

พุทธวิธีในการเผชิญโลกธรรม

Buddhist Methods Facing the Worldly Conditions in Buddhism

พระมหาณัฐพงษ์ นาคถ้ำ¹ และ จันทธิภา แสงทรัพย์²

PhramahaNatthapong Naktham¹ and Chanthipha Sawangsap²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2}

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand^{1,2}

Email: jantipajub2012@gmail.com²

Received: 2023-02-17; Revised: 2023-03-25; Accepted: 2023-03-29

บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนได้ค้นคว้าหลักพุทธธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่ออยู่กับโลกธรรม 8 ในปัจจุบัน ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทυχฺ สรุปลผลที่ได้คือการใช้โยนิโสมนสิการคือการไตร่ตรองอย่างมีวิจารณ์ญาณ การใช้ขันติคือความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ การใช้ปัญญาพิจารณาหาความจริงเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของชีวิตและโลก พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์และที่สำคัญคือจะต้องมีปรีตโฆสะ คือกัลยาณมิตรที่คอยชี้ทาง แนะนำ ตักเตือน เมื่อต้องประสบกับโลกธรรม ในครั้งพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงเน้นมาตลอดคือ การดำรงจิตตั้งมั่นไม่ให้หวั่นไหว โดยใช้โยนิโสมนสิการในการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับโลกธรรมนั้นโดยมีพระพุทธองค์ทรงเป็นปรีตโฆสะ และเป็นยอดแห่งกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำสั่งสอนตักเตือนแก่พระสาวก อุบาสก อุบาสิกา เมื่อเทียบกับสภาพการณ์ปัจจุบันของคนยุคสมัยใหม่ค่อนข้างเข้าใจธรรมะอย่างผิวเผินและไม่ได้นำธรรมะไปปฏิบัติจริง จึงมีความแตกต่างกันกับยุคสมัยพระพุทธกาลโดยสิ้นเชิง ทั้งที่โลกธรรม 8 เปรียบเสมือนแสงสว่างแห่งชีวิตเป็นบริบทที่ล้ำค่า ที่จะนำทางให้เข้าใจวิถีชีวิตและรู้จักการใช้ชีวิตที่ควรเป็นคือการอยู่กับปัจจุบันโดยมีความระลึกได้อยู่เสมอถึงความไม่ประมาทและมีสติยังรู้ตลอดเวลา อันจะนำมาซึ่งความเป็นปกติในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบก็ให้ถือเสียว่าสิ่งนั้นคือโลกธรรม 8 หากทุกคนมีความเข้าใจในโลกธรรม 8 อิสราภาพทางใจย่อมเกิดขึ้นกับทุกคน

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, โลกธรรม 8, ปรีตโฆสะ, โยนิโสมนสิการ

Abstract

In this article, the author has researched the virtues in the Buddhist principles that can be applied to live with the eight worldly dharmas in the present, namely gain, rank, praise, happiness, loss of fortune, loss of status, gossip, and suffering. The use of yonisomanasikara is critical thinking. The use of tolerance is patience for whatever comes into play. Using wisdom to find the truth to understand the reality of life and the world. To see the trinity and, most



importantly, to have Paratoghosa, who are good friends who guide, advise, and warn when encountering the eight worldly dharmas. In the time of the Lord Buddha, the Buddha's emphasis was to maintain a healthy mind, not to be shaken by using Yonisomanasikara to reflect on the reality of the eight world dharmas with the Buddha as the Paratoghosa. As for being a good friend, giving advice, admonishing the disciples, churchgoer, churchwoman, laypeople, which, when compared to the current situation, the context of people in the new era is different from the Buddha era, it is more difficult to find a disciple who knows the Dharma as a good friend.

Keywords: Buddhadhamma, The Worldly Conditions 8, Paratokosa, Yonisomanasikarn

บทนำ

โลกธรรม หรือธรรมดาของโลก ธรรมชาติของโลกที่ครอบงำสัตว์โลกให้ต้องเป็นไปตามธรรมดาของโลก ซึ่งมี 8 ประการคือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ เป็นธรรมดาที่ทุกคนจะต้องได้รับ เมื่อบุคคลประสบกับโลกธรรม 8 ความหวั่นไหวแห่งจิตย่อมเกิดขึ้น ซึ่งหมายถึงอาการที่จิตกระเพื่อมผิปกติ กระเพื่อมด้วยความเสียใจหรือกระเพื่อมด้วยความดีใจก็ตาม แม้จะเป็นไปในทางที่ชอบ รื่นเรริงยินดี หรือผู้ที่ประสบสิ่งไม่ชอบใจเสียสติร้องไห้ เกิดความหวั่นไหวแห่งจิตย่อมเป็นโทษอย่างยิ่ง เพราะเมื่อความหวั่นไหวแห่งจิตได้เกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว จิตผู้นั้นย่อมเกิดความเศร้าหมอง กายไม่ผ่องใส และเป็นทางมาแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย อภิธรรมมณเฑียร และอนิธิธรรมมณเฑียร ทั้ง 8 ประการนี้ ล้วนทำหน้าที่ให้ผลต่อความสงบของใจ ผู้คนในโลกได้เป็นอย่างมาก แท้ที่จริงแล้วถือว่าเรื่องของขันธ 5 เป็นเรื่องธรรมดา คนประกอบด้วยขันธ 5 ต้องมีการกระทบกระทั่งทั้งทางหู และทางตา ทุกสภาวะต้องมากระทบตัว หนีไม่พ้น จึงต้องศึกษาหาวิธีที่จะรับมือสิ่งเหล่านี้ สภาวะโลกธรรม 8 ที่ต่างก็ทำหน้าที่กระทบจิตใจคนให้บอบช้ำ คอยทิ่มแทงจิตใจผู้คนให้อ่อนแอให้หมดทางสู้ ผู้ที่ไม่มีธรรมสักข้อไว้ปกป้องและเยียวจิตใจก็ยากที่จะยอมรับและผ่านพ้นความทุกข์ที่เสมือนหนักหนาและใหญ่หลวงในแต่ละคราวไปได้

