

ตอนที่ 36 : พระอภิธรรมปิฎก — อธิบาทวิภังค์ : อธิบาท 4

ตอนต่อไปเราจะศึกษา **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา** ซึ่งเป็นธรรม 4 ประการแห่งความสำเร็จ ทั้งในการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิต และจะอธิบายว่าทำไม "ความเพียร" เพียงอย่างเดียวจึงยังไม่พอ หากขาดฉันทะ ความตั้งใจ และปัญญาพิจารณา.

ตอนที่ 36 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ อธิบาทวิภังค์ (Iddhipāda Vibhaṅga)

อธิบาท 4 : ธรรมที่เป็นฐานแห่งความสำเร็จ

ในตอนที่ 35 เราได้ศึกษา **สัมมปธาน 4** คือความเพียรชอบ ได้แก่ ป้องกันอกุศล ละอกุศล สร้างกุศล และรักษากุศล

ในตอนนี้เราจะศึกษาว่า เมื่อมีความเพียรแล้ว จะทำอย่างไรให้การปฏิบัตินั้นดำเนินต่อไปจนประสบผลสำเร็จ คำตอบคือ **อธิบาท 4**

อธิบาท คืออะไร

คำว่า **อธิ** หมายถึง ความสำเร็จหรือความสำเร็จแห่งกิจ คำว่า **บาท** หมายถึง ฐานหรือเหตุรองรับ ดังนั้น **อธิบาท** หมายถึง **ธรรมที่เป็นฐานหรือเหตุแห่งความสำเร็จ** มี 4 ประการ คือ **ฉันทะ – วิริยะ – จิตตะ – วิมังสา**

1. ฉันทะ

ความพอใจและความปรารถนาที่จะทำ

ฉันทะ คือ ความพอใจที่จะทำสิ่งที่ดีและถูกต้องให้สำเร็จ เช่น ผู้ต้องการปฏิบัติสมาธิ ไม่ได้ทำเพราะถูกบังคับ แต่มีความพอใจว่า “เราต้องการฝึกจิตให้สงบและเกิดปัญญา” นี่คือฉันทะ

ฉันทะต่างจากตัณหาอย่างไร

จุดนี้สำคัญ **ตัณหา** คือความอยากที่ประกอบด้วยความยึดติด เช่น “ฉันต้องได้สิ่งนี้เป็นของฉัน” ส่วน **ฉันทะ** ในการเจริญธรรม คือความปรารถนาที่จะทำกุศลหรือกิจที่ถูกต้องให้สำเร็จ เช่น “เราจะฝึกสติให้เจริญขึ้น” ดังนั้น ความต้องการทุกอย่างไม่ได้เป็นกิเลสเสมอไป ต้องพิจารณาว่าเกิดร่วมกับธรรมฝ่ายใด

2. วิริยะ

ความเพียร เมื่อมีฉันทะแล้ว ต้องลงมือทำ นี่คือ **วิริยะ** หมายถึง **ความเพียร ไม่ทอดทิ้งกิจที่ควรทำ** เช่น ตั้งใจนั่งสมาธิวันละ 20 นาที แม้บางวัน -ง่วง-เหนื่อย-ฟุ้งซ่าน ก็ยังฝึกต่อ นี่คือวิริยะ

ฉันทะ + วิริยะ

หากมีฉันทะ แต่ไม่มีวิริยะ ก็เป็นเพียง “อยากทำ” แต่ไม่ลงมือ ในทางกลับกัน ถ้ามีวิริยะ แต่ไม่มีฉันทะ การทำงานอาจกลายเป็นการฝืน ดังนั้นทั้งสองต้องสนับสนุนกัน

3. จิตตะ

ความเอาใจใส่ จิตตะ หมายถึง การเอาใจใส่และตั้งใจไว้กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ทำแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ตัวอยู่ตรงนี้ แต่ใจไปอีกเรื่องหนึ่ง

ตัวอย่างในการนั่งสมาธิ

นั่งอยู่ แต่คิดเรื่องงาน คิดเรื่องโทรศัพท์ คิดเรื่องอาหาร กายกำลังนั่งสมาธิ แต่จิตไม่ได้อยู่กับกรรมฐาน จิตตะจึงยังไม่สมบูรณ์ เมื่อมีจิตตะ ใจจะอยู่กับงานที่กำลังทำ

4. วิมังสา

การพิจารณาตรวจสอบด้วยปัญญา วิมังสา คือ การตรวจสอบ วิเคราะห์ และพิจารณาว่าวิธีที่กำลังทำอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ ตัวอย่าง นั่งสมาธิมาหลายวัน แต่จิตฟุ้งซ่านมาก แทนที่จะเพียงบังคับตัวเองให้ทำแบบเดิม ให้พิจารณาว่า

- นอนเพียงพอหรือไม่
- อารมณ์กรรมฐานเหมาะสมหรือไม่
- เพียรมากเกินไปหรือไม่
- จิตตึงหรือหย่อนเกินไปหรือไม่

จากนั้นจึงปรับวิธีให้เหมาะสม นี่คือ วิมังสา

อิทธิบาท 4 ทำงานร่วมกันอย่างไร

ง่าย ๆ ว่า ฉันทะ อยากทำ

วิริยะ ลงมือทำ



จิตตะ

เอาใจใส่



วิมังสา

ตรวจสอบและปรับปรุง ทั้ง 4 ประการต้องสนับสนุนกัน

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

สมมติว่าเราต้องการศึกษาพระธรรมให้สำเร็จ **ฉันทะ** มีความพอใจในการศึกษาพระธรรม **วิริยะ** ศึกษาอย่างต่อเนื่อง **จิตตะ** ตั้งใจศึกษา ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่าน **วิมังสา** ตรวจสอบว่าเข้าใจถูกหรือไม่ และนำไปปฏิบัติได้จริงหรือไม่ นี่คือการใช้อธิบาท 4 กับการศึกษา

อธิบาท 4 กับการปฏิบัติธรรม

สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา อธิบาท 4 มีความสำคัญมาก

ฉันทะ

พอใจในการภาวนา



วิริยะ

เพียรภาวนา



จิตตะ

ตั้งใจอยู่กับกรรมฐาน



วิมังสา

ใช้ปัญญาตรวจสอบสภาวะธรรม เมื่อทั้ง 4 เจริญ การปฏิบัติย่อมก้าวหน้า

เชื่อมกับตอนที่ผ่านมา

เราสามารถเห็นลำดับที่น่าสนใจว่า

สติปัฏฐาน 4

รู้สิ่งที่กำลังเกิด



สัมมปชาน 4

เพียรละอกุศลและเจริญกุศล



อธิบาท 4

ทำความเข้าใจนั้นให้มีกำลังและดำเนินต่อจนสำเร็จ หลักระบบจึงเชื่อมโยงกัน ไม่ได้แยกออกจากกัน

