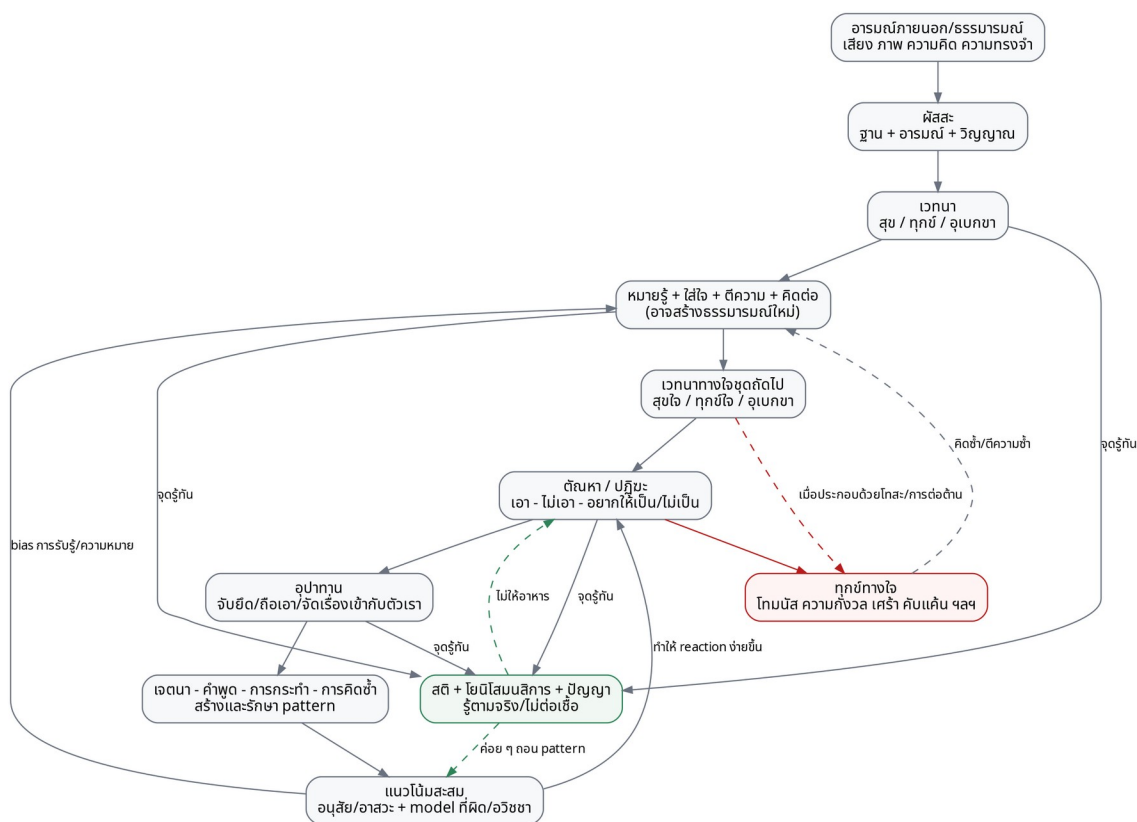


แบบจำลองเชิงกลไกของความทุกข์ทางใจ
และวิธีฝึกที่ออกแบบย้อนกลับจากเหตุปัจจัย

Working model จากปฏิจาสุมปบาท - เป้าหมายจำกัดที่ “ความดับและไม่เกิดซ้ำของความทุกข์ทางใจ”



ภาพรวม: กลไกที่ใช้เป็นฐานในการ reverse-engineer วิธีฝึก

จัดทำจากการสังเคราะห์พระสูตรเถรวาท + ชั้นอภิธรรมที่ระบุแยก + causal reconstruction เชิงวิเคราะห์

ค้นและตรวจแหล่งอ้างอิงเว็บ ณ 31 สิงหาคม 2026

สารบัญเชิงโครงสร้าง

ส่วน	หัวข้อ
1	ขอบเขต เป้าหมาย และสถานะของโมเดล
2	ปัญหาตั้งต้น: ทุกข์ใจคือ output อะไร
3	ทำไม “ตัดชีวิต/ตัดการรับรู้” ไม่ใช่คำตอบที่เราต้องการ
4	กลไกหลักแบบหลายชั้น: input -> feeling -> meaning -> reaction -> reinforcement
5	เวทนา: จุดผ่านที่สำคัญ แต่ไม่ใช่ deterministic trigger
6	จากอารมณ์ภายนอกสู่ทุกข์ใจ: บทบาทของการหมายรู้ การใส่ใจ และการคิดต่อ
7	ค้นหา ปฏิยะ อุปาทาน และการสร้าง pattern
8	อวิชชา อาสวะ อนุสัย: กลไกที่ทำให้ปัญหา regenerate
9	จุดแทรกแซงหลายระดับและเหตุผลที่ต้องมีหลายแนวรับ
1 0	วิธีฝึกที่ออกแบบจาก mechanism: minimum core
1 1	วิธีฝึกแบบ personal: หา bottleneck แล้วปรับโปรแกรม
1 2	Maximum/superset: เครื่องมือเสริมและเงื่อนไขเลือกใช้
1 3	Protocol ใช้จริงเมื่อ trigger เกิด
1 4	Formal practice รายวันและการทบทวนรายสัปดาห์
1 5	ตัวชี้วัดความก้าวหน้าและเกณฑ์ falsification
1 6	ตัวอย่างเต็ม: เสี่ยงรบกวน ความทรงจำ ความเจ็บกาย คำวิจารณ์
1 7	Failure modes ที่ทำให้ดูเหมือนสำเร็จแต่ไม่ได้ถอนเหตุ
1 8	Mapping กลับสู่อริยมรรคมีองค์ 8
1 9	ถ้าไม่ใช่สมมติฐานเรื่องชาติก่อนชาติหน้า โมเดลนี้พิสูจน์ได้แค่ไหน
2 0	ข้อสรุป: จาก symptom control ไปสู่ non-regeneration
ภาคผนวก A	Source-to-claim matrix
ภาคผนวก B	แบบฟอร์มบันทึกเหตุการณ์และการปรับ personal path
บรรณานุกรม	แหล่งพระสูตรและแหล่งอธิบายที่ใช้

คำเตือนด้านการตีความ

เอกสารนี้ไม่ได้อ้างว่าแผนภาพหรือ protocol ที่สร้างขึ้นเป็น “คำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสเป็นขั้นตอนแบบนี้โดยตรง” แต่ใช้พระสูตรเป็น constraints แล้วสร้าง causal model สำหรับโจทย์เฉพาะ: ความทุกข์ทางใจในประสบการณ์ปัจจุบัน จากนั้น map วิธีฝึกกลับไปยังคำสอนเดิม

1. ขอบเขต เป้าหมาย และสถานะของโมเดล

โจทย์ของรายงานนี้ไม่ใช่การอธิบายปฏิจลสมุปบาททั้งระบบในทุกความหมาย แต่เป็นการตั้งปัญหาเชิงวิศวกรรมว่า: หาก output ที่ไม่ต้องการคือ “ความทุกข์ทางใจ” และเป้าหมายคือ “ความดับและไม่เกิดซ้ำของความทุกข์ทางใจจากรากเดิม” เราจะ reverse-engineer กลไกและออกแบบการฝึกอย่างไร โดยให้สอดคล้องกับหลักฐานในพระสูตรมากที่สุด

คำว่า “ทุกข์ทางใจ” ในรายงานใช้กว้างกว่าคำบาลี domanassa เพียงคำเดียว เพื่อครอบคลุมความเศร้า กังวล คับแค้น กลัว โกรธ เกรี้ยวใจ และวงจรคิดซ้ำที่มี suffering tone ทุกรูปแบบ เมื่อกล่าวในชั้นอภิธรรม จะใช้ domanassa ในความหมายแคบว่า เวทนาทางใจที่เกิดกับโทสมูลจิต

ชั้นของข้อความ	ความหมายในรายงาน	ตัวอย่าง
Canonical / พระสูตร	ข้อความหรือความสัมพันธ์ที่มีหลักฐานตรงในพระสูตร	ผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา; เวทนาไม่จำเป็นต้องมีอนุสัยทุกครั้ง; ลูกศรสองดอก
Abhidhamma/commentarial layer	การทูล ontology/จิตขณะตามระบบเถรวาทภายหลัง	เวทนาเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิต; sensory consciousness กับ mental feeling แยกเป็นคนละขณะ
Causal reconstruction	แบบจำลองที่รายงานสร้างเพื่อเชื่อม evidence และออกแบบ intervention	แบ่ง background condition vs generative mechanism; ใช้ latency/intensity เป็น metric

นิยามความสำเร็จของโมเดล

ไม่ใช่ “ทำให้ไม่รู้สึกระไร” แต่คือยังมีการรับรู้ ความจำ การคิด และเวทนาที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตได้ โดยกลไกที่เปลี่ยน input ให้เป็น suffering ไม่ถูกผลิตหรือไม่ถูกหล่อเลี้ยง และเมื่อพบ input เดิมก็ไม่ regenerate pattern เดิม

2. ปัญหาตั้งต้น: ทุกข์ใจคือ output อะไร

ถ้าเริ่มจากเสียงรบกวน เราอาจสังเกตแบบหยาบว่า “มีเสียง -> หันทุกข์ใจ” แต่ causal statement นี้หยาบเกินไป เพราะคนอื่นอาจได้ยินเสียงเดียวกันแต่ไม่ทุกข์ใจ และแม้คนเดียวกันในวันต่างกันก็อาจมีผลต่างกัน จึงต้องแยก “object” ออกจาก “contact system” และ “reaction system”

๒ ๔ ๔ อธิบายการเกิดผัสสะว่าอาศัยฐานภายใน อารมณ์ และวิญญาณ; การประชุมของสามสิ่งเป็นผัสสะ แล้วผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา จากนั้นเวทนาเป็นปัจจัยแก่ตัณหาในสายที่ก่อทุกข์ ๓ ดังนั้นเสียงภายนอกไม่ได้มีค่า “ทุกข์ใจ” ฝังอยู่ในตัวมันเอง

- Object-level: เสียง รูป กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ เช่น ความคิด/ความทรงจำ
- Contact-level: ผัสสะเฉพาะของบุคคล ซึ่งมีฐานภายในและวิญญาณของบุคคลนั้นร่วมอยู่
- Feeling-level: สุข ทุกข์ หรืออุเบกขาที่เกิดจากผัสสะ
- Meaning-level: การหมายรู้ ดีความ ใส่ใจ และคิดต่อ
- Reaction-level: ตัณหา ปฏิฆะ การชอบ/ชัง การอยากให้เป็น/ไม่เป็น
- Clinging/action-level: การจับยึด ถือเป็นเรา/ของเรา และการกระทำ/คิดซ้ำที่รักษา pattern
- Regeneration-level: แนวโน้มสะสม อาสวะ/อนุสัย และอวิชชาที่ bias การประมวลครั้งต่อไป

3. ทำไม “ตัดชีวิต/ตัดการรับรู้” ไม่ใช่คำตอบที่เราต้องการ

ถ้าใช้เพียงกฎ “เมื่อ A ไม่มี B ไม่มี” เราจะได้คำตอบที่จริงแต่ไร้ประโยชน์ เช่น ไม่มีชีวิตก็ไม่มีทุกข์ใจในชีวิตนี้ หรือไม่ได้ยินก็ไม่มีทุกข์จากเสียงนั้น แต่สิ่งเหล่านี้เป็น background/enabling conditions ที่กว้าง ไม่ใช่ mechanism เฉพาะที่อธิบายว่าเหตุใดคนหนึ่งทุกข์แต่อีกคนไม่ทุกข์

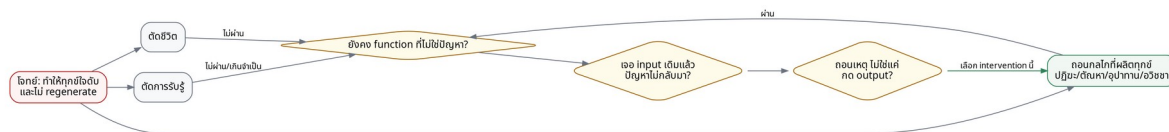


Figure 2: Filters ที่ใช้คัด intervention - เป้าหมายไม่ใช่ปิดระบบทั้งหมด แต่ถอนกลไกที่ผลิต output

SN 36.6 เป็น counterexample สำคัญ: ผู้ไม่ได้ฝึกและผู้ได้รับการฝึกต่างได้รับ painful bodily feeling แต่คนแรกเกิด mental suffering ต่อ ส่วนคนหลังไม่เกิด “ลูกศรดอกที่สอง” [S5] จึงพิสูจน์ในเชิง functional ว่า “การมีการรับรู้และเวทนา” ไม่ใช่สิ่งที่ต้องกำจัดเพื่อกำจัดทุกข์ใจ

Filter	คำถาม	เหตุผล
Specificity	เงื่อนไขนี้เฉพาะกับผลหรือเป็น background ที่มึ่ทั้งในกรณีเกิด/ไม่เกิด ทุกข์?	ชีวิตและการรับรู้มีในทั้งสองกรณี จึงไม่อธิบาย divergence
Contrast	มีกรณีที่ A มีแต่ B ไม่มีหรือไม่?	ถ้ามี แสดง A ไม่พอที่จะบังคับ B
Granularity	ตัวแปรกว้างเกินไปหรือยัง?	“การรับรู้” ต้องแตกเป็น contact, feeling, perception, thought, reaction
Mechanism	สิ่งนี้ผลิต/หล่อเลี้ยงผลหรือเพียงทำให้ผลเป็นไปได้?	เลือก intervention ที่กลไกผลิตผล
Preserve function	เมื่อถอนแล้ว perception/memory/action ที่จำเป็นยังทำงานหรือไม่?	หลีกเลี่ยง solution แบบทำลายระบบ
Robustness	เมื่อ input เดิมกลับมา ผลไม่ regenerate หรือเพียงถูกกดชั่วคราว?	เป้าหมายคือ root removal

4. กลไกหลักแบบหลายชั้น

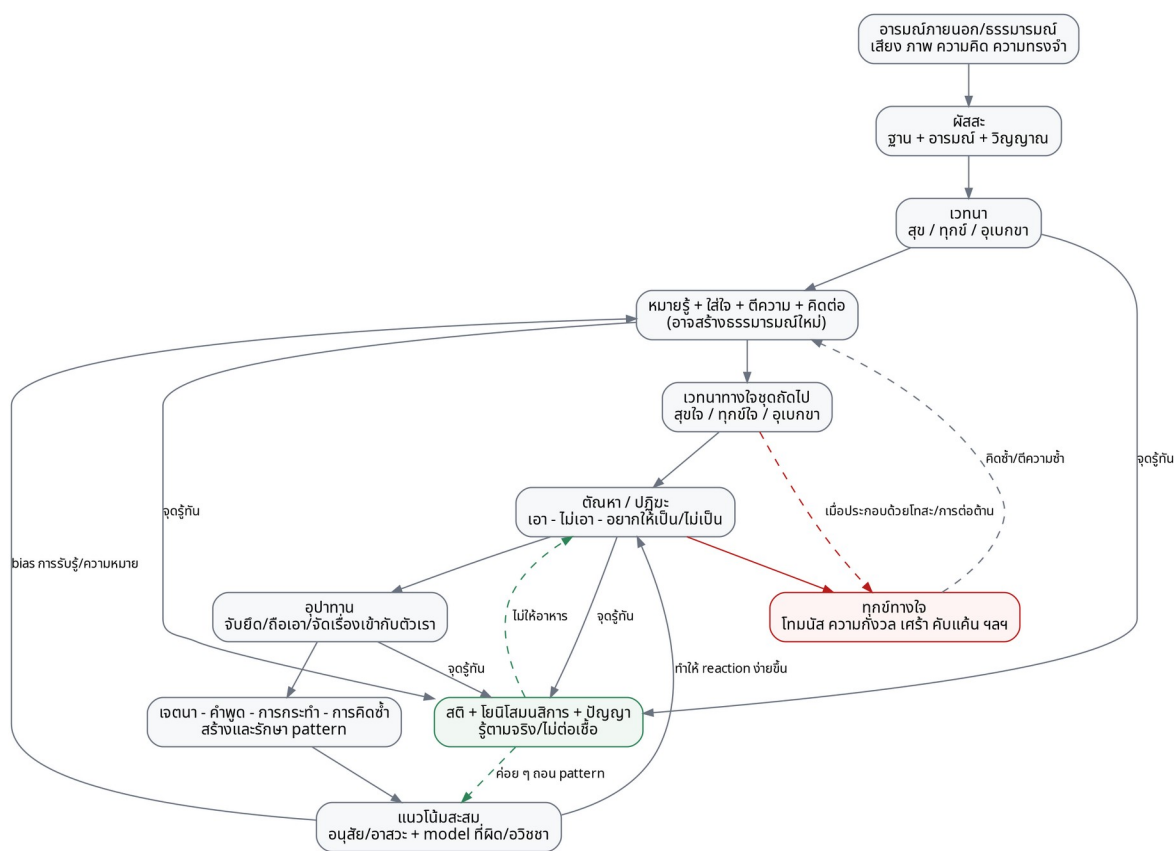


Figure 1 (ซ้ำเพื่อใช้อ้างอิงในเนื้อหา): Working causal mechanism

แกนหลักของโมเดลไม่ใช่เส้นตรงหนึ่งเส้น แต่เป็น network ที่มี feed-forward และ feedback. พระสูตร ๒ ให้ลำดับ
สำคัญว่า ผัสสะ -> เวทนา -> สิ่งที่อยู่ถูกถูกหมายรู้ -> สิ่งที่มีหมายรู้ถูกคิด -> สิ่งที่เกิดถูกขยายต่อ [S6] เมื่อการคิด/ความทรงจำที่สร้างขึ้น
กลายเป็นธรรมารมณ์ใหม่ มันสามารถเข้าสู่ผัสสะและเวทนาทางใจชุดใหม่อีก ทำให้เกิด feedback loop ได้

โมเดลจึงแบ่ง causal event เป็นอย่างน้อย 6 ช่วง: (1) input/contact (2) feeling (3) meaning/appraisal (4) reaction (5) clinging/action (6) reinforcement/regeneration. การฝึกที่ดีไม่ควรสมมติว่ามี “จุดตัดเดียว” แต่ต้องพร้อมรู้และทำงานตรงจุดที่ระบบปรากฏชัดในขณะนั้น

ข้อสังเกตสำคัญ

ลูกศรในโมเดลไม่ได้หมายความว่าเหตุทุกตัวเป็น sufficient condition แบบ deterministic. ตัวอย่างชัดคือ MN 44 และ MN 148: painful feeling ไม่จำเป็นต้องมี underlying tendency to aversion ทุกครั้ง และ pleasant feeling ไม่จำเป็นต้องมี lust ทุกครั้ง [S7][S8]

5. เวทนา: จุดผ่านที่สำคัญ แต่ไม่ใช่ deterministic trigger

เวทนาคือเป็นจุดสำคัญเพราะอยู่ใกล้การเปลี่ยนจาก “ประสบการณ์เกิดขึ้น” ไปสู่ “จิตกระหาย/ต่อต้านประสบการณ์” แต่การมีเวทนาไม่ได้บังคับให้พัฒนา/โทสะเกิดเสมอ. MN 44 ระบุว่าความโง่เขลาเอียงต่อราคะ ปฏิฆะ และอวิชชาไม่ได้แฝงในเวทนาทุกครั้ง [S7]

และ MN 148 บอกว่าเมื่อสุขเวทนาเกิด ถ้าไม่เพติดเพลิน ไม่ต้อนรับ ไม่เกาะ ราคานุสัยไม่ทำงาน; เมื่อทุกข์เวทนาเกิด ถ้าไม่เศร้า/ต่อต้าน ปฏิฆานุสัยไม่ทำงาน [S8]

เวทนา	เส้นทางที่มีอวิชชา/อนุสัย	เส้นทางที่ฝึกแล้ว
สุข	เพลิน -> อयरักขา/เอาเพิ่ม -> ตัณหา	รู้สุข -> ไม่เกาะ -> สุขดับตามเหตุ
ทุกข์	ต้าน -> โทสะ/ทุกข์ใจ -> อयरากำจัด	รู้ทุกข์ -> ไม่เพิ่มลูกศรดอกสอง
อุเบกขา	ไม่รู้/เบื่อ -> หา stimulation หรือหลงเจย	รู้ความเป็นกลางและความเปลี่ยนแปลง

ถ้าใช้ชั้นอภิธรรมอย่างเคร่งครัด ต้องแยก “เวทนาที่เป็นปัจจัยแก่ตัณหา” ออกจาก “เวทนาที่เกิดร่วมกับจิตที่มีตัณหา” □ เช่นทุกข์กาย อาจเป็นเหตุให้เกิดความอยากให้หายภายหลัง แต่ทุกข์กายกับโลภะไม่ได้อยู่ในจิตขณะเดียวกัน □ รายงานใช้ distinction นี้เพื่อป้องกันการคิดว่าลูกศร vedanā -> taṇhā ต้องเกิดภายในจิตขณะเดียว

6. จากอารมณ์สู่ทุกข์ใจ: การหมายรู้ การใส่ใจ และการคิดต่อ

ความทุกข์ใจจำนวนมากไม่ได้มาจาก sensory event โดยตรง แต่เกิดจากสิ่งที่จิตทำต่อหลัง event นั้น. MN 1 8 แสดงว่า feeling ถูกตามด้วย perception, thought และ proliferation [S6]. SN 46.51 แสดงอีกด้านว่า “การใส่ใจซ้ำต่อด้านที่น่ารังเกียจ” เป็นอาหารให้ ill will เกิดและเพิ่มขึ้น [S12].

ดังนั้น “วิธีที่จิตมอง” มี causal force อย่างน้อย 4 ช่องทาง:

- 1 การหมายรู้ (recognition): จิตจัดหมวดว่า “นี่คือคำวิจารณ์”, “นี่คือการดูถูก”, “นี่คือภัย”.
- 2 การประเมิน (appraisal): จิตตีความว่าสิ่งนี้หมายถึงอะไรต่อเรา เช่น “แปลว่าฉันไม่มีค่า”.
- 3 การเลือก feature ที่สนใจ: เลือกเฉพาะส่วนที่น่าโกรธ/น่ากลัว ทำให้นิวรณ์ได้รับอาหาร.
- 4 การสร้างธรรมารมณ์ใหม่: ความคิด ภาพจำ และบทสนทนาในหัวกลายเป็น input ของ mind-door รอบใหม่ จึงสร้าง mental feeling ใหม่ได้.

ไม่ใช่ positive thinking

เป้าหมายไม่ใช่บังคับให้ตีความทุกอย่างว่า “ดี” แต่ลดการเติมเรื่องเกินข้อมูล และเพิ่มการเห็นตามเหตุปัจจัย เช่น เกิดแล้วเปลี่ยนได้, ไม่ได้ยู่ได้อ่านเราเต็มที่, reaction เองก็เกิดจากเงื่อนไข

7. ตัณหา ปฏิฆะ อุปาทาน และการสร้าง pattern

เมื่อ feeling/meaning ถูกตอบด้วย “เอา”, “ไม่เอา”, “ต้องเป็น”, “ต้องไม่เป็น” เราเข้าสู่ reaction layer. SN 12.52 ใช้อุปมาไฟ: เมื่อพิจารณาความน่าพอใจในสิ่งที่ยึดได้ ตัณหาเพิ่ม; เมื่อเห็นโทษ ตัณหาดับ และ downstream เช่น clinging, existence, birth ดับตาม [S4]. จุดสำคัญเชิงวิธีฝึกคือ craving ต้องได้รับ “fuel” จึงโต ไม่ใช่แค่ประกายแรกแล้ว deterministic ไปจนสุดสาย

อุปาทานใน working model คือช่วงที่ความอยาก/การต่อต้านถูกจับไว้จนกลายเป็น frame ที่จัดความคิดและการกระทำ เช่น “ฉันต้องเป็นคนที่ไม่ถูกดูถูก”, “โลกต้องเจียบ”, “ความรู้สึกนี้ต้องหาย” □ หลังจากนั้นคำพูด การกระทำ การ replay และการหลีกเลี่ยงบางชนิดจะ reinforce model เดิม ทำให้ trigger ครั้งต่อไปง่ายขึ้น

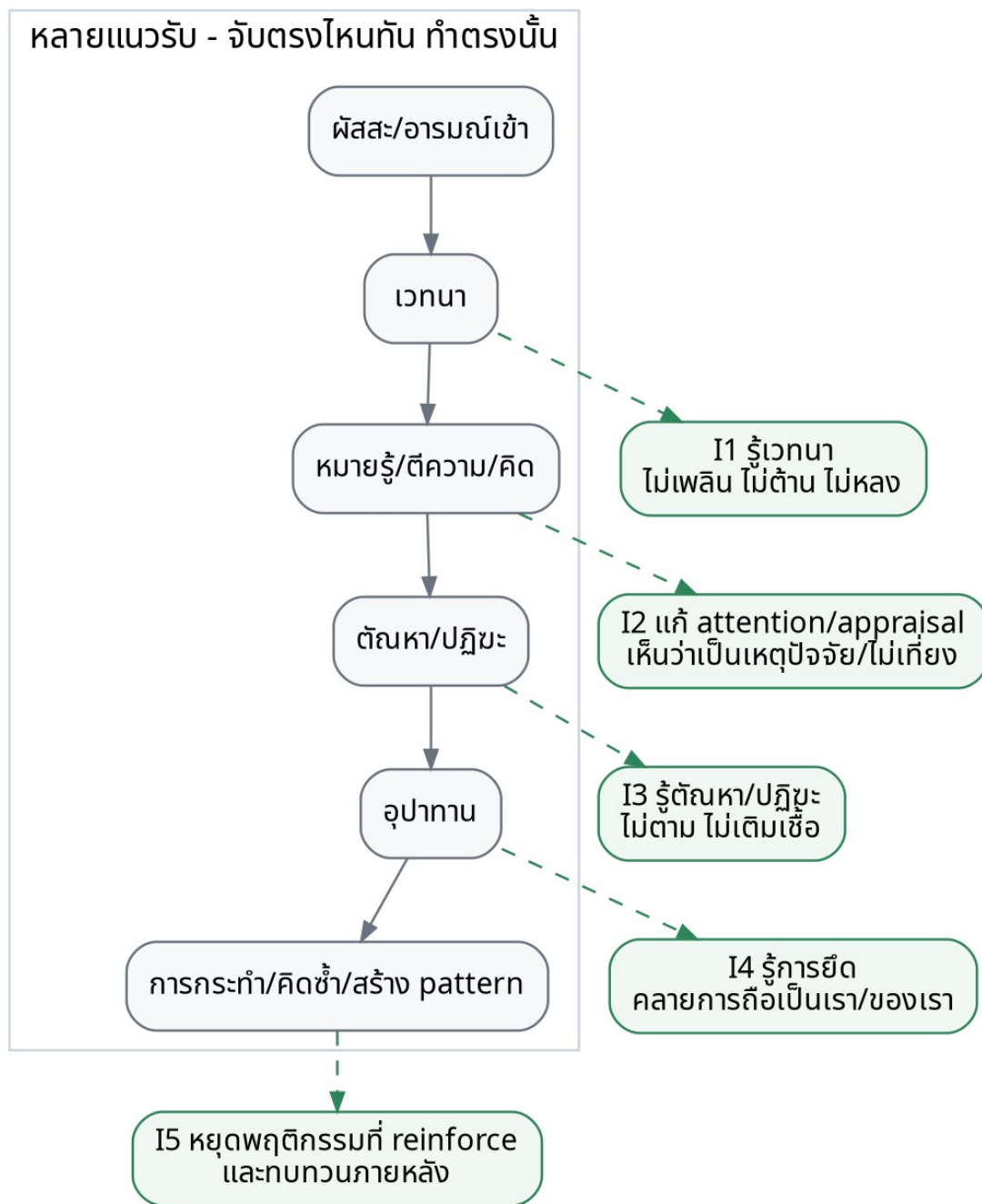


Figure 3: หลายแนวรับ - upstream ดีกว่าเมื่อจับทัน แต่ downstream ก็ยังทำงานได้

8. อวิชชา อาสวะ อนุสัย: ทำไมปัญหาจึง regenerate

ถ้าเราจัดการ reaction หนึ่งครั้งได้ แต่วันต่อมายังเกิด pattern เดิม คำอธิบายต้องมี “persistent dispositions” บางชนิด ☐ ในภาษาพระสูตรมีทั้ง anusaya (แนวโน้มแฝง) และ āsava (อาสวะ/เครื่องหมักดอง). MN 2 กล่าวว่าอาสวะที่ยังไม่เกิดสามารถเกิดและอาสวะที่เกิดแล้วสามารถเพิ่มขึ้นจาก unwise attention; และลดลงได้ด้วยหลายวิธี เช่น seeing, restraint, endurance, avoidance, removal, development [S11].

อวิชชาในโมเดลไม่ใช่ “สารลึกลับ” แต่ทำหน้าที่เป็น incorrect/insufficient model ของทุกข์และเหตุของมัน. AN

1 0 6 1 ระบุว่าอวิชชาเองมีอาหารและมีสายปัจจัยที่หล่อเลี้ยง เช่นนิรวณ; ฝังตรงข้ามมีสายของเงื่อนไขที่เติมเต็ม true knowledge and liberation [S9]. นี่ทำให้ root work ต้องเป็น system-level training ไม่ใช่เพียง suppression ของ reaction

วงจร regeneration ที่สำคัญคือ:

อวิชชา/แบบจำลองผิด -> ใส่ใจและตีความแบบเดิม -> ตัดนา/ปฏิเสธ -> การกระทำและคิดซ้ำ -> แนวโน้มสะสม -> bias การรับรู้
ครั้งต่อไป -> อวิชชาได้รับการยืนยันซ้ำ

วงจรปลดปล่อยกลับทิศคือ:

สติ/ใส่ใจแบบคาย -> เห็น feeling/reaction ตามจริง -> ไม่ให้อาหาร -> pattern อ่อนลง -> เห็นเกิดดับชัดเจน -> model ถูก
ขึ้น/วิชาเพิ่ม -> reaction เกิดยากขึ้น

9. จุดแทรกแซงหลายระดับและเหตุผลที่ต้องมีหลายแนวรับ

หลัก “จับตรงไหนหนั ทำตรงนั้น” สำคัญกว่า “ต้องจับเวทนาให้ทันทุกครั้ง”. Upstream intervention ใช้แรงน้อยกว่าเพราะ momentum ต่ำ แต่ downstream intervention ยังมีค่า เพราะช่วยหยุดการ reinforce และกลายเป็นข้อมูลเพื่อพัฒนา วิชา

จุด	สิ่งที่สังเกต	การแทรกแซงหลัก	ถ้าพลาด
Input/contact	เสียง/ภาพ/ความคิดเข้ามา	สำรวจอินทรีย์; ไม่จ้อง feature ที่หล่อเลี้ยงกิเลสโดยไม่จำเป็น	ไปดู feeling
Feeling	สุข/ทุกข์/เฉย	รู้ตรง ๆ; ไม่เพิน ไม่ต้าน ไม่หลง	ไปดู reaction
Meaning/appraisal	เรื่องที่จิตกำลังบอกเกี่ยวกับ input	แยก fact vs interpretation; เปลี่ยน attention; เห็นเหตุปัจจัย	ไปดู craving/aversion
Craving/aversion	ต้องเอา/ต้องกำจัด	รู้แรงดึง; ไม่ตาม; ใช้เมตตา หรือวิธี MN 20 เมื่อคิดแรง	ไปดู clinging
Clinging	“นั่น/ของนั้น/ต้องเป็นแบบนี้”	คลายการถือ; เห็นเป็น conditioned process	หยุด action
Action/replay	พูด ทำ หลีกเลี้ยง replay	หยุด reinforcement; เลือก กุศล action; review	ใช้ข้อมูลฝึกครั้งหน้า

10. วิธีฝึกที่ออกแบบจาก mechanism: Minimum Core

คำว่า minimum ในรายงานหมายถึง “functions ที่ระบบฝึกต้องมีครบเมื่อจะพาไปถึง non-regeneration” ไม่ใช่ “สิ่งที่ผู้เริ่มต้นต้องเก่งครบก่อนเริ่ม”. Minimum core มี 7 functions ดังนี้

Function	รายละเอียด
M1 - Correct causal model	เข้าใจว่า input, feeling, reaction, clinging และ suffering ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน; รู้ว่าจุดใดเป็น background และจุดใดเป็น generative mechanism.
M2 - Ethical/environmental stabilization	ลดการสร้างเหตุปั่นป่วนด้วยคำพูด การกระทำ และสิ่งแวดล้อมที่เราควบคุมได้ เพื่อไม่ให้ระบบอยู่ใน chronic overload. จุดนี้ไม่ใช่การหลบทุก trigger แต่ลด noise ที่ไม่จำเป็น.
M3 - State detection / sati	เพิ่มความเร็วและความละเอียดในการรู้ “ขณะนี้อะไรเกิด”: feeling, thought, aversion, craving, clinging, action urge.
M4 - Non-feeding / right effort	ไม่ปล่อยให้การเพลิน การต่อต้าน หรือการคิดซ้ำได้รับอาหาร; ละอกุศลที่เกิดแล้วและรักษากุศลที่เกิดแล้ว.
M5 - Attention & thought control when needed	เมื่อ bare observation ไม่พอ ใช้วิธีเชิง active เช่นเปลี่ยนอารมณ์ พิจารณาโทษ ไม่สนใจ ปล่อยการปรุง หรือยับยั้งแรงตาม logic ของ MN 20 [S10].
M6 - Concentration / stability	สร้างจิตที่ตั้งมั่นพอจะเห็น transition ละเอียด โดยไม่ถูก input ดึงไปอัตโนมัติ. SN 12.23 วาง concentration เป็น proximate condition ของ knowledge-and-vision-as-it-really-is [S13].
M7 - Insight/deconditioning	เห็นเกิด-ดับ คุณ-โทษ-ทางออกของ feeling/reaction และเห็นว่า process เหล่านี้อาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สิ่งที่ต้องถือเป็นตัวเรา. ทำซ้ำจน disposition เดิมไม่ regenerate.

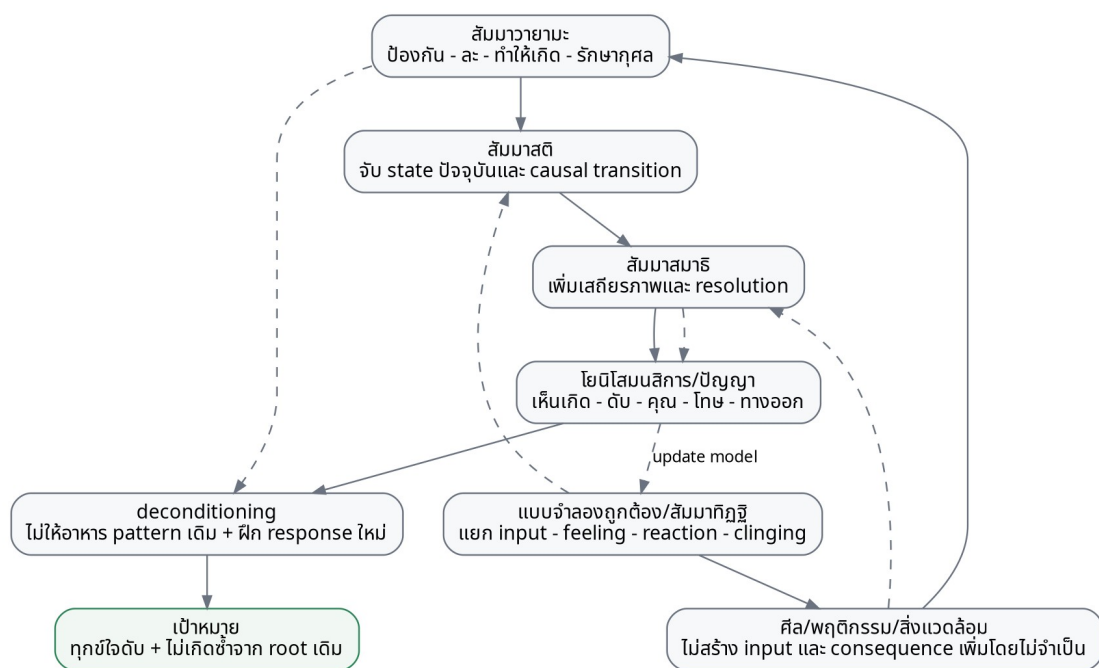


Figure 4: Architecture ของการฝึก - functions เกื้อหนุนกัน ไม่ใช่ checklist แบบลำดับตายตัว

11. วิธีฝึกแบบ Personal: หา bottleneck แล้วปรับโปรแกรม

คนแต่ละคนมี initial conditions ต่างกัน. Personal program จึงไม่ควรเพิ่มทุก technique เท่ากัน แต่เริ่มจาก minimum functions แล้ววัด bottleneck ที่กำลังจำกัดระบบ



Figure 5: Personal adaptation loop

Bottleneck ที่พบ	สัญญาณ	intervention ที่ควรเน้น
รู้ช้า	รู้ตัวเมื่อโกรธ/เศร้าไปนานแล้ว	formal mindfulness + event review + cue ที่ชัด เช่น body tension
รู้แล้วแต่โดนลาก	รู้ว่าการโกรธแต่ยัง replay ต่อ	สมาธิ + MN 20 thought management + เมตตา/เปลี่ยนอารมณ์
ทุกข์กาย -> ทุกข์ใจเร็ว	pain มี resistance ทันที	ฝึกลูกศรสองดอก: แยก sensation จาก “ไม่เอา”
คิด/ความทรงจำเป็น trigger หลัก	ไม่มี external event แต่ mind-door loop เอง	รู้ mental object; fact vs story; ไม่ให้ attention ช้ากับ repulsive sign
identity clinging	trigger เล็กแต่กระทบ “ฉันเป็นใคร” รุนแรง	ดู upādāna/self-reference; วิเคราะห์ความไม่เที่ยงและการพึ่งเหตุปัจจัย
ฟุ้งจนดูอะไรไม่เห็น	attention ไม่เสถียร	เพิ่ม samādhi ก่อนเพิ่ม insight complexity
สงบแต่เฉยชา/ชา	ไม่มี suffering แต่ awareness ลด/หลีกเลียง	ตรวจว่าเป็น equanimity ด้วย knowledge หรือ avoidance/dissociation

12. Maximum / Superset: เครื่องมือเสริมและเงื่อนไขเลือกใช้

ไม่มีเหตุผลให้ทุกคนทำเทคนิคทุกชนิดเท่ากัน. “Maximum” ที่ใช้ประโยชน์ได้จึงควรเป็น tool library มากกว่า curriculum บังคับ เช่นเมตตา อานาปานสติ การพิจารณากาย/เวทนา การทบทวนโทษของความผิด การสำรวจอินทรีย์ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์บางชนิด และการฝึกสมาธิระดับต่าง ๆ

MN 2 สนับสนุนแนวคิด multi-tool โดยแจกการละอาสวะหลายวิธี: seeing, restraining, using, enduring, avoiding, removing, developing [S11]. นี่เป็น evidence สำคัญว่าการฝึกพุทธไม่ได้ลดเหลือ “observe อย่างเดียว”

Tool	ใช้เมื่อ	ไม่ควรใช้เป็น
Bare observation / sati	state ชัดและไม่ overwhelm	ใช้อ้างให้ปล่อย rumination วิ่งต่อ
Attention redirection	ติดอกุศลและไมสงบ	การหนีทุกอารมณ์ที่ไม่ชอบ
Metta / non-ill-will	ปฏิเสธและภาพศัตรูเด่น	การบังคับว่าต้องรู้สึกรักกันที่
Endurance	pain/คำพูดไม่พึงประสงค์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้	การยอมรับอันตรายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
Avoidance	input ที่ไม่จำเป็นและทำให้ระบบเสียหาย	การสร้างชีวิตที่ต้องควบคุม trigger ทุกอย่าง
Concentration	resolution ต่ำ/โดนลากง่าย	การตีความสงบเพื่อไม่ต้องเห็นปัญหา
Insight analysis	จิตตั้งมั่นพอและต้องการถอน root model	การคิดเชิงปรัชญาแทนการเห็นประสบการณ์

13. Protocol ใช้จริงเมื่อ Trigger เกิด

Protocol นี้เป็น reconstruction ไม่ใช่บทสวดหรือสูตร canonical. เป้าหมายคือทำให้ผู้ฝึกมี procedure ที่สั้นพอใช้จริง แต่เก็บข้อมูล causal ได้

ขั้น	วิธี
1. ระบุ input	บอกตัวเองอย่างเป็นกลางว่า “เสียง”, “คำพูด”, “ความทรงจำ”, “pain”, “ภาพในใจ”. ไม่ต้องตัดสินว่าดี/เลวทันที.
2. ระบุ feeling	มีสุข ทุกข์ หรือเฉย? กายหรือใจ? ถ้าทุกข์ใจเกิดแล้วก็เริ่มตรงนี้ ไม่ถือว่าพลาด.
3. แยก fact กับ story	fact คือสิ่งที่เกิด; story คือความหมายต่อเนื่อง เช่น “เขาไม่เคารพฉัน”, “มันจะไม่จบ”.
4. หาแรง reaction	ตอนนี้มี “เอา”, “ไม่เอา”, “ต้องหาย”, “ต้องได้”, “มันต้องเป็น...” หรือไม่? รู้คุณภาพของแรง ไม่ต้องรีบเชื่อเนื้อหา.
5. ไม่ให้อาหาร	ไม่ replay feature เดิม. ถ้าความคิดแรง ใช้ tool ที่เหมาะ: เปลี่ยน attention, พิจารณาโทษ, ไม่สนใจ, ลดการปรุง, หรือยับยั้ง.
6. ตรวจ clinging	กำลังสร้าง claim เกี่ยวกับ “ฉัน/ของฉัน/สิ่งนี้ต้องเป็นตามฉัน” หรือไม่? คลาย claim โดยมองเป็น process ตามเหตุปัจจัย.
7. เลือก action	ทำสิ่งที่แก้สถานการณ์จริงได้โดยไม่ใช้อารมณ์เป็นเชื้อ เช่นขอ

	ให้ลดเสียง ย้ายที่ ป้องกันอันตราย หรือไม่ตอบโต้.
8. Review หลังเหตุการณ์	บันทึกว่ารู้ครั้งแรกตรงไหน; transition ใดเร็วที่สุด; อะไรช่วย; อะไรเลว loop. ใช้ข้อมูลปรับ personal training.

หลักสำคัญ

ถ้าทุกข์ใจเกิดแล้ว อย่าเพิ่มทุกข์ชั้นที่สองว่า “ฉันไม่ควรทุกข์”. ให้ทุกข์ใจเองกลายเป็น object ที่รู้ แล้วตัดวงจร feeding ต่อจากจุดนั้น

14. Formal Practice รายวันและการทบทวนรายสัปดาห์

ตัวอย่างโปรแกรมต่อไปนี้ไม่ใช่ข้อกำหนดทางศาสนา แต่เป็น implementation ที่ derive จาก mechanism. เวลาและสัดส่วนควรปรับตามบุคคล

ช่วง	เวลาโดยประมาณ	วัตถุประสงค์	วิธี
ตั้งฐาน	5-10 นาที	ลด noise และเพิ่ม stability	รู้กาย/ลมหายใจ; ไม่บังคับให้สงบ แต่กลับมาอย่างสม่ำเสมอ
Feeling discrimination	10 นาที	แยกสุข/ทุกข์/เฉย และกาย/ใจ	รู้ tone โดยไม่ต่อเรื่อง; สังเกตการเปลี่ยน
Reaction detection	10 นาที	จับ craving/aversion ก่อนกลายเป็น clinging	เมื่อคิดเกิด ดูแรง “เอา/ไมเอา” มากกว่าเนื้อหา
Open monitoring	10 - 15 นาที	ฝึกกับ input หลากหลาย	เสียง ความคิด sensation เกิดได้; รู้ transition
Review	3 - 5 นาที	อัปเดต causal model	จำ 1 เหตุการณ์: trigger -> feeling -> story -> reaction -> action -> result

รายสัปดาห์ให้ทบทวนข้อมูลแทนการตัดสินตัวเอง: bottleneck ที่เด่นเปลี่ยนหรือไม่? latency สั้นลงไหม? duration ของ rumination ลดไหม? สามารถมี unpleasant input โดยไม่สร้าง secondary suffering ได้มากขึ้นไหม? ถ้าคำตอบไม่ดี ให้เปลี่ยน intervention ไม่ใช่เพิ่ม effort แบบเดิมโดยอัตโนมัติ

15. ตัวชี้วัดความก้าวหน้าและเกณฑ์ Falsification

ถ้าเป้าหมายคือ non-regeneration เราต้องมี metrics ที่สะท้อน mechanism ไม่ใช่แค่ “วันนี้อารมณ์ดีไหม” □ ตัวชี้วัดแนะนำ:

Metric	นิยาม	ทิศทางที่ต้องการ
Detection latency	เวลาจาก trigger/reaction เริ่มจนรู้ตัว	ลดลง
Peak intensity	ความแรงสูงสุดของทุกข์/urge	ลดลงใน trigger ที่เทียบเคียง
Duration	เวลาที่ loop ทำงานต่อ	ลดลง
Recovery time	เวลาจนกลับมาทำหน้าที่ได้ตามปกติ	ลดลง
Replay count	จำนวนรอบคิดซ้ำ/เล่าเรื่องซ้ำ	ลดลง

Identification	ระดับ “นี่คือฉัน/ของฉัน/ต้องเป็นแบบนี้”	ลดลง
Behavioral spillover	ทุกข์ทำให้คำพูด/การกระทำเสียหายแค่ไหน	ลดลง
Robustness	input เดิมกลับมาแล้ว pattern กลับแรงเท่าเดิมไหม	ดีขึ้น
Awareness quality	สงบเพราะเห็นชัด หรือสงบเพราะชา/หลีกเลี่ยง	ชัดเจนโดยไม่ชา

Falsification criteria: ถ้าวิธีฝึกทำให้ต้องควบคุมสิ่งแวดล้อมมากขึ้นเรื่อย ๆ, กลัว trigger มากขึ้น, ชา/หลุดจากอารมณ์, หลงตัวว่า “ฉันเหนือความรู้สึก”, หรือทุกข์กลับมาเท่าเดิมเมื่อหยุด technique แสดงว่ายังไม่ได้ถอน root ตามเป้าหมาย แม้ symptom ชั่วคราวลดลง

AN 8.53 ให้ validation direction ที่มีประโยชน์: สิ่งที่สอดคล้องกับธรรมชาตินำไปสู่ dispassion, unyoking, ลดการสะสม, ความต้องการน้อยลง, ความสันโดษ, ความสงัด, ความเพียร และความไม่เป็นภาระ มากกว่าที่สตรงข้าม [S14]

16. ตัวอย่างเต็ม 4 กรณี

16.1 เสี่ยงรบกวน

เส้นทางหลบ: เสียง -> ได้ยิน -> “น่ารำคาญ” -> “มันต้องหยุด” -> ปฏิเสธ -> ทุกข์ใจ -> ตรวจเสียงซ้ำ -> ยิ่ง sensitive. จุดแก้ไม่ใช่ทำให้หยุดทำงาน แต่แยก sensory event ออกจาก mental claim. หากแก้สถานการณ์จริงได้ก็ทำ เช่นย้ายที่หรือสื่อสาร แต่ไม่ใช้ความโกรธเป็นเชื้อ

ตัวชี้วัด: ได้ยินเท่าเดิมแต่ detection ของ “ไม่เอา” เร็วขึ้น, rumination สั้นลง, ไม่ต้องเช็คเสียงซ้ำ, สามารถกลับไปทำงานได้เร็วขึ้น□

16.2 ความทรงจำที่ผุดขึ้น

ความทรงจำเป็นธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องป้องกันไม่ให้ผุด□ เส้นทางที่ทำให้ทุกข์คือ memory -> recognition -> replay/meaning -> aversion -> mental pain -> memory search เพิ่ม. Intervention คือรู้ว่า “memory” ก่อนเข้าเนื้อหา, ถ้ามี mental pain ก็รู้ pain, ไม่ให้ attention ช้าต่อ repulsive feature, และหากจำเป็นใช้ active thought management ตาม MN 20 [S10].

16.3 ทุกข์กาย

SN 36.6 ให้ model ตรงที่สุด: pain ทางกายเป็นลูกศรแรก; sorrow/grief/resistance เป็นลูกศรที่สอง [S5]. การฝึกคือแยก sensation จาก resistance. การรักษา/หลีกเลี่ยงอันตรายยังทำได้ด้วยฉันทะและปัญญา ไม่ต้องใช้โทสะเป็นแรงขับ

16.4 คำวิจารณ์

เสียงคำพูดจบเร็ว แต่ suffering อาจอยู่หลายชั่วโมงเพราะ meaning loop: “เขาวิจารณ์งาน” -> “เขาดูถูกฉัน” -> “ฉันไม่มีค่า” -> shame/anger -> replay. Personal work อาจอยู่ที่ identity clinging มากกว่าที่ sensory feeling. เป้าหมายคือยังรับข้อมูล feedback ได้ แต่ไม่ต้องสร้าง self-threat เพิ่ม

17. Failure Modes

Failure mode	ลักษณะ	เหตุที่ไม่ผ่านเป้าหมาย
Suppression	กดความคิด/อารมณ์ให้หาย	root ยังอยู่และ rebound ได้
Dissociation/numbing	เหมือนไม่รู้สึเพราะ disconnect	awareness/function ลด ไม่ใช่ equanimity with knowledge
Craving for non-craving	“ห้ามมีตัณหา/ห้ามโกรธเด็ดขาด”	สร้างวิภวตัณหา/ปฏิเสธต่อ state ของตัวเอง
Intellectualization	อธิบายธรรมได้แต่ตอน trigger ยังถูกลาก	model ทางคำพูดไม่เท่ากับ trained response
Environment dependency	สงบได้เฉพาะเมื่อควบคุมโลกหมด	ไม่ robust
Technique clinging	เชื่อว่าต้องทำ ritual เดิมทุกครั้ง	วิธีกลายเป็นอุปาทานใหม่
Premature metaphysics	ใช้คำวอนัตตา/กรรมเพื่อปิดคำถามแทนการสังเกต	ลดความสามารถ falsify model
Moral self-attack	พลาดแล้วตีตัวเองว่าเลว/ฝึกไม่ดี	เพิ่มลูกศรดอกใหม่

18. Mapping กลับสู่อริยมรรคมีองค์ 8

เมื่อ derive วิธีฝึกจาก mechanism โดยไม่เริ่มจาก checklist เรากลับพบ functions ที่ทับซ้อนกับมรรคมีองค์ 8 อย่างมาก□ นี่ไม่ใช่ proof ว่ามรรคถูกเพราะเรา derive เหมือนกัน แต่เป็น consistency check ที่มีประโยชน์

องค์มรรค	function ใน mechanism-based method
สัมมาทิฐิ	แบบจำลองเหตุของทุกข์ถูกต้อง; รู้ว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล อะไรควรละ/พัฒนา
สัมมาสังกัปปะ	ตั้งทิศทาง non-ill-will, non-harming, relinquishment แทน reaction ที่เลียดทุกข์
สัมมาวาจา	ไม่ reinforce โทสะ/identity ผ่านคำพูดและความขัดแย้ง
สัมมากัมมันตะ	ไม่สร้าง consequence และ guilt/fear ใหม่จากการกระทำอกุศล
สัมมาอาชีวะ	ลดโครงสร้างชีวิตที่บังคับให้ผลิตกิเลส/เบียดเบียนเป็นกิจวัตร
สัมมาวายามะ	ป้องกัน-ละอกุศล; ทำให้เกิด-รักษากุศล
สัมมาสติ	รู้ state และ transition ที่กำลังเกิด
สัมมาสมาธิ	เพิ่ม stability/resolution ให้ knowledge-and-vision เกิด

MN 117 แยก right view เป็นระดับโลกียะและระดับอริยะ และแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง right view, right effort, right mindfulness กับองค์อื่น [S15]. ดังนั้น “มรรคเป็น minimum” ควรเข้าใจว่าเป็น universal functional dimensions ที่ต้องสูงงอม ไม่ใช่ belief/skill package ที่ต้องสมบูรณ์ก่อนเริ่มฝึก

SN 12.23 วางสายฝั่ง liberation ว่า suffering -> faith -> joy -> rapture -> tranquility -> happiness -> concentration -> knowledge-and-vision-as-it-really-is -> disillusionment -> dispassion -> liberation -> knowledge of destruction [S13]. นี่ชี้ว่าการถอนอาสวะไม่ใช่ bare noticing อย่างเดียว แต่ต้องมี chain ของ training conditions

19. ถ้าไม่ใช้สมมติฐานเรื่องชาติก่อนชาติหน้า โมเดลนี้พิสูจน์ได้แค่ไหน

สำหรับโจทย์ที่จำกัดไว้ว่า “ทุกข์ทางใจในชีวิตนี้” กลไกหลักส่วนใหญ่สามารถตรวจสอบโดยประสบการณ์ได้: input เดิมไม่จำเป็นต้องให้ mental pain เดิม; feeling ไม่จำเป็นต้องต่อเป็น craving/aversion; attention และ interpretation เปลี่ยน trajectory; pattern สามารถอ่อนลงจาก non-feeding; concentration และ knowledge เปลี่ยน response ได้

แต่ถ้าจะเรียกผลว่า “ความดับทุกข์แบบพุทธทั้งหมด” ต้องระวัง เพราะ canonical scope ของ dependent origination และ right view รวม renewed existence/โลกหน้าไว้ด้วย□ โมเดล present-life สามารถทดสอบ local causal predictions ได้ แต่ไม่สามารถจากข้อมูลชีวิตเดียวอย่างเดียวพิสูจน์ claim ว่าการถอน root ทำให้ไม่มี renewed existence หลังความตาย

สิ่งที่ทดสอบในชีวิตนี้ได้	สิ่งที่ยังต้องถือเป็น claim/สมมติฐานหากไม่มี direct knowledge
การมี unpleasant input โดยไม่เกิด mental suffering เท่าเดิม	การสิ้นสุดของ renewed existence หลังความตาย
ความสัมพันธ์ระหว่าง attention, feeling, aversion, rumination	รายละเอียด causal bridge ข้ามชีวิต
การลด latent habit จากการไม่ feed ข้ำ	ขอบเขต cosmic/canonical ของ bhava และ jāti
ผลของ ethics, mindfulness, concentration ต่อ mental suffering	ญาณระลึกชาติ/จุตูปปาตญาณ หากผู้ปฏิบัติยังไม่มี

20. ข้อสรุป: จาก Symptom Control ไปสู่ Non-Regeneration

ถ้าเราตั้งเป้าเพียง “ทำให้รู้สึกดีขึ้นตอนนี้” เราสามารถเลือกวิธีที่กด output ได้มากมาย□ แต่ถ้าเป้าหมายเพิ่มว่า “ทุกข์ใจดับและไม่เกิดซ้ำจาก mechanism เดิม โดยยังรักษาการรับรู้ ความคิด ความจำ และการกระทำที่จำเป็น” วิธีการจะต้องเลื่อนไปจาก symptom control สู่อะไร causal deconditioning

กลยุทธ์ที่ derive ได้คือ: รักษา function -> เพิ่ม resolution ของการรู้ -> แยก feeling จาก reaction -> ไม่ feed craving/aversion -> คลาย clinging -> เลือก action ที่ไม่ reinforce -> พัฒนาสมาธิและปัญญาจน incorrect model และ latent dispositions ถูกถอน□ ไม่มีจุดเดียวที่ต้องจับหันเสมอ แต่ upstream awareness ทำให้ใช้แรงน้อยลง และ downstream review เปลี่ยนความพลาดให้เป็นข้อมูล

สรุปย่อของรายงาน

Input ไม่ใช่ทุกข์ใจ. Feeling ไม่ใช่ทุกข์ใจโดยจำเป็น. ความหมายและ reaction ถูกฝึกได้. การไม่ feed ลด pattern. การรู้เหตุเกิด-ดับเปลี่ยนอวิชชาเป็นวิชา. เป้าหมายสุดท้ายไม่ใช่ “ฉันมีความสุขแล้ว” แต่คือ mechanism ที่เคยสร้างทุกข์ไม่มีฐานให้ regenerate

ภาคผนวก A. Source-to-Claim Matrix

แหล่ง	claim ที่ใช้	URL
[S1] SN 12.2	นิยามองค์ปัจจัยสมุปบาทและสาย มาตรฐาน	https://suttacentral.net/sn12.2/en/bodhi
[S2] SN 12.20	specific conditionality และ dependently arisen phenomena	https://suttacentral.net/sn12.20/en/bodhi
[S3] SN 12.44	sense base + object + consciousness -> contact -> feeling -> craving...	https://suttacentral.net/sn12.44/en/bodhi
[S4] SN 12.52	ค้นหาเพิ่มเมื่อ feed; cessation เมื่อเห็น danger/ไม่เต็มเชื้อ	https://suttacentral.net/sn12.52/en/bodhi
[S5] SN 36.6	two arrows: bodily pain ไม่จำเป็นต้องมี mental suffering ตาม	https://suttacentral.net/sn36.6/en/bodhi
[S6] MN 18	contact -> feeling -> perception -> thought -> proliferation	https://suttacentral.net/mn18/en/sujato
[S7] MN 44	pleasant/painful/neutral feeling; tendencies do not underlie every instance	https://suttacentral.net/mn44/en/sujato
[S8] MN 148	ไม่ delight/ไม่ resist feeling -> underlying tendencies ไม่ทำงานแบบเดิม	https://suttacentral.net/mn148/en/bodhi
[S9] AN 10.61	ignorance มี nutriment; chain ฝั่ง knowledge and liberation	https://suttacentral.net/an10.61/en/bodhi
[S10] MN 20	หลายวิธีจัดการ unskillful thoughts ไม่ใช่ observation อย่างเดียว	https://suttacentral.net/mn20/en/horner
[S11] MN 2	wise attention และวิธีละอาสวะหลายแบบ	https://suttacentral.net/mn2/en/bodhi
[S12] SN 46.51	careless attention ต่อ repulsive sign เป็น nutriment ข้อง ill will	https://suttacentral.net/sn46.51/en/bodhi
[S13] SN 12.23	concentration -> knowledge-and-vision -> dispassion -> liberation	https://suttacentral.net/sn12.23/en/bodhi
[S14] AN 8.53	เกณฑ์ตรวจคำสอน: dispassion, unyoking, fewer desires, energy ฯลฯ	https://suttacentral.net/an8.53/en/sujato
[S15] MN 117	right view 2 ระดับ และ architecture ข้อง path factors	https://suttacentral.net/mn117/en/bodhi
[S16] SN 35.95	in the seen merely the seen / ลดการเข้าไปยึด กับสิ่งที่รู้	https://suttacentral.net/sn35.95/en/bodhi
[S17] AN 4.159	อาศัย craving/conceit ชั่วคราวเพื่อละ craving/conceit	https://suttacentral.net/an4.159/en/thanissaro

ภาคผนวก B. แบบฟอร์มบันทึกเหตุการณ์และปรับ Personal Path

ใช้หนึ่งแถวต่อเหตุการณ์ที่มี suffering หรือ urge ชัดๆ จุดประสงค์คือเก็บ causal data ไม่ใช่ให้คะแนนตัวเอง

ช่อง	คำถามที่บันทึก
Trigger	เกิดอะไรภายนอก/ในใจ?
First feeling	สุข/ทุกข์/เฉย? กายหรือใจ?
First story	ความหมาย/ประโยคแรกที่จิตสร้างคืออะไร?
Reaction	เอา/ไม่เอา/ต้องเป็น/ต้องไม่เป็น?
Clinging	มี “ฉัน/ของฉัน/ภาพตัวตน” ตรงไหน?
Action	ทำ/พูด/คิดซ้ำ/หลีกเลี่ยงอะไร?
Detection point	รู้ตัวครั้งแรกตรงไหนของ chain?
Tool used	observe / redirect / metta / endure / avoid / concentration / analysis?
Outcome	intensity, duration, recovery, spillover
Learning	ครั้งหน้าควรจับ upstream ตรงไหนหรือเพิ่ม function ใด?

บรรณานุกรมและหมายเหตุแหล่งข้อมูล

แหล่งหลักใช้พระสูตรบน SuttaCentral เนื่องจากมีข้อความบาลี คำแปลหลายสำนัก และระบุเลขสูตรชัดเจน การใช้อักษรภาษาอังกฤษในรายงานเป็นคำช่วยวิเคราะห์ ไม่ได้ถือว่าเป็นคำแปลบาลีแบบผูกขาด. URL ทั้งหมดตรวจผ่านการค้นเว็บวันที่ 31 สิงหาคม 2026

[S1] SN 12.2 นิยามองค์ปัจจัยสมุปบาทและสายมาตรฐาน

<https://suttacentral.net/sn12.2/en/bodhi>

[S2] SN 12.20 specific conditionality และ dependently arisen phenomena

<https://suttacentral.net/sn12.20/en/bodhi>

[S3] SN 12.44 sense base + object + consciousness -> contact -> feeling -> craving...

<https://suttacentral.net/sn12.44/en/bodhi>

[S4] SN 12.52 ตัณหาเพิ่มเมื่อ feed; cessation เมื่อเห็น danger/ไม่เต็มเชื่อ

<https://suttacentral.net/sn12.52/en/bodhi>

[S5] SN 36.6 two arrows: bodily pain ไม่จำเป็นต้องมี mental suffering ตาม

<https://suttacentral.net/sn36.6/en/bodhi>

[S6] MN 18 contact -> feeling -> perception -> thought -> proliferation

<https://suttacentral.net/mn18/en/sujato>

[S7] MN 44 pleasant/painful/neutral feeling; tendencies do not underlie every instance

<https://suttacentral.net/mn44/en/sujato>

[S8] MN 148 ไม่ delight/ไม่ resist feeling -> underlying tendencies ไม่ทำงานแบบเดิม

<https://suttacentral.net/mn148/en/bodhi>

[S9] AN 10.61 ignorance มี nutriment; chain ฝั่ง knowledge and liberation
<https://suttacentral.net/an10.61/en/bodhi>

[S10] MN 20 หลายวิธีจัดการ unskillful thoughts ไม่ใช่ observation อย่างเดียว
<https://suttacentral.net/mn20/en/horner>

[S11] MN 2 wise attention และวิธีละอาสวะหลายแบบ
<https://suttacentral.net/mn2/en/bodhi>

[S12] SN 46.51 careless attention ต่อ repulsive sign เป็น nutriment ของ ill will
<https://suttacentral.net/sn46.51/en/bodhi>

[S13] SN 12.23 concentration -> knowledge-and-vision -> dispassion -> liberation
<https://suttacentral.net/sn12.23/en/bodhi>

[S14] AN 8.53 เกณฑ์ตรวจคำสอน: dispassion, unyoking, fewer desires, energy ฯลฯ
<https://suttacentral.net/an8.53/en/sujato>

[S15] MN 117 right view 2 ระดับ และ architecture ของ path factors
<https://suttacentral.net/mn117/en/bodhi>

[S16] SN 35.95 in the seen merely the seen / ลดการเข้าไปยึดกับสิ่งที่รู้
<https://suttacentral.net/sn35.95/en/bodhi>

[S17] AN 4.159 อาศัย craving/conceit ชั่วคราวเพื่อละ craving/conceit
<https://suttacentral.net/an4.159/en/thanissaro>

แหล่งรองเกี่ยวกับชั้นอภิธรรม/อรรถกถาใช้เพื่ออธิบายความแตกต่างระดับจิตขณะและคำอย่าง kamma-bhava / upapatti-bhava เท่านั้น ไม่ใช่เพื่อแทนข้อพระสูตร□ เมื่อเนื้อหาในรายงานเป็น reconstruction จะระบุด้วยคำว่า “working model”, “causal reconstruction”, “ในรายงานนี้” หรือ “ถ้าใช้กรอบ...”

หมายเหตุเชิงปฏิบัติ: เอกสารนี้เป็นกรอบการศึกษาศรัทธาและการฝึกสติ ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือการรักษาสุขภาพจิต□ หากความทุกข์สัมพันธ์กับภาวะวิกฤต อันตราย การทำร้ายตัวเอง หรืออาการที่กระทบการดำรงชีวิตอย่างมาก ควรให้ความช่วยเหลือทางวิชาชีพควบคู่กัน ไม่ควรบังคับตนเองให้ “ดูเฉย ๆ” กับภาวะที่ต้องการการรักษาหรือความปลอดภัย□