

# การเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนาเน้นปฏิบัติหรือเน้นฝึกฝนอบรม\*

## Does Dharma attainment in Buddhism emphasize practice or training?

โสวิทย์ บำรุงภักดิ์\*\*

Sowit Bamrungphak

สงวน หล้าโพณฑัน\*\*\*

Sanguan Laphontan

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด, ประเทศไทย

Mahamakut Buddhist University, Roi-Et Campus, Thailand

E-mail : sowitbanrungphak@gmail.com

E-mail.sanguan.laphonthan@gmail.com

Received: October 23, 2022

Revised: November 23, 2022

Accepted: November 24, 2022

### บทคัดย่อ

บทความทางวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบข้อสงสัยว่า การเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนาเน้นปฏิบัติหรือเน้นฝึกฝนอบรม? ผลการศึกษาทำให้ทราบว่า จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมมาจากคนผู้ได้รับความร่มเย็นในใจ ความปลื้มใจ พบความล้ำเลิศและความอัศจรรย์ในธรรม แล้วมีแรงบันดาลใจใคร่เชิญชวนคนอื่นให้มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน จึงได้กำหนดกิจกรรมที่เรียกว่าการปฏิบัติธรรมขึ้นเพื่อเป็นทางเดินของทุกคน โดยยึดหลักการปฏิบัติธรรมตามหลักสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น การเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการปฏิบัติมากกว่าการฝึกฝนอบรมโดยเน้นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเป็นสำคัญ

**คำสำคัญ :** การเข้าถึงธรรม; การปฏิบัติ; การฝึกฝนอบรม

---

\* บทความนี้ได้พัฒนามาจากหนังสือรวบรวมบทความมหาจุฬาราชวิทยาลัยที่พิมพ์เนื่องในงานครบรอบวันสถาปนา “๑๓๕ ปี มหาจุฬา” ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕.

\*\* รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak

\*\*\* ดร.สงวน หล้าโพณฑัน Dr.Sanguan Laphontan

## Abstract

This academic article is intended to answer questions that does the Dharma attainment in Buddhism emphasize practice or training? The results of the study found that the beginning of dharma practice comes from people who have received peace of mind, contentment, and found excellence and miracles in the Dharma. Then there is an inspiration to invite others to practice Dharma together. An activity called Dharma practice has been established for everyone's path by adhering to the principles of Dharma practice according to the threefold training principles (Ti-Sikkha), namely morality, concentration, and wisdom. Therefore, accessing the Dharma in Buddhism is practice rather than training by emphasizing of the practice according to the threefold training principles (Ti-Sikkha) as the importance.

**Keywords:** Dharma attainment; Practice; Training

## บทนำ

กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง คือ การปฏิบัติธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าถึงธรรม ซึ่งเป็นที่นิยมกระทำกันทั้งในระดับวัดและสำนักสงฆ์ การที่วัดและสำนักสงฆ์เชิญชวนพุทธศาสนิกชนทุกเพศทุกวัยให้เข้าปฏิบัติธรรมในสถานที่แต่ละแห่งนั้น ถือเป็นบทบาทหน้าที่โดยตรงที่วัดและสำนักสงฆ์พึงกระทำ เพราะมีประโยชน์เกื้อกูลและคุณค่าที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมเป็นอนันต์ แต่ในระหว่าง ๕-๑๐ ปีที่ผ่านมาได้มีปรากฏการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในบ้าน หมู่บ้าน ชุมชน หรือการสร้างสำนักปฏิบัติธรรมเป็นของตัวเอง โดยมีคหบดีผู้ผ่านการปฏิบัติธรรมมาเป็นอย่างดี จนมีความเข้าใจว่าตนได้พบได้เห็นธรรมของพระพุทธเจ้า และได้รับประโยชน์และเห็นคุณค่าจากการปฏิบัติธรรมแล้ว จึงได้เชิญชวนคนใกล้ชิดเพื่อน คนรู้จักและคนทั่วไปให้หันมาร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน โดยไม่สนใจเข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติธรรมตามวัดใกล้บ้านหรือตามวัดทั่วไป ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในสมัยปัจจุบัน

กิจกรรมการปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปที่นิยมทำกัน ส่วนใหญ่จะเริ่มที่นิมนต์พระภิกษุสงฆ์ที่ตนเคยไปปฏิบัติธรรมด้วย หรือไม่ก็เป็นพระภิกษุสงฆ์ที่ตนเคารพนับถือ โดยนิมนต์ให้ท่านเทศนาธรรมแล้วนำทำวัตรเย็นหรือสวดมนต์เย็น ต่อด้วยนั่งสมาธิและแผ่เมตตา ต่อมาจะไม่มีเทศนาธรรมแต่จะมีทำวัตรเย็นหรือสวดมนต์เย็น แล้วนั่งสมาธิและแผ่เมตตาเพียงเท่านั้น แต่มีคำพูดเป็นเชิงถามว่า หลักการทางพระพุทธศาสนาในเรื่องการเข้าถึงธรรมที่แท้จริงนั้นเน้นการปฏิบัติหรือเน้นการฝึกฝน (ฝึกหัดขัดเกลา) กันแน่เท่าที่เห็นกิจกรรมมีลักษณะเน้นปฏิบัติตามรูปแบบมากกว่าฝึกหัดขัดเกลากาย วาจาและจิตใจให้สะอาด

สงบ และสว่าง ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา ดังนั้น บทความทางวิชาการนี้จึงมุ่งอธิบายว่า หลักการของการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมในทางพระพุทธศาสนาแล้ว เน้นปฏิบัติหรือเน้นฝึกอบรมกันแน่

### หลักการ วิธีการ และเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา

จากปรากฏการณ์การปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมของชาวพุทธโดยทั่วไป ซึ่งสามารถพบเห็นได้จาก ป้ายโฆษณาประชาสัมพันธ์ เพื่อเชิญชวนชาวพุทธให้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในวัดหรือสำนักสงฆ์แห่งนั้น ๆ การประกอบกิจกรรมคือการปฏิบัติธรรมดังกล่าว อาจจะมีคำถามว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่ถูกต้องตาม ธรรมวินัยบ้าง แสวงหาผลประโยชน์บ้าง และอื่นๆ อีกมาก เมื่อมีคำถาม มีคำตอบที่ชัดเจน หรือมีข้อสงสัย ประการต่าง ๆ จำเป็นอยู่เองที่จะต้องศึกษาความจริงให้ปรากฏ และถือเป็นเครื่องมือปลุกเร้าให้ชาวพุทธ (พุทธบริษัท ๔) พิจารณาตรวจสอบตนเอง แล้วแก้ไขปรับปรุงการกระทำและพฤติกรรมของตนให้ถูกต้องตามหลักธรรมที่แท้จริง หรือแม้แต่ตัวคำสอน เมื่อมองเห็นจุดที่จะต้องศึกษาตรวจสอบใหม่ๆ แล้วไปสืบค้น คำสอนดู พบประเด็นธรรมที่เป็นคำตอบแก้ข้อข้องใจหรือตำหนิต่าง ๆ ได้ ซึ่งช่วยให้มองเห็นความ ประเสริฐดีงามของธรรม ก็ทำให้เอิบอิมใจและปลื้มปิติในธรรมมากยิ่งขึ้น

เพื่อเป็นการตอบประเด็นคำถามและข้อสงสัยข้างต้น จึงเห็นควรกลับไปศึกษาหลักการและวิธีการ ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเด็น คือ

#### ๑. หลักการปฏิบัติธรรม

ในเบื้องต้นนี้คงต้องกลับไปยังสมัยพุทธกาลว่า ทำไมหรือเพราะเหตุใดพุทธสาวก (พุทธบริษัท) จึงมีการประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมในแต่ละชั้น แคะศึกษาธรรมฟังธรรมจากพระสงฆ์ก็เป็น อันเพียงพอแล้วมิใช่หรือ? ในเรื่องนี้คงตอบได้ว่า เหตุที่มีการประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมนั้นไม่ว่ายุคสมัยใด ก็สืบเนื่องมาจากพุทธสาวกผู้ประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมได้รับความรับความร่มเย็นในใจ มีความปลื้มใจ มีปิติ สุขในใจ หรือได้เห็นได้ชมความเลิศล้ำแห่งธรรม และเพื่อให้คนอื่นได้พบเห็นธรรมตามอย่างที่ท่านเองได้ พบเห็น พุทธสาวกในทุกยุคสมัยจึงนิยมเปล่งอุทานว่า อโห พุโธ, อโห ธมโม, อโห ธมมสส สุภาวตดา แปลความเป็นไทยว่า พระพุทธเจ้านี้ท่านเลิศล้ำจริง พระธรรมตรัสไว้ดีแล้ว เลิศล้ำจริง หรือเปลอย่างสั้น ว่า อโห ธมมสุธมมตา แปลอย่างง่ายว่า พระธรรม ช่างเป็นธรรมดีเลิศล้ำแท้

เมื่อเกิดแรงบันดาลใจตามที่กล่าวแล้ว ก็จะมีแรงปรารถนาเป็นฉันทะอันแรงกล้า อยากจะประกาศ ความดีงามของธรรมให้เป็นที่รู้ทั่วกัน หรืออยากจะชวนผู้อื่นคนทั้งหลายให้ได้พบเห็นธรรมความดีงาม เลิศล้ำของธรรมนั้น จึงได้เปล่งวาจาเป็นเชิงอุทานเป็นเชิงเชิญชวนให้มาดูชม ความว่า

<sup>๑</sup> ชุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๓๖๓/๓๓๙.

โส อหํ จริสสามิ                      คามา คามํ ปุรา ปุรี

นมสสมาโน สมพุทฺธํ                    ฌมมสส จ สุธมมตํ

แปลว่า ข้าพเจ้านี้ จักท่องเที่ยวไป ตลอดทุกบ้าน ตลอดทุกเรือน พร้าบน้อม  
องค์พระสัมพุทธะและพระธรรมที่สุดดี หรืออย่างที่พระเถระมักกล่าวกันสั้น ๆ ว่า  
ปสส ฌมมสุธมมตํ (เชิญมาชมความที่ธรรมเป็นธรรมดี หรือมาดูสิ พระธรรมเป็นธรรมดีแท้)<sup>๒</sup>  
เป็นเรื่องปกติธรรมดาในเมื่อตนได้พบเห็นความอัศจรรย์ความล้ำเลิศของธรรม และได้เชิญชวน  
คนทั้งหลายให้มาพบเห็นธรรมตามอย่างแห่งตนแล้ว ได้เกิดแรงบันดาลใจและความพอใจในธรรม (อัมมฉันทะ)  
ที่จะเผยแผ่ธรรมให้ยิ่งขึ้นไป จึงแสวงหากิจกรรมที่จะให้คนทั้งหลายได้เข้าถึงธรรมได้มากขึ้น กิจกรรม  
ที่มีส่วนส่งเสริมสนับสนุนให้เข้าถึงธรรมอย่างง่ายเป็นรูปธรรม ในบริบทของสังคมไทยเรียกกิจกรรม  
ทางพระพุทธศาสนานี้ว่า ‘การปฏิบัติธรรม’ โดยพิจารณาตามหลักการเดิมจากรูปศัพท์ภาษาบาลีว่า  
ปฏิบัติ ที่แปลว่า การถึง, การดำเนิน, การทำ, การปฏิบัติ, ข้อปฏิบัติ, ความประพฤติ<sup>๓</sup> ซึ่งแต่เดิม  
รูปศัพท์นี้แปลว่า ทางเดิน มีรากศัพท์เดียวกับคำว่า ปฏิปทา ที่แปลว่า ทาง ถ้าเป็นกริยาจะมีรูปศัพท์  
เป็น ปฏิปชชติ เช่น ในคำว่า มคคปฏิปชชติ แปลว่า เดินทาง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือการนำเอา  
ธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือเอามาช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง จึงสรุปเป็นหลักการ  
ปฏิบัติธรรมได้ ๒ นัย คือ

๑) นัยแบบกว้าง หมายถึงการนำเอาธรรมาปฏิบัติหรือการทำกิจทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่อง  
ทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้เกิดผลดี ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต

๒) นัยแบบแคบ หมายถึง การปลีกตัวไปทำกรรมฐานหรือไปบำเพ็ญสมาธิ ด้วยวิธีอย่างใด  
อย่างหนึ่งที่เรียกว่า เจริญจิตภาวนา<sup>๔</sup>

ประเด็นที่ควรพิจารณาต่อไปคือคำว่า ปฏิบัติ ซึ่งก็คือความประพฤติหรือการกระทำทางกาย  
การกระทำทางวาจา และการกระทำทางใจ ให้พร้อมเป็นหนึ่งเดียว โดยถือตามกรอบแห่งหลักกรรม ๓  
คือกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม และมีคำอธิบายดังนี้

๑) การกระทำทางกาย หมายถึงการยืน เดิน นั่ง นอนอย่างมีสติ ด้วยการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว  
ช้า ๆ (เหมือนคนถือประคองน้ำเต็มแก้วระวังไม่ให้น้ำหก) ด้วยการมีสติระลึกรู้ทุกกิริยาอาการ ดังพุทธพจน์  
ว่า ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่งคือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ากำลังเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่

<sup>๒</sup> ส.ส.(ไทย) ๑๕/๘๔๖/๓๑๖.

<sup>๓</sup> พันตรี ป. หลงสมบุญรณ์, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๘.

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

ย่อมรู้ซัดว่ากำลังยืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ซัดว่ากำลังนั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ย่อมรู้ซัดว่ากำลังนอนอยู่ หรือว่า  
ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ซัดด้วยอาการอย่างนั้น<sup>๕</sup>

๒) การกระทำทางวาจา หมายถึงพูดในใจ สาธยาย บริกรรมอย่างถูกต้อง หมายถึงจิตของผู้ปฏิบัติต้องพูด สาธยายหรือบริกรรมอยู่ในคำใดคำหนึ่งโดยเฉพาะ ให้ตรงกับสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏตามความเป็นจริง

๓) การกระทำทางใจ หมายถึงการใช้จิตใจไปใส่ใจ (โยนิโสมนสิการ) รู้สภาวะธรรมอย่างเป็นระบบซึ่งเป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมโดยใช้จิตใจเป็นองค์กำหนด<sup>๖</sup>

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมเมื่อว่าตามหลักการแล้วได้แก่การกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา และการกระทำทางใจ เพื่อความสงบทางจิตใจ ไม่ใช่เพียงแค่พูด คิดหรือนึกถึงธรรมะต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม เธอไม่ปล่อยให้วันคืนล่วงเลยไป ไม่ละการหลีกเร้นอยู่ ตามประกอบความสงบใจภายใน เพราะการเรียนธรรมนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรมอย่างนี้แล<sup>๗</sup>

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติธรรมมีจุดเริ่มต้นจากตัวผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งได้รับความร่วมมือในใจ ปลื้มใจ ได้พบเห็นความล้ำเลิศแห่งธรรม และเกิดความอัศจรรย์ในธรรม แล้วเกิดแรงบันดาลใจใคร่เชิญชวนคนอื่นให้มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน จึงได้กำหนดกิจกรรมที่เรียกว่าการปฏิบัติธรรมขึ้น เพื่อเป็นทางเดินสำหรับทุกคน โดยยึดหลักกรรม ๓ คือ กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม เป็นหลักการปฏิบัติธรรม

## ๒. วิธีการปฏิบัติธรรม

วิธีการปฏิบัติธรรมในที่นี้ผู้เขียนประสงค์นำหลักศึกษา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นธรรมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมปฏิบัติธรรมที่นิยมกันในสังคมไทย เพราะมีการถือศีลอย่างเคร่งครัด มุ่งเน้นเจริญสมาธิ (พองหนอ ยุบหนอบ้าง พุท โรบ้าง อรหัง สัมมาบ้าง) เพื่อให้เกิดปัญญาญาณเป็นลำดับไป หากกล่าวเฉพาะศีล สมาธิ และปัญญาทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นธรรมที่ย่อมมาจากมรรคมีองค์ ๘ (ข้อ ๓-๔-๕ เป็นศีล, ข้อ ๖-๗-๘ เป็นสมาธิ, ข้อ ๑-๒ เป็นปัญญา) แต่เมื่อศึกษาลงไปในรายละเอียดจะพบว่า ศึกษา ๓ อีกนัยหนึ่งก็คือไตรสิกขา หมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ผีกหัดอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน<sup>๘</sup>

<sup>๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔. อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๔๘.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, หน้า ๑๑๗.

<sup>๗</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๑/๑๑๑.

<sup>๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๗.

การให้ความหมายของไตรสิกขาในแต่ละข้อข้างต้นจะเห็นว่า มีข้อความสำคัญ (Key statement) ที่จะนำไปสู่วิธีการเชิงปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ได้แก่ ข้อความว่า ‘ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน’ ข้อความว่า ฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญา นี้สามารถแสดงให้เห็นวิธีการปฏิบัติธรรมในแง่ที่ว่า ฝึกหัดกายวาจา ตรงกับหน้าที่ของศีล ฝึกหัดใจ ตรงกับหน้าที่ของสมาธิ และฝึกหัดปัญญา ตรงกับหน้าที่ของปัญญา และดูเหมือนว่าธรรมชื่อปัญญาเป็นธรรมข้อสุดท้ายที่เปรียบเหมือนหางเสือที่คอยกำกับให้การฝึกหัดอบรมกาย วาจา การฝึกหัดอบรมจิตใจ และฝึกหัดอบรมปัญญาให้เป็นไปด้วยดี ทั้งนี้เพราะปัญญามีหน้าที่รู้ที่จะจัดแจง จัดสรร และจัดการศีล สมาธิ และปัญญาให้ดำเนินไปและเป็นไปในทางที่เจริญงอกงามไพบุลย์มากขึ้น จนสามารถประหารทำลายล้างกิเลสตัณหาได้อย่างหมดจดและอย่างสิ้นเชิง

ดังนั้น ท่านจึงแสดงวิธีการปฏิบัติธรรมไว้ ๓ วิธี คือ

๑) มี ‘ศีล’ เป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลากายวาจาให้เรียบร้อย เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น และเป็นความสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ

๒) มี ‘สมาธิ’ ได้แก่ การมีใจตั้งมั่น มีความตั้งมั่นแห่งจิต การทำจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่นิ่งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ (ซึ่งจะทำให้จิตมีพลังเข้มแข็งขึ้น)

๓) มี ‘ปัญญา’ ได้แก่ มีปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ และความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง<sup>๙</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมในวัด สำนักสงฆ์ หรือแม้แต่ในชุมชน หมู่บ้าน บ้านของแต่ละคน ได้นำเอาศีล ไปเป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลากายวาจาให้เรียบร้อยและให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ได้นำเอาการมีจิตตั้งมั่น การทำจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่านไปพิจารณาอย่างน้อยใหญ่ มีความรู้เข้าใจแยกได้ในเหตุผล และรู้จักการจัดสรร จัดการสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จแล้ว จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้ในวิธีการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี

### ๓. เป้าหมายการปฏิบัติธรรม

การที่พุทธบริษัทสนใจและเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติธรรมด้วยดีนั้น เนื่องจากพระพุทธเจ้าทุกคนมีเป้าหมายในใจตนเองอย่างแน่วแน่ ได้เพียรพยายามแสวงหาสถานที่ปฏิบัติธรรม และเมื่อได้สถานที่อันเหมาะสมแก่ตนเองแล้ว จึงลงมือปฏิบัติธรรมอย่างทุ่มเทมุ่งมั่นและจริงจัง โดยมีเป้าหมายคือสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตนอยู่ ๕ ประการ<sup>๑๐</sup> คือ

<sup>๙</sup> ดูคำอธิบายเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๖, ๒๔๘ และ ๒๕๔.

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

๑) มีความบริสุทธิ์สงบสว่างของจิตใจ ผลจากการปฏิบัติธรรมสามารถทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองมีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย เศร้าหมอง เพราะจิตใจเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายผ่องแผ้ว เพราะจิตใจผ่องแผ้ว และความผ่องแผ้วของจิตใจนั้นหาไม่ได้อ

๒) สามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกพิไรราพัน (โศกะปริเทวะ) ได้ เพราะจิตที่มีความเศร้าโศกครอบงำจะไม่สามารถคิดนึกสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วจะสามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกได้

๓) สามารถดับทุกข์และโทมนัส ทุกข์สัจคือความทุกข์ที่ไม่น่าปรารถนาไม่น่าพอใจ เมื่อปฏิบัติธรรมจะสามารถขจัดความทุกข์กายและทุกข์ใจ คือ ความโกรธ ความกลัว ความกลุ้มใจ ความเสียใจได้

๔) สามารถบรรลุอุบายธรรม คือ ธรรมที่ควรรู้ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ ปัญญารู้ความจริงของธรรมชาติ ประการแรกคือรู้เพียงแค่มิสิ่งที่ถูกรู้กับใจที่รู้อยู่เพียงเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงธรรมชาติที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้อยู่เท่านั้น และธรรมชาติเหล่านี้เกิดและดับไปอยู่เนื่องนิรันดร์ทุก ๆ การกำหนดที่รับรู้ เริ่มเปื้อน่ายคลายกำหนดจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปนาม เพราะได้รับความรู้ในธรรมชาติเหล่านั้นยิ่งๆ ขึ้นไป จนหยั่งเห็นความจริงดังกล่าว และจนสามารถบรรลุอุบายธรรมคือการรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ

๕) สามารถทำให้แจ้งพระนิพพาน คือ การปฏิบัติธรรมจะทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญในธรรม ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผล ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี

### วิเคราะห์ศีลและธรรมในฐานะเป็นเครื่องฝึกอบรมหรือฝึกหัดขัดเกลตา

ข้อความที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้น ถือว่าเป็นการนำเสนอข้อมูลทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นฐานสำหรับตอบประเด็นที่ตั้งเป็นเชิงคำถามว่า หลักการเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนาเน้นปฏิบัติหรือเน้นฝึกฝนอบรม ? จากข้อมูลพร้อมคำอธิบายตามที่กล่าวมาพอประมวลความได้ว่า พระพุทธศาสนาได้เน้นการเข้าถึงธรรมด้วยการฝึกฝนอบรมหรือฝึกหัดขัดเกลามากกว่าการปฏิบัติ เพราะคำว่า การปฏิบัติในข้อความว่า ‘ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป’ ที่กล่าวข้างต้นนั้น เป็นข้อความที่สื่อความเข้าใจอย่างชัดเจนและมีเหตุผล แต่การปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันมักพากันเข้าใจในความหมายว่า เป็นการฝึกอบรมทางจิตปัญญาชั้นหนึ่งระดับหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งมีลักษณะเป็นรูปแบบ และทำไปตามแบบแผนที่ได้กำหนดวางไว้ อันที่จริงแต่เดิมมานั้นคำว่า ‘ศึกษาหรือสิกขา’ คือ ‘เป็นตัวแท้ของการปฏิบัติหรือเป็นตัวการปฏิบัติ’ นั่นเอง เพราะสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องของการปฏิบัติฝึกหัดอบรม โดยเฉพาะการเจริญปัญญา ย่อมเป็นการปฏิบัติระดับสูงสุด

ซึ่งจะทำให้บรรลุผลคือปฏิเวธ ต่อมากำว่าศึกษาคงถูกใช้ในความหมายของการเล่าเรียน อาจถึงกับเล่าเรียนโดยไม่ต้องคิด หรือคิดอย่างเลื่อนลอย คิดฟุ้งซ่านไป ไม่มีหลักไม่มีระเบียบ ดังนั้นคำว่า **ศึกษา** จึงมีความหมายกลายมาเท่ากับคำว่า **ปริยัติ**<sup>๑๑</sup>

รายละเอียดข้างต้นสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาไม่เน้นการปฏิบัติแต่เน้นการฝึกอบรมหรือการฝึกหัดขัดเกลา การจะวิเคราะห์ประเด็นนี้ได้ครบถ้วนคงต้องไปกล่าวถึงสิกขา ๓ ซึ่งไม่ใช่ศีล สมาธิ และปัญญา แต่เป็นนัยของไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดยแบ่งการศึกษาเชิงวิเคราะห์ออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่

### ๑. คำว่า ‘ศึกษา’ ในไตรสิกขา

คัมภีร์หลักพระพุทธศาสนาคือพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงคำว่า ศึกษา ผ่านศัพท์ว่า เสขะ โดยปรากฏในเสขสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่ว่าด้วยเสขบุคคล ความว่า พระผู้มีพระภาคตรัสตอบภิกษุรูปหนึ่ง (ที่ทูลถามว่าด้วยเหตุเพียงไรจึงชื่อว่าเสขบุคคล) ว่า ที่เรียกว่า เสขะ เพราะยังต้องศึกษา ถามว่า ศึกษาอะไร? ตอบว่า ศึกษาอธิศีลสิกขาบ้าง อธิจิตตสิกขาบ้าง อธิปัญญาสิกขาบ้าง ภิกษุที่ชื่อว่า เสขะ เพราะยังต้องศึกษาแล<sup>๑๒</sup> อีกนัยเดียวกันปรากฏในเสขสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ญาณในความสันนิเสสย่อมเกิดขึ้นแก่พระเสขะผู้กำลังศึกษาและกำลังปฏิบัติตาม ‘ทางสายตรง’ เพื่อบรรลุอรหัตผล โดยทรงอธิบายว่า คำว่า ศึกษา หมายถึงอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา<sup>๑๓</sup> นอกจากนี้ยังมีคำอธิบายขยายความหมายที่ช่วยให้เข้าใจมากขึ้น ดังปรากฏในสโตการิญาณนิเทศแห่งคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งอธิบายเรื่องการเจริญอานาปานัสสติ พระสารีบุตรได้อธิบายความหมายของคำว่า สิกขา หรือ ศึกษา ในไตรสิกขาว่า

เมื่อภิกษุคำนึงถึงสิกขา ๓ นี้ ชื่อว่า ศึกษา เมื่อรู้ชื่อว่า ศึกษา เมื่อเห็นชื่อว่า ศึกษา เมื่อพิจารณาชื่อว่า ศึกษา เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่า ศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่า ศึกษา เมื่อระคองความเพียรชื่อว่า ศึกษา เมื่อตั้งสติไว้มั่นชื่อว่า ศึกษา เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่า ศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่า ศึกษา เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่างชื่อว่า ศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่า ศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่า ศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่า ศึกษา เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่า ศึกษา<sup>๑๔</sup>

ตามคำอธิบายนี้ คำว่า สิกขาหรือศึกษา จึงหมายถึงการเห็น การพิจารณา การอธิษฐานจิต การน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา การระคองความเพียร การตั้งสติไว้มั่น การตั้งจิตไว้มั่น การรู้ชัดด้วยปัญญา

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๑๑๔๙.

<sup>๑๒</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๖/๓๑๒.

<sup>๑๓</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๓๑/๘๖/๓๑๒.

<sup>๑๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๗.

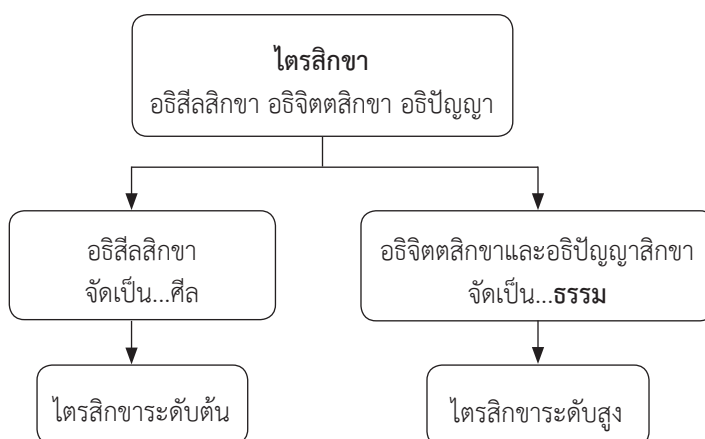


การรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง การกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ การละธรรมที่ควรละ การเจริญธรรมที่ควรเจริญ และการทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นสิ่งที่ภิกษุผู้เสขะยังต้องศึกษา

## ๒. การศึกษาไตรสิกขาในเชิงปฏิบัติ

คำว่า เชิงปฏิบัติ หมายถึงการศึกษาหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ในฐานะที่เป็นระบบวิชาความรู้หรือระบบความรู้ (ศาสตร์) ที่ควรประพฤติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา (พุทธจริยศาสตร์) ที่สามารถนำไปสู่การประพฤติและการปฏิบัติได้ จนมีประสบการณ์ตรงจากการประพฤติปฏิบัติอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาทตามลำดับ และจนเกิดเป็นความเข้าใจอย่างกระจ่างชัดด้วยตนเองว่า แท้ที่จริงแล้วหลักไตรสิกขานั้นสรุปลงในคำว่า ศีลธรรม ได้อย่างสมเหตุสมผล คือ อธิศีลสิกขาจัดเป็น...ศีล ส่วนอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาจัดเป็น...ธรรม เขียนเป็นผังความคิดได้ว่า

### ผังความคิดที่ ๑



ตามผังความคิดนี้ คำว่า สิกขา จึงหมายถึงการปฏิบัติด้วยการฝึกอบรมจิตจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง สิ่งที่ควรละคือกิเลสหรือความชั่วตามกรอบของ...ศีล และทำให้เกิดสิ่งที่ดีงามคือปัญญาญาณที่ทำให้บรรลุเป็นอรหัตตามกรอบของ...ธรรม อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขามีทั้งเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป คือให้ชีวิตของบุคคลทั่วไปสามารถมีชีวิต ใช้ชีวิต และดำเนินชีวิตไปอย่างปกติสุข และทั้งที่เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังนั้น หากพิจารณาตามกรอบของศีลและธรรม (ศีลธรรม) ผู้เขียนขอจัดไตรสิกขาออกเป็น ๒ ระดับ คือ

๑) ไตรสิกขาระดับต้น เป็นการจัดไตรสิกขาลงในข้ออธิศีลสิกขาว่าเป็นระดับ...ศีล เพราะการปฏิบัติศีลในระดับนี้ต้องมีสติ สมาธิ และปัญญากำกับอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งจะต่างจากการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หรือศีล ๘ ที่เป็นการปฏิบัติที่ยังไม่เข้มข้น

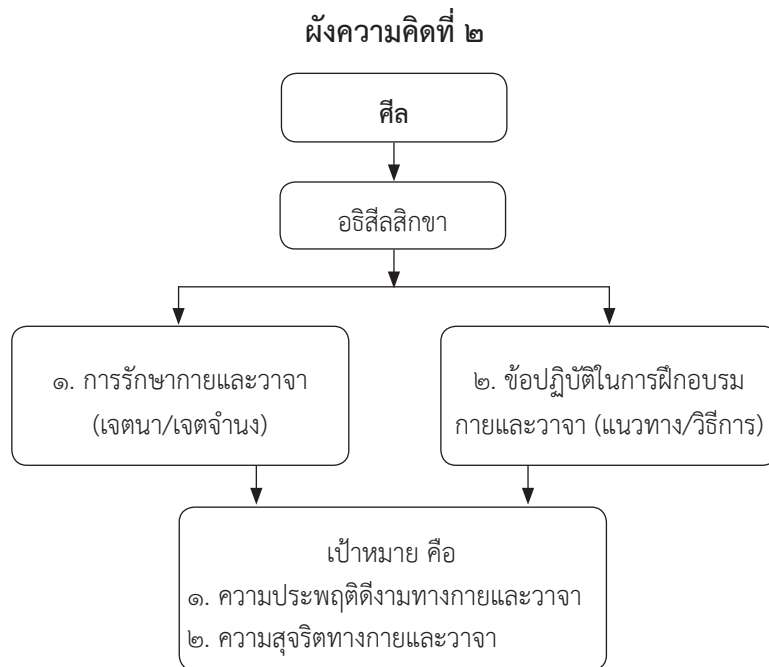
๒) ไตรสิกขาระดับสูง เป็นการจัดไตรสิกขาในข้ออธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาว่าเป็นระดับ...ธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมในระดับนี้เป็นการปฏิบัติไตรสิกขาในขณะที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และที่จัด

เป็นระดับสูงเพราะการปฏิบัติไตรสิกขาแบบนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณจนสามารถทำลายกิเลส และบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้

เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นการศึกษาหลักไตรสิกขาในเชิงปฏิบัติคือปฏิบัติจนเกิดความเข้าใจที่กระจ่างมากขึ้นจากการปฏิบัตินั้น ผู้เขียนขออธิบายหลักไตรสิกขาตามกรอบศีลและธรรมเป็นลำดับ ดังนี้

**๑) อธิศีลสิกขาตามกรอบของ...ศีล**

การจะศึกษาอธิศีลสิกขาตามกรอบของศีลได้อย่างเข้าใจนั้น ในเบื้องต้นคงต้องกลับไปศึกษาสาระสำคัญของคำว่าศีลก่อน โดยที่ท่านได้ให้ความหมายของศีลในเชิงปฏิบัติไว้หลายนัย ได้แก่ ความประพฤติดี การรักษา ข้อปฏิบัติในการฝึกหัด ความสุจริต ฯลฯ ความหมายทั้งหมดล้วนเกี่ยวข้องกับกายและวาจา คือ ความประพฤติทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายและวาจา ความสุจริตทางกายและวาจา ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าการอธิบายเรื่องอธิศีลสิกขาต้องเป็นไปตามความหมายที่กล่าวแล้ว เพื่อเป็นการศึกษาที่เน้นเชิงปฏิบัติ ผู้เขียนจึงกำหนดกรอบความคิดของหลักไตรสิกขาเป็น ๒ กรอบ โดยเขียนผังความคิดได้ว่า



เมื่อเห็นกรอบความคิดที่เป็นเชิงรูปธรรมแล้ว ต่อไปเป็นการอธิบายเนื้อหาตามหลักฐานในพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา และเอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ภายใต้กรอบความคิดทั้ง ๒ กรอบ ดังนี้

## ๑. การรักษากายและวาจา

ข้อความว่า การรักษากายและวาจา หากแยกย่อยออกไปอีกจะมีอยู่ ๒ ส่วน คือ ส่วนประธาน ได้แก่ คำว่า การรักษา จัดเป็นคำนาม (ซึ่งแผลงมาจากคำกริยาว่า รักษา) กับส่วนคำขยาย ได้แก่ คำว่า กายและวาจา เมื่อนำ ๒ ส่วนมารวมกันก่อให้เกิดความหมายใหม่ในเชิงการกระทำ ซึ่งกำลังสื่อให้คนอื่นได้เข้าใจถึงความศรัทธา ความเชื่อมั่น และหรือความมุ่งมั่นอันเป็นคุณสมบัติภายในว่า กำลังรักษาคือคอยกำกับกายและวาจาให้อยู่ในภาวะปกติ

มีหลายคำพูดและหลายข้อความในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงความหมายที่มึนัยเกี่ยวกับการรักษากายและวาจา โดยไม่ได้กล่าวถึงคำว่ารักษาอย่างตรงๆ อย่างเช่นในปฐมสิกขัตตยสูตร พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า อธิศีลสิกขา หมายถึงการมีศีลหรือการสมาทานสิกขาบททั้งหลาย<sup>๑๕</sup> การสมาทานสิกขาบทของภิกษุคือการรักษาศีลที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ ดังนั้น อธิศีลสิกขาจึงหมายถึงการรักษาศีล แต่ไม่ใช่การรักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เพราะต้องเป็นการรักษาศีลที่ประกอบด้วยสมาธิและปัญญา โดยมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่นิพพาน

ในสโตการิฎฐานิทเทศ พระสารีบุตรอธิบายอธิศีลสิกขาว่าหมายถึง ‘ความสำรวม’<sup>๑๖</sup> คำว่า ‘ความสำรวม’ นี้ ครอบคลุมทั้งความสำรวมทางกาย ทางวาจา และทางใจได้ ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์ในฉัพพัคคีย์ภิกขุวัตถุแห่งคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ที่ตรัสให้บุคคลสำรวมกาย ละกายทุจริต สำรวมวาจา ละวาจีทุจริต และสำรวมใจ ละมโนทุจริต<sup>๑๗</sup> และในกัลยาณศีลสูตร พระพุทธเจ้าทรงเรียกภิกษุผู้ไม่มีความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ และมีหิริครองใจว่า เป็นผู้มึนศีลงาม<sup>๑๘</sup> ดังนั้น การรักษาศีลที่แท้จริงจึงหมายถึงการสำรวมระวังไม่ให้ความชั่วเกิดทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ อธิศีลสิกขาจึงไม่ได้หมายถึงการสำรวมระวังความชั่วแค่ทางกายและทางวาจาเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการระวังความชั่วไม่ให้เกิดทางใจ คือ การระวังไม่ให้กิเลสเกิดในใจของตนด้วย

## ๒. ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกรวมกายและวาจา

ความจริงในข้อนี้มีว่า การรักษาศีลเพื่อควบคุมกายและวาจาไม่ให้ทำชั่วจะเป็นไปได้ยากมาก หากเราไม่ควบคุมจิตไม่ให้คิดชั่ว เพราะการทำความชั่วทางกายและทางวาจาล้วนมีต้นตอมาจากความคิดชั่วที่มีอยู่ภายในจิตใจ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราควบคุมจิตไม่ให้คิดชั่วหรือควบคุมจิตที่คิดชั่วให้อยู่ในอำนาจตนเองได้ การสำรวมกายและวาจาย่อมเป็นไปเองอย่างอัตโนมัติ เพราะเมื่อใจไม่คิดชั่ว การทำความชั่วทางกายและทางวาจาก็จะไม่เกิด ดังนั้น การถือศีล ๕ หรือศีล ๘ เป็นต้น จึงเป็นเพียงกลยุทธ์ที่ใช้ฝึกจิต

<sup>๑๕</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๘.

<sup>๑๖</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๗.

<sup>๑๗</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓๑-๒๓๔/๑๐๔-๑๐๕.

<sup>๑๘</sup> ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๗/๔๗๒.

ชำระกิเลส ซึ่งในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูมิจำเพาะกับได้รักษาศีลไปพร้อมๆ กันด้วย แม้ไม่ได้สมาทานศีลโดยตรง เพราะเจตนาในการสำรวมเพื่องเว้นจากการทำชั่วทางกายและทางวาจาในขณะนั้น แท้ที่จริงแล้วอาการหรือการกระทำอย่างนั้นก็คือ ศีล นั่นเอง

หากจะกล่าวถึงข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกายและวาจาในอริศีลข้ออริศีลสิกขา สามารถพิจารณาได้จากสาระสำคัญที่ท่านได้แบ่งอริศีลสิกขาออกเป็น ๒ ระดับ คือ อริศีลสิกขาในระดับต้นและระดับสูง โดยอรรถกถาแห่งคัมภีร์มหานิทเทสได้อธิบายความหมายของอริศีลไว้ ๒ อย่าง (ที่เป็นข้อปฏิบัติ) คือ อริศีล หมายถึง ปาฏิโมกขสังวรอันได้แก่ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ และปาฏิโมกขสังวรศีลที่ประกอบด้วยมรรค ซึ่งอริศีลนี้เป็นศีลที่มีเฉพาะในเวลาที่จะพระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นมา เป็นศีลที่ยิ่งใหญ่กว่าศีลทั้งปวง<sup>๑๙</sup> ข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมกายและวาจาตามหัวข้อย่อยที่ตั้งไว้ข้างต้น มีประเด็นที่ควรพิจารณา ได้แก่ อริศีล ๒ อย่างที่ท่านแบ่งไว้ดีแล้ว คืออริศีลที่หมายเอาปาฏิโมกขสังวรศีลซึ่งเป็นข้อที่ ๑ ในปารีสุทธิศีล ๔ โดยที่ปาฏิโมกขสังวรศีลหมายถึงศีลคือความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย<sup>๒๐</sup>

ส่วนข้อที่ควรพิจารณาเป็นพิเศษคือปาฏิโมกขสังวรศีลที่ประกอบด้วยมรรค ซึ่งสามารถถอดความออกเป็นข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมกายและวาจาได้ ๓ ทาง (มรรค) ได้แก่

๑) สัมมาวาจา : ในระดับต้นหมายถึงการพูดแต่คำจริงและคำที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งการไม่พูดคำเท็จ การไม่พูดคำส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดคำเพ้อเจ้อ กล่าวโดยย่อคือการพูดแต่วจีสัจจและกรงดเว้นจากวจีทุจริตในชีวิตประจำวัน ส่วนในระดับสูงหมายถึงการงดเว้นจากวจีทุจริตเหล่านี้ในขณะที่เจริญวิปัสสนาก็มีภูมิจำเพาะ ซึ่งเรียกว่า วิรติสัมมาวาจา คือมุ่งเอาเจตนาที่งดเว้นวจีทุจริตทั้ง ๔ มีการพูดคำเท็จเป็นต้น ไม่ได้เน้นการพูดคำจริงและคำที่มีประโยชน์ ผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ในปากคนเดียว ไม่สามารถปฏิบัติอริยมรรคได้ครบทั้ง ๘ องค์ เนื่องจากไม่มีใครพูดด้วย ในวิภังคสูตร พระพุทธองค์ตรัสเฉพาะเจตนาเป็นเหตุเว้นวจีทุจริตเหล่านี้<sup>๒๑</sup>

๒) สัมมากัมมันตะ : นัยแห่งความหมายเหมือนกับสัมมาวาจา นั่นคือในระดับต้น หมายถึง การทำความดีทางกายและการเว้นจากกายทุจริต ๓ คือ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ และการไม่ประพฤติผิดในกาม ซึ่งเป็นศีลข้อ ๓ ข้อแรกในศีล ๕ และถ้าถือศีล ๘ จะต้องเว้นจากอพรหมจรรย์ (การปฏิบัติอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์) คือการงดเว้นเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเด็ดขาด กล่าวโดยย่อสัมมากัมมันตะ ได้แก่ การการทำกายสุจริตและการงดเว้นจากกายทุจริต ส่วนในระดับสูงมุ่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

<sup>๑๙</sup> พุ.ม.อ. ๑๑๗/๑๑๘.

<sup>๒๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๐.

<sup>๒๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๑.

หรือการทำลายกิเลสอย่างจริงจัง สัมมากัมมันตะจึงหมายถึงเจตนาเป็นเหตุดวงใจจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และอพรหมจรรย์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้วิภังคสูตร<sup>๒๒</sup>

๓) สัมมาอาชีวะ : ในระดับต้นหมายถึงการเลี้ยงชีพชอบ หรือการประกอบอาชีพต่าง ๆ ที่สุจริตและไม่ผิดศีลธรรม ไม่ใช่อาชีพที่หลอกลวงผู้อื่นและไม่ใช่อาชีพที่เบียดเบียนหรือมีอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ การเลี้ยงชีพชอบในที่นี้ครอบคลุมทั้งการประกอบอาชีพที่สุจริต และการดำรงชีพอย่างชอบธรรมของบรรพชิตด้วย ในวิภังคสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่าสัมมาอาชีวะ หมายถึงการละมิฉฉาชีพ (การเลี้ยงชีพที่ผิด) และเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ (อาชีพที่ชอบธรรม)<sup>๒๓</sup> ในระดับสูงสัมมาอาชีวะมุ่งเอาเจตนาเป็นเหตุดวงใจจากมิฉฉาชีพที่เกิดในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือในขณะนั้นผู้ปฏิบัติย่อมคิดจะหลีกเลี่ยงจากการทำชั่วทุกอย่าง ทั้งการเลี้ยงชีพที่ไม่ถูกต้องด้วย กล่าวอย่างง่าย ๆ คือในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติย่อมงดเว้นจากอาชีพทุจริตหรือการดำรงชีพที่ผิด โดยปรียายเหมือนการปฏิบัติ สัมมากัมมันตะ ดังนั้น สัมมาอาชีวะในระดับสูงจึงเรียกว่า วิรตีสัมมาอาชีวะ คัมภีร์วิภังคตอนที่อธิบาย มัคคสังฆตามแนวอภิธรรม (อภิธรรมภาชนีย์) ยังได้อธิบายสัมมาอาชีวะว่าหมายถึง เจตนาเป็นเหตุดวงใจจากมิฉฉาชีพและการกำจัดต้นเหตุ (แห่งมิฉฉาชีพ)<sup>๒๔</sup>

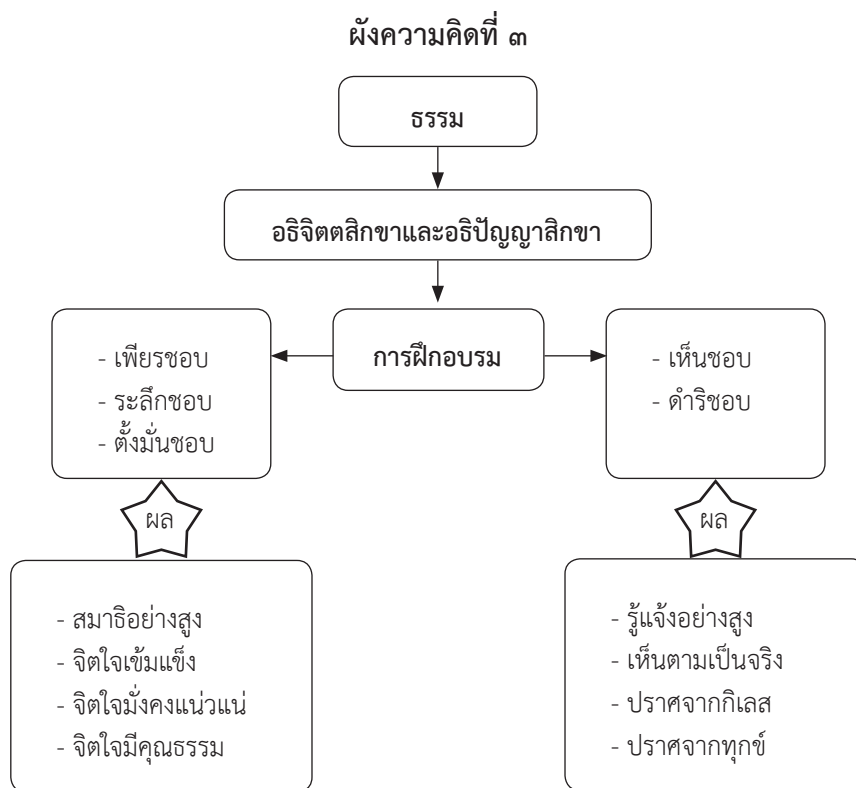
## ๒) อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาตามกรอบของ...ธรรม

ผู้เขียนขอย้อนกลับไปดูฝั่งความคิดที่ ๒ จะพบว่า การมีเจตนาหรือเจตจำนงที่จะประพฤติปฏิบัติศีล (อธิศีลสิกขา) เกิดขึ้นในภายในจิตใจก่อนแล้ว หรือพูดให้เข้าใจอย่างง่าย ๆ คือมีความศรัทธา มุ่งมั่น เอาใจจริง เอาใจ เกิดความฮึกเหิมกับการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลแล้ว แม้นไม่มีใครบอกก็จะประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งผลมีเพียงความประพฤติดีงามและความสุจริตทางกายและวาจาเท่านั้น แต่มีความตั้งใจจะประพฤติปฏิบัติตามธรรมชื่อว่า อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง มีความรู้แจ้งอย่างสูง เห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง และมีจิตใจปราศจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง โดยเขียนฝั่งความคิดได้ว่า

<sup>๒๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๑.

<sup>๒๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๑.

<sup>๒๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๓๔.



ตามผังความคิด<sup>๒๕</sup> นี้อธิบายได้ว่า **ธรรม** เป็นคำหลักที่แบ่งย่อยออกเป็น **อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา** (ในไตรสิกขา) ต่อจากนั้นได้ใช้วิธีการที่เรียกว่า **การฝึกอบรม** หรือเรียกว่า กิจกรรมการฝึกอบรมก็ได้ ด้วยการนำหลักธรรมฝ่ายอธิจิตตสิกขา ๓ ข้อ คือ ความเพียรพยายามชอบ (สัมมาวายามะ) ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) และความตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เมื่อมีการประพฤติปฏิบัติตามหลักอธิจิตตสิกขาครบถ้วนสมบูรณ์ทุกข้อทุกประการแล้ว ผลที่เกิดขึ้นคือมีสมาธิอย่างสูง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจที่มั่นคงแน่นอน และคุณธรรมต่างๆ เช่น ความอดทน ความมุ่งมั่น เป็นต้น เกิดขึ้นภายในจิตใจกับหลักธรรมฝ่ายอธิปัญญาสิกขา ๒ ข้อ คือ ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) และความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) เมื่อมีการประพฤติปฏิบัติตามหลักอธิปัญญาสิกขาครบถ้วนสมบูรณ์ทุกข้อทุกประการแล้ว ผลที่เกิดขึ้นคือ ความรู้แจ้งกระจ่างชัดในสิ่งต่าง ๆ เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงหรือตามจริงของสิ่งนั้นๆ และมีจิตใจที่ปราศจากเครื่องเศร้าหมองต่างๆ (กิเลส) และปราศจากความทุกข์ทางใจทุกข์ทางกาย มีความพลัดพรากจากสิ่งรักสิ่งหวงแหน มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น

<sup>๒๕</sup> ผังความคิดนี้เขียนจาก พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

## บทสรุป

การปฏิบัติธรรมมีจุดเริ่มต้นจากตัวผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งได้รับความร่มเย็นในใจ ปลื้มใจ ได้พบเห็นความล้ำเลิศแห่งธรรม และเกิดความอัศจรรย์ในธรรม แล้วเกิดแรงบันดาลใจใคร่เชิญชวนคนอื่นให้มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน จึงได้กำหนดกิจกรรมที่เรียกว่าการปฏิบัติธรรมขึ้น เพื่อเป็นทางเดินสำหรับทุกคน โดยยึดหลักกรรม ๓ คือ กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม เป็นหลักการปฏิบัติธรรม จากนั้นท่านจึงแสดงวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นธรรมที่ย่อมาจากมรรคมีองค์ ๘ สิกขา ๓ เรียกอีกชื่อว่า ไตรสิกขา หมายถึงข้อปฏิบัติอันเป็นหลักการสำหรับฝึกอบรมฝึกหัดขัดเกลากาย วาจา ใจ โดยแสดงวิธีปฏิบัติธรรมไว้ ๓ วิธี คือ

๑) มีศีลเป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลากายวาจาให้เรียบร้อย เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม เป็นความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ

๒) มีสมาธิ ได้แก่ การมีใจตั้งมั่น การทำจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

๓) มีปัญญา ได้แก่ มีปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ตีข่าว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ รอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง โดยมีเป้าหมายอยู่ ๕ ประการ คือ มีความบริสุทธิ์สง่างามของจิตใจ สามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกพิโรธรำพัน สามารถดับทุกข์และโทมนัส สามารถบรรลุนิพพานธรรม และทำให้แจ้งพระนิพพานได้

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเน้นการฝึกอบรมหรือฝึกหัดขัดเกลากาย วาจา ใจ โดยใช้หลักสิกขา (สิกขา ๓ หรือไตรสิกขา) หมายถึงการปฏิบัติด้วยการฝึกอบรมจิตจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ละสิ่งที่ควรละคือกิเลสหรือความชั่วตามกรอบของศีล และทำให้เกิดสิ่งที่ดีงามคือปัญญาญาณที่ทำให้บรรลุเป็นอรหันต์ตามกรอบของธรรม อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขามีทั้งเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป คือให้ชีวิตของบุคคลทั่วไปสามารถมีชีวิต ใช้ชีวิต และดำเนินชีวิตไปอย่างปกติสุข และทั้งที่เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน หากพิจารณาตามกรอบของศีลและธรรมแล้วสามารถจัดไตรสิกขาเป็น ๒ ระดับ คือ

๑) ไตรสิกขาระดับต้น เป็นการจัดไตรสิกขาลงในข้ออธิศีลสิกขาว่าเป็นระดับศีล เพราะการปฏิบัติศีลในระดับนี้ต้องมีสติ สมาธิ และปัญญากำกับอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งจะต่างจากการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หรือศีล ๘ ที่เป็นการปฏิบัติที่ยังไม่เข้มข้น

๒) ไตรสิกขาระดับสูง เป็นการจัดไตรสิกขาในข้ออธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาว่าเป็นระดับธรรม

### บรรณานุกรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พันตรี ป. หลงสมบุรณ์. **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.