

๒๖. ทุกข์ทั้งปวงดับได้ด้วยจิตสะอาดบริสุทธิ์

The Cessation of Suffering with the Purity of Mind



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One



By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network, 2016

ความสำคัญของบทความ

จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น คือ กระบวนการดับทุกข์ทั้งฝ่ายกายและฝ่ายใจให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายและทุกข์ทั้งปวงในเวลาเดียวกัน ไม่ใช่กระบวนการพอกพูนกิเลสไว้ในชีวิต แต่ประการใด โดยประพฤติปฏิบัติด้วยความเหมาะสมไม่สุดเอียงจนเกิดเป็นทุกข์ซับซ้อนขึ้นอย่างไม่รู้ตัว หรืออย่างขาดสติสัมปชัญญะ คือ การไม่ใช่ปัญญาและเหตุผลให้เห็นสภาวธรรมตามเป็นจริง ตามสภาวะอันผิติดังกล่าวนี้ ย่อมกลับกลายเป็นธรรมอันผิติดจากหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นเส้นทางแห่งปัญญาอันประเสริฐที่นำไปสู่ความเข้าใจอย่างถูกต้องในการค้นหาความจริงหรือสัจธรรมแห่งอริยะ ที่เรียกว่า “อริยสัจจ ๔” เพื่อการดับทุกข์ทั้งปวง นั่นเอง หลักในการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้านั้น มุ่งเน้นอยู่กับ “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล-สมาธิ-ปัญญา หรือ “อริยมรรคมีองค์ ๘” นั่นเอง องค์ความรู้ทั้งหมดนี้ นำไปสู่การค้นหาความจริงตามกฎธรรมชาติ ที่เรียกว่า “อริยสัจจ ๔” ในการปฏิบัติธรรมใดๆ ที่มีความเบี่ยงเบนออกจากหลักการหรือพระธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นพระสัทธรรมปลอม เป็นปฏิปักษ์ต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยสิ้นเชิง ไม่เป็นจริงทั้งวิธีคิดและการปฏิบัติ เพราะกระบวนการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดนั้น เน้นขั้นตอนแห่งการชำระพระไตรสิกขาให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลาย อันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง ที่ก่อกำเนิดจิตใจของมนุษย์ทุกขณะจิตอันเรียกว่า “โลกธรรม ๘” นั่นเอง บุคคลผู้ถูกโลกธรรมเล่นงานเกาะกินใจทุกชั่วยามนั้น ย่อมเป็นทุกข์ ไม่พบความเจริญแห่งชีวิต ธรรมของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่สามารถลบล้างกิเลสทั้งหลายออกจากจิตใจของมนุษย์ได้จริง.



บทความที่ ๒๖ ประจำปี ๒๕๕๕ – ทุกข์ทั้งปวงดับได้ด้วยจิตสะอาดบริสุทธิ์

ความทุกข์ทรมานทั้งปวงนั้น เป็นสิ่งหรือสภาพที่ทุกคนไม่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิต แต่ก็ยังเป็นสภาพที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องเผชิญอย่างแน่นอนไม่มากก็น้อย เพียงแต่ว่าใครจะสามารถกำจัดได้อย่างถูกวิธีด้วยปัญญาและเหตุผลได้มากกว่ากัน ความทุกข์จำแนกออกเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ (๑) “กายิกทุกข์” (Physical Suffering) คือ ทุกข์ทางกาย และ (๒) “เจตสิกทุกข์” (Mental Suffering) คือ ทุกข์ทางใจแห่งโทมนัส ฉะนั้น ความทุกข์ทั้งสองอย่างนี้ ย่อมนำความเดือดร้อนมาสู่ตนไม่สิ้นสุดได้ (สังสารทุกข์) มูลเหตุแห่งทุกข์นั้น เกิดจากความไม่รู้จริงแห่งอวิชชา ได้แก่ (๑) ไม่รู้อริยสัจจ์ ๔ (๒) ไม่รู้เหตุผลแห่งกาลทั้ง ๓ อย่าง (๓) ไม่รู้อิทัปปัจจยาตา-ปัจจยาการ และรวมทั้ง “ตัณหา” คือ ความทะยานอยาก ที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่นใน “อุปาทานขันธ” ที่ทำให้เกิด “อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์” ทำให้เกิดวงจรชีวิต (ภวัจกร) ด้วยชาติ-ชรา-พยาธิ-โสกะ-และสังกิเลสทั้งหลาย ตามธรรมดา (คือ ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติแห่งสังขตธรรม) อนึ่ง วงจรชีวิตแห่งภวัจกรนี้ ก็มีพระอรหันต์เท่านั้น ที่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายและกองทุกข์ทั้งปวง ที่เรียกว่า “อารมณ์ของพระอรหันต์” แต่ในความเป็นจริงนั้น การอุบัติขึ้นของพระอรหันต์อุปมาได้กับการเอาปลายนิ้วแตะลงบนพื้นทราย จำนวนเม็ดทรายที่ติดมากับปลายนิ้วขึ้นมาเท่านั้น คือ จำนวนพระอรหันต์ผู้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายและกองทุกข์ทั้งปวง ที่เรียกว่า “อมตธรรมแห่งพระนิพพาน” แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาถึงข้อธรรมที่ประพฤติปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น (วิมุตติ) นั้น ก็ควรถือมั่นปฏิบัติธรรมโดย “ไตรสิกขา” ได้แก่ *อริสัจฉิกขา-อริจิตตสิกขา-อริปัญญาสิกขา* ที่ถือทางดำเนินปฏิบัติตาม “อริยมรรคมีองค์ ๘” คือ ข้อปฏิบัติอันประเสริฐทำให้เกิดปัญญาหลุดพ้นจากทุกข์ นั่นคือ (๑) *เริ่มนำด้วยปัญญา* (๒) *ดำเนินด้วยปัญญา* (๓) *นำไปสู่ปัญญาอันยิ่ง* คำว่า “ปัญญา” คือ ความรอบรู้ด้วย “*ขันธ ๕-อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรีย์ ๒๒-อริยสัจจ์ ๔-ปฏิจาสมุปบาท ๑๒-ปฏิจาสมุปบันธธรรม ๖*” (วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ) โดยเป็นสมุฏฐานให้เกิดปัญญาตรัสรู้ (สัมโพธิญาณ) โดยปัญญาเห็นนามรูปตาม “*ไตรลักษณ์*” ได้แก่ อนิจจา-ทุกขตา-อนัตตตา ที่สามารถทูกบทำลาย “*ขันธ ๕-อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรีย์ ๒๒*” คือ การกำจัด “อุปาทาน ๔ ในขันธ ๕ อันเป็นทุกข์” ได้แก่ *กามุปาทาน-ทิฏฐุปาทาน-สีลัพพตูปาทาน-อัตตวาหุอุปาทาน* ในบรรดาปัญญาญาณทั้งหลายนี้ เกิดจาก “สมถภาวนา” กับ “วิปัสสนาภาวนา” ที่เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” อันเป็นปัญญาหยั่งรู้ (ญาณ) ด้วย “ญาณทัสสนะ” (สติสัมปชัญญะ) ที่พิจารณาไตร่ตรองสภาวะธรรมแห่งกรรมฐานตามเป็นจริง ที่เรียกว่า “ยถาภูตญาณทัสสนะ” จนเกิดปัญญาเห็นธรรมทั้งปวงด้วย “*วิปัสสนาภูมิ-วิปัสสนาปัญญา*” หรือการได้บรรลุถึงหมดจดบริสุทธิ์แห่งญาณทัสสนะ นั่นคือ “*ญาณทัสสนวิสุทธิ*” (ข้อ ๗ ในวิสุทธิ ๗) ที่ทำให้เข้าถึง “*โลกุตตรธรรม ๘*” ได้แก่ *อริยมรรค ๘-อริยผล ๔-นิพพาน ๑* ตามลำดับ



ในทางพระพุทธศาสนานั้น ความทุกข์เกิดจากมูลเหตุ ๒ อย่าง ได้แก่ (๑) **อวิชชา** คือ มูลเหตุในอดีต กับ (๒) **ตัณหา** คือ มูลเหตุในปัจจุบัน ซึ่งทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ ชื่อว่า **“อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”** โดยพิจารณาตาม **“อนุโลมปฏิจจนสมุปบาท”** (พิจารณาจากเหตุไปหาผล) อย่างกว้างๆ ดังนี้ (๑) แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ (๒) แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ (๓) แม้ความโศก ความร่ำไรราพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ (๔) ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ (๕) ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ และ (๖) มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ ฉะนั้น ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวนี้ เกิดจากความยึดมั่น ที่เรียกว่า **“อุปาทานขันธ ๕”** ได้แก่ (๑) **รูป-รูปอุปาทานขันธ** (๒) **เวทนา-เวทनुอุปาทานขันธ** (๓) **สัญญา-สัญญาอุปาทานขันธ** (๔) **สังขาร-สังขารอุปาทานขันธ** และ (๕) **วิญญาณ-วิญญาณอุปาทานขันธ** อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น นั่นเอง คำว่า **“อุปาทานขันธ”** (อุปาทิ-อุปาทาน) ถือเป็นสภาพที่ปรุงแต่ด้วยเหตุปัจจัย ที่มีเจตนาสัมปยุตต์ด้วยจิตที่ถูกกัณฐมรมด้วยกิเลสทั้งหลายแห่งโลกธรรมทั้ง ๘ อย่าง ได้แก่ **มียศ-เสื่อมยศ มีลาภ-เสื่อมลาภ มีสรรเสริญ-มีนินทา มีสุข-มีทุกข์** ที่เกิดหมุนเวียนสลับกันไปใน **“ภวัจกร”** หรือ **“สังสารจักร”** เรียกสามัญว่า **“วัฏฏะ ๓”** ประกอบด้วยวงจร **“กิเลส-กรรม-วิบาก”** (ข้อ ๔ ในปฏิจจนสมุปบันนธรรม ๖) คำว่า **“อุปาทาน”** หมายถึง ความยึดมั่น (ข้อ ๕ ในปฏิจจนสมุปบาท ๑๒) ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดปัญญาเห็นธรรม (ธรรมจักขุ) แห่งเหตุปัจจัย (ปัจจัยธรรม) ได้ นั้น เมื่อเจริญภาวนาด้วย **“สมถพละ”** (จตุปปตญาณ-ทิพพจักขุญาณ ข้อ ๒ ในวิชชา ๓) กับ **“วิปัสสนาพละ”** (ปัจจัยปริคคหญาณ ข้อ ๒ ในญาณ ๑๖) หรือด้วย **“กัณฐาวิตถมวิสุทธิ”** (ข้อ ๔ ในวิสุทธิ ๗) ในลำดับของการเกิด **“ญาณทัตสสนะ”** ดังกล่าวนี้นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องบรรลุมานจิตแห่งรูปญาณ ๔ มาก่อน ในขั้นที่จิตสะอาดบริสุทธิ์มากที่สุดคือ **“จตุตถฌาน”** ที่มีองค์มานประกอบด้วย (๑) **อุเบกขา** กับ (๒) **เอกัคคตาแห่งสมาธิ** หลังจากนั้น ก็จะบรรลุมรรคธรรมพิเศษได้ คือ **“บุพเพนิวาสานุสสติญาณ”** (ข้อ ๑ ในวิชชา ๓) หมายถึง ความรู้ที่สามารถระลึกชาติได้ ซึ่งจะเกิดคู่กับญาณในวิปัสสนา คือ **“นามรูปปริจเฉทญาณ”** (ข้อ ๑ ในญาณ ๑๖) อันเป็นความรู้ที่สามารถแยกแยะนามได้ในอดีตที่ผ่านมาก จนเปิดเป็นปัญญาเห็นสภาพทุกข์แห่งอุปาทานขันธทั้งหลายได้เอง อนึ่ง สำหรับผู้ที่ไม่ได้ศึกษาปริยัติธรรมมาก่อน ก็สามารถเกิด **“ปัญญาเห็นธรรม”** (ธรรมจักขุ) ได้ด้วยตนเองในการเจริญภาวนากรรมฐาน แต่ก็เป็นเรื่องที่ยากมากยิ่งขึ้นที่จะบรรลุรู้แจ้งเห็นจริง (ปฏิเวธ) ในวิปัสสนาภูมิได้ (ปฏิบัติลำบากยาก และรู้ผลได้ช้า ที่เรียกว่า **“ทุกขา ปฏิปทา ทนุทธาภิญญา”** คือ ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า) แต่ถ้าเป็นผู้ได้ศึกษาปริยัติธรรมมาอย่างดีจนเกิด **“สุตมยญาณ”** ได้ เพราะเรียนมากรู้มากโดยชอบธรรม (โลกียสัมมาทิฐิ) เมื่อเจริญภาวนาวิปัสสนาก็จะรู้แจ้งแทงตลอดในธรรม (ปรมัตตสัจจะ) ได้ง่ายยิ่งขึ้น คือเกิดความเชี่ยวชาญทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นั่นเอง



แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะสุข จะทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ตาม ความรู้สึกเวทนาดังกล่าวนั้น ย่อมเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งมีแหล่งกำเนิดจากฝ่ายร่างกายกับจิตวิญญาณ ที่เรียกว่า “นามรูป” หรือ “ขันธ ๕” ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้ในการฝึกกรรมฐาน คือ (๑) **เครื่องระลึกของสติ** และ (๒) **เครื่องเวียนรู้ของสัมปชัญญะ** อารมณ์เหล่านี้รวมกัน เรียกว่า “**สติสัมปชัญญะ**” (สติปัญญา) สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้รอบ อะไอดีหรือไม่ดี อย่างมีเหตุผล ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องหมั่นเพียรในการฝึกอบสติให้มั่นคงตั้งมั่น ไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านหรือหวั่นไหว แต่ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์หนึ่งเดียว เพื่อให้เกิดปัญญารอบรู้คมชัดหรือหยั่งรู้ (ญาณ) ได้ตามสภาพที่เป็นจริง (ยถาภูตญาณ) เมื่อสัมปชัญญะแก่กล้ากลายเป็นปัญญาหยั่งรู้แห่งญาณทัสสนะ จิตจึงต้องวางเฉยเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ ด้วย “**อุเบกขาจิต**” ไม่ไปยึดมั่นอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดดังกล่าวนี้ (มีเจตนาเข้าไปปรุแงตามอำนาจครอบงำแห่งกิเลสทั้งหลาย) เพราะเกิดปัญญาเห็นธรรมในนามรูปตามสามัญลักษณะโดยไตรลักษณ์ ว่าสภาวธรรมนั้นๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สวยงาม (ปฏิกูลมนสิการ) นั่นคือ ไม่เกิดความนึกคิดวิปลาสคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เพราะฉะนั้น การเจริญภาวนาด้วย “**สติปัฏฐาน ๔**” จึงมีบทบาทสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทุกระดับ กล่าวคือ เมื่อเห็นกาย-เวทนา-จิต-ธรรม (กายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ๑ เวทนานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ๑ จิตตานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ๑ ธรรมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ๑) ดีแล้ว ก็พิจารณาให้ถึงข้อสรุปที่ว่า สิ่งเหล่านี้ สภาวธรรมเหล่านี้ ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวตนแห่งอนัตตตา เท่านั้นเอง ไม่ใช่ที่พึงสรรณะที่ยึดมั่นต่อไป จิตแห่งสติสัมปชัญญะจึงจะเป็นอิสระ ไม่ผูกติดยึดเหนี่ยวอยู่กับอารมณ์เหล่านั้นด้วยการวางเฉยแห่งอุเบกขา เพราะเกิดสติแก่กล้า (อุปัฏฐาน) และสัมปชัญญะรอบรู้คมชัด (ญาณ) รู้เห็นตามเป็นจริง ไม่เลื่อนไหลไปตามสิ่งลวงตาลวงใจนั้นอีกต่อไป และรู้แจ้งเห็นจริงว่า การยึดมั่นในอารมณ์เหล่านั้น คือ สาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ (ทุกข์สมุทัยอริยสัจ) เกิดปัญญาเห็นธรรมโดย “**ปฏิจจนมุปบาท ๑๒**” และ “**ปฏิจจนมุปปັນนธรรม ๖**” (อัทธา ๓-สังเขป ๔-สนธิ ๓-วิญญู ๓-อาการ ๒๐-มูล ๒ รวมทั้ง กฏแห่งกรรม และ กฏแห่งกรรมของสัตว์) พร้อมปัญญาเห็นธรรมโดยไตรลักษณ์ ฉะนั้น (๑) สมถผละทำให้บรรลุวิชชา (ความรู้แจ้ง-ความรู้วิเศษ) คือ “**ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ**” กับ “**จุตูปปาตญาณ-ทิพพจักขุญาณ**” และ (๒) วิปัสสนาผละทำให้บรรลุญาณในวิปัสสนา (ปัญญาหยั่งรู้) คือ “**นามรูปปริจเฉทญาณ**” กับ “**ปัจจยปริคคหญาณ**” พร้อมด้วย (๓) ปัญญาเห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ คือ “**สัมมสนญาณ-กาลปสัมมสนญาณ**” ตามลำดับ

ฉะนั้น จิตที่พัฒนาด้วยสมถภาวนากับวิปัสสนาภาวนานั้น (๑) “**สติ**” กลายเป็น “**อุปัฏฐาน**” คือ สติคมชัด และ (๒) “**สัมปชัญญะ**” กลายเป็น “**ญาณ**” คือ ความรู้คมชัด ในขณะเดียวกัน จิตก็ประกอบด้วยองค์ ๒ ใน “**จตุตถฌาน**” ได้แก่ **อุเบกขา-เอกัคคตาแห่งสมาธิ** และในขณะเดียวกัน “**สติสัมปชัญญะ**” ย่อมมีสามารถในการดับเวทนาความรู้สึกและความแจ้งในอารมณ์นั้นๆ ได้ ด้วยปัญญาและเหตุผล และสามารถทำลายความยึดมั่นแห่งอุปาทานขันธได้ในเวลาเดียวกัน เมื่อ “**สติ**” มีความแก่กล้าคมชัด (อุปัฏฐาน) “**สัมปชัญญะ**” ก็เกิดเป็น “**ปัญญาญาณ**” และ ปัญญาหยั่งรู้นั้น เป็นความรู้รอบมีเหตุมีผล รู้แจ้งแทงตลอดในการพิจารณาสภาวธรรมด้วย “**ยถาภูตญาณทัสสนะ**” คือ มีพลังกำลังถึงความตรัสรู้สัมโพธิญาณได้ในที่สุด



เพราะได้เริ่มจาก (๑) **ศีลบริสุทธิ** (๒) **จิตบริสุทธิ** และ (๓) **ปัญญาบริสุทธิ** ที่เรียกว่า “**วิสุทธิ ๓**” (อริยมรรคมีองค์ ๘) นั่นเอง อันเป็นแนวปฏิบัติให้ถึงวิชา เห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ปฏิเวธในโลกุตตรธรรม (มรรค ๔-ผล ๔-นิพพาน ๑) นั่นคือ “**อมตธรรมแห่งพระนิพพาน**” ในที่สุด

ฉะนั้น คำว่า “**จิตบริสุทธิ-จิตตวิสุทธิ**” หมายถึง สภาวะแห่งจิตที่เจริญพัฒนาด้วยการบำเพ็ญตามสมาบัติ จนเกิดความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่น ความไม่ไขว่ตัวตนแห่งอนัตตตา เป็นต้น แล้ววางเฉยในอารมณ์ต่างๆ ด้วยจิตเป็นอุเบกขา เพราะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงด้วยสามารถแทงตลอดได้ด้วยเหตุและผลแห่งปัญญาญาณทั้งในสมณะและวิปัสสนา (เจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ) ซึ่งหมายความว่า จิตอันเป็น “**จิตประภัสสร**” ในขั้น “**จตุตถฌาน**” (ฌานที่ ๔) ที่ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ อย่าง ได้แก่ อุเบกขา-เอกัคคตาแห่งสมาธิ นั่นเอง สภาพแห่งความทุกข์จึงไม่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมในขณะนั้นๆ โดย “**สติสัมปชัญญะ**” (จิตตัวผู้วิปัสสนา) นั้น สามารถหาข้อสรุป (ธรรมลัทธิ) ได้ว่า (๑) **สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง** (๒) **สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์** (๓) **ธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน** ที่เรียกว่า “**ธรรมนิยาม ๓**” อันเป็น “**กฎธรรมชาติ**” ถ้าบุคคลนั้นมีศรัทธาพบบรรลุธรรมวิเศษ ได้แก่ มรรค ๔-ผล ๔-นิพพาน ๑ ย่อมเรียกว่า “**พระอรหันตนิพพาน**” นั่นคือ ผู้ปราศจาก **โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส เป็นธรรมดา** และเป็นผู้รู้แจ้งโลกและชีวิตตามเป็นจริง อยู่ห่างไกลจากกิเลสทั้งหลายและกองทุกข์ทั้งปวง

ในอีกประเด็นหนึ่ง จะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมดูเหมือนจะเป็นแนวปฏิบัติที่ง่ายไม่ลำบากอะไรเลย และน่าจะบรรลุธรรมวิเศษนี้ได้ง่ายด้วย แต่ในความเป็นจริงนั้น กลับเป็นเรื่องตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง เพราะภาคทฤษฎีกับภาคปฏิบัติต่างก็มีความยากซับซ้อนเป็นเอกเทศกัน แต่ต้องมาประจบรวมกันเป็นเอกภาพเดียวกัน นั่นคือ มีความต่างในความเหมือนกันเพื่อเข้าถึง “**สัจภาวะแห่งนิพพาน**” หรือ “**บรมธรรมในพระธรรมวินัยนี้**” (พระนิพพาน) ซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยจิตที่บริสุทธิ์และปัญญาที่บริสุทธิ์ จึงจะรู้แจ้งเห็นจริงใน “**อมตธาตุ-นิพพานธาตุ**” นี้ได้ ส่วน “**การทบทวน ๕**” นั้น ก็คือ “**ธาตุ ๑๘**” อันเป็นธาตุธรรมชาติเช่นเดียวกัน ฉะนั้น คำว่า “**ทุกข์**” ก็คือ คุณสมบัติของสิ่งที่เป็นธาตุในขั้น ๕ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมจำแนกแจกธรรมได้ชัดเจนด้วยปัญญาเห็นธรรมไตรลักษณ์ (สัมมสนญาณ-กาลปสัมมสนญาณ) ย่อมมีจิตและปัญญาหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายและกองทุกข์ทั้งปวงได้ดีพร้อมสมบูรณ์ ด้วยการปฏิบัติอย่างถูกต้องและเที่ยงตรงในธรรมทั้งปวง (ธัมมานุष्ठมปฏิบัติ) คือ ดำเนินชีวิตปราศจากทุกข์ใดๆ ตามคลองธรรมอันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า และเมื่อจิตวิญญาณเจริญอย่างประเสริฐเป็น “**อริยบุคคล**” นั้น ย่อมเกิดธรรมเอก ๓ อย่างร่วมกันขึ้น ได้แก่ (๑) **กัลยาณมิตรดา**-ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี (๒) **โยนิโสมนสิการ**-การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และ (๓) **อัปปรมาทะ**-ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ คุณธรรมเหล่านี้ คือ คุณสมบัติอันยอดเยี่ยมของบุคคลผู้เป็นอริยสาวก-อริยสาวิกาของพระตถาคตในพระธรรมวินัยนี้.

