



การปฏิบัติธรรม คือ วิถีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน

DHARMA PRACTICE IS THE PATH TO SUSTAINABLE HAPPINESS

พระมหาใจสิงห์เถื่อนศรี¹, พระมหาสากล สุภรเมธี², พระปัญกร ปญญารโ³,
โสวิทย์ บำรุงภักดี⁴, และสงวน หล้าโพนทัน⁵

Phramahajaising Thuansri¹, Phramahasakol Subharamedhi², Phrapanyakorn Panyataro³

Sowit Bamrungphak³ and Sanguan Laphontan⁴

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด^{1,2,4,5}

Mahamakut Buddhist University, Roi-Et Campus^{1,2,4,5}

นักวิชาการอิสระ³

Independent Scholar³

E-mail: jaising.1987.siri@gmail.com

ได้รับบทความ: 8 เมษายน 2565; แก้ไขบทความ: 18 พฤษภาคม 2565; ตอรับตีพิมพ์: 22 พฤษภาคม 2565;

บทคัดย่อ

การปฏิบัติธรรมเป็นการเอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน จนทำให้ชีวิตมีการอยู่ด้วยธรรม คือรู้ความสงบภายในจิตใจ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจและปัญญาที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า วิปัสสนา การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญในด้านการพัฒนาตน เพราะทำให้ตนมีความเจริญในธรรม ตามลำดับ พระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวณาและมีความสำคัญด้านการดับทุกข์ เมื่อมีการพัฒนากาย ศีล จิตใจ และปัญญาแล้ว ก็จะช่วยให้มีศัพยภาพก้าวข้ามทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์รวบยอด คือ ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ 5 เป็นต้น ส่วนสติปัญญา 4 คือหลักการปฏิบัติธรรม ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา และมีองค์ธรรม 3 ประการ คือ อาตปปี มีความเพียรเผากิเลส สัมปะขาโน มีความรู้สึกตัว และสติมา มีความระลึกได้ จนรู้เห็น สามัญลักษณะคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างชัดเจน มีความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง และกำจัดทุกข์ทั้งปวงได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นการเข้าถึงสุขที่ยั่งยืน

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม, สุขที่ยั่งยืน



Abstract

The practice of Dharma is the application of dharma in our daily life until making life with the Dharma, that is to know inner peace of mind. It is a process of mind and wisdom development that Buddhism calls Vipassana. Dharma practice is the important in personal development because they make themselves prosper in nature respectively. Buddhism is called “development (Bhavana)” and it is the importance of ending suffering. When there is the development of physical, moral, mental and intellectual, it will help to have the power to overcome the suffering of the compounded things (Sankhara) namely, birth, aging, pain, death and whole suffering namely, commitment in the five aggregates (Pancakkhandha) etc. . Whereas the four foundations of mindfulness are the guideline of Dharma practice i.e. the contemplation of the body (Kayanupassana), the contemplation of feelings (Vedananupassana), the contemplation of mind (Cittanupassana) and the contemplation of Dharma (Dhammanupassana). And there are 3 virtues i.e. Atapi means there is perseverance is a burner passion, Sampachano means there is consciousness and Satima means there is remembering, until he could clearly see the common characteristics (of component things) viz., impermanence (Aniccam), state of conflict (Dukkham) and non-self (Anatta). There is real knowledge and understanding of that state and get rid of all suffering completely which is the access to sustainable happiness.

Keywords: Dharma practice, sustainable happiness

บทนำ

มีคำพระผู้สอนกรรมฐานรูปหนึ่งท่านชอบสื่อสารด้วยภาษาธรรมดาหรือภาษาบ้านๆ ว่า มนุษย์หัวป้อมๆ (กลมๆ) กว้างศอก ยาววา หนาคืบ (ตบท้ายว่า) ตดก็เหม็น ชีก็เหม็น เรียกว่า คน และ คำว่า คน นี้ช่วยทำให้ผู้ฟังต่างเข้าใจตรงกันได้ง่ายขึ้น ในแง่ของความเป็นธรรมดาหรือธรรมชาติของ มนุษย์หรือคนว่า มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมาเพื่อแสวงหาสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต คือ การพยายามแสวงหา ความสุข (การพ้นจากทุกข์) แต่กลับพบว่ายิ่งแสวงหาความสุขแต่ได้ประสบและพบทุกข์มากขึ้น ที่เป็น เช่นนั้นก็เพราะมนุษย์ไม่รู้จักวิถีที่ถูกต้องในการแสวงหาความสุขมนุษย์ส่วนใหญ่ต่างแสวงหาความสุข



ด้วยการสนองอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การสนองอารมณ์ใหม่ๆ จะรู้สึกว่าเป็นสุขแต่พอไม่นานวันเข้ากลับรู้สึกว่าเป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ไม่ได้ และไม่ยากพบเจอหรือเสเพลสวยอารมณ์นั้นๆ อีกต่อไป ซึ่งอารมณ์ดังกล่าวจะตรงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาในชื่อว่า วิภวตัณหา (ข้อสุดท้ายในตัณหา 3) คือ ความอยากในความพรากพันไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ (อง.ฉก. (ไทย), 22/377/494). แต่เราก็ไม่อาจปฏิเสธได้ว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการหนีจากความทุกข์และแสวงหาความสุข แต่ความสุขที่ตนได้รับอาจจะไม่จำเป็นต้องทำตามความอยากที่นำพาเสมอไป ในทางตรงข้ามการระงับความอยาก ปฏิเสธความต้องการ และการฝึกฝนขัดเกลาร่างกายด้วยการกำจัดกิเลสให้หมดไป ก็ถือเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ความสุขได้เช่นกัน

ปัญหาที่เผชิญอยู่เบื้องหน้าของทุกๆ คน คือ ปัญหาเรื่องทุกข์ทั้งทุกข์ทางกายและทางใจ แต่มนุษย์ก็ไม่สนใจที่จะปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นการแสวงหาวิถีทางหรือแนวทางหนทางอันถูกต้องที่จะทำตนให้พ้นจากทุกข์ เมื่อมนุษย์ไม่มีวิถีทางที่ถูกต้องก็จะถูกความทุกข์เสียดแทงทั่วมุมทั้งกายและใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงอุปมาด้วยบุคคลผู้ต้องศร (จุฬาลุกสูตร) ความว่า เปรียบเหมือนบุรุษต้องลูกศรที่อาบยาพิษอย่างร้ายแรง มิตรอำมาตย์ ญาติสาโลหิตของบุรุษนั้น พึงไปหาแพทย์ผู้ชำนาญในการผ่าตัดมารักษาบุรุษผู้ต้องลูกศรนั้นพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ‘ตราบใดที่เราจะไม่รู้จักคนที่ยิงเราเลยว่าเป็นกษัตริย์พราหมณ์ แพศย์ หรือศูทร ตราบนั้น เราก็จักไม่ถอนลูกศรนี้ออกไป’ (ม.ม. (ไทย), 13/126/137) ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอวิถีทางหรือหนทางการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงหรือได้พบกับความสุขที่ถาวร มั่นคงและยั่งยืนแห่งชีวิตตนตลอดไป

ความหมายการปฏิบัติธรรม

คำว่า การปฏิบัติธรรม หากพิจารณาอย่างผิวเผินอาจจะรู้สึกว่าเป็นคำที่เข้าใจและอธิบายได้อย่างง่าย แต่พอจะอธิบายให้คนอื่นได้รู้และเข้าใจกลับเป็นเรื่องยาก ในประเด็นนี้ ผู้ศึกษาสามารถพิจารณาได้ 2 ข้อ คือ ข้อที่หนึ่งพิจารณาตามคำศัพท์หรือรูปศัพท์ทางไวยากรณ์บาลี ได้แก่ คำศัพท์ภาษาบาลีว่า ปฏิปัตติ แปลว่า การถึง, การถึงเฉพาะ, การดำเนิน, การทำ, การปฏิบัติ, ความปฏิบัติ, ข้อปฏิบัติ, ความประพฤติ (พันตรี ป. หลงสมบุรณ์, 2546: 428) ข้อที่สองพิจารณาตามนักปราชญ์ทางพุทธศาสนา ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมก็คือการนำเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือเอามาช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงมีความหมายได้ 2 ประการ คือ

1. การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบกว้าง หมายถึงการนำเอาธรรมาปฏิบัติหรือการทำกิจทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต



2. การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบแคบ หมายถึงการปลีกตัวไปทำกรรมฐานหรือไปบำเพ็ญสมาธิ ด้วยวิธีเจริญจิตภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 1).

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมมากขึ้น จึงเห็นควรพิจารณาอีกคำหนึ่งคือคำว่า ปฏิบัติ หมายถึงความประพฤติหรือการกระทำ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 117) ซึ่งในที่นี้หมายถึงเอาการกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา และการกระทำทางใจ ให้พร้อมเป็นหนึ่งเดียว โดยถือตามกรอบแห่งหลักกรรม 3 คือกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม และมีคำอธิบายดังนี้

(1) การกระทำทางกาย หมายถึงการยืน เดิน นั่ง นอนอย่างมีสติ ด้วยการขยับเยื้อนเคลื่อนไหวซ้าๆ (เหมือนคนถือประคองน้ำเต็มแก้วระวังไม่ให้น้ำหก) ด้วยการมีสติระลึกรู้ทุกกิริยาอาการ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่งคือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ากำลังเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ากำลังยืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ากำลังนั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ากำลังนอนอยู่ หรือว่าภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น (ม.มู. (ไทย), 12/108/104)

(2) การกระทำทางวาจา หมายถึงพูดในใจ สาธยาย บริกรรมอย่างถูกต้อง หมายถึงจิตของผู้ปฏิบัติต้องพูด สาธยายหรือบริกรรมอยู่ในคำใดคำหนึ่งโดยเฉพาะ ให้ตรงกับสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏตามความเป็นจริง

(3) การกระทำทางใจ หมายถึงการใช้จิตไปใส่ใจ (โยนิโสมนสิการ) รู้สภาวะธรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมโดยใช้จิตใจเป็นองค์กำหนด

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา และการกระทำทางใจ เพื่อความสงบทางจิตใจ ไม่ใช่เพียงแค่พูด คิดหรือนึกถึงธรรมะต่างๆ ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวຍยากรณะ คาถา อิติวุต ตกะ ชาตกะ อัพภูตธรรม เธอไม่ปล่อยให้วันคืนล่วงเลยไป ไม่ละการหลีกเร้นอยู่ ตามประกอบความสงบใจภายใน เพราะการเรียนธรรมนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรมอย่างนี้แล (ขุ.ธ. (ไทย), 25/51/111)

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติธรรมคือการอยู่ด้วยธรรม ซึ่งได้แก่การตามอยู่รู้ความสงบภายในจิตใจอยู่ เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจ พัฒนาชีวิตให้มีสติปัญญาจนนำไปสู่ความพ้นทุกข์



ซึ่งพุทธศสสนนเรยกแนวทงน้นว่ วปัสสนน ท่มงเน้นให้มมนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทงนในการพัฒนาศกยภพแห่งความเป็นมนุษย์ เพื่อสร้งสรศสดีและปญญาให้เป็นไปในทศทงที่ถูกต้องเหมษสม อนจะนนำไปสู่การหมตปญหาหรือดบทุกขในทุกระดบ

ควมส่คยของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในพุทธศสสนนถือว่เป็นแนวทงนึ่งส่คยสำหรับการเข้าถึงธรรม เพราะผู้ปฏิบัติธรรมกจะได้ทรบหลกการ วธิีการ กระบวนกร ลำดบและข้นตอนของการกระทำและการปฏิบัติ ซึ่งรวมลงในค่วว่าการปฏิบัติธรรม เมือว่โดยหลกการแล้วการปฏิบัติธรรมควมส่คยอยู่ 2 ประการ คือ

1. ควมส่คยของการปฏิบัติธรรมในด่นการพัฒนาดน

ประการแรกเป็นควมส่คยในด่นการพัฒนาดน ซึ่งค่วา ดน เป็นส่คยที่ส่คยที่สุดเพราะหมยเอาตัวตนของคณผู้ปฏิบัติธรรม หากการปฏิบัติมควมก่วหน่ก้จะเป็นเหตุปจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีกาย วจจ และจิตใจมควมเจริญข้นไปตามลำดับ เมือมควมเจริญก้จะไปตรงกบศัพทวิขการทงพุทธศสสนนว่ ภวณน ซึ่งหมยถึงการเจริญ การฝีกอบรมหรือการพัฒนานใน 4 ด่น ได้แก่

1) การพัฒนาทงด่นกายภพ (กายภวณน – physical development) คือการกำหนดสตรลกรู้เท่ท่นอรมนนภยนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส ส้มผัสที่เข้มากระทบทงตา หู จมูก ลิ้น กาย ในระหว่งการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นกระบวนกรฝีกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกบส่คยภยนอกด้วยดี และปฏิบัติต่อส่คยภยนอกเหล่าน้นนในทงที่เป็นคณ ไมให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมคือสติปญญาเจริญองกวม และก่จัดอกุศลธรรม ได้แก่ ควมโลภ ควมโกรธ ควมหลงให้เสื่อมสูญไป ส่คยภยจุดหมยของการพัฒนาในข่อนนี้คือการทำให้บุคคลได้รู้จักวธิีการเกยวข้องกบอรมนนภยนอกท่ง 5 ได้อย่างมีสตรลกรู้เท่ท่นตามความเป็นจริงอย่างถูกต้องเหมษสม และเป็นคณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก่วหน่ก้สูงข้น

2) การพัฒนาทงด่นศีลหรือศีลธรรม (moral development) คือการปฏิบัติธรรมด้วยกรย่น การเดิน การน่ง การนอน การดืม การกิน การคิด ฯลฯ อย่างมีสติ เคลื่อนไหวข่ข่ ในขณะปฏิบัติธรรมกบคณอื่นอยู่ เป็นกระบวนกรฝีกอบรมบุคคลให้มีศีลคือมความเป็นปกติทงกาย ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตน หรือก่อควมเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สวมารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี และมควมเอื้อเพื่อแผ่แก่บุคคลอื่นอยู่เสมอ

3) การพัฒนาทงด่นจิตใจหรือด่นอรมนน (spiritual or emotion development) คือการกำหนดสตรลกรู้อรมนนที่เกดข้นกบจิตใจ ท่งอรมนนระคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริงเป็นควมพยายามที่จะฝีกผนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มควมมั่นคง และมควมเจริญองกวมด้วย



คุณธรรม เช่น มีสติ มีปัญญา มีความเมตตา กรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือด้าน อารมณ์ จึงถือว่ามีผลสำคัญอย่างยิ่ง

4) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development) คือการเจริญสติระลึกรู้ ถึงสภาพธรรมทางกาย ทางเวทนา ทางจิตใจ และทางธรรม โดยเฉพาะการมีสติปัญญาให้เห็นธรรมคือ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ความสงสัย เป็นต้น โดยมีการรู้ตามความเป็นจริง ได้แก่ การรู้เห็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่แทรกแซงกระบวนการต่างๆ ของธรรมะ เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และเข้าใจสิ่งที่หลายตามความเป็นจริง ผู้เจริญธรรมในลักษณะที่ กล่าวมาจะทำให้ปัญญาเจริญและพัฒนา จนเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้พ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหา และเหนือความขัดแย้งทั้งปวงได้อย่างเด็ดขาด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540: 81-82)

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง การตระหนักในคุณค่าและศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ทั้งพฤติกรรม ร่างกาย วาจา จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยผ่านการจัดการและความพยายามของตนโดยตรงสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเอง ให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะความชำนาญ และเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน

2. ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในด้านการดับทุกข์

หลังจากปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นพัฒนาตนได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ต่อไปมีความประสงค์จะ ปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นจนถึงขั้นดับทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ ตรัสถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมไว้ โดยที่พระองค์ทรงอุปมาเหมือนกับบุคคลผู้ถูกไฟไหม้บน ศีรษะ สิ่งแรกที่เราต้องทำคือดับไฟ หรือเสมือนกับบุคคลผู้ถูกธนูปักที่อก สิ่งสำคัญอันดับแรกของเขา คือต้องรีบถอนลูกธนูออกก่อนสิ่งอื่นใด สิ่งสำคัญที่สุดของเขาคือรักษาเหยี่ยวไม่ให้หายขาดจากความ ทุกข์เหล่านั้นโดยสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏฏ์นี้เต็มไปด้วยเพลิงทุกข์นานาประการไหม้ให้ร้อน อยู่โดยทั่ว สัตว์ทั้งหลายยังวิ่งอยู่ในกองทุกข์แห่งสังสารวัฏฏ์ ใครเล่าจะเป็นผู้ดับ ถ้าทุกคนไม่ช่วยกันดับทุกข์แห่งตน อุปมาเหมือนบุรุษสตรีผู้รวมกันอยู่ในบริเวณ กว้างแห่งหนึ่ง และต่างคนต่างถือค้อนไฟลูกไฟลงอยู่ทั่วแล้ว ต่างคนต่างก็วิ่งวนกัน อยู่ในบริเวณนั้น และร้องกันว่า ร้อน ร้อน อยู่ทั่วแล้ว..... ภิกษุทั้งหลาย เรา



ตลาคตทังคุ่นไฟแล้ว และร้องบอกให้เธอทังหลายทังเสียด้วย คุ่นไฟทังกล่าวถึงนี้
คือกิเลสทังมวลอันเป็นสิ่งที่เผาผลนสัตว์ให้เราร้อนกระวนกระวาย (ขุ.ธ. (ไทย),
25/51/111).

สิ่งที่ทำให้มนุษย์ยังเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์นั้น สาเหตุหลักมาจากความอยาก
ความต้องการต่างๆ ไร่ปรนเปรอให้ตนมีความสุข ซึ่งพุทธศาสนาเรียกสิ่งนั้นว่า ตัณหา คือ ความทะยาน
อยากของมนุษย์ อยากได้ อยากมี อยากเป็นในสิ่งต่างๆ มากมาย โดยคิดว่เมื่อแสวงหาได้มาแล้วจะ
ทำให้ชีวิตดีขึ้น มีความสุขขึ้น และพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นเพียงจินตนาการของมนุษย์เท่านั้น เพราะ
ความจริงมิได้เป็นอย่งที่เข้าใจ เนื่องจากความในใจไม่ว่จะอยากได้ทรัพย์สมบัติ อยากได้สามี อยาก
ได้ภรรยา อยากได้บุตรธิดา เหล่านี้เป็นต้น เมื่อได้แล้วมีแล้วหรือเป็นแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการ
ทะเยอทะยานอยากไปมากกว่านั้น จึงทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ตลอดเวลาที่แสวงหา เพราะไม่ใช่
วิถีทางธรรมชชาติที่จะทำให้ประสพกับความสุหรือพ้นจากความทุกข์ได้ เพื่อความเข้าใจในเรื่งทุกข์
ให้มีมากขึ้น จึงเห็นควรกล่าวถึงทุกข์ในพุทธศาสนาซึ่งมีอยู่ 10 ประการ ได้แก่

- 1) สภาวะทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
- 2) ปกิณณกทุกข์ ทุกข์จร คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โสมนัส อุปายาส
- 3) นิพัตถทุกข์ ทุกข์อันเนื่องนิตย คือ หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ
- 4) พยาธิทุกข์ ทุกข์เพราะโรคต่างๆ
- 5) สันตปาทุกข์ ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โสภ โภธ หลง
- 6) วิปากทุกข์ ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล
- 7) สหคตทุกข์ (วิปริณามทุกข์) ทุกข์เกิดจากโลกธรรม 8
- 8) อาหารปริเยฐฐิทุกข์ ทุกข์เกิดจากการหาอาหาร
- 9) วิวาทมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท
- 10) ทุกขขันธ ทุกข์รวบยอด คือ ความยึดมั่นในขันธ 5 (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระ
ยาวชิรญาณวโรรส, 2501: 13-17).

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวสรุปลความสำคัญของการปฏิบัติธรรมได้ว่ การปฏิบัติธรรมมี
ความสำคัญในแง่ของการพัฒนาตน เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าหรือความเจริญใน
ธรรมตามลำดับ ในพุทธศาสนาเรียกว่ ภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการพัฒนาทางกาย การ
พัฒนาด้านศีลหรือศีลธรรม การพัฒนาจิตใจหรืออารมณ์ การพัฒนาด้านสติปัญญา และความสำคัญ
ในแง่การดับทุกข์ นั่นคือเมื่อมีการพัฒนาครบทัง 4 ด้านแล้ว ก็จะช่วยให้มีศักยภาพก้าวข้ามทุกข์ทัง



10 ประการ มีสภาวะทุกข์ ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์ชั้นดี ได้แก่ ทุกข์
รวบยอด คือ ความยึดมั่นในชั้นดี 5

วิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมอันเป็นวิถีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน

คำว่า ‘การปฏิบัติธรรม’ เป็นคำกลางๆ ที่สื่อให้เห็นกริยาอาการของการกระทำทางกาย
หรือการประพฤติปฏิบัติตามหลักการทางธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือข้อใดข้อหนึ่ง จนทำให้คน
ทั้งหลายได้เห็น ได้รู้ และได้เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมเริ่มต้นขึ้นแล้ว เมื่อมองไปยังเป้าหมายหรือ
เป้าประสงค์คือความสุขที่ยั่งยืน ผู้เขียนจึงพิจารณาเห็นธรรมข้อหนึ่งหรือหมวดหนึ่ง ที่มีความ
สอดคล้องและสัมพันธ์กับการเป็นวิถีทางที่จะนำชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปสู่ความสุขหรือได้พบ
กับความสุขที่ยั่งยืนตลอดไป หลักธรรมข้อนั้น คือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นข้อธรรมที่ควรศึกษาเรียนรู้
เพื่อให้เป็นหลักการปฏิบัติธรรมจนกลายเป็นวิถีทางนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน 2 ประการ คือ

1. วิเคราะห์สติปัฏฐาน 4

1.1 ความหมายและความสำคัญ

สติปัฏฐาน 4 กล่าวเฉพาะในพระไตรปิฎกเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีอยู่เป็น
จำนวนมาก มีทั้งตรัสเต็มรูปแบบและเพียงบางส่วนบ้าง ทรงตรัสเป็นการเฉพาะและในชื่อของ
กัมมัญฐานอื่นบ้าง หรือทรงตรัสเพื่อเชื่อมโยงขยายไปสู่หลักธรรมอื่นๆ บ้าง คำว่า แปลว่า ธรรมเป็น
ที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน (ที.ม. (บาลี), 10/373/248) สติปัฏฐาน 4 นี้ถือว่าเป็น
ทางสายเอก คือเป็นทางเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน
โดยมีพระบาลีพร้อมคำแปลมารับรองไว้ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตฺถิกมมาย ทุกฺข
โทมนสฺसानัง อตฺถงคมาย ญายสฺส อธิมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตาโร
สติปัฏฐานา (ที.ม. (บาลี), 10/373/248) แปลว่า หนทางนี้ เป็นหนทางสายเดียว
เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความ
โศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำ
ให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้คือสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย), 10/373/301)

นอกจากนี้คำว่า สติปัฏฐาน ยังมีความหมายที่บ่งถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย
ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หรือที่ตั้งแห่งสติ 4 ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีคำอธิบาย
ในแต่ละหมวด ดังความว่า



ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ (ที.ม. (ไทย), 12/106/101).

ส่วนความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ปรากฏผ่านทัศนะของพุทธสาวกทั้งในสมัยพุทธกาล หลังพุทธกาล และปัจจุบันที่ไม่ไกลมากนัก ดังนี้

1. พระสารีบุตร ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 เอาไว้ในสติปัฏฐานกถา โดยมีใจความว่า ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐานก็คือผลของการกำหนดองค์ธรรมในสติปัฏฐาน 4 โดยอาการ 7 ประการ จะเกิดผล 7 ประการหรือญาณ (ความรู้) นั้นเอง และมีคำอธิบาย 7 ประการ คือ

- 1) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละอนิจจสัญญาได้
- 2) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละทุกขสัญญาได้
- 3) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตาได้
- 4) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้
- 5) เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้
- 6) เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้
- 7) เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้ (ช.ป. (ไทย), 31/34-35/592-593)

2. พระอานนทีได้กล่าวกับพระภัททะถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 เอาไว้ในจิริฐิติสูตร ความว่า

ผู้มีอายุ เพราะสติปัฏฐาน 4 ประการนี้ที่บุคคลไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้ไม่นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว และเพราะสติปัฏฐาน 4 ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พระสัทธรรมจึงดำรงอยู่ได้นานในเมื่อพระตถาคตเสด็จปรินิพพานแล้ว (ส.ม. (ไทย), 19/899/246).

3. พระอนุรุทธะได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 เอาไว้ในปฐมโรหคตสูตร ความว่าผู้พลาดสติปัฏฐาน 4 ประการ ชื่อว่าพลาดอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารถนสติปัฏฐาน 4 ประการ ก็ชื่อว่าปรารถนอริยมรรค ผู้ปรารถนสติปัฏฐาน 4 คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (ส.ม. (ไทย), 19/899/429).



4. พระญาณโปกนิเถระ กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 เอาไว้ในหนังสือ ‘หัวใจกรรมฐาน’ ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าที่แสดงวิธีการฝึกจิตและอารมณ์ของกัมมัฏฐานแบบต่างๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะสมกับจริต นิสัยอุปนิสัยและความสามารถที่แตกต่างกัน แต่กระนั้นวิธีการต่างๆ เหล่านี้ก็รวมลงที่สติปัฏฐาน ซึ่งพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า ทางสายเดียว ดังนั้น จึงเป็นอันสมควรอย่างยิ่งที่จะให้ชื่อสติปัฏฐานว่า หัวใจของกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา หรือยิ่งกว่านั้นว่า หัวใจของธรรมทั้งหมด (พลตรี นายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช, 2553: 1).

5. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึงหลักสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า การฝึกในเรื่องสตินี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญา คือ ความรู้ความ เข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ คือ ปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนด ทำให้ไม่หลงไหลไปได้ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ คือ การกำหนดอารมณ์ ทำให้ตามทันทุกขณะ ไม่ลืมนั่นละอะพลาดสับสน การเจริญสติปัฏฐาน คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่ง ไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้ เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้เอง และใช้ในยามปรกติเพื่อความสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558: 766).

1.2 องค์ประกอบ

อย่างที่ทราบแล้วข้างต้นว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการของการปฏิบัติธรรมที่จะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนถาวรตลอดไป ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หรือแปลอย่างง่ายว่า ที่ตั้งแห่งสติ เมื่อว่าโดยรูปศัพท์และตัวเลขแล้วเป็นที่รู้ทราบชัดว่า สติปัฏฐาน 4 ก็หมายความว่า สติปัฏฐานมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ซึ่งมีคำอธิบายอย่างย่อว่า

- 1) การพิจารณาเห็นกายในกาย (กายานุปัสสนา) หมายถึงการกำหนดรู้รูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม
- 2) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนา) หมายถึงการกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ของเรา ของเขา ของบุรุษหรือของสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุขทุกข์และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)
- 3) การพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตตานุปัสสนา) หมายถึงการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น



4) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (อัมมานุปัสสนา) หมายถึงการกำหนดรู้กองธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็นได้ยิบ เป็นตัน (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2551: 22-23).

การรู้ความหมายและองค์ประกอบของหลักสติปัฏฐาน 4 ที่กล่าวแล้ว คงไม่สามารถทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นเหตุปัจจัยให้ถึงความสุขที่ยั่งยืนได้ ประเด็นที่ควรพิจารณาในเชิงการวิเคราะห์ คือ ควรจะมีองค์ธรรมอื่นเข้ามากำกับและคอยสนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปอย่างถูกต้อง เพราะเมื่อมีความถูกต้องก็จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าไปเรื่อยและเป็นไปตามลำดับ อย่างการพิจารณาในธรรมทั้ง 4 คือเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม ผู้เขียนเห็นว่ามืองค์ธรรม 3 ข้อ ที่คอยกำกับสนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า ได้แก่

1) อาตาปี (มีความเพียรเผากิเลส)

คำว่า อาตาปี แปลตามรูปศัพท์ว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรขบถถึงามที่เรียกว่า สัมมัปปธาน 4 ได้แก่ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (ที.ม. (บาลี), 10/373/248). หากใครก็ตามที่มีความเพียรเผากิเลสได้จะกลายเป็นคนมีจิตหลุดพ้น และบุคคลเช่นนั้นจะได้ชื่อว่า มหาบุรุษ เลยทีเดียว มีคำถามว่าผู้มีจิตหลุดพ้นเป็นเช่นไร? และมีคำตอบว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น ฯลฯ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ภิกษุเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วเป็นอย่างนี้แล เราเรียกว่า ‘มหาบุรุษ’ เพราะเขาเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วเราไม่เรียกว่า ‘มหาบุรุษ’ เพราะเขาเป็นผู้มีจิตยังไม่หลุดพ้น รวมความว่า เราเรียกภิกษุนั้นว่า เป็นมหาบุรุษ (ขุ.จ. (ไทย), 30/11/81-82).

ในเรื่องมีความเพียรเผากิเลสนี้ได้มีท่านผู้รู้ให้คำอธิบายต่อไปอีกว่า การมีความเพียรชนิดเผากิเลสได้นั้น จะต้องเป็นการเพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นที่เรียกว่า สังวรปธาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540: 145). เป็นการทำความเพียรในทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน จัดว่ามีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่าคือการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ เป็นต้น คำว่า มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ คำว่า มีความเพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ เพื่อการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน คำว่า มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของ



วิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสั่งสมมติสมาธิและปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2551: 30).

2) สัมปชาโน (มีปัญญาหยั่งเห็น)

คำว่า สัมปชาโน แปลตามรูปศัพท์ว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยจำแนกเป็น 3 ประการ คือ (1) สภาวะลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี (2) สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) (ที.ปา. (ไทย), 11/307/278) ในเรื่องนี้ได้มีปราชญ์ผู้รู้ในพุทธศาสนากล่าวอธิบายว่า สภาวะลักษณะเป็นลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้น เหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น เสือมีหัวมีตัวมีลายอย่างเสือ ช้างมีหัวมีตัวมีลายอย่างช้าง สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตน เป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกให้รู้ว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ

ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียง ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัสคือความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่ศรัทธามีลักษณะผ่องใส ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตาามีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2551: 32).

3) สติมา (มีสติ)

คำว่า สติมา แปลตามรูปศัพท์ว่า มีสติ (ส.ม. (ไทย), 19/479/287-288) คือ มีสติอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญากับสัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดสัทธา ดังนี้ เป็นต้น อินทรีย์ 5 เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันการเจริญสมาธิจึงมีประโยชน์เพราะทำให้จิตตั้งมั่น เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมาท่านจึงอุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนกัน ย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใต้น้ำได้ หรือเหมือนการกักไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมทำให้ยางเหนียวคือตั้มหาเหือดแห้งไป ทำให้จอยปากและกรงเล็บที่เหมือนวิปัสสนาญาณของลูกไก่แข็งแรงขึ้น และในที่สุดลูกไก่ต่อเหล่าสัตว์ก็จะเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอวิชชา ซึ่งทอหุ้มไว้ออกจากฟองไข่คือภพได้ (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2551: 33).



2. ประโยชน์ (อานิสงส์) คือความยั่งยืนที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม

เมื่อมีการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแนวทางดังที่กล่าวแล้วข้างต้นนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจักได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์จากธรรมที่ลงมือปฏิบัติด้วยดีแล้วอยู่ 5 ประการ คือ

1) เพื่อความบริสุทธิ์ของหมู่สัตว์ ผลจากการปฏิบัติธรรมสามารถทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองมีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย เศร้าหมอง เพราะจิตใจเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายผ่องแผ้ว เพราะจิตใจผ่องแผ้ว และความผ่องแผ้วของจิตใจนั้นหาไม่ได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนี้

2) เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ จิตที่มีความเศร้าโศกครอบงำจะไม่สามารถคิดนึกสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานแล้วจะสามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกได้

3) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส ทุกข์สัจคือความทุกข์ที่ไม่บำปรารถนาไม่บำพอใจ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานแล้วจะสามารถจัดความทุกข์กายและทุกข์ใจ คือ ความโกรธ ความกลัว ความกุ่มใจ ความเสียใจได้

4) เพื่อบรรลุอายุธรรม คือ ธรรมที่ควรรู้ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ ปัญญารู้ความจริงของธรรมชาติ ประการแรกคือรู้เพียงแค่มิสิ่งทีถูกรู้กับใจทีรู้ยู่เพียงเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงธรรมชาติทีถูกรู้กับธรรมชาติทีรู้ยู่เท่านั้น และธรรมชาติเหล่านี้เกิดและดับไปยู่เนื่องนิตย์ทุกๆ การกำหนดทีรับรู เริ่มเปือหมายคลายกำหนดจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปนาม เพราะได้รับความรู้ในธรรมชาติเหล่านี้ยู่ๆ ขึ้นไป จนหยั่งเห็นความจริงดังกล่าว และจนสามารถบรรลุริยมรรคคือการรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ

5) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน การปฏิบัติธรรมจะทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน พึ่งหวังได้ผล 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมือยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี (ที.ม. (ไทย), 10/404/340).

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า องค์ธรรม 3 อย่าง คือ อาตาปี มีความเพียรเผาภิเลส (วิริยะเจตสิก) สัมปะชาโนหรือสัมปะชัญญะ ความรู้สึกรู้ตัว (ปัญญาเจตสิก) สติมา ความระลึกได้ (สติเจตสิก) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ วิริยะ (มีสมาธิร่วมด้วย) และสัมปะชัญญะ (ปัญญา) ทำหน้าที่ร่วมกันก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม (สังขาร) เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ อย่างชัดเจน และเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดผล (ประโยชน์/อานิสงส์) คือ ความบริสุทธิ์ของหมู่สัตว์ ล่วงโสกะปริเทวะ ดับทุกข์และโทมนัส บรรลุอายุธรรม และทำให้แจ้งพระนิพพาน



สรุป

การปฏิบัติธรรมเป็นการเอาหลักธรรมหรือธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน จนทำให้ชีวิตมีการอยู่ด้วยธรรม ซึ่งเป็นการตามอยู่รู้ความสงบภายในจิตใจอยู่ การปฏิบัติธรรมนี้เมื่อว่าโดยหลักการแล้วก็ถือว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจและพัฒนาชีวิตให้มีสติปัญญาจนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งพุทธศาสนาเรียกแนวทางนั้นว่า วิปัสสนา ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างสรรค์สติและปัญญาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกๆระดับ คือ การเข้าถึงพระนิพพาน

การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญใน 2 ด้าน คือ 1) ด้านการพัฒนาตน เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าหรือความเจริญในธรรมตามลำดับ ในพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงการพัฒนาทางกาย การพัฒนาด้านศีลหรือศีลธรรม การพัฒนาจิตใจหรืออารมณ์ การพัฒนาด้านสติปัญญา และ 2) ความสำคัญด้านการดับทุกข์ เมื่อมีการพัฒนากาย ศีล จิตใจ และปัญญาแล้ว ก็จะช่วยให้มีศักยภาพก้าวข้ามทุกข์ทั้ง 10 ประการ มีสภาวะทุกข์ ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์ชั้นธ ได้แก่ ทุกข์รวบยอด คือ ความยึดมั่นถือมั่นในชั้นธ 5

หลักการของการปฏิบัติธรรมที่สำคัญได้แก่สติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา และมีองค์ธรรม 3 ประการ ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าหรือเจริญไปตามลำดับ องค์ธรรมทั้ง 3 คือ อาตปปี มีความเพียรเพิกกิเลส (วิริยะเจตสิก) สัมปชาโนหรือสัมปชัญญะ ความรู้สึกรู้ตัว (ปัญญาเจตสิก) สติมา ความระลึกได้ (สติเจตสิก) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ วิริยะ (มีสมาธิร่วมด้วย) และสัมปชัญญะ (ปัญญา) ทำหน้าที่ร่วมกันก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม (สังขาร) เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างชัดเจน และเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดผล (ประโยชน์/อานิสงส์) คือ ความบริสุทธิ์ของหมู่สัตว์ ล่วงโสกะปริเทวะ ดับทุกข์และโทมนัส บรรลุอายุธรรม และทำให้แจ้งพระนิพพาน

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พันตรี ป. หลงสมบุรณ์. (2546). **พจนานุกรม มคอ-ไทย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ 86.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.



- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาศตร ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2540). **พจนานุกรมพุทธศาศตร ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระญาณโปนิกเถระ. (2553). **หัวใจกรรมฐาน**. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัก, พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยาม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 43. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ผลิธัมม.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2551). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิงศ์. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2501). **ธรรมวิจารณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