อิทธิบาทกับโพธิปักขิยธรรม 37

สิ่งที่เรากำลังศึกษาในหลายตอนนี้เป็นส่วนหนึ่งของ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ คือธรรมฝ่ายตรัสรู้ ได้แก่

- สติปัฏฐาน 4
- สัมมปปธาน 4
- อิทธิบาท 4
- อินทรีย์ 5
- พละ 5
- โพชฌงค์ 7
- มรรคมีองค์ 8

รวมทั้งหมด $4 + 4 + 4 + 5 + 5 + 7 + 8 = 37$ นี่เป็นกลุ่มธรรมสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินไปสู่ความตรัสรู้

อิทธิบาทไม่ใช่เพียงหลักแห่งความสำเร็จทางโลก

เรามักได้ยินว่า อิทธิบาท 4 ใช้สำหรับ

- การเรียน
- การทำงาน
- การทำธุรกิจ

ซึ่งสามารถประยุกต์ได้ แต่ในบริบทพระพุทธศาสนา จุดหมายสำคัญคือ การทำกุศลและการเจริญภาวนาให้ถึงความสำเร็จ ความสำเร็จสูงสุดจึงไม่ใช่เพียง ชื่อเสียง ทรัพย์สิน หรือตำแหน่ง แต่คือ การพัฒนาจิตและปัญญาจนพ้นจากทุกข์

การนำไปปฏิบัติ

ก่อนทำกิจสำคัญ ลองถามตนเอง 4 ข้อ

1. ฉันทะ เรามีความพอใจในสิ่งที่กำลังทำหรือไม่?
2. วิริยะ เราลงมือทำอย่างต่อเนื่องหรือไม่?
3. จิตตะ เราเอาใจใส่อย่างเต็มที่หรือไม่?
4. วิมังสา เราได้ตรวจสอบและปรับปรุงวิธีการหรือไม่?

หากข้อใดอ่อน ให้พัฒนาข้อนั้น

ข้อคิดสำคัญ

อิทธิบาท 4 แสดงให้เห็นว่า ความสำเร็จไม่ได้เกิดจากความปรารถนาเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความพอใจที่ถูกต้อง ความเพียร ความเอาใจใส่ และปัญญาตรวจสอบทำงานร่วมกัน ดังนั้น

ฉันทะ - มีใจรัก

วิริยะ - มีความเพียร

จิตตะ - มีใจจดจ่อ

วิมังสา - มีปัญญาตรวจสอบ

สรุปตอนที่ 36

อิทธิบาท 4 ได้แก่

1. ฉันทะ - ความพอใจในกิจที่ควรทำ
2. วิริยะ - ความเพียรทำกิจนั้น
3. จิตตะ - ความเอาใจใส่และตั้งใจ
4. วิมังสา - การพิจารณาตรวจสอบด้วยปัญญา

ทั้ง 4 ประการเป็นฐานสำคัญของความสำเร็จ โดยเฉพาะความสำเร็จในการพัฒนาจิต เมื่อมี ฉันทะ จึงอยากปฏิบัติ เมื่อมี วิริยะ จึงไม่หยุดกลางทาง เมื่อมี จิตตะ จึงปฏิบัติอย่างตั้งใจ เมื่อมี วิมังสา จึงรู้จักตรวจสอบและแก้ไข

จนการปฏิบัติค่อย ๆ ก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือ การดับกิเลสและความพ้นทุกข์

ตอนที่ 37 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์

โพชฌงค์วิภังค์ (Bojjhaṅga Vibhaṅga)

โพชฌงค์ 7 : องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้

ในตอนที่ 36 เราได้ศึกษา อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ซึ่งเป็นธรรมที่สนับสนุนความสำเร็จในการปฏิบัติ ในตอนนี้เราจะศึกษา โพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นธรรมสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นองค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดปัญญาและการตรัสรู้

โพชฌงค์ คืออะไร

คำว่า โพชฌงค์ (Bojjhaṅga) หมายถึง องค์แห่งการตรัสรู้ หรือธรรมที่เป็นส่วนประกอบแห่งการตรัสรู้ มีทั้งหมด 7 ประการ

1. สติสัมโพชฌงค์

2. ฌัมมวិยสัมโพชฌงค์
3. วิริยสัมโพชฌงค์
4. ปีติสัมโพชฌงค์
5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
6. สมาธิสัมโพชฌงค์
7. อุเปกขาสัมโพชฌงค์

จำง่าย ๆ ว่า สติ → พิจารณาธรรม → เพียร → ปีติ → สงบ → ตั้งมั่น → วางเป็นกลาง

1. สติสัมโพชฌงค์

สติ - ความระลึก

สติคือการไม่หลงลืมอารมณ์ที่ควรรู้ และรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ เช่น เมื่อหายใจรู้ว่าหายใจ เมื่อสุข รู้ว่าสุข เมื่อทุกข์ รู้ว่าทุกข์ เมื่อโกรธ รู้ว่าจิตมีโทสะ สติจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของโพชฌงค์ทั้งหมด

2. ฌัมมวิยสัมโพชฌงค์

การพิจารณาและเลือกเฟ้นธรรม เมื่อมีสติแล้ว ต้องมีปัญญาพิจารณาว่า สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นคืออะไร เป็น

- กุศลหรืออกุศล
- เหตุหรือผล
- สิ่งที่ควรเจริญหรือควรละ

และเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นี่คือ ฌัมมวิยยะ

3. วิริยสัมโพชฌงค์

ความเพียร เมื่อรู้ว่า สิ่งใดควรละ สิ่งใดควรเจริญ ต้องลงมือปฏิบัติ เช่น โทสะเกิด

↓

สติรู้

↓

ปัญญาเห็นว่าเป็นอกุศล

↓

เพียรไม่พูดหรือกระทำตามโทสะ



เจริญเมตตา

นี่คือวิธีที่ประกอบด้วยปัญญา

4. ปิติสัมโพชฌงค์

ความอิ่มเอิบใจในธรรม เมื่อปฏิบัติถูกต้อง จิตอาจเกิด **ปิติ** คือความอิ่มใจ เบิกบานใจในกุศล และการปฏิบัติ ปิติไม่เหมือนความสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการทางโลก แต่เป็นความอิ่มใจที่เกิดจากจิตฝ่ายกุศลและการภาวนา

5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ความสงบระงับ เมื่อปิติมีกำลังเหมาะสม กายและจิตย่อมสงบระงับ ความฟุ้งซ่านลดลง ความกระวนกระวายลดลง จิตเริ่ม เบา สงบ และพร้อมต่อสมาธิ นี่คือ **ปัสสัทธิ**

6. สมาธิสัมโพชฌงค์

ความตั้งมั่นของจิต เมื่อจิตสงบ สมาธิจึงมีกำลัง จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งไปตาม

- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส
- สัมผัส
- ความคิด

สมาธิทำให้จิตมีกำลังพร้อมสำหรับการเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง

7. อุpekขาสัมโพชฌงค์

ความวางใจเป็นกลาง อุpekขาในที่นี้ไม่ใช่ "ไม่สนใจ" แต่หมายถึง **จิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางไม่เอนเอียงเพราะชอบหรือชัง** เมื่อสุข ไม่หลงติดสุข เมื่อทุกข์ ไม่ผลักไสทุกข์ เมื่อมีคนชม ไม่หลงยินดีจนเสียสติ เมื่อมีคนตำหนิ ไม่ถูกโทสะครอบงำ นี่คือความเป็นกลางที่เกิดจากปัญญา

โพชฌงค์ 7 ทำงานอย่างไร

สามารถมองเป็นกระบวนการได้ว่า

สติ รู้สิ่งที่กำลังเกิด



ธัมมวิจยะ พิจารณาสภาวธรรมนั้น



วิริยะ เพียรปฏิบัติอย่างถูกต้อง



ปีติ เกิดความอิ่มเอิบในธรรม



ปัสสัทธิ กายใจสงบ



สมาธิ จิตตั้งมั่น



อุเบกขา วางใจเป็นกลางด้วยปัญญา

โพชฌงค์กับการปรับสมดุลจิต

ส่วนนี้มีประโยชน์มากในการภาวนา เมื่อจิต หดหู่ ง่วง เหนื่อย ควรส่งเสริมธรรมฝ่ายกระตุ้นได้แก่

- ธัมมวิจยะ
- วิริยะ
- ปีติ

แต่เมื่อจิต พุ่งซ่าน ตื่นเต้น กระสับกระส่าย ควรส่งเสริมธรรมฝ่ายสงบ ได้แก่

- ปัสสัทธิ
- สมาธิ
- อุเบกขา

ส่วน สติ มีประโยชน์ในทุกสภาวะ จึงต้องเจริญอยู่เสมอ

ตัวอย่างในการนั่งสมาธิ

สมมติว่า นั่งสมาธิแล้วง่วง ไม่ควรเพียงนั่งทนไปเรื่อย ๆ ให้รู้ว่า "ขณะนี้จิตกำลังง่วง" นี่ก็คือ สติ จากนั้นพิจารณาสภาวะ นี่ก็คือ ธัมมวิจยะ เพิ่มความกระตือรือร้น นี่ก็คือ วิริยะ เมื่อจิตตื่นตัว การภาวนาก็กลับเข้าสู่สมดุล หากจิตพุ่งซ่าน ถ้าจิตคิดมาก ไม่ควรเพิ่มความเพียรแบบบีบบังคับจนยิ่งตึง แต่ควรเจริญ

ปัสสัทธิ ให้สงบ



สมาธิ ให้ตั้งมั่น

↓
อุเบกขา ให่วางเป็นกลาง
 นี่คือการใช้โพชฌงค์อย่างสมดุล

โพชฌงค์กับสติปัฏฐาน

เราเคยศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในตอนที่ 34 เมื่อเจริญ

- กายานุปัสสนา
- เวทนานุปัสสนา
- จิตตานุปัสสนา
- ธรรมานุปัสสนา

อย่างถูกต้อง สดีย์่อมเจริญ เมื่อสติเจริญ โพชฌงค์อื่น ๆ ก็สามารถพัฒนาตามมา ดังนั้นธรรมเหล่านี้จึงเชื่อมโยงกัน

โพชฌงค์กับโพธิปักขิยธรรม 37

ตอนนี้เราได้พบหลายหมวดแล้ว ได้แก่

- สติปัฏฐาน 4
- สัมมปปธาน 4
- อิทธิบาท 4
- อินทรีย์ 5
- โพชฌงค์ 7

ทั้งหมดเป็นส่วนหนึ่งของ โพธิปักขิยธรรม 37 คือธรรมฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ยังมี

- พลละ 5
- มรรคมรรค 8

ซึ่งรวมแล้วเป็น 37 ประการ

โพชฌงค์กับไตรสิกขา

โพชฌงค์ 7 ไม่ได้แยกจาก สติ สมาธิ ปัญญา แต่สนับสนุนกัน สติและธรรมวิจยะช่วยให้เกิดปัญญา ปัสสัทธิและสมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่น วิริยะช่วยให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ทั้งหมดนำไปสู่การเห็นธรรมตามความเป็นจริง

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

การตรัสรู้ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะ "พยายามคิดให้เข้าใจ" เพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีองค์ธรรมหลายประการเจริญขึ้นอย่างสมดุล มีทั้ง สติ ปัญญา ความเพียร ความสงบ สมาธิ และความเป็นกลาง เมื่อเหตุเหล่านี้พร้อม ปัญญาจึงสามารถเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้ชัดเจน

การนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เมื่อเกิดปัญหา อย่ารีบตอบสนองทันที ลองใช้โพชฌงค์

สติ รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น



ฉัมมวិเจยะ พิจารณาสาเหตุ



วิริยะ ทำสิ่งที่ถูกต้อง



ปัสสัทธิ รักษาความสงบ



สมาธิ ตั้งใจแก้ปัญหา



อุเบกขา

ไม่ให้ความชอบหรือความโกรธครอบงำ นี่คือการนำธรรมระดับสูงมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

ข้อคิดสำคัญ

สติทำให้รู้ ปัญญาทำให้เข้าใจ ความเพียรทำให้ก้าวหน้า ความสงบทำให้จิตพร้อม สมาธิทำให้จิตมั่นคง และอุเบกขาทำให้ไม่หวั่นไหว โพชฌงค์จึงไม่ใช่ธรรมที่ต้องรอจนเป็นพระอรหันต์จึงค่อยศึกษา แต่เป็นธรรมที่ต้องเริ่มฝึกตั้งแต่วันนี้

สรุปตอนที่ 37

โพชฌงค์ 7 คือองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่

1. สติ - ระลึกรู้
2. ฉัมมวิเจยะ - พิจารณาธรรม
3. วิริยะ - ความเพียร
4. ปัสสัทธิ - ความอิมเมิใจ

5. ปัสสัทธิ - ความสงบระงับ

6. สมาธิ - ความตั้งมั่น

7. อุเบกขา - ความวางใจเป็นกลาง

จำเป็นลำดับขั้น ๆ ได้ว่า รู้ → พิจารณา → เพียร → อิ่มใจ → สงบ → ตั้งมั่น → วาง
เป็นกลาง เมื่อโพชฌงค์ทั้ง 7 ได้รับการพัฒนาอย่างสมดุล จิตย่อมพร้อมต่อการเกิดปัญญาที่เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และดำเนินไปสู่มรรค ผล และพระนิพพาน

ตอนที่ 38 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์

มัคควิภังค์ (Maggā Vibhaṅga)

อริยมรรคมีองค์ 8 : หนทางสู่ความดับทุกข์ ในตอนที่ 37 เราได้ศึกษา โพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นองค์
ธรรมแห่งการตรัสรู้ ในตอนนี้เราจะศึกษา อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติ เพราะ
เป็น อริยสัจข้อที่ 4 - มรรค คือหนทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงเรียกหนทางนี้ว่า
มัชฌิมาปฏิปทา – ทางสายกลาง คือไม่สุดโต่งไปในทางแสวงหาความสุขทางกาม และไม่ทรมาณ
ตนเองโดยไร้ประโยชน์

อริยมรรคมีองค์ 8 คืออะไร

ประกอบด้วย

1. สัมมาทิฏฐิ
2. สัมมาสังกัปปะ
3. สัมมาวาจา
4. สัมมากัมมันตะ
5. สัมมาอาชีวะ
6. สัมมาวายามะ
7. สัมมาสติ
8. สัมมาสมาธิ

คำว่า สัมมา หมายถึง ถูกต้อง ชอบ หรือสอดคล้องกับหนทางแห่งการดับทุกข์

ดังนั้น มรรคมีองค์ 8 ไม่ใช่เพียงการเป็นคนดี แต่เป็นกระบวนการฝึกชีวิตทั้งหมดให้ดำเนิน
ไปสู่ความหลุดพ้น

1. สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ สัมมาทิฏฐิ คือความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง โดยเฉพาะ

- เข้าใจกรรมและผลของกรรม
- เข้าใจความไม่เที่ยง
- เข้าใจเหตุปัจจัย
- เข้าใจอริยสัจ 4

ในระดับสูง คือปัญญาที่รู้แจ้งอริยสัจ ทำไมสัมมาทิฏฐิจึงสำคัญ เพราะหากเริ่มต้นด้วยความเห็นผิด ความคิด คำพูด และการกระทำ ก็อาจผิดตามไปด้วย สัมมาทิฏฐิจึงเปรียบเสมือนเข็มทิศของชีวิต

2. สัมมาสังกัปปะ

ความดำริชอบ คือความคิดที่ถูกต้อง ประกอบด้วย เนกขัมมสังกัปปะ ความดำริในการออกจากกามและความยึดติด อพยาปาทสังกัปปะ ความคิดไม่พยาบาท มีเมตตา อวิหิงสาสังกัปปะ ความคิดไม่เบียดเบียน มีกรุณา ดังนั้น ก่อนพูดหรือทำสิ่งใด ควรตรวจสอบว่า ความคิดนี้เกิดจาก โลภะ โทสะ โมหะ หรือเกิดจากปัญญาและเมตตา?

3. สัมมาวาจา

การพูดชอบ คือการงดเว้นจากวาจาที่เป็นอกุศล ได้แก่

- ไม่พูดเท็จ
- ไม่พูดส่อเสียด
- ไม่พูดคำหยาบ
- ไม่พูดเพื่อเชื่อไร่ประโยชน์

ในทางสร้างสรรค์ คือพูด

- ความจริง
 - เหมาะสม
 - ถูกกาล
 - มีประโยชน์
 - ประกอบด้วยเจตนาดี
-

4. สัมมากัมมันตะ

การกระทำชอบ คือการประพฤติทางกายอย่างถูกต้อง โดยหลัก ได้แก่

- งดเว้นการฆ่าสัตว์
- งดเว้นการลักทรัพย์
- งดเว้นการประพฤติดีกในกาม

สัมมากัมมันตะทำให้การดำเนินชีวิตไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

5. สัมมาอาชีวะ

การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การประกอบอาชีพโดยสุจริต ไม่อาศัยการเบียดเบียนหรือการหลอกลวง สำหรับคฤหัสถ์ คือดำรงชีวิตด้วยอาชีพที่ไม่ขัดกับศีลธรรม ส่วนบรรพชิตมีรายละเอียดของสัมมาอาชีวะตามพระธรรมวินัย

6. สัมมาวายามะ

ความเพียรชอบ ตรงกับ สัมมัปปธาน 4 ที่เราได้ศึกษาในตอนที่ 35 คือ

1. ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด
 2. ละอกุศลที่เกิดแล้ว
 3. ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด
 4. รักษาและพัฒนากุศลที่เกิดแล้ว
- จำง่าย ๆ ว่า กันชั่ว — ละชั่ว — สร้างดี — รักษาดี
-

7. สัมมาสติ

สติชอบ สัมพันธ์โดยตรงกับ สติปัฏฐาน 4 ได้แก่

- กายานุปัสสนา
- เวทนานุปัสสนา
- จิตตานุปัสสนา
- ธรรมานุปัสสนา

คือมีสติรู้ กาย — เวทนา — จิต — ธรรม ตามความเป็นจริง

8. สัมมาสมาธิ

สมาธิชอบ คือความตั้งมั่นของจิตที่ถูกต้อง ในคำอธิบายของมรรค พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัมมาสมาธิโดย ฌาน 4 เมื่อจิตตั้งมั่น กิเลสนิวรณ์สงบลง จิตจึงเหมาะแก่การเกิดปัญญา

มรรค 8 แบ่งเป็นไตรสิกขา

อริยมรรคมีองค์ 8 สามารถจัดเข้าใน สี่ สภาธิ ปัญญา

ไตรสิกขา

องค์มรรค

ปัญญา

สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ

ไตรสิกขา**องค์มรรค****ศีล**

สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ

สมาธิ

สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ

จึงง่าย ๆ ว่า ศีล → สมาธิ → ปัญญา

แต่ในการปฏิบัติจริง องค์ธรรมเหล่านี้ช่วยสนับสนุนกัน มิใช่ต้องทำข้อหนึ่งให้เสร็จสมบูรณ์ก่อนจึงเริ่มอีกข้อหนึ่งเสมอไป

มรรค 8 ไม่ใช่บันได 8 ขั้น

จุดนี้สำคัญมาก ไม่ได้หมายความว่า ทำข้อ 1 เสร็จ แล้วไปข้อ 2 จนถึงข้อ 8 ในอริยมรรคโดยสมบูรณ์ องค์มรรคต่าง ๆ เกิดร่วมและสนับสนุนกัน เช่น เมื่อเราพูดด้วยเมตตา ต้องมี

- ความเห็นถูก
- ความคิดถูก
- สติ
- ความเพียร

ช่วยกันอยู่ด้วย

เชื้อมรรคที่เราเรียนมา

ตอนนี้เราสามารถเห็นภาพรวมชัดเจน

อริยสัจ 4 บอกว่า มีทุกข์ มีเหตุแห่งทุกข์ มีความดับทุกข์ และมีทางดับทุกข์



ปฏิจจสมุปบาท อธิบายว่า ทุกข์เกิดตามเหตุปัจจัยอย่างไร



สติปัฏฐาน 4 สอนให้ รู้กายและใจตามความเป็นจริง



สัมมปธาน 4 สอนให้ ละอกุศลและเจริญกุศล



อิทธิบาท 4 สร้างกำลังแห่งความสำเร็จ



โพชฌงค์ 7 พัฒนาธรรมแห่งการตรัสรู้



อริยมรรคมีองค์ 8 รวมทั้งหมดเข้าสู่

ทางแห่งความดับทุกข์

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

สมมติว่ามีคนพูดไม่ดีกับเรา สัมมาทิฐิ เข้าใจว่าโทษะสร้างทุกข์เพิ่ม สัมมาสังกัปปะ ตั้งใจไม่พยายาบาท สัมมาวาจา ไม่พูดตอบด้วยคำหยาบ สัมมากัมมันตะ ไม่ทำร้าย สัมมาอาชีวะ ดำเนินชีวิตโดยสุจริต สัมมาวายามะ เพียรละโทษะ สัมมาสติ รู้ว่า "ขณะนี้จิตมีโทษะ" สัมมาสมาธิ รักษาจิตให้ตั้งมั่น ไม่ถูกโทษะลากไป เหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียวจึงสามารถเป็นสนามฝึก มรรคได้

มรรคกับการดับตัณหา

ในตอนที่ 33 เราเห็นว่า เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ทุกข์ เมื่อมีมรรค เราสามารถมีสติรู้เวทนา ใช้ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง และไม่ส่งเสริมตัณหา ดังนั้นมรรคจึงไม่ใช่ ทฤษฎี แต่เป็นวิธีเปลี่ยนกระบวนการของจิตจริง ๆ

มรรคในระดับโลกียะและโลกุตตระ

การฝึกมรรคในชีวิตประจำวันเป็นการสะสมและพัฒนาองค์ธรรมฝ่ายกุศล แต่เมื่อวิปัสสนา ปัญญาแก่กล้าจนเกิด อริยมรรคจิต มรรคจะทำหน้าที่ประหารกิเลสตามระดับของพระอริยบุคคล ตั้งแต่

- พระโสดาบัน
- พระสกทาคามี
- พระอนาคามี
- พระอรหันต์

จนกิเลสที่ควรละถูกละโดยสิ้นเชิง

เป้าหมายสูงสุดของมรรค

มรรคไม่ได้มีเป้าหมายเพียง

- ทำให้ใจสงบ
- ทำให้เป็นคนดี
- ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

สิ่งเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้ แต่เป้าหมายสูงสุดคือ การสิ้นราคะ โทสะ โมหะ และการพ้นจาก ทุกข์ หรือ พระนิพพาน

ข้อคิดสำคัญ

อริยมรรคมีองค์ 8 สอนว่า ความพ้นทุกข์ไม่ได้เกิดจาก การอ่อนน้อม โขชะตา หรือความเชื่อเพียงอย่างเดียว แต่ต้องเกิดจาก **ความเห็นที่ถูกต้อง + การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง + การฝึกจิตที่ถูกต้อง + ปัญญาที่เห็นความจริง**

สรุปตอนที่ 38

อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ - เห็นชอบ
2. สัมมาสังกัปปะ - ดำริชอบ
3. สัมมาวาจา - วาจาชอบ
4. สัมมากัมมันตะ - กระทำชอบ
5. สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีพชอบ
6. สัมมาวายามะ - เพียรชอบ
7. สัมมาสติ - ระลึกรู้ชอบ
8. สัมมาสมาธิ - ตั้งจิตมั่นชอบ

รวมลงในหลัก สีล — สมาธิ — ปัญญา

อริยมรรคมีองค์ 8 จึงเป็นการนำหลักธรรมทั้งหมดมาสู่ การปฏิบัติจริงเพื่อดับเหตุแห่งทุกข์ เมื่อมรรคเจริญสมบูรณ์ ปัญญาย่อมรู้แจ้งอริยสัจ กิเลสถูกละตามลำดับ และนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน

ตอนที่ 39: พระอภิธรรมปิฎก

ปัญฐาน - ธรรมทั้งหลายอาศัยปัจจัยสัมพันธ์กัน

1. จากการจำแนกธรรม ผู้การเห็นความสัมพันธ์ของธรรม

เมื่อศึกษาพระอภิธรรม เราเริ่มมองเห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “ชีวิต” หรือ “ตัวเรา” มิได้เป็นสิ่งที่หนึ่งสิ่งเดียวที่ตั้งอยู่อย่างถาวร แต่ประกอบด้วยธรรมหลายประเภท ทั้งจิต เจตสิก รูป และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย อย่างไรก็ตาม การรู้ว่ามีธรรมอะไรบ้างยังไม่เพียงพอ เพราะธรรมเหล่านั้นมิได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่ต่างอาศัย เกื้อหนุน สัมพันธ์ และเป็นเงื่อนไขแก่กัน

คัมภีร์ **ปัญฐาน** จึงนำการศึกษาพระอภิธรรมไปสู่คำถามสำคัญอีกชั้นหนึ่งว่า **ธรรมหนึ่งเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยธรรมอื่นเป็นปัจจัยอย่างไร** นี่เป็นหัวใจสำคัญของการมองโลกและชีวิตตามหลักเหตุปัจจัย

2. ความหมายของ “ปฏิฐาน”

“ปฏิฐาน” เป็นคัมภีร์สุดท้ายในพระอภิธรรมปิฎก และเป็นคัมภีร์ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างธรรมอย่างละเอียด สารสำคัญมิใช่เพียงการบอกว่า “สิ่งนี้เป็นเหตุของสิ่งนั้น” แต่แสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมมิได้หลายลักษณะ ธรรมบางอย่างเป็นเหตุโดยตรง บางอย่างเป็นอารมณ์ให้จิตรับรู้ บางอย่างเกิดก่อนแล้วเป็นปัจจัยแก่สิ่งที่เกิดภายหลัง บางอย่างเกิดพร้อมกันและเกี่ยวพันกัน บางอย่างเป็นกำลังสนับสนุน และบางอย่างแม้ดับไปแล้ว ก็ยังเป็นปัจจัยให้ธรรมอื่นเกิดขึ้นต่อไปได้ ดังนั้น คำว่า **ปัจจัย** ในพระอภิธรรมจึงมีความหมายละเอียดกว่าคำว่า “สาเหตุ” ที่เราใช้กันทั่วไป

3. หลักสำคัญ - ไม่มีธรรมใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว

เมื่อพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง เราจะพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะล้วนมีเงื่อนไขรองรับ เมื่อเห็นสิ่งหนึ่ง จิตจึงรับรู้อารมณ์ทางตา เมื่อได้ยินเสียง จิตจึงรับรู้อารมณ์ทางหู เมื่อมีความจำเดิม ความคิดบางอย่างจึงเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อมีความเคยชินบางประการ การตอบสนองในลักษณะเดิมก็อาจเกิดขึ้นอีก แม้แต่ความโกรธก็ไม่ได้เกิดขึ้นโดยไม่มีเงื่อนไข อาจมีสิ่งมากระทบ มีการรับรู้ มีความจำ มีการตีความ มีความยึดถือ และมีความเคยชินที่สะสมอยู่ เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้สัมพันธ์กัน ความโกรธจึงเกิดขึ้น เมื่อปัจจัยบางอย่างเปลี่ยนไป ผลที่เกิดขึ้นก็อาจเปลี่ยนไปด้วย

4. ปัจจัย 24 — แผนที่ของความสัมพันธ์ระหว่างธรรม

คัมภีร์ปฏิฐานอธิบายความสัมพันธ์ของธรรมโดยหลัก **ปัจจัย 24 ประการ** ได้แก่

1. เหตุปัจจัย - ปัจจัยโดยความเป็นเหตุ
2. อารัมมณปัจจัย - ปัจจัยโดยความเป็นอารมณ์
3. อธิปติปัจจัย - ปัจจัยโดยความเป็นใหญ่
4. อนันตรปัจจัย - ปัจจัยโดยความต่อเนื่องไม่มีระหว่าง
5. สมันตรปัจจัย - ปัจจัยโดยความต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ
6. สหชาติปัจจัย - ปัจจัยโดยการเกิดร่วมกัน
7. อัญญมัญญปัจจัย - ปัจจัยโดยอาศัยซึ่งกันและกัน
8. นิสสยปัจจัย - ปัจจัยโดยเป็นที่อาศัย
9. อุปนิสสยปัจจัย - ปัจจัยโดยเป็นเครื่องสนับสนุนอย่างมีกำลัง
10. ปุเรชาติปัจจัย - ปัจจัยโดยเกิดก่อน
11. ปัจจชาติปัจจัย - ปัจจัยโดยเกิดภายหลัง
12. อาเสวนปัจจัย - ปัจจัยโดยการเสพหรือทำซ้ำ

13. กัมมปัจจัย - ปัจจัยโดยกรรม
14. วิปากปัจจัย - ปัจจัยโดยผลของกรรม
15. อาหารปัจจัย - ปัจจัยโดยการหล่อเลี้ยง
16. อินทริยปัจจัย - ปัจจัยโดยความเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่
17. ฌานปัจจัย - ปัจจัยโดยองค์ฌาน
18. มัคคปัจจัย - ปัจจัยโดยองค์แห่งมรรค
19. สัมปยุตตปัจจัย - ปัจจัยโดยการประกอบร่วมกัน
20. วิปยุตตปัจจัย - ปัจจัยโดยไม่ประกอบร่วมกัน
21. อตฺธิปัจจัย - ปัจจัยโดยความมีอยู่
22. นตฺธิปัจจัย - ปัจจัยโดยความไม่มีอยู่
23. วิคตปัจจัย - ปัจจัยโดยความปราศไป
24. อวิคตปัจจัย - ปัจจัยโดยความยังไม่ปราศไป

ปัจจัยทั้ง 24 นี้ไม่จำเป็นต้องรับจดจำทั้งหมดคนในครั้งแรก จุดสำคัญสำหรับผู้เริ่มศึกษาคือการเข้าใจหลักว่า **สิ่งที่เกิดขึ้นมิได้เกิดขึ้นลอย ๆ แต่เกิดขึ้นภายในเครือข่ายของเหตุและเงื่อนไข**

5. ตัวอย่างง่าย ๆ จากชีวิตประจำวัน

สมมติว่าเราได้ยินคำพูดที่ไม่พอใจ เสียงเป็นอารมณ์ที่ถูกรับรู้ จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์นั้น ความจำเดิมอาจเข้ามาเกี่ยวข้อง ความยึดถือในตนเองอาจทำให้ดีคิดว่า “เขากำลังดูหมิ่นเรา” ความโกรธจึงเกิดขึ้น ถ้าเรามองเพียงตอนสุดท้าย เราอาจคิดว่า “เขาทำให้เราโกรธ” แต่เมื่อพิจารณาอย่างละเอียด จะพบว่า ระหว่างคำพูดของเขากับความโกรธของเรา มีกรรมและเงื่อนไขหลายอย่างทำงานร่วมกัน เมื่อเห็นกระบวนการนี้ชัดเจน เราจะเริ่มเข้าใจว่า เราสามารถฝึกสติและปัญญาเข้าไปรู้ทันกระบวนการได้

6. “อาเสวนปัจจัย” กับพลังของความเคยชิน

ปัจจัยข้อหนึ่งที่เราเห็นได้ง่ายในชีวิตประจำวันคือ **อาเสวนปัจจัย** ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดซ้ำและการเสพคุ้น สิ่งใดที่เกิดขึ้นบ่อย ย่อมมีแนวโน้มสนับสนุนให้สิ่งในลักษณะเดียวกันเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น ถ้าเราปล่อยให้ความโกรธเกิดซ้ำ ๆ ความเคยชินในการ โกรธอาจมีกำลังมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากฝึกเมตตา ฝึกสติ ฝึกความอดทน และฝึกพิจารณาเหตุผลอยู่เสมอ ธรรมฝ่ายกุศลเหล่านี้ก็ได้รับการสนับสนุนให้มีกำลังขึ้นเช่นกัน

จึงเห็นได้ว่า การฝึกจิตในพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงการรอให้จิตดีขึ้นเอง แต่เป็นการสร้างและสนับสนุนปัจจัยที่เกื้อกูลต่อกุศลธรรม

7. ปฏิฐานกับหลักปัจจุสมุปบาท

ปฏิฐานและปัจจุสมุปบาทต่างแสดงหลักสำคัญร่วมกัน คือ เมื่อมีเหตุปัจจัย ธรรมจึงเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลง ผลย่อมเปลี่ยนแปลง เมื่อเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องดับลง ผลที่อาศัยปัจจัยนั้นย่อมไม่ดำเนินต่อไปในลักษณะเดิม

ปัจจุสมุปบาทช่วยให้เราเห็นกระบวนการเกิดขึ้นของทุกข์และความสืบเนื่องของเหตุปัจจัย ส่วนปฏิฐานช่วยขยายมุมมองให้ละเอียดขึ้นว่า ธรรมทั้งหลายสามารถสัมพันธ์และเป็นปัจจัยแก่กัน ในลักษณะใดบ้าง จึงมีใช้หลักที่แยกขาดจากกัน แต่ช่วยให้เราเห็นโลกแห่งเหตุปัจจัยได้ละเอียดขึ้นจากคนละมุม

8. จากความรู้สู่การปฏิบัติ

ประโยชน์ของการศึกษาปฏิฐานมิได้อยู่ที่การจำชื่อปัจจัย 24 ประการได้ทั้งหมดเท่านั้น สิ่งสำคัญกว่าคือ การนำหลักเหตุปัจจัยกลับมาพิจารณาชีวิตจริง เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น เราไม่จำเป็นต้องหยุดอยู่เพียงคำว่า “ฉันทุกข์” แต่สามารถพิจารณาต่อไปว่า ความทุกข์นี้มีอะไรเป็นปัจจัย เกิดจากการกระทบอะไร มีความจำหรือความคิดใดเข้ามาเกี่ยวข้อง มีความอยากหรือความยึดถืออะไรอยู่เบื้องหลัง และเรากำลังเพิ่มปัจจัยให้ทุกข์ดำเนินต่อไปหรือไม่ การพิจารณาเช่นนี้ทำให้หลักพระอภิธรรมกลับมาเชื่อมโยงกับชีวิตโดยตรง

9. เห็นปัจจัย ก็เริ่มเห็นทางออก

ถ้าเราเชื่อว่าความทุกข์เป็นสิ่งตายตัว เราอาจรู้สึกว่ามีทางเปลี่ยนแปลงได้ แต่ถ้าเห็นว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัย ความเข้าใจใหม่ย่อมเกิดขึ้นว่า เมื่อปัจจัยเปลี่ยน ผลก็เปลี่ยนได้ นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่การปฏิบัติธรรมมีความหมาย เราฝึกศีล เพื่อจัดปัจจัยทางกายและวาจา เราฝึกสมาธิ เพื่อจัดปัจจัยทางจิต เราฝึกปัญญา เพื่อให้เกิดความเห็นตามความเป็นจริง เมื่อเหตุเปลี่ยน ผลย่อมเปลี่ยน

10. สรุป

คัมภีร์ปฏิฐานทำให้เราเห็นว่า โลกและชีวิตมิใช่การรวมตัวของสิ่งที่ตั้งอยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นกระบวนการของธรรมที่อาศัยและสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา การเข้าใจ ปัจจัย 24 จึงไม่ใช่เพียงความรู้ทางพระอภิธรรม แต่เป็นการฝึกมองชีวิตด้วยหลักเหตุและผลอย่างละเอียด เมื่อเห็นว่าทุกสิ่งเกิดเพราะปัจจัย ทุกสิ่งเปลี่ยนเมื่อปัจจัยเปลี่ยน และสิ่งที่อาศัยปัจจัยย่อมไม่ใช่สิ่งถาวรที่ควรยึดถือว่าเป็น “เรา” หรือ “ของเรา”

การศึกษาปฏิฐานจึงนำผู้ศึกษาเข้าใจความเข้าใจเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มากขึ้น

และที่สำคัญ คือทำให้เราเห็นว่า การดับทุกข์มิใช่การบังคับผลที่เกิดขึ้นแล้ว แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะรู้เท่าทันและจัดการกับ เหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เกิดและสืบต่อ

ข้อคิดประจำวัน

เมื่อเห็นแต่ผล เรามักโทษสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเห็นเหตุปัจจัย เราเริ่มเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และเมื่อรู้ว่าปัจจัยใดควรละ ปัจจัยใดควรเจริญ การศึกษาพระธรรมจึงเริ่มเปลี่ยนจาก “ความรู้” มาเป็น “การปฏิบัติ”

ตอนที่ 40 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์

อัปมัณฺญาวิบังค์ (Appamaññā Vibhaṅga)

พรหมวิหาร 4 : เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

คำว่า อัปมัณฺญา (Appamaññā) หมายถึง ธรรมที่แผ่ไปโดยไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไม่จำกัดบุคคล ได้แก่การพัฒนาจิตที่ปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวาง ไม่จำกัดว่าเป็นญาติมิตร คนรู้จัก หรือแม้แต่ผู้ที่เราไม่ชอบ

อัปมัณฺญามี 4 ประการ ซึ่งรู้จักกันทั่วไปว่า พรหมวิหาร 4

1. เมตตา
2. กรุณา
3. มุทิตา
4. อุเบกขา

1. เมตตา

ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เมตตา (Mettā) คือ ความปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ไม่ใช่ความรักที่ต้องการครอบครอง แต่เป็นความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น “ขอให้เขามีความสุข” “ขอให้เขาปลอดภัย” “ขอให้เขาพ้นจากความเดือดร้อน”

เมตตาตรงข้ามกับอะไร

เมตตาเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับ พยาบาทและโทสะ เมื่อโกรธใคร หากคิดเข้าถึงความผิดของเขา โทสะจะยังมีกำลัง แต่หากฝึกมองด้วยความเข้าใจและปรารถนาดี โทสะจะค่อย ๆ ลดลง

เมตตาไม่ใช่การยอมทุกอย่าง

การมีเมตตาไม่ได้หมายความว่า ต้องยอมให้ผู้อื่นทำสิ่งผิด บางครั้ง การห้าม การตักเตือน

หรือการปฏิเสธ อาจเป็นการกระทำด้วยเมตตาได้ หากไม่มีความโกรธและมุ่งประโยชน์อย่างถูกต้อง

2. กรุณา

ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

กรุณา (Karunā) คือ เมื่อเห็นผู้อื่นประสบทุกข์แล้ว ปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์ เมตตาเน้น “ขอให้มีความสุข” กรุณานั้น “ขอให้พ้นจากทุกข์”

กรุณาต้องประกอบด้วยปัญญา

หากเห็นคนกำลังทุกข์ เราอาจช่วยด้วย

- กำลังกาย
- ทรัพย์
- เวลา
- ความรู้
- คำแนะนำ
- การให้อภัย

แต่การช่วยต้องพิจารณาว่า ช่วยอย่างไรจึงเกิดประโยชน์จริง ไม่ใช่เพียงทำตามอารมณ์ สงสาร ดังนั้น กรุณาที่ดีควรประกอบด้วยปัญญา

3. มุทิตา

ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

มุทิตา (Mudita) คือ ความยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น เมื่อเห็นคนอื่น

- ประสบความสำเร็จ
- มีความสุข
- ได้รับการยกย่อง
- มีความเจริญ

เราสามารถยินดีกับเขาได้อย่างจริงใจ

มุทิตาตรงข้ามกับอิจฉา

อิจฉา คือความริษยา คิดว่า “ทำไมเขาได้ แต่เราไม่ได้” ส่วนมุทิตาคือ “ดีแล้วที่เขาประสบความสำเร็จ” การฝึกมุทิตาจึงเป็นยารักษาความริษยาที่สำคัญ

ตัวอย่างมูทิตา

เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ แทนที่จะเปรียบเทียบว่า “เขาดีกว่าเรา” ให้ฝึกรู้คิดว่า “ขอให้ความดีและความสำเร็จของเขาเจริญยิ่งขึ้น” เมื่อฝึกรบร้อย ๆ ใจจะเบา เพราะไม่ต้องแข่งขันกับความสุขของคนอื่นตลอดเวลา

4. อุเบกขา

วางใจเป็นกลางด้วยปัญญา

อุเบกขา (Upekkhā) ในพรหมวิหาร หมายถึง ความวางใจเป็นกลางโดยประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่

- ไม่สนใจ
- เย็นชา
- ปล่อยปละละเลย

แต่เป็นการเข้าใจว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เราช่วยได้เท่าที่เหตุปัจจัยเอื้ออำนวย แต่เราไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งให้เป็นไปตามความต้องการได้

อุเบกขากับกฎแห่งกรรม

หลักสำคัญคือ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เราจึงมี เมตตา กรุณา และช่วยเหลืออย่างเต็มกำลัง แต่เมื่อสิ่งใดเกินความสามารถของเรา ต้องรู้จักวางใจด้วยปัญญา ไม่ใช่ทุกข์จนจิตเสียสมดุล

พรหมวิหาร 4 ทำงานร่วมกัน

พรหมวิหารทั้ง 4 ไม่ควรแยกจากกัน เมื่อผู้อื่นอยู่ตามปกติ ใช้ เมตตาขอให้เขามีความสุข เมื่อผู้อื่นประสบทุกข์ใช้ กรุณา ขอให้เขาพ้นทุกข์ เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ ใช้ มูทิตา ยินดีความสุขของเขา เมื่อเราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้ ใช้ อุเบกขา เข้าใจเหตุปัจจัยและวางใจอย่างมีปัญญา

จากความรักที่จำกัดสู่อุปมัญญา

ตามธรรมดา เรามักเมตตาคนที่เรารัก แต่พระพุทธศาสนาสอนให้ขยายออกไป จาก

ตนเอง
↓
คนที่เรารัก
↓

คนที่เป็กลาง



คนที่เราไม่ชอบ



สัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ

เมื่อไม่จำกัดบุคคล

จึงเรียกว่า

อัปมัณฺญา — ไม่มีประมาณ

การเจริญเมตตาภาวนา

ผู้ปฏิบัติอาจเริ่มด้วยความปรารถนาดี เช่น ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าปลอดภัย ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากความทุกข์ จากนั้นขยายไปยัง

- บุคคลที่เคารพ
- บุคคลที่รัก
- บุคคลทั่วไป
- บุคคลที่มีความขัดแย้ง
- สัตว์ทั้งหลาย

จนจิตไม่แบ่งแยกด้วยความโกรธหรือความลำเอียง

อัปมัณฺญากับสมาธิ

การเจริญพรหมวิหารอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิต

- ลดพยาบาท
- ลดความริษยา
- ลดความคับแค้น
- สงบ
- ตั้งมั่น

และสามารถเป็นอารมณ์ของ สมถกรรมฐาน ได้ จึงเชื่อมโยงโดยตรงกับเรื่อง ฌาน ที่ศึกษาในตอนก่อนหน้า

อัปมัณฺญากับวิปัสสนา

แม้พรหมวิหารจะช่วยทำให้จิตสงบและประณีต แต่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนายังต้องอาศัย ปัญญา ปฏิบัติจึงพิจารณาต่อว่า แม้จิตที่มีเมตตา ก็

- เกิดขึ้น
- ตั้งอยู่
- ดับไป

แม้ความสงบ ก็ไม่เที่ยง เมื่อเห็นเช่นนี้ จึงสามารถนำสมาธิมาเป็นฐานของวิปัสสนา

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

สมมติว่าเราเห็นคนหนึ่งประสบปัญหา ขั้นแรก เมตตา ขอให้เขามีความสุข เมื่อเห็นว่าเขากำลังทุกข์ กรุณา เราจะช่วยอะไรได้บ้าง? เมื่อเขาผ่านปัญหาและประสบความสำเร็จ มุทิตา ยินดีด้วย แต่ถ้าเราช่วยเต็มที่แล้วยังเปลี่ยนแปลงไม่ได้ อุเบกขา เราทำเหตุที่ดีแล้ว ส่วนผลย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย นี่คือพรหมวิหาร 4 ในชีวิตจริง

พรหมวิหารกับสังคม

หากคนในครอบครัว ชุมชน หรือสังคมมีพรหมวิหารมากขึ้น เมตตา ลดความเกลียดชัง กรุณา ลดการทอดทิ้งผู้เดือดร้อน มุทิตา ลดการแข่งขันและริษยา อุเบกขา ลดความลำเอียงและช่วยให้ตัดสินใจด้วยเหตุผล ดังนั้นพรหมวิหารจึงเป็นทั้ง ธรรมชาติพัฒนาตน และ ธรรมสร้างสันติสุขในสังคม

ข้อควรเข้าใจเรื่อง "อัปมัญญา"

ในพระอภิธรรมเชิงจำแนกเจตสิก อัปมัญญาเจตสิกมี 2 คือ

- กรุณา
- มุทิตา

ส่วน อโลภะ อโทสะ และตัณห์มัจฉัตตตา มีความสัมพันธ์กับเมตตาและอุเบกขาตามบริบทของการเจริญพรหมวิหาร ดังนั้น ไม่ควรสับสนระหว่าง อัปมัญญาเจตสิก 2 กับอัปมัญญาหรือพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นการจำแนกคนละแง่มุม

การนำไปปฏิบัติ

สามารถฝึกทุกวันด้วยหลักง่าย ๆ เมื่อพบคนทั่วไป เมตตา – ขอให้เขามีความสุข เมื่อพบคนกำลังทุกข์ กรุณา – ขอให้เขาพ้นทุกข์ เมื่อพบคนกำลังได้ดี มุทิตา – ยินดีกับเขา เมื่อพบสิ่งที่เราแก้ไขไม่ได้ อุเบกขา – ทำเหตุให้ดีที่สุด แล้ววางใจตามเหตุปัจจัย

ข้อคิดสำคัญ

พรหมวิหาร 4 ทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับโลกเปลี่ยนไป จาก “ฉันจะได้อะไรจากเขา?” เป็น “เราจะอยู่ร่วมกันโดยไม่สร้างทุกข์ให้กันได้อย่างไร?” เมื่อเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เจริญขึ้น จิตย่อมกว้างขึ้น ความเห็นแก่ตัวลดลง และความสงบเพิ่มขึ้น

สรุปตอนที่ 40

อัปมัณฺญา หรือพรหมวิหาร 4 ได้แก่

1. เมตตา - प्ररररररให้ผู้อื่นมีความสุข
2. กรุณา - प्ररररรให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
3. มุทิตา - ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
4. อุเบกขา - วางใจเป็นกลางด้วยปัญญา

จำง่าย ๆ ว่า

สุข - เมตตา

ทุกข์ - กรุณา

ได้ดี - มุทิตา

เกินกำลังแก้ไข - อุเบกขา

เมื่อเจริญธรรมทั้ง 4 จนแผ่ไปโดยไม่จำกัดบุคคล จิตย่อมพ้นจากความคับแคบ ลดโทสะ ความริษยา และความลำเอียง เป็นพื้นฐานของสมาธิ และเกื้อหนุนต่อการเจริญปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์