

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

โรงเรียนอุดมคติ 3

สารนิพนธ์

ของ

ฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

ตุลาคม 2549

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

โรงเรียนอุดมคติ 3

สารนิพนธ์

ของ

ฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

ตุลาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

โรงเรียนอุดมคติ 3

บทคัดย่อ

ของ

ฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

ตุลาคม 2549

ฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ. (2549). *คู่มือพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4* โรงเรียนอุดมคติ 3.

สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนา แสงศักดิ์

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ เพื่อสร้างคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 สำหรับผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษาและผู้ปกครอง การจัดทำคู่มือได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางในการจัดทำคู่มือ ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการดำเนินการจัดทำคู่มือ ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการจัดทำคู่มือ และพัฒนาคู่มือ ขั้นตอนที่ 4 ตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ ในขั้นตอนที่ 3 ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาจำนวน 5 คน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และในขั้นตอนที่ 4 ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 11 คน ตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ จากผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ในการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 มีความเป็นไปได้อยู่ในระดับ มาก

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นตอนเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 2) ขั้นศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1) 3) ขั้นศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) 4) ขั้นศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

A MANUAL OF MIND DEVELOPMENT
BY THE FOUR NOBLE TRUTHS PROCESS OF UDOMMAKATISAAM SCHOOL

AN ABSTRACT
BY
FUFEAUNG INTARASOMBAT

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Administration
at Srinakharinwirot University
October 2006

Fufeaung Intarasombat. (2006). *A Manual of Mind Development by The Four Noble Truths Process of Udommakatisaam School*. Master's Project, M.Ed. (Educational Administration). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Asst. Prof. Dr.Thasana Swaengsakdi.

The objective of this study was to create a manual of mind development by the Four Noble Truths Process of Udommakatisaam School for school administrators, teachers, education personnel and parents. The procedure in developing this manual consisted of 4 steps as follows. Step 1 Studying guidelines on developing manuals; Step 2 planning to formulate the manual; 3) formulating and developing the manual; 4) examining the feasibility of the manual. In the third step, the researcher invited 5 Buddhist experts to examine the content of the manual. In the fourth step, the researcher invited 11 experts in the field to examine the possibility of using the manual. The examination revealed that the possibility of using the manual of mind development by the Four Noble Truths Process was at the maximum level.

The manual of mind development by the Four Noble Truths Process of Udommakatisaam School consisted of 4-step content as follows: 1) preparatory to reaching the Four Noble Truths; 2) studying the principles of the Four Noble Truths theory part I; 3) studying the principles of the Four Noble Truths theory part II; and 4) practicing the principles of the Four Noble Truths.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 ของ พู่เพ็ญ อินทรสมบัติ
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศน แสงวงศ์ดี)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศน แสงวงศ์ดี)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศน แสงวงศ์ดี)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ ดร.มารศรี สุธานี)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชูชาติ)

วันที่ เดือน ตุลาคม พ.ศ.2549

ประกาศคุณูปการ

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 นี้ ได้รับแรงบัลดาลใจในการจัดทำจากท่าน พุทธทาสภิกขุที่มีปณิธานมุ่งมั่นให้ทุกคนพยายามเข้าถึงหัวใจแห่งศาสนาของตน และศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี อดีตผู้บริหารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้ใส่ใจในเรื่องปรัชญาทางการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา จึงขอกราบบูชาพระคุณไว้เป็นอย่างสูง ผู้จัดทำคู่มือขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศนา แสงวงศ์ดี อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์และประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระ สุภากิจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ และอาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา ซึ่งเป็นคณะกรรมการพิจารณาโครงการสารนิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำและแนวทางในการปรับปรุง แก้ไข อันเป็นประโยชน์ในการจัดทำคู่มือ ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความเป็นไปได้ของคู่มือทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ ประธานคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศนา แสงวงศ์ดี และอาจารย์ ดร. มารศรี สุธานี คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ไว้เป็นอย่างสูง

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบุพการีที่เป็นแบบอย่างและถ่ายทอดคุณธรรมที่ดั่งามตามหลักพระพุทธศาสนา และขอบคุณความร่วมมือร่วมใจของทุกคนในครอบครัว ที่เป็นกำลังใจตลอดมา

ฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการทำคู่มือ.....	5
ขอบเขตในการจัดทำคู่มือ.....	5
ประโยชน์ของการจัดทำคู่มือ.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	9
โรงเรียนอุดมคติ 3.....	10
ความเป็นมาของโรงเรียนอุดมคติ 3.....	10
วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน... การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ของโรงเรียนอุดมคติ 3.....	11
การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา.....	12
ความหมายของการพัฒนาจิต.....	14
ลักษณะของจิต.....	14
ความสำคัญของการพัฒนาจิต.....	15
การพัฒนาจิตด้วยวิธีการสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน.....	17
ขั้นการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา.....	18
กระบวนการอริยสัจ 4.....	22
ทุกข์.....	23
สมุทัย.....	25
นิโรธ.....	34
มรรค.....	39
สรุปกระบวนการอริยสัจ 4.....	47
แนวทางการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4.....	56
การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4.....	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)	58
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)	62
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ.....	66
คู่มือ.....	68
ความหมายของคู่มือ.....	68
องค์ประกอบของคู่มือ.....	69
ลักษณะของคู่มือที่ดี.....	71
การศึกษาการจัดทำคู่มือ.....	72
3 ขั้นตอนและวิธีการจัดทำคู่มือ.....	75
ศึกษาแนวทางในการจัดทำคู่มือ.....	75
การวางแผนการดำเนินการจัดทำคู่มือ.....	76
ดำเนินการจัดทำคู่มือและพัฒนาคู่มือ.....	78
การตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ.....	79
4 คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4.....	83
คำนำ.....	85
สารบัญคู่มือ.....	86
คำชี้แจง.....	88
บทนำ.....	90
วัตถุประสงค์.....	91
ประโยชน์ของคู่มือ.....	91
การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3.....	92
การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4.....	92
การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา.....	92
การเตรียมความพร้อมด้านกาย และวาจา.....	103

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ.....	112
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1).....	122
เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4.....	122
ความเป็นมาของอริยสัจ 4.....	127
ความหมายของอริยสัจ 4.....	129
องค์ประกอบของอริยสัจ 4.....	130
จิตหยั่งรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4.....	133
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2).....	137
หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี 2	137
หลักอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาธ 12.....	137
หลักการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาธ 12.....	139
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ.....	143
ทบทวนปฏิบัติอานาปานสติภาวนา.....	146
การพิจารณาหยั่งรู้อริยสัจ 4 ด้วยอานาปานสติภาวนา.....	148
สรุปการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4.....	152
เอกสารอ้างอิง.....	157
ภาคผนวก.....	161
ภาคผนวก 1 อธิบายคำศัพท์ที่สำคัญ.....	162
ภาคผนวก 2 บทสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา.....	168
ภาคผนวก 3 บทสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร.....	176
ภาคผนวก 4 บทสวดอนัตตลักขณสูตร.....	180
ภาคผนวก 5 อานาปานสติสูตร.....	188
5 บทสรุป.....	192

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	194
ภาคผนวก.....	200
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาสาระของคู่มือ..	201
ภาคผนวก ข. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ.....	203
ภาคผนวก ค. แบบตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา.....	205
ภาคผนวก ง. แบบตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ.....	212
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	222

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ร้อยละของระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้.....	80
2 เบญจศีล เบญจธรรม.....	111
3 เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4.....	122
4 ความหมายของอริยสัจ 4.....	129
5 องค์ประกอบของอริยสัจ 4.....	130
6 ความหมายองค์ประกอบของอริยสัจ 4.....	131
7 อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12.....	138
8 สรุปการพัฒนาคิดด้วยกระบวนการอริยสัจ 4.....	152

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 วงจรปัจจัยสมุปบาท.....	36
2 วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง.....	108

บัญชีแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 ปฏิจจุสมุปบาทแบบสมบูรณ.....	41
2 ปฏิจจุสมุปบาทแบบย่อ.....	42
3 ความสัมพันธ์ระหว่างพระอรินบุคคลกับการละสังโยชน 10.....	126

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและภูมิหลัง

การพัฒนาจิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ศาสตราจารย์.ดร.สาโรช บัวศรี (2527: 18) กล่าวว่า “การกระทำความดีนั้นคือ การรักษาศีลและการปฏิบัติธรรม และในชีวิตของเรา ถ้าจะมีอะไรสักอย่างหนึ่งที่เป็นสิ่งที่ริบดวงสุดท้ายที่ต้องกระทำแล้ว ก็คือ ต้องริบกระทำความดีนั่นเอง” การที่จิตใจจะมีความดีได้ก็จะต้องมีการฝึกฝน อบรมและปฏิบัติธรรม ความสุขที่แท้จริงนั้นเราจะหาได้จากจิตภายในตัวเราเองด้วยการบริหารจัดการตามหลักกรรมฐานหรือจิตตภาวนาในพระพุทธศาสนา (พระเทพวิสุทธิกวี. 2539: 11) การพัฒนาจิตใจก็คือการบริหารจิตนั่นเอง “คือการรักษาคุ้มครองจิต การฝึกฝน อบรมจิต หรือ การทำจิตให้สงบ ให้สะอาด ปราศจากความวุ่นวายเดือดร้อน ให้เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตดี” ผลของการมีสุขภาพจิตดี จะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพสูง มีความสุข และสำเร็จในชีวิต (พระเทพวิสุทธิกวี. 2539: 1-19) การพัฒนาจิตมีความสำคัญ เท่ากับการหยั่งรู้จิตใจของตนเอง (สุชีพร บุญญานุภาพ. 2539: 74) การพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้เกิดอานิสงส์ผลบุญอันยิ่งใหญ่ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

พุทธศาสนานับว่าจิตสำคัญกว่ากาย โลกที่วิจิตรตระการตา เพราะถูกจิตนำไป สัตว์ทั้งปวงล้วนอยู่ในอำนาจของจิต ถ้าจะเข้าถึงความเป็นโลก ต้องเข้าถึงความเป็นจิตของตนเอง การศึกษาโลกก็คือ การศึกษาจิตของตนเอง (สิริวรุณ. 2545: 86) ตรงตามพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “โลกอันจิตย่อมนำไป” และ “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า” (อุดม ดุจศรีวัชร. 2539: 37) และตรงกับสุภาษิตไทยที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” และ “อะไรๆมันก็สำเร็จอยู่ที่จิตใจ... ถ้าจิตใจเป็นอย่างไรเรื่องต่างๆเป็นอย่างนั้น” (พุทธทาสภิกขุ. 2531: 3) ตรงกับพระบรมราโชวาทที่พระราชทานไว้ว่า รากฐานที่นับว่าสำคัญ คือ รากฐานทางจิตใจ (สมพร เทพสิทธา. 2539: 20)

สังคมไทยในปัจจุบัน สภาพจิตใจของคนไทยเสื่อมถอยจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติ ดังพระบรมราโชวาทได้พระราชทานไว้ว่า “ในบ้านเมืองเรา ทุกวันนี้ มีเสียงกล่าวกันว่า ความคิดจิตใจของคนเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม ความประพฤติที่เป็นความทุจริตหลายอย่างมีท่าทีจะกลายเป็นสิ่งที่คนทั่วไปพากันยอมรับและสมยอมให้กระทำได้เป็นธรรมดา สภาพการณ์เช่นนี้ทำให้วิถีชีวิตของแต่ละคนมีดมัวลงไป เป็นปัญหาใหญ่ที่เหมือนกระแสดลื่นอันไหลบ่าเข้าท่วมทั่วไปหมด จำเป็นต้องแก้ไขด้วยการฝึนศีลที่กล่าวนั้น...” (สภายุวพุทธิกสมาคมแห่งชาติในพระบรมราชูปถัมภ์. 2546: 6)

เหตุที่ทำให้คนมีจิตใจต่ำไม่ประกอบด้วยธรรมะในการดำรงชีวิต เป็นผลมาจากการที่ไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีการศึกษา และปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง สม่่าเสมอและต่อเนื่อง ทำให้ไม่มีสัมมาทิฐิ คือไม่มีความเห็นที่ถูกต้องเข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย สัมมาทิฐิจึงเป็นหัวหน้า (ญาณสังวร. สมเด็จพระสังฆราช สมเด็จพระ. 2533: 15-16) สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก(2539: 38-73) ได้กล่าวถึงเรื่องทิฐิไว้ว่า เป็นตัวการที่เพิ่มอำนาจของความโลภ ความโกรธและความหลงของมนุษย์ให้มั่นคงถาวรและมีกำลังมากขึ้น ส่งผลให้บุคคลขาดสภาวะจิตที่เรียกว่า “จิตหยั่งรู้” หรือที่สมชาย โคมมาศ (2546: 48) เรียกว่า “สภาวะแห่งการเรียนรู้” เป็นก้าวแรกและก้าวสุดท้ายของการเข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนา ท่านพุทธทาสกล่าวว่า “ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วนั้นต้องเป็นสันทิฐิคือการรู้ ด้วยใจ สวรรค์ นรก นิพพานสัมผัสได้ด้วยจิต (พินิจ รักทองหล่อ. 2540ก: 426-434) บุคคลที่ขาดสัมมาทิฐิ จึงมีสภาวะจิตที่มีกิเลสประกอบขึ้นในการคิด การพูด และการกระทำในทุกขณะของการผัสสะด้วยอวิชชา คือความไม่รู้ความจริงตามกฎของธรรมชาติ หรือไม่รู้วิธีสัจ 4 (พินิจ รักทองหล่อ. 2540ก: 108-112)

การขาดคุณธรรมทางจิตใจ ได้ก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจและสังคมตามมา ครอบคลุมไทยมีหนี้สินท่วมท้น มีสถิติการหย่าร้างสูง เกิดปัญหาอาชญากรรม การทุจริตคอร์รัปชัน เป็นมูลเหตุขัดขวางการพัฒนาประเทศ จนเกิดปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจขึ้นในปี พ.ศ. 2540 สร้างความเสียหายล่มสลายแก่เศรษฐกิจไทยและสังคมไทยอย่างทั่วถึง ปัญหาด้านการปรับจิตใจไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกโลกาภิวัตน์ ทำให้คนเป็นโรคประสาท โรคจิตและโรคทางจิตวิญญาณ มีการฆ่าตัวตายสูงสุดเป็นประวัติการณ์ สอดคล้องกับแนวคิดของพระเทพวิสุทธิกวี (2543: 1) ได้กล่าวไว้ว่า “ที่โลกวุ่นวายอยู่มาก ทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคมทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์พัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่าทางด้านจิตใจ โลกจึงเกิดวิกฤตการณ์ถาวรขึ้น ทำให้เกิดโรคจิต โรคประสาทเพิ่มขึ้นทุกปีในหมู่ประชาชน โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆของโลก” เช่นเดียวกับพระมหาประทีป อุดมปัญโญ (2538: 6) กล่าวถึงยุคโลกาภิวัตน์ว่าคือ ยุคข่าวสารข้อมูล ทำให้โลกแคบจนสามารถรู้เห็นกันได้ทั่วถึงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นที่ไหนก็ตาม เรื่องที่เกิดขึ้นจะจริงหรือไม่จริงก็ตาม ทำให้คนในโลกจิตไม่ปกติ อย่างน้อยเกิดความสงสัยขึ้นมาทันทีและทำให้คนเป็นโรคจิตมากขึ้นๆ สอดคล้องกับพระเทพเวที ได้กล่าวในปาฐกถาศาสตราจารย์ท่านผู้หญิงพูนทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา เรื่องธรรมกับการพัฒนาชีวิตไว้ว่า “ปัญญายุคพัฒนา แก้ปัญหาจิตใจไม่ได้ ประเทศที่พัฒนาแล้วคนเป็นโรคจิตมากขึ้นๆ มีการฆ่าตัวตายมาก และระบาดลงมาถึงเด็กวัยรุ่น” และท่านพุทธทาสภิกขุ (2531: 3-7) ได้กล่าวว่า เมื่อจิตไม่ปกติระบบประสาท ระบบกาย ระบบเลือด ระบบเนื้อหนัง ก็ผิดปกติ ถ้าจิตไม่ผิดปกติโรคอะไรก็เกิดขึ้นไม่ได้ (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2533: 35)

จากวิกฤตการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นทำให้สังคมไทยมีความต้องการที่จะส่งเสริมให้ประชาชนชาวไทยได้รับการพัฒนาและมีการศึกษาที่ถูกต้องอย่างทั่วถึง รัฐธรรมนูญฉบับประชาชนชาวไทย พุทธศักราช 2540 จึงได้ให้รัฐส่งเสริมและรับรองสิทธิในด้านการศึกษาให้แก่ประชาชนทุกคน (มาตรา 81) และเช่นเดียวกันกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2545-2549 ก็มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดสังคมคุณภาพ สังคมแห่งสติปัญญาและการเรียนรู้และ สังคมแห่งความสมานฉันท์และเอื้ออาทร ซึ่งหลักเศรษฐกิจพอเพียงก็คือการให้หลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเอง (สมพร เทพสิทธา. 2546: 2-5)

การปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มุ่งพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ (มาตรา 22) สถานศึกษาจะต้องปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา (มาตรา 24) ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมาย และหลักการของการศึกษาในมาตรา 6 ที่ว่า “การศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ในพิธีเปิดการสัมมนาเรื่อง พระพุทธศาสนากับการปฏิรูปการศึกษา ณ อาคารรัฐสภา 2 วุฒิสภา เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2544 ความว่า “การปฏิรูปการศึกษาต้องก่อให้เกิดผลดีอย่างรวดเร็วที่สุด ก่อนจะสายเกินแก้ พุทธศาสนาสอนให้ฉลาด ให้รู้แจ้งรู้จริง ให้เห็นความทุกข์ได้ คนที่ไม่ฉลาดหรือไม่หวังดีเท่านั้น ที่จะตัดการสอนพระพุทธศาสนาออกจากหลักสูตร เป็นการไม่นำพระพุทธศาสนามาปฏิรูปการศึกษา แต่กลับนำการศึกษามาปฏิรูปพระพุทธศาสนา” จะเห็นได้ว่าการอบรมสั่งสอนคุณธรรมตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้เป็นปัญหาใหญ่มาเป็นเวลานาน ตั้งแต่มีการแยกระบบการศึกษาออกจากวัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2546: 23-32) ได้ศึกษารูปแบบและยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาและเผยแพร่ศาสนธรรมของวัด พบว่า เมื่อรัฐเข้ามาบริหารจัดการศึกษาเต็มรูปแบบ ทำให้การศึกษาของโรงเรียนและวัดแยกกันเด็ดขาด มีผลให้พระสงฆ์อ่อนแอขาดศักยภาพในเรื่องการศึกษา และเป็นผลพวงให้เกิดวิกฤตการณ์แก่เยาวชนทางด้านพฤติกรรมไม่พึงปรารถนามากมาย สมพงษ์ จิตระดับ (2546: 7) ได้ทำการศึกษาวิจัยปัญหาพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นและเรียกว่า พฤติกรรมเด็กพันธุ์ใหม่ เกิดจากการโคลนนิ่งของสังคมไทย ทำให้เด็กขาดรากเหง้าทางศีลธรรม ศาสนา และวัฒนธรรม สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (2538: 5) ได้กล่าวว่า การที่กระแสของวิกฤตการณ์ปัญหาต่างๆรุนแรงมาก ก็เพราะได้ปล่อยปละละเลยในเรื่องระบบการควบคุมดูแลทางด้านจริยธรรมต่างๆ รวมถึงสถาบันที่ทำหน้าที่ในทางศีลธรรมจริยธรรมด้วย ระบบทั้งหมดได้หย่อนอ่อนแอไป ขาดความเอาใจใส่ แม้วัดวาอารามก็คงจะมีความอ่อนกำลังในเรื่องนี้ด้วย

จากปัญหานานัปการที่เกิดขึ้นทำให้เห็นได้ว่า การจัดการศึกษาที่ผ่านมายังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมไทยตามเป้าหมายที่จะทำให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขได้ การศึกษาที่ละทิ้งหลักธรรมทางศาสนาได้ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอัตรากำลังคนเป็นปัจเจกชนสูง เพื่อดันหาความทะยานอยากอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุด ก่อให้เกิดปัญหาสลับซับซ้อนขึ้น ในเด็กวัยอนุบาลมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง เอาแต่ใจตนเป็นใหญ่ เห็นแก่ตัว เด็กสมาธิสั้นและมีเด็กออทิสติกมากมาย การศึกษาที่ถูกต้องจะต้องทำให้คนพัฒนาเพื่อลดอัตรากำลังคน ทำให้ลดต้นหาความเห็นแก่ตัวลง รักและเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น การสอนวิชาพระพุทธศาสนาที่ผ่านมาไม่อาจทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกหรือมีความรู้แจ้งจนสามารถเข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนาได้ ชาวพุทธจึงมิได้ประพฤติและปฏิบัติตนอยู่ในขอบเขตของศีลและธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา มีความประพฤติผิดนอกรีตนอกรอย เป็นชาวพุทธตามนิตินัยเท่านั้น ซึ่งต่างจากชาวคริสต์และอิสลามที่มีความเคร่งครัดในหลักปฏิบัติ จากการศึกษาและปฏิบัติธรรมของผู้จัดทำคู่มือมีความเห็นว่าสาเหตุหนึ่งเกิดจากหลักสูตรการสอนพระพุทธศาสนาไม่ดีเพียงพอที่จะทำให้คนมีความรู้ ความเข้าใจ และเข้าถึงแก่นธรรมของพระพุทธศาสนาได้ แนวทางปฏิบัติธรรมไม่ชัดเจนและมีความหลากหลาย

ในปี พ.ศ. 2539 ผู้จัดทำคู่มือได้ตั้งโรงเรียนอนุบาลขึ้น และประกาศเป็นโรงเรียนอุดมคติ 3 เพื่อศึกษาวิจัยและทดลองหลักสูตรพระพุทธศาสนา นำเยาวชนไทยให้เข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนาตามหลักโอวาทปาติโมกข์ โรงเรียนอุดมคติ 3 เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่จะนำเยาวชนไทยเข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตรงตามหลักพระพุทธศาสนา และตามอุดมการณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาไทย ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลหลายฝ่าย คือผู้บริหาร ครู บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครองและชุมชน ในการช่วยฝึกอบรม การเป็นแบบอย่างที่ดี และช่วยจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการประพฤติดีประพฤติชอบ แต่มีปัญหาที่บุคคลดังกล่าวยังขาดความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรมและไม่มี ความเข้าใจชัดเจนในรูปแบบการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา

การมีคู่มือในการศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อการเข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องจัดทำขึ้น เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องดังกล่าว ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุถึงจุดหมายและเป้าหมายของโรงเรียนอุดมคติ 3 ที่วางไว้ และใช้ในการเผยแพร่ให้แก่ผู้สนใจยุทธศาสตร์โรงเรียนอุดมคติ 3 ต่อไป ผู้จัดทำคู่มือจึงเห็นควรจัดทำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจของผู้บริหาร ครู และบุคลากรทางการศึกษาให้ถูกต้องและครบถ้วน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีรูปแบบที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง โดยใช้หลักอริยสัจ 4 อันเป็นธรรมะที่จะนำเข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ของการทำคู่มือ

เพื่อจัดทำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

ขอบเขตในการจัดทำคู่มือ

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 จัดทำเพื่อให้ผู้บริหาร สถานศึกษา ครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้ปกครอง ที่ใช้หลักสูตรโรงเรียนอุดมคติ 3 โดยยึดแนว ธรรมะของท่านพุทธทาสภิกขุ (2537; 13-17, 29-35; 1-15) คู่มือมีขอบเขต 4 ขั้นตอนดังนี้คือ

1. การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4
2. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)
3. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)
4. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

ประโยชน์ของการจัดทำคู่มือ

เพื่อให้ผู้บริหาร ครู บุคลากร และผู้ปกครองของโรงเรียนอุดมคติ 3 ใช้เป็นแนวทางในการ พัฒนาและเสริมสร้างจิตใจให้ดีขึ้น มีความเข้าใจ และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยหลักอริยสัจ 4 ได้ สามารถเลี้ยงดู ถ่ายทอดธรรมะ เป็นแบบอย่างที่ดีและถูกต้อง นำพาเด็กเข้าถึงแก่นธรรมอันเป็นหัวใจ พระพุทธศาสนาได้ อันส่งผลให้ผู้พัฒนาจิตมีการสำรวมระวังพฤติกรรม ทางกาย วาจา ใจ มีจิตใจตั้ง มั่น และมีปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องตามจริง

นิยามศัพท์เฉพาะ

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 มีนิยามศัพท์เฉพาะดังนี้

1. **คู่มือ** หมายถึง หนังสือ ตำรา เอกสารแนะนำ หรือเป็นสื่อทำความเข้าใจ ที่จัดทำขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้อคู่มือได้ศึกษาเตรียมการ ทำความเข้าใจเรื่องที่จะทำได้ง่าย และสามารถปฏิบัติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำเร็จผลตามวัตถุประสงค์
2. **การพัฒนาจิต** หมายถึง การทำให้จิตเจริญขึ้น แข็งแรงขึ้น จิตมีพลังอำนาจ สามารถ ควบคุมไม่ให้เกิดกิเลส จิตมีความบริสุทธิ์ ตั้งมั่น สามารถปฏิบัติงานทางจิตจนบรรลุเป้าหมายได้
3. **กระบวนการ** หมายถึง การกระทำอย่างต่อเนื่อง สัมพันธ์กันไปอย่างมีเหตุปัจจัย ส่ง ต่อกันไปตามลำดับขั้นตอน โดยมีตัวป้อน ตัวกระทำ และผลผลิต ตลอดจนตัวป้อนกลับ เป็นวัฏจักร หมุนเวียนสลับกันไป เพื่อให้ได้ผลบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

4. อริยสัจ 4 หมายถึง สัจธรรมความจริงอันประเสริฐ ที่ทำให้บุคคลพัฒนาจิตของตน หลุดพ้นจากปัญหาหรือทุกข์ทั้งปวง จิตบรรลุน้ำสู่กระแสนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลตามหลัก พระพุทธศาสนา อริยสัจ 4 มีองค์ประกอบ 4 ประการคือ

4.1 ทุกข์ หมายถึง สภาวะที่ไม่เป็นปกติของกายและใจ ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ทุกข์อริยสัจมี 11 ประการเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนที่มีอุปาทานในขั้น 5 ทุกข์จึงเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการแก้ปัญหา และนำเข้าสู่ความดับทุกข์ หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อทุกข์ คือ กำหนดรู้ทุกข์

4.2 สมุทัย หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ เป็นเหตุที่เกิดขึ้นภายใน จิตใจของผู้มีความทุกข์ หรือมีปัญหาเองโดยมีต้นเหตุมาจากความไม่รู้(อวิชชา) อวิชชาเป็นต้นกระบวนการ และมีองค์ธรรมอีก 11 อย่าง อาศัยกันแล้วเกิดขึ้นเป็นห่วงโซ่ตรวนทางจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ หลัก พระพุทธศาสนาเรียกว่า วงจรปฏิจลสมุปบาท หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อ สมุทัย คือ ละเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ และหยุดวงจรปฏิจลสมุปบาทได้

4.3 นิโรธ หมายถึง ความดับไม่เหลือของความทุกข์ คือสภาวะจิตใจที่สงบเย็น ปราศจากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งปวง ไม่มีสิ่งใดใดทำให้เกิดความทุกข์ได้อีก พระพุทธศาสนา เรียกสภาวะนี้ว่า นิพพาน เกิดปัญญารู้แจ้ง จิตหยั่งรู้ในสัจธรรมอันเป็นความจริงสูงสุดของธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน เป็นผู้มีวิชา มีสตินำปัญญามาทันขณะมีการผัสสะทางอายตนะภายในและภายนอก ไม่ทำให้เกิดกระบวนการของความทุกข์ คือวงจรปฏิจลสมุปบาทได้ หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อ นิโรธ คือ การทำนิพพานให้แจ้ง

4.4 มรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง ทำให้ผู้ปฏิบัติถูกต้อง ครบถ้วน จะได้พบกับสภาวะจิตใจที่สงบเย็นเป็นนิพพาน มรรคในที่นี้ก็คืออริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ ความเห็นถูกต้อง ความดำริถูกต้อง การพูดจาถูกต้อง การกระทำถูกต้อง การเลี้ยงชีวิตถูกต้อง ความพากเพียรถูกต้อง ความระลึกรู้ถูกต้อง ความตั้งใจมั่นคงที่ถูกต้อง หน้าที่ที่มีต่อมรรคคือ การเจริญมรรคมีองค์ 8 ให้สมบูรณ์

5. กระบวนการอริยสัจ 4 หมายถึง กระบวนการที่แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นของความทุกข์ และการดับลงของความทุกข์ทางใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัย ส่งต่อเนื่องกันตามกฎของธรรมชาติ เป็นโซ่ตรวนทางจิตใจ ซึ่งทางธรรม เรียกว่าวงจรปฏิจลสมุปบาท เมื่ออาศัยเหตุปัจจัยถึงพร้อม ก็เกิดความทุกข์ขึ้น และเมื่อใดจิตรู้จักทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้ความดับทุกข์ และรู้ข้อปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์อย่างถูกต้องตามจริง ก็เกิด “ญาณทัสนะ” หยั่งรู้อริยสัจ 4 ด้วย ญาณ 3 ประการ คือ

สังขญาณ กิจญาณ และกตญาณ หรือเรียกว่า การรู้อริยสัจ 4 ปฏิวัฏ 3 อากาโร 12 ครอบถ้วนสมบูรณ์ วงจร ปฏิจจสมุปบาทก็จะหยุดลง ความดับทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นในจิตใจ จิตหลุดพ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง บรรลุถึงพระนิพพานในที่สุด

6. การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 หมายถึง การพัฒนาจิตให้เจริญขึ้นดีขึ้น มีความบริสุทธิ์ตั้งมั่น จนจิตเกิดการหยั่งรู้ในทุกข์ มีสติละวางเหตุให้เกิดทุกข์ มีสติเห็นแจ้งในความดับทุกข์ และมีสติเจริญตามมรรคมรรค 8 อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เกิดปัญญาเห็นแจ้งสัจธรรมความจริงของชีวิต และสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์ จิตจึงมีอรรถภาพหลุดพ้นจากอำนาจอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน บรรลุสู่กระแสพระนิพพานในที่สุด การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 มี 4 ขั้นตอนดังนี้

6.1 การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 หมายถึง การจัดเตรียมบุคคลที่จะศึกษาอริยสัจ 4 ให้มีระเบียบเบื้องต้นในเรื่องของกาย วาจา ใจ และสติปัญญา เพื่อเกิดความง่ายต่อการศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ประกอบด้วยการเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา และการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

6.2 การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(1) หมายถึง การศึกษาเรื่องอริยสัจ 4 ในระดับรู้จักและรู้จำ เพื่อปูพื้นฐานสู่การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) ทางพระพุทธศาสนาเรียกการเรียนรู้นี้ว่า การเรียนรู้ระดับสุดมยปัญญา โดยมีสาระเนื้อหาที่สำคัญ คือ เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4 ความเป็นมาของอริยสัจ 4 ความหมายของอริยสัจ 4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4 และจิตหยั่งรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ทำให้ทราบที่มาของอริยสัจ 4 รู้ว่าอริยสัจ คือ อะไร มีหน้าตาอย่างไร เป็นการเห็นภาพรวมของอริยสัจ 4 เบื้องต้น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและศรัทธาในการเรียนรู้ รายละเอียดของอริยสัจ 4 ต่อไป

6.3 การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(2) หมายถึง การศึกษาอริยสัจ 4 ในระดับรู้คิดวิเคราะห์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างมีวิจารณ์ญาณ ว่าการเข้าถึงอริยสัจ 4 ต้องเข้าด้วยการหยั่งรู้โดยญาณ 3 ประการ คือ สังขญาณ กิจญาณ และกตญาณ ทางพระพุทธศาสนาเรียกการเรียนรู้โดยการคิดวิเคราะห์นี้ว่า การเรียนรู้ระดับจินตมยปัญญา โดยมีสาระเนื้อหาที่สำคัญคือ การหยั่งรู้ อริยสัจ 4 ปฏิวัฏ 3 อากาโร 12

6.4 การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ หมายถึง การศึกษาอริยสัจ 4 ในระดับรู้แจ้ง ผู้เรียนต้องนำความรู้ภาคทฤษฎีมาปฏิบัติและสังเคราะห์ให้เกิดองค์ความรู้เฉพาะตน จนเกิดภาวะจิต “หยั่งรู้” และเกิด “ญาณทัศนะ” เข้าถึง สัจธรรมคือ กระแสพระนิพพาน ตามจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกการเรียนรู้ระดับนี้ว่า ภาวนามยปัญญา โดยใช้การฝึกฝนด้วยวิธี

อานาปานสติภาวนา เป็นการเจริญมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ อันส่งผลให้เกิดญาณหยั่งรู้ในอริยสัจ 4 ตัดอุปาทานในชั้น 5 หยุดวงจรของความทุกข์ ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง

7. โรงเรียนอุดมคิต 3 หมายถึง โรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนระดับอนุบาล โดยใช้หลักสูตรธรรมะทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนกลาง คือหลักโอวาทปาติโมกข์ ไม่ทำชั่ว ทำดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อนำพาเด็กให้เข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 โดยใช้แนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุเป็นหลักในการดำเนินการ

8. บุคลากรทางการศึกษา หมายถึง บุคลากรของโรงเรียนอุดมคิต 3 ที่ให้ความช่วยเหลืองานและกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ได้แก่ ครูผู้ช่วย พี่เลี้ยงเจ้าหน้าที่ธุรการ แม่ครัวและภารโรง

บทที่ 2

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ผู้จัดทำคู่มือได้ทำการศึกษาและรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดทำคู่มือให้บรรลุวัตถุประสงค์โดยแยกนำเสนอเป็นหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนอุดมคติ 3

- 1.1 ความเป็นมาของโรงเรียนอุดมคติ 3
- 1.2 วิสัยทัศน์ เป้าหมาย พันธกิจ และลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน
- 1.3 การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของโรงเรียนอุดมคติ 3

2. การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

- 2.1 ความหมายของการพัฒนาจิต
- 2.2 ลักษณะของจิต
- 2.3 ความสำคัญของการพัฒนาจิต
- 2.4 การพัฒนาจิตด้วยวิธีการสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน
- 2.5 การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

3. กระบวนการอริยสัจ 4

- 3.1 ทุกข์
- 3.2 สมุทัย
- 3.3 นิโรธ
- 3.4 มรรค

4. แนวทางการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

- 4.1 การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4
- 4.2 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)
- 4.3 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)
- 4.4 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

5. คู่มือ

- 5.1 ความหมายของคู่มือ
- 5.2 องค์ประกอบของคู่มือ

5.3 ลักษณะของคู่มือที่ดี

5.4 การศึกษาการจัดทำคู่มือ

1. โรงเรียนอุดมคติ 3

1.1 ความเป็นมาของโรงเรียนอุดมคติ 3

ในปี พ.ศ. 2539 โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ได้ก่อตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ สืบสานปณิธาน 3 ประการของท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวคือ 1.พยายามทำความเข้าใจในศาสนาของตน 2.พยายามทำความเข้าใจในระหว่างศาสนา 3.พยายามนำตนออกจากอำนาจของวัตถุนิยม โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ได้ทำการศึกษา วิจัย ทดลอง เทคนิควิธีการสอนธรรมในรูปแบบต่างๆ ตลอดจนฝึกฝนอบรมนักเรียนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งได้รับผลเป็นที่น่าพอใจของทุกฝ่าย

ในวันมาฆบูชาปี พ.ศ. 2543 โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ได้ประกาศเป็นโรงเรียนอุดมคติ 3 โดยนำเอาหลักโอวาทปาติโมกข์ที่ว่า ไม่ทำชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์และอื่นๆมาเป็นแนวทาง นำพานักเรียนเข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันบุคคลไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของตน (สัพเพ ธัมมานาลัง อภินิเวสายะ) เป็นหลักธรรมประจำใจ นักเรียนจะต้องฝึกพิจารณาให้เกิดปัญญาที่ถูกต้องว่า ทุกสิ่งเป็นของพระธรรม (ธรรมชาติ) เราต้องช่วยกันดูแลรักษา รู้จักแบ่งปันและให้อย่างประหยัด ไม่เห็นแก่ตัว รักผู้อื่นให้เหมือนรักตนเองและฝึกการมีสติที่ถูกต้องในขณะแห่งการผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กับรูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่มาสัมผัสทางกายและสิ่งที่มาสัมผัสทางใจ นำปัญญามาใช้ได้ทัน ไม่ให้เกิดความทุกข์ นักเรียนมีความสามารถควบคุมกาย วาจาและใจได้ เป็นผู้มีความสุขสงบเย็นและเป็นประโยชน์ ในวันมาฆบูชา ปี พ.ศ. 2547 โรงเรียนอุดมคติ 3 ได้ประกาศมาฆบูชาฉบับที่ 2 ว่าโรงเรียนจักนำพานักเรียนเข้าสู่กระแสพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ด้วยการสนับสนุนส่งเสริม นักเรียน 3 เรื่อง คือ

1. ให้นักเรียนได้รู้จักตัวชีวิตที่แท้จริง จนเป็นผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวน้อย
2. ให้มีศรัทธาและยึดมั่นในพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์
3. ให้เป็นผู้มีปัญญาใช้เหตุผลในการปฏิบัติสิ่งต่างๆ ไม่ให้เป็นผู้มั่งาย ไม่เชื่อในสิ่งไร้

สาระซึ่งไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนา

โดยโรงเรียนมีหลักการ มีวิธีการสอนและสื่อการสอนโดยเฉพาะเพื่อให้นักเรียนได้บรรลุถึงเป้าหมายดังกล่าว

1.2 วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน

1.2.1 วิสัยทัศน์

วิสัยทัศน์ของโรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา บนพื้นฐานความเป็นไทย พัฒนาโรงเรียนให้เป็นแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์ฝึกอบรมเผยแพร่องค์ความรู้ที่เป็นแก่นธรรมทางพระพุทธศาสนาสู่สังคม โดยให้ทุกภาคส่วนได้เข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มศักยภาพ ใช้ศาสนธรรมนำปัญญา พัฒนาชีวิตและสังคม

1.2.2 พันธกิจ

โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ มีภาระงานที่จะต้องจัดทำเพื่อตอบสนอง วิสัยทัศน์ข้างต้นดังนี้

- 1) จัดประสบการณ์ที่หลากหลาย ให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาอย่างสมดุลย์กันและมีความเป็นไทยโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
- 2) จัดบรรยากาศและแหล่งการเรียนรู้ ให้เอื้อต่อประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน
- 3) ประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน ในการจัดกิจกรรมและประสบการณ์ทางพระพุทธศาสนา สำหรับผู้เรียน ผู้ปกครองและชุมชน

1.2.3 เป้าหมาย

โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ได้ตั้งเป้าหมายเพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ ดังนี้

- 1) นักเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพและมีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
- 2) โรงเรียนมีบรรยากาศและแหล่งการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนและชุมชน
- 3) นักเรียน บุคลากรและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับการพัฒนาจิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน

1.2.4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

โรงเรียนได้วางคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนไว้ 10 ประการ ดังนี้คือ

- 1) เชื่อฟังอย่างมีเหตุผล ไม่ดื้อรั้นในสิ่งที่ติงามและขยันอย่างฉลาด
- 2) กินง่าย อยู่ง่าย วาง่าย สอนง่าย สุขง่ายและทุกข์ยาก
- 3) มีความคิดใคร่ครวญ ระมัดระวัง และตั้งใจในการทำกิจกรรมต่างๆ
- 4) มีสติสำรวมในกาย วาจา ใจ
- 5) ทำหน้าที่ 6 ประการได้ถูกต้อง
- 6) มีความสุขสงบเย็นและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

7) มีจิตยังรู้ในอริยสัจ 4 ดำเนินชีวิตตามอริยมรรคมีองค์ 8 และแก้ไขปัญหาด้วยหลักอริยสัจ 4

8) มีการประเมินตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้อง

9) รู้จักใช้ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค อย่างประหยัดและพอเพียง

10) รู้จักหาปัจจัยที่ 5 คือ การหาความสุขสนุกสนานทางด้านจิตใจได้ถูกต้องตามวัฒนธรรมและประเพณีที่ดีงาม และมีปัจจัยที่ 6 ที่ถูกต้องคือ มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้จิตใจตั้งมั่นและสุขสงบเย็น

สรุป โรงเรียนได้วางเป้าหมายในการพัฒนาการศึกษาเป็น 2 ส่วนคือ มุ่งให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยการใช้นวัตกรรมใหม่จากการศึกษาวิจัยหาองค์ความรู้ที่เป็นแก่นธรรมทางพระพุทธศาสนา และเผยแพร่องค์ความรู้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนทั้งภายในโรงเรียนและสังคม เพื่อให้ได้มีการพัฒนาทางด้านจิตใจอย่างถูกต้อง เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืนทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่ผู้เรียน

1.3 การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของโรงเรียนอุดมคติ 3

โรงเรียนได้จัดทำหลักสูตรโรงเรียนอุดมคติ ๓ ชั้น เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยมีทฤษฎีและแนวคิดทางพระพุทธศาสนารองรับ หลักสูตรนี้มีลักษณะสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนได้เข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนาได้ง่าย ปรับพฤติกรรมนักเรียนตามลำดับคือ ไม่ทำความชั่ว ทำดีและทำจิตให้บริสุทธิ์ตามหลักโอวาทปาติโมกข์ เนื้อหาสาระของหลักสูตรใช้เรื่องธรรมะ 4 ความหมายของท่านพุทธทาสมาเป็นกรอบการเรียนรู้ทั้งหมดคือ 1.ธรรมะ คือ ธรรมชาติ 2.ธรรมะ คือ กฎของธรรมชาติ 3.ธรรมะ คือ หน้าที่ตามกฎหมายของธรรมชาติ 4.ธรรมะ คือ ผลของการทำหน้าที่ตามกฎหมายของธรรมชาติ และใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นเครื่องมือของกระบวนการเรียนรู้ เน้นประสบการณ์ภาคปฏิบัติด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 ฝึกควบคุมสติในขณะผัสสะสิ่งต่างๆแล้วไม่ให้เกิดความทุกข์ เรียนรู้ว่าการทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง คือ การปฏิบัติธรรม เป็นต้น

โรงเรียนอุดมคติ 3 มีการจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้โดยปูพื้นฐานหลักธรรมที่สำคัญๆ ให้นักเรียนทุกชั้น ได้ยินได้ฟังอยู่เสมอๆ โดยเรียนผ่านเพลง เกม นิทาน เรื่องเล่า ข่าว เหตุการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน นำมาเป็นบทเรียนของการเรียนรู้ ฝึกใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญให้รู้ผิด รู้ถูก รู้ดี รู้ชั่ว รู้ทุกข์ รู้สุข มีการใช้ภาษาธรรม-ภาษาปัญญาในชั้นเรียน โดยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาลงในทุกกิจกรรมและกิจกรรมประจำวันตามหลักการดังนี้ คือ

1. **หลักการพัฒนาดตนเอง** ได้แก่
 - 1.1 ดูตนเอง เห็นตนเอง
 - 1.2 ว่าตนเอง สอนตนเอง
 - 1.3 แก้ไขตนเองและพัฒนาตนเอง
2. **หลักโอวาทปาติโมกข์**
 - 2.1 ไม่ทำชั่ว
 - 2.2 ทำความดี
 - 2.3 ทำจิตให้บริสุทธิ์ ฯลฯ
3. **หลักการจัดประสบการณ์**
 - 3.1 ทุกอิริยาบถ ทุกกิจวัตร ทุกเวลา ทุกสถานที่
 - 3.2 บูรณาการลงในทุกกิจกรรมการเรียนรู้
 - 3.3 ใช้หลักธรรมเป็นแกนกลางของหลักสูตร

ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ได้จัดเนื้อหาสาระหลักธรรมที่สำคัญบางหัวข้อลงในหน่วยการสอนของกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เป็นการเรียนรู้เชิงประจักษ์ ฝึกปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง มีการสำรวจกาย วาจา และใจ เมื่อสิ้นปีการศึกษานักเรียนที่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบผ่านเกณฑ์ที่วางไว้จะได้ถวายตนเป็น พุทธมามกะ

ในเรื่องการประเมินผล ใช้หลักการประเมินตนเอง ประเมินผู้อื่นและให้ผู้อื่นประเมินตน โดยมีรูปแบบการประเมินตามสภาพจริงในทุกอิริยาบถ ทุกกิจวัตร ทุกเวลา ทุกสถานที่ และการประเมินตามหลักโอวาทปาติโมกข์โดยใช้วิธีการสังเกต การพูดคุย การสัมภาษณ์ การบันทึกพฤติกรรม การใช้แบบประเมินและแบบทดสอบ

ปัจจุบันโรงเรียนอุดมคติ ๓ จัดโรงเรียนตามแนวคิดโรงเรียนเล็กที่แสนสุข โดยมีหลักการดังนี้

- 1) จัดห้องเรียนให้มีจำนวนนักเรียนที่พอเหมาะ
- 2) ดูแลเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) จัดโรงเรียนให้เด็กรู้สึกอบอุ่นเหมือนเป็นบ้านหลังที่สอง
- 4) จัดบรรยากาศแวดล้อมให้น่าอยู่ร่มรื่นได้ใกล้ชิดธรรมชาติ
- 5) ให้ความสำคัญในการพัฒนาจิตใจ ปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยที่ดีงาม
- 6) จัดหลักสูตรการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับวัย วิถีชีวิตและท้องถิ่น
- 7) ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง โดยใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย และช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาต่างๆให้สามารถเป็นเด็กดี เรียนดี และมีความสุข

การจัดโรงเรียนให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือของบุคลากรในโรงเรียนและผู้ปกครอง โดยทางโรงเรียนได้จัดทำหนังสือคู่มือการเลี้ยงลูกให้ถูกรวมเป็นแนวทางการเลี้ยงดูลูกให้แก่ผู้ปกครอง เพื่อจะได้ตระหนักเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ด้วยการศึกษาลักษณะและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างและร่วมมือในการพัฒนานักเรียน โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทาง

ปัจจุบันโรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ โรงเรียนอุดมคติ 3 ได้จัดชั้นเรียนในระดับเตรียมอนุบาล จนถึง อนุบาลปีที่ 3 มีนักเรียนประมาณ 45 คน โรงเรียนได้รับการตรวจสอบมาตรฐานและประเมินคุณภาพ จากสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2548 โดยทุกมาตรฐานอยู่ในระดับดี และได้รับคัดเลือกเป็นสถานศึกษาที่มีผลงานดีเด่น ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม. เขตที่ 1 เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2548

สรุป โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์ได้จัดตั้งขึ้นเพื่อจัดการศึกษาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ด้วยการศึกษและพัฒนาวัฒนธรรมใหม่ ๆ โดยใช้แนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุในการดำเนินการ ใช้ยุทธศาสตร์โรงเรียนอุดมคติ 3 เพื่อเผยแพร่และดำรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา

2. การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

2.1 ความหมายของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต คือ การทำจิตให้เจริญขึ้น พระพุทธศาสนาใช้คำว่า จิตตภาวนา (Mental Development) ภาวนาหมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญ เช่น การบำเพ็ญสมาธิ การบำเพ็ญวิปัสสนา จิตตภาวนาคือการฝึกฝนตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้นให้ประเสริฐขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา หรือการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลส (พระเทพวิสุทธิกวี. 2543: 2)

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “จิตตภาวนา” คือ การพัฒนาจิต การทำจิตให้ดีขึ้น เจริญขึ้น แจ่มแจ้งขึ้น อดกลั้นได้ เจริญได้และแก้ปัญหาอะไรก็ได้ ด้วยกระบวนการศึกษาอบรม ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องแยกตัวไปทำในป่า หรือทำวิปัสสนากรรมฐานอย่างเอาจริงเอาจังโดยเฉพาะอย่างเดียว จิตเดิมเมื่อคลอดมาจากท้องแม่ เกิดมาด้วยจิตใจที่ว่างเปล่าไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน แต่เมื่อถูกแวดล้อมด้วยความเริ็ดอรอ่ยทางอายตนะจึงเกิดตัณหา คือความอยาก เกิดอุปาทานตามความโลภ โกรธ หลง เมื่อมีความโลภเกิดขึ้นครั้งหนึ่งก็มีอนุสัยคือ ความเคยชินหรือความไวที่จะเกิดอีกได้ง่ายในคราวต่อไป ความเคยชินในการเกิดความโลภเรียกว่าราคะอนุสัย ความโกรธเรียกว่าปฏิฆะอนุสัย และความหลงเรียกว่า อวิชชาอนุสัย กิเลสทั้ง 3 มีความเกี่ยวเนื่องกัน ความโลภทำให้เกิดความโกรธ และความ

หลงคือความรู้ไม่ถูกต้องในความจริง (อวิชชา) ทำให้เกิดความโง่ ถ้ามีการสะสมบ่อยมาก ยิ่งง่ายต่อการเกิดกิเลสเรียกว่า อาสวะ คือกิเลสที่ไหลล้นออกมาจากอนุสัยต่างๆ ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน การแก้ไขก็ต้องมีสติลดนิสัยของการเกิดกิเลสให้น้อยลง อนุสัยที่เป็นฝ่ายที่ไม่เกิดกิเลสคือฝ่ายที่จะเป็นไปเพื่อนิพพานก็จะมีเพิ่มขึ้น(พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 488-525)

ท่านพุทธทาสภิกขุยังกล่าวอีกว่า จิตตภาวนาช่วยในการควบคุมสัญชาตญาณ คนเราเกิดมาพร้อมด้วยสัญชาตญาณมากมาย สัญชาตญาณที่เป็นตัวหลักก็คือ ความเห็นแก่ตัวและการเอาตัวรอด คนเราเป็นทุกข์เพราะสัญชาตญาณนี้ ปุถุชนสามารถเพียงบังคับสัญชาตญาณได้เล็กน้อยตามระดับของปัญญาที่ได้รับการฝึกฝนอบรม สัญชาตญาณเป็นญาณที่เกิดเองตามธรรมชาติ ถ้าไม่ควบคุมหรือควบคุมไม่ได้ก็ต้องทุกข์ เราต้องทำสัญชาตญาณให้เดินไปในทางโพธิเรียกว่า ภาวิตญาณ เป็นญาณที่ทำให้เจริญ พระอรหันต์จะถอนออกซึ่งสัญชาตญาณได้ทั้งหมด

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่าคนเราเติบโตมา จิตมีการพัฒนาไปพร้อมกับกายอยู่แล้ว จิตสามารถพัฒนาได้ฉลาดขึ้น ถ้าประสบกับความทุกข์ยากลำบากหรือมีอุปสรรคเป็นบทเรียน ดีกว่าประสบแต่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะจะทำให้เลวลง ลิงโลดใจ ตั้งตนอยู่ในความประมาท (พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 238)

ดังนั้นการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ การทำให้จิตเจริญขึ้น เข้มแข็งขึ้น จิตมีพลังอำนาจ สามารถควบคุมไม่ให้เกิดกิเลส และถอนตนออกจากสัญชาตญาณความเห็นแก่ตัว จิตมีอิสรภาพหลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานได้

2.2 ลักษณะของจิต

ท่านพุทธทาสภิกขุ อธิบายคำว่าจิตแปลว่า คิด ก่อและสวยงาม จิตคิดอะไรต่างๆ ได้มากมาย มันก่อให้เกิดเรื่องต่างๆ มากมาย และทำให้เกิดความสวยงาม เนื้อหาของจิตเป็นสิ่งที่วิจิตร ลึกซึ้งซับซ้อน เราควรใช้จิตให้สำเร็จประโยชน์ที่สุดในการคิด ในการก่อสิ่งที่ประโยชน์ และให้สวยงามที่สุด ไม่ใช่ไปในทางตรงกันข้าม ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่าจิตเป็นธาตุชนิดหนึ่งเรียกว่า จิตตธาตุ หรือ อนุปธาตุ คือธาตุที่ไม่มีรูป จิตมีหน้าที่สำหรับรู้ สำหรับรู้สึก และรู้ทุกอย่างได้ถ้าอบรมถูกวิธี จิตรู้จักที่จะเรียนรู้ได้เอง รู้ผัสสะ รู้ผลของผัสสะ รู้สุขทุกข์ รู้จักเข็ดหลาบและรู้จักพัฒนา และยืนยันว่าจิตเป็นสิ่งที่ปรับปรุงพัฒนาได้ ฝึกฝนอบรมได้ นิสัยสันดานแก้ไขได้ถ้าทำถูกวิธี (พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 501-513)

พระเทพวิสุทธิกวี (2543: 3-7) ได้กล่าวว่า ในจิตวรรคแห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย ได้อธิบายลักษณะจิตไว้หลายประการดังนี้คือ จิตดิ้นรนไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียงที่น่ารักน่าพอใจ เป็นต้น จิตไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน จิตรักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิด

ไปเรื่องต่างๆนั้นทำได้ยาก จะป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยาก ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า “คนมีปัญญายอมทำจิตที่ดีนั้น กวดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนนายช่างศรดัดลูกศรให้ตรงนั้น” และในบางที่พระพุทธองค์ก็อธิบายลักษณะจิตอีกว่า เป็นสิ่งที่ฝึกยาก เกิดขึ้นแล้วดับไปเร็ว เหมือนกระแสที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และถ้าชอบใจเรื่องใดก็ชอบคิดแต่เรื่องนั้นอยู่เสมอ แต่ก็ทรงตรัสว่า จิตนี้ฝึกได้และการฝึกจิตเป็นการดีดังพุทธพจน์ที่ว่า “การฝึกจิตที่เข้มได้ยากซึ่งเป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว มักตกไปในอารมณ์ที่มันชอบเป็นการดี จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้” และได้ตรัสไว้อีกว่า “ชนเหล่าใดจักสำรวมจิตที่ไปได้ไกล เทียบไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย ชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมารได้” จากคำตรัสนี้ได้อธิบายลักษณะจิตไว้อีกหลายประการคือ จิตออกไปรับอารมณ์ในที่ไกลได้ จิตนี้เกิดดับที่ละดวงและรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่าง จิตไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น เพราะเป็นนามธรรม จิตอาศัยอยู่ในร่างกายนี้ แต่ไม่ได้บ่งบอกว่าที่ใด จิตออกรับอารมณ์ได้ 6 ทางคือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ

พระเทพวิสุทธิกวี (2543: 7-8) ได้กล่าวไว้ว่าจิตแตกต่างจากสมอง สมองเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่เป็นเครื่องมือของจิต เปรียบร่างกายเหมือนรถยนต์ สมองเหมือนกับเครื่องยนต์ จิตคือคนขับรถ ถ้ามีคนขับแต่เครื่องเสีย รถยนต์ก็แล่นไม่ได้ หรือรถยนต์ดีแต่ไม่มีคนขับรถยนต์ก็แล่นไม่ได้ ความเข้าใจเรื่องนี้มีค่าสำคัญมาก เพราะคนเข้าใจผิดจะไม่สนใจการพัฒนาจิตจะมุ่งแต่เรื่องพัฒนาสมอง

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า คุณลักษณะของจิตที่สำคัญประการหนึ่งคือ จิตเดิมแท้เป็นจิตประภัสสร หมายความว่าโดยปกติจิตของคนเราทั่วไปที่ยังไม่มีกิเลสมารบกวน จิตจะประภัสสร หมายถึงเรืองแสง แต่จิตขุ่นมัว เศร้าหมองเพราะมีกิเลสจรรเข้ามาทำให้จิตเสียความเป็นประภัสสรไปชั่วคราว ต่อเมื่อมีสติเท่าทันและปฏิบัติธรรม กิเลสก็จะออกไป จิตก็กลับสู่สภาพเป็นปกติดังเดิม และการที่จะทำให้จิตเดิมแท้เป็นจิตที่ไม่มีอะไรสามารถปรุงแต่งได้ ก็ต้องอบรมจิตให้ถูกวิธี จนจิตบรรลุถึงสิ่งสูงสุดของจิตเรียกว่า บรรลุวิสังขาร หรือบรรลุนิพพาน (พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 84-86)

กิเลสที่เข้ามาทำให้จิตเศร้าหมองมี 3 ชั้น ได้แก่ (พระเทพวิสุทธิกวี. 2543: 19-21)

1. กิเลสอย่างหยาบ คือ กิเลสที่ฟุ้งออกมาทางกายและทางวาจา ทำให้กระทำทุจริตทางกาย **3** คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และความประพฤติดินในกาม การทุจริตทางวาจา **4** คือ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดหยาบคายและการพูดเพ้อเจ้อ

2. กิเลสอย่างกลาง คือ กิเลสที่กลุ่มรุมจิตให้เดือดร้อนได้แก่ กิเลสจำพวกนิรวรณ **5** มี กามฉันทะ ความพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านและความลังเลสงสัย ซึ่งกิเลสกลุ่มนี้เป็นตัวกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือมีความสุขสงบได้

3. กิเลสอย่างละเอียด เป็นกิเลสที่นอนสงบนิ่งอยู่ในสันดานคืออยู่ที่จิตนั่นเอง แต่ลึกมากเหมือนตะกอนนอนอยู่ที่ก้นของตุ่มน้ำ ซึ่งเป็นต้นเค้าของกิเลสทั้งหมดมีอยู่ 3 สาย คือ กิเลสสายรากะ กิเลสสายโทสะ และกิเลสสายโมหะ

สรุปแล้วจิตเป็นธรรมชาติหรือธาตุอย่างหนึ่ง ทำหน้าที่คิด จำ รับรู้ และรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ จิตมีคุณลักษณะเกิดและดับอยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่ง มักส่ายไปหาอารมณ์ที่ชอบได้ 6 ทางคือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก แต่ก็สามารถพัฒนาได้ จิตเดิมแท้เป็นจิตที่ไม่มีกิเลส กิเลสเป็นสิ่งที่จรมเข้ามา เราจึงต้องมีสติให้ทันในขณะผัสสะทางทวารการรับรู้ทั้ง 6 ดังกล่าว

2.3 ความสำคัญของการพัฒนาจิต

จิตที่ไม่พัฒนามีแต่ต้องตกเป็นทาสของความทุกข์ ขาดอิสรภาพ จิตไม่ได้พบแสงสว่าง ตกอยู่ในความหวาดกลัว ตั้งแต่กลัวฟ้าผ่า ฟ้าร้อง กลัวความมืดจนไปถึงกลัวตาย ท่านพุทธทาสกล่าวว่า จิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาจะตกอยู่ในการครอบงำของสัญชาตญาณต่างๆ (พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 517)

ส่วนพระเทพวิสุทธิกวี (2543: 3) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์ 3 ประการ ได้แก่ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฐิธัมมิกัตถประโยชน์) คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำสังคมให้สงบสุขด้วย ลำดับที่ 2 คือ ประโยชน์ชาติหน้า (สัมประยิกัตถประโยชน์) คือ เกิดในชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูงและประการสุดท้ายคือ ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถประโยชน์) คือบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดกิเลสได้หมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ได้รับความทุกข์ยากอีกต่อไป บุคคลจะได้รับประโยชน์ทั้ง 3 นี้ได้สมบูรณ์มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละคน

นอกจากนั้นพระเทพวิสุทธิกวี (2543: 27-28) ได้กล่าวถึงประโยชน์อื่นๆ ที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิตมีมากมายดังเช่น สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี มีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด สามารถทำงานได้มากขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายได้ ทำให้เป็นคนอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ ผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข สามารถจะเผชิญปัญหาและเหตุการณ์ต่างๆ ได้ สามารถกำจัดนิวรณ์ที่มารบกวนจิตได้ ถ้าได้ถึงขั้นญาณก็ย่อมเสวยสุขอันเลิศและทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การเจริญวิปัสสนา อันเป็นจุดมุ่งหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

ท่านพระพุทธทาสภิกขุ (2530?: 20) ได้กล่าวถึงผลของการฝึกจิตมีมากมาย โดยตามพระบาลีมีผลดังนี้คือ ทำให้จิตใจได้รับความสุขเย็น ทำให้ได้ญาณทัศนะ มีญาณทิพย์ (แต่สิ่งนี้ไม่ใช่จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ (สติและสัมปชัญญะไม่เหมือนกัน

สติเป็นตัวนำปัญญามาใช้ให้ทันเหตุการณ์ หรือเรียกว่าระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะคือ ความรู้สึกตัวด้วยความรู้อันนั้นตลอดเวลา และประการสุดท้ายคือ ทำให้สิ้นอนุสัย และอาสวะกิเลส

สรุปแล้วการพัฒนาจิตมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ทุกคน เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว การฝึกจิตให้ดีจะได้รับผลประโยชน์มากมาย ตั้งแต่ทำให้สุขภาพกายดี สติปัญญาดี มีพลังอำนาจพิเศษ ทำให้มีความสุข และที่สำคัญที่สุดทำให้หมดสิ้นความทุกข์ทั้งปวง คือจิตบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นสิ่งประเสริฐสุดที่มนุษย์ทุกคนควรจะได้รับ โดยเฉพาะ ผู้บริหารการศึกษา และครูซึ่งมีหน้าที่โดยตรงต่อการศึกษานานาชาติ เป็นผู้สร้างคน สร้างชาติ จำเป็นที่จะต้องเป็นคนมีพลังกาย และพลังจิตที่มีคุณภาพสูง มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดทันโลกทั้งระดับศีลธรรม และปรมัตถธรรม อีกทั้งต้องเป็นผู้ที่มีความเสียสละอย่างสูง และมีอุดมการณ์เพื่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ การที่จิตใจได้พัฒนาถึงระดับสูงเท่าใด ก็ส่งผลต่อความเป็นผู้นำที่มีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว อันยังประโยชน์ให้เกิดความก้าวหน้า แก่กิจการงาน องค์กร เกิดสันติสุขส่วนบุคคล และสันติภาพของสังคมได้เพียงนั้น

2.4 การพัฒนาจิตด้วยวิธีสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

พระธรรมปิฎก (2543: 305-308) ได้อธิบายถึงสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ดังนี้ สมถะแปลว่าความสงบ โดยมีข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ หลักการของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิตนั้นจมดิ่งอยู่ในสิ่งเดียวเรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วก็เกิดภาวะที่เรียกว่า ฌานซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า รูปฌาน มี 4 ขั้น ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า อรูปฌาน มี 4 ขั้นดังที่กล่าวมาแล้ว ทั้งรูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 เรียกรวมกันว่าสมาบัติ 8 ภาวะจิตในฌานนั้นเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องอย่างใดๆ เรียกว่าปราศจากนิวรณ์ แต่เมื่อออกจากฌานแล้วกิเลสกลับมีได้เหมือนเดิม เพราะเป็นการเอาสมาธิข่มกิเลสไว้ชั่วคราว สมถะยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่องจากฌานนั้นอีก คืออาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา 5 อย่าง ได้แก่ แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และมีหูทิพย์ ตาทิพย์

ส่วนวิปัสสนาแปลว่า การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง มีข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะความเป็นจริง จนถอนความรู้ผิดหลงผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้และความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่าญาณ ซึ่งมีหลายระดับ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้าม

ที่จะกำจัดอวิชชา คือ ความหลงผิด ไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชา นั้น เป็น ภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชาจึงเป็น จุดมุ่งหมายของวิปัสสนาเพราะนำไปสู่วิมุตติ คือหลุดพ้นจากความทุกข์ ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานอาจมี ความมุ่งหวังเพียงฌานสมาบัติและอภิญญาทั้ง 5 ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับวิปัสสนาเลยก็ได้ จึงไม่อาจจะถึง วิมุตติได้ จึงเป็นชั้นโลกีย์ของปุถุชนคือคนมีกิเลส จิตเสื่อมถอยได้ ถ้าจะให้วิมุตติได้ต้องต่อด้วย วิปัสสนากรรมฐาน ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องการสมถะเป็นบาทฐานบ้างไม่มากก็น้อย หรืออาจเจริญ วิปัสสนาก่อนและทำสมถะตาม หรืออาจจะทำไปพร้อมกันทั้งสมถะและวิปัสสนา ถึงแม้จะไม่อาศัย สมถะเลย ทำวิปัสสนาอย่างเดียว แต่ในที่สุดก็เกิดสมาธิขึ้นเอง และจะเป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัว ยั่งยืน คงระดับ มีพื้นฐานมั่นคง เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยหรือรบกวนได้

ส่วนพระเทพวิสุทธิกวี (2543: 25-36) ได้กล่าวถึงกรรมฐานว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ยิ่งอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา กรรมฐานแปลว่าที่ตั้งหรือฐานแห่งการงาน แต่หมายถึงการงานทางใจ และเป็นงานที่มีคุณค่าสูงมาก ฉะนั้นกรรมฐานจึงเป็นงานที่ประเสริฐของใจ เป็นงานที่ทำให้จิตใจมีค่า สูงขึ้น เพราะใจที่ไม่มีกรรมฐานเป็นใจที่ไม่ฝึกฝน มักจะวุ่นวายฟุ้งซ่านไร้สมรรถภาพและอ่อนแอ ซึ่ง ก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและสังคม กรรมฐานมีชื่ออีกอย่างว่าภาวนา มี 2 อย่างคือ สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนาและวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา การบำเพ็ญสมถกรรมฐาน หมายถึงอุบายที่ทำให้จิตใจสงบ หรือธรรมที่ทำให้จิตใจสงบจากนิวรณ์ เป็นการปฏิบัติอยู่ในจิตตสิกขา คือ การทำสมาธิเพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลาง(นิวรณ์) การที่พุทธศาสนาเรียกสมาธิว่า “จิตตสิกขา” เพราะเป็นการฝึกจิตโดยตรง สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบเรียกว่า อารมณ์ของ สมถะ ดังนั้นสมถะกรรมฐานคือ วิธีที่ทำให้ใจให้สงบนั่นเอง

ในคัมภีร์อภิญญมัตถสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงอารมณ์ของสมถกรรมฐานหรือ วิธีปฏิบัติกรรมฐานไว้ 40 อย่างโดยแบ่งเป็น 7 หมวดดังนี้ (พระเทพวิสุทธิกวี. 2543: 29)

- 1) กสิณ 10
- 2) อสุภ 10
- 3) อนุสสติ 10
- 4) พรหมวิหาร 4
- 5) อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1
- 6) จตุธาตุววัตถาน
- 7) อรูปธรรม 4

อารมณ์ของสมถะทั้ง 40 อย่างนี้ให้อานุภาพหรือผลต่อระดับของสมาธิที่แตกต่างกัน ส่วน การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้เกิดปัญญาเพื่อกำจัดอวิชชา อันเป็นต้นตอของกิเลสทั้งปวง

มีผู้ให้ข้อสังเกตว่า คัมภีร์ทั้งสองนี้เกิดขึ้นสมัยหลังโดยพระอรรถกถาจารย์รุ่นหลังๆ จึงอาจไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนทั้งหมด

ส่วนท่านพุทธทาสภิกขุ (2530?: 21) ได้กล่าวว่า การฝึกจิตมี 2 ระดับ คือ ขั้นที่หนึ่ง ฝึกจิตให้อยู่ในอำนาจ ตามธรรมดาจิตไม่อยู่ในอำนาจของบุุคคล เป็นการควบคุมให้จิตมีสมาธิ ซึ่งจิตที่มีสมาธิมีลักษณะ 3 ประการ คือว่างจากกิเลสเป็นจิตที่บริสุทธิ์ (บริสุทธิ์) เป็นจิตที่ตั้งมั่น (สมาธิ) และเป็นจิตที่ว่องไวในการทำหน้าที่ของจิต (กัมมเนยะ) ขั้นนี้เป็นการฝึกจิตขั้นสมถะคือให้จิตมีความสงบมีสมาธิ ขั้นที่สองใช้จิตที่ควบคุมดีแล้วให้ทำหน้าที่คือดูให้เห็นให้รู้แจ้งแทงตลอด เห็นด้วยความรู้สึก ไม่ใช่ด้วยตา ดูด้วยใจไม่ใช่คิดเอา จิตเมื่อเป็นสมาธิแล้วจะดูเห็นความจริงของสังขาร (การปรุงแต่ง) ทั้งปวง จิตเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในอุปาทานชั้นทั้ง 5 ซึ่งประกอบด้วย ความยึดมั่นถือมั่น เป็นการฝึกจิตขั้นวิปัสสนา คือ เห็นแจ้งชัดตามจริงของสิ่งทั้งปวง

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2530?: 20-39) ได้กล่าวถึงวิธีฝึกจิตว่ามี 3 พวก คือ พวกสมาธิล้วนๆ พวกปัญญาล้วนๆ และพวกที่ควบคู่กันไปทั้งสมาธิและปัญญา พวกสมาธิล้วนๆ ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งอารมณ์ให้จิตกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้จิตสงบรับ จิตมีอารมณ์เดียว เพ่งในสิ่งที่มีรูปหรือไม่มีรูปก็ได้ เรียกว่าพวกสมถภาวนา ส่วนพวกปัญญาล้วนๆ เรียกพวกวิปัสสนาภาวนา เป็นการเพ่งลักษณะของสิ่งต่างๆ ดูให้เห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นที่ซ่อนอยู่ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตนที่แท้จริง ทุกๆ สิ่งว่างจากตัวตน (สูญญตา) เห็นแจ่มแจ้งแทงตลอดเกิดญาณทัศนะเช่นการเพ่งดูที่ความเป็นธาตุ ความเป็นขันธ์ห้า เป็นต้น ส่วนพวกที่ควบคู่กันไปทั้งสมาธิและปัญญา เป็นพวกที่ใช้ทั้งสมาธิและปัญญาคควบคู่กันไปเช่นพวกนิกายเซน และพวกฝ่ายเถรวาทที่ใช้ระบบภาวนาแบบอานาปานสติซึ่งเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา แต่ความจริงแล้วทั้งพวกที่ 1 และ พวกที่ 2 ก็ต้องมีทั้งสมาธิและปัญญาคควบคู่กันไปเพียงแต่ตัวใดจะออกหน้า ถ้ามุ่งไปทางสมาธิและหลุดพ้นได้ก็เรียก เจโตวิมุตติ ถ้ามุ่งไปทางปัญญามาก การหลุดพ้นนั้นก็ปัญญาวิมุตติ ทั้ง 2 ฝ่ายก็ต้องอาศัยสมาธิและปัญญาด้วยกันแล้วแต่จะใช้อะไรมากหรือน้อย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2540: 1-26) ได้บรรยายถึงเรื่องการบริหารจิตทางวิญญูของสถานีวิญญู อ.ส. พระราชวังดุสิตตลอดปี พ.ศ.2511 ตามพระราชประสงค์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีมีใจความโดยสรุปว่า

การบริหารจิต ต้องเริ่มต้นจากการมีสัมมาสติคือ ความระลึกชอบในเรื่องต่างๆ เช่น เราทั้งหลายเป็นพี่น้องร่วมชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์เดียวกัน ควรที่จะผ่อกันปรนกัน รักใคร่สามัคคี และเราทั้งหลายควรมีจุดหมายเป็นอันเดียวกันเช่นเพื่อชาติเป็นต้น เราควรดำเนินตามรอยพระพุทธบาท โดยการทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีพรหมวิหาร 4 รู้จักวางใจเป็นกลางเมื่อต้องประสบกับความจริงของชีวิต ซึ่งเป็นไปตามสัจธรรม คือเกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงและดับ

ไป ผู้บริหารจิตต้องพิจารณาก่อนแล้วจึงทำ จะทำให้เป็นผู้มีปัญญา ควรอบรมจิตให้ควบคุมความปรารถนาให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร ให้จิตมีเวลาสงบบ้าง ไม่มุ่งแต่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ให้แก่ตนมากเกินไป เตือนตนเองไว้เสมอว่า นั่นเป็นกิเลสและกิเลสน้อยเท่าใดให้คุณเท่านั้น แสงแห่งปัญญาย่อมสว่างไสวเพียงนั้น การบริหารจิตที่จะให้ได้ผลต้องเชื่อเรื่องกรรมว่า ผลของกรรมมีจริง กรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่วจริง และผู้กระทำความดีนั้นจะเป็นผู้ได้รับผลกรรม การอบรมจิตให้พ้นจากการเป็นทาสได้ก็อยู่ที่ต้องทำกรรมดี ไม่ทำกรรมชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส ความอดทนเป็นคุณสมบัติหนึ่งของผู้ที่ต้องการบริหารจิตใจ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอและทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้ การนึกไว้เช่นนั้นเสมอจะเป็นการบริหารจิต ความทุกข์จากความเจ็บและความตายและพลัดพลาดจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นสิ่งไม่มีผู้ใดปรารถนาและทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่การอบรมปัญญาให้เข้าถึงความจริงจะสามารถทำให้ล่วงทุกข์ทั้งปวงได้

นอกจากนั้นสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(2540: 17-28) ได้เน้นย้ำว่า ผู้บริหารจิต คือผู้ปรารถนาจะรักษาจิตยถาจิตให้สูงห่างไกลความเศร้าหมอง ดังนั้นไม่ว่าความทุกข์ใดเกิดขึ้น จึงไม่ควรปล่อยความคิดในทางเพิ่มทุกข์ให้มีอำนาจเหนือจิตใจ ต้องให้มีสติมีอำนาจเหนือความคิดโดยใช้ปัญญาควบคุมความคิด ใช้สติใช้ปัญญาเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้องให้เป็นความคิดที่ถูกต้องเพราะความคิดเป็นเหตุแห่งความทุกข์และความสุขทั้งหลาย ความทุกข์และความสุขของคนมิได้เกิดจากเหตุอื่นๆ คิดให้เป็นอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น คิดให้เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ คิดให้สุขก็เป็นสุข การหมั่นพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเป็นสิ่งที่ผู้บริหารจิตควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง พิจารณามากเพียงใดก็จะสามารถช่วยใจตนเองให้ห่างไกลความทุกข์ทั้งหลายได้มากเพียงนั้น จึงควรพยายามอย่ายึดมั่นสิ่งใดจนเกินไปจนกลายเป็นความทุกข์ การวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้เพียงใดนั้นแหละจะสามารถมีความสุขได้เพียงนั้น

สรุปแล้วการพัฒนาจิตหรือบริหารจิตตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถปฏิบัติได้ด้วยวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มีการฝึกได้ในหลายรูปแบบ ซึ่งทั้งหมดก็อยู่ในหลักการของศีล สมาธิและปัญญาหรือไตรสิกขานั้นเอง ไตรสิกขาเป็นองค์รวมของอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เป็นข้อปฏิบัติอยู่ในหลักอริยสัจ 4 ดังนั้นการปฏิบัติธรรมให้ประสบความสำเร็จ จะต้องรู้เรื่องอริยสัจ 4 เป็นบริบทหลัก ซึ่งต้องเริ่มจากการเห็นทุกข์ แล้วจึงมีความปรารถนาที่จะดับทุกข์ จึงมีความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรมตามลำดับขั้นต่อไปจนถึงเป้าหมายสูงสุด การที่ไม่รู้บริบทของหลักอริยสัจ 4 ไม่รู้เป้าหมายที่ถูกต้อง อาจทำให้ผู้ปฏิบัติ พัฒนาจิตตนออกไปนอกขอบเขตของหลักพระพุทธศาสนา และเกิดปัญหาแก่จิตใจได้

2.5 ขั้นตอนการเตรียมพร้อมในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการฝึกฝนผู้จะพัฒนาจิตตนดังนี้ (พินิจ รัตทองหล่อ. 2540ก: 59-69)

1. การเป็นผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกข์คือข้อปฏิบัติต่างๆ
2. การเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้งหลายคือ ตา (จักขอินทรีย์) หู (สัทอินทรีย์) ลิ้น (ชีวนอินทรีย์) กาย (กายอินทรีย์) และใจ (มโนอินทรีย์)
3. การเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค
4. การเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่น (ไม่หลับ ไม่ง่วง ไม่มึนชา)
5. การเป็นผู้ประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ
6. การเป็นผู้เสพเสนาสนะอันสงัดคือป่าละเมาะ โคนไม้ และภูเขาเป็นต้น

การจะบรรลุฌานจนถึงฌาน 4 และจะบรรลุอรหัตตมรรคแล้วแต่ความเพียรของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะทำความเพียรอยู่หรือสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ก็ยังคงต้องปฏิบัติตามธรรมทั้งหลายที่กล่าวมานี้

พระเทพวิสุทธิกวี (2543: 57-65) ได้กล่าวถึงกิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐานมีดังนี้คือ

1. ตัดปليโพธิ คือความเป็นห่วงเรื่องรอบๆตัว ซึ่งจะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ
2. การตัดความกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง
3. การชำระศีลให้บริสุทธิ์
4. การถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าหรือพระอาจารย์
5. การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
6. การแผ่เมตตา
7. การเจริญมรณัสสติ คือ ระลึกถึงความตาย
8. การระลึกถึงความจริงของชีวิต
9. การระลึกถึงบุญของตนที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้บรรพชาและได้ปฏิบัติกรรมฐาน
10. การอธิษฐานเจริญกรรมฐานเพื่อให้จิตปลอดจากนิวรณ์ทั้ง 5 และมีจิตที่มั่นคงก่อนลงมือปฏิบัติ

ดังนั้นการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของทุกคนหรือที่ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ความสำเร็จอันแท้จริงของการพัฒนาชีวิตนั้น อยู่ที่การพัฒนาจิต การพัฒนาจิตจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ว่าอะไรเป็นไร จนเกิดญาณตญาณทัศนะ คือการเห็นสิ่งต่างๆ

ตามความเป็นจริงคือ เห็นสภาวะความว่างของทุกๆสิ่ง (สูญญตา) ทุกๆสิ่งเกิดจากการปรุงแต่งและต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเห็นไตรลักษณ์ทำให้จิตอิมอยู่เสมอ เป็นธรรมสำหรับการพัฒนาจิตให้สูงสุด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากจิตที่โง่เป็นจิตที่ฉลาด จากความมีอวิชชาเป็นมัยวิชา จากความยึดมั่นเป็นความปล่อยวาง จากมิจฉาทิฐิเป็นสัมมาทิฐิ ไม่มีตัณหา อุปาทานในความรู้สึกเป็นตัวตน ความทุกข์จึงไม่มีที่เกาะเกี่ยว ก็เพราะการมีจิตเข้าถึงความรู้ว่าอะไรเป็นอะไร คือการรู้แจ้งในอริยสัจ 4 และปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 นั้นเอง จิตก็จะหลุดพ้นจากอำนาจอุปาทาน ที่ทำให้เกิดความทุกข์ บรรลุถึงนิพพานในที่สุด ซึ่งเป็นการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา (พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 543)

3. กระบวนการอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทำให้พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง อริยสัจ 4 จึงเป็นธรรมที่มุ่งเพื่อดับทุกข์ มุ่งตรงสู่โลกุตตระ อยู่เหนืออริยสัจความสุขแบบชาวโลก เป็นธรรมที่สวนกระแสโลก ละเอียด ลึกซึ้ง ซับซ้อนยากที่จะเข้าใจสำหรับปุถุชน คนธรรมดาที่มีผ้าของกิเลสทั้งหลายปิดกั้นอยู่ ผู้ยังมุ่งหมายความสุขแบบโลกๆ ไม่อาจจะเข้าใจอริยสัจ 4 ได้ ผู้ที่จะเข้าถึงอริยสัจ 4 จะต้องเป็นผู้มีความปรารถนาที่จะดับทุกข์จริง มีจิตที่ฟอกแล้วในระดับหนึ่งเป็นบาทฐาน และมีความมุ่งมั่นที่จะศึกษาและ ปฏิบัติธรรมอย่างถูกวิธี มีสัมมาทิฐิที่ถูกต้องในอริยสัจ 4 จนมีจิตหยั่งรู้ในระดับญาณ เพราะอริยสัจ 4 เข้าถึงได้ด้วย “ญาณ”

อริยสัจ 4 หาพบได้ในจิตใจ และร่างกายนี้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2537: 81-90) กล่าวว่า บุคคลจะเข้าถึงอริยสัจ 4 ได้โดยวิธีการแห่งการกำหนดรู้อริยสัจ ซึ่งมี 3 ประการ ดังนี้

ประการแรก คือ การกำหนดรู้อริยสัจ 4 โดยอรรถ หมายถึงว่า พระพุทธองค์ทรงบัญญัติอริยสัจ 4 ไว้ด้วยถ้อยคำต่างๆ มากมาย ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยย่อและโดยพิสดาร มีหลายชื่อ บางแห่งก็ระบุชื่อโดยตรงว่า อริยสัจ บางแห่งก็ไม่ได้ระบุชื่อ ดังนั้นผู้ศึกษาต้องพึงเล็งเอาที่ใจความเป็นสำคัญ ว่ามีลักษณะแห่งความเป็นเหตุและผลเกี่ยวกับ “ความทุกข์” และ “ความดับทุกข์” ก็ย่อมเป็นเรื่องอริยสัจทั้งสิ้น อริยสัจจึงอาจย่อ 4 เรื่อง คือ เรื่องที่ไม่พึงปรารถนา มูลเหตุ หรือสมมุติฐานของสิ่งนั้น สิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และวิธีปฏิบัติ หรือกระทำให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น และจาก 4 เรื่องสามารถย่อลงเหลือ 2 เรื่อง คือ ความทุกข์และความดับทุกข์ และในที่สุดย่อลงเหลือเรื่องเดียวคือ ความดับทุกข์ก็ได้ ทั้งอาจใช้ชื่ออื่นแทน เช่น ทรงกล่าวว่า “พรหมจรรย์นี้มีวิมุตติเป็นที่มุ่งหมาย” ก็หมายถึง ความดับทุกข์

นั่นเอง นอกจากนั้น ผู้ศึกษาต้องมีความสามารถในการจำแนกธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสในเรื่องต่างๆ ว่าสามารถสงเคราะห์ลงในอริยสัจข้อใด เช่นเรื่อง “ทาน” จัดลงในมรรค เรื่อง “กุศล” จัดลงในสมุทัย เป็นต้น ผู้ศึกษาทำได้ดังนี้จึงจะมองเห็นอริยสัจโดยอรรถต่างๆ กัน ได้อย่างครบถ้วน ทุกๆ ปริยาย ซึ่งจัดเป็นขั้นแรก ที่จะต้องกำหนดรู้อริยสัจ 4 เป็นเบื้องต้น

ประการที่สอง คือ การกำหนดรู้อริยสัจโดยกิจ หมายถึง ผู้ศึกษาต้องรู้จักหน้าที่ อันพึงประพฤติปฏิบัติต่อ อริยสัจทั้ง 4 ประการนั้นคือ

- 1) **ทุกขสัจ** หรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนานั้น เรามีหน้าที่ที่จะต้องรู้ ต้องเข้าใจให้ชัดแจ้ง
- 2) **สมุทยสัจ** คือ มูลเหตุ หรือที่มาแห่งสิ่งที่ไม่พึงปรารถนานั้น เรามีหน้าที่ที่จะต้องละ หรือทำลายมันเสีย
- 3) **นิโรธสัจ** สิ่งที่ไม่พึงปรารถนานั้น เรามีหน้าที่ต้องทำให้แจ้ง ให้ปรากฏ
- 4) **มรรคสัจ** วิธีปฏิบัติที่ให้ได้มา ซึ่งสิ่งที่ไม่พึงปรารถนานั้น เรามีหน้าที่ที่จะต้องทำให้มันเกิดขึ้นและเจริญงอกงามต่อไปจนถึงที่สุด นี่คือนสิ่งที่ผู้ศึกษาจะต้องตั้งใจ ต้องกำหนดรู้ให้ได้อย่างแม่นยำเป็นอันดับสอง

ประการที่สาม คือ กำหนดรู้อริยสัจโดยลำดับ หมายถึงว่า ผู้ศึกษาสามารถกำหนดผลสำเร็จที่ตนปรารถนา แล้วมีความสำเร็จได้ตามนั้นในระดับใดระดับหนึ่ง

- 1) **ทุกขสัจ** คือ รู้ผลของความรู้ทุกขสัจว่า เรารู้แล้ว
- 2) **สมุทยสัจ** คือการกำหนดรู้ผลแห่งการละกิเลสได้แล้วว่า เราละกิเลสได้แล้วจริงๆ
- 3) **นิโรธสัจ** คือกำหนดรู้ผล ความดับสนิทแห่งความทุกข์ที่ได้ทำให้แจ้งแล้ว
- 4) **มรรคสัจ** ก็กำหนดรู้มรรค ที่ตนทำให้เกิดขึ้นแล้วสามารถกำจัดกิเลสโดยสมควรแก่กำลังมรรคนั้นๆ สำเร็จไปแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นความรู้แจ้งแทงตลอดในผลที่เกิดขึ้นจากการทำกิจทั้ง 4 ประการ ได้ทำสำเร็จไปแล้วจริงๆ นับเป็นความรู้ในอันดับสุดท้ายที่มีต่อการกำหนดรู้อริยสัจ 4

สรุปแล้ว การศึกษาหรือการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ต้องกระทำลงไปอย่างจริงจังและมีขั้นตอน 3 ประการ คือ

- 1). **ขั้นการเรียนรู้โดย “ปริยัติ”** หรือโดยทฤษฎีให้รู้ความหมาย ใจความ รายละเอียดของอริยสัจ 4 ในลักษณะต่างๆตามอรรถ และพยัญชนะ ว่าเป็นอย่างไร จนกระทั่งมองเห็นด้วยปัญญาภายในอีกขั้นหนึ่งว่า สิ่งเหล่านี้เป็นจริงตามที่พระพุทธองค์กล่าวไว้เช่นนั้นๆ จริง
- 2). **ขั้น “ปฏิบัติ”** ในขณะที่ลงมือปฏิบัติตามกิจของอริยสัจ ก็เกิด “ญาณ” กำหนดรู้ว่าได้ทำกิจนั้นๆอยู่อย่างถูกต้องตรงตามอริยสัจทั้ง 4 ข้อ คือ มีการกำหนดรู้ทุกขสัจ มีการละสมุทยสัจ มีการทำให้แจ้งในนิโรธสัจ และมีความละลงของกิเลส ในขณะเจริญมรรคสัจ เป็นต้น

3). ชั้น “ปฏิเวธ” เป็นขั้นรู้ผลของการปฏิบัติที่ได้กระทำแล้ว ว่าจะมีความสำเร็จตามกิจของ อริยสัจทั้ง 4 ได้ในระดับใด เป็นการรู้โดยญาณหยั่งรู้ หรือเปรียบได้กับการประเมินตนเองโดยตนเอง

ดังนั้นการศึกษาเพื่อให้รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 นั้นจะต้องกระทำตามขั้นตอนที่กล่าวมา ข้างต้น ซึ่งผู้จัดทำคู่มือได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือโดยใช้ขั้นตอนดังกล่าว ต่อไปจะกล่าวถึง กระบวนการอริยสัจ 4 ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

3.1 ทุกข์

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงลักษณะอาการต่างๆของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา ได้แก่ ความเกิด(ชาติ) ความแก่(ชรา) ความตาย(มรณะ) ความโศก(โสกะ) ความรำไรราพัน(ปริเทวะ) ความทุกข์กาย(ทุกขะ) ความทุกข์ใจ(โทมนัสสะ) ความคับแค้นใจ(อุปายาส) ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก(อปิยสัมปะโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก(ปิยวิปปโยค) และความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่ง นั้น(อิจฉาวิมาตะ) รวมแล้ว 11 ประการเป็นทุกข์ และทรงตัดสินสรุปว่า กล่าวโดยย่อ ปัญญาพาทนักษณธ์ เป็นตัวทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 147-153; พระธรรมปิฎก. 2543 : 896; ญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2541: 3; สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. 2541: 12-13; สุชีโวภิกขุ. 2541: 53-54)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544ก: 10-11) ได้กล่าวอธิบายคำว่าทุกข์ ว่ามี 3 ประการ คือ

1. **ทนได้ยาก** (ทุ=ชั่ว + ทน=ทน) หมายถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศกเศร้า ความเจ็บกาย เจ็บใจ ความแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งที่เป็นที่รัก ความวิบัติพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่ได้ตามใจหวัง ซึ่งโดยสรุป คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะความยึดถือ ด้วยอุปาทานในสิ่งทั้งปวง ว่าเป็นตัวตน หรือว่าเป็นของตน

2. **พิจารณาแล้ว รู้สึกอึดหนาระอาใจ** ได้แก่ลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่มีประจำอยู่ในสิ่งทั้งปวง ทั้งที่เป็นนามและเป็นรูป

3. **ดูแล้ววุ่นวายเกลียด** หมายถึง สิ่งทั้งปวงว่างจากสาระใดๆ ที่ควรถือว่าเป็นตัวตน เพราะทุกสิ่งเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงไปของส่วนต่างๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นสิ่งนั้น ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ทั้งที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง

การที่พระองค์ตรัสสรุปโดยย่อว่า ปัญญาพาทนักษณธ์เป็นตัวทุกข์ หมายความว่า ชั้น 5 ซึ่งประกอบด้วยอุปาทาน เป็นตัวทุกข์ สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจในลำดับต่อไปก็คือ ชั้น 5 คืออะไร พระพุทธศาสนา ถือว่า ชีวิตประกอบด้วยชั้น 5 ชั้น 5 คือชีวิตที่ประกอบด้วยกายและใจ หรือรูปและนาม (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 8-12; พระธรรมปิฎก. 2543: 24) ชั้น 5 มีความหมายว่า กอง มีทั้งหมด 5

กอง กองหนึ่งคือ รูป ส่วนอีก 4 กองเป็นจิตใจซึ่งแยกเป็น 4 ชนิด หรือ 4 อาการทำหน้าที่ต่างกันไป ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ต่อไปจะได้ กล่าวถึงรายละเอียดของขั้นที่ 5 มีดังนี้

1. รูป คือ สิ่งที่แตกสลายได้ด้วยความร้อน ความเย็น ความหิวและความกระหาย เพราะถูกต้องกับสัตว์มีพิษบ้าง เป็นต้น รูปประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 163-169) ประกอบเข้าเป็นเนื้อหนังร่างกาย รวมทั้งประสาทรับความรู้สึกทั้งห้า คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางกาย (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 18-20) ส่วนพระธรรมปิฎกกล่าวว่ารูป คือ พฤติกรรมรวมทั้งหมดของร่างกายหรือ เป็นทั้งสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และ พฤติกรรมต่างๆของสสาร และพลังงานเหล่านั้น (พระธรรมปิฎก. 2543ก: 16)

2. เวทนา คือ กิริยาที่รู้สึกได้ในสิ่งต่างๆ เมื่อมีผัสสะทางอายตนะทั้ง 6 (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 169-193) หรือรับรู้อารมณ์ที่มากระทบอารมณ์ในที่นี้หมายถึง อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มาสัมผัสทางกาย และสิ่งที่มาสัมผัสทางใจ) ทั้งหมดที่มากระทบกับอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และเกิดอารมณ์ในเวทนานั้น หรือแปลว่า การเสวยอารมณ์คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ภูมิใจ ชื่นใจ หรือทุกข์ บีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็รู้สึกเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เวทนามีผลต่อคนและสัตว์มากเพราะต่างก็มุ่งแสวงหาความสุขและเกลียดกลัวสิ่งความทุกข์ เมื่อมีการรับรู้แต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นข้อต่อและเป็นต้นทางแยก ที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่ขั้นอื่นๆ ว่าจะดำเนินไปในทางใดหรืออย่างไร (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 22) ส่วนพระธรรมปิฎกได้แบ่งความรู้สึกที่เกิดกับเวทนามี 3 อย่าง คือ สุขเวทนาเป็นความรู้สึกที่ให้ความสุข ปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขเวทนา คือ กามานุสัย มีใจผูกไว้ในกามคุณทั้งหลายคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย และสัมผัสใจ ทุกขเวทนา เป็นความรู้สึกที่ให้ความทุกข์ ปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกขเวทนา คือ ปฏิกมานุสัย มีใจที่สะดุ้งสะเทือนง่าย และอทุกขมสุขเวทนา เป็นความรู้สึกเฉยๆ ยังไม่ทุกข์และยังไม่สุข มีปัจจัยคือ อวิชชานุสัย มีใจที่ไม่รู้ไม่เข้าใจ ในความจริงที่ควรรู้ (พระธรรมปิฎก. 2543: 19)

3. สัญญา คือ กิริยาที่หมายรู้ได้พร้อม ที่มีอยู่ในสิ่งนั้นเช่น หมายรู้ในสีเขียว สีเหลือง สีแดง เป็นต้น (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 193-198) หรือหมายถึง ความจำได้ หมายรู้ จำได้ว่าเป็นอะไร และหมายมั่นได้ว่า เป็นอะไร สัญญาสามารถกำหนดรู้อาการของอารมณ์ มี 2 ระดับ คือ ระดับสามัญธรรมดาเป็นไปตามธรรมชาติ กำหนดรู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร กับอีกอย่าง เป็นการปรุงแต่งสัญญาให้ซับซ้อนพิสดาร ด้วยแรงผลักดันของ ตณหา มานะและทิฏฐิ (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 24-25) พระธรรมปิฎก (2543: 16-17) กล่าวว่าสัญญา คือ กระบวนการเรียกเก็บ รวบรวม ทั้งในด้านเกื้อกูลต่อชีวิต และ ด้านกีดกันกำบังตนเองไม่ให้เข้าถึงความจริงแท้ที่อยู่ลึกลงไป สัญญาขั้นแบ่งออกไปตามอายตนะภายนอกที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ สัญญาในรูป (รูปสัญญา) สัญญาในเสียง (สัทสัญญา) สัญญาในกลิ่น

(คันธสัญญา) สัญญาในรส (รสสัญญา) สัญญาในการสัมผัสทางกาย (โณรูปพพสัญญา) และ สัญญาในการสัมผัสทางใจ (ธัมมสัญญา)

4. สังขาร คือ กิริยาที่ปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จรูป ย่อมปรุงแต่งรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณให้สำเร็จรูป ในการทำหน้าที่ไปตามนั้น ได้แก่ การปรุงแต่งความคิดนึก(สัญญาเจตนา) ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและสัมผัสทางใจ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 198-202) ส่วน พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายว่าสังขาร หมายถึง เครื่องแต่งคุณภาพทางจิต ประสมปรุงแต่ง ความนึกคิด การพูด การทำให้เกิดกรรมทางกาย วาจาและใจ สังขารต่างจากนามชั้นอื่นๆ ที่เป็นฝ่าย เริ่ม และแสดงเจตน์จำนงค์ต่ออารมณ์ได้เอง ไม่เพียงแต่เป็นฝ่ายรับ หรืออาศัยอารมณ์เป็นตัวกระตุ้น ถึง จะดำเนินกระแสการปรุงแต่งไปได้ ดังนั้นทั้งสติและปัญญา จึงจัดอยู่ในสังขารชั้นรหัสสังขารชั้นแบ่งแยก ไปตามคุณค่า มีการปรุงแต่งคุณสมบัติที่เป็นกุศล เป็นอกุศลและเป็นอัปายากฤต (อยู่กลางๆ ยังไม่ดี หรือชั่ว) (พระธรรมปิฎก. 2543: 20-21)

5. วิญญาณ คือ กิริยาที่รู้แจ้ง ต่ออารมณ์ที่มากกระทบ เช่น รู้แจ้งในรสเปรี้ยว รสขม รสหวาน เป็นต้น (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 203-210) ส่วนพระธรรมปิฎกกล่าวว่าวิญญาณเป็นความรู้ ประเภทยืนพื้น เป็นฐานและเป็นทางเดินให้แก่นามชั้นอื่นๆ และเกี่ยวข้องกับนามชั้นอื่นๆ ทั้งหมดเป็นตัวความรู้เริ่มต้นและความรู้ตามในแต่ละนามชั้นนั้น เช่น รู้แจ้งในอารมณ์ที่มากกระทบ รู้แจ้งในเวทนา รู้แจ้งในสัญญา และรู้แจ้งในสังขาร เป็นต้น วิญญาณจำแนกไปตามอายตนะภายในทั้งหก คือ วิญญาณทางตา (จักขุวิญญาณ) วิญญาณทางหู (โสตวิญญาณ) วิญญาณทางจมูก (ฆานวิญญาณ) วิญญาณทางลิ้น (ชีวนาวิญญาณ) วิญญาณทางกาย (กายวิญญาณ) และ วิญญาณทางใจ (มโนวิญญาณ) (พระธรรมปิฎก. 2543: 17-19) เหล่านี้คือ วิญญาณทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถประจักษ์แจ้งได้จริง ไม่ใช่ที่คนโดยทั่วไปเชื่อว่า วิญญาณเป็นสิ่งที่มิตัวตน เมื่อตายก็ออกจาก ร่างเดิมแล้วไปเกิดใหม่

3.1.1 การเกิดขึ้นของชั้น 5 ชั้น 5 หรือเรียกว่า เบญจชั้น เกิดขึ้นได้จากการผัสสะของอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ) กับอายตนะภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกายและสัมผัสใจ) ทั้งอายตนะภายในและอายตนะภายนอก จัดเป็นรูปชั้น เมื่อกระทบกันทำให้เกิด วิญญาณชั้นทางใดทางหนึ่ง เช่น เกิดวิญญาณทางตา เรียก จักขุวิญญาณ เป็นต้น เมื่อเกิดการรู้แจ้งทางตาก็เกิดสัญญาชั้นว่า เป็นรูปอะไร เกิดเวทนาชั้นคือ ความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งต่อรูปนั้น เกิด สังขารชั้น คือความคิดปรุงแต่งไปตามกุศล อกุศล หรือเป็นได้ทั้งกุศลและอกุศล (อัปายากฤต) และเป็น ต้นตอของการกระทำทางกาย วาจา ต่อไป (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 34-38; พระธรรมปิฎก. 2543: 24-25) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ธาตุ 4 (มหาภูต) คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นปัจจัยทำให้เกิดรูปชั้น

ผัสสะเป็นปัจจัยทำให้เกิดเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ ส่วนนามรูปเป็นปัจจัยทำให้เกิด วิญญาณขันธ์ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 222)

3.1.2 คุณลักษณะของขันธ์ 5 (เบญจขันธ์) คุณลักษณะของขันธ์ 5 มีดังนี้ ขันธ์ 5 ไม่เที่ยง ขันธ์ 5 เป็นทุกข์ และขันธ์ 5 เป็นอนัตตา ขันธ์ 5 จึงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เพราะเกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มารวมกัน และปรุงแต่งขึ้น เป็นชีวิตที่ไม่ใช่ตัว กายก็ไม่ใช่ตัว ใจก็ไม่ใช่ตัว เป็นเรื่องสมมติด้วยอุปาทาน จิตสามารถทำงานได้เอง เช่นรู้สึกได้เอง จำได้เอง คิดได้เองและรู้แจ้งอะไรได้ทั้งหมด โดยไม่ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าตัวตน ตัวตนไม่มีจริง เป็นเพียงมายา แต่มันมีในความรู้สึกมีอยู่ในสัญญาขันธ์สำหรับคนที่ยังไม่รู้เรื่องขันธ์ 5 (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 1-14) ขันธ์ 5 ไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา มันเกิดดับ เกิดขึ้นเมื่อทำหน้าที่ เมื่อไม่ทำหน้าที่ไม่เรียกว่า ขันธ์ 5 เป็นเพียงธาตุ เรียกรูปธาตุ เวทนาธาตุ สัญญาธาตุ สังขารธาตุ และวิญญาณธาตุ เมื่อรูปทำหน้าที่ เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียงดังนี่จึงเรียกว่า รูปขันธ์เกิด (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 233-245; 2545: 1-34) ส่วนพระธรรมปิฎก (2538: 68) กล่าวว่าขันธ์ 5 เป็นกระแสชีวิตที่เกิดจากการปรุงแต่งขององค์ประกอบ ของรูป 1 และนาม 4 จึงมีชื่ออีกอย่างว่า นามรูป

จากการที่ขันธ์ 5 ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นตามธรรมชาติ หาแก่นแท้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงเปรียบเทียบขันธ์ทั้ง 5 ว่า รูปขันธ์เปรียบเสมือนฟองน้ำในแม่น้ำ เวทนาขันธ์เปรียบดังตอมน้ำเมื่อฝนเม็ดหยาบตกต้องผิวน้ำและแตกกระจาย สัญญาขันธ์ เปรียบดัง พยับแดดที่หายยับยับในเวลาเที่ยงวันของปลายฤดูร้อน สังขารขันธ์เปรียบดัง กระจกที่ขุ่นสกปรกซึ่งหาไม่ และเปรียบวิญญาณขันธ์ เหมือนนักแสดงมายากล เมื่อนุรุชได้ฟังพิจารณาขันธ์ 5 โดยแยบคาย ย่อมปรากฏเป็นของว่างเปล่าหาแก่นสารมิได้ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 163,170,194,199-200,204)

ต่อไปจะกล่าวถึงเรื่องอุปาทาน อุปาทานแปลว่า ความยึดถือ การเข้าไปถือเอาหรือการเข้าไปทรงไว้ อุปาทานเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เป็นกิเลสส่วนที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกออกเป็น 4 ประการ คือ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 210-213)

- 1) ความยึดมั่นถือมั่นในกาม (กามุปาทาน) ในของรักของใคร่ รวมทั้งความพึงพอใจ เพลิดเพลินที่เกิดจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกายและใจ
- 2) ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตน (ทิฏฐูปาทาน) ซึ่งเป็นความคิดเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ)
- 3) ความยึดมั่นถือมั่นในศีลและวัตรปฏิบัติต่างๆ (ศีลพทุปปาทาน) ที่ตนเคยประพฤติปฏิบัติ กระทำโดยงมงายมาแต่เดิม
- 4) ความยึดมั่นถือมั่นในการมีตัวตน (อัตตวาอุปาทาน)

จะเห็นได้ว่า อุปาทานทั้ง 4 ประการ เป็นอุปาทานที่ตั้งอยู่ในขั้น 5 นั่นเอง ความยินดีพอใจ (ฉันทาคะ) ที่มีอยู่ในปัญญูปาทานขั้น 5 นั้นแหละคือ ตัวอุปาทาน

3.1.3 การเกิดขึ้นของอุปาทาน อุปาทานเกิดขึ้นจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจความจริงตามธรรมชาติ อุปาทานเป็นสัญญาติญาณที่จะต้องมิตัวมีตน เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ท่านพุทธทาสภิกขุจึงกล่าวว่า อุปาทานนั้นมีคุณมหาศาลแต่ขณะเดียวกันก็มีโทษมหันต์ ที่ทำให้ต้องตกจมอยู่กับความทุกข์และเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร เกิดกิเลส กรรม วิบาก เวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ (พินิจ รักทองหล่อ. 2540: 529-531) ดังนั้นขั้น 5 จึงมี 2 ลักษณะคือ ขั้น 5 ที่บริสุทธิ์ล้วนๆตามธรรมชาติ และขั้น 5 ที่ประกอบด้วยอุปาทาน (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 52-53) จึงแยกออกเป็นคู่ๆ ได้แก่

- รูปขั้น 5 กับ รูปอุปาทานขั้น 5
- เวทนาขั้น 5 กับ เวทนาอุปาทานขั้น 5
- สัญญาขั้น 5 กับ สัญญาอุปาทานขั้น 5
- สังขารขั้น 5 กับ สังขารอุปาทานขั้น 5
- วิญญาณขั้น 5 กับ วิญญาณอุปาทานขั้น 5

ดังนั้น ตัวที่ทำให้เกิดทุกข์ก็คือ ตัวอุปาทานในขั้น 5 เราต้องแยกอุปาทานออกจากขั้น 5 ทำให้ขั้น 5 คงความบริสุทธิ์ สอดคล้องกับแนวคิดของ ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ซึ่งเป็นอดีตนักการศึกษาคนสำคัญของไทย ผู้สนใจในเรื่องปรัชญาการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา ได้นำเสนอพุทธปรัชญาการศึกษาไว้ว่า “การศึกษา คือ ความเจริญงอกงาม เนื่องจากได้พัฒนาขั้นทั้ง 5 ของแต่ละบุคคล เพื่อลดอกุศลมูล ให้เหลือน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้” (สุนทร โคตรบรรเทา. 2544: 29-30, 33) ซึ่งหมายความว่า การศึกษาต้องทำให้ขั้น 5 เจริญงอกงาม เป็นขั้น 5 ที่บริสุทธิ์ เท่าที่จะเป็นไปได้ มีอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 ให้น้อยที่สุด และท่านได้ขอร้องให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของชาติไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครูอาจารย์ หรือนักศึกษาก็ดี ให้ความเอาใจใส่และนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ให้เกิดประโยชน์ในวงการการศึกษา

ดังนั้นทุกข์ทั้ง 11 ประการที่พระองค์ตรัส จึงหมายถึง ทุกข์อริยสัจ เพราะประกอบอยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่นทั้งสิ้น และการที่พระองค์ทรงตรัสทุกข์ทั้ง 11 ประการนำก่อน เพราะเป็นทุกข์ที่คนปกติธรรมดาอย่าลืมรู้จัก และประสบพบเห็นอยู่เป็นประจำ จากนั้นจึงตรัสสรุปโดยย่อว่า

อุปาทานขั้น 5 คือ ตัวทุกข์ หมายถึงทุกข์ 11 ประการนั้นมีที่ตั้งอยู่ในขั้นทั้ง 5 ซึ่งมีอุปาทานยึดครอง

ขั้นทั้ง 5 จึงเป็นที่ตั้งของความทุกข์ เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นในรูป มีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของตน ดังเช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บทางรูปเป็นของตน ความรู้สึกโศก รำไรรำพัน ทุกข์ใจก็เป็นของตน ความคิดและการรับรู้ในความ

พลัดพรากในสิ่งที่ได้ ไม่ได้ต่างๆ ก็เป็นของตน มีตัวตนจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่าทุกๆ สิ่งในโลกและจักรวาลนี้ ต้องตกอยู่ในสภาวะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไตรลักษณ์) หมายถึง ความแปรเปลี่ยน ไม่เที่ยงแท้ และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ชีวิตคือองค์ประกอบของขันธ 5 โดยรูปปรุงแต่งขึ้นมาจาก ธาตุ ทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ธาตุทั้ง 4 เองก็มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมาเช่นเดียวกัน จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์และแปรปรวนไปเป็นธรรมดา มีลักษณะเป็นอนัตตา จึงตั้งอยู่ไม่ได้นาน ดังนั้นถ้ามีความหลงเพลินในธาตุทั้ง 4 ธาตุทั้ง 4 ก็จะเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ผู้ใดยอมเพลินโดยยิ่งในสิ่งที่ เป็นทุกข์ ผู้นั้นยอมไม่หลุดพ้นไปได้จากความทุกข์” และ “ภิกษุทั้งหลายในโลกนี้ บุคคลเป็นผู้ไม่ได้ยินได้ฟัง ไม่ได้เห็นสัมผัส ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ถูกแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมหมายเอาธาตุทั้ง 4 และขันธทั้ง 5 เป็นของตน และหลงเพลิดเพลินในขันธห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น” (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 159,162)

พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า การเกิดขึ้นของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือ การเกิดขึ้นของทุกข์ เป็นที่ตั้งอยู่ของสิ่งเสียดแทงทั้งหลาย และเป็นความปรากฏของขราและมรณะ ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ดับลง นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น และไม่มีอะไรดับไป เมื่อไปยึดแล้วมันจะต้องเป็นทุกข์ ความทุกข์ต้องเป็นเช่นนี้ (ตถา) ไม่ผิดไปจากความเป็นเช่นนี้ (อวิตถา) และไม่เป็นไปโดยประการอื่น(อนัญญาตา) (พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 10-11) บางครั้งพระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบอุปาทานขันธห้าว่าเป็นของหนัก อันบุคคลทั่วไปมักชอบแบก และการแบกของหนัก เป็นทุกข์ในโลก (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 153, 357-358) เหล่านี้คือลักษณะของทุกข์ในอริยสัจข้อที่ 1 ที่พระองค์ทรงตรัสว่า นี่คือทุกข์

3.1.4 เหตุที่ทำให้คนหลงติดในขันธ 5 สิ่งที่พระองค์ทรงชี้ให้เห็นต่อไป คือ เหตุที่ทำให้คนหลงติดในขันธ 5 ก็คือ รสอร่อย (อัสดาทะ) ที่อาศัยอยู่ใน รูป เวทนา สัญญา ซึ่งทำให้เกิดความสุขและโสมนัส (ยินดี) และหลงยึดมั่นถือมั่น มาเป็นตัวตน ของตนเพราะความไม่รู้ในความจริงของสิ่งเหล่านี้ ทรงแสดงโทษของขันธ 5 คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ซึ่งอาจทำให้เกิดทุกข์สำหรับคนที่ไม่ศึกษาและปฏิบัติธรรม แต่ตรงกันข้าม ทำให้คนที่ศึกษาและปฏิบัติธรรม เกิดความจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นเนื่องจากรู้ถึงโทษ (อาทีนวะ) การนำออกเสีย ได้ซึ่งความยินดีพอใจ (นิสฺรณะ) ในขันธ 5 คืออุปายเครื่องออกจากทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 159-208)

ในการอธิบายเรื่องขันธ 5 ทุกเรื่อง พระพุทธองค์จะทรงอธิบายขันธ 5 ในรูปของอริยสัจ 4 กล่าวคือ บอกว่าสิ่งนั้น คืออะไร ความเกิดขึ้นของสิ่งนั้นเกิดได้อย่างไร ความดับไม่เหลือของสิ่งนั้นเกิดขึ้นได้ เพราะความดับไม่เหลือของอะไร และทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือนั้นมีอย่างไร ดังเช่น

เวทนาคือ เวทนาอันเกิดแต่สัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ความเกิดแห่งเวทนา มีได้เพราะความเกิดขึ้นแห่งผัสสะ ความดับไม่เหลือแห่งเวทนา มีได้เพราะความดับไม่เหลือแห่งผัสสะและทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งเวทนาได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การพูดจาชอบ การทำงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 163-203)

ในการจะเรียนรู้เรื่อง ทุกข์ ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 1 นั้น เป็นสิ่งที่จะต้องทำให้ประจักษ์ลงไป ในจิตใจ จนเห็นตระหนักรู้จริงว่า นี่คือนิพพาน ทุกข์เป็นอย่างไรนั่นเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการหยั่งรู้ หรือญาณ ไม่ใช่เรียนรู้ด้วยการท่องจำ ฟัง พูด อ่าน และเขียน แต่จะต้องกำหนดรู้ ในเรื่องทุกข์ได้ทุกขณะที่มีความทุกข์ปรากฏขึ้น ในจิตใจของเรา ดังที่มีพุทธพจน์ว่า อริยสัจที่ใครๆควรรอบรู้ ได้แก่ อริยสัจคือทุกข์ พึงทำความเพียรให้รู้ตามที่เป็นอย่างจริงว่า ทุกข์เป็นเช่นนี้ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 274) ก่อนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงมีทุกข์จากการที่ได้พบกับคนแก่ คนเจ็บ คนตาย จึงทำให้ทรงต้องการค้นหาทางดับทุกข์เหล่านั้น ดังนั้น ทุกข์จึงเป็นก้าวแรก หรือจุดที่สำคัญที่จะทำให้บุคคล ขวนขวายที่จะหาทางดับทุกข์ ดังมีผู้กล่าวไว้ว่า ถ้าไม่รู้จักทุกข์ก็ไม่รู้จักพระนิพพาน และที่พบเห็นทั่วไปก็คือ เมื่อไม่รู้จักทุกข์ดี เมื่อพบทุกข์ก็ไม่รู้จักแก้ไขได้ถูกวิธี ต้องทำลายชีวิตตนและผู้อื่น การที่คนไม่รู้จักทุกข์อย่างแท้จริงก็มีด้วยกันหลายสาเหตุ เพราะ ยังหลงติด มีความยินดีในโลกหรือยินดีในการเกิด การมี การได้ เป็นต้น ยังไม่เห็นสังขารของโลกล้วนทุกข์เป็นสุข เช่น เห็นกามคุณทั้งหลายว่า ให้ความสุขพอใจในการเกิด แต่กลัวการตาย ซึ่งที่จริงแล้วเพราะมีการเกิด จึงมีการตาย ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเพราะยังไม่มีกัลยาณมิตรที่ดี จึงต้องติดอยู่ในวัฏฏะการเวียนว่ายตายเกิดในกองทุกข์ และการที่ไม่มีการทำใจให้แนบคาย(โยนิโสมนัสสิกการ) พิจารณาสังขารทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง

ดังนั้น เมื่อพระพุทธองค์จะแสดงอริยสัจ 4 จึงทรงแสดงอุปมาพิภพีก่อน คือ เรื่องเกี่ยวกับทาน คือการให้ปันสิ่งของแก่ผู้อื่น ศิลคือ การสละรวมกาย วาจาให้เรียบร้อย เรื่องคุณและโทษของสวรรค์ โทษของกาม และอานิสงส์ของการออกจากกาม คือการบวช เพื่อให้บุคคลเกิดสัมมาทิฐิเห็นโทษของกามทั้งหลายและมีความศรัทธาในการปฏิบัติธรรม ทุกข์จึงเป็นของคู่ชีวิต เป็นสังขารที่ทุกคนต้องพบ ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ คือ ทุกข์สภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ถ้าบุคคลใดรู้จักทุกข์ รู้จักชีวิตที่แท้จริง ลดความยึดมั่น ลดตัวตนลงเท่าใด ก็จะลดทุกข์ได้เท่านั้น หรือไม่มีความทุกข์เลย

ส่วนสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2541: 8) ได้กล่าวถึงเรื่องทุกข์ในอริยสัจ 4 ไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องทุกข์ว่า ทุกข์ คือชาติ ความเกิดเป็นกาย ฆราความทรมานของกายที่เกิดขึ้น พยาธิความเจ็บไข้ของกายที่เกิดขึ้น มรณะความแตกสลายคือความตายของกายที่เกิดขึ้นเหล่านั้นทั้งหมด เป็นทุกข์ประจำอยู่กับกาย หลีกไปไม่พ้น จึงเรียกว่า ทุกข์ประจำกาย ส่วนความเหงาใจ ความคร่ำครวญ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ทั้ง 4 อย่างนี้ เกิดจากการประสมกับสิ่งที่ไม่

เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก และปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น เหล่านี้เป็นทุกข์สำหรับใจ เกิดเป็นคราวๆ ไม่ประจำอยู่เสมอ จึงเรียกว่า ทุกข์จร

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2541: 7-10) ได้อธิบายถึง อริยสัจ 4 ข้อที่ 1 ดังนี้ ทุกข์ แปลว่า สิ่งที่ยาก มี ความหมาย 2 อย่าง คือ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วต้องแปรปรวน เกิดแล้วดับไป สิ่งนั้นเรียกว่าเป็นทุกข์หมด เป็นสภาพธรรมดาที่จะต้องเกิดกับทุกสิ่ง หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นทุกข์จากการเกิด แก่ และตาย ส่วนอีกประการ คือทุกข์ใจ ตั้งแต่ความโศกเศร้า ความรำไห่รำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ จนถึงความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ใจ เพราะความยึดมั่นถือมั่น สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2540: 28-31) กล่าวว่าผู้ปฏิบัติอริยสัจ 4 ถ้ารู้จักจริงและปฏิบัติจริงจะสามารถพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ปฏิบัติให้รู้ให้เข้าใจมากเพียงใดทุกข์ก็จะน้อยลงเพียงนั้น แต่หมายถึงต้องเป็นความจริง มิใช่เพียงการรู้แบบจำตามที่ศึกษาหรือได้ยินมา เพราะจะให้ผลไม่เหมือนกัน ความรู้จักจริงในอริยสัจจะเกิดได้ ก็ต้องอาศัยความจำได้เป็นเพียงพื้นฐาน แล้วปฏิบัติให้เกิด ความรู้จักขึ้นมาด้วยตนเอง ก็ด้วยการพิจารณาเหตุผลทบทวนไม่ว่างเว้น จนได้ความรู้จักนั้น ไม่ว่าจะ เป็นทุกข์ในเรื่องใดก็ตาม ความรู้จักในอริยสัจย่อมแก้ได้ทั้งสิ้น การดูเรื่องความทุกข์ต้องดูลงไปจิตใจ ตนเองที่มีความเป็นทุกข์อยู่ว่ามีสภาวะเช่นใด และอะไรเป็นเหตุ อบรมจิตให้มีปัญญาสามารถเห็น หน้าตาของทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ซึ่งปกติปัญฺหฺนหรือสามัญชนมักจะเห็นทุกข์ไม่เป็นทุกข์ คือมักเห็น ทุกข์เป็นสุขไปเสีย จิตก็ผูกพันอยู่กับทุกข์ ไม่สลัดละวางทุกข์ได้

พระธรรมปิฎก (2543: 896-897, 905-906) ได้อธิบายขยายความเรื่องทุกข์ว่า ทุกข์ แปลว่า สภาพที่ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ที่เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิต จิตใจ ซึ่งทุกคนจะต้อง ประสบ เป็นของน่าเกลียด น่ากลัว และน่าตกใจสำหรับคนจำนวนมาก และอีกความหมายหนึ่งที่ลึก ลงไปหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบไปด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตนเอง ขาดแก่น สารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหาและสร้างความ ทุกข์ขึ้นมาได้เสมอในรูปแบบต่างๆ สำหรับคนที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน พระพุทธเจ้าทรงสอน เรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อที่จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ ซึ่งถ้าสามารถแก้ไขได้ ก็จะพบ ความสุขที่แท้จริง แต่การดับทุกข์นั้นต้องทำให้ถูกวิธี ไม่ใช่หลบเลี่ยง แต่ต้องเผชิญกับมันอย่างรู้เท่า ทน การรับรู้เท่าทันคือการทำหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้อง ได้แก่ การกำหนดรู้ ทำความเข้าใจสภาวะทุกข์ นั้นให้ครอบคลุมทั่วถึง โดยเฉพาะต้องเรียนรู้เรื่องชีวิต ที่เป็นที่ตั้งของความทุกข์นั้นให้ถูกต้องตามจริง พระธรรมปิฎก (2543: 87-88) ได้แบ่งคำว่าทุกข์ออกเป็น 3 อย่าง ตามพุทธพจน์ที่ พระพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้ ดังนี้คือ

1. **ทุกข์ตา** คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่สบาย เจ็บปวด เมื่อยขบ โศกเศร้า เป็นต้น ตามความหมายสามัญธรรมดา ตามสภาพ หรือที่เรียกว่าทุกข์เวทนา

2. **วิปริณามทุกข์ตา** ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์แฝงอยู่ในความผันแปรของความสุข เมื่อความสุขลดลง ความทุกข์ก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว สุขมาก ทุกข์มาก รุนแรงมาก สุขไม่มี ทุกข์ไม่มี

3. **สังขารทุกข์ตา** คือ ทุกข์ตามสภาพสังขาร ที่เกิดจากการปรุงแต่งของปัจจัยมีการสลาย ดับไป ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสของเหตุปัจจัย จึงมีสภาพพร้อมที่จะก่อความทุกข์ แก่ผู้ไม่รู้เท่าทัน และเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

สุตฺติโวภิกขุ (2541: 52-60) ได้อธิบายเรื่องทุกข์ ดังนี้ วิเคราะห์ตามศัพท์ $ท(ก) =$ ยาก $ชะ =$ ย่อมาจาก $ขมะ =$ ทน แปลว่า ทนได้ยาก หรือ $ท(ก) =$ ยาก $ชะ =$ ไป แปลว่า ไปยาก หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบาก ความเป็นของปรุงแต่งขึ้นจากเหตุ จึงต้องแตกสลายพินาศเป็นธรรมดา ความเป็นของเผาลนให้เดือดร้อน และความแปรผันไปไม่ทนอยู่ได้ โดยกล่าวจำนวนทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ 11 อย่าง คือความเกิด ความแก่ ความตาย จัดเป็นสภาวะทุกข์ คือทุกข์โดยสภาพ หรือทุกข์ประจำ ส่วนอีก 8 ข้อ คือความเหงาใจ ความพิโรธรำพันหรือความระทมใจ ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ พบเห็นสิ่งที่ไม่รักใคร่ พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักใคร่และปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เป็นบิณฑกทุกข์ คือ ทุกเบ็ดเตล็ด หรือทุกข์จร ความเกิดเป็นต้นเหตุของทุกข์อื่นๆที่ตามมา หรือเป็นประตูลูกของทุกข์ทั้ง 10 ข้อต่อไป ทำให้วนเวียนไม่รู้จักจบสิ้น เพราะมีความเกิดจึงมีความตาย และทรงตรัสว่า กล่าวโดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นตัวทุกข์ เพราะทุกข์เกิดขึ้นที่ชั้น 5 ความยึดมั่นในชั้น 5 จึงเป็นทุกข์ เพราะไม่มีทุกข์ยิ่งไปกว่าชั้น 5 พระองค์ทรงตรัสว่า “นัตถิ ขนฺธสฺมาทุกฺขา” ทุกข์เสมอด้วยชั้น 5 ไม่มี ชั้น 5 เป็นตัวทุกข์และตัวรับทุกข์ทางกายทางใจ คือ ต้องดูแลอย่างยิ่ง และต้องแปรปรวนแตกสลายเพราะเป็นอนิจจัง และยังมีการยึดมั่นเป็นตัวเรา ทำให้ถือเอาถือเขา นำมาซึ่งความทุกข์ เพราะอุปาทานที่ยึดมั่นนั้น

ส่วน สมทรง ปุณฺณฤทธ (2537: 74) กล่าวเรื่อง ทุกข์ในอริยสัจ 4 คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เช่นทุกข์เพราะเจ็บป่วย ไม่มีกินมีใช้ ความสูญเสียพลัดพราก

เอกชัย จุละจาริตต์ (2544: 64-67) กล่าวว่า พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น ความทุกข์ในอริยสัจ 4 คือ ความรู้สึกไม่สบายที่จิตใจ และร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลสเท่านั้น สำหรับทุกข์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลส ไม่ใช่ความทุกข์ในพระพุทธศาสนา ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. **ความเศร้าโศกใจ ความเหงาใจ (โศกะ)** เป็นความทุกข์ภายในจิตใจ ที่รุนแรงซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการผิดหวัง การสูญเสีย ความพลัดพรากจากคนที่รัก หรือความเจ็บป่วยที่รุนแรง

2.ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน (ปริเทวะ) เป็นความทุกข์ที่แสดงออกมาทางร่างกายและคำพูด เนื่องจากมีความทุกข์ในจิตใจที่รุนแรง มีสาเหตุเช่นเดียวกับข้อที่ 1

3.ความทุกข์ทางร่างกาย เกิดจากความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง จนเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย

4.ความเสียใจ (โทมนัส) เป็นความทุกข์ที่ไม่รุนแรง เช่น ผิดคาด ผิดหวัง ผิดนัด สบตก ความคับแค้นใจ ความอึดอัดใจ (อุปายาส) ความคับแค้น ความอึดอัดเป็นความทุกข์ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ เช่นถูกเอาเปรียบ ถูกเหยียบหยาม ถูกรังแก รวมทั้งเผชิญกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาเป็นต้น

สรุป ความทุกข์ เป็นอริยสัจข้อที่ 1 ซึ่งทรงแสดงไว้มี 11 ประการ ทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ แต่ที่เป็นทุกข์อริยสัจเพราะ เป็นทุกข์ที่เกิดจากจิตใจที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในขันธ 5 ซึ่งเป็นสิ่งที่ เป็นทุกข์ หนได้ยาก แปรปรวนและไม่มีตัวตนที่แท้จริง ตามกฎไตรลักษณ์ว่าด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ดังนั้นการทำความเข้าใจให้ตระหนักในเรื่องทุกข์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ทำได้โดยการกำหนดรู้ทุกข์ ด้วยวิธีการหยั่งรู้ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนและปฏิบัติ ด้วยความมีสติอยู่อย่างสม่ำเสมอ

3.2 สมุทัย

สมุทัย คือ เหตุแห่งความทุกข์ คนทั่วไป ผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา มักกล่าวว่า ตัณหาเป็นเหตุแห่งความทุกข์ แม้แต่พระพุทธองค์เองก็ตรัสว่า เหตุแห่งความทุกข์ คือ ตัณหา พระพุทธองค์ทรงแจกแจงที่ตั้งแห่งตัณหาว่า “สิ่งใดเป็นที่รัก ที่ยินดีในโลก ตัณหานั้นเมื่อเกิดย่อมเกิดขึ้นในสิ่งนั้น เมื่อตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้น” สิ่งที่เป็นที่รัก ที่ยินดี และเป็นที่ตั้งแห่งตัณหานั้น ก็คือ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 วิญญาณ 6 สัมผัส 6 เวทนา 6 สัญญา 6 สังขาร 6 ตัณหา 6 ความตริตรึก 6 ความตริตรอง 6 รวมสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความน่ารักและน่ายินดี มี 60 อย่าง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ปิยรูปสาตรูป ทรงบัญญัติว่า เป็นหนามในวินัยของพระพุทธเจ้าและทรงตรัสว่า “การเพลิดเพลน พรา่สรรเสริญ เมาหมกมุ่นในสิ่งเหล่านี้ เป็นเหตุก่อขึ้นแห่งทุกข์ ผู้ใดเพลิดเพลนอยู่ในสิ่งที่ เป็นทุกข์ ผู้นั้นย่อมไม่หลุดพ้นไปจากทุกข์” (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 379)

3.2.1 ปัจจัยที่ทำให้เกิดตัณหา ตัณหา มี 3 อย่าง คือ (พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 11)

3.2.1.1 กามตัณหา อยากได้สิ่งที่ตนรัก หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจที่ปรารถนา

3.2.1.2 ภวตัณหา ความอยากเป็นตามที่ตนอยากเป็น

3.2.1.3 วิภวตัณหา ความอยากไม่ให้เป็นอย่างที่ตนไม่ต้องการจะให้

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า ความอยากทั้ง 3 ประการทำให้เกิดทุกข์ เพราะทำให้เกิดขึ้นมาเพื่อแก่ เจ็บ ตาย หรือเพื่อทุกข์อื่นๆดังที่กล่าวมาแล้ว ทำให้ติดพันอยู่ในสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความอยาก เป็นการทรมานตนเองตลอดเวลา แต่ตามจริงแล้ว มูลเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ คือ อวิชชา ได้แก่สภาวะที่ปราศจากความรู้ อันเป็นเหตุให้ไม่มีความรู้ในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จึงหลงอยาก จึงเกิดความอยากชนิดใดชนิดหนึ่งขึ้นมา และเป็นทุกข์เพราะเหตุนั้น อวิชชา จึงเป็นเหตุให้เกิดตัณหาอีกต่อหนึ่ง ตัณหาจึงเป็นผลที่อาศัยเหตุปัจจัย จึงเกิดขึ้นได้ ซึ่งมีลักษณะอาศัยกันแล้วทยอยกันเกิดขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา เรียกว่า หลักปฏิจจสมุปบาท เป็นการเกิดขึ้นของวงจรแห่งความทุกข์โดยสมบูรณ์ ดังนี้ (พุทธทาสภิกขุ. 2533: [61])

เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงเกิดสังขาร

เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงเกิดวิญญาณ

เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงเกิดนามรูป

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงเกิดอายตนะ

เพราะอายตนะเป็นปัจจัย จึงเกิดผัสสะ

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดตัณหา

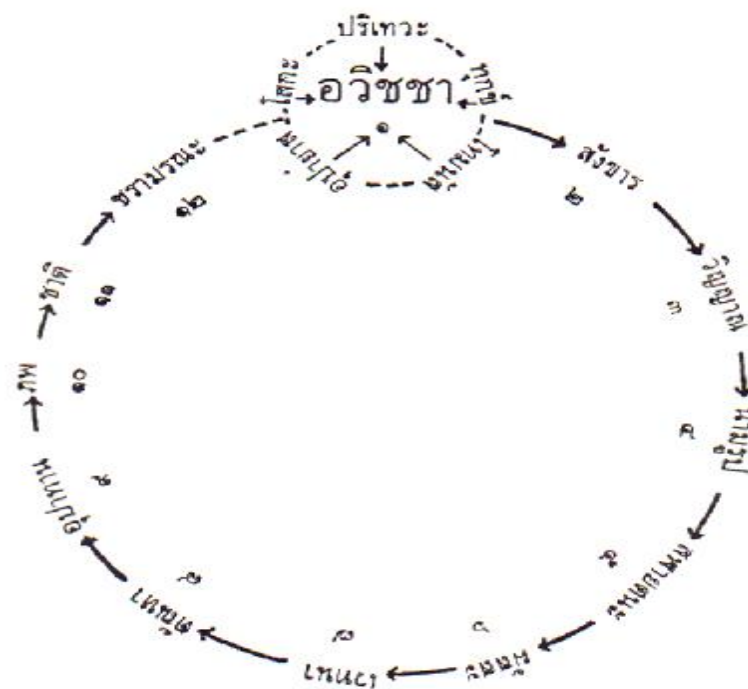
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงเกิดอุปาทาน

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงเกิดภพ

เพราะภพเป็นปัจจัย จึงเกิดชาติ

เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงเกิดชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส

และอุปายาส คือ ทุกข์ทั้ง 11 ประการตามที่ได้กล่าวแล้ว



ภาพประกอบ 1 วงจรปฏิจจสมุปบาท

ที่มา: พระธรรมปิฎก. (2543). พุทธธรรม. หน้า 97.

จะเห็นได้ว่าความไม่รู้ คือ อวิชชา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาเป็นผล ที่มีปัจจัยส่งต่อเนื่องกันมา 7 อย่าง และตัณหาเองก็เป็นปัจจัยหรือเหตุให้เกิดผลอื่นๆตามมามากอีก 4 อย่าง คือ อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ ส่วนโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและ อุปายาส ก็คือผลพวงอาการของความทุกข์ในลักษณะต่าง ๆ นั้นเอง ในวันหนึ่งๆ คนเรามีการเกิดทางจิตใจ ในลักษณะวงจรปฏิจจสมุปบาทมากมายจนนับไม่ถ้วน พระพุทธองค์ทรงอธิบายขยายความ เหตุปัจจัยแต่ละอันอย่างละเอียดดังนี้ (พุทธทาสภิกขุ. 2533: [65]–[69])

อวิชชา คือ ความไม่รู้อันใด เป็นความไม่รู้ในทุกๆ ในเหตุให้เกิดทุกข์ ในความดับไม่เหลือของทุกข์ และในทางดำเนินให้ถึง ความดับไม่เหลือของทุกข์ (ไม่รู้อริยสัจ 4)

สังขาร คือ การปรุงแต่งทางกาย วาจา และทางใจ เรียกว่า กายสังขาร วิจิสังขารและจิตตสังขาร

วิญญาน คือ วิญญานทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ

นามรูป คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน

สฬายตนะ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ คือ ผัสสะทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ

เวทนา คือ เวทนาเกิดแต่สัมผัสทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ

ตัณหา คือ ตัณหาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

อุปาทาน 4 คือ 1.กามุปาทาน 2.ทิฏฐุปาทาน 3.สีลัพพตูปาทาน

4.อัตตวาตูปาทาน

ภพ คือ กามภพ เป็นการเมาหมกอยู่ในเรื่องของกามทั้งหลาย รูปภพ เป็นการเมาหมกอยู่ในเรื่องของรูปทั้งหลาย และอรุภพ เป็นการเมาหมกอยู่ในเรื่องสิ่งที่ไม่มียุภพทั้งหลาย

ชาติ คือการเกิดขึ้นของขันธทั้ง 5 การเกิดขึ้นพร้อมของอายตนะทั้งหลาย

มรณะ คือการเคลื่อน การแตกสลาย การหายไป การตาย การแตกของขันธ 5

ชรา คือความแก่ ความคร่ำคร่า ฟันหลุด ผมหงอก หนังเหี่ยว ความเสื่อมไปแห่งอายุ ความแก่รอบของอินทรีย์ทั้งหลาย

สมเด็จพระสังฆราช กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2541: 9) ได้กล่าวถึง เหตุของความทุกข์ไว้ว่า ทุกข์สมุทัย ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ซึ่งให้ความหมายของตัณหาว่า ความรณของใจ คือ ความรณของใจเพื่อให้ได้สิ่งที่ชอบ ความรณของใจเพื่อเป็นอย่างที่ชอบ ความรณของใจเพื่อให้เสื่อมศูนย์สิ่งที่ไม่ชอบ

พระธรรมปิฎก (2543: 897) ได้แสดงเหตุของความทุกข์ (ทุกข์สมุทัย) ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ความอยากที่ยึดตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่เราจะเสเพลส่วย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรอนกระวนกระวาย หวงแหวนเกลียดชัง หวาดกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัด ในแบบใดแบบหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระเบิกบานบริสุทธิ์ได้

พระธรรมปิฎก (2543: 109-110) ได้อธิบาย ความหมายของปฏิจจสมุปบาท ไว้ดังนี้

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่เห็น ตามความจริง ไม่เท่าทันสภาวะ หลงสมมติบัญญัติการไม่ใช้ปัญญา

สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง เจตนามุ่งมั่น จิตวิสัย ทศณคติและทุกสิ่งที่เกิดได้สังสมไว้

วิญญาณ คือ ความรู้ต่ออารมณ์ต่างๆเรื่องราวภายนอก และเรื่องราวในจิตใจ

นามรูป คือ องค์ประกอบของชีวิตทั้งกายและใจ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เตรียมพร้อมในการตอบสนองต่อวิญญาณ

สฬายตนะ คือ ตัวรับการรับรู้คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ คือ การเชื่อมต่อกับความรู้กับโลกภายนอก การรับรู้อารมณ์ต่างๆ

เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ

ตัณหา คือ ความอยากทะยาน อยากได้ อยากเป็น อยากไม่เป็น

อุปาทาน คือ ความยึดติดถือมั่นในภาวะชีวิตที่ตนชอบ การรวบรวมมาเป็นของตนเพื่อสนองตอบตัณหา

ภพ คือ ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นไป กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อสนองตอบตัณหาและอุปาทาน

ชาติ คือ การเกิดตัวตนแสดงบทบาท ออกรับภาวะรับภาวะชีวิตนั้นๆ เข้าครอบครอง ความมี ความเป็น ความไม่เป็นอย่างสมบูรณ์

ชรามณะ คือ ความสำนึกในความขาด พลาด เสื่อมแห่งตนจากภาวะชีวิตอันนั้น ที่ตนได้ครอบครองอยู่จึงเกิด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส และทุกข์เวทนาต่างๆ

สุตฺติโวภิกขุ (2541: 60-66) ได้ให้ความหมายของสมุทัยไว้ว่า สมุทัย แยกศัพท์เป็น สัม + อุทย สัม แปลว่าพร้อม อุทย แยกเป็น อุ แปลว่า ขึ้น และ ทย แปลว่า ไป รวมเป็น สมุทัย แปลว่า “ขึ้นไปพร้อม หมายถึง เหตุที่ให้เกิด ซึ่งหมายถึง ตัณหา คือ ความทะยานอยากไปกับความ เพลิดเพลิน และความกำหนดเป็นเหตุพอใจยิ่งในอารมณ์นั้นๆ

สมณ อมรวิวัฒน์ (2544: 20-25) ได้กล่าวถึง หลักปฏิจสุมปาทว่ามีเนื้อหาสาระอย่างเดียวกับอริยสัจ 4 เป็นแก่นของอริยสัจ 4 มีความซับซ้อนเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันของเหตุและปัจจัยในกระบวนการเกิดทุกข์ (ทุกข์, สมุทัย) และกระบวนการดับทุกข์ (นิโรธ, มรรค) และได้สรุปว่า อริยสัจ 4 และปฏิจสุมปาทเป็นองค์ธรรมที่ซ้อนกันอยู่ เกี่ยวโยงผสมกลมกลืนกันนำไปสู่การอธิบายพุทธธรรมทั้งมวลที่สอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตโดยละเว้นชั่ว ทำดี ทำจิตให้บริสุทธิ์นำไปสู่ความสงบเกษมอย่างแท้จริง

เอกชัย จุละจาริตต์ (2544: 69-137) ได้กล่าวถึง สาเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส การค้นหาสาเหตุของความทุกข์ จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ให้ตระหนักถึงสาเหตุของความทุกข์ตามจริง ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะไม่มีความรู้ในอริยสัจ 4 และไม่สามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค 8 เนื่องจากมีอวิชชาหรือความหลง จึงทำให้ไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดให้บริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา เป็นสาเหตุให้เกิดความการคิดด้วยกิเลสหรือคิดด้วยความโลภและความโกรธ เกิดการปรุงแต่งทางการคิดซ้ำๆ ทำให้เกิดตัณหา คือความทะยานอยากอย่างรุนแรงใน ความมี ความเป็น และไม่อยากเป็น เกิดอุปาทานจนเกิดความทุกข์ในที่สุด และได้กล่าวถึง ปฏิจสุมปาทว่า คือกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสและเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ ครอบคลุมอริยสัจในส่วนที่ 1,2,3 คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ และปฏิจสุมปาทเป็นเรื่องของปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องในอดีตหรืออนาคตและเป็นเรื่องทางจิตใจ ไม่ใช่ทางร่างกาย จึงเป็นเรื่องง่าย เปิดเผยต่อ

สาธารณะ รู้เห็นได้ สัมผัสได้ ตรวจสอบและพิสูจน์ได้ ไม่มีเงื่อนไขใดๆ และพระองค์ไม่ได้ตรัสสอนเรื่องอดีต หรืออนาคตชาติให้เกิดความสงสัยแต่ประการใด

สุทธิลักษณ์ อัมพวันวงศ์ (2543: 52) ได้กล่าวถึงสมุทัย คือ สาเหตุแห่งทุกข์ในชีวิตคนเรามักจะเกิดจากตัณหา คือ ความอยาก แบ่งเป็น 3 อย่าง คือ กามตัณหา ได้แก่ ความอยากในสิ่งที่รักใคร่พอใจ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ภาวตัณหา ได้แก่ ความอยากมี เช่น อยากเป็นคนร่ำรวย และวิภวตัณหา ได้แก่ ความอยากไม่ให้ เป็น อยากไม่ให้มี อยากให้พ้นไป การดิ้นรนไปเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ชอบ เพื่อให้ได้ภาวะที่ชอบ และเพื่อให้พ้นไปจากภาวะที่ไม่ชอบ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริง

สรุป สมุทัย เหตุแห่งทุกข์คนโดยทั่วไปส่วนใหญ่มักจะพูดว่า ตัณหา คือ ตัวเหตุแห่งความทุกข์ เพราะทำให้เข้าใจได้ง่ายกว่าปัจจัยตัวอื่นๆ การพูดว่าตัณหาเป็นเหตุจึงเป็นการพูดแบบย่อละไว้ในฐานที่เข้าใจ ว่าตัณหานั้น ย่อมเกิดมาจากอวิชชาเป็นมูลเหตุเสมอ ดังนั้นตามหลักพระพุทธศาสนา อวิชชาคือ รากเหง้าของตัณหา ท่านพุทธทาสภิกขุจึงกล่าวไว้ว่า อวิชชาคือ พ่อ ตัณหา คือ แม่ ของความทุกข์ การจะรู้จักเหตุของความทุกข์ได้ดีต้องศึกษาและทำความเข้าใจวงจรของปฏิจลสมุปบาทให้ถ่องแท้ เพราะเป็นวงจรที่เกิดขึ้นและดับลงของความทุกข์ในจิตใจของคนเราทุกคนที่มีอยู่ตลอดเวลา ทั้งที่โดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ผู้ที่ไม่รู้ตัวมักปล่อยให้เกิดผัสสะด้วยอวิชชาคือ ปล่อยไปตามวงจรปฏิจลสมุปบาท โดยไม่ควบคุมอายตนะ จึงเกิดกรรม (การกระทำ) ไปตามอวิชชาจนเกิดทุกข์ขึ้น ดังนั้น การที่จะไม่ให้เกิดทุกข์ ก็ต้องละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น การเรียนรู้ต้องอาศัยการหยั่งรู้ในจิตของตนเอง มีสติในขณะผัสสะทางอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก ดำเนินจิตของตนตามอริยมรรคมีองค์ 8 มีสติเท่าทัน หยุดวงจรของปฏิจลสมุปบาทได้ทัน ก่อนที่จะเกิดทุกข์

3.3 นิโรธ

ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ คือ ความดับไม่เหลือของตัณหาทั้ง 3 ประการโดยสิ้นเชิง คือ กามตัณหา ภาวตัณหา และวิภวตัณหา ด้วยการละเหตุที่ทำให้เกิดตัณหา คือการละอวิชชาจึงเป็นการดับตัณหาพร้อมกันไปในตัว (พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 12) ตัณหาที่ตั้งอยู่ในปิยะรูปสาตรูป รูปอันเป็นที่รักที่ยินดี 60 อย่าง ด้วยการละความพอใจ (ฉันท์) ละความกำหนด (ราคะ) ละความเพลิน(นันทิ) ซึ่งตั้งอยู่ในขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ออกเสีย การละตัณหานี้ ก็เท่ากับการละซึ่งอุปาทานขันธ 5 นั้นเอง หรือกล่าวว่า คือการดับซึ่งตัณหาในอุปาทานของขันธ 5 ที่เรียกว่า ปัญอุปาทานขันธ คือ ขันธ 5 ที่ประกอบไปด้วยอุปาทานเป็นตัณหา เมื่อดับแล้วซึ่งอุปาทานในขันธ 5 ชาติ ชรา มรณะ และอาการของความทุกข์อื่นๆก็ดับไปด้วยกัน การทำให้นามรูป (ขันธ 5) แตกกระจาย ด้วยการปล่อย ละ วางซึ่งอุปาทาน เห็นความเป็นแต่สักว่าธาตุ ซึ่งอาศัยกันประกอบขึ้นมาจะเป็นการ

ดับทุกข์ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ให้เห็นการมีปัญญาทานชั้นเป็นเหมือนกับมาร เป็นผู้ให้ตาย หรือ ทำให้เกิดผู้ตาย (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 415-425)

ดังนั้น ความดับตัณหาก็คือ ความดับสนิโท เพราะความจางคลายไปโดยไม่เหลือของ ตัณหา ความละไปของตัณหา ความสลัดกลับคืนของตัณหา ความหลุดออกไปของตัณหาจากชั้น 5 ทรงตรัสว่า “ความสิ้นไปแห่งตัณหา คือ นิพพาน” (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 421-422)

3.3.1 เหตุที่ทำให้ไม่สามารถละตัณหาได้ พระพุทธองค์ตรัสว่าปุถุชนผู้ไม่มีการสดับ ไม่เห็นพระอริยเจ้า ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยเจ้า ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยเจ้า ไม่เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับคำแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ จึงเพลิดเพลิน พร่ำสรรเสริญ เมามหมกอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ ด้วยเห็นเป็นสิ่งที่ปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ ที่ยั่วยวนจิตใจ ด้วยอุปาทานยึดมั่น ถือมั่นว่าเป็นตัวตนของตน ไม่รู้จักโทษตามจริง จึงไม่รู้อุปายเป็นเครื่องสลัดออกจากความยึดมั่น ถือมั่นในชั้น 5 ได้ นอกจากนั้น ความพอใจในการคลุกคลีกันเป็นหมู่ ไม่พอใจในการอยู่เดียว ไม่อภิมयीในความสงบสงัด ก็จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิที่สมบุรณ์ไม่ได้ สัมมาสมาธิจึงไม่บริบูรณ์ ไม่สามารถตัดเครื่องร้อยรัด (สังโยชน) ได้ จึงมีอาจทำให้ล่วงทุกข์ได้ ส่วนผู้ที่ไม่เป็นผู้มีความพอใจ ในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ เป็นผู้เดียวโดด พพอใจในความสงบสงัด เป็นผู้ฟังในธรรมของพระอริยเจ้า ได้เห็นพระอริยเจ้า ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ จึงเกิด สัมมาทิฐิสมบุรณ์ มีสัมมาสมาธิ ไม่เป็นผู้เพลิดเพลิน ไม่พร่ำสรรเสริญ ไม่เมามหมกอยู่ซึ่งอารมณ์ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ จึงละอุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่นสามารถล่วงทุกข์ได้ (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 390-391; 479)

3.3.2 เป้าหมายของนิโรธ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ คือ นิพพาน เป้าหมายของการดับไม่เหลือแห่งทุกข์ คือ นิพพาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุ ท. เราจักแสดงซึ่งนิพพานแก่พวกเธอทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย จงฟังความนั้น ภิกษุ ท. นิพพานเป็นอย่างไรเล่า ความสิ้นไปแห่งราคะ ความสิ้นไปแห่งโทสะ ความสิ้นไปแห่งโมหะ อันใด อันนี้แล เราเรียกว่า นิพพาน” (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 451)

3.3.3 ไวยพจน์ของนิพพาน ไวยพจน์ของนิพพานมี 32 คำ แต่ที่คุ้นเคยมีดังนี้ อสังขตะ สันติ วิสุทธิ วิมุตติ เป็นต้น (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 451-470) พุทธสุภาษิตที่สำคัญเกี่ยวกับนิพพาน 2 บท คือ “นิพพานํ ปรมํ สุขญ” นิพพานคือ ความว่างอย่างยิ่ง ทรงให้มองเห็นโลกเหมือนกับเห็น ฟองน้ำ และพยับแดดที่ไม่มีแก่นสาร (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 433) การมีสติถอนความเห็นว่าเป็นตัวตนออกเสีย พิจารณาเห็นโลก โดยความเป็นของว่างเปล่าทุกเมื่อ จะข้ามความตาย ความตายจะแลไม่เห็นสำหรับผู้พิจารณาเห็นโลกดังนี้ และ “นิพพานํ ปรมํ สุข” นิพพานคือ ความสุขอย่างยิ่ง ทรงแสดงเปรียบเทียบไว้ได้ไพเราะงดงามว่า

“ไฟเสมอด้วยราคะไม่มี โทษเสมอด้วยโทสะไม่มี ทุกข์ทั้งหลายเสมอด้วยขันธไม่มี สุขอื่นนอกจากความสงบ(นิพพาน) ก็ไม่มี”

“ความหิว เป็นเครื่องเสียดแทงอย่างยิ่ง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เมื่อรู้ความซื่อแน่นตามเป็นจริงแล้ว ดับเสียได้เป็นสุขอย่างยิ่ง”

“ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ความคุ้นเคยกัน เป็นญาติอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”

3.3.4 หลักการดับทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ตามที่กล่าวมาแล้วว่า การเกิดขึ้นของความทุกข์เป็นสิ่งที่อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่ากระแส ปฏิจจสมุปบาทสายสมุทยวาร ปฏิจจสมุปบาทไม่ได้เกิดตลอดเวลา แต่เกิดขึ้นเมื่อมีเวทนา เวทนาซึ่งเกิดจากผัสสะทางอายตนะทั้งหลาย พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า ปัญจุปาทานขันธ คือปฏิจจสมุปบาท (สายสมุทยวาร) (พุทธทาสภิกขุ, 2533: 209-343) หรือกล่าวว่า ปัญจุปาทานขันธเพ็งจะมีเมื่อเกิดเวทนาในปฏิจจสมุปบาท ปฏิจจสมุปบาทมีเมื่อมีการกระทบทางอายตนะ การไม่เห็นอายตนะภายในและภายนอกตามความเป็นจริง เมื่อเกิดผัสสะก็เกิดเวทนาและตัณหา ตามจิตที่มีอวิชชา จึงเกิดปัญจุปาทานขันธทั้งหลาย พร้อมทั้งจะเป็นทุกข์ ท่านพุทธทาสกล่าวว่าอนุสัยกิเลสไม่เกิดเมื่อรู้เท่าทันเวทนาในปฏิจจสมุปบาท และปัญจุปาทานขันธไม่อาจเกิดเมื่อรู้เท่าทันเวทนาใน ปฏิจจสมุปบาท เป็นการดับลงของปฏิจจสมุปบาทสายนิโรธวาร ดังนี้

ปฏิจจสมุปบาทสายสมุทยวาร (สายเกิด)

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ
 เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรามรณะ + โสกะปริเทวะ
 ทุกข์ → โทมนัสอุปายาส = ทุกข์สมุทัย

ปฏิจจสมุปบาทสายนิโรธวาร (สายดับ)

อวิชชาดับ → สังขารดับ → วิญญาณดับ → นามรูปดับ → สฬายตนะดับ
 ผัสสะดับ → เวทนาดับ → ตัณหาดับ → อุปาทานดับ → ภพดับ → ชาติดับ →
 ชรามรณะดับ + โสกะปริเทวะ → ทุกข์ โทมนัสอุปายาสดับ = ทุกขนิโรธ

แผนภูมิ 1 ปฏิจจสมุปบาทแบบสมบูรณ

ที่มา: พระธรรมปิฎก. (2543). พุทธธรรม: หน้า 252.

กระบวนการที่แสดงข้างต้นเป็นแบบเต็มรูปโดยสมบูรณ์ แต่มีโดยบ่อยครั้งที่พระพุทธรูปทรงแสดงกระแสปัจจุสมุปบาทแบบสั้นย่อตามที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ดังนี้

ปัจจุสมุปบาทสายสมุทยวาร (สายเกิด)

สพ่ายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → = ทุกขสมุทัย

ปัจจุสมุปบาทสายนิโรธวาร (สายดับ)

สพ่ายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา, แต่ตัณหาดับ = ทุกขนิโรธ

แผนภูมิ 2 แผนภูมิปัจจุสมุปบาทแบบย่อ

ที่มา: พระธรรมปิฎก. (2543). พุทธธรรม: หน้า 228.

โดยปกติกระแสปัจจุสมุปบาทในจิตใจของทุกคนเกิดขึ้นเมื่อมีการผัสสะทางอายตนะภายในและภายนอกทั้ง 6 ดังนั้นการมีผัสสะทางอายตนะทั้ง 6 ซึ่งเป็นอาการข้อที่ 6 ของกระแสปัจจุสมุปบาท เกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบทางอายตนะภายใน และภายนอก รวมเข้ากับจิตที่มีอวิชชา ผัสสะ หรือเรียกว่าอวิชชาผัสสะ คือเห็นความน่ารักน่าเอ็นดู (อัสสาทะ) ในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสังโยชน์ (เครื่องผูกจิตให้กำเริบ) ทำให้เกิดการรับรู้ทางวิญญาณ ทำให้เกิดทุกข์ หรือกล่าวได้ว่า อวิชชาผัสสะเป็นต้นเหตุอันแท้จริงของ กระแสปัจจุสมุปบาท (พุทธทาสภิกขุ. 2533: 163-207)

ดังนั้นการที่จะดับทุกข์ได้ ก็ต้องมี วิชชาผัสสะดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2533: 289-291) กล่าวว่า ต้นเงื่อนของปัจจุสมุปบาท ละได้ด้วยการเห็นธรรมทั้งปวงเป็นอนิจจังและไม่ควรยึดมั่นถือมั่น คือเห็นโทษอันต่ำทราม (อาทีนวะ) ในสิ่งทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งแห่งเครื่องร้อยรัดจิต ทำให้ไม่มีการเกิดขึ้นของวิญญาณ (การรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6) เพราะความดับแห่งวิญญาณ จึงมีความดับแห่งนามรูป เพราะมีความดับแห่งนามรูป จึงมีความดับแห่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (สพ่ายตนะ) จนถึงความดับสิ้นลงของกองทุกข์ทั้งสิ้น จึงเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะมีการดับลงที่ตัณหาแต่ก็พึงทราบว่ามี การดับของอวิชชาแฝงอยู่ในตัว (พระธรรมปิฎก. 2543: 228) หรือการที่จะละที่ตรงใด ก็ละได้ด้วยการละอวิชชาเสมอ (พุทธทาสภิกขุ. 2533: 118) ดังนั้นการดับตัณหาเสียได้ ก่อนแต่จะเกิดอุปาทาน ก็จะทำให้กระแสปัจจุสมุปบาทถูกทำให้ดับ เมื่อตัณหาดับปัจจัยที่ตามมา ก็ดับสิ้น ในชีวิตประจำวัน ตัณหานั้นเกิดมาจากผัสสะและเวทนา การจะหยุดกระแสปัจจุสมุปบาทได้ ก็ต้องควบคุมผัสสะไม่ให้

เกิดเวทนา หรือเมื่อเกิดเวทนาแล้ว ก็ต้องมีสติมาทันเมื่ออารมณ์มากระทบ อย่าให้เผลอสติ ไม่ให้เกิด ตัณหาหรือดับตัณหาได้ทัน ก่อนที่จะเกิดอุปาทาน จะทำให้วงจรปฏิบัติสมุปปาทเกิดไม่ได้ และความ ทุกข์ก็ย่อมไม่เกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัส (พุทธทาสภิกขุ. 2533: 199–206) เกี่ยวกับการมี ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วเกิดเวทนาต่างๆ แต่เมื่อมาถึงตัณหากลับหยุดเสียได้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเพราะอาศัยตาด้วย รูปทั้งหลายด้วย จึงเกิดจักขุวิญญาณ; การประจวบพร้อม แห่งธรรมสามประการ (ตา + รูป + จักขุวิญญาณ) นั่นคือผัสสะ; เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัยจึงมี เวทนา; เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา; เพราะความจางคลาย ดับไม่เหลือแห่งตัณหานั้นแหละ; จึงมีความดับแห่งอุปาทาน; เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ; เพราะมีความดับ แห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ; เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามรณะ โสกะปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาสทั้งหลายจึงดับสิ้น ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ นี่คือการไม่ ตั้งอยู่ได้แห่งทุกข์”

พระพุทธองค์ทรงตรัส อีกว่า (พุทธทาสภิกขุ. 2533: 204–205) “อาสวะทั้งหลายเหล่าใด เกิดขึ้นเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยแล้วทำความคับแค้นเร้าร้อน เพราะว่าการเกิดขึ้นแห่งวิชชา เพราะ ความสารถอกออกเสียได้หมดซึ่งอวิชชา, อาสวะทั้งหลายอันทำความคับแค้นเร้าร้อนเหล่านั้นย่อมไม่มี บุคคลนั้น ย่อมไม่กระทำซึ่งกรรมใหม่ด้วย และย่อมกระทำความเก่าที่ถูกต้องแล้วให้สิ้นไป” และทรง ชี้แนะว่า “ทางที่เป็นเครื่องสิ้นกรรมอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควร เรียกกันมาดู และเป็นธรรมที่รู้จักได้เฉพาะตน” ผู้มีจิตหลุดพ้นเช่นนี้ เรียกว่ามีสตติวิหารธรรมทั้ง 6 ประการ (พุทธทาสภิกขุ. 2533: 214) คือ มีสติสัมปชัญญะติดต่อกันไปในการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่เกิดยินดียินร้ายขึ้นมา ไม่เผลอ ควบคุมได้ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2533: 207, 441) กล่าว ว่า เป็นการสิ้นกรรมในกระแสแห่ง ปฏิจจสมุปปาท และผู้สำเร็จกิจในปฏิจจสมุปปาทชื่อว่าเป็นผู้บรรลุนิพพานในปัจจุบัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการแสดงให้เห็นว่า นิโรธอริยสังขันธ์ คือความสิ้นไปของตัณหา ทำให้ทุกข์ดับ เป้าหมายของนิโรธคือนิพพาน เกิดด้วยการมีปัญญาหยั่งถึงความจริงในกฎไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในทุกสิ่ง มีวิชาตัดอวิชชา หยุดวงจรปฏิบัติสมุปปาทได้ หรือกล่าวว่าเป็น การละสังโยชน์ หรือกิเลสร้อยรัดใจและก้าวสู่การเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับ พระพุทธองค์ทรงตรัส ถึงหน้าที่ที่ควรมีต่อนิโรธอริยสังขันธ์ว่า “อริยสังข ที่ใครๆควรทำให้เจ้านั้น ได้แก่ อริยสังข คือความดับไม่ เหลือของทุกข์...” (พุทธทาสภิกขุ. 2536: 815)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2541: 9) ได้กล่าวถึงนิโรธว่า คือ ความดับความรนของใจ ที่รนไปเพื่อให้ได้ เพื่อให้เป็น เพื่อให้เสื่อมเสีย เสียได้ เพื่อให้เกิดความสุขสงบ

ทางจิตต์ ส่วนทุกข์ทางกายก็เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมดาว่าจะถึงที่สุด แต่ไม่เป็นทุกข์ของท่านผู้รู้ ผู้ไม่ยึดถือ เพราะท่านได้ประสบกับทุกข์นิโรธแล้ว

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2542: 82-85) ได้กล่าวถึงความดับไม่เหลือของทุกข์คือนิโรธว่า การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ได้ชื่อว่า ปรมังขารในมรรคมีองค์ 8 ขึ้น เป็นสังฆตธรรม คือ เป็นสิ่งที่ปรุ้งแต่ง ต้องปฏิบัติ ไม่ได้บังเกิดขึ้นเอง ได้ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อทำลายอวิชชา เป็นการปฏิบัติที่ทำให้วิญญูสาวยสมุทยวาร อ่อนกำลังลงไป เพิ่มกำลังแก่ปัจจุสมุปปาทสายนิโรธวาร จนกระทั่งในที่สุด ก็จะได้พบธรรมเป็นตัวปัญญา เป็นตัววิชาขึ้นโดยลำดับ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไม่หยุดก็จะพบสายนิโรธวาร และได้วิชา วิมุตติในที่สุด ก็จะเข้าถึงวิญญู (ไม่วนเวียน) หรือบรรลุนิพพาน อันเป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุผล ทั้งสายสมุทยวารและนิโรธวาร กล่าวคือ พ้นจากทุกข์ พ้นจากเหตุเกิดทุกข์ ดับทุกข์ ดับเหตุเกิดทุกข์ ไม่ต้องเป็นไปตามเหตุผลสายทุกข์ และอยู่เหนือนิโรธ เหนือมรรค เพราะว่าได้ปฏิบัติเสร็จกิจ ไม่ต้องปฏิบัติมรรคอีกต่อไป สมเด็จพระสังฆราช ทรงยืนยันว่า นิพพานบรรลุได้ในปัจจุบัน ดังมีพระพุทธภาษิตตรัสไว้รวมใจความว่า เพราะหน่ายสิ้นติด สิ้นยินดี วิมุตติหลุดพ้น ไม่ถือนั่น จากอวิชชา สังขาร วิญญูญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะและโสกะ ปริเทวะเป็นต้น ย่อมบรรลุวิญญูธรรมนิพพาน คือ นิพพานในปัจจุบันทันตาเห็น

พระธรรมปิฎก (2543: 897) กล่าวว่านิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ บีบคั้น ทำให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือคับข้องติดขัดอย่างไรๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่า นิพพาน พระธรรมปิฎกได้กล่าวว่า ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข เริ่มตั้งแต่การทำความดีต่างๆ ไป ซึ่งเรียกว่า บุญ พระพุทธองค์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” ในการบำเพ็ญเพียรทางจิต หรือ จิตตภาวนา ความสุขเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ และความสุขก็เป็นองค์ประกอบขององค์ฌานในหลายระดับ และจนถึงการปฏิบัติธรรมขั้นสูงก็เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน เป็นความสุขที่เป็นบรมสุข คือความสุขสูงสุด และจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่เป็นบรมสุขหรือโพธิ์นั้นก็พึงบรรลุได้ด้วยความสุขหรือด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุข มิใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือการปฏิบัติที่เป็นทุกข์

มนุษย์ทุกคนต้องการความสุข ไม่มีผู้ใดปรารถนาความทุกข์ ดังนั้นการได้รู้ถึงระดับของความสุขว่ามิใช่อะไร ก็จะมีประโยชน์ที่จะได้พิจารณาตนเองว่าตนกำลังแสวงหาความสุขอยู่ในระดับใด พระพุทธองค์ได้ทรงพยายามชี้ทางให้สัตว์ทั้งปวงได้มองเห็นหรือมีทิวทัศน์ที่ถูกต้องในเรื่องที่มักเชื่อว่าเป็นความสุขแล้ว จะได้มาแต่ทางกามคุณเท่านั้น จึงถูกกามเคี้ยวกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนแผดเผา มีอินทรีย์ที่ขาดอิสระเพราะถูกกามกำจัดเสียหมด พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “กามทั้งหลายมีสัมผัสเป็นทุกข์ แต่

คนมาเห็นเป็นความสุข” พระพุทธจริยาภิเษกทรงพยายามเพื่อให้มองเห็นความวิปริตอันนี้ แล้วจะได้ละเสีย (พินิจ รักทองหล่อ. 2540 ข: 261-262)

พระธรรมปิฎก (2543: 529-556) ได้กล่าวถึงความสุข แบ่งได้เป็น 10 ขั้นตอนดังนี้

- 1) **กามสุข** สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5
- 2) **ปฐมณานสุข** สุขเนื่องด้วยปฐมณาน ซึ่งสัจจจากกามและอกุศลทั้งหลาย

ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา

- 3) **ทุตติยณานสุข** สุขเนื่องด้วยทุตติยณาน ซึ่งประกอบด้วย ปิติ สุข และเอกัคคตา
- 4) **ตติยณานสุข** สุขเนื่องด้วยตติยณาน ซึ่งประกอบด้วย สุข และ เอกัคคตา
- 5) **จตุตถณานสุข** สุขเนื่องด้วยจตุตถณาน ซึ่งประกอบด้วย อุกเบกขา และเอกัคคตา
- 6) **อากาสายัญญายตนสมาปัตติสุข** สุขซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิงมีอวกาศ

อันอนันต์เป็นอารมณ์

- 7) **วิญญาญญายตนสมาปัตติสุข** สุขซึ่งคำนึงถึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์
- 8) **อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข** สุขซึ่งคำนึงถึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์
- 9) **เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุข** สุขอันถึงซึ่งภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่

ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

- 10) **สัญญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข** สุขอันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนา

ทั้งหมด(หมายเหตุ ข้อ 2-5 เรียกว่ารูปฌาน 4 ข้อ 6-9 เรียกอรุฌาน 4)

จากความสุข 10 ขั้นที่กล่าวมานี้สามารถจัดจำแนกได้เป็น 3 ประเภท กล่าวคือ

- 1) **กามสุข** สุขเนื่องด้วยกามคุณ
- 2) **ฌานสุข** สุขเนื่องด้วยฌาน คือ รูปฌาน 4 และอรุฌาน 4 (สมาบัติ 8)
- 3) **นิโรธสมาปัตติสุข** สุขเนื่องด้วยการเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ หรือเรียกอีกอย่างว่า

นิพพานสุข สุขเนื่องจากนิพพาน

ต่อไปเป็นการจำแนกโดยดูความสัมพันธ์ของบุคคลผู้เสพความสุขเหล่านี้

- 1) **กามสุข** ผู้เสพเสวยได้แก่ มนุษย์ปฤชณ และอริยบุคคลชั้นโสดาบันและสกทาคามี
- 2) **ฌานสุข** ผู้เสพเสวยได้แก่ มนุษย์ปฤชณและอริยบุคคลชั้นตั้งแต่พระโสดาบันถึง

พระอรหันต์ เฉพาะท่านที่เจริญญาณขั้นนั้นๆ ได้แล้ว

- 3) **นิพพานสุข** ผู้เสพเสวยได้แก่ พระอริยบุคคลทั้งหลายตั้งแต่พระโสดาบันจนถึง

พระอรหันต์

สุชีโว ภิกขุ (2541: 66-72) ได้กล่าวว่า นิโรธคือ ความดับไม่เหลือของทุกข์ ซึ่ง

พระพุทธเจ้าอธิบายว่า ความดับทุกข์ โดยสำรอก ความสละ ความวาง ความปล่อยทิ้งอย่างไม่เหลือ

และความไม่พัวพันซึ่งตณหานั้น การดับทุกข์เป็นการดับอย่างเด็ดขาด ซึ่งต้องดับที่เหตุของทุกข์ จึงจะถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

สมทรง ปุณณุตฺต (2537: 75) กล่าวว่า นิโรธคือ สภาวะจิตที่ปราศจากทุกข์เรียกอีกอย่างว่า นิพพาน ใครอยากได้จิตเช่นนี้ ก็ต้องฝึกจิตของตนให้ดี

สุทธิลักษณ์ อำพันวงศ์ (2543: 52) กล่าวว่า นิโรธ คือความดับทุกข์ หรือภาวะที่หมดปัญหาแล้ว เมื่อต้นเหตุถูกกำจัดลง ก็เท่ากับดับที่เหตุ ทุกข์ที่เป็นผล ก็ดับสิ้นลงไปด้วย คือบรรลุนิพพาน นิโรธกับนิพพานเป็นสิ่งเดียวกัน หลักการปฏิบัติก็โดยเหตุใจของเราได้ที่ผัสสะ ถ้ามีวิชาอย่างเพียงพอ วิชาหมายถึง ความรู้ที่ถูกต้อง แล้วเอาสติมาทันเวลาที่อายตนะกระทบกัน ระลึกเป็นความรู้ขึ้นมาทัน ปัญญาก็จะเกิดขึ้น จิตก็จะหยุดปรุ่งต่อไปยังเวทนา ตณหา อุปาทาน ฯลฯ วงจรปฏิจจสมุปบาทถูกตัดขาด ความทุกข์ก็จะไม่เกิด (สุทธิลักษณ์ อำพันวงศ์ . 2543: 41)

เอกชัย จุละจาริตต์ (2544: 138-148) ได้กล่าวถึงความดับทุกข์ว่า ความดับทุกข์ คือภาวะของจิตใจในขณะที่ไม่มีการคิดด้วยกิเลส หรือไม่มีตณหา หรือไม่มีอุปาทาน เมื่อไม่มีการคิดด้วยกิเลสชั่วคราว ก็จะเข้าถึงความดับทุกข์ชั่วคราวหรือนิพพานชั่วคราว (ตพังคนิพพาน) เป็นนิพพานทันตาเห็น (ทิฏฐิธรรมนิพพาน) และเป็นนิพพานชั่วคราว ที่ผู้บรรลุธรรมจะเห็นได้ด้วยตนเอง (สันทิฏฐิธรรมนิพพาน) ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดในปัจจุบันขณะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นิพพาน อันผู้บรรลุเห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล เรียกว่าได้ ควรน้อมเอาเข้ามาไว้ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน” การดับทุกข์ที่จิตใจจึงเป็นเรื่องปัจจุบันธรรม นายแพทย์ เอกชัยได้กล่าวว่า การดับทุกข์ต้องดับที่อวิชชาซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลส ในกระแสปฏิจจสมุปบาท เมื่ออวิชชาดับทำให้ สังขาร ตณหา อุปาทาน และความทุกข์ดับไปด้วย การศึกษาอริยสัจ 4 และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ 8 อย่างถูกต้องครบถ้วน และต่อเนื่อง ก็เพื่อดับอวิชชาซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสให้หมดสิ้น การมีสติรู้เห็นความคิดที่เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นได้ทันและหยุดความคิดนั้น ไม่ให้คิดอกุศล จะเป็นการดับทุกข์ได้ทันที และขณะเดียวกันให้คิดตามหลักโอวาทปฏิมกข์ ก็จะทำให้จิตบริสุทธิ์ผ่องใส ดังนั้นทุกคนที่ต้องการดับทุกข์ ต้องฝึกเจริญสมาธิและเจริญสติสลับกันไปให้ถูกวิธี ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

สรุป นิโรธ คือ ความดับไม่เหลือของความทุกข์ที่เกิดจากตณหา ซึ่งต้องดับที่ต้นเหตุ คืออวิชชาในกระแสปฏิจจสมุปบาท ที่มีอยู่ในจิตใจของคนเรา โดยการมีสตินำปัญญามาทัน ขณะมีการผัสสะทางอายตนะภายในและภายนอก ไม่ให้เกิดอุปาทานในขั้น 5 ขึ้น จึงจะหยุดวัฏฏสงสาร วงจรกิเลส กรรม วิบาก ได้ จิตเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบ บริสุทธิ์ หมดดิหฤตพณ เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งหน้าที่ต่อนิโรธ คือ ต้องทำให้แจ้ง โดยปฏิบัติตาม มรรคมีองค์ 8 ซึ่งจะกล่าวต่อไป

3.4 มรรค

มรรคแปลว่า “ทาง” หมายถึง ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา เรียกเป็นภาษาบาลีว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” บางทีพระพุทธร่องค์ทรงเรียกว่า อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐหรือทางของพระอริยเจ้า (พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 12-97) ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุ ท. ข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ที่ไม่ตั้งไปหาสิ่งสุดโต่งทั้ง 2 อย่างนั้น เป็นข้อปฏิบัติที่ตลาดได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดจักขุ เป็นข้อปฏิบัติทำให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้อันยิ่ง เพื่อความตรัสรู้พร้อม เพื่อนิพพาน” (พุทธทาสภิกขุ. 2536ข: 836)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544ก: 12-13) ได้กล่าวว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับสันทิของทุกข์นี้ จำแนกได้หลายอย่าง เช่น จำแนกเป็นศีล สมาธิ ปัญญา รวมเรียกว่า “ไตรสิกขา” อย่างหนึ่ง จำแนกเป็น “อริยมรรคมีองค์แปด” นี้อย่างหนึ่ง จำแนกเป็นอย่างอื่นๆได้อีก กระทั่งจำแนกเป็นธรรมถึง 37 ข้อ ซึ่งเรียกว่า “โพธิปักขิยธรรม” ก็เป็นธรรมสำหรับการตรัสรู้เช่นกัน แต่โดยปกติจะจำแนกเป็น 8 ที่เรียกว่า มรรคมีองค์แปดนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2543: 581-589) กล่าวว่า มรรคมีองค์ 8 เป็นจริยธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติ ไม่มีอะไรยิ่งกว่า การประพฤติปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ มรรคมีองค์ 8 จึงเป็นตัวแท้ของพระพุทธศาสนา บางทีเรียกว่า พรหมจรรย์ สอดคล้องกับพระธรรมปิฎกว่า “มรรค” เป็นประมวลหลักประพฤติปฏิบัติหรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา และมรรคในฐานะระบบการครองชีวิตอันประเสริฐตามหลักพระพุทธศาสนาที่พระองค์ทรงประกาศ

มรรคประกอบไปด้วยองค์ 8 ประการ จึงเรียกว่า อัฐมรรค เป็นทางปฏิบัติทางเดียว แต่ประกอบด้วยข้อปฏิบัติ 8 อย่าง เป็นทางเดินเส้นเดียว สำหรับบุคคลคนเดียวและเดินไปสู่จุดหมายปลายทางเดียว ประดุจดั่งเชือกเส้นเดียวมี 8 กลี๋ยวน รวมตัวกันเกิดพลัง ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า มรรคมีองค์ 8 สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในระดับโลกียะ คือ ตามวิสัยของชาวโลก ก็จะทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าตามแบบปุถุชน (คนที่ยังหนาด้วยกิเลส) และอีกประการหนึ่ง ใช้ในระดับ โลกุตตระ คือ อยู่เหนือวิสัยชาวโลก ซึ่งทางพุทธศาสนามุ่งสู่โลกุตตรมรรค เป็นทางดับความทุกข์ได้สิ้นเชิง สามารถบรรลุมรรคผล นิพพานโดยตรง นอกจากนี้ท่านพุทธทาสภิกขุ (2543: 19) ยังชี้ให้เห็นว่า มรรคมีองค์ 8 นี้เป็นกรรมที่ 3 ที่จะทำกรรมดีและกรรมชั่วให้หมดไป เป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว นำไปสู่ นิพพาน พระธรรมปิฎกได้กล่าวว่า มรรคมีองค์ 8 เป็นทางให้ถึงการสิ้นกรรม หมดตัวผู้กระทำ มีแต่กิริยาและการกระทำล้วนๆ หมดการกระทำแบบปุถุชน เป็นการกระทำแบบพระอริยเจ้า ทำเพื่อวัตถุประสงค์เป้าหมายเรื่องดับทุกข์ล้วนๆไม่เกี่ยวข้องกัณฑ์ตนหาและอุปาทาน ซึ่งความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญ

เพราะคนส่วนมากที่ไม่ทำกรรมชั่ว แต่ก็ยังติดกรรมดี เป็นทุกข์เพราะกรรมดี จึงก้าวข้ามไม่พ้นสู่กรรมที่ 3 ได้

3.4.1 องค์ประกอบของมรรคมืด 8 มรรคมืด 8 มีองค์ประกอบดังนี้ คือ

1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (การพูดจาชอบ)
4. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีวิตชอบ) 6. สัมมาวายามะ (ความพากเพียรชอบ)
7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) (พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 98)

มรรคมืด 8 มีชื่อเป็นภาษาอังกฤษคือ 1. Right view หรือ Right understanding
2. Right aim 3. Right speech 4. Right conduct 5. Right civil hood 6. Right effort 7. Right attentiveness 8. Right concentration

การที่ผู้เขียนได้นำภาษาอังกฤษมาใส่ไว้เพราะ จะได้ความที่กระชับง่ายต่อการเข้าใจ จากการใช้คำว่า Right คือ ถูกต้องในเรื่องของมรรคมืด 8 ท่านพุทธทาสภิกขุมักใช้มรรคมืด 8 จากคำว่าชอบ เป็นถูกต้อง ในการบรรยายธรรมทั่วไป ซึ่งทำให้เข้าใจได้ง่ายและดีกว่าคำว่าชอบ ซึ่งแปลความหมายเป็นอื่นได้

3.4.2 ขยายความมรรคมืด 8 คำอธิบายขยายความของมรรคมืด 8

(พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 99) มีดังนี้คือคือ

องค์ที่ 1 สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบหรือความเห็นถูกต้อง ในเรื่องเกี่ยวกับตัวทุกข์ ตัวเหตุแห่งทุกข์ ตัวภาวะที่ปราศจากทุกข์สิ้นเชิง และตัวปฏิบัติเพื่อให้ถึงภาวะแห่งความไม่มีทุกข์ สิ้นเชิงนั้น คือมีความรู้เห็นถูกต้องในเรื่องอริยสัจ 4 นั้นเอง ซึ่งก็รวมถึงเรื่องกรรม เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องปฏิจจสมุปบาท และเรื่องความผิดชอบ ชั่วดีในทางศีลธรรมทั่วไป ที่เป็นเหตุชักจูงให้คนกระทำความดี ก็จัดเป็นสัมมาทิฐิระดับโลกียะ สัมมาทิฐิจัดเป็นรุ่งอรุณของพระนิพพาน หมายความว่า มีสัมมาทิฐิแล้ว ก็ต้องบรรลุถึงนิพพานแน่ไม่เร็วก็ช้า และเป็นรุ่งอรุณของกุศลธรรมเหล่าอื่น สิ่งอันเป็นกุศลอันอื่น ย่อมเกิดขึ้นเอง หรือตามมาเป็นเงาตามตัว และสัมมาทิฐิเป็นตัวนำขององค์มรรคตั้งแต่องค์ที่ 2 ไปถึงองค์ที่ 8 ให้เกิดตามมา จะสมบูรณ์ตามส่วนแห่งความสมบูรณ์ของสัมมาทิฐิ

องค์ที่ 2 สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบหรือความดำริถูกต้อง มีด้วยกัน 3 ประการ คือ ดำริออกจากกาม คือดำริออกจากความยินดีในรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ (สิ่งสัมผัสได้ทางกาย) ของเพศตรงข้าม ความดำริออกจากกาม มื้อโกละ(ความไม่โกละ) เป็นมูลเหตุ ดำริออกจากความพยายาบคือความโกรธเคือง อาฆาตพยายาบ มื้อโทสะ(ความไม่โกรธ) เป็นมูลเหตุ และ ดำริในการไม่เบียดเบียน ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน มื้อโมหะ(ความไม่หลง) เป็นมูลเหตุ

องค์ที่ 3 สัมมาวาจา คือการพูดจาชอบได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดเพื่อเจ้า

องค์ที่ 4 สัมมากัมมันตะ การงานชอบหรือการกระทำถูกต้อง มีด้วยกัน 3 อย่าง คือ เว้นจากการฆ่า การขโมย และการประพฤติดินกาม

องค์ที่ 5 สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบหรือ การเลี้ยงชีวิตถูกต้อง ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น การค้าอาวุธ การค้ายาเสพติด เป็นต้น

องค์ที่ 6 สัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ หรือ ความพากเพียรถูกต้อง จำแนกเป็น 4 อย่าง เพียรป้องกันการเกิดของความชั่ว เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้ความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรพอกพูนความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ถึงที่สุด สรุปคือ ควรละในสิ่งที่ควรละ และเพิ่มพูนในสิ่งที่ควรเพิ่มพูน เพื่อหลุด เกลากิเลส จนกว่าจะถึงเป้าหมายที่มุ่งหมาย คือ นิพพาน

องค์ที่ 7 คือสัมมาสติ ความระลึกชอบหรือความระลึกถูกต้อง การระลึกในทางไม่ให้ถือตัวตนจนตกไปอยู่ในอำนาจแห่งกิเลส กามคุณ การระลึกถึงหลักปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม อย่าให้ผลอตัวออกนอกลู่หนทางได้ การระลึกถึงที่เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อนิพพาน ท่านจำแนกความระลึกไว้เป็น 4 อย่าง เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 (พินิจ รักทองหล่อ. 2540ข: 174-183) คือ ฐานที่เป็นที่ตั้งของสติ 4 อย่างคือ

- 1) ฐานกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณากาย 6 อย่าง ได้แก่ ลมหายใจ 4 อริยาบท 4 สัมผัส 7 ของปฏิภูลภายในร่างกาย 31 อย่าง ธาตุ 4 และซากศพ 9
- 2) ฐานเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเวทนา 9 ชนิด
- 3) ฐานจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาการรู้จิต 16 ชนิด
- 4) ฐานธรรม เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติพิจารณาธรรม 5 ข้อ คือ นิรวรณ 5 อุปาทานขันธ 5 आयตนะภายในและภายนอก 6 โพชฌงค์ 7 (องค์แห่งการตรัสรู้) และ อริยสัจ 4

องค์ที่ 8 คือ สัมมาสมาธิ มีสมาธิชอบหรือสมาธิถูกต้อง หมายถึงการมีจิตตั้งมั่นเพื่อการหยั่งรู้เห็นจริงตามอริยสัจ 4 สัมมาสมาธิ จำแนกเป็น 4 ชั้น เรียกว่าฌาน 4 คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน

ในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยองค์รวมแล้ว จะจัดลงในรูปของ ศีล สมาธิ และปัญญา รวมเรียกว่า ไตรสิกขา ในการที่บรรลุถึงเป้าหมายซึ่งการดับทุกข์นั้น ศีล สมาธิ และปัญญา จะรวมตัวกันเรียกว่า ธรรมสมังคี คือต่างเป็นแรงเกื้อหนุนของกันและกัน ที่จะทำให้แทงทะลุปัญหา หรือความดับทุกข์ได้สำเร็จ ศีลจะเป็นบาทฐานของสมาธิ และสมาธิจะเป็นตัวพลังให้เกิดปัญญา เปรียบดังการใช้มีดตัดสิ่งของ ต้องมีปัจจัยรวมกัน 3 ประการคือ ตัวมีดจะต้องอยู่ในสภาพเป็น

ปกติครบสมบูรณ์นั่นคือ ศีล ต้องมีแรงกมิตให้พอเหมาะกับสิ่งที่จะตัด นั่นคือสมาธิ และมีดีจะต้องมีความคม จึงจะตัดขาดได้ นั่นคือ ปัญญา (พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 98)

มรรคมืองค์ 8 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ก็สามารถจำแนกเป็น ศีล สมาธิ และ ปัญญาเป็นองค์ไตรสิกขาได้ดังนี้

- สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ เป็น ปัญญา
- สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็น ศีล
- สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็น สมาธิ

ดังนั้นมรรคมืองค์ 8 จึงเป็นองค์รวมของ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์

3.4.3 กระบวนการปฏิบัติของมรรคมืองค์ 8 มรรคมืองค์ 8 มีสัมมาทิฏฐิและ สัมมาสังกัปปะ เป็นตัวปัญญา เป็นตัวนำการปฏิบัติของมรรคอื่นๆ สัมมาทิฏฐิหรือการรู้ริยสัจ 4 ของบุคคลนั้นเป็นรุ่งอรุณของพระนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เหมือนแม่น้ำทุกสาย ล้วนแต่มีความลาดเอียงลงไปสู่มหาสมุทร (พุทธทาสภิกขุ. 2537: 23-27)

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึง กระบวนการเกิดขึ้นของอริยมรรคมืองค์ 8 ว่า สัมมาสมาธิในอริยมรรคมืองค์ 8 เป็นกำลังสำคัญ ในการดำรงจิตให้ตั้งมั่น จิตมีกำลังสูงในการที่จะทำลายล้างอุปนิสัยการเกิดขึ้นของตัณหาและอุปาทานของขันธทั้ง 5 สมาธิในมรรคมืองค์ 8 นี้เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิ มีกำลังสมาธิสูงสุด คมเฉียบที่สุด เพราะมี 7 องค์ที่เหลือเป็นบริวาร คือได้รับการสนับสนุนจากสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะและ สัมมาสติ ทำให้สามารถตัดอุปกิเลสทั้งปวงได้ การรวมตัวของมรรคมืองค์ 8 นี้เรียกว่า อริยมรรคสมังคี (สมังคีแปลว่า มืองค์เสมอกัน กลายเป็นสิ่งเดียวกัน) จึงเป็นมรรคทางเดียว สายเดียว เป็นมรรคทางเอก อันเดียว ประกอบอยู่ด้วยองค์ 8 โดยเปรียบดังสัมมาสมาธิเป็นทัพหลวง มีสัมมาทิฏฐิมรรคข้อที่ 1 เป็นทัพหน้า และอริยมรรคอื่นๆที่เหลือเป็นทัพช่วย สัมมาทิฏฐิ หรือตัวปัญญานี้เป็นตัวนำอยู่ข้างหน้า และมีสัมมาสมาธิเป็นกำลังอยู่ข้างหลัง เปรียบเหมือนกับการฟาดฟันหรือการเจาะทะลวง ความคมอยู่ที่ สัมมาทิฏฐิตัวแรกที่สุด ส่วนน้ำหนักที่จะให้ความคมหรือความแหลมทำงานนั้นคือ ตัวสัมมาสมาธิที่อยู่ หลังสุด ฉะนั้นความคมกับน้ำหนักต้องทำงานร่วมกัน มันจึงจะตัดขาด ถ้าคมแต่ไม่มีน้ำหนักก็ตัดขาด ไม่ได้ ในส่วนของปัญญาก็มีสัมมาสังกัปปะและส่วนของสมาธิก็มี สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นตัวช่วย ส่วนที่เหลือคือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นฝ่ายศีล เป็นความถูกต้อง เป็นปกติก็เป็นตัวช่วยเสริม จึงเห็นได้ว่าศีล สมาธิและปัญญา รวมตัวกันทำให้เกิดความสามารถ ในการตัดกิเลส ตัณหา และอุปาทาน จนเกิดญาณหยั่งรู้ในอริยสัจ 4 ได้ (พินิจ รักทองหล่อ. 2540ข: 526-527) ดังที่ พระธรรมปิฎก (2543: 609-613) ได้กล่าวว่า ความสัมพันธ์แบบต่อเนื่องกันของไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) จะทำให้เกิดญาณรู้แจ้งเห็นจริง จนกำจัดอาสวะกิเลสได้ และมีพุทธพจน์แสดงความ

ต่อเนื่องกันของกระบวนการฝึกอบรมที่เรียกว่า "ไตรสิกขา" ดังนี้ "ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่ศีลบ่มดีแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาเพิ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ"

สมเด็จพระสังฆราช กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2541: 11-22) ได้กล่าวว่า มรรค แปลว่า ทาง ทางที่ดีเรียกว่า สัมมามรรค ทางไม่ดีเรียกว่า มิจจามรรค มรรคมองค์ 8 มีทางเดียว มี 8 อากาโร สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือเห็นในทุกข์ เห็นในทุกขสมุทัย คือเห็นต้นเหตุว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นในทุกขนิโรธคือการดับต้นเหตุ เห็นในมรรค คือรู้จักมรรคข้อปฏิบัติที่จะให้ทุกข์ดับ เมื่อ สัมมาทิฏฐิเห็นตามจริงแล้ว ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ก็เกิดขึ้นตามสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ มี 3 อย่างคือ ดำริในการออกจากทุกข์ (เนกขัมมสังกัปปะ) ทุกข์คือกาย กายเป็นทุกข์ ดำริในการออกจากทุกข์ก็คือดำริออกจากปัญจูปาทานขันธ์ ดำริในอันไม่ปองร้ายคือพยาบาท (อัปยะปาทสังกัปปะ) และดำริในอันไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) สัมมวาจา คือการพูดชอบเว้นจากวจีหุจจิต 4 สัมมากัมมันตะ คือเว้นจากกายทุจริต สัมมาอาชีวะคือ เลี้ยงชีพชอบ ไม่ทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือพยายามทำตามสัมมาทิฏฐิในเรื่องอริยสัจ 4 ดังที่กล่าวมาแล้ว สัมมาสติ ระลึกชอบคือ มีสติระลึกไปตามสัมมาทิฏฐิในเรื่องอริยสัจ 4 สัมมาสมาธิ ตั้งจิตตั้งมั่นชอบ คือ ตั้งจิตไว้แน่วแน่ในอารมณ์ที่ยึดเหนี่ยวอันเดียว จนถึงบรรลุมานะที่ 1,2,3,4, เป็นการตั้งใจมั่นไปตามสัมมาทิฏฐินั่นเอง ท่านกล่าวว่า ทุกขนิโรธจะปรากฏชัด เมื่อปฏิบัติตามมรรคมองค์ 8 มรรคทั้ง 8 ต้องพร้อมเพรียงกัน เรียกว่า มัคคสามัคคี มรรคทุกองค์ ต่างทำหน้าที่ พร้อมไปด้วยกัน จึงให้สำเร็จกิจ คือเห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง โดยนอกจากพิจารณาอริยสัจ 4 อันเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็ต้องเริ่มต้นมาแต่ พละ 5 อินทรีย์ 5 อิทธิบาท 5 ทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ เกิดสติสัมโพชฌงค์ คือ สติเพื่อการตรัสรู้ (ดับทุกข์) ประกอบด้วยองค์ธรรมรวมเป็นโพชฌงค์ 7 คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นตามเป็นจริง เกิดสัมมาทิฏฐิในองค์มรรค และประกอบด้วยองค์มรรคอีก 7 จึงเป็นมัคคสามัคคีธรรม ที่อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นธรรมฝ่ายปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2541: 22-41) ได้กล่าวถึงมรรคมองค์ 8 ไว้ดังนี้ มรรคมองค์ 8 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ โอวาท 3 ซึ่งเป็นหัวใจของกุศลกรรมทั้งหมด อันเป็นการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็น อริยสัจข้อที่ 4 มีดังนี้

1. พึงตั้งใจปฏิบัติทำความเห็นของตนให้เป็นสัมมาทิฏฐิขึ้น หัดพิจารณาให้เห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือเห็นสัจจะทั้ง 4
2. พึงตั้งใจปฏิบัติทำความดำริของตนให้เป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบขึ้น คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยาบาทปองร้าย ดำริไม่เบียดเบียน

3. พึงตั้งใจปฏิบัติทำวาจาของตนให้เป็นสัมมาวาจา คือดำรงออกจากกาม คือเว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่ความจริงที่เป็นประโยชน์ถูกกาละ เว้นจากการพูดส่อเสียดให้แตกสามัคคี แต่พูดสมานสามัคคี เว้นจากการพูดหยาบ แต่พูดจาไพเราะ เว้นจากการการพูดเท็จเพื่อเจ้อเลวไหล แต่พูดถ้อยคำที่เป็นเรื่องดี ประมาณในการพูด พูดเป็นธรรมและเหมาะสม

4. พึงตั้งใจปฏิบัติกระทำทางกายของตนให้เป็นสัมมากัมมันตะ คือ เว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก และเว้นจากการประพฤติดินในกาม

5. พึงตั้งใจปฏิบัติทำอาชีพอาชีพของตนให้เป็น สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ เว้นจากมิชฉาชีพต่างๆ ประกอบสัมมาอาชีวะต่างๆ

6. พึงตั้งใจปฏิบัติทำความเพียรของตนให้เป็นสัมมาวายามะ คือ เพียรระงับบาปอกุศล ที่ยังไม่เกิด มิให้บังเกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่

7. พึงตั้งใจปฏิบัติทำสติของตนให้เป็นสัมมาสติ ระลึกชอบขึ้น คือปฏิบัติหัดระลึกตามดู ไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ตามหลัก สติปัฏฐานทั้ง 4

8. พึงตั้งใจเพียรทำใจของตนให้เป็น สัมมาสมาธิ คือให้ตั้งมั่นไว้โดยชอบ ตั้งมั่นในกุศลกรรมทั้งหลาย ตั้งมั่นอยู่ในทางแห่งความดับทุกข์ โดยหัดทำสมาธิหามใจ มิให้กวัดแกว่ง กระสับกระส่าย และให้สงบจากอกุศลกรรมทั้งหลาย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2541: 25) ได้กล่าวว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า สัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบซึ่งเป็นมรรคข้อที่ 1 เป็นหัวหน้าควบคุมให้เกิดสัมมาทิฐิ ในทุกองค์มรรค เริ่มตั้งแต่รู้ว่าเห็นอย่างนี้ เป็นเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) เห็นอย่างนี้เป็นเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) การเห็นผิดได้แก่ เห็นทานที่ให้ไม่มีผล การบูชาผู้ควรบูชาไม่มีผล เป็นต้น

การเห็นสัมมาทิฐิมี 2 แบบ คือ แบบมีอาสวะยังก่อภพก่อชาติต่อไป และไม่มีอาสวะไม่ก่อภพก่อชาติต่อไปอีกอย่างหนึ่ง ความเห็นถูกแบบแรก คือ เห็นตรงกันข้ามกับการเห็นผิดทั้งหมด ส่วนแบบที่ 2 มีสัมมาทิฐิรู้ว่า สัมมาทิฐิแบบใดยังมีอาสวะ แบบใดไม่มีอาสวะ แล้วก็อาศัยความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) เพียรละมิจฉาทิฐิ และเพียรทำสัมมาทิฐิให้บังเกิดขึ้น กับทั้งอาศัยระลึกชอบ (สัมมาสติ) คือมีสติละมิจฉาทิฐิ มีสติทำสัมมาทิฐิให้บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะและสัมมาสติ จึงเป็นไปตามกัน อาศัยกัน

ส่วนสัมมาสมาธินั้น พระองค์ตรัสว่าเป็นตัวหนุนให้เกิดมรรคอื่นๆทั้ง 7 ตามมา เริ่มจากทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และสัมมาทิฐิ ก็ทำให้เกิดมรรคอีก 6 องค์และเพิ่มกำลังให้แก่ สัมมาสมาธิอีก หนุนกันและกันเช่นนี้ จนองค์มรรคทั้ง 8 สมบูรณ์ จึงเกิด สัมมาญาณ และสัมมาวิมุตติในที่สุด

สัมมาสมาธิทางพระพุทธศาสนามุ่งเพื่อการดับทุกข์เท่านั้น ให้เกิดมรรค ผล นิพพาน มิได้มุ่งให้เกิด อนุทิพย์ ตาทิพย์ และอภินิหารแต่อย่างใด

พระธรรมปิฎก (2543: 897) ได้อธิบาย ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวาจา สัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิ เป็นธรรมซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะถึงนิโรธ ไม่ติดขัดหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่างคือ สุขัลลิกานุโยค(การหมกหมุ่นในกามสุข) และอัตตลิกมานุโยค (การประกอบความลำบากให้แก่ตน คือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

พระธรรมปิฎก (2543: 900-901) ได้กล่าวไว้อีกว่า มรรคนี้แสดงหลักความประพฤติ ปฏิบัติไว้อย่างละเอียดกว้างขวางและพิสดาร คือ ว่าเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรม ทั้งหมดของพระพุทธศาสนา เมื่อเปรียบเทียบกับหลักปฏิจสุมุปาบทแล้ว ปฏิจสุมุปาบทเป็น มัชฌิมนธรรมเทศนา คือ หลักธรรมที่แสดงว่าเป็นกลางๆหรือหลักสายกลาง ส่วนมรรคเป็นอริยสัจข้อ ที่ 4 เป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติหรือทางสายกลางมีเนื้อหาที่เป็นลักษณะพิเศษต่างๆ ออกไป

สุชีโว ภิกขุ (2541: 72-79) ได้กล่าวไว้ว่า มรรค มาจากคำสันสกฤต ว่า มารค แปลว่า ทาง ชื่อเต็มทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทาง 2 สายที่ไม่ควรเดิน คือ ทางสุดโต่ง คือ การประกอบตนให้ชุ่มด้วยกามสุข และการประกอบตนไว้ในความลำบาก แต่มี ทางที่บรรพชิตควรดำเนิน คือ มรรค 8 เป็นทางสายเดียว แต่มี 8 อย่างเหมือนเชือกเส้นเดียว แต่มี 8 เกลียว มรรคมองค์ 8 ประการ ได้แก่

- 1) สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ หมายถึงเห็นอริยสัจ 4 เป็นเหมือนเข็มทิศ สำหรับการเดินทาง
- 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ แบ่งออกเป็น 3 คือ ดำริในการออกจากกาม เรียกว่า เนกขัมมะ ดำริการไม่พยายาบทปองร้ายผู้อื่น ดำริในการไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- 3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ แบ่งออกเป็น 4 คือ เว้นจากการพูดปด เว้นจากการพูด ส่อเสียด เว้นจากการพูดหยาบคาย เว้นจากการพูดเหลวไหลไม่เป็นสาระ
- 4) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ แบ่งออกเป็น 3 คือ เว้นจากฆ่า หรือเบียดเบียน สัตว์ เว้นจากลักขโมย หรือคดโกง หรือแก่งแย่งทำลายของผู้อื่น เว้นจากเสพกาม หรือประพฤติดนินา
- 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง ละมิจฉาชีพทั้งปวง ประกอบแต่สัมมาอาชีพ
- 6) สัมมาวาจา พยายามชอบ แบ่งออกเป็น 4 คือ เพียรระวังไม่ให้ความชั่ว เกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นให้คงอยู่

7) สัมมาสติ ระลึกชอบแบ่งออกเป็น 4 คือ ระลึกรู้ตัวในเรื่องกายและอิริยาบถของกาย ระลึกรู้ตัวเมื่อรู้สึกสบายใจ หรือไม่สบายใจ หรือเฉยๆ ระลึกรู้ตัวว่าจิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว มีกิเลสหรือว่างจากกิเลส ระลึกรู้ตัวว่า อารมณ์อะไรกำลังผ่านเข้ามาในใจ

8) สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ โดยการทำจิตให้แน่วแน่ จิตจดจ่อในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนกระทั่งได้ฌาน 4

มรรค 8 ประการสามารถแบ่งส่วนย่อยๆ ในการอบรมหรือขัดเกลาเป็น 3 ส่วนคือ

- 1) ส่วนที่อบรมกายกับวาจา เรียกว่าศีล มี 3 ข้อ คือ มรรคข้อที่ 3, 4, 5
- 2) ส่วนที่อบรมจิตเรียกว่า สมาธิมี 3 ข้อ คือ มรรคข้อที่ 6, 7 และ 8
- 3) ส่วนที่อบรมทวิญญูความเห็นชอบเรียกว่าปัญญา มี 2 ข้อ คือ มรรคข้อที่ 1 และ 2

มรรค 8 ข้อ ควรทำให้เกิดให้มีขึ้น เมื่อบำเพ็ญ ให้บริบูรณ์จนเต็มที่แล้ว ย่อมเป็นเหตุให้ถึงนิโรธ

เอกชัย จุละจาริตต์ (2544: 157-180) ได้กล่าวถึงมรรคว่า คือ วิถีทางปฏิบัติธรรมเพื่อดับกิเลส กองทุกข์ และทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปติโมกข์ ซึ่งมี 8 องค์ประกอบ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ การฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ 8 นั้น ควรฝึกปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องและต่อเนื่องถึงจะดับกิเลสและกองทุกข์ได้ เมื่อฝึกเป็นประจำจะมีความเคยชินเป็นนิสัยหรือคล้ายอัตโนมัติ เนื่องจากความคิดเป็นหัวหน้าการกระทำทางกาย วาจา และใจ ดังนั้นถ้าควบคุมความคิดได้ ก็จะควบคุมการกระทำต่างๆ ทางกาย วาจา ใจ ไปได้ ความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ซึ่งเป็นมรรคข้อที่ 1 คือ การมีความรู้ในอริยสัจ 4 จะมีมากขึ้นต้องมีความเพียรในการศึกษาอริยสัจ 4 ให้รู้แจ้งชัดเจนตามความเป็นจริงทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ความเห็นชอบจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ตามความก้าวหน้าในการศึกษา อริยสัจ 4 และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ 8 เมื่อมีวิชาขึ้น อวิชชา ก็จะลดลงตามลำดับ ความหลงเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลส ดังนั้นการดับความหลง จึงเป็นเรื่องแรกของการปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ 8 ถ้าฝึกปฏิบัติโดยไม่มีความเห็นชอบ คือ ไม่มีความรู้ในอริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมผิดทาง มรรคข้อที่ 2 ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ตรงกับภาษาปัจจุบันว่า การเริ่มต้นคิดโดยมีเจตนา คือ ความจริงใจและความจริงจัง คือ การคิดละความโลภและความโกรธ ซึ่งเกิดเนื่องมาจากการเห็นชอบจนถึงขั้นไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ด้วยการละกามราคะ ละพยาบาท และละเบียดเบียน มรรคข้อที่ 3 วาจาชอบ (สัมมาวาจา) คือ งดเว้นจากการพูดทุจริต ประกอบด้วย ไม่พูดเท็จ ส่อเสียด หยาดกาย และ เพ้อเจ้อ มรรคข้อที่ 4 การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) คือ การงดเว้นจากการกระทำต่างๆ ที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อมจนเกินพอดี เจตนางดเว้นการตัดรอนชีวิต การถือเอาของผู้อื่นที่เขาไม่ได้ให้ การประพฤติดินในกามทั้งหลาย การกระทำชอบ คือ การรักษาศีล 5 ศีล 8

ศีล 10 ศีล 227 และปฏิบัติตามโอวาทปาติโมกข์ มรรคข้อที่ 5 อาชีพรอบ (สัมมาอาชีวะ) คือ การเลี้ยงชีพโดยไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น สัตว์ สิ่งแวดล้อม มรรคข้อที่ 6 ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) คือ มีความพยายามในการดับกิเลสด้วยการศึกษาอริยสัจ 4 และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล 8 อย่างถูกต้อง ครอบถ้วนและต่อเนื่อง โดยการมีความเพียรในการเจริญสติ และเจริญสมาธิ สลับกันไปในชีวิตประจำวัน เพื่อกำกับและควบคุมความคิดให้บริสุทธิ์ ผ่องใสจนเป็นนิสัยหรือคล้ายอัตโนมัติ มรรคข้อที่ 7 สติชอบ (สัมมาสติ) คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้รู้ในทางเป็นธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ รวมทั้งรู้ความเป็นไตรลักษณ์ พร้อมทั้งมีสติใช้ความรู้ดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อคลายและดับความยึดมั่นถือมั่นหรือเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ให้หมดไป มรรคข้อที่ 8 สมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ) คือ การมีสติแน่วแน่อยู่กับกิจเล็กๆ เพียงกิจเดียว เช่น การมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้า ออกที่ปลายจมูกเพียงกิจเดียว (เอกัคคตา) โดยไม่เผลอสติคิดฟุ้งซ่าน จึงทำให้เกิดการหยุดความคิด หยุดการเคลื่อนไหว พักร่างกาย พักสมอง เพื่อให้เกิดการปล่อยวางเรื่องต่างๆ (อุเบกขา) ซึ่งก็คือ การปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิ ซึ่งเป็นรูปแบบที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและตรัสสอนมาโดยตลอด

สรุป มรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง ทำให้ผู้ปฏิบัติถูกต้องครบถ้วน สามารถหลุดพ้นจากอสงวาทกิเลสทั้งหลาย มีจิตใจสงบเย็นเป็นนิพพาน มรรคมงคลประกอบ 8 อย่าง หรือเรียกว่ามรรคมงคล 8 ได้แก่ ความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ความดำริถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) การพูดจาถูกต้อง (สัมมาวาจา) การกระทำถูกต้อง (สัมมากัมมันตะ) การเลี้ยงชีพถูกต้อง (สัมมาอาชีวะ) ความพากเพียรถูกต้อง (สัมมาวายามะ) ความระลึกถูกต้อง (สัมมาสติ) และความตั้งใจมั่นถูกต้อง (สัมมาสมาธิ)

บุคคลผู้ปฏิบัติตามหลักสายกลางนี้ จะต้องเป็นผู้มีปัญญาและมีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) แลเห็น (หยั่งรู้) ในอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง จึงมีความปรารถนาที่จะดับทุกข์ (สัมมาสังกัปปะ) ตามกำลังปัญญาที่มีอยู่ ด้วยการสำรวมกาย วาจาอยู่ในองค์ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) โดยมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ (สัมมาสติ) มิให้ลวงศีลและฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติสมาธิให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ (สัมมาสมาธิ) ในการรู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานและเจริญมรรคมงคล 8 จึงจะสามารถตัดวงจรปัจจุสมุปบาทสายสมุทรวาร (สายเกิดทุกข์) ได้และควบคุมให้เกิดสายนิโรธวาร (สายดับทุกข์) ได้ มรรคมงคล 8 จึงเป็นองค์รวมของการบูรณาการ ศีล สมาธิ และปัญญาที่เรียกว่า ไตรสิกขา อย่างสมบูรณ์แบบ

สรุปกระบวนการอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นถึง การเกิดขึ้นของความทุกข์ และการดับลงของความทุกข์ทางใจของมนุษย์ ซึ่งมี 4 ขั้นตอนคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นกระบวนการธรรมที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัย เป็นเหตุเป็นผลส่งต่อเนื่องกันตามกฎของธรรมชาติ (อิทัปปัจจยตา) ผู้ใดจะดับทุกข์ได้ ผู้นั้นก็ต้องเห็นความทุกข์อย่างถูกต้อง จนตระหนักแน่แนใจไม่ลังเลสงสัย จนสามารถกำหนดรู้ความทุกข์นั้นได้ อีกทั้งจะต้องรู้ชัดประจักษ์แจ้งในเหตุของความทุกข์นั้นว่าอยู่ในจิตใจของตนเอง มิใช่มีเหตุมาจากผู้อื่นหรือสิ่งอื่น เหตุุนั้นคือตัณหา ความทะยานอยาก ซึ่งอาศัยกระบวนการใช้ตรวนทางจิต ซึ่งทางธรรมเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท จึงเป็นกระบวนการเกิดขึ้นของความทุกข์ เมื่อตระหนักเห็นความทุกข์ ทำให้มีความเบื่อหน่าย อਿหนาระอาใจกับความเร่าร้อน เจ็บปวด ทรมานทรมาย ฯลฯ ของใจที่ขาดอิสรภาพ จึงมีความต้องการดับทุกข์ ด้วยการละ ลด เลิกกิเลสให้เบาบางลง ก็เกิดความปิติ สุข และสมาธิ ส่งเสริมให้จิตเกิดความหยั่งรู้ชัดแจ้งในพระนิพพานมากขึ้นตามลำดับ และด้วยการปฏิบัติปฏิบัติชอบตามทางสายกลางคือ อริยมรรคมีองค์ 8 เกิดความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ส่งผลให้มีการเจริญสติ และเจริญสมาธิ มีพลังสูงสุดจนตัดดวงจรใช้ตรวนของจิต (ปฏิจจสมุปบาท) ให้หลุดพ้นจากบ่วงบวนารของความทุกข์ได้ จิตเกิดความสะอาด สว่าง สงบ มีอิสรภาพ พบความสงบเย็นของพระนิพพาน ได้มากน้อยแล้วแต่เปลือกของกิเลสที่ห่อหุ้มจิตนั้น มีความหนาบางมากน้อยเพียงใด จึงเป็นกระบวนการดับลงของความทุกข์

กระบวนการอริยสัจ 4 นี้ ผู้ที่จะเข้าถึงได้ต้องเป็นผู้มีจิตที่ได้รับการฟอกแล้วพอสมควร กล่าวคือ มีการบำเพ็ญทาน ถือศีล และเจริญภาวนา รู้จักรสชาติอรรถของกิเลส เห็นโทษของกิเลส และรู้ลู่ทางออกจากกิเลสเหล่านั้น จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย วาจา ใจ และสติปัญญา และยังต้องมีจิตหยั่งรู้คือ ญาณ เป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ ญาณจะเกิดได้ก็ต้องมีมันฝึกฝนเจริญสมาธิอย่างพอเพียง ญาณที่จะเข้าถึงอริยสัจ 4 นี้คือ ญาณ 3 ญาณ กล่าวคือ

ญาณที่ 1 การหยั่งรู้ว่า ทุกข์เป็นเช่นนั้น เหตุของทุกข์เป็นเช่นนั้น การดับทุกข์เป็นเช่นนั้น และวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นเช่นนั้น ทางธรรมเรียกญาณนี้ว่า สัจจญาณ เมื่อรู้ความจริงตระหนักแก่ใจในเรื่องอริยสัจ 4 แต่ละข้อคืออะไร ซึ่งตรงกับหลักปรีชา คือต้องมีการเรียนรู้ภาคทฤษฎีให้เข้าใจ ถูกต้องเป็นเบื้องต้น

ญาณที่ 2 คือการหยั่งรู้ว่า ควรจะปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 แต่ละข้ออย่างไร กล่าวคือในเรื่องทุกข์ เรามีหน้าที่จะต้องกำหนดรู้ ให้เกิดความชัดเจนใจว่า สภาวะทุกข์นี้เป็นอย่างไร ในเรื่องเหตุของความทุกข์ เรามีหน้าที่จะต้องละเหตุให้ได้ ในเรื่องความดับทุกข์ เรามีหน้าที่จะต้องทำให้นิพพานปรากฏชัดแจ้งแก่จิตใจ ในเรื่องการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรามีหน้าที่ต้องเจริญมรรคมีองค์ 8 ให้ถึง

พร้อมครบบริบูรณ์ ซึ่งทางทางธรรมเรียกการหยั่งรู้นี้ว่า กิจจญาณ ซึ่งตรงกับหลักปฏิบัติ คือต้องลงมือปฏิบัติจริงต่ออริยสัจ 4 แต่จะขอให้ถูกต้องตามหน้าที่ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น

ญาณที่ 3 คือการหยั่งรู้ว่า เมื่อได้ปฏิบัติหน้าที่ต่ออริยสัจ 4 แล้ว คือ ทุกข์เราได้กำหนดเหตุแห่งทุกข์เราได้ละ ความดับทุกข์เราได้ทำให้แจ้ง และการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เราทำให้เจริญ เราสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ มากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งทางธรรมเรียกว่า กตญาณ ซึ่งตรงกับหลักปฏิเวธ คือ ฐิติที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติ

หลักอริยสัจ 4 ที่ใช้ญาณทั้ง 3 คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ เรียกตามหลักพุทธศาสนาว่า อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12

ดังนั้น กระบวนการอริยสัจ 4 จึงเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วย หลักปริยัติ หลักปฏิบัติ และหลักปฏิเวธ ซึ่งตรงกับหลักอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12 ดังที่กล่าวมาแล้ว จะช่วยนักบริหารจิตสามารถประเมินตนเอง ถึงการกระทำและประสิทธิผลที่เกิดขึ้นได้ว่า เราได้มีวัตถุดิบซึ่งเป็นเหตุปัจจัยไหลลงไปอย่างถูกต้อง ครบถ้วนมากน้อยแค่ไหน กรรมวิธีการปฏิบัติของเราถูกต้อง มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด เราย่อมได้ผลผลิตออกมาตามเหตุปัจจัยนั้น อริยสัจ 4 จึงเป็นกระบวนการทางจิต ที่มีทั้งตัวป้อน กรรมวิธี และผลผลิต ตลอดจน ตัวป้อนกลับ ซึ่งเป็นไปตามกฎของกรรม คือการกระทำของแต่ละบุคคล ที่จะมีความสามารถ หรือมีความชำนาญชำนาญในการวางแผนชีวิต มีวิธีการดำเนินชีวิต มีการประเมินตรวจสอบ และนำไปปรับปรุงพัฒนายกระดับจิตได้ กระบวนการอริยสัจ 4 จึงเป็นกระบวนการทางธรรมสำหรับการบริหารจิตใจ สำหรับผู้บริหารจิตที่มีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือนิพพาน

4. แนวทางพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

แนวทางพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 มี 4 ขั้นตอนคือ

- 4.1 การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4
- 4.2 การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี 1
- 4.3 การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี 2
- 4.4 การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

4.1 การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4

การเตรียมความพร้อมในการศึกษาอริยสัจ 4 สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นดังนี้

- 4.1.1. การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา
 - 4.1.1.1 ศึกษาพุทธประวัติ

- 4.1.1.2 ศึกษาอนุพัพพิกา
- 4.1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งดีที่สุดในชีวิตนี้
- 4.1.1.4 ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรมและอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม
- 4.1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรม 4 ประการ
- 4.1.1.6 ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึงเกษม
- 4.1.1.7 ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนชีวิต
- 4.1.2 การเตรียมความพร้อมด้านกาย และวาจา
 - 4.1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย
 - 4.1.2.2 การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา
 - 4.1.2.3 การสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
 - 4.1.2.4 การสวดอนัตตลักขณสูตร
 - 4.1.2.5 การสวดอานาปานสติสูตร
 - 4.1.2.6 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ
 - 4.1.2.7 การสำรวมในการบริโภค
 - 4.1.2.8 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม
 - 4.1.2.9 การงดเว้นอบายมุข
- 4.1.3 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ
 - 4.1.3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น
 - 4.1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา
 - 4.1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม 4

สรุปแล้วขั้นเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 เป็นการเตรียมบุคคลที่จะศึกษาอริยสัจ 4 ให้มีระเบียบและความรู้เบื้องต้นในเรื่องของกาย วาจา ใจ และสติปัญญา เพื่อเกิดความสะดวกต่อการศึกษาอริยสัจ 4 ภาควิชาปฏิบัติและการปฏิบัติ การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา ด้านกาย วาจา และการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

4.2 การศึกษาอริยสัจ 4 ภาควิชาปฏิบัติ (1)

คือการศึกษาอริยสัจ 4 ในแง่ของหลักปฏิบัติเบื้องต้นที่ 1 เพื่อทำความรู้จักกับบริบทของอริยสัจ 4 ให้ทั่วถึง

การศึกษาอริยสัจ 4 ภาควิชาปฏิบัติ 1 ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนคือ

4.2.1 เป้าหมายของการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

4.2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4

4.2.3 ความหมายของอริยสัจ 4 พระอริยสงฆ์ ผู้ศึกษา ผู้ปฏิบัติธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิ

ในทางพระพุทธศาสนาทั้งหลาย ได้ให้ความหมายของอริยสัจ 4 ไว้ ดังนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544ก: 10) กล่าวว่า ที่เรียก “อริยสัจ” เพราะมีความหมายว่าเป็นความจริงอันประเสริฐ คือ เมื่อรู้แล้วดับทุกข์ได้ อีกนัยหมายความว่า เป็นความจริงที่ทำให้บุคคลให้กลายเป็นอริยเจ้า คือบุคคลที่ประเสริฐ

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2541: 1) ให้ความหมายของอริยสัจ 4 ว่า คือ สภาวะ หรือ ธรรมดาที่เป็นจริงอย่างยิ่ง หรือสภาวะที่เป็นจริงของพระอริยะ คือ พระอริยะได้รู้เห็นสภาวะที่เป็นจริงนั้น ตามความเป็นจริง จึงบรรลุมิตร ความรู้แจ้ง และวิมุตติ หลุดพ้นจากความยึดถือ เพราะอวิชชา

พระธรรมปิฎก (2543: 895-896) ได้กล่าวถึงพุทธพจน์ที่อธิบายความหมายของอริยสัจ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ 4 ประการนี้แล เป็นของแท้ อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้นจึงเรียกว่า อริยสัจ...” “ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะในโลก พร้อมทั้งเทวะ มาร พรหม ในหมู่ประชาชนพร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียกว่า อริยสัจ”

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้ อริยสัจ 4 นี้ตามจริง พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้นำมาเรียกว่า อริยะ”

พระธรรมปิฎกได้กล่าวถึง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อ้างความในบาลีมาแสดงความหมายของอริยสัจ รวมได้ 4 นัย คือ 1.สัจจะที่พระอริยะตรัสรู้ 2.สัจจะของพระอริยะ 3.สัจจะที่ทำให้เป็นพระอริยะ 4.สัจจะอย่างอริยะ คือ แท้แน่นอน

สุชีโวภิกขุ (2541: 43-44) ได้ให้ความหมายของอริยสัจ 4 ว่า อริยสัจ 4 แยกออกเป็น

อริย+สัจจ อริย แปลว่า ประเสริฐ แปลว่าพระอริยเจ้า หรือแปลว่าไปจากข้าศึก

สัจจ แปลว่า ของจริง รวมแล้วแปลว่า ของจริงอย่างประเสริฐ ของจริงที่ทำให้เป็นพระอริยเจ้า ของจริงของพระอริยเจ้าหรือของจริงไปจากข้าศึก

อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และตรัสสอนเพื่อพัฒนาจิตใจมนุษย์ เป็นศาสตร์ของการพัฒนาจิตใจ ให้ห่างไกลจากกิเลสและกองทุกข์ ด้วยการไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่ว แต่ให้มุ่งคิดดีและทำดี เพื่อทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส ตามโอวาทพระปาติโมกข์ และเป็นบุคคลที่ประเสริฐ (อริยบุคคล) ในชีวิตปัจจุบัน (เอกชัย จุละจาริตต์. 2544: 4-5)

สุทธิลักษณ์ อำพันวงศ์ (2543: 47) ได้ให้ความหมายอริยสัจ 4 คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นสอดคล้องกับการแสวงหาสัจธรรมของพระองค์ เริ่มตั้งแต่การเผชิญ

ความทุกข์ ที่ปรากฏเป็นปัญหา แล้วทำการค้นคว้าหาสาเหตุ ได้พบว่ามีทางแก้ไข จึงกำหนดจุดที่จะต้องแก้ไขและกำหนดเป้าหมายไว้อย่างแน่ชัด แล้วดำเนินการแก้ไขตามวิธีการ จนบรรลุเป้าหมาย คือความดับทุกข์

สรุปแล้ว อริยสัจ 4 คือ สัจจธรรมความจริงอันประเสริฐ ที่ทำให้บุคคลพัฒนาจิตของตน ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ จนจิตบรรลุเข้าสู่กระแสพระนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนา

4.2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4 ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ ซึ่งถือเป็นแก่นธรรมหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงประกาศหลักธรรมอริยสัจ 4 นี้ ตลอดพระชนมชีพของพระองค์ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2536ก: 111) ได้กล่าวถึงอริยสัจ 4 ว่า พระพุทธองค์ได้แสดงธรรมเกี่ยวกับหลักอริยสัจ 4 ไว้มากมาย หลายสถานที่ หลายกาล เวลา และกับหลายบุคคล ถึงแม้คำอธิบายจะมีมากมาย แต่หลักอริยสัจ 4 ก็มีเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุ ท. (ทั้งหลาย) ความจริงอันประเสริฐว่า นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่เป็นความดับไม่เหลือของทุกข์ และนี่เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ ดังนี้ เป็นสิ่งที่เราได้บัญญัติแล้ว แต่ในความเป็นจริงนั้น มีการพรรณนาความ การลงอักษร และการจำแนก เพื่อพิสดารมากจนประมาณไม่ได้ ... ฯลฯ ” แต่ไม่ว่าพระพุทธองค์ จะทรงอธิบายด้วยลักษณะเช่นใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ทรงเน้นย้ำทุกครั้งหลังทรงแสดงธรรม ก็คือ ให้ภิกษุทั้งหลาย จงมีความเพียรพยายาม เพื่อเข้าถึงความจริงอันประเสริฐของอริยสัจ 4 ประการนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุ ท. (ทั้งหลาย) เพราะเหตุนี้ในกรณีนี้ พวกเธอพึงทำความเพียร เพื่อให้รู้ความจริงว่า นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์, นี่เป็นความดับไม่เหลือของทุกข์, และนี่เป็นทางดำเนินให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ ดังนี้เถิด.” (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 111)

นอกจากนั้นพระพุทธองค์จะทรงเรียกชื่อองค์ประกอบของอริยสัจ 4 อีกแบบหนึ่ง (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 114-115) คือ อริยสัจคือทุกข์ อริยสัจคือทุกขสมุทัย อริยสัจคือทุกขนิโรธ และอริยสัจคือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ซึ่งเป็นภาษาบาลี แต่ก็มีแบบที่ควรรับรู้ไว้ ก็คือ ทรงเปรียบเทียบอริยสัจ 4 โดยใช้คำว่าโลกแทน คือ อริยสัจ 4 คือโลก คือเหตุให้เกิดโลก คือความดับไม่เหลือของโลก และคือทางให้ถึง ความดับไม่เหลือแห่งโลก (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 438-444)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2543: 34-35) กล่าวว่า อริยสัจ 4 นั้นจะพูดเป็นทุกข์ก็ได้ จะพูดเป็นความเกิดก็ได้ จะพูดเป็นเรื่องว่าโลกก็ได้ หรือพูดว่าอาสวะ (กิเลสที่ไหลนองออกมาจากสันดาน) มूलเหตุให้เกิดอาสวะ, ความดับสนิทของอาสวะ ทางให้ถึงความดับสนิทของอาสวะ ก็ได้

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544ก: 10) ได้สรุปองค์ประกอบของอริยสัจ 4 ว่ามีอยู่ 4 ประการ คือ

1.แสดงให้ทราบความจริงของธรรมชาติที่เกี่ยวกับความทุกข์

2.แสดงเหตุให้เกิดความทุกข์ ภาษาบาลีเรียกว่า สมุทัย

3.แสดงความดับสนิทของความทุกข์ ภาษาบาลีเรียกว่า นิโรธ

4.แสดงทางปฏิบัติให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ ภาษาบาลี เรียกว่า มรรค

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544ก: 13) กล่าวว่า อริยสัจทั้ง 4 นี้ ย่นลงได้เป็น 2 คู่ คือ ทุกข์กับเหตุให้เกิดทุกข์คู่หนึ่ง และความดับสนิทแห่งทุกข์กับหนทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ อีกคู่หนึ่ง ถ้าเรียกสั้นๆเพื่อความสะดวกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระพุทธองค์ทรงแสดงอริยสัจ 4 ประการไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่มีทางที่จะเติมหลักเกณฑ์ใดๆลงไปอีก ไม่ว่าโดยทางวิธีปฏิบัติหรือโดยหลักวิชา เพราะได้กล่าวถึงสิ่งนั้นว่า มีอยู่อย่างไร ว่ามาจากอะไร ว่าเพื่อสิ่งใด และโดยวิธีใด พระองค์ได้ทรงแสดงโดยบุคลาธิษฐาน ยกตัวอย่าง โดยอุปมาว่า ทุกข์ได้แก่โรคภัยไข้เจ็บ สมุทัยได้แก่มูลเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ นิโรธได้แก่การหายจากโรค หรือความไม่มีโรค มรรคได้แก่ยารักษาโรค และวิธีรักษาโรค เป็นต้น

ส่วนสุทธิลักษณะ อัมพันวงศ์ (2543: 48) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของอริยสัจ 4 ได้ชัดเจน ดังนี้ อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

1. **ทุกข์** คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน คือเป็นชั้นสำรวจปัญหาและขอบเขต

2. **สมุทัย** คือสาเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องสืบค้นวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขให้หมดสิ้นไป

3. **นิโรธ** คือความดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้ประจักษ์แจ้งว่า ปัญหานั้นมีทางแก้ไขให้สำเร็จ

4. **มรรค** คือทางหรือวิธีการดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนปฏิบัติแก้ปัญหาไปตามขั้นตอน

ผู้จัดทำคู่มือเห็นว่าการที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงองค์ประกอบของอริยสัจ 4 ไว้หลายแบบเป็นเพราะ พระองค์ต้องการใช้ ให้เหมาะสมกับระดับของผู้ฟังธรรม ซึ่งทรงแบ่งออกเป็น 4 ประเภท เปรียบกับบัว 4 เหล่า คือ เหล่าที่ 1 บัวที่บานอยู่เหนือน้ำ เปรียบได้กับผู้ที่มีปัญญาดีมาก เหล่าที่ 2 บัวที่อยู่ใต้น้ำรอแสงแดดก็พร้อมจะบาน เปรียบกับคนที่มีปัญญาดี เมื่อได้รับการชี้แนะเล็กน้อยก็สามารถเรียนรู้ได้ดี เหล่าที่ 3 คือ บัวที่อยู่ใต้น้ำ ถ้าได้รับการชี้แนะมาก ก็จะเจริญเติบโตบานได้ในวันข้างหน้า และเหล่าสุดท้าย บัวที่อยู่ในโคลนตม รอเป็นอาหารของเต่าและปลา คือพวกโง่เขลาเบาปัญญา ไม่สามารถอบรมสั่งสอนได้ อริยสัจ 4 จึงมีชื่อหลากหลายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ แต่เนื้อหาหลักของอริยสัจ 4 มิได้แตกต่างกันเลย นอกจากจะทรงอธิบายโดยย่อ หรือ โดยละเอียดเท่านั้น ท่านผู้รู้ส่วนใหญ่ได้ให้คำอธิบายขยายความอริยสัจ 4 โดยถือเอาตามพุทธพจน์ของ พระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ใน

พระไตรปิฎกหรือพระสูตรต่างๆ มาเป็นหลักในการอธิบาย ดังเช่น ท่านพุทธทาสได้รวบรวม พระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับอริยสัจ 4 จากพระไตรปิฎกฉบับบาลีสยามรัฐ ฉบับอนุสรณ์รัชกาลที่ 7 ไว้ในหนังสือชุดธรรมโฆษณานี้ชื่อ อริยสัจจากพระโอษฐ์ เป็นต้น

4.2.5 จิตหยั่งรู้ คือ จิตที่ได้ฝึกดีแล้วจนเกิดญาณหยั่งรู้ในอริยสัจ 4 ได้

สรุป ชั้นศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(1) คือ การศึกษาเรื่องอริยสัจ 4 ในระดับรู้จักและรู้จำ เพื่อปูพื้นฐานสู่การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) ทางพระพุทธศาสนาเรียกการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้ระดับสุดมยปัญญาโดยมีสาระเนื้อหาที่สำคัญ คือ เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4 ความเป็นมาของอริยสัจ 4 ความหมายของอริยสัจ 4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4 และการหยั่งรู้(ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ทำให้ทราบ ที่มาของอริยสัจ 4 รู้ว่าอริยสัจ คือ อะไร มีหน้าตาอย่างไร เป็นการเห็นภาพรวมของอริยสัจ 4 เบื้องต้น เพื่อให้ เกิดความคุ้นเคยและศรัทธาในการเรียนรู้รายละเอียดของอริยสัจ 4 ต่อไป

4.3 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)

การศึกษาลหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) คือการศึกษาอริยสัจ 4 ในแง่หลักปริยัติส่วนที่ 2 เพื่อทำความเข้าใจถึงวิธีการหยั่งรู้อริยสัจ 4 ได้ด้วยญาณทั้ง 3 คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ซึ่งรวมเรียกว่า อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้อริยสัจ 4 ทำให้พระองค์ทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ทรงประพฤติปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 คือทางสายกลาง หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ทำให้พระองค์มี “ญาณทัสนะ” ในอริยสัจ 4 อย่างรู้แจ้งแทงตลอด ทรงมีญาณ 3 คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ ครบถ้วนบริบูรณ์ หรือ เรียกว่า การรู้อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า

“ถ้าการกำหนดรู้อริยสัจยังไม่ครบถ้วนด้วยปริวัฏฏ์ 3 ด้วยอาการ 12 ดังกล่าวแล้ว พระองค์ก็ยังไม่ทรงปฏิญาณว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต่อเมื่อทรงเห็นว่าการรู้อริยสัจของพระองค์เป็นไปอย่างครบถ้วน ด้วยปริวัฏฏ์ 3 และ อาการ 12 ดังที่กล่าวแล้ว จึงจะปฏิญาณพระองค์เองเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” (พุทธทาสภิกขุ, 2537: 91)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2537: 92-95) กล่าวว่า การกำหนดอริยสัจโดยสมบูรณ จะต้องมีการกำหนดถึง 12 ลักษณะ หรือ 12 อาการ ดังนี้

1) กำหนดรู้อย่างหลักปริยัติ หรือ สัจจญาณว่า ทุกขสัจเป็นเช่นนั้น สมุทยสัจเป็นเช่นนั้น นิโรธสัจเป็นเช่นนั้น มรรคสัจเป็นเช่นนั้น

2) กำหนดโดยหลักปฏิบัติ หรือกิจจญาณว่า ทุกขสัจเราต้องรู้ สมุทยสัจเราต้องละ นิโรธสัจเราต้องทำให้แจ้ง มรรคสัจเราต้องทำให้เกิดขึ้น

3) กำหนดโดยหลักปฏิเวธ หรือกตญาณว่า ทุกขสังขารได้รู้แล้ว สมุทยสังขารได้ละแล้ว นิโรธสังขารได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคสังขารได้ทำให้เกิดมีแล้ว

ท่านพุทธทาสกล่าวว่า แม้ในขั้นที่ 1 การกำหนดรู้โดยหลักปริยัติ คนธรรมดาทั่วไปก็ยังทำแทบไม่ได้แล้ว เพราะความไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่ หรือเพราะถูกกิเลสหุ้มห่อมากเกินไป

แต่เรื่องดังกล่าวผู้จัดทำคู่มือ คิดว่าไม่ใช่จะเป็นข้ออ้างที่จะไม่สนใจในอริยสัจ 4 เพราะความเป็นจริงแล้ว สาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้คนไม่เข้าใจ ไม่สนใจในอริยสัจ 4 ทั้งที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาซึ่งตน ก็เป็นพุทธศาสนิกชนอยู่ ก็คือ การที่ไม่รับการศึกษอบรมกันมาอย่างถูกต้อง ตั้งแต่เกิดมาเลยทีเดียว ทั้งไม่ได้มีการใช้หรือ พูดยิ่งให้เป็นปกติวิสัย อีกทั้งการถ่ายทอด ผู้ถ่ายทอด และวิธีการถ่ายทอดให้เกิดการเรียนรู้ในธรรมะของพระพุทธองค์ ก็เป็นไปด้วยความบกพร่อง ผิดเคื่องไม่ชัดเจน สรุปก็คือมีความอ่อนแอในทุกกรณี ทุกองค์ประกอบ แต่ในความเป็นจริง ทุกๆ คนไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์กายทุกข์ใจในชีวิตนี้ไปได้ ก็ต้องเฝ้าวิถีการดับทุกข์ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งอยู่เสมอ การดำเนินตามรอยพระพุทธบาทของพระพุทธเจ้า จะเป็นการตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท และได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติบูชาอย่างแท้จริง ดังปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ ที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นวาทะครั้งสุดท้าย ที่เราจะกล่าวแก่ท่านทั้งหลาย สังขารทั้งหลายทั้งปวง มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความรอบคอบให้บริบูรณ์ถึงที่สุด ด้วยความไม่ประมาทเถิด” (สมเด็จพะญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2539ก: 207)

เช่นเดียวกับ**พระธรรมปิฎก (2543: 901-904)** ได้กล่าวถึงเรื่องกิจในอริยสัจว่า มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการแสดงอริยสัจ และการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัจ ต้องทำให้ถูกต้องสัมพันธ์ตรงกับหน้าที่หรือกิจต่ออริยสัจนั้น มิฉะนั้นจะเกิดผลเสียต่อตนเองและพระพุทธศาสนาจะถูกมองไปในแง่ร้าย

กิจในอริยสัจ คือ หน้าที่อันพึงทำต่ออริยสัจ 4 มีดังนี้

- 1) **ทุกขอริยสัจ** มีหน้าที่ควรกำหนดรู้ หมายถึงการศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่เป็นจริง เป็นขั้นสำรวจปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต
- 2) **สมุทยอริยสัจ** มีหน้าที่ควรละ หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป เป็นขั้นสืบค้น วิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป
- 3) **นิโรธอริยสัจ** มีหน้าที่ควรทำให้แจ้ง หมายถึง การประจักษ์แจ้งหรือบรรลุถึงสภาวะดับทุกข์ การเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาก็ได้เสร็จสิ้น เป็นขั้นเล็งรู้ภาวะหมดปัญหาที่เอาเป็นจุดหมายเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้ และต้องทำให้สำเร็จและรู้ว่าเข้าถึงจุดหมายนั้นได้อย่างไร

4) **ทุกขนิโรธคามินิอริยสัจ** มีหน้าที่ควรเจริญทำให้มีเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค เพื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เป็นขั้นกำหนดวาง หรือรับทราบวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลาย ในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหา ซึ่งต้องลงมือปฏิบัติต่อไป

กิจทั้ง 4 นี้เป็นข้อที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องและเสร็จสิ้นต่ออริยสัจ 4 ซึ่งต้องอาศัยความรู้หรือญาณ การรู้จักในอริยสัจ เรียกว่า กิจจญาณ ซึ่งเป็นญาณหนึ่งในญาณสาม

ญาณ 3 จึงมีชื่อเต็มว่า “ญาณทัสนะ” อันมีปริวัฏฏ์ 3 แห่งญาณทัสนะ หมายถึงการหยั่งรู้เห็นวนครบ 3 รอบ กล่าวคือ มีสัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ ดังนี้

1) **สัจจญาณ** หยั่งรู้สัจจะตามจริงของอริยสัจ 4 ว่าทุกข์ คืออย่างนี้ เหตุของทุกข์คืออย่างนี้ ภาวะดับทุกข์เป็นอย่างนี้ ทางแก้ไขทุกข์คืออย่างนี้

2) **กิจจญาณ** หยั่งรู้หน้าที่ที่ต้องทำต่ออริยสัจ 4 ว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ เหตุแห่งทุกข์ควรละ ภาวะดับทุกข์ควรทำให้แจ้ง ทางแก้ไขดับทุกข์ควรทำให้เจริญขึ้น

3) **กตญาณ** หยั่งรู้กิจที่จะต้องทำให้อริยสัจ 4 แต่ละอย่างนั้นได้ทำเสร็จแล้ว ว่าทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยก็ได้ละแล้ว นิโรธได้ประจักษ์แจ้งแล้ว มรรคก็ได้ปฏิบัติแล้ว

ปริวัฏฏ์ 3 หรือ วนรอบ 3 นี้เป็นไปในอริยสัจ 4 ครบทุกข้อจึงรวมเป็น 12 ญาณทัสนะ เรียกเป็นคำศัพท์ว่า มีอาการ 12 พระพุทธเจ้าทรงมีญาณทัสนะตามเป็นจริงในอริยสัจ 4 ครบปริวัฏฏ์ 3 มีอาการ 12 จึงได้ปฏิญาณพระองค์ว่า ทรงบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว

พระธรรมปิฎกได้สรุปว่า “ญาณทัสนะ” มีอาการ 12 สามารถใช้เป็นเกณฑ์ตรวจสอบความสำเร็จในการปฏิบัติแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง มีดังนี้

ทุกข์ คือดังนี้	ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้	ทุกข์นี้ได้กำหนดรู้แล้ว
สมุทัย คือดังนี้	สมุทัยนี้ควรละเสีย	สมุทัยนี้ได้ละแล้ว
นิโรธ คือดังนี้	นิโรธนี้ควรทำให้แจ้ง	นิโรธนี้ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว
มรรค คือดังนี้	มรรคนี้ควรปฏิบัติ	มรรคนี้ได้ปฏิบัติแล้ว

สมเด็จพระสังฆราช (2539ข: 19-23) ทรงกล่าวว่า ญาณในอริยสัจ สามารถเทียบเคียงได้กับประสบการณ์คือ เรื่องที่เป็นหน้าที่การงานที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ เบื้องต้นจะต้องรู้ข้อเท็จจริงของสิ่งนั้นก่อน และเมื่อรู้ความจริงอย่างถูกต้องแล้ว ก็ต้องรู้ว่าจะจัดการอย่างไรกับเรื่องนั้น เมื่อรู้ดังนี้แล้วจึงลงมือจัดทำจนสำเร็จ ซึ่งตรงกับญาณในอริยสัจที่มีวน 3 อาการ 12 หรือเรียกว่าปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 ดังมีรายละเอียดดังนี้

1) **สัจจญาณ** ความรู้ในสัจจะคือ ความจริง ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นสมุทัย อะไรคือสิ่งที่ดับและข้อปฏิบัติในการดับทุกข์เป็นอย่างไร ต้องมีการหยั่งรู้ด้วยญาณว่าเป็นจริงตามที่พระ

พุทธองค์ทรงตรัสหรือไม่ ถ้าเพียงแต่ได้ยิน ได้อ่าน ได้ฟัง ก็ยังไม่เชื่อว่ารู้อริยสัจ จะต้องรู้แน่แจ่มชัดลงไป ที่จิตของตนเองโดยไม่ต้องเชื่อใคร

2) กิจจญาณ ความรู้ในกิจหน้าที่ที่พึงทำ คือรู้ว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละก็จะให้พ้นไป นิโรธความทำให้แจ้ง มรรคควรอบรมให้มีขึ้น การรู้และสามารถทำหน้าที่ได้ถูกต้องธรรมในอริยสัจ 4 จะส่งผลถึง พฤติกรรมของคนในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่นการทำร้ายผู้อื่นเมื่อโกรธ หรือการฆ่าตัวตาย เพราะทำหน้าที่ไม่ถูกต้องต่อเหตุแห่งทุกข์

3) กตญาณ ความรู้ในการทำกิจเสร็จ คือรู้ว่า ทุกข์ก็ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยได้ละแล้ว นิโรธได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคได้ปฏิบัติครบบริบูรณ์แล้ว การรู้ถึงขั้นกตญาณนี้จึงเป็นความรู้่อริยสัจ 4 อย่างสมบูรณ์

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงจำแนกธรรมทั้งหมดออกเป็นหมวดหมู่ ตามลักษณะกิจที่ควรทำทั้ง 4 อย่างกล่าว คือ

1) ปริญาญยธรรม ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ได้แก่ พวกทุกข์สัจทั้งหมด ได้แก่สิ่งที่เกิดดับทั้งหมด ได้แก่ ชั้น 5 อายตนะ ธาตุ เป็นต้น

2) ปหาตัพพธรรม ธรรมที่ควรละ ได้แก่ กิเลสทั้งหมด ได้แก่ อกุศลมูลทั้งหมด นิรวรณ 5 มลทิน 9 อุปกิเลส 16

3) สัจฉิกาทัพพธรรม ธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ได้แก่ ผลของการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหมด เช่น นิพพาน วิมุตติ อุปสมะ (ความสงบเยียบเหงาใจ)

4) ภาเวตัพพธรรม ธรรมที่ควรอบรมให้มีขึ้น ได้แก่ ธรรมปฏิบัติทุกๆ อย่าง ได้แก่ มรรคมรรค 8 อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 เป็นต้น

ความรู้ในเรื่องนี้มีประโยชน์มากในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำให้กำหนดลงไปได้ว่า เราควรปฏิบัติต่อข้อธรรมเรื่องนั้นๆ ในลักษณะใด จึงจะถูกต้อง สำเร็จประโยชน์ เป็นการเพิ่มปัญญาบารมีในการเข้าถึง อริยสัจ 4 มากยิ่งขึ้น

สรุป ขั้นศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(2) คือ การศึกษาอริยสัจ 4 ในระดับรู้คิดวิเคราะห์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างมีวิจารณ์ญาณ ว่าการเข้าถึงอริยสัจ 4 ต้องเข้าถึงด้วยการหยั่งรู้โดยญาณ 3 คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ การเรียนรู้แบบคิดวิเคราะห์นี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า การเรียนรู้ระดับ จินตมยปัญญา โดยมีสาระเนื้อหาที่สำคัญคือ การหยั่งรู้อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12 การศึกษาอริยสัจ 4 ให้สำเร็จประโยชน์ได้นั้น จะต้องต้องเรียนรู้ ด้วยวิธีการหยั่งรู้ด้วย “ญาณทัศนะ” ทั้ง 3 คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ หรือที่เรียกว่า อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12 ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

4.4 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เห็นองค์รวมของหลักอริยสัจ 4 ได้อย่างครอบคลุม การรู้อะไร เป็นอะไรในอริยสัจ 4 จะช่วยให้การปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 มีความชัดเจน และบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น เป้าหมายของอริยสัจนั้นก็คือ การดับทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยอวิชชา คือความไม่รู้จักความจริงของชีวิตตามธรรมชาติที่มันเป็น จึงหลงยึดและรับไม่ได้เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ การฝันความเป็นจริงคือความทุกข์ การจะพบความเป็นจริงก็เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายสำหรับบุคคลที่ขาดความสนใจศึกษา การได้เข้าถึงความจริงในอริยสัจ 4 จะพบได้ในระดับที่ต่างกันของการรับรู้ ตั้งแต่รู้จำ รู้จัก จนรู้แจ้ง การจะบรรลุเป้าหมายได้นั้น นอกจากจะมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว ยังต้องมีการปฏิบัติหน้าที่ต่ออริยสัจ 4 ให้ถูกต้องอีกด้วย และต้องประกอบด้วยความเพียรโดยอาศัยปัญญา ตลอดจนความปรารถนาที่จะดับทุกข์จริง จึงจะบรรลุถึงกระแสพระนิพพานได้

การปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ มีวิธีการหลายแบบ หลายวิธี แต่ทุกวิธีที่จะทำให้ถึงความดับทุกข์ได้จริง ก็จะต้องประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา หรือเรียกว่าองค์ไตรสิกขา ซึ่งเป็นตัวชี้ร่างกาย วาจา และใจของมนุษย์ ให้ดำเนินชีวิตไปตามระดับความมาก น้อยของศีล สมาธิ ปัญญาที่ตนมีอยู่ ศีล สมาธิ ปัญญาที่ถูกต้องก็คือ มรรคมีองค์ 8 นั่นเอง หรืออาจจะกล่าวได้ว่าวิธีปฏิบัติใดๆ ที่เป็นไปเพื่อกำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์ วิธีการนั้นๆ ก็คือ มรรคมีองค์ 8 คือ ทางปรากฏของกาย วาจา และใจ โดยมีปัญญาเป็นตัวนำ ผู้ใดดำเนินตนอยู่ในมรรคมีองค์ 8 ชีวิตก็จะขับเคลื่อนด้วย “มรรคญาณ” นำพาสู่กระแสพระนิพพาน จิตมีอุเบกขา สลัดคิณกองกิเลสทั้งมวลได้โดยอัตโนมัติ

ในมรรคข้อที่ 7 และ 8 คือสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิ ท่านจัดอยู่ในหมวดสมาธิ การเจริญสมาธิเพื่อให้เกิด “ญาณทัศนะ” ก็คือมีปัญญารู้เห็นอริยสัจ 4 ด้วยญาณ 3 คือ สัญจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ ดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ 4.3 ในภาคปฏิบัตินี้ได้เลือกวิธีปฏิบัติด้วยอานาปานสติภาวนาแบบสมบุรณ์ 16 ขั้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งแบบสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐานทำให้มีปัญญารู้ใน ทุกขสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ และมรรคสัจ ตัดอุปาทานในขั้นที่ 5 ทำขั้นที่ 5 ให้บริสุทธิ์ มองเห็นความเป็นสมมติของสังขาร (การปรุงแต่ง) ทั้งปวง มีสติทันการปรุงแต่งของความเป็นตัวตน ของตน (อุปาทาน) มีปัญญามาทันท่อนจะเกิดกิเลส ก่อนจะทำกรรม และก่อนจะได้รับผลกรรม(วิบาก) เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณทุกลมหายใจเข้าและออก การเจริญอานาปานสติภาวนาจึงตัดวงจรใช้ตรวนทางจิตใจ (ปฏิจจสมุปบาท) ให้หยุดลงได้ อวิชชาอาจทำให้เกิดปัญหาแก่ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอีกต่อไป

อานาปานสติภาวนา เป็นการปฏิบัติกรรมฐานวิธีหนึ่งใน 40 วิธี ที่เขียนไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระเทพวิสุทธิกวี. 2543: 66) และมีกล่าวอยู่ในสติปัฏฐานสูตร แต่มีไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่เหมือนที่มีอยู่ในอานาปานสติสูตร อานาปานสติภาวนาเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยกำหนดใช้ลมหายใจเข้าและออกเป็นอารมณ์ พระเทพวิสุทธิกวีกล่าวว่า จะเรียกอานาปานสติ อานาปานสติภาวนา และอานาปานสติกรรมฐานก็ได้ และอานาปานสติภาวนาเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมด เช่นเดียวกับท่านพุทธทาสภิกขุ (2544: 39) ท่านให้ความสำคัญกับการฝึก อานาปานสติภาวนาเป็นอย่างยิ่ง ถือว่าเป็นกรรมฐานที่ดีและสะดวกที่สุด เพราะใช้ลมหายใจเข้าและออก ซึ่งมีอยู่ประจำตัวทุกคน ไม่ต้องไปหาที่ไหน และสามารถติดตัวไปได้ สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน หลับ และตื่น

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ทำให้กิเลสเกิดไม่ได้ ทำให้เกิดสติสมบูรณ์ชนิดที่เรียกเอาความสงบเย็นมาได้ทันที แม้แต่เพียงหายใจครั้งเดียวก็เป่าอารมณ์ร้าย ที่เกิดขึ้นให้ราบสงบลงได้ ทำให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบสุข นอกจากนั้นในอานาปานสติสูตร กล่าวไว้ว่า การเจริญอานาปานสติภาวนาจะทำให้สติปัฏฐานทั้ง 4 สมบูรณ์ คือ สติในกาย สติในเวทนา สติในจิต และสติในธรรม เมื่อสติปัฏฐานทั้ง 4 สมบูรณ์ก็ทำให้โพชฌงค์ 7 สมบูรณ์ โพชฌงค์ 7 คือ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ประกอบด้วย สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อโพชฌงค์ทั้ง 7 สมบูรณ์ ก็ทำให้วิชาสมบูรณ์ วิชาในที่นี้ตรงกันข้ามกับอวิชาคือความไม่รู้ถูกต้องในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ วิชาหมายถึง ความรู้ถูกต้องในเรื่องอริยสัจ 4 เมื่อมีความรู้ที่ถูกต้อง เกิดสัมมาญาณและเข้าถึงอริยสัจ 4 ก็จะทำให้เกิดวิมุตติ คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง (สัมมาวิมุตติ) และเกิดมรรค ผล นิพพานในที่สุด ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ก็คือ การทำความ รู้จัก กาย เวทนา จิต และธรรมให้ทั่วถึงลึกซึ้ง จนสามารถควบคุมบังคับจิตได้ตามที่ต้องการทุกลมหายใจเข้าออก เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ที่ส่งผลบรรลุถึงพระนิพพานในที่สุด

ดังนั้นการเจริญอานาปานสติภาวนา คือ การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ในข้อที่ 7 และ 8 อย่างเป็นรูปธรรม ทำให้เกิดสัมมาสติและสัมมาสมาธิ อันเป็นองค์ธรรมหลักที่ทำให้จิตเกิดพลังและตั้งมั่น อาศัยสัมมาทิฐิการเห็นอริยสัจ 4 อย่างถูกต้องครบถ้วนเป็นตัวนำ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งปวงได้ อานาปานสติภาวนาจึงเป็นวิธีที่ผู้จัดทำคู่มือเลือกใช้ในการปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงอริยสัจ 4 ตามคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคิต 3

สรุปขั้นศึกษาอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ คือ การศึกษาอริยสัจ 4 ในระดับรู้แจ้ง ผู้เรียนต้องนำความรู้ภาคทฤษฎีมาปฏิบัติและสังเคราะห์ให้เกิดองค์ความรู้เฉพาะตน จนเกิดภาวะจิต “หยั่งรู้” และเกิด “ญาณทัศนะ” เข้าถึง สัจธรรมคือ กระแสพระนิพพาน ตามจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมทาง

พระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกการเรียนรู้ระดับนี้ว่า ภาวนามยปัญญา โดยใช้การฝึกฝนด้วยวิธีอานาปานสติ ภาวนา เป็นการเจริญมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นอริยสัจ 4 ภาควิปฏิบัติ อันส่งผลให้เกิดญาณหยั่งรู้ใน อริยสัจ 4 ตัดอุปาทานในขั้น 5 หยุดวงจรมัจจุสมุขปาหิ ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง และจากการปฏิบัติทำให้ ได้รับผลตามหลักปฏิเวธ คือ มรรค ผล นิพพานตามลำดับ

5. คู่มือ

5.1 ความหมายของคู่มือ

การดำเนินงานทุกอย่างหากไม่มีหลักการแนวทางชี้นำก็เหมือนคนตาบอดเดินทางโดยไม่ มีจุดหมายปลายทาง หรือหากมีจุดหมายแต่เดินไม่ตรงเส้นทาง ทำให้เสียเวลาไปโดยใช่เหตุ เช่นเดียว กับการดำเนินการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ให้มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นต้องมีคู่มือ เพราะคู่มือเป็นสิ่งที่กำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการในการปฏิบัติ แนวทาง ตลอดจนการประเมิน ผลสำเร็จของการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ความหมายของคำว่า คู่มือ นั้นมีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายในแนวเดียวกันโดยสามารถรวบรวมและสรุปได้ดังนี้

ศักรินทร์ สุวรรณโรจน์; และคนอื่นๆ (2535: 77) กล่าวว่า หนังสือคู่มือเป็นหนังสือที่ใช้ ควบคู่ไปกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นหนังสือที่ให้แนวทางการปฏิบัติแก่ผู้ใช้ให้สามารถกระทำสิ่งนั้นๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ในขณะที่ปรีชา ช่างขวัญยืน; และคนอื่นๆ (2542: 153) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หนังสือคู่มือเป็นหนังสือที่ใช้ควบคู่กับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นหนังสือที่ให้แนวทางการปฏิบัติแก่ ผู้ใช้ให้สามารถกระทำสิ่งนั้นๆ ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

นอกจากนี้ สมมาตร ประเสริฐ (2545: 76) ได้สรุปความหมายของคู่มือไว้ว่า คู่มือ หมายถึง หนังสือ ตำรา เอกสารแนะนำ หรือเป็นสื่อที่ใช้เป็นทางในการปฏิบัติควบคู่ไปกับการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ที่มีเนื้อหาสาระสั้นๆ ที่ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที จนบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ส่วน อนุกิต เชิงจำเนียร (2545: 22) กล่าวว่า คู่มือหมายถึงหนังสือที่เขียนขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้คู่มือ ได้ศึกษาทำความเข้าใจและง่ายต่อการปฏิบัติตามได้ในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้มี มาตรฐานใกล้เคียงกันมากที่สุดและทำให้นักเรียนนักศึกษา มีความรู้ความสามารถและทักษะที่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นคู่มือจึงเป็นหนังสือที่ให้แนวทาง และคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการ กิจกรรม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ และแหล่งข้อมูลอ้างอิงต่างๆ ในการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย

จากการให้ความหมายของนักการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า คู่มือหมายถึง หนังสือตำรา เอกสารแนะนำหรือเป็นสื่อทำความเข้าใจ ที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้คู่มือได้ศึกษาเตรียมการ

ทำความเข้าใจเรื่องที่จะทำได้ง่าย และสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพสำเร็จผล ตามวัตถุประสงค์

5.2 องค์ประกอบของคู่มือ

ในการจัดทำคู่มือนั้นมีส่วนประกอบที่สำคัญที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติงานได้ ซึ่งมีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของคู่มือไว้หลายท่าน ได้แก่

ศักรินทร์ สุวรรณโรจน์; และคนอื่นๆ (2535: 89) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคู่มือ ดังนี้

- 1) คำชี้แจงเกี่ยวกับการเตรียมการที่จำเป็นต่างๆ เช่น วัสดุอุปกรณ์ สื่อ ฯลฯ
- 2) เนื้อหาสาระและกระบวนการ หรือขั้นตอนในการดำเนินการ
- 3) ความรู้เสริม หรือแบบฝึกหัด แบบฝึกปฏิบัติ เพื่อช่วยในการฝึกฝน
- 4) ปัญหาและคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกัน และการแก้ไขปัญหา
- 5) แหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงต่างๆ

ส่วนเอกฤดี ไกรมาก (2541: 54) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคู่มือ ควรประกอบด้วย รายละเอียดที่สำคัญดังนี้

- 1) คำชี้แจงการใช้คู่มือ โดยปกติจะครอบคลุมถึง วัตถุประสงค์ของคู่มือ ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการใช้คู่มือ วิธีการใช้คู่มือ และคำแนะนำการใช้คู่มือ
- 2) เนื้อหาสาระที่จะสอน และอาจมีการวิเคราะห์เนื้อหาสาระ และมีคำชี้แจงหรือคำอธิบายประกอบเนื้อหาสาระให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจ
- 3) การเตรียมวัสดุอุปกรณ์
- 4) กระบวนการ วิธีการดำเนินการต่างๆ เช่น คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ เป็นต้น
- 5) การวัดผลและประเมินผล
- 6) ความรู้เสริมที่จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 7) ปัญหาและคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญห ผู้เขียนคู่มือควรจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในเรื่องที่เขียนมามากพอสมควร ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าการดำเนินการในเรื่องนั้นๆ มักจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น และจุดอ่อนในเรื่องนั้นคืออะไรบ้าง การเป็นผู้มีประสบการณ์และสามารถนำเอาประสบการณ์เหล่านั้นมาช่วยผู้ใช้ หรือผู้อ่านให้สามารถกระทำสิ่งนั้นๆ ได้อย่างราบรื่นไม่มีอุปสรรคปัญหา นับว่าเป็นจุดเด่นของคู่มือ
- 8) แหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงต่างๆ หนังสือที่ดีไม่ควรขาดแหล่งอ้างอิงหรือแหล่งข้อมูล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

นอกจากนี้ **ปรีชา ช้างขวัญยืน**; และคนอื่นๆ (2542: 154-155) ได้อธิบายองค์ประกอบของคู่มือที่สำคัญๆ ไว้ว่า

- 1) คำชี้แจงการใช้คู่มือ โดยปกติจะครอบคลุม
 - 1.1) วัตถุประสงค์ของคู่มือ
 - 1.2) ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการใช้คู่มือ
 - 1.3) วิธีการใช้
 - 1.4) คำแนะนำ
 - 2) เนื้อหาสาระในการปฏิบัติงาน โดยมีคำชี้แจงหรือคำอธิบายประกอบให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่กระจ่าง
 - 3) การเตรียมการปฏิบัติ ประกอบด้วย รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับ
 - 3.1) การเตรียมสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่จำเป็น
 - 3.2) การเตรียมแบบฝึกหัด แบบฝึกปฏิบัติ ข้อสอบ คำเฉลย ฯลฯ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติทดสอบความเข้าใจ
 - 3.3) การติดต่อประสานงานที่จำเป็น
 - 4) กระบวนการ กิจกรรมปฏิบัติ ส่วนนี้นับว่าเป็นส่วนสำคัญของคู่มือการปฏิบัติงาน จำเป็นต้องให้ข้อมูลหรือรายละเอียดต่างๆ ดังต่อไปนี้
 - 4.1) คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการปฏิบัติงาน
 - 4.2) คำแนะนำและตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการปฏิบัติงานที่จะช่วยให้การปฏิบัติงานบรรลุผล
 - 4.3) คำถาม ตัวอย่าง แบบฝึกหัด แบบฝึกปฏิบัติ ที่ใช้ในการสร้างความเข้าใจ
 - 4.4) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งควรทำ ไม่ควรทำ ซึ่งมาจากประสบการณ์ของผู้เขียน
 - 5) ความรู้เสริม หรือแบบฝึกหัดเพื่อเป็นการช่วยฝึกความคิดของผู้เรียน
 - 6) ปัญหาและคำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันและการแก้ไขปัญหา
 - 7) การวัดผลและการประเมินผล
 - 8) แหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงต่างๆ
- สรุปแล้วองค์ประกอบของคู่มือที่ดีควรมีดังนี้คือ
1. คำนนำหรือบทนำ
 2. วัตถุประสงค์
 3. คำชี้แจงการใช้คู่มือ

4. การเตรียมความพร้อมหรือการเตรียมตัว
5. ส่วนเนื้อหาสาระ
6. แนวทางปฏิบัติหรือขั้นตอนการปฏิบัติ
7. ข้อเสนอแนะ
8. การวัดผลและประเมินผล
9. ภาคผนวก

5.3 ลักษณะของคู่มือที่ดี

บุญเกิด ครอบหาเวช (2531: 77) ได้กล่าวว่า ในการเขียนคู่มือนั้น ต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้

- 1) ใช้ภาษาชัดเจน เข้าใจง่าย
- 2) ใคร่ครวญถึงปัญหาและสถานการณ์อย่างทะลุปรุโปร่ง เพื่อให้ผู้ใช้คู่มือใช้ได้เป็นอย่างดี

3) ควรออกแบบคู่มือให้สวยงาม น่าหยิบอ่าน

4) ควรมีภาพหรือการ์ตูนประกอบเพื่อให้น่าสนใจ

5) หากเป็นเล่ม ควรทำปกให้สวยงามและทนทานต่อการใช้ เขียนปกหน้าให้เด่นชัด

คู่มือวิชาเดียวกันสำหรับหน่วยงานต่างๆ ควรใช้สีเดียวกันเพื่อง่ายต่อการชี้บ่งในภายหลัง แม้จะกำหนดหัวข้อไว้ตามองค์ประกอบข้างต้นก็ตาม ผู้ทำคู่มืออาจตัดหรือเพิ่มหัวข้อได้ตามเหมาะสม

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์; และมาเรียม นิลพันธุ์ (2542: 17-18) ได้แบ่งลักษณะคู่มือที่ดีเป็น 3 ด้านคือ

ด้านเนื้อหา

- 1) เนื้อหาสาระหรือรายละเอียดในคู่มือ ควรตรงกับเรื่องที่ศึกษาและไม่ยาวเกินไปจนทำให้ไม่มีผู้สนใจจะหยิบอ่าน
- 2) การนำเสนอเนื้อหาควรให้เหมาะสมกับพื้นฐานความรู้ของผู้ที่ศึกษาเนื้อหาเหมาะสมที่จะนำไปอ้างอิงได้

- 3) ควรมีกรณีตัวอย่างประกอบในบางเรื่อง เพื่อจะได้ทำความเข้าใจง่าย
- 4) ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาของคู่มือให้ทันสมัยอยู่เสมอ

ด้านรูปแบบ

- 1) ตัวอักษรที่ใช้ควรมีตัวโต และมีรูปแบบที่ชัดเจน อ่านง่าย เหมาะกับผู้ใช้คู่มือ
- 2) ควรมีภาพหรือตัวอย่างประกอบเนื้อหา

- 3) ลักษณะการจัดรูปเล่มควรทำให้น่าสนใจ
- 4) การใช้ภาษาควรให้เข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้หาคู่มือ

ด้านการนำไปใช้

- 1) ควรระบุขั้นตอน วิธีการหาคู่มือที่ชัดเจน
- 2) มีแผนภูมิตาราง ตัวอย่างประกอบให้สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง
- 3) มีข้อมูลเพื่อสามารถใช้เพื่อประสานงานต่างๆ ได้สะดวกรวดเร็ว
- 4) บอกสิทธิประโยชน์ และข้อควรปฏิบัติให้เข้าใจง่าย

จากการศึกษาข้อคิดเห็นของนักวิชาการที่กล่าวมาข้างต้น ผู้จัดทำคู่มือเห็นว่าคู่มือที่ดีนั้นควรมีลักษณะในประเด็นหลักดังต่อไปนี้

1. ควรระบุความสำคัญและประโยชน์ของคู่มือที่จะนำไปใช้
2. ควรกำหนดวัตถุประสงค์ในการหาคู่มือที่ชัดเจนว่าผู้ศึกษาจะได้รับอะไร
3. ควรระบุคำชี้แจงให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบและเข้าใจในขั้นตอนการหาคู่มือ
4. ควรจัดรูปเล่มให้น่าสนใจ
5. เนื้อหาสาระที่ปรากฏในคู่มือควรจัดให้เหมาะสมกับพื้นฐานของผู้ที่จะศึกษา
6. การใช้ภาษาควรเข้าใจง่ายเหมาะสมกับผู้หาคู่มือ
7. ควรมีกรณีตัวอย่างเพื่อง่ายแก่ความเข้าใจ
8. ควรมีภาพประกอบเนื้อหา
9. ควรใช้แหล่งอ้างอิงที่เป็นประโยชน์ซึ่งอาจจะเป็นบรรณานุกรม

5.4 การศึกษาการจัดทำคู่มือ

เพื่อให้การดำเนินการจัดทำคู่มือมีความถูกต้องเหมาะสม ชัดเจนและมีประสิทธิภาพในการใช้ ผู้จัดทำคู่มือได้ศึกษาการจัดทำคู่มือจากหน่วยงาน องค์กร และบุคคลดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2535: 1-256) ได้เรียบเรียงหนังสือคู่มือมนุษยสัมพันธ์ฉบับสมบูรณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องครบถ้วน มีรายละเอียดของคู่มือคือ คำนำ คำชี้แจง สารบัญ สารบัญเนื้อหาทั้งหมด 10 ตอน ดังนี้ 1.ใจความสำคัญของพุทธศาสนา 2.ไตรลักษณ์ 3.อุปาทานสี่ 4.ไตรสิกขา 5.เบญจขันธ์ 6.สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ 7.สมาธิและวิปัสสนาตามหลักวิชาในรูปเทคนิค 8.อริยบุคคลกับการละกิเลส 9.พุทธศาสนากับคนทั่วไป 10.ตุลาการตามอุดมคติแห่งพระพุทธศาสนา

จัตตรสมาลย์ กบิลสิงห์ (2538: 1-203) ได้จัดทำคู่มือการฝึกอบรมสตรีผู้นำชาวพุทธ โดยเริ่มจากคำปรารภที่มาของคู่มือเล่มนี้ เกิดจากการสนับสนุนของคณะกรรมการส่งเสริมและ

ประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ให้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พระพุทธศาสนาและการดำเนินชีวิตของสตรีชาวพุทธ มีขอบข่ายงานเป็น 2 ส่วน คือการศึกษาวิจัยจาก พระไตรปิฎก เน้นความสำคัญในประเด็นข้อมูลที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสตรีในพระพุทธศาสนา และได้จากการอบรมสตรีชาวพุทธโครงการอบรมพุทธสาวิกา 9 ครั้ง คู่มือฯประกอบด้วย 1)งานวิจัย 2)หัวข้อที่ใช้ในการอบรมแบ่งเป็น ธรรมบรรยาย ความรู้เกี่ยวกับสตรีในพระพุทธศาสนา 3)กิจกรรม การเข้ากลุ่ม การทำงานกลุ่ม การบริหารจัดการ โยคะและซึ้ง 4)ความรู้ทางศาสนพิธี ที่สตรีชาวพุทธควรรู้

โทชาวะ มุนจิ (2543: 1-219) ได้จัดทำคู่มือปฏิบัติการไคเซ็น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางการปรับปรุงการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ ด้วยการทำงานให้น้อยลง ทำเรื่องที่ต้องทำ ให้เป็นเรื่องที่ทำได้ ฯลฯ โดยมีส่วนประกอบของคู่มือดังนี้ บทนำ บทที่ 1 ไคเซ็นคืออะไร เพื่อใคร วิธีการทำงานที่ดีนั้นต้องใช้ทั้งไหวพริบและเทคนิค ไคเซ็นสำหรับการขายและการตลาด บทที่ 2 การชี้แนะแนว การปฏิบัติไคเซ็น กลยุทธ์ของผู้เกี่ยวข้องในการปฏิบัติไคเซ็น วิธีการชี้แนะไคเซ็น หลักการก่อเกิดไคเซ็น ไคเซ็น บทที่ 3 ระบบการรายงานผลไคเซ็น และบทส่งท้าย ข้อเด่นของคู่มือเล่มนี้คือ มีภาพการ์ตูน ประกอบ สรุปเนื้อหาหรือหลักการสั้นๆ ทำให้น่าสนใจและจดจำง่าย

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร (2545: 1-80) ได้จัดทำคู่มือการประกันคุณภาพ การปฏิบัติงานหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประกัน คุณภาพการปฏิบัติงานของสำนักหอสมุด เพื่อการเตรียมความพร้อมและรองรับการดำเนินงานการ ประกันคุณภาพของสำนักหอสมุด ให้สอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัย โดยบทนำได้กล่าวถึง ปรัชญา ปณิธาน วิสัยทัศน์ ประวัติและพัฒนาการ วัตถุประสงค์ การดำเนินการ โครงสร้างการ บริหารงาน อัตรากำลัง งบประมาณ ทรัพยากร วัน เวลาทำการและบริการของสำนักหอสมุด บทที่ 2 นโยบาย วัตถุประสงค์ และมาตรการการประกันคุณภาพ บทที่ 3 ลักษณะผู้ให้บริการที่พึงประสงค์ คุณสมบัติด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านส่วนตัว บทที่ 4 ระบบการประกันคุณภาพการปฏิบัติงาน บทที่ 5 เอกสารในระบบการประกันคุณภาพ บทที่ 6 ภารกิจของบุคลากรและหน่วยงาน บทที่ 7 การ ควบคุม การตรวจสอบ และการประเมิน บทที่ 8 ขั้นตอนการดำเนินงานประกันคุณภาพ บทที่ 9 แผนการดำเนินงานประกันคุณภาพการปฏิบัติงาน บทสุดท้าย บรรณานุกรม และภาคผนวก 1, 2

ศิริพันธ์ เกตุไชโย (2546: 1-133) ได้จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานการสุขาภิบาลอาหารใน โรงเรียนเอกชนอำเภอดุสิตบุรี จังหวัดปทุมธานี เพื่อให้ผู้บริหาร ครู และบุคลากรของโรงเรียนที่เกี่ยวข้อง กับการดูแลและควบคุมอาหารในโรงเรียนได้ใช้เป็นคู่มือปฏิบัติงาน ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 บทนำ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ของคู่มือ ส่วนที่ 2 คำชี้แจงการใช้คู่มือการปฏิบัติงาน ส่วนที่ 3 การปฏิบัติงานด้านการสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน และส่วนที่ 4 การประเมินผลการใช้คู่มือการ ปฏิบัติงาน

ปราชญ์ กรุณวงษ์ (2546: 1-172) ได้จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบโมเดลชิปปา เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ระดับประถมศึกษาของโรงเรียนวัดแสงสวรรค์ เพื่อให้ผู้บริหารโรงเรียนใช้เป็นคู่มือในการนิเทศพัฒนาการสอนของครู และเพื่อให้ครูนำไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน ประกอบด้วย 5 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 บทนำ วัตถุประสงค์ ความสำคัญ ส่วนที่ 2 คำชี้แจงในการใช้คู่มือ ส่วนที่ 3 การออกแบบแนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบโมเดลชิปปา 7 ขั้นตอน มี 13 กิจกรรมและมีใบงานประกอบ ส่วนที่ 4 การวัดระดับความคิดสร้างสรรค์ ส่วนที่ 5 การประเมินผลคู่มือฯ และสุดท้าย บรรณานุกรม

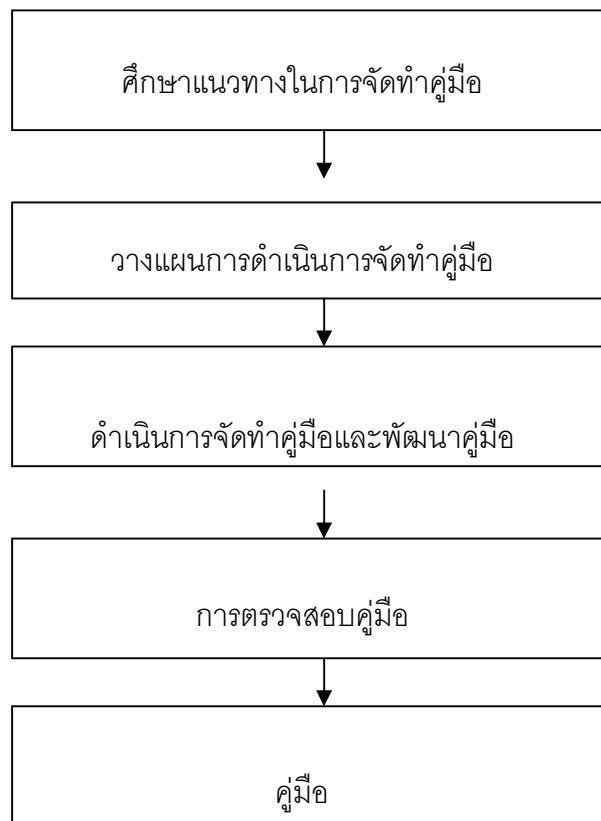
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2547: 1-45) ได้จัดทำคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถานศึกษาหรือสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์ และจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหลักสูตรสถานศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 โดยมีส่วนประกอบคือ คำนำ สารบัญ ความนำ และแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอนคือ ตอนที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 มี 2 บท บทที่ 1 แนวคิดและหลักการจัดการศึกษาปฐมวัย บทที่ 2 สาระสำคัญของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 ตอนที่ 2 มี 10 บท คือ บทที่ 3 การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาปฐมวัย บทที่ 4 การจัดประสบการณ์ บทที่ 5 การเขียนแผนการจัดประสบการณ์ บทที่ 6 สื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็ก บทที่ 7 การประเมินพัฒนาการ บทที่ 8 การจัดสภาพแวดล้อม บทที่ 9 การให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหา บทที่ 10 บทบาทผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการหลักสูตร บทที่ 11 การจัดการศึกษาสำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ บทที่ 12 การเชื่อมต่อของการศึกษาปฐมวัยกับระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ต่อจากนั้น มีบรรณานุกรม และภาคผนวก เป็นคู่มือที่นำอ่าน ประกอบด้วยรูปภาพ ตาราง แสดงข้อมูลที่น่าสนใจ

จากการศึกษาคู่มือต่างๆ ทั้งที่เป็นคู่มือเกี่ยวกับการทำงาน และคู่มือสำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ผู้จัดทำคู่มือได้รับแนวทาง ข้อคิด และข้อสรุปที่ดีมากมาย ในการใช้เป็นแนวทางการจัดทำคู่มือพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ให้มีคุณภาพตามวัตถุประสงค์ของการจัดทำต่อไป

บทที่ 3

ขั้นตอนและวิธีการจัดทำคู่มือ

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 มีวิธีการสร้างและตรวจสอบความเป็นไปได้ ดังนี้



ตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางในการจัดทำคู่มือ

1. ศึกษาแนวคิดและหลักธรรมอริยสัจ 4 จากหนังสือ บทความ วารสาร เอกสารการวิจัย เอกสารวิชาการ ตำรา พระไตรปิฎก เทปและวีซีดี
2. ศึกษาการเขียนคู่มือจากหนังสือ เอกสารการวิจัย เอกสารวิชาการหลายฉบับ เพื่อให้การเขียนคู่มือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. รวบรวมและสรุปแนวคิดและหลักการอริยสัจ 4 เพื่อใช้จัดทำร่างคู่มือ

ตอนที่ 2 การวางแผนการดำเนินการจัดทำคู่มือ

ขั้นตอนที่ 1

ร่างคู่มือพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ประกอบด้วยส่วนต่างๆ

ดังนี้

1. ปก
2. คำนำ
3. สารบัญ
4. คำชี้แจงการใช้คู่มือ
5. บทนำ
6. การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3
 - 6.1 การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4
 - 6.2 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)
 - 6.3 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)
 - 6.4 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

1. ขั้นเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ประกอบด้วย

1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา ด้วยการเข้าเสวนาและฟัง

การบรรยายหรือศึกษาด้วยตนเอง

- 1.1.1 ศึกษาพุทธประวัติเพื่อส่งเสริมความศรัทธาในพระพุทธคุณ
- 1.1.2 ศึกษาอนุุปปิกถาคือ ทาน ศีล สวรรค์ โทษของกาม และอนิสงส์
- 1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งดีที่สุดในชีวิต
- 1.1.4 ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรมและอนิสงส์ของการปฏิบัติธรรม
- 1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรมะ 4 ประการของท่านพุทธทาสภิกขุ
- 1.1.6 ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึงอันเกษม
- 1.1.7 ศึกษาปัจจุฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนการใช้ชีวิต
- 1.2 การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา โดยการฝึกปฏิบัติ

ด้วยตนเอง

- 1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย
- 1.2.2 การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

- 1.2.3 การสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
- 1.2.4 การสวดอนัตตลักขณสูตร
- 1.2.5 การสวดอานาปานสติสูตร
- 1.2.6 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ
- 1.2.7 การสำรวจในการบริโภค
- 1.2.8 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม
- 1.2.9 การงดเว้นอบายมุข
- 1.3 การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ โดยการปฏิบัติด้วยตนเอง
 - 1.3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น
 - 1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา
 - 1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม 4
2. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)
 - 2.1 เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัจ 4
 - 2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4
 - 2.3 ความหมายของอริยสัจ 4
 - 2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4
 - 2.5 จิตหยั่งรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4
3. การศึกษาหลักการอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)
 - 3.1 หลักอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12
 - 3.2 การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12
4. การศึกษาหลักการอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ
 - 4.1 ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา
 - 4.2 การพิจารณาหยั่งรู้อริยสัจ 4
 - สรุปการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4
 - เอกสารอ้างอิง
 - ภาคผนวก

ขั้นตอนที่ 2

วางแผนการตรวจสอบความถูกต้องและความเป็นไปได้ของคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 โดยมีผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

1. ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาทั้งหมด 5 คน โดยพิจารณาจากการเป็นผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม และเป็นที่ยอมรับในวงการพระพุทธศาสนา
2. ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้มีทั้งหมด 12 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้ กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 4 คน กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ผู้บริหารองค์กรจำนวน 4 คน กลุ่มที่ 3 ได้แก่ ผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาจำนวน 4 คน

ตอนที่ 3 ดำเนินการจัดทำคู่มือและพัฒนาคู่มือ

1. จัดทำคู่มือ โดยมีเนื้อหาสาระตามโครงร่างที่ได้วางแผนไว้ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้
 - 1.1 ส่วนที่ 1 คือ คำนำ สารบัญ คำชี้แจงการใช้คู่มือ บทนำ วัตถุประสงค์ และประโยชน์ของคู่มือ
 - 1.2 ส่วนที่ 2 เขียนเนื้อหาสาระคู่มือ ในแต่ละชั้น คือ การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1) การศึกษาหลักการอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) และการศึกษาหลักการอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ โดยชั้นที่ (2) ชั้นที่(3) และชั้นที่(4)มีการรอบการเขียนดังนี้ ความหมาย ขอบเขต สาระเนื้อหา สรุป และข้อพึงปฏิบัติ
2. นำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 ที่ได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ไปตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา โดยได้ทำหนังสือราชการเรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาจำนวน 5 คนมีรายชื่อดังนี้
 - 1) พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม
 - 2) ภิกษุณีธัมมัทธา (ดร.ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์) เจ้าอาวาสวัดทรงธรรมกัลยาณี จังหวัดนครปฐม
 - 3) พระเมธีโก กิวกุ วัดกระโสมทอง จังหวัดนนทบุรี
 - 4) ศาสตราจารย์พิเศษเสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต
 - 5) อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้จัดทำคู่มือได้รวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ชุดที่ 1 สรุปได้ดังนี้
 - 3.1. ให้เพิ่มการอ้างอิงข้อมูลจากแหล่งต่างๆ
 - 3.2. ชั้นเตรียมความพร้อม

3.2.1 ควรตัดบทสวดมนต์ออก เอาไว้เฉพาะบทที่เด่นและสำคัญจริงๆ เพียงระบุให้ใช้หนังสือสวดมนต์ฉบับใดฉบับหนึ่ง

3.2.2 แก้ไข บทบาลีของบทสวดมนต์ให้เป็นแบบคำไทยอ่านง่ายให้เป็นระบบเดียวกัน

3.3. การอธิบายคำศัพท์เอาไว้ภาคผนวก โดยไม่ต้องเขียนเลขกำกับไว้ในเนื้อหา

3.4. แก้ไขข้อความบางตอนและคำบางคำให้ถูกต้อง

3.5. แก้ไขการสะกดคำให้ถูกต้อง

ตอนที่ 4 การตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ

นำคู่มือไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ชุดที่ 2 ตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ ประกอบไปด้วย คณะกรรมการ 3 กลุ่ม จำนวน 12 คน โดยทำหนังสือราชการจากมหาวิทยาลัยเรียนเชิญ มีรายชื่อดังนี้

ผู้บริหารสถานศึกษา

- 1) พระเทพปริยัติวิมล รักษาการอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- 2) นางสาวสโลพร ตริพงษ์พันธ์ ผู้จัดการโรงเรียนอนุบาลบ้านพลอยภูมิ
- 3) นาย วิศาล เครือคล้าย ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการศึกษาคูและบุคลการ

ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์

- 4) นางสาว สายหยุด ศิริภาภรณ์ อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลบรมราชชนนี

ผู้บริหารองค์กร

- 1) ดร. อำนาจ บัวศิริ ผู้อำนวยการกองพุทธศาสนศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ
- 2) นาย ยุทธนา เพียรเวช ผู้จัดการรายการวิทยุชุมชน “สร้างโลกสวยสู่ลูกรัก”
- 3) ศาสตราจารย์ระพี สาคริก กรรมการพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย
- 4) นายแพทย์ประเวศ วะสี ศาสตราจารย์เกียรติคุณ

ผู้สอนวิชาพุทธศาสนา

- 1) นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ ข้าราชการบำนาญและวิทยากรบรรยายธรรมะ
- 2) แพทย์หญิงบุษกร สวัสดิ์ชูโต ข้าราชการบำนาญและวิทยากรบรรยายธรรมะ
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.เกษม สุขสถาน ข้าราชการบำนาญ ภาควิชาพืชไร่ คณะ

เกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- 4) นาย ไสว สุนทร ประธานชมรมพุทธรักษา

ในการตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ ผู้จัดทำคู่มือได้รับแบบตรวจสอบกลับมา 11 คน และได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละในแต่ละหัวข้อ เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ ซึ่งได้ค่าความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ดังปรากฏผล ดังนี้

ตาราง 1 ร้อยละระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	เป็นไปได้ (ร้อยละ)	เป็นไปได้ ไม่ได้ (ร้อยละ)
1. การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4	97.49	2.51
1.1 การเตรียมความพร้อมทางสติปัญญา	93.50	6.50
1.1.1 การศึกษาพุทธประวัติ	100	-
1.1.2 การศึกษาอนุพุทธิกถา	100	-
1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่ดี ที่สุดที่ควรจะได้ในชีวิตนี้	100	-
1.1.4. ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม และอันสืบเนื่องของการ ปฏิบัติธรรม	100	-
1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรมะ 4 ประการ	90.90	9.10
1.1.6. ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึงอันเกษม	81.81	18.19
1.1.7 ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนชีวิต	81.81	18.19
1.2 การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา	98.98	1.02
1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย	100	-
1.2.2. การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา	100	-
1.2.3 การสวดอานาปานสติสูตร	100	-
1.2.4 การสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	100	-
1.2.5 การสวดอนัตตลักขณสูตร	100	-

ตาราง 1 (ต่อ)

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	เป็นไปได้ (ร้อยละ)	เป็นไปได้ ไม่ได้ (ร้อยละ)
1.2.6 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ	100	-
1.2.7 การสำรวจในการบริโภค	90.90	9.10
1.2.8 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม	100	-
1.2.9 การงดเว้นอบายมุข	100	-
1.3 การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ	100	-
1.3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น	100	-
1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา	100	-
1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม	100	-
2. การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)	98.18	1.82
2.1 เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4	100	-
2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4	100	-
2.3 ความหมายของอริยสัจ 4	100	-
2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4	100	-
2.5 จิตหยั่งรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4	90.90	9.10
3. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)	90.90	9.10
3.1 หลักอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12 ภาคทฤษฎี (2)	90.90	9.10
3.2 อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12	90.90	9.10
3.3 การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12	90.90	9.10
4. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ	95.45	4.55
4.1 ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา	90.90	9.10
4.2 การพิจารณาหยั่งรู้อริยสัจ 4	100	-

สรุปค่าความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้

- 1.การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ร้อยละ 97.49
- 2.การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1) ร้อยละ 98.18
- 3.การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) ร้อยละ 90.90
- 4.การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ ร้อยละ 95.45

สรุปความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้

1.ความเห็นเกี่ยวกับสาระเนื้อหา

1.1การเตรียมความพร้อมทางสติปัญญา

หัวข้อที่ 1.1.2 การศึกษาอนุปพิภพิกถา แก่เรื่องสรวรรค์ว่าเป็นเรื่องนอกคัมภีร์

พระพุทธศาสนา แต่ท่านกล่าวอ้างพระไตรปิฎกว่ามีกล่าวไว้ในเรื่องสรวรรค์

1.2การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา

1.2.1ในหัวข้อที่ 1.2.2 การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา ควรดูเพิ่มอานิสงส์การแผ่

เมตตาจากบทสวดมนต์ฉบับหลวง และควรพิมพ์เป็นคำบาลีทั้งหมด

1.2.2การมีภาษาบาลีคู่กับการแปลเป็นไทย ทั้งในคำบูชาพระและพระสูตรที่สำคัญมี

ประโยชน์มาก

1.3การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

ในหัวข้อที่ 1.3.1การทำสมาธิเบื้องต้น ควรสรุปให้สั้น ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.ความคิดเห็นอื่นๆ

2.1เปลี่ยนชื่อบางหัวข้อให้ชัดเจนตรงวัตถุประสงค์และเนื้อหา เช่น การเตรียมความพร้อม

ทางด้านสติปัญญา เปลี่ยนเป็นความรู้และเหตุผลมากกว่าสติปัญญา และหัวข้อบางหัวข้อรวมกันได้

2.2ภาพประกอบบางเรื่องเข้าใจยาก

2.3ควรแยกความเห็นของผู้จัดทำคู่มือออกจากต้นฉบับเดิม

2.4ถ้าผู้คู่มือได้ศึกษาธรรมะมาดีในระดับหนึ่งแล้วก็มีความเป็นไปได้มาก

2.5มีความประณีตในการเรียบเรียงมาก

2.6ถ้าพิมพ์เป็นเล่มสวยๆ จะเป็นคู่มือสำหรับคนทั่วไปที่จะใช้ศึกษา ทบทวนและสวดมนต์

บทที่ 4

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

คู่มือ

การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

A MANUAL OF MIND DEVELOPMENT
BY THE FOUR NOBLE TRUTHS PROCESS OF UDOMMAKATISAAM SCHOOL



ฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ
FUFEAUNG INTARASOMBAT

คำนำ

การเข้าถึงหัวใจศาสนาแห่งตน เป็นสิ่งที่ศาสนิกชนทั้งหลาย พึงถือเป็นหน้าที่ประการหนึ่ง ที่มีผลส่งถึงวิถีชีวิตของตนเอง และสังคม การจัดทำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีการศึกษาและปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นไปอย่างถูกต้อง ลัดตรงทั้งด้านภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ผู้จัดทำคู่มือ มีความต้องการให้คงรูปแบบเนื้อหาที่แท้จริงของหลักพระพุทธศาสนาไว้มากที่สุด โดยได้ศึกษาค้นคว้าจากคำสั่งสอนของพระอริยสงฆ์ผู้เป็นที่ยอมรับของสังคมไทยทั้งในอดีตและปัจจุบัน ได้แก่ ท่านพุทธทาสภิกขุ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช และพระพรหมคุณาภรณ์ เป็นต้น อีกทั้งได้รับความเมตตาและกรุณา จากผู้เชี่ยวชาญหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทั้งด้านปริยัติ และปฏิบัติ เป็นจำนวน 16 ท่าน ช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความเป็นไปได้ ทำให้คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 น่าจะเป็นคู่มือที่มีความสมบูรณ์และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจบุคลากรทางการศึกษาให้เข้าถึงแก่นธรรม อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาได้อีกทางหนึ่ง

ฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

สารบัญ

บทที่	หน้า
คำนำ.....	85
สารบัญคู่มือ.....	86
คำชี้แจง.....	88
บทนำ.....	90
วัตถุประสงค์.....	91
ประโยชน์ของคู่มือ.....	91
การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3.....	92
การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4.....	92
การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา.....	92
ศึกษาพุทธประวัติ.....	92
ศึกษาอนุพุทธิกถา.....	96
ศึกษาว่าชีวิตนี้คืออะไร เกิดมาทำไม	97
ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรมและอันสงส์ของการปฏิบัติธรรม..	98
ศึกษาความหมายของธรรม 4 ประการ.....	99
ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัย.....	101
ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนชีวิต.....	102
การเตรียมความพร้อมด้านกาย และวาจา.....	103
การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย.....	103
การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา.....	104
การสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร.....	105
การสวดอนัตตลักขณสูตร.....	105
การสวดอานาปานสติสูตร.....	105
การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ.....	106
การสำรวมในการบริโภค.....	110
การปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรม	110
การงดเว้นอบายมุข.....	111

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ (ต่อ)	หน้า
การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ.....	112
การทำสมาธิเบื้องต้น.....	112
การฝึกอานาปานสติภาวนา.....	115
การอธิษฐานจิตและการตั้งสังขะในสมาธิธรรม 4.....	121
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1).....	122
เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4.....	122
ความเป็นมาของอริยสัจ 4.....	127
ความหมายของอริยสัจ 4.....	129
องค์ประกอบของอริยสัจ 4.....	130
จิตหยั่งรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4.....	133
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2).....	137
หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี 2	137
หลักอริยสัจ 4 ปรัญญา 3 อากา 12.....	137
หลักการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปรัญญา 3 อากา 12.....	139
การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ.....	143
ทบทวนปฏิบัติอานาปานสติภาวนา.....	146
การพิจารณาหยั่งรู้อริยสัจ 4 ด้วยอานาปานสติภาวนา.....	148
สรุปการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4.....	152
เอกสารอ้างอิง.....	157
ภาคผนวก.....	161
ภาคผนวก 1 อธิบายคำศัพท์ที่สำคัญ.....	162
ภาคผนวก 2 บทสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา.....	168
ภาคผนวก 3 บทสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร.....	176
ภาคผนวก 4 บทสวดอนัตตลักขณสูตร.....	180
ภาคผนวก 5 อานาปานสติสูตร.....	188

คำชี้แจงการใช้คู่มือ

ก่อนที่จะศึกษาเรื่องการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 ควรอ่านคำชี้แจงให้ละเอียด จะช่วยลดข้อสงสัยบางประการ ตลอดจนได้แนวทางโดยสังเขปในการศึกษาต่อไป ดังนี้

1.คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 เป็นแนวทางให้ ผู้ศึกษา และปฏิบัติธรรม ได้ดำรงจิตใจในการดำเนินชีวิตประจำวันไว้อย่างถูกต้อง มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข สิ่งหนึ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมมักพบปัญหาก็คือ หลักธรรมความจริงของพระพุทธศาสนาจะเป็นเรื่องที่สับสนกระแสความอยากในวิถีชีวิตของชาวโลก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ความเข้าใจ และความเห็นแจ้งในหลักธรรมเป็นไปได้ไม่ถนัด และล้วนเป็นเรื่องนามธรรมที่ต้องอาศัยจิตที่ฝึกฝนดีแล้วเท่านั้น ตลอดจนนำหลักธรรมมาใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน จึงจะเข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนาได้

2.ผู้ใช้คู่มือต้องมีความตั้งใจจริงที่จะดับทุกข์ มีความเพียรพยายาม มีกำลังจิตที่เข้มแข็ง เอาใจจริง เอาใจ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จึงจะได้ผลสำเร็จ

3.ถ้าผู้ใช้คู่มือ เป็นผู้เห็นทุกข์ และมีความเบื่อหน่ายในความทุกข์ด้วยประการต่างๆ จะเป็นการง่ายที่จะดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ 4 เพราะการดับทุกข์ได้ต้องปฏิบัติจริงลงในชีวิตจิตใจนี้ ไม่ใช่เพียงแต่อ่าน และทำความเข้าใจด้วยการคิด หรือกล่าวว่าการปฏิบัติอริยสัจ 4 ที่ได้ผลต้องอยู่ในบริบทของความทุกข์ จะก้าวข้ามทุกข์ได้ก็ต้องใช้วิชา และปัญญาทางพระพุทธศาสนา

4.ขั้นการเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา ทางด้านจิตใจ และทางด้านกาย วาจา เป็นขั้นที่สำคัญ ผู้ใช้คู่มือต้องเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติให้ได้ จะเป็นผลดีในการศึกษาและปฏิบัติในขั้นการพัฒนาจิตตามกระบวนการอริยสัจ 4 ต่อไป ขั้นเตรียมความพร้อมนี้ ผู้เขียนคู่มือเรียบเรียงความรู้มาจากผู้ทรงคุณวุฒิในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลายท่าน และประกอบด้วยความคิดเห็นส่วนตัวบางส่วน ผู้ใช้คู่มือควรใช้วิจารณญาณของตนเอง และเลือก หรือ หากการเตรียมพร้อมในแนวอื่นๆ มาเสริม แต่อย่าให้ผิดจากวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา

5.การศึกษา และปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งปัญญา ต้องพึ่งตนเอง ไม่พึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาล ผู้ใช้คู่มือต้องปรับแนวคิด และแนวปฏิบัติให้ถูกต้อง

6.การศึกษา และปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา จะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ หลักปริยัติ หลักปฏิบัติ และหลักปฏิเวธ หลักปริยัติ หมายถึงทฤษฎี สาระเนื้อหาที่ถูกต้อง และเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ส่วนการปฏิบัติก็ต้องเป็นทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ 8 ส่วนปฏิเวธ หมายถึงได้รับผลเป็นที่ประจักษ์แก่จิตใจตามลำดับของการปฏิบัตินั้น การศึกษาและการปฏิบัติธรรมจึงจะให้ผลสมบูรณ์

7. คำศัพท์บาลีที่ยากได้พิมพ์ด้วยตัวหนา สามารถหาคำอธิบายศัพท์ได้ในภาคผนวก เพื่อให้สะดวกในการค้นหา และให้คู่มือมีความกะทัดรัด

8. พึงระลึกถึงเป้าหมาย การศึกษา และการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาอยู่เสมอว่า เป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน มีจิตสงบเย็น ไม่เป็นทุกข์ ด้วยมีสติปัญญาเห็นแจ้งความจริงในเรื่อง ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) จะมี จะเป็น จะทำอะไรด้วยการไม่มั่นหมาย ยึดมั่นถือมั่น เป็นผู้รู้เท่าทัน ทุกข์

9. มีการประเมินตนเองอยู่เสมอว่า เราได้ก้าวหน้าในการศึกษา และปฏิบัติธรรมไปมากน้อย เพียงใด หลักง่ายๆ คือ

9.1 กิเลส คือความหลง ความโลภ ความโกรธ เกิดขึ้นบ่อยมากน้อยเพียงใด และเกิดได้เร็ว หรือ ช้า

9.2 เมื่อกิเลส คือความหลง ความโลภ ความโกรธ เกิด เรารู้ตัว หรือไม่ รู้เร็ว รู้ช้า หรือไม่รู้

9.3 กิเลส คือความหลง ความโลภ ความโกรธ ดับลงเร็ว หรือช้า ส่วนการไม่เกิดกิเลสใดๆ เลยนั้น เป็นได้แต่พระอรหันต์

ผู้เขียนหวังว่าคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 คงจะเป็นแนวทางหนึ่ง ที่ช่วยเสริมให้ท่านได้พบวิถีทางแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี ชีวิตพบความสุขสงบเย็น จิตมีอสรภาพอย่างแท้จริง



บทนำ

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 เป็นส่วนหนึ่งของการทำสารนิพนธ์ระดับปริญญาโทภาคพิเศษ สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ การที่ผู้จัดทำคู่มือเลือกทำผลงานชิ้นนี้ ด้วยเห็นความสำคัญของการพัฒนาจิตใจของบุคลากรทุกฝ่ายในองค์กรการศึกษา ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อการศึกษาของชาติ ระดับจิตใจของบุคคลที่ทำงานเพื่อสร้างคน สร้างชาติ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีจิตใจที่มีคุณภาพสูง เป็นผู้มีจิตสะอาดผ่องใส มีจิตตั้งมั่นในคุณความดี และมี อุดมคติเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม สามารถเป็นต้นแบบที่ดีงาม และชี้ทิศทางสว่างให้แก่สังคมไทยได้

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 เป็นคู่มือที่มีเนื้อหาที่กระชับ ลัดตรง สู่หัวใจพระพุทธศาสนา มีทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เป็นเรื่องของจิตใจ ที่เป็นนามธรรม ผู้ศึกษา และปฏิบัติ ต้องห่มเท เอาใจใส่ ฝึกฝนปฏิบัติ อย่างจริงจัง ย่อมทำให้เกิดผลเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งทางด้าน สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม และร่างกาย เมื่อมีปัญญาถูกต้อง จิตใจดี สิ่งอื่นๆ ก็ย่อมดีตาม ด้วยอานุภาพของการเข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3 นี้จึงมีคุณค่าในการพัฒนาพื้นฐานทางจิตใจของคนในองค์กรการศึกษา ที่ผู้บริหารสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาบุคลากร ในองค์กรให้เกิดคุณภาพต่อการพัฒนาการศึกษาของชาติ การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ทำให้พฤติกรรมของคนได้รับการพัฒนา ทั้งทางด้านกาย วาจา ใจ และ สติปัญญาอย่างถูกต้อง ตรงจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และแก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 ที่มีเป้าหมายในการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

1. เพื่อให้ผู้ศึกษาคู่มือได้มีความรู้ และความเข้าใจในหลักธรรม ซึ่งเป็นหัวใจ

พระพุทธศาสนา

2. เพื่อนำหลักธรรมนั้นมาปฏิบัติ ให้เกิดผลในการพัฒนาจิตใจ ให้สามารถดับทุกข์ได้
3. เพื่อพัฒนาผู้บริหารและบุคลากรทางการศึกษา ให้มีคุณภาพสมกับเป็นปฐมนิยบุคคล

ของชาติ

ประโยชน์ของคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

1. ผู้บริหาร บุคลากรของโรงเรียน และผู้สนใจสามารถ ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจ

ตามหลักพระพุทธศาสนา

2. ทำให้ผู้ปฏิบัติถูกต้อง มีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะ สมบูรณ์ ไม่เห็นแก่ตัว และมีความเสียสละ

3. ทำให้บุคคลที่พัฒนาจิตใจอย่างถูกต้อง พบความสุขที่แท้จริง
4. ผู้ปฏิบัติถูกต้องย่อมได้รับผลสามารถดับทุกข์ใจของตนเองได้
5. ทำให้ผู้บริหารสามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. บุคลากรทางการศึกษา สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. นำไปใช้เป็นคู่มือพัฒนาจิตใจของบุคลากรในองค์กรอื่นๆ ได้
8. สังคมจะมีสันติภาพ ประชาชนจะมีสันติสุข เนื่องด้วยเข้าถึงอริยสัจ 4



การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุตมคติ 3

การพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุตมคติ 3 มี 4 ขั้นตอน คือ

1. การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4
2. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)
3. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)
4. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

1. การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ประกอบด้วย

1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ใช้คู่มือได้มีความคิดเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ในเรื่องสำคัญๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดความเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การศึกษา และการปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น หมดความขัดแย้ง สงสัย ตลอดจนเป็นการปูพื้นฐานทางธรรมเบื้องต้นก่อนที่จะได้ศึกษาธรรมในระดับหัวใจของพระพุทธศาสนาต่อไป การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญามีเรื่องที่จะต้องศึกษา 7 ข้อดังนี้

1.1.1 ศึกษาพุทธประวัติ

1.1.2 ศึกษาอนุปพพิกขา

1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่ควรได้ในชีวิตนี้

1.1.4 ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม และอะไรคืออันสูงสุดของการปฏิบัติธรรม

1.1.5 ศึกษาธรรมะมีความหมาย 4 ประการ

1.1.6 ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัย

1.1.7 ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนชีวิต

1.1.1 ศึกษาพุทธประวัติ คือ การศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้าตั้งแต่ประสูติ จนถึงปรินิพพาน การศึกษาพุทธประวัติสามารถกระทำได้ใน 2 ลักษณะ คือ ในลักษณะบุคคลาธิษฐาน เป็นการเน้นที่บุคคลเป็นสำคัญ เช่น การศึกษาในเชิงประวัติศาสตร์ ถึงความเป็นมา และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ประสูติจนถึงปรินิพพาน ส่วนอีกประการ คือ ในลักษณะ ธรรมาธิษฐาน เป็นการศึกษามุทฺธประวัติโดยเน้นถึงธรรมะที่สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเหตุการณ์สำคัญๆ ซึ่งในคู่มือนี้ก็จะศึกษาใน

ลักษณะที่สอง คือ ธรรมเนียมฐาน ส่วนในลักษณะบุคคลฐาน ผู้ศึกษาคู่มือก็สามารถหาอ่าน และศึกษาได้ในหนังสือพุทธประวัติทั่วไป ซึ่งมีมากมายหลายรูปแบบ

การศึกษาพุทธประวัติแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 25439ก: 1-208; กรมการศาสนา: 53-90)

1.1.1.1 ตอนประสูติ

1.1.1.2 ตอนทรงออกบรรพชา และการตรัสรู้

1.1.1.3 การประกาศพระศาสนาและแสดงปฐมเทศนา

1.1.1.4 การดับขันธปรินิพพานและปัจฉิมโอวาท

1.1.1.1. ตอนประสูติ เมื่อวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ณ สวนลุมพินีวัน

พระนางเจ้าสิริมหามายา พระมเหสีของพระเจ้าสุทโธทนะ แห่งนครกบิลพัสดุ์ ได้ทรงให้พระประสูติกาลพระราชโอรส พระราชโอรสทรงดำเนินบนดอกบัว 7 ดอก เปล่งอาสภิวาจา (วาจาของอาจ) ออกมาเป็นบุพนิมิตแห่งโพธิญาณ ทางธรรมเนียมฐาน ดอกบัว 7 ดอก ซึ่งอาจหมายถึง โพชฌงค์ 7 คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

พุทธประวัติตอนนี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงอุบัติมาในโลกนี้เพื่อการตรัสรู้ เป็นพระพุทธเจ้าโปรดเวไนยสัตว์ ธรรมที่ทำให้พระพุทธรูปตรัสรู้ คือ โพชฌงค์ 7 ซึ่งบรรลุได้ด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนา

1.1.1.2. ตอนออกบรรพชา และการตรัสรู้ สาเหตุการออกบรรพชาของ

เจ้าชายสิทธัตถะ เนื่องด้วยพระองค์ทรงมีความทุกข์ใจจากเรื่อง ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ที่ทรงประสบพบเห็นมา จึงมีความปรารถนาที่จะค้นหา ความดับทุกข์ พระองค์ทรงได้ทดลองวิธีการต่างๆ จาก ครู อาจารย์หลายสำนัก และสุดท้ายทรงทรมานร่างกายจนเกือบสิ้นพระชนม์ พระองค์ได้หันกลับมาปฏิบัติสมาธิ บำเพ็ญเพียรทางจิต ซึ่งพระองค์ทรงสามารถปฏิบัติสมาธิถึงขั้นปฐมฌานได้ตั้งแต่ทรงพระเยาว์ในครั้งที่ตามเสด็จพระราชบิดาไปทรงทำพิธีแรกนาขวัญ เมื่อวันเพ็ญ 15 ค่ำ เดือน 6 พระองค์จึงทรงเจริญสมาธิภาวนาได้ตั้งมหาโพธิ์ และอธิษฐานจิต จะไม่ลุกจากที่ประทับจนกว่าจะ ตรัสรู้ พระสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ได้บรรลุญาณตามลำดับ คือ

1) ในปฐมยาม ทรงบรรลุรูปเพนิวาสนุสสติญาณ คือ ระลึกชาติได้

2) ในมัชฌิมยาม ทรงบรรลุจุตูปปาตญาณ คือ รู้การตายการเกิดของเหล่าสัตว์

ทั้งหลาย

3) ในปัจฉิมยาม ทรงพิจารณาปัจจุสมุปบาท คือ ธรรมที่อาศัยกัน และกัน

เกิดขึ้นเป็นเหตุเป็นผลเนื่องกันเหมือนกับลูกโซ่ จนได้รู้แจ้งอริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ

คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค แล้วจึงบรรลु อาสวัชยญาณ คือ ความเป็นเหตุให้สิ้นสุดอาสวะกิเลส
จิตของพระองค์พ้นจากอวิชชา กิเลส ตัณหา และอุปาทานในสิ่งทั้งปวง ตรัสรู้เป็นพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า จากนั้นได้ทรงเสวยวิมุตติสุขเป็นเวลา 7 สัปดาห์ โดยในสัปดาห์แรก ได้ทรงทบทวนพิจารณา
ปัจจุสมุปบาทตลอดสายด้วยความเบิกบานพระหฤทัยยิ่ง

พุทธประวัติตอนนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของญาณหยั่งรู้ ซึ่งเกิดจากการ
เจริญอานาปานสติภาวนา และทรงค้นพบปัจจุสมุปบาท จึงทำให้พระองค์ตรัสรู้อรียสัจ 4

1.1.1.3. การประกาศพระศาสนาและแสดงปฐมเทศนา หลังจาก
พระพุทธเจ้าเสด็จประทับเสวยวิมุตติสุขแล้ว ทรงพิจารณาถึงธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้ว่าเป็นธรรมที่ลึกซึ้ง
ยากที่บุคคลผู้ยินดีในกามคุณจะรู้ตามได้ ทรงท้อพระทัยที่จะสั่งสอน แต่ด้วยพระมหากรุณา พระองค์
ได้พิจารณาเปรียบเทียบหมู่สัตว์เหมือนดอกบัว 4 เหล่า คือ

- 1) เหล่าสัตว์ที่มีกิเลสเบาบาง มีอินทรีย์แก่กล้า ฟังสอนให้รู้ได้โดยง่ายเปรียบ
เหมือนดอกบัวที่ขึ้นพ้นน้ำ พอดีแสงอาทิตย์ก็บานทันที
- 2) เหล่าสัตว์ที่มีกิเลสปานกลาง ถ้าได้รับการอบรมจนอุปนิสัยแก่กล้า ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ เปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่เสมอน้ำ จักบานในวันพรุ่งนี้
- 3) เหล่าสัตว์ที่มีกิเลสค่อนข้างหนา หาอุปนิสัยไม่ได้เลย ก็ควรได้รับคำแนะนำใน
ธรรมเบื้องต้นไปก่อน เพื่อบำรุงอุปนิสัย เปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำ จักบานในวันต่อไป
- 4) เหล่าสัตว์ที่เป็นบุคคลอาภัพ ไม่ยอมรับคำแนะนำ เปรียบเหมือนดอกบัวที่เพิ่ง
แตกดอกอ่อนอยู่ใต้น้ำลึก เหมาะที่จะเป็นอาหารของเต่าและปลาต่อไป

พระองค์จึงตกลงพระทัยที่จะแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ ทรงปรารภถึง
ครูบาอาจารย์สำนักต่างๆ ที่เคยไปศึกษาเมื่อครั้งออกบวชใหม่ๆ ก็ทราบว่สิ้นชีพแล้ว จึงทรงคิดถึงพวก
ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ที่เคยรับใช้พระองค์ก่อนตรัสรู้ จึงเสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เพื่อโปรด
ปัญจวัคคีย์ ซึ่งรายละเอียดของการแสดงธรรมได้มีกล่าวไว้ในตอนประวัติความเป็นมาของอรียสัจ 4
ในชั้นการศึกษาหลักอรียสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)

พุทธประวัติ ตอนนีชี้ให้เห็นความสำคัญของการเลือกบุคคลที่จะแสดงธรรม คือ
อรียสัจ 4 ซึ่งเป็นของยากและลึกซึ้ง ผู้ศึกษาธรรมต้องมีความสนใจ ใฝ่หาเรื่องดับทุกข์อยู่แล้วและมีจิต
ที่พร้อม เมื่อได้ธรรมที่ถูกต้องตรงจริงก็เป็นการง่ายที่จะเข้าสู่กระแสพระนิพพาน ดังนั้นการเตรียม ภาย
วาทใจ ให้พร้อมก่อนที่จะรับธรรมะระดับสูง จึงเป็นสิ่งสำคัญ

1.1.1.4. การดับขันธปรินิพพานและปัจฉิมโอวาท พระพุทธเจ้าทรงเตรียม
พระองค์เพื่อเสด็จดับขันธปรินิพพานที่เมืองกุสินารา ระหว่างต้นสาละ 2 ต้น ได้ทรงบวชสุภทัชเป็น
องค์สุดท้าย ได้ตรัสประทานโอวาทแก่พระภิกษุว่า “ธรรมก็ดี วินัยก็ดี อันใดที่พระองค์ทรงได้แสดงแล้ว

ได้บัญญัติไว้แล้ว ธรรมและวินัยนั้นจะเป็นศาสดาแห่งเธอทั้งหลาย โดยกาลล่วงไปแล้วแห่งพระองค์ และได้ตรัสเตือนภิกษุเป็นครั้งสุดท้ายว่า “สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวง อันเป็นประโยชน์ตนและผู้อื่นให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่คือพระวาจาสุดท้ายของพระพุทธองค์

ปัจฉิมโอวาทได้ให้ข้อคิดแก่เรา 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 ให้พึงสังวรว่า **สังฆารทั้งหลายทั้งปวง มีความเสื่อมไปเป็น**

ธรรมดา ซึ่งตรงกับหลักธรรมที่ว่า “สัพเพ สังขารา ทุกขา , สัพเพ สังขารา อนิจจา และสัพเพ ธัมมา อนัตตา” แปลว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นทุกข์ ไม่เที่ยงแท้ และธรรมทั้งปวงเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น

ประการที่ 2 ให้พึงสังวรว่า **ท่านทั้งหลาย จงทำความรอดพ้นให้บริบูรณ์**

ที่สุด หมายถึงให้ศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้อง ตรงตามตามคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ให้เกิดความแจ่มแจ้งสมบูรณ์ จนสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ประการที่ 3 ให้พึงสังวรว่า **ให้กระทำหน้าที่ด้วยความไม่ประมาท** หมายถึง

ให้เร่งรีบประพฤติปฏิบัติธรรม อย่าได้ประมาท อย่าผลัดคืน ผลัดวัน และเวลา เพราะความตายไม่รอ และผัดผ่อนให้ใคร

ปัจฉิมโอวาท ซึ่งเป็นคำตักเตือนของพระพุทธเจ้าต่อเรา โดยเฉพาะผู้เป็น

ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ควรได้น้อมนำไปในจิตใจ ระลึกรู้เตือนตนเองอยู่เสมอว่า เราได้ประพฤติปฏิบัติตนตามพระวาจาอันมีเป็นครั้งสุดท้าย ซึ่งแยกเนื้อหาเป็น 3 ประการนั้นได้มากน้อยเพียงใด

ประโยชน์ของการศึกษาพุทธประวัติ

1) ได้ทราบประวัติ และพระจริยวัตร การประพฤติการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าโดย

ละเอียด

2) ทำให้เกิดศรัทธาเลื่อมใส เนื่องจากซาบซึ้งในพระกรุณาคุณ พระวิสุทธิคุณ

และพระปัญญาคุณของพระพุทธองค์

3) นำมาเป็นแบบอย่างและกำลังใจ ในการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม

ดังเช่นเมื่อเรามีความรู้สึกย่อท้อ ลำบาก ก็จะนึกถึงพระพุทธเจ้าว่า ทรงลำบากและอดทน ยิ่งเพียงใด ทั้งที่พระองค์เป็นกษัตริย์ ยังละทิ้งทรัพย์สมบัติ ลาภ ยศ สุข ได้สิ้น ด้วยความเสียสละอันยิ่งใหญ่เพื่อมวลมนุษย

1.1.2 ศึกษาอนุปพิภิกขา อนุปพิภิกขา คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงก่อนที่จะแสดงอริยสัจ 4 เนื่องด้วยพระพุทธเจ้าทรงทราบดีว่า เรื่อง อริยสัจ 4 เป็นเรื่องสำคัญที่สุด เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยจิตหยั่งรู้ จิตของผู้ศึกษาอริยสัจ 4 ต้องเป็นจิตที่ถึงพร้อมด้วยความสะอาด สว่าง สงบในระดับหนึ่ง ที่จะพอเข้าใจความจริงในระดับสูงสุดได้ ดังเช่นที่ทรงแสดงอนุปพิภิกขา และ อริยสัจ 4 แก่สะกุลบุตร จนดวงตาเห็นธรรม (พินิจ รักทองหล่อ. 2540: 480-490)

อนุปพิภิกขา แปลว่า ถ้อยคำพูดที่กล่าวโดยลำดับตั้งแต่เบื้องต้นขึ้นไป จากง่ายไปหายาก เพื่อเตรียมจิตใจของผู้ฟังให้พร้อมที่จะรับฟังอริยสัจ 4

อนุปพิภิกขามีเนื้อหา 5 เรื่องคือ

1) **ทาน** แปลว่า บริจาค สงเคราะห์ อนุเคราะห์ หรือบูชา เพื่อแผ้วแผ่ความสุขให้แก่ผู้อื่นโดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ทำทานได้ลดความเห็นแก่ตัวลง และกำจัดความโลภ การให้ทานต้องคำนึงถึงสิ่งที่ให้นั้นเป็นประโยชน์ ไม่เป็นโทษแก่ผู้รับ เจตนาในการให้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังให้ และคำนึงถึงบุคคลผู้รับว่า ควรอนุเคราะห์ สงเคราะห์ และบูชาอย่างน้อยแค่ไหน การให้ทานจึงควรใช้สติปัญญาพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม จึงจะเกิดประโยชน์ทั้งผู้ให้ และผู้รับ

2) **ศีล** แปลว่า ความเป็นปกติ ทางกาย วาจา ไม่ถูกกิเลสดึงไปให้ประพฤติดุจริตต่างๆ บุคคลธรรมดาควรประพฤติตามศีล 5 และทำอภัยทาน ให้อภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย จะทำให้ไม่มีเวรมีภัยแก่ตนเอง

3) **สวรรค์** แปลว่า ที่เป็นที่ซึ่งที่ติด ที่มีอารมณ์อันเลิศ เป็นโลกอีกส่วนหนึ่งที่บุคคลผู้ทำความดีจะพึงเข้าถึงในเวลาที่ยินดีไปจากโลกนี้แล้ว นอกจากนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า สวรรค์มีในผัสสะ 6 (ผัสสาตนะ 6 ชั้น) เป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสิ่งที่ถูกต้องกาย ในใจ อาศัย ทาน และอาศัยศีล ทำให้ไม่เบียดเบียนกัน สังคมก็เป็นสุขดังเป็นสวรรค์

4) **โทษของกาม** (กามาทีนวะ) คือ ความพึงพอใจรักใคร่ ยินดีในวัตถุภายนอก ซึ่งเกิดจากจิตใจที่มีกิเลสกาม สวรรค์จัดเป็นกามภพ เพราะทำให้เกิดอารมณ์พึงพอใจ รักใคร่ ยินดี สวรรค์ก็เป็นอนิจจังไม่แน่นอนต้องเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความทุกข์ นี้คือ โทษของกาม กามจะให้สุขในเบื้องต้น แต่ให้ทุกข์ในเบื้องปลาย

5) **อานิสงส์ของการออกบวช** (เนกขัมมะ) หมายถึง การออกจากกามทั้งทางกาย และทางจิตใจ ทางกาย คือ การออกบวชอย่างหนึ่ง ส่วนทางใจ คือ การทำจิตใจให้เป็นสมาธิจนสงบสัจจากกาม และอกุศลกรรมทั้งหลาย ตัดกังวลห่วงใยอันเกี่ยวกับกามได้ จิตจะพบอิสรภาพอย่างแท้จริง

ประโยชน์ของการเรียนรู้อุปพิกถา

ผู้ศึกษาควมมือสามารถใช้เป็นหลักในการประเมินตนเองว่ามีการปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามพุทธประสงค์หรือไม่ เพียงใด ใช้เป็นแนวทางปูพื้นฐาน กาย วาจา ใจ ให้ถึงพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4

1.1.3 ศึกษาว่าชีวิตนี้คืออะไร เกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่ควรได้ในชีวิตนี้ ผู้จัดทำคู่มือเมื่อยังเด็กที่รู้ความแล้ว มักชอบมองก้อนเมฆบนท้องฟ้า ที่มีรูปร่างลักษณะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา และมักจะถามตนเองว่า เกิดมาทำไม ทำไมต้องเกิดมา และก็จะพยายามหาคำตอบ ว่าชีวิตนี้เกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไรกัน ซึ่งก็ได้คำตอบที่ตรงใจจากพระพุทธศาสนา

ใครบ้างที่ตั้งแต่เกิดมายังไม่มีความทุกข์ ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ยังต้องถูกเสียดแทงด้วยความรัก ความเกลียด ความโกรธ ความหึงหวง ความอยากด้วยประการต่างๆ หรือยังหลงในเรื่องกิน กาม เกียรติ ว่าคือสิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต บางคนชีวิตนี้ก็มุ่งแต่เรื่องทำมาหากิน สะสมทรัพย์ ทำบุญทำทานเพื่อหวังสวรรค์ คือสถานที่ๆ จะให้กามคุณยิ่งขึ้นไป แม้แต่พระพุทธองค์ที่ชี้โทษของสวรรค์ว่า สวรรค์ก็มีความทุกข์ บางคนก็ทำใจไว้ว่าชีวิตก็ต้องเป็นเช่นนี้ คือ มีทั้งความทุกข์และสุขคละเคล้ากันไป แต่ถ้าผู้เห็นโทษ และต้องการวิถีชีวิตที่ดีกว่าสัตว์เดียรฉานทั่วไปที่มีเพียงเรื่อง กิน นอน เสพกาม และกัลลภย์ ต้องการผลออกจากกองทุกข์ ด้วยพอมองเห็นว่าชีวิตน่าจะดีกว่านี้ เริ่มมองเห็นว่าชีวิตนี้เป็นสิ่งปรุงแต่งเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เริ่มสัมผัสความเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไตรลักษณ์)** ของชีวิตในเบื้องต้นและรู้จักตั้งคำถามแก่ตนเองว่าเกิดมาทำไม และไขว่คว้าที่จะพอกพูนทางแห่งปัญญา ก็จะได้รับคำตอบอย่างแท้จริงว่า

ชีวิต คือ การปรุงแต่งของ **ขันธ์ 5** มีรูป 1 และจิตใจ 4 ทำหน้าที่ 4 อย่าง ได้แก่ การรับรู้อารมณ์(เวทนา) การจำได้(สัญญา) การคิดได้(สังขาร) และมีความรู้สึก(วิญญาณ) ชีวิตมีความทุกข์ เพราะยึดมั่นในการปรุงแต่งของขันธ์ 5 (พุทธทาสภิกขุ. 2545: 8-12 ; พระธรรมปิฎก. 2543: 24)

ชีวิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ คือ **กฎอฏฏะปิฏจยตาและปฏิจสุมุปบาท** (พุทธทาสภิกขุ. 2533: 34) อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น อาศัยกันแล้วดับลง ทำให้ประจักษ์แจ้งว่าทุกข์ สิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา)

ชีวิต มีมาเพื่อสืบต่อให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ คือ **พระนิพพาน** (พินิจ รักทองหล่อ. 2538: 546-550)

ชีวิต ควรดำเนินไปตามทางสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อเป้าหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์

ดังนั้น ชีวิตนี้เกิดมาเพื่อพอกพูนทางสู่ความดับทุกข์ มีชีวิตอยู่อย่างสงบเย็น และเป็นประโยชน์ สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรจะได้รับในการเกิดก็คือ การมีปัญญาเข้าถึงความจริงของชีวิต มีสติ หยุดการปรุงแต่งเพื่อบรรลุนิพพาน สภาวะจิตหยุดวนเวียนในวัฏจักรแห่งกิเลส กรรม วิบาก

ประโยชน์ของการศึกษาว่าชีวิตคืออะไร เกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่ควรได้ในชีวิตนี้

ทำให้รู้จักชีวิตที่แท้จริง จึงสามารถจัดการกับชีวิต และดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง นำพาชีวิตให้รอดพ้นความทุกข์ได้

1.1.4 ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม และอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม

ชีวิตที่ไม่ศึกษา และไม่ปฏิบัติธรรม เป็นชีวิตที่ประมาท และต้องตกจมอยู่ในกองทุกข์อย่างไม่มีทางรอดพ้น หรือในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าตกอยู่ภายใต้วัฏสงสาร

(พระปัลลัสสมพงษ์ อภิปัญญา. 2545: 28-42)

การที่เราได้เกิดมาเป็นคนนับว่าโชคดีกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ในโลกและจักรวาลนี้ เพราะคนมีศักยภาพสูงเกือบจะไม่มีขีดจำกัดในการที่รู้เรื่องตนเอง เรื่องรอบตัว เรื่องโลก และเรื่องจักรวาล สามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้อะไรเป็นอะไร รู้จักตนเองได้อย่างถูกต้องที่สุด และสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนได้ สามารถหลุดพ้นจากบ่วงกรรม บ่วงชีวิต พบกับอิสระภาพอย่างแท้จริงได้ ถ้าได้ศึกษา และเรียนรู้ ในการบังคับจิตใจ ให้อยู่ในอำนาจอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ในทางตรงกันข้าม ก็ยังมีคนอีกมากมายที่ยังว่าวนอยู่ในกองกิเลส ตัณหา อุปาทาน และกองทุกข์ มีชีวิตไม่ต่างไปจากสัตว์ที่มีปัญญามืดบอด เหมือนหนอนที่จมอยู่ในคู แมลงวันที่จมอยู่ในอาเจียนสิ่งปฏิกูลต่างๆ เขาได้ละโอกาสอันดีที่มีอยู่ในศักยภาพของตนเสีย ด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ดังนั้นผู้ที่ได้มีโอกาสสัมผัสรับรู้สรรพคุณของพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงควรได้รับฉวยโอกาสเร่งรีบศึกษา และทดลองปฏิบัติ อย่าได้เพิกเฉย หรือ คิดว่าแล้วแต่บุญแต่กรรม ถ้าได้เพียรพยายาม และเอาใจใส่ เหมือน กับเรื่องต่างๆ ที่ได้ทุ่มเทให้ ก็จะได้พบกับความเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านของชีวิต ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิดมาภายใต้พระพุทธศาสนาจะปรากฏชัดประจักษ์แก่ใจของผู้ประพฤติธรรม

ประโยชน์ของการศึกษาและปฏิบัติธรรม มีดังนี้คือ

- 1) มีชีวิตสงบเย็น มีจิตใจผ่องใสเยือกเย็น
- 2) ชีวิตมีอิสระภาพ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริงหลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลส
- 3) ชีวิตไม่ตกต่ำ มีความก้าวหน้า และได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่ชีวิตควรจะได้รับ
- 4) มีจิตใจจดจ่อในสิ่งที่ทำประสบความสำเร็จในกิจการงาน

5) ทำให้มีสติมั่นคง ก่อนจะทำ คิด พูด ไตร่ตรอง ไคร่ครวญ ความคิดเฉียบแหลม ปัญญาฉลาดเฉลียว

6) สุขภาพดี แข็งแรง บุคลิกงาม ผิวพรรณผ่องใส

7) ไม่มีศัตรู เป็นกัลยาณมิตรกับทุกชีวิต

ผู้จัดทำคู่มือขอยกคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ (2529: 122-123) เรื่องของผล การปฏิบัติธรรม ซึ่งเขียนได้งดงามซาบซึ้ง ดังนี้ “การปฏิบัติธรรมจะนำมาซึ่งความชนะ และนิพพานสุข แก่ตน การที่ผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ จะทำให้สากลโลกเห็นได้แจ่มชัดว่า พุทธศาสนานั้น ถ้าปฏิบัติตาม จะ เกิดผลคือความสุขชุ่มชื่น ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าแล้ว โลกจะเห็นแนวตาของผู้ปฏิบัติธรรมถึงที่สุดแล้ว แจ่มใส บริสุทธิ์ เยี่ยมไปด้วยความสุขสงบ แสดงความอímเพียงพออย่างเต็มที่ ดวงตาอันแจ่มใส นั้น ทอด ห่างจากตนไม่เกินหนึ่งวอยอยู่เสมอ แสดงการไม่ตื่นตื่นต่อทุกอย่าง ด้วยการไม่เลี้ยวดูอะไรด้วยความ อยากได้เลยแม้แต่น้อย แสดงความเยือกเย็นในหัวใจ ด้วยการไม่สะดุ้งสะดุ้งเหินต่ออะไรทั้งหมด..”

1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรมะ 4 ประการ ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม เราต้องเข้าใจความหมายของ “ธรรมะ” ให้ถูกต้องว่า คืออะไร มีขอบเขตครอบคลุมเพียงใด และ เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คืออะไร เพื่อให้ไม่เสียเวลาหรือเดินทางผิด สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างรวดเร็วและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างถูกต้อง

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของธรรมะมี 4 ความหมาย (พินิจ รักทองหล่อ. 2540: 173-177) คือ

1) “ธรรมะ” คือ ธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่าง คน พืช สัตว์ สิ่งของ หรือ ปรากฏการณ์ใดๆ ไม่ว่าจะดีจะชั่วอย่างไร ทั้งรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้นในมหากจักรวาลนี้ล้วน เป็นธรรมะทั้งสิ้น ทุกๆ สิ่งเป็นของปรุงแต่ง ไม่มีตัวตนที่แท้จริง อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิดขึ้น หรือ เรียกว่า เป็น “สภาวะธรรม”

แนวคิด

- ทุกๆ สิ่งเป็นของธรรมชาติ ไม่ควรหลงใหล เอาธรรมชาติใดๆ มาเป็นของตน
- ทำให้ได้ตระหนักว่า สิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิตล้วนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน จะต้องตกอยู่ในสภาวะธรรมเดียวกัน จึงควรมีเมตตา กรุณาต่อกัน
- ทุกๆ สิ่งต้องพึ่งพาอาศัยกัน ไม่มีใคร และอะไร จะอยู่ได้โดยลำพัง เราจึงต้อง ช่วยกันดูแลรักษา แบ่งปันกัน และใช้ปัจจัยเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างประหยัด

2) “ธรรมะ” คือ กฎของธรรมชาติ ที่สร้าง รักษา และทำลาย หรือ หมายถึง สิ่ง ที่ทำให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุและปัจจัย “ตถตา” คือจะต้องเป็นเช่นนั้น จึงเรียกว่า “สัจธรรม”

กฎธรรมชาตินี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาบอกต่อ เป็นกฎของธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ ทั้งนี้เพื่อการพ้นทุกข์ทางใจ ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนาได้แก่ **กฎที่แปด จิตต**

กฎปฏิจักษุสมุบาท กฎไตรลักษณ์ และกฎแห่งกรรม เป็นต้น

แนวคิด

-เราต้องเรียนรู้ให้เข้าใจถึงความจริงตามกฎธรรมชาตินั้น เพื่อจะได้รู้เท่าทันและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ให้ถูกต้อง

-ทำให้ทราบว่า ทุกๆ สิ่งไม่ว่าเป็นสิ่งที่ชีวิตหรือไม่มีชีวิต เกิดจากการปรุงแต่งตามเหตุและปัจจัย และไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น ไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท

3) “ธรรมะ” คือ **หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ** สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตทุกอย่างจะมีหน้าที่ตามที่ธรรมชาติได้กำหนดไว้ ตั้งแต่หน้าที่ทางด้านกายภาพจนถึงหน้าที่ทางด้านจิตใจ ชีวิตและสิ่งต่างๆ จึงจะดำรงอยู่อย่างเป็นปกติ เช่น ด้านร่างกาย อวัยวะต่างๆ ส่วนก็ต้องทำหน้าที่ ถ้าอวัยวะใดทำหน้าที่บกพร่องก็จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ และร่างกายในที่สุด เรียกการทำหน้าที่ตามกฎธรรมชาตินี้ว่า “การปฏิบัติธรรม”

แนวคิด

-ธรรมะ คือ หน้าที่ เราต้องปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ

-การปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง คือ การปฏิบัติธรรม

-เรามีหน้าที่ ดับทุกข์ให้แก่ชีวิตของตนและผู้อื่น

4) “ธรรมะ” คือ **ผลของการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายธรรมชาติ** เมื่อหน้าที่เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตจะต้องกระทำตามกฎของธรรมชาติ การปฏิบัติหน้าที่ หรือไม่ปฏิบัติหน้าที่ย่อมได้ผลของการปฏิบัติไปตามเหตุปัจจัยของการกระทำนั้นๆ ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ เรียกว่า “กฎธรรมชาติ” ซึ่งผลของการปฏิบัติจะต้องแยกแยะและวิเคราะห์ให้ถูกต้อง มิฉะนั้น จะเกิดความเข้าใจผิด เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บางคนเห็นว่า เป็นสิ่งที่ไม่จริง ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจหลักพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง พระพุทธเจ้าสั่งสอนให้คนทำดีเพื่อดี ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ด้วยการ ลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นกิเลส ไม่ใช่เพื่อเอาทางวัตถุ หรือแม้แต่ชื่อเสียง ลาภ ยศฯ นั้นเป็นเพียงการกระทำแบบชาวโลกปุถุชนธรรมดา การทำดีจิตย่อมดีมีสุขทันที ทำชั่วจิตย่อมขุ่นมัว เศร้าหมอง มีทุกข์ทันที เช่นกัน

แนวคิด

-เราทำอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างนั้น

-ถ้าเราอยากมีความสุข เราต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง

ประโยชน์ของการเข้าใจเรื่องความหมายของ ธรรมะ 4 ประการ คือ

- 1) ทำให้เราเห็นภาพรวมของธรรมะทั้งหมด ว่าเกี่ยวข้องกับทุกๆ สิ่ง อะไรๆ ก็คือ ธรรมะ
- 2) ธรรมะ คือ ชีวิต อยู่ในตัวของทุกๆ คน ควรทำความรู้จักให้กระจ่างแจ้ง เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ได้รับผลประโยชน์เต็มตามที่ควรจะได้
- 3) ทำให้ศึกษาและปฏิบัติธรรมได้อย่างรวดเร็ว หหมดความลังเล สงสัย เข้าใจ ธรรมะ ทางพระพุทธศาสนาได้ง่ายขึ้น
- 4) เกิดเมตตาธรรม
- 5) ลดความสำคัญมั่นหมายในตัวตนของตน

1.1.6 ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัย (กรมการศาสนา. 2541: 14) รัตนะ แปลว่า สิ่งที่ยืนดี หรือ ทำให้เกิดความยินดี รัตนตรัย หรือ รัตนะ 3 เปรียบได้กับผู้ทรงพระคุณดั่งแก้ว อัญมณีมีค่า ควรเคารพบูชาอย่างสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งพุทธศาสนิกชน ยึดถือเป็นที่พึ่งทางจิตใจประกอบด้วย พระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์

1.1.6.1 พระพุทธ หมายถึง ผู้ชี้ทาง ผู้ตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐด้วยพระองค์เอง และสั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตาม พุทธะคือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้ในสิ่งที่ควรรู้ ตื่นจากอวิชชา และเบิกบานด้วย ธรรม พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณ 3 ประการ คือ พระกรุณาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระปัญญาคุณ

1.1.6.2 พระธรรม หมายถึง ข้อปฏิบัติ หรือ ทางเดินเพื่อถึงความดับทุกข์ พระธรรมประกอบด้วย

1) **หลักปริยัติ** ได้แก่ พระธรรมวินัยที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์และ อรรถกถา อันจะพึงเรียน

2) **หลักปฏิบัติ** ได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

3) **หลักปฏิเวธ** ได้แก่ ผลจากการปฏิบัติ คือ **มรรค ผล และนิพพาน** เป็น เอหิภัสสิโก คือ เรียกมาพิสูจน์ดูได้ เป็นโอปนยิโก คือ ควรน้อมเข้ามาใส่ตน และเป็นปัจเจกัตตเวทีตัพโพ ญาณุหิ คือ เป็นผู้ได้รับผลของการปฏิบัติแล้วรู้ได้เฉพาะตน

1.1.6.3 พระสงฆ์ หมายถึง ผู้เดินตามพระพุทธเจ้า ปฏิบัติถูกต้องตามพระธรรม จนบรรลุความดับทุกข์ได้จริง ได้แก่ พระอริยสงฆ์ 4 จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งเป็นได้ทั้ง บรรพชิต และ คฤหัสถ์ คุณสมบัติของพระสงฆ์ คือ ต้อง ปฏิบัติดีปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อเจาะแทงกิเลส เป็นโรงพยาบาลของโลกที่จะช่วยเยียวยารักษาผู้ป่วยทาง จิตวิญญาณ เป็นดวงประทีปของโลก ที่จะชี้ทางสว่างไสวไม่ให้เกิดบถ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมกันเป็นหนึ่งเดียวแต่มีสภาวะ 3 ประการ คือ ความสะอาด ความสว่าง และความสงบ ซึ่งจะมีอยู่พร้อมในบุคคลที่ปฏิบัติถึงซึ่งรัตนะ 3 ดังกล่าว

อานิสงส์ของการถึงซึ่งพระรัตนตรัย มีดังนี้

- 1) มีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ ให้รู้สำนึกผิดชอบชั่วดี จิตใจมีความมั่นคง
- 2) เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง
- 3) ทำให้มีความมุ่งมั่น ปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ บรรลุพระนิพพาน

1.1.7 ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนชีวิต เราได้ศึกษา

ปัจฉิมโอวาท คือ พระวาจาสุดท้ายของพระพุทธเจ้า ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ดังมีความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นวาจาครั้งสุดท้าย ที่เราจะกล่าวแก่ท่านทั้งหลาย สังขารทั้งหลายทั้งปวง มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงทำความรอบคอบให้บริบูรณ์ถึงที่สุด ด้วยความไม่ประมาทเถิด” (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2539ก: 207)

ผู้จัดทำคู่มือขอเสนอให้พิจารณาว่าเราควรปฏิบัติตามพระวาจานี้อย่างไร ดังนี้

1) เราควรพิจารณาดูว่า ขณะนี้เรามีอายุเท่าไร และอายุของเราควรจะสิ้นสุดลงเมื่อใด เรามีเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้เท่าไร โดยคำนวณเป็นวัน เช่นเราอายุ 50 ปี เราน่าจะมีอายุถึง 80 ปี จึงเป็นเวลาที่เราจะมีชีวิตอยู่ อีก 30 ปี เมื่อคำนวณออกมาเป็นวันก็จะเป็น 10,950 วัน การที่ให้คำนวณเป็นวันเพื่อจะได้เห็นว่า จริงๆ แล้วเรามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่มากเลย แล้วเราจะมีอายุอยู่ถึงที่เรากำหนดนี้หรือไม่

2) เวลาที่เหลืออยู่นั้นเราควรใช้ทำสิ่งใด

-เรามีปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพียงพอหรือยัง ถ้าเพียงพอแล้ว ในเวลาที่เหลืออยู่ เราจะหาปัจจัย 4 เพิ่มพูนมาเพื่ออะไร เพราะเมื่อเราจากโลกนี้ไปเราก็ตราบใจว่า ไม่มีใครนำอะไรไปได้

-ดังนั้นเวลาที่เหลืออยู่ จึงเป็นเวลาที่เราไม่ควรประมาท มาเตรียมตัวตายกันดีกว่า การตายอย่างมีการวางแผนที่ดี หรือ ให้ได้สิ่งที่ดีที่สุดก่อนตาย มักมีผู้กล่าวว่าชาวพุทธเป็นผู้โชคดีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แต่เราได้ใช้ความโชคดีอันนี้หรือเปล่า หรือปล่อยให้โชคหลุดลอยไปเป็นพวกใกล้เกลือกินด่าง การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในเรื่องความหลุดพ้นหมดกิเลส จึงเป็นสิ่งที่เราควรทำให้แจ้ง หมายถึง พระนิพพาน เป็นเรื่องของจิตใจสามารถบรรลุถึงได้ในชาตินี้ เช่นเดียวกับท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวสั่งสอนเรื่องนี้ไว้เสมอ เมื่อความตายมาถึง เราจะได้ตายด้วยความสงบ และจัดการกับความตายได้อย่างถูกต้องด้วยตัวเอง ไม่ต้องให้ใครมาชี้นำทาง หรือ แม้แต่ถ้า

ต้องตายอย่างกะทันหันก็พร้อมที่จะเผชิญได้โดยไม่หวั่นไหว มีสติมาทัน **ดับไม่เหลือ หรือตกกระไดพลอยกระโจนได้ทัน** (พุทธทาสภิกขุ. 2537ข: 16-19)

-ถ้าใครเชื่อว่าตายแล้วเกิด ก็ควรใช้เวลาที่เหลืออยู่สร้างบุญบารมีเพื่อจะได้ไปเกิดในที่สุด การสร้างบุญบารมีที่ดีที่สุด ก็คือการทำจิตใจให้เข้าถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ให้มากที่สุด การทำหน้าที่ประกอบกิจการงานก็เพื่อละความเห็นแก่ตัว ทำเพื่อผู้อื่น

ดังนั้นชีวิตที่เหลืออยู่จึงไม่ควรประมาท ควรริบวางแผนชีวิตเสียว่า จะไปทางไหน จะทำอะไร ไม่ควรมีชีวิตอยู่อย่างไม่รู้อะไรๆ ไปวันๆ แล้วแต่กิเลสจะชักนำไป หรือไม่เคยคิดถึงความตายเลย ในทางพระพุทธศาสนา การระลึกถึงความตาย หรือมรณานุสสติ เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนควรพิจารณาตนอยู่เนืองๆ (พระเทพวิสุทธิทิกว. 2543: 63)

1.2 การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา

คือการฝึกฝนและควบคุมกาย และวาจาให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เพื่อเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมในระดับปัญญาต่อไป การฝึกฝนนี้เป็นการปฏิบัติขั้นศีลตามหลักพระพุทธศาสนา หัวข้อที่จะต้องปฏิบัติมี 9 เรื่องดังนี้

- 1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย
- 1.2.2 การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา
- 1.2.3 การสวดบทธรรมจักษกับปวัตตสูตร
- 1.2.4 การสวดบทอนัตตลักขณสูตร
- 1.2.5 การสวดมนต์อานาปานสติสูตร
- 1.2.6 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ
- 1.2.7 การสำรวมในการบริโภค
- 1.2.8 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม
- 1.2.9 การงดเว้นอบายมุข 6

1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย (สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 1)

พระรัตนตรัยถือเป็นสิ่งที่สูงสุดของพุทธศาสนิกชน การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยเพื่อระลึกถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จึงเป็นหน้าที่ที่พึงปฏิบัติทุกวันตอนเช้า และก่อนนอน

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน .(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)

1.2.2 การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา เวลาการปฏิบัติ ควรสวดมนต์แปลทุกวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (รายละเอียดบทสวดมนต์อยู่ภาคผนวกที่ 2)

ประโยชน์ของการสวดมนต์แปล

- 1) ทำให้กายสงบระงับ เป็นการบำเพ็ญเพียร คือฝึกความเข้มแข็ง อดทน สร้างวินัยแก่ตนเอง
 - 2) ทำให้จิตมีสมาธิ ตั้งมั่น กล้าหาญ สงบเยือกเย็น ผ่องใส เบิกบาน อิ่มเอิบ มีความสุข
 - 3) ทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 - 4) ทำให้เกิดความรู้ในหลักธรรม เห็นตรงถูกต้อง
- ดังนั้นการสวดมนต์แปลจึงเป็นการเจริญศีล สมาธิ และปัญญา เป็นทั้ง

สมถกรรมฐาน คือความสงบระงับทางจิต และเป็น**วิปัสสนากรรมฐาน** คือ จิตรู้แจ้งตามความจริง ชาวพุทธที่ดีจึงควรช่วยรักษาดำรงธรรมเนืองประเพณี การสวดมนต์ เพื่อสืบสานพระพุทธศาสนาและดำรงพระสัทธรรม เป็นการได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และได้สรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย ตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อชาวโลก สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และก่อให้เกิดสันติสุข สันติภาพแก่สังคม

เทคนิค ก่อนสวดมนต์ สำรวมกิริยาให้สงบ ทำจิตให้เป็นสมาธิ น้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขณะสวดพิจารณาคำสวด และสร้างมโนภาพถึงสิ่งนั้น จะได้รับประโยชน์อย่างสมบูรณ์ทุกประการ

เวลาการปฏิบัติ ควรสวดมนต์วันละ 2 ครั้ง เช้าหลังตื่นนอน และ กลางคืน ก่อนนอน หรือ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

ประโยชน์ของการแผ่เมตตา มีดังนี้

- 1) ทำให้จิตใจมีความเมตตาต่อผู้อื่น
- 2) ทำให้ละจากความอาฆาตพยาบาท
- 3) ทำให้มีมิตรภาพปราศจากศัตรู
- 4) ทำให้จิตใจ สะอาด สว่าง สงบ

การปฏิบัติ สวดแผ่เมตตาหลังจากสวดมนต์ประจำวัน หรือสวดมนต์แปล หลังจากทำบุญ ทำทาน หรือแผ่เมตตาก่อนนอน

1.2.3 การสวดธรรมจกักปวตนสูตร บทธรรมจกักปวตนสูตรเป็นบทสวดมนต์ที่มีเนื้อหาของการแสดงธรรมครั้งแรกของพระพุทธเจ้า กล่าวถึง ทางปฏิบัติที่ควรละเว้น และทางปฏิบัติที่ควรประพฤติ ที่จะทำให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ตลอดจน กล่าวถึงหลักอริยสัจ 4 ที่ทรงแสดงแก้ปัญหาวัคคีย์ทั้ง 5 (รายละเอียดบทสวดมนต์อยู่ภาคผนวกที่ 3)

1.2.4 การสวดอนัตตลักษณะสูตร (พระศาสนโคภน. 2547: 204 – 217)

อนัตตลักษณะสูตร คือ พระสูตรที่ทรงแสดงแก้ปัญหาวัคคีย์ทั้ง 5 ภายหลังจากที่ทรงแสดงอริยสัจ 4 แล้ว เป็นเนื้อหาธรรมส่วนลึกที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ว่าด้วยเรื่องขันธ 5 เป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นการแจ่มแจ้งรายละเอียดของอุปาทานในขันธ 5 (รายละเอียดบทสวดมนต์อยู่ภาคผนวกที่ 4)

1.2.5 การสวดอานาปานสติสูตร เป็นสูตรที่มีอยู่ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 (สมทวง ปุณณฎกที. 2537: 69)

การสวดอานาปานสติสูตร เป็นการทำให้มีสมาธิ และสติ พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติสมาธิได้ตั้งแต่วัยเยาว์ และทรงนำมาใช้จนทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้ ทรงเจริญอานาปานสติตลอดพระชนม์ชีพ จนเสด็จดับขันธปรินิพพาน (รายละเอียดบทสวดมนต์อยู่ภาคผนวกที่ 5)

ประโยชน์ของการสวดอานาปานสติสูตร มีดังนี้

- 1) ทำให้จิตเป็นสมาธิ คือ สงบ ตั้งมั่น จิตเป็นหนึ่ง
 - 2) เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ทำให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ (ญาณ) ในกาย เวทนา จิต และธรรม ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันการเกิดขึ้น การตั้งขึ้นอยู่ และการดับไป ทุกลมหายใจเข้า-ออก ตาม **กฎไตรลักษณ์** คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 - 3) ทำให้จิตเข้าถึงและสมบูรณ์ด้วยสติปัฏฐานทั้ง 4 จิตเข้าถึงและสมบูรณ์ด้วยโพชฌงค์ 7 คือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา บรรลुวิชาและวิมุตติ หลุดพ้นจาก **อวิชชา กิเลส ตัณหาและอุปาทาน**ทั้งปวง จิตสงบเย็นเป็นนิพพาน มีอิสรภาพอย่างแท้จริง
- เทคนิค** ในขั้นตอนการเตรียมพร้อม ให้สวดเพื่อคุ้นเคย และจำหัวข้อธรรม 16 ขึ้นของอานาปานสติสูตรได้

***หมายเหตุ** การสวดธรรมจักกัปปวัตตนสูตร การสวดอนัตตลักขณสูตร และการสวดอานาปานสติสูตร ใช้สวดในวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือทุกวันตามความต้องการ เพื่อใช้พิจารณาธรรมตามความเป็นจริง

1.2.6 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ การเจริญสติ หมายถึง การมีสติระลึกรู้หรือการทำความรู้สึกรู้ตาม ในอิริยาบถของตัวเรา ใน การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ขับถ่าย และอื่นๆในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ให้มีสติในกาย สติในเวทนา สติในจิตและสติในธรรม ที่ว่าเป็นเบื้องต้น หมายถึง จะเน้นเฉพาะการเจริญสติทางกาย ส่วนทางด้านอื่นๆ จะได้กล่าวละเอียดในขั้นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ต่อไป

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2549?: ไม่ปรากฏหน้า) ได้กล่าวว่า “การเจริญสติ เป็นทางอันเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากการบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้ และสร้างสรรค์ อย่างหาที่เปรียบมิได้ มนุษย์ไม่ควรเกิดมาทั้งที แล้วไม่รู้จักรักการเจริญสติ”

“การเจริญสติคือการระลึกรู้ ปกติคนเราจะใช้ความคิดอยู่ตลอดเวลา การรู้ตัวและการคิดจะแทนที่ซึ่งกันและกัน ขณะคิดจะไม่รู้ตัว ขณะรู้ตัวจะไม่คิด เราต้องฝึกรู้ตัวในขณะที่คิด ควบคุมความคิดได้ เพราะถ้าควบคุมไม่ได้ ความคิดจะทำให้เกิดความทุกข์”

“การมีสติอยู่กับกายใช้ได้ในทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกับกาย เช่น กิน นั่ง นอน ขับถ่าย หรือการทำงาน ถ้าเจริญสติไปด้วยจะเพลินเพลินไม่เบื่อ เช่นกวาดบ้าน หรือล้างจาน ให้จิตอยู่กับการเคลื่อนไหวของแขนและไม้กวาด จะพบความสุขอันเหลือล้นในงานนั้น ไม่กลัวต่องานทุกชนิด การงานกลายเป็นความสุขไปหมด”

1.2.6.1. การเจริญสติด้วยการเดินตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ของพระพุทธโฆษาจารย์เป็นการกำหนดสัตรัสรู้ตามอาการของการเดินทุกขณะอย่างก้าวแยก แบ่งออก เป็น 6 ขั้นดังนี้

จกกรมขั้นที่ 1 ได้แก่	ขว้างหนอ ช้าย้างหนอ
จกกรมขั้นที่ 2 ได้แก่	ยกหนอ เขยียบหนอ
จกกรมขั้นที่ 3 ได้แก่	ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ
จกกรมขั้นที่ 4 ได้แก่	ยกส้น(เท้า)หนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ
จกกรมขั้นที่ 5 ได้แก่	ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ
จกกรมขั้นที่ 6 ได้แก่	ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ
	กดหนอ

ในการฝึกขั้นต้นนี้ ผู้จัดทำคู่มือเห็นว่า ขั้นที่ 1-3 ควรเป็นขั้นที่ผู้รู้มือสามารถปฏิบัติได้ง่าย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดรู้การเดินอยู่เสมอ เมื่อยกเท้าสัตรู้ ย่างเท้าสัตรู้ และเขยียบเท้าสัตรู้ตาม ก็จะทำให้การฝึกสติเป็นไปด้วยดี ส่วนขั้นที่ 4-6 ซึ่งละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ ถ้าสนใจปฏิบัติก็จะเป็นการเพิ่มพลังเข้มแข็งให้แก่สติยิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการเจริญสติด้วยการเดิน พระพุทธองค์ทรงแสดงประโยชน์ไว้ 5 ประการ คือ

- 1) เดินทางไกลได้นาน
- 2) มีความอดทนในการบำเพ็ญเพียรทางจิต
- 3) มีสุขภาพดี
- 4) ทำให้อาหารย่อยง่าย
- 5) ช่วยให้มีสมาธิตั้งมั่นได้นาน

1.2.6.2. การเจริญสติของหลวงพ่อกุศล หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

(2547: 53-71) เป็นพระผู้ชำนาญในการสอนเรื่องการฝึกสติด้วยท่าอริยาบถต่างๆ ท่านใช้การฝึกสติด้วยท่ามือ 15 ท่า และสลับด้วยการยืน และเดิน โดยมีหลักการที่ไม่ให้เกิดความเคร่งเครียด ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจดจ้อง อย่าอยากไปรู้ ไปเห็น อยากเป็น อยากมี แต่ให้ทำอย่างสบายๆ เพียงทำความรู้สึกรู้ตามท่าทางของตน สติตื่นตัวอยู่เสมอ รู้แจ้ง รู้จริงทุกขณะ ทุกเวลา รู้อารมณ์ รู้ปัจจุบันธรรมในทุกอริยาบถ เมื่อมีความคิดแวบเข้ามา ก็รู้ทันเห็นความคิด และปล่อยวาง ไม่วิ่งตามความคิดนั้น มีความคิดเข้ามาก็รู้ ก็รู้เห็น ไม่ต้องไปห้ามความคิด แต่ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ความคิดก็จะหยุดไปเอง

การปฏิบัติทำนั่ง 15 ท่า

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง เมื่อเรามีเวลาว่าง จะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้ โดยนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิหรือ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ ดังนี้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก

ยกมือขวาขึ้นครั้งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็รู้สึก

เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก

ยกมือซ้ายขึ้นครั้งตัว...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก

เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก

เอามือขวากว้างตรงข้าง...ให้รู้สึก

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้รู้สึก

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก (ดูภาพประกอบ)



ภาพประกอบ 2 วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

ที่มา : เทียน จิตตสุโก. (2547). อารมณ์การปฏิบัติ. หน้า 63-71.

เมื่อต้องการเปลี่ยนอริยาบถ ให้ยืน หรือเดินให้ทำแบบสบายๆ ไม่ต้องกำหนด กิริยาว่า ยก ย่าง หรือ เหยียบ ให้มีสติตามการเดิน ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ หรือมีความคิดเข้ามาก็มี สติรู้เห็นความคิด การเดินหรือยืน เป็นการพักผ่อนและเปลี่ยนอริยาบถให้ผ่อนคลายอย่างมีสติ

1.2.6.3. การเจริญสติด้วยอริยาบถต่างๆ ตามแนวท่านพุทธทาสภิกขุ

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึง การเจริญสติด้วยอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนและอื่นๆ ว่าให้กำหนดอริยาบถ นั้นๆ ทุกลมหายใจเข้าและออก ด้วยสติกำหนดรู้ว่าเป็นเพียงกิริยาล้วนๆ ปราศจากตัวผู้กระทำ โดยอาจ ใช้คำปริกรรมว่า “หนอ” แต่เป็น “หนอ” ที่ฉลาด (พุทธทาสภิกขุ. 2527: 32) เป็น “หนอ” อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน สติปัญญาเข้าถึงความจริงแท้ทุกลมหายใจเข้าและออก ในขณะที่อยู่ในกิริยาอาการต่างๆ เช่น “นั่งหนอ” ฯ สติกำหนดรู้กิริยา การนั่งเท่านั้นหนอ ไม่มีตัวตนเจ้าของผู้นั่งหนอ สติตามเห็นความ เคลื่อนไหวของอริยาบถติดต่อกันไปตลอด ในที่สุดจะเห็นว่า ไม่มีผู้เดิน (อนัตตา) เป็นสักว่า อริยาบถ เคลื่อนไหวเท่านั้น จึงมิใช่ตัวเรา (อัตตา) เป็นผู้เดิน ใครเห็นอนัตตา ย่อมถึงปากทางแห่งการเข้าถึงพระ นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา แต่ถ้าเป็น “หนอ” ใจ ก็มีตัวตนผู้นั่งอยู่หนอ หรือใช้ คำพูดว่า “กูนั่งอยู่หนอ” ซึ่งจะขัดขวาง ในการที่บรรลุเป้าหมาย คือ นิพพาน

ประโยชน์ของการเจริญสติ การเจริญสติมีประโยชน์มากมายโดยสรุปได้ ดังนี้

- 1) ทำให้มีจิตตั้งมั่น
- 2) สามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น
- 3) ทำสิ่งต่างๆ มีความผิดพลาดน้อย
- 4) ประสบความสำเร็จในการทำงานต่างๆ
- 5) ช่วยป้องกันกิเลสไม่ให้เข้ามาสู่จิตใจได้ง่าย

นายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวว่า การฝึกสติ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ถึงรากฐานความรู้สึกนึกคิดจะเปลี่ยนไป มีความคิดเป็นกลาง หลุดพ้นจากอคติ เข้าถึงปัญญาได้ ความหลุดพ้นวิราคาญ จะหายไปหมด ทำให้มีความสุขอย่างยิ่ง

อุปสรรคของการเจริญสติ สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการเจริญสติ ได้แก่ นิวรณ์ 5 คือ สิ่งที่จะมาฉกฉวยใจไม่ให้บรรลุความดี เป็นกิเลสที่เกิดกับจิต (พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 27-30) ได้แก่

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1) กามฉันทะ | ความพอใจในกาม |
| 2) พยาบาท | ความปองร้ายผู้อื่น |
| 3) ถีนมิทธะ | ความหดหู่ ท้อแท้ ง่วง |
| 4) อุทธัจจกุกกุจจะ | ความฟุ้งซ่าน รำคาญ |
| 5) วิจิกิฉา | ความลังเล สงสัย |

ในการเจริญสติต้องพยายามละสิ่งเหล่านี้ มิฉะนั้นการปฏิบัติจะไม่ได้ผล

เทคนิค ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการเจริญสติแบบใดแบบหนึ่งที่ถูกอัธยาศัยของตนเอง และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ตามโอกาสและสถานที่ต่างๆ ตามความเหมาะสม

1.2.7 การสำรวมในการบริโภค คนทุกคนต้องอาศัยปัจจัยที่จำเป็นในการบริโภค 4 อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเป็นปัจจัยที่จำเป็นทางด้านร่างกาย ซึ่งควรใช้อย่างมีสติระมัดระวัง ดังนี้

- 1) ให้อาหารตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคเกินความจำเป็น
- 2) ให้อาหารถูกต้องตามกาลเทศะ ถูกฤดูกาล
- 3) มีจิตระลึกรู้ที่มาของปัจจัย 4 ว่าได้มาจากชีวิต เลือดเนื้อของชีวิตอื่นๆ ได้จากแรงงานความเหนื่อยยาก และการทำหน้าที่ ควรรู้จักประหยัด เพราะมีเพื่อนร่วมโลก ที่ยังขาดแคลนปัจจัย 4 อยู่มาก
- 4) เมื่อเราได้พลังงาน หรือ ปัจจัยต่างๆ มาหล่อเลี้ยงชีวิต จึงควรตอบแทนบุญคุณของทุกๆ คนด้วยการทำความดี ใช้พลังงานให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและส่วนรวม

เทคนิค ควรตั้งจิตพิจารณาทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และเมื่อจำเป็นต้องใช้ปัจจัยอื่นๆ ดังเช่น

“อาหารหรือปัจจัยในการดำรงชีวิตนี้ เราได้มาจากความรัก ความดี และหยาดเหงื่อแรงงาน ตลอดจนชีวิตของผู้อื่น เราจะบริโภคสิ่งต่างๆ เหล่านี้อย่างประหยัด ตามความจำเป็น ไม่บริโภคด้วยความโลภ ลุ่มหลง เมามัมน เราจะไม่บริโภคเพียงเพื่อประพาสชีวิตนี้ให้ดำรงอยู่ได้ดี เพื่อทำคุณประโยชน์ต่อผู้มีพระคุณ ส่วนรวม และประเทศชาติ ขอบคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครู อาจารย์ เพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอทุกท่านจงถึงซึ่งพระนิพพานด้วยเทอญ”

1.2.8 การปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรม

เบญจศีลและเบญจธรรม คือศีลธรรมขั้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นปกติสุข ทำให้ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นทางด้านร่างกาย และวาจา ตลอดจนสติสัมปชัญญะ (กรรมการศาสนา. 2541: 92)

ตาราง 2 เบญจศีล - เบญจธรรม

เบญจศีล	เบญจธรรม
1. เว้นจากการฆ่าคนและฆ่าสัตว์	1. มีเมตตาปราณีต่อคนและสัตว์
2. เว้นจากการลักทรัพย์	2. หาเลี้ยงชีพถูกต้องและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
3. เว้นจากประพฤติผิดในกาม	3. ยินดีในคู่ครองของตน
4. เว้นจากพูดเท็จ พูดส่อเสียด หยาบคาย และเพ้อเจ้อ	4. ซื่อสัตย์และมีปียวาจา
5. เว้นจากดื่มเครื่องดองของมึนเมาและยาเสพติด	5. มีสติ สำรวมระวัง

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรม

- 1) ทำให้ร่างกายเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วย หรือได้รับอันตรายจากการทำร้ายกัน
- 2) ทำให้มีความซื่อสัตย์ในการประกอบอาชีพ ไม่มีความโลภในทางที่ผิด ไม่สร้าง
ความเดือดร้อนใจให้ผู้อื่น
- 3) ทำให้ครอบครัวมีความสุข สมาชิกในครอบครัวทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ไม่สร้าง
ปัญหาในสังคม
- 4) ทำให้วาจาเป็นปกติ ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น และสามารถใช้วาจาให้เกิด
ประโยชน์
- 5) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่ประมาทในการดำรงชีวิตประจำวัน เอาตัว
รอดปลอดภัยได้ในทุกกรณี ด้วยความชอบธรรม

เทคนิค ควรประเมินพฤติกรรมของตนเองอยู่เสมอว่าละเมิดเบญจศีล และ บกพร่อง
ในเบญจธรรม ข้อใด ควรปรับปรุงพัฒนาตนเองในข้อบกพร่องต่างๆ ให้ลดน้อยลงตามลำดับและเพิ่ม
การกระทำดีให้มากขึ้น

1.2.9 การงดเว้นอบายมุข 6 อบายมุข มีความหมายว่า ทางแห่งความฉิบหาย
มี 6 ทาง (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2544: 79-82) ได้แก่

- 1) ดื่มน้ำเมา
- 2) เที่ยวกลางคืน
- 3) เที่ยวดูการละเล่น
- 4) เล่นการพนัน

- 5) คบคนชั่วเป็นมิตร
- 6) เกียจคร้านการทำงาน

โทษภัยของอบายมุข

- 1) เป็นบ่อเกิดของความเสื่อมของทุกชีวิต
- 2) ทำให้จิตเสื่อม เพราะตกเป็นทาสของอบายมุข
- 3) สิ้นเปลืองทรัพย์ เป็นหนี้สิน เงินไม่พอใช้
- 4) ทำให้ขาดสติ
- 5) ทำความเดือดร้อนให้แก่ครอบครัว

เทคนิค ผู้ที่ปฏิบัติธรรมต้องดเว้นอบายมุขทุกประการ ต้องเพ่งเล็งเห็นโทษ และบังคับจิตใจให้ห่างไกลอบายมุขต่างๆ

1.3 การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

คือ การฝึกควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของเรา และสามารถใช้จิตใจที่ฝึกดีแล้วเพื่อพิจารณาธรรมในขั้นสูงต่อไป การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจนี้มีหัวข้อที่จะต้องฝึกฝนอยู่ 3 เรื่อง ดังนี้

1.3.1 การฝึกสมาธิเบื้องต้น

1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา

1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม 4

1.3.1 การฝึกสมาธิเบื้องต้น สมาธิเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการปฏิบัติธรรมขั้นสูง สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธินั้น มักจะคิดว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เป็นเรื่องง่าย เพราะโดยปกติคนเรามักชอบเป็นคนไม่ว่างจากการฟัง การดู การคิด และการกระทำโดยเฉพาะไม่ว่างจากการทำงานและภารกิจต่างๆ เราจึงมักใช้ความไม่ว่างเป็นข้อปฏิเสธในการทำสมาธิ แต่ตามจริงแล้วสมาธิมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงอยู่ของชีวิตทั้งทางกายและทางใจ สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมชาติยังไม่ทำให้จิตตั้งมั่นเพียงพอที่จะดับทุกข์และแก้ไขปัญหาสำคัญๆ ได้

ในเบื้องต้นผู้ฝึกสมาธิควรเห็นความสำคัญและจำเป็นของการฝึกสมาธิที่จะมีผลต่อชีวิตมากมายและทำตัว ทำใจให้ว่างสักวันละไม่กี่นาที และตั้งใจเอาจริงเอาจังเหมือนกับที่เราทุ่มเทให้กับเรื่องอื่น และฝึกปล่อยวางความคิด ทำสมองให้ว่างจากความคิดเพราะส่วนใหญ่เรามักจะคิดเข้าข้างตน คิดปรุงแต่งต่างๆ ตลอดเวลา มากกว่าคิดปล่อยวาง มันเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งเป็นอุปสรรคในการทำสมาธิ

ในระยะแรก จึงควรฝึกเตรียมความพร้อมอย่างง่าย ๆ แบบธรรมชาติ คือ หาที่สงบเงียบเป็นธรรมชาติ นั่งพอสบาย ปล่อยอารมณ์และสายตาแลดูธรรมชาติเบื้องหน้าอย่างสบาย ๆ อาทิ ต้นไม้ สายน้ำ ทะเล ภูเขา เป็นต้น วางความคิดปรุงแต่งทั้งหมด ทั้งอดีตและอนาคตให้ใจระลึกอยู่กับปัจจุบันคือธรรมชาติเบื้องหน้าด้วยใจที่เบิกบาน ทำจนรู้สึกจิตใจสงบ สบายเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อม คอยดูความคิดที่เข้ามา รู้ให้ทันไม่ปล่อยจิตตามความคิด ฝึกเสมอๆ เป็นนิสัย (ทำจิตให้ว่างจากการปรุงแต่งอะไร) ที่จริงแล้วการปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราได้พักใจ พักสมอง และพักกายนั่นเอง

ประโยชน์ของการทำสมาธิ (พระเทพวิสุทธิกวี. 2541: 3-5) มีดังนี้

- 1) จิตใจได้รับการพักผ่อน ได้รับความสุขสงบเย็น
- 2) กำจัดนิเวศที่มามีหม่นหมองให้เศร้าหมอง
- 3) อารมณ์เยือกเย็น สุขภาพดี อายุยืน
- 4) ทำให้จิตมีคุณภาพสูง
- 5) สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้
- 6) มีสติปัญญาดี เรียนดี
- 7) อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข
- 8) เป็นพื้นฐานในการทำวิปัสสนาต่อไป

วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นของพระภิกษุสงฆ์ ในพระพุทธศาสนาโดยส่วนใหญ่จะคล้ายคลึงกัน มีแตกต่างกันในเรื่องการกำหนดอารมณ์ นิमितต่างๆ ซึ่งมีหลายอย่าง แล้วแต่ผู้ฝึกต้องการ

ผู้จัดทำคู่มือได้นำแนวการฝึกของพระเทพวิสุทธิกวี (2541: 7-16) มาเป็นแนวฝึกโดยสรุปย่อ ดังนี้

1.3.1.1 ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ ผู้ฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ในเบื้องต้นจะต้องทำสิ่งต่อไปนี้

1) สมาทานศีล การสมาทานศีล 5 โดยขอรับจากภิกษุหรือสามเณร หรือ งวดเว้นเอาด้วยตนเองก็ได้ ถ้าขาดข้อใดก็อธิษฐานงดเว้นเอาเองใหม่ ก็เป็นผู้มีศีลขึ้นตามเดิม เพราะศีลนี้เป็นรากฐานสำคัญมากในการทำสมาธิ

2) ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือพระนโมตั้งจิตน้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ยึดถือเป็นที่พึ่งที่ระลึก เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและสร้างความผ่องใสให้แก่จิตใจ

3) แผ่เมตตา คือแผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์ และสัตว์ทุกจำพวกให้ปราศจากทุกข์และเป็นสุขโดยทั่วกัน ทั้งนี้เพื่อให้ปลอดภัยจากศัตรูและผู้ที่ยาบาบาทจองเวร

4) ตัดกังวล เมื่อเริ่มทำสมาธิให้ตัดกังวลเรื่องต่างๆ ออกเสีย ไม่นึกถึงอดีต หรือ อนาคต ให้ระลึกถึงปัจจุบัน คือ อารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น ให้รู้เฉพาะลมหายใจเข้า - ออก เท่านั้น เพื่อไม่ให้ใจลอยฟุ้งซ่านขณะทำสมาธิ

5) กำหนดเวลาในการฝึก เวลาทำสมาธิที่ดีที่สุด คือ เวลาก่อนนอน หลังจาก ให้อุพระสวดมนต์แล้ว หรือเวลาตื่นนอน โดยใช้เวลาการทำสมาธิครั้งละ 20 - 30 นาที ถ้าทำได้วันละ 2 ครั้ง จะดีมาก

1.3.1.2 ขั้นลงมือฝึก การนั่ง การนั่งทำสมาธิ นั้น จะนั่งบนพื้น หรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้นๆ หรือตามความถนัดของแต่ละคน ถ้านั่งกับพื้นให้นั่งขัดสมาธิ เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือ นั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรงเพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก กำหนดสติไว้ให้มั่นคง ควบคุมไม่ให้ฟุ้งซ่านไปภายนอกพร้อมกับมีการบริกรรม กำกับ เพื่อให้ใจมีเครื่องยึด คือ ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้าและภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก ส่วนผู้หญิงอาจจะนั่งพับเพียบก็ได้

ระยะแรกการนั่งควรนั่งหลับตา เพื่อกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปทางตา แต่มักจะ ง่วง ก็ให้นั่งลืมตา มองเฉพาะที่ปลายจมูกของตนเองจนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นหรือไม่เห็นอะไรก็ตาม ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา ทำไปเรื่อยๆ จนตาหลับไปเอง

การกำหนดลมหายใจ มีลำดับดังนี้

1) **ขั้นวิ่งตามลม** คือเมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ ก็สูดลมหายใจเข้าให้แรง จนเต็มปอดประมาณ 3 ครั้ง เพื่อจะกำหนด การเข้า - ออก ได้สะดวก ต่อจากนั้นก็ปล่อยลมหายใจ เข้าออกตามสบาย อย่าบังคับลมหายใจ ปล่อยตามธรรมชาติ ทำใจให้สงบ เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก ยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น ดังไปมาเหมือนคนเลื่อยไม้ อย่าเกร็งตัว หายใจเข้าพร้อมภาวนาว่า “พุท” หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่า “โธ” โดยส่งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้ง 3 จุด คือปลาย จมูก 1 ทามกลางอก 1 ที่ท้อง 1 ปลายจมูก เป็นต้นลมของลมหายใจเข้า กลางอกเป็นทามกลาง ท้อง เป็นที่สุดของลม และเมื่อลมออก ท้องเป็นต้นของลมหายใจออก กลางอกเป็นทามกลาง ปลายจมูก เป็นที่สุดของลมหายใจออก หรือจะกำหนดเพียง 2 จุดก็ได้ คือ ปลายจมูกกับที่ท้องแล้วติดตามลมไป จนสุดปลายทั้ง 2 คอยระวังใจ(สติ) ให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ให้เหมือนคนโกวเปเลาะเด็ก ต้องคอย จ้องตามเปลที่แกว่งไปสุดทั้ง 2 ข้าง แต่ละข้าง เพื่อคอยดูไม่ให้เด็กดิ้นหลุดตกลงมาจากเปลและเพื่อให้ หลับในที่สุด ผู้ฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน ต้องคอยควบคุมจิตใจไม่ให้ดิ้นไปข้างนอก และคอยควบคุมให้มัน สงบลงในที่สุด โดยใช้เปลคือ ลมหายใจเป็นเครื่องกล่อม เมื่อสามารถตามลมหายใจได้ตลอดเวลาจน จิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกแล้ว ก็ถือว่าทำสำเร็จในขั้นที่หนึ่งแล้ว

2) กำหนดอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก โดยคอยตามลมหายใจไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้เฉพาะจุดใดจุดหนึ่งในจุดทั้ง 3 คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้องตามที่กำหนดถนัด ไม่ต้องวิ่งตามลมหายใจเหมือนขั้นแรก แต่ที่นิยมและง่ายให้กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก อันเป็นทางเข้าออกของลม กำหนดที่ปลายจมูกไม่ไปไหน คอยจับลมหายใจที่เข้าและออกที่ปลายจมูกเพียงแห่งเดียว ขึ้นวิ่งตามลมในขั้นที่หนึ่งนั้น ลมหายใจยังหายบออยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ ลมหายใจจะเสียดจนบางครั้งไม่รู้ว่ามีลมกระทบส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเหมือนกับไม่มีลมหายใจ อันแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้ก็นับว่าได้สมาธิพอสมควร ส่วนการกำหนดขั้นที่หนึ่ง ถ้าผู้ใดเห็นว่าในขั้นตามลมนั้นชำนาญแล้ว ก็ข้ามมาขั้นที่สองได้เลย

การปฏิบัติในขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 ดังกล่าวนั้น ถ้าทำได้แล้วก็ถือว่าประสบความสำเร็จในการทำสมาธิเบื้องต้นแล้ว ซึ่งจะเป็นรากฐานของการฝึกจิต (วิปัสสนากรรมฐาน) ในขั้นสูงต่อไป

พระเทพวิสุทธิกวีได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิที่จะได้ผลดี จะต้องต้องมีอาจารย์เป็นผู้คอยแนะนำควบคุม เพราะถ้าฝึกโดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง อาจจะได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลเลยหรืออาจจะเกิดผลเสียก็ได้ และการฝึกสมาธิจะต้องค่อยทำค่อยไป อย่าฝึกด้วยความหึกโหมและการควรฝึกเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย จึงจะได้ผลดี และท่านกล่าวว่า

“คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ต้องพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติจึงจะเข้าใจได้ซาบซึ้ง ไม่ใช่เพียงแต่การคิดเอา ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว พระธรรมที่ประพาดดีแล้ว ก็ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมให้มีความสุขความเจริญได้อย่างแน่นอน”

ลำดับของสมาธิ (พุทธทาสภิกขุ. 2544: 161-163) แบ่งออกได้เป็น

- 1) อุปปจารสมาธิ คือสมาธิเฉียดๆ จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง เริ่มตั้งแต่การฝึกบริหาร
 - 2) อัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ จิตรวมเป็นหนึ่งเดียว ตั้งมั่นถึงที่สุด ได้แก่
- ขั้นรูปฌาน 4
- 3) อนันตรียสมาธิ คือสมาธิที่กำลังถูกใช้งาน ผ่องแผ้วอยู่กับวิปัสสนา แบบสนิทอยู่กับปัญญาอย่างไม่มีช่องว่าง

1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา อานาปานสติภาวนา เป็นการปฏิบัติสมาธิภาวนาที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544: 39) ให้ความเคารพศรัทธาสูงสุด ท่านได้แสดงธรรมและอบรมสั่งสอนเรื่องนี้มากที่สุด เพราะเห็นว่าเป็นวิธีที่สะดวกในการปฏิบัติและทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้

ในขั้นเตรียมความพร้อมทางด้านกาย และ วาจา เราได้มีการฝึกสวดมนต์บท อานาปานสติสูตรมาแล้ว ในขั้นนี้จึงเป็นขั้นศึกษา และทำความเข้าใจหลักการอานาปานสติภาวนา 16 ขั้น ให้ชำนาญเพื่อนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันและนำไปใช้ในขั้นการศึกษาอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติต่อไป

อานาปานสติภาวนา คือ การเจริญสติกำหนดรู้ธรรมชาติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุก ลมหายใจเข้าและออก (พุทธทาสภิกขุ. 2544: 6)

พระพุทธเจ้าได้เจริญอานาปานสติภาวนา จึงได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และทรงดำรงพระชนมชีพอยู่ด้วยอานาปานสติภาวนาจนเสด็จปรินิพพาน อานาปานสติภาวนาเป็นทั้ง สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ข้อที่ 7 และ 8 ของมรรคมีองค์ 8 อานาปานสติภาวนาเป็นทั้ง **สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน** ทำให้เกิดปัญญาญาณ หยั่งรู้ ความเป็นจริง (อนัตตา) ของทุกสิ่ง จึงสามารถตัดวงจรโซ่ตรวนความทุกข์ทางจิตใจได้

ประโยชน์ของอานาปานสติภาวนา จากสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरีปัณณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ 14 กล่าวว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “เมื่อ บุคคลเจริญอานาปานสติให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง 4 ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐานทั้ง 4 เจริญและทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ทั้ง 7 บริบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง 7 เมื่อเจริญและทำให้ มากแล้วย่อมทำให้วิชชา (ความรู้) และวิมุตติ (ความหลุดพ้น) บริบูรณ์” (สมทรง ปุณณฤทธิ. 2537: 69)

จากพระดำรัสของพระพุทธองค์ย่อมแสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสติภาวนาที่ สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำความดับทุกข์ บรรลุพระนิพพานได้

ขั้นตอนของอานาปานสติแบบสมบุรณ์ แบ่งออกเป็น 4 หมวด 16 ขั้น (พุทธทาสภิกขุ. 2544: ก่อนหน้า 1) ดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- 1) เมื่อหายใจออก-เข้ายาวก็รู้ (ปชานาติ)
- 2) เมื่อหายใจออก-เข้าสั้น ก็รู้ (ปชานาติ)
- 3) รู้กายทั้งปวง ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปฏิสังเวที)
- 4) ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่ ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปัสสัสมภะ)

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- 1) รู้ปิติ ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปฏิสังเวที)
- 2) รู้สุข ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปฏิสังเวที)
- 3) รู้จิตตสังขาร ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปฏิสังเวที)
- 4) ทำจิตตสังขารให้ว่างบออยู่ ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปัสสัสมภะ)

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- 1) รู้จิต ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปฐวีสังเวที)
- 2) ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ ทุกลมหายใจออก-เข้า (อะภิปะโมทะยะ)
- 3) ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ ทุกลมหายใจออก-เข้า (สะมาทะยะ)
- 4) ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ทุกลมหายใจออก-เข้า (วิโมะยะ)

หมวดที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- 1) ตามเห็นความไม่เที่ยง ทุกลมหายใจออก-เข้า (อนิจจานุปัสสี)
- 2) ตามเห็นความจางคลาย ทุกลมหายใจออก-เข้า (วิราคานุปัสสี)
- 3) ตามเห็นความดับไม่เหลือ ทุกลมหายใจออก-เข้า (นิโรธานุปัสสี)
- 4) ตามเห็นความสลัดคืน ทุกลมหายใจออก-เข้า (ปฏินิสสังคานุปัสสี)

ขยายความอานาปานสติภาวนา ในแต่ละหมวดมีดังนี้ (พุทธทาส. 2544: 8-194)

1) หมวดกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ศึกษากายลมและกายเนื้อ และควบคุมกายได้ ปฏิบัติเกี่ยวกับกาย รู้ความลับของสิ่งที่เรียกว่ากาย ว่าภายในนี้มีทั้งกายลมและกายเนื้อ กายลม คือ ลมหายใจที่หายใจเข้าและออกอยู่ กายเนื้อก็คือร่างกายของเรา เราต้องปรับปรุงการหายใจให้ดี เพราะลมหายใจเข้า-ออก มันเป็นปัจจัยแก่กายเนื้อ ลมหายใจเราเป็นอย่างไร ร่างกายของเราก็เป็นอย่างนั้น ลมหายใจสงบระงับ ร่างกายก็สงบระงับ มี 4 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 รู้ลมหายใจยาว ทั้งเข้าและออกว่าเป็นอย่างไร มันทำให้หายใจละเอียด ช้า ยาว กายของเราจะได้พักผ่อน สงบระงับ เย็น

ขั้นที่ 2 รู้จักลมหายใจสั้น ทั้งเข้าและออก มันทำให้ลมหายใจหายาบ ร่างกายไม่สงบระงับ มักเกิดขึ้นเมื่อเหนื่อย ตกใจ หรือมีอาการผิดปกติ ทำความรู้จักให้ดีทั้ง 2 ขั้น จนชำนาญว่ามันปรุงแต่งกายอย่างไร ด้วยการปฏิบัติจริงไม่ใช่คิดเอา

ขั้นที่ 3 ทำความรู้จักให้ดีทั้งลมหายใจสั้นและยาว ว่ามันปรุงแต่งกายอย่างไร กำหนดรู้การปรุงแต่งของกายลมและกายเนื้อ จนสามารถควบคุมลมหายใจได้ตามที่ต้องการ มันก็จะควบคุมร่างกายได้โดยผ่านลมหายใจ

ขั้นที่ 4 ทำลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้น จนร่างกายสงบระงับถึงที่สุด โดยบางทีแทบไม่รู้ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ ที่เรียกว่าทำกายสังขารให้ว่าง

ท่านพุทธทาสภิกขุได้ให้ใช้เทคนิคในการทำให้ร่างกายสงบระงับได้ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ใช้วิธีการวิ่งตามกระแสลม คือ กำหนดสติตามลมที่เข้าและออก ทั้งการหายใจยาวและสั้น คือ เริ่มต้นตั้งแต่ลมหายใจเข้าให้กำหนดสติไว้ที่ปลายจมูก

หรือริมฝีปากบนให้รู้เมื่อลมกระทบเข้า มีสติวิ่งตามดูไปจนถึงปลายสุดของลม คือ ที่ท้อง เมื่อหายใจออกก็มีสติวิ่งตามจากท้องไปที่ปลายจมูกดังกล่าวอยู่เสมอจนจิตแน่วแน่

ขั้นที่ 3 เฝ้าดูลมหายใจ คือ กำหนดสติไว้ที่ปลายจมูกเพียงอย่างเดียว เฝ้าดูลมหายใจทั้งเข้าและออก ขณะที่สติเฝ้าดู ให้สร้างนิมิตที่ปลายจมูก จนเห็นเป็นปุยฝุ่นสีขาว เรียกว่า การสร้างนิมิต ถ้าจิตตั้งมั่นดีก็เกิดวิตก คือ จิตหยุดเพ่งดูอยู่สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแน่วแน่ และเปลี่ยนวิตกเป็นวิจารณ์ คือ การที่เปลี่ยนนิมิตเป็นอย่างอื่น ได้ตามต้องการ เช่น เปลี่ยนขนาด เปลี่ยนสี เปลี่ยนระยะ เป็นต้น เมื่อทำได้ ก็เกิดความปิติ คือความอิ่มอกอิ่มใจและเกิดความสุขตามมา

ขั้นที่ 4 และเมื่อปิติและสุขจางคลាយลง ก็จะเกิดจิตที่เป็นเอกัคคตา คือจิตมีอารมณ์เดียว ร่างกายก็จะสงบราบลึงถึงที่สุด จึงเป็นขั้นสุดท้ายของหมวดนี้ ดังนั้นในหมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหมวดที่ทำให้เกิดฌาน 4 ครบบริบูรณ์เรียกว่า รูปฌาน 4 (พุทธทาสภิกขุ. 2544ฯ: 117-123) มีดังนี้

- 1) ปฐมฌาน มีองค์ธรรม คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
- 2) ทุตติยฌาน มีองค์ธรรม คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
- 3) ตติยฌาน มีองค์ธรรม คือ สุข เอกัคคตา
- 4) จตุตถฌาน มีองค์ธรรม คือ เอกัคคตา อุเบกขา

2) หมวดเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ศึกษาสิ่งที่กำหนดจิตและบังคับความรู้สึกได้ มี 4 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 5 รู้ปิติ ไน้นำความรู้สึกปิติที่เกิดขึ้นในหมวดที่ 1 มากำหนดสติทุกลมหายใจเข้าและออก ให้รู้ว่าปิติปรุงแต่งจิตได้อย่างไร จนเข้าใจแจ่มแจ้ง จนเกิดสุข

ขั้นที่ 6 นำสุขมาพิจารณาว่า ปรุงแต่งจิตอย่างไร อย่างมีสติทุกลมหายใจเข้าและออก

ขั้นที่ 7 ทำความรู้จักว่า ปิติและสุขปรุงแต่งจิตได้อย่างไร ทุกลมหายใจเข้าและออก

ขั้นที่ 8 ควบคุมบังคับจิตให้ปล่อยวางปิติและสุข ที่เรียกว่า ทำจิตตสังขารให้ระงับทุกลมหายใจเข้า และออก

จะเห็นว่าเวทนาเป็นสิ่งที่สำคัญ มันปรุงให้เกิดกิเลสทั้งสุข ทุกข์ และอทุกขมสุข (ไม่สุขและไม่ทุกข์) ถ้าบังคับเวทนาได้ก็บังคับทุกอย่างในโลกนี้ได้ อารมณ์ใดๆ ในโลกก็จะมีอิทธิพลเหนือจิตใจเราได้ ทำให้ไม่เกิด ราคะ โทสะ และโมหะ ไม่เกิดกิเลส กรรม และเวบาก เป็นวิภูฏสงสารต่อไป (พุทธทาสภิกขุ. 2544ฯ: 144) หมวดเวทนาจึงฝึกให้เรารู้จักควบคุมความรู้สึกได้ เป็น E.Q.

(Emotional Quotients) ทางพระพุทธศาสนา คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ถ้าฝึกควบคุมเวทนาได้ถาวรก็
จะก้าวสู่จุดมุ่งหมายพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน

3) **หมวดจิต** (จิตตามปัสนาสติปัฏฐาน) บังคับจิตให้อยู่ในอำนาจได้

ขั้นที่ 9 รู้จักจิต ดูลงไปที่จิตว่าจิตในขณะนั้นมีความโลภ โกรธ หลง อยู่
หรือไม่ จิตสะอาด สว่าง สงบหรือไม่ มีสติกำหนดรู้ ในทุกลมหายใจเข้าและออก

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์บันเทิง ว่างใจ มีสติกำหนดทุกลมหายใจเข้า
และออก

ขั้นที่ 11 ทำจิตใจตั้งมั่น ปิดอารมณ์ทุกชนิดออกไปได้หมด มีสติกำหนด
ในทุกลมหายใจเข้าและออก

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปล่อยวาง ทำจิตให้ว่างจากการปรุงแต่งของอารมณ์ทุก
ชนิด โดยมีสติกำหนดในทุกลมหายใจออกและเข้า ในหมวดนี้จึงเป็นการบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจได้
จึงเป็นจิตที่อ่อนโยนควรแก่การงาน โดยเฉพาะการพิจารณาธรรมในขั้นต่อไป

4) **หมวดธรรม** (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ศึกษาเข้าใจธรรมชาติของจิตแล้ว
สลัดคืนการปรุงแต่งจิตทั้งปวง

ขั้นที่ 13 ตามเห็นความไม่เที่ยง นำจิตที่มีสมาธิเป็นบาทฐานน้อมนำมา
พิจารณาธรรมในเรื่อง ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พิจารณาให้เห็นธรรมชาติว่าเป็นอย่างไร
มีเหตุปัจจัย แล้วก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย เกิดดับ หรือเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยตามกฎ
อิทัปปัจจยตา (คือธรรมชาติที่ทุกสิ่งต้องอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้
ไม่มี สิ่งนี้จึงดับไป) นำธรรมในข้อนี้ไปพิจารณาในทุกหมวด ตั้งแต่หมวดกาย หมวดเวทนา และหมวด
จิตให้เห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปตามกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไตรลักษณ์) เมื่อพิจารณาเห็น
ดังกล่าวยิ่งขึ้นๆ จิตก็คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตน

ขั้นที่ 14 ตามเห็นความจางคลาย จากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน สติ
กำหนดรู้ความจางคลายในทุกลมหายใจเข้าและออก เรียกว่าเห็นวิราคะ

ขั้นที่ 15 ตามเห็นความดับลง เมื่อความยึดมั่นค่อยๆ ดับลง สติกำหนดรู้
ความดับลงทุกลมหายใจเข้าและออก เรียกว่าเห็นนิโรธ

ขั้นที่ 16 ตามเห็นความสลัดคืน เมื่อมีการปรุงแต่งใดๆ มากระทบกับจิต ก็มี
สติรู้ทันสลัดคืนการปรุงแต่งนั้น จิตจึงบริสุทธิ์ผุดผ่อง สะอาด สว่าง สงบอยู่เสมอ เรียกว่า เห็น
ปฏินิสสัคคะ ขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติอานาปนสติภาวนา จิตเข้าถึงอัมมยตา คือไม่มีสิ่ง
ใดๆ มาปรุงแต่งจิตให้เสียความเป็นประภัสสรได้อีกต่อไป จิตเข้าถึงพระนิพพาน

ดังนั้นการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาหมวดที่ 1 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็น**สมถกรรมฐาน** หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและหมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง 2 หมวด เป็นทั้งแบบ**สมถกรรมฐาน**และ**วิปัสสนากรรมฐาน** ในหมวดที่ 4 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกแบบวิปัสสนากรรมฐาน คือใช้ปัญญาพิจารณาธรรมให้เห็นไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งปวงโดยมีสมาธิเป็นบาทฐาน ดังนั้นอานาปานสติภาวนาจึงเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และสามารถทำให้เกิดความวิมุตติหลุดพ้นได้ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544ข: 166) กล่าวว่า การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ทำให้กิเลสเกิดไม่ได้ ทำให้เกิดสติสมบูรณ์ชนิดที่เรียกเอาความสงบเย็นมาได้ที่ทันที แม้แต่เพียงหายใจครั้งเดียวก็เป่าอารมณ์ร้ายที่เกิดขึ้นให้ราบลงได้ ทำให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบสุข นอกจากนั้นใน อานาปานสติสูตรกล่าวไว้ว่า การเจริญอานาปานสติภาวนาจะทำให้สติปัฏฐานทั้ง 4 สมบูรณ์ คือสติในกาย สติในเวทนา สติในจิต และสติในธรรม เมื่อสติปัฏฐานทั้ง 4 สมบูรณ์ก็ทำให้โพชฌงค์ 7 สมบูรณ์ โพชฌงค์ 7 คือ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ประกอบด้วย สติ ธรรม วิจัย วิริยะ ปิที ปัสสทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อโพชฌงค์ทั้ง 7 สมบูรณ์ ก็ทำให้วิชาสมบูรณ์ วิชาในที่นี้ตรงกันข้ามกับอวิชาคือความไม่รู้ หรือรู้ไม่ถูกต้องในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ วิชาหมายถึง ความรู้ถูกต้องในเรื่องอริยสัจ 4 เมื่อมีความรู้ที่ถูกต้อง เกิดสัมมาญาณ และเข้าถึงอริยสัจ 4 ก็จะทำให้เกิดวิมุตติ คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เกิดสัมมาวิมุตติ บรรลุ**มรรค ผล นิพพาน**ในที่สุด ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ก็คือ การทำความ รู้จัก กาย เวทนา จิต และธรรมให้ทั่วถึงลึกซึ้ง จนสามารถควบคุมบังคับกายและจิตได้ตามที่ต้องการทุกลมหายใจเข้าออก เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ที่ส่งผลบรรลุถึงพระนิพพานในที่สุด

ดังนั้น การเจริญอานาปานสติภาวนา คือ การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ในข้อที่ 7 และ 8 อย่างเป็นรูปธรรม(พุทธทาสภิกขุ 2545ข: 291-292) ทำให้เกิดสัมมาสติและสัมมาสมาธิ อันเป็นองค์ธรรมหลักที่ทำให้จิตเกิดพลังและตั้งมั่น อาศัยสัมมาทิฐิการเห็นอริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง ครอบถ้วนเป็นตัวนำ ทำให้จิตหลุดพ้นจาก **อวิชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน** ทั้งปวงได้

เทคนิคการฝึก มีดังนี้

- 1) อ่านให้เข้าใจทีละขั้นในแต่ละหมวด
- 2) ทดลองปฏิบัติทีละ 1 ขั้นจนชำนาญ
- 3) ทบทวนปฏิบัติทีละหมวดทั้ง 4 ขั้น จนคล่อง จึงปฏิบัติในหมวดต่อไปจนครบ 4 หมวด
- 4) ในระยะแรกควรฝึกสม่ำเสมอทุกวัน ก่อนนอน
- 5) เมื่อทำได้ทุกขั้นแล้ว นำไปใช้ในชีวิตประจำวันเวลาปกติและเวลาที่มีปัญหาได้ (พุทธทาสภิกขุ. 2544ข: 164)

6) ใช้ฝึกสลับกับการสวดอานาปานสติสูตรในภาคผนวกที่ 5

1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม 4 (กรมการศาสนา. 2541: 47) อธิษฐาน หมายถึง ความตั้งใจมั่น การเจาะจงถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดในการกล่าวนั้น การอธิษฐานจิต หมายถึง การนำธรรมะเรื่องใด เรื่องหนึ่งมาตั้งไว้ในจิต โดยระลึกรู้เตือนตนถึงสิ่งนั้น เพื่อให้จิตมีความแน่วแน่ มีพลังตั้งมั่น ที่จะประพฤติปฏิบัติตนตามสัจจะนั้นอยู่อย่างสม่ำเสมอ

เวลาและโอกาสของการอธิษฐานจิต

- 1) หลังจากการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย
- 2) หลังจากการนั่งสมาธิ
- 3) ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ วันเกิด การทำบุญต่างๆ
- 4) วันเข้าพรรษา

ข้อความที่อธิษฐาน

- 1) ตามความต้องการของผู้อธิษฐาน แต่ควรเป็นในลักษณะที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อลด ละ เลิก เพื่อดับทุกข์
- 2) การอธิษฐานเพื่อเข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนา “สัพเพ อัมมานาลัง อภินิเวสายะ” สรรพสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของตน ทุกสิ่งเป็นของพระธรรม ต้องช่วยกันดูแลรักษา แบ่งปัน ใช้อย่างประหยัด ไม่เห็นแก่ตัว รักผู้อื่นให้เหมือนกับรักตัวเอง
- 3) ตั้งสัจจะอธิษฐานในฆราวาสธรรม 4 (กรมการศาสนา, 2541:47) ฆราวาสธรรม 4 คือ คุณธรรม 4 ประการที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานให้ไว้มีดังนี้คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ซึ่งนำมาใช้อธิษฐานจิตดังนี้ “ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะ จะมีจิตใจซื่อสัตย์ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความจริงใจ จะข่มจิต ยับยั้งใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความอดทนต่ออุปสรรค อดกลั้นต่อสิ่งที่ทำให้สะเทือนใจ และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน สละทิ้งซึ่งความเห็นแก่ตัว”

ประโยชน์ของการอธิษฐานจิต มีดังนี้

- 1) ทำให้มีจิตใจตั้งมั่นในการทำความดี
- 2) ทำให้ระลึกถึงข้อที่ควรปฏิบัติสม่ำเสมอ
- 3) ทำให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จได้ดีขึ้น
- 4) ขยับไล่อุปกิเลสทั้งหลายไม่ให้เข้ามาในจิตใจ

2. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)

ขั้นศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1) หมายถึง การทำความรู้จัก อริยสัจ 4 ใน ทุกๆเรื่อง ทำให้เห็นภาพรวมทั้งหมดของอริยสัจ 4 ชัดเจน เป็นพื้นฐานในการศึกษาขั้นต่อไปได้ง่ายขึ้น โดยมีเป้าหมายให้ผู้รู้ได้จดจำและทำความเข้าใจสาระสำคัญของอริยสัจ 4

ขั้นศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1) มีขอบเขต 5 เรื่อง คือ

- 2.1. เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4
- 2.2. ความเป็นมาของอริยสัจ 4
- 2.3. ความหมายของอริยสัจ 4
- 2.4. องค์ประกอบของอริยสัจ 4
- 2.5. จิตที่ยังรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4

สาระสำคัญของหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(1) มีดังนี้

2.1 เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4

คือ การพัฒนาจิตใจให้บรรลุถึงธรรมสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน หรือ จะกล่าวได้ว่าเป็นการกระทำการดับทุกข์ทางจิตใจ เพื่อให้เกิดผล คือ จิตบรรลุนิพพาน ท่านพุทธทาสภิกขุ(2542ก: 24) กล่าวว่าจุดหมายปลายทางของชีวิตทุกชีวิตคือ นิพพาน ดังแสดงให้เห็นในตาราง 3

ตาราง 3 เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4

การศึกษาอริยสัจ 4 =	ผล	นิพพาน
	เหตุ	การทำการดับทุกข์

2.1.1 ความหมายของนิพพาน พุทธทาสภิกขุ (2544ก: 116-118) ให้ความหมายของ นิพพาน แปลว่า “ดับเย็น” หมายถึง จิตใจที่หมดความร้อนจากการเผาผลาญของกิเลส กิเลสดับทุกข์ก็ดับไปได้สิ้นเชิง โดยมีความหมายที่ครอบคลุมได้ 3 ลักษณะ คือ

1) การสิ้นกิเลส หรือการดับกิเลส หมายถึง อากาโรที่กิเลสดับลงสิ้นเชิง จึงมีระยะ เวลาชั่วขณะจิตเดียวหรือแวบเดียว เป็นลักษณะอาการนาม เกิดเนื่องด้วยการปฏิบัติตามมรรคมี

องค์ 8 ในขณะที่มรรคญาณตัดกิเลส หมายถึง เป็นอาการดับลงของทุกข์ ในขณะที่จิตของบุคคลนั้น เจริญอริยมรรคมีองค์ 8 อยู่

2) ผลที่เกิดขึ้นเป็นความสงบปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นภาวธรรมมีผลเป็นความไม่ทุกข์ จึงเป็นนิพพานที่เกิดเนื่องด้วยผล ซึ่งกินระยะเวลายาวไปจนตลอดชีวิตของบุคคลผู้บรรลุถึงนิพพานนั้น

3) เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ดับของกิเลสและเป็นสภาพที่มีอยู่ निรันดร ไม่มีเกิด ไม่มีดับ เป็นนิพพานแท้ไม่เกี่ยวกับมรรค หรือผล เป็นสิ่งที่ปรากฏตัวอยู่ได้เองแก่บุคคลผู้มีปัญญา ในที่ทั้งปวงและในทุกกาลเวลา

ส่วนพระธรรมปิฎก (2543: 261) กล่าวว่านิพพานมาจาก นิ แปลว่าออกไป หมด ไป ไม่มี เลิก และวาน แปลว่า พัด ไฟ หรือเป็นไป หรือเครื่องร้อยรัดบ้าง ใช้เป็นกิริยาของไฟ หรือการดับไฟ หรือของร้อนเพราะไฟ แปลว่าดับไฟ ดับร้อน เย็นลง เย็นสนิท แสดงภาวะทางจิตใจ หมายถึง เย็นใจ สดชื่น ชุ่มชื่นใจ หายร้อนรนไม่มีความกระวนกระวาย หรือแปลว่าเครื่องดับกิเลส คือทำให้ราคะ โทสะ โมหะ หมดสิ้นไป นิพพานคือสภาวะที่จิตใจปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

พระธรรมปิฎก (2543: 529) ได้อธิบายลักษณะสำคัญของนิพพานที่มีความหมายว่า “ดับ” ว่ามีอยู่ 3 อย่างคือ

- 1) ดับอวิชชา หมายถึงการเกิดญาณทัศน์อันสูงสุดหยั่งรู้สัจธรรม
- 2) ดับกิเลสหมายถึงกำจัดความชั่วร้ายและของเสียต่างๆภายในจิตใจ หมดเหตุที่จะก่อปัญหาความเดือดร้อนวุ่นวายต่างๆแก่ชีวิตและสังคม
- 3) ดับทุกข์หมายถึง หมดความทุกข์บรรลุความสุขอันสูงสุด

2.1.2 สภาวะของนิพพาน ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า นิพพานเป็นสภาวะที่ดับสนิทของนามรูป ไม่มีการปรุงแต่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า “เป็นการเห็น **ขั้น 5** ตามความเป็นจริงของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของขั้น 5” เพราะไม่ยึดมั่นด้วยอุปาทาน เพราะความสิ้นไป ความจาง คลาย ความดับไม่เหลือ ความสละ ความสลัดคืนซึ่งความสำคัญมั่นหมายทั้งปวง ความต้องการทั้งปวง หมดซึ่งความรู้สึกว่าเป็นตัวตนของตน เป็นที่นามรูปดับไม่เหลือ ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หยั่งไปไม่ถึง และสภาวะสมมติใดๆในโลก เช่น ความยาว ความสั้น ความงาม ความไม่งาม ไม่หยั่งลงได้ เป็นที่หยุดการเวียนว่ายตายเกิด วัฏฏะของกิเลส กรรม วิบากย่อมไม่หมุน เมื่ออวิชชาละขาดไป วิชชาเกิดขึ้น ย่อมไม่ปรุงแต่งสิ่งใดๆ ย่อมไม่ยึดมั่นในสิ่งใดๆในโลก ย่อมไม่เสียวสะดุ้ง ย่อมนิพพาน พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “ชาติสิ้นสุดแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความหลุดพ้นเช่นนั้นมิได้อีก,” “นิพพานมีอยู่ในกายนี้ ไม่กล่าวว่ามีการมา มีการไป มีการหยุด มีการ

เคลื่อนที่ มีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นมีได้ตั้งอยู่ มิได้เป็นไป ไม่ใช่อารมณ์ ไม่อยู่ในรูปฌาน และอรุณฌาน ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่โลกอื่น ไม่ใช่ดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ นิพพานจะปรากฏในกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังประกอบไปด้วยสัญญาและใจ เราได้บัญญัติโลก เหตุให้เกิดโลก ความดับสนิทไม่เหลือของโลก และทางดำเนินให้ถึงความดับสนิทไม่เหลือของโลกไว้” (พุทธทาสภิกขุ 2536ก: 438-444) ทรงย้ำให้เห็นว่า นิพพานเป็นสภาวะที่จะปรากฏในจิตใจของเราได้ ถ้าเราทำเหตุปัจจัยให้ถึงพร้อม ทรงชี้ว่าสันดานยังเป็นสิ่งที่ติดหาและทวิฐฐิอาศัยอยู่ได้ ความหวั่นไหวก็ยังมีอยู่ เมื่อสันดานเป็นสิ่งที่ติดหาและทวิฐฐิไม่อาศัยอยู่ ความหวั่นไหวก็ไม่อาจมี ความระงับแห่งจิตย่อมมี ความโน้มไปทางใดทางหนึ่งของจิต ย่อมไม่มี การมาการไปก็ไม่มี การจุติและการเกิดใหม่ของสภาวะทุกข์ทางจิตก็ไม่มี การปรากฏในโลกนี้ โลกอื่น และระหว่างแห่งโลกทั้งสองก็ไม่มี นั่นคือ ที่สุดแห่งทุกข์ ทรงยืนยันว่า นิพพานเป็นสิ่งที่มิแนดังพระพุทธรูปที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่ไม่ได้เกิด มิได้เป็น มิได้ถูกอะไรทำ มิได้ถูกอะไรปรุง ไม่มีแล้ว ความรุดออกไปได้ของสิ่งที่เกิด ที่เป็น ที่ถูกอะไรทำ ที่ถูกอะไรปรุง ก็จักไม่มีปรากฏเลย เพราะเหตุที่มีสิ่ง ซึ่งมีได้เกิด มิได้เป็น มิได้ถูกอะไรทำ มิได้ถูกอะไรปรุง นั่นเอง จึงได้มีความรุดออกไปได้ของสิ่งที่เกิด สิ่งที่มี สิ่งที่เป็น ที่ถูกอะไรทำ ที่ถูกอะไรปรุง ปรากฏอยู่” (พุทธทาสภิกขุ, 2536ก: 415-420)

2.1.3 ประเภทของนิพพาน นิพพานเป็นธาตุอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณธาตุ พระพุทธองค์ทรงเรียกชื่อนิพพานธาตุ เป็นธรรมที่สิ้นไปแห่งอาสวะ (กิเลส) ทั้งหมด

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544ก: 119) กล่าวว่า ในบาลีอิติวุตตกะแบ่งประเภทนิพพานเป็น 2 อย่างคือ

1) **สอุปาทิเสสนิพพาน** คือ นิพพานของพระอรหันต์ที่มีชีวิตอยู่ ได้รับผลของการดับทุกข์สิ้นเชิงไปตลอดชีวิต

2) **อนุปาทิเสสนิพพาน** คือ นิพพานของพระอรหันต์ที่ดับขันธแล้วเป็นธรรมธาตุอย่างหนึ่ง

ส่วนบาลีอังคุตตรนิกาย กล่าวโดยยกบุคคลเป็นที่ตั้ง โดยแบบแรกคือนิพพานที่มีเชื้อ (กิเลส) เหลืออยู่ ท่านระบุนาการสิ้นกิเลสของพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ท่านยังมีการรับรู้ทางความรู้สึกสุขหรือทุกข์เหลืออยู่ แต่ไม่มีอุปาทานในเวทนานั้น และแบบที่สองเป็นนิพพานที่ไม่มีเชื้อ (กิเลส) เหลือเป็นความสิ้นกิเลสของพระอรหันต์ เรียกว่า พระอรหันต์ชินนาสพ คือผู้หมดกิเลสหมดอาสวะ เวทนาของท่านดับสนิทไม่รู้สึกรับสุขหรือ เป็นทุกข์

นิพพานเป็นอสังขตธรรม คือ เป็นธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ มีลักษณะคือ ไม่ปรากฏ มีการเกิด ไม่ปรากฏมีการเสื่อม เมื่อตั้งอยู่ก็ไม่มีภาวะอย่างอื่นปรากฏ ซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งอื่นๆ เป็น

สังขตธรรม คือ ธรรมที่มีสิ่งปรุงแต่งได้ มีการเกิดปรากฏ มีการเสื่อมปรากฏ และเมื่อตั้งอยู่ ก็มีภาวะอย่างอื่นปรากฏ ดังนั้นนิพพานธาตุจึงเป็นสภาวะที่ไม่มีอะไรปรุงแต่ง เป็นอนัตตาตามหลัก

พระพุทธศาสนา

บุคคลที่ก้าวเข้าสู่กระแสพระนิพพาน เรียกว่า พระอริยบุคคล มี 4 จำพวก จัดเป็นฝ่ายโลกุตตรภูมิ คือ มีจิตอยู่เหนือวิสัยชาวโลก มองเห็นสภาพของโลกว่าเป็นของว่างปราศจากตัวตนที่เป็นแก่นสารที่แท้จริง ใจไม่ต้องการสิ่งใดในโลก ได้แก่

- 1) **ชั้นพระโสดาบัน**
- 2) **ชั้นพระสกทาคามี**
- 3) **ชั้นพระอนาคามี**
- 4) **ชั้นพระอรหันต์**

การแบ่งพระอริยบุคคล 4 จำพวกนี้อาศัย สังโยชน์ (พุทธทาสภิกขุ, 2535: 175-207) คือ เครื่องผูกมัดจิตใจให้หลงติดอาภรณ์ในโลก เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่มีอยู่ในจิตใจของมนุษย์ มี 10 ข้อ คือ

ประการที่ 1 คือ สักกายทิฏฐิ แปลว่า การเห็นร่างกายนี้เป็นของตน มีอุปาทานในชั้น 5 ทำให้มีความเห็นแก่ตนจัด

ประการที่ 2 เรียกว่าวิจิกิจฉา หมายถึง ความสงสัย เป็นเหตุให้ลังเลไม่แน่ใจ ในการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ไม่เชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่แน่ใจว่าทำดีได้ดีเป็นต้น

ประการที่ 3 เรียกว่า สิล্পพตปราคาส คือ การติดแน่นยึดมั่นในสิ่งที่ตัวเคยประพฤติปฏิบัติมาผิด เช่น ลัทธิ ประเพณี พิธีกรรมทางไสยศาสตร์ หรือการปฏิบัติที่หวังผลผิดทางไร้เหตุผล ไม่ตรงตามหลักพระพุทธศาสนา กิเลส 3 อย่างที่กล่าวมา ถ้าละได้เด็ดขาดก็เรียกว่าตั้งอยู่ในโลกุตตรภูมิลำดับหนึ่ง คือ พระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลลำดับแรก ผู้เริ่มเข้าสู่กระแสพระนิพพานจะถึงนิพพานในอนาคต ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2533: 532) กล่าวว่า พระโสดาบันคือ ผู้เห็นชัดซึ่งปฏิจาสัมปบาท โดยวิธีอริยสัจ 4

โลกุตตรภูมิอันดับที่ 2 มีการละเครื่องผูกพันทั้ง 3 อย่างที่กล่าวมาแล้ว และยังสามารถละ โมหะ โลภะ โทสะ บางส่วนให้น้อยลงอีก มีจิตใจผูกพันอาศัยอยู่ในกามภพแต่เพียงเล็กน้อยที่สุด เรียกผู้ที่มีจิตใจอยู่ในระดับนี้ว่า พระสกทาคามี เป็นพระอริยบุคคลลำดับที่ 2

โลกุตตรภูมิอันดับที่ 3 เรียกพระอนาคามี พระอริยบุคคลขั้นนี้ นอกจากจะละกิเลสได้ เช่นเดียวกับ พระสกทาคามีแล้วยังละ สังโยชน์ได้อีก 2 ข้อ คือ

ประการที่ 4 กามราคะ ละของรักของใคร่ได้หมด

ประการที่ 5 ปฏิฆะ ความรู้สึกโกรธหรือขัดเคืองใจ ท่านละได้หมด พระอนาคามีจะเป็นผู้ไม่เวียนกลับมาสู่ภพภูมิที่ต่ำลงมาอีก มีแต่จะรุดหน้าขึ้นไปเป็นพระอรหันต์

ส่วนพระอริยบุคคลลำดับสุดท้าย คือ พระอรหันต์ เป็นผู้ละสังโยชนได้อีก 5 ข้อต่อมา คือ

ประการที่ 6 รูปราคะ ความพอใจในความสุข ที่เกิดมาจากรูปฌาน

ประการที่ 7 อรูปราคะ หมายถึงความพอใจติดใจ ในความสุขที่เกิดมาแต่

อรูปฌาน

ประการที่ 8 มานะ ได้แก่ ความรู้สึกสำคัญตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เราดี เลว หรือ

เสมอกันกับเขา

ประการที่ 9 อุทธัจจะ แปลว่าความกระเพื่อม ความฟุ้งหรือความไม่สงบนิ่ง

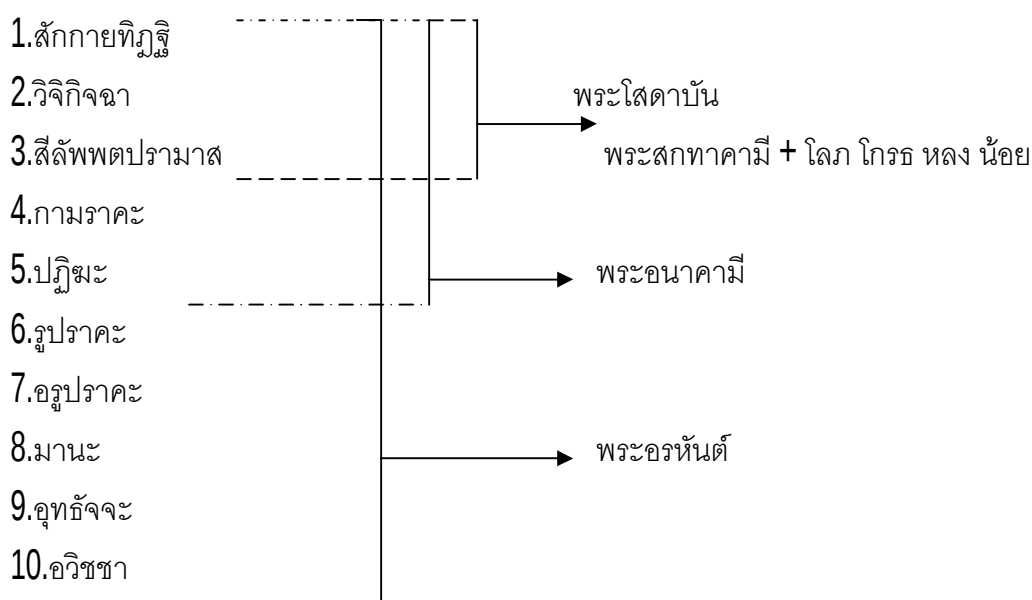
ทางจิตเมื่อมีการผัสสะทางอายตนะ

และ**ประการที่ 10** อันดับสุดท้าย เรียกว่า **อวิชชา** คือ ความไม่รู้ในความจริง

หรือรู้ไม่ถูกต้องโดยเฉพาะไม่รู้เรื่องอริยสัจ 4 คือ เรื่องทุกข์และความดับทุกข์ เหตุที่พระอรหันต์ละสังโยชนเพิ่มในข้อที่ 6 ถึง 10 ได้ เพราะท่านเป็นผู้มีวิชชาเข้าถึงความจริง เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทุกสิ่งจึงไม่มีความสำคัญผิด หมัดความอยากและความต้องการทั้งปวง เป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนถึงระดับของพระอริยบุคคลในแต่ละขั้นกับ

ความสามารถในการละสังโยชนเครื่องร้อยรัดจิตของท่าน มีความแตกต่างกันดังแสดงในแผนภูมิ 3



แผนภูมิ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพระอริยบุคคลกับการละสังโยชน 10

พระอริยบุคคลทั้ง 4 ประเภท กล่าวคือ พระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และ อรหันต์จัดว่าเป็นผู้ที่อยู่ในโลกุตตรภูมิ ตัวธรรมที่บรรจุเรียกว่า โลกุตตรธรรม แยกเป็น 9 อย่างคือ **มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1** ภาวะในขณะที่กำลังตัดกิเลส คือ **มรรค 4** และเมื่อตัดกิเลสได้แล้ว คือ **ผล 4** ดังนี้

โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล

สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล

อนาคามีมรรค อนาคามีผล

อรหัตตมรรค อรหัตตผล

จึงเป็นมรรค 4 ผล 4 คู่ บุคคลในโลกุตตรภูมินี้เป็นผู้มีความทุกข์น้อยลง ตามสัดส่วนของการหลุดพ้นจากสังโยชน์ จนกระทั่งไม่มีทุกข์เลย สิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นที่ตั้งของความพอใจหรือไม่พอใจในโลก ไม่สามารถจะครอบงำจิตใจ หรือมีอิทธิพลเหนือจิตของท่านได้อีกต่อไป เพราะท่านละกิเลสทุกชนิดได้หมดจดสิ้นเชิง (พุทธทาสภิกขุ. 2535: 203-204)

ส่วนบุคคลที่จิตยังอยู่ในโลก โลกมีอิทธิพลเหนือจิต จัดเป็นฝ่ายโลกียภูมิ (พุทธทาสภิกขุ. 2535: 176-178) แบ่งเป็น 3 พวก คือ

1) **กามาวจรภูมิ** หมายถึงระดับจิตที่ยังพอใจอยู่ในกามทั้งปวง

2) **รูปาวจรภูมิ** คือ จิตที่มีความพอใจในสุขซึ่งเกิดจากสมบัติ ที่เพ่งรูปเป็นอารมณ์ อันไม่เกี่ยวกับกาม

3) **อรูปาวจรภูมิ** สภาวะจิตที่เกิดความสงบ โดยยึดสิ่งไม่มีรูปเป็นอารมณ์

ดังนั้นบุคคลที่จะก้าวเข้าสู่กระแสพระนิพพาน จำพวกแรก ก็คือ พระโสดาบัน เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือมีความคิดเห็นถูกต้องในอริยสัจ 4 และละสังโยชน์เบื้องต้นได้จึงเป็นผู้ก้าวเข้าสู่กระแสพระนิพพาน ดังมีพุทธพจน์ว่า “สัมมาทิฐิ คือ รุ่งอรุณแห่งพระนิพพาน” (พุทธทาสภิกขุ. 2537: 25)

2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4

“อริยสัจ 4” เป็นธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ หลังจากทรงศึกษาค้นคว้ามาเป็นเวลาประมาณ 6 ปี พระมหาบุรุษทรงมีความทุกข์ ในเรื่องไม่ทรงปรารถนาในความเจ็บ ความแก่ และความตายที่ทรงประสบ จึงต้องการค้นหาว่า “ความทุกข์นี้มาจากอะไร” และ “ทำอย่างไร จึงจะไม่มีทุกข์” หลังจากทรงเสวยวิมุตติสุขแล้ว 7 สัปดาห์ (พระธรรมปิฎก. 2531: 105) ด้วยน้ำพระทัยเปี่ยมล้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณต่อสัตว์โลกจึงได้เสด็จไปโปรดแสดงธรรมที่ทรงตรัสรู้

พระองค์ทรงแสดง “อริยสัจ 4” ให้แก่ ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวง พาราณสี ในคืนวันเพ็ญ เดือน 8 เรียกธรรมที่ทรงแสดงว่า **อัมมจักกัปปวัตตนสูตร** โดยมีใจความสำคัญ ดังนี้ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2541: 1-7; พุทธทาสภิกขุ. 2543: 2)

ตอนที่ 1 ทรงแสดงข้อปฏิบัติ 2 ประการ ที่ไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องเพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ คือ

1) การกระทำที่ประกอบอยู่ด้วยกามสุข (กามสุขขัลลิกานุโยค) ได้แก่ การหลงเพลิดเพลีนอยู่ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกายและใจ (อายตนะภายนอก) เมื่อมีผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ (อายตนะภายใน) การพัวพัน อยู่ใน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ความเมาหมกอยู่ใน เรื่อง กิเลส กาม เกียรติ หรือเรียกว่า การหลงไหลในกามคุณ

2) การกระทำที่เป็นการทรมานตนให้ลำบาก (อัตตakilamhanuโยค) ได้แก่ การอดอาหาร การกระทำร่างกายให้บาดเจ็บ หรือทรมาน

จากนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงข้อปฏิบัติที่ควรประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่ง คือ การปฏิบัติตนตาม มรรคมรรค 8 ทรงเรียกว่าทางแห่งพรหมจรรย์ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดญาณหยั่งรู้ จิตเข้าถึงสภาวะสงบเย็น เพราะความไม่มีกิเลส

ตอนที่ 2 ทรงแสดง อริยสัจ 4 เมื่อพระองค์ทรงละข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้ง 2 ประการแล้วพระองค์ทรงปฏิบัติตามทางสายกลาง คือ การปฏิบัติตามอริยมรรคมรรค 8 ทำให้ทรงตรัสรู้ อริยสัจ 4 ทรงประจักษ์แจ้งในจิตของพระองค์ว่า ทุกข์เป็นเช่นนั้น เหตุแห่งความทุกข์เป็นเช่นนั้น ความดับทุกข์เป็นเช่นนั้นและทางให้ถึงความดับทุกข์เป็นเช่นนั้น

ตอนที่ 3 ทรงแสดงลักษณะการตรัสรู้ของพระองค์ การตรัสรู้ อริยสัจ 4 ของพระพุทธองค์ประกอบไปด้วย “ญาณหยั่งรู้” 3 ประการ เรียกว่า ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 คือ การมีญาณหยั่งรู้ ใน 3 เรื่อง ได้แก่

- 1) “สัจจญาณ” รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร
- 2) “กิจจญาณ” รู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร
- 3) “กตญาณ” รู้ว่าเราปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้รับผลแล้วหรือยัง

เมื่อรวมองค์ประกอบของ อริยสัจ 4” มี 4 ส่วนแต่ละส่วนต้องใช้ญาณ 3 ลักษณะ ดังกล่าว จึงเป็น 12 ญาณ ที่เรียกว่า อาการ 12 รวมเรียกว่า “อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12” (จะมีรายละเอียดอยู่ในการศึกษาอริยสัจภาคทฤษฎี 2 ผู้ใช้คู่มือ เพียงทำความเข้าใจเบื้องต้น)

หลังจากพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรม “อริยสัจ 4” จบลง โภณฑัญญะหัวหน้าปัญจวัคคีย์ ได้เกิดดวงตาเห็นธรรมบรรลุเป็นพระโสดาบัน จิตเข้าสู่กระแสพระนิพพาน พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมครั้งนี้เป็นครั้งแรกหลังจากตรัสรู้จึงเรียกว่า ปฐมเทศนา เป็นการประกาศพระพุทธศาสนา ด้วยธรรมอันประเสริฐสูงสุด (เสฐียรพงษ์ วรรณปก. 2536: 11-21)

การแสดงธรรม “อนัตตลักษณะสูตร” (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2539: 23-32) เมื่อพระอัญญาโกณฑัญญะ ได้เกิดดวงตาเห็นธรรม และได้เป็นพระภิกษุองค์แรกใน

พระพุทธศาสนาแล้ว ปัญจวัคคีย์ท่านอื่นๆ คือ มหานามะ ภัททิยะ วัปปะและ อัสนสี ก็ได้ดวงตาเห็นธรรมและบวชเป็นพระภิกษุต่อมา ในวันแรม 5 ค่ำ เดือน 8 พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระสูตรที่ 2 อันเรียกว่า “อนัตตลักขณสูตร” แก่พระภิกษุทั้ง 5 ที่พระองค์ทรงบวชให้

อนัตตลักขณสูตร แปลว่า พระสูตรที่แสดงลักษณะคือ เครื่องกำหนดหมายว่าเป็น **อนัตตา** มิใช่อัตตาตัวตน พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มิใช่ อัตตาตัวตน จึงต้องมีเสื่อมสูญสลายไป โดยไม่อาจบังคับหรือร้องขอให้เป็นอย่างใจใคร่ได้ จึงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรถือว่าเป็นของเรา ผู้ใดตระหนักชัดแจ้งเช่นนี้ ย่อมเกิดนิพพิทา คือ ความหน่ายใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อหน่ายก็สิ้นราคะ คือ สิ้นความติด ความยินดี ความกำหนด เมื่อสิ้นราคะ ก็วิมุตติ คือหลุดพ้น ก็ย่อมมีญาณ คือ ความรู้ว่าวิมุตติ หลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะพึงทำเพื่อความเป็นเช่นนั้นอีกต่อไป เมื่อพระภิกษุทั้ง 5 ฟังจบ ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้ง 5 รูป

2.3 ความหมายของ “อริยสัจ 4”

อริยสัจ 4 คือ สัจธรรมความจริงอันประเสริฐ ที่ทำให้บุคคลพัฒนาจิตใจตนให้หลุดพ้นจาก ความทุกข์ จนจิตบรรลู่เข้าสู่กระแสพระนิพพาน เป็น**พระอริยบุคคล**ตามหลักพระพุทธศาสนา พระอริยสงฆ์ ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมาย ของ”อริยสัจ 4” ไว้ตามตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 ความหมายของอริยสัจ 4

บุคคล	ความหมาย
พุทธทาสภิกขุ. (2544ก:10) สมเด็จพระสังฆราช กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2541:1) พระธรรมปิฎก (2543: 895) สุชีโวภิกขุ (2541: 43) เอกชัย จุละจาริตต์ (2544 :4)	ความจริงที่รู้แล้วดับทุกข์ได้ ทำบุคคลให้กลายเป็นพระอริยเจ้า สภาพธรรมดาที่เป็นจริงอย่างยิ่งของพระอริยะ เป็นของแท้อย่างนั้นไม่คลาดเคลื่อน ไม่กลายเป็นอย่างอื่นไปได้ ของจริงของพระอริยเจ้า ของจริงไปจากข้าศึก ศาสตร์ของการพัฒนาจิตใจให้ห่างไกลกิเลสและกองทุกข์ด้วยการไม่ คิดและทำชั่ว คิดและทำดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์

2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4

พระพุทธองค์ทรงเรียกอองค์ประกอบของ “อริยสัจ 4” ไว้หลายชื่อต่างไปตามสถานที่ เวลา เหตุการณ์ และบุคคล (พุทธทาสภิกขุ. 2536ก: 111, 114-115, 438-444, 2543: 34-35) ดังแสดงตามตาราง 5 คือ

ตาราง 5 องค์ประกอบของอริยสัจ 4

สภาวะ		แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3	แบบที่ 4
1 {	ผล	ทุกข์	ทุกข์	โลก	อาสวะ
	เหตุ	เหตุให้เกิดทุกข์	ทุกข์สมุทัย	เหตุให้เกิดโลก	เหตุให้เกิดอาสวะ
2 {	ผล	ความดับทุกข์	ทุกข์นิโรธ	ความดับของโลก	ความดับของอาสวะ
	เหตุ	ทางสู่ความดับสนิทของความทุกข์	ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา	ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับของโลก	ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับของอาสวะ

ดังนั้นไม่ว่าจะทรงเรียกชื่อองค์ประกอบของ “อริยสัจ 4” ว่าอย่างไร ก็จะเป็นเรื่องของความทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น กล่าวคือ เรื่องของความทุกข์ มีทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์ เรื่องของความดับทุกข์ มีความดับทุกข์ และทางสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์ จึงเป็นเรื่องของ ผลและเหตุ 2 คู่ คู่หนึ่งเป็นไปเพื่อเกิดทุกข์ อีกคู่เป็นไปเพื่อดับทุกข์

พระอริยสงฆ์ได้ให้ความหมายขององค์ประกอบอริยสัจ 4 ไว้คล้ายคลึงกัน ได้แก่ พุทธทาสภิกขุ. (2536ก: 147-153) พระธรรมปิฎก. (2543: 896) สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. (2541: 3) สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2541: 12-13) และสุชีโวภิกขุ. (2541: 53-54). ดังแสดงตามตาราง 6

ตาราง 6 ความหมายองค์ประกอบของอริยสัจ 4

องค์ประกอบของ อริยสัจ 4	ความหมาย	ขยายความสภาวะ
1. ทุกข์	สภาวะความไม่สบายกายและใจ (ขั้น 5) ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตน (อุปาทาน) ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิม (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ตามกฎของธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) รวมเรียกว่า "อุปาทานขั้น 5 เป็นตัวทุกข์" คือขั้น 5 ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานเป็นตัวทุกข์	ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เป็น สภาวะทุกข์ 11 ประการที่พระพุทธองค์ทรงตรัส
2. สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)	เหตุให้เกิดความรู้สึกยึดมั่นในตัวตนของตน (ขั้น 5)	จิตที่ประกอบด้วยความไม่รู้ (อวิชชา) ในความจริงเรื่องตัวตนของตนว่าจะต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเกิดการปรุงแต่งความรู้สึกเป็นตัวตนทุกครั้งที่มีการผัสสะทางอายตนะทั้ง 6 จึงมีอุปาทานความมีตัวตนของตนไว้รับทุกข์ทั้งหลาย สรูปสมุทัยเกิดจากวงจร ไขตรวนของความทุกข์ในจิตใจที่เกิดได้ทุกข์ขณะที่มีผัสสะด้วยอวิชชา (ปฏิเสธสมุปปาท)

ตาราง 6 (ต่อ)

องค์ประกอบของ “อริยสัจ 4”	ความหมาย	ขยายความสภาวะ
3. นิโรธ (ความดับสนิทของ ทุกข์)	การดับลงของความรู้สึก ยึดมั่น ถือมั่นในตัวตนของตน (ขั้น 5)	จิตที่ประกอบด้วยปัญญาญาณเข้าถึง สภาวะความจริงของธรรมชาติทั้งปวง (วิชา) ทำให้จิตหลุดพ้นจากความรู้สึกว่า เป็นตัวตนของตน อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานดับลง จิตเข้าถึง สภาวะแห่ง นิพพาน จิตสงบเย็นหมดสิ้นความทุกข์ สรุป การดับลงจรใช้ตรวนของความทุกข์ ในจิตใจด้วยปัญญาญาณ
4. มรรค (การปฏิบัติเพื่อการ ดับทุกข์)	วิธีปฏิบัติเพื่อการดับลงของ ความรู้สึกยึดมั่นในตัวตนของ ตน (ขั้น 5)	การมีสติสำรวมระวังในกาย วาจา ให้ ถูกต้อง (ศีล) การทำจิตให้ตั้งมั่น (สมาธิ) และการมีจิตหยั่งรู้แจ้งในความจริงเรื่อง ทุกข์และการดับทุกข์(ปัญญา) ด้วยการ ปฏิบัติตามมรรคมองค์ 8 ประการ ได้แก่ ความเห็นดีและถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ความปรารถนาดีและถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) วาจาดีและถูกต้อง (สัมมาวาจา) การกระทำทางกายดีและ ถูกต้อง (สัมมากัมมันตะ) การเลี้ยงชีพดี และถูกต้อง (สัมมาอาชีวะ) ความ พยายามดีและถูกต้อง (สัมมาวายามะ) การมีสติดีและถูกต้อง (สัมมาสติ) การมี สมาธิดีและถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) สรุป การบูรณาการศีล สมาธิ ปัญญาใน รูปของอริยมรรคมองค์ 8

2.5 จิตหยั่งรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4

ญาณ คือ จิตรู้ ที่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องจนสามารถเข้าถึงความจริงของสิ่งต่างๆ เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงธรรมะขั้นสูงทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติถึงพร้อมซึ่งศีล และสมาธิ ย่อมนำไปปัญญาให้เกิด ญาณทัศนะ หรือ ยถาภูตญาณทัศนะ % (พุทธทาส. 2535: 140) ; (พระธรรมปิฎก. 2543: 903) คือ การเห็นสิ่งต่างๆ ถูกต้องตามจริง ย่อมเกิดขึ้นแก่จิตผู้รู้ ตามลำดับแห่งการปฏิบัติ

ญาณ เป็นความรู้ที่เกิดจากอำนาจจิตที่มีสมาธิ (ฌาน) ซึ่งเป็นผล ของสมถภาวนา การอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ ย่อมทำให้จิตสงบรับ เข้าถึงฌานในแต่ละระดับ จิตที่มีสมาธิพอเหมาะ ย่อมนำมาซึ่ง ญาณหยั่งรู้ ดังผู้รู้กล่าวว่า ฌานเป็นผลของสมถภาวนาและญาณเป็นผลของ วิปัสสนาภาวนา (พระธรรมปิฎก. 2543: 305-308)

ฌาน หมายถึง การเพ่งอารมณ์ตามกฎแห่งการเจริญกรรมฐาน

2.5.1 ระดับของการทำสมาธิ (ฌาน) ทำได้ 2 ลักษณะ คือ รูปฌาน 4 และ อรูปฌาน 4

รูปฌาน 4 คือ การเพ่งอารมณ์โดยอาศัยรูป หรือนิमितต่างๆ ซึ่งมีใช้อย่างมากมาย การทำอารมณ์เป็นสมาธิในรูปฌาน 4 (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2539: 379-381) มีดังนี้

รูปฌาน 1 คือ ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ธรรม 5 อย่างคือ วิตก วิचार ปีติ สุข เอกกัคคตา

รูปฌานที่ 2 คือ ทุตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ธรรม 3 อย่างคือ ปีติ สุข เอกกัคคตา

รูปฌานที่ 3 คือ ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ธรรม 2 อย่าง คือ สุข เอกกัคคตา

รูปฌานที่ 4 คือ จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์ธรรม 2 อย่าง คือ อุเบกขา และ เอกกัคคตา เปลี่ยนสุขเป็นอุเบกขา เหลือ องค์ธรรมอยู่ 2 แต่เป็นหนึ่งเดียวกัน

2.5.2 ความหมายของ วิตก วิचार ปีติ สุข และเอกกัคคตา (พระเทพวิสุทธิกวี. 2543: 94-95)

วิตก คือ การกำหนดจิตไว้ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ให้จิตส่ายออกไปจากอารมณ์นั้น ถ้าจิตออกไปรับรู้เรื่องอื่นต้องดึงกลับมา เช่น การกำหนดอารมณ์โดยใช้ นิमितต่างๆ ที่เป็นวัตถุจะ

ดีกว่า นามธรรม เพราะคงอยู่ได้นานกว่า แต่ที่นิยมกันก็คือ การใช้ลมหายใจเข้า และ ออก โดยกำหนด จุดกระทบที่ปลายจมูก

วิจารณ์ คือ การให้จิตคลั่งเคล้า อยู่กับอารมณ์ หรือ นิमितที่กำหนดนั้น จนจิตมีอำนาจ บังคับอารมณ์ให้เป็นไปตามความต้องการ เช่น ให้มนิตนั้นมีการเปลี่ยนแปลง ขนาด สี ระยะเวลา

ปิติ คือ เมื่อจิตเข้าสู่ภาวะวิตก และวิจารณ์ ได้แล้ว จิตจะเกิดความปิติ เป็นความรู้สึก ชาบชาน อิ่มเอิบใจ มีความชุ่มชื่น เบิกบาน หรรษา

สุข คือ ความสบายใจ จิตเบาผ่อนคลาย สงบระงับเป็นความสุขที่ประณีตยิ่ง

เอกกัคคตา คือ จิตมีอารมณ์เดียว จิตตั้งมั่นอยู่ในองค์ธรรมที่กำหนดอยู่

รูปฌาน 4 ยังเป็นฌานระดับต่ำ หรือ เรียกว่า โลกียฌาน เป็นฌานสามัญ สำหรับ ปุถุชนธรรมดา จึงมีความเสื่อมได้ ถ้ามิได้เจริญสมาธิสม่ำเสมอ

การที่องค์ธรรมในแต่ละฌานลดน้อยลง เนื่องจากจิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิมากขึ้นๆ จิตลดการกำหนดรู้ในองค์ธรรมขั้นต้นๆ ลง เพื่อให้จิตผ่อนคลายจากการกำหนดรู้ซึ่งเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ เปรียบเหมือนการขับรถใหม่ๆ ผู้ขับรถย่อมกำหนดรู้ขั้นตอนการขับตั้งแต่ การเหยียบคลัช เข้าเกียร์ ผ่อนคลัช เหยียบคันเร่ง แต่เมื่อคล่องตัวแล้วการกระทำเหล่านี้เป็นไปเอง คนขับเพียงมีสติอยู่กับพวงมาลัยและประคองรถให้แล่นไปอย่างปลอดภัยเป็นต้น เมื่อถึงฌานขั้นสุดท้าย จิตเปลี่ยนองค์ธรรมจากสุขเป็นอุเบกขา จิตมีสมาธิอย่างยิ่งไม่รับรู้ในสุขและทุกข์ และการปรุงแต่งทั้งหลาย

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2544: 107-124) กล่าวว่า การทำสมาธิ แค่วิธีสมาธิซึ่งเป็นอุปจารสมาธิคือ จิตยังไม่แนบแน่นเป็นหนึ่งเดียว มีองค์ฌาน 5 ก็เกินพอที่จะทำวิปัสสนา คือ การเพ่งจิตให้เข้าถึงความจริงในเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนสามารถตัดกิเลสได้ ส่วนการทำสมาธิให้มากระดับฌานอื่นๆ ก็จะทำให้จิตมีพลังสมาธิมาก มีผลพลอยได้อื่นๆ ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายของพุทธศาสนา

ดังนั้นในที่นี้จึงไม่ขยายความในเรื่อง อรูปฌาน 4 ซึ่งเป็นฌานที่ไม่ได้อาศัยรูป เป็นสิ่งที่เกินจำเป็นสำหรับผู้เจริญวิปัสสนาญาณ

ข้อแนะนำและสิ่งที่พึง ตระหนักในการเจริญสมาธิ

- 1) จงมั่นคงต่อเป้าหมายของการปฏิบัติ เพื่อความดับทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา ระวังจิตติดสงบ จนลืมหน้าที่ในการทำพระนิพพานให้แจ้ง
- 2) ระมัดระวังการติดในนิมิตอื่น หรือ ผลพลอยได้จากการเจริญสมาธิในระดับสูง ซึ่งจะทำให้สภาพจิตเสีย ฟุ้งซ่าน หลงผิดได้
- 3) ระมัดระวัง นิรวรณ 5 คือ สิ่งที่มาครอบงำจิตให้เสื่อมจากสมาธิ ได้แก่ ความลุ่มหลงใน กามคุณ ความอาฆาตพยาบาท ความง่วงเหงา เศร้าซึม ความฟุ้งซ่าน และความลังเลสงสัย

4) การเจริญรูปฌานทั้ง 4 มีเสี้ยนหนามที่เป็นอุปสรรคทำให้ฌาน ถดถอยจากสมาธิ คือ

ปฐมฌาน	ได้แก่	เสียงที่มารบกวน
ทุติยฌาน	ได้แก่	วิตก วิจารณ์
ตติยฌาน	ได้แก่	ปีติ
จตุตถฌาน	ได้แก่	ลมหายใจ

ถ้าฌานระดับใดมีสิ่งดังกล่าวรบกวน ระดับฌานนั้นก็ถดถอยต่ำลง

5) การเจริญวิปัสสนาญาณ เพื่อให้เกิดญาณหยั่งรู้ในอริยสัจ 4 ใช้สมาธิเกือบจะแน่น (อุปจารสมาธิ) แล้วโน้มจิตเพื่อพิจารณาธรรมเพื่อตัดอุปกิเลสต่อไป (พุทธทาสภิกขุ. 2544: 123-124)

6) การที่ผู้ศึกษาคู่มือจะรู้จักองค์ธรรมต่างๆ จริง ต้องลงมือปฏิบัติจึงจะรู้เห็นได้ด้วยตนเอง ผู้จัดทำคู่มือเพียงแต่ให้แนวทางไว้พอสมควรเท่านั้น

สรุป ชั้นศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(1) มีขอบเขตการศึกษาใน 5 เรื่องคือ เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4 ความเป็นมาของอริยสัจ 4 ความหมายของอริยสัจ องค์ประกอบของอริยสัจ 4 และจิตหยั่งรู้(ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ซึ่งหัวข้อที่สำคัญที่สุดในชั้นนี้มีอยู่ 3 หัวข้อคือ เรื่องเป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4 คือ นิพพาน ผู้ศึกษาคู่มือต้องทำความเข้าใจในเรื่องนิพพานให้ถูกต้องว่าเป็นสภาวะจิตใจที่ปราศจากเครื่องเศร้าหมองใดๆ เนื่องจากจิตหยั่งรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงจนมีสติสกดกันอวิชชา กิเลส ตัณหาได้

เรื่ององค์ประกอบของอริยสัจ 4 ผู้ศึกษาคู่มือต้องจดจำและทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง รวมทั้งเรื่องจิตหยั่งรู้หรือญาณ ต้องฝึกฝนปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จนทำได้ชำนาญตามที่ได้กล่าวไว้แล้วในชั้นเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ในเรื่องการทำสมาธิเบื้องต้น และในเรื่องอานาปานสติภาวนา

ข้อพึงปฏิบัติ

1. ทำแผนภูมิโดยย่อองค์ประกอบของอริยสัจ 4 ตามความเข้าใจของตนเองติดไว้ดู
2. หมั่นทบทวนทำความเข้าใจในรายละเอียดขององค์ประกอบของอริยสัจ 4 อย่างสม่ำเสมอ จนจำได้ขึ้นใจ

3. นำเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง มาพิจารณาว่าเป็นไปตามหลักอริยสัจ 4 หรือไม่ อย่างไร ในเรื่องของทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

4. ฟังระลึกอยู่เสมอว่าอริยสัจ 4 เป็นเรื่องของจิตใจ เกิดขึ้นในจิตใจของแต่ละคนที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ฟังศึกษาอริยสัจ 4 ในจิตใจของตนเอง



3. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)

3.1 หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) หมายถึง การศึกษาอริยสัจ 4 ในระดับที่ผู้ใช้คู่มือต้องคิด วิเคราะห์ใช้วิจารณ์ญาณหยั่งรู้ในอริยสัจ 4 ตามหลักปรีชาญาณ 3 อาการ 12 ให้ตระหนักชัดในจิตใจของตน

ขอบเขตหลักอริยสัจ 4 ทฤษฎี (2) คือ อริยสัจ 4 ปรีชาญาณ 3 อาการ 12
สาระสำคัญของหลักอริยสัจ 4 ปรีชาญาณ 3 อาการ 12

3.2 หลักอริยสัจ 4 ปรีชาญาณ 3 อาการ 12

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าการรู้เห็นของเราตามความเป็นจริงครบ 3 ปรีชาญาณ 12 อาการในเรื่องอริยสัจ 4 เหล่านี้ยังไม่บริสุทธิ์แจ่มชัดตราบใด ตราบนั้นเราก็กฎาณตนไม่ได้ว่า เราได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ” (พระธรรมปิฎก. 2543: 891) แสดงให้เห็นว่า อริยสัจ 4 ปรีชาญาณ 3 อาการ 12 นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งถึงกับทำให้พระพุทธองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ปรีชาญาณ 3 หมายถึงญาณ 3 ได้แก่ สัจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ

(พุทธทาสภิกขุ. 2537: 63 – 95 ; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2539: 19-23)

ปรีชาญาณข้อที่ 1 คือ สัจญาณ ความรู้ในความจริงในเรื่องทุกข์ คืออะไร สมุทัย คืออะไร นิโรธ และมรรคคืออะไร ซึ่งได้กล่าวแล้วในขั้นการศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)

ปรีชาญาณข้อที่ 2 คือ กิจจญาณความรู้ในหน้าที่ที่ต้องกระทำต่ออริยสัจทั้ง 4 ข้อ อย่างไร พระพุทธองค์ได้วางแนวปฏิบัติไว้ชัดเจน ดังนี้

ทุกข์ เรามีหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์ คือ จิตหยั่งรู้ความจริงว่าทุกข์เป็นเช่นนั้นๆ เราทุกข์เพราะความยึดมั่นในขันธ 5

เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) เรามีหน้าที่ละเหตุแห่งทุกข์ คือ ความยึดมั่นในตัวตนของตนเนื่องจากความไม่รู้ ความจริงเรื่องชีวิต (อวิชชา)

นิโรธ ความดับทุกข์ เรามีหน้าที่ต่อความดับทุกข์ คือ ทำซึ่งความดับทุกข์ให้แจ้ง

มรรค วิธีการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรามีหน้าที่ทำจิตให้เจริญ ในอริยมรรคมีองค์ 8 โดยทำให้ครบถ้วนและสมบูรณ์ที่สุด ซึ่งจะทำให้กายและวาจาสะอาด จิตใจสงบตั้งมั่น และ ปัญญาสว่างไสว รู้เท่าทันความจริงของชีวิตว่าเป็นสิ่งปรุงแต่ง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงมีสติสัมปชัญญะระลึกทุกกลมหายใจเข้า ออก

ปรีชาญาณ ข้อที่ 3 คือ กตญาณ ความรู้ในผลจากการทำหน้าที่ต่ออริยสัจ 4 ว่าทำได้มากน้อยเพียงใด กล่าวคือ การประเมินตนเองว่า

1) ทุกข์ กำหนดรู้ได้เพียงใด

- 2) สมุทัย ละเหตุแห่งทุกข์ได้เพียงใด
 3) นิโรธ รู้แจ้งความดับทุกข์เพียงใด
 4) มรรค ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ได้เพียงใด

ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2537: 92-95) กล่าวว่า การกำหนดอริยสัจ 4 โดยสมบุรณ์ด้วยวิธีปริวัฏฐ์ 3 อากาการ 12 นั้นคือการกำหนดโดยหลักปริยัติ กำหนดรู้โดยหลักปฏิบัติ และกำหนดรู้โดยหลักปฏิเวธนั่นเอง จะเห็นได้ว่าสัจจญาณก็คือ หลักปริยัติ ส่วนกิจจญาณ คือหลักปฏิบัติ และกตญาณ คือหลักปฏิเวธ ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 อริยสัจ 4 ปริวัฏฐ์ 3 อากาการ 12

	สัจจญาณ (ปริยัติ)	กิจจญาณ (ปฏิบัติ)	กตญาณ (ปฏิเวธ)
ทุกข์อริยสัจ	ทุกข์คืออะไร	มีหน้าที่ต้องกำหนดรู้ทุกข์	กำหนดรู้ทุกข์ได้แล้ว
สมุทัย อริยสัจ	เหตุของทุกข์คืออะไร	มีหน้าที่ละเหตุของทุกข์	ละเหตุของทุกข์ได้แล้ว
นิโรธอริยสัจ	ความดับทุกข์คืออะไร	มีหน้าที่ต้องทำให้แจ้งใน ความดับทุกข์	ทำความดับทุกข์ ให้แจ้งแล้ว
มรรคอริยสัจ	วิธีปฏิบัติให้ถึงความ ดับทุกข์ คืออะไร	มีหน้าที่เจริญวิธีปฏิบัติให้ ถึง ความดับทุกข์	ได้เจริญวิธีปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์แล้ว

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า เมื่ออริยสัจ 4 มี 4 ข้อ จึงรวมเป็น 12 ญาณ หรืออากาการ 12 รวมเรียกว่า อริยสัจ 4 ปริวัฏฐ์ 3 อากาการ 12 ผู้เข้าถึงญาณทั้ง 12 เรียกว่า มีญาณทัศนะ ญาณทัศนะทั้ง 12 จึงเป็นเครื่องมือของจิตในการหลุดพ้นจากกิเลส เหมือนกับการทำงานทั่วไป ก็ต้องรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร และได้ผลของการกระทำเท่าใด (พุทธทาสภิกขุ, 2537: 91-95; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, 2539: 19-23; พระธรรมปิฎก, 2543: 901-904)

3.3 หลักการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12

การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12 มี 2 ขั้นตอน ดังนี้

3.3.1. การกำหนดทุกข์และละเหตุแห่งทุกข์ ตามที่ได้กล่าวแล้วว่า ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ใช้คู่มือ ต้องใช้วิจยญาณ วิจยญาณและวิเคราะห์อริยสัจ 4 ตามแนวที่กล่าวมา การวิเคราะห์ตามแนวทางพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึง การใช้ความคิด แต่หมายถึงให้ใช้ จิตที่มีสมาธิ หยั่งรู้ถึงความจริงที่ตนเองกำลังประสบอยู่ เช่น กำลังมีความทุกข์ก็ให้จิตเฝ้าดูความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นในจิตใจตน เป็นประสบการณ์ตรง ไม่ใช่จินตนาการเอา ดังเช่น

ในแต่ละวันเราต้องปฏิบัติหน้าที่การทำงานใช้สมอง หรือ ความคิด พบปะกับผู้คนมากมาย ต้องตัดสินใจและปะทะสังสรรค์ในเรื่องต่างๆ เมื่อเราว่างอยู่กับตัวเราเอง เราอาจจะยังรู้สึกว่ามีสิ่งกังวลใจ ติดค้างอยู่ในใจ อาจจะเป็นความหงุดหงิด ความกังวล ความเบื่อ ท้อแท้ ความเศร้า เป็นต้น ถ้าเราได้ให้เวลาตรงที่ใจสงบแล้ว หยั่งรู้จิตของเราว่าจิตมีทุกข์ เรื่องอะไรกันแน่ ที่ทำให้จิตไม่ปกติย้าคิด การกำหนดรู้ว่าจิตเราไม่ปกติ ไม่ตั้งมั่นมีคุณมาก จะทำให้เกิดสติพิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริง มิฉะนั้นเราอาจกลบเกลื่อนสภาวะเช่นนี้ด้วยสิ่งที่เป็นโทษ เช่นอบายมุข การเพลิดเพลนในกามสุขต่างๆ บางคนกินมากจนอ้วน หรือพาลโทษ โกรธ ทำลายและเบียดเบียนผู้อื่น จากนั้นก็พยายามพิจารณาหาสาเหตุ ว่าเพราะเกิดจากความยึดมั่น ถือมั่นในตัวตน ของตน ยึดมั่นในความจำได้หมายรู้ ยึดมั่นในความคิดและยึดมั่นในความรู้สึกชอบ ไม่ชอบที่เกิดขึ้น รวมแล้วคือยึดมั่นในขั้น 5 เกิดความโลภ อยากได้ในสิ่งที่ไม่ควร ไม่เหมาะสม ได้มาแล้ว ก็ต้องทุกข์ ต้องกังวล เป็นภาระ มีอยู่แล้วเกินจำเป็น ต้องเหนื่อยเพิ่ม มีศัตรูเพิ่ม หรือมีความอาฆาตพยาบาท เมื่อพิจารณาแล้วเห็นทุกข์เห็นโทษของความยึดมั่น ทำอย่างไรจึงไม่ทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ดังท่านพุทธทาส (สำนักสวนโมกข์. 2544: 64) ได้กล่าวว่า

“ความทุกข์ ที่ถูกกำหนดรู้
คือปากประตู แห่งพระนิพพาน”

3.3.2. การทำให้แจ้งในเรื่องความดับทุกข์และเจริญการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มี 2 ขั้นตอนดังนี้

3.3.2.1 การทำให้แจ้งในเรื่องความดับทุกข์

-พยายามหาที่สงบเงียบ เพื่อปลีกวิเวกเสมอๆ ทำความพึงพอใจกับความสงบ รู้สึกว่า ความสงบ คือ พลังแห่งจิตใจที่มีคุณภาพ คนที่ไม่เข้าใจ ไม่เห็นคุณค่าของความสงบ มักจะรู้สึกเหงา และกลัวที่จะต้องอยู่คนเดียว หรือกลัวที่จะอยู่ในที่เงียบสงบ เพราะเคยชินกับความสุขที่ตื่นเต้น เร้าร้อน การอยู่ในที่สงบเงียบจะทำให้พบความสุขสงบเย็นได้ง่าย ความสุขสงบเย็นเท่านั้นทำให้เกิดสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาญาณ ตัดกิเลสตัณหา วงจรโซ่ตรวนของความทุกข์

(ปัจจุสมุปบาท)ได้

-ดำรงชีวิตอยู่อย่างธรรมดา สัมผัสธรรมดา เข้าถึงธรรมดา อยู่ง่าย กินง่าย ใช้ชีวิตง่ายๆ ไม่เรื่องมาก จู๊ฬิ พิตีพัฒน์นัก ระลึกว่า การกินอยู่อย่างต่ำ สามารถกระทำอย่างสูง คือ ยกระดับจิตใจเข้าถึงธรรมะได้ง่ายกว่า การกินอยู่อย่างสูง ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติธรรม ให้ความสุขสงบเย็นเป็นอาหารใจอยู่เสมอทุกกลมหายใจเข้าและออก อธิษฐานจิตว่า “**นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง**” (พุทธสาสิกขุ. 2536ก: 451-470) แปลว่า สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี การกระทำเช่นนี้ จะทำให้ความรู้แจ้งในสภาวะเข้าถึงการดับทุกข์มีมากขึ้น

3.3.2.2 การปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ตามมรรคมืองค์ 8 มีดังนี้

1) จิตหยั่งรู้ใน สัมมาทิฏฐิ ความคิดเห็นที่ถูกต้อง 3 ชั้น

ประจักษ์แจ้ง หมั่นทบทวนความคิดเห็นของตนว่า มีความคิดเห็นในเรื่อง อริยสัจ 4 ถูกต้อง หรือยัง ควรเขียนสรุปหลักอริยสัจ 4 ติดไว้ในที่เห็นได้สม่ำเสมอ จนจำได้ขึ้นใจ

ประเมินตน เมื่อเกิดปัญหา หรือความทุกข์ พิจารณาดูว่าตนเองได้นำหลัก อริยสัจ 4 มาใช้หรือไม่ ทำหน้าที่ ในอริยสัจ 4 แต่ละข้อได้ถูกต้องมากน้อยแค่ไหน

พัฒนา นำกลับมาพัฒนา ฝึกการทำหน้าที่ให้ถูกต้องมากขึ้นไปตามลำดับ จนสมบูรณ์ขึ้น

เคล็ดลับ เมื่อมีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ ก็มีปัญญาที่ถูกต้อง แล้วมรรคข้ออื่นๆ จะตามมาเอง เพราะความคิดเป็นนายของการกระทำทางกายและวาจา ดังนั้น เมื่อความคิดเห็นถูกต้อง ความอยากหรือปรารถนาก็จะถูกต้อง การพูดจาก็จะถูกต้อง การกระทำทางกายก็ถูกต้อง การเลี้ยงชีพ ก็ถูกต้อง ความพยายามก็ถูกต้อง สติก็ถูกต้อง และสมาธิก็ถูกต้อง

สรุป การปฏิบัติตามอริยมรรคมืองค์ 8 มีปัญญา คือ สัมมาทิฏฐิ เป็นตัวนำ

2) จิตหยั่งรู้ในความต้องการถูกต้อง หมั่นทบทวนความคิดของตนเองว่ามีความต้องการถูกต้องในเรื่องต่างๆหรือไม่เพียงใด ความต้องการนั้นจะทำให้เกิดทุกข์ หรือ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์เพราะการกระทำเกินพอดีจะทำให้เกิดความทุกข์ได้ เช่น

ไม่ใช่ชีวิตหมกมุ่นในเรื่องกามคุณ คือ หลงปรุงแต่งและเพลิดเพลินในเรื่อง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกายและสัมผัสทางใจ เกินพอดี เช่น ในเรื่องปัจจัย 4 อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ใช้ให้ตรงคุณค่าที่แท้จริง คือ เพื่อดับทุกข์ทางกาย ไม่ใช่ใช้อย่างฟุ่มเฟือย หรือมีไว้โอ้อวด

ไม่พยายาบท โกรธ อาฆาตเค้น เพราะทำให้จิตเป็นทุกข์ พึงหยั่งจิตให้รู้ว่า เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร และมีจิตให้อภัยอยู่เสมอ

ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน เพราะการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเป็นบาป เพราะในที่สุดความเดือดร้อนนั้นย่อมกลับมาสู่ผู้กระทำ ดังสุภาษิตที่ว่า “ให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว”

3) จิตยังรู้วาจาที่ถูกต้อง หมายความว่า มีสติรู้ทันการใช้คำพูดของตนเอง ทุกขณะว่า ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคายและไม่พูดเพื่อเจ้อ เพราะจิตยังรู้ว่า การพูดเช่นนั้นเป็นเหตุให้ ปลาหมอตายเพราะปาก และหมั่นใช้คำพูดที่เป็นจริง ที่สุภาพอ่อนโยน ไพเราะ และพูดในแง่สร้างสรรค์เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ดังสุภาษิตที่ว่า “พูดดีเป็นศรีแก่ปาก”

4) จิตยังรู้การกระทำที่ถูกต้อง มีความสำรวมระมัดระวังไม่ให้เกิดทุกข์ ไม่ทำร้ายสิ่งมีชีวิตให้บาดเจ็บ หรือถึงแก่ชีวิต ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง ไม่ละเมิดของรักผู้อื่น และไม่ดื่มหรือเสพสิ่งที่ทำลายสติสัมปชัญญะ คือการสำรวมปฏิบัติตามศีล 5 นั้นเอง

5) จิตยังรู้ในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง มีการประกอบอาชีพที่สุจริต การกิน การอยู่ การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ใช้ปัจจัย 4 ตามความจำเป็น มีเศรษฐกิจพอเพียง ดำรงชีพอยู่อย่างไม่มีทุกข์

6) จิตยังรู้ในความพยายามที่ถูกต้อง ได้แก่

-พยายามละเลิกความชั่วที่มีอยู่ เช่น เลิกเล่นการพนัน เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มน้ำเมา เลิกเที่ยวกลางคืน เลิกตกปลา เลิกฆ่าสัตว์ เลิกขโมย ไม่โกรธไม่โง่งาย ละอกุศลทั้งปวง เป็นต้น

-พยายามระมัดระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เช่น ไม่คบคนชั่ว ไม่หลงในสิ่งที่รู้ว่าไม่ดี ไม่ไปในสถานที่อัปมงคล

-พยายามรักษาความดี เช่น พุดจาถูกต้องเสมอ การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รักษาศีล ทำบุญกุศลที่ได้สละทางปัญญา

-พยายามทำความดีให้มากขึ้น เช่น สวดมนต์ เจริญสติ ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา อย่างสม่ำเสมอ

7) จิตยังรู้ในสติที่ถูกต้อง ในเบื้องต้น พยายามเจริญสติในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะ นั่ง นอน ยืน เดิน ดื่ม กิน พูด ฯลฯ ให้สติระลึกถึงความไม่มีตัวตนที่แท้จริงอยู่เสมอ ไม่ยึดมั่นในสิ่งใดๆ จนเกินพอดี อันนำมาซึ่งความทุกข์

8) จิตยังรู้ในสมาธิที่ถูกต้อง พยายามฝึกจิตให้สงบจำนอยอยู่เสมอ ด้วยการทำสมาธิเมื่อมีโอกาส การทำสมาธิไม่ใช่การนั่งหลับตาเท่านั้น สมาธิล้มตาเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้นำมาใช้ได้ทัน คือมีสติก่อน คิด พูด และทำ คิดอย่างไม่เห็นแก่ตัว, พูดอย่างไม่เห็นแก่ตัว, ทำอย่างไม่เห็นแก่ตัว รับประทานได้ว่าจะไม่ทุกข์ ระลึกเสมอว่า สมาธิจะเป็นตัวนำปัญญามาใช้ได้ถูกต้อง ทันเวลา ปัญญาที่ระลึกถึงตรงจริงคือ สติ เป็นองค์รวมของธรรมทั้งหมด

(พุทธทาสภิกขุ. 2543: 17) การปฏิบัติสมาธิได้ทั้งความสงบราบเรียบและได้ปัญญา คือการปฏิบัติ อานาปานสติภาวนาซึ่งจะนำมาใช้ในภาคปฏิบัติต่อไป

เมื่อสัมมาทิฏฐิยังไม่สมบูรณ์ เราก็สามารถที่จะเจริญสติและสมาธิให้แก่กล้าไว้ และหมั่นสํารวมกาย และวาจาพร้อมทั้ง มีความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องแรงกล้า บังคับจิตให้ได้ ก็จะเป็นองค์ประกอบให้สัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ จนสามารถทะลุทะลวงปัญหา หรือดับความทุกข์ได้ การขับเคลื่อนของมรรคมีองค์ 8 นี้ ท่านพุทธทาสเรียกว่า **อริยมรรคสมังคี**

(พินิจ รักทองหล่อ. 2540ก: 526-527) คือปัญญาที่ประกอบด้วยสมาธิ และศีล ทำงานร่วมกัน ดังนั้น เราสามารถเจริญมรรคที่ละองค์สององค์ จนสมบูรณ์ครบถ้วนทั้ง 8 องค์ได้ **มรรคมีองค์ 8 สามารถแยกองค์ประกอบ เป็นศีล สมาธิ และปัญญา (ไตรสิกขา) (พุทธทาสภิกขุ. 2544ก: 98) ได้ดังนี้**

ศีล การสํารวมกาย วาจา ให้ถูกต้อง	ตรงกับ มรรคข้อที่ 3 4 และ 5
สมาธิ การสํารวมจิตให้ตั้งมั่นถูกต้อง	ตรงกับ มรรคข้อที่ 6 7 และ 8
ปัญญา การสํารวมความคิดเห็นถูกต้อง	ตรงกับ มรรคข้อที่ 1 และ 2

ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงมีอยู่ใน กาย วาจา ใจ และสติปัญญาของเรา เป็นตัวชีวิตที่ดำเนินอยู่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ด้วยการเจริญมรรคมีองค์ 8 ตามที่กล่าวมา หมั่นสำรวจตัวเองในแต่ละวัน เวลา นานาที จนทุกกลมหายใจเข้าออกว่า เราเจริญมรรคมีองค์ 8 ทางกาย วาจา ใจ และปัญญาถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์มากน้อยเพียงใด การสอดส่องดูจิตของเราใน 8 ประการนี้อยู่เสมอ จะทำให้จิตเข้าสู่มรรคญาณ คือมีญาณเครื่องหยั่งรู้ในองค์มรรค จะขับเคลื่อนจิตเราไปสู่เป้าหมาย เกิดสัมมาญาณ คือมีความหยั่งรู้ถูกต้อง และสัมมาวิมุตติคือความหลุดพ้นอย่างถูกต้อง กลายเป็นมรรค 10 ประการ เรียกว่า สัมมัตตะ 10 (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2541: 25) จิตบรรลुพระนิพพานในที่สุด สิ่งที่ต้องระลึกอยู่เสมอว่า การเจริญมรรคมีองค์ 8 นั้นมีเป้าหมายที่สุดก็เพื่อการเข้าถึงจิตที่ละได้ซึ่งความรู้สึกว่าเป็นตัวตน ของตน ด้วยการพิจารณาความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไตรลักษณ์) ของทุกๆ สิ่งอยู่เนืองๆ ผู้ระลึกรู้ลักษณะ 3 ประการนี้มีสติสมบูรณ์ที่สุด คือ พระอรหันต์ จิตหยั่งรู้ถึงสภาวะแห่งการปรุงแต่งของสิ่งทั้งปวง ดังพุทธดำรัสที่ว่า (สำนักสวนโมกขพลาราม. 2544: 25-26)

“สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ”

แปลว่า เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญา ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

“อะถะ นิพพิณทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา”

แปลว่า เมื่อนั้น ย่อมเห็นอริยหนายในสิ่งที่是一切 ทุกข์ ที่ตนหลง

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

“สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ”
 แปลว่า **เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์**
 “อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา”
 แปลว่า **เมื่อนั้น ย่อมเหนี่ยวนำในสิ่งที่ เป็นทุกข์ ที่ตนหลง**
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด
 “สัพเพ ัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ”
 แปลว่า **เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญา ว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา**
 “อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา”
 แปลว่า **เมื่อนั้น ย่อมเหนี่ยวนำในสิ่งที่ เป็นทุกข์ ที่ตนหลง**
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

จึงควรหมั่นพิจารณา **ไตรลักษณ์** คือ ลักษณะความจริง 3 ประการในกายและใจ เราอยู่เสมอ จิตจะปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งไร้แก่นสาร เกิดความเบื่อหน่ายในความทุกข์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากความยึดมั่นใน **ขันธ 5** จิตมีความจางคลาย และความทุกข์จะเบาบางลงในที่สุด โดยควรอธิษฐานจิตอยู่เสมอด้วยพุทธสุภาษิตที่ว่า “**สัพเพ ัมมา นาลัง อภินิเวสายะ**” (พุทธทาสภิกขุ. 2535: 131) แปลว่า สรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

สรุป ขั้นศึกษาอริยสัจ 4 ทฤษฎี(2) มีขอบเขตการศึกษาเกี่ยวกับอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 ซึ่งนับว่าเป็นหัวใจสำคัญของความรู้เรื่องอริยสัจ 4 เป็นตัวกำหนดวิธีการศึกษาอริยสัจ 4 ที่ถูกต้องว่าคืออะไร ทำอย่างไร และจะถึงผลของการปฏิบัติในแต่ละข้ออย่างไร ซึ่งตรงกับหลักปรีชาปฏิบัติและปฏิเวธ ซึ่งผู้ศึกษาอริยสัจ 4 จะต้องปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวจึงจะเห็นแจ้งอริยสัจ 4 ได้ โดยใช้จิตหยั่งรู้หรือญาณที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนแล้วเป็นเครื่องมือ

ข้อพึงปฏิบัติ

1. นำแผนภูมิ อริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 ติดไว้ดู
2. หมั่นทบทวนหลักอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 อยู่เสมอจนสามารถจำได้แม่นยำ
3. เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ ลองนำหลักอริยสัจ 4 ทั้ง 12 อาการมาปฏิบัติให้ครบ และประเมินผลความสำเร็จว่าทำได้มากน้อยเพียงใด
4. เมื่อติดขัดขั้นตอนใด ควรพิจารณาหาสาเหตุ และนำไปปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป เช่นเมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจากการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายหรือใจก็ดี จิตของเราเมื่อกระทบสิ่งนั้นแล้วยังตั้งมั่นเป็นปกติเหมือนเดิมหรือไม่ หรือผิดปกติไป มีลักษณะอาการตกใจกลัว หวั่นไหว ไม่พอใจ โกรธ หรือโลภ เรามีสติรู้ทันอาการของจิตที่เกิดขึ้นนี้หรือไม่ เรารู้หรือไม่ว่า เหตุ

ที่จิตใจไม่เป็นปกตินี้เป็นเพราะความอยาก หรือความไม่อยาก ปปรุงแต่งจิตใจให้เกิดความยึดมั่นใน
ตัวตน ของตน จึงต้องทุกข์ใจ ถ้าเรารู้ทันจิตใจ เราเห็น เราหยุดอาการต่างๆของจิตที่เกิดขึ้นได้เร็ว นั้น
เป็นเพราะจิตของเราดำเนินอยู่ในทางของมรรคมีองค์ 8 มีสติปัญญารู้เท่าทัน



4. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ หมายถึง การศึกษาและปฏิบัติอริยสัจ 4 ในระดับการรู้แจ้ง ผู้เรียนต้องนำความรู้ภาคทฤษฎีมาปฏิบัติ และสังเคราะห์เป็นความรู้หรือเทคนิคเฉพาะตน จนเกิดสภาวะจิตหยั่งรู้ เกิดญาณทัสสนะเข้าถึงกระแสพระนิพพาน

ขอบเขตของการศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ การเข้าถึงอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัตินี้ ผู้จัดทำคู่มือเลือกใช้วิธีอานาปานสติภาวนา ซึ่งจัดอยู่ในมรรคมงคล 8 ของหลักอริยสัจ 4 (พุทธทาสภิกขุ. 2545ข: 291-292) อันเป็นผลให้เกิดญาณหยั่งรู้ในอริยสัจ 4 ตัดอุปาทานความยึดมั่นในตัวตนของตน (ขั้น 5) หยุด **วงจร ปฏิจจสมุปบาท** ได้สิ้นเชิง เรียกการเรียนรู้ระดับนี้ว่า ภาวนามยปัญญา

สาระสำคัญของอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ เราได้ศึกษาอานาปานสติมาตั้งแต่ขั้นการเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 ทางด้านกาย วาจา และจิตใจแล้ว ด้วยการสวดอานาปานสติสูตร และศึกษาทำความเข้าใจความหมายของอานาปานสติภาวนาทั้ง 16 ขั้นมาแล้ว ในขั้นนี้จะนำอานาปานสติภาวนามาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 เพื่อบรรลุเป้าหมายของหลักพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

ถ้าท่านใดยังไม่คล่องขึ้นใจในอานาปานสติ ทั้ง 16 ขั้น ควรกลับไปทบทวน เพราะในขั้นนี้จะอธิบายแบบย่อ ท่านควรได้ศึกษา และปฏิบัติในแต่ละขั้นอย่างละเอียดเสียก่อน จะเกิดผลดีและง่ายต่อการปฏิบัติในขั้นนี้

สิ่งพึงทราบเกี่ยวกับอานาปานสติภาวนา

-อานาปานสติภาวนา คือ การบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยมีสติกำหนด อยู่ในธรรมชาติของเรื่องใดเรื่องหนึ่งทุกลมหายใจเข้าและออก

-อานาปานสติภาวนาเป็นการทำให้จิตเจริญขึ้น เป็นทั้ง สมถะ คือ ทำให้เกิดสมาธิเรียกว่า ฌาน และเป็นทั้งวิปัสสนา คือ ทำให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง เรียกว่า ญาณ (พุทธทาส. 2544ข: 166)

-อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐานที่ดีและสะดวกที่สุด เพราะใช้ลมหายใจเข้าและออกเป็น ตัวกำหนดอารมณ์ (พุทธทาสภิกขุ. 2545ข: 109)

-ประโยชน์ของอานาปานสติภาวนาทำให้ผู้ปฏิบัติถูกต้อง ตรง จริง บรรลุพระนิพพานได้

-พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้โดยใช้อานาปานสติภาวนาและทรงเจริญอานาปานสติภาวนาตลอดพระชนม์ชีพ

ลำดับขั้นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4

4.1 ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ นำไปใช้

ผู้เขียนคู่มือ จึงได้กำหนดสูตรในแต่ละหมวด ดังนี้ คือ รู้ ปรง ปล่อย

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง มีสติรู้กายทั้งปวง ทุกลม หายใจ เข้า - ออก รู้จักกายลม กายเนื้อ รู้ว่ากายลมปรงแต่งกายเนื้อ สามารถควบคุมกายลม และกายเนื้อได้

ขั้นที่ 1 เมื่อหายใจเข้า - ออก ยาวก็รู้

ขั้นที่ 2 เมื่อหายใจเข้า - ออก สั้นก็รู้

ขั้นที่ 3 รู้กายทั้งปวง ทุกลมหายใจเข้า - ออก

ขั้นที่ 4 ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ ทุกลมหายใจเข้า - ออก

หมวดนี้ การปฏิบัติทำได้ 2 วิธี โดย

วิธีแรก เจริญสติด้วยลมหายใจ เข้า - ออก

รู้ ลมหายใจยาว ว่าเป็นอย่างไร ลมหายใจสั้น ว่าเป็นอย่างไร

ปรง ดูว่าลมหายใจทั้งยาว และ สั้น ปรงแต่งกายอย่างไร กายลมปรงแต่งกายเนื้อ อย่างไร ควบคุมลมหายใจได้ตามต้องการ

ปล่อย หาลมหายใจที่สบายที่สุด ทำลมหายใจให้สงบรำงับ ร่างกายก็จะสงบ รำงับตาม จนดูเหมือนไม่ได้หายใจ

โดยทุกขั้น ต้องมีสติกำหนดรู้ทุกลมหายใจ เข้า และ ออก ทำขั้นที่ 1 ให้คล่องชำนาญ

วิธีที่สอง

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีวิ่งตามกระแสลมหายใจ เข้าและออก จากปลายจมูกที่ลมกระทบเข้า สติวิ่งตามดูไปจนสุดที่ท้อง และเมื่อลมหายใจออก กำหนดสติวิ่งตามดู จากท้อง จนถึงปลายจมูก ฝึกทั้งลมหายใจยาว และสั้น อย่าให้สติหลุดจากการกำหนด

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีเฝ้าดูลมหายใจ กำหนดสติไว้ที่ปลายจมูกเพียงแห่งเดียว เพื่อดูลมหายใจเข้า - ออก สร้างนิมิตเห็นเป็นยุ่นุ่นขาวที่ปลายจมูก เรียกว่า วิตก จากนั้นเปลี่ยนนิมิตไปตามใจชอบทั้งขนาด สี ระยะเวลา เรียกว่า วิจาร์

ขั้นที่ 3 เมื่อทำขั้นที่ 2 ได้จะเกิดปิติ และสุขตามมา เมื่อปิติ และสุขจางคลาย จิตจะมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า เอกัคคตา ร่างกายจะสงบรำงับถึงที่สุด ดูเกือบเหมือนไม่ได้หายใจ

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง มีสติกำหนดรู้อารมณ์ทั้งปวง
ที่มาปรุงแต่งจิต ทุกลมหายใจเข้า - ออก และควบคุมความรู้สึกได้

ขั้นที่ 5 รู้ปิติ ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 6 รู้สุข ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 7 รู้จิตตสังขาร ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 8 ทำจิตตสังขารให้ระงับ ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

หมวดนี้ การปฏิบัติทำโดย

รู้ ปิติ เป็นอย่างไร สุข เป็นอย่างไร

ปรุง ให้ดู ปิติ และ สุข ปรุงแต่งจิตอย่างไร

ปล่อย ทำจิตให้สงบรำงับ จาก ปิติ และสุข

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง มีสติกำหนดรู้จิตทั้งปวง ทุก
ลมหายใจ เข้า - ออก และควบคุมจิตได้

ขั้นที่ 9 รู้จิต ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 11 ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

หมวดนี้ การปฏิบัติทำโดย

รู้ จิตมีโลก โกรธ หลง หรือ ไม่

ปรุง ทำจิตให้ปราโมทย์ (ยินดี เบิกบาน) ทำจิตให้ตั้งมั่น

ปล่อย ทำจิตให้สงบรำงับ ปล่อยวาง

หมวดที่ 4 อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง มีสติกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงทุก
ลมหายใจ เข้า - ออก จิตเข้าถึงธรรม

ขั้นที่ 13 ตามเห็นความไม่เที่ยง ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 14 ตามเห็นความจางคลาย ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 15 ตามเป็นความดับไม่เหลือ ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

ขั้นที่ 16 ตามเห็นความสลัดคืน ทุกลมหายใจ เข้า - ออก

หมวดนี้ การปฏิบัติทำโดย

รู้ ความเปลี่ยนแปลง ความทนอยู่ได้ยาก และความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของ
กาย (หมวดที่ 1) ของเวทนา (หมวดที่ 2) ของจิต (หมวดที่ 3)

ปรุ่ จิตจางคลายจากการปรุ่แต่งความเป็นตัวตนของตน จิตลดลงซึ่งความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตน

ปล่อย จิตปล่อยคั่น ความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่จิตที่ สะอาด สว่าง สงบ ตามธรรมชาติ ไม่ปรุ่แต่งสิ่งใดๆ จิตอยู่ในอำนาจ บังคับจิตได้

สรุป อานาปานสติภาวนา เป็นการใช้สติพิจารณา **ขั้น 5** ทุกองค์ประกอบอย่างละเอียด ให้เห็นความเป็นอนัตตาของขั้น 5 ว่า ไม่มีตัวตน ของตนที่แท้จริง จึงเกิดสติสมบูรณัตตังจร โดยย่อคือ กิเลส กรรม วิบาก หรือ โดยละเอียด คือ วงจร**ปฏิจสุมปา**ทได้เด็ดขาด (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. 2542: 78; พระธรรมปิฎก. 2543: 104) เป็นการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ข้อที่ 7 และ 8 (สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ) อย่างเข้มข้น เป็นพลังจิตอันยิ่งใหญ่ ที่ซ่อนอยู่ในชีวิตนี้ อานาปานสติภาวนา จึงเป็นกุญแจจิตที่ทรงพลังปัญญาเปิดประตูสู่ความเป็นอิสระภาพของมนุษย์อย่างแท้จริง

ข้อพึงปฏิบัติในการเจริญอานาปานสติภาวนา

- 1) ควรเขียนหลักอานาปานสติภาวนาโดยย่อ 16 ขั้น ติดไว้เพื่อทบทวนอยู่เสมอ
- 2) ควรฝึกทีละขั้นให้คล่อง และชำนาญ โดยเฉพาะขั้นที่ 1 เป็นฐานสำคัญของการปฏิบัติในขั้นสูงต่อไป
- 3) เมื่อฝึกขั้นต่อไป ต้องทบทวนตั้งแต่ขั้นที่ 1 เสมอไป (พุทธทาสภิกขุ. 2544: 99-101)
- 4) เมื่อชำนาญแล้วสามารถทำแบบลัดสั้น คือ เมื่อมีสมาธิพอควรแล้วเข้าขั้นพิจารณาธรรมได้เลย คือ จากขั้นที่ 1 ไปขั้นที่ 4 ได้เลย (พุทธทาสภิกขุ. 2544: 105-106, 123-124)
- 5) ต้องลงมือปฏิบัติจริง ไม่ใช่อ่านและคิดเอา
- 6) สามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันได้ (พุทธทาสภิกขุ. 2544: 164)
- 7) ต้องทำอย่างจริงจัง และทำให้มาก ด้วยศรัทธาในเป้าหมาย คือ นิพพานดับทุกข์ได้สิ้นเชิง

4.2 การพิจารณาหยั่งรู้ปริยสัจ 4 ด้วยอานาปานสติภาวนา นำจิตที่มีสมาธิมาพิจารณาปริยสัจ 4 เมื่อปฏิบัติ อานาปานสติจนครบ 4 หมวด 16 ขั้นแล้ว ให้น้อมจิตที่เป็นสมาธิกำหนดรู้ ปริยสัจ 4 ลงที่ กาย วาจา และใจ ที่มีลมหายใจเข้า – ออกนี้ และปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

4.2.1 พิจารณากำหนดรู้สภาวะทุกข์ ให้รู้ว่า สภาวะทุกข์นั้นเป็นอย่างไร หยั่งรู้จิตของตนเอง เราเคยพบเหตุการณ์ใดที่ทำให้ทุกข์มากที่สุด ทุกข์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก หรือ ของรัก เคยเสียใจเรื่องใดมากที่สุดในชีวิต ขณะนั้นเรามีสภาพจิตเป็นเช่นไร จิตหดหู่เศร้าหมอง รู้สึกทรมานทรมานแทบไม่ได้ รำไห้ โหยหาอาลัย

อวรณ์ คร่ำครวญ ฯลฯ เราซึ่งถึงสภาวะทุกข์ เราพึงพอใจในสภาวะเช่นนั้นหรือไม่ สุขภาพกายเป็นอย่างไร สุขภาพจิตเป็นอย่างไร เราอยากหนี ไม่อยากพบสภาวะเช่นนั้นอีก

หรือ พิจารณาจิตปัจจุบัน เรามีจิตสงบหรือไม่ กำลังหลงรัก กำลังหลงเกลียด ชื่นคร่ำ ฟุ้งซ่าน หรือ ลังเลใจ อะไรอยู่หรือไม่ สำรวจจิตว่า มีสภาวะทุกข์ใดไหม จิตผ่องใส สะอาด สว่างสงบ หรือไม่

คนเรามีทุกข์ที่เห็น ความทุกข์ที่กาย ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทางกาย (รูป) ทำให้เราทุกข์

ความทุกข์ที่ใจเกิดจากการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส ทางกาย และสัมผัสทางใจ(วิญญาณ) ทุกข์เกิดจากความสำคัญมั่นหมายจำได้หมายรู้ (สัญญา) ทุกข์เกิดจากความคิดปรุงแต่ง(สังขาร) และทุกข์เกิดจากความรู้สึกกับอารมณ์ที่มากกระทบ (เวทนา) ทำให้พอใจ ไม่พอใจ ทำให้เราทุกข์ เราทุกข์เพราะความยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ ชันธ์ 5 ใช่ หรือ ไม่

-คนเราทุกข์เมื่อไร เราทุกข์ตลอดเวลา หรือว่าทุกข์เมื่อมีความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในชันธ์ 5

-รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามกฎไตรลักษณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะเกิดจากสิ่งปรุงแต่ง ไม่มีตัวตนของคนที่แท้จริง (อนัตตา) เราไม่สามารถหลีกเลี่ยง หรือหนีพ้นความจริงนี้ได้ จึงทำให้เราทุกข์ ถ้าเรายึดมั่นในสมมตินี้

-ประเมิน ถามตนเองว่า ขณะนี้เรารู้จักสภาวะทุกข์ดีแล้วหรือยัง เรากำหนดรู้ทุกข์ได้หรือยัง

4.2.2 พิจารณาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะอะไร เราทุกข์ที่ความยึดมั่นในชันธ์ 5 มีการรับรู้ทางวิญญาณ มีความจำ มีความคิด และก็มีความรู้สึก เราตอบสนองต่ออารมณ์ที่มากกระทบด้วยความไม่รู้ ไม่เข้าใจที่ถูกต้อง เราไม่ได้ทุกข์อยู่ตลอดเวลา เราทุกข์เมื่อมีผัสสะทางอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย สิ่งสัมผัสทางใจ และเรายึดมั่นในสิ่งที่เราสัมผัสนั้นด้วยความไม่รู้ ไม่เข้าใจ เกิดความรู้สึกชอบใจ ไม่ชอบใจ

-เมื่อมีเวทนาความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ ทำให้มีตัณหาจนเกิดจิตที่มีความโลภ ความโกรธ และความหลงใช่หรือไม่ เมื่อเราสัมผัสสิ่งใด (ด้วยความรู้ที่ไม่ถูกต้อง) เราก็เกิดตัณหาความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นว่า เป็นตัวตน

ของตน เช่น ความรู้สึกของตน ความคิดของตน และการรับรู้เป็นตัวตน เรียกว่ามีอุปาทาน แต่ทุกๆ สิ่งต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่สามารถเป็นไปตามความต้องการของเราได้ตลอดไป เราจึงต้องทุกข์ใจและกระทำการด้วยความรู้สึกละเอียด คับอกคับใจต่างๆ ต่อไป เกิดเป็นกิเลส กรรม วิบาก ไม่จบสิ้น ตราบจนกว่าจะรู้ความจริงว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีอวิชชา ความไม่รู้ในเรื่องความเป็นสมมุติของตัวตน ของตน ใช่หรือไม่ จึงชอบแบกของหนัก ไม่ยอม ปล่อยวางความทุกข์ แม้แต่ความทุกข์ก็อยากเอามาเป็นของตน

ประเมิน ถามตนเองว่าเรารู้เหตุของความทุกข์แล้วหรือยัง ถ้ารู้แล้วเราละเหตุนั้นได้มากน้อยแค่ไหน เราชอบสร้างทุกข์ หรือ ละวางเหตุของความทุกข์ เราชอบยึดมั่นในตัวตน ของตน หรือ ละวางความรู้สึกว่าตัวตน ของตน เราเห็นทุกข์ เห็นโทษของความยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งต่างๆ มากน้อยแค่ไหน

4.2.3. พิจารณายังรู้สภาวะของความดับทุกข์เป็นเช่นไร สภาวะของความดับทุกข์นั้น มีความปลอดภัย เบาสบาย สงบเย็นไม่ร้อนรุ่ม รุ่มร้อน เช่นไร เราเคยได้สัมผัส และทำได้มากน้อยเพียงใด เราได้มีความเพียรพยายามฝึกฝน อบรมตนเอง อดทน อดกลั้นต่ออารมณ์ต่างๆ ปล่อยวางความยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมากน้อยเพียงใด เราสามารถหาสภาวะจิตที่สงบเย็น ปราศจากกิเลส ได้อยู่เสมอ เป็นการเติมพลัง สมาธิและสติให้แก่จิตใจของเรา

ประเมิน ถามตนเองว่า เราได้ทำให้สภาวะนิพพานปรากฏแจ้งขึ้นในจิตใจแล้วหรือยัง เราพบความสุขสงบเย็นแล้วหรือยัง

4.2.4. พิจารณายังรู้วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรามีความคิดเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ในอริยสัจ 4 คือ ความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แล้วหรือยัง เราได้กำหนดทุกข์ ละเหตุให้เกิดทุกข์ และทำพระนิพพานให้แจ้ง และปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์แล้วหรือยัง มรรค มีองค์ 8 เรามีความเข้าใจ และมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันหรือยัง ทำได้แค่ไหน เรามีการควบคุมกาย วาจา มีจิตตั้งมั่น และมีปัญญาทางธรรมแค่ไหน เราได้ทำแล้วหรือยัง ดังนี้

1) **สัมมาทิฐิ** ความคิดเห็นถูกต้อง มีความเข้าใจชัดเจนในเรื่องอริยสัจ 4 ทั้งภาคทฤษฎี 1 และภาคทฤษฎี 2

2) **สัมมาสังกัปปะ** ความต้องการถูกต้อง มีความต้องการออกจากความลุ่มหลงในกาม ความอาฆาตพยาบาท และการเบียดเบียน

3) **สัมมาวาจา** การพูดถูกต้อง ไม่พูดเท็จ ส่อเสียด หยาดคาย เพ้อเจ้อ พูดแต่

สิ่งที่เกิดประโยชน์

4) **สัมมากัมมันตะ** การทำงานชอบ การกระทำทางกายถูกต้อง ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดในกาม

5) **สัมมาอาชีวะ** การดำรงชีพถูกต้อง เลี้ยงชีวิตด้วยความชอบธรรม ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม

6) **สัมมาวายามะ** ความพยายามถูกต้อง พยายามละชั่ว และไม่ให้เกิดความชั่ว พยายามทำดี และรักษาความดี

7) **สัมมาสติ** มีสติถูกต้อง มีสติในกาย เวทนา จิต ธรรม

8) **สัมมาสมาธิ** มีสมาธิถูกต้อง มีจิตตั้งมั่น แน่วแน่ ในพระนิพพาน

ประเมณ มรรคมีองค์ 8 ทุกข้อเราทำได้ทำหรือยัง มากน้อยแค่ไหน เราต้องหมั่นประเมณความก้าวหน้าในการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 อยู่เสมอ ทุกเวลา ทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี ถ้าเราต้องการบรรลุเป้าหมายคือ พระนิพพาน

สรุปการปฏิบัติเพื่อหยั่งรู้อริยสัจ 4 ด้วยอานาปานสติภาวนา มีดังนี้

อริยสัจ 4 ข้อที่ 1. กำหนดเห็นทุกข์ว่า เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นในขันธ 5 ซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์

อริยสัจ 4 ข้อที่ 2. ละเหตุแห่งทุกข์ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเราเอง เป็นวงจรของความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้เองจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในอริยสัจ 4 ไม่ได้เกิดจากสาเหตุภายนอก

อริยสัจ 4 ข้อที่ 3. ทำความดับทุกข์ ให้ชัดเจนขึ้น ความดับทุกข์มีอยู่ในจิตใจของตนเอง เราต้องค้นหาให้พบความสุขสงบเย็นที่เกิดจากจิตที่ไม่มีกิเลส

อริยสัจ 4 ข้อที่ 4. ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ให้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง เราต้องพึ่งตนเอง ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ลงที่กาย วาจา ใจ โดยมีปัญญาความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นตัวนำ

ข้อพึงปฏิบัติเพื่อหยั่งรู้อริยสัจ 4 ปรีวัฏฏ์ 3 อาการ 12 โดยวิธีอานาปานสติภาวนา

- 1) ผู้ปฏิบัติต้องกำลังมีทุกข์ หรือเห็นทุกข์ตามสภาวะจริง จึงจะเข้าถึงอริยสัจ 4 ได้
- 2) ผู้ปฏิบัติต้องมีความต้องการจะดับทุกข์จริง
- 3) ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
- 4) หมั่นทบทวนอริยสัจ 4 ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
- 5) ผู้ปฏิบัติต้องถือตนและเป็นที่พึ่งแห่งตน ใช้หลัก **กาลามสูตร**¹⁴
- 6) มีการประเมณตนอยู่เสมอ
- 7) นำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตประจำวัน ในทุกกรณีที่มีความทุกข์

- 8) ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงอริยสัจ 4 ได้ไม่ว่าจะเป็น เพศหญิง หรือ ฆราวาส
- 9) การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 เป็นความพอดีของเรื่องวัตถุ และจิตใจ ไม่ได้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติต้องละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง แต่มีและเป็นโดยสมมุติ
- 10) การปลื้กวิเวกทางกายจะช่วยส่งผลให้บรรลุเป้าหมายได้ง่าย และเร็วขึ้น

สรุปการพัฒนาคิดด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

การพัฒนาคิดด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 เพื่อให้จิตบรรลุถึงพระนิพพาน มีกระบวนการ 4 ขั้น คือ 1.การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 2.การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(1) 3.การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(2) และ 4.การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 สรุปการพัฒนาคิดด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

ตัวป้อน	กระบวนการ		ผลที่ได้รับ
1.ขั้นเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4	1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา	1.1.1 ศึกษาพุทธประวัติเพื่อส่งเสริมความศรัทธาในพระพุทธคุณ 1.1.2 ศึกษาอนุปพิภพิกถาคือ ทาน ศีล สวรรค์ โทษของกาม และอานิสงส์ ของการออกบวช 1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งดีที่สุดที่ควรจะได้ในชีวิตนี้ 1.1.4 ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม และอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม 1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรมะ 4 ประการของท่านพุทธทาสภิกขุ 1.1.6 ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึงอันเกษม 1.1.7 ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนการใช้ชีวิต	- เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ - เกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการดำรงชีวิต ต้องประกอบด้วยธรรม - เกิดความคิดเห็นและความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเบื้องต้นเกี่ยวกับธรรมะ วิธีการปฏิบัติธรรม และประโยชน์ที่จะได้รับ มีความลงเลงสัย น้อยลง

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวป้อน	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ
1.2 การเตรียม ความพร้อม ทางด้าน กายและวาจา	1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย 1.2.2 การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา 1.2.3 การสวดธรรมจักษกับปวตนสูตร 1.2.4 การสวดอนัตตลักขณสูตร 1.2.5 การสวดอานาปานสติสูตร 1.2.6 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ 1.2.7 การสำรวจในการบริโภค 1.2.8 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม 1.2.9 การงดเว้นอบายมุข	- รู้จักและคุ้นเคย ธรรมะที่สำคัญๆ มาก ขึ้น - มีสติในชีวิต ประจำวันสมบูรณ์มาก ขึ้น - ประสาทสัมผัสมี ประสิทธิภาพ ในการรับรู้มากขึ้น - มีความระมัดระวัง สุขุม เยือกเย็นใน การทำงานมากขึ้น - มีระเบียบวินัยใน ตนเอง - มีวาจานุ่มนวล ไพเราะน่าฟัง การพูดมี สาระ - มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ความจำ ดี บุคลิกภาพดี - ประหยัดค่าใช้จ่าย กินอยู่ง่าย ส่งเสริมเศรษฐกิจ พอเพียง - ปลอดภัยจาก เหตุร้าย ไม่มีศัตรู มีกัลยาณมิตรมากขึ้น

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวป้อน	กระบวนการ		ผลที่ได้รับ
1.3 การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ	1.3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น 1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา 1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะ ในฆราวาสธรรม 4		-จิตมีความตั้งมั่น มั่นคง แน่วแน่ เบิกบาน ผ่องใส -จิตหมดความกังวล หมกมุ่น เครียด แค้น ฟุ้งซ่าน และลังเล สงสัย -มีความอดทน อด กลั้น ลด ละ เลิก ใน อารมณ์ผูกติดได้ง่าย ขึ้น ไม่ต้องพึ่ง ยาเสพติด -อารมณ์ดี มีเมตตา ควบคุมบังคับ จิตได้ -จิตสงบ มุ่งมั่นใน การศึกษาและ ปฏิบัติงาน -มีความรู้ ความเข้าใจ ในความจริงของชีวิต มากขึ้น

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวป้อน	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ
2. ชั้นศึกษา หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)	2.1 เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ตามหลักอริยสัจ 4 2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4 2.3 ความหมายของอริยสัจ 4 2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4 2.5 จิตที่ยังรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึง อริยสัจ 4	- ทำให้รู้จัก เข้าใจจุดมุ่งหมาย ประวัติความเป็นมา โครงสร้าง หลักธรรมที่สำคัญและเครื่องมือที่จะเข้าถึงอริยสัจ 4 ทำให้เห็นอริยสัจ 4 ในภาพรวม - ทำให้ทราบว่าเป้าหมายของการดับทุกข์ คือ นิพพาน เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง ไม่เหลืออสังขาร ขึ้นกับเหตุปัจจัยภายในตน มีอยู่ในโลกปัจจุบัน - สามารถประเมินระดับการปฏิบัติธรรมของตน ณ ขณะปัจจุบันว่าสูงหรือต่ำตามเกณฑ์การจัดระดับจิตใจที่ห่างไกลกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา (สังโยชน์ 10) - ใช้เป็นพุทธนุสติให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม
3. ชั้นศึกษา หลักการ อริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)	3.1 หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2) 3.2 หลักอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12 3.3 การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อาการ 12	- ทำให้รู้จักและเข้าใจว่าต้องปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 ให้ครบสมบูรณ์ทั้งแง่ทฤษฎี การปฏิบัติ และการประเมินผลการปฏิบัติ เพื่อนำไปพัฒนาจิตให้เจริญยิ่งขึ้น เรียกว่าวงจรอริยะ ตรงกับหลักการของเดมมิง คือ การวางแผน ให้รู้อะไร ทำไมอย่างไร การลงมือทำ การตรวจสอบ ประเมินผล และการนำผลมาแก้ไขและพัฒนา - ทำให้รู้จักวิธีการปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงอริยสัจ 4 อย่างละเอียด

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวป้อน	กระบวนการ	ผลที่ได้รับ
4.ชั้นศึกษา หลักการ อริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ	4.1 ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติ ภาวนา 4.2 การพิจารณาหยั่งรู้อริยสัจ 4	- ตระหนักแจ้งในความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ในชีวิตจิตใจนี้ - มีจิตบริสุทธิ์ผ่องใส ปิติสุข สงบเย็น ปราศจากกิเลสรบกวน พบพระนิพพาน - สติสมบุรณ์ เห็นแจ้งสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง - มีวิชชา กำจัดกิเลสและความทุกข์ได้ด้วยตนเองอย่างสันติวิธี - ชีวิตปลอดโปร่งโล่งสบาย เบา มีอิสรภาพ - จิตมุ่งปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ตระหนักเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่สมบุรณ์

เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). *คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาขั้นตรี*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.

ญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราช สมเด็จพระ. (2533). *หลักการทำสมาธิเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ:

วัฒนาพานิช.

-----, (2539ก). *การบริหารจิตสำหรับเด็กเล็ก*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2539ข). *45 พรรษาของพระพุทธเจ้า*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2540). *การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2541). *หัวใจพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

-----, (2542). *ความเข้าใจเรื่องปัจจุสมุปบาท*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2546). *พระพุทธศาสนากับการปฏิรูปการศึกษา*. กรุงเทพฯ:

สภายวพุทธิกสมาคมแห่งชาติในพระบรมราชูปถัมภ์และสมาคมส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งชาติ.

เทียน จิตตสุโก. (2545). *คู่มือการทำความรู้สึก*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน

จิตตสุโก.

-----, (2547). *อารมณ์การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: นำทองการพิมพ์.

ประเวศ วะสี. (2549?). *การฝึกให้รู้ตัวเอง*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พจนนพร จิตเจริญทวีโชค. (2548). *คู่มือการบริหารงานโครงการโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนบ้าน*

ท่ามะขาม. .สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พิศุจน์ มีไปล์. (2549). *คู่มือการจัดการเรียนรู้โดยวิธีสตอรี่ไลน์ สำหรับครูในโรงเรียนอำเภอสวนผึ้ง*

จังหวัดราชบุรี. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พระเทพวิสุทธิกวี. (2539). *การบริหารจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สภาการศึกษา

มหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2541). *วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้นและบทสวดมนต์เพื่อจิตตภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 27.

กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2543). *การพัฒนาจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

- พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต). (2533). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2531). *พุทธธรรม กฎธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิตฉบับเดิม แก้ไขปรับปรุง*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- (2538). *การพัฒนาจริยธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สหธรรมิกจำกัด.
- (2539). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21 และสันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิกจำกัด.
- (2543). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดสมพงษ์ อภิบุญโญ. (2545, พฤษภาคม -กรกฎาคม). วัฏสงสารในพุทธศาสนา. *หนังสือพิมพ์พระพุทธศาสนา*. 70(2): 28-57.
- พระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระ. (2544). *นวโกวาท หลักสูตรนักธรรมตรี*. พิมพ์ครั้งที่ 79. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระราชรัตนรังษี. (2548). *พระพุทธมนต์ฉบับตามรอยบาทศาสดาอินเดีย-เนปาล*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระศาสนโศภน.(จตุตสฺสโล). (2547). *สวดมนต์แปล*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พินิจ รักทองหล่อ. (2538). *ธรรมานุกรม ธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม 1*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2540ก). *ธรรมานุกรม ธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม 2*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2540ข). *ธรรมานุกรม ธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม 3*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2529ก). *ชุมนุมหัวข้อธรรมในคำกลอนและบทประพันธ์ของสิริยาวาส*. กรุงเทพฯ: การพิมพ์พระนคร.
- (2529ข). *เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม*. กรุงเทพฯ: แสงสุทธิการพิมพ์.
- (2530?). *จิตตภาวนา*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- (2531). *กฎธรรมชาติคล้ายทุกข์*. กรุงเทพฯ: ธรรมบูชา.
- (2533). *ปัจจุสมุปบาทจากพระโฆษฐ์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- (2535). *คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2536ก). *อริยสัจจากพระโฆษฐ์ (ภาคต้น)*. พิมพ์ครั้งที่ 3. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

- (2536ข). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ (ภาคปลาย)*. พิมพ์ครั้งที่ 3. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- (2536ค). *มรดกที่ขอลากไว้*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์.
- (2537ก). *ข้อควรศึกษาเกี่ยวกับอริยสัจ 4*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- (2537ข). *ลัด รวดเดียวถึง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- (2542ก). *นิพพาน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2542ข). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2542ค). *อนัตตาของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2543). *อริยมรรคหนทางอันประเสริฐสำหรับดำเนินชีวิต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- (2544ก). *ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี*. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิและธรรมสภา.
- (2544ข). *อานาปานสติ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2545ก). *ชีวิตคือขั้น 5*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- (2545ข). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุนทรสาสน์. ไพรซ์ สู่แสนสุข; และบรรเจอดพร รัตนพันธุ์. (2546, พฤษภาคม-มิถุนายน). เส้นทางสู่โรงเรียนวิถีพุทธ. *ไทยแลนด์เอดดูเคชั่น: การศึกษาไทย*. 3(28): 18-25.
- เมธิโน ภิกขุ(วิโมกข์). (2548). *การพัฒนาสติในการภาวนา*. กรุงเทพฯ: สุภาการพิมพ์
- เจียงชัย จงพิพัฒน์สุข. (2523). *หลักการทำสมาธิเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วชิรญาณฉนวนวงศ์, สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวง (2541). *ใจความแห่งอริยสัจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ศักรินทร์ สุวรรณโรจน์, และคนอื่นๆ. (2535). *เส้นทางความก้าวหน้าของข้าราชการครู: คู่มือการจัดทำผลงานทางวิชาการ*. กรุงเทพฯ: ประดิพัทธ์การพิมพ์.
- ศิริพันธ์ เกตุไชโย. (2546). *คู่มือการปฏิบัติงาน: การสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนเอกชน อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สภายวุฒิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์. (2546). *พระบรมราชาบาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเกี่ยวกับศาสนาและจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: (มปพ.)
- สมทรง ปุณณฤทธิ. (2537). *พุทธธรรมกำมือเดียว*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สาโรช บัวศรี. (2527). *จริยธรรมศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

- สิริวรรณ(นามแฝง). (2545, พฤษภาคม-กรกฎาคม). ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม. *หนังสือพิมพ์พระพุทธศาสนา*. 70(2): 82-98.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุชีโวภิกขุ. (2541). *อริยสัจคืออะไร*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ อัมพันวงศ์. (2543). *หัวใจพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สำนักสงวนโมกข์พลารามไธยา. (2544). *คู่มืออุบาสกอุบาสิกา บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น แปลไทย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- เสฐียรพงศ์ วรรณปก. (2536). *พระสูตรสำคัญของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- เอกชัย จุละจาริตต์. (2544). *แก่นธรรม(อริยสัจ 4)*. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- Buddhadasa Bhikkhu. (1984). *Heart-Wood From The Bo Tree*. Bangkok: Karn Pim Pra-Nakorn.
- (1988). *Bhddha-Dhamma for Student*. Bangkok: Dhamma Study and Practice Group.
- (1998). *Handbook of Mankind*. Bangkok: Dhammasapa.
- Buddhist Promoting Foundation. (1981). *The Teaching Of Buddha*. Tokyo: Kosaido.
- Prathepsophon(prayoon Mererk). (2004). *Buddhism in Comtemporary Thailand*. Second Printing. Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Teean Jittasubho. (1994). *A Manual of Self-awareness*. Bangkok: Luangpor Teean Jittasubho (Pann Intapew).

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1
คำอธิบายศัพท์ที่สำคัญ

คำอธิบายศัพท์ที่สำคัญ ตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมของ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

1. ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารธรรมทั้งปวง ลักษณะ 3

ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย

- 1.1.อนิจจา ความเป็นของไม่เที่ยง
- 1.2.ทุกขตา ความเป็นทุกข์
- 1.3.อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

2. **ชั้น 5** หรือเบญจชั้น กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยธรรมซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา, ส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมกันเป็นชีวิต

2.1.รูปชั้น กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย พฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ

2.2.เวทนาชั้น กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์, ความรู้สึก สุข ทุกข์หรือเฉยๆ

2.3.สัญญาชั้น กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย, ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่น ว่าขาว เขียว ดำ เป็นต้น

2.4.สังขารชั้น กองสังขาร, สิ่งที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดี ชั่วหรือเป็นกลางๆ, คุณสมบัติต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศล อกุศล อัปยาคฤต(กลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว)

2.5.วิญญาณชั้น กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่วิญญาณ 6

ชั้น 5 ที่ย่อลงมาเป็น 2 คือ นามและรูป; รูปชั้นจัดเป็นรูป, 4 ชั้นนอกนั้นเป็นนาม อีกอย่างหนึ่งจัดเข้าในปรมัตถธรรม 4: วิญญาณชั้นเป็นจิต, เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น เป็นเจตสิก, รูปชั้นเป็นรูป ส่วนนิพพาน เป็นชั้นวินิมุต คือพ้นจากชั้น 5

3. **ปฏิจจสมุปบาท** การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกัน, ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันๆจึงเกิดขึ้น มีองค์หรือหัวข้อ 12

- 1/2. เพราะอวิชา เป็นปัจจัย สังขาร จึงมี
3. เพราะ สังขาร เป็นปัจจัย วิญญาณ จึงมี
4. เพราะ วิญญาณ เป็นปัจจัย นามรูป จึงมี
5. เพราะ นามรูป เป็นปัจจัย สฬายตนะ จึงมี
6. เพราะ สฬายตนะ เป็นปัจจัย ผัสสะ จึงมี
7. เพราะ ผัสสะ เป็นปัจจัย เวทนา จึงมี
8. เพราะ เวทนา เป็นปัจจัย ตัณหา จึงมี
9. เพราะ ตัณหา เป็นปัจจัย อุปาทาน จึงมี
10. เพราะ อุปาทาน เป็นปัจจัย ภพ จึงมี
11. เพราะ ภพ เป็นปัจจัย ชาติ จึงมี
12. เพราะ ชาติ เป็นปัจจัย ชรามรรณะ จึงมี

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีด้วยประการฉะนี้

4. นิพพาน สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว, ภาวะที่เป็นสูงสุด เพราะไร้กิเลส ไร้ทุกข์เป็นอิสรภาพสมบูรณ์

- 4.1. สอุปาทิเสสนิพพาน นิพพานยังมีอุปาทิเหลือ
- 4.2. อนุปาทิเสสนิพพาน นิพพานที่ไม่มีอุปาทิเหลือ

5. จิตประภัสสร หมายถึง โดยปกติจิตเดิมแท้เป็นจิตที่เรืองแสง สะอาด สว่าง สงบ แต่เมื่อกิเลสเข้ามาทำให้จิตขุ่นมัวเสียความเป็นประภัสสรไป การที่จิตจะประภัสสรอยู่เสมอ ก็เพราะมีสติคอยระวังรักษา

6. สมถกรรมฐาน ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมธรรมจิตให้เกิดความสงบ, การฝึกสมาธิ

7. วิปัสสนากรรมฐาน ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรม ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง

8. มรรค ผล นิพพาน มรรค 4 ทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล, ญาณที่ทำให้ละสังโยชน์ได้ขาด

8.1 โสดาปัตติมรรค มรรคอันให้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานที่แรก, มรรคอันถึงพระโสดาบัน เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ **3** คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

8.2 สกทาคามิมรรค มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ **3** ข้อต้น กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง

8.3 อนาคามิมรรค มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์เบื้องต้นได้ **ทั้ง 5**

8.4 อรหัตตมรรค มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุละสังโยชน์ได้หมดทั้ง **10**

ผล 4 ผลที่เกิดจากการละกิเลสได้ด้วยมรรค, ธรรมารมณอันพระอริยะพึงเสวย ที่เป็นผลเกิดเอง ในเมื่อกิเลสสิ้นไปด้วยอำนาจมรรคนั้นๆ

1. โสดาปัตติผล ผลแห่งการเข้าถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพาน ผลอันพระโสดาบันพึงเสวย

2. สกทาคามีผล ผลอันพระสกทาคามีพึงเสวย

3. อนาคามีผล ผลอันพระอนาคามีพึงเสวย

4. อรหัตตผล ผลคือความเป็นพระอรหันต์, ผลอันพระอรหันต์พึงเสวย

นิพพาน 1 ดูข้อ 4

9. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง, ไม่รู้จริงในอริยสัจทั้ง **4** คือ ไม่รู้ในทุกข์ ไม่รู้ในทุกข์สมุทัย ไม่รู้ในนิโรธ ไม่รู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า อวิชชา **4** และมีอวิชชา อีก **4** ข้อรวมเป็น **8** ข้อ คือ ไม่รู้ในส่วนอดีต ไม่รู้ในส่วนอนาคต ไม่รู้ทั้งส่วนอดีตทั้งส่วนอนาคต ไม่รู้ในธรรมทั้งหลายที่อาศัยกันจึงเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา

10.กิเลส สภาพที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ได้แก่ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ(ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (ความหลง,ความไม่รู้,ความเขลา)

11.ตัณหา 3 ความทะยานอยาก

11.1.กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ในกามคุณคือ สิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า

11.2.ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ในภาวะของตัวตนที่จะได้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง

11.3.วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ ในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ

12.อุปาทาน 4 ความยึดมั่น, ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส, ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง

12.1.กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าใคร่ น่าพอใจ

12.2.ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี คือความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่างๆ

12.3.สีลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต หรือหลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิพิธีต่างๆที่ถือปฏิบัติตามๆกันมาอย่างมั่งาย นิยมว่าหลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ ความเข้าใจ ตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล

12.4.อัตตวาตูปาทาน ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ภายในว่ามีตัวตนที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลายหรือเป็นเจ้าของเป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่างๆได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวงอันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นเพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วนๆ

13. อายตนะ 12 สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ แตนต่อ หรือแดนเกิดแห่งความรู้

13.1.อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา(จักขุ) หู(โสต) จมูก(ฆานะ) ลิ้น(ชีวนา) กาย ใจ(มโน)

13.2.อายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง(สัททะ) กลิ่น(คันธะ) รส(รสะ) สิ่งที่ถูกต้องกาย(โผฏฐัพพะ) อารมณ์หรือความคิดที่เกิดกับใจ(ธรรมารมณ์) ทั้งนี้เรียกทั่วไปว่าอายตนะ 6 คือเป็นสิ่งที่สำหรับให้จิตยึดเหนี่ยว

14. กาลามสูตร วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัย หรือหลักความเชื่อที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร

14.1. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา

14.2. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา

14.3. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ

14.4. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์

- 14.5. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรก
- 14.6. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน
- 14.7. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
- 14.8. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว
- 14.9. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะที่น่าจะเป็นไปได้
- 14.10 อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

ต่อเมื่อใด รู้เข้าใจด้วยตนว่า ธรรมเหล่านั้น เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว
จึงควรละหรือถือปฏิบัติตามนั้น

ภาคผนวก 2
บทสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา

ปฐพภาคนมการ

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 2)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส,)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;
อะระหะโต,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธัสสะ.	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง. ;
	(๓ ครั้ง)

พุทธานิถุติ

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 2-3)

(หันทะ มะยัง พุทธานิถุตติง กะโรมะ เส,)

โย โส ตะถาคะโต,	พระตถาคตเจ้า นั้น พระองค์ใด;
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
วิชชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
พุทธโ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรมะ;
ภาคะวา,	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์;
โย อิมัง โลกั สะเทวะกัง สะมาระกัง	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความ
สะพรหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง	ดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,
ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา	ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม,
สัจจิกัตวา ปะเวเทสิ,	และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,
	พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม;
โย ธัมมัง เทเสสิ,	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดง
	ธรรมแล้ว ;
อาทักกะยานัง,	ไพเราะในเบื้องต้น ,
มัชฌะณิกะยานัง,	ไพเราะในท่ามกลาง ,
ปะริโยสานะกัลยาณัง,	ไพเราะในที่สุด ;
สาตถัง สะพัญญะชะนัง เกวะละปะริปุณณัง	ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการ

ประสิทธิ์พรหมจะริยัง ปะกาเสสิ, ปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง,
 พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย)
 พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ);
 ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชเยยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง
 เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;
 ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์
 นั้นด้วยเศียรเกล้า.
 (กราบระลึกพระพุทธรูป)

ธัมมาภิกขุติ

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 4)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้
 ตรัสไว้ดีแล้ว ;
 สันติภูริโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ;
 อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ;
 เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด ;
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ;
 ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชเยยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น ;
 ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.
 (กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกขุติ

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 5-6)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด,
 ปฏิบัติดีแล้ว ;
 อุษุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
 ปฏิบัติตรงแล้ว
 ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
 ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะภูบันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,

ยะทิทัง,

จิตตาริ ปุริสสะยุดาณิ อัญญะ ปุริสสะปุคคะลา,

เอสสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,

อาหุเนยโย,

ปาหุเนยโย,

ทักขิเนยโย,

อัญชะลิกะระณียโย,

อะนุตะรัง ปุณฺณุกเขตตัง โลกัสสะ,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชะยามิ,

ตะมะหัง สังฆัง สิริสะสา นะมามิ.

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,

ปฏิบัติสมควรแล้ว

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นสงฆ์ควรแก่การสักการะที่เขานำมานุชา

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาคิดไว้ต้อนรับ

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น

ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสงฆ์คุณ)

สรณคมนปาฐะ

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 21-22)

(หันทะ มะยัง ติสระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส,)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ,

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ,

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ,

ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทฺธเจ้า เป็นสรณะ;

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทฺธเจ้า เป็นสรณะ;

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทฺธเจ้า เป็นสรณะ;

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

เขมาเขมสรณทีปิกคาถา
(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 24)
(หันทะ มะยัง เขมาเขมสรณะทีปิกะคาถาโย ภาณามะ เส.)

พะหุง เว สรรณัง ยันติ **ปัพพะตานิ ะนานิ จะ,**
อารามะรูกะเจตยานิ **มะนุสสา ะยะตัสซิดา,**
มนุสย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง, อาราม และ
รูกะเจตียบ้าง เป็นสรณะ ;

เนตัง โข สรรณัง เขมิง **เนตัง สรรณะมุตตะมัง,**
เนตัง สรรณะมาคัมมะ **สัพพะทุกขาปะมุจจะติ.**
นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่น มิใช่สรณะอันสูงสุด ;เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมไม่พ้น
จากทุกข์ทั้งปวงได้.

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ **สังฆัญจะ สรรณัง คะโต,**
จิตตาริ อะริยะสัจจานิ **สัมมปปัญญาเย ปัสสະติ,**
ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว, เห็นอริยสัจจ์คือ ความจริงอัน
ประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ ;

ทุกขัง ทุกขะสะสมปาตัง **ทุกขัสสะ จะ อะตักกะมัง,**
อะริยัญญัญญังคิกัง มัคคัง **ทุกขุปะสะสมะคามินัง,**
คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความกำเริบทุกข์เสียได้, และหนทางมีองค์แปดอัน
ประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ ;

เอตัง โข สรรณัง เขมิง **เอตัง สรรณะมุตตะมัง,**
เอตัง สรรณะมาคัมมะ **สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.**
นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด ;
เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

ติลักขณาติคาถา
(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 25-27)
(หันทะ มะยัง ติลักขณาติคาถาโย ภาณามะ เส.)

สัพเพ สังฆาริ อะนิจจาติ **ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,**
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข **เอสะ มัคโค วิสุตติยา,**
เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เห็นทุกข์ ที่ตนหลง,
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

สัพเพ สังฆาริ ทุกขาติ **ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,**
เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์,

อะละ นิพพิทเทติ ทุกเข **เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,**
 เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่是一切ทุกข ที่ตนหลง ;
 นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

สัพเพ อัมมา อนัตตาทิ **ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,**
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ;

อะละ นิพพิทเทติ ทุกเข **เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,**
 เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่是一切ทุกข ที่ตนหลง ;
 นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

อัปปะกา เต มนุสเสสุ **เย ชะนา ปาระคามิโน,**
 ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก ;

อะถายัง อิตะรา ปะชา **ติระเมวานุธะวะติ,**
 หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง.

เย จะ โข สัมมะทักขาเต **อัมเม อัมมานุวัตติโน,**
 ก็ชนเหล่าใดประพฤติดมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว ;

เต ชะนา ปาระเมสสันติ **มัจจุเรยยัง สุทฺตตะรัง,**
 ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งนิพพาน, ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก.

กัณ्हัง อัมมัง วิปะหะยะ **สุกกัง ภะเวละ ปันนิตโต,**
 จงเป็นบัณฑิตละกรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว ;

โธกา อะโนกะมาคัมมะ **วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,**
ตัตตราภะระมิจเจยยะ **หิตวา กาเม อะภะญะโน.**
 จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล ;
 จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สัจ ซึ่งสัตว์ยินดีได้ โดยยาก.

บทพิจารณาสังขาร

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 34-35)

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,
 สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป.

สัพเพ สังขารา ทุกขา,
 สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตายไป.

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือ

ว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา

อะธวัง ชีวิตัง,

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน ;

ธวัง มะระณัง,

ความตายเป็นของยั่งยืน ;

อะวัสสัง มะยา มริตัพพัง,

อันเราจะพึงตายเป็นแท้ ;

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,

ชีวิตของเรา มีความตาย เป็นที่สุดรรบ ;

ชีวิตัง เม อะนียะตัง,

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง ;

มะระณัง เม นียะตัง,

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง ;

วะตะ,

ควรที่จะสังเวช ;

อะยัง กาโย,

ร่างกายนี้ ;

อะจิรัง,

มิได้ตั้งอยู่นาน ;

อะเปตะวิญญาณ,

ครั้นปราศจากวิญญาณ ;

จุทโท,

อันเขาทิ้งเสียแล้ว ;

อะธิเสสสะติ,

จักนอนทับ ;

ปะฐะวิง,

ซึ่งแผ่นดิน ;

กะลิงคะรัง อิวะ,

ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน ;

นิรัตถัง,

หาประโยชน์มิได้.

การสูตรตคาถา

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไซยา. 2544: 27)

(หันทะ มะยัง ภาวะสูตรตคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภารา หะเว ปญจักขันธา,

ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ ;

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป ;

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก ;

ภาระนิเกปะเนง์ สุขัง,

การสลัดของหนัก ทั้งลงเสีย เป็นความสุข ;

นิกชิปิตวา คะรุง ภารัง,

พระอริยะเจ้า สลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว ;

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,

ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก ;

สะมุลลัง ตัณห์ อัพพยุหะ,

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก ;

นิจจาโต ปะรินิพพุโต.

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

ปัจฉิมพทุธโธวาทปาฐะ

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไชยา. 2544: 33)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส,)

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ वो, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า
 ระยะเวลา สักขารา, สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;
 อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ, ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด.
 อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา. นี่เป็นพระวาทะมีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

บทแผ่เมตตา

(สำนักสวนโมกขพลาราม ไชยา. 2544: 72)

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา ไหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

อภัยปัทมา ไหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยายาบท เบียดเบียนซึ่งกัน และกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ,

จนมีความสขกายสขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกภัย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

ภาคผนวก 3
บทสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรตาปาฐะ
(สำนักสวนโมกขพลาราม. 2544: 60-64)
(หันทะ มะยัง ธัมมจักกัปปวัตตนะสูตรตะปาฐัง ภาณามะ เส.)

เอวัมเม สุตัง, ข้าพเจ้า(คือพระอานนท์), ได้สดับมาแล้วอย่างนี้, เอกัง สมะยัง ภคควา พาราณสียัง วิหะระติ อสิปัตตะเน มิคะทาเย, สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้ พระนครพาราณสี, ตัตตระ โข ภคควา ปญฺจวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ, ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัส เรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้ว ตรัสว่า

เทวเม ภิกขเว อันตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้, มีอยู่, ปัพพะชิตะนะ นะ เสวิตัพพา, เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย, โย จายัง กาเมสุ กามะ สุขัลลิกานุโยโค, นี่คือการประกอบตน, พัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย, หิโน, เป็นของต่ำทราม, คัมโม, เป็นของชาวบ้าน, โปถุชนะนิกโก, เป็นของคนชั้นปฤชณ, อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, อะนัตถะสัทฺธิโต, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย, นี้อย่างหนึ่ง, โย จายัง อตตะกิลมะถานุโยโค, อีกอย่างหนึ่ง, คือ การประกอบ การทรมานตนให้ลำบาก, ทุกโข, เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์, อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, อะนัตถะสัทฺธิโต, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย.

เอเต เต ภิกขเว อุโก อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติ เป็นทางสายกลาง, ไม่เข้าไปหาที่ สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น, มีอยู่, ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา, เป็น ข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, จักขุกะระณิ, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ, ญาณะกะระณิ, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, อุปะสะมาเย, เพื่อความสงบ, อะภิญญาเย, เพื่อความรู้ยิ่ง, สัมโพธายะ, เพื่อความรู้พร้อม, นิพพานายะ สังวัตตะติ, เป็นไปพร้อมเพื่อ นิพพาน.

กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง นั้นเป็นอย่างไรเล่า? อะยะเมวะ อะริโย วัฏฺฐังคิกโก มัคโค, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น คือ ข้อปฏิบัติเป็น หนทางอันประเสริฐ, ประกอบด้วยองค์แปดประการ นี้เอง, เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ, สัมมาทิฏฺฐิ, ความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปป, ความดำริชอบ, สัมมาวาจา, การพูดจาชอบ, สัมมากัมมันโต, การทำ การงานชอบ, สัมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีวิตชอบ, สัมมาวายาโม, ความพากเพียรชอบ, สัมมาสะติ, ความระลึกชอบ, สัมมาสมาธิ, ความตั้งใจมั่นชอบ.

อะยัง โข สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้แล คือข้อปฏิบัติเป็นทาง สายกลาง, ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา, เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, จักขุกะระณิ, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ, ญาณะกะระณิ, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, อุปะสะมาเย, เพื่อความสงบ, อะภิญญาเย, เพื่อความรู้ยิ่ง, สัมโพธายะ, เพื่อความรู้พร้อม, นิพพานายะ สังวัตตะติ, เป็นไปพร้อมเพื่อ นิพพาน.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, กัอริยสัจจ คือ ทุกขัง มีอยู่, ชาติปิ ทุกขา, คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์, ชะราปิทุกขา, ความแก่ก็เป็นทุกข์, มะระณัมปิ ทุกขัง, ความตาย ก็เป็นทุกข์, โสกะปะริทเวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา, ความโศก ความรำไรราพัน, ความไม่สบายกาย, ไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์, **ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,** ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์, **ยัมปิจังงะ นะละภาติ ตัมปิ ทุกขัง,** มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์, **สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา,** ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้งห้า เป็นตัวทุกข์.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสสมุทะโย อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์ คือ เหตุให้เกิดทุกข์นี้, มีอยู่, ยายัง ตัณหา, นี่คือการตัณหา, **โปกกะโร,** อันเป็นเครื่องทำให้เกิดอีก, **นันทิราคะ สหะคะตา** อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน, **ตัตระตัตตราภินันฺธิ,** เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ, **เสยยะถิทัง,** ได้แก่ตัณหาเหล่านี้ คือ, **กามะตังหา,** ตัณหาในกาม, **ภะวะตังหา,** ตัณหาในความมีความเป็น, **วิภะวะตังหา,** ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น,

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่, **โย ตัสสาเยวะ ตันหาเย อะเสสสะวิราคะนิโรโธ,** นี่คือการดับสนิทเพราะจางไป, โดยไม่มีเหลือของตัณหาที่นั่นนั่นเอง, **จาโค,** เป็นความสละทิ้ง, **ปะฏินิสสัคโค,** เป็นความสลัดคืน, **มุตติ,** เป็นความปล่อย, **อะนาละโย,** เป็นความทำให้ไม่มีที่อาศัย, ซึ่งตัณหาที่นั่น.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์ คือ ข้อปฏิบัติที่กระทำแล้วให้ถึงความดับไม่เหลือ แห่งทุกข์นี้, มีอยู่, **อะยะเมวะ อะริโย อัญญสิคโก มัคโค,** นี่คือการปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ, **เสยยะถิทัง,** ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ, **สัมมาทิฏฐิ,** ความเห็นชอบ, **สัมมาสังกัปป,** ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา,** การพูดจาชอบ, **สัมมากัมมันโต,** การทำกรณงานชอบ, **สัมมาอาชีโว,** การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมาวายาโม,** ความพากเพียรชอบ, **สัมมาสะติ,** ความระลึกชอบ, **สัมมาสมาธิ,** ความตั้งใจมั่นชอบ.

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ, วิชชา อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจจ์คือทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์คือทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์คือทุกข์นั้นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้.

อิทัง ทุกขะสสมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ, วิชชา อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่า อริยสัจจ์คือ เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสสมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์เหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสสมุทะโย อริยะสัจจัง ปะหานันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์ คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เราละได้แล้ว ดังนี้.

อิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ, วิชชา อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว

แก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่า อริยสัจจ์ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้,
ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธอริยะสัจจัง สัจฉิกาดัพพันติ, ว่า ก็อริยสัจจ์ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
 นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้,

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธอริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ, ว่า ก็อริยสัจจ์ คือ ความดับไม่เหลือแห่ง
 ทุกขะนั้นแล เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้. **อิทัง ทุกขะนิโรธคามินีปะฏิปะทา อริยะสัจจันติ เม ภิกขเว,**
ปุพเพอะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ, วิชชา อุตตะปาติ,
อาโลโก อุตตะปาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว
 แก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่า อริยสัจจ์ คือ
 ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้,

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา อริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ, ว่า ก็อริยสัจจ์ข้อปฏิบัติ
 ที่ทำสัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้, **ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ**
คามินี ปะฏิปะทา อริยะสัจจัง ภาวัตันติ, ว่า ก็อริยสัจจ์ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่ง
 ทุกขะนั้นแล เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้.

ยวาทะกัณเฑาะ เม ภิกขเว, อิมesu จะตุสุ อริยะสัจเจsu, เอวันติปะริวัฏฐัง ทวาทะสาการัง
ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทฺธัง อะโหสิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง
 มีปริวัฏฐาสม มีอาการสืบสอง เช่นนั้น, ในอริยสัจจ์ทั้งสี่เหล่านี้, ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์ หมดจดด้วยดี แก่เราอยู่
 เพียงใด, เนวะตาวาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณียา
ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย, อนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาสิง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
 ตลอดกาลเพียงนั้น, เรายังไม่ปฏิญาณว่าได้ตรัสพร้อมเฉพาะแล้ว, ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้ง
 เทวโลก, มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์, พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์ **ยะโต จะโข เม**
ภิกขเว, อิมesu จะตุสุ อริยะสัจเจsu, เอวันติปะริวัฏฐัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง, ญาณะทัสสะนัง
สุวิสุทฺธัง อะโหสิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อใด, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง, มีปริวัฏฐาสม มีอาการสืบสอง
 เช่นนั้น, ในอริยสัจจ์ทั้งสี่เหล่านี้, เป็นของบริสุทธิ์ หมดจด ด้วยดีแก่เรา, **อะถาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก,**
สะมาระเก สะพรหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย, อนุตตะรัง สัมมา
สัมโพธิง , อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาสิง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อนั้น, เราปฏิญาณว่าได้ตรัสพร้อมเฉพาะแล้ว,
 ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์, พร้อมทั้งสมณพราหม
 พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์.

ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขเว ทัสสะนัง อุตตะปาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ญาณและทัสสะนได้เกิด
 ขึ้นแล้วแก่เรา, **อะกุปปา เม วิมุตติ,** ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ, **อะยะมันติมา ชาติ,** ความเกิดนี้
 เป็นการเกิดครั้งสุดท้าย, **นัตถิทานิ ปุนัพพะโว – ติ, บัดนี้**

ความเกิดอีกย่อมไม่มี, ดังนี้.

ภาคผนวก 4
บทสวดมนต์ตักขณสูตร

อนัตตลักษณะสูตร

เอวัมเม สุตัง อันข้าพเจ้า (คือ พระอนันทเถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้
 เอกัง สมะยัง ภะคะวา สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
 พาราณสียัง วิหะระติ อสิปิตะเน มิคะทาเย เสด็จประทับอยู่ที่ป่าอสิปิตะนัมฤตกทายวัน
 ใกล้เมืองพาราณสี

ตตฺระ โข ภะคะวา ปญฺจะวคฺคิเย ภิกขุ อามันเตสิ ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส
 เตือนพระภิกษุปัญจวคคิย (ให้ตั้งใจฟังภาษิตนี้ว่า)ฯ

รูปัง ภิกขเว อนัตตา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูป (คือ ร่างกายนี้) เป็นอนัตตา (มิใช่ตน)ฯ
 รูปัญจะ หิทัง ภิกขเว อตฺตา อะภาวิสสะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็หากรูปนี้จักได้เป็นอัตตา
 (ตน) แล้ว

นะยิทัง รูปัง อาพาธายะ สํวตฺเตยยะ รูปนี้ก็ไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ(ความลำบาก)
 ลัพภะจะ รูปเ เอวํ อนึ่ง สัตว์พึงได้ในรูปตามใจหวัง
 เอวํ เม รูปัง โหตุ เอวํ เม รูปัง มา อะโหสีติ ว่ารูปของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเรา
 อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

ยัสมา จะ โข ภิกขเว ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย
 รูปัง อนัตตา รูปจึงเป็นอนัตตา
 ตัสมา รูปัง อาพาธายะ สํวตฺเตติ เพราะเหตุนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
 นะ จะ ลัพภะติ รูปเ อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในรูปตามใจหวัง
 เอวํ เม รูปัง โหตุ เอวํ เม รูปัง มา อะโหสีติ ว่ารูปของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเรา
 อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

เวทนา อนัตตา เวทนา (คือ ความรู้สึกอารมณ์) เป็นอนัตตาฯ
 เวทนา จะ หิทัง ภิกขเว อตฺตา อะภาวิสสะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เวทนานี้ จักได้เป็น
 อัตตาแล้ว

นะยิทัง เวทนา อาพาธายะ สํวตฺเตยยะ เวทนานี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
 ลัพภะจะ เวทนาเย อนึ่ง สัตว์พึงได้ในเวทนาตามใจหวัง
 เอวํ เม เวทนา โหตุ เอวํ เม เวทนา มา อะโหสีติ ว่าเวทนาของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด
 เวทนาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

ยัสมา จะ โข ภิกขเว ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย
 เวทนา อนัตตา เวนาจึงเป็นอนัตตา
 ตัสมา เวทนา อาพาธายะ สํวตฺเตติ เพราะเหตุนั้น เวนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
 นะ จะ ลัพภะติ เวทนาเย อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในเวทนาตามใจหวัง
 เอวํ เม เวทนา โหตุ เอวํ เม เวทนา มา อะโหสีติ ว่าเวทนาของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด
 เวทนาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

สัญญา อนาคตา สัญญา (คือความจำ) เป็นอนาคตาฯ

สัญญา จะ หิตัง ภิกขะเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็หากสัญญานี้จักได้เป็นอดีตแล้ว

นะยิทัง สัญญา อาพาธายะ สังวัตเตยยะ สัญญานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

ลัพภะจะ สัญญาเย อนึ่ง สัตว์พึงได้ในสัญญาตามใจหวัง

เอวัง เม สัญญา โหตุ เอวัง เม สัญญา มา อะโหสิติ ว่าสัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด

สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

ยัสมา จะ โข ภิกขะเว ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย

สัญญา อนาคตา สัญญาจึงเป็นอนาคตา

ตัสมา สัญญา อาพาธายะ สังวัตตะติ เพราะเหตุนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

นะ จะ ลัพภะติ สัญญาเย อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในสัญญาตามใจหวัง

เอวัง เม สัญญา โหตุ เอวัง เม สัญญา มา อะโหสิติ ว่าสัญญาของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด

สัญญาของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

สังขารา อนาคตา สังขารทั้งหลาย (คือสภาพที่เกิดกับใจ ประจุให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง)

เป็นอนาคตาฯ

สังขารา จะ หิทัง ภิกขะเว อดีตตา อะภะวิสัสสุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็หากสังขาร

ทั้งหลายนี้ จักได้เป็นอดีตแล้ว

นะยิทัง สังขารา อาพาธายะ สังวัตเตยยุง สังขารทั้งหลายนี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

ลัพภะจะ จะ สังขารัสสุ อนึ่ง สัตว์พึงได้ในสังขารทั้งหลายตามใจหวัง

เอวัง เม สังขารา โหนตุ เอวัง เม สังขารา มา อหะสนุนติ ว่าสังขารทั้งหลายของเรา จงเป็น

อย่างนี้เกิด สังขารทั้งหลายของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

ยัสมา จะ โข ภิกขะเว ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย

สังขารา อนาคตา สังขารทั้งหลายจึงเป็นอนาคตา

ตัสมา สังขารา อาพาธายะ สังวัตตันติ เพราะเหตุนั้น สังขารทั้งหลายจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

นะ จะ ลัพภะติ สังขารัสสุ อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในสังขารทั้งหลายตามใจหวัง

เอวัง เม สังขารา โหนตุ เอวัง เม สังขารา มา อหะสนุนติ ว่าสังขารทั้งหลายของเรา

จงเป็นอย่างนี้เกิด สังขารของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

วิญญานัง อนาคตา วิญญาน (คือใจ) เป็นอนาคตา ฯ

วิญญานัญจะ หิทัง ภิกขะเว อดีตตา อะภะวิสสะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็หากวิญญานทั้งนี้

จักได้เป็นอดีตแล้ว

นะยิทัง วิญญานัง อาพาธายะ สังวัตเตยยะ วิญญานนี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ

ลัพภะจะ จะ วิญญานัง อนึ่ง สัตว์พึงได้ในวิญญานตามใจหวัง

เอวัง เม วิญญานัง โหตุ เอวัง เม วิญญานัง มา อโหสิติ ว่าวิญญานของเรา จงเป็น

อย่างนี้เกิด วิญญานของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยฯ

ยัสมา จะ โข ภิกขะเว ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย

วิญญานัง อนาคตา วิญญานจึงเป็นอนาคตา

ตัสมา วิญญูณัง อาพาธายะ สังวัตตะติ เพราะเหตุนั้น วิญญูณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
 นะ จะ ลัพพะติ วิญญาเณ อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในวิญญาณตามใจหวัง
 เอวัง เม วิญญูณัง โหตุ เอวัง เม วิญญูณัง มา อะโหสิติ ว่าวิญญาณของเรา จงเป็น
 อย่างนี้เกิด วิญญาณของเรา อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ฯ

ตัง กิง มัญญะถะ ภิกขะเว ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
 รุปัง นิจจัง วา อะนิจจัง วาติ รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยงฯ
 อะนิจจัง ภันเต ไม่เที่ยง พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่าฯ
 ทุกขัง ภันเต เป็นทุกข์ พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 วิปะริณามะธัมมัง มีความแปรปรวน ไปเป็นธรรมดา
 กัลลัง นุ ตัง สะมะนุปัสสิตุง ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
 เอตัง มะมะ เอโสหะมัสมิ เอโส เม อัตตาทิ ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นเป็นตน

ของเรา ฯ

โน เอตัง ภันเต หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า
 ตัง กิง มัญญะถะ ภิกขะเว ท่านทั้งหลายสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
 เวทะนา นิจจา วา อะนิจจา วาติ เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง
 อะนิจจา ภันเต ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า ฯ
 ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า
 ทุกขัง ภันเต เป็นทุกข์ พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 วิปะริณามะธัมมัง มีความแปรปรวน ไปเป็นธรรมดา
 กัลลัง นุ ตัง สะมะนุปัสสิตุง ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
 เอตัง มะมะ เอโสหะมัสมิ เอโส เม อัตตาทิ ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นเป็นตน

ของเรา ฯ

โน เอตัง ภันเต หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้าฯ
 ตัง กิง มัญญะถะ ภิกขะเว ท่านทั้งหลายสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
 สัมมัญญา นิจจา วา อะนิจจา วาติ สัมมัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง ฯ
 อะนิจจา ภันเต ไม่เที่ยง พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่าฯ
 ทุกขัง ภันเต เป็นทุกข์ พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 วิปะริณามะธัมมัง มีความแปรปรวน ไปเป็นธรรมดา
 กัลลัง นุ ตัง สะมะนุปัสสิตุง ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น

เอตัง มะมะ เอโสหะมัสมิ เอโส เม อัตตาดิ ว่านนั้นของเรา เราเป็นนั้นเป็นนี้ นั้นเป็นตน
 ของเราฯ

โน เหตัง ภันเต หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้าฯ
 ตัง กิง มัญญะถะ ภิกขะเว ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
 สังขารานิจจา วา อะนิจจา วาติ สังขารทั้งหลายเที่ยงหรือไม่เที่ยง ฯ
 อะนิจจา ภันเต ไม่เที่ยง พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจัจจ ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่าฯ
 ทุกขัง ภันเต เป็นทุกข์ พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจัจจ ทุกขัง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 วิปะริณามะธัมมัง มีความแปรปรวน ไปเป็นธรรมดา
 กัลลัง นุ ตัง สะมะนุสฺสสิตฺถุ ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
 เอตัง มะมะ เอโสหะมัสมิ เอโส เม อัตตาดิ ว่านนั้นของเรา เราเป็นนั้นเป็นนี้ นั้นเป็นตน
 ของเราฯ.

โน เหตัง ภันเต หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้าฯ.

ตัง กิง มัญญะถะ ภิกขะเว ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
 วิญญานัง นิจัจจ วา อะนิจัจจ วาติ วิญญานเที่ยงหรือไม่เที่ยงฯ
 อะนิจจา ภันเต ไม่เที่ยง พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจัจจ ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่าฯ
 ทุกขัง ภันเต เป็นทุกข์ พระเจ้าข้าฯ
 ยัมปะนานิจัจจ ทุกขัง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 วิปะริณามะธัมมัง มีความแปรปรวน ไปเป็นธรรมดา
 กัลลัง นุ ตัง สะมะนุสฺสสิตฺถุ ควรหรือ เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้น
 เอตัง มะมะ เอโสหะมัสมิ เอโส เม อัตตาดิ ว่านนั้นของเรา เราเป็นนั้นเป็นนี้ นั้นเป็นตน
 ของเราฯ

โน เหตัง ภันเต หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้าฯ

ตัสมาติหะ ภิกขะเว เพราะเหตุนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย
 ยังกิณฺณจิ รูปัง รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง
 อะตฺถิตานาคะตะปัจจุปฺปันนัง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี
 อัชฌัตตัง วา พะนิทฺธา วา ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
 โอพาริกัง วา สุขุมัง วา หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
 หีนัง วา ปะณีตัง วา เลวกดี ประณีตก็ดี
 ยันทุเร สันติเก วา อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี
 สัพพัง รูปัง รูปทั้งหมด ก็เป็นสักว่ารูป
 เนตัง มะมะ นั้นไม่ใช่ของเรา
 เนโสหะมัสมิ เราไม่เป็นนั้นเป็นนี้

นะ เมโส อัดตาติ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้

เอเวเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเย ทัฏฐัพพัง ข้อนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญา
อันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนี้

ยา กาจิ เวทะนา เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

อะติตานาคะตะปัจจุปันนา ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี

อัสสณัตตา วา พะหิทธา วา ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี

โอฟาริกา วา สุขุมมา วา หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

หีนา วา ปะณีตา วา เลวก็ดี ประณีตก็ดี

ยา ทูเร สันติเก วา อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี

สัพพา เวทะนา เวทนาทั้งหมด ก็เป็นสักว่าเวทนา

เนตัง มะมะ นั้นไม่ใช่ของเรา

เนโสหะมัสมิ เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่

นะ เมโส อัดตาติ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้

เอเวเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเย ทัฏฐัพพัง ข้อนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญา
อันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนี้

ยา กาจิ สัญญา สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง

อะติตานาคะตะปัจจุปันนา ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี

อัสสณัตตา วา พะหิทธา วา ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี

โอฟาริกา วา สุขุมมา วา หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

หีนา วา ปะณีตา วา เลวก็ดี ประณีตก็ดี

ยา ทูเร สันติเก วา อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี

สัพเพ สัญญา สัญญาทั้งหมด ก็เป็นสักว่าสัญญา

เนตัง มะมะ นั้นไม่ใช่ของเรา

เนโสหะมัสมิ เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่

นะ เมโส อัดตาติ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้

เอเวเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเย ทัฏฐัพพัง ข้อนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญา
อันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนั้น

เย เกจิ สังขารา สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง

อะติตานาคะตะปัจจุปันนา ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี

อัสสณัตตัง วา พะหิทธา วา ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี

โอฟาริกา วา สุขุมมา วา หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

หีนัง วา ปะณีตา วา เลวก็ดี ประณีตก็ดี

เย ทูเร สันติเก วา เหล่าใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี

สัพเพ สังขารา สังขารทั้งหลายทั้งหมด ก็เป็นสักว่าสังขาร

เนตัง มะมะ นั้นไม่ใช่ของเรา

เนโสหะมัสมิ เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่

นะ เมโส อตตาดิ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้

เอเวเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเย ทัญญัพพัง ข้อนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญา
อันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนั้น

ยังกิญจิ วิญญาณัง วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง

อะตตานาคะตะปัจจุปบันนัง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี

อัสสนัตตัง วา พะหิทธา วาภายในก็ดี ภายนอกก็ดี

โอฟาริกัง วา สุขุมัง วาหยาบทก็ดี ละเอียดก็ดี

หีนัง วา ปะณัตตัง วา เลวกก็ดี ประณีตก็ดี

ยัน ทูเร สันติเก วาอันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี

สัพพัง วิญญานังวิญญาณทั้งหมด ก็เป็นสักว่าวิญญาณ

เนตัง มะมะนั่นไม่ใช่ของเรา

เนโสหะมัสมิเราไม่เป็นนั่นเป็นนี่

นะ เมโส อตตาดิ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้

เอเวเมตัง ยะถาภูตัง สัมมปปัญญาเย ทัญญัพพัง ข้อนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญา
อันชอบ ตามเป็นจริงแล้วอย่างนั้น ดังนี้

เอวัง ปัสสัง ภิกขะเว สุตวา อะริยะสาวะโก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วเห็น
อยู่อย่างนี้

รูปัสสมิงปิ นิพพินทะติ ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในรูป

เวทะนายะปิ นิพพินทะติ ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในเวทนา

สัณญายะปิ นิพพินทะติ ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัญญา

สังขาระสุปิ นิพพินทะติ ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสังขารทั้งหลาย

วิญญาณังมิงปิ นิพพินทะติ ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญาณะ

นิพพินทัง วิรชชะติ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายความติด

วิราคา วิมูจจะติ เพราะคลายความติด จิตก็พ้น

วิมุตตัสสมิง วิมุตตะมิตติ ญาณัง โหติเมื่อจิตพ้นแล้ว ก็เกิดญาณรู้ว่าพ้นแล้ว ดังนี้

ชีณา ชาติ วุสิตัง พรหมะจะริยัง กะตัง กะระณียัง นาปะรัง อิตถัตถายาติ ปะชานาติติ
อริยสาวกนั้น ย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำเราได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีก
เพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

อิทะมะโวจะ ะกะวาพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสพระสูตรนี้จบลง

อตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิกขุพระภิกษุปัญจวัคคีย์ ก็มีใจยินดี

ะกะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุงเพลิตเพลินภาสิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อิหมัสมิญจะ ปะนะ เวยยากระระณัสสมิง ภัญญะมานะก็แลเมื่อเวยยากรรมนี้ อันพระผู้มี

พระภาคเจ้าตรัสอยู่

ปัญหาคิยานัง ภิกขุณัง อะนุปาทายะ อาสวะเวหิ จิตตานิ วิมูจจิงสูติ. จิตของพระภิกษุ
ปัญหาคิย์พ้นแล้ว จากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถื้อมันด้วยอุปาทานแลฯ

(จบ อนัตตลักขณสูตร)

ภาคผนวก 5
อานาปานสติสูตร

อานาปานสติสูตร
(คำสวดแปล บทอานาปานสติ ที่สมบุรณ์)
(หันทะ มะยัง อานาปานะปารัง ภะณามะเส)

อานาปานะสะติ ภิกขเว ภาวิตา พะหุลีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา, ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่;

อานาปานะสะติ ภิกขเว ภาวิตา พะหุลีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; จัตตาริ สะติปัสสาเน ปะริปุเรนติ, ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์.

จัตตาริ สะติปัสสาเน ภาวิตา พะหุลีกะตา, สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; สัตตะ โพชฌงค์ ปะริปุเรนติ, ย่อมทั้งโพชฌงค์ทั้งเจ็ด ให้บริบูรณ์. สัตตะโพชฌงค์ ภาวิตา พะหุลีกะตา, โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว; วิชชา วิมุตติง ปะริปุเรนติ, ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์.

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว อานาปานะสะติ กะถัง พะหุลีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า; มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา, จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้; อะรัญญะคะโต วา ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม; รุกขะมูละคะโต วา, ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม; สญญาคาระคะโต วา, ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม; นิสิตติ ปัลลังกัง อาภุชิตวา, นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว; อชุง กายัง ปะณิธายะ, ประมุขัง สะติง อุปัสสะเปตวา, ตั้งกายตรง ;ดำรงสติมั่น; โส สะโต วะ อัสนะสะติ,

สะโต ปัสสะสะติ, ภิกษุ นั้น เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเที่ยว หายใจออก มีสติอยู่ หายใจเข้า .

(1) ที่มิง วา อัสนะสันโต, ที่มิง อัสนะสามิติ ปะชานาติ, ภิกษุ นั้น เมื่อหายใจออกยาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้; ที่มิง วา ปัสสะสันโต, ที่มิง ปัสสะสามิติ ปะชานาติฯ เมื่อหายใจเข้ายาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้.

(2) รัสสัง วา อัสนะสันโต, รัสสัง อัสนะสามิติ ปะชานาติ, ภิกษุ นั้น เมื่อหายใจออกสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้; รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติฯ เมื่อหายใจเข้าสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้.

(3) สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสนะสัสสามิติ สิกขะติ, ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้; สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสัสสามิติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้.

(4) ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสนะสัสสามิติ สิกขะติ, ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้; ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสัสสามิติ สิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(จบ จตุกกะที่หนึ่ง)

(5) **ปิตุประภูตสังเวท** **อัสสละสิสสามิต** **สิกขะติ**, ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งปิตุ จักหายไปจาก ดังนี้, **ปิตุประภูตสังเวท** **ปัสสละสิสสามิต** **สิกขะติ** ย่อมทำในบท
ศึกษาว่า เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตุ จักหายไปเข้า ดังนี้

(6) **สุขะปะฏิสังเหตี อัสสะสิสสามิตี ลิกขะติ,** ภิกขุณฺณํ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายในออก ดังนี้; **สุขะปะฏิสังเหตี ปัสสะสิสสามิตี ลิกขะติฯ** ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้.

(7) จิตตะสังขาระปะฏิสังเหที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกษุฉันนั้น ย่อมทำใน บทศึกษาว่า เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายไปออก ดังนี้; จิตตะสังขาระปะฏิสังเหที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายไปเข้า ดังนี้

(8) **ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสนะสิสสามิตี ลิกขะติ,** ภิกขุโน้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบอญ์ จักหายใจออก ดังนี้, **ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะสิสสามิตี ลิกขะติ,** ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบอญ์ จักหายใจเข้า ดังนี้

(จบ จตุกกะที่สอง)

(9) **จิตตะปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ,** ภิกขุณ्हัน ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายไปจาก ดังนี้, **จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ,** ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายไปเข้า ดังนี้.

(10) อะภิปะโมทะยัง จิตตัง อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุโน้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจออก ดังนี้; อะภิปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(11) **สมาทะหนัง จิตตัง อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ**, ภิกษุณัณยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้, **สมาทะหนัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**ฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(12) วิโมจะยัง จิตตัง อัสนะสิสสามิตี ลิกขะติ, ภิกษุณัณเฑนยอมาททาเนปทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายไปจาก ดังนี้, วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิตี ลิกขะติฯ ยอมาททาเนปททศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายไปเข้า ดังนี้.

(จบ จตุกกะที่สาม)

(13) **อะนิจจานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ**, ภิกขุโน้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้, **อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**, ย่อมทำในบทศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(14) **วิราคานุปัสสี อัสสละสิสสามิตี ลิกขะติ**, ภิกษุ^๑นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้, **วิราคานุปัสสี ปัสสละสิสสามิตี ลิกขะติ**ฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

(15) นิโรธานุปัสสี อัสนะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกษุ^๑นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(16) ปะฏิณิสสัคคานุปัสสี อัสนะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกษุ^๑นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; ปะฏิณิสสัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ ฯ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

(จบ จตุกกะที่สี่)

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ, เอวัง พะหุลีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อานาปานะสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล; มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา, ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ อิติฯ ด้วยประการฉะนี้แล.

บทที่ 5

บทสรุป

สรุปการจัดทำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

การจัดทำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นคู่มือของผู้บริหาร ครู บุคลากร และผู้ปกครองของโรงเรียนอุดมคติ 3 ในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงแก่นธรรมของพุทธศาสนาด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 เพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาทุกฝ่าย มีจิตใจที่ตื่นาม สะอาด สว่าง สงบ มีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว อุทิศตนทำงานให้แก่การศึกษาของชาติได้อย่างมีคุณภาพ สามารถถ่ายทอดคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาสู่ผู้เรียนได้อย่างถูกต้อง

การจัดทำคู่มือมีการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางในการจัดทำคู่มือ

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผนการดำเนินการจัดทำคู่มือ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการจัดทำคู่มือและพัฒนาคู่มือ

ขั้นตอนที่ 4 ตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ

คู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 มีเนื้อหาสาระ 4 ชั้น คือ

1.การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4

2.การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(1)

3.การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี(2)

4.การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

เมื่อได้จัดทำคู่มือเสร็จแล้ว ได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มที่ 1 ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 คน ตรวจสอบความถูกต้องของคู่มือ นำข้อเสนอแนะต่างๆมาปรับแก้ไขตามความเหมาะสม แล้วจึงนำคู่มือไปให้ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มที่ 2 ตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ โดยแบ่งผู้เชี่ยวชาญเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มผู้บริหารองค์กร และกลุ่มผู้สอนพระพุทธศาสนา กลุ่มละ 4 คน รวมเป็น 12 คน ได้รับแบบตรวจสอบคืนมา 11 คน สรุปความเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ได้ค่าร้อยละเท่ากับ 96.40

ข้อเสนอแนะจากการทำคู่มือ

ผลที่ได้จากการทำคู่มือ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สืบสานปณิธานศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี อดีตอธิการบดีวิทยาลัยการศึกษาคือ เป็นนักการศึกษาที่มีความรู้และความเข้าใจในแก่นธรรมทางพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ท่านได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นปรัชญาการศึกษาไทยที่ว่า การศึกษาคือ การงอกงาม เนื่องจากได้พัฒนาขั้นที่ 5 ของแต่ละบุคคลเพื่อลดอคติให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งปัจจุบันเป็นปรัชญาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่รู้จักกันดีว่า “การศึกษาคือ ความเจริญงอกงาม” แต่ว่าเป็นที่น่าเสียดายว่าได้ตัดข้อความที่สำคัญข้างต้นออกไป ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา จนทำให้บางคนคิดว่า เป็นปรัชญาที่นำมาจากนักการศึกษาต่างชาติ คือ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) นอกจากนั้นท่านได้ศึกษาเรื่องอริยสัจ 4 และเสนอแนะให้นำมาใช้เป็นวิธีการของการศึกษา ที่จะทำให้ไทยมีวิธีการสอนที่เป็นของตนเอง และท่านได้ตั้งความหวังว่า พุทธปรัชญาการศึกษาไทย อาจช่วยให้ประเทศไทยตอบหลายคำถามเกี่ยวกับปัญหาการศึกษาของประเทศได้ ดังนั้นจึงควรได้มีการศึกษาปรัชญาการศึกษาไทยตามแนวพุทธศาสนาที่ท่านได้นำเสนอไว้อย่างจริงจัง และขยายผลแนวทางนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นให้เกิดประโยชน์ต่อการการศึกษาไทย โดยเฉพาะคณะศึกษาศาสตร์ ที่เป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของชาติโดยตรง ส่วนคู่มือพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการศึกษาตามแนวพุทธปรัชญาดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

2. นำคู่มือการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 จัดการอบรมบุคลากรในองค์กรต่างๆ

ขณะนี้ประเทศไทยมีปัญหาในด้านต่างๆมากมาย ปัญหาทุกปัญหามีสาเหตุมาจากวิกฤตทาง ด้านคุณธรรม จริยธรรมของผู้นำประเทศ ผู้นำองค์กรของรัฐและเอกชน ขาดความรับผิดชอบต่อบทบาท และหน้าที่ของตนเอง เนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอันเป็นแก่นแท้ทางพระพุทธศาสนา จึงควรได้มีการฝึกอบรมบุคลากรที่สำคัญๆดังกล่าวอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้บุคลากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศชาติ

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). *คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาขั้นตรี*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์, และมาเรียม นิลพันธุ์. (2542). รายงานการวิจัยการศึกษาและจัดทำคู่มือปฏิบัติงานอาสาสมัครท้องถิ่นในการดูแลรักษามรดกทางศิลปวัฒนธรรม (อสมส.). นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. (2538). *คู่มือการฝึกอบรมสตรีผู้นำชาวพุทธ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆราช. (2533). *หลักการทำสมาธิเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- (2539ก). *การบริหารจิตสำหรับเด็กเล็ก*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- (2539ข). *45 พรรษาของพระพุทธเจ้า*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- (2540). *การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- (2541). *หัวใจพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2542). *ความเข้าใจเรื่องปฏิจาสัมปทา*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- (2546). *พระพุทธศาสนากับการปฏิรูปการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สภาอริยสงฆ์สมาคมแห่งประเทศไทย. ในพระบรมราชูปถัมภ์และสมาคมส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งชาติ.
- โทชาวะ มุนจิ. (2543). *คู่มือปฏิบัติภาวนา*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- เทียน จิตตสุโก. (2545). *คู่มือการทำสมาธิ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.
- (2547). *อารมณ์การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: นำทองการพิมพ์.
- บุญเกิด ครอบหาเวช. (2531). *นวัตกรรมการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- ประวิทย์ ทองศรีนุ่น. (2539). *คู่มือนิเทศการบริหารการศึกษา*. ศึกษานิเทศก์ ส.ป.ช.: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ประเวศ วะสี. (2549?). *การฝึกให้รู้ตัวเอง*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ปราณี กรุณวงศ์. (2546). *คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบโมเดลซิปปาเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ระดับประถมศึกษาของโรงเรียนวัดแสงสรรค์*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปรีชา ช้างขวัญยืน, และคนอื่นๆ. (2542). *เทคนิคการผลิตตำรา*. กรุงเทพฯ:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พจนพร จิตเจริญทวีโชค. (2548). *คู่มือการบริหารงานโครงการโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนบ้าน*

ท่ามะขาม. .สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

พิศุจน์ มีไปล์. (2549). *คู่มือการจัดการเรียนรู้โดยวิธีสตอรี่ไลน์ สำหรับครูในโรงเรียน*

อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

พระเทพวิสุทธิกวี. (2539). *การบริหารจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สภาการศึกษา

มหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2541). *วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้นและบทสวดมนต์เพื่อจิตตภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 27.

กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

-----, (2543). *การพัฒนาจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2533). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.

พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหাজุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

-----, (2531). *พุทธธรรม กฎธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิตฉบับเดิม แก้ไขปรับปรุง*.

พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

-----, (2538). *การพัฒนาจริยธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สหธรรมิกจำกัด.

-----, (2539). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21 และสันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข*.

กรุงเทพฯ: สหธรรมิกจำกัด.

-----, (2543). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระปลัดสมพงษ์ อภิปัญญา. (2545, พฤษภาคม -กรกฎาคม). *วิญญูสงสารในพุทธศาสนา*.

หนังสือพิมพ์พระพุทธศาสนา. 70(2): 28-57.

พระมหาประทีป อุตตมปญโญ. (2538). *ที่พึ่งที่ไม่ตาย*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.

พระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระ. (2544). *นวโกวาท หลักสูตรนภธรรมตรี*.

พิมพ์ครั้งที่ 79. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระราชรัตนรังษี. (2548). พระพุทธมนต์ฉบับตามรอยบาทศาสดาอินเดีย-เนปาล. พิมพ์ครั้งที่ 13.

กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระศาสนโศภน.(จตุตสฺสโล). (2547). สวดมนต์แปล. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พินิจ รักทองหล่อ. (2538). ธรรมานุกรม ธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม 1. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----- (2540ก). ธรรมานุกรม ธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม 2. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----- (2540ข). ธรรมานุกรม ธรรมโฆษณ์ ฉบับประมวลธรรม 3. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2529ก). ชุมนุมหัวข้อธรรมในคำกลอนและบทประพันธ์ของสิริยาวาส. กรุงเทพฯ:

การพิมพ์พระนคร.

----- (2529ข). เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพฯ: แสงสุทธิการพิมพ์.

----- (2530?). จิตตภาวนา. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

----- (2531). กฎธรรมชาติดิลายทุกข์. กรุงเทพฯ: ธรรมบูชา.

----- (2533). ปฏิจจสมุปบาทจากพระโอษฐ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

----- (2535). คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----- (2536ก). อริยสัจจากพระโอษฐ์ (ภาคต้น). พิมพ์ครั้งที่ 3. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

----- (2536ข). อริยสัจจากพระโอษฐ์ (ภาคปลาย). พิมพ์ครั้งที่ 3. สุราษฎร์ธานี:

ธรรมทานมูลนิธิ.

----- (2536ค). มรดกที่ขอลากไว้. กรุงเทพฯ: ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา

วัดชลประทานรังสฤษดิ์.

----- (2537ก). ข้อควรศึกษาเกี่ยวกับอริยสัจ 4. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

----- (2537ข). ลัด รวดเดียวถึง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

----- (2542ก). นิพพาน. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----- (2542ข). แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----- (2542ค). อนัตตาของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----- (2543). อริยมรรคหนทางอันประเสริฐสำหรับดำเนินชีวิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและ

สถาบันบันลือธรรม.

----- (2544ก). ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิและธรรมสภา.

----- (2544ข). อานาปานสติ. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----- (2545ก). ชีวิตคือขั้น 5. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

----- (2545ข). วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุนทรสาสน์.

- ไพรัช สุแสนสุข; และบรรเจอดพร รัตนพันธุ์. (2546, พฤษภาคม-มิถุนายน). เส้นทางสู่โรงเรียน
วิถีพุทธ. ไทยแลนด์เอดดูเคชั่น: การศึกษาไทย. 3(28): 18-25.
- เมธิโน ภิกขุ(วิโมกข์). (2548). การพัฒนาสติในการภาวนา. กรุงเทพฯ: สุภา.
- เรจชัย จงพิพัฒน์สุข. (2523). หลักการทำสมาธิเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วชิรญาณฉนวนวงศ์, สมเด็จพระสังฆราช กรมหลวง (2541). ใจความแห่งอริยสัจ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ศักรินทร์ สุวรรณโรจน์; และคนอื่นๆ. (2535). เส้นทางความก้าวหน้าของข้าราชการครู:
คู่มือการจัดทำผลงานทางวิชาการ. กรุงเทพฯ: ประดิพัทธ์การพิมพ์.
- ศิริพันธ์ เกตุไชโย. (2546). คู่มือการปฏิบัติงาน: การสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนเอกชน
อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต(การบริหารการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สภายวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์. (2546). พระบรมราชาวาท
พระบาทสมเด็จพระเจ้า อยู่หัวเกี่ยวกับศาสนาและจริยธรรม. กรุงเทพฯ: (ม.ป.พ.)
- สมชาย โภคมาศ. (2546, สิงหาคม-ตุลาคม). การเข้าถึงหัวใจพระพุทธศาสนา.
หนังสือพิมพ์พุทธศาสนา. 71(3): 44-49.
- สมทรง ปุญญฤทธิ์. (2537). พุทธธรรมกำมือเดียว. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2546, 3 เมษายน). สังคมโคลนนิ่งสร้างเด็กไทยพันธุ์ใหม่. มติชนรายวัน. หน้า 7.
- สมพร เทพสิทธิ์. (2539). พระบรมราชาวาทและพระดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิ
มหาราช เกี่ยวกับศาสนา ศีลธรรมและจิตใจ. กรุงเทพฯ: สภายวพุทธิกสมาคมแห่งชาติใน
พระบรมราชูปถัมภ์และสมาคมส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งชาติ.
- (2546, เมษายน-มิถุนายน). ทางสายกลางตามหลักพระพุทธศาสนา. เอกลักษณ์แห่งชาติ.
ม.ป.ป. (2): 2-5.
- สมภาร ปุณฺณสุวรรณ. (2545). การพัฒนาคู่มือครูในโรงเรียนทหารช่าง. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สาโรช บัวศรี. (2527). จริยธรรมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- สิริวรรณ(นามแฝง). (2545, พฤษภาคม-กรกฎาคม). ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม. หนังสือพิมพ์
พระพุทธศาสนา. 70(2): 82-98.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราช
วิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.

- สุชีโวภิกขุ. (2541). *อริยสัจคืออะไร*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ อำพันวงศ์. (2543). *หัวใจพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2544). *การศึกษา ปรัชญาการศึกษา ประชาธิปไตยและจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2544). *หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เสฐียรพงศ์ วรรณปก. (2536). *พระสูตรสำคัญของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2546). *บทบาทของสถาบันพระพุทธศาสนา กับการจัดการศึกษา*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2547). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546*. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- สำนักสวนโมกข์พลารามไชยา. (2544). *คู่มืออุบาสกอุบาสิกา บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น แปลไทย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร. (2545). *คู่มือการประกันคุณภาพการปฏิบัติงานสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร*. พิษณุโลก: สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เสฐียรพงศ์ วรรณปก. (2536). *พระสูตรสำคัญของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- อนุชิต เจริญจำเริญ. (2545). *คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะคนดีของนักเรียนนักศึกษา สังกัดกรมอาชีวศึกษา*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เอกชัย จุละจาริตต์. (2544). *แก่นธรรม(อริยสัจ 4)*. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- เอกวุฒิ ไกรมาก. (2541). *การสร้างคู่มือในการจัดหาและใช้ประโยชน์วิทยากรท้องถิ่นสอนวิชา ช่างอุตสาหกรรมในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุดม ดุจศรีวัชร. (2539). *พุทธศาสนสุภาษิต*. กรุงเทพฯ: อักษรภาพิพัฒน์.
- Buddhadasa Bhikkhu. (1984). *Heart-Wood From The Bo Tree*. Bangkok: Karn Pim Pra-Nakorn.
- (1988). *Bhddha-Dhamma for Student*. Bangkok: Dhamma Study and Practice Group.
- (1998). *Handbook of Mankind*. Bangkok: Dhammasapa.

- Buddhist Promoting Foundation. (1981). *The Teaching Of Buddha*. Tokyo: Kosaido.
- Prathepsophon(prayoon Mererk). (2004). *Buddhism in Comtemporary Thailand*. Second Printing. Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Teean Jittasubho. (1994). *A Manual of Self-awareness*. Bangkok: Luangpor Teean Jittasubho (Pann Intapew).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาสาระของคู่มือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาสาระของคู่มือ

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ | ตำแหน่งรองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน
จังหวัดนครปฐม |
| 2. ศาสตราจารย์พิเศษเสฐียรพงษ์ วรรณปก | ตำแหน่งราชบัณฑิต |
| 3. ภิกษุณีธัมมนันทา | ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดทรงธรรมกัลยาณี |
| 4. พระเมธีโน ภิกขุ | วัดกระโสมทอง จังหวัดนนทบุรี |
| 5. อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา | อาจารย์ประจำสำนักงานทดสอบทางการศึกษา
และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ

ผู้บริหารสถานศึกษา

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. พระเทพปริยัติวิมล | ตำแหน่งรักษาการอธิการบดีมหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 2.นางสาวสโลพร ตีรพงษ์พันธ์ | ผู้จัดการโรงเรียนอนุบาลบ้านพลอยภูมิ |
| 3.อาจารย์ วิศาล เครือคล้าย | ตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาศึกษาศูนย์และ
บุคลากร ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์ |
| 4.อาจารย์สายหยุด ศิริภาภรณ์ | ตำแหน่ง อธิการผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี |

ผู้บริหารองค์กร

- | | |
|--------------------------|---|
| 1.ดร. อำนาจ บัวศิริ | ตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานพุทธศาสนศึกษาธรรม |
| 2.นายยุทธนา เพียรเวช | ตำแหน่งผู้จัดการรายการวิทยุชุมชน “สร้างโลกสวยสู่ลูกรัก” |
| 3.ศาสตราจารย์ระพี สาคริก | ตำแหน่งกรรมการพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย |
| 4.นายแพทย์ประเวศ วะสี | ตำแหน่งศาสตราจารย์เกียรติคุณ |

ผู้สอนวิชาพุทธศาสนา

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1.นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ | ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญและวิทยากรบรรยายธรรมะ |
| 2.แพทย์หญิงบุษกร สวัสดิ์ชูโต | ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญและวิทยากรบรรยายธรรมะ
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ |
| 3.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.เกษม สุขสถาน | ตำแหน่งข้าราชการบำนาญ |
| 4.นาย ไสว สุนทร | ตำแหน่งประธานชมรมพุทธรักษา |

ภาคผนวก ค.
แบบตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

แบบตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา คู่มือพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

กรุณาให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาของคู่มือพัฒนาจิต
ด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

ชื่อผู้ตรวจสอบ.....

1. การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4

1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านสติปัญญา

1.1.1 การศึกษาพุทธประวัติ

.....

.....

.....

.....

1.1.2 การศึกษาอนุพุทธิกถา

.....

.....

.....

.....

1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่ควรจะได้ในชีวิตนี้

.....

.....

.....

.....

1.1.4 ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม และอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม

.....

.....

.....

.....

1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรมะ 4 ประการ

.....

.....

.....

.....

1.1.6 ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึงอันเกษม

.....

.....

.....

.....

1.1.7 ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนชีวิต

.....

.....

.....

.....

1.2 การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา

1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย

.....

.....

.....

.....

1.2.2 การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา

.....

.....

.....

.....

1.2.3 การสวดอานาปานสติสูตร

.....

.....

.....

.....

1.2.4 การสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

.....

.....

.....

.....

.....

1.2.5 การสวดอนัตตลักขณสูตร

.....

.....

.....

.....

.....

1.2.6 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ

.....

.....

.....

.....

.....

1.2.7 การสำรวมในการบริโภค

.....

.....

.....

.....

.....

1.2.8 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม

.....

.....

.....

.....

.....

1.2.9 การงดเว้นอบายมุข

.....

.....

.....

.....

การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

1.3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น

.....

.....

.....

1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา

.....

.....

.....

1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม

.....

.....

.....

2. การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)

2.1 เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4

.....

.....

.....

2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4

.....

.....

.....

2.3 ความหมายของอริยสัจ 4

.....

.....

.....

.....

2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4

.....

.....

.....

.....

2.5 จิตยังรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4

.....

.....

.....

.....

3. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)

3.1 หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)

.....

.....

.....

.....

3.2 หลักอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12

.....

.....

.....

.....

3.3 การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปริวัฏฏ์ 3 อากาโร 12

.....

.....

4. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ

4.1 ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา

4.2 การพิจารณาหยั่งรู้อริยสัจ 4

5. สรุปการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขอขอบพระคุณที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบความถูกต้อง

นางฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์

02-275-5771, 01-631-8017

ภาคผนวก ง.
แบบตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือ

แบบตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้
คู่มือพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกในช่องที่เห็นด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ตำแหน่ง ☐ ผู้บริหารสถานศึกษา ☐ ผู้บริหารองค์กร ☐ ผู้สอน

ตอนที่ 2 แบบตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้

(กรุณาใส่เครื่องหมายถูกตามความคิดเห็นของท่าน และกรุณาให้ข้อเสนอแนะด้วยจักขอบคุณยิ่ง)

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น	ได้ เป็น	ข้อเสนอแนะ
1. การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 1.1 การเตรียมความพร้อมทางสติปัญญา			
1.1.1. การศึกษาพุทธประวัติ			
1.1.2. การศึกษานุพุทธิกถา			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่ควรจะได้ในชีวิตนี้			
1.1.4. ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม และอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม			
1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรมะ 4 ประการ			
1.1.6. ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึงอันเกษม			
1.1.7 ศึกษาปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้ากับการวางแผนชีวิต			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา			
1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย			
1.2.2. การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา			
1.2.2 การสวดอานาปานสติสูตร			
1.2.3 การสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.2.4 การสวดมนต์ตักขณสูตร			
1.2.5 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ			
1.2.6 การสำรวจในการบริโภค			
1.2.7 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม			
1.2.8 การงดเว้นอบายมุข			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.3 การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ			
1.3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น			
1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา			
1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น	ได้ เป็น	ข้อเสนอแนะ
2. การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)			
2.1 เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4			
2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4			
2.3 ความหมายของอริยสัจ 4			
2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
2.5 จิตยังรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4			
3. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)			
3.1 หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)			
3.2 หลักอริยสัจ 4 ปฏิวัฏ 3 อาการ 12			
3.3 การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปฏิวัฏ 3 อาการ 12			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
4. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ			
4.1 ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา			
4.2 การพิจารณาอริยสัจ 4			
5. สรุปการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4			

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อผู้ตรวจสอบ.....

ขอขอบพระคุณที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบความเป็นไปได้

นางฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์

02-275-5771, 01-631-8017

แบบตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้
คู่มือพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 โรงเรียนอุดมคติ 3

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกในช่องที่เห็นด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ตำแหน่ง ☐ ผู้บริหารสถานศึกษา ☐ ผู้บริหารองค์กร ☐ ผู้สอน

ตอนที่ 2 แบบตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้

(กรุณาใส่เครื่องหมายถูกตามความคิดเห็นของท่าน และกรุณาให้ข้อเสนอแนะด้วยจักขอบคุณยิ่ง)

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น	ได้ เป็น	ข้อเสนอแนะ
1. การเตรียมความพร้อมในการเข้าถึงอริยสัจ 4 1.1 การเตรียมความพร้อมทางสติปัญญา			
1.1.1. การศึกษาพุทธประวัติ			
1.1.2. การศึกษานุพุทธิกถา			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.1.3 ศึกษาว่าเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่ควรจะได้ในชีวิตนี้			
1.1.4. ศึกษาว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม และอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม			
1.1.5 ศึกษาความหมายของธรรมะ 4 ประการ			
1.1.6. ประโยชน์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัยที่พึงอันเกษม			
1.1.7 ศึกษาปัจจุณมโงวททของพระพุททเจ้ากับทการวางแผนชีวิต			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านกายและวาจา			
1.2.1 การสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย			
1.2.2. การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา			
1.2.2 การสวดอานาปานสติสูตร			
1.2.3 การสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.2.4 การสวดมนต์ตักขณสูตร			
1.2.5 การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ			
1.2.6 การสำรวจในการบริโภค			
1.2.7 การปฏิบัติเบญจศีล เบญจธรรม			
1.2.8 การงดเว้นอบายมุข			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
1.3 การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ			
1.3.1 การทำสมาธิเบื้องต้น			
1.3.2 การฝึกอานาปานสติภาวนา			
1.3.3 การอธิษฐานจิตและการตั้งสัจจะในฆราวาสธรรม			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น	ได้ เป็น	ข้อเสนอแนะ
2. การศึกษาอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (1)			
2.1 เป้าหมายของการศึกษาอริยสัจ 4			
2.2 ความเป็นมาของอริยสัจ 4			
2.3 ความหมายของอริยสัจ 4			
2.4 องค์ประกอบของอริยสัจ 4			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
2.5 จิตยังรู้ (ญาณ) ในการเข้าถึงอริยสัจ 4			
3. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)			
3.1 หลักอริยสัจ 4 ภาคทฤษฎี (2)			
3.2 หลักอริยสัจ 4 ปฏิวัฏ 3 อาการ 12			
3.3 การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงอริยสัจ 4 ปฏิวัฏ 3 อาการ 12			

ความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้	ได้ เป็น เป็น	ได้ เป็น เป็น	ข้อเสนอแนะ
4. การศึกษาหลักอริยสัจ 4 ภาคปฏิบัติ			
4.1 ทบทวนการปฏิบัติอานาปานสติภาวนา			
4.2 การพิจารณาอริยสัจ 4			
5. สรุปการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการอริยสัจ 4			

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อผู้ตรวจสอบ.....

ขอขอบพระคุณที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบความเป็นไปได้

นางฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ

โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์

02-275-5771, 01-631-8017

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ	นางฟูเฟื่อง อินทรสมบัติ
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 22 สิงหาคม 2495
สถานที่เกิด	อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ที่อยู่ปัจจุบัน	51 ซอยวิภาวดีรังสิต 16/39 ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400
ตำแหน่ง	ผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ ครูใหญ่ โรงเรียนอนุบาลสัตย์สงวนอนุสรณ์
สถานที่ทำงาน	51 ซอยวิภาวดีรังสิต 16/39 ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2512	มัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ.2518	ปริญญาตรี สังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต (สส.บ.) สังคมสงเคราะห์ในโรงเรียน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ.2544	ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต(ศษ.บ.) การศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ.2549	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