ในพุทธธรรมได้มีการกล่าวถึงโลกธรรมไว้ว่า “บุคคลโสดาบันได้ก้าวหน้าแน่วแน่ดังไปแล้วในทางแห่งการตรัสรู้ เข้าใจโลกและชีวิตมากพอที่จะไม่หลงติราคาโลกธรรมต่าง ๆ ไปตามแรงปลุกปั่นของกิเลส เริ่มรู้จักความสงบผ่องใส ความเป็นอิสระเบิกบานเป็นต้นที่เป็นด้านโลกุตระ ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมองเห็นคุณค่าของธรรมจนเกิดฉันทะคือความรักความพอใจในธรรม ต้องการธรรมอย่างจริงจัง จนไม่มีทางที่จะกลับมาชั่วมาในการเสพแสวงสิ่งปรนเปรอทางวัตถุอีกต่อไป เมื่อประพาสดีประกอบการสุจริต (ศีล) ก็ตาม เมื่อทำการเสียสละบริจาคให้การช่วยเหลือแก่ผู้อื่น (จาคะ) ก็ตาม บุคคลนั้นจึงไม่หวังผลตอบแทน ไม่หวังได้ลาภ เกียรติยศ สรรเสริญ สุข สวรรค์ อย่างโลกียปุถุชนทั้งหลาย และย่อมมีความเข้มแข็งมั่นคงในจริยธรรม เพราะการไม่ได้ผลตอบแทนเหล่านี้ ย่อมไม่อาจเป็นเหตุให้บุคคลนั้นเกิดความย่อระย่อท้อถอยในการทำความดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

ท่ามกลางธรรมชาติที่เกือบล้างไม่เกือบล้างนั้น ชีวิตมนุษย์ไม่มีความมั่นคง มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด แสวงหาเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต หลีกหนีและกำจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรค เมื่อไม่รู้สภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติ ก็ยึดมั่นต่อสิ่งที่ตนเฝ้าเพื่อสนองความอยาก ทุ่มเทศคุณค่าให้แก่สิ่งเหล่านั้น มองเห็นโลกเป็นแดนที่จะทะยานแสวงหาสิ่งเสพเสวย เป็นที่ให้ความสุขและทุกสิ่งที่ปรารถนา มองเห็นผู้อื่นเป็นตัวขัดขวางหรือผู้แย่งชิง ทำให้เกิดความหวงแหน ความชิงชัง ความเกลียดกลัวการเหยียดหยามดูถูก การแข่งขันแย่งชิง การเบียดเบียน และการครอบงำกันระหว่างมนุษย์ ยิ่งกว่านั้นเมื่อการไม่เป็นไปตามปรารถนา หรือเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้น ภายหลัง ก็เกิดความทุกข์อย่างรุนแรงขึ้น ครั้นมีกัลยาณมิตรช่วยชักจูง ฝึกให้เห็นคุณค่าของเมตตาธรรม ทำที่ต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติที่ดีขึ้น แต่นั่นก็ยังเป็นเพียงสัมมาทิฐิระดับโลกีย์ ถ้าจะให้ลึกซึ้งและมั่นคงแน่นแฟ้นแท้จริง ก็ต้องฝึกให้เกิดสัมมาทิฐิแนวโลกุตระด้วย โดยให้เข้าใจสภาวะที่แท้จริงของชีวิตและโลกว่าล้วนเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย โลกธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ถาวรไม่มีแก่นสารที่เป็นของตนเอง และที่จะให้ดำรงอยู่ได้โดยตัวของมันเองไม่อาจจะเข้าไปครอบครองเอาไว้ได้จริง และไม่สามารถให้ความหมายที่แท้จริงแก่ชีวิต ชีวิตของเราเองก็มีใช้ตัวตนที่จะเข้าไปครอบครองอะไรเอาไว้ได้จริงจัง ชีวิตเราชีวิตเขาก็เป็นไปตามกฎธรรมดาอย่างเดียวกัน มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งสิ้น ต่างก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน และชีวิตทั้งหลายที่เป็นอยู่ได้ ก็ต้องสัมพันธ์พึ่งอาศัยกันด้วย ความรู้ความเข้าใจถึงสภาวะเช่นนี้จะต้องมีพื้นฐานไว้บ้างแม้แต่ในเด็ก ๆ เพื่อให้รู้จักวางใจวางท่าทีต่อโลกต่อชีวิตและต่อเพื่อนมนุษย์ได้ถูกต้อง ทำให้จัดระบบการตีค่าในทางความคิดใหม่ โดยเปลี่ยนจากใช้ตัณหาหันมาใช้ปัญญาเป็นเครื่องวัดค่า รู้ว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้จริงสำหรับชีวิตที่ควรแก่การฉันทะรู้จักทำจิตใจให้เป็นอิสระเบิกบาน ผ่อนคลายหายทุกข์ได้อย่างแยบคายขึ้น และเป็นวิธีบรรเทาความโลภ โกรธ หลง ลดการแย่งชิงเบียดเบียนและลดปัญหาทางศีลธรรมชนิดที่มีฐานมั่นคงอยู่ภายใน (พระพรหมคุณาภรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

