

การดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา The Cessation of Suffering Physical and Mental According to Buddhism

พระสัจชัย ทิพย์ไธส

Phra Sanchai Thiposot

พระกิตติธัช รัสาดาน

Phra kittitat rutsadadan

เดชาวัต บุญสวัสดิ์

Dechawat Boonsawasd

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahakut Rajabhat University Lanna Campus

E-mail : sunchait65@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 24 มกราคม 2566

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 6 มีนาคม 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 18 เมษายน 2566

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้กล่าวถึง 1) วิธีการแก้ทุกข์ทางใจตามแนวพระพุทธศาสนา คือการฝึกสติ รู้จักตนเอง รู้จักมองชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ให้หลงกับโลกธรรม อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ทำให้ทุกข์เบาบางลง ทำให้ใจสงบมากขึ้นจากความเข้าใจ ใช้แนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตร เป็นการฝึกใจให้อยู่หนึ่งกับตนเอง ไม่สนใจออกไปภายนอก มีสิ่งมากระทบก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนช่วยขัดเกลาจิตใจ มีความสุขกับปัจจุบัน 2) ใช้หลักการสมาธิกับการเรียน การทำงาน การกำหนดทิศทางและหลักการในการใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท มีเมตตากับมนุษย์ด้วยกัน มองชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ใช้ความข่มใจ และมีความจริงใจกับตัวเอง มุ่งมั่นจนกว่าจะประสบความสำเร็จในเป้าหมาย 3) การฝึกการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรไปใช้อย่างต่อเนื่องให้เห็นคุณค่า สามารถนำมาประยุกต์ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ เพื่อพัฒนาชีวิตและสร้างชีวิตที่ดีให้กับตนเองและเกิดสันติสุขกับสังคมต่อไป

คำสำคัญ : การดับทุกข์, กายและจิตใจ, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article shows 1) the method for the cessation of suffering from the mental approach of Buddhism. With the practice of mindfulness, self-esteem, knowing everything they are, and delusion because of suffering. It is reducing suffering and having an understanding of mindfulness, Use the Anapanasati Sutra meditation method. It is an exercise of the mind to be still with oneself. Try to save your mind from being pessimistic, and be happy in the present time. 2) use

meditation in the study, working, principle to use life, not to neglect wisdom, and try to have loving-kindness with all, have the perspective to everything is impermanent, patient, sincerely with ourself, try to do until having to the goal. 3) training meditation from Anapanasati Sutra can apply in daily life for value, to develop our life in the right thought and peaceful in society.

Keywords : cessation of suffering, body and mind, Buddhism

บทนำ

สภาพปัญหาจากการศึกษาพบว่าปัญหาสังคม อาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะที่ผู้คนในสังคมยอมรับไม่ได้ อาจเกิดจากความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์หรืออาจเกิดจากปัจจัยทางสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่ไม่เหมาะสม เป็นต้นว่า ความแห้งแล้ง ภัยธรรมชาติ สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ผู้คนในสังคมมีการเบี่ยงเบนความสัมพันธ์ไปจากเดิม และสถาบันทางสังคมก็ทำหน้าที่ไม่ครบสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม ดังนี้ (โรงเรียนดิจิทัล, 2565) ปัญหาสังคม [ออนไลน์].) ปัญหายาเสพติด กำลังระบาดในหมู่เยาวชน ปัจจุบันประเทศไทยมีคนติดสิ่งเสพติดมากกว่าสองล้านคน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชน สารเสพติดที่ระบาดในประเทศไทย เช่น ผิ่น กัญชา เฮโรอีน และแอมเฟตามีนซึ่งในประเทศไทยมีแนวโน้มขยายตัวมากขึ้นด้วยมี การลักลอบนำเข้ามายังบริเวณชายแดนได้และภาคเหนือของไทย ปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหาเด็กและเยาวชน ในสังคมไทยเป็นปัญหาที่สำคัญและมีความหลากหลาย เช่น เด็กเร่ร่อน ปัญหาเด็กติดยาเสพติด มั่วสุมตามสถานที่บันเทิง และปัญหาเหยื่อของโฆษณาทำให้เป็นผู้บริโภคนิยม

ปัญหาทุจริตคอร์รัปชัน ปัญหาทุจริตคอร์รัปชันเป็นปัญหาที่อยู่ในสังคมไทยมาเป็นเวลานาน และนับวันยิ่งรุนแรงมากยิ่งขึ้น ปัญหาคอร์รัปชันทำให้ประเทศชาติต้องสูญเสียงบประมาณที่ต้องนำมาใช้ในการพัฒนาประเทศชาติเป็นเวลามากมหาศาล เช่น การทุจริตของข้าราชการ บางคนในการจัดซื้อวัสดุเพื่อนำมาสร้างถนนทำให้ได้วัสดุที่ไม่มีคุณภาพแต่ราคาสูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชาชนโดยตรงเพราะ ประชาชนต้องใช้ถนนในการสัญจร หากถนนไม่ดี ชำรุด หรือทรุดตัวก็จะทำให้ประชาชนเดือดร้อนเกิดอันตรายต่อชีวิตและ ทรัพย์สินได้ ปัญหาความยากจน ความยากจน คือ สภาพการดำรงชีวิตของบุคคลที่มีรายได้ไม่พอกับรายจ่ายไม่สามารถจะหาสิ่งจำเป็นมาสนองความต้องการทางร่างกาย และจิตใจได้อย่างเพียงพอจนทำให้บุคคลนั้นมีสภาพความเป็นอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่สังคมวางไว้ ความยากจนขึ้นอยู่กับมาตรฐานของแต่ละสังคม ปัญหาโรคเอดส์ โรคเอดส์ (AIDS : Aquired Deficiency Syndrome) แพร่มาสู่ประเทศไทยจากประเทศตะวันตก ประเทศไทยได้รับ อันตรายจากโรคเอดส์รุนแรงขึ้น โรคเอดส์เกิดจากสาเหตุที่สำคัญ เช่น การสำส่อนทางเพศ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การถ่ายเท เลือดที่ขาดความระมัดระวังปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคเอดส์ ผู้ป่วยจะต้องเสียชีวิตทุกราย ประเทศไทยต้องสูญเสียงบประมาณ จำนวนมากในการรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ ซึ่งเป็นบุคคลที่สังคมรังเกียจ

และจากผลการสำรวจความพึงพอใจของประชาชนต่อการทำงานของรัฐบาลที่มีต่อความสามารถของรัฐบาลในการแก้ไขปัญหาด้านสังคมและเศรษฐกิจ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). การสำรวจความคิดเห็นของประชาชนต่อการบริหารงานของรัฐบาลครบ 2 ปี พ.ศ. 2556. [ออนไลน์].จากการสอบถามประชาชนเกี่ยวกับการแก้ไข ปัญหาด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจของ

รัฐบาล พบว่า สามารถแก้ไขปัญหาได้ใกล้เคียงกัน โดยเห็นว่าแก้ไขได้ ในระดับปานกลางร้อยละ 57.3 และ 54.4 มีเพียงร้อยละ 9.0 และ 8.7 แก้ไขปัญหาได้ในระดับมาก และแก้ไขปัญหาได้ ในระดับน้อย ร้อยละ 25.9 และ 27.2 ส่วนแก้ไขไม่ได้เลย มีเพียงร้อยละ 7.8 และ 9.7 ตามลำดับ ประชาชนได้ให้ ข้อเสนอแนะว่า ประชาชนร้อยละ 15.7 ที่ให้ข้อเสนอแนะต่อการบริหารงานของรัฐบาล ได้แก่ รัฐบาล ควรเร่งแก้ไข ปัญหาเศรษฐกิจ และสินค้าราคาแพง/ควบคุมราคาสินค้า (ร้อยละ 25.1) การบริหารงาน ต้องจริงจัง/โปร่งใส/ไม่โกงกิน และคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก (ร้อยละ 22.0) และควรทำตัว เป็นกลาง สร้างความปรองดอง/ดูแลประชาชนอย่างทั่วถึงไม่แบ่งข้าง แบ่งสี และแบ่งฝ่าย (ร้อยละ 5.0) เป็นต้น

มีคนคิดค้นวิธีการดับทุกข์ต่าง ๆ มากมาย ระดับเบื้องต้น ตั้งเป็นพรกระการเมือง มี นักการเมืองเป็นตัวแทน เพื่อช่วยเหลือประชาชน ปัญหาด้านปากท้อง เป็นปัญหาทางกาย ส่วนปัญหา ทางใจที่มองไม่ปัญหาใหญ่ ระหว่างทุกข์กายกับทุกข์ใจอันใดมีน้ำหนักมากกว่ากัน คิดว่าทางใจจะ มีน้ำหนักมากกว่า ดังมีสำนวนไทยที่ว่า “คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก” และคำเมืองท่าน “ของกินล้าอยู่ดี คนมัก ของฮักอยู่ดีคนเปิงใจ” พระพุทธเจ้าพระองค์ก็บอกว่า มโนปุพพคมมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนม ยา แปลเป็นไทยได้ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจมาก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ คนเราจะทำอะไรก็ตาม ต่างก็ต้องใช้ใจเป็นที่ตั้ง เป็นจุดเริ่ม เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ล้วนเกิดมาจากใจทั้งสิ้น คนที่ ล้มเหลว ย่อมมีความท้อ นั้นก็ย่อมเป็นธรรมดาอย่างหนึ่ง แต่เมื่อใดที่หายเหนื่อยหายท้อก็ต้องเริ่มขึ้น ใหม่อีกครั้ง เพราะว่าคนเราต้องอยู่และก้าวไปด้วยความหวัง เราจะอยู่แบบไร้ซึ่งความหวังมิได้

ขอให้ใจที่มุ่งมั่น จะทำสิ่งใดก็ตาม จริตคำเดียวทำให้สำเร็จทั้งชีวิต ที่เรายังไม่สำเร็จแสดงว่า เราอยู่ระหว่างทางเพื่อการเรียนรู้ วันหนึ่งเราย่อมจะต้องที่หมายเหมือนคนอื่น ๆ ถ้าเราเรียนรู้และ พัฒนาตนเองอย่างไม่หยุดยั้งถ้าตามหลักพระพุทธศาสนาปัญหาความทุกข์มาจากการเวียนว่ายตาย เกิด เมื่อถือกำเนิดขึ้นมาแล้วปฏิเสธไม่ได้ว่า จะไม่ให้มีทุกข์ จะให้สุขอย่างเดียวคงไม่เป็นไปไม่ได้ กระบวนการถือกำเนิดมนุษย์ในพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดมาก็ทุกข์แล้วชาติปิทุกข์า การเกิดก็เป็นทุกข์ รู้ว่าทุกข์ต้องทำความเข้าใจในทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ แต่ความทุกข์ก็เป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิต มีคำกล่าวว่า “ความทุกข์ทำให้รู้จักคิด ความรู้จักคิดทำให้เราฉลาด ความฉลาดทำให้เรารู้จัก อดทน” คนจะคิดมากตอนที่เกิดทุกข์ รู้จักวิธีการคิด ปรับตัว ตอนสบายอาจจะไม่ค่อยได้คิด แต่ตอน ทุกข์มานี้คิดมากเป็นที่สุด

ดังนั้นการศึกษาเรื่อง วิธีการดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา เป็น การศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องวิธีการดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนว พระพุทธศาสนา คำสอนเชิงพุทธเป็นแหล่งเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตให้เปลี่ยนแปลง ชีวิตเราเป็นผู้ กำหนดเอง ไม่ปล่อยให้ไปตามกรรมเหมือนเรือไม่มีหางเสือ การฟังให้มาก ๆ เพื่อนำมาปรับปรุงชีวิต นี้ให้ดี มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา 2. เพื่อ ศึกษาวิธีการดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา

2. เนื้อเรื่อง การดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา

กล่าวถึงการดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา ก่อนที่จะดับทุกข์ต้องเข้าใจ ในทุกข์ก่อน ความทุกข์ หมายถึง ภาวะที่เป็นไปตามธรรมดา ทำให้สรรพสิ่งรักษาสภาพเดิมไว้ได้ใน ที่นี้หมายถึงร่างกาย ภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ก่อให้เกิดผลคือความเร่าร้อน ความหวาดวิตก ความกังวล ต่าง ๆ นานา จุดต้นความทุกข์มาจากการค้นหา ความรักใคร่ที่ไปในเชิงค้นหา พระพุทธศาสนา ไม่ได้ปฏิเสธเรื่องความรัก เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ขนาดเจ้าชายสิทธัตถะก่อนออกบวช

พระองค์ก็มีความรักมาก่อนบวช มีการศึกษาวิเคราะห์เรื่องความรักในพุทธปรัชญา ผลการวิจัยพบว่าความรักในพุทธปรัชญาเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจของมนุษย์เป็นสำคัญ ดังนั้นจึงมีกลุ่มคำที่ใช้แทนความหมายของคำว่า “ความรัก” อยู่มากมายหลายคำ แต่เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วสามารถที่จะแบ่งความรักออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ 1) ความรักแบบตัณหา 2) ความรักแบบเมตตา โดยความรักทั้งสองนี้ถือว่าเป็นความรักที่มีทั้งคุณค่าและโทษอยู่ในตัวเอง เป็นความรักที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับมนุษย์เป็นอย่างมาก แต่ถือว่าความรักแบบตัณหานั้น ย่อมที่จะนำมาซึ่งโทษภัยและความทุกข์ได้มากกว่า หรือยังเป็นความรักที่เจือปนด้วยกิเลสตัณหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดความทุกข์ได้ง่าย มีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นความรักที่ต้องการได้จากผู้อื่นเป็นสำคัญ ส่วนความรักแบบเมตตานี้ หากเราเข้าใจในความหมายและลักษณะที่แท้จริงของเมตตา รวมถึงมีการเกิดขึ้นเป็นกระบวนการแห่งความรักพรหมวิหาร โดยมีอุเบกขาธรรมเป็นตัวควบคุมอยู่ด้วยแล้ว ก็ย่อมที่จะนำมาซึ่งคุณประโยชน์หรือความสุขมากกว่าโทษภัยหรือความทุกข์ เพราะมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นความรักที่ต้องการให้ในสิ่งที่ตั้งงามเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นเป็นสำคัญ (วีระชัย วายุโชติ, 2553, น. บทคัดย่อ)

การถือกำเนิดเป็นมนุษย์จึงมีจุดตั้งต้นมาจาก สาเหตุ 2 ประการ คือ 1) ความรักแบบตัณหา 2) ความรักแบบเมตตา จึงถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์ประกอบไปด้วยกระบวนการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และการดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองต่อความต้องการของตนเอง จึงกลายเป็นความทุกข์ ความทุกข์ของมนุษย์ในอริยสัจนั้นมีอยู่ 11 ประการ คือ 1) การเกิด เป็นความทุกข์อยู่หลายประการด้วยกัน การเกิดของมนุษย์ในครรภ์ของมารดามีลำดับดังนี้ ตั้งแต่หลังจากการปฏิสนธิของเซลล์และอสุจิจนกระทั่งสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งหลังจากนั้นจะเรียกว่าระยะทารกในครรภ์หรือฟัตัส (Fetus) โดยความรู้เกี่ยวกับกายมนุษย์ในอินทกสูตรกล่าวว่า “รูปนี้เป็นกลละก่อน จากกลละเป็นอัมพพหะ จากอัมพพหะเกิดเป็นเปสิ (ชิ้นเนื้อเล็ก) จากเปสิเกิดเป็นขณะ (เป็นก้อน) จากขณะเกิดเป็นปุม 5 ปุม (ปัญจสาขา) ต่อจากนั้นมีผม ขน และเล็บจึงเกิดขึ้น” (ส.ส. (ไทย) 15/235/337 - 338.) เริ่มต้น 5 สัปดาห์แรก เมื่อนำเอาวิทยาศาสตร์ไปเปรียบเทียบให้เห็น ความเหมือนกันที่ปรากฏในรายละเอียดพระไตรปิฎกและอรรถกถาได้อย่างดี เมื่อจุดเริ่มต้นเปรียบเทียบที่ “กลละ คือ ตัวอ่อน บลาสโตซิสต์ระยะฝังตัว” (แพทย์หญิงเสริมสุข วิจารณ์สถิต, 2561, น.245-258) อายุครรภ์ (GA) ที่ข้อมูลสอดคล้องกันทั้งทางพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ ดังนี้

มนุษย์จะอยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุครรภ์สัปดาห์ที่ 44 (ฟัตัสสัปดาห์ที่ 42) เพราะอาศัยลมเกิดแต่กรรม (กรรมชาต) ร่างกาย ของเด็กเปลี่ยนท่าหันเท้าขึ้นศีรษะลงต่ำและเคลื่อนไปสู่ช่องกำเนิดทารกนั้นคลอดออกมา โดยในสมัยพุทธกาลย่อมไม่มีการกระตุ้นคลอดดังเช่นสมัยปัจจุบัน ดังนั้น หญิงมีครรภ์ในสมัยพุทธกาลจะคลอดลูก เมื่อมีอาการเจ็บครรภ์คลอด ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่เกินอายุครรภ์ที่ 44 สัปดาห์หรืออายุทารก 42 สัปดาห์ (Shime J, et al. (1984). Pp.547-552) จึงคลอดออกมาสู่โลกภายนอก

ก. ทุกข์เนื่องจากการก้าวลงสู่ครรภ์ เพราะการเกิดในครรภ์นั้น เป็นสถานที่คับแคบ มีดมนเต็มไปด้วยกลิ่นเหม็นอันเกิดจากซากสัตว์ที่มารดากินเข้าไป

ข. ทุกข์เนื่องจากอยู่ในครรภ์ เพราะเมื่อมารดาตมึนน้ำเย็นก็รู้สึกไปด้วยเมื่อมารดาน้ำร้อนก็ร้อนไปด้วย อีกทั้งเจ็บปวดด้วยของมีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ด เค็ม

ค. ทุกข์เนื่องจากครรภ์วิบัติ คือ ถึงเวลาคลอดแล้วไม่ได้คลอด ต้องทนอุดอยู่ในครรภ์ เพื่อรอหม่อมมาทำคลอด

ง. ทุกข์เพราะการทำคลอด คือ ถูกลมเบ่งออกมาให้ออกทางช่องคลอดถูกบีบคั้นด้วยอุ้งเชิงกราน

จ. ทุกข์เพราะออกจากครรภ์ คือ ถูกจับยกเพื่อชำระสิ่งสกปรก จากนั้นก็เจ็บปวดด้วยการถูกใช้ผ้าเช็ด เปรียบเสมือนถูกแทงด้วยเข็ม

2. ความชรา เป็นความทุกข์ที่บุคคลไม่ต้องการเป็นต้องการที่จะหลีกเลี่ยงและตั้งข้อรังเกียจ ซึ่งก็คือความทุกข์อันเนื่องมาจากความกลัวที่จะแก่ มีคำอธิบายถึงภาวะของความชราไว้ว่า “ก็ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุดผมหงอก หน้างเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมของอินทรีย์ในหมู่สัตว์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าความชรา” (ที.ม. (ไทย) 10295/281)

3. ความตาย เป็นความทุกข์เพราะ 1) ต้องวิตกกังวลถึงอนาคตข้างหน้า 2) ต้องระลึกถึงคนอันเป็นที่รักอยู่ข้างหลัง 3) ผินใจตาย จำใจตาย

4. ความโศก (โสกะ) หมายถึง อาการที่จิตเศร้าหมอง ไม่สดชื่น ส่งผลให้หน้าตาหมองคล้ำปราศจากสง่าราศี ขบเซา ไม่พูดจา ร้องไห้ร้องไห้ ทานอาหารได้น้อย ภาวะของความโศกนั้นคือ “ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะของบุคคล ผู้แห้งใจ ความแห้งผาก ณ ภายใน” (ที.ม. 10/295/282)

5. ความคร่ำครวญ (ปะริทเวะ) หมายถึง ความคร่ำครวญ พิโรธำพัน

6. ความทุกข์ทางกาย หมายถึง ความลำบากกาย ความไม่สำราญร่างกาย ความเจ็บไข้ได้ป่วย

7. โทมนัสสะ หมายถึง ความทุกข์ทางใจ ความน้อยใจ คับแค้นใจ ความไม่สบายใจอันเกิดจากการกระทบกระทั่งภายในใจ

8. ความคับแค้นใจ (อุปายาสะ) หมายถึง การที่จิตใจถูกบีบคั้นอย่างรุนแรงเนื่องจากความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดเป็นความท้อแท้ กลุ้มใจ อาลัยอาวรณ์

9. ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก หมายถึง (อัปปิเยหิ สัมปะโยคะ) การได้พบกับสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ ไม่พอใจ กลายเป็นความขัดข้องหมองมัว ตรอมใจ จากการประสบสิ่งไม่เป็นที่รัก

10. ความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรัก (ปิเยหิ วิปะโยคะ) หมายถึงการสูญเสียในสิ่งที่ตนรัก กลายเป็นความโศกเมื่อพลัดพรากจากของรัก

11. ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ตามที่ใจปรารถนา (ยัมปิฉนัง นะ ละภะติ) ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ตามที่ใจปรารถนา กลายเป็นความหม่นหมองจากการอยากได้สิ่งใดแล้วไม่ได้

ทั้ง 11 ประการนี้ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และยากที่จะหลีกเลี่ยงซึ่งความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นจากการยึดมั่นอยู่กับขันธ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้ภรรยาก็เป็นทุกข์ แม้โศก ปรีทเวททุกขโหม่นสอุปายาส ก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ทั้ง 5 เป็นทุกข์” (ที.ม.10/249/281)

2. วิธีการดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา แบ่งเป็นทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ วิธีการดับทุกข์ทางกาย มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในจุฬาลงกยโอวาทสูตร ปัญหาเร่งด่วนของชีวิต ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน กรุงสาวัตถี พระมาลากยเข้าเฝ้าทูลขอให้ตอบปัญหาข้อสงสัยของตนว่า โลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง โลกมีที่สิ้นสุดหรือไม่มีที่สิ้นสุด (คือโลกมีขอบเขตอยู่แค่ไหนเพียงไรหรือกว้างขวางไม่มีขอบเขต) ร่างกายกับจิตใจเป็นอย่างเดียวกันหรือเป็นคนละอย่าง สัตว์ตายแล้วยังมีอยู่หรือดับสูญไป ท่านทูลพระพุทธองค์ว่าถ้าทรงตอบปัญหานี้ให้แจ่มแจ้งก็

จะอยู่ประพาศิพรหมจรรย์ในสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้าต่อไป ถ้าไม่ทรงตอบก็จะขอลาสิกขาไปเป็นคฤหัสถ์

พระพุทธองค์ตรัสว่า ก่อนเธอจะมามีภรรยาไม่ได้สัญญากันว่า เมื่อมีภรรยาแล้วจะตอบปัญหานี้ให้ แม้เธอจะต้องตายไปเพราะคับข้องใจในปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่ตอบให้ ปัญหาเรื่องโลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง นั้นไม่ใช่ปัญหาเร่งด่วน เปรียบคนที่ถูกยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษแล้ว เมื่อญาติพี่น้องต้องการถอนลูกศร ให้ เขาบอกว่าต้องไปสืบมาให้ได้เสียก่อนว่าใครเป็นคนยิง ยิ่งมาจากทิศไหน ลูกศรทำด้วยอะไร เมื่อสืบ ได้ความแล้วจึงจะยอมให้เอาลูกศรออก ทำอย่างนั้นจะพึงตายเสียก่อน หน้าที่โดยเร่งด่วนของผู้นั้นคือ การเอาลูกศรออกรักษาแผลให้หาย จึงจะเป็นการกระทำที่ถูกต้อง ฉะนั้น หน้าที่โดยเร่งด่วนของมนุษย์ คือ การทำตนให้พ้นทุกข์ฉะนั้น ให้พักปัญหาอันไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ไว้ก่อน ปัญหาเร่งด่วนที่ทรงตอบก็คือ เรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (คือ อริสัจ 4 นั้นเอง) เพราะเราเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความหน่ายคลายกำหนด และดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า จะมีความรู้เรื่องโลกเที่ยง ไม่เที่ยง สัตว์ตายแล้วมีอยู่หรือดับสูญ ไปหรือไม่ก็ตามก็ยังคงมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย โศกเศร้า เสียใจพิโรธรำพัน ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้น อยู่ในใจอยู่ตนเอง ไม่อาจพ้นทุกข์ไปได้ พระมาตุลยกะยั้งแล้วชื่นชมยินดีในพระพุทธภาษิตเป็นอย่างยิ่ง (แสง จันทรงามและคณะ, 2553, น.754-755) ตามเรื่องนี้พอสรุปได้ว่า ปัญหาทางอภิปรัชญานั้นเป็นเรื่องไม่จำเป็นเร่งด่วนสำหรับผู้ต้องการพ้นทุกข์ กล่าวคือเกิดแก่เจ็บตาย ที่ทุกคนเผชิญอยู่ มนุษย์และสัตว์โลกจมอยู่ในห้วงทุกข์ มีความทุกข์ขวางอยู่เบื้องหน้าอีกมากมาย ถูกลูกศรความทุกข์เสียบอยู่ 2 ดอก ดอกหนึ่ง เสียบกาย (ทุกข์กาย) อีกดอกหนึ่งเสียบจิต(ทุกข์ใจ)จึงควรรีบชวนช่วยเพื่อนำลูกศร ออกเสียโดยเร็วจึงจะชอบด้วยเหตุผล

วิธีการดับทุกข์ทางใจ ท่านบอกว่า เนื้อไหนร้ายให้ตัดเนื้อส่วนนั้นทิ้งไป ตอนที่เกิดเรื่องทุกข์ ส่วนใหญ่คนจะบอกเราให้หายใจเข้าลึก ๆ ให้มีสติมาก ๆ นะ ส่วนใหญ่คนจะได้แค่บอกเราเท่านั้น แต่คนที่แก้ปัญหาวางใจของเราคือ ตัวเราเอง ในทางพระพุทธศาสนาท่านบอกว่าให้ยอมรับตัวตนของตนก่อน คือ ยอมรับกรรม (การกระทำ) และแก้ไภกรรม (การกระทำ) นั้นด้วยตนเอง ทุกข์ทางกายอาจบรรเทาได้ด้วยการรักษาทางวิทยาศาสตร์ แต่ทุกข์ทางใจต้องแก้ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการแก้ปัญหา คือ หลักอริยสัจ 4 ประการ หรือหลักการคิด 4 ประการ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นให้กำหนดรู้ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นให้กำหนดละ (ปล่อยวาง) เมื่อทุกข์เกิดขึ้นให้กำหนดแจ้ง (หาวิธีการแก้ไขที่ดีที่สุดเป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและคนอื่น) เมื่อทุกข์เกิดขึ้นให้กำหนดเจริญ (ดำเนินทันที)

สรุปคำสอนในอริยสัจ		
เรื่อง	เกี่ยวข้องกับชีวิต	เหตุและผล
ทุกข์	ชีวิตคืออะไร มีลักษณะอย่างไร	การรู้ปัญหา (ผล)
สมุทัย	ชีวิตเป็นอย่างไร	สาเหตุของปัญหา
นิโรธ	เป้าหมายของชีวิต	การพ้นจากปัญหา (ผล) เป็นปัญญา
มรรค	ชีวิตควรดำเนินอย่างไร	การแก้ปัญหา (ปัญญา)

ถ้าพูดกันแบบภาษาชาวบ้านก็ว่า ถ้ามีแว่ต่อนอนฟังเพลงตลอดวันตลอดคืน ไม่เคยขึ้นเวทีเลย จะเป็นได้อย่างไร หรือ ดูวิดีโอการขับรถจากสื่อออนไลน์ ถ้าไม่ลงมือปฏิบัติก็ไม่มีความเป็น ปัญหาต่าง ๆ

ที่เกิดขึ้นเท่าที่ประสบการณ์จากผู้เรียบเรียง คิดว่ามาจากการไม่รู้จักประมาณ หรือสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตาหู จมูกตมกลืน กายถูกต้องสัมผัสที่สิ่งที่ควรถูกต้อง สมองคิด หรือใจคิดในสิ่งที่ควรคิด คิดให้กุศลเกิดก็ได้ คิดให้อกุศลเกิดก็ได้ เพราะใจอยู่ที่การฝึกฝนอบรมไปทาง ไหน ไปทางดีก็ดี ไปทางร้ายก็ร้ายได้ หลักการคิดที่เรำกุศลให้เกิดขึ้น คือ ปธาน 4 (ความเพียร (Padhàna: effort; exertion)

1. สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (Saṁvara-padhàna: the effort to prevent; effort to avoid)

2. ปหานปธาน (เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (Pahàna-padhàna: the effort to abandon; effort to overcome)

3. ภวานาปธาน (เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี ขึ้น (Bhàvanà-padhàna: the effort to develop)

4. อานุรักษนาปธาน (เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญ ยิ่งขึ้นไปจนไพบุลย์ (Anurakkhanà-padhàna: the effort to maintain) ปธาน 4 นี้ เรียกอีกอย่าง ว่า สัมมปปธาน 4 (ความเพียรชอบ, ความเพียรใหญ่ (Sammappadhàna: right exertions; great or perfect efforts) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559, น.121)

หลักธรรมนี้ประดุจดั่งป้อมปราการใจไม่ให้ไหลลงสู่ที่ต่ำ เพราะใจก็เปรียบเสมือนน้ำที่ชอบ ไหลลงสู่ที่ต่ำ เพราะฉะนั้นต้องยกระดับใจให้สูงขึ้นด้วยการฝึกสติ ด้วยการระลึกถึงสิ่งที่ตั้งงามและ เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ มนุษย์เรานั้นสำคัญที่ความคิด บางคนป่วยกายแต่ไม่ป่วยทางจิต แต่บางคน ป่วยทางจิตแต่ไม่ป่วยทางกาย อย่างคำที่ท่านกล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” สอดคล้องกับ ข้อความของพิริญา กัณฺฐบุตร (2564, น. 61) ได้กล่าวถึงเรื่องการจิตใจหรือการทำทุกอย่างด้วยด้วย ใจไว้ว่า บางทีคนเราไม่อาจจะปฏิเสธได้ว่าจะทำงานใด งานขายไหน จำเป็นจะต้องมีทุนก็จริงอยู่ แต่ สิ่งจริงกว่านั้น ทุกคนมีทุนที่สำคัญที่สุดที่ติดตัวเรามาแบบไม่ต้องไปกู้ยืมมาลงทุน ไม่เสียดอกเบี้ย ไม่ มีวันถูกดิสเครดิต คือการมีใจ เพราะสิ่งที่ทำให้งานผ่านไปได้อย่างดีทุกขั้นตอนของวงจรงานคือต้อง ทำงานด้วยใจ ขอเพียงมีใจรักและอดทนมีใจในการทำงานผสมกับความมุมานะในการทำงาน ประกอบด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณ อภัย พวงมะลิ. (2561) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผา คอก อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดเขื่องราย พบว่า สารสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน 4 และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือสติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญใน พระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้ สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกายเวทนาจิตและธรรมผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลคืออินพพานต้อง เริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิต มีความตั้งใจมั่นในการปฏิบัติ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ ตลอดเวลา ผู้ที่ปฏิบัติ ณ ศูนย์ฯ ทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นสุขภาพจิตดีขึ้น เข้าใจ คนอื่นและมองโลกตามความเป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงพร้อมปรับตัวเสมอ และ จีระศักดิ์ เล พล (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 พบว่า ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมมีการพัฒนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภายหลัง การฝึกอบรมของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมที่คะแนน เฉลี่ยทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของทักษะปฏิบัติระหว่างฝึกอบรมภาพรวมอยู่

ในระดับมาก (3.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อของการประเมิน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อที่ 12-15 มาก (3.35) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อที่ 1 (3.25) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุวัฒน์ กระสังข์ (2557) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรตามแนวพุทธภายใต้กระแสบริโภคนิยม พบว่า ในองค์กรจำเป็นจะต้องมีการกำหนดนโยบายหรือมีแผนการการพัฒนาและองค์การกิจกรรมต่างๆ เพื่อเสริมระบบในการสั่งสอนอบรมให้ได้ผลยิ่งขึ้น ต้องสร้างความเข้าใจเรื่องแนวคิดบริโภคนิยมให้ทุกคนได้เข้าใจ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในยุคโลกาภิวัตน์ ควรนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนการสอนและการทำงาน การใช้ชีวิต ให้มีอิสระในการเรียนรู้ สังคมต้องปรับเปลี่ยนมาตรฐานการเลี้ยงดูหรือการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสติปัญญาของเยาวชนให้ถูกต้องเหมาะสมและการจัดการศึกษาอบรม ขัดเกลาเยาวชนได้เรียนรู้และเข้าใจถึงคุณค่าวัฒนธรรมอันดีงามโดยมีหลักไตรสิกขา คือ พุทธธรรมที่พึงประสงค์ คือ เก่ง เป็นคนดี การฝึกอบรมพัฒนาทางด้านจิตใจ การพัฒนาปัญญาและหลักธรรมที่สนับสนุนและสร้างภูมิคุ้มกันด้วยหลักพุทธธรรมโดยกระบวนการจะอยู่ในรูปแบบของการพัฒนาใน 3 ด้านร่วมกันคือพุทธธรรมจิตใจและปัญญา มีความสัมพันธ์อาศัยกันและส่งผลต่อกันเป็นปัจจัยแก่กัน ในกระบวนการพัฒนาการพัฒนาองค์กร

3. การประยุกต์วิธีการดับทุกข์ทางกายและจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ตรึงติดอยู่ไม่บรรลุปะระริบบุคคลแล้วไซ้ร้ ก็ต้องตกอยู่ในอำนาจของอกุศลมูล 3 ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นธรรมดา ต่อให้เรียนจบสูงขนาดไหน ก็ตกอยู่ในอำนาจ 3 ประการนี้ แต่ทำให้เบาบางได้ด้วยการขัดเกลา ฝึกฝนไม่ให้ใจตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์สามประการนี้ ดังคำกล่าวของ คณฉลาดมักอารมณ์แรงและธรรมด้ายิ่งอารมณ์แรงมากขึ้นเท่าไรก็ยังมีแนวโน้มจะหุนหันพลันแล่นมากขึ้นเท่านั้นภาวะหน้ามีตหน้าหุนหันพลันแล่นคือแนวโน้มให้เกิดพฤติกรรมแบบคนโง่ยิ่งพฤติกรรมแบบคนโง่เกิดขึ้นบ่อยเท่าใดปัญหายิ่งซับซ้อนเอาความฉลาดตามมากในภายหลังได้ยากขึ้นเท่านั้นมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่รวมเอาความฉลาดสุดกับโง่สุดไว้ในตัวคนเดียวได้ สร้างชีวิตดี ๆ ด้วยความคิดอ่านชาญฉลาดได้เสร็จแล้วก็ทำลายชีวิตดี ๆ นั้นด้วยอารมณ์โง่ได้ ดังนั้นต้องมีสติควบคุมใจไว้ (ดังตฤณ, (2565). เรื่องมนุษย์สร้างชีวิตที่ดีด้วยความคิดอ่านอย่างชาญฉลาดได้. [ออนไลน์].

เรื่องเล่าว่า งูตัวหนึ่งเลื้อยเข้าไปในโรงไม้ มันเกลียดขี้มดเลื้อยไปหนึ่ง มันเจ็บปวดมาก เลยหันหัวแว้งฉกกัดเลื้อย แต่กลับทำให้ปากมันมีแผลหวนะโดยไม่ได้ยั้งคิด มันกลับเข้าใจว่า มันกำลังถูกงูโจมตีโดยเลื้อย มันตัดสินใจ เลื้อยโอบรอบตัวเลื้อย แล้วจัดการรัดเจ้าเลื้อยอย่างเต็มกำลัง แต่สิ่งที่ได้ คือ มันกลับถูกเลื้อยฆ่ามันตายในที่สุด

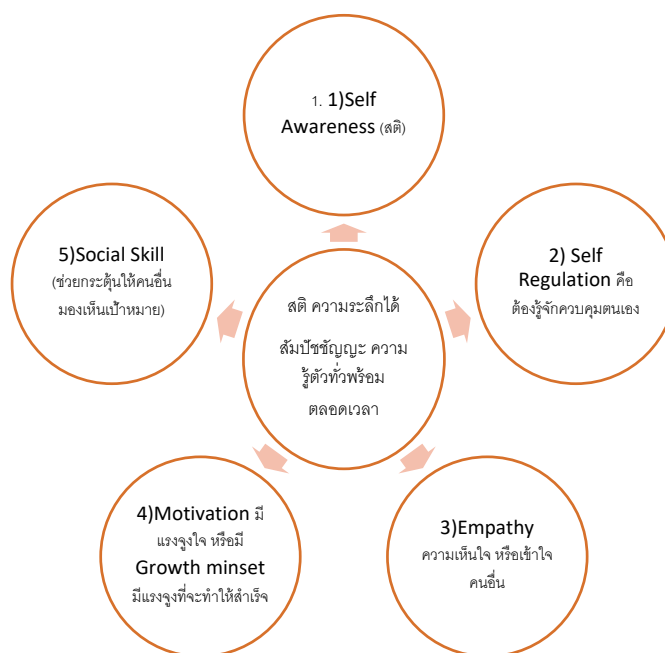
ในบางครั้ง เราตอบโต้ความโกรธ ด้วยการคิดทำร้ายคน ๆ นั้น แต่เราไม่ได้คิดเลยว่า ในที่สุดแล้ว เรากลับกำลังทำร้ายตัวเองอยู่ในชีวิตจริง บางทีมันจะดีกว่า ถ้าเราไม่สนใจต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นไม่สนใจคนพวกนั้น ไม่สนใจพฤติกรรมเหล่านั้น แม้แต่คำพูดของพวกเขาในบางครั้ง มันจะดีกว่า หากเราไม่ได้ตอบ เพราะมันอาจจะไม่ใช่แค่ ได้ผลลัพธ์ที่เลวร้าย แต่อาจเป็นภัยที่ร้ายแรงขึ้นถึงชีวิตกันเลยทีเดียวที่เดียวอย่าปล่อยให้ความโกรธครอบงำชีวิตคุณ แต่กลับเป็นความรัก ที่อยู่เหนือทุกสิ่งงายืมเข้าไว้ แ่ความสุขในตัวคุณออกไปนี่คือ กฎของธรรมชาติ อาหารที่เรากิน จะถูกย่อยและถูกขับออกไปภายใน 24 ชม. ไม่เช่นนั้น เราจะป่วยน้ำที่เรากิน เข้าสู่ภายในร่างกาย และจะถูกขับออกมา ในอีก 4 ชม. ไม่เช่นนั้น เราจะไม่สบาย อากาศที่เราหายใจเข้าไป จะถูกดันออกมา ในเวลาแค่ 1 นาที ไม่เช่นนั้น เรา ก็จะตาย แล้วนับประสาอะไรกับอารมณ์ที่ไม่น่าพิสมัยต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความ

อาฆาตพยาบาท ความอิจฉาริษยา ความหวั่นไหวในจิตใจทั้งหลาย แต่เรากลับเก็บสิ่งพวกนี้ไว้กับเรา เป็นแรมเดือนแรมปีหากอารมณ์แย่ ๆ ทั้งหลายยังไม่ถูกกำจัดออกไปจากใจเรามันก็จะกัดกร่อนจิตใจ ส่วนดี และทำให้ร่างกายนี้เจ็บป่วยตามไปด้วย แนวการบำบัดจิตด้วยกระบวนการทางพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การควบคุมจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ ในสถานการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นท่านใดควบคุมอารมณ์ได้คนนั้นเป็นคนคุมสถานการณ์ กล่าวคือ ไอคิว (IQ) กับอีคิว (EQ) เป็นสิ่งที่ต้องเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน คนที่มีไอคิวดีและอีคิวดีก็แปลว่าจะมีโอกาสในสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น การมีไอคิวดีจะช่วยให้เราได้เรียนรู้ การควบคุมการจัดการอารมณ์ ขณะที่การมีอีคิวดีก็ช่วยในเรื่องของการพัฒนาการสติปัญญาได้ดีขึ้น อย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เกิดผลต่อเราเมื่อเราพัฒนาสติให้มาก คือ รู้จักตนเองให้รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเองเป็นอย่างไร

ควบคุมตัวเองให้ได้ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจคนอื่น มีความตั้งใจอยากจะทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้มันประสบความสำเร็จ ช่วยให้คนอื่นเขามองเห็นเป้าหมาย และช่วยคนอื่นเขามองเป้าหมายของตนเองให้ทะลุชัดเจนและลงมือทำให้เกิดผลตามเป้าหมายนั้น ดังแผนภาพ



บทสรุป

มีคำกล่าวว่า การที่จะเอาดินไปถมมหาสมุทร ถมอย่างไรก็ไม่วันเต็ม กลบมหาสมุทรหายไป ได้ มีแต่ป้องกันไม่ให้น้ำในสมุทรล้นมาท่วมบ้านเรือนเท่านั้น ทุกข์มีอยู่คู่กับโลก ทุกข์ทางกายเป็นเรื่องราวธรรมดาของสังขารที่ต้องมีโรคประจำอยู่แล้ว ทุกข์ประจำสังขาร ร่างกายต้องชำรุดแก่คร่ำคร่า ต้องเจ็บไข้ และต้องตายไป เหล่านี้ต้องประคองและรักษาไปตามอาการที่เกิดขึ้นมา ส่วนทุกข์ทางใจ มีสาเหตุมาจากรากเหง้าของกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง (โลภะ โทสะ โมหะ) สามประการ เป็นรากเหง้าของความวุ่นวายทั้งปวง เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ทางกาย และใจ โดยเฉพาะใจ ถ้าเปรียบในสนามรบ คือ ข้ำศึกที่ไม่ปราณีต่อฝ่ายตรงกันข้าม ไม่มีการจับเป็นเชลยศึก ประหารอย่างเดียว

ดังนั้น วิธีการแก้ทุกข์ทางใจตามแนวพระพุทธศาสนา คือการฝึกสติ รู้จักตนเอง รู้จักมองชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ให้หลงกับโลกธรรม 8 ประการ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือทำให้เบาบางลงมีความทุกข์น้อยลง ทำให้ใจสงบมากขึ้น เข้าใจตามหลักธรรมและแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตร เป็นการฝึกใจให้อยู่นิ่งกับตนเอง ไม่ส่งใจออกไปภายนอก มีสิ่งมากระทบก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา มีส่วนช่วยขัดเกลาจิตใจ มีความสุขกับปัจจุบัน 2) ใช้หลักการมีสมาธิกับการเรียนการทำงาน ใช้ในการกำหนดทิศทางและเป็นหลักการในการใช้ชีวิต การเรียน ดำรงชีวิตโดยไม่ประมาท บอกกล่าวเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มองชีวิตตามความเป็นจริง คือไม่เที่ยง ใช้ความข่มใจ และมีความจริงใจกับตัวเอง มุ่งมั่นจนกว่าจะประสบความสำเร็จในเป้าหมาย 3) การฝึกการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตร ะดับแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรไปใช้อย่างต่อเนื่อง มีคุณค่าอย่างมากสามารถนำมาประยุกต์ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ ใช้ได้กับชีวิตทุกด้าน เพื่อพัฒนาชีวิตและสร้างชีวิตให้กับตนเองและเกิดสันติสุขกับสังคมต่อไป

บรรณานุกรม

- ณ อภัย พวงมะลิ. (2561). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ดังตฤณ, (2565). เรื่องมนุษย์สร้างชีวิตที่ดีด้วยความคิดอ่านอย่างชาญฉลาดได้. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2565. <https://dungtrin.com/social/>.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (Dictionary of Buddhism). กรุงเทพฯ : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พิรญา กัณหาบุตร. (2564). เด็ก กคน.แล้วไง คิดเป็น ชีวิตก็เปลี่ยน. เพชรบุรี : ไรเตอร์โซล.
- แพทย์หญิงเสริมสุข วิจารณ์สถิต. (2561). “พัฒนาการของกำเนิดมนุษย์ในครรภ์เชิงเปรียบเทียบ ทรศนะทางพุทธศาสนา และสรีรศาสตร์”, ดุษฎีนิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ระศักดิ์ เลพล. (2558). การพัฒนาชุดฝึกอบรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6. วิทยานิพนธ์ ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- โรงเรียนดิจิทัล. (2565). ปัญหาสังคม. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2565. จากแหล่งที่มา http://www.digitalschool.club/digitalschool/health46/health5_1/lesson3/3_14.php
- วิโรจน์ นาคชาตรี. (2542). พุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วีระชัย วายุโชติ. (2553). การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความรักในพุทธปรัชญา. สารนิพนธ์. หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). การสำรวจความคิดเห็นของประชาชนต่อการบริหารงานของรัฐบาล
ครบ 2 ปี พ.ศ. 2556. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2565.
<http://www.nso.go.th/sites/2014/>
- แสง จันทร์งามและคณะ. (2553). พระไตรปิฎกสำหรับผู้บวชใหม่และชาวพุทธทั่วไป. กรุงเทพฯ :
เจริญวิทย์การพิมพ์.
- อนุวัฒน์ กระสังข์. (2557). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรตามแนวพุทธภายใต้กระแสบริโภคนิยม. หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตรบัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Shime J, et al. (1984). "Prolonged pregnancy: surveillance of the fetus and the neonate and the course of labor and delivery", American Journal of Obstetrics and Gynecology, Vol. 148 Iss. 5 , Mar: pp.547-552.