



ปฏิบัติธรรม
(ทำไม?-อย่างไร?)





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

ปฏิบัติธรรม

(ทำไม?-อย่างไร?)



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ธรรมสถาน

สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

"ปฏิบัติธรรม (ทำไม?-อย่างไร?)"

เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

ธรรมสถาน สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จำนวน 4,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารุฒิ.

ปฏิบัติธรรม (ทำไม?-อย่างไร?).— กรุงเทพฯ :

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559.

64 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. 2. การปฏิบัติธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN : 978-616-551-989-2

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล,
รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์, นายกรรชิต จิตระทาน

บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ

ออกแบบปก : นายพงศ์ศักดิ์ สุวรรณมณี

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นายจาตุรนต์ กิตติสุรินทร์ นายมาโนช กลิ่นทรัพย์,
นางนิติพร ไบเตย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-3018

Website : <http://www.dharma-centre.chula.ac.th>

Email : dharma-centre@chula.ac.th

จัดทำโดย : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

ศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผมรู้จักกับศาสตราจารย์สุรพล ไกรสรารุติ มานานมาก ตั้งแต่ท่านเพิ่งจบการศึกษา และมาร่วมงานกัน トラบจนปัจจุบันซึ่งท่านดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านมีความสนใจใฝ่ในธรรม มีความกระตือรือร้นที่จะเผยแพร่ธรรมะอย่างเสมอต้นเสมอปลายมาโดยตลอด ทรรศนะและงานเขียนของท่านจึงมีคุณค่าสมควรแก่การศึกษาและรับมาพิจารณาเพื่อนำไปทดลองปฏิบัติ

สำหรับหนังสือ “ปฏิบัติธรรม (ทำไม?-อย่างไร?)” เล่มนี้ ศาสตราจารย์สุรพลได้เรียบเรียงในลักษณะของปริยัติในปฏิบัติ ที่ได้ผ่านการวิเคราะห์วิจัยและตรวจสอบมาอย่างละเอียดลออ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายและนัยต่าง ๆ ของการปฏิบัติ ทำให้รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอะไร และปฏิบัติอย่างไร ตั้งแต่เบื้องต้นไปจนถึงที่สุดของการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน สามารถใช้หนังสือนี้เป็นแผนที่หรือคู่มือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี

ผมจึงขออนุโมทนา มา ณ ที่นี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์สมกับความตั้งใจของหนังสือเล่มนี้.

คำนิยม

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์
ผู้ช่วยอธิการบดี (กำกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม)

หนังสือเล่มนี้เดิมที ผู้เขียนประสงค์จะใช้ชื่อว่า
“เคล็ดวิธีปฏิบัติธรรม (สำหรับคนช่างสงสัย)”
โดยที่เห็นว่าชาวพุทธจำนวนหนึ่งซึ่งน่าจะเป็นส่วนใหญ่
เมื่อศึกษาพระพุทธศาสนา (ปริยัติ) ไปได้ระยะหนึ่งแล้ว
ย่อมจะมีข้อสงสัยต่างๆ นานา ใครจะหาผู้รู้เพื่อปรึกษาหาคำตอบ
อันเป็นแนวปฏิบัติ นำสู่การประจักษ์เห็นจริงยิ่งขึ้นไป
เภสัชกรสุรพล ไกรสรารุณี ปฏิบัติงานมาหลายปีจนได้เป็น
ผู้อำนวยการ ธรรมสถาน แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ตระหนักถึงความจำเป็นไปดังกล่าว จึงมีจิตกุศล
ใครจะช่วยสร้างความกระจ่างให้แก่สมาชิกรวม
ด้วยความอุตสาหะของท่าน ท่านได้ประมวลหลักธรรม
รวบรวม เรียบเรียง จัดลำดับ เขียนขึ้นใหม่ให้เหมาะแก่
ผู้สนใจพระพุทธศาสนาในกาลปัจจุบัน
เกิดเป็นหนังสือเล่มกะทัดรัด ง่ายแก่การหยิบอ่าน
หวังอย่างยิ่งว่าความพยายามและความตั้งใจดี
ของ เภสัชกรสุรพล ไกรสรารุณี จักยังประโยชน์ให้แก่สาธุชน
ผู้ใคร่ธรรมได้.

10 มกราคม 2559

คำนำ โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล
 ศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 คำนิยม โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์
 ผู้ช่วยอธิการบดี (กำกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม)

● เรื่องที่ควรทราบก่อน	2
◆ เริ่มต้นด้วยการรู้จักแนวการปฏิบัติธรรม 2 รูปแบบ	2
◆ ปฏิบัติธรรม คืออะไร ?	4
◆ จะเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้ง ต้องเข้าใจหลัก สัทธิธรรม 3 (คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ)	4
◆ ทำไมการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงมีเป้าหมาย สูงสุดอยู่ที่ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ ?	7
◆ รุอะไร ? (อริยสัจ 4) จึงทำให้ปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง	7
◆ รุอริยสัจ 4 อย่างไร ? จึงทำให้ปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง	8
◆ ทำไม อริยสัจ 4 จึงนำเสนอในลักษณะแสดงผลก่อนเหตุ และทำไมไม่แสดง “อวิชชา” เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ในอริยสัจ ?	11
◆ ทุกข์ในอริยสัจแตกต่างจากทุกข์ในเวทนา และ ทุกข์ในไตรลักษณ์อย่างไร ?	12
◆ ทำอย่างไร จึงจะเข้าใจ “ต้นหา” ในทุกข์สมุทัย และ “สัมมา” ในอริยมรรคมีองค์ 8 ได้ถูกต้อง	14
◆ รุอริยสัจแล้ว ทำให้เกิดผลอะไร ?	18
➤ (ทำให้รู้ถึง) เส้นทางชีวิตทุกข์ และที่ไม่ทุกข์	19
➤ (ทำให้รู้ถึง) เส้นทางชีวิตในระดับโลกียะและ ในระดับโลกุตตระ	19
➤ รู้ว่าทุกข์ในอริยสัจ มีระดับหยาบและละเอียด ที่จะตองดับไปตามลำดับ	22
➤ รู้ว่าอะไรคือสาเหตุของทุกข์ในอริยสัจในแต่ละระดับ	22

●	เคล็ดวิธีปฏิบัติธรรม	26
◆	การปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8	28
➤	การปฏิบัติสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)	28
➤	การปฏิบัติสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)	32
➤	การปฏิบัติ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)	34
	สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)	
	สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)	
➤	การปฏิบัติ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)	37
	สัมมาสติ (ระลึกชอบ)	
	สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)	
➤	สรุปการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8	42
◆	การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา	43
➤	การจำแนกอริยบุคคลตามหลักไตรสิกขา	45
➤	หลักไตรสิกขาทำให้อะไรถึงการปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับ	46
➤	การปฏิบัติไตรสิกขา ทำให้บรรลุธรรมระดับต่าง ๆ ได้อย่างไร ?	47
	★ การปฏิบัติไตรสิกขา เมื่อศีลสมบูรณ์ ทำให้บรรลุธรรมระดับโสดาบัน และสกทาคามี ได้อย่างไร ?	47
	★ การปฏิบัติไตรสิกขา เมื่อสมาธิสมบูรณ์ ทำให้บรรลุธรรมระดับอนาคามี ได้อย่างไร ?	49
	★ การปฏิบัติไตรสิกขา เมื่อปัญญาสมบูรณ์ ทำให้บรรลุธรรมระดับอรหันต์ ได้อย่างไร ?	52
◆	การปฏิบัติที่เนื่องด้วยสติ	53
●	บทสรุป	55
●	ดรชนี่คนคำ	56
●	รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง	57
●	ท้ายเล่ม โดย นายกรรชิต จิตรระทาน ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม	58

ปฏิบัติธรรม (ทำไม?-อย่างไร?)

ห นังสือ “ปฏิบัติธรรม (ทำไม?-อย่างไร?)” นี้
เรียบเรียงขึ้นด้วยจุดมุ่งหมายที่จะนำเสนอวิธีปฏิบัติ
ธรรมสำหรับผู้ที่เริ่มสนใจในการปฏิบัติธรรม ที่ชอบคิดพิจารณา หรือเป็น
ประเภทช่างสงสัย ชอบซักถามเพื่อทำความเข้าใจ หรือหาคำตอบใน
เรื่องต่าง ๆ ให้เกิดความชัดเจน หรือให้ลงใจพอสมควรก่อน จึงจะมี
ศรัทธาและลงมือปฏิบัติต่อไปอย่างจริงจัง นอกจากนั้นประสงค์จะนำเสนอ
วิธีการปฏิบัติธรรมที่ไม่ยุ่งยาก เข้าใจง่าย และที่สำคัญคือทำให้บุคคล
ผู้เข้าใจสามารถพึ่งตนเองได้มากที่สุด อีกทั้งเป็นวิธีที่สามารถนำมาปฏิบัติ
ควบคู่กันไปกับการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี สำหรับท่านที่ได้
หลักหรือวิธีการปฏิบัติจนเป็นที่มั่นใจแล้ว ก็สามารถอ่านเพื่อประดับความรู้
หรือเป็นตัวอย่างหนึ่งของการศึกษาให้เห็นถึงความพยายามที่จะประยุกต์
เรื่องการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับชีวิตในบริบทปัจจุบัน

เรื่องที่ควรทราบก่อน

ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม ขอนำเสนอแนวการปฏิบัติธรรม ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 รูปแบบใหญ่ ๆ ตามอัธยาศัยของบุคคล เพื่อให้บุคคล ได้ทราบและเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับตนตั้งแต่นั้น ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น และมีความก้าวหน้าได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

เริ่มต้นด้วยการรู้จักแนวการปฏิบัติธรรม 2 รูปแบบ

แนวการปฏิบัติธรรมแบบที่ 1 เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่อาศัย ศรัทธาเป็นต้นนำ การปฏิบัติธรรมในรูปแบบนี้ อิงอาศัยบุคคลที่เป็น อาจารย์หรือผู้นำการปฏิบัติเป็นหลัก มักจะไม่สนใจศึกษาคำสอนที่เป็น คัมภีร์หรือตำราต่าง ๆ เทาใด ไม่ต้องการรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นวิชาการ หรือแม้แต่เรื่องราวที่เป็นผลของการปฏิบัติล่วงหน้า เพราะเกรงว่าความรู้ เหล่านี้ จะมารบกวนการปฏิบัติ ให้มัวแต่ไปกังวลถึงสิ่งที่ยังได้ยินได้ฟังมา และยังอาจเราหรือชักนำไปเกิดการคิดและปรุงแต่งเพื่อที่จะให้บังเกิด ผลตามที่ได้ทราบมานั้น จนทำให้การปฏิบัติถูกบิดเบือนไป ไม่เป็น ธรรมชาติ และกลับกลายเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติได้ การปฏิบัติ ในรูปแบบแรกนี้ จึงเน้นการมอบความไว้วางใจต่อบุคคลผู้ที่นับถือเป็น อาจารย์ และปฏิบัติตามที่อาจารย์สอนโดยเคร่งครัด ซึ่งผู้เป็นอาจารย์ ก็จะช่วยดูแลและอบรมอย่างใกล้ชิด คอยแนะนำวิธีการปฏิบัติเพิ่มเติม ให้ยิ่งขึ้น ๆ ตามลำดับ ให้เหมาะสมกับระดับของการปฏิบัติที่สามารถ ปฏิบัติได้แล้ว

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติในรูปแบบที่ 1 เหมาะสำหรับบุคคลผู้มี

อัยาศัยที่มากด้วยศรัทธา ไม่คอยสนใจในเรื่องของปริยัติ ต้องการลงมือปฏิบัติเลยทีเดียว ซึ่งการปฏิบัติในรูปแบบนี้ จะให้ผลดีและรวดเร็ว หากอาจารย์ที่เป็นผู้นำ เป็นผู้ที่ปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว แต่ในทางตรงกันข้าม หากยังเป็นผู้ปฏิบัติไม่ถูกต้องจริง ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติตามไม่ถูกต้องไปด้วย และทำให้การปฏิบัติไม่บรรลุผล การปฏิบัติในรูปแบบแรกนี้ จึงต้องรู้จักเลือกเฟ้นบุคคลผู้จะขอฝากตัวเป็นศิษย์ให้ดี เพราะเป็นเงื่อนไขสำคัญที่สุดของการปฏิบัติ

แนวการปฏิบัติธรรมแบบที่ 2 เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่อาศัยความรู้ความเข้าใจเป็นหลัก การปฏิบัติในรูปแบบนี้ ก่อนจะลงมือปฏิบัติในเรื่องใด จะมีการให้ความรู้ หรือศึกษาหาความรู้ในเรื่องนั้น ๆ จากคัมภีร์ ตำรา หรือคำสอนของอาจารย์ ฯลฯ ให้มากเพียงพอ จนเกิดความเข้าใจ หรือหายสงสัยในระดับหนึ่งเสียก่อน จึงจะเริ่มลงมือปฏิบัติ และจะอาศัยความรู้ที่เข้าใจเป็นตัวนำทางในการปฏิบัติต่อไป

รูปแบบการปฏิบัติในแบบที่ 2 นี้ เหมาะสำหรับบุคคลผู้มีอัยาศัย ชอบคิดชอบพิจารณา หรือช่างสงสัย บุคคลประเภทนี้ หากไม่ได้รู้หรือเข้าใจในสิ่งที่กระทำก่อนอย่างเพียงพอ จะยังไม่เกิดฉันทะที่จะปฏิบัติ ต่อเมื่อได้รู้เข้าใจชัดเจนพอสมควรแล้ว จึงเกิดความตั้งใจและเต็มใจในการปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัติในรูปแบบที่ 2 จึงไม่อิงหรือขึ้นกับบุคคลผู้เป็นอาจารย์ แต่จะเน้นการพึ่งตนเองหรือพึ่งความรู้ที่ตนได้พินิจพิจารณา จนเข้าใจดีแล้วเป็นหลัก แต่เนื่องจากธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งและละเอียดอ่อนมาก ยากต่อบุคคลที่จะเข้าใจได้ถูกต้อง ดังนั้นโอกาสที่บุคคลจะสามารถรู้เข้าใจธรรมได้ถูกต้องด้วยตนเอง จึงเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ง่าย ๆ แต่หากสามารถทำได้แล้ว ก็จะทำให้บุคคล

สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างอิสระ และพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง

หนังสือนี้เรียบเรียงขึ้นตามรูปแบบการปฏิบัติธรรมในแบบที่ 2 ซึ่งเน้นสำหรับผู้ชอบคิดพิจารณาหรือประเภทช่างสงสัย ด้วยมุ่งหวังที่จะทำความเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรมในประเด็นหลัก ๆ ให้ชัดเจนและเพียงพอ จนคลายสงสัยและไม่ถูกกระทบจากความสงสัยแม้ในประเด็นปลีกย่อยอื่น ๆ อันเป็นเหตุรบกวนหรือขัดขวางการปฏิบัติไม่ให้เกิดความก้าวหน้า ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปด้วยความราบรื่นและบรรลุผลด้วยดี

ปฏิบัติธรรม คืออะไร ?

ประการแรกสุดที่จะต้องรู้และทำความเข้าใจก่อน คือความหมายของคำว่า “ปฏิบัติธรรม” ซึ่งอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย ๆ คือ “การนำธรรมะมาปฏิบัติ” หรือ “นำธรรมะมาใช้ในชีวิตจริง ๆ”

จะเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้ง ต้องเข้าใจหลักสัทธรรม 3 (คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ)

แต่หากจะเข้าใจนัยอันลึกซึ้งของการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น ในที่นี้ขอเสนอให้ทำความเข้าใจในหมวดธรรม คือ “**สัทธรรม 3**” หรือหลักที่เป็นแก่นของการศึกษาและปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ซึ่งจำแนกเป็น **ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ** ก็จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวและความหมายของการปฏิบัติธรรมได้ถ่องแท้ยิ่งขึ้น ในขั้นตอนนี้ จึงขอเชิญชวนให้มารู้จักและทำความเข้าใจในความหมายของขอธรรมทั้ง 3 หัวข้อนี้ ให้ชัดเจนเสียก่อน

คำว่า **ปริยัติ** มาจากภาษาบาลีแยกศัพท์ได้เป็น **ปริ + ยตฺติ**

ปริ แปลว่า **รอบ, ทัว**

ยตฺติ แปลว่า **ศึกษา, เรียนรู้**

ในแง่ของปริยัติจะต้องมีการศึกษาเรียนรู้ให้มาก ให้กว้างขวาง ออกไป ในลักษณะที่มีการแจ่มแจ้ง แตรายละเอียด หรือเชื่อมโยงให้เห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ โดยรอบด้าน และด้วยวิธีของปริยัติตามที่กล่าวนี้จะทำให้เกิดความรอบรู้และแตกฉานในเรื่องของปริยัติ

คำว่า **ปฏิบัติ** มาจากภาษาบาลีแยกศัพท์ได้เป็น **ปฺฏิ + ปตฺติ**

ปฺฏิ แปลว่า **เฉพาะ, จำเพาะลงไป**

ปตฺติ แปลว่า **ดำเนินไป**

ในแง่ของการปฏิบัติ แทนที่จะใช้คำว่า **ปริ** ซึ่งแปลว่า **รอบ, ทัว** กลับใช้คำว่า **ปฺฏิ** ซึ่งแปลว่า **เฉพาะ, จำเพาะลงไป** ดังนั้นเรื่องของการปฏิบัติจึงมีวิธีการกระทำที่แตกต่างออกไปจากวิธีของปริยัติ กล่าวคือจะต้องดำเนินไปในลักษณะจำเพาะเจาะจง ไม่ใช่การแตกหรือกระจายรายละเอียดให้มากออกไป ในทางตรงข้ามจะต้องรู้จักสรุปหรือควมรวมเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย ในห้วงเข้ามา จนเหลือเฉพาะเรื่องที่เป็นหลักการ หรือแก่น หรือที่เป็นหัวใจจริง ๆ จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติให้บังเกิดผลได้จริง เพราะหากยังมีเรื่องราวมากมาย ก็ทำให้ไม่สามารถหรือยากที่จะนำมาปฏิบัติได้

คำว่า **ปฏิเวธ** มาจากภาษาบาลีแยกศัพท์ได้เป็น **ปฺฏิ + เวธ**

ปฺฏิ แปลว่า **เฉพาะ, จำเพาะลงไป**

เวธ แปลว่า **เจาะ, แทะ**

ในแง่ของปฏิเวธ คือการบรรลุผล ก็จะต้องดำเนินไปในลักษณะจำเพาะเจาะจงเช่นเดียวกันกับการปฏิบัติ เพราะเป็นผลสำเร็จที่เกิดขึ้น

จากการปฏิบัติ โดยปฏิเวธจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ ให้มาก ๆ และให้ต่อเนื่อง ก็จะมีบังเกิดเป็นปฏิเวธหรือผลสำเร็จขึ้นมา ในที่สุด

ยกตัวอย่าง คำสอนของพระพุทธเจ้า ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีจำนวนมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ การศึกษาให้รอบรู้คำสอนตามนัยต่าง ๆ ที่ตรัสไว้ นี้คือปริยัติ

แต่เมื่อมาถึงเรื่องของการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรุปคำสอนที่ได้ทรงแสดงไว้ทั้งหมดว่า **“ในกาลก่อนด้วย ในกาลบัดนี้ด้วย เราย่อมบัญญัติทุกข์ และความดับแห่งทุกข์”**¹ จึงทำให้เห็นนัยโดยสรุปของคำสอนที่เป็นปริยัติทั้งหมดได้ว่า ที่แท้คือเรื่องของทุกข์และความดับสิ้นไปของทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแยกแยะออกไปเป็นนัยต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของบุคคลและสถานการณ์ที่แตกต่างกันนั่นเอง เมื่อสรุปสาระคำสอนที่เป็นปริยัติทั้งหมดจนได้ส่วนที่เป็นแก่นแล้ว จึงทำให้รู้ถึงความหมายของการปฏิบัติธรรมได้ชัดเจนว่า **คือวิธีปฏิบัติเพื่อทำให้ทุกข์หมดสิ้นไป หรือไม่ให้มีทุกข์เกิดขึ้นร้อยรัด เสียดวงหรือบิบบั่นชีวิตอีกต่อไป** ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้หลายหมวดธรรม เช่น มรรคมีองค์ 8, ไตรสิกขา, อานาปานสติ 16 ชั้น, สติปัฏฐาน 4, สมถ-วิปัสสนา ฯลฯ หนังสือนี้จะเลือกนำมาอธิบายเฉพาะหมวดธรรมที่ตรัสสอนบ่อยและมาก คือมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขา นอกจากนั้นจะขอเสนอวิธีประยุกต์การปฏิบัติจากหมวดธรรมทั้ง 2 นี้ โดยสรุปให้เหลือเป็นการปฏิบัติ “สติ” เพียงเรื่องเดียว เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้สะดวกยิ่งขึ้น และกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไปด้วย

¹ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 12 ข้อที่ 286

ทำไมการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
จึงมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ ?

ทั้งนี้เพราะ "ทุกข์" เป็นปัญหาสำคัญที่สุด ที่ทำให้มนุษย์ไม่สามารถดำรงอยู่ให้เป็นปกติสุข ให้มีอันต้องถูกบีบคั้น ดิ้นรน กระเสือกกระสนตราบเทาที่ความทุกข์ยังปรากฏอยู่ จนกว่าทุกข์นั้นจะบรรเทาหรือดับลง

หากในธรรมชาติของชีวิต ไม่มี "ทุกข์" เกิดขึ้น

"ธรรม" ก็เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น และบุคคลก็ไม่ต้องมาสนใจ แต่ในความเป็นจริง ทั้งความรู้สึกนึกคิด คำพูดและการกระทำทุกอย่างของบุคคล ย่อมมีผลที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ทั้งสิ้น

"ธรรม" จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ก็เพื่อไม่ให้เกิดผล คือ "ทุกข์" นั่นเอง

หรือมองอีกแง่หนึ่งก็เพราะ "ภาวะความดับทุกข์ หรือไม่มีทุกข์" เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและสูงสุดที่บุคคลควรเข้าถึงหรือได้รับ เพราะไม่ว่าบุคคลจะได้รับหรือบรรลุถึงสิ่งใดก็ตาม หากในภาวะนั้น ความทุกข์ยังสามารถเกิดขึ้นรบกวนหรือบีบคั้นชีวิตได้ ก็ยังไม่ควรกล่าวว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดหรือสูงสุดจริง ลองพิจารณาดูว่าจะมีอะไรที่ดีหรือประเสริฐยิ่งไปกว่าชีวิตที่ไม่มีทุกข์

รู้อะไร ? (รู้อริยสัจ 4) จึงทำให้ปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วโดยสรุปว่า การปฏิบัติธรรม คือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้ทุกข์หมดสิ้นไป ซึ่งในเรื่องทุกข์และความดับสิ้นไปแห่งทุกข์นี้

อันที่จริงคือเรื่อง “อริยสัจ 4” ที่พระพุทธตรัสรู้ ซึ่งในอริยสัจ 4 ได้แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องของทุกข์และความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ พร้อมทั้งสาเหตุและวิธีการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจนและครบถ้วน

ดังนั้น ก่อนที่จะปฏิบัติธรรม จึงควรจะหาความรู้และทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ให้ถูกต้องและเพียงพอเสียก่อน

รู้อริยสัจ 4 อย่างไร ? จึงทำให้ปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอริยสัจ พร้อมทั้งกิจที่ต้องกระทำในอริยสัจ โดยจำแนกเป็น 4 หัวข้อ ในที่นี้ขอยกมากล่าวเฉพาะหัวข้อและสาระที่สำคัญ ๆ โดยย่อ

1. **ทุกข์** อริยสัจ ภาวะของความทุกข์ในอริยสัจ กล่าวโดยสรุปคือ อุปาทานขันธ์ 5 หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 กล่าวคือ รูปขันธ์ (ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย) เวทนาขันธ์ (ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ), สัญญาขันธ์ (ความจำได้และหมายรู้), สังขารขันธ์ (ความคิดปรุงแต่ง) และวิญญาณขันธ์ (ความรู้แจ้งอารมณ์ คือ รูปรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งตอประกาย และสิ่งที่สัมผัสรับรู้ทางใจ) ซึ่งหากประมวลสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นทั้งหมดในชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้น ก็คือเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงรายละเอียดไว้ในอริยสัจ 4 นั้นเอง

ขันธ์ 5 ที่ประกอบอยู่ด้วยความยึดมั่นนี้เอง คือ **ทุกข์** อริยสัจ ที่พระพุทธเจ้ามุ่งหมาย เป็นทุกข์ที่เป็นปัญหาแท้จริงของมนุษย์ เป็นทุกข์ที่มนุษย์หลงปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาเอง และเป็นทุกข์ที่สามารถดับให้หมดสิ้นลงได้อย่างเด็ดขาด มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **กำหนดรู้**

หมายถึงกำหนดรูปร่างสถานะของทุกข์ในอริยสัจให้ถูกต้อง ซึ่งการจะรู้ว่าทุกข์ในอริยสัจเป็นอย่างไรได้อย่างถูกต้องและแท้จริง ผู้เรียบเรียงเห็นว่าจะต้องสามารถแยกแยะได้ถึงความแตกต่างของ ทุกข์ในอริยสัจ กับทุกข์ในเวทนา และทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งจะได้กล่าวถึงเรื่องนี้อีกครั้งในบทต่อไป

ในประเด็นของทุกข์ในอริยสัจ ขอเน้นย้ำเป็นพิเศษว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คือ “อุปาทานชั้น 5” หรือชั้น 5 ที่ประกอบด้วยอุปาทาน ไม่ใช่ “ชั้น 5” (เฉย ๆ) ลำพังเพียง อุปาทาน หรือ ชั้น 5 อย่างไม่อย่างหนึ่งเท่านั้น ยังไม่ถือว่าเป็น อุปาทานชั้น 5 ซึ่งเป็นทุกข์ในอริยสัจ

หากจะเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เปรียบได้กับบุคคลเป็นโรคที่เกิดมาจากเชื้อโรคชนิดหนึ่ง ลำพังเชื้อโรคเพียงอย่างเดียวแต่ยังไม่ได้เข้ามาอยู่ในร่างกาย หรือลำพังร่างกายเพียงอย่างเดียวแต่ยังไม่ติดเชื้อโรค ก็ไม่ถือว่าเป็นโรคแต่อย่างใด ต่อเมื่อมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย บุคคลจึงได้ชื่อว่าเป็นโรคนั้น ๆ โดยอาการของโรคไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวเชื้อโรค แต่มาปรากฏที่ร่างกาย ในกรณีนี้ เปรียบร่างกายที่เป็นปกติได้กับ “ชั้น 5”, ตัวเชื้อโรคเปรียบได้กับ “อุปาทาน” ส่วนร่างกายที่เกิดโรคเปรียบได้กับ “อุปาทานชั้น 5” โดยตัวชั้นที่มีอุปาทานนั่นเองที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คือ “ทุกข์ในอริยสัจ”

2. **ทุกข์สมุทัยอริยสัจ** สาเหตุแห่งทุกข์ คือ **ตัณหา** หรือ **ความทะยานอยาก** มีกิจที่ต้องกระทำคือ **ให้ละ** การจะรู้ว่าทุกข์สมุทัยในอริยสัจเป็นอย่างไรได้อย่างถูกต้องและแท้จริง จำเป็นต้องรู้และเข้าใจว่าอะไรคือความต้องการที่แท้จริงของชีวิต อย่างที่ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Need” เพราะในตัวของชีวิตเองก็มีความต้องการโดยธรรมชาติ จึงจะทำให้รู้จักและสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือความต้องการที่เป็นตัณหาหรือความทะยานอยาก ซึ่งเป็นความต้องการที่บุคคลเข้าใจผิดไปเอง

หรือใส่ลงไปให้กับตัวชีวิตเอง อย่างที่ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Want” ทั้ง ๆ ที่ธรรมชาติของชีวิตแท้ ๆ ไม่ได้มีความต้องการชนิดนี้เลย ซึ่งจะได้อธิบายให้ชัดเจนยิ่งขึ้นต่อไป

3. **ทุกข์นิโรธอริยสัง** ภาวะที่ไม่มีทุกข์ในอริยสัง หรือภาวะที่ต้นเหตุดับสิ้นไป มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ทำให้แจ้ง** หรือทำให้ปรากฏ คำว่า “ทำให้แจ้ง” นี้ มีความหมายพิเศษที่จะต้องทำความเข้าใจให้ดี กล่าวคือ ไม่ใช่ภาวะที่บุคคลจะสร้างหรือปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา และก็ไม่ใช่การเข้าถึงทุกข์ที่มีอยู่แล้ว ดังเช่นบุคคลที่ต้องการเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางอันใดอันหนึ่งที่มีอยู่แล้ว และเมื่อเดินทางไปถึงก็ได้ชื่อว่าเข้าถึง แต่เรื่องของทุกข์นิโรธอริยสังมีความแตกต่างออกไปเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ภาวะของทุกข์นิโรธอริยสังจะปรากฏขึ้น หรือจะแจ้งออกมาให้รับรู้ ต่อเมื่อหรือในขณะที่ต้นเหตุได้ถูกกระทำจนหมดสิ้นไปแล้ว

4. **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง** คือข้อปฏิบัติให้บรรลु ภาวะที่ไม่มีทุกข์ในอริยสัง คือการปฏิบัติถูกต้องใน **อริยมรรคมีองค์ 8** ซึ่งมี 8 หัวข้อธรรม คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ), สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (ความระลึกชอบ), และสัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) หรือกล่าวโดยสรุปคือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องในทุก ๆ ด้านของชีวิต (สัมมา แปลว่าความถูกต้อง) มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ให้เจริญ** หรือฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดขึ้น

การปฏิบัติ อริยมรรคมีองค์ 8 จะมีผลทำให้ ต้นเหตุ หรือ

ความทะยานอยากหมดสิ้นไป เมื่อตัณหาซึ่งเป็นเหตุแห่ง
ทุกข์ในอริยสัจหมดสิ้นไป ทุกข์ในอริยสัจ ก็พลอยหมดสิ้นไปด้วย
ภาวะของทุกขนิโรธ ก็จะปรากฏออกมาให้ประจักษ์

ทำไม อริยสัจ 4 จึงนำเสนอในลักษณะแสดงผลก่อนเหตุ
และทำไมไม่แสดง “อวิชชา” เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ในอริยสัจ ?

มาถึงตรงนี้อาจจะมีท่านผู้อ่านบางท่านเกิดความสงสัยขึ้นมา
ว่า ทำไมการแสดงอริยสัจ 4 พระพุทธเจ้าจึงตรัสในส่วนที่เป็นผลก่อน
แล้วจึงมาตรัสถึงเหตุ ทำไมไม่ตรัสแสดงเหตุก่อนแล้วจึงแสดงผลที่จะ
เกิดตามมา

ในที่นี้ขออธิบายว่า โดยหลักธรรมดาแล้ว การจะแสวงหาว่า
อะไรที่เป็นสาเหตุจะต้องมีเรื่องหรือปัญหา หรือประเด็นอันใดอันหนึ่ง
เป็นตัวตั้งเสียก่อน หากไม่มีประเด็นที่เป็นตัวตั้งก่อนแล้ว จะเกิดการ
แสวงหาสาเหตุได้อย่างไร ? ดังนั้นในอริยสัจ 4 จึงแสดงประเด็นของ
ปัญหาขึ้นก่อน ว่าเป็น “ทุกข์อริยสัจ” จากนั้นจึงได้แสดงถึงสาเหตุเป็นลำดับ
ต่อมาว่าเป็น “ตัณหา”

ในส่วนของ “นิโรธ” ที่เป็นผลนั้น ที่ต้องแสดงไว้ก่อน “มรรค” ที่
เป็นเหตุ นั้น มีเหตุผลคล้ายกัน คือ จะต้องรู้เป้าหมายของการปฏิบัติ
ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเสียก่อน การปฏิบัติในเรื่อง “มรรค” จึงจะ
ไม่ผิดพลาดหรือเขวไปที่อื่น เปรียบได้กับการเดินทางของบุคคล จะต้อง
กำหนดสถานที่ที่เป็นเป้าหมายไว้ก่อน เส้นทางการเดินทางจึงจะเกิดขึ้น
เช่น จะไปจังหวัดเชียงใหม่ กับจะไปจังหวัดอุดรธานี เส้นทาง
การเดินทางของบุคคลย่อมแตกต่างกัน

สำหรับเรื่องสาเหตุแห่งทุกข์ ที่อริยสัจแสดงไว้ก็คือ “ตัณหา” ไม่ได้แสดงไว้คือ “อวิชชา” (ในปฏิจจสมุปบาทได้แสดงว่าอวิชชาเป็นสาเหตุอันดับต้นที่ทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจ และเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งให้เกิดตัณหาในลำดับต่อมาด้วย) ก็เพราะเมื่อเกิดตัณหาแล้ว กระแสปฏิจจสมุปบาทจะต้องปรุงแต่งต่อไปจนจบกระบวนการ เป็น อุปาทาน --> ภพ -->ชาติ ชรามรณะ หรืออุปาทานขั้นที่เป็นทุกข์ในอริยสัจในที่สุด อย่างแน่นอน ไม่สามารถหยุดยั้งได้ แต่ในกระแสปฏิจจสมุปบาทที่เริ่มจากอวิชชา เมื่อปรุงแต่งมาถึงผัสสะหรือเวทนา หากมีสติตรงผัสสะก็สามารถกั้นกระแสปฏิจจสมุปบาทไม่ให้เกิดตัณหาต่อไปได้ ดังนั้นการเริ่มต้นที่อวิชชานั้น ไม่แน่ว่าจะปรุงแต่งไปจนถึงตัณหาหรือไม่ ซึ่งหากปรุงแต่งไปไม่ถึงตัณหาแล้ว อุปาทานขั้นหรือทุกข์ในอริยสัจก็จะยังไม่เกิดขึ้น ดังนั้น จึงถูกต้องแล้วที่ในอริยสัจ 4 แสดงตัณหาว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ไม่ได้แสดงว่าอวิชชาเป็นเหตุแห่งทุกข์

ทุกข์ในอริยสัจ แตกต่างจากทุกข์ในเวทนา และทุกข์ในไตรลักษณ์ อย่างไร ?

ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ผ่านมาว่า การจะเข้าใจความหมายของทุกข์ในอริยสัจ ได้ถูกต้องและถ่องแท้ บุคคลต้องสามารถจำแนกถึงความแตกต่าง ๆ ของคำ 3 คำที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งมีความหมายเป็นคนละอย่างกัน แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ได้แก่คำว่า ทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ในเวทนา และทุกข์ในไตรลักษณ์ ในบทนี้จึงขอนำคำทั้ง 3 ดังกล่าวมาอธิบายเพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้การปฏิบัติเป็นไป

โดยถูกต้อง และได้รับผลที่เป็นจุดมุ่งหมายตรงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างแท้จริง

● **ทุกข์ในอริยสัจ** เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 เป็นทุกข์ที่บุคคลปรุงแต่งให้เกิดขึ้นเอง ดังที่ได้อธิบายในบทที่แล้ว เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งของจิตที่ยึดมั่นต้องการให้สิ่งที่ยึดมั่นนั้นดำรงอยู่ในสภาพอย่างที่ต้องการตลอดไป (**นิจจัง**) ไม่ให้เปลี่ยนสภาพไปเป็นอย่างอื่น (**สุขัง**) และให้เป็นไปตามอำนาจการบังคับของตน (**อัตตา**) ซึ่งไปขัดแย้งกับความจริงของธรรมชาติที่ว่า สิ่งต่าง ๆ ล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย (**อนิจจัง**) อยู่ในสภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (**ทุกขัง**) และไม่อยู่ในอำนาจการบังคับของใคร (**อนัตตา**)

เมื่อมีความขัดแย้งของจิตที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ กับความจริงที่เป็นอยู่ จะทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้น

ทุกข์ในอริยสัจนี้เป็นทุกข์ที่เป็นปัญหาแท้จริงซึ่งเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งไปเองของบุคคล เป็นทุกข์ที่สามารถดับให้หมดสิ้นได้อย่างเด็ดขาด ด้วยการดับอุปาทานหรือตัดทอนให้หมดสิ้นไป

● **ทุกข์ในเวทนา** เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันของอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก หรือกล่าวได้ว่าเป็นรสชาติที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ในกรณีของทุกข์เวทนานั้น บุคคลสามารถดับได้เฉพาะทุกข์เวทนาทางใจเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์เวทนาทางกายให้หมดสิ้น ได้เลย เพราะเป็นทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นจากประสาททางกายไปสัมผัสรับรู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมที่อยู่ภายนอก มีกลไกการเกิดขึ้นเหมือนกันทุกคน เช่น มีอตุกมิตบาด จะรู้สึกเจ็บเสมอเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นปุถุชนหรือพระอรหันต์ก็ตาม

● **ทุกข์ในไตรลักษณ์** เป็นสามัญลักษณะประการหนึ่งในสามของสิ่งที่เป็นสังขารธรรมหรือสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า **ทุกข์** เป็นทุกข์ในความหมายว่า ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นกฎธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลต้องรู้จักและเข้าถึง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือนำไปดับทุกข์ในอริยสัจโดยเฉพาะ

ความสัมพันธ์ของทุกข์ทั้ง 3 ประเภท อาจแสดงให้เห็นได้ดังนี้ เพราะไม่รู้จักความจริงว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไปหลงและยึดมั่นในเวทนาที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ โดยอยากให้เวทนาทั้งหลายเป็นไปดั่งใจ (นิจจัง สุขัง อัตตา) เมื่อเกิดความขัดแย้งกันของสิ่งที่ยึดมั่นอยู่ในใจกับความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้น

ทำอย่างไร

จึงจะเข้าใจ “ตัณหา” ในทุกขสมุทัย

และ “สัมมา” ในอริยมรรคมีองค์ 8 ได้ถูกต้อง ?

เมื่อเข้าใจทุกข์ในอริยสัจชัดเจนแล้ว ประเด็นเบื้องต้นที่จะต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนต่อไป คือ “ตัณหา” หรือความทะยานอยากที่เป็นสมุทัย และ “สัมมา” หรือความถูกต้องในองค์มรรคทั้ง 8 คืออะไร? และมีอะไรเป็นเครื่องวินิจฉัยหรือตัดสินว่า ความเข้าใจนั้น ๆ ถูกต้องดีแล้ว

การจะรู้ว่าอะไรคือ “ตัณหา” และอะไรคือ “สัมมา” ขอเสนอว่า บุคคลไม่สามารถหาคำตอบด้วยการใช้ความคิด หรือใช้กรอบของทฤษฎีต่าง ๆ มาอธิบาย แต่คำตอบนั้นมียู่แล้วพร้อมมูลในตัวธรรมชาติของ

ชีวิตเอง กล่าวคือ **ตัวธรรมชาติของชีวิตทั้งกายและจิตนั่นเอง** กำลังป่าวประกาศคำตอบนั้นอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มนุษย์เราอาจจะไม่ได้สังเกตและเฝ้าดูอย่างเพียงพอ หรือมัวแต่ไปสังเกตที่อื่น จึงไม่พบคำตอบที่มาจากตัวธรรมชาติแท้ๆ

เพื่อให้การสังเกตและเฝ้าดูเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และตรงเป้าหมาย ในที่นี้ ขอเสนอให้สังเกตและเฝ้าดูในแง่มุมที่ว่า **ชีวิตคืออะไร ? ต้องการอะไร ? เพื่ออะไร ?** และเนื่องจากชีวิตมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 2 ส่วน คือ กายกับจิต ดังนั้น จึงขอให้สังเกตและเฝ้าดูว่า

กาย คืออะไร?...ต้องการอะไร?.....เพื่ออะไร?

จิต คืออะไร?...ต้องการอะไร?.....เพื่ออะไร?

เริ่มจากชีวิตในส่วนกายก่อน

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ธรรมชาติของกาย มีส่วนที่แข็ง ส่วนที่เหลว ส่วนที่เคลื่อนไหวลอยไปมาได้ และส่วนที่ร้อน-เย็น ซึ่งในภาษาธรรมะเรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

ธรรมชาติของชีวิตฝ่ายกาย ก็คือ การประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง 4 นี้เอง

ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการไหม?

เราย่อมสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการตามธรรมชาติแน่นอน กล่าวโดยสรุปคือ **ต้องการธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ** จากธรรมชาติภายนอกซึ่งอยู่ในรูปของปัจจัย 4 (อาหาร , เครื่องนุ่งห่ม , ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) โดยไม่ได้จำกัดว่าจะต้องเป็นอะไรหรืออยู่ในรูปแบบใด ขอแต่เพียงไม่เป็นพิษหรือก่อโทษให้เกิดขึ้นต่อกายเท่านั้น

เพื่ออะไร?

เพื่อหล่อเลี้ยงและค้ำจุนชีวิตฝ่ายกายให้สามารถดำรงอยู่ และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ เพราะหากชีวิตฝ่ายกายไม่ได้รับปัจจัย 4 จากธรรมชาติภายนอกแล้ว ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้

ในส่วนของชีวิตฝ่ายจิตบ้าง

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ในตัวชีวิตยังมีธรรมชาติอีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ที่สามารถรู้สิ่งต่างๆ ได้ ธรรมชาติรู้ นี้ ก็คือ “จิต” นั่นเอง

จิต เป็น ธรรมชาติรู้

ธรรมชาติรู้ นี้ มีความต้องการแท้ๆ ตามธรรมชาติ เช่นเดียวกันกับชีวิตฝ่ายกายที่กล่าวไปแล้วข้างต้นไหม ?

คำตอบในที่นี้คือ มี ; แต่จะคืออะไรนั้น อาจสังเกตได้ยากกว่าชีวิตในฝ่ายกาย

ในที่นี้จะขอกล่าวโดยสรุปเลยว่า เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้ ดังนั้นสิ่งที่จิตต้องการ ก็คือ ปัญญา หรือความรู้ที่ถูกต้อง

เพื่ออะไร?

เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวเอง เพราะตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็ยังมีอันพันพัวจิตให้ดิ้นรนด้วยความงุนงงสงสัย ไม่สามารถสงบนิ่ง เป็นปกติได้

ตัวอย่างในชีวิตจริงที่ทุกคนคงเคยประสบมาแล้ว คือในยามที่มีปัญหาทำให้เกิดความกังวลหรือหนักใจในเรื่องใดก็ตาม ตราบใดที่จิตยังไม่รู้ว่าเป็นอะไร ยังมองไม่เห็นทางออก หรือไม่รู้คำตอบในการ

แก้ปัญหาที่นั่น จิตก็จะยังทุกข์และกังวลอยู่ตรงนั้น แต่ในขณะที่ได้เห็น ทางออกและรู้คำตอบในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ จิตจะเกิดภาวะโล่งใจ อย่างที่มีคำกล่าวที่ว่า เหมือนยกภูเขาออกจากอก นีโยมเป็นเครื่องแสดง ว่า สิ่งที่ต้องการจริง ๆ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง

หรือหากจะพิจารณาจากพุทธประวัติ ซึ่งมีเรื่องกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีนานถึง 4 อสงไขยกับแสนกัป หลังจากที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าที่บังกร ที่ทรงบำเพ็ญมาทั้งหมด ต้องการอะไร ? คำตอบ คือ ต้องการโพธิญาณ หรือการตรัสรู้ รู้แจ้ง เห็นจริงในสรรพสิ่ง นีโยมเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนว่า สิ่งที่ต้องการ ตามธรรมชาติแท้ ๆ คือ ความรู้แจ้ง หรือ ความรู้ที่ถูกต้อง

การสังเกตและแผ่ดูชีวิตฝ่ายกายและฝ่ายจิตดังที่กล่าวมา จะทำให้รู้และเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของชีวิต อย่างที่เรียกว่า Need ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถแยกแยะได้ว่าความต้องการอย่างใด ที่เป็น **ตัณหา** อย่างที่เรียกว่า Want ซึ่งเป็นความต้องการที่บุคคลเข้าใจ ผิดไปเอง หรือใส่ลงไปให้กับตัวชีวิตเอง ทั้ง ๆ ที่ธรรมชาติของชีวิตแท้ ๆ ไม่ได้มีความต้องการนี้เลย

และเมื่อเข้าใจถูกต้องในประเด็นที่ว่า ชีวิตคืออะไร ? ต้องการอะไร ? เพื่ออะไร ? จะทำให้บุคคลมีความเข้าใจพื้นฐานที่ถูกต้อง เป็น สัมมาในอริยมรรค มีองค์ 8 เพราะรู้ถูกต้องถึงธรรมชาติของชีวิต (=ชีวิต คืออะไร ?) สิ่งที่ต้องกระทำในชีวิต (=ต้องการอะไร ?) และเป้าหมาย หรืออุดมคติที่ถูกต้องของการมีชีวิต (=เพื่ออะไร ?) ซึ่งจะเป็นฐานข้อมูล สำคัญที่ทำให้วินิจฉัยความเป็น สัมมา ในอริยมรรค มีองค์ 8 ทั้งหมด ต่อไปได้ง่ายขึ้น

รู้ริยสัจแล้ว ทำให้เกิดผลอะไร ?

การบรรยายละเอียดของ อริยสัจ 4 ว่ามีขอธรรม 4 ข้อ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค** มีประโยชน์อะไร ? หรือนำไปสู่อะไร ?

คำตอบ คือ นำไปสู่การเห็นเส้นทางการดำเนินชีวิตทั้งหมด ทั้งสิ้นของมนุษย์ อันที่จริงรวมไปถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลายด้วย แต่ในที่นี้จะกล่าวเน้นเฉพาะในบริบทของมนุษย์เพียงอย่างเดียว

อธิบายว่า นอกจากพระพุทธเจ้าจะตรัสแสดงอริยสัจ 4 ทั้ง 4 หัวข้อแล้ว ยังได้แสดงความสัมพันธ์ของขอธรรมทั้ง 4 ไว้อีกว่า

ทุกข์เป็นผล มาจากเหตุ คือ สมุทัย

นิโรธเป็นผล มาจากเหตุ คือ มรรค

ทำให้สามารถสรุปให้เห็นเส้นทางการดำเนินชีวิตทั้งหมดของมนุษย์ได้ว่า มี 2 เส้นทางใหญ่ ๆ คือ **เส้นทางชีวิตทุกข์ (=ทุกข์ - สมุทัย)** และ **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์ (=นิโรธ - มรรค)** หรือจำแนกอีกนัยหนึ่งว่า **เส้นทางชีวิตในระดับโลกียะ (=ทุกข์ - สมุทัย)** และ **เส้นทางชีวิตในระดับโลกุตตระ (=นิโรธ - มรรค)**

อริยสัจ 4 จึงเป็นเสมือนแผนที่ชีวิตของมนุษย์ ที่ทำให้รู้เส้นทางชีวิตทั้งที่ถูกและผิด ตลอดจนจบเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต จึงทำให้ผู้รู้เข้าใจในอริยสัจ 4 มีความมั่นใจและอุ่งใจในการดำเนินชีวิต เปรียบได้กับการเดินทางของบุคคลทั่วไป ที่ไปในสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน ระหว่างบุคคลที่มีกับบุคคลที่ไม่มีแผนที่เส้นทางในการเดินทางติดตัวไป ย่อมให้ความรู้สึกและให้ผลในการเดินทางที่แตกต่างกันมาก

(ทำให้รู้ถึง) เส้นทางชีวิตทุกข์ และที่ไม่ทุกข์

ต่อจากนี้ จะได้อธิบายรายละเอียดของเส้นทางชีวิตตามที่ได้จำแนกไว้ในบทที่แล้วโดยสังเขป ซึ่งมี 2 นัยใหญ่ ๆ คือ เส้นทางชีวิตทุกข์ - ที่ไม่ทุกข์ กับเส้นทางชีวิตในระดับโลกียะ - โลกุตตระ

1. **เส้นทางชีวิตทุกข์ (ทุกข์ - สมุทัย)** เป็นเส้นทางดำเนินชีวิตที่เอาความต้องการของตนหรือตัวตน (=ตัณหา) เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต จึงทำให้มีพื้นฐานของชีวิตที่จะก่อให้เกิดทุกข์ในอริยสัจ ซึ่งเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งของความอยากและความยึดมั่นที่อยู่ใจกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ได้ง่ายและตลอดเวลา ซึ่งจะทุกข์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความหยาบ - ละเอียด และปริมาณ - คุณภาพของตัณหาที่มีอยู่เป็นสำคัญ

2. **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์ (นิโรธ - มรรค)** เป็นเส้นทางดำเนินชีวิตที่เอาความถูกต้อง เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต (=อริยมรรคมีองค์ 8 ทุกองค์ขึ้นต้นด้วย สัมมา ซึ่งแปลว่าความถูกต้อง) จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่มีความขัดแย้งกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และไม่ทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้น

(ทำให้รู้ถึง) เส้นทางชีวิตในระดับโลกียะ และในระดับโลกุตตระ

สำหรับ เส้นทางชีวิตในระดับโลกียะ และในระดับโลกุตตระ อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

1. **เส้นทางชีวิตในระดับโลกียะ** เป็นเส้นทางชีวิตที่เป็นไปตามวิสัยโลก โลกียะแปลว่าวิสัยโลก เป็นเส้นทางชีวิตเดียวกันกับเส้นทางชีวิตทุกข์ ซึ่งมีตัณหาเป็นตัวนำในการดำเนินชีวิต เป็นเส้นทาง

ชีวิตที่มีความมุ่งหวังหรือต้องการในสิ่งที่จิตรับรู้ ชีวิตในระดับนี้จึงขึ้น ๆ ลง ๆ ไปตามสิ่งที่จิตรับรู้ กล่าวคือเมื่อรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่น่ายินดีพอใจ จิตจะรู้สึกยินดีพอใจ แต่หากรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดีไม่น่าพอใจ จิตก็จะรู้สึกไม่น่ายินดีไม่พอใจไปด้วย จิตถูกกระทำให้ ขึ้น ๆ ลง ๆ ฟู ๆ แสบ ๆ อยู่ตลอดเวลา

เส้นทางชีวิตในระดับโลกียะยังจำแนกเป็นระดับหยาบและละเอียด ตามสิ่งที่จิตเห็นว่าน่ายินดีหรือไม่ยินดี และคุณภาพของจิตที่เข้าไปรับรู้หรือเกี่ยวของด้วย

สำหรับ สิ่งต่าง ๆ ที่จิตรับรู้แล้วมีผลทำให้จิตพอใจและไม่พอใจ จำแนกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือสิ่งที่ป็นรูปธรรม หรือสิ่งที่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย และสิ่งที่ป็นนามธรรม หรือสิ่งที่ไม่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย

กรณีสิ่งที่จิตรับรู้เป็นรูปธรรม หรือที่เนื่องด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย

- หากเข้าไปเกี่ยวของด้วยจิตที่ประกอบอยู่ด้วยความโลภ จะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **เปรต**

- หากเข้าไปเกี่ยวของด้วยจิตที่ประกอบอยู่ด้วยความโกรธ จะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **สัตว์นรก**

- หากเข้าไปเกี่ยวของด้วยจิตที่ประกอบอยู่ด้วยความหลง จะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **สัตว์เดรัจฉาน**

- หากเข้าไปเกี่ยวของด้วยจิตที่ประกอบอยู่ด้วยความกลัว จะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **อสุรกาย**

- หากเข้าไปเกี่ยวของด้วยจิตที่ประกอบอยู่ด้วย**ศีล 5** จะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **มนุษย์**

- หากเข้าไปเกี่ยวข้องกับจิตที่ประกอบอยู่ด้วย **หิริ-โอตต** ปะจะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **เทวดา**

กรณีสิ่งที่จิตรับรู้เป็นนามธรรม หรือที่ไม่เนื่องด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่อกาย หรือภาวะที่เป็นสมาธิ

- หากเข้าไปเกี่ยวข้องกับจิตที่ประกอบอยู่ด้วย **สมาธิ** ในระดับรูปฌาน จะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **รูปพรหม**

- หากเข้าไปเกี่ยวข้องกับจิตที่ประกอบอยู่ด้วย **สมาธิ** ในระดับอรูปฌาน จะนำไปสู่ชีวิตในระดับโลกียะที่เรียกว่า **อรูปพรหม**

กล่าวโดยสรุป ภาวะชีวิตในระดับโลกียะ ก็คือภาวะของจิตที่มีความติดยึดต่อสิ่งต่างๆ ที่จิตรับรู้ โดยเวียนว่ายอยู่ใน 31 ภพภูมิ นั้นเอง

2. **เส้นทางชีวิตในระดับโลกุตตระ** เป็นเส้นทางชีวิตที่อยู่เหนือวิสัยโลก โลกุตตระแปลว่าเหนือวิสัยโลก เป็นเส้นทางชีวิตเดียวกันกับ **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์** บนเส้นทางชีวิตในระดับโลกุตตระนี้ไม่ได้มุ่งหวังสิ่งใด ๆ ที่จิตรับรู้ แต่มีเป้าหมายต้องการฝึกฝนจิตให้มีที่รับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง จนไม่มีสิ่งใดที่จิตรับรู้แล้ว จะสามารถมีอิทธิพลครอบงำ รอยรัศมี เสียดแทง หรือทำให้จิตของบุคคลเกิดความหวั่นไหว ชื่น ๆ ลง ๆ หรือ พู ๆ แพบ ๆ หรือทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจจขึ้นได้ เป็นจิตที่ไม่มีอะไรที่จะสามารถทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจจได้อีกต่อไป

ภาวะชีวิตในระดับโลกุตตระ จำแนกได้เป็น 4 ระดับ ตามระดับของจิตที่สามารถฝึกฝนปฏิบัติจนอยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งต่าง ๆ ได้ กล่าวคือระดับโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ ซึ่งจะได้แสดงความหมายโดยละเอียดในบทต่อไป

หรือมองในแง่มุมตรงข้ามกับเส้นทางชีวิตในระดับโลกียะ เส้น

ทางชีวิตในระดับโลกุตตระไม่ได้เป็นไปเพื่อการเวียนว่ายอยู่ใน 31 ภพภูมิ แต่เป็นเส้นทางชีวิตที่มุ่งละหรือดับการเวียนว่ายใน 31 ภพภูมิ กล่าวคือ

- พระโสดาบันและพระสกทาคามี เป็นผู้ละการเวียนว่ายในอบายภูมิ 4 (คือ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน) ได้อย่างเด็ดขาด
- พระอนาคามี เป็นผู้ละการเวียนว่ายเพิ่มขึ้นในกามภพทั้งหมด (คือมนุษย์ และเทวดา) ได้อย่างเด็ดขาด
- พระอรหันต์ เป็นผู้ละการเวียนว่ายเพิ่มขึ้นในรูปภพและอรูปภพทั้งหมด (คือรูปพรหม และอรูปพรหม) ได้อย่างเด็ดขาด

รู้ว่าทุกข์ในอริยสัจ มีระดับหยาบและละเอียด ที่จะต้องดับไปตามลำดับ

การจะปฏิบัติต่ออริยสัจได้ถูกต้อง ยังต้องรู้ว่าทุกข์ในอริยสัจมีระดับหยาบและละเอียดที่จะต้องละหรือดับไปตามลำดับ เพราะหากไม่รู้ในเรื่องนี้ จะทำให้บุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้อง ทุกข์ในระดับหยาบที่ควรดับก่อน ก็ไม่ได้ทำ แต่มุ่งจะไปดับทุกข์ในระดับละเอียดเลยทีเดียว ทั้งที่ยังมีพื้นฐานไม่เพียงพอ จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่บรรลุผล และไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ในบทความต่อไปนี้จะขออธิบายระดับของทุกข์ในอริยสัจที่จะต้องทำให้หมดสิ้นไปตามลำดับ

รู้ว่าอะไรคือสาเหตุของทุกข์ในอริยสัจในแต่ละระดับ

การรู้ว่าทุกข์ในอริยสัจ คืออุปาทานขั้น 5 ทำให้รู้ถึงระดับความหยาบและละเอียดของความทุกข์ที่เป็นไปตามลำดับ โดยพิจารณาจากอุปาทาน ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจ

พระพุทธเจ้าตรัสจำแนกอุปาทาน เป็น 4 ประเภท คือ

1. **กามอุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่ น่าพอใจ

2. **ทิฏฐุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยความเห็นผิด โดยเฉพาะในเรื่องของชีวิต และเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

3. **สีลัพพตอุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยศีลและพรต โดยเชื่อว่าด้วยเพียงการกระทำตามศีลและพรตบางอย่าง จะทำให้บรรลุสิ่งสูงสุด

4. **อัตตวาทุอุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยความรู้สึกที่เป็นตัวตน หรือความรู้สึกว่า “เรา” โดยมุ่งหวังทำให้ตัวตนได้บรรลุในสิ่งที่ดีที่สุด ประเสริฐสูงสุด

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสถึงการละอุปาทานที่เป็นไปตามลำดับ แต่ได้แสดงไว้ชัดในเรื่องของสังโยชน์ 10 ซึ่งทำให้เห็นถึงการละสังโยชน์จากระดับหยาบไปจนถึงระดับละเอียด และทำให้บุคคลบรรลุความเป็นพระอรหันต์บุคคลไปตามลำดับ ดังนั้น จึงเห็นว่าควรรำเรื่องของ**สังโยชน์** มาแสดงไว้เพื่อประโยชน์แก่การพิจารณาในที่นี้ด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสจำแนกสังโยชน์ เป็น 10 ประเภท คือ

1. **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นผิดว่าเป็นตัวของตน

2. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย หรือความลังเลสงสัยในชีวิต หรือขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

3. **สีลัพพตปรามาส** ความถ้อยมั่นในศีลและพรตอย่างมงาย

4. **กามราคะ** ความกำหนัดในกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกายที่น่ารัก น่าพอใจ

5. **ปฏิษะ** ความหงุดหงิดขัดเคือง
6. **รูปราคะ** ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน
7. **อรุปราคะ** ความติดใจในอารมณ์แห่งอรุฌาน
8. **มานะ** ความสำคัญตนด้วยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น
9. **อุทถัจจะ** ความฟุ้งซ่าน
10. **อวิชชา** ความไม่รู้ในอริยสัจ

เมื่อรู้จักวาสังโยชน์ 10 คืออะไร จะทำให้เข้าใจความทุกข์ในอริยสัจ ซึ่งจำแนกเป็น 4 ระดับได้ง่ายยิ่งขึ้น ดังนี้

ทุกข์ในอริยสัจระดับที่ 1 เป็นทุกข์ลำดับแรกที่จะทำให้หมดสิ้นไปได้ก่อน คือทุกข์ที่เนื่องด้วยสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส เป็นทุกข์ที่เกิดจากความเห็นผิดในเรื่องชีวิตว่า “เป็นตัวตน” หรือ “มีตัวตน” ความเห็นผิดนี้ทำให้มีท่าทีในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างผิด ๆ คือต้องการบังคับสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่ตัวตนต้องการ แต่เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ ไม่ได้ขึ้นกับความต้องการของใคร ชีวิตที่มีความเห็นผิดจึงเป็นต้นธารของการเกิดขึ้นของทุกข์ในอริยสัจ ซึ่งเป็นทุกข์ที่เกิดจากความขัดแย้งดังที่ได้อธิบายไปแล้ว และผลของความขัดแย้งนี้เอง ทำให้จิตเกิดความลังเลสงสัยรบกวนจิตอยู่ตลอดเวลาว่า ทำไมสิ่งต่าง ๆ จึงไม่เป็นไปดังที่จิตต้องการ และเพื่อระงับความรู้สึกที่รบกวนดังกล่าว จึงทำให้บุคคลแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยว ซึ่งมักจะได้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เชื่อว่ามีอำนาจดลบันดาลหรือให้ความคุ้มครอง เรียกบุคคลที่สามารถดับทุกข์ในระดับนี้ได้อย่างเด็ดขาดว่า **พระโสดาบัน**

ทุกข์ในอริยสัจระดับที่ 2 มีนัยเช่นเดียวกันกับในระดับที่ 1 แต่สามารถทำให้กิเลสคือ ราคะ โทสะ และโมหะ เบาลงลงไปอีก เรียกบุคคลในระดับนี้ว่า **พระสกทาคามี**

ทุกข์ในอริยสัจระดับที่ 3 เป็นทุกข์ที่เนื่องด้วยกามราคะและ
ปฏิบัติ หรืออาจสรุปว่าเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากยึดติดในรสชาติของความสุข
ที่มาจาก รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย หรือที่มาจากสิ่งที่เป็นรูปธรรม
เรียกบุคคลที่สามารถดับทุกข์ในระดับนี้ได้อย่างเด็ดขาดว่า **พระอนาคามี**

ทุกข์ในอริยสัจระดับที่ 4 เป็นทุกข์ที่เนื่องด้วยรูปราคะ อรูปราคะ
มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา หรืออาจสรุปว่าเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากยึดติด
ในรสชาติของความสุขที่มาจากสมาธิระดับฌาน หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม
ที่พ้นไปจาก รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย เรียกบุคคลที่สามารถ
ดับทุกข์ในระดับนี้ได้อย่างเด็ดขาดว่า **พระอรหันต์**

กล่าวโดยสรุป สิ่งต่าง ๆ ในโลกสามารถจัดแบ่งเป็นธรรมชาติ
ได้ 2 ฝ่ายใหญ่ ๆ คือ ธรรมชาติฝ่ายรูปธรรม และธรรมชาติฝ่ายนามธรรม
ดังนั้นปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับจิต จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ของจิตที่มีต่อธรรม-
ชาติทั้ง 2 ฝ่ายนี้ และสิ่งที่เป็นสาระสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของ
จิตมากที่สุด คือรสชาติที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ของจิตต่อธรรมชาติ
ทั้ง 2 ฝ่าย

ดังนั้น เพื่อความเข้าใจที่ง่ายขึ้น จึงสามารถประมวลความทุกข์
ในอริยสัจ ได้ในอีกบริบทหนึ่งที่บุคคลในปัจจุบันอาจเข้าใจได้ดีกว่า เป็น
3 ระดับใหญ่ ๆ คือ

(1) ความทุกข์ในอริยสัจที่เกิดขึ้นจากความเห็นผิดในธรรม-
ชาติฝ่ายรูปธรรม หรือฝ่ายนามธรรม ว่าเป็นตัวตน (**=ระดับพระโสดาบัน
และระดับพระสกทาคามี**)

(2) ความทุกข์ในอริยสัจที่เกิดขึ้นจากการยึดติดในรสชาติ
ของความสุขที่เกิดจากการสัมผัสรับรู้ต่อธรรมชาติฝ่ายรูปธรรม (**=ระดับ
พระอนาคามี**)

(3) ความทุกข์ในอริยสังข์ที่เกิดขึ้นจากการยึดติดในรสชาติของความสุขที่เกิดจากการสัมผัสรับรู้ต่อธรรมชาติฝ่ายนามธรรมที่พ้นไปจาก รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย(=ระดับพระอรหันต์)

เคล็ดวิธีปฏิบัติธรรม

เมื่อมีความรู้ในปริยัติที่จำเป็นต่อการปฏิบัติอย่างเพียงพอแล้ว ต่อจากนี้ไปจะเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติธรรม ซึ่งหนังสือนี้จะเน้นการปฏิบัติธรรมในระดับโลกุตตระ ที่มุ่งหมายการดับทุกข์ดับกิเลสเป็นสำคัญ ทั้งนี้เพราะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมในระดับโลกียะ ที่มีจุดมุ่งหมายให้ได้รับสิ่งดี ๆ ที่น่าพอใจน่าปรารถนา เช่น กุศลกรรมบท 10, พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4, ทิศ 6 เป็นที่รู้เข้าใจ และรู้จักปฏิบัติกันดีอยู่แล้ว โดยจะขอนำเสนอในลักษณะที่เป็น “เคล็ดวิธีปฏิบัติ” (เคล็ด มีความหมายว่าวิธีการที่ฉลาด พลิกแพลง ใช้ในการอย่างใดอย่างหนึ่ง) ซึ่งนอกจากจะนำเสนอวิธีการปฏิบัติแล้ว ยังมุ่งหวังที่จะชี้ให้เห็นจุดสำคัญ รวมทั้งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ ตลอดจนความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับเรื่องต่าง ๆ โดยรอบด้าน ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติธรรมไม่ติดในรูปแบบ มีความเป็นอิสระ และยังทำให้บุคคลสามารถพลิกแพลงการปฏิบัติได้อย่างคล่องตัวอีกด้วย

สำหรับการปฏิบัติธรรมในระดับโลกุตตระ เพื่อความดับสิ้นไปแห่งกิเลสหรือทุกข์ในอริยสังข์นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้หลายหมวด เช่น อริยมรรคมีองค์ 8, ไตรสิกขา, อานาปานสติ 16 ชั้น, สติปัฏฐาน 4 (ในมหาสติปัฏฐานสูตร), สมถ-วิปัสสนา ฯลฯ สำหรับหนังสือนี้ จะขอเลือกนำเสนอเฉพาะในบางหมวดธรรมที่เห็นว่าค่อนข้างง่ายและเหมาะสมสำหรับบุคคลทั่วไป ใน 3 หมวดธรรม ดังต่อไปนี้

1. **อริยมรรค มีองค์ 8** ในอริยสัจ 4 เป็นการปฏิบัติใน 8 เรื่องด้วยกัน คือ **สัมมาทิฏฐิ** (ความเห็นชอบ) **สัมมาสังกัปปะ** (ความดำริชอบ) **สัมมาวาจา** (วาจาชอบ) **สัมมากัมมันตะ** (การกระทำชอบ) **สัมมาอาชีวะ** (การเลี้ยงชีพชอบ) **สัมมาวายามะ** (ความเพียรชอบ) **สัมมาสติ** (ความระลึกชอบ) **สัมมาสมาธิ** (ความตั้งใจมั่นชอบ)

2. **ไตรสิกขา** เป็นการปฏิบัติใน 3 เรื่องด้วยกัน คือ **ศีล สมาธิ และปัญญา** เป็นการประมวลการปฏิบัติจากอริยมรรค มีองค์ 8 ซึ่งมีเรื่องที่จะต้องปฏิบัติ 8 เรื่องให้เหลือเพียง 3 เรื่อง เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปโดยง่ายขึ้นและเห็นจุดมุ่งหมายที่เป็นขั้นเป็นตอน และเป็นไปตามลำดับชัดเจนยิ่งขึ้น กล่าวคือ

จาก สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ รวบเข้ามาเป็น **ศีล**

จาก สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวบเข้ามาเป็น **สมาธิ**

จาก สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ รวบเข้ามาเป็น **ปัญญา**

3. **สติ** เป็นการปฏิบัติในเรื่อง **สติ** ซึ่งได้สังเคราะห์มาจาก “อัปปมาทธรรม” หรือ “ความไม่ประมาท” พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า คือ “สติ” เป็นธรรมที่ครอบคลุมธรรมอื่น ๆ ทั้งหมด **เปรียบได้กับรอยเท้าช้าง ซึ่งรอยเท้าของสัตว์บนบกทั้งหลาย ย่อมนำมาหยั่งลงในรอยเท้าช้างนี้ได้ทั้งหมด**²

การปฏิบัติในเรื่องสตินี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะรวบรวมการปฏิบัติจาก 3 เรื่องในไตรสิกขา ให้เหลือเพียงเรื่องเดียว ซึ่งจะช่วยให้ภาวะในการปฏิบัติค่อยลง ช่วยลดความสับสน ทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้นและสะดวกขึ้น ซึ่งจะได้อธิบายโดยละเอียดต่อไป

² พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 15 ข้อที่ 379

การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8

การปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8 เป็นวิธีการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานที่สุดและพื้นฐานที่สุด พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงรายละเอียดของการปฏิบัติในแต่ละหัวข้อไว้อย่างชัดเจนแล้ว บุคคลเพียงแต่ทำความเข้าใจในเนื้อหารายละเอียดให้ถูกต้อง และปฏิบัติให้ได้ตามนั้น ก็จะนำบุคคลให้ได้รับสิ่งที่ดีและประเสริฐที่สุด และบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือดับทุกข์ดับกิเลสได้ในที่สุด

การปฏิบัติ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)

ในพระไตรปิฎกแสดงเนื้อหารายละเอียดของสัมมาทิฐิว่า คือ **“ความเห็นหรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่อง อริยสัจ 4”** ซึ่งได้อธิบายภาพรวมของอริยสัจ 4 ไว้อย่างละเอียดแล้วในบทก่อนๆ

การมีความรู้ความเข้าใจในสัมมาทิฐิได้ถูกต้อง ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า **“ธรรมจักขุ”** หรือ **“ดวงตาเห็นธรรม”** ขึ้น กล่าวคือทำให้เห็น **“ทาง”** ของชีวิต รู้ว่าปัญหาที่แท้จริงและเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร และรู้ว่าจะดำเนินชีวิตที่ถูกต้องต่อไปอย่างไร

การปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8 ที่กำหนดให้เริ่มต้นการปฏิบัติในเรื่อง สัมมาทิฐิ ก่อน เป็นสิ่งที่มีนัยสำคัญ หมายความว่า ลำดับแรกสุดของการปฏิบัติ บุคคลจะต้องปรับทัศนคติหรือความเห็นในเรื่องชีวิตให้ถูกต้องเสียก่อน จึงจะทำให้การปฏิบัติในเรื่องอื่น ๆ ต่อไปเป็นไปโดยถูกต้อง หากทัศนคติในเรื่องชีวิตของบุคคลยังไม่ถูกต้องแล้ว เรื่องอื่น ๆ ก็ย่อมไม่ถูกต้องไปด้วย เหมือนกับบุคคลที่ติดกระดุมเม็ดแรกผิด ย่อมทำให้ติดกระดุมเม็ดอื่นผิดตามไปด้วย

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อให้มี “สัมมาทิฏฐิ” นั้น บุคคลปฏิบัติ ได้ด้วยการหมั่นพิจารณาและไตร่ตรองเนื้อหาของอริยสัจ 4 จนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ในอริยสัจ 4 คืออะไร ? รู้และเข้าใจชัดว่า ปัญหาที่แท้จริงของชีวิตคือทุกข์ในอริยสัจ (อุปาทานขันธ์ 5) สิ่งที่ดีที่สุดหรือเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือความไม่มีทุกข์ (นิโรธ) รู้ว่าจะต้องไม่ดำเนินชีวิตไปตามความทะยานอยาก (ตัณหา) ของตน ซึ่งจะนำพาไปสู่ทุกข์ แต่จะดำเนินชีวิตไปตามความถูกต้อง หรือตามเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง (มรรค) ซึ่งจะนำพาไปสู่ความไม่มีทุกข์

เรื่องของสัมมาทิฏฐิ อันที่จริงเป็นเรื่องที่กว้างขวางมาก อย่างที่เรียกว่าครอบจักรวาล การให้ความหมายของสัมมาทิฏฐิว่า คือ ความรู้ความเข้าใจในเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นเพียงแต่การให้ความหมายอย่างย่อที่เรียกว่าอุเทศ แต่ในการนำสัมมาทิฏฐิไปใช้จริงจะต้องรู้เข้าใจในเนื้อหาหรือรายละเอียดของแต่ละเรื่องด้วย โดยเฉพาะในแง่มุมที่ว้ารุงอย่างไรเกี่ยวข้องของอย่างไร จะทำให้เกิดทุกข์ และรู้อย่างไรเกี่ยวข้องของอย่างไร จึงจะไม่เกิดทุกข์ ดังนั้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ในเรื่องสัมมาทิฏฐิอย่างเต็มที่ จึงควรเรียนรู้และแสวงหาสัมมาทิฏฐิในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ให้ครอบคลุมและเพียงพอ ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี ในที่นี้จึงขอเสนอให้เรียนรู้หรือแสวงหาสัมมาทิฏฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ ของชีวิต ดังนี้

1. สัมมาทิฏฐิ ในเรื่องชีวิต โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่า ชีวิตคืออะไร ? ต้องการอะไร ? เพื่ออะไร ? (โปรดอ่านบททวนในหน้า 14 ถึง 17) จะทำให้บุคคลรู้เข้าใจชัดเจนว่า ความต้องการที่แท้จริงของชีวิต

กับความต้อ๒งการที่เป็๒นตั๒นหา คื๒ออะไร ? แตกต่างกั๒นอย่างไร ? ความถูกต้อ๒งหรือสั๒มาในเรื่๒องต่าง ๆ ที่เก็๒ยวข้๒งกับชี๒วิตคื๒ออะไร ? สั๒มาทฤษฎีในเรื่๒องชี๒วิตนี้ เป็๒นพื้นฐ๒นสำคั๒ญที่ท้๒าให้รู้และเข้๒ใจสั๒มาทฤษฎีในเรื่๒องอื่น ๆ ต๒อไปได๒งาย หากยั๒งไม่เข้๒ใจสั๒มาทฤษฎีในเรื่๒องชี๒วิตให้ถูกต๒องและเพ็๒ยพอแล้ว ก็ยากที่จ๒จะเข้๒ใจสั๒มาทฤษฎีในแง่อื่น ๆ ที่จ๒จะกล่าวต๒อไปให้ถูกต๒องได้

2. สั๒มาทฤษฎีในเรื่๒องปัจ๒จย 4 คื๒อเรื่๒อง อาหาร เครื่องนุ๒งหน้๒ม ที่อยู่๒อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเป็๒นสิ่งจ้๒าเป็๒นพื้นฐ๒นสำหรั๒บการดำ๒รงชี๒วิต สั๒มาทฤษฎีในเรื่๒องปัจ๒จย 4 นี้ กล่าวโดยสรุ๒บ คื๒อความเห็๒นว่า เป็๒นธาตุ 4 จากภ๒าภายนอกที่นำ๒มาหล๒อเล็๒ยค้๒าจุนธาตุ 4 ของชี๒วิตฝ้๒ายกาย โดยให้ผลสูงสູ๒สุด คื๒อท้๒าให้ดำ๒รงอยู่๒ได้เป็๒นปกติ ให้มีสุ๒ข๒ภาพแข็งแ๒ง ไม่ให้เจ็บป้๒่วย หรือเก็๒ดความพิ๒กถพิ๒การไม่เห็๒นผิดหรือให้คຸ๒ณค้๒าความหมายผิด ๆ เก็๒นเล๒ยไปจากความจริงที่เป็๒นอยู่

3. สั๒มาทฤษฎีในเรื่๒องสิ่งอ้๒นวยความสะดวกสบาย เช่น รถยนต์ อุปกรณ์เครื่องช้๒ต่าง ๆ มีสาระโดยสรุ๒บได้ว้๒า เป็๒นสิ่งท้๒าให้บุคคลได้รั๒บความสะดวกสบายหรือรวดเร็๒วมากขึ้๒น ท้๒าให้เห็๒นผิดเห็๒นย๒นอยลง ไม่เห็๒นผิดว้๒าเป็๒นเครื่องวัดความสำ๒เร็จ หรือวัดสถาน๒ภาพสูง - ต้๒าของบุคคล เป็๒นตั๒น

4. สั๒มาทฤษฎีในเรื่๒องการเรี๒น มีสาระโดยสรุ๒บคื๒อ เพ็๒อสร๒างเสริมความรู๒ความสามารถที่จ๒จะไปประก๒อบวิชาชี๒พ และสิ่งท้๒าเป็นผลลั๒พสุ๒งสູ๒สุดของการเรี๒นจริง ๆ คื๒อการเสริมสร๒างสติ ส๒มาธิ และปัญญาของบุคคลให้แก๒กล้าและมีมากเพ็๒ยพอ ซึ่งท้๒ง 3 สิ่งนี้เป็๒นเครื่องมื๒อสำคั๒ญที่นำ๒ไปช้๒ในทุ๒กสถานการณ๒ของชี๒วิต เพ็๒อให้ชี๒วิตดำ๒เนินไปด้๒วยดี

และบรรลุเป้าหมายที่แท้จริง ไม่เห็นผิดไปว่าเรียนเพื่อจะได้เป็นเจ้าของคน
นายคนเป็นต้น

5. **สัมมาทิฐิในเรื่องการมีครอบครัว** ในกรณีของบุคคล
ทั่วไป มีความเข้าใจว่า เพื่อความสุข ความอบอุ่น และความมั่นคงของ
ชีวิต แต่ในกรณีของบุคคลผู้มีเป้าหมายชีวิตเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลส
และยังประสงค์จะมีครอบครัว ก็สามารถมีครอบครัวได้ เพราะแม้แต่
พระอริยบุคคลในระดับต้น คือพระโสดาบันและพระสกทาคามี ก็ไม่มี
ขอรหัสหรือขอรหัสจำกัดในเรื่องการมีครอบครัวแต่ประการใด แต่บุคคลต้อง
ปรับความเข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของการมีครอบครัวใหม่
ด้วยการยอมรับว่าตนยังมีจิตใจและปัญญาไม่เข้มแข็งพอ ยังไม่สามารถ
เอาชนะหรืออยู่เหนือสังโยชน์เบื้องกลาง คือ กามราคะและปฏิฆะได้
ดังนั้นสาระสำคัญของการมีครอบครัวในแบบหลังนี้ จึงไม่ได้มีเป้าหมาย
อยู่ที่ความสุขและความมั่นคงของชีวิตเป็นต้น อย่างในบุคคลทั่วไป
แต่กลับมีเป้าหมายอยู่ที่การศึกษาและเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งใน
เรื่องกามราคะและปฏิฆะเป็นสำคัญ จนเกิดปัญญาและสามารถเอา
ชนะสังโยชน์ทั้ง 2 นี้ได้ในที่สุด

6. **สัมมาทิฐิในเรื่องการทำงาน** คุณค่าความหมายในขั้น
พื้นฐานของการทำงานที่แท้จริง เป็นวิธีแสวงหาให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4
อันเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต หากเป็นคุณค่าความหมาย
ในขั้นสูง **“การทำงานคือการปฏิบัติธรรม”** กล่าวคือ อาศัยการทำงาน
นี้เองเป็นแบบฝึกหัดเบื้องต้นในการปฏิบัติธรรม หากบุคคลสามารถ
ปฏิบัติงานได้เรียบร้อยและให้ลุล่วงไปด้วยดี ก็เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า
เป็นผู้มีสติ สมาธิ ปัญญา ในระดับเบื้องต้นเพียงพอที่จะปฏิบัติธรรม
ในระดับสูงให้มีความก้าวหน้าได้ต่อไป

7. **สัมมาทิฐิในเรื่องตำแหน่ง** ใหญ่เข้าใจว่า ตำแหน่งเป็นเพียงสิ่งที่บอกให้รู้ว่าใครมีหน้าที่อะไร ต้องทำอะไรในระบบงานเท่านั้น ซึ่งอันที่จริงทุกตำแหน่งมีความสำคัญด้วยกันทั้งนั้น เป็นเสมือนฟันเฟืองน้อยใหญ่ที่ช่วยกันทำให้งานทั้งระบบดำเนินไปได้ ไม่เข้าใจผิดต่อเรื่อง “ตำแหน่ง” โดยไปเห็นว่าเป็นสิ่งหรือเครื่องวัดที่บอกให้รู้ว่าใครใหญ่กว่าใคร หรือใครประสบความสำเร็จมากกว่าใคร ทั้ง ๆ ที่โดยความเป็นจริงแล้ว จะขาดตำแหน่งใด ๆ ไปไม่ได้เลย

8. **สัมมาทิฐิในเรื่องเกียรติ** ใหญ่และเข้าใจว่า ไม่ได้มีไว้เพื่อให้นำไปยกหูชูหาง หรือสำคัญผิดว่าตนอยู่สูงกว่าบุคคลอื่นแต่อย่างใด แต่เป็นสิ่งที่สังคมแสดงความยกย่องบุคคลให้เป็นที่ปรากฏ เพื่อให้เป็นตัวอย่างแก่บุคคลทั่วไป ที่จะเอาแบบอย่างและทำตาม

สัมมาทิฐิที่นำมาแสดงไว้ข้างต้น เป็นสัมมาทิฐิเกี่ยวกับเรื่องใหญ่ ๆ ในชีวิตของบุคคลที่จะต้องพบเจอเป็นประจำ เป็นตัวอย่างให้เห็นถึงการทำหน้าที่ของสัมมาทิฐิ ที่เป็นเครื่องนำทางให้บุคคลเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยความถูกต้อง โดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์และความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในกรณีที่เป็นเรื่องอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวไปแล้วนี้ก็เช่นเดียวกัน ก่อนที่จะเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้อง ให้แสวงหาสัมมาทิฐิ ในเรื่องนั้น ๆ ให้ถูกต้องเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยกระทำไปตามสัมมาทิฐิ ก็จะทำให้ชีวิตดำเนินอยู่บนเส้นทางที่ไม่ทุกข์ ปลอดภัยจากความบีบคั้นและรอยร้าวเสียดแทงจิตใจอย่างแท้จริงได้

การปฏิบัติ สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)

สัมมาสังกัปปะ เป็นมรรคองค์ที่ 2 ซึ่งบุคคลจะต้องรู้จักและ

ฝึกปฏิบัติในลำดับถัดไปต่อจากสัมมาทิฏฐิที่ได้กล่าวไปแล้ว

สัมมาสังกัปปะ คือความดำริชอบ พระพุทธเจ้าได้ทรงให้ อรรถาธิบายว่า คือความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปป) ความดำริในการออกจากพยาบาท (อพยบาตสังกัปป) และความดำริในการออกจากการเบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปป)

การมีสัมมาทิฏฐิ ทำให้บุคคลรู้ว่าควรจะเข้าไปรับรู้และทำหน้าที่ หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างไร แต่เมื่อเข้าไปทำหน้าที่จริง ๆ ทั้ง ๆ ที่รู้ ก็ยังอาจมีความรู้สึกชอบหรือชังของบุคคลที่มีต่อเรื่องหรือสิ่งนั้น ๆ เกิดขึ้นได้ และทำให้เกิดการเบี่ยงเบนของการกระทำ ออกไปจากคลอง ของสัมมาทิฏฐิ แล้วไปกระทำตามความรู้สึกที่ชอบและชังนั้น จนทำให้เกิดการเบียดเบียนกันขึ้นในทางใดทางหนึ่ง ทำให้ความทุกข์และความ เดือดร้อนขยายตัวออกไป

ดังนั้น จึงต้องมีปัญญาที่เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ คอย กำกับจิตไม่ให้ดำริไปหลงรักหรือหลงชอบ (=เนกขัมมสังกัปป) ไม่ให้ดำริไปหลงเกลียดหรือหลงชัง (=อพยบาตสังกัปป) และ ไม่ให้ดำริไปหลงกระทำตามอารมณ์ที่ชอบและชังนั้น จนทำให้เกิด ความเบียดเบียน หรือความทุกข์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น (=อวิหิงสาสังกัปป)

การปฏิบัติเรื่องสัมมาสังกัปปะอีกนัยหนึ่ง คือการดำรงชีวิตที่ ให้กายอยู่ห่างจาก รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ที่มี ลักษณะชักชวนให้เกิดความรู้สึกในทางกามได้ง่าย และในส่วนของจิต ก็ระมัดระวังอย่าให้หลงใหลหรือจมอยู่ในอารมณ์ของกามคุณด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคสำคัญที่ขวางกั้นไม่ให้ก้าวหน้าในการเจริญ มรรคมรรค 8 ซึ่งมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้โดยสรุปว่า “ไม่สดที่ชุ่มยางและ

จมอยู่ในน้ำ ย่อมไม่สามารถนำมาจุดติดไฟได้ ...ต้องเป็นไม้แห้งที่ไม่ชุ่มฉ่ำ และนำขึ้นมาไวนอบก จึงจะนำมาจุดติดไฟได้” ความหมายของ “ชุ่มฉ่ำ” และ “อยู่ในน้ำ” คือการที่ทั้งจิตและกายยังพัวพันอยู่ด้วยกามคุณ³ ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่เหมาะสำหรับการดำเนินชีวิตบนเส้นทางแห่งมรรคมีองค์ 8

องค์มรรคทั้ง 2 คือ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ พระพุทธเจ้าได้ส่งเคราะห์จัดให้อยู่ในกลุ่มของ **ปัญญาขั้น ๓** ซึ่งเป็นปัญญาที่เป็นเครื่องนำทาง และปัญญาที่คอยกำกับจิต เมื่อมีองค์มรรคทั้ง 2 นี้แล้ว ก็ทำให้สามารถปฏิบัติมรรคองค์อื่น ๆ โดยถูกต้องต่อไปได้

การปฏิบัติ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)

สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)

สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะแล้ว หมายความว่าบุคคลมีความพร้อมทั้งในส่วนของความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่จะเข้าไปรับรู้ และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งในส่วนของปัญญาที่สามารถควบคุมจิตไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ชอบหรือชัง ตลอดจนรู้จักจัดชีวิตความเป็นอยู่ให้เหมาะสมและเกื้อกูล ไม่ให้เรื่องของกามมาเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติเพื่อความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ จึงเป็นผู้พร้อมที่จะเข้าเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องแท้จริงต่อไป

ในขั้นต่อไป คือการเข้าไปปฏิบัติหรือทำหน้าที่จริง ๆ ต่อสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง เมื่อประมวลแล้ว จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ **สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก และสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายใน**

³ พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 13 ข้อที่ 492

การกระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก ที่บุคคลสามารถ
กระทำได้ทั้งหมด โดยสรุป คือ *ด้วยวาจา* *ด้วยการกระทำทางกาย* และ
ด้วยการเลี้ยงชีพ ซึ่งก็คือองค์มรรคในข้อถัดไป คือ **สัมมาวาจา** **สัมมา-**
กัมมันตะ และ**สัมมาอาชีวะ** การกระทำที่กล่าวนี้จะนำไปอย่างถูกต้อง
หรือไม่ อันที่จริงขึ้นกับสัมมาทิฏฐิโดยตรง บุคคลผู้มีสัมมาทิฏฐิย่อมรู้
เข้าใจชัดถึงคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ภายนอกที่มีต่อชีวิตตามที่
เป็นจริง จึงทำให้เกี่ยวข้องหรือทำหน้าที่ต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้อย่าง
ถูกต้อง ซึ่งให้ผลคือไม่เกิดความทุกข์หรือความเดือดร้อนใด ๆ ขึ้นจาก
การกระทำนั้น ๆ

และเพื่อกำกับการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปโดยถูกต้อง ให้เห็น
ขอบเขตของการปฏิบัติให้ชัดเจนยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนถึงการ
ปฏิบัติในองค์มรรคกลุ่มนี้ โดยตรัสสอนในเรื่อง **สัมมาวาจา** ให้ละเว้น
การพูดเท็จ คือ คำไม่จริง, เว้นจากการพูดคำหยาบ ซึ่งในที่นี้ไม่ใช่คำ
ที่ไม่สุภาพ แต่มุ่งหมายเอาคำพูดที่เจตนาต้องการประทุษร้ายต้องการ
ให้ผู้ฟังเจ็บปวดหรือเป็นทุกข์เพราะคำพูด ดังนั้น แม้แต่คำพูดที่สุภาพ
หรือคำหวาน ๆ ก็จัดเป็นคำหยาบได้ หากเป็นคำพูดที่ตั้งใจทำให้เกิด
ความรู้สึกเจ็บปวดแก่ผู้ฟัง, เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดที่ยุให้
แตกแยกกัน, เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ การพูดที่ไม่รู้จักกาลเทศะ
และไม่อยู่ในครรลองแห่งเหตุผล นอกจากนั้นตรัสสอนให้พูดแต่ความจริง
ที่เป็นประโยชน์ รุกกาลเทศะ และประกอบด้วยความเมตตา

สำหรับ **สัมมากัมมันตะ** ทรงสอนให้เว้นการประทุษร้ายหรือ
เบียดเบียนผู้อื่นด้วยการกระทำทางกาย ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ดานใหญ่ ๆ
คือ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต (**ปาณาติบาต**) เรื่องที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สิน

(อภินนทาน) และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีความหมายพิเศษในจิตใจ
ของคุณ (กาเมสุมิจฉาจาร) ซึ่งในเรื่องของชีวิตและทรัพย์สินนั้น
เป็นที่เข้าใจกันดีอยู่แล้วว่าคืออะไร ส่วนในเรื่องที่มีความหมายพิเศษ
ในจิตใจของคุณ เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่คุณจะต้องรู้จักสังเกตให้ดี
เพราะบุคคลแต่ละคน ให้ความหมายพิเศษแก่สิ่งต่าง ๆ แตกต่าง
กันไป

สิ่งที่มีความหมายพิเศษในจิตใจของคุณโดยทั่วไป คือบุตร
ภรรยา สามี หรือบุคคลในครอบครัว และการกระทำที่เป็นกาเมสุมิจฉาจาร
มักจะพุ่งเป้าไปในเรื่องของการล่วงเกินทางเพศ ซึ่งก็เป็นความเข้าใจที่
ถูกต้องในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ครอบคลุมความหมายอย่างที่ประสงค์
เพราะแม้แต่การล่วงเกินกันเพียงด้วยการใช้สายตา หรือกิริยาท่าทาง
บางอย่างที่ไม่เหมาะสม แล้วทำให้เกิดความบาดหมาง ไม่พอใจ หรือ
เกิดเป็นความอฆาตพยาบาทของเวรต่อกัน ก็นับว่าเป็นการกระทำผิด
ในเรื่องกาเมสุมิจฉาจารแล้ว

ในประเด็นสิ่งที่มีความหมายพิเศษนี้ ขอให้ตระหนักว่ามี
ความหมายกว้างขวาง ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะให้ความหมายพิเศษแก่
สิ่งใด เช่น เสื้อผ้าชุดเก่า ๆ บางชุด หรือหมอนใบเก่า ๆ อย่างที่เรียกว่า
“หมอนเนา” ซึ่งมีความหมายและความผูกพันอย่างลึกซึ้งในจิตใจของ
บุคคลบางคน ก็ต้องมีความระมัดระวังที่จะไม่ไปก้าวล่วง ละเมิด หรือ
ทำให้เกิดความเสียหายขึ้น เพราะสามารถทำให้เกิดความบาดหมาง
ไม่พอใจ เป็นต้น ขึ้น และจัดเป็นการกระทำผิดในเรื่องกาเมสุมิจฉาจารได้

ส่วน **สัมมาอาชีวะ** คือการเลี้ยงชีพชอบ ในที่นี้หมายถึงการ
แสวงหาให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีพ ก็ให้กระทำด้วยความ

ถูกต้อง ซึ่งรวมถึงการประกอบสัมมาชีพ หรือเว้นมิจฉาชีพ โดยเฉพาะในเรื่องของการค้าขาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนในแง่ของการค้าขายที่ไม่เพียงทำ หรือมิจฉาวิชชา ซึ่งมี 5 อย่าง คือ ค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ ค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร ค้าของเมา และค้ายาพิษ หรือแม้แต่การค้าขายที่ไม่ได้ห้ามไว้ ก็ให้เป็นไปด้วยความชอบธรรม ไม่หลอกลวง ไม่คดโกง จึงจัดเป็นสัมมาอาชีพะ ที่อยู่ในองค์มรรค

กล่าวโดยสรุป การกระทำทั้งหมดทั้งสิ้นต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอก มีเรื่องราวที่กระทำได้ตามองค์มรรคทั้ง 3 ที่ได้กล่าวไปแล้ว

การปฏิบัติ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)

สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

องค์มรรคที่เหลืออีก 3 องค์ อันที่จริงเป็นการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายใน คือ จิต ให้ถูกต้อง เพื่อฝึกฝนและพัฒนาจิตให้มีสมรรถนะ มีสุขภาวะ มีคุณภาพ และมีความพร้อมที่จะนำไปใช้ในการกระทำกิจการงานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

สัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ ได้ตรัสสอน ให้ฝึกฝนจิต ให้มีความเพียร หรือพลังที่จะขับเคลื่อนและดำเนินการต่าง ๆ ไม่เป็นจิตที่เกียจคร้าน ความสำเร็จใด ๆ ที่จะเกิดขึ้น ไม่ใช่เกิดขึ้นมาด้วยการอยู่เฉย แต่จะต้องอาศัยพลังในการขับเคลื่อน รวมทั้งผลักดันและฟันฝ่าอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางทั้งหลาย จนกว่าจะบรรลุจุดหมาย หากจิตไม่มีความเพียรหรือพลังในการขับเคลื่อน ก็ไม่สามารถทำอะไรให้เกิดเป็นผลสำเร็จขึ้นมาได้ ในเรื่องนี้มีพระพุทธพจน์ตรัสเตือนสติไว้

โดยสรุปว่า หากสิ่งต่าง ๆ สำเร็จได้ด้วยเพียงการอ่อนน้อมแล้ว ในโลกนี้ คงไม่มีใครที่ผิดหวัง เพราะใคร ๆ ก็อ่อนน้อมเป็นด้วยกันทั้งนั้น⁴

ในเรื่องของความเพียร นอกจากมีพลังแล้ว ยังจะต้องมีกรอบ หรือทิศทาง การขับเคลื่อนให้ถูกต้องอีกด้วย พระพุทธเจ้าให้หลักไว้ว่า จะต้องระมัดระวังไม่ไปในทิศทางที่เป็นอกุศล ซึ่งทำให้เกิดความเสื่อม และหายนะ หรือหากกำลังอยู่ในทิศทางดังกล่าว ก็ให้รีบเลิกและ ถอนตัวออกเสีย ให้เป็นไปแต่ในทางที่เป็นกุศล ซึ่งเป็นหนทางที่นำมา แต่ความเจริญและปลอดภัย ตลอดจนเพียรรักษาให้ดำรงอยู่แต่ในทิศ ทางนี้ให้ได้ ไม่ให้เกิดความเพื่องงพล้ำ และหากดีกว่านั้น คือพยายาม ปรับปรุงให้เป็นกุศลที่ดีขึ้น ประณีตยิ่งขึ้นตลอดเวลา

สำหรับ **สัมมาสติ** คือความระลึกชอบ ได้ตรัสสอนให้ฝึกฝน และพัฒนาจิตให้มีสติรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง โดยเฉพาะระลึกได้ ว่า สิ่งที่ได้รับนั้นเป็นคุณหรือเป็นโทษต่อชีวิต เพื่อจะได้รู้ว่าจะต้องเกี่ยวข้องกับ ต่อสิ่งนั้น ๆ ต่อไปอย่างไร ดังที่มีพระพุทธพจน์เปรียบสติเป็นเสมือน นายทหารเฝ้าประตูเมืองผู้ฉลาด⁵ คอยทำหน้าที่สอดส่องและปล่อยให้ บุคคลที่รู้จักผ่านเขาประตูเมือง และกันบุคคลที่ไม่รู้จักไม่ให้เข้าเมือง ซึ่งในอริยมรรคมีองค์ 8 แสดงเนื้อหาให้มีการระลึกถูกต้องในกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งก็คือทุกสิ่งที่ได้รับ นอกจากนั้นยังได้ตรัสสอนถึง คุณภาพของสติที่ประสงคด้วย กล่าวคือ ไม่ประกอบด้วยความยินดี หรือยินร้าย ไม่มีความชอบหรือชัง ให้เป็นสักแต่ว่าการระลึกรู้ในลักษณะ ที่มุ่งให้เป็นฐานที่จะทำให้เกิดปัญญาต่อไป และด้วยความไม่ยึดมั่น ถือมั่น

⁴ พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 22 ข้อที่ 43

⁵ พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 18 ข้อที่ 342

ส่วน **สัมมาสมาธิ** คือความตั้งจิตมั่นชอบ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพของจิต ให้มีความพร้อมและความเหมาะสมที่จะทำภารกิจต่าง ๆ ด้วยดี และอย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวโดยสรุปเป็นจิตที่มีความผ่องใส (บริสุทธิ์) ตั้งมั่น (สมาหิต) คล่องแคล่วว่องไว (กมฺมณีโย) ปราศจากนิรวรณ 5 คือ กามฉันทะ (ความใคร่ในรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย) พยาบาท (ความขัดเคืองใจ) ถีนะมิทตะ (ความมัวงมัวซึมเซา) อุทธัจจะกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้า นอกจากนั้นยังเป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้อยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ ใหญ่จັก และสัมผัสกับความสุขอีกประเภทหนึ่งที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าความสุขที่มาจาก รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ซึ่งความสุขประเภทนี้เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งอันหนึ่ง ที่จะหนุนส่งให้บุคคลผู้ปฏิบัติ บรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าได้แก่ สัมมาสมาธิ คือรูปฌาน 4 และยังได้ตรัสไว้ในพระสูตรอื่นด้วยว่า “ฌานและปัญญา มีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นแลอยู่ในที่ใกล้นิพพาน”⁶

เนื่องจากผู้เรียบเรียงเห็นว่ารูปฌาน 4 เป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในพระพุทธพจน์ที่ยกมาอ้างข้างต้น ที่ได้ทรงแสดงไว้ว่า ฌานและปัญญา มีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นแลอยู่ในที่ใกล้นิพพาน หนังสือนี้จึงขอนำวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌาน 4 มาอธิบาย แต่พอสังเขป พอให้ท่านผู้อ่านได้ทราบและเข้าใจ และเห็นแนวทางที่จะปฏิบัติในเรื่องนี้ต่อไป

การปฏิบัติสมาธิเพื่อเข้าถึงภาวะรูปฌาน 4 นั้น ในพระไตรปิฎก

⁶ พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 25 ข้อที่ 35

ได้แสดงวิธีการปฏิบัติไว้มากหลายรูปแบบ เช่น **กสิณ 10** , **อานาปานสติ** แล้วแต่อัธยาศัยของบุคคล แต่โดยทั่วไปการปฏิบัติใน 2 รูปแบบข้างต้น มีข้อดีและข้อด้อยที่แตกต่างกัน เช่น ข้อดีของกสิณ เป็นอารมณ์หยาบที่กำหนดได้ง่าย แต่ข้อด้อยคือต้องใช้สายตาในการเพ่งมาก จึงอาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดอาการปวดประสาทตาหรือกล้ามเนื้อตาได้มาก ส่วนอานาปานสติมีข้อดีคือสะดวกและสามารถปฏิบัติได้ในทุกหนแห่ง ส่วนข้อด้อยคือเป็นอารมณ์ละเอียดที่กำหนดได้ค่อนข้างยาก และการตามรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ ก็ทำได้ยากเช่นกัน

ในหนังสือนี้จะขอแนะนำการปฏิบัติอานาปานสติเพื่อการเข้าถึงภาวะรูปฌาน 4 โดยสังเขป พอใหญ่เป็นแนวทางคร่าว ๆ

ก่อนการปฏิบัติควรตัด**ปลิโพธ** หรือเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ออกไปก่อน หาสถานที่ที่สงบ ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้คน จากนั้นนั่งขัดสมาธิที่เรียกว่า “ท่าดอกบัว” หรือ “ท่าขัดสมาธิเพชร” ท่าเหล่านี้ทำให้กายมีความมั่นคง ไม่เกิดการโยกคลอนอันจะส่งผลกระทบจิต ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงภาวะของรูปฌานได้ เพราะเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌานแล้ว จะไม่มีการรับรู้ทางประสาทต่าง ๆ ที่เนื่องกับกายทั้งหมด คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท จะมีการรับรู้แต่ทางใจหรือมโนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การโยกคลอนของกายจะทำให้จิตต้องมารู้ทางกาย และทำให้ไม่สามารถรับรู้อยู่แต่เพียงทางใจอย่างเดียวได้ ต่อจากนั้นให้ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า เมื่อหายใจเข้าและหายใจออก ก็ให้มีสติตามรู้ลมหายใจที่เข้าและออกนั้นไปตามที่เป็นอยู่จริง ไม่ว่าลมหายใจจะยาวหรือสั้น ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ในตอนต้นของการปฏิบัติ ให้มีสติตามรู้ลมที่เข้าและออก โดย

ทำเหมือนวิ่งตามลม ระหว่างปลายจมูกกับบริเวณหน้าทอง เมื่อสามารถตามรู้ได้สม่ำเสมอพอสมควรแล้ว ให้เปลี่ยนมารับรู้เฉพาะตรงจุดสัมผัสของลมที่กระทบปลายจมูกเพียงอย่างเดียว ต่อจากนั้นก็ให้รักษาการรับรู้เฉพาะสัมผัสของลมตรงนั้นเท่านั้น

เมื่อสามารถรับรู้ตรงจุดที่ลมกระทบสัมผัสได้ต่อเนื่อง ไม่วอกแวกไปที่อื่น หมายความว่า กำลังของสมาธิดีขึ้นตามลำดับ จนถึงจุดหนึ่งที่สมาธิเริ่มมีความแนบแน่นขึ้นและถึงระดับที่จะเข้าสู่ภาวะของรูปฌานได้ จะมีสิ่งที่เรียกว่า **“อุคคหนิमित”** ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งอาจมีลักษณะเป็นดวงสว่าง เป็นรูปทรงกลม หรืออาจเป็นรูปหยดน้ำ หรือคล้ายใยแมงมุม เป็นต้น ในกรณีนี้ อาจเปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสงจากดวงอาทิตย์ เพื่อรวมแสงอาทิตย์ที่กระจัดกระจายให้มาอยู่ในจุดเดียว จะทำให้เห็นเป็นจุดหรือดวงสว่างเกิดขึ้น มีความรอนสูงและสามารถเผาไหม้กระดาษให้ลุกเป็นไฟได้ การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวมกระแสจิตที่กระจัดกระจายไปกับการรับรู้อารมณ์ในช่องทางต่างๆ ให้มาอยู่ที่จุดเดียว เมื่อรวมได้แนบแน่นก็จะเกิดเป็นดวงสว่างที่เรียกว่า **“อุคคหนิमित”** ขึ้น

ต่อจากนั้น ให้รักษาการเห็นอุคคหนิमितนี้ไว้ จนจิตมีความแนบแน่น และเปลี่ยนการรับรู้ทั้งหมดจากสัมผัสของลมกระทบที่ปลายจมูกมารับรู้ที่อุคคหนิमितเพียงอย่างเดียว และเพื่อทดสอบว่ากำลังสมาธิในขณะนี้มีความมั่นคง แนบแน่นเพียงพอสำหรับการเข้าสู่ภาวะของรูปฌานหรือยัง ก็ทำได้โดยการลองย่อ-ขยายอุคคหนิमित หรือเลื่อนให้ไกลเข้ามาหรือให้ไกลออกไป ซึ่งหากสามารถทำได้ก็จะเรียกชื่อใหม่ว่า **“ปฏิภาคนิमित”**

ต่อจากนี้ไป ให้เลือกปฏิภาคนิमितที่มีขนาด-สี-สั้น-อยู่ในระยะ

ไกลหรือไกล ที่มีความรู้สึกพอดีกับจิต มาให้จิตรับรู้ตั้งแต่ในปฏิภาคนิมิต นั้น เมื่อองค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา เกิดขึ้นครบถ้วน สมบูรณ์เมื่อใด จิตก็จะเข้าถึงสมาธิที่เรียกว่ารูปฌานที่ 1 และหากรักษา การกำหนดรู้อยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ละ องค์ฌานที่หายไปตามลำดับ จนเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌานที่ 4 จะเหลือแต่องค์ฌาน คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

ภาวะของจิตที่เข้าถึงรูปฌานนั้น เป็นจิตที่สงบจากกาม สงัดจาก อกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นรบกวน ไม่มีดำริใด ๆ เกี่ยวกับ กาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย เกิดขึ้น เวทนาทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นในระดับนี้ เรียกว่า **เวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส** เป็นจิตที่พระ พุทธเจ้าตรัสว่าเป็น **อธิจิต** มีคุณภาพพร้อมและเหมาะสม ควรแก่การงาน ทุกอย่าง

สรุปการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8

ข้อธรรมทั้ง 8 ในอริยมรรค มีองค์ 8 แท้จริง คือพฤติทั้งหมด ของชีวิตที่จะต้องฝึกหัดปฏิบัติให้มีความถูกต้อง ซึ่งกำหนดไว้มี 8 ด้าน กล่าวคือ **ความเห็น (สัมมาทิฏฐิ)**, **ความคิดต้องการ (สัมมาสังกัปปะ)**, **การแสดงออกทางกาย (สัมมากัมมันตะ)**, **ทางวาจา (สัมมาวาจา)**, **วิธี เลี้ยงชีวิต (สัมมาอาชีวะ)** ตลอดจนการปรับปรุงจิตให้มีความพร้อม กล่าวคือมีความขยันขันแข็ง (สัมมาวายามะ), มีความรอบคอบ-ไม่ประมาท (สัมมาสติ) และมีคุณภาพของจิตที่เหมาะสม คือผ่องใส ตั้งมั่น คล่องแคล่วว่องไว (สัมมาสมาธิ)

การปฏิบัติอริยมรรค มีองค์ 8 บุคคลจะต้องฝึกปฏิบัติในทุก

หัวข้อตามที่ได้อธิบายมา แต่เวลาจะให้ผล องค์มรรคทั้ง 8 ต้องมารวม
ทำหน้าที่พร้อมเพรียงกัน (มรรคสมังคี) ส่วนจะให้ผลในระดับใดขึ้นอยู่กับ
กับองค์มรรคแต่ละองค์ว่ามีกำลังสมบูรณ์เพียงใด ก็จะทำให้สามารถ
ดับทุกข์ในระดับนั้น ๆ ได้

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น อาจเปรียบได้กับการยิงธนูให้เข้า
เป้า บุคคลจะต้องมีการเตรียมตัวหรือมีการฝึกฝนในหลาย ๆ เรื่อง เช่น
ต้องรู้จักตั้งแต่เลือกไม้มาทำคันธนูและลูกธนู, เลือกวัสดุมาทำสายธนู,
ตลอดจนเหล่าไม้ให้มีความตรงหรือโค้งให้ได้ที, รู้จักฝึกฝนในท่ายิง,
ในมุมที่ยิง, ในน้ำหนักการยิง และยังคงคอยหมั่นฝึกฝนการยิงอยู่
แล้ว ๆ เล่า ๆ จึงทำให้การยิงธนูมีความแม่นยำขึ้น ๆ และเมื่อคราวที่จะ
ยิงให้ได้ผลจริง ๆ การฝึกฝนทุกอย่างที่ผ่านมา จะประมวลมาพร้อมเพรียง
อยู่ในท่ายิงที่หนึ่งเพียงท่าเดียวที่พร้อมจะปล่อยลูกธนูออกไป (เปรียบ
ได้กับ มรรคสมังคี) และเมื่อปล่อยลูกธนูออกไปเมื่อใด ก็เป็นที่แน่นอน
ว่า จะเข้าที่เป้าตามที่มุ่งหมายหรือที่ตั้งใจไว้

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือข้อศึกษาและปฏิบัติใน 3 เรื่อง จำแนกได้เป็น
อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล
สมาธิ และปัญญา โดยมีจุดหมายเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลสเป็น
สำคัญ

อันที่จริงอริยมรรค มีองค์ 8 เป็นเรื่องเดียวกันกับไตรสิกขา พระ
พุทธเจ้าได้ตรัสสังเคราะห์อริยมรรค มีองค์ 8 ลงในไตรสิกขา ดังที่ได้
อธิบายไปแล้ว

ความแตกต่างที่สำคัญประการหนึ่งระหว่าง อริยมรรค มีองค์ 8 และ ไตรสิกขา คือ อริยมรรค มีองค์ 8 เป็นหนทางหรือข้อปฏิบัติที่ทำให้บรรลุถึงความดับทุกข์ดับกิเลสโดยเฉพาะ เป็นผลมาจากปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ไม่มีปรากฏในศาสนาอื่น ส่วน ไตรสิกขา เป็นคำที่มีความหมายกว้าง กล่าวได้ว่าศาสนาต่าง ๆ ล้วนสอนให้ศึกษาและปฏิบัติอยู่ในกรอบของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ไม่ใช่ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่เป็นองค์มรรค จึงไม่สามารถทำให้เกิดผล คือการดับทุกข์ดับกิเลสได้

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ทำให้เห็นภาพรวมและวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติตามหลัก อริยมรรค มีองค์ 8 ชัดเจนยิ่งขึ้น

อธิศีลสิกขา หรือการปฏิบัติในเรื่อง “ศีล” เป็นภาพรวมของการปฏิบัติ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ในอริยมรรค มีองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจาให้ถูกต้อง ในการไปเกี่ยวข้องกับบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก แล้วไม่ทำให้เกิดปัญหา ความกระทบกระทั่ง หรือความเดือดร้อนขึ้น ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้โดยปกติสุข มีความสนิทใจและไว้วางใจต่อกัน ไม่ต้องอยู่ร่วมกันด้วยความหวาดและระแวงกันอีกต่อไป

กล่าวในแง่การละกิเลส การปฏิบัติในเรื่อง “ศีล” สามารถละกิเลสได้ในระดับหยาบ หรือกิเลสที่ล่วงออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา

อธิจิตตสิกขา หรือการปฏิบัติในเรื่อง “สมาธิ” เป็นภาพรวมของการปฏิบัติ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ในอริยมรรค

มีองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงคุณภาพหรือภาวะของจิตให้มีความเหมาะสม มีสุขภาวะ ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพพร้อมที่จะปฏิบัติงานหรือทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ในหลักธรรมได้แสดงคุณสมบัติที่สำคัญ คือ บริสุทธ์ ตั้งมั่น ว่องไว ควรแก่การงาน

กล่าวในแง่การละกิเลส การปฏิบัติในเรื่อง “สมาธิ” สามารถละกิเลสได้ในระดับกลาง หรือกิเลสต่าง ๆ ที่กำลังกลุ่มรุมจิตใจ ตัวอย่างที่ถูกกล่าวถึงบ่อยในคัมภีร์ คือนิ वर्ณ 5

อธิปัญญาสิกขา หรือปัญญา เป็นข้อปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดความรอบรู้ รู้เท่าทันความจริง รู้เงื่อนไข รู้เหตุปัจจัย รู้วิธีแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะความทุกข์ที่ร่อยรัดเสียดแทงจิตใจ ซึ่งเป็นภาพรวมของสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ และควรจะรวมถึงสัมมาญาณะ ซึ่งตรัสเพิ่มเป็นองค์ที่ 9 จากอริยมรรค มีองค์ 8 ในหมวดธรรมที่เรียกว่า สัมมัตตะ 10 โดยองค์ที่ 10 คือ สัมมาวิมุตติ ซึ่งเป็นภาวะความหลุดพ้นจากทุกข์และกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

กล่าวในแง่การละกิเลส การปฏิบัติในเรื่อง “ปัญญา” สามารถละกิเลสได้ในระดับละเอียด ที่เรียกว่าอนุสัย หรือในระดับที่เป็นความเคยชินที่จะเกิดกิเลสนั้น ๆ ในอนาคตอีกต่อไปหรือไม่

การจำแนกอริยบุคคลตามหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นหลักที่สำคัญอีกหลักหนึ่งในการนำมาเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จของการปฏิบัติธรรมระดับต่าง ๆ ได้ดีกว่าและชัดเจนกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับหลักอริยมรรค มีองค์ 8 โดยจำแนกพระอริยบุคคลระดับต่าง ๆ ⁷ ได้ดังนี้

⁷ พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 20 ข้อที่ 526
45

พระโสดาบัน เป็นผู้ที่มีศีลสมบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอประมาณ

พระสกทาคามี เป็นผู้ที่มีศีลสมบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอประมาณ แต่สามารถทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง

พระอนาคามี เป็นผู้ที่มีศีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ

พระอรหันต์ เป็นผู้ที่มีศีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาสมบูรณ์

หลักไตรสิกขาทำให้รู้ถึงการปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับ

จากการนำไตรสิกขามาเป็นเครื่องวัดผลความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม จึงทำให้บุคคลรู้ว่าการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง จะต้องฝึกฝนการปฏิบัติในไตรสิกขาทั้ง 3 หมวดธรรมไปพร้อม ๆ กัน เพียงแต่จะต้องเน้นการปฏิบัติแต่ละหมวดธรรม ให้สมบูรณ์ไปตามลำดับเท่านั้น ดังนั้นจึงสามารถสรุปการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนไปตามลำดับได้ดังนี้

การปฏิบัติธรรมในลำดับแรกที่สุด เป็นการปฏิบัติในเรื่องของศีล ซึ่งอันที่จริงอยู่ในระนาบเดียวกับการปฏิบัติในเรื่องสัมมาทิฐิ เพราะอย่างที่ใดกล่าวไปแล้วว่า การจะปฏิบัติศีลให้ถูกต้องได้จริง จะต้องมีสัมมาทิฐิ คือความรู้อุบายใจในชีวิต ในคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตถูกต้องเสียก่อน จึงเป็นปัจจัยทำให้ใช้กายและวาจาไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง และหากปฏิบัติจนศีลสมบูรณ์เมื่อใด ก็จะทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลในระดับพระโสดาบันและระดับพระสกทาคามี ตามลำดับ

การปฏิบัติในลำดับถัดไป เป็นการปฏิบัติในเรื่องของสมาธิ เมื่อสามารถปฏิบัติจนสมาธิสมบูรณ์เมื่อใด จะทำให้บรรลุพระอรหันต์บุคคลในระดับพระอนาคามี

การปฏิบัติในลำดับสุดท้าย เป็นการปฏิบัติในเรื่องของปัญญา เมื่อสามารถปฏิบัติจนปัญญาสมบูรณ์เมื่อใด จะทำให้บรรลุพระอรหันต์บุคคลในระดับพระอรหันต์

การปฏิบัติไตรสิกขา

ทำให้บรรลุธรรมระดับต่าง ๆ ได้อย่างไร ?

ต่อจากนี้ไปจะได้วิเคราะห์ให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น ในประเด็นที่ว่า การปฏิบัติในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา ที่สมบูรณ์ไปตามลำดับ ทำให้บุคคลบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ระดับต่าง ๆ ได้อย่างไร

การปฏิบัติไตรสิกขา เมื่อศีลสมบูรณ์

ทำให้บรรลุธรรมระดับโสดาบัน และสกทาคามี ได้อย่างไร ?

คุณสมบัติของพระโสดาบันที่สำคัญประการหนึ่ง คือเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์

การมีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ มีความหมายว่า เป็นผู้เห็นทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง จึงทำให้บุคคลรู้จักละการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามตัณหา หรือความอยากของตน และฝึกหัดดำเนินชีวิตที่เอาความถูกต้องเป็นเครื่องนำทาง ทำให้บังเกิดผลคือสามารถละ **สักกายทิฏฐิ** ได้ กล่าวคือไม่เอาความเห็นผิดในตัวตนเป็นที่ตั้ง และไม่ดำเนินชีวิตเป็นไปในแนว

ทางที่ตอบสนองความต้องการของตัวตน นอกจากนั้นยังทำให้สามารถ
ละ **วิจิกิชา** คือความลังเลสงสัยในการดำเนินชีวิตได้ เพราะได้รู้ชัดเจน
แล้วว่าแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกตองที่นำไปสู่ความหลุดพ้น
จากทุกข์ซึ่งเป็นอุดมคติ นั่นคืออะไร และทำให้ละ **สีลัพพตปรามาส** คือ
ความมุงภายในศีลและพรต หรือมุงภายในการยึดถือเอาสิ่งศักดิ์สิทธิ์
เป็นที่พึ่งได้ด้วย เพราะรู้ชัดแล้วว่าด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก
อริยมรรค มีองค์ 8 เท่านั้น จึงจะนำไปสู่บุคคลบรรลุชีวิตที่เป็นอุดมคติได้
อย่างแท้จริง

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิสมบูรณ์ จะทำให้การปฏิบัติในศีลถูกต้อง
ไปด้วย และเมื่อปฏิบัติศีลได้จนสมบูรณ์ ซึ่งมีความหมายว่า จะไม่มีการ
กระทำทางกายและวาจาใด ๆ ก่อให้เกิดโทษหรือความเดือดร้อนต่อไป
อีกโดยเด็ดขาด จึงทำให้เป็นผู้ที่สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด
ทั้งนี้เพราะศีลเป็นเส้นแบ่งที่ทำให้เห็นเขตแดนของอบายภูมิได้อย่าง
ชัดเจน กล่าวคือ เป็นภาวะที่ล่วงละเมิดศีล หรือภาวะที่ศีลไม่สามารถ
สะกัดกันได้อีกต่อไปนั่นเอง

บุคคลที่มีสัมมาทิฐิเป็นเครื่องนำทางชีวิต และสามารถปฏิบัติ
จนศีลสมบูรณ์ เป็นผู้สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด นี่คือภาวะชีวิต
ของพระโสดาบัน ซึ่งเป็นผู้หมดทุกข์ในอริยสัจที่มาจากความเห็นผิด
อย่างสิ้นเชิง เป็นผู้มียุติกรรมทางกายและวาจาถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิด
ทุกข์และโทษกับทั้งตนเองและสังคม จนได้รับคำยกย่องว่าเป็นผู้มี
“อริยกันตศีล” คือศีลที่พระอริยเจ้าพอใจหรือสรรเสริญ เป็นผู้ที่ปลอดพ้น
จากความเสื่อมโดยประการทั้งปวง และสำหรับผู้ที่สามารถทำให้ราคะ
โทสะ โมหะ เบาบางลงได้อีก จะทำให้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลในระดับ
พระสกทาคามี

การปฏิบัติไตรสิกขา เมื่อสมาธิสมบูรณ์ ทำให้บรรลุธรรมระดับอนาคามี ได้อย่างไร ?

การปฏิบัติในลำดับถัดไป คือการปฏิบัติในระดับอนาคามี ซึ่งมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า เป็นผู้ที่มีศีลสมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ และปัญญาพอประมาณ เป็นผู้สามารถละสังโยชน์ คือกามราคะและปฏิฆะได้อย่างเด็ดขาด

ประเด็นสำคัญในการปฏิบัติเพื่อบรรลุในระดับอนาคามี คือการมีจิตอยู่เหนืออหิทธิพล หรือหลุดพ้นจากอำนาจการครอบงำของความติดยึดหรือความขัดเคืองใจในกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ทั้งในทางที่น่ารักน่าพอใจ และที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ และการปฏิบัติเพิ่มเติมในระดับอนาคามีนี้คือการทำสมาธิให้สมบูรณ์

คำว่า สมาธิที่สมบูรณ์ในที่นี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงอธิบายไว้ตรง ๆ ว่าเป็นอะไร แต่หากพิจารณาจากพระสูตรต่าง ๆ ที่ทรงแสดงไว้ น่าจะหมายถึงสมาธิในระดับ “รูปฌาน” ดังที่ได้ตรัสแสดงว่า “สัมมาสมาธิ” ในอริยมรรค มีองค์ 8 คือ “รูปฌานที่ 1-4”

สมาธิที่สมบูรณ์ หรือ ภาวะ “ฌาน” ช่วยทำให้กามราคะ และปฏิฆะหมดสิ้นไปได้อย่างไร ?

ในที่นี้ขอเสนอให้พิจารณาพระพุทธพจน์บทหนึ่งที่ตรัสไว้ว่า “อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกไม่ชื่อว่ากาม ความกำหนัดที่เกิดขึ้นด้วยสามารถแห่งความดำรงของบุคคล ชื่อว่ากาม”⁸

จากพระสูตรที่กล่าวข้างต้น ทำให้รู้ว่ากามที่มนุษย์หลงใหลหรือกามราคะที่ติดยึดนั้น แท้จริงแล้วไม่ใช่ตัวรูป เสียง กลิ่น รส และ

⁸ พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 22 ข้อที่ 334

สิ่งต้องกายโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความดำริของจิตที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย จนเกิดเป็นกามที่ทำให้จิตหลงใหลและมีอิทธิพลสามารถครอบงำจิตได้

ความดำริที่กล่าวถึงนี้ อาจใช้ภาษารวมสมัยที่ทำให้เข้าใจได้ดีกว่า คือคำว่า **“จินตนาการ”** เพราะการจินตนาการของมนุษย์ที่มีต่อรูป เสียง เป็นต้น จึงทำให้เกิดเป็นรูป เสียง ที่มีความหมายของ “กาม” เกิดขึ้น และสามารถมีผลร้อยรัดหรือผูกมัดจิตให้จมอยู่ในกองทุกข์

ยกตัวอย่างเรื่องอาหาร หากไม่มีจินตนาการใด ๆ ทับลงไป ก็มีความหมายเป็นเพียงอาหารที่ไม่มีผลอะไรต่อจิตใจนัก แต่หากมีจินตนาการทับลงไปว่า เป็นอาหารที่คนรักทำให้ทาน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็น “กาม” เกิดขึ้น และเกิดความรู้สึกเป็นสุขเมื่อรับประทาน ในทางตรงข้ามอาหารจานเดียวกันนั่นเอง หากจินตนาการทับลงไปว่าเป็นอาหารที่บุคคลที่เกลียดเป็นผู้ทำ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกขัดเคือง รับประทานไม่ลง หรือรับประทานด้วยความพะอืดพะอม โดยที่รูปลักษณะและรสชาติของอาหารที่ประสาทลิ้นสัมผัสนั้น อันที่จริงเป็นอย่างเดียวกัน

กล่าวโดยสรุป การจินตนาการของบุคคลที่ทำให้เกิด “กาม” มี 2 รูปแบบ คือ ในด้านที่สวयงามน่ารักน่าใคร่ และในด้านที่น่าเกลียดน่าขัดเคือง ซึ่งในภาษาธรรมะใช้คำว่า **“สุกนิमित”** และ **“ปฏิกนิमित”**

หากบุคคลรับรู้ด้วยจินตนาการที่เป็น **“สุกนิमित”** จะทำให้เกิดสังโยชน์ที่เป็น **“กามราคะ”** แต่หากรับรู้ด้วยจินตนาการที่เป็น **“ปฏิกนิमित”** จะทำให้เกิดสังโยชน์ที่เป็น **“ปฏิกฆะ”**

ภาวะของจิตที่เป็น “ฌาน” นั้น มีคุณสมบัติพิเศษอยู่ 2 ประการ คือ 1.เป็นภาวะที่สังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีจินตนา-

การต่อรูป เสียง เป็นต้น ไต ๆ จิตจะรับรู้อยู่แต่ทางมโนทวารเพียงอย่างเดียว ไม่มารับรูรวมกับ ตา หู จมูก ลิ้น และกายเลย เป็นภาวะของจิตที่เป็นอิสระจากกาย และ 2.เป็นภาวะของจิตที่มีสุขเวทนาที่เรียกว่านิรามิสสุข หรือสุขที่ไม่อิงกับรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย

ภาวะของสมาธิที่สมบูรณ์ หรือรูปฌาน 4 ตามที่ได้กล่าวไว้ เป็นสิ่งสำคัญมาก ทำให้จิตมีคุณภาพพร้อมที่จะทำสังโยชน์คือ กามราคะและปฏิฆะหมดสิ้นไป และบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับอนาคามี กล่าวคือ เป็นภาวะที่ทำให้จิตสามารถประจักษ์และเกิดปัญญาแจ้งชัดว่า จินตนาการที่เป็นตัวการสำคัญทำให้เกิด กาม นั้น เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ประจักษ์ต่อจนเกิดเป็นกามสุขได้อย่างไร และเมื่อยึดติดถือมั่นแล้ว ทำให้เกิดเป็นสังโยชน์ คือ กามราคะและปฏิฆะต่อไปได้อย่างไร เพราะขณะที่อยู่ในฌานนั้น จิตจะไม่รับรู้ใด ๆ เกี่ยวกับรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งตองกาย เลย และยังไม่มีการจินตนาการใด ๆ เกิดขึ้นด้วย แต่เมื่อจิตออกจากฌาน จึงจะเริ่มมารับรูรวมกับ ตา หู จมูก ลิ้น และสิ่งตองกาย และเริ่มมีการจินตนาการต่อสิ่งที่รับรู้นี้ จนเกิดเป็นกามและกามสุขขึ้น การประจักษ์ของจิตนี้ ทำให้จิตเกิดปัญญาแจ่มแจ้งขึ้นว่า **ที่แท้ทั้งเรื่องของกามและกามสุขเป็นของหลอกที่เกิดขึ้นจากจิตของบุคคล ประจักษ์หรือจินตนาการไปเอง จึงทำให้ไม่หลงใหล ไม่ยินดีใน เรื่องของกามและกามสุขอีกต่อไป ประกอบกับจิตที่ได้ฌานมีนิรามิสสุขเกิดขึ้นด้วย จึงได้อาศัยความสุขที่เกิดขึ้นนี้ ทดแทนความสุขที่เป็นกามสุข ทำให้ไม่มีความอาลัยอาวรณ์ต่อกามสุขอีกต่อไป ทั้งหมดที่ได้กล่าวไปนี้ จึงทำให้สามารถละสังโยชน์คือ กามราคะและปฏิฆะ ได้อย่างเด็ดขาด**

การปฏิบัติไตรสิกขา เมื่อปัญญาสมบูรณ์ ทำให้บรรลุธรรมระดับอรหัตต์ ได้อย่างไร ?

การปฏิบัติไตรสิกขาในลำดับสุดท้าย จากพระอนาคามีเพื่อ
บรรลุความเป็นพระอรหัตต์ คือการทำปัญญาให้สมบูรณ์

สังโยชน์ในลำดับสุดท้ายที่ยังสามารถขจัดพระอนาคามี คือ
อุปปราคะ อรูปปราคะ มานะ อุทถัจจะ และอวิชชา ซึ่งกล่าวโดยสรุป คือ
ความยินดีพอใจหรือความยึดติดถือมั่นในความสุขที่เกิดจากฌาน และ
ภาวะต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องในระดับฌานนั่นเอง

การละสังโยชน์ในระดับนี้ แตกต่างจากในระดับก่อน ๆ ที่จะต้องมีการฝึกปฏิบัติให้มีคุณภาพอะไรบางอย่างเกิดขึ้นเพิ่มเติมขึ้นมาก่อน เช่น สัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ ศีลสมบูรณ์ และสมาธิสมบูรณ์ ส่วนในระดับนี้ไม่ต้องปฏิบัติให้มีคุณภาพอะไรเพิ่มเติมอีก เพราะเป็นการละความยินดีพอใจและความยึดติดถือมั่นในรสชาติของฌานและภาวะต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องในระดับฌานเท่านั้น การทำปัญญาให้สมบูรณ์ในระดับนี้จึงเน้นการพิจารณาในไตรลักษณ์ คือพิจารณาให้เห็นอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ในภาวะของฌาน จนสามารถถอนความยินดีพอใจและความยึดติดถือมั่นในฌานและภาวะต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องในระดับฌานได้โดยเด็ดขาด ทำให้ละสังโยชน์คืออุปปราคะ อรูปปราคะ มานะ อุทถัจจะ และอวิชชา ได้ จนหมดสิ้น บรรลุเป็นพระอรหัตต์ ซึ่งเป็นอุดมคติสูงสุดตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่สามารถดับทุกข์ดับกิเลสได้อย่างหมดจดและสิ้นเชิง เป็นพระอเสชชะ ที่ไม่มีกิจใด ๆ ที่จะต้องปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลสอีกต่อไป

การปฏิบัติที่เนื่องด้วยสติ

การปฏิบัติธรรมในแนวสุดท้ายที่ประสงค์จะนำเสนอ คือการปฏิบัติที่เนื่องด้วยสติ ซึ่งเป็นแนวการปฏิบัติที่ได้วิเคราะห์สังเคราะห์ขึ้นโดยเลียนแบบการปฏิบัติในระบบสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเอาสติเป็นตัวการสำคัญในการปฏิบัติ แต่นำมาปฏิบัติตามระบบของไตรสิกขา โดยพยายามทำ 3 เรื่องที่แตกต่างกันในไตรสิกขา ให้กลายเป็นเรื่องเดียว คือเรื่องของ “สติ” และอาศัยสติซึ่งมีคุณภาพเฉกเช่นเดียวกันกับที่แสดงไว้ในสัมมาสติเป็นตัวเดินเรื่อง แต่สามารถให้ผลออกมาครบถ้วนเป็น ศิล สมาธิ และปัญญาตามหลักไตรสิกขา ทั้งนี้ด้วยมุ่งหวังให้การปฏิบัติสามารถทำได้ตลอดเวลาในทุกสถานการณ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับชีวิตประจำวันด้วย

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติในเรื่อง “สติ” สามารถปฏิบัติได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ให้มี “สติ” ระลึกใน “สัมมาทิฏฐิ” (= ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของชีวิต ตลอดจนคุณค่าความหมายของสิ่งต่างๆ ที่ถูกต้อง) แล้วไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นด้วยกายและวาจาตามนัยของ “สัมมาทิฏฐิ” นั้น จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ศิลปะ” หรืออาจแตกออกไปได้เป็น สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ

2. ให้ มี “สติ” ระลึกตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในสิ่งหรืออารมณ์ที่กำหนด จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “สมาธิ” หรืออาจแตกออกไปได้เป็น สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ

3. ให้ มี “สติ” ระลึกพิจารณาอารมณ์เพื่อรู้เท่าทันความจริงของอารมณ์ จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ปัญญา” หรืออาจแตกออกไปได้เป็น สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ และสัมมาญาณะ

การจะปฏิบัติ สติ อย่างไรใน 3 ลักษณะที่กล่าวข้างต้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของชีวิตในขณะนั้นเป็นสำคัญ

ในภาวะปกติทั่วไป การปฏิบัติจะหนักไปในทางศีล กล่าวคือให้มีสติระลึกในสัมมาทิฐิ หรือความรู้ความเข้าใจ หรือคุณค่า ความหมายที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่เป็นบุคคล สิ่งของ กฎ กติกา มรรยาท ฯลฯ แล้วใช้กายและวาจาไปทำหน้าที่เกี่ยวข้องของให้ถูกต้องตาม สัมมาทิฐินั้น ๆ ก็จะทำให้เกิดผลเป็นความถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ที่จะมาสร้างความสะดวกสบายให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม

ในภาวะที่จิตรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ไม่มีพลัง วุ่นวาย หรือมี อารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำจิตใจ การปฏิบัติจะหนักไปในทางสมาธิ กล่าวคือ ให้ มี "สติ" ระลึกรู้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในสิ่งหรืออารมณ์ที่กำหนด ก็จะทำให้อารมณ์ทั้งหลายที่ครอบงำจิตสงบลง ทำให้จิตมีภาวะสงบ ผ่องใส ตั้งมั่น และเมื่อจิตมีความพร้อมเช่นนี้แล้ว จึงออกจากสมาธิ แล้วมาทำหน้าที่ต่าง ๆ ที่จะต้องทำต่อไป

ในภาวะที่จิตประสบปัญหา ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาอะไรก็ตาม ทั้งที่เป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม การงาน ฯลฯ หรือปัญหา ของตัวจิตใจเอง เช่น ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล การปฏิบัติในสถานการณ์แบบนี้จะหนักไปในทางปัญญา กล่าวคือ ให้มี "สติ" ตามระลึกในเรื่องหรือสิ่งหรืออารมณ์ที่เป็นปัญหานั้น เพื่อ พิจารณา ไต่สวน ใหญ่เรื่องราว ที่มาที่ไป ของปัญหา จนพบสาเหตุของ ปัญหา ก็จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริง และสามารถแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง ในกรณีของพระพุทธศาสนา ที่มุ่งการปฏิบัติ เพื่อความดับทุกข์ดับกิเลส ก็ปฏิบัติในแบบเดียวกัน เพียงแต่เอาความ ทุกข์หรือกิเลสต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาแท้จริงของชีวิตเป็นตัวตั้ง แล้วใช้สติ

ตามรู้และพิจารณาไตร่ตรอง หากเกิดปัญญาที่ทันทันความเป็นจริง รู้ที่มา
ที่ไป จนรู้ถึงสาเหตุหรือต้นตอที่ทำให้เกิดกิเลสหรือความทุกข์ได้เมื่อใด
ปัญญาที่เกิดขึ้น จะทำหน้าที่ดับสาเหตุหรือต้นตอที่ค้นพบนั้น ก็จะสามารถ
ดับทุกข์และดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิงในที่สุด

กล่าวโดยสรุป สถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต มีอยู่ 3 สถานการณ์
ใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว การปฏิบัติธรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับสถาน
การณ์เป็นหลัก แล้วปรับเปลี่ยนไปมาอยู่ตลอดเวลา ขึ้นกับว่าสถานการณ์
ต่าง ๆ จะแปรเปลี่ยนไปอย่างไร หากบุคคลสามารถปฏิบัติสติได้ถูกต้อง
และสอดคล้องกับสถานการณ์จริง นั้นหมายความว่าจะทำให้ทุกสถาน
การณ์ของชีวิต ซึ่งก็คือชีวิตประจำวันของบุคคล เป็นไปด้วยดี และยังทำให้
กิเลสและทุกข์ในอริยสัจของบุคคลได้รับการบรรเทาและทำให้หมดสิ้น
ไปพร้อม ๆ กัน

บทสรุป

หนังสือ “ปฏิบัติธรรม (ทำไม?-อย่างไร?)” ของยุติไว้เพียงนี้
หากเนื้อหาตามที่ได้เรียบเรียง จะสามารถช่วยให้ท่านผู้อ่านหายสงสัย
หรือคลายความสงสัยในการศึกษาและปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาได้บาง
ก็นับเป็นอันสงสรวายมากที่ได้บังเกิดแล้ว และหากสามารถช่วยให้
ท่านผู้อ่านได้เห็น “ทาง” ที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธ
ศาสนา ตลอดจนสามารถพึ่งตนเองในการศึกษาและปฏิบัติธรรมได้
ตามสมควร ก็นับว่าได้บรรลุผลอย่างไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณแล้วเช่นกัน

ขอความเจริญในธรรม จงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน.

ดรรชนีค้นคำ

กาม 33, 49	ธาตุลม 15	รูปฌาน 21	สัมมาสังกัปปะ 10, 32, 33
กามราคะ 23, 25, 49, 50	นิจจัง 13, 14	รูปพรหม 21, 22	สัมมาอาชีวะ 10, 34, 35,
กามุปาทาน 23	นิวรรณ์ 5 39	รูปภพ 22	ศีลัพพตปรามาส 23, 48
ขันธ 5 9	เนกขัมมสังกัปป 33	รูปราคะ 24, 25	ศีลัพพตูปาทาน 23
ความกลัว 20	ปฏิขณินิมิต 50	โลกียะ 18, 19, 20, 21	สุขขัง 13, 14
ความโกรธ 20	ปฏิษะ 24, 25, 49, 50	โลกุตตระ 18, 19, 21	สุภณินิมิต 50
ความโลภ 20	ปฏิจจสมุปบาท 12	วิจิกิจฉา 23, 48	หิริ-โศตตปเปะ 21
ความหลง 20	ปฏิบัติ 4, 5, 6	วิญญูณขันธ 8	อธิจิตตสิกขา 43, 44
จินตนากร 50, 51	ปฏิภาคนิมิต 41	เวทนาขันธ 8	อธิปัญญาสิกขา 43, 45
ฉันทะ 3	ปฏิเวธ 4, 5	เวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส 42	อธิศีลสิกขา 43, 44
ดวงตาเห็นธรรม 28	ปริยัติ 4, 5, 6	ศรัทธา 2, 3	อนัตตา 13, 14, 52
ตัณหา 9, 10, 11, 12, 14	ปติโพธ 40	ศีล 5 20	อนิจจัง 13, 14, 52
ตัวตน 19, 23, 25	ปัญญา 16	ศีลสมบุรณ์ 46, 47	อพยาบาลสังกัปป 33
ทิฏฐูปาทาน 23	ปัญญาสมบุรณ์ 46, 49, 52	สมาธิสมบุรณ์ 46, 49	อริยมรรคมีองค์ 8 14
ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา- อริยสัง 10	ปุถุชน 13	สักกายทิฏฐิ 23, 47	อริยสัง 4 8, 11
ทุกข์นิโรธอริยสัง 10	เปรต 20, 22	สังขารขันธ 8	อรูปรฌาน 21
ทุกข์ในไตรลักษณ์ 9, 12, 13, 14	พระสกทาคามี 21, 22, 24, 46, 47	สังโยชน 10 23	อรูปรพรหม 21, 22
ทุกข์ในเวทนา 9, 12, 13	พระโสดาบัน 21, 22, 24, 46, 47	สัญญาขันธ 8	อรูปรภพ 22
ทุกข์ในอริยสัง 8, 9, 12, 13	พระอนาคามี 21, 22, 25, 46, 49	สัตว์เดรัจฉาน 20, 22	อรูปราคะ 24, 25
ทุกข์สมุทัยอริยสัง 9	พระอรหันต์ 13, 21, 22, 25, 46, 52	สัตว์นรก 20, 22	อวิชชา 11, 12, 24, 25
ทุกข์อริยสัง 8, 11	โพธิญาณ 17	สัตถธรรม 3 4	อวิหิงสาสังกัปป 33
ทุกข์ 13, 14, 52	มนุษย์ 20, 22	สัมมากัมมันตะ 10, 34, 35	อสุรกาย 20, 22
เทวดา 21, 22	มานะ 24, 25	สัมมาทิฏฐิ 10, 28, 29, 30, 31, 32, 53	อติตวาทูปาทาน 23
ธรรมจักขุ 28	มิจฉาวณิชา 37	สัมมาวาจา 10, 34, 35	อติตวา 13, 14
ธาตุดิน 15	รูปขันธ 8	สัมมาวายามะ 10, 37	อคคหนิมิต 41
ธาตุน้ำ 15		สัมมาสติ 10, 37, 38	อุทัจจะ 24
ธาตุไฟ 15		สัมมาสมาธิ 10, 37, 39	อุปาทาน 9
			อุปาทาน 4 23
			อุปาทานขันธ 5 8, 9

รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง



พ.ศ. 2548
 “ความหมายคุณธรรม
 จริยธรรม จรรยาบรรณ
 และการพัฒนาชีวิตที่
 สมบูรณ์แบบ”



พ.ศ. 2549
 “ความพอเพียง คือทางรอด
 ของมนุษย์และสังคม”



พ.ศ. 2550
 “หลักธรรมพื้นฐานที่
 ชาวพุทธพึงรู้”



พ.ศ. 2551
 “คู่มือบ้นทิตของแผ่นดิน”



พ.ศ. 2552
 “คู่มือปัญญา ใน
 พระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2553
 “ปฏิจจสมุบาท ฉบับ
 วิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2554
 “สติปัฏฐาน 4 ฉบับ
 วิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2555
 “อริยสัจสำหรับทุกคน”



พ.ศ. 2556
 “ความสุขทุกมิติ
 ตามหลักพระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2557
 “ชีวิตติดปัญญา”

๒ . ท้ายเล่ม

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มีความลุ่มลึกและแตกแขนงออกไปมากมาย
มีหลักในการคิดและการปฏิบัติแตกต่างกันออกไปหลายวิธี
ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โดยเภสัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ ผู้อำนวยการธรรมสถาน
ได้ประมวลหลักธรรมและวิธีปฏิบัติที่น่าสนใจ
และอาจจะทำให้หลาย ๆ ท่านที่ได้อ่านแล้ว
พบหลักคิดและวิธีการปฏิบัติที่ตรงใจ
สามารถนำมาใช้ในการดำรงชีวิตได้
ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่น่ายินดียิ่ง
และขออนุโมทนาในกุศลจิตครั้งนี้ด้วย

กรรชิต จิตรระทาน

ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : ธรรมสถาน
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330