พุทธธรรม

จากการค้นคว้าในหนังสือพุทธธรรมพบว่า สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ใช้กระบวนการโยนิโสมนสิการ โดยการตั้งไว้ในใจ การคำนึงถึง การใส่ใจ พิจารณา โดยเป็นไปตามกระบวนการแห่งปัญญา นอกจากนี้คือให้มีศีล มาเป็นผู้ควบคุมความประพฤติทั้งกาย วาจา และใจ และจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับโลกธรรมได้โดยไม่หวั่นไหว ส่วนผู้ใดถึงพระพุทเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ มองเห็นด้วยปัญญาโดยถ่องแท้ซึ่งทุกข์เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ความก้าวล่วงทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ 8 อันให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นี่แหละคือสรณะอันเกษม นี่คือนิสรณะอันอุดม คนถึงสรณะอย่างนี้แล้ว ย่อมปลอดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ซึ่งผู้เขียนได้สรุปหัวข้อธรรมที่ทุกคนสามารถดำเนินตามมรรควิธีได้อย่างง่ายดายดังนี้

ปรโตโฆสะ

ปรโตโฆสะ คือฟังเสียงจากกัลยาณมิตร การสั่งสอนแนะนำ การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ติงามถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่กัลยาณมิตร ซึ่งความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั้น ได้แก่ การเสวนา คบหา รักดี มีจิตฝึกฝนไปหาบุคคลที่มีศรัทธา มีศีล มีสุตะ คือเป็นพหูสูต มีจาคะและปัญญา เป็นต้น ปรโตโฆสะ นี้เป็นปัจจัยภายนอก ซึ่งปรโตโฆสะ ที่ดีนั้นจะได้มาจากการ



มีกัลยาณมิตร อันได้แก่ บุคคล และสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้หากเป็นแหล่งข้อมูลที่ดีจะสามารถเอื้อให้บุคคลและสังคมได้รับการพัฒนาได้ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548)

โยนิโสมนสิการ

นอกจากอาศัยปัจจัยภายนอกคือปรโตโมสะแล้ว การเข้าถึงความจริงของพุทธธรรมแล้ว ยังอาศัยปัจจัยภายใน คือการรู้จักคิด รู้จักพิจารณาด้วยตนเองอย่างถูกวิธี หรือการมีโยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดถูกวิธี คือการกระทำในใจโดยแยบคายมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สาเหตุเหตุจนตลอดสาย แยกแยะพิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ผู้วิจัยขออ้างอิงงานวิจัยของอภิชาติ พรสี (2556) โดยคิดทำใจยอมรับความจริง (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/3/398) คิดถึงกรรมและสังสารวัฏ (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/3/238) คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง (ที.ม. (ไทย) 10/207/155) คิดถึงประโยชน์ของการไม่ทุกข์ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/50/82-88) คิดถึงโทษของการเป็นทุกข์ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/50/82-88) คิดเปรียบเทียบระหว่างบัณฑิตผู้ไม่โศกกับตนเองผู้มีความโศก (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/3/397-399) คิดอยู่กับปัจจุบัน (อง.ปญจก. (ไทย) 22/50/82-88) คิดหาวิธีแก้ปัญหา (ขุ.ชา.จตุกก. (ไทย) 27/109-112/179) คิดว่าสิ่งที่เสียหายไปแล้วเอากลับคืนมาไม่ได้ (ขุ.ชา.ทวารทสก. (ไทย) 27/37-48/380-382) คิดว่าผู้มีศีลจะไม่เป็นเช่นคนพาล (ขุ.ชา.จตุกก. (ไทย) 27/141-144/185-186) คิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะเศร้าโศก (ขุ.ชา.สตตก. (ไทย) 27/39-45/261-262) คิดถึงข้อเสียของตนเอง (ขุ.ชา.สตตก. (ไทย) 27/39-45/261-262) คิดว่าไม่ควรยึดถือในสิ่งที่เรารัก (ขุ.อุ. (ไทย) 25/78/339-341) คิดว่าตนเองและคนอื่นเป็นผู้มีกรรม (ขุ.เปต. (ไทย) 26/368-386/225-228) คิดแบบมองโลกในแง่ดี (ม.อุ. (ไทย) 14/395-397/447-451,) คิดแบบเมตตาให้อภัย (ขุ.ชา.จตุกก. (ไทย) 27/50/167) คิดแบบท่องคำบริกรรมเพื่อหลีกหนีความทุกข์ (ขุ.เถร.อ. (ไทย) 2/3/3/370) คิดแบบมองเฉพาะส่วนที่ดี (อง.ปญจก. (ไทย) 22/162/267) คิดเปรียบเทียบคนที่เราโกรธกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) คิดว่าตนเองและคนอื่นเป็นผู้มีกรรม (อง.ปญจก. (ไทย) 22/161/265-266) คิดว่าเราเคยเป็นญาติกันมาในอดีตชาติ (ส.ส. (ไทย) 16/450-455/187-189) คิดแบบนี้ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า (ม.ม. (ไทย) 12/232/244) คิดแบบพราศอนตนเอง (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) คิดถึงบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) คิดถึงประโยชน์ของการเมตตา (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) คิดสงสาร (อง.ปญจก. (ไทย) 22/162/267-268) คิดถึงคุณค่าของตนเอง (ขุ.วิ.อ. (ไทย) 2/1/-/403-404) คิดเบี่ยงเบนในสิ่งที่เราปรารถนา (ขุ.อุ. (ไทย) 25/22/210-214) คิดแก้ปัญหา (วิ.มหา. (ไทย) 1/24-39/17-29) คิดถึงความเป็นไปได้ (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/1/407-410) คิดว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัย สิ่งนั้นย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา (ที.ม. (ไทย) 10/207/155)

ขันติ

การรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ มีความมั่นคงหนักแน่นไม่หวั่นไหวไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ขันติมี 2 ระดับด้วยกัน

1. อธิวาสนขันติ คือความอดทนตั้งแต่ระดับสามัญ มีความอดกลั้นเป็นลักษณะ เช่นทนตรากตรำ อดทนต่อหนาวร้อน เป็นต้น ทนลำบาก อดทนต่อทุกขเวทนาในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ทนเจ็บใจ อดทนต่อถ้อยคำจาบจ้วงล่วงเกิน ทั้งความหนาว ความร้อนมากกระทบ แต่อดกลั้นเอาไว้ หรือมีความโกรธเกิดขึ้นแต่ว่าอดกลั้น

เอาไว้ในใจไม่รีบร้อนแสดงออกไป คือ ไม่แสดงความโกรธออกไปทางวาจา ทางกาย อดทนเอาไว้ในใจแต่ในใจยังโกรธอยู่ใจไม่ปกติ

2. ตีติกาขันธ์ คือความอดทนด้วยใจที่ได้รับการฝึกแล้ว มีความชื่นบานแจ่มใสแม้ต้องกระทบกับอนิฏฐารมณ์ อันไม่น่าพึงพอใจ แต่จิตใจมั่นคงเป็นปกติไม่หวั่นไหวไม่มีอารมณ์อะไรมากระทบกระทั่งได้ เป็นอสังการวิเศษอันอำนวยผลแก่ผู้มีอยู่ทุกคน (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน, 2553)

บุคคลใดก็ตามที่มีความอดทนได้ ย่อมเป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต เป็นที่สรรเสริญของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ขณฺตี ปรมตโป ตีติกาฯ” (ที.ม. (ไทย) 10/54/55) ซึ่งแปลว่า ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้นเป็นธรรมอันเป็นเครื่องเพียรเผากิเลสอย่างยิ่ง อนึ่งความอดทนซึ่งลมและแดด ความหนาวความร้อน ความหิวข้าวกระหายและความอดทนแก่ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแต่ความอาพาธความเจ็บไข้ ไม่ย่อท้อที่จะกระทำกุศลทาน ศีล ภาวนา ก็ชื่อว่า ขันติ ความอดทน ขันติจะพึงมีเพราะมีหิริ ความละอายใจ โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป ธรรมทั้งสองประการนี้ ทำให้มนุษย์เกิดความอดทนอดกลั้นไม่ลุแก่อำนาจกิเลส ขันติ ย่อมสร้างประโยชน์ให้ คือ ทำให้ไม่โศกเศร้า ได้รับคำสรรเสริญจากบัณฑิต ไม่มีเวรภัย เป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน

สติ

การตามระลึกอารมณ์รู้ทันใจตัวเอง และการยับยั้งชั่งใจก็จะเริ่มดีขึ้น ยังโกรธ หงุดหงิด คับข้อง แต่ไม่ออกอาการ ระวังได้ เป็นการระวังด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ใช่ระวังด้วยการเก็บกด จิตใจก็จะผ่อนคลาย ปลอดโปร่งขึ้น มีเรื่องอะไรกังวลใจก็อยู่ไม่นาน สำคัญตรงที่ต้องขยันฝึกเท่านั้น สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เกรี้ยว หรือทุกข์ใจอะไรมา ๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เรื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เนื่อง ๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับใจจุดหมายของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่นิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ากายและใจของเรานั้นเป็นสิ่งที่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวเรา

สติใช้เพื่อที่จะรู้เท่าทันในสังขาร 3

1. รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว (กายสังขาร) ในอันที่จะการสร้างกรรมใดๆ นั่นคือศีล
2. รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต (จิตสังขาร) จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ นี่คือสมาธิ
3. รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย (มโนสังขาร) ว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ (โยนิโสมนสิการ) นี่คือปัญญา

ปัญญา

ปัญญา

ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องราวปัญหาคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้นปัญญาทำให้เกิดได้ 3 วิธี คือ



1. โดยการสดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา)
2. โดยการคิดค้น การตรีกตรอง (จินตามยปัญญา)
3. โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)

ปัญญา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันสังขารธรรมทั้งหลายที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามวิธีการแห่งมรรค คือ เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ ได้แก่ปัญญา ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง (ปรุทม์ บุญศรีตัน, 2552) สัมมาทิฐิ แบ่งออกเป็น 2 ระดับได้แก่

(1) ระดับโลกียะ เป็นแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่สมควร 10 ประการ คือ เห็นว่าทานที่ให้ แล้วย่อมมีผล การบูชาย่อมมีผล การเข่นสรวงย่อมมีผล ผลวิบากของกรรมที่ทำ ดีทำชั่วแล้วมีอยู่ โลกนี้มีอยู่ โลกหน้ามีอยู่ มารดามีบุญคุณอยู่ บิดามีบุญคุณอยู่ สัตว์ที่ผูกเกิดขึ้นมีอยู่ สมณะพราหมณ์ที่ดำเนินชอบปฏิบัติชอบ ผู้ทำให้แจ้ง ซึ่งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วประกาศให้ผู้คนได้รับทราบ มีอยู่ในโลก (พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2530)

(2) ระดับโลกุตระ เป็นขั้นของแนวคิดที่เกิดปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ความสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม ความเห็นชอบ อันเป็นองค์แห่งมรรคเป็น โลกุตระ (ม.อ. (ไทย) 14/258/146) หมายถึง ปัญญาที่มีเป้าหมายสูงสุดเป็นอารมณ์สามารถถอนความไม่รู้จริงที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานขึ้นเสียได้ มีความเห็นชอบเป็นลักษณะ มีความประกาศความจริงแท้เป็นหน้าที่ มีการทำลายความมืดคือ อวิชชา เสียได้ เป็นสิ่งปรากฏให้เห็น

ดังนั้นการตั้งความคิดไว้ชอบ ทำให้ขบวนการความคิดการรับรู้ ไม่ถูกกิเลสเข้ามาครอบงำ ทำให้เป็นความคิดที่ไม่มียึดติด ด้วยการใชโยนิโสมนสิการ รู้จักไตร่ตรองวินิจฉัยตรงตามความเป็นจริง ไม่มีกิเลสเคลือบแฝง เมื่อมีปัญญารู้เข้าใจตามสภาพความเป็นจริงว่า อะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูกอะไรผิด ก็จะทำตามปัญญาที่รู้แจ้ง ตามหลักพุทธปรัชญาถือว่ามีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินชี้ขาด ในการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพุทธปรัชญา

หลักการ

กฎแห่งการกระทำ เป็นกฎแห่งเหตุและผล เป็นกฎของธรรมชาติ คือธรรมฝ่ายใดเกิดขึ้นในใจก็ทำกรรมฝ่ายนั้น เกิดกุศลธรรมก็ประกอบกุศลกรรม เกิดอกุศลธรรมก็ประกอบอกุศลกรรม อย่างนี้เรียกว่า ธรรมชาติ กฎแห่งกรรมเป็นเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต คือประกอบเหตุอย่างนี้ต้องไปมีผลอย่างนั้น ประสพผลอย่างนี้เพราะประกอบเหตุมาอย่างนั้น กรรม คือการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ จะดีหรือชั่ว เจตนาหรือไม่ จะน้อยหรือมาก ทุกเพศทุกวัย ล้วนมีผลทั้งสิ้นที่ไม่มีผลไม่มีเลย “ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว ทำดีได้ชั่วไม่มี ทำชั่ว ได้ดีก็ไม่มี” สิ่งที่เราเผชิญคือสิ่งที่เราเคยกระทำต่อผู้อื่นมา โลกธรรมที่เกิดกับเราคือสิ่งที่เราเคยทำกับผู้อื่นไว้ก่อนแล้ว เราคือผู้ก่อโลกธรรมด้วย สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับมรดกกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมนั้นแหละจำแนกสัตว์ให้ทราบและตีผลแห่งกรรมให้ผลข้ามภพข้ามชาติได้ トラบใดที่บุคคลยังมีกิเลสอยู่ เขาย่อมต้องทำกรรมดีบ้างชั่วบ้าง กรรมดี

ย่อมก่อผลดีคือเกิดสุข กรรมช่วยย่อมก่อผลชั่วคือความทุกข์ ความสุขหรือทุกข์ย่อมมีชาติ คือความเกิดเป็นที่รองรับ ถ้าไม่มีการเกิด กรรมก็เป็นหมันไม่มีผลอีกต่อไป (วสิน อินทสระ, 2534) สารสำคัญของความคิดถึงหลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด คือการคิดถึงกรรมเก่า และการคิดถึงการเวียนว่ายตายเกิด การได้เกิดมาพบเจอกันไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ต้องเคยมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันเคยทำกรรมร่วมกันมาก่อน ความคิดเกี่ยวกับกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดจะทำให้เราทำใจยอมรับผลกรรมที่ได้เกิดขึ้นมาแล้ว และเพียรสร้างกรรมดีเพื่อให้งจรรจนเวียนว่ายตายเกิดนั้นสั้นลง การคิดเตือนตนเอง คือการคิดถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยมุ่งเน้นพัฒนาจิตใจตนเองให้สูงขึ้น สถานการณ์เลวร้ายที่เราเจอเป็นเพียงบททดสอบที่เราต้องผ่านมันไปให้ได้ หลักการนี้เกี่ยวข้องกับหลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดเพราะกรรมคือการกระทำ ถ้าเราไม่ทำกรรมนั้นไว้ เราจะได้ประสบพบเจอกรรมเช่นนั้นแน่นอน

สติปัฏฐาน 4

ฐาน หรือที่ตั้งอันเป็นที่รองรับของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ เพราะเป็นการตามระลึกรู้อารมณ์ปรมาตม (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐาน ซึ่งมี 4 ฐานด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 สามารถทำลายวิปัสสนาธรรม 4 ประการได้ คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม, ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปัส (สำคัญว่างาม, ว่าน่ารัก)
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัส (สำคัญว่าเป็นสุข)
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจวิปัส (สำคัญว่าเที่ยง) ความรู้ชัดในอาการของจิตในขณะนั้น เช่นจิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตอยู่ในสภาพห่อหุ้ม ฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิหรือจิตไม่ห่อหุ้มฟุ้งซ่านเป็นสมาธิรู้ชัดตามการทำงานของจิตตลอดเวลา
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูปและนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปัส (สำคัญว่าเป็นตัวตน) ธัมมานุปัสสนา ได้แก่
 - (1) นิรวรณ คือรู้แจ้งชัดในนิรวรณ 5 อันได้แก่ความพอใจในกาม ความคิดร้าย ความหดหู่และเชื่องซึม ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความลังเลสงสัย รู้ชัดเหล่านี้ว่ามีอยู่ในจิตของตนหรือไม่ ถ้ามีจะละได้อย่างไร
 - (2) อุปาทานขันธ 5 คือรู้ชัดในความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธว่าเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จะละได้อย่างไร
 - (3) อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 รู้ชัดในอายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 รู้ชัดถึงสังโยชน อันเกิดเนื่องมาจากอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชนเกิดขึ้นมาได้อย่างไร



(4) โพชนงค์ 7 (ที.ปา. (ไทย) 11/327/220 – 221; 343/266, อภิ.วิ. (ไทย) 35/542/257) คือรู้ชัดในขณะนั้นว่าโพชนงค์แต่ละอย่างมีอยู่ในจิตหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดจะทำให้เกิดขึ้นอย่างไร ที่เกิดแล้วจะทำให้บริบูรณ์อย่างไร

(5) อริยสัจ คือรู้ชัดในอริยสัจ 4

ผลของการเจริญสติย่อมทำให้ได้รับผลตั้งแต่โสดาบันไปจนถึงอรหันต์ สำหรับผลการเจริญสติในฆราวาสก็คือทำให้กิจการงานไม่เสียหาย ไม่มีความประมาท

วิธีคิดตามหลักไตรลักษณ์

มีลักษณะ 3 ประการ หมายถึงสามัญลักษณ์ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่อนิจจลักษณ์ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณ์ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และอนัตตลักษณ์ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา

เมื่อเข้าใจความไม่เที่ยงกับเรื่องราวที่เผชิญจะช่วยให้เราไม่ประมาท รู้เท่าทัน เมื่อเข้าใจทุกข ว่าชีวิตต้องประสบพบเจอกับความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา จะช่วยให้เราเบื่อหน่ายในทุกข์และลดความยึดมั่นถือมั่นหรือปล่อยวางตัวตนลงได้มาก เมื่อเข้าใจอนัตตา ทำให้เรารู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงไม่ยึดมั่นในอารมณ์ที่มากกระทบ เป็นการคลายตัณหา มานะ ทิฐิ ทำให้เบากาย เบาใจ ทำให้เข้าใจว่าความปรารถนา เป็นเรื่องที่บังคับกันไม่ได้ ทุกความปรารถนามีดับไปในที่สุด

สรุปว่าการทำความเข้าใจในไตรลักษณ์ จะช่วยให้ชีวิตแจ่มใส ผาสุก ไม่ร้อนรน เข้าใจถึงธรรมชาติชีวิต และสรรพสิ่ง รวมถึงโลกธรรมที่เกิดว่าล้วนเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด เมื่อใจคิดได้อย่างนี้ก็จะไม่เป็นทุกข์มาก

อัปมาทธรรม

ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรู้หน้าที่เรื่อยไป “รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใด ๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด, รอยเท้าช้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉะนั้นใด กุศลธรรมทั้งหลายอย่างใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาท เรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้นฉะนั้น” ความไม่ประมาท เป็นทางไม่ตาย ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย คนประมาทเหมือนคนที่ตายแล้ว ฯลฯ ผู้ไม่ประมาท เพ่งพินิจอยู่ ย่อมประสบความสุขอันไพบูรณ์ (ช.ธ. (ไทย) 25/12/18)

ประสบการณ์

ความชัดเจนที่เกิดจากการกระทำหรือได้พบเห็นมา และประสบการณ์ก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในการเรียนรู้ทุก ๆ ด้าน ประสบการณ์ที่มีผลต่อการสร้างสรรค์ศิลปะมีอยู่ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ประสบการณ์ตรง เป็นประสบการณ์ที่เราได้ปะทะหรือสัมผัสด้วยตัวเองได้พบเอง กระทำเอง ได้ยินได้ฟังเอง

2. ประสบการณ์รอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ประสบการณ์ทางอ้อม" เป็นประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดหรือรับรู้มาอีกทอดหนึ่ง

การนำประสบการณ์มาใช้ในการกระบวนการพัฒนาจิตเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตนในการก้าวข้ามความรู้สึกสุข ทุกข์ หวั่นไหว เมื่อต้องเผชิญโลกธรรมทั้ง 8 นั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างความเข้าใจในโลกธรรม เมื่อจิตเกิดการยอมรับเข้าใจ ความรู้สึกสุข ทุกข์ต่าง ๆ จึงไม่มี หรืออาจบรรเทาลงได้ เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างให้จิตพร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ 3 ด้านคือ

1. คุณภาพของจิต ได้แก่ สร้างเสริมจิตใจให้ตั้งงามด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เป็นจิตใจที่สูงประณีต มีเมตตา มีความรัก มีความเป็นมิตร มีความปรารถนาประโยชน์แก่ผู้อื่น มีใจกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจาคะ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีมัทวะ ความอ่อนโยน กตัญญู ความรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น

2. สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่นความมีสติ วิริยะ ความเพียร มีความอดทนและทนทาน มีสมาธิจิตแน่วแน่ มีสัจจะ มีความจริงจัง เอาจริงเอาจัง ความคิดเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงในจิตใจที่จะทำงานให้ได้สมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือความคิดพิจารณาให้เห็นความแจ่มแจ้งชัดเจน

3. สุขภาพจิต คือจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ความอิ่มเอิบใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ไม่คับข้อง ขุ่นมัว ไม่หม่นหมอง ไม่หดหู่เหี่ยวแห้งเรียกว่าสุขภาพจิต (พระราชวรานี (ประยูรธ ปยุตโต), 2530)

โลกธรรมทั้ง 8 ตัวที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์มากที่สุดคือตัว นิทาน เพราะตัวนิทานนั้นเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ยกตัวอย่างเช่นว่า เมื่อได้รับลาภ ก็ถูกนิทานว่าอาจจะได้ลาภมาโดยมิชอบ เมื่อเสื่อมจากลาภก็ถูกนิทานว่าไม่สามารถรักษาลาภเอาไว้ได้บ้าง เพราะประพัตติตัวไม่ดีบ้าง เมื่อได้ยศ ก็ถูกนิทานว่าช้อยยศชื้อตำแหน่งมาก็เสื่อมจากยศก็ถูกนิทานว่า ไม่มีความสามารถในการรักษายศเอาไว้ให้ได้ ดังนั้นตัว นิทานนี้จึงมีอิทธิพลสูงมากต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งต่างกับตัวโลกธรรมตัวอื่นที่นาน ๆ ถึงจะได้ลาภ และเสื่อมจากลาภ นานครั้งถึงได้เลื่อนยศ และเสื่อมจากยศ หรือแม้แต่เมื่อประสบสุข ในบางครั้งก็ไม่มีคนยินดีในความสุขของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน กลับนิทานลับหลัง และเมื่อเพื่อนมนุษย์ประสบซึ่งทุกข์ ก็มักกล่าวซ้ำเติม ไม่มีความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ดังนั้นเมื่อมนุษย์ถูกระทบทางอายตนะ ทางหู จึงทำให้เกิดความรู้สึกร้าวร้าว ดังกระบวนการเกิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท ดังนี้

สฬายตนะ – คือชีวิตที่จะสนองความต้องการของตัวตน และพร้อมจะกระทำการต่าง ๆ โต้ตอบต่อโลกภายนอก จะต้องมีการติดต่อกับโลกภายนอก สำหรับให้กระบวนการรับรู้ ดำเนินงานได้ ดังนั้นอาศัยนาม



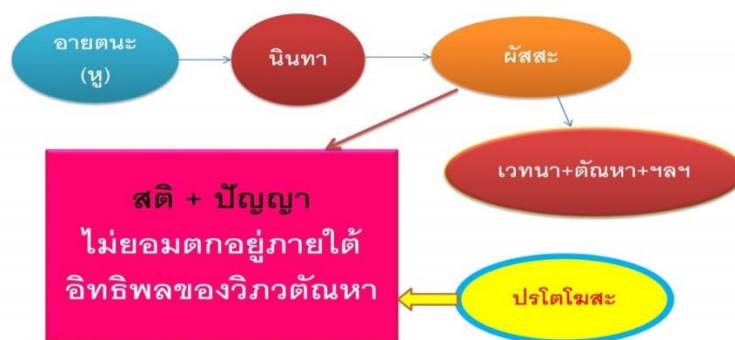
รูป เป็นเครื่องสนับสนุน กระบวนการแห่งชีวิตจึงดำเนินต่อไปตามพลังแห่งกรรม ถึงขั้นเกิดอายตนะ ทั้ง 6 คือ ประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กายและเครื่องรับรู้อารมณ์ภายใน คือใจ จากนั้น

ผัสสะ - กระบวนการแห่งการรับรู้ก็ดำเนินงานได้ โดยการเข้ากระทบหรือประจวบกันระหว่าง องค์ประกอบ สามฝ่าย คืออายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ) กับอารมณ์หรืออายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์) และวิญญาณ (จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆาน วิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมนโณวิญญาณ) เมื่อการรับรู้เกิดขึ้นครั้งใด

เวทนา - ความรู้สึกที่เรียกว่า การเสวยอารมณ์ ก็จะต้องเกิดขึ้นในรูปใดรูปหนึ่ง คือสุขสบาย (สุขเวทนา) ไม่สบาย เจ็บปวด เป็นทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือไม่ก็เฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา) และโดยวิสัยแห่งปุณฺณ กระบวนการย่อมไม่หยุดนิ่งอยู่เพียงนี้

บทสรุป

หนึ่งในโลกธรรมทั้ง 8 ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ คือการนิมิต เพราะเกี่ยวเนื่องโดยตรงกับ อายตนะ 6 คือหูที่รับรู้ เสียง เกิดโสตวิญญาณ เมื่อขาดสติในการตั้งรับ ถูกกระทบด้วยคำตัตถิณนิมิต ก็จะทำให้ เกิดเวทนาขึ้นมาทันที ดังนั้นสติคือการระลึกรู้ ตามมาด้วยการใช้สติเพื่อการรู้เท่าทันตามความเป็นจริง โดยใช้ ปัญญาพิจารณาคิดไตร่ตรองให้เห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงของโลกธรรมตัวนี้ ก็จะสามารถบรรเทาเวทนา หรือ สามารถดับเวทนาลงได้ดังแผนภูมิรูปภาพดังต่อไปนี้



ผู้เขียนได้สังเคราะห์หลักธรรมออกมาได้จากหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับโลกธรรม 8 ใน และมีความ คิดเห็นว่าข้อธรรมในครั้งพุทธกาลที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมาตลอดคือ การดำรงจิตตั้งมั่นไม่ให้หวั่นไหว โดยใช้ โยนิโสมนสิการในการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับโลกธรรมนั้นโดยมีพระพุทธองค์ทรงใช้ ปรัตติโมสสะ ในส่วนของการเป็นกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำแก่พระสาวก อุบาสก อุบาสิกา แต่ในสังคม ปัจจุบัน ปัญหามีมากขึ้น มีความละเอียดอ่อนต่อสภาพจิตใจคนในทุกวันนี้มากขึ้น บริบทของคนในยุคปัจจุบัน แตกต่างจากยุคพุทธกาลอย่างสิ้นเชิง การที่คนจะเข้าถึงธรรม เพื่อน้อมนำไปปฏิบัติเป็นเรื่องยาก การที่จะหาผู้รู้ ธรรมมาเป็นกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องตรงก็หายาก ทั้งที่มีสื่ออยู่ทั่วไปที่โพสต์บอกเกี่ยวกับข้อ ธรรม ค่อนข้างเข้าใจธรรมอย่างผิวเผิน และไม่ได้นำธรรมะไปปฏิบัติจริง การศึกษาโลกธรรม 8

จึงเปรียบเสมือนเส้นทางแสงสว่างแห่งชีวิต ที่จะนำทางให้เข้าใจวิถีชีวิตและรู้จักการใช้ชีวิตที่ควรเป็นในปัจจุบัน โดยมีความระลึกได้อยู่เสมอถึงความไม่ประมาทและมีสติยังรู้ตลอดเวลา อันจะนำมาซึ่งความเป็นปกติในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบก็ให้ถือว่าสิ่งนั้นคือโลกธรรม 8

เอกสารอ้างอิง

- ปรุทธิ์ บุญศรีตัน. (2552). *หลักพระพุทธศาสนา*. เชียงใหม่: มรดกล้านนา.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ: วัดราชโอรสาราม.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2530). *พัฒนาคน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2530). *การพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วสิน อินทสระ. (2519). *หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2553). *ธรรมาภิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม). กรุงเทพฯ: สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช.
- อภิชาติ พรสี. (2556). *การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.