ไตรสิกขา

:ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า

ไตรสิกขา
: ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ธรรมสถาน
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์
เอื้อเฟื้อมอบภาพดอกบัว

"ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า"

เรียบเรียง : เภสัชกรสุรพล ไกรสราวุฒิ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : **กุมภาพันธ์ พ.ศ.** 2560

ธรรมสถาน สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จำนวน 4,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เภสัชกรสุรพล ไกรสราวุฒิ.

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 จิตระทาน

บรรณาธิการ : เภสัชกรสุรพล ไกรสราวุฒิ

ออกแบบปก : นายพงศ์ศักดิ์ สุวรรณมณี

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นายจาตุรนต์ กิตติสุรินทร์ นายมาโนช กลิ่นทรัพย์,
นางนิติพร ใบเตย

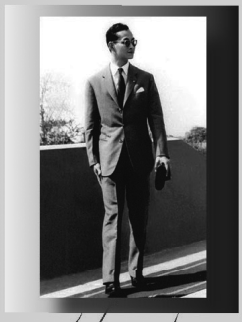
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-3018
Website : http://www.dharma-centre.chula.ac.th
Email : dharma-centre@chula.ac.th

จัดทำโดย : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์
น้อมศิระกราน กราบแทบพระยุคลบาท
ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า
ธรรมสถาน สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ถวายความอาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

พระทรงเป็นดวงใจไทยทั้งชาติ
พระภัทรมหาราชผู้ยิ่งใหญ่
ธ เสด็จสู่สวรรคาลัย
ดวงใจลูกแหลกสลายนองน้ำตา

โอ้พระร่มโพธิ์ทองของไทยเอ๋ย
กระไรเลยด่วนเสด็จไป ใจคราญหา
ไทยทั้งมวลโศกศัลย์สุดพรรณนา
พ่อหลวงของเหล่าข้าฯสถิตกลางใจ

พ่อทำงานหนักมานานนักหนา
เสด็จเยือนไทยหว่าพาราไม่หวั่นไหว
ราษฎร์อยู่ดี กินดี ไร้ปวงภัย
คำสอนพ่อจารึกไว้ชั่วชีวี

ลูกจะทำตามคำที่พ่อสอน
ทำหน้าที่ตนดีก่อนไม่หน่ายหนี
กินอยู่พอเพียงยึดความดี
เศรษฐกิจจะเพิ่มพูนทวีลูกสัญญา

ข้าพระพุทธเจ้าชาวจุฬาฯเป็นข้าบาท
ขอเป็นลูกพ่อทุกชาติทุกแหล่งหล้า
พระคุณพ่อตราตรึงไว้ด้วยศรัทธา
พ่อเป็นเทพเสด็จมาโปรดชาวไทย

ข้าพระพุทธเจ้า ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุจริต เพียรชอบ ประพันธ์

คำนำ

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์

ที่ปรึกษาอธิการบดี (ด้านศิลปวัฒนธรรม)

****

"ไตรสิกขา" ถือได้ว่าเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนาที่สำคัญ หากพิจารณาโดยผิวเผินอาจไม่เห็นความลึกซึ้ง และสาระสำคัญอื่นๆ อันประกอบกันอยู่ก็เป็นได้

เป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่ท่านผู้อำนวยการธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 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 เรียบเรียง สามารถยกหมวดธรรมที่เกื้อกัน สนับสนุนกัน มาร้อยเรียงเข้าไว้ ย่อมทำให้

ผู้อ่านเห็นและเข้าใจได้ทั้งภาพรวมและความลุ่มลึกของพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี

จะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม หนังสือเล่มนี้ย่อมถือได้ว่าเป็นความพยายามสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวออกไป ในดินแดนที่เป็นพระพุทธภูมิ คือประเทศไทยนี้ ให้พุทธศาสนิกได้อ่านได้เข้าใจกันอย่างกว้างขวาง โดยประการนี้ จึงขอถือโอกาสอนุโมทนาในความตั้งใจดีของผู้เขียนไว้ ณ ที่นี้ และเชื่ออย่างยิ่งว่าเป็นหนังสือที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าสมควรที่เยาวชนผู้ใคร่ศึกษา ควรได้อ่านกัน

10 มกราคม 2560

คำบอกเล่า
ของผู้เรียบเรียงหนังสือ

****

หนังสือ “ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า” ที่เรียบเรียงนี้ มีจุดเริ่มต้นมาจากการสะดุดใจในคำว่า “สิกขา” ซึ่งมีความหมายเดียวกันกับ “ศึกษา” และเมื่อพิจารณาหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนในหมวดต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ก็ไม่พบว่ามีหมวดธรรมอื่นใดที่ทรงใช้คำว่า “สิกขา” เลย ซึ่งเห็นว่ามีความน่าสนใจมาก

และเมื่อได้พิจารณาต่อไปว่า โดยเนื้อแท้ของไตรสิกขานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงนำมาจากอริยมรรค มีองค์ 8 โดยได้นำ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขันธ์ (กองศีล) นำสัมมา-วายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเป็นสมาธิขันธ์ (กองสมาธิ) และนำสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็นปัญญาขันธ์ (กองปัญญา) ก็ยิ่งทำให้เกิดความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นไปอีก ทั้ง ๆ ที่ในช่วงต้นของการตรัสรู้ พระพุทธเจ้าสอนแต่เรื่องของอริยมรรค มีองค์ 8 ในอริยสัจ 4 ซึ่งนับว่าได้ผลดี มีสาวกรู้ตามและบรรลุเป็นพระอริยบุคคลเป็นจำนวนมาก แต่ต่อมาในภายหลังทำไมจึงทรงนำอริยมรรค มีองค์ 8 มาจัดใหม่เป็นไตรสิกขา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วหากเป็นเรื่องเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน การจัดในระบบใหม่ย่อมจะต้องมีอะไรที่แปลกไปกว่า มากไปกว่า หรือพิเศษออกไปกว่า

หลังจากที่ได้ตั้งประเด็นที่เป็นข้อสังเกตข้างต้น จึงได้พยายามพิจารณาหาข้อมูล ซึ่งส่วนใหญ่จากพระสูตรต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงเกี่ยวกับเรื่องไตรสิกขา มาเพื่อศึกษาและวิเคราะห์ ทำให้ได้พบว่า การจัดระบบคำสอนใหม่เป็นไตรสิกขา ทำให้เห็นลำดับ

ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงจุดหมายคือความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างชัดเจน นอกจากนั้นยังทำให้เห็นความเชื่อมโยงและสอดคล้องกันของหลักธรรมในหมวดต่าง ๆ หรือภาพรวมของระบบคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนทั้งหมด อย่างที่ไม่ปรากฏในหมวดธรรมอื่น ๆ ที่นำไปสู่ความหลุดพ้นเช่นเดียวกัน ในหนังสือนี้ได้วิเคราะห์ไว้ว่ามีอย่างน้อย 5 ประเด็น ซึ่งได้นำเสนอไว้ให้ท่านผู้อ่านได้ช่วยกันพิจารณาต่อไป

จากความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการศึกษาและวิเคราะห์ในการเรียบเรียงหนังสือ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นอย่างสูงว่า ไตรสิกขาที่พระพุทธเจ้าจัดขึ้นใหม่จากอริยมรรค มีองค์ 8 นี้ น่าจะทรงมีจุดมุ่งหมายให้เป็นระบบการศึกษาที่เป็นมาตรฐาน หรือระบบกลางของการศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งเหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป หรือผู้เริ่มต้นสนใจ รวมทั้งการนำไปเผยแผ่เพื่อให้บังเกิดประโยชน์และความสุขแก่มหาชนอย่างกว้างขวาง หนังสือ “ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า” ที่เรียบเรียงนี้ นอกจากจะเน้นในเรื่องการทำความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนแล้ว ยังมุ่งจะแสดงให้เห็นว่าเรื่องไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาและปฏิบัติที่ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบอย่างไร มีความเหมาะสมสำหรับการจัดเป็นหลักสูตรการศึกษาและปฏิบัติธรรมสำหรับคนทั่วไปเพียงใด เพื่อบรรลุอุดมคติของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน

อนึ่ง เนื่องจากช่วงเวลาที่เขียนหนังสือ อยู่ในช่วงเวลาแห่งการถวายราชสักการะและทำบุญอุทิศเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งเสด็จสู่สวรรคาลัย จึงขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมร่วมถวายบุญใด ๆ ทั้งหมดอันจะเกิดขึ้นจากการเรียบเรียงหนังสือนี้ แด่พระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศพระองค์นั้น.

28 ธันวาคม 2559

สารบัญ หน้า

คำนำ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์
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 : เครื่องมือและขั้นตอนในการละสังโยชน์ไปตามลำดับ 13
  - ♦ ไตรสิกขา ทำให้เห็น : การละกิเลสจากหยาบไปหาละเอียด 15
  - ♦ ไตรสิกขา ทำให้ : เข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนในทุกระดับ 16
- การปฏิบัติ “ไตรสิกขา” 19
  - ♦ การปฏิบัติ “ศีล” 19
    - ✦ การปฏิบัติศีลได้อย่างถูกต้อง จะต้องรู้จักและจำแนกได้ถึงความแตกต่างระหว่างศีลที่เป็นวินัย กับศีลที่เป็นธรรม 20
    - ✦ ศีลที่เป็นวินัยและศีลที่เป็นธรรม แตกต่างกันอย่างไร ? 20
    - ✦ ในกรณีศีลที่เป็นธรรม ยังจะต้องรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องจึงจะได้รับผลที่นำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริง 22
    - ✦ กล่าวโดยสรุป ศีลที่เป็นธรรม และการปฏิบัติให้ถูกต้องในแบบของธรรม จึงทำให้เกิดศีลในองค์มรรค ที่เป็นองค์ประกอบนำไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง 23
    - ✦ สัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม 24

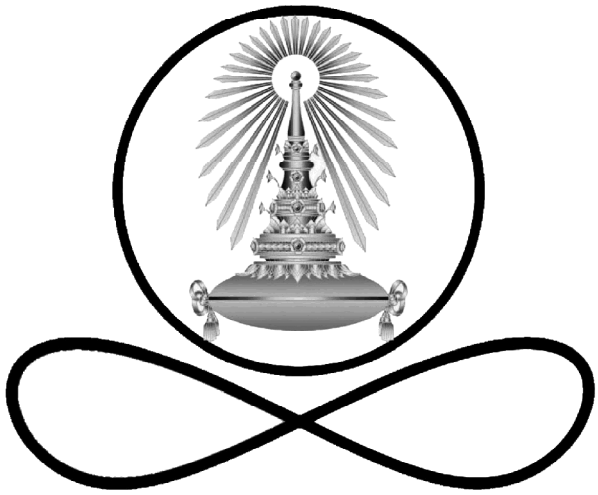
สารบัญ หน้า

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

สารบัญ หน้า

- ✦ วิธีปฏิบัติสมาธิ 44
- ♦ การปฏิบัติ “ปัญญา” 47
  - ✦ ปัญญาในไตรสิกขา เป็นปัญญาที่มุ่งถอนอุปาทาน 47
  - ✦ พิจารณาปัญญาในแง่เพื่อละสังโยชน์ จะเห็นได้ชัดเจนกว่า 48
  - ✦ การปฏิบัติปัญญา 3 ระดับ จำแนกตามระดับของการละสังโยชน์ 49
    - ➢ การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับพระโสดาบันและพระสกทาคามี 50
    - ➢ การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับพระอนาคามี 56
    - ➢ การปฏิบัติปัญญาสมบูรณ์ในระดับพระอรหันต์ 58
  - ✦ การปฏิบัติไตรสิกขาแบบประยุกต์ 60
    - ➢ การปฏิบัติโดยอาศัยสติเป็นแกนนำในการปฏิบัติ 60
- ● บทสรุป 63
- ● ดรรชนีค้นคำ 64
- ● รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์แล้วของผู้เรียบเรียง 65
- ● ท้ายเล่ม 67

โดย นายกรรชิต จิตระทาน ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม



ธรรมสถาน

สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“เป็นศูนย์กิจกรรมทางศาสนาของมหาวิทยาลัย เป็นแหล่งรวมของศาสนิกในศาสนาต่าง ๆ ที่สามารถอยู่ร่วมกันโดยไม่มีความขัดแย้ง เพื่อนำพลังแห่งคำสอนของพระศาสดาทั้งหลายมาบูรณาการให้เกิดสันติสุขและสันติภาพแก่บุคคลและสังคม

มุ่งมั่นปฏิบัติภารกิจ เพื่อตอบสนองปณิธานจุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัย ที่เน้นเรื่องความรู้และคุณธรรม โดยอาศัยหลักศาสนธรรม ตลอดจนจัดกิจกรรมผสมผสาน โดยไม่จำกัดแบ่งแยกพื้นฐานความเชื่อทางศาสนา และมุ่งหวังให้เป็นที่พึ่งแก่สังคมในด้านการเสริมสร้างสันติสุขและสันติภาพ”

ไตรสิกขา

: ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า

****

เรื่องทั่วไปเกี่ยวกับ “ไตรสิกขา”

“**ไตรสิกขา**” *หรือ “ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 ประการในพระพุทธศาสนา”* คือเรื่อง ศีล สมาธิ และปัญญา อย่างที่รู้จักกันโดยทั่วไป แต่หากจะให้มีความหมายที่รัดกุมและเฉพาะเจาะจงว่าเป็น 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 เพื่อให้มีเรื่องของการปฏิบัติร่วมเข้ามาด้วย แต่คำ “สิกขา” ที่ใช้ใน

หมายเหตุ : พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิงในหนังสือนี้ คือ ฉบับหลวง ปี 2521

พระพุทธศาสนาจริง ๆ มีความหมายเท่ากับการศึกษาและปฏิบัติตามที่ใช้ในภาษาไทยรวมกัน กล่าวคือ จะต้องลงมือฝึกฝนปฏิบัติจนสามารถทำอย่างที่เล่าเรียนมาได้ด้วย

เป็นที่น่าสังเกตว่า คำสอนเกี่ยวกับระบบปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลหรือชุมชน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในแวดวงพุทธบริษัท อาทิ **อริยมรรค มีองค์** 8, **ไตรสิกขา**, **สติปัฏฐาน** 4 และ**สมถวิปัสสนา** มีเพียงหมวดธรรม คือ **ไตรสิกขา** เท่านั้นที่ทรงใช้คำว่า “สิกขา”

การที่พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “สิกขา” ในหมวดธรรม คือ “ไตรสิกขา” ทำให้สันนิษฐานได้ว่า ทรงมีจุดมุ่งหมายตรัสสอน “ไตรสิกขา” ให้เป็นระบบหรือหลักสูตรกลางหรือหลักสูตรมาตรฐานสำหรับการศึกษาและปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่าเป็นระบบที่เหมาะสมที่สุด ที่จะแนะนำแก่บุคคลทั่วไปที่เริ่มสนใจและต้องการศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ในระบบของ “ไตรสิกขา” นอกจากจะเป็นหลักสูตรที่มีเนื้อหาครบถ้วนและสมบูรณ์แบบแล้ว ยังได้แสดงวิธีการศึกษาและปฏิบัติให้เห็นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่ระดับเบื้องต้นจนถึงระดับสูงสุด และยังเป็นระบบที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงกับหมวดธรรมที่สำคัญอื่น ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น สังโยชน์ 10, อริยบุคคล 4, เรื่องกิเลส, เรื่องภพภูมิ, เรื่องความสุขประเภทต่าง ๆ ทำให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามระบบของไตรสิกขา เกิดความเข้าใจและชัดเจนในทุกขั้นตอน ตลอดจนเห็นความเชื่อมโยงและสอดคล้องกันในคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความราบรื่น ความมั่นใจ และความก้าวหน้าในการศึกษาและปฏิบัติเป็นอย่างดีและอย่างมีประสิทธิภาพ

