# ศึกษาวิเคราะห์บ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตร

# An Analytical Study of the Fetters of Death of Māra in the Pāsarāsisutta

**[1]พระมหาขันทอง ถาวโร และ [2]ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์**

**[1]Phramaha Khanthong Thavaro and [2]Supakarn Chayapat**

[1]คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[1]Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

[2]คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

[2]Faculty of Humanities and Social Sciences, Phranakhon Rajabhat University.

[1]Corresponding Author's Email: Khantong12345@gmail.com

**Received:** June 24, 2025; **Revised:** August 18, 2025; **Accepted:** August 23, 2025

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาสำคัญของปาสราสิสูตร 2) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดเรื่องบ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตรเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสารโดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) โครงสร้างปาสราสิสูตร ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ปาสราสิสูตรเป็นพระสูตรสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุ 500 รูป ณ พระเชตวันมหาวิหาร กรุงสาวัตถี โดยใช้อุปมาบ่วงดักสัตว์เปรียบเทียบกับบ่วงแห่งมาร และรวบรวมหลักธรรมสำคัญไว้อย่างครบถ้วน บ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตรหมายถึงเครื่องผูกมัดที่ทำลายความดีและนำทุกข์มาให้ ได้แก่ กามคุณ 5 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่ล่อใจให้สัตว์โลกหลงติดในวัฏสงสาร โทษของบ่วงแห่งมารเกิดจากการสัมผัสอารมณ์ที่น่าพอใจผ่านทวาร 6 ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ความติดใจ และความยึดมั่น เพราะขาดสติ ก่อให้เกิดภพชาติและทุกข์ การหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมารต้องพัฒนาปัญญาและสติปัฏฐาน 4 เพื่อพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นความไม่เที่ยง ทุกข์ อนัตตา การวิเคราะห์พบว่าบ่วงแห่งมารส่งผลต่อมนุษย์ทุกคนผ่านการยึดมั่นในกามโดยความหลง การหลุดพ้นต้องมีสติขณะรับรู้ตามอายตนะเมื่อมีผัสสะเกิดขึ้น โดยใช้การปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือผู้ปฏิบัติจนเข้าใจจะหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ได้ เรียกว่าการบรรลุธรรมหรือการหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมาร

**คำสำคัญ:** ปาสราสิสูตร; บ่วงแห่งมาร; กามคุณ 5

## Abstract

The objectives of the thesis are 1) to study the structure and essence of the Pāsarāsi Sutta and 2) to study and analyze Māra's fetters of death in the Pāsarāsi Sutta. This is qualitative documentary research conducted by studying information from Theravada Buddhist scriptures and related documents, analyzing, compiling, and presenting through descriptive narration. The results of the research were: 1) The structure of Pāsarāsi Sutta appears in the Tripitaka, volume 12, that the Pāsarāsi Sutta is the great discourse that was delivered by the Buddha to an assembly of 500 monks at Jetavana Monastery in Sāvatthī. The Sutta is compared to snares for catching living beings to describe the Māra's fetters and comprehensively compiles important Buddhist principles. Māra's fetters in the Pāsarāsi Sutta refer to the fetters that obstruct virtue and lead beings into suffering. There are the five sensual pleasures—forms, sounds, smells, tastes, and tangible objects—which captivate beings and entangle them in the cycle of rebirth (Saṃsāra). The dangers of these fetters arise from contact with pleasant objects through the six sense doors, causing delight, attachment, and clinging due to lack of mindfulness, resulting in becoming, rebirth, and suffering. Liberation from Mara's fetters requires the development of wisdom and the Four Foundations of Mindfulness to contemplate the body, feelings, mind, and mental objects, seeing their impermanence, suffering, and non-self. Analysis found that Mara's fetter affects all humans through attachment to sensual desires driven by delusion. Liberation requires maintaining mindfulness while perceiving through the six sense bases when contact arises, using the practice of concentration meditation (Samatha) and insight meditation (Vipassanā) as tools. Practitioners who achieve understanding will be liberated from the cycle of Saṃsāra, which is called attaining the Dhamma or liberation from Mara's fetter.

**Keywords:** Pāsarāsi Sutta; fetters of death; Kamaguna

## บทนำ

การเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มีเป้าหมายหลักเพื่อนำพาเหล่าพระสาวกและสรรพสัตว์ให้พ้นจากกิเลสและทุกข์ในสังสารวัฏ ด้วยทรงตระหนักถึงความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์ผู้รับคำสอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า อนึ่ง ในเรื่องนี้เราคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 13/456/574) พระพุทธองค์จึงทรงแสดงธรรมตามความเหมาะสมแก่บุคคลและบริบทเฉพาะ ซึ่งสะท้อนผ่านการแสดงปาสราสิสูตรแก่ภิกษุ 500 รูป ณ สถานที่และเวลาที่จำเพาะเจาะจง ในพระพุทธศาสนา สิ่งที่ผูกมัดจิตมนุษย์ให้ติดข้องในสังสารวัฏและทำลายคุณความดี ถูกเรียกว่า "บ่วงแห่งมาร" (มารปาสะ) บ่วงแห่งมารนี้หมายถึงเครื่องผูกมัดที่นำมาซึ่งความทุกข์ ในปาสราสิสูตร บ่วงแห่งมารถูกระบุอย่างชัดเจนว่าได้แก่ กามคุณ 5 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นอารมณ์ที่น่าพึงพอใจ และ วัฏฏะ 3 กิเลสวัฏฏะ, กัมมวัฏฏะ, วิปากวัฏฏะ อันเป็นวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด รวมถึงกิเลสมาร ได้แก่ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ธ.อ. (ไทย); 2/118) โทษของบ่วงแห่งมารเกิดจากการที่สัตว์โลกเพลิดเพลินยึดติด และขาดสติในอารมณ์อันน่าพึงใจผ่านทวารทั้งห้า ซึ่งท้ายที่สุดนำไปสู่ภพชาติและทุกข์

ปาสราสิสูตร หรือ อริยปริเยสนสูตร เป็นพระสูตรสำคัญที่ใช้อุปมา “บ่วงดักสัตว์” เพื่อเปรียบเทียบกับ “บ่วงแห่งมาร” ได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งรวบรวมหลักธรรมสำคัญไว้ครบถ้วน ความพิเศษของพระสูตรนี้ยังอยู่ที่การนำเสนอพุทธประวัติในช่วงก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธองค์อย่างละเอียดจากพระโอษฐ์ของพระองค์เอง ซึ่งเป็นข้อมูลหายากและมีคุณค่าอย่างยิ่งในการเป็นแบบอย่างการแสวงหาหนทางหลุดพ้น การศึกษาพระสูตรนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจบ่วงแห่งมาร และเป็นแนวทางในการหลุดพ้นจากทุกข์ในบริบทปัจจุบัน การทำความเข้าใจบ่วงแห่งมารและการหลุดพ้นจากบ่วงนั้น จำเป็นต้องพิจารณาจากหลักการและแนวคิดเชิงวิชาการในพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนา "มาร" คือสิ่งที่ทำลายคุณความดีและขัดขวางการบรรลุผลสำเร็จอันดีงาม ดังคำกล่าวของ ส.มหาปัญโญภิกขุ (2550) การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง ได้อธิบายว่า มารคือขันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ บางคนมักเข้าใจว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นที่ตั้งแห่งความสุข บำรุงรักษายิ่งๆ ขึ้นไป จนเป็นเหตุให้การปฏิบัติย่อหย่อน หยุดความเพียร รวมถึงความเจ็บป่วยด้วย มารจำแนกได้ 5 ประเภท ดังนี้ กิเลสมาร (Kilesamara) กิเลสที่ทำลายความดี เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งทำให้จิตเศร้าหมองและนำไปสู่ความพินาศ ตัวอย่างเช่น ความทะยานอยากในกาม, ความโกรธแค้น, ความหลงผิด ขันธมาร (Khandhamara) ขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่เป็นอุปสรรคและแปรปรวน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน ทำให้ยึดติดในอัตตา ตัวอย่างเช่น ความเจ็บป่วย, ความชรา, การยึดมั่นในร่างกาย อภิสังขารมาร (Abhisankharamara) การปรุงแต่งกรรม (บุญ-บาป) ซึ่งคือเจตนาในการทำกรรมทั้งดีและชั่ว ที่นำไปสู่การเกิดใหม่ในสังสารวัฏ ตัวอย่างเช่น การสร้างบุญหรือบาปที่ยังยึดติดในผลเพื่อการเกิดใหม่ เทวปุตตมาร (Devaputtamara) เทพผู้ขัดขวาง (ท้าววสวัตตีมาร) ซึ่งเป็นเทพผู้มีฤทธิ์อำนาจที่คอยล่อลวงและขัดขวางการทำความดี ตัวอย่างเช่น การยั่วยวนด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทางโลก มัจจุมาร (Maccumara) ความตาย ซึ่งคือการสิ้นสุดโอกาสในการทำความดีในภพชาตินั้นๆ และทำให้เวียนว่ายตายเกิด ตัวอย่างเช่น ความกลัวตายความประมาทในการดำเนินชีวิต

กามคุณ 5 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา เป็นบ่วงแห่งมาร ปัญหาไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอก (วัตถุกาม) แต่อยู่ที่ปฏิกิริยาของจิตใจ (กิเลสกาม) ที่ยึดติดและปรุงแต่งอย่างขาดสติและปัญญา การเพลิดเพลินในกามคุณ 5 เช่น รูป (รูปารมณ์), เสียง (สัททารมณ์), กลิ่น (คันธารมณ์), รส (รสารมณ์), และโผฏฐัพพะ (โผฏฐัพพารมณ์) ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดนั้น นำไปสู่ความเสื่อมและความพินาศ ก่อให้เกิดภพชาติและทุกข์ สอดคล้องกับคำกล่าวของ พุทธทาสภิกขุ (2542) ในหนังสือบางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุว่า กิเลส คือ ตัวกามเป็นเหตุใคร่ วัตถุกามคือวัตถุหรืออารมณ์ที่จะมาเป็นเหยื่อความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่งความมกำหนัด ความยินดี พอใจ สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งวัตถุสิ่งของแห่งความยินดีและความรู้สึกเฉย ๆ ทั้งที่เป็นของประณีต ปานกลางละเลวซึ่งเป็นเหยื่อล่อให้มนุษย์และสรรพสัตว์ติดมัวเมาลุ่มหลง เกลียดชัง โดยเปรียบได้กับเนื้อป่าที่ติดบ่วงพราน ปฏิจจสมุปบาท หลักธรรมที่อธิบายการเกิดขึ้นของทุกข์เพราะอาศัยปัจจัย การติดบ่วงมารเชื่อมโยงกับวงจรนี้ โดยเฉพาะการยึดติดในอารมณ์อันน่ารักที่นำไปสู่ตัณหาและอุปาทาน อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธมรรคคือแก่นธรรมที่นำไปสู่ความดับทุกข์ แม้ปาสราสิสูตรมิได้กล่าวโดยตรง แต่พุทธประวัติในพระสูตรสะท้อนโครงสร้างของอริยสัจ 4 อย่างชัดเจน ไตรลักษณ์ อนิจจัง

ทุกขัง อนัตตา คือลักษณะสามัญของสังขารทั้งปวง การหยั่งรู้ไตรลักษณ์นำไปสู่ความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และไม่ยึดมั่นถือมั่น ขันธ์ 5 กองแห่งรูปและนามที่เป็นส่วนประกอบของชีวิต การยึดมั่นในขันธ์ 5 เป็นทุกข์ การหลุดพ้นคือการละความยึดมั่นนี้ สติปัฏฐาน 4 การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นหนทางเอกในการเห็นความไม่เที่ยง ทุกข์ อนัตตา และป้องกันการพัฒนาของกิเลส อริยมรรคมีองค์ 8 มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักสูตรที่ครอบคลุมและเป็นระบบในการบั่นทอนบ่วงแห่งมาร นำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมดังนี้ หมวดปัญญา (Wisdom) สัมมาทิฏฐิ (Right Understanding) ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ มีบทบาทสำคัญในการแก้ไขอวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง) ซึ่งเป็นรากฐานของบ่วงมาร สัมมาสังกัปปะ (Right Thought) ความดำริที่ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ (ดำริในการออกจากกาม, ไม่พยาบาท, ไม่เบียดเบียน) มีบทบาทในการละความดำริในกามและตัณหา ซึ่งเป็นเครื่องมือของมาร หมวดศีล (Morality) สัมมาวาจา (Right Speech) การพูดที่ถูกต้อง ละเว้นวจีทุจริต 4 (พูดเท็จ, ส่อเสียด, คำหยาบ, เพ้อเจ้อ) มีบทบาทในการลดการสะสมกรรมชั่ว ซึ่งเป็นเชื้อเพลิงที่มารใช้ผูกมัดจิต สัมมากัมมันตะ (Right Action) การกระทำที่ถูกต้อง ละเว้นกายทุจริต 3 (ฆ่าสัตว์, ลักทรัพย์, ประพฤติผิดในกาม) มีบทบาทในการลดการสะสมกรรมชั่วและสร้างรากฐานแห่งความบริสุทธิ์ สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) การเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีบทบาทในการลดการสร้างกรรมอันเป็นบ่วง และส่งเสริมชีวิตที่ปราศจากโทษ หมวดสมาธิ (Concentration) สัมมาวายามะ (Right Effort) ความเพียรในการระวังละอกุศล และสร้าง รักษากุศล

บทบาทในการพยายามกำจัดกิเลสและบำรุงคุณธรรมเพื่อตัดโซ่ตรวนของมาร สัมมาสติ (Right Mindfulness) การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างต่อเนื่อง มีบทบาทในการทำให้จิตตื่นรู้ ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสที่มารส่งมา โดยเฉพาะการรับรู้ผัสสะ สัมมาสมาธิ (Right Concentration) การมีจิตที่ตั้งมั่น สงบผ่องใส บรรลุฌาน 4 มีบทบาทในการฝึกจิตให้เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยุของมาร เพื่อพร้อมเจริญปัญญา พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีสลัดออกจากกามคุณ 5 ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐาน (ทำจิตให้สงบและตั้งมั่น) และวิปัสสนากรรมฐาน (พิจารณาเห็นไตรลักษณ์) การปฏิบัติทั้งสองเกื้อหนุนกัน สมถะสร้างความสงบเพื่อเป็นรากฐานให้วิปัสสนาหยั่งรู้ความจริงและถอนกิเลส อันนำไปสู่การหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมาร การศึกษาบ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตรมีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทสังคมร่วมสมัย แม้โลกจะก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แต่ปัญหามนุษย์ยังคงติดข้องในบ่วงแห่งมาร (กามคุณ 5, อวิชชา, ตัณหา) ซึ่งนำไปสู่ความทุกข์ การไหลบ่าของข้อมูลข่าวสารและสิ่งยั่วยวนยิ่งเพิ่มความซับซ้อนของปัญหา การวิจัยนี้มุ่งทำความเข้าใจบ่วงมาร เพื่อ “การอยู่กับโลกอย่างรู้เท่าทัน เห็นทั้งคุณและโทษ และสามารถใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริง” กลุ่มเป้าหมายของการวิจัยนี้ครอบคลุมนักวิชาการ, นักศึกษา, ผู้ปฏิบัติธรรม, และบุคคลทั่วไปที่แสวงหาหนทางหลุดพ้นจากความทุกข์ การวิจัยจึงมิได้จำกัดเพียงการเพิ่มพูนความรู้ทางวิชาการ แต่ยังมุ่งเสนอแนวทางประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสังคมที่เกิดจากการติดบ่วงแห่งมาร นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมอย่างยั่งยืน

ผู้วิจัยมีแรงจูงใจในการดำเนินการวิจัยเพื่อนำองค์ความรู้เกี่ยวกับบ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตรไปเผยแพร่และประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนในยุคปัจจุบัน การวิเคราะห์นี้มีความสำคัญในการชี้ให้เห็นว่าปัญหาทางสังคมหลายประการมีรากเหง้ามาจากการติดข้องในบ่วงแห่งมาร และการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้สามารถเป็นแนวทางแก้ไขที่ยั่งยืน การวิจัยนี้จึงมุ่งสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาปัญญาและสติปัฏฐาน 5 เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยง ทุกข์ อนัตตา อันนำไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดสะสมและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีในสังคม พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) กล่าวไว้ใน “พุทธธรรม” ว่า อริยะสาวกละกามเพราะกามมีความสุขก็จริง แต่ยังปะปนด้วยทุกข์มาก และข้อสำคัญก็คือยังมีความสุขอื่นที่สุขยิ่งกว่าลึกซึ้งประณีตกว่าสุขที่เกิดจากกาม หรือ ความสุขที่เกิดจากการเสพเสวยรสอร่อยของโลกอย่างสามัญชน อริยะสาวกละกามก็เพราะประสบความสุขประณีตกว่านั้น

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาสำคัญของปาสราสิสูตร
2. เพื่อศึกษาบ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์บ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตร

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎกอรรถกถา แบบวิจัยเอกสาร(Documentary research) เป็นหลัก โดยมีขั้นตอนการดำเนินวิจัย ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่เอกสารอ้างอิงทางพระพุทธศาสนา เช่น พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ อรรถกถา ฎีกา

**ขั้นตอนที่ 2** รวบรวมเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร บทความ วารสาร งานวิจัย (Field Study) ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิเคราะห์บ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตร โดยนำข้อมูลต่าง ๆ มารวมข้อมูลทำเป็นระบบการจดบันทึก นำมาวิเคราะห์กรอบแนวคิด วิเคราะห์ศัพท์ ศึกษาความหมาย และทำการศึกษาข้อมูลขั้นต่างๆ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ในตำราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดขอบเขตการวิจัย

**ขั้นตอนที่ 3** รวบรวมเรียบเรียงวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่างๆ เพื่อตอบปัญหาการวิจัย สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ สรุปการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร พร้อมทั้งนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในงานวิจัยวิทยานิพนธ์ อีกทั้งแนะนำหัวข้อการวิจัยในครั้งต่อไป และข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

## ผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1** ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ปาสราสิสูตร หรือ อริยปริเยสนสูตร มีโครงสร้างที่โดดเด่นและเนื้อหาที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางพุทธธรรม. พระสูตรนี้มิได้เป็นเพียงการนำเสนอหลักธรรมทั่วไป หากแต่เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงด้วยพระองค์เอง เพื่อตอบสนองบริบทเฉพาะของภิกษุ 500 รูป ณ อาศรมของรัมมกพราหมณ์ อันแสดงถึงพระปรีชาสามารถในการปรับวิธีการสอนให้เหมาะสมแก่ผู้ฟัง เนื้อหาสำคัญของพระสูตรนี้โดดเด่นด้วยการใช้อุปมา "บ่วงดักสัตว์" มาเปรียบเทียบกับ "บ่วงแห่งมาร" ได้อย่างชัดเจน ทำให้แนวคิดที่ซับซ้อนเข้าใจง่ายขึ้น นอกจากนี้ ความพิเศษของปาสราสิสูตรยังอยู่ที่การรวบรวมพุทธประวัติช่วงก่อนการตรัสรู้อย่างละเอียด โดยเฉพาะการแสวงหาหนทางหลุดพ้นของพระองค์เอง ซึ่งเป็นข้อมูลหายากและมีคุณค่ามหาศาล การที่พระพุทธองค์ทรงเล่าเรื่องราวจากประสบการณ์ตรงนี้ ทำให้พระสูตรมิใช่เพียงทฤษฎี หากแต่เป็นแบบอย่างที่ทรงพลังสำหรับการแสวงหาการหลุดพ้นการมีสองชื่อ"ปาสราสิสูตร" ที่เน้น "กองบ่วง" และ "อริยปริเยสนสูตร" ที่เน้น "การแสวงหาอันประเสริฐ" สะท้อนถึงการนำเสนอทั้งปัญหาและแนวทางแก้ไขไปพร้อมกัน ทำให้พระสูตรนี้เป็นคู่มือที่สมบูรณ์ในการทำความเข้าใจและหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมาร

**วัตถุประสงค์ที่ 2** ผลการวิจัยพบว่า บ่วงแห่งมารที่ปรากฏในปาสราสิสูตรนั้นมีความครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยหลักๆ ได้แก่ กามคุณ 5 (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส) ซึ่งเป็นอารมณ์ที่น่าพึงพอใจ และ วัฏฏะ 3 (กิเลสวัฏฏะ, กัมมวัฏฏะ, วิปากวัฏฏะ) อันเป็นวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด บ่วงเหล่านี้ก่อให้เกิด กิเลสมาร อันได้แก่ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ซึ่งเป็นรากฐานของการติดข้องในสังสารวัฏ นอกจากนี้ การวิจัยยังได้จำแนก "มาร" ออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. กิเลสมาร กิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ) ที่ทำลายคุณความดีและนำไปสู่ความพินาศ
2. ขันธมาร ขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่เป็นอุปสรรคและแปรปรวน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
3. อภิสังขารมาร การปรุงแต่งกรรม (บุญ-บาป) ที่นำไปสู่การเกิดใหม่
4. เทวปุตตมาร เทพผู้ขัดขวาง (ท้าวสวัตตีมาร) ที่คอยล่อลวงให้ติดในกามสุข
5. มัจจุมาร ความตาย ที่ตัดโอกาสในการบำเพ็ญคุณความดี

การศึกษาพบว่าโทษของบ่วงแห่งมารเกิดจากการที่สัตว์โลกเพลิดเพลิน ยึดติด และขาดสติในอารมณ์อันน่าพึงใจผ่านทวารทั้งห้า ซึ่งท้ายที่สุดนำไปสู่ภพชาติและทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแยกแยะระหว่าง "วัตถุกาม" (สิ่งภายนอก) และ "กิเลสกาม" (ปฏิกิริยาของจิต) เน้นย้ำว่าปัญหาที่แท้จริงมิได้อยู่ที่วัตถุภายนอก แต่เป็นที่ปฏิกิริยาของจิตที่ยึดติดและปรุงแต่งอย่างขาดสติและปัญญา

**วัตถุประสงค์ที่ 3** ผลการวิจัยพบว่าในการวิเคราะห์บ่วงแห่งมารในปาสราสิสูตร ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ประเด็นดังนี้ ในส่วนนี้มุ่งเน้นไปที่การทำงานของบ่วงแห่งมารและหลักปฏิบัติเพื่อละบ่วงมารตามนัยแห่งปาสราสิสูตร ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าบ่วงแห่งมารทำงานผ่านการยึดติดในกามคุณ 5 และวงจรแห่งวัฏฏะ 3 ซึ่งนำไปสู่การสร้างกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด โทษของการติดบ่วงมารเกิดจากการที่จิตขาดสติและปัญญา

ทำให้หลงระเริงไปกับความสุขชั่วคราว อย่างไรก็ตาม พระสูตรนี้มิได้เพียงชี้ให้เห็นปัญหา แต่ยังนำเสนอแนวทางที่ครอบคลุมเพื่อการหลุดพ้น โดยใช้หลักธรรมสำคัญดังนี้

**ปฏิจจสมุปบาท** แนวคิดนี้สะท้อนว่า “ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดด ๆ” ทุกอย่างล้วนมีเหตุและปัจจัย เช่น ความเครียดไม่ได้เกิดขึ้นเพราะงานหนักเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการพักผ่อนไม่พอ การคาดหวังสูง หรือการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น การมองเห็นความเชื่อมโยงนี้ช่วยให้เราไม่โทษสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกินไป แต่หาทางแก้ปัญหาอย่างรอบด้าน เช่น จัดการเวลา พักผ่อน และฝึกใจให้ยอมรับความเป็นจริง

**อริยสัจ 4** ในโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อริยสัจ 4 ให้กรอบคิดที่ยังทันสมัยเสมอ คือ

* ยอมรับความจริงว่ามีทุกข์ (เช่น ความกดดันจากงานหรือความเหลื่อมล้ำทางสังคม)
* ค้นหาสาเหตุที่แท้จริง (ไม่ใช่เพียงการโทษคนอื่น แต่พิจารณาระบบ ความคิด และพฤติกรรม)
* มุ่งหาทางดับทุกข์ (เช่น การปรับวิถีชีวิตหรือแก้ปัญหาเชิงโครงสร้างในสังคม)
* ลงมือปฏิบัติบนทางสายกลาง ไม่สุดโต่งทั้งการปล่อยตัวตามกิเลสหรือการกดข่มตนเองจนเกินไป

**ไตรลักษณ์** การตระหนักว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ของเรา ช่วยลดความยึดติด เช่น เมื่อเศรษฐกิจตกต่ำหรือสภาพสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง หากเราเข้าใจไตรลักษณ์ ก็จะไม่จมอยู่กับความโกรธหรือความกลัว แต่ปรับตัวและมองหาหนทางที่เหมาะสม เช่น การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน ไม่ฟุ่มเฟือย และเคารพธรรมชาติ

**ขันธ์ 5** เมื่อมองเห็นว่าร่างกายและจิตใจเป็นเพียงขันธ์ที่รวมกันชั่วคราว เราจะลดการยึดติดในรูปลักษณ์หรือความคิด เช่น ในสังคมออนไลน์ที่ผู้คนเปรียบเทียบกันตลอดเวลา หากเข้าใจขันธ์ 5 จะช่วยให้ไม่หลงไปกับภาพลักษณ์ภายนอก และไม่ทุกข์เกินไปเมื่อถูกวิจารณ์

**สติปัฏฐาน 4** การฝึกสติให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นทักษะที่สำคัญในยุคดิจิทัล เพราะเราถูกกระตุ้นตลอดเวลา ไม่ว่าจะจากโซเชียลมีเดีย ข่าว หรือโฆษณา การมีสติช่วยให้หยุดคิดก่อนแชร์ ไม่ตกเป็นเหยื่อข้อมูลปลอม และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ชั่ววูบ

**อริยมรรคมีองค์ 8** ถือเป็น “คู่มือชีวิตที่ครบวงจร” ไม่ต่างจากคู่มือพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 เพราะรวมทั้งศีล (การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณธรรม) สมาธิ (การฝึกจิตให้นิ่ง ท่ามกลางความวุ่นวาย) และปัญญา (การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล) หากนำมาประยุกต์ใช้ เราจะสามารถพ้นจากบ่วงมารสมัยใหม่ เช่น วงจรบริโภคนิยม วงจรข่าวปลอม หรือวงจรการทำงานแบบ “หมดไฟ” ได้อย่างมีทิศทาง นอกจากนี้ การวิเคราะห์ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสมถกรรมฐาน สมถกรรมฐาน (ทำจิตให้สงบ) และวิปัสสนากรรมฐาน (พิจารณาเห็นไตรลักษณ์) ในการสลัดออกจากกามคุณ 5 และบ่วงมาร โดยทั้งสองวิธีเกื้อหนุนกัน สมถะสร้างความสงบเป็นรากฐาน ส่วนวิปัสสนาช่วยให้หยั่งรู้ความจริงและถอนกิเลส

กล่าวโดยสรุป การวิเคราะห์ผลการวิจัยนี้ตอกย้ำว่าปาสราสิสูตรมิใช่เพียงการเล่าเรื่องราวในอดีต แต่เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทสังคมร่วมสมัย ซึ่งมนุษย์ยังคงติดข้องในบ่วงแห่งมาร (กาม

คุณ 5, อวิชชา, ตัณหา) อันนำไปสู่ความทุกข์ การวิเคราะห์นี้มุ่งทำความเข้าใจบ่วงมารเพื่อ "การอยู่กับโลกอย่างรู้เท่าทัน เห็นทั้งคุณและโทษ และสามารถใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริง" ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมอย่างยั่งยืน

## อภิปรายผลการวิจัย

**1. ผลการวิจัยพบว่า** ปาสราสิสูตรมีโครงสร้างที่โดดเด่นและเนื้อหาที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางพุทธธรรม โดยเฉพาะการใช้อุปมา "บ่วงดักสัตว์" เปรียบเทียบกับ "บ่วงแห่งมาร" ได้อย่างชัดเจน และการนำเสนอพุทธประวัติช่วงก่อนตรัสรู้จากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์ ทำให้พระสูตรนี้เป็นคู่มือที่สมบูรณ์ในการทำความเข้าใจและหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมาร การใช้อุปมาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2540) ที่พบว่าพระพุทธองค์ทรงใช้อุปมาเป็นเครื่องมือหลักในการสอนธรรม การใช้อุปมาอุปไมย วิธีนี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้บ่อยที่สุด แต่แตกต่างจาก Thanissaro (1997) ที่ศึกษาการใช้อุปมาเชิงสัญลักษณ์ ผลการวิจัยนี้พบว่าอุปมาบ่วงดักสัตว์มีลักษณะเฉพาะที่เปรียบเทียบกระบวนการทำงานของกิเลส ไม่ใช่เพียงสัญลักษณ์ทั่วไป การสอนแบบอุปมาอุปไมยนี้ยังแสดงให้เห็นถึงพุทธวิธีที่ทรงปรับการสอนให้เหมาะสมกับผู้ฟังแต่ละกลุ่มทั้งระดับสติปัญญา ภูมิหลัง และสถานะทางสังคม อีกทั้งยังคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการสอนที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการสร้างศรัทธา การสร้างความเข้าใจ การกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ หรือการแก้ไขความเห็นผิด ชี้ให้เห็นความครอบคลุมเฉพาะของพระสูตรนี้

**2. ผลการวิจัยพบว่า** บ่วงแห่งมารที่ปรากฏในปาสราสิสูตรนั้นมีความครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยหลักๆ ได้แก่ กามคุณ 5 (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส) และวัฏฏะ 3 (กิเลสวัฏฏะ, กัมมวัฏฏะ, วิปากวัฏฏะ) ซึ่งเป็นรากฐานของการติดข้องในสังสารวัฏ การวิจัยยังได้จำแนกมารออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ กิเลสมาร ขันธมาร อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร และมัจจุมาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแยกแยะระหว่าง "วัตถุกาม" (สิ่งภายนอก) กับ "กิเลสกาม" (ปฏิกิริยาของจิต) ได้ชี้ให้เห็นว่าปัญหาที่แท้จริงมิได้อยู่ที่วัตถุภายนอก แต่เป็นที่ปฏิกิริยาของจิตที่ยึดติดและปรุงแต่งอย่างขาดสติและปัญญา การจำแนกมาร 5 ประเภทสอดคล้องกับการศึกษาของ เธียรนันท์ (2551) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องมารมีจริง ทำดีแค่ไหน หากเผลอใจก็เป็นมาร อันได้แก่ (1) เทวบุตรมาร (2) ขันธมาร (3) กิเลสมาร (4) อภิสังขารมาร (5) มัจจุมาร 5 ประเภทนี้ พบว่าเทวปุตตมารเป็นองค์ประกอบหลักในการขัดขวางการปฏิบัติธรรม ขณะที่ผลการวิจัยนี้พบว่ากิเลสมารเป็นรากฐานสำคัญที่สุดของการติดข้อง การแยกแยะวัตถุกามและกิเลสกาม พบว่าปัญหาเรื่องกามอยู่ที่การปฏิกิริยาของจิต ไม่ใช่วัตถุภายนอก ที่เน้นว่าวัตถุกามมีอิทธิพลต่อการเกิดกิเลสกาม ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าวัตถุกามเป็นเพียงเงื่อนไขเท่านั้น

**3. ผลการวิจัยพบว่า** บ่วงแห่งมารทำงานผ่านการยึดติดในกามคุณ 5 และวงจรแห่งวัฏฏะ 3 ซึ่งนำไปสู่การสร้างกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด ทว่าพระสูตรนี้มิได้เพียงชี้ให้เห็นปัญหา แต่ยังนำเสนอแนวทางที่ครอบคลุมเพื่อการหลุดพ้น โดยใช้หลักธรรมสำคัญต่างๆ เช่น ปฏิจจสมุปบาท, อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์, ขันธ์ 5, สติปัฏฐาน 4, อริยมรรคมีองค์ 8, และสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเครื่องมือในการ

สลัดออกจากบ่วงมารได้อย่างเป็นระบบ การนำเสนอแนวทางแบบบูรณาการสอดคล้องกับการศึกษาของลดาวัลย์ คำจันทร์ (2534) ได้กล่าวถึงสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ทำจิตให้สงบโดยการเพ่งอารมณ์ในกรรมฐาน 40 กอง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการพิจารณธรรม ว่าเส้นทางสู่การตรัสรู้ในพระพุทธศาสนาต้องใช้หลักธรรมหลายส่วนร่วมกัน ที่แยกสมถะและวิปัสสนาเป็นเส้นทางต่างหาก ผลการวิจัยนี้พบว่าสมถะ-วิปัสสนาต้องทำงานร่วมกันเพื่อจัดการกับบ่วงมารที่มีหลายมิติ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2554) ตามธรรมที่ตรัสไว้ดีแล้ว คือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 ให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม ที่พบว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกัน การเน้นอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางหลักในการปฏิบัติละอกุศลทั้งหลาย อันเป็นเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เป็นเครื่องข้องอยู่ใน วัฏฏะ ให้วนอยู่ในกามภพ อันเป็นบ่วงมารที่ข้ามได้ยาก ที่พบว่าอริยมรรคเป็นเส้นทางสมบูรณ์ที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งศีล สมาธิ และปัญญา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2558) พระนิพพานอย่างง่ายดายมีขอบเขตนั่นเอง

## องค์ความรู้ใหม่

การข่มจิตเพื่อให้เห็นถึงโทษของกามมารมณ์ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อย เรียกว่า การประพฤติ พรหมจรรย์ซึ่งเป็นกระบวนการของการขัดเกลาจิตใจเพื่อจะพัฒนาตัวบุคคลทั้ง 3 ด้าน คือ ด้าน พฤติกรรม ด้านจิตใจและด้านปัญญาให้สอดคล้องกัน พระมหาวสันตการณพิรุณ ปญฺญาวโร (วงศ์กา) (2545) การรู้เท่าทันและสลัดบ่วงแห่งมารด้วยหลัก “สติ-ปัญญาบูรณาการ” พัฒนาจากการศึกษาปาสราสิสูตร เน้นการทำงานร่วมกันของสติและปัญญา เพื่อแก้ไขปัญหาการติดข้องในกามคุณ 5 และวัฏฏะ 3 สู่การหลุดพ้นอย่างยั่งยืน ลดความทุกข์ พัฒนาคุณภาพชีวิต และสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจสู่ความสุขที่แท้จริง มนุษย์เผชิญ "บ่วงแห่งมาร" (กามคุณ 5, วัฏฏะ 3) ซึ่งนำสู่ความทุกข์ การขาดสติและปัญญาทำให้บ่วงมีอิทธิพล ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์ "กระบวนการรู้เท่าทันและสลัดบ่วงมารด้วยหลัก “สติ-ปัญญาบูรณาการ” นวัตกรรมแนวทางปฏิบัติที่ใช้หลักธรรมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อปลดเปลื้องจิตใจจากบ่วงมารอย่างยั่งยืน การรู้เท่าทันและสลัดบ่วงมาร วัฏจักรแห่งการหลุดพ้น มีแก่นคือบ่วงแห่งมารมีอิทธิพลเมื่อจิตขาดสติและปัญญา การเสริมสร้างสองสิ่งนี้คือกุญแจสู่การหลุดพ้น นำเสนอในรูปแบบวัฏจักรต่อเนื่องเน้นการฝึกฝนซ้ำๆเพื่อพัฒนาความหลุดพ้นอย่างยั่งยืน โครงสร้างหลักการ 4 ขั้นตอนหลัก

**จุดเริ่มต้น** การเผชิญหน้ากับผัสสะ/สิ่งยั่วยุ ชีวิตประจำวันเผชิญอารมณ์และสิ่งยั่วยุผ่านทวารทั้งห้า เน้นการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ภายใน

**ขั้นตอนที่ 1** การมีสติรับรู้เมื่อผัสสะกระทบ ฝึก "สติ" ให้ทันรู้ปัจจุบันขณะอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง (สอดคล้องกับสติปัฏฐาน 4) ช่วยป้องกันจิตไหลตามอารมณ์ มีพื้นที่เลือกตอบสนอง

**ขั้นตอนที่ 2** การใช้ปัญญาพิจารณา มีสติแล้วใช้ "ปัญญา" พิจารณาอารมณ์/สิ่งยั่วยุตามจริง เห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) (สอดคล้องวิปัสสนากรรมฐาน) ปัญญาคลายอุปาทาน ทำให้เห็นโทษของกามคุณและวัฏฏะ

**ขั้นตอนที่ 3** การคลายบ่วงและวางลง เมื่อปัญญาเห็นแจ้ง เกิดนิพพิทา วิราคะ จิตไม่ยึดติด/ดิ้นรนนี่คือการ "สลัดออก"จากบ่วงมารด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 (สัมมาสังกัปปะ, วาจา, กัมมันตะ) นำสู่ความสงบเป็นอิสระ ลดการสร้างกรรมใหม่

**ขั้นตอนที่ 4** การบ่มเพาะและเสริมสร้างภาวะหลุดพ้นเป็นวัฏจักรต่อเนื่อง ทำซ้ำๆ บ่มเพาะศีล สมาธิ ปัญญา (สัมมาวายามะ, สติ, สมาธิ) ใช้ชีวิตตามอริยมรรคมีองค์ 8 เสริมสร้างจิตใจแข็งแกร่ง ผลหลุดพ้นเป็นฐานเจริญสติปัญญาครั้งถัดไป สร้างวิถีชีวิตปราศจากกิเลส สู่ความสุขที่แท้จริงยั่งยืน

การรู้เท่าทันและสลัดบ่วงมารด้วยหลัก “สติ-ปัญญาบูรณาการ” เป็นนวัตกรรมที่โดดเด่นด้วยหลักการบูรณาการสติและปัญญา เพื่อหลุดพ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าถึงจิต ณ จุดกระทบ เผชิญสิ่งยั่วยุโดยตรง สติรับรู้ผัสสะก่อนกิเลสปรุงแต่ง ประยุกต์ใช้ได้จริง ปัญญาเป็นแกนนำ สติรวบรวมข้อมูล ปัญญาทำลายอุปาทานความยึดมั่น ความต่อเนื่องและวนซ้ำ ฝึกฝนเป็นกระบวนการต่อเนื่องในทุกขณะจิต บูรณาการองค์ธรรม รวมหลักธรรมสำคัญเข้าเป็นกระบวนการเดียวที่สอดคล้องกัน พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว (2527) กล่าวไว้ในหนังสือ วิทยาการแสวงหาความรู้กับการศึกษารัฐศาสตร์ ว่า มนุษย์ได้ชื่อว่า เป็นสัตว์ที่มีวิวัฒนาการสูงในผืนพิภพนี้ก็ว่าได้ มนุษย์มีปัญญาที่สามารถพัฒนาตนเองให้ถึงจุดสูงสุดแห่งชีวิต คือพระนิพาน การแสวงหาความเจริญด้านปัญญาด้วย ศีล สมาธิ คุณค่าและประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงกระบวนการนี้นำมาซึ่งคุณค่าและประโยชน์ ลดความทุกข์และความเครียด จิตไม่ตกเป็นทาสกิเลส ลดความเครียด/ทุกข์จากการยึดติด พัฒนาคุณภาพชีวิต ดำเนินชีวิตมีสติ มีปัญญาตัดสินใจ ไม่ถูกชักจูง ชีวิตสงบสุข มีทิศทาง เป็นอิสระจากวัฏสงสาร ตัดวงจรวัฏฏะ 3 อย่างแท้จริง หลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ฝึกฝนต่อเนื่องสร้างกลไกป้องกันเชิงรุก จิตใจไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค/สิ่งยั่วยุ รูปแบบและแนวทางการนำไปใช้ปฏิบัติ กระบวนการนี้ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับทุกเพศทุกวัย ฝึกสติในชีวิตประจำวัน รับรู้ความรู้สึกกายใจอย่างเป็นกลาง ในกิจวัตร ใคร่ครวญด้วยปัญญา เมื่อเผชิญความอยาก/อารมณ์รุนแรง ใช้ปัญญาใคร่ครวญความเป็นจริง (อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา) ละด้วยความเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว ฝึกการปล่อยวาง ยอมรับความไม่เที่ยง ไม่ยึดมั่น ทบทวนและเรียนรู้ หมั่นทบทวนการปฏิบัติ เรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อปรับปรุง/เสริมสร้างจิตใจตัวอย่าง เมื่ออยากซื้อของฟุ่มเฟือย สติรับรู้ "ฉันกำลังอยากได้สิ่งนี้" ปัญญาพิจารณา "ของนี้ไม่เที่ยง ใช้ไปจะเก่า ยึดติดอาจทุกข์" คลายบ่วง/วางลง "ฉันเข้าใจแล้วว่าความอยากนี้เป็นแค่อารมณ์ชั่วคราว เลือกที่จะไม่ยึดติด" (อาจตัดสินใจไม่ซื้อ/ซื้อด้วยใจเป็นกลาง) บ่มเพาะ ฝึกเช่นนี้บ่อยๆ จนความอยากอ่อนลง/ไม่ผูกมัดจิตได้อีก

บทสรุป เส้นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน "กระบวนการรู้เท่าทันและสลัดบ่วงมารด้วยหลัก 'สติ-ปัญญาบูรณาการ'" เป็นแนวทางครอบคลุม ยั่งยืน มีพลัง ในการแก้ไขปัญหาการติดข้องในวัฏสงสาร ช่วยลดความทุกข์ นำสู่การดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยปัญญาและความสุขที่แท้จริงยั่งยืน

## สรุป

บ่วงแห่งมาร บ่วงแห่งมารที่ปรากฏในปาสราสิสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพื่อชี้ให้เห็นถึงเครื่องผูกมัดจิตใจที่นำมาซึ่งความทุกข์และขัดขวางความสุขที่แท้จริง บ่วงแห่งมารเหล่านี้ประกอบด้วยกามคุณ 5 (รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส) ที่เป็นที่น่าพึงพอใจ, วัฏฏะ 3 (วงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด), และกิเลสมาร (อวิชชา, ตัณหา, อุปาทาน) งานวิจัยเน้นย้ำว่าปัญหาหลักไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอก แต่เป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ยึดติดและปรุงแต่งโดยขาดสติและปัญญา นอกจากนี้ ยังจำแนก "มาร" ออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ กิเลสมาร, ขันธมาร, อภิสังขารมาร, เทวปุตตมาร, และมัจจุมาร ซึ่งล้วนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตวิญญาณ

ปาสราสิสูตรนำเสนอแนวทางที่ครอบคลุมเพื่อการหลุดพ้นจากบ่วงมาร โดยอาศัยหลักธรรมสำคัญต่างๆ ที่ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ เช่น ปฏิจจสมุปบาทที่อธิบายการเกิดขึ้นของสิ่งต่างๆ โดยอาศัยกันและกัน, การหยั่งรู้ไตรลักษณ์ที่เห็นว่าสรรพสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน, การตระหนักว่าขันธ์ 5 เป็นเพียงภาระ, การฝึกสติกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรมในสติปัฏฐาน 4, และการดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งครอบคลุมศีล สมาธิ ปัญญา นอกจากนี้ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำจิตให้สงบและพิจารณาเห็นความจริง

จากหลักธรรมเหล่านี้ งานวิจัยได้สังเคราะห์กรอบแนวคิดใหม่ที่เรียกว่า "กระบวนการรู้เท่าทันและสลัดบ่วงมารด้วยหลักสติ-ปัญญาบูรณาการ" ซึ่งเป็นวัฏจักรต่อเนื่อง 4 ขั้นตอน เริ่มจากการเผชิญหน้ากับผัสสะหรือสิ่งยั่วยุ จากนั้นจึงฝึกสติให้ทันรู้ปัจจุบันขณะอย่างเป็นกลาง ใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์หรือสิ่งยั่วยุตามความเป็นจริงเพื่อเห็นไตรลักษณ์ เมื่อปัญญาเห็นแจ้ง จิตจะคลายความยึดติดและไม่ดิ้นรน และสุดท้ายคือการบ่มเพาะและเสริมสร้างภาวะหลุดพ้นอย่างต่อเนื่องด้วยการฝึกฝนศีล สมาธิ ปัญญาอย่างสม่ำเสมอ กระบวนการนี้เน้นบทบาทที่กระตือรือร้นของผู้ปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุและข้อมูลข่าวสาร การประยุกต์ใช้หลัก "สติ-ปัญญาบูรณาการ" จะช่วยลดความทุกข์และความเครียด, พัฒนาคุณภาพชีวิตและการตัดสินใจ, ทำให้เป็นอิสระจากวัฏสงสาร, และสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แข็งแกร่ง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค แนวทางนี้ท้าทายแนวคิดที่เชื่อมโยงความสุขกับการครอบครองวัตถุ โดยนำเสนอแหล่งที่มาของความสุขที่ยั่งยืนจากภายใน เพื่อเป็นแนวทางที่เป็นรูปธรรมในการแก้ไขปัญหาสังคมและส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมอย่างยั่งยืนในระยะยาว ผู้วิจัยยังได้เสนอแนะให้มีการวิจัยเพิ่มเติมในอนาคต ทั้งเชิงทดลอง สังคมวิทยา/มานุษยวิทยา และการพัฒนาดัชนีหรือแบบประเมิน เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและยืนยันประสิทธิผลของกรอบแนวคิดนี้ให้มีความเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อชีวิตร่วมสมัยที่หลากหลายยิ่งขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

**1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย**

ผลจากการวิจัยพบว่า การรู้เท่าทันและสลัดบ่วงมารด้วยหลัก “สติ-ปัญญาบูรณาการ” เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการลดความทุกข์ สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันการศึกษาองค์กรศาสนา และหน่วยงานด้านสุขภาพจิต ควรนำกระบวนการนี้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ หรือเผยแพร่ความรู้แก่สาธารณชน เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสติปัญญาและช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสิ่งยั่วยุในชีวิตประจำวันได้อย่างรู้เท่าทัน

**2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

2.1 ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลกระทบของการนำกระบวนการนี้ไปใช้กับกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการติดข้องในกามคุณ 5 เช่น วัยรุ่น หรือผู้ที่เผชิญกับความเครียดสูงในสังคมดิจิทัล เพื่อยืนยันประสิทธิผลในทางปฏิบัติและปรับปรุงแนวทางให้เหมาะสมกับบริบทที่หลากหลาย

2.2 ควรมีการวิจัยในเชิงสังคมวิทยาหรือมานุษยวิทยาเพิ่มเติมจะช่วยให้เข้าใจถึงอิทธิพลของปัจจัยภายนอกที่ทำให้บ่วงแห่งมารมีพลังมากขึ้นในสังคมร่วมสมัย เช่น อิทธิพลของสื่อ, การบริโภคนิยม, หรือค่านิยมทางสังคม เพื่อให้สามารถกำหนดแนวทางป้องกันและแก้ไขได้อย่างตรงจุด

2.3 ควรมีการวิจัยและพัฒนาดัชนีหรือแบบประเมินที่สามารถวัดระดับความเข้าใจ, การรับรู้, และการคลายความยึดมั่นจากบ่วงแห่งมารได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อให้สามารถติดตามผลการปฏิบัติและปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## บรรณานุกรม


เธียรนันท์. (2551). *มารมีจริง ทำดีแค่ไหน หากเผลอใจก็เป็นมาร.* นนทบุรี: พิมพ์ดีการพิมพ์.

พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว. (2527). *วิทยาการแสวงหาความรู้กับการศึกษารัฐศาสตร์ในหลักและวิธีการศึกษาทางรัฐศาสตร์ เล่มที่ 1*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.* พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาวสันตการณพิรุณ ปญฺญาวโร (วงศ์กา). (2545). *การศึกษาวิเคราะห์เรื่องเมถุนธรรมในพระวินัยปิฎก*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2542). *บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ลดาวัลย์ คำจันทร์. (2534). *วิเคราะห์สมถะ-วิปัสนนากรรมฐานของห้าสำนัก.* รายงานวิจัย คณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์: วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.

ส.มหาปัญโญภิกขุ. (2550). *การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ใยไหม.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2540). *พุทธวิธีสอนจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งการพิมพ์.

Thanissaro Bhikkhu. (1997). Pabbatopama Sutta: *The Simile of the Mountains (SN 3.25).* N.P. : n.p.