

ผนวก จ

ความเป็นมาของพระพุทธศาสนา

ความสำคัญของพระพุทธศาสนา

ความสำคัญของพระพุทธศาสนาอยู่ที่หลักธรรมคำสอนที่มุ่งเน้นให้มนุษย์ฝึกหัดพัฒนาตนเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคลตั้งแต่ระดับโสดาบันซึ่งเป็นอริยบุคคลขั้นต้น ที่ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีล 5 อย่างมั่นคงจนเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ อรหันต์ ซึ่งหมายถึงบุคคลที่อบรมจิตเจริญปัญญาจนหมดกิเลส หมดอวิชชา ดับตัณหา เข้าสู่วิมุตติสุข โดยในกระบวนการพัฒนาจิตและเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนานั้นจะต้องดำเนินไปตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า “มนุษย์เป็นผู้ที่สามารถฝึกอบรมและพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา และดำเนินชีวิตให้ดั่งงามโดยปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ 8 จนบรรลุเป้าหมายสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้”¹ และเหมือนที่ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวว่า “ชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาและต้องพัฒนาให้ถึงจุดหมายปลายทาง คือเป็นชีวิตที่เย็นและเป็นประโยชน์”² ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นที่จะ “ต้องพัฒนาชีวิตของแต่ละคนให้มีค่าหรือเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยพัฒนาด้านพฤติกรรมด้วยการควบคุม กาย วาจา พัฒนาด้านจิต ให้มีจิตที่ตั้งมั่น และการพัฒนาปัญญา โดยดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8 เพื่อสันติสุขของตนเองและสังคมอย่างถาวร”³

ความหมายของคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ความหมายของคำว่า “ศาสนา” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า “ศาสนา” ไว้ว่า ศาสน-ศาสนา (ศาสนะ-, สาดสะหนา) น. ลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์อันมีหลัก คือแสดงกำเนิดและความสิ้นสุดของโลกเป็นต้น อันเป็นไปในฝ่ายปรมาตม์ประการหนึ่ง แสดงหลักธรรมเกี่ยวกับบุญบาปอันเป็นไปในฝ่ายศีลธรรมประการหนึ่งพร้อมทั้งลัทธิพิธีที่กระทำตามความเห็นหรือตามคำสั่งสอนในความเชื่อถืออันนั้นๆ และที่จะตั้งต่อไปใน

¹ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **แก่นแท้พระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2543), หน้า 63-74.

² พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **ชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาได้**, (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย, 2533), หน้า 12.

³ คู่มือ พระมหาอุทัย ญาณธโร, **พุทธวิถีแห่งสังคม**, ปรัชญาสังคมเมืองและการเมืองของพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสาร, 2518), หน้า 184 – 191, 198 – 199.

อนาคต ยังมีพระพุทธรูปเจ้าอีกมากที่ตรัสรู้แต่ไม่มีบารมีพอให้ตั้งพุทธบริษัทได้จึงให้ผลเฉพาะตัว เรียกว่า บ้างเจกพุทธเจ้า¹

พระพุทธศาสนา แยกศัพท์ได้ 3 คำ คือ **พระ** มาจาก **วร** แปลว่า ประเสริฐ เป็นคำยกย่อง **พุทธะ** แปลว่า ท่านผู้ตรัสรู้แล้ว ผู้รู้หรือยัสจ 4 อย่างถ่องแท้² **ศาสนา** หมายถึง คำสอน คำสั่งสอน ลัทธิความเชื่อถืออย่างหนึ่ง พร้อมด้วยหลักคำสอน ลัทธิพิธี องค์กร และกิจการทั่วไปของหมู่ชนผู้นับถือลัทธิความเชื่ออย่างนั้น ๆ ทั้งหมด³

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) ได้ให้ความหมายของพระพุทธศาสนาว่า “พระพุทธศาสนา แปลว่า คำสั่งสอนของพระพุทธรูป ได้แก่การเทศน์แสดงธรรมของพระพุทธรูป คือเป็นการสั่งสอนแนะนำฝึกอบรมแก่ทุก ๆ คนโดยตรงจากพระพุทธรูปถึงคนโดยตรงที่สุด ดังพระพุทธรูปที่ตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นได้ชื่อว่าเห็นเรา”⁴

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้ให้ความหมายว่า “พระพุทธศาสนา หมายถึง การกระทำที่จะถ่ายถอนเสียจากกิเลส อันเป็นเหตุให้เกิดโรคสูงสุดหรือโรคกิเลสที่เสียดวงบุคคล ทำให้บุคคลมีความทุกข์ร้อนทั้งส่วนตนและส่วนรวม เมื่อผู้ใดเป็นผู้ถอนความยึดถือว่าตัวตนได้แล้ว ก็เท่ากับเป็นผู้ถอนสมุฏฐานของโรคนั้นได้โดยสิ้นเชิง เราไม่เคยรู้จักโรคอันนี้ เราไม่เคยรู้จักสมุฏฐานของโรคซึ่งมีมาแต่ก่อนจนกระทั่งพระพุทธรูปได้บังเกิดขึ้นในโลก”⁵

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความหมายของพระพุทธศาสนาว่า เป็นคำสอนเรื่องความจริงของชีวิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ แล้วให้มนุษย์รู้เท่าทันด้วยการฝึกหัดตน ให้เดินตามทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ 8 ให้ถูกต้อง ผู้นั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการของธรรมชาติ และในที่สุดก็จะเกิดความดับทุกข์หรือดับปัญหาที่มนุษย์ทุกรูปทุกนามปรารถนา นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังเป็นประมวลแห่งระเบียบวิธีปฏิบัติมากมายที่

¹ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, 2542), หน้า 1100.

² พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 9. (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2538), หน้า 189.

³ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 291.

⁴ สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน), หลักพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2530), หน้า 74 – 83.

⁵ พุทธทาสภิกขุ, พุทธศาสนากับคนรุ่นใหม่ และสังคมไทยในอนาคต, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, 2520), หน้า 59.

ยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับโอกาส และสถานที่ต่าง ๆ ได้ ข้อสำคัญที่สุดคือ เหมาะกับบุคคลที่มีจิตนิสัยที่แตกต่างกัน¹

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนี้ ภายหลังจากการสังคายนาครั้งที่ 3 จึงได้มีการจัดหมวดหมู่เป็น 3 ปิฎก คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก รวมเรียกว่า “พระไตรปิฎก” สืบทอดมาโดยลำดับ จนถึงปัจจุบัน ประเทศต่าง ๆ ที่นับถือและมีการศึกษาพระพุทธศาสนาได้ตรวจชำระและแปลพระไตรปิฎกเป็นภาษาของตน มีการศึกษาและเผยแพร่พระไตรปิฎกในรูปแบบของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ มากมาย ทำให้ผู้ที่ศึกษาพระพุทธศาสนาสามารถสืบค้นข้อมูลได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น

คำสอนสำคัญ ๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

คำสอนที่สำคัญ ๆ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีมากมาย พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธบริษัท 4 ให้เข้าใจการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง โดยยึดทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ 8 ตั้งแต่สัมมาทิฐิ จนถึงสัมมาสมาธิ สรุปคือ การศึกษาเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ 3 ทาง ได้แก่ การควบคุมทางกาย วาจาให้เรียบร้อย ด้วยศีล (ศีล 5,8,10,227,311) ฝึกอบรมจิตให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ทนต่อสิ่งยั่วยวน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยวนที่ เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่จะเป็นสาเหตุแห่งการทำประพฤตินิสัยทางกาย วาจา และใจ การฝึกอบรมด้วยสมณะกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อฝึกอบรมจิตด้วยสมาธิได้มั่นคงแล้วจึงเจริญภาวนา บำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อให้เกิดปัญญา ด้วยการคิดพิจารณาสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ให้รู้เท่าทันความ เปลี่ยนแปลงไม่ มัวหลงยึดติดในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นของเรา ด้วยวิธีการคิดแบบ โยนิโสมนสิการ โดยการอาศัยสิ่งจากภายนอกที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ เพื่อเป็นการพัฒนาปัญญา การศึกษาหรือการประพฤติปฏิบัติในลักษณะข้างต้นเรียกว่า ไตรสิกขา (การศึกษา 3 ทาง) หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีมากมาย ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จประทับอยู่ที่ป่าไม้ประดู่ลาย พระองค์ทรงหยิบใบไม้ในป่านั้นขึ้นมาหนึ่งกำมือ แล้วตรัสถามว่า ใบไม้ที่อยู่ในกำมือเดียวของพระองค์กับใบไม้ในป่าประดู่ ใบไม้ที่ไหนมากกว่ากัน พระภิกษุตอบว่า ที่ป่าประดู่ พระองค์ได้ ตรัสว่า การตรัสรู้ธรรมของพระองค์นั้น ทำให้พระองค์ทรงรู้ธรรมมากมายอุปมาเหมือนใบไม้ที่มีอยู่ในป่า แต่ทรงเลือกเฉพาะธรรมที่มีประโยชน์ต่อการดับทุกข์ การหลุดพ้นจากอวิชชา กิเลส และตัณหา เสมือนกับใบไม้ที่พระองค์ทรงหยิบไว้ในกำมือนั่นเอง

¹ พระธรรมปิฎก (ป. อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 569 – 573.

