

ความสุขในการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4

Happiness in practicing Vipassana according to the Ariyasacca 4

พระทัตพงษ์ ฐานวุฒ (ลัดดากุล)

Phra Thatsaphong Thanawutho (Laddakun)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: 6001501051@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

ความสุขตามในการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4 มาจากเหตุที่พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสติปัฏฐาน 4 เพราะว่าเป็นธรรมที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ จากกิเลส เพื่อลวงพ้นความโศกเศร้า เพื่อดับความทุกข์และความโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อให้แจ้งนิพพานได้ ซึ่งในการปฏิบัติจะพบว่า มรรคญาณที่มีนิพพานเป็นอารมณ์อยู่นั้น คือ เห็นอริยสัจ 4 อย่างแจ่มแจ้ง เป็นภาวนามยปัญญา ซึ่งมุ่งหมายไปที่เห็นความดับแห่งทุกข์ (นิโรธสัจ) เป็นหลัก เพราะในขณะที่เห็นนิโรธสัจนั้น อริยสัจ 3 ที่เหลือก็ปรากฏอยู่ในนั้นด้วย อุปมาเหมือนเงาที่ติดตาม ต้นไม้ ฉะนั้น อุปมาว่า นิโรธเป็นต้นไม้และ อริยสัจ 3 ก็เป็นเช่นเงาแห่งต้นไม้ ฉะนั้น การเห็น พร้อมเพียงกันในขณะเดียว จึงชื่อว่า เห็นแจ้งอริยสัจ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่บรรลุอริยมรรคแล้ว มรรคจิตย่อมพบนิพพาน เข้าถึงซึ่งความสุขที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก

คำสำคัญ: ความสุข; การเจริญวิปัสสนา; อริยสัจ 4

Abstract

Happiness in practicing Vipassana according to the principles of the Four Noble Truths comes from the Lord Buddha's talk about the Four Foundations of Mindfulness, because it is a Dhamma that purifies living beings from defilements to escape sorrow. To end suffering and sorrow to attain the Noble Path in order to be able to inform Nirvana In practice it will be found that The path with nirvana as the emotion is seeing the Four Noble Truths clearly. It is a prayer of wisdom. which is aimed primarily at seeing the cessation of suffering (Nirodha Truth) because while seeing the Nirodha Truth, the remaining 3 Noble Truths also appear therein. The simile is like a shadow following a tree. The simile is that Nirodha is a tree and the Three Noble Truths are like the shadow of a tree. Seeing them together at the same time is called seeing and realizing the Noble Truths. For this reason, those who have attained

the Noble Path The path of consciousness finds Nirvana. Reach happiness without having to return to suffering again.

