

การดำเนินชีวิตตามหลักแห่งไตรสิกขา Life Style According to Three-Fold Training

พระสมุห์วิโรจน์ วิโรจโน (ไหลวารินทร์)¹

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี¹

Phrasamu wirote wirochano (Laiwarin)¹

Master of Arts students Department of Social Development ¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹

Buddhaphanya Sri Thawarawadee Buddhist College¹

บทคัดย่อ

ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนใหญ่นักปฏิบัติจะมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี แต่เป็นการรู้ในเชิงวิชาการเสียเป็นส่วนใหญ่ อาจมีการนำมาใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติได้ แต่ก็ปฏิบัติแบบนำมาคิดนำมาวิเคราะห์จดจำ เป็นการใช้ไตรสิกขาในเชิงโลกียธรรมเท่านั้น ส่วนใหญ่จึงจำได้ว่าไตรสิกขา คืออะไรมีอะไร จะรู้กันแค่นั้น ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วไตรสิกขา คือหัวใจสำคัญที่นักปฏิบัติต้องปฏิบัติตนเองให้อยู่ในกรอบของไตรสิกขา โดยเคร่งครัด การออกนอกกรอบไตรสิกขา คือออกนอกแนวทางเลยทีเดียว ซึ่งพระพุทธเจ้ายังย่อไว้ให้เราพวกเราแล้ว คือ ผู้มีสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) จึงมีสัมมาสติ (ระลึกชอบ) ผู้มีสัมมาสติ (ระลึกชอบ) จึงมีสัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ผู้มีสัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) จึงมีสัมมาญาณะ (ปัญญาชอบ) ผู้มีสัมมาญาณะ (ปัญญาชอบ) จึงมีสัมมาวิมุตติ (หลุดพ้นชอบ) การรู้ไตรสิกขาไม่จำเป็นต้องรู้รายละเอียดทุกซอกทุกมุม แบบท่องจำเป็นนกแก้วนกขุนทองไม่ต้องรู้แบบนั้นก็ได้ แต่ให้รู้ที่หัวใจที่แก่นแท้ของไตรสิกขาก็พอ หัวใจไตรสิกขา แก่นแท้ไตรสิกขา (ที.ปา. (ไทย) 11/228/231; อง.ต.ก. (ไทย) 20/521/294) ไม่จำเป็นต้องลงรายละเอียดตามตำรา

คำสำคัญ : การดำเนินชีวิต, หลักธรรม, ไตรสิกขา.

Abstract

Three-Fold Training mean precept meditation wisdom which good understand for revolutionary but for academic only. There were used for analysis remember for Three-fold Training. Mostly for those who remember as what is Three-Fold Training. Exactly Three-Fold Training is the main important then should be well known. Buddha has given for abbreviation

as follow, right effort right meditation and right mindfulness. Then those who have some right wisdom should be wisdom for release. Knowing for Three-Fold Training no necessary for more detail as remember like some birds. Therefore, the core value for Three-Fold Training mean heart of them as cannot depend on books as all.

Keywords: Life Style, Dhamma Principle, Three-Fold Training.

1. บทนำ

คำว่าไตรสิกขา หมายถึง การศึกษา ๓ อย่าง มีศีล สมาธิ และปัญญา แยกย่อยออกไปศีลประกอบด้วย สัมมาวายามะเป็นตัวหลัก สมาธิประกอบด้วยสัมมาสติกับสัมมาสมาธิสำคัญทั้งคู่ เหมือนเหรียญต้องมีหัวก้อย สัมมาสติกับสัมมาสมาธิมีความสำคัญขนาดนั้น ตัวสุดท้ายของไตรสิกขาคือปัญญาสิกขา สิกขาตัวนี้ก็คือ สัมมาญาณะนั่นเอง ปัญญาในไตรสิกขาระดับโลกุตระไม่ใช่แค่รู้แต่ต้องรู้ชอบ รู้แจ้งเห็นจริง มิใช่รู้จากตำราแต่ต้องรู้ตามที่พุทธพจน์ระบุไว้ คือต้องรู้จากมีสติชอบและสมาธิชอบเท่านั้น นี่คือหัวใจไตรสิกขา และพระพุทธเจ้า ย่นย่อไว้ในพุทธพจน์บทนี้บทเดียว

ปฏิบัติแบบนี้แบบเดียวปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจังเริ่มตั้งแต่มีสัมมาวายามะคือความเพียรชอบ และต้องเพียรให้ถูกวิธี ในพุทธพจน์นี้พระพุทธเจ้าให้เพียรสร้างสติชอบ นั่นคือสมาธิสิกขาเริ่มแล้ว ความเพียรชอบอยู่ใน ศีลสิกขา สติชอบกับสมาธิชอบ อยู่ในสมาธิสิกขา พุทธพจน์บทนี้จึงมีครบ แต่ดีกว่าตรงที่พระองค์ย่นย่อให้เรา เรียบร้อยแล้วจึงง่ายต่อการเข้าใจง่ายต่อการปฏิบัติ ถ้าใครทำตามก็จะได้ผลเป็นขั้นเป็นตอนตามไตรสิกขา ตามโลกุตรมรรค คือเมื่อมีสัมมาวายามะ (ศีลสิกขา) เพียรชอบคือเพียรสร้างสติชอบ มีสติชอบก็ย่อมมีสมาธิ ชอบ (สมาธิสิกขา) มีสมาธิชอบก็มีสัมมาญาณะ (ปัญญาสิกขา) ส่วนใหญ่นักปฏิบัติไปสร้างปัญญาที่ไม่อยู่ในทางโลกุตรมรรค ไม่ได้สร้างปัญญาตามพุทธพจน์นี้ พุทธพจน์บทนี้เป็นทั้งไตรสิกขา เป็นทั้งโลกุตรมรรค เป็นทั้งโพชฌงค์เจ็ด เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการปฏิบัติ ว่าง ๆ ลองโยนิโมณสิการดูจะรู้ด้วยปัญญาเองว่า ต่อไปนี้ เราไม่จำเป็นต้องไปศึกษาอะไรให้เย็นเยือกอีกแล้ว ยึดพุทธพจน์บทนี้บทเดียวก็เพียงพอแล้วสำหรับมรรคผล นิพพาน

2. การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)

ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็น หลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพ และประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดแจ้ง ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

หมวดศีล คือ สัมมาวาจา-การพูดจาชอบ สัมมากัมมันตะ-การทำงานชอบ และสัมมาอาชีวะ- การเลี้ยงชีวิตชอบ

หมวดสมาธิ คือ สัมมาวายามะ-ความเพียรชอบ สัมมาสติ-ความระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ-ความตั้งใจมั่นชอบ

หมวดปัญญา คือ สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ ซึ่งสัมพันธ์กับสังคมศึกษา ดังนี้

2.1 ความหมายของสังคมศึกษา

นักการศึกษาทางสังคมศึกษา ได้ให้ความหมายของวิชาสังคมศึกษาในนานาทรรศนะ ดังนี้

จาโรลิเมค (John Jarolimek) กล่าวว่า “สังคมศึกษาเป็นวิชาที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ ของ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและทางสังคม ทั้งกล่าวถึงวิธีที่มนุษย์จะใช้สิ่งแวดล้อมเพื่อสนองความต้องการของตนในการดำรงชีวิต”

กู๊ด (Carter V. Good) ให้ความหมายว่า “สังคมศึกษา เป็นส่วนต่าง ๆ ของเนื้อหาสาระของสังคมศาสตร์ โดยเฉพาะประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ สังคมวิทยา และภูมิศาสตร์ โดยเลือกแล้วว่าเหมาะสมแก่การศึกษาในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา และมีการพัฒนาขึ้นเป็นรายวิชาต่าง ๆ เพื่อการศึกษาไม่ว่าจะบูรณาการแล้วหรือไม่ และต้องมีทั้งเนื้อหาสาระและจุดหมายที่เกี่ยวข้องกับสังคม หรือไม่ก็อยู่ในขอบข่ายที่แคบไปหรือแน่นอนตายตัวของการศึกษาในแบบผสมผสาน”

เพรสตัน (Ralph C. Preston) กล่าวว่า “สังคมศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาวิชาสังคมศาสตร์ที่เลือกเฟ้นมาเพื่อใช้ในการสอนเด็ก โดยเฉพาะระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สังคมศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ส่วนมากได้เนื้อหาวิชามาจากสังคมศาสตร์ คือ

- 1) ประวัติศาสตร์ เป็นการศึกษาเรื่องอดีตของมนุษย์
- 2) ภูมิศาสตร์ เป็นการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับแผ่นดินที่อยู่อาศัย
- 3) หน้าที่พลเมือง เป็นการศึกษาเรื่องสิทธิและหน้าที่ของมนุษย์
- 4) สังคมวิทยา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับสถาบันของมนุษย์ และกระบวนการทางสังคม
- 5) มานุษยวิทยา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมของกลุ่มชน

6) เศรษฐศาสตร์ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผลผลิต การแจกจ่าย และการใช้สิ่งที่มีค่าใน การแลกเปลี่ยน และปรากฏการณ์ทางสังคมอันเกิดขึ้นจากกิจกรรมดังกล่าว จากความหมายที่นักวิชาการท่านต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของวิชาสังคมศึกษาในนานาทรรศนะนั้น ถ้าพิจารณาจากความหมายวิชาสังคมศึกษาที่ ไมเคิลลิส (Michaelis) ได้ประมวลความหมายของวิชาสังคมศึกษาในเชิงปรัชญาและความเชื่อแบบต่าง ๆ สรุปได้ 5 ประเภทดังนี้คือ

1) สังคมศึกษาในฐานะการถ่ายทอดความเป็นพลเมืองดี (Social Studies as Citizenship Transmission) ผู้ที่ยึดถือเช่นนี้เชื่อว่า สังคมศึกษาควรจะถ่ายทอดลักษณะพื้นฐานทางประวัติศาสตร์และมรดกทางวัฒนธรรมของสังคม พลเมืองดีที่มีความรับผิดชอบควรจะได้พัฒนาจากความเข้าใจต่อสิ่งที่ดี ที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น



2) สังคมศึกษาในฐานะเป็นการศึกษาทางสังคมศาสตร์ (Social Studies as Social Science Education) ผู้ที่ยึดถือเช่นนี้เชื่อว่า เนื้อหาของสังคมศึกษาและวิธีการศึกษาควรจะนามาจากสังคมศาสตร์ พลเมืองที่มีประสิทธิภาพควรจะมีภูมิความรู้พื้นฐาน และวิธีการศึกษาของสังคมศาสตร์ เพื่อสามารถจัดการกับประเด็นเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ

3) สังคมศึกษาในฐานะการคิดอย่างไตร่ตรอง (Social Studies as Reflective Thinking) แนวคิดนี้ยึดถือโดยกลุ่มประจักษ์นิยม ซึ่งเชื่อว่าเป้าหมายสำคัญของสังคมศึกษา คือ การพัฒนาความสามารถในการคิดและการตัดสินใจ ซึ่งพลเมืองที่มีประสิทธิภาพจะใช้แบบ และกระบวนการในการคิดและตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาและสรุปเรื่องราวต่าง ๆ ได้

4) สังคมศึกษาในฐานะเป็นการวิพากษ์สังคมและการปฏิบัติ (Social Studies as Social Criticism and Action) ลักษณะนี้เป็นการเน้นของกลุ่มปฏิรูป ซึ่งเชื่อว่าเป้าหมายสำคัญของสังคมศึกษา คือ เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการปรับปรุงสังคมและพลเมืองที่รับผิดชอบจะสามารถวิเคราะห์เรื่องราวเหตุการณ์ปัจจุบัน และปัญหาอย่างวิพากษ์และปฏิบัติกรอย่างเหมาะสม

5) สังคมศึกษาในฐานะเป็นการพัฒนาเอกัตบุคคล (Social Studies as Personal Development of the Individual) ลักษณะนี้เป็นแนวความคิดของกลุ่มพัฒนาการนิยม (Progressivism) และกลุ่มอัตถภาวะนิยม (Existentialism) ซึ่งเชื่อว่าเป็นโปรแกรมการเรียนรู้ควรยึดถือนักเรียนเป็นศูนย์กลาง หรือให้ความสำคัญแก่นักเรียน และควรจะพัฒนานักเรียนทั้งตัว ทั้งทางสังคม อารมณ์ สติปัญญา และกาย ความเข้าใจในตนเอง และการนาตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะหรือคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับความเป็นพลเมืองดีที่มีความรับผิดชอบ

จากความหมายที่ไมเคิลลิสได้ประมวลมานี้ ไมเคิลลิสยังได้สรุปความหมายและชี้ให้เห็นจุดเน้นของ ความหมายต่าง ๆ ดังนี้ (Michaelis)

1) สังคมศึกษา คือ การถ่ายทอดวัฒนธรรมพื้นฐานที่เป็นมรดกของประเทศชาติให้แก่ผู้เรียน นิยามนี้ เป็นการเน้นด้านเนื้อหา

2) สังคมศึกษา คือ เนื้อหาและวิธีการที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติ ศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศาสตร์อื่น ๆ นิยามนี้เน้นด้านเนื้อหาเช่นกัน

3) สังคมศึกษา คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนากระบวนการคิดและการตัดสินใจเพื่อนำไป ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาสังคม นิยามนี้เน้นด้านสังคม

4) สังคมศึกษา คือ กระบวนการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนเพื่อให้ สามารถวิเคราะห์และแก้ปัญหาสังคมได้ นิยามนี้เน้นด้านสังคม

5) สังคมศึกษา คือ การมุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในการที่จะควบคุม ดูแลตนเอง ตลอดจนสามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ นิยามนี้เน้นความสำคัญที่ตัวผู้เรียน สำหรับความหมายของวิชาสังคมศึกษาตามที่ ปรากฏในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ให้ความหมายว่า (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551 : หน้า 1)

“กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ว่าด้วยการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความ เชื่อมสัมพันธ์กัน และมีความแตกต่างกันอย่างหลากหลาย เพื่อช่วยให้สามารถปรับตนเองกับบริบท สภาพแวดล้อม เป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบ มีความรู้ ทักษะ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม”

กล่าวโดยสรุป วิชาสังคมศึกษาเป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคม โดยเน้น การศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาและวิธีการในศาสตร์ต่าง ๆ โดยเฉพาะวิชาในหมวดสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคมมนุษย์ เศรษฐกิจ กิจกรรมการเมืองทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ การแก้ปัญหา และการวางแผนทางสำหรับอนาคต ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายสำคัญ เพื่อมุ่งพัฒนาความเป็นพลเมืองดีของนักเรียน ในสังคมประชาธิปไตย

2.2 ความสำคัญของสังคมศึกษากับการดำเนินชีวิต

วิชาสังคมศึกษานับเป็นวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนมาตั้งแต่ครั้งอดีตแล้ว และเรื่อยมาจนถึง ปัจจุบัน นับเป็นวิชาที่มีความสำคัญวิชาหนึ่งในหลักสูตรที่ให้นักเรียนเรียนตลอดจนจบหลักสูตร ความสำคัญ ของวิชาสังคมศึกษามีดังนี้

1) สังคมศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองดีของสังคม และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ โดยเน้นให้ผู้เรียนเป็นพลเมืองดีในวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตยภายใต้การปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

2) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมที่ปรากฏในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคมไทยและสังคมโลกอย่างสันติสุข การเป็นพลเมืองดี ศรัทธาในหลักธรรมของศาสนา การเห็นคุณค่าของทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม รักชาติ และภูมิใจในความเป็นไทย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551 : 7)

3) สังคมศึกษา เป็นวิชาที่พัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเจริญงอกงามในด้านต่าง ๆ คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติและค่านิยม ในด้านความรู้ สังคมศึกษาจะให้ความรู้แก่ผู้เรียนในเนื้อหาสาระที่นามาจากวิชาต่าง ๆ ในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ เพื่อให้แก่นักเรียนมีพื้นฐานในการสร้างความคิด กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ รู้จักการใช้เหตุผล และสังเคราะห์ข้อมูลจนสามารถสรุปเป็นมโนคติและหลักการในที่สุด

ในด้านทักษะ วิชาสังคมศึกษาจะฝึกฝนทักษะที่ถือเป็นเครื่องมือหรือวิธีการที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต วิชาสังคมศึกษามุ่งพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะทั้งด้านวิชาการและทักษะทางด้านสังคม ทักษะทางด้านวิชาการ เน้นทักษะการแสวงหาความรู้ เช่น ทักษะการอ่าน การตีความ การสืบค้นหาข้อมูล การใช้แหล่งเรียนรู้ เป็นต้น ส่วนทักษะทางด้านสังคม เน้นการรู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่น การทำงานเป็นกลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นหรือกลุ่ม ความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ในด้านเจตคติ วิชาสังคมศึกษามุ่งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและการพัฒนาค่านิยมให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

คุณธรรม หมายถึง หลักของความดี ความงาม ความถูกต้องและคุณภาพของบุคคล ซึ่งบุคคลยึดมั่นไว้เป็นหลักประจำใจในการประพฤติปฏิบัติจนเป็นนิสัย โดยกระทำตามความคิดและมาตรฐานของสังคม ตามหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม ทางศาสนา และทางวัฒนธรรม ส่วนจริยธรรมเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อมนุษย์ ทั้งโดยส่วนตนและส่วนรวม เพราะจริยธรรมจะเป็นระบบพฤติกรรมและเจตคติของมนุษย์ ซึ่งจะเป็ปัจจัยพื้นฐานช่วยให้สังคมมีความสงบเรียบร้อยและก้าวไปสู่การพัฒนาอย่างมีระบบ และค่านิยมเป็นลักษณะความเชื่อหรือกฎเกณฑ์ที่บุคคลยึดถือเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนการพัฒนาค่านิยมที่พึงประสงค์ให้แก่ผู้เรียนซึ่งเป็นเยาวชนของประเทศ จะทำให้เยาวชนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ อันจะนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม สังคมจะมีความเข้มแข็งในที่สุด

4) สังคมศึกษาจึงมีความสำคัญต่อผู้เรียน ช่วยวางพื้นฐานการดำเนินชีวิตในสังคมให้แก่ผู้เรียน เพื่อสร้างผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีประสิทธิภาพของประเทศและสังคมโลกอย่างแท้จริง เมื่อพลเมืองของประเทศ

และของโลกมีคุณภาพแล้ว ย่อมเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศและโลกสู่ความเจริญและความมั่นคงต่อไป

3 สิ่งที่ควรรู้ตามแนวไตรสิกขา

“ศีล” ซึ่งหมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่ว ๆ ไป ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนและไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 หรืออื่น ๆ อีก เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกาย ทางวาจาของตน ที่เกี่ยวกับสังคม และส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่

“สมาธิ” ข้อนี้นี้ได้แก่การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่า “สมาธิ” ไว้ให้ถูกต้องโดยมากท่านทั้งหลายย่อมจะได้ฟังมาว่าสมาธินั้นคือจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่เหมือนท่อนไม้หรือมากกว่าเป็นจิตที่สงบ เป็นจิตที่บริสุทธิ์แต่ลักษณะเพียง ๒ อย่างนั้น ไม่ใช่ความหมายอันแท้จริงของสมาธิ การกล่าวเช่นนี้มีหลักในพุทธวจนะนั่นเอง; พระองค์ทรงแสดงลักษณะของจิต ด้วยคำอีกคำหนึ่งซึ่งสำคัญที่สุด คือคำว่า “กัมมณียะ” แปลว่า สมควรแก่การทำงานและคำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรง แสดงลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

“ปัญญา” หมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดในสิ่งที่ตั้งปวงตามที่มีนัยเป็นจริง คนเราตามปกติไม่สามารถรู้อะไร ๆ ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริงได้ คือมันถูกแต่เพียงตามที่เราเข้าใจเอาเองหรือตามโลกสมมุติ มันจึงไม่ใช่ตามความจริง ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติเรียกว่าปัญญาสิกขา นี่ขึ้นอีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสุดท้ายสำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้เข้าใจ ให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์

คำว่า “ความเข้าใจ” กับคำว่า “ความเห็นแจ้ง” นั้นในทางธรรมะแล้วไม่เป็นอันเดียวกัน. “ความเข้าใจ” นั้นอาศัยการคิดคำนึงด้วยการใช้เหตุผลบ้าง หรือการคาดคะเนเอาตามเหตุผลต่าง ๆ บ้าง ส่วน “ความเห็นแจ้ง” ไปไกลกว่านั้น คือต้องเป็นดังที่เราได้สัมผัสมาแล้ว ด้วยการผ่านผจญสิ่งนั้น ๆ มาด้วยตนเอง หรือด้วยการมีจิตใจจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับสิ่งนั้น ๆ โดยอาศัยการเฝ้าเพ่งดูอย่างพินิจพิจารณา จนเกิดความรู้สึกระเบือนหายไม่หลงใหลในสิ่งนั้น ๆ ด้วยน้ำใสใจจริง ไม่ใช่ด้วยการคิดเอาตามเหตุผล เพราะฉะนั้นปัญญา-สิกขาตามหลักของพุทธศาสนาจึงไม่ได้หมายถึงปัญญาที่ได้มาจากหลักของเหตุผล เหมือนที่ใช้กันอยู่ในวงการศึกษาวិชาการสมัยปัจจุบันแต่เป็นคนละอย่างทีเดียว

ปัญญาในทางพุทธศาสนา ต้องเป็นการรู้แจ้งเห็นแจ้งด้วยน้ำใสใจจริง ด้วยการผ่านผจญสิ่งนั้น ๆ มาแล้ว โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง (spiritual-Experience) จนฝังใจแน่วแน่ไม่อาจลืมเลือนได้เพราะฉะนั้น การพิจารณาในทางปัญญาตามสิกขาข้อนี้จึงต้องใช้สิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้วในชีวิต ตนเองเป็นเครื่องพิจารณา หรืออย่างน้อยก็ต้องเป็นเรื่องที่มีน้ำหนักมาก พอที่จะทำให้ใจของเราเกิดความรู้สึกสลดสังเวช เบื่อหน่ายในสิ่งทั้งหลาย ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเหล่านั้นได้จริง

ถ้าเราจะคิดไปตามแนวของเหตุผล ทำการวินิจฉัยลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทันทีสักเท่าไร ก็ตามมันก็ได้แค่ความเข้าใจ ไม่มีทางให้เกิดความสลดสังเวชได้ ไม่มีทางให้เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งทั้งหลายในโลกได้ ขอให้เข้าใจว่ากิริยาอาการที่จิตใจเบื่อหน่าย คลายความอยากจากสิ่งที่เคยหลงรักนั้นแหละคือตัวความเห็นแจ้งในที่นี้ หลักธรรมะได้บัญญัติไว้ชัดเจนทีเดียวว่า ถ้าเห็นแจ้งจริง ๆ ก็ต้องเบื่อหน่ายจริง ๆ จะไปหยุดอยู่เพียงแคเห็นแจ้งนั้นไม่ได้ ความเบื่อหน่ายคลายความอยากในสิ่งนั้นจะต้องเกิดตามขึ้นมาทันควันอย่างแยกกันไม่ได้

ศีลสิกขา นั้นเป็นเพียงการศึกษาปฏิบัติ ในขั้นเตรียมเบื้องต้น เพื่อให้เรามีความเป็นอยู่ผาสุก อันจะช่วยให้จิตใจเป็นปกติ อาณิสสของศีลมีหลายอย่างด้วยกัน แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ อาณิสสอย่างอื่น ๆ เช่นว่าให้เป็นสุขหรือให้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์นั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงมุ่งหมายโดยตรง ท่านมุ่งหมายโดยตรงถึงข้อที่จะให้เป็นที่เกิดที่เจริญของสมาธิ ศีลจะส่งเสริมให้เกิดสมาธิได้โดยง่าย ถ้าเรามีเครื่องรบกวนมาก จิตใจของเราจะเป็นสมาธิได้อย่างไร

สมาธิสิกขา คือการที่เราสามารถควบคุมจิตหรือใช้จิตของเราให้ทำหน้าที่ของมัน ให้เป็นประโยชน์ ถึงที่สุด ในขั้นศีล มีความประพฤติดีทางกาย ทางวาจา ในขั้นสมาธิมีความประพฤติดีทางจิต คือ ไม่มีความคิด ผิด ไม่เศร้าหมองไม่มีความฟุ้งซ่าน และอยู่ในสภาพที่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของมัน อย่างนี้เรียกสมาธิ

แม้ในส่วนที่เกี่ยวกับประโยชน์ทั่ว ๆ ไปในทางโลก สมาธิก็ยังเป็นของจำเป็นทุกกรณี ไม่ว่าเราจะทำอะไรถ้าไม่ทำด้วยใจที่เป็นสมาธิแล้ว ย่อมไม่ได้รับผลสำเร็จด้วยดี ท่านจึงจัดสมาธิไว้ในลักษณะของบุคคลที่เรียกว่า มหาบุรุษ ไม่ว่าจะเป็นมหาบุรุษทางโลกหรือทางธรรม ล้วนแต่จำเป็นจะต้องมีสมาธิเป็นคุณสมบัติประจำตัวทั้งนั้น

แม้แต่เด็กนักเรียน ถ้าไม่มีจิตเป็นสมาธิแล้ว จะคิดเลขออกได้อย่างไร. สมาธิในทำนองนั้นเป็นสมาธิตามธรรมชาติ มันยังอยู่ในระดับอ่อน ส่วนสมาธิในทางหลักพุทธศาสนา ที่เรากำลังพูดถึงนี้ เป็นสมาธิที่เราได้ฝึกให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่า ที่จะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้น เมื่อฝึกกันสำเร็จแล้วจึงกลายเป็นจิตที่มีความสามารถ มีกำลัง มีคุณสมบัติพิเศษ อย่างอื่น ๆ มากมายเหลือเกิน

การที่คนเราสามารถถือเอาประโยชน์ จากสมาธิได้ถึงปานนี้เรียกว่ามนุษย์ได้ก้าวขึ้นมาถึง การรู้ความลับของธรรมชาติอีกขั้นหนึ่ง ข้อนี้หมายถึง การรู้วิธีบังคับจิต ให้มีสมรรถภาพยิ่งไปกว่ามนุษย์ธรรมดาจะทำได้ ขั้นศีลยังไม่ถือว่าเป็นการอวดอุตตริมนุสสธรรม แต่พอมาถึง ขั้นที่เป็นสมาธิ เป็นฌาน เป็นสมาบัติ ท่านจัดเป็นอุตตริมนุสสธรรม ซึ่งพระภิกษุจะอวดไม่ได้ขึ้นอวดชื่อว่า ไม่เป็นพระที่ดีหรือถึงกับไม่เป็นพระเลยแล้วแต่กรณี

การได้มาซึ่งสมาธินี้เราต้องลงทุน อดทนศึกษาอบรมและปฏิบัติ จนเรามีสมาธิตามสมควร ที่จะมิได้ในที่สุดเราก็จะได้ผลในการปฏิบัติหน้าที่ได้ดีมากไปกว่ามนุษย์ธรรมดา ที่เขาได้ ๆ กันเพราะเรามีเครื่องมือที่สูงไปกว่าที่เขา มี เพราะฉะนั้น จึงขอให้สนใจไว้ อย่าถือว่าเป็นของครี โง่เขลา งบประมาณทันสมัยเลย มันยังคงเป็นของ

สำคัญที่สุด จึงต้องใช้กันอย่างเรื่อยไป และยิ่งในสมัยที่โลกมีอะไร ๆ หมุนเร็วแทบจะลุดเป็นไฟอย่างนี้ด้วยแล้ว ยิ่งต้องการสมาธิมากไปเสียกว่าครั้งพุทธกาลด้วยซ้ำไปอย่าไปหลงคิดว่า เป็นเรื่องไปวัดหรือเรื่องสำหรับคนวัด หรือของคนงมงายเลย

ถัดไปนี้ ก็ถึงความเกี่ยวเนื่องกันระหว่าง สมาธิสิกขา กับ ปัญญาสิกขา พระพุทธเจ้าตรัสไว้เลยทีเดียว ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง หมายถึงอาการที่จิตประกอบด้วยสมาธิ ในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติหน้าที่ถ้าจิตมีลักษณะเช่นนี้แล้ว ก็เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง

ข้อนี้มีความแปลกประหลาดอยู่หน่อยหนึ่ง คือว่าเรื่องอะไร ๆ ที่เราอยากรู้ หรือปัญหาที่เราอยากจะ สະສາງนั้น ตามปกติมันฝังตัวประจำอยู่ในใจของคนเราทั้งนั้น เราอาจจะไม่รู้สึกรู้สีกก็ได้ คือมันอยู่ใต้จิตสำนึก (Subconscious) เรื่อยไปตลอดเวลา ขณะที่เราตั้งใจจะສະສາງให้ออก มันไม่ออกเพราะเหตุว่าจิตใจขณะนั้น ยังไม่เหมาะสมที่จะສະສາງปัญหานั้นนั่นเอง ถ้าผู้ใดทำสมาธิที่ถูกต้อง คือให้มีลักษณะที่เรียกว่า “กมมนิโย” พร้อมที่จะปฏิบัติงานทางจิตแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ที่ສະສອມอยู่ใต้จิตสำนึก นั้น มันจะมีคำตอบไหลออกมาเฉย ๆ อย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย ต่อเนื่อง-จาก ขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น

แต่ถ้าหากมันยังไม่ไหลออกมา เราก็ยังมีวิธีอื่นอีกอันหนึ่ง คือให้น้อมจิตไปสู่การพิจารณา ปัญหาที่เรา กำลังมืออยู่การพิจารณาด้วยกำลังของสมาธิ ในลักษณะเช่นนี้เองเรียกว่าปัญญาสิกขา หรืออย่างน้อยก็ สงเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขาในคืนวันที่ตรัสรู้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ปฏิจจนมุปบาท คือรู้อะไรเป็นอะไร ทอยยกกันไปตามลำดับ ทั้งนี้ก็โดยสมาธิ อย่างที่กล่าวมาแล้ว พระองค์ได้ตรัสเล่าเรื่องนี้ไว้อย่างละเอียด แต่รวมใจความแล้วก็ถือว่า ในขณะที่จิตเป็นสมาธิดีแล้ว ก็น้อมจิตไปเพื่อพิจารณาปัญหานั้น ๆ

ทั้งหมดนี้เป็นการ แสดงให้เห็นว่า ปัญญากับสมาธินี้จะต้องเกี่ยวข้องกันเสมอไป แต่ว่าอาการที่ปัญญา อาศัยสมาธินั้นบางทีเรามองไม่เห็นเลย เช่นเวลาที่เจียบสงัดเย็นสบายไม่มีอะไรบกวนใจ จิตเป็นสมาธิสดชื่นดี เราก็คิดอะไร ๆ ที่เป็นคำตอบของปัญหา ซึ่งติดค้างอยู่ในใจได้ เป็นต้น

แต่ในพุทธศาสนานั้น ท่าน แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับปัญญา ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก คือ ต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา ต้องมีปัญญาก็จะมีสมาธิ ข้อนี้เป็นเพราะ ในการที่จะให้เกิดสมาธิ ยิ่งไปกว่าสมาธิตาม ธรรมชาตินั้น มันต้องอาศัยการต่าง ๆ ของจิต ว่าจะบังคับมันอย่างไร จึงจะเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ฉะนั้น คนมีปัญญา จึงสามารถมีสมาธิมากขึ้นได้ตามลำดับ เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ปัญญาก็ยิ่งมีกำลังมากขึ้นตามกำลังเสริมซึ่ง กันและกันไปในตัว

ถ้ามีปัญญาแล้ว ก็จะต้องมีความเห็นแจ้ง และมีผลเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายสลดสังเวช ถอยหลัง ออกมาจากสิ่งทั้งปวงที่เคยหลงรักหลงยึดถือ ถ้ายิ่งเข้าไปหาสิ่งทั้งปวงด้วยความหลงรัก ด้วยความยึดถือ ด้วย ความหลงใหลแล้วไม่ใช่เป็นปัญญาของพระพุทธศาสนา ที่ว่าชะงักหรือถอยหลังนี้ไม่ใช่ทางกิริยาอาการ เช่น จะต้องจับสิ่งนั้น ส่งนี้ขว้างทิ้งหรือทุบตีให้แตกหักหรือว่าต้องวิ่งหนีเข้าป่าไป อย่างนี้ก็หาไม่ได้แต่หมายถึงชะงัก

ถอยหลัง ด้วยจิตใจโดยเฉพาะ คือมีจิตใจอย่งห่าง ออกจากการที่เคยตกเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นจิตใจที่อิสระ

ผลของความเบื่อหน่ายคลายความอยาก จากสิ่งทั้งปวงมันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปฆ่าตัวตาย หรือเข้าป่าไปบวชเป็นฤๅษีแล้วเอาไฟจุดเผาสิ่งต่าง ๆ เสียให้หมด ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็เป็นไปตามเรื่อง ยังคงเป็นไปตามเหตุผลตามความเหมาะสมแต่ภายในจิตใจนั้นย่อมเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของสิ่งใดอย่างแต่ก่อนอีกต่อไป นี่คือการอันสงส์ของปัญญา ท่านใช้เรียกด้วยคำบาลีว่า “วิมุตติ” หมายความว่า หลุดพ้นจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะทาสของสิ่งที่เรารัก

แม้แต่สิ่งที่เราไม่รัก เราก็ตกเป็นทาสของมันเหมือนกันเป็นทาสตรงที่ต้องไปเกลี้ยมันมันเอง อยู่เฉย ๆ ไม่ได้หลุดส่าหิไปเกลี้ยมัน ไปร้อนใจกับมัน มันบังคับเราได้เหมือนกับของที่เรารัก ที่อยู่ในลักษณะคนละอย่าง ฉะนั้น คำว่าเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงนั้น ย่อมหมายถึงทั้งทางที่พอใจและไม่พอใจ ทั้งหมดนี้ แสดงว่า เราหลุด ออกจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง มาเป็นอิสระอยู่ได้ด้วยอาศัยปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านจึงได้วางหลักไว้สั้น ๆ ที่สุดว่า คนเราบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ท่านไม่เคยตรัสว่าบริสุทธิ์ได้ด้วยศีลด้วยสมาธิ แต่บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เพราะมันทำให้หลุดออกมาจากสิ่งทั้งปวง การไม่หลุดก็คือ มีความไม่บริสุทธิ์สกปรกมีดมัวเราร้อน เมื่อหลุดก็จะมี ความบริสุทธิ์สะอาด-สว่างไสว แจ่มแจ้งและสงบเย็น มันเป็นผลของปัญญาหรือเป็นลักษณะอาการที่ แสดงว่า ปัญญาได้เข้าปฏิบัติหน้าที่ของมันถึงที่สุดแล้ว ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้กำหนดพิจารณาสิกขาข้อที่ ๓ คือปัญญานี้ให้ดี ๆ ว่ามันมีอยู่อย่างไรและเป็นของสูงสุดเพียงไร

ปัญญาในทางพระพุทธศาสนาก็คือ ปัญญาที่ถอนตนออกมาเสียจากสิ่งทั้งปวง โดยการทำลายอุปาทาน ๔ ประการเสียได้หมดสิ้น ความยึดติดทั้ง ๔ นั้นเป็นเหมือนกับเชือกที่ผูกมัดลุ่มเราไว้ ปัญญาที่เป็นเสมือนมิดที่ จะตัดสิ่งเหล่านั้นให้ขาดไปจนไม่มีอะไรเป็นเครื่องผูกมัดเราไว้ให้ติดอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้อีกต่อไป

ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ อย่างดังกล่าวนี้ จะคงทนต่อการพิสูจน์หรือไม่ จะเป็นหลักวิชาอันแท้จริง เหมาะที่ทุกคนจะปฏิบัติหรือไม่ ขอให้พิจารณาดู

เมื่อดูต่อไปอีก จะเห็นว่าหลักทั้ง ๓ ข้อนี้ ไม่ค้านกับศาสนาไหนเลย ถ้าศาสนานั้น ๆ ต้องการจะแก้ปัญหิต่าง ๆ ที่เป็นความทุกข์ของมนุษย์กันจริง ๆ พุทธศาสนาย่อมไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อศาสนาใด ๆ แต่มีอะไร ๆ มากไปกว่าศาสนาอื่น ๆ มีโดยเฉพาะก็คือ การปฏิบัติในทางปัญญา อันเป็นสิกขาข้อสุดท้ายเพื่อตัดความยึดมั่นทั้ง ๔ ประการ ปลดเปลื้องจิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ผูกพันเป็นทาส หรือตกอยู่ในอำนาจของสิ่งทั้งปวงเช่นพระเป็นเจ้าบนสวรรค์ หรือผีสิงเทวดา ข้อนี้แหละ ไม่มีศาสนาอื่นกล้าพอที่จะสอนให้เป็นอิสระสิ้นเชิง ฉะนั้น เราจงเข้าใจความสำคัญขอพระพุทธศาสนาไว้ให้ดี ๆ ดังที่กล่าวมา

เมื่อความจริงได้แสดงแล้วว่า พระพุทธศาสนาถ้าทำให้พิสูจน์ว่ามีอะไร ๆ ทุกอย่างที่ศาสนาอื่น ๆ มี และยังมีอะไรบางอย่าง มากไปกว่าที่เขามีกัน ฉะนั้นจะเห็นได้ทันทีว่าพุทธศาสนานี้เป็นของคนทั่วไป หรือเป็น

ศาสนาสากที่ใช้ได้กันคนทุกคน ทุกยุคทุกสมัย มีปัญหาอย่างเดียวกัน มีสิ่งที่ต้องทำอย่างเดียวกัน คือต้องตัดกิเลสตัณหาที่เป็นตัวการสำคัญ หรือตัดความยึดติดที่ผิด ๆ นี้เสียให้ได้ นี่แหละ คือความหมายของความเป็นศาสนาสาก

ไตรสิกขา ใน ๓ หมวดนี้เมื่อเราปฏิบัติเรื่องศีลจนหมดเจตนาเป็นเครื่องเว้น เพราะหมดเจตนาที่จะทำผิดอีก หมวดของศีลจะเสมือนหายไป แต่นั่นเกิดเป็นความบริบูรณ์ของศีลที่ประกอบด้วยสมาธิและปัญญา

ดังนั้น เมื่อพระพุทธเจ้ากล่าวถึงมรรคมีองค์ ๘ ในลักษณะย่อให้เหลือ ๒ จึงเกิดเป็นสมถะและวิปัสสนา แต่ท่านจะกำกับด้วยคำว่าเพราะศีลบริบูรณ์มาก่อนแล้ว เพราะฉะนั้นรักษาศีลให้บริบูรณ์ไว้ จะทำให้ความทุกข์เดือดร้อนลดลงได้มากจากการไม่มุ่งร้ายไม่เบียดเบียนใคร

เมื่อกล่าวถึงเหตุให้เกิดทุกข์ซึ่งก็คือสมุทัย ซึ่งอยู่ในระดับจิตใจในระดับตัณหาและอุปาทานนี้ ต้องอาศัยความตั้งมั่นของจิต จึงต้องอาศัยการฝึกความตั้งมั่น ตั้งแต่ระดับปฐมฌาน จนถึงฌานที่สูงๆ ขึ้นไปจนถึงอรุณฌาน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้กับพระอานนท์ว่าฌานตั้งแต่ระดับปฐมฌานจนถึงอรุณฌาน สามารถเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ทั้งหมด สารสำคัญคือขอให้เห็นการเกิดดับของสิ่งที่เข้าไปยึดถือ ซึ่งในที่สุดจิตจะเบื่อหน่ายและคลายกำหนด จากนั้นจะเกิดนิโรธขึ้นมาเองตามลำดับ ทีนี้ในขณะที่คนที่เคยขี้โมยฝืนใจข่มใจที่จะไม่ทำผิดนั้น ความเด็ดเดี่ยว แล้วยกตัวของจิตที่มีสัมมาสังกัปปะเริ่มทำงาน คือความดำริชอบที่จะพรากรอกออกจากกาม ไม่พยายาบท และไม่เบียดเบียน สัมมาสัมปัตตคือการทำการงานชอบเป็นข้อของศีลข้อที่ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ซึ่งในกรณีนี้เป็นข้อ ๒ เริ่มทำงาน ความอดทนอดกลั้นคือขันติเป็นธรรมเครื่องเผากิเลส เริ่มต้นเผากิเลสในช่วงแรกๆ คนๆ นั้นเดือดเนื้อร้อนใจจากไฟกิเลสที่เผาใจให้ทำตาม แต่เขาไม่ยอมอีกต่อไป ใช้ขันติเข้าสู่กิเลส ในที่สุดกิเลสจึงถูกเผาจนหมดอำนาจในที่สุด หลังจากนั้นจึงไม่ต้องมีเจตนาเป็นเครื่องเว้น จิตใจจึงโล่งสบาย ไม่ต้องเพียรละอกุศลหลายในระบิกายและวาจาอีก

เมื่อจิตได้ฝึกกำลังความแก่กล้าในระดับศีลมาแล้วเป็นอย่างดี เราก็พบความจริงอย่างหนึ่งว่า ต่อให้ศีลบริบูรณ์เป็นคนดีอย่างไร ความทุกข์ในใจก็ยังคงมีอยู่ เช่นคนๆ หนึ่งเป็นคนดีมีศีลมีธรรม วันหนึ่งไปตรวจร่างกาย หมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายอยู่ได้อีกเดือนเดียว คน ๆ นั้นจะมีความทุกข์ไหม? ไม่ต้องสาธยายเลยว่าคุณคิดสารพัดจะพรั่งพรูออกมา จนถึงเวลาของมรรคในส่วนสมาธิคือมรรคองค์ที่ 6 องค์ที่ 7 และองค์ที่ 8 การทำงานตั้งมั่นภายในเพื่อเห็นความจริงจนถอดถอนให้ได้ จึงจะถึงที่สุดแห่งทุกข์

ในส่วนการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงอกุศลที่เกิดจากผัสสะการกระทบทั้งหลายจากทั้ง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสตลอดเวลาไม่ได้หยุด จึงต้องใช้สัมมาวายามะคือ ความเพียรชอบเข้ามาจัดการเป็นระดับต้นๆ ก่อน ในสัมมาวายามะ ข้อ 6.1 เพียรไม่ให้อกุศลเกิด ซึ่งก็ต้องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทก่อน แต่หากเกิดอกุศลขึ้น ก็ใช้มรรคข้อ 6.2 ละอกุศลเข้ามาจัดการ ถ้าเป็นอกุศลที่ไม่รุนแรงก็พอที่จะจัดการได้ไม่ยาก แต่หากเป็นอกุศลแรงๆ เช่นมีคน มาด่าว่านินทาเรา หรือทะเลาะกับสามีหรือภรรยา เรื่องจะค้างอยู่ในใจไม่สามารถจัดการได้ ตรงนี้ ต้องยอมรับว่าความตั้งมั่นและกำลังไม่พอที่จะไม่ถลาลงไปในเนื้อเรื่อง จะเกิด

ความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงต้องเอาสมาธิมาช่วยข้อ 6.3 คือการเจริญกุศลเข้ามาช่วยบ้าง กุศลที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญคือ อานาปานสติ ซึ่งเมื่อเราใช้อานาปานสติคือการเข้ารู้ลมหายใจเป็นเครื่องพยุ้งไว้ จะพบว่าในเบื้องต้นอาจจะยังไม่เกิดผลมากนัก แต่เมื่อใช้จนเชี่ยวชาญขึ้นบ่อย ๆ เนือง ๆ กำลังของสมาธิหรือความตั้งมั่นก็จะมากขึ้นเมื่อเรารู้ที่ลมหายใจ ที่แน่ ๆ จิตจะเข้าสู่อุเบกขาได้ง่ายขึ้น

4. สารสำคัญที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

4.1 อารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจหรือทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้น ภิกษุรู้ชัดว่าเป็นของหยาบๆ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

แสดงว่าตลอดเวลาที่ภาวนามา เราจะเข้าไปรู้ด้วยว่าอารมณ์นั้นเกิดจากการปรุงแต่ง พุดกันจริง ๆ แล้ว ตรงนี้ภาวนาจนเห็นแล้วว่าเมื่อมีการปรุงแต่งให้ค่า (สังขาร) จะเกิดเป็นอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจ คือเกิดวิญญูณขึ้นมา ฟังอย่างนี้นึกภาพไม่ออก ให้ลองย้อนดูในมุกกลับกันก่อน

หากหลานคนหนึ่งซื้อเกมกตให้คุณยายในวันเกิด เพราะเด็กคนนั้นชอบเล่นเกมกต แล้วก็คิดว่าคุณยายต้องชอบแน่นอน ทันทีที่คุณยายเปิดกล่องของขวัญ คุณยายเกิดอารมณ์ชอบใจหรือไม่ ชอบใจในสิ่งนั้นไหม เพราะอะไร แน่นนอนที่สุดยายไม่มีความรู้สึกใด ๆ กับเกมกตเลย เพราะยายไม่ได้ให้ค่าใด ๆ กับเกมกตเลย จึงรู้สึกเฉยๆ ไข้ไหม คุณยายรู้สึกเฉยๆ กับเกมกต แปลว่า ยายภาวนาเก่งไข้ไหม เปล่า เราให้ดูเรื่องสังขารและวิญญูณเท่านั้น (การให้ค่าปรุงแต่งและอารมณ์) เพราะหากเปลี่ยนเป็นซื้อหมากแทน ยายจะยิ้มเลย นั่นยายเกิดความพอใจขึ้นทันทีเลย แล้วคุณยายดับอารมณ์พอใจไว้ดูจะพริบตาไหม ไม่หрок ยายก็นั่งเฉยอย่างพอใจไป หรือถ้าหมากไม่ดี พลุแก่ ยายก็เคี้ยวด้วยความไม่พอใจ พอเข้าใจนะ ดังนั้นที่ชอบถามว่า ฉันเป็นคนไม่ค่อยมีอารมณ์อะไร ๆ เลย อย่างนี้อุเบกขาไข้ไหมก็อาจตอบว่าใช่ แต่มันไม่ได้หมายความว่าภาวนาได้ดีนะ เพราะต้องวัดกันตอนอารมณ์ที่เกิด ดับได้ไวแค่ไหนนะ ดูตัวอย่างคุณยายไว้ แต่ก็ติระดับหนึ่งละ คืออย่าไปสุขไปทุกข์กับอะไรให้มันมากนัก ดังนั้นกรณีของคุณยาย เมื่อหลานซื้อหมากให้ยายจะพอใจเพราะยายให้ค่าเอาไว้ก่อนจึงเกิดอารมณ์พอใจ ถ้าไม่ให้ค่าก็ไม่เกิดอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจ แต่ไปเกิดอารมณ์เฉยๆ การเฉยถือเป็นหนึ่งอารมณ์นะ เพราะยังมีการเกิดดับอยู่ แต่เราก็ฝึกอารมณ์นี้ไว้เป็นเครื่องอยู่สำหรับการเดินทางไปก่อน แล้วไปปล่อยอีกครั้ง แต่ถ้าเฉยๆ เพราะความไม่รู้มันไม่ดี เพราะจะส่งผลเป็นอวิชชาขุสสัย แต่หากอุเบกขาเกิดขึ้นจากการมีสติหรือการมีสมาธิ นั่นดี เพราะเป็นอุเบกขาที่เป็นความสุขสงบจากกามและอกุศล

4.2 แต่มีสิ่งโน้นที่ระจับและประณีตกล่าวคืออุเบกขา

จำได้นะว่าในสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นมรรคองค์ที่ 8 ในฉันทที่ 4 จิตเข้าสู่อุเบกขา เมื่อจิตเคยคุ้นกับอุเบกขาเขาจะมีทางเลือก ดังนั้นที่บอกไว้ว่าให้รู้ลมในชีวิตประจำวันไว้มาก ๆ เพราะจิตจะอยู่กับอุเบกขามากขึ้น และเมื่อรู้ลมเกิดสติสัมปชัญญะขึ้น จิตจะตั้งมั่นเห็นความจริง รวมถึงการปรุงแต่งนี้ด้วย เมื่อจิตเลือกที่จะอยู่กับอุเบกขาได้มากขึ้น ทุกข์ลดลงไหม ลดลงแน่ แล้วสุขแบบหยาบๆ แบบหลงตามอำนาจกิเลสลดลงไหม ลดลงเหมือนกัน และเมื่อความพอใจลดลงก็สงบเช่นกัน



4.3 อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ หรือทั้งสองอย่าง ย่อมดับไปเร็วเหมือนการกะพริบตาของคน ส่วนอุเบกขายังคงเหลืออยู่

การละอารมณ์ชอบใจหรือไม่ชอบใจได้ไฉนจะพริบตา จะทำได้นั้นต้องเกิดจากการฝึกอย่างต่อเนื่อง บ่อย ๆ เนื่อง ๆ เมื่อเดินทางมาถึงตรงนี้ ความทุกข์ลดลงมากแล้วนะ เราถึงตรงนี้รึยัง ต้องเอาดัชนีของ พระพุทธเจ้ามาเป็นตัววัด เวลาทะเลาะกับเจ้านาย ทะเลาะกับแฟน ลูกทำให้หัวเสีย ลูกค้าโทรมาต่อว่าเรื่อง สินค้าที่ส่งไปแบบสาดเสียเทเสีย ท้นทีที่หันหลังกลับหรือวางธุโรศัพท อารมณ์อันเกิดจากการปรุงแต่งแบบ หยาบๆ ดับไปไฉนจะพริบตาใหม่? ทุกคนจะยิ้มๆ ใช่มั้ยละ บางคนบอกฉันไม่ใช่พระอรหันต์นะ เดียวก่อนนี้ ยังไม่ใช่พระอรหันต์เลยนะ เพราะอะไร?

เราจะเห็นว่าหัวใจของอินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศนั้นคืออุเบกขา เมื่อจิตเดินทางเข้าสู่อุเบกขานั้นสังตจาก
 กามและอกุศลในจิตคือตัณหา นั้นส่งผลให้เกิดความสงบขึ้น จึงเกิดเป็นสุขจากความสงบ ดังนั้นธรรมชาติของ
 จิตตรابطใดที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ 4 เรื่องยึดเรื่องเกาะละไม่ต้องห่วงเสีย เจออะไรบ่อย ๆ ก็เอาไว้เป็นของกุศลลด
 แล้วเมื่อละสิ่งปรุงแต่งที่หยาบๆ แล้วมาหาสิ่งที่ละเอียด ประณีตกว่า มีหรือจะไม่วิต ดังนั้นการปฏิบัติถึงต้องใช้
 ปัญญา หลักง่ายๆ เลย อะไรยังเกิดดับ นั้นไม่ใช่ที่พึงอันเกษม เพราะฉะนั้นเพื่อเดินทางเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกข์อย่าง
 แท้จริง จึงต้องปฏิบัติตามพหุพจน์บทนี้ด้วย

“อานนท์...ส่วนภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ปฏิบัติอย่างนั้นแล้ว ย่อมได้เฉพาะซึ่งอุเบกขาว่า ถ้าไม่ควรมีและไม่พึงมีแก่เราก็ดึงดูดไม่มีแก่เรา สิ่งใดมีอยู่ สิ่งใดมีแล้วเราจะละทิ้งสิ่งนั้นเสียดังนี้ ภิกษุนั้นย่อมไม่เพลิตเพลิน ไม่พราสสรรเสริญ ไม่เมาหมกอยู่ ซึ่งอุเบกขานั้น เมื่อไม่เพลิตเพลิน ไม่พราสสรรเสริญ ไม่เมาหมกอยู่ ซึ่งอุเบกขานั้น วิญญาณของเธอก็ไม่เป็นธรรมาตยาศัยซึ่งอุเบกขานั้น ไม่มีอุเบกขานั้นเป็นอุปาทาน อานนท์ ภิกษุผู้ไม่มีอุปาทาน ย่อมปรินิพพาน แล”

ในมรรคมีองค์ 8 จะเห็นการปล่อยเป็นลำดับๆ จากการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของมรรค จะเห็นว่าเริ่มต้นจากการปล่อยอกุศลอย่างหยาบในมรรคองค์ที่ 3 4 และ 5 คือสัมมาวาจา สัมมาสัมมัตตะ สัมมาอาชีวะ ศิลจะเกิดสมบุรณ์อย่างมีประสิทธิภาพได้ต้องมีปัญญาประกอบด้วย และปัญญาจะเป็นเครื่องกำกับ ส่วนมรรคองค์ที่ 2 สัมมาสังกัปปะ คือการละกาม พยาบาท เบียดเบียน หากเราจะฆ่าสัตว์นั้นก็คือการเบียดเบียน เราจะด่าคนที่เราโกรธแค้น นั่นก็คือความพยาบาท เราก็ใช้สัมมาวาจา รวมกับการไม่พยาบาทในมรรคองค์ที่ 2 ดังนั้นหากเราเข้าใจในมรรคและปฏิบัติตามมรรคแล้วจะเห็นว่าความทุกข์ลดลงแน่ เมื่อลดลงอย่างเป็นกระบวนการ จะลดลงจนถึงที่สุด เมื่อละอกุศลแบบหยาบๆ ในข้อศีล ก็จะเริ่มมีจิตใจที่ผ่องใสขึ้น แต่ผ่องใสขึ้นนั้นก็ยังโลภ ยังโกรธ ยังหลงอยู่ เบื้องต่อไปก็ละบาปอกุศลในใจต่อไปด้วยสัมมาวายามะ มรรคองค์ที่ 6 ละอกุศล เจริญกุศล จนเมื่ออกุศลเบาบาง จิตจะตั้งมั่นแน่นแน่ เกิดเป็นสติที่เป็นสัมมาและสมาธิที่เป็นสัมมา

5. บทสรุป

สรุปการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา จะมีการเน้นคาถาด้านสังคมที่มีความต่อเนื่องกัน เน้นปัญหาและประเด็นทั้งใหญ่และย่อย ซึ่งเยาวชนควรต้องปฏิบัติได้ ปัญหาของแต่ละบุคคลและของสังคมจะช่วยให้หลักสูตรมีการผสมผสานอย่างมีเหตุผล อย่างเช่น 1) การถ่ายทอดวัฒนธรรมพื้นฐานที่เป็นมรดกของประเทศไทยให้แก่ผู้เรียน นิยามนี้เป็นการเน้นด้านเนื้อหา 2) สังคมศึกษา คือ เนื้อหาและวิธีการที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติ ศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศาสตร์อื่น ๆ นิยามนี้เน้นด้านเนื้อหาเช่นกัน 3) สังคมศึกษา คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาระบวนการคิดและการตัดสินใจเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาสังคม นิยามนี้เน้นด้านสังคม

ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา ๓ ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

หมวดศีล คือ สัมมาวาจา-การพูดจาชอบ สัมมากัมมันตะ-การทำงานชอบ และสัมมาอาชีวะ- การเลี้ยงชีวิตชอบ หมวดสมาธิ คือ สัมมาวายามะ-ความเพียรชอบ สัมมาสติ-ความระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ-ความตั้งใจมั่นชอบ หมวดปัญญา คือ สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ

6. เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการวางพื้นฐานเพื่อปฏิรูปการศึกษา. (2518). *การศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม*. กรุงเทพมหานคร:

สมาคมผู้บริหารการศึกษาแห่งประเทศไทย.

ประเวศ วสี, ศ.น.พ. (2542). *ธรรมิกสังคม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2542). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 6) กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์สยาม.

พุทธทาส อินทปัญโญ. (2538). *ธัมมิกสังคมนิยม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยามประเทศ.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2538). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.