คำสอนที่สำคัญ ๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีมากมายและหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นมากที่สุด ได้แก่

1) **โอวาท 3** (The three Admonitions) พระพุทธเจ้าได้สอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้ คือ

- (1) สพุพปาปสฺส อกรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวง (Avoid any evil)
- (2) กุสลสุสฺสอพฺปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม (Do good)
- (3) สจฺจิตฺตปริโยทปนํ การทำจิตใจของตนให้ผ่องแผ้ว ¹(To purify the mind)

โอวาท 3 ของมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมต่าง ๆ เพื่อนำมาประพุดิปฏิบัติดังนี้ คือ

- (1) การไม่ทำบาปทั้งปวง ด้วยการรักษาศีล 5,8,10,227,311
- (2) การทำกุศลให้ถึงพร้อม ด้วยการประพุดิปฏิบัติตาม เบญจธรรม 5 กตัญญู

กตเวที หิริโอตตปฺปะ เป็นต้น

- (3) การทำจิตใจของตนให้ผ่องแผ้ว ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 การเจริญ พรหม

วิหารธรรม เป็นต้น

2) **อริยสัจ 4** (The Four Noble Truths) หมายถึงความจริง อันประเสริฐ 4 ประการ

ได้แก่

(1) ทุกข์ (suffering) คือ สิ่งที่เราควรกำหนดรู้ต้องรู้ว่ามันเป็นอย่างไร เช่น ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก บีบคั้นจิตใจอันเกิดจากความอยาก โดยย่อคืออุปาทาน 5

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายทุกข์ไว้ดังนี้

ทุกข์ คือปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่สัตว์มนุษย์ทุกคน เกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใดก็เป็นจุดสนใจเป็นของเด่นชัดแก่ผู้นั้นเมื่อนั้น ทุกข์จึงเป็นจุดสนใจปรากฏเด่นชัดอยู่ในชีวิตของทุก ๆ คน เรียกได้ว่าเป็นของรู้ชัดรู้ง่าย เห็นง่าย จึ้ความสนใจ เหมาะที่จะยกขึ้นเป็นข้อปรารภ คือเป็นจุดเริ่มต้นในการแสดงธรรม ยิ่งกว่านั้น ทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว และน่าตกใจสำหรับคนจำนวนมาก คอยหลีกเลี่ยง ไม่อยากได้ยินแม้แต่คนที่กำลังเพลิดเพลิด ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังมีปัญหาและกำลังเป็นปัญหา เมื่อมีผู้มาชี้ปัญหาให้ ก็จะกระทบใจทำให้สะดุ้งสะเทือนและมีความไหวหวั่น พระพุทธเจ้าทรงสอนปรารภเรื่องทุกข์ เพื่อกระตุ้นเตือนให้เขาถูกใจได้คิด เป็นทางที่จะเริ่มต้นพิจารณาแก้ปัญหาด้วยความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขให้ดับได้ มิใช่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนจะต้องคงอยู่ตลอดไป ชีวิตนี้ที่ยังคับข้อง

¹ ที.ม.(ไทย) 10/80/50.

ก็เพราะมีทุกข์ที่มีปัญหาคอยรบกวนอยู่ ถ้าดับทุกข์แก้ปัญหาลงแล้ว หรือได้สร้างความสามารถในการดับทุกข์แก้ปัญหาลงพร้อมแล้ว ชีวิตก็จะปลอดโปร่งโล่งเบา พบสุขแท้จริง แต่การดับทุกข์หรือแก้ปัญหานั้น มิใช่ทำด้วยการหลบเลี่ยงปัญหาหรือปิดตาไม่มองทุกข์ ตรงข้ามต้องใช้วิธีรับรู้รู้สึ้นหน้าเผชิญดูมัน การรับรู้รู้สึ้นหน้ามีใช่ หมายความว่า จะเข้าไปแบก ทุกข์ไว้หรือจะให้ตนเป็นทุกข์ แต่เพื่อรู้เท่าทันจะได้แก้ไขกำจัด มันได้ การรู้เท่าทันนี้คือการทำหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้อง ได้แก่ทำปริญญา คือกำหนดรู้ ทำความเข้าใจสภาวะของทุกข์หรือปัญหานั้น ให้รู้ว่าทุกข์นั้นหรือปัญหานั้น ให้รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาของเรานั้นคืออะไรกันแน่ อยู่ที่ไหน มีขอบเขตแคใด เมื่อกำหนดจับทุกข์ได้อย่างนี้ เหมือนแพทย์ตรวจอาการจนรู้โรครู้จุดที่เป็นโรคแล้ว ก็เป็นอันเสร็จหน้าที่ต่อทุกข์ เราไม่มีหน้าที่กำจัดทุกข์หรือละเว้น เพราะทุกข์จะละที่ตัวมันเองไม่ได้ ต้องละที่เหตุของมัน ถ้าจะละทุกข์ที่ตัวทุกข์ก็เหมือนรักษาโรคที่อาการ เช่น ให้ยาระงับอาการไว้ แก้ไขโรคไม่ได้จริงจึงดำเนินการค้นหาสาเหตุต่อไป แพทย์เรียนรู้เกี่ยวกับโรค และต้องเรียนรู้เรื่องราวอันเป็นที่ตั้งแห่งโรคด้วย ฉะนั้นใครจะดับทุกข์เมื่อเรียนรู้ทุกข์ ก็ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รวมถึงสภาวะแห่งสังขารโลกที่เกี่ยวข้องด้วยฉนั้น¹

