



ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
AN ANALYTICAL STUDY OF WAYS TO THE CESSATION OF
SUFFERING IN THERAVADA BUDDHISM

พระเจนท์จันทร์ จนทปญโณ (แสงคำ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระเจนท์จันทร์ จนทปณโณ (แสงคำ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



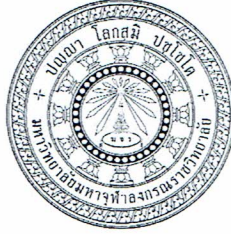
An Analytical Study of ways to the Cessation of
Suffering in Theravada Buddhism

Phra Jenjan Candapañño (Seangkam)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, ดร.)

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.อภิญวัฒน์ โพธิ์सान)

กรรมการ

(รศ.วิเชียร ชาบุดรบุญชริก)

กรรมการ

(รศ.ดร.เอกฉัตร จารุเมธีชน)

กรรมการ

(พระมหาภักขวิชช์ เขมทสสี, ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

รศ.ดร.เอกฉัตร จารุเมธีชน

ประธานกรรมการ

พระมหาภักขวิชช์ เขมทสสี, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระเจนท์จันทร์ จันทปญโญ)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย	: พระเจนท์จันทร์ จันทปัญญา (แสงคำ)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชา พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: รองศาสตราจารย์ ดร.เอกฉันท จารุเมธีชน, กศ.บ.(ภาษาไทย-ประวัติศาสตร์) อ.ม.(บาลี-สันสกฤต) Ph.D.(Eastern Language-Sanskrit) : พระมหาภักขวัชร์ เขมทสสี, ป.ธ. ๙, ศน.บ.(รัฐศาสตร์การปกครอง) ร.บ.ม.(นโยบายสาธารณะ), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การศึกษวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) เพื่อวิเคราะห์ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการศึกษาพบว่า

๑) แนวคิดด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีอธิบายอยู่ในหมวดธรรมสำคัญหลายหมวด โดยธรรมที่อธิบายสภาพธรรมชาติของสรรพสิ่งเรียกไตรลักษณ์ กล่าวถึงลักษณะสิ่งทั้งหลายที่มีใจครองและไม่มีใจครองที่เรียกว่าสังขาร ล้วนเกิดขึ้นมาอย่างมีเงื่อนไข ดำรงอยู่ภายใต้ภาวะบีบคั้น มีความกดดันขัดแย้ง และไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นภาวะเปลี่ยนแปลงที่เนื่องกันของการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และการดับไป ลักษณะและภาวะดังกล่าวคือทุกข์ ทุกข์ที่ว่าเกิดขึ้นมีอยู่และเป็นไปในบุคคลเรียกทุกข์ขอรียสัจ การเกิดคืออาการรับรู้ของจิตเรียกเวทนา แก่และเจ็บให้ความรู้สึกเป็นทุกขเวทนาคืออาการของร่างกายที่เป็นอยู่ และเป็นไปสู่ความตายคือความเสื่อมสลายไม่สามารถคงรูปอยู่ได้ ส่วนกระบวนการเกิดที่เป็นอาการของจิตและสาเหตุของทุกข์ แสดงไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท โดยกล่าวถึงอวิชชาเรื่อยมาถึงตัณหาและอุปาทานก่อให้เกิดทุกข์เรียกอุปาทานทุกข์ คืออาการของจิตที่ยึดติด ครุ่นคิด ยึดมั่นด้วยอำนาจของกิเลส ซึ่งในทางธรรมะจัดว่ากิเลสเหล่านี้เป็นธรรมชาติที่สามารถก่อทุกข์ให้กับบุคคลได้ ถ้าไม่รู้ในลักษณะและภาวะที่ให้ผลเป็นอาการต่าง ๆ ตามเป็นจริง

๒) วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหลักปฏิบัติสำคัญ คืออริยสัจข้อที่ ๑ ทุกข์คือสิ่งที่ควรกำหนดรู้ด้วยสติและโยนิโสมนสิการ ข้อที่ ๒ สมุทัยคือสิ่งที่ควรละ ข้อที่ ๓ นิโรธคือสภาพที่ทุกข์หมดไป ครอบคลุมถึงการปิดกั้นไม่ให้มีทุกข์เกิดขึ้น และข้อที่ ๔ มรรคคือสิ่งที่ควรเจริญ อริยสัจทั้ง ๔ ข้อนี้ เมื่อบุคคลเห็นข้อใดข้อหนึ่งก่อนธรรมอีก ๓ ข้อที่เหลือจะเกิดขึ้นเนื่องกันทันที อธิบายตามหลักไตรสิกขาซึ่งครอบคลุมข้อปฏิบัติของมรรคทั้ง ๘ ด้วย กล่าวคือ การดับทุกข์ในส่วนของปัญญา มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะคือหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาคือกุศลธรรม การดับทุกข์ในส่วนของสมาธิ มีสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ คือหลักอแปมาทธรรมหรือสติและสัมปชัญญะ เป็นการดำเนินชีวิตอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ การ

ดับทุกข์ในส่วนของศีลมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ คือหลักอินทริยสังวร เป็นการสำรวมระวังในการเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกโดยไม่จำเป็นผ่านทางอายตนะ บุคคลควรพัฒนาหลักปฏิบัติ ๓ ประการให้สมบูรณ์และเจริญขึ้นไปพร้อมกัน ดังนั้นไม่ว่าบุคคลจะดับทุกข์ในส่วนของปัญญา ส่วนของสมาธิ หรือในส่วนของศีลก็ตาม จิตขณะนั้นจะเข้าถึงภาวะนิโรธชั่วคราวที่เรียกว่าตังคินิโรธ หรือนิพพานชั่วคราว เมื่อบุคคลศรัทธาในภาวะดังกล่าวก็จะประพุดิम्मรรคอย่างต่อเนื่องเพื่อขยายภาวะนิโรธให้ยาวนานขึ้น ทุกข์ก็จะดับเย็นได้ตามระยะเวลาของความเพียรที่ประพุดิम्मรรค

๓) ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท (๑) วิธีดับทุกข์กับการช่วยให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต ช่วยสร้างความเข้าใจในโลกและชีวิต ให้บุคคลมีทัศนคติที่ถูกต้องและตระหนักรู้อย่างยิ่งว่า ธรรมชาติของชีวิตเป็นทุกข์เพราะแก่ เจ็บ และตาย รวมถึงธรรมดามีการพลัดพรากจากของรักหรือประสบของที่ไม่รัก หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่กับโลกธรรมต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้พิจารณาในปัจจุบันตามเป็นจริง โดยตระหนักถึงพฤติกรรมของตัณหาที่สามารถก่อให้เกิดทุกข์ เพื่อจะได้คลายออกหรือดับเสียซึ่งความคิดยึดมั่นด้วยกิเลส ตามหลักปฏิบัติในส่วนของปัญญาคือโยนิโสมนสิการ (๒) วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต ช่วยสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ลดละ รากะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง โดยการเข้าถึงภาวะนิโรธนั้นเป็นการใช้ชีวิตอยู่ตามหลักอแปมาทธรรม มีสติคอยระลึกรู้ช่วยส่งเสริมจริยธรรมตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ เป็นธรรมที่หากบุคคลฝึกฝนปฏิบัติไปตามลำดับโดยอิงอยู่กับนิรามิสสุขอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือเมื่อดับ/สกต/หยุดทุกข์ชั่วคราวในขณะจิตนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้ว บุคคลก็จะสามารถตั้งต้นจิตที่เกิดในขณะต่อ ๆ ไปโดยปราศจากทุกข์ เพื่อเป็นการเริ่มต้นประพุดิम्मรรค ด้วยสัมมาทิฐิตลอดถึงสัมมาสมาธิ โดยการประพุดิम्मรรคข้อต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อรักษาคุณภาพจิตให้อยู่ในภาวะนิโรธได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานขึ้น และ (๓) วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ ความสิ้นไปแห่งทุกข์นั้นสัมพันธ์กับการประพุดิम्मรรคจากหยาบไปหาละเอียด บุคคลเมื่อประพุดิम्मรรครับผิดชอบชีวิตด้วยปัญญาอย่างโลกียะมาได้ระดับหนึ่ง คุณภาพของจิตที่ประณีตขึ้น ส่งผลให้จิตเป็นอิสระมากขึ้นสามารถเข้าสู่โลกุตระธรรมด้วยจิตปัญญาที่หลุดพ้นเหนือกระแสโลกสามารถดับทุกข์ได้ตามระดับพื้นจิตที่ได้รับการพัฒนาโดยอริยมรรค ตั้งแต่พระโสดาบันเรื่อยมาจนถึงพระอรหันต์ผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ในพระพุทธศาสนา

Thesis Title: : An Analytical Study of Ways to the Cessation of Suffering in Theravada Buddhism

Researcher: : Phra Jenjantra Candapañño (Seangkam)

Title of Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Assoc. Prof. Dr. Ekkachat jarumetheechon, B.Ed. (Thai - History) M.A. (Pali - Sanskrit), Ph.D.(Eastern Language-Sanskrit)

: Dr. Phramaha Phatchawat Khamatassi, Pali IX., BA(Government Political Science), M.P.A.(Public Policy), PH.D.(Buddhist studies)

Date of Graduation : November 1, 2017

Abstract

This research “An Analytical Study of ways to the Cessation of Suffering in Theravada Buddhism” have three objectives namely 1) to study of concept concerning Dukkha in Theravada Buddhism, 2) to study of way extinguishes suffering (Dukkha) according to Theravada Buddhism, 3) to analysis of significant of way extinguishes suffering according to Theravada Buddhism.

The result of research found that :

1) The concept of Dukkha in Theravada Buddhism was explained in many important series of Dhamma. Dhamma which explains the state of nature of things is the Three Characteristics of Existence. It mentions characteristics of mental or non-mental things which is called conditioned thing (Sankhara). All Sankhara arises conditioned, is under the force and conflict, and cannot remains in former state. It is state of change connecting of arising, remaining and extinguishing. These nature and state are Dukkha. The suffering which have being, happening in person is called Dukkha-ariyasacca. The arising is perceived manner of mind is called Vedana (feeling). Old and sickness is suffering that the state of body happening and going to death which is in-functioning and not be able remain the body-form. The progress of arising is manner of mind and cause of suffering according to Dependent Origination. It talk about avijja, Tanha, Upadana that lead to Dukkha called Upadana Dukkha that is attracted mind, It attract with defilement. In Buddhism, these defilements is nature can lead to suffering, if person does not know nature and state that bring to result as it is

2) The way extinguishing of suffering according to Theravada Buddhism can practice following-first Noble Truth or Suffering is should considered by mindfulness

and reasoned attention. The Second Noble Truth as Samudaya should be abandoned. The Third Noble Truth is the disappeared state of suffering concluding the protection for the arising of suffering and the Fourth Noble Truth should be cultivated. For those Four Noble Truths, if one understands each Truth, the other three truths will be understood suddenly. The explanation follows the three trainings which cover the practice of the Noble Eightfold Path: namely, extinguishing of suffering by wisdom as right view, right thought is *Yonisomanasikara* which is the principal of thinking for growing of wisdom as merit. The extinguishing of suffering by concentration as right effort, right mindfulness, right concentration is *Appamadadhamma* (Carefulness) or mindfulness and awareness. It is awareness living in the present moment. The extinguishing of suffering in morality as right speech, right action and right livelihood is *Intriyasangvara*, awareness in concerning the unnecessary external world through sense-organs. Person should develop the three practices completely and growing together, therefore person who will extinguish suffering in the section of wisdom or concentration or morality. The mind at the moment will attain temporary cessation which is called *Tadanga-Niroda* or temporary *Nibbana*. When person believes in that state, he will practice of *Magga* continuously for extending *Niroda*-state more long ago. Suffering will extinguish according to effort in practice of *Magga*.

3) The importance of the way extinguishing of suffering on Theravada Buddhism (1) The way extinguishing and the knowledge in living help to understanding in world and life, help person direct to right view and awareness more than the nature of life are suffering from old age, illness, and death including to depart from lovely things and counter with the dislike things or the thing which concerning with any worldly truth. These are considered in the present as they are by remind the nature of thrust which can cause the suffering, and for loosen go out and extinguish the attachment by defilement according to practice in the part of wisdom or *yonisomanasikara* (2) the way extinguishing of suffering and the definition of form in living which can decrease greed, hate and ignorance by attaining the *Niroda*. It is living according to *Appamadadhamma*, keep on mindfulness and recognition for to promote the morality from the level of precept to the concentration. It is *Dhamma* which if one practice step by step depending non-material happiness continuously. Briefly speaking, when extinguishing of suffering in moment of arising mind, one can start arising mind on next moment by disappearing of *Dukkha*, for being the beginning of the practice on *Magga* with the right view including the right concentration. Practice in morality suitable ourselves for protection of quality of mind lies in the state of *Niroda* continuously and longly. (3)

the way extinguishing of suffering and Magga of Noble Life and Cessation of Suffering related the rough practice to be circumspect practice. When one practice morality by responsibility of life with worldly wisdom, the quality of mind that more elaboration cause mind more freely and can enter Lokuttaradhamma with mind and wisdom which are beyond the world. It can extinguish suffering according to basic of mind which was developed by Noble Path (Ariyamagga) from Sotapanna until Arahant who reach the end of Dukkha (suffering) in Buddhism.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ให้ความช่วยเหลือการทำวิจัยในครั้งนี้มา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เจ้าคุณ พระศรีปริยัติธาดา (ป.ธ.๙) ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์, พระครูวินัยธรอำนาจ พลปัญญา, ดร. ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์, รองศาสตราจารย์ ดร.เอกฉันท จารุเมธีชน ประธานที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์, และพระมหาภักขวิชช์ เขมทสสี ดร. กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, ที่ให้คำปรึกษาพิจารณาตรวจแก้ไข ปรับปรุงความถูกต้องของเนื้อหาทางวิชาการ ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้สอนในหลักสูตรทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาของการศึกษา ผู้วิจัยได้รับอุปการคุณจากคณาจารย์ทุกท่านคอยช่วยชี้ทางสว่างแห่งปัญญา ให้แนวคิด หลักการ ตลอดจนคำแนะนำต่าง ๆ ในการศึกษาและการทำงานวิจัย ทำให้งานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณสภธรรมิกท่านอัครวินท์ อภิชาติ สำหรับคำแนะนำและการจัดเรียงข้อมูลอนุโมทนาบุญเจ้าหน้าที่ห้องบัณฑิตศึกษา คุณมงคล สอนไธสง ที่คอยอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาของการศึกษาและการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนเป็นธุระจัดการเอกสารต่าง ๆ แก่ผู้วิจัย รวมถึงเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ประจำห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ที่ได้เอื้อเฟื้ออำนวยความสะดวกในการค้นคว้าข้อมูลเอกสาร งานวิชาการต่าง ๆ และการบริการที่เปี่ยมด้วยไมตรีจิต

คุณความดีและประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอบูชาบอन्न้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง พร้อมอุทิศส่วนกุศลแด่บุพการีชน คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณมารดาบิดา อุปัชฌาย์ ครูอาจารย์ ผู้ให้ตระกูล ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ กัลยาณมิตรทุกท่านที่ได้ให้การช่วยเหลือ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ศรัทธาญาติโยมชาวชุมชนวัดตาพระยาทุกท่าน ทั้งที่มีชีวิตอยู่และที่ได้ล่วงลับไปแล้ว อนุโมทนาบุญแก่ทุกท่านที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พระเจนท์จันทร์ จนทปญโย (แสงคำ)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก-ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค-จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช-ซ
สารบัญตารางภาพ	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๒
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ แนวคิดว่าด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๑ ความหมายของทุกข์	๑๓
๒.๒ ทำที่ต่อการมองทุกข์ในพระพุทธศาสนา	๑๖
๒.๓ ลักษณะและประเภทของทุกข์	๒๐
๒.๔ สาเหตุของทุกข์	๒๕
๒.๕ กระบวนการเกิดทุกข์และสภาพทุกข์	๒๙
๒.๖ สรุป	๓๓
บทที่ ๓ วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๕
๓.๑ วิธีการดับทุกข์ตามแนวคิดของอริยสัจ ๔	๓๕
๓.๒ วิธีการดับทุกข์ตามแนวมรรค ๘ หรือไตรสิกขา	๔๕
๓.๓ วิธีการดับทุกข์ตามแนวธรรมสันทสนุน	๕๐
๓.๔ สรุป	๕๘
บทที่ ๔ ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๑
๔.๑ วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต	๖๑

๔.๒ วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต	๓๒
๔.๓ วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ	๘๑
๔.๔ สรุป	๘๔
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ	๘๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๘
บรรณานุกรม	๙๐
ประวัติผู้วิจัย	๙๓

สารบัญตารางภาพ

ตารางภาพที่		หน้า
๑.๑	แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	๑๒
๒.๑	แสดงการเกิดทุกข์ทางใจ	๒๔
๒.๒	แสดงวงจรปฏิบัติจนอุปบาท	๓๑
๓.๑	แสดงกิจในอริยสัจ ๔	๓๕
๓.๒	แสดงการเกิดทุกข์เพราะเวทนา	๓๗
๓.๓	แสดงสติกำหนดรู้สู่ภาวะนิโรธ	๔๒
๓.๔	แสดงวิธีดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๖
๔.๑	แสดงองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต	๖๑
๔.๒	แสดงโลกธรรม ๘ ภายใต้เงื่อนไขของไตรลักษณ์	๖๙
๔.๓	แสดงการกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต	๗๒
๔.๔	แสดงการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ	๘๑
๔.๕	แสดงระดับพื้นจิตของบุคคลผู้ประพฤติมรรค	๘๓-๘๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในงานวิจัยเล่มนี้ ได้กล่าวถึงแหล่งที่มาในพระไตรปิฎก คือ เล่ม / ข้อ / หน้า อาทิเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๓/๒๐๕. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย) พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๕๓ หน้า ๒๐๕. เป็นต้น โดยจัดเรียงตามลำดับดังนี้

พระวินัยปิฎก

๔	วิ.ม. (ไทย)	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
---	-------------	-------------------	-----------

พระสุตตันตปิฎก

๙	ที.สี. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ติก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
๓๓	ขุ.จரிய. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จரியปิฎก	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในสภาวะที่มีอยู่เดิมตามธรรมชาติ คือความจริงที่ว่าสรรพสิ่งหรือสังขาร ทั้งปวงนั้นอยู่ในภาวะของนิยามที่ทรงบัญญัติเรียกว่าทุกข์ มีข้อความสำคัญตอนหนึ่งทำยอนุราธสูตร กล่าวไว้ว่า “ในกาลก่อนและในบัดนี้ เราย่อมบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น”^๑ ทุกข์ในพระสูตร นี้เป็นภาวะของสังขารคือชีวิตที่ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนโดยแท้จริง ส่วนความดับทุกข์ที่พระองค์กล่าวถึงด้วยนั้น คือวิธีที่จะทำให้มนุษย์ในฐานะสิ่งมีชีวิตที่สามารถฝึกฝนได้ มีจิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระจากภาวะดังกล่าว ทุกข์จึงเป็นที่มาของคำสอนทางด้านจิตปัญญาเพื่อชี้ให้เห็นสภาวะของธรรมชาติวิถุแวดล้อมและชีวิต

คำสอนอธิบายสภาวะและความเป็นไปโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย หรือกฎธรรมชาติ^๒ ครอบคลุมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานร่วมของชีวิตที่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว ถือว่าเป็นภาวะที่บีบคั้นทนได้ยาก ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ยากประสบและไม่ต้องการ มีทั้งที่เกิดกับกายและเกิดกับใจ หรือเกิดทั้งกายและใจร่วมกัน เช่น เมื่อเจ็บป่วยทางด้านร่างกายเป็นโรคร้าย ก็ส่งผลให้หมดกำลังใจท้อแท้ในชีวิต เกิดความทุกข์ทางใจ เป็นต้น ขณะเดียวกัน ทุกข์ทางใจก็ส่งผลให้เกิดทุกข์ทางกาย เช่น เป็นโรคความดัน เพราะเกิดจากความเครียดทางจิตใจ เป็นต้น เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายมีความผิดปกติ บางครั้งก็มีผลทำให้จิตใจ เศร้าหมองเพราะ คิดพะวงเป็นทุกข์ไปด้วย ในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจห่อเหี่ยวและอ่อนแอ ก็เป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ด้วยเช่นกัน

ทุกข์ที่กล่าวมาข้างต้นประกอบด้วย สภาวะทุกข์และปกิณณกทุกข์^๓ สภาวะทุกข์ เป็นทุกข์ตามสภาพ เนื่องจากความทุกข์ชนิดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถือเป็นสภาพธรรมดาของมนุษย์ ได้แก่ ความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ และทุกข์จรหรือปกิณณกทุกข์ เป็นความทุกข์ที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิต เกิดขึ้นได้บ้างเป็นครั้งคราว เกิดขึ้นกับบุคคลโดยมีระดับความทุกข์

^๑ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๖/๑๕๗.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๐.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ทางใจที่ต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับความยึดมั่นของบุคคล ว่ามีความยึดมั่นในสิ่ง ในเรื่องเหล่านั้นมากน้อยเท่าไร ย่อมมีความทุกข์ทางใจในสิ่ง ในเรื่องเหล่านั้นน้อยตามไปด้วย และตราบไต่ที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถึมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักที่พอใจ และการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บิบคั้น ปีนป่วน วุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิตหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถ ทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์จึงเป็นพื้นฐานร่วมของชีวิตซึ่งสัมพันธ์กันโดยภาวะและการประพฤติ ดังนั้นความตระหนักรู้ในพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของทุกข์ จึงเป็นทัศนคติที่ถูกต้องที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้ด้วยความเป็นปกติ แต่อย่างไรก็ตามความรู้ความสามารถในการที่จะเข้าใจทุกข์นั้น มีไม่เท่ากันและเป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจ เพราะในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าคนทุกคนเกิดมามีพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตที่พระพุทธรองค์ทรงบัญญัติเรียกว่าอวิชา อวิชานี้มีในกระบวนการเริ่มต้นของการเกิดทุกข์ซึ่งพระองค์แสดงไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท ที่ชี้ให้เห็นขั้นตอนของความคิดคือจิตที่ประกอบด้วยกิเลส ส่งผลให้เกิดความอยากยึดมั่นหรือมีความคาดหวังในสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สิ่งของ แล้วทำให้เกิดทุกข์ขึ้นในจิตใจ เป็นต้น

การที่ทรงบัญญัติสอนเรื่องทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ หากแต่เพื่อให้รู้จักว่าทุกข์เป็นปัญหาที่แก้ได้ ไม่ใช่ของที่เที่ยงแท้แน่นอน เพราะชีวิตที่คับข้องนั้นมีทุกข์เป็นปัญหาคอยรบกวนอยู่ ถ้าแก้ปัญหาโดยดับทุกข์ หรือสร้างภูมิคุ้มกันคือความสามารถในการดับทุกข์พร้อมไว้แล้ว ชีวิตก็จะพบสุขที่แท้จริง เพราะอยู่กับทุกข์ เข้าใจทุกข์ และแก้ปัญหาทุกข์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและตรงไปตรงมา^๔ ซึ่งวิธีการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น เป็นที่มาของจริยธรรมการประพฤติในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้บุคคลได้พิจารณานำไปประพฤติใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับธรรมชาติและวัตถุประสงค์ลัทธิของตนเอง

เป็นหลักธรรมในภาคปฏิบัติ ซึ่งแบ่งไว้เป็นหมวดหมู่เพื่อให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พิจารณานำไปประพฤติ ได้อย่างเหมาะสมกับตนเองเป็นจริยธรรมที่เป็นประโยชน์ เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกคนและใช้ได้ทุกกาลสมัย ซึ่งวิธีดับทุกข์ในภาคปฏิบัตินี้โดยสรุปแล้วรวมอยู่ในหลักธรรมที่เรียกว่าอริยสังขซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ โดยหลักทั้ง ๔ ประการนี้มุ่งสอนให้เข้าใจถึงความจริงในเรื่องของทุกข์ คือความทุกข์พร้อมทั้งสาเหตุที่ทำให้เกิด ตลอดจนแสดงให้เห็นถึงเป้าหมายของชีวิตคือภาวะ

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙๐๖.

ความไม่มีทุกข์ พร้อมทั้งแจ่มแจ้งวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงภวะนั้นด้วยการประพฤติในทางสายกลางที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ^๕

มรรควิธีแห่งการดับทุกข์นั้นเมื่อบุคคลเข้าถึงและเริ่มปฏิบัติ พฤติกรรมทั้งหมดจะได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยโยนิโสมนสิการแล้วปฏิบัติด้วยการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ความมีสติจะนำไปสู่สมาธิแล้วก่อเกิดเป็นปัญญา ซึ่งปัญญานี้จะปลดปล่อยบุคคลให้พ้นจากความทุกข์และความโศกเศร้าเป็นอิสระ ดังนั้นวิธีการดำเนินชีวิตให้เอาชนะความทุกข์และเกิดความสุขได้นั้น บุคคลต้องประพฤติธรรมอย่างถูกต้องสัมพันธ์กับตนเอง เพื่อพร้อมรับมือกับความทุกข์ของตนเองอย่างเหมาะสม เป็นการสร้างความเข้มแข็งให้จิตใจ คือสร้างภูมิคุ้มกันให้ชีวิตเพื่อรับมือกับความทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาอย่างเข้าใจตามเป็นจริง

จากความเป็นมาและความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิธีการในการดับทุกข์ เพื่อวิเคราะห์ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของหลักธรรมกับวิธีการปฏิบัติที่ใช้ดับทุกข์ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการ รวมถึงในภาคปฏิบัติสำหรับบุคคลและสาธารณชนทั่วไป ที่ให้ความสนใจในการที่จะดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เพื่อทราบแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ว่าเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ เพื่อทราบวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ว่าเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ เพื่อทราบความสำคัญวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ว่าเป็นอย่างไร

^๕ ดูรายละเอียดใน, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัย โดยแยกเป็น (๑) ขอบเขตด้านเนื้อหา (๒) ขอบเขตด้านข้อมูลและเอกสาร มีรายละเอียด ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาแนวคิดที่ด้วยเรื่องทุกข์ในผ่านหลักธรรมอหัตถ์ปัจเจกตา ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท รวมถึงหลักหรือข้อธรรมที่เนื่องถึงทุกข์ เท่านั้น

ศึกษาวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามแนวคิดของหลักอริยสัจ ๔ ประการ รวมถึงหลักหรือข้อธรรมที่เนื่องอยู่ในการประพุดติมรรค เท่านั้น

วิเคราะห์ความสำคัญวิธีดับทุกข์ ในประเด็น (๑) วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต (๒) วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต และ (๓) วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ เท่านั้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านข้อมูลและเอกสาร

ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา สื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ วารสาร บทความ ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยหรือตำราทางวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการงานวิจัย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ทุกข์ หมายถึง สภาวะธรรมชาติที่บุคคลทนได้ยากทางจิตใจ

วิธีการดับทุกข์ หมายถึง มรรควิธี ๘ ประการ ข้อปฏิบัติในหมวดศีล สมาธิ และปัญญา

วิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ หมายถึง การแยกแยะหลักอริยสัจ อธิบาย กิจที่ควรทำต่อทุกข์ กิจที่ควรทำต่อเหตุแห่งทุกข์ กิจที่ควรเข้าถึง และทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิเคราะห์ความสำคัญของวิธีดับทุกข์ หมายถึง การอธิบายความสำคัญของวิธีดับทุกข์อยู่ ๓ ประเด็นหลัก คือ (๑) วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต (๒) วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต และ (๓) วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ

๑.๖. ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมเนื้อหาในส่วนที่มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับงานวิจัย มาทบทวนเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยแยกเป็นเอกสารที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ชมรมกัลยาณธรรม^๖ ได้อธิบายวิธีการดับทุกข์ไว้ใน หนังสือคู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์ ความเป็นมาของการฝึกสมาธิให้สงบอย่างสงบ อย่าเคลื่อนไหวอวัยวะมือเท้า นั่งเอาขาพับขาข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ นั่งพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ ขอให้เข้าใจว่าท่านจะทำให้จิตให้สงบ ปราศจากความนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องภายนอกทุกอย่าง พอเริ่มทำสมาธิ หลับตาพอสมควร สรรวมจิตเข้าแนบที่ลมหายใจ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยอาจจะนับอย่างนี้ว่า หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ทีแรกนับช้า ๆ เพื่อให้สติต่อเนื่องอยู่กับการนับนั้น หรืออาจจะกำหนดว่า หายใจเข้า พุท หายใจออก โท ก็ได้ กำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง การนับเป็นเพียงอุบายที่จะทำให้จิตหยุดคิดปรุงแต่ง ในการฝึกแรก ๆ นั้น ให้ท่านตั้งนาฬิกาเอาไว้ตามเวลาที่พอจะทำสมาธิได้นานเท่าไร เริ่มแรกอาจจะทำสัก ๑๕ นาที และให้เฝ้ากำหนดนับจนครบเวลาที่ตั้งไว้ จิตมันจะมีความคิดมากหรือน้อย ก็ช่างมัน ให้พยายามกำหนดนับตามวิธีที่กล่าวมาแล้วจนครบเวลา ไม่นานนักจิตจะหยุดคิด และสงบได้การฝึกสมาธินี้ให้พยายามทำทุกวัน วันละ ๒-๓ ครั้ง แรก ๆ ให้ทำครั้งละ ๑๕ นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ๆ จนถึงครั้งละ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ตามที่ปรารถนา เมื่อท่านกำหนดจิตให้เป็นสมาธิได้อย่างชำนาญแล้ว ท่านจะรู้สึกว่าการนั่งสมาธิสงบ เย็น ผ่องใส ไม่หงุดหงิด ไม่หลับไหล ไม่วิตกกังวลกับสิ่งใด เมื่อสภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นแสดงว่า สมาธิกำลังเกิดขึ้นในจิตใจของท่านแล้ว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^๗ กล่าวไว้ใน หนังสือทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ ความเป็นคนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ผู้ไม่หวังดีไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ผู้ไม่หวังดีปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ เสื่อมเสียประโยชน์ เสื่อมทรัพย์สมบัติ เสื่อมยศ เสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก” เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมากกว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของผู้ไม่หวังดี ด้วยเหตุนี้ ผู้ไม่หวังดีที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแก้แค้นยั่วให้ ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลลอสดีทำการผิดพลาดเปลืองพลัง บุคคลเมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเอง

^๖ ชมรมกัลยาณธรรม, **คู่มือการดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์**, (สมุทรปราการ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖-๘.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๙.

ด้วยความโกรธ ให้ผู้ไม่หวังดีได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้ามถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบ อารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ และไม่มีอะไรเสียหาย

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)^๔ กล่าวไว้ในหนังสือ **เคล็ดลับของความดับทุกข์** ความว่า กายกับจิตนี้มีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลาความเหนื่อยกายก็เกี่ยวกับความเหนื่อยจิตด้วย เมื่อจิตเหนื่อยกายก็พลอยเหนื่อยไปด้วย ร่างกายอ่อนแอจิตก็พลอยอ่อนแอไปด้วย เราจึงต้องมีการทำให้มันสมดุล คือให้เกิดความพอดีทั้งฝ่ายกาย ฝ่ายจิต ส่วนมากบุคคลมักจะสนใจแต่เรื่องของฝ่ายกายไม่ค่อยจะได้สนใจเรื่องทางจิตมากนัก เวลาไม่มีปัญหาอะไรก็ไม่เป็นไรแต่เวลาที่มีเรื่องมีปัญหาเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้เตรียมตัวหัวใจไว้ปัญหาที่เกิดขึ้น นั้นมันก็รุนแรง ความจริงเรื่องมันไม่รุนแรงแต่ว่าความรู้สึกรวมมัน รุนแรงเพราะเราไม่ได้เตรียมรับสถานการณ์ไว้ก่อน เมื่อไรเกิดขึ้นมัน ก็เป็นความทุกข์หนักในชีวิตดังที่เป็นอยู่แก่บุคคลทั่ว ๆ ไปที่ได้เกิดเป็นเช่นนั้นขึ้นมาก็เพราะว่าบุคคลไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนในเรื่องทางจิต ทางวิญญาณเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ว่าจะแก้อย่างไร หรือมาแก้กันในเรื่องเฉพาะหน้าบางทีมันก็แก้ไม่ได้เพราะไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้า

พุทธทาสภิกขุ^๕ กล่าวถึง แนวคิดการป้องกันและการดับทุกข์ทางใจไว้ใน หนังสือ สอนโมกข์ อุดมคติ ชีวิตและความทรงจำ ความว่า ควรศึกษาความหมายของคำว่า “ได้” และ “เสีย” ให้ดี คือศึกษาความสัมพันธ์ของการกระทำกับความหมายของคำทั้งสองนี้ให้เข้าใจด้วยปัญญา บุคคลจะรู้ธรรมะได้อย่างเร็วที่สุด เมื่อเข้าใจความหมายแล้วก็มีวิธีปฏิบัติ คือคอยดูจิตของตนเองเรื่อย ๆ หมายความว่าดูจิตอยู่เนื่อง ๆ กับพฤติกรรมที่ประพฤติ ว่าจิตของตนเองไปเป็นทาสาของความได้ และความเสียหรือเปล่า ให้ดูอยู่เนื่อง ๆ ทุกขณะ ดูทุกวัน เพราะสองเรื่องนี้เป็นมูลเหตุของเรื่องอื่น เรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องสุข เรื่องเจริญ เรื่องเสื่อม เรื่องอะไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับความหมายของคำว่าได้กับเสีย ทั้งนั้น. . . ฉะนั้น เราต้องคอยระวังทุกวัน ทุกเวลา ทุกนาทิต ทุกขณะไปว่า อย่าให้เรื่องได้เรื่องเสียนี้มาครอบงำ เรื่องตัวกู ของกู ก็เลสประเภทภวตัณหา ก็ขึ้นอยู่กัสิ่งเหล่านี้เหมือนกัน ไม่ใช่เฉพาะภวตัณหา คือได้เป็น ได้รับค้ายอ ได้ยกย่อง บางคนไม่ต้องการเงินแต่ต้องการชื่อเสียง นั่นก็คือได้เหมือนกัน ความต้องการจะได้มีฤทธิ์มีเดชมากกว่าคนอยากได้เงินเสียอีก เมื่อไรได้ชื่อเสียง ได้เกียรติ

^๔ พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), **เคล็ดลับของความดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่), หน้า ๕.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **สอนโมกข์ อุดมคติ ชีวิตและความทรงจำ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๕๘๐-๕๘๑.

ก็คือได้ ได้เหลือเกินแล้ว เมื่อไรไม่ได้ชื่อเสียง ไม่ได้เกียรติ ไม่มีใครชอบใจ ไม่มีใครสรรเสริญ ก็ถือว่าเป็นเรื่องเสีย จิตใจหม่นหมองเป็นทุกข์ ฉะนั้นระวางเพียง ๒ คำ เรื่อง “ได้” กับเรื่อง “เสีย” นี้

สุรพล ไกรสรารุณี^{๑๐} กล่าวไว้ในหนังสือ อริยสัจสำหรับทุกคน ความว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีคำสำคัญ ๓ คำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทุกข์ และมีความหมายคนละอย่าง แต่มีความสัมพันธ์กันใกล้ชิด และอาจทำให้เข้าใจสับสนกันได้ง่าย คือทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ในเวทนา และทุกข์ในไตรลักษณ์ จึงขอนำมาอธิบายให้ชัดเจนไว้เป็นเบื้องต้น ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจในอริยสัจต่อไปได้ดียิ่งขึ้น ทุกข์ในอริยสัจ เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ เป็นทุกข์ที่สามารถดับให้หมดสิ้นได้ กล่าวคือ เมื่อบุคคลดับอุปาทานได้หมดสิ้น ทุกข์ในอริยสัจก็ถูกดับหมดสิ้นไปด้วย ทุกข์ในเวทนา เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันของ อายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก หรือกล่าวได้ว่าเป็นรสชาติที่เกิดขึ้น จากการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ในกรณีของทุกข์เวทนานั้น บุคคลสามารถ ดับได้อย่างเด็ดขาดเฉพาะทุกข์เวทนาทางใจเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์เวทนาทางกายให้เด็ดขาดได้เลย ทุกข์ในไตรลักษณ์ เป็นสามัญลักษณะประการหนึ่งในสามของสิ่งที่เป็นสังขารธรรมหรือสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ทุกขัง หมายถึงสภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ที่บุคคลต้อง รู้จักและเข้าถึง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือนำไปดับทุกข์ในอริยสัจโดยเฉพาะ ความสัมพันธ์ของทุกข์ทั้ง ๓ ประเภท คือ เพราะไม่รู้ความจริงว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไปหลงและยึดมั่นในเวทนาที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ โดยอยากให้ความนาทั้งหลายเป็นไปดั่งใจ (นิจจัง สุขขัง อัตตา) จึงทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้น

ดร. อภิญญาวัฒน์ โพธิ์सान^{๑๑} กล่าวถึง ทุกข์ทางจิต ไว้ใน หนังสือ สุขวิถี มนุษย์ ชีวิต ความสุข ความว่า ความทุกข์ทางจิตที่เกิดกับบุคคลได้นั้น เป็นเพราะบุคคลไม่มีภูมิคุ้มกันที่เตรียมพร้อมไว้ อาจมีสาเหตุมาจากความประพฤติที่ไม่ดีของตน คือ ๑) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น ชอบคบคนพาล ทำให้ซึมซับเอานิสัยไม่ดีต่าง ๆ มาไว้ในตน ทำให้เกิดการประพฤติหรือกระทำไม่ดีตาม ก่อให้เกิดความเสียหายเป็นทุกข์แก่ตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต ๒) ตั้งตนคือกายและจิตไว้ไม่ถูกต้อง ทุจริต มีโทษ เช่น ประกอบอาชีพทุจริต พัวพันสิ่งผิดกฎหมาย กับคนไม่ดี และมีจิตคิดจ้องอยู่แต่ในสิ่งผิด ย้ำคิดย้ำทำ ก่อให้เกิดความโลภ โกรธ หลง อิจฉาริษยา อาฆาต จองเวร ประทุษร้าย ๓) ตั้งใจจ้องแต่ในสิ่งที่ผิด เช่นหมกมุ่นในเรื่องกาม ในเรื่องอบายมุขประเภทต่าง ๆ ๔) มีมีฉันทิฐิ

^{๑๐} สุรพล ไกรสรารุณี, **อริยสัจสำหรับทุกคน**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙.

^{๑๑} อภิญญาวัฒน์ โพธิ์सान ดร., **สุขวิถี มนุษย์ ชีวิต ความสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มหาสารคาม : หจก. อภิชาติการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

หลงตน คิดผิด เห็นผิดเป็นชอบ ๕) สะสมต้นทุนบุญวาสนามาไม่ตี ทำให้ขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้สิ่งดีงาม ที่ให้ความกระจ่าง ก่อให้เกิดปัญญา ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาทุกข์ทางใจและทางกายได้

กำพล ทองบุญน่ม^{๑๒} กล่าวไว้ใน หนังสือ *อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์* ความว่า การปฏิบัติธรรมคือการเฝ้าดูกายเฝ้าดูใจตามความเป็นจริง กายเรานั่งอยู่ก็ให้รู้สึก ตามดูตามรู้กายในอิริยาบถต่าง ๆ ให้ต่อเนื่อง เมื่อดูบ่อย ๆ จะเห็นว่า กายนี้เป็นส่วนหนึ่ง เป็นสิ่งที่ถูกดู เป็นตำรา แต่จิตคือสติเป็นผู้ดู เป็นผู้ศึกษาตำรา ศึกษากายให้รู้ความจริง กายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ ผู้ดู ดูบ่อย ๆ จะเห็นว่ากายนี้มีแต่การเปลี่ยนแปลง มีแต่ความเสื่อม มีแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย ความสุขของกายไม่มีหรอก มีแต่ความทุกข์ที่มันดับไป แล้วเราก็คิดว่ามันคือความสุขจริง ๆ แล้วเป็นการแก้ทุกข์ของกายแค่เพียงชั่วคราวแล้วเข้าใจว่าเป็นสุข

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตะวัน วาทกิจ^{๑๓} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ความทุกข์ประกอบด้วย ทุกข์ประจำหรือสภาวะทุกข์ เนื่องจากความทุกข์ชนิดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ และทุกข์อีกประเภทคือ ทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จร ซึ่งเป็นความทุกข์ทางใจที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว โดยเกิดขึ้นกับแต่ละคนด้วยระดับที่ต่างกันออกไปตามระดับความยึดมั่น ทุกข์จรนี้เกิดจาก การที่ค้นหาไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้เกิดความขัดเคืองไม่พอใจ และส่วนหนึ่งแสดงออกมาในลักษณะของอาการทุกข์ ได้แก่ ความเศร้าโศก รำไหรำพัน ความทุกข์จากความเจ็บป่วย ความน้อยใจ และความคับแค้นใจ ด้านแนวคิดหลักที่เกี่ยวข้อง กับความทุกข์ทางใจ ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ และปฏิจลสมุปบาท ด้านแนวคิดที่อธิบายสาเหตุแห่งทุกข์ทางใจ ได้แก่ ตณหา กิเลสวัฏฏ์ ในวัฏฏะ ๓ และกิเลส

นางพอศรี อินดี^{๑๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ลักษณะของทุกข์โดยทั่วไปมี ๔๐ ลักษณะ เช่น เป็นทุกข์เพราะภาวะ คือมีความเกิดขึ้น มีความเสื่อมไป บีบคั้นและมีความไม่เที่ยง บีบคั้นทั้งความเกิด ความดับ มีความเป็นโรคต้องเยียวยาด้วยปัจจัยเพื่อรักษาสาเหตุของโรค เป็นดังลูกศร เพราะทำให้เกิดความบีบคั้น เพราะเป็นสิ่งที่ถอนออกได้ยาก เป็นความหวั่นไหวเพราะพยาธิ ชรา มรณะ กับทั้งหวั่นไหวกับโลกธรรมทั้งหลาย เป็นของไม่มีอะไรป้องกัน เพราะไม่เป็นที่สมควรเพื่อยึดติด และผู้ยึดติดทั้งหลายทำกิจ

^{๑๒} กำพล ทองบุญน่ม, *อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์*, (สมุทรปราการ : โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔.

^{๑๓} ตะวัน วาทกิจ, “ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม”, *วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่*, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ - มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗): ๑๑๙.

^{๑๔} นางพอศรี อินดี, “พุทธวิธีแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖๘.

ป้องกันได้ ฯลฯ รวมแล้วทุกข์มีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) ทุกข์เพราะมีลักษณะทนได้ยาก ๒) ทุกข์เพราะมีลักษณะเป็นของปรุงแต่ง และปรุงแต่งสิ่งอื่นพร้อมกันไปในตัว และ ๓) ทุกข์เพราะมีลักษณะแห่งความแปรปรวนเป็นไปต่าง ๆ

พระสุพรชัย นครพันธ์ (อานนโท)^{๑๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกขนิยมของโซเป็นเฮาเออร์” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ภาวะทางจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระ ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญาที่รู้เห็นสังขารตามเป็นจริง จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ คือการไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เฝ้าหวงหรือยั่ว ทำให้ไม่มีการหวาดเสียว หวาดกลัว สะดุ้ง สะท้าน หวั่นไหว สามารถเป็นนายของอารมณ์ ถึงขั้นนี้เรียกว่าเป็นผู้บรมอินทรีย์แล้ว คือเมื่อรับรู้อารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า น่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจ หรือเป็นกลางๆ ก็ตาม สามารถบังคับสัญญาของตนได้วางใจเฉยเป็นกลาง อยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็ทำได้ตามต้องการ เป็นผู้มีสติควบคุมตนเองได้ เรียกว่าเป็นคนที่ฝึกแล้ว

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล^{๑๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า จิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม อันได้แก่อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์มาประยุกต์แล้วผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยา และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ พุทธธรรมถือเป็นบรมสัจจะหรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ ซึ่งปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้นเห็นได้ยากแต่ส่งผลกระทบอยู่ในทุก ๆ มิติของชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว การงาน อาชีพ สัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และกับสิ่งแวดล้อมทั้งหมด พร้อมทั้งได้เสนอวิธีแห่งการชำระชีวิตและจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพิเศษและความลึกซึ้งของการเห็นความจริง แห่งทุกข์และการชำระความทุกข์ คือปัญญาอันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอน

^{๑๕} พระสุพรชัย นครพันธ์ (อานนโท), “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกขนิยมของโซเป็นเฮาเออร์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑.

^{๑๖} ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์” *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๒): ๑๙๒.

นายสุภีร์ ทุมทอง^{๑๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสำรวมอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า แนวทางที่จะละกิเลสนั้นมีหลายอย่าง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยปัญญาที่มีความเห็นอย่างถูกต้อง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการสำรวมระวังทาง ทวารทั้ง ๖ อาสวะที่ละได้เพราะการเห็น อาสวะที่ละได้ด้วยการสำรวมระวัง อาสวะที่ละได้ด้วยการใช้สอย อาสวะที่ต้องละได้ด้วยความอดกลั้น อาสวะที่ละได้ด้วยการละเว้น อาสวะที่ละได้ด้วยการบรรเทา และอาสวะที่ละได้ด้วยการเจริญสติ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบแนวคิดที่สัมพันธ์กับเรื่องทุกข์และวิธีปฏิบัติในการที่จะดับทุกข์ ซึ่งเป็นรายละเอียดปลีกย่อยของการประพุดิอริยสังข์ทั้ง ๔ ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ ๓ วัตถุประสงค์คือ (๑) แนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) วิเคราะห์ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเสนอผลการศึกษาวิจัยในทางวิชาการพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไปที่สนใจในการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

๗. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเอกสารเชิงคุณภาพ เพื่อตอบโจทย์การวิจัยให้ครอบคลุมทั้ง ๓ วัตถุประสงค์ ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการศึกษาวิจัย ดังนี้

๗.๑ ขั้นรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและคำสอนเรื่องทุกข์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือเอกสาร บทความ งานเขียน ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้อง คัดลอก จัดเก็บและรวบรวมข้อมูล

๗.๒ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกข้อมูลตามที่สืบค้นและจัดเก็บ วิเคราะห์ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

(๑) วิเคราะห์แนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง คือ (๑) ความหมาย (๒) ท่าทีต่อการมองทุกข์ในพระพุทธศาสนา (๓) ลักษณะและประเภทของทุกข์ (๔) สาเหตุของทุกข์ และ (๕) กระบวนการเกิดทุกข์และสภาพทุกข์ เพื่อตอบโจทย์ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ของการวิจัย

^{๑๗} นายสุภีร์ ทุมทอง, “ศึกษาการพัฒนาสำรวมอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐.

(๒) วิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง คือ (๑) วิธีการดับทุกข์ตามแนวคิดของอริยสัจ ๔ (๒) วิธีการดับทุกข์ตามแนวมรรค ๘ หรือไตรสิกขา และ (๓) วิธีการดับทุกข์ตามแนวธรรมสนับสนุน เพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ของการวิจัย

(๓) วิเคราะห์ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเด็นที่เกี่ยวข้อง คือ (๑) วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต (๒) วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต และ (๓) วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ เพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๓

๗.๓ ชี้นำเสนอข้อมูล

นำข้อมูลจากการศึกษา แนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และข้อมูลวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และข้อมูลความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำเสนอรายงานการวิจัยโดยแยกตามบท ดังนี้

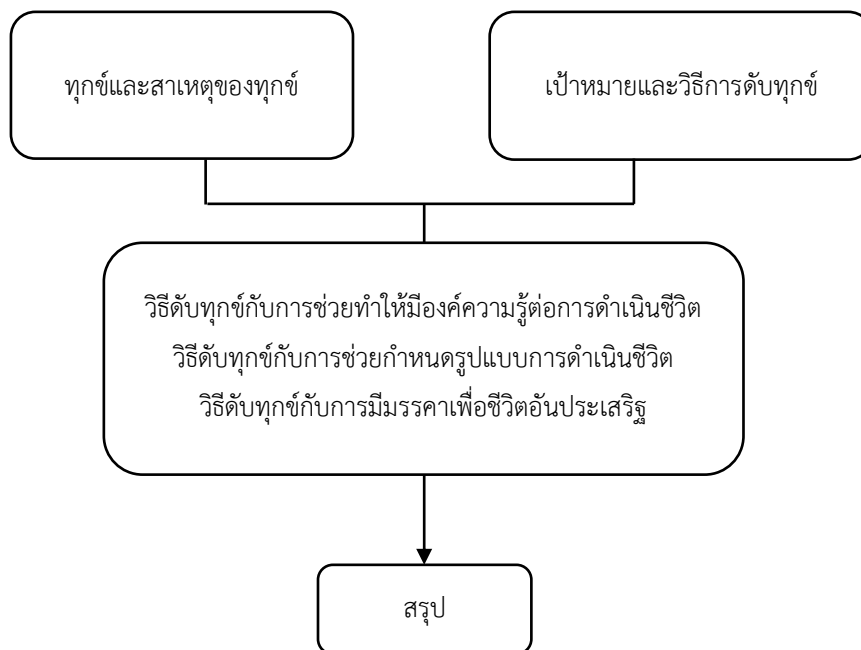
ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ของการวิจัย นำเสนอแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในบทที่ ๒

ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ของการวิจัย นำเสนอวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ในบทที่ ๓

ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ ของการวิจัย นำเสนอความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในบทที่ ๔

ตรวจสอบความถูกต้อง สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ นำเสนอในบทที่ ๕ โดยเขียนรายงานการวิจัยบรรยายเชิงพรรณนา

๘. กรอบแนวคิดการวิจัย



: ตารางภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ประโยชน์ที่เป็นผลของงานวิจัยโดยตรง คือ

ได้ทราบคำสอนเกี่ยวกับเรื่องทุกข์และหลักธรรมที่ใช้ในการดับทุกข์รวมถึงวิธีการดับทุกข์แต่ละประเภทในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ประโยชน์ที่จะเกิดจากการที่มีผู้ร่วมงานวิจัยไปใช้ คือ

(๑) ประโยชน์ต่อปัจเจกบุคคล เพื่อให้ข้อมูลหลักธรรมและวิธีที่เป็นประโยชน์ในการนำไปปรับใช้เพื่อดับทุกข์แก่ปัจเจกบุคคลตามความเหมาะสม

(๒) ประโยชน์ต่อสังคม เพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เช่น โรงพยาบาลได้นำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้เพื่อรักษาและบำบัดผู้ป่วยทั้งทางกายและทางใจ

(๓) ประโยชน์ต่อประเทศ เพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ภาครัฐและเอกชนได้นำไปประยุกต์ใช้กับบุคลากร เพื่อบรรเทาและป้องกันความทุกข์ อันอาจจะเกิดขึ้นจากการทำงาน

บทที่ ๒

แนวคิดที่ว่าด้วยทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

แนวคิดเรื่องทุกข์ในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อความที่เกี่ยวข้องหรือเนื่องถึงทุกข์ในหัวข้อ (๑) ความหมาย (๒) ทำที่ต่อการมองทุกข์ในพระพุทธศาสนา (๓) ลักษณะและประเภทของทุกข์ (๔) สาเหตุของทุกข์ และ (๕) กระบวนการเกิดทุกข์และสภาพทุกข์ ตามลำดับดังนี้

๒.๑ ความหมายของทุกข์

ทุกข์มีความหมายที่หลากหลาย ในธรรมชาติจะมีความหมายอย่างหนึ่ง ในมิติที่เกิดขึ้นกับบุคคลจะมีความหมายที่สอดคล้องไปกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต อธิบายดังนี้

ก. ความหมายทั่วไป เป็นความทุกข์ที่บุคคลรับรู้ได้ทั้งทางกาย ทางใจ และทั้งทางกายและทางใจ อธิบายดังนี้

ทุกข์ที่เกิดกับร่างกาย หมายถึง ความเจ็บป่วยด้วยอาการต่าง ๆ เช่น ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความปวดไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกายและความทุกข์อื่น ๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก

ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจ หมายถึง ทุกข์ที่เกิดมาจากความคิด ความไม่สบายใจ ด้วยอาการต่าง ๆ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา จากความโกรธความขัดเคืองใจ จากความกลัว จากความวิตกกังวลใจ ความคับแค้นใจ จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน

ทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ หมายถึง ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นปัจจัยให้เกิด เช่น บุคคลเมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา

ข. ความหมายตามแนวพุทธศาสนา การอธิบายสภาวะทุกข์ที่เป็นนามธรรมด้วยอักษรและพยัญชนะนั้น เป็นการอธิบายได้ค่อนข้างจำกัด อย่างไรก็ตามทุกข์ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถามีความหมายและนิยามครอบคลุมสภาวะ อาการต่าง ๆ ตามคำอธิบายดังต่อไปนี้

ทุกข์ที่นิยามโดยสภาพ ทุกขชาติ (ชาติคือทุกข์)^๑ คือทุกข์ในนิยามความหมายกว้างที่สุด ครอบคลุมทั้งหมด มีลักษณะคือเป็นภาวะที่ไม่คงตัว ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เพราะมีความบีบคั้นกดดันขัดแย้งที่เกิดจากความเกิดขึ้นและเสื่อมสลาย ซึ่งเป็นลักษณะของสังขารทั้งหลายทั้งปวง^๒ เป็นนิยามความหมายที่กินขอบเขตเท่ากันกับความไม่เที่ยง คือสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์^๓ โดยสภาพทุกข์นั้นมี ๓ ลักษณะด้วยกันคือ ๑) สภาพทุกข์คือทุกข์ ๒) สภาพทุกข์คือสังขาร (ปรุงแต่ง) ๓) สภาพทุกข์คือความแปรผันไป^๔ ทุกข์จึงเป็นภาวะที่มีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย ทั้งบีบคั้นขัดแย้งต่อประดาสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยทุกข์ และสภาพของทุกข์เองก็ถูกสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยนั้นบีบคั้นขัดแย้ง^๕

ทุกข์ที่นิยามโดยอาการ คือทุกข์เพราะความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรม และความแตกสลาย กับสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่ด้วย ด้วยต่างก็เกิดขึ้น ต่างก็โทรมไป ต่างก็แตกสลาย จึงเป็นสภาพที่ทนได้ยาก คือคงทนอยู่ไม่ไหว หมายความว่าคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะต้องเปลี่ยน จะต้องกลาย จะต้องหมดสภาพไป เพราะความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายนั้น จึงเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ คือเป็นที่รองรับของความทุกข์ หรือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ หมายความว่า ทำให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เช่น ทุกขเวทนาความรู้สึกทุกข์ หรือความรู้สึกบีบคั้น เป็นต้น

ทุกข์ หมายถึง สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กดดัน บีบคั้น บกพร่องที่เกิดมีแก่ชีวิต หรือที่บุคคลได้ประสบ ซึ่งว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือภาวะที่สังขารหรือนามรูป หรือชั้น ๕ หรือโลกและชีวิตตกอยู่ใต้อำนาจกฎธรรมดา คือเป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ เพราะถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ กดดันบีบคั้น จึงขึ้นต่อเหตุปัจจัย และไม่มีตัวตนที่อยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริง ลักษณะเช่นนี้จึงขัดแย้งกับความอยากความยึดถือ บีบคั้นใจที่ไม่ได้ตามปรารถนา^๖ ทุกข์จึงเป็นสภาวะด้านหนึ่งของชีวิต หรือว่าชีวิตนี้มีทุกข์เป็นสภาวะด้านหนึ่งของมัน หมายความว่า เป็นธรรมชาติธรรมชาติของชีวิตนั่นเองที่เป็นสังขาร ซึ่งเกิดมีเป็นไปโดยขึ้นต่อเหตุปัจจัยหลากหลาย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงทน แปรปรวนไปเรื่อย ไม่มี ไม่เป็นตัวตนของมันเองอย่างแท้จริง พุตสัน ๆ ก็คือชีวิตนี้เป็นทุกข์^๗ เพราะทนยากอย่างหนึ่ง ดู

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๒.

^๒ จุ.จริยา. (ไทย) ๓๓/๑๐๐/๔๖.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘.

^๔ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๗/๓๔๕.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๗๔.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๓๕.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๓๒๕.

แล้วน่าเกลียดอย่างหนึ่ง ว่างอย่างน่าเกลียด คือไม่มีตัวตนอันเที่ยงแท้ถาวรอย่างหนึ่ง พิจารณาความหมายอย่างไรก็ทำให้เกิดความเอือมระอา^๘

นิยามความหมายของทุกข์ที่กล่าวมา รวมความทั้งหมดได้ตามคำอธิบายของท่านพุทธทาสที่ว่า เพราะทนยากอย่างหนึ่ง ดูแล้วน่าเกลียดอย่างหนึ่ง ว่างอย่างน่าเกลียด คือไม่มีตัวตนอันเที่ยงแท้ถาวรอย่างหนึ่ง พิจารณาความหมายอย่างไรก็ทำให้เกิดความเอือมระอา^๘ ทุกข์จึงเป็นภาวะที่ไม่ว่าจะพิจารณาอย่างไร ก็ให้ความรู้สึกในแง่ลบเสมอ เมื่อทุกข์มีอยู่ เป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติ ก็จะเป็นไปเช่นนั้นโดยภาวะ แต่ในฐานะที่คนเราเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งในธรรมชาติที่มีความรู้สึกจึงสามารถสัมผัสและรับรู้ได้ถึงทุกข์ในนิยามความหมายต่าง ๆ อย่างครบถ้วน โดยทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเรียกว่าเป็นอารมณ์ที่จิตรับรู้ จึงมีนิยามความหมายที่ต้องทำความเข้าใจ ตามคำอธิบายดังนี้

ในมิติที่เกิดมีในบุคคลนิยามความหมายของทุกข์ คือสภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กัดค้น บีบคั้น บกพร่องที่เกิดมีแก่ชีวิต หรือที่บุคคลได้ประสบ ซึ่งว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือภาวะที่สังขารหรือนามรูป หรือขันธ ๕ หรือโลกและชีวิตตกอยู่ใต้อำนาจกฎธรรมดาคือเป็นของไม่เที่ยงแท้ไม่คงที่ เพราะถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ กัดค้นบีบคั้น จึงขึ้นต่อเหตุปัจจัย และไม่มีตัวตนที่อยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริง ลักษณะเช่นนี้จึงขัดแย้งความอยากความยึดถือ บีบคั้นใจที่ไม่ได้ตามปรารถนา^๙ ซึ่งทุกข์ในความหมายที่เป็นสภาพปัญหานั้น ท่านกล่าวถึงภาวะต่าง ๆ ที่มากระทบใจทำให้รู้สึกทุกข์กล่าวโดยรวมได้ว่า ทุกข์เป็นสภาวะด้านหนึ่งของชีวิต หรือว่าชีวิตนี้มีทุกข์เป็นสภาวะด้านหนึ่งของมันหมายความว่า เป็นธรรมชาติธรรมชาติของชีวิตนั่นเองที่เป็นสังขาร ซึ่งเกิดมีเป็นไปโดยขึ้นต่อเหตุปัจจัยหลากหลาย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงทน แปรปรวนไปเรื่อย ไม่มี ไม่เป็นตัวตนของมันเองอย่างแท้จริง พุดสัน ๆ ก็คือชีวิตนี้เป็นทุกข์^{๑๐} ทุกข์ในความหมายนี้ รวมอยู่ในสมมติบัญญัติที่เรียกว่าทุกข์เวทนาซึ่งอาการเหล่านี้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตที่คอยรับรู้อารมณ์

ทุกข์ในนิยามต่าง ๆ ข้างต้นเป็นสภาวะที่มีและเป็นไปโดยธรรมชาติ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ในความจริงข้อนี้ จึงทรงตั้งสมมติบัญญัติเพื่อใช้เรียกและอธิบาย ขยายความ ซึ่งทุกข์ที่ว่านี้มีอธิบายอยู่ในหลักธรรมหมวดต่าง ๆ ตามแต่แง่มุมและวัตถุประสงค์ที่ต้องการแสดงอธิบาย เช่น อิทูปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ อริยสัจ ขันธ ๕ เป็นต้น

^๘ พุทธทาสภิกขุ, **ความทุกข์และความดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙.

^๙ พุทธทาสภิกขุ, **ความทุกข์และความดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๓๕.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **เล่มเดียวกัน**, หน้า ๓๒๕.

๒.๒ ท่าทีต่อการมองทุกข์ในพระพุทธศาสนา

ท่าทีต่อการมองทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ เพื่อให้เห็นแนวคิดและวิธีการในการแสวงหาทางออกจากสิ่งหรือปรากฏการณ์ที่พระองค์ประสบอยู่ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาอธิบายดังนี้

พระพุทธเจ้าประกาศสอนเรื่องทุกข์และวิดับทุกข์ ในอินเดียหรือชมพูทวีปเมื่อประมาณกว่า ๒,๕๐๐ ปีเศษ ก่อนตรัสรู้สมัยครองเพศฆราวาสใช้พระนามเดิมว่าสิทธัตถะ ท่านเป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะผู้ครองแคว้นศากยอยู่ทางตะวันออกเฉียงเหนือของชมพูทวีป ความเป็นอยู่ตั้งแต่ทรงพระเยาว์จนกระทั่งอภิเษกสมรสและได้บุตรชายในราชวังนั้น มีความสมบูรณ์ไปด้วยโลกียสุขแตกต่างจากสังคมภายนอก ซึ่งพระองค์ถูกปิดกั้นจากพระบิดาไม่ให้ได้รับรู้ จึงไม่ทรงทราบถึงความทุกข์ร้อนของประชาชน อย่างไรก็ตามสภาพแวดล้อมที่พระองค์เจริญวัยขึ้นมานั้น ทั้งในทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และศาสนา แต่ละส่วนมีสภาพที่เป็นปัญหา จึงเกิดคำถามขึ้นมากมายที่ชวนให้พระองค์คิดและตั้งข้อสังเกต

โดยรวมแล้วสังคมยุคนั้นมีปัญหาแวดล้อม คือทางด้านการเมืองก็ต้องคอยระวังแต่สงครามที่จะเกิดขึ้นระหว่างรัฐ ทางด้านเศรษฐกิจและสังคม คนพวกหนึ่งมีสถานะทางสังคมสูงด้วยเงินทองและอำนาจ พวกหนึ่งถูกกดขี่และยากจนลง ส่วนด้านศาสนาคนพวกหนึ่งดัดแปลงพิธีกรรมให้ลึกลับซับซ้อนสร้างศรัทธาและความเชื่ออย่างไรเหตุผล คนอีกพวกหนึ่งก็ปลีกตัวออกจากสังคมมุ่งแสวงหาความจริงในทางปรัชญา ปัญหาเหล่านี้ทำให้เห็นสภาพสังคมที่แก่งแย่ง เอารัดเอาเปรียบ โดยคนพวกหนึ่งแสวงหาอำนาจเกียรติยศและบารมี พวกหนึ่งหมกมุ่นสะสมโภคทรัพย์และแสวงหาความสุขใส่ตน ไม่สนใจความเดือดร้อนของผู้อื่น ยามสุขก็หลงระเหิมเมาอยู่ในความคับแคบของจิตใจ ถึงคราวทุกข์ครอบงำก็ลุ่มหลงไร้สติคับแค้นใจในตนเอง แล้วก็แก่เจ็บตายไปอย่างไร้แก่นสาร ฝ่ายคนที่เสียเปรียบก็ไม่มีโอกาส เพราะถูกบีบบังคับให้อยู่อย่างแร้นแค้น แล้วก็แก่เจ็บตายไปโดยไร้ความหมาย^{๑๒}

ทุกข์จึงเป็นแนวคิดร่วมสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงตระหนักและคิดจะแก้ไขในเวลานั้น และจากสภาพปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับทุกข์ของชีวิตมากมาย และพระองค์ไม่สามารถจะหาคำตอบได้ เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะตระหนักความจริงคือทุกข์ของชีวิตดังกล่าวมากขึ้น ๆ ในที่สุดก็ทรงเบื่อหน่ายสภาพในสังคมที่เป็นอยู่อย่างไร้สาระ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทรงละทิ้งกามสุขในพระราชวัง ออกผนวชเพื่อมาศึกษาหาความจริงของชีวิตว่าที่สุดแล้วชีวิตคืออะไร ทรงศึกษาโยคะคือการบังคับควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวจนไม่มีอะไรมากระทบจิตใจได้เลย ซึ่งการฝึกด้วยวิธีนี้พระองค์ได้เรียนรู้

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูล คอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๓-๔.

ว่าเป็นการดับทุกข์ได้ชั่วคราว เพราะเมื่อละจากการควบคุมจิตคือออกจากสมาธิแล้ว จิตก็ยังคงกลับมาเป็นทุกข์ได้อีก

เมื่อตระหนักในข้อนี้เป็นอย่างดีแล้วจึงละทิ้งการฝึกปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าว แล้วปลีกตนค้นคว้าศึกษาต่อโดยลำพัง และพบว่าการทำสมาธิไม่จำเป็นต้องบังคับจิตให้มากจนเกินไป ทำเพียงประคองสมาธิแค่ระดับกลาง ๆ ให้จิตสงบ จากนั้นก็หยุดบังคับแล้วตามรู้พฤติกรรมของจิตไปเรื่อย ๆ จนในที่สุด เจ้าชายก็หยั่งรู้ข้อเท็จจริงที่ว่าไม่สามารถบังคับจิตให้หยุดทุกข้ออย่างถาวรได้ ทรงพบความจริงคือจิตไม่ใช่ของเรา จิตเป็นอนัตตา การค้นพบนี้เองทำให้หลุดพ้นจากการยึดติด พันทุกข์ได้อย่างแท้จริง การค้นพบอนัตตาโดยลำพังพระองค์เองนี้ ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หลังตรัสรู้ทรงแสดงปฐมเทศนาที่เรียกว่าธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ขับเคลื่อนพระศาสนาเผยแผ่พุทธธรรมให้ดำเนินไปเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ โดยเทศนาธรรมในครั้งนั้นพระองค์อธิบายรวมหลักการอย่างกว้าง ๆ ไว้ว่า การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลายเป็นของชาวบ้านปุถุชน ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และการประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เป็นทุกข์ จากนั้นทรงประกาศทุกข์และวิธีดับทุกข์คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ ๒) เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ๓) ความดับทุกข์อย่างแท้จริง และ ๔) ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อย่างแท้จริง^{๑๓}

เทศนากัณฑ์ที่สองเรียกว่าอนัตตลักขณสูตร อธิบายลักษณะของอนัตตา ซึ่งแปลว่าไม่ใช่ตัวตน อันได้แก่ขันธห้าหรือองค์ประกอบของชีวิต ซึ่งก็คือร่างกายและจิตใจหรือรูปกับนาม นามหรือใจนั้นประกอบด้วยองค์สี่อย่าง คือเวทนาการเห็นหรือการรับ สัญญาการจำ สังขารการคิดปรุงแต่งและวิญญาณการรู้^{๑๔} พระพุทธองค์กล่าวสอนว่าขันธห้านี้ไม่ใช่ตัวตนเป็นอนัตตาจึงต้องลำบาก และบังคับควบคุมไม่ได้ตามที่หวังหรือต้องการบังคับให้ได้ดังใจว่าจะเป็นอย่างนี้ อย่าเป็นอย่างนั้น ทรงชี้ให้เห็นว่าถ้าเป็นอัตตาหรือตัวตนของบุคคลแล้ว ขันธห้าหรือร่างกายและจิตใจนี้ต้องไม่ลำบากและบังคับควบคุมได้ตามที่หวัง ตามที่กำหนดต้องการว่าอยากให้เป็นอย่างนี้หรืออย่าให้เป็นอย่างนั้น ตัวอย่างพุทธพจน์

“ภิกษุทั้งหลายรูปเป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในรูปว่า “รูปของเราจะเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาหารและบุคคลย่อมไม่ได้ในรูปว่า

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒/๑๘.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูล คอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔

“รูปของเราจะเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าได้เป็น อย่างนั้น”^{๑๕} (เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ กล่าวโดยนัยเดียวกัน)

เมื่อผัสรับทั้งห้าไม่ใช่ตัวตนจึงเป็นอยู่โดยภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่แน่นอน คือไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เมื่อไม่เที่ยงจึงก่อให้เกิดทุกข์เรียกทุกข์ และที่เป็นทุกข์เพราะบุคคลเข้าใจว่าเที่ยง และอยากจะให้เที่ยงหรือคงที่ แต่ผัสรับทั้งห้าแปรเปลี่ยนไปตลอดเวลาไม่เป็นไปตามที่คิด พระองค์จึงสอนว่าไม่ควรที่จะไปยึดติด ยึดถือว่าผัสรับทั้งห้า แม้ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งภายใน ภายนอก ทั้งละเอียดและหยาบ ทั้งเลวและประณีต ทั้งในที่ใกล้และที่ไกลนั้นเป็นของตน^{๑๖} เรื่องอนิจจังคือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เรื่องทุกข์คือความเป็นทุกข์ และเรื่องอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตนที่บังคับควบคุมไม่ได้^{๑๗} เป็นเรื่องหลักที่พระองค์ตรัสสอนมาก ตรัสเตือนอยู่บ่อยครั้งในหลายสถานที่และในหลายเหตุการณ์กับหลายบุคคล

ต่อมาทรงแสดงสภาวะข้อเท็จจริงของทุกข์ไว้ในอุปมาพาสตราสูตรความว่า ตถาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น คือสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ตถาคตเป็นผู้ตรัสรู้ บรรลุแล้ว จึงแสดง บัญญัติ บอก เปิดเผย จำแนก ทำให้เข้าใจง่าย^{๑๘} ข้อความว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ชี้ให้เห็นว่าทุกข์ที่พระองค์ตรัสรู้และเข้าถึงเป็นสภาวะธรรมชาติที่มีอยู่เดิมก่อนแล้ว ตั้งอยู่และเป็นไปอย่างนั้นตามธรรมดาเช่นนั้นเอง ต่อเมื่อพระองค์ค้นพบแล้วทรงเมตตาแก่สรรพชีวิตจึงบัญญัติ แสดง และทำให้เข้าใจได้ง่ายโดยสะดวก ด้วยเหตุนี้พระธรรมคำสั่งสอนในเวลาต่อ ๆ มาที่พระองค์ทรงหยิกยกขึ้นมาแสดงในทุกแง่มุมแก่บุคคลในโอกาสต่าง ๆ ก็เพื่อให้เพียงพอกแก่การดับทุกข์ในโอกาสนั้น ๆ

ทุกข์จึงเป็นคำสอนที่สำคัญที่เนื่องให้เกิดข้อธรรม ซึ่งคัมภีร์พระไตรปิฎกได้บันทึกข้อความแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ อันเป็นหลักปฏิบัติหรือจริยธรรมข้อต่าง ๆ ทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เนื้อหาโดยรวมของคำสอนที่เกี่ยวกับทุกข์ชี้ให้เห็นความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต หลักหรือข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ มุ่งอธิบายว่าอะไรคือความจริงที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของชีวิต และความจริงนั้นมีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างไร พระองค์อธิบายเรื่องทุกข์ผ่านหมวดธรรมที่สำคัญสองชุดคือไตรลักษณ์ และอริยสัจสี่ ซึ่งจะทำความเข้าใจในภาพรวมอย่างกว้าง ๆ ของคำสอนทั้ง ๒ หมวดดังนี้

ไตรลักษณ์อธิบายข้อเท็จจริง คือปรากฏการณ์ธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง ใจความสำคัญกล่าวไว้ว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายทั้งปวง

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗.

^{๑๖} ตูรายละเอียดใน, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๒/๒๙-๓๐.

^{๑๗} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

เป็นอนัตตา ข้อความในตอนที่สอง คือคำสอนเรื่องทุกข์ แสดงคำว่าสังขารที่พระองค์ทรงบัญญัติและให้ความหมายไว้ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมดทั้งที่มีจิตใจครองและไม่มีจิตใจครองล้วนเกิดขึ้นมาแบบมีเงื่อนไข ดำรงอยู่ได้และแตกสลายไปตามเงื่อนไขนั้น คือภาวะบีบเค้นมีความกดดันขัดแย้งไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ไม่ว่าจะเป็ น บุคคล สัตว์ พืช หิน ดิน ฯลฯ ล้วนเป็นสังขารที่ตกอยู่ภายใต้ความทุกข์ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น^{๑๘}

อริยสัจข้ออธิบายข้อเท็จจริง คือการมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์ เป็นทุกข์ในความหมายเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ทุกข์ในอริยสัจคือสภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์นั่นเอง ซึ่งกลายมาเป็นที่ตั้งที่อาศัยและก่อให้เกิดเป็นปัญหาขึ้น เนื่องจากบุคคลทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา กล่าวคือทุกข์ของอริยสัจหมายถึงเรื่องของเบญจขันธ์หรืออุปาทานขันธ์ ได้แก่ ทุกข์เฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับชีวิตนั่นเอง^{๑๙} และเพราะขันธ์ ๕ คือชีวิตเป็นทุกข์ขเวทนาในตัวเอง เช่น ร้อนหนาว เย็น หิว ความแก่ ความเจ็บ สูดท้ายความตาย เป็นต้น จึงถูกบีบเค้น ให้ต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่าง ๆ สำหรับมาเติมลงไปในชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลาตราบแต่ยังมีชีวิตอยู่

เทศนาภรณ์ที่สามของพระองค์ที่ชื่ออาทิตตปริยายสูตรมีใจความสำคัญตอนหนึ่งกล่าวว่า ชีวิตนี้เราร้อนเพราะไฟคือราคะ โทสะ และโมหะ^{๒๐} จากเนื้อความในพระสูตรชี้ให้เห็นว่ากิเลส ๓ อย่างนี้ อยู่เบื้องหลังการกระทำของบุคคล ด้วยเหตุผลที่ว่าชีวิตทุกมีสำนึกในส่วนตัวฉันคือฉันเป็นตัวตน และสำนึกต่อไปว่าชีวิตนี้เป็นของฉัน ดังนั้น ฉันจึงต้องแสวงหาอะไรก็ตามที่ตัวฉันเห็นว่ามี ความหมายต่อชีวิตฉันมาเติมลงไปในชีวิต^{๒๑} ความเราร้อนของจิตใจเกิดจากกิเลสเหล่านี้เป็นตัวผลักดันพฤติกรรมเมื่อเกินพอดีจึงแสวงหาและเป็นทุกข์ ความรู้สึกอยากคือทุกข์ของอริยสัจที่บุคคลพึงกำหนดรู้ว่าเป็นเช่นนั้นตามธรรมชาติ พร้อมทั้งวางท่าทีอย่างเหมาะสม ด้วยการมีปัญญาพิจารณารู้เท่าทันและปฏิบัติต่อทุกข์ในไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจอย่างถูกวิธี สารัตถะของอริยสัจ ในเรื่องทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ประกอบด้วยองค์ธรรมคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคตามลำดับ

สรุปความว่า ท่าทีต่อการมองทุกข์ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระธรรมเทศนาครั้งแรก ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร ทุกข์และวิธีดับทุกข์เป็นที่มาของหลักธรรมคำสอน

^{๑๘} สมภาร พรหมทา, รากเหง้าเราคือทุกข์, โครงการหนังสือไฟฟ้า วารสารปัญญา (เล่มที่ ๑ เผยแพร่ครั้งที่สอง ธันวาคม ๒๕๕๓): ๕-๗.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๗๘.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

^{๒๑} สมภาร พรหมทา, รากเหง้าเราคือทุกข์, โครงการหนังสือไฟฟ้า วารสารปัญญา (เล่มที่ ๑ เผยแพร่ครั้งที่สอง ธันวาคม ๒๕๕๓): ๑๖๘.

หมวดต่าง ๆ อีกมากมายในพระพุทธศาสนา เพื่ออธิบายขยายความตามภูมิธรรมแก่ผู้เรียนรู้ ให้เข้าใจ เข้าถึง และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อที่จะดับทุกข์ ธรรมเบื้องต้นที่ครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหมดเรียกไตรลักษณ์อธิบายสภาวะธรรมชาติว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ในตัวเองและไม่มีตัวตนที่แท้จริง ด้วยเกิดจากการปรุงแต่งของปัจจัยต่าง ๆ ทั้งที่มีจิตใจครองและไม่มีจิตใจครอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด ที่ล้วนเกิดขึ้นมาแบบมีเงื่อนไข ดำรงอยู่ได้และแตกสลายไปตามเงื่อนไขนั้น คือภาวะบีบเค้นมีความกดดันขัดแย้งไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้คือทุกข์ที่พระองค์กล่าวถึง

ดังนั้น ไตรลักษณ์ก็คือภาวะธรรมชาติสามด้านของชีวิต ส่วนอริยสัจอธิบายข้อเท็จจริง คือการมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์ เป็นทุกข์ในความหมายเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เป็นธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เพื่อปลดปล่อยความคิดจิตใจให้เป็นอิสระจากเงื่อนไขของระบบไตรลักษณ์ เป็นการเอาชนะธรรมชาติด้วยปัญญาอย่างยิ่ง อริยสัจกล่าวถึงการมีอยู่และเป็นไปของภาวะทั้งสามด้านในบุคคลเรียกรวมกันว่าทุกข์หรือสังข เกิดขึ้นตามกระบวนการรับรู้ทางธรรมชาติ เช่น ร้อน หนาว เย็น หิว ความแก่ ความเจ็บ สุดท้ายความตาย เป็นต้น ชีวิตจึงเป็นทุกข์ในตัวเองและถูกบีบเค้นให้ต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่าง ๆ สำหรับมาเติมลงไปในชีวิตตลอดเวลาทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะธรรมดาชีวิตทุกชีวิตสำนึกว่าฉันคือฉัน และสำนึกต่อไปว่าชีวิตนี้เป็นของฉัน ดังนั้น ฉันจึงต้องแสวงหาอะไรก็ตามที่ตัวฉันเห็นว่ามีความหมายต่อชีวิตฉันมาเติมลงไปในชีวิต เทศนาภักดิ์ที่สามของพระพุทธองค์ที่ชื่ออาทิตตปริยายสูตรมีใจความสำคัญตอนหนึ่งกล่าวว่า ชีวิตนี้เราร้อนเพราะไฟคือราคะ โทสะ และโมหะ ความเร่าร้อนของจิตใจเกิดจากกิเลสเหล่านี้ ทุกขอริยสัจจึงหมายถึงเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่เป็นทุกข์ ซึ่งบุคคลพึงกำหนดรู้ว่าเป็นเช่นนั้นตามธรรมชาติ พร้อมทั้งวางท่าทีอย่างเหมาะสม ด้วยการมีปัญญารู้เท่าทันและปฏิบัติต่อทุกข์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจอย่างถูกวิธี คือรู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ต่อไป

๒.๓ ลักษณะและประเภทของทุกข์

ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมีปรากฏในหลักธรรมสำคัญ ๓ หมวด คือทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจ และทุกข์ในเวทนา ๓ ซึ่งทุกข์ในหมวดธรรมทั้ง ๓ นี้ มีความเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน อธิบายดังนี้

ก. ลักษณะของทุกข์ มีอธิบายในหมวดธรรมคือไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาเป็นภาวะที่สัมพันธ์เนื่องอยู่ด้วยกัน เป็นอาการสามด้านหรือสามอย่างของเรื่องเดียวกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน ทุกข์ในไตรลักษณ์เป็นทุกข์ของสังขารคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด ทั้งที่มีจิตใจครองและไม่มี

จิตใจครอง กิเลสความหมายครอบคลุมทั้งบุคคล วัตถุ สิ่งของ รวมทั้งสัตว์ต่าง ๆ ด้วย ท่านแสดงไว้เป็นหลักเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐาน ในการพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง^{๒๒}

ทุกข์ส่วนใหญ่ที่จำแนกไว้เป็นปัญหาของบุคคลกล่าวคือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวหะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ นี้เรียกว่า ทุกข์^{๒๓} นอกจากนี้ยังมีทุกข์ในเวทนา ซึ่งเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ ด้วยเช่นเดียวกับสุขเวทนา และอทุกข์ขมสุขเวทนา อากาโรทั้ง ๓ นี้ เป็นสภาวะไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้น^{๒๔} ดังนั้น ทุกข์ในหมวดธรรมทั้ง ๓ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลจึงเรียกทุกข์ ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในส่วนของพิจารณาเห็นสภาวะธรรมด้วยปัญญาในกองทุกข์ อันเกิดแต่อุปาทานชั้น ๕ โดยอธิบายถึงลักษณะแห่งความทุกข์เกิดมีขึ้นเพราะเหตุผลสนับสนุน ดังต่อไปนี้ คือทุกข์เป็นลักษณะที่ทนได้ยาก ทุกข์เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งสิ่งอื่นไปพร้อมกัน คืออาศัยกันแล้วเกิดขึ้น และทุกข์มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดาจากที่เป็นอยู่^{๒๕} ทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลจึงมีลักษณะและอธิบายได้ดังนี้

๑) ทุกขตทุกข์ตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือความทุกข์กายทุกข์ใจอย่างที่เข้าใจกัน โดยสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพที่เรียกกันว่าทุกข์เวทนา เป็นความทุกข์อย่างปกติที่เกิดขึ้นเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์ หรือสิ่งกระทบกระทั่งบีบคั้น

๒) วิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่เนื่องในความผันแปรของสุข คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ หรือทำให้เกิดทุกข์เพราะความแปรปรวนกลับกลายเป็นตนเอง ภาวะที่ปกติก็สบายดีเฉยอยู่ไม่รู้สึกทุกข์อย่างใดเลย แต่ครั้งได้เสพความสุขบางอย่าง พอสุขนั้นจางลง หรือหายไป ภาวะเดิมที่เคยรู้สึกสบายเป็นปกตินั้นก็กลับกลายเป็นทุกข์ไป เสมือนเป็นทุกข์แฝงซึ่งแสดงตัวออกมาในทันทีที่ความสุขนั้นจืดจางหรือเลือนลางไป ยิ่งสุขมากขึ้นเพียงใดก็กลับกลายเป็นทุกข์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น เสมือนว่าทุกข์ที่แฝงขยายตัวตามขึ้นไป ถ้าความสุขนั้นไม่เกิดขึ้นอาการทุกข์เพราะขาดสุขนั้นก็ไม่มี อีกหนึ่งกรณีคือแม้เมื่อยังมีความสุขอยู่ พอนึกว่าสุขนั้นอาจจะต้องสิ้นสุดหรือหมดไป ก็ส่งผลให้เกิดทุกข์ขึ้นมาด้วยความกังวลใจว่าสุขจะอยู่กับตนได้ไม่นาน เป็นต้น

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๗๘.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^{๒๔} ส.น. (ไทย) ๑๖/๓๒/๖๕.

