

วิธีเข้าถึง
นิพพาน
ในชาตินี้

เอกชัย จุละจาริตต์

วิธีเข้าถึงนิพพานในชาตินี้.

เอกชัย จุละจาริตต์

ISBN 978-616-7639-00-0

เอกชัย จุละจาริตต์

วิธีเข้าถึงนิพพานในชาตินี้. --- กรุงเทพฯ : สามลดา, 2554

.....หน้า

1. พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน 2. อริยสัจ 4. 1. ชื่อเรื่อง

ISBN 978-616-7639-00-0

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบและไม่ต้องขออนุญาต

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม กันยายน ๒๕๕๔

จัดพิมพ์โดย: นายเอกชัย จุละจาริตต์

มีจำหน่ายที่ร้านขายหนังสือทั่วไป หรือสั่งซื้อได้ที่ผู้จัดจำหน่ายโดยตรง.

ผู้จัดจำหน่าย: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด

๑๑๘-๑๑๙ ถนนเฟื่องนคร ตรงกันข้ามวัดราชบพิธฯ กทม. ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒ ๒๒๕ ๙๕๓๖-๔๐ โทรสาร ๐๒ ๒๒๒ ๕๑๘๘

ออกแบบปกโดย: โรงพิมพ์หอรรัตนชัยการพิมพ์ โทร. ๐๒ ๒๑๕ ๙๖๘๑-๔

พิมพ์ที่โรงพิมพ์: หจก.สามลดา โทร. ๐๒ ๔๖๒ ๐๓๐๓

อ่านหนังสือ ฟังและดูวิดีโอคลิปการบรรยายของผู้เขียน

โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ที่ www.thai60.com

คำนำ

มีคนเป็นจำนวนมากที่คิดว่า นิพพานเป็นเรื่องที่สูงส่งและยากมากที่จะเข้าถึงได้ในชาตินี้ แต่จะต้องกลับไปเกิดอีกหลายภพหลายชาติ จึงจะเข้าถึงนิพพานได้.

เมื่อคิดว่าเป็นเรื่องยากและไกลตัวมากเช่นนี้ จึงไม่กล้าวิเคราะห์และวิจารณ์เรื่องของนิพพาน. คงได้แต่คาดหวังว่า จะเข้าถึงนิพพานในอนาคตชาติโดยการตั้งจิตอธิษฐานหลังการทำบุญว่า ขอให้ผลบุญที่ได้ทำไปแล้ว ส่งผลให้ตนเข้าถึงมรรค ผล นิพพานในอนาคตกาล ซึ่งผู้เขียนเองก็เคยคิดและทำเช่นนี้มาก่อน.

ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุเป็นจำนวนมากที่เข้าถึงมรรค ผล นิพพานในปัจจุบันชาติของท่าน พระภิกษุเหล่านั้นได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

เรื่องนิพพานในอริยสัจ ๔ นั้น มีเนื้อหาน้อยและเข้าใจได้ง่ายถ้าศึกษาแบบปัจจุบันธรรม(การศึกษาแบบปัจจุบันธรรม คือ การศึกษาอริยสัจ ๔ โดยสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ในปัจจุบันขณะด้วยตนเอง) แต่เป็นเรื่องน่าเสียดายที่คนทั่วไปและชาวพุทธจำนวนมากน้อยเสียโอกาสเข้าถึงนิพพานในปัจจุบันชาติของแต่ละคน เพราะไม่รู้ข้อเท็จจริงว่า นิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นนิพพานในปัจจุบันชาติ.

การจะเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องตามสมควรเสียก่อน.

ผู้เขียนเคยศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมโดยใช้ความเชื่อมั่นานามาก ครั้นเมื่อปรับเปลี่ยนมาเป็นการศึกษาอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรม คือ ศึกษาโดยการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง จึงเป็นผลให้รู้เห็นได้อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ ได้ตามสมควร.

หนังสือเล่มนี้นำเสนอหลักธรรมตามรูปแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเท่านั้น คือ นำเสนอเรื่องอริยสัจ ๔ ต่อด้วยเรื่องการฝึกปฏิบัติธรรม และการประเมิณผลในชีวิตประจำวัน เพื่อเข้าถึงนิพพานในชาตินี้เท่านั้น.

เพื่อประโยชน์สูงสุด จึงขอให้ท่านผู้อ่านกรุณาตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในทุกวรรคตอนของหนังสือเล่มนี้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องหลงเชื่อผู้เขียน. ด้วยวิธีนี้เอง จะเป็นผลให้เกิดสติปัญญาทางธรรม คือ เป็นผู้รู้แจ่มชัดตามความเป็นจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ และเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ได้ตามสมควรกับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล.

เพื่อให้การพิจารณาเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็นไปโดยง่าย จึงควรอ่านแบบเรียงหน้า อ่านซ้ำ ๆ อ่านทุกตัวอักษร อย่าข้ามขั้นตอน พร้อมทั้งตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในแต่ละวรรคตอน.

ถ้ายังไม่เข้าใจอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง ก็ควรอ่านและพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนรู้เห็นอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔.

บางครั้งอาจคิดเอาเองว่า ตนได้รู้แจ้งชัดแล้วแต่ภายหลังกลับไม่ใช่ ด้วยเหตุนี้เอง ทุกคนจึงควรศึกษาและปฏิบัติธรรมชั่วชีวิต.

เมื่อนำเอาข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไปทดลองฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันจนเกิดผลของการปฏิบัติบ้างแล้ว ก็ควรอ่านซ้ำอีก หลายครั้งก็ได้ เพื่อเก็บเกี่ยวเนื้อหาในรายละเอียดและเพิ่มความรู้จากการพิจารณาธรรมให้มากยิ่งขึ้น.

เมื่อเข้าใจเนื้อหาของอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมอย่างย่อในเล่มนี้ได้ตามสมควรแล้ว ก็ควรหาความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างเต็มรูปแบบต่อไป เพื่อสร้างความมั่นใจในหลักธรรมให้มากและมั่นคงยิ่งขึ้น.

ขอให้กำลังใจว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านสามารถรู้เห็นอริยสัจ ๔ อย่างแจ้งชัดตามความเป็นจริงด้วยตนเอง และเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ได้ตามสมควรกับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล.

เอกชัย จุละจาริตต์

๒๙ กันยายน ๒๕๕๔

สารบัญ

คำนำ	๓
บทนำ: วิธีเข้าถึงนิพพานในชาตินี้	๗
นิโรธหรือนิพพานในอริยสัจ ๔	๑๙
ความหมายทั่วไปของนิพพาน	๑๙
ความหมายเฉพาะของนิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน	๒๑
ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน(ทุกข์ในอริยสัจ ๔)	๔๓
ทุกข์ภายในจิตใจ	๔๘
ทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอก	๕๑
ทุกข์กายอันเนื่องมาจากทุกข์ใจ	๕๒
สมุทัยที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน(สาเหตุของทุกข์ในอริยสัจ ๔)	๕๗
มารู้จักรากเหง้าของความชั่ว(อกุศล)	๖๑
มารู้จักค้นหาและอุปาทานอย่างแท้จริงตามความเป็นจริง	๗๘
มรรคที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน(ข้อปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในอริยสัจ ๔)	๘๓
วิธีฝึกเจริญสติเพื่อเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว	๘๔
วิธีฝึกเจริญสมาธิเพื่อเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว	๙๙
วิธีฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเพื่อเข้าถึงนิพพานอย่าง ต่อเนื่อง	๑๑๒
วิธีประเมินผลการศึกษาและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน	๑๒๔
สรุปและบันทึกท้ายเล่ม	๑๓๐, ๑๓๒

วิธีเข้าถึงนิพพาน ในชาตินี้

ขอกราบแสดงความเคารพและระลึกถึง

พระมหากษัตริย์คุณของพระพุทธเจ้า พระคุณของพระธรรม พระสงฆ์
และทุกท่านที่ได้สืบต่ออริยสัจ ๔ มาจนถึงทุกวันนี้.

นิพพานในสมัยพุทธกาลมีหลายแบบ แต่นิพพานที่พระพุทธเจ้า
ตรัสรู้และตรัสสอนเป็นแบบที่ต้องมีและใช้ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ในการ
ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อเข้าถึงนิพพานได้
อย่างตรงประเด็น โดยง่าย และต่อเนื่อง.

อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนนั้น เป็นพระ
สติปัญญาทางธรรมทางจิตใจที่ทรงใช้เวลาจนถึง ๖ ปีทำการค้นคว้า
วิจัยธรรม(สัมมวิจยะ)จนประสบความสำเร็จ(ตรัสรู้ข้อเท็จจริง).

การตรัสรู้ข้อเท็จจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ จึงเป็นเรื่องของ
วิทยาศาสตร์ทางจิตใจ ไม่ใช่เรื่องของความหลงเชื่อหรือมกมายแต่
ประการใด.

อริยสัจ ๔ นี้เองที่คนทั่วไปสามารถนำไปใช้พัฒนาจิตใจของ
ตนเองให้เป็นอริยบุคคล(บุคคลที่ประเสริฐ) ซึ่งเริ่มต้นจากโสดาบันและ
สูงสุดคืออรหันต์ รวมทั้งทำให้สามารถเข้าถึงความดับทุกข์(นิโรธหรือ
นิพพาน)ในชาตินี้.

มีเรื่องของนิพพานในอริยสัจ ๔ เป็นจำนวนมากที่จารึกอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นนิพพานที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ในปัจจุบันชาติโดยไม่ต้องรอชาติหน้า. **นิพพานที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ เป็นนิพพานในอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมที่ง่ายต่อการศึกษา ปฏิบัติ และประเมิณผล.**

การศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ ควรเริ่มต้นด้วยการศึกษาเรื่องทุกข์เป็นเรื่องแรก แล้วจึงต่อด้วยเรื่องสมุทัย นิโรธ(นิพพาน) และมรรคตามลำดับอย่างที่เป็นมาตามปกติ แต่เนื่องจากหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องนิพพาน จึงจำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยเรื่องนิพพานเป็นเรื่องแรก ซึ่งเป็นผลให้การเชื่อมโยงตามลำดับขั้นตอนในช่วงแรกของการนำเสนอไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร. ส่วนการนำเสนอเรื่อง ทุกข์ สมุทัย และมรรค จะต่อเนื่องตามลำดับ. เนื้อหาและการเชื่อมโยงขององค์ประกอบแต่ละเรื่องจะช่วยขยายความเรื่องนิพพานหรือนิโรธให้เข้าใจชัดเจนและแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น.

ทุกคนในโลกนี้มีสิทธิ์เข้าถึงนิพพาน.

ผู้เขียนนำเสนอเรื่องวิธีเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ก็เพื่อยืนยันว่า คนทั่วไปในโลกนี้ซึ่งหมายรวมถึงคนทุกชาติ ศาสนา ลัทธิ ความเชื่อ และชาวพุทธทุกคน ต่างก็มีสิทธิ์อย่างเท่าเทียมกันที่จะเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว (ตทั้งคนิพพานหรือตทั้งควิมุตติ)ตามแนวพุทธในชาตินี้ โดยไม่ต้องรอชาติหน้าอีกต่อไป และมีสิทธิ์เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องตามสมควรกับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล แต่ต้องมีความรู้และความสามารถตาม

มีชาวพุทธจำนวนมากยอมสละสิทธิ์การเข้าถึงนิพพานในชาตินี้
อย่างง่ายดาย เพราะมัวแต่หลงเชื่อคนอื่นว่า ต้องเข้าถึงนิพพานในชาติ
หน้าเท่านั้น. บางคนหลงเชื่อมากจนต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก
ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจะได้ไปเกิดในชาติหน้าที่ร่ำรวย มียศ มีศักดิ์ มี
เกียรติ มีบริวาร มีความสุขสบายชั่วกาลนาน และเข้าถึงนิพพาน ซึ่งไม่
ตรงตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนในอริยสัจ ๔.

ความสำคัญของอริยสัจ ๔ ต่อการเข้าถึงนิพพาน.

อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของความจริงอันประเสริฐ ซึ่งมีองค์ประกอบ
เพียง ๔ เรื่องเท่านั้นเอง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค.

ถึงแม้จะมีเพียงแค่ ๔ เรื่องแต่ก็พบว่า คนส่วนน้อยเท่านั้นที่รู้เห็น
หรือเข้าใจทั้ง ๔ เรื่องอย่างแท้จริงตามความเป็นจริงด้วยตนเองโดยไม่
หลงเชื่อผู้ใด.

การศึกษาอริยสัจ ๔ โดยการตีความหมายของคำและเนื้อหา
ต่าง ๆ ตามแบบภาษาทั่วไปที่ใช้ในยุคปัจจุบัน ทำให้เป็นเรื่องยากมากที่
จะเข้าใจความหมายของเนื้อหาที่แท้จริงตามภาษาธรรมหรือตาม
ความหมายที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ซึ่งเป็นภาษาในสมัยพุทธกาล.

เมื่อไม่รู้เห็นแท้จริงในเรื่องนิพพานตามแบบที่พระพุทธเจ้าตรัส
สอน จึงปฏิบัติธรรมและประเมิณผลการเข้าถึงนิพพานไม่ถูกต้อง(หลง
ทาง) ย่อมไม่สามารถเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ได้.

เนื่องจากยุคปัจจุบันนี้ห่างไกลจากพุทธกาลมาก จึงจำเป็นต้องตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในเนื้อหาของอริยสัจ ๔ อย่างละเอียด รอบคอบและถูกต้องด้วยตนเองโดยไม่หลงเชื่อคนอื่นใด รวมทั้งไม่หลงเชื่อผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ด้วย.

การตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงดังกล่าวแล้ว จะทำให้เกิดสติปัญญาทางธรรมที่ถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยตนเอง จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น และเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ได้โดยง่าย.

การจะรู้เห็นอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มชัดได้นั้น จำเป็นต้องรู้จักความหมายของคำและเนื้อหาต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง รวมทั้งต้องสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง.

การหลงเชื่อคนอื่นที่หลงเชื่อตามกันมาว่า การจะเข้าถึงนิพพานได้นั้น ต้องสะสมบุญบารมีไว้ในอดีตชาติอย่างมากมาย จึงทำให้ไม่เห็นความสำคัญของอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอน. นอกจากนี้ก็ไม่สนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ จึงเป็นผลให้ไม่สามารถเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ได้.

ขอให้กำลังใจแก่ท่านผู้อ่านว่า ท่านจะเป็นคนหนึ่งที่เริ่มเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องตามสมควรในชาตินี้ จากผลของการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหนังสือเล่มนี้.

การเข้าถึงนิพพานแนวพุทธต้องรู้อริยสัจ ๔ อย่างแจ่มชัด.

ความหมายของนิพพานตามแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้นแตกต่างจากนิพพานตามแบบของคนทั่วไป ศาสดา ลัทธิ และศาสนาต่าง ๆ ในสมัยพุทธกาลอย่างสิ้นเชิง.

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอริยสัจ ๔ เพื่อทรงเข้าถึงพระนิพพาน(นิโรธ)ในปัจจุบันชาติของพระองค์ท่าน และตรัสสอนอริยสัจ ๔ เพื่อให้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ สามารถเข้าถึงนิพพานได้เช่นเดียวกันกับพระองค์ท่านในปัจจุบันชาติของแต่ละบุคคล.

การที่คนทั่วไปและชาวพุทธจะเข้าถึงนิพพานตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนได้นั้น ต้องมีและใช้ความรู้และความสามารถในเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องตามสมควรเสียก่อน จึงจะเริ่มเข้าถึงนิพพานในอริยสัจ ๔ ได้อย่างถูกต้องและตรงประเด็น.

ความรู้เรื่องนิพพานอย่างถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเท่านั้น จะเป็นเครื่องนำทางการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน รวมทั้งใช้ในการประเมินผลของการศึกษาและปฏิบัติธรรมได้ด้วยตนเอง.

ถ้าไม่มีความรู้เรื่องนิพพานอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ก็จะไม่รู้จักเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม(นิพพาน) และไม่สามารถประเมินผลด้วยตนเองว่า ตนได้เข้าถึงนิพพานได้มากหรือน้อยและต่อเนื่องเพียงใด.

เมื่อท่านได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควรแล้ว ก็จะเริ่มรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า

การนำเสนอในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นเรื่องของอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตลอดจนมีการประเมินผลอย่างย่อและง่าย ๆ ซึ่งเพียงพอสำหรับช่วยให้ท่านผู้อ่านสามารถเข้าถึงนิพพานในชีวิตประจำวันของชาตินี้ได้ตามสมควรกับเหตุปัจจัย.

ควรศึกษาอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมเสียก่อน.

การศึกษาริยสัจ ๔ แบบข้ามภพข้ามชาติโดยไม่ใช้ความเชื่อของตนเองเลย เป็นเรื่องที่ยากที่สุดหรือเป็นไปได้เลยสำหรับคนทั่วไปรวมทั้งผู้เขียนด้วย เพราะเราไม่สามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง แต่ถึงกระนั้นก็ตาม เราก็ควรศึกษาไว้บ้างตามความเหมาะสม ยกเว้นผู้ที่ทำหน้าที่สืบต่อหลักธรรมในพระไตรปิฎกก็จำเป็นต้องศึกษาเนื้อหาทั้งหมด.

การศึกษาริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมจะทำให้คนทั่วไปสามารถตรวจสอบข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง โดยการตรวจสอบกับประสบการณ์ชีวิตของตน ซึ่งเป็นเรื่องง่าย และตรงไปตรงมา.

การฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันจะทำให้สามารถพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้โดยง่าย ตรงไปตรงมาเช่นเดียวกัน และจะได้รับผลของการปฏิบัติธรรมในทุกขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติธรรมอยู่ โดยไม่ต้องไปปรารถนาผลในชาติหน้า.

พระพุทธเจ้าทรงเน้นเรื่องความพ้นทุกข์ในปัจจุบันชาติ โดยตรัสสอนว่า “...อริยสาวกนั้น ผู้มีจิตปราศจากเวร...ปราศจากความเบียดเบียน...ไม่เศร้าหมอง...มีจิตบริสุทธิ์...ย่อมได้ประสบความอุ่มใจ(ว่า)*”....“ถ้าปรโลกมีจริง....(เมื่อตายแล้ว*)จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์”. “ถ้าปรโลกไม่มี.... เราก็ครองตนโดยไม่มีทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน เป็นสุขอยู่แต่ในชาติปัจจุบันนี้แล้ว”. (คัดสำเนาจากหนังสือพุทธธรรม ป. อ. ปยุตโต หน้า ๖๕๑-๒ พระไตรปิฎกภาษาบาลี(จะมีหน้าไม่ตรงกับฉบับภาษาไทย)* ฉบับสยามรัฐ อ.ติ. (เล่ม) ๒๐/(ข้อ)๕๐๕/(หน้า)๒๔๑ ซึ่งมีเนื้อหาเหมือนกับโปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เวอร์ชัน ๑.๐ (เล่ม)๒๐/(ข้อ)๖๖/(หน้า)๒๖๓.)

หมายเหตุ: คำหรือข้อความในวงเล็บพร้อมทั้งเครื่องหมายดอกจันที่ปรากฏอยู่ในข้อความที่อ้างถึงในหนังสือเล่มนี้ คือ คำหรือข้อความที่ผู้เขียนเพิ่มเติมขึ้นเพื่อให้อ่านได้ความชัดเจน.

ครั้งนี้ได้รับผลดีจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมแบบปัจจุบันธรรมตามสมควรแล้ว จึงค่อยศึกษาแบบข้ามภพข้ามชาติ โดยการค้นหาความจริง(สัจธรรม)ด้วยการตรวจสอบและพิสูจน์ด้วยตนเองโดยไม่หลงเชื่อผู้อื่น เพราะการหลงเชื่อผู้อื่นไม่ใช่แนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และอาจทำให้เสียโอกาสไปชั่วชีวิตก็ได้.

พระพุทธเจ้าทรงเชิญชวนคนทั่วไป นักบวช และศาสนิกชนในศาสนาต่าง ๆ มาศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ และปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า นักบวชหรือพราหมณ์(คนที่นับถือศาสนาอื่นใด)*ก็ตาม ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ ก็จะทำให้เป็นนักบวชหรือศาสนิกชนที่ดีในศาสนา นั้น ๆ และเข้าถึงประโยชน์เป็นอย่างมากจากปัญญาทางธรรม ณ ปัจจุบันขณะ. (สรุปจากหนังสือพุทธธรรม ป. อ. ปยุตโต หน้า ๘๐ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ส.นิ ๑๖/๔๑,๙๔-๕,๓๐๖-๘/๑๙,๕๓,๑๕๘.)

อริยสัจ ๔ จึงเหมาะสำหรับคนทั่วไปในโลกนี้ ไม่ว่าจะมีความเชื่ออย่างใด เช่น เชื่อว่าโลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง มีวิญญาณ ๓ เทวดา พรหม เทพ เจ้า เจ้าพ่อ เจ้าแม่ เจ้ากรรม นายเวร อดีตชาติ ชาติหน้า กรรม วิบาก นรก สวรรค์ เชื่อในเรื่องไสยศาสตร์ เครื่องรางของขลัง ลัทธิและศาสนาต่าง ๆ เป็นต้น ก็สามารถศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ ได้ทั้งนั้น.

เหตุที่อริยสัจ ๔ เหมาะสำหรับทุกคนและทุกความเชื่อ ก็เพราะจะช่วยให้คนที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องสามารถดำเนินชีวิตโดยการละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี ทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ทุกข์จากความชั่ว(อกุศล)ทั้งปวง มีสันติสุข และเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ได้.

วิธีตรวจสอบและพิสูจน์อิทธิฤทธิ์.

การศึกษาอริยสัจ ๔ แบบข้ามภพข้ามชาติโดยไม่หลงเชื่อนั้น จำเป็นจะต้องตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองและในที่สาธารณะเสียก่อน รวมทั้งไม่หลงเชื่อการตรวจสอบและพิสูจน์ของคนอื่นด้วย.

เมื่อได้รับทราบจากผู้ใดก็ตามว่ามีผู้ที่สามารถระลึกอดีตชาติและดูทางในได้ ก็อย่าหลงเชื่อ ควรตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองเสียก่อน.

วิธีการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงนั้นง่ายนิดเดียว โดยให้ผู้ที่อ้างว่าสามารถระลึกชาติหรือดูทางในได้นั้น อ่านข้อความภายในหนังสือที่วางไว้ตรงหน้าโดยไม่ต้องเปิดหนังสือ ซึ่งเป็นการดูทางใน ณ ปัจจุบันขณะ.

ถ้าสามารถอ่านหนังสือได้อย่างถูกต้อง ก็ถือว่าเก่งที่สุดและเป็นความเก่งระดับโลกด้วย เพราะยังไม่มีใครทำได้จริง.

โดยทั่วไป การดูทางในย้อนอดีตเพียงไม่กี่วินาทีก็ทำไม่ได้อยู่แล้ว เช่น เขียนคำเพียง ๒ - ๓ คำลงบนกระดาษแล้วรีบให้คนดูทางในอ่านโดยไม่เปิดดู เป็นต้น.

ถ้าการดูทางในย้อนหลังแม้เพียงไม่กี่วินาทีก็ยังไม่ได้ ฉะนั้น การจะดูย้อนหลังไปถึงอดีตชาติย่อมเป็นไปได้เลย.

การดูทางในถึงขั้นรู้อนาคตยิ่งเป็นเรื่องที่ยากที่สุด เพราะเป็นเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น. หมอดูที่ทำนายอนาคตนั้น เป็นเรื่องของการใช้วิชา

ถ้ายังไม่สามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง
ว่า มีชาติหน้าจริงแล้วสร้างความคาดหวังว่า จะไปตรวจสอบและพิสูจน์
ข้อเท็จจริงเมื่อตายไปแล้วหรือในชาติหน้า ย่อมทำให้เสียโอกาสมากที่จะ
เข้าถึงนิพพานในชาตินี้ ซึ่งเท่ากับเป็นการตั้งอยู่ในความประมาทเพราะ
ไปหลงเชื่อผู้อื่นที่หลงเชื่อสืบ ๆ ต่อกันมา.

การจะเข้าถึงนิพพานต้องมีและใช้สติปัญญาทางธรรม.

การมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ และมีความสามารถในการปฏิบัติ
ธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง คือ
การมีสติปัญญาทางธรรม.

สติปัญญาทางธรรม คือ การมีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมอยู่ใน
ความจำของสมอง. การใช้ข้อมูลสติปัญญาทางโลกและทางธรรมเท่าที่มี
อยู่ในความจำ มาเป็นพื้นฐานในการพิจารณาเนื้อหาของอริยสัจ ๔ ใน
ทุกวรรคตอนอย่างรอบคอบเพื่อตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริง จะทำให้
มีความรู้และความสามารถที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาธรรม(
สติปัญญาทางธรรม)ด้วยตนเอง..

การพิจารณาธรรม คือ การมีสติ ศึกษาและทบทวนเรื่อง
อริยสัจ ๔ รวมทั้งฝึกแก้ปัญหาทางธรรมอย่างละเอียดและรอบคอบ เพื่อ
ค้นหาข้อเท็จจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ เท่านั้น. การพิจารณาธรรมดังกล่าวนี้
จะทำให้มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำเพิ่มมากขึ้นด้วยตนเอง.

การใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำในการดูแลความคิด จะทำให้มีความรู้และความสามารถในการดูแลจิตใจ.

การดูแลจิตใจ คือ การดูแลจิตใจของตนเองให้ละชั่ว มุ่งทำแต่ความดีและทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง เพื่อการเข้าถึงนิพพานอย่างต่อเนื่องมากที่สุด(โดยการเจริญสมาธิและสติสลับกันไปในชีวิตประจำวัน). การจะเข้าถึงนิพพานได้นั้น จำเป็นต้องมีและใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำเพื่อป้องกันและกำจัดอกุศลทั้งปวง.

ทุกคนจึงไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท ควรศึกษาอริยสัจ ๔ ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล ๘ และประเมิณผลในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการคงไว้(อนุรักษ์)หรือเพิ่มพูนความรู้และความสามารถทางธรรม (สติปัญญาทางธรรม)ไว้ในหน่วยความจำของสมอง สำหรับใช้ในการป้องกันและกำจัดอกุศลรวมทั้งหมดจากอกุศลทั้งปวง เพื่อเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องตามสมควรกับเหตุปัจจัย.

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสสอนอริยสัจ ๔ ภาคทฤษฎีปฏิบัติ และประเมิณผลจบลงด้วยเวลาอันสั้น เช่น ตรัสสอนจบที่ได้ต้นไม้ริมทาง บนถนน เป็นต้น จึงน่าจะไม่ใช่เรื่องยากแต่ประการใด.

ขอให้กำลังใจว่า อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องง่าย พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในธรรมทั้งหลาย(อริยสัจ ๔)*ที่เรากล่าวไว้ดีแล้วเป็นของง่าย เปิดเผย ประกาศไว้ชัด ไม่มีเงื่อนงำใด ๆ”. (คัดสำเนาจากหนังสือพุทธธรรม ป. อ. ปยุตโต หน้า ๖๖๒ พระไตรปิฎก ภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ม.ม. ๑๒/๑๘๘/๒๘๐.)

การที่ทรงตรัสสอนเช่นนั้น ก็เพราะเป็นเรื่องง่ายที่คนทั่วไปสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง.

สรุป: การจะเริ่มเข้าถึงนิพพานตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนได้นั้น ในชีวิตประจำวันต้องศึกษาอริยสัจ ๔ เพื่อให้มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำมากขึ้น พร้อมทั้งใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำเพื่อการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมดังกล่าวในชีวิตประจำวัน(เป็นประจำ) จะทำให้มีและใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ จึงเป็นผลให้สามารถละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส และเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น.

นิโรหรือนิพพานในอริยสัจ ๔

ก่อนที่จะศึกษานิพพานตามแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น ควร รู้จักความหมายของนิพพานของคนในยุคปัจจุบันและนิพพานแบบต่าง ๆ ในสมัยพุทธกาลตามสมควรเสียก่อน เพื่อเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรื่อง นิพพานตามแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนในอริยสัจ ๔ ด้วยความมั่นใจ.

ความหมายทั่วไปของนิพพาน.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้ ความหมายของนิพพานว่า ความดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์ หรือ ตาย(ใช้แก่พระอรหันต์).

พจนานุกรมพุทธศาสน์ โดยท่านเจ้าคุณ ป.อ. ปยุตฺโต พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้ให้ความหมายของนิพพานว่า “การดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา”.

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงวิเคราะห์ ความหมายของนิพพานในหนังสือเรื่องความเข้าใจเรื่องนิพพาน(หน้า ๓๑)ว่า “...“นิพพาน” นั้น ประกอบด้วยคำว่า “นิ” ที่แปลว่า ไม่มีหรือออก กับ “วานะ” แปลว่าเครื่องร้อยรัด เครื่องเสียบแทง ลูกศร....เมื่อประกอบ กันเข้า... สันสกฤตว่า “นิรวาน” บาลีว่า “นิพพานะ” ซึ่งไทยเรียกว่า นิพพาน แปลว่า ไม่มีเครื่องร้อยรัด ไม่มีเครื่องเสียบแทง ไม่มีลูกศร. นิพพานเป็นคำเก่าที่ใช้มาก่อนพุทธศาสนา...ดังที่มีปรากฏในพระสูตร

ท่านพุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายของนิพพานไว้ในหนังสือ เรื่อง นิพพานสำหรับทุกคน(หน้า๓)ว่า “...นิพพานแปลว่า เย็น. เมื่อเป็น คำชาวบ้าน(คนอินเดีย*)พูดกันตามบ้านเรือนก็แปลว่า เย็น. เมื่อมาเป็น คำภาษาธรรมในศาสนาก็ยังแปลว่า เย็นนั่นเอง แต่หมายถึงเย็นจากไฟ กิเลส. เมื่อภาษาชาวบ้านหมายถึงเย็นจากไฟธรรมดา...ในทางจิตใจ เช่น หมายถึงเย็นออกเย็นใจ...”

ในหนังสือเรื่อง นิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้ ! (หน้า๓๑)ท่านพุทธ ทาสภิกขุสอนว่า “นิพพานแปลว่าเย็น เป็นภาษาชาวบ้านพูด, ลูกเด็ก ๆ ก็พูด เพราะคำว่าเย็นนี้ มันใช้ได้ทั้งแก้วตฤ ทั้งแก้วสัตว์เดรัจฉาน และทั้ง แก่มนุษย์...ถ้าใช้แก้วตฤ ก็คือวัตถุเย็น...(เช่น*) ข้าวสุก... แกง...ร้อนกิน ไม่ได้....(ยัง*)กินไม่ได้.... (ครั้นเย็นแล้ว*)ในครัวก็ร้องบอกออกมาว่า นิพพานแล้วๆ มากินได้; วัตถุเย็นอย่างนี้เรียกว่านิพพาน. สัตว์เดรัจฉาน ...คุร่ายอย่างยิ่ง, เขามาฝึกเสียจนเชื่อง....เรียกว่ามันนิพพาน...คือ มัน หมดร้อน หมดอันตราย...ใช้ได้กับคน. ทั้งทางกายและทางจิตใจ ถ้าทำ ให้เย็นลงก็เรียกว่า นิพพานทั้งนั้น...(ในสมัยพุทธกาล*)เอาเรื่องจิตสงบ เป็นสมาธิ...เป็นนิพพาน”.

ผู้เขียนเข้าใจว่า ความหมายของนิพพานสำหรับคนอินเดียใน สมัยพุทธกาลนั้น มีความแตกต่างกันไปมากพอสมควร.

นิพพานตามความหมายของคนทั่วไปนั้น หมายถึงความไม่ร้อนของวัตถุหรือสิ่งของ รวมทั้งความเย็นกายและเย็นใจ. ส่วนคนทั่วไป นักบวช บุคคลในศาสนา และลัทธิต่าง ๆ ให้ความหมายของนิพพานแตกต่างกันไปตามความเชื่อของตนหรือหมู่คณะ.

ความหมายของนิพพานในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้น เป็นเครื่องบ่งชี้ให้รู้ว่า ภาษาบาลีเป็นภาษาโบราณของอินเดีย. คำบาลีบางคำมีความหมายได้หลายอย่างมาก. ดังนั้น การตีความหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้โดยคนยุคปัจจุบันนี้ จึงอาจไม่ตรงกับความหมายที่ทรงตรัสสอนเอาไว้ก็ได้.

พระพุทธเจ้าก็ทรงใช้คำว่านิพพานเช่นกัน แต่มีความหมายที่แตกต่างไปจากความหมายเดิมโดยสิ้นเชิง และอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเพื่อการเข้าถึงนิพพานก็ไม่เหมือนใครเลยจนถึงทุกวันนี้.

ความหมายเฉพาะของนิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน(นิโรธในอริยสัจ ๔).

นิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนหรือนิพพานในอริยสัจ ๔ มีความหมายเดียวกันกับคำว่า นิโรธในอริยสัจ ๔(นิโรธอริยสัจ).

เมื่อกล่าวคำว่า นิพพานหรือนิโรธขึ้นมาลอย ๆ โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องอริยสัจ ๔ ก็จะมีคามหมายได้มากมายแล้วแต่ใครจะนำไปใช้.

ถ้ากล่าวถึงเฉพาะเจาะจงตามแนวพุทธ ต้องระบุให้ชัดเจนว่า นิพพานหรือนิโรธในอริยสัจ ๔ หรือที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนก็ได้.

เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการศึกษาเรื่องนิพพาน จึงนำเสนอ บทความที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งเชิญชวนท่านผู้อ่านฝึก ตรวจสอบ เนื้อหาอย่างรอบคอบและ พิสูจน์ ข้อเท็จจริงโดยการฝึกปฏิบัติ ธรรมและประเมินผลด้วยตนเองว่า เป็นไปตามที่ตรัสสอนจริงหรือไม่ ? เพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงด้วยตนเอง.

เพื่อให้บทความกระชับ คำว่า “ทุกข์ สมุทัย นิโรธ(นิพพาน) มรรค” ในหนังสือและการบรรยายของผู้เขียนทุกเรื่องหมายถึงคำใน พระพุทธศาสนา แต่บางครั้งจะมีข้อความว่า “...ในอริยสัจ ๔” หรือ “... ที่ตรัสสอน” เพื่อเน้นความหมายของคำนั้น ๆ.

นิโรธหรือนิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นเช่นนี้เอง.

พระพุทธเจ้าทรงใช้เวลาในการวิจัยธรรม(ธัมมวิจยะ)ด้วย พระองค์เองนานถึง ๖ ปี จึงตรัสรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ด้วยพระองค์เอง โดย ไม่หลงเชื่อผู้ใด.

ทรงเล่าว่า รุ่งอรุณหลังจากการตรัสรู้ พระองค์ทรงอุทานว่า “... แนะนำชายข้างเรือน(ตัณหา)* บัดนี้เราพบท่านแล้ว ท่านจักไม่ต้อง สร้างเรือน(ตัณหา)*อีก ซีโครง(ความโลภและโกรธ)*ของท่าน ทั้งหมดเราหัก(กำจัดเสียแล้ว)* ยอดเรือน(ความหลงหรืออวิชชา)* เราขจัดเสียแล้ว จิตของเราถึงแล้วซึ่งนิพพานอันปราศจากสังขาร(นิพพานจากการไม่คิดปรุงแต่งอกุศล)* เราบรรลุความสิ้นแห่ง ตัณหาแล้ว.... ” (คัดสำเนาจากโปรแกรมเรียนพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ เวอร์ชัน ๒.๑ พระไตรปิฎก ๒๕/๒๑/๒๕ ซึ่งมี

ค้นหาแปลว่า ความทะยานอยาก ซึ่งเป็นความอยากอย่างรุนแรงที่จะให้เป็นไปตามที่ตนคิด(ปรารถนา) ในที่นี้หมายถึงการคิดอกุศล.

การคิดอกุศลหรือการคิดปรุงแต่งอกุศล คือ การคิดที่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

เมื่อนำเอาข้อความที่ตรัสสอนมาพิจารณาโดยการวิเคราะห์วิจารณ์ ตรวจสอบและพิสูจน์ เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงในเนื้อหา. ทำให้รู้เห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นคว้าวิจัยธรรมจนทรงพบสาเหตุของทุกข์และทรงอุทานว่า **บัดนี้** คือ (ณ ปัจจุบันขณะของพระองค์ท่าน) **เราพบท่านแล้ว** ซึ่งหมายความว่า พระองค์ท่านค้นพบข้อเท็จจริงได้แล้วว่า **นายช่างเรือน**หรือค้นหา **ท่านจักไม่ต้องสร้างเรือนอีก** ซึ่งหมายความว่า จะไม่มีค้นหาในพระทัยของพระองค์ท่านอีกแล้ว. ทรงขยายความต่อไปอีกว่า **ซีโครงของท่านทั้งหมดเราหัก** ซึ่งหมายความว่า ทรงกำจัดค้นหา โลก โกรธในพระทัยหมดแล้ว. **ยอดเรือนเราขจัดเสียแล้ว** ซึ่งหมายความว่า ทรงกำจัดอวิชชาหรือความหลงซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสได้หมดแล้ว.

ทรงขยายความต่อไปอีกว่า **จิตของเราถึงแล้วซึ่งนิพพานอันปราศจากสังขาร...เราบรรลุความสิ้นแห่งค้นหาแล้ว** ซึ่งหมายความว่า พระทัยของพระองค์ท่านเข้าถึงนิพพานแล้ว เป็น **นิพพานอันปราศจากสังขาร** ซึ่งไม่ได้หมายความว่า เป็นนิพพานที่ไม่มีพระวรกาย.

พระพุทธเจ้าทรงศึกษาวิจัยธรรมจนค้นพบความจริงอันประเสริฐ(อริยสัจ ๔)ว่า ตัณหาเป็นทุกข์และทรงกำจัดตัณหาในพระทัยได้หมดแล้ว เพราะทรงมีพระสติไม่คิดปรุงแต่งอกุศลหรือไม่คิดโลภและโกรธ อีกทั้งความหลงหรืออวิชชาก็ทรงกำจัดได้หมดแล้ว จึงเป็นผลให้ทรงบรรลุธรรมขั้นสูงสุดหรือเข้าถึงพระนิพพานได้แล้ว.

นิพพานของพระอรหันต์ทุกองค์เกิดขึ้นจากผลของการกำจัดโลภ โกรธ หลง(อวิชชา) ซึ่งเป็นรากเหง้าของกิเลสหรืออกุศลได้หมดแล้วเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า.

พระพุทธเจ้าทรงไม่คิดอกุศลอีกแล้ว พระทัยจึงมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ทุกข์จากตัณหา เป็นผลให้ทรงเข้าถึงพระนิพพานทางพระทัยอย่างต่อเนื่อง.

เพื่อให้ข้อความกระชับ บางแห่งอาจใช้คำว่า “ชาตินี้” แทน “ปัจจุบันชาติ” ตามความเหมาะสม.

ในปัจจุบันชาติย่อมมีอดีต มีปัจจุบัน(ปัจจุบันขณะ) และมีอนาคต. ดังนั้น คำว่า “ปัจจุบันขณะ” จึงหมายถึงปัจจุบันขณะของปัจจุบันชาติ.

ร่างกายของพระอรหันต์ก็เหมือนกับคนทั่วไป คือ มีความแก่ เจ็บ ตาย รวมทั้งมีความพลัดพรากและความไม่สมปรารถนาเหมือนคนทั่วไป แต่จิตใจของพระอรหันต์นั้น มีความบริสุทธิ์ผ่องใสเพราะไม่คิดและไม่ทำอกุศลทางกาย วาจา ใจ แต่ประการใด.

ทุกคนควรพยายามมีสติกำจัดอวิชชา(ความหลง)ซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของอกุศลทั้งปวงให้หมดไป โดยการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอน เพื่อที่จะได้สามารถมีสติไม่คิดและไม่ทำอกุศลอย่างต่อเนื่อง หรือทำให้จิตใจของตนบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องตามสมควรกับเหตุปัจจัย.

การคิดอกุศลประกอบด้วยความคิดโลก โกรธ ตัณหา และอุปาทาน โดยมีความหลงเป็นหัวหน้าใหญ่นั้น เป็นสาเหตุของทุกข์(สมุทัย)ในอริยสัจ ๔ ซึ่งมีรายละเอียดอยู่ในเรื่องสมุทัยของหนังสือเล่มนี้.

คนที่มีความหลง(อวิชชา)เหลืออยู่ และสามารถมีสติไม่คิดอกุศล(ไม่คิดโลก ไม่คิดโกรธ)หรือไม่คิดด้วยตัณหาได้ชั่วคราว จิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใสชั่วคราว เป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว(ตถังคนิพพาน).

ขณะที่กำลังไม่คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง จิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง ณ ปัจจุบันขณะของปัจจุบันชาตินี้เอง.

คำว่า “นิพพานได้อย่างต่อเนื่อง ณ ปัจจุบันขณะ” เป็นการระบุว่า “ไม่ใช่ต่อเนื่องชั่วชีวิตหรือตลอดไป” เพราะอาจมีเหตุปัจจัย ณ ปัจจุบันขณะที่ทำให้ไม่สามารถหยุดการคิดอกุศลเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้.

การที่พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “ตัณหา” ก็เพราะเป็นคำที่มีน้ำหนัก และชัดเจน. สำหรับผู้เขียนชอบใช้คำว่า “คิดอกุศล” เพราะเป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมการคิดด้วยความโลภ โกรธ ตัณหา และ อูบาทาน แต่บางครั้งก็ใช้คำว่า “ชั่ว” เพื่อเน้นเนื้อหานั้น ๆ.

เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง จึงขอให้ท่านผู้อ่านได้ตรวจสอบข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ตรง ด้วยเหตุและผลอย่างรอบคอบ โดยการพิจารณาตอบคำถามดังต่อไปนี้ :-

พระพุทธเจ้าทรงเข้าถึงพระนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะในปัจจุบันชาติของพระองค์ท่าน ใช่หรือไม่ ?

พระอรหันต์จำนวนมากที่มาประชุมกันในวันมาฆบูชาต่างก็เข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะในปัจจุบันชาติของแต่ละองค์ ใช่หรือไม่ ?

ทุกคนควรพยายามเข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะในปัจจุบันชาติ เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย โดยไม่ต้องรอชาติหน้า ใช่หรือไม่ ?

คำตอบของทุกข้อ คือ ใช่แล้ว.

ถ้าคำตอบไม่ตรงกับที่เฉลยไว้ก็ไม่ใช่ไร กรุณาพิจารณาซ้ำอีกในภายหลังก็ได้.

ในการบรรยาย(ในที่สาธารณะ)ให้กับกลุ่มคน คำตอบที่ถูกต้อง จะเหมือนกันหมด เพราะเป็นสัจธรรมหรือเป็นความจริงที่คนทั่วไป สามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง โดยหมู่คณะ หรือในที่ สาธารณะ.

บางครั้งอาจมีบางคนตอบไม่เหมือนกับคนอื่น ซึ่งมักเกิดจาก คำถามที่ไม่ชัดเจนพอ.

ภาวะของจิตใจในขณะที่กำลังไม่คิดอกุศลอยู่นั้น จะเป็น ภาวะของจิตใจที่กำลังมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ปราศจากอกุศลและความทุกข์จากอกุศลทั้งปวง นั่นก็คือ ภาวะนิพพานที่พระพุทธเจ้า ตรัสสอน.

ทุกคนที่มีความรู้และความสามารถตามหลักธรรมใน อริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วน ย่อมรู้เห็นความคิดหรือภาวะ จิตใจของตนเองว่า ได้เข้าถึงภาวะนิพพานแล้วหรือยัง ? ซึ่งเป็น เรื่องของการรู้เห็นเฉพาะตน คนอื่นจะมารู้เห็นไม่ได้ เพราะเป็น เรื่องของความคิดที่เกิดจากการทำงานของสมองของแต่ละคน.

ภาวะนิพพานเป็นภาวะของจิตใจในขณะที่กำลังไม่คิดอกุศล. เพื่อให้ข้อความกระชับสั้น จึงตัดคำว่า “ภาวะ” ออก.

การเข้าถึงนิพพานในชาตินี้ จึงไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของกาลเวลา สถานที่ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และไม่ต้องรอครูอาจารย์มาควบคุม เพราะ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึง.

นิโรธหรือนิพพานเกิดขึ้นเพราะต้นหาดับ.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความดับทุกข์หรือนิพพานเพียงประโยคเดียว แต่ทรงเน้นคำว่า “ต้นหา” ไว้ถึง ๖ ครั้งว่า “**ภิกษุทั้งหลาย ความดับทุกข์(นิพพานหรือนิโรธ*)เป็นดังนี้คือ การสำรอกต้นหา ความดับต้นหา การสละต้นหา การบอกคืนต้นหา การหลุดพ้นจากต้นหา ความไม่มีอาลัยในต้นหาทั้งปวง....**” (คัดสำเนาจากหนังสือเรื่องอริยสัจ ๔ หน้า ๕๗,๖๐ อ.วคิน อินทสระ ซึ่งมีเนื้อหาเหมือนกับโปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เวอร์ชัน ๑.๐ เล่ม ๒๙ ข้อ ๕๖๑ หน้า ๒๗๘ และเล่ม ๓๕ ข้อ ๒๐๔ หน้า ๑๖๙).

การที่พระพุทธเจ้าทรงขยายความหมายของ**ความดับทุกข์(นิพพาน)**ไว้ถึง ๖ วรรคนั้น เข้าใจว่า เพื่อให้คนที่ฟังธรรมซึ่งมีพื้นฐานของความเข้าใจในเรื่องต้นหาที่แตกต่างกันไปได้มีโอกาสเข้าใจอย่างชัดเจนว่า ความดับทุกข์หรือนิพพานที่พระองค์ท่านตรัสสอน คือ การไม่มีต้นหาในรูปแบบต่าง ๆ เกิดขึ้นในจิตใจหรือไม่คิดอกุศลนั่นเอง.

เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ที่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยทราบถึงความดับทุกข์(นิพพานหรือนิโรธ)ในอริยสัจ ๔ เป็นภาวะของจิตใจในขณะที่กำลังไม่มีต้นหาหรือในขณะที่กำลังไม่คิดอกุศล.

มีรายละเอียดของเรื่องต้นหาและอุปาทานอยู่ในเรื่องสมุทัยของหนังสือเล่มนี้.

นิโรธก็คือนิพพานเพราะไม่มีตัณหาและอุปาทาน.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า นิโรธ คือ นิพพานเพราะไม่มีตัณหา ดังต่อไปนี้ :-“**เพราะตัณหาสิ้นไปโดยประการทั้งปวง จึงนิโรธด้วยคลายออกได้ไม่มีเหลือ (นั่นแหละ)คือนิพพาน; สำหรับภิกษุผู้นิพพานแล้วนั้น เพราะไม่ถือมั่น(ไม่มีอุปาทาน)*....”**. (คัดสำเนาจากหนังสือพุทธธรรม หน้า ๒๗๑ ป.อ. ปยุตโต พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ชุ.อ.๒๕/๘๔/๑๒๒ ซึ่งเนื้อหาเหมือนกับโปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เวอร์ชัน ๑.๐ เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐ หน้า ๒๓๐).

การตรัสสอนว่า **เพราะตัณหาสิ้นไปโดยประการทั้งปวง จึงนิโรธด้วยคลายออกได้ไม่มีเหลือเลย (นั่นแหละ)คือนิพพาน** ซึ่งหมายความว่า เพราะขณะที่ตัณหาคลายออกไปจากจิตใจจนหมดสิ้น หรือไม่คิดอกุศล จึงเข้าถึงความดับทุกข์(นิโรธ)หรือนิพพาน. คนทั่วไปมักจะมีตัณหารัตริ่งจิตใจเอาไว้ จึงทำให้คิดอกุศลอยู่เสมอ. ดังนั้น คำว่า **คลายออกได้ไม่มีเหลือเลย คือ ไม่คิดอกุศลอีกต่อไป.**

จากข้อความในประโยคแรกนี้ จะเป็นเครื่องยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า นิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น เป็นนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ เพราะเกิดขึ้นในขณะที่กำลังไม่คิดด้วยตัณหาหรือ**ไม่คิดอกุศล.**

ความดีหรือชั่วและสุขหรือทุกข์ในอดีตนั้น ถึงแม้จะผ่านพ้นไปหมดแล้ว แต่ก็ยังเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับการเข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ.

ประเด็นสำคัญคือ ณ ปัจจุบันขณะ ให้พยายามมีสติละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี ทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพื่อเข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ.

พระพุทธเจ้าทรงขยายความต่อไปอีกว่า **สำหรับภิกษุผู้นิพพานแล้วนั้น เพราะไม่ถือน้ำมัน(ไม่มีอุปาทาน)*** ซึ่งหมายความว่า ภิกษุผู้เข้าถึงนิพพานแล้วย่อมไม่มีความยึดมั่นถือน้ำมัน(ไม่มีอุปาทาน)หรือ**ไม่คิดอกุศล**นั่นเอง.

อุปาทานเกิดจากการคิดแบบยึดมั่นถือน้ำมันที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามที่ตนคิดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการคิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นการคิดที่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเป็นสาเหตุของความทุกข์อย่างต่อเนื่องอีกด้วย.

นิพพานตามแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนก็คือนิโรธในอริยสัจ ๔ (ทุกขนิโรธอริยสัจ) ซึ่งเป็นภาวะของจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะปราศจากการคิดอกุศลทั้งปวง ณ ปัจจุบันขณะของชาตินี้เอง.

คนที่เคยคิดชั่ว พุดชั่ว และทำชั่วมามากมายสักเพียงใดก็ตาม ย่อมได้รับบทเรียนที่มีคุณค่าสำหรับการสอนและตักเตือนตนเองว่า ไม่ให้คิดชั่ว พุดชั่ว และทำชั่วอีกต่อไป โดยการพยายามมีสติคิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง ณ ปัจจุบันขณะ.

การตีความหมายของคำต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ และนิพพานไม่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ย่อมทำให้การศึกษา ปฏิบัติ และประเมิณผล

นิพพานเกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง.

หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์เป็นกลุ่มแรก และตรัสสอนเรื่องทางสายกลาง(มัชฌิมาปฏิปทา)ว่า เป็นไปเพื่อเข้าถึงพระนิพพานทางพระทัยของพระองค์ท่าน.

คำว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** แปลตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ว่า “ทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติเป็นกลาง ๆ”. เมื่อแยกคำนี้ออกมา จะพบว่า มี ๒ คำรวมกันอยู่ คือ “มัชฌิมา”แปลว่ากลาง และ“ปฏิปทา”แปลว่าข้อปฏิบัติ. เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ผู้เขียนจึงแปลว่า “ข้อปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง”.

ในเรื่องมัชฌิมาปฏิปทานี้ มี ๒ ตัวอย่างให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณา เพื่อให้รู้เห็นอย่างแจ่มชัดด้วยตนเองว่า ทางสายกลางเป็นหลักของการปฏิบัติธรรมเพื่อละกิเลส(อกุศล)และเพื่อเข้าถึงนิพพานในชาตินี้.

ตัวอย่างที่ ๑ พระองค์ตรัสสอนว่า “...**โลภะและโทสะเป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทามีอยู่เพื่อละโลภะและโทสะ เป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน....**”. (คัดสำเนาจากโปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เวอร์ชัน ๑.๐ เล่ม ๑๒ ข้อ ๓๓ หน้า

๓๑).

ขอยกเอาเนื้อหาที่ตรัสสอนมาวิเคราะห์(แยกแยะ)และ
วิจารณ์(ตีความ)เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รูปแบบของการศึกษาหลักธรรม
ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนกล่าวคือ จะสังเกตเห็นว่า การแสดงธรรมของ
พระพุทธเจ้า จะทรงยกประเด็นหลักขึ้นมาก่อน แล้วจึงทรงขยาย
ความในวรรคต่อ ๆ ไปจนจบประเด็น.

การตรัสสอนครั้งนี้ ทรงเกริ่นนำเพื่อปูพื้นฐานเรื่องบาปว่า **โลภะ
และโทสะเป็นบาป** ซึ่งหมายความว่า บาป ตามที่ตรัสสอนนั้น คือ การ
คิดโลภและคิดโกรธ หรือการคิดอกุศล.

ธรรมชาติของสมองนั้น ขณะที่กำลังคิดโลภก็จะเกิดความโลภ
และขณะที่กำลังคิดโกรธก็จะเกิดความโกรธ. โลภและโกรธในแนวพุทธ
เป็นเรื่องของความคิด(จิตสังขาร)ที่เป็นอกุศล.

การจะละความโลภและความโกรธต้องละที่ต้นตอ คือ ละที่
ความคิดโดยการมีสติไม่คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง.

การจะไม่ทำความชั่วทางกาย วาจา ใจหรือการจะละอกุศลทั้ง
ปวง ต้องละที่ความคิด เพราะความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ของการกระทำ
ทางกาย วาจา และใจ.

ในวรรคต่อมา ทรงชี้ให้เห็นประเด็นหลักว่า **มัชฌิมาปฏิปทา
อยู่เพื่อละโลภะและโทสะ** ซึ่งหมายความว่า ข้อปฏิบัติเพื่อการดำเนิน
ชีวิตตามทางสายกลาง ในทางธรรมนั้น เป็นข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันและ
กำจัดความโลภและโกรธ หรือไม่ให้คิดอกุศลนั่นเอง.

ทรงขยายความต่อไปว่า **เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ
ก่อให้เกิดญาณ** ซึ่งหมายความว่า การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง

การตรัสสอนเรื่องการดำเนินชีวิตตามทางสายกลางเป็นกำลังใจที่รู้เห็นว่าเป็นนิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น เกิดจากการมีสติในการดำเนินชีวิตตามทางสายกลางด้วยสติปัญญาทางธรรม คือการไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น หรือไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่มีตัณหาและไม่มีอุปาทาน หรือไม่คิดอกุศล และในทุกขณะที่กำลังดำเนินชีวิตตามทางสายกลางก็จะได้รับผล คือ เข้าถึงนิพพาน.

ตัวอย่างที่ ๒ พระองค์ตรัสสอนว่า “...มัชฌิมาปฏิปทา ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทา(ข้อปฏิบัติ)*ก่อให้เกิดจักขุก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพานนี้ไม่มีทุกข์ ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความคับแค้น ไม่มีความเร่าร้อน....”. (คัดสำเนาจากโปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เวอร์ชัน ๑.๐ เล่ม ๑๔ ข้อ ๓๓๕ หน้า ๓๙๙).

ในช่วงแรกของตัวอย่างที่ ๒ มีเนื้อหาคล้ายกับตัวอย่างที่ ๑.

ประเด็นที่อยากให้เห็นคือ ต่อจากข้อความว่า **เพื่อนิพพานนี้** และทรงขยายความนิพพานนี้หรือนิพพานที่ตรัสสอนนี้ คือ การ**ไม่มีทุกข์ ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามคับแค้น ไม่มีคามเร่าร้อน** ซึ่งเป็นการขยายความที่ทำให้ทราบว่า ความหมายของนิพพานที่พระองค์ตรัสสอนนี้ เป็นนิพพานแบบที่**ไม่มีทุกข์** และทรงขยายความว่า **ไม่มีทุกข์** เพราะ**ไม่มีคามเบียดเบียน** หรือไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และทรงขยายความต่อไปว่า การ**ไม่มีคามเบียดเบียน** คือ การ**ไม่มีคามคับแค้น**หรือไม่คิดค้นเคืองหรือคิดพยาบาท(โกรธถึงขั้นอุปาทาน) และ**ไม่มีคามเร่าร้อน** คือ ไม่คิดอยากมากเกินไปจนถึงขั้นคิดทะยานอยาก(ตัณหา) หรือโดยย่อก็คือ ไม่คิดอกุศลนั่นเอง.

ตัวอย่างที่ ๒ นี้เป็นเครื่องชี้ชัดว่า นิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และสอนนั้น เกิดขึ้นจากการที่พระองค์ท่านทรงไม่มีตัณหาและอุปาทานหรือไม่คิดอกุศลนั่นเอง.

มัชฌิมาปฏิปทาเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง โดยการใช้สติปัญญาทางธรรมดูแลความคิดของตนเองไม่ให้คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นหรือไม่ให้คิดอกุศล เพื่อเป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสหรือเข้าถึงนิพพาน.

เมื่อขยายความมัชฌิมาปฏิปทาออกไปก็คือการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนือง

การดำเนินชีวิตตามทางสายกลางทั้งทางโลกและทาง
ธรรมเกิดจากไม่คิดอกุศลหรือไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือ
ผู้อื่น.

ในสมัยพุทธกาล จักขุญาณก็คือดวงตาเห็นธรรม หรือการรู้
เห็นอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ เหมือนเห็นด้วย
ตาของตนเอง.

บางคนไม่กล้าพูดว่า “ตนเริ่มมีหรือมีดวงตาเห็นธรรม” เพราะ
อาจคิดว่า เป็นคำที่สูงส่ง ต้องรอชาติหน้า ซึ่งผู้เขียนก็เคยคิดเช่นนั้น
มาก่อน.

ในสมัยพุทธกาลคนทั่วไปที่รู้เห็นแจ่มชัดในเรื่องอริยสัจ ๔
อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร คือ คนที่เริ่มหรือมีดวงตาเห็น
ธรรม หรือเริ่มเป็นชาวพุทธแท้ หรือเริ่มเข้าสู่กระแสนิพพาน หรือเป็น
โสดาบัน ซึ่งเป็นขั้นแรกของการเป็นบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล).

โปรดฝึกพิจารณาตรวจสอบข้อเท็จจริงด้วยตนเอง เพื่อเริ่มรู้
เห็นความหมายของตัณหาและอุปาทาน ดังต่อไปนี้ :-

การคิดโลภ โกรธ ตัณหา และอุปาทาน หรือคิดอกุศล เป็น
ความคิดก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และเป็น
ความคิดที่สุดโต่งด้วย ใช่หรือไม่ ?

การดำเนินชีวิตตามทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน
เกิดขึ้นในขณะที่กำลังไม่คิดอกุศล จึงเป็นผลให้เข้าถึงนิพพานใน
ขณะนั้น ใช่หรือไม่ ?

การมีสติไม่คิดอกุศลได้ชั่วคราว จึงเป็นผลให้เข้าถึงนิพพาน
ได้อย่างชั่วคราว ใช่หรือไม่ ?

การมีสติไม่คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นผลเข้าให้ถึง
นิพพานได้อย่างต่อเนื่อง ใช่หรือไม่ ?

การมีสติไม่คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงเป็นผล
ให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ใช่หรือไม่ ?

คำตอบเหมือนกันหมด คือ ใช่แล้ว.

เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ จึงควรพิจารณาตอบ
คำถามเรื่องทางสายกลางของร่างกายและต่อด้วยเรื่องของจิตใจ
ดังต่อไปนี้ :-

ในเรื่องของร่างกาย: การเข้าใจเรื่องทางสายกลางของ
ร่างกายเป็นเรื่องที่ทำให้สามารถตรวจสอบข้อเท็จจริงหรือรู้เห็น
ข้อเท็จจริงได้โดยง่าย.

คนที่นั่งมากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น
เป็นกุศลหรืออกุศล ?

ในการทำงานเดียวกัน คนที่นอน ยืน เดิน กิน ดื่ม ทำงาน มาก
เกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น เป็นกุศลหรือ
อกุศล ?

คนที่นั่ง นอน ยืน เดิน กิน ดื่ม ทำงาน น้อยเกินไป จนถึงขั้น เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น เป็นกุศลหรืออกุศล ?

คำตอบทั้งหมด คือ เป็นอกุศล.

ขณะที่กำลังดำเนินชีวิตตามทางสายกลางโดยไม่เบียดเบียน ตนเองและหรือผู้อื่นทำให้เข้าถึงนิพพานได้ ใช่หรือไม่ ? (กรุณาตอบ เอง).

ในเรื่องของจิตใจ: คนที่คิดอยาก ไม่อยาก ชอบ ไม่ชอบ ถูกใจ ไม่ถูกใจ กังวล และเครียดมากหรือน้อยเกินไป(แบบสุดโต่ง) จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ไม่ใช่การดำเนินชีวิตตาม ทางสายกลาง เป็นกุศลหรืออกุศล ?

คำตอบ คือ เป็นอกุศล.

ความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ของชีวิต(อ่านเพิ่มเติมในเรื่อง สมุทัย) ดังนั้น ในขณะที่กำลังคิดตามรูปแบบของทางสายกลาง คือ ไม่คิดสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง การกระทำทางกาย วาจา ใจย่อม เป็นไปตามทางสายกลางหรือไม่สุดโต่งเช่นกัน.

พระอรหันต์ทั้งหลายต่างก็ดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ไม่คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้จิตใจของพระอรหันต์ทั้งหลายมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ห่างไกลจากอกุศลและทุกข์จากอกุศลทั้งปวง เข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะในปัจจุบันชาติของแต่ละท่าน.

นิพพานที่รู้เห็นได้ทันตาและด้วยตนเอง.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “**นิพพาน อันผู้บรรลुธรรมเห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล เรียกว่าได้ ควรน้อมเอาเข้ามาไว้ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน**” (คัดสำเนาจากหนังสือพุทธธรรม หน้า ๒๓๐ ป.อ. ปยุตโต, พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ อัง.ต.ก.๒๐/๔๙๕/๒๐๒).

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า **นิพพาน อันผู้บรรลุเห็นได้เอง** ซึ่งหมายความว่า **นิพพาน** ในอริยสัจ ๔ **อันผู้บรรลุธรรม** คือ ผู้ที่กำจัดอกุศลได้แล้ว จะสามารถ**เห็นได้เอง** หรือ เป็น **นิพพานที่รู้เห็นได้ด้วยตนเอง(สันติปฏิภาณนิพพาน)** เพราะเป็นเรื่องของความคิด และเป็น การรู้เห็นหรือเข้าถึงนิพพานได้ด้วยตนเองเท่านั้น.

ไม่ขึ้นกับกาล เรียกว่าได้ ซึ่งหมายความว่า นิพพานแนวพุทธ**ไม่ขึ้นกับกาล**เวลา คือ รู้เห็นหรือเข้าถึงได้ทุกเวลาโดยไม่ต้องรอชาติหน้า เพราะสามารถ**เรียกรู้ได้**ทุกขณะ จึงเป็น**นิพพานที่เห็นได้ทันตา(ปฏิภาณธรรมนิพพาน)**.

ยังไม่เคยมีใครที่สามารถย้อนอดีตที่ผ่านมาไปแล้วเพื่อไปเข้าถึงนิพพานในอดีต หรือล่วงหน้าไปสู่อนาคตที่ยังมาไม่ถึงเพื่อไปเข้าถึงนิพพานในอนาคตได้. ดังนั้น นิพพานจึงเป็นเพียงภาวะของจิตใจที่ไม่ทุกข์จากอกุศลทั้งปวง ณ ปัจจุบันขณะของผู้บรรลุธรรมในอริยสัจ ๔ เท่านั้น.

ทรงแนะนำว่า **ควรน้อมเอาเข้ามาไว้**ซึ่งหมายความว่า ทรงให้ **น้อมเอานิพพานเข้ามาไว้ในจิตใจหรือทรงเชิญชวนคนทั่วไปให้เข้าถึงนิพพานในปัจจุบันชาติ**.

อันวิญญูชน คือ ผู้ที่มีสติปัญญาทางธรรมในเรื่องอริยสัจ ๔ เท่านั้น ที่จะรู้ความหมายของนิพพานตามรูปแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และสามารถประเมินผลการเข้าถึงนิพพานได้อย่างถูกต้อง.

นิพพานที่ทรงตรัสสอนนั้น **พึงรู้เฉพาะตน** คือ รู้เห็นได้ด้วยตนเองเท่านั้น ว่าตนได้เข้าถึงนิพพาน.

การรู้เฉพาะตนก็เพราะนิพพานเป็นเรื่องของการไม่คิดอกุศล และความคิดเกิดจากการทำงานของสมอง จึงทำให้ไม่มีใครสามารถรู้เห็นความคิดของตนนอกจากตนเองเท่านั้น.

นิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนจึงไม่ใช่เรื่องที่ต้องรอในชาติหน้าอีกต่อไปแล้ว เพราะเป็นนิพพานที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะในชีวิตประจำวันนี่เอง.

ภาวะนิพพานในจิตใจที่เป็นอดีตก็เป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว และนิพพานในอนาคตก็ยังไม่ถึง. สำคัญที่สุด คือ นิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ เพราะการจะมีความสุขสงบหรือทุกข์ และจะดีหรือชั่วนั้น เป็นเรื่องของปัจจุบันขณะทั้งสิ้น.

หวังว่าท่านผู้อ่านคงจะรู้สึกสบายใจขึ้นบ้าง ที่พอจะรู้เห็นอย่างแจ่มชัดได้ตามสมควรว่า นิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น เป็นเรื่องของ การไม่คิดอกุศล ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวที่สุด เพราะเป็นเรื่องของวิถีคิด เพียงแค่มีสติไม่คิดอกุศลก็เข้าถึงนิพพานได้แล้ว.

ขอให้กำลังใจว่า พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสสอนเลยว่าการเข้าถึงนิพพานต้องทำบุญ ทำทาน ปล่อยนก ปล่อยปลา

การทำความคิดดีด้วยการแผ่เมตตาเป็นเรื่องของความคิดที่ดี ที่ช่วยให้มีโอกาสได้ระลึกถึงผู้มีพระคุณ คน สัตว์ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องของพิธีกรรม วัฒนธรรม ประเพณีที่ดั้งเดิม และอาจช่วยให้การคิดอกุศลลดลงได้บ้าง แต่ยังไม่ตรงประเด็น.

จะรู้ได้อย่างไรว่า ตนเข้าถึงนิพพานแล้วหรือยัง ?

พระอรหันต์ คือ ผู้ที่ทำงานหรือเสร็จกิจทางธรรมหรือกำจัดอวิชชา(ความหลง)ได้หมดสิ้นแล้ว. พระอรหันต์เป็นบุคคลที่มีสติปัญญาทางธรรมในเรื่องอริยสัจ ๔ และปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จึงทำให้สามารถมีความเพียร มีสติดูแลความคิดของตนเอง จนไม่คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง.

สำหรับคนที่ยังดับอวิชชาหรือความหลงไม่หมดสิ้น จึงไม่สามารถควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างชั่วคราว(ตหังคนิพพาน).

ถึงแม้ชีวิตจะเป็นของไม่เที่ยง แต่ทุกคนก็ควรพยายามศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องชั่วชีวิต เพื่อป้องกันและกำจัดการคิดอกุศล จึงจะเป็นผลให้เข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น.

การจะรู้เห็นว่า ตนเองเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องเพียงใด นั้น ต้องมีพื้นฐานความรู้เรื่องและความเข้าใจในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควรหรือมีดวงตาเห็นธรรมเสียก่อน. ถ้าไม่มีความรู้ดังกล่าว ก็จะไม่สามารถประเมินผลว่า เข้าถึงนิพพานแล้วหรือยัง. ขณะเดียวกัน ต้องสามารถรู้เห็นจิตใจของตนเองว่า ตนสามารถมีสติดูแลความคิดไม่ให้คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่องเพียงใด.

ถ้าสามารถมีสติไม่คิดอกุศลได้ชั่วคราว ก็เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว.

ถ้าสามารถมีสติไม่คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง ก็เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง.

บางครั้งผู้เขียนใช้คำว่า “คิดแต่กุศล” เพราะเมื่อคิดแต่กุศลย่อมไม่คิดอกุศล แต่ในที่นี้มักจะเน้นคำว่า “ไม่คิดอกุศล” เพราะนิพพานที่ทรงตรัสสอนจะทรงเน้นว่า “ไม่คิดอกุศล”.

สำหรับนิพพานในจิตใจของผู้อื่นนั้น ไม่มีผู้ใดรู้เห็นความคิดของผู้อื่นได้ จึงไม่สามารถคาดคะเนว่า ผู้ใดเข้าถึงนิพพานหรือเป็น อรหันต์ (สำหรับพระภิกษุที่เป็นอรหันต์ ผู้เขียนใช้คำว่า “พระอรหันต์”).

คนที่ยังไม่รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ ก็อาจจะเข้าใจผิดคิดเอาเองว่า ตนได้เข้าถึงนิพพานแล้วก็ได้.

ขอให้กำลังใจว่า ขณะนี้ ท่านผู้อ่านคงจะคุ้นกับการตรวจสอบ ข้อเท็จจริงเพื่อให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงด้วยตนเองตามสมควรแล้ว และกรุณาตรวจสอบเช่นนี้กับทุกเรื่องด้วยความรอบคอบ ทั้งทาง

สำหรับการพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมนั้น ท่านจะได้พิสูจน์ ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง เมื่อได้ลงมือฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ และควรพิสูจน์ต่อไปเรื่อย ๆ ทั่วชีวิตเช่นกัน.

สรุป.

นิพพาน ณ ปัจจุบันขณะในชาตินี้ นั้น เป็นเป้าหมายสูงสุดของการศึกษาและปฏิบัติธรรม.

คนที่ไม่มีความรู้เรื่องนิพพานในอริยสัจ ๔ ก็จะไม่สามารถตั้งเป้าหมายของการศึกษาและปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง(หลงทาง) จึงเป็นเหตุให้ไม่สามารถประเมิณผลได้ด้วยตนเอง.

นิพพานเป็นภาวะของจิตใจในขณะที่กำลังมีความบริสุทธิ์ ผ่องใส ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่กำลังไม่คิดอกุศล จึงทำให้ไม่ทุกข์จากอกุศลทั้งปวงในขณะนั้น.

การตรัสสอนเรื่องนิพพานนั้น ทรงเน้นว่า นิพพานเกิดขึ้นจากการไม่คิดอกุศล ซึ่งเป็นผลจากการมีและใช้ความรู้และความสามารถตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ เท่านั้น.

ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน (ทุกข์ในอริยสัจ ๔)

อริยสัจ ๔ ประกอบด้วยเรื่องของทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยมีทุกข์เป็นเรื่องแรกในอริยสัจ ๔.

โดยหลักการแล้ว ควรศึกษาเรื่องทุกข์เป็นเรื่องแรกเสียก่อน แล้วจึงค่อยศึกษาเรื่องสมุทัย นิโรธ และมรรคตามลำดับ เพื่อให้เข้าใจได้โดยง่าย เพราะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงกันและกันตามลำดับ.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ (ทุกข์อริยสัจ) เป็นปัญหาที่ต้องป้องกันและกำจัดให้หมดไป.

ถ้าไม่รู้จักทุกข์(ไม่กำหนดรู้) ก็คงไม่สามารถป้องกันหรือกำจัดทุกข์ให้หมดไปได้.

ดังนั้น ทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้จักทุกข์อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามความเป็นจริง.

เปรียบเหมือนแพทย์ที่ไม่รู้ว่า ผู้ป่วยเป็นโรคอะไร ? หรือมีปัญหอะไร ? ก็ย่อมไม่สามารถป้องกันและกำจัดโรค ปัญหา หรือทุกข์ของผู้ป่วยได้อย่างตรงประเด็น.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ หรือทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น แตกต่างไปจากความหมายของทุกข์โดยทั่วไป.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นั้น มีเนื้อหาเพียงชนิดเดียวและเป็นเรื่องง่ายเมื่อศึกษาแบบปัจจุบันธรรม.

การไม่รู้แจ้งชัดเรื่องทุกข์ในอริยสัจ ๔ จึงทำให้ไม่รู้ว่ามีทุกข์ในรูปแบบอะไรบ้างที่สามารถป้องกันและกำจัดให้หมดไปจากการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม. ด้วยเหตุนี้เอง คนส่วนใหญ่จึงไม่สามารถเข้าถึงนิพพานหรือดับทุกข์ได้อย่างตรงประเด็นและจมอยู่ในกองทุกข์ไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย.

เพื่อให้ข้อความกระชับและคล้องจองกับคำว่า ทุกข์ในอริยสัจ ๔ จึงขอใช้คำว่า “ทุกข์” แทนคำว่า “ความทุกข์” ตามความเหมาะสม.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔

ทุกข์มี ๒ แบบ คือ ๑. ทุกข์ทั่วไปหรือทุกข์ทางโลก ๒. ทุกข์ในอริยสัจ ๔ หรือทุกข์ทางธรรม(ทุกข์ที่พระพุทธรเจ้าตรัสสอน).

๑. **ทุกข์ทั่วไป(ทุกข์ทางโลก)** คือ ความไม่สบายกายและความไม่สบายใจทั่วไป ที่ไม่มีสาเหตุมาจากการคิดอกุศล.

๒. **ทุกข์ในอริยสัจ ๔ (ทุกข์ทางธรรม)** คือ ความไม่สบายกายและความไม่สบายใจที่มีสาเหตุมาจากการคิดอกุศล(คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น). ดังนั้น ทุกข์ในอริยสัจ ๔ จึงเจาะจงเฉพาะทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากการคิดอกุศล(คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น)เท่านั้น.

คนทั่วไปต่างก็มีทุกข์ทั้ง ๒ แบบด้วยกันทั้งนั้น.

ขณะที่กำลังมีทุกข์ทั่วไป สมองจะทำหน้าที่ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการกำจัดทุกข์ทั่วไปที่มีอยู่ในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวมาประกอบกรคิดหาหนทางกำจัดทุกข์ทั่วไปที่กำลังมีอยู่ให้หมดไป.

ขณะที่กำลังมีทุกข์ในอริยสัจ ๔ สมองจะทำหน้าที่ค้นหาข้อมูล อริยสัจ ๔ ในความจำ เพื่อใช้ข้อมูลดังกล่าวมาประกอบการคิดหาหนทาง กำจัดทุกข์ที่กำลังมีอยู่ให้หมดไปเช่นกัน แต่ถ้าไม่มีข้อมูลดังกล่าวอยู่ใน ความจำ สมองก็ไม่สามารถประมวลผลว่า กำลังเป็นทุกข์ จึงไม่คิดหา หนทางกำจัดทุกข์ เป็นผลให้ต้องวนเวียนอยู่กับทุกข์ในอริยสัจ ๔ โดยไม่ รู้ตัว.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนนั้น เป็นเรื่องที่ยานิตเดียวและมีเพียง ๕ แบบที่ต้องรู้จัก คือ ๑. โสกะ ๒. ปริเทวะ ๓. ทุกข์ ๔. โทมนัส ๕. อุปายาส.

การไม่รู้จักรื่องทุกข์ทั้ง ๕ แบบในอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มชัด ตามความเป็นจริง ก็ย่อมไม่สามารถป้องกันและกำจัดทุกข์ให้หมด ไปได้อย่างตรงประเด็น จึงไม่สามารถเข้าถึงนิพพาน.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ มี ๕ แบบที่ต้องรู้และมีตัวอย่างในแต่ละแบบ ดังต่อไปนี้ :-

แบบที่ ๑. โสกะ คือ ความเศร้า, ความเดือดร้อนใจ, ความแค้น ใจ ซึ่งเป็นตัวอย่างของทุกข์ภายในจิตใจอย่างรุนแรง*.

แบบที่ ๒. ปริเทวะ คือ ความรำไร, ความรำพันด้วยเสียใจ, ความคร่ำครวญ, ความบ่นพ้อ ซึ่งเป็นตัวอย่างของทุกข์อย่างรุนแรง จนถึงขั้นแสดงออกมาภายนอกด้วยคำพูดและการกระทำต่าง ๆ ทางกาย ที่ผู้อื่นรู้เห็นได้*.

แบบที่ ๓. ทุกข์. ทุกข์ในที่นี้ คือ ทุกข์กายหรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ ของร่างกายอันเนื่องมาจากทุกข์ใจ*.

แบบที่ ๔. โทมน์ส คือ ความเสียใจ ซึ่งเป็นตัวอย่างของทุกข์ ภายในจิตใจที่ไม่รุนแรงเหมือนโสกะ*.

แบบที่ ๕. อุปายาส คือ ความคับแค้นใจ ซึ่งเป็นตัวอย่างของทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรงและต่อเนื่อง*.

ทุกข์แบบที่ ๑, ๒ และ ๔ เป็นทุกข์ที่มีสาเหตุจากการคิดโลก. ทุกข์แบบที่ ๓. เป็นทุกข์ที่มีสาเหตุจากการคิดโลกและโกรธ. ทุกข์แบบที่ ๕ เป็นทุกข์ที่มีสาเหตุจากการคิดโกรธ.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทั้งหมดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังคิดอกุศล (ณ ปัจจุบันขณะ).

ทุกข์ในอดีตก็ได้ผ่านไปแล้ว ถ้าจะเป็นทุกข์ในเรื่องอดีต ก็เพราะเอาเรื่องอดีตมาคิดและเป็นทุกข์ ณ ปัจจุบันขณะ.

ทุกข์ในเรื่องอนาคตก็ยังมาไม่ถึง ถ้าเป็นทุกข์ในเรื่องอนาคต ก็เพราะเอาเรื่องอนาคตมาคิดและเป็นทุกข์ ณ ปัจจุบันขณะ.

ความดับทุกข์หรือนิพพานเกิดขึ้นในขณะที่สาเหตุของทุกข์ดับไปหรือขณะที่กำลังไม่คิดอกุศล ณ ปัจจุบันขณะของปัจจุบันชาติ. ปัจจุบันชาติของท่านผู้ที่กำลังอ่าน คือ ชาตินี้.

มีข้อที่ควรสังเกตว่า ตัวอย่างของทุกข์ในแต่ละแบบมีน้อยมากเกินไปอย่างไม่น่าเชื่อ ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องสำคัญมาก. การมีตัวอย่างมากน้อยจะทำให้เห็นถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง สังคม และประเทศชาติได้มากขึ้น. ด้วยเหตุนี้เอง จึงอาจทำให้คนทั่วไป

การมีตัวอย่างของทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่น้อยมากเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ค่อยจะมีใครเน้นในเรื่องนี้กันเลย ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องแรกที่สำคัญมาก และเราจะต้องรู้อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงก่อนเรื่องอื่นใด. นอกจากนี้ยังมีการเน้นให้หลงเชื่อว่า ทุกข์และความสุขในชาติหน้าเป็นเรื่องสำคัญ จึงอาจทำลายโอกาสของคนทั่วไปที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ในชาตินี้.

ผู้เขียนเองก็เคยเป็นเช่นนี้มาก่อน คือ ให้ความสนใจเรื่องทุกข์ในชาติหน้าทั้ง ๆ ที่ชาตินี้กำลังจมอยู่ในความทุกข์. ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า ขณะนั้น ผู้เขียนยังมีสติปัญญาทางธรรมที่ไม่ถูกต้อง จึงไม่สนใจเลยที่จะตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง เป็นผลให้ต้องหลงเชื่อผู้อื่นไปเรื่อย ๆ.

ผู้เขียนมาเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมได้ตามสมควร เมื่อมีอายุประมาณ ๕๘ ปีแล้ว ทั้ง ๆ ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลานาน. ด้วยเหตุนี้เอง ผู้เขียนจึงพยายามที่จะป้องกันและกำจัดปัญหาเช่นนี้ให้กับคนทั่วไปโดยการผลิตสื่อในรูปแบบต่าง ๆ ออกสู่สาธารณะจนกว่าสังขารจะไม่อันวय.

การสอนให้คนอื่นหลงเชื่อตน ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็หลงเชื่อมาจากผู้อื่นโดยไม่ผ่านการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองมาก่อน อาจทำลายโอกาสและทรัพย์สินของคนที่ถูกสอนให้หลงเชื่อได้โดยไม่รู้ตัว และมีความเสี่ยงมากที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการโกหก.

คนที่ทำให้คนอื่นหลงเชื่อเรื่องต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ข้อเท็จจริงเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง หมู่คณะ พรรค หรือองค์กร ก็จะกลายเป็นนักต้มตุ๋น. ถ้าชาติหน้ามีจริง คนที่ทำเช่นนี้คงจะต้องรับผลของอกุศลกรรมจากชาตินี้. ดังนั้น เราจึงไม่ควรสอนให้คนอื่นหลงเชื่อถึงแม้เราจะตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองแล้ว แต่เราควรชี้ช่องทางให้ผู้อื่นได้พิจารณาค้นหาข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง เพื่อป้องกันข้อผิดพลาดดังกล่าวแล้ว.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ แบบง่าย ๆ ตามแนวคิดของผู้เขียน.

เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของคนยุคปัจจุบัน ผู้เขียนจึงสรุปเรื่องทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้เป็น ๓ แบบ ดังต่อไปนี้ :-

แบบที่ ๑. ทุกข์ภายในจิตใจ.

แบบที่ ๒. ทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอก.

แบบที่ ๓. ทุกข์กายอันเนื่องมาจากทุกข์ใจ.

ในแต่ละแบบของทุกข์นั้น จะมีตัวอย่างในรูปแบบต่าง ๆ ของทุกข์ที่เกิดจากการคิดอกุศล ซึ่งพบได้บ่อยในคนยุคปัจจุบัน.

การยกตัวอย่างของทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ ค่อนข้างมากหน่อย ก็เพื่อให้เห็นปัญหาทุกข์ของตนเอง สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งประโยชน์ของการป้องกันและกำจัดทุกข์ให้หมดไป ณ ปัจจุบันขณะ.

รูปแบบต่าง ๆ ของทุกข์ในแต่ละแบบมีดังต่อไปนี้ :-

แบบที่ ๑. ทุกข์ภายในจิตใจ. ทุกข์ภายในจิตใจ คือ ความไม่สบายภายในจิตใจที่มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น

ขยายความ :-

ความกังวลที่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นเรื่องปกติที่คนทั่วไปพึงมีพึงเป็นด้วยกันทั้งนั้น เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

การคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกโดยไม่หยุดหย่อน ย่อมทำให้เกิดความกังวลในเรื่องนั้น และทุกครั้งที่เกิดในสิ่งที่กังวล สมองก็จะจดจำเอาไว้.

ครั้นคิดกังวลเรื่องเดิมอีก ความกังวลก็จะต้อยอดหรือเพิ่มมากขึ้นทั้งในความคิดและในความจำ.

ขณะที่กำลังคิดกังวลมากขึ้นตามลำดับ ความบีบคั้นทางจิตใจก็จะมากขึ้นตามลำดับ ทำให้เป็นทุกข์ในรูปแบบของความกังวลมากขึ้น เป็นเงาตามตัวไปด้วย เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

ความกังวลที่มากขึ้นจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นรูปแบบของทุกข์จากความกังวล ซึ่งพบได้บ่อยมาก และเป็นจุดเริ่มต้นของทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ อีกด้วย.

ความเครียดที่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นก็เป็นเรื่องปกติของชีวิตมนุษย์.

ขณะที่กำลังคิดกังวลมากเกินไป ก็เกิดความเครียดในเรื่องที่กำลังคิด. ยิ่งคิดกังวลมากขึ้นก็ยิ่งเครียดมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

ความเครียดที่มากขึ้นจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเป็นรูปแบบของทุกข์จากความเครียด.

ความกลัวที่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นก็เป็นเรื่องปกติ.

ขณะที่กำลังคิดกลัวก็จะเกิดความกลัวขึ้นภายในจิตใจ. การคิดกลัวเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะเกิดการต่อยอดของความคิดในเรื่องกลัวจนกลายเป็นคิดกลัวมากขึ้น เมื่อกลัวมากขึ้นจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นก็กลายเป็นทุกข์ในรูปแบบของความกลัว.

ขณะที่กำลังคิดเรื่องที่เคยกลัวมากมาก่อน ก็มักจะคิดกลัวมากขึ้นมา จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในรูปแบบของความกลัวขึ้นมาทันที.

ในขณะที่กำลังหยุดคิดกลัว ความกลัวและทุกข์ในรูปแบบของความกลัวก็จะหมดไปทันที เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

ความโกรธเกิดขึ้นในขณะที่กำลังคิดโกรธ. เมื่อคิดโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก ความโกรธก็จะมากขึ้น. การคิดโกรธมากอย่างต่อเนื่องก็จะกลายเป็นความแค้นเคืองและพยาบาท และทุกข์ในรูปแบบของความแค้นหรือพยาบาทก็จะเกิดขึ้นทันที.

ทุกข์ในรูปแบบ(เรื่อง)ต่าง ๆ ภายในจิตใจ ล้วนเกิดจากการต่อยอดของความคิดที่คิดซ้ำแล้วซ้ำอีกในเรื่องนั้น ๆ.

ในทางตรงกันข้าม ความกังวลที่น้อยมากเกินไปก็ไม่ดี เพราะจะทำให้เกิดอันตรายหรือความเสียหายมากจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นก็ได้ เช่น ขณะกำลังข้ามถนนไม่กังวลเลยว่าจะมีอันตราย ก็อาจถูกรถยนต์ชน ขณะกำลังมีงานที่จะต้องรีบทำให้เสร็จแต่ไม่มีความกังวลเลย งานนั้นก็เสร็จไม่ทันเวลาและอาจเกิดความเสียหายอย่างมากถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นได้ เป็นต้น.

ความพอเหมาะหรือพอควรในเรื่องต่าง ๆ คือ ไม่มากหรือน้อยเกินไป เป็นทางสายกลาง. มรรคเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ การไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จิตใจจึงบริสุทธิ์ผ่องใสและพ้นจากทุกข์ในอริยสัจ ๔.

ตัวอย่างทั้งหมดของทุกข์ภายในจิตใจรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้น เป็นทุกข์ที่มีสาเหตุ(สมุทัย)จากการคิดอกุศลทั้งสิ้น. ทุกขณะที่กำลังไม่คิดอกุศลอยู่นั้น ทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น นั่นก็คือการเข้าถึงนิพพาน.

ส่วนทุกข์ภายในจิตใจที่ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ถือว่าเป็นเรื่องปกติของคนทั่วไป เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

แบบที่ ๒. ทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอก. ความทุกข์ภายในจิตใจที่เพิ่มมากขึ้น จะบีบคั้นให้ต้องหาทางระบายทุกข์ออกไป ด้วยการแสดงออกมาทางคำพูดและการกระทำในรูปแบบต่าง ๆ ตามธรรมชาติของสมอง เช่น มีอาการกระสับกระส่าย ร้องไห้ คร่ำครวญ รำพึงรำพัน พูดเพ้อเจ้อ สับสน ดุดัน หน่านิ้วคิ้วขมวด ก้าว ตัวสั่น เศร้าสร้อย ก้าวร้าว

ตัวอย่างทั้งหมดของทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอกในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้น เป็นทุกข์ที่มีสาเหตุ(สมุทัย)มาจากการคิดอกุศลหรือคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นทั้งสิ้น.

แบบที่ ๓. ทุกข์กายอันเนื่องมาจากทุกข์ใจ. ธรรมชาติของสมมอมนั้น เมื่อสมมอมนึกเรื่องที่เป็นทุกข์ใจมาก จะส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติไปจากปกติ.

ยิ่งเป็นทุกข์ใจมากขึ้นเท่าใด ก็จะมีโอกาสเป็นทุกข์กายมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

ถ้าเป็นทุกข์ใจอย่างต่อเนื่อง ก็อาจทำให้มีโอกาสเป็นโรคทางกายอย่างต่อเนื่องหรือเรื้อรังได้เช่นกัน.

ทุกข์ใจที่รุนแรงและต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดทุกข์กายในรูปแบบต่าง ๆ ที่รุนแรงหรือเป็นโรคเรื้อรัง ทั้งแบบติดเชื้อและไม่ติดเชื้อก็ได้ เช่น เกิดอาการมึนงง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ขาดอาหาร ปวดท้อง ภาวะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูก ถ้าได้ใหญ่อักเสบ ถ่ายบ่อย เป็นเบาหวานรุนแรงขึ้น ร่างกายผ่ายผอม นอนไม่หลับ หดแรงแปดเมื่อย กล้ามเนื้ออักเสบ ชั่วอักเสบ ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นมะเร็ง ติดเชื้อต่าง ๆ

ตัวอย่างทั้งหมดของทุกข์กายอันเนื่องมาจากทุกข์ใจในรูปแบบต่าง ๆ ล้วนมีสาเหตุ(สมุทัย)จากการคิดอกุศลทั้งสิ้น.

การมีสติไม่คิดอกุศลก็จะสามารถป้องกันและกำจัดทุกข์ทั้ง ๓ แบบที่มีสาเหตุมาจากการคิดอกุศลได้อย่างตรงประเด็น.

สำหรับคนที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคทางกายจำเป็นต้องรักษาโรคทางกายควบคู่กับทางใจ โดยใช้สติปัญญาทางโลก(วิชาการทางการแพทย์)และสติปัญญาทางธรรม(อริยสัจ ๔)ควบคู่กันไป.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของความเจ็บป่วยทางจิตใจ.

แพทย์และพยาบาลที่มีสุขภาพจิตดีหรือมีคุณธรรม จะไม่โกรธผู้ป่วยทางกาย. เมื่อใดที่คิดโกรธผู้ป่วย แพทย์และพยาบาลคนนั้นย่อมเป็นผู้ป่วยทางจิตใจเสียเอง.

คนที่คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ล้วนเป็นผู้ป่วยทางจิตใจทั้งสิ้น เราจึงไม่ควรเป็นทุกข์เพราะคนเหล่านี้. เมื่อใดที่เป็นทุกข์หรือคิดโกรธคนเหล่านี้ ย่อมเป็นการแสดงว่า เรากำลังเจ็บป่วยทางจิตใจเช่นกัน.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ หรือทุกข์ทางธรรม เป็นทุกข์ทางร่างกาย และจิตใจที่เกิดจากการคิดอกุศลเท่านั้น.

ทุกคนที่เกิดขึ้นมาล้วนไม่มีข้อมูลเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อยู่ในความจำ จึงต้องวนเวียน(วัฏฏะ)อยู่กับทุกข์ในอริยสัจ ๔ อย่างไม่รู้จักจบสิ้น.

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้โดยพระองค์เอง. ดังนั้น คนทั่วไปจะรู้จักทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้ ก็ต้องเรียนรู้เรื่องทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเท่านั้น.

น่าเสียดายที่คนทั่วไปส่วนใหญ่ไม่รู้จักรื่องของทุกข์ในอริยสัจ ๔. ดังนั้น เมื่อมีทุกข์ในอริยสัจ ๔ เกิดขึ้น จึงมักไม่รู้ตัวว่า ตนกำลังตกอยู่ในกองทุกข์ จึงไม่คิดที่จะป้องกันและกำจัดทุกข์ในอริยสัจ ๔ ให้หมดไป.

การจะป้องกันและกำจัดทุกข์ในอริยสัจ ๔ ให้หมดไปได้ อย่างต่อเนื่องนั้น ต้องมีและใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย.

ทุกข์ทั่วไปหรือทุกข์ทางโลก เป็นทุกข์ทางกายและทางใจที่ไม่ใช่ทุกข์จากการคิดอกุศล เช่น ทุกข์จากความหิว ปวดบัสสาวะ ปวด อุจจาระ กลิ่นเหม็น การเจ็บป่วย เป็นต้น ซึ่งเป็นทุกข์ที่ทุกคนพึงมีพึงเป็นด้วยกันทั้งนั้น เพราะธรรมชาติของสมองคนทั่วไปจะมีข้อมูลเรื่องของทุกข์ทั่วไปและวิธีกำจัดทุกข์ทั่วไปมาตั้งแต่เกิด โดยไม่จำเป็นต้องมาเรียนรู้ในภายหลังเหมือนเรื่องทุกข์ในอริยสัจ ๔.

ทุกข์ทั่วไปดังกล่าวแล้วเป็นเรื่องที่ดีสำหรับกระตุ้นเตือนให้รีบแก้ปัญหาเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน. ถ้าเป็นทุกข์มาก แรงกระตุ้นเตือนก็จะมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ จะช่วยป้องกันและกำจัดทุกข์ในอริยสัจ ๔ แต่จะไม่สามารถกำจัดทุกข์ทั่วไปได้โดยตรง.

ขณะที่กำลังหิวข้าวมาก จึงเกิดทุกข์(ทั่วไป)มาก ครั้นควบคุมความคิดเรื่องความหิวของตนไม่ได้ ก็มีกรรม(โมหะ)ขึ้นจึงโกรธมาก. ความโกรธมากเช่นนี้เป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่กำลังซ้ำเติมให้ทุกข์มากขึ้น การไม่คิดอกุศลจะช่วยป้องกันและกำจัดทุกข์ที่ซ้ำเติมดังกล่าวแล้วได้.

สรุป.

ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนมี ๕ แบบ แต่ผู้เขียนนำมาจัดหมวดหมู่ใหม่เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น จึงเหลือ ๓ แบบ.

จะเปรียบเทียบทุกข์แบบต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนโดยใช้ตัวอักษรเอียง กับทุกข์แบบที่ผู้เขียนจัดหมวดหมู่ใหม่ให้ชัดเจนได้ดังต่อไปนี้ :-

โสกะ โทมนัส และอุปายาส เป็นเรื่องของทุกข์ภายในจิตใจ(ทุกข์แบบที่ ๑).

ปริเทวะ เป็นเรื่องของทุกข์ที่แสดงออกมาภายนอก(ทุกข์แบบที่ ๒).

ทุกข์ เป็นเรื่องของทุกข์ภายในเนื่องมาจากทุกข์ใจ(ทุกข์แบบที่ ๓).

ทุกรูปแบบของทุกข์ในอริยสัจ ๔ เกิดจากการคิดอกุศล. ในขณะที่กำลังมีสติไม่คิดอกุศลอยู่นั้น จะช่วยป้องกันและกำจัดทุกข์ในอริยสัจ ๔ ให้หมดไปทันที. สำหรับคนที่เป็นทุกข์ใจมากจนถึงขั้นเกิดเป็นโรคทางกาย ก็จำเป็นต้องใช้สติปัญญาทางโลก(การแพทย์)และสติปัญญาทางธรรมในการรักษาควบคู่กันไป.

สมุทัยที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน (สาเหตุของทุกข์ในอริยสัจ ๔)

ในเรื่องของความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจนั้น ถ้าแพทย์ไม่ทราบว่ สาเหตุของความเจ็บป่วยนั้นมาจากอะไร ก็จะไม่สามารถกำจัดสาเหตุได้อย่างตรงประเด็น การรักษาก็ย่อมจะไม่ได้รับผลดี.

บางรายอาจหายป่วยได้ด้วยความบังเอิญ. บางรายอาจหายป่วยเพราะธรรมชาติช่วยรักษาโดยการทำหน้าที่กำจัดสาเหตุหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ก็ได้.

คนที่ไม่รู้จักสาเหตุของทุกข์ ก็จะไม่สามารถกำจัดสาเหตุของทุกข์ได้อย่างตรงประเด็น จึงจมอยู่ในวัฏวนของทุกข์ และอาจเพ็ดเพลินอยู่กับทุกข์โดยไม่รู้ตัว.

ทุกคนจึงควรรู้จักสาเหตุของทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และสอนอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง.

สาเหตุของทุกข์(สมุทัย)ในอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องที่ย่างถ้าศึกษาแบบปัจจุบันธรรม เพราะคนทั่วไปสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเองและในที่สาธารณะ.

การจะรู้เห็นอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงถึงสาเหตุของทุกข์(สมุทัย)และความดับทุกข์(นิพพาน)แบบข้ามภพข้ามชาตินั้น เป็นเรื่องยากที่สุดหรือทำไม่ได้เลยสำหรับคนทั่วไปและผู้เขียน

ใครเป็นหัวหน้าใหญ่ของการดำเนินชีวิต.

การจะเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องและตรงประเด็นนั้น จำเป็นต้องรู้เห็นอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงว่า ชีวิตของเรานั้นมีใครเป็นหัวหน้าใหญ่หรือเป็นผู้บงการชีวิต.

เมื่อรู้จักหัวหน้าใหญ่ผู้บงการชีวิตได้อย่างถูกต้อง ก็จะสามารถควบคุมหัวหน้าใหญ่ให้นำพาชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้องตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔.

การจะรู้เห็นว่าใครเป็นหัวหน้าใหญ่นั้น จะต้องพิจารณาค้นหาข้อเท็จจริงของชีวิตให้พบ.

เพื่อให้เกิดปัญญาอันยิ่งด้วยตนเอง จึงขอให้พิจารณาค้นหาข้อเท็จจริงของร่างกาย จิตใจ ลึกลงไปถึงความคิด ความสุขสงบ ความทุกข์ และนิพพานว่า มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร ? จะต้องควบคุมที่ไหนและอย่างไร ? จึงจะนำพาชีวิตไปในหนทางที่ประเสริฐ เข้าถึงนิพพานได้โดยง่าย ตรงประเด็น และรวดเร็ว โดยการพิจารณาตอบคำถามเรียงตามลำดับ ดังต่อไปนี้ :-

ชีวิตประกอบด้วยกายและใจ ใช่หรือไม่ ?

มีใจเป็นหัวหน้า ใช่หรือไม่ ?

ขณะที่กำลังคิดชั่ว ย่อมพูดชั่ว ทำชั่ว ใจสกปรก ชุณมัว และเป็นทุกข์ ใช่หรือไม่ ?

ขณะที่กำลังคิดดี ย่อมพูดดี ทำดี ใจบริสุทธิ์ ผ่องใส และเป็นสุขสงบ ใช่หรือไม่ ?

การคิดชั่วจึงเป็นสาเหตุ(สมุทัย)ของการทำความชั่วด้วยกาย วาจา ใจ เป็นผลให้จิตใจมีความสกปรก ชุมนมัว และเป็นทุกข์จากการคิดชั่ว ใช่หรือไม่ ?

การคิดดีเป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ทุกข์ มีความสุขสงบจากการคิดดี และเข้าถึงนิพพาน ใช่หรือไม่ ?

การคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว คือ การทำกรรมชั่วด้วยกาย วาจา ใจ จึงเป็นผลให้เป็นทุกข์ที่เกิดจากกรรมชั่ว ณ ปัจจุบันขณะ ใช่หรือไม่ ?

การคิดดี พูดดี ทำดี คือ การทำกรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ จึงเป็นผลให้เข้าถึงนิพพานที่เกิดจากผลของกรรมดี ณ ปัจจุบันขณะ ใช่หรือไม่ ?

การทำกรรมดีหรือกรรมชื่อย่อมได้รับผลแห่งกรรมดีหรือกรรมชั่วที่ได้กล่าวถึงแล้ว ณ ปัจจุบันขณะโดยไม่ต้องรอชาติหน้า ใช่หรือไม่ ?

การมีความเพียรมีสติควบคุมความคิดของตนเองให้คิดแต่กุศลหรือคิดดี ณ ปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง จะป้องกันและกำจัดทุกข์จากอกุศลทั้งปวง หรือเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น ใช่หรือไม่ ?

ดังนั้น การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ การดำเนินชีวิตจะดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ก็เพราะความคิด. ความคิดจึงเป็นหัวหน้าใหญ่ของชีวิต ใช่หรือไม่ ?

การจะเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องมีสติดูแลความคิดของตนเอง ไม่ให้คิดอกุศล ณ ปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ใช่หรือไม่ ?

คำตอบของทุกหัวข้อเหมือนกันหมด คือ ใช่แล้ว. ถ้าตอบถูกหมดทุกข้อ ก็ขอแสดงความยินดีด้วย ที่ท่านน่าจะรู้จักความคิดซึ่งหัวหน้าใหญ่ผู้บงการชีวิตของท่านแล้ว.

ความคิดจึงเป็นหัวหน้าใหญ่ผู้นำพาชีวิตให้ดำเนินไปในทางที่เป็นกุศลหรืออกุศล.

สาเหตุ(สมุทัย)ของความชั่วและทุกข์ที่เนื่องมาจากความชั่วทั้งปวง(ทุกข์ในอริยสัจ ๔)นั้น เกิดขึ้นในขณะที่กำลังคิดชั่วหรือคิดอกุศล ณ ปัจจุบันขณะ.

การจะป้องกันและกำจัดอกุศลทั้งปวงตามแนวพุทธนั้น ต้องมีและใช้สติปัญญาทางธรรมควบคุมความคิดของตนเองไม่ให้คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง เพื่อเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องตามสมควรกับเหตุปัจจัย.

ทุกคนจึงควรพยายามมีสติไม่คิดอกุศลเพื่อจะได้ไม่พูดและไม่ทำอกุศล. การมีสติคิดดี ทำดี เพื่อให้เกิดการทำดีด้วยกาย วาจา ใจ ย่อมเป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระอรหันต์.

ถ้าคนทั่วไปในบ้านเมืองและในโลกนี้คิดดี ทำดี(ด้วยกาย วาจา ใจ) ก็จะเป็นผลให้มีความรัก(เมตตา) กรุณา เกื้อกูลกัน สามัคคี ซึ่งจะ
เป็นผลให้อยู่ร่วมกันโดยสันติ(สงบ)มากขึ้น.

คำว่า คิดดี ทำดี เป็นพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ซึ่งมีรายละเอียดจำนวนมากอยู่ในเว็บไซต์ของผู้เขียน.

อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น มีเหตุ มีผล และเป็น ข้อเท็จจริงหรือสัจธรรมทั้งสิ้น เพราะเกิดขึ้นจากการตรัสรู้ความจริงอัน ประเสริฐ(อริยสัจ) ไม่ใช่เรื่องของการหลงเชื่อ. ทุกคนจึงควรตรวจสอบ และพิสูจน์ข้อเท็จจริงในทุกเรื่อง ทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อเข้าถึงความเป็นจริงโดยไม่หลงเชื่อคนอื่นได้อีกต่อไป.

การหลงเชื่อคนอื่นจึงอาจตกเป็นเหยื่อหรือเครื่องมือของผู้อื่นได้ โดยง่าย ไม่รู้ตัว และอาจเป็นผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นได้อย่างรุนแรง. ในทางตรงกันข้าม การไม่หลงเชื่อผู้อื่นโดยอ้อมไม่ตกเป็นเหยื่อหรือเครื่องมือจากการหลงเชื่อ.

คนทั่วไปเป็นจำนวนมากมักหลงเชื่อผู้อื่นได้โดยง่าย เราจึงควรพยายามช่วยกันแก้ไขปัญหานี้ให้ลดลง โดยการเผยแพร่หลักธรรมในอริยสัจ ๔ ตามสมควรกับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล.

มารู้จักรากเหง้าของความชั่ว(อกุศล).

สมุทัยในอริยสัจ ๔ คือ สาเหตุของอกุศลทั้งปวง ซึ่งประกอบด้วย โลก โกรธ หลง.

โลก โกรธ หลง จึงเป็นรากเหง้าของอกุศล(อกุศลมูล)หรือกิเลส.

คนทั่วไปมักจะพูดถึงโลก โกรธ หลงกันเป็นประจำจนคล่องและติดปาก โดยไม่ทราบความหมายที่แท้จริงตามแนวพุทธ.

ความหมายของกิเลสตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น เป็นความหมายที่ทรงบัญญัติเอาไว้เฉพาะกิจ จึงไม่เหมือนกับความหมายของกิเลสที่คนทั่วไปชอบใช้กัน.

การไม่รู้จักรักความหมายของกิเลสตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างถูกต้อง เท่ากับไม่รู้จักรักสมุทัยตามความเป็นจริง จึงเป็นผลให้ไม่สามารถป้องกันและกำจัดสมุทัยได้อย่างตรงประเด็น.

การที่ต้องรู้จักรักสมุทัยหรือรากเหง้าของกิเลส คือ โลก โภภะ หลงอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง ก็เพื่อที่จะสามารถป้องกันและกำจัดรากเหง้าของกิเลสได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และตรงประเด็น.

บุคคลที่กำจัดรากเหง้าของกิเลสได้หมดสิ้น ณ ปัจจุบันขณะ คือ อรหันต์หรือพระอรหันต์.

โดยหลักการแล้ว อดีตที่ผ่านมาไปแล้วของพระอรหันต์ทุกองค์ก็ล้วนแต่เคยมีกิเลสมาแล้วทั้งนั้น และอนาคตก็ยังไม่ถึง. ที่แน่นอน คือ เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้วจะต้องไม่ทุกข์จากอกุศลทั้งปวง ณ ปัจจุบันขณะ ในปัจจุบันชาติของแต่ละองค์. ดังนั้น ในชาตินี้ทุกคนควรทำเช่นเดียวกับพระอรหันต์ทั้งหลาย คือ พยายามเข้าถึงความดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ ณ ปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องเท่าที่จะทำได้.

มารู้จักความโลภอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง.

การจะรู้จักความหมายของความโลภอย่างถูกต้องและชัดเจนได้นั้น ต้องรู้จักกระบวนการของการเกิดความโลภอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงเสียก่อน ซึ่งจะช่วยให้การป้องกันและกำจัดการคิดอกุศลทำได้ อย่างตรงประเด็น และรวดเร็ว.

ความโลภในความหมายทั่วไปแตกต่างจากความโลภในอริยสัจ ๔ ด้วยเหตุนี้เองจึงมีคนจำนวนไม่น้อยเข้าใจว่า ความโลภในอริยสัจ ๔ คือ ความอยาก. การคิดเช่นนี้เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เพราะคนทั่วไปต้องมีความอยากเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน.

คนที่ไม่มี ความอยากเลย คือ คนที่สมองไม่ทำงาน สมองพิการ สลบ หมดสติ หลับสนิท หรือตาย.

คนทั่วไปย่อมคิดอยากนั้นอยากนี้หรือมีความอยากเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งเป็นเรื่องปกติของสมองมนุษย์ และเป็นเรื่องที่ดีเป็นกุศลถ้าเป็นการทำความดีให้แก่ตนเองและหรือผู้อื่น แต่ต้องไม่คิดอยากมากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

เพื่อให้รู้เห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริง(สัจธรรม)ในเรื่องของ **ความโลภในอริยสัจ ๔** ด้วยตนเอง กรุณาพิจารณาตอบคำถามดังต่อไปนี้ :-

การคิดอยากซ้ำแล้วซ้ำอีกไปเรื่อย ๆ ย่อมทำให้มีโอกาสเกิดการต่อยอดของการคิดอยากมากขึ้นตามลำดับ. เมื่อคิดอยากรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นกุศลหรืออกุศล ?

การคิดอยากมากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ไม่ใช่ทางสายกลาง เช่น อยากรวยมากเกินไปจนถึงขั้นต้องทำงานหนักมากจนเกิดเจ็บป่วย อยากได้ตำแหน่งมากเกินไปจนถึงขั้นต้องใส่ร้ายผู้อื่น อยากเอาชนะมากเกินไปจนถึงขั้นต้องใช้ความรุนแรงหรือสร้าง

การคิดอยากน้อยเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ไม่ใช่ทางสายกลาง เช่น คิดอยากเรียนน้อยเกินไปจนถึงขั้นเสียการเรียน คิดอยากทำงานน้อยเกินไปจนถึงขั้นมีรายได้ไม่พอเพียง คิดอยากกินน้อยเกินไปจนถึงขั้นเสียสุขภาพ เป็นต้น ความอยากที่น้อยเกินไปเช่นนี้ เป็นกุศลหรืออกุศล ?

การคิดอยากอย่างพอเหมาะพอควรตามแบบทางสายกลาง คือไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นกุศลหรืออกุศล ?

คำตอบเหมือนกันหมด คือ เป็นอกุศล ยกเว้นคำถามสุดท้าย.

กรุณาพิจารณาตอบคำถามต่อไปอีกดังต่อไปนี้ :-

ความอยากและความไม่อยากเป็นของคุณั้น เช่น คนที่อยากรวย ก็ยอมไม่ยอมจน คนที่อยากมีสุขภาพดีก็ยอมไม่ยอมเจ็บป่วย ไข้หรือไม ?

ความปรารถนาดีเป็นเรื่องที่ดีและเป็นกุศล ไข้หรือไม ?

ความปรารถนาดีที่มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเป็นอกุศล และเป็นความโลภด้วย ไข้หรือไม ?

การทำบุญเป็นกุศล แต่การทำบุญที่มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเป็นอกุศล และเป็นความโลภด้วย ไข้หรือไม ?

ความอยากหรือไม่อยากที่พอดี พอเพียง ไม่มากหรือน้อยเกินไป ตามทางสายกลาง หรือไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เพื่อทำ

ความอยากหรือไม่อยากที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป จนถึงขั้น เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นอกุศลและเป็นความโลภด้วย ใหรือไม?

ความโลภเกิดจากการคิดโลภ. ถ้าไม่คิดโลภความโลภก็จะไม่เกิด ใหรือไม?

ขณะที่มีความโลภ จิตใจจะถูกบีบคั้นหรือเป็นทุกข์. ยิ่งโลภมากก็ยิ่งทุกข์มาก และยังบีบคั้นให้ต้องเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นเพื่อลดหรือกำจัดทุกข์จากความโลภของตน ใหรือไม?

ถ้าจะไม่ให้มีความโลภอย่างต่อเนื่อง ต้องพยายามมีสติควบคุมความคิดของตนเองไม่ให้คิดโลภหรือไม่คิดอกุศลอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ใหรือไม?

การให้ทรัพย์สินแก่ผู้ยากจนแล้วขอให้ลงคะแนนเสียงในการเลือกตั้งเป็นกุศล ใหรือไม?

วิธีป้องกันและกำจัดความโลภให้หมดไปต้องพึ่งพาสิ่งศักดิ์สิทธิ์และการทำบุญเป็นหลักสำคัญ ใหรือไม?

คำตอบของทั้งหมด คือ ใแล้ว ยกเว้น ๒ คำถามสุดท้าย เพราะการซื้อเสียงเป็นเรื่องทุจริตและอกุศล ส่วนการจะละอกุศลทั้งปวงได้หมด ต้องพึ่งพาสติปัญญาทางธรรมที่ถูกต้องของตนเองเท่านั้น.

ถ้าตอบได้ถูกตามที่ได้เฉลยไว้แล้ว ก็ขอแสดงความยินดีด้วยว่า ท่านน่าจะรู้จักความโลภในอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงตามสมควร.

การแสดงความยินดีกับการตอบถูกนั้น เป็นเพียงแค่ความคิดเห็นของผู้เขียนในขณะที่กำลังเขียนหนังสือเล่มนี้เท่านั้น และรวมถึงทุกแห่งที่แสดงความยินดีก็เช่นเดียวกัน.

การพิจารณาตอบคำถามซ้ำแล้วซ้ำอีก จะช่วยให้เข้าใจข้อเท็จจริงได้มากขึ้น. ครั้นมีสติปัญญาทางธรรมมากขึ้นก็ควรกลับมาพิจารณาซ้ำอีก เพื่อให้รู้เห็นแจ่มชัดตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้งและมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น.

การพิจารณาตอบคำถามเช่นนี้ เป็นรูปแบบง่าย ๆ ของการตรวจสอบข้อเท็จจริงด้วยตนเองและทำให้เกิดปัญญาอันยิ่งด้วยตนเอง.

ถ้ายังไม่มั่นใจในคำตอบก็สามารถนำคำถามไปให้คนกลุ่มใหญ่ช่วยกันพิจารณาตอบคำถาม ถ้าคำตอบเหมือนกันหมดก็แสดงว่า น่าจะเป็นความจริงเพราะได้ถูกตรวจสอบในที่สาธารณะ.

ความโลภในอริยสัจ ๔ คือ ความอยากหรือไม่อยากที่มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เช่น คิดอยากได้กำไรมากเกินไปจนถึงขั้นต้องปลอมปนสินค้า คิดอยากรวยมากเกินไปจนถึงขั้นต้องโกงกินชาติบ้านเมือง คิดอยากมีชัยชนะทางการเมืองมากเกินไปจนถึงขั้นต้องโกหกคนทั้งประเทศ คิดไม่อยากพ่ายแพ้คู่แข่งมากเกินไปจนถึงขั้นต้องกลั่นแกล้ง คิดไม่

ความโลภ คือ ความอยากและไม่อยากที่มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น ไม่ใช่ทางสายกลาง. ครั้นผู้เขียนเข้าใจเรื่องของทางสายกลางมากขึ้น จึงพบว่า ความอยากและไม่อยากที่น้อยเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ก็ไม่ใช่ทางสายกลาง และเป็นอกุศล เช่นกัน.

การจะเข้าใจเรื่องความอยากหรือไม่อยากที่น้อยเกินไปได้นั้น เป็นเรื่องที่ต้องใช้พื้นฐานความเข้าใจในเรื่องความโลภ ทางสายกลาง อกุศล และเป็นเรื่องที่ต้องรู้เพื่อความสมบูรณ์ของเนื้อหา.

การคิดอยากน้อยหรือไม่อยากน้อยซ้ำแล้วซ้ำอีกไปเรื่อย ๆ ความอยากและความไม่อยากย่อมน้อยลง. เมื่อความอยากหรือไม่อยากน้อยลงไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นย่อมเป็นอกุศล ไม่ใช่ทางสายกลาง และเป็นความโลภด้วย เช่น คิดอยากน้อยมากเกินไปที่จะรับประทานอาหารจนถึงขั้นเสียสุขภาพ คิดไม่อยากละตัวน้อยมากเกินไปจนถึงขั้นคิดชั่วและทำชั่วอยู่เสมอ เป็นต้น.

การคิดอยากหรือไม่อยากน้อยมาก แต่ไม่ทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ไม่ใช่อกุศล และไม่ใช่ความโลภด้วย เช่น คิดอยากทำชั่วน้อยมากจึงมุ่งทำแต่ความดี คิดไม่อยากเสียภาชนะน้อยมากจึงเสียภาชนะอย่างครบถ้วน เป็นต้น.

ความอยากและไม่อยากที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นอกุศล เป็นความ

หลักของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตตามทางสายกลางหรือเพื่อเข้าถึงนิพพานจึงง่ายนิดเดียว คือ มีสติไม่คิดอกุศล หรือไม่คิดแบบสุดโต่ง หรือคิดแบบสายกลาง หรือคิดอยากแบบพอดี หรือคิดแบบพอเพียง.

การคิดอยากแบบพอดี ย่อมเป็นผลให้คิดไม่อยากแบบพอดีไปด้วย เพราะความอยากและไม่อยากเป็นของคู่กัน.

การคิดอยากแบบสุดโต่ง ย่อมเป็นผลให้คิดไม่อยากแบบสุดโต่งไปด้วย.

การดำเนินชีวิตของสัตว์โลกมักจะมีการเบียดเบียนตนเอง สัตว์อื่น สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิต. ในการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ เราควรพยายามเบียดเบียนกันให้น้อยที่สุด. การจะไม่ให้เบียดเบียนกันเช่นนั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ยกเว้นเมื่อตายแล้ว แต่บางครั้งซากศพก็ยังเบียดเบียนต่อไปอีกระยะหนึ่ง. ความตายจึงเป็นเรื่องที่ดีสำหรับสิ้นสุดการเบียดเบียนและทุกข์ต่าง ๆ ในปัจจุบันชาติ. ดังนั้น เราจึงควรยอมรับความตายเมื่อมาถึงในขณะที่มีเหตุปัจจัยเหมาะสม.

มารู้จักความโกรธอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง.

ความโกรธเป็นอกุศลเพราะเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในจิตใจ จะบีบคั้นจิตใจให้เป็นทุกข์ และถ้าโกรธมากก็อาจแสดงออกด้วยคำพูดและการกระทำที่เป็นอกุศลด้วย.

ขณะที่สมองกำลังคิดโกรธ ความโกรธก็จะเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น. ในทางตรงกันข้าม ในขณะที่สมองกำลังหยุดคิดโกรธ ความโกรธก็ดับหรือหมดไป ณ ขณะนั้น.

คนทั่วไปเมื่อได้รับรู้ข้อมูลที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว สมองจะทำหน้าที่ประมวลผลอยู่ตลอดเวลาว่า ชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ถูกใจหรือไม่ถูกใจ หรือเฉย ๆ ก็ได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี เพราะเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน.

ความชอบและไม่ชอบ ความอยากและไม่อยาก ความโลภและโกรธมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เช่น ขณะที่ตาเห็นอาหารที่มีคุณค่า สมองก็จะประมวลผลทันทีว่า อาหารที่เห็นนั้นจะมีคุณค่าต่อสุขภาพมาก จึงคิดชอบหรือมีความชอบและคิดอยากหรือมีความอยากรับประทานอาหารนั้น ๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงไม่ใช่ความโลภ เพราะไม่ได้เบียดเบียนใครเลย. ในขณะที่ตาเห็นอาหารที่สกปรกมาก แล้วรู้เห็นว่า อาหารที่สกปรกมากจะมีอันตรายต่อสุขภาพมาก จึงคิดไม่ชอบหรือมีความไม่ชอบและคิดไม่อยากหรือมีความไม่อยากรับประทานอาหารนั้น ๆ เพื่อไม่ให้เสียสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงไม่ใช่ความโกรธและความโลภ.

ความชอบและไม่ชอบ ความอยากและไม่อยากที่เป็นประโยชน์ โดยไม่เบียดเบียนตามตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นนี้แล้ว เป็นเรื่องที่ดีของคนปรกติเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน.

เพื่อให้รู้เห็นความโกรธในอริยสัจ ๔ อย่างชัดแจ้งตามความเป็นจริง กรุณาพิจารณาตอบคำถามดังต่อไปนี้ :-

การคิดไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจที่พอเหมาะพอควร คือไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นนั้น ไม่ใช่ความโกรธ ใช่หรือไม่ ?

ขณะที่เห็นสิ่งที่สกปรกมากอยู่ในห้องนอน สมองจะคิดไม่ชอบหรือไม่พอใจ หรือไม่ถูกใจ และคิดกำจัดให้หมดไป เพื่อจะได้ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน โดยไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคนทั่วไปที่พึงมีและเป็นเรื่องที่ดีด้วย ใช่หรือไม่ ?

คนที่เอาเรื่องที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ มาคิดซ้ำแล้วซ้ำอีกไปเรื่อย ๆ ความไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ก็มักจะรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ ใช่หรือไม่ ?

เมื่อความไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจมีมากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ซึ่งเป็นอกุศล นั่นก็คือความโกรธ ใช่หรือไม่ ?

ความโกรธเกิดขึ้นในขณะที่กำลังคิดโกรธ. ขณะที่กำลังหยุดคิดโกรธ ความโกรธก็จะดับหรือหมดไป ใช่หรือไม่ ?

ในขณะที่กำลังคิดโกรธ จะเกิดการบีบคั้นทางจิตใจมากหรือทำให้เกิดความทุกข์มากจากการคิดโกรธในขณะนั้น ซึ่งเป็นอกุศล ใช่หรือไม่ ?

เมื่อคิดโกรธมากขึ้นเรื่อย จึงบีบคั้นจิตใจให้เป็นทุกข์มากขึ้น และบีบคั้นให้ต้องระบายทุกข์ออกมาด้วยคำพูดและการกระทำต่าง ๆ ที่

ธรรมชาติของสมองมนุษย์นั้น ขณะที่กำลังคิดอยากอย่างรุนแรง หรือคิดโลก แล้วไม่ได้มาหรือไม่เป็นไปตามที่คิดโลกก็มักจะขัดเคืองใจ หรือคิดโกรธ ใช่มั้ย?

ขณะที่กำลังไม่มีความโลก ก็จะไม่มีความโกรธในขณะนั้น ใช่มั้ย?

ถ้าจะไม่ให้โกรธเลย ก็อย่าคิดโลกหรืออย่ามีความโลก หรือไม่คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง ใช่มั้ย?

คนที่มีข้อมูลความคิดอกุศล(โลกและโกรธ)ที่รุนแรงและจำนวนมากอยู่ในความจำของสมอง ครั้นคิดอกุศลขึ้นมาเมื่อใด การต่อยอดของการคิดอกุศลจะเกิดขึ้นทันทีและทำให้ข้อมูลอกุศลยังคงอยู่ในความจำต่อไปอีก ใช่มั้ย?

การต่อยอดของข้อมูลอกุศลในความจำทั้งจำนวนและความรุนแรงจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความคิดในขณะนั้น ๆ ใช่มั้ย?

การจะลดข้อมูลอกุศลที่มีอยู่ในความจำ จำเป็นต้องพยายามมีสติไม่คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง ใช่มั้ย?

การปล่อยให้คิดอกุศลถึงแม้จะไม่นานนัก แต่ก็มีโอกาสที่จะคิดอกุศลได้อย่างรุนแรง ใช่มั้ย?

บางคนคิดอกุศลไม่กี่วินาทีก็อาจตัดสินใจทำชั่วอย่างรุนแรงมาก ใช่มั้ย?

เรื่องอกุศลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักจะจดจำได้ดีและนานด้วย ส่วนเรื่องที่เป็นกุศลมักจะจดจำได้ไม่ดีและจางหายไปจากความจำได้เร็วกว่าเรื่องอกุศลเพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง ใช่หรือไม่ ?

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังคิดอกุศลอยู่ ก็ต้องรีบหยุดทันที ไม่ปล่อยให้โอกาสให้คิดต่อแม้แต่วินาทีเดียว ใช่หรือไม่ ?

การมีสติดูแลความคิดไม่ให้คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันและกำจัดทุกซ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช่หรือไม่ ?

ควรขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ป้องกันและกำจัดการคิดอกุศล ความทุกข์ รวมทั้งปัญหาต่าง ๆ ด้วย ใช่หรือไม่ ?

คำตอบทั้งหมด คือ ใช่แล้ว ยกเว้นข้อสุดท้าย เพราะการจะป้องกันและกำจัดอกุศลต้องมีและใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมของตนเอง.

ถ้าตอบถูกตามที่ได้เฉลยไว้ ก็ขอแสดงความยินดีด้วย ที่เกิดปัญญาอันยิ่งใหญ่ด้วยตนเองในเรื่องของความโกรธในอริยสัจ ๔ แล้ว เพราะผ่านการตรวจสอบข้อเท็จจริงด้วยตนเอง. อย่าลืมว่า ท่านมีสิทธิ์ตรวจสอบอริยสัจ ๔ ได้ชั่วชีวิต.

ความโกรธในอริยสัจ ๔ คือ ความไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจที่มากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เช่น ไม่ชอบมากเกินไปที่ถูกตำว่าอย่างรุนแรงจนถึงขั้นคิดตอบโต้ด้วยความรุนแรงเป็นเท่าทวี(เบียดเบียนตนเอง) ผลงานไม่ถูกใจมากเกินไปจนถึงขั้นตำว่าและตีมีสุราเพื่อดับกลิ่น(เบียดเบียนตนเอง)

ความโกรธมีหลายระดับ เริ่มต้นด้วยการคิดไม่ชอบ ไม่พอใจ หรือไม่ถูกใจซ้ำแล้วซ้ำอีก ความรุนแรงของความคิดจึงมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นคิดขัดเคือง คับแค้น โกรธแค้น และคิดพยาบาท เป็นต้น.

เมื่อคิดพยาบาทจึงเกิดความพยาบาท. ความพยาบาทเป็นความโกรธที่รุนแรงและต่อเนื่อง จึงเป็นสาเหตุให้เป็นทุกข์อย่างรุนแรงและต่อเนื่อง ครั้นมีโอกาสที่จะระบายความทุกข์ ก็อาจจะลงมือใช้ความรุนแรงทันที.

การคิดพยาบาทจะลดลงหรือหมดไปหลังจากทำตามที่ตนคิดพยาบาท(คิดอกุศล)ได้สำเร็จ เช่น คิดฆ่าด้วยความพยาบาท ครั้นทำได้สำเร็จตามที่ตนคิด ความพยาบาทในเรื่องนั้นก็หมดไป ซึ่งแสดงว่า ความพยาบาทก็ยังมีอาการจบสิ้น.

การมีความเพียรฝึกมีสติไม่คิดอกุศลอย่างต่อเนื่องจะป้องกัน ลดกำจัดการคิดอกุศล(โลกและโกรธรวมทั้งพยาบาท)ได้อย่างตรงประเด็น และมีประสิทธิภาพ.

นิพพานในอริยสัจ ๔ เกิดจากการทำงานของสมองนี้เอง เพียงแต่มีและใช้สติปัญญาทางธรรมควบคุมสมองไม่ให้คิดอกุศล (มีวิชา)เท่านั้นเอง ความโลภ โกรธ ตัณหา และอุปาทานก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ จิตใจจึงบริสุทธิ์ผ่องใสหรือเข้าถึงนิพพานในทุกขณะที่กำลังคิดแต่กุศล.

มารู้จักความหลงอย่างแท้จริงตามความเป็นจริง.

ความหลงในความหมายทั่วไปไม่ใช่ความหลงในอริยสัจ ๔ เช่น หลงในรสชาติอาหารทำให้อยากรับประทานอาหารมากขึ้นจนถึงขั้นต้องรับประทานอาหารเป็นจำนวนมากและเสียสุขภาพ, หลงเชื่อคำโฆษณาจนถึงขั้นเป็นเหยื่อของผู้โฆษณา, หลงเชื่อนักปลุกพระคมที่คิดอกุศลเป็นอย่างมากจนถึงขั้นคิดโลภอย่างรุนแรงตามเนื้อหาของการปลุกพระคม เป็นต้น. ความหลงหรือลุ่มหลงดังกล่าวแล้ว เกิดจากการคิดอยากหรือไม่อยากอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง จึงเป็นความโลภอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง (อุปาทานด้านความโลภ).

ความหลงในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนมีความหมายแตกต่างไปจากความหมายทั่วไปโดยสิ้นเชิง ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะไม่รู้จักความหมายที่แท้จริง จึงไม่สามารถลดหรือกำจัดความหลงซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสได้อย่างตรงประเด็น จึงเป็นผลให้ต้องตกอยู่ในวังวนของอกุศลและทุกข์จากอกุศล.

ความหลงในอริยสัจ ๔ คือ การไม่มีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ และไม่มีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

ความหลงมีความหมายเดียวกันกับโมหะหรืออวิชชาในอริยสัจ ๔.

กรุณาพิจารณาตอบคำถามเพื่อจับประเด็นเรื่องของความหลงในอริยสัจ ๔ ดังต่อไปนี้ :-

คนที่มีความหลงหรือมีอวิชชาในอริยสัจ ๔ ย่อมไม่มีความรู้และความสามารถหรือไม่มีสติปัญญาทางธรรมในการควบคุมความคิดของตนเอง ไม่ให้คิดอกุศล ใ้หรือไม ?

คนที่มีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ และมีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้องและครบถ้วน ย่อมสามารถควบคุมความคิดของตนเองให้คิดแต่กุศลได้เป็นอย่างดี ใ้หรือไม ?

พระอรหันต์ คือ บุคคลที่ไม่มี ความหลงหรืออวิชชา จึงสามารถควบคุมความคิดของตนเอง ไม่ให้คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นผลให้สามารถเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง ใ้หรือไม ?

คนที่ยังมีความหลงเหลืออยู่ ย่อมเป็นสาเหตุให้ไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองไม่ให้คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว ใ้หรือไม ?

คนทั่วไปและพระอรหันต์ก็ควรศึกษาหรือทบทวนเรื่องอริยสัจ ๔ และปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง ชั่วชีวิต เพราะถ้าหยุดเมื่อใด ความรู้และความสามารถที่จะเข้าถึงนิพพานย่อมลดลงหรือหมดไป เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง และถ้าเป็นชาวพุทธ ความเป็นชาวพุทธแท้ก็จะหมดไปด้วย ใ้หรือไม ?

คำตอบของคำถามทั้งหมด คือ ใช่แล้ว. ถ้าตอบถูกหมดทุกข้อ ก็ขอแสดงความยินดีด้วย.

ความหลง(อวิชชา)เป็นหัวหน้าใหญ่ของอกุศลทั้งปวง การกำจัดความหลงเป็นขั้นตอนแรกของการตรัสสอน. ในสมัยพุทธกาล พระภิกษุ

ในสมัยพุทธกาล คนที่รู้เห็นอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงใน อริยสัจ ๔ (ความหลงลดลง) กำลังปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ เพื่อกำจัดรากเหง้าของกิเลสด้วยความศรัทธาและประกาศว่า ตนเป็น ชาวพุทธ, ชาวพุทธเช่นนี้ คือ ชาวพุทธแท้.

ก่อนการบวชทุกรูปแบบควรเป็นชาวพุทธแท้เสียก่อน และต้องมี ศรัทธาที่จะบวชเพื่อทำประโยชน์ทางธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ ให้แก่ตนเอง คนทั่วไป และประเทศชาติ ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใสตาม โอวาทปาฏิโมกข์.

การบวชเพื่อผลประโยชน์ส่วนตน หรือการบวชที่ไม่ตรงตาม หลักธรรมที่ตรัสสอนไว้ในอริยสัจ ๔ จึงเป็นอกุศลมาก เพราะอาจสร้าง ปัญหาให้กับตนเอง คนทั่วไป และพระพุทธรศาสนาได้โดยไม่รู้ตัว.

การปล่อยให้คนที่เป็นชาวพุทธเทียมในวงการต่าง ๆ มาเป็นผู้นำ ของคนทั่วไป จะนำพาให้คนในชาติบ้านเมืองหลงเชื่อ งมงาย และเสื่อม ศรัทธาในพระพุทธรศาสนามากขึ้น.

ความสัมพันธ์ระหว่างความโลภ โกรธ หลง และสมุทัย.

การรู้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความโลภ โกรธ หลง และสมุทัย จะทำให้รู้จักหัวหน้าใหญ่ของอกุศล และสามารถกำจัดหัวหน้าใหญ่ของ อกุศลได้อย่างตรงประเด็น.

ความหลง(โมหะหรืออวิชชา)ในอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของ การที่สมองไม่มีข้อมูลความรู้และความสามารถทางธรรมหรือมี ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำน้อยเกินไป จึงทำให้ไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองไม่ให้คิดโลภและโกรธได้อย่าง ต่อเนื่อง.

ในขณะที่กำลังคิดโลภ ความโลภและทุกข์ต่าง ๆ ใน อริยสัจ ๔ จากการคิดโลภก็จะเกิดขึ้น. ในทำนองเดียวกัน ในขณะที่ กำลังคิดโกรธ ความโกรธและทุกข์ต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ จากการ คิดโกรธก็จะเกิดขึ้น.

ในขณะที่กำลังไม่คิดอกุศล(ไม่คิดโลภและไม่คิดโกรธ)อยู่ นั้น ความโลภ ความโกรธ และทุกข์ต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ หรือทุกข์ จากการคิดอกุศลก็ไม่เกิดขึ้น.

ข้อสังเกต คือ เพราะมีความหลง(มีอวิชชา)ทำให้มีโอกาส คิดอกุศล(คิดโลภและคิดโกรธ)และเป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้ โดยง่าย. ถึงแม้จะมีความหลงเหลืออยู่ แต่ขณะที่กำลังไม่คิด อกุศล ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็จะไม่เกิดขึ้น.

ดังนั้น ความหลงจึงเป็นหัวหน้าใหญ่ของอกุศล(คิดโลภ และคิดโกรธ). ในขณะที่กำลังคิดอกุศล ก็จะเป็นสาเหตุ(สมุทัย)ให้ เกิดทุกข์ต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ โดยตรง.

ในขณะที่กำลังคิดโลภแล้วไม่ได้มาหรือไม่เป็นไปตามที่คิดโลภ ก็ อาจเกิดความโกรธขึ้นมาทันที ซึ่งเป็นการทำงานตามธรรมชาติของ สมอง.

การจะไม่ให้มีความโกรธเกิดขึ้นต้องไม่คิดโลก. ดังนั้น การดูแลความคิดไม่ให้คิดโกรธนั้น มีหลักการที่ง่ายนิดเดียว คือ อย่าคิดโลกหรืออย่าคิดอยากหรือไม่อยากมากหรือน้อยจนเกินไป เท่านั้นเอง.

การจะป้องกันหรือกำจัดความโลภและโกรธให้หมดไปได้ นั้น ต้องกำจัดความหลงให้หมดไป ด้วยการพยายามเพิ่มพูน ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำให้มีมากขึ้นและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง.

ความหลงเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลส. ดังนั้น การกำจัดความหลง(อวิชชา)ในชาตินี้จึงเป็นการกำจัดหัวหน้าใหญ่ของกิเลส เพื่อให้ไม่คิดอกุศลและเป็นผลให้เข้าถึงความดับทุกข์ในชาตินี้.

พระอรหันต์เป็นบุคคลที่กำจัดความหลงหรืออวิชชาในอริยสัจ ๔ ได้หมดแล้ว จึงเป็นบุคคลที่มีวิชชาหรือมีและใช้สติปัญญาทางธรรมในการป้องกันและกำจัดอกุศลให้หมดไปอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันชาติของแต่ละท่าน.

ทุกคนควรพยายามศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ พร้อมทั้งประเมิณผลอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต เพื่อลดหรือกำจัดความหลง(อวิชชา)ที่เป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสให้หมดไป ซึ่งเท่ากับเป็นการทำให้มีและใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง.

มารู้จักตัณหาและอุปาทานอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง.

ความหมายของตัณหาและอุปาทานในอริยสัจ ๔ แตกต่างไป จากความหมายที่ใช้กันโดยทั่วไป.

การรู้จักค้นหาและอุปาทานตามความหมายที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ก็จะเข้าใจและประเมิณผลการเข้าถึงนิพพานในอริยสัจ ๔ ได้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสสอนอยู่เสมอว่า **นิพพานเพราะไม่มีค้นหาและอุปาทาน.**

กรุณาพิจารณาตอบคำถาม เพื่อให้รู้จักความหมายของค้นหาและอุปาทานอย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงด้วยตนเองดังต่อไปนี้ :-

ขณะที่กำลังคิดโลกหรือคิดโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก ย่อมเป็นผลให้เกิดการคิดอยากมากหรือมีความอยากมากที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความโลภหรือความโกรธในขณะนั้น ใช่หรือไม่ ?

ถ้ายังคิดโลกหรือคิดโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อไปเรื่อย ๆ ย่อมทำให้เกิดการคิดอยากมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามที่คิดโลกหรือคิดโกรธ จึงเป็นผลให้เกิดการคิดอยากอย่างรุนแรงหรือเกิด **ความทะยานอยากหรือมีค้นหา**ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่กำลังคิดโลกหรือคิดโกรธ ใช่หรือไม่ ?

ค้นหาเป็นเรื่องของการคิดอกุศล ดังนั้น ค้นหาจึงมี ๒ แบบ คือ **ค้นหาด้านความโลภและค้นหาด้านความโกรธ** ใช่หรือไม่ ?

ครั้นยังคิดโลกหรือโกรธอย่างรุนแรงหรือคิดด้วยค้นหาซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเป็นผลให้เกิดการคิดอยากอย่างรุนแรงมากและต่อเนื่อง จนถึงขั้น **ยึดมั่นถือมั่นหรือมีอุปาทาน**ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่กำลังคิดโลกหรือโกรธ ใช่หรือไม่ ?

การคิดอยากได้หรือไม่อยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงด้วยความยึดมั่นถือมั่นและต่อเนื่อง คือ มีอุปาทานด้านความโลภ ใช่หรือไม่ ?

การคิดโกรธที่รุนแรงมากและต่อเนื่องจนถึงขั้นแค้นเคืองหรือพยาบาท คือ มีอุปาทานด้านความโกรธ ใช่หรือไม่ ?

อุปาทานเป็นเรื่องของการคิดอกุศล. ดังนั้น อุปาทานจึงเป็นได้ทั้งด้านความโลภและความโกรธ ใช่หรือไม่ ?

ขณะที่กำลังคิดด้วยตัณหา ก็มีความบีบคั้นทางจิตใจอย่างรุนแรง จึงมีความทุกข์อย่างรุนแรงในขณะนั้น ใช่หรือไม่ ?

ขณะที่กำลังคิดด้วยอุปาทาน ก็จะเป็นทุกข์อย่างรุนแรงและต่อเนื่องในขณะนั้น ใช่หรือไม่ ?

การคิดอกุศลไม่ใช่ทางสายกลางแต่เป็นความสุดโต่ง และที่ สุดโต่งมากที่สุด คือ อุปาทาน รองลงมาได้แก่ตัณหา ใช่หรือไม่ ?

ความโลภ โกรธ ตัณหา และอุปาทานเกิดจากความคิดที่ สุดโต่ง ซึ่งเป็นผลจากการทำงานของสมองในขณะที่กำลังคิดอกุศลเพราะมีความหลงครอบงำอยู่ในขณะนั้น ใช่หรือไม่ ?

ขณะที่สมองกำลังมีสติไม่คิดด้วยความโลภ โกรธ ตัณหา และอุปาทาน หรือไม่คิดอกุศลทั้งปวง จึงไม่มีความทุกข์จากอกุศลทั้งปวง ใช่หรือไม่ ?

ความหลงในอริยสัจ ๔ ที่รุนแรงและต่อเนื่อง เป็นตัณหาและอุปาทานด้านความหลง ใช่หรือไม่ ?

คำตอบของทั้งหมด คือ ใช่ ยกเว้นคำถามสุดท้าย เพราะความหลงในอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของการไม่มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำ ไม่ใช่เรื่องของการคิดอกุศล.

นิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น เป็นภาวะของจิตใจในขณะที่มีความบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะขณะนั้นกำลังไม่มีตัณหาและอุปาทานทั้งด้านความโลภและโกรธ หรือโดยภาพรวม คือ การไม่คิดอกุศลนั่นเอง.

การตรัสสอนเรื่องนิพพานในอริยสัจ ๔ นั้น พระพุทธเจ้าทรงเน้นเรื่องของการป้องกันและกำจัดตัณหาและอุปาทานที่เกิดขึ้นจากการคิดอกุศลในชีวิตประจำวันให้หมดไป. การที่ทรงเน้นเช่นนี้ ก็เพื่อช่วยให้คนทั่วไปสามารถเข้าใจเรื่องดังกล่าวได้โดยง่ายและชัดเจน.

การรู้จักตัณหาและอุปาทานที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ก็จะสามารถเข้าใจเรื่องนิพพาน เข้าถึงนิพพาน และประเมิณผลการเข้าถึงนิพพานในชีวิตประจำวันได้โดยง่าย.

ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปอีก ก็จะมีให้เห็นได้ว่า การจะเป็นพระอรหันต์ได้นั้น ต้องกำจัดรากเหง้าของกิเลสให้หมดไป. เริ่มต้นโดยการกำจัดความหลงซึ่งเป็นหัวหน้าที่ใหญ่ของกิเลสด้วยการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำเพิ่มมากขึ้น และใช้ข้อมูลดังกล่าวดูแลความคิดซึ่งเป็นหัวหน้าที่ใหญ่ของชีวิต ไม่ให้คิดโลภและโกรธ จึงเป็นผลให้ตัณหาและอุปาทานไม่เกิดขึ้นในจิตใจ.

การปฏิบัติธรรมและประเมิณผลการปฏิบัติธรรมโดยไม่ศึกษาอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควรเสียก่อน ก็



สรุป.

สาเหตุของทุกข์(สมุทัย)ในอริยสัจ ๔ คือ รากเหง้าของกิเลสประกอบด้วยโลภ โกรธ หลง โดยมีความหลง(หลง)ในอริยสัจ ๔ เป็นหัวหน้าใหญ่ของสมุทัยหรือกิเลสทั้งปวง.

การมีความหลง(โมหะหรืออวิชชา)นี้เอง จึงทำให้ไม่สามารถมีสติควบคุมความคิดของตนเองไม่ให้คิดอกุศล จึงเป็นผลให้เกิดการคิดโลภ(โลภะ)และคิดโกรธ(โทสะ) ซึ่งมีความรุนแรงอีก ๒ ระดับ คือ ตัณหาและอุปาทาน.

การมีความเพียรในการศึกษาและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจะป้องกันและกำจัดความหลง และการคิดอกุศลทั้งปวง (โลภ โกรธ ตัณหา อุปาทาน) ให้หมดไป ซึ่งจะเป็นผลให้สามารถเข้าถึงความดับทุกข์ที่เกิดจากการคิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง.

การชนะใจตนเองตามแนวพุทธ คือ การชนะความคิดที่เป็นอกุศลเพื่อปรับตนให้สามารถดำเนินชีวิตตามทางสายกลางในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง.

บรรดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน (ข้อปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในอริยสัจ ๔)

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องความคิดและดูแลความคิดของตนเองอย่างจริงจัง จึงไม่รู้จักความคิดและไม่สามารถหยุดความคิด(เจริญสมาธิ)และควบคุมความคิดของตนเอง(เจริญสติ) จึงเป็นผลให้ไม่สามารถละชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์.

การปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จะทำให้มีข้อมูลความรู้และความสามารถทางธรรมในความจำ (มีวิชา)เพิ่มมากขึ้น และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดูแลความคิดของตนเอง เพื่อทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส มีความสุขสงบ เข้าถึงนิพพานได้โดยไม่จำกัดกาลเวลา สถานที่ และไม่ต้องรอชาติหน้า.

เพื่อให้ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติธรรมและการประเมินผลในชีวิตประจำวัน จึงควรให้เห็นอย่างแจ่มชัดในข้อปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อย่างย่อๆ หรือการเจริญกัมมัฏฐาน(นิยมเขียนว่า กรรมฐาน และออกเสียงว่า กำ-มะ-ถาน ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของจิตใจ).

การฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างย่อ คือ การเจริญกรรมฐาน ซึ่งมี ๒ องค์ประกอบหลัก ดังต่อไปนี้ :-

๑. การเจริญสติ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ซึ่งแปลว่า ดูบายเรื่องปัญญา.

๒. การเจริญสมาธิ(สมถกัมมัฏฐาน) ซึ่งแปลว่า อูบาสงบใจ.

เพื่อให้ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติธรรมและประเมิณผลในชีวิตประจำวัน จึงขอเริ่มต้นด้วยเรื่องการเจริญสติหรือมรรคข้อที่ ๗ เสียก่อน แล้วจึงต่อด้วยการเจริญสมาธิหรือมรรคข้อที่ ๘ (ส่วนมรรคข้อที่ ๑-๖ โปรดอ่านในหัวข้อปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ ๘ แล้วหรือยัง ?).

๑. วิธีฝึกเจริญสติเพื่อเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า การเจริญสติเป็นทางสายเอกเพื่อความดับทุกข์หรือนิพพาน. เมื่อท่านอ่านและฝึกปฏิบัติธรรมตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้จบลง ก็จะพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเองว่า การตรัสสอนเช่นนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือไม่ ?

ขณะดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพุทธนั้น ต้องใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไปในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ เพื่อสามารถทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า บริสุทธิ ญติธรรม และเข้าถึงนิพพาน.

ในแต่ละวัน คนทั่วไปใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการมีสติทำกิจต่าง ๆ และใช้เวลาส่วนน้อยไปกับการหยุดพักหรือพักในสมาธิ. ดังนั้นการเจริญสติจึงเป็นเรื่องสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และเวลาส่วนน้อยเป็นเรื่องของการเจริญสมาธิเพื่อการพักผ่อนและร่างกายเป็นการชั่วคราวในระหว่างทำกิจต่าง ๆ.

วิธีฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้นง่ายและมีนิดเดียว.

วิธีฝึกเจริญสติมีเนื้อหาที่สั้น ง่าย เปิดเผย และไม่มีเงื่อนไขใด ๆ.

ทุกขณะที่กำลังฝึกเจริญสติอย่างถูกต้องอยู่นั้น จะได้รับผลของการเจริญสติทันที คือ เข้าถึงนิพพาน ซึ่งทุกคนสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงได้ด้วยตนเอง.

วิธีฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน.

วิธีฝึกเจริญสติเป็นเรื่องที่ง่ายและมีเพียง ๓ ข้อเท่านั้น ที่ทุกคนควรพยายามทำให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้ :-

๑. พิจารณาธรรม คือ การพยายามมีสติในการศึกษาและทบทวนเรื่องอริยสัจ ๔ รวมทั้งฝึกแก้ปัญหาตามหลักธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำมากขึ้น.

๒. ควบคุมและสำรวจความคิดของตนเอง คือ การพยายามมีสติใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำควบคุมและสำรวจความคิดไม่ให้คิดอกุศลและให้คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต ขณะเดียวกัน ก็จะเป็นผลให้มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำมากขึ้นด้วย.

๓. ใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป.

จะเห็นว่า หลักปฏิบัติของการเจริญสตินั้น เมื่อย่อลงมาเพื่อเอามาใช้งานในชีวิตประจำวันนั้น จะมีเนื้อหานิดเดียว จึงไม่แปลกใจเลยที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอริยสัจ ๔ จบบนถนน ใต้ต้นไม้ หรือที่ริมทาง.

เพื่อช่วยให้เข้าใจหลักการ เหตุและผล ปัญหา การป้องกันและแก้ปัญหา รวมทั้งข้อแนะนำในการฝึกเจริญสติ จึงขอขยายความวิธีการ

ข้อที่ ๑. เรื่องพิจารณาธรรม.

การจะป้องกันและดับทุกข์จากอกุศลทั้งปวงได้อย่างถูกต้อง ตรง ประเด็น และมีประสิทธิภาพได้นั้น ต้องมีพื้นฐานความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเกิดขึ้นจากการพิจารณาธรรม.

การพิจารณาธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ ด้วยการศึกษ ทบทวน และ ฝึกแก้ปัญหาทางธรรมก็เพื่อทำให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง(วิปัสสนา) โดยไม่หลงเชื่อผู้ใด.

การพิจารณาธรรมจึงเป็นเรื่องของการตรวจสอบและพิสูจน์ ข้อเท็จจริงในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎี ปฏิบัติ และประเมินผลด้วย ตนเองอย่างรอบคอบ.

ความรู้และความสามารถที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาธรรมจะทำให้สมองมีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมเพิ่มมากขึ้น.

ความรู้ที่ถูกจดจำไว้ได้เท่านั้น ที่จะถูกนำมาใช้ในการดูแลและ สรรวมความคิด เพื่อไม่ให้คิดอกุศลและให้คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง.

ข้อที่ ๒. เรื่องควบคุมและรวบรวมความคิดของตนเอง.

วิธีฝึกเจริญสติในข้อนี้มี ๒ ข้อย่อย คือ ๑. วิธีฝึกควบคุม ความคิด ๒. วิธีฝึกรวบรวมความคิด.

๑. วิธีฝึกควบคุมความคิด.

ในชีวิตประจำวัน การจะทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสและไม่ทุกข์อย่าง ต่อเนื่องได้นั้น ต้องพยายามฝึกมีสติควบคุมความคิดของตนเองไม่ให้คิด ออกุศลและให้คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย.

ทุกขณะที่กำลังมีสติคิดแต่กุศล(คิดดี)จึงไม่คิดอกุศล เป็นผลให้ ทำดีด้วยกาย วาจา ใจ และพ้นจากทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากอกุศลทั้งปวง.

ธรรมชาติของสมองมนุษย์นั้น มักจะมีความคิดแวบขึ้นมาหรือมี การคิดนำขึ้นมาจากการที่สมองสุ่ม(random)เอาเรื่องต่าง ๆ ที่มีอยู่ใน ความจำมาคิด ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องดีบ้าง ไม่ดีบ้าง หรือนำเอาเรื่องที่รับรู้ ในขณะนั้นมาคิดปรุงแต่ง ซึ่งก็ถือว่า เป็นการทำงานของสมองตามปกติ เป็นเรื่องที่ดี เพราะเป็นไปเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและ ทรัพย์สิน.

คนที่ไม่มีความคิดแวบขึ้นมาหรือไม่มีการคิดนำขึ้นมาเลยเป็น คนที่กำลังหลับสนิท หมดสติ สมองป่วยหรือพิการก็ได้.

การที่มีความคิดแวบขึ้นมาแล้วคิดปรุงแต่งต่อเติมในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งไม่ใช่กิจที่กำลังตั้งใจทำอยู่ในขณะนั้น เป็นการคิดฟุ้งซ่านหรือคิด ออกุศลด้วย เพราะทำให้การทำกิจในขณะนั้นขาดประสิทธิภาพ เกิดความ เสียหาย ผลงานจึงไม่มีคุณค่าเท่าที่ควร บางครั้งอาจไม่บริสุทธิ์และ ยุติธรรมจากการคิดอกุศลด้วย.

ดังนั้น เมื่อมีความคิดแวบขึ้นมาและไม่เกี่ยวข้องกักับกิจที่กำลัง ตั้งใจทำอยู่ ก็อย่าคิดปรุงแต่งต่อเติม ให้พยายามรีบกลับมามีสติอยู่กับ กิจที่เจตนาทำอยู่.

บางครั้ง ความคิดที่แวบขึ้นมาเป็นเรื่องที่รีบด่วนหรือเป็นประโยชน์ ก็อาจมีสติคิดต่อไปได้ตามความเหมาะสม.

การคิดฟุ้งซ่านเป็นธรรมชาติของสมองปรกติ การจะบังคับตนเองไม่ให้คิดฟุ้งซ่านเลยนั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เพราะการทำงานของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

การปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยชอบคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นการคิดอกุศล. ดังนั้น เมื่อมีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองว่า กำลังคิดฟุ้งซ่านอยู่ ก็ให้รีบมีสติหยุดการคิดดังกล่าว พร้อมกับกลับมาสติในการทำกิจที่เจตนาทำอยู่. เมื่อฝึกเช่นนี้เป็นประจำ ไม่นานนัก ก็จะเกิดความชำนาญในการมีสติคิดแต่กุศลจนเป็นนิสัยหรือเป็นอัตโนมัติ อาจเปรียบเหมือนคนที่ขับรถจนชำนาญแล้ว ย่อมขับรถได้ดี คล่องตัว เบาสบาย และปลอดภัย.

พระอรหันต์เป็นผู้ที่มีความรู้และความสามารถทางธรรมจนสามารถละชั่ว ทำดี และมีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสได้อย่างต่อเนื่องตามโอวาทปาฏิโมกข์. ทุกคนจึงควรพยายามคิดและทำเช่นเดียวกับพระอรหันต์ เพื่อพยายามเข้าถึงนิพพานอย่างต่อเนื่องมากที่สุดเท่าที่จะทำได้.

๒. วิธีฝึกสำรวจความคิด.

ในชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอยู่ตลอดเวลา เพื่อทำกิจต่าง ๆ รวมทั้งเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สิน.

ขณะที่กำลังรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ แล้วไม่สำรวจความคิด ก็จะทำให้มีโอกาสคิดอกุศลได้โดยง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในขณะที่กำลังรับรู้ข้อมูลที่กระตุ้นให้คิดอกุศล.

วิธีสำรวจความคิดมีหลักการง่าย ๆ คือ ให้ทดลองฝึกสำรวจความคิดที่หน้าวิทยุโทรทัศน์ในขณะที่ดูข่าวหรือละครโทรทัศน์ก็ได้.

เริ่มต้นฝึกสำรวจความคิดโดยการสั่งตนเองว่า ให้พยายามฝึก **แบ่งสติ**หรือความตั้งใจ **ประมาณครึ่งหนึ่ง**มาอยู่กับเรื่องของ การรับรู้ ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณจมูกคล้ายกับฝึก เจริญสมาธิ คือ มีสติหายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ รู้เบา ๆ รู้สบาย ๆ รู้อย่าง ผ่อนคลาย เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวความคิดหรือเบี่ยงเบนความคิด ซึ่ง จะเป็นผลให้การคิดเรื่องต่าง ๆ ตามเนื้อหาในวิทยุโทรทัศน์ลดลง ประมาณครึ่งหนึ่ง.

การแบ่งสติหรือความตั้งใจบางส่วนไปรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกเช่นนี้ เป็นการแบ่งสติหรือเบนความสนใจส่วนหนึ่ง ไปอยู่ที่ **ฐานหลักของสติ** เพื่อใช้ในการสำรวจความคิดนั่นเอง.

ขณะที่กำลังแบ่งสติมาอยู่กับลมหายใจในสัดส่วนที่น้อยลง การสำรวจความคิดก็จะน้อยลงตามสัดส่วนด้วย.

ขณะที่กำลังแบ่งสติมาอยู่กับลมหายใจในสัดส่วนที่มากขึ้น การสำรวจความคิดก็จะมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

ขณะที่กำลังมีสติทั้งหมดอยู่กับลมหายใจเพียงกิจเดียว (เอกัคคตา)หรือเจริญสมาธิ(หยุดคิด) จึงเป็นผลให้ร่างกาย สมอง และ จิตใจได้พักเป็นการชั่วคราว.

ธรรมชาติของสมองนั้น ในยามว่างจากกิจแล้วไม่สำรวจความคิด ก็มักจะคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา รวมทั้งคิดอกุศลได้ด้วย. ถ้าปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านเป็นประจำ ไม่นานนักก็จะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านคิดฟุ้งซ่าน.

ในยามว่าง จึงควรสำรวจความคิดโดยมีสติอยู่กับฐานหลักของสติ(ลมหายใจ)ไว้เสมอ ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในขณะนั้น.

ทุกขณะที่กำลังสำรวจความคิดได้นั้น ย่อมไม่คิดอกุศล จิตใจจึงมีความบริสุทธิ์ผ่องใสและเข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ.

ในชีวิตประจำวัน ควรพยายามสำรวจความคิดจนเป็นนิสัย โดยมีสติอยู่กับฐานหลักของสติในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการคิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง.

ขณะที่ต้องพบปะกับคนที่คิดอกุศลหรือต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี มีความเสี่ยงสูงที่จะกระตุ้นให้คิดอกุศล ก็ควรพยายามสำรวจระวางความคิดของตนเองให้มากขึ้น โดยมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติในสัดส่วนที่มากขึ้น และคอยสั่งหรือเตือนตนเองว่า อย่าคิดอกุศล.

ขณะที่กำลังข้ามถนนที่อันตราย หรือทำกิจสำคัญที่ต้องใช้สมองมาก ก็ควรพยายามมีสติอยู่กับกิจนั้น ๆ เพียงอย่างเดียว ไม่ควรแบ่งมาอยู่ที่ฐานหลักของสติ.

ขณะนอนควรสำรวจความคิดอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้หลับได้เร็วและลึก โดยการมีสติเบา ๆ อยู่ที่ฐานหลักของสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อ

ถ้ามีการคิดฟุ้งซ่านในขณะที่นอน ก็ให้รีบกลับมา มีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติเช่นเดิม.

ทุกคนควรพยายามมีสติอยู่กับลมหายใจหรืออยู่กับฐานหลักของสติไว้เสมอในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อสำรวจความคิดพร้อมทั้งมีสติคิด แต่กุศลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น.

การพยายามฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติอย่างต่อเนื่องในทุกวินาทีนั้น ไม่ใช่ทางสายกลาง เพราะจะทำให้เกิดความเครียดและทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้โดยง่าย แต่เราก็ควรพยายามฝึกฝนตนเองไว้เสมอ เพื่อฝึกสำรวจความคิดจนเป็นนิสัย และมีความพร้อมที่จะสำรวจความคิดอย่างเข้มข้นในทุกขณะที่รับรู้เรื่องต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้คิดอกุศล.

การดำเนินชีวิต การทำกิจต่าง ๆ รวมทั้งการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมที่ตั้งมากเกินไปย่อมทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพกายและจิตขึ้นมาได้ และถ้าหย่อนมากเกินไป ก็จะไม่ได้รับผลดี เพราะไม่ใช่ทางสายกลาง. การปฏิบัติธรรมแบบสุดโต่งเช่นนี้ ก็เพราะไม่มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำอย่างเพียงพอ.

ข้อที่ ๓ เรื่องใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป.

ชีวิตประจำวันของทุกคนควรทำกิจต่าง ๆ เพื่อความเจริญ มั่นคง ผาสุก และนิพพานอย่างต่อเนื่อง โดยใช้สติปัญญาทางโลก(ทั่วไปหรือ วิชาการ)และสติปัญญาทางธรรม(สติปัญญาในอริยสัจ ๔)ควบคู่กันไป.

การไม่มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมอยู่ในความจำหรือมีแล้วแต่ ไม่ใช่ข้อมูลดังกล่าวในชีวิตประจำวัน ก็อาจสร้างความทุกข์ในรูปแบบ ต่าง ๆ อย่างมากมายให้แก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ.

เพื่อให้เห็นความสำคัญของสติปัญญาทางโลกและทางธรรมที่ ต้องมีและต้องใช้ควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน จึงขอยกตัวอย่างเรื่อง ที่ต่างขึ้นมา เพื่อแสดงให้เห็นว่า ปัญหาที่รุนแรงอาจเกิดขึ้นจากการไม่ พัฒนาสติปัญญาทางโลกและทางธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ในวิชาชีพ เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้น อาจมีแพทย์และพยาบาลบางคนที่ไม่พัฒนา ความรู้และความสามารถทางโลก(วิชาการทางการแพทย์)และทางธรรม จึงอาจทำให้ผู้ป่วยที่มารับบริการเสียโอกาสมากมายจากความดีของทาง วิชาการและคุณธรรมของผู้ให้บริการ เป็นผลให้ผู้ป่วยบางคนอาจป่วย มากขึ้น ใช้เวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษามากขึ้น พิกัด หรือตายก็ได้ ซึ่ง เป็นการสร้างปัญหาและความทุกข์ยากอย่างมากมายให้แก่ผู้ป่วยและ ญาติ. แพทย์และพยาบาลที่ไม่พัฒนาสติปัญญาของตนเองเหล่านี้ได้ชื่อ ว่า เป็นคนไม่ดี มีจิตใจโหดร้าย.

แพทย์และพยาบาลที่คิดอกุศลจนถึงขั้นขาดจรรยาบรรณใน วิชาชีพ โดยการคิดค่าบริการที่แพงมากเกินไปสำหรับฐานะผู้ป่วยบางคน ไม่ตั้งใจทำงาน ไปทำงานสาย ล่าช้า เฉื่อยชา เลิกงานก่อนเวลา หนึ่งงาน ไม่สนใจผู้ป่วยอย่างเพียงพอ เอากิจส่วนตัวมาทำในเวลางาน ฟุ้งซ่าน

คนที่รับเงินเดือนจากภาษีประชาชนได้แก่ข้าราชการ พนักงานของรัฐ และนักการเมืองบางคนที่ไม่พัฒนาสติปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป ก็ยอมทำความเสียหายให้แก่ประชาชนและทางราชการ จึงได้ชื่อว่า เป็นคนโกงประชาชนทั้งประเทศ และโกงชาติบ้านเมืองด้วย.

ในการทำงานเดียวกัน ทุกวิชาชีพและการบริการ ถ้าไม่พัฒนาความรู้และความสามารถทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป ก็มีโอกาสคิดอกุศล ทำอกุศล และเป็นคนชั่วร้ายในสังคมได้เช่นกัน.

คนที่มีตำแหน่งสูง นักการเมือง และนักปลุกระดมมวลชนที่ไม่มีสติปัญญาทางธรรมหรือมีแล้วแต่ไม่ใช้ควบคู่กันไปกับสติปัญญาทางโลก ย่อมมีโอกาสคิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่วได้อย่างรุนแรงและกว้างขวาง ส่งผลให้เกิดปัญหาเลวร้ายต่าง ๆ อย่างมากมายต่อชาติบ้านเมือง เช่น การทุจริต (คอร์รัปชัน) ยังคงรุนแรงมาก แพร่กระจายไปทั่ว ความปรองดองในสังคม และวงการเมืองก็ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น.

การจะพัฒนาสติปัญญาทางธรรมให้กับคนกลุ่มที่มีข้อมูลอกุศลอย่างรุนแรงเป็นจำนวนมากและฝังแน่นอยู่ในความจำ ย่อมเป็นเรื่องยากมาก หรืออาจทำไม่ได้เลย.

สิ่งที่ทุกคนทำได้ คือ ควรตั้งใจเพิ่มพูนข้อมูลสติปัญญาทางโลกและทางธรรมในความจำให้มีมากขึ้นและใช้ข้อมูลดังกล่าวควบคู่กันไปในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย เพื่อที่จะสามารถทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างมี

มาลงมือฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน.

ในชีวิตประจำวันของคนๆหนึ่งที่เริ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ควรสั่งตนเองให้เจริญสติวันละ ๓ - ๔ ครั้งเป็นอย่างน้อย และตั้งใจฝึกตามที่สั่งตนเองไว้ จนกลายเป็นนิสัย.

เมื่อเป็นนิสัยแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องสั่งบ่อยครั้ง แต่ก็ควรสั่งตนเองไว้เสมอ ๆ เพื่อให้คำสั่งฝังแน่นอยู่ในความจำหรือไม่จำหายไป.

คำสั่งในการเจริญสติอย่างย่อและง่าย ๆ มีดังต่อไปนี้ :-
ให้ตั้งใจ(มีสติ)สั่งตนเองว่า “เราจะพยายามมีสติพิจารณาธรรมอยู่เสมอ พร้อมทั้งสำรวจความคิดและควบคุมความคิดให้คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต”

คำสั่งเช่นนี้ เป็นการสั่งให้เจริญสติโดยย่อ.

เมื่อสั่งตนเองเสร็จแล้ว ก็ต้องพยายามตั้งใจ(มีสติ)ทำตามทีตนสั่งอย่างต่อเนื่องเท่าที่จะทำได้หรือให้เป็นไปตามทางสายกลาง.

การมีสติพิจารณาอริยสัจ ๔ จะทำให้มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรม(เน้นภาคปริยัติ)ในความจำเพิ่มมากขึ้น. การฝึกใช้สติปัญญาทางธรรมสำรวจความคิดและควบคุมความคิดเป็นประจำ จะทำให้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรม(เน้นภาคปฏิบัติ)ในความจำเพิ่มมากขึ้น เป็นผลให้เข้าถึงนิพพาน(ปฏิเวธ)ได้ต่อเนื่องมากขึ้น.

ในการควบคุมความคิดนั้น ทันทีที่มีสติรู้เห็นความคิดว่า ตนกำลังคิดอกุศลหรือมีทุกข์จากอกุศล ก็ให้รีบหยุดความคิดเช่นนั้นทันทีในวินาทีนั้นเลย และรีบกลับมามีสติอยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ พร้อมทั้งตักเตือนตนเองว่า จะไม่คิดอกุศลอีกต่อไป.

การสอนและตักเตือนตนเองอยู่เสมอเมื่อมีการคิดอกุศลเกิดขึ้น จะช่วยให้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นผลให้การคิดอกุศลลดลงและการคิดแต่กุศลก็จะเพิ่มขึ้น.

ในทางโลกหรือวิชาการก็เช่นกัน เมื่อทำอะไรผิดพลาด ก็ควรสอนหรือตักเตือนตนเองเป็นประจำ.

ทุกข์ทางโลกที่ไม่เกี่ยวกับการคิดอกุศล เช่น ทุกข์จากการปวดหัว ตัวร้อน ปวดท้อง เป็นลม งานไม่เสร็จ ของหาย โดนทำร้าย เป็นต้น ก็ควรรีบคิดแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป.

เป็นเรื่องปรกติที่ทุกชีวิตล้วนมีปัญหาต่าง ๆ ให้ต้องแก้ไขไม่รู้จักจบจักสิ้นด้วยกันทั้งนั้น เพราะชีวิตและปัญหาเป็นของคู่กัน. เมื่อมีปัญหาทางโลกเกิดขึ้น ทุกข์ทางโลกก็จะเกิดขึ้นด้วย.

ทุกข์ทางโลกที่ไม่รุนแรงจะเกิดขึ้นบ่อยครั้งในแต่ละวันนั้น เป็นปัญหาขั้นพื้นฐาน และมีการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยใช้สติปัญญาทางโลก ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาด้วยความเคยชิน(อัตโนมัติ) เช่น พอเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถ เหนื่อยก็พัก หิวก็รับประทาน ง่วงก็นอน เป็นต้น. สติปัญญาทางโลกที่ใช้ในการแก้ปัญหาขั้นพื้นฐานดังกล่าวแล้ว จะมีอยู่ในความจำมาตั้งแต่เกิด.

ทุกข์ทางธรรม(ทุกข์ในอริยสัจ ๔)เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขโดยใช้สติปัญญาทางธรรม และถ้าแก้ไขเป็นประจำก็จะเกิดความเคยชิน(อัตโนมัติ)เช่นกัน.

ธรรมชาติของสมองจะไม่มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมอยู่ในความจำมาตั้งแต่เกิด เราจึงจำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีข้อมูลดังกล่าวในความจำมากขึ้น.

คนทั่วไปที่มีปัญหาอย่างรุนแรง มักจะเป็นทุกข์ทางโลกและทางธรรมอย่างรุนแรงด้วย. การจะแก้ปัญหานั้นจำเป็นต้องมีความเพียรใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไปในการแก้ปัญหอย่างจริงจังและต่อเนื่องตามความเหมาะสม.

ถ้าสติปัญญาทางโลกของตนมีไม่เพียงพอที่จะแก้ปัญหานั้นๆ ในขณะนั้น ก็ควรพึ่งพาตนเองก่อน โดยการสืบค้นคว้าหาความรู้ทางโลก(วิชาการ)เพิ่มเติมเพื่อใช้ในการแก้ปัญหานั้น.

การแก้ปัญหานั้นเรื่องควรใช้สติปัญญาทางธรรมร่วมด้วย เพราะจะช่วยป้องกันและกำจัดการคิดอกุศลในขณะที่แก้ปัญหานั้น หรือไม่ให้ปัญหานั้นซ้ำเติมมากขึ้นจากการคิดอกุศล.

ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ก็ควรปรึกษาหรือให้ผู้ที่มีความรู้และความสามารถที่มากกว่าตนช่วยแก้ปัญหานั้น. ถ้ายังแก้ปัญหานั้นไม่ได้ก็อาจต้องปรึกษาหรือให้ผู้ที่มีความรู้และความสามารถสูงมากช่วยแก้ปัญหานั้นต่อไปตามขั้นตอน.

บางปัญหาแก้ไม่ได้หรือหมดยุทธวิธีทางจริง ๆ ก็ควรยอมรับว่าแก้ไม่ได้ เช่น ความแก่ ความตาย ความพลัดพราก เป็นต้น.

บางปัญหาที่ยังอาจจะมีช่องทางในการแก้ไขอยู่บ้าง ก็ควรพิจารณาป้องกัน ควบคุม ลดปัญหา หรือกำจัดปัญหาตามความเหมาะสม.

การปรึกษาหรือให้ผู้ที่มีความรู้และความสามารถน้อยกว่าตนมาแก้ปัญหาก็อาจนำไปสู่ปัญหามากขึ้นก็ได้.

การเจริญสติเป็นวิหการธรรม(ธรรมอันเป็นที่อยู่อาศัยทางจิตใจ) ของพระอรหันต์ที่คนทั่วไปก็มีสิทธิ์ที่จะเข้าไปพักอาศัยทางจิตใจ(ไปเจริญสติ)ได้เสมอกัน โดยไม่จำกัดกาลเวลาและสถานที่ แต่ต้องศึกษาอริยสัจ ๔ และปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องตามสมควร จึงจะสามารถเข้าถึงวิหการธรรมได้อย่างตรงประเด็น.

การฝึกเจริญสติแบบที่นำเสนอนี้ไม่ต้องรอเวลา ไม่ต้องรอสถานที่ ไม่ต้องรอครูอาจารย์ ไม่ต้องเสียเงินและเวลา เพราะเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ต้องมีความเพียรที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมชั่วชีวิต.

การเจริญสติจะกลั่นกรองการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ และเก็บข้อมูลที่ดี มีประโยชน์ไว้ในความจำ อีกทั้งยังกลั่นกรองไม่ให้เอาข้อมูลที่ไม่ดีในความจำมาใช้ในการคิด พร้อมทั้งป้องกันและกำจัดการคิดอกุศลทั้งปวง.

การเจริญสติเป็นประจำจะทำให้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำคงอยู่ต่อไปหรือมีเพิ่มมากขึ้น. ในทางตรงกันข้าม เมื่อใดที่ว่างเว้นการเจริญสติ ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำก็จะลดลงและความสามารถในการควบคุมความคิดก็จะลดลงไปตามสัดส่วนด้วย.

ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมหรือวิชาเป็นเรื่องที่ต้องพยายามทำให้มีขึ้น คงอยู่ต่อไป และมีเพิ่มมากขึ้นในความจำ โดยการมีความเพียรตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ณ ปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

ทุกขณะที่กำลังมีสติไม่คิดอกุศล จะเกิดการปล่อยวางจากการคิดอกุศลหรืออุเบกขาในขณะเจริญสติ เป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว. ถ้าไม่คิดอกุศลได้ต่อเนื่องมากขึ้น ก็จะเข้าถึงนิพพานได้ต่อเนื่องมากขึ้น.

เมื่อคุ้นกับคำสั่งในการเจริญสติดังได้กล่าวแล้ว ก็อาจย่อคำสั่งนี้ลงมาแค่สั่งหรือเตือนตนเองว่า ให้ “คิดแต่กุศล” หรือ “คิดดี” หรือ “คิดดีทำดี” หรือ “คิดดี พุทธดี ทำดี” ก็ได้.

สรุป.

การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันประกอบด้วยกรรมมีสติพิจารณาเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างรอบคอบ ถูกต้อง และครบถ้วนตามสมควรเสียก่อน เพื่อให้มีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมอยู่ในความจำ แล้วจึงใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมดังกล่าวในการฝึกมีสติสำรวจความคิดและควบคุมความคิดของตนเองให้คิดแต่กุศล พร้อมทั้งใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่องเท่าที่จะทำได้ และควรทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนเป็นนิสัย.

ทุกขณะที่กำลังมีสติไม่มีการคิดอกุศล ก็จะเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราวจากการเจริญสติ ณ ปัจจุบันขณะ. เหตุที่ต้องระบุว่า เข้าถึง

การพักในแนวพุทธ คือ การเจริญสมาธิ ซึ่งจะกล่าวถึงในข้อต่อไป.

..... กรุณาฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันได้แล้ว

๒. วิธีฝึกเจริญสมาธิเพื่อเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว.

วิธีเจริญสมาธิในสมัยพุทธกาลมีทั้งหมด ๔๐ วิธี แต่มีเพียงวิธีเดียวเท่านั้นที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างละเอียด และทรงใช้วิธีนี้มาโดยตลอด คือ อานาปานสติสมาธิ.

ขอเชิญทุกท่านศึกษาและฝึกเจริญอานาปานสติสมาธิ และเมื่อเข้าใจหลักการได้ดีแล้ว จะใช้วิธีไหนที่ท่านคุ้นเคยก็ได้.

อานาปานสติสมาธิ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจจนเกิดสมาธิ. สมาธิในอริยสัจ ๔ มี ๔ ระดับและระดับสูงสุด คือ ฌาน ๔.

เพื่อให้เนื้อหากระชับ จึงนำเสนอฌาน ๔ ซึ่งมี ๒ องค์ประกอบดังต่อไปนี้ :-

๑. **เอกัคคตา** คือ การมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เบา ๆ และง่าย ๆ เพียงกิจเดียวหรือมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว. กิจเล็ก ๆ คือ มีสติอยู่กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูกเพียงกิจเดียว ซึ่งเป็นกิจที่ง่ายและเบาที่สุดในขณะที่ไม่ได้นอนหลับ.

๒. อุเบกขา คือ การปล่อยวางจากการคิดเรื่องราวทั้งปวงหรือหยุดคิด ซึ่งเป็นผลจากการมีเอกัคคตา.

ขณะฝึกเจริญสมาธิและกำลังเข้าถึงเอกัคคตา(ในข้อ ๑) จึงทำให้เกิดอุเบกขา(ในข้อ ๒) คือ เกิดการปล่อยวางจากการคิดเรื่องราวทั้งปวงหรือหยุดคิดชั่วคราว เป็นผลให้สมองและร่างกายได้พัก จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสและสงบ เพราะไม่คิดเรื่องใด ๆ จึงไม่มีความทุกข์จากการคิดอกุศล(เข้าถึงนิพพาน)ได้ชั่วคราว ณ ปัจจุบันขณะนั่นเอง.

เพื่อให้ง่ายต่อการฝึก จึงแนะนำวิธีฝึก ๒ แบบ(ขั้นตอน) ดังต่อไปนี้ :-

แบบที่ ๑. วิธีฝึกเจริญสมาธิแบบง่ายที่สุด คือ วิธีฝึกเจริญสมาธิโดยการมีสติอยู่กับความว่าง(อรูปฌาน)เพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีฝึกแบบง่ายที่สุด เหมาะสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ ๆ เพราะจะเป็นกำลังใจให้รู้สึกว่าการฝึกเจริญสมาธิเป็นเรื่องไม่ยากเลยและให้ผลในทันทีที่กำลังฝึก อีกทั้งยังเป็นการปูพื้นฐานความรู้และความสามารถสำหรับการฝึกเจริญสมาธิในแบบที่ ๒ อีกด้วย.

แบบที่ ๒. วิธีฝึกเจริญสมาธิแบบมาตรฐาน คือ วิธีฝึกเจริญสมาธิโดยการมีสติอยู่กับลมหายใจ(รูปฌาน)เพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีฝึกที่เป็นแบบมาตรฐานของการฝึกสมาธิในประเทศไทยและตรงตามที่จารย์กั้วในพระไตรปิฎก.

วิธีฝึกเจริญสมาธิอย่างง่ายที่สุด(แบบที่ ๑).

ให้ฝึกเจริญสมาธิในทำนองตามปกติในชีวิตประจำวันหรือในทำ
นอนก็ได้ และควรฝึกในที่ปลอดภัย เพราะเป็นการฝึกในขณะหลับตาและ
หยุดความคิด จึงอาจเป็นเหตุให้ความสามารถในการป้องกันตัวเองจาก
ภัยอันตรายต่าง ๆ ลดลงไปด้วย.

วิธีฝึกเจริญสมาธิแบบง่ายที่สุด.

วิธีฝึกเจริญสมาธิแบบง่ายที่สุดเริ่มต้นด้วยการหลับตาเพื่อ
ช่วยให้จิตใจสงบได้ง่ายขึ้น และมีสติ(ตั้งใจ)สั่งตนเองว่า “พยายาม
มีสติอยู่กับความว่าง ณ เบื้องหน้าเพียงกิจเดียว(เอกัคคตา)อย่าง
ต่อเนื่อง เพื่อหยุดการคิดเรื่องราวทั้งปวง(อุเบกขา)อย่างต่อเนื่อง”.

เมื่อสั่งตนเองแล้ว ก็ให้พยายามฝึกเจริญสมาธิตามที่สั่งอย่าง
ต่อเนื่องจนกว่าจะครบตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้.

ก่อนจะลงมือฝึกเจริญสมาธิควรอ่านขยายความวิธีฝึกเสียก่อน
เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการเจริญสมาธิทุกรูปแบบ.

ขยายความวิธีฝึกเจริญสมาธิแบบง่ายที่สุด.

การฝึกเจริญสมาธิในช่วงแรกอาจใช้เวลาฝึก ๑ - ๕ นาทีก็
พอแล้ว.

ในขณะที่กำลังฝึกเจริญสมาธิอยู่นั้น มักจะมีความคิดแวบขึ้นมา
เองในเรื่องต่าง ๆ เป็นเรื่องดีบ้างไม่ดีบ้างเป็นประจำ ซึ่งเป็นการทำงาน
ตามธรรมชาติของสมองคนปกติ.

ครั้งมีความคิดแวบขึ้นมา ก็ให้พยายามมีสติไม่คิดปรุงแต่งต่อเติม เพราะการคิดปรุงแต่งต่อเติมในขณะที่กำลังฝึกเจริญสมาธิ(ฝึกหยุดคิด)อยู่นั้น เป็นการคิดฟุ้งซ่าน.

ให้พยายามฝึกมีสติอยู่กับความว่างที่เบื้องหน้าเพียงกิจเดียว อย่างต่อเนื่อง เพื่อฝึกควบคุมสมองของตนให้มีสติอยู่กับความว่างเพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการหยุดคิดหรือปล่อยวางจากการคิดเรื่องราวทั้งปวง(อุเบกขา).

ทุกขณะที่กำลังมีสติอยู่กับความว่าง จะเป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสหรือเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราวตามสมควรกับเหตุปัจจัย. เหตุที่ต้องระบุว่า เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว เพราะไม่มีใครเจริญสมาธิตลอดเวลาโดยไม่ทำกิจอื่นใด เลย.

บางครั้งอาจเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นการทำงานตามธรรมชาติของสมอง. ครั้งมีสติรู้ทันความคิดว่า กำลังคิดฟุ้งซ่านอยู่ ก็ให้พยายามกลับมามีสติอยู่กับความว่างอย่างต่อเนื่อง.

คนที่มีนิสัยชอบคิดฟุ้งซ่าน ก็อาจจะต้องใช้เวลาและความเพียรในการฝึกเจริญสมาธิมากกว่าคนทั่วไป. คนที่ไม่ค่อยจะคิดฟุ้งซ่านก็ต้องมีความเพียรในการฝึกเจริญสมาธิเช่นกัน.

ไม่ว่าจะฝึกปฏิบัติธรรมได้ดีหรือไม่ดีก็ตาม ทุกคนก็ต้องพยายามศึกษาอริยสัจ ๔ และปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ชั่วชีวิต ซึ่งคนทั่วไปก็ทำได้เช่นเดียวกันกับชาวพุทธ.

ขณะฝึกเจริญสมาธิอยู่นั้น อย่าพยายามเร่งรัดตนเองหรือเร่งสติ (ความตั้งใจ)จนมากเกินไป เพราะจะทำให้สมองไม่ได้พักหรือสมองต้อง

เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็**ควรประเมินผล**ของการฝึกเจริญสมาธิโดยการพิจารณาว่า ในช่วงเวลาที่กำลังฝึกเจริญสมาธิอยู่นั้น ท่านสามารถมีสติอยู่กับความว่างได้เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือหยุดคิดได้บ้างหรือไม่ ?

ถ้าสามารถหยุดคิดได้บ้าง ถึงแม้จะไม่กี่วินาที ก็เพียงพอสำหรับการประเมินผลของการฝึกเจริญสมาธิว่า ในทุกวินาทีที่กำลังมีสติอยู่กับความว่างเพียงกิจเดียว(**เอกัคคตา**) ย่อมทำให้หยุดการคิดหรือปล่อยวางจากการคิดเรื่องต่าง ๆ (**อุเบกขาในขณะที่เจริญสมาธิ**) เป็นผลให้จิตใจในขณะนั้นมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ทุกข์ สมองก็ได้พัก ร่างกายก็ได้พัก และเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว.

การมีความเพียรฝึกเจริญสมาธิเป็นประจำ จะทำให้ความสามารถในการมีสติหยุดคิดหรือปิดแฟ้มเรื่องราวต่าง ๆ ทางความคิดได้อย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องมากขึ้น.

ต่อจากนี้ไป ขอให้ทุกท่านลงมือทดลองฝึกเจริญสมาธิแบบอยู่กับความว่างและประเมินผล โดยใช้เวลาฝึกสั้น ๆ ๑ - ๕ นาทีก็พอ และไม่จำเป็นต้องฝึกหลายครั้ง เพราะเป็นเพียงการปูพื้นฐานของการเจริญสมาธิ.

..... กรุณาลงมือฝึกเจริญสมาธิแบบง่ายที่สุดได้แล้ว

หลังจากทดลองฝึกเจริญสมาธิโดยการมีสติอยู่กับความว่างแล้ว ก็ให้ประเมินผลของการฝึกว่า ท่านพอจะหยุดความคิดได้บ้างหรือไม่ ? จะพบว่า ในทุกขณะที่กำลังมีสติอยู่กับความว่างเพียงกิจเดียว (เอกัคคตา) เป็นผลให้หยุดคิด(อุเบกขา)อยู่นั้น จะไม่มีการคิดอกุศลใด ๆ เกิดขึ้น จึงทำให้จิตใจในขณะนั้นมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความทุกข์ เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว ขณะเดียวกันสมองก็ได้พัก ร่างกายก็ได้พัก. ครั้นออกจากสมาธิ ก็จะทำให้มีความพร้อมที่จะมีสติทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

ถ้าท่านชอบวิธีแบบที่ ๑ นี้ก็สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ หรือท่านจะใช้วิธีไหนก็ได้ เมื่อเข้าใจหลักการดีแล้ว. สำหรับวิธีฝึกเจริญสมาธิที่ดีที่สุด คือ ฝึกอานาปานสติสมาธิ(แบบที่ ๒).

วิธีฝึกเจริญสมาธิแบบมาตรฐาน(แบบที่ ๒).

วิธีฝึกเจริญอานาปานสติสมาธิเป็นวิธีฝึกที่เป็นแบบมาตรฐานตามพระไตรปิฎกฉบับเถรวาทหรือของประเทศไทย.

หลักการสำคัญของการเจริญสมาธิคงเหมือนกับแบบที่ ๑ ซึ่งได้ปูพื้นฐานไว้เรียบร้อยแล้ว ที่ต่างกันก็คือ ให้เปลี่ยนจากการมีสติอยู่กับความว่างมาเป็นมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณจมูกเท่านั้นเอง.

ฝึกในท่านั่งหรือนอนก็ได้ตามความเหมาะสม. ถ้าฝึกในท่านั่งจะนั่งบนพื้นหรือเก้าอี้ก็ได้ แต่ควรนั่งตัวตรงเพื่อป้องกันปัญหาการปวดหลังนั่งอย่างผ่อนคลาย เพื่อการพักสมองและร่างกาย.

ผู้สูงอายุและคนยุคปัจจุบันนี้ควรนั่งบนเก้าอี้จะดีกว่า แต่ควรเป็นเก้าอี้ชนิดมีที่วางแขน เพื่อป้องกันการตกจากเก้าอี้ในขณะที่เผลอหลับไป.

**วิธีฝึกเจริญสมาธิแบบมาตรฐาน
(อานาปานสติสมาธิในชีวิตประจำวัน)**

วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิ คือ การฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งมีหลักการสำคัญที่ต้องฝึกปฏิบัติเพียงชนิดเดียว โดยการสั่งตนเองว่า :-

“พยายามมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูกเพียงกิจเดียว(เอกัคคตา)อย่างต่อเนื่อง เพื่อหยุดคิด(อุเบกขา)อย่างต่อเนื่อง”.

เมื่อสั่งตนเองแล้ว ก็ให้พยายามฝึกเจริญสมาธิตามที่สั่งอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตั้งไว้.

ก่อนลงมือฝึกเจริญสมาธิครั้งแรก ควรอ่านขยายความวิธีฝึกเสียก่อน เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจในการฝึกได้ตามสมควร.

ขยายความวิธีฝึกเจริญสมาธิแบบมาตรฐาน.

หลักการสำคัญของการเจริญอานาปานสติสมาธิ คือ ขณะที่กำลังหายใจเข้าและออกให้พยายามมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่กำลังผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูกอย่างต่อเนื่องเพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) เพื่อให้เกิดการหยุดคิดหรือปล่อยวางจากการคิด

ถ้าการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่กำลังผ่านเข้าออกตรงบริเวณจมูกไม่ดีพอ ก็หายใจให้แรงขึ้น เมื่อลมหายใจปะทะที่บริเวณจมูกแรงขึ้น ก็จะทำให้การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่กำลังผ่านเข้าออกตรงบริเวณจมูกได้ดีขึ้น. เมื่อรับรู้ได้ดีขึ้นตามสมควรแล้ว ก็ให้ผ่อนลมหายใจมาเป็นปกติ.

ครั้งฝึกเจริญสมาธิต่อไปอีกระยะหนึ่งแล้วพบว่า การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่กำลังผ่านเข้าออกตรงบริเวณจมูกลดลงไปมากหรือหายไปเลย ก็ให้หายใจแรงขึ้นเช่นเดิม ครั้นรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่กำลังผ่านเข้าออกได้ดีขึ้นตามสมควรแล้ว ก็ให้ผ่อนมาเป็นปกติ. ทำเช่นนี้ไม่กี่ครั้งก็จะคุ้นเคยกับการรับรู้ความรู้สึกดังกล่าวได้เป็นอย่างดี.

ทุกขณะที่กำลังมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่บริเวณจมูกเพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) จะทำให้เกิดการปล่อยวางจากการคิดเรื่องราวทั้งปวง(อุเบกขา) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการเจริญสมาธิหรือเข้าถึงฌานสูงสุด(ฌาน ๔)ได้ชั่วคราว และเป็นผลให้เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นนิพพานที่เข้าถึงได้โดยการเจริญสมาธิ.

ขณะฝึกเจริญสมาธิควรงดการบริโภค เพราะการบริโภคในขณะฝึกเจริญสมาธิเป็นการทำกิจ ๒ เรื่องในเวลาเดียวกัน กล่าวคือ ๑. มีสติอยู่กับเรื่องของลมหายใจ ๒. แบ่งสติไปอยู่กับเรื่องของการ

เป้าหมายของการเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน คือ ให้อุบายสมาธิมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) เพื่อหยุดคิดทุกเรื่อง(อุเบกขา). ดังนั้น จึงควรมีสติอยู่กับลมหายใจเพียงกิจเดียว จึงจะตรงตามหลักการ แต่บางคนต้องการบริการรรมไปด้วยก็ไม่ใช่ไร ขอเพียงให้เป็นการบริการรรมที่ใช้สมองน้อยที่สุดก็แล้วกัน. เพราะวัตถุประสงค์หลักของการเจริญสมาธิ คือ การพักผ่อน ร่างกาย และจิตใจอย่างมีสติ เพื่อที่จะกลับมาใช้ชีวิตต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพหลังจากพักในสมาธิแล้ว.

ในขณะที่เจริญสมาธิ เกิดเห็นทางในหรือเห็นมโนภาพหรือมีนิมิตในเรื่องต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น เห็นแสงสว่าง ภาพอดีต อนาคต หวຍ นรก สวรรค์ ได้กลิ่น ได้ยินเสียง ได้รส ได้สัมผัสทางกาย รวมทั้งฝันเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่งในรูปแบบต่าง ๆ โดยสมองหรือคิดฟุ้งซ่านทั้งนั้น เพราะขณะที่กำลังเจริญสมาธิอย่างถูกต้องนั้น ต้องมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องเพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) เพื่อการหยุดคิดเรื่องราวทั้งปวง(อุเบกขา)อย่างต่อเนื่อง.

ตามธรรมชาติของการคิดปรุงแต่งนั้น ต้องอาศัยข้อมูลต่าง ๆ ที่จดจำไว้ในสมองของตน จึงทำให้มีโอกาสที่จะคิดปรุงแต่งในรูปแบบ

บางคนคิดปรุงแต่งวันละไม่รู้กี่สิบกี่ร้อยครั้ง ครั้นมีเหตุการณ์ที่บังเอิญไปตรงกับที่ตนเคยคิดปรุงแต่ง คิดคาดการณ์ คิดเป็นมโนภาพ หรือตรงกับที่ฝันไว้เพียงเรื่องเดียวก็ดีใจมาก ถึงกับคิดเอาเองว่า ตนรู้เหตุการณ์ในอนาคต.

บางคนตั้งใจคิดปรุงแต่งจนชำนาญและอ้างว่า ตนเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการดูทางใน ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ควรเชื่อ. ดังนั้น ก่อนจะเชื่อในเรื่องใดก็ตาม ต้องพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองเสียก่อน เช่น ให้นำบุคคลดังกล่าวอ่านหนังสือโดยไม่ต้องเปิดหนังสือ เป็นต้น และถ้าอ่านไม่ได้ก็เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่ง.

บางคนอ้างว่า สามารถรู้เห็น ใจหรือความคิดของผู้อื่นได้ ก็ควรพิสูจน์โดยการเขียนเรื่องที่คิด ๓ - ๔ เรื่องลงในกระดาษแล้วใส่ซองไว้เป็นหลักฐานพร้อมกับให้คนนั้นอ่านความคิดที่ได้บันทึกไว้แล้ว ถ้าอ่านได้ถูกต้องก็ถือว่าเก่งมาก.

บางคนอ้างว่า ตนมีฤทธิ์ทางใจสำหรับใช้ในการรักษาโรคหรือมีอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่ใช่เรื่องของสมาธิในอริยสัจ ๔. การจะพิสูจน์คนที่อ้างว่ามีความสามารถเช่นนี้ทำได้ง่ายมาก คือ ให้นำบุคคลดังกล่าวใช้พลังจิตเคลื่อนวัตถุขนาดเล็กที่สุดเท่าที่มองเห็น และถ้าทำได้จริงก็เป็นเรื่องที่น่าเชื่อถือ. มีข้อสังเกตอยู่อย่างหนึ่ง คือ คนกลุ่มที่อ้างว่า ตนมีฤทธิ์ก็มักจะเจ็บป่วยเหมือนคนทั่วไป.

การเจริญสมาธิในอริยสัจ ๔ เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์หรือนิพพานในอริยสัจ ๔ ในขณะที่สมาธิกำลังตั้งมั่นเท่านั้น. ส่วนการมีอิทธิฤทธิ์ทางใจในรูปแบบต่าง ๆ นั้น เป็นเรื่องที่คนอินเดียในสมัยพุทธกาลฝึกฝนกัน จึงไม่เกี่ยวข้องกับนิโรธหรือนิพพานในอริยสัจ ๔ แต่ประการใด.

คนที่มีพลังจิตมากจนสามารถดูทางโนหรือมีอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ที่สามารถพิสูจน์ได้ในที่สาธารณะ จะกลายเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงโด่งดังระดับโลกและร่ำรวยมากด้วย ซึ่งขณะนี้ยังไม่มีบุคคลใดที่มีพลังจิตดังกล่าวแล้ว และที่อ้างว่าตนมีพลังจิตนั้น ก็อาจเป็นนักเล่นกลก็ได้.

เรื่องที่น่าเป็นห่วงมากของคนทั่วไปในขณะนี้ คือ ชอบเชื่อคนอื่นโดยไม่ฟังสติปัญญาของตนเอง ซึ่งไม่ใช่วิถีชีวิตตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน.

จากพุทธประวัติจะพบว่า ยามที่พระพุทธเจ้าประจวบทางพระวรกาย ก็มีแพทย์มาถวายการรักษา เช่น คุณหมอชีวกโกมารภัจจ์ เป็นต้น. ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะพระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องของจิตใจ หรือจิตวิทยา หรือสุขภาพจิต หรือจิตเวชที่ประเสริฐ.

อริยสัจ ๔ เป็นวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่ทุกข์จากอกุศลทั้งปวง มีภูมิต้านทานต่อการคิดอกุศลเพื่อป้องกันทุกข์ รักษา(กำจัด)ทุกข์ และฟื้นฟูจิตใจที่เป็นทุกข์จากการคิดอกุศลให้กลับมามีสุขภาพจิตที่ดีตามแนวพุทธในปัจจุบันชาติ ซึ่งไม่ใช่เรื่องของไสยศาสตร์ เวทมนตร์ คาถา เครื่องรางของขลัง สะเดาะเคราะห์ และอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ แต่ประการใด.

การเจริญสมาธิในอริยสัจ ๔ มีเป้าหมายสูงสุดที่ชัดเจนมาก คือ เพื่อการเข้าถึงภาวะของเอกัคคตาและอุเบกขา จึงทำให้สมองและร่างกายได้พัก จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส พ้นจากอกุศลและทุกข์ที่เกิดจากอกุศลทั้งปวง หรือเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราวในขณะที่สมาธิกำลังตั้งมั่น.

.....กรุณาลงมือฝึกเจริญอานาปานสติสมาธิได้แล้ว.....

วิธีฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ลืมตา.

การฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ลืมตาจะทำให้คุ้นเคยกับการหยุดความคิดในขณะที่ต้องรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ.

ในชีวิตประจำวัน เราสามารถฝึกหยุดความคิดในขณะลืมตาที่หน้าจอวิทยุโทรทัศน์ โดยใช้หลักการเดิม คือ พยายามมีสติอยู่กับลมหายใจเพียงกิจเดียว เพื่อปล่อยวางจากการคิดเรื่องราวทั้งปวง และไม่ต้องบอกคนข้างเคียงว่า กำลังฝึกเจริญสมาธิ.

ในที่ทำงานก็สามารถฝึกเจริญสมาธิแบบลืมตา โดยไม่ต้องอุดหู ไม่ต้องขอร้องให้ผู้อื่นระงับเสียงต่าง ๆ และไม่ต้องบอกว่า กำลังฝึกเจริญสมาธิเพื่อพักสมองเป็นการชั่วคราว.

ขณะฝึกเจริญสมาธิในสถานที่ที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย ไม่ควรแสดงออกมาภายนอกให้คนอื่นเห็นว่า กำลังฝึกเจริญสมาธิ. ดังนั้น จึงควรฝึกในท่านั่ง ลืมตา และมองลงต่ำคล้ายกำลังอ่านหนังสือ.

หลังจากทดลองฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ลืมตาแล้ว จะรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า สามารถหยุดความคิดได้ชั่วคราวและเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราวเช่นกัน.

ในชีวิตประจำวัน การฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ลืมตา จะทำให้ข้อมูลความรู้และความสามารถในการเจริญสมาธิในความจำมีมากขึ้น. ครั้นต้องการหยุดคิดหรือพักชั่วคราว ก็จะสามารถทำได้อย่างรวดเร็วและมั่นคง.

การฝึกเจริญสมาธิและสติตามรูปแบบที่นำเสนอ เป็นการฝึกในชีวิตประจำวัน เป็นแบบทางสายกลาง จึงไม่ทำให้เสียสติ.

คนที่เสียสติส่วนมากมักเกิดจากฝึกแบบสุดโต่ง คือ ฝึกอย่างเข้มข้นและนานมากเกินไป จึงทำให้สมองไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ สมองจึงล้ามาก เป็นผลให้สติอ่อนกำลังลงจนไม่สามารถควบคุมความคิดเป็นการชั่วคราว(เสียสติ).

อาการเสียสติจะแสดงออกทางคำพูดและการกระทำที่ขาดสติควบคุม. ถ้าพบคนที่มีปัญหาเช่นนี้ ก็ต้องให้พักการฝึก บางครั้งอาจจำเป็นต้องให้ยาลดกังวลช่วยสงบความคิดหรือให้นอนพัก ก็จะหายจากอาการเสียสติได้โดยง่าย.

ครั้นออกจากสมาธิแล้ว ควรประเมินผล และเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อรักษาสุขภาพ.

.....กรุณาลงมือฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ลืมตาที่หน้าวิทยุโทรทัศน์.....

สรุป.

การเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนและจารึกไว้ในพระไตรปิฎกนั้น มีเพียงแบบเดียวเท่านั้น คือ อานาปานสติสมาธิ โดยการพยายามมีสติอยู่กับความรู้สึกของลมหายใจในขณะที่กำลังผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูกเพียงอย่างเดียว(เอกัคคตา) เพื่อหยุดคิดเรื่องราวต่าง ๆ (อุเบกขา) รวมทั้งพักสมอง ร่างกายและจิตใจ เป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ทุกข์จากอกุศลทั้งปวง และเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว.

ครั้นนอกจากการเจริญสมาธิและเปลี่ยนอริยาบถแล้ว ก็จะทำให้สมองและร่างกายมีความพร้อมที่จะทำกิจต่าง ๆ ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ.

๓. วิธีฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อเข้าถึงนิพพานอย่างต่อเนื่อง.

การทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันควรใช้ข้อมูลสติปัญญาทางโลกและทางธรรมในความจำควบคู่กันไป ซึ่งจะเป็นผลให้มีข้อมูลสติปัญญาทางโลกและทางธรรมในความจำมากยิ่งขึ้น จึงทำให้การทำกิจต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ ผลงานมีคุณค่า บริสุทธิ์ และยุติธรรมมากขึ้นด้วย.

การใช้ข้อมูลสติปัญญาทางโลกและทางธรรมในความจำควบคู่กันไปในขณะที่กำลังทำกิจและดำเนินชีวิตเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

การตั้งใจหรือมีสติทำกิจต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องโดยไม่พักเลย จะทำให้สมองและร่างกายมีความล้าเกิดขึ้น เป็นผลให้สติอ่อนกำลังลง จึงเกิดการคิดฟุ้งซ่านหรือคิดอกุศลได้โดยง่าย.

บางคนอาจมีอาการไม่ดีในช่วงบ่ายหรือเย็นเพราะสมองล้า อีกทั้งการคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ก็จะมีพลัง ไม่แหลมคม ผิดพลาดงายขึ้น และประสิทธิภาพในการทำกิจต่าง ๆ ก็จะลดลงไปด้วย.

เพื่อให้การทำกิจต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตประจำวันมีประสิทธิภาพ จึงควรพักในสมาธิเพื่อปิดแฟ้มเรื่องราวต่าง ๆ (อุเบกขาในสมาธิ)เป็นการชั่วคราว ซึ่งอาจใช้เวลาสั้นมากคือ ๑ - ๓ นาทีต่อครั้งก็พอ หลังจากนั้นควรเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อรักษาสุขภาพ.

เมื่อพักและเปลี่ยนอิริยาบถเสร็จแล้ว ก็ให้กลับมามีสติในการทำกิจต่าง ๆ ต่อไป โดยใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป.

ถ้าทำงานหนักหรือใช้สมองมาก ก็ควรพักในสมาธิและเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยครั้งเพื่อไม่ให้เบียดเบียนตนเอง.

ถ้าทำงานเบา สมองและร่างกายไม่ล้า ก็ไม่จำเป็นต้องพักบ่อยครั้ง.

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันประกอบด้วย การเจริญสติ(วิปัสสนากรรมฐาน)และสมาธิ(สมถกรรมฐาน)สลับกันไปในชีวิตประจำวัน หรือเรียกรวมกันว่า เจริญกรรมฐาน.

**เรื่องของการดูแลความคิด*จึงเป็นเรื่องของการเจริญ
กรรมฐาน.**

การเจริญกรรมฐานนั้น จะเริ่มด้วยเจริญสติหรือสมาธิที่ไม่สำคัญ ที่สำคัญคือ ต้องเจริญสติ(ทำกิจ)และสมาธิ(พัก)สลับกันไปในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย.

ในขณะที่พัก ไม่ควรเอาเรื่องของการงานมาคิดนอกจากเป็นเรื่องที่เร่งด่วนจริง ๆ เพราะจะทำให้สมองส่วนที่ใช้ในการคิดเรื่องของการงานไม่ได้พัก และควรพยายามสำรวจความคิดไว้เสมอ ๆ โดยการมีสติอยู่กับลมหายใจ(ฐานหลักของสติ)ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการคิดฟุ้งซ่านและคิดอกุศล.

ขณะปฏิบัติงานอยู่นั้น ไม่ควรเอาเรื่องทางบ้านหรือเรื่องส่วนตัวมาคิด รวมทั้งไม่คิดฟุ้งซ่านด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลางานและทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นความเสียหายต่อตนเองและหรือนายจ้าง และได้ชื่อเป็นคนโกงกิน(เวลา)เช่นกัน.

เมื่ออยู่ที่บ้าน ก็ไม่ควรเอาเรื่องทำงานไปคิดหรือทำ ยกเว้นเป็นเรื่องที่รีบด่วน.

เมื่อถึงเวลานอนก็ควรนอนหลับให้สบาย โดยการตั้งใจสั่งหรือเตือนตนเองเป็นประจำว่า เราไม่ควรเสียเวลานอนไปคิดเรื่องอื่นใด หรือไม่ควรคิดเบียดเบียนตนเองอีกต่อไป. จากนั้นก็พยายามมีสติเพื่อ การนอนหลับ โดยการพยายามมีสติแต่เพียงเบา ๆ อยู่กับลมหายใจ(ฐานหลักของสติ)เพียงกิจเดียวเหมือนกับการเจริญสมาธิแต่ไม่จริงจังเท่ากับ

การฝึกมีสติเพื่อการนอนหลับเป็นประจำ จะทำให้นอนหลับได้ง่ายและรวดเร็ว.

ในกลางดึก ถ้าต้องตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำ ก็ควรพยายามสำรวจความคิดอย่างต่อเนื่อง โดยการมีสติอยู่กับลมหายใจในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน.

ครั้นกลับมานอนต่อ ก็ควรพยายามมีสติเบา ๆ อยู่กับลมหายใจเพียงกิจเดียวเพื่อการนอนหลับได้โดยง่าย และรวดเร็ว.

เมื่อตื่นขึ้นมาก่อนเวลาหรือนอนยังไม่ครบ ๗ - ๘ ชั่วโมง ก็ไม่ควรลุกขึ้นมาทำกิจใด ๆ. ควรพยายามนอนต่อไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อให้สมองและร่างกายได้ซ่อมบำรุงตนเองจนครบสมบูรณ์เสียก่อน เพราะการนอนหลับที่น้อยเกินไปเป็นประจำ ย่อมทำให้สมองเสื่อมเร็วกว่าปกติ.

การไม่ให้โอกาสร่างกายซ่อมบำรุงตนเองก็ถือว่า เป็นการเบียดเบียนตนเองและหรือเบียดเบียนผู้อื่นด้วยก็ได้ เป็นอกุศล และไม่ใช่วางสายกลางของชีวิต.

การไม่มีสติควบคุมตนเองในเรื่องการรับประทานและการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ก็อาจทำลายสุขภาพของตนเองในระยะยาวได้และเป็นอกุศลด้วย.

การฝึกเจริญสมาธิที่บ้านจะทำช่วงไหนก็ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แต่อย่าทำนานหรือน้อยเกินไป. โดยทั่วไป ควรเจริญ

สำหรับการเจริญสตินั้น ควรพยายามทำทั้งวันในขณะที่ไม่ได้นอนหลับหรือในขณะที่ไม่ได้เจริญสมาธิ แต่ก็อย่าจริงจังมากเกินไปจนกลายเป็นความเครียด หรืออ่อนแอเกินไป ควรทำตามทางสายกลาง และเมื่อทำเป็นประจำ ก็จะกลายเป็นนิสัยหรือเป็นอัตโนมัติ.

การเจริญสติเป็นผลให้เกิดปล่อยวางจากการคิดอกุศล (อุเบกขาในสติ) ได้ชั่วคราว จึงทำให้เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น และการเจริญสมาธิก็เป็นผลให้เกิดปล่อยวางจากการคิดทุกเรื่อง(อุเบกขาในสมาธิ) ได้ชั่วคราว จึงทำให้เข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น.

การเจริญสติและเจริญสมาธิสลับกันไปในชีวิตประจำวัน เท่านั้น จึงจะทำให้เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง และการเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องมากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยในขณะนั้น.

ในชีวิตประจำวัน การเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น ก็ถือว่า เป็นความสำเร็จของการศึกษาและปฏิบัติธรรม.

ไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาส รวมทั้งการไปปฏิบัติธรรมในถ้ำหรือในสถานปฏิบัติธรรมที่ใดก็ตาม ก็ต้องเจริญสติและสมาธิสลับกันไปในชีวิตประจำวันเหมือนกันหมด.

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนได้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องรอวัน เวลา สถานที่ ครู อาจารย์ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และได้รับผลสูงสุดของการปฏิบัติธรรมในทุกขณะที่กำลังไม่คิดอกุศล.

การจะปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในทุกวินาทีนั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้. การจะบรรลุเช่นนี้เป็นเพียงการเน้นให้พยายามทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างนิสัยที่ดีเท่านั้น และควรทำตามทางสายกลางเสมอ. ครั้นได้ฝึกปฏิบัติธรรมไประยะเวลาหนึ่งแล้ว ก็มักจะพบว่า อัตราการคิดอกุศลจะลดลง และบางครั้งพอเริ่มคิดอกุศลก็มักจะรู้ทันและกำจัดการคิดอกุศลได้ทันทีตามสมควรกับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล.

ปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ แล้วหรือยัง ?

เนื่องจากหนังสือเล่มนี้จำเป็นต้องย่อเรื่องมรรคมีองค์ ๘ ลงมา มาก จึงควรอ่านซ้ำ ๆ และทำความเข้าใจในทุกขั้นตอน เพื่อจะได้รู้เห็นความเชื่อมโยงของมรรคได้อย่างชัดเจน.

คนทั่วไปมักเข้าใจว่า มรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายกลางหรือเป็นทาง ๘ สาย.

มรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนนั้น เป็นข้อปฏิบัติมีองค์ประกอบ ๘ ข้อสำหรับนำไปปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ซึ่งจะเป็นผลให้สามารถเข้าถึงความดับทุกข์หรือนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ.

ข้อปฏิบัติมีองค์ประกอบ ๘ ข้อที่ต้องทำให้เกิดขึ้น มีดังนี้ :-
 ความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ กระทำชอบ อาชีพชอบ เพียรชอบ สติ
 ชอบ และสมาธิชอบ.

ขณะที่กำลังอ่านเรื่องมรรค กรุณาประเมินผลตนเองไปด้วยว่า
 ตนได้ปฏิบัติธรรมตามมรรคแต่ละข้อได้ตามสมควรแล้วหรือยัง ?

เพื่อให้รู้เห็นมรรคมีองค์ ๘ อย่างแจ่มชัดขึ้นตามสมควร จึงต้อง
 ยกเอาข้อปฏิบัติ(มรรค)อย่างย่อหรือหัวใจของภาคปฏิบัติ(โอวาทปฏิบัติ
 โมกข์)มาประกอบการพิจารณานั้นคือ ให้ละชั่ว(กำจัดอกุศล) และมุ่งทำ
 แต่ความดี(ทำแต่กุศล) และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส.

ต่อจากนี้ไปจะใช้คำว่า ชั่ว แทนคำว่า อกุศล บ่อยครั้งเพื่อให้
 ข้อความกระชับและเข้าใจได้โดยง่าย.

ความเห็นชอบ(มรรคข้อที่ ๑)เป็นข้อปฏิบัติข้อแรกซึ่งสำคัญ
ที่สุดและต้องทำให้เกิดขึ้น เพื่อจะได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมได้อย่างถูก
 ทาง.

การปฏิบัติธรรมอย่างผิดทางเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย เพราะอาจ
 ทำให้บางคนต้องเสียโอกาสตลอดชีวิต บางคนก็อาจวนเวียนอยู่กับทุกข์
 จากอกุศลโดยไม่รู้ตัวและเกิดความเสียหายในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่าง
 มากมาย.

ความเห็นชอบ(ในอริยสัจ ๔) มีความหมายต่างจากความเห็น
ทั่วไปโดยสิ้นเชิง.

ความเห็นชอบ คือ ความเห็นที่ถูกต้องตามหลักธรรมในอริยสัจ
 ๔ เท่านั้น เพราะเป็นคำเฉพาะที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้.

ความเห็นชอบจะเริ่มเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเริ่มมีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควรเท่านั้น ดังนั้น ข้อปฏิบัติข้อแรกของมรรคมีองค์ ๘ คือ ต้องศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วน เพื่อกำจัดความหลงซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสทั้งปวงให้ลดลงหรือหมดไป.

เมื่อมีข้อมูลความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควรอยู่ในความจำ ย่อมเป็นผลให้ความคิดเห็นทางธรรมเป็นไปตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ นั่นก็คือ มีความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว เช่น มีความเห็นชอบว่า ควรละชั่ว มุ่งทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพื่อเข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ เป็นต้น.

การมีความเห็นชอบเกิดขึ้น จึงเป็นผลให้เกิดความ**ดำริชอบ (มรรคข้อที่ ๒)** คือ คิดดำริที่จะป้องกันและกำจัดการคิดอกุศล(คิดชั่ว) ให้หมดไป เพื่อที่จะได้ไม่พูดชั่ว(มรรคข้อที่ ๓) ไม่กระทำชั่วทางกาย(มรรคข้อที่ ๔) และไม่ประกอบอาชีพชั่ว(มรรคข้อที่ ๕) อีกต่อไป.

การปฏิบัติธรรมในมรรคข้อที่ ๑ เป็นการกำจัดความหลงโดยตรง และในมรรคข้อที่ ๒ เป็นการกำจัดความโลภและโกรธโดยตรง.

มรรคทั้ง ๒ ข้อจึงเป็นข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดรากเหง้าของกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งอกุศลทั้งปวง.

มรรคข้อที่ ๑ สำคัญที่สุด เพราะเป็นหัวหน้าใหญ่ของมรรค หรือเป็นข้อแรกที่ต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดความหลง(อวิชชา)ซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลสให้หมดไป.

การไม่มีความเห็นชอบตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ อย่าง ถูกต้องตามความเป็นจริง จะทำให้การศึกษาและปฏิบัติธรรมผิดทาง ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่มากของชาวพุทธและต่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน ผู้ที่เกี่ยวข้องควรช่วยกันรีบแก้ปัญหานี้.

มรรคข้อที่ ๒ สำคัญรองลงมาแต่ต้องตามติดมรรคข้อที่ ๑ เสมอ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องปฏิบัติหลังจากการมีความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว เพื่อป้องกันและกำจัดความโลภและโกรธ ซึ่งเป็นหัวหน้าใหญ่ของการทำชั่วทางกาย วาจา ใจ. ดังนั้น มรรค ๒ ข้อแรกจึงเป็นเรื่องของการละ(ป้องกันและกำจัด)*รากเหง้าของกิเลส คือ โลก โกรธ หลง.

มรรคที่เหลือทั้ง ๖ ข้อเป็นการขยายความข้อปฏิบัติเพื่อการละชั่วทางคำพูดโดยการมีวาจาชอบ(มรรคข้อที่ ๓) ละชั่วทางการกระทำโดยมีการกระทำชอบ(มรรคข้อที่ ๔) ละชั่วทางการประกอบอาชีพโดยมีการประกอบอาชีพชอบ(มรรคข้อที่ ๕) และต่อด้วยวิธีปฏิบัติธรรมซึ่งประกอบด้วยเพียรชอบ(มรรคข้อที่ ๖) สติชอบ(มรรคข้อที่ ๗) และสมาธิชอบ(มรรคข้อที่ ๘) เพื่อกำจัดรากเหง้าของกิเลส(ความชั่ว) รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจที่ชั่วให้หมดไป.

การปฏิบัติธรรมตามมรรคข้อที่ ๒ คือ การไม่คิดโลภและโกรธ(ไม่คิดชั่ว) จึงทำให้เกิดวาจาชอบ(มรรคข้อที่ ๓) คือ การไม่พูดชั่ว เกิดการกระทำชอบ(มรรคข้อที่ ๔) คือ การไม่กระทำความชั่ว และเกิดอาชีพชอบ(มรรคข้อที่ ๕) คือ ไม่ประกอบอาชีพที่ชั่ว. มรรคข้อที่ ๓ -

การจะกำจัดรากเหง้าของกิเลส(ในมรรคข้อที่ ๑ และ ๒) และการจะละความชั่วทางคำพูด การกระทำ และการประกอบอาชีพ(มรรคข้อที่ ๓ ถึง ๕)ได้สำเร็จนั้น จะต้องมีความเพียรชอบ(มรรคข้อที่ ๖)ในการศึกษาและปฏิบัติธรรมโดยการเจริญสติ(มรรคข้อที่ ๗)และสมาธิ(มรรคข้อที่ ๘)สลัดกันไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสและเข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะ.

การไม่คิดอกุศลทำให้เกิดการละชั่วทางกาย วาจา ใจ จึงไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น เป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ทุกข์ ซึ่งเท่ากับเป็นการทำดีให้กับตนเองและหรือผู้อื่น ด้วย.

ถ้าย้อนหลังไปอ่านเรื่องความหมายเฉพาะของนิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนจะพบว่า การเข้าถึงนิพพานตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนได้นั้น ก็เพราะละชั่ว คือ ละโลก โกรธ หลง ตัณหา และอุปาทาน หรือไม่คิดอกุศล.

การปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ นั้น จะเลือกเจริญสติอย่างเดียวหรือเจริญสมาธิอย่างเดียวก็ได้ ต้องปฏิบัติธรรมครบทุกข้อ(มรรค ๘ มังคี) เพราะทุกข้อปฏิบัติมีความเชื่อมโยงกันและกันหรือแยกออกจากกันไม่ได้. ถ้าปฏิบัติธรรมไม่ครบแม้เพียงข้อเดียว ก็จะไม่สามารถเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง.

ถ้าท่านเริ่มปฏิบัติธรรมตามมรรคได้ครบทุกข้อแล้ว ก็ขอแสดงความยินดีด้วย และควรพยายามศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

การเจริญกรรมฐานอย่างถูกต้องและครบถ้วนเป็นการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างย่อ นั่นเอง.

มรรคในอริยสัจ ๔ (มรรคมีองค์ ๘) เป็นข้อปฏิบัติของการปฏิบัติธรรม ณ ปัจจุบันขณะ.

ขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง ครบถ้วน(มรรค ๘) และต่อเนื่องจนถึงขั้นไม่คิดอกุศล ย่อมเป็นผลให้เข้าถึงนิพพานในทุกขณะที่ไม่คิดอกุศล.

มรรค ผล(ในที่นี้หมายถึงการได้เป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ) และนิพพานเป็นเรื่องควรทำให้เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ. ดังนั้น ทุกคนจึงควรเข้าถึงมรรค ผล และนิพพานในชาตินี้ และมีเพียงหนทางเดียวเท่านั้นที่จะเข้าถึงได้โดยตรง คือ ต้องมีและใช้สติปัญญาทางธรรมในชีวิตประจำวัน.

มรรค ผล และนิพพานเป็นเรื่องของการละชั่ว ณ ปัจจุบันขณะ.

อริยบุคคลในระดับต่าง ๆ เริ่มต้นด้วยการมีดวงตาเห็นธรรมหรือเป็นชาวพุทธแท้(เป็นโสดาบัน) และสูงสุดคือเป็นอรหันต์.

สรุป.

มรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติที่มุ่งตรงไปที่การละความหลง(๑) เมื่อความหลงลดลงหรือหมดไป จึงทำให้สามารถป้องกันและกำจัดความ

ขอเชิญอ่าน ฟัง และดูวิดีโอคลิปการบรรยายเรื่องอริยสัจ
๔ ทั้งแบบย่อและอย่างเต็มรูปแบบของผู้เขียนโดยไม่ต้องเสีย
ค่าใช้จ่ายใด ๆ ที่เว็บไซต์ www.thai60.com ซึ่งเป็นเว็บไซต์หลัก
และข้อมูลบางส่วนจะพยายามใส่ไว้ในเว็บไซต์รองคือ
www.thai60.net ซึ่งอยู่ในช่วงเริ่มจัดทำ.

วิธีประเมินผลการศึกษา และปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

การประเมินผลการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันนั้น ทำได้โดยง่ายและใช้เวลาไม่กี่วินาที.

การประเมินผลการศึกษาและปฏิบัติธรรมควรทำในช่วงเวลาหลังการเจริญสมาธิทุกครั้ง เพราะเป็นช่วงเวลาที่จิตใจสงบ และควรประเมินผลครั้งสุดท้ายก่อนที่จะนอนหลับ.

ประเมินผลด้านการมีความรู้.

ทุกคนควรพยายามให้เวลากับการศึกษาหาความรู้ทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวันชั่วชีวิต เพื่อคงไว้(อนุรักษ์) หรือเพื่อให้มีข้อมูลสติปัญญาทางโลกและทางธรรมในความจำมากยิ่งขึ้น.

ถ้าหยุดศึกษา ทบทวน และฝึกแก้ปัญหาเมื่อใด(หยุดพิจารณาธรรม) ข้อมูลสติปัญญาที่มีอยู่ในความจำก็จะลดลงตามธรรมชาติของสมอง เป็นผลให้ความรู้และความสามารถทางธรรมลดลงไปด้วย.

ควรประเมินตนเองว่า ตนรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ครบถ้วนแล้วหรือยัง ? หรือมีข้อสงสัยในอริยสัจ ๔ ในเรื่องอะไรบ้าง ? เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการศึกษาหาความรู้และปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมต่อไป.

เนื่องจากมุมมองหรือการตีความหมายของแต่ละคนแตกต่างกันไป. ดังนั้น ทุกคนควรศึกษาอริยสัจ ๔ ในรูปแบบต่าง ๆ จากผู้รู้หลาย ๆ

ก่อนจะนอนหลับทุกครั้ง ควรประเมินผลว่า วันนี้ได้ศึกษาหาความรู้ทางโลกและทางธรรมเพียงพอหรือไม่ ? ถ้าไม่เพียงพอ ก็ควรตั้งเตือนตนเองว่า จะพยายามตั้งใจศึกษาหาความรู้ในวันถัดไปอย่างไรเพียงพอ เพื่อให้เป็นนิสัยที่ดีสืบต่อไป.

ควรประเมินตนเองอยู่เสมอว่า ยังตกอยู่ในความหลงเชื่อ(งมงาย)ในเรื่องอะไรบ้าง ? เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและกำจัดความหลงเชื่อให้หมดไป.

ประเมินผลด้านความสามารถ.

การประเมินผลจะถูกต้อง ก็ต่อเมื่อผู้ประเมินผลรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในเรื่องอริยสัจ ๔ เท่านั้น.

การประเมินผลทางธรรมนั้น ต้องประเมินผลด้วยตนเองเท่านั้น เพราะเป็นเรื่องเฉพาะตน จึงไม่มีผู้ใดสามารถรู้เห็นความคิดของตนได้.

ควรประเมินผลว่า ได้เจริญสติและสมาธิสลับกันไปในชีวิตประจำวันมากหรือน้อยเพียงใด ? ถ้ามากหรือน้อยเกินไปก็ควรตั้งเตือนตนเองให้ปฏิบัติธรรมตามทางสายกลาง.

ถ้าสามารถดูแลจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่องตามโอวาทปาฏิโมกข์ได้ทั้งวัน ก็ควรยินดีกับความสำเร็จที่เกิดขึ้น และพยายามรักษา(อนุรักษ์)ความสามารถเช่นนี้ไว้อย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต.

ถ้าประเมินผลว่า ตนยังคิดอกุศลอยู่บ้าง ก็ควรตั้งสติเตือนตนเองว่า อย่าคิดอกุศลอีกและให้มีความเพียรในการมีสติไม่คิดอกุศลอย่างต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น.

สำหรับคนที่เริ่มต้นฝึกปฏิบัติธรรมควรประเมินผลบ่อยครั้ง เช่น ในช่วงส่าย บ่าย เย็น และก่อนนอนก็ได้. ส่วนคนที่ชำนาญแล้วก็ไม่ต้องประเมินผลบ่อยครั้ง แต่ก็ควรประเมินผลอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้งก่อนจะเข้านอนและควรประเมินผลเช่นนี้จนเป็นนิสัย.

ส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน คือ ควรมีความเพียรในการพิจารณาธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต. สำหรับชาวพุทธนั้น ถ้าหยุดทำกิจกรรมดังกล่าวชั่วคราว ความเป็นชาวพุทธแท้ก็จะหมดไปชั่วคราว และถ้าหยุดอย่างต่อเนื่องก็จะหมดไปอย่างต่อเนื่อง.

การประเมินผลและตักเตือนตนเองอยู่เสมอว่า ให้ศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อเข้าถึงนิพพานอย่างต่อเนื่องมากขึ้น จะช่วยกระตุ้นให้มีความเพียรตั้งใจทำกิจอันประเสริฐในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น.

นิพพานในจิตใจเที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

การจะเข้าถึงนิพพานในอริยสัจ ๔ ได้อย่างต่อเนื่องเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการมีและใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการดูแลความคิดของตน ไม่ให้คิดอกุศลได้ต่อเนื่องเพียงใด.

เพื่อให้สามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า นิพพานเที่ยงหรือไม่เที่ยง กรุณาพิจารณาตอบคำถาม ดังต่อไปนี้ :-

สมองเป็นอวัยวะที่ไม่เพียง มีการเปลี่ยนแปลง และดับสลายไปในที่สุดตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลเพราะเป็นไตรลักษณ์ ใช่หรือไม่ ?

สมองที่ชำรุด เสียหาย ถูกทำลาย เสื่อม หรือพิการ จะเป็นผลให้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำลดลง จึงทำให้ความสามารถในการดูแลความคิดลดลงไปตามสัดส่วนด้วย ใช่หรือไม่ ?

ถ้าความสามารถในการดูแลความคิดหมดไป ย่อมเป็นผลให้ไม่สามารถเข้าถึงนิพพานได้เช่นเดิม ใช่หรือไม่ ?

คำตอบทั้งหมด คือ ใช่.

ถ้าเช่นนั้น เมื่อสมองเป็นไตรลักษณ์ นิพพานในจิตใจเป็นเรื่องเที่ยงหรือไม่เที่ยง ?

กรุณาให้คำตอบตนเองด้วย.

การจะเข้าถึงนิพพาน ณ ปัจจุบันขณะได้นั้น ต้องมีและใช้สติปัญญาทางโลกและทางธรรมอย่างถูกต้องและครบถ้วน. คนทั่วไปไม่สามารถล่วงรู้ได้เลยว่า การมีและใช้สติปัญญาดังกล่าวแล้วจะเสื่อมลงหรือหมดไปเมื่อใดก็ได้ เพราะสมองเป็นไตรลักษณ์.

เมื่อชีวิต(กายและใจ)ของเราไม่เที่ยงเช่นนี้ เราจึงต้องมีความเพียรมุ่งศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ เข้าถึงนิพพานในชาตินี้ได้อย่างต่อเนื่องเท่าที่จะทำได้.

ในสมัยพุทธกาล คนที่กำลังฟังธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ ซ้ำอีก ก็มักจะสามารถประเมินผลด้วยตนเองได้ว่า ตนได้ละการคิดอกุศลตามที่ทรงกำลังตรัสสอนแล้วหรือยัง ? ถ้าละได้แล้ว ก็จะมีรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า ตนได้เข้าถึงนิพพานแล้ว.

พระอานนท์ฟังธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงมีข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในด้านการพิจารณาธรรมอย่างมากมาอยู่ในความจำ แต่ไม่ใช่ข้อมูลดังกล่าวในการดูแลความคิด จึงทำให้พระอานนท์ไม่สามารถเข้าถึงนิพพานในขณะที่พระพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่.

ผู้เขียนนำเสนอการเข้าถึงนิพพานไว้ ๒ แบบ คือ ๑. การเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราว ซึ่งเป็นข้อความที่เข้าใจได้โดยง่าย จึงไม่จำเป็นต้องขยายความ. ๒. การเข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นข้อความที่อาจเข้าใจผิดและทำให้รู้สึกท้อก็ได้. คำว่าอย่างต่อเนื่องนั้น ไม่ได้หมายความว่า เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องแบบตลอดไป. ดังนั้น จึงมักขยายด้วยข้อความที่สั้น ๆ ต่อท้ายคำว่า นิพพาน เช่น เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น เข้าถึงนิพพานได้อย่างต่อเนื่องตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น เป็นต้น หรือบางครั้งก็ไม่ได้ขยายความเพื่อทำให้ข้อความกระชับสั้น.

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว เริ่มเข้าใจในเนื้อหา พร้อมทั้งปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องตามสมควร และสามารถประเมิณผลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองว่า จิตใจของตนมีความบริสุทธิ์ผ่องใสหรือเข้าถึงนิพพานได้ชั่วคราวบ้างแล้ว ท่านก็น่าจะเป็นผู้หนึ่งที่เริ่มบรรลुธรรม ใช่หรือไม่? กรุณาตอบเอง.

เพื่อความมั่นใจ ให้ท่านผู้อ่านลองประเมินผลตนเองว่า ตั้งแต่เข้าจนถึงขณะนี้ ท่านไม่คิดอกุศลหรือเข้าถึงนิพพานเป็นส่วนใหญ่ ใช่หรือไม่? ถ้าใช่ ก็ขอแสดงความยินดีด้วย.

การตรัสสอนเรื่องนิพพานเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า นิพพานเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก คนทั่วไปในโลกนี้สามารถเข้าถึงได้เมื่อ ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องตามสมควร.

ยังมีคนเป็นจำนวนมากที่เชื่อว่า นิพพานเป็นเรื่องของอนาคตชาติและเป็นเรื่องที่สูงส่งมาก. ดังนั้น เพื่อป้องกันการขัดแย้งเรื่องของ นิพพานในชาตินี้ จึงไม่ควรใช้คำว่านิพพานในการพูดคุย แต่ควรใช้คำว่า จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสหรือไม่ทุกข์จากการคิดอกุศลก็ชัดเจนดีแล้ว.

การจะประเมินผลว่า ตนได้เข้าถึงนิพพานหรือพ้นทุกข์ในอริยสัจ ๔ นั้น ควรพึงสติปัญญาทางธรรมของตนเอง และไม่ควรเชื่อคำทำนาย ด้วยการหลงเชื่อคนอื่น เพราะคนอื่นไม่สามารถรู้เห็นความคิดของตนได้. ขณะเดียวกัน ก็ไม่ควรทำนายความพ้นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ของผู้อื่น เพราะ เป็นเรื่องเฉพาะตนเท่านั้น.

สรุป

คนทั่วไปและชาวพุทธทุกคนในโลกนี้ ควรมีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องตามสมควร.

อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และสอนประกอบด้วย ๔ เรื่อง และทุกเรื่องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน.

เมื่อสรุปเรื่องอริยสัจ ๔ จะเหลือประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้ :-

๑. ทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือ ความไม่สบายใจ และความไม่สบายกายรวมทั้งความเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากการคิดอกุศลเท่านั้น.

๒. สมุทัยในอริยสัจ ๔ คือ สาเหตุของทุกข์จากการคิดอกุศล ซึ่งมีรากเหง้าของกิเลสเพียง ๓ ตัวเท่านั้น คือ โภภะ โภคะ หลง โดยมีความหลงเป็นหัวหน้าใหญ่. โภภะและโภคะมีความรุนแรงเพิ่มอีก ๒ ระดับ คือ ตัณหา และอุปาทาน.

๓. นิโรธหรือนิพพานในอริยสัจ ๔ คือ ความดับทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการไม่คิดอกุศล ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของหลักธรรมในอริยสัจ ๔.

๔. มรรคในอริยสัจ ๔ คือ ข้อปฏิบัติเพื่อการป้องกันและกำจัดสาเหตุของทุกข์เท่านั้น. ข้อปฏิบัติโดยย่อ คือ ให้ปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ หรือให้เจริญกรรมฐาน หรือให้เจริญสติและสมาธิสลับกันไปในชีวิตประจำวันชั่วชีวิต.

อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องที่ช่วยให้คนพ้นทุกข์(นิพพาน) ณ ปัจจุบัน ขณะเท่านั้น โดยการมีและใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมในความจำ สำหรับป้องกันและกำจัดอกุศลทั้งปวงให้หมดไป ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น จึงไม่เกี่ยวข้องกับบุญบารมีและกรรมในอดีตชาติแต่ประการใด.

เมื่ออ่านและปฏิบัติธรรมตามหนังสือเล่มนี้ได้ถูกต้องตามสมควรแล้ว จะรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า การเข้าถึงนิพพานในอริยสัจ ๔ นั้น เป็นเรื่องของการมีและใช้สติปัญญาทางธรรมปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง ณ ปัจจุบันจนเป็นนิสัยเท่านั้นเอง.

วิชาอริยสัจ ๔ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วยภาคทฤษฎี ฝึกปฏิบัติ(ทดลอง) และประเมินผล ที่ต้องผ่านการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองเหมือนกับการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์. ดังนั้น อริยสัจ ๔ ในหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่ความหลงเชื่อหรือองมงายแต่ประการใด แต่เป็นวิชาวิทยาศาสตร์ทางจิตใจที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง.

บันทึกท้ายเล่ม.

ขอกราบขอบพระคุณ/ขอบคุณทุกท่านที่กรุณาอ่านหนังสือเล่มนี้.

พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนอริยสัจ ๔ ให้กับคนทั่วไป ไม่ว่าจะมีความเชื่ออย่างไรหรือนับถือศาสนาใด ๆ ก็ตาม เพื่อช่วยให้พ้นทุกข์จากอกุศลทั้งปวง.

อริยสัจ ๔ จึงเป็นวิชาการทางด้านจิตใจที่ประเสริฐของคนทั้งโลก และทรงไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใด.

สื่อทุกเรื่องของผู้เขียนไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ. ท่านที่มีเว็บไซต์หรือบล็อก กรุณาสำเนาเนื้อหาที่คิดว่าเป็นประโยชน์ไว้ด้วย เพื่อช่วยกันเผยแผ่ก่อนที่สื่อต่าง ๆ ของผู้เขียนและตัวผู้เขียนเองจะต้องดับสลายไปตามกาลเวลา เนื่องด้วยอายุมากแล้ว.

เมื่อท่านได้รับประโยชน์จากอริยสัจ ๔ บ้างแล้ว ก็ขอได้โปรดช่วยกันเผยแผ่เรื่องอริยสัจ ๔ ต่อไปทั้งในและต่างประเทศตามความเหมาะสม เพื่อช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์จากอกุศลได้เช่นกัน.

ท่านที่ต้องการศึกษาอริยสัจ ๔ อย่างละเอียด ทั้งแบบปัจจุบัน ธรรมและข้ามภพข้ามชาติ กรุณาอ่านหนังสือพุทธธรรม ของท่านเจ้าคุณ ป.อ. ปยุตฺโตเสียก่อน เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก.

ถ้าต้องการปูพื้นฐานก่อนการศึกษาหนังสือพุทธธรรม ควรอ่านหนังสือเรื่องแก่นธรรม(อริยสัจ ๔ อย่างเต็มรูปแบบ)ของผู้เขียนให้เข้าใจเสียก่อน จะช่วยให้เข้าถึงประเด็นต่าง ๆ ในหนังสือพุทธธรรมได้ง่ายขึ้น.

ท่านที่ต้องการซื้อหนังสือของผู้เขียนซึ่งมีอยู่หลายเรื่อง ทุกเรื่องเป็นเรื่องอริยสัจ ๔ ในแง่มุมต่าง ๆ และถ้าต้องการศึกษาอริยสัจ ๔ ตามแนวที่ผู้เขียนเสนออย่างละเอียด ควรอ่านหนังสือเรื่องแก่นธรรม.

กรุณาสั่งซื้อหนังสือได้ที่บริษัทเคล็ดไทยจำกัด ซึ่งมีที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์อยู่ที่ด้านหลังของปกในของหนังสือเล่มนี้. หากต้องการสั่งซื้อจำนวนมากในราคาทุน คือ ประมาณครึ่งหนึ่งของราคาที่เป็นปกหนังสือ กรุณาสั่งซื้อโดยตรงที่ผู้เขียน นายเอกชัย จุละจาริตต์ ๑๑๑ ซอยวัดอัมพวัน ถนนพระราม ๕ เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐ โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗.

หากต้องการไปฟังการบรรยายเรื่องแก่นธรรม(อริยสัจ ๔)แบบปัจจุบันธรรมอย่างง่าย ๆ โดยผู้เขียน กรุณาไปฟังที่พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ๔๑ ถนนพระอาทิตย์ บางลำพู กทม. ๑๐๒๐๐ ในทุกวันเสาร์แรกของเดือน ระหว่างเวลา ๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย. นอกจากนี้ ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่เจ้าหน้าที่พุทธสมาคม โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๙๕๖๓-๔ อาจารย์ปัญญาศิริ สวัสดิ์ชีวิน ผู้ดำเนินรายการ โทร. ๐๘๑ ๖๓๒ ๕๘๒๑ และที่นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ ผู้บรรยาย โทร.๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗.

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.กรรณิการ์ ชินะโชติ และคุณนิภา จุละจาริตต์ ที่กรุณาตรวจแก้ภาษามา ณ โอกาสนี้.

ประวัติผู้เขียน



นายเอกชัย จุละจาริตต์

เกิด พ.ศ. ๒๔๘๑

จบชั้นเตรียมอุดมที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กทม.

จบอุดมศึกษาที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย
แพทยศาสตร์

เคยรับราชการในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรระยะยาวด้านศัลยกรรม

เคยทำงานด้านศัลยกรรม เวชกรรมฟื้นฟู และบริหาร

สนใจศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมมาประมาณ ๓๐ ปี

ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ ทำหน้าที่ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และเผยแผ่
ธรรมะจากประสบการณ์อย่างง่าย ๆ.