Keywords: Happiness; Practicing Vipassana According; Ariyasacca 4

บทนำ

มนุษย์ทุกคนบนโลกนี้เมื่อเกิดมาไม่มีใครไม่ต้องการความสุข เพราะว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการทุกคนจึงพยายามที่จะแสวงหาความสุข โดยสิ่งที่เรียกว่าความสุขที่แต่ละคนแสวงหานั้นอาจจะแตกต่างกันไปแต่เราต่างเห็นพ้องต้องกันว่าเราทุกคนล้วนรัก “สุข” เกือบทุกคนด้วยกันทั้งนั้น ความสุขมีหลายประเภท หลายระดับ กล่าวคือ ความสุขคือความสงบ ความสุขระดับสูงสุดคือนิพพานเป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะเป็นความสุขตลอดเวลา ไม่ขึ้นกับเวลาเหมือนนิพพานสุข ไม่ต้องอาศัยวัตถุเหมือนนิพพานสุข และเป็นความสุขล้วน ๆ การที่จะเข้าถึงนิพพานสุขซึ่งเป็นความสุขที่สมบูรณ์ได้ ต้องปฏิบัติเพื่อความสุขให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติตามอริยสัจ 4 ชาวพุทธทั่วไปจะมีความเชื่อว่า นิพพานมีอยู่จริง เป็นความสุขแท้จริง และสามารถบรรลุได้ แต่มักจะมีการตั้งคำถามเสมอว่า "นิพพานอยู่ไหน" "สุขในนิพพานเป็นอย่างไร" นั้นเพราะการสอนธรรมะแบบ บุคคลาธิฐาน ทำให้คิดกันว่า นิพพานเป็นอีกโลกหนึ่ง ที่มีใช้โลกมนุษย์ และอยู่สูงกว่าโลกและสวรรค์ เช่นการสอนเรื่องวิบากแห่งกุศลกรรม การได้มาซึ่งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ การสอนว่ามนุษย์เป็นโลก ๆ หนึ่ง สวรรค์เป็นโลกแห่งความสุขอยู่เหนือโลกมนุษย์ และมีถึง 6 ชั้น การสอนเช่นนี้ทำให้เชื่อกันว่า นิพพานอยู่เหนือโลกมนุษย์และสวรรค์ขึ้นไปอีก จนนิพพานกลายเป็นสิ่งที่ไม่อาจจะบรรลุได้ หรือไปถึงได้ในชาตินี้ เมื่อคนทั่วไปทำบุญก็ปรารถนานิพพาน เพราะเชื่อว่าเป็นดินแดนบรมสุข อธิษฐานเพียงขอให้นิพพานในกาลเบื้องหน้า

การปฏิบัติวิปัสสนา คือการเห็นชัดเจน หรือการเห็นแจ้ง (ขุ.ป. (ไทย) 31/36/59) เป็นอุบายเรื่องปัญญาทำให้เกิดการรู้แจ้ง เห็นจริง เป็นการปฏิบัติธรรมที่ใช้สติเป็นหลัก วิปัสสนากรรมฐานบำเพ็ญได้โดยการพิจารณาตามสภาวธรรม นาม รูป คือขันธ์ ๕ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ ให้เห็นตามความเป็นจริงคือเห็นด้วยปัญญาว่า สภาวธรรมเหล่านี้ตกอยู่ในสามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 เป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่ชาวกุรุชนบท อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นหนทางสายเดียว ที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ถึงซึ่ง ความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุถึงพระนิพพาน ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยหลักสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดี ซึ่งความโศก และความร่ำไรเพื่อดับไปแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุญาณายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้คือ สติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/373/301)



พระพุทธองค์ผู้ทรงค้นพบความจริงอันประเสริฐที่เรียกว่า“อริยสัจ” จึงได้พระนามว่า “สัมมาสัมพุทธ” ตลอดพระชนมายุของพระองค์ในการเผยแผ่พระสัทธรรมเป็นเวลา 45 พรรชานั้น ก็ทรงแสดงธรรมที่มากด้วยอริยสัจ ดังพระดำรัสที่ปรากฏในสีสพาวนสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้ทราบว่าพระธรรมที่ตรัสรู้มีมากมาย ดังใบไม้ประดู่ลายในป่าใหญ่ แต่มิได้ตรัสบอกภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงเฉพาะนี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ส.ม. (ไทย) 19/1101/613) แม้ในคัมภีร์อรรถกถาก็ได้แสดงว่า พระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้สักว่าพระคาถาเดียวที่พ้นจากสังขจะไม่มีเลย หมายถึงพระดำรัสของพระพุทธองค์ทุกบท จะต้องมีความเกี่ยวเนื่องกับอริยสัจเสมอ หากได้บำเพ็ญบารมีจนเต็มเปี่ยมแล้ว ก็สามารถบรรลุพระสัทธรรมนำไปสู่ดินแดนที่เป็นบรมสุขโดยที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก

ดังนั้นหากต้องการความสุขที่แท้จริง จึงต้องมุ่งให้ความสนใจที่จะศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เกี่ยวข้องกับอริยสัจจะ ซึ่งนับว่าเป็นส่วนสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะอริยสัจเป็นความจริงอันประเสริฐ ที่สามารถทำให้บุคคลผู้นั้นเป็นบุคคลอันประเสริฐ เพราะในขณะที่รู้อริยสัจด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ก็เลสและทุกข์ทั้งหลายก็ถูกทำลายหายไปจากจิตของผู้ผู้นั้น เมื่อกิเลสและทุกข์ถูกประหารลงคงเหลือไว้ซึ่งความสุขใจอย่างเต็มที่ที่เปรียบมิได้อีกต่อไป

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความสุข ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า “ในบรรดาคนที่มีความสุข เราเป็นหนึ่งในนั้น” (ขุ.ส.อ. 1/155/23) ในโลกนี้จะมีสักกี่คนที่พูดได้แบบนี้ ส่วนมากจะพูดกันว่า ในบรรดาคนที่มีความสุขในโลก ฉันอยู่อันดับต้น ๆ นี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นศาสดาของศาสนาแห่งความสุข เป้าหมายของศาสนา คือ นิพพาน ซึ่งมีชื่ออีกชื่อหนึ่งว่า วิมุตติ คือความหลุดพ้น ความพ้นจากกิเลสมี 5 อย่าง คือ

1. ตทังควิมุตติ พ้นด้วยธรรมคู่ปรับหรือพ้นชั่วคราว
2. วิกขัมภณวิมุตติ พ้นด้วยข่มหรือสะกดได้
3. สมุจเฉทวิมุตติ พ้นด้วยตัดขาด
4. ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ พ้นด้วยสงบ
5. นิสุสสรณวิมุตติ พ้นด้วยออกไป

2 อย่างแรก เป็น โลกียวิมุตติ 3 อย่างหลังเป็น โลกุตตรวิมุตติ มีพระพุทธพจน์หนึ่งกล่าวว่า นิพพานัม ปรมํ สุขขํ (ขุ.ธ. 25/59) นิพพานเป็นบรมสุข นตถิ สนฺติปรํ สุขํ (ขุ.ธ. 25/42) ความสุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี ฉะนั้น มองในแง่เป้าหมาย พุทธศาสนา จึงเป็นศาสนาแห่งความสุข 3 ประการ คือ

1. พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของศาสนาแห่งความสุข
2. ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งความสุข
3. เป้าหมายของศาสนาก็คือมรรคา

ความสุข ในทางพระพุทธศาสนา ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือซึ่ง ตวง วัด อย่างเช่น ความสุขในใจ บางทีวัดไม่ได้ แต่สามารถรู้ได้ สัมผัสได้ ฉะนั้น คนจำนวนมากพยายามจะวัดสิ่งที่เป็นนามธรรม ด้วย



กฎเกณฑ์ที่เป็นรูปธรรม แต่ในทรรศนะของพุทธศาสนา ความสุข นิยามได้ ความสุขคืออะไร ความสุขคือ สภาวะที่ทำได้ง่าย หมายความว่า เมื่อสภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว เราสามารถรับมือกับมันได้อย่างสบาย ๆ ไม่ต้องจำใจยอมรับ จำใจทำ

วิปัสสนากรรมฐาน

ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนาประกอบด้วยคำว่า วิ + ปัสสนา มีความหมาย ดังนี้ วิ อุปสัค (บทหน้า) แปลว่า วิเศษ, แจ่มหรือ ต่าง (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2541) ปสฺส มาจาก ทิสฺ ชาติ ความ เห็น, การดู วิเคราะห์หว่า ปทิสฺสตีติ ปสฺส ความว่า ความเห็นชัด (ทิสฺ ชาติในความหมายว่าเห็น อ ปัจจัย, แปลง ทิสฺ เป็น ปสฺส)

วิปัสสนา คือ ปฏิบัติวิปัสสนา บำเพ็ญวิปัสสนา ผีกรอบมปัญญาโดยพิจารณาสังขาร คือ รูปธรรม และนามธรรมทั้งหมดแยกออกเป็นชั้น ๆ กำหนดด้วยไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550)

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การผีกรอบมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะ ของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น (แนบ มหานิราณนท์, 2557)

วิปัสสนา เป็นชื่อของ ปัญญา ที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ ไม่ใช่เห็นพระพุทธเจ้า พระอินทร์ พระพรหมณ์ เห็นนรก เห็นสวรรค์ หรือเห็นอะไรอื่น ๆ (วัดหลวงพ่อดตธรรมกายาราม, 2553)

วิปัสสนา คือ ปัญญาที่เห็น ชั้น 5 หรือนามรูปว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเห็น อย่างอื่นก็ ไม่ชื่อว่าวิปัสสนา (ปราโมทย์ น้อยวัฒน์, 2557)

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น ในบรรดาอริยสัง 4 ทุกขสัง คืออุปาทานชั้น 5 ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 เป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ทุกขสังตามความเป็นจริงนั้น มีได้ด้วยการระลึกรู้เท่าทัน สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏ ในขณะที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระบสัมผัส และคิดนึก ในการกำหนดรู้ ทุกขสังตามวิธีที่ กล่าวมานี้ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นธรรมที่ควรเจริญ ก็ได้รับการพัฒนาให้เจริญออก งามขึ้น

ความเข้าใจในเรื่องอริยสังเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสังแล้วจะสามารถ หลีกเลียงจากทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ และหลีกเลียงให้พ้นจากเหตุเกิดของทุกข์ด้วยการละ อีกทั้งสามารถรู้ แจ่มความดับทุกข์โดยอาศัยการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้ชั้น 5 พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญาให้รู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

อริยสังมีเพียง 4 ประการ เพราะไม่มีสภาพอื่นที่บุคคลพึงหยั่งเห็นซึ่งพ้นไปจากความเป็นไปของรูป นาม เหตุเกิดของรูปนาม ความดับรูปนาม และเหตุแห่งความดับรูปนาม ธรรมทุกประเภทสามารถรวมเข้า



ในอริยสัจ 4 เหมือนรอยเท้าสัตว์ทุกชนิดที่วางรวมลงในรอยเท้าช้าง ดังข้อความในมหาหัตถิปโทปมสูตรว่า “เสวยธยาปิ อาวุโส ยานิ กานิจิ ชงฺคลานํ ปาณานํ ปทชาตานิ, สพฺพานิ ตานิ หตฺถิปเท สโมธานํ คจฺจนฺติ.” (ม.มู. (บาลี) 12/300/262) ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าเหล่าใดเหล่าหนึ่งของเหล่าสัตว์ผู้ท่องเที่ยวไปบนแผ่นดินรอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมถึงการประชุมรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกย่อมกล่าวว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะรอยเท้าช้างเป็นรอยใหญ่ฉันใด ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมดย่อมถึงการนับเข้าในอริยสัจ 4 ฉะนั้น ในอริยสัจ 4 เหล่าไหนคือในอริยสัจที่เป็นทุกข์ ที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์ ที่เป็นความดับทุกข์ และที่เป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ (ม.มู. (ไทย) 12/300/329)

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ตลอด 45 พรรษา เน้นที่การประกาศอริยสัจทั้ง 4 แต่เป็นการแสดงโดยย่อบ้าง โดยพิสดารบ้าง โดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของผู้ฟังธรรมในแต่ละโอกาส ในพระสูตรแรกของพระพุทธศาสนา คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ได้แสดงอริยสัจ 4 ไว้เป็นหลัก ดังนั้น อริยสัจ 4 จึงเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมด ซึ่งในสามัญญผลสูตรเป็นต้น เรียกว่าสามุกังสิกเทศนา คือ เทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงด้วยพระองค์เอง ไม่มีสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร หรือพรหมสามารถแสดงอริยสัจได้ก่อนพระพุทธเจ้า (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิลยาตอ), 2549)

ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อใดที่เลิกดิ้นรนและปล่อยวางได้ ความสุขจะเกิดขึ้นเอง ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่การหนีทุกข์ แต่เป็นการมาดูทุกข์ให้แจ่มแจ้งแก่ใจเราว่า "มันเป็นเช่นนั้นเอง" แล้วทิ้งไป หลายคนมักเข้าใจผิดคิดว่าเราต้องปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตดี จิตนิ่ง จิตสบาย ซึ่งมักกลับกลายเป็นการทำตามตัณหา จริงแล้วเราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นว่าทั้งดี และไม่ดีนั้นเป็นของไม่เที่ยง อยู่เพียงชั่วคราว มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น หหมดเหตุก็ดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ การจะทุกข์ หรือสุขเป็นเรื่องของกาย จิตจะดีหรือไม่ดี คิดนั้นคิดนี้ก็เป็นเรื่องของจิตที่ทำงานได้เอง ไม่ใช่ตัวเราของเรา

สุข คือ สิ่งที่มนุษย์จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในชีวิต ในขณะที่ความทุกข์คือสิ่งที่มนุษย์ จะต้องกำหนดรู้ และปฏิบัติให้ถูกต้อง ให้รู้เท่าทัน มิได้มีไว้ให้เป็นทุกข์ โดยเป้าหมายของการดำเนินชีวิตทางพระพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคม โดยมีจุดมุ่งหมายการดำเนินชีวิตอันเกี่ยวเนื่องกับ ความสุข เรียกว่า อรรถะ มี 3 ประการ คือ

1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์ที่พึงเกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งเป็นประโยชน์เกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตประจำวันที่บุคคลธรรมดาสามัญทั่ว ๆ ไปต้องการ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และการมี คู่ครองและครอบครัวที่เป็นสุข ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมอันเป็นวิถีนำไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือ เรียกอีก อย่างว่า หัวใจของเศรษฐกิจ มี 4 ประการ ได้แก่ 1. อุฏฐานสัมปทา คือ เลี้ยงชีพด้วยความขยัน ประกอบการงานด้านกสิกรรม พาณิชยกรรม รับราชการ ฯลฯ เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้าน ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องพิจารณาให้ รอบคอบ 2. อารักขสัมปทา คือ รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่ทำมาได้ด้วย ความขยันและ



ความชอบ ธรรม มิให้สูญหายชำระ รู้จักซ่อมแซม ใช้จ่ายแต่พอสมควร 3. กัลยาณมิตตา คือ คบคนดีเป็นมิตร เป็นที่ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศิล จาคะ ปญญา เป็นมิตรแท้มีความจริงใจ ไม่ชักชวนไปในทางที่เสียหาย ฯลฯ 4. สมชีวิตา คือ การดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับอัตภาพหรือฐานะของตน รู้ทางที่เจริญ และทางที่เสื่อมเสียของโภคทรัพย์ ใช้จ่ายที่เหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ให้ผิดเคือง รายรับต้องได้มากกว่า รายจ่าย (อง.อภฎก. 23/144/289)

2. สัมปรายิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์เบื้องต้นเป็นหลักประกันชีวิตในอนาคต และภพหน้า ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สูงกว่าประโยชน์ในปัจจุบันเป็นคุณค่าของชีวิตและยังเป็นประโยชน์ที่พึงได้ใน โลกนี้ เช่นเดียวกัน เป็นความเจริญเติบโตงอกงามแห่งชีวิต ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม มี 4 ประการ คือ 1. สัทธาสัมปทา คือ เชื่อในพระปญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และเชื่อใน พระธรรม คำสั่งสอนของพระองค์ที่ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เชื่อในการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 2. ศิลสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษาศิลปะด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความประพฤติดี งาม ประกอบอาชีพสุจริต มีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต นำเสื่อมใส 3. จาคสัมปทา คือ ประกอบด้วยการเสียสละ มีความรักความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันให้แก่บุคคลอื่นโดยทั่วหน้า 4. ปญญาสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยปญญา การใช้ปญญาในการพิจารณาไตร่ตรองโดย แยกกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น และกำจัดให้สิ้นความทุกข์โดยสิ้นเชิง (อง.อภฎก. 23/144/292)

