

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4 (11-20)

พระสูตรที่ 11 : อุพสีหนาทสูตร

เสียงประกาศแห่งพระธรรม - สมณะที่แท้จริงย่อมเกิดจากการละอุปาทาน

พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีนทวารวค

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: สมณะ 4 จำพวก อุปาทาน 4 ทิณฐิ 2 ตัณหา เวทนา ผัสสะ อายตนะ 6 นามรูป วิญญาณ สังขาร อวิชชา และการหลุดพ้นจากทุกข์

บทนำ

พระสูตรที่ผ่านมามีอธิบายการฝึกจิตและวิธีระงับความคิดที่เป็นอกุศล ส่วนพระสูตรนี้เริ่มต้น **สินทวารวค** ด้วยการแสดงหลักสำคัญว่า ความเป็นสมณะมิได้วัดจากชื่อ เครื่องแต่งกาย สำนัก หรือ การประกาศตนว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่ต้องพิจารณาจากผลแห่งการปฏิบัติว่า สามารถละกิเลสและอุปาทานได้เพียงใด

คำว่า “**สินท**” หมายถึงการเปล่งวาจาอย่างองอาจมั่นคง เปรียบเหมือนเสียงคำรามของราชสีห์ แต่ความองอาจในพระพุทธศาสนาไม่ใช่การยกตนข่มผู้อื่น หากเกิดจากการรู้เห็นความจริง และสามารถแสดงเหตุผลของความจริงนั้นได้อย่างชัดเจน

พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงหลักว่า สมณะผู้บรรลุนิพพานทั้ง 4 จำพวกย่อมมีอยู่ในธรรมวินัยที่มีหนทางปฏิบัติเพื่อละอุปาทานอย่างครบถ้วน

1. สมณะ 4 จำพวก

ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายให้บันลือสินทโดยชอบว่า

“สมณะที่ 1 มีอยู่ในธรรมวินัยนี้

สมณะที่ 2 มีอยู่ในธรรมวินัยนี้

สมณะที่ 3 มีอยู่ในธรรมวินัยนี้

สมณะที่ 4 มีอยู่ในธรรมวินัยนี้

ลัทธิอื่นว่างจากสมณะผู้รู้ทั่วถึง”

ตามคำอธิบายโดยทั่วไป สมณะทั้ง 4 จำพวกหมายถึงอริยบุคคล 4 ระดับ ได้แก่

1. สมณะที่ 1 หมายถึง พระโสดาบัน
2. สมณะที่ 2 หมายถึง พระสกทาคามี
3. สมณะที่ 3 หมายถึง พระอนาคามี
4. สมณะที่ 4 หมายถึง พระอรหันต์

สมณะทั้ง 4 ระดับนี้มีได้เป็นเพียงชื่อเรียกบุคคล แต่แสดงถึงระดับของการละกิเลสและความยึดถือที่แตกต่างกัน

พระโสดาบันเป็นผู้เข้าสู่กระแสแห่งอริยมรรค พระสกทาคามีทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางลง พระอนาคามีละกิเลสที่ผูกพันกับกามได้ ส่วนพระอรหันต์ละกิเลสและอุปาทานได้หมดสิ้น

ดังนั้น ความเป็นสมณะในพระสูตรนี้จึงมิได้วัดจากการดำรงอยู่ภายนอก แต่วัดจากผลของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

2. ความเลื่อมใสเพียงอย่างเดียวยังไม่ใช่วัตถุแตกต่างทั้งหมด

หากนักบวชในลัทธิอื่นถามว่า ภิกษุทั้งหลายอาศัยเหตุผลใดจึงกล่าวว่า สมณะทั้ง 4 จำพวกมีอยู่ในพระธรรมวินัยนี้ ภิกษุอาจตอบได้ว่า ผู้ปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. มีความเลื่อมใสในพระศาสนา
2. มีความเลื่อมใสในพระธรรม
3. มีศีลบริบูรณ์
4. มีความรักและความพอใจต่อเพื่อนร่วมประเพณีพรหมจรรย์

อย่างไรก็ตาม นักบวชในลัทธิอื่นก็อาจกล่าวได้เช่นกันว่า พวกเขามีความเลื่อมใสในศาสนาของตน มีความเลื่อมใสในคำสอนของตน มีศีล และมีความรักต่อเพื่อนร่วมสำนักของตน

ดังนั้น คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ แม้จะมีความสำคัญ แต่ยังไม่ใช่วัตถุแตกต่างทั้งหมดระหว่างพระธรรมวินัยกับลัทธิอื่น

จุดที่ต้องพิจารณาต่อไปคือ ศาสนาแต่ละฝ่ายสอนธรรมอย่างไร คำสอนนั้นอธิบายความยึดมั่นถือมั่นได้ครบถ้วนหรือไม่ สามารถชี้ให้เห็นเหตุเกิด ความดับ และทางปฏิบัติเพื่อละอุปาทานได้จริงเพียงใด ความเลื่อมใสจึงต้องประกอบด้วยการศึกษา การพิจารณา และการปฏิบัติจนเห็นผล มิใช่ตั้งอยู่บนความเชื่อหรือความภักดีต่อสำนักเพียงอย่างเดียว

3. ความเป็นสมณะมิได้อยู่ที่ชื่อ

บุคคลอาจเรียกตนเองว่าเป็นสมณะ เป็นพราหมณ์ เป็นนักบวช หรือเป็นผู้รู้ แต่ชื่อดังกล่าวยังไม่เพียงพอที่จะยืนยันคุณธรรมภายใน

พระสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่า ต้องพิจารณาลึกลงไปว่า หลักคำสอนนั้นสามารถนำผู้ปฏิบัติออกจากความยึดถือได้จริงหรือไม่ และผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจเหตุแห่งความยึดถืออย่างครบถ้วนเพียงใด หากยังไม่เข้าใจอุปาทานทั้งหมด ก็อาจละความยึดถือบางอย่างได้ แต่ยังรักษาความยึดถือที่ละเอียดกว่าไว้โดยไม่รู้ตัว

จุดสำคัญจึงมิใช่เพียงว่า “เรานับถือคำสอนใด” แต่ต้องพิจารณาว่า คำสอนนั้นทำให้ความยึดมั่นถือมั่นลดลงหรือเพิ่มขึ้น

4. อุปาทาน 4

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า ความยึดมั่นถือมั่นหรือ **อุปาทาน** มี 4 ประการ ได้แก่

1. กามอุปาทาน ความยึดมั่นในกาม คือการยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสิ่งที่น่าปรารถนา ปัญหาไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ใจเข้าไปยึดว่าสิ่งนั้นจะต้องเป็นของเรา ต้องอยู่กับเรา หรือจะต้องให้ความสุขแก่เราตลอดไป

2. ทิณฺณอุปาทาน ความยึดมั่นในความคิดเห็น คือการถือความเห็นของตนว่าเป็นความจริงเด็ดขาด จนไม่เปิดโอกาสให้พิจารณาเหตุผลหรือความจริงด้านอื่น

แม้ความคิดเห็นจะเริ่มต้นจากการแสวงหาความจริง แต่เมื่อเข้าไปยึดมั่น ความคิดเห็นนั้นอาจกลายเป็นเหตุแห่งการโต้แย้งและแบ่งแยก

3. สิลฺลพฺพอุปาทาน ความยึดมั่นในศีลและข้อปฏิบัติอย่างผิดความหมาย คือการถือว่าพิธีกรรม ขนบ หรือการปฏิบัติภายนอกบางอย่าง สามารถทำให้บริสุทธิ์หรือพ้นทุกข์ได้โดยไม่ต้องละกิเลส ภายใน

ศีลและข้อปฏิบัติมีความสำคัญ แต่ต้องใช้เป็นเครื่องฝึกกาย วาจา และใจ มิใช่ยึดถือเพียงรูปแบบ แล้วสำคัญว่าตนบริสุทธิ์กว่าผู้อื่น

4. อัตตวาทุอุปาทาน ความยึดมั่นในวาทะหรือความเห็นเกี่ยวกับตัวตน คือการเข้าไปยึดสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

เมื่ออธิบายโดยเชื่อมโยงกับขั้น 5 ความยึดถือนี้ปรากฏได้จากการยึดรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

อุปาทานข้อนี้จะละเอียดและเป็นรากฐานสำคัญของความยึดถือประเภทอื่น เพราะเมื่อยังมีความรู้สึกว่า “เรา” เป็นผู้เสพกาม “เรา” เป็นเจ้าของความเห็น และ “เรา” เป็นผู้ปฏิบัติ ความยึดมั่นประเภทต่าง ๆ ย่อมมีที่ต้งอาศัย

5. เหตุใดอัตตวาทุอุปาทานจึงจะได้ยาก

พระสูตรอธิบายว่า สมณพราหมณ์บางพวกอาจกล่าวหาว่าสอนให้ละอุปาทานทั้งหมด แต่เมื่อพิจารณาโดยละเอียด กลับอธิบายการกำหนดรู้อุปาทานได้เพียงบางส่วน

บางพวกอธิบายได้เพียงกามอุปาทาน บางพวกอธิบายเพิ่มถึงทิณฺณอุปาทาน และบางพวกอธิบายถึง สิลฺลพฺพอุปาทาน แต่อัตตวาทุอุปาทานยังมิได้รับการอธิบายอย่างครบถ้วน

เหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะความรู้สึกว่าเป็นตัวตนแทรกอยู่ในความคิดและการปฏิบัติได้อย่างแนบเนียน แม้บุคคลจะลดความยึดติดในวัตถุภายนอก ก็อาจยังยึดว่า “เราเป็นผู้ไม่ยึดติด” แม้จะละความคิดเห็นบางอย่างได้ ก็อาจยึดว่า “ความเห็นของเราถูกต้องที่สุด”

แม้จะรักษาสีลหรือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ก็อาจเกิดความสำคัญว่า “เราดีกว่าผู้อื่น” ตัวตนจึงสามารถเข้าไปตั้งอยู่แม้ในความดี หากยังไม่มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง

การละอียดวาทุปาทานมิใช่การบังคับตนเองให้คิดว่า “ไม่มีเรา” แต่เป็นการรู้เห็นรูปนามและขั้น 5 ตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เปลี่ยนแปลง และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนา

6. ทิฏฐิ 2 ด้าน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความเห็นสำคัญ 2 ฝ่าย คือ

1. ภวทิฏฐิ - ความเห็นที่ยินดีและยึดมั่นในความมีหรือความเป็น
2. วิภวทิฏฐิ - ความเห็นที่ยินดีและยึดมั่นในความไม่มีหรือความไม่เป็น

โดยนัยหนึ่ง ภวทิฏฐิเชื่อมโยงกับความยึดถือว่าตัวตนหรือภาวะบางอย่างจะดำรงอยู่ ส่วนวิภวทิฏฐิเชื่อมโยงกับความยึดถือในความดับสูญหรือความไม่ดำรงอยู่

แม้ความเห็นทั้งสองจะคู่ตรงข้ามกัน แต่มีสิ่งร่วมกันคือ ยังตั้งอยู่บนความยึดถือ ผู้ที่ติดอยู่ในภวทิฏฐิย่อมไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และทางออกจากภวทิฏฐิ ส่วนผู้ที่ติดอยู่ในวิภวทิฏฐิก็รู้ตามความเป็นจริงซึ่งเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และทางออกจากวิภวทิฏฐิ เช่นเดียวกัน

บุคคลที่ยังไม่รู้เท่าทันทิฏฐิทั้งสอง ย่อมยังไม่พ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

พระพุทธศาสนาไม่เข้าไปยืนยันความเห็นสุดโต่งทั้งสองด้าน แต่แสดงธรรมตามเหตุปัจจัยว่า เมื่อเหตุมี ผลย่อมมี เมื่อเหตุดับ ผลย่อมดับ การเห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยช่วยให้ไม่ต้องเข้าไปยึดทั้งความมีและความไม่มี ความเที่ยงแท้และความขาดสูญ

7. จากอุปาทานสาวกลับไปหาเหตุ

พระสูตรนี้มีได้หยุดอยู่เพียงการบอกว่าอุปาทานเป็นสิ่งที่ควรละ แต่ทรงแสดงเหตุปัจจัยของอุปาทานอย่างเป็นลำดับว่า

- อุปาทานมีต้นหาเป็นเหตุ
- ต้นหา มีเวทนาเป็นเหตุ
- เวทนามีผัสสะเป็นเหตุ
- ผัสสะมีอายตนะ 6 เป็นเหตุ
- อายตนะ 6 มีนามรูปเป็นเหตุ
- นามรูปมีวิญญานเป็นเหตุ
- วิญญานมีสังขารเป็นเหตุ

- สังขารมีอวิชชาเป็นเหตุ

ลำดับนี้ทำให้เห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่นมิได้เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุ และมีใช้สิ่งที่มีตัวตนถาวรคอยบังคับอยู่ภายใน แต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยหลายส่วนประกอบกัน เมื่ออายตนะภายในและภายนอกพร้อมทั้งวิญญาณที่เกี่ยวข้องมาประจวบกัน จึงเกิดผัสสะ เมื่อมีผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

หากไม่มีสติและปัญญารู้เท่าทัน เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ตัณหาหยาบย่อมอาศัยเวทนานั้นเกิดตามมา คืออยากได้สิ่งที่ชอบ อยากผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบ หรืออยากรักษาความรู้สึกบางอย่างไว้

เมื่อตัณหามีกำลัง จึงเป็นปัจจัยให้อุปาทานเกิดขึ้น คือการเข้าไปยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือจะต้องเป็นไปตามความต้องการของเรา

8. อวิชชาเป็นรากฐานของความยึดถือ

เมื่อสาวเหตุย้อนกลับไป พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า อวิชชา เป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการทั้งหมด อวิชชามิใช่เพียงการไม่มีความรู้ในทางโลก แต่หมายถึงการไม่รู้ตามความเป็นจริง โดยเฉพาะไม่รู้อริยสัจ 4 คือ

1. ไม่รู้ทุกข์
2. ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์
3. ไม่รู้ความดับทุกข์
4. ไม่รู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

เมื่อไม่รู้ทุกข์ตามความเป็นจริง จึงเข้าไปยึดสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ยึดสิ่งที่เปลี่ยนแปลงว่าเป็นความมั่นคง และยึดสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจว่าเป็นตัวตนของเรา

ความยึดถือจึงมิได้สิ้นสุดด้วยการต่อสู้กับสิ่งที่ยึดทีละอย่างเท่านั้น แต่ต้องอาศัยปัญญาเข้าไปแก้ไขที่ความไม่รู้ซึ่งเป็นรากฐาน

9. การดับอุปาทาน

เมื่ออวิชชาถูกละ วิชาหรือความรู้ตามความเป็นจริงย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นกระบวนการของสังขาร วิญญาณ นามรูป อายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา และอุปาทานตามเหตุปัจจัย

ในระหว่างการปฏิบัติ เมื่อสติ สมาธิ และปัญญาเจริญขึ้น ตัณหาและอุปาทานย่อมค่อย ๆ ลดกำลังลง ส่วนเมื่ออวิชชาถูกละได้อย่างสิ้นเชิง อุปาทานที่อาศัยอวิชชาเป็นรากฐานย่อมสิ้นไป การดับอุปาทานมิใช่การทำลายโลกภายนอก มิใช่การบังคับไม่ให้ตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง และมีใช้การทำให้ชีวิตปราศจากความรู้สึก

แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ใจ คือเมื่อมีผัสสะและเวทนาเกิดขึ้น ใจรู้ตามความเป็นจริง ไม่ปล่อย ให้กระบวนการดำเนินต่อไปเป็นตัณหาและความยึดมั่นถือมั่น สิ่งต่าง ๆ ยังเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แต่ใจ ไม่เข้าไปสร้างความเป็น “เรา” และ “ของเรา” ครอบทับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

10. ความสงบที่เกิดจากการไม่ยึดถือ

เมื่อภิกษุรู้และเห็นตามความเป็นจริง อวิชชาถูกละ วิชาเกิดขึ้น จึงไม่ยึดถือกาม ไม่ยึดถือทิฏฐิ ไม่ยึดถือศีลและข้อปฏิบัติอย่างผิดความหมาย และไม่ยึดถือวาทะเกี่ยวกับตัวตน

เมื่อไม่ยึดถือ จิตย่อมไม่สะดุ้งหวั่นไหว เมื่อไม่สะดุ้งหวั่นไหว ย่อมดับเย็นได้เฉพาะตน และรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี อีก” ความสงบเช่นนี้มีใช่ความสงบชั่วคราวจากการหลีกหนีสิ่งรบกวน แต่เป็นความสงบที่เกิดจากการ ละเหตุแห่งความยึดถือภายในใจ

11. จุดสำคัญที่ควรพิจารณา

จูฬสีหนาทสูตรมิได้มุ่งให้ผู้อ่านนำคำว่า “สมณะ 4 จำพวกมีอยู่ในพระธรรมวินัยนี้” ไปใช้ยกตน หรือดูหมิ่นผู้อื่น

แก่นสำคัญของพระสูตรอยู่ที่การแสดงว่า ธรรมวินัยซึ่งนำไปสู่ความเป็นสมณะที่แท้จริง ต้อง สามารถอธิบายอุปาทานได้ครบถ้วน เห็นเหตุของอุปาทาน และมีหนทางปฏิบัติเพื่อละอุปาทานนั้น ได้จริง

หากนำพระสูตรไปใช้เพียงเพื่อประกาศว่าสำนักของตนถูกต้อง แต่กลับเพิ่มความยึดมั่นในความ คิดเห็นของตน การศึกษานั้นก็อาจกลายเป็นทิฏฐูปาทาน

หากสำคัญว่า “เราเป็นผู้รู้ เราเป็นผู้ปฏิบัติดีกว่าเขา” ก็อาจกลายเป็นอัตตวาทุปาทานแทรกอยู่ใน ความดี ดังนั้น เสียงประกาศแห่งพระธรรมที่แท้จริงจึงมิใช่เสียงที่ดังเพื่อเอาชนะผู้อื่น แต่เป็นความ มั่นคงของผู้ที่กำลังละความยึดถือภายในตนเอง

12. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พระสูตรนี้สามารถนำมาใช้พิจารณาจิตใจในชีวิตประจำวันได้ โดยเริ่มจากการสังเกตว่า เมื่อมี สิ่งใดมากระทบ เรากำลังรู้สึกอย่างไร และใจกำลังเข้าไปยึดสิ่งใดอยู่หรือไม่

เมื่อได้สิ่งที่ชอบ ให้รู้ว่าการพอใจกำลังเกิดขึ้น โดยไม่รีบเข้าไปยึดว่าสิ่งนั้นจะต้องอยู่กับเรา ตลอดไป เมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบ ให้รู้ว่าการไม่พอใจกำลังเกิดขึ้น โดยไม่รีบผลักไสหรือสร้างความเป็น ศัตรูขึ้นในใจ

เมื่อมีความคิดเห็นต่างกัน ให้แยกความคิดเห็นออกจากตัวบุคคล และเปิดโอกาสให้ตรวจสอบด้วยเหตุผล เมื่อทำความดี ให้ทำด้วยความเข้าใจ โดยระวังมิให้ความสำคัญว่า “เราเป็นคนดี” เข้าไปตั้งอยู่ในความดีนั้น

เมื่อมีความทุกข์ ให้สาวกลับไปดูเหตุว่า ทุกข์นั้นเกี่ยวข้องกับความอยากและความยึดถือสิ่งใด แทนที่จะมองเพียงบุคคลหรือเหตุการณ์ภายนอก

การพิจารณาเช่นนี้ทำให้เห็นว่า ความทุกข์มิได้เกิดจากสิ่งที่มากระทบเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่ใจเข้าไปอยากและยึดถือสิ่งนั้นด้วย

บทสรุป

จูฬสีหนาทสูตรแสดงว่า ความเป็นสมณะมิได้อยู่ที่ชื่อหรือรูปแบบภายนอก แต่อยู่ที่การดำเนินตามหนทางปฏิบัติจนสามารถละกิเลสและอุปาทานได้ตามลำดับ

สมณะ 4 จำพวก ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เป็นผลของการปฏิบัติที่นำไปสู่การลดละความยึดถือ มิใช่ตำแหน่งที่เกิดจากการเรียกหรือประกาศตน

อุปาทานมี 4 ประการ คือ ความยึดมั่นในกาม ความคิดเห็น ศีลและข้อปฏิบัติอย่างผิดความหมาย และวาทะเกี่ยวกับตัวตน โดยอัตรวาทุปาทานเป็นความยึดถือที่ละเอียดและสามารถแทรกอยู่ในความยึดถือประเภทอื่นได้

พระพุทธองค์ทรงสาวเหตุของอุปาทานย้อนกลับไปตามลำดับจนถึงอวิชชา ทำให้เห็นว่า ความยึดถือมิได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เกิดจากส่วนประกอบหลายอย่างอาศัยกันเกิดขึ้น

เมื่ออวิชชาถูกละด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง ตัณหาและอุปาทานย่อมดับลง จิตไม่สะดุ้งหวั่นไหว และหลุดพ้นจากทุกข์

ดังนั้น การบันลือสีหนาทในพระสูตรนี้จึงมิใช่การประกาศเพื่อเอาชนะความเชื่ออื่น แต่เป็นการประกาศความจริงว่า หนทางที่นำไปสู่ความเป็นสมณะอย่างแท้จริง คือหนทางที่ทำให้ความยึดมั่นถือนั้นลดลง เห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย และไม่เข้าไปสร้างตัวตนขึ้นในสิ่งที่กำลังรู้และเห็น

พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 12 : มหาสิหนาทสูตร
การบันลือสิหนาทอันยิ่งใหญ่ -
พระปัญญามีได้เกิดจากการคาดคะเน แต่เกิดจากการรู้เห็นตามความเป็นจริง
พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มุลปณณาสก์ สิททาพวรรค

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: กำลังของพระตถาคต 10 ประการ เวสัชชญาณ 4 ปริยัทธ 8 กำเนิด 4 คติ 5 กรรมและผลของกรรม การบำเพ็ญกุศกริยา ทางสายกลาง วิชชา และความสิ้นอาสวะ

บทนำ

พระสูตรที่ผ่านมา คืออุฬาสิททาพสูตร ได้อธิบายสมณะ 4 จำพวกและการละอุปาทาน ส่วนพระสูตรนี้ขยายความหมายของการบันลือสิหนาทให้กว้างและลึกยิ่งขึ้น โดยแสดงถึงพระญาณและความแก่กล้าของพระตถาคต

เหตุเริ่มต้นของพระสูตรเกิดจาก **สุนัขขัตตลิจนวิบุตร** ผู้หลีกออกจากพระธรรมวินัยแล้วกล่าวหาพระผู้มีพระภาคว่า พระองค์ไม่มีญาณทัสสนะอันประเสริฐเหนือมนุษย์ และทรงแสดงธรรมจากการคิดคาดคะเนหรือไตร่ตรองเอาเองเท่านั้น

แต่ในคำกล่าวหานี้ สุนัขขัตตะกลับยอมรับด้วยว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสแก่พระสารีบุตรว่า สุนัขขัตตะกล่าวด้วยความโกรธ ตั้งใจจะกล่าวโทษ แต่คำพูดของเขากลับกลายเป็นการกล่าวสรรเสริญพระธรรม เพราะหากธรรมที่แสดงสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้ ย่อมมิใช่คำสอนที่ไร้ผล

จากนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแสดงคุณสมบัติแห่งพระตถาคต เพื่อให้เห็นว่า พระธรรมที่ทรงประกาศมิได้เกิดจากการคาดคะเน แต่เกิดจากพระญาณที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

1. คำกล่าวหาของสุนัขขัตตะ

ขณะพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ราวป่าด้านตะวันตกของกรุงเวสาลี พระสารีบุตรเข้าไปบิณฑบาตในเมือง และได้ทราบที่สุนัขขัตตลิจนวิบุตรกล่าวในที่ชุมนุมว่า

“พระสมณโคดมไม่มีญาณทัสสนะอันประเสริฐ ซึ่งเป็นความรู้ความเห็นที่เหนือธรรมดาของมนุษย์ พระองค์ทรงแสดงธรรมจากการตรึก การพิจารณา และการคาดคะเนของพระองค์เอง แต่ธรรมนั้นก็นำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้”

พระสารีบุตรจึงนำความนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาค

พระองค์ตรัสว่า สุนัขขัตตะกล่าวด้วยความโกรธ ประสงค์จะกล่าวโทษ แต่กลับกล่าวคุณ เพราะเขายอมรับว่า ธรรมที่พระองค์แสดงสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

อย่างไรก็ตาม สุนัขขัตตะไม่รู้เห็นพระคุณและพระญาณของพระตถาคต จึงเข้าใจว่าคำสอนทั้งหมดเกิดจากการคิดและคาดคะเนเท่านั้น

ประเด็นสำคัญในตอนต้นมิใช่การโต้ตอบด้วยความไม่พอใจ แต่เป็นการนำคำกล่าวหามาพิจารณาด้วยเหตุผล และแสดงให้เห็นถึงฐานแห่งพระญาณที่รองรับคำสอนนั้น

2. พระธรรมมิได้ตั้งอยู่บนการคาดคะเน

ความรู้จากการคิด การฟัง และการใช้เหตุผลมีประโยชน์ แต่ยังแตกต่างจากความรู้ที่เกิดจากการเห็นตามความเป็นจริง

บุคคลอาจใช้เหตุผลอธิบายเรื่องทุกข์ ความไม่เที่ยง หรือเหตุปัจจัยได้ แต่การอธิบายได้ยังไม่เท่ากับการละกิเลสได้

พระพุทธองค์มิได้ทรงปฏิเสธการคิดพิจารณา แต่ทรงแสดงให้เห็นว่า พระสัมมาสัมโพธิญาณมิได้หยุดอยู่ที่การคิด พระองค์ทรงรู้เห็นเหตุและผลตามความเป็นจริง และทรงพิสูจน์หนทางนั้นด้วยการปฏิบัติจนสิ้นอาสวะ

เมื่อนำมาอธิบายให้คนทั่วไปเข้าใจ อาจแบ่งพัฒนาการของความรู้เป็น 3 ระดับ คือ

- **ระดับหู** - ความรู้ที่ได้รับจากการฟังและศึกษา
- **ระดับสมอง** - ความรู้ที่เกิดจากการคิด พิจารณา และเข้าใจเหตุผล
- **ระดับใจ** - ภาวนามยปัญญา ซึ่งเกิดจากการอบรมจิตให้มีสมาธิ แล้วรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

การแบ่งเป็นระดับหู สมอง และใจนี้เป็นกรอบอธิบายประกอบ เพื่อช่วยให้เห็นความแตกต่างระหว่างการรับข้อมูล การเข้าใจด้วยเหตุผล และการรู้เห็นจากการภาวนา มิใช่ข้อความที่แจ่มแจ้งไว้โดยตรงในมหาสิหนาทสูตร

3. กำลังของพระตถาคต 10 ประการ

พระผู้มีพระภาคทรงแสดง กำลังของพระตถาคต 10 ประการ ซึ่งเป็นฐานให้ทรงประกาศพระธรรมอย่างแจ่มแจ้ง เปรียบเหมือนการบนลือสีหนาทในท่ามกลางบริษัท

1. ทรงรู้สิ่งที่เป็นไปได้และสิ่งที่ไปไม่ได้

พระตถาคตทรงรู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดเป็นฐานะ คือสามารถเกิดขึ้นได้ และสิ่งใดมิใช่ฐานะ คือไม่อาจเกิดขึ้นได้ ความรู้นี้ทำให้ทรงรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล และไม่ทรงสอนให้หวังผลจากการกระทำที่ไม่สอดคล้องกับเหตุ

2. ทรงรู้ผลของกรรม

พระตถาคตทรงรู้ผลของกรรมที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ตามฐานะและเหตุต่าง ๆ ธรรมคือการกระทำที่มีเจตนา เมื่อกระทำแล้ว ย่อมมีผลตามเหตุและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง กรรมบางอย่างให้ผลเร็ว บางอย่างให้ผลช้า และผลที่ปรากฏย่อมสัมพันธ์กับองค์ประกอบหลายประการ

พระญาณข้อนี้จึงมิใช่เพียงการกล่าวว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วในลักษณะตรงตัวอย่างง่าย ๆ แต่เป็นการทรงรู้ความแตกต่างและความซับซ้อนแห่งกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง

3. ทรงรู้ทางดำเนินไปสู่คติต่าง ๆ

พระองค์ทรงรู้ว่า การกระทำและการดำเนินชีวิตอย่างใดนำไปสู่ผลหรือคติอย่างไร เมื่อเหตุแห่งความทุกข์ยังอยู่ ผลแห่งความทุกข์ย่อมเกิดตามมา เมื่อเหตุแห่งความหลุดพ้นได้รับการพัฒนา หนทางสู่ความหลุดพ้นย่อมเปิดออก

4. ทรงรู้โลกที่มีธาตุต่าง ๆ

พระตถาคตทรงรู้โลกที่มีธาตุเป็นอนันต์และแตกต่างกันตามความเป็นจริง คำว่าโลกในที่นี้มีได้หมายถึงโลกทางภูมิศาสตร์เพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงความแตกต่างของธาตุและองค์ประกอบต่าง ๆ ที่อาศัยเหตุปัจจัยประกอบกันเกิดขึ้น

5. ทรงรู้อริยาศัยของสัตว์ทั้งหลาย

สัตว์ทั้งหลายมีความต้องการ ความสนใจ ความโน้มเอียง และพื้นฐานทางจิตใจแตกต่างกัน พระองค์จึงมิได้ทรงแสดงธรรมทุกเรื่องแก่ทุกคนในลักษณะเดียวกัน แต่ทรงเลือกแสดงธรรมให้เหมาะสมกับอริยาศัยและความพร้อมของผู้ฟัง

6. ทรงรู้อินทรีย์แก่กล้าและอ่อนของสัตว์ทั้งหลาย

บุคคลแต่ละคนมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาไม่เท่ากัน พระตถาคตทรงรู้ว่าผู้ใดมีอินทรีย์แก่กล้าหรืออ่อน ควรได้รับคำแนะนำแบบใด และสามารถเข้าใจธรรมได้ลึกเพียงใด

7. ทรงรู้ความเศร้าหมอง ความฟุ้งเฟ้อ และการออกจากฉาน วิโมกข์ สมาธิ และสมาบัติ

พระตถาคตทรงรู้ตามความเป็นจริงซึ่งความเศร้าหมอง ความฟุ้งเฟ้อ และการออกจากฉาน วิโมกข์ สมาธิ และสมาบัติ

จึงทรงรู้ว่า ภาวะทางจิตแต่ละระดับมีเหตุเกิดอย่างไร มีสิ่งใดทำให้เศร้าหมอง มีสิ่งใดทำให้ฟุ้งเฟ้อ และมีทางออกจากภาวะนั้นอย่างไร

นอกจากนี้ยังทรงแยกได้ว่า สมาธิระดับใดให้เพียงความสงบชั่วคราว และสมาธิอย่างใดสามารถใช้เป็นฐานให้ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง

8. ทรงระลึกชาติก่อนได้

พระตถาคตทรงระลึกชาติก่อนได้เป็นจำนวนมาก ตั้งแต่ชาติหนึ่ง สองชาติ จนถึงหลายกัป พร้อมทั้งรายละเอียดแห่งชีวิตและเหตุการณ์ในชาติเหล่านั้น

ความรู้นี้มีได้เกิดจากการคาดเดา แต่เป็นญาณที่เกิดจากจิตซึ่งได้รับการฝึกจนตั้งมั่นและบริสุทธิ์

9. ทรงเห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย

ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ พระองค์ทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายกำลังจุติและเกิดขึ้นใหม่ เห็นความแตกต่างแห่งชีวิตตามกรรมและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ประพาสไม่ดีทางกาย วาจา และใจ มีความเห็นผิด และกระทำความผิดด้วยความเห็นผิด ย่อมดำเนินไปตามผลแห่งเหตุที่ตนประกอบไว้

ส่วนผู้ประพาสดีทางกาย วาจา และใจ มีความเห็นถูก และกระทำความดีด้วยความเห็นถูก ย่อมดำเนินไปตามผลแห่งเหตุที่ตนประกอบไว้เช่นเดียวกัน

10. ทรงทำอาสวะให้สิ้นไป

พระตถาคตทรงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่ง

กำลังข้อนี้เป็นจุดสูงสุด เพราะมิใช่เพียงการรู้เรื่องต่าง ๆ แต่เป็นความรู้ที่ทำให้กิเลสสิ้นไป และทำให้การเวียนว่ายในสังสารวัฏถึงที่สุด

4. ความรู้ต้องนำไปสู่ความสิ้นทุกข์

กำลังของพระตถาคต 10 ประการมิได้แสดงขึ้นเพื่อให้เห็นเพียงว่า พระองค์ทรงรู้สิ่งที่มนุษย์ทั่วไปไม่รู้ แต่แสดงว่าพระญาณทั้งหมดสัมพันธ์กับการเข้าใจเหตุแห่งทุกข์และทางออกจากทุกข์ หากความรู้มีมาก แต่ไม่ทำให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงลดลง ความรู้นั้นยังไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ความรู้รอบรู้ในกองสังขารจึงมิใช่เพียงการจำชื่อหรือจำแนกสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่เป็นการรู้ว่าสิ่งที่รวมตัวกันเกิดขึ้นนั้นอาศัยเหตุปัจจัย ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และมีตัวตนที่บังคับบัญชาได้ ปัญญาที่สมบูรณ์ต้องช่วยให้ผู้รู้คลายความยึดถือในสิ่งที่กำลังรู้ มิใช่ทำให้เกิดตัวตนของผู้รู้เข้าไปตั้งอยู่เหนือความรู้นั้น

5. เวสัชชญาณ 4

พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เวสัชชญาณ 4 ประการ คือความแกล้วกล้าที่ทำให้พระตถาคตไม่ทรงเห็นเหตุอันควรหวาดกลัว เมื่อประกาศพระธรรมท่ามกลางบริษัท

1. ความแกล้วกล้าในพระสัมมาสัมโพธิญาณ

ไม่มีสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือผู้ใดในโลก สามารถกล่าวหาพระองค์โดยชอบธรรมว่า ทรงปฎิญาณว่าตรัสรู้แล้ว แต่ธรรมบางอย่างยังมิได้ตรัสรู้

2. ความแกล้วกล้าในความสิ้นอาสวะ

ไม่มีผู้ใดสามารถกล่าวหาโดยชอบธรรมว่า พระองค์ทรงปฎิญาณว่าสิ้นอาสวะแล้ว แต่อาสวะบางอย่างยังมิได้สิ้นไป

3. ความแกล้วกล้าในการแสดงธรรมที่เป็นอันตราย

ไม่มีผู้ใดสามารถกล่าวหาโดยชอบธรรมว่า ธรรมที่พระองค์ตรัสว่าเป็นเครื่องขัดขวางนั้น ไม่สามารถขัดขวางผู้ที่เสพหรือปฏิบัติธรรมนั้นได้จริง

4. ความแกล้วกล้าในการแสดงทางสิ้นทุกข์

ไม่มีผู้ใดสามารถกล่าวหาโดยชอบธรรมว่า ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเพื่อความสิ้นทุกข์นั้น ไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติตามไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

เวสัชชญาณทั้ง 4 จึงมิใช่ความกล้าจากความเชื่อมั่นในตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความแกล้วกล้าที่ตั้งอยู่บนความรู้เห็นและผลแห่งการปฏิบัติ

6. บริษัท 8 จำพวก

พระตถาคตทรงแสดงว่า พระองค์เคยเสด็จเข้าไปในบริษัทต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ทรงสนทนาแสดงธรรม และตอบปัญหาโดยไม่ทรงหวั่นไหว

บริษัท 8 จำพวก ได้แก่

1. บริษัทกษัตริย์
2. บริษัทพราหมณ์
3. บริษัทคหบดี
4. บริษัทสมณะ
5. บริษัทเทพชั้นจาตุมหาราชิกา
6. บริษัทเทพชั้นดาวดึงส์
7. บริษัทมาร
8. บริษัทพรหม

ในแต่ละบริษัท พระองค์ทรงสามารถปรากฏพระกายและพระสุรเสียงให้เหมาะสมกับบริษัทนั้น ทรงแสดงธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจ แล้วเสด็จจากไป โดยผู้ฟังไม่รู้ว่ามีผู้มาแสดงธรรมแล้วจากไปนั้นเป็นเทวดาหรือมนุษย์

สาระสำคัญมิได้อยู่ที่การแสดงอำนาจเหนือบริษัท แต่อยู่ที่ความสามารถในการนำธรรมไปสื่อสารแก่ผู้ฟังซึ่งมีพื้นฐานแตกต่างกัน โดยไม่ทรงหวาดหวั่นต่อคำถามหรือข้อโต้แย้ง

7. กำเนิด 4 ประเภท

พระตถาคตทรงรู้ชัดถึงกำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย 4 ประเภท ได้แก่

