วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Analysis of the Process of Realizing the Four Noble Truths in Vipassana Meditation

พระสยาม สนฺตจิตฺโต (จิตร์งาม)[1]
Phra Siam Santajitto (Jitngam)
E-mail: siam1986@gmail.com
พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุณโณ)[2]
Phrakrupaladsampipaddhanadhammajan (Niran Abhipuñño)
E-mail: nirun.siri@mcu.ac.th
ประเวศ อินทองปาน[3]
Praves Intongpan
E-mail: fhumpvi@ku.ac.th

Received: *August 22, 2025* **Revised:** *September 25, 2025*
Accepted: *October 8, 2025*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 2) เพื่อวิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุปวิเคราะห์เรียบเรียง และบรรยายเชิงพรรณนา

ผลจากการวิจัยพบว่า หลักธรรมอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ได้แก่ คือ 1) ทุกขอริยสัจ (ทุกข์) คือ ความทุกข์ หรือ

---

[1] นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[2] อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[3] อาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สภาพที่ทนได้ยาก 2) ทุกขสมุทัยอริยสัจ (สมุทัย) คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือ สาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น 3) ทุกขนิโรธอริยสัจ (นิโรธ) คือ ความดับทุกข์ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว และ 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (มรรค) คือ ทางแห่งความดับทุกข์ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการกำหนดรู้ “ทุกข์” อย่างชัดเจน คือ ทุกข์ในวิปัสสนา ไม่ใช่เพียงความเจ็บปวดทางกายหรือใจเท่านั้น แต่หมายถึง ขันธ์ 5 ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นเหตุแห่งทุกข์ “สมุทัย” เมื่อมีปัญญาเห็นทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่น และตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อสติปัญญาทำงานจนจิตไม่ยึดมั่น ไม่ปรุงแต่ง จิตสงบและเย็น นั่นคือ “นิโรธ”เกิดขึ้น ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจประจักษ์ความว่าง สภาวะที่ไม่มีตัณหาควบคุม ซึ่งเกิดการเจริญ “มรรค 8” ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ไปจนถึงสัมมาสมาธิ ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นอันเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

คำสำคัญ: กระบวนการ, อริยสัจ 4, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This research has two objectives: 1) to study the Four Noble Truths in Theravada Buddhism and 2) to analyze the process of realizing the Four Noble Truths in the practice of Vipassana meditation. This study is documentary research. Data from Theravada Buddhist scriptures and related documents were collected, summarized, analyzed, arranged, and described descriptively.

The research results showed that the Four Noble Truths in Theravada Buddhism are the noble truths which enable those who attain them to become noble ones, namely: 1) *Dukkha* refers to the suffering or conditions that are difficult to endure; 2) *Samudaya* or the cause of suffering or the cause of suffering; 3) Nirodha or the cessation of suffering, the state reached when ignorance and craving are eliminated; and 4) Magga or the path to the cessation of suffering. The Path leading to the cessation of suffering refers to the process of realizing the Four Noble Truths in Vipassana meditation practice by developing the Four Foundations of Mindfulness – body, feelings, mind, and dharma – by clearly realizing suffering. In Vipassana, suffering does not just refer to physical or mental pain, but also refers to the Five Aggregates as impermanent, suffering, and not-self. One sees the cause of suffering as *Samudaya*. Having experienced suffering, the practitioner sees that clinging and craving are the causes of suffering. When wisdom works until the mind does not cling, does not fabricate, and the mind is calm and cool, that is “nirodha.” The practitioner may realize emptiness, a state without craving to control it, which leads to the development of the “Noble Eightfold Path,” namely right view and right concentration, which leads to the liberation that is freedom, that is, Nirvana.

Keywords: The Process, the Four Noble Truths, Vipassana Meditation

บทนำ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ล้วนแต่ไม่มีใครอยากประสบกับความทุกข์ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก ความแก่ชรา และความตาย ด้วยโรคทางกาย หรือจากอุบัติเหตุ เมื่อประสบกับตัวเองแล้วย่อมเกิดความเศร้าโศก เสียใจ และในที่สุดก็ได้พบกับความตาย ในพระพุทธศาสนา ปัญหาเรื่อง “ทุกข์” เป็นประเด็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการแสวงหาทางหลุดพ้น จากความทุกข์ในวัฏสงสาร (สังสารวัฏ) เมื่อยังทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ได้ทรงตระหนักถึงความทุกข์ของชีวิตจากเทวทูต 4 คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และบรรพชิต ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิตทางโลก และเริ่มแสวงหาหนทางดับทุกข์อย่างแท้จริง

อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นครั้งแรกหลังการตรัสรู้ เรียกว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”[4] ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ถือเป็นการเปิดโลกธรรมของพระพุทธศาสนา และเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้โดยการพิจารณาความจริงของชีวิต และทรงค้นพบว่า ชีวิตมีทุกข์เป็นธรรมดา และสาเหตุของทุกข์อยู่ที่ “ตัณหา” หรือความอยาก เมื่อกำจัดตัณหาได้ ทุกข์ก็ย่อมดับไป และการปฏิบัติเพื่อให้ถึงการดับทุกข์นี้คือ “มรรค” ดังนั้น อริยสัจ 4 จึงเป็นผลลัพธ์ของการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และเป็นคำตอบของคำถามพื้นฐานที่สุดในชีวิตคือ “จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

ธรรม 4 ธรรมทั้งปวงประดามี จัดประเภทตามลักษณะความสัมพันธ์ที่มนุษย์พึงปฏิบัติ อันสอดคล้องกับหลักอริยสัจจ์ 4 และกิจในอริยสัจจ์ 4 คือ 1) ปริญโญยธรรม ธรรมที่เข้ากันกิจในอริยสัจจ์ที่ 1 คือ ปริญญา ธรรมอันพึงกำหนดรู้ สิ่งที่ควรรอบรู้ หรือรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ได้แก่ อุปาทานขันธ์ 5 ทุกข์และสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในจำพวกที่เป็นปัญหา 2) ปหาตัพพธรรม ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจจ์ข้อที่ 2 คือ ปหานะ ธรรมอันพึงละ สิ่งที่จะต้องแก้ไขกำจัดทำให้หมดไป ว่าโดยต้นตอรากเหง้า ได้แก่ อวิชชา และภวตัณหา กล่าวคือธรรมจำพวกสมุทัยที่ก่อให้เกิดปัญหา เป็นสาเหตุของทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่าอกุศลทั้งปวง 3) สัจฉิกาตัพพธรรม ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจจ์ข้อที่ 3 คือ สัจฉิกิริยา ธรรมอันพึงประจักษ์แจ้ง สิ่งที่ควรได้ควรถึงหรือควรบรรลุ ได้แก่ วิชชา และวิมุตติ เมื่อกล่าวโดยรวบยอด คือ นิโรธ หรือนิพพาน หมายถึง จำพวกที่เป็นจุดหมาย หรือเป็นที่ดับหายสิ้นไปแห่งทุกข์หรือปัญหา และ 4) ภาเวตัพพธรรม ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจจ์ข้อที่ 4 คือ ภาวนา ธรรมอันพึงเจริญหรือพึงปฏิบัติบำเพ็ญ

[4] ขุ.ป. (ไทย) 31/30/484–488.

สิ่งที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือทำ ได้แก่ ธรรมที่เป็นมรรค โดยเฉพาะสมถะ และวิปัสสนา กล่าวคือ ประดาธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติ หรือเป็นวิธีการที่จะทำหรือดำเนินการเพื่อให้บรรลุจุดหมายแห่งการสลายทุกข์หรือดับปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นเป็นขณะ ๆ เป็นการฝึกอบรมจิตให้หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ซึ่งเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 และการฝึกสติให้ตั้งมั่นในฐาน 4 คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุต่าง ๆ นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ ที่แปลกกันไปใน 9 ระยะ 9 เวลา โดยให้เห็นว่าร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิสและเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปในขณะนั้น ๆ 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจจ์ 4 ว่าเป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ ดับไปได้อย่างไร ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหนทางเดียวที่ทำให้กิเลสต่าง ๆ หมดสิ้นไป

จากที่ได้กล่าวไว้แล้วในข้างต้น ทำให้ทราบว่า การกำหนดรู้อริยสัจ 4 และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดรู้เพื่อให้เห็นแจ้งซึ่งทุกขอริยสัจที่เกิดจากขันธ์ 5 โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้”[5] ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ถ้าหากไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่ทราบว่าสิ่งใดเป็นอริยสัจข้อไหนต้องกำหนดอย่างไร มีกระบวนการกำหนดรู้อย่างไร จึงทำให้ไม่สามารถบรรลุสัจจธรรมได้

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เพื่อวิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีความกระจ่างชัด

[5] ที.ม. (ไทย) 10/155/99.

มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ และเป็นเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชน สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาหลักธรรมอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

2) เพื่อวิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิจากคัมภีร์อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ ที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญ

4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญ

5) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

6) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ และดำเนินงานตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1) หลักธรรมอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

อริยสัจ[6] คือ ความจริงอันประเสริฐ ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา มี 4 ข้อ คือ 1. ทุกข์ คือ ความทุกข์ หรือ สภาพที่ทนได้ยาก 2. สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือ สาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น 3. ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว และ 4.

[6] สำ.ม. (ไทย) 19/1703/543.

มรรค คือ ทางแห่งความดับทุกข์ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ องค์ธรรมของอริยสัจ 4 ได้แก่ 1. ทุกข์ องค์ธรรม คือ ชาติ ชรา มรณะ เป็นต้น 2. สมุทัย องค์ธรรม คือ ตัณหา 3 กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา 3. นิโรธ องค์ธรรม คือ นิพพาน และ 4. มรรค องค์ธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ[7] เป็นต้น

หลักธรรมสำคัญในอริยสัจ 4 คือ 1. ทุกขอริยสัจ (ทุกข์) คือ ความไม่สบายกายใจ สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง ทนได้ยาก และไม่ให้ความพึงพอใจอย่างแท้จริง ซึ่งรวมถึง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์[8] 2. ทุกขสมุทัยอริยสัจ (สมุทัย) คือ ความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับเหตุเกิดแห่งทุกข์ หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งหลักใหญ่คือ ตัณหา ความทะยานอยาก ความยึดติด ความอยากได้ในสิ่งต่าง ๆ ตัณหามี 3 ประเภทหลัก คือ กามตัณหา อยากกาม ภวตัณหา อยากภพ วิภวตัณหา อยากสิ้นภพ[9] 3. ทุกขนิโรธอริยสัจ (นิโรธ) คือ ความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ หมายถึง การดับตัณหา ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ ให้สิ้นเชิง ไม่กลับเกิดขึ้นอีก นิโรธ คือ ภาวะแห่งความหลุดพ้น จากความอยาก ความยึดติด และกิเลสทั้งหลาย เมื่อดับตัณหาได้ ความทุกข์ก็ยุติ สิ้นสุดลง ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสอีก ภาวะนี้เรียกว่า นิพพาน เป็นความสงบเย็นและเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา การถึงนิโรธได้ ต้องอาศัยการปฏิบัติตาม มรรค ซึ่งเป็นข้อที่นำไปสู่ความดับทุกข์ และ 4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (มรรค) คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมีองค์ 8 นี้ สามารถสรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา[10] โดยมีวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ให้มีความเชื่อความมั่นใจในคุณของพระรัตนตรัย ทำใจให้สงบและเข้มแข็ง แล้วใช้ปัญญา มองดูปัญหาอย่างมีใจเป็นกลาง ให้เห็นตามสภาวะของมัน และพิจารณาแก้ไขปัญหานั้นที่เหตุปัจจัย คือ กำหนดทุกข์ สืบสาวหาสาเหตุแห่งทุกข์ เล็งรู้ภาวะดับทุกข์ที่จะพึงบรรลุ แล้วปฏิบัติตามวิธีแก้ไขที่ตรงเหตุ การปฏิบัติเช่นนี้เป็นทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง และ หลักธรรมที่สนับสนุนอริยสัจ 4 คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ[11] (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

---

[7] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 47. (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2559), หน้า 849-850.

[8] อภิ.วิ. (ไทย) 35/145/127.

[9] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) 22/377/494.

[10] ขุ.ธ. (ไทย) 25/24/40.

[11] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/297/93.

