

บทที่ ๖

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เรียก มรรคมีองค์ ๘ ว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ โดยนัยเดียวกันนี้ ยังปรากฏคำอื่นๆ เช่น มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) อริยมรรค (ทางอันประเสริฐ) ข้อปฏิบัตินี้เป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด มีองค์ธรรม ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ)
๔. สัมมากัมมันตะ (การกระทำความงานชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)
๖. สัมมาวายามะ (การกระทำความเพียรชอบ)
๗. สัมมาสติ (การมีสติระลึกรู้ชอบ)
๘. สัมมาสมาธิ (การมีจิตตั้งมั่นชอบ)

๑. สัมมาทิฏฐิ ทิฏฐิ คือความเห็น ความเข้าใจ สัมมาทิฏฐิคือความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือความเห็นชอบ ตรงข้ามกับความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ

- ๑.๑ โลกียสัมมาทิฏฐิ
- ๑.๒ โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ

๑.๑ โลกียสัมมาทิฏฐิ ได้แก่ ‘กัมมัฏกตาญาณ’ คือการรู้ว่าชีวิตเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว รู้ว่าสิ่งใดควรประพฤติ สิ่งใดควรละเว้น สิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ตามหลักศีลธรรมทั่วไป รู้จักบุญ-บาป ความเสื่อม-ความเจริญ เช่น รู้ว่าบิดามารดาครูอาจารย์มีพระคุณจริง เป็นต้น ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ขุททกนิกาย มหานิเทศ มหานิทเทศ ได้กล่าวถึงสัมมาทิฏฐิ คือการมีความเห็นที่ถูกต้อง ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. เห็นว่าทานที่ให้แล้วย่อมมีผล
๒. เห็นว่าการบูชาย่อมมีผล
๓. การเช่นสรวงกราบไหว้ว่อมมีผล
๔. ผลแห่งกรรมดี กรรมชั่ว มีอยู่จริง
๕. โลกนี้มี
๖. โลกหน้ามี (มีชาติหน้า)
๗. มารดามี (มารดามีบุญคุณ)
๘. บิดามี (บิดามีบุญคุณ)
๙. สัตว์ทั้งหลายที่เป็น โอปปาติกะ คือ ผุดเกิดมีอยู่
๑๐. สมณพราหมณ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีอยู่

โลกียสัมมาทิฏฐิ เป็นสัมมาทิฏฐิเบื้องต้น เกิดจากการศึกษาอบรม การสั่งสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ การศึกษาเรียนรู้จากตำรา หรือสิ่งแวดล้อมหล่อหลอมให้เกิดความคิด ความเห็นที่อิงกฎแห่งกรรม หรือกฎแห่งเหตุและผล แต่ไม่ใช่ทิฏฐิหรือความเห็นที่เกิดขึ้นเพราะไปรู้แจ้งด้วยปัญญาญาณเช่นพระอรหันต์ โลกียสัมมาทิฏฐิ นั้นเกิดจากการได้รับการอบรมหล่อหลอมหรือเห็นผลจากการปฏิบัติที่เป็นสัมมาทิฏฐิ นั้นจากการปฏิบัติของตนเองหรือของผู้อื่น เช่น เห็นว่าการตั้งใจหมั่นศึกษาเป็นกรรมดี

¹ อภ., วิ. ๓๕/๘๒๒/๔๔๓.

ได้รับผลเป็นความสำเร็จเป็นต้น แม้โลกียสัมมาทิฏฐิจะเป็นสัมมาทิฏฐิเบื้องต้น แต่มีความสำคัญไม่น้อย ไม่เพียงเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้ถูกต้องและเจริญขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยในการพัฒนาคุณธรรมขั้นสูงต่อไปด้วย ถ้าไม่มีสัมมาทิฏฐิเบื้องต้น ไม่มีความเชื่อในบาปบุญคุณโทษ โอกาสที่ผู้ผู้นั้นจะศึกษาเพิ่มเติม เจริญจิตภาวนาเพื่อละกิเลส ย่อมเป็นไปได้โดยยาก นอกจากนี้ การไม่มีสัมมาทิฏฐิเบื้องต้นจะทำให้ชีวิตดิ่งลงสู่ความเสื่อม ยากที่จะเห็นความเป็นจริงของชีวิต คนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิมีแต่จะทำให้ชีวิตจมดิ่งลงไป พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นว่าความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฏฐินั้น มีอันตรายร้ายแรงมากเพียงไร ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ดังตัวอย่างต่อไปนี้...

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นสักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้ความชั่วซึ่งยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น และเป็นเหตุให้ความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วมีแต่เพิ่มพูนยิ่งขึ้นเหมือนความเห็นผิดนี้เลย ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมีความผิดเสียแล้ว ความชั่วที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเพิ่มพูนยิ่งขึ้น”

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นสักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้ความดีที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น และความดีที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นไปเหมือนความเห็นผิดนี้เลย ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมีความเห็นผิดเสียแล้ว ความดีที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมสิ้นไป”

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นสักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัตว์ตายไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เหมือนความเห็นผิดเลย สัตว์ที่มีความเห็นผิดย่อมตายไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก.”

“คนมีความเห็นผิดมีความเห็นวิปริต เป็นคนเกิดมาในโลกเพื่อให้โทษให้ทุกข์ ให้ความพินาศ ให้สิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เขาทำคน

เป็นอันมากให้เห็นห่างจากธรรมของสัตว์มนุษย์ ชักชวนอยู่ในธรรมของอสัตว์มนุษย์ที่มีผล เป็นความพินาศ เป็นความทุกข์ เป็นสิ่งไร้ประโยชน์”

สรุปได้ว่าความเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นเหตุให้เกิดความชั่วพอกพูนความชั่วให้ มากขึ้น กิเลสขวางการเกิดขึ้นแห่งความดี ทำให้ความดีเสื่อมไป ทำให้ไปเกิดใน อบายภูมิ และให้ทุกข์โทษขจัดขวางประโยชน์ของผู้อื่นไม่ให้บรรลุความดี

ในทางตรงกันข้าม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงคุณประโยชน์ของสัมมาทิฐิฐิ หรือความเห็นถูกไว้ในพระสูตรตันตปิฎก เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย เช่นกันคือ...

“ผู้มีความเห็นถูก พฤติกรรมของเขา ความตั้งใจ ความปรารถนา ความคิด อ่าน ย่อมอ่านวยผลที่น่าชื่นใจ ที่น่าปรารถนา เป็นประโยชน์ เป็นความสุข เพราะเป็น ความเห็นทางฝ่ายเจริญ เช่นเดียวกับอ้อยที่ดี ข้าวสาลีที่ดี ผลไม้ที่ดี ที่ได้เพาะไว้ในที่ เหมาะสม อาหารที่ได้จากดินจากน้ำ ย่อมเป็นกระบวนการที่ให้ผลน่าชื่นใจ น่ายินดี น่าปรารถนา ทั้งนี้เพราะเป็นพันธุ์พืชที่ดี”

“ภิกษุทั้งหลาย ความเห็นถูกเป็นเหตุให้สัตว์ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ โดยไม่มี เหตุอื่นเท่าเทียม สัตว์ผู้มีความเห็นถูกต้อง ตายไปแล้วย่อมเข้าถึงสุคติโลกอันงาม”

“คนสัมมาทิฐิฐิ เป็นคนเกิดมาเพื่อประโยชน์สุขแก่คนเป็นอันมาก ตลอดถึง เทวดาทั้งหลาย เขาทำคนเป็นอันมากให้ห่างไกลจากธรรมของอสัตว์มนุษย์ ให้ดำรงอยู่ ในธรรมของสัตว์มนุษย์ จึงจัดว่าเป็นคนเกิดมาเพื่อประโยชน์สุขของเทวดาและ มนุษย์”

สรุปได้ว่า ความเห็นชอบหรือสัมมาทิฐิฐินั้น ไซ้จะยังผลดีแก่ตนเอง เช่นนำ ความสุขความเจริญมาสู่ตนเองทั้งในโลกนี้และโลกหน้า แต่ยังเป็นประโยชน์แก่ สังคมแก่ผู้อื่นทั้งมนุษย์และเทวดา ช่วยให้ผู้เห็นผิดกลับมามีความเห็นที่ถูกต้องเกิด ประโยชน์แก่ผู้อื่นสืบไป ตรงข้ามกับความเห็นผิดที่นอกจากจะให้ทุกข์โทษแก่ตนเอง

ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าแล้ว ยังก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ผู้อื่น ขวางกั้นคุณธรรมของผู้
อื่นด้วย

มิจฉาทิฎฐิหรือความเห็นผิดนี้มีหลายระดับตั้งแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียด
ความเห็นผิดที่เป็นระดับหยาบคือมิจฉาทิฎฐิในอกุศลกรรมบถฝ่ายมโนกรรม เป็น
ความคิดที่เป็นบาปเป็นอกุศล ได้แก่ อภิชฌา ความโลภ เพ่งเล็งสิ่งของของผู้อื่นมาเป็น
ของตน พยาบาท ความมุ่งร้ายหมายล้างผลาญ และมิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด¹ หากจะ
กล่าวไปแล้ว สักกายทิฎฐิหรือความเห็นว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็เป็นความเห็น
ผิดอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดทั่วไปกับปุถุชนและสัตว์ทั้งหลาย เว้นไว้แต่พระอริยบุคคลระดับ
โสดาบันบุคคลขึ้นไปเท่านั้น ในพระสูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย พรหมชาลสูตร และ
สามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงมิจฉาทิฎฐิไว้อย่างละเอียดพิสดาร เพื่อให้
พระสาวกได้ทราบทั่ว ความเห็นเช่นไรบ้างเป็นความเห็นผิด มีโทษอย่างไร จะได้ไม่
เข้าใจผิด ประพฤติปฏิบัติผิด และสอนผิดซึ่งจะทำให้เกิดโทษมหันต์ ทิฎฐิที่ทรงแสดง
นั้นได้แก่

ก. อเหตุกทิฎฐิ คือ ความไม่เชื่อว่ามีเหตุปัจจัยต่างๆ เห็นว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น
ไม่มีสาเหตุ เช่น เจ้าลัทธินี้ชื่อ มัคขลิโคสกาล เห็นว่าความบริสุทธิ์หรือความเศร้าหมอง
ของสัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นเอง ไม่มีสาเหตุ เศร้าหมองเอง บริสุทธิ์เอง คนที่มีเคราะห์หรือ
คนที่โชคดีก็ไม่มีเหตุทำให้เป็นเช่นนั้น ซึ่งตรงกันข้ามกับความคิดในทางพุทธศาสนา
ที่เห็นว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งที่ยิ่งเอิญ เป็นแต่บางครั้งเราไม่มีสติปัญญาที่จะสืบ
สาวไปถึงสาเหตุนั้น การที่คนๆหนึ่งประสบสิ่งที่ดี ก็เพราะเขาเคยทำความดีไว้ ผลดี
เกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว ทุกผลเกิดจากเหตุ ดังที่พระอัสสชิทรงแสดง
แก่พระสารีบุตรเมื่อครั้งยังเป็นอุปติสสะปริพาชก ว่า “กรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระ

¹ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. สัมมาทิฎฐิ.

ตถาคตรัสเหตุแห่งกรรมเหล่านั้นไว้ และตรัสถึงความคับด้วย พระสมณโคดมมี
ปรกติตรัสเช่นนี้”

ข. นัตถิกทฤษฎี คือความเห็นที่ไม่มี ไม่มีทั้งสิ่งเป็นสมมติสัจจะและสิ่งที่เป็น
ทำนองคลองธรรม ที่เป็นเหตุเป็นผล ไม่มีสิ่งที่เป็นสมมติสัจจะ เป็นต้นว่าไม่มี
มารคาบิดา ไม่ต้องนับถือว่าใครเป็นบิดามารดา เห็นว่าไม่มีสิ่งที่เป็นทำนองคลองธรรม
เช่นเห็นว่ามีบาปบุญ ไม่มีนรกสวรรค์ ไม่มีชีวิต ในสมัยพุทธกาลเจ้าสำนักที่
ชื่อว่าอชิตเกสกะมพล เป็นผู้มีความเห็นและสั่งสอนศิษย์ตามแนวทางนัตถิกทฤษฎีนี้

ค. อกริยทฤษฎี คือความเห็นว่าเป็นอันทำ การทำความดีไม่จัดว่าทำความ
ดี ฆ่าสัตว์ก็ไม่ถือว่าฆ่าสัตว์ ไม่มีบุญบาปดิชั่ว เท่ากับเป็นการปฏิเสธเรื่องกรรมด้วย
เจ้าสำนักนี้คือปุณณกัสสปะ

ง. สัสสตทฤษฎี คือความเห็นว่ายั่งยืน เช่น เห็นว่าอตตัตถัตถตนหรือโลกนี้เที่ยง
แท้เป็นนิรันดร์ไม่เสื่อมสลายไป คนและสัตว์เมื่อตายไปก็คือร่างกายสังขารทรุดโทรม
แตกหัก แต่อตตาทหรือวิญญาณหรือเจตภูติหรือจิต (สุดแต่ลัทธินั้นจะเรียกขาน) ยังคง
เป็นนิรันดร์ไม่เปลี่ยนแปลง

จ. อัจเฉททฤษฎี คือ ความเห็นว่าขาดสูญ ตัวตนของคนและสัตว์เมื่อตายไป
แล้วถือว่าหมดสิ้นกันไป ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด เท่ากับเกิดครั้งเดียวตายครั้งเดียว
หากเชื่อเช่นนี้ก็ไม่มีบุญบาปติดตามไป ผู้ที่เชื่อเช่นนี้จึงมักใช้ชีวิตเสพสุขอย่างเต็มที่
โดยไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นใดนอกจากความต้องการและความพึงพอใจของตนเท่านั้น

ความเห็นทั้งแบบสัสสตทฤษฎีและอัจเฉททฤษฎีล้วนผิดจากหลักพระพุทธ
ศาสนา พุทธศาสนาไม่ได้สอนว่าตายแล้วต้องเกิดเรื่อยไปหรือตายแล้วสูญ ถ้ายังมีเหตุ
ให้ต้องเกิด มีกิเลส มีตัณหา อุปาทาน ก็ยังต้องเกิด หากหมดเหตุปัจจัยที่จะเกิดคือหมด
กิเลส หมดตัณหาอุปาทานแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดก็สิ้นสุดลง

๑.๒ โลกุตตรสัมมาทิฐิ เป็นความเห็นที่ถูกต้องในระดับสมบุรณ์ ระดับเหนือโลก กล่าวคือ เห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ คือเห็นว่าชีวิตและการเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ กิเลสตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์(สมุทัย) เราสามารถดับเหตุแห่งทุกข์คือ นิโรธหรือนิพพานได้ โดยมีข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘

๒. สัมมาสังกัปปะ คำริชอบ ความคำริชอบในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ คำริชอบ ๓ ประการ คือ

๒.๑ เนกขัมมวิตก คือคำรียอกจากกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ เห็นทุกข์โทษของกาม แล้วหลีกเลี่ยงสละจากกาม ผู้บริโศกกาม หรือตกอยู่ใต้อำนาจของกาม มี ๓ ประเภท คือ¹

- ก. เหล่าสัตว์ที่มีกามปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ
- ข. เทวดาชั้นนิมมานรดี ที่ยินดีในทิพยสมบัติที่ตนเนรมิตขึ้นเอง
- ค. เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ที่ยินดีในทิพยสมบัติที่เทวดาเหล่าอื่นนิรมิตให้

มนุษย์จัดอยู่ในจำพวกเหล่าสัตว์ที่มีกามปรากฏอยู่ตามธรรมชาติและยังตัดกามไม่ได้จนกว่าจะเป็นพระอริยบุคคลระดับพระอนาคามี ในอริยมรรคข้อนี้ การจะตัดจากกามให้เด็ดขาดเป็นสิ่งที่ต้องลงมือปฏิบัติจนบรรลุผล สัตว์เครื่องานต่างๆไปตกอยู่ใต้อำนาจของกาม ทำตามสัญชาตญาณ ไม่เห็นทุกข์โทษของกาม จึงไม่มีความคิดที่จะออกจากกาม ต่างจากมนุษย์ แม้กามจะปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ แต่เราสามารถเห็นทุกข์โทษ รู้ว่ากามเป็นสิ่งขวางกั้นความดีงามระดับสูง จึงสามารถสละกามเพื่ออริยมรรคอริยผล ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทฺเทส² ได้อุปมากรามไว้ ๑๐ ประการ คือ

¹ สุต. ขุ. อิติจุดคกะ ๒๕/๕๕/๓๘๔.

² ขุ. มหา. ๒๕/๑๒/๖-๗.

๑. กามอุปมาดัง ร่างกระดูกไม่มีเนื้อไม่มีเอ็น ที่เรามักจะเห็นเขาเก็บไว้ในที่ๆทำกัมมัญฐาน
๒. กามอุปมาดัง ชื่นเนื้อที่เร้ากำลังแย่งกันกิน
๓. กามอุปมาดัง คบเพลิงที่ทำด้วยหญ้าที่บุรุษกำลังถือทวนลม ควันไฟเข้าตาไม่เป็นสุข และดวงไฟอาจไหม้เครื่องนุ่งห่ม ไหม้ผม ไหม้ตัวได้
๔. กามอุปมาดังหลุมถ่านเพลิง ใครตกลงไปก็ตาย
๕. กามอุปมาดังความฝัน เมื่อตื่นขึ้นมาก็หายไปหมดไม่มีเหลือ
๖. กามอุปมาดังของที่ขอยืมเขามา ใช้ได้ไม่นานก็ต้องส่งคืนเจ้าของ
๗. กามอุปมาดังผลไม้ เป็นที่ปรารถนาของเด็ก แต่ก็เนาเปื้อนเสียนหายอยู่ได้ไม่นาน
๘. กามอุปมาดังหอกกับดาบ เมื่อประหารคนจนเจ็บและตายแล้วเอาออกยาก
๙. กามอุปมาดังเขียงสำหรับหั่นเนื้อ ถูกโขกสับอยู่เสมอย่อมกร่อนไป
๑๐. กามอุปมาดังหัวงูพิษที่ยังเป็นๆอยู่ ใครเข้าใกล้ก็จะขบกัดให้สิ้นชีวิตได้

พระพุทธองค์ทรงแสดงโทษของกามไว้หลายแห่ง เช่น ...

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่าภยันี้เป็นชื่อของกาม คำว่าทุกข์นี้ชื่อของกาม คำว่าโรคนี้ชื่อของกาม คำว่าฝืนนี้ชื่อของกาม คำว่าเครื่องขัดข้องนี้ชื่อของกาม คำว่าเปือกตมนี้ชื่อของกาม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุไรคำว่าภยันี้จึงเป็นชื่อของกาม เพราะสัตว์โลกผู้ยินดีด้วยความกำหนัดในกาม ถูกความกำหนัดเพราะความชอบพอเกี่ยวพันไว้ จึงไม่พ้นจากภยันี่ที่มีในปัจจุบัน ไม่พ้นจากภยันี่ในสัมปรายภพ ฉะนั้นคำว่าภยันี้จึงเป็นชื่อของกาม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุไร คำว่าทุกข์... โรค... ฝืน... เครื่องขัดข้อง... เปือกตม... นี้จึงเป็นชื่อของกาม เพราะสัตว์โลก ผู้

ยินดีด้วยความกำหนัดในกามนี้ ถูกความกำหนัดเพราะความชอบพอกี่ตัวกันไว้ จึงไม่
พ้นจากเปือกตมแม้ในปัจจุบัน ไม่พ้นจากเปือกตมแม้ในสัมปรายภพ ฉะนั้นคำว่า
เปือกตมนี้จึงเป็นชื่อของกาม... เราเรียกภัย ทุกข์ โรค ไข้ และสิ่งทั้ง ๒ คือ เครื่องขัดข้อง
เปือกตม ว่าเป็นกาม เป็นที่ข้องของบุรุษชน เพราะเห็นภัยในการยึดถือ จึงเป็นแดนเกิด
ของชาติและมรณะ ชนทั้งหลายจึงหลุดพ้นเพราะไม่ถือนั่นดำเนินไปในนิพพานอัน
เป็นที่สิ้นชาติและมรณะ ชนเหล่านั้นถึงแดนเกษมมีสุข ดับสนิทในปัจจุบัน ผ่านพ้น
เวรและภัยทั้งปวง ล่วงทุกข์ทั้งปวง”¹ ที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่กามเป็นภัย เพราะ
เมื่อหมกมุ่นในกามย่อมประสบภัยพิบัติต่าง ๆ นานา กามเป็นทุกข์เพราะเมื่อมัวเมาใน
กามย่อมเกิดทุกข์นานาชนิด กามเป็นโรคเพราะเมื่อเสพกามก็เป็นทางให้เกิดโรค กาม
เป็นผีเพราะเมื่อสมปรารถนาในกามก็เจ็บปวดคล้ายกับเจ็บผี กามเป็นเครื่องขัดข้อง
เพราะทำให้จิตฟุ้งพันคิดพันอยู่กับกาม กามเป็นเปือกตมเพราะเมื่อมีนเมาอยู่ในกาม
ย่อมหนีความสกปรกไม่พ้นดังเปือกตม

สรุปได้ว่าหากไม่เห็นโทษของกาม ไม่ออกจากกามก็ไม่มีโอกาสข้ามพ้น
โอฆะสงสารหรือพ้นเวรภัยไปได้

“เหล่าสัตว์หมกมุ่นมัวเมาในวัตถุกามพอกพองใจในกิเลสกามไม่พิจารณา
เห็นโทษในสังโยชน์ ดัดข้องอยู่ในอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งสังโยชน์ จะข้ามห้วงน้ำที่กว้าง
ใหญ่คือกิเลสไปไม่ได้เลย”²

๒.๒ อพยาบาทวิตก คือ ความดำริที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ปองร้าย ไม่
พยาบาทผูกเวร ไม่เคียดแค้นชิงชัง แต่ปรารถนาดีต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข ความ
พยาบาทต่างจากความโกรธ ความพยาบาทคือความปองร้าย คิดร้าย อยากให้ผู้อื่นพบ
ความวิบัติ ส่วนความโกรธคือ ความไม่พอใจ ขุ่นเคืองใจ แต่ไม่ถึงกับปองร้ายอยากให้

¹ สุต. อัง. กุกกนิบาต ๒๒/๒๓/๓๖๓

² พุ. อุทาน ๒๕/๖๓/๒๓๓.

ผู้อื่นพินาศ ความโกรธแม้จะไม่รุนแรงเท่าความพยายาม แต่ก็มิโทษมาก ทำให้ใจเร่าร้อน ไม่เป็นสุข มีคำที่แสดงโทษและลักษณะของความโกรธไว้หลายประการ เช่น ความโกรธก่อความพินาศ (อนตฺถชนโน โภโก) ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข (โกธํ มตฺวา สุขํ เสติ) เป็นต้น แม้แต่เทวดาที่สวยทิพยสมบัติ หากเกิดความโกรธขึ้น ก็ต้องเคลื่อนจากเทวโลก ความโกรธมีโทษถึงขั้นนี้ แต่ความพยายามร้ายกาจไปกว่านั้น พระพุทธองค์เปรียบความพยายามเป็นของเหม็น¹ ไม่มีใครชอบไม่มีใครต้องการเก็บของเหม็นไว้กับตัว เราจึงไม่ควรเก็บความพยายามไว้ในใจให้เป็นพิษร้าย เป็นของเหม็นน่ารังเกียจ พระพุทธเจ้านั้นแม้จะทรงถูกปองร้าย ถูกพระเทวทัตพยายามทวงแวงหลายภพหลายชาติ ตั้งแต่เป็นพ่อค้าของเก่าจนถึงพระชาติสุดท้ายที่ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ไม่เคยแม้แต่จะโกรธตอบ ไม่ว่าพระเทวทัตจะปล่อยช้างชนบาลมาเพื่อฆ่าพระองค์ กลิ้งหินหมายจะให้หล่นลงมาทับพระองค์ พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงถือโทษ กลับทรงแสดงว่าทรงมี พระทัยเสมอกัน เมตตาเสมอกัน ทั้งต่อนายขมังธนู ที่รับจ้างมาลอบสังหารพระองค์ ต่อพระเทวทัต ต่อโจร องคุลิมาล ต่อช้างชนบาล และต่อพระราหุลทั่วทุกคน² นอกจากพระพุทธองค์จะทรงถูกปองร้ายจากพระเทวทัตแล้ว การที่พระพุทธองค์สามารถประดิษฐานพระพุทธศาสนา มีสาวก มีผู้เลื่อมใสมาก มีลาภสักการะมาก ทำให้พวกเดียรฉัตรริษยา มุ่งทำลายล้างพระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยโกรธตอบ ผู้ที่มักโกรธ มักพยายามปองร้ายเป็นนิสัย สมควรที่จะระลึกถึงพระเมตตาและพระจริยาวัตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งที่คนที่เราโกรธ สิ่งที่เราโกรธ ส่วนใหญ่ไม่ถึงขั้นที่จะทำให้เราตายชีวิตของเรา เพียงแต่ทำให้เราไม่พอใจเล็กน้อยๆ เราก็ไม่อาจให้อภัยได้เสียแล้ว

เมื่อความพยายามเป็นสิ่งเลวร้าย ท่านจึงสอนวิธีชนะความพยายามโดยการแผ่เมตตา เพราะพยายามเป็นข้าศึกกับเมตตา เมตตาสามารถสงบความพยายามลง

¹ อภ. ดิก. ๒๐/๕๖๘/๓๖.

² พุ. อภ. ๓๒/๘/๖๘.

ได้ การแผ่เมตตาเป็นการตั้งความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลาย ให้สัตว์ทั้งหลายไม่มี
เวรภัยต่อกัน ไม่เบียดเบียนอาฆาตกัน อย่าได้ทุกข์ใจทุกข์กาย ให้สุขกายสุขใจ พ้นจาก
ทุกข์ภัยโดยทั่วกัน การแผ่เมตตาบ่อยๆ โดยมีจิตปรารถนาเช่นนั้นจริงๆ จิตใจจะอ่อน
โยน มีเมตตามากขึ้น ความพยายามก็จะคลายลง

๓. อวิหิงสาวิตก คือความดำริในการไม่เบียดเบียน คนบางคนชอบดู
ความเดือดร้อน ภัยพิบัติของผู้อื่น ทั่วๆไปที่เขาก็ไม่ได้ทำอะไรให้ตน บางคนชอบกลับ
แกล้งชอบเบียดเบียนรังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน ไม่ได้มีจิตใจสงสารคิดช่วยเหลือ
เลย คนดังกล่าวข้างต้นนี้มีไม่น้อย ส่อให้เห็นถึงจิตใจที่ขาดความกรุณา ผู้ที่มีปัญญา
เห็นโทษของการเบียดเบียน ย่อมดึงจิตของตนไม่ให้คิดไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น ควบคุม
การกระทำและวาจาของตนไม่ให้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนใคร กลับจะต้องคิดไปใน
ทางกรุณา คิดจะอนุเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นสัตว์อื่นให้พ้นทุกข์ พระพุทธองค์ทรงเป็น
แบบอย่างแห่งผู้ทรงไว้ซึ่งพระกรุณาคุณต่อหมู่มสัตว์ เพราะเมื่อตรัสรู้เห็นแจ้งใน อริยสัจ
๔ และสั่งสอนเวไนยสัตว์นั้นก็เพราะพระกรุณาคุณคิดจะอนุเคราะห์สัตว์โลกให้พ้น
จากทุกข์พ้นจากวัฏสงสาร จึงทรงตรากตรำพระวรกายเผยแผ่ศาสนาอยู่ถึง ๔๕ ปี ด้วย
พระกรุณานี้ ทำให้พุทธศาสนิกชนได้นำข้อธรรมคำสอนของพระองค์มาประพฤติ
ปฏิบัติทั้งเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ใน
สัมปรายภพ และประโยชน์สูงสุดถึงขั้นพระนิพพานตามภูมิจิตภูมิธรรมของแต่ละคน

นอกจากเบียดเบียนผู้อื่นแล้ว ก็ยังมีการเบียดเบียนตนเอง ทำให้ตนเองเดือด
ร้อน เช่น การปล่อยให้ความโลภ โกรธ หลง ครอบงำจิตใจ ทำให้ทุกข์ร้อนใจ บางครั้ง
ก็นำไปสู่การกระทำที่เป็นโทษ ให้นับผลย้อนมาเบียดเบียนตนเองอีก การดิ้นรนดิ้น
เสพย์คิด ตลอดจนการฟิสิกส์ ก็นับว่าเป็นการเบียดเบียนตนเองทั้งสิ้น การดิ้นรนดิ้น
คิดเห็นได้ชัดว่าทำลายสุขภาพ เป็นการเบียดเบียนร่างกายตนเอง การฟิสิกส์ก็เบียด
เบียนตนเอง แม้บางครั้งอาจจะไม่เห็นผลชัดในปัจจุบันชาติ แต่ก็ทำให้เป็นคนไม่น่า

เชื่อถือในสายตาของคนอื่น เช่น คนมีปกติพูดมุสา อย่างน้อยก็ไม่มีใครเชื่อถือในคำพูด การดื่มสุราก็ทำลายสุขภาพร่างกาย ทำลายสติสัมปชัญญะ ยังไม่ต้องกล่าวถึงว่าเป็นการนำไปสู่อบาย ทุกคติ วินิบาต อย่างไร การกระทำที่นำไปสู่อบาย ถ้าเราทำลงไปก็ถือว่า เราได้เบียดเบียนให้ตนเองได้รับผลไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดีแล้ว อาจมีผู้แย้งว่า การเบียดเบียนตนเองไม่เห็นจะเดือดร้อนถึงผู้อื่น เราก็รับผลของเราเอง อริสโตเติลปราชญ์ชาวกรีกเคยกล่าวไว้ว่า Man is social animal. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ฉะนั้นไม่มีอะไรที่เราทำแล้วจะไม่กระทบหรือส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เพราะเราไม่ได้อยู่คนเดียว เราอยู่ในสังคม มีพ่อแม่พี่น้อง ถ้าเราติดยาเสพติด พ่อแม่พี่น้องก็เดือดร้อนไปกับเราด้วย ถ้าเราเมาสุรา บุตรภรรยา ก็เดือดร้อน ยิ่งถ้าเมาแล้วอาละวาด ก็ยิ่งเดือดร้อนหนัก หากเจ็บป่วย เพราะเหล้ายา พ่อ แม่ บุตร ภรรยา ก็ต้องลำบากดูแลรักษา จึงไม่สมเหตุสมผลที่จะกล่าวว่าการเบียดเบียนตนเองไม่เกี่ยวกับผู้อื่น

สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ (เนกขัมมวิตก อพยบาทวิตก อวิหิงสาวิตก) เป็นองค์มรรคที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ...

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ ย่อมเป็นผู้ปฏิบัติปฏิบัติอันไม่ผิด และย่อมเป็นอันปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการเป็นไฉน คือ เนกขัมมวิตก๑ อพยบาทวิตก๑ อวิหิงสาวิตก๑ สัมมาทิฐิ๑ ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการนี้แล เป็นผู้ปฏิบัติปฏิบัติอันไม่ผิดและย่อมเป็นอันปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย”¹

๓. สัมมาวาจา การเจรจาชอบ คือเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ

๓.๑ เว้นจากการกล่าวคำเท็จ

๓.๒ เว้นจากการกล่าวคำส่อเสียด

๓.๓ เว้นจากการกล่าววาจาหยาบคาย

¹ สุต. อังค. จตุก.ก ๒๑/๗๒/๑๐๑.

๓.๔ เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

๓.๑ คำเท็จ คือ คำที่จงใจกล่าวให้ไม่ตรงกับความเป็นจริง ทั้งๆที่รู้ว่าความจริงคืออะไร องค์ประกอบของการกล่าวมุสาวาทหรือคำเท็จก็คือ

- ก. เรื่องนั้นไม่จริง
- ข. ผู้กล่าวรู้ว่าเรื่องไม่จริงและคิดจะกล่าวให้คลาดเคลื่อน
- ค. มีความพยายามกล่าวให้คลาดเคลื่อน
- ง. ผู้ฟังรู้เรื่องและเข้าใจ(คลาดเคลื่อน)ตามที่บุคคลนั้นพูด (ประสงค์)

ถ้าครบองค์ทั้ง ๔ นี้ ผู้กล่าวยอมขาดจากข้อเว้นมุสาวาท โทษของการกล่าวเท็จหรือมุสาวาท คือทำให้คนอื่นขาดความเชื่อถือในคำพูดดั่งนิทานเรื่องเด็กเลี้ยงแกะที่ได้ยินได้ฟังกันสืบๆมา จนมักเรียกคนชอบพูดเท็จว่าเด็กเลี้ยงแกะ หรือยิ่งไปกว่านั้นก็เข้าขั้นคนลวงโลก แม้ต่อไปจะพูดความจริงก็ไม่มีใครเชื่อถือ นอกจากนี้การพูดเท็จยังทำลายประโยชน์ของผู้ฟัง ทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย เมื่อเว้นจากการกล่าวคำเท็จแล้ว สิ่งที่พึงกระทำคือกล่าวแต่ความจริง ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า “คำจริงเป็นวาจาที่ไม่ตาย” หรือ สจฺจํ เว อมตา วาจา บางคนไม่เชื่อในพุทธศาสนา สุภาษิตนี้ กล่าวว่า พูดจริงแล้วนำความเดือดร้อนมาให้ แสดงว่าผู้นั้นขาดปัญญา การพูดจริงเป็นสิ่งที่ดี แต่เราต้องคำนึงถึงกาละ เทศะ สถานที่ บุคคล ด้วย หาก กาละ เทศะ สถานที่ บุคคล ไม่เอื้อให้กล่าวความจริง ก็ไม่จำเป็นต้องพูดอะไรในขณะนั้นเลย เช่น ถ้าเพื่อนของเราพูดผิดหรือทำอะไรเป็นๆผิดๆและอยู่ในหมู่ชุมชน เราจะตะโกนบอกเพื่อนๆว่าพูดหรือทำสิ่งนั้นๆผิด ก็นับว่าไม่ถูกกาลและสถานที่ เพราะจะทำให้ผู้ถูกเตือนอับอายพาลจะโกรธผู้เตือนด้วยซ้ำไป ที่ถูกคือพาเพื่อนเลี้ยงออกมาแล้วเดือน ๒ ต่อ ๒ หรือหาทางเตือนให้เขารู้โดยไม่ต้องเสียหน้า เพื่อนกลับจะรู้สึกขอบใจ แม้จะอายก็อายเราเพียงคนเดียว

๓.๒ คำต่อเสียด (ปิสฺณาวาจา) คือคำพูดขย่งให้เขาแตกความสามัคคีกัน นำความข้างนี้ไปบอกข้างโน้น หรือนำความข้างโน้นมาบอกข้างนี้ ให้ทะเลาะเบาะแว้ง กินแหนงแคลงใจกัน องค์ประกอบของปิสฺณาวาจาหรือคำต่อเสียดคือ

- ก. คนอื่นที่ฟังทำให้แตกกันได้
- ข. มีเจตนาที่จะทำให้เขาแตกกัน
- ค. มีความพยายามสืบเนื่องจากเจตนา นั้น
- ง. ผู้รู้ความนั้น

หากผู้ฟัง ฟังแล้วแตกสามัคคีกัน ถือว่าผู้กล่าวได้ขาดศีลกรรมบถข้อนี้แล้ว โทษของการกล่าวคำต่อเสียดนั้นคือทำให้แตกความสามัคคี และผู้กล่าววาจาเช่นนี้ ย่อมเป็นที่รังเกียจของผู้อื่น เมื่อเว้นจากการกล่าวคำต่อเสียดแล้ว วาจาที่ควรจะพูดคือ พูดให้เขาสมานสามัคคีกัน ประองคองกัน กล่าวคำส่งเสริมให้เขากลมเกลียวกัน

๓.๓ วาจาหยาบคาย (ผรุสฺสวาจา) คำหยาบคายมีหลายชนิด เช่น

- ก. คำด่า คือ พูดด่าให้เขาดำกว่าความเป็นจริง เช่น เขาเป็น คนก็ว่าเขาเป็นควาย เป็นสุนัข เป็นต้น
- ข. คำประชด คือ พูดยกให้เขาสูงกว่าที่เป็นจริง เช่น เขาเป็น คนธรรมดา ก็ว่าแม่นางฟ้า นางพญา เป็นต้น
- ค. คำเดกดัน หรือคำเสียดสี คือพูดให้เขารู้สึกตัวด้วยวิธีอัน หยาบคาย เช่น อยากได้เท่าไรก็เอาไป ไม่ต้องเกรงใจกัน เสียบ้าง
- ง. คำกระทบ พูดถึงสิ่งหนึ่งเพื่อกระทบถึงอีกคนหนึ่ง เช่น จะพูดกระทบคนพอมสูงก็ว่า ไม่เสียบผีบ้าง เสาไฟฟ้าบ้าง เปรตวัดสุทัศน์บ้าง

คำเหล่านี้เป็นพรุสวาจา เพราะผู้พูดมีเจตนาร้าย มีเจตนาหยาบ ต้องการให้ผู้ฟังเจ็บใจ เคียดร้อน เพราะตัวเองมีเจตนาร้ายต่อเขา องค์กรประกอบของพรุสวาจา คือ

ก. คนอื่น

ข. จิตโกรธ

ค. พูดคำหยาบออกไป

ถ้าครบองค์ ๓ นี้ ก็ถือว่า คือกรรมบถขาด โทษของพรุสวาจา หรือกล่าวคำหยาบนี้ เป็นการเบียดเบียนทำร้ายจิตใจกัน ทำให้ทะเลาะเบาะแว้ง แยกความสามัคคีเมื่อเว้นจากการกล่าวคำหยาบ วาจาที่ควรกล่าวคือ กล่าวคำอ่อนหวานไพเราะรื่นหูผู้ฟัง ทำให้เป็นมิตรไมตรีต่อกัน เพราะทุกคนย่อมฟังวาจาที่อ่อนหวานไพเราะ ดังคำกลอนของสุนทรภู่ในนิราศภูเขาทองที่ว่า “อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก แต่ลุ่มปากหวานหูไม่รู้หาย...”

๓.๔ การพูดเพื่อเจ้อ (สัมผัสปลลาปะ) คือการพูดพล่อยๆ ไม่เป็นหลักเป็นฐาน พูดเหลวไหลเลอะเทอะ พูดเล่นไร้สาระ วาจาไม่มีประโยชน์ถือเป็นจริงจังไม่ได้

องค์กรประกอบของสัมผัสปลลาปะคือ

ก. มีความต้องการพูดเรื่องที่หาประโยชน์ไม่ได้

ข. พูดเรื่องไร้ประโยชน์นั้นออกมา

สัมผัสปลลาปะมีโทษคือ ทำให้คำพูดของผู้พูดไม่มีน้ำหนัก ไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีประโยชน์ ไม่มีค่า จึงควรเว้นการพูดเพื่อเจ้อและกล่าวแต่วาจาที่เป็นประโยชน์หรือวาจาสุภาษิต เพราะวาจาสุภาษิต ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ผู้ฟังและผู้พูด จะทำผู้พูดเป็นคนน่าเชื่อถือ ผู้ฟังก็ได้ข้อคิด ได้สาระ บางครั้งทำให้กลับตัวเป็นคนดี เกิดกำลังใจ ได้ข้อคิดในการทำกิจ ในการดำรงชีวิต การกล่าววาจาสุภาษิตหรือวาจาที่เป็นประโยชน์ จัดเป็นมงคลข้อ ๑๐ ใน ๓๘ ข้อ คือ สุภาสิตา จ ยา วาจา

สรุปในสัมมาวาจา^๑นี้คือ ฟังเว้น การพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพื่อเจ้อ วาจาที่ควรพูดคือ พูดคำจริงไม่แต่งเติมขยายความ พูดให้สมานสามัคคี พูดคำอ่อนหวานไพเราะ พูดคำที่มีประโยชน์หรือวาจาสุภาษิต คำพูดหรือวาจาเป็นสิ่งสำคัญจนถึงกับมีการจำแนกบุคคลโดยสัมพันธ์กับคำพูดของบุคคลนั้น คือ

- ก. กุฎภาณิ คนพูดเหม็น คือพูดเท็จ เหม็นเหมือนกุฎ
- ข. ปุปผภาณิ คนพูดหอม คือพูดแต่คำจริง เปรียบคำพูดกับดอกไม้
- ค. มธุรภาณิ คนพูดหวาน เปรียบกับน้ำผึ้ง คือพูดวาจาสุภาษิต เว้นการพูดคำหยาบ^๑

๔. สัมมากรรมันตะ การกระทำการงานชอบ คือ

- ๔.๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์
- ๔.๒ เว้นจากอกุศลนาทาน
- ๔.๓ เว้นจากประพฤติกิเลสในกาม
- ๔.๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เพราะสัตว์ทุกชนิดย่อมรักชีวิตของตนเอง ประกอบของปาณาติบาตหรือการฆ่าสัตว์ คือ
 - ก. สัตว์นั้นมีชีวิต
 - ข. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต
 - ค. มีจิตคิดจะฆ่า
 - ง. มีความพยายามจะฆ่า
 - จ. สัตว์ตายลงด้วยความพยายามนั้น

ถ้าครบองค์ ๕ แล้ว คือลย้อมขาด โทษของการฆ่าสัตว์ นอกจากจะทำให้จิตใจกระด้างขาดเมตตากรุณา และสั่งสมอกุศลกรรม ทำให้ไปเกิดในอบายภูมิแล้ว ถ้า

^๑ อจฺ ติก. ๒๐/๔๖๗/๑๖๑.

เกิดเป็นมนุษย์ในชาติใดๆ ก็จะเป็นคนอายุสั้น ผลกรรมที่ได้รับจากการทำปาณาติบาต จะบาปมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่

- ก. ลักษณะทางกายภาพของสัตว์ คือ ขนาดของสัตว์ ฆ่าสัตว์ ที่มีขนาดใหญ่ บาปกว่าสัตว์ที่มีขนาดเล็ก
- ข. คุณธรรมของสัตว์นั้น ถ้าสัตว์มีคุณมาก มีคุณธรรมมาก ก็ บาปมาก
- ค. ความรุนแรงของเจตนาในการฆ่า ถ้าเจตนามาก รุนแรง มาก ก็บาปมาก
- ง. ความพยายามในการฆ่า ยิ่งต้องใช้ความพยายามมากเท่าไร ก็ยิ่งบาป

จากปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น จึงเข้าใจได้ว่า ถ้าฆ่าวัวย่อมบาปกว่าฆ่าขง เพราะ วัวเป็นสัตว์ที่มีขนาดใหญ่กว่าขง และมีคุณแก่มนุษย์ การใช้ความพยายามในการฆ่าก็ต้องพยายามมากกว่า ต้องมีอุปกรณ์ต่างๆ เพราะวัวเป็นสัตว์ใหญ่ การฆ่าบางอย่างจัดเป็นกรรมหนักหรืออนันตริยกรรมทีเดียว เช่น การฆ่าบิดา ฆ่ามารดา และฆ่าพระอรหันต์ เพราะบิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณสูงสุดต่อลูก เป็นพรหมของลูก เป็นพระอรหันต์ของลูก ให้กำเนิดและเลี้ยงดู เป็นบุพการี ประรณาคือต่อลูกยิ่งกว่าใคร ท่านมีพระคุณมากดังนี้แล้ว ลูกที่ฆ่าพ่อแม่ได้จึงต้องรับกรรมหนักที่สุด พระอรหันต์ก็เช่นกัน ท่านจัดเป็นผู้บริสุทธิ มีพระคุณต่อมนุษย์ต่อสังคมต่อโลก ผู้ที่ฆ่าพระอรหันต์ก็ต้องรับกรรมหนักเช่นเดียวกับผู้ที่ฆ่าพ่อแม่ วิบากของกรรมนี้ เมื่อตายไปทำให้ต้องตกอเวจีมหานรกสถานเดียว ไม่มีบุญใดจะช่วยจตุครั้งได้เลย แม้จะพยายามเจริญสมถวิปัสสนา ก็ไม่สามารถได้มาน ไม่ได้ไปสวรรค์ ไม่ได้มรรคผลนิพพานในชาตินั้น เป็นอันขาด ปาณาติบาตจึงเป็นสิ่งควรเว้น ในขณะที่เดียวกันก็ควรเจริญเมตตากรุณาในใจของตน ให้มีความรัก มีความเมตตา เอื้อเอ็นดู ต่อสัตว์โลกที่ร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน เพราะทุกคนต่างก็รักชีวิตตนเอง ดังในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคา

ถวัลค์ เล่มที่ ๑๕ ว่า “บุคคลค้นหาด้วยจิตตลอดทุกทิศ ย่อมไม่พบใครซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตน สัตว์อื่นก็รักตนมาก ฉะนั้นผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนสัตว์อื่น”

๔.๒ เว้นจากอทินนาทาน คือการลักทรัพย์ หรือถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้มาเป็นของตน

อทินนาทานมีองค์ประกอบคือ

- ก. วัตถุนั้นมีเจ้าของหวงแหน
- ข. รู้ว่าเจ้าของหวงแหน
- ค. มีจิตคิดจะลัก
- ง. ทำความพยายามที่จะลัก
- จ. ลักของมาได้ด้วยความพยายามนั้น

การลักทรัพย์หรืออทินนาทานนั้น จะมีโทษมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้ คือ

- ก. ของที่ลักขโมยมามีขนาดเล็กหรือใหญ่ มีค่ามากหรือน้อย ถ้าค่ามากก็มีโทษมาก
- ข. เจ้าของของสิ่งนั้น เป็นบุคคลที่มีคุณมากหรือน้อย ถ้ามีคุณมาก ยังมีโทษมาก
- ค. ผู้ขโมยใช้ความพยายามในการขโมยมากเพียงไร ยิ่งใช้ความพยายามมาก ยังมีโทษมาก

คนที่ลักขโมยถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้มาเป็นของตน มีโทษคือ เมื่อตายไปจะต้องตกนรก หากเกิดเป็นมนุษย์จะทำให้มีเรื่องเสียทรัพย์ หรือถูกโกงอยู่เนืองๆ เมื่อเว้นจากการลักทรัพย์แล้ว สิ่งที่ควรกระทำคือ เลี้ยงชีพโดยสุจริต ทำการงานที่ถูกต้องตามกฎหมาย ค้ำขายโดยถูกต้อง ไม่คดโกง หลอกลวง ไม่เลี้ยงชีพโดยการทำผิดศีลธรรมและกฎหมาย

๔.๓ เว้นจากการประพาศิทธิในกาม หรือกามสมุจฉาจาร คือ ไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง ไม่ให้ผิดประเพณี ไม่ให้ล่วงเกินบุคคลอันเป็นที่รัก หวงแหน การข่มขืนกระทำชำเราที่จัดเป็นกามสมุจฉาจารอย่างหนึ่ง ไม่ได้จำกัดแต่เฉพาะล่วงละเมิดภรรยาหรือสามีของผู้อื่น หรือล่วงละเมิดบุตร ธิดา ที่บิดามารดา ไม่ยินยอมหรือล่วงละเมิดผู้เยาว์เท่านั้น ยังรวมถึงนักบวชในศาสนาหรือลัทธิในกายที่มีกฎข้อห้ามไม่ให้เสพกามด้วย การเว้นจากการประพาศิทธิในกาม เป็นศีลข้อ ๓ ในศีล ๕ ที่ทรงบัญญัติไว้ เพราะเห็นโทษของการล่วงละเมิดในกาม เพราะการล่วงละเมิดในเรื่องนี้ทำให้เกิดความแตกร้างในสังคม ทำให้คนขาดความไว้วางใจกัน เมื่อขาดความไว้วางใจกันก็จะหาความสุขไม่ได้ และหากไม่ห้ามไว้คนก็จะประพาศิทธิสำส่อน ทำให้การสืบสายสกุลรุ่นวย ไม่ทราบว่าเป็นบิดาเป็นบุตร

นอกจากเว้นจากการประพาศิทธิในกามแล้ว ชายควรมีสถารสันโดษ คือ พึงพอใจในคู่ครองของตนภรรยาของตน ส่วนหญิงก็ต้องพอใจเฉพาะสามีของตน จึงจะทำให้ครอบครัวมีความสมานฉันท์ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การไม่ประพาศิทธินอกใจภรรยา และไม่ประพาศิทธินอกใจสามี นับเป็นข้อหนึ่งในคุณสมบัติของการเป็นสามีที่ดีและเป็นภรรยาที่ดี ดังปรากฏในทิส ๖ ถึงหน้าที่ของสามีและภรรยา ดังนี้

หน้าที่ของสามีที่มีต่อภรรยา

๑. ขกย่องให้เกียรติ
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ให้
๕. ให้เครื่องประดับเครื่องแต่งตัว

หน้าที่ของภรรยาต่อสามี

๑. จัดการงานบ้านให้เรียบร้อย

๒. สงเคราะห์ญาติมิตรของสามีและของตน

๓. ไม่นอกใจ

๔. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้

๕. ขยันในกิจการงาน

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือเลี้ยงชีวิตในทางสุจริตไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม การจะตัดสินใจว่าการเลี้ยงชีวิตนั้นๆ เป็นสัมมาอาชีวะหรือไม่ มีขอบข่าย เป็นกรณีๆไป เพราะการเลี้ยงชีพบางอย่างอยู่ในสถานะหนึ่งทำได้ แต่ในอีกสถานะหนึ่งทำแล้วผิด เช่น ฆราวาสกับพระภิกษุ มีสถานภาพต่างกัน การเลี้ยงชีพของภิกษุคือการบิณฑบาตหรือขอจากญาติหรือผู้ที่ได้ปวารณาไว้ จัดเป็นอาชีวะปาริสุทธิศีล เป็นสัมมาชีพ เพราะภิกษุ แปลว่า ผู้ขอ ยังชีพอยู่ด้วยการขอ จากผู้มีจิตศรัทธา อยู่ในฐานะที่ ให้ชาวบ้านเลี้ยง แล้วปฏิบัติตนให้สมเป็นพุทธบุตร คือประะพฤติอยู่ในธรรมวินัย ตั้ง สอนสาธุชนเป็นการตอบแทน เพราะภิกษุไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะประกอบอาชีพรับ ราชการ ทำไร่นาเพื่อยังชีพ ปัจจัย ๔ ที่ญาติโยมถวายมาก็เพียงเพื่อดำรงชีพให้มีกำลัง มีชีวิตในการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เพื่อสะสมหรือบำรุงบำเรอตนให้สุขสบาย เพราะการ บวชก็เพื่อละกิเลส ไม่ใช่บวชเพื่อสะสม ในฝ่ายฆราวาสก็ต้องไม่ยังชีพเลี้ยงตัวด้วยการขอ แต่ต้องประกอบอาชีพด้วยสมองด้วยลำแข้งตามความถนัดความสามารถของ ตน เช่น รับราชการ ค้าขาย ทำสวน จะไปบิณฑบาตเช่นภิกษุไม่ได้ ฆราวาสผู้ครอง เรือนต้องเลี้ยงชีพอย่างซื่อตรง ไม่ประกอบมิจฉาอาชีวะ ไม่คดโกงหลอกหลวง ล่อลวง ตลบตะแลง เอารัดเอาเปรียบ หรือกักตุนสินค้า ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้บริโภค เป็นต้น ยังเป็นอุบาสกอุบาสิกาด้วยแล้ว ยังมีข้อจำกัดในฐานะที่เป็นพุทธบริษัท คือห้ามค้า ขายเป็นสิ่ง ๕ สิ่ง ที่เรียกว่า อกรณียวณิชชา หรือ มิจฉาวณิชชา คือ

ก. ห้ามค้าอาวุธ

ข. ห้ามค้ามนุษย์ ทั้งที่ค้าเป็นทาส เป็น โสเภณี หรือค้าแรงงานเด็ก

ค. ห้ามค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร

ง. ห้ามค้าของมีนเมา เสพย์ติด

จ. ห้ามค้ายาพิษ

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ หรือพยายามชอบ

พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับความเพียร มีพุทธศาสน
สุภชาติหลายบทที่กล่าวถึงความเพียร เช่น

วิริเยน ทุกขมจฺ เจติ คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร¹

วายเมเถว ปุริโส ยาว อุตถสฺส นิปฺปทา บุรุษพึงพยายามไปจนกว่าจะ
สำเร็จประโยชน์²

กเรยฺย โยคฺคํ รุวมปฺปมฺคฺโต ผู้ไม่ประมาท ควรทำความเพียรให้แน่ว
แน³

พระพุทธเจ้านั้น กว่าจะบรรลุโพธิญาณ ก็ทรงใช้ความเพียรในการสร้าง
บารมีมาเป็นอสงไขยกับ ที่ทราบกันดี คือเมื่อเสวยพระชาติเป็นพระมหากษัตริย์ ใช้ความ
เพียรว่ายน้ำอยู่ในมหาสมุทรที่มองไม่เห็นฝั่งอยู่ถึง ๗ วัน หรือเมื่อเสด็จออกบวชใน
พระชาติสุดท้ายก็ทรงต้องเพียรพยายามปฏิบัติจนตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า ความเพียรพยายามเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ในสิ่งที่มุ่งหมายหรือการงานต่างๆ สำเร็จ
ลงได้ ดังหมวดธรรมที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔⁴ หรือ ทางแห่งความสำเร็จก็ประกอบด้วย
ความเพียร เป็นคุณธรรมที่สำคัญข้อหนึ่ง พละ ๕ หรือ อินทรีย์ ๕⁵ อันเป็นธรรมที่เป็น
กำลังเกื้อหนุนให้บรรลุธรรม บรรลุจุดมุ่งหมาย ก็มีความเพียร หรือวิริยะเป็นองค์
ประกอบสำคัญด้วย

¹ พุ. ศ. ๒๕/๓๖๑

² ส. ศ ๑๕/๓๓๐.

³ พุ. ขา. พุค. ๒๗/๗๘.

⁴ คือ ถันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

⁵ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

สัมมาวายามะ หรือความเพียรชอบนี้ เป็นการเพียรปฏิบัติสำรวมจิตใจ แบ่ง เป็น ๔ ประการ คือ

ก. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในจิตใจ บาปอกุศล เกิดขึ้นทางอายตนะภายในหรือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ต้องระวังโดยสำรวมอายตนะ อย่าให้มีอารมณ์ยินดีในร้าย เมื่ออายตนะภายในสัมผัสกับอายตนะภายนอก หรือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

ข. ปหานปธาน เพียรพยายามละบาปอกุศล เช่น โลภ โกรธ หลง ที่มี อยู่ให้หมดไป

ค. ภาวนापธาน เพียรเพิ่มพูนกุศลคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ

ง. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลหรือความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรง อยู่ต่อไปไม่ให้เสื่อม

ในความเพียรทั้ง ๔ ประการนี้ มีบุคคลจำนวนมากไม่น้อย ที่มีใจไม่มั่นคง เมื่อ ได้รับความกระทบกระเทือนบางประการ ก็ละกุศลเสีย ไม่รักษาความดีนั้นไว้ นับเป็น สิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง การไม่เพิ่มพูนความดีงาม ไม่รักษาความดีไว้ ก็เท่ากับไม่ได้ ก้าวหน้า ซ้ำยังถอยหลัง การปฏิบัติธรรมรักษาจิตก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ สติคือระลึกได้ สัมมาสติคือระลึกตามหลักสติ ปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จัดเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ พระพุทธองค์ทรง แสดงไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและปริเทวะ(ความคร่ำครวญพิโรธรำพัน) เพื่อความอัสดง

แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลोकุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน นี้คือ สติปัฏฐาน ๔”¹

สติปัฏฐาน ๔ หรือ ธรรมะที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ มี ๔ อย่าง คือ

๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติตั้งมั่นในกายหรือพิจารณากาย

ในกาย คือตามความรู้สึกทันกายหรือสิ่งเกี่ยวกับกาย เช่น

ก. พิจารณาคุณมหายใจ มีสติเมื่อหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้
ลมหายใจยาวหรือสั้นก็รู้

ข. พิจารณาอิริยาบถ ให้รู้ตัวว่า ขณะนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน
หรือร่างกายอยู่ในอาการใด ก็รู้ตัวอยู่

ค. ทำความรู้สึกร่างกาย (สัมผัสขันธ์) ในการกระทำต่างๆ ใน
การเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การก้าว ถอย เหยียด
เหยียดมอง คืบ เคี้ยว กิน กลืน กู้กาย เป็นต้น

ง. พิจารณาความเป็นปฏิถูล ความสกปรกของร่างกายของ
อาการ ๓๒ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เช่น พิจารณาว่า ผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นของโสโครก มีกลิ่น ร่าง
กายเป็นที่รวมของสิ่งสกปรกเหล่านี้ ไม่ใช่สิ่งสวยงาม
ชวนลุ่มหลงแต่อย่างใด

จ. พิจารณาความเป็นธาตุ ๔ คือพิจารณาให้ชัดว่า แท้จริง
แล้ว ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม
ที่แข็งคือธาตุดิน เช่น กระดูก ฟัน เป็นต้น ที่เอิบอาบซึม
ซาบ คือธาตุน้ำ เช่น น้ำมูก น้ำเลือด น้ำลาย น้ำหนอง
เป็นต้น ที่เป็นความอบอุ่นความร้อน เช่น ความร้อนที่

¹ ที. น. ๑๐/๒๑๓/๓๒๕.

ย่อยอาหาร ความร้อนที่ทำให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นธาตุ
ไฟ ลมหายใจ ลมในช่องท้อง เป็นต้น เป็นธาตุลม

ฉ. พิจารณาความเป็นชากศพ ตั้งแต่ตายไปจนเหลือแต่
กระดูกแหลกละเอียดผุพังรวม ๕ ระยะ นั่นคือพิจารณา
ชากศพที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

ก. ชากศพที่ขึ้นอืดพอง

ข. ชากศพที่ฝูงสัตว์ เช่น แร้งมาจิก สุนัขมาทิ้ง

ค. ชากศพที่เป็นกระดูกยังมีเลือดเนื้อ

ง. ชากศพที่เป็นกระดูกไม่มีเลือดเนื้อติดอยู่

จ. ชากศพที่เหลือแต่กระดูก ไม่มีเลือดเนื้อ แต่ยังมี
เอ็นรัดร้อยเป็นรูปร่าง

ฉ. ชากศพที่ไม่มีเลือดเนื้อ กระดูกกระจัดกระจาย

ช. ชากศพที่เหลือแต่กระดูกที่ยังมีสีขาว

ซ. ชากศพที่กระดูกเก่าเกิน ๑ ปี

ณ. ชากศพที่กระดูกแหลกละเอียดแล้ว

เมื่อพิจารณาแล้วให้ย้อนมานึกถึงตนเองว่า กายของเราก็

ต้องเป็นเช่นชากศพเหล่านั้นเหมือนกัน

๗.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาให้รู้เท่าทันเวทนา เมื่อสุข
ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ชัดอยู่เสมอ

๗.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือรู้ทันจิต ว่าจิตของตนเป็น
อย่างไรในขณะนั้น เช่น ดีใจ โกรธ เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน เป็น
สมาธิ โลก เป็นต้น

๗.๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา คือการพิจารณารู้ทันธรรม ข้อธรรม
ต่างๆอันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องต่างๆ คือ

- ก. นีวรณ ๕ คือรู้เท่าทันว่า เรามีความพอใจในกาม ความ
พยาบาท ความหดหู่ว่วงเหงา ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
ความสงสัยเคลือบแคลงอยู่ภายในใจของเราหรือไม่ ถ้ามี
ก็รู้ว่ามีอยู่ ไม่มีก็รู้ว่าไม่มี และรู้ด้วยว่า นีวรณ ๕ นี้เกิด
ได้อย่างไร จะดับได้อย่างไร
- ข. ชั้นธ ๕ กำหนดรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
คืออะไร เกิดอย่างไร ดับอย่างไร
- ค. อายตนะ รู้ชัดทั้งอายตนะภายในและภายนอกที่เกิดกิเลส
ใจขึ้น เพราะอายตนะใดไปสัมผัสหรือไปกระทบกับ
อายตนะใด เช่น หูกระทบเสียง เกิดความยินดี เมื่อความ
พอใจยินดีเกิดขึ้นก็รู้ รู้วิธีที่จะไม่ให้ความยินดีหรือกิเลส
นั้นๆเกิดขึ้น รู้วิธีละกิเลสนั้น อีกทั้งรู้ว่าทำอะไรกิเลสที่
ละแล้วนี้จะไม่เกิดขึ้นอีก
- ง. โภชนงค์หรือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ มี ๗ คือ สติ ธรรม
วิชัย วิริยะ ปิติ ปีตสัทธา สมาธิ อุเบกขา ต้องรู้ชัดว่า ขณะ
นี้โภชนงค์แต่ละอย่างนั้นเกิดขึ้นในใจเราหรือไม่ ที่ยังไม่
เกิด เกิดได้อย่างไร เจริญออกงามขึ้นได้อย่างไร
- จ. อริยสัจ เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ว่านี่คือทุกข์
สมุทัย นิโรธ และ มรรค

การเจริญสติปัญญา ต้องพิจารณาจนเห็นชัด เช่น เมื่อพิจารณาซากศพก็ไม่
ใช่เพียงแค่ดูซากศพภายนอก แต่ต้องน้อมมาพิจารณาตนเองด้วยว่า ตนก็ต้องเป็นเช่น
นั้น คือมีสภาพเช่นซากศพนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือพิจารณากาย ก็ให้เห็นว่าเป็นที่

ประชุมของชาติ ๔ ไม่ใช่เห็นเป็นนาย ก. นาย ข. ให้เห็นตามความเป็นจริงของอาการ ๓๒ เป็นส่วนๆ จึงเรียกว่าพิจารณาภายในกาย ต้องพิจารณาภายในเวทนา จิต ธรรม ทั้งหมด ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์เพราะแปรปรวน ไม่คงที่เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เป็นเราหรือของเรา กายก็สักแต่ว่ากาย เวทนามก็สักแต่ว่าเวทนา จิตและธรรมก็เช่นกัน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นสิ่งที่ไม่น่าเพลิดเพลินหรือติดใจ การรู้แจ้งว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เพียงสักแต่ความรู้ สักแต่อาศัย เป็นเครื่องระลึกเท่านั้น แล้วปล่อยวางถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด

๘. สัมมาสมาธิ สมาธิคือการที่จิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย เป็นจิตที่สงบ สมาธิมี ๒ ประเภท คือ

ก. สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิในองค์มรรค เป็นสมาธิที่สกัดจากกาม จากอกุศลธรรม จากกิเลส คือนิ वर्ณ ๕ อันเป็นเครื่องกั้นจิตจากความดี เป็นสมาธิที่นำไปสู่การหลุดพ้น เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นถูกต้องทาง

ข. มิจาสมาธิ คือการที่จิตตั้งมั่นจดจ่อในทางที่ผิด เช่น ในโลภะ ในพยาบาท ในกามราคะ เป็นต้น

ความสงบของจิตหรือระดับของสมาธิ แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ

ก. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้นที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านหนังสือ หากไม่มีสมาธิก็อ่านไม่รู้เรื่อง หรือการทำงาน หากขาดสมาธิก็จะทำงานผิดพลาด

ข. อุปจารสมาธิ สมาธิเลียดองค์ฌาน ไกล่แน่วแน่ แต่ยังไม่แน่วแน่ สามารถระงับนิ वर्ณ ๕ ได้

ค. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิในองค์ฌาน จิตสงบนิ่ง แนบแน่นเป็นหนึ่ง เป็นสมาธิระดับสูงสุด

ในที่นี้จะอธิบายความหมายของฌาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการมีสมาธิในระดับสูงสุดคืออัปนาสมาธิ ฌานคือการเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ เป็นภาวะที่จิตสงบประณีต¹ แบ่งเป็น

ก. ปฐมฌาน หรือฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตก(ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ(ความอิ่มใจ) สุข(สบายใจ) เอกัคคตา(จิตตั้งมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) องค์ ๕ นี้สามารถสงบนิรณัน^๒ ๕ ได้ เป็นคู่กัน คือ วิตกสงบถิ่นมิทระหรือความว่างเหงาหาวนอน วิจารณ์สงบวิจิกิจนาหรือความลึกลงสยบ ปีติสงบพยายาม ความปองร้าย สุขสงบอุทธีจะถูกลงจะความพุ่งช่านรำคาญใจ เอกัคคตาสงบกามฉันทหรือความพึงพอใจในกาม

ข. ทุตติยฌาน หรือ ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ค. ตติยฌาน หรือ ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ง. จตุตถฌาน หรือ ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ผู้ที่เจริญสมาธิหรือสมถกรรมฐาน จนได้ตั้งแต่ปฐมฌาน นิรณันก็จะสงบระงับลง จิตใจก็จะมีลักษณะดังต่อไปนี้² คือ

ก. สมาหิตะ ตั้งมั่น

ข. ปริสุทระ บริสุทธี

ค. ปริโยทตะ ผ่องใส

ง. อนังคณะ โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา

จ. วิคคูปกิเลส ปราศจากสิ่งมัวหมอง

ฉ. มุทุภูตะ นุ่มนวล

¹ พระราชวรมณี. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ หน้า ๖๐.

² อจ. ติก. ๒๐/๔๕๘/๒๑๐.

ช. กัมมนิยะ ควรแก่งาน

ซ. จูติ อานัญชุปัตตะ อยู่ตัวไม่หวั่นไหวซัดสาย

สภาพจิตใจที่มีลักษณะ ๘ ประการดังกล่าว ย่อมเป็นสภาพจิตใจที่ควรจะ
เสริมสร้างให้เกิดขึ้นในตน ซึ่งการจะเกิดขึ้นได้ต้องเจริญสมถกรรมฐานหรือสมาธิ มี
๔๐ วิธี คือ

ก. กสิน ๑๐ เป็นวิธีที่ใช้เพ่งวัตถุภายนอก เพื่องูให้จิตเป็นสมาธิ วัตถุที่
ใช้เพ่งมี ๑๐ อย่าง คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว เพ่งแสงสว่าง เพ่ง
อากาศ(ช่องว่าง) การเพ่งกสิณอาจใช้ของที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น การเพ่งกสิณ
ไฟ(เตโชกสิณ) ทำโดยเพ่งคูไฟในเตา ในตะเกียง หรือไฟที่ไหม้ป่า แล้วบริกรรมว่า
เตโช ๆ ๆ หรือ ไฟ ๆ ๆ หรืออาจจะทำอุปกรณ์ช่วยในการเพ่งกสิณ เช่น สุมไฟให้ลุก
โพล่ง แล้วเอาเสื่อลำแพนมาถักไว้หน้ากองไฟ เจาะวงกลมประมาณ ๑ ฟุต แล้วเพ่ง
พร้อมบริกรรมว่า เตโช ๆ ๆ หรือ ไฟ ๆ ๆ กสิณอื่นๆก็เช่นเดียวกัน กสิณ ๑๐ เป็น
กรรมฐานที่ทำให้ได้ฉานเร็วกว่ากรรมฐานอื่น

ข. อสุภะ ๑๐ คือการพิจารณาซากศพในระยะต่างๆตั้งแต่ศพตายพอง
อืด ศพมีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหล จนถึงศพที่เหลือแต่กระดูกรวมเป็น ๑๐ ระยะ เพื่อให้
เห็นว่าชีวิตของตน ร่างกายของตนก็จะต้องเป็นเช่นนี้ในวันหนึ่ง

ค. อนุสติ ๑๐ คือการระลึกถึงเนื่องๆในสิ่ง ๑๐ ประการ คือ

๑. พุทธอนุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาพระคุณ
ของพระองค์

๒. ธรรมอนุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของ
พระธรรม

๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๔. สีลानุสติ ระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนเองรักษา

๕. จาคานุสติ ระลึกถึงการบริจาคทานของคนที่เกินไปโดยบริสุทธิ์อยู่เนืองๆ โดยไม่ได้บริจาคเพื่อ โอ้อวดเอาหน้าแต่อย่างใด

๖. เทวตานุสติ ระลึกถึงกุศลกรรมของตน เช่น ศรัทธาโดยเทียบกับเทวดาหรือพรหมทั้งหลาย ว่าเทวดาหรือพรหมเหล่านั้น เมื่อยังเป็นมนุษย์อยู่มีคุณธรรมอะไรบ้าง เช่น มี หิริ โอตตัปปะ มีศรัทธา สติ เป็นต้น และคุณธรรมเหล่านั้น ก็มีอยู่ในตัวของเราเช่นกัน

๗. อุปสมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์ว่า พระนิพพานสงบเย็น สันติสุข ปราศจากทุกข์

๘. มรณานุสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ว่าความตาย ต้องมีมาถึงตัวเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่ ไม่ควรประมาทมัวเมาในชีวิต

๙. กายคตาสติ ระลึกถึงอาการ ๓๒ ในร่างกายของเรา เช่น ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เป็นต้น ว่าเป็นของไม่สะอาด ไม่สวยงาม ไม่ควรหลงมัวเมา

๑๐. อานาปานสติ ระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ เป็นต้น

ง. อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔ คือธรรมที่แผ่ออกไปในสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีประมาณ ไม่เลือกหน้า ไม่จำกัด คือ

๑. เมตตา เป็นการแผ่ความปรารถนาดี รักใคร่ ไม่ตรีจิต ในสรรพสัตว์ มีความสุขทั่วหน้ากัน
๒. กรุณา เป็นการตั้งความปรารถนาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์
๓. มุทิตา พลอยยินดีที่ผู้อื่นประสบสิ่งดีงามหรือเจริญ หรือมีความสุขความสำเร็จ
๔. อุเบกขา วางจิตให้เป็นกลางไม่เอนเอียงในสัตว์ทั้งหลาย

จ. จตุธาตุวัตถุสถาน พิจารณาธาตุ ๔ เห็นร่างกายของคนประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนที่แข็ง เช่น กระดูก เป็นธาตุดิน ส่วนที่ไหลเอิบอาบ เช่น เหงื่อ เลือด เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น เช่น ความร้อนที่เผาผลาญอาหารในกระเพาะ หรือความร้อนที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นธาตุไฟ ส่วนที่มีลักษณะพัดพา เช่น ลมในช่องท้อง ลมหายใจ จัดเป็นธาตุลม ให้พิจารณาว่าร่างกายเป็นเพียงก้อนธาตุเท่านั้น

ฉ. อาหารเรปฏิกูลสัญญา พิจารณาให้เห็นว่าอาหารที่บริโภคเป็นของน่าเกลียด

ช. อรูป หรืออารูป ๔ เป็นการกำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้แต่ผู้ที่ปฏิบัติจนได้ฌาน ๔ แล้ว คือ

๑. อากาสนัญญาตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์ (เมื่อเพ่งกสิณได้ฌาน ๔ ก็วางกสิณแล้วกำหนดช่องว่างนี้)
๒. วิญญานัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดไม่ได้ คือว่างจากการกำหนดช่องว่าง(ในข้อที่ ๑) แล้วมากำหนดวิญญาณ

ที่แผ่ไปเป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญายตนะ เมื่อกำหนดเลยจากวิญญานเป็น
อารมณ์แล้ว ก็กำหนดภาวะไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

๔. เนวสัณญานาสัณญายตนะ เข้าถึงภาวะที่มีสัณญาก็ไม่ใช่
ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่ เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย

กรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง หรือ ๔๐ วิธีนี้ เลือกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตน
พอใจหรือถนัด ผลจากการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องและจริงจังจะยังสมาธิให้เกิด
ขึ้น และได้รับผลจากสมาธิดังที่กล่าวมาแล้ว

อริยมรรคมืองค์แปดกับไตรสิกขา

ผู้ที่ปฏิบัติอริยมรรคมืองค์ ๘ หรือทางสายกลาง(มัชฌิมาปฏิปทา) จัดว่า
ปฏิบัติตามไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะอริยมรรคมืองค์ ๘ นั้น เมื่อสรุปลง
ในหลักไตรสิกขา จะจัดได้ดังนี้ คือ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	จัดลงในหมวดศีล
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ	จัดลงในหมวดสมาธิ
สัมมาทิฐฐิ สัมมาสังกัปปะ	จัดลงในหมวดปัญญา

อริยมรรคมืองค์ ๘ เริ่มด้วย ปัญญา คือ สัมมาทิฐฐิ สัมมาสังกัปปะ ตามด้วย
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ คือ ศีล และจบลงด้วยสัมมาสติ สัมมาสมาธิ
คือสมาธิ เป็น ปัญญา ศีล สมาธิ ที่เป็นดังนี้ ไม่ได้ขัดกับไตรสิกขา ที่เป็นศีล สมาธิ
ปัญญา แต่เป็นการให้ความสำคัญหรือเน้นคนละจุด อริยมรรคเริ่มที่สัมมาทิฐฐิ เป็น
การแสดงถึงหลัก ถึงแนวทางว่าการจะปฏิบัติต้องมีความเห็นที่ถูกต้องก่อน จึงจะ
ดำเนินแนวทางต่อๆไปได้ และดำเนินไปอย่างถูกต้องด้วย แต่ไตรสิกขาเป็นการแสดง
ถึงวิธีการปฏิบัติ ว่ามีศีลเป็นพื้นฐาน พระราชวรมุณีได้อธิบายไว้ว่า...

ภายในมรรค สัมมาทิฏฐิจึงเป็นข้อแรก ในฐานะเป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งถ้าขาดเสียแล้ว องค์ประกอบข้ออื่นๆจะเกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบเหมือนในการเดินทาง จะต้องรู้ว่าทางไหนที่จะไป อย่างน้อยต้องรู้ว่าจะตั้งต้นที่ไหน ถ้ายังตั้งต้นไม่ได้ การเดินทางต่อไป ก็ยังไม่อาจมีขึ้นได้ การเดินทางเป็นฉันทะ ในการปฏิบัติธรรมก็ฉันทะนั้น เริ่มแรกทีเดียวจะต้องมีความเห็นมีความเข้าใจหรืออย่างน้อยเชื่อถือถูกต้องตามแนวทางที่จะปฏิบัติเสียก่อน จึงจะดำริคิดการต่อไปและประพฤติปฏิบัติให้ถูกทางได้ การปฏิบัติธรรมจึงต้องอาศัยพื้นฐานความเข้าใจที่เป็นต้นทุนไว้ก่อน เมื่อสัมมาทิฏฐิเบิกช่องทางหรือตั้งต้นให้แล้ว องค์มรรคข้ออื่นๆก็เกิดขึ้นตามได้เป็นลำดับไป... ส่วนไตรสิกขาเป็นระบบปฏิบัติที่มุ่งในแง่การใช้งาน คือ นำเอาองค์ประกอบทั้งหลายของมรรค มาจัดเป็นกระบวนการปฏิบัติให้มีขั้นตอนต่างๆ เพื่อใช้้องค์มรรคเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างงานในชีวิตจริง เหมือนดังว่าเมื่อแจกแจงให้แล้วว่าเครื่องมือที่จะต้องใช้มีอะไรบ้าง คราวนี้ก็มาจัดลำดับการใช้เครื่องมือเหล่านั้นว่าในเวลาทำงานตอนไหนจะต้องใช้เครื่องมืออันไหนอย่างไร¹

การเรียงลำดับอริยมรรคมีองค์ ๘ และ สีล สมาธิ ปัญญา ในไตรสิกขาจึงไม่ขัดแย้งกัน

อริยสัจ ๔ กับ ญาณ ๓

พระพุทธองค์ทรงให้ละเว้นทางสุดโต่ง(extreme) ๒ ทาง คือ กามสุขัลลิกานุโยค หมกมุ่นพัวพันกับความสุขในกาม และอัตตกิลมถานุโยค ทรมานตนให้ลำบาก แต่ทรงให้ดำเนินตามมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อดำเนินไปตามแนวทางนี้ จะมีความรู้เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิด ญาณ ๓ หรือญาณทัสนะ หรือความรู้จริงในอริยสัจ ๔ ว่า

¹ พระราชวรมณี. พุทธธรรม. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ ๒๕๒๕ หน้า ๖๐๗ - ๖๐๘.

๑. รู้ว่านี่คือทุกข์ รู้ว่านี่คือเหตุเกิดทุกข์(สมุทัย) รู้ว่านี่คือความดับทุกข์ (นิโรธ) รู้ว่านี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา หรือมรรค) เรียกว่า สัจญาณ(สัจจญาณ) หรือความรู้จริง

๒. รู้หน้าที่ที่จะต้องทำต่ออริยสัจ รู้กิจที่จะต้องทำว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้(เรียกว่าปริณญา) สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ(เรียกว่าปหานะ) นิโรธเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง(เรียกว่าสัจฉิกรณะ) มรรคเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติหรือทำให้มีขึ้น (เรียกว่าภาวนา) รู้หน้าที่หรือรู้ว่าเหล่านี้เป็นกิจที่พึงกระทำ เรียกว่ากิจญาณ(กิจจญาณ)

๓. รู้ว่ากิจที่ต้องทำในอริยสัจ ๔ นั้นได้ทำแล้ว คือรู้ว่า ทุกข์คือสิ่งที่ควรกำหนดรู้ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยคือสิ่งที่ควรละได้ละแล้ว นิโรธคือสิ่งที่ควรทำให้แจ้งได้ทำให้แจ้งแล้ว เรียกว่า กตญาณ

สัจญาณ กิจญาณ กตญาณ คือ ญาณ ๓ นี้ วนไปในอริยสัจ ๔ ครบทุกข้อ คือ อริยสัจ ๔ X ญาณ ๓ = ๑๒ รายการ หรือ ๑๒ ญาณทัศนะ หรือ อากาโร ๑๒

สัจญาณ	กิจญาณ	กตญาณ
๑. รู้ว่าสิ่งนี้คือทุกข์	รู้ว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้	รู้ว่าทุกข์นี้ได้กำหนดรู้แล้ว
๒. รู้ว่านี่คือสมุทัย	รู้ว่าสมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ	รู้ว่าสมุทัยนี้ได้ละแล้ว
๓. รู้ว่านี่คือนิโรธ	รู้ว่านิโรธเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง	รู้ว่าเราได้ทำนิโรธให้แจ้งแล้ว
๔. รู้ว่านี่คือมรรค	รู้ว่ามรรคเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ	รู้ว่าเราได้ปฏิบัติตามมรรคแล้ว

ญาณ ๓ มีอาการ ๑๒ นี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติละสังโยชน์ได้ เมื่อเกิดขึ้นกับพระพุทธองค์ ทำให้ทรงปฏิญาณว่า พระองค์ได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ แล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ สิ้นชาติ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีกิจอื่นที่พึงกระทำอีกต่อไป

อริยสัจ ๔ กับการแก้ไขปัญหาชีวิต

มนุษย์เกิดมาเผชิญกับปัญหาต่างๆ การแก้ไขปัญหามีมากมายหลายวิธี บางครั้งบางวิธียังแก้ไข ปัญหา ยิ่งพอกพูนมากยิ่งขึ้น การตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่จริงแล้วไม่ใช่มุ่งเพื่อแก้ไขปัญหาละเอียดๆ หรือปัญหาปลีกย่อยที่ประสบในชีวิตประจำวัน แต่เป็นการแก้ไขปัญหาใหญ่ของชีวิต อย่างชุกครากถอนโคน คือ ตัดเหตุแห่งทุกข์ ไม่ต้องเผชิญปัญหาละเอียดใหญ่อีกต่อไป แต่ความอัศจรรย์ของอริยสัจ ๔ คือ สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาคชีวิตต่างๆ ไปโดยไม่ถึงกับแก้ไขต้นตอหรือหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้เช่นกัน เช่น เมื่อชีวิตประสบปัญหา ประสบกับความทุกข์ คนทั่วไปมักจะหาทางกำจัดทุกข์ หนีทุกข์ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ไปเที่ยว หาสิ่งที่เพลิดเพลินใจให้ลืมทุกข์ แต่ถ้าทำตามหลักอริยสัจ ๔ แล้ว ท่านไม่ได้สอนให้หนีทุกข์ หรือกำจัดทุกข์ แต่ต้องกำหนดรู้ว่านี่คือทุกข์ นี่คือปัญหา แล้วหาสาเหตุว่าอะไรเป็นบ่อเกิดที่แท้จริงของความทุกข์นี้ เช่น เพราะความยึดมั่นถือมั่นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เกิดปัญหาจึงเป็นสมุทัย(เหตุเกิดทุกข์) สิ่งที่ต้องทำกับสมุทัยคือ ต้องละแล้ววิเคราะห์ให้ชัดเจนว่าอะไรเป็นความดับทุกข์ เป็นการแก้ปัญหา อะไรเป็นแนวทางที่เราควรทำ ที่จะทำให้ดับทุกข์แก้ปัญหาคได้ แล้วดำเนินไปตามนั้น ก็จะพบกับทางแก้ปัญหาคและดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง มีพุทธภาษิตที่แสดงให้เห็นความสำคัญของอริยสัจ ๔ ว่า หลักธรรมในพุทธศาสนาทั้งหมดสรุปลงในอริยสัจ ๔ นี้

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งสิ้น ทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้นกล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ฉันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ ๔ ฉะนั้น”¹

¹ ม. ฎ. ๑๒/๓๔๐/๓๔๕.