1. อัญหะ - สัตว์ที่เกิดจากไข่
2. ชลาพุชะ - สัตว์ที่เกิดในครรภ์
3. สังเสทชะ - สัตว์ที่เกิดในถ้ำโคล สัตว์หมักหมม หรือความชื้น

4. โอปปาติกะ - สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นโดยฉับพลันตามเหตุปัจจัยและกำลังแห่งกรรม

การจำแนกกำเนิด 4 ประเภทแสดงให้เห็นว่า ชีวิตมีรูปแบบการเกิดแตกต่างกัน แต่ไม่ว่ากำเนิดในลักษณะใด เมื่อยังมีเหตุแห่งภพและชาติ ก็ยังอยู่ภายใต้ความเกิด ความเปลี่ยนแปลง และความดับไป ความแตกต่างทางกำเนิดมิได้ทำให้สัตว์ใดพ้นจากกฎแห่งเหตุปัจจัย

8. คติ 5 ประการ

พระตถาคตทรงรู้ชัดถึงคติหรือทางดำเนินไปของสัตว์ทั้งหลาย 5 ประการ ได้แก่

1. นรก
2. กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน
3. เปรตวิสัย
4. มนุษย์
5. เทวตา

พระองค์มิได้ทรงรู้เพียงชื่อของคติเหล่านี้ แต่ทรงรู้ทางดำเนินที่นำไปสู่คตินั้น ทรงรู้ว่าสัตว์ผู้ดำเนินไปตามทางนั้น เมื่อตายแล้วจะเข้าถึงคติอย่างไร และทรงรู้ผู้ที่สิ้นอาสวะแล้วว่าไม่กลับมาสู่ภพใหม่อีก

ผู้ประกอบกรรมทางกาย วาจา และใจอันเป็นอกุศล ย่อมดำเนินไปสู่ผลที่เป็นทุกข์ ส่วนผู้ประกอบกรรมที่เป็นกุศล ย่อมดำเนินไปสู่ผลที่เป็นสุขตามเหตุและปัจจัย

อย่างไรก็ตาม แม้สุคติจะมีความสุขมากกว่าทุกคติ แต่ตราบใดที่ยังอยู่ภายใต้ความเกิดและความดับ สุคติก็น่าไขว่คว้าความหลุดพ้นขั้นสุดท้าย จุดหมายของพระธรรมจึงมิใช่เพียงการเลือกภพที่ดี แต่เป็นการรู้และละเหตุแห่งการเกิดภพทั้งหมด

9. พรหมจรรย์มืองค์ 4

พระผู้มีพระภาคทรงเล่าถึงการประพบัติพรหมจรรย์ก่อนการตรัสรู้ ซึ่งทรงทดลองปฏิบัติอย่างเข้มงวดถึงที่สุด โดยจำแนกเป็นองค์สำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. การบำเพ็ญตบะอย่างยิ่ง
2. การประพบัติถือสิ่งเสวราหมองอย่างยิ่ง
3. การประพบัติรังเกียจอย่างยิ่ง
4. การประพบัติเป็นผู้สังคอย่างยิ่ง

พระองค์ทรงนำประสบการณ์เหล่านี้มาแสดงเพื่อยืนยันว่า ทรงรู้จักแนวทางทรมานตนมิใช่จากการไถ่กินหรือการคาดคะเน แต่ได้ทรงทดลองปฏิบัติด้วยพระองค์เองอย่างถึงที่สุดแล้ว

10. การบำเพ็ญทุกรกิริยา

ในช่วงแสวงหาความหลุดพ้น พระโพธิสัตว์ทรงทดลองบำเพ็ญตบะและทรมานพระวรกายในลักษณะต่าง ๆ

ทรงเปลือยกาย ปฏิเสธความสะดวกสบาย ประพฤติตามข้อวัตรที่เข้มงวด รับอาหารในปริมาณน้อย บางครั้งเสวยเพียงวันละคำหรือเว้นระยะหลายวัน เสวยอาหารที่บุคคลทั่วไปไม่ปรารถนา และประทับอยู่ในสถานที่อันสงัดและน่าหวาดกลัว

พระองค์ทรงประพฤติอย่างเข้มงวดจนพระวรกายซูบผอม กำลังลดน้อยลง และเข้าใกล้ความตาย แต่การทรมานพระวรกายอย่างรุนแรงก็ยังไม่ทำให้เกิดญาณทัสสนะอันประเสริฐที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น

ประสบการณ์นี้ทำให้เห็นว่า ความยากลำบากมิใช่เครื่องรับรองความถูกต้องของการปฏิบัติ การปฏิบัติอาจยากและเคร่งครัดมาก แต่หากไม่ทำให้อวิชชา ตัณหา และอุปาทานลดลง ก็ยังไม่ใช่ทางถึงความสิ้นทุกข์

11. ความบริสุทธิ์มิได้เกิดจากอาหารหรือการทรมานร่างกาย

ในสมัยนั้นมีความเชื่อว่า บุคคลอาจบริสุทธิ์ได้ด้วยการจำกัดอาหาร การอดอาหาร การบริโภคอาหารบางชนิด หรือการประพฤติทรมานร่างกาย

พระโพธิสัตว์ทรงทดลองแนวทางเหล่านั้นอย่างจริงจัง แต่ทรงพบว่า แม้จะควบคุมอาหารและทรมานร่างกายอย่างถึงที่สุด ก็ยังไม่บรรลุธรรมอันประเสริฐ

อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการฝึกตน แต่ตัวอาหารมิใช่สิ่งทำให้จิตบริสุทธิ์โดยตรง หากบุคคลบริโภคอาหารอย่างเคร่งครัด แต่ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความถือตัว และความยึดมั่นอยู่ ความบริสุทธิ์ก็ยังไม่เกิดขึ้น

ในทางกลับกัน การดูแลร่างกายอย่างเหมาะสมมิใช่การตามใจกิเลสเสมอไป หากเป็นการรักษาร่างกายไว้เป็นฐานสำหรับฝึกศีล สมาธิ และปัญญา

12. จากทุกรกิริยาสู่ทางสายกลาง

พระสูตรนี้ช่วยให้เห็นพื้นฐานของการค้นพบทางสายกลาง แม้มิได้แจกแจงมรรคมีองค์ 8 ไว้ทุกข้อโดยตรง

พระโพธิสัตว์ทรงผ่านประสบการณ์ทั้งด้านความสุขทางกามและการทรมานตนอย่างรุนแรง จึงทรงรู้ว่าแนวทางสุดโต่งทั้งสองไม่สามารถนำไปสู่ความตรัสรู้ได้

การปล่อยใจให้ไหลไปตามกามทำให้จิตติดอยู่ในความเพลิดเพลิน ส่วนการทรมานร่างกายทำให้กำลังกายและกำลังจิตเสื่อมลง โดยมีได้ทำให้ปัญญาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทางสายกลางจึงมิได้

หมายถึงการทำทุกอย่างเพียงครั้งหนึ่ง แต่หมายถึงทางปฏิบัติที่ไม่ตกไปสู่ความสุดโต่ง และตรงต่อจุดหมายคือความรู้ยิ่ง ความสงบ ความรู้แจ้ง และความดับทุกข์

13. ความเพียรต้องประกอบด้วยปัญญา

ประสบการณ์ของพระโพธิสัตว์แสดงให้เห็นว่า ความเพียรเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอ หากเพียรผิดทาง ความเพียรนั้นอาจเพิ่มความทุกข์ให้แก่ร่างกาย แต่ไม่ทำให้อวิชชาลดลง ความเพียรที่ถูกต้องต้องประกอบด้วยความเห็นถูก รู้ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ และรู้จักตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

การประเมินการปฏิบัติจึงมิใช่ดูเพียงว่า เราทำได้นานเพียงใด อดทนได้มากเพียงใด หรือแตกต่างจากผู้อื่นเพียงใด แต่ต้องดูว่า

- อกุศลลดลงหรือไม่
- กุศลเจริญขึ้นหรือไม่
- จิตตั้งมั่นขึ้นหรือไม่
- ปัญญาเห็นเหตุปัจจัยชัดขึ้นหรือไม่
- ความยึดมั่นถือมั่นเบาบางลงหรือไม่

หากความเคร่งครัดทำให้เกิดความสำคัญตน ดูหมิ่นผู้อื่น หรือยึดว่าตนเป็นผู้วิเศษ ความเพียรนั้นอาจมีตัวตนเข้าไปตั้งอยู่ในความดี

14. พระญาณมิได้เสื่อมไปตามพระชนมายุ

ในตอนท้าย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บัดนี้พระองค์ทรงชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลผ่านวัย และมีพระชนมายุ 80 พรรษาแล้ว แม้พระวรกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย แต่พระปัญญาและความสามารถในการแสดงธรรมมิได้เสื่อมไปตามร่างกาย

พระองค์ตรัสโดยอุปมาว่า หากมีสาวกของพระองค์ 4 รูป แต่ละรูปมีอายุ 100 ปี มีสติ มีความทรงจำ มีคติ มีริติ และมีปัญญาอย่างยอดเยี่ยม แล้วสาวกทั้ง 4 รูปนั้นถามปัญหาเกี่ยวกับสติปัญญานาน 4 อยู่ตลอดเวลา

พระองค์ทรงตอบปัญหาแล้ว สาวกเหล่านั้นถามปัญหาต่อไป เว้นเฉพาะเวลาบริโภค ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หลับ และพักเหนื่อย แม้สาวกทั้ง 4 รูปจะมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปี ก็จะถึงแก่ความตายก่อนที่จะถามปัญหาและรับคำตอบจนสิ้นสุด

ข้อความนี้มิได้มุ่งแสดงเพียงว่าพระองค์ทรงจำธรรมได้มาก แต่แสดงถึงความลึกซึ้งและความกว้างขวางของพระญาณ ซึ่งสามารถอธิบายธรรมตามเหตุปัจจัยและความแตกต่างของผู้ฟังได้อย่างไม่มีประมาณ

15. เหตุที่พระสูตรนี้ทำให้เกิดความอัศจรรย์

ขณะที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมอยู่นั้น ท่านพระนาคสมาละยืนถวายงานพัดอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนานี้ ท่านพระนาคสมาละเกิดความอัศจรรย์ ขนลุก แล้วกราบทูลถามว่า พระธรรมเทศนานี้มีชื่อว่าอะไร

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เธอจงจำธรรมบรรยายนี้ไว้ว่า โลมหังสนปริยาย - ธรรมบรรยายที่ทำให้ขนพองสยองเกล้า” ความขนลุกในที่นี้มีสาเหตุจากความกลัว แต่เกิดจากความอัศจรรย์ใจต่อพระญาณ พระจริยา และความเพียรที่พระพุทธรองค์ทรงบำเพ็ญมา ตลอดจนความลึกซึ้งของธรรมที่ทรงนำมาเปิดเผย

16. จุดสำคัญที่ควรพิจารณา

มหาสิหนาทสูตรนี้ได้มุ่งให้ผู้ที่ศึกษาเพียงจดจำรายชื่อกำลังของพระตถาคต 10 ประการ เวสรัสฐญาณ 4 บริษั 8 กำเนิด 4 หรือคติ 5

สาระสำคัญคือ การแสดงว่าพระธรรมคำสอนมิได้เกิดจากการคาดคะเน แต่ตั้งอยู่บนความรู้เห็นตามความเป็นจริง และได้รับการพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติจนสิ้นอาสวะ

อีกด้านหนึ่ง พระสูตรยังแสดงว่า ความเคร่งครัดและการทรมานร่างกายมิใช่หลักประกันว่าจะเกิดปัญญา เพราะพระโพธิสัตว์ทรงทดลองแนวทางเหล่านั้นอย่างถึงที่สุดแล้ว แต่ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ด้วยวิธีดังกล่าว

การปฏิบัติที่ถูกต้องจึงต้องทำให้จิตมีสมาธิ และอาศัยสมาธินั้นเป็นฐานให้เกิดภาวนามยปัญญา คือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

เมื่อนำหลักธรรมจากพระสูตรอื่นมาประกอบการพิจารณา มีพระดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง” สมาธิจึงมิใช่จุดหมายสุดท้าย แต่เป็นฐานโดยตรงของภาวนามยปัญญา เมื่อปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ความยึดถือจึงลดลงและดับไปตามลำดับ

17. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พระสูตรนี้สามารถนำมาใช้พิจารณาการศึกษาและการปฏิบัติธรรมได้หลายด้าน เมื่อได้ฟังคำสอน ไม่ควรเชื่อหรือปฏิเสธเพียงเพราะชอบหรือไม่ชอบผู้พูด แต่ควรพิจารณาว่า คำสอนนั้นมีเหตุผลหรือไม่ เมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว อกุศลลดลงและกุศลเจริญขึ้นหรือไม่

เมื่อมีความรู้มากขึ้น ต้องระวังมิให้เกิดตัวตนของผู้รู้ เพราะความรู้ที่ยังเพิ่มความสำคัญตน อาจยังไม่ใช่ปัญญาที่ทำให้หลุดพ้น เมื่อปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ต้องตรวจสอบว่า ความเคร่งครัดนั้นทำให้จิตสงบและเกิดปัญญา หรือทำให้เกิดความเครียด ความยึดมั่น และการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

เมื่อพบความเห็นที่แตกต่างกัน ควรใช้เหตุผลและผลของการปฏิบัติเป็นเครื่องพิจารณา ไม่ใช่ความโกรธหรือความผูกพันในสำนักเป็นเครื่องตัดสิน เมื่อแนะนำธรรมแก่ผู้อื่น ต้องพิจารณาความพร้อม อรรถาศัย และระดับความเข้าใจของผู้ฟัง ไม่ใช่้นำคำอธิบายแบบเดียวไปใช้กับทุกคน

พระพุทธองค์ทรงรู้ความแตกต่างของอินทรีย์และอรรถาศัยของสัตว์ทั้งหลาย การเผยแผ่ธรรมจึงควรอาศัยเมตตา ความเข้าใจ และความเหมาะสม มิใช่เพียงความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับความคิดเห็นของเรา

บทสรุป

มหาสิหนาทสูตรเกิดขึ้นจากคำถามหาของสุนัขขัตติจวิบุตรว่า พระพุทธองค์ไม่มีญาณทัสสนะอันประเสริฐ และทรงแสดงธรรมจากการคิดคาดคะเนเท่านั้น

พระพุทธองค์มิได้ทรงตอบโต้ด้วยความโกรธ แต่ทรงแสดงฐานแห่งพระญาณอย่างเป็นระบบ ได้แก่ กำลังของพระตถาคต 10 ประการ เวสารัชชญาณ 4 บริยัท 8 กำเนิด 4 และคติ 5

พระองค์ยังทรงเล่าถึงการบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างรุนแรง เพื่อยืนยันว่าทรงรู้จักแนวทางเหล่านั้นจากการปฏิบัติจริง และทรงพบด้วยพระองค์เองว่า การทรมานร่างกายมิใช่ทางให้เกิดความตรัสรู้ ความรู้ในพระพุทธศาสนาจึงมิได้สิ้นสุดที่การฟังหรือการคิดพิจารณา แต่ต้องพัฒนาไปสู่ภาวนามยปัญญา ซึ่งอาศัยจิตที่มีสมาธิเป็นฐานโดยตรง แล้วรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

กำลังที่แท้จริงของพระตถาคตมิใช่อำนาจเพื่อเอาชนะผู้อื่น แต่เป็นกำลังแห่งปัญญาที่รู้เหตุ รู้ผล รู้ความแตกต่างของสัตว์ รู้ทางไปสู่คติต่าง ๆ และรู้ทางสิ้นอาสวะอย่างสมบูรณ์

ดังนั้น การบันลือสิหนาทอันยิ่งใหญ่ในพระสูตรนี้จึงเป็นการประกาศว่า พระธรรมมิได้เกิดจากการคาดคะเน ความบริสุทธิ์มิได้เกิดจากการทรมานร่างกาย ความรู้ที่แท้ต้องนำไปสู่การละกิเลส และปัญญาที่สมบูรณ์ต้องไม่เหลือตัวตนของผู้รู้ เข้าไปยึดถืออยู่ในสิ่งที่กำลังรู้และเห็น

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 13 : มหาทักขกัณฐสูตร
รู้จักกองทุกข์อย่างครบถ้วน - เห็นทั้งคุณ โทษ และทางสลัดออก
พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีนหาทวรรค

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: กาม รูป เวทนา คุณ โทษ ทางสลัดออก กามคุณ 5 ความไม่เที่ยง ความแปรผัน จันทราคะ ตัณหา อุปาทาน รูปฌาน 4 และการรู้เห็นตามความเป็นจริง

บทนำ

พระสูตรที่ผ่านมา คือมหาสีหนาทสูตร ได้แสดงว่าพระธรรมของพระพุทธองค์มิได้เกิดจากการคิดคาดคะเน แต่เกิดจากพระญาณที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

พระสูตรนี้แสดงต่อไปว่า การรู้จักสิ่งใดอย่างแท้จริง มิใช่รู้เพียงด้านที่น่าพอใจหรือด้านที่เป็นโทษ แต่ต้องรู้ให้ครบ 3 ด้าน คือ

1. **คุณ** - ความน่าพอใจหรือความสุขที่อาศัยสิ่งนั้นเกิดขึ้น
2. **โทษ** - ความไม่เที่ยง ความแปรผัน และทุกข์ที่ติดตามมา
3. **ทางสลัดออก** - การกำจัดและละจันทราคะในสิ่งนั้น

พระพุทธองค์ทรงนำ กาม รูป และเวทนา มาเป็นฐานแห่งการอธิบาย เพราะสิ่งทั้งสามเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์โดยตรง

มนุษย์แสวงหากามเพราะเห็นคุณของกาม หลงใหลในรูปเพราะเห็นความงามของรูป และยึดเวทนาเพราะต้องการความสุข แต่หากเห็นเพียงคุณโดยไม่เห็นโทษ ใจย่อมเข้าไปยึดถือ

ในทางกลับกัน หากเห็นแต่โทษจนเกิดความเกลียดชังหรือปฏิเสธชีวิต ก็อาจกลายเป็นความเห็นสุดโต่งอีกด้านหนึ่ง ปัญญาจึงต้องรู้ทั้งคุณ รู้ทั้งโทษ และรู้ทางสลัดออกตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าไปยึดสิ่งที่กำลังรู้ว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา

1. คำถามจากนักบวชลัทธิอื่น

ขณะพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ภิกษุหลายรูปเข้าไปหานักบวชลัทธิอื่น

นักบวชเหล่านั้นถามภิกษุทั้งหลายว่า พระสมณโคดมทรงบัญญัติให้กำหนดรู้กาม กำหนดรู้รูป และกำหนดรู้เวทนา พวกเขาเองก็สอนให้กำหนดรู้สิ่งทั้งสามเช่นเดียวกัน เมื่อคำสอนทั้งสองฝ่ายกล่าวถึงเรื่องเดียวกัน จึงตั้งคำถามว่า “อะไรคือความแตกต่าง อะไรคือความมุ่งหมายที่ต่างกัน และอะไรคือความแตกต่างระหว่างคำสอนของพระสมณโคดมกับคำสอนของพวกเรา”

ภิกษุเหล่านั้นมิได้รับตอบในเรื่องที่ตนยังไม่แน่ใจ แต่กลับมาเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค แล้วกราบทูลข้อความทั้งหมดให้ทรงทราบ การไม่รับตอบในสิ่งที่ยังไม่รู้ชัด เป็นตัวอย่างสำคัญของความระมัดระวังในการแสดงธรรม เพราะหากตอบตามความเข้าใจของตนโดยยังไม่ตรวจสอบ อาจทำให้คำสอนคลาดเคลื่อนไปจากพระธรรมได้

2. คำถาม 9 ประการ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เมื่อถูกถามเช่นนั้น ภิกษุทั้งหลายควรถามนักบวชเหล่านั้นกลับไปว่า

1. อะไรคือคุณของกาม
2. อะไรคือโทษของกาม
3. อะไรคือทางสลัดออกจากกาม
4. อะไรคือคุณของรูป
5. อะไรคือโทษของรูป
6. อะไรคือทางสลัดออกจากรูป
7. อะไรคือคุณของเวทนา
8. อะไรคือโทษของเวทนา
9. อะไรคือทางสลัดออกจากเวทนา

พระองค์ตรัสว่า นักบวชลัทธิอื่นเมื่อถูกถามเช่นนี้ ย่อมไม่สามารถตอบให้ครบถ้วน และอาจถึงความลำบากใจ เพราะคำถามเหล่านี้มิใช่เรื่องที่จะตอบได้ด้วยการกล่าวอย่างกว้าง ๆ ว่า สิ่งนั้นดีหรือไม่ดี ผู้ที่จะตอบได้จะต้องรู้ทั้งเหตุที่ทำให้มนุษย์หลงใหล รู้โทษและความทุกข์ที่ติดตามมา และรู้วิธีที่จะหลุดพ้นจากความกำหนัดยินดีในสิ่งนั้น

พระตถาคต พระสาวกของพระตถาคต หรือผู้ที่ได้ศึกษาจากพระตถาคตและพระสาวก จึงสามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้อย่างครบถ้วน

3. การรู้เพียงด้านเดียวไม่ใช่ความรู้ทั้งหมด

คนทั่วไปมักมองสิ่งต่าง ๆ จากด้านที่ตนกำลังได้รับผลอยู่ เมื่อได้รับความสุข ก็เห็นว่าสิ่งนั้นดี และต้องการรักษาไว้ เมื่อประสบความผิดหวัง ก็เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นโทษและต้องการผลักไสออกไป การมองเพียงด้านใดด้านหนึ่งทำให้ความรู้ไม่ครบถ้วน

ถ้าเห็นแต่คุณ ย่อมเกิดความหลงใหล ถ้าเห็นแต่โทษ อาจเกิดความเกลียดชังและปฏิเสธ ถ้าพูดถึงทางสลัดออกโดยยังไม่เข้าใจคุณและโทษ ก็อาจกลายเป็นเพียงการบังคับหรือกดขี่ความต้องการไว้

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้รู้ตามความเป็นจริงว่า เหตุใดสิ่งนั้นจึงน่าพอใจ เหตุใดสิ่งนั้นจึงมีโทษ และจิตจะเป็นอิสระจากฉันทราคะในสิ่งนั้นได้อย่างไร

4. กามคืออะไร

พระผู้มีพระภาคทรงแสดง กามคุณ 5 ได้แก่

1. รูปที่รู้ได้ทางตา ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
2. เสียงที่รู้ได้ทางหู ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
3. กลิ่นที่รู้ได้ทางจมูก ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
4. รสที่รู้ได้ทางลิ้น ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
5. สิ่งสัมผัสได้ทางกาย ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ

กามในที่นี้จึงมิได้หมายถึงเรื่องทางเพศเพียงอย่างเดียว แต่ครอบคลุมอารมณ์ที่น่าพอใจซึ่งเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนความกำหนัด ความเพติดเพติด และความยึดติดเกิดขึ้นภายในใจของผู้รับรู้ การพิจารณากามจึงต้องแยกให้ออกระหว่างสิ่งที่มากระทบ กับสภาพของใจที่เข้าไปกำหนัด หลงไหล และยึดถือสิ่งนั้น

5. คุณของกาม

ความสุขและความยินดีที่อาศัยกามคุณ 5 เกิดขึ้น เรียกว่า **คุณของกาม**

พระพุทธองค์มิได้ทรงปฏิเสธว่า กามไม่มีความสุขเลย หากกามไม่มีความน่าพอใจ มนุษย์ก็คงไม่แสวงหาและยึดติดในกาม เมื่อได้เห็นรูปที่ชอบ ได้ฟังเสียงที่ชอบ ได้กลิ่น ได้รส หรือได้สัมผัสที่น่าพอใจ ย่อมมีความสุขและความยินดีเกิดขึ้นในขณะนั้น

ความสุขเช่นนี้มีอยู่จริงตามเหตุปัจจัย แต่เป็นความสุขที่ต้องอาศัยการประจวบกันของอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยน ความสุขนั้นย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย การยอมรับว่ากามมีคุณ ทำให้การอธิบายธรรมตั้งอยู่บนความจริง มิใช่กล่าวว่าทุกสิ่งเลวร้ายหรือไม่มีความสุขเลย

แต่การรู้เพียงว่ากามให้ความสุขยังไม่เพียงพอ ต้องพิจารณาต่อไปว่า ความสุขนั้นมีโทษและความไม่มั่นคงซ่อนอยู่เพียงใด

6. โทษของกาม - ความเหน็ดเหนื่อยในการแสวงหา

พระพุทธองค์ทรงแสดงโทษของกาม เริ่มจากความลำบากในการแสวงหาทรัพย์และสิ่งทีปรารถนา มนุษย์ต้องประกอบอาชีพต่าง ๆ ต้องเผชิญความหนาว ความร้อน ความเหน็ดเหนื่อย ความหิว ความกระหาย และอันตรายในการทำงาน

บางคนทำงานด้านเกษตรกรรม บางคนค้าขาย รับราชการ ประกอบศิลปวิทยา หรือเดินทางไป ในสถานที่เสี่ยงภัย เพื่อให้ได้ทรัพย์มาบำรุงชีวิตและสนองความต้องการ แม้ใช้ความพยายามอย่างมาก ก็อาจไม่ได้ผลตามที่หวัง เมื่อไม่ได้ทรัพย์หรือสิ่งที่ต้องการ ย่อมเศร้าโศก เสียใจ และคร่ำครวญว่า

“ความพยายามของเราสูญเปล่า สิ่งที่เราปรารถนาไม่สำเร็จ” ทุกข์ในขั้นนี้เกิดขึ้นเพราะมีความต้องการ แต่เหตุปัจจัยไม่เป็นไปตามความต้องการนั้น

7. เมื่อได้มาแล้วก็ต้องรักษา

แม้แสวงหาทรัพย์และสิ่งที่ต้องการมาได้ ความกังวลมิได้สิ้นสุดลง เพราะต้องคอยรักษาสิ่งที่ได้มาแล้ว เจ้าของทรัพย์อาจกังวลว่า

- พระราชาหรือผู้มีอำนาจจะริบทรัพย์
- โจรจะลักเอาไป
- ไฟจะไหม้
- น้ำจะพัดพาไป
- ทายาทหรือผู้ไม่เป็นที่รักจะนำไปใช้จนหมด

เมื่อภัยเหล่านี้เกิดขึ้น บุคคลย่อมเศร้าโศกและเสียใจว่า สิ่งที่เคยเป็นของตนได้สูญไปแล้ว จึงเห็นได้ว่า ก่อนจะได้มาก็เป็นทุกข์เพราะต้องแสวงหา เมื่อได้มาแล้วก็เป็นทุกข์เพราะต้องรักษา และเมื่อสูญเสียก็เป็นทุกข์เพราะใจยึดว่าเป็นของเรา สิ่งภายนอกอาจมีประโยชน์และจำเป็นต่อชีวิต แต่เมื่อใจเข้าไปยึด ความกังวลย่อมเกิดตามมา

8. กามนำไปสู่ความขัดแย้ง

เพราะกามเป็นเหตุ มนุษย์จึงอาจเกิดการทะเลาะวิวาท และทำร้ายกัน พระราชาทะเลาะกับพระราชา กษัตริย์ขัดแย้งกับกษัตริย์ พราหมณ์ขัดแย้งกับพราหมณ์ คหบดีขัดแย้งกับคหบดี มารดาขัดแย้งกับบุตร บุตรขัดแย้งกับมารดา บิดาขัดแย้งกับบุตร พี่น้องและมิตรสหายขัดแย้งกัน

เมื่อความอยากได้ผลประโยชน์ อำนาจ ทรัพย์สิน หรือสิ่งที่พอใจมาปะทะกัน บุคคลอาจใช้ถ้อยคำรุนแรง ใช้อาวุธ หรือทำลายชีวิตของกันและกัน

ในระดับกว้าง ความยึดติดในผลประโยชน์นำไปสู่สงคราม การแย่งชิงพื้นที่และทรัพยากร ตลอดจนการทำลายผู้ที่ถูกมองว่าเป็นฝ่ายตรงข้าม กามคุณมิได้บังคับให้มนุษย์ขัดแย้งกันโดยตัวมันเอง แต่เมื่อใจเกิดฉันทราคะและความยึดถือ แล้วความต้องการของแต่ละฝ่ายขัดกัน ความขัดแย้งและการเบียดเบียนย่อมเกิดขึ้นได้

9. กามนำไปสู่การทำผิดและผลแห่งกรรม

เพราะต้องการกาม บุคคลบางคนจึงลักทรัพย์ หลอกหลวง เบียดเบียน ฆ่า หรือกระทำความผิดในลักษณะต่าง ๆ เมื่อถูกจับได้ ย่อมได้รับโทษตามกฎหมายและระเบียบของสังคม ต้องสูญเสียอิสรภาพ ทรัพย์สิน ชื่อเสียง หรือแม้แต่ชีวิต ยิ่งกว่านั้น การกระทำทางกาย วาจา และใจที่ประกอบด้วยเจตนา อกุศล ย่อมเป็นเหตุให้ได้รับผลตามกรรมและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง จุดสำคัญมิใช่ว่ากามคุณภายนอก

บังคับให้บุคคลทำความชั่ว แต่เพราะใจไม่รู้เท่าทันความอยากและความยึดติด จึงยอมกระทำการที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

10. ทางสัลดออกจากกาม

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า การกำจัดฉันทราคะ และการละฉันทราคะในกาม เป็นทางสัลดออกจากกาม ทางสัลดออกมิใช่การทำลายรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เพราะตราบใดที่ชีวิตยังดำเนินอยู่ การรับรู้อารมณ์ทางอายตนะย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

สิ่งที่ต้องละคือฉันทราคะ ความกำหนัด ความเพติดเพลิน และความยึดถือที่เกิดขึ้นภายในใจต่อสิ่งเหล่านั้น เมื่อเห็นทั้งคุณและโทษของกามตามความเป็นจริง ความหลงใหลย่อมลดลง จิตไม่จำเป็นต้องวิ่งตามสิ่งที่ชอบหรือผลักไสสิ่งที่ไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา การสัลดออกจากกามจึงมิใช่เพียงการหลีกเลี่ยงสิ่งภายนอก แต่เป็นการทำให้พ้นจากอำนาจของฉันทราคะในกาม

11. คุณของรูป

พระผู้มีพระภาคทรงยกความงามของหญิงสาววัยแรกเริ่มเป็นตัวอย่างแห่งคุณของรูป เมื่อหญิงสาวอยู่ในวัยประมาณ 15 หรือ 16 ปี ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป ไม่ผอมเกินไป ไม่อ้วนเกินไป ไม่ดำเกินไป และไม่ขาวเกินไป ความงามและความเปล่งปลั่งย่อมปรากฏ ความสุขและความยินดีที่อาศัยความงามนั้นเกิดขึ้น เรียกว่า **คุณของรูป**

ตัวอย่างนี้แสดงอย่างตรงไปตรงมาว่า รูปมีด้านที่น่าพอใจ มนุษย์เห็นความงามและเกิดความยินดีในความงามนั้นได้ พระพุทธองค์มิได้ทรงปฏิเสธการปรากฏของความงาม แต่ทรงให้พิจารณาต่อไปว่า รูปที่งดงามนั้นสามารถรักษาสภาพเดิมไว้ได้หรือไม่

12. โทษของรูป - ความชรา

พระผู้มีพระภาคทรงให้พิจารณาหญิงคนเดิม เมื่อมีอายุ 80 ปี 90 ปี หรือ 100 ปี ร่างกายย่อมชรา หลังค่อม ต้องอาศัยไม้เท้า เดินอย่างสั่นเทา ฟันหัก ผมหงอก ผมบาง หนังเหี่ยวย่น และอวัยวะต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป

ความงามที่เคยปรากฏมิได้หายไปเพราะมีผู้ใดลงโทษ แต่เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของร่างกาย รูปเป็นสิ่งที่เกิดจากส่วนประกอบหลายอย่างมารวมกัน เมื่อส่วนประกอบเหล่านั้นเปลี่ยน รูปย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย

โทษของรูปจึงอยู่ที่รูปไม่เที่ยง มีความแปรผัน และไม่สามารถรักษาสภาพอันน่าพอใจไว้ได้ตลอดไป ผู้ที่ยึดรูปว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือจะต้องเป็นไปตามความต้องการ ย่อมประสบความผิดหวังเมื่อรูปเปลี่ยนแปลง

13. โทษของรูป - ความเจ็บป่วยและความตาย

พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาร่างกายเมื่อเจ็บป่วย ต้องนอนจมอยู่กับสิ่งปฏิญูของตนเอง ต้องให้ผู้อื่นช่วยพยุง ช่วยให้อาหาร หรือช่วยดูแล

จากนั้นทรงให้พิจารณาร่างกายเมื่อตายแล้ว ถูกนำไปทิ้งไว้ในป่าช้า มีสภาพพอง เจียวคล้ำ มีน้ำเหลืองไหล ถูกสัตว์กัดกิน เหลือเพียงโครงกระดูก และในที่สุดกระดูกก็ผุพังกลายเป็นผง การพิจารณาเช่นนี้มีใช้เพื่อให้เกลียดร่างกาย แต่เพื่อให้เห็นรูปอย่างครบถ้วน

ถ้าเห็นเพียงความงามในช่วงหนึ่งของชีวิต ย่อมเป็นการเห็นเพียงส่วนเดียว เมื่อเห็นความชรา ความเจ็บป่วย ความตาย และการแตกสลายด้วย จึงเริ่มเห็นธรรมชาติของรูปตามความเป็นจริง

14. ทางสลัดออกจากรูป

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า การกำจัดฉันทราคะ และการละฉันทราคะในรูป เป็นทางสลัดออกจากรูป การสลัดออกจากรูปมิใช่การทำลายร่างกายหรือปฏิเสธการดูแลสุขภาพ แต่เป็นการละความกำหนัดยินดีและความสำคัญมั่นหมายในรูป ร่างกายยังต้องได้รับอาหาร การพักผ่อน การรักษา และการดูแลตามความเหมาะสม แต่ใจไม่เข้าไปยึดว่าร่างกายจะต้องหนุ่มสาว แข็งแรง หรือสวยงามตลอดไป

เมื่อเห็นรูปตามความเป็นจริง ย่อมดูแลร่างกายโดยไม่หลงใหล และยอมรับความเปลี่ยนแปลงโดยไม่เพิ่มความทุกข์จากความยึดถือเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง

15. คุณของเวทนา

คำว่า เวทนา หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีผัสสะ ได้แก่

1. สุขเวทนา
2. ทุกขเวทนา
3. อทุกขมสุขเวทนา หรือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์

ในการแสดงคุณของเวทนา พระผู้มีพระภาคทรงยกเวทนาอันไม่เบียดเบียนที่เกิดขึ้นในรูปฌาน 4 มาเป็นตัวอย่าง เมื่อภิกษุสังัดจากกามและอกุศลธรรม เข้าถึงปฐมฌาน ในเวลานั้นย่อมไม่คิดเบียดเบียนตนเอง ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น และไม่คิดเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น จึงเสวยเวทนาที่ไม่มี ความเบียดเบียน

เมื่อเข้าถึงทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ในแต่ละขณะนั้นก็ไม่คิดเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น หรือทั้งสองฝ่าย และเสวยเวทนาที่ไม่มี ความเบียดเบียนเช่นเดียวกัน

เวทนาอันไม่เบียดเบียนในรูปฌาน 4 นี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าเป็นคุณอย่างสูงของเวทนา จุดนี้ทำให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีได้กล่าวถึงความสุขเพียงชนิดเดียว ความสุขจากกามต้องอาศัยกามคุณภายนอก ส่วนเวทนาที่เกิดจากสมาธิมีความสงบ ประณีต และปราศจากการเบียดเบียนยิ่งกว่า

16. โทษของเวทนา

แม้เวทนาที่ประณีตจากสมาธิจะมีคุณ แต่เวทนายังมีลักษณะสำคัญคือ

- ไม่เที่ยง
- มีความแปรผัน
- มีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา

สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดับไป ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดับไป แม้ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็เกิดและดับตามเหตุปัจจัย เมื่อสุขเวทนาเกิด ใจมักต้องการให้คงอยู่ เมื่อทุกขเวทนาเกิด ใจมักต้องการให้หายไป เมื่อทุกขมสุขเวทนาเกิด ใจอาจไม่รู้ชัดและปล่อยให้ความหลงครอบงำ

เวทนาในตัวเองเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แต่เมื่อใจเข้าไปกำหนดยินดีหรือยึดเวทนาว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือจะต้องเป็นไปตามความต้องการ ทุกข์ทางใจย่อมเกิดเพิ่มขึ้น

โทษของเวทนาจึงมิใช่เพียงการมีทุกขเวทนาเท่านั้น แม้สุขเวทนามีโทษในด้านความไม่เที่ยง ความแปรผัน และความเปลี่ยนแปลง หากเข้าไปยึดถือ สุขนั้นย่อมเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ติดตามมาได้