สรุปว่าทุกข์เป็นสภาพที่คนเราไม่ชอบ พยายามที่จะหลีกเลี่ยงไม่ว่าสมัยใดหรือยุคใด ๆ ก็ตาม ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้พุทธบริษัทได้รู้และเข้าใจทุกข์ว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคน และทรงแนะนำวิธีให้ดับความทุกข์ด้วยตนเอง โดยอาศัยความเห็นที่ถูกต้องตามความจริงของธรรมชาติหรือรู้เท่าทันธรรมดา ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

(2) สมุทัย (the cause of suffering) คือ สิ่งที่ควรกำหนดละ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เกิดจากตัณหา 3 ได้แก่ กามตัณหา (ความอยากในกามคุณ) ภวตัณหา (อยากมีอยากเป็น) และวิภวตัณหา (ความอยากไม่มี ไม่เป็นตามที่มีอยู่เป็นอยู่)

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนเกลียดและกลัวมาก ไม่อยากให้ตนเองต้องประสบกับ สิ่งนั้น และจะมีกี่คน เมื่อพบกับทุกข์หรือปัญหาแล้วสามารถจะกำจัดความทุกข์ได้ด้วยตัวเอง แม้ปัจจุบันคนมักจะอ้างว่าเป็นยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แล้วพยายามจะเอาชนะธรรมชาติต่าง ๆ ได้มากมาย สามารถเดินทางไปยังดวงดาวต่าง ๆ นอกโลกได้ แต่ความวุ่นวายที่เกิดจากความเจริญทางวัตถุต่าง ๆ มีมากมาย เช่น การสื่อสารไร้พรมแดนที่ทั่วโลกติดต่อถึงกันได้เพียงนิ้วมือสัมผัส จากนิยามนี้แสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าทางด้านอิเล็กทรอนิกส์

¹ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 905 - 906.

ความเจริญทั้งหลายเหล่านี้ ทุกคนในยุคนี้ควรจะภาคภูมิใจในผลงานของพวกเขาอย่างยิ่ง แต่ตามสภาพความจริงปรากฏว่าผู้ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดคือเจ้าของลิขสิทธิ์หรือ ผู้ค้นพบเทคโนโลยีเพียงกลุ่มเดียว มิใช่คนทั้งโลก ดังนั้น จึงมีกลุ่มต่าง ๆ พยายามที่จะคิดค้นความรู้ใหม่ ๆ เพียงเพื่อทำให้ตนหรือประเทศของตนได้รับสิทธิประโยชน์ให้มากที่สุด ได้เปรียบผู้อื่นมากที่สุด จึงเป็นเหตุและปัจจัยสำคัญแห่งการแก่งแย่งชิงดีซึ่งเด่นจากความโลภ นำไปสู่ความโกรธ ความพยาบาท ความหลงมัวเมา อาฆาตซึ่งกันและกัน ความไม่รู้เพราะอวิชชาปิดกั้นปัญญา จึงสร้าง ความทุกข์ และความเดือดร้อนให้กับผู้คนในสังคมทั่วโลก คนทั่วโลกยอมรับและบูชาวัตถุมากกว่าคุณธรรม และศีลธรรมหรือจริยธรรมทางศาสนา ประเทศส่วนใหญ่กำลังปฏิเสธศาสนาแต่หันมาชื่นชมวัตถุ คนส่วนใหญ่กำลังหลีกเลี่ยงความถูกต้องหรือกฎธรรมดาของธรรมชาติ แม้แต่วัยรุ่นที่อยู่ในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานต้องตกอยู่ในวังวนแห่งความทุกข์ นักเรียนศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้ได้มาซึ่งเกียรติบัตรหรือวุฒิบัตร เพื่อเป็นฐานของการก้าวไปศึกษาชั้นอุดมศึกษา การแข่งขันทวีความรุนแรงเข้ามายังกระบวนการศึกษาระดับประเทศ นักเรียนต้องแข่งขันกัน

(3) นิโรธ (the cessation of suffering) คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัดมหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สสารอกตณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกยึดม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ คือนิพพาน

(4) มรรค (the path leading to the cessation of suffering) คือปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อ วิริยอัษฎางคิกมรรค (the Noble Eightfold Path) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัช ฌิมาปฏิบัติ แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมมีองค์ 8 นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา