



ไตรสิกขา

:ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า



ไตรสิกขา

: ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ธรรมสถาน

สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ จันทวิลาสวงศ์
เชื้อเพื่อมอบภาพดอกบัว

"ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า"

เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

ธรรมสถาน สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จำนวน 4,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี.

ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า.-- กรุงเทพฯ :

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560.

78 หน้า.

1. พุทธศาสนา -- หัวข้อธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.315

ISBN 978-616-407-121-6

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล,

รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์, นายกรรชิต จิตรระทาน

บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี

ออกแบบปก : นายพงศ์ศักดิ์ สุวรรณมณี

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นายจาตุรนต์ กิตติสุนทร 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



สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์
น้อมศิระกราน กราบแทบพระยคลบาท
ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า

ธรรมสถาน สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ถวายความอาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

พระทรงเป็นดวงใจไทยทั้งชาติ
พระภทรมหาราชสุยใหญ่
อ เสด็จสู่สวรรคาลัย
ดวงใจลูกแห่กลสลายนองน้ำตา
โอ้พระร่มโพธิ์ทองของไทยเอ๋ย
กระไรเลยด่วนเสด็จไป ใจครวญหา
ไทยทั้งมวลโลกคล้ายลุดพรณนา
พ่อหลวงของเหล่าข้าฯสถิตกลางใจ

พ่อทำงานหนักมานานนกกทม
เสด็จเยือนไทยทั่วพาราไม่หวนไหว
ราษฎร์อยู่ดี กินดี ไร่บัวขดขย
คำสอนพ่อจารึกไว้ชั่วทวี

ลูกจะทำตามคำที่พ่อสอน
ทำหน้าที่ตนดีกว่าก่อนไม่หน่ายหนี

กินอยู่พอเพียงยึดความดี
เศรษฐกิจจะเพิ่มพูนทวีลูกสัญญา

ข้าพระพุทธเจ้าชาวจุฬาฯเป็นข้าบาท
ขอเป็นลูกพ่อทุกชาติทุกแห่งหล้า
พระคุณพ่อตราตรึงไว้ด้วยครุฑธา
พ่อเป็นเทพเสด็จมาโปรดชาวไทย

ข้าพระพุทธเจ้า ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุจริต เพ็ชรชอบ ประพันธ์

คำนำ

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ จันทวิลาสวงศ์
ที่ปรึกษาอธิการบดี (ด้านศิลปวัฒนธรรม)

“ไตรสิกขา” ถือได้ว่าเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนาที่สำคัญ หากพิจารณาโดยผิวเผินอาจไม่เห็นความลึกซึ้ง และสาระสำคัญอื่นๆ อันประกอบกันอยู่ก็เป็นได้

เป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่ท่านผู้อำนวยการธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เห็นความสำคัญและพิจารณานำ “ไตรสิกขา” ขึ้นมาเขียนขยายความให้เกิดความเข้าใจที่กว้างขวาง แก่สาธุชนที่สนใจใคร่รู้ สาระที่เรียบเรียงเขียนขึ้นนี้ กลายเป็นหนังสือเล่มกะทัดรัด พกพาสะดวก นับว่าชวนหยิบอ่านเพื่อการศึกษาได้เป็นอย่างดี

“ไตรสิกขา” แม้เป็นประเด็นที่คุ้นๆ กันโดยทั่วไป แต่การที่จะอธิบายให้รอบด้านไม่ผิดพลาด ทั้งมีความลึกซึ้งยึดโยงกับสาระสำคัญอื่นๆ ทางศาสนา เอาเข้าจริง ก็คงไม่ง่ายอย่างที่หลายคนคาดคิด ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนามีมิติอันลุ่มลึก เปรียบได้ดังหาดทรายที่ค่อยๆ ลาดเอียงเทลงสู่ท้องทะเลอันประหนึ่งว่ายากจะหยั่งไปให้ได้ถึงที่สุด

และโดยที่ท่านผู้เขียนมีจิตอันเป็นกุศล ด้วยการทำงานด้านศาสนามานาน จึงย่อมได้มีโอกาสพบปะพูดคุยและฟังการบรรยายจากปราชญ์ นักการศาสนา รวมถึงวิทยากรผู้รู้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ได้เห็นถึงแง่มุมต่างๆ อีกทั้งท่านยังมีโอกาสออกฝึกปฏิบัติให้เกิดความแจ่มชัดในโอกาสต่างๆ ด้วยตนเอง จนเกิดความมั่นใจ จึงลงมือเขียน เรียบเรียงสามารถยกหมวดธรรมที่เกี่ยวกัน สันนิษฐานกัน มาร้อยเรียงเข้าไว้ ย่อมทำให้

ผู้อ่านเห็นและเข้าใจได้ทั้งภาพรวมและความลุ่มลึกของพระพุทธศาสนา
ได้เป็นอย่างดี

จะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม หนังสือเล่มนี้ย่อมถือได้ว่าเป็นความ
พยายามสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวออกไป ในดินแดนที่เป็น
พระพุทธภูมิ คือประเทศไทยนี้ ให้พุทธศาสนิกได้อ่านได้เข้าใจกันอย่าง
กว้างขวาง โดยประการนี้จึงขอถือโอกาสอนุโมทนาในความตั้งใจดีของ
ผู้เขียนไว้ ณ ที่นี้ และเชื่ออย่างยิ่งว่าเป็นหนังสือที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่า
สมควรที่เยาวชนผู้ใคร่ศึกษา ควรได้อ่านกัน

10 มกราคม 2560

คำบอกเล่า ของผู้เรียบเรียงหนังสือ

หนังสือ “ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า” ที่เรียบเรียงนี้ มีจุดเริ่มต้นมาจากการสะดุดใจในคำว่า “สิกขา” ซึ่งมีความหมายเดียวกันกับ “ศึกษา” และเมื่อพิจารณาหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนในหมวดต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ก็ไม่พบว่ามีความหมายอื่นใดที่ทรงใช้คำว่า “สิกขา” เลย ซึ่งเห็นว่ามีที่น่าสนใจมาก

และเมื่อได้พิจารณาต่อไปว่า โดยเนื้อแท้ของไตรสิกขานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงนำมาจากอริยมรรค มีองค์ 8 โดยได้นำ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขันธ์ (กองศีล) นำสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเป็นสมาธิขันธ์ (กองสมาธิ) และนำสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็นปัญญาขันธ์ (กองปัญญา) ก็ยิ่งทำให้เกิดความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นไปอีก ทั้ง ๆ ที่ในช่วงต้นของการตรัสรู้ พระพุทธเจ้าสอนแต่เรื่องของอริยมรรค มีองค์ 8 ในอริยสัจ 4 ซึ่งนับว่าได้ผลดี มีสาวกรู้ตามและบรรลุเป็นพระอรหันต์เป็นจำนวนมาก แต่ต่อมาในภายหลังทำไมจึงทรงนำอริยมรรค มีองค์ 8 มาจัดใหม่เป็นไตรสิกขา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วหากเป็นเรื่องเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน การจัดในระบบใหม่ย่อมจะต้องมีอะไรที่แปลกไปกว่า มากไปกว่า หรือพิเศษออกไปกว่า

หลังจากที่ได้ตั้งประเด็นที่เป็นข้อสังเกตข้างต้น จึงได้พยายามพิจารณาหาข้อมูล ซึ่งส่วนใหญ่จากพระสูตรต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงเกี่ยวกับเรื่องไตรสิกขา มาเพื่อศึกษาและวิเคราะห์ ทำให้ได้พบว่า การจัดระบบคำสอนใหม่เป็นไตรสิกขา ทำให้เห็นลำดับ

ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงจุดหมายคือความหลุดพ้น จากทุกข์อย่างชัดเจน นอกจากนั้นยังทำให้เห็นความเชื่อมโยงและ สอดคล้องกันของหลักธรรมในหมวดต่าง ๆ หรือภาพรวมของระบบคำสอน ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนทั้งหมด อย่างที่ไม่ปรากฏในหมวดธรรมอื่น ๆ ที่ นำไปสู่ความหลุดพ้นเช่นเดียวกัน ในหนังสือนี้ได้วิเคราะห์ไว้ว่ามีอย่างน้อย 5 ประเด็น ซึ่งได้นำเสนอไว้ให้ท่านผู้อ่านได้ช่วยกันพิจารณาต่อไป

จากความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการศึกษาและวิเคราะห์ในการ เรียบเรียงหนังสือ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นอย่างสูงว่า ไตรสิกขาที่พระพุทธเจ้า จัดขึ้นใหม่จากอริยมรรค มีองค์ 8 นี้ น่าจะทรงมีจุดมุ่งหมายให้เป็นระบบ การศึกษาที่เป็นมาตรฐาน หรือระบบกลางของการศึกษาคำสอนใน พระพุทธศาสนา ซึ่งเหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป หรือผู้เริ่มต้นสนใจ รวมทั้ง การนำไปเผยแพร่เพื่อให้บังเกิดประโยชน์และความสุขแก่มหาชนอย่าง กว้างขวาง หนังสือ “ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า” ที่ เรียบเรียงนี้ นอกจากจะเน้นในเรื่องการทำความเข้าใจในหลักธรรม คำสอนแล้ว ยังมุ่งจะแสดงให้เห็นว่าเรื่องไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษา และปฏิบัติที่ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบอย่างไร มีความเหมาะสมสำหรับ การจัดเป็นหลักสูตรการศึกษาและปฏิบัติธรรมสำหรับคนทั่วไปเพียงใด เพื่อบรรลุอุดมคติของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน

อนึ่ง เนื่องจากช่วงเวลาที่ยื่นหนังสือ อยู่ในช่วงเวลาแห่ง การถวายเป็นพระราชกุศลและทำบุญอุทิศเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งเสด็จสวรรคตแล้ว จึงขออนุญาตนำถ้อยคำที่ขออภัยมาขออภัยร่วมถวายบุญใด ๆ ทั้งหมดอันจะเกิดขึ้นจาก การเรียบเรียงหนังสือนี้ แต่พระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศพระองค์นั้น.

คำนำ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ จันทวิลาสวงศ์
 ที่ปรึกษาอธิการบดี (ด้านศิลปวัฒนธรรม)
 คำบอกเล่าของผู้เรียบเรียงหนังสือ

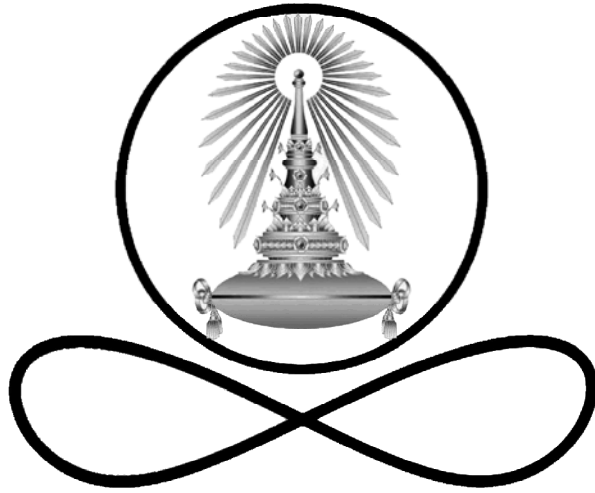
● เรื่องทั่วไปเกี่ยวกับ “ไตรสิกขา”	1
● ที่มาและความหมายของ “ไตรสิกขา”	4
● จาก “อริยมรรคมีองค์ 8” มาจัดระบบใหม่เป็น “ไตรสิกขา” มีข้อดีหรือข้อพิเศษอะไรเพิ่มขึ้น?	6
◆ ไตรสิกขา ทำให้เห็น : การปฏิบัติธรรมที่เป็นไปตามลำดับ	8
◆ ไตรสิกขา ทำให้เห็น : เส้นแบ่งของภพภูมิในวัฏสงสาร	11
◆ ไตรสิกขา ทำให้เห็น : เครื่องมือและขั้นตอนในการละสังโยชน์ ไปตามลำดับ	13
◆ ไตรสิกขา ทำให้เห็น : การละกิเลสจากหยาบไปหาละเอียด	15
◆ ไตรสิกขา ทำให้ : เข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนในทุกระดับ	16
● การปฏิบัติ “ไตรสิกขา”	19
◆ การปฏิบัติ “ศีล”	19
★ การปฏิบัติศีลได้อย่างถูกต้อง จะต้องรู้จักและจำแนกได้ ถึงความแตกต่างระหว่างศีลที่เป็นวินัย กับศีลที่เป็นธรรม	20
★ ศีลที่เป็นวินัยและศีลที่เป็นธรรม แตกต่างกันอย่างไรร ?	20
★ ในกรณีศีลที่เป็นธรรม ยังจะต้องรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงจะได้รับผลที่นำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริง	22
★ กล่าวโดยสรุป ศีลที่เป็นธรรม และการปฏิบัติให้ถูกต้อง ในแบบของธรรม จึงทำให้เกิดศีลในองค์มรรค ที่เป็น องค์ประกอบนำไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง	23
★ สัมมาทิฎฐิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม	24

➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องชีวิต	24
➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องปัจจัย 4	30
➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย	30
➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องการเรียน	30
➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องการมีครอบครัว	31
➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องการทำงาน	31
➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องตำแหน่ง	32
➤ สัมมาทิฏฐิในเรื่องเกียรติ	32
✦ เคล็ดลับวิธีปฏิบัติต่อสัมมาทิฏฐิที่มากมาย	33
✦ สรุปการปฏิบัติศีลให้ครบถ้วน จะต้องมิตั้งศีลที่เป็นธรรม และศีลที่เป็นวินัย	34
◆ การปฏิบัติ “สมาธิ”	35
✦ ทำไมจึงต้องปฏิบัติสมาธิ	35
✦ อานิสงส์ในด้านต่าง ๆ ของการปฏิบัติสมาธิ	37
➤ เปรียบได้กับการใช้เชือกผูกวัวป่าไว้กับหลัก วัวป่าจะค่อย ๆ สงบ และนิ่งอยู่กับหลัก	37
➤ เปรียบได้กับการจับแก้วที่ภายในบรรจุน้ำที่มีตะกอน ใหนิ่งไว้ จะได้น้ำใสในที่สุด	38
➤ เปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสง ทำให้ได้จุดรวมแสง ที่สว่างและมีพลังสูง	39
➤ เปรียบได้กับการสร้างบ้านให้กับจิต	40
➤ เปรียบได้กับการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติ	41
➤ เปรียบได้กับการพักผ่อนทางจิตที่ดีที่สุด	42
➤ เปรียบได้กับการสร้างความสุขแก่ชีวิต	43

✦ วิธีปฏิบัติสมาธิ	44
◆ การปฏิบัติ “ปัญญา”	47
✦ ปัญญาในไตรสิกขา เป็นปัญญาที่มุ่งถอนอุปาทาน	47
✦ พิจารณาปัญญาในแง่เพื่อละสังโยชน์ จะเห็นได้ชัดเจนกว่า	48
✦ การปฏิบัติปัญญา 3 ระดับ จำแนกตามระดับของการ ละสังโยชน์	49
➤ การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับพระโสดาบัน และพระสกทาคามี	50
➤ การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับ พระอนาคามี	56
➤ การปฏิบัติปัญญาสมบูรณ์ในระดับพระอรหันต์	58
✦ การปฏิบัติไตรสิกขาแบบประยุกต์	60
➤ การปฏิบัติโดยอาศัยสติเป็นแกนนำในการปฏิบัติ	60
● บทสรุป	63
● ดรรชนีค้นคำ	64
● รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์แล้วของผู้เรียบเรียง	65
● ทำายเล่ม	67

โดย นายกรรชิต จิตรระทาน ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม





ธรรมสถาน สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ เป็นศูนย์กิจกรรมทางศาสนาของมหาวิทยาลัย เป็นแหล่งรวมของศาสนิกในศาสนาต่าง ๆ ที่สามารถอยู่ร่วมกันโดยไม่มี ความขัดแย้ง เพื่อนำพลังแห่งคำสอนของพระศาสดาทั้งหลาย มาบูรณาการให้เกิดสันติสุขและสันติภาพแก่บุคคลและสังคม

มุ่งมั่นปฏิบัติภารกิจ เพื่อตอบสนองปณิธานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เน้นเรื่องความรู้และคุณธรรม โดยอาศัยหลักศาสนธรรม ตลอดจนจัดกิจกรรมผสมผสาน โดยไม่จำกัด แบ่งแยกพื้นฐานความเชื่อทางศาสนา และมุ่งหวังให้เป็น ที่พึงแก่สังคมในด้านการเสริมสร้างสันติสุขและสันติภาพ ”

ไตรสิกขา

: ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า

เรื่องทั่วไปเกี่ยวกับ “ไตรสิกขา”

“ไตรสิกขา” หรือ “ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 ประการในพระพุทธศาสนา” คือเรื่อง ศีล สมาธิ และปัญญา อย่างที่รู้จักกันโดยทั่วไป แต่หากจะให้ความหมายที่รัดกุมและเฉพาะเจาะจงว่าเป็น ศีล สมาธิ ปัญญาที่สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อผลคือความดับทุกข์ดับกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งเป็นอุดมคติของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงนั้น พระพุทธเจ้าได้ใช้คำอีกชุดหนึ่งว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 20 ข้อที่ 529

คำว่า “สิกขา” เป็นภาษาบาลี ตรงกับคำว่า “ศึกษา” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า “ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา” มีความหมายแตกต่างจากคำว่า “ศึกษา” ที่นำมาใช้ในภาษาไทยปัจจุบัน ซึ่งใช้จนกร่อนลงมาเหลือความหมายเป็นเพียงการเล่าเรียนให้มีความรู้ตามหนังสือหรือตำราที่เรียนเท่านั้น ในภาษาไทยจึงต้องมีคำว่า “ศึกษาและปฏิบัติ” ใช้ควบคู่กัน เพื่อให้มีเรื่องของ การปฏิบัติร่วมเข้ามาด้วย แต่คำ “สิกขา” ที่ใช้ใน

หมายเหตุ : พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิงในหนังสือนี้ คือ ฉบับหลวง ปี 2521

พระพุทธศาสนาจริง ๆ มีความหมายเท่ากับการศึกษาและปฏิบัติตามที่
ใช้ในภาษาไทยรวมกัน กล่าวคือ จะต้องลงมือฝึกฝนปฏิบัติจนสามารถ
ทำอย่างที่ได้เล่าเรียนมาได้ด้วย

เป็นที่น่าสังเกตว่า คำสอนเกี่ยวกับระบบปฏิบัติที่พระพุทธเจ้า
ตรัสสอน เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลหรือชุมชน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่าง
แพร่หลายในแวดวงพุทธบริษัท อาทิ **อริยมรรค มีองค์ 8, ไตรสิกขา,**
สติปัฏฐาน 4 และสมถวิปัสสนา มีเพียงหมวดธรรม คือ **ไตรสิกขา**
เท่านั้นที่ทรงใช้คำว่า “สิกขา”

การที่พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “สิกขา” ในหมวดธรรม คือ
“ไตรสิกขา” ทำให้สันนิษฐานได้ว่า ทรงมีจุดมุ่งหมายตรัสสอน “ไตรสิกขา”
ให้เป็นระบบหรือหลักสูตรกลางหรือหลักสูตรมาตรฐานสำหรับการศึกษา
และปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่าเป็นระบบที่เหมาะสม
ที่สุด ที่จะแนะนำแก่บุคคลทั่วไปที่เริ่มสนใจและต้องการศึกษาปฏิบัติ
ธรรมในพระพุทธศาสนา

ในระบบของ “ไตรสิกขา” นอกจากจะเป็นหลักสูตรที่มีเนื้อหา
ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบแล้ว ยังได้แสดงวิธีการศึกษาและปฏิบัติให้
เห็นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่ระดับเบื้องต้นจนถึงระดับสูงสุด และ
ยังเป็นระบบที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงกับหมวดธรรมที่สำคัญอื่น ๆ
อย่างกว้างขวาง เช่น สังโยชน์ 10, อริยมรรค 4, เรื่องกิเลส, เรื่องภพภูมิ,
เรื่องความสุขประเภทต่าง ๆ ทำให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามระบบของ
ไตรสิกขา เกิดความเข้าใจและชัดเจนในทุกชั้นตอน ตลอดจนเห็นความ
เชื่อมโยงและสอดคล้องกัน คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ซึ่งจะ
ส่งผลให้เกิดความราบรื่น ความมั่นใจ และความก้าวหน้าในการศึกษา
และปฏิบัติเป็นอย่างดีและอย่างมีประสิทธิภาพ

