

จนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการนั้น (มรรค) และโดยนัยเดียวกันนี้ อริยสังข์จึงเป็น
 หลักธรรมที่ยกขึ้นมาใช้ในการสั่งสอนเพื่อให้ผู้รับ คำสอนทำความเข้าใจอย่างเป็น
 ระเบียบ มุ่งให้เกิดผลสำเร็จทั้ง การสั่งสอนของผู้สอน และการประพฤติปฏิบัติของผู้
 รับคำสอน

อริยสังข์ และหน้าที่ต่ออริยสังข์

ไว้ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 179 – 180) กล่าวถึงอริยสังข์และหน้าที่ต่ออริยสังข์

1. **ทุกข์** ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพราก
 จากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่าอุปาทานชั้น 5 (ชั้น 5 ที่ยึดไว้ด้วย
 อุปาทาน) เป็นทุกข์

ทุกข์อีกนัยหนึ่งคือ ชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ที่จะต้องผัน
 แปรไปตามเหตุปัจจัย จึงแฝงไว้ด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความ
 บกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัว พร้อมทั้งจะทำให้เกิดทุกข์และปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง
 รูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

หน้าที่ต่อทุกข์ คือ **การกำหนดรู้** เข้าใจอันรู้เท่าทันความเป็นจริง เรียกว่า
 ปรัชญา

2. **ทุกข์สมุทัย** เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา คือความที่
 ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความเพติดเพตินและความติดใจ คอยหาใฝ่หาความยินดี
 ใหม่ ๆ เรื่อย ๆ ไป มี 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ทุกข์อีกนัยหนึ่งคือ ความอยากที่ยึดถือตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการซึ่งมีเราที่จะได้
 จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย
 ความหวาดกังวลความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่โปร่งโล่งเป็นอิสระ

หน้าที่ต่อสมุทัย คือ **ละเสีย** ทำให้หมดไปเรียกว่า ปหานะ

3. **ทุกข์นิโรธ** เรียกสั้นว่านิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือ
 ด้วยการคลายออก สละเสียได้ สลัดออกพ้นไปได้ ไม่พัวพัน

ทุกข์อีกนัยหนึ่ง คือ ภาวะแห่งนิพพาน ที่ไม่มีความทุกข์เป็นสุขโดยไม่ขึ้นต่อ
 ตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย หวาดกังวล เป็นต้น มีชีวิตที่เป็นอยู่
 ด้วยปัญญา ซึ่งบริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน

หน้าที่ต่อนิโรธ คือ **ทำให้แจ้ง** ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมา หรือ
 บรรลุถึงเรียกว่า สัจฉิกิริยา

4. **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** (ปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า
 อริยมรรค ได้แก่ทางอันประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ
 สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

หน้าที่ต่อมรรค คือ **เจริญ ฝึก** หรือปฏิบัติเรียกว่า ภาวนา

อริยสัจ 4 กับพุทธศาสนิกชนยุคโลกาภิวัตน์

ในครั้งพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงสอนหลักธรรมที่มุ่งตรงสู่ความดับทุกข์ แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปพระพุทธศาสนาถูกเคลือบด้วยกระบวนการทันสมัยใหม่ที่มีความเป็นวัตถุนิยมทำให้มองว่าการสอนสังขธรรม เช่น ไตรลักษณ์ ชั้น 5 ปฏิจسامุปบาทและอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นความเป็นจริงของชีวิตที่จะทำให้ลดกิเลส ตัณหา อุปาทาน จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าทางเศรษฐกิจได้เท่าเทียมชาติตะวันตก การสอนหลักธรรมจึงลดลงแค่ศีล 5 ก็คิดว่าเพียงพอแล้ว แต่โดยทั่วไปก็ยังไม่สามารถรักษาศีล 5 ได้ เพราะการรักษาศีลในพระพุทธศาสนาต้องเริ่มที่จิตใจ การที่คนยังมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ในใจจะรักษาศีลนั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2537, หน้า 26 , 36 , 44 , 46) กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือดับทุกข์ดังนี้

... การเทศนาสั่งสอนประชาชนของเราทุกวันนี้เป็นเพียงสอนศีลธรรม ไม่ใช่สอนพุทธศาสนา

... ศีลธรรม หมายถึง ศีลธรรมสากลทั่วโลก ส่วนหลักพระพุทธศาสนานั้นเราเรียกว่า สังขธรรม ศีลธรรมเป็นเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวกับทางจิตใจมากนัก คนบัญญัติขึ้นเพราะความจำเป็นของสังคม ส่วนหลักพระพุทธศาสนานั้นไม่ใช่คนบัญญัติขึ้น ไม่ใช่พระพุทธเจ้าบัญญัติขึ้น แต่เป็นกฎเดิมของธรรมชาติ เมื่อพระพุทธเจ้าท่านรู้เข้า ท่านก็เอามาบอกตามที่มันเป็นจริง

และ

...พระพุทธศาสนาไม่ใช่ศีลธรรม พระพุทธศาสนามีอุดมคติสูงกว่าศีลธรรมมากนัก แต่เป็นที่น่าเสียดายที่หลักธรรมชั้นสูงที่เป็นตัวพระพุทธศาสนา ถูกลดค่าลงมาอยู่ในระดับเพียงแต่ศีลธรรมเท่านั้น

... ด้วยความบกพร่องคิดพลาดของพุทธบริษัทนั่นเอง เช่น พุทธศาสนาซึ่งมีหลักธรรมถึงขนาดจำกัดกิเลสได้สิ้นเชิง จนบรรลุมรรคผลนิพพานอย่างนี้ ต้องสลับไปหมด มาเหลืออยู่แต่ในรูปของพิธีรีตองหรือเป็นเพียงศีลธรรมไปเท่านั้น ยกตัวอย่างเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นเรื่องที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา ใครมองเห็นใครเข้าถึงแล้วก็จะหมดกิเลส แต่เมื่อคนละเลยกันเสียมันก็เลือน ๆ เหลืออยู่เพียงเพื่อเอาไว้ท่องบ่นกันนิด ๆ หน่อย ๆ หรือว่าเป็นเพียงการเตือนสติกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ว่าควรระลึกถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน เพื่อจะได้ไม่ขี้เหนียว หวงแหน มีเมตตาอารี ทำนองนี้เป็นต้น อย่างนี้จะถือว่าเป็นหลักธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนาไม่ได้ พวกเราพากันลดประโชชน์ของพุทธศาสนาซึ่งไม่มีศาสนาใดจะเปรียบเทียบกับได้ให้ลงมามากจนอยู่แค่ระดับของศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และพิธีรีตองไปเลย ทุกวันนี้เราใช้พุทธศาสนาเพื่อประกอบพิธีมงคลต่าง ๆ กันเท่านั้น มันถูกลดลงมา โดยความเขลาของพวกพุทธบริษัทนั่นเอง เพราะความบกพร่อง ความเลื่อมทรมของการศึกษา

การปฏิบัติและความเข้าใจผิด เรื่องมรรคผลนิพพานชั้นสูงจึงเชื่อมโยงกันเป็นเรื่องที่คนหัวเราะเยาะกัน นี่เป็นช่องทางที่พุทธศาสนาจะได้รับความเสียหายมาก โดยไม่มีใครคิดเป็นเหตุให้คนไทยที่นับถือพุทธศาสนากลับไม่รู้จักพุทธศาสนาของตน นี่เป็นที่น่าสลดใจอย่างยิ่ง บรรพบุรุษของเราได้ถือพระพุทธศาสนามา แต่ลูกหลานทุกวันนี้กลับมีศรัทธา หันเหไปเชื่อศาสนาอื่น ๆ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะเหตุว่าตัวหลักพระพุทธศาสนานั้นถูกคนหมู่มากหนึ่งปกปิด ทำให้เลือนรางหันเห ลดค่า ลดความสำคัญลงมาจนเป็นเรื่องคล้ายที่พื้นสมัย จนน่ารังเกียจน่าหัวเราะเยาะ เขากำลังทำลายพระพุทธศาสนากันอยู่ทั่วไป ฉะนั้นขอให้เรามีความเข้าใจในข้อนี้ให้ถูกต้อง จะได้ช่วยกันป้องกันเสีย แล้วตัวเราเองก็จะได้รับประโยชน์อย่างยิ่งด้วย มิฉะนั้นจะเป็นการช่วยเขาทำลายศาสนาของเราเองโดยไม่รู้สึกรู้สาคำ

ในด้านการสอนอริยสัจ 4 ซึ่งมีความสำคัญทั้งด้านเนื้อหาและวิธีการคิดนั้น ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในหนังสืออริยสัจสำหรับคนสมัยใหม่ (2532, หน้า 139) ว่า “...โลกยิ่งเจริญยิ่งต้องรู้ อริยสัจ โลกยิ่งเจริญทางวัตถุ ยิ่งเจริญด้วยวัตถุไม่เจริญด้วยธรรม มันยิ่งเต็มไปด้วยอันตราย...” และ “...ดูให้ดี ๆ อารยธรรมของพวกเราสมัยนี้นั้นกลายเป็นเหยื่อของคัมภีร์แท้ ๆ ไม่ได้หาอาหารให้สันติภาพหรือคุณสิ่งที่มีอยู่มากมาย เพิ่มขึ้นมากมายเป็นของไม่จำเป็นเพราะไม่มีก็ไม่ตาย...” ซึ่งสอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 187) ได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ดังนี้

- หลักอริยสัจ นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ดังกล่าวมาแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นที่นำสังเกตอีกหลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้
๑. เป็นวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาคตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผล จะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้
 ๒. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจลบล้างของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ
 ๓. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคนไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตออกไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขาจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป
 ๔. เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่คิดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่านมนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้น

จะเจริญขึ้น เสมอลง สูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้
ก็จะคงยืนยง ใหม่ และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

ด้วยคุณค่าที่เด่นของหลักอริยสัจ ได้มีงานวิจัยหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการเรียนการสอนในโรงเรียน เช่น งานวิจัยของน้ำอ้อย หอมจริง (2546, หน้า 215) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 แผนกพาณิชยการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี กับกลุ่มตัวอย่าง 21 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามว่ามีปัญหาและสนใจเข้ารับการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีพัฒนาการในการคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ โดยมีคะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจรวมทั้งกระบวนการสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ที่กำหนดไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เมื่อจำแนกตามขั้นตอนการคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ พบว่าในขั้นค้นหาสาเหตุของปัญหานักเรียนได้คะแนนร้อยละ 73.28 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในเรื่องบรรยากาศภายในกลุ่มที่อบอุ่นและเป็นกันเองอยู่ในระดับมากที่สุด และนักเรียนมีความคิดเห็นว่าการกิจกรรมกลุ่มมีผลทำให้เกิดการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจอยู่ในระดับมากทุกรายการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลัดดา สิทธิชัย (2548, หน้า 160) ที่ศึกษาผลของการสอนแบบอริยสัจ 4 เรื่อง หลักธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคมในรายวิชาวิถีธรรม วิถีไทย สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคประจวบคีรีขันธ์ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยการสอนแบบอริยสัจ 4 หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และทักษะความคิดวิเคราะห์ของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ รัชดากร พลภักดี (2548, หน้า 78) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาด้วยกรวิธีอริยสัจ 4 ของนักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาภาควิชาครุศาสตร์เกษตรจำนวน 131 คน ได้พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 คือ การศึกษาของบิดา และเจตคติที่มีต่อการแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ในด้านความมีเหตุผล ความเข้มแข็ง ความมีประสิทธิผล ความมีประสิทธิภาพ ความเหมาะสม ความง่าย ความมีคุณค่า ความมีอิสระ ความเข้าใจ ความคุ้มค่า และความรวดเร็ว การวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักอริยสัจในการเรียนการสอนและประสบผลเชิงบวกยังปรากฏในงานวิจัยที่ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างระดับประถมศึกษาของ มณฑล ไตรรัตน์สิงหกุล (2525, หน้า 182) เรื่องการวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หกตามหลักอริยสัจ 4 งานวิจัยในกลุ่มตัวอย่างระดับมัธยมศึกษาของพระมหาบุญยอด ต้นกันยา (2547, หน้า 252) ชูด การเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่าน

เครือข่าย “กลุ่มสาระการเรียนรู้ผู้สังคัมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรื่อง อริยสัจ 4 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดนันทาราม เป็นต้น

แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 กับนักเรียนนักศึกษาแต่ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษารูปแบบการสอนอริยสัจ 4 ที่เหมาะสมกับกระบวนการทัศนของเยาวชนปัจจุบัน ซึ่งพบว่า เยาวชนมีพฤติกรรมที่มีปัญหาทางจริยธรรม และมีการแสดงออกถึงเสรีภาพในการดำเนินชีวิตที่อยู่นอกกรอบของประเพณี และวัฒนธรรมของไทยมากขึ้น และรูปแบบการนำเสนอธรรมแก่เยาวชนก็มีการปรับเปลี่ยนในด้านการบันเทิงมากขึ้นและปรับหลักธรรมคำสอนให้ง่ายขึ้น

การนำหลักอริยสัจ 4 มาสอนให้เหมาะสมกับกระบวนการทัศนของเยาวชนในยุคหลังสมัยใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่มีกระบวนการทัศนแบบรื้อถอน ตามแบบชาวตะวันตกนั้น ควรมีเป้าหมายเพื่อให้เยาวชนปรับพฤติกรรมของตนเองจากภายใน เพราะการสอนให้เกิดความรู้ในหลักธรรม แม้จะสามารถรู้อย่างแจ่มแจ้ง สามารถนำเอาหลักการของอริยสัจมาใช้ในการวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้ แต่ถ้าผู้เรียนไม่เกิดการพัฒนาด้านจิตใจก็ไม่อาจปรับพฤติกรรมของตนได้ดังที่พุทธยานันทภิกขุ (2551, หน้า พจนานิติศ) กล่าวไว้ในหนังสือ เคลื่อนไหวไปสู่ความรู้สึกร่วมกัน (ภายใน 7 วัน) ว่า

... สังคมมนุษย์จึงมีกำหนดให้มีระบบการศึกษา, ศาสนา, วัฒนธรรม, ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดถึงกฎกติการะเบียบต่าง ๆ ขึ้นมา เพื่อควบคุมอำนาจ สัญชาตญาณ ถ้าไม่มีระบบเหล่านี้เกิดขึ้น มนุษย์ก็คงไม่ต่างกับสัตว์เดรัจฉาน เพราะคนกับสัตว์ จะมีสัญชาตญาณเหมือนกันใน ๔ สถานคือ การแสวงหาอาหาร การแสวงหาที่อยู่อาศัย การหนีภัยหรือการกลัวตาย และการสืบพันธุ์

ระบบต่าง ๆ ของการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นระบบที่จะสร้างอำนาจจิตสำนึกเกิดขึ้น เพื่อให้มนุษย์มีพัฒนาการสูงกว่าสัตว์ คือไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจสัญชาตญาณตลอดเวลา โดยการควบคุมอำนาจการแสดงออกทางปรัชญาญาณอย่างเหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า ระบบศีลธรรมนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงอำนาจแห่งสัญชาตญาณเป็นพลังแห่งปรัชญาญาณ หรือการเปลี่ยนแปลงจิตได้สำนึกให้เป็นจิตรู้สำนึก ทำงานถูกต้องตามที่สังคัมมนุษย์ต้องการ แต่ถ้าเขาปล่อยสติเมื่อใด จิตได้สำนึกหรือสัญชาตญาณก็จะปรากฏตัวออกมาทำหน้าที่เหมือนเดิม นั่นคือที่มาของทุกข์ในมวลมนุษยชาติ อันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ

ดังนั้น การวิวัฒนาการทางจิตของมนุษย์ที่ผ่านทางระบบศีลธรรมจึงสามารถพัฒนาได้อย่างสูงก็แค่ระดับปรัชญาญาณหรือการสร้างจิตรู้สำนึกเท่านั้น เมื่อพระพุทธองค์อุบัติขึ้น พระองค์ได้ค้นพบความรู้อีกระดับหนึ่งที่เรียกว่า ระดับปัญญาญาณ หรือการตรัสรู้ เราอาจเรียกจิตทั้ง ๓ ระดับนี้ว่า จิตไร้สำนึก = สัญชาตญาณ, จิตรู้สำนึก = ปรัชญาญาณ, จิตเหนือสำนึก = ปัญญาญาณ(ตามสำนวนของท่านโอโซ ผู้เข้าถึงสังขารแห่งดินแดนการตะยุคปัจจุบัน)...

พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า การจะพัฒนาจิตใจให้พ้นจากอำนาจทั้ง ๒ ระดับได้นั้น ต้องทำความรู้จักความรู้ชนิดที่ ๓ หรือตาที่ ๓ คือธรรมจักษุนั่นเอง และธรรมจักษุจะทำให้เราได้รู้จักปัญญาญาณระดับต่าง ๆ ของจิตใจ ซึ่งมนุษย์ทุกคนมีความรู้ระดับนี้อยู่แล้ว เพียงแต่ต้องนำมาขึ้นมาใช้บ่อย ๆ หรือเพิ่มกำลังให้มันบ่อย ๆ จนกระทั่งมีความคุ้นเคย และมากพอที่จะเปลี่ยนจากความรู้ระดับสัญชาตญาณและปริชาญาณ ให้เป็นปัญญาญาณได้ ซึ่งจะทำให้เราข้ามพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

การสร้างความคุ้นเคยกับปัญญาญาณในใจเรานั้น เริ่มต้นจากการรู้จักตัวเอง ด้วยการฝึกฝนจิตของตนให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมหรือสติสัมปชัญญะที่ถูกต้องตามหลักการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ที่เราเรียกหลักการอันนี้ว่า อริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง

การพัฒนาจิตได้สำนึกและรู้สำนึกไปสู่จิตเหนือสำนึกนั้นเป็นการพัฒนาจิตของมนุษย์เพื่อให้พ้นจากความทุกข์และเป็นเป้าหมายของการศึกษาที่แท้จริงในมุมมองของพระพุทธศาสนาดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 346 และ) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า

... ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ศึกษา เมื่อพัฒนาคนด้วยไตรสิกขา ชีวิตก็ก้าวไปในอริยมรรค ...

และ

โดยการระวางจุดพลัด ระบบและกระบวนการแห่งการศึกษา ที่รัฐหรือสังคมจัดขึ้นมาทั้งหมด เป็นการศึกษาจัดตั้ง ความสำเร็จของการศึกษาจัดตั้งนี้ อยู่ที่การเชื่อมประสานหรือต่อโยงให้เกิดมีและพัฒนาการศึกษาเพิ่มขึ้นในตัวบุคคล อย่างที่กล่าวแล้วข้างต้น

เรื่องนี้ ถ้าไม่ระวาง จะหลงเพลินว่าได้ “จัด” การศึกษาอย่างดีที่สุด แต่การศึกษาที่จบอยู่แค่การจัดตั้ง การศึกษาที่แท้ไม่พัฒนาขึ้นไปในเนื้อตัวของคน

แม้แต่การเรียนรู้อย่างมีความสุข ก็อาจจะเป็นความสุขแบบจัดตั้ง ที่เกิดจากการจัดสรรปัจจัยภายนอก ในกระบวนการของการศึกษาจัดตั้ง ในชั้นเรียนหรือในโรงเรียน เป็นต้น

ถึงแม้นักเรียนจะมีความสุขจริง ๆ ในบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่จัดตั้งนั้น แต่ถ้าเด็กยังไม่เกิดมีปัจจัยภายในที่จะทำให้เขาสามารถมีและสร้างความสุขได้ เมื่อเขาออกไปอยู่กับชีวิตจริงในโลกแห่งความเป็นจริง ที่ไม่เข้าใครออกใคร เขาก็จะกลายเป็นคนที่ไม่มีความสุข

ซ้ำร้ายความสุขที่เกิดจากการจัดตั้งนั้น อาจทำให้เขาเป็นคนมีความสุขแบบพึ่งพา ที่พึ่งตนเองไม่ได้ในการที่จะมีความสุข ต้องอาศัยการจัดตั้งอยู่เรื่อยไป และกลายเป็นคนที่ไม่มีความสุขได้ยาก หรือไม่สามารคมมีความสุขได้ในโลกแห่งความเป็นจริง

อาจกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาจัดตั้งของสังคม กับการศึกษาที่แท้ของชีวิต ที่ดูเหมือนย้อนแย้งกัน แต่ต้องทำให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ

เมื่อพิจารณาแนวคิดดังกล่าวจะเห็นว่าการจัดการศึกษาที่แท้จริงต้องมีเป้าหมายที่การพัฒนาตัวบุคคล อันจะมีผลให้ผู้ที่ได้รับการพัฒนามีความสุข เห็นชีวิตตามที่เป็นจริง มีคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสมกับความเป็นมนุษย์ จึงจะสามารถสร้างสังคมและโลกที่สงบสุขได้อย่างแท้จริง และได้วิเคราะห์มาโดยลำดับแล้วการจัดการศึกษาในกระบวนทัศน์สมัยใหม่ตามแบบตะวันตกนั้นเป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาวัตถุ เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ด้วยแนวคิดและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ระบบการศึกษาจึงพัฒนาได้แก่ ปรัชญาธรรม ซึ่งใช้การคิดตามแนวเหตุผลซึ่งทำให้เกิดปัญหาสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ดังกล่าวมาแล้ว เพราะละเลยการพัฒนาจิตซึ่งต้องพัฒนาจากภายใน การสอนศีลธรรมหรือหลักธรรมตามแนวทฤษฎีหรือปริยัติอย่างเดียวก็สร้างได้แก่ “นักวิชาการทางศาสนา” ซึ่งสามารถพูดหรือสอนธรรมได้แตกฉาน แต่ไม่อาจปฏิบัติตามที่พูดได้ การเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่แท้จริงจึงต้องปฏิบัติให้เกิดความแจ่มแจ้งแก่ใจตน ที่เรียกว่า “เห็นแจ้ง” ไม่ใช่รู้แบบนกแก้วนกขุนทอง ที่ถูกสอนให้พูด

การ “รู้” กับการ “เห็น” แตกต่างกัน การรู้เกิดจากการมีประสบการณ์การศึกษาเล่าเรียนหรือการคิดพิจารณาตามเหตุผลปัญหาที่เกิดขึ้นจากการฟัง เรียกว่า สุตมยปัญญา ส่วนปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาด้วยเหตุผล ด้วยการวิเคราะห์ วิจัย วิจรณ์ จนเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมาเรียกว่า จิตตามยปัญญา ปัญญาทั้งสองชนิดนี้เป็นปัญญาระดับ ปรัชญาธรรม ยังอยู่ในระดับโลกีย์ ส่วนปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง จนสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เป็นโลกุตตรปัญญาเป็นการเห็นแบบประจักษ์แจ่มแจ้งแก่ใจของตนที่รู้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2523, หน้า 31) กล่าวไว้ในหนังสือศิลปะแห่งการดูด้วยญาณคู่สัมมัตปัญญาวา

... ถ้ายังต้องคิด ต้องพิจารณา ต้องใช้เหตุผลอยู่ที่ยังไม่เห็น เมื่อยังไม่เห็นก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา เพราะวิปัสสนานั้นเป็นการดูแล้ว ก็เห็น ไม่ใช่ว่าเป็นการพิจารณา หรือบางทีก็มากเกินไปจนถึงกับว่า คิดนำ เหมือนที่สอนในโรงเรียนปริยัติทั้งหลายนั้นเป็นเรื่องสอนให้คิด นำทั้งนั้น ... อย่างนี้ไม่มีผลเป็นการเห็นแจ้ง มีผลเพียงความเข้าใจเท่านั้น

และ

... ถ้าเพียงแต่คำนวณอยู่ว่า “เพราะอย่างนี้จะเป็นทุกขัง เพราะอย่างนี้จะเป็นอนัตตา” ที่คำนวณอยู่อย่างนี้ มันไม่เห็น แล้วก็ปี ๆ มันก็ไม่ปล่อยวาง ไม่สละความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้นถ้ามาทำวิปัสสนา อย่างที่เขาเรียกว่า ทำวิปัสสนา อยู่ในป่า แต่ก็ไม่ใคร่ครวญพิจารณาโดยเหตุผล ตามวิธีที่เรียนมาใน โรงเรียน อย่างนี้ ไม่มีวันเห็นตามที่เป็นอย่างจริง และปล่อยวาง มันไม่ปล่อยวางได้เพราะไม่ได้เห็นตามที่เป็นจริง

การมานั่งทบทวน สิ่งที่เราเรียนมา เอาเหตุผลตามที่ได้รวบรวมไว้ เอามาพัดกันไปพัดกันมา อยู่อย่างนั้นแหละ อย่างไม่รู้ มันก็ได้แค่ความเข้าใจ เผลไปเจมาถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่มีผลในที่สุดว่าเป็นความปล่อยวาง

ฉะนั้น จะต้องทำให้ถูกกับเรื่อง คือ ดูแล้วก็เห็น เห็นแล้ว ก็เห็นความจริงว่าไม่น่ายึดมั่นถือมั่น แล้วมันก็ปล่อยวาง ไม่ใช่การคิดนำ ไม่ใช่การคิดไปตามแบบที่ได้เล่าเรียนมา

ปัญหาที่น่าสนใจจึงอยู่ที่ว่าการสอนพระพุทธศาสนาให้บรรลุเป้าหมายตามแนวทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีหลักการสำคัญที่ควรคำนึงถึงอย่างไร เพราะการสอนศาสนาต่างจากการสอนวิชาการต่างๆ หลักการต่างๆ ที่ใช้ในการสั่งสอนอบรมจึงควรสอดคล้องกับแนวทางของพระศาสนา

หลักการฝึกอบรมในทางพระพุทธศาสนา

ความหมายของการฝึกอบรมในทางพระพุทธศาสนาที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 343) กล่าวไว้ว่า “คำว่าฝึก” นี้พูดตามคำหลักแท้ๆ คือ สึกขา หรือศึกษา ถ้าพูดอย่างสมัยใหม่ก็ได้แก่คำว่า เรียนรู้และพัฒนา พูดรวมๆ กันไปว่า เรียนรู้ฝึกหัดพัฒนา หรือเรียนรู้ฝึกศึกษาพัฒนา

พระพุทธศาสนามีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นสัตว์ที่ศึกษาและพัฒนาได้ และประการสำคัญคือมนุษย์ฝึกตัวเองได้ และฝึกได้แทบไม่มีที่สิ้นสุด การฝึกศึกษาพัฒนาตนทำให้มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั่วไป เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ลิง ค่าง ฯลฯ ซึ่งฝึกตัวเองไม่ได้ ต้องให้มนุษย์ฝึกให้อย่างไรก็ตามก่อนที่มนุษย์จะฝึกและพัฒนาตนเองได้ก็ต้องได้รับการฝึกหัดอบรม เพื่อเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติ

หลักการพื้นฐานในการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค) (2532, หน้า 1) กล่าวว่า หลักการสอนของพระพุทธองค์ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. ปรีชาติ ได้แก่การสอนหลักสัจธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งประมวลลงในหลักอริยสัจ 4 เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงหรือนิพพาน
2. ปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นขั้นที่สำคัญที่สุดที่พุทธศาสนิกชน ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น เพราะการเรียนรู้หลักธรรมและวิธีการปฏิบัติต่างๆ นั้นเปรียบเหมือนการอ่านแผนที่ในการเดินทาง ถ้ายังไม่ออกเดินทางด้วยตนเองก็ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ ผู้ต้องการบรรลุเป้าหมายต้องพากเพียรปฏิบัติด้วยตนเอง
3. ปฏิเวธ เป็นการได้รับรู้ถึงผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง ดังที่พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (2532, หน้า 2) ได้เปรียบเทียบไว้ว่าการศึกษาด้านปรีชาติ เปรียบเสมือนการเรียนรู้อุปทรงของ

มะพร้าวทั้งผลและวิธีการรับประทานมะพร้าว ส่วนด้านปฏิบัติ เปรียบเสมือนการทบทวนมะพร้าว และปฏิบัติ หมายถึงการรู้รสของมะพร้าวที่รับประทานเข้าไป

ดังนั้นกระบวนการฝึกอบรมในทางพระพุทธศาสนาจึงต้องมีให้ครบทั้ง 3 ด้าน จึงจะเกิดผลดีต่อผู้เป็นพุทธศาสนิกชนและเป็นผลดีต่อความยั่งยืนมั่นคงของพระพุทธศาสนา ถ้ามีแต่ผู้รู้ในด้านปริยัติ หรือวิธีปฏิบัติที่ไม่ อาจเกิดปฏิบัติได้ก็จะไม่เกิดผลดีต่อผู้นับถือพระพุทธศาสนา เพราะไม่อาจเกิดความสะดวก สงบ สว่าง ร่มเย็น ในใจตน จึงยังคงมีความทุกข์อยู่ทำให้ไม่เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา ตรงกันข้ามหาก ผู้ที่เป็นพุทธศาสนิกชนเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จนเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็ย่อมเป็นผู้มีสันติสุขในตนเอง และมีพฤติกรรมอันเป็นความร่มเย็นแก่ผู้อื่น ซึ่งจะเป็นเหตุให้ผู้พบเห็นเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา ดังนั้นการปฏิบัติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกอบรมตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ทรงกล่าวว่า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544, หน้า 344; ขุพุทธนิกาย ฌมมปท เล่มที่ 25 ข้อที่ 33, 2539, หน้า 57)

วรมสุตตรา ทนฺตา อาชาเนยา จสินฺชวา
กุ ฐฺรฺรจ มหานาคา อุตฺตทนฺโต ตโต วรํ

อัศร ลินฺธพ อาชาไนย กุญฺชร และข้างหลวง ฝึกแล้วส่วนดีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนแล้ว
ประเสริฐกว่า (ทั้งหมด) นั้น

ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ

ในหมู่มนุษย์ผู้ประเสริฐสุด คือคนที่ฝึกแล้ว

อุตฺตา หิ อุตฺตโน นาโถ โโก หิ นาโถ ปโร ลียา
อุตฺตนา หิ สฺุทฺตฺนุ เตนฺ นารํ ลภติ ทฺุลลภํ

คนแก่เป็นที่พึ่งของตน แท้จริงนั้น คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ มีคนที่ฝึกดีแล้วนั้น
แหละ คือได้พึ่งซึ่งหาได้ยาก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544, หน้า 344 ;
ขุพุทธนิกาย ฌมมปท เล่มที่ 25 ข้อที่ 22, 2539, หน้า 36)

มีพระคาถาที่ให้กำลังใจมนุษย์ในการฝึกดังนี้

มนุสฺสญฺตํ สมุพฺพทํ อุตฺตทนฺตํ สมหิตํ...

เทวาปี ตํ นมฺสฺสนฺติ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งที่เป็นมนุษย์นี้แหละ แต่ทรงฝึกพระองค์แล้ว มีพระหฤทัย
ที่อบรมถึงที่แล้ว แม้เทพทั้งหลายก็อ่อนน้อมสักการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544,
หน้า 344; องฺคุตฺตนิคาย ปิณฺณกนิปาต เล่มที่ 22 ข้อที่ 314, 2539, หน้า 386)

การฝึกปฏิบัติในการศึกษาธรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง และต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอให้อยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน การฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง ต้องสามารถพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่ามีเพียงเส้นทางเดียว คือ สติปัฏฐาน 4 ดัง พุทธพจน์ ในมหาสติปัฏฐานสูตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544, หน้า 320 ; ทีฆนิกาย มหาวคค เล่มที่ 10 ข้อที่ 373, 2539, หน้า 301 ; มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่มที่ 12 ข้อที่ 101, 2539, หน้า 101)

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายเพื่อข้าม
 พันโสกะและปริเทวะ เพื่อความอสดงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุโลกุตตรมรรค เพื่อ
 กระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน นี้คือ สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งของสติ หรือวิธีปฏิบัติธรรมที่ใช้สติให้เกิดผลดีถึงที่สุด คือสามารถ
 ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 301) กล่าวถึงสติปัฏฐานโดยสังเขป
 สรุปได้ดังนี้

สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามความรู้สึกทันกาย เช่น การตั้งสติกำหนดกลม
 หายใจเข้าออก การรู้ชัดในอิริยาบถต่าง ๆ ของกาย เช่น รู้ชัดในอาการ ยืน เดิน นั่ง นอน หรืออาการใด ๆ
 ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ และมีสัมปชัญญะคือการรู้สึกตัวในการกระทำและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ตลอดจนการ
 พิจารณาร่างกายของตนว่าประกอบด้วยชั้น 5 และสิ่งปฏิภูลต่าง ๆ เป็นต้น
2. เวทนานุปัสสนา การตามความรู้สึกทันเวทนาของตน เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์
 หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่
3. จิตตานุปัสสนา การตามความรู้สึกทันจิต ว่าจิตตนขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีกิเลส
 ไม่มีกิเลส ฟุ้งซ่าน ไม่ฟุ้งซ่าน หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นจริง
4. ธัมมานุปัสสนา การตามดูทันธรรม เช่น นีวรณ 5 อายตนะ โพชฌงค์
 อริยสัจ เป็นการรู้จากภายในของตน ซึ่งตรงกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก

ภิกษุพิจารณาเห็นภายในภายใน (= ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายใน
ภายในนอก (= ของคนอื่น) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายในภายใน ทั้งภายในภายในนอกอยู่บ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมสิ้นไปในภายในอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น
และความเสื่อมสิ้นไปในภายในอยู่บ้าง ก็แล มีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงพอเป็น
ความรู้ และพอสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่างไรไม่อิงอาศัย และไม่ยึดมั่นสิ่ง
ใด ๆ ในโลก (พระธรรมปิฎก, 2544, หน้า 322 ; ทิพนิกาย มหาวคฺค เล่มที่ 10 ข้อที่ 273,
2539, หน้า 325 ; มัชฌิมนิกาย มูลปณฺณาสก เล่มที่ 12 ข้อที่ 131, 2539, หน้า 103)

วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพุทธธรรมด้วยสติปัญญา 4

วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพุทธธรรมด้วยสติปัญญาแยกเป็น 2 วิธี ตามที่พระธรรมปิฎก
(ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 335 – 336) กล่าวในหนังสือพุทธธรรมสรุป ได้ดังนี้

1. **วิธีการที่มุ่งเฉพาะปัญญา** เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นสติให้ สติมีบทบาทสำคัญ ใช้สมาธิ
ขั้นต้นๆเท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ โดยเจริญสติ สำหรับจับสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ให้ปัญญาตรวจสอบ
ที่เรียกว่า **วิปัสสนา** ผลสำเร็จเรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ** คือหลุดพ้นด้วยปัญญา ผู้สำเร็จได้บรรลุอาสวักขณญาณ
คือญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ ซึ่งเป็นโลกุตตระ สำเร็จความเป็นพุทธะและเป็นพระอรหันต์

2. **วิธีที่มุ่งเน้นสมาธิ** หรือเรียกว่า **สมถะ-วิปัสสนา** เป็นวิธีที่ให้สมาธิมีบทบาทสำคัญใน
การปฏิบัติ โดยบำเพ็ญสมาธิให้จิตสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌาน หรือสมาบัติขั้นต่าง ๆ
เสียก่อน สภาพจิตที่สงบนิ่งทำให้กิเลสอาสวะต่าง ๆ ที่ตามปกติฟุ้งกระจายสงบนิ่งในเขตจำกัดเหมือน
ฝุ่นผงตกตะกอนในน้ำนิ่งทำให้น้ำใสมองเห็นอะไรได้ชัดเจน ซึ่งเรียกว่า **ขั้นสมถะภาวนา**ขั้นต่อไปจึงใช้
ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้น คือขั้นวิปัสสนา ผลสำเร็จของการปฏิบัติตามวิธีที่ 2 นี้ มี 2 ตอน คือ
ตอนแรก ที่เป็นผลสำเร็จของสมถะ เรียกว่า **เจโตวิมุตติ** คือความหลุดพ้นจากอำนาจ
ของกิเลสชั่วคราว เพราะควบคุมไว้ด้วยกำลังสมาธิของจิต

ตอนหลัง เป็นผลของวิปัสสนา คือใช้ปัญญาทำให้สิ้นอาสวะ เรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ**
ผู้สำเร็จตามวิธีที่ 2 เรียกว่า **อุกโตภาควิมุต** ซึ่งผู้สำเร็จตามวิธีที่ 2 นี้ ในช่วงที่ปฏิบัติ
สมถะภาวนา อาจประสบผลพิเศษคือ มีความสามารถต่าง ๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติ โดยเฉพาะที่เรียกว่า
อภิญฺญามี 6 อย่างคือ

1. อิทธีวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
2. ทิพฺพโสต นูทิพย์
3. เจโตปริยญาณ กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้
4. ทิพฺพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ ตาทิพย์ หรือรู้การจุติและอุบัติของสัตว์

ทั้งหลายตามกรรมของตน

5. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติได้

6. อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ

อภิญญา 5 ข้อแรกเป็น อภิญญาขั้นโลกีย์ ซึ่งอุภโยคีก่อนพุทธกาลได้สำเร็จกันมาแล้ว ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถึงขั้นวิปัสสนา ก็ไม่สามารถเข้าถึงจุดหมาย ซึ่งพระโพธิสัตว์เห็นว่ามีใช้ทางแห่งความหลุดพ้นจึงเสด็จปลีกออกมา เพราะผู้สำเร็จฉฉานสมาบัติ 1 – 5 อาจหลงไหล หมกมุ่น เป็นเหตุพอกพูนกิเลสจนถึงกับออกนอกทางที่จะไปสู่ความสำเร็จได้ พระพุทธองค์ไม่ทรงสนับสนุน ทรงถือว่า ผู้ใดบำเพ็ญสมาธิเพื่อต้องการอิทธิปาฏิหาริย์ ผู้นั้นชื่อว่าตั้งความดำริผิด เพราะอิทธิปาฏิหาริย์นั้นอาจเสื่อมได้และก่อผลร้ายมากมายและไม่สามารถทำให้บรรลุจุดหมายของพุทธธรรมได้เลย การที่จะใช้อิทธิปาฏิหาริย์ได้โดยไม่หลุดออกนอกทางนั้นต้องปฏิบัติจนถึงขั้นบรรลุนิพพาน หรือถึงขั้นปัญญาวิมุตติเสียก่อน แม้กระนั้น พระพุทธองค์ก็ยังทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์ในกรณีที่ทำเป็นเท่านั้น

จากหลักปฏิบัติ 2 ข้อดังกล่าวเมื่อพิจารณาสถานปฏิบัติธรรมในประเทศไทยจะพบว่า มี 2 แบบ เช่นกันคือ

แบบวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีการฝึกปฏิบัติตั้งสมาธิภาวนาให้พุทธศาสนิกชนทั่วไปเป็นครั้งคราว ครั้งละ 3 วัน 7 วัน 15 วันเป็นวิธีสมถะภาวนา ซึ่งมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันในแต่ละสำนัก แตกต่างกันตามความเหมาะสม และความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล เช่น วิธีปฏิบัติสมาธิที่พระอรหันตคณาจารย์รวบรวมไว้ เรียกว่า กรรมฐาน 40 คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) 2544, หน้า 332)

1. กสิณ 10. เป็นการใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยการเพ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง วัตถุที่ใช้เพ่งได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว อากาศ (ช่องว่าง) และแสงสว่าง ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะ

2. อสุภะ 10 พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ รวม 10 ประเภท

3. อนุสติ 10 ระลึกถึงอารมณ์ที่สมควรชนิดต่าง ๆ เช่น พระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ คือ จาคะ เป็นต้น

4. อัปปมัญญา 10 เจริญธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยใช้วิธีแผ่ออกไปกว้างขวาง ไม่มีขอบเขต

5. อาหารปฏิกูลสติปัญญา 1 กำหนดความเป็นปฏิกูลในอาหาร

6. ธาตุวชิฐฐาน 1 กำหนดพิจารณาธาตุ 4

7. อรูป 4 กำหนดอารมณ์ของอรูปฌาน 4

วิธีปฏิบัติ 40 อย่างนี้ต่างกันโดยผลสำเร็จ ที่วิธีนั้น ๆ สามารถทำให้เกิดขึ้น สูงต่ำมาก น้อยกว่ากัน และต่างโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องพิจารณาเลือกใช้เหมาะสมกับลักษณะนิสัย

และความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เรียกว่า จริยาต่าง ๆ เช่น อสุภะ เหมาะสำหรับคนหนักทางราคะ เมตตา เหมาะสำหรับคนหนักในโทสะ เป็นต้น จริยามี 6 คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) , 2544 , หน้า 333)

1. ราคะจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางราคะรักสวयรักงาม
 2. โทสะจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปในทางโทสะ ใจร้อน หุนหัน
 3. โมหะจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปในทางโมหะ มักหลงลืม ชี้มวง
 4. สัทธาจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยศรัทธา ซาบซึ้ง เชื่อง่าย
 5. พุทธิจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักในปัญญา คล่องแคล่ว ชอบคิดพิจารณาเหตุผล
 6. วิตักกจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยวิตก ชอบครุ่นคิด กังวล
- บุคคลใดหนักในจริยาใด ก็เรียกว่าเป็น “จริต” นั้น ๆ เช่น ราคะจริต โทสะจริต

เป็นต้น

ความหมายและระดับของสมาธิ

สมาธิ แปลว่าความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เป็นภาวะที่จิตมี อารมณ์เป็นหนึ่ง เรียกว่า จิตตัสเสกัคคตา หรือ เอกัคคตา คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ ฟุ้งซ่าน

สมาธิแบ่งได้ 3 ระดับ คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) 2544, หน้า 330)

1. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วคราวหรือชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิที่ใช้ ในการประกอบกิจการงานของคนทั่วไปให้ได้ผลดี
2. **อุปจารสมาธิ** เป็นสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ (neighbourhood concentration)
3. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แน่วแน่ในขั้นฌาน (attainment concentration) เป็นสมาธิ

ลำดับสูงสุด

ผลสำเร็จในระดับต่างๆ ของการเจริญสมาธิ

ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้วเรียกว่า ฌาน (absorption) ฌานทั่วไปแบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีก ระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่าง เรียกว่า ฌาน 8 หรือสมาบัติ 8 คือ

1. รูปฌาน 4 ได้แก่
 - 1.1 ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีองค์ประกอบ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
 - 1.2 ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) มีองค์ประกอบ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
 - 1.3 ตติยฌาน (ฌานที่ 3) มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข เอกัคคตา
 - 1.4 จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีองค์ประกอบ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

2. อรูปฌาน 4 ได้แก่

- 2.1 อากาสาัญญาจตนะ ฌานที่กำหนดอากาสนอนันต์
- 2.2 วิญญาณัญญาจตนะ ฌานที่กำหนดวิญญาณอนันต์
- 2.3 อากิญจัญญาจตนะ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ
- 2.4 เนวสัญญานาสัญญาจตนะ ฌานที่เข้าถึงภาวะที่มีสัญญา ก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็

ไม่ใช่

การบำเพ็ญสมาธิเพื่อให้เกิดผลเช่นนี้ เรียกว่า สมถะ ซึ่งสมถะล้วน ๆ สามารถทำให้สำเร็จได้สูงสุดแค่ เนวสัญญานาสัญญาจตนะ เท่านั้น ผู้ที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จในธรรม ต้องปฏิบัติควบระหว่างสมถะ กับ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาโดยใช้สมาธิขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนา สมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิในระดับขณิกสมาธิและอุจารสมาธิ และต้องเข้าถึงภาวะสูงสุดอีกขั้นหนึ่งคือ ขั้นที่ 9 สัญญาเวทิตนโรธ หรือนิโรธสมาบัติ เป็นภาวะที่สัญญาดับ เวทนาดับ คือหยุดปฏิบัติหน้าที่และเป็นความสุขขั้นสูงสุด

ประโยชน์และผลจำกัดของสมาธิ

ขอบเขตของสมาธิอาจสรุปได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) 2545, หน้า 333 – 334)

1. ประโยชน์แท้ของสมาธิในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพุทธธรรมนั้น อยู่ที่การทำจิตใจให้เหมาะสมแก่งาน ในการพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาและสมาธิเพื่อใช้ในการนี้ ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นสูงสุด ในทางตรงข้ามแม้ปฏิบัติสมาธิถึงขั้นสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาย่อมไม่สามารถบรรลุถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้

2. ฌานทั้ง 8 ชั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่เมื่อเป็นสมถะอย่างเดียวยังเป็นขั้นโลกีย์

3. หลุดพ้นได้ชั่วคราว หมายถึง ภาวะแห่งฌานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่าง ๆ สงบระงับไป เป็นความหลุดพ้นชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวนานั้นเท่านั้น ถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ไม่ยั่งยืน เรียกว่า โลภวิโมกข์ (ความหลุดพ้นขั้นโลกีย์) และกุปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบคือเปลี่ยนแปลงกลับกลายหายสูญได้) และเป็นวิกขัมภนวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือกิเลสระงับไป เพราะกำลังสมาธิข่มไว้เหมือนกับแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อไร หญ้าย่อมกลับงอกงามได้ใหม่

ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น ตัวการที่สำคัญที่สุดคือ ปัญญา ปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการณ์นี้เรียกว่า วิปัสสนา ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องมีเป้าหมายชัดเจนในการเข้าถึงพุทธธรรมและมั่นคงต่อเป้าหมายนั้น โดยไม่แวะเวียนอยู่กับฌานใดฌานหนึ่งใน 8 ฌานนั้น จึงเป็นข้อควรระวังในการปฏิบัติสมถะวิปัสสนา อย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ที่ป็นฆราวาสที่ปลีกตัวไปปฏิบัติธรรมได้เป็น

ครั้งคราว และผู้ปฏิบัติที่ห่างครูบาอาจารย์ที่รู้จัก อาจเห็นผลได้ยาก และเป็นได้แค่หินทับหญ้าในการปฏิบัติแต่ละครั้ง จำเป็นต้องรักษาความต่อเนื่องในการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ

วิธีฝึกปฏิบัติของแนวสมณะ วิปัสสนานี้แม้จะเน้นสมาธิเป็นหลัก แต่ก็ต้องใช้สติควบคู่ไปในการกำหนดสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น การกำหนดลมหายใจ หรือการกำหนด ขุบ – พอง ของท้อง เป็นต้น ส่วนวิธีฝึกปฏิบัติย่อมมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันไปในแต่ละสำนัก ในที่นี้ขอยกตัวอย่าง ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิติธัมโม) (ม.ป.ป., หน้า 82-88) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

1. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เหยงหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ ซ้ำ ๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า “ยืน” จิตวามโนภาพ ร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดขึ้นคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือไปกลางกระหม่อม กำหนดกลับไป กลับมา จนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วล้มตาคู้ ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 4 สอกสติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้าที่สุดเท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ “ขวา-ย่าง-หนอ” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดทางก็กำหนด แล้วให้หน้าเท้ามาเคียงกัน เหยงหน้าหลังตา กำหนด “ยืน-หนอ” ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ล้มตาคู้ ก้มหน้า

ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับ-หนอ” 4 ครั้ง คำว่า “กลับหนอ” ครั้งที่ 1 ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวามุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1 ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้ว ต่อไปกำหนด “ยืน-หนอ” ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้งล้มตาคู้ ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

2. การนั่ง กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยืน-หนอ” อีก 5 ครั้งตามที่กระทำให้แล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้นค่อยๆย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่นำไปจริงๆ เช่น ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ ท้าวพื้นหนอ ๆ ๆ กูกเข้าหนอ ๆ ๆ นั่งหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

วิธีนั่งให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าที่ท้องพอง กำหนดว่า “พอง-หนอ” ใจนี้กับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกที่ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ-หนอ” ใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ท้องยุบเท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริง ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติแน่นอน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอๆ เจ็บหนอๆ เมื่อยหนอ คันหนอๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั้นอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติปกคลุมที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้อึดใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอๆ เสียใจหนอๆ โกรธหนอๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า พอง-หนอ-ยุบ-หนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดูว่าจะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

อิริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือมีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง 6 ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ 1 ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไปตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

สรุปการกำหนดต่างๆ พอสังเขป ดังนี้

1. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็ตาม ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามีเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป
2. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามีเสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
3. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามีกลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
4. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามีรสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
5. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่า คิดหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป
7. อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่า ฐหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิตและตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่า จิตของเราอยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้น มิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิด ประชงประตังให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ ในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรม ความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตามรูปเสียงและอายตนะภายนอกอื่นๆ จะเข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่รูปนาม เมื่อเพ่งถึงเห็นอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนามที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออสังขาร อย่างแจ่มแจ้ง

วิธีฝึกอานาปานสติเบื้องต้น

กล่าว อานาปานสติ ตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), (2545, หน้า 247) กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึงสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

วิธีฝึกอานาปานสติเบื้องต้น ซึ่งพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) บรรยายไว้ (2515, หน้า 3-23) สำหรับผู้สนใจฝึกอานาปานสติ สรุปได้ดังนี้

การปฏิบัติเรื่องอานาปานสติ มี 4 หมวด 16 ขั้นคือ

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดการกับลมหายใจ ให้กายสังขาร สงบระงับ มี 4 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ลมหายใจยาว ศึกษาเรื่อง ลมหายใจยาวจนรู้ทุกแง่ทุกมุม ว่าลมหายใจยาวคืออะไร เกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร

ขั้นที่ 2 กำหนดรู้ลมหายใจสั้น มีลักษณะอย่างไร มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร ต่างจากลมหายใจยาวอย่างไร เปรียบเทียบได้ว่า ลมหายใจยาวเป็นอย่างไร มีผลอย่างไร ลมหายใจสั้นเป็นอย่างไร มีผลอย่างไร

ขั้นที่ 3 กำหนดรู้ลมหายใจทั้ง 2 ชนิดปรุงแต่งร่างกายอย่างไร ลมหายใจยาวทำให้ร่างกายปกติ ลมหายใจสั้นทำให้ร่างกายไม่ปกติ เช่น ยามโกรธ เหนื่อย ลมหายใจจะสั้น คุณรู้หลายแง่มุมเกี่ยวกับกายเนื้อและกายลม (ลมหายใจ) ว่ามันปรุงแต่งกัน

ขั้นที่ 4 ทำกายสังขาร คือลมหายใจให้ระงับอยู่จนเกิดสมาธิ โดยการใช้เคล็ดวิธี 2 อย่างคือ **วังตามลม** กำหนดจุดให้สติวังตามลม 2 จุด คือ จุดที่ลมเข้าที่ปลายจมูก และจุดที่ลมไปสิ้นสุดที่สะดือ ซึ่งเป็นการกำหนดโดยสมมุติเพื่อให้สติคอยวังตามลมหายใจ ลมหายใจวังเข้าสติก็กำหนดตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ลมหายใจวังออกสติก็กำหนดตั้งแต่สะดือถึงปลายจมูก เพื่อให้จิตวังตามอยู่ในเส้นทางนั้น เมื่อจิตไม่เหลวไหลออกนอกทางก็มาถึงขั้นต่อไปคือ **เฝ้าดูลม** กำหนดจุดที่ลมเข้า – ออก กระทบคือ ช่องจมูก ให้คอยกำหนดสติเฝ้าดูไว้ตลอดเวลาที่จุดนั้นทั้งลมเข้าและลมออกคอยระวังช่วงระวะว่างตอนที่หายใจเข้าไปก่อนจะกลับออกมา หรือหายใจออกมาก่อนจะกลับเข้าไป ระวังอย่าให้จิตหนีไปเสีย เมื่อทำขั้นเฝ้าดูได้ดี ก็ทำขั้นต่อไป คือ กำหนดหรือสร้างนิมิตตรงจุดที่เฝ้าดู เมื่อเฝ้าดูจนแน่วแน่ จะเกิดเป็นนิมิต จากมโนภาพ ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล อาจจะเป็นดวงแก้ว ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรืออะไรก็ได้ แล้วแต่จิตและร่างกายจะทำให้เห็นได้ เรียกว่า สร้างอุคคหนิมิตขึ้นมาสำหรับเฝ้าดูเพื่อให้เกิดความสงบระงับขึ้น เพื่อน้อมจิตไปบังคับนิมิตให้เปลี่ยนไปตามต้องการ เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** เพื่อบังคับจิตให้ละเอียดขึ้น แต่อย่าคิดว่า เป็นเรื่องจริงจึงเพราะเป็นเรื่องที่เราบังคับให้เป็นไปให้จิตประณีตขึ้นเท่านั้น เมื่อทำสำเร็จ คือ สำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับลมหายใจ ซึ่งที่แท้ก็คือ การที่บังคับลมหายใจมีผลไปยังร่างกาย กายถูกบังคับมีผลไปยังจิต จิตถูกบังคับจนสงบระงับลมหายใจที่ระงับ เมื่อกำหนดให้นิมิตหยุดเปลี่ยนให้ปรากฏชัดได้แล้ว จะเกิด ฌาน คือจะพบความรู้สึก 5 ประการ เรียกว่า วิตก วิจาร ปิติ สุข วิตกคือ จิตกำหนดที่อารมณ์คือ ปฏิภาคนิมิต วิจาร คือ จิตซึมซาบต่ออารมณ์นั้นอย่างทั่วถึง ปิติ ความรู้สึกพอใจ สุข คือความรู้สึกเป็นสุข เหลือเกิน จิตมารวมกันอยู่เป็นหนึ่ง เรียกว่า เอกัคคตา อารมณ์นี้เรียกว่า ปฐมฌาน ทำได้ถึงขั้นนี้ก็จบหมวด

ที่ 1 กายานุปัสสนา เพราะว่า ลมหายใจก็คือกาย ร่างกายเนื้อก็คือกาย ที่สัมพันธ์กันอย่างแยกกันไม่ออก เมื่อสามารถทำให้ลมหายใจระงับทำให้ร่างกายระงับถึงที่สุดแล้ว สติที่เป็นไปในกายนั้นก็สมบูรณ์

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดนี้มี 4 ขั้นที่เกี่ยวกับเวทนา ซึ่งนับต่อเนื่องจากหมวดที่ 1 คือ

ขั้นที่ 5 เอาปิตมาพิจารณาว่า ปิตคืออะไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุผลอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร

ขั้นที่ 6 กำหนดเอาความสุขมาพิจารณาว่า ความสุขนี้เป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุอย่างไร มีผลอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร

ขั้นที่ 7 รู้จิตสังขาร เครื่องปรุงแต่งจิต คือปิตและความสุขนั่นเองที่เรียกว่า เวทนา เวทนานี้จะมุ่งแต่งจิตให้คิดอย่างนั้น คิดอย่างนี้ เวทนาที่เป็นสุข ก็ปรุงแต่งจิตไปแบบหนึ่งเวทนาที่เป็นทุกข์ ก็ปรุงแต่งจิตไปอีกแบบหนึ่ง

ขั้นที่ 8 ทำจิตสังขารให้ระงับอยู่ ให้ออกกำลังลงโดยพิจารณาให้เห็นว่าความสุขนี้ไม่เที่ยง มันหลอกหลวงและเป็นมายา ผลที่เกิดขึ้นเป็นกิเลส เป็นความทุกข์ ไม่ปล่อยให้มันปรุงแต่งทำให้มันออกกำลังลง เป็นการจัดการกับเวทนา เมื่อทำได้สมบูรณ์ก็จบหมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับจิตโดยตรง มี 4 ขั้นที่นับต่อจากหมวดที่ 2 คือ

ขั้นที่ 9 กำหนดจิต ขณะที่เราหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ จิตกำลังเป็นอย่างไร เช่น กำลังมีปิต มีสุข กำลังมีโลภะ — ไม่มีโลภะ กำลังมีภีชะ — ไม่มีภีชะ ฯลฯ ขั้นนี้เป็น การดูว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร จนคล่องแคล่วดี

ขั้นที่ 10 บังคับจิตให้ปราโมทย์อย่างเดียว บังคับให้ปราโมทย์อยู่ตลอดเวลา ที่ว่า อภิปุโมทยํ จิตฺตํ อุตฺตสิสุสํมิตฺติกฺขติ ปสุตฺตสิสุสํปิตฺติ สิกฺขติ หายใจเข้าอยู่หายใจออกอยู่

ขั้นที่ 11 บังคับให้หยุด ให้ตั้งมั่น ให้แน่วแน่ ให้มั่นคง ไม่ให้รู้สึกปราโมทย์แล้ว เพื่อให้เป็นสมาธิที่แน่วแน่ไม่เนื่องด้วยของค์มาน ไม่เนื่องด้วยอะไรทั้งหมด ตลอดเวลาหายใจเข้าจิตก็หยุด หายใจออกจิตก็หยุด

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้เกลี้ยงจากอารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยวจิต บังคับจิตให้เปลื้องจากอารมณ์ที่มาเกาะเกี่ยว จบขั้นนี้ก็จบหมวดที่ 3 คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 4 ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ศิกษาธรรมมี 4 ขั้น ที่นับจากหมวดที่ 3 คือ

ขั้นที่ 13 เห็นชัดแจ้งในความเป็นอนิจจังของสังขารทั้งปวง หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ด้วยความเห็นแจ้งแห่งอนิจจัง ให้ดูแต่ข้างในแม้แต่ลมหายใจก็ไม่เที่ยง ลมหายใจสั้นก็ไม่เที่ยง การ

ปรุ้งแต่งลมหายใจก็ไม่เที่ยง จิตสังขารที่สงบระงับก็ไม่เที่ยง ปฐมณาก็ไม่เที่ยง จิตปราโมทย์ก็ไม่เที่ยง จิตตั้งมั่นก็ไม่เที่ยง สมาธิก็ไม่เที่ยง ชั้นนี้สำคัญมากถ้าไม่เห็นความไม่เที่ยงก็ไม่มีผลต่อไป ถ้าเห็นความไม่เที่ยงชัดแจ้งก็มีผลขั้นต่อไป

ขั้นที่ 14 วิจารณ์ปัสดิ เห็นอยู่ซึ่งความคลายออกแห่งความยึดมั่นถือมั่น ดูความจางคลายของกิเลส พอเห็นความไม่เที่ยง หนัก ๆ เข้าก็เกิดความจางคลายของความยึดมั่นที่น้อยลง ๆ

ขั้นที่ 15 นิโรธานุปัสดิ เห็นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความดับลง ๆ แห่งความยึดมั่นและความทุกข์ กิเลสดับไป นั่งดูว่ากิเลสดับไป ความทุกข์ดับไปอย่างไร การคลายเรียกว่า มรรค การดับเรียกว่า ผล

ขั้นที่ 16 ปฏิสนธิคณานุปัสดิ ดูความสำเร็จเห็นความสลัดคืนอยู่ตลอดเวลาหายใจเข้าออกอยู่ จบหมวดนี้ซึ่งเกี่ยวกับธรรมทั้งนั้น จึงเรียกว่า ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2515, หน้า 23) สรุปไว้ดังนี้

รวมด้วยกัน 4 หมวดเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ถ้าสติปัฏฐาน 4 ทำได้สมบูรณ์ อย่างนี้ มันก็เป็นผลคือความดับทุกข์หมด เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน 4 อยู่อย่างมี โทษณงค์ 7 มีตามขึ้นมาด้วย เมื่อสติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ ก็ชื่อว่า โทษณงค์ 7 สมบูรณ์ มีสติ ชัมมวิริยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาอยู่ครบถ้วน เมื่อเราปฏิบัติอยู่ใน 16 ชั้นนี้ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เมื่อทำสติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ โทษณงค์ 7 ก็สมบูรณ์ เมื่อโทษณงค์ 7 สมบูรณ์ วิชา และวิมุติก็ สมบูรณ์ ญาณทั้งหลายเรียกว่า วิชาที่สมบูรณ์ ก็ตัดกิเลส แล้วก็วิมุติเรื่องนั้น ก็จบกันเท่านั้น

แนวทางการปฏิบัติธรรมที่เน้น สมถะ - วิปัสสนา ยังมีรายละเอียดที่แตกต่างกันแล้วแต่อาจารย์ผู้สอนแต่ละสำนัก ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมมากมาย ซึ่งผู้ที่ไปปฏิบัติจะต้องใช้วิจารณญาณของตนว่าแนวทางใดเหมาะสมกับจริตหรืออุปนิสัยของตน

นอกจากการปฏิบัติที่เน้นสมาธิเป็นหลักดังกล่าวมาแล้ว มีแนวทางปฏิบัติธรรมอีกกลุ่มหนึ่งที่มุ่งปฏิบัติโดยวิธีที่สติมีบทบาทสำคัญ และใช้สมาธิเพียงขั้นที่จำเป็น ซึ่งเรียกว่า การเจริญสติ

การเจริญสติ

ความหมายของสติ

สติ หมายถึงตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2545, หน้า 279) กล่าวว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความสำนึกพร้อมอยู่

ลักษณะการทำงานของสติ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 318 – 319)
กล่าวถึงลักษณะการทำงานของสติ และประโยชน์จากการฝึกฝนในเรื่องสติ สรุปได้ดังนี้

ลักษณะการทำงานของสติ นั่นคือการไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อย อารมณ์
ให้ผ่านเมื่อไร หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิด ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ ต่าง ๆ แต่เฝ้าคอย
ระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่ผ่านมาแต่อย่างมุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการ
กำหนดอารมณ์ใด ก็เข้าจับดูติด ๆ ไป ไม่ยอม ให้คลายหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ
ไม่ยอมให้หลงลืม ...

และ

ในแก่นิเสส สติเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด ไม่ให้ถลาล
ลงในธรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ยอมให้ความชั่วเกิดขึ้นในจิต และไม่ยอมให้ใช้ความคิด
ผิดทาง

ในด้านนำหนูน สติเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสรับรู้ ความนึกคิด และ
พฤติกรรมทุกอย่าง ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ
และจึงเป็นเครื่องมือสำหรับยึดหรือเกาะกุมอารมณ์ใด ๆ ก็ตาม ดูจเอวาวงไว้ข้างหน้าจิต
เพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

ในทางปฏิบัติของพุทธธรรม เน้นความสำคัญของสติมากอย่างที่กล่าวว่า สติจำ
ปรารถนา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวงหรือสติมีประโยชน์ทุกกรณี ...

มีคำเปรียบว่า สติ เป็นเหมือนเสาหลัก เพราะ ปักแน่นในอารมณ์ หรือเหมือนบาน
ประตู เพราะเฝ้าอายตนะต่าง ๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจสอบอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา

ประโยชน์ของการฝึกฝนสติ

1. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และ
กระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กั้นออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตริึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และ
ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
2. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา
ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายใน
โลกอย่างได้ผลดี
3. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำ
ขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้
4. โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การ
พิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

5. ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่าง (ทั้ง กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกื้อกมลหรือเป็นไปด้วยอำนาจต้นหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้น เป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ

สติ – สัมปชัญญะ เป็นองค์ธรรมหลักของสติปัญญา

สติ เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่จะพิจารณา เช่น ลมหายใจ หรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย การทำงานของจิต เป็นต้น สัมปชัญญะ คือตัวปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการที่ถูกพิจารณา ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบ – ชังของตนไปปรุงแต่ง การมีสติ สัมปชัญญะ อยู่ตลอดเวลาจึงเป็นการมีสิ่งที่มีคุ้มครองตนเองให้พ้นจากความประมาท ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 312) กล่าวว่า

พุทธธรรม เน้นความสำคัญของสติ เป็นอย่างมาก ในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติ กำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียก โดยเฉพาะว่า “อัปมาท” คือความไม่ประมาท อัปมาทนี่ เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่ง สำหรับความก้าวหน้าในระบบ จริยธรรม มักให้ความหมายว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ ซึ่งขยายความ ได้ว่าการระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาส สำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำ และ ต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำด้วย ความจริงใจ และ พยายามก้าวรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา

การเจริญสติ คือการรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง การรู้ทันว่าเกิดอะไรเกิดขึ้นกับกาย รู้ทันว่าอะไรเกิดขึ้นที่ใจ เป็นการดูให้เห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับกายกับใจแบบตรงไปตรงมาอย่างต่อเนื่องและเป็นปัจจุบัน ดังที่พระอาจารย์เกริกพงษ์ เตชธัมโม (ม.ป.ป., หน้า31) กล่าวไว้ในหนังสือมหัศจรรย์แห่งใจว่า “การเฝ้ารู้กายรู้ใจภายในของตนอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พุคคิด ในขณะที่ปัจจุบันที่ตนรู้ตนอยู่ เสมอนั้นแหละคือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ” โดยนัยแห่งความหมายนี้การเจริญสติจึงสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา นับตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาทำให้รู้สึกตัวอยู่ในทุกอิริยาบถของการกระทำ พุค คิต การรู้สึกตัว จะต่างจากการรู้ตัวตามธรรมดา ตามสัญชาตญาณซึ่งเราก็ทำอะไรได้ เช่น การอ่านหนังสือ บางทีก็อ่านได้แต่ไม่ค่อยรู้เรื่องเท่าไร เพราะใจไปคิดเรื่องอื่นด้วย แต่การมีสติที่ต้องฝึกหรือเจริญให้เกิดขึ้นคือ การมีสติคือ ความรู้สึกตัว และสัมปชัญญะ คือรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ภายในกายในใจของตน

พระอาจารย์เกริกพงษ์ เตชธัมโม (ม.ป.ป., หน้า 26) กล่าวไว้ในหนังสือธรรมแห่งใจว่า

... ขณะทำอะไรมันก็รู้หน้าที่ที่ทำอยู่ แล้วมันก็ทำไปตามความสามารถของตน
นั้นเป็นอาการ “รู้” ธรรมดาเท่านั้น

แต่เราต้องมีตัว “รู้สึกตัว” เกิดขึ้นซ้อนทับลงไป ในการกระทำนั้นอีกครั้งหนึ่ง
เป็นการขำอาการกระทำนั้นอีกที คือรู้ตัวที่ 2 จึงจะเรียกว่าเป็น “รู้ในรู้” หรือสติมรรค
สติผลเป็นสติของการเจริญธรรม คือตัวนี้แหละ

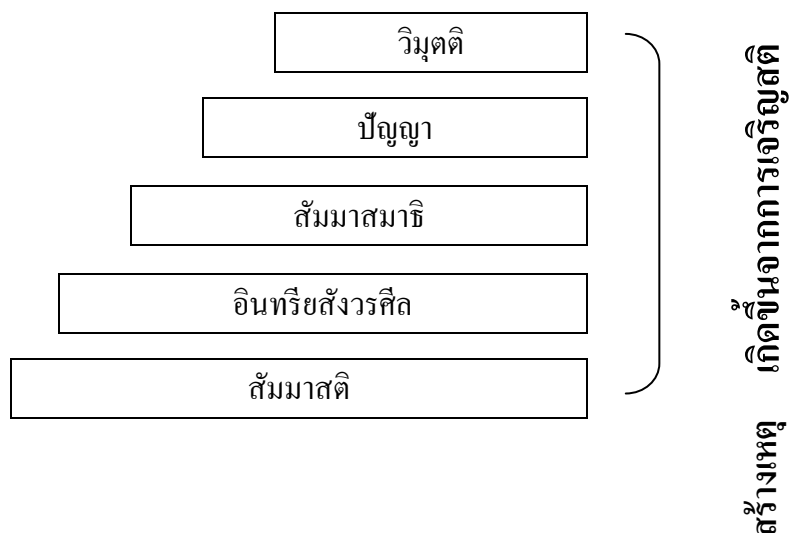
“รู้ทำ” เป็นสติตัวแรก “ขณะทำก็รู้” เป็นสติตัวที่ 2 หรือรู้ในรู้ คือตัวนี้ ต้องเผื่อ
เผื่อรู้ เผื่อเห็น ตัวรู้นี้บ่อย ๆ เท่าที่จะทำได้จนเกิดความชำนาญ จิตนั้นจะได้ไม่วิ่งออกไป
ยึดอดีต อนาคต จิตจะมีงานทำอยู่ภายในกาย ในใจตน มันจะไม่คิดฟุ้งซ่านปรงไปใน
เรื่องต่าง ๆ จนเกิดอุปาทานขึ้นได้

หากมีสติตัวนี้เกิดขึ้นได้นานๆ ตลอดสาย จิตจะสงบเย็นเป็นปกติ กายก็สบาย ใจ
ก็สบาย เบากาย เบาใจจริง ๆ จิตมันจะนิ่งเงียบ หนักแน่น มันคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด
ที่จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นได้ ความสงบนิ่งเงียบอันเกิดจากผลของมันนั่นแหละ คือ
ตัวสมาธิแท้ๆ แล้วมันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของการเจริญสติต่างหาก

สมาธินั้นไม่ต้องไปทำมัน เพียงแต่การเจริญสติ รู้กายรู้ใจ ให้เท่าทันปัจจุบันของ
จิตจริง ๆ ที่ “รู้” เท่านั้น ผลนั้นจะเกิดเป็นสมาธิตัวแท้ ๆ โดยสมบูรณ์ในนั่นเอง มันมี
อยู่ในนั้นพร้อม

แม้แต่การนั่งหลับตากำหนดลมหายใจก็ต้องมีสติตามรู้อยู่กับปัจจุบันเช่นกัน เพราะ
สติเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม สติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม

การเจริญสติเป็นเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดผลในทางธรรมตามมาดังภาพที่ 2.4



อะไรเกิดก็รู้ว่าอะไรเกิด อะไรปรากฏก็เพียงแค่ว่าอะไรปรากฏ จะอยู่กับสิ่งที่ปรากฏไม่เข้าไปทำอะไรอื่นๆ นอกจาก “รู้” ไม่เข้าไปปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เสริมแต่ง ดึงเข้า ผลักออก ทำนี่ให้เป็นนั่น ทำนั่นให้เป็นนี่ แทรกแซงสภาวะ จะไม่ทำอย่างนั้น ปล่อยให้เขาทำงานของเขาเองโดยอิสระ ให้เขาเป็นอิสระเถิด จะได้เป็นอิสระจากเขา ถ้าไม่ให้เขาเป็นอิสระแล้ว จะเป็นอิสระจากเขาได้อย่างไร

อย่างไรก็ตามความหลากหลายในวิธีการปฏิบัตินั้นเป็นเพียงอุปกรณ์หรือวิถีที่จะไปสู่ความดับทุกข์ ซึ่งเป็นจุดหมายที่สูงสุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจมีหลายเส้นทางในการเดินทางขอเพียงให้อยู่ในเส้นทางของอริยมรรคอย่างแท้จริง คือทางสายกลางที่ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง หรือตีความด้วยกระบวนการทัศนของตนเองที่เกินเลยจากพุทธบัญญัติ เช่น ในสติปัฏฐาน 4 การตามรู้รู้ทันกาย จิตนั้นเป็นการดูให้เห็น — เข้าใจว่า ขณะนั้นกายกำลังทำอะไร จิตกำลังเป็นอย่างไร ในพระบาลีนั้นใช้คำ “ปชานาติ” แปลว่าความรู้ชัดหรือรู้ชัด เช่น ขณะนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่งอยู่ โดยไม่ต้องคิดช่วยว่า ขณะนี้เรากำลังนั่งอยู่ หรือพอโกรธก็รู้ว่าโกรธ แล้วเฝ้าดูอาการที่เกิดขึ้น แล้วค่อยๆ ดับไปเอง ไม่ใช่พอโกรธก็รีบห้ามความโกรธทันทีหรือเริ่มคิดว่าความโกรธไม่ใช่อะไร ซึ่งจะไม่ได้เห็นกระบวนการเกิด — ดับ และไม่ได้ใช้ความโกรธเป็นอุปกรณ์ของสติปัฏฐานอย่างแท้จริง จึงเป็นข้อคิดในการเลือกวิธีปฏิบัติธรรมว่าวิธีใดที่ไม่ได้ตีความจนเกินเลยจากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธองค์ ผู้วิจัยจะได้เลือกยึดแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับกระบวนการทัศนของเขวชน และไม่คลาดเคลื่อนจากคำสอนของพระพุทธองค์ในการสังเคราะห์รูปแบบการฝึกอบรมจากข้อมูลที่ได้อภิเคราะห์ไว้ในบทที่ 2 นี้ต่อไป