การปฏิรูป
เขี้ยวพุทธศาสตร์

กลุ่มคุ้มครองจริยธรรม
กรมควบคุมโรค
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย
นายแพทย์อัษฎางค์ รวยอาจิณ
นายแพทย์ธนรักษ์ ผลิพัฒน์
นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี
นายแพทย์สมบัติ แทนประเสริฐสุข

ผู้จัดทำ

นายคาวุฒิ ฝาสันเทียะ
นางสาวณิชารัศม์ สิริวัชรศิลป์
นางสาวปิยะนุช ถันพลกรัง
นายจตุภูมิ โกมาสถิตย์
นางสาวลดาวรรณ์ มหาโชติ
นางวราภรณ์ ธรรมสอนบุญมา

จัดทำโดย

กลุ่มคุ้มครองจริยธรรม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๓๐๔๕

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗
ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
การปฏิรูปเชิงพุทธศาสน์. นนทบุรี: กลุ่มคุ้มครองจริยธรรม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๖๓. ๖๙ หน้า
๑. การปฏิรูป I. ชื่อเรื่อง

คำนำ

การระเบิดจากข้างใน (จิต) เป็นการดำเนินการของชีวิตที่ยั่งยืน มั่นคงและแข็งแรง สิ่งที่รกรุงรัง และทำให้การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์เรานั้นเปลี่ยนแปลง (มิใช่จะไม่เปลี่ยนได้) ไปมากหรือน้อย ยิ่งกะเทาะเปลือกที่ห่อหุ้มได้มากเท่าไหร่ การค้นพบศักยภาพของตนเอง (จิต) ที่มีพลังของการเปลี่ยนแปลง มีมากมายมหาศาล เรามาลองเปลี่ยนแปลง (ปฏิรูป) ศักยภาพตนกันดู เมื่อนั้นการเปลี่ยนแปลงภายนอกที่ (โลก) ทำกันอยู่ เป็นเรื่องง่าย ง่ายเหมือนกับจัดทำโครงการ แผนงาน สักโครงการหนึ่ง เพื่อส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของประชาชน

การที่จะเปลี่ยนได้ ต้องปฏิบัติเท่านั้น ไม่ใช่กระบวนการคิด เป็นกระบวนการปฏิบัติ มิใช่การเดิน การวิ่ง แต่เป็นการหยุด การนิ่ง การสงบ การย้อนกลับมาหากาย การย้อนกลับมาหาการกระทบกระทั่งทางกาย ที่กระทบ สัมผัส รู้เท่าทัน ปล่อยวาง วางเฉย สักแต่ว่ารู้ รู้แล้ววาง จะว่างอย่างแท้จริง ทำได้โดยปฏิบัติเท่านั้น กระบวนการปฏิบัติมีตัวอย่างอยู่แล้วในหนังสือเล่มนี้ ลองทำดู ประโยชน์มีแน่นอน ถ้าไม่อย่างนั้น คงไม่มีมนุษย์ที่สานต่อมาประมาณสองพันกว่าปี มีมนุษย์ที่ปฏิบัติแล้ว พบความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ปลอดจากอามิส เป็นจำนวนนับไม่ถ้วน ไม่ลองไม่รู้ ไม่ดูไม่เห็น เชิญชวน แล้วจะรู้ เห็นได้ เป็น

ผู้จัดทำ

กรกฎาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
อารัมภบท	๑
ประเด็นการปฏิรูปจากข้างใน (ศีล)	๘
การปฏิบัติสมาธิ	๑๐
จริตหก	๑๕
ปัญญา	๑๗
จรณะ ๑๕ นำไปสู่การพ้นทุกข์	๒๔
สังโยชน์ ๑๐	๒๗
ผลแห่งการละกิเลส	๕๐
สัจธรรม	๕๒
การปฏิรูปประเทศ	๕๓

อารัมภบท

ช่วงระยะเวลานี้กระแสการปฏิรูปกำลังค่อนข้าง HOT พอสมควร ในระบบราชการมีการเปลี่ยนแปลงมาเป็นพลวัตร สำหรับกรมควบคุมโรคนั้น มีการปรับบทบาทภารกิจในช่วงระยะเวลายี่สิบปีที่ผ่านมานั้น ปรับใหญ่สุดน่าจะเป็นปี ๒๕๔๕ มีการรวมศูนย์ที่สังกัดกรมควบคุมโรคเข้าด้วยกัน ทั้งงานมาลาเรีย งานโรคติดต่อ งานแมลง งานกามโรค งานโรคเอดส์ งานวัณโรค งานของศูนย์เขตต่าง ๆ รวมเข้าด้วยกัน นี่ถ้าจะเรียกว่าปฏิรูป ก็คงพอจะอนุโลมได้ เป็นการแยกกันในระยะเวลาหนึ่ง แล้วรวมเข้าด้วยกันในระยะเวลาหนึ่ง เมื่อมีความพร้อมทั้งเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหลาย เมื่อโลกภายนอกมีการเปลี่ยนแปลง ทำอย่างไร เราจะปรับตัวให้ทันสมัย ให้กับการเปลี่ยนแปลง ก็คงใช้ศัพท์คำว่า ปฏิรูป เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงของโลก การเปลี่ยนแปลงของระบบราชการ การเปลี่ยนแปลงของการปฏิบัติราชการแนวใหม่ การเปลี่ยนแปลงของกระบวนงานที่เกิดขึ้น เพราะมีการนำเข้า ส่งออก จากหลายภาคส่วน นำเข้าจากต่างประเทศ ส่งออกจากภาคการเมือง หรือเป็นการนำเข้าที่มาจากสายการเมือง เพราะเห็นการเปลี่ยนที่เกิดขึ้นในโลก โลกแคบโลกถึงกันหมด เพราะระบบการขนส่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต การได้ยิน การลิ้มรส การได้กลิ่น การสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ มีการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้นกว่าแต่ก่อนมากมายนัก ซึ่งสิ่งที่ปรากฏเมื่อเกิดขึ้นนั้น ก็มีความรู้เท่าทันของผู้มีอำนาจในระบบราชการ ผู้มีอำนาจเหนือระบบราชการ ในระบบราชการเมื่อต้องการเปลี่ยนแปลง และเห็น

มรรคเห็นผลได้ง่ายได้เร็ว และเห็นประโยชน์ของการประหยัดเงินส่วนกลาง เงินงบประมาณได้ดีที่สุด ต้องทำกับราชการ ราชการ (โดน) กระทำมาตั้งแต่หลายยุคหลายสมัย ปี ๒๕๔๕ เหตุที่เกิดขึ้นเพราะ ความเทอะทะของราชการ ปี ๒๕๕๔ เกิดขึ้นเพราะ ความก้าวหน้าของบุคลากรในระบบราชการ ปี ๒๕๖๑ เกิดขึ้นเพราะ เหตุในระบบราชการเช่นเดียวกัน เป็นการปฏิรูปต่างกรรมต่างวาระ ที่ส่งผลต่อราชการทั้งภาพลึกและภาพกว้าง การส่งผลนั้นมีผลกระทบต่อบุคลากรเพียงด้านเดียวคือ กระทบต่อใจของคน เรื่องความสะดวกสบาย การย้ายที่อยู่ ย้ายที่ทำงาน ย้ายผู้บังคับบัญชา ย้ายผู้ใต้บังคับบัญชา ย้ายโต๊ะเก้าอี้ ย้ายงาน ย้ายความรับผิดชอบ สำหรับเรื่องความก้าวหน้าในระบบราชการนั้น มีผลอย่างยิ่ง มีผลคือก้าวหน้า มีใครบ้างที่ปฏิรูปแล้วซึลดลง เป็นไม่มี มีปฏิรูปแล้ว โดนลดตำแหน่ง คงไม่มีปฏิรูปแล้ว โดนย้าย ห่างจากบ้านจากช่อง จากถิ่นที่อยู่ที่สะดวกสบาย บางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้น ช่วงแรกบุคลากรราชการมีผลกระทบ เพราะปรับตัวไม่ได้ ปรับไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งจากภายนอกที่ส่งผลกระทบ ทั้งจากภายในใจของตนเองที่เกิดขึ้น เพราะไม่มีการฝึกฝนรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (ตลอดเวลา) (ทุกขณะจิต)

สำหรับกรมควบคุมโรค ที่ส่งผลต่อกรม ต่อราชการภาพรวมด้วย ต่อระบบงาน ระบบโครงสร้าง ต่อระบบการพัฒนาบุคลากร ต่อระบบราชการภาพรวม ต่อระบบราชการในสังกัด หน่วยงานย่อย ไม่ว่าจะเป็นระดับกระทรวง กรม สำนัก สถาบัน กอง กลุ่ม หรือหน่วยงานย่อยระดับใดก็ตาม สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลง เมื่อรู้เท่ารู้ทัน

กับสิ่งที่เกิดขึ้น มองเห็นความเป็นอนาคต มองเห็นสิ่งที่คาดว่า จะเกิดขึ้น เมื่อนั้นคนในราชการจะไม่เกิดแรงกระเพื่อม ที่ส่งผลเสียต่อราชการโดยรวม เกิดความลื่นไหลของการเปลี่ยนแปลง เกิดความนุ่มนวลของการพัฒนาราชการ และส่งผลต่อราชการโดยรวมที่กระทำ ที่เกิดกับประชาชน ในฐานะที่เรานั้นเป็นบุคคลที่เป็นตัวแทนของผู้ที่ทำงานเพื่อประชาชน ทำอย่างไรจะเกิดผลให้มีประสิทธิภาพที่สุดนั้น นี่เป็นประสบการณ์ชีวิต สามสิบปีที่รับราชการเป็นการเขียนสิ่งที่เกิดกับการปฏิบัติราชการ เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติราชการในทุกระดับ ที่ข้าพเจ้าได้ผ่านเข้ามา ในแต่ละรอบสิบปีที่เกิดขึ้นนั้น มีการเปลี่ยนแปลง มีการปฏิรูปปรับตัว ปรับชีวิตเพื่อเข้ากับการทำงานในทุกระดับ ตั้งแต่ สถานีอนามัยโคกพระ อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา สถานีอนามัยท่าช้าง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา กองมาลาเรีย กรมควบคุมโรคติดต่อ ศูนย์มาลาเรียที่ ๑ พระพุทธบาท กรมควบคุมโรคติดต่อ สำนักโรคติดต่อนำโดยแมลงที่ ๑ พระพุทธบาท กรมควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๒ จังหวัดสระบุรี กรมควบคุมโรค สำนักงานเลขานุการกรม กรมควบคุมโรค สำนักตรวจและประเมินผล สำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข สำนักบริหารกลาง สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข และขณะที่เขียนเรื่องนี้อยู่กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมควบคุมโรค

ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มรับราชการ ปี ๒๕๓๐ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสมัยนั้น มีโครงการเด่น ๆ เช่น โครงการโคราชพัฒนา หมู่บ้าน HEALTH FOR ALL ในสมัยนั้นที่โคราชดังมาก ๆ คือ ท่านไพจิตร ปวะบุตร ท่านอมรนนทสุต ท่านอุทัย สุดสุข สมัยก่อนมีโครงการส้วมร้อยเปอร์เซนต์ มีโครงการอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีผู้สื่อข่าวสารสาธารณสุข สถานีอนามัยยังเป็นบ้านไม้สองชั้นบ้าง ชั้นเดียวบ้าง เราก็เห็นการเปลี่ยนแปลงมาเป็นระยะ ๆ เกิดการเพิ่มข้าราชการ เพิ่มระบบการเลื่อนตำแหน่ง เพิ่มหน่วยงานใหม่ การเปลี่ยนทางกายภาพของกระทรวงสาธารณสุข มีระบบงบประมาณที่เพิ่มขึ้น ทำให้ส่งผลต่องานสาธารณสุขโดยรวม มีความเป็นเอกภาพของการใช้จ่ายงบประมาณ ในสมัยก่อน ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะส่งผลต่อภาพรวมของประเทศด้านสาธารณสุข การปฏิบัติระดับพื้นที่ สามารถต่อยอดงานสร้างงานที่นำมาใช้ บางงานสามสิบปียังใช้อยู่เลย ผู้นำสมัยก่อนมีวิสัยทัศน์มาก ทำงานเพื่อประชาชนอย่างแท้จริง และงานนั้นส่งผลต่อระบบราชการโดยรวม ส่งผลต่อประชาชนในพื้นที่ชนบทห่างไกล รวมทั้งประชาชนผู้มารับบริการอย่างแท้จริง เพราะในสมัยนั้น ประโยชน์สาธารณะมาก่อนเสมอ

เราทำอย่างไรในสมัยนั้น เมื่อก่อนหนังสือที่จะส่งไปจากกระทรวงก็มีคู่มือ ทุกอย่างที่ส่งจากกระทรวง กรม แต่หนังสือที่ส่งผลได้ดีคือ หนังสือที่พิมพ์จากจังหวัด ในสมัยนั้น คงจำชื่อ (หมอแหยง) นายแพทย์สำเริง แหยงกระโทก กันได้ ก็มีคุณูปการต่อการปฏิบัติราชการของข้าพเจ้าอย่างยิ่ง

เพราะเป็นคนสัมภาษณ์เข้าเรียนพนักงานอนามัย ที่ยังจำได้ทุกวันนี้คือ สัมภาษณ์ว่า “ผมคือใคร ชื่ออะไร” ท่านนั่งเป็นประธานในการสัมภาษณ์เข้าเรียนพนักงานอนามัย โชคดีที่สมัยก่อนชอบอ่านหนังสือพิมพ์ ได้รู้ข่าวท่านได้รับรางวัลแพทย์ชนบทดีเด่น จึงรู้จักท่านจากข่าว และสังเกตเห็นป้ายชื่อท่าน มีคำว่าแหยงปักอยู่ที่หน้าอก สำหรับน้อง ๆ ยุคหลังน่าจะมีความรู้รอบตัวมากยิ่งขึ้นกว่าสมัยก่อน เพราะโลก Social กว้างไกลและมากมาย มีโอกาสสัมผัสความรู้มากมาย

ในสมัยนั้น สิ่งที่ไม่ขาดเลยคือ การอ่านหนังสือทุกเล่ม ที่อยู่ที่สถานีอนามัย การอ่านหนังสือทุกชนิด เพราะสนิทสนมกับคนขายหนังสือ การฝึกทำข้อสอบ เพื่อเตรียมตัวสอบเป็นนักวิชาการ เป็นระยะเวลาสองถึงสามปีติดต่อกัน พยายามฝึกทำข้อสอบทุกวัน ข้อสอบภาค ก เราไม่รู้หรอกว่า อนาคตเป็นอย่างไร แต่เรารู้ว่า เราทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เราเตรียมความพร้อมของตนเองให้มากที่สุด เพราะเราไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร จะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ หรือจะเสื่อมสลายไปอย่างไรนั้น คาดเดาไม่ได้ แต่เราเตรียมการฝึกทำข้อสอบภาค ก ฝึกปฏิบัติวันละนิดละหน่อย ทำให้สิ่งที่เกิดขึ้น สอบเป็นนักวิชาการครั้งเดียวผ่าน เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้โอนมารับราชการตำแหน่ง นักวิชาการสุขศึกษา ที่กองมาลาเรีย กระทรวงสาธารณสุข วังเทวะเวสม์ นี่ว่าจะเรียกการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ในขณะนั้นตอบไม่ได้ เมื่อมองย้อนกลับไปดูจึงรู้ว่า สิ่งที่กระทำในตอนนั่นเป็นการปฏิรูปตนเอง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกราชการอีกแบบหนึ่ง

นอกเหนือจากการฝึกทำข้อสอบแล้ว ช่วงระยะเวลาเดียวกัน ก็ฝึกท่องคาถาชินบัญชรไปพร้อม ๆ กันด้วย นับถึงปัจจุบันก็สามสิบปีแล้ว ที่ยังท่องคาถาชินบัญชรอยู่ เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำแล้วมีความสุข มีความสงบ ทำให้คิดอะไรได้หลายอย่าง ทำให้มีความคิดแปลก ๆ และพร้อมจะพัฒนาตนเองในระบบราชการให้ดียิ่งขึ้น โดยที่ไม่ต้องมีคนมาสั่ง มาแนะนำ มาสั่งสอน ให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ ช่วงรับราชการใหม่ ๆ ยังใช้โรเนียวด้วยหมึก มีกระดาษปรุไข ทำทุกอย่างเอง ไม่มีคอมพิวเตอร์ ต้องใช้พิมพ์ดีด ความยากลำบากที่ต้องปฏิบัติราชการ เมื่อมาเปรียบเทียบกับปัจจุบันแล้ว สมัยนี้สบายกว่ากันมากนัก ออกท้องที่ต้องใช้มอเตอร์ไซค์ลงหมู่บ้าน ไปประชุมที่อำเภอ ใช้มอเตอร์ไซค์เช่นเดียวกัน เห็นการเปลี่ยนแปลงของการใช้คอมพิวเตอร์ เมื่อประมาณปี ๒๕๓๕ มีใช้ระบบดอส ใช้โปรแกรมราชวิถี มีอาจารย์ทางด้านคอมพิวเตอร์ที่อยากจะเอ่ยถึงคือ พี่ณรงค์ เสือบุญ ซึ่งปัจจุบัน เป็นสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา นี่ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ราชการได้นำมาใช้ แต่ต้องมีคนเห็นความสำคัญ ใครเริ่มก่อนคนนั้นได้ประโยชน์ก่อน ได้ใช้ความรู้ที่ตนเองพบเจอ มาถ่ายทอดวิทยายุทธ์ให้กับคนในราชการรุ่นน้อง ๆ ถัดมา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นการปฏิรูปชนิดหนึ่งที่ราชการได้กำเนิดเครื่องมือที่สร้างประโยชน์มากมายมหาศาลให้กับราชการ

ช่วงที่กำลังย้ายมารับราชการที่กองมาลาเรีย เกิดอุบัติเหตุกับขา ช่วงขับมอเตอร์ไซค์ เหยียบขวดและแตกสะเก็ดแก้วกระเด็นมากระทบขา เกิดแผลเป็นหนองข้างในนานมาก น่าจะประมาณ ๑ ถึง ๒ เดือน ทำให้ได้คิดหลาย

อย่าง โดยเฉพาะคิดถึงการกระทำเรื่องบาปกรรม หลายอย่างสมัยที่เป็นเด็ก การยิงนกตกปลา การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เราไม่รู้เลย เป็นเพียงนับถือศาสนา เพียงพิธีกรรม และบรรพบุรุษถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาเท่านั้น เมื่อโตพอที่จะรู้บาปบุญแล้ว จึงมองเห็นสิ่งที่กระทำในอดีต เป็นสิ่งที่ผิด ใคร ๆ ก็รักชีวิตกันทั้งนั้น ใคร ๆ ก็รักทรัพย์สมบัติของตนเองทั้งนั้น ใคร ๆ ก็รักลูกรักเมียของตนเองทั้งนั้น ใคร ๆ ก็ไม่อยากให้คนอื่นโกหกตนเองทั้งนั้น รวมทั้งใคร ๆ ก็ไม่อยากขาดสติกันทั้งนั้น อยากมีสติเต็มร้อยกันทุกคน แต่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เรากระทำพลาดไปคือ ความไม่รู้ เพราะความไม่รู้ว่าเหล็กร้อนนี่เอง จึงจับอย่างแรง ทำให้ลวกมือ จนกระทั่งรุนแรง จนต้องรับผลสิ่งที่เรากระทำในอดีต แต่ถ้ารู้ว่าร้อน เราจะจับทำไม เพราะความไม่รู้ (อวิชชา) จึงได้กระทำ ได้พูด ได้คิด ในสิ่งที่เกิดผลกระทบต่อภูมิจิต ภูมิธรรม ของตนเอง

ช่วงสิบปีแรกขณะรับราชการ ต้องอ่านหนังสือเยอะ ๆ ต้องศึกษางาน ต้องจิตอาสา การปฏิบัติราชการทุกอย่าง ทั้งที่ถูกใช้ หรือไม่ถูกใช้ ยังมีงานราชการที่ต้องการเห็นมรรคเห็นผลเยอะ เราจะรู้ได้เลยว่า ใครเหมาะสมจะเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในทุกระดับ จะมองเห็นความโดดเด่นของคนในราชการ เมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก ๆ ยิ่งงานยากเท่าไหร่ จะเห็นศักยภาพของคนในราชการมากเท่านั้น การดึงศักยภาพของคนได้ โดยทดสอบกับความยากลำบาก ทดสอบความอดทน เราจะทนกับอะไรได้บ้าง อดทนต่อความยากลำบาก ตรากตรำ อดทนต่อโลกธรรมแปด ลาภ เสื่อมลาภ ยศฐาบรรรดาศักดิ์ การเสื่อมจากยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เมื่อผ่านได้และมองย้อนไปดู จะเห็นการ

พัฒนาของจิตที่เกิดขึ้น เกิดการสั่งสมของบารมีทางจิต เกิดการสั่งสมของแนวประพฤติปฏิบัติราชการ ทั้งด้านดีและด้านที่ไม่ดี ใครจะสั่งสมอะไรเป็นเรื่องของแต่ละคน ในการสั่งสม เมื่อเราอยู่ในปัจจุบันได้ทุกขณะจิต ความเป็นปัจจุบันจะเกิดพลังของความนิ่งของจิต เกิดพลังในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทั้งการปฏิบัติราชการ และพร้อมที่รับการเปลี่ยนแปลงเข้ามาทุกขณะจิต

ในสมัยก่อนมีอะไรให้อ่านน้อย เราต้องตีสนิทกับแม่ค้าร้านหนังสือไว้ด้วย ต้องเลือกคบคน ในการทำงานใหม่ ๆ เข้าแก๊งส์ผิด ก็ผิดจนกระทั่งเกษียณเลยหละ ถ้าเข้าพวกกับนักเลงหญิง นักเลงการพนัน นักเลงสุรา นักเลงเที่ยวเตร่ เราก็เป็นนักเลงแบบนั้น ความดึงดูด จะดึงดูดประเภทเดียวกัน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี

ประเด็นการปฏิรูปจากข้างใน (ศีล)

ช่วงการปฏิบัติเริ่มต้นของพุทธมามกะ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้สามประการคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งหลักของการดำรงชีวิตอยู่ ไม่ว่าจะดำรงชีวิตในราชการ ดำรงชีวิตส่วนตัว ดำรงชีวิตประจำวัน ไม่มีใครหรอกที่อยากให้ตนเองโดนทำร้ายจากคนอื่นตลอดเวลา ใคร ๆ ก็รักชีวิตของตนเองที่ได้มาอย่างยากเย็นแสนเข็ญกันทั้งนั้น (กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์ เปรียบเสมือน เต่าตาบอดตัวหนึ่ง ทุก ๆ ร้อยปี โผล่มาหายใจเหนือผิวน้ำ เพื่อเอาหัวมาคล้องให้ตรงกับห่วงที่อยู่บนผิวน้ำ การเกิดเป็นมนุษย์นั้น ยากยิ่งกว่า) เมื่อรักตนเอง

ไม่อยากให้คนอื่นมาทำร้ายเรา เราก็อย่าทำร้ายคนอื่น ทั้งทางตรงทางอ้อม การไม่ทำร้ายกันทางกาย ทั้งมนุษย์ ทั้งสัตว์ ทั้งสิ่งมีชีวิตทั้งหลายก็ดี นี่เป็นหลักของศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาตาเวรมณี เมื่อเรารักตนเองแล้ว ของ ๆ ตนเราก็รัก ไม่อยากให้ใครมาแย่งชิง มาขโมยเอาไป นั่นคือข้อที่ ๒ เช่นเดียวกัน ญาติพี่น้อง ลูกเมีย สามี เราก็รัก ก็ไม่อยากให้ใครมาพราก หรือมาข่มเหงคะเนงร้าย นี่เป็นศีลข้อที่ ๓ ต่อมาเมื่อไม่ชอบการทำร้ายกันทางกายแล้ว ทางวาจา ก็เช่นเดียวกันนั่นคือ ศีลข้อที่ ๔ เราชอบแบบไหน เราก็ไม่อยากให้คนปฏิบัติแบบที่เราไม่ชอบ ซึ่งสิ่งที่เราทำบางครั้งเป็นผลจากอดีตที่เกิดขึ้น โดยที่เราเจตนาบ้าง ไม่เจตนาบ้าง ผลที่ปรากฏ เรามีหน้าที่รับผลของการกระทำของเราเองเสมอ ถ้าไม่อยากจะรับผลกรรมไม่ดีที่ตนเองทำมาในอดีต เราต้องสร้างสมแต่สิ่งที่ดี (ซึ่งแต่ละคนนิยามสิ่งที่ดี ๆ กับชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน) เมื่อสั่งสมถึงจุด ๆ หนึ่ง ความดีเพียงพอที่จะขยับจิตของเราให้ประพฤติปฏิบัติ และเร่งทำความดีที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อทำดีมากขึ้น สั่งสมมากขึ้น จะกลายเป็นความดีที่ยิ่งยวด (บารมี) เพียงพอที่จะตัดสิ่งรกรุงรัง สิ่งที่เป็นอาสวะออกจากจิตใจ สำหรับศีลข้อที่ ๕ เรื่อง สุรา กรณีที่คนเราอยู่ในภาวะปกติ มีสติเต็มร้อย เมื่อนั้นคนเราจะปฏิบัติชีวิตด้วยเหตุและผล แต่ถ้ามีอะไรบางประการเข้ามาบดบังสติและปัญญา เมื่อนั้นเราจึงเรียกขาดสติ เมื่อขาดสติ สามารถจะทำอะไรก็ตามในสิ่งที่ขาดคุณธรรม หรือขาดการยับยั้งชั่งใจ ขาดการไตร่ตรอง ไม่มีอะไรคอยยั้งว่า สิ่งนั้นควรหรือไม่ควรทำ นั่นเพราะน้ำเมาทำให้เกิดผลต่อจิตประสาทของคน ๆ นั้น ทำให้ขาดสติ

ทำให้จิตใต้สำนึกล้นทะลักออกมา เพราะไม่มีเขื่อนหรือทำนบคอยกั้นกระแสความชั่วที่หมักหมมอยู่ในใจ

หลักของศีลห้าเรียกว่า มนุษยธรรม ธรรมะสำหรับความเป็นมนุษย์ เมื่อเป็นมนุษย์ครบร้อย คือครบทั้งห้าข้อ เมื่อขาดข้อใดข้อหนึ่ง ความเป็นมนุษย์ก็ขาดไป แล้วชีวิตของเรา จิตของเราที่แท้จริงหลังความตายจะเป็นอย่างไร ถ้าในปัจจุบันเรายังบำเพ็ญมนุษยธรรมไม่ครบถ้วนเสียแล้ว

เรื่องของสมาธิ เป็นส่วนของจิตที่ตั้งมั่นไว้ดีแล้ว มีทั้งสมาธิชั่วขณะ สมาธิแน่วแน่ สมาธิแนบแน่น สำหรับสมาธินั้น เปรียบเสมือนเอาหินมาทับหญ้า (กิเลส) เมื่อเอาหินออก หญ้าก็กลับมาเขียวเหมือนเดิม จะมีสมาธิได้เต็มจริง ๆ ศีลต้องครบตามเพศสภาวะ มนุษย์ศีลห้าประการ เณรศีลสิบ อุบาสก อุบาสิกาที่เข้าถือศีลอุโบสถ ศีลแปด สำหรับพระภิกษุ ศีล ๒๒๗ ข้อ เมื่อสมาธิตั้งมั่น ก็นำพลังของจิตที่เกิดจากสมาธิตั้งมั่นแล้ว เมื่อออกจากสมาธิแล้ว มาพิจารณาความไม่เที่ยงของรูป นาม กายและจิต ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของสภาวะทางกาย สภาวะทางจิต แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น สำหรับสมาธิตามพระคัมภีร์

การปฏิบัติสมาธิ มีสี่สิบวิธี ดังนี้

กสิณ ๑๐ เป็นการทำสมาธิด้วยวิธีการเพ่ง

๑. ปฐวีกสิณ เพ่งธาตุดิน

๒. อาโปกสิณ เพ่งธาตุน้ำ

๓. เตโชกสิณ เพ่งไฟ
๔. วิโยกสิณ เพ่งลม
๕. นิลกสิณ เพ่งสีเขียว
๖. ปีตกสิณ เพ่งสีเหลือง
๗. โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง
๘. โอทาตกสิณ เพ่งสีขาว
๙. อาโลกกสิณ เพ่งแสงสว่าง
๑๐. อากาศกสิณ เพ่งอากาศ

ทมวดอสุภกรรมฐาน ๑๐ เป็นการตั้งอารมณ์ไว้ให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยสดงดงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครกน่าเกลียด

๑๑. อุทธุมาตกอสุภ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายบวมขึ้น พองไปด้วยลม ขึ้นอืด

๑๒. วินีลกอสุภ วินีลกะ แปลว่า สีเขียว เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวในที่มีผ้าคลุมไว้ ฉะนั้นตามร่างกายของผู้ตายจึงมีสีเขียวมาก

๑๓. วิปุพพกอสุภกรรมฐาน เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

๑๔. วิฉิททกอสุภ คือ ซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางกาย

๑๕. วิกขายิตกอสุภ เป็นร่างกายของซากศพที่ถูกยื้อแย่งกัดกิน

๑๖. วิกขิตตกอสุภ เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจัดกระจาย มีมือ แขน ขา ศีรษะ กระจัดพลัดพรากออกไปคนละทาง

๑๗. หตวิกขิตตกอสุภ คือ ซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่

๑๘. โลหิตกอสุภ คือ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ

๑๙. ปุฬุวกอสุภ คือ ซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่

๒๐. อัฏฐิกอสุภ คือ ซากศพที่มีแต่กระดูก

อนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อนุสสติ แปลว่าตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ตั้งมั่นได้รวดเร็ว

๒๑. พุทธานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

๒๒. ธัมมานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์

๒๓. สังฆานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์

๒๔. สีลานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณศีลเป็นอารมณ์

๒๕. จาคานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอารมณ์

๒๖. เทวตานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์

๒๗. มรณานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์

๒๘. กายคตานุสสติกรรมฐาน เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในราคะจริต

๒๙. อานาปานานุสสติกรรมฐาน เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในโมหะและวิตกจริต

๓๐. อุปสมานุสสติกรรมฐาน ระลึกความสุขในพระนิพพานเป็นอารมณ์

หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๓๑. อาหาเรปฏิกูลสัญญา เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของน่าเกลียด บริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย ไม่บริโภคเพื่อสนองกิเลส

หมวดจตุธาตุววัฏฐาน

๓๒. จตุธาตุววัฏฐาน ๔ พิจารณาร่างกายประกอบด้วย ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

หมวดพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหารแปลว่า ธรรมเป็นที่อยู่ของพรหม พรหมแปลว่า ประเสริฐ พรหมวิหาร ๔ จึงแปลว่า คุณธรรม ๔ ประการ ที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ ได้แก่

๓๓. เมตตา คุมอารมณ์ไว้ตลอดวัน ให้มีความรักอันเนื่องด้วยความปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์ เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์

๓๔. กรุณา ความสงสารปราณี มีความประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์

๓๕. มุทิตา มีจิตชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยาเจือปน

๓๖. อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย

ทมวดอรูปฌาน ๔

เป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีตในฌานที่ได้ ผู้จะเจริญอรูปฌาน ๔ ต้องเจริญฌานให้ได้ฌาน ๔ เสียก่อน แล้วจึงเจริญอรูปฌาน จิตเป็นอุเบกขารมณ์

๓๗. อากาสานัญจายตนะ ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวงอากาศเกิดนิมิตย่อใหญ่เล็กได้ ทรงจิตรักษาอากาศไว้ กำหนดใจว่า อากาศหาที่สุดมิได้ จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๓๘. วิญญาณัญจายตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ ทั้งอากาศและรูปทั้งหมด ต้องการจิตเท่านั้น จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๓๙. อากิญจัญญายตนะ กำหนดความไม่มีอะไรเลย อากาศไม่มี วิญญาณก็ไม่มี ถ้ามีอะไรสักหน่อยหนึ่งก็เป็นเหตุของภยันตราย ไม่ยึดถืออะไรจนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์

๔๐. เนวสัญญานาสัญญายตนะ ทำความรู้สึกเสมอว่า ทั้งที่มีสัญญาอยู่ก็ทำเหมือนไม่มี ไม่รับอารมณ์ใด ๆ จะหนาว ร้อน ก็รู้ แต่ไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย ปล่อยตามเรื่องเปลื้องความสนใจใด ๆ ออกจนสิ้น จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

สำหรับการปฏิบัติของแต่ละคน ต้องมีครูบาอาจารย์คอยกำกับ คอยแก้ไข คอยตักเตือน และให้คำแนะนำให้ตรงกับจริตของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน ซึ่งจริตนั้นเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด มากน้อยต่างกัน ซึ่งมีดังนี้

จริตหก

จริต จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี **จริต** (อ่านว่า จะหริด) จริตแปลว่า จิตท่องเที่ยว *สถานที่จิตชอบท่องเที่ยว* หรืออารมณ์ที่ชอบท่องเที่ยวของจิตนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ มี 6 ประการ หมายถึง *ความประพฤติ* คือ กิริยาอาการที่แสดงออกมาให้เห็น มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า **จริย จริยา** หรือ **จรรยา** โดยทั่วไปจะใช้หมายถึง กิริยาอาการที่ไม่ดี เช่น เสียจริต วิกลจริต ดัดจริต จริตจะก้าน แต่ในทางพุทธศาสนา หมายถึง ความประพฤติ พื้นเพนิสัย 6 อย่างคือ

๑. ราคจริต หนักไปทางรักสวยรักงามคือ พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนิ่มนวล ชอบการมีระเบียบ สะอาด ประณีต พูดจาอ่อนหวาน เกลียดความเลอะเทอะ

๒. โทสจริต หนักไปทางเจ้าอารมณ์มักโกรธ เป็นคนขี้โมโหโทโส พูดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว ชอบจับผิด จึงมองข้อตลกของคนได้ดี จึงมักเป็นคนที่พูดจาได้ตลกและสนุกสนาน

๓. โมหจริต หนักไปทางเขลา งวงซึม ไม่ค่อยชอบคิดมากและขี้เกียจ

๔. สัทธาจริต หนักไปทางเชื่อถือจริงใจ น้อมไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ เกิดปีติเลื่อมใสได้ง่าย เมื่อเจอบุคคลน่านับถือ เชื่อตามที่บอกต่อกันมา ขาดการพิจารณา

๕. พุทธิจริตหรือญาณจริต หนักไปทางใช้ปัญญา เจ้าปัญญา เจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี ชอบสั่งสอนคนอื่น

๖. วิตกจริต หนักไปทางชอบคิดมาก ถ้าขี้ขลาดจะวิตกกังวล ฟุ้งซ่านชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่กล้าตัดสินใจ คิดอย่างไม่มีเหตุผล เกินจริง

กรรมฐานที่เหมาะสมกับแต่ละจริต

1. ราคจริต เหมาะกับ อสุภะ 10 นวสี 9 กายคตานุสสติ

2. โทสจริต เหมาะกับ กสิณ 4 พรหมวิหาร 4

3. โมหจริต เหมาะกับ อานาปานสติ

4. วิตกจริต เหมาะกับ อานาปานสติ กสิณทั้ง 6 คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อาโลกกสิณ อากาศกสิณ

5. สัทธาจริต เหมาะกับ อนุสสติ 6 คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ ศีลานุสสติ เทวตานุสสติ

6. พุทธิจริต เหมาะกับ การบอกไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้เกิดความเลื่อมใส พิจารณาธาตุ 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ

อานาปานสติเหมาะสมกับทุกจริต

อารมณ์ที่กล่าวมา 6 ประการนี้ บางคนมีอารมณ์ทั้ง 6 อย่างนี้ครบถ้วน บางรายก็มีไม่ครบ มีมากน้อยกว่ากัน ตามอำนาจวาสนาบารมีที่อบรมมาในชาติอดีต อารมณ์ที่มีอยู่คล้ายคลึงกัน แต่ความเข้มข้นรุนแรงไม่เสมอกันนั้น เพราะบารมีที่อบรมมาไม่เสมอกัน

ปัญญา

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือ รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำ ควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย

ปัญญา ทำให้เกิดได้ 3 วิธี คือ

๑. โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา)

๒. โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา)

๓. โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)

ปัญญา ที่เป็นระดับ **อธิปัญญา** คือ ปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งใน *สิกขา 3* หรือ ไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

มีคำสอนของหลวงพ่อฤาษี ในการพิจารณาให้พิจารณาอยู่เนือง ๆ ว่า เราเกิดมาต้องตาย ตายแล้วจะไปไหน ไม่ไปเกิดในมนุษย์ ไม่ไปเกิดในสวรรค์ ไม่ไปเกิดในพรหม เพราะเกิดแล้วเมื่อหมดบุญ วาสนาบารมี ยังต้องกลับมาเกิดอีก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์สถิตย์อยู่ ณ ที่แห่งใด ขอตามไปอยู่กับพระพุทธองค์ ระลึกอยู่เนือง ๆ

ไม่มีความห่วงใยในร่างกาย ที่มีวันเสื่อมสลายไป ตลอดเวลา ไม่ห่วงใยทรัพย์สมบัติใด ๆ ที่อยู่ในโลก รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำทาน มีการเสียสละ มีการสละ และมีการละ (ไม่มีความเห็นแก่ตัว) ละความชั่ว ละความกระสับกระส่ายของจิต จิตตั้งมั่นอารมณ์ฌาน ละความสงสัยในคำสั่งสอน ละอารมณ์ที่เข้ามาทำลาย ละความโกรธ ละความยึดมั่นถือมั่นในรูปฌาน อรูปฌาน ละอารมณ์ฟุ้งซ่าน ละฉันทะ ละราคะ ที่เห็นว่าโลกมนุษย์เป็นของสูง พร้อมกับพิจารณาอยู่เนือง ๆ ข้างต้น พิจารณาใคร่ครวญ หิริ อายความชั่ว หลบความชั่ว ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง หนีให้ไกล ไม่ยอมสู้หน้าความชั่ว โอตตัปปะ หลบหนี ไม่ยอมให้ความชั่วมาถึงตัว ซึ่งแนะนำผู้ที่มีศรัทธาจริต เชื่อในความดี ยอมรับถ้อยคำ คำสั่งสอน องค์พระสุคตทรงแนะนำให้มีกำลังใจ เชื่อกรรม เชื่ออย่างต่ำ เชื่อตามเขาว่า เรียกว่าสาธุชน เชื่อขั้นกลาง กัลยาณชน ทำใจให้ทรงตัว มีศีล มีจาคะ มีหิริโอตตัปปะ กำลังมั่น แต่ยังไม่เต็มที่ อย่างต่ำเกิดเป็นเทวดา ไปพรหมโลกได้ เชื่ออย่างสูง ยึดพระพุทธเจ้าเป็นที่

พึง จริยาพระองค์ทรงปฏิบัติจะดำเนินตามนั้น รักษาความดียิ่งชีวิต ไม่ยอมคลายความดีแม้ตัวตาย ควรปฏิบัติ พร้อมปฏิบัติ ไม่คิดทำความชั่ว ใครจะบังคับให้ดื่มสุรา จะฆ่าให้ตาย ก็ยอมตาย มีการปฏิบัติ ทรงกำลังในส่วนพระอริยสงฆ์ พ้นทุกข์ เพราะคำแนะนำของพระองค์ ปฏิบัติตามปฏิปทาของพระอริยสงฆ์

ทรงไว้ด้วยศีล ยอมตัวตาย ประการที่ห้า บริจาคทรัพย์เพื่อสาธารณประโยชน์ บริจาคทรัพย์เป็นปัจจัยของความสุข มีความรัก จาคะตัดโลภะ ศีลตัดโทสะ เจริญในเทวตานุสสติ กรรมฐาน อายความชั่ว หลบหน้าความชั่ว ทำตนให้กลัวความชั่ว กำลังใจทรงคุณธรรม เอาชีวิตเป็นเดิมพัน พระพุทธองค์ทรงตรัส ท่านผู้นั้นเป็นพระโสดาบัน ท่านเป็นผู้ทรงอธิศีล

ระลึกถึงความตายไว้ตลอดเวลา ตายได้ทุกเวลา ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง อย่าประมาทในชีวิต มีความไม่ประมาท ชีวิตไม่อยู่ยาวนานแสนนาน ไม่สงสัยในคำสั่งคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน และมีศีลที่มั่นคง เคารพในพระพุทธเจ้า เคารพในพระธรรม เคารพในพระสงฆ์ มีศีลห้าบริสุทธิ์

ที่นำมาเกริ่นนี้ ก็เพื่อแนะนำว่า เราจะขาดสามสิ่งนี้ไปไม่ได้ เมื่อต้องการการปฏิรูปที่เกิดจากข้างใน การดำเนินงานอะไรก็ตาม เมื่อทำแต่ภายนอก มันจะเกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดความไม่ยั่งยืน เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงตลอดเวลา ถ้าเราสร้างจากกระบวนการภายใน จะค่อย ๆ เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิด ดับ ทุกอณูของจิต เป็นการปฏิรูปที่ยั่งยืน เราจะ

มองเห็นโลกตามความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องความสว่างใด ๆ ในโลกเสมอด้วยปัญญาเป็นไม่มี ปัญญาที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นปัญญาทางโลก ทางธรรม หรือเป็นปัญญาสำหรับนักวิทยาศาสตร์คิดค้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ดับไป มีความเสื่อมสลายเป็นธรรมดา เรานำปัญญาที่ได้มาสอนตน มาปฏิรูปตน มาปฏิวัติใจตน ให้รู้เท่าทันกิเลส เครื่องหมักหมมในสันดานของตน เมื่อตามรู้เท่าทันในความเกิดขึ้นตั้งอยู่ไม่ได้ และความดับไปของกายก็ตาม ของจิตก็ตาม ของเวทนาก็ตาม หรือแม้กระทั่งธรรมะที่อยู่ในขั้นของการเดินทางก็ตาม ปัญญาจะพิจารณาอย่างแยบคายต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป รู้เท่าทันสภาวะนั้น ๆ และปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่น ไม่ห่วงใยต่อร่างกายของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วางภาระของร่างกาย

ในส่วนของการปฏิรูป สามารถดำเนินการได้ตลอดเวลา เพราะเรามีกาย มีการกระทบกระทั่งทางกาย เกิดเวทนา เรามีจิตและธรรม ที่อยู่ประจำโลกอยู่แล้ว เราจึงสามารถเชื่อมโยงการปฏิรูป กับกระบวนการพัฒนาจิต รับกับสติ มหาสติปัฏฐานทั้งสี่ประการ

กระบวนการปฏิรูปทางกายนั้น เป็นธรรมชาติของเซลล์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของทุกเซลล์ มีการเกิดขึ้นและดับไปของทุกอณูของชีวิต ที่ประกอบขึ้นด้วยกาย ในความปกติที่เกิดขึ้น บางครั้งก็เกิดความผิดปกติ ซึ่งมาตรวัดนั้น มีมาตรฐานของทางโลก ทางวิทยาศาสตร์ ทางการแพทย์ที่ปรากฏอยู่ แต่มาตรวัดทางพุทธศาสนานั้นดูว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง เบาบางมากน้อยแค่ไหน ลดลงแค่ไหน หรือเพื่องฟูแค่ไหน เมื่อเรากระทำใด ๆ ก็ตาม สิ่งที่

ปรากฏขึ้นทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี มีความรู้เท่าทัน มีลดน้อยถอยลงไหม มีเบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่นไหม เราจะเป็นผู้ที่ตอบได้ดีที่สุด เมื่อดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มิใช่ว่า การปฏิรูปขั้นสูงสุด ที่วางทั้งหมดได้นั้น จะสำเร็จภายในระยะเวลาที่กำหนดตามแผนงานโครงการ สิ่งที่ปรากฏขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย พร้อมของหลายสิ่งหลายประการ ความพร้อมด้านบารมี ความพร้อมด้านศีล ความพร้อมด้านสมาธิ ความพร้อมด้านปัญญา สำหรับผู้กำลังเดินทาง การปฏิรูปทั้งทางโลก (ราชการ กรมควบคุมโรค) และทางภายใน การพัฒนาให้ถึงแก่นแท้ของความจริงของชีวิตที่ได้เกิดมา มีความเพียรเป็นที่ตั้ง มีความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นปัจจัยหนุนส่ง รู้เท่าทัน สภาวะของจิตใจที่ชัดส่าย และรู้เท่าทันที่จะปล่อยวาง พร้อมกับพัฒนาส่วนที่เราได้ยกระดับแล้ว ให้มีความเข้าถึงความเท่าทัน และการทรงตัวของสภาวะจิตใจ ต้องมีความหนักแน่นในการสร้างบารมี บารมีที่จะไม่ต้องมาดำเนินการปฏิรูปอีก เรามีกำลังใจที่พร้อมจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิตหรือไม่ สิ่งที่ปรากฏนั้น เป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อท่านได้อ่าน ลองตรองพิจารณาดู ทุกคำ ทุกข้อความ วางอคติที่เกิดขึ้น แล้วใช้จิตพิจารณา ความเป็นจริงของการทำงาน ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับกรมควบคุมโรค ไม่มีใครเร่งใครหรอก กำลังใจของตนเองนั้น เป็นตัวเร่งที่ดีที่สุด เราจะทำอย่างไร เมื่อความตายเข้ามาถึง เพราะเรานั้นตายได้ทุกขณะจิต เรายังมีความโลภอยู่ไหม เรายังมีความโกรธอยู่ไหม เรายังมีความหลงอยู่ไหม

เรายังทำทานดีอยู่หรือไม่ จิตใจเรามีจิตคิดให้ทานเป็นปกติไหม อารมณ์ จิต เบาสบายไหม กำลังใจเป็นอย่างไร เราพอใจสิ่งนี้หรือไม่ ให้ทานเพื่ออะไร เราให้แล้วเป็นภัย ให้ทานโดยใช้ปัญญา

ศีล มีกำลังใจรักษาอารมณ์ของจิต ให้เป็นปกติของมนุษย์หรือไม่ นั่นคือ ศีลห้า รักษาศีลโดยยอมตัวตาย ต้องรักษาศีลห้าไว้ให้ได้

เนกขัมมะ จิตเราน้อมไปเสมอ ทำลายอารมณ์ที่พอใจ เรามีความพอใจในเฉพาะขอบเขตของเราหรือไม่ อารมณ์ของเราลดความรู้สึกในความอยากได้ใคร่ดี ได้หรือไม่

เรามีปัญญา ที่พร้อมจะตัดความยึดมั่นถือมั่น ยึดในการเกิดต่อไปหรือไม่ ใช้ปัญญาพิจารณาความไม่เกิด

เรามีความเพียร ที่ไม่ย่อหย่อน หรือไม่ยอมย่อท้อฟันฝ่าอุปสรรค แม้กระทั่งตัวตาย ไม่มีการท้อถอย

เรามีความอดทน มีปัญหาอุปสรรคทั้งทางจิต ทางกาย ทางจิตใจ เกิดขึ้นประการใด ไม่ท้อถอย รักษากำลังใจให้ต่อสู้

มีความจริงใจ ที่จะดำเนินการอย่างเต็มที่ ประคับประคอง นับถือพระคุณของพระพุทธเจ้า มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

มีความเมตตา ต่อบุคคลอื่น เมตตาต่อตนเอง เมตตาต่อสิ่งมีชีวิตทั้งโลก

มีความกรุณา ที่จะช่วยสิ่งมีชีวิตโดยใช้ปัญญา

มีความเห็นที่ดี ต่อการกระทำบุญกุศล

มีความวางเฉยต่ออุปสรรคหรือไม่ เกิดขึ้นอย่างไรก็ตาม อาการที่ร้อนรน ไม่มีสำหรับเรา ไม่ท้อแท้ จะว่า จะด่า จะชม ก็เฉย จะป่วยก็เฉย จะตายก็เฉย จะด่าก็ชั่ง จะเลวก็ชั่ง ร่างกายอยากจะป่วยก็ชั่ง รักษาหายหรือไม่หายก็ชั่ง ตายก็ไม่ว่า

การปฏิบัติแบบนี้ นั่นเป็นการสร้างบารมี ๑๐ ประการ พระองค์ท่านสอนมาอย่างนี้ เมื่อจิตเต็มที่ จะเกิดความรัก การที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก รักพระนิพพาน ฝันอยู่เสมอ อารมณ์ที่ต้องการพระนิพพาน จิตเข้าสู่โคตรภูญาณ ยอมรับนับถือความเป็นธรรมดาของชีวิต อารมณ์ใจไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ๘ ประการ มีความมั่นคง มีจิตตรงต่อพระนิพพาน พอใจในทาน ศีล ที่บริสุทธิ์ รักในร่างกายน้อยลง ร่างกายเป็นที่อาศัยของเรือนร่าง ระลึกคุณเคารพพระคุณของรัตนตรัย เมื่อเราปฏิบัติได้อย่างนี้แล้ว อารมณ์ใจของเรา ทรงอารมณ์อยู่ได้หรือไม่ เราคิดเพื่อกันอารมณ์หลง ไม่ให้ตกลงไปในทางที่ชั่ว ทางสู่อบาย ซึ่งเมื่อทำได้แล้ว การปฏิรูปทางจิตใจของเรา ทำได้แล้วหรือไม่ ตนเองนั้น รู้ดีที่สุด เมื่อรู้แล้ว ก็จะปฏิบัติราชการภายนอกได้ดี เพราะปฏิรูปภายใน เป็นสิ่งที่ยากกว่า

จรณะ ๑๕ นำไปสู่ความพ้นทุกข์

จรณะ ๑๕

๑. สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล
๒. อินทริยสังวร สำรวมอินทรีย์
๓. โภชนมัตตัญญุตา รู้ความพอดีในการกินอาหาร
๔. ชาคริยานุโยค ประกอบความเพียรของผู้ตื่นอยู่
๕. สัทธา ความเชื่อ
๖. หิริ ความละอายแก่ใจ
๗. โอตตัปปะ ความเกรงกลัวผิด
๘. พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้ฟังมาก คือได้รับศึกษา
๙. วิริยะ ความเพียร
๑๐. สติ ความระลึกได้
๑๑. ปัญญา ความรอบรู้
๑๒. ปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง
๑๓. ทุติยฌาน ฌานที่สอง
๑๔. ตติยฌาน ฌานที่สาม
๑๕. จตุตถฌาน ฌานที่สี่

อธิบาย : **สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ทรงอธิบายไว้ในธรรมภาษิตว่า จรณะนั้น ได้แก่ ปฏิปทา คือ ทางเป็นเครื่องบรรลุวิชชา เป็นศัพท์แปลก เทียบด้วยศัพท์จรณะที่แปลว่า อวัยวะเป็นเครื่องเดิน ได้แก่ เท้า ไม่ใช่เรียกปฏิปทาทั่วไป

มรรคมีองค์ ๘

เป็นจรณะแห่งความรู้อริยสัจ ๔ ฌาน ๔ เป็นจรณะโดยลำดับแห่งวิชชา ๓ วิชชาเบื้องต้น เป็นจรณะแห่งวิชชาเบื้องปลายในเสขปฏิปทาสูตรแสดงจรณะเป็นสาธารณะ โดยชื่อว่า เสขปฏิปทา คือ ทางดำเนินแห่งพระเสขะ ในเสขปฏิปทาสูตร แสดงไว้โดยบุคคลาธิษฐาน ถือเอาความในนิทเทสแห่งสูตร โดยธรรมาธิษฐาน ดังนี้ :-

๑. สีลสัมปทา ได้แก่ การสำรวมในปาฏิโมกข์ประกอบด้วย อาจาระและโคจร เห็นภัยในความผิดแม้น้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒. อินทริยสังวร ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำในเมื่อตาเห็นรูป เป็นต้น

๓. โภชนมัตตัญญุตา ได้แก่ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการกินอาหารแต่พอสมควร ไม่มากไม่น้อย พิจารณาแล้วจึงกินอาหาร และเพ่งประโยชน์อันจักเกิดแต่อาหารนั้น ไม่บริโภคโดยสะเพร่า และโดยอำนาจความมักกิน เป็นต้น

๔. ชาคริยานุโรค ได้แก่ การประกอบความเพียรไม่เห็นแก่หลับนอนเกินไป หรือไม่ยอมให้ความง่วงเหงาซบเซาเข้าครอบงำ ท่านแสดงไว้ว่า กลางวันชำระจิตจากนิวรณ์ด้วยเดินบ้าง นั่งบ้างตลอดวัน กลางคืน แบ่งเป็น ๓ ยาม ยามต้น ชำระจิตอย่างนั้น ยามกลาง พักผ่อน นอนตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะมนสิการสัญญาว่าจะลุกขึ้น ยามที่สุด ลุกขึ้นทำความเพียรอย่างยามต้น ในบาลีไม่ได้กำหนดไว้ว่า ยามละกี่โมง แต่ในอรรถกถา

มโนรถปูรณีแสดงว่า คืนและวัน แบ่งเป็น ๖ ส่วน ตื่นทำความเพียร ๕ ส่วน นอนหลับ ๑ ส่วน คือ ตื่น ๒๐ ชั่วโมง หลับ ๔ ชั่วโมง พิจารณาดูว่า เวลาที่หลับน้อยนัก ไม่น่าจะพอ แต่ท่านผู้ทำความสงบเช่นนั้น ไม่ได้ทำกิจการหยาบหลับเท่านั้นจะพอกระมัง ขอนักปฏิบัติธรรมจงพิจารณาดูเถิด

๕. สัทธา ได้แก่ ความเชื่อ ความตรัสรู้ของพระตถาคต ตามนัยแห่งบทพุทธคุณ น่าจะหมายความว่า เชื่อเหตุผล ส่วนในอรรถกถาแจกสัทธาเป็น ๒ คือ กัมมสัทธา เชื่อกรรม ๑ วิปากสัทธา เชื่อผลแห่งกรรม ๑ ยังไม่พบว่าแบ่งสัทธาเป็น ๓ หรือ ๔ ไว้ในคัมภีร์ไหน น่าจะเก็บรวบรวมขึ้นโดยนัยบาลีและอรรถกถานั้น ๆ

๖. หิริ ได้แก่ ความละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ในอรรถกถาเปรียบด้วยหญิงสาวผู้มีสกุล ไม่อาจแตะต้องของโสโครก น่าจะถือเอาความว่า สยะแสยงต่อเหตุคือ บาปทุจริต

๗. โอตตัปปะ ได้แก่ ความเกรงกลัวความผิดและความชั่วโดยนัยแห่งหิริ ในอรรถกถาเปรียบด้วยคนขลาดไม่กล้าเข้าใกล้อสรพิษ น่าจะถือเอาความว่า กลัวผลแห่งบาปทุจริต

๘. พาหุสัจจะ ได้แก่ ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก คือได้ฟังธรรมชี่งไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในที่สุด ประกอบด้วยอรรถ ประกอบด้วยพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง

พหุสุตมีองค์ ๕ คือ :-
[๑] พหุสฺสุตา ได้ยินได้ฟังมาก
[๒] ธตา ทรงจำได้
[๓] วจสา ปริจิตา ท่องไว้ด้วยวาจา
[๔] มนสานุเปกฺขิตา เอาใจจดจ่อ
[๕] ทิฏฺฐิยา สุปฏิวิทฺธา ขบด้วยทิฏฐิ

๙. วิริยะ ได้แก่ เพียรละอกุศลธรรม และยังกุศลธรรมให้เกิด ใช้กำลังบากบั่น ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม

๑๐. สติ ได้แก่ สติรักษาตัว และระลึกถึงกิจที่ทำและคำพูดแล้วแม้นานได้

๑๑. ปัญญา ได้แก่ อริยปัญญาที่รู้ความเกิดความดับแห่งสังขารสามารถชำแรกกิเลสทำให้สิ้นทุกข์ได้

๑๒. ฌาน ๔ นี้ มีอธิบายแล้วในหมวด ๔ ผู้ปรารถนา พึงดูในหมวดนั้น

สังโยชน์ 10

สังโยชน์ ๑๐ คือ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ธรรมหรือสิ่งที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ สิ่งที่ผูกมัด ร้อยรัดสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ผูกติดอยู่กับความทุกข์ ทำให้ไม่สามารถสลัดหลุดออกมาได้ อันมี ๑๐ ประการ คือ

๑. สักกายทิฏฐิ
๒. วิจิกิจฉา
๓. สีลัพพตปรามาส
๔. กามราคะ

๕. ปฏิฆะ
๖. รูปราคะ
๗. อรูปราคะ
๘. มานะ
๙. อุทธัจจะ
๑๐. อวิชชา

โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕

โอรัมภาคิยสังโยชน์ หรือสังโยชน์เบื้องต่ำ คือ กิเลสผูกใจสัตว์อย่างหยาบ อันมี ๕ ซึ่งเมื่อระงับหรือละได้ ย่อมเกิดโลกุตตรสุข จางคลายจากทุกข์ได้ตามฐานะแห่งตน

๑. สักกายทิฏฐิ – สักกาย มีความหมายว่า กายแห่งตน เรื่องของกายตน ส่วนทิฏฐิ มีความหมายว่า ความคิดความเห็น ความเชื่อ ในที่นี้มีความหมายว่า ความเห็นผิดเชื่อผิด อันเป็นปรกติของปุถุชน ด้วยอวิชชาอันย่อมมีมาแต่การถือกำเนิดเป็นธรรมดา กล่าวคือ จึงย่อมมีสักกายทิฏฐิ ซึ่งมีความหมายว่า ความคิดหรือความเห็นความเข้าใจ หรือความเชื่อในเรื่องกายว่าเป็นตัวตน หรือเป็นของตัวของตนอย่างแท้จริง (สักกายสมุทัย) โดยไม่รู้ตัวเป็นไป ซึ่งเกิดขึ้นและเป็นไปโดยธรรมหรือธรรมชาติ ความคิดความเห็นว่าเป็นตัวของตน จึงเป็นเหตุให้ถือตัวตน เช่น เห็นรูปว่าเป็นตน เห็นเวทนาว่าเป็นของตนฯ กล่าวคือ เพราะย่อมยังไม่มีความเข้าใจอย่างมีสติสัมปชัญญะในความเป็นเหตุเป็นปัจจัยจึงเกิดขึ้นได้เท่านั้นของสังขาร จึงไม่เคยรู้ ไม่เคยระลึก ไม่เคยพิจารณา จึงย่อมไม่มีเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ จึงไม่เกิดสัมมาปัญญาหรือญาณ อย่างน้อม

ยอมรับว่า ตัวตนหรือรูปกายของตนนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอย่างแท้จริง สักแต่ว่าเกิดมาแต่การประชุมปรุงแต่งกันขึ้นของเหตุปัจจัยของธาตุ ๔ หรือชีวิต (ชีวิตินทรีย์) ที่มีร่างกายตัวตนก็สักแต่ว่าเกิดแต่เหตุปัจจัยของขันธ์ทั้ง ๕ หรือเบญจขันธ์ หรือสังขารร่างกายล้วนเป็นไปตามพระไตรลักษณ์เหมือนดังสังขารทั้งปวงที่ต่างล้วนต้องเกิดมาแต่การที่มีเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยกัน หรือประชุมปรุงแต่งกันขึ้นมาเพียงชั่วสักระยะหนึ่ง จึงล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่อย่างแปรปรวน แล้วดับไปเป็นธรรมดา ไม่เป็นอื่นไปได้ จึงล้วนเป็น**อนัตตา** คือไม่มีตัวมีตนอย่างเป็นแก่นแท้จริง เมื่อไม่มีตัวตนจึงย่อมไม่ใช่ของตัวของตน หรือของใคร ๆ ได้อย่างแท้จริง แต่ด้วยอวิชชา ดังนั้นจึงมีความคิดความเห็นอย่างยึดมั่นยึดถือ โดยไม่รู้ตัวอยู่ภายใน อยู่ตลอดเวลาในรูปขันธ์(กายตน) ตลอดจนในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของตน หรือเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของตนอย่างเชื่อมั่นหรือรุนแรง ตามที่ได้สั่งสมอบรมมาแต่ทารกโดยสัญชาตญาณ (ความรู้ที่มาแต่การเกิดเป็นธรรมดา) โดยไม่รู้ตัวหรืออวิชชา เพราะความไม่รู้ และไม่รู้เท่าทันว่าตัวตนหรือกาย (รูปขันธ์) ก็สักแต่ว่า ประกอบด้วยเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ หรือชีวิตก็เป็นเพียงเหตุปัจจัยของขันธ์ทั้ง ๕ จึงเป็นสังขาร จึงย่อมมีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และคงทนอยู่ไม่ได้(ทุกขัง) เป็นอนัตตาที่ไม่ใช่ตัวใช่ตนของเราอย่างแท้จริง เป็นเพียงมวลหรือก้อนของเหตุปัจจัยคือ ธาตุ ๔ ที่ประชุมปรุงแต่งเป็นปัจจัยกันขึ้น จึงขึ้นอยู่กับธาตุ ๔ ไม่ขึ้นอยู่กับตัวตนที่หมายถึงเราหรือของเราแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นมายาจิตหลอกล่อให้เห็นว่า เป็นเราหรือเป็นของ

เรา ทั้ง ๆ ที่เป็นหรือเกิดแต่เหตุปัจจัย จึงขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยทั้งสิ้น และไม่รู้ และไม่รู้เท่าทันอีกว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือขันธ์ที่เหลือทั้ง ๔ ก็เช่นเดียวกัน ต่างก็ล้วนเป็นเพียงสังขารเช่นกันทั้งสิ้น จึงเกิดแต่เหตุปัจจัยมาประชุมกัน จึงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเช่นกัน ล้วนแล้วแต่ไม่ใช่เป็นตัวตนของตน หรือเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของตนอย่างแท้จริง ดังนี้เป็นต้น จึงไม่มีเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ ให้เกิดนิพพิทา ให้คลายความยึด ความอยาก ความกังวลหรือความหลงใหลในกายสังขารตน หรือขันธ์ ๕ อันเป็นที่หวงแหนยิ่งเหนือสิ่งใดโดยไม่รู้ตัว อันเป็นบ่อเกิดของอุปาทาน – ความยึดมั่นพึงพอใจในตัวตนหรือของตนด้วยกิเลสในขั้นต้นของปุถุชนทั่งปวงโดยทั่วไป

การเจริญวิปัสสนาเพื่อถอดถอนสักกายทิฏฐิ ย่อมต้องอาศัยพื้นฐานจากการพิจารณา หรือโยนิโสมนสิการในความเป็นเหตุปัจจัยให้เห็นอย่างแจ่มแจ้ง ดังจาก อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบันธรรม (อันพึงเกิดขึ้นจากการพิจารณาปฏิจจสมุปบาทนั่นเอง) ขันธ์ ๕ (การเห็นการเป็นเหตุปัจจัยของขันธ์ทั้ง ๕ หรือกระบวนธรรมของขันธ์ ๕) พระไตรลักษณ์ ฯลฯ อันพึงเจริญตามจริต สติ ปัญญา ฯ เพียงแต่ว่าต้องเป็นไปในลักษณะของการเจริญวิปัสสนาด้วยปัญญาอย่างจริงจัง ให้เห็นเข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผล จนเห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยในที่สุดนั่นเอง

เมื่อไม่รู้ ไม่เข้าใจถึงกายและตัวตน เป็นเพียงสมมติสัจจะ ที่แม้อาจถือว่าจริง แต่ก็จริงเพียงระดับหนึ่ง หรือจริงเพียงชั่วระยะหนึ่ง ที่ล้วนเกิดมาแต่เหตุปัจจัย จึงเป็นเพียงสังขารชนิดหนึ่งภายใต้พระไตรลักษณ์ จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์

เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนอย่างเป็นแก่นแกนแท้จริง กล่าวคือ ไม่เข้าใจความเป็นเหตุปัจจัย หรือปฏิจจสมุปบันธรรม ๑ จึงไม่เข้าใจสังขาร (สิ่งปรุงแต่งในพระไตรลักษณ์) ๑ จึงไม่เข้าใจพระไตรลักษณ์และอนัตตา ๑ จึงย่อมไม่สามารถนำไปน้อมนึกคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาญาณอย่างแจ่มแจ้งตามจริงหรือปรมัตถ์ได้ในสักกายนิโรธ
(ปฏิปทาสูตร ว่าด้วยเกิดดับของสักกายทิฏฐิ)

๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในพระรัตนตรัย โดยเฉพาะในพระธรรม อันคือธรรมคำสอนโดยพระพุทธองค์ ที่มีพุทธประสงค์สูงสุด ล้วนเป็นเรื่องของสภาวธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกี่ยวกับความทุกข์ ดังเช่น การเกิดขึ้นของทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อให้รู้เหตุ ก็เพื่อนำไปใช้ในการดับไปแห่งทุกข์ต่าง ๆ นั่นเอง จึงยังให้เกิดความสุขจากการหลุดพ้น อันสุขยิ่งกว่าสุขทางโลกนั่นเอง อันวิจิกิจฉา หรือความลังเลสงสัยนี้ ย่อมต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เนื่องจากความไม่เข้าใจในธรรมของพระองค์ท่านอย่างถ่องแท้ในเบื้องต้นเนื่องด้วยอวิชชา ดังนั้นเมื่อปฏิบัติไปย่อมต้องเกิดการติดขัดเป็นธรรมดา ก็เกิดความสงสัย ลังเล ไม่เชื่อถือ ค้นหาการปฏิบัติใหม่ ลัทธิใหม่ วิธีใหม่ อาจารย์ใหม่ ที่ยึดถือใหม่ ฯลฯ จึงเป็นการค้นหา วิ่งเข้าหาสิ่งผิด ๆ ด้วยอวิชชาเสียก็มี หรือเป็นการเริ่มต้นกันใหม่อยู่เสมอ ๆ จึงไม่สามารถบังเกิดความรู้ความเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งแท้จริง ถ้าไม่มีวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยอันจักบังเกิดขึ้นจากความเข้าใจแจ่มแจ้งในธรรมพื้นฐานอย่างถูกต้อง เมื่อเกิดอุปสรรคในการปฏิบัติ จิตจะไม่เกิดความลังเลสงสัย แต่จิตจะพลิกไปพิจารณา ครุ่นคิด คิดค้นคว้า แก้ไขให้เกิด

ความรู้ความเข้าใจที่กระจ่างสว่างขึ้นไปเป็นลำดับ กล่าวคือ เจริญวิปัสสนาจนเกิดความรู้ความเข้าใจให้หลุดพ้นขึ้นนั่นเอง วิจิกิจฉา จึงเป็นอุปสรรคสำคัญที่บั่นทอนสัมมาปัญญาหรือญาณไม่ให้เกิด จึงทำให้ร้อยรัดสรรพสัตว์ไว้กับทุกข์ แต่การไม่ลังเลสงสัยก็ต้องไม่เป็นไปในลักษณะของความมัวเมาด้วยอธิโมกข์ จึงต้องประกอบด้วยปัญญา หรือการเจริญวิปัสสนา

๓. สีลัพพตปรามาส ความยึดมั่นถือมั่นในศีล (ข้อบังคับ) และวัตร (ข้อปฏิบัติ) แบบผิด ๆ ความถือมั่นในข้อบังคับและข้อปฏิบัติโดยสักแต่ว่าทำตาม ๆ กันมาอย่างงมงาย อันเกิดจากการไม่เข้าใจในธรรม (สภาวธรรม) ตามความเป็นจริง แต่ปฏิบัติเป็นไปตามความเชื่อ ความยึด หรือตามประเพณีที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา โดยขาดปัญญาพิจารณาเนื่องด้วยอธิโมกข์ เช่น เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยศีลและวัตรข้อปฏิบัติแต่ฝ่ายเดียวก็พอเพียงแล้วในการปฏิบัติธรรม การทำบุญเพื่อหวังผล หรือเพื่อไปสวรรค์ นิพพานแต่อย่างเดียวก็พอเพียงแล้ว การถือศีลอย่างเคร่งครัดแต่ฝ่ายเดียวแล้วจะบรรลุมรรคผล คล้องพระเพื่อให้เกิดโชคลาภ คงกระพันชาตรี การปฏิบัติแต่สมถสมาธิอย่างเดียวแล้วจะเกิดปัญญาเข้าใจธรรม หรือได้มรรคผลขึ้นมาได้เอง การทรมานตนในการปฏิบัติ การอ้อนวอนบูชา การบนบานการบูชายัญ การยึดมั่นในอัตตา เจตภูต หรือแม้แต่ปฏิสนธิวิญญาณ ฯลฯ

สีลัพพตปรามาส จึงรวมถึง ความยึดมั่นถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยศีลและวัตร คือถือว่าเพียงประพฤติศีลและวัตรให้เคร่งครัดก็พอที่จะบริสุทธิ์หลุดพ้น

ได้ ไม่ต้องอาศัยสมาธิและปัญญาก็ตาม ถือศีลและวัตรที่งมงายหรืออย่างงมงายก็ตาม

ความถือศีลพรต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ ไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริง

ความเชื่อถือศักดิ์สิทธิ์ด้วยเข้าใจว่า จะมีได้ด้วยศีลหรือพรตอย่างนั้นอย่างนี้ อันล่วงธรรมดาวิสัย (หรือธรรมชาติ)

ดังในกรณีของการบูชา การอ้อนวอน การบนบาน การบูชายัญ อันมีมาแต่โบราณกาล แท้จริงแล้วเป็นการไปยึด ไปถือบูชาในสภาวธรรม (ธรรมชาติ) ใด ๆ อันยิ่งใหญ่ เพราะความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ที่ตนไม่รู้ไม่เข้าใจได้อย่างแท้จริงด้วยอวิชชา ดังนั้นเมื่อไม่สามารถควบคุม บังคับหรือกำจัดปัดเป่าในบางสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรม หรือตามธรรมชาตินั่นเองที่พึงต้องเกิดขึ้นและเป็นไปเป็นธรรมดา ไม่เป็นอื่นไปได้ อันเป็นไปตามสัญชาตญาณความกลัวขั้นพื้นฐานของสรรพสัตว์และปุถุชนทั้งปวง ผู้ยังไม่มีวิชชานั่นเอง ด้วยเหตุดังนี้ แต่ครั้งโบราณกาลเพราะอวิชชาความไม่รู้นี่เอง เมื่อมีความกลัวเกรงสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ และไม่รู้ว่าจะทำวิธีกำจัดปัดเป่าในทุกข์เหล่าใดเหล่านั้นที่เกิดขึ้นได้อย่างไร จึงมีการคิดปรุงแต่งหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อกำจัดปัดเป่าหรือดับทุกข์จากความเกรงกลัวในสิ่งเหล่านั้น จึงได้มีคิดค้น เช่น การเริ่มบูชาในสภาวธรรมหรือธรรมชาติต่าง ๆ ตามที่คิดปรุง คิดแต่งไปเอาเองว่า มีกำลังเหนือ หรือความสามารถเหนือกว่าตนหรือพวกตน หรือเกิดการคิดนึกปรุงแต่งไปเองว่า คง

ต้องมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด ๆ ที่สามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนให้พ้นทุกข์ หรือสำเร็จได้ดังใจปรารถนาที่ต้องการ (ตัณหา) ดังนั้นตั้งแต่โบราณกาลก็เริ่มมีการอ้อนวอนบูชาในสิ่งที่คิดปรุงแต่งขึ้น ดังเช่นในจอมปลวก ดิน ฟ้าอากาศ ภูเขาไฟต่าง ๆ ฯลฯ ถ้าบังเอิญสำเร็จได้ตามปรารถนา เพราะบังเอิญเป็นไปตามธรรมหรือเหตุปัจจัย (ธรรมชาติ) เอง ก็เกิดการยึดถือในสิ่งหรือพิธีการนั้น ๆ ว่า สามารถแก้ไข หรือกำจัดปัดเป่าได้ด้วยอธิโมกข์ และยังพัฒนาไปเรื่อย ๆ ตามวิวัฒนาการปรุงแต่งความเชื่อ และการถ่ายทอดสืบต่อกันมาอย่างอธิโมกข์ด้วยอวิชชา จนเติบโตพัฒนาเป็นผี..สิ่งศักสิทธิ์..เทพเจ้าต่าง ๆ หลายร้อยหลายพันองค์มานับพัน ๆ ปี ..เทวดา..อินทร์..พรหม..ยม..ยักษ์ ฯลฯ และพระเจ้าในที่สุด แม้แต่พระพุทธเจ้า (หมายถึง ไปยึดพระองค์เป็นดั่งพระเจ้าเพื่อสวดอ้อนวอนขอสิ่งต่าง ๆ แท้ที่จริงควรเคารพนับถือพระองค์ท่านในฐานะเป็นองค์พระบรมศาสดา เคารพบูชาพระองค์ท่านโดยการปฏิบัติตามคำสอน หรือพระธรรมของพระองค์เป็นแก่น อันพระองค์ท่านทรงสรรเสริญว่าเป็นการปฏิบัติบูชา อันมีอานิสงส์ยิ่งกว่าอามิสบูชา) จริง ๆ แล้ว ล้วนเป็นการอุปโลกของจิต และเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการวิวัฒนาการของความเจริญ ก็เพื่อยึดถือเป็นขวัญ เป็นกำลังใจ เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตในบางสิ่งบางอย่างที่ตนเองไม่เข้าใจ และไม่สามารถควบคุมบังคับ หรือกำจัดได้ด้วยตนเอง จึงมีความกลัว หรือด้วยจุดประสงค์ในอันที่จะสนองความต้องการของตนให้สัมฤทธิผล จึงเกิดการคิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ นา ๆ ว่า คงมีอำนาจหรือพลังบางอย่างในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ตามที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้ปรุงแต่งขึ้นมา ตามคำเล่าลือ ตามที่ตนเองยึดถือ หรืออุปโลกน์ปรุงแต่ง หรือสืบ

ทอดกันมาโดยไม่รู้ตัวเหล่านั้น ด้วยความยึดความเข้าใจด้วยอวิชชาว่า ยิ่งใหญ่เหนือตน คงจะช่วยเหลือเกื้อหนุนได้ ก็ล้วนเพื่อหวังผลให้ช่วยเหลือต่าง ๆ นา ๆ เพื่อให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลสมปรารถนาในบางสิ่ง หรือกำจัดปัดเป่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกินอำนาจของตนที่จะกำจัดได้ด้วยตนเอง อันก็มีคุณประโยชน์ในแง่สังคมวิทยาเป็นอย่างยิ่งเช่นกัน คือก่อให้เกิดความมั่นใจเป็นที่ยึดเหนี่ยวให้คลายทุกข์ได้ในระดับหนึ่ง และเกิดความเชื่อ การยึดถือ การนับถือในสิ่ง ๆ เดียวกัน จึงเป็นจุดศูนย์กลางที่ยึดเหนี่ยวของสังคมนั้น ๆ อันยังผลให้เกิดความสามัคคี และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในพวกพ้องความเชื่อเดียวกันในระดับหนึ่ง แล้วยึดถือและปลูกฝังกันสืบต่อ ๆ มา ฯลฯ แต่ถ้าพูดกันอย่างตามความเป็นจริงขั้นสูงสุด (ปรมัตถ์) ในทางพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องนั้นจัดว่า สิ่งเหล่านี้เป็นไปอย่างอวิชชา เพราะความไม่เข้าใจในธรรมหรือสภาวธรรม ดังเช่น ความเป็นเหตุปัจจัยฯ อันทำให้ไม่สามารถที่จะทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ หรือจางคลายจากทุกข์ได้ตามควรฐานะแห่งตนได้อย่างแท้จริง คือไม่เป็นไปในแนวทางเพื่อการดับภพ ดับชาติ อันเป็นบรมสุข กลับเป็นการสร้างภพ สร้างชาติ เพื่อการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว

พระพุทธพจน์ที่ตรัสแสดง สีลัพพตปรามาส

ผู้ใดไม่ถือมงคลตื่นข่าว ไม่ถืออุกกาบาต ไม่ถือความฝัน ไม่ถือลักษณะดีหรือชั่ว ผู้นั้นชื่อว่าล่วงพ้นโทษแห่งการถือมงคลตื่นข่าว ครอบงำกิเลสที่ผูกสัตว์ไว้ในภพ อันประดุจคูกั้นเสียได้ ย่อมไม่กลับมาเกิดอีก (ขุ.ชา. ๒๗/๘๗/๒๘)

ถ้าแม้นบุคคลจะพ้นจากบาปกรรมได้ เพราะการอาบน้ำ (ชำระบาป) กบ เต่า นาค จระเข้ และสัตว์เหล่าอื่นที่เที่ยวไปในแม่น้ำ ก็จะพากันไปสู่สวรรค์แน่นอน..... (กล่าวต่อในอีกมุมมองหนึ่งอันน่าพิจารณายิ่งว่า) ถ้าแม่น้ำเหล่านี้พึงนำบาปที่ท่านทำไว้แล้วในกาลก่อนไปได้ไซร้ (ดังนั้น) แม่น้ำเหล่านี้ก็พึงนำบุญของท่านไปได้ด้วย (เช่นกัน) (ขุ.เถรี.๒๖/๔๖๖/๔๗๓)

บุคคลประพฤติชอบเวลาใด เวลานั้นได้ชื่อว่า เป็นฤกษ์ดี เป็นมงคลดี เป็นเช้าดี อรุณดี เป็นขณะดี ยามดี และ (นับได้ว่า) เป็นอันได้ทำบูชาดีแล้วในท่านผู้ประพฤติพรหมจรรย์ทั้งหลาย แม้กายกรรมของเขา (นั้น) ก็เป็นสิทธิโชค วจีกรรมก็เป็นสิทธิโชค มโนกรรมก็เป็นสิทธิโชค ประณิธานของเขาก็ (ย่อมต้อง) เป็นสิทธิโชค ครั้นกระทำกรรม (การกระทำใด ๆ) ทั้งหลายที่เป็นสิทธิโชคแล้ว เขาย่อมได้ประสบแต่ผลที่มุ่งหมายอันเป็นสิทธิโชค (สุปุพพัณหสูตร)

ประโยชน์ได้ล่วงเลยคนเขลา ผู้คอยนับฤกษ์อยู่ ประโยชน์เป็นตัวฤกษ์ของประโยชน์เอง ดวงดาวจักทำอะไรได้ (หรือโดยพิจารณาว่า ไปเปลี่ยนแปลงดวงดาวได้หรือ ? แต่เปลี่ยนแปลงโดยการทำเหตุให้ดีหรือถูกต้อง จึงเป็นปัจจัยในสิ่งที่ดีหรือเป็นไปได้) (ขุ.ชา ๒๗/๔๙/๑๖)

เรื่องของวิญญาณ และการเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ ที่จำเป็นต้องรู้ เพื่อการถอดถอน**สีลัพพตปรามาส**

เหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นแห่ง**วิจิกิจฉา**และ**สีลัพพตปรามาส**

๔. กามราคะ ความกำหนัดด้วยอำนาจกามคุณ ๕ กล่าวคือ ความใคร่ ความปรารถนาฯ ใน รูป รส กลิ่น

เสียง โผฏฐัพพะ อันล้วนเป็นกามราคะชนิดวัตถุกาม อันคือวัตถุอันน่าใคร่ หรือวัตถุอันเป็นเหตุให้เกิดความใคร่ เป็นเหตุปัจจัยสำคัญ หมายถึง เกิดความใคร่ ความปรารถนา ความอยาก ความไม่อยากเกิดขึ้นแก่ใจ แต่มีเหตุปัจจัยโดยตรงเนื่องจากวัตถุกาม

สำหรับฆราวาสนั้น การมีเพศสัมพันธ์กับคู่ของตนเองหรือโผฏฐัพพะ ก็นับว่า เป็นพรหมจรรย์ตามฐานะแห่งตน แต่ย่อมยังไม่ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์เท่านั้น อันเนื่องจากยังบริโภคกามอยู่ กล่าวคือ ยังเนื่องอยู่ หรือมีหน้าที่ต่าง ๆ ที่ผูกพันพึงกระทำอยู่เป็นเครื่องผูก กล่าวคือเป็นไปตามหลักอิทัปปัจจยตานั่นเอง นั่นคือยังทำ**เหตุ**อยู่ ก็ย่อมเกิด**ผล**ขึ้นเป็นธรรมดานั่นเอง แต่ถึงกระนั้นก็ดี ก็สามารถจางคลายจากทุกข์ได้เป็นลำดับขั้นของโลกุตรธรรม (ธรรมหรือสิ่งที่อยู่เหนือสภาวะทางโลก สภาวะเหนือโลก) จึงย่อมสามารถอยู่ในโลกได้อย่างสุขสงบสบาย จึงระงับอุปาทานทุกข์ลงได้ตามควรเป็นลำดับตามโลกุตรภูมินั้น ๆ และตั้งแต่พระโสดาบันเป็นลำดับไป ไม่ว่าอย่างไรก็ตามทีเขาย่อมเป็นผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพานในที่สุด อันพึงแต่เพียงรอเวลาหรือกาลวาระเท่านั้น ไม่อาจสามารถผันแปรไปเป็นอื่นได้อีกต่อไป อันท่านจัดว่า เป็นผู้มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า ย่อมถึงที่สุดแห่งทุกข์ในกาลต่อไปอย่างแน่นอน ดังมีพุทธดำรัส ตรัสไว้ในพระสูตรดังนี้

โสตาปันนสูตร

ว่าด้วยผู้เป็นพระอริยสาวกโสดาบัน

[๒๙๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นไฉน ? ได้แก่ อุปาทานขันธ์คือรูป อุปาทานขันธ์คือเวทนา อุปาทานขันธ์คือสัญญา อุปาทานขันธ์คือสังขาร อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระอริยสาวกย่อมรู้ชัดซึ่งเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ ตามความเป็นจริง

ดูกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า พระอริยสาวก ผู้โสดาบันมีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยง มีอันจะตรัสรู้ในเบื้องหน้า (พระไตรปฎก เล่มที่ ๑๗ หัวข้อที่๒๙๖)

๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง ความขุ่นมัว ขุ่นข้องใจ อันเกิดแต่ความคับแค้นความไม่ได้ตามใจปรารถนาฯ อันถึงขั้นการเกิดปฏิฆะในขั้นก่อเป็นอนุสัย หรืออาสวะกิเลส เมื่อละได้ก็ไม่ก่อให้เกิดปฏิฆานุสัยหรืออาสวะกิเลส (แต่ยังคงมีในระดับขันธ์ ๕ อันเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ อันเป็นดังที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ได้กล่าวไว้เรื่องความโกรธ “มี แต่ไม่เอา แล้วมันก็ดับไปเอง” อันหมายถึงการเกิดขึ้นแต่ในระดับกระบวนการดำเนินชีวิตของขันธ์ ๕ ธรรมดา ๆ แล้วเมื่อไม่คิดปรุง มันก็ดับไปเอง แม้เป็นทุกขเวทนาอย่างหนึ่ง จึงเป็นทุกข์แต่เป็นทุกข์ธรรมชาติ ไม่ประกอบด้วยอุปาทาน จึงไม่ถึงขนาดเร่าร้อนเผาลน กระวนกระวายดังไฟนรก จนตกตะกอนนอนเนื่องเป็นปฏิฆานุสัย หรืออาสวะกิเลส (ถ้าพิจารณาในแนวปฏิจจสมุปบาทธรรม)

วิธีปฏิบัติเพื่อดับโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ จากพระสูตร [อันแสดงการละโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ด้วยสมถวิปัสสนาคือ การใช้สมถกรรมฐานร่วมกับวิปัสสนากรรมฐาน]

อุทธัมภาคิยสังโยชน์ ๕

อุทธัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ธรรม (สิ่ง) อันละเอียดที่มัดสัตว์ไว้กับกองทุกข์ อันละได้ในพระอรหันต์เจ้าเท่านั้น อันมี ๕ เป็นการละโดยสัมมาญาณเป็นสำคัญ

๖. รูปราคะ หรือรูปฌาน รูปราคะ หมายถึง ความติดใจ ติดเพลิน ความติดใจอยาก หรือตัณหาในรูปธรรมอันประณีต คือ รูปฌาน หรือรูปอันวิจิตรมีอำนาจต่อจิตเป็นสำคัญ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันวิจิตรถูกจริตถูกใจกว่ารูปในกามราคะปกติธรรมดา กล่าวคือ ละเอียดอ่อนนอนเนื่องกว่ากามราคะอันเป็นของหยาบกว่าอยู่มาก ดังเช่น รูป–ในสิ่งต่าง ๆ อันสวยงามถูกจริตถูกจิตถูกใจเป็นพิเศษกว่ากามราคะธรรมดา ที่สัมผัสหรือผัสสะได้ด้วยตา ต่อสิ่งอันวิจิตรนั้น รส–ในสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยลิ้น เช่น รสชาดอันแสนเอร็ดอร่อยถูกปากถูกจริต กว่าปกติธรรมดา กลิ่น–ในสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยจมูก เช่น กลิ่นอันหอมหวลถูกจริตถูกใจ เสียง–ในสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยหู เช่น เสียงสรรเสริญอันแสนถูกใจ โผฏฐัพพะ สัมผัส–ในสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย เช่น สัมผัสอันละมุนละไมต่าง ๆ เช่น จากรูปฌาน สัมผัสอันถูกจิตถูกใจ อันพึงได้จากเพศตรงข้ามเฉพาะบุคคล ฯลฯ อันล้วนเป็นราคะความพึงพอใจในขั้นละเอียดในสิ่งอันประณีต

งามวิจิตร ถูกจริตถูกใจกว่ากามราคะข้างต้นในข้อ ๔ ในสิ่งที่สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย

สมถสมาธิหรือฌาน หมายถึง รูปฌาน อันยังให้เกิดความสงบ ความสบาย หรือปีติ สุข อุเบกขา เอกัคคตา อันประณีตวิจิตร อันเกิดแก่ทั้งกายและใจ (อันไปยึดมั่นถือมั่นหรือติดเพลินโดยไม่รู้ตัว มิได้หมายถึงการทิ้งหรือไม่มี ยังคงมีอยู่แต่ไม่ติดเพลิน มีแค่เป็นเครื่องอยู่ หรือมีอยู่ในระดับขันธ์ ๕)

รูปราคะ อาจทำความเข้าใจได้ยาก เป็นราคะที่เกิดขึ้นกับใจเป็นสำคัญ หรือเป็นกิเลสกาม แต่ก็เนื่องสัมพันธ์มาจากรูป (ที่หมายถึง สิ่งสัมผัสได้ด้วยอายตนะใด ๆ ก็ตาม) เป็นสำคัญ ไม่ใช่ตัว “รูป” เองแต่อย่างเดียวโดยตรง เช่น ดังที่กล่าวว่า รูปอันวิจิตรถูกจริตถูกใจ ซึ่งมีความละเอียดอ่อนนอนเนื่องยิ่งกว่า ราคะที่เกิดขึ้นจากรูป (หมายถึง สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยตา) ในกามราคะหรือวัตถุกามมากมายนัก ดังเช่น รูปราคะในลูก ก็คือ ความรักความปรารถนาความห่วงอาทรในลูก กล่าวคือ ลูก (อันคือรูป) นั้นจะสวยงามหรือไม่สวยงามก็ตามที แต่ความเป็นลูกหรือรูปนั้น แฝงเนื่องสัมพันธ์ หรือแสนวิจิตรถูกจริตถูกใจหรือความพึงพอใจของตน มากกว่า “รูปหรือรูปลักษณ์ของลูก” เองว่าสวย หรือไม่สวย ดีหรือชั่วก็ตามที จึงจัดเป็นกิเลสกาม อันวิจิตรเกิดขึ้นแก่ใจตน จึงจัดเป็น “รูปราคะ” รูปราคะในบิดามารดา ในรสอาหารบางอย่างบางชนิดที่ติดตรึงประณีตเป็นพิเศษกว่าธรรมดา เช่น คนนี้ เจ้านี้ปรุงอร่อยเป็นพิเศษเหนือธรรมดา อย่างนี้ก็จัดเป็นรูปราคะอันละเอียดอ่อนนอนเนื่องกว่ากามราคะในรส รูปราคะใน

ทรัพย์สินบางชนิด ผู้เป็นพระอริยเจ้าจึงละได้อย่างเด็ดขาดเท่านั้น ดังนั้นรูปทั้งหลายที่หมายถึง สิ่งที่ถูกรู้ได้ด้วยอายตนะ ๕ ทั้งหลายที่เนื่องสำคัญกับใจ หรือความพึงพอใจของตนเป็นประณีต หรือเป็นพิเศษนั่นเอง ก็จัดว่าเป็น “รูปราคะ” ส่วนรูปฌานก็เป็นรูปราคะเช่นกันคือ ราคะที่เกิดแต่จิตหรือใจเป็นสำคัญ โดยการอาศัยรูปหรือสิ่งที่สังขารขึ้นจนสัมผัสได้ด้วยอายตนะใด ๆ อันจัดเป็นรูป เช่น ลมหายใจจากกายสังขาร พุทโธเป็นวจีสังขารอย่างหนึ่ง ฯลฯ เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ จนเกิดความสุข ความสบาย ความสงบ จึงไปยึดติดยึดมั่น เป็นราคะทางใจในความสุขสงบสบายที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสังขารหรือรูปอันละเอียดอ่อนหรือวิจิตร นั่นเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๗. อรูปราคะ หรืออรูปฌาน การติดใจติดเพลินติดใจอยากในรสประณีตอันละเอียดยิ่งขึ้นของสิ่งที่เป็นอรูปอันวิจิตร ซึ่งไม่มีตัวตนรูปร่างอันสัมผัส เป็นการสัมผัสได้ด้วยใจหรือจิตนั่นเอง เช่น ในอรูปฌาน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังเช่น การติดเพลินหรือยึดมั่นในสุขเวทนาอันแสนสบายหรือถูกใจ เช่น เวทนาความรู้สึกในรูปโฉม สิ่งสวยงามหรือทรัพย์สมบัติ (สุขเวทนา) พึงพอใจระลึกในสัญญาจำในอดีตอันเป็นสุข ฯลฯ สำหรับผู้ปฏิบัติที่ผ่านการฝึกฝนอบรมในด้านสมถสมาธิ เฉกเช่นเดียวกันกับรูปฌาน ย่อมหมายรวมอรูปฌาน อันยังให้เกิดความติดเพลินความพึงพอใจในรสอันประณีตวิจิตรเหนือธรรมดาของฌานอันเกิดแต่ อรูป เป็นอารมณ์

อรูปราคะ จึงยิ่งละเอียดอ่อนนอนเนื่องยิ่งกว่ารูปราคะเสียอีก ดังเช่น อรูปราคะในสุขเวทนาหรือเหล่า

ความสุข อรูปราคะในทุกขเวทนาหรือความทุกข์ อรูปราคะในสัญญาความจำได้หมายรู้แต่อดีต แม้แต่อรูปราคะในพระนิพพาน ที่แม้ในช่วงแรกที่ยังไม่ละในโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ พระองค์ท่านสอนให้น้อมระลึก หรือน้อมนำถึงพระนิพพานอันบรมสุขอยู่เนือง ๆ จัดเป็นอุปสมานุสติ แต่ก็ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นแม้พระนิพพานนั้นกล่าวคือ ด้วยเป็นสิ่งที่ต้องละในที่สุดเช่นกัน ก็เนื่องด้วยความเป็นอรูปราคะอย่างหนึ่งนั่นเอง ที่แม้มีประโยชน์ยิ่งเพราะเป็นกำลังแก่จิตในการดำเนินการปฏิบัติเพื่อการวิปัสสนาในช่วงการละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ แต่แล้วในที่สุดต้องใช้สัมมาญาณจากการวิปัสสนาในการละอรูปราคะ แม้ในพระนิพพานนี้ที่หมายถึงไม่ยึดมั่นในพระนิพพานอีกครั้งหนึ่ง ส่วนในความสุขทุกข์นั้นเล่า เกิดแต่จิตโดยตรง และมีเหตุปัจจัยมาจากสังขารอย่างชนิดที่ไม่มีตัวตนหรืออรูปคือ เวทนา เกิดแต่เหตุปัจจัยดังเช่นเงา ก็ยังแฝงอยู่ด้วยราคะอันละเอียดนอนเนื่องเป็นอย่างยิ่ง มีความกำหนัด ความปรารถนาอยู่ในความสุขทั้งหลาย และวิภวตัณหาในเหล่าทุกข์ทั้งปวง โดยละเอียดโดยไม่รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

สังโยชน์ในข้อ รูปราคะและอรูปราคะนั้นละเอียดอ่อน ดังที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ดังนี้

“สังโยชน์อีก ๒ ชื่อ ซึ่งพระอรหันต์จะต้องละนั้นได้แก่ รูปราคะและอรูปราคะ ราคะ ๒ อย่างนี้ไม่ได้เกี่ยวกับกาม (กามนี้ท่านหมายถึง วัตถุกาม) เป็นเพียงความพอใจในรสของความสงบสุข (กล่าวคือ เป็นกิเลสกาม) ทั้งที่เกิดมาจากการเพ่งรูป และการเพิ่งสิ่งที่ไม่มีรูป เป็นธรรมดาอยู่เองที่สุขเวทนาอันประณีต ก็ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือขึ้น

ประณีต ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ละได้ยาก ดังคำกล่าวในรูปของบุคคลาธิษฐานที่ว่า อายุของพวกพรหมโลกนั้นยืนยาวเป็นกัปป์ ทีเดียว ข้อนี้หมายความว่า ความพอใจในรูปราคะและอรูปราคะ หรือความที่ได้เป็นพรหมนั้น มีกำลังเหนียวแน่นและลึกซึ้งมาก ยากที่จะถอนออกได้ง่าย ๆ เมื่อเทียบส่วนกันกับความพอใจในกามราคะทั่วไปของมนุษย์ กล่าวให้สั้นที่สุดก็ว่า สุขเวทนาที่เกิดมาจากความสงบของจิตและอำนาจของสมาธินั้น มีรสชาติยิ่งไปกว่าสุขเวทนาที่เกิดมาจากกาม อย่างที่จะเปรียบกันไม่ได้ทีเดียว" (จาก วิธีลดอัตตา โดยท่านพุทธทาส)

หรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า อารมณ์ทั้งในรูปราคะและอรูปราคะต่างก็ล้วนอยู่ในสภาพของอารมณ์ที่ประกอบด้วยอุปาทานอยู่ในทีแล้วนั่นเองกล่าวคือ มีอารมณ์หรือกามนั้น นอนเนื่องซึมซ่านย้อมจิตอยู่แล้ว เมื่อประสบกับอารมณ์นั้นก็เป็นไปดังสิ่งที่นอนเนื่องซึมซาบย้อมจิตทันที จึงเป็นสิ่งที่ไม่มีในพระอรหันต์เจ้าเท่านั้นเอง

๘. มานะ ในสังโยชน์หมายถึง ความถือตัว ถือตน ทะนงตน ความถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ หรือการถือตัวว่าดีกว่าเขา เหนือกว่าเขา ด้อยกว่าเขา เสมอเขา จึงย่อมก่อให้เกิดการปรุงแต่งกิเลสต่าง ๆ นา ๆ จึงไม่ใช่ มานะ ในภาษาไทยที่มีความหมายถึงว่า ความพยายาม ความตั้งใจแต่อย่างใด

"มานะ ๓ เป็นไฉน คือ ความถือตัวว่าเสมอเขา ๑ ความถือตัวว่าเลวกว่าเขา ๑ ความถือตัวว่าดีกว่าเขา ๑ มานะ ๓ นี้ควรละ" (ตัณหาสูตรที่ ๑๓)

เพราะความคิดว่า “ดีกว่าเขา” “ด้อยกว่าเขา” “แม้แต่เสมอเขา” ต่างล้วนเป็นความคิดปรุงแต่งที่ยังให้เกิดทุกข์รำคาญใจทั้งสิ้น ลองโยนิโสมนสิการโดยแยบคาย จะเข้าใจได้ว่า มีเหตุจึงเกิดการคิดนึกปรุงแต่งว่า ดีกว่าเขา ด้อยกว่าเขา เสมอเขา ขึ้นมาด้วยเหตุอันหนึ่งอันใดก็ดี จึงเป็นทุกข์ ดังเช่นดีกว่าเขาก็เกิดอาการกร่าง เสมอเขาก็เกิดอาการเบ่ง จนตัวพองเป็นทุกข์ ด้อยกว่าเขาก็เป็นทุกข์

หรือพิจารณาจากขันธ์ ๕ หรือปฏิจจสมุปบาทก็ได้ว่าเมื่อมีสังขารปรุงแต่งดังนี้เกิดขึ้น ย่อมยังให้เกิดการผัสสะ เกิดทุกขเวทนาอันเป็นทุกข์ขึ้น จนถึงเวทนูปาทานขันธ์ หรือทุกข์อุปาทานเป็นที่สุด

๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ความปรุงแต่งในเรื่องต่าง ๆ ชนิดละเอียด (อธิบายในรูปแบบปฏิจจสมุปบาทก็คือยังคงมีคิดนึกปรุงแต่งดังแสดงโดย หมายเลข ๒๒ ในวงจรอยู่บ้าง แต่ไม่ก่อทุกข์ก่อโทษ หรือก่อภพก่อชาติอย่างรุนแรงหรือถี่บ่อยเช่นปุถุชน กล่าวคือ เกิดอุปาทานทุกข์ในชรา หรือหมายเลข ๑๔ น้อยลง ส่วนในปุถุชนนั้นย่อมเกิดความคิดนึกปรุงแต่งฟุ้งซ่าน ๑๔ เป็นส่วนใหญ่ อันเป็นทุกข์อุปาทานแล้ว และยังคงเกิดความคิดปรุงแต่งที่ ๒๒ นี้ด้วย อย่างประจำสม่ำเสมอ โดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชาอีกด้วย) ดังนั้นจิตจึงยังคงมีการพลิ้วไม่สงบ เพราะระลอกของความฟุ้งซ่านรำคาญใจบ้างเป็นธรรมดา (แสดงภาพของจิตฟุ้งซ่านหรือจิตปรุงแต่ง)

๑๐. อวิชชา ความไม่รู้ไม่เข้าใจตามความเป็นจริงของธรรม ตลอดจนการปฏิบัติให้สติรู้เท่าทัน และรู้ตาม

ความเป็นจริงในสภาวธรรม (ธรรมชาติ) ของการเกิดขึ้นของทุกข์และการดับไปของทุกข์ อันคือ ปัญญาญาณ

อวิชชา๘ อันมี

๑. ความไม่รู้ใน “ทุกข์” ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้รู้ และให้ดับสนิทหมายถึง อุปาทานทุกข์หรืออุปาทานขันธ์ ๕ และมีสติรู้เท่าทันอุปาทานทุกข์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ที่ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหล่าทุกขอริยสัจและทุกขเวทนาที่เป็นสภาวธรรม (ธรรมชาติ) หนึ่งของชีวิต ที่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว แล้วต้องปฏิบัติอย่างไรจึงไม่เป็นเวทนูปาทานขันธ์ อันเป็นอุปาทานทุกข์ที่แสนเร่าร้อนเผาลน คงเป็นเพียงทุกข์ธรรมชาติ และทุกข์นี้มีกิจจญาณหรือกิจอันควรกระทำที่ประกอบปัญญายิ่งคือ เป็นสิ่งที่ควร “รู้”

๒. ความไม่รู้ใน “สมุทัย” เหตุให้เกิดทุกข์มาจากตัณหา ๓ (กามตัณหา-อยากในกามหรือในทางโลก ภวตัณหา-ความอยาก วิภวตัณหา-ความไม่อยาก อยากดับสูญ) อันจักเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดอุปาทานขันธ์ ๕ อันเป็นอุปาทานทุกข์ สมุทัย มีกิจจญาณหรือกิจอันควรกระทำที่ประกอบปัญญาคือ เป็นสิ่งที่ควร ”ละ”

๓. ความไม่รู้ใน “นิโรธ” เป็นเช่นใด ไม่เคยสัมผัสหรือไม่เข้าใจสภาวะนิโรธ อันว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทานอันล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องสัมพันธ์กัน อันยังให้เกิดอุปาทานทุกข์ ทำให้ไม่ทราบว่าดับทุกข์ได้แล้ว จักเป็นสุขสงบหรือดับร้อนเยี่ยงใด ? คุ้มค่าให้ปฏิบัติไหม ? มีจริงหรือเปล่า ? หรือเข้าใจผิดไปจับสภาวะผลอันสงบเย็นของสมาธิ

หรือฌานเป็นสภาวะนิโรธ ! ทำให้จริง ๆ แล้วยังคงมีความสงสัยอยู่ลึก ๆ ในจิต (วิจิกิจฉา) นิโรธ มีกิจจญาณหรือกิจอันควรกระทำที่ประกอบปัญญาคือ เป็นสิ่งที่ควร “ทำให้แจ้ง”

๔. ความไม่รู้ใน “มรรค” การปฏิบัติในการดับทุกข์ควรปฏิบัติอย่างไร ? ศึกษาแล้วยังไม่เข้าใจ ปฏิบัติไม่ถูก ไม่รู้จะเริ่มตรงไหน ? วิธีใด ? ของใครถูกแน่ ? มรรคมีกิจจญาณหรือกิจอันควรกระทำที่ประกอบปัญญาคือ เป็นสิ่งที่ควร “ปฏิบัติ”

๕. ความไม่รู้ใน “ความไม่รู้อดีต” การไม่รู้ระลึกชาติ หรือภพที่เคยเกิดเคยเป็นในภพชาติต่าง ๆ ในปัจจุบันชาติ หมายถึง การย้อนระลึกขันธ์ ๕ หรืออุปาทานขันธ์ ๕ ที่เคยเกิดเคยเป็น กล่าวคือ ไม่รู้ไม่เข้าใจขันธ์ ๕ ที่เคยเกิด ๆ ดับ ๆ อันก่อให้เกิดอุปาทานทุกข์นั้น เกิดแต่เหตุปัจจัย และเหตุปัจจัยอะไร ? เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติ เครื่องรู้ เครื่องระลึก อันก่อให้เกิดปัญญาญาณ และนิพพิทาญาณ อันยังให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในการดับทุกข์ (โยนิโสมนสิการ ปฏิจจสมุปบาทเรื่องภพ เรื่องชาติ จบแล้ว ลองย้อนมาพิจารณาอีกครั้ง)

๖. ความไม่รู้ใน “ความไม่รู้อนาคต” การไม่รู้อนาคตคือ ไม่รู้ไม่เข้าใจในการอุบัติ (เกิด) การจุติ (ดับ) ของขันธ์ทั้ง ๕ ว่าล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย จึงเกิดขึ้นและเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น เช่น กรรมคือ ตามการกระทำที่มีเจตนาทั้งสิ้น และอนาคตนั้นก็จักเป็นไปตามเหตุปัจจัยอันคือกรรมการกระทำนั่นเอง ดังนั้นความทุกข์ในภายหน้าหรือ

ชาติหน้าก็ล้วนเกิดดับอันเกิดแต่กรรมการกระทำ อันจักยังให้เกิดอุปาทานขันธ์ ๕ เช่นเดิม หรือเกิดความทุกข์ขึ้นเฉกเช่นเดียวกับอดีต ดังนั้นเพราะความไม่รู้ จึงประมาท จึงมิได้แก้ไขเยี่ยงไร เพื่อไม่ให้ทุกข์จะเกิดขึ้นมาได้อีกกล่าวคือ การรู้อนาคต เพราะรู้การเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั่นเอง คือเมื่อเหตุเป็นเช่นนี้ ผลเยี่ยงนี้จึงเกิดขึ้นอย่างแน่นอน อันเกิดขึ้นจากความเข้าใจในสภาวะธรรมอย่างถ่องแท้

๗. ความไม่รู้ใน “อดีตและอนาคต” จึงไม่เกิดการยอมรับและเข้าใจในเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง จึงไม่มีทั้งเครื่องระลึก เครื่องเตือนสติจากการระลึกอดีตและเกิดความประมาท ขาดการป้องกันจากการไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต

๘. ความไม่รู้ใน “ปฏิจจสมุปบาท” ไม่ทราบ ไม่รู้กระบวนการเกิดขึ้นของทุกข์ และกระบวนการดับไปของทุกข์ จึงไม่รู้จักอาสวะกิเลส ตลอดจนตัณหาและอุปาทานที่แอบซ่อนนอนเนื่องอยู่ในจิตหรือในอวิชชา เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงไม่สามารถดับทุกข์ที่เหตุปัจจัยได้อย่างเข้าใจและถูกต้องตามจริง อันอุปมาได้ดั่งช่างยนต์ที่ไม่รู้ไม่ศึกษาเรื่องเครื่องยนต์แล้วจักซ่อมเครื่องยนต์ให้ดีเยี่ยงใด ?

โลกุตรธรรม

โลกุตรธรรม ธรรมหรือสิ่งอันมิใช่วิสัยทางโลก สภาวะพ้นจากทางโลก หรือสภาวะเหนือโลก อันมี ๙ ดังนี้ (พระอริยบุคคลมี ๘ คือผู้ปฏิบัติได้ในข้อ ๑-๘ ฐานะแห่งตนที่จำแนกแบบอริยสาวก)

๑. โสดาปัตติมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงผล อันคือ ความเป็นพระโสดาบัน ญาณคือความรู้ เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เมื่อโสดาปัตติมรรคเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะมรรคจิตเท่านั้น พ้นจากนั้นก็จะเกิดผลจิตคือ โสดาปัตติผล ในข้อ ๒ กลายเป็นผู้ตั้งอยู่ในผล คือเป็นพระโสดาบันนั่นเอง

๒. โสดาปัตติผล ผลคือการถึงกระแสพระนิพพาน จากการละสังโยชน์ ๓ ข้อแรกด้วยโสดาปัตติมรรค ทำให้บุคคลผู้นั้นเป็นพระโสดาบัน ผู้มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยง มีปัญญาเครื่องตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า กล่าวคือ เข้าสู่กระแสพระนิพพาน หมายถึง เข้าสู่กระแสแรงดึงดูดของพระนิพพานเสียแล้ว อันมิอาจเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นได้ เพียงขึ้นอยู่กับระยะเวลา ตั้งแต่ภพชาติเดียว (เอกพีชี) จนถึงมากที่สุด ๗ ชาติ มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความเพียร สติ ปัญญา ตลอดจนเหตุปัจจัย เป็นพระโสดาบัน ผู้มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยง มีปัญญาเครื่องตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า ดังนี้ **โสตาปันนสูตร** ว่าด้วยผู้เป็นพระอริยสาวกโสดาบัน

[๒๙๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นไฉน ? ได้แก่ อุปาทานขันธ์คือรูป อุปาทานขันธ์คือเวทนา อุปาทานขันธ์คือสัญญา อุปาทานขันธ์คือสังขาร อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระอริยสาวกย่อมรู้ชัดซึ่งเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ ตามความเป็นจริง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า พระอริยสาวกผู้โสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงมีอันจะตรัสรู้ในเบื้องหน้า (พระไตรปฎก เล่มที่ ๑๗ หัวข้อที่ ๒๙๖)

๓. สกิทาคามิมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผลความเป็นพระสกิทาคามี หรือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดญาณรู้คือความรู้อันเป็นเหตุละสังโยชน์ ๓ ข้อแรก และเบาบางลงในข้อ ๔ และ ๕ คือ กามราคะ และปฏิฆะ

๔. สกิทาคามิผล ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติอันสืบเนื่องจากสกิทาคามิมรรคในข้อ ๓ ทำให้เป็นพระสกิทาคามี

๕. อนาคามิมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือความเป็นพระอนาคามี หรือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดญาณคือความรู้อันเป็นเหตุละสังโยชน์ทั้ง ๕ ข้อแรกได้

๖. อนาคามิผล ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติอันสืบเนื่องจากอนาคามิมรรคในข้อ ๕ ทำให้เป็นพระอนาคามี

๗. อรหัตตมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผลเป็นพระอรหันต์ หรือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดญาณ คือความรู้อันเป็นเหตุละสังโยชน์ทั้ง ๑๐

๘. อรหันตผล ผลคือความสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ผลที่ได้รับจากการละสังโยชน์ทั้งหมด

๙. นิพพาน ผลการดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตรธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา

ผลแห่งการละกิเลส

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วอย่างนี้ เป็นของตื้น เปิดเผย ปรากฏ แยกขยายแล้ว ภิกษุเหล่าใดเป็นพระอรหันต์ มีอาสวะสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่จำต้องทำ ทำเสร็จแล้ว มีภาระ ปลงลงแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว มีสัญโญชน์ในภพหมดสิ้นแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ภิกษุเหล่านั้นย่อมไม่มีวัฏฏะ เพื่อจะบัญญัติต่อไป

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วอย่างนี้ เป็นของตื้น เปิดเผย ปรากฏ แยกขยายแล้ว ภิกษุเหล่าใดละโอรัมภาคิยสัญโญชน์ทั้ง ๕ ประการ ได้แล้ว ภิกษุเหล่านั้น (หมายถึง พระอนาคามี) ทั้งหมดเป็นโอปปาติกะ ปรินิพพานในโลกนั้น มีการไม่กลับจากโลกนั้นเป็นธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วอย่างนี้ เป็นของตื้น เปิดเผย ปรากฏ แยกขยายแล้ว ภิกษุเหล่าใดละสัญโญชน์ ๓ ประการได้แล้ว กับมีราคะ โทสะและโมหะบางเบา ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมดเป็นพระสกทาคามี มาสู่โลกนี้คราวเดียวเท่านั้น จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วอย่างนี้ เป็นของตื้น เปิดเผย ปรากฏ แยกขยายแล้ว ภิกษุเหล่าใด

ละสัญโญชน์ ๓ ประการได้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมด เป็นพระโสดาบัน ผู้มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยง มีปัญญาเครื่องตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วอย่างนี้ เป็นของตื้นเปิดเผย ปรากฏ แยกขยายแล้ว ภิกษุเหล่าใด ผู้เป็นธัมมานุสารี เป็นสัทธานุสารี ภิกษุเหล่านั้นทั้งหมด มีปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ดีเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วอย่างนี้ เป็นของตื้น เปิดเผย ปรากฏ แยกขยายแล้ว บุคคลเหล่าใด มีเพียงความเชื่อ เพียงความรักในเรา บุคคลเหล่านั้นทั้งหมด เป็นผู้มีสวรรค์ เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น มีใจชื่นชม เพลิดเพลิน ภาษิตของพระผู้มีพระภาคดังนี้แล จบ อลคัททูปมสูตรที่ ๒ (พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๑๒)

สัจจธรรม

ทุกข์ของขันธ์ ๕ ทั้งใจและกาย หรือเวทนาอันเป็นสภาวธรรม (ธรรมชาติ) ยังคงมีอยู่ เราปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดอุปาทานทุกข์ หมายถึง นอกจากไม่ให้อุปาทานทุกข์เกิดแล้ว ยังต้องยอมรับในสภาวธรรมของทุกขเวทนา อันพึงเกิดแต่ขันธ์ ๕ ทั้งทางใจและกาย อย่างเข้าใจถูกต้อง การไม่ยอมรับอย่างเข้าใจ ก่อให้เกิดการดิ้นรนกระวนกระวายหรือตัณหา

จนกลายเป็นอุปาทานทุกข์เช่นกัน ความพึงพอใจเกิดจากเหตุปัจจัยมาปรุงแต่ง สิ่งใดปรุงแต่ง สิ่งนั้นไม่เที่ยง ล้วนต้องแปรปรวนด้วยอาการใด สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นทนอยู่ไม่ได้ จึงเป็นทุกข์ถ้าเข้าไปอยากไปยึด สิ่งใดทนอยู่ไม่ได้สิ่งนั้นไม่มีแก่นสาร (ไม่มีค่า) ให้ยึดมั่นถือมั่นพึงพอใจ ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยเท่านั้น นิพพานขาดเสียแล้ว ซึ่งเหตุปัจจัยอันมาปรุงแต่งด้วยตนเอง นิพพาน คือภาวะดับสูญเสียแล้วซึ่งทุกข์ คือภาวะดับสูญอุปาทาน คือภาวะดับเสียแล้วซึ่งความพึงพอใจยินดีแห่งตัวตน คือภาวะซึ่งดับเสียแล้วซึ่งการเกิด “ภพ” และ “ชาติ” **“เหนือโลก” มิใช่ “หนีโลก”** ธรรมะมีไว้ช่วยให้อยู่ในโลกอย่าง “ชนะโลก” หรือ “เหนือโลก” มิใช่ให้ “หนีโลก” แต่อยู่เหนืออิทธิพลใด ๆ ของโลก ไม่ใช่จมอยู่ในโลก มักสอนให้เข้าใจกันผิด ๆ ว่า ต้องหนีโลก ทิ้งโลก สละโลก อย่างที่ไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใครเลย (พุทธทาสภิกขุ)
https://prasoek.wordpress.com

การปฏิรูปประเทศ

ที่นำมาให้อ่านนั้น ต้องมีบารมี หรือกำลังใจที่เพียงพอ ถึงจะอ่านเข้าใจและไม่เบื่อ ซึ่งวิถีชีวิตแต่ละท่านนั้นอารมณ์ที่ถูกกับจริตของตนเองมีอยู่ เมื่อถึงเวลาจะเข้าใจและเชื่อในหนทางที่ถูก พร้อมที่จะปฏิบัติตามในทางที่ถูกเสมอ ไม่ใช่ทุกคนจะเข้าใจในทุกเรื่อง เพราะจิตที่เข้าถึงธรรมนั้น มีหลายระดับ ที่กล่าวมาข้างต้น สำหรับการปฏิรูปภายในสภาวะสุดท้าย สิ่งที่ห่อหุ้ม ร้อยรัดจิตเดิมไว้ คลายออก

ปลดออก สภาวะเดิมมีความบริสุทธิ์เหมือนกัน เพียงแต่สมรรถนะที่แตกต่างกัน อันเนื่องมาจากการสั่งสมมาแต่อดีต ซึ่งต้องศึกษาต่อไป

สำหรับการปฏิรูปภายนอก กรมควบคุมโรค รวมทั้งกรมฯ ต่าง ๆ จำนวน ๑๕๑ กรม ตั้งแต่ปีนี้ มีแผนปฏิรูปองค์การ ที่ต้องดำเนินการตามมาตรา ๔๔ ที่รัฐบาลกำหนดมา ดำเนินการวางแผนปฏิรูปองค์การ ตามโครงสร้างกระบวนงาน กฎหมายและบุคลากร มีความเชื่อมโยงกันพร้อมกับการวิเคราะห์ภายนอก ภายในหน่วยงาน ความเหมาะสม เชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์ประเทศ ยุทธศาสตร์กระทรวง การแข่งขันจากภายนอก การเทียบเคียงกับหน่วยงานที่ภารกิจคล้ายคลึงกัน การวิเคราะห์ภายในหน่วยงาน การวางแผนระยะยาว ๓ ปี ที่ดำเนินการตามมาตรการ ที่สอดคล้องกับแผนปฏิรูปประเทศ ทั้ง ๑๑ ด้าน ซึ่งคณะรัฐมนตรี มีมติเมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ แต่งตั้งคณะกรรมการปฏิรูปประเทศ ๑๑ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านการเมือง
๒. ด้านการบริหารราชการแผ่นดิน
๓. ด้านกฎหมาย
๔. ด้านกระบวนการยุติธรรม
๕. ด้านเศรษฐกิจ
๖. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
๗. ด้านสาธารณสุข
๘. ด้านสื่อสารมวลชน
๙. เทคโนโลยีสารสนเทศ

๑๐. ด้านสังคม
๑๑. ด้านพลังงาน

และด้านการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบ

และเห็นชอบร่างแผนปฏิรูปประเทศ เมื่อวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑ ลองมาทำความเข้าใจ แนวทางการปฏิรูปที่ปรากฏในช่วงนี้ เป็นกระแสที่ร้อนแรง เป็นกระแสที่ต้องดำเนินการก่อนในระบบราชการ เพื่อให้บังเกิดผลงานที่รวดเร็ว ส่งผลต่องบประมาณแผ่นดินที่ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

เราในฐานะบุคลากรกรมควบคุมโรค ลองศึกษา และหาความรู้ที่อาศัยความเป็นปัจจุบันของระบบราชการตัวอย่าง การสังเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับกระแสการปฏิรูป ซึ่งจัดทำโดย นายแพทย์อนุพงค์ สุจริยากุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิฯ กรมควบคุมโรค ที่ท่านได้วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นของกรมควบคุมโรค ต่อการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข ซึ่งประเด็นมีทั้งหมด ๑๐ ประเด็น ดังนี้

๑. ระบบบริหารจัดการด้านสุขภาพ
๒. ระบบเทคโนโลยีและสารสนเทศสุขภาพ
๓. กำลังคนสุขภาพ
๔. ระบบบริการปฐมภูมิ
๕. การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทยเพื่อเศรษฐกิจ
๖. ระบบการแพทย์ฉุกเฉิน

๗. การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
๘. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
๙. การคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ
๑๐. หลักประกันสุขภาพ

ตัวอย่าง (นายแพทย์อนุพงค์ สุจริยากุล วิเคราะห์ไว้)

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
๑. ระบบบริหารจัดการด้านสุขภาพ	ขาดเอกภาพของการจัดบริการ/รูปแบบเครือข่ายกระจายอำนาจ/การจัดระบบบริการที่ใช้พื้นที่เป็นฐาน ให้ประชาชนมีส่วนร่วม ลดความเหลื่อมล้ำระหว่างกองทุน	คกก นโยบายสุขภาพแห่งชาติ คกก สุขภาพ เขต และ คกก สุขภาพจังหวัด	องค์ประกอบของกรรมการต้องมีเรื่องการส่งเสริม ป้องกัน ควบคุมโรค ครอบคลุมการจัดการภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขด้วย	ร่าง พรบ. โครงสร้างบริหารระบบสุขภาพที่กำหนดให้มี คกก นโยบายสุขภาพระดับชาติ/พื้นที่ จัดตั้งเขตสุขภาพ จัดตั้งกองทุนระดับเขต
๒. ระบบเทคโนโลยีและสารสนเทศ	พัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคล (PHR/EMR/DHR) ข้อมูลประชาชนและหมอครอบครัว (GHR/GMR) ใช้ในระบบบริการสุขภาพ สนับสนุน Digital transformation/ พัฒนาคนทำงาน Clinical and health analytics/ health informatics	ระบบเฝ้าระวังเตือนภัยสื่อสารภัยสุขภาพและการควบคุมโรค	ระบบข้อมูลที่ออกแบบสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล การพัฒนาบุคลากรทำงานควบคุมโรคให้มีสมรรถนะใหม่ ออกแบบ National Biobank	มีแผนแม่บทการพัฒนา มี คกก สารสนเทศสุขภาพ มี National Data clearing house and Provincial information exchange ๗๗ จังหวัด มีมาตรฐานข้อมูลสารสนเทศ มีพัฒนาแบบจำลอง และ

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
	มีการใช้ Digital technology and Artificial Intelligence/ Telemedicine			ขยายผลภายใน ๕ ปี มีการสำรวจสุขภาพ ปชช โดยเก็บตัวอย่างชีวภาพ
๓. ระบบกำลังคนสุขภาพ	ฐานข้อมูลกำลังคนระบบดิจิทัล ผลิตบุคลากร พัฒนาบุคลากร การคงอยู่ของบุคลากร การกระจายของบุคลากร	กำลังคนสุขภาพ ที่ทำงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค เช่น ระบาดวิทยา และเวชศาสตร์ป้องกัน ควรเป็นอย่างไร เช่นเดียวกันกำลังคน ที่ทำงานบริการปฐมภูมิ/การแพทย์ฉุกเฉิน/การแพทย์แผนไทย ควรเตรียมอย่างไร	ค่าตอบแทนของบุคลากรไม่ได้มีการกล่าวถึง ซึ่งมีผลต่อการคงอยู่ของบุคลากร	มี คกก กำลังคนสุขภาพ มีองค์กรหลัก มีฐานข้อมูล มีระบบที่ใช้งานได้ มีมาตรฐาน มีการวิจัย

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
๔. ระบบบริการปฐมภูมิ	พัฒนาระบบบริการปฐมภูมิและ PCC/ การเงินการคลัง/ กำลังคน	บริการปฐมภูมิครอบคลุมงานบริการที่เป็นการเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคหรือไม่	ตัวแบบบริการปฐมภูมิครอบคลุมงานบริการอะไรบ้าง เช่น รักษาทั่วไป การแพทย์แผนไทย การแพทย์ฉุกเฉิน ฯลฯ การจัดการควรเป็นอย่างไร ถ้า รพสต./รพ. ทำงานบริการตั้งรับ PCC/ ทีมหมอครอบครัว ควรทำงานเชิงรุกอย่างไร	ผลิตบุคลากรทำบริการปฐมภูมิให้เพียงพอ ทุกสถาบัน ทั้ง กสธ และมหาวิทยาลัยร่วมกันผลิต
๕. ระบบการแพทย์แผนไทย	พัฒนามาตรฐานการแพทย์แผนไทย/นวดไทย และมีหน่วยรับรองมาตรฐานการนวดไทย พัฒนาปรับปรุงหลักสูตรแพทย์แผนไทยบัณฑิต (ต้องการระบบ internship ? ต้องการแหล่งฝึก			ร่าง พรบ. ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ร่าง พรบ.คุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย สำรวจการรับรู้และความเชื่อมั่นต่อบริการฯ ก่อสร้าง รพ. แพทย์แผนไทย ๕

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
	ภาคสนามเพิ่มและมีคุณภาพ ?) ขาดการคุ้มครองภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย			ภูมิภาค (มีความจำเป็น ?)
๖. ระบบการแพทย์ฉุกเฉิน	พัฒนาโครงสร้างบริหารจัดการ พัฒนาระบบบริการ เช่น ช่วงก่อนถึง รพ. EMS/ศูนย์แจ้งเหตุฉุกเฉิน/ศูนย์จ่ายงาน/ศูนย์สั่งการอำนวยการ กำลังคนด้านการแพทย์ฉุกเฉิน	เรื่องอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ ควรมีชุดข้อมูล/ฐานข้อมูลและระบบสารสนเทศอย่างไร ชุดสิทธิประโยชน์ของการแพทย์ฉุกเฉินจากการบาดเจ็บจราจร	การพัฒนาบริการนอกเวลาสำหรับผู้ป่วยไม่ฉุกเฉินเพื่อลดความแออัดในห้องฉุกเฉินไม่ใช่งานบริการการแพทย์ฉุกเฉิน แต่เป็นเรื่องบริหารจัดการห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลมากกว่า	มี คกก ชาติ/เขต เป็นกลไกกลางของ ECS ชุดข้อมูล/ฐานข้อมูลและระบบสารสนเทศ ชุดสิทธิประโยชน์ของการแพทย์ฉุกเฉิน (มีอะไรบ้าง จะจ่ายเงินหรือชดเชยอย่างไร) มีกองทุน ? ระดับชาติ/เขต)

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
๗. ระบบสร้างเสริมและป้องกันโรค	ขาดโครงสร้างทำงาน P&P ที่มีเอกภาพ ? ระบบงาน P&P ขาดระบบข้อมูล ? ขาดกลไกการมีส่วนร่วมและการบูรณาการ ขาดอัตรากำลังและแรงจูงใจ/ค่าตอบแทน สมรรถนะของคนทำงาน P&P	ระบบเฝ้าระวังโรค และเตือนภัยครอบคลุมความเสี่ยงของทุกกลุ่มวัย/ทั้งคนไทย และไม่ใช่คนไทย/ระบาดวิทยา พัฒนา Public Health Lab ทั้งโรคติดเชื้อและโรคไร้เชื้อ ปรับปรุงมาตรฐานงานป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาล พัฒนากำลังคนด้าน P&P ระดับเขต/จังหวัด/อำเภอ	ควรทำ All Hazard preparedness and Response Plan including CD/EID, NCD, Chemical, Radiological and Disaster บทบาทภารกิจของ สสส. ควรจะเป็นเช่นไร ควรมีการถ่ายโอนงบประมาณด้าน P&P ที่อยู่ที่ สปสช. ไปให้เขต/พื้นที่ หรือหน่วยบริการอย่างไร สัดส่วนงบประมาณที่จ่ายเพื่อทำกิจกรรม P&P ในระดับ PCC ควรเป็นเช่นไร	จัดตั้ง NHPB ยุบรวมบางหน่วยงานที่มีภารกิจเสริมกัน จ้างงานผู้สูงอายุ

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
๘. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ยุทธศาสตร์และกลไกการขับเคลื่อนฯ ทำงานร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ มหาวิทยาลัยและสถาบันต่างประเทศ มีการติดตามประเมินผล มีกลไกทางการเงินและงบประมาณ เช่น สนง.สลากกินแบ่งรัฐบาล ระบบภาษี	สื่อสารเตือนภัยโรคและภัยสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ผ่านช่องทางคลื่นความถี่ของ กสทช./รูปแบบ/smart application สร้างแกนนำสุขภาพ/อสม. เป็นผู้รอบรู้สุขภาพ และขยายผลไปกลุ่มอื่นๆ ร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ/ครู อาจารย์ ในการพัฒนาหลักสูตรสอนการดูแลสุขภาพตนเองให้กับนักเรียน/นักศึกษา เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ	เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเอง (ป้องกันหลีกเลี่ยงห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค) เน้นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ?	ตั้ง คกก. สร้างเสริมความรอบรู้ เป็นหน่วยงานกลาง ขับเคลื่อนติดตามและประเมินผล ตั้งศูนย์การเรียนรู้ใน รพ. ให้มีสถานศึกษา/โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ/องค์กรเรียนรู้ที่มีมาตรฐาน กำหนดมาตรฐานและรับรองมาตรฐานองค์กร มี center of health literacy excellence และสร้างสังคมแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
๙. ระบบคุ้มครองผู้บริโภค	ทบทวน ออกแบบ โครงสร้าง กระบวนการและกฎหมาย ส่งเสริมและให้ความรู้แก่เกษตรกร มีผลิตภัณฑ์ที่มีมาตรฐานและปลอดภัยต่อผู้บริโภค ลดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ลดคดีฟ้องร้องและร้องเรียนทางการแพทย์ จัดเก็บภาษีเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล	โรคที่เกิดจากทางเดินอาหารและน้ำ และการปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น เชื้อโรค สารโลหะหนัก ฯลฯ	เพื่อเกิดแนวทางทำงานงานคุ้มครองผู้บริโภคแบบบูรณาการ เน้นเชิงรุกมากกว่าตั้งรับ มีมาตรฐานต่อเนื่อง	มีแผนแม่บท แผนปฏิบัติการ แก้ไขกฎหมาย บังคับแหล่งการผลิตให้มีมาตรฐาน GAP แทนระบบสมัครใจ มีระบบตรวจสอบสินค้านำเข้าให้มีความปลอดภัยมากขึ้น มีระบบฐานข้อมูล ตั้ง คกก เชี่ยวชาญคดีทางการแพทย์ มีระบบเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบ ทบทวนพิกัดการจัดเก็บภาษีสรรพสามิต

ประเด็นปฏิรูป	เรื่องปฏิรูป	ผลกระทบต่องาน ภารกิจ กรม คร	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
๑๐. ระบบหลักประกันสุขภาพ	พัฒนาชุดสิทธิประโยชน์หลักและเสริม ลดความเหลื่อมล้ำของ ๓ กองทุน หาแหล่งเงินเพิ่ม	พัฒนาชุดสิทธิประโยชน์ในการเฝ้าระวังเตือนภัย การคัดกรอง การส่งเสริมป้องกัน และควบคุมโรค เน้นกลุ่มโรคที่สามารถป้องกันการตายโดยไม่จำเป็น	ทั้งคนไทย และที่ไม่ใช่คนไทยด้วย	คกก ประกันสุขภาพแห่งชาติ แก้ไข พรบ. หลักประกันสุขภาพ ๒๕๔๕/ตั้งกองทุนเขตสุขภาพ ร่างกฤษฎีกาจัดตั้งสำนักมาตรฐาน (สมสส.) มีกลไกการจ่ายเงินที่มีเอกภาพ

ซึ่งกรมควบคุมโรค มีคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานด้านยุทธศาสตร์และวิชาการ ในการให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะประกอบการตัดสินใจของผู้บริหาร เกี่ยวกับการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข และด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง มีการประชุมสองสัปดาห์ต่อครั้ง นายแพทย์สมบัติ แทนประเสริฐสุข เป็นประธานคณะทำงาน สำหรับช่วงกระแสปฏิรูปนี้ ลองให้ความเห็นเกี่ยวกับการปฏิรูปทั้งภาพรวม หรือปลีกย่อยแต่ละด้าน แต่ละประเด็น รวมทั้งให้ความเห็นที่กรมฯ จะเปลี่ยนแปลงในอนาคตให้พอเหมาะพอดีกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก เราจะขับเคลื่อนอย่างไร เราจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในเชิงโครงสร้าง เชิงกระบวนการทำงาน เชิงกฎหมาย และด้านบุคลากร เราอยากจะเห็นอะไรเกิดขึ้นบ้าง นี่ก็มีเวทีในการมีส่วนร่วม เวทีในการให้ข้อมูล

เพื่อประกอบการตัดสินใจ ซึ่งกระบวนการปฏิรูปนั้น ทุกภาคส่วนให้ความเห็น เสนอแนะแนวทาง ผลกระทบด้านบวกและด้านลบ เสนอทางออกของการทำงาน ภาพที่ปรากฏมีการสื่อสารถึงทุกหน่วยงาน ลงถึงระดับบุคคล จะทำให้การปฏิรูปนั้น เกิดภาพที่ประชาชนต้องการ ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของประชาชน เพราะประชาชนเป็นนายของเรา ที่เป็นข้าราชการ

เอกสารอ้างอิง

๑. พุทธทาสภิกขุ. คู่มือดับทุกข์ หลักพุทธศาสนาสำหรับผู้ที่ไม่เคยสนใจมาก่อน. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา; ๒๕๕๕.

๒. วศิน อินทสระ. ทางแห่งความดี เล่ม ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา; ๒๕๕๐.

๓. พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี). ปูชนียวัตถุในประเทศ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย. หนองคาย: วัดหินหมากเป้ง; ๒๕๓๙.

๔. สุรวุฒิ ปรีชานนท์. เงาแห่งธรรม. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.; ๒๕๕๕.

๕. วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร, มูลนิธิสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เถรีคาถาพิมพ์ถวาย โดยเสด็จพระราชกุศล ในพระราชพิธีถวายพระ

เพลิงพระบรมศพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ พระเมรุมาศ ท้องสนามหลวง วันที่ ๑๐ เดือนมีนาคม พุทธศักราช ๒๕๓๙.

๖. พระบาลีสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา คัดจาก พระไตรปฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนา ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช ๒๕๐๐.

๗. รื่นฤทัย สัจจพันธุ์. นิทานชาดกฉบับเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร: สถาพรบุ๊คส์; ๒๕๔๘.

๘. บุญชัย โกศลธนากุล. จริต ๖ : ศาสตร์ในการอ่านใจคน. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง; ๒๕๔๖.

๙. อุมาพร สกุลบัณฑิต. พระเจ้าสิบชาติและพระพุทธเจ้า. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์คำ; ๒๕๕๐.

๑๐. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สุวัฑฒโน). วิธีปฏิบัติกรรมฐาน และความเข้าใจเรื่องกรรม. กรุงเทพมหานคร: วัดบวรนิเวศวิหาร; ๒๕๕๘.

๑๑. อำพล จินดาวัฒนะ, แสวง บุญเฉลิมวิภาส, ปิติพร จันทรทัต ณ อยุธยา, ไพศาล ลิ้มสถิต. ก่อนวันผลัดใบ หนังสือแสดงเจตนารมณ์การจากไปในวาระสุดท้าย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ; ๒๕๕๓.

๑๒. อารียา ธวัชชัยโชค. ใจสมาธิ. กรุงเทพมหานคร: Minibear Publishing; ๒๕๕๔.