

## ๓. ความดับทุกข์ (นิโรธ)

ความดับทุกข์ คือ ภาวะของจิตใจในขณะที่ไม่มีการคิด ด้วยกิเลส หรือไม่มีตัณหา หรือไม่มีอุปาทาน.

การดับทุกข์ที่จิตใจเป็นเรื่องของปัจจุบันธรรม ซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และในปัจจุบันชาติของแต่ละบุคคลเท่านั้น การดับทุกข์ในอดีตที่ผ่านไปแล้วก็ได้จบไปแล้ว ส่วนการดับทุกข์ในอนาคตก็ยังไม่ถึง ดังนั้น การดับทุกข์ที่ให้ประโยชน์ คือ การดับทุกข์ในปัจจุบันขณะเท่านั้น.

ทันทีที่ไม่คิดด้วยกิเลสชั่วคราว ก็จะเข้าถึงความดับทุกข์ชั่วคราวหรือนิพพานชั่วคราว(ตัทธกนิพพาน) ซึ่งเป็นนิพพานชั่วคราวที่รู้เห็นได้ทันตา(ทิฏฐธรรมนิพพาน) และเป็นนิพพานชั่วคราวที่ผู้บรรลुธรรมจะรู้เห็นได้ด้วยตนเอง(สันทิฏฐิกนิพพาน) ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดในปัจจุบันขณะ. (สรุปจากพุทธธรรม หน้า ๒๗๗ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๓๓</sup>

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **“นิพพาน อันผู้บรรลุเห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล เรียกมาตุได้ ควรน้อมเอาเข้ามาไว้ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”** (พุทธธรรม หน้า ๒๓๐ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๓๔</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า นิพพานเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก และไม่ต้องรอชาติหน้า รู้เห็นได้ทันตา ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิต

ประจำวันนี่เอง. ผู้มีสติปัญญาทางธรรมจึงสามารถเข้าถึงภาวะนิพพานได้ทุกกาลเวลา และด้วยตนเองเท่านั้น เพราะเป็นเรื่องของความคิดที่ไม่มีใครรู้เห็นได้ ต้องรู้เห็นด้วยสติปัญญาของตนเองเท่านั้น.

### ความดับทุกข์ตามพุทธพจน์

ความดับทุกข์มีเหตุปัจจัยเชื่อมโยงซึ่งกันและกันตามที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก มีดังนี้ :-

**“เพราะอวิชชาส่ำรอกดับไปไม่เหลือเลย สังขารจึงดับ  
 เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ  
 เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ  
 เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ  
 เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ  
 เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ  
 เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ  
 เพราะตัณหาดับ อูปาทานจึงดับ.  
 เพราะอูปาทานดับ ภพจึงดับ  
 เพราะภพดับ ชาติจึงดับ  
 เพราะชาติดับ ชรามรณะ(จึงดับ)”.**

(พุทธธรรม หน้า ๘๒ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๓๕</sup>

อริชาเป็นหัวกระบวนการของความคิดที่เป็นกิเลส ถ้าดับ  
อริชาไม่หมด ความดับทุกข์ชั่วคราว(ตถังคินิพพาน)ย่อมเกิด  
ขึ้นในขณะที่ไม่คิดด้วยกิเลส(สังขารดับชั่วคราว).

ถ้าอริชาดับไม่เหลือเลย ความดับทุกข์(นิพพาน)จะเกิด  
ขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะสามารถควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วย  
กิเลสได้อย่างต่อเนื่อง. ดังนั้น การจะดับกระบวนการทางจิตใจที่  
เป็นกิเลส ต้องดับที่อริชา(ความหลง) ซึ่งเป็นหัวหน้าของกระบวนการ  
ทางจิตใจที่เป็นกิเลส.

**การเกิดและดับของความทุกข์อย่างง่ายและย่อ ๆ มีดังนี้ :-**

อริชา(ความหลง) ทำให้เกิดสังขาร ตัณหา อุปาทาน และ  
ความทุกข์เกิดขึ้นด้วย.

เมื่ออริชาดับ ทำให้สังขาร ตัณหา อุปาทาน และความ  
ทุกข์ดับไปด้วย.

การศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘  
อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง ก็เพื่อดับอริชาซึ่งเป็นหัวหน้า  
ใหญ่ของกิเลสให้หมดสิ้น.

## ความจำ สถิติ ความคิดในปัจจุบันขณะ เกี่ยวข้องกับความดับทุกข์โดยตรง

ถึงแม้จะมีข้อมูลด้านกิเลสอยู่ในความจำมากมาย แต่ถ้าไม่คิดด้วยกิเลส ข้อมูลด้านกิเลสก็จะไม่ปรากฏตัวออกมา จึงเป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความทุกข์ในขณะนั้น.

ไม่ว่าจะเป็นพระอรหันต์หรือใจผู้ร้าย ขณะนอนหลับสนิท จะไม่มีการคิด จึงไม่มีความรู้สึก(ไม่มีเวทนา)ใด ๆ ทั้งสิ้น. ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงไม่ครอบคลุมถึงภาวะที่กำลังหลับสนิท แต่เป็นเรื่องของการควบคุมความคิดในขณะตื่น ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นเรื่องของความคิดในปัจจุบันขณะเท่านั้น.

ความผืนเกิดขึ้นตอนใกล้จะหลับและตื่น เพราะขณะนั้นสติอ่อนกำลังลงมาก สมองจึงคิดปรุงแต่งภาพทางใจ(มโนภาพ)ได้แก่การผืนเป็นภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ทางใจ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ (เวทนา = สุข ทุกข์ เฉย ๆ)ในขณะนั้น.

เมื่อใดที่คิดด้วยกิเลส ไม่ว่าจะเป็นการผืน คิดฟุ้งซ่าน หรือตั้งใจคิด จะพบว่า กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะเกิดขึ้นทันที ความทุกข์ก็จะติดตามมาในขณะนั้น ๆ ทันทีเช่นกัน.

เมื่อเจริญสมาธิจนมีความตั้งมั่น จะสามารถหยุดความคิดได้ ความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นชั่วคราว(ตัทธินิพพาน)ในขณะนั้น และขณะที่เจริญสติเพื่อควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ ความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นชั่วคราวในขณะนั้น นั่นคือ การดับหรือหมดไปของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสเป็นการชั่วคราวในช่วงที่สมาธิและสติมีความตั้งมั่น.(ศึกษาเรื่องนิพพานชั่วคราวเพิ่มเติมได้จากพุทธธรรม หน้า ๒๗๗ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๓๖</sup>

ถ้าสามารถเจริญสมาธิและเจริญสติสลับกันไปในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะ.

ถ้าเจริญสมาธิและเจริญสติไม่ถูกวิธี หรือไม่ต่อเนื่อง กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสและความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นด้วย.

### วิธีดับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส

การดับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสต้องดับตรงหัวกระบวนการจึงจะตรงประเด็น คือ ดับความไม่รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง(ดับอวิชชาหรือดับความหลง) และรองลงมา คือ ดับความคิดที่เป็นกิเลส(ดับสังขาร).

เมื่อดับอวิชชาได้ สังขารก็จะไม่เกิด เมื่อสังขารไม่เกิด หวั  
 ษ์ธรรม(องค์ธรรม)ต่าง ๆ ที่ต่อจากสังขารก็จะไม่เกิด หรือกระบวนการ  
 การของจิตใจที่เป็นกิเลสก็จะไม่เกิด เพราะธรรมชาติของสมอง  
 เป็นเช่นนั้นเอง.

ในขณะที่ท่านยังไม่สามารถรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ตาม  
 ความเป็นจริงจนถึงที่สุด(ยังมีอวิชชาเหลืออยู่) ท่านจำเป็นจะต้อง  
 ใช้ความรู้ความสามารถด้านสติปัญญาทางธรรม(ใช้วิชา)เท่าที่  
 มีอยู่ในความจำ มาใช้ในการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิด  
 เพื่อไม่ให้มีการคิดด้วยกิเลสอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันให้  
 มากที่สุดเท่าที่จะทำได้.

เมื่อท่านยังไม่มีความรู้และความสามารถด้านสติปัญญา  
 ทางธรรมที่หนักแน่นพอ แต่ต้องพบกับปัญหาที่รุนแรง หรือมี  
 ปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ท่านอาจไม่สามารถคุม  
 ความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ จึงเกิดความทุกข์ทางจิตใจขึ้น.

ความสำเร็จในการดับกิเลสและกองทุกข์จะมีมากน้อย  
 เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้และความสามารถทางธรรมของแต่ละ  
 ท่านในปัจจุบันขณะนั่นเอง.

ความรู้ความสามารถทางธรรม(วิชา)อาจเพิ่ม หรือลดลง  
 หรือคงเดิม ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ผ่านไปแล้วและที่กำลังมีอยู่ใน

ปัจจุบันขณะนั้น ๆ. ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ความรู้และความสามารถทางธรรมเพิ่มขึ้น คือ ความเพียรในการดบอวิชาให้หมดสิ้น.

ความมึนงง ความอ่อนเพลีย ความซึมเซา ความขุ่นมัวในใจ ที่มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยทางกาย ไม่จัดว่าเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส แต่เป็นเพราะธรรมชาติของร่างกายและสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

เมื่อร่างกายอ่อนแอด้วยความป่วยไข้ มักจะกระตุ้นให้เกิดการคิดด้วยกิเลสได้โดยง่าย ดังนั้น ถ้าไม่มีความรู้และความสามารถเพียงพอในการรู้เห็นและควบคุมความคิด ก็จะทำให้เกิดการคิดด้วยกิเลส เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจได้ง่าย และความทุกข์ทางจิตใจนี้เอง ก็อาจจะซ้ำเติมให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายมากขึ้น ทำให้หายป่วยช้าลงหรืออาจเป็นมากขึ้นก็ได้. เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว จึงควรดบอวิชาให้หมดสิ้น.

### **การฝึกปฏิบัติธรรมคือการมีสติไม่คิดด้วยกิเลส**

เป้าหมายหลักของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน คือ การฝึกมีสติไม่คิดด้วยกิเลส(ดับสังขารในปัจจุสมุปปาท).

การจะมีสติไม่คิดด้วยกิเลส(ดับสังขาร) ก็ต้องศึกษา  
อริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(มีวิชา).

การจะดับเวทนา(ดับความทุกข์) ก็ต้องมีสติไม่คิดด้วย  
กิเลส.

การจะดับความทะยานอยาก ก็ต้องมีสติไม่คิดด้วยกิเลส.

การจะดับความยึดมั่นถือมั่น ก็ต้องมีสติไม่คิดด้วยกิเลส.

การจะดับภพชาติ ชรามรณะของจิตใจนั้น ก็ต้องมีสติไม่  
คิดด้วยกิเลส.

การฝึกปฏิบัติธรรมจึงเป็นการฝึกมีสติไม่คิดด้วยกิเลส  
เพื่อป้องกันกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น หรือถ้ากำลัง  
มีกระบวนการทางจิตใจเกิดขึ้น ก็ฝึกมีสติไม่คิดด้วยกิเลส เพื่อ  
ดับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสทันที.

เมื่อมีสติรู้เห็นว่า กำลังจะมีการคิดด้วยกิเลสเกิดขึ้น ก็ให้  
หยุด(ดับ)การคิดนั้น ๆ ทันที อย่าปล่อยให้เกิดต่อแม้แตวินาทีเดียว.

การปล่อยให้คิดด้วยกิเลสแม้แต่วินาทีนั้น ๆ ก็จะทำให้  
เกิดการทบทวนข้อมูลด้านกิเลสในความจำ เป็นผลให้เกิดการจด  
จำข้อมูลด้านกิเลสมากขึ้น และเป็นเรื่องยากมากที่จะลดหรือลบ  
ข้อมูลด้านกิเลสออกจากความจำได้อย่างรวดเร็ว เพราะธรรมชาติ  
ของสมองมนุษย์ มักจะจดจำเรื่องกิเลสไว้ได้ดีและนานด้วย.



### การอยู่กับปัจจุบันคือการปฏิบัติธรรม

ขณะเจริญสมาธิอยู่นั้น จะมีสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกอยู่ตลอดเวลา การทำเช่นนี้ คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ ย่อมทำให้ไม่มีความทุกข์.

ขณะเจริญสติอยู่นั้น จะมีสติอยู่กับกิจที่ตั้งใจกระทำอยู่ และคอยควบคุมความคิดไม่ให้เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านในเรื่องอดีต และอนาคต และไม่ให้คิดด้วยกิเลส คือ การอยู่กับปัจจุบันก็ย่อมไม่มีความทุกข์.

การตั้งใจ(มีสติ)คิดเรื่องอดีตหรืออนาคตโดยใช้เวลาตามความเหมาะสม เพื่อเอาข้อมูลในอดีตหรืออนาคตมาใช้ประโยชน์ในปัจจุบัน หรือเพื่อเตรียมงานสำหรับอนาคตโดยไม่คิดด้วยกิเลส คือ การอยู่กับปัจจุบัน ย่อมไม่มีความทุกข์.

การตั้งใจ(มีสติ)คิดเรื่องอดีตหรืออนาคตโดยใช้เวลานานเกินไป หรือตั้งใจคิดด้วยกิเลส ก็ถือว่าเป็นการอยู่กับอดีตหรืออนาคต ไม่ใช่การอยู่กับปัจจุบัน ย่อมทำให้เกิดความทุกข์.

การตั้งใจ(มีสติ)คิดไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีเป้าหมาย ก็ไม่ใช่การอยู่กับปัจจุบัน.

การคิดฟุ้งซ่าน(ไม่มีสติ)ในเรื่องอดีตหรืออนาคต คือ การอยู่กับอดีตหรืออนาคต ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ย่อมไม่สงบ และถ้าคิดด้วยกิเลส ย่อมเกิดความทุกข์.

การเจริญสมาธิและการเจริญสติเป็นเรื่องของปัจจุบันขณะ. การดับความทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน)เกิดขึ้นจากการเจริญสมาธิและเจริญสติสลับกันไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องของการดับความคิดที่เป็นกิเลสและความทุกข์ในอดีตหรืออนาคตแต่ประการใด แต่เป็นเรื่องของการดับความทุกข์ในปัจจุบันขณะนี้เอง.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุชื่อเถระที่ชอบอยู่ลำพังแต่ผู้เดียวว่า **“....สิ่งที่เป็นอดีต ก็ละได้แล้ว สิ่งที่เป็นอนาคต ก็งดได้แล้ว ความพอใจติดใครในการได้เป็นตัวตนต่างๆ (อุปาทาน\*) ในปัจจุบัน ก็กำจัดได้แล้ว, การอยู่เดียว ย่อมบริบูรณ์โดยพิสดารยิ่งกว่านั้นได้ ด้วยประการฉะนี้แล....”**

(พุทธธรรม หน้า ๗๒๒ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๓๗</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การอยู่เดียวก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ถ้าจะให้ครบบริบูรณ์อย่างแท้จริง ต้องสามารถควบคุมความคิดให้อยู่กับปัจจุบันจนไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกต่อไป นั่นคือการเจริญสติสลับกับการเจริญสมาธิในชีวิตประจำ

วันอย่างต่อเนื่อง เพราะการเจริญสติและการเจริญสมาธิเป็นการอยู่กับปัจจุบันและเป็นปัจจุบันธรรม.

คำว่า “ต่อเนื่อง” หมายถึงการปฏิบัติธรรมจนเป็นนิสัยในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ต้องมีสติในทุกวินาทีอย่างต่อเนื่อง เพราะการมีสติในทุกวินาทีอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นเรื่องสุดวิสัยของมนุษย์.

### เรื่องข้ามภพข้ามชาติมีความสำคัญเพียงใด

ทุกคนควรศึกษากระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสแบบข้ามภพข้ามชาติ เพื่อการค้นคว้าและใช้เป็นข้อมูลสำหรับสนทนาธรรมกับผู้อื่นได้ ขณะเดียวกันจะได้หาทางช่วยผู้อื่นที่ยังไม่รู้และไม่เข้าใจเรื่องกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสที่เป็นปัจจุบันธรรม ให้รู้และเข้าใจได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงต่อไป.

ปฏิเสธสมุปปาทประเภทข้ามภพข้ามชาติ ประกอบด้วย ๓ ชาติ คือ ชาติอดีต ชาติปัจจุบัน และชาติอนาคต. ในแต่ละชาติจะมีขั้นตอนอยู่จำนวนหนึ่ง เช่น :-

เพราะอดีตชาติมีชีวิตที่ประกอบด้วย อวิชชา สังขาร จึงเป็นเหตุปัจจัยให้(ทำให้)เกิดปัจจุบันชาติ ซึ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วย วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ

จึงเป็นเหตุปัจจัยให้(ทำให้)เกิดอนาคตชาติ ซึ่งประกอบด้วยชาติ ฆรา มรณะ และความทุกข์ต่าง ๆ.

ผู้เขียนเองก็ขอสารภาพว่า ยังไม่มีความรู้และความสามารถเพียงพอที่จะเข้าใจเรื่องปฏิจลสมุปบาทแบบข้ามภพข้ามชาติได้ เพราะยังไม่สามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง. อริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมในหนังสือเล่มนี้ เป็นเพียงมุมมองหนึ่งเท่านั้นเอง จึงขอให้ท่านผู้อ่านได้กรุณาค้นคว้าเรื่องอริยสัจ ๔ เพิ่มเติมและผู้เขียนก็จะดำเนินการเช่นเดียวกัน.

### นิพพานเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

รุ่งอรุณหลังการตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงอุทานด้วยความพอพระทัยในความสำเร็จของการค้นคว้าธรรมว่า “....**ดูกร ตัณหา** **นายช่างเรือน บัดนี้ตถาคตพบท่านแล้ว แต่นี้สืบต่อไป ท่านจะทำเรือนให้ตถาคตอีกไม่ได้แล้ว....จิตเราปราศจากสังขารเครื่องปรุงแต่ง(วิสังขาร\*)ให้เกิดในภพอื่น(เกิดภพใหม่\*)เสียแล้ว ได้ถึงความดับสูญสิ้นไปแห่งตัณหา อันหาส่วนเหลือมิได้โดยแท้”** (พุทธประวัติทัศนศึกษา หน้า ๔๑ พระธรรมโกศาจารย์ - ชอบ อนุนาจริเถระ).<sup>๓๔</sup>

การที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าเรื่องพระอุทานเช่นนี้ทำให้จับประเด็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า ตัณหานี้เอง ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ และพระองค์ได้ดับตัณหาจากพระทัย จึงทำให้เข้าถึงภาวะนิพพานในชาติปัจจุบันของพระองค์ รวมทั้งไม่มีการเกิดภพใหม่(“ภพอื่น”)ของจิตใจในปัจจุสมุปปาทอีกต่อไป เพราะไม่คิดปรุงแต่งด้วยกิเลส(“วิสังขาร”) และไม่มีตัณหาอีกเลย.

ความพ้นทุกข์หรือการบรรลุภาวะนิพพานอย่างต่อเนื่องของพระพุทธเจ้า ก็คือการทำพระองค์ทรงสามารถดับกระบวนการของจิตใจที่เป็นกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง หรือทรงดับวิชาที่เป็นหวักระบวนได้หมดสิ้นนั่นเอง.

**ทางสายกลาง คือ การดำเนินชีวิตโดยไม่มีความทะยานอยาก**

พระพุทธเจ้าตรัสสอนปัญจวัคคีย์ที่ได้เป็นพระอรหันต์รุ่นแรกว่า **“มัชฌิมาปฏิปทา เราได้ตรัสรู้แล้ว ทำดวงตา ปรีชาญาณให้สว่าง เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน คือสิ้นตัณหาเครื่องรัดรั้ง”**

(พุทธประวัติทัศนศึกษา หน้า ๕๕ พระธรรมโกศาจารย์ - ชอบ อนุนาจริเถระ).<sup>๓๙</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิต

ตามทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้นั้น ทำให้พระองค์ทรงพบความสุขสงบ เพื่อการตรัสรู้ และเพื่อบริสุทธิ์ใจ นั่นคือ การดับตัณหาที่ผูกมัดจิตใจได้หมดสิ้น.

การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ไม่คิดด้วยกิเลส หรือไม่มีตัณหาและไม่มีอุปาทาน.

มรรคมรรค ๘ คือ วิถีปฏิบัติธรรม(ทางปฏิบัติ)เพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส. มรรคมรรค ๘ ไม่ใช่ทางสายกลาง แต่การปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่มีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีตัณหา เพราะไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่ว จึงไม่มีความทุกข์ (นิพพาน) แต่มุ่งคิดดีและทำดี เพื่อทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์.

### ความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน)เกิดขึ้นเพราะดับ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความดับทุกข์เพียงประโยคเดียวแต่ทรงเน้นคำว่าดับทุกข์ไว้ถึง ๖ ครั้งว่า **“ภิกษุทั้งหลาย ความดับทุกข์(นิโรธ\*)เป็นดังนี้คือ การสํารอกตัณหา ความดับตัณหา การสละตัณหา การบอกคืนตัณหา การหลุดพ้นจากตัณหา ความไม่มีอาลัยในตัณหาทั้งปวง”** (อริยสัจ ๔ หน้า ๕๗ วคิน

อินทสระ).<sup>๔๐</sup> การตรัสย้ำเรื่องตัณหาเช่นนี้ เป็นเครื่องยืนยันให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความดับทุกข์ คือ ภาวะของจิตใจในขณะที่ตัณหาดับ.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า นิโรธคือนิพพานไว้ดังนี้ **“เพราะตัณหาสิ้นไปโดยประการทั้งปวง จึงนิโรธด้วยคลายออกได้ ไม่มีเหลือเลย (นั่นแหละ)คือนิพพาน; สำหรับภิกษุผู้นิพพานแล้วนั้น เพราะไม่ถือมั่น(ไม่มีอุปาทาน\*) ภพใหม่จึงไม่มี”** (พุทธธรรม หน้า ๒๗๑ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๔๑</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า ความดับทุกข์คือนิพพานนั่นเอง ซึ่งเกิดจากการไม่มีความยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่น จึงไม่มีที่ตั้งของจิตใจที่เป็นกิเลสเกิดขึ้นในชาติปัจจุบัน(ไม่มีภพใหม่).

พระสารีบุตรซึ่งเป็นพระอรหันต์ได้กล่าวกับพระอานนทว่า **“การดับภพเสียได้ ชื่อว่านิพพาน”** (อริยสัจ ๔ หน้า ๗๐ วคิน อินทสระ).<sup>๔๒</sup> การที่พระสารีบุตรกล่าวเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า นิพพาน คือ การไม่มีภพใหม่ของจิตใจที่เป็นกิเลสในชีวิตปัจจุบัน เพราะไม่มีการคิดด้วยกิเลส หรือไม่มีตัณหาและอุปาทาน.

ขอให้ท่านผู้อ่านสบายใจว่า ขณะที่สติควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ จะทำให้กระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสไม่เกิดขึ้น นั่นคือนิโรธ หรือความดับทุกข์ หรือนิพพานในขณะนั้น ๆ นั่นเอง.

นิพพาน คือ ภาวะของจิตใจที่บริสุทธิ์เพราะไม่คิดด้วยกิเลส.

ถ้ามีสติควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ชั่วคราว นิพพานก็จะเกิดขึ้นชั่วคราว(ตถกนิพพาน) และถ้ามีสติควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง นิพพานก็จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นั่นคือการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์.

หน้าที่ของท่านคือ มีความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ไม่ต้องคิดด้วยกิเลส หรือเข้าถึงภาวะนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง.

### คุณสมบัติของนิพพานในรูปแบบต่าง ๆ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนคุณสมบัติของนิพพานในรูปแบบต่าง ๆ ไว้มากมาย ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ได้รวบรวมไว้ในหนังสือเรื่อง อริยสัจ ๔ หน้า ๗๓ พอจะสรุปได้ดังนี้ :-

**“นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะไม่ถูกกิเลสเบียดเบียน”** ซึ่งหมายความว่า เมื่อใดที่ไม่มีการคิดด้วยกิเลส ความสุขสงบก็จะเกิดขึ้น นั่นแหละคือนิพพาน.

**“นิพพานสูญอย่างยิ่ง เพราะนิพพานว่างจากกิเลส หรือไม่มีเชื้อไฟอีกเลย”** ซึ่งหมายความว่า เมื่อใดที่ไม่มีการคิด



ด้วยกิเลส ความว่างเปล่าจากกิเลสและกองทุกข์ก็จะเกิดขึ้น นั่นแหละคือนิพพาน.

**“นิพพานสงบอย่างยิ่ง เพราะสงบระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สละคืนอุปาทิทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกิเลส เป็นที่ดับสนิทแห่งกิเลสทั้งปวง”** ซึ่งหมายความว่า เมื่อใดที่ไม่มีการคิดด้วยกิเลส(ระงับสังขารทั้งปวงได้) จึงทำให้ความทะยานอยากดับไป(ตัณหาดับ) และความยึดมั่นถือมั่นก็ดับไปด้วย(อุปาทานดับ) เป็นผลให้มีความสุขสงบเกิดขึ้น นั่นแหละคือนิพพาน.

ในขณะที่เจริญสมาธิและสมาธิมีความตั้งมั่น(ไม่ฟุ้งซ่านหรือหลับใน)ได้ดีพอสมควรแล้ว จะไม่มีการคิดด้วยกิเลส ภาวะของจิตใจในขณะนั้นคือภาวะนิพพานชั่วคราว(ตถกนิพพาน).

ในขณะที่เจริญสติและสติมีความตั้งมั่น(ไม่ฟุ้งซ่าน)ได้ดีพอสมควรแล้ว จะไม่มีการคิดด้วยกิเลส ภาวะของจิตใจในขณะนั้นคือภาวะนิพพานชั่วคราว.

การเจริญสติและการเจริญสมาธิสลับกันไปอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันโดยไม่คิดด้วยกิเลส จึงทำให้เกิดภาวะนิพพานอย่างต่อเนื่องในจิตใจ.

นิพพานจึงเป็นภาวะของจิตใจในขณะที่ไม่คิดด้วยกิเลส หรือไม่มีความทุกข์ หรือไม่มีการเกิดขึ้นของกระบวนการของจิตใจที่เป็นกิเลส(วัฏฏะของจิตใจที่เป็นกิเลสและความทุกข์ดับไป).

ท่านผู้อ่านควรจะสบายใจได้ว่า ถ้าท่านมีสติคอยควบคุมความคิด ไม่ให้คิดด้วยความทะยานอยาก(ไม่มีตัณหา)ได้ชั่วคราว ท่านก็จะเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราว ถ้าท่านมีความเพียรมากขึ้นและไม่คิดด้วยความทะยานอยากได้นานขึ้น ภาวะนิพพานก็จะนานขึ้นด้วย ซึ่งเป็นเรื่องของการพึงสติปัญญาทางธรรมของตนเองในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องพึงพึ่งสิ่งอื่นใด ไม่ต้องเสียเวลา และค่าใช้จ่ายแต่ประการใด.

เพื่อความไม่ประมาท จึงควรเพียรพยายามในการศึกษา อริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อดับกิเลส(โลภ โกรธ หลง) และเข้าถึง ภาวะนิพพานชั่วคราว แล้วพยายามรักษาภาวะนิพพานที่เกิดขึ้นให้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของชาติปัจจุบัน.

## สรุป

ความดับทุกข์ หรือนิโรธ หรือนิพพาน เกิดขึ้นในขณะที่ไม่คิดอกุศล คือ ไม่คิดด้วยกิเลส(วิสังขาร) หรือไม่มีความทะยาน

อยาก(ตัณหาดับ) หรือไม่มีความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทานดับ) หรือ ไม่มีการเกิดของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลส.

ความดับทุกข์ชั่วคราวหรือนิพพานชั่วคราว(ตถังคินิพพาน) อยู่แค่เอื้อมเท่านั้นเอง เพราะเกิดขึ้นในทันทีที่ไม่คิดอกุศล.

ท่านสามารถเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราวได้ด้วยการ ศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ อย่างจริงจัง ถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูล ด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการ ดูแลจิตใจของท่านไม่ให้คิดอกุศล.

ถ้าท่านสามารถควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศลได้อย่าง ต่อเนื่อง ภาวะนิพพานในจิตใจย่อมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน.

คนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเพศใด ศาสนาใด ถ้ายังมีสติปัญญา อยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ก็สามารถเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราวได้เช่นกัน.

ถึงแม้จะเป็นชาวพุทธ แต่ไม่มีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ก็อาจมีความทุกข์ได้โดยไม่รู้ตัว.

## ตอนที่ ๒

### วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ (มรรค)

มรรค คือ วิธี(ทาง)ปฏิบัติธรรมเพื่อดับกิเลส กองทุกข์ และทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งมี ๘ องค์ประกอบ (มรรคมองค์ ๘) ดังนี้:- ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ.

การฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมองค์ ๘ นั้น ควรฝึกปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องได้ตามสมควร จึงจะสามารถเริ่มดับกิเลสและกองทุกข์ได้. เมื่อฝึกปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่องมากขึ้น ก็จะสามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้ต่อเนื่องมากขึ้น.

ครั้นฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมองค์ ๘ เป็นประจำ พอนาน ๆ เข้า ก็จะคุ้นกับการปฏิบัติธรรมตามมรรคมองค์ ๘ จนเป็นนิสัยหรือคล้ายอัตโนมัติ เพราะสมองจะทำงานด้วยความว่องไว เช่นเดียวกับการทำกิจต่าง ๆ ที่เคยทำเป็นประจำ.

เนื่องจากความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ. ดังนั้น ถ้าควบคุมความคิดได้ ก็เท่ากับสามารถควบคุมการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ไว้ได้. การฝึกปฏิบัติ

ธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ คือ การฝึกบริหารตนเองให้ไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่ว แต่ให้คิดดีและทำดี เพื่อทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล) โดยการพึ่งพาสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำของตนเอง.

สำหรับเรื่องสัมมาสมาธินั้น เป็นเรื่องยาวและมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันมากที่สุด จึงขอเน้นเนื้อหาเรื่องสัมมาสมาธิมากเป็นพิเศษเพื่อเสริมความรู้ในเรื่องนี้ ส่วนมรรคข้ออื่น ๆ นั้น ท่านผู้อ่านส่วนใหญ่จะมีข้อมูลเดิมเพียงพออยู่แล้ว จึงจะขอกล่าวถึงโดยสรุป ดังนี้ :-

**๑. ความเห็นชอบ(สัมมาทิฐิ).** การมีความเห็นชอบ คือ การ**มีความรู้**ในเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเกิดขึ้นจากการศึกษาอริยสัจ ๔ (การศึกษาอริยสัจ ๔ ดังกล่าวแล้วเป็นส่วนหนึ่งของของการปฏิบัติธรรมตามมรรคข้อที่ ๑).

การเริ่ม**มีความรู้**ในอริยสัจ ๔ ทำให้เริ่มมีความเห็นชอบและเห็นประโยชน์ของอริยสัจ ๔ จนถึงขั้นสมัครใจ(มีการดำริหรือตั้งเจตนา)ที่จะศึกษาอริยสัจ ๔ พร้อมทั้งตั้งใจ(มีสติ)ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการดับกิเลส กองทุกข์ และพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความเห็นชอบไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิคืออะไร ? (สัมมาทิฐิ คือ\*) ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา(ความรู้ในมรรค\*) นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ”** (พุทธธรรม หน้า ๗๓๔ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๔๓</sup> หมายเหตุ: ทิฐิหรือทิฏฐิเป็นคำเดียวกัน. การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ความเห็นชอบ คือ การมีความรู้ในอริยสัจ ๔ หรือการมีวิชา.

เพื่อให้ข้อมูลความเห็นชอบ(ความรู้ในอริยสัจ ๔)ในความจำมีมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงต้องมีความเพียรในการศึกษาอริยสัจ ๔ ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ.

ความเห็นชอบจะมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีความก้าวหน้าในการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล ๘ ได้ถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องมากขึ้น นั่นก็คือการมีความรู้และความสามารถทางธรรมมากขึ้น หรือมีวิชามากขึ้น(อวิชาหรือความหลงลดลง).

พระอรหันต์จะมีความเห็นชอบที่ครบบริบูรณ์ เพราะมีความรู้ในอริยสัจ ๔ รวมทั้งสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล ๘ ได้ ครบถ้วน ถูกต้อง และต่อเนื่องด้วย นั่นคือ มีวิชาครบถ้วน หรือดับความหลงได้หมดสิ้น.

ประเด็นสำคัญ คือ ความหลงเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลส ดังนั้น การดับความหลงจึงเป็นเรื่องแรกที่สำคัญที่สุด เพราะถ้าดับความหลงไม่ได้ ความโลภ ความโกรธ และความทุกข์ ก็ย่อมดับไม่ได้.

ความเห็นชอบจึงเป็นหัวกระบวนการของการปฏิบัติธรรม ตามมรรคมรรค ๘ ถ้าฝึกปฏิบัติธรรมโดยไม่เห็นชอบ คือ ไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรม ผิดทาง ดังนั้น การมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ.

**๒. ความดำริชอบ(สัมมาสังกัปปะ).** การมีความดำริชอบ คือ คิดละความโลภและความโกรธ.

การคิด(ดำริ)ละความโลภและความโกรธ เกิดขึ้นเนื่องจาก มีความเห็นชอบ(มีวิชา) ถ้าไม่เห็นชอบ ก็คงไม่มีความดำริชอบ.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องดำริชอบไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ? (ความดำริชอบ คือ\*) เนกขัมมสังกัปปี(ดำริละกามราคะหรือละความโลภ\*) อพยابาทสังกัปปี(ดำริไม่พยายาบทหรือละความโกรธ\*) อวิหิงสาสังกัปปี (ดำริไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น\*) นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ”

(พุทธธรรม หน้า ๗๔๘ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๔๔</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ความดำริชอบหมายถึงการคิดละความโลภและความโกรธ จนถึงขั้นไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

การเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นเกิดขึ้นจากการคิดด้วยความโลภและความโกรธ ซึ่งเป็นการขยายความของคำว่าความโลภและความโกรธให้มีความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น.

ธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อมีความเห็นชอบ(มีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔) ย่อมเริ่มต้นคิด หรือมีการดำริที่จะละความโลภและความโกรธ เพราะเป็นเรื่องที่ดีงาม.

“การดำริ” ตรงกับภาษาในยุคนปัจจุบันว่า “การเริ่มต้นคิด” เช่น มีการดำริว่าจะทำนั่นทำนี่ คือ เริ่มต้นคิดว่าจะทำนั่นทำนี่ หรือมี “การตั้งเจตนา” ว่าจะทำนั่นทำนี่. ดังนั้น “การดำริชอบ” จึงน่าจะหมายความว่า “การตั้งเจตนาที่จะดับกิเลส”<sup>\*</sup> เพราะเป็นเจตนาที่เกิดขึ้นจากการมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นเรื่องของการดับกิเลส.

การใช้คำว่า “เจตนา” ก็เพราะต้องการแสดงถึงความจริงใจและจริงจัง.

**๓. วาจาชอบ(สัมมาวาจา)** คือ งดเว้นจากการพูดทุจริต ซึ่งประกอบด้วยการไม่พูดเท็จ ส่อเสียด หยาบคาย และเพ้อเจ้อ.



พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องวาจาชอบไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจา เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าวาจาชอบ คือ....เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ....วาจาສ່ອສຶຍດ....วาจาหยาบคาย....การพูดเพื่อเจ้า”** (พุทธธรรม หน้า ๗๕๗ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๔๕</sup> โปรดสังเกตว่า ในมรรคข้อนี้ ท่านใช้คำว่า **“เจตนา”** แทนคำว่า **“คำ”**.

สัมมาวาจาได้ถูกกำหนดให้เป็นมรรคข้อต้นๆ และแยกออกมาจากการกระทำชอบอย่างเด่นชัด ก็เพราะในสังคมมนุษย์นั้น การพูดจาที่ไม่สุจริตเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมาก เป็นผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นได้โดยง่าย และเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์. จะสังเกตได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยกเอาปัญหาที่พบบ่อยในสังคมเป็นหัวข้อต้น ๆ ของการตรัสสอนอยู่เสมอ.

**๔. การกระทำชอบ(สัมมากัมมันตะ)** คือ การงดเว้นจากการกระทำต่าง ๆ ที่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อม\*จนเกินความพอเหมาะพอควร เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจในกาม เป็นต้น.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องการกระทำชอบไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมากัมมันตะ คือ....เจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต....การถือเอาของที่เขามาได้ให้....การประพฤตินอกใจในกามทั้งหลาย”** (พุทธธรรม หน้า

๗๕๗ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๔๖</sup> ในมรรคข้อนี้ ท่านใช้คำว่า “เจตนา” แทนคำว่า “ดำริ” เช่นกัน.

ตัวอย่างของการกระทำชอบได้แก่ การรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ มนุषยธรรม เทวธรรม พรหมธรรม การละกิเลส (ละสังโยชน์ ๑๐) ของอริยบุคคล(โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค) และโอวาทปาฏิโมกข์.\*

**การมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ที่ถูกต้อง(มีความเห็นชอบ) แล้วตั้งเจตนา(มีความดำริชอบ)ว่า จะมีความตั้งใจ(มีสติชอบ) และมีความเพียร(มีความเพียรชอบ)ในการกระทำชอบนั้น ก็คือการสั่งการให้สมองทำหน้าที่ตามเจตนาดังกล่าว ซึ่งเป็นกลวิธี(เทคโนโลยี)ง่ายๆ สำหรับใช้ในการควบคุมความคิด รวมทั้งการกระทำต่างๆ ทางกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ผ่องใสที่ตรงประเด็นที่สุด.**

ท่านที่เป็นฆราวาส ถ้าจำเป็นต้องทำกิจที่เป็นอกุศลชนิดหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ พึงทำกิจที่เป็นอกุศลให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้. บางคนเข้าใจว่า พอเริ่มปฏิบัติธรรมก็ต้องทำตัวเหมือนพระอรหันต์ คือ คิดและทำอกุศลแม้แต่ชนิดเดียวก็ไม่ได้ จึงเกิดการเบื่อหน่ายและเลิกการปฏิบัติธรรมไปในที่สุด.

ตามธรรมชาติ สัตว์โลกทั้งหลายต่างก็มีการเบียดเบียน และพึงพาซึ่งกันและกัน เพื่อการมีชีวิตรอด. การพัฒนาจิตใจของ

ตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐนั้น ควรฝึกลดและละการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม(ฝึกละชั่ว). ขณะเดียวกัน ควรฝึกทำประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม(ฝึกทำดี)ตามสมควรกับความรู้ ความสามารถ และเหตุปัจจัยที่มีอยู่ในขณะนั้น.

**๕. อาชีพอหอบ(สัมมาอาชีวะ)** คือ การเลี้ยงชีพโดยไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อม\*.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอาชีพอหอบไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกละมิจจาอาชีวะเสีย หาเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ”** (พุทธธรรม หน้า ๗๕๗ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๔๗</sup>

ตัวอย่างของการประกอบอาชีพอหอบ คือ การเลี้ยงชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ค้าอาวุธ ไม่ค้าขายมนุษย์ ไม่ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร ไม่ค้าขายสิ่งเสพติด ไม่ค้าขายยาพิษ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม\* เป็นต้น.

การทำลายสิ่งแวดล้อม เป็นผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์ต่าง ๆ ด้วย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของคนยุคปัจจุบันนี้.

๖. ความเพียรชอบ(สัมมาวายามะ) คือ มีความพยายามในการดับกิเลสด้วยการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความเพียรชอบไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ คือ สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อ(ป้องกัน)อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น....เพื่อ(ละ\*) อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว....เพื่อ(สร้าง)กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น....เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญูปภาพ เพื่อความไพบูลย์ เจริญ เต็มเปี่ยมแห่งกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว”** (พุทธธรรม หน้า ๗๙๙ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๔๘</sup> การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ความเพียรชอบนั้น เป็นเรื่องของการมีความเพียรในการดูแลจิตใจของตนเองให้ครบตามองค์ประกอบของสุขภาพจิตนั่นเอง ซึ่งตรงกับหลักการของการแพทย์ด้านสุขภาพจิต คือ ให้มีความเพียรในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูจิตใจไม่ให้มีความทุกข์ แต่ที่ลึกซึ้งมาก ๆ ก็คือ ให้พัฒนาจิตใจตนเองจนเต็มเปี่ยมไปด้วยกุศล หรือจนสามารถดำเนินชีวิตตามโอวาทปาฏิโมกข์.

อีกมุมมองหนึ่งของความเพียรชอบที่อาจช่วยให้ท่านจดจำได้ง่ายคือ ความเพียรชอบ มี ๔ ข้อ คือ เพียรระวัง(สังวรปธาน)

ไม่ให้มีการคิดและการกระทำด้วยกิเลส เพียรดับความคิดและการกระทำที่เป็นกิเลส(ปหานปธาน) เพียรปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มความสามารถทางธรรม(ภาวนาปธาน) เพียรอนุรักษ์ความรู้และความสามารถทางธรรมในการดับกิเลสและกองทุกข์ที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่(อนุรักษนาปธาน) หรืออย่าให้จางหายไปจากความจำ.

ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มักจะขาดความเพียรชอบในการฝึกปฏิบัติธรรม ทั้ง ๆ ที่เป็นคนมีความเพียรทางโลกมาก (ขยันงานมาก) ที่เป็นเช่นนี้เพราะความเพียรชอบเป็นเรื่องของธรรม. ดังนั้น การฝึกให้มีความเพียรชอบเป็นประจำ จะทำให้มีการเพิ่มพูนข้อมูลด้านความเพียรในความจำ. เมื่อท่านมีความเพียรไปนาน ๆ เข้า ข้อมูลความเพียรชอบและข้อมูลต่าง ๆ ด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำก็จะมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นผลให้ท่านสามารถศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ และกลายเป็นนิสัยที่ดีในการดำเนินชีวิตประจำวัน.

โปรดอย่าลืมนะว่า วาจาชอบ การกระทำชอบ และอาชีพชอบนั้น เป็นเพียงแนวทางในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตประจำวันอย่างบริสุทธิ์ผ่องใส(ศีล) แต่การจะพ้นทุกข์และเป็นบุคคลที่ประเสริฐได้อย่างต่อเนื่องนั้น ต้องมีความเพียรในการเจริญสติและเจริญสมาธิสลับกันไปในชีวิตประจำ

วัน เพื่อกำกับและควบคุมความคิดให้บริสุทธิ์ผ่องใสจนเป็น  
นิสัย หรือคล้ายอัตโนมัติ.

๗. สติชอบ(สัมมาสติ) คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต  
ธรรม เพื่อให้มีความรู้ในธรรมชาติของกาย เวทนา จิต และธรรม  
ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน รวมทั้งรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ พร้อม  
ทั้งมีสติใช้ความรู้ดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อคลาย  
และดับความยึดมั่นถือมั่น หรือเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ให้หมด  
ไป เรียกว่า “การเจริญสติ”.

คำว่า “พิจารณาหรือพิจารณาธรรม” มีความหมายกว้าง  
ประกอบด้วยเรื่องของการศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และใช้สติ  
ปัญญาทางธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความ  
สามารถทางธรรมสำหรับกำกับและควบคุมความคิดรวมทั้งการ  
กระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์. ดังนั้น การศึกษา  
ธรรมก็เป็นเรื่องของการพิจารณาธรรม การทบทวนธรรมก็เป็น  
เรื่องของการพิจารณาธรรม และการใช้สติปัญญาทางธรรมใน  
ชีวิตประจำวันก็เป็นเรื่องของการพิจารณาธรรม.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องสติชอบไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย  
สัมมาสติ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ....พิจารณา  
เห็นกายในกาย....เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย....เห็น**

**จิตในจิต....เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มี  
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”**

(พุทธธรรม หน้า ๘๐๔ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๔๙</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่อง  
แสดงให้เห็นว่า สติชอบ คือ การมีสติในการพิจารณาส่วนต่าง ๆ  
ของร่างกาย(พิจารณากายในกาย) พิจารณาเวทนาแบบต่าง ๆ  
(พิจารณาเวทนาในเวทนา) พิจารณาจิตแบบต่าง ๆ (พิจารณา  
จิตในจิต) พิจารณาธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน(พิจารณา  
ธรรมในธรรม) ด้วยความเพียร ด้วยสติสัมปชัญญะ เพื่อดับความ  
โลภ(อภิชฌา)และความเป็นทุกข์ใจ(โทมนัส)ให้หมดไปในโลก  
ปัจจุบันนี้.

การใช้สติปัญญาทางธรรมอย่างเดียว จะไม่สามารถดับ  
ความทุกข์ทางกายได้. ดังนั้น ท่านควรใช้สติปัญญาทางโลกและ  
สติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง  
ด้วย จึงจะพ้นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน.

สัมมาสติมีเนื้อหาที่ละเอียดอ่อนและสำคัญมาก ๆ เนื่อง  
จากเป็นทางสายเอกเพื่อความพ้นทุกข์ที่ท่านควรศึกษาและฝึก  
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในหัว  
ข้อของสติชอบ(สติปัฏฐาน ๔).

**๘. สมาธิชอบ(สัมมาสมาธิ)** คือ การมีสติแน่วแน่นอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว เช่น การมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียว(**เอกัคคตา**) โดยไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน จึงทำให้เกิดการหยุดความคิด หยุดการเคลื่อนไหว พักร่างกาย พักสมอง เพื่อให้เกิดการปล่อยวางเรื่องต่าง ๆ (**อุเบกขา**).

สมาธิในสมัยพุทธกาลมีหลายแบบ รูปแบบที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและตรัสสอนมาโดยตลอด คือ อานาปานสติสมาธิ.

อานาปานสติสมาธิ คือ การเจริญสมาธิโดยมีสติจดจ่ออยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกซึ่งเป็นกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว โดยไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน และปล่อยวางเรื่องต่าง ๆ. การเจริญสมาธิตามหลักการดังกล่าวจัดว่าเพียงพอแล้วสำหรับการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน.

วิธีเจริญสมาธิโดยย่อเป็นเรื่องง่าย ๆ ได้อธิบายไว้แล้วในหนังสือเล่ม ๑ (ฉบับย่อ) สำหรับในหนังสือเล่มนี้ จะเติมเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในเนื้อหามากขึ้น.

บทความต่อจากนี้ไป จะเป็นเนื้อหาเหมาะสำหรับนักวิชาการทางธรรม.



พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องสัมมาสมาธิไว้ว่า “**ภิกษุทั้งหลาย**  
**สัมมาสมาธิเป็นไฉน ? (คือ)ภิกษุในธรรมวินัยนี้**

**๑. สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย**  
**บรรลุปฐมฌาน(ฌาน ๑\*) ซึ่งมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิด**  
**แต่วิเวก อยู่**

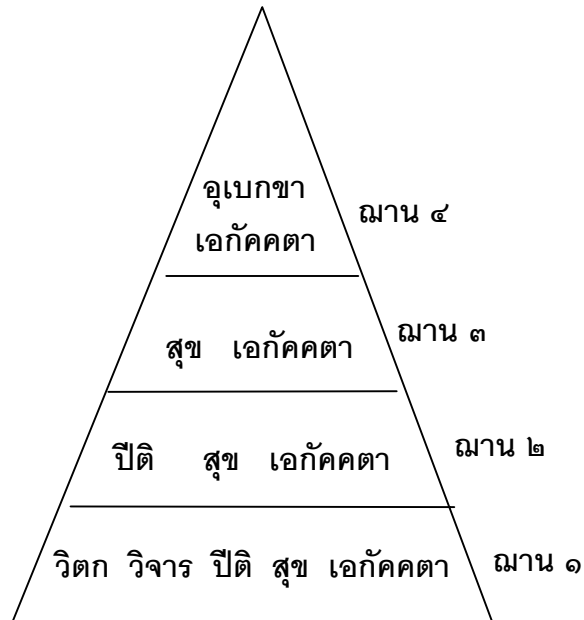
**๒. บรรลุตุตยฌาน(ฌาน ๒\*) ซึ่งมีความผ่องใสแห่ง**  
**จิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์**  
**เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีแต่ปีติและสุข เกิดแต่สมาธิ อยู่**

**๓. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมป**  
**ชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตุตยฌาน(ฌาน ๓\*)ที่**  
**พระอริยทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็น**  
**สุข”**

**๔. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสดับ**  
**หายไปก่อน จึงบรรลุดตุตถฌาน(ฌาน ๔\*) อันไม่มีทุกข์ ไม่**  
**มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา อยู่”** (พุทธธรรม หน้า ๘๒๕ ป.๑.  
ปยุตโต).<sup>๕๐</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การเจริญ  
สมาธินั้น มีขั้นตอนอย่างไร และเป้าหมายสูงสุดคืออะไร.

เพื่อความสะดวกในการทำความเข้าใจเรื่องสมาธิ จึงมีผู้  
จัดทำผังของระดับความตั้งมั่นของสมาธิหรือระดับฌาน ซึ่งมี ๔  
ระดับ ได้แก่ ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ และฌาน ๔.



ฌาน ๑ ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌาน ๒ ประกอบด้วย ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌาน ๓ ประกอบด้วย สุข เอกัคคตา

ฌาน ๔ ประกอบด้วย เอกัคคตา อุเบกขา

สมาธิในพระพุทธศาสนาหรือสัมมาสมาธิ จะต้องประกอบด้วย ฌาน ๑ - ๔ ถ้าไม่ตรงกับที่ตรัสสอนตามนี้ ก็อาจถือว่าไม่ใช่สัมมาสมาธิ.

ให้ท่านทดลองฝึกเจริญสมาธิ(เข้าฌาน)เพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นกับจิตใจของท่านในขณะที่เจริญสมาธิ. สำหรับท่านที่

ยังไม่เคยอ่านเล่ม ๑ (ฉบับย่อ) ก็ควรอ่านและฝึกเจริญสมาธิตามคำแนะนำในหนังสือดังกล่าวเสียก่อน.

เริ่มต้นฝึกด้วยการตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไป จะตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียรในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเพียงกิจเดียวเท่านั้น โดยไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน.

ผู้ที่ไม่เคยฝึกเจริญสมาธิมาก่อน ควรฝึกเจริญสมาธิในท่านั่งหรือนอนก็ได้ตามความเหมาะสม. เริ่มต้นด้วยหายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ แรงกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกได้ง่ายขึ้น พร้อมทั้งหลับตาและตั้งใจรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเพียงกิจเดียวอย่างต่อเนื่อง.

เมื่อรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกได้ตามสมควรแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนจากการหายใจยาว ลึก และแรง มาเป็นการหายใจตามปกติ พร้อมกับฝึกรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกอย่างต่อเนื่อง โดยไม่เร่งสติมากหรือน้อยเกินไป.

เมื่อรู้ตัวว่าเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบกลับมามีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกอย่างเดิม.

ขณะเริ่มฝึกเจริญสมาธิอยู่นั้น พบว่าเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่ฝึกใหม่มักจะมีควมวิตกในเรื่องสมาธิ(มีวิตก) และมีการคิดวิจารณ์(มีวิจารณ์) เรื่องของสมาธิที่กำลังฝึกปฏิบัติอยู่ เพราะยังไม่ชำนาญ. ขณะที่สมาธิเริ่มมีความตั้งมั่นขึ้นมาบ้างแล้ว ก็จะไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องใด ๆ จึงไม่มีการคิดด้วยกิเลส เป็นผลให้เกิดความรู้สึกเบาสบาย(มีปีติ) และจิตใจตั้งอยู่ในความสุขสงบ(มีสุข)เพราะไม่ฟุ้งซ่าน ขณะเดียวกัน ก็จะมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ คือ มีการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียว(มีเอกัคคตา). ระดับของความตั้งมั่นในสมาธิขั้นเริ่มต้นเช่นนี้ เรียกว่า **การบรรลุฌานที่ ๑ หรือปฐมฌาน.**

เมื่อเจริญสมาธิจนมีสติตั้งมั่นอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกมากขึ้น สมองจะหยุดการคิด จึงทำให้ความวิตกในเรื่องของสมาธิ(วิตก)หมดไป เป็นผลให้การคิดวิจารณ์(วิจารณ์)ในเรื่องสมาธิหมดไปด้วย คงเหลือแต่ความรู้สึกเบาสบาย(มีปีติ)เพราะไม่คิดด้วยกิเลส และจิตใจตั้งอยู่ในความสุขสงบ(มีสุข)เพราะไม่คิดฟุ้งซ่าน ขณะเดียวกัน ก็ยังคงมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) โดยไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องใด ๆ. ระดับของความตั้งมั่นในสมาธิเช่นนี้ เรียกว่า **ฌานที่ ๒ หรือทุติยฌาน.**

เหตุที่สมองหยุดการคิดในขณะที่เจริญสมาธิ ก็เพราะได้ตั้งเจตนาไว้ว่า จะมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกแต่เพียงอย่างเดียว. ดังนั้น ขณะมีสมาธิหรือมีสติตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจมากขึ้น ความคิด(วิตกและวิจารณ์)จึงหมดไป เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนี้เอง.

เมื่อเจริญสมาธิจนมีสติตั้งมั่นอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกมากขึ้นอีก สมองจะหยุดการรับรู้ความรู้สึก(สุข ทุกข์ เฉย ๆ) จึงทำให้ความรู้สึกเบาสบาย(ปีติ)หมดไปด้วย คงเหลือแต่ความสุขสงบ(มีสุข)ทางจิตใจ ขณะเดียวกัน ก็มีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงอย่างเดียว(มีเอกัคคตา) คือ มีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกโดยไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องใด ๆ. ระดับของความตั้งมั่นในสมาธิเช่นนี้ เรียกว่า **ฌานที่ ๓ หรือตติยฌาน**.

เหตุที่สมองไม่รับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ก็เพราะได้ตั้งเจตนาไว้ว่า จะมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกแต่เพียงอย่างเดียว. ดังนั้น ขณะมีสมาธิหรือมีสติตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจมากขึ้น ความรู้สึกต่าง ๆ จึงหมดไป เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนี้เอง.

เมื่อเจริญสมาธิจนมีสติตั้งมั่นอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียวจริง ๆ (มี *เอกัคคตา*) โดยไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องใด ๆ เลย สมอังก์จะหยุดคิดและหยุดรับรู้เรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด(ปล่อยวางหรืออุเบกขาในสมาธิ) ระดับของความตั้งมั่นในสมาธิเช่นนี้ เรียกว่า **ฌานที่ ๔ หรือจตุตถฌาน**.

เหตุที่สมอังก์หยุดคิดและหยุดรับรู้เรื่องอื่น ๆ ทั้งหมดเมื่อสมาธิตั้งมั่นอยู่ในฌานที่ ๔ ก็เพราะได้ตั้งเจตนาไว้ว่า จะมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกแต่เพียงกิจเดียว. ดังนั้น ขณะมีสมาธิหรือมีสติตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเต็มที่ (เอกัคคตา) จึงเกิดการปล่อยวาง(อุเบกขา) เพราะธรรมชาติของสมอังก์เป็นเช่นนี้เอง.

การมีสติที่ไม่มากและไม่น้อยเกินไปอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียวเพื่อยุติการคิด จึงทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ร่างกายและสมอังก์ได้พัก มีความสุขสงบอย่างมีสติ เพื่อพร้อมที่จะทำกิจต่าง ๆ ต่อไปด้วยสติปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพ.

## การเข้าฌานทำให้เข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราว

การเจริญสมาธิทำได้เพียงชั่วคราว เพราะขณะเจริญสมาธิจะต้องมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว และทำกิจอื่นใดไม่ได้เลย ดังนั้น การเจริญสมาธิตลอดไปจึงเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้.

ขณะเจริญสมาธิหรือเข้าฌานแล้วสติมีความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน แม้เพียงแค่นี้ ก็จะไม่คิดด้วยกิเลส เป็นผลให้ไม่เกิดความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น และความทุกข์เป็นการชั่วคราว นั่นคือภาวะนิพพานชั่วคราว.

**มีพุทธพจน์ตรัสเรียกฌาน ๔ (อานาปานสติสมาธิ\*)....**  
**ว่าเป็นตทังคนิพพาน(นิพพานชั่วคราว)บ้าง ทิฏฐุธรรม**  
**นิพพาน(นิพพานเห็นทันตา)บ้าง และสันทิฏฐิกนิพพาน**  
**(นิพพานที่ผู้บรรลุจะเห็นได้เอง)บ้าง เช่น ข้อความในบาลี**  
**ว่า “ภิกษุสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม ฯลฯ (แล้วเจริญ**  
**สมาธิ\*) เข้าถึงปฐมฌาน(ฌาน ๑) (ถึง)แม้เพียงเท่านี้ พระ**  
**พุทธเจ้าก็ตรัสเรียกว่า เป็นทิฏฐุธรรมนิพพาน(นิพพานเห็น**  
**ทันตา\*)โดยปริยาย” (พุทธธรรม หน้า ๒๗๗ ป.อ.ปยุตโต).**<sup>๕๑</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ภิกษุที่เจริญสมาธิได้เพียงปฐมฌาน(ฌาน ๑) ก็เข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราวได้ทันที เพราะขณะนั้นไม่มีความคิดฟุ้งซ่านและไม่มีการคิดด้วยกิเลส.

นิพพานชั่วคราว(ตถังคนิพพาน) เป็นนิพพานที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถรู้เห็นได้ในทันทีที่มีสติไม่คิดด้วยกิเลส(ทัญญูธรรมนิพพาน) และเป็นนิพพานที่ผู้บรรลุธรรมจะรู้เห็นได้ด้วยตนเอง (สันตัญญูนิพพาน) เพราะไม่มีใครสามารถรู้เห็นความคิดของคนอื่นได้.

ให้ฝึกพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ด้วยตนเองว่า ทันทีที่ฝึกเจริญสมาธิได้เพียงแค่ฌาน ๑ ก็จะสามารถหยุดการคิดด้วยกิเลสได้ทันที ทำให้เกิดนิพพานชั่วคราว ที่เห็นได้ทันที ซึ่งสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเองและไม่มีใครมารู้เห็นแทนกันได้.

เมื่อออกจากการเจริญสมาธิก็ให้เจริญสติเพื่อควบคุมความคิด เมื่อสติตั้งมั่น ไม่คิดฟุ้งซ่านหรือไม่คิดด้วยกิเลส ก็จะทำให้เกิดนิพพานชั่วคราว ที่เห็นได้ทันที เช่นกัน.

ในชีวิตประจำวัน ควรฝึกเจริญสมาธิสลับกับเจริญสติทั้งวัน เพื่อเข้าถึงภาวะนิพพานได้ต่อเนื่องมากขึ้น.

### ควรเข้าฌานได้นานเท่าใด

เมื่อเจริญสมาธิจนจิตตั้งมั่นถึงขั้นไม่คิดฟุ้งซ่าน เรียกว่าเข้าฌาน. ถ้าใช้เวลาเข้าฌานน้อยเกินไป ความสามารถในการ



หยุดความคิด การมีสติ และการพักผ่อนก็จะน้อยด้วย. แต่ถ้าเข้ามานานเกินไป ก็อาจเกิดการเบียดเบียนร่างกายของตนเองได้ เพราะต้องอยู่นิ่ง ๆ ในท่าเดียวเป็นเวลานาน.

เวลาที่ใช้ในการเจริญสมาธิของแต่ละบุคคลควรพอเหมาะพอควร(เป็นทางสายกลาง) คือ ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศ วัย การงาน สิ่งแวดล้อม ความเจ็บป่วย เป็นต้น.

ผู้ชายควรเจริญสมาธิได้นานกว่าผู้หญิง เพราะร่างกายแข็งแรงกว่า. เมื่อมีอายุมากขึ้น ควรเจริญสมาธิบ่อยครั้ง แต่ไม่ควรใช้เวลาเกินไป เพราะร่างกายและสมองจะล้าเร็ว รวมทั้งอาจเกิดอาการปวดเมื่อยได้โดยง่าย.

ขณะทำงานเครียดมาก ก็ควรเจริญสมาธิบ่อยครั้ง เพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักบ่อยขึ้น.

เมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นกิเลสควรเจริญสมาธิบ่อยครั้ง เพื่อเรียกสติกลับคืนมา จะได้มีความพร้อมในการสำรวจระวังและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

เมื่อยามเจ็บป่วยหรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอบายมุข มักจะเกิดการคิดด้วยกิเลสได้โดยง่าย จึงควรเจริญสมาธิบ่อยครั้ง

เพื่อเร่งพลังกำลังของสติ พร้อมทั้งสอน และตักเตือนตนเองว่า “อย่าคิดด้วยกิเลส” ให้ดีขึ้นกว่ายามปกติ.

ประสบการณ์ตรงจากการฝึกปฏิบัติธรรม และการศึกษา ผล(ความดับทุกข์)ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน จะทำให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองว่า ควรเจริญสมาธิ วันละกี่ครั้ง ครั้งละกี่นาที และในช่วงเวลาใดบ้าง จึงจะเกิด ประโยชน์สูงสุด.

### ข้อควรระวังในขณะเจริญสมาธิ

ขณะเจริญอานาปานสติสมาธิอยู่นั้น บางคนอาจพบกับ อาการต่าง ๆ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล.

การมีข้อมูลด้านการเจริญสมาธิผิด ๆ อยู่ในความจำ และการคิดที่ไม่ถูกต้อง จึงเป็นสาเหตุให้การเจริญสมาธิผิดไป.

การมีความเข้าใจและความรู้เบื้องต้นในการเจริญสมาธิ ชอบ จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ฝึกเจริญสมาธิเป็นอย่างมาก เพราะการมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนี้ จะช่วยป้องกันการ เสียเวลา ค่าใช้จ่าย และความเสียหายต่าง ๆ ได้.

การตั้งใจมากเกินไป(เพ่งสติ) ทำให้สมองต้องทำงานหนัก จนเกิดความเครียด และบางคนถึงกับมีอาการปวดศีรษะได้.

การตั้งใจน้อยเกินไป จะทำให้การฝึกเจริญสมาธิไม่ได้ผล และอาจเกิดการหลับใน หรือฟุ้งซ่านได้โดยง่าย.

การตั้งใจพอดี จะทำให้รู้สึกเบาสบาย สงบ ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิตที่พึงสังเกตได้ด้วยตนเอง.

เมื่อเจริญสมาธิได้ระยะเวลาหนึ่ง อาจรู้สึกว่า ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกมีการลดลงหรือหมดไป ทั้ง ๆ ที่ยังมีการหายใจตามปกติ. อาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายอ่อนเพลีย สมองล้า จึงทำให้การรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ลดลงหรือขาดหายไป. เมื่อเกิดปัญหาเช่นนี้ ก็ให้ล้มตาหรือหายใจให้แรงขึ้น เพื่อเรียกความรู้สึกกลับมา เพราะถ้าปล่อยให้การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกหมดไป ก็เท่ากับไม่ได้มีสติอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่(ไม่มีเอกัคคตา) และไม่ใช่หลักการของการเจริญสมาธิ.

ความคิดฟุ้งซ่าน คือ การเผลอสติไปคิดเรื่องต่าง ๆ เป็นฉาก ๆ โดยไม่มีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเลย ความฟุ้งซ่านอาจเกิดขึ้นในขณะที่มีสติส่วนหนึ่งอยู่กับลมหายใจ(ฐานหลักของสติ) พร้อม ๆ กันก็มีการคิดฟุ้งซ่านคู่ขนานกันไปด้วยก็ได้. เมื่อมีสติรู้ว่า มีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ให้รีบกลับมามีสติอยู่กับลมหายใจเพียงกิจเดียว.

ขณะเจริญสมาธิ อาจมีความคิดแวบขึ้นมาเป็นครั้งคราว จะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ถือว่าเป็นเรื่องการทำงานของสมองในคนปกติ ขอเพียงอย่าคิดปรุงแต่งต่อไป แต่ถ้ามีความคิดแวบขึ้นมาบ่อยครั้งเกินไป ก็ไม่ต่างอะไรกับความคิดฟุ้งซ่าน.

การเห็นแสงสว่างขึ้นมาในขณะเจริญสมาธิ หรือเห็นนั่นเห็นนี่ ก็ไม่ต่างอะไรกับเรื่องของการคิดปรุงแต่ง แต่เป็นคิดปรุงแต่งที่สร้างออกมาเป็นมโนภาพ. วิธีง่ายๆ ๆ คือ ลืมตาชั่วคราว หรือเร่งสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกให้มากขึ้น.

บางครั้งมีการสร้างมโนภาพต่อเนื่องจากเรื่องเดิมและหยุดได้ยาก ทั้ง ๆ ที่พยายามเร่งสติแล้ว. วิธีหยุดการสร้างมโนภาพนั้น ทำได้ง่าย คือ ให้ลืมตาขึ้น หรือทำกิจอื่นชั่วคราว เพื่อขจัดความคิดหรือมโนภาพที่ไม่ต้องการออกไป. คนที่คิดเรื่องที่ไม่ดีแล้วหยุดไม่ได้ หรือฝันเรื่องเดิมต่ออีก หรือมีภาพติดตา ก็สามารถหยุดความคิด ความฝัน และภาพติดตานั้น ๆ ได้ด้วยวิธีการเช่นเดียวกัน.

ทั้ง ๆ ที่บางคนมีสติอยู่กับลมหายใจ แต่ขณะเดียวกัน ก็คิดปรุงแต่งหรือสร้างมโนภาพไปด้วยได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะสติมีพลังกำลังลดลง จึงทำให้เกิดการคิดปรุงแต่งหรือสร้างมโนภาพ

ไปพร้อมกัน ลักษณะเช่นนี้คือความคิดฟุ้งซ่าน. บางคนเข้าใจผิด คิดว่าเป็นเรื่องที่ถูกต้อง ที่จริงแล้วเป็นสิ่งที่ผิดหลักการของการ เจริญสมาธิ เพราะการเจริญสมาธิต้องมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ และ ง่าย ๆ เพียงกิจเดียวเท่านั้น.

การเจริญสมาธิพร้อมกับการมีเจตนาดูทางโน้นไปด้วยนั้น ไม่ใช่หลักการของการเจริญสมาธิ แต่เป็นการตั้งใจปรุงแต่งความคิดหรือมโนภาพ ถ้าทำเป็นประจำก็อาจเป็นนักปรุงแต่งที่เก่งได้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ต้องการ.

การเจริญสมาธิแล้วตัวโยกไปโยกมา หรือชนลูกขนชัน หรือน้ำตาไหล หรือแสดงท่าต่าง ๆ ออกมานั้น ไม่ใช่การเจริญสมาธิ แต่เป็นการปรุงแต่งทางจิตใจแล้วแสดงออกมาทางร่างกาย เพราะการเจริญสมาธิจะทำให้สมองหยุดการคิด เป็นผลให้ร่างกายและสมองได้พักอย่างสงบ.

การมีอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกทางร่างกาย มักเกิดขึ้นจากการคิดปรุงแต่งของตนเอง หรืออาจเป็นไปตามการชี้นำของผู้ให้การฝึกอบรม.

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าเสด็จไปที่ต่าง ๆ และทรงมีความทุกข์ทางพระวรกาย รวมทั้งมีการเจ็บป่วยทางกายเกิดขึ้น เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่พระองค์ไม่มีความทุกข์ทางพระทัยจาก

การคิดด้วยกิเลสเลย. ดังนั้น หลักธรรมคำสอนของพระองค์ จึงเป็นเรื่องของการละความชั่วทั้งปวง ให้ทำความดี และทำให้จิตของตนมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง.

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นไปเพื่อการดับกิเลสและกองทุกข์เท่านั้น.

### พุทธพจน์เรื่องอานาปานสติสมาธิ

พระพุทธเจ้าทรงเจริญอานาปานสติสมาธิและตรัสสอนเรื่องอานาปานสติสมาธิเป็นหลัก ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญที่ท่านควรศึกษาให้เข้าใจ โดยการพิจารณาอย่างละเอียดในแต่ละตอนด้วยตนเอง ดังนี้ :-

**“ภิกษุทั้งหลาย ! ดังที่เป็นมา แม้เราเอง ก่อนสัมโพธิยังมิได้ตรัสรู้ เป็นโพธิสัตว์ ก็ดำรงอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก(อานาปานสติสมาธิ\*) เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่เหนื่อย จักขุก็ไม่เหนื่อย และจิต(ความคิด\*)ของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะ(ข้อมูลกิเลสในความจำ\*)ทั้งหลาย เพราะไม่ถือมัน(ไม่มีอุปาทาน\*)”** (พุทธธรรม หน้า ๓๔๔

ป.อ.ปยุตโต).<sup>๕๒</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงเจริญอานาปานสติสมาธิมาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้ โดยเริ่ม

เจริญสมาธิตั้งแต่เมื่อครั้งยังทรงเป็นพระกุมาร(ในพิธีแรกนาขวัญ). ขณะพระองค์ทรงเจริญสมาธิอยู่นั้น ก็ทรงไม่เห็นอพระวรกายและพระทัย เพราะทรงไม่คิดด้วยกิเลส และไม่มีความยึดมั่นถือมั่น.

**“ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะอบรมทำให้มากซึ่งสมาธิ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์(อานาปานสติสมาธิ) กายย่อมไม่หวั่นไหว(สงบ\*) จิตย่อมไม่หวั่นไหว(สงบ\*)”**

(พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน หน้า ๑๑๑ สุชีพ บุญญานภาพ).<sup>๕๓</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสตินั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสงบ เพราะมีการปล่อยวางเรื่องต่าง ๆ (มีอุเบกขา).

**“ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุข และยังอุกศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น”** (พุทธธรรม หน้า ๘๖๐ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๕๔</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสติสมาธิ นั้น ทำให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยความสุข

สงบและสดชื่นอย่างประณีต อีกทั้งยังทำให้ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นอกุศลหมดไปในทันทีที่สมาธิมีความตั้งมั่น ซึ่งเปรียบเหมือนกับฝนที่ตกหนักในฤดูร้อน จึงทำให้ฝุ่นละอองที่ฟุ้งอยู่หมดไป หรือทำให้ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นอกุศลหมดไปในทันที.

**“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่าใด ที่เป็นอรหันต์.... (คือ\*)อยู่จบพรหมจรรย์(มีจิตใจบริสุทธิ์\*)แล้ว มีสิ่งควรทำ (ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามอริยสัจ ๔\*)อันได้ทำเสร็จแล้ว มีภาระ(ทางโลก\*)อันว่างแล้ว มีประโยชน์ส่วนตนอันได้บรรลุ(พันทุกข์\*)แล้ว สิ้นกิเลสอันเป็นเหตุมัดไว้ในภพแล้ว เพราะรู้ชอบ. อานาปานสติ ....ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ”** (พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน หน้า ๑๑๒ สุตฺตปิฎก อนุสาสนีสูตร).<sup>๕๕</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การเจริญอานาปานสติสมาธินั้น พระอรหันต์ยังคงต้องเจริญสมาธิเพื่อความสงบสุขในปัจจุบัน และเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะให้คงมีอยู่ หรือไม่ให้เสื่อมหายไป.

พระพุทธเจ้าทรงออกจากที่เรือน(ออกจากป่า)เมื่อล่วงเวลา ๓ เดือนแล้ว จึงตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า **“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ถ้านักบวชเจ้าลัทธิอื่น พึงถามอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมอยู่**



**จำพรรษาด้วยวิหัตถรรมะอะไรโดยมาก ท่านทั้งหลายพึงตอบว่า พระผู้มีพระภาคอยู่จำพรรษาด้วยสมาธิ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์โดยมาก”** (พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน หน้า ๑๑๒ สุตฺตปิฎก ปุณฺณนาฎาพ).<sup>๕๖</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ในชีวิตประจำวัน พระพุทธเจ้าทรงมีสติอยู่กับลมหายใจเป็นส่วนใหญ่ คือ ทรงเจริญอานาปานสติสมาธิสลับกับเจริญสติอยู่เสมอ.

ท่านควรฝึกพิสูจน์เรื่องของการเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน โดยใช้ประสบการณ์ตรงของตนเองว่า ขณะเจริญสมาธิอยู่นั้น จะได้รับผลของการเจริญสมาธิตรงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนหรือไม่.

### **ข้อดีของอานาปานสติ**

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันโดยการมีสติอยู่กับลมหายใจเป็นหลักนั้น มี ๒ องค์ประกอบ ดังนี้ :-

๑. **การเจริญสมาธิ** คือ มีสติอยู่กับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นกิจเล็ก ๆ เรียกว่า อานาปานสติสมาธิ.

๒. **การเจริญสติ** คือ มีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของ  
 ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกอยู่เสมอเพื่อเป็นฐานหลักของ  
 สติ แล้วแบ่งสติในสัดส่วนที่เหมาะสมไปใช้ในการทำกิจต่าง ๆ  
 รวมทั้งรู้เห็นความคิด ควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้  
 เป็นไปตามอิวาทปาฏิโมกข์.

การเจริญสมาธิและการเจริญสติ(อานาปานสติภาวนา)  
 ต่างก็มีฐานหลักของสติอยู่ที่ลมหายใจเหมือนกัน จึงเป็นวิธีการที่  
 มีประโยชน์มากสำหรับการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ดังนี้ :-

๑. สามารถเจริญสติและเจริญสมาธิสลับกันไปโดยไม่ต้อง  
 เปลี่ยนฐานหลักของสติ กล่าวคือ ขณะเจริญสติและเจริญสมาธิ  
 ก็มีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรง  
 รูจมูกเป็นหลัก เพื่อการครองสติอย่างต่อเนื่อง ไม่เปิดโอกาสให้  
 คิดฟุ้งซ่าน โดยไม่ต้องเปลี่ยนฐานหลักของสติ จึงทำให้ง่ายต่อ  
 การปฏิบัติธรรม.

### เจริญสติ ↔ เจริญสมาธิ

๒. ไม่มีใครสังเกตเห็นว่า กำลังเจริญสติและเจริญสมาธิ  
 อยู่ เพราะไม่มีการแสดงออกมาภายนอกเลย.

๓. เป็นการใช้สมองและพลังงานน้อยที่สุดในขณะที่ไม่ได้นอนหลับ เพราะเป็นเพียงการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเท่านั้นเอง.

๔. ไม่ต้องสร้างมโนภาพ เพราะเป็นการรับรู้ความรู้สึกเบา ๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเท่านั้นเอง. การคิดสร้างมโนภาพอาจหลงติดในมโนภาพที่สร้างขึ้นว่าเป็นเรื่องจริง และการสร้างมโนภาพเป็นประจำอาจจะทำให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการสร้างมโนภาพ หรือเป็นนักปรุงแต่งมโนภาพได้.

๕. ไม่ทำให้เกิดมโนภาพที่น่ากลัว เพราะเป็นเรื่องของการมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกซึ่งเป็นเรื่องทางกายเพียงกิจเดียว โดยไม่มีการคิดปรุงแต่งไม่คิดฟุ้งซ่าน และไม่สร้างมโนภาพเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น.

๖. ใช้ได้จนหยุดหายใจ เพราะคนที่มีสติอยู่จะสามารถรับรู้ความรู้สึกตรงจมูกได้ แต่ถ้าสมองเสียหน้าที่ไปจนถึงขั้นไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกตรงจมูกได้ ก็คงไม่มีสติเหลืออยู่แล้ว. ผู้ที่เป็นอัมพาตตั้งแต่คอลงมา จะไม่สามารถเคลื่อนไหวและรับรู้ความรู้สึกที่อยู่ต่ำกว่าระดับคอได้. ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมโดยมีฐานหลักของสติตั้งอยู่กับร่างกายในส่วนที่ต่ำกว่าคออาจเสียโอกาสไป.

๗. เป็นวิธีการที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎก(อานาปานสติสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตร) จึงทำให้ผู้แนะนำและผู้ถูกแนะนำสบายใจที่ใช้วิธีการตามแนวทางที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นการสืบต่อหลักการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎกได้ด้วย.

๘. ทำให้ศึกษาเรื่องสติชอบและสมาธิชอบในพระไตรปิฎกได้โดยง่าย เพราะเป็นวิธีฝึกปฏิบัติธรรมตามที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก.

### สมาธิทางโลกและสมาธิทางธรรม

สมาธิในพระพุทธศาสนาหมายถึง “สัมมาสมาธิ” ซึ่งประกอบด้วยฉาน ๑ - ๔ โดยการมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว เพื่อการฝึกสติให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ปล่อยวาง(อุเบกขา) พักดับกิเลสและกองทุกข์.

ในยุคปัจจุบัน คำว่า “สมาธิ” ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวาง เช่น มีสมาธิในการฟัง มีสมาธิในการเรียน มีสมาธิในการขับรถ มีสมาธิในการคิด เป็นต้น. ในพระพุทธศาสนา สมาธิเช่นนี้ เป็นเรื่องของ “สติทางโลก” ซึ่งไม่ใช่สัมมาสมาธิแต่ประการใด.

ดังนั้น เพื่อป้องกันการเข้าใจผิด ท่านจึงควรศึกษาความหมายของแต่ละหัวข้อธรรมจากพุทธพจน์ด้วย.

## มรรคสมังคี

การจะฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ นั้น ท่านควรมีความรู้เรื่องมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้องและครบถ้วนเท่าที่จะทำได้. การมีวาจาชอบอย่างเดียว หรือการมีอาชีพชอบอย่างเดียว หรือการเจริญสติอย่างเดียว หรือการเจริญสมาธิอย่างเดียว หรือมีการปฏิบัติธรรมตามมรรคหลายข้อแต่ไม่ครบองค์ ๘ ก็ไม่สามารถดับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง.

การปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องเท่านั้น จึงจะสามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้หมดสิ้นอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง.

วิธีการที่จะฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างครบถ้วน ในชีวิตประจำวันนั้น ต้องเริ่มต้นด้วยการมีความรู้เรื่องมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง แล้วตั้งเจตนาว่า จะปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ไปพร้อม ๆ กัน(มรรคสมังคี)อย่างครบถ้วน พร้อมกับมีสติ (ตั้งใจ) และมีความเพียรในการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในการเจริญมรรคมีองค์ ๘. การตั้งใจฝึกเช่นนี้ไปนาน ๆ เข้า จะทำให้สมองทำหน้าที่ตามที่ตั้งเจตนาเอาไว้จนเป็นนิสัย ขณะเดียวกัน ควรประเมินผลด้วยตนเอง สอนตนเอง และตักเตือนตนเอง

อยู่เสมอ ๆ พร้อมทั้งแก้ปัญหาคำต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคในการเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้หมดสิ้น.

### ให้มีความเพียรในการพัฒนาและพึงพาสติปัญญาของตนเอง

อริยสัจ ๔ เป็นวิชาการทางธรรมที่เปิดเผยข้อเท็จจริงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับจิตใจมนุษย์ในเรื่องของความทุกข์และการดับความทุกข์ ซึ่งเป็นเรื่องของการพัฒนาและพึงพาสติปัญญาทางธรรมของตนเองอย่างแท้จริง.

การพัฒนาและพึงพาสติปัญญาทางธรรมของตนเองเป็นเรื่องสำคัญมาก ดังมีเรื่องราวในพระพุทธประวัติว่า พระอานนทীরองให้ด้วยความทุกข์ใจมาก เมื่อทราบข่าวว่าพระพุทธเจ้าจะปรินิพพานในขณะที่ตนยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ และจะต้องขาดที่พึ่งแน่ ๆ. พระพุทธเจ้าทรงทราบ จึงเสด็จไปตรัสสอนพระอานนทให้พึ่งตนเองว่า “ดูก่อนอานนท อย่าเลย ท่านอย่าเศร้าโศก อย่ารำไร เราได้ออกแล้วอย่างนี้....สิ่งใดเป็นของเกิดของมีขึ้น....มีความฉิบหายเป็นธรรมดา....ท่านจง....(มี\*)ความเพียร(ในการปฏิบัติธรรม\*)เกิด....จักได้เป็นพระอรหันต์โดยเร็ว”

(พุทธประวัติเล่ม ๓ หลักสูตรนักธรรมฯ หน้า ๓๒ สมเด็จพระสังฆราช - สว).<sup>๕๗</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า ขณะนั้นพระอานนท์มีความทุกข์มาก เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นในพระพุทธรูปด้วยความคิดที่เป็นกิเลส ซึ่งเกิดขึ้นเพราะไม่มีความสามารถในการปฏิบัติธรรม ทั้ง ๆ ที่ได้จดจำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธรูปได้มากมาย. พระพุทธรูปจึงทรงเตือนให้พระอานนท์มีความเพียรในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ จะได้ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป.

ทั้งในอดีตและปัจจุบันยังไม่เคยปรากฏว่า มีอิทธิฤทธิ์หรืออิทธิปาฏิหาริย์ใด ๆ ที่จะช่วยตนเองและผู้อื่นให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล)ได้.

มหาเศรษฐีทำบุญจนหมดตัวโดยไม่ได้ศึกษาอริยสัจ ๔ และไม่ได้ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง ก็จะไม่สามารถพ้นความทุกข์ในปัจจุบันขณะนี้ได้ คงมีเพียงความสุข(สุขทางโลก)จากการทำบุญ เพราะไม่ได้พัฒนาและพึ่งพาสติปัญญาทางธรรมของตนเอง.

การทำบุญทำทานมาน้อยเพียงใด หรือหลงเชื่อเรื่องอะไรก็ไม่สำคัญ ขอเพียงอย่างเดียวคือ ให้มีความเพียรในการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาและพึ่งพาสติปัญญาทางธรรม

ของตนเอง จึงจะสามารถทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสตาม  
โอวาทปาฏิโมกข์ได้ หรือเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้.

ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีข้อมูลมรรคมงคล ๘ อย่างถูกต้องและ  
ครบถ้วนอยู่ในความจำตลอดเวลา รวมทั้งตั้งเจตนาว่า จะมี  
ความตั้งใจ มีความเพียรที่จะมีสติในการรู้เห็นและควบคุมการ  
กระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์อย่างต่อเนื่อง.

การมีความรู้ในอริยสัจ ๔ มากมายเพียงใด แต่ไม่มีความ  
สามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล ๘ อย่างถูกต้อง  
ครบถ้วน และต่อเนื่อง ก็จะทำให้ไม่สามารถดับกิเลสและกอง  
ทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

### ศีล สมาธิ ปัญญา

การจะเจริญมรรคมงคล ๘ นั้น ควรดำเนินการตามลำดับ  
คือ เริ่มต้นด้วยการศึกษาอริยสัจ ๔ เพื่อให้มีความรู้ในอริยสัจ ๔  
ต่อด้วยเรื่องของการรักษาศีลหรือการละชั่วและทำดี ด้วยการมี  
ความเพียรในการเจริญสติและสมาธิสลับกันไปในชีวิตประจำวัน  
เพื่อควบคุมการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปตาม  
โอวาทปาฏิโมกข์.



มรรคข้อที่ ๑ - ๒ (ความเห็นชอบ ดำริชอบ) เป็นเรื่องของปัญญาทางธรรม. มรรคข้อที่ ๓ - ๕ (วาจาชอบ กระทำชอบ อาชีพชอบ) เป็นเรื่องของศีลหรือความประพฤติดีทางวาจาและกาย. มรรคข้อที่ ๖ - ๘ (เพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ) เป็นเรื่องของสมาธิ(สมาธิในที่นี้ไม่ใช่การเจริญสมาธิ) ซึ่งหมายถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ.

เมื่อฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรคมีองค์ ๘ อย่างต่อเนื่อง ก็จะมี ความรู้และความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรคมีองค์ ๘ มากขึ้นตามลำดับ แต่ถ้าไม่ฝึกปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่นาน นัก ความรู้ความสามารถทางธรรมก็จะหมดไปได้โดยง่ายและรวดเร็วด้วย เพราะธรรมชาติเป็นเช่นนั้นเอง.

คำว่า “ปัญญา” ในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงการมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท(ทุกข์ สมุทัย นิโรธ) และมรรคมรรคมีองค์ ๘.

การเริ่มต้นศึกษาอริยสัจ ๔ จึงเป็นการเริ่มปฏิบัติธรรมตามมรรคข้อที่ ๑ ซึ่งเป็นผลให้เกิดความเห็นชอบ หรือเพื่อดับอวิชชา หรือดับความหลง หรือดับความเห็นผิดให้หมดไป.

## สติชอบ(สัมมาสติ)

สติชอบ(สัมมาสติ) คือ การมีสติในการศึกษาธรรม ทบทวนธรรม พิจารณาแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางธรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาจิตใจด้วยการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ(เพิ่มวิชาหรือดับวิชา) และมีสติใช้ข้อมูลดังกล่าว ในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพจิต โดยมุ่งประเด็นไปที่เรื่องของการรู้เห็นและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

เนื้อหาในสัมมาสตินั้น เป็นเรื่องของการใช้สติปัญญา(เช่นเดียวกับการศึกษาเล่าเรียนทั่วไป) ทำการศึกษาร่างกายและจิตใจของตนเอง(ชีวิตปัจจุบัน) ในเรื่องของความทุกข์และความดับทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน รวมทั้งรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของร่างกายและจิตใจตามข้อเท็จจริง. ทั้งนี้ เพื่อจดจำเอาไว้เป็นข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรู้เห็นและควบคุมร่างกายและจิตใจ ไม่ให้คิดและทำด้วยกิเลส ให้คิดและทำแต่กุศล เพื่อทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส

อย่างต่อเนื่องตามโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิต และเป็นการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ.

เนื้อหาเรื่องสติชอบในหนังสือเล่มนี้มีมาก เพราะประสงค์ จะให้ท่านได้สัมผัสกับเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่าง ครบถ้วนและตรงประเด็น.

ผู้เขียนขอให้กำลังใจว่า เมื่อท่านทำความเข้าใจเนื้อหาใน หนังสือเล่มนี้ได้แล้ว สติชอบจะกลายเป็นเรื่องสั้นและง่าย เพราะ ได้สรุปประเด็นไว้ให้เป็นตอน ๆ.

### การเจริญสติดับความทุกข์ได้อย่างไร

การคิดด้วยกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า ร่างกายและจิตใจนี้เป็น เรา เป็นของเรา เป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือต้องอยู่กับเรา ตลอดไป(เป็นอัตตา)นั้น เป็นความคิดที่เป็นกิเลส เพราะเป็นความคิดที่ยึดมั่นถือมั่น(เป็นอุปาทาน).

ธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อมีการคิดด้วยกิเลส หรือตัณหา หรืออุปาทาน ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที.

การจะดับความคิดที่ยึดมั่นถือมั่นให้หมดสิ้นได้นั้น จะต้อง รู้เห็นข้อเท็จจริง(มีปัญญาทางธรรม)ว่า ร่างกายและจิตใจเป็น ไตรลักษณ์(ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง และเสื่อมสลายหรือดับไป

เป็นธรรมดา) และยอมรับอย่างจริงใจว่า ไม่สมควรที่จะยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกต่อไป พร้อมทั้งคอยมีสติรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลส เพื่อไม่ให้เกิดความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น และเกิดความทุกข์ขึ้นมาในจิตใจ.

การเจริญสติจึงไม่จำเป็นต้องใช้วิธีรู้เห็นด้วยนิมิต(ไม่ต้องฝึกดูทางใน ไม่ต้องสร้างจินตนาการหรือมโนภาพ) เพราะเป็นเรื่องที่คนปกติ(คนที่มีสติสัมปชัญญะ)สามารถรู้เห็นได้ และพิสูจน์ข้อเท็จจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนด้วยสติปัญญาธรรมดา ไม่เกี่ยวกับความหลงเชื่อแต่ประการใด และเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันนั่นเอง.

### สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร

สติปัฏฐาน ๔ คือ การมีสติอยู่พื้นฐานทั้ง ๔ ของสติ หรือการมีสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำและใช้ข้อมูลทางธรรมดังกล่าวทำการรู้เห็นและควบคุมกาย เวทนา จิต(ร่างกายและจิตใจ) เพื่อการดับกิเลสและกองทุกข์ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เรียกย่อ ๆ ว่า การเจริญสติ.

การรู้เห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริง(การมีความรู้)ในเรื่องของกาย เวทนา จิต(หรือร่างกายและจิตใจ)ยังไม่พอ จำเป็นจะต้องมีความรู้ในเรื่องของ**ธรรม**ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้แล้วด้วย กล่าวคือ ต้องมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามความเป็นจริง เพื่อใช้เป็นข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมสำหรับดับกิเลส(ดับโลภ โกรธ หลง)ในชีวิตประจำวัน จึงจะสามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้สำเร็จ.

### ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ในมรรคมีองค์ ๘

บางท่านอาจเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือ การเจริญสมาธิ แต่ที่จริงแล้ว การเจริญสมาธินั้น เป็นเพียงการฝึกสมองให้สามารถทำกิจเล็ก ๆ และง่าย ๆ เพียงกิจเดียวอย่างต่อเนื่อง นั่นคือ การมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียว ทำให้สามารถหยุดความคิดทั้งปวง ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะเดียวกัน ทำให้ร่างกายและสมองได้ทำงานลดลง เป็นการพักอย่างมีสติในขณะที่ไม่ได้นอนหลับ โดยใช้พลังงานน้อยที่สุด พร้อมทั้งฝึกสติอย่างจริงจัง ซึ่งทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง.

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นทางสายเอกเพื่อนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางที่ไปอันเอก(ทางสายเอก\*) เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความรำไร(รำไรรำพรรณ\*)เสีย เพื่อดับไปแห่งเหล่าทุกข์และโทมนัส(ดับกองทุกข์\*) เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ อย่าง"** (มหาสติปัฏฐานสูตร หน้า ๒ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ - ญาณวโรดม).<sup>๕๔</sup> การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การมีสติในการศึกษาเรื่องกาย เวทนา จิต ธรรม และใช้ความรู้ทาง**ธรรม**ที่เกิดขึ้นทำการรู้เห็นและควบคุมกาย เวทนา จิต ไม่ให้มีกิเลสเจือปน เพื่อให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ทุกข์ บรรลุธรรมอย่างถูกต้อง และเข้าถึงภาวะนิพพานได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ท่านสามารถสัมผัสและพิสูจน์ข้อเท็จจริงเช่นนี้ได้ด้วยตนเอง.

### การศึกษาและฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี ๒ ขั้นตอนหลัก

หลักการและวิธีฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นง่าย มี ๒ ขั้นตอนหลักที่จะต้องฝึก ดังนี้ :-

ขั้นตอนที่ ๑. ฝึกมีสติพิจารณา(ศึกษา)กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สำหรับใช้ในการควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์(ฝึกมีสติพิจารณาฐานทั้ง ๔ ของ สติ).

การฝึกพิจารณาในขั้นตอนนี้ เป็นการฝึกใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรม ทำการศึกษากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้มีความรู้ในธรรมชาติของกาย เวทนา จิต และธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ตามความเป็นจริง พร้อมทั้งตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรง สามารถรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ด้วยตนเอง จนเกิดปัญญาทางธรรมที่มั่นคง.

ปัญญาทางธรรมที่เกิดขึ้นเช่นนี้ จะโน้มน้าวจิตใจไม่ให้มีความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลส.

การพิจารณาเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ(เพิ่มวิชาสำหรับลดหรือดับ อวิชชา) และใช้ข้อมูลดังกล่าว(ข้อมูลวิชา)สำหรับการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันตามขั้นตอนที่ ๒ เพื่อดับความคิดที่เป็นกิเลส(ดับสังขารในปฏิจจสมุปบาท)ในชีวิตประจำวันให้หมดสิ้น.

ถ้าไม่มีความรู้ในเรื่องกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง ก็จะไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

**ขั้นตอนที่ ๒. ฝึกมีสติใช้ข้อมูลทางธรรมในความจำ**  
**ทำการรู้เห็นและควบคุมกาย เวทนา จิต ในชีวิตประจำวัน**  
**ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์(ฝึกอานาปานสติวิปัสสนา**  
**สติปัฏฐาน ๔).**

การฝึกในขั้นตอนนี้ เป็นการฝึกปฏิบัติธรรม(เจริญสติ)ในชีวิตประจำวัน โดยฝึกมีสติใช้ข้อมูลทางธรรมที่มีอยู่ในความจำ รวมทั้งข้อมูลจากการพิจารณาธรรมในขั้นตอนที่ ๑ ทำการรู้เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อที่จะได้รู้เห็นว่า จิตใจมีการคิด หรือมีการกระทำต่าง ๆ ทางกาย(รวมทั้งคำพูด)ว่ามีกิเลสเจือปนหรือไม่. ทันทึที่มีสติรู้เห็นว่า จิตใจมีการคิดหรือมีการกระทำทางกายที่มีกิเลสเจือปน ก็ให้รีบหยุดความคิดและการกระทำนั้น ๆ ทันทึ เพื่อดับความทุกข์ให้หมดสิ้น ประเด็นสำคัญอยู่ตรงนี่เอง.

ทันทึที่หยุดการคิดด้วยกิเลสได้(ดับสังขาร) ความทะยานอยาก(ตัณหา)และความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ด้วยความคิดที่เป็นกิเลส รวมทั้งความทุกข์ก็จะดับไปทันทึ.



ในเรื่องกระบวนการของจิตใจที่เป็นกิเลส(ปฏิเสธสมุปบาท)นั้น พระพุทธเจ้าทรงเน้นเรื่องการดับกิเลส คือ ดับความหลง(ดับอวิชชา) ดับความโลภและความโกรธ(ดับสังขารในปฏิเสธสมุปบาท) ดับความทะยานอยาก(ดับตัณหา) และดับความยึดมั่นถือมั่น(ดับอุปาทาน)ให้หมดสิ้น. การดับกิเลสอย่างเดียวยังไม่สมบูรณ์ ยังต้องคิดดีและทำดีด้วย จึงจะเป็นการปฏิบัติธรรมตามโอวาทปาฏิโมกข์..

ในเรื่องของสติปัฏฐาน ๔ นั้น ทรงเน้นเรื่องการดับความยึดมั่นถือมั่น.

ในเรื่องของนิพพานนั้น ทรงเน้นเรื่องการดับความทะยานอยาก.

เมื่อพิจารณาทุกเรื่องที่ตรัสสอนแล้ว ก็พอจะสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้มีสติทำการดับความหลง(ดับอวิชชา) เพื่อดับการคิดด้วยความโลภและความโกรธ(ดับสังขาร) เป็นผลให้ความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นดับไป(ดับตัณหาและอุปาทาน) ถ้าเข้าใจอย่างนี้ ก็จะเห็นประเด็นได้ชัดเจนขึ้น.

### ขั้นตอนที่ ๑.

ฝึกมีสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม  
เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง  
(ฝึกมีสติพิจารณาฐานทั้ง ๔ ของสติ).

คนส่วนใหญ่กลัวความแก่ ความเจ็บป่วย ความพิการ  
ความตาย ความสูญเสีย ความพลัดพราก และความไม่สม  
ปรารถนา จึงมีความทุกข์ทางจิตใจ.

ความทุกข์ทางจิตใจทั้งหมด มีสาเหตุมาจากการคิดด้วย  
กิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จนเกิดความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ด้วยความ  
คิดที่เป็นกิเลส.

เป้าหมายหลักของการมีสติพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม  
ก็เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในกาย เวทนา จิต ธรรม และ

รู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์อย่างซึ้งใจ เพื่อคลายหรือดับความคิดที่เป็นกิเลสหรือดับความยึดมั่นถือมั่นให้หมดสิ้น.

ท่านควรระมัดระวังว่า อย่าพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม จนเกินเลย ถึงขั้นเบื่อหน่ายในชีวิต เพราะจะทำให้จิตใจซึมเศร้า ห่อเหี่ยว หรือท้อแท้ อาการเช่นนี้เป็นอาการของความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส และไม่ใช่วางส่ายกลางของชีวิต.

### ไตรลักษณ์คืออะไร

ตามพจนานุกรม ไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณ์ะ ๓ อย่าง ซึ่งประกอบด้วย ๑. อนิจจตา แปลว่า ความเป็นของไม่เที่ยง. ๒. ทุกขตา แปลว่า ความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้(ทุกขตา ไม่ใช่ความทุกข์ ความรู้สึกเป็นทุกข์ตรงกับคำว่าทุกขเวทนา\*). ๓. อนัตตตา แปลว่า ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน.

เพื่อให้ท่านผู้อ่านจดจำได้ง่าย จึงขอปรับเป็นภาษาแบบยุคปัจจุบันว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะทั่วไป ๓ ประการของร่างกายและจิตใจ ดังนี้ :-

๑. ความไม่เที่ยง (อนิจจตา)
๒. ความคงสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้\*(ทุกขตา)
๓. ความเสื่อมสลายหรือดับไปเป็นธรรมดา\*(อนัตตตา).

ความหมายของคำว่าอนัตตานั้นกว้าง มีพุทธพจน์ที่ควร  
แก่การศึกษา คือ “...สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นพึงเห็นด้วย  
สัมมาปัญญาตามที่มันเป็นอย่างนี้ว่า **นั่นไม่ใช่เรา มิใช่เรา  
เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา**” (ไตรลักษณ์ หน้า ๗๔ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๕๙</sup>

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า อนัตตา คือ การมี  
ความรู้ที่ถูกต้อง(สัมมาปัญญา)ตามความเป็นจริงว่า ชันธ์ ๕ นั้น  
ไม่ใช่เรา หรือเป็นของเรา หรือเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือคง  
อยู่อย่างเดิม ย่อมมีการเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา. ความรู้ที่ถูกต้อง  
เช่นนี้ จะไม่มีความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น เพราะการ  
คิดด้วยกิเลสอีกต่อไป.

คำว่า อนัตตา จึงเป็นคำตรงกันข้ามกับคำว่า อัตตา.  
อัตตา คือ การมีความยึดมั่นถือมั่นว่า ร่างกายและจิตใจ(ชันธ์ ๕ )  
นี้เป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือคง  
อยู่อย่างเดิม ด้วยความคิดที่เป็นกิเลส จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความ  
ทุกข์.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนในเรื่องอนัตตาอย่างตรง  
ประเด็นว่า “สังขารทั้งหลาย(ชันธ์ ๕\*)ไม่เที่ยงหนอ มีความ  
**เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับ  
ไป ความสงบบางแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข**” (ไตรลักษณ์ หน้า

๗๙ ป.อ.ปยุตโต).<sup>๖๐</sup> การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ร่างกายและจิตใจนั้น ไม่เที่ยง(อนิจจตา) มีการเกิดขึ้น และเสื่อมสลายหรือดับไปเป็นธรรมดา(อนัตตา). การปล่อยวาง(ความสงบวาง)จากความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ ทำให้เกิดความสุขสงบ (เป็นสุข).

คำว่า เสื่อมสลาย สามารถแยกใช้ได้ ๒ คำ คือ เสื่อม กับ สลาย. คำว่า เสื่อม เหมาะสำหรับชี้แจงให้ผู้ที่มีความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทรัพย์สมบัติ ความสวยงาม ความรัก ความผูกพัน ว่า ทุกเรื่องมีความเสื่อมเป็นธรรมดา และคำว่า สลาย เหมาะสำหรับชี้แจงให้ผู้ที่มีความทุกข์เพราะความเจ็บป่วย พิการ ตาย สูญเสีย พลัดพราก ว่า ชีวิตมีความสลายไป(ดับไป) เป็นธรรมดา ไม่ควรมีความยึดมั่นถือมั่น ด้วยความคิดที่เป็นกิเลส เพื่อจะได้ไม่มีความทุกข์จากกิเลส.

การมีความรู้เรื่องขันธ ๕ ว่าเป็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงและด้วยความซึ่งใจไม่ว่าจะเป็นหัวข้อใดก็ตาม ก็จะทำให้เกิดการลดละและดับความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เช่น เมื่อยอมรับว่าขันธ ๕ มีความไม่เที่ยง(อนิจจตา) ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ หรือเมื่อยอมรับว่าขันธ ๕ คงสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้\*(ทุกขตา) ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ หรือเมื่อยอม

รับว่าชั้น ๕ มีความเสื่อมสลายหรือดับไปเป็นธรรมดา\* (อนัตตา) ก็ จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ได้เช่นกัน.

### แนวในการพิจารณาฐานทั้ง ๔ ของสติตามขั้นตอนที่ ๑

ท่านควรศึกษา(พิจารณา)กาย เวทนา จิต ธรรม ตามแบบคนในสมัยพุทธกาลก็เพียงพอแล้วสำหรับดับกิเลสและกองทุกข์ ไม่จำเป็นต้องศึกษาลึกซึ้งจนถึงขั้นต้องผ่าศพดู หรือส่องกล้องจุลทรรศน์.

ท่านควรศึกษาสติปัฏฐาน ๔ จากบทความที่คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อฝึกให้ท่านได้สัมผัสกับเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนโดยตรง รวมทั้งศึกษาจากแนวคิดของพระอาจารย์และอาจารย์ต่าง ๆ หลาย ๆ ท่านด้วย เพื่อเปิดวิสัยทัศน์.

การศึกษากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงนั้น ทำได้โดยการตรวจสอบเนื้อหาของแต่ละหัวข้อธรรม ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองในอดีต และพิสูจน์ขณะฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

การมีสติศึกษา(พิจารณา)กาย เวทนา จิต ธรรม มีหลักการต่าง ๆ ดังนี้ :-

๑. กาย เวทนา จิต ธรรม ที่พระพุทธเจ้าสอน มีเนื้อหาอะไรบ้าง ?

๒. กาย เวทนา จิต ธรรม มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างไร ?

๓. ความยึดมั่นถือมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยความคิดที่เป็นกิเลส เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์จริงหรือไม่ ?

๔. กาย เวทนา จิต ธรรม ของตนเป็นไตรลักษณ์หรือไม่ ?

๕. เมื่อเห็นว่ากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นไตรลักษณ์จริง ก็ให้พิจารณาต่อไปว่า สมควรหรือไม่ที่จะมีความยึดมั่นถือมั่น(มีอุปาทาน)ด้วยความคิดที่เป็นกิเลส ?

๖. ความยึดมั่นถือมั่นเกี่ยวข้องกับปัจจุสมุปบาทอย่างไร ?

๗. ความยึดมั่นถือมั่นเกี่ยวข้องกับโอวาทปาฏิโมกข์อย่างไร ?

ท่านควรศึกษาวิจัย(ธรรมวิจัย)ที่ละหัวข้อของแต่ละเรื่อง เช่นเดียวกับการศึกษาเล่าเรียนทั่วไป. การพิจารณาตามแนวทางดังกล่าวจนได้คำตอบออกมา จะทำให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สำหรับเอาไว้ใช้ในการดับกิเลสและกองทุกข์ในชีวิตประจำวันตามขั้นตอนที่ ๒.

## กาย เวทนา จิต ธรรม เกี่ยวข้องกับขั้นที่ ๕ อย่างไร

เพื่อให้ท่านสามารถเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ได้ง่ายขึ้น จึงควรทบทวนเรื่ององค์ประกอบของมนุษย์ กล่าวคือ มนุษย์มีองค์ประกอบหลัก ๒ องค์ประกอบ คือ ร่างกาย(ซึ่งเป็นรูปธรรม) และจิตใจ(ซึ่งเป็นนามธรรม).

ในพระไตรปิฎก มนุษย์ประกอบด้วยขั้นที่ ๕ คือ ๑. รูป ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. สังขาร ๕. วิญญาณ.

เมื่อเทียบกับภาษาในยุคปัจจุบัน คำว่า รูป คือ ร่างกาย. เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ ความรู้สึกนึกคิดและจำ หรือ จิตใจ.

**๑. ร่างกาย** เป็นรูปธรรมที่รู้เห็นได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และการสัมผัสทางกาย.

**๒. จิตใจ** เป็นนามธรรมที่รู้เห็นได้ด้วยใจ ซึ่งประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ.

**เวทนา** คือ ความรู้สึก ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกเป็น สุข(ทางโลก) ทุกข์ และเฉย ๆ(ไม่สุขไม่ทุกข์).

**สัญญา** คือ ความจำ

**สังขาร** คือ ความคิด(สังขารในที่นี้เป็นเรื่องของจิตใจ จึงเป็นมโนสังขารหรือจิตตสังขาร)



**วิญญาณ** คือ การรู้เห็นทางจิตใจ(วิญญาณในที่นี้เป็น  
เรื่องของจิตใจ จึงเป็นมโนวิญญาณ)

ต่อจากนี้ไป ให้ท่านฝึกพิจารณาที่ละฐาน เรียงตามลำดับ  
อย่ารีบร้อนหรือข้ามขั้น ดังนี้ :-

**๑. ฝึกมีสติพิจารณากาย(ศึกษาร่างกาย)เพื่อให้รู้แจ้งชัดตาม  
ความเป็นจริงในเรื่องกาย(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน).**

ให้ท่านฝึกมีสติพิจารณากาย โดยใช้ความรู้ที่มีอยู่แล้ว  
ร่วมกับประสบการณ์ชีวิตมาใช้ในการศึกษาร่างกาย เพื่อให้รู้  
แจ้งชัดตามความเป็นจริง(ให้มีความรู้)ในธรรมชาติของร่างกาย  
ว่า ร่างกายของท่านนั้นเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง(อนิจจตา) มี  
การเปลี่ยนแปลงที่หยุดยั้งไม่ได้(ทุกขตา) และจะต้องเสื่อมสลาย  
หรือดับไปเป็นธรรมดา(อนัตตตา) เพื่อที่ท่านจะได้ยอมรับความจริง  
ด้วยความจริงใจและอย่างลึกซึ้งว่า ร่างกายของท่านเปลี่ยนแปลง  
ไปตามอายุชัย เหตุปัจจัยต่าง ๆ และพร้อมที่จะเจ็บป่วย พิการ  
หรือตายได้ทุกขณะ.

ครั้นเมื่อพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ความแก่ เจ็บป่วย  
พิการ ตาย พลัดพราก ไม่สมปรารถนา เป็นต้น จะได้ไม่มีความ  
ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลส แต่ถ้าจะมี  
ความทุกข์ก็เป็นความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากความ

คิดที่เป็นกิเลส เพราะยอมรับความเป็นไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายด้วยความเต็มใจแล้ว. การจะไม่ทุกข์เลยนั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เพราะกลไกของสมองเป็นเช่นนั้นเอง ยกเว้นขณะหมดสติ หรือสลบ หรือหลับสนิท หรือใช้ยาหยุดความคิด.

ให้ท่านฝึกพิจารณาร่างกายตามหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ :-

### ๑.๑ ฝึกพิจารณาลมหายใจเข้า/ออก

ให้ท่านฝึกพิจารณา(ศึกษา)ลมหายใจ(การหายใจ\*)ของตนเอง โดยการพิจารณาอย่างง่ายและย่อ ๆ แบบเดียวกับการพิจารณาในสมัยพุทธกาล เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงว่า ลมหายใจของท่านมีความสำคัญและจำเป็นต่อการมีชีวิตรอด และเมื่อใดก็ได้ที่ลมหายใจของท่านลดลงหรือหมดไป จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัย เพราะลมหายใจหรือการหายใจที่มีอยู่นั้น เป็นไตรลักษณ์.

เมื่อรู้แจ้งชัดด้วยตนเองตามความจริงที่ว่า ลมหายใจของท่านเป็นไตรลักษณ์ จึงไม่ควรเลยที่จะมีความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกต่อไปว่า ลมหายใจจะต้องมีอยู่ตลอดไป หรือคิดด้วยกิเลสว่า ร่างกายนี้เป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือต้องเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือคงอยู่กับเราตลอดไป เพราะจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์.

ตามความเป็นจริงแล้ว ร่างกายนี้เป็นเรา หรือเป็นของเรา  
จริง หรือควรเป็นไปตามที่เราปรารถนาหรือคงอยู่กับเรา แต่อย่า  
เป็นด้วยความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดจากการคิดด้วยกิเลส เพื่อจะได้  
ไม่มีความทุกข์จากความคิดที่เป็นกิเลส.

การคิดด้วยกิเลสทำให้เกิดกระบวนการทางจิตใจที่เป็น  
กิเลส(เกิดปฏิจจสมุปบาท) ซึ่งเป็นความคิดที่เป็นอกุศล จึงทำให้  
จิตใจไม่บริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์.

ทุกข้อที่จะกล่าวต่อไป ก็ควรใช้หลักในการพิจารณาเช่น  
เดียวกัน.

คนในสมัยพุทธกาลจำนวนไม่น้อยที่กลัวการหมดไปของ  
ลมหายใจ เพราะเมื่อใดที่ลมหายใจหมดไป นั่นก็คือความตาย.  
ดังนั้น คนที่กลัวเช่นนี้ จึงมีความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นใน  
เรื่องนี้.

การพิจารณากายว่าเป็นไตรลักษณ์ด้วยความตั้งใจ จะช่วย  
ทำให้ความยึดมั่นถือมั่นจางคลาย ดับ และสลัดคืนซึ่งความยึด  
มั่นถือมั่นรวมทั้งความทุกข์ออกไปจากจิตใจได้.

สำหรับคนในยุคปัจจุบัน พึงพิจารณาว่า เราอาจเป็นมะเร็ง  
โรคหัวใจ อุบัติเหตุ โรคต่าง ๆ พิกار หรือตายได้ ขึ้นอยู่กับเหตุ  
ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา

(ธรรมชาติ). เราจึงไม่ควรวิตกกังวลด้วยกิเลส(คิดด้วยกิเลส)จนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น แต่จะตั้งใจใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมในการดูแลสุขภาพกายและใจของตนเอง ด้วยความพอเหมาะพอควร(ตามทางสายกลางของชีวิต).

### ๑.๒ ฝึกพิจารณาอริยาบถ

ให้ท่านฝึกพิจารณาอริยาบถของตนเอง โดยพิจารณาอย่างง่ายและย่อ ๆ เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงว่า การนั่งนอน ยืน เดินของท่านนั้น มีความสำคัญและจำเป็นต่อการมีชีวิตรอด แต่ก็เป็นไตรลักษณ์ จึงอาจเกิดการสูญเสียอริยาบถต่าง ๆ (พิการ) ขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา(ธรรมชาติ) จึงไม่สมควรเลยที่จะคิดด้วยกิเลสจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่าอริยาบถต่าง ๆ เป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือต้องเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือต้องคงอยู่ตลอดไป(เป็นอัตตา).

คนในสมัยพุทธกาลจำนวนไม่น้อยที่กลัวความพิการ จึงมีความทุกข์ในเรื่องนี้. การสอนให้คนป่วยและคนพิจารณาอริยาบถว่าเป็นไตรลักษณ์ จะช่วยทำให้ความยึดมั่นถือมั่นจาง

คลาย ดับ และสลัดคืนซึ่งความยึดมั่นถือมั่นรวมทั้งความทุกข์ออกไปจากจิตใจได้.

### ๑.๓ ฝึกพิจารณาการเคลื่อนไหว

ให้ท่านฝึกพิจารณาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงว่า การเหยียด งอ บิด การหมุน และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายนั้น มีความสำคัญและจำเป็นต่อการมีชีวิตรอด แต่การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของท่านเป็นไตรลักษณ์ จึงอาจเกิดการสูญเสียขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา(ธรรมชาติ) จึงไม่ควรเลยที่จะคิดด้วยกิเลสจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายนี้ เป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือต้องเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือต้องคงอยู่กับเราตลอดไป.

การสอนให้คนป่วยและคนพิจารณาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ว่าเป็นไตรลักษณ์ จะช่วยทำให้ความยึดมั่นถือมั่นจางคลาย ดับ และสลัดคืนซึ่งความยึดมั่นถือมั่นรวมทั้งความทุกข์จากความคิดที่เป็นกิเลสออกไปจากจิตใจได้.

### ๑.๔ ฝึกพิจารณาความสกปรกที่ร่างกาย

ให้ท่านฝึกพิจารณาอวัยวะต่าง ๆ ของท่านเองเท่าที่ท่านสามารถรู้เห็นได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัสของท่าน เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงว่า ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ไม่ใช่เป็นของสะอาดอยู่เสมอ จะมีความสกปรกเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จำเป็นต้องมีการขบถ่ายสิ่งสกปรกออกมาภายนอกร่างกาย เพื่อการมีชีวิตรอด.

ร่างกาย ความสะอาด ความสกปรก และการขบถ่ายสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกจากร่างกายของท่านเป็นไตรลักษณ์ จึงอาจเกิดการสูญเสียความสามารถในการขจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกายขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา(ธรรมชาติ) จึงไม่สมควรเลยที่จะคิดด้วยกิเลส จนเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า ร่างกาย ความสะอาด และการขบถ่ายสิ่งสกปรกต่าง ๆ ของร่างกายเป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือต้องคงอยู่ตลอดไป.

ความสกปรกของร่างกายอาจมีมากขึ้นเมื่อถึงคราวเจ็บป่วย เมื่อยามชรา และพิการ เช่น เมื่อเป็นแผล ติดเชื้อ มะเร็ง อัมพาต เป็นต้น.

การฝึกพิจารณาอยู่เสมอว่า ร่างกายมีความสกปรกหรือไม่สวยงามตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย

นั้น เป็นเรื่องธรรมดา(ธรรมชาติ) เมื่อรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง เช่นนี้ ก็จะทำให้คลายหรือดับความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้.

อีกมุมมองหนึ่งที่เป็นประโยชน์ คือ การยอมรับความจริง ว่า ที่จริงแล้วร่างกายมีความสกปรก ที่ดูว่าสวยงามและสะอาดก็ เพราะมีการหล่อหุ้มด้วยผิวหนังบาง ๆ เท่านั้นเอง. ถ้าเอาผิวหนัง ออกหมดก็จะดูน่ารังเกียจและสกปรกมาก จึงไม่ควรจะยึดมั่น ถือมั่นความสวยงามของร่างกายด้วยความคิดที่เป็นกิเลส.

การสอนคนเจ็บป่วยที่มีสิ่งสกปรกเกิดขึ้นกับร่างกาย คน ที่หลงรักความสวยงามของร่างกาย คนที่ยึดติดกับความสะอาด ของร่างกาย คนที่เกลียดความสกปรกของร่างกาย ให้พิจารณา เรื่องความสวยงามและความสะอาดของร่างกายเป็นไตรลักษณ์ ก็จะช่วยคลายและดับความยึดมั่นถือมั่นให้ลดลงหรือหมดไปได้.

การพิจารณาเรื่องความสกปรกด้วยความคิดที่เป็นกิเลส อาจกลับกลายเป็นการรังเกียจหรือเบื่อหน่ายร่างกายที่สกปรก ขึ้นมาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในผู้ที่กำลังมีการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ผู้ที่สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยมะเร็ง เป็นต้น.

ความคิดรังเกียจ หรือคิดเบื่อหน่ายในความสกปรกของ ร่างกาย และคิดเบื่อหน่ายชีวิต เป็นความคิดที่เป็นกิเลส เป็นเหตุ ให้เกิดความทุกข์ด้วย ท่านไม่ควรคิดเช่นนี้แม้แตวินาทีเดียว.

ทันทีที่มีสติรู้เห็นว่า กำลังคิดเรื่องความสกปรกด้วยกิเลส ก็ให้รีบมีสติหยุดความคิดดังกล่าวโดยเร็ว เพราะถ้าปล่อยให้เกิดบ่อย ๆ ไม่นานนัก ก็จะมีความทุกข์มากขึ้น จนเกิดอาการห่อเหี่ยว หรือเบื่อหน่าย หรือซึมเศร้าทางจิตใจ. ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวหรือปัญหาด้านสุขภาพ ควรระมัดระวังเรื่องนี้เป็นพิเศษ.

การพิจารณาร่างกายเพื่อให้เกิดการเบื่อหน่ายในร่างกายของตนเองนั้น เป็นเรื่องที่ไม่ตรงตามหลักการของพระพุทธศาสนา เพราะหลักการที่ถูกต้อง คือ ให้เบื่อหน่ายในกิเลสและกองทุกข์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกเท่านั้นเอง.

ให้ระมัดระวังด้วยว่า การเบื่อหน่ายร่างกายที่รุนแรงนั้น เกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส. บางคนเบื่อหน่ายร่างกายมากจนถึงฆ่าตัวตาย ซึ่งมักเกิดขึ้นในประเทศที่มีความเจริญทางวัตถุ.

ในการพิจารณาธรรมนั้น ไม่ควรสร้างมโนภาพความสกปรกภายในร่างกายให้กลายเป็นเรื่องยากและเสียเวลาในการฝึกปรุขแต่่งมโนภาพ เพราะทุกคนสามารถรู้เห็นความสกปรกของร่างกายที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่แล้ว.

ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการสร้างมโนภาพอาจไม่พ้นทุกข์ ถ้ายังดับกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสไม่ตรงประเด็น.



การพิจารณาทุกข้อธรรมในอริยสัจ ๔ นั้น ไม่มีความจำเป็นใด ๆ เลยที่จะสร้างมโนภาพ เพราะมโนภาพไม่ใช่ของจริง แต่เป็นเรื่องที่สมองคิดปรุงแต่งเป็นภาพทางใจ(นามรูป)เท่านั้นเอง.

### ๑.๕ ฝึกพิจารณาองค์ประกอบของร่างกาย(ธาตุ)

คำว่า "ธาตุ" ในภาษาปัจจุบัน หมายถึงสารบริสุทธิ์เนื้อเดียวล้วน. ดังนั้น คำว่า "ธาตุ" ในสมัยพุทธกาล น่าจะตรงกับคำในภาษาไทยในยุคปัจจุบันว่า "กลุ่มหรือองค์ประกอบหลัก".

ให้ท่านฝึกพิจารณาร่างกายของท่านเองเท่าที่ท่านสามารถรู้เห็นได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัสของท่านเอง ตามแบบนักวิทยาศาสตร์ในสมัยพุทธกาล เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงว่า ร่างกายของท่านมีองค์ประกอบหลัก ๔ กลุ่ม (ธาตุ ๔) คือ ดิน(ส่วนที่เป็นของแข็ง) น้ำ(ของเหลว) ลม(ก๊าซ) ไฟ (ความร้อน).

องค์ประกอบหลักทั้ง ๔ กลุ่มเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอด และเป็นไตรลักษณ์. ร่างกายอาจสูญเสียบรรยากาศประกอบกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไปบ้างเมื่อใดก็ได้ จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัย. จึงไม่ควรเลยที่จะคิดด้วยกิเลส จนเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า

องค์ประกอบหลักทั้ง ๔ กลุ่มเป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือคงอยู่กับเราตลอดไป.

เนื่องจากองค์ประกอบหลักทั้ง ๔ กลุ่มนี้ มีความจำเป็นต่อการมีชีวิตรอด จึงต้องคอยดูแลรักษาองค์ประกอบทั้ง ๔ กลุ่มให้คงอยู่ในสภาพเดิมเท่าที่จะกระทำได้ แต่ไม่ใช่การดูแลด้วยความคิดที่เป็นกิเลส หรือไม่ใส่ใจเสียเลย.

ผู้เขียนคาดคะเนเอาเองว่า นักวิทยาศาสตร์ในสมัยพุทธกาล คงจะวิเคราะห์ว่า ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุหลัก ๔ ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ. ดังนั้น การสอนคนกลุ่มนี้ จึงเหมาะที่จะพูดเรื่องของธาตุ ๔ เพราะจะทำให้เข้าใจได้โดยง่าย.

#### ๑.๖ ฝึกพิจารณาร่างกายที่ตายแล้ว.

การฝึกพิจารณาร่างกายที่ตายแล้ว เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความจริงว่า ธรรมชาติของร่างกายนั้น เมื่อตายแล้วจะมีลักษณะเหมือนซากศพ ๙ ระยะ เช่น มีลักษณะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ต่อมาจึงเขียวคล้ำ เน่าพอง น้ำเหลืองเยิ้ม ขาดเป็นท่อนใหญ่(ถูกสัตว์กัดกิน) ขาดเป็นท่อนเล็ก กระจัดกระจายออกไปเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เหลือแต่โครงกระดูก ต่อไปกระดูกก็จะผุพังสลายเป็นผง.

การหาซากศพมาใช้ในการพิจารณาเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมากในยุคปัจจุบัน เพราะต้องเห็นของจริง ตั้งแต่เป็นศพใหม่ จน

ศพสูญหายไปหมด. ดังนั้น ท่านไม่จำเป็นจะต้องพิจารณาก็ได้ เพราะในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนให้ทุกคนต้องพิจารณาในทุกหัวข้อธรรม.

การที่มีการศึกษาเรื่องกายถึง ๖ หัวข้อย่อย ก็เพราะเป็นการรวบรวมการตรัสสอนเรื่องกายทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนมารวมไว้ด้วยกันอย่างเต็มรูปแบบ จึงทำให้มีเนื้อหาที่ต้องศึกษามาก. สำหรับเรื่องเวทนา จิต ธรรม ก็เป็นเช่นเดียวกัน.

ในปัจจุบัน ท่านควรฝึกพิจารณาความตายหรือศพในงานศพก็ได้ เพื่อตอกย้ำว่า ร่างกายของตนจะต้องเสื่อมสลายไปเช่นเดียวกันเมื่อใดก็ได้ จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัย จึงไม่ควรเลยที่จะคิดด้วยกิเลสจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า ร่างกายนี้เป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือต้องเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือต้องคงอยู่อย่างเดิมตลอดไป เพื่อคลายและดับความยึดมั่นถือมั่นดังกล่าวให้หมดสิ้น.

วัตถุประสงค์ของการพิจารณาซากศพ คือ เพื่อให้รู้เห็นข้อเท็จจริงว่า ธรรมชาติของร่างกายมนุษย์นั้น มีการเสื่อมสลายไปตามไตรลักษณ์ และถ้าท่านเข้าใจได้เช่นนี้แล้ว ก็ไม่ต้องไปหาซากศพมาพิจารณา.

ท่านไม่จำเป็นต้องรอคอยการเห็นนิมิต(สร้างมโนภาพ หรือฝันหรือเห็นทางใน)ว่า ร่างกายตนเองเป็นซากศพ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาและในชีวิตประจำวัน ท่านก็สามารถรู้เห็นข้อเท็จจริง เช่นนี้ได้แจ้งชัดอยู่แล้ว.

ท่านควรเลือกพิจารณาหัวข้อธรรมที่เหมาะสมสำหรับดับกิเลสของท่านเอง แต่ถ้าทำได้ ท่านควรพิจารณาทุกข้อ เพื่อสร้างความมั่นใจในความเป็นไตรลักษณ์มากขึ้น.

ท่านที่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นในความสวยงาม ไม่อยากแก่ อาจใช้ข้อนี้ประกอบการพิจารณา แต่อย่าถึงกับต้องไปดูการผ่าศพ หรือนอนในป่าช้า เพราะอาจทำให้จิตใจหวั่นไหวกลัว และเป็นทุกข์มากขึ้น.

สำหรับท่านที่มีโอกาสสั่งสอนผู้อื่น ท่านก็ควรฝึกพิจารณาทุกข้อ เพื่อให้มีความรู้อย่างเพียงพอที่จะแนะนำวิธีแก้ปัญหาให้กับผู้อื่นได้หลายรูปแบบ ตามความเหมาะสมของจิตแต่ละคน.

### แนวทางในการฝึกพิจารณาภายในชีวิตประจำวัน

ท่านควรฝึกพิจารณาร่างกายของตนเองอยู่เสมอ ๆ ในชีวิตประจำวัน ตามหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งตามที่ได้กล่าวแล้ว หรือพิจารณารวม ๆ ว่า ร่างกายนี้เป็นไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะ

หลงไปยึดมั่นถือมั่นตามความคิดที่เป็นกิเลสว่า ร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือต้องคงอยู่อย่าง เดิมตลอดไป พร้อมทั้งเจริญสติและเจริญสมาธิสลับกันไปในชีวิต ประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ของท่าน ไม่ให้มีการคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นกิเลส เป็นผล ให้เกิดการคลาย ดับ และสลัดทิ้งเสียได้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นใน ร่างกายของตนเองจนหมดสิ้น.

### ตัวอย่างของการพิจารณาภายในปฐมเทศนาที่ง่าย ๆ

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสสอนธรรมง่าย ๆ ตรง ประเด็น ไม่ยุ่งยากเช่นทุกวันนี้ ยกตัวอย่างเช่น ในการแสดงพระ ธรรมเทศนาครั้งแรกให้กับปัญจวัคคีย์ พระพุทธเจ้าตรัสสอนง่าย ๆ โดยทรงใช้วิธีถามปัญจวัคคีย์ เพื่อให้ปัญจวัคคีย์ได้มีโอกาสฝึกู้ เห็นไตรลักษณ์ของตนเอง ซึ่งมีเนื้อหาพอจะสรุปได้ ดังนี้ :-

**“ภิกษุทั้งหลาย ! ...รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง ? ปัญจวัคคีย์**  
**ตอบว่า: ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็น**  
**ภาวะบีบคั้น(ทุกข์) หรือภาวะคล่องสบาย(สุข) ? ปัญจวัคคีย์**  
**ตอบว่า: เป็นภาวะบีบคั้น พระเจ้าข้า. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง(อนิจจัง\*)**  
**ถูกปัจจัยบีบคั้น(ทุกขตา\*) มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา**  
**(อนัตตา\*), ...ควรหรือไม่ที่จะมองเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา**

เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา(เป็นอัตตา\*) ? ปัญจวัคคีย์  
 ตอบว่า: ไม่ควร พระเจ้าข้า....เมื่อมองเห็น(รู้เห็นความจริง\*)  
 อยู่อย่างนี้ ย่อมหายติด(ไม่มีอุปาทาน\*) ฯลฯ” (พุทธธรรม หน้า  
 ๓๔๗ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๖๑</sup>

ในเรื่องของการพิจารณาจิต(เวทนา สัญญา สังขาร  
 วิญญาณ) พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนเช่นเดียวกัน โดยตรัสถามใน  
 ทำนองเดียวกันว่า เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง ?...สัญญาเที่ยงหรือ  
 ไม่เที่ยง ?.... เป็นต้น.

จะเห็นได้ว่า ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าตรัส  
 สอนสติปัฏฐาน ๔ และความเป็นไตรลักษณ์อย่างง่าย ๆ  
 และตรงประเด็น ซึ่งคนทั่วไปสามารถศึกษาได้จากร่างกาย  
 และจิตใจของตนเอง แต่ในยุคปัจจุบันนี้ มักมีการสอนธรรมที่  
 ยากมาก และไม่ตรงประเด็น จึงทำให้เข้าใจสติปัฏฐาน ๔ ได้ยาก  
 และใช้เวลาในการศึกษามากกว่าคนในสมัยพุทธกาล.

วัตถุประสงค์ของการพิจารณากายก็เพื่อให้มีความรู้ว่  
 ร่างกายนี้เป็นไตรลักษณ์เท่านั้นเอง.

การพิจารณาร่างกายอย่างละเอียด โดยการพิจารณา  
 แขนทุกอวัยวะของร่างกาย รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายนั้น  
 เป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นเลย เพราะเป็นการเพิ่มภาระ เสียเวลา และ  
 อาจทำให้เรื่องง่ายกลายเป็นเรื่องยาก.

**หัวข้อพิจารณากายว่าเป็นไตรลักษณ์มีดังนี้ :-**

๑. ลมหายใจเข้า - ออก
๒. อิริยาบถ - ยืน เดิน นั่ง นอน
๓. การเคลื่อนไหว - ก้าวเหยียด หันหน้า กิน ดื่ม ทำ พูด เป็นต้น
๔. ความสกปรกของร่างกาย
๕. องค์ประกอบ ๔ กลุ่มของร่างกาย - ดิน น้ำ ลม ไฟ
๖. ลักษณะ ๙ อย่างของร่างกายเมื่อตายแล้ว

**สรุป:** ให้ท่านฝึกพิจารณาตามหัวข้อพิจารณากาย จนมีความรู้ในเรื่องร่างกาย รวมทั้งรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ พร้อมทั้งสอนตนเองและชักเตือนตนเองอยู่เสมอว่า ไม่สมควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและการทำงานของร่างกายด้วยความคิดที่เป็นกิเลส เพื่อจะได้ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป.

การพิจารณาเช่นนี้เรียกว่า การพิจารณากายในกาย เพราะเป็นการพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ของกายนั่นเอง.

## ๒. ฝึกมีสติพิจารณาเวทนา(ศึกษาเวทนา)เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในเรื่องเวทนา(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เวทนาในสติปัฏฐาน ๔ หมายถึงเวทนาในชั้น ๕ ซึ่งเป็นเวทนาทางจิตใจเท่านั้น.

คนส่วนใหญ่มักจะมีความยึดมั่นถือมั่น(ยึดติด)ในความสุขทางโลก จึงต้องแสวงหาความสุขจนเกินความพอเหมาะพอควร เป็นผลให้มีความทุกข์ หรือเกิดการเบียดเบียนตนเอง หรือผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งความสุขทางโลกตามที่ตนปรารถนา.

บางคนมีความยึดมั่นถือมั่นในความทุกข์ หรือความรู้สึกเฉย ๆ จนเกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และมีความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มขึ้นมาอีกโดยไม่รู้ตัว เช่น ชอบคิดเรื่องที่เป็นทุกข์ ฝึกปฏิบัติธรรมจนไม่มีเวลาพักผ่อน ทรมานร่างกายเพื่อหวังหลุดพ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นต้น.

ให้ท่านฝึกพิจารณาเวทนาของตนเองที่เคยเกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน เพื่อให้ทราบถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเวทนา ว่า เป็นไตรลักษณ์จริง เพื่อไม่ให้มีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาโดยการควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลส.

ให้ท่านฝึกพิจารณาเวทนาตามหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ :-



## ๒.๑ สุข

ความสุขใจ คือ ความสบายใจ หรือความสำราญใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากการได้เสพ(รับรู้ข้อมูล)ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในสิ่งที่ตนชอบ พอใจ หรือปรารถนา.

ความสุขในข้อนี้ หมายถึงความสุขทางโลกซึ่งมี ๒ แบบ คือ ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส และความสุขที่เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลส.

ความสุขที่เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลส คือ ความรู้สึกเป็นสุข ที่เกิดขึ้นจากการได้รับรู้ข้อมูลที่พอใจ หรือชอบใจ หรือเป็นไปตามความปรารถนาที่เจือปนด้วยกิเลส(เกิดผัสสะในปฏิจจสมุปบาท) ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการลดลงหรือหมดไปของความทุกข์ที่มีอยู่ในขณะนั้น ๆ.

ยิ่งมีความปรารถนาที่รุนแรงมาก ยิ่งทำให้มีความทุกข์มาก. ดังนั้น ขณะที่สมความปรารถนาก็จะมีความสุขมาก.

การมีความสุขด้วยกิเลสทางโลกมากเท่าไร ก็หมายถึงความทุกข์ที่มีอยู่มากในขณะนั้น กำลังลดลงหรือหมดไปมากเท่านั้น. ความสุขมากที่เกิดขึ้นจากกิเลสเช่นนี้ ไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส คือ ความรู้สึกเป็นสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือความสุขทั่วไปที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของสมอง เมื่อได้รับรู้ข้อมูลที่พอใจ หรือชอบใจ หรือเป็นไปตามที่ตนปรารถนา โดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส(เกิดผัสสะทั่วไป) เช่น เป็นสุขเพราะทำงานเสร็จ อาหารอร่อย นอนเต็มอิ่ม อากาศดี เป็นต้น.

การมีความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นครั้งคราวโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส เช่นนี้ เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่ค่อยมีสติสำรวจระวังเอาไว้ คงเผลอปล่อยให้ความสุขดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือครั้งละนาน ๆ โดยไม่ได้ควบคุมความคิดเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจไม่สงบ และอาจกระตุ้นให้เกิดการคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสได้โดยง่าย.

## ๒.๒ ทุกข์

ความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายและใจ ซึ่งได้กล่าวถึงแล้วในเรื่องเวทนาและปัจจุสมุปบาท.

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการคิดเรื่องต่าง ๆ ด้วยกิเลส(ความโลภและความโกรธ) ล้วนแล้วแต่เป็นความทุกข์ที่ควรดับให้หมดสิ้น เพราะไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติในขณะที่ได้รับรู้ข้อมูลที่ไม่พอใจ หรือไม่ชอบ หรือไม่ปรารถนาโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส(เกิดผัสสะทั่วไป) เช่น อากาศร้อนไป หนาวไป อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ หิวข้าว ปวด ปัสสาวะ ผิดคาด ผิดหวัง โดนดุด เป็นต้น.

การมีความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นครั้งคราวโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส เช่นนี้ เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่คอยมีสติสำรวจระวังเอาไว้ คงปล่อยให้ความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือครั้งละนาน ๆ โดยไม่ได้ควบคุมความคิดเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจไม่สงบ และอาจกระตุ้นให้เกิดการคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสได้โดยง่าย.

ผู้ที่ไม่มีความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ เลย กลับเป็นเรื่องที่ผิดธรรมชาติ เพราะความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการทำงานของสมองคล้ายอัตโนมัติ.

### ๒.๓ ไม่สุขไม่ทุกข์

ความไม่สุขไม่ทุกข์ คือ ความรู้สึกเฉย ๆ เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นในขณะที่ไม่มีการคิดด้วยกิเลส ซึ่งเป็นทางสายกลางของชีวิต เช่น ขณะทำกิจวัตรประจำวัน ขณะคิดทางวิชาการ ขณะปฏิบัติงานด้วยจิตใจที่สงบ เป็นต้น.

ขณะนอนหลับสนิทอยู่นั้น จะไม่มีความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้น แม้แต่ความรู้สึกเฉย ๆ. ผู้ปฏิบัติธรรมและใจผู้ร้ายมีภาวะทางจิตใจเหมือนกันในขณะหลับสนิท เพราะไม่มีการคิดในขณะนั้น. หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงไม่เกี่ยวข้องกับขณะนอนหลับสนิท เพราะขณะนั้น ไม่มีการคิด(สังขารดับ) จึงไม่มีความรู้สึกใด ๆ (เวทนาดับ) ไม่มีความจำ(สัญญาดับ) ไม่มีการรู้เห็นทางใจ(วิญญาณดับ) และไม่มีการกระทำต่าง ๆ เกิดขึ้นด้วย.

#### ๒.๔ สุขประกอบด้วยเครื่องล่อ(มีอามิส)

เครื่องล่อ(อามิส) คือ วัตถุ สิ่งของ หรือรูปธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ (เกิดเวทนา).

การมีความสุขจากการที่มีเครื่องล่อ(มีอามิส) คือ การมีความสุขจากการได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายต่าง ๆ เช่น เป็นสุขเพราะได้ฟังเพลงโดยมีเสียงเพลงเป็นเครื่องล่อ สุขเพราะได้พูดคุยกับคนรักโดยมีการพูดคุยกับคนรักเป็นเครื่องล่อ สุขเพราะลมเย็นโดยมีลมเย็นเป็นเครื่องล่อ เป็นต้น.

ความสุขมาก เกิดขึ้นในขณะที่มีความทุกข์กำลังลดลงหรือหมดไป. การต้องการฟังเพลงมากหรือต้องการคุยกับคนรักมาก ด้วยความคิดที่เป็นกิเลส จะทำให้มีความสุขมาก ขณะฟังเพลงหรือได้พูดคุยกับคนรักตามที่ตนปรารถนา ก็จะมีสุขมาก

เพราะขณะนั้นความทุกข์กำลังลดลงชั่วคราว ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเป็นเครื่องหล่อ และมีความสิ้นเปลืองด้วย. ความสุขที่เป็นกิเลสเช่นนี้ ไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

เมื่อไม่ได้ฟังเพลงหรือไม่ได้คุยกับคนรัก ความสุขก็จะหมดไปด้วย และอาจมีความทุกข์จากการอยากฟังเพลงหรือพูดคุยกับคนรักอีก ความสุขด้วยเครื่องหล่อจึงเป็นความสุขเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นเอง เพราะต้องอาศัยเครื่องหล่อ.

ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ประกอบด้วยเครื่องหล่อ เช่น สุขเพราะรสชาติอาหารถูกปาก สิ่งแวดล้อมสงบ มีปิตามารดาดี มีเพื่อนดี ได้อบน้ำทุกวัน เป็นต้น.

การมีความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ประกอบด้วยเครื่องหล่อเป็นครั้งคราวโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส เช่นนี้ เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่คอยมีสติสำรวจระวังเอาไว้ คงปล่อยให้มีความสุขดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือครั้งละนาน ๆ โดยไม่ได้ควบคุมความคิดเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจไม่สงบ และอาจกระตุ้นให้เกิดการคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสได้โดยง่าย.

### ๒.๕ สุขไม่ประกอบด้วยเครื่องหล่อ(ไม่มีอามิส)

ความสุข(ทางโลก)โดยไม่มีเครื่องหล่อ(ไม่มีอามิส) คือ ความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจจากการคิดปรุงแต่งขึ้นมา จะเป็นเรื่อง

อดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ได้ เช่น รู้สึกเป็นสุขเนื่องจากการคิดเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข.

การคิดด้วยกิเลสแล้วมีความสุขโดยไม่ต้องอาศัยเครื่องล่อจากภายนอกเลย เช่น คิดเรื่องรสชาติของอาหารอร่อยด้วยกิเลสแล้วเป็นสุข คิดเรื่องในอดีตที่มีความสุขด้วยกิเลส คิดเรื่องความสำเร็จในอนาคตด้วยกิเลส เป็นต้น ล้วนเป็นความสุขที่ควรดับให้หมดสิ้น เพราะจะทำให้เกิดการเพิ่มพูนกิเลสในความจำ.

การคิดด้วยกิเลสแล้วเป็นสุขเป็นประจำ จะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นที่จะต้องมีความสุขเช่นเดิม หรือมากกว่าเดิม จึงทำให้เกิดความทุกข์อย่างเดิมหรือมากขึ้นอีก.

ความสุข(ทางโลก)เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ประกอบด้วยเครื่องล่อเป็นครั้งคราวโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลสเช่นนี้ เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่คอยมีสติสำรวจระวังเอาไว้ คงปล่อยให้มีความสุขดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือครั้งละนาน ๆ โดยไม่ได้ควบคุมความคิดเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจไม่สงบ และอาจกระตุ้นให้เกิดการคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสได้โดยง่าย ยกตัวอย่าง เช่น มีความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อคิดถึงรสชาติของทุเรียนที่ตนชอบ ครั้นคิดถึงทุเรียนบ่อยเข้า ก็จะทำให้เกิดความอยากกินทุเรียน

มากทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่หน้าทุเรียน ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ จึงกลายเป็นความทุกข์มากแทนที่.

### ๒.๖ ทุกข์ประกอบด้วยเครื่องล่อ(มีอามิส)

ความทุกข์ที่ประกอบด้วยเครื่องล่อ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยภายนอกต่าง ๆ เช่น ทุกข์ในขณะพบกับคนที่ตนเกลียดมาก ฟังเรื่องที่น่ากลัวมาก โดนตำหนิ โดนทำโทษ เป็นต้น แล้วมีความทุกข์มากจากการคิดด้วยกิเลส ล้วนแล้วแต่เป็นความทุกข์ที่ควรดับให้หมดสิ้น เพราะไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ประกอบด้วยเครื่องล่อ เช่น ทุกข์เพราะอากาศร้อน ยุงกัด ทุกข์เพราะสิ่งแวดล้อมไม่ดี เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับรู้ข้อมูลที่ไม่พอใจ หรือไม่พอใจ หรือไม่ปรารถนา ที่ไม่ได้เกิดจากการคิดด้วยกิเลส ก็ถือว่า เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่คอยมีสติสำรวจระวังเอาไว้ คงปล่อยให้มีความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือครั้งละนาน ๆ โดยไม่ได้ควบคุมความคิดเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจไม่สงบ และอาจกระตุ้นให้เกิดการคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสได้โดยง่าย.

### ๒.๗ ทุกข์ไม่ประกอบด้วยเครื่องล่อ(ไม่มีอามิส)

ความทุกข์ที่ไม่ประกอบด้วยเครื่องล่อ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลสแล้วทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ เช่น รู้สึกเป็นทุกข์มากในเรื่องอดีต หรือปัจจุบัน หรืออนาคต เป็นต้น.

บางคนทุกข์ข้ามปี ข้ามเดือน ข้ามวัน ข้ามคืน เพราะเก็บเอาเรื่องเก่าต่าง ๆ ที่ทำให้เป็นทุกข์มาคิดด้วยกิเลส. บางครั้งอาจทุกข์มากกว่าเดิม เพราะคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมขึ้นมาอีก.

ความทุกข์มากที่เกิดจากการคิดด้วยกิเลส และความทุกข์จากการเอาเรื่องอดีตหรืออนาคตมาคิด ล้วนแต่เป็นความทุกข์ที่ต้องดับให้หมดสิ้น เพราะไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ประกอบด้วยเครื่องล่อเป็นครั้งคราวโดยไม่ได้คิดด้วยกิเลส เช่นนี้ เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่คอยมีสติสำรวจระวังเอาไว้ คงปล่อยให้มีความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือครั้งละนาน ๆ โดยไม่ได้ควบคุมความคิดเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจไม่สงบ และอาจกระตุ้นให้เกิดการคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสได้ง่าย.

### ๒.๘ ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยเครื่องล่อ(มีอามิส)

ความไม่ทุกข์ไม่สุข(รู้สึกเฉย ๆ)ประกอบด้วยเครื่องล่อ(มีอามิส) คือ ความไม่ทุกข์ไม่ทุกข์ที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอก



เป็นเครื่องล่อ เช่น รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ เพราะต้องไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หรือต้องไปปฏิบัติธรรมที่วัด หรือต้องอยู่ใกล้พระอาจารย์ที่ตนเชื่อถือและเคารพ เป็นต้น. การต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องไปปฏิบัติธรรมที่วัด หรือต้องอยู่ใกล้พระอาจารย์ จัดว่าเป็นเครื่องล่อที่ทำให้ไม่ทุกข์ไม่สุข.

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกพึงสติปัญญาทางธรรมของตนเอง โดยไม่ให้พึ่งสิ่งอื่น ๆ ที่เป็นภายนอกเลย.

การมีความไม่ทุกข์ไม่สุขเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการมีเครื่องล่อเป็นครั้งคราวสำหรับคนที่ขาดที่พึ่งทางจิตใจ(ขาดวิชา) ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรใช้เครื่องล่อเป็นประจำเพราะจะติดเป็นนิสัย และวิธีที่ดีคือ ให้พึงสติปัญญาทางธรรม(วิชา)ของตนเองโดยไม่ต้องใช้เครื่องล่ออีกต่อไป.

#### ๒.๙ ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยเครื่องล่อ(ไม่มีามิส)

ความไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยเครื่องล่อ คือ ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีเครื่องล่อ เช่น รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุขได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องล่อ เป็นต้น.

ความสุขทางธรรม คือ ความสุขสงบ ซึ่งเป็นภาวะของความไม่ทุกข์ไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความสงบภายในจิตใจ เพราะ

ขณะนั้นไม่มีความคิดที่เป็นกิเลส เนื่องจากการใช้สติปัญญาทางธรรมในการควบคุมความคิดให้บริสุทธิ์ผ่องใส(เป็นภาวนานิพพาน).

ให้ท่านฝึกพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมว่า ความไม่สุขไม่ทุกข์(ภาวนานิพพาน)ที่เกิดขึ้นในขณะที่ไม่คิดด้วยกิเลส เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเบาสบาย(ปีติ) สงบ(ปัสสัทธิ) และบริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งเกิดขึ้นขณะเจริญสมาธิชอบและขณะเจริญสติชอบจนมีสติตั้งมั่นไม่คิดด้วยกิเลส เป็นต้น.

เมื่อมีเวทนาที่เกิดจากความคิดที่เป็นกิเลส จิตใจก็จะไม่สงบ จึงไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ในคนสมองพิการ สมองเสื่อม ป่วยทางจิต คนหมดสติ และคนสลบนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา.

เวทนาที่เป็นทางสายกลางของชีวิต คือ ความไม่สุขไม่ทุกข์ไม่ประกอบด้วยเครื่องหล่อ ซึ่งเกิดขึ้นจากการมีและใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการควบคุมความคิดจนไม่คิดด้วยกิเลส.

## ฝึกพิจารณาเวทนาว่าเป็นไตรลักษณ์

ให้ฝึกพิจารณาเวทนา โดยการตั้งคำถามให้กับตนเอง แล้ว ค้นหาคำตอบจากประสบการณ์ตรงของตนเองในชีวิตปัจจุบันว่า ชีวิต คือ ร่างกายและจิตใจเป็นของเที่ยงหรือไม่ ถ้าร่างกายไม่เที่ยงแล้วจิตใจจะเที่ยงหรือไม่ ? ถ้าจิตใจไม่เที่ยงแล้วเวทนาจะเที่ยงหรือไม่ ?

เมื่อฝึกพิจารณาจบแล้ว โปรดศึกษาเรื่องความไม่เที่ยงของสุขเวทนาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า **“เวทนาที่เป็นสุขนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ก็แล เวทนานั้นอาศัยปัจจัย(อะไร\*)จึงเกิด(เวทนา\*)ขึ้น....(ทรงเฉลยว่า\*)....ก็อาศัยกายนี้เอง, ก็กายนี้ เป็นของไม่เที่ยง....(เวทนา\*)จักเป็นของเที่ยงได้แต่ที่ไหน”** (พุทธธรรม หน้า ๓๕๑ ป.อ. ปยุตโต).<sup>๖๒</sup> โปรดสังเกตว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องของเวทนาในชีวิตปัจจุบันที่มีความชัดเจน เปิดเผย ทุกคนสัมผัสได้ นำไปปฏิบัติได้ ตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ.

ท่านควรฝึกพิจารณาเวทนาต่าง ๆ อยู่เสมอ ๆ ในชีวิตประจำวัน จนรู้เห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง จริงใจ และมั่นคงอยู่ในจิตใจว่า เวทนาเป็นไตรลักษณ์ ไม่สมควรเลยที่จะไปยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลสว่า เวทนาเป็นเรา เป็น

ของเรา หรือเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือต้องคงอยู่กับเราตลอดไป.

**หัวข้อพิจารณาเวทนาต่าง ๆ ว่าเป็นไตรลักษณ์มีดังนี้ :-**

|                          |           |              |
|--------------------------|-----------|--------------|
| ๑. สุข(สุขทางโลก)        | - มีอามิส | - ไม่มีอามิส |
| ๒. ทุกข์                 | - มีอามิส | - ไม่มีอามิส |
| ๓. ไม่สุขไม่ทุกข์(เฉย ๆ) | - มีอามิส | - ไม่มีอามิส |

**สรุป:** ให้ท่านฝึกพิจารณาเรื่องความรู้สึก(เวทนา)ต่าง ๆ จนมีความรู้ในเรื่องความรู้สึกต่าง ๆ (ตามหัวข้อพิจารณาเวทนา) รวมทั้งรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ด้วย พร้อมทั้งสั่งสอนและเตือนตนเองอยู่เสมอว่า ไม่สมควรเลยที่จะยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกแบบต่าง ๆ ด้วยความคิดที่เป็นกิเลส เพื่อจะได้ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป.

การพิจารณาเช่นนี้เรียกว่า การพิจารณาเวทนาในเวทนา เพราะเป็นการพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ของเวทนา.