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

กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

The Process of the Contemplation on the Noble Truth Appearing in Dhammacakkappavattanasutta for Insight Meditation Practice

พระมหาวาสุเทพ ญาณเมธี (เมธาบุญญากร)[1]
Phramaha wasuthep Nanamedhi (Mathabunyakorn)
E-mail: Wasuthep6189@gmail.com
ประเวศ อินทองปาน[2]**,**Pravet Inthongpan
E-mail: fhumpvi@ku.ac.th

Received: September 2, 2025 **Revised:** January 8, 2026
Accepted: January 15, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอริยสัจ 4 ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อนำเสนอกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเน้นเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ 11 รูป/คนและผู้ปฏิบัติธรรม 9 คน รวม 20 แล้วนำมาวิเคราะห์เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่อให้พ้นทุกข์ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นหลักธรรมที่ช่วยตัดกิเลสและนำไปสู่ความหลุดพ้น โดยมีการรู้ในสองระดับคือ ความคิดและญาณ ระดับความคิดใช้วิเคราะห์เหตุและผลของทุกข์ ส่วนระดับญาณคือการเจริญวิปัสสนาเพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เกิด-ดับ การปฏิบัติอริยสัจ 4 ครบถ้วนคือ รู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญมรรค นำจิตเข้าสู่อริยมรรคผล พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร

---

[1] นิสิตปริญญาเอก สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม./Graduate student, Doctor of Philosophy(Vipassana Meditation), Graduate School,

[2] มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์/Kasetsart University.

วิปัสสนาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญาขั้นสูงเพื่อรู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน โดยมีปัญญาเจตสิกเป็นองค์ธรรม การปฏิบัติมีหลายแนว เช่น สมถะนำหน้าวิปัสสนานำหน้า เป็นต้น อารมณ์ของวิปัสสนามี 6 หมวด เช่น ขันธ์ 5 อายตนะ 12 และอริยสัจ 4 ส่วนธรรมสนับสนุนคือ โพธิปักขิยธรรม 37 โดยเฉพาะสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานนี้ช่วยให้บรรลุอรหัตผลในชาตินี้ หรืออย่างน้อยก็เป็นพระอริยบุคคล ทำให้ชีวิตมีความสงบสุขและหลุดพ้นจากทุกข์

กระบวนการกำหนดรู้อริยสัจในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแบบวิปัสสนาภาวนา เริ่มจากการเห็นขันธ์ 5 เป็นสภาพธรรมที่เกิดแล้วดับ เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน เพื่อละความยึดมั่น จากนั้นละสมุทัยคือตัณหา 3 โดยใช้ธรรมฝ่ายสันโดษควบคุมความอยาก แล้วน้อมจิตเข้าสู่นิโรธ เห็นความดับเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง มีนิพพานเป็นเป้าหมาย สุดท้ายเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างครบถ้วน ทำให้เกิดปัญญาตัดอวิชชาและกิเลสจนพ้นทุกข์ กระบวนการนี้สรุปเป็น SOCP model (Suffering–Origin–Cessation–Path) ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ ได้ต่อไป.

คำสำคัญ: กระบวนการ, การกำหนด, อริยสัจ 4, ธัมมจักกัปปวัตนสูตร, การปฏิบัติวิปัสสนา

Abstract

This dissertation contains 3 objectives: 1) to investigate the Four Noble Truths appearing in Dhammacakkappavattana Sutta, 2) to explore the Vipassana meditation practice in Theravada Buddhist scriptures; and 3) to propose a process for contemplation on Four Noble Truths appearing in Dhammacakkappavattana Sutta for insight meditation practice. It was qualitative research primarily relying on documentary analysis and in-depth interviews. A total of 20 individuals were interviewed, including 11 experts/scholars and 9 meditators. The collected data was subsequently analyzed, synthesized, and presented using a descriptive narrative approach.

The findings indicated that Four Ariyasacca are the profound truths taught by the Buddha to attain liberation from suffering. They are: Dukkha, Samudaya, Nirodha and Magga. These principles serve to eliminate defilements and lead to ultimate freedom. Understanding arises on 2 levels: conceptual and experiential insight. The conceptual level involves analyzing causes and effects of suffering, while the level of insight is developed through Vipassana meditation, observing the arising and passing of all phenomena. Complete practice of the Four Noble Truths involves realizing the suffering or difficulties,

Vipassanā meditation is a type of higher wisdom development by clearly realizing the true nature of mind and matter called *Nāma-rūpa* as impermanent, suffering, and non-self. Its core mental factor is *Paññā* or wisdom. There are various approaches to practice, such as starting with

Samatha or direct *Vipassanā*. The objects of Vipassanā include 6 categories: 5 Khandha, 12 Ayatana, 4 Ariyasacca and so on. Supporting principles include 37 Factors of Enlightenment called *Bodhipakkhiyādhammā*, especially the Four Foundations of Mindfulness such as contemplation of the body, feelings, mind, and mental objects and so on. Practicing Vipassanā based on these foundations can lead to the attainment of Arahantship in this very life, or at the least, to becoming a Noble One, bringing peace and liberation from suffering.

The process of realizing the Four Noble Truths through Vipassanā meditation, as presented in Dhammacakkappavattana Sutta, begins with observing the Five Aggregates as impermanent, suffering, and non-self phenomena that arise and pass away—leading to the abandonment of attachment. Next is the abandoning of the 3 causes of suffering, the craving: sensual craving, craving for existence, and craving for non-existence. This is managed through the observing the contentment for craving control, then heading to cessation state called Nirodha, recognizing that all conditioned things arise and cease, with Nibbāna as the ultimate refuge. Finally, the Noble Eightfold Path is developed completely leading to perfect realization through ignorance and defilements uprooting, freeing the mind from all suffering. This entire process is summarized in the SOCP model, which can be further developed and applied in various contexts.

