

ภาคผนวก ค

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร



## พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร\*

### คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงมีพระปรารภว่านักเรียนนักศึกษา ตลอดถึงข้าราชการผู้ที่ไปศึกษาต่อหรือไปรับราชการ ณ ต่างประเทศควรมีหนังสือแนะนำคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคู่มือ สำหรับอ่านเพื่อให้เกิดความรู้เป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติตนเอง และเพื่ออธิบายให้บรรดามิตรชาวต่างประเทศ ผู้ต้องการจะทราบเข้าใจได้ถึงหลักธรรมบางประการในพระพุทธศาสนา จึงทรงอาราธนาพระศาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่อง “พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร” ในแนวความโดยพระประสงค์ในพากย์ภาษาไทยและทรงอาราธนาให้พระชนุตติปาโล (Laurence C. R. Mills) วัดบวรนิเวศวิหารกับพระนาคเสโน วัดเบญจมบพิตร แปลเป็นภาษาอังกฤษขึ้นก่อน และโปรดให้พระยาศรีวิสารวาทฯ พันตำรวจโท เอ็จ ณ ป้อมเพ็ชร และนายจอห์น โบลเฟลด์ ตรวจสอบแปลเรียบเรียงขึ้นอีกโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากย์ภาษาอังกฤษแล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระดิถีคล้ายวันประสูติ วันที่ 21 ตุลาคม พุทธศักราช 2510

### พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

เมื่อก่อนพุทธศักราช 80 ปี ได้มีมหาบุรุษท่านหนึ่งเกิดขึ้นมาในโลก เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ สักกชนบท ซึ่งบัดนี้อยู่ในเขตประเทศเนปาล มีพระนามว่า “สิทธัตถะ” ต่อมาอีก 35 ปี พระสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรม ได้พระนามตามความตรัสรู้ว่า “พุทธะ” ซึ่งไทยเราเรียกว่า “พระพุทธเจ้า” พระองค์ได้ทรงประกาศพระธรรมที่ได้ตรัสรู้แก่ประชาชน จึงเกิดพระพุทธศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธะ) และบริษัท 4 คือ ภิกษุ (สามเณร) ภิกษุณี (สามเณรี) อุบาสก อุบาสิกา ขึ้นในโลกจำเดิมแต่นั้น บัดนี้ ในเมืองไทยมีแต่ภิกษุ (สามเณร) อุบาสกอุบาสิกา ภิกษุณีนั่นคือชายผู้ถือบวช ปฏิบัติพระวินัยของภิกษุสามเณรนั้นคือชายผู้มีอายุยังไม่ครบ 20 ปี หรือแม้อายุเกิน 20 ปี แล้วเข้า

\*ที่มา : คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก ในคณะกรรมการอำนวยการ “งานเฉลิมฉลองครบรอบ 100 ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” (2543). รวมธรรมะ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

มาถือบวช ปฏิบัติสิกขาของสามเณร อุบาสก อุบาสิกา นั่นคือ คฤหัสถ์ชายหญิงผู้นับถือ พระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ที่พึ่ง) และปฏิบัติอยู่ในศีลสำหรับคฤหัสถ์ บัดนี้มีคำเรียกชายหญิง ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ผู้ประกาศตนถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะว่า “พุทธมามกะ” “พุทธมามิกา” แปลว่า “ผู้นับถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระของตน” พระพุทธเจ้า ได้แผ่ออกจากประเทศถิ่นที่เกิดไปในประเทศต่าง ๆ ในโลก

หลักเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระรัตนตรัย (รัตนะ 3) ได้แก่พระพุทธเจ้า คือ พระผู้ตรัสรู้พระธรรมแล้วทรงประกาศสั่งสอนตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น พระธรรม คือ สัจธรรม (ธรรม คือความจริง) ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงประกาศสั่งสอนเป็นพระศาสนาขึ้น พระสงฆ์ คือ หมู่ชนผู้ได้ฟังคำสั่งสอน ได้ปฏิบัติและได้รู้ตามพระพุทธเจ้า บางพวกออกบวชตาม ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาและสืบต่อวงศ์การบวชมาจนถึงปัจจุบันนี้

ทุกคนผู้เข้ามานับถือพระพุทธศาสนา จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม จะถือบวชก็ตาม ต้องทำ กิจเบื้องต้น คือปฏิบัติตนถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะ คือ ที่พึ่ง หรือดังที่เรียกว่านับถือเป็น พระของตน เทียบกับทางสากล คือ นับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระบิดา ผู้ให้กำเนิดชีวิตในทางจิตใจ ของตน พุทธศาสนิกชนย่อมสัมพันธ์กับผู้นับถือศาสนาอื่นได้ และย่อมแสดงความเคารพสิ่งเคารพ ในศาสนาอื่นได้ตามมรรยาทที่เหมาะสม เช่นเดียวกับแสดงความเคารพบิดาหรือมารดาหรือ ผู้ใหญ่ของคนอื่นได้ แต่ก็ยังมีบิดาของตน ฉะนั้น จึงไม่ขาดจากความเป็นพุทธศาสนิกชน ตลอดเวลาที่ยังนับถือพระรัตนตรัยเป็นของตน เช่นเดียวกับเมื่อยังไม่ตัดบิดาของตน ไปรับบิดา ของเขามาเป็นบิดา ก็คงเป็นบุตรธิดาของบิดาตนอยู่ หรือเมื่อยังไม่แปลงสัญชาติเป็นอื่น ก็คง เป็นไทยอยู่นั่นเอง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงไม่คับแคบ ผู้นับถือย่อมสัมพันธ์กับชาวโลกต่างชาติ ต่างศาสนาได้สะดวก ทั้งไม่สอนให้ลบหลู่ใคร ตรงกันข้ามกลับให้เคารพต่อผู้ควรเคารพทั้งปวง และไม่ซ่อนเร้นหวังกันกรรมไว้โดยเฉพาะ ใครจะมาศึกษาปฏิบัติก็ได้ทั้งนั้นโดยไม่ต้องมานับถือ ก่อน ทั้งนี้ เพราะแสดงธรรมที่เปิดทางให้พิสูจน์ได้ว่าเป็นสัจจะ (ความจริง) ที่เป็นประโยชน์สุข แก่การดำรงชีวิตในปัจจุบัน สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4

อริยสัจ แปลว่า “สัจจะของผู้ประเสริฐ (หรือผู้เจริญ)” “สัจจะที่ผู้ประเสริฐพึงรู้” “สัจจะที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ” หรือแปลรวบรัดว่า “สัจจะอย่างประเสริฐ” พึงทำความเข้าใจไว้ ก่อนว่า มิใช่สัจจะตามชอบใจของโลก หรือของตนเองแต่เป็นสัจจะทางปัญญาโดยตรง อริยสัจ มี 4 คือ

1. ทุกข์ ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิต และความโศก ความระทม ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและร่างกายเป็น ครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ความปรารถนา

ไม่สมหวังกล่าวโดยย่อก็คือ กายและใจนี่เองที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ จะพูดว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวก็ได้

2. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตใจ คือ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไรต่าง ๆ ดิ้นรนทะยานอยากที่จะไม่เป็นในภาวะที่ไม่ชอบต่าง ๆ

3. นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าว

4. มรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางมีองค์ 8 คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบ

ได้มีบางคนเข้าใจว่า พระพุทธศาสนามองในแง่ร้ายเพราะแสดงให้เห็นแต่ทุกข์ และสอนสูงเกินกว่าที่คนทั่วไปจะรับได้ เพราะสอนให้ดับความดิ้นรนทะยานอยากเสียหมดซึ่งจะเป็นไปยาก เห็นว่าจะต้องมีผู้เข้าใจดังนี้ จึงต้องซ่อมความเข้าใจไว้ก่อนที่จะแจกอริยสัจออกไป พระพุทธศาสนามีได้มองในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้งสองแต่อย่างเดียว แต่มองในแง่ของสัจจะ คือความจริงซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ประกอบกันพิจารณา

ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรมก่อนอยู่เสมอสำหรับคฤหัสถ์นั้น คือทรงพรรณนาทาน พรรณนาศีล พรรณนาผลของทาน ศีลที่เรียกว่าสวรรค์ (หมายถึงความสุขสมบูรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากทาน ศีล แม้ในชีวิตนี้) พรรณนาโทษของกาม (สิ่งที่ผูกใจให้รักใคร่ปรารถนา) และอานิสงส์ คือ ผลดีของการที่ปราศใจออกจากกามได้ เทียบด้วยระดับการศึกษาปัจจุบัน ก็เหมือน อย่างทรงแสดงอริยสัจแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ต่ำลงมาก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่ระดับ พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของผู้ฟัง ซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่งศึกษาแสวงหาความรู้ แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็นทางเจริญความรู้ในสัจจะที่จะตอบได้ตามเหตุผล และอาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติทั้งที่ยังมีตัณหา คือความอยากดังกล่าวอยู่นั้นแหละ ทางพิจารณานั้นพึงมีได้เช่นที่จะกล่าวเป็นแนวคิดดังนี้

1. ทุก ๆ คนปรารถนาสุข ไม่ต้องการทุกข์ แต่ทำไมคนเราจึงยังต้องเป็นทุกข์ และไม่สามารถจะแก้ทุกข์ของตนเองได้ บางทียิ่งแก้ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก ทั้งนี้ ก็เพราะไม่รู้เหตุผลตามเป็นจริงว่า อะไรเป็นเหตุของทุกข์ อะไรเป็นเหตุของสุข ถ้าได้รู้แล้วก็จะแก้ได้ คือ ละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทำเหตุที่ทำให้เกิดสุข อุปสรรคที่สำคัญอันหนึ่งก็คือใจของตนเอง เพราะคนเราตามใจตนเองมากเกินไป จึงต้องเกิดเดือดร้อน

2. ที่พูดกันว่าตามใจตนเองนั้น โดยที่แท้ก็คือตามใจตัณหา คือความอยากของใจ ในชั้นโลก ๆ นี้ ยังไม่ต้องดับความอยากให้หมด เพราะยังต้องอาศัยความอยากเพื่อสร้างโลก หรือสร้างตนเองให้เจริญต่อไป แต่ก็ต้องมีการควบคุมความอยากให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร และจะต้องรู้จักอ้อมรู้จักพอในสิ่งที่ควรอ้อมควรพอ ดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ ก็พอครองชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัยก็คือ ผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชาที่ตั้งใจพากเพียรเรียน มีความอยากจะได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจเพียรทำงานให้ดี ตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้แล้วก็ได้ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ในทางโลกและก็อยู่ในทางธรรมด้วย

3. แต่คนเราต้องการมีการพักผ่อน ร่างกายก็ต้องมีการพัก ต้องให้หลับ ซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให้ว่าง ถ้าจิตใจยังมุ่งคิดอะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้น แล้วก็หลับไม่ลง ผู้ที่ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูปเสียงทั้งหลาย เช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ให้ต้องฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรีที่ไพเราะที่ตั้งจ่อหูอยู่นานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับสภาวะที่ปราศจากเสียง คือความสงบ จิตใจของคนเราต้องการความสงบดังนี้อยู่ทุกวัน วันหนึ่งเป็นเวลาไม่น้อย นี่คือการสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือความสงบ ความตั้งรณทธานอยากของใจ ซึ่งเป็นความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดับทุกข์ก็คือความสงบ ซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุก ๆ คนต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะค่อยเข้าใจในข้อนี้โรนึ้น

4. ควรคิดต่อไปว่าใจที่ไม่สงบนั้น ก็เพราะเกิดความตั้งรณทธาน และกัณฐาให้ทำ พุคคิด ไปตามใจที่ตั้งรณทธานนั้นเมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้ แต่การที่ปฏิบัติไปแล้วนั้น บางทีชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางทีเป็นมลทินโทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ควรทราบวาท่านเรียกว่า “ทาสของตัณหา” ฉะนั้น จะมีวิธีทำอย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหา หรือจะเป็นนายของตัณหาในใจของตนเองได้ วิธีดังกล่าวนี้ก็คือ มรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ 4 หรือเห็นเหตุผลตามเป็นจริง แม้โดยประการที่ผ่อนพิจารณาดังกล่าวมาโดยลำดับ

2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริ หรือคิดออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทางไม่พยายาหมุ่งร้ายดำริในทางไม่เบียดเบียน

3. สัมมาวาจา วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียดให้แตกร้าวกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่เป็นประโยชน์

4. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติดินในทางกาม

5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากมิจฉาอาชีพะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่ชอบ

6. สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว มิให้เสื่อม แต่ให้เจริญยิ่งขึ้น

7. สัมมาสติ ระลึกรชอบ คือ ระลึกไปในที่ตั้งของสติที่ดีทั้งหลาย เช่น ในสติปัญญาฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

8. สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ ทำให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่นแน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจ จะทำในทางที่ชอบ

มรรคมงคล 8 นี้ เป็นทางเดียว แต่มีองค์ประกอบเป็น 8 และย่อลงได้ในสิกขา (ข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ) คือ

ศีลสิกขา สิกขาคือศีล ได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ พุดโดยทั่วไป จะพูดจะทำอะไรก็ให้ถูกชอบ อย่าให้ผิด จะประกอบอาชีพอะไรก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่มียาชีพ เช่น เป็นนักเรียนต้องอาศัยท่านผู้ใหญ่อุปการะ ก็ให้ใช้ทรัพย์ที่ท่านให้มาตามส่วนที่ควรใช้ ไม่ใช่อย่างสุรุ่ยสุร่ายเหลวแหลกศึกษาควบคุมตนเองให้งดเว้นจากความคิดที่จะประพฤติดนที่ที่เลียดคนเลี้ยงเพื่อนไปในทางที่ผิดที่ไม่สมควร

จิตตสิกขา สิกขาคือจิต ได้แก่เพียรพยายามชอบระลึกรชอบ ตั้งใจชอบ พุดโดยทั่วไป เรื่องจิตของตนเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพยายามศึกษาฝึกฝน เพราะอาจฝึกได้โดยไม่ยากด้วยแต่ขอให้เริ่ม เช่น เริ่มฝึกตั้งความเพียร ฝึกให้ระลึกจดจำและระลึกถึงเรื่องที่เป็นประโยชน์และให้ตั้งใจแน่วแน่ สิกขาข้อนี้ใช้ในการเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะการเรียนจะต้องมีความเพียร ความระลึกร ความตั้งใจ

ปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญา ได้แก่ เห็นชอบ คำรชอบ พุดโดยทั่วไป มนุษย์เจริญขึ้นก็ด้วยปัญญาที่พิจารณาและลงความเห็นในทางที่ถูกที่ชอบ คำรชอบ ก็คือพิจารณาโดยชอบ เห็นชอบ ก็คือลงความเห็นที่ถูกต้อง นักเรียนผู้ศึกษาวิชาการต่าง ๆ ก็มุ่งให้ได้ปัญญาสำหรับที่จะวินิจฉัยพิจารณาและลงความเห็นโดยความถูกชอบตามหลักแห่งเหตุผลตามเป็นจริงและโดยเฉพาะควรอบรมปัญญาในไตรลักษณ์และปฏิบัติพรหมวิหาร 4

## ไตรลักษณ์

หมายถึงลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา

**อนิจจะ** ไม่เที่ยง คือไม่ดำรงอยู่เป็นนิรันดร์เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับในที่สุด ทุก ๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

**ทุกขะ** ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอเหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรมแก่แก่ไปอยู่เรื่อย ๆ ทุก ๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อน ไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ

**อนัตตา** ไม่ใช่อัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน อนัตตานี้ขออธิบายเป็นลำดับขั้นสามขั้น ดังต่อไปนี้

1. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไปก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตนฝ่ายเดียว หรือทำให้หลงตนลืมนตมมือคคค คือลำเอียงเข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่น คิดว่าตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป แต่ตามที่เป็นจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่
2. บังคับให้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความต้องการไม่ได้ เช่น บังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับให้ภาวะของจิตใจชุ่มชื่นว่องไวอยู่เสมอไม่ได้
3. สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงขั้นสูงสุด เห็นสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธภาษิตที่แปลว่า “ตนย่อมไม่มีแก่ตน” แต่ก็ยังมีผู้ซึ่งไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่และสิ่งแวดล้อม โดยเที่ยงธรรมล้วน ๆ (ไม่มีกิเลสเจือปน)

## พรหมวิหาร 4

คือ ธรรมสำหรับเป็นที่อาศัยอยู่ของจิตใจที่ดี มี 4 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. เมตตา ความรักที่จะให้เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะให้เป็นทุกข์ เมตตาเป็นเครื่องปลูกอหฺยาศัยเอื้ออารี ทำให้มีความหนักแน่นในอารมณ์ ไม่ร้อนวู่วาม เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกรเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรู ไม่เบียดเบียนใครแม้สัตว์เล็กเพียงไหน ให้เดือดร้อนทรมานด้วยความเกลียดโกรธ หรือสนุกก็ตาม

2. กรุณา ความสงสารจะช่วยให้พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียน เป็นเครื่องปลูกอหฺยาศัยเพื่อแผ่เจือจานช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่าง ๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่ง



ของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณข้อสำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลายมีมารดาบิดา เป็นต้น

3. มุทิตา ความพลอยยินดีในความได้ดีของผู้อื่นตรงกันข้ามกับความริษยาในความดีของเขา เป็นเครื่องปลูกอหฺรยาศัยส่งเสริมความดี ความสุข ความเจริญ ของกันและกัน

4. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ในเวลาที่ควรวางใจดั่งนั้น เช่นในเวลาที่คุณอื่นถึงความวิบัติ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ได้ใจว่าศัตรูถึงความวิบัติ ไม่เสียใจว่าคนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทางกรรมว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เองความพ่วงเงืงถึงกรรมเป็นสำคัญดั่งนี้ จนวางใจลงในกรรมได้ ย่อมเป็นเหตุถอนความพ่วงเงืงบุคคลเป็นสำคัญ นี้แหละเรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอหฺรยาศัยให้พ่วงเงืงถึงความผิดถูกชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมีใจยุติธรรมในเรื่องทั่ว ๆ ไปด้วย

ธรรม 4 ข้อนี้ ควรอบรมให้มีในจิตใจด้วยวิธีคิดแผ่ใจประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น ออกไปในบุคคลและในสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจง และโดยไม่เจาะจงคือทั่วไป เมื่อหัดคิดอยู่บ่อย ๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรมเหล่านี้บ่อยเข้าแทนความเกลียด โกรธ เป็นต้น ที่ตรงกันข้าม จนถึงเป็นอหฺรยาศัยขึ้นก็จะมีความสุขมาก

### นิพพานเป็นบรมสุข

ได้มีภิกษุทักกล่าวไว้ แปลว่า “นิพพานเป็นบรมสุข คือสุขอย่างยิ่ง” นิพพาน คือความละตัณหา ในทางโลกและทางธรรมทั้งหมด ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาทั้งหมด คือการปฏิบัติถึงนิพพาน

ได้มีผู้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ธรรม” (ตลอดถึง) “นิพพาน” ที่ว่า “เป็นสนธิภูริโกอันบุคคลเห็นเอง” นั้นอย่างไร? ได้มีพระพุทธดำรัสตอบโดยความว่าอย่างนี้ คือ ผู้ที่มีจิตถูกระคะ โทสะ โมหะ ครอบงำเสียแล้ว ย่อมเกิดเจตนาความคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ผู้อื่นบ้าง ทั้งสองฝ่ายบ้างต้องได้รับทุกข์โทมนัสแม้ทางใจ เมื่อเกิดเจตนาขึ้นดั่งนั้นก็ทำให้ประพฤติกุจจริตทางไตรทวาร คือ กาย วาจา ใจ และ คนเช่นนั้นย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง แต่เมื่อละความชอบ ความชังความหลงเสียได้ ไม่มีเจตนาความคิดที่จะเบียดเบียนตนและผู้อื่นทั้งสองฝ่าย ไม่ประพฤติกุจจริตทางไตรทวาร รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง ไม่ต้องเป็นทุกข์โทมนัสแม้ด้วยใจ “ธรรม (ตลอดถึง) นิพพาน” ที่ว่า “เห็นเอง” คือเห็นอย่างนี้ ตามที่ดำรัสอธิบายนี้ เห็นธรรมก็คือเห็นภาวะหรือสภาพแห่งจิตใจของตนเอง ทั้งในทางไม่ดีทั้งในทางดี จิตใจเป็นอย่างไร ก็ให้รู้เช่นนั้นตามเป็นจริง ดั่งนี้ เรียกว่าเห็นธรรม ถ้ามีคำถามว่า จะได้ประโยชน์อย่างไร? ก็ตอบได้ว่า

ได้ความดับทางใจ คือ จิตใจที่ร้อนรุ่มด้วยความโลภ โกรธ หลง นั้น เพราะมุ่งออกไปข้างนอก หากได้นำใจกลับเข้ามาดูใจเองแล้ว สิ่งที่ร้อนจะสงบเอง และให้สังเกตจับตัวความสงบนั้นให้ได้ จับไว้ให้อยู่ เห็นความสงบดังนี้ คือเห็นนิพพาน วิธีเห็นธรรม เห็นนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสอธิบายไว้ จึงเป็นวิธีธรรมดาที่คนธรรมดาทั่ว ๆ ไปปฏิบัติได้ ตั้งแต่ขั้นธรรมดาดำ ๆ ตลอดถึงขั้นสูงสุด

อริยสัจ ไตรลักษณ์ และนิพพาน “เป็นสัจธรรม” ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน (ดังแสดงในปฐมเทศนาและในธรรมนิยาม) เรียกได้ว่าเป็น “ธรรมสัจจะ” สัจจะทางธรรมเป็นวิสัยที่พึงรู้ได้ด้วยปัญญาอันเป็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา แต่ทางพระพุทธศาสนาก็ได้แสดงธรรมในอีกหลักหนึ่งคู่กันไป คือ ตาม “โลกสัจจะ” สัจจะทางโลก คือ แสดงในทางมีตน มีของตน เพราะโดยสัจจะทางธรรมที่เด็ดขาดย่อมเป็นอนัตตา แต่โดยสัจจะทางโลกย่อมมีอัตตาดังที่ตรัสว่า “ตนแลเป็นที่พึงของตน” ในเรื่องนี้ได้ตรัสไว้ว่า “เพราะประกอบเครื่องรถเข้า เสี่ยงว่ารถย่อมมีฉันใด เพราะจันท์ทั้งหลายมีอยู่ สัตว์ก็ย่อมมีฉันนั้น” ธรรมในส่วนโลกสัจจะเช่น ธรรมที่เกี่ยวข้องแก่การปฏิบัติในสังคมมนุษย์ เช่น ทิศหก แม้ศีลกับวินัยบัญญัติทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น แม้จะปฏิบัติอยู่เพื่อความพ้นทุกข์ทางจิตใจตามหลักธรรมสัจจะส่วนทางกายและทางสังคม ก็ต้องปฏิบัติอยู่ในธรรมตามโลกสัจจะ ยกตัวอย่าง เช่น บัดนี้ตนอยู่ในภาวะอันใด เช่น เป็นบุตรธิดา เป็นนักเรียน เป็นต้น ก็พึงปฏิบัติธรรมตามควรแก่ภาวะของตน และควรพยายามศึกษานำธรรมมาใช้ปฏิบัติแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นประจำวัน พยายามให้มีธรรมในภาคปฏิบัติขึ้นทุก ๆ วัน ในการเรียน ในการทำงาน และในการอื่น ๆ เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดังนี้จะเห็นเองว่า ธรรมมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่ชีวิตอย่างแท้จริง