17. ทางสัลดออกจากเวทนา

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า การกำจัดฉันทราคะ และการละฉันทราคะในเวทนา เป็นทางสัลดออกจากเวทนา การสัลดออกจากเวทนามิใช่การทำให้ไม่มีความรู้สึก แต่เป็นการรู้เวทนาตามที่กำลังเกิดขึ้น โดยไม่เข้าไปกำหนดยินดีและยึดถือ

เมื่อสุขเกิด ก็รู้ว่าสุขเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและไม่เที่ยง เมื่อทุกข์เกิด ก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและไม่เที่ยง เมื่อไม่สุขไม่ทุกข์เกิด ก็รู้ชัดโดยไม่ปล่อยให้ความหลงแทรกเข้าไป

ผู้ปฏิบัติยังรู้สึกสุขและทุกข์ตามธรรมชาติของขันธ์ แต่ไม่สร้างตัวตนของผู้แสวงเข้าไปครอบทับ เวทนาว่า “เราสุข” “เราทุกข์” หรือ “ความรู้สึกนี้เป็นของเรา” เมื่อรู้โดยไม่ยึด เวทนาย่อมเป็นเพียงเวทนาที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย

18. ทุกข์ในไตรลักษณ์กับทุกข์ในอริยสัจ

ชื่อพระสูตรว่า มหาทุกข์กัณฑ์ธมมสูตร หมายถึงพระสูตรว่าด้วยกองทุกข์อย่างใหญ่ ในที่นี้จึงอาจนำความหมายของทุกข์ในไตรลักษณ์กับทุกข์ในอริยสัจมาพิจารณาประกอบ เพื่อป้องกันมิให้เข้าใจคำว่า “ทุกข์” ปะปนกัน

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายประกอบ มิใช่หัวข้อที่พระสูตรแจกแจงแยกไว้โดยตรง

ทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกขลักษณะครอบคลุมสังขารทั้งที่มีใจครองและไม่มีใจครอง เพราะสิ่งที่ประกอบขึ้นจากเหตุปัจจัยทั้งหมดย่อมไม่สามารถรักษาสภาพเดิมไว้ได้

จึงอธิบายได้ว่า เป็น **สภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก** หรือถูกเหตุปัจจัยบีบคั้นให้เปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ รูปและเวทนาในพระสูตรนี้แสดงลักษณะดังกล่าวอย่างชัดเจน เพราะต่างไม่เที่ยง มีความแปรผัน และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย

ทุกข์ในอริยสัจ

ทุกข์อริยสัจนั้นทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ในชีวิตที่มีใจครอง เช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ และความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา กล่าวโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

ความแตกต่างนี้ช่วยให้ไม่เข้าใจว่า ทุกข์ในไตรลักษณ์หมายถึงความเจ็บปวดทางกายและใจเท่านั้น และไม่ทำให้ความหมายของทุกข์อริยสัจขยายกว้างจนขาดจุดที่ต้องกำหนดรู้ภายในชีวิตของผู้มีใจครอง

19. คุณ โทษ และทางสลัดออก มิใช่การตัดสินว่าสิ่งนั้นดีหรือชั่ว

การเห็นคุณของกาม รูป และเวทนา มิได้หมายความว่าควรเข้าไปยึดถือ การเห็นโทษก็มีได้ หมายความว่าต้องเกลียดหรือทำลายสิ่งนั้น

ส่วนการสลัดออกมิได้หมายความว่าต้องหนีจากโลกหรือบังคับตนเองไม่ให้รับรู้อะไร คำสอนทั้ง 3 ด้านทำหน้าที่ต่างกัน คือ

- การเห็นคุณ ทำให้เข้าใจว่าเหตุใดใจจึงเข้าไปหลงไหล
- การเห็นโทษ ทำให้เห็นความไม่มั่นคงและผลที่ติดตามมาจากความยึดถือ
- การเห็นทางสลัดออก ทำให้รู้ว่าจะละฉันทราคะและพ้นจากอำนาจของสิ่งนั้นได้อย่างไร

การรู้ครบทั้งสามด้านจึงมิใช่การตัดสินสิ่งภายนอก แต่เป็นการทำความเข้าใจกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในใจของผู้รู้

20. จากการรู้ด้วยความคิดสู่การรู้ด้วยใจ

บุคคลอาจอ่านและเข้าใจได้ว่า กาม รูป และเวทนาไม่เที่ยง แต่เมื่อพบสิ่งที่ชอบจริง ใจก็ยังเข้าไปยึด และเมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลง ใจก็ยังเป็นทุกข์

สิ่งนี้แสดงว่า ความรู้จากการฟังและการคิดพิจารณายังต้องได้รับการพัฒนาไปสู่ความรู้ที่เกิดจากการภาวนา

เมื่อนำมาอธิบายให้เข้าใจง่าย อาจกล่าวถึงปัญญา 3 ระดับได้ว่า

- ระดับหู - ได้ฟังว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง
- ระดับสมอง - เข้าใจเหตุผลว่า สิ่งที่เกิดจากส่วนประกอบย่อมเปลี่ยนแปลง
- ระดับใจ - มีสมาธิเป็นฐาน แล้วรู้เห็นความเกิดและความดับของสิ่งนั้นตามความเป็นจริง

ระดับใจคือ ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการอบรมจิตให้มีสมาธิ มิใช่เพียงการคิดย้ำกับตนเองว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยง

เมื่อจิตตั้งมั่น จึงสามารถเห็นกาย รูป และเวทนาตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกความชอบหรือความไม่ชอบดึงไปทันที การแบ่งเป็นระดับหู สมอง และใจนี้เป็นกรอบอธิบายประกอบ เพื่อช่วยให้คนทั่วไปเห็นพัฒนาการของปัญญา มิใช่ถ้อยคำที่แจกแจงไว้โดยตรงในมหาทุกขกัณฑ์สูตร

21. การรู้ครบจึงนำไปสู่การหลุดพ้น

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ตราบใดที่พระองค์ยังมิได้ทรงรู้ตามความเป็นจริงซึ่งคุณของกาย โดยความเป็นคุณ โทษของกายโดยความเป็นโทษ และทางสลัดออกจากกายโดยความเป็นทางสลัดออก พระองค์ก็ยังไม่ทรงปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม

หลักเดียวกันนี้ทรงแสดงกับรูปและเวทนาด้วย ต่อเมื่อพระองค์ทรงรู้ตามความเป็นจริงซึ่งคุณโทษ และทางสลัดออกจากกาย รูป และเวทนาอย่างครบถ้วนแล้ว จึงทรงปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก

พระองค์ทรงรู้ชัดว่า “ญาณทัสสนะเกิดขึ้นแก่เราว่า วิมุตติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก”

ข้อความนี้ทำให้เห็นว่า การรู้คุณ โทษ และทางสลัดออกมิใช่เพียงหลักสำหรับพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน แต่เป็นส่วนสำคัญของความรู้ตามความเป็นจริงที่นำไปสู่ความหลุดพ้น

หากยังเห็นเพียงคุณ ก็ยังหลงใหล หากเห็นโทษแต่ยังละฉันทราคะไม่ได้ ก็ยังไม่พ้นจากอำนาจของสิ่งนั้น เมื่อรู้ครบและละฉันทราคะได้ จึงเป็นการรู้ที่นำไปสู่การหลุดพ้นอย่างแท้จริง

22. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักคุณ โทษ และทางสลัดออก สามารถนำมาใช้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ เมื่ออยากได้สิ่งใด ควรพิจารณาว่า สิ่งนั้นมีคุณอย่างไร มีโทษอย่างไร ต้องใช้เวลาและกำลังเพียงใดในการแสวงหา และเมื่อได้มาแล้วต้องดูแลรักษาอย่างไร

เมื่อชื่นชมความงามของร่างกาย ให้ยอมรับว่าความงามมีอยู่ในช่วงหนึ่ง แต่ไม่ลืมว่าร่างกายต้องเปลี่ยนไปตามวัย ความเจ็บป่วย และเหตุปัจจัย เมื่อมีความสุข ให้รู้ว่าความสุขกำลังเกิดขึ้น โดยไม่รีบยึดว่าจะต้องคงอยู่ตลอดไป

เมื่อมีความทุกข์ ให้รู้ว่าความทุกข์กำลังเกิดขึ้น โดยไม่สร้างความคิดว่าเราจะต้องทุกข์เช่นนี้ตลอดไป เมื่อสิ่งที่รักเปลี่ยนแปลงหรือสูญหาย ให้พิจารณาว่า ความทุกข์ส่วนหนึ่งเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้น แต่อีกส่วนหนึ่งเกิดจากใจที่เคยยึดว่าสิ่งนั้นเป็นของเราและจะต้องอยู่กับเรา การพิจารณาเช่นนี้มิได้ทำให้ไม่รัก ไม่ดูแล หรือไม่รับผิดชอบ แต่ช่วยให้รักและดูแลโดยไม่เพิ่มความยึดมั่นถือมั่นจนกลายเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

23. จุดสำคัญที่ควรพิจารณา

มหาพุทธจักขัณฐสูตรมิได้สอนให้มองโลกในแง่ร้าย เพราะทรงยอมรับอย่างตรงไปตรงมาว่า กาม รูป และเวทนามีคุณหรือความน่าพอใจ

แต่พระองค์ทรงแสดงว่า หากสิ่งเหล่านี้มีแต่คุณโดยไม่มีโทษ สัตว์ทั้งหลายก็คงไม่เบื่อหน่าย และหากมีแต่โทษโดยไม่มีคุณ สัตว์ทั้งหลายก็คงไม่เข้าไปยินดี เพราะกาม รูป และเวทนามีคุณ สัตว์ทั้งหลายจึงยินดี

เพราะสิ่งเหล่านี้มีโทษ สัตว์ทั้งหลายจึงประสบทุกข์ และเพราะมีทางสลัดออก สัตว์ทั้งหลายจึงสามารถหลุดพ้นจากความกำหนดและความยึดถือได้ หัวใจสำคัญจึงอยู่ที่การรู้ครบ ไม่เลือกเห็นเฉพาะส่วนที่ตรงกับความพอใจหรือความไม่พอใจของตน

บทสรุป

มหาพุทธจักขัณฐสูตรแสดงความแตกต่างระหว่างการกล่าวว่า “กำหนดรู้กาม รูป และเวทนา” กับการรู้สิ่งเหล่านั้นอย่างครบถ้วนตามความเป็นจริง

การรู้ที่ครบถ้วนต้องประกอบด้วยการรู้คุณ รู้โทษ และรู้ทางสลัดออก คุณของกามคือความสุข และความยินดีที่อาศัยกามคุณ 5 เกิดขึ้น ส่วนโทษของกามครอบคลุมตั้งแต่ความลำบากในการแสวงหา ความกังวลในการรักษา ความเศร้าเมื่อสูญเสีย ความขัดแย้ง การเบียดเบียน และผลแห่งกรรม คุณของรูปคือความงามและความน่าพอใจที่ปรากฏในช่วงหนึ่ง ส่วนโทษของรูปคือความไม่เที่ยง ความชรา ความเจ็บป่วย ความตาย และการแตกสลาย คุณของเวทนาแสดงผ่านเวทนาอันสงบและไม่เบียดเบียนในรูปฌาน 4 ส่วนโทษของเวทนาคือความไม่เที่ยง ความแปรผัน และความเปลี่ยนแปลง ทางสลัดออกจากกาม รูป และเวทนา คือการกำจัดและละฉันทราคะในสิ่งเหล่านั้น

การสลัดออกมิใช่การทำลายสิ่งภายนอก แต่เป็นการละความกำหนดและความยึดถือภายในใจ ตราบใดที่ยังไม่รู้คุณ โทษ และทางสลัดออกตามความเป็นจริง การรู้สิ่งนั้นยังไม่ครบถ้วน ต่อเมื่อรู้ครบทั้งสามด้านและละฉันทราคะได้ จึงเป็นความรู้ที่นำไปสู่ความหลุดพ้น

ดังนั้น แก่นของมหาพุทธจักขัณฐสูตรจึงสรุปได้ว่า เห็นคุณ - เพื่อเข้าใจว่าเหตุใดใจจึงหลงไหล เห็นโทษ - เพื่อไม่หลงว่าสิ่งนั้นจะมั่นคงตลอดไป เห็นทางสลัดออก - เพื่อให้ใจพ้นจากฉันทราคะและความยึดถือ และรู้ทั้งสามด้านตามความเป็นจริง โดยไม่สร้างตัวตนของผู้รู้เข้าไปยึดอยู่ในสิ่งที่กำลังรู้

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 14 : จุพทุกขักขันธสูตร
รู้ธรรมแล้ว เหตุใดกิเลสยังครอบงำ - จากความเข้าใจสู่การละได้จริง
พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสก สีนหาทวรรค

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: โลภะ โทสะ โมหะ กามคุณ 5 คุณและโทษของกาม การละกิเลส สมาธิ ปิติและสุขที่สังคจากกาม กรรมเก่า การทรมานตน และความสุขที่ไม่อาศัยกาม

บทนำ

พระสูตรที่ผ่านมา คือมหาทุกขักขันธสูตร ได้แสดงการรู้กาม รูป และเวทนาให้ครบ 3 ด้าน ได้แก่ คุณ โทษ และทางสลัดออก

จุพทุกขักขันธสูตรนำหลักดังกล่าวมาพิจารณาต่อในระดับการปฏิบัติ โดยเริ่มจากคำถามสำคัญของ **เจ้ามหานามสากยะ** ว่า “ข้าพระองค์รู้มานานแล้วว่า โลภะ โทสะ และโมหะเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต แต่เหตุใดธรรมเหล่านี้จึงยังเข้าครอบงำจิตของข้าพระองค์ได้เป็นบางครั้ง”

คำถามนี้ตรงกับประสบการณ์ของผู้ศึกษาธรรมจำนวนมาก คือรู้ว่าอะไรถูก รู้ว่าอะไรผิด รู้ว่ากิเลสทำให้เกิดทุกข์ แต่เมื่อมีอารมณ์มากระทบ โลภะ โทสะ และโมหะก็ยังเกิดขึ้นและครอบงำจิตได้ พระสูตรนี้จึงช่วยแยกให้เห็นว่า

- การรู้จักกิเลสยังไม่เท่ากับการละกิเลส
- การเห็นโทษของกามยังไม่เท่ากับการหลุดพ้นจากอำนาจของกาม
- การกดข่มกิเลสยังไม่เท่ากับการถอนรากของกิเลส
- ความเพียรที่ทำให้เกิดความทุกข์มิใช่ความเพียรที่ถูกต้องเสมอไป

การละกิเลสได้จริงต้องอาศัยทั้งความเข้าใจ การฝึกจิตให้มีสมาธิ และปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

1. คำถามของเจ้ามหานามสากยะ

ขณะพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิโครธาราม เขตกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ เจ้ามหานามสากยะเสด็จเข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลว่า

พระองค์ทรงเข้าใจมานานแล้วว่า

- โลภธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต
- โทสธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต
- โมหธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต

แต่ถึงกระนั้น บางครั้งโลกธรรมก็ยังครอบงำพระทัย โทษธรรมก็ยังครอบงำพระทัย และโมหธรรมก็ยังครอบงำพระทัย

เจ้ามหานามะจึงทรงสงสัยว่า ธรรมอะไรภายในพระทัยที่ยังละไม่ได้เด็ดขาด จึงทำให้กิเลสทั้งสามเข้าครอบงำได้เป็นครั้งคราว คำถามนี้แสดงถึงความเชื่อตรงต่อสภาวะภายใน แม้ทรงรู้หลักธรรมแล้ว แต่ไม่ได้สำคัญว่าความรู้ที่มีอยู่นั้นทำให้กิเลสสิ้นไปแล้ว

การกล้ายอมรับว่า “เรายังถูกกิเลสครอบงำ” เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญา เพราะทำให้สามารถค้นหาเหตุที่ยังหลงเหลืออยู่ได้

2. ธรรมภายในที่ยังละไม่ได้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรมอย่างหนึ่งภายในเจ้ามหานามะยังละไม่ได้เด็ดขาด เพราะธรรมนั้นยังละไม่ได้ พระองค์จึงยังทรงครองเรือนและบริโภคมก

หากธรรมนั้นถูกละได้เด็ดขาดแล้ว พระองค์ก็จะไม่ทรงอยู่ครองเรือนและไม่บริโภคมก พระสูตรมิได้ระบุชื่อของ “ธรรมนั้น” ไว้โดยตรง จึงไม่ควรรีบกำหนดชื่อเกินไปกว่าพระพุทธพจน์ แต่จากข้อความต่อมาเห็นได้ว่า ธรรมนั้นสัมพันธ์กับความกำหนัด ความพอใจ และความผูกพันในกาม ซึ่งยังทำให้จิตเวียนกลับไปหา กาม ได้

ข้อความนี้มีได้หมายความว่า ฆราวาสทุกคนไม่มีคุณธรรม หรือผู้ครองเรือนไม่สามารถพัฒนาจิตใจได้ แต่ชี้ให้เห็นว่า ตราบใดที่เหตุภายในซึ่งเปิดช่องให้กิเลสเข้าครอบงำยังไม่ได้ถูกละอย่างเด็ดขาด โลภะ โทสะ และโมหะก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้

เมื่อมีสิ่งที่ชอบ ใจจึงอยากได้ เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามความต้องการ โทสะจึงเกิดขึ้น เมื่อไม่รู้เท่าทันกระบวนการเหล่านี้ โมหะย่อมครอบงำอยู่เบื้องหลัง โลภะ โทสะ และโมหะจึงมิได้แยกขาดจากกัน แต่สามารถอาศัยกันเกิดและสนับสนุนกันได้

3. รู้ว่าเป็นโทษ แต่ยังไม่ละได้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า แม้อริยสาวกจะเห็นด้วยปัญญาโดยชอบตามความเป็นจริงว่า “กามมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก และมีโทษยิ่งใหญ่”

แต่ตราบใดที่อริยสาวกยังไม่บรรลุปิติและสุขที่สัจจจากกามและอกุศลธรรม หรือยังไม่บรรลुकุศลธรรมอื่นที่สงบประณีตกว่านั้น ก็ยังไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ไม่เวียนกลับมาหา กาม อย่างแน่นอน ข้อความนี้แสดงว่า การมองเห็นโทษด้วยความคิดหรือความเข้าใจ ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้จิตหลุดจากสิ่งที่เคยให้ความสุข

หากจิตยังไม่รู้จักความสุขที่ประณีตกว่า เมื่อ กาม เข้ามากระทบ ใจก็อาจย้อนกลับไปหาความสุขแบบเดิม การละกามจึงมิใช่เพียงการบอกตนเองว่า “กามเป็นทุกข์” แต่ต้องฝึกจิตให้สัมผัสปิติ สุข และความสงบที่ไม่ต้องพึ่งพา กาม ด้วย

4. ความสุขที่ประณีตกว่าเป็นฐานให้ละกาม

พระสูตรนี้มีได้สอนให้ละความสุขทั้งหมด แต่ให้รู้จักความสุขที่มีระดับแตกต่างกัน สุขจากกามต้องอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่น่าพอใจ เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงหรือสูญหาย ความสุขย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย

ส่วนปีติและสุขที่เกิดจากความสังัดจากกามและอกุศลธรรม มิได้ขึ้นอยู่กับอาการครอบครองสิ่งภายนอกในลักษณะเดียวกับกามสุข เมื่อจิตตั้งมั่น สงบจากนิวรณ์ และสัมผัสความสุขที่ประณีตกว่า ย่อมเห็นได้ด้วยตนเองว่า จิตไม่จำเป็นต้องวิ่งตามกามทุกครั้งที่ต้องการความสุข

สมาธิจึงมิใช่เพียงการทำจิตให้หยุดคิด แต่เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น และเป็นฐานโดยตรงให้ภาวนามยปัญญาเกิดขึ้น เมื่อจิตพบความสุขที่ประณีตกว่า ย่อมไม่ถูกกามดึงกลับไปในลักษณะเดิมได้ง่าย แม้การละกามอย่างเด็ดขาดยังต้องอาศัยปัญญาเข้าไปถอนรากของความยึดถืออีกชั้นหนึ่ง

5. ประสบการณ์ของพระพุทธองค์ก่อนตรัสรู้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ก่อนการตรัสรู้ เมื่อยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ก็ทรงเห็นตามความเป็นจริงว่า “กามมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก และมีโทษยิ่งใหญ่”

แต่ตราบใจที่ยังไม่ทรงบรรลุปิติและสุขที่สังัดจากกามและอกุศลธรรม หรืออกุศลธรรมอื่นที่สงบประณีตกว่านั้น พระองค์ก็ยังไม่ทรงปฏิญาณว่าเป็นผู้ไม่เวียนกลับมาหา กาม

ต่อเมื่อทรงบรรลุปิติและสุขที่สังัดจากกามและอกุศลธรรม หรืออกุศลธรรมที่สงบประณีตกว่านั้นแล้ว จึงทรงปฏิญาณได้ว่าเป็นผู้ไม่เวียนกลับมาหา กาม

ข้อความนี้มีความสำคัญ เพราะแสดงว่าพระพุทธองค์มิได้ทรงสอนจากทฤษฎี แต่ทรงผ่านกระบวนการฝึกและตรวจสอบจิตด้วยพระองค์เอง พระองค์ทรงแยกได้ว่า การรู้โทษของกามด้วยความคิด แตกต่างจากการมีจิตที่ไม่ถูกกามครอบงำอย่างไร

6. คุณของกาม

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงกามคุณ 5 ได้แก่

1. รูปที่รู้ได้ทางตา ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ และน่าพอใจ
2. เสียงที่รู้ได้ทางหู ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ และน่าพอใจ
3. กลิ่นที่รู้ได้ทางจมูก ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ และน่าพอใจ
4. รสที่รู้ได้ทางลิ้น ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ และน่าพอใจ
5. สิ่งสัมผัสได้ทางกาย ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ และน่าพอใจ

ความสุขและความโสมนัสที่อาศัยกามคุณ 5 เกิดขึ้น เรียกว่า **คุณของกาม**

พระพุทธองค์มิได้ทรงปฏิเสธว่ากามไม่มีความสุข หากกามไม่มีด้านที่น่าพอใจ ใจก็คงไม่เข้าไปแสวงหาและยึดติด แต่ความสุขจากกามต้องอาศัยสิ่งภายนอก และตั้งอยู่บนเหตุปัจจัยซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ จึงไม่อาจให้ความมั่นคงแก่จิตได้อย่างแท้จริง

7. โทษของกาม

โทษของกามปรากฏตั้งแต่ขั้นแสวงหา เมื่อได้มาแล้วต้องรักษา และเมื่อสูญเสียย่อมเศร้าโศก เพราะกามเป็นเหตุ บุคคลต้องประกอบอาชีพ เจริญความเหน็ดเหนื่อย ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย และอันตรายต่าง ๆ

เมื่อพยายามแล้วไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ย่อมเสียใจและคับแค้น เมื่อได้มาแล้ว ต้องกังวลว่าทรัพย์จะถูกผู้มีอำนาจริบ โจรลัก ไฟไหม้ น้ำพัดพา หรือทายาทที่ไม่เป็นที่รักนำไปใช้จนหมด เพราะกามเป็นเหตุ มนุษย์จึงทะเลาะ ชัดแย้ง ทำร้าย และทำสงครามกัน

บางคนกระทำความผิดทางกาย วาจา และใจเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ต้องรับโทษในปัจจุบัน และได้รับผลตามกรรมและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

โทษเหล่านี้มิได้เกิดเพราะรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสบังคับให้มนุษย์ทำความผิด แต่เกิดเมื่อใจมีฉันทราคะ เข้าไปยึดถือ และยอมเบียดเบียนเพื่อสนองความต้องการของตน

8. เห็นโทษของกามยังไม่เท่ากับพ้นกาม

บุคคลบางคนเห็นความขัดแย้งและความทุกข์ที่เกิดจากกาม จึงคิดว่าตนเข้าใจโทษของกามแล้ว แต่เมื่อมีรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัสที่น่าพอใจมากกระทบ ใจก็ยังเกิดความกำหนัดและวิ่งตามสิ่งนั้น ตรงนี้แสดงความแตกต่างระหว่าง

- การจำได้ว่ากามมีโทษ
- การเข้าใจเหตุผลว่ากามมีโทษ
- การเห็นการเกิดขึ้นของฉันทราคะภายในใจ
- การละฉันทราคะได้จริง

ความรู้ระดับหูช่วยให้ได้รับคำสอน ความรู้ระดับสมองช่วยให้เข้าใจเหตุและผล ส่วนความรู้ระดับใจ คือภาวนามยปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐาน ช่วยให้เห็นกิเลสขันธ์ที่กำลังเกิดขึ้น และไม่ถูกกิเลสนั้นครอบงำเหมือนเดิม

การแบ่งเป็นระดับหู สมอง และใจนี้เป็นกรอบอธิบายประกอบ มิใช่ข้อความที่แจ่มแจ้งไว้โดยตรงในอุพทุกกัณฐสูตร

9. พระพุทธองค์ทรงพบพวกนิครนถ์

พระผู้มีพระภาคทรงเล่าให้เจ้ามหายานะฟังว่า ครึ่งหนึ่งพระองค์ประทับอยู่ ณ ภูเขากิษฌณภู เขตกรุงราชคฤห์ ขณะนั้น ณ กาฬสัณฐา ข้างภูเขาสัตถิณี พวกนิครนถ์จำนวนมากยืนบำเพ็ญตบะ ห้ามการนั่งและเสวยทุกขเวทนาอันกล้าแข็ง เผ็ดร้อน ซึ่งเกิดจากความเพียรในลักษณะทรมาณตน

พระองค์จึงเสด็จเข้าไปถามว่า เหตุใดพวกเขาจึงประพฤตินั้นทรมาณตน และยอมรับทุกขเวทนาเช่นนั้น พวกนิครนถ์ตอบว่า พวกเราชอบใจและยึดถือคำสอนของนิครนถ์นาถบุตร ผู้ประกาศตนว่าเป็นผู้รู้เห็นธรรมทั้งหมด และมีญาณทัสสนะปรากฏติดต่อกันอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเดิน ยืน หลับ หรือตื่น

10. คำสอนของนิครนถ์เรื่องกรรมเก่า

พวกนิครนถ์อธิบายคำสอนของนิครนถ์นาถบุตรว่า “บาปกรรมที่พวกท่านเคยกระทำไว้ในอดีตมีอยู่ จงสลัดบาปกรรมนั้นด้วยการปฏิบัติที่ทำได้ยากและลำบาก การสำรวมกาย วาจา และใจในปัจจุบัน ย่อมทำให้ไม่สร้างบาปกรรมใหม่”

ตามแนวคิดนี้ เมื่อกรรมเก่าหมดไปด้วยตบะ และไม่ทำกรรมใหม่เพิ่มขึ้น การถูกรกรรมบังคับต่อไปย่อมไม่มี เมื่อไม่มีการถูกรกรรมบังคับ ความสิ้นกรรมย่อมมี เมื่อกรรมสิ้น ความทุกข์ย่อมสิ้น เมื่อความทุกข์สิ้น เวทนาย่อมสิ้น เมื่อเวทนาสิ้น ทุกข์ทั้งหมดจึงถูกสลัดออก

แนวคิดนี้ตั้งอยู่บนความเชื่อว่า ทุกขเวทนาที่จงใจสร้างขึ้นในปัจจุบันสามารถทำให้กรรมเก่าหมดไป และการสำรวมในปัจจุบันจะป้องกันมิให้กรรมใหม่เกิดขึ้น

11. คำถามที่ตรวจสอบคำสอนเรื่องกรรมเก่า

พระผู้มีพระภาคทรงถามพวกนิครนถ์ว่า

1. พวกท่านรู้หรือไม่ว่า ตนเองเคยเกิดในอดีต
2. รู้หรือไม่ว่า ตนเองเคยกระทำบาปกรรมไว้ในอดีต
3. รู้หรือไม่ว่า ตนเองเคยกระทำบาปกรรมชนิดใดไว้
4. รู้หรือไม่ว่า ทุกข์ที่สลัดออกไปแล้วมีจำนวนเท่าใด และยังเหลือเท่าใด
5. รู้หรือไม่ว่า เมื่อสลัดทุกข์ออกไปอีกเท่าใด ทุกข์ทั้งหมดจึงจะสิ้น
6. รู้หรือไม่ว่า การละอกุศลธรรมและการเจริญกุศลธรรมในปัจจุบันเป็นอย่างไร

พวกนิครนถ์ตอบว่าไม่รู้ทุกข้อ พระองค์จึงทรงชี้ให้เห็นว่า เมื่อไม่รู้ว่าตนเคยเกิดหรือไม่ ไม่รู้ว่าเคยทำกรรมอะไร ไม่รู้ว่ากรรมเก่ามีเท่าใด และไม่รู้ว่ากำลังทำให้หมดไปแล้วเพียงใด การกล่าวว่าทุกข์ที่กำลังได้รับจะทำให้กรรมเก่าหมดไป จึงยังไม่มีความรู้เห็นรองรับ

ความเชื่อเพียงอย่างเดียวไม่สามารถยืนยันได้ว่า ความเจ็บปวดที่สร้างขึ้นกำลังทำลายกรรมเก่าหรือกำลังสร้างเหตุแห่งทุกข์ใหม่เพิ่มขึ้น

พระองค์จึงตรัสโดยใจความว่า หากข้ออ้างของพวกนิครนถ์เป็นจริง คนที่มีมารยาทเลวทราม มีมือเปื้อนเลือด และทำกรรมชั่วไว้อย่างหนักในอดีต ก็น่าจะมากเกิดเป็นพวกนิครนถ์เพื่อรับทุกข์จากกรรมเหล่านั้น คำตรัสนี้มีใช้การตัดสินว่าพวกนิครนถ์เคยทำกรรมชั่วจริง แต่เป็นการใช้เหตุผลย้อนตรวจสอบข้ออ้างที่พวกเขายังไม่มีความรู้รองรับ

12. ทุกข์มิได้ทำให้บริสุทธิ์โดยตัวมันเอง

หากความเจ็บปวดสามารถทำให้บุคคลบริสุทธิ์ได้โดยตรง ผู้ที่ได้รับความทุกข์มากที่สุดก็ควรเป็นผู้บริสุทธิ์ที่สุด แต่ในความเป็นจริง ความทุกข์ทางกายอาจทำให้เกิดความโกรธ ความกลัว ความท้อแท้ หรือความยึดมั่นเพิ่มขึ้นก็ได้

ความทุกข์จึงมิใช่เหตุแห่งปัญญาโดยตัวมันเอง สิ่งสำคัญคือจิตรู้ทุกข์นั้นอย่างไร เห็นเหตุของทุกข์หรือไม่ และสามารถละตัณหาและอุปาทานซึ่งเป็นเหตุให้ทุกข์ทางใจเพิ่มขึ้นได้หรือไม่

พระพุทธศาสนาจึงไม่ได้สอนให้แสวงหาความทุกข์มาทรมานตน แต่สอนให้กำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และละเหตุแห่งทุกข์อย่างถูกต้อง

13. ความเพียรต้องรู้ว่าอะไรควรละและอะไรควรเจริญ

ความเพียรเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ หากไม่รู้ว่ากำลังเพียรเพื่ออะไร และผลที่เกิดจากความเพียรนั้นเป็นอย่างไร ถ้าความเพียรทำให้โลภะ โทสะ และโมหะเพิ่มขึ้น ความเพียรนั้นยังไม่ตรงทาง ถ้าความเพียรทำให้เกิดความสำคัญตนว่า “เราทรมานตนได้มากกว่าผู้อื่น” ตัวตนอาจเข้าไปตั้งอยู่ในความเพียรนั้น

ถ้าความเพียรทำให้ร่างกายอ่อนแอจนจิตไม่สามารถตั้งมั่นและพิจารณาธรรมได้ ความเพียรนั้นก็ไม่ใช่ต่อการเกิดปัญญา

เมื่อนำหลักสัมมปปธานมาประกอบการพิจารณา ความเพียรที่ถูกต้องต้องรู้ว่า

- อกุศลธรรมใดที่ยังไม่เกิด ควรป้องกันไม่ให้เกิด
- อกุศลธรรมใดที่เกิดแล้ว ควรละ
- กุศลธรรมใดที่ยังไม่เกิด ควรทำให้เกิด
- กุศลธรรมใดที่เกิดแล้ว ควรรักษาและทำให้เจริญยิ่งขึ้น

หลักสัมมปปธานนี้เป็นธรรมที่นำมาประกอบการอธิบาย มิใช่หัวข้อที่แจ่มแจ้งไว้โดยตรงในอุพทุกกัณฑ์ขุสสูตร การพิจารณาความเพียรจึงมิใช่คู่เพียงว่า การปฏิบัตินั้นยากหรือเจ็บปวดเพียงใด แต่ต้องดูว่า ทำให้กิเลสลดลงและปัญญาเจริญขึ้นจริงหรือไม่

14. การโต้ตอบของพวกนิครนถ์

พวกนิครนถ์กล่าวกับพระผู้มีพระภาคว่า “ความสุขจะบรรลุด้วยความสุขไม่ได้ ความสุขจะบรรลุได้ด้วยความทุกข์ หากความสุขบรรลุได้ด้วยความสุข พระเจ้าพิมพิสารก็ควรบรรลุความสุข เพราะทรงอยู่เป็นสุขกว่าพระสมณโคดม”

คำกล่าวนี้นั่งอยู่บนความเข้าใจว่า ผู้ใดเสวยความสะดวกสบายทางกายมาก ผู้นั้นย่อมมีความสุขมากกว่า และผู้ที่ต้องการความสุขขั้นสูงต้องทรมานตนให้ได้รับความทุกข์เสียก่อน

พระพุทธองค์มิได้ทรงตอบด้วยการปฏิเสธทันที แต่ทรงชี้ว่าพวกนิครนถ์กล่าวแทรกขึ้นโดยไม่ยอถามพระองค์ก่อนว่า ระหว่างพระเจ้าพิมพิสารกับพระองค์ ใครอยู่เป็นสุขกว่ากัน จากนั้นจึงทรงตั้งคำถามเพื่อให้พวกนิครนถ์ตรวจสอบว่า ความสุขที่แท้จริงวัดจากอะไร

15. ใครอยู่เป็นสุขกว่ากัน

พระผู้มีพระภาคตรัสถามพวกนิครนถ์ว่า พระเจ้าพิมพิสารสามารถประทับนั่ง ไม่ทรงเคลื่อนไหวพระกาย และไม่ตรัสพระคำรัส แล้วเสวยความสุขอย่างเดียวยตลอดหนึ่งคืนหนึ่งวันได้หรือไม่ พวกนิครนถ์ตอบว่า ไม่ได้ พระองค์ทรงถามต่อไปตามลำดับ ตั้งแต่สองคืนสองวัน จนถึงเจ็ดคืนเจ็ดวัน พวกนิครนถ์ก็ตอบว่า พระเจ้าพิมพิสารไม่สามารถทำได้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พระองค์สามารถประทับนั่ง ไม่ทรงเคลื่อนไหวพระกาย ไม่ตรัสพระคำรัส และเสวยความสุขอย่างเดียวยได้ตลอดหนึ่งคืนหนึ่งวัน จนถึงเจ็ดคืนเจ็ดวัน

จากนั้นทรงถามว่า ระหว่างพระเจ้าพิมพิสารกับพระองค์ ใครอยู่เป็นสุขกว่ากัน พวกนิครนถ์จึงยอมรับว่า “พระสมณโคดมอยู่เป็นสุขกว่าพระเจ้าพิมพิสาร”

16. ความสุขมิได้วัดจากทรัพย์สินภายนอก

พวกนิครนถ์เข้าใจว่า พระเจ้าพิมพิสารน่าจะทรงมีความสุขมากกว่า เพราะทรงมีพระราชอำนาจทรัพย์สิน และกามคุณพร้อมบริบูรณ์

แต่พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ความสุขมิได้วัดจากจำนวนสิ่งที่ครอบครอง ผู้มีทรัพย์มากอาจยังต้องเคลื่อนไหว แสวงหา ปกป้อง และเปลี่ยนอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เมื่อขาดสิ่งกระตุ้นจากภายนอก จิตอาจไม่สามารถอยู่กับความสงบได้

ส่วนจิตที่ได้รับการฝึกจนตั้งมั่น สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยการเปลี่ยนรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอยู่ตลอดเวลา ความสุขจากสมาธิจึงมีความเป็นอิสระมากกว่าความสุข เพราะมิได้ขึ้นอยู่กับกรอบครอบครองสิ่งภายนอกในลักษณะเดียวกัน

17. ความสุขกับความเพลิดเพลินไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

ความเพลิดเพลินเกิดขึ้นเมื่อใจได้รับอารมณ์ที่ชอบ และมักต้องการให้สิ่งนั้นดำเนินต่อไป

เมื่ออารมณ์เปลี่ยน ความเพิลิตเพลินย่อมลดลง ใจจึงต้องแสวงหาอารมณ์ใหม่มาทดแทน

ส่วนความสุขจากสมาธิเกิดจากจิตที่สงบจากกามและอกุศลธรรม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอารมณ์ ภายนอกอยู่ตลอดเวลา กามสุขจึงมีความตื่นเต้น แต่แฝงความกระหาย ความสุขจากสมาธิมีความสงบ และช่วยลดกำลังของความกระหาย

อย่างไรก็ตาม สมาธิยังมิใช่จุดหมายสุดท้าย หากยังไม่มีปัญญาเห็นสังขารตามความเป็นจริง สมาธิก็อาจเป็นเพียงความสงบชั่วคราว สมาธิจึงต้องเป็นฐานให้เกิดภวานามยปัญญา มิใช่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือรูปแบบใหม่ว่า “เราเป็นผู้มีสมาธิ” หรือ “เราเป็นผู้แสวงหาความสุขที่ประณีตกว่า”

18. การละได้ชั่วคราวกับการละได้เด็ดขาด

เมื่อนำหลักการละกิเลสในพระพุทธศาสนามาประกอบการพิจารณา อาจแยกให้เห็นเป็นลำดับได้ว่า

- การข่มไว้ชั่วคราว - กิเลสยังมีอยู่ แต่ไม่ปรากฏขึ้นในขณะที่จิตมีกำลังและตั้งมั่น
- การละด้วยปัญญา - รู้เห็นเหตุปัจจัยของกิเลส จนความเห็นผิดและความยึดถือถูกถอนออกตามลำดับ
- การละได้เด็ดขาด - กิเลสที่ถูกละแล้วไม่สามารถกลับเกิดขึ้นได้อีก

การแบ่งลำดับนี้เป็นคำอธิบายประกอบ มิใช่หัวข้อที่พระสูตรแจกแจงไว้โดยตรง สมาธิมีความสำคัญ เพราะทำให้จิตตั้งมั่นและพร้อมที่จะเห็นตามความเป็นจริง แต่ปัญญาเป็นธรรมที่เข้าไปรู้เหตุปัจจัยและละรากของความยึดถือ จึงต้องมีทั้งสมาธิและปัญญาประกอบกัน

19. รู้ธรรมกับเห็นธรรม

คำถามของเจ้ามหานามะช่วยให้เห็นความแตกต่างระหว่างการรู้ธรรมกับการเห็นธรรม การรู้ว่าโลภะ โทสะ และโมหะเป็นกิเลส อาจเป็นความรู้จากการฟัง การจำ และการคิดพิจารณา

แต่การเห็นธรรม คือการเห็นโลภะ โทสะ และโมหะในขณะที่กำลังเกิดขึ้น เห็นเหตุที่ทำให้เกิดเห็นความเปลี่ยนแปลง และเห็นการดับของธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง

เมื่อเห็นเช่นนี้ ต้องระวังมิให้สร้างตัวตนของ “ผู้รู้” เข้าไปแทรกกว่า “เรากำลังเห็นกิเลส เราเป็นผู้รู้เท่าทัน เราดีกว่าผู้ที่ยังไม่รู้” หากมีตัวตนเข้าไปตั้งอยู่ในความรู้ ความยึดถือก็ยังสามารถซ่อนอยู่ในกุศลและการปฏิบัติได้

การเห็นธรรมทีละเล็กละน้อยจึงเป็นการเห็นว่า โลภะเป็นเพียงธรรมที่เกิดขึ้น โทสะเป็นเพียงธรรมที่เกิดขึ้น และโมหะเป็นเพียงธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ธรรมเป็นเพียงธรรม มิใช่บุคคล ตัวตน เรา หรือเขา หัวข้อนี้เป็นการอธิบายขยายจากหลักในพระสูตร เพื่อเชื่อมกับการนำไปพิจารณาภายในใจ

20. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อรู้ว่าสิ่งใดไม่ดี แต่ยังทำสิ่งนั้นอยู่ ไม่ควรรีบสรุปว่าความรู้ไม่มีประโยชน์ หรือกล่าวโทษตนเองจนหมดกำลังใจ ควรพิจารณาต่อว่า เหตุของพฤติกรรมนั้นยังมีอยู่ตรงไหน และจิตยังได้รับความสุขหรือความพอใจอะไรจากสิ่งนั้น

เมื่อโกรธทั้งที่รู้ว่าโทสะไม่ดี ให้สังเกตว่า ใจกำลังยึดความต้องการหรือความคิดเห็นโดยอยู่เมื่อโลกทั้งที่รู้ว่าความโลภทำให้เป็นทุกข์ ให้พิจารณาว่า ใจกำลังคาดหวังความสุขจากสิ่งใด เมื่อหลงทั้งที่ศึกษาธรรมมานาน ให้ยอมรับว่า ความรู้จากการฟังและการคิดยังต้องได้รับการพัฒนาไปสู่ความมัยปัญญา

ควรฝึกจิตให้มีความสงบและความสุขที่ไม่ต้องอาศัยการสนองความต้องการทุกครั้ง เพราะหากจิตรู้จักแต่ความสุข การละกามย่อมกลายเป็นเพียงการอดทนหรือกดขี่ เมื่อปฏิบัติธรรม ต้องไม่วัดความก้าวหน้าจากความลำบากหรือความอดทนเพียงอย่างเดียว แต่ดูว่า โลภะ โทสะ และ โมหะลดกำลังลงหรือไม่

21. จุดสำคัญที่ควรพิจารณา

อุพทุกข์กัณฐสูตรแสดงความจริงที่สำคัญว่า การรู้หลักธรรมมิได้ทำให้กิเลสหมดไปทันที การรู้เป็นจุดเริ่มต้น แต่ต้องมีการฝึกจิตและรู้เห็นตามความเป็นจริง จึงจะเปลี่ยนความรู้ให้เป็นการละได้จริง

พระสูตรมิได้สอนให้ละกามด้วยการบังคับหรือทรมานตน แต่ให้เห็นโทษของกาม และพัฒนาจิตให้เข้าถึงปีติและสุขที่ส่งจากกาม หรือกุศลธรรมที่สงบประณีตกว่า เมื่อจิตมีความสุขที่ไม่อาศัยกาม กามย่อมสูญเสียอำนาจบางส่วน

เมื่อจิตมีสมาธิ ย่อมเป็นฐานให้เกิดภาวนามยปัญญา เมื่อปัญญาเห็นกิเลสตามเหตุปัจจัย ความยึดถือย่อมค่อย ๆ ถูกละ และเมื่อธรรมที่เป็นรากของกิเลสถูกละอย่างเด็ดขาด กิเลสที่ถูกละแล้วก็ไม่สามารถกลับมาครอบงำจิตได้อีก

บทสรุป

อุพทุกข์กัณฐสูตรเริ่มจากคำถามของเจ้ามหานามสากยะว่า เหตุใดโลกธรรม โทสธรรม และโมหธรรมจึงยังเข้าครอบงำพระทัย ทั้งที่ทรงเข้าใจมานานแล้วว่าธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องเศร้าหมองจิต

พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า เพราะยังมีธรรมอย่างหนึ่งภายในที่ละไม่ได้เด็ดขาด จึงยังทรงครองเรือนและบริโภคมกาม พระสูตรมิได้ระบุชื่อธรรมนั้นโดยตรง แต่ข้อความต่อมาแสดงให้เห็นว่าเกี่ยวข้องกับเหตุภายในที่ยังทำให้จิตเวียนกลับไปหา กาม

แม้บุคคลจะเห็นด้วยปณิธานว่า กามมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก และมีโทษมาก แต่ตราบใดที่ยังไม่เข้าถึงปีติและสุขที่สัจจจากกาม หรือกุศลธรรมที่สงบประณีตกว่านั้น ก็ยังไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ไม่เวียนกลับมาหา กาม

พระองค์ทรงเปรียบเทียบหลักนี้กับแนวปฏิบัติของพวกนิครนถ์ ซึ่งเชื่อว่าการทรมานตนสามารถทำให้กรรมเก่าหมดไป ทั้งที่ไม่รู้ว่าตนเคยทำกรรมอะไร มีกรรมอยู่เท่าใด หรือได้สลัดทุกข์ออกไปแล้วเพียงใด

พระสูตรจึงแสดงว่า ความทุกข์มิได้ทำให้บริสุทธิ์โดยตัวมันเอง และความเพียรมิได้ถูกต้องเพียงเพราะทำได้ยาก ความเพียรที่ถูกต้อง ต้องทำให้กิเลสลดลง จิตมีสมาธิ และปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง

ท้ายที่สุด พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า พระองค์สามารถประทับนั่งและเสวยความสุขได้ตลอดเจ็ดคืนเจ็ดวัน โดยไม่ต้องอาศัยกามคุณภายนอก จนพวกนิครนถ์ยอมรับว่า พระองค์อยู่เป็นสุขกว่าพระเจ้าพิมพิสาร

ดังนั้น แก่นของอุพทุกักขันธสูตรจึงสรุปได้ว่า รู้ว่ากิเลสเป็นโทษ - ยังไม่เท่ากับละกิเลสได้ เห็นโทษของกาม - ยังต้องเข้าถึงความสุขที่ประณีตกว่า สมาธิทำให้จิตมีกำลัง - ภาวนามยปัญญาทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ความทุกข์มิได้ทำให้บริสุทธิ์โดยตัวมันเอง และการรู้ธรรมที่สมบูรณ์ต้องนำไปสู่การลดละความยึดถือภายในใจ

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 15 : อนุমানสูตร
เปรียบเทียบเขาเพื่อย้อนดูใจเรา - การตัดเตือนจะเกิดผลเมื่อผู้รับพร้อมพิจารณาตน
พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีนหาทวรรค

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: การเป็นผู้ว่าง่าย การตัดเตือนตนเอง การอนุমানตน ธรรมที่ทำให้ว่ายาก 16 ประการ ความโกรธ ความถือตัว ความริษยา ความตระหนี่ มายา ความถือมั่น ทิฏฐิ และการตรวจสอบตนเอง

บทนำ

พระสูตรที่ผ่านมา คืออุพทกขักขันธสูตร ได้แสดงความแตกต่างระหว่างการรู้ว่ากิเลสเป็นโทษกับการละกิเลสได้จริง

อนุমানสูตรนำหลักดังกล่าวมาใช้ในการอยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะเรื่องการตัดเตือน การรับฟัง และการตรวจสอบตนเอง

คำว่า “อนุমান” ในพระสูตรนี้มีได้หมายถึงการคาดเดาโดยไม่มีหลักฐาน แต่หมายถึงการเปรียบเทียบเพื่อย้อนพิจารณาตนเองว่า “ถ้าผู้อื่นมีพฤติกรรมเช่นนี้ เรารู้สึกอย่างไร ถ้าเราไม่ชอบพฤติกรรมนั้นในตัวผู้อื่น เราก็ควรตรวจดูว่า พฤติกรรมอย่างเดียวกันมีอยู่ในตัวเราหรือไม่”

พระมหาโมคคัลลานะแสดงว่า แม้บุคคลจะกล่าวเชิญผู้อื่นให้ตัดเตือนตน แต่หากยังมีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ร่วมกันก็ไม่ต้องการตัดเตือน ไม่ต้องการแนะนำ และอาจไม่วางใจบุคคลนั้น

ในทางกลับกัน แม้ไม่ได้กล่าวเชิญไว้ หากเป็นผู้ว่าง่าย อดทนต่อคำตัดเตือน และพร้อมปรับปรุงตนตามเหตุผล เพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ก็ยินดีตัดเตือนและให้คำแนะนำ การเป็นผู้ว่าง่ายจึงมิได้อยู่ที่คำพูดว่า “ตัดเตือนได้” แต่อยู่ที่ท่าทีของจิตเมื่อได้รับคำตัดเตือนจริง

1. สถานที่และผู้แสดงพระสูตร

สมัยหนึ่ง ท่านพระมหาโมคคัลลานะพำนักอยู่ ณ เกสภพาวัน เขตมัททยวัน ใกล้กรุงสูงสูมาสิริระ แคว้นภักคะ

ณ ที่นั้น ท่านพระมหาโมคคัลลานะเรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวธรรมเรื่องการเป็นผู้ว่าง่าย การอนุমানตนเอง อนุমানสูตรจึงเป็นพระสูตรที่พระมหาโมคคัลลานะแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย มิใช่พระพุทธานุศาสน์ที่พระผู้มีพระภาคตรัสโดยตรง

อย่างไรก็ตาม พระสูตรนี้ได้รับการรวบรวมไว้ในพระสูตรตันตปิฎก และแสดงแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักพระธรรมวินัย คือการรู้จักรับฟังคำตัดเตือนและตรวจสอบกิเลสภายในตนเอง

2. การกล่าวเชิญให้ตกเตือนยังไม่เพียงพอ

พระมหาโมคคัลลานะกล่าวว่า ภิกษุบางรูปอาจกล่าวเชิญภิกษุทั้งหลายว่า “ขอท่านทั้งหลายจงว่ากล่าวตกเตือนข้าพเจ้า ขอท่านทั้งหลายจงแนะนำข้าพเจ้า”

แต่หากภิกษุนั้นเป็นผู้ว่ายาก มีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ไม่อดทนต่อคำสอน และไม่รับคำตกเตือนโดยเคารพ เพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ย่อมคิดว่า บุคคลนี้ไม่ควรว่ากล่าว ไม่ควรแนะนำ และไม่ควรวางใจ

คำเชิญจึงมีความหมายได้ต่อเมื่อผู้กล่าวพร้อมรับฟังจริง บางคนกล่าวว่าเปิดรับความคิดเห็น แต่เมื่อมีผู้ชี้ข้อบกพร่อง กลับโกรธ โต้แย้ง เปลี่ยนเรื่อง หรือกล่าวโทษผู้ตกเตือน ในกรณีเช่นนี้ ปัญหามีได้อยู่ที่ไม่มีผู้เตือน แต่อยู่ที่จิตยังไม่พร้อมเห็นสิ่งที่ตนไม่ต้องการเห็น

3. แม้ไม่เชิญ แต่ถ้าว่าง่ายก็มีผู้ตกเตือน

ในทางกลับกัน ภิกษุบางรูปอาจไม่ได้กล่าวเชิญผู้อื่นอย่างเป็นทางการ แต่เป็นผู้ว่าง่าย ปราศจากธรรมที่ทำให้ว่ายาก อดทนต่อคำตกเตือน และรับคำแนะนำด้วยความเคารพ เพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ย่อมเห็นว่า บุคคลนี้ควรว่ากล่าว ควรแนะนำ และควรวางใจ

ข้อความนี้แสดงว่า ความน่าไว้วางใจมิได้เกิดจากถ้อยคำที่กล่าวถึงตนเอง แต่เกิดจากพฤติกรรมที่ผู้อื่นสัมผัสได้เมื่ออยู่ร่วมกัน ผู้ว่าง่ายมิใช่ผู้ยอมรับทุกคำพูดโดยไม่พิจารณา แต่เป็นผู้สามารถฟังเหตุผล ตรวจสอบตน และไม่ปล่อยให้ความโกรธหรือความถือตัวปิดกั้นความจริง

4. ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก 16 ประการ

พระมหาโมคคัลลานะแสดงธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นผู้ว่ายากไว้ 16 ประการ ได้แก่

1. เป็นผู้มีความปรารถนาชั่ว และถูกความปรารถนาชั่วครอบงำ
2. เป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่น
3. เป็นผู้มักโกรธ และถูกความโกรธครอบงำ
4. เป็นผู้มักโกรธ และผูกโกรธ
5. เป็นผู้มักโกรธ และดื้อรั้นเพราะความโกรธ
6. เป็นผู้มักโกรธ และกล่าวถ้อยคำโกลัถ์ต่อความโกรธ
7. เมื่อถูกตกเตือน กลับโต้แย้งผู้ตกเตือน
8. เมื่อถูกตกเตือน กลับดูหมิ่นผู้ตกเตือน
9. เมื่อถูกตกเตือน กลับตกเตือนผู้ตกเตือนคืน
10. เมื่อถูกตกเตือน กลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความขัดเคือง และความไม่พอใจ

11. เมื่อถูกตักเตือน ไม่ยอมชี้แจงความประพฤติของตน
12. เป็นผู้ลบหลู่และตีเสมอ
13. เป็นผู้ริษยาและตระหนี่
14. เป็นผู้โอ้อวดและมีมารยา
15. เป็นผู้กระด้างและถือตัว
16. เป็นผู้ยึดมั่นในความคิดเห็นของตน ถือไว้แน่น และสละไต่ยาก

ธรรมทั้ง 16 ประการนี้มีได้เกิดขึ้นเฉพาะในเวลามีผู้ตักเตือน แต่คำตักเตือนทำให้ธรรมที่ซ่อนอยู่ภายในปรากฏชัดขึ้น

5. ความปรารถนาชั่ว

ความปรารถนาชั่วมิได้หมายถึงความต้องการทุกชนิด แต่หมายถึงความต้องการที่ประกอบด้วยอกุศล เช่น ต้องการชื่อเสียงโดยไม่มีคุณธรรมสมควร ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องตนเกินความจริง หรือต้องการปกปิดข้อบกพร่องเพื่อรักษาภาพลักษณ์

เมื่อถูกความปรารถนาเช่นนี้ครอบงำ บุคคลย่อมไม่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นความจริงเกี่ยวกับตน คำตักเตือนจึงถูกมองว่าเป็นภัยต่อชื่อเสียง มิใช่โอกาสในการปรับปรุงตน ผู้ที่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นตนว่าดีอยู่เสมอ อาจไม่สามารถยอมรับได้ว่า ตนยังมีสิ่งที่ต้องแก้ไข

6. การยกตนข่มผู้อื่น

การยกตนข่มผู้อื่นเกิดขึ้นเมื่อบุคคลพยายามรักษาคณะค่าของตนด้วยการลดคุณค่าของผู้อื่น เมื่อถูกชี้ข้อบกพร่อง แทนที่จะพิจารณาเนื้อหาของคำตักเตือน กลับกล่าวว่า “ผู้เตือนเองก็ไม่ได้ดีกว่าเรา” “ทำไมไม่ไปเตือนคนอื่น” “เรายังดีกว่าคนอื่นอีกจำนวนมาก”

แม้ข้อบกพร่องของผู้อื่นอาจมีอยู่จริง แต่ไม่ได้ทำให้ข้อบกพร่องของเราหายไป การนำความผิดของผู้อื่นมาลบความผิดของตน จึงเป็นการหลีกเลี่ยงการพิจารณาตนเอง

7. ความโกรธและการผูกโกรธ

พระสูตรแจกแจงลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความโกรธไว้หลายข้อ เพราะความโกรธเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการรับคำตักเตือน เมื่อถูกเตือน บุคคลอาจโกรธทันที แล้วปล่อยให้ความโกรธครอบงำจิต บางคนแม้เหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ก็ยังผูกโกรธ จดจำผู้เตือนว่าเป็นฝ่ายตรงข้าม

บางคนคือร้อนเพราะความโกรธ แม้เริ่มเห็นว่าคำเตือนมีเหตุผล ก็ไม่ยอมรับเพราะไม่ต้องการเสียหน้า บางคนกล่าวถ้อยคำรุนแรง ประชด หรือกระทบกระเทือน เพื่อให้ผู้เตือนเจ็บใจ เมื่อความโกรธเข้ามาเป็นผู้รับฟัง คำพูดที่มีประโยชน์ก็อาจถูกปฏิเสธก่อนจะได้รับการพิจารณา

8. การโต้กลับแทนการตรวจสอบตน

เมื่อถูกตักเตือน บุคคลอาจตอบสนองด้วยการโต้แย้ง ดูหมิ่น หรือตักเตือนผู้พูดกลับทันที การตอบเช่นนี้อาจทำให้รู้สึกว่าคุณป้องกันศักดิ์ศรีไว้ได้ แต่ทำให้ประเด็นที่ควรตรวจสอบถูกละทิ้งไป ผู้ตักเตือนอาจมีข้อบกพร่องเช่นเดียวกัน แต่คำถามสำคัญในขณะนั้นคือ “สิ่งที่เขากล่าวถึงเรานั้นจริงหรือไม่” หากจริง ก็ควรยอมรับและแก้ไข หากไม่จริง ก็ควรชี้แจงด้วยเหตุผลและจิตที่ไม่ประกอบไปด้วยโทสะ

การเปลี่ยนจาก “เขาเป็นใครจึงมาตักเตือนเรา” มาเป็น “คำเตือนนั้นมีความจริงอยู่เพียงใด” ทำให้ใจกลับมาอยู่กับเนื้อหาของธรรม

9. การกลบเกลื่อนและไม่ชี้แจง

เมื่อถูกถามถึงความประพฤติของตน บางคนไม่ตอบให้ตรงประเด็น แต่พูดนอกเรื่อง เปลี่ยนหัวข้อ หรือยกเรื่องอื่นขึ้นมาทำให้ประเด็นเดิมสับสน บางคนแสดงความโกรธ ความขัดเคือง หรือความไม่พอใจ จนผู้ตักเตือนไม่สามารถพูดต่อได้ บางคนปฏิเสธที่จะชี้แจงความประพฤติของตน แม้เป็นเรื่องที่ควรอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน

พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้ไม่สามารถตรวจสอบความจริงได้ และทำให้ผู้ที่อยู่ร่วมกันไม่กล้าตักเตือนอีกต่อไป ความเจ็บหรือการหลีกเลี่ยงจึงมิใช่ความสงบเสมอไป บางครั้งอาจเป็นวิธีปกป้องตัวตนจากการตรวจสอบ

10. การลบหลู่และตีเสมอ

การลบหลู่ คือการลดคุณค่าของความคิดหรือคุณของผู้อื่น ไม่ยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นทำไว้ การตีเสมอ คือการยกตนขึ้นเปรียบเทียบกับ ตนก็มีคุณธรรม ความสามารถ หรือฐานะเท่าเทียมกับผู้อื่น ทั้งที่ความเป็นจริงอาจยังไม่ถึงระดับนั้น

ธรรมทั้งสองประการเกิดจากความไม่ต้องการยอมรับว่า ผู้อื่นมีสิ่งที่เรายังไม่มี หรือรู้สิ่งที่เรายังไม่รู้ เมื่อผู้ที่มีประสบการณ์หรือคุณธรรมมากกว่าให้คำแนะนำ ใจที่ลบหลู่และตีเสมอย่อมไม่พร้อมรับฟัง เพราะสำคัญว่าตนรู้อยู่แล้วหรือไม่ดีกว่าใคร

11. ความริษยาและความตระหนี่

ความริษยาเกิดขึ้นเมื่อไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับความดี ความสำเร็จ การยอมรับ หรือสิ่งที่น่าปรารถนา ความตระหนี่มิได้หมายถึงการหวงทรัพย์เพียงอย่างเดียว แต่อาจเป็นการหวงความรู้ หวงตำแหน่ง หวงอำนาจ หวงความสัมพันธ์ หรือหวงโอกาสไม่ให้ผู้อื่นมีส่วนร่วม เมื่อมีความริษยาและตระหนี่ บุคคลอาจมองคำแนะนำของผู้อื่นว่าเป็นการแย่งบทบาทหรือแทรกแซงอำนาจของตน คำตักเตือนจึงไม่ถูกพิจารณาตามเนื้อหา แต่ถูกมองผ่านความระแวงและการแข่งขัน

12. การโอ้อวดและมายา

การโอ้อวด คือการแสดงตนหรือคุณสมบัติของตนให้ปรากฏเกินความเป็นจริง เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับหรือสรรเสริญ มายา คือการปกปิดข้อบกพร่องของตน ทำให้ผู้อื่นเข้าใจว่าตนไม่มีความผิดหรือมีคุณธรรมมากกว่าความเป็นจริง

เมื่อบุคคลสร้างภาพของตนไว้สูง คำตักเตือนย่อมกระทบต่อภาพนั้น โดยตรง จึงเกิดแรงผลักดันให้ปฏิเสธ ปกปิด หรือบิดเบือนความจริง การเป็นผู้ว่าง่ายต้องเริ่มจากความซื่อตรง ยอมรับว่าตนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ยังต้องแก้ไข โดยไม่ต้องสร้างภาพให้ตนสมบูรณ์กว่าความเป็นจริง

13. ความกระด้างและความถือตัว

ความกระด้างทำให้จิตไม่อ่อนโยนต่อเหตุผล ไม่รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น และไม่ยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความถือตัวทำให้นักลสำคัญว่า ฐานะ อายุ ความรู้ ประสบการณ์ หรือบทบาทของตน ทำให้ผู้อื่นไม่มีสิทธิตักเตือน เมื่อมีความถือตัว คำเตือนเดียวกันอาจถูกรับหรือปฏิเสธตามสถานะของผู้พูด มิใช่ตามความจริงของเนื้อหา

หากผู้พูดมีฐานะสูงกว่า ก็อาจยอมรับเพราะเกรงใจ หากผู้พูดมีฐานะต่ำกว่า ก็อาจปฏิเสธทันที แม้คำพูดนั้นถูกต้อง การรับธรรมตามความจริงจึงต้องแยกเนื้อหาของคำเตือนออกจากความสำคัญมั่นหมายในตัวผู้พูดและตัวผู้ฟัง

14. การยึดทิฐิและสละได้ยาก

ข้อสุดท้ายของธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย คือการยึดมั่นในความคิดเห็นของตน ถือไว้นั่น และสละได้ยาก ความคิดเห็นมีประโยชน์ในการพิจารณาและตัดสินใจ แต่เมื่อเข้าไปยึดว่า “ความเห็นนี้เป็นของเรา” การเปลี่ยนความเหินยอมรู้สึกเหมือนสูญเสียตัวตน

บุคคลจึงอาจปกป้องความเห็นเดิม แม้มีข้อมูลหรือเหตุผลใหม่แสดงให้เห็นว่าควรแก้ไข การไม่ยึดทิฐิมิใช่การไม่มีหลักการ แต่เป็นความพร้อมที่จะตรวจสอบว่า ความเหินนั้นสอดคล้องกับเหตุผล ความจริง และพระธรรมวินัยหรือไม่ เมื่อเห็นว่าผิด ก็สามารถวางความเห็นเดิมลงได้ โดยไม่ต้องรู้สึกว่าย่ำแย่

15. ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย

ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่าย คือด้านตรงข้ามกับธรรม 16 ประการ ได้แก่

- ไม่ถูกความปรารถนาชั่วครอบงำ
- ไม่ยกตนข่มผู้อื่น
- ไม่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำ

- ไม่ผูกโกรธ
- ไม่ถือร้ายหรือกล่าวถ้อยคำรุนแรงเพราะความโกรธ
- ไม่โต้แย้งหรือดูหมิ่นผู้ตักเตือน
- ไม่ตักเตือนกลับเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดของตน
- ไม่พุดูกลบเกลื่อนหรือนอกเรื่อง
- ยอมชี้แจงความประพฤติของตน
- ไม่ลบหลู่หรือตีเสมอ
- ไม่ริษยาหรือตระหนี่
- ไม่โอ้อวดหรือมีมายา
- ไม่กระด้างหรือถือตัว
- ไม่ยึดความคิดเห็นของตนจนสละไม่ได้

ผู้ว่าง่ายมิใช่ผู้ไม่มีความคิดเห็น แต่เป็นผู้สามารถวางความสำคัญในตนลงชั่วคราว แล้วฟังว่าสิ่งที่อีกฝ่ายกล่าวมีความจริงและประโยชน์เพียงใด

16. หลักอนุมาน - เปรียบเขาเพื่อย้อนดูเรา

พระมหาโมคคัลลานะสอนให้ภิกษุอนุมานตนเองว่า “บุคคลที่มีความปรารถนาชั่ว และถูกความปรารถนาชั่วครอบงำ ย่อมไม่เป็นที่รักและไม่เป็นที่พอใจของเรา” เมื่อเห็นเช่นนี้ พึงย้อนถามตนว่า “เรามีความปรารถนาชั่ว และถูกความปรารถนาชั่วครอบงำหรือไม่”

หลักเดียวกันนี้ให้นำไปพิจารณาธรรมที่ทำให้ว่ายากทุกข้อ หากเราไม่ชอบให้ผู้อื่นยกตนข่มเรา ก็ต้องตรวจว่าเราเคยยกตนข่มผู้อื่นหรือไม่ หากเราไม่ชอบให้ผู้อื่นโกรธเมื่อถูกเตือน ก็ต้องตรวจว่าเมื่อมีผู้เตือนเรา เราโกรธหรือไม่ หากเราไม่ชอบให้ผู้อื่นพุดนอกเรื่องหรือกล่าวโทษเรากลับ ก็ต้องตรวจว่าเราเคยทำเช่นนั้นหรือไม่ หากเราไม่ชอบผู้ที่ยึดความคิดเห็นของตนแน่นจนรับเหตุผลไม่ได้ ก็ต้องตรวจว่าเรากำลังยึดความคิดเห็นของตนในลักษณะเดียวกันหรือไม่

นี่คือการใส่ใจเขาเป็นกระจกส่องใจเรา มิใช่เพื่อจับผิดเขา แต่เพื่อค้นหาธรรมอย่างเดียวกันที่อาจซ่อนอยู่ภายในตน

17. เหตุใดเราจึงเห็นความผิดของผู้อื่นง่ายกว่า

เมื่อพฤติกรรมที่ไม่ได้อยู่ในผู้อื่น เรามองเห็นผลกระทบของพฤติกรรมนั้นได้ชัด เพราะเราเป็นฝ่ายรับผล แต่เมื่อพฤติกรรมอย่างเดียวกันอยู่ในตัวเรา ความต้องการปกป้องตนเองย่อมหาเหตุผลมาสนับสนุนว่า เรามีความจำเป็น มีเจตนาดี หรือสถานการณ์ของเราแตกต่างออกไป

จึงเกิดมาตรฐานสองด้าน คือ

- เมื่อผู้อื่นทำ เรียกว่าเป็นความผิด

- เมื่อเราทำ เรียกว่าเป็นเหตุจำเป็น
- เมื่อผู้อื่นโกรธ เรียกว่าไม่มีสติ
- เมื่อเราโกรธ เรียกว่าปกป้องความถูกต้อง
- เมื่อผู้อื่นยึดความเห็น เรียกว่าถือมั่น
- เมื่อเรายึดความเห็น เรียกว่ามีหลักการ

หลักอนุมานช่วยเปิดให้เห็นการให้เหตุผลเข้าข้างตนเอง และนำมาตรฐานที่เราใช้พิจารณาผู้อื่น กลับมาใช้กับตัวเราด้วย

18. เมื่อพบว่าธรรมที่ทำให้ว่ายากมีอยู่ในตน

เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายากข้อใดมีอยู่ภายในตน ควรพยายามละธรรมนั้น การเห็นข้อบกพร่องของตนมิใช่เหตุให้ดูหมิ่นตนเอง แต่เป็นโอกาสให้รู้ว่าควรฝึกตรงไหน หากพบความโกรธ ก็ควรเรียนรู้เหตุที่ทำให้โกรธ และระงับวาทะที่จะเพิ่มความเสียหาย หากพบความถือตัว ก็ควรพิจารณาว่า ความจริงของคำเตือนไม่ได้เปลี่ยนไปตามฐานะของผู้พูด หากพบความริษยา ก็ควรฝึกยินดีในความดีและความสำเร็จของผู้อื่น หากพบการยึดทิฐิ ก็ควรตรวจสอบความคิดเห็นนั้นด้วย เหตุผลและหลักธรรม โดยไม่ยึดว่าเป็นตัวเราหรือของเรา

เป้าหมายมิใช่การทำให้ตนดูดี แต่เป็นการละเหตุที่ทำให้จิตเศร้าหมองและทำให้การอยู่ร่วมกัน เกิดปัญหา

19. เมื่อไม่พบธรรมที่ทำให้ว่ายาก

เมื่อพิจารณาแล้วไม่พบธรรมที่ทำให้ว่ายากอยู่ภายในตน พระมหาโมคคัลลานะสอนให้มีปิติ และปราโมทย์ แล้วศึกษาปฏิบัติในกุศลธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน

อย่างไรก็ตาม การไม่พบกิเลสในขณะหนึ่ง ไม่ควรเป็นเหตุให้เกิดความประมาทหรือสำคัญว่าตนบริสุทธิ์แล้ว เพราะอาจยังไม่มีเหตุปัจจัยมากระตุ้นให้กิเลสนั้นปรากฏ จึงต้องรักษาสติและพัฒนา กุศลต่อไป พร้อมเปิดใจรับการตรวจสอบจากเหตุการณ์และบุคคลรอบข้าง

20. อุปมาด้วยกระจกเงา

พระมหาโมคคัลลานะทรงยกอุปมาเรื่องการตรวจดูใบหน้าว่า บุรุษหรือสตรีที่ยังหนุ่มสาว ชอบความสะอาดและการประดับตกแต่ง เมื่อส่องดูใบหน้าในกระจกที่สะอาด หรือในภาชนะน้ำใส หากเห็นฝุ่นละอองหรือรอยเปื้อนบนใบหน้า ย่อมพยายามเช็ดล้างสิ่งนั้นออก

แต่หากส่องดูแล้วไม่เห็นฝุ่นละอองหรือรอยเปื้อน ย่อมมีความยินดีว่า “เป็นลาภของเราหนอ ใบหน้าของเราสะอาดแล้ว” ฉะนั้น การพิจารณาตนเองก็ฉนั้น

หากภิกษุพิจารณาแล้วพบว่า ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายากยังมีอยู่ภายในตน ก็ควรพยายามละกรรมเหล่านั้น หากพิจารณาแล้วไม่พบ ก็ควรมีปิติและปราโมทย์ แล้วศึกษาปฏิบัติในกุศลธรรมทั้งหลายต่อไปทั้งกลางวันและกลางคืน

อุปมานี้แสดงว่า การตรวจตนมิใช่การกล่าวโทษตน แต่เป็นการสำรวจสิ่งไม่ควรชำระออกจากใจ เหมือนผู้ส่องกระจกเพื่อดูว่ามีสิ่งใดติดอยู่บนใบหน้าหรือไม่ กระจกมิได้สร้างรอยเปื้อนขึ้นใหม่ แต่ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เช่นเดียวกัน คำตักเตือนและการพิจารณาตนมิได้ทำให้เราเป็นผู้มีข้อบกพร่อง แต่ช่วยให้มองเห็นข้อบกพร่องที่มีอยู่ เพื่อจะได้แก้ไขอย่างถูกต้อง

21. การตรวจตนมิใช่การกล่าวโทษตน

การพิจารณาตนเองต้องประกอบด้วยสติและปัญญา มิใช่ความเกลียดชังตนเอง หากพบข้อบกพร่องแล้วคิดว่า “เราเป็นคนไม่ดี” จิตอาจจมอยู่ในความเสียใจ โดยไม่เห็นธรรมที่ควรละอย่างชัดเจน ควรแยกระหว่างบุคคลกับธรรมที่กำลังเกิดขึ้นว่า

- ความโกรธเป็นธรรมที่เกิดขึ้น มิใช่ตัวเรา
- ความริษยาเป็นธรรมที่เกิดขึ้น มิใช่ตัวเรา
- ความถือตัวเป็นธรรมที่เกิดขึ้น มิใช่ตัวเรา
- ทิฏฐิเป็นธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มิใช่ตัวตนถาวร

เมื่อเห็นธรรมเป็นธรรม จึงยอมรับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องปกป้องหรือกล่าวโทษตัวตน การยอมรับตามความเป็นจริงทำให้สามารถแก้ไขได้ ส่วนการปฏิเสธหรือเกลียดตนเองกลับทำให้มองไม่เห็นเหตุปัจจัยอย่างชัดเจน

22. ผู้ตักเตือนก็ต้องตรวจสอบตนเอง

แม้พระสูตรจะเน้นผู้รับคำตักเตือน แต่ผู้ตักเตือนก็ต้องตรวจสอบตนเองเช่นกัน คำพูดที่ถูกต้องอาจไม่เกิดประโยชน์ หากกล่าวด้วยความโกรธ ความสะใจ ความถือตัว หรือความต้องการเอาชนะ

ผู้ตักเตือนจึงควรพิจารณาว่า

- เรื่องที่จะเตือนเป็นความจริงหรือไม่
- มีประโยชน์หรือไม่
- เป็นเวลาที่เหมาะสมหรือไม่
- กล่าวด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมหรือไม่
- จิตประกอบด้วยเมตตาหรือไม่

หลักเหล่านี้เป็นธรรมที่นำมาประกอบการอธิบายเรื่องการตักเตือน มิใช่รายการที่พระมหาโมคคัลลานะแจกแจงโดยตรงในอนุมานสูตร

การตักเตือนที่ดีมิใช่การปล่อยความผิดไว้ แต่เป็นการช่วยให้ผู้ฟังมองเห็นสิ่งที่ควรแก้ไข โดยไม่ทำลายคุณค่าความเป็นมนุษย์ของเขา

23. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ก่อนตักเตือนผู้อื่น ควรถามตนว่า พฤติกรรมอย่างเดียวกันมีอยู่ในเราหรือไม่ เมื่อมีผู้ตักเตือน ควรหยุดฟังก่อนตอบ และแยกน้ำเสียงของผู้พูดออกจากเนื้อหาที่ควรพิจารณา หากคำเตือนเป็นความจริง ควรยอมรับและแก้ไข แม้ผู้พูดจะมีข้อบกพร่องเช่นเดียวกัน หากคำเตือนไม่ถูกต้อง ควรชี้แจงด้วยเหตุผล โดยไม่ใช้ความโกรธ ดูหมิ่น หรือตักเตือนกลับเพื่อเอาชนะ หากรู้สึกโกรธทันที ควรรอให้จิตสงบก่อน เพราะจิตที่ถูกความโกรธครอบงำมักไม่ได้ยินสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังพยายามบอก

ในองค์กร ครอบครัว วัด หรือชุมชน หากผู้มีหน้าที่รับผิดชอบเป็นผู้ว่ายาก คนรอบข้างจะค่อย ๆ หยุดให้ข้อมูล ความผิดจึงอาจดำเนินต่อไปโดยไม่มีผู้กล้าทักท้วง การเปิดรับคำตักเตือนจึงมิใช่เพียงคุณธรรมส่วนบุคคล แต่เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันและการบริหารงานที่โปร่งใส

24. จุดสำคัญที่ควรพิจารณา

อนุমানสูตรมิได้สอนให้เรานำธรรม 16 ประการไปใช้ตรวจสอบว่าใครเป็นผู้ว่ายาก หากใช้รายการนี้เพื่อจับผิดผู้อื่นเพียงอย่างเดียว ย่อมสวนทางกับจุดหมายของพระสูตร

พระมหาโมคคัลลานะสอนให้นำความรู้สึกที่เรามีต่อพฤติกรรมของผู้อื่นมาเป็นเครื่องย้อนดูตนเอง เมื่อไม่ชอบให้ผู้อื่น โกรธ เราก็ควรตรวจสอบความโกรธของเรา เมื่อไม่ชอบให้ผู้อื่นดูหมิ่น เราก็ควรตรวจสอบการดูหมิ่นของเรา เมื่อไม่ชอบผู้ที่ยึดความเห็น เราก็ควรตรวจสอบว่าเรากำลังยึดความเห็นของตนหรือไม่ จึงมิใช่การใช้เขาเป็นเป้าหมายของการตัดสิน แต่ใช้เขาเป็นกระจกให้เรามองเห็นสิ่งที่อาจมองไม่เห็นในตัวเอง

บทสรุป

อนุমানสูตรเป็นพระธรรมเทศนาของพระมหาโมคคัลลานะ ว่าด้วยการเป็นผู้ว่าง่ายและการอนุমানตนเอง แม้บุคคลจะกล่าวเชิญให้ผู้อื่นตักเตือน แต่หากยังมีธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายาก ผู้ที่อยู่ร่วมกันย่อมไม่ต้องการตักเตือนและไม่วางใจ

ในทางกลับกัน แม้ไม่ได้กล่าวเชิญ หากมีความอ่อนโยน รับฟังเหตุผล และพร้อมปรับปรุงตนเองผู้อื่นก็ยินดีให้คำแนะนำ ธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่ายากมี 16 ประการ ครอบคลุมตั้งแต่ความปรารถนาชั่ว การยกตนข่มผู้อื่น ความโกรธ การผูกโกรธ การโต้กลับ การกลบเกลื่อน ความริษยา ความตระหนี่ การโอ้อวด มายา ความถือตัว และการยึดทิฐิ

วิธีตรวจสอบตนคือการอนุমানว่า หากบุคคลอื่นมีพฤติกรรมเช่นนี้ เราจะรู้สึกไม่พอใจหรือไม่ หากไม่พอใจ ก็ควรย้อนดูว่า พฤติกรรมอย่างเดียวกันมีอยู่ในตัวเราหรือไม่

พระมหาโมคคัลลานะทรงเปรียบเทียบการตรวจตนเหมือนคนหนุ่มสาวส่องใบหน้าในกระจกหรือ ภาชนะน้ำใส หากเห็นรอยเปื้อนก็พยายามเช็ดออก หากไม่พบก็มีความยินดีและรักษาความสะอาดนั้น ต่อไป เมื่อพบธรรมที่ทำให้ว่ายากอยู่ภายใน ควรพยายามละกรรมนั้น เมื่อไม่พบ ก็ควรมีปิติและศึกษา ปฏิบัติในกุศลธรรมทั้งหลายต่อไปทั้งกลางวันและกลางคืน

ดังนั้น แก่นของอนุমানสูตรจึงสรุปได้ว่า ก่อนมองความผิดของเขา – จงใช้เขาเป็นกระจกส่อง ใจเรา ก่อนกล่าวว่าเขาว่ายาก – จงตรวจว่าเรารับคำตักเตือนได้เพียงใด คำเชิญให้ตักเตือนไม่สำคัญเท่า ทำที่เมื่อถูกตักเตือนจริง เมื่อเห็นรอยเปื้อนในใจ – จงชำระที่ใจของตน และผู้ที่กล้ายอมรับข้อบกพร่อง ของตน ย่อมเปิดทางให้ปัญญาและความดีเจริญขึ้นได้

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 16 : เจโตจิตสูตร
เมื่อตะปุตรังใจยังไม่วุญถอน - ความเพียรยอมไม่เจริญเต็มที่
พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีนทวารวค

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง: เจโตจิต 5 เจตโสวินิพันชะ 5 ศรัทธา ความไม่ขัดเคือง อิทธิบาท 4 อุตโสฬี ความเพียร สมาธิ ปัญญา และองค์ธรรม 15 ประการ

บทนำ

พระสูตรที่ผ่านมา คืออนุमानสูตร ได้แสดงธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นผู้ว่ายาก และสอนให้ย้อนตรวจสอบตนเองเหมือนคนส่องดูใบหน้าในกระจก

เจโตจิตสูตรพิจารณาลึกลงไปถึงสิ่งที่ขัดขวางความเจริญของจิต แม้บุคคลจะตั้งใจศึกษาและปฏิบัติ แต่หากจิตยังถูกตรึงไว้ด้วยความสงสัย ความไม่เลื่อมใส ความขัดเคือง หรือถูกผูกพันไว้กับกาย รูป การกินนอน และความปรารถนาในภพ ความเพียรยอมไม่สามารถเจริญขึ้นได้เต็มที่

คำว่า “เจโตจิต” หมายถึงกิเลสที่ทำให้จิตแข็งกระด้างหรือถูกตรึงไว้จุดตะปู ตะปูมิได้ทำลายสิ่งของทั้งหมดในทันที แต่ตรึงสิ่งนั้นไว้ไม่ให้เคลื่อนไปข้างหน้า เช่นเดียวกับกิเลสบางอย่าง แม้ไม่ปรากฏเป็นการกระทำผิดรุนแรง แต่ทำให้จิตไม่อ่อนโยน ไม่น้อมไปสู่ความเพียร และไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า หากยังละตะปุตรังใจ 5 ประการไม่ได้ และยังถอนเครื่องผูกพันใจ 5 ประการไม่ได้ ย่อมไม่อาจถึงความเจริญ งอกงาม และไพบูลย์ในพระธรรมวินัยนี้

1. เหตุการณ์ในพระสูตร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระองค์ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย แล้วทรงแสดงหลักว่า ภิกษุรูปใดละเจโตจิต 5 ประการไม่ได้ และถอนเจตโสวินิพันชะ 5 ประการไม่ได้ ภิกษุนั้นยอมไม่สามารถถึงความเจริญ งอกงาม และไพบูลย์ในพระธรรมวินัย

ในทางกลับกัน ภิกษุผู้ละเจโตจิตทั้ง 5 และถอนเครื่องผูกพันใจทั้ง 5 ได้ ย่อมสามารถพัฒนาธรรมฝ่ายเจริญให้ก้าวหน้าได้

พระสูตรจึงแบ่งสิ่งที่ควรพิจารณาเป็น 2 ส่วน คือ

1. สิ่งที่ต้องละและถอนออกจากจิต
2. ธรรมที่ต้องทำให้เกิดและเจริญขึ้น

การปฏิบัติที่สมบูรณ์มิใช่เพียงละอกุศล แต่ต้องพัฒนากำลังของจิตฝ่ายกุศลขึ้นมาด้วย

2. เจโตจิต 5 - ตะปุดจริงใจ

เจโตจิต 5 ประการ ได้แก่

1. ความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในพระศาสนา
2. ความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในพระธรรม
3. ความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในพระสงฆ์
4. ความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในสิกขา
5. ความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดเคือง และความกระด้างต่อเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์

เมื่อเจโตจิตข้อใดข้อหนึ่งยังไม่ได้ถูกละ จิตย่อมไม่นุ่มนวลไปเพื่อความเพียร ความประกอบเนื่อง ๆ ความกระทำต่อเนื่อง และความพยายาม

เมื่อใจไม่มั่นคงในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ หรือขัดเคืองต่อผู้ร่วมปฏิบัติ พลังของจิตย่อมถูกแบ่งออกไป ความเพียรจึงไม่สามารถรวมกำลังได้เต็มที่

3. ความสงสัยในพระศาสนา

ตะปุดจริงใจประการแรก คือความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในพระศาสนา ความสงสัยในที่นี้มีได้หมายความว่า ห้ามตั้งคำถามหรือห้ามใช้เหตุผล เพราะการศึกษาอย่างถูกต้องต้องอาศัยการพิจารณาและตรวจสอบ

แต่หมายถึงความลังเลที่ไม่ได้รับการแก้ไข ปล่อยให้จิตไม่สามารถวางใจในหนทางที่กำลังดำเนินอยู่ หากบุคคลยังไม่แน่ใจว่า พระพุทธองค์ตรัสรู้จริงหรือไม่ พระองค์ทรงรู้ทางดับทุกข์จริงหรือไม่ และแนวทางที่ทรงสอนสามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้หรือไม่ จิตย่อมไม่นุ่มนวลไปเพื่อความเพียรอย่างจริงจัง

ศรัทธาที่ถูกต้องจึงมิใช่การเชื่อโดยไม่พิจารณา แต่เป็นความมั่นใจที่เกิดจากการศึกษา ทดลองปฏิบัติ และมองเห็นผลตามลำดับ

4. ความสงสัยในพระธรรม

ตะปุดจริงใจประการที่ 2 คือความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในพระธรรม ผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่า ศีล สมาธิ และปัญญาสามารถลดกิเลสได้จริงหรือไม่ การฝึกสติจะช่วยให้รู้เท่าทันจิตได้จริงหรือไม่ หรือการละตัณหาจะนำไปสู่ความสงบได้อย่างไร

คำถามเหล่านี้มีประโยชน์หากนำไปสู่การศึกษาและทดลองปฏิบัติ แต่จะกลายเป็นตะปุดจริงใจหากใช้ความสงสัยเป็นเหตุไม่เริ่มปฏิบัติ หรือเปลี่ยนแนวทางไปมาโดยไม่ทดลองสิ่งใดให้ต่อเนื่องพอที่จะเห็นผล

พระธรรมมิได้เรียกร้องให้เชื่อก่อนทั้งหมด แต่เปิดโอกาสให้ผู้ศึกษานำไปปฏิบัติและรู้ผลได้ด้วยตนเอง เมื่อเห็นว่าการรักษาศีลทำให้ความเดือดร้อนลดลง สมาธิทำให้จิตตั้งมั่น และปัญญาช่วยให้ความยึดถือเบาบางลง ความมั่นใจในพระธรรมย่อมค่อย ๆ ตั้งมั่น

5. ความสงสัยในพระสงฆ์

ตะปุตฺตริงใจประการที่ 3 คือความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในพระสงฆ์ พระสงฆ์ในฐานะพระรัตนตรัย หมายถึงหมู่พระอริยสาวกผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม และปฏิบัติสมควรแก่ธรรม

หากไม่เชื่อว่ามนุษย์สามารถปฏิบัติตามพระธรรมจนเกิดผลจริง จิตก็อาจมองว่าความหลุดพ้นเป็นเพียงอุดมคติที่ไม่มีผู้ใดเข้าถึงได้

การเลื่อมใสในพระสงฆ์จึงเป็นความมั่นใจว่า พระธรรมมิใช่เพียงคำสอนที่ดี แต่เป็นหนทางซึ่งมีผู้ปฏิบัติตามและได้รับผลแล้ว

อย่างไรก็ตาม ความเลื่อมใสในพระสงฆ์มิได้หมายถึงการถือว่าผู้ครองผ้าเหลืองทุกรูปไม่มีข้อบกพร่อง ต้องแยกระหว่างพระสงฆ์ในฐานะพระรัตนตรัย กับบุคคลผู้ยังอยู่ระหว่างการฝึกฝน

6. ความสงสัยในสิกขา

ตะปุตฺตริงใจประการที่ 4 คือความสงสัย ไม่แน่ใจ และไม่เลื่อมใสในสิกขา

คำว่า สิกขา หมายถึงการฝึกตน โดยสรุปคือการฝึกด้านศีล สมาธิ และปัญญา หากบุคคลเห็นการรักษาศีลว่าเป็นเพียงข้อห้าม เห็นสมาธิว่าเป็นเพียงการนั่งนิ่ง หรือเห็นปัญญาว่าเป็นเพียงความรู้จากหนังสือ ย่อมไม่เข้าใจคุณค่าของการฝึกอย่างครบถ้วน

ศีลช่วยป้องกันมิให้การกระทำและคำพูดสร้างความเดือดร้อน สมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่น ไม่ถูกอารมณ์ดึงไปง่าย ปัญญาช่วยให้รู้จักกองสังขารตามความเป็นจริงว่า สิ่งประกอบขึ้นจากเหตุปัจจัย ย่อมไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้เปลี่ยนแปลง และมีตัวตนที่บังคับบัญชาได้

เมื่อไม่มั่นใจในกระบวนการฝึก ความเพียรย่อมไม่ต่อเนื่อง แต่เมื่อเห็นว่าสิกขาทั้งสามสนับสนุนกัน จิตย่อมพร้อมฝึกอย่างเป็นลำดับ

7. ความขัดเคืองต่อเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์

ตะปุตฺตริงใจประการที่ 5 คือความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดเคือง และความกระด้างต่อเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์

แม้บุคคลจะมีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ แต่หากอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความโกรธ ความระแวง หรือความผูกพยาบาท จิตย่อมไม่สามารถรวมกำลังเพื่อการปฏิบัติได้เต็มที่

เมื่อไม่พอใจผู้ร่วมปฏิบัติ ใจอาจคิดถึงความผิดของเขาซ้ำ ๆ จนไม่มีพื้นที่สำหรับพิจารณาความผิดของตน เมื่อถูกตักเตือน อาจมองว่าผู้เตือนเป็นศัตรู เมื่อผู้อื่นได้รับการยอมรับ อาจเกิดความริษยา ความขัดเคืองจึงมิใช่เพียงปัญหาความสัมพันธ์ แต่เป็นตะปูที่ตรึงจิตของผู้โกรธไว้กับบุคคลและเหตุการณ์นั้น การให้อภัย การเปิดใจสนทนา และการแยกบุคคลออกจากกรรมที่กำลังเกิดขึ้น จึงเป็นส่วนหนึ่งของการถอนตะปูตรึงใจ

8. ความสงสัยต่างจากการพิจารณาอย่างไร

ผู้ศึกษาอาจตั้งคำถามว่า หากความสงสัยเป็นตะปูตรึงใจ การตั้งคำถามเกี่ยวกับคำสอนจะเป็นความผิดหรือไม่ ความสงสัยที่เป็นอุปสรรคแตกต่างจากการพิจารณาด้วยปัญญา

- ความสงสัยวนเวียนอยู่กับความไม่แน่ใจ โดยไม่ลงมือศึกษาและทดลอง
- การพิจารณาตั้งคำถามเพื่อค้นหาเหตุผลและความจริง
- ความสงสัยทำให้ไม่กล้าเดิน
- การพิจารณาช่วยให้รู้ว่าควรเดินอย่างไร
- ความสงสัยที่ไม่ถูกแก้ไขทำให้ความเพียรลดลง
- การพิจารณาที่ถูกต้องทำให้ความเข้าใจและความเพียรมั่นคงขึ้น

พระพุทธศาสนามีได้ปิดกั้นคำถาม แต่สอนให้ใช้คำถามเป็นทางเข้าสู่การศึกษา มิใช่ใช้คำถามเป็นเหตุหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ

9. เจตโธวินิพัตตะ 5 - เครื่องผูกพันใจ

นอกจากตะปูตรึงใจ 5 ประการแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เจตโธวินิพัตตะ 5 คือเครื่องผูกพันใจไว้ไม่ให้ก้าวหน้า ได้แก่

1. ความกำหนัด พอใจ รัก กระหาย เร่าร้อน และตัณหาในกาม
2. ความกำหนัด พอใจ รัก กระหาย เร่าร้อน และตัณหาในกาย
3. ความกำหนัด พอใจ รัก กระหาย เร่าร้อน และตัณหาในรูป
4. การบริโภคตามความต้องการจนอิ่ม แล้วประกอบความสุขจากการนอน การเอนกาย และความเกียจคร้าน

5. การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยความปรารถนาจะไปเกิดเป็นเทพหรือเทพพวกใดพวกหนึ่ง

เจตโธวินิพัตตะทั้ง 5 ต่างจากเจตโธศีลตรงที่ เจตโธศีลทำให้จิตแข็งแกร่งกระด้างและไม่โน้มไปสู่ความเพียร ส่วนเจตโธวินิพัตตะทำหน้าที่ผูกจิตไว้กับสิ่งที่รักและปรารถนา อย่างหนึ่งตรึงไม่ให้เดิน อีกอย่างหนึ่งผูกไม่ให้ไป

10. เครื่องผูกใจในกาม

เครื่องผูกใจประการแรก คือความกำหนัด ความพอใจ ความรัก ความกระหาย ความเร่าร้อน และตัณหาในกาม กามคุณภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนเครื่องผูกเกิดขึ้นเมื่อใจเข้าไปกำหนัดและยึดติด

เมื่อใจผูกอยู่กับกาม ความเพียรย่อมขึ้นอยู่กับการที่ กามนั้นได้รับการสนองหรือไม่ ถ้าได้สิ่งที่ชอบ ก็เพลิดเพลินจนลืมการฝึก ถ้าไม่ได้ ก็หงุดหงิดและไม่มีกำลังใจ ถ้าสูญเสีย ก็เศร้าโศกและคิดถึงสิ่งนั้นซ้ำ ๆ การถอนเครื่องผูกมิใช่การทำลายสิ่งภายนอก แต่เป็นการรู้และละฉันทราคะที่ผูกใจไว้กับสิ่งนั้น

11. เครื่องผูกใจในกาย

เครื่องผูกใจประการที่ 2 คือความกำหนัด ความพอใจ ความรัก ความกระหาย ความเร่าร้อน และตัณหาในกาย

มนุษย์ต้องดูแลร่างกายตามความจำเป็น แต่การดูแลต่างจากการยึดติด เมื่อผูกใจไว้กับกาย บุคคลย่อมต้องการให้ร่างกายแข็งแรง สวยงาม สะดวกสบาย และเป็นไปตามความปรารถนาอยู่เสมอ เมื่อร่างกายเจ็บป่วย ชรา หรือเปลี่ยนแปลง ใจจึงเป็นทุกข์เพิ่มขึ้น เพราะเคยยึดว่ากายเป็นเราและเป็นของเรา การถอนเครื่องผูกในกายมิใช่การละเลยสุขภาพ แต่เป็นการดูแลร่างกายตามเหตุปัจจัย โดยไม่สำคัญว่าร่างกายจะต้องคงอยู่ในสภาพเดิมตลอดไป

12. เครื่องผูกใจในรูป

เครื่องผูกใจประการที่ 3 คือความกำหนัด ความพอใจ ความรัก ความกระหาย ความเร่าร้อน และตัณหาในรูป

พระสูตรแยกคำว่า “กาย” กับ “รูป” ไว้เป็นคนละข้อ จึงควรระวังไม่อธิบายรูปในข้อนี้ให้แคบ จนหมายถึงร่างกายของตนเพียงอย่างเดียว ในระดับทั่วไป อาจพิจารณาได้ว่า ใจสามารถเข้าไปติดข้องในรูปลักษณะ ความงาม สิ่งที่มองเห็น หรือรูปแบบที่น่าพอใจได้

อย่างไรก็ตาม แก่นสำคัญมิได้อยู่ที่การกำหนดขอบเขตของรูปให้แคบลง แต่อยู่ที่การเห็นว่า เมื่อจิตมีความกำหนัด พอใจ รัก กระหาย และเร่าร้อนในรูป จิตย่อมถูกผูกไว้ ไม่สามารถหนีไปสู่ความเพียรได้เต็มที่ การถอนเครื่องผูกจึงต้องรู้และละฉันทราคะที่เกิดขึ้นต่อรูปนั้น

13. เครื่องผูกใจในการกินและการนอน

เครื่องผูกใจประการที่ 4 คือการบริโภคตามความต้องการจนอิ่ม แล้วประกอบความสุขจากการนอน การเอนกาย และความเกียจคร้าน

พระสูตรมิได้ปฏิเสธอาหาร การนอน หรือการพักผ่อน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นความจำเป็นของร่างกาย ปัญหาอยู่ที่การบริโภคโดยไม่รู้ประมาณ แล้วปล่อยให้ติดอยู่กับความสุขจากการนอนและการเอนกาย จนความเพียรถูกทอดทิ้ง

เมื่อร่างกายได้รับมากเกินไปจนความจำเป็น จิตอาเจียนก่อกวน และขาดความตื่นตัว การรู้จักประมาณในอาหารและการพักผ่อนจึงมิใช่การทรมานตน แต่เป็นการรักษาความสมดุล เพื่อให้ร่างกายสนับสนุนการฝึกจิต ตรงนี้สอดคล้องกับหลัก **มัคค์น้อย** ในความเป็นอยู่ของบรรพชิต คือแม้จะมีสิ่งของหรืออาหารอยู่มาก ก็ใช้เพียงเท่าที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตและการปฏิบัติ

14. เครื่องผูกใจในความปรารถนาเป็นเทพ

เครื่องผูกใจประการที่ 5 คือการประพจน์พรหมจรรย์ด้วยความปรารถนาว่า “ด้วยศีล ด้วยข้อวัตร ด้วยตะบะ หรือด้วยพรหมจรรย์นี้ เราจักเป็นเทพหรือเทพองค์ใดองค์หนึ่ง”

บุคคลอาจรักษาศีลและปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด แต่หากจุดหมายยังอยู่ที่การสร้างภพใหม่ที่นำพอใจ จิตก็ยังคงผูกไว้กับภพ ความปรารถนาเป็นเทพดูเหมือนเป็นกุศลกว่าความต้องการ काम ในปัจจุบัน แต่ยังมีตัวตนของผู้ปรารถนาจะเป็นสิ่งหนึ่งในอนาคตซ่อนอยู่

การประพจน์พรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนาไม่ได้มีจุดหมายเพียงเพื่อเปลี่ยนจากภพที่หยাবไปสู่ภพที่ละเอียดกว่า แต่เพื่อรู้และละเหตุแห่งภพทั้งหมด จุดนี้ทำให้เห็นว่า แม้ความปรารถนาที่สูงส่งก็อาจกลายเป็นเครื่องผูกใจได้ หากยังมีความยึดว่า “เราจักเป็น” “เราจักมี” “เราจักได้รับ”

15. เหตุใดความเพียรจึงไม่เจริญ

เมื่อเจโตศีล ยังไม่ถูกละและเครื่องผูกใจยังไม่ถูกถอน จิตย่อมไม่โน้มไปเพื่อความเพียร ผู้ที่ยังสงสัยในพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ และสิกขา ย่อมไม่มั่นใจว่าควรทุ่มเทกำลังไปในทิศทางใด

ผู้ที่ขัดเคืองต่อเพื่อนผู้ประพจน์พรหมจรรย์ ย่อมเสียพลังไปกับการคิดถึงความผิดของผู้อื่น ผู้ที่ผูกใจไว้กับ काम กาย และรูป ย่อมถูกสิ่งที่พอใจดึงกลับ ผู้ที่ติดความอิมและการนอน ย่อมขาดความตื่นตัว ผู้ที่ปฏิบัติเพื่อหวังเป็นเทพ ย่อมยังมุ่งสร้างภพ มิได้มุ่งละเหตุแห่งภพ ความเพียรจึงมิใช่เพียงการเพิ่มแรงพยายาม แต่ต้องถอนสิ่งที่ตรึงและผูกจิตไว้ด้วย

16. เมื่อตะปูถูกถอนและเครื่องผูกถูกตัด

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงด้านตรงข้ามว่า เมื่อภิกษุ

- ไม่สงสัย มีความแน่ใจและเลื่อมใสในพระศาสดา
- ไม่สงสัย มีความแน่ใจและเลื่อมใสในพระธรรม
- ไม่สงสัย มีความแน่ใจและเลื่อมใสในพระสงฆ์
- ไม่สงสัย มีความแน่ใจและเลื่อมใสในสิกขา

- ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง และไม่กระด้างต่อเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์

จิตย่อมโน้มไปเพื่อความเพียร ความประกอบเนื่อง ๆ ความกระทำต่อเนื่อง และความพยายาม เมื่อถอนเครื่องผูกใจในกาม กาย รูป ความอึดและการนอน ตลอดจนความปรารถนาเป็นเทพได้แล้ว จิตย่อมไม่ถูกดึงไว้กับเป้าหมายอื่น การละและการถอนนี้ทำให้พลังของจิตซึ่งเคยกระจัดกระจายสามารถรวมลงสู่การปฏิบัติได้

17. ธรรมฝ่ายเจริญ 5 ประการ

เมื่อทรงแสดงธรรมที่ต้องละแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมที่ควรเจริญ ได้แก่ อิทธิบาท 4 และอุสโสฬสหรือความเพียรอย่างยิ่งเป็นประการที่ 5

1. **ฉันทสมาธิปธานสังขาร** เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร คือสมาธิที่เกิดจากฉันทะ พร้อมด้วยความเพียรพยายาม

ฉันทะในที่นี้คือความพอใจในการปฏิบัติ เห็นคุณค่าของเป้าหมาย และเต็มใจเดินไปในทางนั้น

2. **วิริยสมาธิปธานสังขาร** เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร คือสมาธิที่เกิดจากวิริยะ พร้อมด้วยความเพียรพยายาม หมายถึงการใช้กำลังอย่างต่อเนื่อง ไม่ทอดทิ้งการปฏิบัติ เมื่อพบความลำบาก

3. **จิตตสมาธิปธานสังขาร** เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร คือสมาธิที่เกิดจากจิต พร้อมด้วยความเพียรพยายาม หมายถึงการเอาใจใส่ มุ่งมั่น และรวมจิตอยู่กับสิ่งที่กำลังฝึก

4. **วิมังสาสมาธิปธานสังขาร** เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร คือสมาธิที่เกิดจากการพิจารณาตรวจสอบ พร้อมด้วยความเพียรพยายาม หมายถึงการพิจารณาเหตุผลและตรวจสอบผลของการปฏิบัติว่า สิ่งใดทำให้กุศลเจริญ และสิ่งใดเป็นอุปสรรค

5. **อุสโสฬส** – ความเพียรอย่างยิ่ง นอกจากอิทธิบาท 4 แล้ว ภิกษุยังต้องประกอบด้วยอุสโสฬส คือความเพียรอย่างยิ่งเป็นประการที่ 5

ธรรมทั้ง 5 ประการนี้มีได้แยกขาดจากกัน ฉันทะทำให้เต็มใจเริ่มต้น วิริยะทำให้ไม่ทอดทิ้ง จิตตะทำให้เอาใจใส่ วิมังสาทำให้รู้จักตรวจสอบ และอุสโสฬสทำให้การปฏิบัติมีกำลังยิ่งขึ้น

18. องค์ธรรม 15 ประการ

เมื่อรวมธรรมทั้งหมดในพระสูตร ภิกษุผู้ละเจโตชิล 5 ถอนเจตโสวินีพันธะ 5 และเจริญอิทธิบาท 4 โดยมีความเพียรเป็นประการที่ 5 ย่อมเป็นผู้ประกอบด้วยองค์ 15 ประการ

องค์ 15 ประการ ได้แก่

1. เจโตชิล 5 ประการที่ละได้แล้ว
2. เจตโสวินีพันธะ 5 ประการที่ถอนออกแล้ว
3. อิทธิบาท 4 และอุสโสฬสหรือความเพียรอย่างยิ่งเป็นประการที่ 5

ส่วนแรกทำให้จิตไม่ถูกต้อง ส่วนที่ 2 ทำให้จิตไม่ถูกผูก ส่วนที่ 3 ทำให้จิตมีกำลังเงินหน้า ผู้ประกอบด้วยองค์ 15 ประการนี้ ย่อมเป็นผู้ควรแก่ความเจริญ ควรแก่ความตรัสรู้ และควรแก่การบรรลุความเกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยม

19. อุปมาด้วยแม่ไก่ฟักไข่

พระผู้มีพระภาคทรงยกอุปมาว่า แม่ไก่มีไข่อยู่ 8 ฟอง 10 ฟอง หรือ 12 ฟอง หากแม่ไก่ไม่นอนกกไข่ให้ดี ไม่ให้ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ และไม่ฟักไข่อย่างเหมาะสม แม้แม่ไก่จะตั้งความปรารถนาว่า “ขอให้ลูกไก่ใช้ปลายเล็บหรือจะงอยปาก ทำลายเปลือกไข่ แล้วออกมาโดยสวัสดิ์” ลูกไก่ก็ไม่สามารถเจาะเปลือกออกมาได้ เพราะเหตุปัจจัยยังไม่สมบูรณ์

ในทางกลับกัน หากแม่ไก่นอนกกไข่อย่างดี ให้ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ และฟักไข่อย่างเหมาะสม แม้ไม่ได้ตั้งความปรารถนาเช่นนั้น ลูกไก่ก็สามารถใช้ปลายเล็บหรือจะงอยปากเจาะเปลือกไข่ออกมาโดยสวัสดิ์ได้

ความหลุดพ้นก็เช่นเดียวกัน มิได้เกิดจากการอธิษฐานหรือความอยากเพียงอย่างเดียว แต่เกิดเมื่อเหตุปัจจัยได้รับการอบรมจนสมบูรณ์

20. ความปรารถนากับการสร้างเหตุ

มนุษย์มักเริ่มต้นจากความปรารถนาว่า อยากมีสมาธิ อยากมีปัญญา อยากพ้นทุกข์ หรืออยากบรรลุธรรม ความปรารถนาสามารถเป็นจุดเริ่มต้น แต่ไม่สามารถแทนการสร้างเหตุได้ หากยังสงสัย ขัดเคือง ติดถาม เกียจคร้าน และปรารถนาภพอยู่ แม้อยากก้าวหน้าเพียงใด จิตก็ยังถูกต้องและผูกไว้ในทางกลับกัน เมื่อค่อย ๆ ละเหตุที่ขัดขวาง และเจริญอิทธิบาทอย่างต่อเนื่อง ผลย่อมเกิดขึ้นตามเหตุ แม้มิได้เฝ้ากังวลว่าเมื่อใดผลจะมาถึง

ลูกไก่ไม่ออกจากไข่เพราะความอยากของแม่ไก่ แต่ออกได้เพราะได้รับการกก ให้ความอบอุ่น และฟักอย่างเหมาะสม เช่นเดียวกัน ปัญญามีได้เกิดเพราะอยากเป็นผู้มีปัญญา แต่เกิดจากการศึกษา พิจารณา ฝึกจิตให้มีสมาธิ และรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

21. สมาธิกับภาวนามยปัญญา

อิทธิบาททั้ง 4 ในพระสูตรนี้ต่างประกอบด้วยคำว่า สมาธิ แสดงให้เห็นว่า ความสำเร็จในการปฏิบัติต้องอาศัยจิตที่ตั้งมั่น

ฉันท์ที่ไม่ประกอบด้วยสมาธิอาจยังเป็นเพียงความพอใจที่กระจัดกระจาย วิธีะที่ไม่ประกอบด้วยความเห็นถูกและสมาธิ อาจเป็นความพยายามที่เหน็ดเหนื่อยแต่ไม่ตรงเป้าหมาย จิตตะที่ขาดปัญญาอาจกลายเป็นการเพ่งยึด วิมังสาที่จิตไม่ตั้งมั่นอาจเป็นเพียงการคิดวิเคราะห์ที่ไม่หยุดนิ่ง

เมื่ออิทธิบาทเหล่านี้ประกอบด้วยสมาธิ จิตย่อมมีกำลังและพร้อมเป็นฐานโดยตรงให้ภาวนามย ปัญญาเกิดขึ้น ระดับหูทำให้ได้ฟังหลักที่ควรละและควรเจริญ ระดับสมองทำให้เข้าใจว่าเหตุใดกรรม เหล่านั้นจึงจริงหรือผิด ระดับใจเกิดจากการฝึกสมาธิ แล้วรู้เห็นเจโตจิตและเครื่องผูกใจขณะที่กำลัง เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

การแบ่งเป็นระดับหู สมอง และใจนี้เป็นกรอบอธิบายประกอบ มิใช่ข้อความที่แจ่มแจ้งไว้ โดยตรงในเจโตจิตสูตร สมาธิจึงเป็นฐานสำคัญของภาวนามยปัญญา ส่วนการหลุดพ้นเกิดขึ้นเมื่อ ปัญญารู้เห็นและละเหตุแห่งความยึดถือได้จริง

22. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อการปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่ควรรีบสรุปว่าตนไม่มีความสามารถ แต่ควรตรวจว่า จิตกำลังถูก ตรึงหรือผูกไว้ด้วยสิ่งใด หากสงสัยในแนวทาง ควรศึกษาและทดลองปฏิบัติให้ต่อเนื่องพอที่จะเห็นผล ไม่เปลี่ยนวิธีไปมาเพราะความลังเล หากขัดข้องกับผู้ร่วมปฏิบัติ ควรพิจารณาความโกรธของตน เพราะแม้ความผิดของอีกฝ่ายจะมีอยู่ ความโกรธก็ยังตรึงใจของเราไว้

หากติดอยู่กับกาย ภาษ หรือรูป ควรเห็นทั้งคุณ โทษ และทางสลัดออกจากสิ่งนั้น หากติดความ อิ่มและการนอน ควรฝึกความรู้จักประมาณ มิใช่ทรมาณร่างกาย แต่ไม่ปล่อยให้ความสบายกลายเป็น นายของชีวิต หากทำความดีเพราะหวังว่าจะได้เป็นสิ่งหนึ่งในอนาคต ควรตรวจว่า ตัวตนกำลังเข้าไป ตั้งอยู่ในความดีนั้นหรือไม่ จากนั้นจึงพัฒนาอิทธิบาท 4 คือ มีใจรักในการฝึก มีความเพียร เอาใจใส่ และตรวจสอบผลอย่างต่อเนื่อง

23. จุดสำคัญที่ควรพิจารณา

เจโตจิตสูตรมิได้สอนเพียงให้เพิ่มความเพียร แต่ให้ตรวจสอบสิ่งที่ทำให้ความเพียรไม่สามารถทำงาน ได้เต็มที่ บางครั้งบุคคลพยายามอย่างมาก แต่จิตยังสงสัยในเป้าหมาย บางครั้งมีความตั้งใจดี แต่ยังขัด เคืองกับผู้ร่วมทาง บางครั้งมีศรัทธา แต่ยังติดอยู่กับกาย ความสบาย หรือความหวังในภพใหม่ หากไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ อาจกล่าวโทษตนว่าเพียรไม่พอ แล้วเพิ่มความพยายามโดยไม่ถอนตะปูและ เครื่องผูกออกก่อน

พระสูตรจึงวางลำดับอย่างชัดเจนว่า

- ตะปูต้องถูกถอน
- เครื่องผูกต้องถูกตัด
- ธรรมฝ่ายเจริญต้องได้รับการอบรม
- ผลย่อมเกิดขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยสมบูรณ์

การปฏิบัติจึงมิใช่การบังคับผลให้เกิด แต่เป็นการทำเหตุให้ครบ

บทสรุป

เจโตศีลสูตรแสดงสิ่งที่ขัดขวางความเจริญของจิต 2 กลุ่ม ได้แก่ เจโตศีล 5 และเจตโสวินิพันธะ 5 เจโตศีล 5 คือความสงสัยและไม่เลื่อมใสในพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ และสิกขา รวมทั้งความโกรธและขัดเคืองต่อเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์

เจตโสวินิพันธะ 5 คือความผูกพันในกาม กาย รูป ความอึดและการนอน ตลอดจนความปรารถนาจะประพฤติพรหมจรรย์เพื่อไปเกิดเป็นเทพ เจโตศีลทำให้จิตแข็งกระด้างและไม่พร้อมเพียร ส่วนเจตโสวินิพันธะผูกจิตไว้กับสิ่งที่รักและสิ่งที่หวัง

เมื่อสิ่งเหล่านี้ถูกละและถอนออกแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงเจริญอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ซึ่งประกอบด้วยสมาธิและปธานสังขาร พร้อมทั้งมีอุสโสฬสหรือความเพียรอย่างยิ่งเป็นประการที่ 5 เมื่อนับรวมเจโตศีล 5 ที่ละแล้ว เครื่องผูกใจ 5 ที่ถอนแล้ว และธรรมฝ่ายเจริญ 5 ประการ จึงเป็นองค์ 15 ประการ ทำให้เป็นผู้ควรแก่ความเจริญ ความตรัสรู้ และความเกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยม

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบเหมือนแม่ไก่ที่กกไข่ ให้ความอบอุ่น และฟักอย่างเหมาะสม แม้ไม่เฝ้าปรารถนา ลูกไก่ก็สามารถเจาะเปลือกออกมาได้เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม

ดังนั้น แก่นของเจโตศีลสูตรจึงสรุปได้ว่า ความเพียรจะก้าวหน้าได้ - เมื่อตะปูที่ตรึงใจถูกถอน จิตจะเป็นอิสระได้ - เมื่อเครื่องผูกพันถูกตัด ความปรารถนาเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้เกิดผลเกิด ต้องอบรมเหตุให้พร้อมเหมือนแม่ไก่กกไข่ สมาธิเป็นฐานโดยตรงให้ภาวนามยปัญญาเกิดขึ้น และเมื่อปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ความหลุดพ้นย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 17 : วนปตตสูตร
ว่าด้วยหลักพิจารณาการอยู่อาศัยในสถานที่และสำนักของบุคคล
พระสูตรนี้อยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีนทวารวค

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

สาระสำคัญของพระสูตรคือ การตัดสินใจว่าควรอยู่หรือควรจากสถานที่ใด หรือควรอาศัยบุคคลใด ไม่ควรพิจารณาจากความสะดวกสบาย ความลำบาก ความชอบ หรือความผูกพันเพียงอย่างเดียว แต่ต้องพิจารณาว่า การอยู่อาศัยนั้นเกื้อกูลต่อการตั้งมั่นของสติ สมาธิ ความสิ้นไปแห่งอาสวะ และการบรรลุธรรมอันปลอดโปร่งจากโยคะหรือไม่

1. หลักสำหรับตรวจสอบการอยู่อาศัย

พระผู้มีพระภาคทรงให้ภิกษุตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นแก่จิตของตน เมื่อเข้าไปอาศัยสถานที่หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โดยพิจารณาธรรม 4 ประการ คือ

1. สติที่ยังไม่ปรากฏ ปรากฏขึ้นหรือไม่
2. จิตที่ยังไม่ตั้งมั่น ตั้งมั่นขึ้นหรือไม่
3. อาสวะที่ยังไม่สิ้น ถึงความสิ้นไปหรือไม่
4. ธรรมอันปลอดโปร่งจากโยคะอย่างสูงที่ยังไม่บรรลุ ได้บรรลุหรือไม่

ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้เป็นเครื่องวัดความเจริญภายใน ไม่ใช่การวัดจากชื่อเสียงของสถานที่ ความศรัทธาที่ผู้อื่นมีต่ออาจารย์ หรือความสะดวกสบายที่ตนได้รับ

สถานที่ซึ่งสงบและสวยงาม อาจไม่เหมาะแก่บุคคลบางคน หากอยู่แล้วจิตประมาท ฟุ้งซ่าน หรือติดอยู่ในความสบาย ส่วนสถานที่ซึ่งมีความลำบากอยู่บ้าง อาจเป็นสถานที่ที่เหมาะสม หากช่วยให้สติเกิดขึ้น จิตตั้งมั่น และปัญญาเห็นสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง

2. ปัจจัยเครื่องอุดหนุนชีวิต

นอกจากความเจริญทางธรรมแล้ว พระผู้มีพระภาคยังทรงให้พิจารณาปัจจัยเครื่องอุดหนุนชีวิตของบรรพชิต 4 ประการ คือ

- จีวร
- บิณฑบาต
- เสนาสนะ
- คิลานปัจจัยเภสัชบริวาร

ปัจจัยเหล่านี้มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่ไม่ใช่จุดหมายของการบวช การมีปัจจัยสมบูรณ์จึงไม่อาจชดเชยความเลื่อมทางจิตใจได้ และการขาดแคลนปัจจัยบางประการก็ไม่ใช่เหตุให้ต้องจากสถานที่ซึ่งเกื้อกูลต่อการฟื้นฟูทุกข้อเสมอไป

พระสูตรจึงให้พิจารณาความเจริญทางธรรมควบคู่กับความยากง่ายในการได้ปัจจัย แล้วจำแนกการตัดสินใจออกเป็น 4 กรณี

3. อยู่แล้วธรรมไม่เจริญ และปัจจัยก็หาได้ยาก

ถ้าภิกษุเข้าไปอาศัยป่าช้าแห่งหนึ่งแล้วพบว่า

- สติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่ปรากฏ
- จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่น
- อาสวะที่ยังไม่สิ้นก็ไม่ถึงความสิ้นไป
- ธรรมอันปลอดโปร่งจากโยคะอย่างสูงที่ยังไม่บรรลุก็ไม่ได้บรรลุ
- ทั้งจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรคก็หาได้โดยยาก

ภิกษุนั้นควรหลีกเลี่ยงจากป่าช้านั้น ไม่ควรอยู่ต่อไป กรณีนี้ไม่มีทั้งความเจริญทางธรรมและความเหมาะสมในการดำรงชีวิต การฝืนอยู่ต่อจึงไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ตามจุดหมายของการบวช ความอดทนเป็นคุณธรรม แต่การอดทนโดยปราศจากปัญญาอาจกลายเป็นการยึดติดในสถานที่หรือความคิดเห็นของตน การรู้ว่าเมื่อใดควรจากไปจึงเป็นส่วนหนึ่งของปัญญาเช่นกัน

4. อยู่แล้วธรรมไม่เจริญ แต่ปัจจัยหาได้ง่าย

ถ้าภิกษุอยู่ในป่าช้าแห่งหนึ่งแล้วธรรมภายในไม่เจริญ แต่ปัจจัยเครื่องอาศัยทั้งหมดเกิดขึ้นโดยง่าย ภิกษุนั้นควรพิจารณาว่า “เราไม่ได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพราะเหตุแห่งจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ หรือคิลาณปัจจัยเกศัขบริหาร”

เมื่อพิจารณาแล้วควรหลีกเลี่ยงจากป่าช้านั้น ไม่ควรอยู่ต่อเพราะติดอยู่ในความสะดวกสบาย ข้อนี้อาจแสดงว่า ความสะดวกไม่ใช่เครื่องรับรองว่าสถานที่นั้นเหมาะแก่การปฏิบัติ หากอยู่แล้วสติไม่เกิดสมาธิไม่เจริญ และอาสวะไม่ถึงความสิ้นไป ความสะดวกนั้นอาจกำลังหล่อเลี้ยงความประมาท ความเพเลิเพลิน หรือความยึดติดโดยที่ผู้ปฏิบัติไม่รู้ตัว

ผู้มีปัญญาก็ไม่ถามเพียงว่า “อยู่ที่นี่สบายหรือไม่” แต่ถามว่า “อยู่ที่นี่แล้วกิเลสเบาบางลงหรือเพิ่มขึ้น”

5. อยู่แล้วธรรมเจริญ แม้ปัจจัยจะหาได้ยาก

ถ้าภิกษุอาศัยป่าช้าแห่งหนึ่งแล้ว

- สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ

- จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น
- อาสวะที่ยังไม่สิ้นก็ถึงความสิ้นไป
- ธรรมอันปลอดโปร่งจากโยคะอย่างสูงที่ยังไม่บรรลุก็ได้บรรลุ

แต่ปัจจัยเครื่องดำรงชีวิตหาได้โดยยาก ภิกษุนั้นควรพิจารณาว่า ตนไม่ได้ออกบวชเพื่อแสวงหาปัจจัยเหล่านั้น แล้วควรอยู่ในป่าชัฏนั้นต่อไป ไม่ควรหลีกเลี่ยง ความลำบากในที่นี้ไม่ได้ถูกยกย่องว่าเป็นสิ่งดีในตัวเอง แต่เป็นสิ่งที่อาจยอมรับได้ เมื่อสถานที่นั้นมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการฝึกจิตและความสิ้นไปแห่งอาสวะ

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาต้องตั้งอยู่บนปัญญา มิใช่การทรมานตน หากความขาดแคลนรุนแรงจนทำลายสุขภาพหรือทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ ย่อมต้องพิจารณาเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง

6. อยู่แล้วธรรมเจริญ และปัจจัยก็หาได้ง่าย

ถ้าภิกษุอาศัยป่าชัฏแห่งหนึ่งแล้วธรรมภายในเจริญขึ้น พร้อมทั้งได้ปัจจัยเครื่องดำรงชีวิตโดยไม่ยาก ภิกษุนั้นควรอยู่ในป่าชัฏนั้นตลอดชีวิต ไม่ควรหลีกเลี่ยง

กรณีนี้เป็นสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลทั้งแก่ร่างกายและจิตใจ ร่างกายได้รับการดูแลตามสมควร จิตก็สามารถตั้งมั่นและเจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง

เมื่อพบเหตุปัจจัยที่เหมาะสมเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติไม่ควรละทิ้งเพียงเพราะความเบื่อ ความอยากเปลี่ยนแปลง หรือความต้องการแสวงหาประสบการณ์ใหม่อยู่เสมอ เพราะความไม่รู้จักพออาจทำให้สูญเสียโอกาสแห่งความเจริญทางธรรม

7. หลักเดียวกันใช้กับบ้าน นิคม นคร และชนบท

พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงจำกัดหลักนี้ไว้เฉพาะการอยู่ในป่าชัฏ แต่ทรงให้นำหลักเดียวกันไปพิจารณาเมื่ออาศัย

- บ้าน
- นิคม
- นคร
- ชนบท

ไม่ว่าจะอยู่ในป่า หมู่บ้าน ตลาด เมืองใหญ่ หรือเขตชนบท สิ่งสำคัญไม่ใช่ชื่อเรียกของสถานที่ แต่คือผลที่เกิดขึ้นแก่จิต

การอยู่ป่าไม่ทำให้บุคคลบริสุทธิขึ้นเอง หากเข้าไปอยู่แล้วจิตยังเต็มไปด้วยความอยาก ความโกรธ ความกลัว และความหลง ส่วนการอยู่ในเมืองก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคอย่างเด็ดขาด หากบุคคลสามารถรักษาสติ ทำจิตให้ตั้งมั่น และใช้ชีวิตโดยไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์และสิ่งชั่วๆ

สถานที่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเหตุปัจจัย ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมกับสภาพจิตของตนตามความเป็นจริง

8. การพิจารณาบุคคลที่ตนอาศัย

นอกจากสถานที่แล้ว พระผู้มีพระภาคยังทรงแสดงหลักพิจารณาการเข้าไปอาศัยบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น อาจารย์ ผู้แนะนำ หรือผู้ที่ตนติดตามศึกษาอยู่ การอาศัยบุคคลมี 4 กรณีเช่นเดียวกัน แต่มีรายละเอียดเกี่ยวกับการจากไปแตกต่างจากการพิจารณาสถานที่

กรณีที่หนึ่ง

หากอาศัยบุคคลนั้นแล้วธรรมไม่เจริญ และปัจจัยก็หาได้ยาก ภิกษุไม่ต้องบอกบุคคลนั้น ควรหลีกเลี่ยงเสียในเวลากลางวันหรือกลางคืน และไม่ควรพัวพันกับบุคคลนั้นต่อไป

กรณีที่สอง

หากอาศัยบุคคลนั้นแล้วธรรมไม่เจริญ แม้ปัจจัยจะหาได้ง่าย ภิกษุควรพิจารณาว่า ตนไม่ได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพื่อจิตร บิณฑบาต เสนาสนะ หรือกิจตามปัจจัยเกสัชบริหาร เมื่อพิจารณาเห็นแล้ว ควรบอกลาบุคคลนั้นก่อนแล้วจึงหลีกเลี่ยง และไม่ควรติดตามบุคคลนั้นต่อไป

กรณีที่สาม

หากอาศัยบุคคลนั้นแล้วธรรมเจริญ แม้ปัจจัยจะหาได้ยาก ภิกษุควรพัวพันและอาศัยบุคคลนั้นต่อไป ไม่ควรหลีกเลี่ยงไป เพราะประโยชน์ทางธรรมมีคุณค่าสูงกว่าความสะดวกทางวัตถุ

กรณีที่สี่

หากอาศัยบุคคลนั้นแล้วธรรมเจริญ และปัจจัยก็หาได้ง่าย ภิกษุควรพัวพันกับบุคคลนั้นอยู่ตลอดชีวิต ไม่ควรจากไป แม้บุคคลนั้นจะจับไล่ก็ตาม

ข้อความนี้แสดงให้เห็นคุณค่าของบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งสามารถเป็นเหตุปัจจัยให้สติเกิดจิตตั้งมั่น อาสวะถึงความสิ้นไป และผู้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมอันปลอดโปร่งจากโยคะอย่างสูง

อย่างไรก็ดี การติดตามดังกล่าวไม่ใช่การยึดติดในตัวบุคคล แต่เป็นการเห็นคุณค่าของธรรมที่เกิดขึ้นจากการอาศัยบุคคลนั้นเป็นเหตุปัจจัย

9. ไม่ตัดสินใจจากความชอบหรือความไม่ชอบ

ตามปกติ มนุษย์มักเลือกสถานที่และบุคคลจากความรู้สึกที่ว่า

- อยู่แล้วสบาย
- ได้รับการยอมรับ
- มีผู้เอาใจใส่
- ได้ลาภหรือชื่อเสียง
- ถูกใจหรือไม่ถูกใจ
- มีความคิดตรงกับตนหรือไม่

แต่พระสูตรนี้ให้เปลี่ยนหลักการพิจารณาจากความชอบส่วนตัว มาเป็นการตรวจสอบความเจริญของจิต

บางสถานที่อาจไม่ถูกใจ แต่ช่วยให้เห็นกิเลสของตนชัดเจน บางบุคคลอาจไม่ได้พูดเอาใจ แต่ช่วยชี้ให้เห็นความประมาทและความยึดมั่น ส่วนบางสถานที่อาจน่าอยู่และบางบุคคลอาจทำให้รู้สึกอบอุ่น แต่กลับส่งเสริมความหลง ความติดสอย หรือการถือตัวโดยไม่รู้ตัว

ผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้สติและปัญญาพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจริง ไม่ตัดสินด้วยอารมณ์ชั่วขณะ

10. สถานที่และบุคคลเป็นเหตุปัจจัย มิใช่ตัวตนถาวร

สถานที่หนึ่งไม่ได้ดีหรือเลวอย่างเด็ดขาดสำหรับทุกคน บุคคลหนึ่งก็อาจเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติคนหนึ่ง แต่ไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่ง เพราะแต่ละคนมีอุปนิสัย กิเลส กำลังของสติ และระดับสมาธิแตกต่างกัน

แม้สถานที่เดิมก็อาจให้ผลต่างกันในช่วงเวลาต่าง ๆ เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนไป ผลที่เกิดขึ้นย่อมเปลี่ยนตาม จึงไม่ควรยึดถือว่า “สถานที่นี้ดีที่สุดเสมอ” “สำนักนี้เท่านั้นถูกต้อง” “บุคคลนี้ต้องเหมาะกับทุกคน” หรือ “อยู่ที่ใดก็เหมือนกันทั้งหมด”

การกล่าวว่าสถานที่เป็นเพียงเหตุปัจจัย ไม่ได้หมายความว่าสถานที่ไม่มีความสำคัญ แต่หมายความว่าต้องพิจารณาผลของเหตุปัจจัยนั้นอย่างรอบรู้ โดยไม่สร้างความยึดมั่นขึ้นมามากขึ้นหนึ่ง

11. ความสัมพันธ์กับสติ สมาธิ และปัญญา

เกณฑ์ที่ทรงแสดงเริ่มจากสติ เพราะเมื่อสติยังไม่ปรากฏ บุคคลย่อมไม่ทันเห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกายและจิต เมื่อสติเกิดต่อเนื่อง จิตมีโอกาสสงบและตั้งมั่น สมาธิจึงไม่ได้หมายถึงเพียงความนิ่งหรือความรู้สึกสบาย แต่คือความมั่นคงของจิตที่ไม่ถูกรบกวนลากไปโดยง่าย

เมื่อจิตตั้งมั่น จึงเป็นฐานให้เกิดปัญญาจากการภาวนา หรือภาวนามยปัญญา อันเป็นผลสืบเนื่องจากสมาธิโดยตรง สามารถพิจารณาสังขาร คือสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยหลายส่วนประกอบกัน ว่าไม่เที่ยงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา

การเห็นเช่นนี้ไม่ใช่การสร้างผู้รู้ถาวรขึ้นมาอยู่เบื้องหลัง แต่เป็นการรู้กระบวนการของเหตุปัจจัยตามที่กำลังเกิดขึ้น เมื่อรู้รอบในกองสังขาร ความยึดถือย่อมลดลง และอาสวะจึงมีทางถึงความสิ้นไป

12. การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แม้พระสูตรนี้ทรงแสดงแก่ภิกษุ แต่หลักการสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของฆราวาสได้ โดยพิจารณาสถานที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย กลุ่มเพื่อน ชุมชน ครู หรือบุคคลที่ตนใกล้ชิดคิดว่า

- อยู่ใกล้แล้วมีสติมากขึ้นหรือประมาทมากขึ้น
- จิตสงบมั่นคงขึ้นหรือฟุ้งซ่านเร่าร้อนขึ้น
- ความโลภ ความโกรธ และความหลงลดลงหรือเพิ่มขึ้น
- มีโอกาสเรียนรู้และเห็นเหตุปัจจัยของชีวิตชัดเจนหรือไม่

• ความสะดวกที่ได้รับกำลังเกื้อกูลชีวิต หรือกำลังทำให้ติดอยู่ในความประมาท
อย่างไรก็ตาม ฆราวาสยังมีหน้าที่ต่อครอบครัว การงาน และสังคม จึงไม่ควรนำพระสูตรไปใช้
เป็นเหตุให้ออกจากงาน เลิกราความสัมพันธ์ หรือทอดทิ้งหน้าที่โดยฉับพลัน
ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ แยกความไม่สบายใจชั่วคราวออกจากสภาพแวดล้อมที่เป็นโทษจริง
และหาทางแก้ไขอย่างรับผิดชอบก่อนตัดสินใจ

13. ข้อควรระวังในการประเมินตนเอง

การพิจารณาว่าธรรมเจริญหรือเสื่อมนั้นไม่ควรอาศัยความรู้สึกเพียงอย่างเดียว เพราะความรู้สึก
สบายอาจเกิดจากความดีซึ้ง และความรู้สึกไม่สบายอาจเกิดขึ้นเมื่อกิเลสถูกขัดเกลา

จึงควรสังเกตจากผลที่ต่อเนื่อง เช่น

- รู้เท่าทันอารมณ์ได้เร็วขึ้นหรือไม่
- มีความสำรวมทางกายและวาจามากขึ้นหรือไม่
- ความพยายาม ความอดทน และความถือตัวลดลงหรือไม่
- จิตตั้งมั่นโดยไม่ต้องบังคับอย่างตึงเครียดหรือไม่
- เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวธรรมชัดเจนหรือไม่
- ความยึดมั่นถือมั่นเบาบางลงหรือไม่

หากยังไม่แน่ใจ ควรอาศัยกัลยาณมิตรผู้มีศีล มีความรู้ และไม่มีผลประโยชน์แอบแฝงช่วย
ตรวจสอบ เพื่อป้องกันไม่ให้ความอยากหรือความไม่พอใจของตนปลอมตัวเป็นเหตุผลทางธรรม

14. สรุปสาระสำคัญ

วนปัดสูตรสอนให้เลือกสถานที่และบุคคลโดยยึดความเจริญทางธรรมเป็นหลัก และพิจารณา
ความสะดวกด้านปัจจัยเป็นส่วนประกอบ

ถ้าอยู่แล้วธรรมไม่เจริญ ไม่ว่าปัจจัยจะหาง่ายหรือยาก ก็ควรจากไป ถ้าอยู่แล้วธรรมเจริญ แม้
ปัจจัยจะหาได้ยาก ก็ควรอดทนอยู่ต่อ เพราะไม่ได้ออกมาเพื่อแสวงหาความสะดวก ถ้าอยู่แล้วธรรม
เจริญและปัจจัยก็หาได้ง่าย ยิ่งควรรักษาเหตุปัจจัยที่ดีนั้นไว้ ไม่ควรละทิ้งเพราะความเบื่อหรือความ
อยากเปลี่ยนแปลง

พระสูตรนี้จึงไม่ได้สอนให้หลงรักป่า รังเกียจเมือง ติดอาจารย์ หรือปฏิเสธความสะดวก แต่สอน
ให้รู้จักประเมินเหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในด้วยสติ สมาธิ และปัญญา อย่าตัดสินสถานที่จากความ
สบาย อย่าตัดสินบุคคลจากความถูกใจ แต่งพิจารณาว่า เมื่ออาศัยอยู่แล้ว สติเจริญหรือเสื่อม
จิตตั้งมั่นหรือฟุ้งซ่าน อาสวะที่ยังไม่สิ้นกำลังดำเนินไปสู่ความสิ้นหรือไม่ และหนทางแห่งความพ้น
ทุกข์เปิดกว้างขึ้นหรือแคบลง

พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 18 : มรฺปิณทิกสูตร
ว่าด้วยกระบวนการรับรู้ที่นำไปสู่ความคิดเนิ่นช้าและความขัดแย้ง
พระสูตรนี้อยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก สีนทวารวค

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงขณะประทับอยู่ ณ นิโครธาราม เขตกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ คำว่า “มรฺปิณทิกะ” หมายถึงก้อนขนมหวานหรือขนมน้ำผึ้ง พระอานนท์ใช้คำนี้เปรียบเทียบพระธรรมเทศนาที่มีรสอันลึกซึ้ง เมื่อผู้มีปัญญาพิจารณาเนื้อความแต่ละส่วน ย่อมได้รับความอึ้งอ้าใจจากรสแห่งธรรม เปรียบเหมือนผู้หิวโหยได้ลิ้มรสขนมหวาน

พระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่า ความขัดแย้งไม่ได้เริ่มต้นขึ้นเมื่อบุคคลลงมือทะเลาะกันเท่านั้น แต่มีจุดเริ่มต้นอยู่ในกระบวนการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วจิตนำสิ่งที่รับรู้ไปคิด ขยาย แบ่งแยก เปรียบเทียบ และยึดถือ จนเกิดความหมายว่าเป็น “เรา” “ของเรา” “เขา” หรือ “ของเขา” หากมีสติรู้ทันกระบวนการนี้ ความรู้สึกและความคิดย่อมไม่จำเป็นต้องพัฒนาไปสู่ความยึดมั่น และความขัดแย้ง แต่หากไม่รู้ทัน ความคิดที่เริ่มจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยอาจขยายออกไปจนกลายเป็นการโต้เถียง การกล่าวร้าย หรือการใช้ความรุนแรงได้

1. ทณฺทปาณิสากยะเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค

เวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ทรงถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตในกรุงกบิลพัสดุ์ เมื่อเสด็จกลับจากบิณฑบาตและเสวยพระกระยาหารแล้ว พระองค์เสด็จเข้าไปยังป่ามหาวัน ประทับนั่งพักกลางวัน ณ โคนต้นมะตูมหนุ่มแห่งหนึ่ง

ครั้งนั้น ทณฺทปาณิสากยะกำลังเดินเที่ยวพักผ่อนอยู่ในป่ามหาวัน ถิ่นไม้เท้าเป็นเครื่องแสดงลักษณะประจำตัว เมื่อพบพระผู้มีพระภาคจึงเข้าไปสนทนาด้วย แล้วทูลถามว่า “พระสมณะมีปกติกล่าวอย่างไร และบัญญัติอย่างไร” คำถามนี้มีนัยต้องการทราบว่ พระผู้มีพระภาคทรงมีหลักคำสอนอย่างไร และทรงประกาศเรื่องใดแก่ผู้อื่น

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบโดยสรุปว่า พระองค์มีปกติตรัสสอนอย่างที่ทำให้บุคคลไม่วิวาทกับผู้ใดในโลก ทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา และมนุษย์ สำหรับบุคคลผู้ไม่ติดอยู่ในกาม ปราศจากความลั้เล่ ตัดความคะนอง และไม่มีตัณหาในภพน้อยภพใหญ่ สัญญาทั้งหลายย่อมไม่ครอบงำบุคคลนั้น

พระคำรสนี้ชี้ให้เห็นว่า รากของความไม่วิวาทไม่ได้อยู่ที่การบังคับผู้อื่นให้คิดเหมือนตน แต่อยู่ที่การไม่ถูกตัณหา ความเห็น และสัญญาเครื่องเนิ่นช้าครอบงำ เมื่อได้ฟังคำตอบ ทณฺทปาณิสากยะสน

ศีระ แลบลิ่น ทำหน้าผากย่นเป็น 3 รอย แล้วถือไม้เท้าเหล็กไป พระสูตรบันทึกอาการดังกล่าวไว้ โดยไม่ได้กล่าวว่าทัณฑปาณีสากยะทูลถามหรือได้ตอบต่อไป

2. ภิกษุทูลถามความหมาย

ในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น แล้วเสด็จไปยังนิโครธาราม ประทับนั่งบนอาสนะที่จัดไว้

พระองค์ทรงเล่าเหตุการณ์ที่ทัณฑปาณีสากยะเข้ามาทูลถาม และทรงกล่าวคำตอบที่ประทานแก่เขาให้ภิกษุทั้งหลายฟัง ภิกษุรูปหนึ่งจึงทูลถามว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมอย่างไร บุคคลจึงไม่วิวาทกับผู้ใด และสัญญาทั้งหลายไม่ครอบงำบุคคลผู้ปราศจากความติดข้อง

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสอธิบายโดยย่อว่า เหตุที่ทำให้แ่งต่าง ๆ แ่งสัญญาเครื่องเน้นซ้ำเข้าครอบงำบุคคลนั้น หากไม่มีสิ่งที่บุคคลจะพึงยินดี ยอมรับ และยึดถืออยู่ในเหตุ นั้น ย่อมเป็นที่สุดแห่งอนุสัย คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ภายใน

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงคำอธิบายโดยย่อแล้ว ก็เสด็จลุกจากอาสนะเข้าไปยังที่ประทับ โดยยังไม่ได้ทรงแจกแจงความหมายอย่างละเอียด

3. ที่สุดแห่งอนุสัยและความขัดแย้ง

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า เมื่อบุคคลไม่เพติดเพติน ไม่ยอมรับ และไม่ยึดถืออารมณ์ที่เป็นเหตุให้สัญญาเครื่องเน้นซ้ำเกิดขึ้น ย่อมเป็นที่สุดแห่งอนุสัย 7 ประการ คือ

1. กามราคนุสัย ความติดใจในกาม
2. ปณฺเฑนานุสัย ความขัดเคืองหรือกระทบกระทั่ง
3. ทิฏฐานุสัย ความยึดติดในความคิดเห็น
4. วิจิกิฉานุสัย ความลังเลสงสัย
5. มานานุสัย ความสำคัญตนและการเปรียบเทียบ
6. ภวราคนุสัย ความติดใจในความมีความเป็น
7. อวิชชานุสัย ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

เมื่ออนุสัยเหล่านี้สิ้นสุดลง การถือไม้ ถือศัสตรา การทะเลาะ การแ่งแ่ง การวิวาท การส่อเสียด ยุยง และการกล่าวเท็จย่อมสิ้นสุดลงด้วย บาปอกุศลธรรมเหล่านี้ย่อมดับไปโดยไม่เหลือ เพราะเหตุภายในที่ผลักดันให้เกิดการกระทำเหล่านั้นถูกกำจัดแล้ว

ข้อความนี้ทำให้เห็นว่า ความรุนแรงทางกายและวาจามีรากอยู่ในกระบวนการของจิต หากแก้ไขเฉพาะการแสดงออกภายนอก แต่ไม่รู้ทันความคิดใจ ความขัดเคือง ความเห็น และความสำคัญตนที่อยู่ภายใน ความขัดแย้งย่อมพร้อมจะเกิดขึ้นใหม่เมื่อมีเหตุปัจจัย

4. ภิกษุทั้งหลายไปหาพระมหากัจจानะ

เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปยังที่ประทับแล้ว ภิกษุทั้งหลายสนทนากันว่า พระองค์ทรงแสดงเนื้อความโดยย่อแล้วเสด็จจากไป โดยยังมิได้ทรงแจกแจงความหมายโดยละเอียด

ภิกษุเหล่านั้นเห็นว่า พระมหากัจจานะเป็นผู้มีปัญญา และพระผู้มีพระภาคทรงยกย่องว่าเป็นเลิศในการอธิบายความหมายแห่งพระดำรัสที่ทรงแสดงไว้โดยย่อให้พิสดาร จึงพากันไปหาพระมหากัจจานะและขอให้ท่านอธิบาย

พระมหากัจจานะกล่าวว่า การมาถามท่านทั้งที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ เปรียบเหมือนบุคคลต้องการแก่นไม้ แต่กลับข้ามโคนและลำต้น ไปแสวงหาแก่นจากกิ่งและใบ เพราะพระผู้มีพระภาคทรงรู้สิ่งที่ควรรู้ ทรงเห็นสิ่งที่ควรเห็น และทรงเป็นผู้ประกาศและขยายเนื้อความแห่งธรรม ถึงกระนั้น เมื่อภิกษุทั้งหลายขอร้อง พระมหากัจจานะจึงยินดีอธิบายตามความเข้าใจของท่าน

5. จุดเริ่มต้นของกระบวนการรับรู้

พระมหากัจจานะเริ่มอธิบายจากการรับรู้อารมณ์ทางตาว่า เพราะอาศัยตาและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้น ความประจวบพร้อมของตา รูป และจักขุวิญญาณทั้ง 3 ประการ เรียกว่า “ผัสสะ”

ผัสสะจึงไม่ใช่เพียงการที่ตากระทบรูปทางกายภาพ แต่เป็นการประชุมพร้อมกันขององค์ประกอบ 3 ส่วน คือ

1. ตา
2. รูป
3. จักขุวิญญาณ

เมื่อองค์ประกอบทั้ง 3 ประจวบพร้อมกัน ผัสสะทางตาจึงเกิดขึ้น
หลักเดียวกันนี้ใช้กับอายตนะภายในและอารมณ์ที่คู่กันทั้ง 6 คู่ คือ

- ตากับรูป เป็นปัจจัยให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้น
- หูกับเสียง เป็นปัจจัยให้โสตวิญญาณเกิดขึ้น
- จมูกกับกลิ่น เป็นปัจจัยให้ฆานวิญญาณเกิดขึ้น
- ลิ้นกับรส เป็นปัจจัยให้ชีวนาวิญญาณเกิดขึ้น
- กายกับสิ่งที่ถูกต้องกาย เป็นปัจจัยให้กายวิญญาณเกิดขึ้น
- ใจกับธรรมารมณ์ เป็นปัจจัยให้มนโณวิญญาณเกิดขึ้น

การรับรู้จึงไม่ได้เกิดขึ้นจากส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงลำพัง แต่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยหลายส่วนมาประชุมพร้อมกัน

6. จากผัสสะไปสู่เวทนา

เมื่อมีผัสสะ ย่อมมีเวทนา คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้อารมณ์นั้น

เวทนาอาจเป็น

- สุขเวทนา ความรู้สึกสบาย
- ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย
- อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขและไม่ทุกข์

เวทนาในที่นี้ยังเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่กิเลสในตัวเอง ปัญหาเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลไม่รู้เวทนาตามที่เป็นจริง แล้วเข้าไปเพติดเพลิน ผลักไส หรือยึดถือว่าเป็นเราและของเรา

เมื่อมีความรู้สึกสบาย ตัณหาอาจเข้าไปต้องการให้ความสบายนั้นดำรงอยู่ เมื่อมีความรู้สึกไม่สบาย ความขัดเคืองอาจเข้าไปต้องการให้สิ่งนั้นหายไป เมื่อมีความรู้สึกไม่สุขและไม่ทุกข์ อวิชชาอาจทำให้บุคคลไม่รู้เท่าทันสภาวะที่กำลังเกิดขึ้น

7. จากเวทนาไปสู่สัญญา

พระมหากัจจानะแสดงต่อไปว่า บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น สัญญาคือการหมายรู้และจดจำลักษณะของสิ่งที่รับรู้ เช่น หมายรู้ว่าเป็นสี เสียง กลิ่น บุคคล เหตุการณ์ คำชม หรือคำตำหนิ

สัญญาช่วยให้มนุษย์จำแนกสิ่งต่าง ๆ และดำเนินชีวิตได้ แต่สัญญาไม่ได้เป็นความจริงทั้งหมดของสิ่งนั้น เพราะสัญญาอาศัยประสบการณ์เดิม ความจำ ภาษา ความคุ้นเคย และมุมมองของแต่ละบุคคล

เมื่อเห็นบุคคลคนเดียวกัน คนหนึ่งอาจหมายรู้ว่าเป็นมิตร แต่อีกคนอาจหมายรู้ว่าเป็นศัตรู ทั้งที่รูปที่ปรากฏต่อสายตาอาจเป็นบุคคลเดียวกัน สิ่ง जिติหมายรู้จึงมีทั้งข้อมูลจากปัจจุบันและความจำจากอดีตประกอบกัน หากไม่รู้ทัน บุคคลอาจเข้าใจว่าสิ่งที่ตนหมายรู้นั้นเป็นความจริงอย่างเด็ดขาด

8. จากสัญญาไปสู่วิตก

เมื่อบุคคลหมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรึงถึงอารมณ์นั้น วิตกในที่นี้หมายถึงการที่จิตยกเรื่องที่หมายรู้ขึ้นมาคิด เมื่อเห็นรูปหรือได้ยินเสียงแล้ว จิตอาจนำเรื่องนั้นมาคิดต่อว่า “เขาพูดถึงเรา” “เขาไม่เคารพเรา” “เราดีกว่าเขา” “เขากำลังเอาเปรียบเรา” “เหตุการณ์เช่นนี้ต้องเกิดขึ้นอีกแน่นอน”

ความคิดอาจเริ่มจากสิ่งที่มีมูลอยู่บ้าง แต่เมื่อคิดต่อไปโดยไม่มีสติกำกับ ความคิดย่อมรวมเอา ความจำ ความกลัว ความอยาก และความคิดเห็นเดิมเข้ามาประกอบ จนห่างจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม ไม่ควรเข้าใจว่าวิตกหรือความคิดทุกชนิดเป็นกิเลส เพราะความคิดที่ประกอบด้วยปัญญา ใช้พิจารณาเหตุผล หรือช่วยให้ละอกุศลก็มีอยู่

ประเด็นสำคัญของพระสูตรอยู่ที่ความคิดซึ่งถูกนำไปขยายต่อด้วยตัณหา ทิฏฐิ และมานะ จนกลายเป็นเหตุให้แ่งต่าง ๆ แห่งสัญญาเครื่องเน้นซ้ำเข้าครอบงำจิต

9. จากวัดไปสู่ปัญญสัญญาสังขา

เมื่อบุคคลตรึงถึงอารมณ์ใด ย่อมคิดขยายอารมณ์นั้นให้แตกแขนงและเน้นซ้ำ เมื่อคิดขยายอารมณ์ใด เพราะความคิดขยายนั่นเป็นเหตุ แง่ต่าง ๆ แห่งปัญญสัญญาย่อมเข้าครอบงำบุคคล

คำว่า “ปัญญสัญญาสังขา” เป็นคำที่มีความหมายละเอียด อาจอธิบายโดยทั่วไปว่า แง่ต่าง ๆ แห่งสัญญาอันประกอบด้วยกิเลสที่เป็นเหตุให้ความคิดขยาย แตกแขนง และเน้นซ้ำออกไป กิเลสสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัญญะ ได้แก่

- ตัณหา ความอยากและความติดข้อง
- มานะ ความสำคัญตนและการเปรียบเทียบ
- ทิฎฐิ ความยึดถือความคิดเห็น

จิตไม่ได้หยุดอยู่เพียงสิ่งที่เห็นหรือได้ยิน แต่สร้างเรื่องราวต่อไปว่า “เขาเคยทำกับเราเช่นนี้” “เราคงคิดไม่ดีกับเขา” “คนอื่นอาจเห็นด้วยกับเขา” “ถ้าเราไม่ตอบโต้ ทุกคนจะดูหมิ่นเรา” “เราต้องเอาชนะให้ได้” สิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะจึงถูกเชื่อมกับอดีต คาดการณ์ไปถึงอนาคต แล้วสร้างความหมายเกี่ยวกับตัวเราและผู้อื่นขึ้นมาครอบงำจิตในปัจจุบัน

พระมหากัจจानะจึงกล่าวว่า แง่ต่าง ๆ แห่งสัญญาเครื่องเน้นซ้ำย่อมครอบงำบุคคลในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน กระบวนการเดียวกันนี้ย่อมเกิดขึ้นกับเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน

10. ความคิดเน้นซ้ำกับการสร้างตัวตน

เมื่อความคิดขยายออกไป สิ่งที่เข้ามาแทรกอยู่เสมอคือความหมายว่า

- เราเป็นผู้ถูกกระทำ
- เราเป็นผู้ได้หรือผู้เสีย
- เราดีกว่าเขา
- เราเสมอกับเขา
- เราด้อยกว่าเขา
- ความเห็นของเราต้องถูก
- ผู้อื่นต้องยอมรับเรา

กระบวนการเช่นนี้ทำให้มานะ ทิฎฐิ และตัณหาเข้ามายึดการรับรู้ตามธรรมชาติ แล้วสร้างความสำคัญมั่นหมายขึ้นว่า มีตัวตนผู้เห็น ผู้รู้ ผู้ถูกชม ผู้ถูกตำหนิ หรือผู้ต้องเอาชนะอยู่เบื้องหลังสถานะเหล่านั้น

แต่เมื่อพิจารณาตามกระบวนการที่พระมหากัจจานะแสดง จะเห็นเพียงเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกัน คือ ตาและรูปเป็นปัจจัยให้จักขุวิญญาณเกิด การประชุมพร้อมของธรรมทั้ง 3 เป็นผัสสะ เพราะผัสสะ

เป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรึกอารมณ์นั้น บุคคลตรึกอารมณ์ใด ย่อมคิดขยายอารมณ์นั้น เพราะความคิดขยายนั้น แ่งต่าง ๆ แ่งปัญจสัญญาจึงเข้าครอบงำ

ในกระบวนการทั้งหมดนี้ไม่จำเป็นต้องมีตัวตนถาวรเป็นผู้ควบคุม แต่มีสภาวะธรรมหลายอย่างเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วเปลี่ยนแปลงหรือดับไปเมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลง

11. กระบวนการเดียวกันเกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง 6

พระมหากัจจानะไม่ได้จำกัดคำอธิบายไว้เฉพาะการเห็น แต่แจกแจงกระบวนการเดียวกันทางอายตนะทั้ง 6 เมื่อมีหู เสียง และโสตวิญญาณ จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติผัสสะ เมื่อมีจมูก กลิ่น และฆานวิญญาณ จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติผัสสะ เมื่อมีลิ้น รส และชีวหาวิญญาณ จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติผัสสะ เมื่อมีกาย โผฏฐัพพะ และกายวิญญาณ จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติผัสสะ เมื่อมีใจ ธรรมารมณ์ และมโนวิญญาณ จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติผัสสะ

เมื่อมีการบัญญัติผัสสะ จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติเวทนา เมื่อมีการบัญญัติเวทนา จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติสัญญา เมื่อมีการบัญญัติสัญญา จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติวิตก เมื่อมีการบัญญัติวิตก จึงเป็นไปได้ที่จะบัญญัติการครอบงำโดยแ่งต่าง ๆ แ่งปัญจสัญญา

ในคำอธิบายโดยละเอียด พระมหากัจจานะทรงแสดงเพิ่มเติมว่า บุคคลตรึกอารมณ์ใด ย่อมคิดขยายอารมณ์นั้น และเพราะความคิดขยายนั้น แ่งต่าง ๆ แ่งปัญจสัญญาจึงเข้าครอบงำบุคคล ธรรมารมณ์ทางใจครอบคลุมทั้งความคิด ความจำ ความเห็น ภาพที่นึกขึ้น และเรื่องราวที่จินตนากลับมาพิจารณา ดังนั้น แม้ไม่มีสิ่งภายนอกมากระทบในขณะนั้น ความคิดจากเรื่องในอดีตหรือความกังวลเกี่ยวกับอนาคตก็อาจเป็นอารมณ์ให้กระบวนการนี้ดำเนินต่อไปได้

12. เมื่อเหตุไม่มี ผลย่อมไม่มี

พระมหากัจจานะแสดงกระบวนการในด้านกลับกันว่า เมื่อตาไม่มี รูปไม่มี และจักขุวิญญาณไม่มี ย่อมไม่อาจบัญญัติผัสสะทางตาได้ เมื่อหูไม่มี เสียงไม่มี และโสตวิญญาณไม่มี ย่อมไม่อาจบัญญัติผัสสะทางหูได้

หลักเดียวกันนี้ใช้กับจมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อไม่อาจบัญญัติผัสสะได้ ย่อมไม่อาจบัญญัติเวทนาที่อาศัยผัสสะนั้น เมื่อไม่อาจบัญญัติเวทนาได้ ย่อมไม่อาจบัญญัติสัญญาที่อาศัยเวทนานั้น เมื่อไม่อาจบัญญัติสัญญาได้ ย่อมไม่อาจบัญญัติวิตกที่อาศัยสัญญานั้น เมื่อไม่อาจบัญญัติวิตกได้ ย่อมไม่อาจบัญญัติการครอบงำโดยแ่งต่าง ๆ แ่งปัญจสัญญาที่อาศัยวิตกนั้น

คำอธิบายนี้แสดงหลักของเหตุและผลว่า เมื่อเหตุปัจจัยไม่มี ผลที่อาศัยเหตุปัจจัยนั้นย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แต่ในชีวิตประจำวัน เราไม่อาจทำให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจไม่รับรู้อารมณ์ทั้งหมด การ

ปฏิบัติจึงไม่ใช่การปิดกั้นการรับรู้ แต่เป็นการมีสติรู้ทัน ไม่เพลิดเพลีน ไม่ยอมรับด้วยอำนาจกิเลส และไม่ยึดถือสิ่งที่กำลังปรากฏ

13. จุดที่สามารถหยุดความขัดแย้งได้

การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจ เป็นกระบวนการตามธรรมชาติ トラบใดที่มีอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณที่เกิดขึ้นทางอายตนะนั้น ผัสสะ และกระบวนการรับรู้ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

พระสูตรจึงไม่ได้สอนให้ทำลายการรับรู้หรือปฏิเสธเวทนาและสัญญา แต่สอนให้รู้ทันจุดที่จิตเข้าไป

- เพลิดเพลีน
- ยอมรับด้วยอำนาจกิเลส
- ยึดถือ

เมื่อรู้สึกสุขแล้วเข้าไปเพลิดเพลีน ตัณหาย่อมมีโอกาสเกิด เมื่อรู้สึกทุกข์แล้วเข้าไปผลักไส ปฏิฆะย่อมมีโอกาสเกิด เมื่อหมายรู้แล้วถือว่าสิ่งที่ตนหมายรู้นั้นถูกต้องทั้งหมด ทิฏฐิย่อมมีโอกาสเกิด เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น มานะย่อมมีโอกาสเกิด เมื่อไม่รู้กระบวนการทั้งหมดตามเหตุปัจจัย อวิชชา ย่อมปกคลุมจิต

หากมีสติรู้เท่าทันตั้งแต่เวทนา สัญญา วิตก หรือขณะที่ความคิดกำลังขยาย กระบวนการนั้นย่อมไม่จำเป็นต้องพัฒนาไปสู่ความยึดมั่นและความขัดแย้ง

14. พระผู้มีพระภาคทรงรับรองคำอธิบาย

เมื่อภิกษุทั้งหลายได้ฟังคำอธิบายจากพระมหากัจจानะแล้ว จึงกลับไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคและกราบทูลเนื้อความทั้งหมด

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พระมหากัจจानะเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก หากภิกษุทั้งหลายถามพระองค์ถึงความหมายนี้ พระองค์ก็จะทรงอธิบายเช่นเดียวกับที่พระมหากัจจानะอธิบาย พระองค์จึงทรงรับรองว่า ภิกษุทั้งหลายควรทรงจำความหมายนี้ไว้

เหตุการณ์นี้แสดงให้เห็นความสามารถของพระมหากัจจानะในการแจกแจงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยย่อ ให้ปรากฏความเชื่อมโยงอย่างละเอียดและเป็นลำดับ

15. เหตุที่เรียกว่า “มธุปินทิกสูตร”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสรับรองคำอธิบายของพระมหากัจจानะแล้ว พระอนนทจึงกราบทูลเปรียบเทียบว่า บุรุษผู้ถูกความหิวและความอ่อนเพลียครอบงำ หากได้ขนมหวาน เขากินในเวลาใด ย่อมได้รับรสหวานอร่อยในเวลานั้น ฉนใด ภิกษุผู้เป็นนักคิดและเป็นบัณฑิต เมื่อใคร่ครวญเนื้อความ

แห่งธรรมบรรยายนี้ด้วยปัญญาในเวลาใด ย่อมได้รับความพอใจและความเลื่อมใสแห่งใจในเวลานั้น

พระอานนทจึงกราบทูลถามว่า ธรรมบรรยายนี้ชื่ออะไร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรมบรรยายนี้ควรทรงจำชื่อว่า “มรุตปิณฑิกบรรยาย” หรือธรรมบรรยายเปรียบด้วยขนมหวาน ชื่อของพระสูตรจึงไม่ได้หมายความว่าเนื้อหาเข้าใจง่าย แต่หมายถึงธรรมที่มีรสลึกซึ้งและมีคุณค่า เมื่อพิจารณาอย่างละเอียดแล้ว ย่อมทำให้ผู้ศึกษามองเห็นกระบวนการเกิดขึ้นของความยึดถือและความขัดแย้งได้อย่างชัดเจน

16. ความสัมพันธ์กับสังขารและปัญญา

กระบวนการที่พระมหากัจจानะแสดงช่วยให้เห็นความหมายของสังขารในฐานะสิ่งที่เกิดขึ้นจากส่วนประกอบและเหตุปัจจัย

การเห็นครั้งหนึ่งไม่ได้เกิดจากผู้เห็นที่เป็นตัวตนถาวร แต่ต้องอาศัยตา รูป และจักขุวิญญาณประชุมพร้อมกัน จึงเกิดผัสสะและกระบวนการรับรู้ต่อไป

ที่ร่างกายซึ่งเป็นสังขารไม่มีใจครอง และกระบวนการรับรู้ทางจิตซึ่งเกี่ยวข้องกับสังขารมีใจครอง ล้วนเกิดขึ้นจากส่วนประกอบและเหตุปัจจัยหลายส่วน ไม่มีส่วนใดตั้งอยู่ได้อย่างเป็นอิสระ

ปัญญาก็หมายถึงความรอบรู้ในกองสังขาร คือรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ รวมตัวและดำเนินไปตามเหตุปัจจัย รู้จุดที่เหตุปัจจัยหนึ่งนำไปสู่อีกเหตุปัจจัยหนึ่ง และรู้ว่าถ้าไม่ส่งเสริมเหตุแห่งความยึดถือ ผลคือความเนิ่นช้าและความขัดแย้งย่อมไม่เกิดขึ้น

ความเข้าใจจากการฟังเป็นปัญญาระดับหู การคิดพิจารณาให้เห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลเป็นปัญญาระดับสมอง ส่วนการรู้เห็นกระบวนการเหล่านี้โดยตรงในขณะที่กำลังเกิดขึ้น เป็นปัญญาระดับใจหรือภาวนามยปัญญา ซึ่งมีสมาธิเป็นฐานโดยตรง

เมื่อจิตมีสมาธิ ย่อมมีโอกาสรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นกระบวนการของสภาวะธรรม มิใช่บุคคล ตัวตน เรา หรือเขา

17. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อเกิดความขัดแย้ง เรามักเริ่มพิจารณาจากการกระทำของผู้อื่น แต่พระสูตรนี้ชวนให้ย้อนกลับมาดูกระบวนการภายในว่า

1. เราเห็นหรือได้ยินอะไร
2. เกิดความรู้สึกอย่างไร
3. จิตหมายรู้อย่างไร
4. จิตนำสิ่งนั้นไปคิดต่ออย่างไร
5. ความคิดกำลังขยายและแตกแขนงออกไปอย่างไร

6. มีความหมายว่าเรา ของเรา เขา หรือของเขา เข้าไปประกอบหรือไม่

7. ค้นหา ทิฏฐิ หรือมานะกำลังเข้าไปยึดถือเรื่องนั้นหรือไม่

ตัวอย่างเช่น บุคคลหนึ่งได้ยินคำพูดเพียงประโยคเดียวแล้วรู้สึกไม่พอใจ จากนั้นสัญญาว่า ประสพการณ์เดิมมาหมายรู้ว่า ผู้พูดไม่เคารพตน วิตกจึงนำเรื่องนั้นมาคิดต่อ แล้วความคิดนั้นเข้าก็ขยายออกไปว่า ผู้นั้นเคยดูหมิ่นตนมาแล้วหลายครั้ง ต่อไปทุกคนคงดูหมิ่นตนด้วย จึงต้องตอบโต้ให้รุนแรง

หากมีสติรู้ตั้งแต่ขณะที่เกิดความรู้สึกไม่พอใจ บุคคลย่อมเห็นว่า ความรู้สึกนั้นเป็นสถานะหนึ่ง ซึ่งเกิดจากผัสสะ ไม่จำเป็นต้องนำไปสร้างเรื่องราวหรือสร้างตัวตนผู้ถูกทำร้ายขึ้นมา สติไม่ได้ทำให้ ความรู้สึกหายไปทันทีเสมอ แต่ช่วยป้องกันไม่ให้เวทนาเพียงชั่วขณะขยายไปเป็นคำพูดและการกระทำ ที่ก่อความเสียหาย

18. รูปสภาวะสำคัญ

มรુปีณทิกสูตรแสดงให้เห็นกระบวนการจากการรับรู้อารมณ์ไปสู่ความคิดเน้นซ้ำ ดังนี้
อายตนะภายใน อารมณ์ที่มากกระทบ และวิญญาณที่เกิดขึ้นทางอายตนะนั้น ประชุมพร้อมกัน จึงเกิด
ผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้
อารมณ์ใด ย่อมตรึกอารมณ์นั้น บุคคลตรึกอารมณ์ใด ย่อมคิดขยายอารมณ์นั้น เพราะความคิดขยายนั้น
แง่ต่าง ๆ แห่งปปัญจสัญญาจึงเข้าครอบงำ

เมื่อบุคคลเพติดเพลิน ยอมรับ และยึดถือสิ่งที่รับรู้ ค้นหา ทิฏฐิ มานะ และอนุสัยอื่น ๆ ย่อมมี
โอกาสทำงาน ความคิดจึงขยายออกไปเป็นความแบ่งแยก การกล่าวหา การทะเลาะ และความรุนแรง
แต่เมื่อมีสติรู้ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น โดยไม่เพติดเพลิน ไม่ยอมรับด้วยอำนาจกิเลส และไม่ยึดถือ
กระบวนการรับรู้ย่อมไม่จำเป็นต้องดำเนินไปสู่ความเน้นซ้ำและความขัดแย้ง

พระสูตรนี้จึงไม่ได้สอนให้หยุดเห็น หยุดได้ยิน หรือหยุดคิด แต่สอนให้รู้ว่า หลังจากเห็นและ
ได้ยินแล้ว จิตนำสิ่งนั้นไปทำอะไรต่อ ความขัดแย้งภายนอก เริ่มต้นจากกระบวนการภายใน
เมื่อผัสสะเกิด เวทนาย่อมเกิด เมื่อไม่รู้ทันเวทนา สัญญาและความคิดย่อมขยายตัว เมื่อความคิดมีเรา
และเขาเข้าไปยึดถือ การโต้เถียงและความรุนแรงย่อมติดตามมา แต่เมื่อมีสติและสมาธิเป็นฐาน
ปัญญาย่อมเห็นกระบวนการทั้งหมดตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องสร้างตัวผู้เห็นหรือผู้รู้ขึ้นมาอีก

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 19 : เทวชาวิตกกสูตร
ว่าด้วยการจำแนกความคิดเป็น 2 ฝ่าย
พระสูตรนี้อยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีนทวารวค

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

คำว่า “เทวชาวิตกกะ” หมายถึงการจำแนกวิตกหรือความตรึกออกเป็น 2 ฝ่าย พระผู้มีพระภาคทรงเล่าถึงการฝึกพระองค์เองในสมัยที่ยังเป็นพระโภทิสัตว์ ก่อนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงจำแนกความคิดที่เกิดขึ้นในพระทัยออกเป็นฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล แล้วพิจารณาผลของความคิดแต่ละประเภทตามความเป็นจริง มิได้ทรงตัดสินเพียงว่าชอบหรือไม่ชอบ แต่ทรงตรวจสอบว่าความคิดนั้นนำไปสู่การเบียดเบียนหรือไม่ ขัดขวางปัญญาหรือไม่ และนำจิตเข้าใกล้หรือห่างจากพระนิพพาน

สาระสำคัญของพระสูตรคือ บุคคลตรึกตรองถึงเรื่องใดบ่อย ๆ จิตย่อมโน้มไปทางเรื่องนั้น ดังนั้น การฝึกจิตจึงไม่ได้หมายถึงการรอให้ความคิดหายไปเอง แต่ต้องรู้จักจำแนก รู้ผลของความคิดละความคิดที่เป็นอกุศล และอบรมความคิดฝ่ายกุศลจนจิตเกิดความคุ้นเคยในทางที่ไม่เบียดเบียน

1. การแบ่งวิตกออกเป็น 2 ฝ่าย

พระผู้มีพระภาคตรัสเล่าว่า เมื่อครั้งยังเป็นพระโภทิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ พระองค์ทรงดำริว่า ควรแยกวิตกออกเป็น 2 ส่วน

ฝ่ายแรกประกอบด้วยอกุศลวิตก 3 ประการ คือ

1. กามวิตก ความตรึกที่เกี่ยวกับความติดใจในกาม
2. พยาบาทวิตก ความตรึกที่ประกอบด้วยความมุ่งร้าย
3. วิหิงสาวิตก ความตรึกที่ประกอบด้วยความเบียดเบียน

ฝ่ายที่ 2 ประกอบด้วยกุศลวิตก 3 ประการ คือ

1. เนกขัมมวิตก ความตรึกในการออกจากกามและความติดข้อง
2. อพยาบาทวิตก ความตรึกที่ไม่มุ่งร้าย
3. อวิหิงสาวิตก ความตรึกที่ไม่เบียดเบียน

การแบ่งเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่า ความคิดทุกเรื่องต้องถูกตัดสินจากเนื้อหาภายนอกเท่านั้น แต่ต้องพิจารณาคุณภาพของจิตที่อยู่เบื้องหลังความคิดนั้นด้วย

เรื่องเดียวกันอาจคิดด้วยความโลภก็ได้ คิดด้วยความโกรธก็ได้ หรือคิดด้วยปัญญาและความปรารถนาดีก็ได้ ผลที่เกิดแก่จิตย่อมแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยที่ประกอบอยู่ในความคิดนั้น

2. เมื่อการวิตกเกิดขึ้น

เมื่อการวิตกเกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ทรงรู้ชัดว่า “การวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” จากนั้นทรงพิจารณาผลของการวิตกว่า

- เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน
- เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น
- เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น
- ทำปัญญาให้เสื่อม
- เป็นเหตุให้เกิดความคับแค้น
- ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน

เมื่อทรงพิจารณาว่า การวิตกเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน การวิตกนั้นก็ดับไป เมื่อทรงพิจารณาว่า เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง 2 ฝ่าย ทำปัญญาให้เสื่อม ก่อให้เกิดความคับแค้น และไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน การวิตกนั้นก็ดับไป เมื่อการวิตกเกิดขึ้นครั้งใด พระองค์ทรงละบรรเทา ทำให้สิ้นไป และไม่ปล่อยให้อำรงอยู่ต่อไปในครั้งนั้น

การวิตกไม่ได้หมายถึงเฉพาะความคิดทางเพศ แต่ครอบคลุมความคิดที่หมกมุ่นอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสิ่งที่น่าพอใจ โดยมีความอยากครอบครองหรือความเพลิดเพลินเป็นเครื่องนำ

3. เมื่อพยาบาทวิตกเกิดขึ้น

เมื่อพยาบาทวิตกเกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ทรงรู้ชัดว่า “พยาบาทวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” จากนั้นทรงพิจารณาว่า ความคิดเช่นนี้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้ง 2 ฝ่าย ทำปัญญาให้เสื่อม ก่อให้เกิดความคับแค้น และไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน

เมื่อทรงเห็นโทษตามความเป็นจริง พยาบาทวิตกนั้นก็ดับไป พยาบาทวิตกอาจเริ่มจากความไม่พอใจเพียงเล็กน้อย แล้วพัฒนาไปเป็นความต้องการให้อีกฝ่ายเสียหาย ต้องการเอาชนะ หรือไม่ต้องการเห็นผู้อื่นมีความสุข

แม้ยังไม่ได้แสดงออกทางกายหรือวาจา ความคิดมุ่งร้ายก็ทำให้จิตของผู้คิดเร่าร้อนและขาดความสงบก่อนที่จะไปถึงผู้อื่น การเห็นว่าพยาบาทวิตกกำลังเบียดเบียนจิตของตนเอง จึงเป็นปัญญาค้นสำคัญ ที่ช่วยให้ความโกรธไม่พัฒนาไปเป็นการกระทำ

4. เมื่อวิหิงสาวิตกเกิดขึ้น

เมื่อวิหิงสาวิตกหรือความคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ทรงรู้ชัดว่า “วิหิงสาวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” พระองค์ทรงพิจารณาเห็นผลเช่นเดียวกันว่า ความคิดนั้นเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้ง 2 ฝ่าย ทำปัญญาให้เสื่อม ก่อให้เกิดความคับแค้น และไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน

เมื่อทรงเห็นโทษ วิหิงสาวิตกนั้นก็ดับไป พระองค์ทรงละ บรรเทา ทำให้สิ้นไป และไม่ให้ดำรงอยู่ต่อไป

พยาบาทวิตกกับวิหิงสาวิตกมีความเกี่ยวข้องกัน แต่มีน้ำหนักต่างกัน พยาบาทวิตกเน้นความมุงร้าย ส่วนวิหิงสาวิตกเน้นความคิดที่จะก่อความลำบาก ความเจ็บปวด หรือการเบียดเบียนแก่ผู้อื่น บางครั้งบุคคลอาจเบียดเบียนผู้อื่นโดยอ้างว่าเป็นการสั่งสอนหรือทำเพื่อความถูกต้อง จึงต้องตรวจสอบให้ลึกถึงเจตนาว่า มีความกรุณาและหวังประโยชน์จริง หรือมีความสะใจและความต้องการลงโทษซ่อนอยู่

5. จิตโน้มไปตามสิ่งที่คิดบ่อย

พระผู้มีพระภาคตรัสหลักสำคัญว่า ภิกษุตรีกตรองถึงวิตกใดบ่อย ๆ จิตของเขาย่อมโน้มไปทางวิตกนั้น ถ้าบุคคลตรีกถึงกามวิตกบ่อย ๆ แล้วละเนกขัมมวิตกเสีย จิตย่อมโน้มไปในทางกามวิตก ถ้าตรีกถึงพยาบาทวิตกบ่อย ๆ แล้วละอพยาบาทวิตกเสีย จิตย่อมโน้มไปในทางพยาบาท ถ้าตรีกถึงวิหิงสาวิตกบ่อย ๆ แล้วละอวิหิงสาวิตกเสีย จิตย่อมโน้มไปในทางเบียดเบียน

ความคิดที่เกิดขึ้นบ่อยไม่ได้ผ่านไปได้โดยไม่ทิ้งผล แต่กำลังสร้างความคุ้นเคยและแนวโน้มให้แก่จิต ความคิดครั้งหนึ่งอาจยังไม่มีกำลังมาก แต่เมื่อคิดซ้ำ สนับสนุนซ้ำ และยินดีอยู่กับความคิดนั้น จิตย่อมไหลไปในทางเดิมได้ง่ายขึ้น พระสูตรจึงไม่เพียงสอนให้ดูว่าขณะนี้คิดอะไร แต่ให้เห็นด้วยว่าเรากำลังฝึกจิตให้คุ้นเคยกับสิ่งใด

6. อุปมาคนเลี้ยงโคในฤดูที่ข้าวกล้ากำลังงอกงาม

พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบเทียบการเฝ้าระวังอกุศลวิตกกับคนเลี้ยงโคในสารทสมัยเดือนท้ายแห่งฤดูฝน เมื่อข้าวกล้าในนาเจริญงอกงามหนาแน่น คนเลี้ยงโคต้องคอยตี ต้อน กัน และห้ามฝูงโคไว้ไม่ให้เข้าไปกินหรือเหยียบย่ำข้าวกล้าของผู้อื่น เพราะหากปล่อยให้โคเข้าไปทำลายพืชผล เขาอาจได้รับโทษ ถูกฆ่า ถูกจองจำ สูญเสียทรัพย์สิน หรือถูกตำหนิ

พระโพธิสัตว์ทรงเห็นภัยของอกุศลธรรมเช่นเดียวกัน จึงทรงระวังและยับยั้งอกุศลวิตก ไม่ปล่อยให้ดำเนินต่อไป ไม่ว่าคนเลี้ยงโคใช้กำกับฝูงโค เปรียบได้กับสติและปัญญาที่รู้ทันความคิด ไม่ปล่อยให้จิตไหลตามกาม ความมุงร้าย และความเบียดเบียน การยับยั้งในระยะแรกอาจต้องใช้ความเพียรมาก เพราะจิตยังมีความคุ้นเคยกับอารมณ์เดิม แต่เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง กำลังของอกุศลวิตกย่อมอ่อนลง

7. เนกขัมมวิตก

เมื่อเนกขัมมวิตกเกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ทรงรู้ชัดว่า “เนกขัมมวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว” พระองค์ทรงพิจารณาว่า ความคิดเช่นนี้

- ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน

- ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น
- ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น
- ทำปัญญาให้เจริญ
- ไม่ก่อให้เกิดความคับแค้น
- เป็นไปเพื่อพระนิพพาน

เนกขัมมะไม่ได้หมายถึงการออกบวชทางกายเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการที่จิตออกจากความติดข้องและไม่ถูกกามครอบงำ

แม้ผู้ยังครองเรือนก็สามารถฝึกเนกขัมมวิตกได้ เช่น รู้จักสละ แบ่งปัน รู้จักประมาณ ไม่ปล่อยให้ความอยากควบคุมชีวิต และมองเห็นว่าความสุขจากการไม่ติดข้องมีคุณค่ากว่าความสุขจากการได้ครอบครองเพิ่มขึ้นอยู่เสมอ

8. อพยาบาทวิตก

อพยาบาทวิตกคือความตรึกที่ไม่มุ่งร้าย มีความปรารถนาดี และไม่ต้องการให้ผู้อื่นประสบความเสียหาย เมื่ออพยาบาทวิตกเกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ทรงพิจารณาว่า ความคิดนั้นไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้ง 2 ฝ่าย ทำปัญญาให้เจริญ ไม่ก่อความคับแค้น และเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

อพยาบาทวิตกไม่ได้หมายความว่า ต้องเห็นด้วยกับการกระทำของผู้อื่นทุกอย่าง หรือไม่สามารถตักเตือนผู้ทำผิดได้ บุคคลสามารถไม่เห็นด้วย ห้ามปราม หรือตักเตือนได้โดยไม่มีความมุ่งร้าย การตักเตือนด้วยความหวังดีแตกต่างจากการกล่าวตำหนิเพื่อทำลายหรือเอาชนะ เมตตาจึงไม่ได้ขัดขวางความเจริญของผู้อื่น แต่ช่วยให้การแนะนำแก้ไขตั้งอยู่บนความปรารถนาดี ไม่ใช่ความพยาบาท

9. อวิหิงสาวิตก

อวิหิงสาวิตกคือความตรึกที่ไม่เบียดเบียน มีความกรุณา และไม่ต้องการเพิ่มความทุกข์แก่ผู้อื่น เมื่ออวิหิงสาวิตกเกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ทรงพิจารณาว่า ความคิดนั้นไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้ง 2 ฝ่าย ทำปัญญาให้เจริญ ไม่ก่อความคับแค้น และเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

ความกรุณาไม่ได้หมายถึงการเห็นผู้อื่นทำผิดแล้วปล่อยผ่านทุกกรณี แต่หมายถึงการไม่ซ้ำเติม ไม่ทำให้เขาทุกข์เกินกว่าความจำเป็น และช่วยแก้ปัญหาโดยไม่เพิ่มความโกรธ ความเกลียดชัง หรือความสะใจเข้าไป

เมตตาไม่ขัดขวางความเจริญของเขา กรุณาไม่ซ้ำเติมเขา อพยาบาทวิตกและอวิหิงสาวิตกจึงเป็นฐานของการพูดและการกระทำที่มุ่งประโยชน์ โดยไม่ปล่อยให้ความโกรธเข้ามาแอบอ้างความถูกต้อง

10. แม้คิดเรื่องกุศลก็ต้องรู้จักประมาณ

พระโพธิสัตว์ทรงพิจารณาว่า หากทรงตรีกถึงเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตก ตลอดกลางคืน ก็ไม่ทรงเห็นภัยที่จะเกิดจากความคิดเหล่านั้น

หากทรงตรีกตลอดกลางวัน หรือตลอดทั้งกลางคืนและกลางวัน ก็ไม่ทรงเห็นภัยจากความคิดฝ่ายกุศลนั้นเช่นกัน

แต่พระองค์ทรงเห็นว่า หากทรงตรีกและตรองนานเกินไป ร่างกายย่อมเหน็ดเหนื่อย เมื่อกายเหน็ดเหนื่อย จิตย่อมฟุ้งซ่าน และเมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตย่อมห่างจากสมาธิ

พระองค์จึงทรงตั้งจิตไว้ภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ และประคองไว้ด้วยดี เพราะทรงปรารถนาว่า “จิตของเราอย่าฟุ้งซ่านอีกเลย”

ข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะแสดงว่า จุดหมายของการปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่การเปลี่ยนจากการคิดเรื่องอกุศลมาเป็นการคิดเรื่องกุศลเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาต่อไปจนจิตสงบ ตั้งมั่น และไม่ถูกความคิดรบกวน ความคิดฝ่ายกุศลช่วยนำจิตเข้าสู่ทางที่ถูกต้อง ส่วนสมาธิทำให้จิตมีกำลังและเป็นฐานให้เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง

11. อุปมาคนเลี้ยงโคหลังฤดูเก็บเกี่ยว

พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบเทียบการดูแลกุศลวิตกกับคนเลี้ยงโคในเดือนท้ายแห่งฤดูร้อน เมื่อชาวบ้านเก็บเกี่ยวพืชผลเข้าไปไว้ในหมู่บ้านหมดแล้ว

ในเวลานั้น คนเลี้ยงโคไม่จำเป็นต้องคอยดีหรือกันโคอย่างเข้มงวด เพราะไม่มีข้าวกล้าที่โคจะเข้าไปทำลาย เขาเพียงนั่งอยู่ที่โคนไม้หรือในที่แจ้ง แล้วมีสติระลึกอยู่ว่า “นั่นฝูงโค”

ในทำนองเดียวกัน พระโพธิสัตว์ทรงมีสติอยู่ว่า “เหล่านี้เป็นธรรม” คือรู้กุศลวิตกที่กำลังปรากฏ โดยไม่ต้องต่อสู้หรือบังคับจิตอย่างหนักเหมือนเวลาที่อกุศลวิตกเกิดขึ้น

อุปมาทั้ง 2 เรื่องแสดงระดับการฝึกจิตที่แตกต่างกัน ในระยะแรก เมื่ออกุศลมีกำลัง ต้องมีสติและความเพียรคอยป้องกันอย่างใกล้ชิด เมื่อจิตคุ้นเคยกับกุศลแล้ว การดูแลจิตย่อมเป็นไปอย่างผ่อนคลายเป็นเพียงมีสติรู้และไม่ปล่อยให้จิตออกนอกทาง

12. ความเพียรที่ไม่ย่อหย่อน

เมื่อทรงละอกุศลวิตกและอบรมกุศลวิตกแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พระองค์ทรงปรารถนาความเพียร มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติมั่นคง ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย มีจิตตั้งมั่น และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

ข้อความนี้แสดงความสัมพันธ์ของธรรมหลายประการ คือ

- ความเพียร ทำหน้าที่ป้องกันและละอกุศล
- สติ ทำหน้าที่รู้ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

- ความสงบกาย ช่วยลดความกระสับกระส่าย
- สมาธิ ทำให้จิตตั้งมั่นและมีกำลัง
- ปัญญา รู้เห็นสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง

การฝึกจิตจึงไม่ใช่การใช้ความเพียรอย่างตึงเครียดตลอดเวลา แต่เป็นการใช้ความเพียรให้เหมาะกับสภาพจิต เมื่อควรยับยั้งก็ยับยั้ง เมื่อควรประคองก็ประคอง และเมื่อจิตสงบแล้วก็ทำจิตให้ตั้งมั่น

13. การเข้าสู่ฌาน 4

เมื่อพระโพธิสัตว์ทรงสังคจากามและอกุศลธรรมแล้ว จึงทรงบรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากความสงบ

เมื่อวิตกและวิจารณ์สงบระงับ ทรงบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ เมื่อปีติจางคลาย ทรงมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย แล้วทรงบรรลุตติยฌาน เมื่อทรงละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัสกับโทมนัสที่มีอยู่ก่อนแล้ว จึงทรงบรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

ลำดับนี้แสดงว่า เมื่อจิตได้รับการฝึกให้พ้นจากอกุศลวิตกและไม่พึงชานแม้ด้วยกุศลวิตก จิตย่อมสงบและตั้งมั่นจนเป็นสมาธิระดับสูง สมาธิไม่ใช่เพียงการคิดเรื่องดี แต่เป็นภาวะที่จิตรวมลง ตั้งมั่น และไม่ถูกรบกวนด้วยกระแสความคิด

14. วิชาที่ 1 ระลึกชาติได้

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง อ่อน ปรองแก่งการทำงาน ตั้งมั่นและไม่หวั่นไหว พระโพธิสัตว์ทรงน้อมจิตไปเพื่อระลึกถึงชาติก่อน

พระองค์ทรงระลึกชาติได้เป็นจำนวนมาก พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและรายละเอียดของชีวิตในชาติเหล่านั้น วิชานี้เกิดขึ้นในยามแรกแห่งราตรี อวิชชาถูกกำจัด วิชาเกิดขึ้น ความมืดถูกกำจัด แสงสว่างเกิดขึ้น เพราะพระองค์ทรงเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร และอุทิศกายใจอยู่ในการปฏิบัติ การระลึกชาติในที่นี้ไม่ใช่การคาดเดาหรือคิดเรื่องอดีต แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากจิตซึ่งมีสมาธิและได้รับการฝึกอย่างยิ่ง

15. วิชาที่ 2 เห็นการจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลาย

เมื่อจิตตั้งมั่น พระโพธิสัตว์ทรงน้อมจิตไปเพื่อรู้การจุติและการเกิดของสัตว์ทั้งหลาย ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์เหนือจักขุของมนุษย์ พระองค์ทรงเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติและเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง มีผิวพรรณดีและไม่ดี ไปสู่สุคติและทุคติ ตามกรรมของตน

ทรงรู้ว่า สัตว์ผู้ประพฤติชั่วทางกาย วาจา และใจ กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และกระทำกรรมตามความเห็นผิด ย่อมเข้าถึงทุคติ

ส่วนสัตว์ผู้ประพฤติกิเลสทางกาย วาจา และใจ ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบ และกระทำการตามความเห็นชอบ ย่อมเข้าถึงสุคติ วิชานี้เกิดขึ้นในยามกลางแห่งราตรี อวิชชาถูกกำจัด วิชชาเกิดขึ้น ความมืดถูกกำจัด แสงสว่างเกิดขึ้น

16. วิชชาที่ 3 ความสิ้นไปแห่งอาสวะ

จากนั้นพระโพธิสัตว์ทรงน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขณญาณ คือความรู้ที่ทำให้อาสวะสิ้นไป ทรงรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์” “นี่เหตุให้เกิดทุกข์” “นี่ความดับทุกข์” “นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์” และทรงรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้คืออาสวะ” “นี่เหตุให้เกิดอาสวะ” “นี่ความดับแห่งอาสวะ” “นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาสวะ”

เมื่อทรงรู้และเห็นอย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ญาณหยั่งรู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” ย่อมเกิดขึ้น พระองค์ทรงรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีก

วิชานี้เกิดขึ้นในยามสุดท้ายแห่งราตรี อวิชชาถูกกำจัด วิชชาเกิดขึ้น ความมืดถูกกำจัด แสงสว่างเกิดขึ้น

จุดนี้แสดงความสัมพันธ์โดยตรงว่า เมื่อจิตมีสมาธิ จึงสามารถรู้เห็นตามความเป็นจริง และปัญญาที่เกิดจากการภาวนาย่อมนำไปสู่ความสิ้นไปแห่งอาสวะ