Keywords: Process, Contemplation, The four noble truths, Dhammacakkappavattanasutta, Insight meditation practice.

บทนำ

พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ในป่าอิสิป่าตนมฤคทายวัน แขวงกรุงพาราณสี พระพุทธองค์ทรงแสดงปฐมเทศนา หรือเทศนาครั้งแรก มีชื่อว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”[3] ซึ่งแปลว่า “พระสูตรที่ว่าด้วยการหมุนวงล้อแห่งธรรม” หมายถึง “ธรรมมะของพระพุทธองค์ทรงเหมือนวงล้อที่ได้เริ่มเคลื่อนไหวแล้วจากจุดเริ่มต้นในวันนี้” โดยเป็นการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก เพื่อโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ได้แก่ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ในวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนานี้ เสมือนดั่งปาฏิหาริย์ที่ทำให้บังเกิดพระรัตนตรัยครบทั้ง 3 ประการ ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เปรียบดั่งการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง “พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงปฐมเทศนานี้ในวันรุ่งขึ้นจากที่เสด็จไปถึงคือได้ทรงแสดงในวันเพ็ญของเดือนอาสาฬหะ หรือเดือน 8 หน้าวันเข้าพรรษา ซึ่งเป็นวันที่ได้

[3] สำ.ม. (ไทย) 19/1081/367, ขุ.ป. (ไทย) 31/30/358.

ประกอบพิธีอาสาฬหบูชา”[4] ค่ำวันนั้น พระองค์ประทับแรมอยู่กับปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 วันรุ่งขึ้น ซึ่งตรงกับวันเพ็ญ เดือน อาสาฬหะ พระผู้พระภาคทรงประกาศพระธรรมจักรนั้นแล้ว พระองค์ทรงเริ่มแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนับเป็นเทศนากัณฑ์แรก โปรดฤาษีปัญจวัคคีย์เหล่านั้น[5] โดยใจความคือ ทรงยกที่สุด 2 ฝ่าย ได้แก่ การประกอบตนให้ลำบากด้วยการทรมานกาย และการไม่ประกอบตนให้เพลิดเพลินในกามสุข ซึ่งทั้ง 2 นี้นับว่าเป็นของเลวทรามไม่ควรเสพ เฉพาะทางสายกลางเท่านั้นที่เป็นข้อปฏิบัติอันสมควร

จากนั้นทรงแสดงทางสายกลาง ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาโดยมีหลักปฏิบัติเป็นองค์ประกอบ 8 ประการ เรียกว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ[6] หลังจากนั้นจึงทรงสรุปด้วย อริยสัจ 4 ประการ[7] แปลว่า ความจริงอันประเสริฐหรือความจริงของพระอริยะ มรรค คือ อริยสัจข้อสุดท้ายเป็นหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือเป็นระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา อันเป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้ชีวิตมนุษย์ดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดคือ ความพ้นจากทุกข์อริยมรรคนี้มีองค์ประกอบที่เป็นเนื้อหาหรือรายละเอียดของการปฏิบัติ 8 ประการ คือ อริมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) สัมมาสติ(ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ(ความมีจิตตั้งมั่นชอบ)[8] พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า เมื่อรู้ถึงสิ่งเหล่านี้แล้วย่อมได้ชื่อว่า ตรัสรู้โดยชอบถึงความ หลุดพ้นและสุดชาติสุดภพเป็นแน่แท้ ขณะที่พระองค์ทรงแสดงธรรมนี้อยู่ท่านโกณฑัญญะได้ส่องญาณ ไปตามจนเกิด “ธรรมจักษุ” หรือดวงตาเห็นธรรม คือ ปัญญา รู้เห็นความจริงโดยเห็นแจ้งชัดว่า “สิ่ง ใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งใดสิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา” เมื่อนั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบจึง เปล่งพระอุทานว่า “อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญ อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญ” แปลว่า “โกณ ฑัญญะรู้แล้วหนอ โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ”[9] ต่อมาท่านโกณฑัญญะจึงได้นามใหม่ว่า “อัญญาโกณฑัญญะ” จากนั้น โกณฑัญญะ ก็ ทูลขออุปสมบท ซึ่งพระพุทธเจ้าประทานอนุญาต โดยทำการอุปสมบทให้แบบเอหิภิกขุอุปสัมปทา นับเป็นพระสงฆ์รูปแรกในพระศาสนาที่บวชตามพระพุทธองค์ จึงทำให้พระรัตนตรัยครบองค์ 3[10] คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จากนั้นปัญจวัคคีย์อีก 4 ท่านจึงขอบวชและท่านเหล่านั้นได้ บรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์ในเวลาต่อมา

หลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อทำที่สุดของทุกข์ ทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางจิตกระทั่งในคืนวัน

---

[4] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **45 พรรษาของพระพุทธเจ้า**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 1.

[5] ขุ.พุทธ. (ไทย) 33/2/554.

[6] วิ.ม. (ไทย) 4/16/21.

[7] วิ.ม. (ไทย) 4/14/18.

[8] วิ.ม. (ไทย) 4/13/16.

[9] วิ.ม. (ไทย) 4/18/25.

[10] ที.สี. (ไทย) 9/3/2.

เพ็ญปุรณมีดิถี ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ภายใต้ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ก็ทรงได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ กำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลาย จนหมดสิ้น พระสัจธรรมที่พระองค์ได้ค้นพบนั้น เรียกว่ามรรคสัจ คือ จัดอยู่ใน “อริยสัจ” หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ พระสัทธรรม คือ ความจริงอันประเสริฐ ตลอดพระชนมายุของพระองค์เป็นเวลา 45 พรรษา ทรงแสดงธรรมมากที่สุด คือ อริยสัจ 4 ดังที่ปรากฏในสีสปาวนสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้ทราบว่า พระธรรมที่ตรัสรู้มีมากมาย ดังใบไม้ประดู่ลายในป่าใหญ่ แต่มิได้ตรัสบอกภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงเฉพาะ “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”[11] พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ธรรมที่เรียกว่าอริยสัจ 4 ได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส[12] โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความหลุดพ้นจากสังสารทุกข์ คือ พระนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ซึ่งพระนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติตาม “อริยสัจ ” ซึ่งเป็นยอดแห่งธรรม เป็นยอดแห่งการปฏิบัติ เมื่อรู้ในอริยสัจ 4 แล้วก็จะต้องกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธและมรรคให้เกิดขึ้นจนได้บรรลุอริยสัจ 4 ในพระนิพพานเป็นที่สุด เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าอริยสัจ 4 ประการ คือ แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

ด้วยเหตุดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจทำวิจัยเรื่อง “กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมการเจริญอริยสัจ 4 ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องถูกวิธี และเพื่อแก้ความสงสัยในการเจริญอริยสัจ 4 ของผู้ปฏิบัติที่มีความสนใจ โดยผู้ปฏิบัติจะได้ประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ให้มีความก้าวหน้าและบรรลุเป้าหมายในการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างถูกต้อง และจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งต่องานวิชาการและผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั่วไปในอนาคตและเพื่อเป็นหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอริยสัจ 4 ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

[11] สำ.ม. (ไทย) 19/110 – 1/613.

[12] อภิ.วิ. (ไทย) 35/189/163.

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตร เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้ กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณวิเสส โดยผู้วิจัยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ปีพุทธศักราช 2556

2. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือและ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. เรียบเรียงตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มาโดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

4. กำหนดประเด็นเพิ่มเติมหรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

5. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

6. สัมภาษณ์ (Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ 11 รูป และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม 9 คน

7. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษาและคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

8. ปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการศึกษา

1. อริยสัจ 4 ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร พบว่า อริยสัจ คือ “ความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงของพระอริยบุคคล” หมายความว่า ถ้าผู้ใดสามารถรู้อริยสัจ 4 ด้วยปัญญา ผู้นั้นก็จะเป็นพระอริยบุคคล และที่ทำให้เป็น ผู้ประเสริฐนั้น ก็เพราะในขณะที่รู้อริยสัจ 4 กิเลสทั้งหลายก็ถูกทำลายหายไปจากจิตของผู้นั้นด้วยคือ จิตจะมีสภาพใสสะอาด บริสุทธิ์ พ้นจากสภาพสามัญชนกลายเป็นพระอริยบุคคล หรือ เป็นบุคคลที่ประเสริฐ อริยสัจดังกล่าวนี้ เจ้าชายสิทธัตถะทรงเป็นผู้ค้นพบหรือได้ตรัสรู้เป็นบุคคลแรกในโลกจึงทำให้พระองค์ทรงเป็นพระพุทธเจ้าหรือเป็นบุคคลผู้ประเสริฐกว่าเทวดา และ มนุษย์ทั้งหลาย เพราะรู้อริยสัจ 4 ประการ คือ 1) ทุกขสัจ เพราะเป็นเหตุให้เกิดทั้งทุกข์กาย และทุกข์ใจต่างๆ นานา หมายความว่าเป็นสภาวธรรมที่เป็นทุกข์อย่างแท้จริง 2) สมุทยสัจ คือ ความปรารถนา ความอยาก ความต้องการในทุกขสัจ กล่าวคือ อุปาทานขันธ์ 5 3) นิโรธสัจ อันเป็นเหตุแห่งการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นสภาวะที่สงบจากกิเลสด้วยมรรคญาณได้แล้ว ย่อมสามารถที่จะตัดสินได้ตามความเป็นจริงว่า รูปนามขันธ์ 5 ที่เกิดดับอยู่

ตลอดเวลานั้นล้วนแต่เป็นทุกข์ 4) มัคคสัจ มรรค 8 อันประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

ความสำคัญของอริยสัจ 4 พระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนให้เห็น สาเหตุแห่งการเร่ร่อนในวัฏฏสงสาร เพราะไม่ตรัสรู้และแทงตลอดอริยสัจ 4 ดังใจความว่าครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จไปประทับอยู่ที่โกฏิคาม ทรงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายในโกฏิ คามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้ เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทง ตลอดอริยสัจ 4 ได้แก่ เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้ เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทง ตลอดทุกขอริยสัจ ฯลฯ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย แต่บัดนี้ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้ว เราและพวกเธอตัดตัณหาในภพได้ เด็ดขาด ตัณหาที่จะนำไปเกิดสิ้นแล้ว บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป” มีนิคมคาถา เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็น อริยสัจ 4 เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป

การตามรู้อริยสัจ 4 ในวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดรู้ทำให้เข้าใจทุกขสัจตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นเหตุให้ละสมุทัยได้ชั่วคราว ทำให้เกิดความรู้แจ้ง และพัฒนาวิปัสสนามรรคให้เจริญ ด้วยเหตุนี้ ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สภาวธรรม จึงเป็นการกระทำกิจเกี่ยวกับอริยสัจทั้ง 4 อย่างไปพร้อมกัน คือ กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญมรรค ด้วยการปฏิบัติธรรมเช่นนี้ วิปัสสนามรรคย่อมรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 และเมื่อวิปัสสนามรรคเจริญเต็มที่ โลกุตตรมรรคที่เห็นแจ้งพระนิพพานย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่บรรลุมรรคนั้น โลกุตตรมรรคที่นำโดยสัมมาทิฏฐิได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์เกิดขึ้น

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ การทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญในหมู่ชนผู้ประเสริฐเป็นปัญญาที่เห็นสภาวธรรมต่าง ๆ เป็นการเจริญปัญญาจนรู้รูปนามตามความ เป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนกระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามว่า เป็นสัตว์ เป็น บุคคลตัวตน เรา เขา ออกจากจิตใจเสียได้ ซึ่งนำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ มรรคผล นิพพานในที่สุด มี แนวทางการปฏิบัติอยู่ 4 วิธี ได้แก่ (1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถะนำหน้า (2) การเจริญ สมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า (3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับสมถะควบคู่กันไป และ(4) การปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาที่มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ องค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาเจตสิก

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอารมณ์ 6 หมวด คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ธรรม หลักธรรมที่เกื้อหนุนการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ แบ่งออกเป็น 7 หมวด คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 โดยมีแนวทางการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความสิ้นทุกข์ มี 2 ประการ คือ (1) แนวทางการปฏิบัติแบบสมถยานิก คือ การเจริญสมถะก่อนจึงมาเจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลที่ปฏิบัติจนจิตตั้ง มั่นมีสมาธิ ปราศจากนิวรณ์แล้วจะเกิดสภาวธรรมที่

จิตมีการพิจารณาเห็นความจริงของรูปนาม เรียกว่า วิปัสสนาฌาน โดยการมีองค์ฌานทั้ง 5 นั้น ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็ยังไม่ เพียงพอที่จะเป็นผู้บรรลุวิปัสสนาภาวนาฌานได้ เพราะจิตจะต้องมีปัญญารู้แจ้งธรรมะ รู้เห็นว่ารูป นามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน และ (2) แนวทางการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิก คือ การปฏิบัติที่ ต้องเริ่มต้นจากการฝึกสติสัมปชัญญะ หรือที่เรียกว่า สัมมาสติในมรรค 8 ก่อน จนกระทั่ง สัมมาสติตั้ง มั่นเป็นสัมมาสมาธิ เกิดจิตรู้ขึ้นแล้วให้จิตรู้นั้นเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ (1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะแก่คนซึ่งมีตัณหาจริตกล้าปัญญาน้อย หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกรู้ที่ทางกาย หรือระลึกที่อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การฝึกแบบกายานุปัสสนามีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ฝึก คลายความยึดติดอยู่ในร่างกาย จนกระทั่งบอกตัวเอง ได้ว่าร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าพอต่อการยึดติดใด ๆ (2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็น กัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนที่มีตัณหาจริตอ่อน ปัญญากล้า หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและ ความเพียรระลึกพิจารณากำหนดความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น ๆ (3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนที่มีทิฏฐิจริตกล้า ปัญญาน้อย หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะ และความเพียรกำหนดรู้ให้ทันจิต คือ ให้รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มี ราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ใน ขณะนั้น ๆ และ(4) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ เหมาะกับคนที่มีทิฏฐิจริตอ่อน ปัญญากล้า หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล อันได้แก่ โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 และการพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล ได้แก่ นิวรณ์ 5 และการพิจารณากำหนดรู้ทันธรรม ทั้งหลายที่เป็นกลาง ๆ อันได้แก่ขันธ์ 5 อายตนะ 12 อานิสงส์ของการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสเทศนามหาสติปัฏฐานสูตรแล้วได้ตรัสถึงอานิสงส์ 2 ประการคือ บรรลุพระอรหัตตผลในชาติปัจจุบัน หากยังมีอุปาทิคือสังโยชน์ 1๐หรือ อนุสัย (มีกามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ และอวิชชา) เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)คือ เป็นผู้จะได้บรรลุพระอรหัตตผล หรือพระอนาคามิผล ในชาตินี้เป็นแน่นอนภายใน 7ปี หรือลดลงไปจนถึงเพียง 7 วัน

3. การนำเสนอกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า กระบวนการกำหนดรู้ทุกข์ในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการเห็นสภาพธรรมที่เกิดดับ เป็นไปกับด้วยสังสารวัฏฏ์ เป็นไปในฝ่ายเกิด สภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้นจริงๆ ไม่พ้นไปจากความเกิดขึ้นเป็นไปของนามธรรม กับรูปธรรมเลย และถึงว่าแม้ว่าจะไม่ปวดหัว จะไม่ตัวร้อน จะไม่เจ็บป่วย ก็เป็นทุกข์ สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้นเป็นทุกข์ เพราะตั้งอยู่ไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็น

เป็นทุกข์ ได้ยิน เป็นทุกข์ ได้กลิ่น เป็นทุกข์ เป็นต้น ที่ควรจะได้ฟัง ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างแท้จริงว่าเป็นเพียงสภาพธรรมแต่ละอย่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เท่านั้นจริงๆ การกำหนดรู้ทุกข์ ไม่ใช่ด้วยตัวตน แต่ด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นทำกิจรู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นธรรม ไม่ใช่เรา เป็นไปเพื่อขัดเกลาละคลายการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เพราะได้รู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน

กระบวนการละสมุทัยในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการละตัณหา อันเป็นธรรมที่ควรละ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งตัณหาหรือความอยาก ตามนัยแห่งคำสอนของศาสนาพุทธแบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ 1) กามตัณหา ได้แก่ ความทะยานอยากในกามคุณคือ สิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 หรือพูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ ความอยากมีในสิ่งที่ตนเองต้องการ 2) ภวตัณหา ได้แก่ ความทะยานอยากเป็นในสิ่งที่ตนต้องการจะเป็น 3) วิภวตัณหา ได้แก่ ความไม่อยากเป็นในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการจะเป็น ตัณหาทั้ง 3 ประการนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และทุกข์อันเกิดจากความอยากหรือเกิดขึ้นได้กับคนทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนคือ คนที่ยังมีกิเลสประเภทนี้อยู่ เพียงแต่มากน้อยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับการควบคุมจิตใจ โดยการปฏิบัติธรรมและธรรมที่จะนำมาปฏิบัติเพื่อควบคุมความอยาก 3 ประการนี้ก็คือ สันโดษ ซึ่งมีอยู่ 3 ประการ คือ 1) ยถาลาภสันโดษ ได้แก่ ความยินดีตามที่ตนหามาได้โดยความชอบธรรม ไม่ขวนขวายแสวงหาเกินไปกว่าที่ตนพึงมีพึงได้โดยความชอบธรรม 2) ยถาพลสันโดษ ได้แก่ ยินดีตามที่หามาได้ตามกำลังกาย และความรู้ ความสามารถของตนไม่แสวงหาเกินกำลังกาย กำลังความรู้ กำลังความสามารถ และกำลังทรัพย์ของตน 3) ยถาสารุปปสันโดษ ได้แก่ ยินดีตามที่เหมาะสมกับเพศภาวะ และสถานะทางสังคมของตน

กระบวนการทำให้แจ้งนิโรธในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อความดับทุกข์หรือสิ่งที่ใช้ดับทุกข์ ด้วยการเข้าใจในความทุกข์อันมีตัณหาเป็นสาเหตุที่ทุกชีวิตไม่สามารถหลีกพ้นได้เมื่อจิตมองเห็นถึงความดับทุกข์ คือ จิตสงบไม่มีความยินดีหรือไม่ยินดีกับความทุกข์ที่เกิด อันประกอบขึ้นด้วยการหลุดพ้นแห่งกิเลสทั้งปวง นั่นคือ พระนิพพาน ที่ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิทั้งหลาย การเข้าถึงนิโรธของปุถุชนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตนั้น เป็นเพียงการดับทุกข์ที่เป็นกิเลสพื้นฐานทั่วไป มิใช่การดับซึ่งกิเลสแห่งพระนิพพาน เรียกการเข้าถึงนิโรธในลักษณะนี้ว่า การดับทุกข์ชั่วขณะหรือนิพพานชั่วขณะ (ตพังคนิพพาน) ธรรมอันช่วยทำให้เข้าถึงนิโรธได้นั้น ท่านกล่าวให้พึงใช้หลักธรรมที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ 3 อันประกอบด้วย– อนิจจัง คือ ทุกสรรพสิ่งไม่มีความเที่ยง– ทุกขัง คือ ทุกสรรพสิ่งย่อมมีความทุกข์– อนัตตา คือ ทุกสรรพสิ่งย่อมไม่มีตัวตน ไม่สามารถทำให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหมายได้ทุกอย่าง

กระบวนการทำมรรคให้เจริญในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อทำมรรคมีองค์ 8 ให้เกิดขึ้นในจิตใจ จึงเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงทัศนะและปัญญาโดยให้เดินทางสายกลาง เพราะมรรคมีองค์ 8 ประการเป็นธรรมอันประเสริฐ อันนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้น มีอยู่ 8 ประเภท คือ (1) สัมมาทิฏฐิ คือความเข้าใจถูกต้อง (2) สัมมาสังกัปปะ คือความใฝ่ใจ

ถูกต้อง (3) สัมมาวาจา คือการพูดจาถูกต้อง (4) สัมมากัมมันตะ คือการกระทำถูกต้อง (5) สัมมาอาชีวะ คือการ ดำรงชีพถูกต้อง (6) สัมมาวายามะ คือความพากเพียรถูกต้อง (7) สัมมาสติ คือการระลึกประจำใจ ถูกต้อง และ (8) สัมมาสมาธิ คือการตั้งใจมั่นถูกต้อง เป็นหลักธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางจิตจึงละเอียดอ่อนลึกซึ้งมากกว่าหลักธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางกายถ้ามองมรรค 8 ตามนัยพระพุทธศาสนา คือสิกขา 3 ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาผู้เจริญตามมรรคมีองค์ 8 บริบูรณ์แล้ว ย่อมได้จึงเป็นเหตุให้เกิดวิชชา คือ ความรู้ ความรู้ทั่วถึงตามความเป็นจริง หรือตรงตามความเป็นจริง เป็นธรรมฝ่ายกุศล มีลักษณะสามารถตัดอวิชชาให้ขาดสิ้น วิชชาเปรียบเหมือนแสงสว่าง เพราะเป็นแสงสว่างที่ส่องทางดำเนินเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ทั้งในปัจจุบัน และอนาคตได้ สามารถกำจัดกิเลสได้ตามลำดับขั้น ซึ่งก็มีศัพท์ที่เป็นชื่อใช้แทนกันได้ เช่น ญาณ ปัญญา วิปัสสนา และสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น เป็นผลที่ได้มาจากการเจริญเจริญมรรคมีองค์ 8

อภิปรายผล

1. อริยสัจ 4 ในธัมมจักกัปปวัตนสูตร พบว่า อริยสัจ คือ “ความจริงอันประเสริฐ” หมายความว่า ถ้าผู้ใดสามารถรู้อริยสัจ 4 ด้วยปัญญา ผู้นั้นก็จะเป็นพระอริยบุคคล ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ ในขณะที่รู้อริยสัจ 4 กิเลสทั้งหลายก็ถูกทำลายหายไปจากจิตของผู้นั้นด้วย คือ จิตจะมีสภาพใสสะอาด บริสุทธิ์ พ้นจากสภาพสามัญชนกลายเป็นพระอริยบุคคล อันได้แก่ อริยสัจ 4 ประการ คือ 1) ทุกขสัจ เพราะเป็นเหตุให้เกิดทั้งทุกข์กาย และทุกข์ใจต่างๆ นานา หมายความว่า เป็นสภาวธรรมที่เป็นทุกข์อย่างแท้จริง 2) สมุทยสัจ คือ ความปรารถนา ความอยาก ความต้องการในทุกขสัจ กล่าวคือ อุปาทานขันธ์ 5 3) นิโรธสัจ อันเป็นเหตุแห่งการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นสภาวะที่สงบจากกิเลสด้วยมรรคญาณได้แล้ว ย่อมสามารถที่จะตัดสินได้ตามความเป็นจริงว่า รูปนามขันธ์ 5 ที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลานั้นล้วนแต่เป็นทุกข์ 4) มัคคสัจ มรรค 8 อันประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

ความสำคัญของอริยสัจ 4 พระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนให้เห็นสาเหตุแห่งการเร่ร่อนในวัฏฏสงสาร เพราะไม่ตรัสรู้และแทงตลอดอริยสัจ 4 ดังใจความว่าครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จไปประทับอยู่ที่โกฏิคาม ทรงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายในโกฏิคามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้ เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทงตลอดอริยสัจ 4 ได้แก่ เราและพวกเธอเร่ร่อนไปตลอดเวลานานถึงเพียงนี้ เพราะไม่ตรัสรู้และไม่แทง ตลอดทุกขอริยสัจ ฯลฯ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธอริยสัจ ฯลฯ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย แต่บัดนี้ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจ อันเราและพวกเธอได้ตรัสรู้และแทงตลอดแล้ว เราและพวกเธอตัดตัณหาในภพได้ เด็ดขาด ตัณหาที่จะนำไปเกิดสิ้นแล้ว บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป” มีนิคมคาถา เพราะไม่เห็นอริยสัจ 4 ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็น อริยสัจ 4 เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป

การตามรู้อริยสัจ 4 เพื่อการวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดรู้ทำให้เข้าใจทุกขสัจตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นเหตุให้ละสมุทัยได้ชั่วคราว ทำให้เกิดความรู้แจ้ง และพัฒนาวิปัสสนามรรคให้เจริญ ด้วยเหตุนี้ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรกำหนดรู้สภาวธรรม จึงเป็นการกระทำกิจเกี่ยวกับอริยสัจทั้ง 4 อย่างไปพร้อมกัน คือ กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง และเจริญมรรค ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเช่นนี้ เป็นวิปัสสนามรรค ย่อมรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเจริญเต็มที่ โลกุตตรมรรคที่เห็นแจ้งพระนิพพานย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่บรรลุมรรคนั้น โลกุตตรมรรคที่นำโดยสัมมาทิฏฐิได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์เกิดขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ธัมมจักกัปปวัตนสูตร” มีเนื้อความกล่าวถึง ทุกขอริยสัจ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า ในบรรดาอริยสัจ 4 ทุกขอริยสัจ คือ อุปาทานขันธ์ 5 ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 เป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ ทุกขอริยสัจ ตามความเป็นจริงนั้น มีได้ด้วยการระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้ม รส กระทบสัมผัส และคิดนึก ในการกำหนดรู้ทุกขอริยสัจตามวิธีที่กล่าวมานี้ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นธรรมที่ควรเจริญก็ได้รับการพัฒนาให้เจริญงอกงามขึ้นทุกขอริยสัจที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา ชื่อว่า อารัมมณะ

2 การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ การทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญในหมู่ชนผู้ประเสริฐเป็นปัญญาที่เห็นสภาวธรรมต่าง ๆ เป็นการเจริญปัญญาจนรู้รูปนามตามความ เป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนกระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามว่า เป็นสัตว์ เป็น บุคคลตัวตน เรา เขา ออกจากจิตใจเสียได้ ซึ่งนำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ มรรคผล นิพพานในที่สุด มี แนวทางการปฏิบัติอยู่ 4 วิธี ได้แก่ (1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถะนำหน้า (2) การเจริญ สมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า (3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับสมถะควบคู่กันไป และ(4) การปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาที่มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ องค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาเจตสิก

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอารมณ์ 6 หมวด คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ธรรม หลักธรรมที่เกื้อหนุนการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ แบ่งออกเป็น 7 หมวด คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 โดยมีแนวทางการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความสิ้นทุกข์ มี 2 ประการ คือ (1) แนวทางการปฏิบัติแบบสมถยานิก คือ การเจริญสมถะก่อนจึงมาเจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลที่ปฏิบัติจนจิตตั้ง มั่นมีสมาธิ ปราศจากนิวรณ์แล้วจะเกิดสภาวธรรมที่จิตมีการพิจารณาเห็นความจริงของรูปนาม เรียกว่า วิปัสสนาฌาน โดยการมีองค์ฌานทั้ง 5 นั้น ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็ยังไม่ เพียงพอที่จะเป็นผู้บรรลุวิปัสสนาภาวนาฌานได้ เพราะจิตจะต้องมีปัญญารู้แจ้งธรรมะ รู้เห็นว่ารูป นามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน และ (2) แนวทางการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิก คือ การปฏิบัติที่ ต้องเริ่มต้นจากการฝึกสติสัมปชัญญะ หรือที่เรียกว่า สัมมาสติในมรรค 8

ก่อน จนกระทั้ง สัมมาสติตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เกิดจิตรู้ขึ้นแล้วให้จิตรู้นั้นเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ (1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะแก่คนซึ่งมีตัณหาจริตกล้าปัญญาน้อย หลักการ ปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกรู้ที่ทางกาย หรือระลึกที่อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การฝึกแบบกายานุปัสสนามีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ฝึก คลายความยึดติดอยู่ในร่างกาย จนกระทั่งบอกตัวเองได้ว่าร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าพอต่อการยึดติดใด ๆ (2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็น กัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนที่มีตัณหาจริตอ่อน ปัญญากล้า หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและ ความเพียรระลึกพิจารณากำหนดความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น ๆ เมื่อจิตใจเกิด ความทุกข์ ความสุข หรือเฉย ๆ ก็รู้ว่า มีทุกข์ มีสุข หรือเฉย ๆ รู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้ อย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร (3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนที่มีทิฏฐิจริตกล้า ปัญญาน้อย หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะ และความเพียรกำหนดรู้ให้ทันจิต คือ ให้รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มี ราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ใน ขณะนั้น ๆ และ(4) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนที่มีทิฏฐิจริตอ่อน ปัญญากล้า หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียร ระลึกพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล อันได้แก่ โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 และการ พิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล ได้แก่ นิวรณ์ 5 และการพิจารณากำหนดรู้ทันธรรม ทั้งหลายที่เป็นกลาง ๆ อันได้แก่ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ซึ่งมีอานิสงส์ของการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสเทศนามหาสติปัฏฐานสูตรแล้วได้ตรัสถึงอานิสงส์ 2 ประการคือ บรรลุพระอรหัตตผลในชาติปัจจุบัน หากยังมีอุปาทิคือสังโยชน์ 10 หรือ อนุสัย (มีกามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ และอวิชชา) เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) คือ เป็นผู้จะได้บรรลุพระอรหัตตผล หรือพระอนาคามิผล ในชาตินี้เป็นแน่นอนภายใน 7 ปี หรือลดลงไปจนถึงเพียง 7 วัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระอำนาจ ขนฺติโก (ภาคาหาญ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4” ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติปัฏฐานต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลาง แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน

3. กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พบว่า กระบวนการกำหนดรู้ทุกข์ในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการเห็นความทุกข์ คือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ โดยย่อ

อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีความบีบคั้น มีปัจจัยปรุงแต่ง ทำให้เดือดร้อน และแปรเปลี่ยนไปคือไม่เที่ยง นี้เป็นการรู้โทษแห่งทุกข์ทั้งหลาย ที่เป็นทุกขสัจ นี้เป็นกิจของทุกขสัจที่ควรกำหนดรู้ ซึ่งสอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ได้กล่าวไว้ว่า ในบรรดาอริยสัจ 4 ทุกขอริยสัจ คือ อุปาทานขันธ์ 5 ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 เป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ ทุกขอริยสัจ ตามความเป็นจริงนั้น มิได้ด้วยการระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้ม รสกระทบสัมผัส และคิดนึก ในการกำหนดรู้ทุกขอริยสัจตามวิธีที่กล่าวมานี้ กระบวนการละสมุทัยในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการละตัณหา อันเป็นธรรมที่ควรละ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งตัณหาหรือความอยาก ตามนัยแห่งคำสอนของศาสนาพุทธแบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ 1) กามตัณหา ได้แก่ ความทะยานอยากในกามคุณคือ สิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 หรือพูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ความอยากมีในสิ่งที่ตนเองต้องการ 2) ภวตัณหา ได้แก่ ความทะยานอยากเป็นในสิ่งที่ตนต้องการจะเป็น 3) วิภวตัณหา ได้แก่ ความไม่อยากเป็นในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการจะเป็น

กระบวนการทำให้แจ้งนิโรธในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อความดับทุกข์หรือสิ่งที่ใช้ดับทุกข์ ด้วยการเข้าใจในความทุกข์อันมีตัณหาเป็นสาเหตุที่ทุกชีวิตไม่สามารถหลีกพ้นได้ เมื่อจิตมองเห็นถึงความดับทุกข์ คือ จิตสงบไม่มีความยินดีหรือไม่ยินดีกับความทุกข์ที่เกิด อันประกอบขึ้นด้วยการหลุดพ้นแห่งกิเลสทั้งปวง นั่นคือ พระนิพพาน ที่ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิทั้งหลายซึ่งสอดคล้องกับสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส ได้กล่าวไว้ในหนังสือปฐมสมโพธิกถาว่า อริยสัจ 4 มีความจริงอยู่ 4 ประการคือ การมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และ หนทางไปสู่ความดับทุกข์ ความจริงเหล่านี้เรียกว่า อริยสัจ 4 กระบวนการทำมรรคให้เจริญในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อทำมรรคมีองค์ 8 ให้เกิดขึ้นในจิตใจ จึงเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงทัศนะและปัญญา โดยให้เดินทางสายกลาง เพราะมรรคมีองค์ 8 ประการเป็นธรรมอันประเสริฐ อันนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้น มีอยู่ 8 ประเภท คือ (1) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเข้าใจถูกต้อง (2) สัมมาสังกัปปะ คือความใฝ่ใจถูกต้อง (3) สัมมาวาจา คือ การพูดจาถูกต้อง (4) สัมมากัมมันตะ คือการกระทำถูกต้อง (5) สัมมาอาชีวะ คือ การดำรงชีพถูกต้อง (6) สัมมาวายามะ คือ ความพากเพียรถูกต้อง (7) สัมมาสติ คือ การระลึกประจำใจ ถูกต้อง และ (8) สัมมาสมาธิ คือ การตั้งใจมั่นถูกต้อง เป็นหลักธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติทางจิตจึงละเอียดอ่อนซึ่งสอดคล้องกับสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่ยินดีในการเจริญภาวนาแล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นแจ้งอริยสัจ 4 ด้วยมรรคปัญญา ย่อมบรรลุมรรค ผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงสามารถระงับความโศกเศร้า และความคร่ำ ครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ได้แล้ว เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิด ในภพใหม่ได้รับทุกข์ และโทมนัสอีก เป็นผู้บรรลุมรรคญาณ 4

องค์ความรู้ใหม่

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ทำให้สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้เป็นองค์ความรู้เพื่อเป็นกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเพื่อเป็นผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อเสริมสร้างให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งๆขึ้นไปโดยส่วนรวม

ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ถือว่ามีคุณค่าและเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าเป็นรูปแบบ “SOCP MODEL” ดังนี้



ภาพที่ .1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

1. ทุกข์ (Suffering) = กระบวนการกำหนดรู้ทุกข์ในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการเห็นความทุกข์ คือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

2. สมุทัย (Origin of suffering) = กระบวนการละสมุทัยในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการละตัณหา อันเป็นธรรมที่ควรละ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งตัณหาหรือความอยาก ได้แบ่งออกเป็น 3 ประการด้วยกัน คือ 1)

กามตัณหา ได้แก่ ความทะยานอยากในกามคุณ 2) ภวตัณหา ได้แก่ ความทะยานอยากเป็นในสิ่งที่ตนต้องการจะเป็น 3) วิภวตัณหา ได้แก่ ความไม่อยากเป็นในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการจะเป็น

3. นิโรธ (Cessation of suffering) = กระบวนการทำให้แจ้งนิโรธในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การดับของทุกขสัจที่เป็นรูปนามทั้งหมด เมื่อนักปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้วย่อมหยั่งเห็นว่า รูปนามทั้งหมดเป็นทุกข์ และปราศจากตัณหาที่เพลิดเพลินยินดีในรูปนาม ด้วยเหตุนี้ อุปาทานขันธ์ 5 ที่ควรจะเกิดขึ้นย่อมดับไปไม่เกิดอีก จัดเป็นความดับที่ไม่มีขันธ์เหลืออยู่ซึ่งเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน

4. มรรค (Path to cessation of suffering) = กระบวนการทำมรรคให้เจริญในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อทำมรรคมีองค์ 8 ให้เกิดขึ้นในจิตใจ จึงเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงทัศนะและปัญญา โดยให้เดินทางสายกลาง เพราะมรรคมีองค์ 8 ประการเป็นธรรมอันประเสริฐ อันนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้น

บทสรุป

อริยสัจ 4 ประการไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ทรงแสดงแก่นักบวชปัญจวัคคีย์ว่า ทุกขอริยสัจ คือ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนาเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อความยึดมั่นขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันนำไปเกิดอีก เป็นความเพลิดเพลินและความกำหนัด ทำให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความที่ตัณหาดับไปอย่างไม่มีเหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสลัดทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอารมณ์ 6 หมวด คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ธรรม หลักธรรมที่เกื้อหนุนการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ แบ่งออกเป็น 7 หมวด คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 โดยมีแนวทางการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความสิ้นทุกข์ มี 2 ประการ คือ (1) แนวทางการปฏิบัติแบบสมถยานิก คือ การเจริญสมถะก่อนจึงมาเจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลที่ปฏิบัติจนจิตตั้ง มั่นมีสมาธิ ปราศจากนิวรณ์แล้วจะเกิดสภาวธรรมที่จิตมีการพิจารณาเห็นความจริงของรูปนาม เรียกว่า วิปัสสนาญาน

กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คืออริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และทรงสอนว่า เป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา หากใครสามารถรู้แจ้งด้วยปัญญาอย่างถ่องแท้ จะสามารถดับทุกข์ได้จริง กลายเป็นพระอริยบุคคล หลุดพ้นจากวัฏสงสารโดยสิ้นเชิง องค์ประกอบของอริยสัจ 4 คือ 1) ทุกขสัจ ความจริงของทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากของรัก ความ

ผิดหวัง ฯลฯ รวมถึงขันธ์ 5 ทั้งหมด เพราะเป็นสิ่งไม่เที่ยงและทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 2) สมุทยสัจ ความจริงของเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา ได้แก่ ความอยาก ความยึดติด ความทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส และความมีความเป็นต่าง ๆ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ 3) นิโรธสัจ ความจริงของความดับทุกข์ เป็นสภาวะที่ดับตัณหาโดยสิ้นเชิง ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีก เป็นความสงบเย็นอย่างแท้จริง เรียกว่า พระนิพพาน 4) มัคคสัจ ความจริงของหนทางดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นวิถีทางปฏิบัติที่นำไปสู่พระนิพพาน การที่สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบนั้น เพราะไม่รู้แจ้งอริยสัจ 4 แต่เมื่อรู้แจ้งและแทงตลอดแล้ว ตัณหาที่นำไปเกิดก็ถูกทำลาย ไม่ต้องเวียนว่ายอีกต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เปนแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความพ้นจากทุกข์

2) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ

3) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการ ประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากการวิจัย “กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ดังนี้

1) หลักธรรมอริยสัจ 4 สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ ในระยะสั้น และระยะยาว โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โรงเรียนพระปริยัติธรรม เป็นต้น

3) กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ควรมีการเผยแผ่ในด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัย “กระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ดังนี้

1) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองในชุดรูปแบบอื่น ๆ เกี่ยวกับกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

2) ควรมีการวิจัยกับผู้ที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

3) ควรมีการวิจัยในเชิงปริมาณเกี่ยวกับกระบวนการกำหนดอริยสัจในธัมมจักกัปปวัตนสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาอฏฺกถา**. กรุงเทพมหนคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, 2532.

_____. **วิสุทฺธิมคฺคปกรณ**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์วิญญาณ, 2539.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ไตรลักษณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2554.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.9. M.A., Ph.D.). ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). **45 พรรษา ของพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ 5. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่ง พระอริยเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2554.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิจารณ์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, 2536.