอีกหลายรอบ จนกว่าทุกข์จะดับไปสิ้นเกลี้ยง ทำไปตามลำดับทีละเรื่องตามผัสสะที่มากระทบ ณ ปัจจุบันนั้นๆ ตั้งแต่เรื่องที่มีความอยากในสิ่งที่เลวร้ายระดับหยาบ กลาง ละเอียดย ไปจนถึงความอยากในสิ่งดีระดับหยาบ กลาง ละเอียดย ไปเป็นลำดับ

ส่วนการปฏิบัติมรรคอีก ๗ องค์ คือ (๒) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้องถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ คือ คิดออกจากกาม พยาบาท เบียดเบียน) (๓) สัมมาวาจา (การพูดที่ถูกต้องถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดส่งเสริมกิเลสความโลภ โกรธ หลง ไม่พูดเพื่อเจ้าไร้สาระ) (๔) สัมมากัมมันตะ (การกระทำที่ถูกต้องถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่ทำปาณาติบาต อทินนาทาน

กาเมสุมิฉณาจาร ตั้งแต่ระดับหยาบไปถึงละเอียดตามลำดับ) (๕) สัมมาอาชีวะ (การทำงานที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ ไม่ผิดศีล ๕ อย่างหยาบ ไมโง่ง ไม่หลอกลวง ไม่ตลบตะแลง ไม่ทำงานให้หน่วยงานหรือบุคคลที่ผิดศีล และไม่ทำงานเพื่อแลกกิเลสตัณหาเมาเสพให้สมใจตน) (๖) สัมมาวายามะ (ความพยายามที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ พยายามลดกิเลสตัณหา) (๗) สัมมาสติ (สติที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การมีสติที่รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตและใช้ปัญญาในการกำจัดกิเลสนั้น) และ (๘) สัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น) และการปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ (มรรคข้อ ๒ ถึง ๘) นี้ จะต้องมีสัมมาทิฐิ (มรรคข้อ ๑) เป็นประธานในการปฏิบัติ (“มหาจัตตารีสกสูตร”)<sup>๕</sup> นี้เรียกว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (มรรค)” (มรรคควรเจริญให้มาก)

**ทุกขอริยสัจนี้ เราได้กำหนดรู้แล้ว** คือ เราสามารถแยกทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกขอริยสัจออกจากทุกขเวทนาทางเหตุการณ์ภายนอกหรือทางร่างกาย ได้อย่างแม่นยำ **การละทุกขสมุทยอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขสมุทยอริยสัจ** คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วน**ทุกขสมุทยอริยสัจนี้ ควรละเสีย** คือ การอาศัยวิภวตัณหา เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา **สุดท้ายทุกขสมุทยอริยสัจนี้ เราละได้แล้ว** คือ เมื่อเราอาศัยวิภวตัณหา เพื่อละ เพื่อบรรเทา เพื่อทำให้หมดสิ้นไป ซึ่งกามตัณหา และภวตัณหา ได้แล้ว ก็พึงละวิภวตัณหา นั้น ก็เป็นอันจบกิจในตน **การทำให้แจ้งทุกขนิโรธอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** คือ **วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** ส่วน**ทุกขนิโรธอริยสัจนี้ ควรทำให้แจ้ง** คือ การปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ จนเกิดนิพพิทา (ความละหน่าย) และ**วิราคะ (ความคลายกำหนัด)** **สุดท้ายทุกขนิโรธอริยสัจนี้ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว** คือ เมื่อปฏิบัติศีลที่เป็นกุศล กระทั่งเกิดผลโดยลำดับ ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้นหรือความไม่อาลัยในทุกขอริยสัจหรือทุกขเวทนาทางใจนั้นที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นลำดับ **การเจริญทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** ทำได้โดยการรู้ให้ชัดว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** ส่วน**ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ ควรให้เจริญ** คือ การปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น(อธิศีล อธิปัญญา) **สุดท้ายทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ เราได้ให้เจริญแล้ว** คือ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นตามหลักจรรยา ๑๕ ประการแล้ว ย่อมเกิดวิชชา ๓ ประการ ซึ่งเป็นญาณปัญญาหยั่งรู้จิตของตนโดยชอบ

กระบวนการทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตทั้งหมด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถวัดผลในการปฏิบัติได้ทันที คือ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรง ความทุกข์ในจิตจะลดลงทันที ผู้ปฏิบัติต้องมีปัญญาที่จะมองเห็นความทุกข์ในจิตของตนเองที่ลดลงไปหรือสลาย

<sup>๕</sup> ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๑๗๔/๑๓๖.

หายไปได้จริง (มีเจโตปริยญาณ) จึงจะได้สัมผัสสภาพใจที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ที่เกิดจากการดับกิเลสตัณหาอุปาทานได้ เรียกสภาพนี้ว่า “วิมุตติ” หรือ “นิพพาน” ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ คือความทุกข์ในใจลดลงได้จริง เห็นผลจริง สัมผัสได้จริงด้วยตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ

#### ๔.๑.๒ วิเคราะห์กระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

๑. **หลักการดับทุกข์ใจด้วยหลักอริยสัจ ๔** ให้ได้ โดยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลในชีวิต ด้วย**ความเข้าใจเรื่องของกรรมและวิบากกรรม (ผล) อย่างแจ่มแจ้ง** จากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีลหรือจุฬศีล มัชฌิมศีล และมहाศีล ไปเป็นลำดับ จนเกิดผลเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งขึ้นว่า การที่เราไม่ปฏิบัติตามศีล หรือเสวกิเลสก็จะมีผลในการสร้างทุกข์ใจ ทุกข์กายและเรื่องร้ายให้แก่ชีวิตมากขึ้น ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เมื่อเราปฏิบัติตามศีลหรือลด ละ เลิกการเสวกิเลสก็จะมีผลในการลดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายในชีวิตลงไปเป็นลำดับ ๆ จนสุดท้ายก็จะสามารถ**พ้นจากทุกข์ใจได้ในที่สุด** หากยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องได้รับทุกข์กายและเรื่องร้ายจากวิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาก่อนเป็นธรรมดา แต่ก็นิติเต็มใจรับได้อย่างไม่ทุกข์ใจและวิบากร้ายเหล่านั้นก็จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ เพราะผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว และพากเพียรทำแต่ดี ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงอยู่เป็นนิตย์ จึงสั่งสมเป็นวิบากดีที่ดับวิบากร้ายเอาไว้ทำให้ออกฤทธิ์น้อยลง ๆ ไปข้างหน้าอย่างเดียว รวมถึงนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหายุ่งยากในชีวิตได้อย่างยั่งยืน มั่นคง แท้จริง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

#### ๒. กระบวนการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ ๔

๑) **รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า** ทั้งอาการสุขปลอมและอาการทุกข์ทรมานใจนี้มันไม่ใช่ความจริง แต่เป็นมายากลวงของกิเลส ได้ฟังสัทธรรม ที่อยู่หมุมมิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นผู้สามารถกำหนด**รู้ในอริยสัจ ๔** เหตุแห่งทุกข์ว่า เป็น**ความหลงผิด (วิปลาส)** หลงในตัณหาอุปาทาน ความอยากแบบยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นอวิชา ที่ก่อให้เกิดภพ เป็นชาติ ใน “ปฏิจจสมุปบาท” นั้นเกิดจาก “ความยึดมั่นถือมั่น” อันคือ “อุปทานขันธ ๕” ตั้งมั่น ดับทุกข์ใจ หรือดับทุกข์อริยสัจ ให้ได้ โดยการละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งอยากแบบยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวลในชีวิตด้วยการเข้าใจเรื่องของกรรม และวิบากกรรม (ผล) อย่างแจ่มแจ้ง

๒) **ตั้งศีลมาปฏิบัติด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น (อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา)** เป็นผู้**สมบูรณ์ด้วยศีล** เป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้ ด้วยการ**ความสำรวมแห่งศีล**โดยมีเจตนาเพื่อให้จิตบริสุทธิ์จากบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย (อธิศีล) ไม่เกิด**ความ**

ฟุ้งซ่านของจิตเพราะความสำรวมแห่งศีลนั้น(อธิจิต) สุดท้าย**อธิปัญญา** คือ ความเห็นโดยชอบว่า ‘ความสำรวมแห่งศีลย่อมยังจิตให้บริสุทธิ์จากความฟุ้งซ่านของกิเลสทั้งหลายได้ไปเป็นลำดับ’ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติไตรสิกขาจึงเป็นการปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นไปเป็นลำดับ จากการปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ไปจนถึงจุลศีล หรือจุกศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลไปเป็นลำดับ ตั้งศีลลดกิเลสหายาบ กลาง ละเอียด ทีละเรื่อง (**อธิศีล**) ปฏิบัติด้วยปัญญาที่อ่านอาการกิเลส แล้วพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่อัตน) จนสามารถกำจัดวิปัสสนา ๔ ได้เป็นลำดับ (วิปัสสนา ๔ คือ เห็นความไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน เห็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งามว่าดีงาม) จนพ้นทุกข์จากกิเลสไปเป็นลำดับ ปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่นโดยการพากเพียร ลด ละ เลิกความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใด เรื่องหนึ่ง หรือ หลายเรื่องไปเป็นลำดับ ทุกข์ใจในชีวิตของเราจะดับไปเป็นลำดับเช่นกัน จนเริ่มลดทุกข์จากกิเลสได้ เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นในความพ้นทุกข์ได้มากขึ้น (**อธิจิต หรือ สมาธิ**) **ปฏิบัติศีลด้วยปัญญา**อย่างตั้งมั่นต่อเนื่อง ทำให้จิตเราเกิดปัญญาในการพิจารณาอย่างเข้าใจเพราะเข้าถึงโทษของการมีกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส กรรมและผลของกรรม ไตรลักษณ์ของกิเลส และแรงเหวี่ยงนำของจิตวิญญาณ ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ๆ จึงสั่งสมเป็นพลังงานของจิตที่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง (วิชชา) ไปเป็นลำดับ พลังงานนี้จะเข้าไปสลายความหลงอยากแบบยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) ให้ลดลงไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นหมดสิ้นไปได้ จนความทุกข์จากกิเลสหมดสิ้นเกลี้ยง (**อธิปัญญา**) และมีปัญญารู้ว่ากิเลสหมดสิ้นเกลี้ยงแล้ว ไม่มีอาการอวิชชาหลงสงสัย แต่มีปัญญาชัดเจนว่าการมีกิเลสจะเพิ่มทุกข์ ส่วนการไม่มีกิเลสจะพ้นทุกข์ มีปัญญาที่สามารถกำจัดกิเลสเรื่องนั้นได้จนสิ้นเกลี้ยง และมีปัญญาที่รู้ว่ากิเลสตัวนั้นสิ้นเกลี้ยงแล้ว

๓) ผู้ปฏิบัติสามารถวัดผลในการปฏิบัติได้ทันที คือ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องถูกต้องตรง ความทุกข์ในจิตจะลดลงทันที เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตทั้งหมด ผู้ปฏิบัติต้องมีปัญญาที่จะมองเห็นความทุกข์ในจิตของตนเองที่ลดลงไปหรือสลายหายไปได้จริง (มีเจโตปริยญาณ) จึงจะได้สัมผัสสภาพใจที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ที่เกิดจากการดับกิเลสตัณหาอุปทานได้ เรียกสภาพนี้ว่า “วิมุตติ” หรือ “นิพพาน” (ปัญญาวิมุตติ) ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ คือ ความทุกข์ในใจลดลงได้จริง เห็นผลจริง สัมผัสได้จริงด้วยตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ อยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ คือ ๑) การฟังธรรม ๒) การแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓) การสาธยายธรรมหรือทบทวนธรรม ๔) การตรึกตรองใคร่ครวญตามด้วยใจซึ่งธรรม

๕) สมาธินิมิต (ความตั้งมั่นในการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘)<sup>๖</sup> และ “**ปทาน ๕** ได้แก่ ๑) วิกขัมภนปทานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปทานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉตปทานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปทานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปทานะ (การละด้วยสลัดออกได้) **การละนิรณด้วยข่มไว้**ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญปฐมฌาน การละทิวฐิสังโยชน์ด้วยองค์นั้น ๆ (ตทังคปทานะ) ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญสมาธิ (สัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นส่วนแห่งการชำระกิเลส สมุจเฉตปทานะซึ่งเป็นโลกุตตรมรรค ปฏิปัสสัทธิปทานะซึ่งเป็นโลกุตตรผล ในขณะที่แห่งผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญมรรคที่ถึงความสิ้นไป และนิสสรณปทานะ เป็นนิโรธ คือ **พระนิพพาน**”<sup>๗</sup>

### ๓. ผลของกระบวนการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔

๑) **เข้าถึงความเบาใจในปัจจุบัน และเข้าถึงธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน** เพราะเราสามารถหยุดชั่วด้วยการละนิรณซึ่งเป็นอาการของกิเลส คือ ความยินดีในกาม ความคิดร้าย ความหดหู่เศร้าหมอง ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลึกลับสงสัย ไม่ให้ละเมิดออกมาทางกาย วาจา แล้วจัดการกับอาการเหล่านั้นภายในใจด้วยกุศลวิตก และกุศลวิचार (การตรัสรู้ที่ไตร่ตรองในกุศลหรือประโยชน์ของการออกจากกิเลส) เมื่อพิจารณาสะสมจนสามารถละ บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปซึ่งความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นในกามและอกุศลธรรมได้ไปเป็นลำดับในปัจจุบันแล้ว ย่อมมีความผ่อนคลายในภายใน (ปีติ) เมื่อปีติระงับไปก็รู้สึกสุขสงบ ยินดี พอใจ เต็มใจ พอเราไม่ทำชั่วตามกิเลสในปัจจุบัน เราก็เลือกที่จะทำแต่ดีที่ทำได้ และทำดีนั้นด้วยใจที่มีปัญญารู้ชัดในโทษภัยของกิเลสจึงไม่ยึดมั่นถือมั่นในดีนั้นด้วยใจที่เป็นสุข โดย**พร้อมทำดี**เมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จริง และ**พร้อมวางดี**เมื่อองค์ประกอบในการทำดีนั้นฝืดฝืนเกิน ทรมานเกิน หรือแตกร้าวกิน จึงเป็นการ**ทำดี**ที่มีทั้ง**ความเบาใจและปัญญาในการสร้างองค์ประกอบดี ๆ** ทางด้านร่างกาย และเหตุการณ์อย่างพอเหมาะพอดีในปัจจุบัน ซึ่งเป็นการสั่งสมสภาพของ ‘เนกขัมมสิตตอุเบกขาเวทนา’ คือ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง แฉวไว เหมาะแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอยู่ในปัจจุบันขณะไปเป็นลำดับ ๆ จนบริบูรณ์ถึงที่สุดได้

๒) **จะเป็นผู้อ่านเวทนา สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ** จากการตั้งศีลมาปฏิบัติขัดเกลาตนเอง เมื่อมีผัสสะมากระทบ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะ) สามารถกำหนดรู้อาการทุกข์ในใจ (ทุกข์อริยสัจ) หาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) กำหนดสภาพที่กิเลสดับ (นิโรธ) และทำการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติอริยสัจ ๔ (เดินมรรคองค์ ๘) ทำให้เกิดปัญญาพิจารณาจัดการอาการทุกข์ภายในใจ (กิเลส)

<sup>๖</sup> อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๒-๓๕.

<sup>๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

ได้เห็นเหลี่ยมมุมของอาการกิเลสที่หลอกล่อให้เราหลงทุกขใจอยู่ในขณะนั้น เมื่อเราขัดด้วยปัญญา (อธิปัญญา) ทำให้เราเห็นความจริงตามความเป็นจริงที่ปรากฏ เราก็สามารถดับทุกขใจได้ในปัจจุบัน ขณะ ทำให้เกิดปัญญาที่เปื้อนหายคลายกำหนดจากกิเลสนั้น ๆ ไปเป็นลำดับ

**๓) จะเป็นผู้ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ** มีความเบิกบานยินดี ความอิมใจ ความสงบระงับ ความสำราญทางใจ ความตั้งมั่นแห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน **มีความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง** มีปัญญา เข้าใจในเรื่องของกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จึงเกิดความละหน่าย คลายกำหนด ตามมา ทำให้มีปัญญา ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นไปเป็นลำดับ เมื่อเราเสพ เจริญ ทำให้มากในการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมถึงความรู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น จากความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นของกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด ทำให้มีความมุกุ แว่วไวต่อกิจการการงาน พร้อมทั้งเกิดผลดีด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเกิดปัญญาในการ แก้ไขปัญหาของตนเองและผู้อื่น

**ผลด้านร่างกาย** สามารถดับทุกข์ทางร่างกายได้ สบาย เบากาย มีกำลัง ทำให้เกิดความมั่นใจตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ในขณะที่เจ็บป่วย จึงลดการพึ่งพาผู้อื่น ลดปริมาณการใช้จ่าย ลดค่าใช้จ่ายทั้งของตนเอง และประเทศ

**ผลด้านจิตใจ** ความทุกข์ใจลดลง ตามลำดับ ๆ จนดับทุกขใจในเรื่องนั้น ๆ ได้ ทำให้เกิดความผาสุกในชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเบิกบาน สบายใจ และสงบจากกิเลสที่รุ่มร่า มีความเข้าใจในวิธีการคิดพิจารณาจัดการความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ได้อย่างยั่งยืน

**ผลด้านสังคม** สามารถพึ่งพาตนเองได้เป็นหลัก และยังสามารถเอื้อเพื่อ แบ่งปัน ช่วยเหลือและแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหสำหรับผู้ที่สนใจได้ ทำให้เกิดสังคมหมู่มิตรดี สหายดี สังคม สิ่งแวดล้อมที่ดีมากขึ้น