3. ปรมัตถะ หมายถึง ประโยชน์สูงสุด อันหมายถึงนิพพาน คือ ดับกิเลสและทุกข์ได้โดย สิ้นเชิง รู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังขารธรรมทั้งหลาย ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต ไม่ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจความยึดถือ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ผ่อง ใส สงบ มีความสุขใจ รู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งปวง หลุดพ้นจากความทุกข์ ดับอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ประโยชน์สูงสุดนี้ ผู้ประกอบด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติย่อม สามารถเข้าถึงความสุขอันสูงสุดนี้ได้ กล่าวคือ เป็นความสุขระดับโลกุตตระ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559)

สรุป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอริยสัจ 4 เพื่อให้ความรู้คู่ความจริง ว่า ชีวิตทุกข์จริง ๆ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มี สิ่งใดดับไป เมื่อไม่เหลือเชื้อแห่งทุกข์ จึงถึงซึ่งดินแดนแห่งบรมสุข ความสุขตามในการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4 มาจากเหตุที่พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสติปัฏฐาน 4 เพราะว่าเป็นธรรมที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ จากกิเลส เพื่อลวงพ้นความโศกเศร้า เพื่อดับความทุกข์และความโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อให้แจ้งนิพพานได้ กล่าวคือ วิปัสสนา หรือหลักสติปัฏฐาน 4 มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด 4 ฐาน คือ 1. กาย ในอิริยาบถต่าง ๆ 2. เวทนา คือ ความรู้สึกต่าง ๆ 3. จิต คือ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ 4. ธรรม คือ ความตรึกไตร่ตรองการปฏิบัติ เหตุเพราะการพิจารณากำหนดรูปรูปนามอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป-นาม ในขณะที่ปัจจุบันยอมไม่สามารถทำ วิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น ได้ซึ่งกล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจาก



การกำหนดรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ พ้นจากหลักสติปัฏฐาน 4 ไม่มีเลขดังใน คัมภีร์ อรรถกถาแสดงไว้

ซึ่งในการปฏิบัติจะพบว่า มรรคญาณที่มีนิพพานเป็นอารมณ์อยู่นั้น คือ เห็นอริยสัจ 4 อย่างแจ่มแจ้ง เป็นภาวนามยปัญญา ซึ่งมุ่งหมายไปที่เห็นความดับแห่งทุกข์ (นิโรธสัจ) เป็นหลัก เพราะในขณะที่เห็นนิโรธสัจนั้น อริยสัจ 3 ที่เหลือก็ปรากฏอยู่ในนั้นด้วย อุปมาเหมือนเงาที่ติดตาม ต้นไม้ ฉันทใด อุปไมยว่านิโรธเป็นต้นไม้และ อริยสัจ 3 ก็เป็นเช่นเงาแห่งต้นไม้นั้น การเห็น พร้อมเพียงกันในขณะเดียว จึงชื่อว่าเห็นแจ้งอริยสัจ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่บรรลุอริยมรรคแล้ว มรรคจิตย่อมพบนิพพาน เข้าถึงซึ่งความสุขที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก

เอกสารอ้างอิง

- แนบ มหานีรานนท์. (2557). *หลักของวิปัสสนาโดยสังเขป และหลักปฏิบัติ 15 ข้อ สำหรับผู้เริ่มเข้า กรรมฐาน*. นครปฐม: มูลนิธิแนบมานีรานนท์.
- ปราโมทย์ น้อยวัฒน์. (2547). *คำสอนในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ไทยรายวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม. (2553). *คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย*. นครปฐม: เพชร เกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ป.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2541). *บาลีไวยากรณ์ วจิวภาคที่ 2 หลักสูตรตรี*. พิมพ์ครั้งที่ 46. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

