

บทที่ ๔

ศึกษาการประยุกต์ใช้การปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธรรังสี ในชีวิตประจำวัน

บทนี้ เป็นการศึกษาการประยุกต์ใช้การปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธรรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ซึ่งเป็นการตอบโจทย์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ ๓ โดยมีวิธีการดังนี้ ดังนี้

๔.๑ การประยุกต์ใช้คำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธรรังสี

๔.๒ การประยุกต์ใช้คำสอน เรื่อง กรรมนิมิต – คตินิมิต

๔.๓ การประยุกต์ใช้คำสอน เรื่อง เจริญสติปัญญา

๔.๔ การประยุกต์ใช้คำสอน เรื่อง สติ กับงานทั่วไป

๔.๕ การประยุกต์ใช้คำสอน เรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา

๔.๖ การประยุกต์ใช้คำสอน เรื่อง อริยมรรค

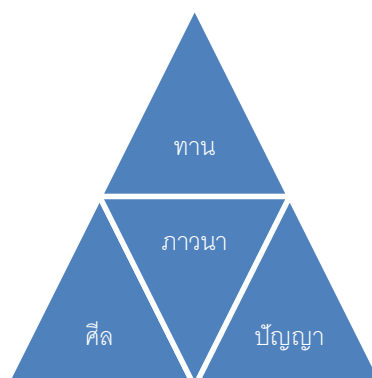
สรุปท้ายบท

๔.๑ การประยุกต์ใช้คำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธรรังสี

พระราชนิธรรังสี มีคำหลักสอนในการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ว่า มีธรรม คือสรรพสิ่งต้องตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เป็นสามัญลักษณะคือเหมือนกันหมด มีสมบัติมนุษย์ คือ สิ่งที่น่ามาประกอบการเลี้ยงชีพให้อยู่ได้นานที่สุดเพื่อปฏิบัติธรรม เห็นมัจจุราช คือ สรรพสิ่งที่ตกอยู่ในปากมัจจุราช ดังนั้น เราต้องประมาทในการปฏิบัติธรรม เห็นธาตุสี่ สรรพสิ่งที่ห่มองสักแต่ว่าธาตุ เป็นของสมมติ ไม่ควรยึดติด เป็นผู้ปฏิบัติ คือ ฝึกหัดปฏิบัติ ตั้งมั่นในสติ สมาธิ ภavana ปัญญา ชำระสะสางอยู่เสมอสม่ำเสมอ ธรรมวินัย คือ การมองให้เห็นธรรมด้วย สติ สมาธิ ปัญญา ให้ชัดเจน อยู่ในไตรสิกขา คือ การฝึกหัดร่างกาย วาจา รักษาสภาพจิต เจริญปัญญา มีศรัทธา คือ บุรพภาคแห่งการข้ามโอฆะ ด้วยความเชื่อกรรม ทาน สติ ภavana มีชีวิต คือชีวิตที่หมั่นเพียรปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เพียงอายุยืนแต่ไม่ปรารถนารมย์ มีหิริโอตตปปะ คือ ความละอายใจ ความเกรงกลัวต่อบาปทุจริต กลัวต่อคนรัก ทุกคติภูมิอันลุ่มร้อน มีภavana คือ การอบรมกาย วาจา ใจให้สงบระงับจากสิ่งเลวที่ไม่ถูกต้อง มีการฝึกหัด คือการฝึกหัดปฏิบัติสมาธิ บริกรรมภาวนาจนเข้าฌานได้ มีการฝึกภาวนา คือ การฝึกหัด

ให้เข้าถึงจิตเป็นเอกกัคคตา มีสติ คือ การควบคุมจิตให้นิ่งตลอดเวลา โดยนำจิตไปจับอารมณ์หนึ่ง จนเห็นไตรลักษณ์ มีสัจธรรม คือ คือสาระสำคัญในธรรมจากการที่จิตเป็นหนึ่งแล้วพัฒนาต่อไปให้เป็นวิปัสสนา มีจิตสมาธิ คือจิตเป็นสมาธิแล้วเข้าสู่การมองเห็นธรรม มีการมองจิต คือ การทำจิตให้แน่วแน่เป็นหนึ่ง เข้าใจจิต คือ เห็นจิตในจิต เพื่อป้องกันไม่ให้สับสนยุ่งเหยิง มีสมาธิ คือ จิตเป็นหนึ่ง จิตนิ่ง จิตตั้ง เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ผ่องใส ค้นหากิเลสทุกเมื่อ มีความมั่นในภาวนา คือ การตั้งสติ มีสัมปชัญญะ รู้จิตตน คือ รู้ว่าสิ่งอื่นที่ชำระจิตตนไม่ได้ มีจิตว่าง คือ การวางจิต เห็นธรรม ปราศจากอกุศลมูล เห็นเข้าถึงในใจ คือ กิเลสภายในที่ต้องเอาชนะด้วยความอดทน ความเพียร และปัญญา พันบ่วงมาร คือ อาการที่จิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ต่าง ๆ ติดอยู่ในกามวัตถุ ๕ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เห็นอนัตตา คือ ความว่าง สอนให้เห็นความว่างในการไม่ยึดติด มีอริยทรัพย์ คือ มีศรัทธา มีศีล และมีปสาทะ มั่นกุศลธรรมบด ๑๐ ประการ คือการเว้นจากกายกรรม ๓ วาจากรรม ๔ และมโนกรรม ๓

วิธีประยุกต์ใช้กรรมฐานเบื้องต้น



แผน/ผัง : การประยุกต์คำสอนใช้ง่าย ๆ

๔.๒ การประยุกต์ใช้คำสอนเรื่อง กรรมนิมิต-คตินิมิต

นิมิต คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน หรือภาพที่เป็นอารมณ์กรรมฐานมี ๓ ชนิด คือ (๑) ปรักกรรมนิมิต คือนิมิตใช้ปรักกรรมหรือนิมิตเตรียม ได้แก่ สิ่งที่เพ่ง หรือกำหนดนึกเป็นอารมณ์กรรมฐาน (๒) อุกคหนิมิต คือนิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตติดตาติดใจ ได้แก่ สิ่งที่เพ่งหรือนึกนั่นเอง ที่แม่นยำในใจ จนหลับตามองเห็น (๓) ปฏิภาณนิมิต คือนิมิตเสมือนหรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ อุกคหนิมิตนั้นใจจนกลายเป็นภาพที่เกิดจากสัญญา ๓ เป็นภาพ

บริสุทธิ จะนิกรขยายหรือย่อส่วนก็ได้ตามปรารถนา (๔) สิ่งที่พระโพธิสัตว์ทอดพระเนตรเห็นเทวทูต
เกิดความคลางก่อนเสด็จออกบรรพชา ได้แก่ เทวทูต ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ

นิมิต สร้างแรงคลาง

นิมิต ก็คือสัญญาณที่จะสร้างอุดมการณ์ให้เกิดขึ้น ตัวอย่าง เจ้าชายสิทธัตถะ
ทอดพระเนตรเห็นนิมิตหรือเทวทูต ๔ แล้วมีผลต่อการตัดสินใจออกบรรพชา กล่าวคือว่า

กรณีตัวอย่าง ๑ เจ้าชายสิทธัตถะเห็นสมณะทูต

กรณีตัวอย่าง เจ้าชายสิทธัตถะกุมาร เมื่อประสูติได้ 5 วัน พระเจ้าสุทโธทนะทรงทำพิธี
ทำนวยลัษณะและขนานพระนามโดยเชิญพราหมณ์ 108 คนมาเลี้ยง จากนั้นได้คัดเลือกเอา
พราหมณ์ชั้นยอด 8 คน ให้เป็นผู้ทำนวยลัษณะพระกุมาร พราหมณ์ 7 คน ได้ทำนายเป็น ๒ นัย คือ
1) ถ้าพระกุมารครองความเป็นพระราชาต่อไป จะได้เป็นบรมจักรพรรดิ 2) ถ้าพระกุมารออก
บรรพชาจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นศาสดาจารย์เอกของโลก แต่โกณฑัญญะพราหมณ์ซึ่งเป็น
วัยหนุ่มได้ทำนายไว้คนเดียวว่า “พระกุมารจะต้องออกบรรพชา และได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
อย่างแน่นอน” แล้วพราหมณ์เหล่านั้นก็ได้ขนานพระนามพระกุมารว่า “สิทธัตถะ” ซึ่งหมายความว่า
“ต้องการอะไรเป็นสำเร็จทุกอย่าง”

คำทำนายนั้น เป็นจริง แม้พระเจ้าสุทโธทนะป้องกันเจ้าชายไม่ให้มีช่องว่างออกบวชสัก
เพียงใด ก็มีใจได้ ช่องว่างของเจ้าชายนั่น คือ เทวทูต 4 แก่ เจ็บ ตาย สมณะ ซึ่งแก่ เจ็บ ตาย เห็น
แล้วพาใจให้สังเวช แล้วหาทางออกให้พ้นทุกข์ จึงมาได้วิธีพ้นทุกข์ คือ วิถีสมณะ เป็นแรงคลาง
ดำเนินตามแบบอย่างนี้ เจ้าชายดำริว่า สภาพทั้งปวงย่อมมีของแก่กัน เช่น มีร้อนก็มีเย็นแก่ มีมืดก็มี
สว่างแก่ มีทุกข์ก็ต้องมีสุขได้ และความสุখনั้นจะต้องพ้นไปเสียจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้ายังอยู่
ในเพศฆราวาสก็คงหาทางแก่ทุกข์มิได้ ในตอนดึกคืนวันหนึ่ง เมื่อทรงมีพระชนมายุได้ 29 พรรษา ก็
ตัดสินใจเสด็จออกบรรพชา โดยขอมหนีจากพระนางพิมพาพระราชายาคูบารมีและโอรสราहुล
สุดที่รักไปนาควงพระทัย สละโภคสมบัติ ยศศักดิ์รัชทายาท และอำนาจาสนาทั้งสิ้น แล้วเสด็จหนี
ออกจากพระราชวังที่ประทับโดยม้าทรงชื่อ “กัณฐกะ” พร้อมกับมหาดเล็กฉันทะในยามราตรี ถึงฝั่ง
ตรงข้ามของแม่น้ำอนาโณมา (ซึ่งกั้นพรมแดนระหว่างแคว้นสักกะกับแคว้นมัลล) ทรงตัดพระเมาลี
ด้วยพระขรรค์และทรงเปลี่ยนเครื่องประดับต่าง ๆ ออกแล้วสวมใส่ชุดนักรบวช อธิฐานเพศเป็น
บรรพชิต เพื่อแสวงหาทางแห่งความพ้นทุกข์ต่อไป ครั้งแรกพระโคดมได้ประทับอยู่ ณ ป่ามะม่วง

ชื่อ อนุปิยอัมพวัน ริมฝั่งแม่น้ำอินมา ฝั่งเมืองสาวัตถีอยู่ถึง 7 วัน จึงเสด็จมุ่งตรงไปยังกรุงราชคฤห์
แคว้นมคธ

โกณฑัญญะพราหมณ์ เมื่อได้ข่าวว่า เจ้าชายสิทธัตถะออกบวชตามที่ทำนายไว้แล้ว จึงได้
ชวนบุตรพราหมณ์ที่เคยไปร่วมทำนายลักษณะเจ้าชายออกบวชตาม บางคนก็เชื่อ บางคนก็ไม่เชื่อ จึง
มีผู้บวชตามเพียง 5 คน รวมทั้งโกณฑัญญะพราหมณ์ อีก 4 คน คือ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ
และอัสสชิ ทั้ง 5 นี้ รวมเรียกว่า ปัญจวัคคีย์ ทั้ง 5 คนนี้ได้ตัดสินใจออกบวชติดตามมหาพระโคตม
ต่อไป และพระเจ้าพิมพิสารผู้ครองแคว้นมคธ เมื่อได้ทรงทราบข่าวการเสด็จออกบรรพชาของ
เจ้าชายสิทธัตถะ จึงได้เสด็จไปยังสำนักพระโคตม และได้ทูลถามถึงความเป็นมา วัตถุประสงค์ที่มา
เมื่อทรงทราบว่าพระโคตมเป็นราชตระกูลในราชวงศ์ศากยะแห่งกรุงบิลพัตถ์ เกิดเบื่อโลกคิดออก
บวชเพื่อหาทางพ้นทุกข์เช่นนี้ พระองค์ทรงชักชวนพระโคตมอยู่กับพระองค์ โดยทรงสัญญาว่า จะ
แบ่งราชสมบัติให้ปกครองกึ่งหนึ่ง ซึ่งได้รับการปฏิเสธจากพระโคตมโดยสุภาพ

จะเห็นว่า โดยอุปนิสัยของพระกุมาร ขอมตัดสินใจทุกอย่างตั้งแต่พระชายา พระกุมารราหุล
ราชสมบัติในราชวัง ซึ่งยากแก่สามัญชนจะทำได้ แม้เสด็จออกบวชแล้ว ขำมน้ำทะเลมาด้วยความ
ลำบากแล้วคิดจะท้อใจกลับไม่ พระเจ้าพิมพิสารเกลี้ยกล่อมให้มาอยู่กับพระองค์ที่แคว้นมคธก็ไม่
ยอม แม้จะแบ่งราชสมบัติครึ่งหนึ่งก็ไม่ยอม พระองค์ยังมุ่งต่อโพธิญาณต่อไป ในที่สุด พระองค์ก็
ได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง สัมฤทธิ์ผลดังมโนรถทุกประการ ดังตัวอย่าง
จิตสำนึกโดยอุปนิสัย ดังนี้

กรณีตัวอย่าง ๒ สามเณรคลไกรการเป็นสามเณรอื่น ๆ

สามเณรรูปหนึ่ง (นามแฝงว่า ป๊อบ) ชาวจังหวัดพิษณุโลก เป็นลูกชายโตนของพ่ออาชีพ
รับราชการทหาร ยศพันเอก ส่วนแม่เป็นลูกสาวของคฤหบดี เรียกได้ว่า ฐานะมีอันจะกิน สามเณร
รูปนี้มีอุปนิสัยขยันอยากบวชมาแต่เรียนอยู่ประถมแล้ว เมื่อตอนเรียนประถมหกนั้น ก็ได้มารู้จักกับ
พระสงฆ์รูปหนึ่ง มีการศึกษาสูงมักเรียกชื่อย่อ ๆ ว่า พระด็อกเตอร์ มีโอกาสได้อ่านหนังสือธรรมะ
มากมาย สมัยที่ตอบปัญหาธรรมะในงานสมโภชต่าง ๆ ชนะ ได้รางวัลมาหลายครั้ง เมื่อจบประถม
หกแล้ว เขาก็เข้าบวชเรียนบาลี นักธรรม ณ ปี 2560 นี้ เขามีอายุ 19 ปี เข้าสอบเปรียญธรรม 7
ประโยคแล้ว

เจตจำนงเสรี (Free Will) ตามปกตินั้น พ่อแม่มีฐานะอันจะกิน ย่อมสามารถให้
การศึกษาแก่ลูก โดยเฉพาะลูกคนเดียว โดยความหวังของพ่อแม่ที่เคยขอร้องสามเณรนี้หลายครั้งว่า
ให้สึกไปเรียนตามปกติให้จบปริญญาตรีหรือโทก่อน มีงานทำแล้วระยะหนึ่งแล้ว อยากบวชเรียนก็

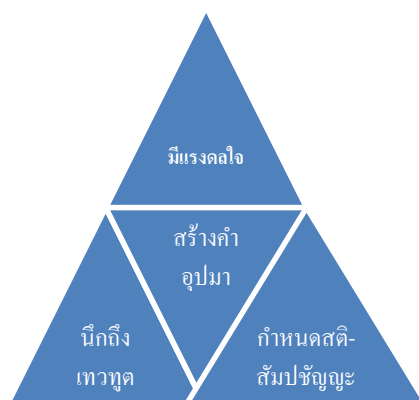
ค่อยบวช แต่สามเณรก็ไม่ยอม ให้เหตุผลว่า อยากเป็นสามเณรเช่นคนที่เขาบวชกัน รักชอบพอมารเรียนทางธรรมแล้ว เขามีเจตจำนงเสรี (Free Will) คือ เลือกเอาทางที่ตนรัก ซึ่งต่างจากคนอื่น ๆ ที่บวชเรียนเพราะขาดทุนทรัพย์ พ่อแม่มีฐานะยากจน นี่ก็คือปัจจัยภายในของตนเอง เป็นแรงบันดาลใจให้หันมาเอาดีทางศาสนา

กรณีตัวอย่าง ๒ สามเณรคลไฉพระเดินบิณฑบาต

สามเณรอีกรูปหนึ่ง (นามแฝงว่า พุทฺธ) ชาวจังหวัดพิษณุโลก เกิดในครอบครัวมีฐานะพอสมควร มีน้องชายคนหนึ่ง ต่างจากสามเณรรูปแรกซึ่งลูกโทน สามเณรพุทฺธนี้พ่อแม่เป็นนักธุรกิจ ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับตา-ยาย ตอนเช้าคุณตาก็ไปส่งเรียน เย็นก็รับกลับ เมื่อเรียนมาถึงประถมหกแล้ว ก็มีแผ่นพับประชาสัมพันธ์ไปถึงโรงเรียนพร้อมใบสมัครบวชเรียนจากวัดแห่งหนึ่งในเขตคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เมื่อกลับถึงบ้าน ก็พูดกับตาว่า ให้เซ็นไปรับรองบวชให้ด้วย ตาได้ยื่นก็ตกใจเล็กน้อย เพราะก่อนหน้านี้เคยคิดแล้วว่า เด็กคนนี้มีอุปนิสัยจะมาทางศาสนา

คุณตาได้เลี้ยงดูหลานสามเณรนี้มาตลอด ได้สังเกตว่า สามเณรนี้ต่างจากเด็กทั่วไป คือเกิดแรงคลไฉที่เห็นพระสงฆ์เดินบิณฑบาต เขาชอบใส่บาตรพระ ชอบฟังธรรม อ่านหนังสือธรรม ชอบทำบุญ มักจะชวนตาไปทำบุญที่นั่นที่นี้ประจำ ชีวิตประจำวันแทนที่จะชอบเล่นเกมส์ ดูหนังฟังเพลง ชอบเที่ยวเตร่ตามห้างสรรพสินค้า กลับนั่งคิด ชอบคุยเป็นเรื่องเป็นราว คุณตาคุยให้ข่าวว่า เด็กนี้ชอบคุยเป็นงานเป็นการ คุยเป็นผู้ใหญ่ เมื่อสามเณรได้บวชเรียนร้อยแล้ว ก็ได้เรียนธรรมอยู่ในวัดหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี มีการเรียนปริยัติธรรมแผนกสามัญ (มัธยม) เรียนบาลี พร้อมกันนี้ก็ได้อีกฝึกพูด ฝึกเทศน์ไปด้วย ปรากฏว่าสามเณรนี้พูดได้จับใจ มีรายการบรรยายธรรม มีชื่อเสียง มีผู้สนใจติดตามฟังจำนวนมาก

วิธีประยุกต์ใช้กรรมนิมิต-คตินิมิต



แผน/ผังการสร้างนิมิต

๔.๓ การประยุกต์ใช้คำสอนเรื่อง เจริญสติปัฏฐานสี่

สติปัฏฐาน ๔ นี้ถือว่าเป็นแม่บททฤษฎีการปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าสำนักปฏิบัติธรรมใด ๆ ก็ตาม แม้จะมีบริกรรมภาวนาต่างกันว่า พุทโธ ๆ บ้าง ยุบหนอ พองหนอบ้าง สัมมา อรหัง บ้าง หรือเพ่งลูกแก้วก็ตาม แต่นั่นคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้เอง ในที่จะสรุปย่อคำสอนของพระราช นิโรธรังสี ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ การมีสติ กำหนดรู้ กายเพื่อให้เห็นสภาวะของกายสักแต่เพียงว่ากายเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ การมี สติเข้าไป กำหนดรู้เวทนาเพื่อให้เห็นสภาวะของเวทนาสักแต่เพียงว่าเวทนาเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ การมีสติเข้าไป กำหนดรู้จิตเพื่อให้เห็นสภาวะของจิตสักแต่เพียงว่าจิตเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ การมี สติเข้าไป กำหนดรู้ธรรมเพื่อให้เห็นสภาวะของธรรมสักแต่เพียงว่าธรรมเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การมุ่งน้อมให้มาอยู่ที่กายกับใจ ของตนเป็นสำคัญ ก็เพื่อจะกำหนดรู้ชัดเวทนาว่า สุขหนอๆ ทุกข์หนอๆ เฉยหนอๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นการกำหนด ตามอาการที่จิตเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอารมณ์ เรียกว่า กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา คือ ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา ย่อมไม่ หลงไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งปวง ย่อมเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดย่อมหลุดพ้นได้ในที่สุดคือ พระนิพพาน

มีนักการศึกษาหลายท่าน เช่น พระมหาฉัพพล พุทธาโณ(นราวงษ์) กล่าวว่า “การปฏิบัติ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไป ในหมวดของอิริยาบถทั้ง ๔ ประการคือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน”^{*} ก็รู้ให้มีสติ เข้าไปกำหนดรู้ในอาการของ อิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้ง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การ กำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะ

* ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

ของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทัน อาการของเวทนาแล้วความซื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามาครอบงำจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่ ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดีแต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ “การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เปรี้อรับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน”^๒ “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้”^๓ ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้ สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิตคือ วิญญาณขันธ์ ธรรมานุปัสสนาติปัญฐาน การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านี้ อย่างสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวดคือ นิรวณ ๕ ขันธ์ ๕ อายุคณะ ๑๒ โพขฌงค์ ๑ อริยสัจ ๔”^๔ “พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ นิรวณ ๕ ประการอยู่”^๕ “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”^๖

พระมหาอาคม สุมงฺคโล (คุณสถิต) กล่าวเรื่องอนุสสติในฐานะอารมณ์กรรมฐานว่า อนุสสติ ๑๐ คือสติอันมีลักษณะให้ระลึกเนื่องๆ ในพระพุทธคุณเป็นต้นมี ๑๐ อย่างมรรณานุสสติ คือระลึกถึงความตายมี ๓ ประการ คือ (๑) สมุจเฉทมรณะ ได้แก่พระอรหันต์ตัดเสียซึ่งวัฏฏทุกข์ กิจที่สำเร็จแก่พระอรหันต์ตัดทุกข์ให้สังสารวัฏได้ขาดนั้น (๒) ขณิกมรณะ คือสังขารธรรมอันดับอันทำลายทุกๆ ภวัณขณะ มี ๓ ขณะ มีอุปาทะ ฐิติ และภังคะ (๓) สมมุติมรณะ คือความตายอันสมมุติโลกโวหารร้องเรียกว่า ตันไม้ตายเป็นต้น สมมุติมรณะมรณะทั้ง ๓ ประการนี้ พระโยคาวจรอย่าได้ประสงค์เอาเป็นอารมณ์ในกาลเมื่อเจริญมรรณานุสสติกรรมฐาน ในที่อันนี้มีคำฎีกาจารย์อธิบายไว้ว่า สมุจเฉทมรณะนั้นมีน้อย ฝ่ายขณิกมรณะ คือความเกิด ดับ เนื่องๆ และสมมุติมรณะ คือทองแดงตาย,

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓ , ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๕๕๔.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

เหลือตกเป็นต้น ซึ่งไม่ได้เป็นที่เกิดแห่งธรรมสังเวช ดังนั้น มรณะทั้ง ๓ ประการจึงไม่ควรที่พระโยคาวจรจะเอาเป็นอารมณ์ เมื่อเจริญมรณา-นุสสติกรรมฐาน^๓

นายทิมายูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ^๔ กล่าวเรื่องการวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิชนัท อัมห์ ว่า คือการหยุด ความรู้สึกรัด การตื่นรู้ ความระลึกรู้ ความตระหนักรู้ การสักแต่ว่ารู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์ และเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบัน

นางสาวเสาวนิต ผลงกระโทก กล่าว ว่า การปฏิบัติกรรมฐานสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ^๕

พระมหานิพนธ์ มหาสมุรภูจิโต กล่าวว่า ว่ากรรมฐานเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือความดับทุกข์ ผู้ปรารถนาจะเข้าถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าวจึงต้องศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน^๖

^๓ พระมหาอาคม สุมังคโล (คุณสถิต), ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักขกรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔

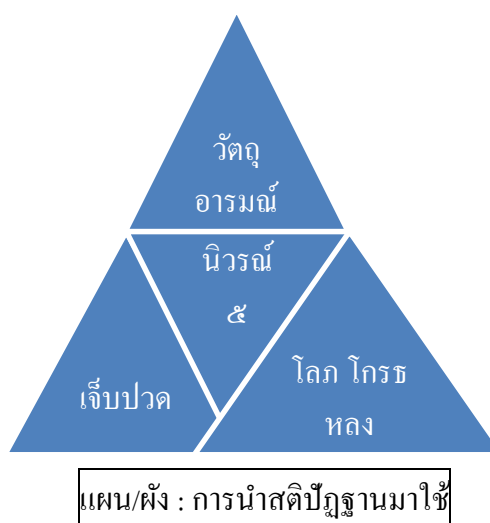
^๔ นายทิมายูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, “เรื่องการวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิชนัท อัมห์”, **ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (พุทธศาสนศึกษา : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๗๖.

^๕ เสาวนิต ผลงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต”} หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓), (บทคัดย่อ) หน้า ก.

^๖ พระมหานิพนธ์ มหาสมุรภูจิโต, “เรื่องเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ”} **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), (บทคัดย่อ) หน้า ก.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม กล่าวว่า กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น เรียกว่าจิตภาวนา การอบรมจิต หรืองานที่ทำให้จิตให้สูงขึ้นให้ประเสริฐขึ้น ไม่ปล่อยให้จิตว่างงาน^{๑๑}

วิธีประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน



๔.๔ การประยุกต์ใช้คำสอนเรื่อง สติ กับงานทั่วไป

สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำแหละคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ สติ ทำหน้าที่รู้ตัวก่อนทำ ก่อนพูด ซึ่งสตินี้สำคัญมาก นอกจากเป็นหลักการในการปฏิบัติสมาธิแล้ว ๔ ประการ ยังมาในธรรมหลายหมวด คือ มาในธรรมมีอุปการะมาก ๒ ข้อ ๑ มาในโพชฌงค์ ๗ ข้อ ๑ มาในอินทรีย์ ๕ ข้อ ๓ มาในพละ ๕ ข้อ ๓ มาในสัทธรรม ๗ ข้อ ๖ มาในนาถกรณธรรม ๑๐ ข้อ ๘

สติ มีความจำเป็นต่อการเจริญสมาธิอย่างมาก จึงมีชื่อเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสติปัฏฐาน ซึ่งสตินี้ ผู้ใดที่เจริญแล้ว ทำให้มาก ผู้นั้น เป็นผู้มีสภาพสงบ ประณีต สดชื่น มีเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้

^{๑๑} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม, “เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), (บทคัดย่อ) หน้า ก.

อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว พระพุทธเจ้าจึงตรัสกับภิกษุทั้งหลาย ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า”^{๑๒}

๑) การประยุกต์ใช้สติ กับ การเจริญอานาปานสติ

พระวินัยปิฎก มหาวีกังคได้อธิบายรายละเอียดการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ซึ่งโยคีจะนำไปใช้กำหนดรู้อาการลมหายใจเข้า – ออกเวลาปฏิบัติของตน ดังนี้

- (๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
- (๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
- (๓) สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า
- (๔) สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า
- (๕) สำเนียงว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจเข้า
- (๖) สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า
- (๗) สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า
- (๘) สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
- (๙) สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า
- (๑๐) สำเนียงว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก สำเนียงว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
- (๑๑) สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
- (๑๒) สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า

^{๑๒} วิ.มหา.(ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

(๑๓) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า

(๑๔) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก สำเนียงกว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

(๑๕) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

(๑๖) สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า

๑) การประยุกต์ใช้คำสอนในการทำงาน-ขับรถ

พระนิโรธรังสี สอนเรื่องนี้ว่า สำหรับคนทั่วไปที่ต้องอาศัยรถประจำทางไปทำงาน ถ้าต้องรอรถนานก็อาจจะหงุดหงิด กังวล กระสับกระส่ายเพราะกลัวไปทำงานสาย หรือเห็นรถประจำทางว่างวิ่งมาก็จะรู้สึกดีใจ แต่พอรถนั้นไม่จอดรับผู้โดยสาร ความรู้สึกดีใจก็จะเปลี่ยนไปเป็นความโกรธ จิตใจของเขาถูกเหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลงอยู่ตลอดเวลา สำหรับนักปฏิบัติก็มองเห็นสิ่งเดียวกับผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ และอาจเกิดปฏิกิริยาของจิตในทำนองเดียวกัน แต่จะมีสติตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตอยู่เนืองๆ และจะมีความรู้สึกทางใจ (ไม่ใช่คิด) ว่า รูปที่เห็นและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา และเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น สำหรับคนทั่วไปที่ขับรถเอง วันไหนรถติดหรือติดไฟแดงบ่อยก็จะหงุดหงิด แล้วปล่อยใจให้จมแช่อยู่กับความหงุดหงิดนั้น หรือวันไหนเห็นถนนว่างก็จะรู้สึกดีใจ แล้วปล่อยใจหลงฟุ้งซ่านคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเลย สำหรับนักปฏิบัติจะรู้ทันจิตใจของตนอยู่เนืองๆ และจะมีความรู้สึกทางใจ(ไม่ใช่คิด)ว่า ความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

คนทั่วไปที่ขับรถในเมืองใหญ่หรือขับรถตามทางหลวง มักจะได้พบการถูกขับรถปาดหน้าในบางครั้ง สิ่งที่มาคือความโกรธ แล้วเกิดพฤติกรรมเช่นการด่าเพื่อระบายโทสะ (แม้คุณกรณิจะไม่ได้ยินก็ตาม) หรือการพยายามขับรถเพื่อแข่งหรือปาดคันเพื่อแก้แค้น แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติจะมีสติระลึกถึงการปาดหน้านั้นว่าเป็นเพียงรูปที่ตาเห็น ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้จะมีสติระลึกไว้ว่า จิตคิดให้ค่าสิ่งที่ตาเห็นว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้จะมีสติระลึกถึงความโกรธที่ฟุ้งขึ้นกลางอก ซึ่งถ้าโทสะมีกำลังกล้าก็จะเกิดอาการเลือดขึ้นหน้า ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้จะมีสติระลึกถึงความอยากด่าหรือความอยากขับรถไปปาดหน้าคัน ซึ่งความอยากนี้ก็ฟุ้งขึ้นที่กลางอกเช่นกัน ถ้าสติไม่ทันตรงจุดนี้ก็จะเกิดพฤติกรรมทางกายและวาจา หากมีสติรู้ตรงจุดนี้ก็ยังพอจัดว่าเป็นผู้เจริญสติได้

เหมือนกัน ทั้งนี้คนทั่วไปจะรู้สึกว่ “มันขบรลปาดเร” ส่วนผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกทางใจ(ไม่ใช่คิด)ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น

หากทำงานที่ใช้ร่างกาย เช่นงานรดน้ำต้นไม้ งานทำความสะอาด งานเฝ้ายาม งานบรรจุผลไม้กระป๋อง ฯลฯ คนทั่วไปจะคิดว่าเราทำงานบ้าง ใจลอยไปที่อื่นบ้าง รู้สึกเบื่อหน่ายงานบ้าง รู้สึกว่าเราเมื่อยบ้าง ส่วนนักปฏิบัติจะมีความรู้สึกทางใจ(ไม่ใช่คิด)ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น หากทำงานที่ใช้กำลังสมอง เช่นเรียนหนังสือ หรือทำงานที่ต้องใช้ความคิด ในระหว่างที่มีกิจต้องทำงานนั้นคนทั่วไปจะรู้สึกว่เราทำงาน ส่วนนักปฏิบัติไม่ต้องเจริญสติ เพราะจิตต้องดู ต้องฟัง และต้องคิดนึกปรุงแต่งให้รู้เรื่อง จึงไม่สามารถจะเจริญสติได้ แต่เมื่อทำงานไปแล้วเกิดมีสภาวะธรรมเช่นเกิดความสุขใจที่งานสำเร็จด้วยดี เกิดความทุกข์ใจที่งานถูกตำหนิ เกิดกุศลเช่นอิมใจว่างานที่ทำสำเร็จเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และเกิดอกุศลเช่นโกรธผู้ที่คัดค้านความเห็นของเราในที่ประชุม ฯลฯ จึงค่อยมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมดังกล่าว และจะมีความรู้สึกทางใจ(ไม่ใช่คิด)ว่า รูปและความรู้สึกทั้งหลายไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น จนเมื่อจิตใจเป็นกลางแล้วจึงตั้งใจทำงานด้วยความมีสมาธิในการทำงานต่อไป

๓) การประยุกต์ใช้สติการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนบ้าน

พระนิโรธรังสี สอนเรื่องนี้ว่า ท่านทั้งหลายทราบหรือไม่ว่า การที่เรามาอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นต้องปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทรงได้ให้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเป็นสุขคือ สังคหวัตถุ ๔ ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม ๔ ข้อ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และ สมานัตตา โดยมีรายละเอียดแต่ละข้อ ดังนี้

ทาน คือ การให้ เราจะเห็นว่าหลักธรรมหลายข้อของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะขึ้นต้นด้วย “ทาน” เพราะเราทุกคนล้วนมีกิเลส ซึ่งกิเลสตัวแรกที่มีก็จะเจอคือ ความอยากได้ เมื่ออยากได้ก็เกิดความไม่พอใจให้ ดังนั้น ทานจึงมักอยู่เป็นข้อเบื้องต้นในหลักธรรมต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกัน ทานในที่นี้มี ๒ ประการก็คือ ทานที่ให้เป็นบุญ และทานที่ให้เป็นคุณ ทานที่ให้เป็นบุญ ได้แก่ การสร้างกุศล บำเพ็ญบุญทั้งหลาย เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เป็นต้น ทานที่ให้เป็นคุณ ได้แก่ การให้สิ่งของการให้ของขวัญ เป็นต้น ในเรื่องของบุญกุศล ถ้าเป็นการทอดกฐินถือเป็นการให้แบบ จาคะ แต่ถ้าความมุ่งหมายแบบสังคหวัตถุ ๔ เรามุ่งที่การให้แบบที่ คือให้เพื่อเป็นคุณ เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มีกษาคเลณ เมื่อเราไปช่วยเขา ก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันขึ้นมา

ปิยวาจา การพูดวาจาที่ไพเราะ ฟังแล้วเกิดความชื่นใจ เบิกบานใจ เช่นเราศึกษาธรรมะได้ข้อคิดดีๆ ก็นำสิ่งเหล่านี้ไปบอกคนที่เรารัก คนที่เรารู้จัก เป็นต้น สิ่งที่เราจะพูดนั้นต้องเป็นเรื่องจริง

เป็นคำสุภาพ เพราะนี่มันวล พูดออกไปแล้วเกิดประโยชน์ เวลาพูดก็ต้องพูดด้วยจิตที่มีเมตตา เช่นว่า ถ้าเราจะไปตักเตือนใคร เราก็เลือกคำอย่างดีไปบอกเขาไปบอกด้วยจิตที่เมตตาหวังดีต่อเขา เช่นเดียวกัน เมื่อเขามายกหรือตักเตือนเรา เราก็ต้องทบทวนว่าเขาอยากบอกอะไรกับเรา และหากเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่เราต้องปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นเราก็ควรไปขอบคุณเขา ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า บุคคลที่มาแนะนำเราสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่เรา เมื่อเห็นเราผิดพลาด เรียกว่า “ผู้ชี้มรรตพรมให้” และสิ่งสุดท้ายที่ต้องพิจารณาในการพูดคือ ต้องเลือกเวลาในการพูด พูดให้ถูกกาลเทศะด้วย ถ้าจำเป็นต้องพูดในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม เช่น เวลาที่ผู้ฟังกำลังอารมณ์ไม่ดี หรือกำลังยุ่งนั้น เราก็ต้องเลือกคำให้ดีที่สุด

อรรถจริยา คือทำตนให้เป็นประโยชน์ บางครั้งในการทำงานอาจขาดกำลังใจแต่ถ้าเราช่วยกันงานที่ว่ายากก็จะสำเร็จลุล่วงไปได้ถ้าเราร่วมมือกัน เพราะฉะนั้นตรงนี้สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้เราเกิดรักความผูกพันของบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม ในการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์มี ๒ ประการ คือ ต้องทำตัวเราให้เป็นคนดี มีประโยชน์เสียก่อน และสร้างประโยชน์ให้คนอื่นรอบข้าง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสบุคคลไว้ ๓ ประเภทคือ

อรรถจริย ผู้ที่สร้างประโยชน์ ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน บุคคลแบบนี้่น่ายกย่อง น่าสรรเสริญ

โมฆะบุรุษ บุรุษผู้ว่างเปล่า ไม่เอาอะไรเลย เลยๆ ไม่ทำทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์

อนัตถัตถจริย ผู้ทำสิ่งไม่ใช่ประโยชน์ ถ้าเป็นเรื่องไม่ดี พวกนี้ชอบทำ การอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม เราต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่แค้นน้ำใจจึงจะเกิดความสุขได้ในสังคมนั้นๆ

สมานัตตตา การวางตนให้พอดีในหน้าที่ของตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย คือ วางตนให้เหมาะสมว่าตอนนี้เราอยู่ในฐานะอะไร เช่น พ่อก็มีหน้าที่เลี้ยงดูลูก แม่ก็มีหน้าที่ดูแลบ้านดูแลครอบครัว ลูกเองก็มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน และเมื่อเราทำงาน ถ้ามีใครไม่ทำตามหน้าที่แล้ว ย่อมจะเกิดปัญหาเรื่องการก้าวข้ามหน้าที่กันตามมา จนอาจส่งผลให้เกิดความไม่ปลอดภัยในชีวิตขึ้นได้ อย่างนี้เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้การวางตนให้เหมาะสม จะช่วยให้ไม่ต้องระวาดระแวงในการทำหน้าที่ของตน ซึ่งจะส่งผลให้เราอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปลอดภัยและสบายใจ

กล่าวโดยสรุป สังคหวัตถุ ๔ คือ หลักธรรมของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข ซึ่งได้แก่ ทาน คือการให้ ทั้งทานที่ให้เป็นบุญ และทานที่ให้เป็นคุณ ปิยวาจา คือการพูดวาจาที่ไพเราะ ฟังแล้วเกิดความชื่นใจ อรรถจริยา คือทำตนให้เป็นประโยชน์ แก่ผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคม สมานัตต

ตา คือวางตนให้เหมาะสมว่าตอนนี้เราอยู่ในฐานะใด หลักธรรม ๔ ประการนี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ
ผู้คนในสังคมให้อยู่กันอย่างสันติสืบต่อไป

๔) การประยุกต์ใช้สติกับคนในครอบครัว

พระนิโรธรังสี สอนเรื่องนี้ว่า การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม นับตั้งแต่ครอบครัว
จนถึงสังคมที่ใหญ่มากขึ้น ไม่สามารถจะหนีจากโลกธรรมได้ คือบางครั้งก็มีลาภยศสรรเสริญสุข
บางครั้งก็เสื่อมลาภเสื่อมยศถูกนิทาและทุกข์ บางคราวก็มีเรื่องให้ดีใจ บางคราวก็เสียใจ บาง
คราวก็สมหวัง บางคราวก็ผิดหวัง คนทั่วไปก็จะมีใจฟูขึ้นบ้างแฟบลงบ้าง และรู้สึกว่าเราเป็นอย่าง
นั้นอย่างนี้ ส่วนนักปฏิบัติก็อาจมีใจฟูขึ้นบ้างแฟบลงบ้าง แต่จะมีความรู้สึกทางใจ(ไม่ใช่คิด)ว่า สิ่ง
ทั้งหลายนั้นไม่ใช่ตัวเราและเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น บางสถานการณ์เราอาจต้องเผชิญกับปัญหา
ชีวิตที่รุนแรงโดยไม่ได้คาดหมายไว้ก่อน เช่นเจ็บป่วยรุนแรงและกะทันหันถึงขั้นพิการหรือใกล้ตาย
ลูกติดยาเสพติด สามิหรือภรรยาอกใจ คนที่รักเสียชีวิตหรือพิการ ไฟไหม้บ้าน ธุรกิจการงานมี
ปัญหา ต้องคดีอาญาเช่นขับรถชนคนตาย เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้คนทั่วไปจะเกิดความเครียดอย่าง
รุนแรงถึงขั้นกินไม่ได้นอนไม่หลับ และไม่สามารถใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้อย่างเหมาะสม
ส่วนนักปฏิบัติก็ย่อมมีความทุกข์ทางใจที่รุนแรงเช่นกัน แต่ก็ต้องใช้ธรรมะช่วยแก้ปัญหาวีชีวิตให้ดี
ที่สุด สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือขจัดความทุกข์หรือความเครียดออกจากจิตใจเสียก่อน ให้เหลือแต่ตัว
ปัญหาจริงๆ แล้วจึงใช้สติปัญญาแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาต่อไป หากพยายามแก้ปัญหามาจนสุด
ความสามารถแล้วได้ผลแค่ไหน ก็ต้องยอมรับแค่นั้น

การขจัดความเครียดออกจากจิตใจ มีเครื่องมือหลายอย่างให้เลือกใช้ตามความเหมาะสม เช่น

(๑) การเจริญวิปัสสนา ได้แก่การเจริญสติตามรู้ใจที่เป็นทุกข์ และรู้ทันความอยากที่จะ
ให้หายทุกข์ จนจิตเป็นกลางต่อความทุกข์และสลดตัวหลุดออกจากความทุกข์

(๒) การยอมรับสถานการณ์ว่าเป็นผลของกรรมเก่า ได้แก่การตรึกตรองว่าสิ่งทั้งปวงที่
ต้องมาประสบนั้นเป็นผลของกรรมเก่า ไม่ควรปฏิเสธ แต่ควรตั้งสติเผชิญสถานการณ์อย่างใจเย็น
และทำกรรมใหม่ที่ดีเพื่อแก้ไขปัญหานั้น

(๓) การทำสมถะคือมีสติน้อมไปประลึกอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นคิดถึงคุณของ
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และระลึกถึงลมหายใจ ฯลฯ และ

(๔) การแก้ปัญหอย่างโลกๆ เช่นปรึกษาหารือกับคนที่ไว้ใจได้ว่าจะไม่แนะนำในทาง
เสียหาย อ่านหนังสือ ฟังเพลง แต่อย่าแก้ปัญหอย่างผิดศีลธรรม เช่นการพึ่งพาสิ่งเสพติดและการ
ใช้ความรุนแรง ทั้งนี้เมื่อจิตใจสบายแล้วจึงค่อยคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาวีชีวิตต่อไป ที่สำคัญก็คืออย่า

อยากให้ไม่มีปัญหา เพราะปัญหามันมีขึ้นมาแล้ว จำเป็นต้องวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาและคิดวิธีการแก้ไขปัญหาให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขออย่าคำว่า “เท่าที่จะทำได้”

๕) การประยุกต์ใช้สติกับพระสงฆ์

พระนิโรธรังสี สอนเรื่องนี้ว่า หน้าของพระสงฆ์ มีทั้งหน้าที่หลักและหน้าที่รอง ซึ่งส่วนแต่เป็นกิจที่พระสงฆ์ไม่อาจเลี่ยงได้ การจะปฏิบัติกิจใด ๆ ก็ตามต้องไม่ละเลยการประพฤติในส่วนที่เรียกว่า “พรหมจรรย์” ซึ่งเป็นความประพฤติเพื่อความประเสริฐ เพื่อบรรลุถึงความสิ้นกิเลส โดยประพฤติให้เป็นไปตามพุทธบัญญัติและต้องเอื้อเพื่อ ไม่ละเมิดพุทธอาณัติอันเป็นข้อห้ามมิให้ประพฤติ หรือ เรียกว่าประพฤติให้เป็นไปตามพระธรรมวินัย ซึ่งถือว่าหน้าที่นั้นเป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์ เพราะพระธรรมวินัยนี้เป็นหน้าที่หลักการของพระพุทธศาสนาได้ทั้งหมด จึงถือได้ว่าการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยเป็นหน้าที่แรกของสงฆ์ในพระพุทธศาสนา และเป็นหลักข้อกำกับควบคุมการกระทำหน้าที่อื่น ๆ ได้ทั้งหมดของพระสงฆ์ ซึ่งหน้าที่ของพระสงฆ์ที่สำคัญนั้นมี ๔ ประการ ได้แก่

๑. หน้าที่ในการศึกษาธรรม
๒. หน้าที่ในการปฏิบัติธรรม
๓. หน้าที่ในการเผยแผ่ธรรม
๔. หน้าที่ในการรักษาธรรม

๑. หน้าที่การศึกษาพระธรรม

พระสงฆ์ต้องศึกษาธรรม การศึกษาในการเรื่องอริสัจ อริจิต และอริปัญญา สัจจิต (สมาธิ) และปัญญา เป็นสิ่งที่สมณะในพระพุทธศาสนาจะต้องศึกษาให้เคร่งครัดแล้ว จึงจะนำไปสู่กระบวนการที่ชัดเจน หมายความว่าหน้าที่ศึกษาจะนำไปสู่การกระทำหรือการปฏิบัติที่ถูกต้อง. ศึกษา ๓ หรือไตรสิกขานั้นหมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาคือฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน. หน้าที่การศึกษาจะนำไปสู่การกระทำหรือการปฏิบัติที่ถูกต้องศึกษา ๓ หรือไตรสิกขานั้น มีความหมายดังนี้ อริสัจสิกขา สิกขา คือ สัจอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง อริจิตสิกขา สิกขา คือ จิตอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง อริปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง

๒. หน้าที่ในการปฏิบัติธรรม

พระสงฆ์ต้องปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นถือได้ว่าเป็นรากแก้วชั้นสำคัญในพระพุทธศาสนา ถ้าไม่เช่นนั้นจะไม่ได้รับผลใด ๆ เลย แต่การจะเห็นคุณค่าแห่งการปฏิบัติธรรมได้ บุคคลนั้น ๆ ย่อมจะเล็งเห็นประโยชน์ มองเห็นโทษในความประมาทมัวเมาในชีวิตเร่งคิดหาวิธีที่จะบำเพ็ญตนให้ได้รับความสุขสูงสุด ความสุขสูงสุดที่จะบังเกิดได้ย่อมมาจากการประพฤติปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมาย ๒ ประเด็น คือ เพื่อให้ตนหลุดพ้นจากกองกิเลส ดันหา ๑ และเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ๑ ในประเด็นหลังนั้นพอมองเห็นได้แม้จะไม่มากในสังคม แต่ก็ไม่ใช่ไม่มี ส่วนประเด็นแรกอาจจะถือเป็นประเด็นหลัก เพราะถ้าไม่ปฏิบัติจนสามารถละ ลดกิเลสของตน การที่เราจะอำนวยการประโยชน์แก่ผู้อื่นก็เป็นไปได้ยาก การทำให้ตนหลุดพ้นหรือให้ถึงภาวะเกลี้ยงเกลา ไม่มีความทุกข์นั้นมียุวิธีที่จะทำให้จิตใจของคนแต่ละคนเข้าถึงภาวะเกลี้ยงเกลา ไม่มีความทุกข์เลยนั้นก็คือ ได้แก่การปฏิบัติที่ใจของตัว คือการจัดการกับจิตใจของตัวเองเสียใหม่ และพยายามที่จะรู้จักตัวนั่นเอง กล่าวคือ ถ้าถือว่าจิตใจเป็นตัวเราก็พยายามรู้จักตัวเรา หรือถ้าจะถือว่าตัวเราทั้งหมดก็พยายามรู้จักทั้งหมด คือ พยายามรู้จักโลก แล้วปฏิบัติไปให้ถูกต้องตามกฎหมาย กฏธรรมชาติ หรือกฎความจริงที่เกี่ยวกับตัวเราหรือจิตใจนั้น เมื่อนั้นก็จะถึงภาวะที่จะเป็นความดับทุกข์ได้อย่างเกลี้ยงเกลา

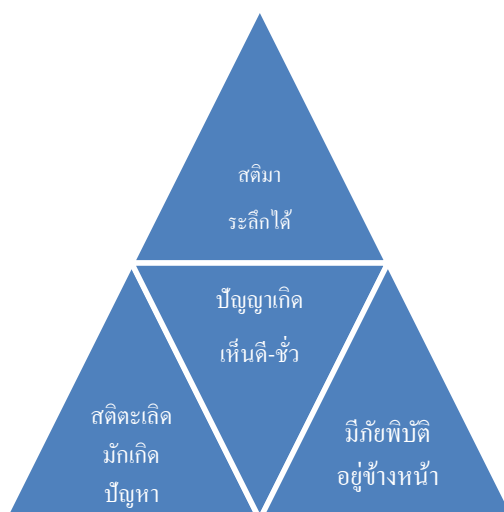
๓. หน้าที่ในการเผยแผ่ธรรม

พระสงฆ์ต้องเผยแผ่ธรรม การเผยแผ่ธรรมนั้น นับว่าเป็นหัวใจของการสืบอายุพระพุทธศาสนาและเป็นการแสดงเจตนาต่อพุทธประสงค์อย่างแท้จริง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสฝากวัตถุประสงค์ที่สำคัญให้แก่พระอรหันต์สาวก ๖๐ องค์ว่า... “พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะครบบริบูรณ์ บริสุทธี หน้าที่หรือว่าบทบาทในการเผยแผ่นี้ เป็นบทบาทของพระสงฆ์ที่สำคัญหากจะเทียบกับบทบาทด้านอื่น บทบาทนี้นับว่าเป็นงานที่คณะสงฆ์จัดทำมากกว่าอย่างอื่น. อนึ่ง ในการเผยแผ่นั้น พระสงฆ์ก็ดำรงตนในบทบาทหน้าที่ดังที่พระพุทธองค์เคยดำรงมาแล้วเพราะการเผยแผ่ธรรมนั้นเป็นการให้ปัญญาแก่พุทธบริษัท จำต้องตั้งตนอยู่บนพื้นฐานความเป็นธรรม ผู้แสดงต้องมีภูมิธรรมความรู้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่าจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์นั้น คือ การกระทำหน้าที่หลักของพระสงฆ์ สิ่งใดที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล แม้จะต้องจาริกรอนแรมไปยังสถานที่ไกล ๆ ก็ตาม พระสงฆ์ต้องทำหน้าที่เป็นผู้ให้ธรรมะ แจกธรรมะแก่ชนทั้งโลก

๔. หน้าที่ในการรักษาธรรม

พระสงฆ์ต้องรักษาธรรม การรักษาธรรมเป็นหน้าที่ซึ่งจะต้องรักษาพระธรรมวินัยให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ อีกทั้งเป็นการธำรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนาในหลาย ๆ วิธีการ แต่สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรก คือ ความตั้งมั่นแห่งพระพุทธศาสนา การไม่ทำให้พระธรรมวินัยวิปริตแปรปรวนนั่นเอง สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ บัญญัติไว้ เป็นสิ่งที่ต้องใคร่ครวญและปฏิบัติตาม ไม่เพิกเฉย ละเลยทอดทิ้ง ตรงกันข้ามสิ่งใดที่มีได้ทรงแสดงไว้บัญญัติไว้ที่ขัดต่อพระธรรมวินัยก็ไม่ควรกระทำ เพราะจะนำโทษทุกข์มาให้ ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายไม่ชวนชวายุแต่ศवाद

วิธีประยุกต์ใช้สติ กับงานทั่วไปตามคำที่ว่า



แผน/ผัง : การสร้างสติ

๔.๕ การประยุกต์ใช้คำสอนเรื่อง ไตรสิกขา - สิล สมาธิ ปัญญา ที่สุดของที่สุด

คำว่า ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา ๓ เรื่อง แยกคำเป็น ไตร แปลว่า ๓ เรื่อง คือ สิล สมาธิ ปัญญา ส่วนคำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา ซึ่งคำนี้ คือการศึกษา การสำนึก การเรียน การฝึกฝน ปฏิบัติ การเล่าเรียนให้รู้เข้าใจ และฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตนหรือให้ทำได้ทำเป็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้นไปจนถึงความสมบูรณ์ ถือว่า ไตรสิกขานี้ คือ ข้อที่ต้องศึกษา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมพัฒนาบุคคล ๓ เรื่อง คือ

สิลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมพัฒนาศีล มีศีล ๕ เป็นต้น สำหรับควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา เพื่อเป็นหลักประกันชีวิต หลักประกันทรัพย์สิน หลักประกันความ

แตกแยกในครอบครัวที่เป็นเหตุแห่งการหย่าร้าง หลักประกันความน่าเชื่อถือที่พิสูจน์ ทำจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ฉ้อราษฎร์บังหลวง และข้อสุดท้ายคือ เป็นหลักประกันความไม่ประมาท ความขาดสติ

สมาธิศึกษา คือ ข้อปฏิบัติฝึกรวมพัฒนาจิตให้มีสมาธิ สำหรับควบคุมพฤติกรรมทางจิต ไม่ให้ไหลเลื่อน ฟุ้งซ่าน รำคาญจิต ไม่ให้สัปดาห์ที่สำคัญคือ ไม่ให้โลก โกรธ หลง ครอบงำ

ปัญญาศึกษา คือ ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกรวมพัฒนาปัญญาให้เข้าใจหลักเหตุผลถูกต้อง เรื่องกรรมว่า เรามีกรรมเป็นสมณะ มีกรรมเป็นทนาย มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นแดนเกิด อบรมปัญญาให้รู้ไตรลักษณ์ ให้เข้าใจพระรัตนตรัย

ไตรสิกขา แหล่งสร้างจิตสำนึกทางศาสนา ; ศาสนาแห่งการศึกษา

พระพุทธศาสนา คือศาสนาแห่งการศึกษา ถามว่าพระพุทธศาสนาคืออะไร ก็ตอบได้ว่า คือคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะชาวพุทธที่นับถือพระพุทธเจ้าต้องนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ไม่ใช่ปฏิบัติตามคำสอนของศาสดาอื่นแล้วบอกว่าเป็นชาวพุทธ อย่างนี้ไม่ถูกต้องแน่นอน ดังนั้น เรานับถือศาสดาองค์ใดต้องยึดถือปฏิบัติตามคำสอนของศาสดาองค์นั้น

ทำไมจึงบอกว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษา ยึดเอาจุดไหนของคำสอนว่าเป็นศาสนาแห่งการศึกษา ตอบได้ว่า หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเมื่อแยกเป็นหลักปฏิบัติแล้ว จะได้สามส่วน เรียกว่า ไตรสิกขา แปลว่าการศึกษาสามส่วน กล่าวคือ ส่วนศีล ส่วนสมาธิ และส่วนปัญญา แต่ละส่วนทำหน้าที่อย่างมีระบบ ส่วนศีลครอบคลุมพฤติกรรมทางกายกรรมและวจีกรรม ส่วนสมาธิครอบคลุมพฤติกรรมทางมโนกรรม ส่วนปัญญาเป็นผลผลิตที่ได้จากการปฏิบัติในศีลและสมาธินั้น

พระพุทธเจ้าภายหลังตรัสรู้แล้วก็ออกเผยแผ่คำสอนนานถึง 45 พรรษา ในจำนวนนี้ได้วางกฎระเบียบข้อบังคับทั้งแก่ภิกษุสงฆ์เป็นศีลปาฏิโมกข์ จำนวน 227 ข้อ บัญญัติเป็นปญจศีลสำหรับชาวบ้าน 5 ข้อ นอกจากนี้ ยังแสดงเป็นหลักธรรมปฏิบัติเป็นสูตร เช่นมงคลสูตร ว่าด้วยเรื่องการไม่คบคนพาล ให้คบแต่บัณฑิต การบูชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นต้น แยกย่อยลงไปเป็นขั้นเป็นกอง รวมได้ถึง 84,000 พระธรรมขันธ์

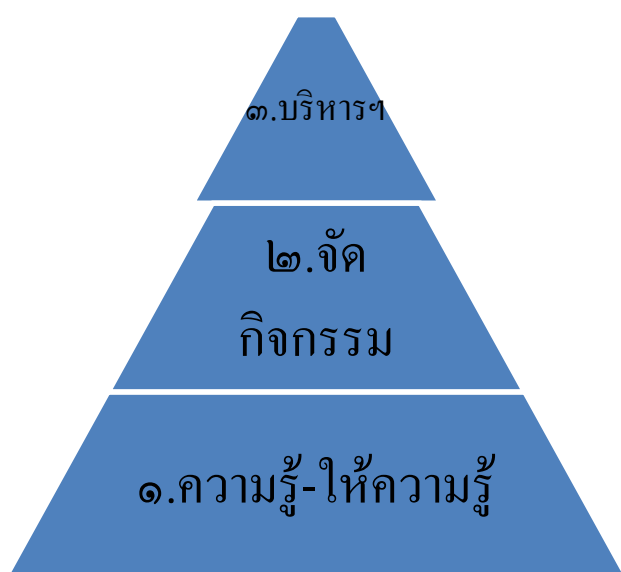
หลักสิกขานี้เอง เมื่อจัดเข้าในมัชฌิมาปฏิปทาซึ่งถือเป็นทางปฏิบัติไปสู่นิพพานแล้วก็จะได้ว่า ส่วนศีล จัดเข้าในสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ส่วนสมาธิ จัดเข้าในสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และส่วนปัญญา จัดเข้าในสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ดังนั้น ใครก็ตามที่ขึ้นชื่อว่าชาวพุทธ นั่นก็หมายถึงผู้ศึกษาตลอดชีวิตที่เป็นชาวพุทธด้วย เหตุดังนี้ ตาม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่บัญญัติให้สังคมไทยเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตนั้น ก็ สามารถเข้าได้กับหลักไตรสิกขานี้ ด้วยเหตุนี้ เราต้องสำนึกอยู่ตลอดเวลาว่า เราเป็นหนี้บุญคุณของ พระพุทธศาสนา

วัฒนธรรมเชิงพุทธ ว่าโดยแก่นแท้ มีทั้งศึกษาเรียนรู้ธรรมและปฏิบัติตามธรรม เป็น ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ว่าโดยรูปลักษณะภายนอกแล้ว ผู้ศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมต้องทำอะไร ถ้า เป็นพระสงฆ์รูปกายภายนอกจะโกนหัวทุกเดือน ผมขาวไม่เกินหนึ่งนิ้ว ตัดเล็บ โกนหนวด นุ่งห่มผ้า ครองเป็นปริณชิต ส่วนอุบาสกอุบาสิกาละ โดยทั่วไปก็นุ่งห่มผ้าปกติชาวบ้านทั่วไป แต่ถ้าเข้าร่วม กิจกรรมหรือเข้าบวชพราหมณ์ บวชเนกขัมมบารมีแล้ว ต้องนุ่งห่มชุดสีขาว ซึ่งเป็นเครื่องทรง อุบาสกอุบาสิกา มีต้นแบบมาจากพระเจ้าพิมพิสารเมื่อคราวเข้าพระพุทธเจ้าจะทรงเครื่องทรงอุบาสก เช่นนี้ แม้พระอินทร์หรือท้าวสักเทวราชที่แปลงกายเป็นช่างมาร่วมหล่อพระพุทธชินราชก็นุ่งห่มสี ขาว เช่นนี้

อุบาสกอุบาสิกา ที่เข้าร่วมฟังธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุชุมชนวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช อ.เมือง จ.พิษณุโลก กล่าวด้วยความยินดีว่า “ทุกครั้งที่ได้มาฟังธรรมร่วมกันเช่นนี้ มีความสุขดีมาก เพราะได้พบปะซึ่งกันและกัน ใจดี หู จมูก กาย ใจ ครบถ้วน ทำให้อายุยืนไปอีกแน่นอน”^{๓๓}

วิธีประยุกต์ใช้ไตรสิกขา



ภาพ/ผัง : ๑. ความรู้ คือการให้ความรู้ เพื่อให้รู้สัมมาทิฐิ รู้ศรัทธาแท้ ศรัทธา เทียม

๒. กิจกรรม คือ จัดกิจกรรมทางศาสนา เช่น บวชพระหมู่ บวชเนกขัมมบารมี หรือ บวชชีพราหมณ์

๓. บริหารจัดการ คือการจัดรายงานให้มี พิธีปฏิบัติธรรม เติบงกรรม นั่งสมาธิ บริกรรมภาวนาใช้พุทธโธ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ได้

^{๓๓} อุบาสกอุบาสิกา ผู้เข้าร่วมฟังธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของชุมชนวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พิษณุโลก (๔ มีนาคม ๒๕๖๐)

๕.๖ การประยุกต์ใช้คำสอน เรื่อง อริยมรรค

ตามที่กล่าวมาในบทที่ ๒ เรื่อง คำสอนของพระราชนิเวศรังสี ว่า อริยมรรคนั้น คือทางปฏิบัติให้เข้าถึงนิพพานหรือมตธรรม และอริยมรรคนี้ เรียกอีกอย่างว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า การปฏิบัติเป็นกลาง ๆ ไม่ตึงเกินไป ชนิดที่นอนบนหนาม นอนแ้งในน้ำแข็ง ยืนหลับขาเดียว อดอาหาร กลืนลมหายใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าบำเพ็ญทุกกรกิริยา หรือไม่หย่อนเกินไป จนกลายตกอยู่ในความประมาท แต่ให้ปฏิบัติเป็นกลาง ๆ คือ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าหิวก็รับประทาน ถ้าว่างก็นอน หายใจเข้า-ออกทางจมูก ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ดังปรากฏในประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าแล้ว

วิธีการประยุกต์ใช้อริยมรรค โดยการทำความเข้าใจและจดจำตามแผนผังย่อ ๆ นี้



สรุปท้ายบท

พระราชนิเวศรังสี ได้สอนการปฏิบัติกรรมฐานโดยเริ่มต้นจากอบรม ให้รู้เรื่อง ทาน ศีล ภาวนา ปัญญาก่อน แล้วจึงเข้าสู่แดนกรรมนิมิต - คตินิมิต การใช้สติในการปฏิบัติธรรม ที่สำคัญอย่ามุ่งแต่ปฏิบัติอย่างเดียวต้องรักษาศีลไปด้วย เพราะศีล เป็นฐานของสมาธิ สมาธิเป็นฐานของปัญญา และปัญญาจะทำให้จิตสิ้นอาสวะ ดังที่มาในคัมภีร์ทีฆนิกายว่า

ได้เห็นว่า พระผู้มีพระภาคเมื่อประทับอยู่ ที่ภูเขาคิชฌกูฏ เขตกรุงราชคฤห์ ทรงแสดงธรรมมีกตาเป็นอันมากแก่ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้ว่า “ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมามีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมานันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมานันเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้น โดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๑๔}

เมื่อโยคีปฏิบัติได้อย่างนี้ เขาย่อมทำอริยมรรค ละทุกข์สมุทัย ทำนิโรธให้แจ้งเข้าถึงอมตนิพพาน ล้วนทุกข์โดยสิ้นเชิง

^{๑๔} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๕.