หนังสือ “ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า” ที่เรียบเรียงขึ้นนี้ มีวัตถุประสงค์จะนำเสนอเรื่องของ “ไตรสิกขา” หรือ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ในแง่มุมต่างๆ อย่างกว้างขวาง ให้เหมาะกับคนรุ่นใหม่ ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาในระบบการศึกษาปัจจุบัน ซึ่งเน้นความเป็นเหตุเป็นผล และชมชอบกระบวนการวิวิเวการะห์ - สังเคราะห์ให้เห็นความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงกันของหลักธรรมต่างๆ อย่างรอบด้าน เพื่อแสดงให้เห็นว่า “ไตรสิกขา” ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนและจัดขึ้นนี้เป็นระบบการศึกษาและปฏิบัติที่ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบอย่างไร มีความเหมาะสมสำหรับการจัดเป็นหลักสูตรการศึกษาและปฏิบัติธรรมสำหรับคนทั่วไปเพียงใด เพื่อบรรลุอุดมคติที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ นี้ ๓ เป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา ๑ อธิจิตตสิกขา ๑ อธิปัญญาสิกขา ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิศีลสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียศ ๗๗ สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิศีลสิกขา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ๗๗ บรรลุจตุตถฌาน ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ๗๗ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ นี้แล ฯ

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๕๒๙

ที่มาและความหมายของ “ไตรสิกขา”

ไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาและปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงจัดขึ้นใหม่ภายหลังจากการตรัสรู้ ได้ทรงนำเอาอริยมรรค มีองค์ 8 ในอริยสัจ 4 กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) มาสร้างเป็นระบบใหม่และให้คำเรียกว่า “ไตรสิกขา” โดยได้นำอริยมรรค มีองค์ 8 มาจัดรวมกลุ่มใหม่ เป็น ศีล สมาธิ และปัญญา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อที่ 508 ดังนี้

สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเป็นเรื่อง **ปัญญา**

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเป็นเรื่อง **ศีล**

สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเป็นเรื่อง **สมาธิ**

การรู้ว่า ไตรสิกขา มีที่มาจาก อริยมรรค มีองค์ 8 มีนัยสำคัญยิ่งทำให้เข้าใจชัดเจนถึงจุดมุ่งหมายของไตรสิกขา ว่ามิได้จัดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์อื่นเลย แต่มีจุดมุ่งหมายให้เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์เป็นหลัก แม้ว่าไตรสิกขาจะสามารถก่อให้เกิดอานิสงส์ที่พิเศษอื่น ๆ ได้มากมาย และในทางกลับกันการจัดอริยมรรค มีองค์ 8 ให้เป็นกลุ่มและรวมลงเป็นไตรสิกขา ทำให้รู้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าการปฏิบัติองค์มรรคทั้งหมดมีวัตถุประสงค์แท้จริงเพื่ออะไร?

ศีล มีที่มาจากสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ในอริยมรรค มีองค์ 8 ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องคำพูด การกระทำทางกาย และการเลี้ยงชีพ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **ศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกฝน**

พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกทางกายและทางวาจาที่ไปกระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ทั้งที่เป็นบุคคล สิ่งของ และสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง ความหมายของคำว่า “ถูกต้อง” ในที่นี้ คือ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน หรือความรำคาญใจทั้งต่อตนเองและสังคม สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 24 ข้อที่ 1 ว่า “ศีลมีอวิปปยุตฺตาร (คือความไม่เดือดร้อน, ความไม่รำคาญใจ) เป็นอานิสงส์”

สมาธิ มีที่มาจากสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ในอริยมรรค มีองค์ 8 และเมื่อพิจารณาจากคำว่า “อธิจิตตสิกขา” ที่เป็นคู่เทียบของคำว่า “สมาธิ” แล้ว ทำให้ทราบชัดเจนยิ่งขึ้นถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติสมาธิว่า เพื่อปรับปรุงพัฒนาให้เกิดคุณภาพของจิตที่พึงประสงค์ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **สมาธิเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกฝนพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม กล่าวคือ มีพลัง มีความรอบคอบ ไม่ประมาท มีความมั่นคง ทำให้จิตมีสภาวะดีงาม มีประสิทธิภาพ และมีสุขภาวะ**

ปัญญา มีที่มาจากสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ในอริยมรรค มีองค์ 8 ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้ความเข้าใจ การรู้เท่าทันความเป็นจริง รวมถึงเท่าที่หรือความคิดต่อการต่อสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า**ปัญญาเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกฝนพัฒนาในด้านการรอบรู้และรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ จนสามารถนำความรู้มาใช้เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต ทำให้มีความคิดหรือความต้องการต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด คือการฝึกฝนให้มีเท่าที่ที่ถูกต้องในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ จนไม่มีสิ่งใดที่จิตรับรู้แล้ว จะสามารถร้อยรัดเสียดแทงจิต ทำให้จิตเกิดความทุกข์ได้** อีกต่อไป

จาก “อริยมรรค มีองค์ 8” มาจัดระบบใหม่เป็น “ไตรสิกขา” มีข้อดีหรือข้อพิเศษอะไรเพิ่มขึ้น ?

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า อริยมรรค มีองค์ 8 คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลส เป็นหัวข้อหนึ่งในอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มีเรื่องที่น่าสนใจและน่าพิศวงระห่ำมากกว่า อริยมรรค มีองค์ 8 ซึ่งเป็นข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และทรงตรัสสอนได้ผลดีมาตั้งแต่แสดงปฐมเทศนา แต่ทำไมจึงมาทรงจัดระบบใหม่ขึ้นมาเป็นไตรสิกขาอีก หรือว่าการศึกษาและปฏิบัติในระบบไตรสิกขามีข้อดีหรือพิเศษกว่าระบบของอริยมรรค มีองค์ 8 อย่างไร ?

ในระบบปฏิบัติ อริยมรรค มีองค์ 8 มีความสมบูรณ์ในแง่มุมที่ว่าให้ปฏิบัติในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ (ความเห็น ความคิด คำพูด การกระทำทางกาย การเลี้ยงชีพ ความเพียร การระลึก และการทำจิตให้ตั้งมั่น) ให้ถูกต้อง ซึ่งจะเห็นได้ว่าอริยมรรค มีองค์ 8 ทุกองค์ ขึ้นต้นด้วย “สัมมา” แปลว่า “ถูกต้อง” แต่ในระบบของอริยมรรค มีองค์ 8 ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์กับหลักธรรมในหมวดต่าง ๆ เท่าใด นอกจากนั้นไม่ได้แสดงให้เห็นว่าจะต้องมีกำลังหรือคุณภาพขององค์มรรคแต่ละองค์ แก่ - อ่อน ต่างกันอย่างไร จึงจะทำให้สามารถละสังโยชนในแต่ละระดับ เพื่อให้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลไปตามลำดับได้ แม้ว่าจะมีค่าที่แสดงให้เห็นถึงองค์มรรคในแต่ละระดับ กล่าวคือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค แต่ก็ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันขององค์ประกอบในมรรคแต่ละระดับเลย

แม้แต่การปฏิบัติในระบบอื่น ๆ เช่น สติปัฏฐาน 4 ก็เช่นกัน

มีความสมบูรณ์ในแง่ที่แสดงให้รู้วิธีระลึกรู้ต่ออารมณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ซึ่งทั้งหมดประมวลลงในการให้มีสติระลึกให้ถูกต้องในกาย เวทนา จิต และธรรม ดังเช่นพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อที่ 700 ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในอารมณ์ ซึ่งเป็นของบิดาตน อันเป็นโคจร เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในอารมณ์ ซึ่งเป็นของบิดาตน อันเป็นโคจร มารจักไม่ได้ช่อง มารจักไม่ได้ อารมณ์ ก็อารมณ์อันเป็นของบิดา อันเป็นของโคจร คืออะไร? คือสติปัฏฐาน 4” แต่ในระบบของสติปัฏฐาน 4 ก็เช่นเดียวกับในระบบของ อริยมรรค มีองค์ 8 คือ ไม่ได้บอกให้ชัดว่า จะต้องปฏิบัติเท่าใด หรือให้มีคุณภาพเพียงใด ทั้งในส่วนของสติและอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง 4 หมวด จึงจะทำให้สามารถละสังโยชนไปตามลำดับ และบรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลไปตามลำดับ

ในกรณีของ **สมถะและวิปัสสนา** ก็เช่นเดียวกัน การปฏิบัติสมถะมีจุดมุ่งหมายให้จิตเกิดความสงบ ตั้งมั่นและแน่วแน่ นำไปสู่ผลคือสมาธิในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนาซึ่งในประเทศไทยนิยมการปฏิบัติในระบบวิปัสสนาญาณ 16 ได้แสดงให้เห็นการปฏิบัติที่เป็นขั้นตอนไว้ 16 ขั้นตอน แต่ก็ไม่ได้แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติเพื่อละสังโยชน และบรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลไปตามลำดับ มีคุณภาพหรือความแก่อ่อนของการปฏิบัติใน 16 ขั้นตอนในแต่ละรอบที่นำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคลแต่ละระดับนั้น แตกต่างกันอย่างไร

ต่อจากนี้ไป จะได้แสดงให้เห็นถึงนัยต่าง ๆ ที่เป็นความพิเศษของ **ไตรสิกขา** ว่าเป็นระบบที่มีความพิเศษและสมบูรณ์แบบ ทั้งในส่วนของการศึกษาและปฏิบัติ ที่เป็นไปตามลำดับ ตั้งแต่ระดับเบื้องต้น

ไปจนถึงระดับสูงสุด รวมทั้งความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับหมวดธรรม
อื่น ๆ อย่างกว้างขวาง

**ไตรสิกขา ทำให้เห็น :
การปฏิบัติธรรมที่เป็นไปตามลำดับ**

ข้อพิเศษประการแรกของไตรสิกขา คือ แสดงให้เห็นถึง
การปฏิบัติธรรมที่เป็นไปตามลำดับอย่างชัดเจน กล่าวคือ เริ่มจาก
ศีลก่อน จากนั้นจึงไปสู่สมาธิ และปัญญา

สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 75
ว่า สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ปัญญา
อันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

และในพระไตรปิฎกเล่มที่ 22 ข้อที่ 22 ที่ว่า “...ข้อที่ภิกษุไม่
รักษาศีลชั้นดีให้บริบูรณ์แล้ว จักเจริญสมาธิชั้นดีให้บริบูรณ์ได้นั้น ไม่ใช่
ฐานะที่จะมีได้ ข้อที่ภิกษุไม่เจริญสมาธิชั้นดีให้บริบูรณ์แล้ว จักบำเพ็ญ
ปัญญาชั้นดีให้บริบูรณ์ได้นั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้...”

การเริ่มต้นที่ **ศีล** ก่อน มีความหมายว่าการปฏิบัติธรรมในพระ-
พุทธศาสนา เริ่มต้นจากการฝึกฝนการกระทำทางกายและทางวาจาต่อ
สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกก่อน ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สิ่งมีชีวิตอื่น สิ่งของ
หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ กล่าวโดยสรุปคือสิ่งที่เป็นรูปธรรม
ภายนอกทั้งหลายให้ถูกต้อง ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องราวในชีวิตประจำวัน
ทั่วไปของบุคคลนั่นเอง ตั้งแต่ในเรื่องพื้นฐาน เช่น การรู้จักกิน - อยู่ ให้
ถูกต้อง การเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4, สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ตลอดจน
การทำหน้าที่ต่อกันระหว่างบุคคลในสังคม รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น
การเรียน, การทำงาน, การมีครอบครัว ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงวางหลักการปฏิบัติธรรมในลำดับแรก คือศีล โดยให้ฝึกหัดปฏิบัติตนกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องเสียก่อน ซึ่งชาวพุทธจำนวนมากอาจเข้าใจผิดและมองข้ามเรื่องนี้ไป ไม่เห็นว่าการใช้ชีวิตประจำวันหรือการทำกิจการงานต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

หากในขั้นต้นคือศีลนี้ยังไม่สามารถปฏิบัติหรือกระทำให้ถูกต้องให้เกิดความเรียบร้อยและราบรื่น อย่างเพียงพอแล้ว นั้นย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า บุคคลนั้นยังไม่พร้อมหรือไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมในลำดับถัดไป คือ สมาธิและปัญญาให้บังเกิดผลสำเร็จต่อไปได้ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตที่เป็นนามธรรมที่ละเอียดและประณีตยิ่งกว่า ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อที่ 264 พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัส *เปรียบศีลเป็นเสมือนแผ่นดินที่เป็นที่รองรับกุศลธรรมทั้งหลาย* หากไม่มีศีลเป็นพื้นฐานก่อนแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุกุศลธรรมอื่น ๆ ที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไป ย่อมไม่สามารถกระทำได้

เมื่อปฏิบัติในขั้นศีล คือเรื่องของกายและวาจาที่ไปกระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกได้ถูกต้องและเรียบร้อยพอสมควร กล่าวคือไม่ทำให้เกิดผลของการกระทำที่เป็นความเดือดร้อน หรือความกระทบกระทั่งจากภายนอกที่มารบกวนจิตใจแล้ว จึงทำให้มีพื้นฐานหรือความพร้อมที่จะปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าในธรรมขั้นสูงหรือประณีตยิ่งขึ้นต่อไป

ขั้นตอนปฏิบัติในขั้นถัดไป คือ **สมาธิ** ซึ่งเน้นเข้ามาที่ตัวจิตโดยตรง มุ่งฝึกฝนปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม คือมีลักษณะ *ปริสุทฺโธ* (ผ่องใส), *สมาธิโต* (ตั้งมั่น) และ *กมฺมนีโย* (คล่องแคล่วควรแก่การงาน) มีสุขภาวะ และอยู่ในอำนาจการควบคุม จึงจะนำจิตที่

ได้รับการฝึกฝนอบรมแล้วนี้ ไปใช้งาน สร้างสรรค์หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

ขั้นตอนการปฏิบัติในลำดับสุดท้าย คือ **ปัญญา** เป็นขั้นตอนฝึกฝนการใช้จิตที่ได้รับการฝึกอบรมในขั้นตอนของสมาธิ ไปเรียนรู้เพื่อให้เห็นว่าแท้จริงความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เพื่อจะได้นำความรู้นั้นไปสร้างสรรค์ แก้ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิต และที่เป็นเป้าหมายหรืออุดมคติในพระพุทธศาสนา คือการดับทุกข์ดับกิเลสให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด หรือการทำให้จิตเป็นอิสระอยู่เหนืออิทธิพลร้อยรัดเสียดแทงจากสิ่งทั้งปวง

มีอุปมาที่ทำให้เห็นภาพและความเชื่อมโยงของศีล สมาธิ และปัญญา ที่ทำหน้าที่ต่อเนื่องไปตามลำดับ ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเปรียบกับการตัดต้นไม้ให้ขาด ซึ่งในลำดับแรกจะต้องหาที่ยืนให้เหมาะ ๆ หรือที่มั่นคงเสียก่อน จากนั้นก็ให้เลือกเครื่องมือให้เหมาะสม เช่น ขวาน หรือ มีดพม่า ซึ่งต้องมีขนาดหรือน้ำหนักให้มากพอ ไม่ใช่มีดเล็กที่ใช้ทำคร้วหรือมีดผ่าตัดที่มีขนาดเล็ก ในลำดับสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่จะใช้เครื่องมือตัดหรือกรีดเข้าไปในเนื้อไม้เพื่อให้ต้นไม้ขาดออกจากกันจริง ๆ ขึ้นกับความคมของเครื่องมือ ซึ่งหากยิ่งมีความคมมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ขาดออกจากกันได้ง่ายขึ้น แต่หากเป็นเครื่องมือที่ทื่อ ก็ยอมตัดต้นไม้ให้ขาดไม่ได้ หรือได้ก็อาจจะยาก

อุปมาที่กล่าวนี้ เปรียบพื้นที่ยืนที่เหมาะสม ๆ ได้กับ **ศีล** ; น้ำหนักของเครื่องมือเปรียบได้กับ **สมาธิ** และความคมของเครื่องมือเปรียบได้กับ **ปัญญา**

ไตรสิกขา ทำให้เห็น :

เส้นแบ่งของภพภูมิในวัฏสงสาร

ข้อพิเศษประการที่ 2 การจัดระบบ “ไตรสิกขา” ทำให้เห็นแง่มุมที่เชื่อมโยงและสอดคล้องกับหมวดธรรมอื่น ๆ อีกหลายหมวด ซึ่งจะทำให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรมในระบบไตรสิกขาอย่างรอบด้านยิ่งขึ้น

สำหรับในบทนี้จะชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของระบบไตรสิกขากับการจัดแบ่งภพภูมิในพระพุทธศาสนา

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา จัดแบ่งภพภูมิเป็น 3 ระดับใหญ่ๆ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ แต่หากแจกแจงให้ละเอียดก็จัดได้เป็น 31 ภพภูมิ ซึ่งภพภูมิในที่นี้อาจหมายถึงที่เป็นสถานที่ในมิติต่าง ๆ หรือเป็นภาวะระดับต่าง ๆ ของจิตก็ได้ ดังนี้

1. **กามภพ** คือภพที่ยินดีพอใจในกามคุณ หรือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ที่น่ารักน่าใคร่ จำแนกย่อยเป็น 2 ระดับ คือ กามภพที่เป็นหุคติ (เรียกอีกชื่อว่าอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน) และกามภพที่เป็นสุคติ (คือภพที่เป็นมนุษย์ และเทวดาซึ่งจำแนกเป็น 6 ชั้น)

2. **รูปภพ** คือภพที่ยินดีพอใจในภาวะของรูปฌาน หรือภพที่เป็นรูปพรหม ซึ่งจำแนกเป็น 16 ชั้น

3. **อรุภพ** คือภพที่ยินดีพอใจในภาวะของอรุฌาน หรือภพที่เป็นอรุพรหม ซึ่งจำแนกเป็น 4 ชั้น

ความหมายของคำว่า “**วัฏสงสาร**” คือจิตของบุคคลยังเพิลิตเพลินยินดีและติดข้องหรือเวียนว่ายอยู่ในภาวะของภพภูมิทั้ง 3 นี้เอง ไม่สามารถหลุดพ้นหรือเป็นอิสระจากภพภูมิเหล่านี้

การจัดระบบไตรสิกขา ซึ่งจำแนกเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ในแง่ที่เนื่องด้วยภพภูมินี้ ทำให้เห็นเส้นแบ่งหรือเขตแดนที่ชัดเจน ของสิ่งนำไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ แม้กระทั่งการจะหลุดพ้นไปจากภพภูมิต่าง ๆ ไปตามลำดับ

โดย **ศีล** เป็นเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างกามภพที่เป็นทุกข์ กับ กามภพที่เป็นสุขคติ โดยศีลในที่นี้หมายรวมถึง**ศีลที่เป็นธรรม**ซึ่งมีสัมมาทิฐิ เป็นพื้นฐาน และ**ศีลที่เป็นวินัย หรือสิกขา**บททั้งหลาย ซึ่งจะได้อธิบายให้ชัดเจนต่อไปในบทที่ว่าด้วย การปฏิบัติ “ศีล”

สมาธิ ในระดับที่เป็นฌาน เป็นเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างกามภพทั้งหมด กับภพในระดับของฌาน คือรูปภพและอรุภพ

ปัญญา เป็นเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างภพในระดับของฌาน คือรูปภพและอรุภพ กับนิพพาน

หมายความว่า ...

: หากบุคคลกระทำผิดศีล โดยเฉพาะศีล 5 ซึ่งเป็นศีลพื้นฐาน จะนำบุคคลให้ตกไปสู่ภพภูมิในระดับกามภพที่เป็นทุกข์ หรือภพภูมิที่เป็นอบาย

: หากบุคคลไม่กระทำผิดศีล หรือปฏิบัติตนอยู่ในศีล จะนำบุคคลไปสู่ภพภูมิที่เป็นกามสุขคติ คือภพที่เป็นมนุษย์และเทวดา

: หากบุคคลสามารถทำสมาธิจนถึงระดับรูปฌานหรืออรุภพฌาน ก็จะนำบุคคลให้พ้นจากกามภพทั้งหมด ไปสู่รูปภพและอรุภพ กลายเป็นรูปพรหมและอรุภพพรหม

: และที่สุดหากบุคคลเจริญปัญญาจนรู้แจ้งในอริยสัจ ก็จะทำให้พ้นจากทั้งรูปภพและอรุภพ คือพ้นจากภพภูมิทั้งหมด บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นอุดมคติสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา

ไตรสิกขา ทำให้เห็น :

เครื่องมือและขั้นตอนในการละสังโยชน์ไปตามลำดับ

ข้อพิเศษประการที่ 3 ไตรสิกขาได้แสดงให้เห็นว่าจะต้องปฏิบัติไตรสิกขาอย่างไร จึงจะทำให้สามารถละสังโยชน์ไปได้ตามลำดับ

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 20 ข้อที่ 526 พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้อย่างชัดเจนว่า การจะละสังโยชน์ซึ่งเป็นเครื่องผูกมัดบุคคลให้จมอยู่ในกองทุกข์ หรือเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร ซึ่งมี 10 ประการนั้น จะต้องอาศัยกำลังของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งหมดรวมกัน ไม่ใช่เพียงอย่างหนึ่งอย่างใดเท่านั้น นอกจากนั้นยังต้องการคุณภาพที่แตกต่างกันไปตามความหยาบและละเอียดของสังโยชน์ที่จะละด้วย โดยได้แสดงให้เห็นว่า

: การปฏิบัติที่ทำให้ **ศีลบริบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอประมาณ** จะทำให้มีกำลังที่ทำให้**สังโยชน์ 3** คือสังกกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส หมดสิ้นไปได้ และทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับ**โสดาบัน**

: การปฏิบัติที่ทำให้ **ศีลบริบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอประมาณ** และหากสามารถทำให้**ราคะ โทสะ และโมหะ** เบาบางลง จะทำให้มีกำลังที่ทำให้**สังโยชน์ 3** หมดสิ้นไปได้ และทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับ**สกทาคามี**

: การปฏิบัติที่ทำให้ **ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ** จะทำให้มีกำลังที่ทำให้**สังโยชน์ 5** หมดสิ้นไปได้ กล่าวคือเพิ่มสังโยชน์อีก 2 ข้อ คือ**กามราคะ** และ**ปฏิฆะ** และทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับ**อนาคามี**

: การปฏิบัติที่ทำให้ **ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ปัญญาบริบูรณ์** จะทำให้มีกำลังที่ทำให้**สังโยชน์ 10** หมดสิ้นไปได้ กล่าวคือเพิ่มสังโยชน์อีก 5 ข้อ คืออุปราคะ อุปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา และทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับ**อรหัตต์**

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติที่จะทำให้เกิดคุณภาพจนถึงระดับที่ละสังโยชน์ให้หมดสิ้นนั้น จะต้องฝึกปฏิบัติใน ศีล สมาธิ และปัญญา ทั้ง 3 เรื่องไปพร้อม ๆ กัน แต่ในขั้นแรกจะต้องปฏิบัติในศีลให้บริบูรณ์ก่อน เพื่อละจากกามภพที่เป็นทุกข์หรืออบายภูมิ จากนั้นจึงปฏิบัติสมาธิให้บริบูรณ์ เพื่อละจากกามภพทั้งหมดแม้ที่เป็นกามภพที่เป็นสุคติ และสุดท้ายคือปฏิบัติปัญญาให้บริบูรณ์ เพื่อละรูปภพและอรุภพทั้งหมด

คำว่า “**บริบูรณ์**” ของศีล สมาธิ และปัญญา มีความสำคัญมาก มีความหมายว่าจะต้องทำให้ได้ถึงระดับที่ไม่มีความผิดพลาดใด ๆ เกิดขึ้น เช่น

- ศีลบริบูรณ์ หมายความว่า จะไม่มีการปฏิบัติที่ผิดศีลใดๆ เกิดขึ้นอีก
- สมาธิบริบูรณ์ หมายความว่า จะไม่มีความยินดีในกามใด ๆ เกิดขึ้นอีก
- ปัญญาบริบูรณ์ หมายความว่า จะไม่มีความยินดีในรูปฌานและอรุณฌานใดๆ เกิดขึ้นอีก

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์แต่ละระดับนั้น จะกล่าวถึงอีกครั้งหนึ่งในบทที่ว่าด้วยการปฏิบัติไตรสิกขา

ไตรสิกขา ทำให้เห็น :

การละกิเลสจากหยาบไปหาละเอียด

ข้อพิเศษประการที่ 4 ของไตรสิกขา ทำให้เห็นความเชื่อมโยงของ ศีล สมาธิ และปัญญา กับการละกิเลสระดับต่าง ๆ

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ได้จำแนกกิเลสจากหยาบไปหาละเอียด เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. กิเลสอย่างหยาบ มีชื่อเรียกว่า **“วิติกมมกิเลส”** เป็นกิเลสที่ก้าวล่วงออกมา จนแสดงออกทางกายและวาจา ทำให้เกิดกายกรรมและวจีกรรมที่ทุศีลหรือล่วงละเมิดศีล

2. กิเลสอย่างกลาง มีชื่อเรียกว่า **“ปริยฎฐานกิเลส”** เป็นกิเลสที่กำลังก่อกวนจิตใจ ตัวอย่างของกิเลสในระดับกลาง ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงไว้ว่า คือนิรวรณ 5 ซึ่งจะอธิบายให้ละเอียดในบทของการปฏิบัติสมาธิ

3. กิเลสอย่างละเอียด มีชื่อเรียกว่า **“อนุสยกิเลส”** คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่าเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานอันยังไม่ถูกกระตุ้นให้พลุ่งขึ้นมา หรืออาจอธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นว่าแม้ในขณะที่จิตยังไม่ถูกกิเลสก่อกวน ก็ยังไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่าจะไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกในอนาคต กิเลสที่ยังไม่ได้เกิดก่อกวนจิตใจในปัจจุบัน แต่ยังมีโอกาสเกิดขึ้นอีกในอนาคต เรียกกิเลสประเภทนี้ว่ากิเลสอย่างละเอียด หรือ **“อนุสย-กิเลส”**

การจัดกิเลสเป็น 3 ระดับ ทำให้เห็นนัยเกี่ยวกับการละกิเลสที่สำคัญยิ่ง หมายความว่า การจะละกิเลสให้หมดสิ้นไปอย่างแท้จริงนั้น จะต้องละกิเลสไปจนถึงระดับ **“อนุสยกิเลส”** และยังคงต้องละให้อย่าง

หมดจดและสิ้นเชิง จนไม่มีโอกาสที่จะเกิดกิเลสในอนาคตอีกอย่าง
เด็ดขาด จึงจะนับว่าเป็นผู้บรรลุธรรมอย่างแท้จริง

การที่คัมภีร์อรรถกถาได้แสดงว่า :

- อาศัยศีลในการละวิตกกัมมิเลส
- อาศัยสมาธิในการละปริยฐานกิเลส
- อาศัยปัญญาในการละอนุสยกิเลส

มีความหมายว่า กิเลสในระดับต่าง ๆ สามารถอาศัยไตรสิกขา
ในแต่ละข้อที่เป็นคู่ปรับในการละ หรือข่ม หรือทำให้ไม่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
ได้ แต่จะละจนหมดจดและสิ้นเชิง จนไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นอีกต่อไป
ในอนาคต ยังทำไม่ได้ ในกรณีที่อรรถกถาแสดงไว้ว่าอาศัยปัญญาในการ
ละอนุสยกิเลส นั้น ต้องทำความเข้าใจให้ดี แม้ว่าปัญญาจะเป็นตัวที่ละ
หรือตัดกิเลสที่แท้จริง แต่มิได้หมายความว่าอาศัยปัญญาเพียงอย่าง
เดียวแล้วจะละอนุสยกิเลสได้อย่างเด็ดขาด จะต้องมียศและสมาธิ
เป็นเครื่องสนับสนุนด้วย นอกจากนี้ยังจะต้องทำให้มีคุณภาพถึงระดับ
ที่บริบูรณ์ในแต่ละระดับด้วย เช่น ศีลบริบูรณ์ก่อนในขั้นต้น สมาธิบริบูรณ์
ในลำดับถัดไป และปัญญาบริบูรณ์ในขั้นสุดท้าย จึงจะทำให้ อนุสย-
กิเลสในแต่ละระดับหมดไป ๆ อย่างสิ้นเชิงจริง ๆ

ไตรสิกขา ทำให้ :

เข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนในทุกระดับ

ข้อพิเศษประการที่ 5 ของไตรสิกขา ทำให้เห็นความ
เชื่อมโยงกับความสุขระดับต่าง ๆ และเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เกิด
ความสุขที่ยั่งยืนในทุกระดับ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา แสดงเรื่องความสุขไว้หลายแง่มุม แต่ในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขาที่ค่อนข้างชัดเจน จำแนกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้ คือ

1. **กามสุข** เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่น่าพอใจ
2. **ฉนสุข** เป็นความสุขที่ไม่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย แต่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ในอารมณ์ของสมาธิ
3. **วิมุตติสุข** เป็นความสุขที่เกิดขึ้นเนื่องจากความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากจิตที่เป็นอิสระ ไม่มีสิ่งใดที่จิตสัมผัสรับรู้แล้ว สามารถมีอิทธิพลครอบงำหรือร้อยรัดเสียดแทงจิตให้เกิดความทุกข์ได้

ศีล สมาธิ และปัญญาในไตรสิกขาจริง ๆ มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิมุตติสุข โดยจะต้องมีปัญญาเป็นแกนและอาศัยศีลและสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน แต่ก็สามารถนำมาปรับใช้เพื่อสนับสนุนสำหรับบุคคลทั่วไปที่ยังมุ่งหวังความสุขในระดับต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้นได้เป็นอย่างดี

กามสุข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่น่าพอใจ กล่าวคือจะต้องมีอารมณ์หรือสิ่งที่กล่าวนี้ให้สัมผัสรับรู้ จึงจะเกิดเป็นกามสุขขึ้นมาได้ และเนื่องจากสิ่งที่เป็นที่ตั้งของความสุขประเภทนี้ เป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก ซึ่งต้องแสวงหาเพื่อให้ได้มา ดังนั้น เรื่องของความสุขประเภทนี้ นอกจากจะขึ้นอยู่กับ รูป เสียง ที่อยู่ภายนอกเป็นต้นแล้ว ยังขึ้นต่อวิธีที่แสวงหาเพื่อให้ได้มาด้วย กล่าวได้ว่าความยั่งยืน มั่นคง และปลอดภัยของความสุขประเภทนี้ ขึ้นอยู่กับศีล หรือการกระทำทางกายและวาจาเพื่อให้ได้มาซึ่งกามสุขเป็นสำคัญ บุคคลหากแสวงหามาได้ด้วยวิธีการผิดศีลแล้ว

ย่อมไม่สามารถมีกามสุขได้อย่างสนิทใจ เพราะจะถูกรบกวนด้วยความ
เดือดร้อนใจ และความระแวงถึงโทษหรือผลร้ายที่จะเกิดขึ้นจากการ
ที่ทำผิดศีลนั้น จึงอาจเรียกกามสุขที่ยั่งยืน ดั่งาม และพึงประสงค์ว่า
เป็น **ความสุขที่เกิดจากศีล**

สำหรับ **ฌานสุข** เป็นความสุขที่ไม่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส
และสัมผัสทางกาย ใด ๆ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการรับรู้และสัมผัส
อารมณ์ของสมาธิที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตโดยเฉพาะ ความสุขประเภทนี้
เมื่อพิจารณาในแง่ของไตรสิกขาจึงอาจเรียกได้ว่าเป็น **ความสุขที่เกิด
จากสมาธิ**

ในส่วนของ **วิมุตติสุข** เป็นความสุขที่เกิดขึ้นเนื่องจากความ
หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดจากการสัมผัส
รับรู้ต่ออารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของความสุข ทั้งที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส และ
สิ่งต้องกาย ที่ทำให้เกิดกามสุข หรืออารมณ์ของสมาธิในระดับรูปฌาน
และอรุณฌาน ที่ทำให้เกิดฌานสุข **วิมุตติสุข**นี้เป็นความสุขที่ไม่ได้ขึ้น
ต่ออารมณ์หรือสิ่งที่สัมผัสรับรู้ แต่ขึ้นกับปัญญาหรือการมีท่าทีที่ถูกต้อง
ในการรับรู้ของจิตต่อสิ่งต่าง ๆ จนไม่มีสิ่งใด ๆ ที่จิตรับรู้แล้วจะสามารถ
ทำให้จิตเกิดกิเลสหรือความทุกข์ขึ้นมาได้ **ความสุขประเภทนี้เมื่อพิจารณา
ในแง่ของไตรสิกขา จึงอาจเรียกได้ว่าเป็น **ความสุขที่เกิดจากปัญญา****

กล่าวได้ว่า ระบบไตรสิกขาที่พระพุทธเจ้าได้จัดขึ้นนี้ มีความ
เชื่อมโยงกับเรื่องความสุขอย่างแนบแน่น และอันที่จริงเป็นพื้นฐานของ
ความสุขในทุกระดับอีกด้วย บุคคลผู้หวังในความสุขไม่ว่าจะเป็นประเภท
ใดหรือระดับใด หากมุ่งหวังจะมีความสุขที่ยั่งยืน มั่นคง และปลอดภัย
ที่น่าพึงพอใจอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะต้องประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในหลัก
ของไตรสิกขาอย่างที่จะขาดเสียมิได้

การปฏิบัติ ไตรสิกขา

ต่อจากนี้ไป จะได้อธิบายรายละเอียดของไตรสิกขาและการปฏิบัติไตรสิกขาแต่ละหัวข้อให้กว้างขวางและรอบด้าน เพื่อจะได้รู้จักและได้รับประโยชน์จากไตรสิกขาให้มากที่สุด ครอบคลุมไปในทุกเรื่องราวและทุกสถานการณ์ของชีวิต

การปฏิบัติ ศีล

การปฏิบัติศีลในพระพุทธศาสนา แม้ในแวดวงพุทธบริษัทเองยังมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอยู่มาก ส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นเรื่องของข้อห้ามหรือการสำรวมระวังไม่ให้ไปกระทำในสิ่งที่เป็นข้อห้ามเท่านั้น ดังเช่นการสอนในเรื่องของศีล 5 ที่ห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ และดื่มสุราหรือของมึนเมาต่าง ๆ ซึ่งอันที่จริงก็เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องในระดับหนึ่ง แต่ยังเป็นการสอนที่ไม่ครบถ้วนและเป็นระดับที่หยาบที่สุดหรือเลวร้ายที่สุดเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่นศีลในข้อที่ 1 ที่ห้ามการฆ่าหรือทำชีวิตให้ตกลงไป ต้องนับว่าเป็นสิ่งที่หยาบที่สุดและเลวร้ายที่สุด อันที่จริงแม้แต่ไม่ถึงขนาดฆ่า เพียงแต่ทำร้ายให้บาดเจ็บ หรือการกลั่นแกล้งในบริบทต่าง ๆ ที่เนื่องด้วยร่างกาย ก็ควรจะได้สอนกัน และควรจะรวมการกระทำเหล่านี้ว่าผิดศีลข้อที่ 1 ด้วย การสอนเรื่องศีลเพียงนัยดังที่กล่าวมา จึงเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้การสอนในเรื่องศีลไม่ค่อยได้ผล และยังมีพฤติกรรมผิดศีลในระดับต่าง ๆ ปรากฏให้เห็นค่อนข้างบ่อยและมาก

การปฏิบัติในเรื่องศีล ที่ยังคลาดเคลื่อนอยู่นี้ เพราะคำว่าศีลมีปรากฏใช้อยู่ทั้งในแง่ของ “วินัย” และในแง่ของ “ธรรม” ซึ่งทั้ง 2 นัยนี้ มีจุดมุ่งหมายและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกัน

การปฏิบัติศีลได้อย่างถูกต้อง จะต้องรู้จักและจำแนกได้ ถึงความแตกต่างระหว่างศีลที่เป็นวินัย กับศีลที่เป็นธรรม

เพื่อความเข้าใจในประเด็นที่กล่าวนี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขอให้พิจารณาพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระสารีบุตร เมื่อทูลขอให้บัญญัติพระปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นศีลที่เป็นวินัย สำหรับกำกับความประพฤติของพระภิกษุ ภายหลังจากที่ได้ทราบจากพระพุทธองค์ว่า การบัญญัติพระปาฏิโมกข์เป็นเหตุปัจจัยประการหนึ่งที่จะทำให้พระศาสนาตั้งมั่นยืนยาวตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 1 ข้อที่ 7 แต่พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบเป็นใจความโดยสรุปว่า ในขณะที่พระสงฆ์สาวกชั้นต่ำเป็นพระอริยบุคคลระดับโสดาบัน ซึ่งจะไม่มีอาการกระทำผิดวินัยเป็นปกติ จึงไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องบัญญัติปาฏิโมกข์ในขณะนี้ แต่ต่อไปในภายหน้า เมื่อคณะสงฆ์มีจำนวนมากขึ้น มีลาภสักการะเกิดขึ้น และธรรมอันเป็นอาสวะเริ่มปรากฏ ทรงรู้กาลอันควรที่จะบัญญัติ

จะเห็นได้ว่าในสมัยต้น ๆ ของการประกาศธรรม พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงบัญญัติศีลที่เป็นวินัยเลย แต่พระสาวกทั้งหลายย่อมต้องมีศีลที่เป็นธรรมอยู่แล้ว คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ในอริยมรรค มีองค์ 8 จึงจะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ ดังนั้นในสมัยที่พระสงฆ์สาวกล้วนเป็นพระอริยบุคคลนั้น จึงมีแต่ศีลที่เป็นธรรม ยังไม่จำเป็นต้องมีศีลที่เป็นวินัยหรือปาฏิโมกข์ เพราะผู้มีศีลที่เป็นธรรมโดยธรรมชาติแล้วจะไม่มีเจตนาใด ๆ ที่จะกระทำผิดศีลที่เป็นวินัยเลย

ศีลที่เป็นวินัยและศีลที่เป็นธรรม แตกต่างกันอย่างใด ?

กล่าวในแง่ของวัตถุประสงค์ ศีลที่เป็นวินัย หรือเรียกอีกชื่อ

หนึ่งว่า *สิกขาบท* มุ่งความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการอยู่ร่วมกันของ หมู่คณะเป็นใหญ่ ส่วน *ศีลที่เป็นธรรม* มุ่งหมายให้เป็นองค์ประกอบใน องค์มรรค เพื่อการดับทุกข์ดับกิเลสในจิตเป็นสำคัญ

ในแง่ของวิธีปฏิบัติ *ศีลที่เป็นวินัย* จะถือตามข้อที่บัญญัติอย่าง เคร่งครัด โดยเอาข้อห้ามต่าง ๆ เป็นตัวตั้ง และคอยระมัดระวังการกระทำ ทางกายและวาจา ไม่ให้ก้าวล่วงหรือละเมิดข้อห้ามนั้น ๆ ส่วนการปฏิบัติ *ศีลที่เป็นธรรม* มีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างออกไป จะอาศัยสัมมาทิฐิหรือ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นหลักหรือตัวนำในการกระทำ กล่าวอีกนัยหนึ่ง การปฏิบัติ *ศีลที่เป็นธรรม* ต้องมีสัมมาทิฐิเป็นพื้นฐาน

นอกจากนั้นยังมีความแตกต่างกันในเรื่อง **ผลลัพธ์** ที่เกิดขึ้น ในกรณีของ *ศีลที่เป็นวินัย* เรียกผลของการทำผิดศีลที่เป็นวินัยว่า “*อาบัติ*” และจะมีบทลงโทษตามข้อบัญญัติที่กำหนดไว้หรือตกลงกันไว้ล่วงหน้า ส่วนในกรณีของ *ศีลที่เป็นธรรม* เรียกผลของการทำผิดศีลที่เป็นธรรมว่า “*วิบากกรรม*” ซึ่งจะให้ผลเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ พ้นจากกฎเกณฑ์ ที่มนุษย์ตั้งไว้

ยกตัวอย่าง หากพระภิกษุฆ่ามนุษย์ ในแง่ที่ผิด *ศีลทางวินัย* จะ ถูกกำหนดโทษไว้เป็นอาบัติที่เรียกว่า “*ปาราชิก*” ต้องถูกบังคับให้ลาสิกขา ไป โดยไม่มีบทลงโทษอย่างอื่น แต่ในแง่ที่ผิด *ศีลทางธรรม* จะเกิดเป็น “*วิบากกรรม*” ทำให้อายุสั้นและมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมาก

ในเรื่อง *ศีลที่เป็นวินัย* กับ *ศีลที่เป็นธรรม* อาจยกตัวอย่างให้เห็น ง่ายขึ้น ชัดเจนขึ้น ด้วยการเปรียบเทียบกับเรื่องของกฎหมาย จะเห็นว่า ในกฎหมายได้ตราไว้ชัดเจนว่าห้ามไม่ให้ทำอะไร และหากมีการกระทำ ล่วงละเมิดในสิ่งที่ห้าม จะถูกจับและนำตัวไปลงโทษ ตามบทลงโทษ ที่ได้กำหนดไว้ (= *ศีลที่เป็นวินัย*) แต่จะเห็นได้ว่าบุคคลทั่วไป ที่มีจิตสำนึก

ที่ดี คือรู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร แม้ไม่ได้รู้ตัวบทกฎหมาย หรือไม่ต้องเอาตัวบทกฎหมายที่บัญญัติไว้มากมาย มาท่องหรือจดจำ แต่ก็ไม่ได้ทำผิดกฎหมาย หรือไม่เกรงกลัวว่าจะทำผิดกฎหมาย (=ศีลที่เป็นธรรม)

ในกรณีศีลที่เป็นธรรม ยังจะต้องรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงจะได้รับผลที่นำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริง

ในการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรมนี้ หากไม่ได้พิจารณาให้ละเอียด และแยบคายจริง ๆ แล้ว ก็ยังอาจปฏิบัติไม่ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ทำให้ไม่ได้รับผลที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์

ทั้งนี้ เพราะเวลาที่ทรงให้อรธาทิบายถึงศีล 5 ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือการเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดคำเท็จ และเสพสุราเมรัยของมีนเมาอันเป็นที่ตั้งทำให้เกิดความประมาท หรือแม้แต่สัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ เป็นต้นในองค์มรรค ก็ได้ให้อรธาทิบายโดยใช้คำชุดเดียวกับที่บัญญัติในศีล 5 นั่นเอง กล่าวคือ สัมมาวาจา ให้เว้นจากการพูดคำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ และสัมมากัมมันตะ ให้เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤติผิดในกาม ซึ่งบุคคลทั่วไปเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว มักจะเข้าใจว่าวิธีปฏิบัติในเรื่องนี้ คือตั้งใจระมัดระวังไม่ให้กายและวาจาล่วงละเมิดในสิ่งที่ตรัสห้ามเพียงแค่นั้น ซึ่งได้อธิบายไปแล้วว่าการปฏิบัติศีลแบบนี้เป็นการปฏิบัติในแบบของวินัย จะให้ผลลัพท์ในแง่ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคมเท่านั้น แต่จะไม่ทำให้เกิดผลเป็นศีลในองค์มรรคที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์

การปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม ที่จะนำไปสู่ผลคือความดับทุกข์ได้

อย่างแท้จริงนั้น ต้องรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องในแบบของธรรม กล่าวคือ จะต้องแสวงหาสัมมาทิฏฐิหรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเฉพาะเรื่องคุณค่าความหมายที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ ที่มีต่อชีวิตให้ได้เสียก่อน แล้วจึงกระทำไปตามความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้น จึงจะทำให้เกิดศีลที่เป็นธรรมขึ้น ซึ่งเป็นศีลที่เป็นองค์ประกอบในองค์มรรค ที่จะส่งผลให้เกิดการดับทุกข์ได้ ส่วนข้อห้ามที่ระบุในสัมมาวาจา และสัมมาภังคะนั้น โดยนัยจริง ๆ แล้ว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้ปฏิบัติตามโดยตรง แต่จะใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบความถูกต้องของการกระทำที่เป็นไปตามสัมมาทิฏฐิต่างหาก ซึ่งหากเป็นการกระทำที่ถูกต้อง ที่จะส่งผลให้เกิดเป็นศีลในองค์มรรคจริง จะต้องไม่มีผลใด ๆ ออกมาตามที่ระบุห้ามไว้ในสัมมาวาจาและสัมมาภังคะนั้นเลย

**กล่าวโดยสรุป ศีลที่เป็นธรรม และการปฏิบัติให้ถูกต้อง
ในแบบของธรรม จึงทำให้เกิดศีลในองค์มรรค ที่เป็น
องค์ประกอบนำไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง**

กล่าวโดยสรุป ศีล มี 2 ประเภท คือ ศีลที่เป็นวินัย และศีลที่เป็นธรรม เฉพาะศีลที่เป็นธรรมเท่านั้น (คือศีลตามนัยของสัมมาวาจา สัมมาภังคะ และสัมมาอาชีวะ) จึงเป็นศีลในองค์มรรค ที่เป็นองค์ประกอบนำไปสู่ความดับทุกข์

นอกจากนั้นยังจะต้องรู้จักปฏิบัติต่อศีลที่เป็นธรรมให้ถูกต้องด้วย กล่าวคือปฏิบัติในแบบของธรรม โดยจะต้องมีสัมมาทิฏฐิหรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเฉพาะคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตเป็นพื้นฐาน จึงทำให้ไม่มีความคิดอ่านที่ผิด ๆ เกิดขึ้น จึงทำให้

ไม่มีการกระทำที่ผิด ๆ ปรากฏออกมาทางกายและวาจา จึงไม่ต้องมีแม้ การมาคอยระวังหรือยับยั้งไม่ให้เกิดการกระทำผิดที่ล่องหรือละเมิดออก มาทางกายและวาจา ศิลที่เป็นธรรมเช่นที่วານี้แหละ คือศีลในองค์มรรค ที่เป็นองค์ประกอบที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ดับกิเลสได้แท้จริง

สัมมาทิฐิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม

เมื่อได้รู้จักศีลที่เป็นธรรมแล้ว ต่อจากนี้ไปจะได้อธิบายถึงการ ปฏิบัติศีลในแง่ต่อไป

ดังที่ได้กล่าวแล้ว ศิลที่เป็นธรรม มีสัมมาทิฐิหรือความรู้ความ เข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นพื้นฐาน บุคคลจึงจะมีการกระทำทางกาย และวาจาที่ถูกต้อง เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ที่เป็นองค์มรรค ดังนั้นการจะปฏิบัติศีลที่เป็นธรรมได้ถูกต้อง จึงจำเป็นต้อง แสวงหาสัมมาทิฐิในเรื่องต่าง ๆ ที่ชีวิตจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องก่อน แล้วปฏิบัติไปตามสัมมาทิฐินั้น ศิลที่เป็นธรรมก็จะปรากฏขึ้น

สัมมาทิฐิ ในเรื่องชีวิต

หลักการทั่วไป การจะทำหน้าที่หรือเกี่ยวข้องกับอะไรก็ตาม เพื่อให้บรรลุผลดีและไม่ก่อให้เกิดโทษหรือปัญหาต่าง ๆ ติดตามมา ประการแรกที่สุด จะต้องทำความรู้ความเข้าใจถึงธรรมชาติตลอดจน เรื่องราวของสิ่งนั้น ๆ ให้ถูกต้องและเพียงพอเสียก่อน โดยเฉพาะกฎ ธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปของสิ่งนั้น ๆ

ดังนั้น เมื่อบุคคลมีชีวิตขึ้นมา ประการแรกสุดที่จะต้องกระทำ ก่อน คือ การทำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะ

ในประเด็นที่ว่า **ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร และเกิดมาทำไม** เพราะหากยังไม่รู้ถูกต้องในประเด็นเหล่านี้อย่างเพียงพอแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่หรือปฏิบัติต่อตัวชีวิต ตลอดจนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับชีวิตให้ถูกต้องได้

กล่าวโดยสรุปตามหลักพระพุทธศาสนา **ชีวิต คือ กายและจิต** ดังนั้น จึงควรมาทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้นก่อนว่า

กายคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร

และจิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร

คำตอบในประเด็นข้างต้นนี้ ขอเสนอว่า ไม่สามารถหาได้ด้วย การใช้ความคิด หรือใช้กรอบของทฤษฎีต่าง ๆ มาอธิบาย แต่คำตอบ นั้นมีอยู่แล้วพร้อมมูลในตัวธรรมชาติเอง กล่าวคือ ตัวธรรมชาติทั้งกาย และจิตนั่นเอง กำลังป่าวประกาศคำตอบนั้นอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มนุษย์ เราอาจจะไม่ได้สังเกตเพียงพอ หรือแม้แต่ไปสังเกตที่อื่น จึงไม่พบคำตอบ ที่มาจากตัวธรรมชาติแท้ ๆ

มาลองสังเกตและเฝ้าดูชีวิตในส่วนกายและชีวิตในส่วนจิต

เริ่มจากชีวิตในส่วนกายก่อน

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ธรรมชาติของกาย มีส่วนที่แข็ง ส่วนที่เหลว ส่วนที่เคลื่อนไหวลอยไปมาได้ และส่วนที่ร้อน-เย็น ซึ่งใน ภาษาธรรมะเรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธรรมชาติ ของชีวิตฝ่ายกาย คือ การประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง 4 นี้เอง

ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการไหม ?

เราย่อมสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ชีวิตฝ่ายกายมีความ ต้องการตามธรรมชาติแน่นอน กล่าวโดยสรุป คือ ต้องการธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ จากธรรมชาติภายนอก ซึ่งอยู่ในรูปของปัจจัย 4

(อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค)

เพื่ออะไร ?

เพื่อหล่อเลี้ยงและค้ำจุนชีวิตฝ่ายกาย ให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ เพราะหากชีวิตฝ่ายกายไม่ได้รับปัจจัย 4 จากธรรมชาติภายนอกแล้ว ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ หรือดำรงอยู่ได้ก็อย่างยากลำบาก

เมื่อเข้าใจชีวิตฝ่ายกายว่า คืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร ที่เป็นจริงตามธรรมชาติแล้ว ประเด็นสำคัญก็มาอยู่ที่ตัวความต้องการนี้เอง และเนื่องจากชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการดังกล่าวที่เป็นความต้องการแท้ ๆ ของธรรมชาติ จึงบังคับให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “หน้าที่” ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ที่จะต้องรู้จัก แสวงหา บริโภค ใช้สอย และเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ให้ถูกต้อง คำว่าถูกต้องในที่นี้ก็คือ ให้ผลกับชีวิตฝ่ายกาย ทำให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ ดังนั้น **คุณค่าของชีวิตฝ่ายกายก็อยู่ที่ตรงนี้เอง คือ การมีกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ**

ในส่วนของชีวิตฝ่ายจิตบ้าง

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ในตัวชีวิตยังมีธรรมชาติอีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ที่สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ ธรรมชาติรู้นี้ ก็คือจิต นั่นเอง

จิตหรือธรรมชาติรู้นี้มีความต้องการแท้ ๆ ตามธรรมชาติ เช่นเดียวกันกับชีวิตฝ่ายกายที่กล่าวไปแล้วข้างต้นไหม?

คำตอบในที่นี้ก็คือ มี ; แต่จะคืออะไรนั้น อาจสังเกตได้ยากกว่าชีวิตในฝ่ายกาย ในที่นี้จะขอกล่าวโดยสรุปเลยว่า เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้ ดังนั้นสิ่งที่จิตต้องการก็คือ **ความรู้ที่ถูกต้อง**

เพื่ออะไร ?

เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความตื่นตระหนกหวาดกลัว หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวเอง เพราะตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็ยังมีอันพันพัวจิตให้ตื่นรนด้วยความงุนงงสงสัย ไม่สามารถสงบนิ่ง เป็นปกติได้

ตัวอย่างในชีวิตจริงที่ทุกคนคงเคยประสบมาแล้ว คือ ในยามที่มีปัญหาทำให้เกิดความกังวลหรือหนักใจ ตราบใดที่จิตยังมองไม่เห็นทางออกหรือไม่รู้คำตอบในการแก้ปัญหา นั้น จิตก็จะยังทุกข์และกังวลอยู่ตราบนั้น แต่ในขณะที่เห็นทางออกและรู้คำตอบในการแก้ไขปัญหาแล้ว จิตจะเกิดภาวะโล่งใจ อย่างที่มีคำกล่าวที่ว่า เหมือนยกภูเขาออกจากอก นี่ย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า **สิ่งที่จิตต้องการจริง ๆ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง** นั่นเอง

หรือหากจะพิจารณาจากพระพุทธประวัติ ซึ่งมีเรื่องเล่าไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีนานถึง 4 อสงไขยกับแสนกัปป์ หลังจากที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าที่บังกร ที่ทรงบำเพ็ญมาทั้งหมด ต้องการอะไร ? คำตอบ คือ **ต้องการโพธิญาณหรือการตรัสรู้** รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง นี่ย่อมเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนว่า **สิ่งที่จิตต้องการตามธรรมชาติแท้ ๆ คือความรู้แจ้ง หรือความรู้ที่ถูกต้อง**

ความต้องการของชีวิตในฝ่ายจิตนี้ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในฝ่ายกาย คือ ทำให้เกิด **“หน้าที่”** ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ต้องศึกษาและแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องให้กับจิต ซึ่งหากนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเกณฑ์ ก็คือการศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ได้ทรงแสดงไว้ว่าเป็นใบไม้ในกำมือ คือเรื่องของความทุกข์และความสิ้นไปแห่งทุกข์ในชีวิต ไม่จำเป็น

ต้องไปศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ทรงแสดงว่าเป็นใบไม้ทั้งป่า
ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่ายจิต ก็คือ การที่จิตมีความรู้ถูกต้อง จน
ความทุกข์ในจิตหมดสิ้นไป หรือเกิดขึ้นรบกวนจิตไม่ได้อีกต่อไป
เมื่อรู้เข้าใจธรรมชาติของ “ชีวิต” ถูกต้อง ตามที่ได้กล่าว
ไปแล้ว จะทำให้ :-

- ...รู้ว่า การมีชีวิตนั้น ธรรมชาติได้กำหนดสิ่งที่เรียกว่า “หน้าที่”
มาให้พร้อมแล้วกับตัวชีวิต ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องเดียวกันกับ “ความต้องการ”
ของชีวิตในแต่ละฝ่ายนั่นเอง กล่าวคือ “ความต้องการ” ที่ว่านี้เป็น
ความต้องการแท้ ๆ ของธรรมชาติ ที่บังคับบุคคลให้มี “หน้าที่” ที่ต้อง
กระทำเพื่อตอบสนอง ไม่ทำไม่ได้ หากไม่ทำ ชีวิตก็จะประสบปัญหา
และความยากลำบาก ทำให้ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในที่สุด

เมื่อรู้ถึง “ความต้องการ” ที่แท้จริงของธรรมชาติ จะทำให้ :-

- ...รู้ถึง “ความต้องการ” ของบุคคลที่คิดนึกไปเองด้วยความ
หลงหรือความเข้าใจผิด อย่างที่เรียกว่า “ตัณหา” เรื่องนี้สำคัญมาก
หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า “ตัณหา” หรือ “ความทะยานอยาก”
นี่คือ “เหตุแห่งทุกข์” หมายความว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่มนุษย์ประสบ
ล้วนมีสาเหตุสำคัญมาจาก “ตัณหา” หรือ “ความต้องการ” ที่บุคคล
เข้าใจผิดไปเอง คือไปต้องการในสิ่งที่ชีวิตจริง ๆ ไม่ได้มีความต้องการ
จึงทำให้บุคคลรู้จักกระทำและแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ตรงต่อที่ธรรมชาติ
ต้องการจริง ๆ ไม่ไปหลงกระทำหรือมัวแสวงหาในสิ่งที่ธรรมชาติแท้ ๆ
ไม่ได้มีความต้องการ เมื่อชีวิตได้รับสิ่งที่ธรรมชาติของชีวิตต้องการจริง ๆ
จึงทำให้ชีวิตอิม เต็ม สมบูรณ์ และบรรลุอุดมคติของชีวิต กล่าวคือ
มีสุขภาพะเต็มเปี่ยมทั้งทางกายและทางใจอย่างแท้จริง

●...การรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของธรรมชาติ ยังทำให้รู้ถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตอย่างถูกต้องด้วย เช่น อาหารเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงและค้ำจุนให้กายดำรงอยู่ได้ ไม่ใช่เป็นสิ่งตอบสนองเพื่อความเอร็ดอร่อย หรือความโก้เก๋ ซึ่งเป็นคุณค่าความหมายที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ไม่ว่าอาหารนั้นจะมีรสชาติเป็นอย่างไร จะจัดวางอย่างไร หรืออยู่ในบรรยากาศแบบใด ขอให้อาหารนั้นเพียงแต่ไม่เป็นโทษหรือมีพิษต่อกายแล้ว จะเห็นว่ามีคุณค่าความหมายเหมือนกันหมด จึงไม่เกิดความรู้สึกฟูหรือแพบไปกับอาหาร และจึงทำให้สามารถเข้าไปทำหน้าที่ และเกี่ยวข้องกับเรื่องของอาหารได้ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาใด ๆ ที่เนื่องด้วยกับเรื่องของอาหาร สำหรับเรื่องอื่น ๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน

นอกจากนั้น ยังทำให้ :-

●...รู้และเข้าใจเป้าหมายของชีวิตอย่างถูกต้อง รู้คำตอบของชีวิตที่ว่า “เกิดมาทำไม” ซึ่งกล่าวโดยสรุป ก็คือ “การมีสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์ เพื่อให้เป็นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องของจิต จนกว่าจิตจะรู้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ ทำให้จิตมีภาวะปลอดโปร่งจากความทุกข์หรือความบีบคั้นจากสิ่งทั้งปวง”

สัมมาทิฐิในเรื่องชีวิตนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้รู้และเข้าใจสัมมาทิฐิในเรื่องอื่น ๆ ต่อไปได้ง่าย หากยังไม่เข้าใจสัมมาทิฐิในเรื่องชีวิตให้ถูกต้องและเพียงพอแล้ว ก็ยากที่จะเข้าใจสัมมาทิฐิในแง่อื่น ๆ ที่จะกล่าวต่อไปให้ถูกต้องได้

DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สัมมาทิฐิในเรื่องปัจจัย 4

คือเรื่อง อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต สัมมาทิฐิในเรื่องปัจจัย 4 นี้ กล่าวโดยสรุป คือความเห็นว่าเป็นธาตุ 4 จากภายนอกที่นำมาหล่อเลี้ยงค้ำจุนธาตุ 4 ของชีวิตฝ่ายกาย โดยให้ผลสูงสุด คือทำให้ดำรงอยู่ได้เป็นปกติ ให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ให้เจ็บป่วย หรือเกิดความพิกลพิการ ไม่เห็นผิดหรือให้คุณค่าความหมายผิด ๆ เกินเลยไปจากความจริงที่เป็นอยู่

สัมมาทิฐิในเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย

เช่น รถยนต์ อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ มีสาระโดยสรุปได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลได้รับความสะดวกสบายหรือรวดเร็วมากขึ้น ทำให้เหน็ดเหนื่อยน้อยลง ไม่เห็นผิดว่าเป็นเครื่องวัดความสำเร็จ หรือวัดสถานภาพสูง - ต่ำของบุคคล เป็นต้น

สัมมาทิฐิในเรื่องการเรียน

มีสาระโดยสรุปคือ เพื่อสร้างเสริมความรู้ความสามารถที่จะไปประกอบวิชาชีพ และสิ่งที่เป็นผลลัพธ์สูงสุดของการเรียนจริง ๆ คือการเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญาของบุคคลให้แก่กล้าและมีมากเพียงพอ ซึ่งทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่นำไปใช้ในทุกระณการณของชีวิต เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี และบรรลุเป้าหมายที่แท้จริง ไม่เห็นผิดไปว่าเรียนเพื่อจะได้เป็นเจ้าของคนเป็นต้น

สัมมาทิฏฐิในเรื่องการมีครอบครัว

ในกรณีของบุคคลทั่วไป มีความเข้าใจว่า เพื่อความสุข ความอบอุ่น และความมั่นคงของชีวิต แต่ในกรณีของบุคคลผู้มีเป้าหมายชีวิต เพื่อความดับทุกข์ดับกิเลส และยังประสงค์จะมีครอบครัว ก็สามารถมีครอบครัวได้ เพราะแม้แต่พระอริยบุคคลในระดับต้น คือพระโสดาบัน และพระสกทาคามี ก็ไม่มีข้อห้ามหรือข้อจำกัดในเรื่องการมีครอบครัว แต่ประการใด แต่บุคคลต้องปรับความรู้ความเข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของการมีครอบครัวใหม่ ด้วยการยอมรับว่าตนยังมีจิตใจ และปัญญาไม่เข้มแข็งพอ ยังไม่สามารถเอาชนะหรืออยู่เหนือสังโยชน์เบื้องต้น คือ กามราคะและปฏิฆะได้ ดังนั้น สาระสำคัญของการมีครอบครัวในแบบหลังนี้ จึงไม่ได้มีเป้าหมายอยู่ที่ความสุขและความมั่นคงของชีวิตเป็นต้น อย่างในบุคคลทั่วไป แต่กลับมี เป้าหมายอยู่ที่การศึกษา และเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในเรื่องกามราคะและปฏิฆะเป็นสำคัญ จนเกิดปัญญาและสามารถเอาชนะสังโยชน์ทั้ง 2 นี้ได้ในที่สุด

สัมมาทิฏฐิในเรื่องการทำงาน

คุณค่าความหมายในขั้นพื้นฐานของการทำงานที่แท้จริง เป็นวิธีแสวงหาให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 อันเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต หากเป็นคุณค่าความหมายในขั้นสูง “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” กล่าวคือ อาศัยการทำงานนี้เองเป็นแบบฝึกหัดเบื้องต้นในการปฏิบัติธรรม หากบุคคลสามารถปฏิบัติงานได้เรียบร้อยและให้ลุล่วงไปด้วยดี ก็เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้มีสติ สมาธิ ปัญญา ในระดับเบื้องต้นเพียงพอที่จะปฏิบัติธรรมในระดับสูงให้มีความก้าวหน้าได้ต่อไป

สัมมาทิฐิในเรื่องตำแหน่ง

ให้รู้เข้าใจว่า ตำแหน่งเป็นเพียงสิ่งที่บอกให้รู้ว่าใครมีหน้าที่อะไร ต้องทำอะไรในระบบงานเท่านั้น ซึ่งอันที่จริงทุกตำแหน่งมีความสำคัญด้วยกันทั้งนั้น เป็นเสมือนฟันเฟืองน้อยใหญ่ที่ช่วยกันทำให้งานทั้งระบบดำเนินไปได้ ไม่เข้าใจผิดต่อเรื่อง “ตำแหน่ง” โดยไปเห็นว่าเป็นสิ่งหรือเครื่องวัดที่บอกให้รู้ว่าใครใหญ่กว่าใคร หรือใครประสบความสำเร็จมากกว่าใคร ทั้ง ๆ ที่โดยความเป็นจริงแล้ว จะขาดตำแหน่งใด ๆ ไปไม่ได้เลย

สัมมาทิฐิในเรื่องเกียรติ

ให้รู้และเข้าใจว่า ไม่ได้มีไว้เพื่อให้นำไปยกชูชูหาง หรือสำคัญผิดว่าตนอยู่สูงกว่าบุคคลอื่นแต่อย่างใด แต่เป็นสิ่งที่สังคมแสดงความยกย่องบุคคลให้เป็นที่ปรากฏ เพื่อให้เป็นตัวอย่างแก่บุคคลทั่วไป ที่จะเอาแบบอย่างและทำตาม

สัมมาทิฐิที่นำมาแสดงไว้ข้างต้น เป็นสัมมาทิฐิเกี่ยวกับเรื่องใหญ่ ๆ ในชีวิตของบุคคลที่จะต้องพบเจอเป็นประจำ เป็นตัวอย่างให้เห็นถึงการทำหน้าที่ของสัมมาทิฐิ ที่เป็นเครื่องนำทางให้บุคคลเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยความถูกต้อง โดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์และความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในกรณีที่เป็นเรื่องอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวไปแล้วนี้ก็เช่นเดียวกัน ก่อนที่จะเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้อง ให้แสวงหาสัมมาทิฐิในเรื่องนั้น ๆ ให้ถูกต้องเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยกระทำไปตามสัมมาทิฐิ ก็จะทำให้ชีวิตดำเนินอยู่บนเส้นทางที่ไม่ทุกข์ ปลอดภัยจากความบีบคั้นและร้อยรัดเสียดแทงจิตใจอย่างแท้จริงได้

เคล็ดลับปฏิบัติต่อสัมมาทิฏฐิที่มากมาย

ในเรื่องการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม ดังที่ได้อธิบายไปแล้วนี้ อาจมีท่านผู้อ่านบางท่านมีความเห็นว่า น่าจะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยาก เพราะจะต้องไปแสวงหาสัมมาทิฏฐิ หรือทำความเข้าใจความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งมีมากมายอย่างที่เรียกว่าครอบจักรวาล และอาจเห็นว่าทำได้ยาก

ในประเด็นนี้ ขอชี้แจงว่าโดยหลักการแล้ว การจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดหรือเรื่องใดอย่างไร ขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้นเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการให้คุณค่าความหมายของสิ่งนั้น ๆ ที่มีต่อชีวิต ดังนั้นการแสดงออกทางกายและวาจาต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกให้ถูกต้อง ที่จะทำให้เกิดศีลที่เป็นธรรม จึงจำเป็นต้องแสวงหาสัมมาทิฏฐิหรือทำความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้น ให้เพียงพอเสียก่อน จึงจะทำให้สามารถเกี่ยวข้องได้ถูกต้อง และได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ โดยไม่ก่อให้เกิดโทษ หรือผลเสียใด ๆ ติดตามมา เปรียบเสมือนการจะไขกุญแจเข้าไปในห้องใดห้องหนึ่ง ก็จะต้องรู้จักเลือกไขกุญแจที่ถูกต้องและตรงกัน จึงจะไขและเปิดเข้าไปได้

แต่นายช่างกุญแจผู้ฉลาด สามารถทำกุญแจที่เรียกว่า Master Key เพียงดอกเดียว และสามารถไขเปิดเข้าไปในทุกห้องได้ ในกรณีนี้ เปรียบการทำความเข้าใจเรื่อง สัมมาทิฏฐิในเรื่องชีวิต (หน้า 24 - 29) เป็นเสมือนสัมมาทิฏฐิที่เป็น Master Key ซึ่งหากเข้าใจในประเด็นนี้ดีแล้ว สัมมาทิฏฐิในประเด็นอื่น ๆ ก็จะพลอยเข้าใจได้โดยปริยายไปด้วย ทำให้การปฏิบัติศีลที่เป็นธรรมง่ายขึ้นสะดวกขึ้น

สรุปการปฏิบัติศีลให้ครบถ้วน

จะต้องมีทั้งศีลที่เป็นธรรม และศีลที่เป็นวินัย

การปฏิบัติศีลดังที่ได้แสดงมา เพื่อให้ครบถ้วนและได้ผลของการปฏิบัติศีลอย่างสมบูรณ์ จำเป็นจะต้องมีการปฏิบัติศีลทั้ง 2 แบบ คือศีลที่เป็นธรรม และศีลที่เป็นวินัย โดยจะขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไปไม่ได้

ในกรณีปกติ การปฏิบัติจะเน้นไปที่ศีลที่เป็นธรรมเป็นสำคัญ คือ การแสวงหาสัมมาทิฏฐิ หรือระลึกถึงสัมมาทิฏฐิในเรื่องที่เกี่ยวข้อง แล้วกระทำทางกายและวาจาไปตามแนวของสัมมาทิฏฐินั้น ก็จะทำให้การเกี่ยวข้องเป็นไปโดยเรียบร้อย ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเดือดร้อนใด ๆ ขึ้น

ส่วนศีลที่เป็นวินัย จะปฏิบัติในกรณีที่จิตไม่ได้ตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ หรือในขณะที่จิตมีมิจฉาทิฏฐิหรืออกุศลครอบงำ และกำลังส่งผลออกมาเป็นการกระทำทางกายหรือวาจาที่จะก้าวล่วงหรือละเมิดต่อข้อห้ามต่าง ๆ ในกรณีนี้ให้ตั้งใจระมัดระวังที่กายและวาจาให้ดี อย่าให้มีการกระทำที่ก้าวล่วง หรือละเมิดต่อข้อห้ามต่าง ๆ ที่บัญญัติไว้ แล้วแสดงออกมาทางกายและวาจา การทำเช่นนี้ จะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ถูกจำกัดขอบเขตอยู่แต่ภายในใจ ไม่ลุกลามออกมาสู่ภายนอก เพราะหากศีลที่เป็นวินัยไม่สามารถควบคุมให้จำกัดอยู่ภายในใจ แล้วล่วงออกมาเป็นการกระทำทางกายและวาจา จะทำให้เรื่องราวบานปลายออกไป และยากที่จะจัดการให้เรียบร้อยได้โดยง่าย เรียกภาวะที่ล่วงละเมิดแล้วแสดงออกมาทางกายและวาจาที่ทุศีลนี้ว่า “**อบายภูมิ**” ปัญหาความเดือดร้อนและความเสื่อมต่าง ๆ ก็จะเกิดรุมเร้าเข้ามา

การปฏิบัติ “สมาธิ”

บุคคลเมื่อปฏิบัติศีล คือการใช้กายและวาจาในการทำหน้าที่ เกี่ยวข้องหรือกระทำต่อสิ่งภายนอกได้ถูกต้องแล้ว หมายความว่า จะไม่มีการกระทำใด ๆ จากกายและวาจาที่จะนำผลเป็นความเดือดร้อน มาสู่ชีวิตอีกต่อไป ทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น หาก เปรียบเทียบก็เหมือนกับ การขับรถอยู่บนถนนซูเปอร์ไฮเวย์ ซึ่งราบเรียบ กว้างขวาง ไม่มีหลุมบ่อที่รบกวน หรือก่อให้เกิดอันตรายในการขับแต่ ประการใด ทำให้สามารถขับรถได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัย ชีวิตที่ไม่มีความเดือดร้อน ไม่ถูกรบกวนจากผลของการกระทำด้วยกาย และวาจาต่อสิ่งภายนอกอย่างผิด ๆ หรือชีวิตที่ปฏิบัติถูกต้องในศีล จึงเป็น ปัจจัยอย่างดีที่จะเกื้อกูลแก่การปฏิบัติในขั้นต่อไป คือสมาธิ ให้เป็นไป ด้วยความราบรื่น มีความก้าวหน้า และบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

ทำไมจึงต้องปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ เป็นการปฏิบัติที่ตัวจิตโดยตรง เป็นการ ปฏิบัติเพื่อเตรียมหรือฝึกฝนจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม ดังที่กล่าวไปแล้ว กล่าวคือ มีพลัง มีความรอบคอบ ไม่ประมาท มีความมั่นคง ทำให้จิตมีสภาวะดีงาม มีประสิทธิภาพ และมีสุข- ภาวะ พร้อมที่จะนำไปใช้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนและอบรม เปรียบได้กับม้าป่าที่ยัง ไม่ได้รับการฝึก ย่อมจะยังไม่สามารถขี่หรือทำงานต่าง ๆ ให้เกิด ประโยชน์ได้เท่าไร และยังอาจพยศทำให้ผู้ขี่เกิดอันตรายได้ ต่อเมื่อ ได้รับการฝึกจนเชื่องและเรียนรู้ที่จะรับและทำตามคำสั่งของผู้ฝึกแล้ว

จึงจะสามารถซับซ้อนและใช้งานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จิตก็เช่นเดียวกัน โดยธรรมชาติเป็นสิ่งที่มีความสูง สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ หลากหลายและมากมาย แต่เนื่องจากยังไม่ได้รับการฝึกฝนและอบรม อย่างเพียงพอ จึงไม่สามารถใช้ประโยชน์จากจิตได้อย่างเต็มที่ และยัง อาจถูกจิตของตนทำร้ายตัวเอง จนเกิดความทุกข์แสนสาหัส

สิ่งที่เป็นเครื่องกั้นหรือบั่นทอนจิต ทำให้จิตไม่มีคุณภาพที่ เหมาะสม หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า คือนิรอรณ 5 ซึ่ง จำแนกได้ดังนี้

1. กามฉันท (ความพอใจใฝ่กาม)
2. พยาบาท (ความแค้นเคืองคิดร้ายเขา)
3. ถีนมิทธะ (ความหดหู่และซึมเซา)
4. อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ คำว่า “รำคาญใจ” มีความหมายว่า หงุดหงิด กระสับกระส่าย เป็นต้น)
5. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจเรื่องนิรอรณ 5 ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขอ หยิบยกข้อความจากพระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อที่ 601 - 613 ที่ได้แสดง นิรอรณ 5 โดยเปรียบเทียบกับสิ่งเจือปนหรือสิ่งรบกวนน้ำที่บรรจุในภาชนะ ซึ่งทำให้บุคคลมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำผิดพลาดคลาดเคลื่อนจาก ความเป็นจริง ดังนี้

1. กามฉันท เปรียบได้กับสีต่าง ๆ ที่เจือกับน้ำ
2. พยาบาท เปรียบได้กับน้ำที่กำลังเดือด
3. ถีนมิทธะ เปรียบได้กับสาหร่ายหรือจอกแหนที่เจือกับน้ำ
4. อุทธัจจะกุกกุจจะ เปรียบได้กับน้ำที่ถูกลมพัดให้ฟุ้งไหว
5. วิจิกิจฉา เปรียบได้กับเปลือกตมที่เจือกับน้ำ

หากน้ำในภาชนะ มีสิ่งเจือปนหรือมีสิ่งรบกวนอย่างทีกล่าวมา ย่อมทำให้ไม่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ใต้น้ำตามที่เป็นจริงได้ การปฏิบัติสมาธิจะทำให้นิรโรค 5 สงบลง ทำให้จิตมีคุณภาพที่เหมาะสม สามารถรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังเป็นจิตที่เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการกระทำกิจหรือการงานทุกอย่าง เพื่อให้บังเกิดผลดี

ดังนั้น วัตถุประสงค์หลักของการปฏิบัติสมาธิ ก็คือการทำให้นิรโรค 5 สงบลง เมื่อจิตไม่มีนิรโรค 5 รบกวน จิตจะอยู่ในสภาพผ่อนคลาย (ปริสุทฺโธ) ตั้งมั่น (สมาหิต) และคล่องแคล่วควรแก่การงาน (กมุขนีโย) เป็นจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ประกอบอยู่ด้วยความสุข เป็นจิตที่พร้อมจะนำไปใช้ในการกระทำกิจทั้งปวงเป็นอย่างดี

อานิสงส์ในด้านต่าง ๆ ของการปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ อันที่จริงมีหลักในการปฏิบัติง่าย ๆ กล่าวคือ ให้มีสติรับรู้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และรับรู้ให้ต่อเนื่องในสิ่งที่กำหนดนั้น โดยไม่ไปรับรู้ในสิ่งอื่น การปฏิบัติสมาธิโดยทั่วไป นอกจากจะมีจุดประสงค์หลักคือการทำให้นิรโรค 5 สงบลงแล้ว อันที่จริงยังมีอานิสงส์อื่น ๆ อีกมากมายที่จะบังเกิดขึ้น ซึ่งจะกล่าวถึงในบทต่อไป โดยจะนำมาแสดงในรูปแบบของการอุปมาเพื่อให้เห็นประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ ของสมาธิได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นเครื่องชักจูงให้เกิดความสนใจและตั้งใจในการปฏิบัติสมาธิมากขึ้น

เปรียบได้กับการใช้เชือกผูกวัวป่าไว้กับหลัก
วัวป่าจะค่อย ๆ สงบ และนิ่งอยู่กับหลัก

อุปมาแรกที่จะกล่าวต่อไป เป็นอุปมาหลักเพื่อทำให้ทราบ

หลักการ เข้าใจวิธีการ ตลอดจนรู้ถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิ เป็นอุปมาที่ใช้กันมาก โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อุปมาแรกนี้ เปรียบการปฏิบัติสมาธิ ได้กับการนำเอาเชือกมา ผูกวัวป่าที่ยังไม่ได้รับการฝึก ไว้กับเสาหลัก ในตอนต้นวัวป่าจะหงุดหงิด งุ่นง่าน เดินกระซากเชือกไปมา แต่ในที่สุดก็จะค่อย ๆ สงบลง และ หมอบนิ่งอยู่กับเสาหลักนั่นเอง

ในกรณีการปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน มีหลักการอยู่ว่า ให้มีสติ กำหนดระลึกอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์เดียว โดยจะเรียกอารมณ์นั้นว่า “**อารมณ์กรรมฐาน**” ในตอนแรก ๆ จิตจะยังไม่สงบ และจะมีอาการ หงุดหงิด ฟุ้งไปกับการระลึกถึงอารมณ์อื่น ๆ ที่ไม่ได้กำหนด หรือที่เรียกว่า มีนิวรณ์รบกวน แต่เมื่อมีความเพียรคอยตามระลึกถึงอารมณ์กรรมฐาน ไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจิตก็จะสงบ ตั้งมั่น อยู่กับอารมณ์กรรมฐานนั่นเอง ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิ

ในกรณีนี้ เปรียบวัวป่าที่ยังไม่ได้รับการฝึก = จิตที่มีนิวรณ์ 5 รบกวน ; เชือก = สติ ; เสาหลัก = อารมณ์ของกรรมฐาน ; วัวที่หมอบสงบนิ่ง = จิตที่เป็นสมาธิ

เปรียบได้กับการจับแก้วที่ภายในบรรจุน้ำที่มีตะกอน ให้นิ่งไว้ จะได้น้ำใสในที่สุด

อุปมาที่ 2 นี้ อันที่จริงมีนัยเช่นเดียวกับอุปมาแรกที่ได้อธิบายไป โดยเปรียบเทียบการปฏิบัติสมาธิได้กับการจับแก้วที่บรรจุน้ำที่มีตะกอนฟุ้งอยู่ ให้นิ่งไว้ จะทำให้ตะกอนค่อย ๆ ตกลงไปอยู่ที่ก้นแก้ว ทำให้ได้น้ำใสที่อยู่ด้านบน น้ำที่ใสนี้จึงจะเป็นน้ำที่เหมาะสมในการนำไปใช้ในกิจการ

งานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี หรือทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำได้ชัดเจนและตรงตามความเป็นจริง

ในกรณีนี้ เปรียบน้ำที่มีตะกอนฟุ้งอยู่ = จิตของบุคคลที่มีนิวรณ์ 5 ครอบงำ ; การจับแก้วให้หนึ่งไว้ = สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน และน้ำที่ใส = จิตที่เป็นสมาธิ

เปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสง ทำให้ได้จุดรวมแสงที่สว่างและมีพลังสูง

สำหรับการอุปมาตามนัยนี้ เป็นการชี้ให้เห็นถึงอันติสงส์ของการปฏิบัติสมาธิในแง่มุมอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากอันติสงส์หลักคือการทำนิวรณ์ให้สงบลง การปฏิบัติสมาธิแม้มีหลักการปฏิบัติพื้นฐานง่าย ๆ สั้น ๆ คือการมีสติตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐานเพียงแค่นั้น แต่สามารถก่อให้เกิดอันติสงส์ที่มากมายและหลากหลายอย่างที่นึกไม่ถึง

อันติสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิที่จะกล่าวถึงในหัวข้อนี้ คือ การเสริมสร้างจิตให้มีพลัง

การปฏิบัติสมาธิ ทำให้จิตมีพลังได้อย่างไร ?

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น เปรียบจิตได้กับแสงแดดที่สาดส่องอยู่ทั่วไป ซึ่งปกติก็มีพลังงานอยู่ในระดับหนึ่ง แต่หากนำเลนส์นูนมารับแสง แล้วปรับโฟกัสให้มารวมอยู่ที่จุด ๆ เดียว จะทำให้ได้จุดสว่างที่เข้มข้น และมีพลังงานความร้อนเพิ่มมากขึ้น จนสามารถเผาไหม้กระดาษได้

การปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวบรวมกระแสจิตที่แผ่ซ่านไปรับรู้อารมณ์ทางช่องทางการรับรู้ต่าง ๆ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น

กายประสาท และใจ ให้รวมและมารับรู้เฉพาะอารมณ์กรรมฐานที่กำหนด เพียงเรื่องเดียวและณ ที่จุดเดียว ซึ่งจะมีผลทำให้จิตมีพลังเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะหากสามารถปฏิบัติได้จนถึงสมาธิในระดับที่เรียกว่ารูปฌาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นอธิจิต คือจิตที่ควรแก่การงานทุกอย่าง จิตในระดับนี้จะมีพลังเต็มเปี่ยม สามารถนำไปใช้เรียนรู้อะไรหรือพิสูจน์ความจริงของธรรมชาติได้ในทุกระดับ ทั้งในเรื่องที่เหนือวิสัยของบุคคลทั่วไป เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ อิทธิปาฏิหาริย์ ฯลฯ ตลอดจนใช้เป็นฐานของการเจริญปัญญา เพื่อการบรรลุถึงความดับทุกข์ดับกิเลส

เปรียบได้กับการสร้างบ้านให้กับจิต

อุปมาตามนัยนี้ ทำให้เห็นอานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิในอีกแง่มุมหนึ่ง โดยพิจารณาว่าในขณะที่ของการปฏิบัติสมาธิ จิตจะรับรู้ในอารมณ์ที่กำหนดเท่านั้น จะไม่รับรู้อารมณ์อื่น ๆ หรืออารมณ์อื่นจะเกิดสอดแทรกเข้ามาให้จิตรับรู้ไม่ได้เลย

ดังนั้น จึงอาศัยผลของการปฏิบัติสมาธิในแง่นี้ มาใช้เพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยให้กับจิต กล่าวคือ หากมีอารมณ์ใดที่เกิดขึ้นแล้ว ครอบงำจิต ก็สามารถอาศัยการปฏิบัติสมาธิ โดยให้จิตรับรู้ในอารมณ์กรรมฐานที่บุคคลคุ้นเคยหรือมีความชำนาญ อารมณ์อื่น ๆ ก็ไม่สามารถเกิดแทรกเข้ามา ทำให้ไม่สามารถครอบงำจิตได้ จึงมีอุปมาถึงอานิสงส์ในแง่ของสมาธิว่าเป็น “บ้านทางจิต” หรือที่พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “วิหารธรรม” ซึ่งเปรียบได้กับบ้านทางกายของชีวิตในฝ่ายกาย ที่จำเป็นต้องมีบ้านอาศัย เพื่อคอยปกป้องคุ้มครองกายจากภัยอันตรายต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก คราวใดที่กายได้กลับเข้าไปอยู่ในบ้าน จะทำให้รู้สึกมี

ความปลอดภัย ไม่ต้องกลัวว่าจะถูกสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกทำอันตราย หากบุคคลไม่มีบ้านอยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุขได้ยาก

บุคคลที่ฝึกสมาธิจนชำนาญ กล่าวเปรียบได้ว่า ได้สร้างบ้านทางจิตสำหรับตนไว้ หากมีอารมณ์ใดที่เกิดขึ้นรบกวนจิต ทำให้จิตมีความทุกข์หรือความเดือดร้อน และหากยังไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไรดี ก็สามารถหลบเข้าไปอยู่ในบ้านทางจิตคืออารมณ์ของสมาธิเสีย อารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งรบกวนนั้น ย่อมปรากฏขึ้นในจิตไม่ได้ จึงทำให้ไม่สามารถรบกวนจิตหรือทำอันตรายต่อจิตได้ และเมื่อจิตได้หลบมาอยู่ในบ้านทางจิต จนตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้ว จึงออกจากบ้านทางจิตหรืออารมณ์ของสมาธิ แล้วมาเผชิญกับอารมณ์หรือเรื่องราวที่เป็นปัญหาที่เข้ามารบกวนนั้น

เปรียบได้กับการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติ

อานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน หรือกล่าวให้รัดกุมคืออยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ

จิตที่อยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ มีความหมายว่าสติประสงค์จะให้รับรู้อะไรหรือสิ่งใด จิตก็จะรับรู้เรื่องนั้นหรือสิ่งนั้น ในทางตรงกันข้าม หากไม่ประสงค์จะให้รับรู้อะไรหรือสิ่งใด จิตก็จะไม่ไปรับรู้เรื่องนั้นหรือสิ่งนั้น ส่วนจิตที่ไม่อยู่ในอำนาจการควบคุมของสติจะมีลักษณะในทางตรงกันข้าม

การปฏิบัติสมาธิในทุกรูปแบบ มีหลักการอันเดียวกัน คือ ให้มีสติระครองจิตให้รับรู้อยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่กำหนด เช่น การปฏิบัติ

แบบอานาปานสติ จะมีสติระคองจิตให้รับรู้อยู่แต่กับลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น หากผัสสสติไปรับรู้อารมณ์อื่น ก็ให้มีสติตั้งจิตกลับมารับรู้อยู่กับลมหายใจ การที่บุคคลสามารถมีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจได้มากเท่าใดและได้ต่อเนื่องเท่าใด ย่อมแสดงว่าจิตของบุคคลอยู่ในอำนาจการควบคุมของสติมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ส่วนบุคคลที่ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ แต่จิตก็ยังผลออกไปรับรู้ในเรื่องอื่นสิ่งอื่นนั้นย่อมแสดงว่าจิตของบุคคลไม่ได้อยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ จึงทำให้ไม่สามารถใช้จิตไปกระทำหรือทำหน้าที่ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อจิตได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ จะทำให้จิตอยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ จึงทำให้บุคคลสามารถใช้จิตไปกระทำหรือทำหน้าที่ต่อเรื่องหรือสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จะให้จิตทำหรือไม่ทำอะไร จิตก็พร้อมจะทำตามด้วยดี จึงทำให้จิตมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพ และพร้อมหรือควรแก่การนำไปใช้ในกิจการทุกอย่าง

เปรียบได้กับการพักผ่อนทางจิตที่ดีที่สุด

อานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิอีกแง่หนึ่ง คือ เป็นการพักผ่อนทางจิตที่ดีมากวิธีหนึ่ง กล่าวได้ว่าดียิ่งกว่าการนอนหลับพักผ่อนเสียอีก ทั้งนี้เพราะจิตที่อยู่ในสมาธิ จะไม่ถูกอารมณ์อื่นใดรบกวน ทั้งอารมณ์ที่จะทำให้จิตฟูหรือแฟบก็ตาม เพราะในขณะนั้นจิตจะรับรู้อยู่แต่อารมณ์ของสมาธิที่กำหนดเท่านั้น อารมณ์อื่น ๆ จะเกิดแทรกขึ้นมาในความรับรู้ไม่ได้เลย และอารมณ์ขณะที่อยู่ในสมาธินั้น ก็เป็นอารมณ์ที่ส่งเสริมจิตให้มีแต่สภาวะของ ปราโมทย์ ปีติ สุข มีความผ่อนคลาย ตั้งมั่น และควรแก่การงาน จึงทำให้จิตที่อยู่ในสมาธิได้รับการพักผ่อนอย่างดีและอย่างเต็มที่

เปรียบได้กับการสร้างความสุขแก่ชีวิต

อานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือทำให้จิตเกิดความสุข ซึ่งมีคำเรียกความสุขที่เกิดจากสมาธิว่า “ฌานสุข” หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” (อามิส แปลว่า เหยื่อ ในที่นี้มีความหมายว่า ไม่ต้องอิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกายใด ๆ) เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิตโดยเอกเทศ ดังที่มีพระพุทธพจน์ตรัสถึงภาวะของจิตที่ปฏิบัติจนได้บรรลุในฌานขั้นแรกหรือขั้นที่ 1 ว่า เป็นภาวะที่สังต์จากกาม สังต์จากอกุศลธรรมทั้งหลาย และประกอบพร้อมไปด้วยวิตก วิचार ปีติ สุข และเอกัคคตา

เรื่อง “ฌานสุข” เป็นภาวะที่สำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 13 ข้อที่ 183 พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญว่า เป็นความสุขที่ควรเสพ เป็นความสุขที่ไม่ควรกลัว ผู้ที่ได้ฌาน เป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน ซึ่งแตกต่างจาก “กามสุข” ที่อิงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่น่ายินดีพอใจ พระพุทธเจ้ากลับตรัสสอนว่าเป็นความสุขที่มีคุณน้อย มีโทษมาก เป็นความสุขที่ไม่ควรเสพ และเป็นความสุขที่ควรกลัว

นอกจากนั้น “ฌานสุข” ยังเป็นความสุขที่สนับสนุนให้จิตของบุคคลสามารถละหรืออยู่เหนือการครอบงำจากกามได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อที่ 211 ว่า เมื่อครั้งยังเป็นพระโภทิสัตว์ ทรงรู้อยู่ว่ากามมีคุณน้อย มีโทษมาก แต่ตราบใดที่ยังไม่บรรลุปีติและสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่ากาม ก็ยังต้องเวียนกลับมาหากามอีก

การที่บุคคลปฏิบัติสมาธิ จนได้รับความสุขอันเกิดจากสมาธิ

ซึ่งเป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าความสุขที่มาจาก รูป เสียง
กลิ่น จินตนาการไม่หวั่นไหว และสามารถยืนหยัดต้านทาน ไม่ถูกบีบคั้น
จากกระแสวัตถุและโลกธรรม หรือที่เรียกรวมว่ากามคุณหรือกามสุขได้
อย่างมั่นคง

วิธีการปฏิบัติ “สมาธิ”

ต่อจากนี้ไป จะขอแนะนำวิธีการปฏิบัติสมาธิ ในรูปแบบของ
อานาปานสติ คือการมีสติกำหนดตามระดับถึงลมหายใจเข้าและออก
ซึ่งเป็นวิธีที่รู้จักและได้รับความนิยมน้อยกว่าหลายในหมู่พุทธบริษัท
เพื่อการเข้าถึงภาวะรูปฌาน 4 โดยสังเขป พอให้รู้เป็นแนวทางคร่าว ๆ

ก่อนการปฏิบัติควรตัด**ปณิโศ** หรือเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ออกไป
ก่อน หาสถานที่ที่สงบ ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้คน จากนั้นนั่งขัด
สมาธิที่เรียกว่า “ท่าดอกบัว” หรือ “ท่าขัดสมาธิเพชร” ท่าเหล่านี้ทำให้
กายมีความมั่นคง ไม่เกิดการโยกคลอนอันจะส่งผลกระทบจิต ทำให้ไม่
สามารถเข้าถึงภาวะของรูปฌานได้ เพราะเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌาน
แล้ว จะไม่มีการรับรู้ทางประสาทต่าง ๆ ที่เนื่องกับกายทั้งหมด คือ ตา หู
จมูก ลิ้น และกายประสาท จะมีการรับรู้แต่ทางใจหรือมโนเพียง
อย่างเดียวเท่านั้น การโยกคลอนของกายจะทำให้จิตต้องมารับรู้ทางกาย
และทำให้ไม่สามารถรับรู้อยู่แต่เพียงทางใจอย่างเดียวได้ ต่อจากนั้นให้
ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติอยู่เฉพะหน้า เมื่อหายใจเข้าและหายใจออก
ก็ให้มีสติตามรู้ลมหายใจที่เข้าและออกนั้นไปตามที่เป็นอยู่จริง ไม่ว่า
ลมหายใจจะยาวหรือสั้น ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ในตอนต้นของการปฏิบัติ ให้มีสติตามรู้ลมที่เข้าและออก โดย

ทำเหมือนวิ่งตามลม ระหว่างปลายจมูกกับบริเวณหน้าท้อง เมื่อสามารถตามรู้ได้สม่ำเสมอพอสมควรแล้ว ให้เปลี่ยนมารับรู้เฉพาะตรงจุดสัมผัสของลมที่กระทบปลายจมูกเพียงอย่างเดียว ต่อจากนั้นก็ให้รักษาการรับรู้เฉพาะสัมผัสของลมตรงนี้เท่านั้น

เมื่อสามารถรับรู้ตรงจุดที่ลมกระทบสัมผัสได้ต่อเนื่อง ไม่ออกแวกไปที่อื่น หมายความว่า กำลังของสมาธิดีขึ้นตามลำดับ จนถึงจุดหนึ่งที่สมาธิเริ่มมีความแนบแน่นขึ้นและถึงระดับที่จะเข้าสู่ภาวะของรูปฌานได้ จะมีสิ่งที่เรียกว่า “อุคคหนิमित” ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งอาจมีลักษณะเป็นดวงสว่าง เป็นรูปทรงกลม หรือเป็นรูปหยดน้ำ หรือคล้ายใยแมงมุม เป็นต้น ในกรณีนี้ อาจเปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสงจากดวงอาทิตย์ เพื่อรวมแสงอาทิตย์ที่กระจัดกระจายให้มาอยู่ในจุดเดียว จะทำให้เห็นเป็นจุดหรือดวงสว่างเกิดขึ้น มีความร้อนสูงและสามารถเผาไหม้กระดาษให้ลุกเป็นไฟได้ การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวมกระแสจิตที่กระจัดกระจายไปกับการรับรู้อารมณ์ในช่องทางต่างๆ ให้มาอยู่ที่จุดเดียว เมื่อรวมได้แน่นแนบก็จะเกิดเป็นดวงสว่างที่เรียกว่า “อุคคหนิमित” ขึ้น

ต่อจากนั้น ให้รักษาการเห็นอุคคหนิमितนี้ไว้ จนจิตมีความแนบแน่น และเปลี่ยนการรับรู้ทั้งหมดจากสัมผัสของลมกระทบที่ปลายจมูกมารับรู้ที่อุคคหนิमितเพียงอย่างเดียว และเพื่อทดสอบว่ากำลังสมาธิในขณะนี้มีความมั่นคง แนบแน่นเพียงพอสำหรับการเข้าสู่ภาวะของรูปฌานหรือยัง ก็ทำได้โดยการลองย่อ-ขยายอุคคหนิमित หรือเลื่อนให้ใกล้เข้ามาหรือให้ไกลออกไป ซึ่งหากสามารถทำได้ก็จะเรียกชื่อใหม่ว่า “ปฏิกาคนิमित”

ต่อจากนี้ไป ให้เลือกปฏิกาคนิमितที่มีขนาด-สี-สั้น-อยู่ในระยะใกล้หรือไกล ที่มีความรู้สึกพอดีกับจิต มาให้จิตรับรู้อยู่แต่ในปฏิกาคนิमित

นั้น เมื่อองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา เกิดขึ้นครบถ้วน สมบูรณ์เมื่อใด จิตก็จะเข้าถึงสมาธิที่เรียกว่ารูปฌานที่ 1 และหากรักษา การกำหนดรู้ อยู่ในปฐกนิมิตอยู่ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ละ องค์ฌานที่หยาบไปตามลำดับ จนเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌานที่ 4 จะเหลือแต่องค์ฌาน คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

ภาวะของจิตที่เข้าถึงรูปฌานนั้น เป็นจิตที่ส่งจากกาม ส่งจาก อกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีนิรวรณเกิดขึ้นรบกวน ไม่มีดำริใด ๆ เกี่ยวกับ กาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย เกิดขึ้น เวทนาทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นในระดับนี้ เรียกว่า **เวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส** เป็นจิตที่พระ พุทธเจ้าตรัสว่าเป็น **อธิจิต** มีคุณภาพพร้อมและเหมาะสม ควรแก่การงาน และนำไปใช้พิสูจน์ความจริงของธรรมชาติได้ทุกอย่างและทุกระดับ แต่ สิ่งที่เป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนคือ นำไปเป็น ฐานสำหรับการค้นคว้าทางปัญญา เพื่อการลด ละ เลิก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เพื่อเข้าถึงภาวะความดับทุกข์ดับกิเลส ซึ่งเป็นอุดมคติตามหลัก พระพุทธศาสนาต่อไป



การปฏิบัติ “ปัญญา”

การปฏิบัติในลำดับสุดท้ายคือปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า มีจุดหมายหลักเพื่อยกจิตให้อยู่เหนืออิทธิพลความร้อยรัดเสียดแทงจากสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ ดังนั้น หนังสือนี้จะเลือกกล่าวแต่การปฏิบัติปัญญาในแง่มุมนี้

การที่จิตตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งใด หรือสิ่งใดที่จะสามารถร้อยรัดเสียดแทงให้จิตเกิดความทุกข์ได้นั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า เกิดขึ้นเนื่องจาก “อุปาทาน” หรือความยึดมั่นถือมั่น ดังที่ได้แสดงทุกข์ในอริยสัจว่า คืออุปาทานชั้น 5

ยึดมั่นมาก.....ก็ทุกข์มาก

ยึดมั่นน้อย.....ก็ทุกข์น้อย

ไม่ยึดมั่น.....ก็ไม่ทุกข์

ปัญญาในไตรสิกขา เป็นปัญญาที่มุ่งถอนอุปาทาน

ปัญญาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน หรือปัญญาในไตรสิกขา จึงเป็นปัญญาที่มุ่งจะลด ละ เลิก อุปาทานโดยเฉพาะ ไม่ใช่ปัญญาที่เป็นไปเพื่อคิดค้น สร้างสรรค์ เพื่อการอื่นใดเลย ดังนั้นการจะปฏิบัติปัญญาในไตรสิกขาได้ถูกต้อง จึงต้องทำความรู้ความเข้าใจในเรื่องของอุปาทานเสียก่อน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามี 4 ประการ ดังนี้

1. **กามอุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่น่าพอใจ

2. **ทิฏฐิอุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยความเห็นผิด โดยเฉพาะในเรื่องของชีวิต และเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

3. **สีลัพพตปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยศีลและพรต โดยเชื่อว่าด้วยเพียงการกระทำตามศีลและพรตบางอย่าง จะทำให้บรรลุสิ่งสูงสุด

4. **อัตตวาทูปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยความรู้สึกที่เป็นตัวตน หรือความรู้สึกว่า “เรา” โดยมุ่งหวังทำให้ตัวตนได้บรรลุในสิ่งที่ดีที่สุดใน ประเสริฐสูงสุด

พิจารณาปัญญาในแง่เพื่อละสังโยชน์ จะเห็นได้ชัดเจนกว่า

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสถึงการละอุปาทานที่เป็นไปตามลำดับ แต่ได้แสดงไว้ชัดในเรื่องของสังโยชน์ 10 หรือสิ่งที่ผูกมัดบุคคลไว้กับทุกข์ 10 ประการ ซึ่งอันที่จริงมีนัยอันเดียวกันกับอุปาทาน 4 ทำให้เห็นถึงการละสังโยชน์จากระดับหยาบไปจนถึงระดับละเอียด และทำให้บุคคลบรรลุความเป็นพระอรหันต์บุคคลไปตามลำดับ ดังนั้น จึงเห็นว่าควรนำเรื่องของ**สังโยชน์** มาแสดงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสจำแนกสังโยชน์ เป็น 10 ประการ คือ

1. **สັกกายทิฏฐิ** ความเห็นผิดว่าเป็นตัวของตน
2. **วิจิกิจจา** ความลั้ดเลสงสัยในพระรัตนตรัย หรือความลั้ดเลสงสัยในชีวิต หรือขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต
3. **สีลัพตปรัมมาส** ความถื้อมั่นในศีลและพรตอย่างมงาย
4. **กามราคะ** ความกำหนัดในกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกายที่นำรักนำพอใจ
5. **ปฎิมะ** ความหงุดหงิดขัดเคือง
6. **รูปราคะ** ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปมาน

7. **อรุปราคะ** ความตั้งใจในอารมณ์แห่งอรุปรมาณ
8. **มานะ** ความสำคัญตนด้วยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น
9. **อุทัจจะ** ความฟุ้งซ่าน
10. **อวิชา** ความไม่รู้ในอริยสัจ

กล่าวอย่างถึงที่สุด ในระบบของไตรสิกขา ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นตัวการหลักในการละสังโยชน์ให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด ส่วนศีลและสมาธิไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวการละสังโยชน์โดยตรง แต่ก็เป็นส่วนสนับสนุนซึ่งจะขาดเสียมิได้ เพื่อให้ปัญญาสามารถละสังโยชน์หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด

พระโสดาบัน เป็นผู้ที่มีศีลบริบูรณ์ สมาธิพอประมาณ และปัญญาพอประมาณ สามารถละสังโยชน์ 3 คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ได้อย่างเด็ดขาด และหากสามารถทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง จะทำให้บรรลุระดับ**พระสกทาคามี**

พระอนาคามี เป็นผู้ที่มีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาพอประมาณ สามารถละสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก 2 คือ กามราคะ และปฏิฆะ ได้อย่างเด็ดขาด

พระอรหันต์ เป็นผู้ที่มีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาบริบูรณ์ สามารถละสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก 5 คือ รุปราคะ อรุปราคะ มานะ อุทัจจะ และอวิชา ได้อย่างเด็ดขาด

การปฏิบัติปัญญา 3 ระดับ

จำแนกตามระดับของการละสังโยชน์

ดังนั้น การปฏิบัติปัญญา จึงกล่าวได้ว่ามีการปฏิบัติใน 3 ระดับ

คือ

1. ปัญญาพอประมาณ ที่สามารถละสังโยชน์ 3 คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพตปรามาส ได้อย่างเด็ดขาด
2. ปัญญาพอประมาณ ที่สามารถละสังโยชน์ 5 ได้อย่างเด็ดขาด คือเพิ่มสังโยชน์ที่เป็น กามราคะ และปฏิฆะ
3. ปัญญาบริบูรณ์ ที่สามารถละสังโยชน์ 10 หรือสังโยชน์ทั้งหมดได้อย่างเด็ดขาด คือเพิ่มสังโยชน์ที่เป็น รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุกถัจจะ และอวิชชา

การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับพระโสดาบันและพระสกทาคามี

การจะปฏิบัติปัญญาในขั้นตอนนี้ได้ถูกต้อง จำเป็นต้องรู้เข้าใจให้ชัดเจนก่อนว่า **ปัญญาพอประมาณในระดับพระโสดาบันและพระสกทาคามี คืออะไร ?**

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 16 ข้อที่ 90 มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ชัดว่า พระโสดาบันเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยทิฏฐิ หรือมีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ จึงทำให้ได้ความชัดเจนว่า **ปัญญาพอประมาณในระดับของพระโสดาบันและพระสกทาคามี คือสัมมาทิฏฐิในองค์มรรคข้อแรก** หรือความรู้ความเข้าใจหรือความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องอริยสัจ 4 นั้นเอง

ดังนั้นปัญญาในขั้นต้นที่สุดที่จะต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้นก่อน คือปัญญาที่รู้เข้าใจถูกต้องในอริยสัจ 4 ซึ่งวิธีการปฏิบัติก็คือการนำเอาอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนและให้อรุณาทิบายไว้ มาอ่าน ศึกษาพิจารณาและใคร่ครวญตามจนเข้าใจ เห็นตามและลงใจทุกประการ จนไม่มีอะไรที่ขัดแย้งหรือไม่เห็นด้วยแต่ประการใด

อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้พ้นไปจากข้าศึกศัตรู ซึ่งในที่นี้หมายถึงกิเลส หรือเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง จำแนกได้เป็น 4 ประการ คือ

1. **ทุกข์** ทุกข์ในอริยสัจ กล่าวโดยสรุปคือ **อุปาทานขันธ์ 5** หรือขันธ์ 5 ที่ประกอบด้วยอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น (ขันธ์ 5 คือองค์ประกอบของชีวิต จำแนกได้เป็น 5 อย่าง คือ (1) **รูปขันธ์** หมายถึงร่างกาย รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดจากกาย (2) **เวทนาขันธ์** คือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ (3) **สัญญาขันธ์** คือความจำได้หมายรู้ (4) **สังขารขันธ์** คือความคิดปรุงแต่งต่อสิ่งที่รับรู้ (5) **วิญญาณขันธ์** คือความรู้แจ้งอารมณ์ เช่น รูปร่าง เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ)

ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ที่เกิดจากอุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 กล่าวให้ชัดเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งของใจที่ยึดมั่นถือมั่น คือต้องการให้สิ่งต่าง ๆ ไม่เปลี่ยนแปลง (**นิจจัง**) ให้ดำรงอยู่ในสภาพเดิมอย่างที่ต้องการ (**สุขขัง**) และอยู่ในอำนาจการบังคับของตน (**อัตตา**) กับความจริงที่เป็นอยู่ คือสิ่งต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (**อนิจจัง**) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (**ทุกขัง**) และไม่อยู่ในอำนาจการบังคับของใคร (**อนัตตา**) ดังนั้นทุกข์ในอริยสัจจึงเป็นทุกข์ที่บุคคลหลงสร้างขึ้นเองและทำร้ายตนเอง เป็นความทุกข์ที่สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาดด้วย มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **กำหนดรู้** หรือรู้สภาวะของทุกข์ในอริยสัจให้ถูกต้อง

เพื่อความเข้าใจในเรื่องนี้อาจเปรียบขันธ์ 5 ได้กับร่างกายและอุปาทานเหมือนกับเชื้อโรค เมื่อมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นกับร่างกาย ภาวะของกายที่เกิดโรค เปรียบได้กับอุปาทานขันธ์ 5

หรืออาจอธิบายเพื่อความเข้าใจ ด้วยตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เรา จอดรถไว้ที่หน้าบ้าน แล้วได้ยินเสียงโครมของรถถูกชน เมื่อออกไปดู แล้วเห็นว่าเป็นรถของเราที่ถูกชน จะเกิดความรู้สึกโกรธไม่พอใจ แต่หาก เห็นว่าไม่ใช่รถของเรา จะรู้สึกเฉย ๆ เป็นต้น

2. **สมุทัย** สมุทัยในอริยสัจ หรือสาเหตุของทุกข์ กล่าวโดยสรุป คือ **ตัณหา** หรือความทะยานอยาก ซึ่งจำแนกเป็น 3 อย่างคือ **กามตัณหา** (ความทะยานอยากใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย อันน่าใคร่ น่าพอใจ) **ภวตัณหา** (ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า คือความทะยานอยากที่ประกอบด้วยสัมผัสสติปัญญา ซึ่งเห็นผิดว่าเที่ยง เห็นว่ามีอัตตาและโลกที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน และคงอยู่ตลอดไป) และ **วิภวตัณหา** (ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ อยากพรากรพันดับสูญไปเสีย คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า คือความทะยานอยากที่ประกอบด้วยอุจเฉทปัญญา ซึ่งเป็นความเห็นผิดว่า ชาติสูญญ เห็นว่าคนและสัตว์จตุติจากอัตตภาพนี้แล้วชาติสูญญ)

การอธิบายความหมายของตัณหา 3 ประการนี้ ยังมีวิธีอธิบายอีกแบบหนึ่ง โดยเฉพาะความหมายของภวตัณหาและวิภวตัณหา ซึ่งเห็นว่ามี ความน่าสนใจ จึงขอนำเอามาเขียนไว้ ณ ที่นี้ด้วย โดยได้อธิบายว่าในแต่ละ คนล้วนมีทั้งภวตัณหาและวิภวตัณหาประกอบอยู่ทั้ง 2 อย่าง ตามภาวะ ของธรรมชาติที่เป็นอยู่ ซึ่งมีทั้งภาวะที่ต้องการและไม่ต้องการ ซึ่งภาวะที่ ต้องการจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น ต้องการเป็นเศรษฐี พระราชา เทวดา รูปพรหม อรูปพรหม เป็นต้น ส่วนภาวะที่ไม่ต้องการ คือไม่ต้องการ ไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ ไม่ต้องการภาวะของความแก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น หรืออยากจะเป็นนั่นเป็นนี่(=ภวตัณหา) แต่ไม่อยากจะแก่ เจ็บ และตาย จากภาวะนั้น ๆ หรือไม่อยากเกิดในอบายภูมิ เป็นต้น(=วิภวตัณหา)

เมื่อมีตัณหาหรือความทะยานอยากเกิดขึ้น ย่อมทำให้เกิด
อุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นตามมา สมดังที่พระพุทธเจ้า
ตรัสแสดงไว้ในปัจจุสมุทฺตปาถว่า “ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน”
เมื่อมีอุปาทานเกิดขึ้น ย่อมทำให้อุปาทานขันธหรือทุกข์หรืออริยสังข์เกิดขึ้นด้วย
มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ให้ละ** หรือทำให้ตัณหาหมดสิ้นไป

การจะรู้ถึงสภาวะของตัณหาว่าเป็นอย่างไร ในที่นี้ขอเสนอว่า
จำเป็นจะต้องรู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของธรรมชาติชีวิต ทั้งฝ่ายกาย
และฝ่ายจิต คืออะไรเสียก่อน จึงจะสามารถจำแนกได้ว่าตัณหาหรือ
ความทะยานอยากนั้นคืออะไร ซึ่งกล่าวโดยสรุป คือความต้องการที่
บุคคลคิดไปเองหรือใส่ลงไปเอง โดยที่ธรรมชาติแท้ ๆ ของชีวิตนั้น ไม่ได้
มีความต้องการนั้นเลย ในประเด็นนี้ ขอให้ท่านทบทวนเรื่องชีวิตคืออะไร ?
ต้องการอะไร ? เพื่ออะไร ? ในหน้า 24-29 ของหนังสือนี้

3. **นิโรธ** นิโรธในอริยสังข์ คือ สภาวะที่ไม่มีทุกข์ หรือสภาวะที่
ตัณหาดับสิ้นไป มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ทำให้แจ้ง** หรือทำให้ปรากฏ
เป็นสภาวะที่จะปรากฏขึ้นมาเอง ภายหลังจากที่ทำให้ตัณหาหมดสิ้นไป

4. **มรรค** มรรคในอริยสังข์คือ **อริยมรรคมีองค์ 8** เป็นข้อปฏิบัติ
ให้บรรลุสภาวะที่ไม่มีทุกข์ มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ให้เจริญ** หรือฝึกฝน
ปฏิบัติให้เกิดขึ้น โดยสาระสำคัญขององค์มรรคทั้งหมดคือ ความถูกต้อง
ในการกระทำ 8 เรื่อง ซึ่งสรุปรวมลงเป็นไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ และ
ปัญญา โดยได้อธิบายรายละเอียดวิธีการปฏิบัติไปแล้วในเรื่อง ศีล และ
สมาธิ สำหรับในบทนี้และบทต่อไป จะอธิบายวิธีปฏิบัติในเรื่องปัญญา

การรู้เข้าใจในอริยสังข์ 4 ทำให้เกิดอะไรขึ้น ?

กล่าวโดยสรุป **ทำให้เห็นเส้นทางดำเนินชีวิตทั้งหมด
ทั้งสิ้นของมนุษย์** ว่ามี 2 เส้นทางใหญ่ คือ

(1) **เส้นทางชีวิตทุกข์** (คือ **ทุกข์ - สมุทัย**) เป็นเส้นทาง การดำเนินชีวิตที่เอาต้นเหตุหรือความต้องการของตนหรือตัวตนเป็นหลัก จึงเป็นการดำเนินชีวิตที่ขัดแย้งกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ดังที่ได้ อธิบายไปแล้ว ทำให้เกิดผลเป็นอุปาทานขั้นหยาบหรือทุกข์ในอริยสัจ ซึ่งจะ ประสบทุกข์ที่หยาบหรือละเอียดเพียงใด ขึ้นกับต้นเหตุหรือความต้องการ นั้นว่าจะหยาบหรือละเอียดอย่างไร เป็นเส้นทางชีวิตที่เวียนว่ายอยู่ใน วัฏสงสารหรือใน 31 ภพภูมิ อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว

(2) **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์** (คือ **นิโรธ - มรรค**) เป็นเส้นทาง การดำเนินชีวิตที่เอาสัมมาหรือความถูกต้องเป็นหลักในการดำเนินชีวิต (*อริยมรรค มีองค์ 8* ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ทุกองค์ขึ้นต้น ด้วยสัมมาที่แปลว่า “ถูกต้อง” โดยมีรายละเอียดตามที่พระพุทธเจ้าได้ ให้อรุณาธิบายไว้ หรือตามหลักของไตรสิกขาที่ได้อธิบายในหนังสือนี้) บนเส้นทาง การดำเนินชีวิตนี้ จึงไม่มีความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตัวตน ต้องการ กับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ จึงไม่มีอุปาทานขั้นหยาบหรือทุกข์ในอริยสัจ เกิดขึ้น เป็นเส้นทางที่ออกจากวัฏสงสาร และนำไปบรรลุดูความเป็น พระอริยบุคคล และหมดสิ้นทุกข์ในอริยสัจไปตามลำดับ

บุคคลเมื่อรู้ชัดถึงเส้นทาง การดำเนินชีวิตทั้งหมดทั้งสิ้นเช่นนี้ แล้ว จึงรู้จักที่จะละการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ทุกข์ และเลือกดำเนินชีวิตที่ จะนำไปสู่ความไม่มีทุกข์ กล่าวคือ จะไม่ดำเนินชีวิตด้วยต้นเหตุไปตาม ความอยากของตัวตน เพื่อตอบสนองตัวตน แต่จะดำเนินชีวิตไปตาม ความถูกต้อง เอาความถูกต้องเป็นเครื่องนำในการดำเนินชีวิตแทน

การที่บุคคลรู้จักละการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามต้นเหตุหรือ ความอยากเพื่อตอบสนองตัวตน นี้แหละคือการละสักกายทิฏฐิ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เพราะรู้และเห็นแล้วว่าเส้นทาง การดำเนินชีวิตที่เป็นไปโดย

ล้มมาหรือถูกต้อนั้น คืออะไร หากยังไม่รู้ไม่เห็น ก็ยังไม่สามารถละ
สลักกายทิฏฐิได้

การรู้และเห็นเส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์นี้ยังทำให้บุคคลเกิดความ
มั่นใจในการดำเนินชีวิตที่จะบรรลุถึงเป้าหมายที่เป็นอุดมคติที่แท้จริง
อย่างเต็มเปี่ยม จึงทำให้ละ**วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัยในการดำเนิน
ชีวิตให้หมดสิ้นไปด้วย และที่สุดคือทำให้ไม่ต้องไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือ
หวังผลดลบันดาลจากสิ่งอื่นใดทั้งหมด แต่จะพึ่งความรู้ความเข้าใจใน
เส้นทางชีวิตที่ถูกต้องนั่นเองเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต จึงทำให้
ละ**สีลัพพตปรามาส**หรือความมกมายต่าง ๆ ไปด้วยทั้งหมด

การมีล้มมาทิฏฐิที่รู้เส้นทางในการดำเนินชีวิตทั้งหมดนี้ อาจเปรียบ
ได้กับการได้แผนที่ที่ถูกต้องอยู่ในมือ และทำการศึกษาเส้นทางต่าง ๆ
บนแผนที่ จนมีความรู้ความเข้าใจในเส้นทางบนแผนที่อย่างซ้ำซ้อน
เมื่อถึงคราวที่จะต้องเดินทางไปยังจุดหมายที่ใดที่หนึ่ง ก็จะมีที่ที่จะ
เลือกเฟ้นเดินทางบนเส้นทางที่ถูกต้องบนแผนที่ (=ละสลักกายทิฏฐิ)
ทำให้มีความมั่นใจในการเดินทางว่าจะไม่หลง ช้าหรือเร็ว ย่อมถึงจุดหมาย
ปลายทางอย่างแน่นอน (ละวิจิกิจฉา) และไม่ต้องรู้สึกกลัวหรือระแวงต่อ
การเดินทางจนต้องหาที่พึ่งทางใจมาคอยปลอบใจ (=ละสีลัพพตปรามาส)
เพราะมีและมั่นใจในแผนที่ที่เป็นเครื่องนำทาง

เปรียบเทียบกับบุคคลที่ไม่มีล้มมาทิฏฐิ หรือไม่มีแผนที่ที่ถูกต้อง
อยู่ในมือ เมื่อคิดจะเดินทางไปใดที่หนึ่ง ก็จะยึดเอาความรู้สึกของตน
เป็นที่ตั้งว่าน่าจะเป็นเส้นทางนี้เส้นทางนั้น (=สลักกายทิฏฐิ) เมื่อเป็นเช่นนี้
ย่อมทำให้มีความหวาดหวั่น และไม่มี ความมั่นใจจริง ๆ ในการเดินทาง
(=วิจิกิจฉา) และเพื่อที่จะขจัดความหวาดหวั่นหรือความกลัวที่คอย
รบกวนจิตใจ จึงต้องนึกพึ่งพิงและอ่อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนศรัทธา

ให้คอยคุ้มครอง และดลบันดาลให้การตัดสินใจเลือกเส้นทางในการเดินทาง เป็นไปโดยถูกต้อง (=สี่ลัทธิพรามาส)

การมีสัมมาทิฐิในอริยสัจ 4 ทำให้บุคคลมีแผนที่ที่ถูกต้องอยู่ในมือ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะทำให้สังโยชน์ 3 หดสั้นไปได้

บุคคลเมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นเครื่องนำทาง ย่อมทำให้เกิดศีลที่เป็นธรรมชาติขึ้นไปด้วยดังที่ได้อธิบายไปแล้ว และเมื่อสามารถปฏิบัติจนทำให้ศีลบริบูรณ์ได้เมื่อไร ก็จะทำให้บรรลุเป็นพระโสดาบันและหากทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบาง ก็จะบรรลุพระสกทาคามีในที่สุด

การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับพระอนาคามี

การปฏิบัติปัญญาในลำดับถัดไป คือ ปัญญาพอประมาณในระดับพระอนาคามี เพื่อละกามราคะและปฏิฆะสังโยชน์

การจะเกิดปัญญาพอประมาณในระดับอนาคามีได้นั้น นอกจากจะต้องมีศีลที่บริบูรณ์ในระดับพระโสดาบันแล้ว ยังจะต้องมีสมาธิที่บริบูรณ์เป็นองค์ประกอบพร้อมที่สำคัญอีกองค์ประกอบหนึ่งด้วย

สมาธิที่บริบูรณ์ เมื่อพิจารณาในบริบทที่พระพุทธเจ้าตรัสแล้ว น่าจะหมายถึงภาวะของสมาธิในระดับฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป เพราะเป็นภาวะที่ “สงบจากกาม สงบจากอกุศลธรรมทั้งปวง” เรื่องของกามไม่สามารถแทรกซึมเข้ามาในภาวะจิตระดับนี้ได้

ภาวะของจิตที่ได้ฌาน มีนัยสำคัญอย่างน้อย 2 ประการที่เป็นเครื่องสนับสนุนจิตให้สามารถปฏิบัติจนเกิดปัญญา แล้วละสังโยชน์คือกามราคะ และปฏิฆะได้ คือ

1. ความสุขจากฌาน ที่เรียกว่า “ฌานสุข” ทำให้จิตมีความ

แน่นอน และมั่นคง ไม่เกิดความอาลัยอาวรณ์ใน “กามสุข” อีกต่อไป
สมเด็จพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อที่ 211 ว่า

“...ดูกรรมหานาม ถ้าแม้ว่า อริยสาวกได้เห็นด้วยปัญญา
โดยชอบตามเป็นจริงว่า กามให้ความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความ
คับแค้นมาก โทษในกามนี้ยิ่ง ดังนี้ แต่อริยสาวกนั้นเว้นจากกาม เว้นจาก
อกุศลธรรม ยังไม่บรรลุปิบัติและสุข หรืออกุศลธรรมอื่นที่สงบกว่านั้น
เธอจะยังเป็นผู้ไม่เวียนมาในกามไม่ได้ก่อน แต่เมื่อใด อริยสาวกได้
เห็นด้วยปัญญาโดยชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า กามให้ความ
ยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้ยิ่งดังนี้ และเธอ
ก็เว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรม บรรลุปิบัติและสุข หรืออกุศลธรรมอื่น
ที่สงบกว่านั้น เมื่อนั้น เธอย่อมเป็นผู้ไม่เวียนมาในกามเป็นแท้...”

2. ภาวะของจิตในฌานโดยเฉพาะที่แสดงไว้ว่า “สงัดจาก
กาม” กล่าวคือเป็นภาวะที่ไม่มีเรื่องของกามเกิดขึ้นรบกวนเลย

การปฏิบัติปัญญาเพื่อละกามราคะและปฏิฆะนั้น จะต้องปฏิบัติ
จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งต้นตอการเกิดขึ้นของกามราคะและปฏิฆะนั้น
ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะแนวทางให้แล้วในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 ข้อ
334 ว่า “อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกไม่ชื่อว่ากาม ความกำหนัด
ที่เกิดขึ้นด้วยสามารถแห่งความดำริของบุคคล ชื่อว่ากาม”

ภาวะของจิตที่อยู่ในฌาน เป็นภาวะที่ยังไม่มีดำริใดๆ เกี่ยวกับ
กาม เพราะเป็นภาวะที่สงัดจากกาม จึงทำให้บุคคลประจักษ์ชัดว่าภาวะ
ที่ยังไม่เกิดความรู้สึกที่เป็นกามนั้นเป็นอย่างไร ต่อเมื่อออกจากฌาน
จิตจึงเริ่มมาร่วมรับรู้กับประสาท 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท
และเกิดความรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ขึ้น ความดำริ
ด้วยความกำหนัดที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย จึงเกิดขึ้น

โดยเมื่อดำริว่าเป็นสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ จะทำให้เกิดกามราคะ หากดำริว่าเป็นสิ่งที่น่าขัดเคืองไม่น่าพอใจ ก็จะทำให้เกิดปฏิฆะ

บุคคลเมื่อเกิดปัญญาเห็นเช่นนี้ จึงประจักษ์แจ้งว่า ที่แท้ทั้งเรื่องของกามและกามสุขเป็นของหลอกที่เกิดขึ้นจากจิตของบุคคล ดำริหรือจินตนาการไปเอง จึงทำให้ไม่หลงใหล ไม่ยินดีรวมถึงไม่ยินร้ายในเรื่องของกามและกามสุขอีกต่อไป ประกอบกับจิตที่ได้ฌานมีนิรามิสสุขเกิดขึ้นด้วย จึงได้อาศัยความสุขที่เกิดขึ้นนี้ ทดแทนความสุขที่เป็นกามสุข ทำให้ไม่มีความอาลัยอาวรณ์ต่อกามสุขอีกต่อไป ทั้งหมดที่ได้กล่าวไปนี้ จึงทำให้สามารถละสังโยชน์คือกามราคะและปฏิฆะ ได้อย่างเด็ดขาด

การปฏิบัติปัญญาสมบูรณ์ในระดับพระอรหันต์

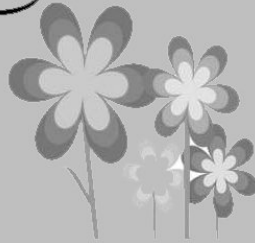
การปฏิบัติปัญญาในระดับสุดท้าย คือระดับพระอรหันต์ เพื่อละสังโยชน์ที่เหลือทั้งหมดอีก 5 ประการ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ซึ่งกล่าวโดยสรุป คือความยินดีพอใจหรือความยึดติดถือมั่นในความสุขที่เกิดจากฌาน และภาวะต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องในระดับฌาน ซึ่งรวบยอดมาอยู่ที่เรื่องของความรู้สึกว่าเราที่อยู่ลึกที่สุด

การปฏิบัติปัญญาในระดับนี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อทำปัญญาให้บริบูรณ์โดยตรง เพราะองค์ประกอบที่เป็นสิกขา อีก 2 เรื่องคือศีลและสมาธิ นั้น ได้ปฏิบัติจนบริบูรณ์แล้ว การปฏิบัติปัญญาให้บริบูรณ์ในระดับนี้ จึงเน้นการพิจารณาในไตรลักษณ์ คือพิจารณาให้เห็นอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ในภาวะของฌาน จนสามารถถอนความยินดีพอใจ และความยึดติดถือมั่นในฌานและภาวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องในระดับ

ฉาน รวมทั้งความรู้สึกที่เป็นเราที่ละเอียดที่สุดได้อย่างเด็ดขาด ทำให้
ละสังโยชนคือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุททัจจะ และอริชชาได้หมดสิ้น
บรรลุเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นอุดมคติสูงสุดตามคำสอนในพระพุทธ-
ศาสนา เป็นผู้ที่สามารถดับทุกข์ดับกิเลสได้อย่างหมดจดและสิ้นเชิง
เป็นพระอเสขะ ที่ไม่มีกิจใด ๆ ที่จะต้องปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ดับ
กิเลสอีกต่อไป

ท่านผู้ไกลกิเลส มีความสุขจริงหนอ

Blissful indeed is one
who is far removed
from defilements.



(พระไตรปิฎก เล่มที่ 17 ข้อที่ 153)

การปฏิบัติไตรสิกขาแบบประยุกต์

ต่อจากนี้ จะขอแนะนำเสนอการปฏิบัติไตรสิกขาในแบบประยุกต์ เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ในทุกสถานการณ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถทำได้โดยอาศัย “สติ” เป็นแกนของการปฏิบัติ

การปฏิบัติโดยอาศัยสติเป็นแกนกลางในการปฏิบัติ

จากเรื่องของไตรสิกขาที่ได้อธิบายไปแล้ว ทำให้เห็นรายละเอียดและหัวใจของส่วนที่เป็นแก่นหรือแกนของไตรสิกขาในแต่ละเรื่อง จึงทำให้สามารถประยุกต์การปฏิบัติไตรสิกขา โดยอาศัย “สติ” เป็นแกนกลางของการปฏิบัติได้ดังนี้

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

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

3. ให้ มี “สติ” ระลึกพิจารณาหรือไต่สวนอารมณ์หรือสิ่งที่รับรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันความจริง โดยอาศัยอริยสัจ 4 เป็นกรอบในการพิจารณา ว่าการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ อย่างไรที่จะทำให้เกิดทุกข์ และรับรู้อย่างไร จึงจะไม่เกิดทุกข์ จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ปัญญา” หรืออาจ

แตกออกไปได้เป็น สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ

การจะปฏิบัติ สติ อย่างไรใน 3 ลักษณะที่กล่าวข้างต้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของชีวิตในขณะนั้นเป็นสำคัญ

ในภาวะปกติทั่วไป การปฏิบัติจะหนักไปในทางศีล
กล่าวคือให้มีสติระลึกในสัมมาทิฐิ หรือความรู้ความเข้าใจในคุณค่า ความหมายที่ถูกต้องของเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่เป็นบุคคล สิ่งของ กฎ กติกา มรรยาท ฯลฯ แล้วจึงใช้กายและวาจาไปทำหน้าที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้อง ตามสัมมาทิฐินั้น ๆ ก็จะทำให้เกิดผลเป็นการกระทำถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ ที่จะมาสร้างความเดือดร้อน ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ ตนเองและสังคม

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

ในภาวะที่จิตประสบปัญหา ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาอะไรก็ตาม ทั้งที่เป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม การงาน ฯลฯ หรือปัญหา ของตัวจิตเอง เช่น ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล การปฏิบัติในสถานการณ์แบบนี้จะหนักไปในทางปัญญา ซึ่งปัญญา ในที่นี้อย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว คือ เป็นปัญญาที่มุ่งถอนหรือละอุปาทาน หรือยกจิตให้อยู่เหนืออิทธิพลหรือยึดเสียดแทงจากสิ่งที่จิตรับรู้ ดังนั้น "สติ" ในกรณีนี้จะทำหน้าที่ตามระลึก พิจารณา ไต่สวน ว่าจิตไปมีท่าที่รับรู้ ต่อสิ่งนั้นผิดอย่างไร สิ่งนั้นจึงทำให้จิตเกิดทุกข์ได้ และจะต้องมีท่าที่

รับรู้ให้ถูกต้องอย่างไร จึงไม่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อเกิดปัญญาารู้เข้าใจ ก็จะไม่ค่อย ๆ ปรับให้จิตมีท่าทีการรับรู้ที่ถูกต้องยิ่งขึ้น ๆ ความทุกข์ในชีวิตก็จะน้อยลง ๆ ตามลำดับ

กล่าวโดยสรุป สถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต มีอยู่ 3 สถานการณ์ใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว การปฏิบัติธรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับสถานการณ์เป็นหลัก แล้วปรับเปลี่ยนไปมาอยู่ตลอดเวลา ขึ้นกับว่าสถานการณ์ต่าง ๆ จะแปรเปลี่ยนไปอย่างไร หากบุคคลสามารถปฏิบัติสติได้ถูกต้อง และสอดคล้องกับสถานการณ์จริง นั้นหมายความว่า จะทำให้ทุกสถานการณ์ของชีวิต เป็นไปด้วยดี และยังทำให้กิเลสและทุกข์ในอริยสัจของบุคคลได้รับการบรรเทาและทำให้หมดสิ้นไปพร้อม ๆ กัน

กล่าวเพิ่มเติมในกรณีประสบปัญหา หรือมีปัญหาเกิดขึ้น และบุคคลได้ใช้วิธีปฏิบัติสติเพื่อให้เกิดปัญญาตามที่ได้รับคำแนะนำนี้ แต่ในขณะนั้นหากไม่เกิดปัญญา ปัญหาต่าง ๆ ก็ยังเกิดขึ้นรบกวนจิต คราวนี้แนะนำให้ปฏิบัติสติเพื่อให้เกิดสมาธิ ปัญหาต่าง ๆ ก็จะถูกทำให้สงบลง ไม่รบกวนจิตเป็นการชั่วคราว แต่หากในขณะนั้นก็ยังไม่สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้ ในขั้นนี้ขอแนะนำให้ปฏิบัติสติเพื่อให้เกิดศีล ปัญหาต่าง ๆ จะถูกจำกัดให้อยู่แต่ภายในใจ ไม่ลุกลามบานปลายออกมาภายนอกโดยทางกายและวาจา ทำให้สามารถจำกัดขอบเขตของปัญหา ให้อยู่แต่ภายในใจ ทำให้แก้ไขได้ง่ายขึ้นในภายหลัง แต่หากไม่สามารถปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้ ปัญหาก็จะลุกลามออกมาภายนอกทางกายและวาจา ทำให้ยากต่อการควบคุมและแก้ไขมากขึ้น สิ่งที่เราเรียกว่าอบายหรือความเสื่อมต่าง ๆ มากมายจะเกิดขึ้นติดตามมา

บทสรุป

หนังสือ “ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า” ขอยุติไว้เพียงนี้ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะช่วยให้ท่านผู้อ่านเข้าใจและเห็นประโยชน์ของไตรสิกขาในแง่มุมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น จนทำให้เกิดความมั่นใจในการศึกษาและปฏิบัติตามหลักของไตรสิกขา เพื่อบรรลุจุดหมายที่เป็นอุดมคติของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนมากยิ่งขึ้น ตลอดจนเห็นความสมบูรณ์แบบของระบบไตรสิกขาที่จะใช้เป็นหลักในการเผยแผ่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้บังเกิดประโยชน์แก่มหาชนได้อย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และที่มุ่งหวังเป็นพิเศษ คือสามารถอาศัยนำมาใช้เป็นคู่มือในการศึกษาและปฏิบัติแก่ผู้เริ่มต้นได้เป็นอย่างดี

ขอความเจริญในธรรม จงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน.



ดรรชนีค้นคำ

Master Key 33	นิวรรณ์ 5 36, 37, 39	เวทนาขันท์ 51	สิกขาบท 12, 21
กมฺมณีโย 9, 37	บ้านทางจิต 40, 41	ศีล 1, 4, 5, 8, 9, 10, 12	ศีลพัทตปรามาส 13, 48,
กาม 43, 57, 58	ปฏิษะ 13, 48, 49, 50,	13, 14, 15, 16, 19,	50, 55, 56
กามคุณ 44	56, 57, 58	49, 53, 60, 61	ศีลพัทตปาทาน 48
กามฉันท์ 36	ปฏิภาคนิมิต 45	ศีลที่เป็นธรรม 20, 21,	สุขัง 51
กามตัณหา 52	ปริยฐานกิลส 15, 16	22, 33, 34	โสดาบัน 13, 20, 49, 50
กามภพ 11, 12	ปริสุทโท 9, 37	ศีลที่เป็นวินัย 20, 21,	56
กามภพที่เป็นทุกคติ 11, 12	ปติโพธ 44	23, 34	โสดาปัตติมรรค 6
กามภพที่เป็นสุคติ 11, 12	ปัญญา 1, 4, 5, 8, 10,	ศีลบริบูรณ์ 13, 14, 49,	หน้าที่ 26, 27, 28
กามราคะ 13, 48, 49,	12, 13, 14, 15, 16, 47,	56	อธิจิต 40, 46
50, 56, 57, 58	49, 53, 60, 61	สกทาคามีมรรค 6	อธิจิตตสิกขา 1, 3, 5
กามสุข 17, 43, 44, 57, 58	ปัญญาบริบูรณ์ 14, 49,	สกทาคามี 13,	อธิปัญญาสิกขา 1, 3
กามุปาทาน 47	50	สติปฏิฐาน 4 2, 6, 7	อธิศีลสิกขา 1, 3
กิลส 2	ปัญญาพอประมาณ 13,	สมถวิปัสสนา 2	อนัตตา 51, 58
ขณิกสมาธิ 7	49, 50	สมถะ 7	อนาคามี 13, 49, 56
ขันท์ 5 51,	ปาฏิโมกข์ 20	สมาธิ 1, 4, 5, 8, 9, 10,	อนิจจัง 51, 58
ความสุข 2, 16, 17	ปาราชิก 21	12, 13, 14, 15, 16, 49,	อนุสยกิลส 15, 16
ความสุขที่เกิดจากปัญญา	เปรัต 11	53, 60, 61	อบายภูมิ 11, 52
18	พยาบาท 36	สมาธิบริบูรณ์ 13, 14,	อรหัตต์ 13, 49
ความสุขที่เกิดจากศีล	โพธิญาณ 27	49, 56	อริยบุคคล 2, 6, 7, 54
18	ภพภูมิ 2, 11, 12, 54	สมาธิพอประมาณ 13,	อริยมรรคมีองค์ 8 2, 3, 5,
ความสุขที่เกิดจากสมาธิ	ภวตัณหา 52	49	6, 53
18	มรรคในอริยสัจ 53	สมาหิตโต 9, 37	อริยสัจ 3, 6, 12, 51, 53
ฌานสุข 17, 18, 43, 56	มานะ 49, 50, 58	สมุทัยในอริยสัจ 52,	อรุปฌาน 11, 14
ตัณหา 28, 52, 53	โมหะ 13, 49	สักกายทิฏฐิ 13, 48,	อรุปพรหม 11, 12
ไตรลักษณ์ 58	ราคะ 13, 49	49, 50, 54, 55	อรุปภพ 11, 12
ไตรสิกขา 1, 2, 3, 6, 8,	รูปราคะ 48, 49, 50, 58	สังขารขันท์ 51	อรุปราคะ 49, 50, 58
11, 12, 13, 14, 15, 16,	รูปขันท์ 51	สังโยชน์ 2, 7, 13, 14,	อวิชชา 49, 50, 58
19, 53, 60	รูปฌาน 11, 14, 44, 45	48, 49, 50	อสุรกาย 11
ถีนมิตถะ 36	46	สัญญาขันท์ 51	อัสตวาทูปาทาน 48
ทิวจุปาทาน 47	รูปพรหม 11, 12	สัตวิเดรัจฉาน 11	อัสตตา 51
ทุกข์ในอริยสัจ 51, 53,	รูปภพ 11, 12	สัมமாகันมันตะ 4, 20,	อัปปนาสมาธิ 7
54	วิภูสงสาร 11, 54	60	อาบัติ 21
ทุกข์ 51, 58	วิจิกิจฉา 13, 36, 48,	สัมมาทิฏฐิ 4, 5, 21, 23	อารมณักรรณฐาน 38,
โทษะ 13, 49	49, 50, 55	24-34, 55, 60, 61	39, 40
ธาตุดิน 25	วิญญานขันท์ 51	สัมมาทิฏฐิสมบุรณ์ 50	อุคคหนิมิต 45
ธาตุน้ำ 25	วิติกกมกิลส 15, 16	สัมมาวาจา 4, 20, 60	อุจเฉททิฏฐิ 52
ธาตุไฟ 25	วินัย 12	สัมมาวายามะ 4, 5, 60	อุทัจจะ 49, 50, 58
ธาตุลม 25	วิบากกรรม 21	สัมมาสติ 4, 5, 60	อุทัจจะกุกกัจจะ 36
นรก 1	วิปัสสนา 7	สัมมาสมาธิ 4, 5, 35, 60	อุปัจจารสมาธิ 7
นิจจัง 51	วิปัสสนาญาณ 16 7	สัมมาสังกัปปะ 4, 5, 61	อุปาทาน 47, 51, 53
นิพพาน 12, 43	วิภวตัณหา 52	สัมมาอาชีวะ 4, 20, 60	อุปาทานขันท์ 5 51, 53
นิโรธในอริยสัจ 52, 53	วิมุตติสุข 17, 18	สัสสตทิฏฐิ 52	

รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง



พ.ศ. 2548

“ความหมายคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ และการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์แบบ”



พ.ศ. 2549

“ความพอเพียง คือทางรอดของมนุษย์และสังคม”



พ.ศ. 2550

“หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้”



พ.ศ. 2551

“คู่มือบัณฑิตของแผ่นดิน”



พ.ศ. 2552

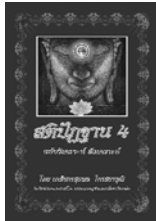
“คู่มือปัญญา ในพระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2553

“ปฏิจลสมุปบาท ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”

รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง



พ.ศ. 2554

“สติปัญญา 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2555

“อริยสัจสำหรับทุกคน”



พ.ศ. 2556

“ความสุขทุกมิติตามหลักพระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2557

“ชีวิตดีปัญญา”



พ.ศ. 2558 - 2559

“ปฏิบัติธรรม (ทำไม? - อย่างไร?)”

ท้ายเล่ม

หลักธรรม คำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น
หากมองแบบผ่านๆ ไปอาจจะรู้สึกว่ายากและเข้าใจได้ยาก
แต่ถ้าลองเพียรพยายามสักนิด

จะพบว่าเกิดความเข้าใจได้ง่ายกว่าที่คิดไว้มาก
เพราะธรรมที่ทรงแสดงไว้ จริง ๆ แล้วเป็นเรื่องใกล้ตัว
และเป็นปัจจุบันทั้งสิ้น หวังว่าเมื่อทุกท่านได้อ่าน

ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า
มาถึงหน้าสุดท้ายนี้แล้ว

คงจะมีความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติ
เพื่อการเริ่มต้นสู่ความหลุดพ้น
หรือใช้ประดับประดองการดำเนินชีวิตอย่างมีปกติสุข
ตามแนวทางของพระพุทธองค์

กรรชิต จิตรระทาน

ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : ธรรมสถาน
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330