**ผลด้านปัญญา** ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในศีล รู้เท่าทันและสามารถลดความโลภ โกรธ หลงของตนได้ดีขึ้น มีความเข้าใจชัดและเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมและผลของกรรม(วิบาก) ยิ่งขึ้น โดยเชื่อมั่นว่า การกระทำและผลจากการกระทำของเราเท่านั้นที่ส่งผลต่อตนเองตลอดเวลา สามารถปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ จึงมุ่งสร้างแต่ความดี มีเมตตาจิต เข้าใจทั้งตนเอง ผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้สามารถให้อภัยตนเองและผู้อื่น ได้อย่างเบิกบาน และมุ่งพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นแรงเหนี่ยวนำที่ดีสำหรับผู้อื่นต่อไป



## ๔.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้

๑) ระดับบุคคล สามารถนำไปประยุกต์ไปใช้กับการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เช่น คนในครอบครัว ชุมชน สังคม เท่าที่จะทำได้

๒) ระดับองค์กรหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถนำไปประยุกต์กับการแก้ไขปัญหาในการดับทุกข์ของคนในหน่วยงาน และใช้เป็นนโยบายส่งเสริมเกื้อกูลผู้อื่นตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้นๆ

๓) ระดับประเทศชาติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดับทุกข์ของคนในประเทศ ใช้เป็นนโยบายส่งเสริมเรียนรู้การพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ ตามบทบาทหน้าที่ขององค์กร หรือหน่วยงานทุกภาคส่วน

### ๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

การวิจัยครั้งต่อไป ควรประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อทำการวิจัยแบบเจาะลึกองค์ประกอบในเนื้อหา ทีละประเด็นอย่างเป็นองค์รวมในองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเตปิฎก ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปกรณวิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสศ. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬา

ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

กองตำราคณะธรรมทานแปลและร้อยกรอง. อริยสังจากพระโอษฐ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ไชยยา:ธรรม

ทานมูลนิธิ, ๒๕๒๗.

จำลอง ดิษยวณิช. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด,

๒๕๔๔.

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว). ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: แสงแดด, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_. ไชยศาสตร์สุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร: ซีระการพิมพ์, ๒๕๕๗.

- \_\_\_\_\_ . ไชรทัสลับสุดขอบฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคร้ายโดยใช้สมดุร้อนเย็น. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ . ความผาสุกที่แท้จริง. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๖๔.
- \_\_\_\_\_ . เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.
- \_\_\_\_\_ . บทบทธวนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด., ๒๕๖๔.
- \_\_\_\_\_ . มติหม่อมมิตรดีพาให้เจริญ. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๙.
- \_\_\_\_\_ . หนังสือบทธวดมนต์ บทบทธวนธรรม และบทเพลงธรรม ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.
- \_\_\_\_\_ . อริยศีลรักษาโรค. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๑.
- ณวมพุทฺธ. พระพุทธเจ้ากับมังสวิรัตติ. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๖.
- \_\_\_\_\_ . กว่าจะถึงอรหันต์ ๑ สูดยอด ๕๔ อรหันต์. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๗.
- ตั้งตฤณ. ๗ เดือนบรรลุนิพพาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๗.
- พุทฺธทาส อินทปัญญา. อริยสัจจาพระโอษฐ์ ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมทาน, ๒๕๒๗.
- พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส. ความสุขที่ไม่ควรสูญเสีย. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๒.
- พระครูวิมลธรรมรังสี. คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน. พระธรรมธีรราชมหามุนีโชดก(ญาณสิทธิ์). กรุงเทพฯ:บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๐.
- พระธรรมศาจารย์ ปัญญานันทะ. ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์. ธรรมสภา, ม.ป.ป.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรมจัดพิมพ์, ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ . คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาจัดพิมพ์, ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ . พระพุทธเจ้าสอนอะไร. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา, ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ . พุทธวิธีชนะความทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗ กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๕.
- \_\_\_\_\_ . ความจริงแห่งชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๗.

- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ . **พุทธธรรม** พิมพ์ครั้งที่ ๓๙ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- พระมหาณรงค์จิตโตโสภโณและคนอื่นๆ. **ญาณติโลกความจริงอันประเสริฐ. (The Word of The Buddha)**. แปลโดย พระมหาณรงค์จิตโตโสภโณและคนอื่นๆ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. แคนดีศรีลังกาสมาคมพิมพ์ตำราพุทธศาสนา, ๒๕๑๓.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมบาลี-ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.
- สถานีวิทย์ อ.ส. พระราชวังดุสิต และธนาคารอมสิน. **ในหลวงกับประชาชน ๔๕ ปี สถานีวิทย์ อ.ส. พระราชวังดุสิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๒.
- สมณะโพธิรักษ์. **กลไกของมนุษย์. หนังสือโครงการหิงห้อย อันดับที่ ๑๔**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.
- \_\_\_\_\_ . **EQ อีคิวโลกุตระ เรียนรู้อารมณ์อันวิเศษของพุทธ**. กลุ่มสุตมังผืน อันดับที่ ๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๙.
- \_\_\_\_\_ . **คนคืออะไรทำไมสำคัญนัก**. กลุ่มสุตมังผืน อันดับที่ ๒๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๖๐.
- \_\_\_\_\_ . **คั้นออกมาจากศีล**. กลุ่มสุตมังผืน อันดับที่ ๔๐ พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ . **เดินตรงเข้าสู่การเป็นพระอริยะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๕.
- \_\_\_\_\_ . **ทุจริตของคนดี**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.
- \_\_\_\_\_ . **ทฤษฎีของพระพุทธเจ้า**. หนังสือโครงการหิงห้อย อันดับที่ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.

- \_\_\_\_\_ . ทางสายกลางพิสดาร. หนังสือโครงการหิงห้อย **อันดับที่ ๙**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.
- \_\_\_\_\_ . ทางเอก ภาค ๑. จำนวน ๓ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพ สุวรรณ, ๒๕๒๑.
- \_\_\_\_\_ . ปฏิบัติธรรมคืออะไร. หนังสือโครงการหิงห้อย **อันดับที่ ๑๓**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.
- \_\_\_\_\_ . ปัญญา ๘ เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กลิ่นแก่น, ๒๕๖๕.
- \_\_\_\_\_ . ปัญญา ๘ เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กลิ่นแก่น, ๒๕๖๖
- \_\_\_\_\_ . พุทธเป็นอเทวนิยมอย่างไร. กลุ่มชุดฝั่งฝัน **อันดับที่ ๔๘** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๘.
- \_\_\_\_\_ . พุทธเปลือกเปลือก, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด. ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ . ยอดนิยายของโลกที่ไขความเป็นมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๘.
- \_\_\_\_\_ . วิถีพุทธ. กลุ่มชุดฝั่งฝัน **อันดับที่ ๔๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๓.
- \_\_\_\_\_ . สมานิพุทธ. กลุ่มชุดฝั่งฝัน **อันดับที่ ๑๙** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๑.
- \_\_\_\_\_ . โสดาบันเป็นคนเช่นไร. กลุ่มชุดฝั่งฝัน **อันดับที่ ๒๖**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๘.
- \_\_\_\_\_ . หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อหลุดพ้น. หนังสือโครงการหิงห้อย **อันดับที่ ๘**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.
- \_\_\_\_\_ . สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). กายหายไข ใจหายทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๖๓.
- \_\_\_\_\_ . ธรรมะ ฉบับเรียนลัด. พิมพ์ครั้งที่ ๔๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม, ๒๕๖๒.
- \_\_\_\_\_ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑ นครปฐม: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖.
- \_\_\_\_\_ . ปรัชญาการศึกษาไทย ภาคพุทธธรรมะ แกนนำการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๑ นครปฐม: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ใจความสำคัญแห่งพระพุทธานุชา** (จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๓.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธวิธีแก้ทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธบูชา, ๒๕๔๖.

แสง จันทร์งาม. **ศาสนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๔.

หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชโช. **อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖.

W Rohula. **What The Buddha Teach**. แปลโดย พระราชวรมุนีและคนอื่นๆ. แผนกวิชาการ คณะกรรมการนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.

## (๒) บทความ:

แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม, ปรีศนา อธิรณไพบูลย์, แก่นศีล กล้าจน. “การศึกษาผลจากการเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ของกลุ่มมังสวิรัตินักบวชชาวอโศก”. **วิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม ถึง เมษายน ๒๕๖๒): ๒๑-๔๓.

ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักษณ์ แซ่ไช้ว, จงกช สุทธิไอสถ. “การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **วิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม ถึง เมษายน ๒๕๖๒): ๔-๒๐.

นรชัย ณ วิเชียร และคณะ. “อริยสัจ ๔ กับการพัฒนาองค์การ”. **Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University**. Vol ๑๓ NO ๑ (January-April ๒๐๑๙): ๑๗๖.

พรทิพย์ เป็งคำตา. “ปัจจัยในการเลิกทานเนื้อสัตว์ของฉัน”. **วิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (มกราคม ถึง เมษายน ๒๕๖๒): ๔๔-๕๑.

พระครูสารกิจประยุต. “การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต”. **ธรรมทัศน์**. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๕๘-๒๖๗.

พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโรและคณะ. “การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐): ๗๘.

พระมหาวิเชียร สุธีโร. “ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา”. **วารสารพุทธมคค์**. ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๔๙.

พระมหาอภิสิทธิ์ วิริโย (จอคนอก) และคณะ. “ความผาสุกทางจิตวิญญาณผ่านกระบวนการบุญ  
กิริยาวัตของผู้สูงอายุ ที่มาถือศีลอุโบสถในวัดของพระพุทธศาสนาจังหวัดบุรีรัมย์.”.

**วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๓): ๕๔๙.

พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย). “ความทุกข์ในอริยสัจ ๔”. **วารสารพุทธจิตวิทยา**. ปีที่ ๒  
ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๔๕.

เพ็ญพิชญ์ จันทรานภรณ์ และคณะ. “ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความพึงพอใจในชีวิต และความ  
ผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๔ คลอง  
สามวา”. **วารสารวิชาการ สถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก**. พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

แพรวลายไม้ กล้าจน, ดินแสงธรรม กล้าจน, ลักขณา แซ่ไข้ว. “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและผล  
ของการทำผิดศีลประเด็นความชิงชังรังเกียจในบุคคลอื่นของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”.

**วิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน ถึง ธันวาคม ๒๕๖๑): ๓๙-๖๕

เอมอร แซ่ลิ้ม, ผ่องไพธรรม กล้าจน, ภูเพียรธรรม กล้าจน. “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและ  
การทำผิดศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”.

**วิชาการวิชาการ**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน ถึง ธันวาคม ๒๕๖๑): ๑๗-๓๘.

### (๓) **ดุष्ฎิณีพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:**

กองพัน จิตแสง. “ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์  
พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

ใจเพชร กล้าจน. “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือก  
วิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญ อำเภอดอนตาล  
จังหวัดมุกดาหาร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒน  
บูรณาการศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. **ดุष्ฎิณีพนธ์ปรัชญาดุษฎิบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค สาธารณสุขชุมชน**. คณะกรรมการ  
บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.

เดโชพล เหมนาไลย. “สัมมาอาชีวะในพระไตรปิฎก”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

นพรัตน์ สมสวัสดิ์. “การศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการหลุดพ้นจากกรรม”. **พุทธ  
ศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๔.

นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”.

**วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค.**

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

บุญมี แก้วดา. “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับ หลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พระครูปลัดบุญยังฑู ฐลโภ (สุนทรวิภาต). “การบริหารงานวิชาการตามหลักอริยสัจ ๔ ของบุคลากร

ทางการศึกษาโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารจัดการคณะสงฆ์). บัณฑิตวิทยาลัย:**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระเจริญพงษ์ธมฺมทีโป(วิชัย). “การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามหลักอริยสัจ๔ ของคณะกรรมการ

สถานศึกษาขั้นพื้นฐานในโรงเรียนประถมศึกษาอำเภอนมจันทร์จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **พุทธ**

**ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๕๖.

ยุพา ทองสุข. “ปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์หลักสูตร**

**พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. คณะ**

**พยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙.**

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์. “ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อ

ระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”.

**วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. คณะกรรมการ**

**บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.**

สันทนา ประวงค์. “พุทธวิถีการดับทุกข์ด้วยบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”. **วิทยานิพนธ์**

**พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย**

**มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.**

แสวง แสตนบุตร. “การอธิบายอริยสัจ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี**

**บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช**

**วิทยาลัย, ๒๕๕๖.**

หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสา

แพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา**

**กุมิภาค. คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.**



เอมอร แซ่ลิ้ม. “การสื่อสารเพื่อมวลมนุษยชาติ”. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขา  
**ผู้ประกอบการสังคม**. ปริญญาบัณฑิต: สถาบันอาศรมศิลป์, ๒๕๖๑.  
 เอมอร แซ่ลิ้ม. “ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมลด ละ เลิกการบริโภคเนื้อสัตว์ และภาวะสุขภาพ  
 ของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา  
 สาธารณสุขชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๐.

#### (๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ

ภูเพียรธรรม กล้าจน, ผุสดี เจริญไวยเจตน์, เอ็ม จันท์เสน, วรางคณา ไตรยสุทธิ์, ดินแสงธรรม กล้า  
 จน และลักขณา แซ่ไฉ้ว. “การวิเคราะห์องค์ประกอบของความเป็นพระโสดาบันของจิต  
 อาสาแพทย์วิถีธรรม”. รายงานวิจัย. (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๓). (อัด  
 สำเนา).

ลักขณา แซ่ไฉ้ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ชวานิสากุล และหมายขวัญพุทธ กล้าจน. “ผลของ  
 การปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัญญาตรี”. สถาบัน  
 วิชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร”.  
 รายงานวิจัย. (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒). (อัดสำเนา).

เอมอร แซ่ลิ้ม, “**สภาวะธรรมนักศึกษาวิชาราม**” เอกสารประกอบการเรียนวิชาการะบายพิษ,  
 ประกาศนียบัตรหลักสูตร ๑ ปี สาขาการดูแลสุขภาพวิถีธรรมวิทยาลัยชุมชนตามแนว  
 เศรษฐกิจพอเพียง: วิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร, ๒๕๖๕, (อัดสำเนา).

#### (๔) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชาวอโศก, ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓.

ฝ่ายงานสื่อสารแพทย์วิถีธรรม. **การบ้านพุทธะชนะทุกข์ คุณ บี (นามสมมุติ)**. [เทปบันทึกเสียง].

(เชียงใหม่):มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. ๒๕๖๕.

\_\_\_\_\_ . **การบ้านพุทธะชนะทุกข์ คุณ เอ (นามสมมุติ)**. [เทปบันทึกเสียง]. (เชียงใหม่):  
 มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. ๒๕๖๕.

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : นางเอมอร แซ่ลิ่ม
- วัน เดือน ปีเกิด : ๑๐ มีนาคม ๒๕๑๒
- ภูมิลำเนาที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๑๖ มัธยมต้น โรงเรียนกรุงเทพวิทยา  
 พ.ศ. ๒๕๒๘ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาการบัญชีโรงเรียน  
 กรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย  
 พ.ศ. ๒๕๓๓ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาการบัญชี  
 โรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย  
 พ.ศ. ๒๕๓๖ ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขา การจัดการทั่วไป  
 (คอมพิวเตอร์) วิทยาลัยครูสวนสุนันทา  
 กรุงเทพมหานคร  
 พ.ศ. ๒๕๖๑ ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขา ผู้ประกอบการสังคม  
 สถาบันอาศรมศิลป์  
 พ.ศ. ๒๕๖๑ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ กรุงเทพมหานคร  
 พ.ศ. ๒๕๖๒ ปัญญาตรี หลักสูตรจิตอาสาวิถีธรรมบัณฑิต สถาบัน  
 วิชาราม
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๒๙ พนักงานบัญชี บ.วิศวะสหพันธ์ จก.  
 พ.ศ. ๒๕๓๓ พนักงานบัญชี บ.น้ำตาลราชบุรี จก.  
 พ.ศ. ๒๕๓๖ ผู้ช่วยผู้จัดการบัญชี บ. ทรานสปอร์ต แอนด์เฟรตโไฟ  
 เวิร์ดดิ้ง อินเตอร์เนชั่นแนล จก.  
 พ.ศ. ๒๕๔๔ ผู้จัดการฝ่ายบัญชี บ. โกลบอลคอนเทนเนอร์ไลน์  
 จก.  
 พ.ศ. ๒๕๔๕ เจ้าของธุรกิจเสื้อผ้า

พ.ศ. ๒๕๕๓ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม - ปัจจุบัน ศูนย์เรียนรู้  
 สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านา  
 บุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. ๒๕๖๖ นายทะเบียนสมาชิกสาขาพรรคสัมมาธิปไตย  
 จังหวัดอุบลราชธานี

- ผลงานทางวิชาการ : ๑. งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของการปฏิบัติศีลและการทำผิด  
 ศีลในการรับประทานอาหารปรับสมดุลของจิตอาสาแพทย์วิถี  
 ธรรม”, วารสารวิชาการวิซหาราม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-  
 ธันวาคม): ๑๗-๓๘.
๒. บทความวิชาการเรื่อง “การรับประทานเนื้อสัตว์กับ  
 โรคมะเร็ง”, วารสารวิชาการวิซหาราม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒  
 (พฤษภาคม-สิงหาคม): ๕๑-๕๘.
- ตำแหน่งทางวิชาการ (ถ้ามี) : อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร  
 อาจารย์ ศูนย์การเรียนรู้สถาบันวิซหาราม  
 วิทยากร แพทย์วิถีธรรม กรมการเลือกแพทย์ทางเลือก กระทรวง  
 สาธารณสุข
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๔
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๖
- ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๑๒๒ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลบุงใหม่ อำเภวารินชำราบ  
 จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