^{๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

๓) สังขารทุกขตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือสภาวะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ชันธ์ ๕ เป็นต้น คือเป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้งกัน มีการเกิดขึ้นและสลายหรือดับไป ไม่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวของมันเอง อยู่ในในกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพซึ่งพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์ คือความรู้สึกรู้ทุกข์หรือทุกข์ทุกขเวทนา แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อสภาพและกระแสความเปลี่ยนแปลง แล้วเข้าไปฝืนกระแสอย่างทื่อ ๆ ด้วยความอยาก ความยึด คือตัณหาอุปาทาน และอย่างโง่ ๆ คืออวิชชา กล่าวคือบุคคลไม่เข้าไปเกี่ยวข้องและปฏิบัติต่อทุกข์ด้วยปัญญาจึงทำให้เกิดเป็นปัญหา

สิ่งทั้งหลายคือกระแสเหตุปัจจัย มิใช่มีตัวตนที่เที่ยงแท้เป็นจริง ทุกข์เกิดขึ้นโดยปัจจัยปรุงแต่งจึงเรียกว่าสังขาร สังขารทุกข์ ทุกข์เพราะเป็นสังขาร จึงต้องผันแปรไปตามเหตุปัจจัยเป็นสภาพอันปัจจัยบีบคั้นขัดแย้ง คงทนอยู่มิได้ เป็นสภาวะตามธรรมดาแห่งธรรมชาติของชันธ์ทั้ง ๕ เป็นหลักธรรมชาติที่พระพุทธรเจ้าทรงค้นพบ เมื่อชันธ์ ๕ รวมกันพร้อมบริบูรณ์ก็เป็นชีวิต ชันธ์ ๕ จึงเป็นสิ่งปรุงแต่งที่เรียกว่าสังขาร ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของพระไตรลักษณ์ คือมีความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่และดับไปเป็นอนิจจัง เมื่อไม่เที่ยง ไม่คงที่ ก็อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่สามารถคงทนอยู่เรียกว่าเป็นสภาวะของความทุกข์ แล้วก็ไปไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่เป็นตัวเป็นตน เรียกว่าเป็นอนัตตา^{๒๖} ทุกข์ข้อสำคัญคือข้อที่ ๓ ซึ่งแสดงถึงสภาพของสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง แต่สภาพนี้จะก่อให้เกิดความหมายในภาวะในทางจิตวิทยาขึ้นก็ได้ ในแง่ที่ว่ามันไม่อาจให้ความพึงพอใจโดยสมบูรณ์ และสามารถก่อให้เกิดทุกข์ได้เสมอแก่ผู้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยอวิชชา ตัณหาอุปาทาน

ข. ประเภทของทุกข์ ทุกข์เป็นสภาวะอย่างหนึ่งในธรรม แต่ในการอธิบายเพื่อทำความเข้าใจจึงต้องแบ่งทุกข์เป็น ๒ ประเภท คือทุกข์ที่เป็นอยู่โดยสภาวะธรรมชาติหนึ่ง และทุกข์ที่เป็นอยู่โดยสภาวะธรรมชาติหากแต่เกี่ยวเนื่องเกิดกับชีวิตบุคคลหนึ่ง โดยอธิบายตามหมวดธรรม คือทุกข์ในไตรลักษณ์ และทุกข์ในอริยสัจ ๔ ดังนี้

ทุกข์ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณ์ ๓ ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังกล่าวแล้ว คำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ คือทุกข์หรือที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง トラบใดที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพานแล้ว ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้น

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (PDF), หน้า ๒-๓.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้ไม่ว่าจะสุขหรือเฉย ๆ ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน ทุกข์อริยสัจนั้นเจาะจงเฉพาะเรื่องของเบญจขันธ์ที่เป็นอุปาทานขันธ์เกี่ยวเนื่องกับชีวิตเป็นเรื่องที่เกิดจากตัณหา เช่น ได้กินอาหารอร่อย ได้ฟังเพลงเพราะ ๆ หรืออะไรต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกมีความสุข ในอริยสัจถือเป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นมีความพอใจคือมีตัณหาเป็นมูลราก พอมีตัณหาเจืออยู่ความสุขชนิดนั้นก็พร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์ กล่าวคือทุกข์ที่เป็นปัญหาของบุคคลเกิดจากกรรมกิเลสคืออาการกระทำของคนนั้น ๆ ทุกข์อริยสัจเน้นความหมายในแง่ที่ว่าเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์หรือเป็นที่รองรับทุกข์^{๒๗} คือสิ่งที่เป็นความจริง เป็นสิ่งที่บุคคลควรกำหนดรู้ ไม่ใช่ทุกข์ในขณะอื่นแต่คือขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่กำลังปรากฏผ่านอายตนะไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สภาวะเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ทุกข์อริยสัจครอบคลุมชีวิตในลักษณะและอาการต่าง ๆ ในคัมภีร์อธิบายไว้สรุปความว่า ความเกิด ความแก่ ความตายเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ บรรดาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์^{๒๘}

สภาวะของทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วบุคคลสัมผัสรับรู้ได้ แยกเป็นฝ่ายรูปคือทุกข์กาย ฝ่ายนามคือทุกข์ใจ หรือทั้งรูปและนามสองฝ่ายคือทุกข์ทั้งกายและใจร่วมกัน ดังนั้น ประเภทของทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลสามารถอธิบายได้ ๓ ลักษณะ คือทุกข์กาย ทุกข์ใจ และทุกข์ร่วมกันทั้งกายใจ ดังนี้

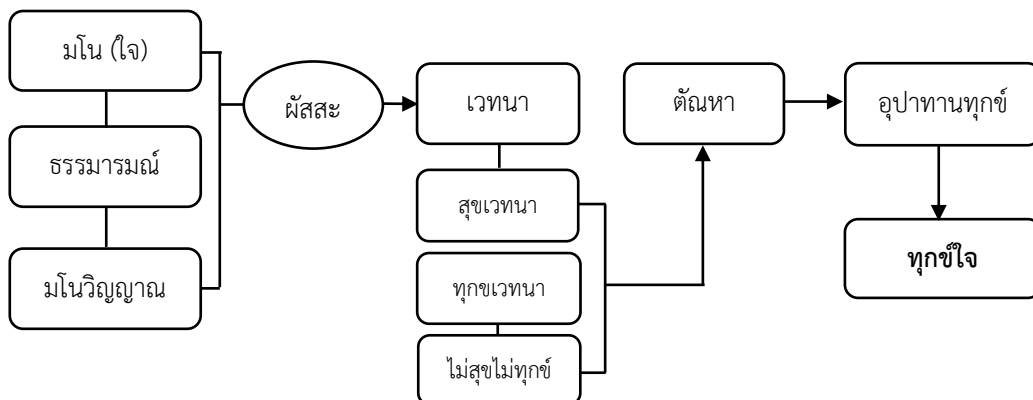
ก. ฝ่ายรูปคือทุกข์กาย ซึ่งหมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกายและความทุกข์อื่น ๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก และตราบใดที่ยังมีร่างกายบุคคลก็ต้องอยู่กับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้

ข. ฝ่ายนามคือทุกข์ใจ ซึ่งหมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ความเกิดแห่งทุกข์ทางใจมีพุทธพจน์ตรัสไว้ความว่า เพราะอาศัยมโน (ใจ) และธรรมารมณฺ์ มโนวิญญูณฺ์จึงเกิดความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล^{๒๙} ทุกข์ทางใจแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๗๘.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๘-๓๙๙/๓๒๕-๓๒๘.

^{๒๙} ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๓/๘๙.



: ตารางภาพภาพที่ ๒.๑ แสดงการเกิดทุกข์ทางใจ

เวทนาที่มาจากอวิชชาเมื่อเกิดขึ้นแล้วให้ผลเป็นกิเลส ๓ อย่าง กล่าวคือถ้าเกิดสุขเวทนามากก็เกิดกิเลสประเภทราคะหรือโลภะ ถ้าเป็นทุกข์เวทนามากก็เกิดกิเลสประเภทโทสะหรือโกรธ และถ้าเป็นเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็จะเกิดกิเลสประเภทโมหะ ดังนั้น เวทนาที่ประกอบด้วยอวิชชาเกิดขึ้นแต่ครั้งจะได้กิเลสคือ โลก โกรธ หลง^{๓๐} เมื่อเวทนา^{๓๑}แจ้งในทุกข์ คือทุกข์เวทนา หากบุคคลไม่กำหนดรู้ว่าสภาวะดังกล่าวว่าเป็นทุกข์ที่เกิดมีตามธรรมชาติ แล้วยึดมั่นว่าตัวเราเจ็บอย่างนั้นปวดอย่างนั้นด้วยอาการยึดติดมากเข้าเพราะไม่รู้ตามเป็นจริงก็ทำให้เกิดอุปาทานทุกข์ขึ้น (ทุกข์อริยสัง) ส่งผลทำให้จิตใจเกิดความเร่าร้อนกระวนกระวาย ซึ่งจะทุกข์มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความยึดมั่นที่เกิดขึ้น

ค. ทุกข์ทั้งกายและใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นปัจจัยให้เกิด เช่น บุคคลเมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา จากความโกรธความขัดเคืองใจ จากความกลัว จากความวิตกกังวลใจ ความคับแค้นใจ จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภเสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน

สรุปความว่า ทุกข์ในไตรลักษณ์เป็นทุกข์ของสังขารคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมด กินความหมายครอบคลุมทั้งบุคคล วัตถุ สิ่งของ รวมทั้งสัตว์ต่าง ๆ ท่านแสดงไว้เป็นหลัก เพื่อให้เกิดความรู้ความ

^{๓๐} พุทธทาสภิกขุ, **อิทัปปัจจยตา**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๖),

เข้าใจเป็นพื้นฐาน ในการพิจารณาให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และทุกข์ในอริยสัจเป็นการอธิบายความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เพราะเป็นสภาวะทุกข์ที่อยู่ในไตรลักษณ์ เกิดกับบุคคลอยู่ตลอดเวลา เกี่ยวข้องเป็นปัญหาของชีวิตเกิดจากกรรมกิเลส หากแต่รู้และเข้าใจต่างกันตามภูมิธรรมปัญญาจะเข้าใจเข้าถึง เพื่อกำหนดรู้และพิจารณาแก้ไขตามเหตุปัจจัยที่พึงกระทำ

ทุกข์เป็นสภาวะอย่างหนึ่งในธรรม แต่ในการอธิบายเพื่อทำความเข้าใจจึงต้องแบ่งทุกข์เป็น ๒ ประเภท คือทุกข์ที่เป็นอยู่โดยสภาวะธรรมชาติดังอย่างหนึ่ง และทุกข์ที่เป็นอยู่โดยสภาวะธรรมชาติ หากแต่เกี่ยวเนื่องเกิดกับชีวิตบุคคลอย่างหนึ่ง ทุกข์ธรรมชาติคือทุกข์ในไตรลักษณ์ เรียกทุกข์หรือทุกข์ลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้นตามธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง トラバドที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพานแล้ว ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้น

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้ไม่ว่าจะสุขหรือเฉย ๆ คือสุขเวทนาและอุเบกขาเวทนายังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน ทุกข์อริยสัจเป็นปัญหาของบุคคลเกิดจากกรรมกิเลสคือการกระทำของคนนั้น ๆ มีความหมายในแง่ที่ว่าเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์หรือเป็นที่รองรับทุกข์ คือสิ่งที่เป็นความจริงที่บุคคลควรกำหนดรู้และตระหนักว่าทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ทุกข์ในขณะอื่นแต่คือทุกข์ขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่กำลังปรากฏผ่านอายตนะไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์

๒.๔ สาเหตุของทุกข์

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ถือเป็นกิเลสใหญ่ ๓ ประการที่เป็นเหตุปัจจัยร่วมของความทุกข์ทางจิตใจ โดยกิเลสเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้จิตใจไม่อยู่ในภาวะปกติ คือมีความเร่าร้อนและเศร้าหมอง รวมถึงมีความพร้อมที่จะปลัดดันออกมาเป็นการประทุติหรือปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้น โดยอธิบายได้หลายลักษณะด้วยกัน ดังนี้

ก. เหตุปัจจัยร่วมของทุกข์ประการที่ ๑ อวิชชา พระพุทธองค์กล่าวไว้ว่า ปัจจัยหรือเหตุให้เกิดอวิชชาคือนิรวณ ๕ แม้นิรวณ ๕ ก็เกิดขึ้นเพราะทุจริต ๓ แม้ทุจริต ๓ ก็เกิดขึ้นเพราะความไม่สำรวมอินทรีย์ แม้ความไม่สำรวมอินทรีย์ก็เกิดขึ้นเพราะความไม่มีสติสัมปชัญญะ แม้ความไม่มีสติสัมปชัญญะก็เกิดขึ้นเพราะการมนสิการโดยไม่แยบคาย แม้การมนสิการโดยไม่แยบคายก็เกิดขึ้น

เพราะความไม่มีศรัทธา แม้ความไม่มีศรัทธาก็เกิดขึ้นเพราะการไม่ฟังสัทธรรม แม้การไม่ฟังสัทธรรมก็เกิดขึ้นเพราะการไม่คบสัตบุรุษ

การไม่คบสัตบุรุษผู้รู้ —————> ทำให้ไม่ได้ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ เมื่อไม่ได้ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ —————> ย่อมทำให้เกิดความไม่มีศรัทธาบริบูรณ์ เมื่อไม่มีศรัทธา —————> ย่อมทำให้เกิดการมนสิการโดยไม่แยบคาย เมื่อมนสิการโดยไม่แยบคาย —————> ย่อมทำให้เกิดความไม่มีสติสัมปชัญญะ เมื่อไม่มีสติสัมปชัญญะ —————> ย่อมทำให้เกิดความไม่สำรวมอินทรีย์ เมื่อไม่สำรวมอินทรีย์ ย่อมทำให้เกิดทุจริต ๓ เมื่อทุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ —————> ย่อมทำให้เกิดนิวรรณ์ ๕ และเมื่อเกิดมีนิวรรณ์ ๕ ที่บริบูรณ์ —————> ย่อมทำให้เกิดอวิชชาบริบูรณ์^{๓๑} อันความไม่รู้แจ้งเป็นประธานแห่งการเข้าถึงอกุศลธรรมทั้งปวงคืออวิชชา^{๓๒} โดยมีลำดับที่ก่อให้เกิดทุกข์สืบเนื่องกันดังนี้

เพราะเมื่ออวิชชาครอบงำทำให้บุคคลไม่เห็นแจ้งย่อมมีมิจฉาทิฐิคือเห็นผิด มีมิจฉาทิฐิครอบงำทำให้บุคคลเห็นผิดย่อมมีมิจฉาสังกับปะคือดำริผิด มีมิจฉาสังกับปะครอบงำทำให้บุคคลดำริผิดย่อมมีมิจฉาวาจาคือเจรจาผิด มีมิจฉาวาจาครอบงำทำให้บุคคลเจรจาผิดย่อมมีมิจฉากัมมันตะคือกระทำผิด มีมิจฉากัมมันตะครอบงำทำให้บุคคลกระทำผิดย่อมมีมิจฉาอาชีวะคือเลี้ยงชีพผิด มีมิจฉาอาชีวะครอบงำทำให้บุคคลเลี้ยงชีพผิดย่อมมีมิจฉาวายามะคือพยายามผิด มีมิจฉาวายามะครอบงำทำให้บุคคลพยายามผิดย่อมมีมิจฉาสติคือระลึกผิด มีมิจฉาสติครอบงำทำให้บุคคลระลึกผิดย่อมมีมิจฉาสมาธิคือตั้งจิตมั่นผิด^{๓๓}

อวิชชาความไม่รู้เท่าทันหรือสติและการไม่ปฏิบัติในอริยสัจ ๔ รวมถึงไม่เข้าใจปฏิจาสมุปบาทตามความเป็นจริง เพราะธรรมชาติสร้างบุคคลให้มีวิชชามาพร้อมกับชีวิตตั้งแต่เกิด คือไม่มีความรู้ ไม่เข้าใจ และไม่รู้เท่าทันในเหตุปัจจัยอันเป็นสภาวะธรรม หรือธรรมชาติของทุกข์และการดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ตามความเป็นจริง คือความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่แทงตลอด ไม่รู้เท่าทันเพราะอวิชชา จึงทำให้ไม่มีสติในการดับทุกข์นั่นเอง รวมความว่าไม่รู้ทุกข์และก็ไม่รู้เหตุแห่งความดับทุกข์นี้เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อไม่รู้เท่าทันก็ทำให้เกิดมีอิตตาขึ้นมา เป็นต้น

ข. เหตุปัจจัยร่วมของทุกข์ประการที่ ๒ ตัณหา พระพุทธองค์กล่าวไว้ว่า ตัณหาเป็นเหตุทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนดมีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา^{๓๔} ซึ่งเนื้อความในพระไตรปิฎกไม่ได้ให้รายละเอียดที่ชัดเจนไว้จึงต้องสืบค้นต่อมาถึงคัมภีร์อรรถกถา พบว่าท่านได้อธิบายลักษณะของตัณหาเพิ่มเติมไว้ ดังนี้

^{๓๑} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔.

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑/๑.

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑/๑.

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ค้นหาสืบเนื่องมาจากอริชชา เพราะความไม่รู้ในสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ไม่รู้กระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกัน จึงเกิดความเห็นผิดพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องตัวตนขึ้นมาในรูปใดรูปหนึ่ง คือเห็นว่าสิ่งทั้งหลายมีตัวตนเป็นขึ้นเป็นอัน เป็นแน่นอนตายตัวซึ่งจะยั่งยืนอยู่ได้ หรือไม่ก็เห็นว่าสิ่งทั้งหลายแตกดับสูญสิ้นสลายตัวหมดไปได้เป็นสิ่ง ๆ เป็นขึ้น ๆ เป็นอัน ๆ ไป

มนุษย์ปุถุชนทุกคนมีความเห็นผิดทั้งสองอย่างนี้ จึงมีค้นหา ๓ คือเพราะเข้าใจผิดว่ามีอยู่ในจิต ส่วนลึกว่าสิ่งทั้งหลายมีตัวตนยั่งยืนแน่นอนเป็นขึ้นเป็นอัน จึงเกิดความอยากในความเป็นอยู่ หรือภาวัตถุ และด้วยความไม่รู้ไม่แน่ใจ ก็เข้าใจไปอีกแนวหนึ่งว่าสิ่งทั้งหลายเป็นตัวเป็นตนเป็นขึ้นเป็นอันแต่ละส่วนแต่ละส่วนไป มันสูญสิ้นหมดไป ขาดหายไปได้ จึงเกิดความอยากในความไม่เป็นอยู่หรือวิภาวัตถุ ส่วนกามตัณหานั้นก็สืบเนื่องมาจากความเห็นผิดทั้งสองนั้นด้วย เพราะกลัวว่าตัวตนหรือสุขเวทนาก็ตามจะขาดสูญ สิ้นหายหมดไปเสีย จึงเร่าร้อนแสหาสุขเวทนาแก้ตน และเพราะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นตัว เป็นตน เป็นขึ้น เป็นอัน แน่นอนคงอยู่ตัวได้ จึงดิ้นรนไขว่คว้ากระทำย่ำให้หนักแน่นให้มันคงอยู่ให้ได้^{๓๕}

ค้นหาทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นมูลเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะว่าเมื่ออยากสิ่งใดอย่างใดแล้วก็กระวนกระวายระส่ำระสายไปตามความอยากนั้น ทำให้จิตใจทนอยู่สงบไม่ได้จึงเป็นความทุกข์ และตัณหายังเป็นเหตุให้กระทำการสิ่งต่าง ๆ นั้นไปตามความอยาก จึงมีเรื่องยืดยาวไม่สิ้นสุดลงไปได้ มีความทุกข์ที่ยืดยาว^{๓๖} เป็นความต้องการที่จะให้ตัวตนเกี่ยวข้องกับสิ่งหรือภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสนองความขาดพร่องของตัวตน หรือหล่อเลี้ยงเสริมขยายตัวตนไม่มีสิ้นสุด

ค. เหตุปัจจัยร่วมของทุกข์ประการที่ ๓ อุปาทาน พระพุทธองค์กล่าวไว้ว่า อุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่น^{๓๗} อุปาทานชั้นแรกคือกองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น ๕ อย่าง^{๓๘} อุปาทานเป็นกิเลสที่สืบเนื่องมาจากค้นหา^{๓๙} ขยายความว่า อุปาทานชั้นแรก คือการยึดมั่นถือมั่นติดอยู่ว่ามีตัวมีตนมีสาระเป็นตัวตนของบุคคล ชั้นนี้ทั้งห้าได้แก่ รูปชั้นและนามชั้นอีกสี่ประการ คือวิญญานการรับรู้, เวทนา ความรู้สึก, สัญญา ความทรงจำ, สังขาร การปรุงแต่งตอบโต้ ตามปกติธรรมดาบุคคลย่อมยึดมั่นถือมั่นอยู่แล้ว ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ ถ้าไม่ยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของตนแล้ว ความเกิด แก่

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙๖.

^{๓๖} พุทธทาสภิกขุ, **ความทุกข์และความดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๕๘), หน้า ๓๗.

^{๓๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๔๔/๔๕.

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๙/๑๐๕.

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙๗.

เจ็บ ตาย ก็จะไม่เป็นความทุกข์ของบุคคล ดังนั้น เมื่อพิจารณาจะเห็นได้ว่าความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายแท้ ๆ นั้นไม่เป็นทุกข์หรือเป็นสุข เพราะเป็นภาวะธรรมชาติ ต่อเมื่อบุคคลไปยึดมั่น เข้าจึงเป็นความทุกข์ขึ้นมา^{๔๐}

นอกจากขั้นที่ ๕ แล้ว อุปาทานยังรวมถึงความยึดมั่นด้วยอำนาจของกิเลส หรือความยึดมั่นถือมั่นให้เป็นที่ไปตามอำนาจของตัณหา หรือความยึดมั่นถือมั่นตามความพึงพอใจของตัวเอง ความยึดติดถือมั่น ความผูกพันถือค้ำไว้ในใจ การถือรวมเข้ากับตัว เมื่อมีความยึดถือ มีท่าทีต่อสิ่งของ บุคคล หรือภาวะอันใดอันหนึ่ง อย่างหนึ่งอย่างใด คนก็สร้างภาพหรือ ภาวะชีวิตของเขาขึ้นตามความยึดถือ หรือท่าทีอย่างนั้น ทั้งในด้านกระบวนการพฤติกรรมทั้งหมด เริ่มแต่ระบบความคิด หรือนิสัยของ ความคิดออกมา และในด้านบุคลิกภาพ ทั้งรูปและนามธรรมที่เป็นลักษณะหรือภาวะแห่งชีวิตของ บุคคลในเวลานั้น

อย่างไรก็ตาม สาเหตุร่วมของการเกิดทุกข์ คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน นั้นแยกอธิบายตาม หลักปฏิจจนสมุปปาท ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในคำจำกัดความอย่างสั้นของอริยสัจข้อที่ ๒ และ ๓ ว่า ตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์และดับทุกข์ได้ด้วยการดับตัณหา การที่ทรงแสดงแบบนี้ก็เพื่อให้เห็นภาพ ในทางปฏิบัติง่ายขึ้น และเห็นทางที่จะนำไปใช้ประโยชน์ชัดเจนยิ่งขึ้น^{๔๑}

สรุปความว่า ทุกข์ที่เกิดกับบุคคลนั้นมีสาเหตุมาจากอวิชชา มีเหตุปัจจัยร่วมในการเกิดได้ หลายลักษณะ ต้องพิจารณาทุกข์ที่เหตุปัจจัยการเกิด คืออวิชชา ตัณหา และอุปาทานนั่นเอง อวิชชา ความไม่รู้แจ้งเป็นประธานแห่งการเข้าถึงอกุศลธรรมทั้งปวง โดยมีลำดับที่ก่อให้เกิดทุกข์สืบเนื่องกัน ความไม่รู้นี้ครอบคลุมถึงไม่รู้เท่าทันหรือสติและการไม่นำไปปฏิบัติด้วยด้วย ทุกข์ทางใจที่มีตัณหาเป็น เหตุปัจจัยร่วม บุคคลต้องสังเกตความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมาว่าเวลาอยากได้อะไรแล้วรู้สึก อย่างไร โดยพิจารณาขณะที่กำลังอยากได้ แล้วจะพบว่าความดิ้นรนอยากนั้นเป็นทุกข์ แต่ความอยาก มักจะถูกปิดบังไว้ด้วยความสมอยากหรือสมปรารถนานั่นเอง ซึ่งดูเหมือนว่าเมื่อสมปรารถนาแล้วความอยากนั้นจะหยุดไปชั่วขณะ เมื่อหยุดอยากแล้วจะเห็นว่าหายเหนื่อย แต่แท้จริงแล้วยังมีความอยาก ซ่อนเร้นอยู่ต่อไปว่าสิ่งที่สมปรารถนาอันได้มาแล้วนั้นจงอยู่กับเราตลอดไป ไม่เสื่อม ไม่สลายสูญ หายไป กลายเป็นความอยากแบบใหม่ในอาการเก่าเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง หากความเข้มข้นมากพอได้สิ่งที่ รักและพอใจมาแล้ว แทนที่จะนั่งเป็นสุขนาน ๆ กลับต้องมาทุกข์แบบใหม่อันมีสาเหตุมาจากความวิตก กังวล

^{๔๐} พุทธศาสนิกขุ, ความทุกข์และความดับทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูล คอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๓๓๒.

เมื่อมีตัณหาร่วมด้วยแล้วแม้สิ่งนั้นมีอยู่ที่วิตกกังวล เมื่อสิ่งนั้นต้องเสื่อมสลายหายไปตามเวลา ก็เกิดเป็นทุกข์เพราะความเสียดายห่วงหาอาลัย กล่าวคือเมื่อมีสิ่งใดหรือครอบครองสิ่งใดหากมีตัณหาเป็นเหตุปัจจัยร่วมด้วยแล้ว ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น อากาโรที่จิตยึดติดครุ่นคิดยึดมั่นด้วยอำนาจของกิเลส ถือมั่นให้เป็นไปตามอำนาจของตัณหา คือยึดมั่นถือมั่นตามความพึงพอใจของตัวเองของตน ความยึดติดถือมั่น ความผูกพันถือค้ำไว้ใส่ใจเป็นการถือรวมเข้ากับตัว เมื่อมีความยึดถือมีท่าทีต่อสิ่งของ บุคคล หรือภาวะอันใดอันหนึ่ง อย่างหนึ่งอย่างใด บุคคลก็สร้างภพหรือภาวะชีวิตขึ้นตามความยึดถือ เริ่มแต่ระบบความคิด หรือนิสัยของความคิดออกมา และในด้านบุคลิกภาพ ทั้งรูปและนามธรรมที่เป็นลักษณะหรือภาวะแห่งชีวิตของบุคคลในเวลานั้น เมื่ออุปาทานเกิดขึ้น คืออุปาทานที่สั่งสมนอนเนื่องอยู่ได้ถูกปลุกเร้าให้ผุดขึ้น หรือเกิดขึ้นด้วยตัณหาเป็นปัจจัยแล้ว สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตและเป็นไปต่อจากนั้น จึงย่อมถูกครอบงำไว้ด้วยกำลังของอุปาทาน ที่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความพึงพอใจของตัวเองของตนเป็นสำคัญโดยไม่รู้ตัว จึงไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเกิดขึ้นและเป็นไปตามความเป็นจริง แต่เห็นและอยากให้เป็นไปตามความพึงพอใจของตัวเองของตนเป็นสำคัญแต่ฝ่ายเดียวและโดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชา จึงทำให้บุคคลจมอยู่กับกองทุกข์ดังกล่าว อย่ไรก็ตามสาเหตุร่วมของการเกิดทุกข์ คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน นั้นแยกอธิบายตามหลักปฏิจสมุปบาท ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในคำจำกัดความอย่างสั้นของอริยสัจข้อที่ ๒ และ ๓ ว่าตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์และดับทุกข์ได้ด้วยการดับตัณหา การที่ทรงแสดงแบบนี้ก็เพื่อให้เห็นภาพในทางปฏิบัติได้ง่ายขึ้น และเห็นทางที่จะนำเอาไปใช้ประโยชน์ชัดเจนยิ่งขึ้น

๒.๕ กระบวนการเกิดทุกข์และสภาพทุกข์

หลักอิทัปปัจจยตา กล่าวถึงความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้^{๔๒} แสดงภาวะของสภาพธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ไว้ว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดแต่เหตุ เป็นไปเช่นนี้ทั้งในฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม คือกฎสูงสุดเป็นความจริงของธรรมชาติที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ อธิบายว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับหายไปก็เพราะเหตุปัจจัย และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัยนั้นก็สามารถเป็นเหตุหรือปัจจัยให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมาได้อีก คือการผลัดกันกันเป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกันเรื่อย ๆ ไป ทุกสิ่งล้วนมีความเกี่ยวข้องเนื่องกันอยู่ทั้งสิ้นไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอย ๆ โดยไม่มีเหตุปัจจัย อิทัปปัจจยตาจึงมีความหมายว่า เมื่อมีสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น^{๔๓}

^{๔๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๕

^{๔๓} พุทธศาสนิกฯ, อิทัปปัจจยตา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๖),

หลักอิทัปปัจจยตาทำให้เราเข้าใจได้ว่าแม้จิตใจ คือสิ่งที่รู้สึกและคิดนึกได้หรือวิญญาณคือ การรับรู้ที่เกิดขึ้นตามระบบประสาทต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก เป็นต้น ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมของบุคคล และสัตว์ทั้งหลาย ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎอิทัปปัจจยตานี้ด้วยทั้งสิ้นไม่มีข้อยกเว้น กล่าวคือจิตก็ต้อง อาศัยร่างกายที่ยังไม่สลายคือตายเพื่อเกิดการรับรู้และรู้สึกขึ้นมา อีกทั้งเมื่อจะคิดก็ยังคงอาศัยความ ทรงจำจากเนื้อสมองของร่างกายเพื่อมาคิด ถ้าไม่มีร่างกายที่ยังไม่ตายก็จะไม่มีจิตหรือถ้าไม่มีความทรง จำจากสมองก็คิดอะไรไม่ได้ ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่าจิตหรือวิญญาณของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนี้เป็น อนัตตา คือไม่มีตัวตนที่แท้จริง ชนิดที่จะสามารถมีอยู่หรือตั้งอยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง โดยไม่ต้องอาศัย เหตุปัจจัยเพื่อเกิดขึ้นมาและตั้งอยู่

หลักอิทัปปัจจยตาหรือภาวะธรรมชาตินี้ เมื่ออธิบายกระบวนการเกิดทุกข์ที่มีเกิดขึ้นกับ บุคคลแบบเจาะจงเรียกว่าปฏิจสมุปบาท เพื่อเน้นอธิบายถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดผล อันคือความทุกข์ และการดับไปแห่งทุกข์โดยตรง ๆ แต่เพียงเรื่องเดียวเป็นสำคัญ เป็นการอธิบายถึงกระบวนการของ จิตคือการเกิดขึ้นของทุกข์และการดับไปของทุกข์ ที่แสดงถึงการอาศัยกันของเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัย กันแล้วก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น อธิบายความหมายดังนี้

๑) อวิชชา คือความไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริงของสภาวะธรรม ความไม่รู้แฝงอยู่กับความ เชื่อถือต่าง ๆ ความไม่เข้าใจเหตุผล เป็นภาวะขาดปัญญาหรือปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้น ๆ

๒) สังขาร คือความคิดปรุงแต่ง ความจงใจ มุ่งหมาย ตัดสินใจ เจตนาในการกระทำ การจัดสรรกระบวนการคิด และมองหามรรณมาสนองความคิดโดยสอดคล้องกับพื้นนิสัย ความเชื่อ และทัศนคติ การปรุงแต่งจิต ความคิดจากประสบการณ์และความเคยชินที่สั่งสมไว้

๓) วิญญาณ คือความรู้ต่ออารมณ์ต่าง ๆ ทางอายตนะ ตลอดจนสภาพพื้นเพของจิตใจ ในขณะนั้น ๆ

๔) นามรูป คือความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรมในความรับรู้ของบุคคล ภาวะที่ ร่างกายและจิตใจทุกส่วนอยู่ในสภาพที่ตอบสนองต่อวิญญาณที่เกิดขึ้น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและ จิตใจที่เจริญหรือเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพจิต

๕) สฬายตนะ คือภาวะที่อายตนะทำหน้าที่โดยสอดคล้องกับสถานการณ์นั้น ๆ

๖) ผัสสะ คือการเชื่อมต่อความรู้กับโลกภายนอก การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

๗) เวทนา คือความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ หรือทุกข์ ไม่สบาย หรือไม่สุขไม่ทุกข์

๘) ตัณหา คือความอยาก ทะยานหาสิ่งอันวยสุขเวทนา หลีกหนีสิ่งที่ก่อทุกข์เวทนา โดยอาการ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่อย่างนั้น ๆ ยังยืนตลอดไป หรืออยากให้ดับสูญ ให้พินาศไป

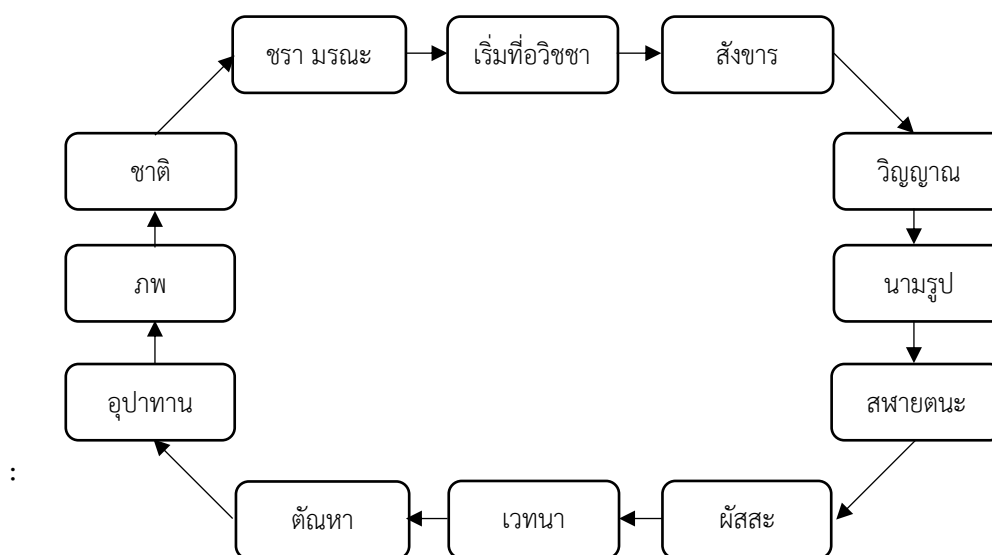
๙) อุปาทาน คือความยึดติดถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง รวบรวมเอาสิ่งต่าง ๆ และ ภาวะชีวิตที่อันวยเวทนานั้นเข้ามาผูกพันกับตัว ความยึดมั่นต่อสิ่งซึ่งทำให้เกิดเวทนาที่ชอบหรือไม่ ชอบ จนเกิดทำที่หรือตีราคาต่อสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางที่เสริมหรือสนองตัณหาของตน

๑๐) ภาวะชรา คือกระบวนการพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อสนองค้นหา อุปาทานนั้น และ ภาวะชีวิตที่ปรากฏเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยสอดคล้องกับอุปาทานและกระบวนการพฤติกรรมนั้น

๑๑) ชาติ คือการเกิดความเกิดตระหนักในตัวตนว่าอยู่หรือไม่ได้อยู่ในภาวะชีวิตนั้น ๆ หรือไม่ได้มี ไม่ได้เป็นอย่างนั้น; การเข้าครอบครองภาวะชีวิตนั้น หรือเข้าสวมเอากระบวนการพฤติกรรม นั้นโดยการยอมรับตระหนักชัดขึ้นมามีภาวะชีวิตของตน เป็นกระบวนการพฤติกรรมของตน

๑๒) ชราและมรณะ ชรา คือความสำนึกในความขาด พลาด หรือพรากแห่งตัวตนจาก ภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ว่าตัวตนถูกคุกคามด้วยความสูญสิ้นสลาย หรือพลัดพรากจากภาวะชีวิตนั้น ๆ หรือการได้มีได้เป็นอย่างนั้น ๆ จึงเกิดโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส พวงมาด้วย คือรู้สึกคับ แค้น ขัดข้อง ขุ่นมัว แห่งใจ หดหู่ ซึมเซา ไม่สมหวัง กระทบกระวาย และทุกขเวทนาต่าง ๆ^{๔๔}

หลักปฏิจสมุปบาทแสดงวงจรทุกข์ซึ่งเป็นกระบวนการ คืออาการทางจิตที่คิดเริ่มต้นด้วย อวิชชาที่ประกอบด้วยกิเลส เกิดสืบเนื่องกันไปตามลำดับความเข้มข้นของกิเลส ซึ่งเมื่อระดับความ เข้มข้นถึงจุดที่เรียกว่าอุปาทานทุกข์ บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย วาจา ตามความโน้ม เียงของจิตในขณะนั้น ๆ กระบวนการเกิดทุกข์ตามคำอธิบายในหลักปฏิจสมุปบาทสามารถเขียน เป็นแผนภาพได้ดังนี้



: ตารางภาพที่ ๒.๒ แสดงวงจรปฏิจสมุปบาท

ปฏิจสมุปบาทชี้ให้เห็นถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันจนเป็น ผลให้เกิดทุกข์ กระบวนการเกิดทุกข์ (ตามภาพ) เริ่มต้นอธิบายที่อวิชชาคือความไม่รู้ เพราะอวิชชา

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูล คอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘๒.

เป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญานจึงมี ฯลฯ และโดยอาการที่สิ่งทั้งหลายสัมพันธ์
เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยต่อกันอย่างเป็นกระแส ในภาวะที่เป็นกระแสนี้ ขยายความออกไปให้เห็นแง่
ต่าง ๆ คือ

- ๑) สิ่งทั้งหลายเนื่องอาศัยเป็นปัจจัยกันเกิดขึ้น
- ๒) สิ่งทั้งหลายมีอยู่โดยความสัมพันธ์
- ๓) สิ่งทั้งหลายมีอยู่ด้วยอาศัยปัจจัย
- ๔) สิ่งทั้งหลายไม่มีความคงที่อยู่อย่างเดิมแม้แต่ขณะเดียว
- ๕) สิ่งทั้งหลายไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง คือไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน และ
- ๖) สิ่งทั้งหลายไม่มีมูลการณ์ หรือต้นกำเนิดเดิมสุด ซึ่งในแต่ละขั้นตอนของ
วงจรปฏิจสมุปบาทนั้นกระบวนการข้างต้นมีเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งนามธรรมและรูปธรรม

สรุปความว่า หลักอิทัปปัจจยตาแสดงภาวะของสภาพธรรมชาติว่าล้วนเกิดแต่เหตุ เป็นไป
เช่นนี้ในทุกสรรพสิ่งทั้งในฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม อธิบายไว้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะเป็นไปตามเหตุ
ตามปัจจัยของมันคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับหายไปก็เพราะเหตุปัจจัย ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
สามารถเป็นเหตุหรือปัจจัยให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมาได้อีก คือการผลัดกันเป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกัน
เรื่อย ๆ ไปเหมือนลูกโซ่ ทุกสิ่งล้วนมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งสิ้นไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ไม่
มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอย ๆ ภาวะธรรมชาตินี้เมื่ออธิบายกระบวนการเกิดทุกซ์ที่มีขึ้นกับบุคคล
เรียกว่าปฏิจสมุปบาท กล่าวถึงกระบวนการเกิดขึ้นของทุกซ์และการดับไปของทุกซ์ แสดงถึง
การอาศัยกันของเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยกันแล้วก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น โดยเริ่มภาวะที่เป็น
อวิชชาคือไม่รู้ตระหนักรู้สภาพที่ถือกันว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราหรือเขานั้น เป็นแต่เพียงกระแส
แห่งรูปธรรมและนามธรรมที่มีส่วนย่อยต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุเป็นปัจจัยสืบต่อ
กันโดยอาการเกิดสลาย ๆ ทำให้กระแสนั้นอยู่ในภาวะที่กำลังแปรรูปอยู่ตลอดเวลา เปรียบเทียบบุคคล
ก็คือผลรวมแห่งความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา ความเคยชิน ความโน้มเอียง ทศนคติ ความรู้ ความ
เข้าใจ ความเชื่อถือ ความคิดเห็น ความรู้สึกในคุณค่าต่าง ๆ ทั้งหมดในขณะนั้น ๆ เป็นผลมาจากการ
ถ่ายทอดทางวัฒนธรรม การศึกษาอบรม และปฏิภิกิริยาต่าง ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายใน และต่อสิ่งแวดล้อม
ภายนอกทั้งหลาย ที่กำลังดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่ตระหนักรู้เช่นนี้ จึงยึดถือเอาสิ่งเหล่านั้นอย่าง
ใดอย่างหนึ่งเป็นตัวตนของตนในขณะหนึ่ง ๆ เมื่อยึดถือสิ่งเหล่านั้นเป็นตัวตน ก็คือถูกสิ่งเหล่านั้นหลอก
เอาจึงเท่ากับตกอยู่ในอำนาจของมัน ถูกมันชักจูงบังคับเอาให้เห็นว่าตัวตนนั้นเป็นไปต่าง ๆ พร้อมทั้ง
ความเข้าใจว่า ตนเองกำลังทำการต่าง ๆ ตามความต้องการของตน เป็นต้น ทำให้เกิดมีสังขารคือการ
ปรุงแต่ง และสืบเนื่องเกิดวิญญาน นามรูป ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ฯลฯ ไปตามกระบวนการ
จึงเกิดทุกซ์

๒.๖ สรุป

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระธรรมเทศนาครั้งแรกนี้ เป็นที่มาของหลักธรรมคำสอนหมวดต่าง ๆ อีกมากมาย เพื่ออธิบายขยายความตามภูมิธรรมแก่ผู้เรียนรู้ ให้เข้าใจ เข้าถึง และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อที่จะดับทุกข์ ไตรลักษณ์เป็นธรรมเบื้องต้นที่อธิบายสภาวะธรรมชาติว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ในตัวเอง และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดับเกิดจากการปรุงแต่งของปัจจัยต่าง ๆ สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหมดทั้งที่มีจิตใจครองและไม่มีจิตใจครอง ล้วนเกิดขึ้นมาแบบมีเงื่อนไข ดำรงอยู่ได้และแตกสลายไปตามเงื่อนไขนั้น คือภาวะบีบคั้นมีความกดดันขัดแย้ง ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้คือทุกข์ที่พระพุทธองค์กล่าวถึง ทุกข์ในไตรลักษณ์เป็นธรรมชาติ ดังกล่าว ครอบคลุมทุกข์ในอริยสัจด้วย ส่วนอริยสัจเป็นธรรมอันประเสริฐที่ถูกค้นพบ เพื่อปลดปล่อยบุคคลให้มีจิตใจที่เป็นอิสระจากระบบไตรลักษณ์ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือสภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์นั่นเอง ซึ่งมาเป็นที่ตั้งที่อาศัยที่ก่อเกิดเป็นปัญหาขึ้นแก่บุคคล เนื่องจากบุคคลทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา หมายถึงเรื่องของเบญจขันธ์หรืออุปาทานขันธ์ ได้แก่ ทุกข์เฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับชีวิตนั่นเอง เป็นทุกข์ที่บุคคลพึงกำหนดรู้ ด้วยการมีปัญญารู้เท่าทันและปฏิบัติต่อทุกข์ในไตรลักษณ์อย่างถูกวิธี คือรู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์

ทุกข์คือภาวะที่เนื่องกันของการเกิดและการดับ มีความบีบคั้นกดดันขัดแย้งที่เกิดจากความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายเป็นธรรมดาของสังขารทั้งหลายตามธรรมชาติ เกิดมีในทุกชีวิต ทำให้มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย ให้ความรู้สึกอัดอัด คับข้อง บีบคั้นขัดแย้งอยู่ตลอดเวลาในขณะนั้น ๆ ทุกข์จึงเป็นสภาพที่ทนได้ยาก ก็ก่อให้เกิดความบีบคั้นขัดแย้งที่เรียกว่า ความรู้สึกทุกข์คือทุกข์เวทนา โดยลักษณะแล้วทุกข์จึงเป็นสภาวะธรรมดาที่พบได้ในทุกสิ่ง ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ในสิ่งมีชีวิตได้แก่สังขารขันธ์ เป็นต้น เมื่อทุกข์คือธาตุที่เป็นธรรมตามีสภาวะทางนามธรรม การจะอธิบายลักษณะของทุกข์เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ก็ต้องอธิบายธรรมชาติทุกข์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลก็คือธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลสามารถสัมผัสได้ด้วยใจ เป็นอารมณ์ที่ใจรู้ หรืออารมณ์ที่เกิดทางใจ และจากที่เกิดขึ้นทางใจสัมผัสได้เมื่อรับรู้แล้วบางครั้งก็เกิดสืบเนื่องเป็นทุกข์ทางกายด้วย

กระบวนการเกิดทุกข์มีแสดงไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท กล่าวถึงสาระสำคัญที่บุคคลพึงตระหนักคือสิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นปัจจัยกัน เกิดขึ้นมีอยู่ได้โดยความสัมพันธ์ คือมีอยู่ด้วยอาศัยปัจจัย และสิ่งทั้งหลายไม่มีความคงที่อยู่อย่างเดิมแม้แต่ขณะเดียว จึงไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง คือไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน และสิ่งทั้งหลายไม่มีมูลการณ์หรือต้นกำเนิดเดิมสุด ในกระบวนการได้ยกอวิชชาความไม่รู้ขึ้นไว้เพื่อเริ่มต้นอธิบายในเรื่องของทุกข์ที่เกิดขึ้น กล่าวคือบุคคลเกิดจากผลรวมแห่งความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา ความเคยชิน ความโน้มน้าวเพียง ทัศนคติ ความรู้

ความเข้าใจ ความเชื่อถือ ความคิดเห็น ความรู้สึกในคุณค่าต่าง ๆ ทั้งหมดในขณะนั้น ๆ เป็นผลมาจากการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม การศึกษาอบรม และปฏิกิริยาต่าง ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายใน และที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่กำลังดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่ตระหนักรู้เช่นนี้ จึงยึดถือเอาสิ่งเหล่านั้นอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นตัวตนของตนในขณะหนึ่ง ๆ เมื่อยึดถือสิ่งเหล่านี้เป็นตัวตนก็คือถูกสิ่งเหล่านั้นหลอกเอา จึงเท่ากับตกอยู่ในอำนาจของมันคืออวิชชา แล้วถูกมันชักจูงบังคับเอาให้เห็นว่าตัวตนนั้นเป็นไปต่าง ๆ พร้อมทั้งความเข้าใจว่า ตนเองกำลังทำการต่าง ๆ ตามความต้องการของตน เป็นต้น ทำให้เกิดมีสังขารคือการปรุงแต่ง และสืบเนื่องเกิดวิญญูณ นามรูป ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ไปตามกระบวนการจึงเกิดอุปาทานทุกข์ขึ้นในบุคคล

สาเหตุของทุกข์มีอวิชชาความไม่รู้แจ้งเป็นประธานแห่งการเข้าถึงอกุศลธรรมทั้งปวง โดยมีลำดับที่ก่อให้เกิดทุกข์สืบเนื่องกัน ความไม่รู้นี้ครอบคลุมถึงไม่รู้เท่าทันหรือสติและการไม่นำไปปฏิบัติ ด้วยด้วย หรือความไม่รู้แจ้งแทงตลอดและไม่ปฏิบัติในอริยสัจ ๔ และปฏิบัติสมุปบาทตามความเป็นจริง กล่าวคือบุคคลเกิดขึ้นมาพร้อมด้วยอวิชชาโดยธรรมชาติ จึงไม่รู้เท่าทันในเหตุปัจจัยอันเป็นสภาวะธรรมหรือธรรมชาติของทุกข์และการดับทุกข์ เมื่อเกิดความไม่รู้กระบวนการก็ดำเนินต่อไปจนถึงตัณหาซึ่งเป็นเรื่องทางใจที่ต้องสังเกตุความรู้สึกโดยตรงไปตรงมา ตัณหาส่งผลให้เกิด อุปาทานเป็นอาการที่จิตยึดติดครุ่นคิดยึดมั่นด้วยอำนาจของกิเลส คือยึดมั่นถือมั่นให้เป็นไปตามอำนาจของตัณหา เป็นความยึดมั่นถือมั่นตามความพึงพอใจของตัวเองของตน เมื่อมีความยึดถือ มีทำที่ต่อสิ่งของบุคคล หรือภาวะอันใดอันหนึ่ง อย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว บุคคลก็สร้างภพ หรือภาวะชีวิตของเขาขึ้นตามความยึดถือ หรือทำที่อย่างนั้น ทั้งในด้านกระบวนการพฤติกรรมทั้งหมด (กรรมภพ) เริ่มแต่ระบบความคิดหรือนิสัยของความคิดออกมา และในด้านบุคลิกภาพ ทั้งรูปและนามธรรมที่เป็นลักษณะหรือภาวะแห่งชีวิตของบุคคลในเวลานั้น อุปาทานนอนเนื่องในรูปของอาสวะกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดขึ้นเมื่อถูกกระตุ้นปลุกเร้า ด้วยเหตุปัจจัยโดยตรงคือตัณหาตามวงจรปฏิบัติสมุปบาทนั่นเอง กล่าวคือเมื่อเกิดตัณหา ความอยากหรือไม่อยากในเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในจิตแล้ว สิ่งเหล่านั้นยังเป็นเพียงแค่ความปรารถนาอันเกิดมาแต่เวทนา แต่ยังไม่เกิดขึ้นหรือเป็นเพียงนามธรรมอยู่ยังไม่เกิดผล และโดยธรรมชาติของจิต จึงต้องเกิดปฏิกิริยาต่อตัณหาเหล่านั้นเสียก่อนตามอุปาทานที่สั่งสมไว้ โดยการตั้งเป้าหมายหรือการที่ต้องยึดมั่น ก็เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายหรือเกิดผลเป็นตัวเป็นตนขึ้นตามความต้องการ ให้เป็นไปตามตัณหาความปรารถนาของตัวเองของตนนั้น ๆ และที่เกิดขึ้น ก็เพื่อให้ตัวตนของตนได้รับความพึงพอใจ จากการได้รับการตอบสนองอันเป็นไปตามตัณหาความอยากนั่นเอง อันเป็นพื้นฐานโดยธรรมชาติในการดำรงคงชีวิตอย่างหนึ่งของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ในทางธรรมะก็จัดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นภาวะของสภาพธรรมชาติ เพียงแต่เป็นธรรมชาติที่ก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นในบุคคลที่ไม่รู้เท่าทัน

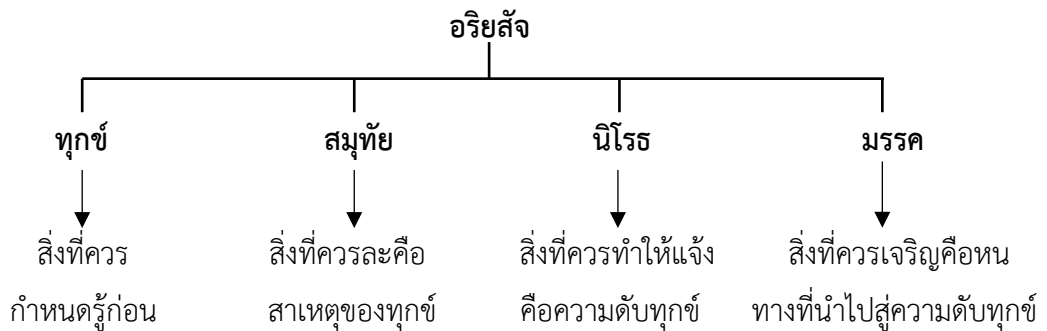
บทที่ ๓

วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระธรรมคำสอนคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าหยิบยกขึ้นมาพูดในทุกแง่มุมเพื่อให้เพียงพอแก่ความต้องการในการที่จะดับทุกข์^๑ ทุกข์ที่ต้องดับคือดับอุปาทานทุกข์ หรือดับทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ดังนั้น การพิจารณาในบทที่ ๓ นี้ จะได้กล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อ คือ (๑) วิธีการดับทุกข์ตามแนวคิดของอริยสัจ ๔ (๒) วิธีการดับทุกข์ตามแนวมรรค ๘ หรือไตรสิกขา และ(๓) วิธีการดับทุกข์ตามแนวธรรมสนับสนุน ตามลำดับดังนี้

๓.๑ วิธีการดับทุกข์ตามแนวคิดของอริยสัจ ๔

อริยสัจคือหลักที่โยงความจริงในธรรมชาตินิยามสู่การใช้ประโยชน์ เพราะกฎธรรมชาตินั้นเกิดมีอยู่เป็นธรรมดา ถ้าบุคคลไม่รู้วิธีปฏิบัติหรือไม่รู้จุดที่จะเริ่มต้นไม่รู้ลำดับก็จะสับสน^๒ ทุกขอริยสัจกินความถึงสภาพธรรมที่เป็นทุกข์ทุกข์ และทุกข์เวทนาที่เกิดทางกายและจิตใจด้วย วิธีการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ มีขั้นตอนปฏิบัติอธิบายดังนี้



: ตารางภาพที่ ๓.๑ แสดงกิจในอริยสัจ ๔

^๑ พุทธทาสภิกขุ, การเดินทางที่ไม่ทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : เพชรประกาย, ๒๕๔๙), หน้า ๕๙.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนาความสุขต้องมาทันที, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๓. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_list [๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙].

อริยสังข์ข้อที่ ๑ ทุกข์สิ่งที่ควรกำหนดรู้ก่อน บุคคลควรพิจารณาทำความเข้าใจเพื่อตระหนักรู้ลักษณะของทุกข์ที่เกิดขึ้น ควรกำหนดรู้เท่านั้น^๓ หมายความว่า ให้บุคคลพิจารณารับรู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจแยกพิจารณาได้ ๓ มิติคือ (๑) ทุกข์ตามธรรมดา คือ ความทุกข์ทุกชนิดที่มีในชีวิต เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การอยู่ร่วมกับบุคคลหรือสิ่งที่ไม่น่าพอใจ การพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งที่พึงพอใจ การไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา ความเศร้าโศกคร่ำครวญ ความคับแค้นใจ ความทุกข์ทรมานทุกรูปแบบทั้งทางร่างกายและจิตใจ (๒) ทุกข์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง คือความรู้สึกและสภาพอันเป็นสุขในชีวิตที่ล้วนแปรเปลี่ยนไปไม่ช้า เมื่อเกิดการแปรเปลี่ยนย่อมเป็นทุกข์ไร้ความสุข สภาพที่แปรปรวนรวมอยู่ในคำว่าทุกข์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง และ (๓) ทุกข์เพราะเกิดจากสภาวะปรุ่่งแต่ง^๔ ทุกข์ทั้ง ๓ มิตินี้เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขของหลักไตรลักษณ์

บุคคลต้องรู้และเข้าใจสภาวะทั้ง ๓ ด้านของไตรลักษณ์ เพื่อใช้ความรู้มาเป็นเครื่องมือนำไปดับทุกข์ในอริยสังข์ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ของทุกข์ทั้ง ๓ ประเภท ล้วนตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะไม่รู้ความจริงว่าสิ่งต่าง ๆ อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและดับสลาย เป็นไปตามเงื่อนไขเช่นนั้น แล้วบุคคลไปหลงยึดมั่นในความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยอยากให้ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นไปดังใจเพราะคิดว่าเป็น นิจจัง สุขขัง อัตตา จึงทำให้เกิดทุกข์ในอริยสังข์ขึ้น^๕ ดังนั้น เมื่อความสุขและความทุกข์เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยจากการกระทบสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึก ความรู้สึกนึกคิดจึงมีส่วนจึงสำคัญมาก เพราะคนเราต้องการความสุขและเกลียดความทุกข์

ในเรื่องความรู้สึก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า เมื่อมีการรับรู้แต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นขั้วต่อและทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่น ๆ ว่าจะดำเนินไปในทิศทางใด อย่างไร^๖ อธิบายได้ว่า บุคคลต้องทำความเข้าใจและยอมรับ เพื่อเกิดความตระหนักและจะได้จัดการให้ถูกต้องเกี่ยวกับจิตใจของตนเองไม่ว่าสุขหรือทุกข์ คือต้องเข้าใจเมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ทั้งความคิดภายในและสิ่งที่รับรู้ทางอายตนะภายนอก รวมแล้วคือต้องรู้ความคิดหรือจิตที่เกิดขึ้นใน

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓๐.

^๔ พระอัครมหาบัณฑิต ศาสตราจารย์ ดร. วิไลโปละ ศรี ราหุลละ, **พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร**, แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗-๒๘.

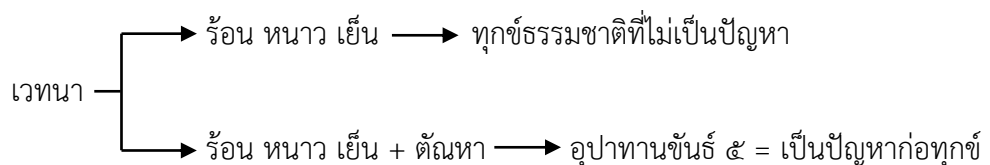
^๕ สุรพล ไกรสรารูดี, **อริยสังข์สำหรับทุกคน**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๑๗.

ชีวิตประจำวันแต่ละขณะ ซึ่งลักษณะของทุกขอริยสัง ที่บุคคลพึงรู้ไว้พิจารณา ขยายความอธิบายได้ ดังนี้

ทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้หมายถึงความมีสติระลึกรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งกายและใจ และพิจารณาให้รู้และเข้าใจ หรือเห็นในสภาวะธรรมของทุกข์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแห่งธรรม คือต้องเป็นการเห็นสภาวะทุกข์ดังกล่าวแล้วในบทที่ ๒ ดังนั้น ก่อนอื่นจึงต้องกำหนดรู้ในทุกข์ เพื่อให้ เกิดความเข้าใจว่าอะไรที่เป็นทุกข์ประจำขั้นของชีวิตที่ต้องเกิด ต้องมี ต้องเป็น และบุคคลต้องปฏิบัติ หรือวางท่าทีอย่างไรต่อสภาวะที่เกิดขึ้น เพราะถ้าไม่รู้ไม่เข้าใจโดยธรรมแล้วจะต้องประสบกับทุกข์ แบบนี้ มีพุทธพจน์ที่เกี่ยวข้องแสดงไว้ความว่า เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็น ปัจจัยตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี^๗

จากกระบวนการของปฏิจจนสมุปบาทที่แสดงการเกิดของทุกข์ ว่ามีขึ้นเพราะเวทนาคือ ความรู้สึกเมื่อรับรู้ในสิ่งที่มากระทบคือผัสสะ การรับรู้อารมณ์ที่ไม่สบายเป็นทุกข์นี้เรียกว่าความทุกข์ ใจซึ่งเป็นทุกข์โดยธรรม คือธรรมชาติที่ต้องมีอยู่คู่กับชีวิต เช่น ร้อน หนาว เย็น เป็นต้น เมื่อบุคคลไม่รู้ ด้วยอวิชชาจึงเกิดความพยายามในลักษณะที่ต้องการจะดับทุกขอริยสังหรือทุกข์เวทนา ซึ่งเป็นความ เข้าใจผิดเพราะไม่ตรงตามสภาวะที่เป็นจริงของชีวิตตามธรรมชาติ อธิบายโดยภาพดังนี้



: ตารางภาพที่ ๓.๒ แสดงการเกิดทุกข์เพราะเวทนา

การดำเนินชีวิตโดยทั่วไป คือการแสวงหาความรู้สึกสุข หลีกหนีความรู้สึกทุกข์ และไม่สามารถทนนิ่งอยู่กับความรู้สึกเฉย ๆ ได้ตลอด เพราะชีวิตมีแรงขับเคลื่อนมาจากเวทนา เป็นไปเพื่อสนองเวทนา จึงตกอยู่ภายใต้การครอบงำของเวทนาทั้งสิ้น และหากมากเกินไปก็จะเกิดสืบเนื่องต่อไปถึงตัณหา และอุปาทานในที่สุด มีพุทธพจน์แสดงไว้ความว่า เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม ประกอบด้วยอาสวะ เกื้อกูลแก่อุปาทาน นี้เรียกว่าเวทานุุปาทานขั้น ๕ อุปาทานขั้น ๕ คือเวทนา^๘ ทุกข์ที่จะต้องดับตามภาพนั้นหมายถึงทุกข์อุปาทานที่เกิดจากสัมผัสทั้ง ๖ คือความทุกข์ที่ประกอบด้วยตัณหาอุปาทานเท่านั้น ซึ่งธรรมชาติการทำงานของจิตสามารถแยกได้เป็น ๒

^๗ ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒/๑๙.

^๘ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖.

กระบวนการใหญ่ ๆ กล่าวคืออย่างแรกเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตอย่างปกติ และอย่างหลังเป็นกระบวนการที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วก่อให้เกิดทุกข์อุปาทาน คือความทุกข์ที่ประกอบด้วยตัณหาและถูกรอบงำด้วยอุปาทาน ส่งผลให้เกิดความคิด ความคาดหวัง แล้วกระบวนการวายเป็นทุกข์ ยินยอมอยากอยากยึดให้อยู่กับตน หรืออยากผลักใส กระทั่งอยากทำลายทิ้งไปเสียจากตน ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดเป็นไปตามกระบวนการธรรมของปฏิจจสมุปบาท

ดังนั้น ตามความเป็นจริงแห่งธรรมแล้วบุคคลต้องดับทุกข์อุปาทาน เพราะบุคคลมีความไม่รู้จึงแยกแยะสภาวะธรรมคือธรรมชาติของทุกข์หรือริยสังขและเวทนาอย่างแท้จริงไม่ได้ จึงพยายามไปดับทุกข์หรือริยสังขหรือเวทนาโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้น ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ คือควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดเจนตามสภาพที่เป็นจริง ได้แก่การพิจารณาทำความเข้าใจในอาการของทุกข์และรู้เท่าทัน แยกอธิบายเพื่อความชัดเจนในการพิจารณาได้เป็น ๒ ลักษณะดังนี้

ก) ทุกข์หรือริยสังขที่ดับไม่ได้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เมื่อเกิดหรือประสบกับความผิดหวังแล้วทำให้เกิดทุกข์ธรรมชาติจากการผัสสะขึ้นเป็นธรรมดา กล่าวคือทุกข์เวทนาเป็นสภาวะธรรมหรือธรรมชาติของชีวิต เป็นทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งสภาวะเดิม ๆ ของทุกข์เหล่านี้ ไม่ร่าร้อนไม่เผาลน เหล่านี้คือทุกข์หรือริยสังขชนิดที่เป็นทุกข์ประจำชีวิตที่ยังคงต้องเกิด ต้องมี ต้องเป็นเช่นนั้น เป็นกระแสสภาวะธรรม จึงควรกำหนดรู้และทำความเข้าใจเพื่อวางท่าทีต่อทุกข์ได้อย่างถูกต้อง

ข) ทุกข์หรือริยสังขชนิดที่ดับได้ คือรวมโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ คือความทุกข์ที่เกิดจากทุกข์หรือริยสังขดังกล่าวข้างต้นเช่นกัน แต่มีกิเลส ตัณหา อุปาทานเป็นปัจจัยร่วมปรุงแต่ง มีผลให้เกิดความยึดมั่นทางจิตใจ เป็นทุกข์ที่เราร้อนเผาลน อึดอัด กระวนกระวาย กล่าวคือทุกข์ธรรมชาตินั้นทำให้เกิดเวทนาคือสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์อยู่แล้วตามปกติ เมื่อมีความรู้สึกแล้วบุคคลไม่เข้าใจจึงก่อให้เกิดอารมณ์ที่ยึดติดคือจิตคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสในสุขหรือทุกข์นั้น แล้วกลายเป็นอุปาทานที่ทรมาณจิตใจ แต่หากพิจารณารู้เท่าทันก็เป็นแต่เพียงเวทนาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น แล้วบุคคลสามารถพิจารณาควบคุมจิตไม่ให้คิดด้วยกิเลส จะได้ไม่เกิดการยึดติด หรือคาดหวัง ฯลฯ เป็นต้น

ยกตัวอย่างอธิบายดังนี้ กล่าวคือวิธีทำความเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลจำเป็นต้องเข้าใจเงื่อนไขของกฎธรรมชาติเสียก่อน ว่าทุกสิ่งรวมถึงตนเองต้องมีความเป็นไปต่าง ๆ ภายใต้อำนาจของธรรมชาตินั้น เมื่อตระหนักได้อย่างนี้ก่อนแล้วในเบื้องต้น ก็จะทำให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งธรรมชาติ วัตถุแวดล้อมและชีวิตของตนเอง และทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็น เช่น เมื่อเจ็บป่วยบุคคลจะเข้าใจว่าเป็นธรรมดาของเหตุปัจจัยและจะไม่คิดมากจนเกินไป คือถ้าคิดก็เป็นการคิดที่จะแก้ไขไปตามเรื่อง คือไปโรงพยาบาลหาหมอรักษาไปตามอาการ ดูแลไปตามโรค เป็นต้น

การกำหนดรู้ทุกข์นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้สรุปความว่า เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิด มาแบกไว้หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์ หรือหวังกังวลอยาก

หายทุกข์ เพราะถ้าคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น ถ้าจะแก้ทุกข์เราแก้ด้วยความอยากไม่ได้ ต้องแก้ด้วยรู้มันและกำจัดเหตุของมัน คือเมื่อกำหนดรู้แล้วก็วางใจวางท่าที่แบบรู้เท่าทันคติธรรมตาของโลกและชีวิต เมื่อกำหนดรู้หรือเข้าใจปัญหา เรียกว่าได้ทำปริญญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์ การกำหนดรู้ขั้นที่ ๑ เสร็จสิ้น พึงก้าวไปสู่ขั้นที่ ๒ ทันที^๙

ทุกข์อริยสังข์ที่ควรกำหนดรู้ทั้ง ๒ ลักษณะนี้ บุคคลควรพิจารณากำหนดรู้ด้วยสติและปัญญา คือทั้งรู้เท่าทันและรู้อย่างเข้าใจ กล่าวคือถ้าบุคคลอยู่ในโลกไม่เป็นกัตติโลกแล้วก็ยึดทุกอย่างในโลก เช่น สิ่งของที่มีอยู่ที่เข้าไปเกี่ยวข้องแล้วบุคคลก็ยึดทุกอย่าง เมื่อยึดอะไรความเป็นตัวตนก็จะขยายไปอยู่กับสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็ผนวกเข้าเป็นตัวตนของบุคคล^{๑๐} คือบุคคลจะมีความเป็นเจ้าของ ดังจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

อริยสังข์ข้อที่ ๒ สมุทัยสิ่งที่ควรละคือสาเหตุของทุกข์ บุคคลต้องพิจารณาสาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวก่อให้เกิดปัญหาหรือเกิดความติดขัดบกร่องในชีวิตให้ถูกต้องชัดเจน และต้องเป็นมูลเหตุจริง ๆ ที่เกิดจากตัวเองเป็นส่วนใหญ่ และในประเด็นนี้บุคคลควรศึกษาให้รู้ว่ามีอะไรที่เรียกว่าตัวเรา ของเรา มีแต่เพียงนาม รูป คือกายกับใจ ถ้านึกคิดผิดไปก็เกิดการปรุงแต่งเป็นตัวเป็นตน นึกคิดให้ถูกต้องมันก็ไม่รู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน จิตจะโล่งสบาย บุคคลควรศึกษาให้มีความเข้าใจอย่างนี้^{๑๑} กล่าวคือธรรมชาติดีมีธรรมชาติรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ ๖ ทางด้วยกัน คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ดีแล้วเกิดความชอบ เรียกโลภะหรือความโลภ ทำให้เกิดความต้องการยึดเอาอารมณ์นั้นเข้ามาครอบครอง เมื่อรับอารมณ์แล้วไม่ชอบเรียกโทสะคือความโกรธ ทำให้เกิดความต้องการผลหรือสลดอารมณ์นั้นทิ้งไป ทั้งนี้เพราะว่ามีโหระความหลงครอบงำจึงหลงชอบ หลงไม่ชอบ^{๑๒}

มีพุทธพจน์แสดงไว้ว่า ตัณหาเป็นเหตุเกิด มีเหตุเกิด มีเหตุเกิด มีเหตุเกิด มีเหตุเกิด มีเหตุเกิด^{๑๓} จากพุทธพจน์อธิบายได้ว่า เวทนาที่สุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น เป็นปัจจัยก่อให้เกิดความยึดติด เมื่อมากขึ้นก็ทำให้เกิดทะยานอยากซึ่งแสดงตัวออกใน ๓ ลักษณะคือ (๑) ความทะยานอยากในกาม เช่นอาการความดิ้นรนอยากเห็นสิ่งที่สวยงาม อยากฟังเสียงที่ไพเราะ อยากดม

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๓๕.

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, มปป, หน้า ๘๗. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_list [๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙].

^{๑๑} พุทธศาสนิกขุ, **กิเลสปัญญาปัญญาเฉลย**, (กรุงเทพมหานคร : ปราณ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.

^{๑๒} ไตรปิตรรา สารเศรษฐศิริ (วิไลยรัฐยุตศาสตร์), **กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑.

^{๑๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๘.

กลิ่นที่หอม ฯลฯ ที่เกินความพอดี (๒) ความทะยานอยากในความอยากเป็น อยากอยู่ เช่น อาการตื่น รนอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากได้เลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่งก่อนใคร ๆ เกิดการตื่นรนแสวงหาที่เกินความ พอดี และ (๓) ความอยากในความไม่มีหรือไม่เป็น เช่น อาการตื่นรนอยากไม่เป็นสิ่งที่เขาให้เป็นหรือ อยากจะพ้นไปจากตำแหน่งที่เป็นอยู่แล้ว รวมทั้งอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้หมดหายไปที่เกินความพอดี

มีข้อสังเกตที่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องการเกิดที่ว่าเป็นทุกขันธ์ ท่านพุทธทาสกล่าวว่าเป็น การอธิบายไปตามสภาวะธรรม คำว่าเกิด หมายถึง เกิดเป็นกิเลสตัณหาเป็นตัวเป็นตนขึ้นในจิตใจ ครั้งหนึ่งแล้วมันก็ดับไป เมื่อเรื่องนั้นเสร็จแล้วมันก็เกิดขึ้นอีก เพราะว่าเชื้อของกิเลสตัณหายังไม่สิ้น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสภายนอกยังเข้ามาแวดล้อมรบกวนอยู่เรื่อย จึงมีความเกิดทางจิตใจอยู่ตลอดเวลา หนึ่ง ๆ ก็จะเกิดอยู่เรื่อยซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่รู้กี่ร้อยครั้ง การเกิดคือเกิดตามความคิด^{๑๔}

ตัณหาทั้ง ๓ ประการดังกล่าว เป็นเหตุปัจจัยร่วมทำให้เกิดทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เป็น สภาวะที่หลงในอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว คือสิ่งที่รับรู้ภายนอกและความคิดภายใน แล้วทะยาน อยากติดใจในเวทนาที่เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้เป็นสำคัญซึ่งเป็นเหตุปัจจัย ร่วมทำให้เกิดความยึดมั่นถือในตัวเอง และของสิ่งต่าง ๆ เมื่อมีอดีตสิ่งทีตามมาก็คือการแสวงหาและ การยึดครองให้เป็นไปตามใจอยาก หากได้ก็ดีใจถ้าผิดหวังก็เสียใจ ถ้าบุคคลพิจารณาไม่เป็นไม่รู้เท่าทัน ตัวตัณหานี้จะครอบงำชักจูงให้บุคคลคิดและแสดงออกไปตามอำนาจของมัน คือลุ่มหลง มัวเมา ไขว่ คว้า หรือแม้กระทั่งเชื่องซึมหดหู่กับชีวิต เป็นต้น

การละเหตุแห่งทุกข์นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้สรุปความว่า สาเหตุ ของทุกข์หรือปัญหานั้น ได้แก่ เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าไปสัมพันธ์ด้วย แล้วเกิดเป็นสภาพที่บีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่องในลักษณะต่าง ๆ ที่บุคคลต้องหาให้พบ และทำหน้าที่ต่อมันคือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ซึ่งเหตุแกนกลางที่อยู่คู่กับชีวิตมนุษย์นั้นคือตัณหา เมื่อประสบทุกข์ หรือปัญหาแต่ละกรณี ให้พิจารณาตัวเหตุแกนกลางคือความอยากร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหาที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่ ๒^{๑๕}

อริยสังข์ข้อที่ ๓ นิโรธสิ่งที่ควรทำให้แจ้งคือความดับทุกข์ นิโรธขั้นดับปัญหาคือสภาพที่ ทุกข์หมดไป เป็นภาวะปราศจากปัญหาซึ่งเป็นจุดหมายที่ต้องการ และควรเข้าถึงซึ่งจะต้องให้สำเร็จ หรือทำให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา นิโรธแปลว่าดับมิใช่หมายความว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้ว จึงทำให้มันหมดไปเท่านั้นแต่หมายความกว้างขวางรวมไปถึงการที่สิ่งนั้น ๆ ไม่เกิดขึ้น ไม่ทำหน้าที่ ไม่ ปรากฏขึ้น ถูกปิดกั้น ถูกระงับเสีย หรือทำให้สงบเย็น ให้หมดพิษสงก็ได้ ดังนั้น การดับทุกข์ไม่ได้

^{๑๔} พุทธทาสภิกขุ, *กิเลสบุรณปัญหาเฉลย*, (กรุงเทพมหานคร : ปราน, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, หน้า ๖๓๕.

หมายถึงการที่จะดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วเท่านั้น แต่หมายรวมถึงกระบวนการปิดกั้นทุกข์ เป็นกระบวนการธรรมที่ไม่มีทุกข์เกิดขึ้น เป็นกระบวนการธรรมที่ไม่มีปัญหาเกิดขึ้นเลยก็ได้^{๑๖} ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา ซึ่งบุคคลมีหน้าที่ทำให้แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือเข้าถึง

ในความเป็นจริงทุกการกระทำในการดำเนินชีวิต ล้วนมีเวทนาเป็นผลเกิดขึ้นด้วยเสมอ และเวทนาที่เป็นทุกข์นี้เองเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ผลักดันให้ทุกชีวิตต้องดิ้นรน และแสวงหาแนวทางหรือวิธีที่จะระงับและดับทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งของจิตใจที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่กับความจริงที่เป็นอยู่ นอกจากจะหมายรวมถึงทุกขเวทนาทางใจซึ่งเป็นทุกข์ที่รับรู้ได้ชัดเจนตามที่รู้จักกันอยู่ทั่วไปแล้วยังมีนัยอื่นอีกที่จะต้องรู้จัก เช่น ในขณะที่กำลังมีสุขเวทนาอยู่ แม้ขณะนั้นไม่มีทุกขเวทนาทางใจ แต่หากมีความยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาเกิดขึ้นด้วยแล้วก็กล่าวว่าเป็นทุกข์ในอริยสัจขึ้น^{๑๗}

เวทนาที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็ตามมีธรรมชาติแห่งการเกิดขึ้น ย่อมมีธรรมชาติแห่งการดับนั้นอยู่ด้วย ดังนั้น ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะยึดมั่นด้วยความอยากคือตัณหากี่สามารถดับลงได้ด้วยอำนาจแห่งปัญญาเช่นกัน ซึ่งตัณหาและปัญญาทั้ง ๒ อย่างนี้ มีอยู่ในร่างกายคือเบญจขันธ์นั่นเอง^{๑๘} การดับหมายถึงการดับไม่เหลือแห่งราคะ ความกำหนัดยินดี ความใคร่ในกามคุณ การดับไม่เหลือแห่งความโกรธ การดับไม่เหลือแห่งความหลง การสละทิ้ง การทำลายเสียสิ้นซึ่งความปรารถนาและความอยากในเบญจขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น คือการดับเสียได้ซึ่งความทุกข์^{๑๙} ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่เอาถ้อยในตัณหา เป็นแนวทางปฏิบัติทำให้ถึงนิโรธ^{๒๐} และมีวิธีปฏิบัติที่พระพุทธองค์ตรัสสอนท่านพาทิยะไว้ความว่า

พาทิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พึงรักษาอย่างนี้แล. . . เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นเธอก็จะไม่มี เมื่อใดเธอ

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๓๒๘.

^{๑๗} สุรพล ไกรสรารูढิ, **อริยสัจสำหรับทุกคน**, หน้า ๗-๘.

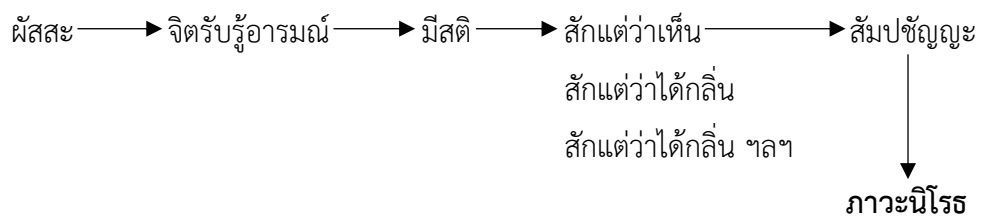
^{๑๘} พระอัครมหบัณฑิต ศาสตราจารย์ ดร. วลัยโละ ศรี ราชุละ, **พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร**, หน้า ๕๗.

^{๑๙} พระอัครมหบัณฑิต ศาสตราจารย์ ดร. วลัยโละ ศรี ราชุละ, **พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร**, หน้า ๕๐.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

ไม่มีเมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้นเธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๒๑}

จากพุทธพจน์ที่ยกมาอธิบายได้ว่า นิโรธเป็นภาวะหลุดพ้นจากสิ่งปรุงแต่งทางจิตชั่วครวร ทั้งทุกข์และสุข ไม่มีอะไรเนื่องด้วย ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งทั้งสิ้น เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ทุกขณะจิต และตรงกับนิพพาน แต่ยังไม่ใช่นิพพาน เมื่อบุคคลศรัทธาในภาวะนี้ก็จะดำเนินมรรคต่อไปเพื่อขยาย ภาวนานิโรธนี้ให้ยาวนานยิ่งขึ้น และต่อเนื่องจนถึงเป้าหมายคือนิพพานในที่สุด ดังนั้น ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติจึงมีหลักการตามพุทธพจน์อยู่ว่า เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กาย รับรู้สัมผัสเกิดผัสสะให้บุคคลกำหนดรู้ทันที อธิบายเป็นแผนภาพได้ดังนี้



: ตารางภาพที่ ๓.๓ แสดงสติกำหนดรู้สู่ภาวะนิโรธ

ถ้าสติปัญญากำหนดรู้ไม่เท่าทันเพราะขณะนั้นเกิดผัสสะก็จะเกิดเป็นเวทนาที่มีความรู้สึกชอบไม่ชอบด้วยอำนาจจิตที่ปรุงแต่งไป ตรงนี้ให้ระวัง ถ้าบุคคลสามารถกำหนดรู้เท่าทัน เวทนาได้ก็จะยังไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้าเวทนาแรงกล้า จิตก็จะปรุงแต่งให้เกิดความอยากมากบ้าง น้อยบ้าง ตามแต่ลักษณะและอาการ เป็นกรณี เป็นครั้ง ๆ ไป เมื่อมากก็ทะยานอยากเป็นต้นหาขึ้น บุคคลควร ศึกษาและทำความเข้าใจ เพื่อที่เวลาปฏิบัติจริงจะได้ยับยั้ง สกัด และดับเวทนาไม่ให้เกิดขึ้นมีในจิตใจ ได้อย่างแท้จริง

สิ่งควรทำให้แจ้งความดับทุกข์นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้สรุปความ ว่า ความดับหรือความพ้นทุกข์ เป็นภาวะไร้ทุกข์คือหมดปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งบุคคลมีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง คือทำให้สำเร็จเป็นจริง ในขั้นนี้ต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร จะปฏิบัติเพื่ออะไร ทำกันแบบไหน และเป็นไปได้หรือไม่ ถ้าเป็นไปได้มีหลักการ เข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรอง จุดหมายลดหลั่นแบ่งเป็นขั้นตอนในระหว่างปฏิบัติได้อย่างไรบ้าง^{๒๒}

อริยสัจข้อที่ ๔ มรรคสิ่งที่ควรเจริญคือหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ มรรคคือทาง ปฏิบัติมีองค์ประกอบอยู่ ๘ ประการ คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมาภังคะ

^{๒๑} ชู.อ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖. ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๕/๑๐๑.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๖๓๕.

สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ^{๒๓} องค์ธรรม ๘ ประการนี้มีจุดหมายส่งเสริมการฝึกฝนหลักปฏิบัติ ๓ ประการให้สมบูรณ์ คือการประพฤติทางจริยธรรม สมาธิคือการปฏิบัติทางจิตและปัญญาคือความรู้แจ้ง บุคคลควรพัฒนาให้เจริญขึ้นไปพร้อม ๆ กันอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

ก) ปัญญาคือความรู้แจ้ง รวมเอาหลัก ๒ ประการในมรรคมืองค์ ๘ คือความเห็นอันถูกต้อง ความดำริอันถูกต้องเข้าใจด้วยกัน กล่าวคือ สัมมาทิฐิ เป็นความเห็นอันถูกต้อง หมายถึง การเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความเห็นอันถูกต้องสรุปลงได้คือเห็นอริยสัจ ๔ ประการ และสัมมาสังกัปปะ ความดำริอันถูกต้อง หมายถึง ความคิดเพื่อสลัดตัดขาดจากความเห็นแก่ตัว ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาและการไม่เบียดเบียนกัน เพื่อจิตได้ปล่อยวางปราศจากความเห็นแก่ตัว ความเมตตาและไม่เบียดเบียนกันถูกจัดอยู่ในกลุ่มที่เรียกว่าปัญญา กล่าวคือปัญญาอันแท้จริงนั้นต้องประกอบไปด้วยคุณธรรมอันประเสริฐเหล่านี้

ข) สมาธิการประพฤติทางจิต รวมเอาหลัก ๓ ประการในมรรคมืองค์ ๘ คือความเพียร ความมีสติ และความมีสมาธิอันถูกต้องเข้าใจด้วยกัน อธิบายดังนี้ (๑) ความเพียรอันถูกต้อง คือ สัมมาวายามะ หมายถึง ความมุ่งมั่นพยายามในการที่จะป้องกันอกุศลธรรมมิให้เกิดขึ้น และกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วในใจของตน ขณะเดียวกันก็พยายามสร้างเสริมกุศลธรรมให้เกิดขึ้นในใจของตน และพัฒนากุศลธรรมซึ่งเกิดขึ้นแล้วในใจของตนให้ถึงความสมบูรณ์พร้อม (๒) ความมีสติอันถูกต้อง คือ สัมมาสติ หมายถึง การรู้ตัว รู้เท่าทัน และตั้งใจจดจ่ออย่างแน่วแน่ในกรณีที่เกี่ยวข้องด้วยพฤติกรรมหรือความเป็นไปในกาย ทางเวทนาหรือความรู้สึก ความเป็นไปในทางจิต และในทางความคิด ทรรศนะและธรรมารมณฺ์ และ (๓) ความมีสมาธิอันถูกต้อง คือสัมมาสมาธิ หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ฌานทั้ง ๔ ระดับ เรียกกันโดยทั่วไปว่า ฌานสมาบัติ ในระดับแรก ก็เลสดัณฑาและอกุศลธรรมบางอย่าง เช่น ความใคร่ในกามคุณ ความพยายาม ความเกียจคร้าน ความวิตกกังวล กระวนกระวายใจ และความลังเลสงสัย ย่อมสงบระงับไป จิตใจมีแต่ปีติสุข ในระดับที่สอง พฤติกรรมทางพุทธิปัญญาย่อมสงบระงับไป ความสงบและความตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวของจิตย่อมพัฒนามากยิ่งขึ้น ความรู้สึกอันเปี่ยมปีติและความสงบสุขยังดำรงอยู่ในระดับที่สาม ปีติซึ่งเป็นความรู้สึกซาบซ่านย่อมดับไปด้วย ในขณะที่ความสุขทางใจดำรงอยู่ควบคู่กันกับอุเบกขา อันประกอบอยู่ด้วยสติตั้งมั่น และในระดับที่สี่แห่งฌาน ความรู้สึกทั้งปวงแม้ที่เป็นความสุข ความทุกข์ ปีติ และความเสิบใจย่อมสงบระงับไป เหลือเพียงอุเบกขาอันบริสุทธิ์ และความรู้ตัวดำรงอยู่เท่านั้น ด้วยอาการดังกล่าว คือจิตที่ถูกฝึกฝนอบรม และทำให้เจริญมากขึ้น โดยอาศัย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธินั่นเอง

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

ค) ศิลคือการประพฤติจริยธรรม รวมเอาหลัก ๓ ประการในมรรคมืองค์ ๘ คือวาจาอันถูกต้อง การกระทำอันถูกต้อง และการเลี้ยงชีพอันถูกต้อง อธิบายดังนี้ (๑) วาจาอันถูกต้อง คือ สัมมาวาจา หมายถึง ละเว้นจากการพูดเท็จ หรือพูดใส่ร้ายป้ายสี ที่นำมาซึ่งความเกลียดชัง สร้างความแตกแยกในระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ละเว้นคำพูดที่กระด้างไม่สุภาพ มุ่งร้ายและหยาบคาย ไร้สาระและโง่เขลา เป็นต้น บุคคลควรพูดแต่ความจริง คำที่แสดงความเป็นมิตรไมตรี วาจาไพเราะ สุภาพนุ่มนวล ประกอบด้วยประโยชน์ และบุคคลไม่ควรพูดโดยขาดการไตร่ตรอง แต่ควรพูดให้เหมาะสมกับกาลเทศะ (๒) การกระทำอันถูกต้อง คือสัมมาภัมมัตตะ หมายถึง การกระทำอันถูกต้องเป็นครั้ง ๆ ต่อครั้งที่ประพฤติ มุ่งหมายพัฒนาพฤติกรรมทางศีลธรรมอันสง่างามและสงบเย็น คือให้งดเว้นการทำลายชีวิตสัตว์ให้ตกลงง การลักขโมย พฤติกรรมคดโกง การผิดประเวณีในกาม ขณะเดียวกันก็ต้องเป็นกัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตในหนทางที่ถูกต้องด้วย และ (๓) การเลี้ยงชีพอันถูกต้อง คือสัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพอย่างถูกต้องเป็นการกระทำต่อเนื่องระยะยาว หมายถึง บุคคลควรละเว้นการเลี้ยงชีพด้วยการงานอันนำอันตรายมาสู่ผู้อื่น เช่น การค้าขายอาวุธยุทโธปกรณ์ เครื่องทองของเมา ยาพิษ การฆ่าสัตว์ การคดโกง หลอกหลวง เป็นต้น วาจา การกระทำ การเลี้ยงชีพอันถูกต้อง เป็นข้อปฏิบัติทางจริยธรรมและศีลธรรมมุ่งส่งเสริมชีวิตที่เปี่ยมสุขสมานฉันท์ ทั้งปัจเจกบุคคลและแก่งสังคม^{๒๔}

ทางด้านทุกขนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้สรุปความว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือวิธีแก้ปัญหา ได้แก่ รายละเอียดของวิธีการที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ซึ่งบุคคลมีหน้าที่ ภาวนา คือลงมือปฏิบัติ และในกระบวนการคิด ต้องกำหนดแผน วิธีการและรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ^{๒๕}

สรุปความว่า อริยสังข์ข้อที่ ๑ สิ่งที่ต้องกำหนดรู้ก่อน คือการพิจารณาทุกข์ที่เป็นธรรมชาติของชีวิต มีสติรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้น และโยนิโสมนสิการรู้เข้าใจหรือเห็นในสภาวะธรรมของทุกข์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแห่งธรรม และอริยสังข์ข้อที่ ๒ สิ่งที่ต้องละคือสาเหตุของทุกข์ หมายถึง การละตัณหาที่ประกอบด้วยกิเลส ตัณหาเป็นเหตุปัจจัยร่วมทำให้เกิดความยึดถือมั่นในตัวเอง และสิ่งต่าง ๆ ความยึดถือมั่นนี้เป็นตัวทุกข์ ก่อให้เกิดสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่องในลักษณะต่าง ๆ แต่ลำพังความเข้าใจในความจริงนี้ยังไม่เพียงพอ หน้าที่ของบุคคลในขั้นนี้คือต้องสลัดออก ละทิ้ง ทำลาย และตัดถอนความอยากนั้นเสีย ส่วนอริยสังข์ข้อที่ ๓ สิ่งที่ต้องทำให้แจ้งคือความดับทุกข์ การดับทุกข์ไม่ได้หมายถึงการที่จะดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วเท่านั้น แต่หมายรวมถึงกระบวนการปิด

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน, พระอัครมหาบัณฑิต ศาสตราจารย์ ดร. วิไลโปละ ศรี ราหุละ, พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร, แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๖๒-๖๗.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, หน้า ๖๓๕.

กันทุกข์ เป็นกระบวนธรรมที่ไม่มีปัญหาเกิดขึ้นเลยก็ได้ ความดับ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หมดหรือปราศจากปัญหา ซึ่งบุคคลมีหน้าที่ทำให้แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ และอริยสังข์ข้อที่ ๔ สิ่งที่ควรเจริญคือหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ประกอบด้วย ปัญญาความรู้แจ้ง คือ สัมมาสังกัปปะ ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาและการไม่เบียดเบียนกัน เพื่อจิตได้ปล่อยวางปราศจากความเห็นแก่ตัว และสัมมาทิฐิ ความเห็นอันถูกต้องตามความเป็นจริง

ส่วนการปฏิบัติทางจิตคือสมาธิ มีสัมมาวายามะ ความเพียรอันถูกต้อง หมายถึงความมุ่งมั่นพยายามที่จะป้องกัน และกำจัดความชั่วหรืออกุศลธรรมที่จะเกิดหรือมีขึ้นแล้วในใจของตน พร้อมทั้งสร้างเสริมกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีในใจของตน ตลอดถึงพัฒนากุศลธรรมซึ่งเกิดมีขึ้นแล้วในใจของตนให้ถึงความสมบูรณ์พร้อม และสัมมาสติ สติอันถูกต้อง คือการรู้ตัว รู้เท่าทัน และตั้งใจจดจ่ออย่างแน่วแน่ในกรณีที่เกี่ยวข้องด้วยพฤติกรรมหรือความเป็นไปในทางกาย ทางเวทนาหรือความรู้สึก ความเป็นไปในทางจิตทางความคิด ทรรศนะ และธรรมารมณฺ์ สัมมาสมาธิ สมาธิอันถูกต้อง หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ฌานทั้ง ๔ ระดับ เรียกกันโดยทั่วไปว่า ฌานสมาบัติ และการปฏิบัติทางจริยธรรมคือศีล มีสัมมาวาจา การละเว้นจากวาจาทุจริตต่าง ๆ พุทแต่ความจริง คำที่แสดงความเป็นมิตรไมตรี วาจาไพเราะ สุภาพนุ่มนวล ประกอบด้วยประโยชน์เหมาะสมกับกาลเทศะ และสัมมากัมมันตะ มุ่งหมายพัฒนาพฤติกรรมทางศีลธรรมอันสง่างามและสงบเย็น คือให้บุคคลงดเว้นการทำลายชีวิตสัตว์ให้ตกลง การลักขโมย พฤติกรรมคดโกง การผิดประเวณีในกาม และสัมมาอาชีวะ หมายถึงการประกอบอาชีพที่สุจริต ขณะเดียวกันก็เป็นกัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตอย่างสงบเย็นและสง่างาม ในหนทางที่ถูกต้องด้วย

๓.๒ วิธีการดับทุกข์ตามแนวมรรค ๘ หรือไตรสิกขา

อริยมรรค ๘ สามารถกระจายเนื้อหาออกและจัดรูปร่างระบบใหม่ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมในระดับนั้น ๆ เป็นระบบปฏิบัติที่เป็นกลางหรือเป็นพื้นฐานกว้างขวางครอบคลุมและใช้เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติมากที่สุดคือระบบที่เรียกว่า สิกขา ๓ หรือไตรสิกขา ซึ่งแปลว่าการศึกษา ๓ ส่วน โดยผู้วิจัยได้รวบรวมคำอธิบายเรียบเรียงไว้ ดังนี้

ก) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดรูปเป็นอริยศีลสิกขา กล่าวโดยรวมคือการฝึกความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีวะที่สุจริต ซึ่งรวมสาระสำคัญไว้ที่ลักษณะการประพฤติ คือการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมหรือต่อโลกในทางที่เกื้อกูล มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเป็นคุณประโยชน์ มีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ข) สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดรูปเป็นอธิจิตตสิกขา กล่าวโดยรวมคือการฝึกปรือคุณภาพและสมรรถภาพทางจิต ซึ่งรวมสาระสำคัญคือการฝึกให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ รู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สูงบ่วงงไร เป็นสุข บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

ค) สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดรูปเป็นอธิปัญญาสิกขา กล่าวโดยรวมคือการฝึกปรือพัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจที่เป็นอิสระ บ่วงงไร เบิกบานโดยสมบูรณ์ ซึ่งรวมสาระสำคัญไว้ที่การฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาวะ ไม่เป็นความรู้ ความคิด และความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนที่เคลือบคลุมด้วยอิทธิพลของกิเลส มีวิชาและตณหาเป็นต้น ที่ครอบงำจิตอยู่

โดยคำสอนมีเป้าหมายปลายทางที่ความหลุดพ้นของใจจากกิเลส ศิลสิกขา จิตหรือสมาธิ สิกขา และปัญญาสิกขา หลักปฏิบัติ ๓ ข้อนี้คือการลงมือขัดเกลากิเลสในใจของบุคคลเองที่มีอยู่ ๓ ระดับ คือกิเลสชั้นหยาบขัดเกลาด้วยศีล ชั้นกลางขัดเกลาด้วยสมาธิ และกิเลสชั้นละเอียดสูงสุดขัดเกลาด้วยปัญญา^{๒๖} อธิบายได้ดังนี้

ก) ศิลขัดเกลากิเลสชั้นหยาบ ได้แก่กิเลสที่ทำให้บุคคลละเมิดผู้อื่นทางกาย วาจา กิเลสในระดับนี้ชักนำให้คนเรามุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตนเป็นสำคัญ โดยไม่สนใจความเดือดร้อนเสียหายของผู้อื่น คือฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม และพุดปด หรือดื่มสุราและเสพสิ่งมีนเมาต่าง ๆ โดยไม่สนใจว่าตนเองจะเดือดร้อน กิเลสอย่างหยาบในระดับนี้เป็นขั้นพื้นฐานที่คนและสัตว์มีอยู่ร่วมกัน พุทธศาสนากล่าวว่าเป็นกิเลสอย่างหยาบสุด^{๒๗}

ศีลข้อแรกเว้นจากทำลายชีวิต คือหลักปฏิบัติที่สอนให้บุคคลสกดกันสัญญาตณญาณอย่างสัตว์ที่สามารถทำร้ายกันได้เมื่อมีความขัดแย้ง ศีลข้อที่สองเว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้ อันหมายถึงการละเมิดผู้อื่นทำให้เขาเสียหายจะโดยวิธีลักขโมยตรง ๆ หรือฉ้อโกงด้วยกลวิธีอันแยบคาย ซับซ้อน คือหลักปฏิบัติที่มุ่งสกดกันสัญญาตณญาณอย่างสัตว์ในเรื่องการแย่งชิงสิ่งครอบครอง ศีลข้อที่สามเว้นจากประพฤติผิดในกาม มีจุดมุ่งหมายเหมือนข้อสองที่ผ่านมา แต่เปลี่ยนมาเป็นบุคคลอันเป็นที่รักของผู้อื่น ศีลข้อที่สี่เว้นจากพุดเท็จ หมายถึงการทำร้ายบุคคลอื่นด้วยวาจาหรือข้อเขียนที่ทำให้เขาเสียประโยชน์หรือเจ็บช้ำใจ คือหลักปฏิบัติสำหรับสกดกันการทำร้ายหรือล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยวาจา

^{๒๖} สมภาร พรมทา, แนวคิดของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับศิลปะและวรรณคดี, (วารสารปัญญา ฉบับ ศิลปะวรรณกรรม, เล่มที่ ๑ ปี ๒๕๕๗): ๒.

^{๒๗} สมภาร พรมทา, รากเหง้าของเราคือทุกข์, (โครงการหนังสือไฟฟ้า วารสารปัญญาเล่มที่ ๑ เผยแพร่ครั้งที่สอง ธันวาคม ๒๕๕๓): ๓๒.

แม้ว่าการประทุษร้ายด้วยวาจาหรือข้อเขียนนี้จะไม่พบในสัตว์ แต่สัญชาตญาณที่ผลักดันพฤติกรรมนี้อยู่ในระดับเดียวกับสัตว์ เช่น สุนัขข่มขู่คุกคามกันด้วยเสียง เป็นต้น

ศีลข้อที่ห้าเว้นจากของเมาและเสพสิ่งเสพติดไม่ว่ารูปแบบใดก็ตาม เป็นหลักปฏิบัติสำหรับสกัดกั้นสัญชาตญาณการแสวงหาความสุข อย่างที่เป็นการทำร้ายสติสัมปชัญญะของตนเอง สัญชาตญาณเช่นนี้แม้ไม่ปรากฏชัดเจนในสัตว์ แต่หากบุคคลประพฤติเพื่อมุ่งตอบสนองต่อความต้องการของตนอย่างสุดขีด ก็ต้องถือว่าเป็นสัญชาตญาณระดับสัตว์อยู่นั่นเอง เป็นหลักปฏิบัติเพื่อป้องกันและให้ความปลอดภัยแก่ทุกสิ่ง คือให้ความปลอดภัยแก่ชีวิตสัตว์ ให้ความปลอดภัยแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น ให้ความปลอดภัยแก่บุตร ภรรยา สามียของผู้อื่น ให้ความจริงแก่ผู้อื่น ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีเมตตาเพราะสุราเป็นต้น ย่อมขาดสติ สามารถทำความชั่วได้ถึงที่สุด เพื่อสนองตอบต่อความต้องการตามสัญชาตญาณอย่างสัตว์ที่กล่าวมา เพราะฉะนั้นการงดเว้นจากของเมาและการเสพสิ่งเสพติดมีโทษเหล่านี้ จึงเป็นการให้ความปลอดภัยแก่ทุกสิ่งดังกล่าว^{๒๘}

องค์มรรคขั้นศีลสอนให้มีความประพฤติ ความรับผิดชอบขั้นพื้นฐานชีวิตของบุคคลคือการรับผิดชอบต่อตนเอง ในการที่ไม่ให้มีความคิดที่จะทำความชั่วด้วยการเบียดเบียนหรือล่วงละเมิดต่อผู้อื่นอยู่ในจิตใจของตน เมื่อมีความบริสุทธิ์นี้รับรองอยู่เป็นเบื้องต้นแล้ว ความรับผิดชอบนั้นจึงขยายวงกว้างออกไปถึงขั้นเป็นการธำรงรักษา และเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าแห่งคุณธรรมของตน^{๒๙} สาระสำคัญของศีลระดับนี้เพื่อบุคคลสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์และรักษา ให้เอื้ออำนวยแก่การฝึกชีวิตที่ติงามร่วมกัน ศีลที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามหลักการ บุคคลจะไม่เขวไปเพราะค้นหาที่มุ่งแสวงหาอิฏฐารมณ์เป็นผลตอบแทน หรือเพราะทิฐิที่นำเอาความยึดมั่นเกี่ยวกับตนมาปิดบังวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของศีล โดยศีลเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญาที่สูงและประณีตยิ่งขึ้นต่อไป

ข) สมာธิชัตถลลากิเลสชั้นกลาง ในชีวิตประจำวันสำหรับที่ผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ ก็ยากที่พ้นไปจากการถูกกลุ่มรุมด้วยนิเวศน์ประการต่าง ๆ แต่ก็ยังมีขณะที่สงบระงับนิเวศน์ได้บ้างก็ในขณะจิตเป็นกุศล กล่าวคือสภาพธรรมที่กันไม่ให้กุศลจิตเกิดขึ้นเรียกนิเวศน์มีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑) กามฉันทนิเวศน์ หมายถึง ความติดข้องยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่กระทบสัมผัสกาย ๒) พยาบาทนิเวศน์ หมายถึง ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ พยาบาทปองร้ายผู้อื่น ๓) ถีนมิทธนิเวศน์ หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน ท้อแท้ท้อถอยเซื่องซึม ๔) อุทัจฉจ-กุกกัจฉนิเวศน์ หมายถึง

^{๒๘} สมภาร พรหมทา, **รากเหง้าของเราคือทุกข์**, (โครงการหนังสือไฟฟ้า วารสารปัญญาเล่มที่ ๑ เผยแพร่ครั้งที่สอง ธันวาคม ๒๕๕๓): ๓๓-๓๔.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๑๕.

ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และ๕) วิจิกิจฉานิวรณ์ หมายถึง ความลังเลสงสัยในสภาพธรรม ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นกิเลสชั้นกลาง

การพัฒนาจิตใจเรียกสมาธิ ซึ่งชีวิตที่ดีมีจิตใจที่เข้มแข็งดีงามมีความสุขเป็นส่วนสำคัญของ ระบบจริยธรรมที่ต้องประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด ทั้งด้านจิตใจภายใน และความประพฤติทางกายวาจาภายนอก และถือว่าจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นซึ่งเป็นตัวตัดสินในการกระทำความดีต่าง ๆ ให้เป็นไปด้วยความจริงใจอย่างแนบเนียน มิใช่แต่เพียงไม่หลอกลวงคนอื่นเท่านั้น แต่หมายถึงการไม่หลอกลวงตนเองด้วย ช่วยสร้างสภาพจิตที่ผ่องใส และตัดหนทางไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตในด้านขัดแย้งกับความประพฤติ เจตนาที่จะงดเว้น หรือการไม่มีความดำริในการที่จะทำชั่วอยู่ในจิตใจ ซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ไม่มีความคิดวุ่นวายซับซ้อนหรือกังวลใด ๆ มารบกวนจิตใจจึงสงบ ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วจะเกิดความแจ่มชัดและคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญา สมาธิเมื่อเจริญมากแล้ว เป็นไปเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อการได้ฌานทัสสนะ เป็นไปเพื่อความมีสติสัมปชัญญะ และเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย^{๓๐}

องค์มรรคขั้นสมาธิมีสาระสำคัญเพื่อพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงคุณภาพจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อต่อการมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน ดังที่บาลีไขความไว้ว่า เวทนา สัญญา และวิตกทั้งหลาย จะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไป ก็เป็นไปโดยรู้ชัด การเป็นอยู่โดยมีปัญญามองดูรู้ทันอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น และความดับเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานขั้นที่ ๕ อย่างนี้เป็นการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา เป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป^{๓๑}

ค) ปัญญาขัดเกลากิเลสชั้นละเอียดสูงสุด ปัญญาหรือความรู้ที่ดับทุกข์ได้ คือความรู้จริงในโลกและชีวิตตามกฎธรรมชาติ คือกฎไตรลักษณ์ และกฎแห่งเหตุปัจจัยคือหลักอิทัปปัจจยตาตามเป็นจริงจึงจะก่อให้เกิดปัญญา ซึ่งการขัดเกลากิเลสด้วยปัญญานั้นเริ่มต้นจากการฟังแล้วนำไปปฏิบัติ คือการศึกษาพระธรรมคำสอนเพื่อเป็นการเริ่มต้นขัดเกลากิเลสและความเห็นผิดในสภาพธรรม เมื่อบุคคลอบรมปัญญาให้เจริญมากขึ้นก็จะสามารถพิจารณาต่อกิเลสได้ กล่าวคือบุคคลมองเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามเป็นจริงว่า รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างหนึ่งอย่างใด เป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคตก็ตาม ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อรู้ที่อยู่เห็นอยู่

^{๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๙๐.

อย่างนี้แล้วจึงจะไม่มือหังการ มมังการและมานานุสัย ทั้งในกายอันพร้อมด้วยวิญญาณนี้ และในนิมิต
หมายทั้งปวงภายนอก^{๓๒}

อย่างไรก็ดี การปฏิบัติตามหลักของปัญญาไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนเพราะวิปัสสนากาวนา
เป็นการต่อสู้ภายในจิตใจของบุคคลเองที่จะต้องเอาชนะคือสัญชาตญาณพื้นฐานที่เรียกว่าหังการและ
มมังการ ซึ่งการต่อสู้ดังกล่าวเป็นเรื่องที่บุคคลจะต้องเรียนรู้และเข้าใจด้วยตนเอง^{๓๓} เพราะอหังการ
คือกิเลสที่เรียกว่าทิฐฐิ มมังการคือกิเลสที่เรียกว่าตณหา มานานุสัยคือกิเลสที่เรียกว่า มานะ ทั้ง ๓
อย่างนี้เป็นกิเลสที่เกี่ยวเนื่องผูกพันกับตัวตน เรียกรวมว่าตณหา มานะ ทิฐฐิ เป็นกิเลสที่เอาตนเองเป็น
ศูนย์กลาง เกิดขึ้นกับจิตใจและบุคคลต้องพิจารณาด้วยปัญญาเท่านั้นจึงจะละได้ สำหรับหลักการ
ปฏิบัติอาจกล่าวกว้าง ๆ ได้ดังนี้

คือเริ่มต้นที่บุคคลฝึกฝนตนเองโดยการเจริญปัญญา โดยพิจารณาชั้น ๕ และอินทรีย์
๖ เข้าใจในสมมติบัญญัติ บุคคลก็จะเกิดความรู้ในระดับหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้ เป็นการรู้
ความจริงของโลกและชีวิตตามกฎธรรมชาติ ๒ กฎ คือกฎไตรลักษณ์ และกฎแห่งเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน
อยู่หรือหลักอภิปัจจยตามเป็นจริง ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ ก่อให้เกิดปัญญาหรือสัมมาทิฐิเก็บไว้
ในสัญญาความจำ จากนั้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อมีอะไรมากระทบผ่านทางอินทรีย์ทั้ง ๖
ในขณะปัจจุบัน สติก็จะระลึกถึงสาระความจริงคือปัญญาหรือความรู้ที่จะดับทุกข์ได้ออกมารับการ
กระทบสัมผัสทุกครั้ง การเจริญสติและปัญญาอยู่เป็นประจำจนเป็นนิสัยในชีวิตประจำวัน ทำให้บุคคล
รู้เห็นความจริงของปัญหาและสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น องค์มรรคขั้น
ปัญญามีสาระสำคัญเพื่อการมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดา
ของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าทีและ
ปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมพอดี ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์ มีจิตผ่อง
ใส ไร้ทุกข์ สดชื่นเบิกบาน และเป็นอิสระเสรี^{๓๔}

สรุปความว่า วิธีการดับทุกข์ตามแนวมรรค ๘ หรือไตรสิกขานั้น บุคคลควรศึกษาให้ม
ความรู้ความเข้าใจในวิธีปฏิบัติ กล่าวโดยย่อก็คือศีล สมาธิ ปัญญานั้นเอง เพราะหลักปฏิบัติ ๓ ข้อนี้
คือการลงมือขัดเกลากิเลสในใจของบุคคลเองที่มีอยู่ ๓ ระดับ คือ (๑) ศีลขัดเกลากิเลสขั้นหยาบ องค์
มรรคขั้นศีลสอนให้มีความประพฤติ ความรับผิดชอบขั้นพื้นฐานชีวิตของบุคคลคือ การรับผิดชอบต่อ
ตนเอง ในการที่ไม่ให้มีความคิดที่จะทำความชั่วด้วยการเบียดเบียนหรือล่วงละเมิดต่อผู้อื่นอยู่ในจิตใจ

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๒๖.

^{๓๓} สมภาร พรหมทา, ทุกข์ในพุทธปรัชญา : มุมมองจากลัทธิคาร์วิน, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : พุ
นวิจัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช, ๒๕๔๓), หน้า ๒๒.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๔๖.

ของตน เมื่อมีความบริสุทธิ์นี้รับรองอยู่เป็นเบื้องต้นแล้ว ความรับผิดชอบนั้นจึงขยายวงกว้างออกไปถึงขั้นเป็นการดำรงรักษา และเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าแห่งคุณธรรมของตน สารสำคัญของศีลระดับนี้เพื่อบุคคลสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์และรักษา ให้เอื้ออำนวยแก่การฝึกชีวิตที่ติงามร่วมกัน ศีลที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามหลักการ บุคคลจะไม่เข้าไปเพราะต้นเหตุที่มุ่งแสวงหาอิฏฐารมณ์เป็นผลตอบแทน หรือเพราะทิฏฐิที่นำเอาความยึดมั่นเกี่ยวกับตนมาปิดบังวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของศีล โดยศีลเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญาที่สูงและประณีตยิ่งขึ้นต่อไป

(๒) สมาธิขัดเกลากิเลสชั้นกลาง ชีวิตที่มีจิตใจที่เข้มแข็งติงามมีความสุขเป็นส่วนสำคัญของ ระบบจริยธรรมที่ต้องประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด ทั้งด้านจิตใจภายใน และความประพฤติทางกายวาจาภายนอก องค์กรคัมภีร์ชั้นสมาธิมีสาระสำคัญเพื่อพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงคุณภาพจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูงเอื้อต่อการมีชีวิตที่ติงาม และพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน การเป็นอยู่โดยมีปัญญามองดูรู้ทันอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น และความดับเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานขั้นทั้ง ๕ เป็นการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา เป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป

(๓) ปัญญาขัดเกลากิเลสชั้นละเอียดสูงสุด ปัญญาหรือความรู้ที่ดับทุกข์ได้ คือความรู้จริงในโลกและชีวิตตามกฎธรรมชาติ คือกฎไตรลักษณ์ และกฎแห่งเหตุปัจจัยที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา ตามเป็นจริงจึงจะก่อให้เกิดปัญญา ซึ่งการขัดเกลากิเลสด้วยปัญญานั้นเริ่มต้นจากการฟัง คือการศึกษาพระธรรมคำสอนเพื่อเป็นการเริ่มต้นขัดเกลากิเลสไม่รู้ และขัดเกลากิเลสเห็นผิดในสภาพธรรม เมื่อบุคคลอบรมปัญญาให้เจริญมากขึ้นก็จะสามารถพิจารณาดับกิเลสได้ องค์กรคัมภีร์ชั้นปัญญามีสาระสำคัญเพื่อการมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ทำให้บุคคลเป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมแต่พอดี ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์ มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ สดชื่นเบิกบาน และเป็นอิสระเสรี

๓.๓ วิธีการดับทุกข์ตามแนวธรรมสนับสนุน

หลักในการดับทุกข์นั้นมีหลายวิธีที่สนับสนุนการปฏิบัติของบุคคลในสังคมปัจจุบัน เป็นธรรมที่เดินตามอริยมรรค ช่วยสนับสนุนข้อปฏิบัติด้านศีลคือพฤติกรรม ด้านสมาธิคือจิตใจ และด้านปัญญา อย่างครบถ้วนสอดคล้องกับลักษณะการดำเนินชีวิตของบุคคลครบ ๓ ด้าน มีหลักสาระสำคัญคือโยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร ตามคำอธิบายดังนี้

ก) **หลักปฏิบัติในส่วนของปัญญา** คือโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นกระบวนการคิดให้เกิดปัญญาในระดับต่าง ๆ ที่สนับสนุนการปฏิบัติในหลักไตรสิกขาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงยกสัมมาทิฐิ ให้เป็นหลักนำในการประพฤติทุกอย่าง โยนิโสมนสิการเป็นหลักการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาคือกุศลธรรม^{๓๕} แต่ต้องใช้ความรู้ที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับหรือได้ฟังมาซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าจินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการใช้ความคิดหรือการคิด เป็นกระบวนการคิดตามหลักการและเหตุผล ซึ่งมีหลักการอย่างกว้าง ๆ ดังนี้

๑) อุบายมนสิการ คือวิธีคิดแบบแยบยลพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างเป็นระบบด้วยการสืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใดและกระบวนการทั้งหมดเป็นอย่างไร

๒) ปถมนสิการ คือวิธีคิดตามหลักของปัญญา มีระเบียบ คือคิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง เป็นการคิดตามหลักของเหตุและผลของสิ่งนั้น ๆ โดยเข้าถึงความจริงของสิ่งนั้น ๆ

๓) การณมนสิการ คือวิธีคิดแบบตามเหตุตามผล โดยหาความสัมพันธ์ที่สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย

๔) อุปาทกมนสิการ คือวิธีคิดที่ปลูกสร้างคุณธรรมคิดในแง่ที่เกิดกุศล กล่าวคือเมื่อพบเจอสสิ่งต่าง ๆ ทางอายตนะ ๖ แล้วบุคคลปรับกระบวนการคิดให้เป็นไปในทางกุศลหรือเชิงสร้างสรรค์ วิธีคิดดังกล่าวมานี้เป็นแนวทางที่ก่อให้เกิดปัญญา เรียกกินตามยปัญญา^{๓๖}

โยนิโสมนสิการทั้ง ๔ ลักษณะ คือคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดแบบรู้คุณรู้โทษ คิดเร็วกุศล แยกได้เป็นการพิจารณาอธิบายได้ ๑๐ วิธีคิด ๑๐ วิธีประยุกต์ใช้ ดังนี้

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผล สืบทอดกันมา

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดแบบจำแนกแยกแยะองค์รวมของสรรพสิ่งออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ หรือคิดวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อย ๆ นั้น

๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง

๔) วิธีคิดแบบแก้ปัญหหรือแบบอริยสัจ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือเป็นวิธีคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ และเป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมาไม่ฟุ้งชานออกไปเรื่องอื่นและต้องเป็นการแก้ไขที่ปฏิบัติได้จริง

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, หน้า ๖๑๔.

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, หน้า ๖๒๑-๖๒๒.

๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เมื่อรู้ว่าการหลักการเป็นอย่างไร ความมุ่งหมายเป็นอย่างไร ก็ทำให้ถูกต้องตามหลักการและจุดมุ่งหมายนั้น

๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับความต้องการและการประเมินค่าของบุคคล

๘) วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านพบมาคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงามเป็นประโยชน์เป็นกุศล ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม มีจิตใจที่สะอาดผ่องแผ้ว แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ต่อไป

๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือเพ่งพิจารณา มีสติระลึกรู้กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ เกิดขึ้นหรือรู้การกระทำทุกขณะจิต เป็นแนวคิดแห่งปัญญาไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นอยู่ขณะนี้ ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของการภายหน้า หากเป็นการคิดด้วยปัญญาถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนาก็ นับเป็นความคิดในปัจจุบันทั้งสิ้น

๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท การคิดแบบแยกแยะ แบ่งออก จำแนกหรือแจกแจง ใกล้เคียงกับคำว่า วิเคราะห์ วาท แปลว่า การกล่าว การพูด การแสดงคำสอน วิภาษวาท แปลว่า การพูดจำแนกแยกแยะหรือพูดแจกแจง หรือแสดงคำสอนแบบวิเคราะห์^{๓๗}

บุคคลเมื่อเรียนรู้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการแล้ว จะเกิดกระบวนการคิดพิจารณาที่ก่อให้เกิดปัญญาเพื่อให้รู้คุณรู้โทษ ผิดถูก ดีไม่ดี ในการดำเนินชีวิตที่ต้องข้องเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ผ่านอายตนะ การพัฒนาความคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้น สามารถนำไปใช้ป้องกันและแก้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ คือสามารถคิดยับยั้ง คิดป้องกัน และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถคิดพิจารณาดับทุกข์ลงได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อร่างกายเจ็บป่วย บุคคลจะพิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งปรุงแต่งตามธรรมชาติ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์โดยสภาพ และไม่สามารถบังคับให้ไม่เจ็บไม่ป่วยไม่ได้ กล่าวคือ ต้องแยกเรื่องความเจ็บป่วยให้ได้ว่าความรู้สึกที่ว่าเจ็บป่วยนี้ เป็นอาการอย่างหนึ่งในธรรมชาติ เป็นต้น

การจะใช้ความคิดพิจารณานั้น สำคัญบุคคลต้องเข้าใจในสมมติด้วย เพราะในทางธรรม คำว่าสมมตินั้นมีความหมายกว้างมาก เช่น ภาษาที่พูดคุยสื่อสารกันอยู่นี้ก็เป็นสมมติ สิ่งนี้เรียกว่ารส สิ่งนี้เรียกว่าบ้าน ผู้นี้เรียกว่าผู้หญิง ผู้นี้เรียกว่าผู้ชาย อย่างนี้เป็นต้น สมมติคือคำที่แต่งตั้งขึ้นมาเพื่อพูดเรียก ใช้ในการสื่อสาร และทุก ๆ คนก็รับรองพร้อมกัน เข้าใจตรงกัน คือมีมติเรียกร่วมกันว่า นี่รถ นี่เรือ นี่บ้าน นี่ผู้หญิง นี่ผู้ชาย เป็นต้น ดังนั้น ภาษาที่พูดที่เข้าใจกันทั้งหมด เป็นสมมติทั้งสิ้น และ

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, หน้า ๖๒๘-๖๓๕.

สมมติเหล่านี้ต้องมีการบัญญัติประกอบอยู่ด้วย คือจะต้องมีผู้ตั้งคำพูดขึ้นเรียก เช่นว่าตั้งให้สิ่งนี้เป็นดิน สิ่งนี้เป็นน้ำ สิ่งนี้เป็นลม สิ่งนี้เป็นไฟ สิ่งนี้เป็นรถ เป็นบ้าน นี้เรียกว่าบัญญัติตั้งขึ้น^{๓๘}

โยนิโสมนสิการละความยึดถือในสมมติบัญญัติ ความยึดถือในสมมติบัญญัติว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา เป็นของเขานั้น เรียกว่าวิชชา นำไปสู่ตัมหา และอุปาทาน แต่ถ้าบุคคลรู้จักว่าเป็นสมมติ เป็นบัญญัติ ตระหนักได้ด้วยปัญญาพิจารณาก็จะไม่ยึดถือในสมมติ ในบัญญัตินั้น การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปในลักษณะที่ว่า พุดตามสมมติ พุดตามบัญญัติ แล้วเข้าใจตามสมมติ เข้าใจตามบัญญัติ จากนั้นปฏิบัติให้ชอบต่อสมมติ ปฏิบัติให้ชอบต่อบัญญัติ ตามที่บัณฑิตผู้รู้ปฏิบัติกันอยู่โดยทั่วไป แต่ว่าไม่ยึดถือ ถ้าคิดและประพฤติได้ดังนี้แล้ว ก็เรียกได้ว่าบุคคลโยนิโสมนสิการเป็น

ข) หลักปฏิบัติในส่วนของสมาธิ คือหลักอัมพาตธรรมหรือสติและสัมปชัญญะ^{๓๙} สติเป็นสภาพธรรมที่ระลึกเป็นไปในกุศล เกิดร่วมกับจิตที่ติงามทุกประเภทไม่มีเว้น ส่วนสัมปชัญญะเป็นอีกชื่อหนึ่งของปัญญา คือความไม่หลง เป็นความรู้ถูกเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง

สติและสัมปชัญญะ มีพุทธพจน์ตรัสไว้ในมหาปริณิพพานสูตร ให้บุคคลผู้ประพฤติพึงพิจารณาเทียบเคียงอยู่ด้วยกันดังนี้

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกรู้ตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกรู้ตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกรู้ตัวในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกรู้ตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล^{๔๐}

สติสัมปชัญญะ มักจะเป็นคำที่ใช้คู่กัน สติเกิดโดยไม่มีปัญญาเกิดร่วมด้วยก็ได้ แต่เมื่อสัมปชัญญะเกิดก็จะต้องมีสติเกิดร่วมด้วยเสมอ สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้โดยที่สติทำกิจระลึกที่ลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง และปัญญาทำกิจรู้ตามความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยจริง ๆ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น สติเป็นสติไม่ใช่ปัญญา ปัญญาเป็น

^{๓๘} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **วิธีคลายทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๗-๙.

^{๓๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

ปัญญาไม่ใช่สติ ซึ่งหลักการฝึกสติมีกล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตร ประกอบไปด้วยข้อพิจารณาปฏิบัติอยู่ ๔ ประการดังนำมาแสดงข้างต้น

ดังนั้น ปัญญาหรือสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นพร้อมสติการระลึกถึงปัจจุบันขณะ คือการตั้งสติกับสิ่งเฉพาะหน้าที่กำลังเกิดขึ้นเป็นอยู่ในปัจจุบัน ด้วยการระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิต ด้วยจิตที่จดจ่อตั้งมั่นอยู่ในกิจกรรมการทำงานที่กำลังทำคือการมีสติ สัมปชัญญะควบคุมอยู่กับการรับรู้และเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาด้วยปัญญาของตนเอง โดยระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิตจดจ่ออยู่ในกิจกรรมที่กำลังกระทำเพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต ที่สำคัญคือเป็นการพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง

นอกจากนี้ สติ ยังมีใช้ในอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกตัว และอื่น ๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความเข้าใจกำหนดรู้รู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมา เพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นเพื่อผู้เฝ้ารู้เฉย ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่น ๆ การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจ เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตได้เป็นอย่างดีอีกวิธีหนึ่งซึ่งมีความสัมพันธ์กับกาย และยังมีวิธีฝึกปฏิบัติอีกในแบบอื่น ๆ ที่เนื่องด้วยกายอีกมากมาย เพื่อฝึกการเจริญสติในฐานะรูปแบบแห่งจิตภาวนา

ในกรณีของเวทนาหรือความรู้สึก บุคคลควรกำหนดรู้เท่าทันเวทนาและความรู้สึกทุกรูปแบบอย่างชัดเจน ทั้งที่เป็นสุขและทุกข์ รวมถึงอุเบกขา คือตามรู้อาการที่เวทนาเกิดขึ้นและดับไปในตน พิจารณาเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้งหลายของจิตบุคคลควรมีสติกำหนดรู้ว่าจิตประกอบด้วยราคะหรือไม่ ตกอยู่ในความโกรธหรือไม่ มีความหลงหรือไม่ ฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ บุคคลต้องมีสติรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวทั้งปวงของจิตในลักษณะนี้ ตลอดถึงการเกิดขึ้นและดับไปของจิตด้วย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทรศนะ ความนึกคิด ความเข้าใจและธรรมารมณีนัน บุคคลต้องรู้ธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น รู้อาการของสิ่งเหล่านั้นว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อาการของสิ่งเหล่านั้นพัฒนาขึ้น อาการของสิ่งเหล่านั้นถูกข่มระงับไว้ และถูกทำลายไป เป็นต้น

การเจริญสติจนมีความตั้งมั่น จะสามารถหยุดความคิดได้ ความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นชั่วคราวในขณะนั้น และขณะที่เจริญสติเพื่อควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ ความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นชั่วคราวในขณะนั้น นั่นคือการดับหรือหมดไปของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเป็นการชั่วคราวในช่วงที่สมาธิและสติมีความตั้งมั่น ถ้าสามารถเจริญสมาธิและเจริญสติสลับกันไปในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะ

ค) หลักปฏิบัติในส่วนของศีล คืออินทรีย์สังวร อินทรีย์แปลว่าภาวะที่เป็นใหญ่หมายถึงสิ่งที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ เป็นเจ้าหน้าที่หรือเป็นเจ้าการในเรื่องนั้น ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการรับรู้รูปคือการเห็น หูเป็นใหญ่ในการรับรู้เสียงคือการได้ยิน เป็นต้น คำว่าอินทรีย์นิยมใช้กับ

อายตนะขณะทำตามหน้าที่ในชีวิตจริงและเกี่ยวข้องกับจริยธรรม^{๔๑} หลักอินทรีย์สังวร คือหลักการสำรวมระวังอายตนะภายในขณะทำหน้าที่ตามธรรมดารัศมชาติ คืออินทรีย์ทั้ง ๖ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้อารมณ์ด้วยใจ คือระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ และการประพฤตีสำรวมอินทรีย์ในบุคคลมี ๒ ลักษณะอธิบายได้ดังนี้

๑) สำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยการไม่สอดสายส่งออกไปเพียวกระทบหรือผัสสะกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่ไม่จำเป็น มีสติพร้อมทั้งปัญญาคอยพิจารณาระลึก รู้ให้ทราบอยู่ ให้รู้อยู่ ให้เห็นอยู่ ได้ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์ เป็นวิธีการกันกิเลสไม่ให้เข้ามาภายในจิตใจ โดยมีสติคอยอุดรั้ง ระวังไม่ให้จิตหลงไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการฝึกฝนจนสามารถป้องกันกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาสู่จิตได้ ก็สามารถที่จะตัดวงจรของทุกข์ที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจได้เป็นอย่างดีวิธีหนึ่ง

๒) อีกลักษณะหนึ่ง คือในการดำเนินชีวิตปกติประจำวัน ต้องมีการกระทบเกิดขึ้นตลอดเวลาผ่านอายตนะ ดังนั้น เมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะขึ้นแล้ว ก็ให้มีการสังวรสำรวมไม่ให้ยินดี ยินร้ายในเวลาที่จะเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รู้อารมณ์ด้วยใจ หรือการอุเบกขา หรือไม่พัวพัน กล่าวคือให้บุคคลมีความระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ คือในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ก็มีสติคอยสำรวมระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตาเห็นนั้นเกิดความชอบใจไม่ชอบใจ อันเป็นการปล่อยให้กิเลสไหลเข้ามาปรุงแต่งจิตใจ คือระมัดระวังมิให้เป็นอารมณ์ที่นำความยินดีความยินร้ายไหลเข้ามาสู่จิตใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวในเรื่องนี้ว่า อายตนะเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกระหว่างกุศลและอกุศล ทางสายหนึ่งนำไปสู่ความหมกมุ่นยึดติดอยู่ในโลกคืออุปาทานต่าง ๆ สายหนึ่งนำไปสู่ปัญญาความรู้เท่าทัน ถ้าบุคคลมีการฝึกปฏิบัติด้วยความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องจะสามารถป้องกันทุกข์อุปาทานที่จะเกิดขึ้นได้^{๔๒} ดังนั้น หลักอินทรีย์สำรวมนี้ เมื่อพิจารณาประพฤตปฏิบัติแล้วนั้นเท่ากับว่าบุคคลได้ประพฤตศีลข้อที่ ๓ คือกาเมสุมิจฉาจารา เวมณี เว้นจากการประพฤตผิดในกามทั้งหลาย กามทั้งหลายในที่นี้หมายถึงวัตถุกามนั่นเอง เป็นการสำรวมระวังจิตใจไม่กำหนดหมายในวัตถุกาม เป็นต้น

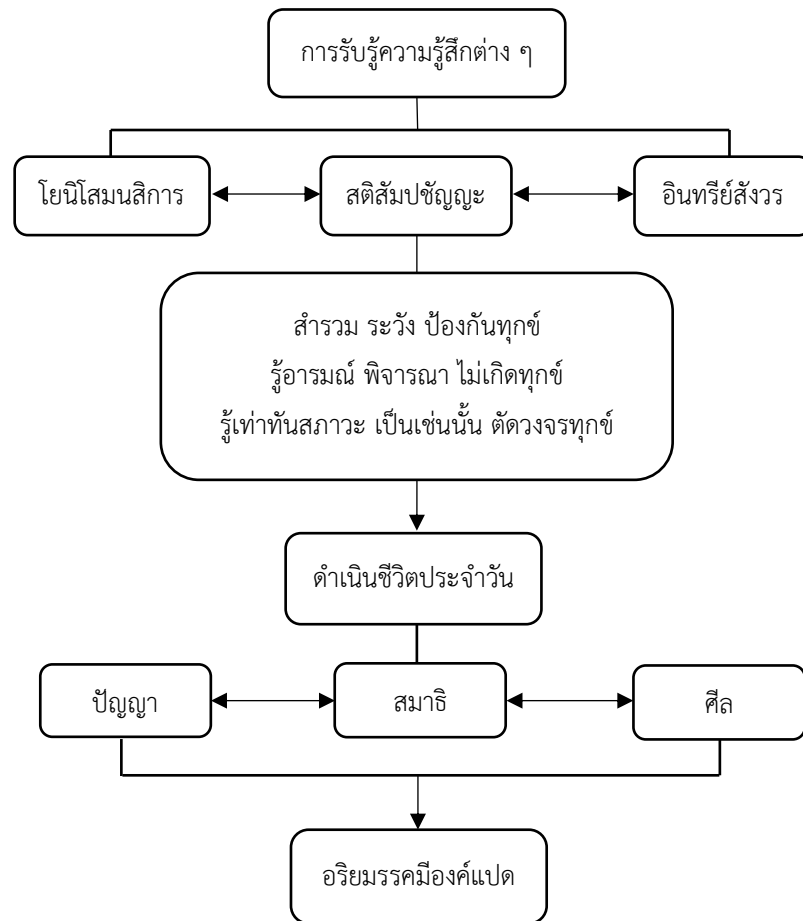
การเดินตามมรรค คืออริยสังข์ข้อที่ ๔ เป็นพฤติกรรมความประพฤตที่เนื่องเกิดขึ้นสัมพันธ์กันในการดำเนินชีวิตครบทั้ง ๘ ประการ คือการยอมรับความจริงแล้วเผชิญหน้าพร้อมเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับความทุกข์เหล่านั้นด้วยสติปัญญาจึงเป็นสัมมาทิว และเป็นโอกาสที่ดีเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๖.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๖.

วิธีการที่จะพ้นทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนผ่านการปฏิบัติของตนเอง โดยการมีสติดำรงอยู่กับปัจจุบัน ในเวลาที่มีการเห็น ได้กลิ่น ลิ้มรส ฯลฯ ซึ่งในชีวิตประจำวันบุคคลต้องเกี่ยวข้อง และต้องประสบอยู่ ตลอด เมื่อมีความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้วจิตสามารถตั้งมั่นอยู่ได้ไม่สั้ดสายไปตามอารมณ์ คือถูกกิเลส ครอบงำ มีสติที่สำรวมระวังเป็นความไม่ประมาทแล้วพิจารณารู้เท่าทันในปัจจุบันจะสามารถป้องกัน ความทุกข์ไม่ให้เกิดมีขึ้นใจจิตใจได้

เพราะบุคคลได้ดำเนินชีวิตตามมรรคปฏิบัติ คือศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมทั้งประพฤติ ตนเองให้มีความรู้สึกตัวอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา มีการสำรวมระวัง และคิดพิจารณาตลอดเวลาที่ ประกอบกิจการงานและการสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้าง โดยพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตาม เป็นจริงด้วยปัญญาอันแยบคาย แล้วประพฤติจริยธรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ส่วน ความสำเร็จในการดับกิเลสและกองทุกข์จะมีมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้และความสามารถ ทางธรรมของแต่ละท่านด้วยสติสัมปชัญญะในปัจจุบันขณะนั่นเอง และเกิดความตระหนักรู้จนสามารถ ป้องกันและแก้ไขทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตามที่เป็น การดำเนินชีวิตตามทางแห่งมรรคสามารถสรุป เป็นตารางภาพ เพื่อความเข้าใจได้ดังนี้



: ตารางภาพที่ ๓.๔ แสดงวิธีดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

สรุปความว่า วิธีการดับทุกข์ตามแนวธรรมสนับสนุนนั้น โยนิโสมนสิการเป็นหลักการคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญากล่าวโดยสรุปได้ดังนี้ (๑) อุบายมนสิการ คือวิธีคิดแบบแยกย่อยพิจารณาโดยอุบาย คือคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใดและกระบวนการทั้งหมดเป็นอย่างไร (๒) ปถมนสิการ คือวิธีคิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง อย่างมีระเบียบ เป็นการคิดตามหลักของเหตุและผล เพื่อเข้าถึงความจริงของสิ่งนั้น ๆ (๓) การณมนสิการ คือวิธีคิดแบบตามเหตุตามผล โดยหาความสัมพันธ์ที่สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย และ(๔) อุปปาทกมนสิการ คือวิธีคิดที่ปลูกสร้างคุณธรรม คิดในแง่ที่เกิดกุศลหรือเชิงสร้างสรรค์ บุคคลเมื่อเรียนรู้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการแล้ว ทำให้มีกระบวนการคิดพิจารณาที่ก่อให้เกิดปัญญา สามารถนำไปใช้ป้องกันและแก้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ คือสามารถยับยั้งป้องกันและเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถพิจารณาดับทุกข์ได้

สติและสัมปชัญญะ บุคคลควรจัดการปัจจุบันให้ดีด้วยสติปัญญา ซึ่งหมายถึง การใส่ใจกับปัจจุบันขณะด้วยการรับรู้เท่าทันตามความเป็นจริง มองเห็นตามเป็นจริง ส่วนสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นพร้อมสติการระลึกปัจจุบันขณะ คือการตั้งสติกับสิ่งเฉพาะหน้าที่กำลังเกิดขึ้น ด้วยการระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิต ด้วยจิตที่จดจ่อตั้งมั่นอยู่ในกิจกรรมการงานที่กำลังทำคือการมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่กับการรับรู้ และเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาด้วยปัญญาของตนเอง ระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิต จดจ่ออยู่ในกิจกรรมที่กำลังกระทำเพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต ที่สำคัญคือเป็นการพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงด้วยสัมมาทิฐิ

อินทริยสังวร คือหลักการสำรวมระวังอายตนะทั้ง ๖ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ซึ่งการประพฤตีสำรวมอินทริยในบุคคลมี ๒ ลักษณะดังนี้ (๑) สำรวมระวังในอินทริยทั้ง ๖ ด้วยการไม่สอดสายส่งออกไปเที่ยวกระทบหรือผัสสะกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่ไม่จำเป็น การมีสติพร้อมทั้งปัญญาคอยพิจารณาระลึกไว้ให้ทราบอยู่ ให้รู้อยู่ ให้เห็นอยู่ ได้ชื่อว่าสำรวมอินทริยเป็นวิธีการกันกิเลสไม่ให้เข้ามาภายในจิตใจโดยมีสติปิดกั้นไม่ให้จิตหลงไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการฝึกฝนจนสามารถป้องกันกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาสู่จิตได้ ก็สามารถที่จะตัดวงจรของทุกข์ที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจได้เป็นอย่างดีวิธีหนึ่ง (๒) อีกลักษณะหนึ่ง คือเป็นธรรมดาในการดำเนินชีวิต ต้องมีการกระทบเกิดขึ้นตลอดเวลาผ่านอายตนะ ดังนั้น เมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะขึ้นแล้ว ก็ให้มีการสังวรสำรวมไม่ให้ยินดี ยินร้ายในเวลาที่จะเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ หรือการอุเบกขา หรือไม่พัวพัน กล่าวคือให้บุคคลมีความระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ คือให้มีโยนิโสมนสิการในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทริยทั้ง ๖ ก็มีสติคอยสำรวมระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตาเห็นนั้นเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย แล้วนำพากิเลสให้ไหลเข้ามาปรุงแต่งจิตใจ

๓.๔ สรุป

วิธีการดับทุกข์ตามแนวคิดของอริยสัจ ๔ หลักอริยสัจข้อที่ ๑ คือสิ่งที่ควรกำหนดรู้ก่อน เป็นหน้าที่ของบุคคลที่ต้องทำความเข้าใจตามเป็นจริงอย่างชัดเจนและสมบูรณ์ คือมีสติรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้น และโยนิโสมนสิการสภาวะของทุกข์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแห่งธรรม ข้อที่ ๒ สิ่งที่ควรละ คือทุกข์ที่เกิดจากตัณหา ที่ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง และสิ่งต่าง ๆ และลำพังความเข้าใจในความจริงนี้ยังไม่เพียงพอ หน้าที่ของบุคคลคือต้องสลัดออก ละทิ้ง ทำลาย และตัดถอนความอยากนั้นเสีย ข้อที่ ๓ สิ่งที่ควรทำให้แจ้ง คือจุดหมายที่ต้องการ เป็นสภาพที่ทุกข์หมดไป ครอบคลุมไปถึงการที่สิ่งนั้น ๆ ไม่เกิดขึ้น ไม่ทำหน้าที่ ถูกปิดกั้น ถูกระงับเสีย หรือทำให้สงบเย็น ให้หมดพิษสงก็ได้ ดังนั้น จึงไม่ใช่เฉพาะทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วเท่านั้น แต่หมายรวมถึงกระบวนการปิดกั้นทุกข์ ไม่มีทุกข์เกิดขึ้น เป็นกระบวนการที่ไม่มีปัญหาเกิดขึ้นเลยก็ได้ ซึ่งบุคคลมีหน้าที่ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จเป็นจริง และข้อที่ ๔ สิ่งที่ควรเจริญคือมรรคมงคล ๘ ประการ บุคคลควรพัฒนาหลักปฏิบัติ ๓ ประการให้สมบูรณ์ และเจริญขึ้นไปพร้อมกัน คือ (๑) ปัญญาคือความรู้แจ้ง คือสัมมาทิฐิ ความเห็นอันถูกต้อง เป็นการเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือเห็นอริยสัจ ๔ ประการ และสัมมาสังกัปปะ เป็นความคิดเพื่อสลัดตัดขาดจากความเห็นแก่ตัว คือความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาและการไม่เบียดเบียนกัน เพื่อจิตได้ปล่อยวางปราศจากความเห็นแก่ตัว (๒) การปฏิบัติทางจิตคือสมาธิมีสัมมาวายามะ ความมุ่งมั่นพยายามที่จะป้องกันและกำจัดอกุศลธรรมที่จะเกิดหรือมีขึ้นแล้วในใจของตน พร้อมทั้งสร้างเสริมกุศลธรรมให้เกิดมีในใจของตน รวมถึงพัฒนากุศลธรรมในใจของตนให้ถึงความสมบูรณ์พร้อม มีสัมมาสติ สติอันถูกต้อง คือการรู้ตัว รู้เท่าทันพฤติกรรมหรือความเป็นไปในทางกาย ทางเวทนาหรือความรู้สึก ความเป็นไปในทางจิตในทางความคิด ทรรศนะ และธรรมารมณฺ์ สัมมาสมาธิสมาธิอันถูกต้อง หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ฌานทั้ง ๔ ระดับ เรียกกันโดยทั่วไปว่า ฌานสมาบัติ และ (๓) การปฏิบัติทางจริยธรรมคือศีล มีสัมมาวาจา การไตร่ตรองพูดแต่ความจริงประกอบไปด้วยประโยชน์เหมาะสมกับกาลเทศะ และสัมมากัมมันตะ การกระทำอันถูกต้องเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางศีลธรรม คือให้บุคคลงดเว้นการทำลายชีวิตให้ตกลง การลักขโมย พฤติกรรมคดโกง การผิดประเวณี ในกาม รวมถึงสัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพที่สุจริต ขณะเดียวกันก็เป็นกัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตอย่างสงบเย็นและสง่างาม ในหนทางที่ถูกต้องด้วย

วิธีการดับทุกข์ตามแนวมรรค ๘ หรือไตรสิกขา เป็นระบบการปฏิบัติที่จัดรูปออกมาจากองค์มรรคทั้งหมด คือการลงมือขัดเกลาจิตใจมีอยู่ ๓ ระดับ คือ (๑) ศีลขัดเกลาจิตใจขั้นหยาบ เป็นความรับผิดชอบขั้นพื้นฐานของชีวิต ในการที่รับผิดชอบต่อตนเองไม่ให้มีความคิดที่จะเบียดเบียนหรือล่วงละเมิดต่อผู้อื่นอยู่ในจิตใจของตน เมื่อมีความบริสุทธิ์นี้รับรองอยู่เป็นเบื้องต้นแล้ว ความรับผิดชอบนั้นจึงขยายวงกว้างออกไปถึงขั้นเป็นการธำรงรักษา และเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าแห่ง

คุณธรรมของตน สารสำคัญของศีลระดับนี้เพื่อบุคคลสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีมีชีวิตที่เกื้อกูลท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์และรักษา ให้เอื้ออำนวยแก่การฝึกชีวิตที่ติงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญาที่สูงและประณีตยิ่งขึ้นต่อไป (๒) สมาธิขัดเกลากิเลสชั้นกลาง องค์กรระดับชั้นสมาธิมีสารสำคัญของพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงคุณภาพจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูงเอื้อต่อการมีชีวิตที่ติงาม และพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน การเป็นอยู่โดยมีปัญญามองดูรู้ทันอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น และความดับเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานขั้นทั้ง ๕ เป็นการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา เป็นบาทฐานของวิปัสสนาต่อไป และ (๓) ปัญญาขัดเกลากิเลสชั้นละเอียดสูงสุด ปัญญาหรือความรู้ที่ดับทุกข์ได้ คือความรู้จริงในโลกและชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ และกฎแห่งเหตุปัจจัยที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตาตามเป็นจริงจึงจะก่อให้เกิดปัญญา ซึ่งการขัดเกลากิเลสด้วยปัญญานั้นเริ่มต้นจากการฟัง คือการศึกษาพระธรรมคำสอนเพื่อเป็นการเริ่มต้นขัดเกลากิเลสที่ไม่รู้ และขัดเกลากิเลสความเห็นผิดในสภาพธรรม เมื่อบุคคลอบรมปัญญาให้เจริญมากขึ้นก็จะสามารถพิจารณาดับกิเลสได้ องค์กรระดับชั้นปัญญามีสารสำคัญเพื่อการมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมพอดี ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์ มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ สดชื่นเบิกบาน และเป็นอิสระเสรี

วิธีการดับทุกข์ตามแนวธรรมสนับสนุน (ก) โยนิโสมนสิการเป็นหลักการคิดพิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญา คือคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ตามหลักของเหตุและผลของสิ่งนั้น ๆ เพื่อเข้าถึงความจริงของสิ่งนั้น ๆ และคิดหาความสัมพันธ์ที่สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย แล้วคิดในแง่ที่เกิดกุศล กล่าวคือเมื่อพบเจอสิ่งต่าง ๆ ทางอายตนะ ๖ แล้วบุคคลปรับกระบวนการคิดให้เป็นไปในทางกุศลหรือเชิงสร้างสรรค์ วิธีคิดดังกล่าวมานี้เป็นแนวทางที่ก่อให้เกิดปัญญา สามารถนำไปใช้ป้องกันและแก้ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ คือสามารถยับยั้งป้องกันและเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถพิจารณาดับทุกข์ได้ (ข) สติและสัมปชัญญะ สติคือการใส่ใจกับปัจจุบันขณะ ส่วนสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นพร้อมสติในปัจจุบันนั้น คือการตั้งสติกับสิ่งเฉพาะหน้าที่กำลังเกิดขึ้น ด้วยจิตที่จดจ่อตั้งมั่นอยู่ในกิจกรรมการงานที่กำลังทำคือการมีสติ สัมปชัญญะควบคู่มาอยู่กับการรับรู้ และเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ ด้วยปัญญาของตนเอง ระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิตจดจ่ออยู่ในกิจกรรมที่กำลังกระทำเพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต ที่สำคัญคือเป็นการพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงด้วยสัมมาทิฐิ และ (ค) อินทรีย์สังวร คือหลักการสำรวมระวังอายตนะทั้ง ๖ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ ซึ่งการประพฤตีสำรวมอินทรีย์ในบุคคลมี ๒ ลักษณะดังนี้ (๑) ด้วยการไม่สอดสายส่งออกไปเที่ยวกระทบหรือผัสสะกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่

ไม่จำเป็น การมีสติพร้อมทั้งปัญญาคอยพิจารณาระลึกรู้ ให้ทราบอยู่ ให้รู้อยู่ ให้เห็นอยู่ ได้ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์ เป็นวิธีการกันกิเลสไม่ให้เข้ามาภายในจิตใจโดยมีสติปิดกั้นไม่ให้จิตหลงไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางอายตนะ เมื่อมีการฝึกฝนจนสามารถป้องกันกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาสู่จิตได้ ก็สามารถที่จะตัดวงจรของทุกข์ที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจได้เป็นอย่างดีวิธีหนึ่ง (๒) เมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะขึ้นแล้ว ก็ให้มีการสังวรสำรวมไม่ให้ยินดี ยินร้ายในเวลาที่จะเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ หรือการอุเบกขา หรือไม่พัวพัน กล่าวคือให้บุคคลมีความระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ คือให้มีโยนิโสมนสิการในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ และก็มีสติคอยสำรวมระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตาเห็นนั้นเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย แล้วนำพากิเลสให้ไหลเข้ามาปรุงแต่งจิตใจ

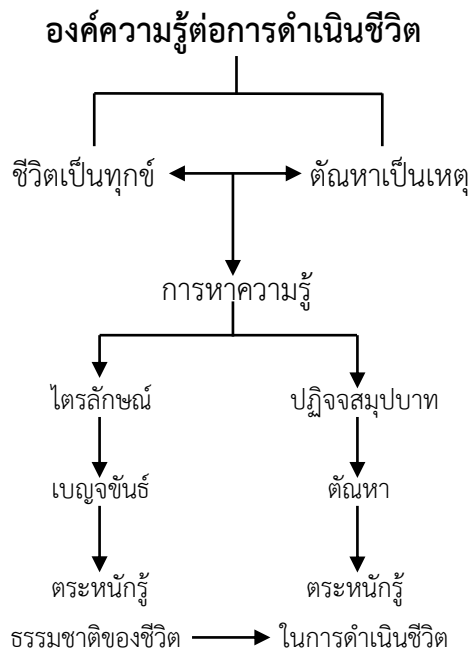
บทที่ ๔

ความสำคัญวิธีดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๔ นี้จะได้พิจารณาถึงความสำคัญของวิธีดับทุกข์อยู่ ๓ ประเด็นหลักคือ (๑) วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต (๒) วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต และ (๓) วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ ตามลำดับดังนี้

๔.๑ วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต

วิธีดับทุกข์ช่วยให้เกิดความตระหนักในการเรียนรู้ธรรมชาติและชีวิต รวมถึงโลกที่รับรู้ผ่านอายตนะ วิธีการนี้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติของชีวิตกับโลก การกำหนดรู้และการละเหตุแห่งทุกข์ก่อให้เกิดองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต โดยจะได้พิจารณาในประเด็นที่เกี่ยวข้องคือ (๑) ช่วยสร้างความตระหนักธรรมชาติของชีวิต (๒) ช่วยสร้างความตระหนักในการดำเนินชีวิต ดังนี้



: ตารางภาพที่ ๔.๑ แสดงองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต

ก. ช่วยสร้างความตระหนักธรรมชาติของชีวิต วิธีดับทุกข์ข้อที่หนึ่งก่อให้เกิดการหาความรู้ ซึ่งความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น เกี่ยวข้องกับทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้และสาเหตุของการเกิด

ทุกข์เป็นภูมิธรรมที่มาจาก การสังเกตุธรรมชาติของโลกและชีวิต แล้วพระองค์ทรงเมตตานำมาแสดงผ่านหมวดธรรมอยู่ ๒ หมวดเพื่ออธิบายเรื่องโลกและชีวิต คือ

๑) ความสำคัญที่ว่าด้วยเรื่องโลก ทรงแสดงเงื่อนไขของธรรมชาติคือหลักไตรลักษณ์ไว้สำหรับทำความเข้าใจลักษณะของสังขาร คือสิ่งทั้งหลายในโลกนั้นล้วนมีคุณสมบัติอยู่ ๓ ประการเป็นสามัญ คุณสมบัติที่ว่าชี้ให้เห็นถึง ความไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเรียกอนิจจัง เป็นทุกข์คืออาการที่ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ โดยสิ่งทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายตัวไปไม่คงอยู่ในสภาพเดิมเรียกทุกขัง และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เช่นที่บัญญัติเรียกว่า คน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ นั้น ไม่ได้มีอยู่หรือเป็นอยู่โดยตัวของมันเอง แต่เพราะมีปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกันเข้า ทำให้การมีอยู่และเป็นอยู่ต้องอิงอาศัยสิ่งอื่นไม่ใช่ว่าตัวของมันเอง คือไม่มีตัวตนที่แท้จริงเรียกอนัตตา ซึ่งคุณสมบัติทั้ง ๓ นี้ช่วยสร้างความตระหนักรู้ ให้บุคคลได้พิจารณาถึงการที่สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา มีสภาวะที่ไม่มั่นคงแน่นอน เช่น ร่างกาย ความรู้สึก ความคิด ความจำ การรับรู้จากภายในและภายนอก สิ่งที่เห็น เช่น สัตว์ พืช สิ่งของ ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยของคุณสมบัติดังกล่าว เป็นต้น

๒) ความสำคัญที่ว่าด้วยเรื่องของชีวิต ทรงแสดงหลักชั้น ๕ ในอนัตตลักขณสูตร^๑ สำหรับทำความเข้าใจ พระองค์สอนให้พิจารณาชีวิตแบ่งเป็น ๕ ส่วน แต่ละส่วนมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จึงไม่ควรยึดว่าเป็นตัวเป็นตน พระสูตรนี้อธิบายให้เห็นสภาวะไตรลักษณ์ในชีวิต และเพราะอาการดังกล่าวท้าวพระสูตรพระองค์สรุปไว้ว่า เมื่อบุคคลพิจารณาตระหนักรู้แล้วย่อมเบื่อหน่ายในชั้นทั้ง ๕ ย่อมคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น. . . โดยรวมแล้วพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นความสำคัญ คือประโยชน์ของการพิจารณาสภาวะของไตรลักษณ์ในชั้นทั้ง ๕ เพื่อคลายกำหนด ข้อความที่ว่า ย่อมคลายกำหนดหรือวิราคะในพระสูตรนี้ จิตจะเป็นไปในลักษณะพิจารณาแล้วเห็นตามจริงเกิดเป็นสัมมาทิฐิในระดับโลกิยะ แล้วจิตจะเริ่มคลายกำหนด แต่ยังไม่หมด หากจะค่อย ๆ เบื่อหน่าย แล้วคลายออกเรื่อยตามลำดับของการประพฤติ ซึ่งการคลายกำหนดอย่างค่อยเป็นค่อยไปนี้จะ เป็นฐานให้จิตได้ประพฤติ มรรคอย่างต่อเนื่องมั่นคงยิ่งขึ้นต่อไปนั่นเอง

ชั้นทั้ง ๕ นี้เมื่อแยกพิจารณาจะมีหน้าที่แตกต่างกันไป คือ (๑) ผลรวมของชั้นทั้ง ๕ ส่วนที่เป็นเนื้อหนังร่างกายซึ่งสังเกตเห็นได้ด้วยกิริยา ยืน เดิน นั่ง นอน เรียกว่ารูป (๒) ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งรับรู้ได้ผ่านอายตนะแบ่งตามอาการคือสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่าเวทนา (๓) ส่วนที่เป็นความจำ ทำให้มีการจำได้ รู้จัก รู้ เข้าใจ และคิดประมวลสิ่งที่เห็นหรือรับรู้เข้ามาให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เรียกว่าสัญญา (๔) ส่วนที่ทำหน้าที่รู้สึกนึกคิดถึงสิ่งและเรื่องราวต่าง ๆ คืออารมณ์ของจิต มีเจตนาในการปรุงแต่งประสบการณ์ที่สะสมมาให้เป็นไปได้ทั้งทางดีและชั่ว ถูกผิดหรือกลาง ๆ เรียกว่าสังขาร และ (๕) การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่าวิญญาณ ทั้ง ๕ ส่วนเมื่อย่น

^๑ ดูรายละเอียดใน, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

ย่อเข้ามาจะได้ฝ่ายรูปและนาม ทั้งรูปและนามเมื่อรวมกันเรียก มนุษย์ ปุถุชน บุคคล คน เป็นสมมติบัญญัติที่ตั้งขึ้น ซึ่งการทำหน้าที่ของชั้นทั้ง ๕ ดังกล่าวมานี้ ล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานของเงื่อนไข ๓ ประการในกฎไตรลักษณ์ไม่มีข้อยกเว้น

ดังนั้น มนุษย์ ปุถุชน บุคคล คน ก็คือสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่ง ที่ธรรมชาติสร้างมาให้มีความเปลี่ยนแปลงในฝ่ายรูป คือวันหนึ่งคนเราต้องแก่ และอาจจะมีอาการที่หลง ๆ ลืม ๆ บ้าง สุขภาพต้องเสื่อมมีความเจ็บป่วย และคงรูปอยู่ไม่ได้ต้องสลายแตกดับคือสุดท้ายคนเราต้องตาย ปรากฏการณ์ของชีวิตเช่นนี้เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนเราโดยสภาพธรรมดา และไม่ว่าจะพอใจหรือไม่ก็ตาม ธรรมชาติก็สร้างชีวิตมาให้เป็นไปตามวิถีทางของมันอย่างนั้น ชีวิตจึงเป็นทุกข์ภายใต้เงื่อนไขของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภาวะทั้ง ๓ นี้เป็นฐานของทุกข์ในอริยสัจ ซึ่งนอกจากความทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสลายของร่างกายแล้ว ยังมีทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของที่รักหรือการประสบกับของที่ไม่น่ารัก ความปรารถนาหรือต้องการสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ คือการเปลี่ยนแปลงในฝ่ายนาม ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับจิตที่บุคคลต้องพิจารณาด้วยอีก

อาการที่เกิดกับจิตดังกล่าว เกิดจากการรับรู้ผ่านอายตนะแล้วให้ความรู้สึก ความรู้สึกเหล่านี้เกี่ยวข้องกับชั้นข้อที่เหลือทั้งหมดซึ่งอยู่ในฝ่ายนาม คือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน เป็นเรื่องของจิตที่ประกอบด้วยกิเลส กล่าวคือ บุคคลเมื่อสัมพันธ์อยู่กับใครก็ตามมักจะมีอารมณ์เอียงไปในทางที่จะคาดหวังในพฤติกรรมของคนคนนั้น เช่น อยากให้ลูกเรียนเก่ง เป็นเด็กดี ขยัน เรียบร้อย แต่หากคิดคาดหวังมาก ๆ แล้วลูกเป็นไม่ได้อย่างที่คิดก็จะรู้สึกผิดหวัง หรือคู่ชายหนุ่มหญิงสาวที่คบกันแล้วต่างฝ่ายต่างมีความคาดหวังต่อกันทั้งสองฝ่าย เป็นไปได้ที่ช่วงแรก ๆ ยังดูจะมีความสุขอยู่ แต่พอเวลาผ่านไปเมื่อแต่ละคนเริ่มที่จะทำตามใจตนเอง คือมีพฤติกรรมไม่เป็นอย่างที่อีกฝ่ายหนึ่งคาดหวังว่าจะเป็นก็ทำให้รู้สึกเสียใจ ผิดหวัง ท้อแท้ หดหู่ ซึมเศร้า แม้กระทั่งอยากให้อีกฝ่ายออกไปจากชีวิต ซึ่งภาวะทางจิตใจที่ประกอบด้วยกิเลสเช่นนี้มีพบเห็นโดยอาการได้ทั่วไป สังเกตได้จากบุคคลแวดล้อมหรือแม้กระทั่งจิตใจของบุคคลเอง เป็นต้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าชีวิตพบกับปรากฏการณ์ที่ไม่แน่นอนตลอด ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น คนในครอบครัวหรือบุคคลที่คบหา แม้แต่สิ่งที่ทำให้มีความสุขก็เป็นเพียงการรับรู้ของจิตในขณะนั้น ๆ เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพราะความเป็นจริงแล้วไม่มีใครมีความสุขได้ทั้งวันหรืออาจจะมีแต่ระดับของความสุขก็มีเกิดขึ้นมากบ้าง น้อยบ้าง เกิดแล้วดับ ซึ่งก็คือทุกข์โดยสภาวะนั่นเอง ส่วนในเรื่องของความทุกข์ที่เกี่ยวกับร่างกายนั้น เช่น ป่วยก็ไปหาหมอ รักษาตามอาการ ดูแลไปตามโรค บุคคลก็สามารถที่จะบรรเทาให้ลดน้อยลงกันได้อยู่แล้ว เป็นต้น แต่มีข้อสังเกต คือเมื่อร่างกายอ่อนแอด้วยความเจ็บป่วย อาการที่ว่ามักจะไปกระตุ้นให้เกิดการคิดด้วยกิเลสได้โดยง่าย ดังนั้น ถ้าไม่มีความรู้และความสามารถที่เพียงพอในการรู้เห็นและควบคุมความคิดก็อาจจะทำให้เกิดการคิดด้วยกิเลสเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางใจได้ง่าย และก็อาจจะซ้ำเติมให้เกิด

ความทุกข์ทางกายมากขึ้น ซึ่งความทุกข์ใจนี้คนธรรมดาทั่ว ๆ ไปที่แม้จะมีความรู้ทางโลกมากมายสักเท่าใด ก็ยังเป็นปัญหาอยู่เพราะหาทางดับหรือหลุดพ้นอย่างถาวรไม่ได้จะทำได้บ้างก็เพียงแต่ให้ลดน้อยลงหรือชั่วคราวเท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติแสดงหลักไตรลักษณ์และขั้น ๕ เพื่อชี้ให้เห็นว่าภาวะแท้จริงของธรรมชาตินั้นเป็นอย่างไรและชีวิตเกี่ยวข้องกับภาวะที่ว่ามันแบบไหน การตระหนักรู้และเข้าใจในเงื่อนไขคือกระบวนการธรรมชาติของโลกและชีวิตดังกล่าว เป็นการสร้างความตระหนักให้เข้าใจตามเป็นจริง เพื่อให้บุคคลวางจิตได้อย่างถูกต้อง โดยคลายความยึดมั่นในความเป็นตัวเป็นตนนั้นเอง ดังนั้น การศึกษาหาความรู้ในเรื่องทั้ง ๒ นี้ไว้ประกอบการพิจารณาจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในชีวิตที่เป็นอยู่ เพื่อจะได้คลาย ดับ หรือสลัดเสียได้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลส ตามหลักปฏิบัติในส่วนของปัญญาคือโยนิโสมนสิการ และจากการสังเกตธรรมชาติของชีวิตว่าเป็นทุกข์เพราะแก่ เจ็บ และตาย รวมถึงการพลัดพรากจากของรักหรือประสบของที่ไม่รัก หรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยากมีและไม่อยากให้มีนี่เองเป็นข้อเท็จจริงของทุกชีวิต พระองค์จึงทรงบัญญัติปริณายกคือหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อทุกข์^๒ ไว้ในอริยสัจข้อแรกว่าอาการของทุกข์ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ คือสิ่งที่ต้องกำหนดรู้พิจารณาในปัจจุบันตามเป็นจริง

ข. ช่วยสร้างความตระหนักรู้ในการดำเนินชีวิต วิธีดับทุกข์ข้อที่สองเป็นความรู้เกี่ยวกับเหตุของทุกข์ พระพุทธองค์กล่าวถึงต้นเหตุว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตเกิดมาจากความไม่รู้เรื่องไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุและอุปาทานสืบเนื่องกันอยู่ในใจจนก่อให้เกิดทุกข์

ธรรมชาติสร้างทุกสรรพสิ่งมาให้เป็นอยู่ธรรมดาตามเหตุปัจจัย ความจริงข้อนี้พระพุทธองค์บัญญัติเรียกว่า อิทัปปัจจยตาคือความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้^๓ อธิบายว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของสิ่งนั้น ๆ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับหายไปก็เพราะเหตุปัจจัย หลักดังกล่าวเมื่อนำมาอธิบายการเกิดทุกข์ที่มีขึ้นกับบุคคลเรียกปฏิจสมุปบาท พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในปฏิจสมุปบาทสูตรที่ ๑^๔ จุดประสงค์เพื่อนำอธิบายกระบวนการเกิดขึ้นและการดับไปของทุกข์ สายที่เกิดทุกข์เป็นจิตที่คิดด้วยกิเลสเริ่มต้นที่ธรรมชาติของความรู้ (อวิชชา) สืบเนื่องต่อมาถึงต้นเหตุและอุปาทาน ไปจนตลอดสายถึง อุปายาส ดังกล่าวแล้วในบทที่ ๒ สืบต่อเป็นกระแสจึงทำให้เกิดทุกข์ อธิบายเป็นแผนภาพดังนี้

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรามรณะ + โสกะ ปรีทเวหะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส = ทุกขสมุทัย

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, หน้า ๖๓๔.

^๓ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๕.

^๔ ดูรายละเอียดใน, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑-๓.

เมื่อมีการรับรู้แล้วเวทนาที่มาจากอวิชชาจะให้ผลเป็นกิเลส ๓ อย่าง ถ้าเกิดสุขเวทนาจึงเกิดกิเลสประเภทราคะหรือโลภะ ถ้าเป็นทุกข์เวทนาจึงเกิดกิเลสประเภทโทสะหรือโกรธ และถ้าเป็นเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็เกิดกิเลสประเภทโมหะ ดังนั้น เวทนาที่ประกอบด้วยอวิชชาเกิดขึ้นแต่ละครั้งจะได้กิเลสคือโลภ โกรธ และหลง อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอเรียกว่าตัณหา เช่น ถ้ารักก็อยากได้ หรือถ้าเกลียดก็อยากจะตีให้ตายจึงเกิดเป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาขึ้นมา และจิตเมื่อรู้สึกอยากในความรู้สึกอยากนั้นมีความหมายแห่งตัวตน นี่เป็นกฎง่าย ๆ ตามธรรมชาติ เมื่อมีการผัสสะอารมณ์ด้วยอวิชชา เกิดมีเวทนาจากอวิชชา ก็อยากอยู่ด้วยอวิชชา และในความอยากด้วยอวิชชานั้นมีความรู้สึกอยู่ส่วนหนึ่งที่เป็นความรู้สึกแห่งตัวกู ถ้ามีอะไรเนื่องด้วยตัวกู มันก็เป็นของกู มันจึงมีทั้งกู มีทั้งของกู^๕ ซึ่งพฤติกรรมทั้ง ๓ ลักษณะของตัณหาอธิบายดังนี้

๑) มนุษย์ทุกคนมีความต้องการภายในที่จะแสวงหาสิ่งที่ดี ที่น่ารักน่าชอบเหมือนกันหมด ความต้องการลักษณะนี้วิเคราะห์ได้ว่า การหาอะไรมาครอบครองหรือประดับชีวิตคือความคิดที่มุ่งแสวงหาเพื่อสนองความอยากใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส รวมถึงกามมารมณณ์ อยากได้อารมณ์อันน่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ ที่ยังไม่ได้และหมกมุ่นในวัตถุต่าง ๆ ที่ได้แล้ว กล่าวคือ ความอยากที่เกิดจากข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเกิดการดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจ กลายเป็นทะยานอยากที่จะให้ได้มาตามความคิดนั้น ๆ เมื่อยังไม่ได้ก็แสวงหา ได้แล้วก็หมกมุ่นและอยากได้อีก มีความยินดีพอใจสิ่งนั้นอย่างนั้นจนเกินความพอเหมาะพอควร เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์มากกว่าปกติ พฤติกรรมและอาการของความคิดที่ประกอบด้วยกิเลสลักษณะนี้รวมอยู่ในกามตัณหา ซึ่งมาจากกิเลสที่เรียกว่าราคะ หรือโลภะ

ความต้องการพื้นฐานเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ประกอบด้วย อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค โดยทั้งสี่อย่างนี้ต้องได้รับหรือมีอย่างพอดีเพราะหากขาดหรือพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต การบริโภคนั้น^๔ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่นั้น มีพื้นฐานอยู่ที่การรู้จักประมาณและมีเหตุผล บริโภคอย่างพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้และยึดความพอดีในการบริโภคให้สอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติถือเป็นมรรควิธีหรือจุดเริ่มต้นที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความผาสุกและความดีงาม ไม่เป็นไปเพื่อสนองความต้องการในทางตัณหา ที่เป็นการบริโภคแบบพอกเสริม^๖

แต่คนเรานั้นถูกรัศมีธรรมชาตินี้สร้างมาให้มีแนวโน้มที่จะแสวงหาสิ่งที่ดี น่ารัก น่าชอบเหมือนกันหมด แนวโน้มที่ว่านี้มีระดับความเข้มข้นได้หลากหลายตามเหตุปัจจัย ถ้าบุคคลมุ่งสนองแต่

^๕ พุทธศาสนิกชน, **อิทัปปัจจยตา**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๖), หน้า ๗๕-๗๖.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ**, หน้า ๓๓๓

ความต้องการโดยไม่รู้จักประมาณและตามใจตนเองไปเรื่อย ไม่เฉพาะแต่เรื่องอาหารการกิน ยังรวมถึงการใช้ การครอบครองเทคโนโลยีและวัตถุสิ่งของ โดยไม่มีความตระหนักรู้ถึงคุณโทษ พิจารณาประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เช่น อยากมีบ้านหรือจะซื้อรถ หากไม่คำนึงถึงสถานะทางเศรษฐกิจของตนเอง กามตัณหาจะครอบงำบิดเบือนความคิดในทางปัญญาแล้วทำให้การตัดสินใจไม่เป็นไปด้วยความรอบคอบ เช่น ไปกู้หนี้ยืมสินโดยไม่พิจารณาทำให้ไม่มีความสามารถในการส่งคืนได้ตามกำหนด เป็นต้น ดังนั้น ในระดับที่เข้มข้นมาก ๆ กามตัณหาพร้อมจะสร้างความทุกข์ให้กับคนได้มาก ขณะเดียวกันหากเจือจางลงมาก็พร้อมจะสร้างทุกข์ให้น้อยลงตามลำดับ

๒) มนุษย์ทุกคนมีความต้องการภายในที่จะรักษาความเป็นตนไว้ ความต้องการลักษณะนี้วิเคราะห์ได้ว่า ความต้องการอย่างนี้มีผลให้เกิดความคิดที่มุ่งอยากคือหมกมุ่นคิดให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น ความทะยานอยากที่จะให้ได้มาตามความคิดในเรื่องอยากได้ อยากมี อยากเป็น จึงเกิดการดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจ ที่จะให้ได้มาตามความคิดในขณะนั้น จนเกินความพอเหมาะพอควร ทำให้เกิดความทุกข์มากกว่าปกติ และเกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น ทะยานอยากแล้วดิ้นรนที่จะได้ตำแหน่งสูง อยากมีความสุขมาก อยากเป็นผู้มีชื่อเสียงมาก ด้วยเข้าใจว่าสภาพเหล่านั้นเป็นของเที่ยงแท้ และตนเองก็ปรารถนาสภาวะเหล่านั้น จนต้องแสวงหา จึงเกิดการดิ้นรนหรือมีความบีบคั้นทางจิตใจ ที่จะให้ได้มาตามความคิดในขณะนั้น จนเกินความพอเหมาะพอควร ทำให้เกิดความทุกข์มากกว่าปกติ และเกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น พฤติกรรมและอาการของความคิดที่ประกอบด้วยกิเลสลักษณะนี้รวมอยู่ใน ภาวตัณหา ซึ่งมาจากกิเลสที่เรียกว่าโมหะ

ภาวตัณหาคือสัญชาตญาณในการรักษาชีวิต รักษาความเป็นตน รักษาสถานะของตน และพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้ความเป็นตัวตนนี้มีความหมายในสายตาของคนอื่น ความผูกพันกันในเชิงชู้สาว ที่เรียกว่าความรักนั้นอิงอยู่กับสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ แท้ที่จริงรากฐานของความรักชนิดนี้ก็มาจากความต้องการที่จะให้ตนเองมีความหมายในสายตาคนอื่นนั่นเอง แต่ว่าประณีตขึ้นแสดงออกละเอียดละไมมากขึ้น ดูเหมือนว่าแทนที่จะรักตนเองเพียงอย่างเดียว ก็เพื่อแผ่ใจออกไปรักคนอื่นด้วย แต่แท้ที่จริงที่รักคนอื่นก็เพื่อให้คนอื่นนั้นมารักตัวเอง หากมองอย่างลึกซึ้งรักใคร่ปรารถนาก็ยังเป็นความรักที่มีความเห็นแก่ตัวปนอยู่นั่นเอง หรือทะยานอยาก มีความดิ้นรนที่จะได้ตำแหน่งสูง อยากมีความสุขมาก อยากเป็นผู้มีชื่อเสียงมาก เป็นต้น ดังนั้น ในระดับที่เข้มข้นมาก ๆ ภาวตัณหาก็คือพร้อมที่จะสร้างความทุกข์ให้กับคนได้มาก ขณะเดียวกันหากเจือจางลงมาก็พร้อมจะสร้างทุกข์ให้น้อยลงตามลำดับ

๓) มนุษย์ทุกคนมีความไม่ต้องการภายในคือเกลียดทุกข์ ความต้องการลักษณะนี้วิเคราะห์ได้ว่า เป็นความทะยานอยากที่จะให้เป็นไปตามความคิดของกิเลสที่เรียกว่าโทสะ ในเรื่องไม่อยากเสพ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี และไม่อยากเป็น ทำให้เกิดความดิ้นรนหรือบีบคั้นทางจิตใจ จนเกินความพอเหมาะพอควร จึงเกิดความทุกข์มากกว่าปกติ เช่น ดิ้นรนที่จะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่เสีย

ชื่อเสียง ไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ คือไม่อยากมี ไม่อยากเป็น พฤติกรรมและอาการของความคิดที่ประกอบด้วยกิเลสลักษณะนี้รวมอยู่ในวิภวตัณหา

ซึ่งธรรมชาติของจิตขณะที่มีความทะยานอยากอยู่นั้น จะเกิดความทุกข์ ส่วนความสุขที่เกิดจากการได้รับผลตามความความทะยานอยากนั้น ที่จริงแล้วเป็นเพียงการลดหรือการดับของความทุกข์เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง และอาจจะกลับมามีความทุกข์เช่นเดิมหรือมากขึ้นอีกก็ได้ เพราะคนทั่วไปมักทะยานอยากที่จะมีความสุขอย่างเดิมหรือมากขึ้นอีก ความทะยานอยากเกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส คือคิดด้วยความโลภ อยากได้ อยากเป็น เมื่อเกิดมากขึ้นย่ำคิดมากขึ้น แล้วไม่ได้อย่างที่ใจหวัง อาจนำมาซึ่งพฤติกรรมของวิภวตัณหา คืออยากทำลายล้าง ผลักไส หรือหลบเลี่ยงหนี วิภวตัณหาจึงเปรียบได้กับความโกรธ คือความไม่ชอบมาก ไม่ถูกใจมาก หรือไม่พอใจมากที่เกินความพอเหมาะพอควร เป็นความทะยานที่ไม่อยากให้ได้มาซึ่งประกอบด้วยความโกรธ และความโกรธที่ยึดถือมันอย่างเข้มข้นคือรุนแรง เช่น ความแค้น พยาบาท จงเวรก็เป็นอุปาทานอย่างหนึ่งด้วย เป็นต้น ดังนั้นในระดับที่เข้มข้นมาก ๆ วิภวตัณหาพร้อมจะสร้างความทุกข์ให้กับคนได้มาก ขณะเดียวกันหากเจือจางลงมาก็พร้อมจะสร้างทุกข์ให้น้อยลงตามลำดับ

ตัณหาเป็นผลผลิตของขั้นทั้ง ๔ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่ประกอบด้วยกิเลส แสดงออกเป็นอาการทางจิตแล้วเกิดเจตนาเมื่อเจตนาสมบูรณ์แล้วก็เกิดกรรมคือการกระทำ ดังนั้น ถ้าไม่มีความคิดที่เจือด้วยกิเลสก็จะไม่เกิดตัณหา+อุปาทาน = เกิดการกระทำไปตามความยึดมั่นแล้วเป็นทุกข์ หากบุคคลฝึกควบคุมความคิดด้วยสติในชีวิตประจำวันและการเจริญสมาธิตระหนักรู้ในปัจจุบันตามเป็นจริง ว่าขณะนี้ความคิดที่เป็นอยู่นั้นมีภาวะที่ปกติถูกอกุศลครอบงำชักจูงหรือไม่ ก็จะสามารถยับยั้งตัดวงจรของทุกข์ได้ชั่วคราว แต่ละครั้ง แต่ละขณะนั้น ๆ

อย่างไรก็ตาม ความอยากที่พอเหมาะพอควรของแต่ละบุคคล โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่จัดว่าเป็นความทะยานอยาก เช่น อยากมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อยากมีความสุขภาพดี การอยากรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ อยากมีบ้านที่แข็งแรงเป็นของตัวเอง อยากแต่งกายสะอาด อยากให้ลูกหลานเป็นคนดีและเรียนเก่ง เป็นต้น และความไม่อยากที่พอเหมาะพอควรของแต่ละบุคคล โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็ไม่จัดว่าเป็นความทะยานอยากเช่นกัน เช่น ไม่อยากมีชีวิตที่เสี่ยงอันตราย ไม่อยากเจ็บป่วย ไม่อยากรับประทานอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่อยากมีบ้านที่คับแคบ ไม่อยากแต่งกายสกปรก เป็นต้น ความอยากหรือไม่อยาก ต้องการหรือไม่ต้องการคือตัณหานั้นมีหลายระดับตามกำลังของอุปาทานหากมีมากก็ก่อความเดือดร้อนมาก มีน้อยหรือเบาบางก็ลดระดับความเดือดร้อนได้ตามนั้น ความอยากและไม่อยากที่ไม่เป็นกิเลส อาจทำให้คนคนหนึ่งมีความทุกข์เล็กน้อย บ้างตามธรรมดา จึงยังจัดว่าเป็นทางสายกลางของชีวิต

ความคิดด้วยกิเลสสัมพันธ์กับการปฏิบัติและระดับของความทุกข์ หากแต่ถูกบิดเบือนด้วยความสุขเพียงชั่วคราว คือตัณหาเป็นเหตุให้เกิดสุขได้เหมือนกันแต่เป็นความสุขที่อาศัยกามคุณ ได้แก่

ความสุขที่เรียกว่า สุขเวทนา อันเกิดแต่การได้พบเห็น ได้ยินได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส และได้สัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกายที่นำเพลิดเพลิน นำกำหนดยินดี ก่อให้เกิดความพอใจ แต่ในขณะเดียวกันสุขเวทนาที่อิงอารมณ์นี้ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่สำรวม กาย วาจา ใจ และประกอบกรรมชั่วหรือบาปอกุศล ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนเพิ่มได้อีก จึงเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร เพราะเป็นความสุขที่ยังมีโอกาสกลับเป็นทุกข์ได้อีก เป็นสุขที่ต้องระวัง เพราะเป็นสุขที่ต้องหาจึงเกิดการดิ้นรนขนขวาย และสุดท้ายก่อทุกข์ในที่สุด

วิธีดับทุกข์ข้อที่ ๒ ต้องการให้ตระหนักในพฤติกรรมของตัณหาว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับข้อความในฐานสูตร^๗ โดยพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตของบุคคลคนหนึ่ง ๆ นั้นหนีไม่พ้นธรรมอันเป็นวิสัยของโลกที่พระพุทธองค์บัญญัติรวมเรียกว่า โลกธรรม และตลอดชีวิตของคนเรานั้นต้องประสบ หรือเกี่ยวข้องกับโลกธรรมข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด และเป็นที่น่าอนอยู่แล้วว่าย่อมจะมีความรู้สึกได้ ๒ ทาง คือตีใจกับเสียใจ โลกธรรม ๘ อธิบายได้ ๒ ฝ่ายดังนี้

ก) คือ ฝ่ายที่บุคคลพอใจเป็นที่รัก ชอบพอ ต้องการ จัดอยู่ในฝ่ายอภิวุฏฐารมณประกอบไปด้วยธรรม ๔ ประการ ได้แก่

(๑) ลาภ คือได้ผลประโยชน์ ได้มาซึ่งทรัพย์

(๒) ยศ คือได้รับฐานันดรสูงขึ้น ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต

(๓) สรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ เป็นที่น่าพอใจ

(๔) สุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ความเบิกบาน บันเทิงใจเริงใจ

ข) คือ ฝ่ายที่บุคคลไม่พอใจอยากเลื่องหนี ผลักออก ไม่อยากให้ จัดอยู่ในฝ่ายอนิฏฐารมณประกอบไปด้วยธรรม ๔ ประการ ได้แก่

(๑) เสียลาภ คือลาภที่ได้มาแล้วเสียไป

(๒) เสื่อมยศ คือถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง สูญเสียความเป็นอรรดาหรือหัวโขน คือถูกถอดหรือลดทอนอำนาจ

(๓) ถูกนิินทา คือถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกผู้อื่นพูดจริงบ้าง ไม่จริงบ้างถึงความไม่ดีในที่ลับหลัง โดยบุคคลจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม

(๔) ตกทุกข์ คือได้รับความทุกข์ทรมานกายทรมานใจ

โลกธรรมทั้ง ๘ ประการนี้เป็นปรากฏการณ์ของชีวิตที่มีผลต่อสภาพจิตสัมพันธ์กับพฤติกรรมของตัณหาทั้ง ๓ ลักษณะ สามารถก่อให้เกิดทุกข์ในระดับที่แตกต่างกัน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องสถานะภาพที่ส่งผลต่อความรู้สึก การวางใจวางท่าที่พิจารณาควบคุมความต้องการ และไม่ต้องการให้อยู่ในระดับที่พอดี ที่กลาง ๆ พอเหมาะพอควรของตนเองจึงสำคัญ กล่าวคือโลกธรรมฝ่ายชอบใจและ

^๗ วจ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๙๒/๒๘๐-๒๘๑.

ไม่ชอบใจ บุคคลต้องพิจารณารู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่มีขึ้นมาในชีวิต ว่าสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น คือชอบใจและไม่ชอบใจ ทั้ง ๒ ฝ่ายนี้ เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และต้องเสื่อมสลาย อธิบายเป็นตารางได้ดังนี้

โลภธรรม	สิ่งที่เกิด	วิธีคิด
ฝ่ายอิฏฐารมณ์	ลาภ คือได้ผลประโยชน์ ได้มาซึ่งทรัพย์, ยศ คือได้รับฐานันดรสูงขึ้น, สรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ เป็นที่น่าพอใจ, สุข คือได้ความสบายกาย สบายใจ ความเบิกบาน บันเทิงใจ เรืองใจจากลาภ ยศ และการสรรเสริญ	บุคคลจะไม่หวังอะไรเกินเหตุ เมื่อเวลาผิดหวัง ไม่สมหวัง ให้ทำใจไว้ว่านั่น สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ภายใต้เงื่อนไขของอนิจจัง มีได้ก็ต้องเสื่อมได้ เป็นของธรรมดา เมื่อไม่เป็นอย่างที่ตน
ฝ่ายอนิฏฐารมณ์	เสียลาภ คือลาภที่ได้มาแล้วเสียไป, เสื่อมยศ คือถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง สูญเสียความเป็นอัคราหรือหัวหน้า คือถูกลดหรือลดทอนอำนาจ, ถูกนิินทา คือถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกผู้อื่นพูดจริงบ้าง ไม่จริงบ้างถึงความไม่ดีในที่ลับหลัง โดยบุคคลจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม, ตกทุกข์ คือได้รับความทุกข์ทรมานกายทรมานใจจากการเสียลาภ เสื่อมยศ และถูกนิินทา	คาดหวังหรือต้องการ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียอกเสียใจ รำพึงรำพันกับตนเองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น = ทุกข์ ถ้าพิจารณารู้เข้าใจ เกี่ยวข้องได้โดยไม่มีติดติด ได้มาหรือถูกใจก็ธรรมดา เสียไปหรือไม่ถูกใจก็ธรรมดา แล้วไม่ตีตนรนใจว่าจวนทำให้ตนเองและผู้อื่นต้องเดือดร้อน พยายามทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุคือการกระทำที่สุจริต และข้องเกี่ยวโดยตระหนักรู้ = ไม่ทุกข์
หมายเหตุ	ตระหนักรู้คือ ความเข้าใจในภาวะของอารมณ์ สถานะทางสังคม วัตถุหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องล้วนเป็นปรากฏการณ์ ภายใต้เงื่อนไขแห่งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ต้องมีสติพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ	

: ตารางภาพที่ ๔.๒ แสดงโลภธรรม ๘ ภายใต้เงื่อนไขของไตรลักษณ์

เมื่อพิจารณาโลภธรรมทั้ง ๘ ร่วมกับพฤติกรรมของตัณหา บุคคลก็จะรู้จักควบคุมจิตของตนเองโดยกำหนดรู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ชีวิตต้องประสบ และพยายามละเหตุ คือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยปัญญาไม่หลงไปกับสุขทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการได้ และการเสียในภาวะหรือสถานะ หรือสิ่งนั้น ๆ ไปเมื่อโยนิโสมนสิการก็จะไม่เกิดความทะยานไปในลักษณะที่อยากหรือไม่อยาก และเมื่อเกิดภาวะที่ไม่ประกอบด้วยความอยากหรือไม่อยาก จิตจะแจ้งซึ่งนิโรธ โดยที่ก็ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลภธรรมทั้ง ๒ ฝ่าย แต่อยู่ด้วยปัญญาดังกล่าว บุคคลก็จะไม่เกิดทุกข์หรือริษสัจขึ้นในจิตใจของตนเอง ด้วยสัมมาทิฐิที่พิจารณาตระหนักรู้ ดังกล่าวเป็นต้น

ดังนั้น บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตัณหาทั้ง ๓ ลักษณะนี้ได้ โดยพิจารณาถึงกิเลสภายในจิตใจตน และวัตถุภายนอก บุคคล วัตถุสิ่งของ ให้เกี่ยวข้องกับด้วยความตระหนักรู้ บุคคลก็จะได้พิจารณาเพื่อละ วาง คลาย อารมณ์แห่งตัณหาด้วยปัญญาที่มองเห็นโทษ ชีวิตของคนคนนั้นก็ จะทุกข์น้อยลง แล้วพิจารณาประพตีกุศลกรรมบถ ๑๐ เพื่อเข้าถึงความสุขที่เรียกว่า นิรามิสสุข แปลว่า สุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ เป็นสุขที่บริสุทธิ์ ปลอดภัยเพราะได้รู้ตามเป็นจริง เช่น สุขที่เกิดจากการบำเพ็ญคุณงามความดี สุขเกิดจากความสงบใจ จึงดีกว่าสุขที่เกิดจากตัณหา แต่อย่างไรก็ตามการพิจารณาเพื่อเข้าถึงสมุทัยตามวิถีแห่งปुरुชนในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นเพียงการคิดวิเคราะห์เพื่อให้ทราบสาเหตุทั่วไปของความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไข ได้บ้างไม่ได้บ้างในการดำเนินชีวิต ถือว่ายังไม่ถึงขั้นของการเข้าถึงสมุทัยแห่งพระนิพพาน หากแต่เป็นพื้นฐานของความคิด คือจิตปัญญาในการที่จะเริ่มต้นปฏิบัติให้ดี ประพฤติให้งาม ให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตามความสามารถของบุคคลอันพึงกระทำ ได้เป็นการรับผิดชอบชีวิตที่ถูกต้องตามทางพระพุทธศาสนา ซึ่งคุณค่าทางจริยธรรมคือความสำคัญในการประพฤตินั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายไว้สรุปความได้ว่า

เมื่อบุคคลตระหนักรู้เท่าทันสังขารในระดับหนึ่ง ความรู้สึกที่เคยหลงใหลได้ปลื้มจะเปลี่ยนไปในทางตรงกันข้าม คือพอมองเห็นไตรลักษณ์ มองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนชัดเจนขึ้น เมื่อตระหนักรู้แล้วความคิดจะเป็นไปในลักษณะที่เกิดความเบื่อหน่าย รังเกียจอยากหนีไปให้พ้น แต่ยังมีเป็นขั้นที่ความรู้สึกอยู่เหนือปัญญา. . . ในขั้นแรกนี้ แม้ปัญญาจะยังไม่สมบูรณ์ ยังมีความเอนเอียงลึงเลอยู่บ้าง แต่ถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ในการที่จะถอนตนออกจากความหลงยึดติด ซึ่งเป็นภาวะที่มีพลังแรงมาก เพื่อที่จะก้าวผ่านไปสู่ภาวะของปัญญาในขั้นต่อไป แต่ต้องระวังเพราะในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่พัฒนาปัญญาต่อคือหยุดอยู่เพียงเท่านี้ ผลเสียจากความรู้สึกเอนเอียงอาจเกิดขึ้นได้

จากนั้นเมื่อความรู้เท่าทันพัฒนาต่อไปจนกลายเป็นรู้เห็นตามเป็นจริง ปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะที่สมบูรณ์ ความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือรังเกียจและอยากหนีไปให้พ้นนั้นก็หายไป กลับเป็นความรู้สึกที่กลาง ๆ คือไม่หลงใหล ไม่เบื่อหน่ายหรือขยะแขยง ไม่ติดใจและไม่รังเกียจ มีแต่ความรู้ชัดตามที่เป็น และความรู้สึกที่โปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมกับท่าทีของการปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ไปตามความสมเหตุสมผล ตามเหตุปัจจัย. . . พัฒนาการทางจิตปัญญาในขั้นที่สองนี้ เป็นขั้นตอนที่สำคัญให้เนืองไปสู่การเข้าถึงความรู้ที่ประจักษ์แจ้งในสัจจะ และความเป็นอิสระของจิตโดยสมบูรณ์ ซึ่งความสำคัญคือคุณค่าของจิตที่เป็นอิสระโดยสมบูรณ์ บุคคลจะเข้าถึงความปลอดภัยและปลอดภัย^๘ ซึ่งจะได้อธิบายในหัวข้อวิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต

^๘ ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (ฉบับข้อมูล คอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

สรุปความว่า ก่อนที่จะดับทุกข์ที่เกิดมีในชีวิตได้จำเป็นที่จะต้องเข้าใจชีวิต และสิ่งที่ชีวิตสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคือโลกเสียก่อน ความสำคัญของวิธีดับทุกข์ข้อที่หนึ่งและสองจึงเป็นการหาความรู้ ซึ่งความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับเรื่องทุกข์นั้นมีความสำคัญดังนี้ (ก) ช่วยสร้างความตระหนักรู้ธรรมชาติของชีวิต คือสาระที่ว่าด้วยเรื่องโลก ทรงแสดงหลักไตรลักษณ์ไว้สำหรับทำความเข้าใจลักษณะของสิ่งทั้งหลายในโลกนั้นล้วนมีคุณสมบัติอยู่ ๓ ประการเป็นสามัญ คือความไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์คืออาการที่ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ สิ่งทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายตัวไป ไม่คงอยู่ในสภาพเดิม และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่มีอยู่เป็นอยู่ก็โดยอิงอาศัยสิ่งอื่น ไม่ใช่ด้วยตัวของมันเอง ส่วนสาระที่ว่าด้วยเรื่องชีวิต พระองค์สอนให้พิจารณาชีวิตภายใต้เงื่อนไขของความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งภาวะทั้ง ๓ นี้เป็นฐานของทุกข์ในอริยสัจ โดยธรรมชาติสร้างชีวิตมาให้มีความเปลี่ยนแปลงคือวันหนึ่งคนเราต้องแก่ สุขภาพต้องเสื่อมมีความเจ็บป่วย และคงรูปอยู่ไม่ได้ต้องสลายแตกดับคือสุดท้ายคนเราต้องตาย และยังมีทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของรักหรือประสบกับของที่ไม่รัก ปรรารถนาหรือต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องของจิตที่ประกอบด้วยกิเลส การที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายชั้นที่ ๕ ไม่ใช่ตัวตนก็เพื่อแสดงให้เห็นอย่างยืงว่า เพราะเหตุนี้เองบุคคลจึงไม่ควรยึดมั่นว่าชั้น ๕ นี้เป็นตัวตนของตน

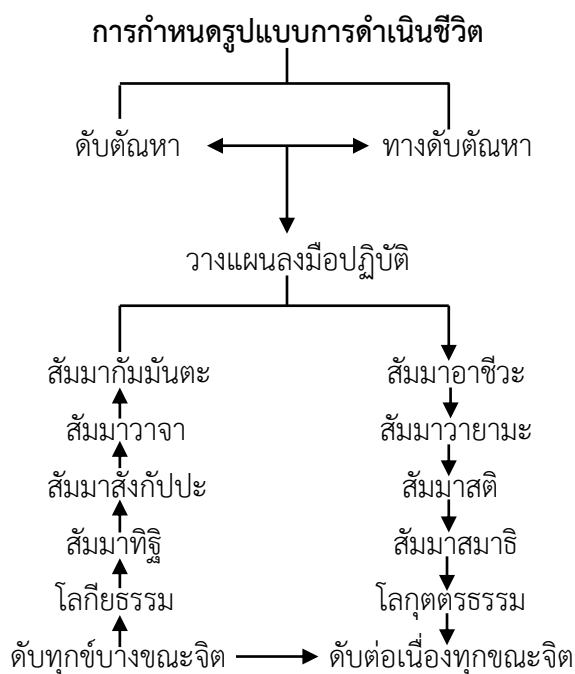
(ข) ช่วยสร้างความตระหนักรู้ในการดำเนินชีวิต ธรรมชาติทุกสรรพสิ่งเป็นอยู่ธรรมดาตามเหตุปัจจัย ความจริงข้อนี้พระพุทธองค์บัญญัติเรียกว่า อิทัปปัจจยตา คือความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้หลักดังกล่าวเมื่อนำมาแสดงการเกิดทุกข์ที่มีขึ้นกับบุคคลเรียกปฏิบัติสมุปะบาท จุดประสงค์เพื่อนำอธิบายการเกิดขึ้นและการดับไปของจิตที่คิดด้วยกิเลส โดยสมมติเริ่มต้นที่ธรรมชาติของความไม่รู้ (อวิชชา) สืบเนื่องมาถึงตัณหาและอุปาทาน ต่อไปจนถึง อุปายาส สืบต่อเป็นกระแสจึงทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือเมื่อมีการรับรู้แล้วเวทนาที่มาจากอวิชชาจะให้ผลเป็นกิเลส ๓ อย่างคือ โลก โภจร หลง อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่งเสมอเรียกว่าตัณหา เช่น ถ้ารักก็อยากได้ ถ้าเกลียดก็อยากจะได้ให้ตายจึงเกิดเป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาขึ้นมา และจิตเมื่อรู้สึกอยาก ในความรู้สึกอยากนั้นมีความหมายแห่งตัวตน นี่เป็นกฎง่าย ๆ ตามธรรมชาติ เมื่อมีการผัสสะอารมณ์ด้วยอวิชชา มีเวทนาจากอวิชชา จิตก็อยากอยู่ด้วยอวิชชา และในความอยากด้วยอวิชชานั้นมีความรู้สึกอยู่ส่วนหนึ่งที่เป็นความรู้สึกแห่งตัวตนเกิดขึ้น ถ้ามีอะไรเนื่องด้วยความรู้สึกดังกล่าว สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นก็รวมเข้ากับตัวตน มันก็เกิดเป็นของกู มันจึงมีทั้งกู มีทั้งของกู เป็นต้น

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไตรลักษณ์และอธิบายชั้น ๕ ว่าไม่ใช่ตัวตน เพื่อชี้ให้บุคคลตระหนักรู้อย่างยืงว่า เพราะเหตุนี้เองบุคคลจึงไม่ควรยึดมั่นว่าชั้น ๕ นี้เป็นตัวตนของตน โดยธรรมชาติสร้างชีวิตมาให้เป็นทุกข์โดยสภาพ คือแก่ เจ็บ และตาย รวมถึงการพลัดพรากจากของรักหรือประสบกับของที่ไม่รัก หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอยู่กับโลกธรรมทั้ง ๘ ประการ ที่บุคคลที่อยากมีและไม่อยากให้มีนี่เอง เป็นข้อเท็จจริงของทุกชีวิต พระองค์จึงทรงบัญญัติปริญาภิปัจจคือหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ

ต่อทุกข์ ไว้ในอริยสัจข้อแรกว่าอาการของทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้คือสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เพื่อพิจารณาในปัจจุบันตามเป็นจริง และแสดงปฏิจจสมุปบาทให้เห็นการเกิดทุกข์ เพื่อให้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตัณหาที่สร้างทุกข์ให้กับบุคคล โดยบัญญัติกิจของสมุทัยคือ ปทาน การกำจัด หรือละเสีย ดังนั้น การศึกษาหาความรู้ในเรื่องเหล่านี้ไว้ประกอบการพิจารณาจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการทำให้เกิดปัญญาแจ่มชัดตามความเป็นจริงในชีวิตที่เป็นอยู่

๔.๒ วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต

วิธีดับทุกข์ข้อที่สามและสี่เป็นการวางแผนและปฏิบัติให้ถึงเป้าหมาย โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้ที่ศึกษามาได้ ซึ่งการเข้าถึงภาวะนิโรธและการประพาศตามมรรคนั้น จะได้พิจารณาในหัวข้อ ก) ความสำคัญของการเข้าถึงภาวะนิโรธ ข) ความสำคัญของการรักษาภาวะนิโรธ ซึ่งเป็นรายละเอียดของจริยธรรมการประพาศ ๒ แบบ คือโลกียธรรม และโลกุตตรธรรม ดังนี้



: ตารางภาพที่ ๔.๓ แสดงการกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต

นิโรธ เป็นภาวะสิ้นปัญหาเป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึง^๔ ซึ่งต้องทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งลงไปอีกว่า เป็นการทำให้ไม่มีทุกข์ที่ต้องดับ หรือทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์ ซึ่งภาวะไร้ทุกข์ เป็นการดำเนินชีวิตแบบปราศจากปัญหา คือการเป็นอยู่ในเวลาที่เป็นอยู่ หรือการมีชีวิตอยู่จริงในเวลานั้น ๆ ขณะนั้น ๆ คือจิตรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสภาพที่กำลังเป็นอยู่ ประสบอยู่ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำเป็น

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๓๔.

ปัจจุบัน รู้และเข้าใจสิ่งนั้น ๆ สภาพนั้น ๆ ตามสภาวะของมัน และพิจารณาจัดการสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ด้วยความรู้เข้าใจตามสภาวะนั้น เรียกสั้น ๆ ว่า เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ^{๑๐}

ก) ความสำคัญการเข้าถึงภาวะนิโรธ การวางเป้าหมายคือรู้เข้าใจกระบวนการของการประพบัติ มีหลักที่ควรพิจารณาเป็นสำคัญคือหลักอัปมาท หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ เป็นหลักที่ทำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้จิตตกไปในทางที่ชั่วหรือเสื่อม คอยยับยั้งเตือนไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมาและคอยกระตุ้นเร่งเร้า ให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมิได้ทำ สติช่วยให้ทำการต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ ความสำคัญของอัปมาท นั้นเป็นจริยธรรมที่ส่งเสริมการประพบัติตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ และในระดับนี้สติจะทำหน้าที่ แทรกแซงพัวพัน และพ่วงไปกับองค์ธรรมอื่น ๆ เช่น สติ + โยนิโสมนสิการ = การระลึกรู้ด้วยความคิดที่แยกคาย หรือ สติ + วายามะ = การระลึกรู้ด้วยความเพียรควบคู่อยู่เสมอ เป็นต้น

ลักษณะการทำงานของสตินั้น คือการไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านไปเรื่อย หรือไม่ปล่อยให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ คอยเฝ้าระวัง อุปมาเหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด ก็เข้าจับดูติดตามไป ไม่ยอมให้คลาดหายคือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม ปทัฏฐานหรือเหตุใกล้ชิดที่จะให้เกิดสติก็คือสัญญา การกำหนดหมายที่มั่นคงหรือสติปฏฐานชนิดต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว และเมื่อพิจารณาในแง่จริยธรรม สติทำหน้าที่คัดกรองกระแสรับรู้และตอบสนองอยู่ ๒ ทาง คือ (ก) ในแง่ปฏิเสธ สติเป็นตัวป้องกันยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในธรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ยอมให้ความชั่วเกิดมีขึ้นในจิตใจ และไม่ยอมให้คิดผิดทาง (ข) ในแง่อนุมติ สติเป็นตัวตรวจตรากระแสรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่าง ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ เพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป^{๑๑}

สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิตอยู่ในหมวดสมาธิทำงานสนับสนุนปัญญา อธิบายทบทวนถึงปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์ ซึ่งมีสติเป็นตัวช่วย คือหลังจากรับรู้และเกิดเวทนาแล้ว องค์ธรรมในไตรสิกขาหมวดศีล สมาธิ และปัญญาจะเกิดขึ้นเนื่องกัน ยกตัวอย่างคือหลักอินทริยสังวร ที่มีการสำรวมระวังอายตนะ คือเกิดสติระลึกรู้ มีสัมปชัญญะรู้ตัว ส่งผลให้บุคคลเกิดโยนิโสมนสิการคือคิดพิจารณาธรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ แล้วรับรู้การทำงานของขันธทั้ง ๕ เมื่อเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกทางอายตนะ ได้อย่างทันทั่วทั้ง เป็นการศึกษาธรรมในชีวิตประจำวัน กล่าวคือองค์ธรรมคือสติเมื่อเกิดขึ้นคือสติจะรู้อารมณ์และใส่ใจกับปัจจุบันขณะ โดยระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิต ทำให้กำหนดรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๔๕.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๓.

เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา จิตจะเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็น ผู้เฝ้ารู้เฉย ๆ ก็จะทำให้เกิดการประพุดิอินทรีย์สังวร ซึ่งจะช่วยเหลือในการข้องเกี่ยวกับโลกภายนอกโดยไม่จำเป็น เพราะการสำรวม ระวัง เป็นการป้องกันจิตไม่ให้หลงไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแต่หากรู้เวทนาแล้วเกิดชอบ/ไม่ชอบ/หรือเฉย ๆ โยนิโสมนสิการ ก็จะพิจารณารู้เท่าทันสภาวะ ว่าสุขทุกข์หรือเฉย ๆ เป็นเช่นนั้นเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป บุคคลก็สามารถตัดวงจรทุกข์ได้ อีกชั้นหนึ่ง เป็นการดับ/สกัด/หยุดทุกข์ชั่วคราวในขณะที่จิตนั้น ๆ เกิดดับได้หนึ่งครั้ง

ประโยชน์ของการฝึกฝนในเรื่องสติ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายไว้สรุป โดยรวมได้ดังนี้ (๑) ควบคุมรักษาคุณภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยเลือกรับและกันออกในอารมณ์ที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้หนึ่งเข้าที่ช่วยทำจิตให้เป็นสมาธิได้ง่าย (๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลายมีความสุขโดยสภาพ พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปและจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายอย่างได้ผลดี (๓) ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และกระแสความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้ (๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณา วางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เป็นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์ และ (๕) ขำระพฤติกรรมทั้ง ๓ ทาง คือกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ และเป็นอิสระไม่เกื้อกมลหรือเป็นไปด้วยอำนาจตัณหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะเพื่อทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ

สติสัมปชัญญะสู่ภาวะนิโรธ คือความที่บุคคลมีสติอยู่กับพฤติกรรมของตน สติตามดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน สติจับ ปัญญาดู แล้วพิจารณารู้ตามเป็นจริงถึงทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความเคลื่อนไหว การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหารทุกอย่างสติจับทั้งหมด ปัญญาที่ดูรู้ตามเป็นจริงถึงอาการที่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ ความคิดอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของตนเองทุกอย่าง ซึ่งสติมีหน้าที่คอยจับ แล้วส่งต่อให้ปัญญาพิจารณาอยู่กับปัจจุบัน^{๑๒} การเข้าถึงภาวะนิโรธที่กล่าวมานั้น เป็นจริยธรรมการประพุดิที่รับผิดชอบชีวิตให้อยู่ในโลกนี้อย่างไม่มีทุกข์หรือทุกข์น้อยที่สุด โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเป็นการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างมีความสุข ถูกต้อง และดีงามตามการประพุดิ ซึ่งวิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุขเพื่อพัฒนาจิตสู่ภาวะนิโรธ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายไว้สรุปความได้ดังนี้

๑) ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ หมายความว่า ชีวิตตามสังขารนั้นปรุงแต่งอยู่ธรรมดา มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามธรรมดาที่เป็น ทุกข์ธรรมชาติก็มีตามที่เป็น เมื่อพิจารณารู้เข้าใจ ก็เท่ากับบุคคลไม่เอาทุกข์มาทับ

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **สมาธิแบบพุทธ**, หน้า ๒๐๖-๒๐๗.

ถมตนเอง ความสบายก็เกิดขึ้นชั้นหนึ่งแล้ว แม้มีเหตุการณ์ความปรวนแปรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามหลักอนิจจัง คือโลกธรรมทั้ง ๘ เวลาสิ่งหรือสภาวะเหล่านั้นเกิดขึ้น ถ้ามาในฝ่ายดี เช่น ลาภ ยศ บุคคลก็ใช้เป็นเครื่องมือเพิ่มความสุขคือใช้สร้างความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำความสุขจากตนเองแผ่ขยายออกไปสู่สังคมภายนอก ถ้ามาในฝ่ายร้าย ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่บุคคลจะได้ฝึกฝนพัฒนา เป็นบทเรียน เป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ปัญหา เป็นต้น กล่าวคือถ้าบุคคลมองสิ่งทั้งหลายเป็นและเข้าใจไม่ว่าดีหรือร้าย ก็จะเกิดประโยชน์ต่อตนเองทั้งหมด

๒) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม สุขที่ชอบธรรมคือสุขที่คนเราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัย ซึ่งมีหลายชั้นหลายระดับ แต่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะได้รับความสุขเหล่านั้น เริ่มต้นคือความสุขจากวัตถุที่เสพผ่านอายตนะของเรา คือได้ดู ได้ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส ที่ชื่นชมชอบใจ พวกนี้เป็นความสุขทางประสาทสัมผัสเบื้องต้น เมื่อพัฒนาต่อไปจิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีไมตรี มีศรัทธา การให้ก็กลายเป็นความสุข เกิดเป็นความสุขจากการให้ เมื่อมีศรัทธาก็มีความสุขจากการทำบุญทำกุศล เมื่อทำบุญกุศลไปแล้วก็มีความสุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่าง ๆ จิตใจก็พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จากความสุขจากการทำดีก็มาถึงสุขจากการเกิดปัญญา

๓) แม้สุขที่ชอบธรรมก็ไม่หลงมัวเมา ความสุขเป็นโลกธรรมภายใต้เงื่อนไขธรรมชาติดังอย่างหนึ่ง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่าจะเป็นเหตุแห่งความประมาท เพราะเกิดความพอใจ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าเรื่องความเจริญงอกงามในกุศลธรรมนั้นหยุดไม่ได้ บุคคลต้องเพียรพยายามปฏิบัติเจริญกุศลธรรมให้ก้าวหน้าไป จนกระทั่งหมดกิเลส หมดความทุกข์ มีปัญญาสมบูรณ์ มีสติสมบูรณ์ที่สุด

๔) เพียรปฏิบัติให้ถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป ถ้าบุคคลไม่ประมาท คือหยุดอยู่แค่ความสุขขั้นต้น บุคคลจะสามารถพัฒนาความสุข ทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมายความสุขก็ขยายออกอีก จากความสุขที่เกิดจากการทำความดี ก็กลายเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ความสุขที่เกิดจากปัญญาก็คือความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามเป็นจริง คือรู้เท่าทัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะปัญญานั้นรักษาใจไม่ให้ตกอยู่ใต้กระแสกฎธรรมชาติดำเนินไปบุคคลถึงวิมุตติ มีจิตใจเป็นอิสระ^{๑๓}

ความสำคัญของการประพฤติจริยธรรมในระดับนี้ อยู่ที่การทำให้ความทุกข์ในชีวิตนั้นสิ้นไปหรือหมดไป ซึ่งคำว่าพอดีสำหรับบุคคลหนึ่ง ๆ นั้นไม่สามารถวัดได้ แต่เป็นหลักประกันสำหรับชีวิตได้ว่าเมื่อบุคคลประพฤติอัปมาทธรรม เพราะสติจะช่วยเชื่อมพฤติกรรมคือการกระทำของบุคคลให้ดำเนินไปด้วยความรอบคอบ ถูกต้อง และสุจริตในระดับที่พอดีกับตนเอง เกิดความสุขซึ่งเป็นคุณค่าสำคัญทางจริยธรรม เป็นพื้นที่ที่องคัลของจริยธรรม ทำให้จริยธรรมดำรงอยู่ได้มั่นคง ซึ่งความสุขในที่นี้มุ่งเอานิรามิสสุข คือสุขที่ไม่อาศัยอามิสเป็นสำคัญเพราะเป็นสุขที่ไม่ก่อโทษให้ในภายหลัง บุคคลที่

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ความสุขที่สมบูรณ์, หน้า ๓-๒๕.

รู้เท่าทันธรรมดา และมีนิรามิสสุขเป็นหลักประกัน แม้จะยังเสพกามสุขอยู่ ก็จะไม่ดื่มัวเมาหมกมุ่นหลงไหลหรือถลำลึกจนเกิดโทษรุนแรง โดยเฉพาะจะไม่เกินเลยจนกลายเป็นเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น^{๑๔}

และความสุขในลักษณะที่ไม่อิงอาภิสนี้ จิตจะมีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย ผ่องใส ไม่หวั่นไหวไปตามความผันผวนของโลกธรรมทั้ง ๘ จิตจะเป็นทุกข์จากการกระทบกระแทก เนื่องจากความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพราก มีความแจ่มใสเป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส ไม่ถูกบีบคั้นจากอำนาจของความโลภ ความโกรธิตติ ความชอบชัง ความโกรธ ความหลง ความริษยา และความถือตัวถืออำนาจ เป็นต้น ทำให้รู้สึกโปร่ง โล่งสบาย เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์ ลักษณะเช่นนี้มีผลต่อจริยธรรม ทั้งด้านภายในที่จะคิดการหรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปในทางที่ชอบชังรังเกียจและความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอกที่จะไม่ทำชั่วต่าง ๆ ตามอำนาจชักจูงของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนจนสามารถทำการต่าง ๆ ที่ดีงามตามเหตุผลได้อย่างเต็มที่ เพราะไม่มีกิเลส เช่น ความเกียจคร้าน ความหวังห้วงผลประโยชน์มารบกวน ส่งผลเอื้อต่อสภาพจิตใจให้ง่ายต่อการเกิดคุณธรรมความดีต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น มีเมตตากรุณา ความมีเมตตริจิต มีมิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่จริยธรรมการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก

ข) ความสำคัญของการรักษาภาวะนิโรธ นิโรธเป็นกระบวนการของธรรมชาติ มรรคเป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์ นิโรธจึงเป็นหลักการ ส่วนมรรคเป็นวิธีการ เทคนิค อุบายวิธีและอุปกรณ์ ซึ่งมีการปฏิบัติอย่างยืดหยุ่นค่อยเป็นค่อยไปเพื่อเอาชนะพลังฝ่ายร้ายที่คอยหน่วงเหนี่ยวหรือขัดขวาง จึงเน้นเรื่องการละความชั่ว แล้วสั่งสมความดีในหลายระดับ^{๑๕} มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาคุณภาพของจิตให้อยู่ในภาวะนิโรธอย่างต่อเนื่องและยาวนานขึ้น คือการนำเอาหลักการของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันอย่างพอเหมาะพอดีต่อตนเอง ดังนี้

๑) ดำเนินชีวิตด้วยความเห็นชอบ คือมีความเข้าใจทุกอย่างตามความเป็นจริงถูกต้องตามคลองธรรม รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้ดี รู้ชั่ว แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับความจริง ไม่ปฏิเสธกฎธรรมชาติ หรือยอมรับความจริงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกและชีวิตอย่างเข้าใจและรู้เท่าทันตามแนวสัมมาทิฐิ

๒) ดำเนินชีวิตด้วยความดำริชอบ คือคิดสร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองในทางที่ถูกต้องตามคลองธรรม โดยมุ่งความสงบร่มเย็นเป็นสำคัญ ไม่คิดมุ่งร้าย ไม่หมายเบียดเบียนผู้อื่น แม้มีปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้นในชีวิตก็สามารถคิดหาทางแก้ได้ถูกต้องตามแนว สัมมาสังกัปปะ

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๒๗.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๑๕-๕๑๖.

๓) สัมมาวาจา ได้แก่ วจีสุจริต ๔ ประกอบด้วย (๑) ไม่พูดเท็จ (๒) ไม่พูดส่อเสียด (๓) ไม่พูดหยาบ (๔) ไม่พูดเพื่อเจ้อ ดำเนินชีวิตด้วยการเจรจาชอบ คือใช้วาจาที่ติงามถูกต้องตามคลองธรรม ในการพูดจาสื่อสารกับผู้อื่น ไม่โกหกหลอกลวง ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคายและเพื่อเจ้อ พูดแต่คำสุภาพนิมนวล ชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน มีเหตุผลเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์ตามแนว สัมมาวาจา

๔) สัมมากัมมันตะ ได้แก่ กายสุจริต ๓ ประกอบด้วย (๑) ไม่ฆ่าสัตว์ (๒) ไม่ลักทรัพย์ (๓) ไม่ประพฤติผิดในกาม การประครองตนไม่ให้เพลอพลาดทำสิ่งที่เป็นกายทุจริต ตระหนักว่าเป็นกิจสำคัญของชีวิต เป็นหน้าที่หลักที่จะต้องทำ และพยายามไม่ให้การกระทำไปกระทบหรือเบียดเบียนผู้อื่น ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด คือดำเนินชีวิตด้วยการกระทำแต่กรรมที่ดีถูกต้องตามคลองธรรมหรือมีพฤติกรรมที่ดีต่อผู้อื่นช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่กันทั้งในด้านชีวิต ทรัพย์สิน คู่ครองหรือเกียรติศักดิ์ ศักดิ์ของความเป็นมนุษย์ ปฏิบัติตามกฎหมายและวัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามของสังคมตามแนว สัมมากัมมันตะ

๕) ดำเนินชีวิตด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามคลองธรรม ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดหลักศีลธรรม หรือไม่ยึดอาชีพทุจริตหรือมิฉฉาชีพทั้งหลายมาเป็นทางในการเลี้ยงชีวิต บริโภคปัจจัย ๔ เท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตตามแนว สัมมาอาชีพะ

๖) สัมมาวายามะ ดำเนินชีวิตด้วยความเพียรพยายามถูกต้องตามคลองธรรมในทางที่ติงาม ได้แก่ เพียรหลีกเลี่ยงป้องกันความชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรละเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างสรรค์สิ่งดีงามหรือกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งดีงามหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง ตามแนว สัมมาวายามะ

๗) ดำเนินชีวิตด้วยความมีสติถูกต้องตามคลองธรรมกำกับตัว ควบคุมใจไว้ ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลานั้น ๆ ระลึกได้ถึงสิ่งที่ต้องใช้ สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลยหรือปล่อยตัวเผลอ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจและความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เฝ้าชวนหรือยั่วมาฉุดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย ตามแนวสัมมาสติ

๘) ดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นถูกต้องตามคลองธรรมในทางที่ติงาม หรือดำเนินอยู่ในกิจในงานหรือในสิ่งกำหนด (อารมณ์) ได้สม่าเสมอ แน่วแน่ เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียดกระด้าง เข้มแข็ง เองาน ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี ตามแนวสัมมาสมาธิ

ในการประพฤตินั้น มรรคมีองค์ ๘ แต่ละข้อจะสนับสนุนซึ่งกันและกัน และเป็นไปเพื่อความสิ้นกิเลสคือกองทุกข์ภายในจิตใจตามลำดับจากหยาบไปหาละเอียด ซึ่งโดยปกติแล้วบุคคลเมื่อเจริญมรรคด้วยปัญญา สภาพจิตจะมีการพัฒนาขึ้นไปเป็นลำดับ อธิบายได้ดังนี้

โลกียธรรมนั้นเป็นธรรมที่บุคคลหากค่อยปฏิบัติฝึกฝนไปตามลำดับโดยอิงอยู่กับนิรามิสสุขอย่างต่อเนืองก็จะบรรลุถึงโลกุตตรธรรมได้ กล่าวคือ เมื่อดับ/สกิด/หยุดทุกข์ชั่วคราวในขณะที่จิตนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้ว บุคคลก็จะสามารถตั้งต้นจิตที่เกิดในขณะต่อ ๆ ไปโดยปราศจากทุกข์ (ภาวะนิโรธที่ต้องเข้าถึง) เพื่อเป็นการเริ่มต้นที่จะประพฤติตามทางแห่งมรรค คือเริ่มที่สัมมาทิฐิ โดยบุคคลมีความเห็นความเข้าใจที่ชอบถูกต้องตามคลองธรรมส่งผลให้เกิด → สัมมาสังกัปปะ เริ่มคิดในทางที่ถูกต้อง เมื่อเริ่มคิดในทางที่ถูกต้องส่งผลให้เกิด → สัมมาวาจา พูดแต่สิ่ง/เรื่องที่ถูกต้อง เมื่อพูดแต่สิ่ง/เรื่องที่ถูกต้องส่งผลให้เกิด → สัมมาภังคะ ประกอบกิจธุระ/การงานชอบ เมื่อประกอบกิจธุระ/การงานชอบส่งผลให้เกิด → สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ เมื่อเลี้ยงชีพชอบส่งผลให้เกิด สัมมาวายามะ มีความเพียรพยายามในทางที่เป็นกุศล เมื่อมีความเพียรพยายามในทางที่เป็นกุศลส่งผลให้เกิด → สัมมาสติ ระลึกละเอียดในปัจจุบันขณะกับกิจธุระ/การงานที่เป็นกุศล เมื่อระลึกละเอียดในปัจจุบันขณะกับกิจธุระ/การงานที่เป็นกุศลส่งผลให้เกิด → สัมมาสมาธิ มีสมาธิ ความไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกหวั่นไหว สงบ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการคิด พูด ทำในทุกกิจกรรมของชีวิตคือธุระ/การงานต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจมั่นชอบทำตามทำนองคลองธรรม องค์กรวมทั้งหมดนี้เรียกสัมมามรรคคือ มรรคมืองค์แปด เป็นมรรคาคาที่ต่อประกอบด้วยองค์แปดประการไม่ขาด ไม่เกิน สังยุต (สัมปยุต) กัมพอดิฉิงเรียกว่า มรรคสมังคีในอริยมรรค

กระบวนการดังกล่าวมีขึ้นต่อครั้งในขณะที่จิตเกิดแล้วดับไป การก้าวผ่านจริยธรรมขั้นต้นคือโลกียธรรมนั้นอยู่ที่การประพฤติอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย จากหลักการของวิธิตบทุกข์ เมื่อกำหนดรู้ ละเอียด และดับทุกข์ที่มีขึ้นในการเกิดของจิต เมื่อทุกข์ดับจิตเกิดใหม่อยู่ในภาวะนิโรธ บุคคลก็พร้อมประพฤติตามทางแห่งมรรค ตั้งต้นที่สัมมาทิฐิมีความเห็นชอบตามคลองธรรมเรื่อยมาจนถึงสัมมาสมาธิ บุคคลต้องมีความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน มีสติสัมปชัญญะควบคุมความคิดและการกระทำไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ครบถ้วน แล้วความโลภ โกรธ หลง ก็จะค่อย ๆ เบาลงจนไม่มีในจิตใจ ซึ่งการรักษาภาวะนิโรธนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตใน ๒ ด้านดังนี้

(๑) ความปลอดทุกข์ คือเป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกรู้สึกอึดอัดบีบคั้นที่เกิดจากความยึดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ และมีความสุขในลักษณะที่ไม่อิงอาภิส มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เหี่ยวแห้งไปตามความผันผวนของโลกธรรมทั้ง ๘ ไม่เสียหายจากการกระทบกระแทก เนื่องจากความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพราก เป็นต้น. . . ความปลอดทุกข์มีนัยสำคัญถึงจริยธรรมการประพฤติด้วย ในแง่ที่บุคคลจะไม่ก่อปัญหาคือไประบายทุกข์ด้วยการเบียดเบียนผู้อื่นและสังคม และในแง่ที่สภาพจิตใจง่ายต่อการเกิดคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา ความมีไมตรีจิต มีมิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่จริยธรรมเป็นอย่างมาก

(๒) ความปลอดกิเลส คือเป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส ไม่ถูกบีบคั้นหรือดันรนไปตามความโลภ ความใคร่ติด ชอบชัง ความโกรธ ความหลง ความริษยา และความถือตัวถืออำนาจ เป็นต้น จิตจะรู้สึกโปร่ง โล่งสบาย เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์. . . ลักษณะเช่นนี้มีผลต่อจริยธรรมทั้งด้านภายในที่จะคิดการหรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปในทางที่ชอบชังหรือรังเกียจและความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว และด้านภายนอกที่จะไม่ทำชั่วต่าง ๆ ตามอำนาจชักจูงของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่าง ๆ ที่ดีงามตามเหตุผลได้อย่างเต็มที่ เพราะไม่มีกิเลส เช่น ความเกียจคร้าน ความคาดหวังหรือหวังผลประโยชน์ เป็นต้น^{๑๖}

สรุปความว่า ความสำคัญการเข้าถึงภาวะนิโรธนั้น เป็นสภาพจิตที่กำลังพัฒนาซึ่งบุคคลต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ คือรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกายการเคลื่อนไหว การกินการดื่ม รวมถึงความรู้สึก สุขทุกข์ ความคิดอะไรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโลกธรรมทั้ง ๘ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของตนเองทุกอย่าง โดยสติมีหน้าที่คอยจับ แล้วส่งต่อไปให้ปัญญาพิจารณาอยู่กับปัจจุบัน เพื่อประคองจิตไม่ให้เอนเอียงไปตามอำนาจของกิเลส คือหลังจากรับรู้และเกิดเวทนาแล้ว องค์กรธรรมในหมวดศีล สมาธิ และปัญญาจะเกิดขึ้นเนื่องกัน เช่น การสำรวมระวังอายตนะ คือเกิดสติระลึกรู้ มีสัมปชัญญะรู้ตัว ส่งผลให้บุคคลเกิดโยนิโสมนสการคือคิดพิจารณาธรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ แล้วรับรู้การทำงานของชั้นทั้ง ๕ เมื่อเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกทางอายตนะได้อย่างทันท่วงที ทำให้กำหนดรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้าได้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้น จิตจะเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นผู้เฝ้ารู้เฉย ๆ แล้วจะเกิดการประพตติที่เรียกว่าอินทริยสังวร ซึ่งจะช่วยให้บุคคลละเว้นในการข้องเกี่ยวกับโลกภายนอกได้โดยไม่จำเป็น เพราะการสำรวม ระวัง เป็นการป้องกันจิตไม่ให้หลงไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางอายตนะ แต่หากรู้เวทนาแล้วเกิดชอบ/ไม่ชอบ/หรือเฉย ๆ โยนิโสมนสการคือปัญญาก็จะพิจารณารู้เท่าทันสภาวะ ว่าสุขทุกข์หรือเฉย ๆ เป็นเช่นนั้นเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป บุคคลก็สามารถดวงจรรทุกซ์ได้อีกชั้นหนึ่ง เป็นการดับ/สกัด/หยุดทุกซ์ชั่วคราวในขณะที่จิตนั้น ๆ เกิดดับได้หนึ่งครั้งในขณะที่จิต

การเข้าถึงภาวะนิโรธนั้น เป็นหลักการประพตติเพื่อที่จิตจะเข้าถึงความสงบ ปลอดทุกซ์ในขณะหนึ่ง ๆ เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส ไม่ถูกบีบคั้นจากอำนาจของความโลภ ความใคร่ติด ความชอบชัง ความโกรธ ความหลง ความริษยา และความถือตัวถืออำนาจ เป็นต้น ทำให้รู้สึกโปร่ง โล่งสบาย เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์ ลักษณะเช่นนี้มีผลต่อจริยธรรม ทั้งด้านภายในที่จะคิดการหรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปในทางที่ชอบชังรังเกียจและความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอกที่จะไม่ทำชั่วต่าง ๆ ตามอำนาจชักจูงของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่าง ๆ ที่ดีงามตามเหตุผลได้อย่างเต็มที่

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

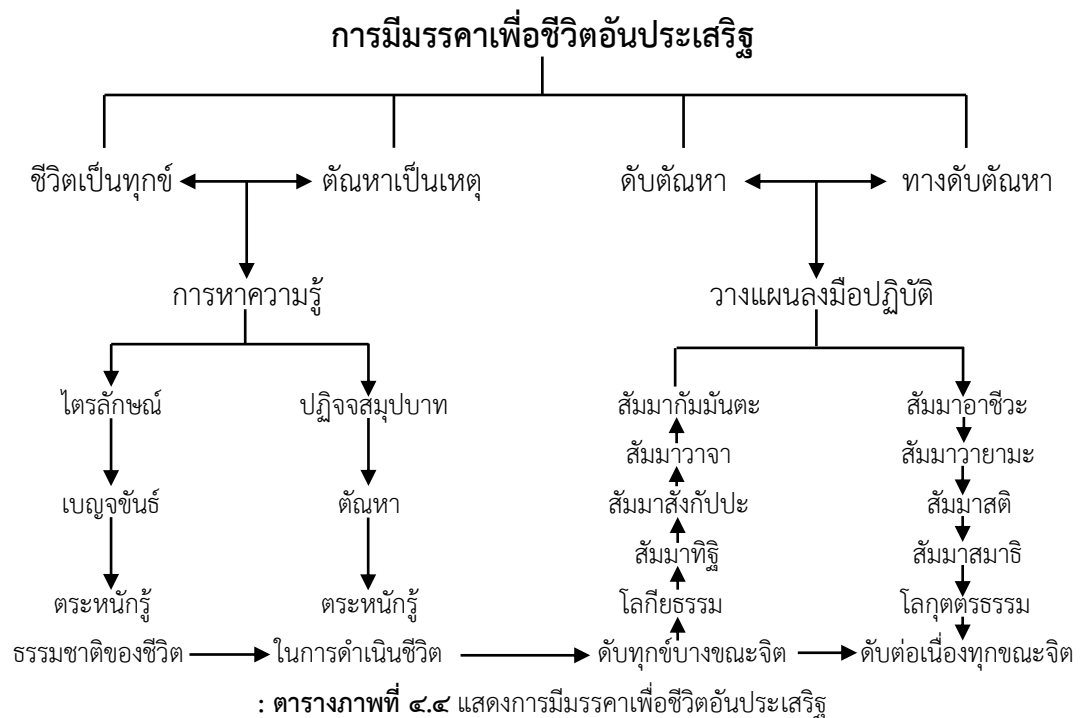
ความสำคัญของการรักษาภาวะนิโนธ เมื่อดับ/สกด/หยุดทุกข์ชั่วคราวในขณะจิตนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้ว บุคคลก็จะสามารถตั้งต้นจิตที่เกิดในขณะต่อ ๆ ไปโดยปราศจากความทุกข์ เพื่อเป็นการเริ่มต้นที่จะประพฤติตามทางแห่งมรรค โดยบุคคลมีความเห็นความเข้าใจที่ชอบ (สัมมาทิฐิ) ถูกต้องตามคลองธรรมส่งผลให้เกิดความคิด (สัมมาสังกัปปะ) ในทางที่ถูกต้อง เมื่อเริ่มคิดในทางที่ถูกต้องส่งผลให้เกิด (สัมมาวาจา) พูดแต่สิ่ง/เรื่องที่ถูกต้อง เมื่อพูดแต่สิ่ง/เรื่องที่ถูกต้องส่งผลให้เกิด (สัมมากัมมันตะ) ประกอบกิจธุระ/การงานชอบ เมื่อประกอบกิจธุระ/การงานชอบส่งผลให้เกิด (สัมมาอาชีวะ) การเลี้ยงชีพชอบ เมื่อเลี้ยงชีพชอบส่งผลให้เกิด (สัมมาวายามะ) มีความเพียรพยายามในทางที่เป็นกุศล เมื่อมีความเพียรพยายามในทางที่เป็นกุศลส่งผลให้เกิด (สัมมาสติ) ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะกับกิจธุระ/การงานที่เป็นกุศล เมื่อระลึกรู้ในปัจจุบันขณะกับกิจธุระ/การงานที่เป็นกุศลส่งผลให้เกิด (สัมมาสมาธิ) มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกหวั่นไหว สงบ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการคิด การพูดและการกระทำในทุกกิจกรรมของชีวิตคือธุระ/การงานต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจมั่นชอบตามทำนองคลองธรรม

เมื่อสติมีหน้าที่คอยจับ แล้วส่งต่อให้ปัญญาพิจารณาอยู่กับปัจจุบันแล้วระงับให้จิตอิงอยู่กับนิรามิสสุข แล้วเพียรปฏิบัติให้ถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป โดยความไม่ประมาทหรือหยุดอยู่แค่ความสุขขั้นต้น บุคคลก็จะสามารถพัฒนาความสุข คือทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมาย ความสุขก็จะขยายออกอีก จากความสุขที่เกิดจากการทำความดี ก็กลายเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามเป็นจริง คือรู้เท่าทัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะปัญญานั้นรักษาใจไม่ให้ออกอยู่ได้กระแสภฏฐมชาติ บุคคลก็จะมีอิสระทางความคิดที่ไม่อิงอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส

มรรคมีองค์ ๘ แต่ละข้อสนับสนุนซึ่งกันและกัน คือเป็นฐานของสมาธิและสมาธิเกื้อหนุนให้เกิดปัญญา องค์รวมทั้ง ๓ นี้แยกกันไม่ได้ เพราะต่างสนับสนุนซึ่งกัน และก็เป็นไปเพื่อความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ ซึ่งความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ก็อยู่ที่จิต ส่งผลให้บุคคลที่ประพฤติมีจิตที่ไม่เป็นทุกข์ นั่นก็คือจิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกรัดอึด ความบีบคั้นทางอารมณ์ (ความคิด) ที่เกิดจากความยึดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ และมีความสุขในลักษณะที่ไม่อิงามิส มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เหี่ยวแห้งไปตามความผันผวนของโลกธรรมทั้ง ๘ จิตจึงมีความปลอดกิเลส ซึ่งภาวะโลกียธรรมนั้นเป็นธรรมที่บุคคลหากค่อยปฏิบัติฝึกฝนไปตามลำดับโดยอิงอยู่กับนิรามิสสุขให้ยาวนานขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง เมื่อกิเลสถูกขัดเกลาให้เบาบางลงอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถบรรลุถึงโลกุตตรธรรมได้

๔.๓ วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ

วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตที่ประเสริฐ ในหัวข้อนี้จะได้อธิบายชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจิตปัญญาที่ได้รับการพัฒนาจากการประพุดิมนรค โดยตลอดระยะเวลาของการประพุดิ จิตปัญญาจะได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้น ละเอียด ประณีตขึ้น จนจิตสามารถละกิเลสได้ในระดับต่าง ๆ อธิบายตามแผนภาพ ดังนี้



การรักษาภาวะนิโรธโดยการประพุดิมนรค นั้น เป็นวิธีการปฏิบัติอย่างยืดหยุ่นค่อยเป็นค่อยไปเพื่อเอาชนะพลังฝ่ายร้ายที่คอยหน่วงเหนี่ยวหรือขัดขวาง จึงเน้นเรื่องการละความชั่ว แล้วสั่งสมความดีในหลายระดับ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาคุณภาพของจิตให้อยู่ในภาวะนิโรธอย่างต่อเนื่องและยาวนานขึ้น ข้อปฏิบัติทั้ง ๘^๗ ประการนี้ผู้ดำเนินตามด้วยความมุ่งมั่น และพอเหมาะพอดีกับตนเองโดยอาศัยปัญญาเห็นชอบคือสัมมาทิฐิ ช่วยปลุกเร้าและส่งเสริมการดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง กุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นองค์มรรคข้ออื่น ๆ ก็จะเจริญงอกงามไปกับปัญญาด้วย และผู้ดำเนินตามด้วยความมุ่งมั่น พอเหมาะพอดีกับตนเองจะประสบผลตามลำดับของการประพุดิ ผลที่ว่าก็คือสภาพจิตใจที่ปลอดกิเลสในระดับต่าง ๆ ซึ่งภาวะนิโรธนั้นมีระดับการเกิดกับบุคคลผู้ประพุดิอยู่ ๕ ระดับ ดังนี้

(๑) วิกขัมภนนิโรธ ดับกิเลสดับทุกข์ด้วยข่มไว้ โดยทำจิตให้สงบ ด้วยวิธีการฝ่ายสมาธิ

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๖๔.

(๒) ตังค니라 คือ ดับกิเลสดับทุกข์ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้น ๆ

(๓) สมุจเฉทนิโร คือ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น ชื่อ สมุจเฉทนิโร

(๔) ปฏิปัสสัทธินิโร ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น ชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโร

(๕) นิสสรณนิโร ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อนิสสรณนิโร ได้แก่อภิมตธาตุ คือ นิพพาน

อริยมรรคมืองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางนั้น มีพุทธพจน์ตรัสสรรเสริญไว้ในทุติยปฏิปทาสูตร^{๑๘} ความว่า เราสรรเสริญสัมมาปฏิปทาของคฤหัสถ์หรือบรรพชิต คฤหัสถ์หรือบรรพชิตผู้ปฏิบัติชอบยอมทำถวายธรรม ที่เป็นกุศลให้สำเร็จได้ เพราะเหตุแห่งการปฏิบัติชอบ จากพุทธพจน์อธิบายได้ว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลางนี้ พุทธประสงค์นั้นมุ่งให้คนทุกประเภทได้ประพฤติปฏิบัติอย่างไม่จำกัดทั้งบรรพชิตคือนักบวช และคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนก็สามารถเข้าถึงและเพียรประพฤติได้ เป็นหลักธรรมที่สำเร็จประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับทุกคนให้ได้เดินตามทางที่ชอบที่ถูกต้อง คือหนทางและวิธีที่ถูกต้องในการดับทุกข์ อันประกอบด้วยองค์แปดประการที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้

ความสำคัญของการเข้าถึงสภาวะดับทุกข์หรือความสิ้นไปแห่งทุกข์นั้นสัมพันธ์กับการปฏิบัติดังกล่าวมาทั้งหมด เพราะปัญญาในการพิจารณาเพื่อดับทุกข์ของคนเรามีไม่เท่ากัน ระดับความสิ้นไปแห่งทุกข์จึงมีความประณีตตามความประพฤติ จากหยาบไปหาระเอียด การอบรมตนเองให้มาก คือพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ภายใต้งื่อนไขธรรมชาตินานและบ่อยครั้งในแต่ละเรื่อง แต่ละอย่าง แต่ละสิ่ง มากเท่าไร ความรู้รอบ ความคิด ความอ่านก็จะได้รับการพัฒนาให้มีความละเอียด สุขุม ประณีตขึ้นตามลำดับเพียงนั้น ตลอดทางของการประพฤติมรรคในขณะที่บุคคลค่อย ๆ พัฒนาอบรมปัญญาอยู่นั้น ทุกข์ที่เกี่ยวกับทิฏฐิอุปาทาน (อวิชชา) จะค่อย ๆ ได้รับการเจือจางด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เกิดปัญญาเห็นตามจริง ส่งผลให้สลัฟอุปาทาน คือความเชื่อมั่นในการประพฤติกการกระทำบางอย่างหรือหลาย ๆ อย่าง ที่เคยประพฤติเคยปฏิบัติสืบกันมาอย่างไรเหตุผล ถูกปรับเปลี่ยนกลายเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องมากขึ้นสอดคล้องไปกับเงื่อนไขของธรรมชาตินานขึ้น บุคคลที่ดับทุกข์และประคองจิตได้ในระดับนี้ เรียกว่าพระโสดาบัน มีพุทธพจน์ตรัสยืนยันไว้ในปฐมโสดาบันสูตร ความว่า เมื่อใด อริย

^{๑๘} ส.ม. (ไทย), ๑๙/๒๔/๒๖.

สาวกรู้ชัดคุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง เมื่อนั้น อริยสาวกนี้เรากล่าวว่า เป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า^{๑๙}

ความสำคัญของบุคคลโสดาบัน จะมีคุณสมบัติตามคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ดังนี้ (๑) บุคคลเมื่อบรรลุธรรมขั้นนี้จะเป็นผู้มีความเข้าใจและมั่นใจในกฎธรรมดาแห่งเหตุและผล เชื่อมมั่นในวิธีการทางปัญญา กระทำการต่าง ๆ ด้วยสติปัญญาและความเพียรพยายามของตนเองตามทางแห่งเหตุผลเท่านั้น จะไม่หวังพึ่งโชคกลางหรือการอ้อนวอนใด ๆ จากภายนอกทั้งสิ้น (๒) บุคคลมีความเข้าใจโลกและชีวิตมากพอที่จะไม่หลงให้ความสำคัญกับโลกธรรมต่าง ๆ ไปตามแรงปลุกปั่นของกิเลส จิตใจจะมีแต่ความสุขสงบ ผ่องใส มีความเป็นอิสระเบิกบานที่เป็นด้านโลกุตระ ซึ่งทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าของธรรมจนเกิดฉันทะ คือความรักความพอใจในธรรม ต้องการธรรมอย่างจริงจัง จนไม่มีทางที่จิตจะกลับมาแว่มาสิ่งปรนเปรอทางวัตถุอีกต่อไป^{๒๐}

เมื่อความเห็นและการประพฤติได้รับการพัฒนาต่อเนื่องด้วยการประพฤติมรรค จนสามารถทำให้ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงได้อีกจะได้ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไปและบรรเทา ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้ จิตจะมีความละเอียดมากกว่าพระโสดาบัน จึงเป็นผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะกำลังของสติมีมากขึ้น เอื้อให้ปัญญาพิจารณาเห็นกิเลสแม้เพียงเล็กน้อยได้ก่อนและระงับยับยั้ง สลัดออกได้ด้วย การประพฤติอยู่ในศีลเพื่อไม่สนองราคะ โทสะ และโมหะ ทุกข์อันเนื่องมาจากกามุปาทาน คือความยึดมั่นในกาม เช่น ความยึดมั่นว่า บ้านเรือน ลูกเมีย เงินทอง ฯลฯ ว่าเป็นของตน ที่แสดงออกมาในรูปของความหึงหวง ร้องไห้ รำพัน เมื่อสูญเสีย และตื่นเต้นมากมายเมื่อได้มา บุคคลผู้ดับทุกข์ระดับนี้ได้หมดสิ้นว่าพระอนาคามี เป็นผู้ไม่มีทุกข์อันเกิดจากกามหรือที่เนื่องกับธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดโดยเด็ดขาด และทุกข์ในลำดับสุดท้ายที่เนื่องจากอิตถวาหุพาทานจะถูกดับไปเป็นลำดับสุดท้าย เรียกบุคคลผู้ดับทุกข์ระดับนี้ได้หมดสิ้นว่าพระอรหันต์ เป็นผู้ไม่มีทุกข์ อันเกิดธรรมชาติฝ่ายนามธรรมทั้งหมดโดยเด็ดขาด และไม่มีสิ่งใดที่จะ ทำให้เกิดทุกข์ได้อีกต่อไป^{๒๑}

ระดับพื้นจิตของบุคคลผู้ประพฤติมรรคอธิบายตามตารางภาพดังนี้

ระดับพื้นจิต	สิกขาที่บำเพ็ญ	สังโยชน์ที่ละได้
พระโสดาบัน	มีศีลบริบูรณ์ (สมาธิและปัญญาพอประมาณ)	สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

^{๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๒/๒๘๓.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยาย, หน้า ๙๑๑.

^{๒๑} สุรพล ไกรสรารุจ, อริยสังสำหรับทุกคน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓-๒๔.

พระสกทาคามี	มีศีลบริบูรณ์ (สมาธิและปัญญาพอประมาณ)	ราคะ โทสะ โมหะเหลือเบาบางลง
พระอนาคามี	มีศีลและสมาธิบริบูรณ์ (ปัญญาพอประมาณ)	กามราคะ ปฏิมะ
พระอรหันต์	ศีล สมาธิ ปัญญาบริบูรณ์	รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจะ อวิชชา

: ตารางที่ ๔.๕ แสดงระดับพื้นจิตของบุคคลผู้ประพติมรรค^{๒๒}

สรุปความว่า วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ เป็นการประพติมรรคที่มีลักษณะอย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยไม่เบียดเบียนตนเอง ที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาคือทางสายกลาง บุคคลผู้ประพติจจะมีพื้นจิตที่ละเอียดและประณีตซึ่งสัมพันธ์กับความเบาบางและน้อยลงของกิเลส เมื่อราคะ โทสะ โมหะเหลือเบาบางและศีลบริบูรณ์ จิตของบุคคลจะเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน เรื่อยมาจนถึงพระอรหันต์ผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ในพระพุทธศาสนา

๔.๔ สรุป

วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต สร้างความเข้าใจในโลกและชีวิต ให้บุคคลมีทัศนคติที่ถูกต้อง วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต สร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ลดละ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ บุคคลเมื่อประพติจริยธรรมรับผิดชอบชีวิตด้วยปัญญาอย่างโลกียะมาได้ระดับหนึ่งคุณภาพของจิตที่ประณีตขึ้น ส่งผลให้จิตเป็นอิสระมากขึ้นสามารถเข้าสู่โลกุตระธรรมด้วยจิตปัญญาที่หลุดพ้นเหนือกระแสสมมติบัญญัติของโลก สรุปได้ดังนี้

วิธีดับทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต ความสำคัญของวิธีดับทุกข์ข้อที่หนึ่งและสองเป็นการหาความรู้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไตรลักษณ์และอธิบายชั้นที่ ๕ ว่าไม่ใช่ตัวตน เพื่อชี้ให้บุคคลตระหนักรู้อย่างยิ่งว่า ธรรมชาติของชีวิตเป็นทุกข์เพราะแก่ เจ็บ และตาย รวมถึงการพลัดพรากจากของรักหรือประสบของที่ไม่รัก หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอยู่กับโลกธรรมทั้ง ๘ ประการ ที่บุคคลอยากมีและไม่อยากให้มีนี่เอง เป็นข้อเท็จจริงของทุกชีวิตที่ต้องประสบ พระองค์จึงทรงบัญญัติปริญาฎีกาคือหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อทุกข์ ไว้ในอริยสัจข้อแรกว่า ทุกข์คือสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ เพื่อพิจารณาในปัจจุบันตามเป็นจริง และแสดงปฏิจจสมุปบาทให้เห็นการเกิดทุกข์ เพื่อให้ตระหนักถึง

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับขยาย, หน้า ๔๑๑.

พฤติกรรมของตัณหาที่สร้างทุกข์ให้กับบุคคล เพื่อจะได้คลาย สลด หรือดับเสียได้ซึ่งความคิดยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลส ตามหลักปฏิบัติในส่วนของปัญญาคือโยนิโสมนสิการ โดยบัญญัติกิจในสมุทัย คือปหานะ การกำจัดหรือละเสียซึ่งตัณหา ดังนั้น การศึกษาหาความรู้ในเรื่องเหล่านี้ไว้ประกอบการพิจารณาจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในชีวิตที่เป็นอยู่

วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต ความสำคัญของวิธีดับทุกข์ข้อที่สามและสี่เป็นการวางแผนและปฏิบัติให้ถึงเป้าหมาย คือการเข้าถึงภาวะนิโรธนั้น เป็นการใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติตามหลักอแปปมาทธรรม สติเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ช่วยให้บุคคลทำหน้าที่คือส่งเสริมการประพฤติตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ ให้บุคคลทำการต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ โดยสติช่วยคัดกรอง กระแสรับรู้และตอบสนองอยู่ ๒ ทาง คือ (ก) ในแง่ปฏิเสศ สติเป็นตัวป้องกันยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ยอมให้ความชั่วเกิดมีขึ้นในจิตใจ และไม่ยอมให้คิดผิดทาง (ข) ในแง่อนุมติ สติเป็นตัวตรวจตรากระแสรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่าง ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ เพื่อปัญญาพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป ซึ่งการประพฤติตามหลักอแปปมาทที่เป็นโลกียธรรมนั้น เป็นธรรมที่บุคคลหากค่อยปฏิบัติฝึกฝนไปตามลำดับโดยอิงอยู่กับนิรามิสสุข อย่างต่อเนื่องก็จะบรรลุถึงโลกุตระธรรมได้ กล่าวคือ เมื่อดับ/สกัด/หยุดทุกข์ชั่วคราวในขณะจิตนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้ว บุคคลก็จะสามารถตั้งต้นจิตที่เกิดในขณะต่อ ๆ ไปโดยปราศจากทุกข์ เพื่อเป็นการเริ่มต้นที่จะประพฤติตามทางแห่งมรรค ด้วยสัมมาทิฐิตลอดถึงสัมมาสมาธิ เป็นการประพฤติจริยธรรมข้อต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อรักษาคุณภาพของจิตให้อยู่ในภาวะนิโรธได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานขึ้น

วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ เป็นการประพฤติกรรมมรรคที่มีลักษณะอย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยไม่เบียดเบียนตนเอง ซึ่งระดับความสิ้นไปแห่งทุกข์สัมพันธ์กับการประพฤติจากหายาไปหาละเอียด ที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาคือทางสายกลาง คือเมื่อปฏิบัติโดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ภายใต้งู้นไขธรรมชาตินานและบ่อยครั้งในแต่ละเรื่อง แต่ละอย่าง แต่ละสิ่ง มากเท่าไร ความรู้รอบ ความคิด ความอ่านก็จะได้รับการพัฒนา กิเลสบางส่วน คือความเห็นผิด ความลังเลสงสัย และข้อประพฤติปฏิบัติที่ผิด รวมถึงความมัวเมา คือราคะ โทสะ โมหะ ค่อยเบาบางลงไป โดยแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของศีลที่สมบูรณ์ จิตของบุคคลจะเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน และเมื่อประพฤติกรรมมรรคอย่างต่อเนื่อง ความละเอียดประณีตของจิตคือความคิดรู้แจ้งมากขึ้น พัฒนามากขึ้นไปตามลำดับจนละกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อนั้นภาวะที่เข้าถึงคือภาวะของพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้บรรลุแล้ว ทำที่สุดแล้วแห่งทุกข์ในพระพุทธศาสนา

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวិเคราะห์วิธีดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) เพื่อวิเคราะห์ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว ผู้วิจัยได้รวบรวมสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพจากเอกสารเป็นหลัก และเพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ในแต่ละข้อมีรายละเอียดสรุปไว้ดังนี้

๑) **แนวคิดด้วยเรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท** พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในเทศนาครั้งแรกที่มัจจกัมภีร์ที่ปวัตตนิสูตร กล่าวถึงอริยสัจคือธรรมอันประเสริฐที่ทรงค้นพบซึ่งแสดงทุกข์และวิธีดับทุกข์ เป็นที่มาของจริยธรรมหมวดต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา ซึ่งทุกข์มีอธิบายอยู่ในหมวดธรรมสำคัญหลายหมวด โดยธรรมที่อธิบายสภาวะธรรมชาติเรียกไตรลักษณ์ กล่าวถึงลักษณะของสิ่งทั้งหลายที่มีใจครองและไม่มีใจครองเรียกสังขาร ล้วนเกิดขึ้นมาอย่างมีเงื่อนไข ดำรงอยู่ภายใต้ภาวะบีบเค้น มีความกดดันขัดแย้ง และไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นภาวะที่เนื่องกันของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และการดับไป ลักษณะและภาวะดังกล่าวคือทุกข์ที่พระองค์กล่าวถึง เกิดขึ้น มีอยู่ เป็นไปในบุคคลเรียกทุกข์อริยสัจ เกิดคืออาการรับรู้ของจิตเรียกเวทนา แก่และเจ็บให้ความรู้สึกเป็นทุกข์เวทนา คืออาการของร่างกายที่เป็นอยู่ และเป็นไปสู่ความตายคือความเสื่อมสลายไม่สามารถคงรูปอยู่ได้ กระบวนการเกิดและสาเหตุของทุกข์ทรงแสดงไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท โดยกล่าวถึงอวิชชาเรื่อยมาถึงตัณหาและอุปาทานก่อให้เกิดทุกข์เรียกอุปาทานทุกข์ คืออาการของจิตที่ยึดติด ครุ่นคิด ยึดมั่นด้วยอำนาจของกิเลส ซึ่งในทางธรรมะก็จัดว่ากิเลสเหล่านี้เป็นธรรมชาติ แต่เป็นธรรมชาติที่สามารถก่อทุกข์ให้กับบุคคลได้ ถ้าไม่รู้ลักษณะและภาวะที่ส่งผลเป็นอาการต่าง ๆ ตามเป็นจริง

๒) **วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท** มีหลักปฏิบัติสำคัญ คืออริยสัจข้อที่ ๑ ทุกข์คือสิ่งที่ควรกำหนดรู้ด้วยสติและโยนิโสมนสิการ ข้อที่ ๒ สมุทัยคือสิ่งที่ควรละ ข้อที่ ๓ นิโรธคือสภาพที่ทุกข์หมดไป ครอบคลุมถึงการปิดกั้นไม่ให้มีทุกข์เกิดขึ้น และข้อที่ ๔ มรรคคือสิ่งที่ควร

เจริญ อริยสังทั้ง ๔ ข้อนี้ เมื่อบุคคลเห็นข้อใดข้อหนึ่งก่อนอีก ๓ ข้อที่เหลือจะเกิดขึ้นเนื่องกันทันที อธิบายตามหลักไตรสิกขาหากแต่ครอบคลุมข้อปฏิบัติของมรรคทั้ง ๘ ด้วย กล่าวคือ การดับทุกข์ใน ส่วนของปัญญามีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะคือหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักการคิดเพื่อให้เกิดปัญญา คือกุศลธรรม การดับทุกข์ในส่วนของสมามีสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ คือหลักอัปมาท ธรรมหรือสติและสัมปชัญญะ เป็นการดำเนินชีวิตอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ การดับทุกข์ใน ส่วนของศีลมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ คือหลักอินทรีย์สังวร เป็นการสำรวมระวัง ในการเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกโดยไม่จำเป็นผ่านทางอายตนะ บุคคลควรพัฒนาหลักปฏิบัติ ๓ ประการให้สมบูรณ์และเจริญขึ้นไปพร้อมกัน ดังนั้นไม่ว่าบุคคลจะดับทุกข์ในส่วนของปัญญา ส่วนของ สมาธิ หรือในส่วนของศีลก็ตาม จิตขณะนั้นจะเข้าถึงภาวะนิโรธชั่วคราวที่เรียกว่าตัทธกนิโรธ หรือ นิพพานชั่วคราว เมื่อบุคคลคร่ำคร่าในภาวะดังกล่าวก็จะประพุดิมนรรคอย่างต่อเนื่องเพื่อขยายภาวะ นิโรธให้ยาวนานขึ้น ทุกข์ก็จะดับเย็นได้ตามระยะของความเพียรที่ประพุดิมนรรค

๓) ความสำคัญของวิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท (๑) วิธีดับ ทุกข์กับการช่วยทำให้มีองค์ความรู้ต่อการดำเนินชีวิต ช่วยสร้างความเข้าใจในโลกและชีวิต ให้บุคคลมี ทักษะคิดที่ถูกต้องและตระหนักรู้อย่างยิ่งว่า ธรรมชาติของชีวิตเป็นทุกข์เพราะแก่ เจ็บ และตาย รวมถึง ธรรมดามีการพลัดพรากจากรักหรือประสบของที่มิรัก หรือสิ่งที่เกี่ยวเนื่องอยู่กับโลกธรรมต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้พิจารณาในปัจจุบันตามเป็นจริง โดยตระหนักถึงพฤติกรรมของตัณหาที่ สามารถก่อให้เกิดทุกข์ เพื่อจะได้คลายออกหรือดับเสียซึ่งความยึดถือมั่นด้วยกิเลส ตามหลักปฏิบัติ ในส่วนของปัญญาคือโยนิโสมนสิการ (๒) วิธีดับทุกข์กับการช่วยกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิต ช่วย สร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ลดละ ราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง โดยการเข้าถึงภาวะนิโรธนั้น เป็น การใช้ชีวิตอยู่ตามหลักอัปมาทธรรม มีสติคอยระลึกรู้ช่วยส่งเสริมจริยธรรมตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ เป็นธรรมที่หากบุคคลฝึกฝนปฏิบัติไปตามลำดับโดยอิงอยู่กับนิรามิสสุขอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ เมื่อ ดับ/สกัด/หยุดทุกข์ชั่วคราวในขณะจิตนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้ว บุคคลก็จะสามารถตั้งต้นจิตที่เกิดในขณะ ต่อ ๆ ไปโดยปราศจากทุกข์ เพื่อเป็นการเริ่มต้นประพุดิตามทางแห่งมรรค ด้วยสัมมาทิฐิตลอดถึง สัมมาสมาธิ โดยการประพุดิจริยธรรมข้อต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อรักษาคุณภาพจิตให้อยู่ใน ภาวะนิโรธได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานขึ้น และ (๓) วิธีดับทุกข์กับการมีมรรคาเพื่อชีวิตอันประเสริฐ ความสิ้นไปแห่งทุกข์นั้นสัมพันธ์กับการประพุดิจากหยาบไปหาละเอียด บุคคลเมื่อประพุดิจริยธรรม รับผิดชอบชีวิตด้วยปัญญาอย่างโลกียะมาได้ระดับหนึ่ง คุณภาพของจิตที่ประณีตขึ้น ส่งผลให้จิตเป็น อิสระมากขึ้นสามารถเข้าสู่โลกุตระธรรมด้วยจิตปัญญาที่หลุดพ้นเหนือกระแสโลก สามารถดับทุกข์ได้ ตามระดับพื้นจิตที่ได้รับการพัฒนาโดยอริยมรรค ตั้งแต่พระโสดาบันเรื่อยมาจนถึงพระอรหันต์ผู้ทำ ที่สุดแห่งทุกข์ในพระพุทธศาสนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การดับทุกข์นั้นเป็นกระบวนการทางจิตปัญญา เกี่ยวข้องกับวิถีคิดและพฤติกรรมคือชีวิตทั้งหมด เป็นจริยธรรมที่ประพฤติได้หลายระดับ ตามภูมิธรรมความรู้ ความสามารถ เมื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ผู้ปฏิบัติพึงให้ความสำคัญกับรายละเอียดดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

การดำเนินชีวิตที่ยังเกี่ยวข้องกับอยู่กับโลกธรรมนั้น คือมีทั้งสุขและทุกข์ประปนกันไปการดับทุกข์ด้วยจริยธรรมในส่วนนี้เป็นคำสอนที่มุ่งพัฒนาจิตปัญญา ให้เกี่ยวข้องหรืออยู่กับโลกธรรมที่ว่าด้วยเหตุ ด้วยผล รู้คุณ รู้โทษ ในวัตถุสิ่งของ ลาภ ยศ การถูกนิทาว่าร้าย หรือแม้แต่สรรเสริญยินดี จริยธรรมชั้นโลกียะมุ่งพัฒนาในส่วนนี้ หลักการปฏิบัติส่วนใหญ่จึงอยู่ในลักษณะของการประพฤติ จริยธรรมชั้นศีล สมาธิและปัญญา เพื่อดับหรือป้องกันทุกข์ชั่วคราว ส่วนจริยธรรมชั้นโลกุตตระนั้น เป็นธรรมที่อยู่เหนือบัญญัติต่าง ๆ ในฝ่ายโลกธรรม ชีวิตก็ยังแวดล้อมด้วยโลกธรรมทั้ง ๘ ประการอยู่ แต่บุคคลผู้ประพฤติจริยธรรมชั้นนี้ จะใช้ชีวิตอยู่โดยมีปัญญาเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิตเป็นการดับทุกข์ชั่วคราวตลอดถึงเน้นรักษาคุณจิตให้ดับทุกข์ได้ยาวนานขึ้น ความแตกต่างของการประพฤติโลกียธรรมนั้นคือมีจิตในการข้องเกี่ยวกับเรื่องหรือสมมติบัญญัตินั้น ๆ และการประพฤติโลกุตตระธรรมนั้น มีปัญญาในการข้องเกี่ยวโดยมีสมาธิและศีลเป็นฐานคอยสนับสนุน จิตจึงโน้มเอียงไปในลักษณะที่ละ วาง คลายออก ไม่ยึดติดตามสมมตินั้น ๆ เพราะใช้ปัญญาที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องพิจารณาเรื่องหรือสมมติบัญญัตินั้นตามเป็นจริง ทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจในสิ่งที่มากระทบไม่ว่าสุขหรือทุกข์ได้ตามที่เป็น แล้วเพียรระวังระคับระคองจิต โดยมีปัญญาคือสัมมาทิฐิเป็นหลักนำการประพฤติ ให้อยู่อย่างไม่มีทุกข์ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นต้น

การนำผลงานวิจัยไปใช้เพื่อดับทุกข์และแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติ ต้องทำความเข้าใจอย่างละเอียดในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในภาคทฤษฎีก่อน เมื่อลงมือปฏิบัติจะได้ไม่สับสน เช่น ทุกข์ที่ดับไม่ได้ คือธรรมชาติทุกอย่างของขันธ ๕ ในชีวิตที่เป็นไปครอบคลุมถึงอายตนะภายในทั้งหมด คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แล้วเกิดอะไรขึ้น ให้กำหนดรู้ โดยมีสติกำหนดรู้ตามช่องทางที่เชื่อมต่อ คือการประพฤติในอริยสัจข้อที่ ๑ เป็นต้น เพียงแต่บุคคลค่อยประพฤติไปตามพื้นจิตพิจารณาขัดเกลาพฤติกรรมอันเกิดจากตัณหาของตนเอง การพัฒนาที่จะเกิดขึ้นเองตามความเพียรที่ประพฤติ ดังนั้นต้องการความสุขระดับไหน คือคำถามที่ผู้ประพฤติพึงตระหนัก เพราะทุกข์เป็นเรื่องของการรับผิดชอบชีวิตของบุคคล เมื่อบุคคลสงบสุขด้วยความพอดีตามทางสายกลางโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ชุมชน สังคมก็สุข สุขเหล่านี้ก็จะเอื้อต่อการพัฒนาที่เป็นไปในลักษณะไม่เบียดเบียนระหว่างกัน เป็นต้น

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการศึกษาทำให้ทราบว่าทุกข์เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของชีวิต มีแง่มุมและประเด็นที่หลากหลายให้ศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอไว้อยู่ ๓ หัวข้อดังนี้

- ๑) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอินทริยสังวรเพื่อรักษาภาวะนิโรธในชีวิตประจำวัน
- ๒) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรักษาภาวะนิโรธในชีวิตประจำวัน
- ๓) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อรักษาภาวะนิโรธในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพระอมรรตถกถาแปล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กำพล ทองบุญน่ม. **อยู่อย่างไรให้ใจไม่ทุกข์**. สมุทรปราการ : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๖.

ชมรมกัลยาณธรรม. **คู่มือการดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์**. สมุทรปราการ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรม

และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

ไตรพิตรรา สารเศรษฐศิริ (วิไลชัญญุทศาสตร์). **กรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท

วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๒. (ฉบับข้อมูล

คอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘.

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **เคล็ดลับของความดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท

สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง.

พระอัครมหาบัณฑิต ศาสตราจารย์ ดร. วลัยโปละ ศรี ราชุละ. **พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร**. แปลโดย

ดร.สุนทร พลามินทร์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๓.

พุทธทาสภิกขุ. **การเดินทางที่ไม่ทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : เพชรประกาย, ๒๕๔๙.

_____ . **กิเลสปรุงฉาปัญญาเฉลย**. กรุงเทพมหานคร : ปราณ, ๒๕๕๔.

_____ . **ความทุกข์และความดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๔๘.

_____ . **สวนโมกข์ อุดมคติ ชีวิตและความทรงจำ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ,

๒๕๔๙.

_____ . **อิทัปปัจจยตา**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๖.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **วิถีคลายทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

สมภาร พรหมทา. **แก่นเดิมพุทธปรัชญา เล่มที่ ๑**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ปีพีเค พรินต์ติ้ง, ๒๕๖๐.

สุรพล ไกรสรารุฒิ. **อริยสัจสำหรับทุกคน**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

อภิญฺญวัฒน์ โพธิ์सान ดร.. **สุขวิถิ มนุษย์ ชีวิต ความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. มหาสารคาม : หจก. อภิชาติการพิมพ์, ๒๕๕๓.

(๒) บทความในวารสาร:

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (เดือนตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒): ๑๙๒.

ตะวัน วาทกิจ. “ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม”. **วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ - มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗): ๑๑๙.

สมภาร พรหมทา. **แนวคิดของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับศิลปะและวรรณคดี**. (วารสารปัญญา ฉบับศิลปะวรรณกรรม, เล่มที่ ๑ ปี ๒๕๕๗): ๒.

_____. **รากเหง้าของเราคือทุกข์**. (โครงการหนังสือไฟฟ้า วารสารปัญญาเล่มที่ ๑ เผยแพร่ครั้งที่สอง ธันวาคม ๒๕๕๓): ๓๓-๓๔.

(๓) วิทยานิพนธ์:

พระมหาสุมนันท์ จนฺทโสภโณ (ดิษฐ์สุมนันท์). “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระทองคํศักดิ์ ปภังกร (ตื่นขุนทด). “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระสุพรชัย นครพันธ์ (อานนโท). “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกขนิยามของโซเป็นเฮาเออร์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

นางพอศรี อินดี. “พุทธวิธีแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

นายสุภีร์ ทุมทอง. “ศึกษาการพัฒนาสารวมอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
 สมภาร พรหมทา. **ทุกข์ในพุทธปรัชญา : มุมมองจากลัทธิदारวิน**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : ทุนวิจัยกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช, ๒๕๔๓.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_list [๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙]
 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_list [๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙]
 _____ . **ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนาความสุขต้องมาทันที**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_list [๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙]

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระเจนท์จันทร์ จันทปญโญ (แสงคำ)
เกิดวันที่	: ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๙๖
สถานที่เกิด	: ๓๖ หมู่ ๑ บ้านโคกก่อง ต.หนองบัวบาน อ.รัตนบุรี จ.สุรินทร์
อุปสมบท	: ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ ณ วัดเขาฝาชี ต.บางแก้ว อ.ละอุ่น จ.ระนอง พระครู วิเชียรธรรมวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์ พระมหาวิโรจน์ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระอานนท เป็นพระอนุสาวนาจารย์
การศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๗ สอบได้นักธรรมชั้นเอก จากสำนักเรียนคณะจังหวัดสระแก้ว วัดตาพระยา : พ.ศ. ๒๕๕๗ สำเร็จการศึกษาปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา การ จัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ บุรีรัมย์
เข้าศึกษาเมื่อ	: พ.ศ. ๒๕๕๘
สำเร็จการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๖๐
หน้าที่	: ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดตาพระยา
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดตาพระยา ต. ตาพระยา อ. ตาพระยา จ.สระแก้ว ๒๗๑๘๐