

ธรรมเหนือทุกข์ Dhamma Beyond Suffering

รัตนาวดี สุริยานากุล

Radtanawadi Suriyawanakul

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Roi Et Buddhist College

E-mail: 6617105012@mcu.ac.th



Received: 7 August 2025; Revised: 21 December 2025; Accepted: 21 December 2025

วิจารณ์หนังสือ: ธรรมเหนือทุกข์

ผู้เขียน: ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโน

สำนักพิมพ์: มติชน.

ปีที่พิมพ์: 2552 จำนวนหน้า: 192 หน้า

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือเล่มนี้มุ่งนำเสนอการวิเคราะห์เชิงวิชาการต่อผลงานเรื่อง ธรรมเหนือทุกข์ โดย ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโน ซึ่งจัดพิมพ์โดยสถาบันพัฒนาพระวิทยากร สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาเชิงวิชาการทางพระพุทธศาสนาในมิติของการประยุกต์ใช้ธรรมะเพื่อการเยียวยาทางจิตวิญญาณและการพัฒนาชีวิตในสังคมร่วมสมัย ผู้เขียนได้นำเสนอหลักธรรมจากพระไตรปิฎกและพระคัมภีร์อรรถกถาอย่างเป็นระบบ โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเชื่อมโยงเข้ากับบริบทของชีวิตประจำวัน ทั้งในแง่ของทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค รวมถึงแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้น

บทวิจารณ์หนังสือเล่มนี้เน้นการวิเคราะห์คุณค่าทางพุทธปรัชญา แนวคิดเรื่องทุกข์ตามหลักอริยสัจ และวิธีการอธิบายธรรมะที่สอดคล้องกับจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของพุทธศาสนศึกษาในฐานะศาสตร์ว่าด้วยการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์และหนทางแห่งการดับทุกข์ บทความนี้เสนอให้เห็นถึงศักยภาพของหนังสือธรรมเหนือทุกข์ ในฐานะเครื่องมือการเรียนการสอน ตลอดจนเป็นสื่อกลางในการสื่อสารธรรมะสู่สาธารณชนอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ธรรมเหนือทุกข์, พุทธปรัชญา, อริยสัจ

Abstract

This book review aims to present an academic analysis of the work "Dhamma Beyond Suffering" by Dr. Phra Maha Charoen Sutthiyano, published by the Institute for the Development of Buddhist Lecturers, National Office of Buddhism. This book contains Buddhist academic content on the application of Dhamma for spiritual healing and life development in contemporary society. The author systematically presents Dhamma principles from the Tipitaka and commentaries in easy-to-understand language, connecting them to the context of everyday life, including aspects of suffering, its origins, its cessation, and the path to liberation.

This book review emphasizes the analysis of Buddhist philosophy, the concept of suffering based on the Noble Truths, and the method of explaining Dhamma in line with Buddhist psychology, which aligns with Buddhist studies as a science of understanding the nature of suffering and the path to its cessation. This article highlights the potential of "Dhamma Beyond Suffering" as a teaching tool and a platform for effective Dhamma communication to the public.

Keywords: Dhamma Beyond Suffering, Buddhist Philosophy, Noble Truths

บทนำ

“ธรรมเหนือทุกข์” เป็นหนังสือแนวธรรมะประยุกต์ที่นำเสนอคำสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งในแง่ของ ทฤษฎีและการปฏิบัติ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ภาคหลัก ได้แก่ ภาคแรก ว่าด้วยหลักทฤษฎี โดยเน้น “หลักปฏิจจสมุปบาท” ซึ่งอธิบายลำดับกระบวนการของการเกิดทุกข์อย่างเป็นระบบ สะท้อนให้เห็นวัฏจักรของ เหตุและผลที่ก่อให้เกิดทุกข์ตามหลัก “อิทัปปิจจยตา” ภาคที่สอง ว่าด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อก้าวข้ามความทุกข์ ด้วยการใช้สติ สมาธิ ปัญญา และการภาวนาในชีวิตประจำวัน เช่น การกลับมาอยู่กับปัจจุบัน การกินอย่างมีสติ การกลับมาหา “เพื่อนแท้” และการภาวนาแบบ “สาม R” และ “สาม A” ซึ่งล้วนเป็นวิธีที่ช่วยให้เข้าถึงสัจธรรม และใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระจากความยึดมั่น

ความเป็นมาของหนังสือและผู้เขียน

หนังสือ “ธรรมเหนือทุกข์” เล่มนี้มุ่งหวังให้ผู้อ่านเข้าใจหลักธรรมผ่านการประยุกต์ในชีวิตจริง โดยเน้นรูปธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยเขียนด้วยภาษาที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจหลักแห่ง “ความจริง” ของชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน หนังสือ ธรรมเหนือทุกข์ เป็นการรวบรวมแนวคิดธรรมะที่มุ่งเน้นการเข้าใจ “ทุกข์” อย่างลึกซึ้งตามแนวทางพุทธธรรม โดยเฉพาะการวิเคราะห์ตามหลักอริยสัจ ๔ ที่ถือเป็นหัวใจของคำสอนทางพุทธศาสนา ผู้เขียนได้อธิบายว่า “ทุกข์” ไม่ใช่สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ แต่คือสิ่งที่ต้อง “เข้าใจ” อย่างถูกต้อง

ในส่วนของผู้เขียนคือ ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาณ เกิดเมื่อวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2502 ที่อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ 13 ปี และอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุ 21 ปี ณ วัดขันเงิน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

ด้านการศึกษา ประวัติธรรม: นักธรรมเอก, เปรียญธรรม 7 ประโยค ปริญญาตรี: พุทธศาสตรบัณฑิต (สาขา ครุศาสตร์) จาก มจร. ปริญญาโท: รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยปونا ประเทศอินเดีย ปริญญาเอก: รัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยพาราณสี ประเทศอินเดีย (วิทยานิพนธ์: “ศึกษาแนวคิดทางการเมืองและสังคมของพระพุทธเจ้า”)

ด้านศาสนา ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญา เมืองโพโมนา รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา และผู้อำนวยการสถาบันปัญญานันทะ วัดอุโมงค์ จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงลึกให้แก่ประชาชนทั่วไปและเยาวชนกว่า 500 รุ่น และยังได้รับนิมนต์ไปบรรยายในหลายมหาวิทยาลัย

เวทีนานาชาติ ได้ร่วมประชุมศาสนาสัมพันธ์เพื่อสันติภาพโลกในหลายประเทศ เช่น เกาหลี ญี่ปุ่น ไต้หวัน สหรัฐอเมริกา และงานด้านสุขภาพ เช่น การประชุมหุบบุหรี ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน ด้านสื่อสารมวลชน เคยออกรายการ “ตามหาแก่นธรรม” ช่อง 11, ASTV Twilight Show และเขียนบทความทางธรรมในหนังสือพิมพ์ เช่น มติชน, ไทยทาวเวอร์, เมืองไทยนิวส์, สยามมิตติ รวมถึงนิตยสารเทคโนโลยีชาวบ้าน

ผลงานเขียนที่สำคัญ ได้แก่ บวชอย่างไรจึงจะได้บุญ, ธรรมะชำระการเมือง, ธรรมะหลายมิติ, รัฐธรรม, ภูผาประชาธิปไตย, ดูโลก ดูธรรม ดูใจ, Turning Point, Buddhism and Current Events, The Buddha: A Teacher of Peace ฯลฯ

โครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือ

หนังสือธรรมเหนือทุกข์ มีการออกแบบที่มุ่งสะท้อนแนวคิดด้านสัจธรรมและความเรียบง่ายตามหลักพุทธธรรม ทั้งในด้านรูปแบบและเนื้อหา โดยปกหนังสือมีลักษณะเรียบง่าย ใช้โทนสีเดียวตลอดทั้งภาพและตัวอักษร แต่มีการไล่ระดับสีและการตัดเส้นด้วยสีเข้มที่สะท้อนแสง ทำให้ดูเรียบแต่มีความเด่นชัดในเชิงสุนทรียะ ตัวปกพิมพ์ลงบนกระดาษชนิดพิเศษที่มีลักษณะพื้นผิวคล้ายกระดาษวาดเขียน ให้สัมผัสหยาบเล็กน้อยเพื่อช่วยให้จับถือได้อย่างมั่นคง

ภายในเล่มใช้กระดาดโทนสีเหลืองอ่อน ซึ่งช่วยลดแสงสะท้อนและเพิ่มความสบายตาในระหว่างการอ่าน ตัวอักษรพิมพ์ด้วยหมึกสีดำเป็นหลัก โดยในบางช่วงของข้อความที่ผู้เขียนต้องการเน้นถึงประเด็นสำคัญจะใช้หมึกสีฟ้า เพื่อแยกแยะเนื้อหาที่ควรตระหนักเป็นพิเศษให้ชัดเจนยิ่งขึ้น องค์ประกอบทางกายภาพเหล่านี้สะท้อนถึงความเอาใจใส่ในการสื่อสารเนื้อหาและประสบการณ์ของผู้อ่าน

โครงสร้างเนื้อหาเริ่มต้นด้วยสารบัญ ซึ่งแสดงหัวข้อย่อยอย่างชัดเจนโดยไม่มีการแบ่งเป็นบทใหญ่ ๆ แบบชัดเจนในเชิงโครงสร้าง แต่เนื้อหาภายในถูกเรียงลำดับอย่างเป็นระบบตามลำดับความคิดและลำดับของการเรียนรู้ ธรรมะ หนังสือประกอบด้วยคำนำจากสำนักพิมพ์และผู้เขียนที่อธิบายเจตนารมณ์ของการจัดทำหนังสือเล่มนี้

เนื้อหาแบ่งออกเป็นสองภาคหลัก ได้แก่ ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยภาคทฤษฎีเน้นการอธิบายหลักธรรมสำคัญ คือ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นหลักพื้นฐานทางพุทธปรัชญาที่ใช้อธิบายกระบวนการเกิดทุกข์ตามหลักเหตุและปัจจัย ผ่านการอธิบายวัฏจักรของชีวิตที่เกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) และสืบต่อเนื่องจนถึงภาวะของทุกข์ (ทุกข์ชั้น) ส่วนภาคปฏิบัตินำเสนอแนวทางการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา ตลอดจนการภาวนาในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งผู้เขียนถ่ายทอดผ่านภาษาที่เข้าใจง่ายและเน้นการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสงบ เย็น และพ้นจากความทุกข์ทางกายและใจ