อริยสัจ 4 ในทางปฏิบัติ เมื่อพระโยคีผู้ประกอบความเพียร เจริญวิปัสสนาภาวนา ตั้งอยู่แล้วในวิปัสสนาญาณทั้งปวง ที่กล่าวมาโดยบริบูรณ์ ถึงแล้วซึ่งความแห่งไปแห่งญาณ คือ ตัณหามีผลอันไพบูลย์ รอบรู้ในสภาวรูปธรรมนามธรรมโดยถูกต้อง มีความสุกรอบ ดุจผลไม้ที่สุกงอมใกล้จะหล่นจากขั้วฉะนั้น จิตมหากุสลที่ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณ ย่อมแจ้งเฉพาะรูปธรรมนามธรรมที่ดับไป ๆ มีลักษณะที่เป็นอนิจจัง ตั้งอยู่ไม่ได้บ้าง เห็นรูป-นามดับไป ๆ เป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้บ้าง เป็นรูป-นามดับไป ๆ และเป็นอนัตตา อำนาจแห่งอินทรีย์และพละ ก็จะส่งให้ขึ้นสู่อนุโลมญาณตามกำลังแห่งอริยสัจจะ เป็นความจริงที่ประเสริฐในวิปัสสนาภาวนา ด้วยอาการที่ก้าวขึ้นสู่มรรควิถี[12]

2) วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา คือ การสำรวมจิตใจให้แน่วแน่ให้เกิดเป็นสมาธิ เพื่อทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญในหมู่ชนผู้ประเสริฐ และยังเป็นการเจริญปัญญาจนสามารถรู้รูป-นามตามความเป็นจริง ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน[13] จนกระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นามว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน ออกจากจิตใจได้ ซึ่งสามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน ได้ในที่สุด ความสำคัญของวิปัสสนาภาวนา คือ เมื่อเจริญแล้วย่อมได้รับความสุขกาย ความสุขใจ ซึ่งเป็นผลจากการตัดละกิเลสทั้งหลายที่ประกอบไปด้วยโลภะ โทสะ และโมหะให้สงบลง เมื่อนั้นอานิสงส์ 7 ประการ ก็จะเกิดขึ้นมาพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ที่มีความสมบูรณ์ ได้ในที่สุด[14] องค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิตปรุงแต่งจิต ทำให้จิตรู้แจ้งตามความเป็นจริง รู้ในเหตุผลของความเป็นจริง รู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวธรรม เป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืด เป็นกิจ มีความไม่หลง เป็นผล และมีสมาธิ เป็นเหตุใกล้[15]

หลักธรรมที่สนับสนุนวิปัสสนาภาวนา มีอยู่ 6 หมวด หรือเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 ได้แก่ ขันธ์ 5 คือ กองแห่งธรรม อัตภาพร่างกาย เป็นที่รวมส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นกลุ่ม อายตนะ 12 ได้แก่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ โดยความเป็นสภาวะอนัตตาทั้งสิ้น ธาตุ 18 มีสภาพของตน ไม่ขึ้นกับใคร ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใดทั้งสิ้น[16] อินทรีย์ 22 มีหน้าที่ปกครอง คือ กระทำให้สภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกันกับตนนั้น ให้เป็นไปตามอำนาจของตน เพราะความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในกรรมที่เป็นกุศลและอกุศล ย่อมแสดงเครื่องหมายความเป็นใหญ่ปรากฏชัดซึ่งธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล

---

[12] ม.อุ. (ไทย) 14/431/490-491.

[13] สำ.ม. (ไทย) 19/1071/583.

[14] ขุ.ป.อ. (ไทย) 1/25/176.

[15] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, 2559), หน้า 26.

[16] ม.อุ. (ไทย) 14/125/161.

ก่อน[17] อริยสัจ 4 คือ ทุกขสัจจะ ย่อมทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก สมุทยสัจจะ ย่อมเป็นเหตุให้ความทุกข์ต่าง ๆ เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย นิโรธสัจจะ ย่อมเป็นเครื่องที่ทำให้ทุกข์ต่าง ๆ ดับไป และ มรรคสัจจะ ย่อมเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ และ ปฏิจจสมุปบาท 12 เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่น เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ[18]

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่มุ่งนำผู้ปฏิบัติไปสู่การเห็นสัจธรรม คือ อริยสัจ 4[19] ผ่านการพัฒนาสติโดยตรงต่อกาย คือ การมีสติระลึกรู้กาย เวทนา คือ การมีสติระลึกรู้เวทนา หรือ ความรู้สึก จิต คือ การมีสติระลึกรู้ในจิต หรือ สภาพจิต และ ธรรม คือ การมีสติระลึกรู้ธรรม หรือ ธรรมะที่ปรากฏในใจ เช่น กิเลส ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นเส้นทางสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง[20]

กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการกำหนดรู้ “ทุกข์”[21] อย่างชัดเจน ทุกข์ในวิปัสสนา ไม่ใช่เพียงความเจ็บปวดทางกายหรือใจเท่านั้น แต่หมายถึง ขันธ์ 5 ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นเหตุแห่งทุกข์ “สมุทัย” เมื่อมีปัญญาเห็นทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่น และตัณหาเป็น เหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อสติปัญญาทำงานจนจิตไม่ยึดมั่น ไม่ปรุงแต่ง จิตสงบและเย็น นั่นคือ “นิโรธ”เกิดขึ้น ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจประจักษ์ความว่าง สภาวะที่ไม่มีตัณหาควบคุม ซึ่งเกิดการเจริญ “มรรค 8” ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นอันเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัย “วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นอภิปรายผล ดังนี้

1) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า หลักธรรมอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ได้แก่ คือ 1) ทุกขอริยสัจ (ทุกข์) คือ ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก 2) ทุกขสมุทัยอริยสัจ (สมุทัย) คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือ สาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น 3) ทุกขนิโรธอริยสัจ (นิโรธ) คือ ความดับทุกข์ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว และ 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (มรรค) คือ ทางแห่งความดับทุกข์ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ ข้อ

---

[17] อภิ.วิ.อ. (ไทย) 77/413.

[18] อภิ.วิ. (ไทย) 35/99/85.

[19] สำ.ม. (ไทย) 19/1666/529.

[20] ที.ม. (ไทย) 10/403/337-338.

[21] อภิ.วิ.อ. (ไทย) 190/100.

ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับอริยสัจ 4 ของ พระพุทธโฆสเถระ ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” อธิบายว่า ในสัจจะ 4 นี้ ทุกขสัจ มีความเบียดเบียนเป็นลักษณะ มีความทำให้เร่าร้อนเป็นกิจ มีปวัตติ (ความเป็นไปไม่แล้วไม่รอด) เป็นผล สมุทยสัจ มีความก่อให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะ มีอันทำไม่ให้ขาดสายเป็นกิจ มีความห่วงใยเป็นผล นิโรธสัจ มีความสงบเป็นลักษณะ มีความไม่เคลื่อน (คือไม่เปลี่ยนสภาพ) เป็นกิจ มีความไม่มีนิมิต (เครื่องหมายแห่งทุกข์) เป็นผล มัคคสัจ มีความนำออก (จากคุกสังสารวัฏ) เป็นลักษณะ มีการทำความละกิเลส เป็นกิจ มีความออก (จากนิมิตและปวัตติ) เป็นผล และยังมีความสอดคล้องกับอริยสัจ 4 ของ พระพรหมวชิรปัญญาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ. 9, ราชบัณฑิต) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด” อธิบายว่า อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ อริยสัจเป็นชื่อธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นหลักแห่งความจริง และนำผู้เข้าถึงให้บรรลุถึงความเป็นพระอริยะได้ อริยะ มี 4 คือ 1) ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายสบายใจ 2) สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3) นิโรธ คือ การดับทุกข์ และ 4) มรรค คือ หนทาง หรือแนววิธีสำหรับดับทุกข์ และมีความสอดคล้องกับอริยสัจ 4 ในงานวิจัยของ พระครูใบฎีกาเจษฎาคม สิริมงฺคโล (แก่นแก้ว) ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาอริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา” พบว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หรือปัญญาอันเห็นชอบ ในอริยสัจจ์ 4 ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องละกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง และมีความสอดคล้องอีกกับอริยสัจ 4 ในงานวิจัยของ พระใบฎีกาธีรเชฏฐ์ สุรธีโร (โพนสุวรรณ) ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักเมตตาภาวนาของวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร” พบว่า ปัญญา 4 คือ อริยสัจ 4 ปัญญาความจริงอันประเสริฐ คือ 1) ทุกขสัจ เป็นธรรมที่กำหนดเห็นรูปนามเป็นทุกข์ คือเห็นอารมณ์ชัด 2) สมุทัยสัจ ถ้ากล่าวโดยมัชฌิมาคืออย่างกลาง ได้แก่ตัณหา 3) นิโรธสัจ การดับทุกข์นั้น ก็หมายถึงดับสมุทัย เพราะทุกข์เป็นผลสมุทัยเป็นเหตุ และ 4) มรรคสัจ เป็นหนทางที่จะดำเนินไปให้ถึงนิพพาน คือธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง

จากเอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอ้างนี้ ได้ชี้ให้เห็นว่า อริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ได้แก่ คือ 1) ทุกขอริยสัจ (ทุกข์) คือ ความทุกข์ หรือ สภาพที่ทนได้ยาก 2) ทุกขสมุทัยอริยสัจ (สมุทัย) คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือ สาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น 3) ทุกขนิโรธอริยสัจ (นิโรธ) คือ ความดับทุกข์ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว และ 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (มรรค) และประโยชน์ของผลการวิจัยนี้ มีทั้งในเชิงปฏิบัติและวิชาการ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนและการกำหนดรู้อริยสัจ 4 รวมถึงการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ในหลักสูตรทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งในเรื่องของ “หลักธรรมอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการกำหนดรู้ “ทุกข์” อย่างชัดเจน คือ ทุกข์ในวิปัสสนาไม่ใช่เพียงความเจ็บปวดทางกายหรือใจเท่านั้น แต่หมายถึง ขันธ์ 5 ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นเหตุแห่งทุกข์ “สมุทัย” เมื่อมีปัญญาเห็นทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่น และตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อสติปัญญาทำงานจนจิตไม่ยึดมั่น ไม่ปรุงแต่ง จิตสงบและเย็น นั่นคือ “นิโรธ”เกิดขึ้น ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจประจักษ์ความว่าง สภาวะที่ไม่มีตัณหาควบคุม ซึ่งเกิดการเจริญ “มรรค 8” ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ไปจนถึง สัมมาสมาธิ ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับอริยสัจ 4 ของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” การกำหนดรู้อารมณ์ทางทวาร ทำให้เข้าใจทุกขสัจตามความเป็นจริง (ปริญญาปฏิเวธ) ซึ่งเป็นเหตุให้ละสมุทัยได้ชั่วคราว (ปหานปฏิเวธ) ทำให้เกิดความรู้แจ้ง (สัจฉิกิริยปฏิเวธ) และพัฒนาวิปัสสนามรรคให้เจริญ (ภาวนาปฏิเวธ) ด้วยเหตุนี้ ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดสภาวธรรมทางทวาร จึงเป็นการกระทำกิจเกี่ยวกับอริยสัจ 4 อย่าง ไปพร้อมกัน คือ กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญมรรค ด้วยการปฏิบัติธรรมเช่นนี้ วิปัสสนามรรคย่อมรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 และเมื่อวิปัสสนามรรคเจริญเต็มที่ โลกุตตรมรรคที่เห็นแจ้งพระนิพพานย่อมเกิดขึ้น และยังมีความสอดคล้องกับอริยสัจ 4 ของพระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์” อธิบายว่า สติพละ สติ ได้ชื่อว่า “พลธรรม” เพราะว่าเป็นธรรมที่เป็นกำลังในการตรัสรู้อริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง กำลังแห่งสติ คือ การตามระลึกรู้เท่าทันทั่วถึงอารมณ์ คือ รูปนามขันธ์ 5 ไม่ให้อกุศลธรรมเข้าไปอาศัย หรือเข้าไปประทุษร้ายจิตใจ ได้แก่ การระลึกไปในสติปัฏฐานทั้ง 4 นั่นเอง ถ้าขาดกำลังแห่งสติเสียแล้ว ย่อมทำให้เกิดความประมาทเลินเล่อ ทำให้รู้ไม่เท่าทันความเป็นไปของอารมณ์ ความเป็นไปของจิต และความเป็นไปของกระแสกิเลสที่ไหลเวียนเข้ามาประทุษร้ายจิตใจ และยังมีความสอดคล้องกับอริยสัจ 4 ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม” อธิบายว่า อริยสัจจ์ 4 ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ได้แก่ 1) ทุกข์ ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก 2) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา 3) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ คือนิพพาน และ 4) ทุกขนิโรธคามีนิปฏิปทา ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ มรรคมีองค์ 8 และมีความสอดคล้องกับอริยสัจ 4 ในงานวิจัยของพระฤาโชติ ปญฺญาวชิโร (รชฎทรัพย์) ได้วิจัยเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์” พบว่า อริยสัจ 4 คือ 1) ทุกขสัจจะ ย่อมทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก 2) สมุทยสัจจะ ย่อมเป็นเหตุให้ความทุกข์ต่าง ๆ เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย 3)

นิโรธสัจจะ ย่อมเป็นเครื่องที่ทำให้ทุกข์ต่าง ๆ ดับไป และ 4) มรรคสัจจะ ย่อมเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์

จากเอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอ้างนี้ ได้ชี้ให้เห็นว่า การกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การที่ผู้ปฏิบัติใช้สติปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะของรูป–นามตามความเป็นจริง ผ่านกระบวนการภาวนา จนเกิด ญาณรู้แจ้ง ที่สามารถจำแนกความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และประโยชน์ของผลการวิจัยนี้ มีทั้งในเชิงปฏิบัติและวิชาการ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดรู้อริยสัจ 4 รวมถึงการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ในหลักสูตรทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งในเรื่องของ “กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 กายเวทนา จิต ธรรม ด้วยการกำหนดรู้ “ทุกข์” อย่างชัดเจน คือ ทุกข์ในวิปัสสนา ไม่ใช่เพียงความเจ็บปวดทางกายหรือใจเท่านั้น แต่หมายถึง ขันธ์ 5 ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นเหตุแห่งทุกข์ “สมุทัย” เมื่อมีปัญญาเห็นทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่น และตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อสติปัญญาทำงานจนจิตไม่ยึดมั่น ไม่ปรุงแต่ง จิตสงบและเย็น นั่นคือ “นิโรธ”เกิดขึ้น ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจประจักษ์ความว่างสภาวะที่ไม่มีตัณหาควบคุม ซึ่งเกิดการเจริญ “มรรค 8” ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ไปจนถึง สัมมาสมาธิ ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นอันเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน



รูปภาพที่ 1 โมเดลวิถีแห่งการหลุดพ้น : อริยสัจ 4 ในวิปัสสนาภาวนา

บทสรุป

วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติใช้สติปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะของรูป–นามตามความเป็นจริง ผ่านกระบวนการภาวนา จนเกิด ญาณรู้แจ้ง ที่สามารถจำแนกความจริงอันประเสริฐ 4 ประการได้อย่างเป็นลำดับ ดังนี้

1) กระบวนการกำหนดรู้ทุกขอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งในระดับกายและจิตใจ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งใจระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การสังเกตความเกิดขึ้นและดับไปของทุกข์ เพื่อให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพื่อให้สามารถพัฒนาตัวเองไปสู่การพ้นทุกข์และเข้าถึงนิพพานในที่สุด

2) กระบวนการกำหนดรู้ทุกขสมุทัยอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติเพื่อเข้าใจอวิชชาและละตัณหาซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในธรรม ได้แก่ การพิจารณาอวิชชา ความไม่รู้ในอริยสัจ 4 ได้แก่ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ทางดับทุกข์ เพราะอวิชชาจึงเป็นรากเหง้าของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร จึงทำให้มนุษย์เกิดตัณหา ความทะยานอยาก และอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น

3) กระบวนการกำหนดรู้ทุกขนิโรธอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การพิจารณาให้เข้าใจความดับทุกข์เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อทำให้แจ้งถึงความดับทุกข์ โดยอาศัยวิชชา ปัญญาที่เกิดจากการเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าใจถึงเหตุแห่งทุกข์และหนทางดับทุกข์ที่ชัดเจน และวิมุตติ ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง คือ การเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

4) กระบวนการกำหนดรู้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การทำความเข้าใจปฏิบัติตามอย่างมีสติและปัญญา เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นอย่างเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อความพ้นจากทุกข์

2. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ

3.มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
2. วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้ทุกขสมุทัยในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
3. วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้ทุกขนิโรธในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
4. วิเคราะห์กระบวนการกำหนดรู้ทุกขนิโรธคามีนิปฏิปทาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. **อรรถกถาภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, 2559.

พระครูใบฎีกาเจษฎาคม สิริมงฺคโล (แก่นแก้ว). “รูปแบบการพัฒนาอริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2567.

พระใบฎีกาธีรเชฎฐ์ สุรธีโร (โพนสุวรรณ). “รูปแบบการพัฒนาปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักเมตตาภาวนาของวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2567.

พระพรหมวชิรปัญญาจารย์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ. 9, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2553.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร. **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556.

พระฤาโชติ ปญฺญาวชิโร (รชฎทรัพย์). “รูปแบบการพัฒนาปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักเมตตาภาวนาของวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2567.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2560.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 47. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2559.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2554.