หนังสือ “ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า” ที่เรียบเรียงขึ้นนี้ มีวัตถุประสงค์จะนำเสนอเรื่องของ “ไตรสิกขา” หรือ “ศีล สมาธิ ปัญญา”ในแง่มุมต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ให้เหมาะกับคนรุ่นใหม่ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาในระบบการศึกษาปัจจุบัน ซึ่งเน้นความเป็นเหตุเป็นผล และชมชอบกระบวนวิธีวิเคราะห์ - สังเคราะห์ให้เห็นความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงกันของหลักธรรมต่าง ๆ อย่างรอบด้าน เพื่อแสดงให้เห็นว่า “ไตรสิกขา” ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนและจัดขึ้นนี้เป็นระบบการศึกษาและปฏิบัติที่ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบอย่างไร มีความเหมาะสมสำหรับการจัดเป็นหลักสูตรการศึกษาและปฏิบัติธรรมสำหรับคนทั่วไปเพียงใด เพื่อบรรลุอุดมคติที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน

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

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิศีลสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิศีลสิกขา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจตุตถฌาน ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา 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) และ*สัมมาสมาธิ* (ความตั้งใจมั่นชอบ) มาสร้างเป็นระบบใหม่และให้คำเรียกว่า “ไตรสิกขา” โดยได้นำอริยมรรค มีองค์ 8 มาจัดรวมกลุ่มใหม่ เป็น ศีล สมาธิ และปัญญา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อที่ 508 ดังนี้

สัมมาทิฏฐิ และ*สัมมาสังกัปปะ* จัดเป็นเรื่อง **ปัญญา**

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ*สัมมาอาชีวะ* จัดเป็นเรื่อง **ศีล**

สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ*สัมมาสมาธิ* 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 และการเลี้ยงชีวิต ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **ศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกฝน**

พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและทางวาจาที่ไปกระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ทั้งที่เป็นบุคคล สิ่งของ และสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง ความหมายของคำว่า “ถูกต้อง” ในที่นี้ คือ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน หรือความร้อนใจทั้งต่อตนเองและสังคม สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 24 ข้อที่ 1 ว่า *“ศีลมีอวิปปฏิสาร (คือความไม่เดือดร้อน, ความไม่ร้อนใจ) 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 มีที่มาจากสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้ความเข้าใจ การรู้เท่าทันความเป็นจริง รวมถึงท่าทีหรือความคิดต้องการต่อสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า**ปัญญาเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกฝนพัฒนาในด้านการรอบรู้และรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ จนสามารถนำความรู้มาใช้เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต ทำให้มีความคิดหรือความต้องการต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด คือการฝึกฝนให้มีท่าทีที่ถูกต้องในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ จนไม่มีสิ่งใดที่จิตรับรู้แล้ว จะสามารถร้อยรัดเสียดแทงจิต ทำให้จิตเกิดความทุกข์ได้อีกต่อไป**

จาก *"อริยมรรค มีองค์ 8"* มาจัดระบบใหม่เป็น *"ไตรสิกขา"* มีข้อดีหรือข้อพิเศษอะไรเพิ่มขึ้น ?

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า อริยมรรค มีองค์ 8 คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลส เป็นหัวข้อหนึ่งในอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มีเรื่องที่น่าสนใจและน่าพิเคราะห์มากว่า **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 ทุกองค์ขึ้นต้นด้วย *"สัมมา"* แปลว่า *"ถูกต้อง"* แต่ในระบบของอริยมรรค มีองค์ 8 ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์กับหลักธรรมในหมวดต่าง ๆ เท่าใด นอกจากนั้นไม่ได้แสดงให้เห็นว่าจะต้องมีกำลังหรือคุณภาพขององค์มรรคแต่ละองค์ แก่ - อ่อน ต่างกันอย่างไร จึงจะทำให้สามารถละสังโยชน์ในแต่ละระดับ เพื่อให้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลไปตามลำดับได้ แม้ว่าจะมีคำที่แสดงให้เห็นถึงองค์มรรคในแต่ละระดับ 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 เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในอารมณ์ซึ่งเป็นของบิดาตน อันเป็นโคจร มารจักไม่ได้ช่อง มารจักไม่ได้อารมณ์ ก็อารมณ์อันเป็นของบิดา อันเป็นของโคจร คืออะไร? คือสติ-ปัฏฐาน 4"* แต่ในระบบของสติปัฏฐาน 4 ก็เช่นเดียวกันกับในระบบของอริยมรรค มีองค์ 8 คือ ไม่ได้บอกให้ชัดว่า จะต้องปฏิบัติเท่าใด หรือให้มีคุณภาพเพียงใด ทั้งในส่วนของสติและอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง 4 หมวด จึงจะทำให้สามารถละสังโยชน์ไปตามลำดับ และบรรลุเป็นพระอริย-บุคคลไปตามลำดับ

ในกรณีของ **สมถะและวิปัสสนา** ก็เช่นเดียวกัน การปฏิบัติสมถะมีจุดมุ่งหมายให้จิตเกิดความสงบ ตั้งมั่นและแน่วแน่ นำไปสู่ผลคือสมาธิในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนาซึ่งในประเทศไทยนิยมการปฏิบัติในระบบวิปัสสนาญาณ 16 ได้แสดงให้เห็นการปฏิบัติที่เป็นขั้นตอนไว้ 16 ขั้นตอน แต่ก็ไม่ได้แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ และบรรลุเป็นพระอริยบุคคลไปตามลำดับ มีคุณภาพหรือความแก่อ่อนของการปฏิบัติใน 16 ขั้นตอนในแต่ละรอบที่นำไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละระดับนั้น แตกต่างกันอย่างไร

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

ไปจนถึงระดับสูงสุด รวมทั้งความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับหมวดธรรมอื่น ๆ อย่างกว้างขวาง

ไตรสิกขา ทำให้เห็น : การปฏิบัติธรรมที่เป็นไปตามลำดับ

ข้อพิเศษประการแรกของไตรสิกขา คือ แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติธรรมที่เป็นไปตามลำดับอย่างชัดเจน กล่าวคือ เริ่มจากศีลก่อน จากนั้นจึงไปสู่สมาธิ และปัญญา

สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 75 ว่า *สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่*

และในพระไตรปิฎกเล่มที่ 22 ข้อที่ 22 ที่ว่า *"...ข้อที่ภิกษุไม่รักษาศีลขันธ์ให้บริบูรณ์แล้ว จักเจริญสมาธิขันธ์ให้บริบูรณ์ได้นั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ ข้อที่ภิกษุไม่เจริญสมาธิขันธ์ให้บริบูรณ์แล้ว จักบำเพ็ญปัญญาขันธ์ให้บริบูรณ์ได้นั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้..."*

การเริ่มต้นที่ **ศีล** ก่อน มีความหมายว่าการปฏิบัติธรรมในพระ-พุทธศาสนา เริ่มต้นจากการฝึกฝนการกระทำทางกายและทางวาจาต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกก่อน ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สิ่งมีชีวิตอื่น สิ่งของ หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ กล่าวโดยสรุปคือสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอกทั้งหลายให้ถูกต้อง ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องราวในชีวิตประจำวันทั่วไปของบุคคลนั่นเอง ตั้งแต่ในเรื่องพื้นฐาน เช่น การรู้จักกิน - อยู่ ให้ถูกต้อง การเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4, สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ตลอดจนการทำหน้าที่ต่อกันระหว่างบุคคลในสังคม รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเรียน, การทำงาน, การมีครอบครัว ฯลฯ

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงวางหลักการปฏิบัติธรรมในลำดับแรก คือศีล โดยให้ฝึกหัดปฏิบัติตนกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องเสียก่อน ซึ่งชาวพุทธจำนวนมากอาจเข้าใจผิดและมองข้ามเรื่องนี้ไป ไม่เห็นว่าการใช้ชีวิตประจำวันหรือการทำกิจการงานต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

หากในขั้นต้นคือศีลนี้ยังไม่สามารถปฏิบัติหรือกระทำให้ถูกต้องให้เกิดความเรียบร้อยและราบรื่น อย่างเพียงพอแล้ว นั่นย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า บุคคลนั้นยังไม่พร้อมหรือไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมในลำดับถัดไป คือ สมาธิและปัญญาให้บังเกิดผลสำเร็จต่อไปได้ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวเนื่องกับจิตที่เป็นนามธรรมที่ละเอียดและประณีตยิ่งกว่า ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อที่ 264 พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัส *เปรียบศีลเป็นเสมือนแผ่นดินที่เป็นที่รองรับกุศลธรรมทั้งหลาย* หากไม่มีศีลเป็นพื้นฐานก่อนแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุกุศลธรรมอื่น ๆ ที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปย่อมไม่สามารถกระทำได้

เมื่อปฏิบัติในขั้นศีล คือเรื่องของกายและวาจาที่ไปกระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกได้ถูกต้องและเรียบร้อยพอสมควร กล่าวคือไม่ทำให้เกิดผลของการกระทำที่เป็นความเดือดร้อน หรือความกระทบกระทั่งจากภายนอกที่มารบกวนจิตใจแล้ว จึงทำให้มีพื้นฐานหรือความพร้อมที่จะปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าในธรรมขั้นสูงหรือประณีตยิ่งขึ้นต่อไป

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

ได้รับการฝึกฝนอบรมแล้วนี้ ไปใช้งาน สร้างสรรค์หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

ขั้นตอนการปฏิบัติในลำดับสุดท้าย คือ**ปัญญา** เป็นขั้นตอนฝึกฝนการใช้จิตที่ได้รับการฝึกอบรมในขั้นตอนของสมาธิ ไปเรียนรู้เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เพื่อจะได้นำความรู้นั้นไปสร้าง-สรรค์ แก้ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิต และที่เป็นเป้าหมายหรืออุดมคติในพระพุทธศาสนา คือการดับทุกข์ดับกิเลสให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด หรือการทำให้จิตเป็นอิสระอยู่เหนืออิทธิพลร้อยรัดเสียดแทงจากสิ่งทั้งปวง

มีอุปมาที่ทำให้เห็นภาพและความเชื่อมโยงของศีล สมาธิ และปัญญา ที่ทำหน้าที่ต่อเนื่องไปตามลำดับ ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเปรียบกับการตัดต้นไม้ให้ขาด ซึ่งในลำดับแรกจะต้องหาที่ยืนให้เหมาะ ๆ หรือที่มั่นคงเสียก่อน จากนั้นก็ให้เลือกเครื่องมือให้เหมาะสม เช่น ขวาน หรือมีดพร้า ซึ่งต้องมีขนาดหรือน้ำหนักให้มากพอ ไม่ใช่มีดเล็กที่ใช้ทำครัว หรือมีดผ่าตัดที่มีขนาดเล็ก ในลำดับสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่จะใช้เครื่องมือตัดหรือกรีดเข้าไปในเนื้อไม้เพื่อทำให้ต้นไม้ขาดออกจากกันจริง ๆ ขึ้นกับความคมของเครื่องมือ ซึ่งหากยิ่งมีความคมมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ขาดออกจากกันได้ง่ายขึ้น แต่หากเป็นเครื่องมือที่ทื่อ ก็ย่อมตัดต้นไม้ให้ขาดไม่ได้ หรือได้ก็อาจจะยาก

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

ไตรสิกขา ทำให้เห็น : เส้นแบ่งของภพภูมิในวัฏสงสาร

ข้อพิเศษประการที่ 2 การจัดระบบ “ไตรสิกขา” ทำให้เห็นแง่มุมที่เชื่อมโยงและสอดคล้องกับหมวดธรรมอื่น ๆ อีกหลายหมวด ซึ่งจะทำให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรมในระบบไตรสิกขาอย่างรอบด้านยิ่งขึ้น

สำหรับในบทนี้จะชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของระบบไตรสิกขากับการจัดแบ่งภพภูมิในพระพุทธศาสนา

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจัดแบ่งภพภูมิเป็น 3 ระดับใหญ่ๆ คือ กามภพ รูปภพ และอรูปภพ แต่หากแจกแจงให้ละเอียดก็จัดได้เป็น 31 ภพภูมิ ซึ่งภพภูมิในที่นี้อาจหมายถึงที่เป็นสถานที่ในมิติต่าง ๆ หรือเป็นภาวะระดับต่าง ๆ ของจิตก็ได้ ดังนี้

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

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

3. **อรูปภพ** คือภพที่ยินดีพอใจในภาวะของอรูปฌาน หรือภพที่เป็นอรูปพรหม ซึ่งจำแนกเป็น 4 ชั้น

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

การจัดระบบไตรสิกขา ซึ่งจำแนกเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ในแง่ที่เนื่องด้วยภพภูมินี้ ทำให้เห็นเส้นแบ่งหรือเขตแดนที่ชัดเจน ของสิ่งที่นำไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ แม้กระทั่งการจะหลุดพ้นไปจากภพภูมิต่าง ๆ ไปตามลำดับ

โดย **ศีล** เป็นเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างกามภพที่เป็นทุคติ กับกามภพที่เป็นสุคติ โดยศีลในที่นี้หมายรวมถึง*ศีลที่เป็นธรรม*ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐาน และ*ศีลที่เป็นวินัย หรือสิกขาบททั้งหลาย* ซึ่งจะได้อธิบายให้ชัดเจนต่อไปในบทที่ว่าด้วย การปฏิบัติ “ศีล”

สมาธิ ในระดับที่เป็นฌาน เป็นเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างกาม-ภพทั้งหมด กับภพในระดับของฌาน คือรูปภพและอรูปภพ

ปัญญา เป็นเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างภพในระดับของฌาน คือรูปภพและอรูปภพ กับนิพพาน

หมายความว่า ...

: หากบุคคลกระทำผิดศีล โดยเฉพาะศีล 5 ซึ่งเป็นศีลพื้นฐาน จะนำบุคคลให้ตกไปสู่ภพภูมิในระดับกามภพที่เป็นทุคติ หรือภพภูมิที่เป็นอบาย

: หากบุคคลไม่กระทำผิดศีล หรือปฏิบัติตนอยู่ในศีล จะนำบุคคลไปสู่ภพภูมิที่เป็นกามสุคติ คือภพที่เป็นมนุษย์และเทวดา

: หากบุคคลสามารถทำสมาธิจนถึงระดับรูปฌานหรืออรูปฌาน ก็จะนำบุคคลให้พ้นจากกามภพทั้งหมด ไปสู่รูปภพและอรูปภพ กลายเป็นรูปพรหมและอรูปพรหม

: และที่สุดหากบุคคลเจริญปัญญาจนรู้แจ้งในอริยสัจ ก็จะทำให้พ้นจากทั้งรูปภพและอรูปภพ 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 คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส หมดสิ้นไปได้ และทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับ**โสดาบัน**

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

: การปฏิบัติที่ทำให้ **ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ** จะทำให้มีกำลังที่ทำให้**สังโยชน์** 5 หมดสิ้นไปได้ กล่าวคือเพิ่มสังโยชน์อีก 2 ข้อ คือกามราคะ และปฏิฆะ และทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับ**อนาคามี**

: การปฏิบัติที่ทำให้ **ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ปัญญาบริบูรณ์** จะทำให้มีกำลังที่ทำให้**สังโยชน์** 10 หมดสิ้นไปได้ กล่าวคือ เพิ่มสังโยชน์อีก 5 ข้อ คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา และทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับ**อรหันต์**

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติที่จะทำให้เกิดคุณภาพจนถึงระดับที่ละสังโยชน์ให้หมดสิ้นนั้น จะต้องฝึกปฏิบัติใน ศีล สมาธิ และปัญญาทั้ง 3 เรื่องไปพร้อม ๆ กัน แต่ในขั้นแรกจะต้องปฏิบัติในศีลให้บริบูรณ์ก่อน เพื่อละจากกามภพที่เป็นทุคติหรืออบายภูมิ จากนั้นจึงปฏิบัติสมาธิให้บริบูรณ์ เพื่อละจากกามภพทั้งหมดแม้ที่เป็นกามภพที่เป็นสุคติ และสุดท้ายคือปฏิบัติปัญญาให้บริบูรณ์ เพื่อละรูปภพและอรูปภพทั้งหมด

คำว่า *"บริบูรณ์"* ของศีล สมาธิ และปัญญา มีความสำคัญมาก มีความหมายว่าจะต้องทำให้ได้ถึงระดับที่ไม่มีความผิดพลาดใด ๆ เกิดขึ้น เช่น

- ศีลบริบูรณ์ หมายความว่า จะไม่มีการปฏิบัติที่ผิดศีลใด ๆ เกิดขึ้นอีก

- สมาธิบริบูรณ์ หมายความว่า จะไม่มีความยินดีในกามใด ๆ เกิดขึ้นอีก

- ปัญญาบริบูรณ์ หมายความว่า จะไม่มีความยินดีในรูปฌานและอรูปฌานใด ๆ เกิดขึ้นอีก

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์แต่ละระดับนั้น จะกล่าวถึงอีกครั้งหนึ่งในบทที่ว่าด้วยการปฏิบัติไตรสิกขา

ไตรสิกขา ทำให้เห็น : การละกิเลสจากหยาบไปหาละเอียด

ข้อพิเศษประการที่ 4 ของไตรสิกขา ทำให้เห็นความเชื่อมโยงของ ศีล สมาธิ และปัญญา กับการละกิเลสระดับต่าง ๆ

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ได้จำแนกกิเลสจากหยาบไปหาละเอียด เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. กิเลสอย่างหยาบ มีชื่อเรียกว่า "**วีติกกมกิเลส**" เป็นกิเลสที่ก้าวล่วงออกมา จนแสดงออกทางกายและวาจา ทำให้เกิดกาย-กรรมและวจีกรรมที่ทุศีลหรือล่วงละเมิดศีล

2. กิเลสอย่างกลาง มีชื่อเรียกว่า "**ปริยุฏฐานกิเลส**" เป็นกิเลสที่กำลังกลุ้มรุมจิตใจ ตัวอย่างของกิเลสในระดับกลาง ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงไว้ว่า คือนิวรณ์ 5 ซึ่งจะอธิบายให้ละเอียดในบทของการปฏิบัติสมาธิ

3. กิเลสอย่างละเอียด มีชื่อเรียกว่า "**อนุสยกิเลส**" คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่าเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานอันยังไม่ถูกกระตุ้นให้พลุ่งขึ้นมา หรืออาจอธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นว่าแม้ในขณะที่จิตยังไม่ถูกกิเลสกลุ้มรุม ก็ยังไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่าจะไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกในอนาคต กิเลสที่ยังไม่ได้เกิดกลุ้มรุมจิตในปัจจุบัน แต่ยังมีโอกาสเกิดขึ้นอีกในอนาคต เรียกกิเลสประเภทนี้ว่ากิเลสอย่างละเอียด หรือ "**อนุสย-กิเลส**"

การจัดกิเลสเป็น 3 ระดับ ทำให้เห็นนัยเกี่ยวกับการละกิเลสที่สำคัญยิ่ง หมายความว่าการจะละกิเลสให้หมดสิ้นไปอย่างแท้จริงนั้น จะต้องละกิเลสไปจนถึงระดับ "**อนุสยกิเลส**" และยังจะต้องละให้อย่าง

หมดจดและสิ้นเชิง จนไม่มีโอกาสที่จะเกิดกิเลสในอนาคตอีกอย่างเด็ดขาด จึงจะนับว่าเป็นผู้บรรลุธรรมอย่างแท้จริง

การที่คัมภีร์อรรถกถาได้แสดงว่า :

- อาศัยศีลในการละวีติกกมกิเลส
- อาศัยสมาธิในการละปริยุฏฐานกิเลส
- อาศัยปัญญาในการละอนุสยกิเลส

มีความหมายว่า กิเลสในระดับต่าง ๆ สามารถอาศัยไตรสิกขาในแต่ละข้อที่เป็นคู่ปรับในการละ หรือข่ม หรือทำให้ไม่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ แต่จะละจนหมดจดและสิ้นเชิง จนไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นอีกต่อไปในอนาคต ยังทำไม่ได้ ในกรณีที่อรรถกถาแสดงไว้ว่าอาศัยปัญญาในการละอนุสยกิเลสนั้น ต้องทำความเข้าใจให้ดี แม้ว่าปัญญาจะเป็นตัวที่ละหรือตัดกิเลสที่แท้จริง แต่มิได้หมายความว่าอาศัยปัญญาเพียงอย่างเดียวแล้วจะละอนุสยกิเลสได้อย่างเด็ดขาด จะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุนด้วย นอกจากนั้นยังจะต้องทำให้มีคุณภาพถึงระดับที่บริบูรณ์ในแต่ละระดับด้วย เช่น ศีลบริบูรณ์ก่อนในขั้นต้น สมาธิบริบูรณ์ในลำดับถัดไป และปัญญาบริบูรณ์ในขั้นสุดท้าย จึงจะทำให้ อนุสย-กิเลสในแต่ละระดับหมดไป ๆ อย่างสิ้นเชิงจริง ๆ

ไตรสิกขา ทำให้ :
เข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนในทุกระดับ

ข้อพิเศษประการที่ 5 ของไตรสิกขา ทำให้เห็นความเชื่อมโยงกับความสุขระดับต่าง ๆ และเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนในทุกระดับ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา แสดงเรื่องความสุขไว้หลายแง่มุม แต่ในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับไตรสิกขาที่ค่อนข้างชัดเจน จำแนกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้ คือ

1. **กามสุข** เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่น่าพอใจ

2. **ฌานสุข** 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 หรือการกระทำทางกายและวาจาเพื่อให้ได้มา ซึ่งกามสุขเป็นสำคัญ บุคคลหากแสวงหามาได้ด้วยการผิดศีลแล้ว

ย่อมไม่สามารถมีกามสุขได้อย่างสนิทใจ เพราะจะถูกรบกวนด้วยความเดือดร้อนใจ และความระแวงถึงโทษหรือผลร้ายที่จะเกิดขึ้นจากการที่ทำผิดศีลนั้น จึงอาจเรียกกามสุขที่ยั่งยืน ดีงาม และพึงประสงค์ว่าเป็น **ความสุขที่เกิดจากศีล**

สำหรับ **ฌานสุข** เป็นความสุขที่ไม่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ใด ๆ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการรับรู้และสัมผัสอารมณ์ของสมาธิที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตโดยเฉพาะ ความสุขประเภทนี้เมื่อพิจารณาในแง่ของไตรสิกขาจึงอาจเรียกได้ว่าเป็น **ความสุขที่เกิดจากสมาธิ**

ในส่วนของ **วิมุตติสุข** เป็นความสุขที่เกิดขึ้นเนื่องจากความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดจากการสัมผัสรับรู้ต่ออารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของความสุข ทั้งที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ที่ทำให้เกิดกามสุข หรืออารมณ์ของสมาธิในระดับรูปฌานและอรูปฌาน ที่ทำให้เกิดฌานสุข *วิมุตติสุขนี้เป็นความสุขที่ไม่ได้ขึ้นต่ออารมณ์หรือสิ่งที่สัมผัสรับรู้ แต่ขึ้นกับปัญญาหรือการมีท่าทีที่ถูกต้องในการรับรู้ของจิตต่อสิ่งต่าง ๆ จนไม่มีสิ่งใด ๆ ที่จิตรับรู้แล้วจะสามารถทำให้จิตเกิดกิเลสหรือความทุกข์ขึ้นมาได้ ความสุขประเภทนี้เมื่อพิจารณาในแง่ของไตรสิกขา จึงอาจเรียกได้ว่าเป็น* **ความสุขที่เกิดจากปัญญา**

กล่าวได้ว่า ระบบไตรสิกขาที่พระพุทธเจ้าได้จัดขึ้นนี้ มีความเชื่อมโยงกับเรื่องความสุขอย่างแนบแน่น และอันที่จริงเป็นพื้นฐานของความสุขในทุกระดับอีกด้วย บุคคลผู้หวังในความสุขไม่ว่าจะเป็นประเภทใดหรือระดับใด หากมุ่งหวังจะมีความสุขที่ยั่งยืน มั่นคง และปลอดภัยที่น่าพึงพอใจอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะต้องประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในหลักของไตรสิกขาอย่างที่จะขาดเสียมิได้

การปฏิบัติ ไตรสิกขา

ต่อจากนี้ไป จะได้อธิบายรายละเอียดของไตรสิกขาและการปฏิบัติไตรสิกขาแต่ละหัวข้อให้กว้างขวางและรอบด้าน เพื่อจะได้รู้จักและได้รับประโยชน์จากไตรสิกขาให้มากที่สุด ครอบคลุมไปในทุกเรื่องราวและทุกสถานการณ์ของชีวิต

การปฏิบัติ ศีล

การปฏิบัติศีลในพระพุทธศาสนา แม้ในแวดวงพุทธบริษัทเองยังมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอยู่มาก ส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นเรื่องของข้อห้ามหรือการสำรวมระวังไม่ให้ไปกระทำในสิ่งที่เป็นข้อห้ามเท่านั้น ดังเช่นการสอนในเรื่องของศีล 5 ที่ห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ และดื่มสุราหรือของมึนเมาต่าง ๆ ซึ่งอันที่จริงก็เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องในระดับหนึ่ง แต่ยังเป็นการสอนที่ไม่ครบถ้วนและเป็นระดับที่หยาบที่สุดหรือเลวร้ายที่สุดเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่นศีลในข้อที่ 1 ที่ห้ามการฆ่าหรือทำชีวิตให้ตกล่วงไป ต้องนับว่าเป็นสิ่งที่หยาบที่สุดและเลวร้ายที่สุด อันที่จริงแม้แต่ไม่ถึงขนาดฆ่า เพียงแต่ทำร้ายให้บาดเจ็บ หรือการกลั่นแกล้งในบริบทต่าง ๆ ที่เนื่องด้วยร่างกาย ก็ควรจะได้สอนกัน และควรจะรวมการกระทำเหล่านี้ ว่าผิดศีลข้อที่ 1 ด้วย การสอนเรื่องศีลเพียงนัยดังที่กล่าวมา จึงเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้การสอนในเรื่องศีลไม่ค่อยได้ผล และยังมีพฤติกรรมการผิดศีลในระดับต่าง ๆ ปรากฏให้เห็นค่อนข้างบ่อยและมาก

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

การปฏิบัติศีลได้อย่างถูกต้อง จะต้องรู้จักและจำแนกได้ถึงความแตกต่างระหว่างศีลที่เป็นวินัย กับศีลที่เป็นธรรม

เพื่อความเข้าใจในประเด็นที่กล่าวนี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขอให้พิจารณาพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระสารีบุตร เมื่อทูลขอให้บัญญัติพระปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นศีลที่เป็นวินัย สำหรับกำกับความประพฤติของพระภิกษุ ภายหลังจากที่ได้ทราบจากพระพุทธองค์ว่า การบัญญัติพระปาฏิโมกข์เป็นเหตุปัจจัยประการหนึ่งที่จะทำให้พระศาสนาตั้งมั่นยืนยาว ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 1 ข้อที่ 7 แต่พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบเป็นใจความโดยสรุปว่า *ในขณะนี้พระสงฆ์สาวกขั้นต่ำเป็นพระอริยบุคคลระดับโสดาบัน ซึ่งจะไม่มีการกระทำผิดวินัยเป็นปกติ จึงไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องบัญญัติปาฏิโมกข์ในขณะนี้ แต่ต่อไปในภายหน้า เมื่อคณะสงฆ์มีจำนวนมากขึ้น มีลาภสักการะเกิดมากขึ้น และธรรมอันเป็นอาสวะเริ่มปรากฏ ทรงรู้กาลอันควรที่จะบัญญัติ*

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

ศีลที่เป็นวินัยและศีลที่เป็นธรรม แตกต่างกันอย่างไร ?

กล่าว**ในแง่ของวัตถุประสงค์** *ศีลที่เป็นวินัย* หรือเรียกอีกชื่อ

หนึ่งว่า *สิกขาบท* มุ่งความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการอยู่ร่วมกันของหมู่คณะเป็นใหญ่ ส่วน*ศีลที่เป็นธรรม* มุ่งหมายให้เป็นองค์ประกอบในองค์มรรค เพื่อการดับทุกข์ดับกิเลสในจิตเป็นสำคัญ

ในแง่ของวิธีปฏิบัติ *ศีลที่เป็นวินัย* จะถือตามข้อที่บัญญัติอย่างเคร่งครัด โดยเอาข้อห้ามต่าง ๆ เป็นตัวตั้ง และคอยระมัดระวังการกระทำทางกายและวาจา ไม่ให้ก้าวล่วงหรือละเมิดข้อห้ามนั้น ๆ ส่วนการปฏิบัติ*ศีลที่เป็นธรรม* มีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างออกไป จะอาศัยสัมมาทิฏฐิหรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นหลักหรือตัวนำในการกระทำ กล่าวอีกนัยหนึ่ง การปฏิบัติ*ศีลที่เป็นธรรม*ต้องมีสัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐาน

นอกจากนั้นยังมีความแตกต่างกัน**ในเรื่องผลลัพธ์**ที่เกิดขึ้น ในกรณีของ*ศีลที่เป็นวินัย* เรียกผลของการทำผิดศีลที่เป็นวินัยว่า *"อาบัติ"* และจะมีบทลงโทษตามข้อบัญญัติที่กำหนดไว้หรือตกลงกันไว้ล่วงหน้า ส่วนในกรณีของ*ศีลที่เป็นธรรม* เรียกผลของการทำผิดศีลที่เป็นธรรมว่า *"วิบากกรรม"* ซึ่งจะให้ผลเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ พ้นจากกฎเกณฑ์ที่มนุษย์ตั้งไว้

ยกตัวอย่าง หากพระภิกษุฆ่ามนุษย์ ในแง่ที่ผิด*ศีลทางวินัย* จะถูกกำหนดโทษไว้เป็นอาบัติที่เรียกว่า *"ปาราชิก"* ต้องถูกบังคับให้ลาสิกขาไป โดยไม่มีบทลงโทษอย่างอื่น แต่ในแง่ที่ผิด*ศีลทางธรรม* จะเกิดเป็น *"วิบากกรรม"* ทำให้อายุสั้นและมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมาก

ในเรื่องศีลที่เป็นวินัย กับศีลที่เป็นธรรม อาจยกตัวอย่างให้เห็นง่ายขึ้น ชัดเจนขึ้น ด้วยการเปรียบเทียบกับเรื่องของกฎหมาย จะเห็นว่าในกฎหมายได้ตราไว้ชัดเจนว่าห้ามไม่ให้ทำอะไร และหากมีการกระทำล่วงละเมิดในสิ่งที่ห้าม จะถูกจับและนำตัวไปลงโทษ ตามบทลงโทษที่ได้กำหนดไว้ (=*ศีลที่เป็นวินัย*) แต่จะเห็นได้ว่าบุคคลทั่วไป ที่มีจิตสำนึก

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

ในกรณีศีลที่เป็นธรรม ยังจะต้องรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงจะได้รับผลที่นำไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริง

ในการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรมนี้ หากไม่ได้พิจารณาให้ละเอียดและแยบคายจริง ๆ แล้ว ก็ยังอาจปฏิบัติไม่ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ทำให้ไม่ได้รับผลที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์

ทั้งนี้ เพราะเวลาที่ทรงให้อรรถาธิบายถึงศีล 5 ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือการเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดคำเท็จ และเสพสุราเมรัยของมึนเมาอันเป็นที่ตั้งทำให้เกิดความประมาท หรือแม้แต่สัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ เป็นต้นในองค์มรรค ก็ได้ให้อรรถาธิบายโดยใช้คำชุดเดียวกับที่บัญญัติในศีล 5 นั่นเอง กล่าวคือ สัมมาวาจา ให้เว้นจากการพูดคำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ และสัมมากัมมันตะ ให้เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤติผิดในกาม ซึ่งบุคคลทั่วไปเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว มักจะเข้าใจว่าวิธีปฏิบัติในเรื่องนี้ คือตั้งใจระมัดระวังไม่ให้กายและวาจาล่วงละเมิดในสิ่งที่ตรัสห้ามเพียงแค่นั้น ซึ่งได้อธิบายไปแล้วว่าการปฏิบัติศีลแบบนี้เป็นการปฏิบัติในแบบของวินัย จะให้ผลลัพธ์ในแง่ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคมเท่านั้น แต่จะไม่ทำให้เกิดผลเป็นศีลในองค์มรรคที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์

การปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม ที่จะนำไปสู่ผลคือความดับทุกข์ได้

อย่างแท้จริงนั้น ต้องรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องในแบบของธรรม กล่าวคือ จะต้องแสวงหาสัมมาทิฏฐิหรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเฉพาะเรื่องคุณค่าความหมายที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ ที่มีต่อชีวิตให้ได้เสียก่อน แล้วจึงกระทำไปตามความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้น จึงจะทำให้เกิดศีลที่เป็นธรรมขึ้น ซึ่งเป็นศีลที่เป็นองค์ประกอบในองค์มรรค ที่จะส่งผลให้เกิดการดับทุกข์ได้ ส่วนข้อห้ามที่ระบุในสัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะนั้น โดยนัยจริง ๆ แล้ว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะให้ปฏิบัติตามโดยตรง แต่จะใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบความถูกต้องของการกระทำที่เป็นไปตามสัมมาทิฏฐิต่างหาก ซึ่งหากเป็นการกระทำที่ถูกต้อง ที่จะส่งผลให้เกิดเป็นศีลในองค์มรรคจริง จะต้องไม่มีผลใด ๆ ออกมาตามที่ระบุห้ามไว้ในสัมมา-วาจาและสัมมากัมมันตะนั้นเลย

กล่าวโดยสรุป ศีลที่เป็นธรรม และการปฏิบัติให้ถูกต้องในแบบของธรรม จึงทำให้เกิดศีลในองค์มรรค ที่เป็นองค์ประกอบนำไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง

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

นอกจากนั้นยังจะต้องรู้จักปฏิบัติต่อศีลที่เป็นธรรมให้ถูกต้องด้วย กล่าวคือปฏิบัติในแบบของธรรม โดยจะต้องมีสัมมาทิฏฐิหรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเฉพาะคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตเป็นพื้นฐาน จึงทำให้ไม่มีความคิดอ่านที่ผิด ๆ เกิดขึ้น จึงทำให้

ไม่มีการกระทำที่ผิด ๆ ปรากฏออกมาทางกายและวาจา จึงไม่ต้องมีแม้การมาคอยระวังหรือยับยั้งไม่ให้เกิดการกระทำผิดที่ล่วงหรือละเมิดออกมาทางกายและวาจา ศีลที่เป็นธรรมเช่นที่ว่านี้แหละ คือศีลในองค์มรรคที่เป็นองค์ประกอบที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ดับกิเลสได้แท้จริง

สัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม

เมื่อได้รู้จักศีลที่เป็นธรรมแล้ว ต่อจากนี้ไปจะได้อธิบายถึงการปฏิบัติศีลในแง่นี้ต่อไป

ดังที่ได้กล่าวแล้ว ศีลที่เป็นธรรม มีสัมมาทิฏฐิหรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นพื้นฐาน บุคคลจึงจะมีการกระทำทางกายและวาจาที่ถูกต้อง เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะที่เป็นองค์มรรค ดังนั้นการจะปฏิบัติศีลที่เป็นธรรมได้ถูกต้อง จึงจำเป็นต้องแสวงหาสัมมาทิฏฐิในเรื่องต่าง ๆ ที่ชีวิตจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องก่อนแล้วปฏิบัติไปตามสัมมาทิฏฐินั้น ศีลที่เป็นธรรมก็จะปรากฏขึ้น

สัมมาทิฏฐิ ในเรื่องชีวิต

หลักการทั่วไป การจะทำหน้าที่หรือเกี่ยวข้องกับอะไรก็ตามเพื่อให้บรรลุผลดีและไม่ก่อให้เกิดโทษหรือปัญหาต่าง ๆ ติดตามมา ประการแรกที่สุด จะต้องทำความรู้ความเข้าใจถึงธรรมชาติตลอดจนเรื่องราวของสิ่งนั้น ๆ ให้ถูกต้องและเพียงพอเสียก่อน โดยเฉพาะกฎธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปของสิ่งนั้น ๆ

ดังนั้น เมื่อบุคคลมีชีวิตขึ้นมา ประการแรกสุดที่จะต้องกระทำก่อน คือ การทำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต โดยเฉพาะ

ในประเด็นที่ว่า **ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร และเกิดมาทำไม** เพราะหากยังไม่รู้ถูกต้องในประเด็นเหล่านี้อย่างเพียงพอแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่หรือปฏิบัติต่อตัวชีวิต ตลอดจนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตให้ถูกต้องได้

กล่าวโดยสรุปตามหลักพระพุทธศาสนา **ชีวิต คือ กายและจิต** ดังนั้น จึงควรมาทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้นก่อนว่า

กายคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร

และ **จิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร**

คำตอบในประเด็นข้างต้นนี้ ขอเสนอว่า ไม่สามารถหาได้ด้วยการใช้ความคิด หรือใช้กรอบของทฤษฎีต่าง ๆ มาอธิบาย แต่คำตอบนั้นมีอยู่แล้วพร้อมมูลในตัวธรรมชาติเอง กล่าวคือ ตัวธรรมชาติทั้งกายและจิตนั้นเอง กำลังป่าวประกาศคำตอบนั้นอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มนุษย์เราอาจจะไม่ได้สังเกตเพียงพอ หรือมัวแต่ไปสังเกตที่อื่น จึงไม่พบคำตอบที่มาจากตัวธรรมชาติแท้ ๆ

มาลองสังเกตและเฝ้าดูชีวิตในส่วนกายและชีวิตในส่วนจิต

เริ่มจากชีวิตในส่วนกายก่อน

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ธรรมชาติของกาย มีส่วนที่แข็ง ส่วนที่เหลว ส่วนที่เคลื่อนไหวลอยไปมาได้ และส่วนที่ร้อน-เย็น ซึ่งในภาษาธรรมะเรียกว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธรรมชาติของชีวิตฝ่ายกาย คือ การประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง 4 นี้เอง

ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการไหม ?

เราย่อมสามารถสังเกตได้ด้วยตนเองว่า ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการตามธรรมชาติแน่นอน 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 เป็นธรรมชาติรู้ ที่สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ ธรรมชาติรู้นี้ ก็คือ จิต นั่นเอง

จิตหรือธรรมชาติรู้นี้ มีความต้องการแท้ ๆ ตามธรรมชาติเช่นเดียวกันกับชีวิตฝ่ายกายที่กล่าวไปแล้วข้างต้นไหม?

คำตอบในที่นี้ก็คือ มี ; แต่จะคืออะไรนั้น อาจสังเกตได้ยากกว่าชีวิตในฝ่ายกาย ในที่นี้จะขอกล่าวโดยสรุปเลยว่า เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้ ดังนั้นสิ่งที่จิตต้องการก็คือ ความรู้ที่ถูกต้อง

เพื่ออะไร ?

เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวจิตเอง เพราะตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็ยังมีอันพันพัวจิตให้ดิ้นรนด้วยความงุนงงสงสัย ไม่สามารถสงบ นิ่ง เป็นปกติได้

ตัวอย่างในชีวิตจริงที่ทุกคนคงเคยประสบมาแล้ว คือ ในยามที่มีปัญหาทำให้เกิดความกังวลหรือหนักใจ ตราบใดที่จิตยังมองไม่เห็นทางออกหรือไม่รู้คำตอบในการแก้ปัญหานั้น จิตก็จะยังทุกข์และกังวลอยู่ตราบนั้น แต่ในขณะใดที่เห็นทางออกและรู้คำตอบในการแก้ไขปัญหาแล้ว จิตจะเกิดภาวะโล่งใจ อย่างที่มีคำกล่าวว่า เหมือนยกภูเขาออกจากอก นี่ย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า **สิ่งที่จิตต้องการจริง ๆ คือความรู้ที่ถูกต้อง** นั่นเอง

หรือหากจะพิจารณาจากพระพุทธประวัติ ซึ่งมีเรื่องเล่าไว้ว่าพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีนานถึง 4 อสงไขยกับแสนกัปป์ หลังจากที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าทีปังกร ที่ทรงบำเพ็ญมาทั้งหมดต้องการอะไร ? คำตอบ คือ **ต้องการโพธิญาณหรือการตรัสรู้** รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง นี่ย่อมเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนว่า สิ่งที่จิตต้องการตามธรรมชาติแท้ ๆ คือความรู้แจ้ง หรือความรู้ที่ถูกต้อง

ความต้องการของชีวิตในฝ่ายจิตนี้ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในฝ่ายกาย คือ ทำให้เกิด **"หน้าที่"** ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ต้องศึกษาและแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องให้กับจิต ซึ่งหากนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเกณฑ์ก็คือการศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ได้ทรงแสดงไว้ว่าเป็นใบไม้ในกำมือ คือเรื่องของความทุกข์และความสิ้นไปแห่งทุกข์ในชีวิต ไม่จำเป็น

ต้องไปศึกษาและแสวงหาความรู้อย่างที่ทรงแสดงว่าเป็นใบไม้ทั้งป่า **ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่ายจิต ก็คือ การที่จิตมีความรู้ถูกต้อง จนความทุกข์ในจิตหมดสิ้นไป หรือเกิดขึ้นรบกวนจิตไม่ได้อีกต่อไป**

เมื่อรู้เข้าใจธรรมชาติของ "ชีวิต" ถูกต้อง ตามที่ได้กล่าวไปแล้ว จะทำให้ :-

●...รู้ว่า การมีชีวิตนั้น ธรรมชาติได้กำหนดสิ่งที่เรียกว่า "**หน้าที่**" มาให้พร้อมแล้วกับตัวชีวิต ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องเดียวกันกับ "ความต้องการ" ของชีวิตในแต่ละฝ่ายนั่นเอง กล่าวคือ "ความต้องการ" ที่ว่านี้เป็นความต้องการแท้ ๆ ของธรรมชาติ ที่บังคับบุคคลให้มี "หน้าที่" ที่ต้องกระทำเพื่อตอบสนอง ไม่ทำไม่ได้ หากไม่ทำ ชีวิตก็จะประสบปัญหาและความยากลำบาก ทำให้ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ในที่สุด

เมื่อรู้ถึง "ความต้องการ" ที่แท้จริงของธรรมชาติ จะทำให้ :-

●...รู้ถึง "ความต้องการ" ของบุคคลที่คิดนึกไปเองด้วยความหลงหรือความเข้าใจผิด อย่างที่เรียกว่า "**ตัณหา**" เรื่องนี้สำคัญมาก หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า "ตัณหา" หรือ "ความทะยานอยาก" นี้คือ "เหตุแห่งทุกข์" หมายความว่าปัญหาหรือความทุกข์ที่มนุษย์ประสบล้วนมีสาเหตุสำคัญมาจาก "ตัณหา" หรือ "ความต้องการ" ที่บุคคลเข้าใจผิดไปเอง คือไปต้องการในสิ่งที่ชีวิตจริง ๆ ไม่ได้มีความต้องการ จึงทำให้บุคคลรู้จักกระทำและแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ตรงต่อที่ธรรมชาติต้องการจริง ๆ ไม่ไปหลงกระทำหรือมัวแสวงหาในสิ่งที่ธรรมชาติแท้ ๆ ไม่ได้มีความต้องการ เมื่อชีวิตได้รับสิ่งที่ธรรมชาติของชีวิตต้องการจริง ๆ จึงทำให้ชีวิตอิ่ม เต็ม สมบูรณ์ และบรรลุอุดมคติของชีวิต กล่าวคือ มีสุขภาวะเต็มเปี่ยมทั้งทางกายและทางใจอย่างแท้จริง

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

นอกจากนั้น ยังทำให้ :-

●...รู้และเข้าใจเป้าหมายของชีวิตอย่างถูกต้อง รู้คำตอบของชีวิตที่ว่า "**เกิดมาทำไม**" ซึ่งกล่าวโดยสรุป ก็คือ *"การมีสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์ เพื่อให้เป็นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องของจิต จนกว่าจิตจะรู้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ ทำให้จิตมีภาวะปลอดโปร่งจากความทุกข์หรือความบีบคั้นจากสิ่งทั้งปวง"*

สัมมาทิฏฐิในเรื่องชีวิตนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้รู้และเข้าใจสัมมาทิฏฐิในเรื่องอื่น ๆ ต่อไปได้ง่าย หากยังไม่เข้าใจสัมมาทิฏฐิในเรื่องชีวิตให้ถูกต้องและเพียงพอแล้ว ก็ยากที่จะเข้าใจสัมมาทิฏฐิในแง่อื่น ๆ ที่จะกล่าวต่อไปให้ถูกต้องได้

DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สัมมาทิฏฐิในเรื่องปัจจัย 4

คือเรื่อง อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต สัมมาทิฏฐิในเรื่องปัจจัย 4 นี้ กล่าวโดยสรุป คือความเห็นว่า *เป็นธาตุ 4 จากภายนอกที่นำมาหล่อเลี้ยงค้ำจุนธาตุ 4 ของชีวิตฝ่ายกาย โดยให้ผลสูงสุด คือทำให้ดำรงอยู่ได้เป็นปกติ ให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ให้เจ็บป่วย หรือเกิดความพิกลพิการ* ไม่เห็นผิดหรือให้คุณค่าความหมายผิด ๆ เกินเลยไปจากความจริงที่เป็นอยู่

สัมมาทิฏฐิในเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย

เช่น รถยนต์ อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ มีสาระโดยสรุปได้ว่า *เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลได้รับความสะดวกสบายหรือรวดเร็วมากขึ้น ทำให้เหน็ดเหนื่อยน้อยลง* ไม่เห็นผิดว่าเป็นเครื่องวัดความสำเร็จ หรือวัดสถานภาพสูง - ต่ำของบุคคล เป็นต้น

สัมมาทิฏฐิในเรื่องการเรียน

มีสาระโดยสรุปคือ *เพื่อสร้างเสริมความรู้ความสามารถที่จะไปประกอบวิชาชีพ และสิ่งที่เป็นผลลัพธ์สูงสุดของการเรียนจริง ๆ คือการเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญาของบุคคลให้แก่กล้าและมีมากเพียงพอ* ซึ่งทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่นำไปใช้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี และบรรลุเป้าหมายที่แท้จริง ไม่เห็นผิดไปว่าเรียนเพื่อจะได้เป็นเจ้าคนนายคน เป็นต้น

สัมมาทิฏฐิในเรื่องการมีครอบครัว

ในกรณีของบุคคลทั่วไป มีความเข้าใจว่า *เพื่อความสุข ความอบอุ่น และความมั่นคงของชีวิต* แต่ในกรณีของบุคคลผู้มีเป้าหมายชีวิตเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลส และยังประสงค์จะมีครอบครัว ก็สามารถมีครอบครัวได้ เพราะแม้แต่พระอริยบุคคลในระดับต้น คือพระโสดาบันและพระสกทาคามี ก็ไม่มีข้อห้ามหรือข้อจำกัดในเรื่องการมีครอบครัวแต่ประการใด แต่บุคคลต้องปรับความรู้ความเข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของการมีครอบครัวใหม่ ด้วยการยอมรับว่าตนยังมีจิตใจและปัญญาไม่เข้มแข็งพอ ยังไม่สามารถเอาชนะหรืออยู่เหนือสังโยชน์เบื้องกลาง คือ กามราคะและปฏิฆะได้ ดังนั้น สาระสำคัญของการมีครอบครัวในแบบหลังนี้ จึงไม่ได้มีเป้าหมายอยู่ที่ความสุขและความมั่นคงของชีวิตเป็นต้น อย่างในบุคคลทั่วไป แต่กลับมี *เป้าหมายอยู่ที่การศึกษาและเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในเรื่องกามราคะและปฏิฆะเป็นสำคัญจนเกิดปัญญาและสามารถเอาชนะสังโยชน์ทั้ง 2 นี้ได้ในที่สุด*

สัมมาทิฏฐิในเรื่องการทำงาน

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

สัมมาทิฏฐิในเรื่องตำแหน่ง

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

สัมมาทิฏฐิในเรื่องเกียรติ

ให้รู้และเข้าใจว่า *ไม่ได้มีไว้เพื่อให้นำไปยกหูชูหาง หรือสำคัญผิดว่าตนอยู่สูงกว่าบุคคลอื่นแต่อย่างใด แต่เป็นสิ่งที่สังคมแสดงความยกย่องบุคคลให้เป็นที่ปรากฏ เพื่อให้เป็นตัวอย่างแก่บุคคลทั่วไป ที่จะเอาแบบอย่างและทำตาม*

สัมมาทิฏฐิที่นำมาแสดงไว้ข้างต้น เป็นสัมมาทิฏฐิเกี่ยวกับเรื่องใหญ่ ๆ ในชีวิตของบุคคลที่จะต้องพบเจอเป็นประจำ เป็นตัวอย่างให้เห็นถึงการทำหน้าที่ของสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นเครื่องนำทางให้บุคคลเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยความถูกต้อง โดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์และความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในกรณีที่เป็นเรื่องอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวไปแล้วนี้ก็เช่นเดียวกัน ก่อนที่จะเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้อง ให้แสวงหาสัมมาทิฏฐิในเรื่องนั้น ๆ ให้ถูกต้องเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยกระทำไปตามสัมมาทิฏฐิ ก็จะทำให้ชีวิตดำเนินอยู่บนเส้นทางที่ไม่ทุกข์ ปลอดพ้นจากความบีบคั้นและร้อยรัดเสียดแทงจิตอย่างแท้จริงได้

เคล็ดวิธีปฏิบัติต่อสัมมาทิฏฐิที่มากมาย

ในเรื่องการปฏิบัติศีลที่เป็นธรรม ดังที่ได้อธิบายไปแล้วนี้ อาจมีท่านผู้อ่านบางท่านมีความเห็นว่า น่าจะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยาก เพราะจะต้องไปแสวงหาสัมมาทิฏฐิ หรือทำความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งมีมากมายอย่างที่เรียกว่าครอบจักรวาล และอาจเห็นว่าทำได้ยาก

ในประเด็นนี้ ขอชี้แจงว่าโดยหลักการแล้ว การจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดหรือเรื่องใดอย่างไร ขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้นเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการให้คุณค่าความหมายของสิ่งนั้น ๆ ที่มีต่อชีวิต ดังนั้นการแสดงออกทางกายและวาจาต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกให้ถูกต้อง ที่จะทำให้เกิดศีลที่เป็นธรรม จึงจำเป็นจะต้องแสวงหาสัมมาทิฏฐิหรือทำความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้น ให้เพียงพอเสียก่อน จึงจะทำให้สามารถเกี่ยวข้องได้ถูกต้องและได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ โดยไม่ก่อให้เกิดโทษ หรือผลเสียใด ๆ ติดตามมา เปรียบเสมือนการจะไขกุญแจเข้าไปในห้องใดห้องหนึ่งก็จะต้องรู้จักเลือกใช้ลูกกุญแจที่ถูกต้องและตรงกัน จึงจะไขและเปิดเข้าไปได้

แต่นายช่างกุญแจผู้ฉลาด สามารถทำกุญแจที่เรียกว่า Master Key เพียงดอกเดียว และสามารถไขเปิดเข้าไปในทุกห้องได้ ในกรณีนี้เปรียบการทำความเข้าใจเรื่อง 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 แล้วกระทำทางกายและวาจาไปตามแนวของสัมมทิฏฐินั้น 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 คือการใช้กายและวาจาในการทำหน้าที่เกี่ยวข้องหรือกระทำต่อสิ่งภายนอกได้ถูกต้องแล้ว หมายความว่าจะไม่มีการกระทำใด ๆ จากกายและวาจาที่จะนำผลเป็นความเดือดร้อนมาสู่ชีวิตอีกต่อไป ทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น หากเปรียบเทียบก็เหมือนกับการขับรถอยู่บนถนนซุปเปอร์ไฮเวย์ ซึ่งราบเรียบกว้างขวาง ไม่มีหลุมบ่อที่รบกวน หรือก่อให้เกิดอันตรายในการขับแต่ประการใด ทำให้สามารถขับรถได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัย ชีวิตที่ไม่มีความเดือดร้อน ไม่ถูกรบกวนจากผลของการกระทำด้วยกายและวาจาต่อสิ่งภายนอกอย่างผิด ๆ หรือชีวิตที่ปฏิบัติถูกต้องในศีล จึงเป็นปัจจัยอย่างดีที่จะเกื้อกูลแก่การปฏิบัติในขั้นต่อไป คือสมาธิ ให้เป็นไปด้วยความราบรื่น มีความก้าวหน้า และบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

ทำไมจึงต้องปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ เป็นการปฏิบัติที่ตัวจิตโดยตรง เป็นการปฏิบัติเพื่อตระเตรียมหรือฝึกฝนจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม ดังที่กล่าวไปแล้ว กล่าวคือ *มีพลัง มีความรอบคอบ ไม่ประมาท มีความมั่นคง ทำให้จิตมีสภาวะดีงาม มีประสิทธิภาพ และมีสุขภาวะ พร้อมที่จะนำไปใช้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี*

จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝนและอบรม เปรียบได้กับม้าป่าที่ยังไม่ได้รับการฝึก ย่อมจะยังไม่สามารถใช้ขี่หรือทำงานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ได้เท่าไร และยังอาจพยศทำให้ผู้ขับขี่เกิดอันตรายได้ ต่อเมื่อได้รับการฝึกจนเชื่องและเรียนรู้ที่จะรับและทำตามคำสั่งของผู้ฝึกแล้ว

จึงจะสามารถขับขี่และใช้งานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จิตก็เช่นเดียวกัน โดยธรรมชาติเป็นสิ่งที่มีศักยภาพสูง สามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้หลากหลายและมากมาย แต่เนื่องจากยังไม่ได้รับการฝึกฝนและอบรมอย่างเพียงพอ จึงไม่สามารถใช้ประโยชน์จากจิตได้อย่างเต็มที่ และยังอาจถูกจิตของตนทำร้ายตัวเอง จนเกิดความทุกข์แสนสาหัส

สิ่งที่เป็นเครื่องกั้นหรือบั่นทอนจิต ทำให้จิตไม่มีคุณภาพที่เหมาะสม หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า คือนิวรณ์ 5 ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

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

เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจเรื่องนิวรณ์ 5 ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขอหยิบยกข้อความจากพระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ข้อที่ 601 - 613 ที่ได้แสดงนิวรณ์ 5 โดยเปรียบเทียบกับสิ่งเจือปนหรือสิ่งรบกวนน้ำที่บรรจุในภาชนะ ซึ่งทำให้บุคคลมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ดังนี้

1. *กามฉันท์* เปรียบได้กับสีต่าง ๆ ที่เจือกับน้ำ
2. *พยาบาท* เปรียบได้กับน้ำที่กำลังเดือด
3. *ถีนมิทธะ* เปรียบได้กับสาหร่ายหรือจอกแหนที่เจือกับน้ำ
4. *อุทธัจจะกุกกุจจะ* เปรียบได้กับน้ำที่ถูกลมพัดให้พริ้วไหว
5. *วิจิกิจฉา* เปรียบได้กับเปือกตมที่เจือกับน้ำ

หากน้ำในภาชนะ มีสิ่งเจือปนหรือมีสิ่งรบกวนอย่างที่กล่าวมา ย่อมทำให้ไม่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำตามที่เป็นจริงได้ การปฏิบัติสมาธิจะทำให้นิวรณ์ 5 สงบลง ทำให้จิตมีคุณภาพที่เหมาะสม สามารถรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง นอกจากนั้นยังเป็นจิตที่เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการกระทำกิจหรือการงานทุกอย่าง เพื่อให้บังเกิดผลดี

ดังนั้น วัตถุประสงค์หลักของการปฏิบัติสมาธิ ก็คือการทำให้นิวรณ์ 5 สงบลง เมื่อจิตไม่มีนิวรณ์ 5 รบกวน จิตจะอยู่ในสภาพผ่องใส (ปริสุทฺโธ) ตั้งมั่น (สมาหิโต) และคล่องแคล่วควรแก่การงาน (กมฺมนีโย) เป็นจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ประกอบอยู่ด้วยความสุข เป็นจิตที่พร้อมจะนำไปใช้ในการกระทำกิจทั้งปวงเป็นอย่างดี

อานิสงส์ในด้านต่าง ๆ ของการปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ อันที่จริงมีหลักในการปฏิบัติง่าย ๆ กล่าวคือ ให้มีสติรับรู้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และรับรู้ให้ต่อเนื่องในสิ่งที่กำหนดนั้น โดยไม่ไปรับรู้ในสิ่งอื่น การปฏิบัติสมาธิโดยทั่วไปนอกจากจะมีจุดประสงค์หลักคือการทำให้นิวรณ์ 5 สงบลงแล้ว อันที่จริงยังมีอานิสงส์อื่น ๆ อีกมากมายที่จะบังเกิดขึ้น ซึ่งจะกล่าวถึงในบทต่อ ๆ ไป โดยจะนำมาแสดงในรูปแบบของการอุปมาเพื่อให้เห็นประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ ของสมาธิได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นเครื่องชักจูงให้เกิดความสนใจและตั้งใจในการปฏิบัติสมาธิมากขึ้น

เปรียบได้กับการใช้เชือกผูกวัวป่าไว้กับหลัก วัวป่าจะค่อย ๆ สงบ และนิ่งอยู่กับหลัก

อุปมาแรกที่จะกล่าวต่อไป เป็นอุปมาหลักเพื่อทำให้ทราบ

หลักการ เข้าใจวิธีการ ตลอดจนรู้ถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิ เป็นอุปมาที่ใช้กันมาก โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อุปมาแรกนี้ เปรียบการปฏิบัติสมาธิ ได้กับการนำเอาเชือกมาผูกวัวป่าที่ยังไม่ได้รับการฝึก ไว้กับเสาหลัก ในตอนต้นวัวป่าจะหงุดหงิด งุ่นง่าน เดินกระชากเชือกไปมา แต่ในที่สุดก็จะค่อย ๆ สงบลง และหมอบนิ่งอยู่กับเสาหลักนั้นเอง

ในกรณีการปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน มีหลักการอยู่ว่า ให้มีสติกำหนดระลึกอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์เดียว โดยจะเรียกอารมณ์นั้นว่า “**อารมณ์กรรมฐาน**” ในตอนแรก ๆ จิตจะยังไม่สงบ และจะมีอาการหงุดหงิด ฟุ้งไปกับการระลึกถึงอารมณ์อื่น ๆ ที่ไม่ได้กำหนด หรือที่เรียกว่ามีนิวรณ์รบกวน แต่เมื่อมีความเพียรคอยตามระลึกถึงอารมณ์กรรมฐานไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจิตก็จะสงบ ตั้งมั่น อยู่กับอารมณ์กรรมฐานนั้นเอง ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิ

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

เปรียบได้กับการจับแก้วที่ภายในบรรจุน้ำที่มีตะกอนให้นิ่งไว้ จะได้น้ำใสในที่สุด

อุปมาที่ 2 นี้ อันที่จริงมีนัยเช่นเดียวกับอุปมาแรกที่ได้อธิบายไป โดยเปรียบการปฏิบัติสมาธิได้กับการจับแก้วที่บรรจุน้ำที่มีตะกอนฟุ้งอยู่ให้นิ่งไว้ จะทำให้ตะกอนค่อย ๆ ตกลงไปอยู่ที่ก้นแก้ว ทำให้ได้น้ำใสที่อยู่ด้านบน น้ำที่ใสนี้จึงจะเป็นน้ำที่เหมาะสมในการนำไปใช้ในกิจการ

งานต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี หรือทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำได้ชัดเจนและตรงตามความเป็นจริง

ในกรณีนี้ เปรียบน้ำที่มีตะกอนฟุ้งอยู่ = จิตของบุคคลที่มีนิวรณ์ 5 รบกวน ; การจับแก้วให้นิ่งไว้ = สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน และน้ำที่ใส = จิตที่เป็นสมาธิ

เปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสง ทำให้ได้จุดรวมแสงที่สว่างและมีพลังสูง

สำหรับการอุปมาตามนัยนี้ เป็นการชี้ให้เห็นถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิในแง่มุมอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากอานิสงส์หลักคือการทำนิวรณ์ให้สงบลง การปฏิบัติสมาธิแม้มีหลักการปฏิบัติพื้นฐานง่าย ๆ สั้น ๆ คือการมีสติตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐานเพียงแค่นั้น แต่สามารถก่อให้เกิดอานิสงส์ที่มากมายและหลากหลายอย่างที่นึกไม่ถึง

อานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิที่จะกล่าวถึงในหัวข้อนี้ คือ การเสริมสร้างจิตให้มีพลัง

การปฏิบัติสมาธิ ทำให้จิตมีพลังได้อย่างไร ?

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น เปรียบจิตได้กับแสงแดดที่สาดส่องอยู่ทั่วไป ซึ่งปกติก็มีพลังงานอยู่ในระดับหนึ่ง แต่หากนำเลนส์นูนมารับแสง แล้วปรับโฟกัสให้มารวมอยู่ที่จุด ๆ เดียว จะทำให้ได้จุดสว่างที่เข้มขึ้น และมีพลังงานความร้อนเพิ่มมากขึ้น จนสามารถเผาไหม้กระดาษได้

การปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวบรวมกระแสจิตที่แผ่ซ่านไปรับรู้อารมณ์ทางช่องทางการรับรู้ต่าง ๆ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น

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

เปรียบได้กับการสร้างบ้านให้กับจิต

อุปมาตามนัยนี้ ทำให้เห็นอานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิในอีกแง่มุมหนึ่ง โดยพิจารณาว่าในขณะของการปฏิบัติสมาธิ จิตจะรับรู้ในอารมณ์ที่กำหนดเท่านั้น จะไม่รับรู้อารมณ์อื่น ๆ หรืออารมณ์อื่นจะเกิดสอดแทรกเข้ามาให้จิตรับรู้ไม่ได้เลย

ดังนั้น จึงอาศัยผลของการปฏิบัติสมาธิในแง่นี้ มาใช้เพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยให้กับจิต กล่าวคือ หากมีอารมณ์ใดที่เกิดขึ้นแล้วรบกวนจิต ก็สามารถอาศัยการปฏิบัติสมาธิ โดยให้จิตรับรู้ในอารมณ์กรรมฐานที่บุคคลคุ้นเคยหรือมีความชำนาญ อารมณ์อื่น ๆ ก็ไม่สามารถเกิดแทรกเข้ามา ทำให้ไม่สามารถรบกวนจิตได้ จึงมีอุปมาถึงอานิสงส์ในแง่นี้ของสมาธิว่าเป็น “**บ้านทางจิต**” หรือที่พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “**วิหารธรรม**” ซึ่งเปรียบได้กับบ้านทางกายของชีวิตในฝ่ายกาย ที่จำเป็นต้องมีบ้านอาศัย เพื่อคอยปกป้องคุ้มครองกายจากภยันตรายต่าง 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 คือให้มีสติประคองจิตให้รับรู้อยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่กำหนด เช่นการปฏิบัติ

แบบอานาปานสติ จะมีสติประคองจิตให้รับรู้อยู่แต่กับลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น หากเผลอสติไปรับรู้อารมณ์อื่น ก็ให้มีสติดึงจิตกลับมารับรู้อยู่กับลมหายใจ การที่บุคคลสามารถมีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจได้มากเท่าใดและได้ต่อเนื่องเท่าใด ย่อมแสดงว่าจิตของบุคคลอยู่ในอำนาจการควบคุมของสติมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ส่วนบุคคลที่ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจให้มีสติกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ แต่จิตก็ยังเผลอออกไปรับรู้ในเรื่องอื่นสิ่งอื่นนั่นย่อมแสดงว่าจิตของบุคคลไม่ได้อยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ จิตที่ไม่อยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ จึงทำให้ไม่สามารถใช้จิตไปกระทำหรือทำหน้าที่ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อจิตได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ จะทำให้จิตอยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ จึงทำให้บุคคลสามารถใช้จิตไปกระทำหรือทำหน้าที่ต่อเรื่องหรือสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จะให้จิตทำหรือไม่ทำอะไร จิตก็พร้อมจะทำตามด้วยดี จึงทำให้จิตมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพ และพร้อมหรือควรแก่การนำไปใช้ในกิจงานทุกอย่าง

เปรียบได้กับการพักผ่อนทางจิตที่ดีที่สุด

อานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิอีกแง่หนึ่ง คือ เป็นการพักผ่อนทางจิตที่ดีมากวิธีหนึ่ง กล่าวได้ว่าดียิ่งกว่าการนอนหลับพักผ่อนเสียอีก ทั้งนี้เพราะจิตที่อยู่ในสมาธิ จะไม่ถูกอารมณ์อื่นใดรบกวน ทั้งอารมณ์ที่จะทำให้จิตฟุ้งหรือแฟบก็ตาม เพราะในขณะนั้นจิตจะรับรู้อยู่แต่อารมณ์ของสมาธิที่กำหนดเท่านั้น อารมณ์อื่น ๆ จะเกิดแทรกขึ้นมาในความรับรู้ไม่ได้เลย และอารมณ์ขณะที่อยู่ในสมาธินั้น ก็เป็นอารมณ์ที่ส่งเสริมจิตให้มีแต่สภาวะของ ปราโมทย์ ปีติ สุข มีความผ่องใส 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 เป็นภาวะที่สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย และประกอบพร้อมไปด้วยวิตก วิจาร 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 *เมื่อครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ทรงรู้อยู่ว่ากามมีคุณน้อย มีโทษมาก แต่ตราบใดที่ยังไม่บรรลุปีติและสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่ากาม ก็ยังต้องเวียนกลับมาหากามอีก*

การที่บุคคลปฏิบัติสมาธิ จนได้รับความสุขอันเกิดจากสมาธิ

ซึ่งเป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าความสุขที่มาจาก รูป เสียง ฯลฯ จึงทำให้จิตไม่หวั่นไหว และสามารถยืนหยัดต้านทาน ไม่ถูกบีบคั้นจากกระแสวัตถุและโลกธรรม หรือที่เรียกรวมว่ากามคุณหรือกามสุขได้อย่างมั่นคง

วิธีการปฏิบัติ “สมาธิ”

ต่อจากนี้ไป จะขอแนะนำวิธีการปฏิบัติสมาธิ ในรูปแบบของอานาปานสติ คือการมีสติกำหนดตามระลึกถึงลมหายใจเข้าและออก ซึ่งเป็นวิธีที่รู้จักและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่พุทธบริษัท เพื่อการเข้าถึงภาวะรูปฌาน 4 โดยสังเขป พอให้รู้เป็นแนวทางคร่าว ๆ

ก่อนการปฏิบัติควรตัด**ปลิโพธ** หรือเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ออกไปก่อน หาสถานที่ที่สงบ ปลอดจากการรบกวนของผู้คน จากนั้นนั่งขัดสมาธิที่เรียกว่า *“ท่าดอกบัว”* หรือ *“ท่าขัดสมาธิเพชร”* ท่าเหล่านี้ทำให้กายมีความมั่นคง ไม่เกิดการโยกคลอนอันจะส่งผลรบกวนจิต ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงภาวะของรูปฌานได้ เพราะเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌานแล้ว จะไม่มีการรับรู้ทางประสาทต่าง ๆ ที่เนื่องกับกายทั้งหมด คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท จะมีการรับรู้แต่ทางใจหรือมโนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การโยกคลอนของกายจะทำให้จิตต้องมารับรู้ทางกายและทำให้ไม่สามารถรับรู้อยู่แต่เพียงทางใจอย่างเดียวได้ ต่อจากนั้นให้ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า เมื่อหายใจเข้าและหายใจออกก็ให้มีสติตามรู้ลมหายใจที่เข้าและออกนั้นไปตามที่เป็นอยู่จริง ไม่ว่าลมหายใจจะยาวหรือสั้น ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ในตอนต้นของการปฏิบัติ ให้มีสติตามรู้ลมที่เข้าและออก โดย

ทำเหมือนวิ่งตามลม ระหว่างปลายจมูกกับบริเวณหน้าท้อง เมื่อสามารถตามรู้ได้สม่ำเสมอพอสมควรแล้ว ให้เปลี่ยนมารับรู้เฉพาะตรงจุดสัมผัสของลมที่กระทบปลายจมูกเพียงอย่างเดียว ต่อจากนี้ก็ให้รักษาการรับรู้เฉพาะสัมผัสของลมตรงนี้เท่านั้น

เมื่อสามารถรับรู้ตรงจุดที่ลมกระทบสัมผัสได้ต่อเนื่อง ไม่วอกแวกไปที่อื่น หมายความว่า กำลังของสมาธิดีขึ้นตามลำดับ จนถึงจุดหนึ่งที่สมาธิเริ่มมีความแนบแน่นขึ้นและถึงระดับที่จะเข้าสู่ภาวะของรูปฌานได้ จะมีสิ่งที่เรียกว่า “**อุคคหนิมิต**” ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งอาจมีลักษณะเป็นดวงสว่าง เป็นรูปทรงกลม หรือเป็นรูปหยดน้ำ หรือคล้ายใยแมงมุม เป็นต้น ในกรณีนี้ อาจเปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสงจากดวงอาทิตย์ เพื่อรวมแสงอาทิตย์ที่กระจัดกระจายให้มาอยู่ในจุดเดียว จะทำให้เห็นเป็นจุดหรือดวงสว่างเกิดขึ้น มีความร้อนสูงและสามารถเผาไหม้กระดาษให้ลุกเป็นไฟได้ การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวมกระแสจิตที่กระจัดกระจายไปกับการรับรู้อารมณ์ในช่องทางต่าง ๆ ให้มาอยู่ที่จุดเดียว เมื่อรวมได้แน่วแน่ก็จะเกิดเป็นดวงสว่างที่เรียกว่า “**อุคคหนิมิต**” ขึ้น

ต่อจากนั้น ให้รักษาการเห็นอุคคหนิมิตนี้ไว้ จนจิตมีความแนบแน่น และเปลี่ยนการรับรู้ทั้งหมดจากสัมผัสของลมกระทบที่ปลายจมูกมารับรู้ที่อุคคหนิมิตเพียงอย่างเดียว และเพื่อทดสอบว่ากำลังสมาธิในขณะนี้มีความมั่นคง แนบแน่นเพียงพอสำหรับการเข้าสู่ภาวะของรูปฌานหรือยัง ก็ทำได้โดยการลองย่อ-ขยายอุคคหนิมิต หรือเลื่อนให้ใกล้เข้ามาหรือให้ไกลออกไป ซึ่งหากสามารถทำได้ก็จะเรียกชื่อใหม่ว่า “**ปฏิภาคนิมิต**”

ต่อจากนี้ไป ให้เลือกปฏิภาคนิมิตที่มีขนาด-สีสัน-อยู่ในระยะใกล้หรือไกล ที่มีความรู้สึกพอดีกับจิต มาให้จิตรับรู้อยู่แต่ในปฏิภาคนิมิต

นั้น เมื่อองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา เกิดขึ้นครบถ้วนสมบูรณ์เมื่อใด จิตก็จะเข้าถึงสมาธิที่เรียกว่ารูปฌานที่ 1 และหากรักษาการกำหนดรู้อยู่ในปฏิภาคนิมิตอยู่ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ละองค์ฌานที่หยาบไปตามลำดับ จนเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌานที่ 4 จะเหลือแต่องค์ฌาน คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

ภาวะของจิตที่เข้าถึงรูปฌานนั้น เป็นจิตที่สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นรบกวน ไม่มีดำริใด ๆ เกี่ยวกับกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย เกิดขึ้น เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในระดับนี้ เรียกว่า **เวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส** เป็นจิตที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น **อธิจิต** มีคุณภาพพร้อมและเหมาะสม ควรแก่การงานและนำไปใช้พิสูจน์ความจริงของธรรมชาติได้ทุกอย่างและทุกระดับ แต่สิ่งที่เป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนคือ นำไปเป็นฐานสำหรับการค้นคว้าทางปัญญา เพื่อการลด ละ เลิก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เพื่อเข้าถึงภาวะความดับทุกข์ดับกิเลส ซึ่งเป็นอุดมคติตามหลักพระพุทธศาสนาต่อไป

การปฏิบัติ “ปัญญา”

การปฏิบัติในลำดับสุดท้ายคือปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า มีจุดหมายหลักเพื่อยกจิตให้อยู่เหนืออิทธิพลความร้อยรัดเสียดแทงจากสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้จิตเกิดความทุกข์ ดังนั้น หนังสือนี้จะเลือกกล่าวแต่การปฏิบัติปัญญาในแง่มุมนี้

การที่จิตตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งใด หรือสิ่งใดที่จะสามารถร้อยรัดเสียดแทงให้จิตเกิดความทุกข์ได้นั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า เกิดขึ้นเนื่องจาก “อุปาทาน” หรือความยึดมั่นถือมั่น ดังที่ได้แสดงทุกข์ในอริยสัจว่า คืออุปาทานขันธ์ 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. **กามุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่น่าพอใจ

2. **ทิฏฐุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยความเห็นผิด โดยเฉพาะในเรื่องของชีวิต และเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

3. **สีลัพพตุปาทาน** เป็นอุปาทานที่เนื่องด้วยศีลและพรต โดยเชื่อว่าด้วยเพียงการกระทำตามศีลและพรตบางอย่าง จะทำให้บรรลุสิ่งสูงสุด

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

พิจารณาปัญญาในแง่เพื่อละสังโยชน์ จะเห็นได้ชัดเจนกว่า

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

พระพุทธเจ้าตรัสจำแนกสังโยชน์ เป็น 10 ประการ คือ

1. **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นผิดว่าเป็นตัวของตน

2. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย หรือความลังเลสงสัยในชีวิต หรือขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

3. **สีลัพพตปรามาส** ความถือมั่นในศีลและพรตอย่างงมงาย

4. **กามราคะ** ความกำหนัดในกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกายที่น่ารักน่าพอใจ

5. **ปฏิฆะ** ความหงุดหงิดขัดเคือง

6. **รูปราคะ** ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน

7. **อรูปราคะ** ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน

8. **มานะ** ความสำคัญตนด้วยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

9. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน

10. **อวิชชา** ความไม่รู้ในอริยสัจ

กล่าวอย่างถึงที่สุด ในระบบของไตรสิกขา ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นตัวการหลักในการละสังโยชน์ให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด ส่วนศีลและสมาธิไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวการละสังโยชน์โดยตรง แต่ก็เป็นส่วนสนับสนุนซึ่งจะขาดเสียมิได้ เพื่อให้ปัญญาสามารถละสังโยชน์หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด

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

พระอนาคามี เป็นผู้มีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาพอประมาณ สามารถละสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก 2 คือกามราคะ และปฏิฆะ ได้อย่างเด็ดขาด

พระอรหันต์ เป็นผู้มีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาบริบูรณ์ สามารถละสังโยชน์ ได้เพิ่มขึ้นอีก 5 คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ได้อย่างเด็ดขาด

การปฏิบัติปัญญา 3 ระดับ จำแนกตามระดับของการละสังโยชน์

ดังนั้น การปฏิบัติปัญญา จึงกล่าวได้ว่ามีการปฏิบัติใน 3 ระดับ

คือ

1. ปัญญาพอประมาณ ที่สามารถละสังโยชน์ 3 คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ได้อย่างเด็ดขาด

2. ปัญญาพอประมาณ ที่สามารถละสังโยชน์ 5 ได้อย่างเด็ดขาด คือเพิ่มสังโยชน์ที่เป็น กามราคะ และปฏิฆะ

3. ปัญญาบริบูรณ์ ที่สามารถละสังโยชน์ 10 หรือสังโยชน์ทั้งหมดได้อย่างเด็ดขาด คือเพิ่มสังโยชน์ที่เป็น รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับพระโสดาบันและพระสกทาคามี

การจะปฏิบัติปัญญาในขั้นต้นนี้ได้ถูกต้อง จำเป็นต้องรู้เข้าใจให้ชัดเจนก่อนว่า **ปัญญาพอประมาณในระดับพระโสดาบันและพระสกทาคามี คืออะไร ?**

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

ดังนั้นปัญญาในขั้นต้นที่สุดที่จะต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้นก่อน คือ ปัญญาที่รู้เข้าใจถูกต้องในอริยสัจ 4 ซึ่งวิธีการปฏิบัติก็คือการนำเอาอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนและให้อรรถาธิบายไว้ มาอ่าน ศึกษา พิจารณาและใคร่ครวญตามจนเข้าใจ 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 รู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ)*

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

เพื่อความเข้าใจในเรื่องนี้ อาจเปรียบขันธ์ 5 ได้กับร่างกายและอุปาทานเหมือนกับเชื้อโรค เมื่อมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จึงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นกับร่างกาย ภาวะของกายที่เกิดโรค เปรียบได้กับอุปาทานขันธ์5

หรืออาจอธิบายเพื่อความเข้าใจ ด้วยตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เราจอดรถไว้ที่หน้าบ้าน แล้วได้ยินเสียงโครมของรถถูกชน เมื่อออกไปดูแล้วเห็นว่าเป็นรถของเราที่ถูกชน จะเกิดความรู้สึกโกรธไม่พอใจ แต่หากเห็นว่าไม่ใช่รถของเรา จะรู้สึกเฉย ๆ เป็นต้น

2. **สมุทัย** สมุทัยในอริยสัจ หรือสาเหตุของทุกข์ กล่าวโดยสรุปคือ **ตัณหา** หรือความทะยานอยาก ซึ่งจำแนกเป็น 3 อย่างคือ **กามตัณหา** (ความทะยานอยากใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย อันน่าใคร่น่าพอใจ) **ภวตัณหา** (ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า คือความทะยานอยากที่ประกอบด้วยสัสสต-ทิฏฐิ ซึ่งเห็นผิดว่าเที่ยง เห็นว่ามีอัตตาและโลกที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน และคงอยู่ตลอดไป) และ**วิภวตัณหา** (ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ อยากพรากพ้นดับสูญไปเสีย คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า คือความทะยานอยากที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ ซึ่งเป็นความเห็นผิดว่าขาดสูญ เห็นว่าคนและสัตว์จุติจากอัตภาพนี้แล้วขาดสูญ)

การอธิบายความหมายของตัณหา 3 ประการนี้ ยังมีวิธีอธิบายอีกแบบหนึ่ง โดยเฉพาะความหมายของภวตัณหาและวิภวตัณหา ซึ่งเห็นว่ามีความน่าสนใจ จึงขอนำเอามาเขียนไว้ ณ ที่นี้ด้วย โดยได้อธิบายว่าในแต่ละคนล้วนมีทั้งภวตัณหาและวิภวตัณหาประกอบอยู่ทั้ง 2 อย่าง ตามภาวะของธรรมชาติที่เป็นอยู่ ซึ่งมีทั้งภาวะที่ต้องการและไม่ต้องการ ซึ่งภาวะที่ต้องการจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น ต้องการเป็นเศรษฐี พระราชา เทวดา รูปพรหม อรูปพรหม เป็นต้น ส่วนภาวะที่ไม่ต้องการ คือไม่ต้องการไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ ไม่ต้องการภาวะของความแก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น หรืออยากจะเกิดเป็นนั่นเป็นนี่(=ภวตัณหา) แต่ไม่อยากจะแก่ เจ็บ และตายจากภาวะนั้น ๆ หรือไม่อยากเกิดในอบายภูมิ เป็นต้น(=วิภวตัณหา)

เมื่อมีตัณหาหรือความทะยานอยากเกิดขึ้น ย่อมทำให้เกิดอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นตามมา สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในปฏิจจสมุปบาทว่า “ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน” เมื่อมีอุปาทานเกิดขึ้น ย่อมทำให้อุปาทานขันธ์หรือทุกขอริยสัจเกิดขึ้นด้วย มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ให้ละ** หรือทำให้ตัณหาหมดสิ้นไป

การจะรู้ถึงสภาวะของตัณหาว่าเป็นอย่างไร ในที่นี้ขอเสนอว่าจำเป็นจะต้องรู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของธรรมชาติชีวิต ทั้งฝ่ายกายและฝ่ายจิต คืออะไรเสียก่อน จึงจะสามารถจำแนกได้ว่าตัณหาหรือความทะยานอยากนั้นคืออะไร ซึ่งกล่าวโดยสรุป คือความต้องการที่บุคคลคิดไปเองหรือใส่ลงไปเอง โดยที่ธรรมชาติแท้ ๆ ของชีวิตนั้น ไม่ได้มีความต้องการนั้นเลย ในประเด็นนี้ ขอให้อ่านทบทวนเรื่องชีวิตคืออะไร ? ต้องการอะไร ? เพื่ออะไร ?ในหน้า 24- 29 ของหนังสือนี้

3. **นิโรธ** นิโรธในอริยสัจ คือ ภาวะที่ไม่มีทุกข์ หรือ**ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป** มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ทำให้แจ้ง** หรือทำให้ปรากฏ เป็นภาวะที่จะปรากฏขึ้นมาเอง ภายหลังจากที่ทำให้ตัณหาหมดสิ้นไป

4. **มรรค** มรรคในอริยสัจคือ **อริยมรรคมีองค์** 8 เป็นข้อปฏิบัติให้บรรลุภาวะที่ไม่มีทุกข์ มีกิจที่ต้องกระทำ คือ **ให้เจริญ** หรือฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดขึ้น โดยสาระสำคัญขององค์มรรคทั้งหมดคือ ความถูกต้องในการกระทำ 8 เรื่อง ซึ่งสรุปรวมลงเป็นไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยได้อธิบายรายละเอียดวิธีการปฏิบัติไปแล้วในเรื่อง ศีล และสมาธิ สำหรับในบทนี้และบทต่อ ๆ ไป จะอธิบายวิธีปฏิบัติในเรื่องปัญญา

การรู้เข้าใจในอริยสัจ 4 ทำให้เกิดอะไรขึ้น ?

กล่าวโดยสรุป **ทำให้เห็นเส้นทางการดำเนินชีวิตทั้งหมดทั้งสิ้นของมนุษย์** ว่ามี 2 เส้นทางใหญ่ คือ

(1) **เส้นทางชีวิตทุกข์** (คือ **ทุกข์ - สมุทัย**) เป็นเส้นทางการดำเนินชีวิตที่เอาตัณหาหรือความต้องการของตนหรือตัวตนเป็นหลัก จึงเป็นการดำเนินชีวิตที่ขัดแย้งกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ดังที่ได้อธิบายไปแล้ว ทำให้เกิดผลเป็นอุปาทานขันธ์หรือทุกข์ในอริยสัจ ซึ่งจะประสบทุกข์ที่หยาบหรือละเอียดเพียงใด ขึ้นกับตัณหาหรือความต้องการนั้น ว่าจะหยาบหรือละเอียดอย่างไร เป็นเส้นทางชีวิตที่เวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารหรือใน 31 ภพภูมิ อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว

(2) **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์** (คือ **นิโรธ - มรรค**) เป็นเส้นทางการดำเนินชีวิตที่เอาสัมมาหรือความถูกต้องเป็นหลักในการดำเนินชีวิต *(อริยมรรค มีองค์ 8 ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ทุกองค์ขึ้นต้นด้วยสัมมาที่แปลว่า "ถูกต้อง" โดยมีรายละเอียดตามที่พระพุทธเจ้าได้ให้อรรถาธิบายไว้ หรือตามหลักของไตรสิกขาที่ได้อธิบายในหนังสือนี้)* บนเส้นทางการดำเนินชีวิตนี้ จึงไม่มีความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตัวตนต้องการ กับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ จึงไม่มีอุปาทานขันธ์หรือทุกข์ในอริยสัจเกิดขึ้น เป็นเส้นทางที่ออกจากวัฏสงสาร และนำให้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคล และหมดสิ้นทุกข์ในอริยสัจไปตามลำดับ

บุคคลเมื่อรู้ชัดถึงเส้นทางการดำเนินชีวิตทั้งหมดทั้งสิ้นเช่นนี้แล้ว จึงรู้จักที่จะละการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ทุกข์ และเลือกดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่ความไม่มีทุกข์ กล่าวคือ จะไม่ดำเนินชีวิตด้วยตัณหาไปตามความอยากของตัวตน เพื่อตอบสนองตัวตน แต่จะดำเนินชีวิตไปตามความถูกต้อง เอาความถูกต้องเป็นเครื่องนำในการดำเนินชีวิตแทน

การที่บุคคลรู้จักละการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามตัณหาหรือความอยากเพื่อตอบสนองตัวตน นี้แหละคือการละสักกายทิฏฐิ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เพราะรู้และเห็นแล้วว่าเส้นทางการดำเนินชีวิตที่เป็นไปโดย

สัมมาหรือถูกต้องนั้น คืออะไร หากยังไม่รู้ไม่เห็น ก็ยังไม่สามารถละสักกายทิฏฐิได้

การรู้และเห็นเส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์นี้ยังทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตที่จะบรรลุถึงเป้าหมายที่เป็นอุดมคติที่แท้จริงอย่างเต็มเปี่ยม จึงทำให้ละ**วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัยในการดำเนินชีวิตให้หมดสิ้นไปด้วย และที่สุดคือทำให้ไม่ต้องไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือหวังผลดลบันดาลจากสิ่งอื่นใดทั้งหมด แต่จะพึ่งความรู้ความเข้าใจในเส้นทางชีวิตที่ถูกต้องนั้นเองเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต จึงทำให้ละ**สีลัพพตปรามาส**หรือความงมงายต่าง ๆ ไปด้วยทั้งหมด

การมีสัมมาทิฏฐิที่รู้เส้นทางการดำเนินชีวิตทั้งหมดนี้ อาจเปรียบได้กับการได้แผนที่ที่ถูกต้องอยู่ในมือ และทำการศึกษาเส้นทางต่าง ๆ บนแผนที่ จนมีความรู้ความเข้าใจในเส้นทางบนแผนที่อย่างชำชอง เมื่อถึงคราวที่จะต้องเดินทางไปยังจุดหมายที่ใดที่หนึ่ง ก็จะรู้จักที่จะเลือกเฟ้นเดินทางบนเส้นทางที่ถูกต้องบนแผนที่ (=ละสักกายทิฏฐิ) ทำให้มีความมั่นใจในการเดินทางว่าจะไม่หลง ช้าหรือเร็ว ย่อมถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน (ละวิจิกิจฉา) และไม่ต้องรู้สึกกลัวหรือระแวงต่อการเดินทางจนต้องหาที่พึ่งทางใจมาคอยปลอบใจ (=ละสีลัพพตปรามาส) เพราะมีและมั่นใจในแผนที่ที่เป็นเครื่องนำทาง

เปรียบเทียบกับบุคคลที่ไม่มีสัมมาทิฏฐิ หรือไม่มีแผนที่ที่ถูกต้องอยู่ในมือ เมื่อคิดจะเดินทางไปที่ใดที่หนึ่ง ก็จะยึดเอาความรู้สึกของตนเป็นที่ตั้งว่าน่าจะเป็นเส้นทางนี้เส้นทางนั้น (=สักกายทิฏฐิ) เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมทำให้มีความหวาดหวั่นและไม่มีความมั่นใจจริง ๆ ในการเดินทาง (=วิจิกิจฉา) และเพื่อที่จะขจัดความหวาดหวั่นหรือความกลัวที่คอยรบกวนจิตใจ จึงต้องนึกพึ่งพิงและอ้อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนศรัทธา

ให้คอยคุ้มครอง และดลบันดาลให้การตัดสินใจเลือกเส้นทางในการเดินทาง เป็นไปโดยถูกต้อง (=สีลัพพตปรามาส)

การมีสัมมาทิฏฐิในอริยสัจ 4 ทำให้บุคคลมีแผนที่ที่ถูกต้องอยู่ในมือ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะทำให้สังโยชน์ 3 หมดสิ้นไปได้

บุคคลเมื่อมีสัมมาทิฏฐิเป็นเครื่องนำทาง ย่อมทำให้เกิดศีลที่เป็นธรรมเกิดขึ้นไปด้วยดังที่ได้อธิบายไปแล้ว และเมื่อสามารถปฏิบัติจนทำให้ศีลบริบูรณ์ได้เมื่อไร ก็จะทำให้บรรลุเป็นพระโสดาบันและหากทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบาง ก็จะบรรลุพระสกทาคามีในที่สุด

การปฏิบัติปัญญาพอประมาณ ในระดับพระอนาคามี

การปฏิบัติปัญญาในลำดับถัดไป คือ ปัญญาพอประมาณในระดับพระอนาคามี เพื่อละกามราคะและปฏิฆะสังโยชน์

การจะเกิดปัญญาพอประมาณในระดับอนาคามีได้นั้น นอกจากจะต้องมีศีลที่บริบูรณ์ในระดับพระโสดาบันแล้ว ยังจะต้องมีสมาธิที่บริบูรณ์เป็นองค์ประกอบร่วมที่สำคัญอีกองค์ประกอบหนึ่งด้วย

สมาธิที่บริบูรณ์ เมื่อพิจารณาในบริบทที่พระพุทธเจ้าตรัสแล้วน่าจะหมายถึงภาวะของสมาธิในระดับฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป เพราะเป็นภาวะที่ *“สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งปวง”* เรื่องของกามไม่สามารถแทรกซึมเข้ามาในภาวะจิตระดับนี้ได้

ภาวะของจิตที่ได้ฌาน มีนัยสำคัญอย่างน้อย 2 ประการ ที่เป็นเครื่องสนับสนุนจิตให้สามารถปฏิบัติจนเกิดปัญญา แล้วละสังโยชน์คือกามราคะ และปฏิฆะได้ คือ

1. ความสุขจากฌาน ที่เรียกว่า *“ฌานสุข”* ทำให้จิตมีความ

แน่วแน่ และมั่นคง ไม่เกิดความอาลัยอาวรณ์ใน *“กามสุข”* อีกต่อไป สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อที่ 211 ว่า

“...ดูกรมหานาม ถ้าแม้ว่า อริยสาวกเล็งเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามเป็นจริงว่า กามให้ความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้ยิ่ง ดังนี้ แต่อริยสาวกนั้นเว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรม ยังไม่บรรลุปีติและสุข หรือกุศลธรรมอื่นที่สงบกว่านั้น เธอจะยังเป็นผู้ไม่เวียนมาในกามไม่ได้ก่อน แต่เมื่อใด อริยสาวกได้เล็งเห็นด้วยปัญญาโดยชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า กามให้ความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้ยิ่งดังนี้ และเธอก็เว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรม บรรลุปีติและสุข หรือกุศลธรรมอื่นที่สงบกว่านั้น เมื่อนั้น เธอย่อมเป็นผู้ไม่เวียนมาในกามเป็นแท้...”

2. ภาวะของจิตในฌานโดยเฉพาะที่แสดงไว้ว่า *“สงัดจากกาม”* กล่าวคือเป็นภาวะที่ไม่มีเรื่องของกามเกิดขึ้นรบกวนเลย

การปฏิบัติปัญญาเพื่อละกามราคะและปฏิฆะนั้น จะต้องปฏิบัติจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งต้นตอการเกิดขึ้นของกามราคะและปฏิฆะนั้น ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะแนวทางให้แล้วในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 ข้อ 334 ว่า *“อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกไม่ชื่อว่ากาม ความกำหนัดที่เกิดขึ้นด้วยสามารถแห่งความดำริของบุคคล ชื่อว่ากาม”*

ภาวะของจิตที่อยู่ในฌาน เป็นภาวะที่ยังไม่มีดำริใด ๆ เกี่ยวกับกาม เพราะเป็นภาวะที่สงัดจากกาม จึงทำให้บุคคลประจักษ์ชัดว่าภาวะที่ยังไม่เกิดความรู้สึกที่เป็นกามนั้นเป็นอย่างไร ต่อเมื่อออกจากฌานจิตจึงเริ่มมาร่วมรับรู้กับประสาท 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท และเกิดความรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ขึ้น ความดำริด้วยความกำหนัดที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย จึงเกิดขึ้น

โดย*เมื่อดำริว่าเป็นสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ จะทำให้เกิดกามราคะ หากดำริว่าเป็นสิ่งที่น่าขัดเคืองไม่น่าพอใจ ก็จะทำให้เกิดปฏิฆะ*

บุคคลเมื่อเกิดปัญญาเห็นเช่นนี้ จึงประจักษ์แจ้งว่า ที่แท้ทั้งเรื่องของกามและกามสุขเป็นของหลอกที่เกิดขึ้นจากจิตของบุคคลดำริหรือจินตนาการไปเอง จึงทำให้ไม่หลงใหล ไม่ยินดีรวมถึงไม่ยินร้ายในเรื่องของกามและกามสุขอีกต่อไป ประกอบกับจิตที่ได้ฌานมีนิรามิสสุขเกิดขึ้นด้วย จึงได้อาศัยความสุขที่เกิดขึ้นนี้ ทดแทนความสุขที่เป็นกามสุข ทำให้ไม่มีความอาลัยอาวรณ์ต่อกามสุขอีกต่อไป ทั้งหมดที่ได้กล่าวไปนี้จึงทำให้สามารถละสังโยชน์คือกามราคะและปฏิฆะ ได้อย่างเด็ดขาด

การปฏิบัติปัญญาสมบูรณ์ในระดับพระอรหันต์

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

การปฏิบัติปัญญาในระดับนี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อทำปัญญาให้บริบูรณ์โดยตรง เพราะองค์ประกอบที่เป็นสิกขา อีก 2 เรื่องคือศีลและสมาธินั้น ได้ปฏิบัติจนบริบูรณ์แล้ว การปฏิบัติปัญญาให้บริบูรณ์ในระดับนี้ จึงเน้นการพิจารณาในไตรลักษณ์ คือพิจารณาให้เห็น*อนิจจัง* (ความไม่เที่ยง) *ทุกขัง* (ความที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และ*อนัตตา* (ความไม่ใช่ตัวตน) ในภาวะของฌาน จนสามารถถอนความยินดีพอใจและความยึดติดถือมั่นในฌานและภาวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องในระดับ

ฌาน รวมทั้งความรู้สึกที่เป็นเราที่ละเอียดที่สุดได้อย่างเด็ดขาด ทำให้ละสังโยชน์คือรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชาได้หมดสิ้น บรรลุเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นอุดมคติสูงสุดตามคำสอนในพระพุทธ-ศาสนา เป็นผู้ที่สามารถดับทุกข์ดับกิเลสได้อย่างหมดจดและสิ้นเชิง เป็นพระอเสขะ ที่ไม่มีกิจใด ๆ ที่จะต้องปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลสอีกต่อไป

DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การปฏิบัติไตรสิกขาแบบประยุกต์

ต่อจากนี้ จะขอนำเสนอการปฏิบัติไตรสิกขาในแบบประยุกต์ เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ในทุกสถานการณ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถทำได้โดยอาศัย “สติ” เป็นแกนของการปฏิบัติ

การปฏิบัติโดยอาศัยสติเป็นแกนกลางในการปฏิบัติ

จากเรื่องของไตรสิกขาที่ได้อธิบายไปแล้ว ทำให้เห็นรายละเอียดและหัวใจของส่วนที่เป็นแก่นหรือแกนของไตรสิกขาในแต่ละเรื่อง จึงทำให้สามารถประยุกต์การปฏิบัติไตรสิกขา โดยอาศัย “สติ” เป็นแกนกลางของการปฏิบัติได้ดังนี้

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

2. **ให้ มี "สติ" ระลึกตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์หรือสิ่งที่กำหนด** จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า ”**สมาธิ**” หรืออาจแตกออกไปได้เป็น สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ

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

แตกออกไปได้เป็น สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ

การจะปฏิบัติ สติ อย่างไรใน 3 ลักษณะที่กล่าวข้างต้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของชีวิตในขณะนั้นเป็นสำคัญ

ในภาวะปกติทั่วไป การปฏิบัติจะหนักไปในทางศีล กล่าวคือให้มีสติระลึกในสัมมาทิฏฐิ หรือความรู้ความเข้าใจในคุณค่าความหมายที่ถูกต้องของเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่เป็นบุคคล สิ่งของ กฎ กติกา มรรยาท ฯลฯ แล้วจึงใช้กายและวาจาไปทำหน้าที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้องตามสัมมาทิฏฐินั้น ๆ ก็จะทำให้เกิดผลเป็นการกระทำถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ที่จะมาสร้างความเดือดร้อน ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคม

ในภาวะที่จิตรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ไม่มีพลัง วุ่นวาย หรือมีอารมณ์ต่าง ๆ รบกวนจิตใจ การปฏิบัติจะหนักไปในทางสมาธิ กล่าวคือ ให้ มี "สติ" ระลึกตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในสิ่งหรืออารมณ์ที่กำหนด ก็จะทำให้อารมณ์ทั้งหลายที่รบกวนจิตสงบลง ทำให้จิตมีภาวะสงบผ่องใส ตั้งมั่น เต็มเปี่ยมด้วยพลัง และเมื่อจิตมีความพร้อมเช่นนี้แล้วจึงออกจากสมาธิ แล้วมาทำหน้าที่ต่าง ๆ ที่จะต้องทำต่อไป

ในภาวะที่จิตประสบปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไรก็ตาม ทั้งที่เป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม การงาน ฯลฯ หรือปัญหาของตัวจิตเอง เช่น ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล การปฏิบัติในสถานการณ์แบบนี้จะหนักไปในทางปัญญา ซึ่งปัญญาในที่นี้อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว คือ เป็นปัญญาที่มุ่งถอนหรือละอุปาทาน หรือยกจิตให้อยู่เหนืออิทธิพลร้อยรัดเสียดแทงจากสิ่งที่จิตรับรู้ ดังนั้น “สติ” ในกรณีนี้จะทำหน้าที่ตามระลึก พิจารณา ไต่สวน ว่าจิตไปมีท่าทีรับรู้ต่อสิ่งนั้นผิดอย่างไร สิ่งนั้นจึงทำให้จิตเกิดทุกข์ได้ และจะต้องมีท่าที

รับรู้ให้ถูกต้องอย่างไร จึงไม่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อเกิดปัญญารู้เข้าใจ ก็จะค่อย ๆ ปรับให้จิตมีท่าทีการรับรู้ที่ถูกต้องยิ่งขึ้น ๆ ความทุกข์ในชีวิตก็จะน้อยลง ๆ ตามลำดับ

กล่าวโดยสรุป สถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต มีอยู่ 3 สถานการณ์ใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว การปฏิบัติธรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับสถานการณ์เป็นหลัก แล้วปรับเปลี่ยนไปมาอยู่ตลอดเวลา ขึ้นกับว่าสถานการณ์ต่าง ๆ จะแปรเปลี่ยนไปอย่างไร หากบุคคลสามารถปฏิบัติสติได้ถูกต้องและสอดคล้องกับสถานการณ์จริง นั่นหมายความว่าจะทำให้ทุกสถานการณ์ของชีวิต เป็นไปด้วยดี และยังทำให้กิเลสและทุกข์ในอริยสัจของบุคคลได้รับการบรรเทาและทำให้หมดสิ้นไปพร้อม ๆ กัน

กล่าวเพิ่มเติมในกรณีประสบปัญหา หรือมีปัญหาเกิดขึ้น และบุคคลได้ใช้วิธี**ปฏิบัติสติเพื่อให้เกิดปัญญา**ตามที่ได้รับคำแนะนำนี้ แต่ในขณะนั้นหากไม่เกิดปัญญา ปัญหาต่าง ๆ ก็ยังเกิดขึ้นรบกวนจิต คราวนี้แนะนำให้**ปฏิบัติสติเพื่อให้เกิดสมาธิ** ปัญหาต่าง ๆ ก็จะถูกทำให้สงบลง ไม่รบกวนจิตเป็นการชั่วคราว แต่หากในขณะนั้นก็ยังไม่สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้ ในขั้นนี้ขอแนะนำให้**ปฏิบัติสติเพื่อให้เกิดศีล** ปัญหาต่าง ๆ จะถูกจำกัดให้อยู่แต่ภายในใจ ไม่ลุกลามบานปลายออกมาภายนอกโดยทางกายและวาจา ทำให้สามารถจำกัดขอบเขตของปัญหา ให้อยู่แต่ภายในใจ ทำให้แก้ไขได้ง่ายขึ้นในภายหลัง แต่หากไม่สามารถปฏิบัติให้เกิดศีล ปัญหาก็จะลุกลามออกมาภายนอกทางกายและวาจา ทำให้ยากต่อการควบคุมและแก้ไขมากขึ้น สิ่งที่เรียกว่าอบายหรือความเสื่อมต่าง ๆ มากมายจะเกิดขึ้นติดตามมา

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทสรุป

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

ขอความเจริญในธรรม จงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน.

DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ดรรชนีค้นคำ

Master Key 33
กมุมนีโย 9, 37
กาม 43, 57, 58
กามคุณ 44
กามฉันท์ 36
กามตัณหา 52
กามภพ 11, 12
กามภพที่เป็นทุคติ 11, 12
กามภพที่เป็นสุคติ 11, 12
กามราคะ 13, 48, 49, 50, 56, 57, 58
กามสุข 17, 43, 44, 57, 58
กามุปาทาน 47
กิเลส 2
ขณิกสมาธิ 7
ขันธ์5 51,
ความสุข 2, 16, 17
ความสุขที่เกิดจากปัญญา 18
ความสุขที่เกิดจากศีล 18
ความสุขที่เกิดจากสมาธิ 18
ฌานสุข 17, 18, 43, 56
ตัณหา 28, 52, 53
ไตรลักษณ์ 58
ไตรสิกขา 1, 2, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 53, 60
ถีนมิทธะ 36
ทิฏฐุปาทาน 47
ทุกข์ในอริยสัจ 51, 53, 54
ทุกขัง 51, 58
โทสะ 13, 49
ธาตุดิน 25
ธาตุน้ำ 25
ธาตุไฟ 25
ธาตุลม 25
นรก 1
นิจจัง 51
นิพพาน 12, 43
นิโรธในอริยสัจ 52, 53
นิวรณ์5 36, 37, 39
บ้านทางจิต 40, 41
ปฏิฆะ 13, 48, 49, 50, 56, 57, 58
ปฏิภาคนิมิต 45
ปริยุฏฐานกิเลส 15, 16
ปริสุทโธ 9, 37
ปลิโพธ 44
ปัญญา 1, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 15,16, 47, 49, 53, 60, 61
ปัญญาบริบูรณ์ 14, 49, 50
ปัญญาพอประมาณ 13, 49, 50
ปาฏิโมกข์ 20
ปาราชิก 21
เปรต 11
พยาบาท 36
โพธิญาณ 27
ภพภูมิ 2, 11, 12, 54
ภวตัณหา 52
มรรคในอริยสัจ 53
มานะ 49, 50, 58
โมหะ 13, 49
ราคะ 13, 49
รูปราคะ 48, 49, 50, 58
รูปขันธ์ 51
รูปฌาน 11, 14, 44, 45 46
รูปพรหม 11, 12
รูปภพ 11, 12
วัฏสงสาร 11, 54
วิจิกิจฉา 13, 36, 48, 49, 50, 55
วิญญาณขันธ์ 51
วิติกกมกิเลส 15, 16
วินัย 12
วิบากกรรม 21
วิปัสสนา 7
วิปัสสนาญาณ16 7
วิภวตัณหา 52
วิมุตติสุข 17, 18
เวทนาขันธ์ 51
ศีล 1, 4, 5, 8, 9, 10, 12 13, 14, 15, 16, 19, 49, 53, 60, 61
ศีลที่เป็นธรรม 20, 21, 22, 33, 34
ศีลที่เป็นวินัย 20, 21, 23, 34
ศีลบริบูรณ์ 13, 14, 49, 56
สกทาคามิมรรค 6
สกทาคามี 13,
สติปัฏฐาน4 2, 6, 7
สมถวิปัสสนา 2
สมถะ 7
สมาธิ 1, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 49, 53, 60, 61
สมาธิบริบูรณ์ 13, 14, 49, 56
สมาธิพอประมาณ 13, 49
สมาหิโต 9, 37
สมุทัยในอริยสัจ 52,
สักกายทิฏฐิ 13, 48, 49, 50, 54, 55
สังขารขันธ์ 51
สังโยชน์ 2, 7, 13, 14, 48, 49, 50
สัญญาขันธ์ 51
สัตว์เดรัจฉาน 11
สัมมากัมมันตะ 4, 20, 60
สัมมาทิฏฐิ 4, 5, 21, 23 24-34, 55, 60, 61
สัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ 50
สัมมาวาจา 4, 20, 60
สัมมาวายามะ 4, 5, 60
สัมมาสติ 4, 5, 60
สัมมาสมาธิ 4, 5, 35, 60
สัมมาสังกัปปะ 4, 5, 61
สัมมาอาชีวะ 4, 20, 60
สัสสตทิฏฐิ 52
สิกขาบท 12, 21
สีลัพพตปรามาส 13, 48, 50, 55, 56
สีลัพพตุปาทาน 48
สุขัง 51
โสดาบัน 13, 20, 49, 50 56
โสดาปัตติมรรค 6
หน้าที่ 26, 27, 28
อธิจิต 40, 46
อธิจิตตสิกขา 1, 3, 5
อธิปัญญาสิกขา 1, 3
อธิศีลสิกขา 1, 3
อนัตตา 51, 58
อนาคามี 13, 49, 56
อนิจจัง 51, 58
อนุสยกิเลส 15, 16
อบายภูมิ 11, 52
อรหันต์ 13, 49
อริยบุคคล 2, 6, 7, 54
อริยมรรคมีองค์8 2, 3, 5, 6, 53
อริยสัจ 3, 6, 12, 51, 53
อรูปฌาน 11, 14
อรูปพรหม 11, 12
อรูปภพ 11, 12
อรูปราคะ 49, 50, 58
อวิชชา 49, 50, 58
อสุรกาย 11
อัตตวาทุปาทาน 48
อัตตา 51
อัปปนาสมาธิ 7
อาบัติ 21
อารมณ์กรรมฐาน 38, 39, 40
อุคคหนิมิต 45
อุจเฉททิฏฐิ 52
อุทธัจจะ 49, 50, 58
อุทธัจจะกุกกุจจะ 36
อุปจารสมาธิ 7
อุปาทาน 47, 51, 53
อุปาทานขันธ์5 51, 53

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

“ปฏิจจสมุปบาท ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”

รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง

พ.ศ. 2554

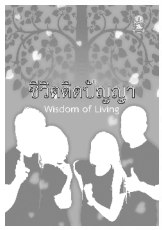
“สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”

พ.ศ. 2555

“อริยสัจสำหรับทุกคน”

พ.ศ. 2556

“ความสุขทุกมิติตามหลักพระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2557

“ชีวิตติดปัญญา”

พ.ศ. 2558 - 2559

“ปฏิบัติธรรม (ทำไม? - อย่างไร?)”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ท้ายเล่ม

หลักธรรม คำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น
หากมองแบบผ่าน ๆ ไปอาจจะรู้สึกว่าเข้าถึงและเข้าใจได้ยาก
แต่ถ้าลองเพียรพยายามสักนิด
จะพบว่าเกิดความเข้าใจได้ง่ายกว่าที่คิดไว้มาก
เพราะธรรมที่ทรงแสดงไว้ จริง ๆ แล้วเป็นเรื่องใกล้ตัว
และเป็นปัจจุบันทั้งสิ้น หวังว่าเมื่อทุกท่านได้อ่าน
ไตรสิกขา : ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า
มาจนถึงหน้าสุดท้ายนี้แล้ว
คงจะมีความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติ
เพื่อการเริ่มต้นสู่ความหลุดพ้น
หรือใช้ประคับประคองการดำเนินชีวิตอย่างมีปกติสุข
ตามแนวทางของพระพุทธองค์

กรรชิต จิตระทาน
ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม

DHARMA GENDAI
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : ธรรมสถาน
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330