จากการวิเคราะห์เชิงโครงสร้าง สามารถแบ่งเนื้อหาของหนังสือออกเป็น 3 ส่วนสำคัญ โดยเนื้อหาทั้ง 3 ส่วนมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ จากพื้นฐานแนวคิด → การเข้าใจหลักเหตุแห่งทุกข์ → แนวทางปฏิบัติสู่อิสรภาพทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับโครงสร้างการศึกษาพระพุทธศาสนาในระดับปริยัติและปฏิบัติ ทั้งยังสะท้อนวิถีคิดแบบองค์รวมที่อิงกับประสบการณ์ตรงของผู้เขียนในฐานะพระนักเทศน์และนักการศึกษาทางธรรมะในระดับนานาชาติ

โครงสร้างเนื้อหาของหนังสือประกอบด้วย

ส่วนที่ 1: ธรรมะพื้นฐาน

“ธรรมะพื้นฐาน” ในหนังสือ “ธรรมเหนือทุกข์” เป็นบทนำที่สำคัญในการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของทุกข์ตามพุทธศาสนา ผ่านภาษาที่เข้าใจง่าย และประสบการณ์ชีวิตจริง แม้จะยังไม่ลึกทางปรัชญาเชิงพุทธปรมัตถ์ แต่ก็ถือเป็นบันไดขั้นต้นที่มั่นคงสู่การภาวนาและพัฒนาจิต

โครงสร้างเนื้อหาในส่วนนี้ ประกอบด้วย 6 บท ที่มุ่งนำเสนอหลักธรรมเบื้องต้นของพุทธศาสนาในเชิงอธิบายง่าย เข้าใจได้ในชีวิตประจำวัน โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้คนในชีวิตประจำวัน เช่น การยึดติดใน “ตัวตน” ที่นำไปสู่ความทุกข์ หรือความไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยที่ทำให้เราวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ได้แก่

อริยสัจ ๔ – ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ปฏิจจสมุปบาท – กระบวนการเกิดทุกข์จากอวิชชา

อิทัปปัจจยตา – ความสัมพันธ์ของเหตุและปัจจัย

ไตรลักษณ์ – อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ขั้น ๕ – องค์ประกอบของชีวิตตามหลักพุทธธรรม

กฎแห่งกรรม – เหตุและผลของการกระทำ (กรรมดี กรรมชั่ว)

โดยสรุปสาระสำคัญของแต่ละบทเป็นดังนี้

บทที่ 1 องค์ความรู้กับชีวิต

องค์ความรู้และชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้ง การพัฒนาความรู้จึงต้องเริ่มจากการรู้จักตนเอง พิจารณาความถนัด จุดเด่น และข้อบกพร่องของตัวเอง จากนั้นนำจุดเด่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์และพัฒนาปรับปรุงข้อด้อยอย่างต่อเนื่อง เมื่อรู้จักและเข้าใจตนเองดีแล้ว จะเกิดความพอใจและเคารพในตัวเอง องค์ความรู้ควรนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ทั้งการทำ การพูด และการคิด เพื่อความสงบในใจและประโยชน์ต่อผู้อื่น

บทที่ 2 ความสุขของคฤหัสถ์

คฤหัสถ์ หมายถึง ผู้ครองเรือน ความสุขของคฤหัสถ์คือความสามารถทนได้ง่าย ตรงข้ามกับทุกข์ซึ่งทนได้ยาก ความสุขนี้เกิดจากปัจจัยสำคัญ ได้แก่ การทำงานสุจริตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การมีทรัพย์ที่ใช้เพื่อความจำเป็น และสร้างความภูมิใจ การใช้จ่ายอย่างพอเหมาะและการไม่เป็นหนี้ เมื่อดำเนินชีวิตตามหลักนี้ ผู้ครองเรือนจะมีความสุขและสามารถบริหารจัดการชีวิตได้อย่างสมดุล

บทที่ 3 การทำบุญ

การทำบุญผ่านการให้ทานถือเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่คุ้นเคยและสำคัญที่สุด มี 3 วิธีหลัก คือ อามิสทาน (การให้สิ่งของ), ธรรมทาน (การให้ธรรมะ) และอภัยทาน (การให้อภัย) การทำบุญคือการขัดเกลากาย วาจา ใจ ให้สงบและสุขโดยไม่ทุกข์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยมี 10 ประการ เช่น การให้ทานด้วยใจเต็มใจ การรักษาศีล การภาวนา การอ่อนน้อมถ่อมตน การช่วยเหลือผู้อื่น การฟังและแสดงธรรม รวมถึงการใช้สติทบทวนตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้จะเกิดผลบุญแท้จริงก็ต่อเมื่อทำด้วยใจจริงและเต็มใจ

บทที่ 4 วิเวก: ความสงบในความโดดเดี่ยว

วิเวก คือ การนำตนเองสู่ความสงบโดยการอยู่ในสถานที่สงัดกับธรรมชาติ ทำให้กายสงบและจิตใจสะอาดผ่องใส เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับปัจจุบันอย่างสงบ ปราศจากกังวลและกิเลสต่าง ๆ จิตจะปลอดโปร่งและมีพลังของความดี พระพุทธเจ้าทรงเน้นการอยู่ในวิเวกเป็นโอกาสพิเศษในการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจากพันธนาการของกิเลส เช่น โภคะ โภคะ หลง และความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

บทที่ 5 ความรู้สึก นึกคิด และขั้น 5

ขั้น 5 ได้แก่ รูป (กาย), เวทนา (ความรู้สึก), สัญญา (การนึกคิด), สังขาร (ความคิดหรือเจตนา), และวิญญาณ (การรับรู้) เกิดขึ้นพร้อมกันเมื่ออายตนะภายในและภายนอกสัมผัสกัน ความรู้สึกมีทั้งสุข ทุกข์ และไม่แน่ใจ การยึดมั่นในขั้นเหล่านี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ เพราะขั้นเหล่านี้เกิด ตั้งอยู่ และดับไปอยู่เสมอโดยไม่มีตัวตนถาวร การปล่อยวางความยึดมั่นนี้คือทางพ้นทุกข์

บทที่ 6 เรื่องการเกิดใหม่

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเมื่อถึงขั้นนิพพาน การเกิดใหม่จะหมดสิ้น เพราะการเกิดเกิดจากกิเลสที่เป็นเหตุ หากกิเลสสิ้นไป การเกิดก็จะไม่เกิดอีก ในขณะที่คนธรรมดาที่มีกรรมและตัณหาเป็นเหตุให้เกิดซ้ำ ๆ ความรู้ความเข้าใจนี้จึงเป็นพื้นฐานของการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ส่วนที่ 2 หลักปฏิบัติสมุปปาต

ในส่วนที่ 2 นี้ เป็นเนื้อหาหลักของเล่ม โดยอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์ตามหลักเหตุปัจจัย (อิทัปปิจจยตา) ซึ่งถือเป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธเจ้าในด้านปรัชญาแห่งชีวิต มีเนื้อหาทั้งสิ้น 14 บท เนื้อหาในแต่ละบทจะเจาะลึกในประเด็นดังกล่าว พร้อมเชื่อมโยงกับสถานการณ์ชีวิตและการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจถึงกลไกของทุกข์และวิธีการดับทุกข์อย่างเป็นระบบและชัดเจน

โดยสรุปสาระสำคัญของแต่ละบทเป็นดังนี้

บทที่ 7 ปฏิจจสมุปปาต – อวิชชา

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่รู้จักทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และทางดับทุกข์ ความไม่รู้นี้ทำให้เกิดความทุกข์จริง ๆ เพราะทุกข์เกิดขึ้นตามกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การลดอวิชชาทำได้โดยเจริญสมาธิ คือรู้ตัวรู้จิตใจอย่างต่อเนื่อง จนเกิดสัมมาทิฐิ คือปัญญาเห็นชัดว่าทุกข์เกิดและดับอย่างไร นำไปสู่การไม่ทุกข์

บทที่ 8 ปฏิจจสมุปปาต – สังขาร

สังขาร หมายถึง การปรุงแต่งทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งกายซึ่งเกิดจากธาตุทั้งสี่ และจิตที่สร้างความคิดตี-ชั่วคราว ความคิดเกิดจากจิตกุศล (ดี) อกุศล (ชั่ว) หรือเป็นกลาง เช่น การคิดเรื่องกระรอกในป่าที่ต่างกันไปตามเจตนา

บทที่ 9 ปฏิจจสมุปปาต – วิญญาณ

วิญญาณ คือ การรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการจิต เกิด ตั้ง อยู่ ดับ สลับไปมา ทำให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและทุกข์ได้

บทที่ 10 ปฏิจจสมุปปาต – นามรูป

นาม-รูป เป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันไม่แยกจากกัน รูปคือสิ่งที่สัมผัสได้ นามคือสิ่งที่รับรู้ด้วยจิต การพัฒนาทั้งกายและใจพร้อมกันจึงเป็นหนทางสู่สุขภาพกายใจที่สมบูรณ์และความสุขแท้จริง

บทที่ 11 ปฏิจจสมุปปาต – อายตนะ

อายตนะ คือ รอยต่อหรือบ่อเกิดของการรู้ มีทั้งอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) จุดเชื่อมนี้เป็นต้นทางของปฏิจจสมุปปาต ซึ่งหากมีสติก็ไม่ทุกข์ หากมีอวิชชาก็นำไปสู่ทุกข์

บทที่ 12 ปฏิจจสมุปปาต – ผัสสะ

ผัสสะ คือ การรับรู้ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างอายตนะภายในและภายนอก เป็นประตูสู่ความทุกข์หรือไม่ทุกข์ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ที่ถูกต้องตามทางแห่งสัมมาทิฐิหรือการยึดติดตามสัญชาตญาณ

บทที่ 13 ปฏิจจสมุปบาท – เวทนา

เวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามผัสสะ ทั้งดี ไม่ดี ชอบ ชัง หรือเฉย ซึ่งถ้ามีสัมมาสติจะไม่หวั่นไหวตามความรู้สึกเหล่านี้ การตั้งอยู่ในสายกลางด้วยสติ สมาธิ และปัญญาจะช่วยพ้นจากการถูกรอบงำโดยเวทนา

บทที่ 14 ปฏิจจสมุปบาท – ตัณหา

ตัณหา คือ ความอยาก แบ่งเป็น กามตัณหา (อยากได้/มี), ภวตัณหา (อยากเป็น) และวิภวตัณหา (ไม่
อยากได้/มี/เป็น) ซึ่งตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หากไม่มีปัญญาควบคุมก็จะหลงติดอยู่ในทุกข์นั้น

บทที่ 15 ปฏิจจสมุปบาท – อุปาทาน

อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ โดยแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ อตตวาอุปาทาน (ยึดมั่นในตัวตน), กามุปาทาน (ยึดมั่นในกาม), ทิฏฐูปาทาน (ยึดมั่นในความเห็น), และ สิลพัตอุปาทาน (ยึดมั่นในศีล) การปล่อยวางอุปาทานนี้ทำให้เบาใจและลดทุกข์

บทที่ 16 ปฏิจจสมุปบาท – ภพ

ภพ คือ ความมีหรือความเป็น เป็นความรู้สึกติดแน่นที่เกิดจากเวทนา มี 3 ประเภทคือ กามภพ (ติดกาม), รูปภพ (ติดรูปธรรม), และอรุภพ (เกี่ยวกับนามธรรม เช่น ความสงบ) ทั้งนี้ภพทำให้เหนียวใจไม่ต่างกัน

บทที่ 17 ปฏิจจสมุปบาท – ขาติ

ขาติ หมายถึง การเกิดขึ้นของความรู้สึกตัวผู้ที่มีอารมณ์และอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากปัจจัยและผัสสะที่มี
อวิชชาสมุพเพสน การควบคุมภาวะนี้ด้วยหิริโอตตัปปะและสมาทานธรรมห้าประการจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีงาม

บทที่ 18 ปฏิจจสมุปบาท – ขรา

ขราหรือความแก่เกิดมาพร้อมกับชีวิต เป็นสภาพธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเข้าใจความเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของขรา จะช่วยให้ไม่ยึดติดและลดทุกข์ลง

บทที่ 19 ปฏิจจสมุปบาท – ความตาย

ความตาย คือ การยุติหน้าที่ของร่างกายตามกฎธรรมชาติ ธาตุทั้งสี่จะสลายไปตามเวลา การยึดติดกับ
ร่างกายทำให้เกิดทุกข์ การปล่อยวางและทำให้บริสุทธิ์จึงเป็นหนทางสู่ความสงบและนิพพาน

บทที่ 20 ปฏิจจสมุปบาท – โสกะปริเทวะ

ความโศกเศร้าเป็นผลจากตัณหา 3 ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา พระพุทธเจ้าตรัส
ว่าความโศกเกิดจากการยึดมั่นในสิ่งที่รัก การเข้าใจความเชื่อมโยงนี้ช่วยให้เห็นว่าโศกเศร้าเป็นขั้นตอนหนึ่งของ
ทุกข์ที่เกิดจากตัณหาและความยึดมั่น หากละวางได้ก็พ้นทุกข์

ส่วนที่ 3: การปฏิบัติธรรมและการภาวนา

นำเสนอรูปแบบและวิธีการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเจริญสติในรูปแบบต่าง ๆ การกลับมา
อยู่กับปัจจุบัน การภาวนาแบบ “สาม R” และ “สาม A” รวมทั้งการกินอย่างมีสติและการกลับมาหาเพื่อนแท้ มี
เนื้อหารวม 12 บท

โดยสรุปสาระสำคัญของแต่ละบทเป็นดังนี้

บทที่ 21 การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมที่ง่ายที่สุดเริ่มต้นจากการกระทำความดีในชีวิตประจำวัน ทั้งการทำ พุท และคิด เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เปรียบเสมือนแม่ที่ทำหน้าที่ดูแลลูกด้วยความกรุณา ซึ่งความกรุณานี้เกิดจากใจ การปฏิบัติธรรมไม่ได้จำกัดสถานที่ เพศ หรือวัย เมื่อปฏิบัติแล้วจะเกิดความสุข สงบ และมั่นคงในใจ ตามสุภาษิตพุทธที่ว่า “ธรรมะที่ปฏิบัติดีแล้วนำสุขมาให้”

บทที่ 22 ปฏิบัติเมื่อผัสสะ

สังขารของการผัสสะเป็นจุดเริ่มต้นของทุกข์ เมื่อมีการสัมผัสภายนอก เวทนาจะเกิดตามมา หากปล่อยไว้เวทนาเกิดตัณหาและอุปาทานจะตามมาและก่อกวนต่อไป การป้องกันทุกข์ทำได้ด้วยไตรสิกขา คือ ศีล (การควบคุมกายวาจา), สมาธิ (การตั้งจิตมั่นไม่หวั่นไหวต่อเวทนา) และปัญญา (การรู้แจ้งในความจริงของเวทนา) ปัญญานี้เกิดได้จากการฟัง คิด และภาวนา ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการป้องกันเหตุแห่งทุกข์

บทที่ 23 กินเพื่อย่อย

การรับประทานอาหารเป็นรูปแบบหนึ่งของการภาวนา (Mindful Eating) คือการกินด้วยสติและปัญญา ไม่ใช่ตามสัญชาตญาณ โดยต้องมีสมาธิจดจ่อกับอาหาร รับประทานอย่างไม่ฟุ้งเฟ้อ และคิดถึงความเมตตาต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น การกินด้วยสติช่วยส่งเสริมสุขภาพกายใจและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น

บทที่ 24 กลับมาหาเพื่อนแท้

เพื่อนแท้ คือ ผู้ที่คอยชี้แนะและตักเตือนให้เราเห็นทางที่ดี ช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเองจนมีชีวิตที่ดีขึ้น เพื่อนแทียังให้คำปรึกษาและช่วยค้นหาทางออกของปัญหา เพื่อชีวิตที่พบทางแห่งปัญญาและสันติสุข

บทที่ 25 ภาวนาแบบสาม R และสาม A

สูตรภาวนาแบบง่ายเริ่มที่ “Realization” คือ การรู้แจ้งประจักษ์หรือรู้สึกตัวทั่วถึงในลมหายใจทุกขณะ “Relax” คือการพักใจจากความคิดวุ่นวาย เพื่อเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย “Relief” คือการปล่อยวางความเครียดและความกังวล ต่อด้วย “Awareness” คือการรับรู้ทุกการเคลื่อนไหวของกายใจ “Acceptance” คือการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และ “Action” คือการปฏิบัติอย่างมีสติ ความรู้สึกตัวทั่วถึงนี้เป็นหัวใจของธรรมะที่ผู้ปฏิบัติรู้ได้ด้วยตนเอง

บทที่ 26 จักรยานใจ

เปรียบเทียบฝึกจิตเหมือนการขี่จักรยาน ที่ต้องฝึกฝนจนชำนาญ ประกอบด้วย (1) ฝึกเพื่อถึงเป้าหมาย (2) ฝึกตามวิธีต่าง ๆ (3) ขี่ได้โดยไม่ล้ม การมีสมาธิคือจิตที่บริสุทธิ์ มั่นคง ไม่หวั่นไหว พร้อมทำกิจกรรมด้วยใจที่อ่อนโยนและเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจความจริงอย่างไม่มียึดมั่นถือมั่น

บทที่ 27 การตั้งสติ

การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อความปลอดภัยของชีวิต โดยการอยู่กับปัจจุบันและไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างไรประโยชน์ การนั่งสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยฝึกสติ ทำให้กายใจสงบแม้ในช่วงที่ไม่มีการเคลื่อนไหว

บทที่ 28 มีสติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนการวางสติที่ลมหายใจ (อาณานาฬสติ) โดยเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกอย่างไม่ขาดระยะ เพื่อให้จิตนิ่งสงบและเกิดปัญญา คือการรู้แจ้งและเป็นอิสระจากกิเลส สติเปรียบเสมือนดวงประทีปที่ส่องนำทาง ชีวิตผู้มีสติจะปลอดภัยและไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น

บทที่ 29 ใจกับลมหายใจ

การพิจารณาลมหายใจเป็นการฝึกสมาธิและวิปัสสนาภาวนา โดยมุ่งเน้นความสงบของจิตและการรู้เท่าทันการเกิดดับของลมหายใจซึ่งแสดงถึงลักษณะอันอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การฝึกนี้ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สงบ สว่าง และมีปัญญา

บทที่ 30 กายกับใจ

แต่ละศาสนามีวิธีการฝึกจิตแตกต่างกัน แต่เป้าหมายคือการรวมกายกับใจให้เป็นหนึ่งเดียว การทำสมาธิคือการตั้งจิตมั่นให้เกิดสมาธิอย่างแท้จริง โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

บทที่ 31 จงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินอย่างมีสติ ควบคุมความคิดและจิตใจให้สงบและมีสมาธิ การเดินจงกรมช่วยเสริมสุขภาพกายและจิต ลดโรคและทำให้จิตใจเบาสบาย

บทที่ 32 รากแก้วชีวิต

การวางสติอย่างเต็มที่ใน 4 ด้าน คือ (1) กาย โดยรู้การเคลื่อนไหวของกายอย่างมีสติ (2) เวทนา โดยรู้ซัดความรู้สึกทั้งที่ชอบและชัง (3) จิต โดยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตที่เกิดดับรวดเร็ว (4) ธรรม โดยรู้ลักษณะธรรมชาติของจิตและกิเลส การใช้สติเหล่านี้ช่วยให้ชีวิตปลอดภัย ไม่หลงผิด และเข้าใจความจริงของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

บทวิจารณ์

หนังสือ “ธรรมเหนือทุกข์” เป็นงานเขียนธรรมะที่มีคุณค่าในการนำหลักพุทธธรรมมาถ่ายทอดสู่ชีวิตยุคใหม่อย่างลุ่มลึก เรียบง่าย และเป็นรูปธรรม เหมาะกับผู้เริ่มต้นเส้นทางธรรมและผู้ต้องการนำพุทธธรรมไปใช้ในการเยียวยาทางใจ แม้จะยังมีช่องว่างทางวิชาการบางประการ แต่ก็ถือเป็น “สะพานแห่งธรรม” ที่มั่นคง และเป็นจุดเริ่มต้นสู่การปฏิบัติและการศึกษาเชิงลึกในอนาคต

หนังสือ “ธรรมเหนือทุกข์” จัดอยู่ในหมวดธรรมประยุกต์ มุ่งนำเสนอหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยผสมผสานการอธิบายเชิงทฤษฎีจากหลักธรรมและการประยุกต์ใช้ผ่านการภาวนาและสติปัฏฐาน หนังสือเล่มนี้สะท้อนความพยายามของผู้เขียนในการถ่ายทอดธรรมะด้วยภาษาสมัยใหม่ เข้าใจง่าย เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มผู้อ่านหลากหลาย ทั้งนักปฏิบัติธรรม นักเรียน นักศึกษา และผู้แสวงหาความสงบภายใน

ก. ข้อดีของหนังสือ

1. คุณูปการทางวิชาการในด้านพุทธศาสนศึกษา

หนังสือเล่มนี้มีความโดดเด่นในการนำเสนอหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา เช่น ปฏิจจสมุปบาท สติปัฏฐาน และไตรลักษณ์ ในมิติทั้งทฤษฎีและปฏิบัติอย่างครบถ้วนและเป็นระบบ โดยผู้เขียนสามารถถ่ายทอดความรู้และแก่นธรรมให้เข้าใจง่าย ทั้งยังเชื่อมโยงหลักธรรมกับการดำเนินชีวิตจริง ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดการศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน ไม่เพียงแต่เป็นงานเขียนสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าในเชิงวิชาการสำหรับนักศึกษาพุทธศาสน์และนักวิจัย เนื่องจากนำเสนอแนวคิดพื้นฐานที่เป็นรากฐานสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างมีระบบ พร้อมเปิดทางให้ผู้อ่านได้พัฒนาความเข้าใจไปสู่ระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในบริบททางวิชาการ

2. จุดเด่นเชิงโครงสร้างและการนำเสนอ

โครงสร้างของหนังสือแบ่งออกเป็น 2 ภาคหลักอย่างชัดเจน คือ ภาคทฤษฎี ที่เน้นอธิบายหลักธรรมพื้นฐานด้วยภาษาที่เรียบง่ายและเข้าถึงได้ง่ายสำหรับทุกกลุ่มผู้อ่าน และภาคปฏิบัติ ที่เน้นการถ่ายทอดประสบการณ์จริงในการเจริญสติและปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้อ่านไม่เพียงแต่เข้าใจแนวคิดเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง การจัดลำดับเนื้อหาเป็นไปอย่างมีเหตุผลและเหมาะสม มีการแทรกข้อคิดและคติธรรมจากพุทธวจนะที่ช่วยเสริมพลังใจและความมั่นคงทางจิตใจ การนำเสนอแบบนี้ช่วยให้หนังสือมีความสมดุลระหว่างความรู้ทางปัญญาและการปฏิบัติที่ใช้ได้จริง สร้างประสบการณ์การอ่านที่ทั้งให้ความรู้และแรงบันดาลใจในเวลาเดียวกัน

3. การออกแบบและสื่อความหมายทางธรรม

หนังสือใช้การออกแบบปกและภาพประกอบที่เรียบง่าย แต่ทรงพลัง ด้วยโทนสีและลายเส้นที่สะท้อนความเป็นธรรมชาติและความสงบ ซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหาที่เน้นสัจธรรมของชีวิตและการเจริญสติ การออกแบบดังกล่าวช่วยสร้างบรรยากาศการอ่านที่สงบและลึกซึ้ง กระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเปิดใจรับธรรมะ นับเป็นตัวอย่างการนำศิลปะมาประยุกต์ใช้ในงานเขียนธรรมะอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยสื่อสารแก่นธรรมในระดับที่ลึกซึ้งกว่าแค่ตัวหนังสือเท่านั้น

ข. ข้อดีของหนังสือ

1. แม้หนังสือจะใช้ภาษาที่เรียบง่ายและเหมาะสำหรับผู้อ่านทั่วไป แต่ในแง่วิชาการยังมีช่องว่างในเรื่องการอ้างอิงข้อมูลเชิงลึกอย่างเป็นระบบ เช่น การอ้างอิงตรงจากคัมภีร์บาลีต้นฉบับ
2. ขาดการเชื่อมโยงกับงานวิจัยและทฤษฎีร่วมสมัยในสาขาจิตวิทยาและพุทธศาสตร์สมัยใหม่ ซึ่งหากมีการเพิ่มเติมข้อมูลและอ้างอิงเหล่านี้จะช่วยเสริมความน่าเชื่อถือและยกระดับหนังสือให้เป็นงานวิชาการที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น
3. การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบระหว่างคำสอนในพระไตรปิฎกกับแนวคิดร่วมสมัยจะช่วยเปิดมุมมองใหม่และขยายขอบเขตความเข้าใจของผู้อ่านในระดับสูง

สรุป

หนังสือ “ธรรมเหนือทุกข์” ของ ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาณ เป็นงานเขียนที่นำเสนอแก่นธรรมคำสอนพุทธศาสนาในแง่มุมที่ลึกซึ้งและเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นให้ผู้อ่านได้เข้าใจสัจธรรมของชีวิต คือ ทุกข์ การเกิด การดับทุกข์ และหนทางปฏิบัติที่ช่วยพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง ผ่านหลักธรรมสำคัญอย่างปฏิจจสมุปบาทและการเจริญสติภาวนา

ธรรมเหนือทุกข์ เป็นหนังสือธรรมะที่ตอบโจทย์ของผู้คนยุคใหม่ที่แสวงหาความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งผ่านมุมมองของพุทธธรรม โดยเฉพาะในยุคที่สังคมเต็มไปด้วยความซับซ้อนและความทุกข์ใจที่หลากหลาย หนังสือเล่มนี้มิได้เพียงแนะนำให้ผู้อ่านหลุดพ้นจากทุกข์เท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นว่าความทุกข์คือ “ครู” ที่นำไปสู่ปัญญาและความเข้าใจชีวิตที่แท้จริง หากเข้าใจและอยู่ร่วมกับมันอย่างมีสติ

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะอย่างยิ่งทั้งสำหรับผู้สนใจธรรมะทั่วไป และสำหรับนักศึกษา นักวิชาการ หรือนักบำบัดที่ต้องการมุมมองเชิงธรรมะในการทำงานด้านจิตวิญญาณและสุขภาพจิต

จุดเด่นของหนังสือมีดังนี้

- (1) การอธิบายหลักธรรมอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะปฏิจจสมุปบาทที่ถือเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ถูกถ่ายทอดด้วยภาษาที่ชัดเจน เข้าใจง่าย แม้สำหรับผู้อ่านที่ไม่ใช่นักธรรมะโดยตรง
- (2) มีการผสมผสานทั้งเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ รวมถึงการใช้ตัวอย่างเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน ทำให้ธรรมะไม่ใช่เรื่องนามธรรมหรือไกลตัว
- (3) การเน้นการเจริญสมาธิ และการรู้จัก “ตนเอง” เป็นฐานสำคัญของการปล่อยวาง ลดตัณหา อุปาทาน และความทุกข์
- (4) รูปเล่มและการออกแบบหนังสือมีความเรียบง่ายและสื่อความหมายด้วยภาพที่สอดคล้องกับเนื้อหา สร้างบรรยากาศการอ่านที่สงบและลึกซึ้ง

ส่วนข้อจำกัดของหนังสือมีดังนี้

(1) แม้ว่าภาษาจะเข้าใจง่าย แต่บางส่วนของเนื้อหายังมีความลึกซึ้งและซับซ้อน ซึ่งอาจต้องใช้เวลาและการทบทวนเพื่อเข้าใจอย่างแท้จริง

(2) หนังสือเน้นหนักไปที่การอธิบายธรรมะในมุมมองของการปฏิบัติภายในมากกว่าการนำเสนอในบริบทสังคมหรือประเด็นร่วมสมัยอื่น ๆ ซึ่งถ้ามีการเพิ่มเติมจะช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพกว้างขึ้น

(3) การจัดเรียงเนื้อหาบางบทอาจต้องการความเชื่อมโยงที่ลื่นไหลมากขึ้น เพื่อให้ผู้อ่านติดตามและสะสมความรู้ได้อย่างเป็นระบบยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการใช้ประโยชน์

หนังสือเล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับใช้เป็นสื่อประกอบในการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนา การเจริญสติภาวนา หรือแม้แต่ในรายวิชาจิตวิทยาแนวพุทธ ที่ต้องการเชื่อมโยงความรู้ทางธรรมกับการดูแลสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมอบรมเจริญสติภายในชุมชน สถานศึกษา หรือองค์กรที่สนใจส่งเสริมสุขภาพทางใจ เนื่องจากเนื้อหาเชื่อมโยงกับชีวิตจริงและมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน ทำให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ยังเป็นแหล่งความรู้ที่ดีสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษาและผู้ที่ต้องการเสริมสร้างความเข้าใจในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์

โดยสรุป “ธรรมเหนือทุกข์” เป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับผู้สนใจศึกษาธรรมอย่างจริงจังและลึกซึ้ง เป็นทั้งคู่มือและแสงสว่างนำทางสู่การเข้าใจความจริงของชีวิตและทางแห่งการดับทุกข์อย่างเป็นขั้นตอน ด้วยการเน้นความรู้แจ้งด้วยปัญญาและการปฏิบัติสมณะภาวนา หนังสือเล่มนี้จึงมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับทั้งผู้เริ่มต้นและผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และพลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างสงบและเบิกบาน

เอกสารอ้างอิง

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. (2552). ธรรมเหนือทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: พลิติมม์.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2541). ธรรมะกับการดำเนินชีวิต. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระไพศาล วิสาโล. (2554). สุขแท้ด้วยปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา.