

บทที่ ๓

ความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนาและหลักคำสอนตามลำดับต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายของอนิจจลักษณะ

คำว่า อนิจจลักษณะ แยกได้เป็น ๒ คำ ดังนี้ ๑) อนิจจัง^๑ หมายถึง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ๒) ลักษณะ(ลักขณะ)^๒ หมายถึง สมบัติเฉพาะตัว เช่น น้ำมีลักษณะเป็นของเหลวหรือเครื่องแสดงสิ่งหนึ่งให้เห็นว่าต่างกับอีกสิ่งหนึ่ง หรือคุณภาพ ประเภท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมาย คำว่า อนิจจัง^๑ หมายความว่า ไม่เที่ยง ไม่คงที่ สภาพที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับลงไป คำว่า ลักษณะ^๒ หมายความว่า สิ่งสำหรับกำหนดรู้ เครื่องกำหนดรู้ อาการสำหรับหมายรู้ เครื่องแสดงให้เห็นว่าสิ่งหนึ่งต่างจากอีกสิ่งหนึ่ง คุณภาพ ประเภท

สรุป เมื่อรวมกันเป็น อนิจจลักษณะ^๓ มีความหมายว่า ลักษณะที่เป็นอนิจจะลักษณะที่ทำให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่ ได้แก่

- ๑) เป็นไปโดยความเกิดขึ้นและสลายไป คือ เกิดดับๆ มีแล้วก็ไม่มี
- ๒) เป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลงแปรสภาพไปเรื่อยๆ
- ๓) เป็นของชั่วคราว คือ อยู่ได้ชั่วคราวๆ
- ๔) แยกต่อความเที่ยง คือ โดยสภาวะของมันเองก็ปฏิเสธความเที่ยงอยู่ในตัว

๓.๒ ความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนา

เมื่อกล่าวถึงอนิจจลักษณะ ก็มักเห็นอยู่ในหลักธรรมเดียวกับกฎธรรมชาติที่เรียกว่าไตรลักษณ์ หรือในการศึกษาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเห็นได้ว่า มีการกำหนดรูปรูปนามหรือ

^๑ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๖, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๖๙.

^๒เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๔๘.

^๓พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเพ็ชรเกษม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๙๐.

^๔เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๐.

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๐.

ชั้น ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ นั่นก็คือ เห็นรูปและนาม เป็นทุกข์ อนิจจัง อนัตตา ผู้ที่เห็นความแปรปรวนของชีวิตแล้วจึงควรทำความรู้จักกับคำว่า “ไตรลักษณ์” ซึ่งมีความหมายดังนี้

คำว่า ไตรลักษณ์^๖ หมายถึง ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ๓ ประการ ได้แก่

- ๑) อนิจจตา หมายถึง ความเป็นของไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขตา หมายถึง ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้
- ๓) อนัตตา หมายถึง ความเป็นของมิใช่ตัวตน

คนไทยนิยมพูดสั้นๆว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแปลง่ายๆว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลักษณะเหล่านี้มี ๓ อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ ลักษณะทั้ง ๓ นี้มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือทุกอย่างที่เป็นสังขตะ เป็นสังขาร ล้วนไม่เที่ยง คงทนอยู่มิได้ เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างที่เป็นธรรมทั้งสังขตะคือสังขาร และอสังขตะคือวิสังขาร ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้นจึงเรียกว่า สามัญลักษณ์ ลักษณะเหล่านี้เป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมชาติ จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม

๓.๒.๑ ชีวิตตกอยู่ภายใต้ลักษณะ ๓ ประการ

นอกจากชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕ แล้ว ชีวิตคือสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้ลักษณะ ๓ ประการ พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบความจริงของชีวิตว่าทุกชีวิตตกอยู่ภายใต้กฎเดียวกัน คือ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่แม้เพียงชั่วขณะเดียว ไม่มีส่วนใดในตัวมนุษย์ที่ไม่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง อีกทั้งไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพราะเกิดจากองค์ประกอบหลายๆ อย่างมารวมกันขึ้น ลักษณะหรือกฎข้อนี้เรียกว่า กฎไตรลักษณ์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอเหมือนกันหรือเหมือนกันของสรรพสิ่ง อันเป็นกฎธรรมชาติของชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม กฎธรรมชาติข้อนี้ยังคงมีอยู่ ดำเนินไปอยู่อย่างนั้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันความข้อนี้ไว้ใน ธรรมนิยามสูตรว่า

พระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ความจริงคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาที่ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ยังคงอยู่อย่างนั้น พระตถาคตตรัสรู้ความจริงเช่นนั้นแล้ว จึงตรัสชี้แจง แสดงให้เข้าใจตามความเป็นจริงนั้นๆ^๗

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๙-๑๒๐.

^๗ อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กฎทั้ง ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกชีวิตโดยไม่มีใครสร้างหรือบันดาล ซึ่งกฎธรรมชาติทั้ง ๓ ประการ มีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๑.๑ ความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจตา)

ธรรมชาติของชีวิตอย่างหนึ่งคือ ความเป็นของไม่เที่ยง เพราะทุกชีวิตมีการเกิดขึ้น เป็นเบื้องต้นและดับสิ้นไปในที่สุด ความเป็นไปของชีวิตระหว่างการเกิดและการดับสิ้นไปนั้นๆ จะมีลักษณะเกิดขึ้นชั่วขณะ ดำรงอยู่ชั่วขณะ และดับไปในที่สุด เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ธรรมชาติของชีวิตเช่นนี้ เรียกว่า ความเป็นของไม่เที่ยง(อนิจจตา)

อนิจจตา แปลตามตัวอักษรว่า ความไม่เที่ยง หมายถึงความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน การเกิดแล้วเสื่อมสลายไป ความเปลี่ยนแปลง ความกลับกลายไป

อนิจจตาที่ปรากฏในคัมภีร์สัมปิทมมรรค ได้แสดงความหมายของอนิจจตาไว้ว่า “ชื่อว่าอนิจจัง เพราะมีความหมายว่า เป็นของสิ้นไป(ขยฺยฺญฺฐน)”^{๔๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายความข้อนี้เพิ่มเติมว่า “เกิดขึ้นที่ไหน เมื่อใด ก็ดับไปที่นั่น เมื่อนั้น เช่น รูปธรรมในอดีตก็ดับไปในอดีตไม่มาถึงขณะนี้ รูปในขณะนี้ก็ดับไปที่นี้ ไม่ไปถึงข้างหน้า รูปในอนาคตจะเกิดถัดต่อไปก็จะดับ ณ ที่นั่นเอง ไม่ยืนอยู่ถึงเวลาต่อไปอีก”^{๔๖}

พระพุทธโฆสเถระ ได้กล่าวถึงพระพุทธเจ้าตรัส อนิจจตา ไว้ว่า มี ๔ ลักษณะ^{๔๗} คือ

๑) เพราะเป็นไปโดยการเกิดขึ้นและสลายไป คือ เกิดแล้วดับ มีแล้วไม่มี

๒) เพราะเป็นของแปรสภาพไปเรื่อยๆ คือ แปรปรวน เปลี่ยนแปลงไป

๓) เพราะเป็นของชั่วคราว คือ เป็นของตั้งอยู่ได้ชั่วขณะ

๔) เพราะขัดแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะที่เป็นสิ่งไม่เที่ยงนั้น ขัดกันกับความเที่ยงในตัวเอง หรือโดยสภาวะของตัวเอง ปฏิเสธความเที่ยงอยู่ในตัว เมื่อมองดูรู้เห็นตรงตามสภาวะแล้ว จะหาไม่พบความเที่ยงเลย ถึงแม้ว่ามนุษย์จะพยายามมองให้เห็นเป็นของเที่ยง ก็ไม่ยอมเป็นของเที่ยงตามที่มนุษย์อยากให้เป็น มันคงเป็นเช่นนั้นของมันเอง คือ เปลี่ยนแปลงไป จึงเรียกว่า มันปฏิเสธความเที่ยง

^{๔๕}พ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๙/๕๓.

^{๔๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓.

^{๔๗}พระพุทธโฆสเถระ ญาณ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล และเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๔๖.

ความไม่เที่ยงของชีวิตดังกล่าวนี้ สามารถเข้าใจและเห็นได้ ๒ ระดับ คือ ระดับทฤษฎี และระดับญาณ

(๑) ระดับทฤษฎี การเข้าใจและเห็นในระดับทฤษฎี เป็นความเห็นตามทฤษฎีที่สามารถศึกษาให้เข้าใจและมองเห็นได้จากประสบการณ์โดยตรงในชีวิตประจำวัน ที่เป็นการปกปิดของชีวิต ด้วยการพิจารณาความเป็นไปต่างๆรอบตัว ตัวอย่างที่ใกล้ตัวมากที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของมนุษย์เริ่มตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เช่น เด็บโตเป็นวัยเด็ก เป็นหนุ่มสาว แล้วชรา เป็นต้น มีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่ปรากฏเป็นประจักษ์แก่มนุษย์อยู่ตลอดเวลา

การเห็นและเข้าใจในระดับนี้ เป็นเพียงผิวเผิน ไม่สามารถทำให้มนุษย์เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจได้ ยังไม่สามารถทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนด ความยินดีในสิ่งต่างๆ ได้ ผู้ที่มีความเห็นอนิจจาระดับนี้ แม้จะรู้และเข้าใจดีว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง มีความแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดาก็ตาม แต่เมื่อสิ่งที่อยู่ในความครอบครองแปรเปลี่ยนไปจริงๆ ก็ไม่สามารถยอมรับสภาพนั้นได้ ยังมีความเสียใจ เสียหาย และมีความทุกข์โศก

(๒) ระดับญาณ การเข้าใจและเห็นในระดับญาณนั้น เป็นความรู้ความเข้าใจที่พ้นไปจากความรู้ความเข้าใจที่เป็นเพียงทฤษฎี แต่เป็นความรู้ความเข้าใจที่มาจากการเจริญวิปัสสนา หรือจากการปฏิบัติตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เป็นการมองเห็นด้วยดวงตาภายในคือปัญญา เป็นความรู้เชิงประจักษ์ที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตนเองและประจักษ์แก่ตนภายในตนเองอย่างชัดเจน ไม่ได้เป็นเพียงความรู้เชิงประจักษ์ที่เพียงผ่านมาและผ่านไปทางประสาทสัมผัสภายนอกเท่านั้น

นั่นก็หมายความว่า เมื่อได้รับรู้และเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากประสบการณ์ภายนอกแต่ละวัน แล้วเก็บมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพิจารณาให้เห็นชัดลงไปถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตเหล่านั้น ความรู้ระดับนี้จึงเป็นที่ไว้วางใจได้ เพราะสามารถทำให้เกิดความเบื่อหน่ายด้วยการมองเห็นตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในชีวิต ไม่บงการ หรือต้องการให้คนอื่นหรือคนนี้นั้นหรือสิ่งนี้เป็นไปตามที่ตนปรารถนา ตามที่ตนต้องการ และไม่เศร้าโศกเสียใจเมื่อสิ่งที่ตนรักหรือคนที่รักเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หรือในที่สุดแม้แต่การตาย และการแตกสลายไปของสิ่งทั้งหลาย ก็ยังสามารถดำรงจิตใจไว้ในภาวะปกติ ไม่หวั่นไหวกับความแปรเปลี่ยนที่เกิดกับชีวิตนั้น

ผลของการเห็นและเข้าใจความเป็นอนิจลักษณะของชีวิตมนุษย์

ดังนั้น การเข้าใจและการเห็นความเป็นอนิจลักษณะของชีวิตมนุษย์ก่อให้เกิดผลดี คือ

๑) ไม่ยึดติดในสิ่งใด เพราะรู้และเข้าใจว่าสรรพสิ่งเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราว มีการเกิดขึ้นชั่วคราว ดำรงอยู่ชั่วคราว และแตกสลายไปในที่สุด

๒) สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวอยู่กับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบสุข สามารถดำรงอยู่ได้ท่ามกลางผู้คนที่มีกิเลส มีความพยายาบท ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายที่เกิดขึ้นจากปรากฏการณ์ความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งได้

๓) ไม่โลภมากในสิ่งใดๆ มีการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง เพราะรู้อย่างลึกซึ้งว่า สรรพสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่จีรังยั่งยืน

๓.๒.๑.๒ ความเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา)

ธรรมชาติเดิมแท้ของชีวิตชนิดหนึ่ง คือ ความทุกข์ เพราะเมื่อชีวิตเกิดจากการประชุมกันขององค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นส่วนย่อยๆ ลงไป องค์ประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนไม่เที่ยง ตกอยู่ในอาการเกิดขึ้น แปรไป และสลายตัวตามหลักอนิจจตา สิ่งที่เป็นหน่วยรวมนั้นจึงเท่ากับเป็นที่รวมของความแปรปรวน ความขัดแย้งต่างๆ และแฝงเอาภาวะที่พร้อมจะแตกแยกและเสื่อมสลายเข้าไปในตัว ลักษณะดังกล่าวเรียกว่าความเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) ของชีวิต

ทุกข์ตา หรือทุกข์ หมายถึง ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้น ภาวะที่กดดันขัดแย้ง ทำให้ทนอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ภาวะที่บกพร่อง ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง ก่อทุกข์แก่ผู้ยึดมั่น เป็นความแผดเผากายและใจ

ทุกข์ตาที่ครอบคลุมสิ่งมีชีวิต มีลักษณะ ๓ ประการ คือ

- ๑) ความไม่สมบูรณ์ ความบกพร่อง ความเปลี่ยนแปลง ต้องแก้ไข
- ๒) ความไม่สบาย ทั้งกาย ทั้งใจ
- ๓) การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อแก้ความไม่สบาย

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ที่มคฺคกัณฐก ปาฎิกวรรค กล่าวถึง ทุกฺขตา ว่ามี ๓ ประการ คือ

- (๑) ทุกฺขทุกฺขตา
- (๒) สังขารทุกฺขตา
- (๓) วิปริณามทุกฺขตา^{๑๑}

ในอรรถกถาที่มคฺคกัณฐกดังกล่าว อธิบายความหมายของทุกฺขตา ทั้ง ๓ ไว้ว่า ที่ได้ชื่อว่าทุกฺขทุกฺขตานั้น เพราะเป็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ หมายถึง ทุกฺขเวทนา ที่ชื่อว่าสังขารทุกฺขตา เพราะเป็นทุกข์โดยความเป็นสังขาร หมายถึง อทุกขมสุขเวทนา ความเป็นทุกข์เพราะสังขารนั้นมีความเกิดขึ้น เสื่อมไป เพราะเป็นสภาพที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา ส่วนวิปริณามทุกฺขตา หมายถึง ความทุกข์เพราะความแปรปรวนไป ได้แก่ สุขเวทนา เพราะว่าเมื่อสุขเวทนาแปรเปลี่ยนไป ความทุกข์จึงเกิดขึ้นในลำดับต่อจากนั้น^{๑๒}

คัมภีร์ปฐิสมฺมัทธมมรรคได้แสดงความหมายของทุกฺขตาไว้ว่า ชื่อว่า เป็นทุกข์ โดยความหมายว่า เป็นของมีภัย(ภยภูเจณ)^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายความข้อนี้เพิ่มเติมว่า “ที่ว่า มีภัย” นั้น จะแปลว่าเป็นภัย หรือน่ากลัวก็ได้ เพราะว่าสังขารทั้งปวงเป็นสภาพที่ผุพังแตกสลายได้จะต้องย่อยยับมลายสิ้นไป จึงไม่มีความปลอดภัย ไม่ให้ความปลอดภัยโปร่งโล่งใจ หรือความ

^{๑๑}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙.

^{๑๒}ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/๓๐๐-๓๐๑.

^{๑๓}ช.ป. (ไทย) ๓๑/๗๙/๕๓.

เบาใจอย่างเต็มที่แท้จริง หมายความว่า ตัวมันเอง มีภัยที่จะต้องเสื่อมโทรมสิ้นสลายไป มันจึงก่อให้เกิดภัย คือ ความกลัวและความน่ากลัวแก่ใครก็ตามที่เข้าไปยึดถือเกี่ยวข้อง^{๑๔}

พระพุทธโฆสเถระ ได้กล่าวถึง พระพุทธเจ้าตรัส ทุกขตา ไว้ว่า มีลักษณะ ๖ ประการ^{๑๕} คือ

๑) เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา คือ ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรม ความแตกสลาย และบีบคั้นขัดแย้งอยู่ตลอดเวลา เพราะสิ่งที่ประกอบอยู่ด้วยหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย ต่างก็เกิดขึ้น เสื่อมโทรม และแตกสลายไป

๒) เพราะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก คือ ทนสภาพเดิมไม่ได้ หมายความว่า คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะต้องเปลี่ยน จะต้องกลาย จะต้องหมดสภาพไป เพราะความเกิดขึ้นและความโทรมสลายนั้น

๓) เพราะเป็นที่ตั้ง หรือเป็นที่รองรับทุกขเวทนา คือ เป็นที่รองรับของความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ หมายความว่า ทำให้เกิดความทุกข์ต่างๆ เช่น ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ หรือความรู้สึกบีบคั้น เป็นต้น เพราะสภาพที่เป็นความจริงตามธรรมชาติมีความเป็นทุกข์อยู่ มนุษย์จึงมีความรู้สึกเป็นทุกข์ได้

๔) เพราะแย้งต่อความสุข คือ โดยสภาวะของมันเองปฏิเสธความสุขหรือกีดกันความสุขอยู่ในตัว หมายความว่า ความสุขที่เป็นตัวสภาวะจริงๆ นั้นไม่มี มีแต่เพียงความรู้สึกเป็นสุขเท่านั้น ตัวสภาวะที่เป็นรากฐานจริงๆ คือทุกข์ ได้แก่ ความบีบคั้น กดดันขัดแย้ง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ผ่อนคลายไป เมื่อนั้นจึงเรียกว่ามีความสุขหรือรู้สึกสบาย

๕) เพราะเป็นของปรุงแต่ง คือ ถูกปัจจัยต่างๆ รุมกันหรือมาชุมนุมกันปรุงแต่งเข้า มีสภาพที่ขึ้นอยู่กับปัจจัย ไม่เป็นของคงที่ตายตัว

๖) เพราะแผดเผา คือ ในตัวของมันเองมีสภาพที่แผดเผาให้ร้อน โทรม ย่อยยับ สลายไป และทั้งแผดเผาผู้มีกิเลสที่เข้าไปยึดติดถือมั่น ให้เราร้อน กระวนกระวาย ไปด้วย

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้แสดงความทุกข์ของชีวิตไว้ ๑๐ ประการ^{๑๖} คือ

๑) สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำสังขารของมนุษย์ คือ ขาติ ขรา มรณะ

๒) ปกิณณกทุกข์ คือ ความโศกเศร้า ความพิโรธรำพัน ความพลัดพราก การจำยอม ความผิดหวัง ความคับแค้นใจ ความเสียใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๐/๙.

^{๑๕} วิสุทธิ. ๓/๑/๗๖.

^{๑๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิจารณ์**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๑), หน้า ๑๓-๑๗.

๓) นิพพัทธทุกข์ คือ ทุกข์เนื่องนิตยหรือทุกข์เจ้าเรือน ได้แก่ หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวด อุจจาระ ปวดปัสสาวะ เมื่อยขบ เป็นต้น

๔) พยาธิทุกข์ หรือทุกข์เวทนา เช่น โรค ภัย ไข้ เจ็บ

๕) สันตাপทุกข์ ทุกข์คือความร่ำร้อน หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟคือกิเลสแผดเผา

๖) วิปากทุกข์ คือ ทุกข์เพราะผลของอกุศลกรรม ได้แก่ ความเดือดร้อน ความเสียใจ ความสลัดใจ การรู้ว่าตัวผิด ความเห็นผิดของตัว

๗) สหคตทุกข์ คือ ทุกข์ไปด้วยกันหรือทุกข์ที่เจอกับความสุข คละกันไประหว่างความสุข กับความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่พ่วงมากับโลกธรรมที่น่าปรารถนา เช่น ทุกข์เพราะได้ลาภแล้ว ต้องระวังรักษา ทุกข์เนื่องจากความเสื่อมลาภ ยศ สรรเสริญ

๘) อาหารปริเยณฐิทุกข์ หรืออาชีวะทุกข์ คือ ทุกข์เนื่องด้วยการหาเลี้ยงชีวิต

๙) วิวาทมูลทุกข์ คือ ทุกข์ที่มีการวิวาท แก่งแย่ง ชัดแย้งเป็นมูล เช่น กลัวแพ้ หวั่นหวาด ในการรบกัน สู้คดีกัน เป็นต้น

๑๐) ชันธทุกข์ หรือทุกข์รวบยอด คือ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ (เพราะยังต้องเวียนว่าย ตายเกิด)

คำว่า “ทุกข์” มีปรากฏในหมวดธรรมที่สำคัญ ๓ หมวด คือ เวทนา ไตรลักษณ์ และ อริยสัจ ๔ ในแต่ละหมวดธรรมนั้น มีความหมายที่เป็นนัยสำคัญ โดยมุ่งหมายเอาความหมายที่กว้าง และแตกต่างกัน กล่าวคือ

๑) ในเวทนา^{๑๗} คือ ทุกขเวทนา

๒) ในไตรลักษณ์ คือ ทุกขลักษณะ

๓) ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ

ทุกในหมวดธรรมทั้งสามนั้น มีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน แต่มีขอบเขตกว้าง แคบกว่ากันเป็นบางแง่บางส่วน หรือเป็นผลสืบต่อกัน ดังนี้

๑) ทุกขในเวทนา มีความหมายแคบที่สุด คือ ทุกข์ที่เป็นเวทนา เป็นความรู้สึกรู้สึก เป็นอาการสืบเนื่องจากทุกขในไตรลักษณ์

๒) ทุกขในไตรลักษณ์ มีความหมายกว้างที่สุดครอบคลุมทั้งหมด คือ ทุกขลักษณะหรือ ทุกขตา ได้แก่ ภาวะที่ไม่คงตัว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ที่เกิดจากความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย เป็นลักษณะของสังขารทั้งปวง กินขอบเขตเท่ากันกับความไม่เที่ยง คือสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์

^{๑๗}เวทนา ๓ คือ ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ส่วนเวทนา ๕ คือ ทุกขเวทนา สุขเวทนา โทมนัสเวทนา โสมนัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา.

๓) ทุกข์ในอริยสัจ หรือทุกข์อริยสัจ คือ สภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ แต่จำกัดขอบเขตเฉพาะเท่าที่จะเกิดเป็นปัญหาแก่นมนุษย์และมีผลกระทบต่อชีวิต หมายเอาเฉพาะทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเบญจขันธ์ มีข้อสังเกตบางอย่างที่จะช่วยให้กำหนดขอบเขตของทุกข์ในอริยสัจง่ายขึ้น ดังนี้

(๑) เป็นอินทรีย์พัทธ์ คือ เป็นทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เป็นปัญหาสำหรับมนุษย์ ไม่ใช่ทุกข์ในไตรลักษณ์ที่กินความกว้างขวางครอบคลุมทั้งหมด

(๒) เป็นเรื่องที่เกิดจากกรรมกิเลส คือ เป็นทุกข์ที่เป็นปัญหาของมนุษย์ เกิดจากกิเลสและกรรม

(๓) เป็นเรื่องเกี่ยวกับปริยญากิจ ตรงกับกิจในอริยสัจ ข้อที่ ๑ อันได้แก่ ปริยญา คือ การกำหนดรู้หรือการรู้จักตามสภาพที่มันเป็น กิจ คือเป็นกิจที่มนุษย์จะต้องกระทำต่อทุกข์ในอริยสัจสรุปได้ความว่า ปริยญากิจเป็นการทำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตน

(๔) เน้นความหมายในแง่ที่ว่า เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ หรือเป็นที่รองรับของทุกข์ ไม่เพ่งความหมายในแง่ว่ามีความบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ด้วยการเกิดขึ้นและการเสื่อมสลาย^{๑๔}

ความเป็นทุกข์ของชีวิตมนุษย์สามารถเกิดความเข้าใจและการเห็นได้ ๒ ระดับ คือ ระดับทวิภูติ และ ระดับญาณ

๑) ระดับทวิภูติ คือความเห็น ความเข้าใจ ที่เกิดจากประสบการณ์จริงที่ประสบอยู่ในชีวิตประจำวันรอบตัว แล้วใช้สติปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง การเห็นทุกข์ในระดับนี้เป็นเพียงความเข้าใจในระดับทฤษฎีเท่านั้น ไม่สามารถทำให้เผชิญกับความทุกข์อย่างไม่หวั่นไหวได้ และไม่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในความทุกข์

๒) ระดับญาณ คือต่อเมื่อมีความเข้าใจและการเห็นในระดับญาณที่เป็นความหยั่งรู้ที่เกิดภายในใจ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะสามารถยอมรับปัญหา ความทุกข์ และกล้าเผชิญกับความทุกข์อย่างหนักแน่น

ผลของการเห็นและเข้าใจในความเป็นทุกข์ของชีวิตมนุษย์

การเข้าใจและการเห็นความเป็นทุกข์ของชีวิตก่อให้เกิดผลดีคือ

- (๑) เตรียมใจรับความทุกข์ ใจก็จะมีคามคุ้นเคยกับความทุกข์
- (๒) เมื่อเกิดทุกข์ จะไม่เสียขวัญ กล้าเผชิญหน้ากับทุกข์อย่างห้าวหาญ
- (๓) จะหาทางแก้ทุกข์ด้วยเหตุด้วยผล
- (๔) จะลงมือปฏิบัติจริงเพื่อดับทุกข์
- (๕) จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- (๖) จะเกิดเมตตา กรุณา และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

๓.๒.๑.๓ ความมีใช้ตัวตน (อนัตตตา)

ธรรมชาติของชีวิตชนิดนี้ คือ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ความปราศจากแก่นสารสาระ

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๐/๑๑-๑๓.

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ได้แสดงความหมายของ อนัตตาไว้ว่า “ชื่อว่าเป็น อนัตตา มีความหมายว่า ไม่มีสาระ(อसारฐะ)”^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายความข้อนี้ เพิ่มเติมว่า “ที่ว่า ไม่มีสาระ คือ ไม่มีแก่นสาร หรือไม่มีแก่น ไม่มีสิ่งซึ่งเป็นตัวแท้ที่ยืนยงคงตัวอยู่ตลอดไป หมายความว่า ไม่มีสาระคือตัวตน ที่คาดคิดเอาว่าเป็นอัตตา(อาตมัน) เป็นผู้สิงอยู่หรือครองอยู่ เป็นผู้สร้างหรือผู้สร้างสรรพะบันดาล เป็นผู้เสวย เป็นผู้มีอำนาจในตัว เพราะว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้น ย่อมเป็นทุกข์(คงตัวอยู่ไม่ได้)”^{๒๐}

พระพุทธโฆสเถระ ได้กล่าวถึง พระพุทธเจ้าตรัสแสดง อนัตตา ไว้ว่า มี ๖ ลักษณะ^{๒๑} คือ

๑) เพราะเป็นสภาพว่างเปล่า (สุญญ) คือ ปราศจากตัวตนที่เป็นแก่นสาร หรือว่างจากความ เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่แท้จริง ไม่มีตัวผู้สร้างสรรพะบันดาล ไม่มีตัวผู้เสวย นอกเหนือจากกระบวนการแห่งองค์ประกอบทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย

๒) เพราะไม่มีเจ้าของ (อนสฺสามิกโต) คือ ไม่เป็นตัวตนของใคร และไม่ใช่อำนาจของใคร ไม่มีตัวตนอยู่ต่างหากที่จะเป็นเจ้าของครอบครอง เป็นแต่เพียงกระบวนการเองล้วนๆ เป็นไป โดยลำพังตามเหตุปัจจัย

๓) เพราะไม่เป็นไปในอำนาจของใคร (อวสวตฺตนโต) คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่ขึ้นต่อผู้ใด ไม่มีใครมีอำนาจบังคับ จะเรียกร้องหรือปรารถนาให้เป็นอย่างใดๆ นอกจากทำการตามเหตุปัจจัย อนัตตตฺตาชนิดนี้มีคำศัพท์อีกอย่างหนึ่งว่า อนิสสรโต แปลว่า เพราะไม่มีใครเป็นใหญ่ คือจะมีใครบงการหรือใช้อำนาจบังคับเอาไม่ได้ มีแต่จะต้องให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือบางแห่งใช้ คำว่า อกามการียโต แปลว่า เพราะเป็นสภาพที่ไม่อาจทำได้ตามความอยาก คือจะให้ เป็นไปตามความปรารถนาหรือจะเอาอย่างใจไม่ได้ แต่เป็นเรื่องของความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๔) เพราะแย้งต่ออัตตา(อตุตฺตปฏิทฺเทปโต) คือ โดยสภาวะของมันเอง ปฏิเสธอัตตาอยู่ในตัว หมายความว่า ความเป็นกระบวนการ คือการที่องค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์กันดำเนินไป โดยความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั่นเอง เป็นการปฏิเสธอยู่ในตัวว่า ไม่มีตัวตนต่างหากซ่อนอยู่ ที่จะมาแทรกแซงบงการหรือขัดขวางความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๕) เพราะเป็นกองสังขารล้วน (สุทฺธสฺสงฺขารปฺปยุชฺโต) คือ เกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ ทั้งหลายมาประชุมหรือประสมรวมกันขึ้น ไม่เป็นตัวตนที่สมบูรณ์ในตัวที่จะยังยืนคงตัวอยู่ได้ ไม่มี สัตว์ บุคคล ตัวตน ที่แท้จริง นอกเหนือจากส่วนประกอบเหล่านั้น

๖) เพราะเป็นไปตามเหตุปัจจัย(ยถาปวตฺตติโต) คือ องค์ประกอบทั้งหลายที่ประสมหรือประชุมกันเข้านั้น ต่างสัมพันธ์เป็นปัจจัยแก่กัน เรียกรวมๆว่า กระบวนการนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร และไม่อาจมีตัวตน ไม่ว่าจะเป็นตัวการภายในหรือตัวการภายนอกที่จะขวางขึ้นหรือบงการบังคับ

^{๑๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๙/๕๓.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๘.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐/๑๑-๑๓.

อย่างไรก็ตามในบัญญัติของชีวิตมนุษย์ในโลก เมื่อจะอนุโลมใช้คำตามที่สมมติกันนั้น “ตัวตน” ที่ครอบคลุมอยู่มี ๔ ชั้นด้วยกัน คือ

(๑) ตนนอก ตนแต่ง ตนสมมติ ได้แก่ ตำแหน่งต่างๆ เช่น พ่อ ลูก อาจารย์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความคิดที่สมมติ ที่ปรุงแต่งขึ้นในสังคม มีอยู่ในจิตใจของมนุษย์ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

(๒) ตนกลาง ได้แก่ ร่างกายเป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามธรรมชาติของมันเอง มนุษย์อาศัยอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

(๓) ตนใน ได้แก่ เจตสิกธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความอิจฉา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปตามทางจึงไม่ใช่ “เรา”

(๔) ตนเดิม ได้แก่ จิตเดิมแท้ที่สว่าง สะอาด สงบอยู่ตามธรรมชาติของมัน มีลักษณะเป็น ประภัสสร

จะเห็นว่า แม้ชีวิตจะตกอยู่ภายใต้ลักษณะ ๓ ประการดังกล่าว แต่บุคคลทั่วไปกลับพิจารณาไม่เห็น หลงยึดมั่นในความสับสนเฝ้าหาความเป็นความเที่ยงแท้ถาวร พอใจเพียงการสลับอิริยาบถ เพื่อคลายทุกข์ชั่วคราวและมองเห็นผิดว่าสิ่งประกอบกันเข้ามาเป็นหน่วยรวมคือตัวตนที่แท้เป็นอมตะ เป็นตัวจริงแท้ เพราะมองเห็นยึดเอาเพียงการประชุมพร้อมกันขึ้นแห่งชั้น ๕ ดังที่พระอรรคณาจารย์ กล่าวว่า “สิ่งที่เห็นไม่จริง สิ่งจริงไม่เห็น เมื่อไม่เห็นจึงยึดติด เมื่อยึดติดจึงไม่หลุดพ้น”^{๒๒}

ผลของการเห็นและเข้าใจความเป็นอนัตตาของชีวิตมนุษย์

การเข้าใจและการเห็นความเป็นอนัตตาของชีวิตก่อให้เกิดผลดี คือ

๑) ละ ลด เลิก โมหะ คือทำให้หลุดความหลงในตัวหลงในตนเองหรือละ ลด เลิก ลุ่มหลงในโลกธรรม ๘ ลงได้ เช่น ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้น

๒) ละ ลด เลิก ทิฐิ ความเห็นผิด และมานะ ความถือตัว ถือตน ความหยิ่งโส ความแข็งกระด้าง ก้าวร้าวเสียได้

สาเหตุใหญ่ที่บุคคลไม่อาจเข้าใจ และเพิกถอนความเข้าใจว่า เที่ยง เป็นสุข และเป็นตัวตน เรา เขา เพราะเกิดจากวิปลาส คือความเข้าใจบิดเบือน คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ๔ ประการ คือ

๑) สุภาวิปลาส คือความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่ไม่สวย ไม่งาม ว่าสวย ว่างาม

๒) สุขวิปลาส คือความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข

๓) นิจจิวิปลาส คือความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเป็นของเที่ยง

๔) อัตตวิปลาส คือความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสิ่งที่เป็นอนัตตา ว่าเป็นอัตตา^{๒๓}

^{๒๒} ม.ม.อ.(ไทย) ๑/๑/๖๖๕.

^{๒๓} ที.ส.อ. (ไทย) ๒/๖๐๒, ที.ม. (ไทย) ๑/๔๐๖.

นอกจากนี้ การที่มนุษย์มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนบิดเบือนไปจากความจริงดังกล่าวนั้น เป็นเพราะมี สิ่งปิดบัง ๓ ชนิด^{๒๔} ได้แก่

๑) สันตติ คือ ความสับสน การเกิดต่อเนื่อง ความเป็นไปอย่างไม่ขาดสาย ปิดบัง อนิจจลักษณะของชีวิต ทำให้เราเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องนั้นเป็นความไม่เปลี่ยนแปลง หรือ มองเห็นว่าเป็นความเที่ยง เพราะการรับรู้ระดับมนุษย์ปุถุชนยังเป็นแค่การรับรู้ระดับประสาทสัมผัส ที่ให้ภาพความจริงในวงจำกัด การเกิดดับที่ต่อเนื่องและรวดเร็ว นั้น สายตาคนธรรมดาไม่สามารถ มองเห็นได้ ต้องอาศัยปัญญาจักขุ (ตา คือ ปัญญา) คือผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาจนเกิดปัญญามีปัญญาจักขุ แล้ว จึงมองเห็นปรากฏการณ์ของความจริงนี้ได้

๒) อิริยาบถ คือ การเคลื่อนไหว มีการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ปิดบังทุกขลักษณะของ ชีวิต ทำให้มนุษย์ไม่สามารถมองเห็นความทุกข์ที่แท้จริงได้ การเคลื่อนย้ายปรับเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดที่เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของความทุกข์ การหยุดอยู่ในอิริยาบถ ใดอิริยาบถหนึ่งเป็นเวลานาน จะทำให้มองเห็นความเป็นทุกข์ของชีวิตได้ชัดเจน และจะมองเห็นความ เปลี่ยนแปลงด้วยเมื่อความทุกข์นั้นคลายลง

(๓) อัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน และชนสัญญา ความสำคัญหมายว่าเป็นหน่วย เป็นกลุ่มก้อน ปิดบังอนัตตลักษณะของชีวิต ทำให้มองไม่เห็นความเป็นอนัตตา เพราะประสาทสัมผัส ทางตาได้หลอกให้หลงคิดและเชื่อตามที่ตามองเห็น เมื่อเป็นกลุ่มก้อน จึงเข้าใจผิด คิดว่าชีวิตนี้มีตัว มีตน

ดังนั้น เมื่อใดก็ตาม บุคคลเพิกถอนสิ่งปิดบังทั้ง ๓ ชนิดออกเสียได้ เมื่อนั้นจะเข้าใจ สภาวะที่แท้จริงว่า ชีวิตกำลังดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตใจก็จะเกิดความหลุดพ้น คลายความยึด มั่นถือมั่นลง บรรลุถึงความสุขที่แท้จริง

สรุปความว่า ความจริงของชีวิตชนิดนี้ คือ สิ่งที่อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ๓ อย่าง คือ ความเป็นของไม่เที่ยง(อนิจจลักษณะ) ความเป็นทุกข์(ทุกขลักษณะ) และความมิใช่ตัวตนอย่าง แท้จริง(อนัตตลักษณะ) นั่นก็หมายความว่า ชีวิตนอกจากเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สิ่งทั้งปวงรวมกันเข้า เป็นชีวิต ซึ่งเมื่อเหตุปัจจัยมี(ที่จะให้เป็นอย่างนั้น) ก็เกิด(เป็นอย่างนั้น) เมื่อเหตุปัจจัยหมด(ที่จะให้ อย่างนั้น)ก็ดับ(จากสภาพอย่างนั้น) แล้วชีวิตยังต้องตกอยู่ภายใต้ลักษณะทั้ง ๓ ดังกล่าว

๓.๒.๒ ชีวิตเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง

พระพุทธศาสนามุ่งแสดงให้เห็นว่าชีวิตคือความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นเหตุ และในฐานะที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน

หลักธรรมที่สำคัญในการแสดงให้เห็นถึงความจริงของชีวิตข้อนี้ คือ “ปฏิจจสมุปบาท” หลักธรรมหมวดนี้แสดงให้เห็นว่า การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นและสลายไปนั้นไม่ได้เป็นไปโดยปราศจาก เหตุปัจจัย ไม่เป็นไปอย่างอิสระโดยไม่ต้องอาศัยอะไร แต่ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆอย่าง que เชื่อมโยง เกี่ยวเนื่องอาศัยกันและกันเป็นไป

^{๒๔} พ.ศ.อ. (ไทย) ๑ /๕/๔๘๘.

หลักปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นการจำแนกแยกแยะให้เห็นกระบวนการที่ต่อเนื่องอย่างไม่ขาดสายของชีวิต แสดงสิ่งที่เป็นกระบวนการเดียวให้เห็นถึงรายละเอียดข้อปลีกย่อยที่โยงใยกันเป็นเครือข่าย

คำว่า ปฏิจจสมุปบาท เป็นคำสำเร็จรูปมาจาก ปฏิจจ แปลว่า อาศัย กับคำว่า สมุปบาท แปลว่า การเกิดขึ้นพร้อมกัน ดังนั้น รวมคำจึงได้ความหมายว่า การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ดังที่ พระอรรถกถาจารย์วิเคราะห์ความหมายของคำนี้ ในอรรถกถาสมันตปาสาทิกาวา “ปัจจัยการ คือ อาการที่เป็นปัจจัย ท่านเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท เพราะอาศัยกันและกันแล้ว ทำให้สิ่งที่เนื่องกับตนเกิดขึ้น”^{๒๕}

องค์ธรรมของปฏิจจสมุปบาท

องค์ธรรมของปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ ประการ มีวิชาเป็นต้น

ภิกษุทั้งหลาย ก็ปฏิจจสมุปบาท เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย

- | | | |
|-----------------|------------|--|
| ๑) เพราะอวิชา | เป็นปัจจัย | จึงมีสังขาร |
| ๒) เพราะสังขาร | เป็นปัจจัย | จึงมีวิญญาณ |
| ๓) เพราะวิญญาณ | เป็นปัจจัย | จึงมีนามรูป |
| ๔) เพราะนามรูป | เป็นปัจจัย | จึงมีสฬายตนะ |
| ๕) เพราะสฬายตนะ | เป็นปัจจัย | จึงมีผัสสะ |
| ๖) เพราะผัสสะ | เป็นปัจจัย | จึงมีเวทนา |
| ๗) เพราะเวทนา | เป็นปัจจัย | จึงมีตัณหา |
| ๘) เพราะตัณหา | เป็นปัจจัย | จึงมีอุปาทาน |
| ๙) เพราะอุปาทาน | เป็นปัจจัย | จึงมีภพ |
| ๑๐) เพราะภพ | เป็นปัจจัย | จึงมีชาติ |
| ๑๑) เพราะชาติ | เป็นปัจจัย | จึงมีชรา |
| ๑๒) เพราะชรา | เป็นปัจจัย | จึงมีมรณะ โสภ ปริเทว ทุกข โทมนัสและอุปายาส |

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการว่าอย่างนี้ ตถาคต เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท^{๒๖}

ในองค์ประกอบทั้ง ๑๒ ดังกล่าวนั้น ต่างเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้แก่กันและกัน เป็นกระบวนการอันเดียวกัน แต่เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงยกอวิชชามาอธิบายเป็นอันดับแรก

^{๒๕}วิ.ม.อ. (ไทย), หน้า ๓.

^{๒๖}ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๑-๒.

ข้อความที่แสดงให้เห็นว่าปฏิจสุมุบาทนี้เป็นธรรมลักษณะ ซึ่งไม่ใช่รู้ได้โดยง่าย ดังจะเห็นได้จากพระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ ผู้ซึ่งมองเห็นว่าปฏิจสุมุบาทเป็นธรรมที่ปรากฏแก่ตนเหมือนเป็นธรรมง่าย ๆ ดังนี้

พระอานนท์ : น้าอัศจรรยไม่เคยมีมาเลย พระเจ้าข้า หลักปฏิจสุมุบาทนี้ ถึงจะเป็นธรรมลักษณะ และปรากฏเป็นของลักษณะ เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่แทงตลอดหลักธรรมข้อนี้แหละ หมูสัตว์นี้จึงวนวายเหมือนเส้นด้ายที่เป็นปม จึงเป็นเหมือนหล้ามุงกระต่ายและหล้าปล้อง จึงผ่านพ้นอบายทุกคติ วินิบาต สังสารวัฏ ไปไม่ได้^{๒๗}

สรุปความว่า ปฏิจสุมุบาท เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิด การดำเนินไป และการดับไปของชีวิต เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกัน ในรูปของวงจร กล่าวคือเป็นกระบวนการแห่งความสัมพันธ์กันเป็นห่วงโซ่

๓.๒.๓ ชีวิตเป็นไปตามกรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กมมุนา วตตตี โลโก “สัตว์โลก ย่อมเป็นไปตามกรรม”^{๒๘} จากพุทธพจน์ดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงหลักการที่สำคัญอีกประการหนึ่งของพระพุทธศาสนา คือ หลักคำสอนที่ว่าด้วยชีวิตมีกรรมเป็นของตน ซึ่งเป็นสมุฏฐานให้ชีวิตต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอยู่ไม่ขาดระยะ ดังนั้น กฎแห่งกรรม จึงนับว่าเป็นกฎที่แสดงให้เห็นถึงเหตุ และ ผล ของการกระทำใดๆ ของมนุษย์ กล่าวคือ ใครกระทำความผิดอันใดไว้ดีหรือชั่วก็ตาม บุคคลผู้กระทำความผิดนั้นจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ เสมอ กฎแห่งกรรมเป็นสิ่งที่เที่ยงกลางๆ ไม่ได้มีไว้ในตัวมันเอง อยู่นอกเหนือการควบคุมของมนุษย์ มนุษย์จะรับรู้ว่ามีกฎนี้หรือไม่ก็ตาม กฎแห่งกรรมก็ยังทำงานของมันอยู่นั่นเอง มิได้เกิดจากการดลบันดาลหรือจากอำนาจของใคร และไม่มีใครมารับผลของกรรมแทนบุคคลอื่นได้

คำว่า กรรม ในพระพุทธศาสนา มีความหมายดังนี้

๑) กรรม แปลตามศัพท์ว่า การกระทำ หมายถึง การกระทำของบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยเจตนาหรือเป็นการกระทำที่มีการตั้งใจ ถ้าการกระทำใดๆ ไม่มีเจตนา การกระทำอย่างนั้นจะไม่เรียกว่าเป็นกรรม แต่เรียกว่า กิริยา ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลตั้งใจแล้วจึงจะกระทำความผิด ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ”^{๒๙}

๒) กรรม หมายถึง พฤติกรรมของผู้กระทำ ซึ่งเป็นการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลส โดยอาศัยจากหลักของวัฏฏะ ๓ ประการ ซึ่งมีสภาพหมุนเวียนสืบทอดกันตลอดไป การกระทำอย่างนี้ทำให้ผู้กระทำความผิดเกิดการเวียนว่ายตายเกิดอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นวงจรแห่งความทุกข์ อันได้แก่

^{๒๗} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๔๔-๒๔๕/๑๑๐-๑๑๑.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๐/๕๘๐.

^{๒๙} อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๘๘.

กิเลส กรรม วิบาก กล่าวคือกิเลส เป็นเหตุให้เกิดกรรมที่มีความตั้งใจหรือมีเจตนาในการกระทำอันจะส่งผลให้เกิดวิบาก และวิบากก็เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส แล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก

๓) กรรม หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแล้วไม่สิ้นสุดเมื่อกระทำสำเร็จ เพราะกรรมยังมีการให้ผลต่อเนื่อง หมายความว่า เมื่อกระทำการลงไปแล้วย่อมบังเกิดผลขึ้นแน่นอน จะเห็นได้จากพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติ ๓ อย่างนี้ เป็นเหตุให้เกิดกรรม ๓ อย่าง เป็นไฉน คือ โลภะ ๑ โทสะ ๑ โมหะ ๑ ภิกษุทั้งหลาย กรรมใดซึ่งบุคคลทำด้วยความโลภ เกิดแต่ความโลภ มีความโลภเป็นเหตุ มีความโลภเป็นแดนเกิด กรรมนั้นเป็นอกุศล กรรมนั้นมีโทษ กรรมนั้นมีทุกข์เป็นผล กรรมนั้นเป็นไปเพื่อเกิดกรรมต่อไป กรรมนั้นไม่เป็นไปเพื่อความดับกรรม เป็นต้น^{๓๐}

สรุปจะเห็นว่า การกระทำที่ก่อให้เกิดกรรมด้วยอำนาจของกิเลสอันใด ถ้ากิเลสนั้นยังไม่หมดไปจากสันดานของผู้กระทำการที่กระทำนั้น ย่อมจะต้องให้ผลอย่างแน่นอน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนวทางปฏิบัติตนไว้ในพระพุทธศาสนาเพื่อให้มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามแล้วจะมีชีวิตความเป็นอยู่ในโลกมนุษย์อย่างมีความสุขได้ ตั้งแต่ระดับฆราวาสผู้ครองเรือนและบรรพชิต และตรัสแนวทางปฏิบัติขั้นสูงเพื่อให้ผู้เห็นความจริงอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์สามารถปฏิบัติตามแล้วพ้นทุกข์จากการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ดังมีตัวอย่างหลักธรรมที่ควรปฏิบัติตามโดยสังเขป ตามลำดับดังนี้

๓.๓ หลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักคำสอนอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมต่างๆ ที่ควรนำมาปฏิบัติ มีความหมายตามลำดับดังนี้

๓.๓.๑ หลักไตรสิกขา

ในการศึกษาหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาหรือกัมมัฏฐานทั้งหลาย จะสังเกตเห็นได้ว่ามักกรรมลงในไตรสิกขาเป็นอันดับแรกๆ จึงควรทำความเข้าใจกับคำว่า “ไตรสิกขา” นั้นก่อน ซึ่ง มีความหมายดังนี้

คำว่า ไตรสิกขา^{๓๑} หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกว่า ยๆ สั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

^{๓๐}อง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓๖/๑๒๐.

^{๓๑}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๑.

คำว่า สิกขา^{๓๒} หมายถึง การศึกษา การเรียน การฝึกฝนปฏิบัติ การเล่าเรียนให้รู้เข้าใจ และฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตนหรือ ให้ทำได้ ทำเป็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปจนถึงความสมบูรณ์ จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมพัฒนาบุคคล

คำว่า สิกขา ๓ ประกอบด้วย อธิสัสสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ดังต่อไปนี้

๑) อธิสัสสิกขา หมายถึง สิกขาคือศีลอันยัง อธิสัสอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาศีลอย่างสูง เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ รักษาด้วยความเข้าใจ ให้เป็นเครื่องหนุนนำให้ออกจากวัฏฏะก็เป็นอภิสัส

๒) อธิจิตตสิกขา หมายถึง สิกขาคือจิตอันยัง อธิจิตอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิอย่างสูง เช่น การฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิโดยการเจริญกัมมัฏฐาน ๔๐ เป็นต้น กุศลจิตทั้งหลายและสมาบัติ ๘ เป็นจิต ฌานสมาบัติที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนาเป็นอภิจิต แต่สมาบัติ ๘ นั้นแหละถ้าปฏิบัติด้วยความเข้าใจ มุ่งให้เป็นเครื่องหนุนนำให้ออกจากวัฏฏะก็เป็นอภิจิต

๓) อธิปัญญาสิกขา หมายถึง สิกขาคือปัญญาอันยัง อธิปัญญาอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาอย่างสูง เช่น การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาโดยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น ความรู้จักว่าทุกคนเป็นเจ้าของแห่งกรรมของตนเป็นปัญญา วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้ความจริงแห่งไตรลักษณ์เป็นอภิปญญา

จะเห็นว่า อธิสัสสิกขา ก็คือศีล เป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมพัฒนาทางกาย อธิจิตตสิกขา ก็คือ การปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกอบรมจิตใจขึ้นสูงด้วยการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนอภิปญญาสิกขา ก็คือปัญญา เมื่อกายและใจฝึกอบรมและพัฒนาขึ้นแล้วย่อมเกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงแห่งไตรลักษณ์

๓.๓.๒ หลักอริยสัจ ๔

อริยสัจ มีความหมายดังต่อไปนี้

คำว่า “อริยสัจ”^{๓๓} แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงเป็นอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ๑)ทุกข์ ๒)สมุทัย ๓) นิโรธ ๔) มรรค

๑) ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ขาด ขรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งทีรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อูปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๘.

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

๒) ทุกขสมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา

๓) ทุกขนิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือ นิพพาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งแปลว่าทางสายกลาง

สรุปจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ริยสัจ ๔ เป็นเรื่องเกี่ยวกับ ๑) เป็นธรรมที่ทรงตรัสรู้ถึงปัญหาความทุกข์ของชีวิตมนุษย์ ๒) ต้นเหตุของปัญหา ตัวทำให้เกิดความทุกข์ คือ ตัณหา ๓) แนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยปฏิบัติตามทางสายกลาง คือ มรรค ๔) สภาวะภายหลังจากการแก้ปัญหามนุษย์ด้วยตนเอง โดยปฏิบัติตามทางมรรค ๘ แล้ว ผลที่ผู้ปฏิบัติได้รับคือความดับแห่งทุกข์ ได้แก่ นิพพาน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงวางหลักการไว้ให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตามอย่างเป็นขั้นตอน เป็นกระบวนการ มรรคมิ้องค์ ๘ นี้สรุปลงในไตรสิกขา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

๓.๓.๓ หลักอปปมาทธรรม

ปัจจุบันคนไทยหลงใหลวัฒนธรรมของชาวตะวันตกซึ่งมีความเจริญในวัตถุมาก ทำให้มนุษย์ได้คลายทุกข์ที่เรียกว่าความสวดอกสลายในการดำรงชีวิต จึงมองไม่เห็นความทุกข์จากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความไม่ประสพกับสิ่งที่รัก ความประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความเบียดเบียนกัน เพื่อผลประโยชน์ใส่ตน ความคับแค้นใจ ความทุกข์จากความพลัดพราก ความเครียดทางจิตใจ การต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพทั้ง ๓ ความทุกข์ที่ต้องมีขั้น ๕ เป็นต้น

ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้ คือ ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ทรงรู้ความจริงของกฎธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) อริยสัจ ๔ และวิชา ๓ วิชา ๘ รู้ทางพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิทั้งหมด ทรงเป็นผู้ตื่น คือ มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ จึงมีความตื่นอยู่ตลอดเวลา ทรงเป็นผู้เบิกบาน คือ มีจิตผ่องใส ปราศจากกิเลสและอวิชชา แม้การบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้าก็อาศัยความไม่ประมาทนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

แม้จะเหลืออยู่แต่หนึ่ง เอ็น กระดูก ก็ตามที่ เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเกิด หากยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุ ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียรสัมโพธิญาณนั้น เราบรรลุด้วยความไม่ประมาท ธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม^{๓๔} เราก็บรรลุด้วยความไม่ประมาท^{๓๕}

^{๓๔} ธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม หมายถึงอรหัตตผล หรือนิพพาน, อง.ทก.อ.(ไทย) ๒/๗

^{๓๕} อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑

คำว่า ประมาท^{๓๖} หมายถึง ขาดความรอบครอบ ขาดความระมัดระวังเพราะทะนงตัว เช่น ขับรถ ดูหมิ่น เป็นต้น ความเลินเล่อ เช่น ขาดความระมัดระวังอย่างเพียงพอในสิ่งที่ควร

ผู้วิจัยขอกล่าวถึงหลักอัปมาทธรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ มีปรากฏในพระสูตรต่างๆ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทโดยสังเขป ดังนี้

๑) ความไม่ประมาท ในพระวินัยปิฎก

ความไม่ประมาทที่มีปรากฏในพระวินัยปิฎก ไม่ได้กล่าวถึงความประมาทไว้โดยตรง แต่กล่าวไว้โดยนัยดังนี้

ความเคารพในอัปมาทธรรมหรือความเคารพในความไม่ประมาท^{๓๗} ในที่นี้หมายถึง การมีความเอื้อเฟื้อต่อธรรมวินัย เมื่อภิกษุถูกเพื่อนภิกษุด้วยกันตักเตือน ด้วยอ้างว่าละเมิดสิกขาบท เธอพึงเอื้อเฟื้อโดยกล่าวว่า จะปฏิบัติอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็ยอมรับและทำคืนเสีย หากไม่ประสงค์จะศึกษาพระบัญญัตินั้น ไม่เอื้อเฟื้อ เป็นเหตุให้ต้องอาบัติ^{๓๘} การเกิดทะเลาะวิวาทชื่อว่าไม่เคารพในความไม่ประมาท ชื่อว่าไม่เคารพในพระศาสนา ไม่มีความเคารพยำเกรงในธรรม ไม่มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์ และไม่มีความเคารพยำเกรงในการศึกษา^{๓๙}

๒) ความไม่ประมาท ในพระสุตตันตปิฎก

ความไม่ประมาทที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มีตัวอย่างต่อไปนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย “ธรรมอย่างหนึ่ง คือ ความไม่ประมาทที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมยึดถือไว้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในภพนี้ และประโยชน์ในภพหน้า ก็ฉนั้นเหมือนกัน เปรียบเหมือนแสงสว่างชนิดใดชนิดหนึ่ง แห่งดวงดาว แสงสว่างเหล่านั้นทั้งหมด ไม่ถึงส่วนที่สืบทอดแห่งแสงสว่างของดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ ชาวโลกกล่าวว่า เป็นเลิศกว่าแสงสว่างแห่งดวงดาวเหล่านั้น ธรรมอย่างหนึ่ง คือ ความไม่ประมาทที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ก็ฉนั้นเหมือนกัน^{๔๐}

ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย

คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตาย

คนประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว

คนมีปัญญาพึงทำที่พึงดูเกาะที่น้ำท่วมไม่ถึง

ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท

ด้วยการสำรวม และด้วยการฝึกฝน

^{๓๖}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๖, หน้า ๗๑๐.

^{๓๗}วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๗๑/๓๖๓.

^{๓๘}วิ.ม. (ไทย) ๒/๓๔๒/๔๗๔.

^{๓๙}วิ.จ. (ไทย) ๒๑๖/๓๓๒-๓๓๓.

^{๔๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

เมื่อใด บัณฑิตบรรเทาความประมาท ด้วยความไม่ประมาท
 ขึ้นสู่ปัญญาจุปราสาท ไม่เศร้าโศก
 พิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความเศร้าโศก
 เมื่อนั้น บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์ ย่อมเห็นคนพาลได้
 เหมือนคนที่ยืนอยู่บนภูเขาเห็นคนที่ภาคพื้นได้ ฉะนั้น
 ผู้มีปัญหาดีเป็นผู้ไม่ประมาท ในเมื่อผู้อื่นประมาท
 เป็นผู้ตื่นอยู่โดยมาก ในเมื่อผู้อื่นหลับ
 ย่อมละทิ้งคนมีปัญญาทรมไปไกล
 เหมือนม้าฝีเท้าจัด วิ่งละทิ้งม้าที่หมดแรงไว้ ฉะนั้น
 ทำวามขวนขวายประเสริฐสุดในหมู่เทวดา เพราะความไม่ประมาท
 บัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญความไม่ประมาท
 และติเตียนความประมาททุกเมื่อ
 ภิคุยินดีในความไม่ประมาท
 หรือเห็นภัยในความประมาท
 เฒ่าสังโยชน์ น้อยใหญ่ ได้หมด
 เหมือนไฟเผาเชื้อน้อยใหญ่ให้หมดไป ฉะนั้น
 ภิคุยินดีในความไม่ประมาท
 หรือมีปกติเห็นภัยในความประมาท
 เป็นผู้ไม่เสื่อม เชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานแน่แท้^{๔๑}

จะเห็นว่า นัยแห่งความไม่ประมาทข้างต้นหมายความว่า ความไม่ประมาทเป็นบ่อเกิดหรือเป็นรากฐานแห่งความดีงามทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเว้นจากความไม่ประมาทเสียแล้ว การบำเพ็ญบุญกุศลทั้งหลายย่อมมีไม่ได้ เพราะฉะนั้น ความไม่ประมาท จึงเป็นวิถีทางแห่งความอมตะ คือความไม่ตาย บุคคลเมื่อไม่ประมาทแล้ว ย่อมสามารถสั่งสมความดีงามทั้งหลายไว้ได้ ชีวิตของบุคคลผู้ไม่ประมาท ย่อมมีคุณค่า ในทางตรงข้าม บุคคลผู้มีความประมาท แม้มีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับตายแล้ว เพราะปล่อยให้ชีวิตว่างเปล่าจากการกระทำความดี ดังนั้นบุคคลผู้ฉลาดจึงไม่ควรประมาทในชีวิต

๓) ความไม่ประมาทในพระอภิธรรมปิฎก

ความไม่ประมาทที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกมีดังนี้

คำว่า ปมาทะ หรือ ประมาท แปลว่า ความหลงมัวเมา หมายถึงการปล่อยจิต การส่งเสริมการปล่อยจิตไปในกายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต หรือในเบญจกามคุณ การทำโดยไม่เคารพ การทำไม่ให้เกิดต่อ การทำที่ไม่มั่นคง ความประพฤติย่อหย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งธุระ ความไม่เสพ ความไม่เจริญ การไม่ทำให้มาก ความตั้งใจไม่จริง ความไม่หมั่น

^{๔๑} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑-๒๓, ๒๕, ๒๘-๓๒/๓๑-๓๔.

ประกอบ ความประมาทในการบำเพ็ญสภาวะธรรมที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลาย ความประมาท
กิริยาที่ประมาท ภาวะที่ประมาท^{๔๒}

ความประมาทอีกนัยหนึ่ง คำว่า “มทะ” แปลว่า ความเมา ได้แก่ กิริยาที่เมา ภาวะ
ที่เมา ความถือตัว กิริยาที่ถือตัว ภาวะที่ถือตัว ความลำพองตน ความทะนงตน ความเชิดชูตนเป็น
ดุจธง ความเห่อเหิม ความที่จิตต้องการเชิดชูตนเป็นดุจธง^{๔๓} ส่วนความไม่ประมาทมีความหมาย
ตรงข้ามกับความประมาท^{๔๔}

ความไม่ประมาทที่กล่าวมานี้ หมายถึง ความไม่ประมาทในธรรม คำว่า ธรรม
หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ทั้งที่เป็นส่วนปริยัติ
ปฏิบัติ และปฏิเวธ^{๔๕}

๔) ความสำคัญของความไม่ประมาท

เมื่อกล่าวถึงความไม่ประมาท อปัมาทธรรม หรือธรรมคือความไม่ประมาท ถือได้ว่าเป็น
หลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการบำเพ็ญกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงให้สมบูรณ์ คำสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี สรุปรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท
ยัง เป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรม(ความดี)ทั้งหลาย ถ้าเว้นจากความไม่ประมาทเสีย ธรรมทั้งหลาย
เหล่านั้นย่อมไม่สำเร็จประโยชน์

ความดีทั้งหลายและความเจริญรุ่งเรืองทั้งปวงจะสำเร็จได้ เพราะอาศัยความไม่ประมาท
ความไม่ประมาทนี้จึงเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญ ที่จะทำให้การบำเพ็ญคุณธรรมเหล่านั้น ถึงความ
บริบูรณ์เต็มที่ แม้ก่อนพระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังทรงเน้นเรื่องความไม่ประมาท
ดังพุทธพจน์เป็นครั้งสุดท้ายว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัย
ปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสั่นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่
ประมาทเถิด”^{๔๖}

ด้วยเหตุนี้ ความไม่ประมาทจึงถือว่ามีมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมทุกระดับ
เพราะถ้าหลงมัวเมาประมาทเสียแล้ว ความดีทั้งมวลย่อมสูญเปล่า ความประมาทเป็นหลุมดักคนดี
เป็นหลุมดักคนที่ชีวิตมีความสุขในโลกมนุษย์และเป็นหลุมดักคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทางโลก
เพราะฉะนั้น บุคคล วงศ์ตระกูล สังคม และประเทศชาติที่มีความเจริญรุ่งเรือง ก็จะมาดักหลุมพราง
นี้^{๔๗}

^{๔๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๕๕๐.

^{๔๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๕/๕๕๐.

^{๔๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๕๕๐.

^{๔๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **สถานการณ์พระพุทธศาสนากระแสสายศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานขั้นสูงสุด ความไม่ประมาทถือได้ว่า มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง แม้แต่พระอริยบุคคลเบื้องต้น ได้บรรลุนิพพานแล้ว เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี ก็ยังไม่ควรพอใจในคุณธรรมของตนว่าเราได้ปฏิบัติธรรมจนบรรลุนิพพานแล้ว เพราะถ้าหยุดไม่บำเพ็ญความดีต่อไปแล้ว ย่อมเสื่อมลง พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า ปมาทวิหารี แปลว่า ผู้หยุดด้วยความประมาท ตราบใดที่ยังไม่บรรลุนิพพานสูงสุดเป็นพระอรหันต์ อย่าได้นอนใจ พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่า พระอรหันต์เท่านั้นที่จะพ้นจากความประมาท แม้แต่พระอนาคามีก็ยังมี ความประมาทได้ สำหรับพระอริยบุคคลเบื้องต้น เช่น พระโสดาบันที่บรรลุนิพพานที่เป็นความดีเบื้องต้น เกิดความประมาท พอใจ หยุดการปฏิบัติต่อไป เฉื่อยลง ก็กลายเป็นผู้ประมาท^{๔๔}

ความไม่มาท จึงชื่อว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะ กล่าวคือ เป็นคุณประโยชน์ในฐานะที่เป็นธรรมอันหาโทษมิได้ เพราะเป็นไปเพื่อยังกุศล (คุณธรรมความดีทั้งหลาย) ให้เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ พระสารีบุตรเมื่อแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย จึงกล่าวว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งมีอุปการะมาก คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๔๕}

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบอุปมาทธรรมเหมือนรอยเท้าช้าง ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีเท้าที่ดี สองเท้าที่ดี สี่เท้าที่ดี มีเท้ามากก็ดี มีรูปก็ดี มีสัญญาที่ดี ไม่มีสัญญาก็ดี มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ดี บัณฑิตกล่าวว่า พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเลิศแห่งสัตว์เหล่านั้นฉันใด กุศลธรรมทั้งหลายก็ฉันนั้นเหมือนกัน กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีความไม่ประมาทเป็นมูล สรุปรวมลงในความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า ความไม่ประมาทเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่แห่งกุศลเหล่านั้น^{๔๖}

ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำใหญ่ๆ เหล่านี้ คือ คงคา ยมุนา อจิรวดี เป็นต้น แม่น้ำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเป็นสายน้ำไหลไปหาทะเล ทะเลโลกกล่าวว่า เป็นแม่น้ำที่กว้างใหญ่กว่าแม่น้ำเหล่านั้น แม้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า ความไม่ประมาทเป็นยอดของกุศลธรรมเหล่านั้น^{๔๗}

นอกจากนี้ ความไม่ประมาทพระพุทธเจ้ากล่าวไว้มีปรากฏในมังคลัตถทีปนี ภาค ๒ ข้อ ๒๑ คำว่า มงคล^{๔๘} แปลว่า สิ่งที่ทำให้มีโชคดี ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ธรรม ที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญ มงคล ๓๘ ประการ หรือเรียกเต็มว่า อุดมมงคล (มงคลอันสูงสุด) ๓๘ ประการที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมงคลสูตร ผู้ปฏิบัติตามมงคล ๓๘ ประการย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

^{๔๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถทีปนีแปล ภาค ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕๔.

^{๔๖} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๘/๑๐.

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๔/๓๓๙.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๔.

สรุปประมาทและความไม่ประมาทที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ชี้ให้เห็นว่า ความประมาทหมายถึงความหลงมัวเมา ยินดี เพลิดเพลินในกามคุณ ๕ ซึ่งเป็นเหตุให้หลงผิด คิด พุด และทำบาปอกุศลต่างๆ ทั้งทาง กาย วาจาและใจ เป็นเหตุนำมาซึ่งความหายนะนานับประการเพราะสาเหตุจากการขาดสติ ส่วนความไม่ประมาทหมายถึงการไม่ได้อยู่ด้วยความปราศจากสติและความไม่ประมาทย่อมมีนัยตรงข้ามกับความประมาท คือมีความตื่นตัวด้วยการมีสติสัมปชัญญะกำกับ ระลึกรู้และกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอก่อน และในขณะที่คิด พุด ทำกิจกรรมต่างๆนั้นก็ปล่อยใจไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ อันนำมาซึ่งความหลงมัวเมา เพลิดเพลิน ยินดี หรือยอมสยบในสิ่งเหล่านั้น มีจิตที่เข้มแข็ง มั่นคง สามารถหักห้ามใจไม่ให้ทำชั่วทางกาย วาจาและใจ กล่าวคือ ไม่ว่าจะคิด จะพุด จะทำสิ่งใดๆก็ไม่ยอมทำในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดีเป็นต้น

๓.๔ สรุป

เมื่อทราบแล้วว่า ชีวิตมนุษย์ ก็คือ ชันธ ๕ ที่มาประชุมกัน จึงมีวิญญาณเข้ามายึดมั่นใน ชันธ ๕ ความเป็นอนิจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพุทธศาสนานั้น ชีวิตมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาจึงตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม สรรพสิ่งในโลกนี้มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา สังขาร (ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิต ผู้วิจัยหมายถึงสรรพสิ่งที่ประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มา ประชุมกันโดยมีวิญญาณเข้ามาอาศัยยึดที่รูปนามชันธ ๕ กล่าวได้ว่าสังขารเป็นการปรุงแต่งให้เกิดเป็นร่างกาย เช่น มนุษย์ สัตว์ เป็นต้น สังขารถ้าเป็นสิ่งไม่มีชีวิตก็จะประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ แต่ไม่มีวิญญาณมาอาศัยในสิ่งนั้น เช่น โต๊ะ เป็นต้น) มีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เพราะมีความเปลี่ยนแปลงจึงทำให้สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ และในที่สุดทุกสิ่งในโลกทั้งปวงเป็นอนัตตา เช่น ชีวิตมนุษย์เกิดมาแล้วในที่สุดก็ตายไป ไม่มีใครอยู่ค้าฟ้าตลอดกาล นั่นคือเป็นอนัตตา หรือ โลกใบใหญ่นี้ในที่สุดเมื่อถึงกาลเวลาก็สลายกลายเป็นดาวตก เป็นต้น สิ่งทั้งปวงยังดำเนินไป เปลี่ยนไปตลอดเวลาอย่างนั้น แสดงให้เห็นว่า กฎทั้ง ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกชีวิต โดยไม่มีใครสร้างหรือบันดาล เมื่อมนุษย์ทราบความจริงว่าชีวิตมนุษย์เป็นอนิจจัง จึงทำให้เกิดความทุกข์และตายในที่สุด มนุษย์จึงไม่ควรประมาท เมื่อตนเองมีชีวิตที่ดีก็จะทำให้ชีวิตของคนในครอบครัวดีและช่วยให้สังคมอยู่อย่างมีความสุขได้ โดยการเริ่มต้นพัฒนาที่ตนเองก่อน ด้วยการนำหลักธรรมในพุทธศาสนามาปฏิบัติที่ กาย วาจา ใจ ของตนเอง จนเกิดปัญญาเข้าถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงหลักธรรมที่ทำให้ปราศจากความประมาทนั้นมีหลากหลายประการ ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างหลักธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้ไม่ประมาทโดยสังเขป เช่น หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ ๔ หลักอภิปมาทธรรม หลักอนุสสติ และหลักมงคลสูตร เป็นต้น

หลักคำสอนอนิจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนาดังกล่าวนั้น ผู้วิจัยจะได้ศึกษาแนวทางในการปฏิบัติตามหลักคำสอนอนิจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนาในบทต่อไป

บทที่ ๔

แนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา

เมื่อทราบความหมายของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนาและความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยขอเสนอแนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนาตามลำดับดังนี้

๔.๑ แนวทางปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา

จากข้อมูลข้างต้น ชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนามีลักษณะที่มีความไม่เที่ยง ชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์นี้ชี้ให้เห็นว่า ชีวิตมนุษย์นี้เหลืออยู่ทุกขณะ การเปลี่ยนแปลงนี้เรียกกันว่าการเจริญเติบโต แท้ที่จริงก็คือชีวิตใกล้ความตายเข้าไปทุกขณะและกาลเวลาที่จะตายเป็นเรื่องที่ไม่สามารถรู้ได้ ดังนั้น บุคคลจึงควรไม่ประมาทในชีวิตที่เหลือ ควรเร่งรีบขวนขวายทำกิจให้สำเร็จลุล่วงไปให้เร็วที่สุด ไม่ควรที่จะผลัดวันประกันพรุ่ง บุคคลสามารถศึกษาหลักไตรสิกขาเพื่อนำมาใช้กับชีวิตที่เหลืออยู่น้อยนิด ดังนี้

๔.๑.๑ สาระสำคัญของไตรสิกขา

สาระสำคัญของไตรสิกขา^๑ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้แก่ สิกขา ๓ ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกสั้นๆว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ดังต่อไปนี้

๑) อธิศีลสิกขา เป็นการศึกษาเรื่องศีล เป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาศีลอย่างสูง เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ควรรักษาศีลด้วยความเข้าใจ ด้วยความเคารพในศีล เพื่อให้เป็นพื้นฐานปฏิบัติขั้นปัญญาต่อไป และช่วยหนุนนำให้ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดในภพต่างๆ

๒) อธิจิตตสิกขา เป็นการศึกษาเรื่องปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิอย่างสูง เช่น สมาธิจากกัมมัฏฐาน ๔๐ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น กุศลจิตทั้งหลายและสมาบัติ ๘ เป็นจิต ฌานสมาบัติที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนาเป็นการฝึกจิตแต่สมาบัติ ๘ นั้นแหละถ้าปฏิบัติด้วยความเข้าใจ มุ่งให้เป็นเครื่องออกจากวิภวภูมิก็คือเป็นอธิจิต

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๑.

๓) อธิปัญญาสิกขา เป็นปัญญาอันยิ่ง เป็นการศึกษาข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนา ปัญญาอย่างสูง ความรู้จักว่าทุกคนเป็นเจ้าของแห่งกรรมของตนเป็นปัญญา วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้ความจริงแห่งไตรลักษณ์เป็นอธิปัญญา

๔.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

จากสาระสำคัญข้างต้น จะเห็นว่า ไตรสิกขา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้วิจัยจะได้ขยายความโดยชีวิตมนุษย์ควรมีแนวการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ดังนี้

๔.๑.๒.๑ ศีล

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระศาสดาองค์แรกที่ทรงประกาศ “ศีล” (ข้อห้าม) ลัทธิต่างๆในสมัยพุทธกาลยังไม่มีกฎข้อห้ามที่ชัดเจน เช่น นักบวชในสมัยนั้นประกอบอาหารกินเอง ไปเก็บผักผลไม้ของผู้อื่นมากินบ้าง ทานอาหารวันละหลายมื้อ เป็นต้น เมื่อเกิดพระพุทธานุศาสน์ พระพุทธเจ้าทรงวางพื้นฐานในการพัฒนาจิตด้วยการรักษาศีล ศีลจึงเป็นแนวทางการปฏิบัติตนขึ้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับ บรรพชิต อุบาสก อุบาสิกา ภรรยา บุคคลทุกชั้นวรรณะ ให้มีความสำรวมระวังรักษาศีลทั้งทาง กาย วาจา ใจ เพราะศีลเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ และทำให้ชีวิตมนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข และก่อนที่จะรักษาศีลจึงควรทำความเข้าใจกับคำว่า “ศีล” โดยสังเขปดังนี้

ศีล^๒ หมายถึง ข้อบัญญัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกายและวาจา เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นการรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย

ศีล^๓ หมายถึง ความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกาย วาจาและอาชีพ

พระพุทธโฆสเถระ ได้ขยายความคำว่าศีลนั้นพระพุทธเจ้าตรัสไว้มีหลายอย่าง เช่น เจตสิกศีล^๔ สังวรศีล^๕ เจตนาศีล^๖ คือเจตนาของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปกรรมมีปาณาติบาต เป็นต้น

^๒ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๖, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๔๖.

^๓พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๔.

^๔พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐.

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

^๖อ้างแล้ว, หน้า ๑๐.

ศีลมีความสะอาดเป็นอาการปรากฏ วิญญูชนทั้งหลายรับรองกันว่า โอตตปปะ (ความกลัวบาป กลัวการทำชั่ว) และหิริ (ความละอายแก่ใจ ละอายต่อการทำชั่ว) เป็นปทัฏฐานของศีล^๗

๑) ตัวอย่างศีล ๕

พระผู้มีพระภาคได้ทรงประกาศหลักการปฏิบัติตนคือ “ศีล” ให้พุทธบริษัท ๔ อันประกอบด้วย พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไว้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและให้รักษาศีลไว้ให้ดีเป็นแบบฉบับเฉพาะชาวพุทธ เช่น พระภิกษุควรรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ อุบาสก อุบาสิกา หรือฆราวาสครองเรือนควรรักษาศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถ ให้รักษาศีลเป็นปทัฏฐานในการดำรงชีวิต ผู้วิจยขอยกตัวอย่าง ศีล ๕^๘ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับเป็นศีลของระดับฆราวาส โดยทั่วไปสามารถปฏิบัติรักษากาย วาจา ได้ทุกสถานที่ มีตามลำดับดังนี้

(๑) ปาณาติปาตา เวรมณี หมายถึง เจตนาเว้นจากการฆ่าสัตว์ หรือทำลายชีวิต หรือทำร้ายร่างกาย เช่น ทูบ ตี เป็นต้น ทำร้ายด้วยวาจา เช่น คำว่า เป็นต้น และทำร้ายจิตใจ เช่น กดดัน บีบคั้นจิตใจ พุดให้เกิดความเสียใจ เป็นต้น

(๒) อทินนาทานา เวรมณี หมายถึง เจตนาเว้นจากการถือเอาของที่หาไม่ได้ให้ เช่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่หยิบของกินของใช้ไปโดยยังไม่ได้ขออนุญาตผู้เป็นเจ้าของ เป็นต้น

(๓) กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี หมายถึง เจตนาเว้นจากการประพฤติดุคในกาม เช่น ไม่นอกใจสามีหรือภรรยาของตน ไปมีเพศสัมพันธ์กับสามีหรือภรรยาหรือบุตรธิดาคนอื่นที่นอกเหนือจากภรรยาของตน

(๔) มุสาวาทา เวรมณี หมายถึง เจตนาเว้นจากการพูดเท็จ คือพูดแต่ความจริง หรือไม่ยุให้ผู้อื่นผิดใจกัน หรือใส่ร้ายผู้อื่น เป็นต้น

(๕) สุราเมรัยมัชฌมาทัญฐานา เวรมณี หมายถึง เจตนาเว้นจากของเมาคือ สุรา เมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือ ทำให้ขาดสติ แล้วทำร้ายตนเองหรือไปทำร้ายผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่น ได้รับความเดือดร้อน เป็นต้น

๒) วิธีปฏิบัติศีล ๕ ด้วยหลักเบญจธรรม

เมื่อทราบแล้วว่า อธิศีลสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมความประพฤติให้สูงขึ้น หากพิจารณาให้ละเอียดแล้วจะพบว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ปฏิบัติศีลเพราะมองศีลในทางลบเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนาให้ปฏิบัติศีลแล้วให้ปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปด้วย ซึ่งเรามักเรียกหลักธรรมที่ปฏิบัติคู่กับศีลว่า “เบญจธรรม”^๙ มีแนวทางปฏิบัติศีลควบคู่ไปพร้อมกับแนวทางปฏิบัติเบญจธรรมควบคู่กันไปตามลำดับดังนี้

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๗.

(๑) ศีลข้อที่ ๑ ให้ละเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน ชีวิตมนุษย์และสัตว์ เป็นต้น
 เบญจธรรมข้อที่ ๑ ให้มีความเมตตา ช่วยเหลือ เกื้อกูลกันและกัน
 เมื่อบุคคลมีเมตตา รู้และเข้าใจในความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น ก็เกิด
 ความเห็นใจ ไม่ฆ่า ไม่ทำร้าย ไม่เบียดเบียน ชีวิตมนุษย์และสัตว์

(๒) ศีลข้อที่ ๒ ให้ละเว้นจากการลักขโมย
 เบญจธรรมข้อที่ ๒ ให้มีความเคารพในกรรมสิทธิ์ และทรัพย์สินของผู้อื่น
 เมื่อบุคคลรู้ว่าไม่ใช่ทรัพย์สินของตนก็ไม่ควรไปนำมาเป็นของตน ควรแสวงหาทรัพย์
 ด้วยกำลังความสามารถของตน และพอใจในทรัพย์ของตนเท่าที่ทำได้

(๓) ศีลข้อที่ ๓ ให้ละเว้นจากการประพฤติดมไม่ล่วงละเมิดทางเพศ
 เบญจธรรมข้อที่ ๓ ให้สำรวมระวัง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ล่วง
 ละเมิด

เมื่อบุคคลมีความสำรวม(ศีล)ระวัง กาย วาจา ใจ สามารถควบคุมอารมณ์ของ
 ตนเองได้ เช่น ไม่ใช้วาจาหว่านล้อม เชิญชวน หรือใช้กริยาให้ทำ เชิญชวน หรือมีใจให้สามี ภริยา
 บุตร ธิดา ของผู้อื่นที่นอกเหนือจากสามีหรือภริยาของตน แม้จะอยู่ในสถานที่ลับเปลี่ยนมีโอกาสให้
 ล่วงละเมิดทางเพศได้ ก็ไม่หลอกล่อหรือบังคับหรือข่มขู่เพื่อให้ได้มาเพื่อสนองตัณหาของตนเอง

(๔) ศีลข้อที่ ๔ ให้ละเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดกระด้าง พูดไร้สาระ
 เบญจธรรมข้อที่ ๔ ให้รักษาวาจา รักษาสัจจะ รักษาคำพูด พูดแต่คำที่เป็นความ
 จริง พูดให้ถูกกาลที่เหมาะสม พูดในสิ่งที่ควรพูด พูดแล้วผู้อื่นไม่เดือดร้อน
 เมื่อบุคคลรักษาศีลข้อนี้ ควรพูดคำไพเราะ ใช้คำสุภาพ ควรพูดในเวลาที่เหมาะสม
 พูดแล้วผู้อื่นไม่เดือดร้อน เช่น พ่อนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล ลูกไปเยี่ยมพ่อที่ป่วยก็ไม่ควรพูดให้พ่อ
 แบ่งทรัพย์สินสมบัติ บ้าน ที่ดิน หรือพูดยุพ้อว่า ลูกคนนั้นพูดจะให้แบ่งทรัพย์สินให้เท่านั้น ลูกคนนี้พูดจะเอา
 ที่ดิน ลูกคนโน้นพูดจะเอาบ้าน จากตัวอย่างนี้ เป็นการพูดไม่เหมาะสม พูดแล้วผู้ป่วยเกิดความเสียใจ
 เดือดร้อนใจ อาจขาดใจตายได้ เป็นต้น

(๕) ศีลข้อที่ ๕ ให้ละเว้นจากของเมา สุราและเมรัย เป็นเหตุเกิดความประมาท
 ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

เบญจธรรมข้อที่ ๕ ให้มีสติ^{๑๐} ระลึกได้ สามารถควบคุมใจไว้กับกิจที่เกี่ยวข้องนั้น
 สัมปชัญญะ^{๑๑} รู้ชัดว่าทำไปแล้วเกิดประโยชน์ รู้ชัดว่าทำไปแล้วเกื้อกูลเหมาะสม รู้ชัดว่าสมควรที่จะ
 ทำและรู้ชัดว่าสิ่งที่ทำไปนั้นไม่หลง ไม่สับสน

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๗.

เมื่อบุคคลมีสติระลึกอยู่เสมอว่า สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดให้คุณ สิ่งใดให้โทษกับตนเองและผู้อื่น ก็สามารถควบคุมใจของตนเองไม่ให้ปราศจากสติได้ ด้วยการไม่ดื่มยา(สุราและเมรัย) ที่ทำให้ขาดสติ เป็นต้น

๓) วิธีปฏิบัติศีลโดยทั่วไป

เราจะปฏิบัติศีลหรือรักษาศีลอย่างไร วิธีปฏิบัติศีลนั้น จะเห็นว่า สามารถรักษาศีลได้หลายวิธี ผู้วิจัยสรุปได้เป็นขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

(๑) สมาทานวิริติ^{๑๒} ละเว้นด้วยการสมาทาน คือไปทำบุญที่วัดแล้วรับศีลจากพระสงฆ์มาปฏิบัติที่วัดหรือที่บ้านก็ได้

หมายความว่าอย่างไร ได้สมาทาน(รับเอาศีลมาปฏิบัติ)ไว้ก่อนแล้ว เมื่อประสบเหตุที่จะให้ทำความชั่ว ก็สามารถงดเว้นทำความชั่วนั้นได้ตามที่สมาทานศีลไว้

(๒) สัมปัตตวิริติ^{๑๓} ละเว้นจากวัตถุอันถึงเข้า คือเว้นเมื่อประสบกับความชั่วซึ่งหน้า หมายความว่าอย่างไร ไม่ได้สมาทานศีลไว้ก่อน หรือไม่ได้ตั้งใจละเว้นการทำความชั่วมาก่อน แต่เมื่อประสบเหตุอันจะทำให้ความชั่วหรือละเมิดศีลเข้าเฉพาะหน้า ก็ละเว้นได้ในขณะนั้นเอง

(๓) สมุทฺเทวิริติ^{๑๔} ละเว้นด้วยตัดขาด คือ เว้นจากการทำความชั่วได้เด็ดขาด หมายความว่าอย่างไร เป็นการละเว้นอย่างเด็ดขาดของพระอริยเจ้า เพราะพระอรหันต์ไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้ทำความชั่วนั้นๆ

๓) อาณิสสของบุคคลผู้มีศีลมี ๕ ประการ^{๑๕} คือ

(๑) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมประสบกองแห่งโรคทรัพย์อันยิ่งใหญ่ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ

(๒) เกียรติศรัทธาอันงามของบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมฟุ้งจรไป

(๓) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล เข้าไปสู่สังคมใดๆ เช่น สังคมกษัตริย์ สังคมพราหมณ์ สังคมคหบดี สังคมสมณะก็ดี เป็นต้น ย่อมเข้าไปอย่างองอาจไม่เก้อเขิน

(๔) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา

(๕) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล เบื้องหน้าแตกกายตายไป ย่อมเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์

^{๑๒}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๕.

^{๑๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๘.

^{๑๔}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๗.

^{๑๕}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

นอกจากนี้ ศิลปินมีอันสงส์มากมายอเนกประการ เช่น บุคคลผู้มีศิลปะย่อมเป็นที่รักที่เจริญใจ มีความสันใจแห่งอาสวะเป็นที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุพึงมุ่งหวังอยู่ว่า ขอให้เรายังเป็นที่รักเป็นที่เจริญใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยศสรรเสริญของบรรดาภิกษุเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย เธอพึงทำให้บริบูรณ์ในศิลปะทั้งหลายนั้นเถิด”^{๑๖}

สรุปความว่า ศิลปะก็คือความสำรวมกาย วาจา ใจ ให้สงบเรียบร้อยหรือการควบคุมกาย วาจา ใจ ให้มีความละอายใจไม่ทำบาป และเกรงกลัวต่อโทษที่จะได้รับจากการทำบาป เพราะศิลปะมีอันสงส์มากมาย ดังนั้น บุคคลผู้เห็นความจริงของชีวิตมนุษย์ที่ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเปลี่ยนแปลงไปอยู่ทุกขณะ ชีวิตอาจตายได้ตลอดเวลา จึงไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต ควรเร่งขวนขวายในการรักษาศิลปะให้บริบูรณ์ ส่วนการปฏิบัติตนรักษาศิลปะนั้น พระราชาสามารถรักษาศิลปะได้ โดยการรับศิลปะ ๕ ศิลปะ ๘ เป็นต้นกับพระสงฆ์ หรืออาราธนารับศิลปะ ๕ ก่อนนอนตลอดคืนหนึ่งก็ได้ หรือจะไปรับอุโบสถศิลปะในวันพระมาปฏิบัติก็ได้ หรือเมื่อประสบเหตุแล้วก็สามารถงดเว้นการทำชั่วได้ก็เรียกว่า เป็นผู้มืศิลปะ เป็นผู้รักษาศิลปะ เหมือนกัน

๔.๑.๒.๒ สมาธิ

สมาธิอยู่ในไตรสิกขาข้อที่ ๒ สมาธิเป็นการฝึกอบรมจิต ซึ่งก่อนจะเริ่มการปฏิบัติสมาธิขั้นต้น ควรรู้จักความหมายของสมาธิดังต่อไปนี้

คำว่า สมาธิ^{๑๗} หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความตั้ง อธิบายว่า ความวางจิตและเจตสิกไว้อย่างสม่ำเสมอและโดยชอบในอารมณ์อันเดียว เพราะเหตุนี้ จิตและเจตสิกย่อมตั้งอย่างสม่ำเสมอโดยชอบ คือเป็นสภาพไม่ซัดส่ายและไม่ฟุ้งซ่านไป ในอารมณ์อย่างหนึ่งด้วยอำนาจแห่งธรรมใด ธรรมนี้อันบังนิตติพิงหาราว่า ความตั้งใจมั่น

คำว่า สมาธิ^{๑๘} หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว คำว่าสมาธิมักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ

คำว่า สัมมาสมาธิ^{๑๙} หมายถึง ความตั้งจิตมั่นชอบ หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า สัมมาสมาธิ^{๒๐} หมายถึง ความสงบจากกามและอกุศลทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก^{๒๑} มีวิจาร์

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑/๑๒๗-๑๒๘.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๒.

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๓/๓๔๐.

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

(ความตรองหรือพิจารณาอารมณ์)^{๒๑} มีปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกพิจารณาสงบระงับไป บรรลุตฤตยธรรมที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตฤตยธรรมที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุดุตถิธรรมที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ในปัจจุบันมีสถานฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมากมาย เช่น วัดท่าซุง วัดปากน้ำ วัดธรรมกาย หรือหลักสูตรครูสมาธิของหลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร เป็นต้น สามารถไปสมัครฝึกอบรมสมาธิได้ เมื่อบุคคลปฏิบัติสมาธิจนจิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายแล้ว จึงใช้สมาธิที่ตั้งมั่นนั้นเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญาต่อไป

๑) แนวทางปฏิบัติสมาธิหรือ “กัมมัฏฐาน ๔๐”^{๒๒} หรือสมถกัมมัฏฐาน มีดังนี้

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า กัมมัฏฐาน ๔๐ ประกอบด้วย กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง อารูปกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง สัญญา กัมมัฏฐาน ๑ อย่าง วุฏฐาน กัมมัฏฐาน ๑ อย่าง ต่อไปนี้ผู้วิจัยขออธิบายถึงแนวทางปฏิบัติสมาธิดังกล่าวโดยสังเขปมีแนวทางดังนี้

(๑) กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

ได้แก่ กสิณสำเร็จด้วยการเพ่ง ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แสง สว่าง และกสิณสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น กสิณทั้ง ๑๐ กองนี้ใช้ปฏิบัติโดยใช้วิธีเพ่งกสิณกองใด กองหนึ่งจนประสบความสำเร็จ การปฏิบัติโดยการเพ่งกสิณนี้ควรมีครูอาจารย์ด้านกสิณฝึกอบรม

(๒) อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

ได้แก่ พิจารณาซากศพ ซากศพที่ขึ้นพองน่าเกลียด ซากศพที่ขึ้นเป็นสีเขียวน่าเกลียด ซากศพที่มีหนอนแมลงวัน ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ ซากศพที่ถูกสัตว์กัดแทะกระจัดกระจาย ซากศพที่ทิ้งไว้เรื้อราด ซากศพที่ถูกสับฟันทั้งกระจัดกระจาย ซากศพที่มีโลหิตไหลออก ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน และซากศพที่เป็นกระดูกน่าเกลียด การพิจารณาซากศพนี้ผู้ปฏิบัติควร

^{๒๑}วิตก ในที่นี้หมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือการปักจิตลงสู่อารมณ์ เป็นองค์ ๑ ในองค์ ๕ มิใช่ กามวิตก (ความตรึงในทางกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึงในทางพยาบาท) วิหิงสวิตก (ความตรึงในทางเบียดเบียน) (ที.สี.อ. (ไทย) ๙๖/๑๑๒).

^{๒๒}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๘.

^{๒๓}พระพุทฺธโสภณ ราชนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

ได้รับคำแนะนำจากครูอาจารย์ด้านพิจารณาร่างกายเป็นชาศพกก่อน และต้องเป็นผู้มีใจสงบ มีจิตใจ
เข้มแข็งปราศจากความหวาดกลัวสิ่งที่น่าเกลียดและไม่ตกใจง่ายด้วย

(๓) อนุสสติก็มีมาตรฐาน ๑๐ อย่าง

ได้แก่ ระลึกรู้ถึงคุณของพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกรู้ถึงคุณของพระธรรม
(ธัมมานุสสติ) ระลึกรู้ถึงคุณของพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกรู้ถึงศีลของตนที่ไม่ขาดตกบกพร่อง (สีลानุสสติ)
ระลึกรู้ถึงการบริจาคที่ตนบริจาคดีแล้ว (จาคานุสสติ) ระลึกรู้ถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา (เทเวธานุสสติ)
ระลึกรู้ถึงความตาย (มรณานุสสติ) ระลึกรู้ถึงร่างกายล้วนแต่สกปรกไม่สะอาด (กายานุสสติ) กำหนดลม
หายใจเข้าออก (อานาปานุสสติ) และระลึกรู้ถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง(อุปสมานุสสติ)

ผู้ปฏิบัติที่ฝึกอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิโดยเจริญอนุสสติ ๑๐ อย่างนี้ สามารถเจริญ
ภาวนาเพียงอนุสสติใดอนุสสติหนึ่งก็ได้ หรือระลึกรู้ถึงทุกอนุสสติก็ได้ หรือจะระลึกรู้ถึงโดยใช้คำบริกรรม
คำเดียวกันได้ เช่น พุทโธ สัมมาอะระหัง อิติปิโส นะโมพุทธานะ เป็นต้น

(๔) พรหมวิหารก็มีมาตรฐาน ๔ อย่าง

ได้แก่ เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัด
ทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติสิ่งที่เขาได้รับ อุpekขา ความเป็นกลางไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่าย
หนึ่ง เป็นต้น

(๕) อารูปกัมมมีมาตรฐาน ๔ อย่าง

ได้แก่ อากาสนัญญายตนะ อากาสไม่มีที่สุด วิญญูณัญญายตนะ วิญญูณไม่มี
ที่สุด อากิญจัญญายตนะ ความไม่มีอะไร ว่างเปล่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาละเอียดจะว่า
มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ผู้ปฏิบัติกัมมมีมาตรฐานนี้ควรมีครูอาจารย์ที่ปฏิบัติสายนี้

(๖) สัญญากัมมมีมาตรฐาน ๑ อย่าง

ได้แก่ อาหารเรปฏิกูลสัญญา ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด
หมายความว่า พิจารณาอาหารให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกูล เมื่อเข้าอยู่ในปากคลุกเคล้ากับน้ำลายแล้ว อาหาร
นั้นถูกฟันบดแหลกเหลวที่น่าเกลียด จากกลิ่นที่สมมติว่าหอม พอถูกบดคลุกเคล้ากันแล้วกลับมีกลิ่น
เหม็น หากคายออกมาน่าคลื่นไส้ไม่สามารถกินกลับเข้าไปในปากอย่างอร่อยใหม่ได้ เป็นต้น

(๗) วัตถถานกัมมมีมาตรฐาน ๑ อย่าง

ได้แก่ การกำหนดแยกคนหรือร่างกายมนุษย์ออกเป็นธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม)
หมายความว่า ร่างกายคนเราประกอบด้วย ที่เป็นธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก อวัยวะภายใน มันสมอง ที่เป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำเลือด น้ำลาย น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำมูก
น้ำมูต น้ำคุด น้ำหนอง น้ำดี น้ำเหงื่อ ที่เป็นธาตุลม เช่น ลมพัดเข้าออกในร่างกาย ทำให้ร่างกาย

ขยับได้ ลมทำให้ร่างกายไหวตัวเคลื่อนไหวได้ ลมขึ้นเบื้องสูง ลมลงเบื้องต่ำ ลมในช่องว่างของร่างกายที่เป็นธาตุไฟ เช่น ไฟในร่างกายทำให้ร่างกายอบอุ่น ทำให้อาหารที่ไปเลี้ยงร่างกายคือธาตุดินและธาตุน้ำยังไม่บูดเน่าในทันที ธาตุไฟเผาผลาญอาหาร ไฟทำลายให้เสื่อมสภาพ นี่เป็นการปฏิบัติกำหนดร่างกายแยกเป็นธาตุ ๔

กัมมัฏฐาน ๔๐ กองนี้ เป็นแนวทางปฏิบัติที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ บุคคลผู้ปฏิบัติ ควรเลือกกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะกับจริตของตนเอง ก็จะพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นหรือเกิดองค์ฌานได้อย่างรวดเร็ว มีวิธีปฏิบัติโดยสังเขปตามลำดับดังนี้

๒) ตัวอย่างวิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานโดยฝึกสมาธิแนว หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร^{๒๔}

การปฏิบัติสมาธิตามแนวหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร จัดอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ได้แก่ การปฏิบัติสมาธิอนุสติ ๑๐ ประการ ในข้อแรกคือ พุทธานุสติ เป็นการระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าด้วยคำบริกรรมคำเดียว โดยใช้คำว่า “พุทโธ” คำบริกรรม ก็คือ วิธีการทำใจให้นิ่ง เมื่อใจมาจดจ่ออยู่ที่คำบริกรรมถือว่าบรรลุความสำเร็จในขั้นหนึ่ง บริกรรมจนอารมณ์ร่อยแปดพันเก้าได้ ถูกสลายตัวไปแล้ว เหลือแต่คำบริกรรมคือ “พุทโธ” เท่านั้น การเริ่มต้นของสมาธิ คือ คำนิ่งอยู่ในใจ เรียกว่า คำบริกรรม อาจจะนึกบริกรรมว่า พุทโธ หรือ ธัมโม หรือ สังโฆ หรือ อะระหัง หรือ สัมมาอะระหัง หรือ นะมะพะชะ อะไรก็ได้ ไม่ต้องออกเสียง นึกอยู่ในใจเท่านั้นจึงเรียกว่าบริกรรมภาวนา ทั้งนี้บริกรรม “พุทโธ” เพื่อเป็นอุบายหาทางให้จิตเป็นสมาธิ จิตเป็นสมาธินั้นคือจิตเป็นหนึ่ง ความเป็นหนึ่งของจิตนี้เอง เป็นวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ เรียกว่า จิตเป็นสมาธิ

สรุปจะเห็นว่า สมาธิเป็นสมถกัมมัฏฐาน เมื่อบุคคลเห็นชีวิต คือ ชันธ์ ๕ มีความเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ การเปลี่ยนแปลงของชันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เช่น ร่างกายเจ็บป่วย ร่างกายทรุดโทรม เกิดความชรา หรือชีวิตประสบกับความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ถูกบีบคั้นทางกายและจิตใจ เป็นต้น หากทำให้จิตเกิดสมาธิมีความตั้งมั่นแล้ว แม้จะเป็นแค่อุปจารสมาธิคือสมาธิจวนเจียนได้ฌานก็ตามจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความสงบกายสงบใจ เกิดองค์ฌาน เมื่อกายและใจสงบสุขก็จะทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ส่งผลทำให้ครอบครัวและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ จะเห็นว่า วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐ (สมถะกัมมัฏฐาน)คือ กำหนดจิตไว้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง(เรียกว่าอารมณ์)ให้แน่วแน่ จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว(เรียกว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่าสมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน การกำหนดใช้รูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า รูปฌาน การกำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า อรูปฌาน ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมนั้นว่า สมาบัติ(๘) ภาวะจิตในฌานนั้นเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองหรือขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องอย่างใดๆ เรียกว่า ปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมเรียกว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ (แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว

^{๒๔} พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พินนาบรจักษ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๗-๔๙.

กิเลสกลับมีได้อย่างเดิม ท่านจึงเรียกว่า เป็นวิกขัมภนนิโรธ หรือ วิกขัมภนวิมุตติ หรือ ดับกิเลส หรือ หลุดพ้นด้วยการเอาสมาธิข่มไว้) นอกจากได้มานแล้ว การฝึกสมาธิหรือสมถะยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่องจากมานนั้นอีกคือ อาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษ ที่เรียกว่า อภิญญา ๕ ได้แก่ แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ หูทิพย์ และตาทิพย์ อย่างไรก็ตาม เมื่อพูดอย่างกว้างๆ สมถะก็คือ การทำให้ใจให้สงบหรือการทำจิตให้ตั้งมั่น และบางครั้งก็หมายถึงตัวสมาธินั่นเอง เพราะไม่ว่าจะเจริญสมถะจนได้มานสมาบัติหรืออภิญญาเป็นผลสำเร็จสูงพิเศษเพียงใดก็ตาม เนื้อแท้ของสมถะหรือตัวสมถะ หรือแก่นของสมถะที่ให้ผลเช่นนั้นก็คือ จิตตั้งมั่น(สมาธิ) นั่นเอง

๔.๑.๒.๓ ปัญญา

จากสาระสำคัญของไตรสิกขา ปัญญาเป็นไตรสิกขาข้อที่ ๓ เป็นการศึกษาข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาขั้นสูง ปัญญาที่กำหนดรู้ความจริงแห่งไตรลักษณ์ เช่น ความรู้จักรู้ว่าทุกคนเป็นเจ้าของแห่งกรรมของตนเป็นปัญญา ในไตรสิกขาหลักปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญา คือ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งปัจจุบันนิยมเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการศึกษาการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามสถานที่ต่างๆ ผู้สนใจการปฏิบัติอาจเคยได้ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่างๆมาแล้ว แต่อาจไม่เคยทราบว่า สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความหมายแตกต่างกันอย่างไร ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจกับคำสองคำนี้ก่อนดังมีความหมายต่อไปนี้

พระพุทธศาสนา กำหนดกิจที่พุทธศาสนิกชน(บริษัท ๔) ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พึงปฏิบัติ ไว้ในอรรถกถาธรรมบท ๒ อย่าง^{๒๕} ได้แก่

- ๑) คณธรรมะ หมายถึง ธรรมาธิบายพระคัมภีร์ เป็นการศึกษาด้านพระปริยัติธรรม
- ๒) วิปัสสนาธรรมะ หมายถึง ธรรมาธิบายวิปัสสนา เป็นการบำเพ็ญเพียรด้านกัมมัฏฐาน เป็นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือจะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานควบคู่กันไปกับวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ได้

คำว่า กัมมัฏฐาน^{๒๖} หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อูบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา (นิยมเขียนว่า กรรมฐาน) กัมมัฏฐาน ๒ มีดังนี้

- ๑) สมถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเพื่อการทำให้สงบ วิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ
- ๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดการรู้แจ้ง วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา

ความแตกต่างระหว่าง สมถกัมมัฏฐาน กับ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

^{๒๕} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๐.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓-๑๔.

คำว่า วิปัสสนา^{๒๗} หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

คำว่า สมถะ^{๒๘} หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส หรือ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

คำว่า สมถะ^{๒๙} หมายถึง ความตั้งมั่น ความดำรงมั่น ไม่คลอนแคลน ความไม่กวัดแกว่ง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ความที่จิตไม่ซัดส่ายได้แก่ สมถะ สมาธิในทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ อุเบกขา และสมถะในจตุตถฌาน สะอาด คือ บริสุทธิ์ผุดผ่องจากมกิลเลสเครื่องยั่วยวน ปราศจากอุปกิเลส จิตอ่อนโยน ควรแก่การงาน จิตตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหว

คำว่า สมถะกัมมัฏฐาน^{๓๐} หมายถึง กัมมัฏฐานคือสมถะ งานฝึกจิตให้สงบ

คำว่า สติปัฏฐาน^{๓๑} หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ ๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม เรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นต้น

๑. วิธีการปฏิบัติให้เกิดปัญญา

การปฏิบัติให้เกิดปัญญาเป็นไตรสิกขาข้อที่ ๓ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญาไว้หลายวิธี ผู้วิจัยขอยกมาขยายโดยสังเขปมีดังนี้

๑) ปัญญา^{๓๒}

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๓.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๙.

^{๒๙} พ. จ. (ไทย) ๓๐/๑๕๓/๔๘๖.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๖.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๒.

ได้แก่ (๑) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา หมายถึง ปัญญาจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง (๒) สุตมยปัญญา (การฟังจากผู้อื่น) ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ หมายถึง ญาณอันเกิดขึ้นแก่ผู้อาศัยจินตามยปัญญา หรือทั้งจินตามยปัญญาและสุตมยปัญญานั้นแหละ

๒) ปัญญาภา^{๓๓}

ปัญญาภา หมายถึง ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา

๓) ปัญญาขันธ^{๓๔}

ปัญญาขันธ กองปัญญา หมวดธรรมว่าด้วยปัญญา เช่น ธรรมวิจยะ การเลือกเฟ้นธรรม กัมมัชสะกตาญาณ ความรู้ว่าสัตว์มีกรรมเป็นตัว เป็นต้น

๔) ปัญญาจักขุ^{๓๕}

จักขุคือปัญญา ตาปัญญา เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า พระองค์ ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยปัญญาจักขุ

๕) ปัญญาธิฐาน^{๓๖}

ปัญญาธิฐาน ที่มั่นคือปัญญา ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจให้เป็นฐานที่มั่น คือปัญญาผู้มีปัญญาเป็นฐานที่มั่น

๖) ปัญญาภาวนา^{๓๗}

ภาวนา คือการทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น มี ๒ อย่าง ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนาเป็นปัญญาภาวนาคือทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลาย จนจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกกิเลสและความทุกข์เข้าครอบงำ

๗) ปัญญาภูมิ^{๓๘}

ปัญญาภูมิ ก็คือ วิปัสสนาภูมิ ๒^{๓๙} หมายถึง ภูมิแห่งวิปัสสนา ฐานที่ตั้งอันเป็นพื้นที่ซึ่งวิปัสสนาเป็นไป พื้นฐานที่ดำเนินไปของวิปัสสนา ได้แก่ (๑) การปฏิบัติอันเป็นพื้นฐานที่วิปัสสนาดำเนินไป คือการมองดู รู้ เข้าใจ (สัมผัสนะ มักแปลกันว่า พิจารณา) หรือรู้เท่าทันสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันดำเนินไปโดยลำดับ จนเกิดตรุณวิปัสสนาซึ่งเป็นพื้นฐานของการก้าวสู่วิปัสสนาที่สูงขึ้นไป (๒) ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือธรรมทั้งหลายอันเป็นพื้นฐานที่จะ

^{๓๓} อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๓.

^{๓๔} อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๓.

^{๓๕} อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๓.

^{๓๖} อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๓.

^{๓๗} อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๓.

^{๓๘} อ้างแล้ว, หน้า ๒๓๓.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๕-๒๗๖.

มองดู รู้ เข้าใจ ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง ข้อ (๒)นี้เป็นปัญญา ตรงกับคำว่า ปัญญาภูมิ ได้แก่ ขั้นที่ ๕ ธาตุ ๑๘ आयตนะ ๑๒ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นที่รวมในการทำความเข้าใจธรรมทั้งหมดนั้น ก็คือธรรมชาติทั้งปวงที่มีในภูมิ ๓ (วิปัสสนาญาณ)

คำว่า ญาณ^{๔๐} ก็คือ ปัญญาหยั่งรู้ หรือกำหนดรู้ที่เกิดจากอำนาจสมาธิ ความสามารถหยั่งรู้เป็นพิเศษ

คำว่า ญาณ^{๔๑} หมายถึง ความรู้ ปรีชาหยั่งรู้ ปรีชากำหนดรู้ ญาณ ๓ หมวดหนึ่ง ได้แก่ (๑) อดีตังสญาณ ญาณในส่วนอดีต (๒) อนาคตังสญาณ ญาณในส่วนอนาคต (๓) ปัจจุบันนังสญาณ ญาณในส่วนปัจจุบัน ส่วนอีกหมวดหนึ่ง ๑) สัจจญาณ หยั่งรู้อริยสัจแต่ละอย่าง ๒) กิจจญาณ หยั่งรู้กิจในอริยสัจ ๓) กตญาณ หยั่งรู้กิจอันได้ทำแล้วในอริยสัจ เป็นต้น

คำว่า ฌาน^{๔๒} หมายถึง การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปปนาสมาธิ ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก

๘) วิปัสสนาญาณ^{๔๓}

วิปัสสนาญาณ เป็นปัญญา เป็นญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา หรือญาณที่จัดเป็นวิปัสสนา มี ๙ อย่าง ได้แก่

- (๑) อุทฺธัพพยานุสัสสนาญาณ ญาณตามเห็นความเกิดและความดับแห่งนามรูป
- (๒) ภังคานุสัสสนาญาณ ญาณตามเห็นจำเพาะความดับเด่นขึ้น
- (๓) กายตูปัฏฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
- (๔) อาทีนวานุสัสสนาญาณ ญาณค้ำนั่งเห็นโทษ
- (๕) นิพพิทานุสัสสนาญาณ ญาณค้ำนั่งเห็นด้วยความหน่าย
- (๖) มุญฺจิตุกัมมตาญาณ ญาณหยั่งรู้อันให้ใครจะพ้นไปเสีย
- (๗) ปฏิสังขานุสัสสนาญาณ ญาณอันพิจารณาทบทวนเพื่อจะหาทาง
- (๘) สังขารูปেকชาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร
- (๙) สัจจจานุโลมิกญาณ ญาณเป็นไปโดยควรแก่การหยั่งรู้หรืออริยสัจ

คำว่า วิปัสสนา^{๔๔} แปลว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิด ในสังขารเสียได้ เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

^{๔๐}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๔๑๑.

^{๔๑}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๙๐ .

^{๔๒}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

^{๔๓}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๕.

๙) ปัญญาวิมุตติ^{๔๕}

ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา หมายถึง พระอรหันต์ผู้สำเร็จด้วยบำเพ็ญวิปัสสนาโดยมิได้อรูปสมาบัติมาก่อน

๑๐) ปัญญาวิมุตติ^{๔๖}

ความหลุดพ้นด้วยปัญญา ความหลุดพ้นด้วยการกำจัดอวิชชาได้ ทำให้สำเร็จอรหัตตผลและทำให้เจโตวิมุตติเป็นเจโตวิมุตติที่ไม่กำเริบคือไม่กลับกลายได้ อีกต่อไป

๑๑) ปัญญาสัมปทา^{๔๗}

ความถึงพร้อมด้วยปัญญา ก็คือรู้จักบาป บุญ คุณ โทษ อะไรใช่ประโยชน์ อะไรไม่ใช่ประโยชน์ และเข้าใจชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ที่จะไม่ให้ลุ่มหลง มัวเมา

๑๒) ปัญญาสิกขา^{๔๘} (อริปัญญาสิกขา)

สิกขา คือปัญญา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้เข้าใจเหตุผลรอบรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่ถูกต้อง

๑๓) วิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญาโดย สติปัฏฐาน ๔

การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งปัจจุบันนิยมเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าแสดงวิธีพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ อันเป็นฐานที่จะก้าวไปสู่พระนิพพาน สติเป็นธรรมที่มีคุณมาก สติเป็นยอดแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะความไม่ประมาทนั้น ได้แก่ ความไม่ปราศจากสติ”^{๔๙} พระพุทธเจ้าตรัสสอนสติปัฏฐาน ๔ แก่ภิกษุนี้ มีวิธีปฏิบัติ ๔ วิธี ดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โดยการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาบ่อยๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่องที่กาย รูปขันธ์ เป็นอารมณ์ มีลมหายใจเข้าออก อิริยาบถใหญ่ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถ

^{๔๕} อ่างแล้ว, หน้า ๓๗๕.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๓.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๕.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๔.

^{๔๙} อ่างแล้ว, หน้า ๒๓๔.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๙.

ย่อย ได้แก่ กาย คุ้ยเหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น เช่น มีสติรู้ที่เท้าขณะกำลังเดิน ยกเท้า ย่างเท้า เท้า กำลังเหยียบถูกพื้น เป็นต้น

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โดยการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาบ่อยๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่อง ที่เวทนาอันเป็นเวทนาชั้นหยาบ มีสุข ทุกข์ เฉยๆ เป็นอารมณ์ เป็นต้น

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โดยการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาบ่อยๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่อง ที่จิตอันเป็นวิญญาณชั้นหยาบ มีโลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ อโมหะ เป็นอารมณ์ เป็นต้น เช่น จิตกำลังโกรธก็รู้ว่าโกรธ กำลังนึกคิดก็รู้ว่านึกคิด กำลังไม่มีความพยายามก็รู้ว่าจิตไม่มีความพยายาม เป็นต้น

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โดยการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเรื่อยๆ คือบ่อยๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่อง ในนิรณ ๕ ชั้น ๕ อย่างตอนละ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ โดยเป็นไปตามอาการของสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ อันปราศจากตัวตนเป็นอารมณ์ เป็นต้น เช่น ตอนละ ๑๒ รู้ขณะกำลังเห็นรูป รู้ขณะหูได้ยินเสียง รู้ขณะจมูกได้รับกลิ่น รู้ขณะลิ้นได้รู้รส รู้ขณะกายได้สัมผัสสิ่งที่อ่อนหรือแข็ง เป็นต้น

สรุปวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน โดยการมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ตามรู้เท่าทันอาการต่างๆที่กำลัง เกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่ลืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจ ก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้ทันที ตามรู้ ตามดู ให้ทันปัจจุบันอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ ก็จะก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งในไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จะเห็นว่า สติปัฏฐาน เป็นชื่อของสติที่มั่นคงอยู่เป็นนิจนั่นเอง สติเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี เพราะสติช่วยให้มีการยับยั้งความคิด ช่วยควบคุมการกระทำทางกาย วาจา ใจ และช่วยปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในใจได้ สามารถควบคุมกำกับจิตทุกขณะ เพื่อให้จิตใจจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน สติเป็นดุจเชือกผูกจิตให้ติดอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน การเจริญสติอย่างย่อที่สุดก็คือ เมื่อมีสติก็ให้รู้ที่กำลังมีสติ เมื่อหลงลืมสติ ก็ให้รู้ว่ามีสติ อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นผู้กำลังเจริญสติปัฏฐานอยู่ พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้ละวิปัสสา คือ ความคลาดเคลื่อน หรือความเห็นผิดจากความเป็นจริง หรือความเข้าใจผิด ๔ อย่าง คือ

๑. สุภาวิปัสสา ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าสวयวาม

๒. สุขวิปัสสนา ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าเป็นสุข เห็นสุขเวทนาเป็นสุขที่แท้จริง ซึ่งความจริงนั้นเวทนาเป็นทุกข์เพราะมีความแปรเปลี่ยนไป

๓. นิจจวิปัสสนา ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าเป็นของเที่ยง ความเข้าใจผิดว่าจิตใจเป็นของเที่ยง หรือความเข้าใจผิดว่าวิญญาณเป็นของเที่ยงไม่มีการเปลี่ยนแปลง

๔. อัตตวิปัสสนา ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าเป็นอัตตา เข้าใจว่าธรรมทั้งหลาย (ชั้น ๕) เป็นอัตตา คือเห็นไปว่าชั้น ๕ เป็นตัวเป็นตนอย่างแท้จริง ซึ่งความจริงชั้น ๕ เป็นอนัตตา แต่ที่เรียกกันว่าเป็นคนนั้นคนนั้นก็เพียงสิ่งที่สมมติขึ้นกันเองเท่านั้น

แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ต้องอาศัยสมณะไม่มากก็น้อยเป็นพื้นฐาน คือใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา โดยยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา (พิจารณาไตรลักษณ์) อาจเริ่มเจริญวิปัสสนาไปก่อนแล้วจึงเจริญสมณะตามหลังก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปก็ได้

๑๔) วิธีการปฏิบัติให้เกิดปัญญาโดย ไตรลักษณ์

พระพุทธโฆสเถระ ได้กล่าวถึง พระพุทธเจ้าทรงตรัสการฝึกให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ ไตรลักษณ์ อย่างนี้ว่า

เมื่อโยคีเห็นอยู่ซึ่งสังขารทั้งหลายโดยความเป็นอนัตตา ชื่อว่ามีการเพิกถอนทิฐิ เมื่อโยคีเห็นอยู่โดยความไม่เที่ยง ชื่อว่ามีการเพิกถอนมานะ เมื่อโยคีเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่ามีการสิ้นไปแห่งความใคร่ ด้วยอาการดังกล่าวนี้ เพราะเหตุนี้ วิปัสสนานี้ชื่อว่าตั้งอยู่ในฐานะ โดยเฉพาะของตนๆ^{๕๐}

จากเนื้อหาแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติยกไตรลักษณ์ขึ้นกำหนดรู้สังขาร (ด้วยสัมมสมณญาณ) โดยทางอรุปัสตตะ กล่าวได้ว่าทั้งรูปกัมมัญฐานและอรุปกัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติ นั้น เป็นกัมมัญฐานที่คล่องแคล่วเพียงพอด้วยอาการเพียงนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาแทงตลอด (รู้แจ้ง) เฉพาะ ณ ที่นี้ก่อน ที่เรียกว่า มหาวิปัสสนา ๑๘ ได้แก่ ปัญญา มือนิจจานุสัสสนา เห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น อย่างนี้ว่า

(๑) พิจารณาเรื่อยๆ บ่อยๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ ไม่เที่ยง ก็ละความสำคัญว่าเที่ยง ได้

(๒) พิจารณาลดเรื่อยๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เป็นทุกข์ ก็ละความสำคัญว่าเป็นสุข ได้

(๓) พิจารณาลดเรื่อยๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ ไม่มีอัตตา(ตัวตน) ก็ละความสำคัญว่ามีตัวตน ได้

^{๕๐} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๐๕๒-๑๐๕๕.

(๔) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ ให้เกิดความเบื่อหน่าย ก็ละความเพลิตเพลิน ได้

(๕) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เสื่อมโทรมไป มีความเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดก็ตายไป ไม่ใช่ตัวตน บังคับให้เป็นไปดังใจปรารถนาไม่ได้ พิจารณาติดต่อกันจนปราศจากความกำหนด ก็ละความกำหนด (ราคะ) ได้

(๖) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ มีความเกิดขึ้น และมีความดับ ก็ละสิ่งที่เกิดดับ (สมุทัย) ได้

(๗) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป ด้วยการสละทิ้งไป ก็ละความยึดถือไว้ ได้

(๘) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วมีความสิ้นไป ก็ละความสำคัญว่าเป็นก้อน (ขณสัญญา) ได้

(๙) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ มีความเกิดขึ้นและมีความเสื่อมไป ก็ละความชวนชวย ได้

(๑๐) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ มีความเกิดขึ้นแล้วมีความแปรผันไป เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ก็ละความสำคัญว่ายั่งยืนได้

(๑๑) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นว่าไม่มีนิमित ก็ละความมีนิमित ได้

(๑๒) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นว่าไม่มีที่ตั้ง ก็ละตณหา(ปณิธิ)เป็นที่ตั้ง ได้

(๑๓) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นโดยความว่างเปล่า ก็ละความยึดมั่น ได้

(๑๔) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นโดยวิปัสสนาในธรรมคือปัญญาอันยิ่ง ก็ละความยึดมั่นด้วยการยึดถือว่ามีสาระ ได้

(๑๕) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นโดยความรู้ความเห็นตามเป็นจริง ก็ละความยึดถือด้วยความลุ่มหลง ได้

(๑๖) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นโดยความเป็นโทษ ก็ละความยึดถือด้วยความอาลัย ได้

(๑๗) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นด้วยพิจารณาทบทวน ก็ละความไม่พิจารณาทบทวน ได้

(๑๘) พิจารณาล้อๆ สม่่าเสมอ ติดต่อกันไป อย่างต่อเนื่อง เห็นว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นด้วยจิตถอยกลับ ก็ละความยึดมั่นด้วยสังโยค ได้^{๕๑}

ในมหาวิปัสสนา ๑๘ นั้น เพราะเหตุที่ผู้ปฏิบัติท่านนี้ ได้เห็นสังขารทั้งหลายโดยทางพระไตรลักษณ์มีอนิจจังเป็นต้นแล้ว เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันว่าผู้ปฏิบัติท่านนี้ได้แทงตลอด (รู้แจ้ง) ความจริงแล้ว เรียกได้ว่า อธิปัญญาธัมมวิปัสสนา

^{๕๑} พระพุทธโฆสะเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภ. อาสภมหาราช) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๐๕๒-๑๐๕๕.

๒. ตัวอย่างวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญา โดยไตรลักษณ์ (ของ พระนันทาเถรี)

สมัยพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน มีพระนางนันทาหรือเรียกอีกชื่อว่า รูปนันทา เป็นผู้ มีสิริโฉมงดงามมากในสมัยนั้น เพราะมีรูปโฉมงดงามเป็นเหตุให้เจ้าชายพระญาติทั้งหลายเป็นศัตรูกัน เพื่อให้พระญาติรักและสามัคคีกัน พระนางจึงถูกบังคับให้ออกบวชเป็นภิกษุณี ได้ยินว่าพระพุทธเจ้า ดำเนินรูปร่างกาย จึงไม่ไปฟังธรรม โดยให้ภิกษุณีรูปอื่นไปฟังแทน แล้วนำมาเล่าให้ฟัง พระพุทธเจ้าจึง สั่งให้ภิกษุณีทุกคนไปฟังธรรมด้วยตนเอง ห้ามให้ผู้อื่นมาฟังธรรมแทน เมื่อนันทาภิกษุณีมาฟังธรรมก็ ซ่อนตัวฟังธรรมอยู่ แอบมอง พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณจึงได้เนรมิตหญิงสาวขึ้นคนหนึ่ง สวยงามกว่าพระนางรูปนันทา โดยให้ถวายงานพัดพระองค์อยู่ รูปนันทาภิกษุณีเห็นหญิงเนรมิต สวยงามกว่าพระนางก็เกิดความสลดใจ จิตจดจ่อมองรูปหญิงเนรมิตนี้ ตั้งแต่เป็นสาวสวยจนเป็นคน แก่ หนึ่งเนื้อเหี่ยวแห้งและตายลงในที่นั้น รูปนันทาภิกษุณีเห็นรูปหญิงนั้น มีความเปลี่ยนแปลงไปได้ อย่างนั้น เกิดปัญญาเห็นรูปนั้นเป็นไตรลักษณ์ คือเห็นว่า ร่างกายนี้ไม่คงทนอยู่ได้อย่างถาวร รูปนี้มีความทรุดโทรมเสื่อมไป จึงบรรลุพระอรหันต์

จากตัวอย่างพระนันทาเถรีนี้ แสดงให้เห็นถึง พระนางได้อบรมปัญญาโดยเห็นไตรลักษณ์ คือเห็นรูปหญิงที่พระพุทธเจ้าทรงเนรมิตเป็นสาวสวยมีความเปลี่ยนแปลงเป็นแก่ชรา หนึ่งเนื้อที่เต่งตึง ก็เหี่ยวแห้ง ฟันหัก จนกระทั่งตายลงในที่นั้น รูปหญิงสาวที่กระทบตา โดยเป็นไปตามอาการของ สภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ อันปราศจากตัวตนเป็นอารมณ์ (ไตรลักษณ์) โดยเห็นความเสื่อมไป (ทุกขัง) เห็นความไม่คงทนถาวร (อนิจจัง) และเห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) คือในที่สุดหญิงที่สวยงามนั้นก็ตายไป บังคับให้ไม่แก่ ไม่เจ็บป่วย ไม่ชรา ไม่ตายนั้น ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปดังใจที่ปรารถนาได้ ตายไปก็คือไม่มีอัตตา (ไม่มีตัวตน) นั่นเอง จึงทำให้พระนันทาเถรีละความวิปลาสได้บรรลุเป็น พระอรหันต์ตผล

สรุปความว่า วิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญามีปรากฏในพระพุทธศาสนาหลายวิธี เช่น ไตรลักษณ์ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น บุคคลผู้ปฏิบัติก็มีภูมิจิตสามารถละวิปลาสได้ ๔ อย่างคือ

๑. สุกวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าสวย ว่างาม
๒. สุขวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าเป็นสุข เห็นสุขเวทนาเป็น สุขที่แท้จริง ซึ่งความจริงนั้นเวทนาเป็นทุกข์เพราะมีความแปรเปลี่ยนไป
๓. นิจจิวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าเป็นของเที่ยง ความเข้าใจ ผิดว่า จิตใจเป็นของเที่ยง หรือความเข้าใจผิดว่าวิญญาณเป็นของเที่ยงไม่มีการเปลี่ยนแปลง
๔. อัตตวิปลาส ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ว่าเป็นอัตตา เข้าใจว่าธรรมทั้งหลาย(ขันธ ๕)เป็นอัตตา คือเห็นไปว่าขันธ ๕ เป็นตัวเป็นตนอย่างแท้จริง ซึ่งความจริงขันธ ๕ เป็น อนัตตา แต่ที่เรียกกันว่าเป็นคนนั้นคนนี้ ก็เป็นเพียงสิ่งที่สมมติขึ้นกันเองเท่านั้น

นอกจากวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญาดังกล่าวแล้ว ยังมีอริยสัจ ๔ อปมาทธรรม เป็นต้นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงความเจริญทางวัตถุ หลักคำสอนในพุทธศาสนาดังกล่าวผู้วิจัยขอขยายความวิธีปฏิบัติในลำดับต่อไปดังนี้

๔.๒ แนวทางปฏิบัติหลักอริยสัจ ๔

หลักธรรมอริยสัจ ๔ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และเป็นหลักธรรมอีกประการหนึ่งที่ปฏิบัติให้เกิดปัญญา มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ สาระสำคัญของอริยสัจ ๔

จากเนื้อหาข้อมูลในบทข้างต้น “อริยสัจ” ^{๔๒} แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงเป็นอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ๑) ทุกข์ ๒) สมุทัย ๓) นิโรธ ๔) มรรค ได้แก่

๑) ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ขาติ ขรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

๒) ทุกขสมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา

๓) ทุกขนิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกยึดอม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือ นิพพาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งแปลว่าทางสายกลาง

๔.๒.๒ แนวทางปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔

เมื่อทราบสาระสำคัญของอริยสัจ ๔ แล้ว ผู้วิจัยจะขอขยายความอริยสัจ ๔ ให้เข้าใจเพื่อเป็นแนวทางให้นำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง จึงควรทำความเข้าใจกับความหมายก่อนดังนี้

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

๑. ทุกข์

คำว่า ทุกข์ ทุกข ทุกขะ แปลว่า ความยากลำบาก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความทนได้ยาก ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้^{๕๓}

คำว่า ทุกข์ มีความหมาย ๒ นัย คือ

๑) ทุกข์ตามหลักไตรลักษณ์ หมายถึง สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวเอง

๒) ทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ หมายถึง สภาพที่พบได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนาทั้งทางกายและจิตใจ^{๕๔}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายโดยวิภาคว่า อรรถแห่งทุกข์คือ (๑) ความบีบคั้น (๒) ความเป็นสังขตะ (๓) ความเร่าร้อน (๔) ความแปรเปลี่ยน^{๕๕}

ประเภทของทุกข์

ทุกข์ ประเภทที่ ๑ ทุกข์โดยสรุปแล้วมีประเภทเดียว คือ ทุกข์เพราะยึดมั่นในชั้น ๕ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกข์อริยสัจโปรดปัญจวัคคีย์ที่ว่า “โดยย่อแล้ว อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์..”^{๕๖}

ทุกข์ ประเภทที่ ๒ ได้แก่

(๑) ทุกข์แห่งอายตนะ คือ ทุกข์เพราะความเกิด ความตาย ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา โดยย่อก็คือทุกข์ของอุปาทานชั้น

(๒) ทุกข์ภายใน คือ ทุกข์เพราะความโศก ความคร่ำครวญ ความเสียใจและความคับแค้นใจ^{๕๗}

ทุกข์ ประเภทที่ ๓ ได้แก่

(๑) ทุกขทุกข์ คือ ทุกข์แท้ ได้แก่ ทุกขเวทนา อันเกิดจากความพยายามของตนเอง เช่น การอดอาหาร น้ำ หรือยืน เดิน นั่ง นอน นานเกิดพอดี เป็นต้น หรือเกิดจากความ

^{๕๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, หน้า ๕๗๕.

^{๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๙๙.

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

^{๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๖.

พยายามของผู้อื่น เช่น การถูกผู้อื่นทำร้ายทางกาย วาจา เป็นต้น ทุกขทุกข์นี้ ไม่มีแก่รูปาวจรพรหม เพราะรูปพรหมไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนร่างกายให้เป็นทุกข์

(๒) วิปริณามทุกข์ คือ ทุกข์แปรปรวน ได้แก่ สุขเวทนาอันไม่ตั้งอยู่ตลอดเวลา แต่เกิดขึ้นแล้วดับไปตามเหตุปัจจัย วิปริณามทุกข์นี้ไม่มีแก่รูปาวจรพรหม เพราะรูปพรหมมีอายุยืน เนื่องจากเจริญอุเบกขาสมาบัติเป็นปกติ

(๓) สังขารทุกข์ คือ ทุกข์ประจำสังขาร ได้แก่ ทุกข์ที่เป็นสังขารธรรมทั้งหมดซึ่งจัดเป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ หมายถึง พระไตรลักษณ์อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน สังขารทุกข์นี้ไม่มีแก่พระอรหันต์ผู้ดับขั้นด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ^{๕๘}

๒. ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์)

ในนิพเพธิกสูตร แสดงเหตุเกิดแห่งทุกข์ไว้ว่า “เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือ ตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์”^{๕๙} สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”^{๖๐}

คำว่า ตัณหา ๓ คือ ความทะยานอยาก ๓ อย่าง ได้แก่

(๑) กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือ สิ้นสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า

ความอยากได้ในกามคุณ หมายความว่า ความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจในสิ่งที่ทำให้ตนเกิดความสุขความสบาย พยายามไขว่คว้ามายึดครอง เรียกว่า อยากได้ ภาวะเช่นนี้ก่อให้เกิดความทุกข์ ได้แก่ เตือดร้อนทางใจ เป็นเหตุให้ต้องดิ้นรนแสวงหา กอบโกย ขูดรีด เบียดเบียน เช่นฆ่า เพื่อให้ได้มา ถ้าไม่ได้มาก็เกิดความผิดหวัง เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น เกิดความทุกข์ใจ ร้อนใจ ถ้าได้มาก็พอใจครู่หนึ่งแล้วอยากได้มากขึ้นกว่าเดิมอีก เช่น ความอยากได้หญิงอื่นที่นอกเหนือจากสามีภรรยาของตน อยากได้ลาภยศ ตำแหน่ง ความสุข หรือคำสรรเสริญ เป็นต้น กล่าวได้ว่าเมื่อเกิดความอยากได้ จึงประพุดิตนผิตสั่นเอง

(๒) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็น อย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็นอยากให้สิ่งที่ได้มาคงอยู่ตลอดไป

^{๕๘}ดูรายละเอียดใน พระมหาทักษิณญาณเถระ, **เนตติปริกฤษณ์**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๓.

^{๕๙}อง.ฉก.ก (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๘.

^{๖๐}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ความอยากมี^{๒๑} หมายความว่า อย่างนี้ว่า เป็นความต้องการที่ไม่ให้สิ่งที่ตนยึดครองเปลี่ยนแปลงไป เรียกว่า อยากให้มีอยู่ ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นแล้วก่อให้เกิดทุกข์ ได้แก่ เดือดร้อนใจ ร้อนรุ่ม วุ่นวายใจ พยายามรักษาสิ่งที่ได้มาไว้ให้คงอยู่ตลอดไป เช่น บ้าน ที่ดิน ชีวิต เป็นต้น เพราะไม่เห็นความแปรปรวนในชีวิตและวัตถุเหล่านั้นว่าเป็นอนิจจัง

(๓) วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภว ความอยากในความพลัดพรากไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา^{๒๒}

ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากอยู่ หมายความว่า อย่างนี้ว่า อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ เช่น ถูกบีบครั้น ถูกทำร้าย จึงไม่อยากถูกบีบครั้น ไม่อยากถูกทำร้าย เช่น ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย ไม่อยากให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดกับตนเอง

แนวทางปฏิบัติเพื่อละตัณหานั้น พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้มีหลายทาง ดังมีตัวอย่าง แนวทางปฏิบัติเพื่อละตัณหา (ความอยาก) โดยสังเขปดังนี้

แนวทางปฏิบัติเพื่อละตัณหา ๓

ขั้นแรก ให้ปฏิบัติศีล สำรวมกาย วาจา ใจ โดยการรักษาศีล ไม่ว่าจะเกิดความอยากอย่างไรก็ตาม พยายามรักษาศีลไว้ ไม่ให้ผิดศีล ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เป็นต้น

ขั้นกลาง ให้ปฏิบัติสมาธิ ตัดความอยากโดยนั่งสมาธิให้เกิดองค์ฌาน การนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้สงบ ปราศจากความคิดฟุ้งซ่าน ปราศจากนิวรณ์ ๕ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การฝึกนั่งสมาธิสามารถตัดใจให้ไม่รับรู้ในสิ่งที่น่าปรารถนาหรือสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา จะเห็นทางตาจะได้ยินทางหู หรือกลิ่นทางจมูก รสทางลิ้น สัมผัสผัสทางกายและใจได้ เป็นการนำใจไปหลบเก็บไว้ในที่สงบชั่วคราวนั่นเอง

ขั้นสูง ให้ปฏิบัติจนเกิดปัญญา โดยปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ ประการ ซึ่งสามารถตัดขาดจากกิเลสที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น สัมผัสทางกายและใจ ได้อย่างเด็ดขาด

สรุปได้ว่า ความอยากทั้งหลายทำให้มนุษย์ผิดศีล ไม่สามารถรักษาศีลไว้ได้ จึง ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ เมื่อทราบแล้วว่าทุกข์เป็นอย่างไร การที่พระพุทธศาสนา อธิบายทุกข์และสาเหตุของทุกข์ว่าคือ ตัณหา เพราะมีสภาวะที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่ายกว่าอวิชชาและอุปาทาน แต่ตัณหาไม่สามารถแยกออกจากอวิชชาและอุปาทานได้ ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน เช่น เมื่อรักมาก ก็จะยึดมั่น(อุปาทาน)ว่าเป็นของเรามาก เกิดความหวงมาก ใครห้ามแตะต้อง ต้องรักษาไว้ให้คงอยู่ต่อไปไม่ให้หายไปไหน เป็นต้น อวิชชาทำให้เกิดตัณหา เช่น เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจความจริง (อวิชชา) ย่อมเกิดความอยากไปตามกิเลส อยากได้ อยากมี อยากเป็นอย่างไม่สิ้นสุด ได้มาแล้วก็ยัง

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๖.

อยากได้ มากกว่าเดิมให้ยิ่งๆขึ้นไปอีกเป็นต้น ดังนั้น การที่จะปฏิบัติตนเพื่อละจากตัณหา ก็สามารถละตัณหาได้ตามแนวทางไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

๓. ทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์)

ในนิพเพธิกสูตร แสดงความดับทุกข์ไว้ว่า “เพราะตัณหาดับ ทุกข์จึงดับ” ^{๖๒}

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกขนิโรธอริยสัจ หรือ ความดับแห่งทุกข์ ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทั้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา” ^{๖๓} โดยความหมายของความดับแห่งทุกข์ อาจมีความหมายดังนี้ (๑) ความดับตัณหา (๒) ความสละตัณหา (๓) ความสละทั้งตัณหา (๔) ความพ้นจากตัณหา (๕) ความไม่อาลัยในตัณหา ความดับแห่งทุกข์ยังมีความหมายอื่นๆ เช่น การวางภาระ ^{๖๔} ความดับแห่งสังกาสะ ^{๖๕}

๑) กระบวนการของความดับแห่งทุกข์

ในทุกข์สมุทยสูตร มนุษย์สามารถปฏิบัติตามกระบวนการของความดับแห่งทุกข์ได้ ดังที่อธิบายไว้ว่า

ความดับแห่งทุกข์เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นแลดับไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับชาติ (ความเกิด) จึงดับ เพราะชาติดับ ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้มีได้ด้วยประการฉะนี้ ^{๖๖}

จากข้อความข้างต้น ผู้วิจัยยกมาขยายความเฉพาะการกระทบทางจักขุและรูป กระบวนการของการดับทุกข์จะเห็นว่า เมื่อตัณหาเกิด ทุกข์จึงเกิด และเมื่อตัณหาดับ ทุกข์จึงดับ

๒) แนวทางปฏิบัติ วิธีดับทุกข์ในทุกขนิโรธ

^{๖๒} อก.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๘.

^{๖๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

^{๖๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๕.

^{๖๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๒๐.

^{๖๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๒๐.

คำว่า ปิยรูปสาดรูป^{๖๗} หมายถึง สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ มุ่งเอาส่วนที่เป็น อภิญญารมณ์ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหา มี ๑๐ หมวด หมวดละ ๖ อย่าง คือ (๑) อายตนะภายใน ๖ (๒) อายตนะภายนอก ๖ (๓) วิญญาณ ๖ (๔) สัมผัส ๖ (๕) เวทนา ๖ (๖) สัญญา ๖ (๗) สัญญาเจตนา ๖ มี รูปสัญญาเจตนา เป็นต้น (๘) ตัณหา ๖ มีรูปตัณหา เป็นต้น (๙) วิตก ๖ มีรูปวิตก เป็นต้น (๑๐) วิจาร ๖ มีรูปวิจาร เป็นต้น

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้อธิบายถึง การดับตัณหาไว้ว่า จะละตัณหาและดับ ตัณหาที่ไหน ดังความต่อไปนี้ “ปิยรูปสาดรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปนี้ เมื่อดับก็ดับ ที่ปิยรูปสาดรูปนี้ อะไรคือปิยรูปสาดรูปในโลก ตัวอย่างการละ คือ จักขุเป็นปิยรูปสาดรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อละ ก็ละที่จักขุนี้ เมื่อดับก็ดับที่จักขุนี้”^{๖๘} เป็นต้น

จะเห็นว่า จากข้อความข้างต้น เมื่ออายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระพือกับสิ่งที่น่าพอใจแล้วไม่เข้าไปยึดมั่นในกามคุณคือรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งถูกต้องกาย นึกคิด ตัณหานี้ก็จะดับไป เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ ทุกข์ทั้งหลายจึงดับ ทุกข์ทั้งหมดดับเพราะอวิชชา ดับนั่นเอง

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (มรรค)

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือ เรียกอีกอย่างว่า มรรค ๘ มีปรากฏในพระสูตร ดังต่อไปนี้

ในนิพเพธิกสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ไว้ว่า “ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ คือ ๑. สัมมาทิฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ”^{๖๙}

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่ง ทุกข์ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ คือ ๑. สัมมาทิฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ ๘. สัมมาสมาธิ”^{๗๐}

๔.๒.๒.๑ มรรค ๘

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้อธิบายถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ สรุปความได้ดังนี้

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๒.

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๖๙} อ.จ.ญก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๘.

^{๗๐} ร.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

๑. สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)^{๗๑} เป็นต้น

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้า เป็นต้น

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ จากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ จากการลักทรัพย์ จากการประพฤติดีในกาม เป็นต้น

๕. สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมละมิจฉาอาชีวะ สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ(ด้วยการขอ) เป็นต้น

๖. สัมมาวายามะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีความพยายาม พยายามเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น มีความเพียรพยายามละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว และเพียรระวังเพื่อดำรงอยู่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เลือนหายไป เป็นต้น

๗. สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลुरुูปฌาน อรูปฌาน เป็นต้น ละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๗๒}

เมื่อได้ศึกษามรรค (ทางพ้นทุกข์) ทั้ง ๘ ข้อแล้ว จะเห็นว่า การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ก็คือ โดยปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาตามที่ผู้วิจยขยายความมาแล้วข้างต้น สรุปรวม ๘ เป็นขั้นตอนไตรสิกขาได้ตามลำดับดังนี้

(๑) ศีลสิกขา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อยู่ในหมวดศีล เพราะทำให้งดเว้นจากการทุจริตได้เด็ดขาด แม้แต่จิตคิดจะฆ่าสัตว์ก็ไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

(๒) สมาธิสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อยู่ในหมวดสมาธิ เพราะเป็นความเพียรมุ่งมั่นและลงมือปฏิบัติด้วยการเจริญสติ จนกระทั่งเป็นสมาธิ สงบ ไม่ซัดส่าย เป็นต้น

(๓) ปัญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ อยู่ในหมวดปัญญา เพราะทำให้เห็นแจ้งในความเป็นจริงคือ เห็นรูปนามในไตรลักษณ์

^{๗๑} ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๗๒} ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

๔.๒.๒.๒ แนวทางปฏิบัติมรรค ๘

มรรคมีองค์ ๘ ประการนั้นมีแนวทางปฏิบัติรวมลงในไตรสิกขา ไตรสิกขาสามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติโดยทั่วไปได้ทุกระดับ ตั้งแต่เริ่มต้นพื้นฐานจนกระทั่งเป็นพระอริยบุคคลในมรรคก็เช่นเดียวกันรวมลงได้ ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนกับไตรสิกขา แต่มรรคมีความละเอียดลึกซึ้งมากกว่าไตรสิกขา เพราะมรรคเป็นแนวทางปฏิบัติที่มุ่งตรงต่อพระนิพพาน เพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติมรรค ๘ ดังต่อไปนี้

ก. สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ (อริปัญญาสิกขา)

คำว่า ทิฐิ หรือ ทิฐิ แปลว่า ความเห็น หมายถึง ความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี ความเข้าใจตามนัยเหตุผล ข้อที่ถูกต้อง หรือที่ปัจจุบันเรียกว่า ค่านิยม รวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศนคติ ในการมองโลกและชีวิตที่เรียกว่า โลกทัศน์และชีวิตทัศน์ต่างๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐาน ที่สืบเนื่องมาจากความเห็นความเข้าใจและความใฝ่ฝันเหล่านั้น^{๗๓}

พระพุทธเจ้าตรัส สัมมาทิฐิ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิ คืออะไร ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ”^{๗๔}

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเหตุให้กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นไปเพื่อความเพิ่มพูนไพบูลย์ เหมือนอย่างสัมมาทิฐินี้เลย”^{๗๕}

สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ รวมลงในปัญญาสิกขา มีแนวทางปฏิบัติตามลำดับดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ

มรรคเริ่มต้นจากข้อ ๑. สัมมาทิฐิ และ ข้อ ๒. สัมมาสังกัปปะ ตรงกับอริปัญญาสิกขาหรือปัญญาสิกขาในไตรสิกขาข้อที่ ๓ องค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมหรือเป็นขั้นเริ่มต้นในระบบการศึกษาตามหลักการมรรคของพระพุทธศาสนาและเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้บริบูรณ์ ชัดเจน เป็นอิสระมากขึ้นตามลำดับ จนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด การสร้างเสริมสัมมาทิฐิจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง มีแนวทางดังนี้

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ลือชัย, ๒๕๕๗), หน้า ๖๙๐.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^{๗๕} อัง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๑๘๒/๔๐.

๑) การปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสัมมาทิฐิ

แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสัมมาทิฐิ มีข้อความในพระไตรปิฎกแสดง การปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสัมมาทิฐิไว้ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ ประการ ดังนี้ คือ โปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ”^{๗๖}

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒ อย่าง ตามพุทธพจน์ที่ตรัสไว้^{๗๗} คือ

(๑) โปรโตโฆสะ (กัลยาณมิตร) หมายถึง เสี่ยงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูง จากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้ หมายถึงเฉพาะส่วนที่ดั่งามถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการ รับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำ มักมาจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร

ข้อแรกนี้ เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายนอก ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม อาจเรียกง่ายๆ ว่า วิธีการแห่งศรัทธา

(๒) โยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคาย) หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายความว่า การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตรงตามสิ่งที่มัน เป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอด สาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุ ปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตน

ข้อสองนี้ เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน ได้แก่ ปัจจัยในตัวบุคคล อาจเรียกง่ายๆ ว่า วิธีการแห่งปัญญา

มีพุทธพจน์แสดงปัจจัยทั้งสองนี้ ในภาคปฏิบัติของการฝึกอบรม เน้นถึง ความสำคัญอย่างควบคู่กัน ดังนี้

(๑) สำหรับภิกษุผู้ยังต้องศึกษา เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นใดมี ประโยชน์มากเท่าความมีกัลยาณมิตร เลย

(๒) สำหรับภิกษุผู้ยังต้องศึกษา เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายในอื่นใดมี ประโยชน์มากเท่าโยนิโสมนสิการเลย^{๗๗}

๒) คุณธรรม ๔ ประการ

คุณธรรม ๔ ประการที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางปัญญา อันประกอบด้วย

^{๗๖} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๗/๕๓๙.

^{๗๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๘, ๕๒๐/๑๔๑-๑๔๒.

(๑) สปัปฺริสุปสังเสวะ^{๗๘} คบหาสัตบุรุษ คบคนดีมีปัญญา มีคุณธรรม มีความรู้ ความเข้าใจในธรรม คบท่านที่ประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ เสวนาท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณ

(๒) สัทธัมมัสสวนะ^{๗๙} ฟังสัทธรรม ฟังคำสั่งสอนของสัตบุรุษ ฟังคำสั่งสอนของท่านที่ประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ สดับเล่าเรียน อ่านเรื่องที่ท่านแสดงหลักความจริงความดีงาม เอาใจใส่เล่าเรียนหาความรู้จริง

(๓) โยนิโสมนสิการ^{๘๐} การทำในใจโดยแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตตรองให้รู้สิ่งที่ตีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบซึ่งจะมีให้เกิดอวิชชาและตัณหา ความรู้จักคิด คิดถูกวิธี คิดวิเคราะห์หาเหตุผลอย่างถูกวิธี

(๔) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ^{๘๑} (ธรรมนุธรรมปฏิบัติ) การประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายถึง การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลัก เช่น หลักย่อยสอดคล้องกับหลักใหญ่และเข้าแนวกบธรรมที่เป็นจุดมุ่งหมาย ปฏิบัติถูกต้องตามกระบวนการ หมายความว่า ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามหลักสัมมาทิฐิ

จากเนื้อหาข้างต้นเราทราบแล้วว่า สัมมาทิฐิ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิด แห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับ แห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ ถึงความดับแห่งทุกข์) หรือการมองเห็นถูกต้อง มีความเห็นถูกต้อง ทฤษฎีถูกต้อง และมีความเข้าใจถูกต้อง ในเรื่องของเหตุปัจจัยต่อการ ประกอบกุศลกรรมหรืออกุศล มีความเข้าใจถูกต้องต่อกฎไตรลักษณ์ เข้าใจถูกต้องตามกระบวนการ ทางรูปและนามในปัจจุสมุปบาท สัมมาทิฐินั้นเราสามารถนำไปพัฒนาให้เกิดปัญญาเพื่อความ เข้าใจในสัทธรรมของชีวิต การเข้าใจด้วยสัมมาทิฐิ เช่น สรรพสิ่งทั้งหลายต่างต้องอาศัยซึ่งกันและ กัน เราก็จะอยู่อย่างสันติ ปราศจากการเบียดเบียนทั้งต่อธรรมชาติและต่อสิทธิประโยชน์ส่วนบุคคล ผู้ที่ยังไม่เข้าใจในมรรคข้อนี้ ย่อมเป็นผู้ยังไม่มีปัญญา ย่อมถือได้ว่าเป็นผู้ที่ตกอยู่ในอวิชชา

นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังมีธรรมข้ออื่นที่ส่งเสริมสัมมาทิฐิอีก เช่น อธิบาป ๔ ดังต่อไปนี้

๓) อธิบาป ๔^{๘๒}

คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๗.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๒.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๖.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐.

^{๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๖๑.

(๑) ฉันทะ ความพอใจรักใคร่สิ่งนั้น ความต้องการ ความใส่ใจที่จะทำที่จะเรียนรู้
ในสิ่งที่ถูกต้อง

(๒) วิริยะ ความเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ความพยายามในการแสวงหาแนวทาง
สัมมาทิฐิ

(๓) จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ความคิด การตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำด้วยการ
ใช้ความคิดอย่างเป็นระบบ

(๔) วิมังสา ความพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น การไตร่ตรอง การ
ทดลอง การพิจารณาด้วยเหตุผลในการตรวจสอบทฤษฎีความเชื่อต่างๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ
ในข้อมูลต่างๆ ที่ได้มาจากการ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้เรียนรู้ ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า ปรัตยัสสะ
ดังที่กล่าวมาแล้ว

๔) กาลามสูตร^{๔๓}

สัมมาทิฐิ อยู่ในหมวดปัญญาแห่งไตรสิกขา เป็นปัญญาที่ถูกต้องโดยอาศัยการ
คิดแบบวิเคราะห์ในข้อที่เป็นปัญหาหรือข้อที่สงสัยจากการได้ยินได้ฟังมาด้วยโยนิโสมนสิการ ดังนั้น
อาจกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีปัญญาสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีปัญญาในการใช้เหตุผลเช่นเดียวกับ
หลักกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ไม่ให้เชื่อมงายไร้เหตุผลตามหลัก ๑๐ ข้อ ซึ่งมีปรากฏใน
คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

(๑) อย่าปลงใจเชื่อโดย การบอกเล่า ฟังตามกันมา

(๒) อย่าปลงใจเชื่อโดย ด้วยการถือ สืบๆ กันมา

(๓) อย่าปลงใจเชื่อโดย ด้วยการเล่าลือ

(๔) อย่าปลงใจเชื่อโดย ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์

(๕) อย่าปลงใจเชื่อโดย ตรรกศาสตร์หรือหลักการอนุมาน ด้วยความคิดใช้เหตุผล
ของตนเอง

(๖) อย่าปลงใจเชื่อโดย แม้ตาเห็น การพิจารณาภายนอก ด้วยการคาดคะเน

(๗) อย่าปลงใจเชื่อโดย การคิดตรองตามแนวเหตุผล เกิดจากการเดาของตน

(๘) อย่าปลงใจเชื่อโดย น่าจะเป็นไปได้ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน

(๙) เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ

(๑๐) เพราะนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมให้เชื่อต่อเมื่อใดพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า
ธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือถือปฏิบัติตามนั้น เรียก
อีกอย่างว่า เกสปุตตยสูตร หรือ เกสปุตตสูตร

^{๔๓}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

สัมมาทิฐิแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท ได้แก่ สัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ กับสัมมาทิฐิระดับโลกุตตระ

(๑) โลกียสัมมาทิฐิ^{๔๔} หมายถึง สัมมาทิฐิที่ยังประกอบด้วยอาสวะที่จัดอยู่ในฝ่ายบุญ กล่าวคือ มีปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นกุศล แต่ยังหวังผลในการกระทำ เช่น เห็นว่าการทำบุญให้ทาน การทำกรรมดีกรรมชั่ว มีผลวิบาก เห็นว่าโลกนี้มี พรโลกมี เป็นต้น

(๒) โลกุตตรสัมมาทิฐิ^{๔๕} หมายถึง ตัวปัญญาที่ปราศจากอาสวะเจือปน ที่นำมาใช้ในการปฏิบัติธรรมเพื่อความตงาม ที่อยู่เหนือความรักความเมตตา กล่าวคือ กระทำโดยไม่หวังประโยชน์ ส่วนตนเป็นที่ตั้ง ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นการกระทำความดีเพื่อความดีจึงจัดเป็นสัมมาทิฐิในองค์มรรคที่ทำให้จิตหลุดพ้นได้อย่างแท้จริง

สรุปสัมมาทิฐิ ก็คือ ความเห็นที่ตรงตามเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย การปฏิบัติสัมมาทิฐิ จะเจริญขึ้นได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยโยนิโสมนสิการเรื่อยไป ทำให้เห็นสิ่งต่างๆแยกแยะได้ด้วย ปรากฏการณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จนเกิดเป็นปัญญา ทำให้มีสติ เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง คิดและตัดสินใจการกระทำต่างๆด้วยปัญญา

๒. สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะเป็นมรรคข้อที่ ๒ จัดอยู่ในข้อที่ ๓ ของปัญญาสิกขาในไตรสิกขา เป็นธรรมคู่กับสัมมาทิฐิ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะ เป็นโณ เนกขัมมสังกัปปิ อพยาบาทสังกัปปิ อวิหิงสาสังกัปปิ นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ”^{๔๖}

ดังที่ทราบเนื้อหาข้างต้นมาแล้วว่า สัมมาสังกัปปะ (ความดำรงชอบ) ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความคิดในการออกจากกาม ความคิดในการไม่พยาบาท ความคิดในการไม่เบียดเบียน อาจหมายถึง การใช้ความคิดชอบ ดำริชอบเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดการกระทำชอบ การกระทำใดๆในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นผลมาจากความคิด ดำริ^{๔๗} แปลว่า คิด หรือไตรตรอง ความดำรงชอบเป็นกุศลจิตที่ปราศจากกิเลส แนวทางปฏิบัติให้เกิดดำรงชอบมีหลักธรรมที่ต้องละเว้น กำจัดออกไป เป็นธรรมที่ดำรงผิดตรงข้ามกับดำรงชอบ มีดังนี้

๑) มิจฉาสังกัปปะ (อกุศลวิตก ๓)^{๔๘}

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๙๑-๖๙๒.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙๒-๖๙๓.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๙/๓๔๘.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๙๕.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๗๘.

ความดำริชอบ เป็นกุศลจิตที่ปราศจากกิเลสอันเนื่องมาจากอกุศลวิตก คือความนึกคิดที่ไม่ดี ๓ ประการ ได้แก่

(๑) กามสังกัป หรือ กามวิตก คิดแสไปในทางกาม หาทางปรนปรือตนหรือความคิดฝ่ายราคะและโลภะที่แสวงหาสิ่งเสพ

(๒) พยาบาทสังกัป หรือ พยาบาทวิตก คิดในทางพยาบาท คิดแต่ในสิ่งที่ประกอบความขัดเคือง ไม่พอใจ เคียดแค้น หรือคิดเห็นในแง่ร้ายต่างๆ ปราศจากความเมตตา

(๓) วิหิงสาสังกัป หรือ วิหิงสาวิตก คิดในทางเบียดเบียนผู้อื่น หรือคิดในทางโทสะที่จะเบียดเบียน ทำร้าย ช่มเหง รังแก ก่อทุกข์ เพื่อทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ในความดำริชอบนี้ จะเห็นว่า ต้องกำจัดความนึกคิดที่แสไปหา กาม ความนึกคิดที่คิดพยาบาท ความนึกคิดที่มีความโกรธเบียดเบียนกัน ดังนั้น จึงควรปฏิบัติให้เกิดความดำริชอบด้วยหลักธรรมที่ตรงกันข้ามกับมิจฉาสังกัปปะดังนี้

แนวทางปฏิบัติสัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ)

๑) สัมมาสังกัปปะ^{๘๘}

แนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความดำริชอบมีหลักธรรมส่งเสริม ๓ อย่าง ตรงข้ามกับมิจฉาสังกัปปะ ดังนี้

(๑) เนกขัมมสังกัปป์ หรือ เนกขัมมวิตก ปฏิบัติโดย ให้นึกคิดที่ปราศจากโลภะ นึกคิดที่ปราศจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ เป็นความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว มีความนึกคิดเสียสละและนึกคิดที่เป็นกุศลทุกอย่าง คิดอย่างนี้จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโลภะ

(๒) อพยาบาทสังกัปป์ หรือ อพยาบาทวิตก ปฏิบัติโดย นึกคิดที่ไม่มีความรู้สึกกระทบกระทั่ง ขัดเคือง ชิงชัง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ มีแต่นึกคิดที่เมตตาคือมีความปรารถนาดี มีไมตรี ความคิดมีแต่ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข คิดอย่างนี้จัดเป็นความคิดที่ปราศจากโทสะ

(๓) อวิหิงสาสังกัปป์ หรือ อวิหิงสาวิตก ปฏิบัติโดย ความคิดที่ไม่มีความเบียดเบียน ไม่คิดทำร้าย ไม่ช่มเหง หรือทำลาย มีแต่ความกรุณา มีแต่ความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ คิดอย่างนี้จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะเช่นเดียวกัน

สรุปแนวทางปฏิบัติสังกัปปะนี้ ปฏิบัติโดย ต้องมีเมตตา กรุณา และความนึกคิดที่ปราศจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง

^{๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๐๔.

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติ สัมมาสังกัปปะ ยังต้องประกอบด้วยธรรม ๔ ประการด้วย ดังต่อไปนี้

๒) สังคหัตถ์ ๔

สังคหัตถ์ ๔ เป็นแนวทางการปฏิบัติสังกัปปะอีกหลักธรรมหนึ่งที่มีปรากฏใน คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เมื่อบุคคลนึกคิดแต่สิ่งที่ดี ก็จะพูดแต่สิ่งที่ดีและทำสิ่งที่ดี

คำว่า สังคหัตถ์^{๙๐} หมายถึง เรื่องที่จะสงเคราะห์กัน คุณเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ ของผู้อื่นไว้ได้ หรือหลักการสงเคราะห์ หรือหลักการช่วยเหลือกันยึดเหนี่ยวใจกันไว้ และเป็นเครื่อง เกาะกุมประสานโลก คือสังคมแห่งหมู่สัตว์ไว้ ดุจสลักยัตถ์ที่กำลังแล่นไปให้คงเป็นรถและวิ่งแล่นไปได้ มี ๔ อย่าง ดังนี้

(๑) ทาน ปฏิบัติโดย ให้แบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

(๒) ปิยวาจา ปฏิบัติโดย ให้พูดจาไพเราะ สุภาพ อ่อนหวาน พูดน่ารัก พูดน่า นิยมนับถือ

(๓) อตถจริยา ปฏิบัติโดย ให้บำเพ็ญประโยชน์ คิดและทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ทั้งต่อ ตนเองและผู้อื่น ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อสังคม

(๔) สมานัตตตา ปฏิบัติโดย ความมีตนเสมอ หมายความว่า ทำตัวให้เข้ากันได้ เช่น ไม่ ถือตัว ไม่แบ่งชั้นวรรณะ ไม่ถือตนว่ามีการศึกษาสูง ไม่ถือยศไม่ถือตำแหน่ง ไม่ถือตนว่า เป็นนาย เป็นต้น

สรุปแนวทางปฏิบัติสังกัปปะนี้ ก็คือ ปฏิบัติโดย ต้องมีความเมตตาปรารถดีต่อ ผู้อื่นและสังคม ต้องมีความกรุณาช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม นอกจากนี้ ต้องมีความนึกความคิดที่ ปราศจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ด้วย

แนวทางการปฏิบัติมรรคข้อที่ ๑ สัมมาทิฐิ และข้อที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ มีพุทธพจน์สรุป ได้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ อย่างชื่อว่าเป็นผู้ดำเนินปฏิบัติอันไม่ผิดพลาด และเป็นอันได้เริ่มก่อตั้งกำเนิดของความสิ้นอาสวะแล้ว ธรรม ๔ ประการนั้น คือ เนกขัมมวิตก อพยابาทวิตก อวิหิงสวิตก สัมมาทิฐิ”^{๙๑}

สรุปความว่า การปฏิบัติมรรคมงคล ๘ ในข้อ ๑ สัมมาทิฐิ และข้อ ๒ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็นอธิปญญาข้อที่ ๓ ของไตรสิกขา สัมมาสังกัปปะต้องกำจัดความนึกคิดที่เป็นอกุศล ได้แก่ ความ โลภและความโกรธด้วยการปฏิบัติตามพรหมวิหาร ๔ โดยความนึกคิดนั้นมีแต่คิดที่จะออกจากกาม ไม่หมกมุ่นในกามเพื่อสนองความอยากใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางร่างกาย และสิ่งที่ชอบใจ นอกจากนี้ ต้องเกิดปัญญาความเห็นชอบด้วย กล่าวคือ มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง เช่น เห็นว่า

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๖.

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๙/๓๔๘.

ร่างกายนี้ล้วนเป็นสิ่งไม่สะอาด มีแต่ความทุกข์ เพราะมีร่างกาย สัตว์โลกจึงต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อมาปรนนิบัติร่างกายให้มีความสุข ต้องมีปัญญารู้ว่าไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ นี่ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ เป็นต้น

ข. สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ (อิศิลสิกขา)

ในมรรค ๘ มีข้อปฏิบัติที่ประกอบด้วยศีล ๓ ข้อด้วยกัน ได้แก่ มรรคข้อ ๓ สัมมาวาจา ข้อ ๔ สัมมากัมมันตะ ข้อ ๕ สัมมาอาชีวะ อยู่ในหมวดศีลในไตรสิกขา ศีลในไตรสิกขาไม่ได้มีแค่ ๓ ข้ออย่างมรรค ๘ แต่ศีลในไตรสิกขากล่าวรวมถึงศีลทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรือ ศีล ๓๑๑ ข้อ จึงสามารถรักษาศีลได้หลายวิธี แต่ศีลในองค์มรรคสรุปรวมได้ ๓ ข้อ เราจะปฏิบัติศีลในองค์มรรคหรือรักษาศีลในองค์มรรคทั้ง ๓ ข้อได้อย่างไร ดังที่กล่าวมาแล้วว่ามีวิธีปฏิบัติ ๓ วิธีโดยสังเขป ดังนี้

๑) ด้วยการสมาทานศีล เช่น ไปทำบุญที่วัดแล้วรับศีลจากพระสงฆ์ มาปฏิบัติที่วัดหรือที่บ้านก็ได้ หรือตั้งใจไปรับศีลที่วัดมาปฏิบัติไม่ให้ผิดศีลโดยไม่ได้ทำบุญก็ได้ สรุปคือได้สมาทานรับเอาศีลมาปฏิบัติไว้ก่อนแล้ว เมื่อประสบเหตุที่จะให้ทำความชั่ว ก็สามารถงดเว้นกระทำความชั่วนั้นได้ตามที่สมาทานศีลไว้

๒) ด้วยการไม่ทำผิดศีลเมื่อประสบกับความชั่วซึ่งหน้าหรือเมื่อมีโอกาสทำชั่ว คือไม่ได้สมาทานศีลไว้ก่อน หรือไม่ได้ตั้งใจละเว้นการทำความชั่วมาก่อน แต่เมื่อประสบเหตุอันจะทำให้ความชั่วหรือละเมิดศีลเข้าเฉพาะหน้า ก็ละเว้นได้ในขณะนั้นเอง ก็จัดว่าเป็นผู้มีศีล เป็นผู้ปฏิบัติศีล หรือเป็นผู้รักษาศีลนั่นเอง

๓) ด้วยการไม่กระทำความชั่วได้เด็ดขาด เป็นการละเว้นทำความชั่วหรือไม่ยอมผิดศีลอย่างเด็ดขาด อันเป็นศีลของพระอรหันต์ เพราะพระอรหันต์ไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้ทำความชั่วนั้นๆ อีก

สัมมาวาจา เป็นมรรคข้อที่ ๓ จัดอยู่ในข้อที่ ๒ ของศีลสิกขาในไตรสิกขา ในระหว่างศีล สมาธิ ปัญญา พุทธศาสนาแนะนำให้ประพฤติปฏิบัติศีล ๕ เป็นพื้นฐานเป็นประการแรกทั้งในระดับบุคคลและในระดับสังคม เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติศีล ๕ ได้ เพื่อใช้เป็นบันไดนำไปสู่การสร้างจิตวิญญาณในระดับสูงต่อไป ในพุทธศาสนาถือว่าหากปราศจากการรักษาศีลแล้ว การปฏิบัติสมาธิและสัมมาสมาธิจะไม่สามารถบรรลุได้เลย เพราะศีลและสมาธิเป็นทางนำไปสู่ปัญญา เมื่อไม่มีสมาธิเป็นพื้นฐานก็ไม่สามารถยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาให้เกิดปัญญาได้

โดยส่วนรวมแล้วศีลเป็นเครื่องช่วยให้สมาชิกในชุมชน สังคม อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ศีลจึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสังคมที่เปลี่ยนไปตามโลกปัจจุบันให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ การที่คนในสังคมปัจจุบันประสบปัญหาต่างๆ มากมาย ก็เนื่องจากสมาชิกในสังคมขาดศีลธรรม

ศีลในมรรค ๘ มี ๓ ข้อ แต่ศีลทั้งหมดรวมลงในศีล ๕ นั่นเอง มีวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับเบญจธรรม ดังได้กล่าวมาแล้วในอิศิลสิกขา

ดังนั้น สัมมาวาจาจึงรวมลงในศีลข้อ ๔ ของศีล ๕ วิธีปฏิบัติก็คือ ไม่พูดคำเท็จนั้น ให้พูดแต่คำจริง พูดในสิ่งที่ควร ไม่พูดไร้สาระ พูดเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ เป็นต้น จะเห็นว่า การพูดในองค์มรรค ๘ เป็นศีลเพื่อการปฏิบัติให้เกิดปัญญาอย่างแท้จริง ตัวอย่างการรักษาศีลในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เช่น การปิดวาจา เป็นศีลที่บริสุทธิ์สมบูรณ์แบบ เพราะเมื่อหยุดพูด ก็ได้พูดเท็จ ไม่ได้พูดเพื่อเจ้า ไม่ได้พูดยุแหย่หรือส่อเสียดให้ผู้ใดเดือดร้อน เป็นต้น

ในมรรคข้อ ๓ สัมมาวาจา ข้อ ๔ สัมมากัมมันตะ และข้อ ๕ สัมมาอาชีวะ นั้น ๓ ข้อนี้เป็นขั้นศีลด้วยกัน จึงรวมกล่าวไว้พร้อมกัน มีคำจำกัดความปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยยกตัวอย่างไว้ให้ปฏิบัติตาม ดังนี้

๑. ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจา เป็นไฉน.. นี้เรียกว่า สัมมาวาจา คือ

- ๑) มุสาวาทา เวรมณี ปฏิบัติโดย เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
- ๒) ปิสุณย วาจา เวรมณี ปฏิบัติโดย เจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด
- ๓) ผรุสย วาจา เวรมณี ปฏิบัติโดย เจตนางดเว้นจากวาจาหยาบคาย
- ๔) สัมผัสปลาปา เวรมณี ปฏิบัติโดย เจตนางดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า^{๙๒}

๒. ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน.. นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ^{๙๓} คือ

- ๑) ปาณาติปาตา เวรมณี ปฏิบัติโดย เจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต
- ๒) อทินนาทานา เวรมณี ปฏิบัติโดย เจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้
- ๓) กาเมสุมิฉจจารา เวรมณี ปฏิบัติโดย เจตนางดเว้นจากการประพฤติดีกาม

ทั้งหลาย^{๙๔}

๓. ภิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน.. นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ^{๙๕} คือ

พระอริยสาวก ปฏิบัติโดย ละมิฉจจาอาชีวะเสีย หาเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ^{๙๖}

จากตัวอย่างข้างต้น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ เป็นแนวทางการปฏิบัติของระดับโลกียะหรือฆราวาส ส่วนระดับโลกุตระ มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๑๐.

^{๙๓} สัมมากัมมันตะ หมายถึงทำการงานชอบ การกระทำที่เว้นจากการประพฤติดีกาม ๓ อย่าง คือฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เว้นจากกายทุกจริต ; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๖.

^{๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑๐.

^{๙๕} สัมมาอาชีวะ หมายถึงเลี้ยงชีพดีชอบ คือเว้นจากเลี้ยงชีพโดยทางที่ผิด เช่น โกงเขา หลอกหลวง สอพลอ ปิบบังคับ ชูเชิญ ค้าคน ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ เป็นต้น ; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๖.

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑๐.

๑) สัมมาวาจา ระดับโลกุตตระ ปฏิบัติโดย จต เว้น เว้นขาด เจตนาจตเว้นจากวจีหุจรีต ทั้ง ๔ ของท่านผู้มีจิตเป็นอิสระ ปราศจากกิเลส

๒) สัมมากัมมันตะ ที่เป็นโลกุตตระ ปฏิบัติโดย จต เว้น เว้นขาด เจตนาจตเว้นจากกาย หุจรีตทั้ง ๓ ของท่านผู้มีจิตเป็นอิสระ ปราศจากกิเลส

๓) สัมมาอาชีวะ ที่เป็นโลกุตตระ ปฏิบัติโดย จต เว้น เว้นขาด เจตนาจตเว้นจาก “มิจฉาอาชีวะ”^{๙๗} ของท่านผู้มีจิตเป็นอิสระ ปราศจากกิเลส

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ในมรรค ๘ ข้างต้นนี้ แต่ละอย่างแยกแยะ แบ่งซอยย่อยออกไป ทำให้เห็นสาระสำคัญของศีลในองค์มรรค หรือศีลที่จำเป็นจริงๆ สำหรับชีวิตที่ ดึงงามอย่างมีขอบเขต ผู้รู้โบราณนับแยกซอยย่อยของศีลในองค์มรรคนี้ออกไปเป็น ๘ ข้อ แล้วตั้งชื่อ เรียกไว้ว่า “อาชีวัฐฐมกศีล” แปลว่า ศีลมีอาชีวะเป็นที่ ๘ ซึ่งตัวศีลจริงๆ แท้ๆ มีเท่านั้น เรามักจะเห็น รับศีลอาชีวัฐฐมกศีลเฉพาะเวลา รับศีลเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงสังเกตเห็นได้ว่าศีลไม่ใช่สำหรับ พระภิกษุ สามเณรเท่านั้น และไม่ใช่วรรณะศรัทธาแค่ทางกาย วาจา แต่ยังรวมไปถึงการเลี้ยงชีพที่สุจริต ด้วย ศีลในพุทธศาสนาจึงมีความยืดหยุ่นและกินความกว้าง กระจายออกได้มากมายหลายแบบ ดังนั้น เมื่อรับอาชีวัฐฐมกศีลเพื่อเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงคลุมศีลปลีกย่อยไว้แล้ว ไม่ต้องระบุศีล ๕ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เข้าไว้ด้วย เป็นต้น อาชีวัฐฐมกศีลจึงเป็นศีลในองค์มรรค

สรุปแนวทางปฏิบัติศีลพื้นฐาน เป็นหลักกลางๆ โดยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ ที่เป็นองค์ของมรรค ปฏิบัติโดย การพูด การกระทำ การประกอบอาชีพอย่างใดก็ตาม ที่ประกอบด้วยเจตนา ซึ่งปราศจากความทุจริต หรือความคิดเบียดเบียน กินความคลุมถึงสุจริตที่เป็น คู่กันด้วย ดังที่กล่าวข้างต้นว่า

สัมมาวาจา(เจรจาชอบ)นั้น ปฏิบัติด้วยการ ไม่พูดเท็จโดยให้พูดแต่คำจริง ไม่พูดส่อเสียด โดยให้พูดเพื่อเกิดความสามัคคี ไม่พูดคำหยาบโดยให้พูดคำที่อ่อนหวานสุภาพ และไม่พูดเพื่อเจ้า โดยพูดคำที่มีประโยชน์

สัมมากัมมันตะ(กระทำชอบ)นั้น ปฏิบัติโดย ละเว้นไม่ทำลายชีวิตก็ให้ปฏิบัติโดย ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน เมื่อไม่ยึดเอาของที่เราได้ให้มาเป็นกรรมสิทธิ์ก็ให้ปฏิบัติโดยให้ทาน และเมื่อไม่ประพฤติดิฉินในกามก็ให้ปฏิบัติโดยสันโดษ^{๙๘}

สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพชอบ)นั้น ปฏิบัติโดย ละอาชีวะที่หลอกลวงเขากิน ให้ปฏิบัติโดย ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ต้มตุ๋น ไม่ประกอบอาชีพที่เป็นภัย เช่น ค้าอาวุธ ค้าเนื้อสัตว์ ค้าสิ่งมีชีวิต ค้ายาเสพติดและสารพิษให้โทษ ไม่ประกอบอาชีพในโรงผลิตหรือในโรงฆ่าสัตว์หรือโรงสร้างสารพิษ

^{๙๗}มิจฉาอาชีวะ หมายถึงการหลอกลวง การประจบ การทำเลศนัยใช้เล่ห์ขอ การบีบบังคับ ชูเชื้อต่อ ลากด้วยหวังลาภ ; ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๗๕/๑๘๖.

^{๙๘}สันโดษ หมายถึงความยินดีพอใจในปัจจุบัน ๔ คือ ผ้านุ่งห่ม อาหาร ที่นอนที่นั่ง ยา ตามมีตามได้ใน ของของตน ความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ ริษยาใคร ; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๐.

อันก่อให้เกิดมลภาวะต่อมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม ไม่ประกอบอาชีพในบ่อนการพนัน ซ่องโสเภณี และ
ยิมนกตกปลา เป็นต้น

ค. สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (อธิจิตตสิกขา)

มรรค ๘ มีข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ ๓ ข้อ ได้แก่ มรรคข้อ ๖ สัมมาวายามะ
ข้อ ๗ สัมมาสติ ข้อ ๘ สัมมาสมาธิ อยู่ในหมวดจิตตสิกขาในไตรสิกขา เพราะเป็นความเพียรมุ่งมั่น
และลงมือปฏิบัติด้วยการเจริญสติ

๖. สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ เรียกอีกอย่างว่า สัมมปปธาน^{๙๙} หรือ ปธาน^{๑๐๐} สัมมาวายามะ
มีแนวปฏิบัติแยกเป็น ๔ ข้อ และมีชื่อเรียกเฉพาะสำหรับความเพียรแต่ละข้อนั้น ดังนี้

๑) แนวปฏิบัติ สัมมปปธาน

สัมมปปธาน หรือ ปธาน ๔ มีอยู่ด้วยกัน ๔ ข้อ ขยายความดังนี้

(๑) สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวัง อกุศลที่ยังไม่เกิด

ปฏิบัติโดย เห็นรูปแล้วไม่ติดใจในรูปทั่วไป สारวมระวังอินทรีย์ไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น
ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(๒) ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัด อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ปฏิบัติโดย ไม่ยอมให้กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธ ความพยาบาท เป็นต้น ที่
เกิดขึ้นแล้วอยู่ได้ บรรเทาหรือทำให้หมดสิ้นไปเสีย ไม่ให้เหลืออยู่

(๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง กุศลที่ยังไม่เกิด

ปฏิบัติโดย ให้ปฏิบัติตามโพชฌงค์ ๗ ประการ^{๑๐๑} เพื่อออกจากทุกข์

(๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษาและส่งเสริม กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ปฏิบัติโดย คอยรักษานิมิตอันดีและสัญญา ๖ ประการที่เกิดขึ้นแล้วไว้^{๑๐๒}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย คุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียร มี ๕ ประการ คือ

^{๙๙} อย.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๑๙.

^{๑๐๐} อย.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๙๖.

^{๑๐๑} โพชฌงค์ หมายถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ๑.สติ ๒.ธัมมวิจยะ การเลือกเฟ้นธรรม ๓.
วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปัสสัทธิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์
ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๗.

^{๑๐๒} อย.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๑๙.

(๑) เป็นผู้มีศรัทธา ปฏิบัติโดย เชื่อพระพุทธเจ้าว่า พระองค์เป็นพระอรหันต์ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้จำแนกธรรม เป็นต้น

(๒) เป็นผู้มีความอดทนน้อย มีโรคน้อย ประกอบด้วยไฟเผาผลาญเครื่องย่อยอาหาร อันสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

(๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ปฏิบัติโดย ไม่มีมายา เป็นผู้เปิดเผยตัวตามเป็นจริง ทั้งในพระศาสนาและทั้งในเพื่อนพรหมจารีผู้เป็นวิญญู

(๔) เป็นผู้ระดมความเพียร ปฏิบัติโดย ละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีความบากบั่น เข้มแข็ง มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

(๕) เป็นผู้แก้ปัญหา ประกอบด้วยปัญญาอย่างอริยะ ที่รู้ความเกิดขึ้นและความดับสลาย สามารถกำจัดกิเลส เข้าถึงความสิ้นทุกข์ได้โดยชอบ^{๑๐๓}

จะเห็นว่า ตัวสัมมาวายามะแท้ๆ ที่เป็นองค์มรรคนั้น เป็นคุณธรรมอยู่ภายในจิตใจของบุคคลก็จริง แต่สัมมาวายามะจะทำหน้าที่ของมันได้ และจะเจริญงอกงามขึ้นได้ย่อมต้องอาศัยความสัมพันธ์กับโลกภายนอก เช่น การวางท่าที การตอบสนอง และจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่รับรู้เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย บ้าง การแผ่ขยายความเพียรภายในจิตใจออกไปเป็นการกระทำ ความประพฤติ การดำเนินชีวิต และการประกอบกิจการต่างๆ บ้าง สภาพภายนอกที่เอื้อหรือไม่เอื้อ มีผลต่อการประกอบความเพียรและความเจริญงอกงาม

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึง แนวทางปฏิบัติสำหรับวัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ไว้ ๕ อย่าง คือ (๑) คนแก่ (๒) ผู้เจ็บไข้ (๓) อาหารหายาก (ภิกษุไม่สะดวกที่จะยังชีพด้วยบิณฑบาต) (๔) สมัยที่มีภัย กล่าวคือ เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย โจรผู้ร้ายชุกชุม ชาวบ้านต้องหนี (๕) สมัยที่สงฆ์แตกแยกกัน ย่อมมีการด่าว่ากัน ใส่ร้ายและละทิ้งกัน คนที่ยังไม่เลื่อมใสก็ไม่เลื่อมใส บางคนทีเลื่อมใสแล้วก็เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น และพระพุทธเจ้ายังแสดงแนวทางปฏิบัติสำหรับวัยที่ควรบำเพ็ญเพียร ๕ อย่าง กล่าวคือ (๑) ยังเยาว์ เป็นหนุ่มสาว มีผมดำสนิท (๒) เป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วยเล็กน้อย มีโรคน้อย (๓) หาอาหารได้ง่าย (ภิกษุสะดวกที่จะยังชีพด้วยบิณฑบาต) (๔) สมัยที่มนุษย์ทั้งหลายมีความพร้อมเพรียงกัน ชื่นชมต่อกัน ไม่วิวาทกัน ประกอบด้วยความรักความสามัคคี (๕) สมัยที่สงฆ์พร้อมเพรียงกัน ชื่นชมต่อกัน ไม่วิวาทกัน คนที่ยังไม่เลื่อมใสก็เลื่อมใส คนทีเลื่อมใสแล้วย่อมเลื่อมใสยิ่งขึ้นไป เป็นต้น

๗. สัมมาสติ

คำว่า สติ^{๑๐๔} หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือคุมใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง หรือหมายถึง การตระหนัก การรู้ตัว และเตรียมพร้อมในทุกขณะของเหตุการณ์ตอนนั้น

^{๑๐๓}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๑๑/๒๙๕.

^{๑๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๖.

สติเป็นภาวะของจิตที่ตื่นรับเหตุการณ์ประจำวัน ไม่ใช่สติที่ถูกควบคุมในขณะที่ปฏิบัติสมาธิตามที่สถานที่ปฏิบัติธรรมเข้าใจในปัจจุบัน แต่เป็นจิตที่อยู่ในภาวะที่เตรียมพร้อมในการปฏิบัติภารกิจเพื่อการดำรงชีวิตด้วยความสุขุม รอบคอบ หนักแน่นและไม่ประมาท สามารถสำเร็จได้โดยปราศจากทุกข์ พุทธศาสนาถือว่าสติเป็นธรรมที่สำคัญยิ่งต่อการประพฤติปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือในระหว่างการปฏิบัติธรรม ผู้มีสติถือว่าเป็นผู้ที่ไม่ตกอยู่ในความประมาท

สติ ปฏิบัติได้โดย เมื่อรู้ว่าชีวิตไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปและอาจตายได้ทุกเวลา ขณะประกอบกิจอยู่ด้วยความไม่ประมาทกล่าวได้ว่าขณะนั้นมีสติอยู่ ดังนั้น หลักธรรมที่นำมาปฏิบัติให้มีสติ คือ อัปมาทธรรม ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความไม่ประมาทในลำดับต่อไป

๘. สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สามารถปฏิบัติสัมมาสมาธิได้โดย ละมิจฉาภิภูติ สัมมาสมาธิเป็นความสงบที่เกิดจากองค์ฌาน ๔ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติถึงองค์ฌาน ๔ จึงสังัดจากกามและอกุศลธรรม หมายความว่า (๑) บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ (๒) บรรลุดูตยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป (๓) บรรลุดูตยฌาน ที่พระอริยทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข (๔) บรรลุดูตยฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่^{๑๐๔}

แม้มรรค ๘ จะรวมการปฏิบัติลงเป็นไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนกันก็ตาม แต่มีข้อแตกต่างกันตรงที่ มรรคเรียงลำดับข้อโดยเริ่มจากปัญญามาเป็นข้อที่ ๑ ตามด้วยศีลเป็นข้อที่ ๒ และสมาธิมาเป็นข้อที่ ๓ และแยกออกเป็น ๘ ข้อ ส่วนในไตรสิกขาเรียงลำดับเริ่มจากศีลมาเป็นข้อที่ ๑ ตามด้วยสมาธิมาเป็นข้อที่ ๒ และปัญญามาเป็นข้อที่ ๓ ไตรสิกขามีเพียง ๓ ข้อเท่านั้น

จะเห็นได้ว่า อริยสัจ ๔ นี้ ทุกข้อในอริยสัจ คือ รูปนาม เหตุแห่งทุกข์คือตัณหาซึ่งเป็นรากเหง้าของภพชาติ ความดับทุกข์คือการดับตัณหาเป็นขณะ จนบรรลุมรรคญาณ มรรคนี้รวมลงได้แก่ ไตรสิกขานั้นเอง ดังนั้น พระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติตามมรรคมงคล ๘ กล่าวได้ว่า ให้ปฏิบัติตามไตรสิกขาที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั่นเอง

๔.๓ แนวทางปฏิบัติตามหลักอปปมาทธรรม

ผู้วิจัยขอขยาย แนวทางการปฏิบัติตามหลักอปปมาทธรรมที่มีปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนามากมายโดยสังเขปตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ สารสำคัญของหลักอปปมาทธรรม

หลักอปปมาทธรรมมีสาระสำคัญในคัมภีร์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

๔.๓.๑.๑ อปปมาทธรรมในพระวินัยปิฎก

ความไม่ประมาทที่มีปรากฏในพระวินัยปิฎก ไม่ได้กล่าวถึงความประมาทไว้โดยตรง แต่กล่าวไว้โดยนัยดังนี้

ความเคารพในอปปมาทธรรม หรือความเคารพในความไม่ประมาท^{๑๐๖} ในที่นี้หมายถึง การมีความเอื้อเฟื้อต่อธรรมวินัย เมื่อภิกษุถูกเพื่อนภิกษุด้วยกันตักเตือน ด้วยอ้างว่าละเมิดสิกขาบท เธอพึงเอื้อเฟื้อ โดยกล่าวว่า จะปฏิบัติอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็ยอมรับและทำคืนเสีย หากไม่ประสงค์จะศึกษาพระบัญญัตินั้น ไม่เอื้อเฟื้อ เป็นเหตุให้ต้องอาบัติ^{๑๐๗} การเกิดทะเลาะวิวาทชื่อว่าไม่เคารพในความไม่ประมาท ชื่อว่าไม่เคารพในพระศาสนา ไม่มีความเคารพยำเกรงในธรรม ไม่มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์ และไม่มีความเคารพยำเกรงในการศึกษา^{๑๐๘}

๔.๓.๑.๒ อปปมาทธรรมในพระสุตตันตปิฎก

ความไม่ประมาทที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มีตัวอย่างต่อไปนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง คือ ความไม่ประมาทที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมยึดถือไว้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในภพนี้ และประโยชน์ ในภพหน้า ก็ฉนั้นเหมือนกัน เปรียบเหมือนแสงสว่างชนิดใดชนิดหนึ่ง แห่งดวงดาว แสงสว่างเหล่านั้นทั้งหมด ไม่ถึงส่วนที่สืบทแห่งแสงสว่างของดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ขาวโลกกล่าวว่า เป็นเลิศกว่าแสงสว่างแห่งดวงดาวเหล่านั้น ธรรมอย่างหนึ่งคือความไม่ประมาทที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ก็ฉนั้นเหมือนกัน^{๑๐๙}

๔.๓.๑.๓ อปปมาทธรรมในพระอภิธรรมปิฎก

^{๑๐๖} ว.ป. (ไทย) ๘/๒๗๑/๓๖๓.

^{๑๐๗} ว.ม. (ไทย) ๒/๓๔๒/๔๗๔.

^{๑๐๘} ว.จ. (ไทย) ๒๑๖/๓๓๒-๓๓๓.

^{๑๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

ความไม่ประมาทที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกมีดังนี้

คำว่า ปมาทะ หรือ ประมาท แปลว่า ความหลงมัวเมา หมายถึง การปล่อยจิต การส่งเสริมการปล่อยจิตไปในกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต หรือในเบญจกามคุณ การทำโดยไม่เคารพ การทำไม่ให้ติดต่อกัน การทำที่ไม่มั่นคง ความประพฤติด้อย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งธุระ ความไม่เสพ ความไม่เจริญ การไม่ทำให้มาก ความตั้งใจไม่จริง ความไม่หมั่นประกอบ ความประมาทในการบำเพ็ญสภาวะธรรมที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลาย ความประมาท กิริยาที่ประมาท ภาวะที่ประมาท^{๑๑๐}

ความประมาทอีกนัยหนึ่ง คำว่า “มทะ” แปลว่า ความเมา ได้แก่ กิริยาที่เมา ภาวะที่เมา ความถือตัว กิริยาที่ถือตัว ภาวะที่ถือตัว ความลำพองตน ความทะนงตน ความเชิดชูตนเป็นดุจธง ความเห่อเหิม ความที่จิตต้องการเชิดชูตนเป็นดุจธง^{๑๑๑} ส่วนความไม่ประมาทมีความหมายตรงข้ามกับความประมาท^{๑๑๒}

ความไม่ประมาทที่กล่าวมานี้ หมายถึงความไม่ประมาทในธรรม คำว่า ธรรม หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นร์ ทั้งที่เป็นส่วนปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ^{๑๑๓}

อัปมาทธรรม หรือธรรมคือความไม่ประมาท ถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการบำเพ็ญกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงให้สมบูรณ์ คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นร์สรุปรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทยังเป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรม (ความดี) ทั้งหลาย ถ้าเว้นจากความไม่ประมาทเสีย ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นย่อมไม่สำเร็จประโยชน์

ความดีทั้งหลายและความเจริญรุ่งเรืองทั้งปวงจะสำเร็จได้ เพราะอาศัยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทนี้จึงเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญ ที่จะทำให้การบำเพ็ญคุณธรรมเหล่านั้นถึงความบริบูรณ์เต็มที่ แม้ก่อนพระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ยังทรงเน้นเรื่องความไม่ประมาท ดังพุทธพจน์เป็นครั้งสุดท้ายว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๑๑๔}

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบอัปมาทธรรมเหมือนรอยเท้าช้าง ดังพุทธพจน์ว่า

^{๑๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๕๕๐.

^{๑๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๕/๕๕๐.

^{๑๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๕๕๐.

^{๑๑๓} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีเท้าที่ดี สองเท้าที่ดี สี่เท้าที่ดี มีเท้ามากก็ดี มีรูปก็ดี มีสัญญาก็ดี ไม่มีสัญญาก็ดี มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ดี บัณฑิตกล่าวว่า พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเลิศแห่งสัตว์เหล่านั้น ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหลายก็ฉันทันเหมือนกัน กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีความไม่ประมาทเป็นมูล สรุปรวมลงในความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า ความไม่ประมาทเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่แห่งกุศลเหล่านั้น^{๑๑๕}

ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำใหญ่ๆ เหล่านี้ คือ คงคา ยมูนา อจิรวดี เป็นต้น แม่น้ำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเป็นสายน้ำไหลไปหาทะเล ทะเลโลกกล่าวว่า เป็นแม่น้ำที่กว้างใหญ่กว่าแม่น้ำเหล่านั้น แม้ฉันทิ ภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันทันเหมือนกันแล กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า ความไม่ประมาทเป็นยอดของกุศลธรรมเหล่านั้น^{๑๑๖}

๔.๓.๑.๔ อปปมาทธรรมในมังคลัตถปิณี

ความไม่ประมาทที่ปรากฏในมังคลสูตร มีดังนี้

ความไม่ประมาทนี้ยังมีปรากฏในมังคลชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม ความไม่ประมาทหรืออปปมาทธรรมเป็นมังคลลำดับข้อที่ ๒๑ ในมังคล ๓๘ ประการ

ธรรมอย่างหนึ่งเป็นข้าศึกแก่ความประมาท ชื่อว่า ความไม่ประมาท ความประมาทและความไม่ประมาททั้ง ๒ ประการนั้น อาการ คือ ความมัวเมา ชื่อว่าความประมาท พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในมังคลสูตรว่า “ความประมาท คือ การปล่อย การส่งเสริมการปล่อยจิตไปในกายทุจริตก็ดี ในวจีทุจริตก็ดี ในมโนทุจริตก็ดี ในกามคุณ ๕ ประการก็ดี ชื่อว่า ความประมาท อีกอย่างหนึ่ง การไม่มีความทำด้วยความเคารพ การไม่มีการทำโดยติดต่อ การไม่มีการทำไม่หยุด ความประพฤติด้อย่อน ความหมด ความพอใจ ความทอดธุระ ความไม่ตั้งมั่น ความไม่ประกอบเนื่องๆ ไม่เสพ ไม่เจริญ ไม่ทำให้มาก ในการบำเพ็ญกุศลธรรม ชื่อว่าความประมาท ความประมาท เลินเล่อ มัวเมา เห็นปานนั้น เราเรียกว่า ความประมาท”^{๑๑๗}

อรรถกถาอธิบายไว้อย่างนี้ว่า

คำว่า การปล่อยจิต^{๑๑๘} คือ ความไม่ข่ม(จิต)ด้วยสติ แล้วส่งจิตไปในฐานะมีประมาณเท่านั้นเหล่านี้ ความเว้นจากสติ

^{๑๑๕} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๘/๑๐.

^{๑๑๖} สัม. (ไทย) ๑๘/๕๒๔/๓๓๙.

^{๑๑๗} มงฺค. (ไทย) ๒/๖๔๗/๑๗๘.

^{๑๑๘} มงฺค. (ไทย) ๒/๖๔๘/๑๗๘.

คำว่า ส่งเสริมการปล่อย^{๑๑๙} ได้แก่ การส่งเสริมซึ่งการปล่อย ความปล่อย (จิตไป) ปล่อยๆ

คำว่า การไม่ทำโดยเคารพ^{๑๒๐} ได้แก่ ทำโดยไม่เคารพแก่บุคคลก็ดี แก่ไทยธรรมก็ดี ในการเจริญกุศลธรรม มีทาน เป็นต้น

คำว่า ไม่ใช่การทำให้ไม่หยุด^{๑๒๑} ได้แก่ บุคคลใดให้ทานก็ดี ทำการบูชาก็ดี ฟังธรรมก็ดี บำเพ็ญสมณธรรมก็ดี วันหนึ่งแล้ว ต่อกาลนานจึงทำอีก ไม่ทำโดยเป็นเป็นไปต่อเนื่องอย่างเนื่องนิตย์

คำว่า ความเป็นผู้ประพฤติย่อหย่อน^{๑๒๒} ได้แก่ เพราะไม่มีความขยันคือความทำเสมอๆ ความเป็นผู้มีความพอใจด้วยความเพียรในการไม่บำเพ็ญกุศล

คำว่า ความปลงเสียซึ่งธุระด้วยความเพียร^{๑๒๓} ได้แก่ ความเป็นผู้มีใจทอดทิ้งความไม่มีความตั้งอยู่ในการบำเพ็ญกุศล

การไม่ประกอบเนื่องๆ^{๑๒๔} ได้แก่ ความไม่มีแห่งกิจทั้งหลาย มีการเสพมากเป็นต้น ในกุศลธรรมทั้งหลาย อาการมีความไม่เสพมากเป็นต้น

อรรถกถากล่าวว่า ความเลินเล่อ^{๑๒๕} ชื่อว่าความประมาท เป็นคำแสดงอาการ ความประมาทนี้โดยลักษณะและโดยอาการ มีความปล่อยสติไปในกามคุณ ๕ ประการ เหมือนกัน

อาการแห่งความมัวเมา^{๑๒๖} ชื่อว่าความประมาทและอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป

ชื่อว่าความไม่ประมาท^{๑๒๗} พระพุทธเจ้าตรัสด้วยความสามารถแห่งฉานและวิปัสสนาเมื่อมรรคและผลเกิดขึ้นคราวเดียวแล้วชื่อว่าความเสื่อมอีกย่อมไม่มี

ชื่อว่า ความไม่ประมาทนี้มีอุปการะมากในธรรมทั้งปวงที่ชื่อว่าเป็นกุศลธรรม เพราะหาโทษมิได้ ในการบำเพ็ญศีล ในการสำรวมอินทรีย์ ในความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ ในการประกอบเนื่องๆ ในธรรมเป็นเครื่องต้น ในการยังวิปัสสนา ในธรรมทั้ง ๗ ประการ ได้แก่ ๑) ใน

^{๑๑๙} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๔๘/๑๗๘.

^{๑๒๐} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๔๘/๑๗๘.

^{๑๒๑} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๔๙/๑๗๙.

^{๑๒๒} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๔๙/๑๗๙.

^{๑๒๓} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๔๙/๑๗๙.

^{๑๒๔} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๔๙/๑๗๙.

^{๑๒๕} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๖๐/๑๗๙.

^{๑๒๖} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๖๒/๑๘๐.

^{๑๒๗} ติรยลละเอียตโน มงฺคล. (ไทย) ๒/๖๖๒/๑๘๐.

ปฏิสัมพันธ์ ๔ ประการมีอรรถปฏิสัมพันธ์เป็นต้น ๒) ในธรรมชั้น ๕ ประการมีศีลชั้นเป็นต้น ๓) ในฐานะและมีฐานะ ๔) ในสมบัติเป็นเครื่องอยู่อันใหญ่ ๕) ในอริยสัจ ๖) ในโพธิปักขิยธรรม มีสติปัญญาเป็นต้น ๗) ในวิชา ๘ ประการมีวิปัสสนาญาณเป็นต้น^{๑๒๘}

ความไม่ประมาท บุคคลควรบำเพ็ญทีเดียว เพราะความไม่ประมาทนั้นเป็นธรรม มีอุปการะมากด้วยประการฉะนี้ บุคคลผู้บำเพ็ญความไม่ประมาทนั้น ย่อมถึงคุณมีความไม่กลัวต่อ ความตายเป็นต้น ภิกษุทั้งหลายจงละกายทุกจริต เจริญกายสุจริตและอย่าประมาทในการละกาย ทุกจริตเจริญกายสุจริต เธอทั้งหลายจงละวจีทุกจริต เจริญวจีสุจริตและอย่าประมาทในการละวจีทุกจริต เจริญวจีสุจริตนั้น เธอทั้งหลายจงละมโนทุกจริต เจริญมโนสุจริตและอย่าประมาทในการละมโนทุกจริต เจริญมโนสุจริตนั้น เธอทั้งหลายจงละความเห็นผิด เจริญความเห็นถูกและอย่าประมาทในการละ ความเห็นผิด เจริญความเห็นถูก ภิกษุทั้งหลาย ความไม่ประมาทเป็นธรรมรักษาจิตด้วยสติ อันภิกษุ ควรบำเพ็ญ ๔ ประการ ตามสมควรแก่ตน ได้แก่ ๑) จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง ความกำหนด ๒) จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง ๓) จิตของเราอย่าหลง ในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความหลง ๔) จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

ภิกษุทั้งหลาย จิตของเธอไม่กำหนดในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดเพราะจิต ของเธอปราศจากราคะแล้ว จิตไม่ขัดเคืองในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคืองเพราะจิตของเธอ ปราศจากโทสะแล้ว จิตไม่หลงในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความหลงเพราะจิตของเธอปราศจากโมหะแล้ว จิตไม่มัวเมาในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมาเพราะจิตของเธอปราศจากความมัวเมาแล้ว ในกาลนั้น เธอย่อมไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว ไม่คลอนแคลน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่คล้อยไปตาม แม้เพราะ คำของสมณะ(ผู้มีวาตะอย่างอื่น) เป็นเหตุ^{๑๒๙}

คำว่า ความประมาทเป็นที่ยึดแห่งความกำหนด^{๑๓๐} ได้แก่ เป็นปัจจัยแก่ราคะใน ธรรมทั้งหลายคือในอารมณ์อันน่าปรารถนาทั้งหลาย

จะเห็นว่า ความไม่ประมาทเป็นรากฐาน เป็นบ่อเกิดของความดีงามทั้งหมด ดังนั้น ความไม่ประมาทจึงเป็นอุดมมงคลสูงสุดของชีวิต

๔.๓.๒ แนวทางปฏิบัติตามหลักอปปมาทธรรม

เมื่อทราบสาระสำคัญของหลักอปปมาทธรรมแล้ว ผู้วิจัยจะขอขยายความแนวทางปฏิบัติ ตามหลักอปปมาทธรรม ดังนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางอมตะ ความประมาท

^{๑๒๘} ดูรายละเอียดใน มงคล. (ไทย) ๒/๖๖๕/๑๘๑-๑๘๒.

^{๑๒๙} ดูรายละเอียดใน มงคล. (ไทย) ๒/๖๗๑/๑๘๖.

^{๑๓๐} ดูรายละเอียดใน มงคล. (ไทย) ๒/๖๗๒/๑๘๗.

เป็นทางแห่งมัจจุราช บุคคลผู้ไม่ประมาทแล้ว ชื่อว่าย่อมไม่ตาย ผู้ประมาทย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว” ^{๑๓๑}

อรรถกถาชาดกอธิบายว่า ความไม่ประมาทคือความไม่อยู่โดยปราศจากสติ เป็นทางอมตะคือเป็นเหตุบรรลुพระนิพพาน เป็นทางแห่งมัจจุราชคือความประมาทเป็นเหตุแห่งมรณะ (ความตาย) บุคคลประมาทแล้วหมายความว่า เมื่อไม่อาจที่จะเจริญวิปัสสนาบรรลุความเป็นผู้ไม่มีปฏิสนธิได้ ชื่อว่าย่อมเกิดและตายอยู่ในสงสารรำไป ย่อมไม่ตายหมายความว่าบุคคลผู้ไม่ประมาทเจริญวิปัสสนาแล้ว ถึงความเป็นผู้ไม่มีปฏิสนธิ ชื่อว่าย่อมไม่ตาย เพราะความเป็นผู้ไม่เกิดในสงสารบ่อยๆ บุคคลใดเป็นผู้ประมาทแล้วพระพุทเจ้าพึงเห็นบุคคลนั้นเหมือนคนตายแล้ว ^{๑๓๒}

แนวทางปฏิบัติความไม่ประมาทในพระพุทธศาสนา

เมื่อมนุษย์เข้าใจและเห็นความเป็นอนิจลักษณะของชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของมนุษย์ เริ่มตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย มีความเปลี่ยนแปลงปรากฏให้เห็นมากมายอยู่ตลอดเวลา สภาวะนั้นคือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วแตกสลายไป(อนิจตาทางกาย) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เป็นความทุกข์ความแปรปรวนเกิดขึ้นที่ใจ ได้แก่ เดี่ยวสุขเกิดขึ้น พอสุขหายไป ทุกข์ก็เกิดขึ้น พอทุกข์หายไป ก็กลับมาสุขหรือทุกข์อีก(อนิจตาทางใจ)

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความปรารถนา ความตั้งใจ แม้ความคิดสักครั้งหนึ่งว่า “เราจักให้ทาน เราจักรักษาศีล จักทำอุโบสถกรรม จักทำกรรมอันดีงาม ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ประมาท ซึ่งเป็นคฤหัสถ์ก่อน” แม้ผู้เป็นบรรพชิตก็ไม่ได้เกิดความคิดสักครั้งหนึ่งว่า “เราจักบำเพ็ญวัตรมีอาจารย์วัตรและอุปัชฌาย์วัตร เป็นต้น จักสมาทานธุดงค์ทั้งหลาย จักเจริญภาวนา บุคคลผู้ประมาทเหล่านั้นจะมีอะไรเป็นเหตุให้ต่างจากคนผู้ตายแล้ว” ^{๑๓๓}

จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติตนไม่ประมาท มีดังต่อไปนี้

๑) ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราทราบชีวิตมีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เช่น ชรา เจ็บป่วย พิการ หรือตาย เป็นต้น เราจึงควรทำจิตให้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดรู้สึกว่าจะต้องตายในวินาทีนี้ก็ให้ระลึกลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน หรือนึกถึงยาวๆไม่ทัน ให้นึกถึงด้วยคำเดียวสั้นๆ เช่น พุทโธฯฯฯ อย่างน้อยก็จะช่วยให้ไปสุคติภพ ได้แก่ภพภูมิของเทวดาชั้นต่างๆ

๒) รักษาศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็ได้ตามเหมาะสมแก่ตน

๓) ให้ทานผู้ที่ควรให้อย่างต่อเนื่อง เช่น ใส่บาตรทุกเช้า เป็นต้น

^{๑๓๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๑๙.

^{๑๓๒} มงคล. (ไทย) ๒/๖๗๖/๑๘๙.

^{๑๓๓} ุรยละเอียดใน มงคล. (ไทย) ๒/๖๗๖/๑๘๙.

๔) บำเพ็ญภาวนาสมถกัมมัฏฐาน ให้เกิดสมาธิ ให้เกิดองค์ฌาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เกิดปัญญาหลุดพ้น พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เข้าถึงนิพพาน

ดังมีตัวอย่าง

ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ จึงไม่เกิดความประมาทเลย คือ เป็นผู้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทตลอดเวลา โดยเฉพาะในกิจของพระศาสนา เมื่อศาสนามีภัยอันตราย พระอรหันต์ทั้งหลาย จะไม่คิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ท่านเหล่านั้นไม่ประมาท โดยจะพร้อมใจกันชำระ สะสางภัยให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไป เช่น กรณี พระมหากัสสปะ เพียงแค่ได้ยินคำพูดจ้วงจาบ พุทธศาสนาของสุภัททพุมพชิตผู้บวชตอนแก่ ซึ่งถือว่าไม่รุนแรงมากนัก แต่ท่านก็ยังถือเป็นเหตุสำคัญต่อการสังคายนาพระธรรมวินัย^{๑๓๔}

พระอรหันต์ทั้งหลายยังถือกิจของสงฆ์เป็นเรื่องสำคัญ ท่านจะไม่เพิกเฉย แม้พระอรหันต์ก่อนจะเข้านิโรธสมาบัติ ต้องทำความเข้าใจในใจว่า หากสงฆ์มีภาระจำเป็นต้องการตัว จะต้องออกจากสมาบัติทันที และถึงแม้จะเป็นพระอรหันต์ ก็ยังจะต้องทำอุโบสถ ทำสังฆกรรม^{๑๓๕} แสดงให้เห็นว่า พระอริยบุคคลแม้จะสำเร็จพระอรหันต์ ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำยิ่งไปกว่านี้ แต่ท่านทั้งหลายก็อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างยิ่ง นับว่าเป็นบุคคลที่ควรถือเอาเป็นแบบอย่าง

จะเห็นว่า ความไม่ประมาทนั้นเป็นรากฐานในการพัฒนาตนจากปุถุชนไปสู่กัลยาณปุถุชน และพระอริยบุคคลอย่างสมบูรณ์

๔.๔ สรุป

จากหลักธรรมเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับบอญจลักษณะใน พุทธศาสนา จะเห็นว่า หลักธรรมทั้งหลายของพระพุทธเจ้ามีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงถึงกัน และสรุปลงที่ให้ปฏิบัติตาม คือ สมาธิ ปัญญา นั้นหมายความว่า เป็นพุทธวิธีการสอนของพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้มนุษย์จากที่ไม่รู้อะไรเลยจนถึงขั้นสูงสุดพ้นทุกข์ สรุปเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

ขั้นแรก ศีล ให้เริ่มต้นโดย รักษาศีลเป็นพื้นฐาน

ขั้นกลาง สมาธิ ให้ฝึกอบรมจิต ให้จิตตั้งมั่น เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญปัญญา

ขั้นสูง ปัญญา โดยนำสมาธิที่ได้มาใช้อย่างจิตขั้นสูวิปัสสนา ได้แก่ มีสติ ระลึกพิจารณาให้เห็นรูปนาม ขั้น ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือ เป็นทุกข์ เป็นอนิจจังและเป็นอนัตตา เพื่อให้เกิดปัญญาตัดกิเลส ละสังโยชน์ ตัดตัณหา อุปาทาน และขั้น ๕ เกิดปัญญาหลุดพ้นจากทุกข์นั่นเอง ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมหนึ่งที่รวมลงแล้วก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อริยสัจ ๔ ในข้อที่ ๔ ทางพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งรวมลงก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เช่นเดียวกับมงคลสูตรก็เป็นหลักธรรมหนึ่งที่รวมลงแล้วประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

^{๑๓๔} ว.จ. (ไทย) ๗/๔๓๗/๓๗๕-๓๗๖.

^{๑๓๕} ว.ม. (ไทย) ๔/๑๓๗/๒๑๔-๒๑๕.

ดังนั้น กล่าวได้ว่า ธรรมทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นในพระพุทธานุสสนั้น รวมลง ก็คือ พระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีหลักธรรมให้ปฏิบัติหลากหลายวิธี หากได้ศึกษา แล้วสามารถเลือกหลักการปฏิบัติธรรมได้ตามแต่จริตของมนุษย์ทุกคน และควรเลือกปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับจริตของตน ก็จะประสบผลสำเร็จพันทุกข์ได้อย่างรวดเร็วดังพุทธพจน์ที่กล่าวมาข้างต้น โดยไม่จำกัดกาล ปฏิบัติเมื่อใด ก็ให้ผลในทันทีเมื่อนั้น

ผลของการเห็นและเข้าใจในความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ก่อให้เกิดผลดี คือ

(๑) เตรียมใจรับความทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ใจก็จะมีความคุ้นเคยกับความทุกข์กับความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

(๒) เมื่อเกิดทุกข์ จะไม่เสียขวัญ กล้าเผชิญหน้ากับทุกข์อย่างห้าวหาญ

(๓) จะหาทางแก้ทุกข์ได้ด้วยเหตุด้วยผล

(๔) จะลงมือปฏิบัติจริงเพื่อดับทุกข์

(๕) จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น

(๖) เกิดเมตตา กรุณา พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา” ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนา (๓) เพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา จากประเด็นปัญหาทั้ง ๓ ประการนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ ผลจากการศึกษา ได้คำตอบสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ในประเด็นแนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปรับใช้กับชีวิตมนุษย์ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงในด้านความเจริญทางวัตถุ ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์โดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นที่พึ่ง เพื่อให้ตนเอง ครอบครัวและคนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๕.๑.๑ ชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาชีวิตของมนุษย์ในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนากล่าวว่าชีวิตของมนุษย์ก็คือ ชันธ์ ๕ มีองค์ประกอบ ๕ ประการ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มาประชุมรวมกัน มนุษย์ได้เรียกการปรุงแต่งรวมกันของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ว่า “ชีวิต” หรือร่างกาย แต่พุทธศาสนาเรียกร่างกายของมนุษย์ว่า “รูป” ซึ่งรูปนี้ประกอบด้วย ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ และลม มาประชุมรวมกัน เมื่อมีวิญญาณอันเรียกว่านาม เข้ามายึดมั่นในชันธ์ ๕ จึงเรียกรวมว่า รูปและนาม หรือเรียกอีกอย่างว่า ชันธ์ ๕ นามนี้ประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หากร่างกายไม่มีวิญญาณเข้ามาครองแล้ว ร่างกายก็เปรียบเหมือนเป็นเพียงท่อนไม้ เป็นเพียงหุ่น หรือซากศพ นั่นเอง

พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง ชีวิตมนุษย์คือ ชันธ์ ๕ มีองค์ประกอบ ๕ ประการโดยอาศัยกันเป็นระบบและเป็นกระบวนการ สิ่งที่เราเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเป็นเพียงคำสมมติ

รูป มีลักษณะเป็นสสาร จับต้องได้ ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อแยกออกจะได้เป็น

๑) รูปที่มีวิญญาณครอง เช่น คน สัตว์ เป็นต้น

๒) รูปที่ไม่มีวิญญาณครอง เช่น ดินไม้ เป็นต้น

นาม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ทั้ง ๕ สิ่งนี้ เมื่อรวมลง เรียกว่า รูปและนาม หรือชั้น ๕ ชีวิตมนุษย์มีการรับรู้และสัมผัสสรรพสิ่งต่างๆ ได้ทางอายตนะ ๖ หรือเรียกว่าทวาร ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แยกออกได้เป็น ๒ อย่าง

๑) อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒) อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งถูกต้องทางกายและใจที่นึกคิด

ชีวิตมนุษย์มีทั้งชั้น ๕ ที่เป็นอดีต ที่เป็นอนาคต ที่เป็นปัจจุบัน ที่มีภายในตน ที่มีภายนอกตน ที่หยาบ ที่ละเอียด เป็นต้น

ดังนั้น ชีวิตมนุษย์มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธเจ้าได้เห็นความจริงของชีวิตมนุษย์นี้แล้วว่า มีความเกิดดับไปอย่างไร มีภพภูมิที่มาและภพที่จะต้องไปอย่างไร ชีวิตมนุษย์จะต้องได้รับความทุกข์ความสุขอย่างไร เป็นต้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงถึงการเกิดดับของชีวิตมนุษย์ไว้พร้อมทั้งได้วางรากฐานหลักธรรมคำสอนไว้ เพื่อให้ชีวิตมนุษย์มีความเป็นอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว รวมไปถึงสังคม ให้ดำรงอยู่อย่างไม่เบียดเบียนกันและโดยความไม่ประมาทในภพปัจจุบัน และพระพุทธเจ้าได้วางหลักความประพฤติให้ชีวิตมนุษย์สามารถมีความสุขต่อไปในภพหน้าอีกด้วย ตลอดจนมนุษย์ผู้ใดมีปัญหา มีบุญบารมี สามารถปฏิบัติธรรมขั้นสูงของพระองค์ได้ ก็จะมีชีวิตถึงขั้นสูงสุด ได้แก่ ความพ้นทุกข์จากชั้น ๕ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้วางหลักธรรมคำสอนไว้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อประโยชน์ไว้เป็นที่พึ่งทั้งด้านทางกาย วาจา และใจ เป็นแนวทางแทนพระพุทธเจ้าหลังจากพระองค์ปรินิพพานแล้ว มนุษย์รุ่นหลังเกิดมาไม่พบพระพุทธเจ้า ก็ยังปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ได้ และสามารถเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้โดยไม่จำกัดกาลเวลา หลักธรรมของพระองค์หากปฏิบัติเมื่อใดย่อมให้ผลทันทีเมื่อนั้น

๕.๑.๒ ความเป็นอนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงชีวิตมนุษย์มีลักษณะเป็นอนิจจัง โดยกล่าวถึง ชีวิตมนุษย์ก็คือชั้น ๕ หรือที่รวมลงเรียกว่ารูปและนามนี้ เป็นอนิจจัง มีลักษณะไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ตัวอย่าง แรกเกิดเป็นเด็ก แล้วเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาว จากนั้นก็ชราลง ในที่สุดก็ตายไป หากมนุษย์ได้เห็นตามความเป็นจริงดังที่ในพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามสภาพเหตุปัจจัย มนุษย์ต้องเชื่อในเรื่องกรรม ชีวิตมนุษย์เกิดมาแล้วมีชั้น ๕

เปลี่ยนไปตลอดเวลา ไม่คงที่ ในที่สุดต้องจากโลกนี้ไป ดังนั้นมนุษย์สามารถนำหลักคำสอนอนิจจังในพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้

ความเป็นอนิจจังลักษณะของชีวิตมนุษย์ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงชีวิตมนุษย์เกิดมาทุกคนตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าพระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความจริงก็คือสรรพสิ่งในโลกมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความเป็นไปตามธรรมดา ที่ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงมีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เพราะมีความเปลี่ยนแปลงจึง ทำให้สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ และในที่สุดทุกสิ่งในโลกทั้งปวงเป็นอนัตตา เช่น ชีวิตมนุษย์เกิดมาแล้ว ในที่สุดเป็นอนัตตานั้นก็คือตายไป ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าตลอดกาล แม้วัตถุสิ่งไม่มีชีวิตอย่างโลกใบใหญ่นี้ ในที่สุดเมื่อถึงกาลเวลาก็สลายกลายเป็นดาวตก เป็นต้น สิ่งทั้งปวงยังดำเนินไปเปลี่ยนไปตลอดเวลา มันเป็นอย่างนั้น แสดงให้เห็นว่า กฎทั้ง ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกชีวิตโดยไม่มีใครสร้างหรือบันดาล ชีวิตมนุษย์ย่อมได้รับความทุกข์เป็นธรรมดา ซึ่งทุกข์ตามปกติเป็นทุกข์เพราะชั้น ๕ ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเป็นธรรมดาทั้งทางกุศลและอกุศลอยู่ทุกขณะ ซึ่งเป็นอนิจจังลักษณะของชีวิตมนุษย์ และตายในที่สุด นั่นก็คือ ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา นั่นเอง มนุษย์สามารถทำให้ชีวิตของตนเอง ชีวิตของ คนในครอบครัว และช่วยให้สังคมอยู่อย่างมีความสุขได้ด้วยการเริ่มต้นพัฒนาที่ตนเองก่อน โดยการพัฒนาดนเองทาง กาย วาจา ใจ และสติปัญญาเพื่อเป็นเครื่องมือให้เข้าถึงความจริงของชีวิตตาม กฎธรรมชาติ เมื่อใดที่มนุษย์เกิดปัญญาเข้าใจชีวิตและเข้าใจความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติอย่างแท้จริงตามพระพุทธเจ้าแล้ว มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับความประพฤติของตน เพื่อนำตนเอง ครอบครัว และสังคมไปสู่ความสุขได้ทั้งในภพนี้และภพหน้า ด้วยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ ๔ หลักความไม่ประมาท เป็นต้น

ไตรลักษณ์ มีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑) อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้ ไม่แน่นอน ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลง เช่น ร่างกายแรกเกิดก็เป็นเด็กเล็ก เติบโตขึ้นเป็นหนุ่มสาว แก่ชรา และตายลง เป็นต้น

๒) ทุกขัง ความไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิม ความเสื่อมทรุดโทรมของร่างกาย เช่น ร่างกายที่เจ็บป่วย เป็นโรคต่างๆ ความเนาเปื่อยตามร่างกายทั้งภายในและภายนอกขณะยังมีชีวิตอยู่ เป็นต้น

๓) อนัตตา ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น จะบังคับร่างกายไม่ให้แก่ชรา ก็บังคับไม่ได้ บังคับไม่ให้เป็นโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่ได้ หรือบังคับไม่ให้ตนเองตายก็ไม่ได้ แสดงให้เห็นความไม่มีตัวตนอย่างถาวร ความไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง ความไม่ใช่ตัวตนของเรา เราจึงบังคับให้เป็นไปดังใจที่ต้องการไม่ได้เลย เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายเป็นไปโดยกฎธรรมชาติ แต่มนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเสื่อมและความเจริญในสังคม ตัวอย่าง ถ้ามนุษย์ใช้สติปัญญา ตั้งใจทำงาน มีความเพียรพยายาม ตั้งใจเรียนรู้และสร้างสรรค์ให้เจริญแล้ว สังคมตั้งแต่ครอบครัวขึ้นไปถึงประเทศชาติย่อมเจริญมั่นคง แต่สมัยใดมนุษย์เกียจคร้าน ไม่มีความเพียร มีแต่ความหลงมัวเมา ผากชีวิตไว้กับ

การเสพบริโศกคามคุณ ๕ เช่น หลงรูปทางตา หลงเสียงเพลง หลงในการบริโภค หลงเพติดเพลิน เทียวในสถานเริงรมณ์เป็นกิจวัตร หลงในอบายมุขหรือวันๆ ก็เล่นเน็ตทางโทรศัพท์มือถือ เมื่อหลงในความเจริญทางวัตถุ แต่ไม่สนใจสร้างจิตใจให้มีความเจริญในธรรม โดยไม่เร่งฝึกอบรมกายใจ ไม่เร่งปฏิบัติวิปัสสนาให้พ้นทุกข์ หากชีวิตมนุษย์มีความประมาทอย่างนี้ เมื่อนั้นตนเอง ครอบครวั และสังคมก็จักเสื่อมทรามลงไปทุกที มีแต่การแก่งแย่งชิงดี ชิงผลประโยชน์ เบียดเบียนกัน และในที่สุดก็ จะฆ่ากันตายอย่างไม่มีเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์ เป็นต้น

ดังนั้น อนิจจลักษณะของชีวิตมนุษย์ ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญหรือจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงได้ก็เพราะมนุษย์เป็นสำคัญ เพราะมนุษย์มีขั้น ๕ ที่มีการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้เกิดความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายและใจมากกว่าความสุขในการดำรงชีวิต และมนุษย์ไม่สามารถบังคับให้ขั้น ๕ ของมนุษย์เองคงทนถาวรดำรงอยู่ได้ตลอดกาล นอกจากนี้ มนุษย์ยังเป็นผู้กระทำให้ตนเองหรือสังคมเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมหรือทางเจริญก็ได้ชั่วคราวด้วย

๕.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา

เราสามารถปรับใช้หลักคำสอนอนิจจลักษณะกับบุคคลในสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขขึ้นน้อยลงที่เรียกว่าความสุขชั่วคราวได้นั่นเอง เช่น เมื่อบุคคลประสบความเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ต้อง ประสบกับความพลัดพรากตายจากกันอย่างกะทันหันก็สามารถทำใจยอมรับความจริงนั้นได้ ทำให้ ไม่มัวเศร้าโศกเสียใจจนร่างกายทรุดโทรมเจ็บป่วย เป็นต้น เมื่อมนุษย์รู้ว่าชีวิตมนุษย์นั้นเป็นเพียง ขั้น ๕ ที่มารวมตัวกัน มีวิญญูณเข้ามาครองจึงเกิดเป็นร่างกายเรียกว่ามีชีวิตนั้น มีความเปลี่ยนแปลง ในทางเสื่อมทรุดโทรมตลอดเวลา ก็จะทำให้มนุษย์ทุกคนก่อเกิดความไม่ประมาทในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน เป็นเหตุให้ไม่ทำให้บุคคลในสังคมเดือดร้อน ทำให้บุคคลในสังคม ไม่เบียดเบียนกัน สังคมก็อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

จะเห็นว่า เมื่อพระพุทธเจ้าได้รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตมนุษย์แล้ว จึงทรงแสดงและบอกต่อ ชาวโลก พระพุทธเจ้าจึงทรงวางแนวทางปฏิบัติใช้หลักคำสอนของพระองค์เพื่อช่วยให้มนุษย์นำไป ปฏิบัติตาม ซึ่งมีหลักธรรมมากมายเหมาะสมกับทุกจริตทุกอาชีพที่จะนำไปใช้ปฏิบัติกับตนเองอย่าง เหมาะกับชีวิตของแต่ละบุคคล ทุกระดับ เริ่มตั้งแต่ไม่รู้อะไรเลยในเรื่องชีวิตและไม่รู้จักหลักธรรม ในพระพุทธศาสนาเลย จนถึงขั้นสูงสุดสามารถปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์จากขั้น ๕ พ้นจากการเกิดการ ตายในภพภูมิต่างๆ ได้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้นำมาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อใช้ใน ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีและใช้ได้ทุกระดับ เหมาะกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ โดยมีหลักธรรม ดังนี้

๑. หลักไตรสิกขา ขั้นต้นฝึกทางกายโดยปฏิบัติตนรักษาศีล ขั้นกลางฝึกจิตใจโดยปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐานเพื่อให้จิตตั้งมั่น ขั้นสูงฝึกปัญญาโดยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒. หลักอริยสัจ ๔ บุคคลต้องทำความรู้จัก ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) ทุกข์คือชั้น ๕ ๒) เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คือตัณหา ๓) ความดับทุกข์คือนิพพาน ๔) ทางพ้นทุกข์โดยปฏิบัติตามมรรค ๘

๓. หลักอปปมาทธรรม เมื่อบุคคลเข้าใจในอริยสัจ ๔ เขาจะไม่ทำให้ตนเอง ครอบครว และสังคมเดือดร้อน โดยการดำเนินชีวิตอย่างมีสติปราศจากความประมาท เช่น มีความเพียรกำจัดกิเลส ไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุข เป็นต้น

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงดังกล่าวมาแล้วว่า ผู้ปฏิบัติตนไม่ประมาท โดยระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย รักษาศีลตามเหมาะสมแก่ตน ให้ทานเพื่อฝึกละกิเลส มีความตระหนี่ เป็นต้น และปฏิบัติธรรม จะเห็นว่า รวมลงเป็นการปฏิบัติตนไม่ประมาทโดยการระลึกถึงอนุสสติ ๖ ประการ เมื่อเราทราบว่าชีวิตมีความไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงตายในทันทีได้ตลอดเวลา อนุสสติเป็นอีกหลักธรรมหนึ่งที่สามารถระลึกถึงในยามฉุกเฉินได้ทุกเวลา แม้ขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน เดินทางอยู่บนรถ เรือ เครื่องบิน หรือขณะกำลังจะขาดใจตายลงเดี๋ยวนี้ ก็ควรระลึกนึกถึงอนุสสติ ๖ ประการเป็นประจำ เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอย่างสั้นๆ ว่า “พุทโธ” ง่ายๆ จนขาดลมหายใจ เรียกว่า ปฏิบัติตนไม่ประมาท เป็นต้น เป็นการระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน ก็จะช่วยให้ไปสุคติภพ ได้แก่ ภพภูมิของเทวดาชั้นต่างๆ ได้นั่นเอง

สรุปความว่า โลกมีความเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ (อนิจจลักษณะ) เป็นธรรมดา จนถึงปัจจุบันมีความเจริญทางวัตถุมากมาย ทำให้มนุษย์ได้คลายทุกข์ที่เรียกว่า มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต มนุษย์เรียกผลที่ได้รับจากสิ่งอำนวยความสะดวกว่าเป็นความสุข จึงมองไม่เห็นความทุกข์จากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความทุกข์จากการเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ เช่น ความทุกข์ที่ต้องมีชั้น ๕ เป็นต้น มนุษย์ทั่วโลกมักเข้าใจว่า ความประมาท คือ การกระทำโดยปราศจากความระมัดระวัง เป็นเรื่องของความผิดทางกฎหมายที่สังคมมนุษย์ตั้งกฎ กติกาขึ้นเองเพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้ ซึ่งเป็นความหมายที่ไม่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงทำให้มนุษย์ทั่วโลกเกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต ตามที่มีข่าวอุบัติเหตุหรือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข ฆ่ากันตายทุกวัน ก็เพราะความประมาท จิตใจที่ไม่มีที่พึ่งยึดเหนี่ยวในสิ่งที่เป็นบุญกุศลทำให้แก้ปัญหาชีวิตตัวเองไม่ได้ จึงหันไปทำร้ายตนเอง ครอบครว สังคม ปัญหาชีวิต มนุษย์ในปัจจุบันส่วนมากจึงเกิดจากความเจริญทางวัตถุ แต่ไม่มีความเจริญในจิตใจนั่นเอง ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามาก่อนจะดับขันธปรินิพพานยังทรงเน้นเป็นวาทะครั้งสุดท้ายโดยย้ำเตือนพวกเราทั้งหลาย ถึงสิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ขอให้ทุกคนทำหน้าที่ที่เป็นกุศลของตนให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท คนเราทุกคนก่อนตายย่อมพูดสิ่งที่สำคัญที่สุดออกมา แสดงว่า พระพุทธเจ้าเห็นความไม่ประมาทเป็นสิ่งสำคัญ จึงเน้นให้มนุษย์ทุกคนอยู่ในความไม่ประมาทในการดำรงชีวิตและควรเร่งปฏิบัติธรรมเผาผลาญทำลายกิเลสเพื่อความสุขในภพนี้และภพหน้า

ดังนั้น จากหลักธรรมเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนเกี่ยวกับอนิจจลักษณะ ในพระพุทธศาสนาจะเห็นว่าหลักธรรมทั้งหลายของพระพุทธเจ้ามีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงถึงกันหมด แล้วสรุปลงที่ให้ปฏิบัติตาม ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นหมายความว่า หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ ๔ และหลักความไม่ประมาท เป็นพุทธวิธีการสอนของพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมนุษย์ตั้งแต่จากที่ไม่รู้อะไรเลย ขั้นแรกเริ่มต้นโดยให้มีศีลเป็นพื้นฐาน ขั้นกลางให้ฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิจนจิตตั้งมั่น เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ขั้นสูงให้ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยพิจารณาเห็นรูปนามขั้น ๕ เป็นไตรลักษณ์ก็เพื่อให้เกิดปัญญาตัดกิเลส ตัดสังโยชน์ ตัดตัณหา อุปาทาน ขั้น ๕ หลุดพ้นจากทุกข์ใน ๓ ภพ ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นั่นเอง เช่นเดียวกับมงคลสูตรที่เป็นหลักธรรมหนึ่งที่รวมลงแล้วประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนอริยสัจ ๔ นั้นในข้อที่ ๔ ทางพันทุกข์หรือมรรค ๘ นั้นพระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ ซึ่งรวมลงก็ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาเช่นเดียวกัน ดังนั้น กล่าวได้ว่า หลักธรรมทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น รวมลงก็คือ พระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติตาม ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ต่างมุมมองและมีหลากหลายวิธีนั่นเอง หากได้ศึกษาแล้ว สามารถเลือกหลักการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับจริตของตนเองได้อีกด้วย ทุกวิธีก็สามารถ เข้าถึงความพ้นทุกข์ได้เหมือนกัน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาเรื่องแนวทางการปฏิบัติตามหลักคำสอนอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความเปลี่ยนแปลงโดยกฎของธรรมชาติกับชีวิตมนุษย์ มนุษย์เป็นผู้สร้างและเป็นผู้ทำลายให้เสื่อมลงหรือให้เจริญขึ้นได้ มนุษย์จึงควรนำหลัก คำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้ประพัตติดี ประพัตติชอบ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทโดยเร่งมีความเพียรเพิกกิเลสให้หมดสิ้นไป

สำหรับการวิจัยในโอกาสต่อไป ผู้ที่สนใจหลักคำสอนอนิจจลักษณะของพระพุทธเจ้ามาใช้กับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ ควรศึกษาในเรื่องดังต่อไปนี้

๑. การศึกษากฎไตรลักษณ์กับความเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา
๒. การศึกษามงคลชีวิตกับอนิจจลักษณะในพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. อภิธรรมมัตถสังคหบาลี และอภิธรรมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นภาษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมพล ท่องธรรมชาติและคณะ. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ม.๔ – ม.๖. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์ จำกัด, ๒๕๔๖.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ภาพอนาคตและคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ โครงการวิถีการเรียนรู้ของคนไทย, ๒๕๕๗

จำนงค์ อติพัฒนสิทธิ์. สังคมวิทยาตามแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘.

ทัศนีย์ ทองสว่าง. สังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.ปรีดี ฮัสน์, ๒๕๓๗.

ธเนศวร เจริญเมือง. พลเมืองเข้มแข็ง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิภาษา, ๒๕๕๘.

ประเวศ วะสี. การพัฒนาการศึกษาในอนาคต. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๓๕.

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **มองทุกข์ให้เห็น จึงเป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร : หจก. แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์, ม.ป.ป.

พระธรรมมงคลญาณ(วิริยงค์ สิริธโร). **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พัฒนาบรรณกิจ จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๕.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๗.

_____. **ธรรมญูชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕.

พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง). **ความจริงของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.

พุทธทาส อินทปัญโญ. **คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. **พัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิจารณ์**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๑.

สมภาร พรหมทา. **มนุษย์กับการแสวงหาความจริงและความหมายของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๕.

สุวัฒน์ จันทระจำนง. **แก่นพุทธธรรม เรียบเรียง**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ตาตาพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๗.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือ แนวคิด มุมมอง วัดส่งเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๕๓.

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. **บทสวดมนต์ ๙ พระสูตร ปฐมโพธิกาล**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท โนนาว ครีเอชั่น จำกัด, ๒๕๕๕.

(๒) บทความ

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร (พรรณนา). ประเด็นโต้แย้ง : พระพุทธศาสนามีแนวคิดเชิงสังคมหรือไม่
วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๔๙) : ๕๓.

(๓) วิทยานิพนธ์ / งานวิจัย

ณพนธ์ศรี ธนัทพรหมกร, เรืออากาศเอกหญิง. “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตโดยการเจริญ
อนุสสติในมหานามสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระณัฐกิตติ อนารโท. (ผุ่ยแก้ว). “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนา
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาทองหล่อ จานิสโร (สินกระสัง). “การศึกษาวินัยชาวพุทธในการพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาสุทัศน์ ตีสรรวาที. “อนิจจตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระมหาสุนันท์ จันทโสภโณ. “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาสุรเดช สุรסקโก. “อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวรรณคดีไทย : ศึกษาเฉพาะกรณีเสภา
เรื่องขุนช้างขุนแผน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระวรรณดี โชติธมโม. “การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของไตรลักษณ์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระอภิรักษ์ กตติปัญโญ (บุญเจียม). “การเรียนรู้อย่างมีความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา”.
สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พอศรี อินดี. “พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

อัมภางค์ สุวรรณมิตตระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-นามสกุล : พันตำรวจเอก ชุมพล ชนชนนท์
- เกิด : ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๓๔
- สถานที่เกิด : อำเภอบางยี่ขัน กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : ชั้นอุดมศึกษา กศ.บ. ประสานมิตร
- ประสบการณ์ : ๒๕๐๑ ประจำกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน
๒๕๒๙ ผู้กำกับ ๔ ส. (กองตำรวจสันติบาล)
๒๕๓๓ หัวหน้าฝ่ายวิชากฎหมาย รร.นรต.
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๙ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด
กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