17. อุปมาฝูงเนื้อกับทางที่ปลอดภัย

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอุปมาฝูงเนื้อเพื่อสรุปหนทางแห่งความเสื่อมและหนทางแห่งความปลอดภัย ฝูงเนื้อใหญ่ฝูงหนึ่งเข้าไปอาศัยอยู่ในบึงใหญ่กลางป่าดง มีชายผู้หนึ่งปรารถนาความพินาศ ไม่ต้องการเกื้อกูล และไม่ประสงค์ความปลอดภัยแก่ฝูงเนื้อนั้น ชายผู้นั้นเปิดทางที่ปลอดภัย เปิดทางที่ไม่สะดวก ผูกเนื้อต่อตัวผู้ และช้อนนางเนื้อต่อไว้ เมื่อเป็นเช่นนั้น ต่อมาฝูงเนื้อใหญ่ย่อมตายลงจนเหลือจำนวนน้อย

ต่อมามีชายอีกคนหนึ่งผู้ปรารถนาประโยชน์ ต้องการเกื้อกูล และประสงค์ความปลอดภัยแก่ฝูงเนื้อนั้น เขาเปิดทางที่ปลอดภัย ปิดทางที่ไม่สะดวก กำจัดเนื้อต่อตัวผู้ และทำลายนางเนื้อต่อ เมื่อเป็นเช่นนั้น ต่อมาฝูงเนื้อใหญ่ย่อมเจริญ มีจำนวนมากขึ้น คับคั่ง และล้นหลาม

พระผู้มีพระภาคทรงอธิบายความหมายของอุปมาว่า

- บึงใหญ่ หมายถึงกามทั้งหลาย
- ฝูงเนื้อ หมายถึงหมู่สัตว์
- ชายผู้ปรารถนาความพินาศ หมายถึงมารผู้มีบาป
- ทางที่ไม่สะดวก หมายถึงมิจฉามรรคมีองค์ 8
- เนื้อต่อตัวผู้ หมายถึงความกำหนดด้วยอำนาจความเพิลิตเพลิน

- นางเนื้อต่อ หมายถึงอวิชา
- ชายผู้ปรารถนาประโยชน์และความปลอดภัย หมายถึงพระตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
- ทางที่ปลอดภัย หมายถึงอริยมรรคมีองค์ 8

มิจนามรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย

1. มิจนาทิฏฐิ ความเห็นผิด
2. มิจนัสังกัปปะ ความดำริผิด
3. มิจนาวาจา การพูดผิด
4. มิจนากัมมันตะ การกระทำผิด
5. มิจนาอาชีวะ การเลี้ยงชีพผิด
6. มิจนาวายามะ ความเพียรผิด
7. มิจนาสติ การระลึกผิด
8. มิจนาสมาธิ การตั้งจิตมั่นผิด

ส่วนอริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย

1. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
3. สัมมาวาจา การพูดชอบ
4. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ
5. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ
6. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
7. สัมมาสติ สติชอบ
8. สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ

พระผู้มีพระภาคทรงเปิดทางที่ปลอดภัย ปิดทางที่ไม่สะดวก กำจัดเหี้ยมลอคือความกำหนัดด้วยอำนาจความเพียรและทำลายอวิชา เพื่อให้หมู่สาวกดำเนินไปสู่ความปลอดภัยจากเครื่องผูกมัด

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า กิจใดที่พระศาสดาผู้หวังประโยชน์เกื้อกูล เอื้อเฟื้อ และอาศัยความอนุเคราะห์จะพึงกระทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นพระองค์ได้ทรงกระทำแล้ว “นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าได้มีความเดือดร้อนในภายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”

พระคำรัสสอนท่ายแสดงว่า การได้ฟังและเข้าใจทางที่ถูกต้องยังไม่ใช่จุดสิ้นสุด ภิกษุทั้งหลายต้องเข้าไปสู่โคนไม้หรือเรือนว่าง แล้วนำคำสอนไปภาวนาให้เกิดผลด้วยตนเอง

18. ความสัมพันธ์ระหว่างวิตก สมาธิ และปัญญา

พระสูตรนี้เริ่มจากการจำแนกความคิด แต่ไม่ได้จบเพียงการเปลี่ยนความคิดไม่ดีให้เป็นความคิดดี กระบวนการฝึกมีลำดับคือ

1. รู้ว่าความคิดใดกำลังเกิดขึ้น
2. จำแนกว่าเป็นฝ่ายเบียดเบียนหรือไม่เบียดเบียน
3. พิจารณาผลของความคิดนั้นตามความเป็นจริง
4. ละความคิดที่เป็นอกุศล
5. อบรมความคิดฝ่ายกุศล
6. ไม่ปล่อยให้อจิตฟุ้งซ่านแม้ด้วยความคิดฝ่ายกุศล
7. ทำจิตให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิ
8. ใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นฐานของการรู้เห็นตามความเป็นจริง

ความคิดที่ถูกต้องช่วยจัดทิศทางของจิต แต่การรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริงต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ ปัญญาระดับสูงเกิดจากการฟังและจดจำว่า ความคิดมีทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ปัญญาระดับสูงเกิดจากการพิจารณาเข้าใจเหตุและผลว่า ความคิดแต่ละประเภทส่งผลต่อจิตและการกระทำอย่างไร ปัญญาระดับใจหรือภาวนามยปัญญา เกิดจากจิตที่มีสมาธิเป็นฐานโดยตรง สามารถเห็นความคิดและสภาวะธรรมต่าง ๆ ขณะกำลังเกิดขึ้นและดับไป โดยไม่สร้างตัวผู้คิดหรือผู้รู้ที่เป็นตัวตนถาวรขึ้นมาอยู่เบื้องหลัง

19. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อนำหลักของพระสูตรมาใช้ เราอาจเริ่มจากการถามตนเองเมื่อความคิดหนึ่งเกิดขึ้นว่า

- ความคิดนี้เกิดจากความอยาก ความโกรธ หรือความเบียดเบียนหรือไม่
- ความคิดนี้กำลังทำให้ตนเองเร่าร้อนหรือไม่
- ถ้าพูดหรือทำตามความคิดนี้ ผู้อื่นจะได้รับความเดือดร้อนหรือไม่
- ความคิดนี้ช่วยให้เห็นเหตุผลชัดเจน หรือกำลังทำปัญญาให้เสื่อม
- ความคิดนี้นำไปสู่การปล่อยวาง หรือเพิ่มความยึดติด
- เรากำลังคิดเรื่องเดิมซ้ำจนจิตโน้มไปในทางนั้นหรือไม่

การรู้ว่าเป็นอกุศลวิตกไม่ได้หมายความว่า จะต้องโกรธหรือเกลียดความคิดนั้น เพราะความเกลียดความคิดอาจกลายเป็นอกุศลเพิ่มขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ควรรู้ ความคิดนั้นเกิดจากเหตุปัจจัย เห็นโทษของมัน ไม่ส่งเสริม และเปลี่ยนเหตุปัจจัยของจิตไปสู่เนกขัมมะ ความไม่พยายาบท และความไม่เบียดเบียน

เมื่อความคิดฝ่ายกุศลเกิดขึ้น ก็ควรรู้และอบรมให้เจริญ แต่ไม่ติดต่อเนื่องจนร่างกายเหน็ดเหนื่อย และจิตฟุ้งซ่าน ต้องรู้จักกลับมาทำจิตให้สงบและตั้งมั่น

20. สรุปสาระสำคัญ

เทวชาวิตักกสูตรสอนให้รู้จักจำแนกความคิดออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายอกุศล ได้แก่ กามวิตก พยาบาท วิตก และวิหิงสาวิตก ความคิดเหล่านี้นำไปสู่การเบียดเบียน ทำปัญญาให้เสื่อม ก่อความคับแค้น และไม่เข้าไปเพื่อพระนิพพาน จึงควรละ บรรเทา และไม่ปล่อยให้ดำรงอยู่

ฝ่ายกุศล ได้แก่ เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก และอวิหิงสาวิตก ความคิดเหล่านี้ไม่เบียดเบียน ทำปัญญาให้เจริญ ไม่ก่อความคับแค้น และเป็นไปเพื่อพระนิพพาน จึงควรอบรมให้เกิดขึ้น

แต่แม้เป็นความคิดฝ่ายกุศล หากตรึกตรองต่อเนื่องจนกายเหน็ดเหนื่อย จิตย่อมฟุ้งซ่านและห่างจากสมาธิ ผู้ปฏิบัติจึงต้องทำจิตให้สงบ ตั้งมั่น และมีสมาธิ เพื่อเป็นฐานให้เกิดภาวนามยปัญญาและการรู้เห็นตามความเป็นจริง

พระสูตรนี้จึงไม่ได้สอนเพียงว่า “อย่าคิดไม่ดี ให้คิดดี” แต่สอนต่อไปว่า “เมื่อจิตเดินมาถูกทางแล้ว จงทำจิตนั้นให้สงบและตั้งมั่น เพื่อให้ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง” จิตย่อมโน้มไปตามสิ่งที่คิดบ่อย เมื่อคิดด้วยกาม ความพยาบาท และการเบียดเบียน จิตย่อมคุ้นเคยกับความเร่าร้อน เมื่อคิดด้วยการออกจากความติดข้อง ด้วยความไม่พยาบาท และความไม่เบียดเบียน จิตย่อมคุ้นเคยกับความสงบ

พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4
พระสูตรที่ 20 : วิตักกสัณฐานสูตร
ว่าด้วยอุบายระงับอกุศลวิตก 5 วิธี
 พระสูตรนี้อยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สีนหาทวรรค

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

คำว่า “วิตักกสัณฐานะ” หมายถึงการระงับหรือทำให้วิตกตั้งอยู่ไม่ได้ พระสูตรนี้แสดงวิธีการจัดการกับความคิดที่เป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยความพอใจ ความขัดเคือง หรือความหลง จำนวน 5 วิธี พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงกำหนดให้ใช้วิธีเดียวกับความคิดทุกชนิด แต่ทรงให้พิจารณาและเลือกใช้แต่ละวิธีตามเวลาอันสมควร เริ่มจากวิธีที่อ่อนโยน คือเปลี่ยนอารมณ์ของจิต แล้วเพิ่มกำลังขึ้นตามลำดับ จนถึงการใช้จิตกำราบจิตเมื่อวิธีอื่นไม่ได้ผล

สาระสำคัญของพระสูตรจึงไม่ใช่การเกลียดหรือทำลายความคิด แต่เป็นการไม่ปล่อยให้อกุศลวิตกครอบงำจิต และทำจิตให้กลับมาตั้งมั่น สงบ เป็นหนึ่ง และมีสมาธิภายใน

1. ผู้ชวนขวยในอธิจิต

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุผู้ชวนขวยในอธิจิตควรใส่ใจนิมิต 5 ประการตามเวลาอันสมควร คำว่า “อธิจิต” หมายถึงจิตที่ได้รับการฝึกให้ยิ่งขึ้น มุ่งไปสู่ความสงบและสมาธิ ไม่ปล่อยให้กาม ความพยายาพ และความหลงครอบงำ

คำว่า “นิมิต” ในพระสูตรนี้ไม่ได้หมายถึงลางบอกเหตุหรือภาพพิเศษที่ต้องปรากฏขึ้น แต่หมายถึงอารมณ์ เรื่อง หรือเครื่องหมายที่จิตกำลังนำมาใส่ใจ

เมื่อจิตใส่ใจอารมณ์ใดแล้ว อกุศลวิตกอาจเกิดขึ้นเพราะอาศัยอารมณ์นั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้ทั้งความคิดที่เกิดขึ้นและสิ่งที่กำลังเป็นเหตุให้ความคิดนั้นดำเนินต่อไป

อกุศลวิตกที่พระสูตรกล่าวถึงประกอบด้วยเหตุสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ฉันทะหรือความติดใจ
2. โทสะหรือความขัดเคือง
3. โมหะหรือความหลง

เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติไม่ควรปล่อยให้ความคิดนั้นดำเนินไปโดยไม่มีสติ แต่ควรเลือกใช้อุบายตามลำดับและตามความเหมาะสม

2. วิธีที่ 1 เปลี่ยนนิมิตไปสู่อารมณ์ฝ่ายกุศล

เมื่อภิกษุใส่ใจนิมิตใดอยู่ แล้ววิตกอันเป็นบาปอกุศลซึ่งประกอบด้วยฉันทะ โทสะ หรือโมหะ เกิดขึ้น เธอควรเปลี่ยนไปใส่ใจนิมิตอื่นซึ่งเป็นกุศล เมื่อเปลี่ยนไปใส่ใจนิมิตฝ่ายกุศล อกุศลวิตกย่อมถูกละและตั้งอยู่ไม่ได้ จิตจึงตั้งมั่น สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น และมีสมาธิภายใน

หลักสำคัญของวิธีนี้คือ ไม่ต่อสู้กับความคิดเดิมโดยตรง แต่เปลี่ยนอาหารที่กำลังหล่อเลี้ยงความคิดนั้น ตัวอย่างเช่น

- เมื่อกามวิตกเกิดขึ้น อาจพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่งาม หรือผลของความติดข้อง
- เมื่อพยาบาทเกิดขึ้น อาจเจริญเมตตา ระลึกถึงคุณความดี หรือพิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม
- เมื่อความคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น อาจเจริญกรุณาและพิจารณาผลเสียของการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- เมื่อความหลงและความสับสนเกิดขึ้น อาจกลับมาพิจารณาหลักเหตุและผล หรือระลึกถึงธรรมที่ตนเข้าใจชัด

การเปลี่ยนนิมิตไม่ได้หมายถึงการหลอกตนเองว่าไม่มีปัญหา แต่เป็นการไม่เต็มใจให้ความคิดที่เป็นอกุศล แล้วนำจิตไปสู่อารมณ์ที่ช่วยให้กุศลเกิดขึ้น

3. อุปมาลิ้มเล็กตอกลิ้มใหญ่

พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบเทียบวิธีแรกกับช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ผู้ชำนาญ ใช้ลิ้มเล็กตอก โยก และถอนลิ้มใหญ่ออก อกุศลวิตกเปรียบเหมือนลิ้มใหญ่ที่ติดแน่นอยู่ในจิต ส่วนนิมิตฝ่ายกุศลเปรียบเหมือนลิ้มเล็กที่นำมาใช้ถอนลิ้มใหญ่ออก ลิ้มเล็กไม่ได้ต่อสู้กับลิ้มใหญ่ด้วยกำลังที่รุนแรงกว่า แต่เข้าไปเปลี่ยนตำแหน่งและแทนที่ลิ้มเดิมอย่างเหมาะสม

ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนจากการคิดเรื่องที่กระตุ้นโลภะ โทสะ หรือโมหะ ไปสู่อารมณ์ที่เกื้อกูลต่อความไม่ติดข้อง ความไม่พยาบาท และความไม่เบียดเบียน เมื่อเหตุที่สนับสนุนอกุศลเปลี่ยนไป อกุศลวิตกย่อมมีกำลังลดลงและดับไปได้

4. การเปลี่ยนอารมณ์ไม่ใช่การหลีกหนีทุกกรณี

การเปลี่ยนนิมิตต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะการเปลี่ยนเรื่องคิดโดยไม่ยอมรับความจริง อาจกลายเป็นการหลีกหนีปัญหา หากมีหน้าที่ต้องแก้ไขความผิดพลาด ต้องพูดคุย หรือรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนกระทำ ก็ยังต้องดำเนินการตามสมควร

สิ่งที่ควรเปลี่ยนคืออารมณ์และวิธีคิดที่กำลังหล่อเลี้ยงกิเลส เช่น การคิดแก้แค้น การกล่าวโทษตนเองซ้ำ ๆ หรือการจินตนาการถึงสิ่งที่ยั่วยุความอยาก เมื่อจิตสงบลงแล้ว จึงกลับมาพิจารณาปัญหาคด้วยเหตุผลและปัญญา โดยไม่อยู่ใต้อำนาจของความติดใจหรือความขัดเคือง

5. วิธีที่ 2 พิจารณาโทษของอกุศลวิตก

หากเปลี่ยนไปใส่ใจในมิติอื่นซึ่งเป็นกุศลแล้ว แต่อกุศลวิตกยังคงเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาโทษของวิตกเหล่านั้นว่า “วิตกเหล่านี้เป็นอกุศล วิตกเหล่านี้มีโทษ วิตกเหล่านี้มีทุกข์เป็นผล” การพิจารณาเช่นนี้ไม่ใช่การตำหนิตนเอง แต่เป็นการเห็นคุณภาพและผลของความคิดตามความเป็นจริง

บุคคลอาจชอบความคิดบางอย่าง แม้รู้ว่าเป็นอกุศล เพราะความคิดนั้นให้ความรู้สึกสะใจ เพลิคเพลิน หรือทำให้ตนรู้สึกเหนือกว่าผู้อื่น เมื่อพิจารณาให้เห็นผลว่า ความคิดนั้นกำลังทำให้จิตเร่าร้อน ทำลายความสงบ ทำปัญญาให้เสื่อม และอาจนำไปสู่คำพูดหรือการกระทำที่ก่อทุกข์ ความยินดีในความคิดนั้นย่อมลดลง

เมื่อเห็นโทษอย่างชัดเจน อกุศลวิตกย่อมถูกละและตั้งอยู่ไม่ได้ จิตจึงตั้งมั่น สงบ เป็นธรรมชาติมากขึ้น และมีสมาธิภายใน

6. อุปมาชากลัตว์แว่นคอ

พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบเทียบวิธีที่ 2 ว่า เหมือนหญิงสาวหรือชายหนุ่มผู้รักความสะอาดและชอบแต่งกาย หากมีผู้นำซากงู ซากสุนัข หรือซากศพมนุษย์มาคล้องไว้ที่คอ ย่อมรู้สึกอึดอัด รังเกียจ และขยะแขยง

เมื่อยังไม่เห็นโทษ บุคคลอาจพอใจและเก็บรักษาอกุศลวิตกไว้ แต่เมื่อเห็นตามความเป็นจริงว่า ความคิดนั้นไม่ต่างจากของปฏิกูลที่นำมาคล้องจิตไว้ ความพอใจย่อมเปลี่ยนเป็นความเบื่อหน่ายและต้องการสลัดออก

อุปมานี้ไม่ได้สอนให้รังเกียจตนเอง เพราะอกุศลวิตกเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตน เมื่อไม่สนับสนุนเหตุ ความคิดนั้นย่อมตั้งอยู่ไม่ได้และดับไป

การเห็นว่า “อกุศลวิตกเกิดขึ้น” จึงต่างจากการตัดสินว่า “เราเป็นคนเลว” การตัดสินตนเองอาจเพิ่มโทสะและความทุกข์ ส่วนการรู้สภาวะตามความเป็นจริงช่วยให้สามารถละอกุศลได้

7. วิธีที่ 3 ไม่ใส่ใจและไม่นึกถึงอกุศลวิตก

หากพิจารณาโทษแล้ว แต่อกุศลวิตกยังคงเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติไม่ควรระลึกถึงและไม่ควรใส่ใจวิตกเหล่านั้น ความคิดบางอย่างดำรงอยู่ได้เพราะได้รับความสนใจ ยิ่งนำกลับมาคิดซ้ำ ตรวจสอบซ้ำ หรือโต้เถียงกับมันซ้ำ ความคิดนั้นยิ่งได้รับกำลัง

วิธีที่ 3 จึงเป็นการถอนความสนใจ ไม่รับความคิดนั้นมาขยายต่อ และไม่สร้างเรื่องราวเพิ่มเติม การไม่ใส่ใจไม่ได้หมายถึงการไม่รู้ว่าความคิดกำลังเกิดขึ้น แต่หมายถึงรู้แล้วไม่ตาม ไม่สนับสนุน และไม่นำมาเป็นอารมณ์ให้จิตหม่นเวียนต่อไป เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ระลึกถึงและไม่ใส่ใจ อกุศลวิตกย่อมถูกละและตั้งอยู่ไม่ได้ จิตจึงตั้งมั่น สงบ เป็นธรรมชาติมากขึ้น และมีสมาธิภายใน

8. อุปมาคนมีตาดีไม่ต้องการเห็นรูป

พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบเทียบวิธีที่ 3 ว่า เหมือนคนมีตาดีซึ่งไม่ต้องการเห็นรูปที่ปรากฏอยู่ เขาย่อมหลับตาหรือหันมองไปทางอื่น การหลับตาหรือหันไปทางอื่นไม่ได้ทำลายรูปนั้น แต่ทำให้รูปนั้นไม่เป็นอารมณ์ที่บุคคลกำลังให้ความสนใจ

ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องเข้าไปต่อสู้กับทุกความคิด แต่สามารถหยุดให้ความสนใจและไม่ปล่อยยให้จิตติดตามความคิดนั้นไป

ในชีวิตประจำวันอาจประยุกต์ได้ด้วยการหยุดอ่านข้อความที่กระตุ้นความโกรธ วางอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดความอยาก เปลี่ยนกิจกรรม ลุกออกจากสถานการณ์ชั่วคราว หรือกลับมาดูแลสุขภาพและอาการของกาย จุดประสงค์ไม่ใช่การหนีความจริง แต่เป็นการตัดอาหารที่กำลังหล่อเลี้ยงอกุศลวิตกในขณะนั้น

9. วิธีที่ 4 ระวังกระบวนการที่สืบทอดความคิด

หากไม่ระลึกถึงและไม่ใส่ใจแล้ว แต่อกุศลวิตกยังเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรมนสิการถึงการระงับวิตักกสังขารของวิตกเหล่านั้น

คำว่า “วิตักกสังขาร” ในที่นี้หมายถึงกระบวนการที่ก่อและสืบทอดความคิด ส่วนคำว่า “สัณฐาน” หมายถึงการทำให้กระบวนการนั้นสงบหรือหยุดลง

วิธีนี้จึงไม่ใช่การนำเรื่องเดิมมาคิดวิเคราะห์ให้ละเอียดและซับซ้อนกว่าเดิม เพราะอาจกลายเป็นการเติมเชื้อให้ความคิดดำเนินต่อไป แต่เป็นการลดแรงของความคิด ไม่เร่ง ไม่ผลัก และไม่เพิ่มเรื่องราว ผู้ปฏิบัติค่อย ๆ ผ่อนกระบวนการที่สืบทอดความคิด เช่น

- ไม่เติมคำอธิบายใหม่ลงไป
- ไม่เชื่อมความคิดนั้นกับเรื่องอื่น
- ไม่คาดการณ์ต่อไปถึงอนาคต
- ไม่ย้อนนำเรื่องในอดีตมาสนับสนุน
- ผ่อนความเร่งและความตึงของกายกับจิต
- ปล่อยให้กระแสความคิดค่อย ๆ สงบลง

เมื่อกระบวนการที่ก่อและสืบทอดความคิดสงบลง อกุศลวิตกย่อมถูกละและตั้งอยู่ไม่ได้ จิตจึงตั้งมั่น สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น และมีสมาธิภายใน

10. อุปมาการลดความเคลื่อนไหวของร่างกาย

พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบเทียบวิธีที่ 4 ว่า เหมือนบุรุษกำลังเดินเร็วแล้วเกิดความคิดว่า “เราจะเดินเร็วไปทำไม ถ้าอย่างไรเราควรเดินช้าลง” เขาจึงเดินช้าลง แล้วคิดต่อว่า

“เราจะเดินไปทำไม ถ้าอย่างไรเราควรยืน” เขาจึงยืน แล้วคิดต่อว่า “เราจะยืนไปทำไม ถ้าอย่างไรเราควรนั่ง” เขาจึงนั่ง แล้วคิดต่อว่า “เราจะนั่งไปทำไม ถ้าอย่างไรเราควรนอน” เขาจึงนอนลง บุรุษนั้นค่อย ๆ ละอริยาบถที่หยาบกว่า แล้วเปลี่ยนไปสู่อริยาบถที่ละเอียดและสงบกว่า

ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติค่อย ๆ ลดแรงขับของความคิด ไม่เร่ง ไม่ผลึก และไม่เพิ่มเรื่องราว จนกระบวนการคิดที่เคยเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วสงบลง วิธีนี้ไม่ใช่การคิดวิเคราะห์เรื่องเดิมให้ซับซ้อนกว่าเดิม แต่เป็นการรู้จักผ่อนคลายและระงับกระบวนการที่สร้างและสืบต่อความคิด

11. วิธีที่ 5 ใช้จิตกำราบจิต

หากใส่ใจการระงับกระบวนการที่สืบต่อความคิดแล้ว แต่อกุศลวิตกยังคงเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจึงใช้วิธีที่หนักที่สุด คือ กัดฟันด้วยฟัน ใช้ลิ้นคุนเพดาน ข่ม บีบคั้น และกำราบจิตด้วยจิต เมื่อใช้ความเพียรอย่างเต็มกำลัง อกุศลวิตกย่อมถูกละและตั้งอยู่ไม่ได้ จิตจึงตั้งมั่น สงบ เป็นธรรมชาติมากขึ้น และมีสมาธิภายใน

วิธีนี้เป็นวิธีสุดท้าย หลังจากได้ใช้วิธีที่อ่อนโยนกว่าแล้วไม่ได้ผล ไม่ควรนำมาใช้เป็นวิธีแรกกับความคิดทุกชนิด เพราะอาจทำให้จิตตึงเครียดและเพิ่มความขัดแย้งภายใน

คำว่า “กำราบจิตด้วยจิต” ไม่ได้หมายถึงการทำร้ายร่างกายหรือทำให้ตนเองได้รับอันตราย แต่หมายถึงการรวบรวมกำลังใจและความเพียร ไม่ยอมปล่อยให้อกุศลวิตกครอบงำ

12. อุปมาคนมีกำลังจับคนที่อ่อนแอกว่า

พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบเทียบวิธีที่ 5 ว่า เหมือนบุรุษผู้มีกำลังมากจับบุรุษผู้มีกำลังน้อยกว่าที่ศีรษะหรือไหล่ แล้วข่ม บีบคั้น และกำราบไว้ อกุศลวิตกที่คือดังเปรียบเทียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังน้อย ส่วนจิตที่ประกอบด้วยสติ ความเพียร และความตั้งใจมั่น เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังมาก

จุดประสงค์ของอุปมานี้คือแสดงการใช้กำลังอย่างเด็ดขาดในกรณีจำเป็น ไม่ใช่ส่งเสริมความรุนแรงหรือการเกลียดชังของตนเอง

ผู้ปฏิบัติยังต้องรู้ว่า อกุศลวิตกเป็นสภาวะที่เกิดจากเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนหรือศัตรูถาวร แต่เมื่อสภาวะนั้นกำลังจะนำไปสู่การกระทำที่เป็นอันตราย ต้องใช้ความเพียรยับยั้งไว้ก่อน

13. ลำดับของอุบายทั้ง 5

อุบายทั้ง 5 สามารถสรุปตามลำดับได้ดังนี้

1. เปลี่ยนไปใส่ใจอารมณ์ฝ่ายกุศล
2. พิจารณาโทษของอกุศลวิตก
3. ไม่ระลึกถึงและไม่ใส่ใจอกุศลวิตก
4. ระงับกระบวนการที่ก่อและสืบต่อความคิด

5. ใช้กำลังจิตข่มและกำราบอกุศลวิตก

ลำดับนี้เริ่มจากการเปลี่ยนอารมณ์ แล้วจึงพิจารณาโทษ ถอนความสนใจ ผ่อนกระบวนการคิด และใช้กำลังจิตกำราบเป็นขั้นสุดท้าย

อย่างไรก็ตาม พระสูตรใช้คำว่า “ตามเวลาอันสมควร” จึงไม่จำเป็นต้องใช้ทั้ง 5 วิธีตามลำดับทุกครั้ง หากผู้ปฏิบัติรู้ว่าอุบายใดเหมาะกับสภาพจิตในขณะนั้น ก็อาจเลือกใช้อุบายนั้นได้

สิ่งสำคัญคือ ต้องรู้ว่าอกุศลวิตกกำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าจิตควรได้รับการดูแลด้วยวิธีใด ไม่ปล่อยให้ความคิดพัฒนาไปสู่คำพูดหรือการกระทำที่ก่อความเสียหาย

14. ความคิดที่ควรละ

พระสูตรไม่ได้สอนให้กำจัดความคิดทั้งหมด แต่ระบุว่า สิ่งที่ควรละคือวิตกอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะ โทสะ และโมหะ

ความคิดที่ใช้พิจารณาธรรม วางแผนทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ แก้ปัญหา รับผิดชอบหน้าที่ หรือช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเพียงเพราะเป็นความคิด จึงต้องแยกระหว่าง

- การมีความคิด กับการถูกความคิดครอบงำ
- การพิจารณาปัญหา กับการคิดวนซ้ำ
- การวางแผน กับการกังวลที่ไม่มีที่สิ้นสุด
- การดักเตือนด้วยความหวังดี กับการตำหนิด้วยความโกรธ
- การระวังอันตราย กับการกลัวที่จิตสร้างขยายขึ้น

เนื้อหาของความคิดอาจคล้ายกัน แต่คุณภาพของจิตและเจตนาที่ประกอบอยู่แตกต่างกัน ผู้ปฏิบัติจึงต้องอาศัยสติและปัญญาในการจำแนก

15. เมื่ออกุศลวิตกตั้งอยู่ไม่ได้

ทุกครั้งที่อุบายวิธีหนึ่งประสบผล พระสูตรแสดงผลเหมือนกันว่า อกุศลวิตกเหล่านั้นย่อมถูกละยอมตั้งอยู่ไม่ได้ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น และมีสมาธิภายใน

ข้อความนี้แสดงว่าจุดหมายของอุบายทั้ง 5 คือการนำจิตออกจากการครอบงำของอกุศลวิตก แล้วทำจิตให้กลับมามั่น หากความคิดหนึ่งหายไป แต่จิตยังหงุดหงิด กัดค้น หรือคอยต่อสู้กับความคิดอยู่ อุบายอาจยังไม่บรรลุผลอย่างสมบูรณ์

ผลที่พระสูตรมุ่งหมายคือ จิตพ้นจากการครอบงำของอกุศล แล้วกลับมาสงบ ตั้งมั่น และพร้อมสำหรับการพัฒนาสมาธิและปัญญาต่อไป

16. ผู้ชำนาญในทางแห่งวิตก

เมื่อภิกษุสามารถใช้อุบายทั้ง 5 ทำให้อกุศลวิตกตั้งอยู่ไม่ได้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุนั้นเรียกว่าเป็นผู้ชำนาญในทางแห่งวิตก เธอประสงค์จะตรีกวิตกใด ก็ตรีกวิตกนั้นได้ ไม่ประสงค์จะตรีกวิตกใด ก็ไม่ตรีกวิตกนั้น

ภิกษุนั้นตัดตัณหาได้ คลายสังโยชน์ และทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะรู้ทั่วถึงมานะโดยชอบ ความชำนาญในที่นี้จึงไม่ใช่เพียงความสามารถในการควบคุมความคิดชั่วครว แต่หมายถึงการฝึกจิตจนไม่ตกเป็นทาสของอกุศลวิตก และดำเนินไปสู่การตัดตัณหาและความสิ้นทุกข์

อย่างไรก็ตาม การระงับความคิดกับการถอนรากกิเลสไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การใช้อุบายทั้ง 5 ทำให้อกุศลวิตกสงบและทำจิตให้พร้อมตั้งมั่น ส่วนการถอนตัณหา สังโยชน์ และมานะ ต้องอาศัยปัญญาารู้เห็นสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง

17. ความสัมพันธ์กับสมาธิและปัญญา

อกุศลวิตกทำให้จิตฟุ้งซ่านและห่างจากสมาธิ เมื่อจิตถูกความอยาก ความขัดเคือง หรือความหลงครอบงำ ย่อมไม่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ชัดเจน

อุบายทั้ง 5 จึงทำหน้าที่นำจิตออกจากอกุศลวิตก แล้วทำให้จิตตั้งมั่น สงบ เป็นหนึ่ง และมีสมาธิภายใน เมื่อจิตมีสมาธิ จึงเป็นฐานให้เกิดภาวนามยปัญญา สามารถรู้เห็นสังขาร คือสิ่งที่เกิดจากส่วนประกอบและเหตุปัจจัย ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วครว และดับไปเมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลง แม้อกุศลวิตกก็ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ แต่เกิดจากอารมณ์ สัญญา ความจำ ความเคยชิน ตัณหา และเหตุปัจจัยอื่นประกอบกัน

เมื่อรู้รอบในกองสังขาร ย่อมเห็นว่า ความคิดไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา และไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย การเห็นเช่นนี้ไม่ได้สร้างตัวผู้รู้ถาวรขึ้นมาอยู่เบื้องหลังความคิด แต่เป็นการรู้กระบวนการของสภาวธรรมตามที่กำลังเกิดขึ้น

ปัญญาระดับสูงทำให้รู้ว่า มีอุบายระงับอกุศลวิตก 5 วิธี ปัญญาระดับสูงมองทำให้เข้าใจว่า แต่ละวิธีทำงานอย่างไร และควรใช้ในสถานการณ์ใด ปัญญาระดับสูงหรือภาวนามยปัญญา ซึ่งมีสมาธิเป็นฐานโดยตรง ทำให้รู้เห็นความคิดและเหตุปัจจัยของความคิดในขณะที่กำลังเกิดขึ้น โดยไม่เข้าไปยึดถือ

18. การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่อความคิดที่ประกอบด้วยความอยาก ความโกรธ หรือความหลงเกิดขึ้น อาจทดลองพิจารณาตามลำดับว่า

วิธีที่ 1 เปลี่ยนอารมณ์

เปลี่ยนไปทำหรือคิดเรื่องที่เป็นกุศล เช่น ระลึกถึงเมตตา พิจารณาผลของกรรม อ่านหรือฟังธรรม หรือกลับมาดูกายและลมหายใจ

วิธีที่ 2 พิจารณาโทษ

ถามตนเองว่า หากคิดต่อ พุดตาม หรือทำตามความคิดนี้ จะเกิดผลเสียแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างไร

วิธีที่ 3 ไม่ให้ความสนใจ

ไม่เปิดหู ไม่อ่านซ้ำ ไม่ย้อนคิด และไม่สนทนากับความคิดนั้นต่อ อาจเปลี่ยนสถานที่หรือหยุด
สิ่งกระตุ้นชั่วคราว

วิธีที่ 4 ลดแรงของความคิด

หยุดเติมคำอธิบาย ความคาดการณ์ และเรื่องราวเพิ่มเติม ไม่เร่งหรือผลักความคิด แต่ค่อย ๆ
ผ่อนกระบวนการคิด รวมทั้งทำกายและจิตให้สงบลง

วิธีที่ 5 ยับยั้งอย่างเด็ดขาด

หากความคิดนั้นมีกำลังและอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ต้องหยุดการกระทำ ถอนตัว
ออกจากสถานการณ์ และใช้ความตั้งใจอย่างเด็ดขาดไม่ทำตามความคิดนั้น

สำหรับผู้ที่มีความคิดรบกวนอย่างรุนแรงต่อเนื่อง จนกระทบต่อการดำเนินชีวิต หรือมีความคิด
ทำร้ายตนเองและผู้อื่น การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก็เป็นการใช้ปัญญาดูแลเหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง
ไม่ควรใช้การบังคับจิตจนเกิดอันตราย

19. สรุปสาระสำคัญ

วิตักกสัณฐานสูตรแสดงอุบายระงับอกุศลวิตก 5 วิธี คือ

1. ใช้อารมณ์ฝ่ายกุศลแทนอารมณ์ที่ทำให้อกุศลเกิด
2. พิจารณาโทษของอกุศลวิตก
3. ไม่ระลึกถึงและไม่ใส่ใจอกุศลวิตก
4. ระงับกระบวนการที่ก่อและสืบต่อความคิด
5. ใช้กำลังจิตกำราบจิตเมื่อวิธีอื่นไม่ได้ผล

อุบายทั้ง 5 ไม่ได้มุ่งกำจัดความคิดทุกชนิด แต่ใช้กับความคิดที่เป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วย
ความติดใจ ความขัดเคือง และความหลง เมื่ออกุศลวิตกถูกละ จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นหนึ่ง และมีสมาธิ
ภายใน

สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นฐานให้ภาวนามยปัญญารู้เห็นสังขารตามความเป็นจริง จนสามารถละความ
ยึดถือ ตัดค้นหา คลายสังโยชน์ และดำเนินไปสู่ความสิ้นทุกข์ เมื่อความคิดอกุศลเกิดขึ้น
อย่ารีบเกลียดหรือทำร้ายจิต แต่จงรู้ว่าอะไรเป็นเหตุให้ความคิดนั้นดำเนินต่อไป เปลี่ยนอารมณ์
พิจารณาโทษ ถอนความสนใจ ลดแรงของความคิด และกำราบเมื่อจำเป็น เมื่ออกุศลวิตกตั้งอยู่ไม่ได้
จิตย่อมสงบและมีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิ ปัญญาย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง