



หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้

ภ.ภ.สุรพล ไกรสรานุกูล

# ‘หลักธรรมพื้นฐาน ที่ชาวพุทธพึงรู้’



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย  
ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# "หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้"

เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุณิ

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 3,000 เล่ม

: พฤษภาคม พ.ศ. 2551

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารุณิ.

หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้.-- กรุงเทพฯ :

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551. 48 หน้า.

1.ธรรมะ. 2.พุทธศาสนา--หลักคำสอน. I.ชื่อเรื่อง.

294.315

ISBN 978-974-03-2139-2

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุณิ

ออกแบบปก : นายมานิช กลิ่นทรัพย์

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์, นางนิติพร ไบเตย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถ.พญาไท

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำนำเสนอ

ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
มีความยินดีเสนอ หนังสือเล่มที่สาม เรียบเรียง  
โดย เอลิซกัธ สตรีพล ไกรสรารุณี ให้ชื่อว่า

“หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้”

หนังสือ สองเล่มของคุณ สตรีพล ที่ผ่าน  
มาแล้ว มีการต้อนรับเป็นอย่างดี มีการพิมพ์เพิ่ม  
ใช้ชื่อว่า เล่มที่ สามนี้ ก็จะเป็นเช่นกัน

ธรรมสถานฯ หวังว่า ท่านผู้อ่าน จะได้รับ  
ประโยชน์ทางธรรม เต็มเปี่ยมในโอกาสนี้

๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๑

- พุทธธรรม คือ ธรรมที่เป็นคำสอนอันเกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า 1
  - ◆ ความหมายของ พุทธะ
- พุทธธรรมจำแนกเป็น “ธรรม” และ “วินัย” ซึ่งมีฐานะเป็นประดู่พระศาสดา 1
  - ◆ ความหมายของ “ธรรม” และ “วินัย” 2
  - ◆ ความสัมพันธ์ระหว่าง “ธรรม” และ “วินัย” 4
  - ◆ ลักษณะของ “ธรรม” และ “วินัย” 6
- พระไตรปิฎกเป็นแหล่งรวบรวม “ธรรม” และ “วินัย” เป็นคัมภีร์สำคัญสูงสุด 8
  - ◆ อากถาว่าได้ว่าเป็นที่สถิตหรือประดิษฐานของพระศาสดา
- “มหาปเทศ 4” และ “ลักษณะตัดสิ้นธรรมวินัย 7 และ 8” คือ หลักในการ 9
  - ◆ ตรวจสอบคำสอน และหลักตัดสิ้นความถูกต้อง ของ “ธรรม” และ “วินัย”
- “ธรรม” เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบและนำมาเปิดเผย 10
  - ◆ จึงทรงเป็นศาสดาที่ดำรงอยู่ในฐานะกัลยาณมิตรผู้ชี้ทาง
- ในธรรมชาติมีเหตุปัจจัย (=กฎธรรมชาติ) ควบคุมความเป็นไปของ 11
  - ◆ สิ่งต่างๆ ดังนั้นการจะกระทำอะไร จึงต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับ
  - ◆ เหตุปัจจัยหรือกฎธรรมชาติที่ควบคุมความเป็นไปในเรื่องนั้น ๆ ก่อน
  - ◆ แล้วจึงกระทำไปตามกฎหรือเหตุปัจจัยนั้น ๆ จึงจะประสบความสำเร็จ
- ธรรมที่ตรัสรู้เปรียบเหมือนใบไม้ในป่า แต่ที่นำมาสอนเปรียบใบไม้ในกำมือ 12
  - ◆ คือ เรื่อง “ทุกข์และความดับทุกข์” หรืออริยสัจ 4
- ทำไมจึงนำเรื่อง “ทุกข์และความดับทุกข์” หรืออริยสัจ 4 มาตรัสสอน 12
  - ◆ จะเป็นการมองโลกในแง่ร้ายหรือไม่ ?
- ทุกข์ ในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น 14
- สรุปความหมายและสาระสำคัญของ “อริยสัจ 4” คือ ทรงแสดง 15
  - ◆ เส้นทางชีวิตทั้งหมดว่ามีอยู่ 2 เส้นทาง คือ เส้นทางชีวิตทุกข์ ซึ่งเอา
  - ◆ “ตัวตน” เป็นตัวนำในการดำเนินชีวิต ; และเส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์
  - ◆ ที่เอา “สัมมา” หรือ “ความถูกต้อง” เป็นตัวนำในการดำเนินชีวิต

สารบัญ	หน้า
● “สัมมา” หรือ “ความถูกต้อง” ในอริยมรรคมีองค์ 8 คืออะไร ? และความต้องการอย่างที่เราเรียกว่า “ตัณหา” คืออะไร ?	16
● เรื่องราวต่าง ๆ ในเส้นทางชีวิตทุกข์	22
◆ กิเลส มีรากฐานหรือต้นตอมาจากอวิชชาและตัณหา จำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ โภคะหรือราคะ(=ดึงเข้า) , โทสะ(=ผลักออก) , โมหะ(=วน ๆ) ในบุคคลทั่วไปมักจะไม่รู้เท่าทันการเกิดของอวิชชาและตัณหา จะรู้ก็ต่อเมื่อเกิดการที่เป็น โภคะหรือราคะ , โทสะ , โมหะ แล้ว	22
◆ การเกิดขึ้นของกิเลส มีเวทนา หรือความรู้สึก เป็นปัจจัยสำคัญ และเพราะเข้าใจผิดว่า “สุขเวทนา” เป็นเป้าหมายของชีวิต จึงทำให้เกิดชีวิตทุกข์ ที่จิตของบุคคลตกอยู่ใต้อิทธิพลของเวทนา มีอาการดึงเข้า - ผลักออก - วน ๆ ตลอดเวลา อย่างที่เราเรียกว่าจมอยู่ใน “วิภวัญจะสงสาร”	23
◆ การจำแนกชีวิตทุกข์ ตามระดับของเวทนา หรือ กพ-ภูมิ	24
◆ การใช้ประโยชน์จาก “ทุกข์เวทนา” เป็นเครื่องมือตรวจสอบความคิดปกติของกายและจิต	24
● เรื่องราวต่าง ๆ ในเส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์	25
◆ ความดับทุกข์ 3 ระดับ ที่จะต้องดับไปตามลำดับก่อน-หลัง	25
◆ ความหมายที่แท้จริงของ คำว่า “อริยบุคคล”	27
◆ อริยมรรคมีองค์ 8 กับ ไตรสิกขา เป็นเรื่องเดียวกัน	27
◆ อริยมรรคมีองค์ 8 กับการดับทุกข์ของพระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ	28
● นอกจากเรื่อง “ทุกข์ และความดับทุกข์” ที่เป็นแกนของคำสอนแล้ว พระพุทธเจ้ายังตรัสสอนธรรมอีกระดับหนึ่งที่ไม่ใช่การดับทุกข์โดยตรง เพื่ออนุเคราะห์แก่บุคคลที่ยังหวังและต้องการจะได้รับสิ่งที่ดีที่นำปรารถนาตามที่ตนต้องการ ซึ่งก็คือ โลกธรรม จึงตรัสสอนธรรมในระดับโลกียะด้วย ที่เรียกว่า โลกีย์สัมมาทิฏฐิ	30
● โลกีย์สัมมาทิฏฐิ เป็นพื้นฐานของโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ ; ผู้ที่มีโลกุตตรสัมมาทิฏฐิจริง จึงไม่มีความขัดแย้งกับใคร ๆ ในโลก	32
● การจำแนกธรรมทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน โดยนัยของ โลกีย์สัมมาทิฏฐิ และ โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ	32

● การจำแนกธรรมทั้งหมด โดยนัยของ “อัตตา” และ “อนัตตา”	33
● ประมวลหลักสำคัญในการปฏิบัติ	33
◆ ความหมายของคำว่า “ปฏิบัติ” หากจะปฏิบัติได้ต้องสรุปหรือ ควมรวมลงมาให้น้อยลง จนเหลือแต่ส่วนที่เป็นหัวใจหรือสาระสำคัญ จึงจะสามารถนำไปปฏิบัติได้ เพราะหากแตกออกไปมาก ก็ยิ่งทำให้ ไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ; ต่างกับ “ปรียัติ” ซึ่งต้องแจจแจงหรือแตก รายละเอียดออกไปให้กว้างขวาง จึงจะเกิดความรอบรู้และแตกฉาน	33
◆ สรุปการปฏิบัติให้เหลือเพียงเรื่องเดียว คือ “สติ” ; หลักของการมี “สติ” ที่ถูกต้อง คือ การระลึกูที่ม่มีความยินดี-ยินร้าย สิ่งทีระลึกูก็ให้สั้กแต่ว่าเป็นเครื่องระลึกู และไม่ยึดมั่นใด ๆ	35
◆ ปฏิบัติ “สติ” อย่างไร จึงทำให้เกิด “ศีล”	36
◆ ปฏิบัติ “สติ” อย่างไร จึงทำให้เกิด “สมาธิ”	37
◆ ปฏิบัติ “สติ” อย่างไร จึงทำให้เกิด “ปัญญา”	38
◆ หลักปฏิบัติเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจ ให้ใช้ ปัญญา สมาธิ ศีล กล่าวคือ ให้ใช้ปัญญาพิจารณารู้เท่าทันความจริงในเรื่องที่ทำให้ทุกข์ ความทุกข์ก็จะหายไป ; แต่หากยังไม่มปัญญา ให้ใช้สมาธิ คืออาศัย กำลังของจิต พรากจิตออกจากอารมณ์ที่กัลุ่มรุมหรือทำให้ทุกข์ ให้ไปอยู่ กับอารมณ์ของสมาธิที่กำหนด จิตก็จะสงบและเป็นปกติ; แต่หากยังไม่ม สมาธิ ให้ใช้ศีล สำรวมระวังไม่ให้ความทุกข์นั้น พลุ่พลา่และทะลัก ออกไปเป็นคำพูดและการกระทำทางกาย ก็ทำให้ความทุกข์นั้น ถูกจำกัดวงอยู่แต่ภายในจิตใจ ไม่ลุกลามออกไปก่อปัญหากับ ภายนอก หากศีลยังยับยั้งไว้ไม่ได้ “อบาย” หรือความเสื่อมก็จะมีเกิดขึ้น	39
◆ หลักปฏิบัติที่ต้องระลึกไว้เสมอซึ่งมีความสำคัญมาก คือ การปฏิบัติ มุ่งเพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นในจิต ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์	40
◆ การปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จจริง ไม่ใช่เพียงการละกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น แต่ต้องละไปถึงความเคยชินหรือโอกาสที่กิเลสนั้น ๆ จะเกิดม่ได้อีกต่อไป	41
● บทสรุป	42







## ความหมายของ “ธรรม” และวินัย”

“ธรรม” คือ คำสอนที่แสดงถึงหลักความจริงของธรรมชาติ ซึ่งดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ เป็นกฎอันเฉียบขาด ไม่ขึ้นกับใคร ไม่สามารถต่อรองได้ ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบแล้วนำมาเปิดเผย ในเรื่องของ “ธรรม” จึงใช้คำว่า “แสดง” กล่าวคือ แสดงไปตามที่มีอยู่จริงและเป็นอยู่จริง

“วินัย” คือ ข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อเป็นหลักกำกับความประพฤติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมา มุ่งหมายให้เกิดความสงบสุขเรียบร้อยและความสัมพันธ์อันดีของบุคคล หมู่คณะ หรือสังคมเป็นสำคัญ และเนื่องจากเป็น “ข้อบัญญัติ” หรือ “ข้อตกลง” ที่กำหนดกันขึ้นเอง “วินัย” จึงเป็นสิ่งที่สามารถบัญญัติเพิ่มเติมหรือยกเลิกได้ตามความเหมาะสมของยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ดังเช่นที่มีพุทธานุญาตให้คณะสงฆ์สามารถเพิกถอนสิกขาบทเล็กน้อยได้ตามที่เห็นสมควร (แต่พุทธศาสนานิกายเถรวาท เช่น ในประเทศไทย ได้ยึดถือตามมติของคณะพระเถระผู้ทำสังคายนาครั้งแรกว่าจะไม่มีการเพิ่มหรือเพิกถอนวินัยที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้แล้ว) ดังนั้นในเรื่องของ “วินัย” จึงใช้คำว่า “บัญญัติ”



หลักพุทธธรรม มี 2 หลักใหญ่ที่ว่่านี้ จึงต้องมีความเข้าใจว่า คำสอนนั้น ๆ ตรี้อยู่ในหลักอันใด ไม่เช่นนั้นจะทำให้ไม่เข้าใจ และเกิดความสับสนได้มาก เช่น

- พระอรหันต์ที่พรรษาน้อยกว่า ต้องกราบพระภิกษุ ปุถุชนที่พรรษามากกว่า นี่เป็นการกราบโดย "วินัย"

- พระอรหันต์แม้จะดำเนินชีวิตถูกต้องสมบูรณ์ตาม "ธรรม" แล้ว ก็ยังสามารถทำผิด "วินัย" เล็กน้อยได้ และถูกปรับอาบัติได้

- โดยธรรม : พระอริยบุคคลในระดับพระโสดาบัน และพระสกิทาคามี ที่เป็นคฤหัสถ์ สามารถมีครอบครัวได้ ไม่มีข้อขัดข้องใด ๆ ในทางธรรม ; แต่โดยวินัย : พระภิกษุแม้ยังเป็นปุถุชนอยู่ ก็ไม่สามารถมีครอบครัวได้ หากไปมีครอบครัว ก็จะต้องได้รับโทษทางวินัย คือ อาบัติในระดับ "ปาราชิก"

- โทษที่เกิดขึ้นจากการกระทำผิดในทาง "ธรรม" เรียกว่า "กรรม" และ "วิบากกรรม" ซึ่งให้ผลเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ส่วนโทษที่เกิดขึ้นในเรื่องของ "วินัย" เรียกว่า "อาบัติ" ให้ผลเป็นไปตามข้อบัญญัติที่ได้กำหนดหรือตกลงกันไว้

เช่น ในกรณีของพระภิกษุ หากข่มามุขย์ จะเกิดโทษทางธรรม คือ เป็นกรรมที่เรียกว่า "ปาณาติบาต" และให้ผลหรือวิบากกรรม คือ ทำให้อายุสั้นและมีโรคภัยเบียดเบียนมาก ส่วนโทษทาง "วินัย" จะถูกปรับอาบัติในระดับที่เรียกว่า "ปาราชิก" คือ ขาดจากความเป็นพระภิกษุ ต้องถูกบังคับให้ลาสิกขาไป เป็นต้น



## ความสัมพันธ์ระหว่าง "ธรรม" และ "วินัย"

เมื่อพิจารณาในแง่ของ "ธรรม" และ "วินัย" ที่มาสัมพันธ์กับบุคคล จะเห็นได้ว่า

"ธรรม" เป็นเรื่องความสมัครใจของบุคคล ที่จะต้องศึกษา และปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่สามารถบังคับให้ทำหรือทำแทนกัน **ไม่ได้** ความเป็นไปในเรื่องของ "ธรรม" นี้ เป็นไปตามเงื่อนไขในกฎธรรมชาติ หรือในภาษาทางศาสนาเรียกว่า "เป็นไปตามเหตุปัจจัย" หรือเป็นไปตามกฎแห่งเหตุและผล มีเหตุเช่นไร ย่อมนำไปสู่ผลเช่นนั้น ดังคำที่ว่า "หวานพืชเช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น" ความสำเร็จในเรื่องใด ๆ ที่จะเกิดขึ้น ก็ด้วยการปฏิบัติให้ถูกต้องและเพียงพอต่อธรรม หรือกฎธรรมชาติในเรื่องนั้น ๆ

ส่วน "วินัย" เป็นเรื่องของการบังคับพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคลในสังคม ให้เป็นไปตามข้อบัญญัติหรือข้อตกลงที่สังคมนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น หากไม่ปฏิบัติตามก็จะมีบทลงโทษโดยสังคม ตามบัญญัติที่ได้ตกลงกันไว้แล้วนั้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเรียบร้อยและเกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และให้เป็นปัจจัยเกื้อกูลแก่ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึง "ธรรม" ได้สะดวกยิ่งขึ้น

ในส่วน of ความสัมพันธ์ระหว่าง "ธรรม" กับ "วินัย" นั้น กล่าวได้ว่า ในสังคมที่บุคคลเข้าถึง "ธรรม" แล้ว เรื่องของ "วินัย" เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องมี ; "วินัย" จะเกิดขึ้นก็เมื่อบุคคลในสังคมไม่ตั้งอยู่ในธรรม ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการบุคคล



**ที่ประพุดิตนออกนอกแนวของธรรมและสร้างความสะดวก  
ให้เกิดขึ้นกับสังคม**

ในช่วงแรก ๆ หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ ๆ และยังมีพระภิกษุสาวกไม่มากนัก จะเห็นได้ว่าในช่วงนี้แต่ "ธรรม" เพียงอย่างเดียว ยังไม่ได้ทรงบัญญัติ "วินัย" เลย แม้วาทานพระสาวกที่บวชมาทูลอาราธนาขอให้ทรงบัญญัติเพื่อความตั้งมั่นแห่งพระศาสนา พระพุทธเจ้าก็ยังไม่ได้ทรงบัญญัติในทันที แต่มีพระดำรัสว่าพระภิกษุสงฆ์ที่มีอยู่ในขณะนี้ ขึ้นต่ำที่สุดเป็นพระโสดาบัน ซึ่งเป็นผู้เข้าใจธรรมและได้ดวงตาเห็นธรรม บุคคลในระดับนี้ จะไม่มีพฤติกรรมและการแสดงออกใด ๆ ที่สร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นกับสังคมได้เลย จึงยังไม่มีควมจำเป็นที่จะบัญญัติวินัยใดๆ ในขณะนั้น และได้ตรัสว่าต่อไปในภายหน้าเมื่อหมู่สงฆ์สาวกมีจำนวนมากขึ้น มีลาภสักการะมากขึ้นและธรรมอันเป็นอาสวะเริ่มปรากฏ ตถาคตย่อมรู้กาลอันสมควรที่จะบัญญัติ "วินัย" ขึ้นเพื่อแก้ไขและป้องกันอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วนั้น และที่จะเกิดต่อไปในอนาคต เพื่อให้หมู่สงฆ์สามารถยังคงดำรงอยู่ได้ด้วยดี และมีบรรยากาศที่เกื้อกูลแก่การศึกษาและปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม

ในแง่ของ "วินัย" หากมีการปฏิบัติต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา ยาวนาน ก็จะกลายมาเป็นวัฒนธรรมและประเพณี ซึ่งเป็นเครื่องช่วยเสริมและแวดล้อมให้บุคคลในสังคมเข้าถึง "ธรรม" ได้ง่ายยิ่งขึ้น ดังเช่นในสังคมไทยเมื่อเห็นพระสงฆ์ที่พร้อมที่จะกราบไหว้และฟังธรรมด้วยความนอบน้อม หรือรู้จักทำนงสมาธิเป็นตั้งแต่ยังเยาว์ นอกจากนี้ โดยธรรมชาติ "ธรรม" ย่อมเสื่อมไปจากสังคมเร็วกว่า "วินัย" ; ดังนั้น **ตราบใดที่ยังมี "วินัย" ดำรงอยู่ ก็ยังมีช่องทางที่จะสามารถนำ "ธรรม" ที่เสื่อมหรือสูญหายไปนั้น กลับคืนมาได้**



## ลักษณะของ "ธรรม" และ "วินัย"

**ลักษณะหรือคุณสมบัติของ "ธรรม"** ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน มีคุณสมบัติตามที่ไตร่ตรองไว้ในองค์คุณของพระธรรม 6 ประการ หรือที่เรียกว่า **"ธรรมคุณ 6"** ซึ่งปรากฏอยู่ในบทสรรเสริญคุณของพระธรรมในบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าและวัตรเย็น กล่าวคือ

1. **สุภาวชาโต ภควตา ธมฺโม** เป็นธรรมที่ตรัสไว้ดีแล้ว หมายความว่า ตรัสไว้เช่นไร ก็เป็นเช่นนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปกลับมา ไม่มีใครที่จะกล่าวแย้งหรือหักล้างคำสอนได้

2. **สนฺทสิญฺญิโก** เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติสามารถประจักษ์แจ้งได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่สอนให้เพียงเชื่อตามอย่างเดียว

3. **อกาลิโก** เป็นสิ่งที่ไม่ขึ้นกับยุคสมัย ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่มีการล้าสมัย เพราะเป็นเรื่องความจริงของธรรมชาติ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ

4. **เอหิปฺสสิโก** เป็นสิ่งที่ทำลายให้ใคร ๆ สามารถเข้ามาพิสูจน์ได้

5. **โอปนยิโก** เป็นสิ่งที่สามารถน้อมนำเข้ามาสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงได้

6. **ปัจจุตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ** เป็นสิ่งที่ถึงที่สุดแล้วต้องรู้เฉพาะตน หรือรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และเมื่อรู้แล้วจะทำให้บุคคลนั้นไม่ต้องฝากความเชื่อไว้กับใครอีก แม้แต่กับพระศาสดา ดังเช่นมีคำกล่าวถึงพระอรหันต์ว่า เป็น **"อัสัทธา"** คือ เป็นบุคคลที่ไม่ต้องเชื่อใครอีก (ในเรื่องของการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์)



**ลักษณะหรือคุณสมบัติของ “วินัย”** ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน เป็นวินัยที่มี “ธรรม” เป็นพื้นฐานหรือคล้อยตามธรรม ไม่สามารถขัดแย้งกับ “ธรรม”

วินัยที่เป็นแม่บทสำคัญของพุทธบริษัทโดยทั่วไป คือ **“สิกขาบท 5”** หรือที่รู้จักกันดีในชื่อ **“ศีล 5”** ซึ่งเป็นวินัยพื้นฐาน และ **“ศีล 8”** หรือที่เรียกว่า **“อุโบสถศีล”** ซึ่งเป็นขอปฏิบัติที่สำคัญสำหรับการฝึกปฏิบัติธรรมในขั้นสูง

นอกจากนั้นในฝ่ายบรรพชิต มีวินัยที่สำคัญ คือ **“ปาฏิโมกข์”** หรือ **“ศีล 227”** ของพระภิกษุ และ **“ศีล 10”** ของสามเณร

ส่วนวินัยอื่น ๆ ในฝ่ายคฤหัสถ์ อาจนับเนื่องในส่วนของ **“คิหิปฏิบัติ”** (คิหิ = คฤหัสถ์ หรือผู้ครองเรือน) ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนใน **“สิงคาลกสูตร”** โดยมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องเงิน กรรม 4 (=ศีล 4 ขอแรกในศีล 5) , เวนอคติ 4, เวนอบายมุข 6, มิตรแท้ 4 - มิตรเทียม 4, การรู้จักจัดสรรทรัพย์ 4 ส่วน และ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ใน ทิศ 6 เป็นต้น

**มีข้อที่พึงระมัดระวังให้มากในเรื่องของ “ศีล” ซึ่งมีนัยยะเป็นได้ทั้งเรื่องของ “ธรรม” และ “วินัย” และมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน**

การปฏิบัติในเรื่องของ **“ศีล”** ที่เป็นเรื่องของธรรม จะได้กล่าวละเอียดต่อไปในหัวข้อข้างหน้า ส่วนการปฏิบัติในเรื่องของ **“ศีล”** ที่เป็น **เรื่องของวินัย** นั้นค่อนข้างตรงไปตรงมา คือนำข้อบัญญัติที่ได้บัญญัติไว้แล้วมาดูแลระมัดระวังปฏิบัติตนให้เป็นไปตามข้อบัญญัติเหล่านั้น





3) **รู้ว่า :** พระไตรปิฎก เป็นแหล่งรวบรวมธรรม-วินัยที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสสอน จึงนับเป็นคัมภีร์ที่สำคัญที่สุด ในแง่หนึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็น  
ที่สถิตหรือเป็นที่ประดิษฐานของพระศาสนา

นอกจากพระไตรปิฎกแล้ว ยังมีคัมภีร์ทางพุทธศาสนาที่สำคัญ  
ที่ควรกล่าวถึง คือ

- อรรถกถา = คัมภีร์ที่อธิบายพระไตรปิฎก
- ฎีกา = คัมภีร์ที่อธิบายอรรถกถา
- อนุฎีกา = คัมภีร์ที่อธิบายฎีกา
- ปกรณ์พิเศษ = คัมภีร์พิเศษที่เรียงเรียงขึ้นใหม่ เช่น  
มิลินทปัญหา , วิสุทติมรรค
- นอกจากนั้น ก็มีคำสอนอย่างที่เราเรียกว่า **อาจารย์วาท** ซึ่งเป็น

คำสอนจากอาจารย์ต่าง ๆ



**DHARMA CENTRE**  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



4) **รูปร่าง** : พระพุทธเจ้าทรงแสดง "มหาปเทศ 4" ทั้งในฝ่ายธรรม และในฝ่ายวินัย เพื่อให้เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบ ในกรณีที่มีกรอ้างว่าเป็นคำสอนของพระองค์หรือของพระเถระอื่น ๆ

และแสดง "ลักษณะตัดสินธรรมวินัย 7 และ 8" เพื่อเป็นเครื่องมือตรวจสอบความถูกต้องของ "ธรรม" และ "วินัย"

"มหาปเทศ 4 ในฝ่ายธรรม" มีหลักในการตรวจสอบโดยการสอบเทียบเคียงกับสูตรและวินัยว่าสามารถเข้ากันได้โดยทั่วไปหรือไม่ เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้ตรัสไว้มากมายและหลากหลาย แต่ทั้งหมดจะสอดคล้องกันเป็นอย่างดี ไม่มีที่ขัดกันเองเลย

"มหาปเทศ 4 ในฝ่ายวินัย" มีหลักในการตรวจสอบโดยการสอบเทียบว่าข้อบัญญัตินั้นๆ เข้ากันได้กับข้อที่ทรงบัญญัติไว้แล้ว ว่าควรหรือไม่ควร ก็สามารถจัดข้อบัญญัตินั้นๆ ว่าเป็นสิ่งที่ควรหรือไม่ควรได้

"ลักษณะตัดสินธรรมวินัย 7" มีหลักในการตรวจสอบว่า ธรรมและวินัยที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น จะมีลักษณะเป็นไปเพื่อเอื้อกันตนพิพาท (ความหน่ายอย่างสิ้นเชิง), เพื่อวิราคะ (คลายยึดติด), เพื่อนิโรธะ (ความดับทุกข์), เพื่ออุปสมะ (ความสงบระงับ), เพื่ออภิญญา (ความรู้ยิ่ง), เพื่อสัมโพธะ (ความตรัสรู้) และเพื่อนิพพาน

"ลักษณะตัดสินธรรมวินัย 8" มีหลักในการตรวจสอบว่า ธรรมและวินัยที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น จะมีลักษณะเป็นไปเพื่อคลายกำหนด, เพื่อความคลายทุกข์, เพื่อความไม่พอกพูนกิเลส, เพื่อความมกน้อย, เพื่อความสันโดษ, เพื่อความสงัด, เพื่อการระดมความเพียร และเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย







5) **รู้ว่ :** ทศนะทางพุทธศาสนา "ธรรม" เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว  
ในธรรมชาติ จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) **ธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง** ที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย  
เรียกว่า **สังขตธรรม (=ทุกสิ่งยกเว้นนิพพาน)**

2) **ธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง** เรียกว่า **อสังขตธรรม(=นิพพาน)**  
ธรรมทั้ง 2 ประเภทนี้ มีอยู่เป็นเช่นนั้นของมันเอง (=ตถตา)  
พระพุทธเจ้าเป็นผู้คนพบแล้วนำมาเปิดเผย ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงเป็น  
ศาสดาที่ดำรงอยู่ในฐานะเป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้ทาง ไม่มีพระเจ้าผู้สร้าง  
ไม่มีเรื่องการบังเอิญในพุทธศาสนา

การจำแนกธรรมนี้ พุทธธรรมได้จำแนกโดยอาศัยสิ่งที่เรียกว่า  
**"อายตนะ"** (=ช่องทางกำรรับรู้ หรือ เครื่องเชื่อมต่อการรับรู้)  
ซึ่งจำแนกเป็น "อายตนะภายใน 6" และ "อายตนะภายนอก 6"

"อายตนะภายใน 6" คือ ตา , หู , จมูก , ลิ้น , กาย , ใจ

"อายตนะภายนอก 6" คือ รูป , เสียง , กลิ่น , รส , สัมผัส  
ทางกาย และ ธรรมารมณ (สิ่งที่รู้ด้วยใจ)

โดยกำรรับรู้จะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อช่องทางกำรรับรู้ที่ตรงกันมากระทบ  
หรือเชื่อมต่อกัน หากไม่ตรงคู่ของช่องทางกำรรับรู้ ก็ไม่สามารถ  
เกิดการรับรู้ได้เลย เช่น

ตา กระทบกับ รูป จะเกิด "เห็น"

หู กระทบกับ เสียง จะเกิด "ได้ยิน" เป็นต้น

ตา ไม่สามารถไปรับรู้เสียง ; หรือ หู ไม่สามารถไปรับรู้รูป  
ธรรมารมณ คือ สิ่งที่อยู่ได้ด้วยใจมีกว้างขวางมาก โดยทั่วไปที่  
บุคคลสามารถรับรู้ได้ คือ ความรู้สึก นึก คิด

**นิพพานที่เป็นอสังขตธรรม จัดเป็น ธรรมารมณ**



6) **รู้ว่ :** คำสอนในพุทธศาสนาที่ว่า **ในธรรมชาติมีเหตุปัจจัย** (=กฎธรรมชาติ) **ควบคุมความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ** นั้น วิทยาศาสตร์เพิ่งจะค้นพบและเกิดการศึกษาค้นคว้าตามแนวทางอันนี้เมื่อไม่กี่ร้อยปีมานี้เอง แต่ก็มุ่งไปในเรื่องของวัตถุหรือธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมเพียงอย่างเดียว ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเรื่องนี้ตั้งแต่เมื่อประมาณสองพันหกร้อยปีที่แล้ว

ความรู้ที่ว่า **ในธรรมชาติมีเหตุปัจจัย หรือกฎธรรมชาติ ควบคุมความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ** ซึ่งตรงกับคำสอนหรือคาถาของท่านพระอัสสชิซึ่งเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายมากในหมู่ชาวพุทธทั่วโลกว่า **“เข็ธัมมา เหตุปปัจจวา , เตสัง เหตุง ตะถาคะโต , เตสัถฺจะโย นิโรธะจะ , เอวังวาที มะหาสะมะเณ ฯ”** ซึ่งแปลว่า **ธรรมทั้งหลาย มีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีวาตะอย่างนี้ ฯ** เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่กำหนดท่าที หรือวิถีการดำเนินชีวิต ที่เป็นแบบฉบับของชาวพุทธทั้งหมดเลยทีเดียว

**ความเข้าใจที่ว่านี้ นำไปสู่อะไร ?**

คำตอบคือ **นำไปสู่การกระทำ กล่าวคือ เมื่อจะกระทำอะไร ก็ตาม ก่อนอื่นจะต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับกฎธรรมชาติหรือเหตุปัจจัย ที่ควบคุมความเป็นไปในเรื่องนั้น ๆ เสียก่อน แล้วจึงกระทำไปตามกฎหรือเหตุปัจจัยนั้น ๆ ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จในการกระทำในเรื่องนั้น ๆ**

ดังนั้นจึงมีคำเรียกพุทธศาสนาว่าเป็น **“กรรมวาที”** หรือ **“วิริยวาที”** กล่าวคือ เป็นศาสนาที่สอนให้ลงมือกระทำไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนหรือรอคอยการหวังผลดลบันดาล



7) รู้ว่า : "ธรรม" ที่ตรัสรู้มีมากมายมหาศาลเปรียบเหมือนใบไม้ในป่า ส่วนที่ทรงตั้งใจนำมาสอนเปรียบเหมือนใบไม้ในกำมือ ซึ่งตรัสไว้ชัดว่า คือ เรื่อง "ทุกข์และความดับแห่งทุกข์" ซึ่งก็คือ เรื่อง "อริยสัจ 4" นั่นเอง

8) รู้ว่า : ทำไมธรรมที่พระพุทธเจ้า ตั้งใจนำมาสอน คือ เรื่อง "ทุกข์และความดับแห่งทุกข์"

ก็เพราะ "ทุกข์" เป็นปัญหาสำคัญที่สุด ที่ทำให้มนุษย์ไม่สามารถดำรงอยู่ให้เป็นปกติสุขได้ ให้อันถูกบีบคั้น ใต้อองดินรน กระเสือกกระสนตราบเทาที่ความทุกข์ยังปรากฏอยู่ จนกว่าทุกข์นั้นจะบรรเทาหรือดับลง

หากในธรรมชาติของชีวิต ไม่มี "ทุกข์" เกิดขึ้นเลย

"ธรรม" ก็เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น และบุคคลก็ไม่ต้องมาสนใจ

แต่ในความเป็นจริง ทั้งความรู้สึกรู้สึกนึกคิด คำพูดและการกระทำทุกอย่างของบุคคล ย่อมมีผลที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ทั้งสิ้น

"ธรรม" จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

ก็เพื่อไม่ให้เกิดผล คือ "ทุกข์" นั่นเอง

หรือมองอีกแง่หนึ่งก็เพราะ "ภาวะความดับทุกข์ หรือไม่มีทุกข์"

เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและสูงสุดที่บุคคลควรเข้าถึงหรือได้รับจากการที่ได้เกิดมา ลองพิจารณาดูว่าจะมีอะไรที่ดีหรือประเสริฐยิ่งไปกว่าชีวิตที่ไม่มีทุกข์ ดังนั้น พุทธศาสนา จึงไม่ได้มองโลกในแง่ร้ายอย่างที่อาจมีผู้กล่าวหา แต่เป็นการมองโลกตามความเป็นจริง ซึ่งทั้งเรื่อง "ทุกข์ และความดับทุกข์"



เป็นเรื่องหรือสภาวะที่เป็นจริงและมีอยู่แล้วในธรรมชาติ พระพุทธเจ้า  
เพียงแต่หยิบมาเป็นประเด็นและเห็นว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเท่านั้น

ในเรื่องนี้อาจเปรียบได้กับการศึกษาทางการแพทย์ที่มี  
จุดประสงค์เพื่อต้องการรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง  
แต่จะเห็นว่านักศึกษาแพทย์ถูกสอนให้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ  
ต่าง ๆ มากมายมหาศาล การเรียนรู้เรื่อง “โรค” นี้ ไม่ใช่เป็นการมองโลก  
ในแง่ร้ายแต่ประการใด เพราะหากไม่เรียนรู้เรื่อง “โรค” แล้ว ก็เป็นอันว่า  
จะไม่สามารถรักษาสุขภาพให้ดีและแข็งแรงได้อย่างแท้จริง

ในเรื่อง “ทุกข์” กับ “ความดับแห่งทุกข์” ก็ในทำนอง  
เดียวกัน หากไม่เรียนรู้เรื่อง “ทุกข์” แล้ว จะรักษาชีวิตให้  
“ไม่มีทุกข์” ได้อย่างไร



DHARMA CENTRE  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



9) **รู้ว่ :** ทุกข์ในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา) จัดเป็นทุกข์ทางใจ และทุกข์ที่บุคคลสามารถดับได้อย่างเด็ดขาด คือทุกข์ทางใจเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์ทางกายลงให้เด็ดขาดได้

ดังพุทธพจน์ที่แสดงความแตกต่างระหว่างพระอรหันต์กับปุถุชน โดยเปรียบเทียบว่าพระอรหันต์ถูกยิงด้วยธนูเพียงดอกเดียว คือมีแต่ทุกข์ทางกายเพียงอย่างเดียว ไม่เหมือนปุถุชนซึ่งถูกยิงด้วยธนู 2 ดอก คือมีทั้งทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ

ดังนั้น จึงมีคำสอนที่ตรัสสรุปไว้เองเป็นเพียงประโยคเดียวว่า "สัพเพธัมมา นาลัง อภินเวสายะ" ซึ่งแปลว่า "ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น (ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา)"

พุทธพจน์ที่ตรัสนี้มีความสำคัญมาก ถึงกับได้ตรัสสำคัญว่า

- หากได้ฟังประโยคนี้นี้ประโยคเดียว เท่ากับได้ฟังคำสอนที่สอนทั้งหมด
- หากปฏิบัติในเรื่องนี้เรื่องเดียว เท่ากับได้ปฏิบัติตามที่สอนไว้ทั้งหมด
- หากได้รับผลจากการปฏิบัติในเรื่องนี้เรื่องเดียว เท่ากับได้รับผลตามที่สอนทั้งหมด

โดยมีหลักการสำคัญคือ การพิจารณา "ชั้น 5" หรือ "ชีวิต" โดยความเป็น "ไตรลักษณ์" (=อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อสิ้นความยึดมั่นถือมั่น ก็สิ้นทุกข์





10) **รู้ว่ :** "อริยสัจ 4" คืออะไร? และมีความหมายอย่างไร?  
กล่าวโดยสรุป

**ทุกข์** = อุปาทานขันธ์ คือ ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น

**สมุทัย** = ต้นเหตุ คือ ความทะยานอยาก

**นิโรธ** = ภาวะที่ไม่มีทุกข์

**มรรค** = วิธีปฏิบัติให้บรรลุภาวะที่ไม่มีทุกข์

โดยแสดงว่า **ทุกข์เป็นผล** มาจากเหตุ คือ **สมุทัย**

**นิโรธเป็นผล** มาจากเหตุ คือ **มรรค**

ซึ่งสรุปสาระสำคัญของอริยสัจ 4 ได้ว่า เป็นการประมวลวิถีการดำเนินชีวิตทั้งหมด ว่ามีอยู่ 2 เส้นทางใหญ่ คือ :-

1. เส้นทางชีวิตทุกข์

2. เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์

โดยสามารถอธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ได้ว่า

\* **เส้นทางชีวิตทุกข์** คือ **เส้นทาง การดำเนินชีวิตที่เอาความต้องการของตัวเองหรือของตัวเองตน(=ต้นเหตุ)เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต** ย่อมประสบผลคือ ความทุกข์ (=ทุกข์) ซึ่งจะมากหรือน้อย จะหยาบหรือละเอียด ขึ้นกับระดับหรือคุณภาพของความต้องการนั้น ๆ เป็นสำคัญ ซึ่งกลไกโดยละเอียดได้แสดงอยู่ในเรื่อง "ปัจจุจสมุปบาท"

\* **เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์** คือ **เส้นทาง การดำเนินชีวิตที่เอาความถูกต้อง (= อริยมรรค มีองค์ 8 ทุกองค์ขึ้นต้นด้วยสัมมา = ความถูกต้อง) เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต** ย่อมประสบผลคือ ความไม่มีทุกข์ (=นิโรธ) โดยตรัสสอนให้ละการดำเนินชีวิตในเส้นทางทุกข์เสีย แล้วฝึกหัดหรือเพียรดำเนินชีวิตในเส้นทางที่ไม่มีทุกข์





11) **รู้ว่ :** "สัมมา"หรือ"ความถูกต้อง"ในอริยมรรคมีองค์ 8 คืออะไร ? และความต้องการอย่างที่เราเรียกว่าตัณหาคืออะไร ?

**ในที่นี้ขอเสนอให้มาเรียนรู้และค้นหาเข้ามาที่ตัวชีวิตโดยตรง คำตอบทั้งหมดอยู่ตรงนี้ !**

ตัวชีวิตในทัศนะทางพุทธศาสนา คือ "ขันธ 5" ซึ่งจำแนกองค์ประกอบได้เป็น 5 ส่วนที่สำคัญ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยมีคำอธิบายต่างๆ ว่า

**รูป** = กาย หรือส่วนที่เป็นรูปธรรม

**เวทนา** = ความรู้สึก (สุข , ทุกข์ หรือ เฉย ๆ)

**สัญญา** = ความจำ และการหมายรู้

**สังขาร** = ความคิดปรุงแต่ง

**วิญญาณ** = ความรู้แจ้งในอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะต่างๆ เช่น การเห็น , การได้ยิน เป็นต้น

เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ เป็นส่วนที่เป็นนามธรรม อาจเรียกรวมอย่างภาษาชาวบ้านว่า คือ จิต (=ภาษาบาลี) หรือใจ (=ภาษาไทย)

ในที่นี้จึงขอเสนอให้เรียนรู้และพิจารณาตัวชีวิต ในแง่มุมที่เข้าใจกันดีอยู่แล้วโดยทั่วไปที่ว่า ชีวิต คือ กาย กับ จิต โดยเสนอให้พิจารณาต่อไปอีกดังนี้ ว่า

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

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



คำตอบในประเด็นข้างต้นนี้ ขอเสนอว่า ไม่สามารถหาคำตอบด้วยการใช้ความคิด หรือใช้กรอบของทฤษฎีต่างๆมาอธิบาย แต่คำตอบนั้นมีอยู่แล้วพร้อมมูลในตัวธรรมชาติเอง กล่าวคือ **ตัวธรรมชาติทั้งกายและจิตนั่นเอง กำลังป่าวประกาศคำตอบนั้นอยู่ทุกขณะ** เพียงแต่มนุษย์เราอาจจะไม่สังเกตเพียงพอ หรือแม้แต่ไปสังเกตที่อื่น จึงไม่พบคำตอบที่มาจากตัวธรรมชาติแท้ๆ

**มาลองสังเกตและเฝ้าดูชีวิตในส่วนกายและชีวิตในส่วนจิตกันสักหน่อย**

**เริ่มจากชีวิตในส่วนกายก่อน**

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

**ธรรมชาติของชีวิตฝ่ายกาย ก็คือ การประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง 4 นี้เอง**

**ชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการไหม?**

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

**เพื่ออะไร?**

**เพื่อหล่อเลี้ยงและค้ำจุนชีวิตฝ่ายกาย ให้สามารถดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ** เพราะหากชีวิตฝ่ายกายไม่ได้รับปัจจัย 4 จากธรรมชาติภายนอกแล้ว ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้





เมื่อเข้าใจชีวิตฝ่ายกายว่า คืออะไร? - ต้องการอะไร? - เพื่ออะไร?  
ตามที่เป็นอยู่จริงของธรรมชาติแล้ว ประเด็นสำคัญก็มาอยู่ที่ตัว  
“ความต้องการ” นี้เอง

และเนื่องจากชีวิตฝ่ายกายมีความต้องการดังที่กล่าวซึ่งเป็น  
ความต้องการแท้ๆ ของธรรมชาติ จึงบังคับให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า  
“หน้าที่” ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ที่จะต้องรู้จัก แสวงหา บริโภค  
ใช้สอย และเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ให้ถูกต้อง

คำว่า “ถูกต้อง” ในที่นี้ก็คือ ให้ผลกับชีวิตฝ่ายกายให้สามารถ  
ดำรงอยู่และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ

ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่าย “กาย” ก็อยู่ที่ตรงนี้เอง คือ  
มีกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ

### ในส่วน of ชีวิตฝ่ายจิตบ้าง

เมื่อสังเกตและเฝ้าดูจะพบว่า ในตัวชีวิตยังมีธรรมชาติอีก  
ประเภทหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ ที่สามารถรู้สิ่งต่างๆ ได้ ธรรมชาติรู้นี้  
ก็คือ “จิต” นั่นเอง

จิต เป็น ธรรมชาติรู้ ;

ธรรมชาติรู้นี้ มีความต้องการแท้ๆ ตามธรรมชาติ เช่นเดียวกับ  
กับชีวิตฝ่ายกายที่กล่าวไปแล้วข้างต้นไหม?

คำตอบในที่นี้ก็คือ มี ; แต่จะคืออะไรนั้น อาจสังเกตได้ยากกว่าชีวิต  
ในฝ่ายกาย

CHULALONGKORN UNIVERSITY



ในที่นี้จะขอกล่าวโดยสรุปเลยว่า เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้  
ดังนั้นสิ่งที่จิตต้องการ ก็คือ ความรู้ที่ถูกต้อง

เพื่ออะไร?

ก็เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดีนรรจนกระวนกระวาย  
หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวจิตเอง เพราะ  
ตราบใดที่จิตยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็มีอัน  
พันพัวจิตให้ดีนรรจนด้วยความมุงนงสงสัย ไม่สามารถสงบ นิ่ง เป็นปกติได้

ตัวอย่างในชีวิตจริงที่ทุกคนคงเคยประสบมาแล้ว คือในยามที่  
มีปัญหาทำให้เกิดความกังวลหรือหนักใจในเรื่องใดก็ตาม ตราบใด  
ที่จิตยังไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ยังมองไม่เห็นทางออก หรือไม่รู้จักคำตอบ  
ในการแก้ปัญหา นั้น จิตก็จะยังทุกข์และกังวลอยู่ตราบนั้น แต่ในขณะที่  
ที่เห็นทางออกและรู้คำตอบในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ จิตจะเกิด  
ภาวะโล่งใจ อย่างที่มีคำกล่าวไว้ว่า เหมือนนกยูงเขาออกจากกรง นี้อย่อม  
เป็นเครื่องแสดงว่า สิ่งที่ต้องการจริง ๆ ก็คือ ความรู้ที่ถูกต้อง นั่นเอง

หรือหากจะพิจารณาจากพุทธประวัติ ซึ่งมีเรื่องกล่าวไว้ว่า  
พระพุทเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีนานถึง 4 อสงไขยกับแสนกัป  
หลังจากที่ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทเจ้าที่ปางกร ที่ทรงบำเพ็ญ  
มาทั้งหมดต้องการอะไร ? คำตอบ คือ ต้องการโพธิญาณหรือการตรัสรู้  
รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง นี้อย่อมเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนว่า สิ่งที่ต้องการ  
ตามธรรมชาติแท้ ๆ คือ ความรู้แจ้ง หรือ ความรู้ที่ถูกต้อง

ความต้องการของชีวิตในฝ่ายจิตนี้ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ใน  
ฝ่ายกาย คือ ทำให้เกิด "หน้าที่" ขึ้น กล่าวคือ มีหน้าที่ต้องศึกษา  
แสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งหากนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา



เป็นเกณฑ์ ก็ทรงแนะนำให้ศึกษาแสวงหาความรู้อย่างที่ทรงแสดงไว้ว่าเป็นใบไม้ในกำมือ ซึ่งก็คือเรื่องของความทุกข์และความสิ้นไปแห่งทุกข์ในชีวิต ไม่จำเป็นต้องไปศึกษาแสวงหาความรู้อย่างที่ทรงแสดงว่าเป็นใบไม้ทั้งป่า

ดังนั้น คุณค่าของชีวิตฝ่าย "จิต" ก็คือจิตมีความรู้ที่ถูกต้องจนความทุกข์ในจิตหมดสิ้นไป หรือเกิดขึ้นรบกวนจิตไม่ได้อีกต่อไป

มาถึงตรงนี้ ก็คงจะมาถึงคำตอบของคำถามว่า "เกิดมาทำไม ?" คำตอบก็คือ "เกิดมาเพื่อดูแลหล่อเลี้ยงคำจูนให้กายมีความสมบูรณ์ ให้เป็นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องของจิต จนกว่าจิตจะรุดถูกต้องอย่างสมบูรณ์ มีผลทำให้จิตมีภาวะปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทั้งปวง"

**มีข้อสังเกตสำคัญ คือ เรื่อง "ความต้องการ"**

ความต้องการชนิดที่กล่าวนี้เป็นความต้องการแท้ๆของธรรมชาติที่จะต้องรู้จัก และต้องปฏิบัติเพื่อตอบสนอง เป็นความต้องการที่เป็นตัวบังคับให้ชีวิตต้องมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำ ไม่กระทำไม่ได้ หรือหากไม่กระทำแล้ว ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาและความเดือดร้อนต่างๆแก่ชีวิต

ผู้รูบางท่านจึงได้ให้ความหมายของ "ธรรมะ" ว่า คือ "หน้าที่" ก็มาจากความเข้าใจตรงนี้เอง

ความต้องการชนิดนี้แตกต่างจากความต้องการอย่างที่เรียกว่า "ตัณหา" ซึ่งเป็นความต้องการที่มาจากความหลงผิดหรือความไม่รู้ (อวิชชา) เป็นความอยากของตนหรือของตัวตนที่คิดและเข้าใจผิดไปเอง ทั้งๆ ที่ธรรมชาติแท้ๆ ไม่ได้มีความต้องการชนิดนี้อยู่เลย



ดังนั้น ในเรื่องของ "ความอยาก" จะต้องพิจารณาให้ถี่  
 ไม่ใช่ขึ้นชื่อว่า "ความอยาก" แล้ว จะต้องเป็น "ตัณหา" เสมอไป  
 อย่างที่อาจจะมิชาวพุทธไม่น้อยที่เข้าใจผิดอยู่

การพิจารณาให้รู้จักชีวิตฝ่ายกายและฝ่ายจิตดังที่กล่าวมา  
 จึงเป็นการชี้ให้เห็นชัดถึงตัว อวิชชา และ ตัณหา ที่พระพุทธองค์ทรง  
 แสดงด้วย

กล่าวคือ ความรู้ที่เข้าใจชีวิตฝ่ายกายและฝ่ายจิตผิดไปจาก  
 ธรรมชาติที่เป็นอยู่จริง นั่นคือ อวิชชา

และ ความต้องการที่ไม่ใช่ความต้องการแท้ ๆ ของตัวชีวิต  
 ความต้องการนั้น คือ ตัณหา

เมื่อรู้เข้าใจ ธรรมชาติของชีวิตถูกต้อง ก็จะเข้าใจคุณค่าและ  
 ความหมายของสิ่งต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับชีวิตถูกต้อง ก็จะทำให้รู้จัก  
 และเข้าไปทำหน้าที่เกี่ยวข้อง กับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ทำให้  
 การดำเนินชีวิตทุกอย่าง เป็นไปอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดผล คือ  
 ความไม่มีทุกข์





12) รู้ว่า : เรื่องราวต่าง ๆ ในเส้นทางชีวิตทุกข์เป็นอย่างไ

12.1) รู้ว่า : ชีวิตทุกข์ มีอาการปรากฏ หรือการแสดงตัวออกมาเป็น "กิเลส" ในรูปแบบต่าง ๆ

"กิเลส" แปลว่า "เครื่องเศร้าหมอง" มีรากเง่าหรือต้นตอมาจากอวิชชาและตัณหา ในบุคคลทั่วไปมักจะไม่รู้ทันว่าอวิชชาและตัณหาได้เกิดขึ้นแล้ว จนกว่าจะเกิดอาการที่แสดงออกที่ชัดเจนจึงค่อยรู้ได้ ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม อาการใหญ่ ๆ คือ

### 1. กิเลสกลุ่ม "โลภะ" หรือ "ราคะ"

กิเลสกลุ่มนี้มีลักษณะพอใจต่ออารมณ์ที่รับรู้ ต้องการตั้งหรือเห็นยิววังอารมณ์เขาหาตัว ต้องการครอบครองและเป็นเจ้าของในอารมณ์นั้นๆ กิเลสในกลุ่มนี้ เช่น นันทิ, ความกำหนัด, กามฉันทะ

### 2. กิเลสกลุ่ม "โทสะ"

กิเลสกลุ่มนี้มีลักษณะไม่พอใจต่ออารมณ์ที่รับรู้ ต้องการผลักไสอารมณ์ให้ออกไปไกลห่าง ต้องการกำจัดอารมณ์นั้น ๆ กิเลสในกลุ่มนี้ เช่น ความโกรธ, ความอิจฉา, ความตระหนี่, ความอึดอัด, ความรำคาญใจ เป็นต้น

### 3. กิเลสกลุ่ม "โมหะ"

กิเลสกลุ่มนี้มีลักษณะตัดสินใจไม่ได้ว่าพอใจหรือไม่พอใจต่ออารมณ์ที่รับรู้ จึงมีอาการวนเวียนอยู่กับอารมณ์ กิเลสในกลุ่มนี้ เช่น ความลังเลสงสัย, ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น

DHARMA CENTRE  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



12.2) **รูปร่าง :** การเกิดขึ้นของ “กิเลส” มี “เวทนา” หรือ “ความรู้สึก” ที่เกิดขึ้นในขณะที่รับรู้ เป็นปัจจัยสำคัญ กล่าวคือ

1. เมื่อรับอารมณ์ที่ทำให้เกิด **“สุขเวทนา”** เพราะเมื่อวิชาจะทำให้เกิดตัณหาหรือความอยากที่จะดึงอารมณ์ที่รับรู้เข้าหาตัว ทำให้เกิดกิเลสในกลุ่ม **“โลภะ” (ดึงเข้า)**

2. เมื่อรับอารมณ์ที่ทำให้เกิด **“ทุกขเวทนา”** เพราะเมื่อวิชาจะทำให้เกิดตัณหาหรือความอยากที่จะผลักไสอารมณ์ที่รับรู้ออกจากตัว ทำให้เกิดกิเลสในกลุ่ม **“โทสะ” (ผลักออก)**

3. เมื่อรับอารมณ์ที่ทำให้เกิด **“อทุกขมสุขเวทนา”** (=เวทนาที่ตัดสินใจไม่ได้ว่าเป็นสุขหรือทุกข์) เพราะเมื่อวิชาจะทำให้เกิดตัณหาหรือความอยากที่วนเวียนอยู่ในอารมณ์ที่รับรู้ ทำให้เกิดกิเลสในกลุ่ม **“โมหะ” (วนๆ)**

เรื่อง “เวทนา” นี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์หลงใหลได้มากที่สุด และยังทำให้หลงเข้าใจผิดว่าสิ่งนี้โดยเฉพาะ “สุขเวทนา” คือ เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งตามธรรมชาติที่เป็นจริงแล้วชีวิตในฝ่าย “จิต” ต้องการ “ความรู้ที่ถูกต้อง” ต่างหาก ตามที่ได้กล่าวไปแล้วในตอนต้น

และเพราะความเข้าใจผิดว่า “สุขเวทนา” เป็นเป้าหมายของชีวิต จึงทำให้เกิดชีวิตทุกข์ กล่าวคือ จิตของบุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเวทนาทั้งหลาย มีอาการดึงเข้า-ผลักออก-วนๆ ไปตามเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา หากความสงบและความเป็นปกติสุขที่แท้จริงไม่ได้ อย่างที่เรียกว่าจมอยู่ใน “วัฏฏะสงสาร”







12.3) **รู้ว่า :** "ชีวิตทุกข์" มีระดับความหยาบและละเอียด ซึ่งจำแนกตามระดับของ "เวทนา" หรือ "ภพ-ภูมิ" ได้ดังนี้

1. ระดับ "นรก" (=จิตที่สะสม"โทสะ") มีทุกข์มากกว่าสุข
2. ระดับ "เปรต" (=จิตที่สะสม"โลภะ") มีทุกข์มากกว่าสุข
3. ระดับ "เดรัจฉาน" (=จิตที่สะสม"โมหะ") มีทุกข์มากกว่าสุข
4. ระดับ "อสุรกาย" (=จิตที่สะสม"ความกลัว") มีทุกข์มากกว่าสุข
5. ระดับ "มนุษย์" (=จิตที่สะสม"ศีล 5") มีทุกข์และสุขพอๆ กัน
6. ระดับ "เทวดา" (=จิตที่สะสม"หิริโอตตปละ") มีสุขมากกว่าทุกข์
7. ระดับ "พรหม" (=จิตที่สะสม"สมาธิ" ในระดับรูปฌานและอรูปฌาน) มีแต่สุขเวทนา ไม่มีทุกข์เวทนาเลย

สำหรับความหมายของ "ภพ" และ "ภูมิ" หากใช้อย่างเคร่งครัด คำว่า "ภพ" ในกรณีนี้หมายถึงสถานที่ หรือที่อยู่ของสัตว์ ส่วนคำว่า "ภูมิ" หมายถึงภาวะของจิต อย่างที่มีคำเรียก "สวรรค์ในอก - นรกในใจ"

12.4) **รู้ว่า :** สามารถใช้ประโยชน์ของ "เวทนา" ในแง่ที่เป็น เครื่องมือตรวจสอบความผิดปกติของธรรมชาติทั้งฝ่ายกายและฝ่ายจิตได้ โดยเฉพาะ "ทุกข์เวทนา" กล่าวคือ

หากเกิด "ทุกข์เวทนาทางกาย" ก็เป็นเครื่องบอกว่ามี ความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นที่ร่างกาย

หากเกิด "ทุกข์เวทนาทางใจ" ก็เป็นเครื่องบอกว่ามี ความผิดปกติหรือความรู้สึกนึกคิดที่ผิดเกิดขึ้นที่จิตใจ

แต่หากเป็น "สุขเวทนา" ยังไม่สามารถใช้เป็นเครื่องบอกอะไรที่ชัดเจนนัก



13) รู้ว่า : เรื่องราวต่าง ๆ ในเส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไรร

13.1) รู้ว่า : "นิโรธ" หรือ "ความดับทุกข์" ก็มีความหยาบและละเอียดที่จะต้องดับไปตามลำดับก่อน-หลัง หรือตามลำดับของ "สังโยชน์ 10" ดังนี้

1. ดับทุกข์ที่มาจากความยึดมั่นในความเห็นผิดหรือความรู้ความเข้าใจที่ผิดในเรื่องรูปธรรมและนามธรรม หรือทุกข์ที่มาจากสังโยชน์ 3 ข้อแรก คือ **สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจจา, สิลัพพตปราชามส**

ความทุกข์ในระดับนี้มีสาเหตุสำคัญมาจาก "**สักกายทิฏฐิ**" คือ **ความเห็นผิดในเรื่องของชีวิตและการให้คุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตผิดไปจากความเป็นจริงโดยเฉพาะความเห็นผิดในเรื่องตัวตน หรือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งของความเห็นที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยไม่รู้ไม่เข้าใจวาระธรรมชาติของชีวิตคืออะไร ? - ต้องการอะไร ? - เพื่ออะไร ? เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร ?** แล้วยังมีความยึดมั่นในความเห็นผิดเหล่านั้น

ชีวิตที่ตั้งอยู่บนความเห็นผิดนี้(=**สักกายทิฏฐิ**) ย่อมเป็นอยู่เองที่ไม่สามารถทำให้ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยความมั่นใจ(=**วิจิกิจจา**) ความไม่มั่นใจนี้เองที่ทำให้จิตมีความกังวลและหวั่นไหวอยู่ตลอดเวลา และเพื่อให้อจิตคลายจากความกังวลและหวั่นไหวที่รบกวนอยู่นี้ จึงทำให้ต้องไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจหรือฤทธานภาพ(=**ซิลัพพตปราชามส**) ทั้งนี้ก็เพื่อช่วยปลดปล่อยโลม ให้จิตพอมีความเป็นปกติสุขอยู่ได้นั่นเอง

เปรียบได้กับบุคคลที่หลงทางในป่าใหญ่ 'ไม่รู้ทิศทางว่าขณะนี้อยู่ที่ไหน ? ทางข้างหน้านำไปสู่ที่ใด(=**สักกายทิฏฐิ**) ย่อมทำให้ขาดความมั่นใจและเต็มไปด้วยความหวาดระแวงในการเดินทาง(=**วิจิกิจจา**) และเพื่อ





ไม่ให้ความหวาดระแวงนั้นรบกวนจิตใจมากเกินไป และทำให้เกิดความอ่อนใจที่จะเดินทางต่อไป จึงต้องหาที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นของขลังหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจหรือฤทธาภาพ (=สิทธิ์พตปรามาส)

**2. ดับทุกข์อันเนื่องมาจากความยึดมั่นในรูปธรรม (= กามราคะ, ปฏิฆะ)** สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นในที่นี้ คือ **รสชาติของรูปธรรมทั้งหลาย** โดยเฉพาะรสชาติที่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสผัสทางประสาททั้ง 5 (= รูป , เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสทางกาย)

ความทุกข์ในระดับนี้ เกิดจากความยึดมั่นในความสุขที่เกิดขึ้นจากการรับรู้หรือสัมผัสกับรูปธรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขที่เกิดขึ้นจากรูปธรรมนี้ สามารถมีอิทธิพลครอบงำ ร้อยรัด ทำให้เกิดความหวั่นไหวและเกิดทุกข์แก่จิตที่มีความยึดมั่นได้

**3. ดับทุกข์อันเนื่องมาจากความยึดมั่นในนามธรรม (= รูปราคะ , อรูปราคะ , มานะ , อุทัจจะ , อวิชชา)** สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นในที่นี้ คือ **รสชาติของนามธรรม** โดยเฉพาะรสชาติที่เป็นความสุขที่มาจากสมาธิหรือฌาน

ความทุกข์ในระดับนี้ เกิดจากความยึดมั่นในความสุขที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะจากสมาธิ ซึ่งเป็นความสุขที่พ้นไปจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธินี้ สามารถมีอิทธิพลครอบงำ ร้อยรัด ทำให้เกิดความหวั่นไหวและเกิดทุกข์แก่จิตที่มีความยึดมั่นได้

จะเห็นได้ว่า สิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดที่สามารถยึดมั่นถือมั่นแล้วทำให้เกิดทุกข์ได้ ก็มีอยู่ 3 เรื่องดังที่กล่าวไปแล้วนี้เอง



13.2) **รู้ว่า :** คำว่า “**พระอริยบุคคล**” ไม่ใช่เรื่องของตัวบุคคล ไม่ใช่การสร้างหรือปฏิบัติ เพื่อที่จะไปเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่ดีหรือพิเศษ แท้จริงเป็นเพียงชื่อเรียกเพื่อให้ทราบว่า จิตของบุคคลระดับนั้นๆ มีปัญหาหรือความทุกข์อะไร ที่หมดสิ้นไปจากจิตแล้วเท่านั้น

เช่น **พระโสดาบัน** เป็นชื่อเรียกเพื่อให้ทราบว่า บุคคลท่านนี้หมดปัญหาหรือทุกข์ อันเนื่องมาจากความเห็นผิดหรือความรู้ความเข้าใจที่ผิดในเรื่องรูปธรรมและนามธรรม

**พระสกิทาคามี** เป็นชื่อเรียกเพื่อให้ทราบว่า บุคคลท่านนี้หมดปัญหาหรือทุกข์ อันเนื่องมาจากความเห็นผิดหรือความรู้ความเข้าใจที่ผิดเช่นเดียวกันกับพระโสดาบัน แต่กิเลสเบาบางกว่า

**พระอนาคามี** เป็นชื่อเรียกเพื่อให้ทราบว่า บุคคลท่านนี้หมดปัญหาหรือทุกข์ อันเนื่องมาจากธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด

**พระอรหันต์** เป็นชื่อเรียกเพื่อให้ทราบว่า บุคคลท่านนี้หมดปัญหาหรือทุกข์ อันเนื่องมาจากธรรมชาติฝ่ายนามธรรมทั้งหมด

13.3) **รู้ว่า :** อริยมรรคมีองค์ 8 กับเรื่องไตรสิกขา หรือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเรื่องเดียวกัน และสามารถสงเคราะห์ลงในไตรสิกขาได้ กล่าวคือ

สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ = ปัญญา

สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ = ศีล

สัมมาวิริยะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ = สมาธิ



**ศีล** คือ พฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจาที่ถูกต้อง ในการไปเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งต่างๆ ภายนอก แล้วไม่ทำให้เกิดปัญหา ความกระทบกระทั่ง หรือความเดือดร้อน

**สมาธิ** คือ คุณภาพหรือภาวะของจิตที่เหมาะสมมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ บริสุทธิ์ ตั้งมั่น ว่องไว ควรแก่การงาน ไม่มีนิวรณ์รบกวน

**ปัญญา** คือ ความรอบรู้ รู้เท่าทันความจริง รู้เงื่อนไข รู้เหตุปัจจัย

#### 13.4) รู้ว่า : เมื่อพิจารณาอริยมรรค มีองค์ 8 ในแง่ของ ไตรสิกขา

อริยมรรคในระดับโสดาบัน = ศีลสมบุรณ์, สมาธิพอประมาณ, ปัญญาพอประมาณ

อริยมรรคในระดับสกิทาคามี = ศีลสมบุรณ์, สมาธิพอประมาณ, ปัญญาพอประมาณ

อริยมรรคในระดับอนาคามี = ศีลสมบุรณ์, สมาธิสมบุรณ์, ปัญญาพอประมาณ

อริยมรรคในระดับอรหัตต์ = ศีลสมบุรณ์, สมาธิสมบุรณ์, ปัญญาสมบุรณ์

ดังนั้น ในการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนที่ถูกต้อง จะต้องปฏิบัติ ไปพร้อม ๆ กันทั้งในเรื่อง ศีล สมาธิ และปัญญา แต่ในขั้นต้นต้องเน้น ไปในส่วนของศีลก่อน จากนั้นจึงเน้นไปในส่วนของสมาธิ และเน้น ไปในส่วนของปัญญาเป็นขั้นตอนสุดท้าย



## สรุปเชื่อมโยงเพื่อให้เห็นรอบด้านยิ่งขึ้น

**พระโสดาบัน** เป็นผู้ไม่มีทุกข์หรือปัญหาที่มาจากความเห็นผิด หรือความรู้ความเข้าใจผิด (= สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) เป็นผู้รู้เข้าใจถูกต้องในเรื่องชีวิตและสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เมื่อรู้เข้าใจถูกต้อง (= ละ "สักกายทิฏฐิ") ก็ทำให้มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต (= ละ "วิจิกิจฉา") และไม่ต้องพึ่งพิงอยู่กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือของขลังใด ๆ (= ละ "สีลัพพตปรามาส") เพราะอาศัยความรู้ที่ถูกต้องนั่นเอง เป็นหลักในการดำเนินชีวิต จึงเป็นผู้มีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ไปเกี่ยวข้องกับบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ภายนอกถูกต้อง จึงชื่อว่า **มีศีลสมบุรณ**

**พระสกิทาคามี** มีคุณสมบัติเหมือนพระโสดาบัน เพียงแต่มีกิเลสเบาบางกว่า

**พระอนาคามี** เป็นผู้ไม่มีทุกข์หรือปัญหาอันเนื่องมาจากธรรมชาติฝ่ายรูปธรรม ที่สำคัญคือ รสชาติที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรูปธรรม หรือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรืออย่างที่ว่า "กามราคะ และปฏิฆะ" จึงเป็นผู้ที่ไม่มีสิ่งใด ๆ จากภายนอกเข้ามารบกวนจิตใจให้หวั่นไหวขึ้น ๆ ลง ๆ หรือฟู ๆ แปะ ๆ ได้ จึงชื่อว่า **มีสมาธิสมบุรณ**

**พระอรหันต์** เป็นผู้ไม่มีทุกข์หรือปัญหาอันเนื่องมาจากธรรมชาติฝ่ายนามธรรมล้วนๆ ซึ่งเป็นทุกข์หรือปัญหาอย่างละเอียดที่อยู่ในระดับลึกของจิตอย่างที่ว่า "รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา" จึงต้องอาศัยปัญญาที่ละเอียดและลึกซึ้งที่สุดในการจัดการกับทุกข์หรือปัญหาประเภทนี้ จึงชื่อว่า **มีปัญญาสมบุรณ**

กล่าวเฉพาะในแง่ "ศีลสมบุรณ" ของพระโสดาบัน จึงทำให้ **พระโสดาบันเป็นผู้ "ปิดอบาย (= ความเสื่อม)"** หมายความว่า พระโสดาบัน จะไม่มีพฤติกรรมใดๆ ทางกายและวาจาที่จะสร้างปัญหาหรือความเดือดร้อน (= อบายหรือความเสื่อมที่แท้จริง) ให้เกิดขึ้นอย่างเด็ดขาด



14) **รูว้** : นอกจากเรื่อง "ทุกข์และความดับแห่งทุกข์" ซึ่งเป็นแก่นของหลักธรรมคำสอนแล้ว ยังตรัสสอนธรรมในอีกระดับหนึ่งซึ่งไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์โดยตรง เพื่ออนุเคราะห์แก่บุคคลที่มีประสบการณ์และสติปัญญาไม่มากพอที่จะมุ่งแสวงหาในเรื่อง "ความดับทุกข์" ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่แท้จริงของชีวิต แต่มุ่งสนใจต้องการที่จะได้รับสิ่งที่ดีที่น่าพอใจน่าปรารถนาในชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่นั้นก็คือสิ่งที่เรียกว่า **"โลกธรรม"** นั่นเอง โดยเฉพาะโลกธรรมในฝ่ายเจริญคือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ (ฝ่ายเสื่อม คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ นินทา)

ในกรณีนี้ จึงได้มีการตรัสจำแนกธรรม เป็น 2 ระดับ คือ ธรรมในระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ และธรรมในระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ ซึ่งสรุปสาระได้ว่า

1. ธรรมในระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ คือ **ธรรมหรือคำสอนที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อผล คือ การได้รับอารมณ์ที่ดี ๆ ได้รับสิ่งดี ๆ ที่น่าปรารถนาที่น่าพึงใจ ซึ่งโดยสรุปก็คือ "โลกธรรม"** ตามที่ได้กล่าวไปแล้ว

คำสอนในระดับนี้มีฐานอยู่บนความเห็นที่เป็นโลกียสัมมาทิฏฐิ ที่ว่า ทานที่ให้แล้ว มีผล, ยัญที่บูชาแล้ว มีผล, สังเวทที่บวงสรวงแล้ว มีผล, ผลวิบากของกรรมที่ทำได้ ทำชั่วแล้วมีอยู่, โลกนี้มี โลกหน้ามี, มารดา มี บิดามี, สัตว์ที่เป็นอุปปาติกะมี, สมณพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำเนินชอบปฏิบัติชอบ ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเองในโลกมี .

กล่าวโดยสรุปลักษณะของคำสอนในระดับนี้

- ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (=ทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น)
- มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะได้รับสิ่งดี ๆ ผลที่ดี ๆ ที่เป็นโลกธรรมฝ่ายเจริญ คือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ



- ต้องการให้มีการเวียนว่ายตายเกิดที่ดี ๆ ที่น่าปรารถนา
- เป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องได้กับเรื่องอดีตหรือภพชาติในอดีต จนถึงอนาคตหรือภพชาติในอนาคต
- เป็นคำสอนที่ตั้งอยู่บนความรู้สึกที่เป็นตัวตน(=อัตตา)
- มุ่งสอนเพียงให้เชื่อ แล้วปฏิบัติตามสิ่งที่เชื่อนั้น ก็นับว่าเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องพิสูจน์หรือประจักษ์ในเรื่องที่สอน
- บางเรื่องทรงแสดงว่าเป็นอจินไตย ไม่ควรคิดให้มาก เพราะอาจทำให้เกิดเป็นบ้าได้

2. ธรรมในระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ คือ **ธรรมหรือคำสอน** ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อผล คือ **“ความดับทุกข์”** อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว คำสอนในระดับนี้ได้ตรัสไว้ชัดเจนว่า **ตั้งอยู่บนฐานของความเห็น** ที่ถูกต้องในเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หรืออริยสัจ 4 นั้นเอง

กล่าวโดยสรุปลักษณะของคำสอนในระดับนี้

- มีจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์
- เป็นคำสอนที่เน้นปัจจุบันขณะแห่งการรับรู้ ไม่ใช่ใจต่ออดีตและอนาคต รวมไปถึงอดีตชาติและอนาคตชาติ
- เป็นคำสอนที่ตั้งอยู่บนความรู้สึกที่ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)
- เป็นคำสอนที่เน้นในเรื่องการวางจิตรับรู้ต่ออารมณ์ว่าการวางจิตไว้ผิดเป็นอย่างไร แล้วทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น และการวางจิตที่ถูกต้องเป็นอย่างไร แล้วไม่ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น
- ไม่ได้เป็นคำสอนที่เพียงให้เชื่อ แต่จะต้องปฏิบัติและประจักษ์ด้วยตนเองทั้งหมด จนถึงที่สุดกลายเป็นอสังขตาคือพระอรหันต์ ผู้ไม่ต้องเชื่อใครอีกในเรื่องของการดับทุกข์ จึงนับเป็นผู้ที่เข้าใจคำสอนในระดับนี้จริง
- ไม่มีคำสอนในระดับนี้ที่ตรัสว่าเป็นอจินไตย





15) **รู้ว่า :** โลกียสัมมาทิฏฐิ เป็นพื้นฐานของโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ ผู้ที่จะมีโลกุตตรสัมมาทิฏฐิได้ จะต้องรู้อะไรและเข้าใจในโลกียสัมมาทิฏฐิมาก่อน

คำสอนในศาสนาต่าง ๆ อย่างน้อยต้องมีโลกียสัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐาน ผู้ที่มีโลกุตตรสัมมาทิฏฐิจริง จึงไม่มีความขัดแย้งกับใครๆ ในโลก

16) **รู้ว่า :** ที่แท้ธรรมทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ในแง่ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติของมนุษย์สามารถจำแนกได้เป็น 2 ระดับ คือ ระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ และระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ จึงสามารถนำมาเป็นหลักในการประมวลและจัดหมวดธรรมต่าง ๆ ที่ทรงตรัสสอนทั้งหมดได้

เช่น **โอวาทปาฏิโมกข์** ที่สอนว่า 1) การไม่ทำบาปทั้งปวง  
2) การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ 3) การทำจิตให้บริสุทธิ์

การไม่ทำบาปทั้งปวง และการทำกุศลให้ถึงพร้อม  
= ระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ

การทำจิตให้บริสุทธิ์ = ระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ

เช่น **กรรม 3** คือ **กรรมดำ , กรรมขาว , กรรมไม่ดำไม่ขาว**

กรรมดำ , กรรมขาว = ระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ

กรรมไม่ดำไม่ขาว = ระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ

เช่น **โพธิปักขิยธรรม 37** (ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้)

เช่น สติปัฏฐาน 4 , อธิติบาท 4 , สัมมัปปธาน 4 ,

อินทริย 5 เป็นต้น = ระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิทั้งหมด

เช่น **พรหมวิหาร 4 , สังคหวัตถุ 4 ฯลฯ** = ระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ



17) รู้ว่า : อย่างง่าย ๆ สามารถใช้ความรู้สึกที่เป็น "อึดตา" และ "อนัดตา" ในการจำแนกระหว่าง ธรรมระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ กับ ธรรมระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ กล่าวคือ

ธรรมที่ประกอบไปด้วยความรู้สึกที่เป็น "อึดตา"

= ธรรมระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ

ธรรมที่ประกอบไปด้วยความรู้สึกที่เป็น "อนัดตา"

= ธรรมระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ

"อนัดตา" มีความหมายว่า "ไม่ใช่ตัวตน"

ไม่ได้หมายความว่า "ไม่มีอะไร" ซึ่งเป็นความหมายของ "นิรัตตา" (=ไม่มีตัวตน) ซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิที่ตรงข้ามกับ "อึดตา" (= มีตัวตน)

"อนัดตา" ที่แท้จริง เป็นเพียงการปฏิเสธความเห็นหรือความรู้สึกที่ผิด ๆ ของจิต ว่าเป็นตัวตนเท่านั้น ไม่ได้มุ่งแสดงเพื่อยืนยันหรือปฏิเสธว่า "มี" หรือ "ไม่มี" ตัวตนที่แท้จริงในธรรมชาติ

18) รู้ว่า : สามารถนำธรรมมาปฏิบัติในชีวิตจริงได้อย่างไร

18.1) รู้ว่า : ในด้านที่เป็นการปฏิบัติ

คำว่า "ปฏิบัติ" แปลว่า เจาะจง หรือ จำเพาะลงไป

"บัติ" มาจากคำว่า "ปตติ" แปลว่า ดำเนินไป

ดังนั้นในแง่ของการปฏิบัติ หากจะให้ปฏิบัติได้ก็จะต้องสรุปเข้ามาหรือควมรวมเข้ามาให้น้อยลง จนเหลือแต่ส่วนที่เป็นหัวใจ หรือสาระสำคัญจริง ๆ จึงจะสามารถนำไปปฏิบัติได้





ไม่เหมือนกับเรื่องของปริยัติ

คำว่า “ปริ” แปลว่า รอบ หรือ ทัว

“ยัติ” แปลว่า ศึกษา-เรียนรู้

ในแง่ของปริยัติ จะต้องมีการแจกแจงหรือแตกรายละเอียด  
ออกไปให้มาก ให้กว้างขวางและรอบด้าน จึงจะเกิดความรู้  
แตกฉานในเรื่องของปริยัติ

ดังนั้นในเรื่องของการปฏิบัติ จึงมีข้อเสนอแนะอย่างนี้ว่า :

การปฏิบัติที่สำคัญในพระพุทธศาสนา อย่างที่ตรัสไว้ว่า  
คือ อริยมรรค มีองค์ 8 (=วิธีการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์) มีเรื่องที่จะ  
ต้องปฏิบัติ 8 เรื่อง

เมื่อย่ออริยมรรค มีองค์ 8 ลงมาเป็นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ  
ปัญญา ก็กลายเป็นมีเรื่องปฏิบัติเหลือ 3 เรื่อง

เมื่อย่อไตรสิกขา ซึ่งมี 3 เรื่อง ให้เหลือเพียงเรื่องเดียวที่จะนำ  
ไปปฏิบัติ ก็คือเรื่อง “สติ” (=การระลึกรู้)

เมื่อเหลือเพียง 1 เรื่อง ก็สามารถทำให้นำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น  
ซึ่งหากจะอธิบายให้ละเอียด ก็คือ เรื่องหรือระบบปฏิบัติที่เรียกว่า  
“สติปัฏฐาน” นั่นเอง แต่ในที่นี้จะเสนอแนะวิธีปฏิบัติในเรื่อง “สติ”  
อย่างย่อเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน  
ในหัวข้อถัดไป

DHARMA CENTRE  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



18.2) **รู้** : การปฏิบัติในเรื่อง "สติ" สามารถปฏิบัติได้ 3 ลักษณะดังนี้

1. ให้มี "สติ" ระลึกรู้ใน "สัมมาทิฏฐิ" (= ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของชีวิต ตลอดจนคุณค่าความหมายของสิ่งต่างๆ ที่ถูกต้อง) แล้วไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นด้วยกายและวาจาตามนัยของ "สัมมาทิฏฐิ" นั้น จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "ศีล" หรืออาจแตกออกไปได้ว่าเป็น สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ

2. ให้ มี "สติ" ระลึกรู้ตั้งมั่นแน่วแน่นอยู่ในสิ่งหรืออารมณ์ที่กำหนด จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "สมาธิ" หรืออาจแตกออกไปได้ว่าเป็น สัมมาวิริยะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ

3. ให้ มี "สติ" ระลึกรู้พิจารณาอารมณ์เพื่อรู้เท่าทันความจริงของอารมณ์ จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "ปัญญา" หรืออาจแตกออกไปได้ว่าเป็น สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ หรือสัมมาญาณะ

นอกจากมีสติในเรื่องต่างๆ อย่างที่ได้กล่าวข้างต้นแล้ว ยังจะต้องเรียนรู้จักที่จะ มี "สติ" ให้ถูกต้องด้วย

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วอย่างชัดเจนในคำสอนเรื่อง "สติปัฏฐาน" โดยเฉพาะพุทธพจน์ที่ว่า ให้ละอภิขณาและโทมนัส (= ความยินดีและยินร้าย)...ให้สักแต่ว่าเป็นเครื่องระลึกรู้...ไม่ยึดมั่นใดๆ ในโลก ดังนั้นคุณภาพของ "สติ" ที่ถูกต้องในขณะที่กำลังระลึกรู้อยู่นั้น จะต้องมีการระลึกรู้อย่างเป็นกลาง ไม่มีอคติทั้งในทางบวก (= ยินดี) หรือในทางลบ (= ยินร้าย) ให้เป็นสักแต่ว่าการระลึกรู้ที่บริสุทธิ์ตามที่ เป็นจริงของสิ่งที่ระลึกรู้ และไม่ยึดมั่นถือมั่นใดๆ ต่อสิ่งที่ระลึกรู้





### 18.3) รู้ว่า : "สติ" ทำให้เกิด "ศีล" ได้อย่างไร ?

เมื่อสติระลึกถู้อยู่ในสัมมาทิฏฐิ (ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของชีวิต และคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิต) "สติ" ก็จะควบคุมกายและวาจาของบุคคล ให้ทำหน้าที่ต่อบุคคล, สังคม และสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ตรงตามคุณค่าความหมายที่ถูกต้องนั้น ทำให้เกิดผล คือ ไม่มีปัญหาหรือความเดือดร้อนเกิดขึ้น นี่คือ "ศีล" ซึ่งเป็นตัวศีลแท้ตามธรรมชาติ มีความหมายว่า "ปกติ" มุ่งผลคือความไม่เดือดร้อน ความไม่กระทบกระทั่ง และสันติระหว่งบุคคลกับสิ่งที่เกี่ยวข้องของทั้งหมด

ส่วน ศีล 5 , ศีล 8 , ศีล 10 , ศีล 227 เป็นต้น เป็นศีลตามบัญญัติหรือเป็นวินัย ที่มีไว้เพื่อบอกให้เห็นแนวหรือขอบเขตของการกระทำทางกายและวาจาที่ไม่ถูกต้อง

ดังนั้น การปฏิบัติในเรื่อง "ศีล" ที่เป็นเรื่องของ ธรรม จึงไม่ใช่การนำศีลที่เป็นข้อ ๆ มาอ่านแล้วจดจำไว้ และพยายามทำตามข้อบัญญัติเหล่านั้นให้ได้ ซึ่งนั่นเป็นการปฏิบัติแบบวินัย

การปฏิบัติในเรื่อง "ศีล" ที่เป็นเรื่องของธรรม ต้องเริ่มต้นด้วยการแสวงหาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในเรื่องของชีวิต และคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิต ที่เรียกว่า "สัมมาทิฏฐิ" เสียก่อน เมื่อ "สติ" ระลึกถู้อยู่ใน "สัมมาทิฏฐิ" ก็จะควบคุมการใช้กายและวาจา ให้ไปทำหน้าที่เกี่ยวข้อง กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้ถูกต้องตามคุณค่าความหมายที่ถูกต้องนั้น นี่คือ "ศีล" ที่เป็นสภาวะตามธรรมชาติที่แท้จริง ที่จะให้ผลคือความปกติสุขตามความหมายที่แท้จริงของคำว่า "ศีล"



#### 18.4) รู้ว่า : "สติ" ทำให้เกิด "สมาธิ" ได้อย่างไร ?

เมื่อสติระลึกรู้ต่อเนื่องและแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียวที่เหมาะสม (หลักธรรมในพุทธศาสนาได้รวบรวมไว้เป็นตัวอย่าง มี 40 ประเภท หรือที่เรียกว่า กรรมฐาน 40) ก็จะทำให้จิตเกิดสภาวะที่เรียกว่า "สมาธิ" ขึ้น ซึ่งมีคุณสมบัติคือ ผ่องใส (ปารีสุทฺโธ) , ตั้งมั่น (สมาหิตโต) , ควรแก่การงาน (กมุขนิโย) ไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นจิตที่มีคุณภาพและคุณสมบัติที่เหมาะสม พร้อมทั้งจะนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เปรียบได้กับน้ำในแก้วที่เต็มไปด้วยตะกอน เมื่อจับแก้วนิ่งไว้ให้นานพอ ตะกอนจะค่อย ๆ ตกลงก้นแก้ว ได้น้ำใสที่อยู่ส่วนบน ทำให้สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในแก้วน้ำได้ชัดเจน และน้ำที่ใส่จึงมีความเหมาะสมและคุณค่าที่จะนำไปใช้ในกรณีต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีสติแน่วแน่ระลึกรู้หนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียว ตะกอนต่าง ๆ ของจิตที่ทำให้จิตมีคุณภาพที่ไม่ดี จะตกตะกอนลง กลายเป็นจิตที่มีคุณภาพดีที่เหมาะสมในที่สุด

หรืออาจเปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสงแดด ซึ่งสามารถรวมแสงที่กระจายให้เป็นจุดเดียว ทำให้ความร้อนและความสว่างของแสงเพิ่มขึ้นอีกมาก จนสามารถเกิดการเผาไหม้ได้ ในการฝึกสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวมจิตที่กระจัดกระจายไปตามช่องทางการรับรู้ต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ที่จุดเดียวที่กำหนดไว้ เมื่อจิตสามารถรวมอยู่ที่จุดเดียวได้ จะทำให้จิตมีพลังที่เข้มข้นขึ้น และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น

**มีชื่อเรียกการปฏิบัติเพื่อให้เกิด "สมาธิ" ที่เป็นที่รู้จักกันดี อีกชื่อหนึ่งว่า "สมถกรรมฐาน"**



### 18.5) รู้ว่า : "สติ" ทำให้เกิด "ปัญญา" ได้อย่างไร ?

เมื่อสติตามระลึกถึงและพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งหรือเรื่องที่จิตรับรู้ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ มีความเป็นกลาง ไม่ประกอบด้วยอคติ คอยติดตามสอดส่อง จนรู้ถึงเรื่องราวความเป็นมา-เป็นไป ตลอดจนถึงเหตุปัจจัยที่เป็นเงื่อนไข ก็จะทำให้เกิด "ปัญญา" รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้น ๆ

เปรียบได้กับการที่ประสงค์จะให้เกิด "ปัญญา" รอบรู้ในเรื่องนกชนิดหนึ่ง เราไม่สามารถอยู่ดี ๆ ก็เกิดความรู้ขึ้นมาได้เลย วิธีการที่ทำก็คือ ต้องไปคอยเฝ้าดูนกชนิดนั้น และต้องคอยพิจารณา-สังเกต-ไตร่ตรอง เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของนกอยู่ตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน และอาจต้องใช้เวลาคอยติดตามอยู่เป็นเดือนเป็นปี จึงจะเกิดปัญญาหรือความรู้เกี่ยวกับนก ตลอดจนวงจรชีวิตของนกชนิดนั้นอย่างแจ่มแจ้ง

**มีชื่อเรียกการปฏิบัติเพื่อให้เกิด "ปัญญา" ที่เป็นที่รู้จักกันดี อีกชื่อหนึ่งว่า "วิปัสสนากรรมฐาน"**

สำหรับการใช้ปัญญาเพื่อสร้างสรรค์ตลอดจนแก้ไขปัญหา และอุปสรรคต่างๆ หลักพุทธธรรมได้เสนอแนะไว้ในหลายหมวดธรรม แต่ในที่นี้ประสงค์จะเสนอหลักธรรม คือ "สัปปริยธรรม 7" คือ **รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บุคคล รู้ชุมชน**

หมายความว่า การจะกระทำอะไรในกรณีหนึ่งๆ การกระทำนั้นๆ ไม่ใช่มาจากความอยากตามความรู้สึกของตน แต่มาจากผลลัพธ์ของการประมวลความรู้ทั้ง 7 ประการดังกล่าว นี่คือการใช้ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ย่อมให้ประโยชน์ที่เหมาะสมและตรงต่อสถานการณ์.



18.6) **รู้ว่า :** ในประเด็น "ศีล สมาธิ ปัญญา" อาจนำไปปฏิบัติ  
ในอีกลักษณะ เมื่อทุกข์หรือปัญหาคอตัวและรบกวนจิตใจ

กล่าวคือ :-

**ขั้นตอนที่ 1** เมื่อทุกข์หรือปัญหา ได้ก่อตัวเกิดขึ้นในใจแล้ว  
ให้ใช้ "ปัญญา" พิจารณา สอดส่อง ไตร่ตรองเพื่อให้รู้เท่าทัน  
ในปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น หากมี "ปัญญา" รู้เท่าทัน ทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น  
ในใจก็จะสงบ ไม่รบกวนจิตอีกต่อไป

**ขั้นตอนที่ 2** หากไม่มี "ปัญญา" รู้เท่าทัน ทุกข์และปัญหา  
นั้น ๆ ก็จะต้องรบกวนจิตต่อไป

ในขั้นตอนนี้ ให้ใช้ "สมาธิ" หรือ "กำลังของจิต" ดึงหรือ  
พรางจิตออกจากความรับรู้ที่ทำให้ทุกข์หรือเกิดปัญหานั้นเสีย แล้วมา  
รับรู้เฉพาะแต่ในอารมณ์ของกรรมฐานหรือสมาธิที่กำหนด เมื่อจิตไม่  
ไปรับรู้ ทุกข์หรือเรื่องราวของปัญหานั้นก็ไม่สามารถส่งผลอะไรต่อจิตได้  
จิตจึงมีภาวะที่เป็นสมาธิและสงบเป็นปกติอยู่ได้

**ขั้นตอนที่ 3** หากไม่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ จะด้วย  
อะไรก็ตาม ทุกข์และปัญหานั้น ๆ ก็ยังคงรบกวนจิตต่อไป

ในขั้นตอนนี้ ให้ใช้ "ศีล" กล่าวคือ ควบคุมทุกข์และปัญหา  
ที่เกิดขึ้นให้อยู่แต่ภายในจิต อย่าให้ทุกข์และปัญหาทะลักหรือลวงเลย  
ออกมาเป็นการกระทำทางกายหรือคำพูด ทุกข์และปัญหานั้นก็จะถูก  
จำกัดขอบเขต ไม่ให้บานปลายออกไปภายนอก ก็ทำให้ยังชำระ  
สะสางได้ง่าย

แต่หากไม่มี "ศีล" เป็นตัวยับยั้งไว้ ก็จะทำให้ทะลักออกไปเป็นคำพูด  
และการกระทำ ที่ไปกระทบกับบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก  
ทำให้ปัญหาขยายตัวออกไป และแก้ไขได้ยากยิ่งขึ้น





"ศีล" จึงเป็นปรากฏการณ์ด้านสุดท้ายที่เป็นตัวสะกดกันทุกข์  
หรือปัญหาที่เกิดขึ้นของจิต ให้จำกัดขอบเขตอยู่แต่ภายในจิต  
หากไม่มี "ศีล" แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นต่อไปเรียกว่า "อบาย"

อบายหรือความเสื่อมทุกชนิดที่เกิดขึ้น ก็เพราะปรากฏการณ์  
สุดท้าย คือ "ศีล" นี้ ไม่สามารถป้องกันและสะกดกันไว้ได้ เราจึงสามารถ  
รู้จักและเห็น "อบาย" ได้ด้วยตนเอง ก็ตรงที่ไม่มี "ศีล" เป็นเครื่อง  
ป้องกันและตัดทาน นั่นเอง

จึงทำให้เราเข้าใจได้อย่างซาบซึ้งเมื่อพรรณนาคุณของ "ศีล" ว่า

"ศีลณะ สุกติงยันติ ,  
ศีลณะ โภคะสัมปะทา ,  
ศีลณะ นิพพุติงยันติ ....."



DHARMA CENTRE  
CHULALONGKORN UNIVERSITY





18.7) **รู้ว่า :** ทศนะในทางพุทธศาสนา มองว่า ธรรมชาติของจิตบริสุทธิ์อยู่แล้ว แต่บริสุทธิ์ในลักษณะที่ยังเกิดความเศร้าหมองได้ เพราะกิเลสยังสามารถเกิดขึ้นได้ จึงต้องมีการศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นในจิตต่อไปได้อีก จนกลายเป็นจิตที่บริสุทธิ์อย่างถาวร ซึ่งมีพระเถระบางรูปได้สอนในเรื่องนี้ไว้ว่า

**ปภัสสรจิต** คือ จิตว่างที่ยังวุ่นได้

**สังขารคตจิต** คือ จิตวุ่นที่ไม่ว่าง

**วิสุทธิจิต** คือ จิตว่างที่ไม่วุ่นอีกต่อไป

ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์บทหนึ่งที่ว่า " **จิตนี้ประภัสสร เศร้าหมองเพราะอุปกิเลส อันเป็นอาคันตุกะจรมา**"

ดังนั้น ท่าทีในการปฏิบัติ จึงมุ่งทำอะไรที่จะไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น และจะไม่เกิดอีกต่อไป เมื่อไม่มีกิเลส จิตก็จะมีสภาวะที่บริสุทธิ์อยู่เองตามธรรมชาติ

การปฏิบัติจึงไม่ใช่การชำระล้างจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ เพราะโดยธรรมชาติ จิตที่ไม่มีกิเลส จะบริสุทธิ์อยู่แล้ว ชนิดที่ไม่มีใครสามารถทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ยิ่งกว่าที่เป็นอยู่แล้วในธรรมชาติได้

18.8) **รู้ว่า :** การปฏิบัติที่จะประสบความสำเร็จจริง ไม่ใช่ละกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นเท่านั้น แต่ต้องลึกลงไปถึงละความเคยชินหรือโอกาสที่จะเกิดกิเลสนั้นๆ อีกต่อไป ซึ่งในภาษาธรรมะเรียกว่า "อนุสัย"





### 19) โดยสรุป รู้ว่า :

- จิต เป็น ธรรมชาติรู้ เป็นธรรมชาติที่สำคัญที่สุด และเป็นตัวนำในการดำเนินการทุกด้านของชีวิต

- เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติรู้ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่เป็นต้นตอที่ทำให้จิตเกิดทุกข์หรือปัญหาได้ ก็คือ ความไม่รู้ หรือที่เรียกว่า อวิชชา โดยอวิชชา จะทำให้เกิดตัณหา (ความอยากผิดๆ) แล้วเกิดอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ในสิ่งต่างๆ เมื่อยึดมั่นในสิ่งใด ก็เกิดความทุกข์ เพราะสิ่งนั้น

- ดังนั้น จิต จึงต้องแสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง คือ วิชา หรือ ปัญหา เพื่อที่จะไม่ให้จิตเกิด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ; เมื่อจิตไม่มี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งปวง

- เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ทางใจใด ๆ ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้อีกต่อไป เรียกภาวะนี้ว่าความดับทุกข์ หรือความพ้นทุกข์ หรือความหลุดพ้นนั่นเอง

- ชีวิตต่อไป ก็ดำเนินไปด้วยปัญญาเป็นเครื่องนำ เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความอิสระ อยู่เหนือความครอบงำ ร้อยรัด เสียดแทงจากสิ่งทั้งปวง เข้าถึงภาวะสูงสุด ที่ไม่มีอะไรจะทำให้ชีวิตนี้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ได้อีกต่อไป.





- จิต เป็น ธรรมชาติ เป็นธรรมชาติที่สำคัญที่สุด และเป็น  
ตัวนำในการดำเนินการทุกด้านของชีวิต

- เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่เป็นต้นตอที่  
ทำให้จิตเกิดทุกข์หรือปัญหาได้ ก็คือ ความไม่รู้ หรือที่เรียกว่าอวิชชา  
โดยอวิชชา จะทำให้เกิดตัณหา (ความอยากมีอยากได้) แล้วเกิดอุปาทาน  
(ความยึดมั่นถือมั่น) ในสิ่งต่างๆ เมื่อยึดมั่นในสิ่งใด ก็เกิดความทุกข์  
เพราะสิ่งนั้น

- ดังนั้น จิต จึงต้องแสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง คือ วิชา หรือ  
ปัญญา เพื่อที่จะไม่ให้จิตเกิด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ; เมื่อจิตไม่มี  
อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งปวง

- เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ทางใจใด ๆ ก็ไม่  
สามารถเกิดขึ้นได้อีกต่อไป เรียกว่าละทิ้งความดับทุกข์ หรือความ  
พ้นทุกข์ หรือความหลุดพ้นนั่นเอง

- ชีวิตต่อไป ก็ดำเนินไปด้วยปัญญาเป็นเครื่องนำ เป็นพุทธะ  
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความอิสระ อยู่เหนือความ  
ครอบงำ รอยรัด เสียดแทงจากสิ่งทั้งปวง เข้าถึงภาวะสูงสุด ที่ไม่มี  
อะไรจะทำให้ชีวิตนี้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ ได้อีกต่อไป.



จัดพิมพ์เผยแพร่โดย ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย