



เรื่องพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

เรื่องศีล

เรื่องหลักการทำสมาธิเบื้องต้น

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เรื่องพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

เรื่องศีล

เรื่องหลักการทำสมาธิเบื้องต้น

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จำนวนพิมพ์ ๓,๕๐๐ เล่ม

มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์สุรวัดิน

เลขที่ ๙๓/๓๕-๓๙ ซอยข้างวัดศรีเทพ ถนนประชาธิปไตย

แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒-๒๙๑-๙๙๐๗, ๐๒-๒๙๒-๓๒๗๑ โทรสาร. ๐๒-๒๙๑-๔๗๐๐

นายวัฒนา สุรมังกรวงศ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๕

E-mail: surawat_2007@hotmail.com, surawat_2007@yahoo.com



สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร

วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นพระอารามหลวงที่สำคัญแห่งหนึ่งในยุครัตนโกสินทร์ สมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาศักดิพลเสพ กรมพระราชวังบวรสถานมงคล ได้ทรงสถาปนาขึ้นในรัชกาลที่ ๓ มีอาณาเขตติดกับวัดรังษีสุทธาวาสที่พระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมขุนอิศราอนุรักษ์ ทรงสถาปนาขึ้นในเวลาใกล้เคียงกัน และต่อมาพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้รวมวัดรังษีสุทธาวาสเข้ากับวัดบวรนิเวศวิหาร เรียกว่า คณะรังษี สิบมา

สันนิษฐานว่า สมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาศักดิพลเสพ ทรงสถาปนาวัดบวรนิเวศวิหารขึ้น ระหว่างพุทธศักราช ๒๓๖๗ - ๒๓๗๕ อันเป็นปีอุปราชากิเสกและปีสวรรคต เมื่อแรกสถาปนาเรียกกันว่า “วัดใหม่” บ้าง “วัดบน” บ้าง ครั้นถึงพุทธศักราช ๒๓๗๙ วังเจ้าอาวาส พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงอาราธนา สมเด็จพระเจ้าน้องยาเธอ เจ้าฟ้ามงกุฎสมมติเทววงศ์ คือ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขณะทรงผนวชเป็นพระภิกษุประทับ ณ วัดสมอราย คือวัดราชาธิวาสในปัจจุบัน ให้เสด็จมาอยู่ครองวัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๓๗๙ โดยทรงพระกรุณาโปรด โดยกระบวนเรือเหมือนอย่างแห่เสด็จพระมหาอุปราช และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระตำหนักถวายเป็นที่ประทับคือ พระปั้นหย่า และห้องพระโรง

เมื่อเสด็จมาครองวัดนี้แล้ว วัดนี้จึงได้รับพระราชทานนามว่า “วัดบวรนิเวศวิหาร” พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวขณะยังทรงผนวชอยู่ ทรงเป็นเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหารพระองค์แรก และนับแต่วันที่เสด็จจากวัดสมอรายมาอยู่ครองวัดบวรนิเวศวิหาร ถึงบัดนี้เป็นเวลา ๑๗๕ ปี

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อทรงครองวัดบวรนิเวศวิหาร ได้ทรงสร้างความสำเร็จรุ่งเรืองแก่วัดบวรนิเวศวิหาร ทั้งด้านการศึกษาและวัตรปฏิบัติของพระภิกษุสามเณร ทั้งด้านปฐชนียวัตถุและปฐชนียสถานสำคัญ

ของพระอาราม เป็นเหตุให้วัดบวรนิเวศวิหารเป็นพระอารามที่รุ่งเรืองงดงามด้วย
ปูชนียวัตถุและปูชนียสถานสำคัญสืบมาจนทุกวันนี้ กล่าวคือ

ทรงตกแต่งพระอุโบสถด้วยสถาปัตยกรรมและจิตรกรรมอันงดงาม เช่น
ประดับหน้าบันพระอุโบสถด้วยตราพระมหามงกุฏ พระขรรค์รองพาน ๒ ชั้น
ตกแต่งภายในด้วยจิตรกรรมแบบตะวันตก แสดงปริศนาธรรม ทรงสร้าง
ซุ้มสาหร่ายถวายเป็นพุทธบูชา เบื้องหน้าพระพุทธรูปปฏิมาประธาน ทรงอัญเชิญ
พระพุทธรชินสีห์ ที่สมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาศักดิพลเสพ โปรดให้อัญเชิญมา
จากวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จังหวัดพิษณุโลก เข้าประดิษฐานไว้ ณ มุขหน้า
เป็นพระพุทธรูปปฏิมาประธานในพระอุโบสถคู่กับพระสุวรรณเขต พระพุทธรูปปฏิมา
ประธานองค์เดิม

ทรงสร้างพระรัศมีทองคำลงยาราชาวดีถวายพระพุทธรชินสีห์ เป็นพุทธบูชา

ทรงสร้างพระเจดีย์ ทรงลังกาตามแบบพระราชนิยม ประดิษฐานพระบรม
สารีริกธาตุไว้ภายใน

ทรงสร้างพระวิหารแล้วโปรดให้อัญเชิญพระศรีศากดา ที่มีผู้เชิญมาจาก
วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จังหวัดพิษณุโลก มาไว้ที่วัดบางอ้อยช้าง ในจังหวัด
นนทบุรี เข้าประดิษฐานไว้ พร้อมทั้งประดิษฐานพระไสยา ซึ่งเป็นพระพุทธรูป
ปางไสยาสน์สมัยสุโขทัยทั้งดงาม และหาดูได้ยาก

ทรงสร้างพระวิหารเก๋ง เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปฉลองพระองค์ของ
ท่านผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหาร

ทรงสร้างโพธิชระ คือ เรือนโพธิ์ สำหรับปลูกต้นพระศรีมหาโพธิ์ ต้นไม้
ที่ตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทรงสร้างหอระฆัง ตามรูปแบบสถาปัตยกรรมอันเป็นที่นิยมในยุคนั้น

ทรงสร้างกำแพงและประตูวัด ตามรูปแบบสถาปัตยกรรมอันเป็นพระ
ราชนิยม

ทรงขุดคูคลองภายในวัด เพื่อเป็นเครื่องหมายแบ่งเขตระหว่างพุทธาวาส
กับสังฆาวาส ให้เป็นสัดส่วนและงดงาม

สิ่งทรงสร้างเหล่านี้ ได้เป็นรากฐานและแบบแผนที่สำคัญสำหรับการ

พัฒนาพระอารามของท่าน ผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหารเป็นลำดับมา คือ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาปวเรศวริยาลงกรณ์ ผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหาร พระองค์ที่ ๒

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหาร พระองค์ที่ ๓

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหาร พระองค์ที่ ๔

พระพรหมมุนี (ผิน สุวโจ) ผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหาร องค์ที่ ๕

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหาร พระองค์ปัจจุบัน

โดยที่วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นพระอารามอันเป็นที่ประทับของสมเด็จพระมหากษัตริยาธิราชเจ้า ในพระบรมราชจักรีวงศ์ ที่เสด็จออกทรงผนวช รวมถึงเป็นที่ประทับของพระบรมวงศานุวงศ์ที่ทรงผนวชต่อเนื่องมามีได้ขาด ทั้งเป็นที่เสด็จสถิตของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า สมเด็จพระสังฆราชเจ้า และสมเด็จพระสังฆราช ถึง ๔ พระองค์ ฉะนั้น เนื่องในโอกาสครบรอบ ๒๐๐ ปี พระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๗ และเนื่องในโอกาส มหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อพุทธศักราช ๒๕๕๐ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ผู้ครองวัดบวรนิเวศวิหาร พระองค์ปัจจุบัน จึงทรงดำริให้มีการบูรณปฏิสังขรณ์วัดบวรนิเวศวิหารครั้งใหญ่ ทั่วทั้งพระอาราม เพื่อถวายพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติแต่สมเด็จพระมหากษัตริยาธิราชเจ้า ผู้พระราชทานพระบรมราชูปถัมภ์แก่ วัดบวรนิเวศวิหารทุกพระองค์ ถวายพระราชกุศลแด่สมเด็จพระบวรราชเจ้า ผู้ทรงสถาปนาพระอาราม ถวายพระกุศลแด่สมเด็จพระบูรพาวจารย์และบูรพาวจารย์ผู้ทรงสร้าง ความเจริญสถาพรแก่พระอาราม ตลอดถึงอุทิศส่วนกุศลแต่ท่านผู้ให้การอุปถัมภ์ บำรุงพระอารามในด้านต่างๆ เป็นลำดับมา เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงมีพระบัญชาแต่งตั้งคณะ

กรรมการโครงการบูรณปฏิสังขรณ์วัดบวรนิเวศวิหาร ฝ่ายพระสงฆ์มีสมเด็จพระวันรัตน์ (จุนท์ พุทฺธมคฺตุโต) เป็นประธาน มีพระโสภณคณาภรณ์ (สมจิตต์ อภิจิตฺโต) เป็นเลขานุการ ฝ่ายคฤหัสถ์มี นายจิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ เป็นประธาน ท่านผู้หญิง บุตรี วีระไวทยะ รองราชเลขาธิการ เป็นเลขานุการ ตลอดจนคณะกรรมการฝ่ายต่างๆ ร่วมกันรับสนองพระบัญชา เมื่อวันที่ ๑๑ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๔๙ ความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมรับโครงการบูรณปฏิสังขรณ์วัดบวรนิเวศวิหารไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ นับเป็นพระมหากุณาธิคุณหาที่สุดมิได้

โครงการบูรณปฏิสังขรณ์วัดบวรนิเวศวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากรัฐบาล เป็นจำนวนเงิน ๒๐๔,๘๔๔,๑๗๑ บาท จากสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ เป็นจำนวนเงิน ๓๑๐,๘๑๗,๕๘๕ บาท จากการบริจาคร่วมของพุทธศาสนิกชน เป็นจำนวนเงิน ๔๗๓,๗๘๐,๙๙๓ บาท รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๙๘๙,๔๔๒,๗๔๙ บาท ได้ดำเนินงานบูรณปฏิสังขรณ์ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ และสำเร็จครบถ้วนตามโครงการในปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ นี้ ยังผลให้วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นพระอารามที่สมบูรณงดงามด้วยบริเวณปูชนียสถาน หมู่พระตำหนัก เสนาสนะสงฆ์ และองค์ประกอบทั้งหมดควรเป็นที่ชื่นชมย้ใจแห่งปวงชน สมกับเป็นพระอารามในพระบวรพุทธศาสนา

เมื่อการทั้งปวงสำเร็จบริบูรณ์ดังกล่าวมา คณะกรรมการโครงการบูรณปฏิสังขรณ์วัดบวรนิเวศวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้จัดงานสมโภช ๑๗๕ ปี วัดบวรนิเวศวิหาร ขึ้นระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๕ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๕ เพื่อถวายพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติ และเพื่อประกาศพระราชคุณูปการ พระมหากุณาธิคุณ และพระเกียรติคุณ ของทุกพระองค์ ทุกท่านที่พระราชทานและที่มีต่อวัดบวรนิเวศวิหาร ให้เป็นที่ประจักษ์แก่ปวงชนและเป็นที่ยปรากฏในสากลตลอดไป

สารบัญ



คำนำ	(ก)
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร	๓
ศีล	๒๑
หลักการทำความดีเบื้องต้น	๓๙
อธิบายเรื่องปัญญา	๔๗
ปัญญาสูงสุด	๔๙
นิเวศน์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้	๕๐
การหลงตัว ลืมตัว	๕๒
ศาสนา และทศพิธราชธรรม	๕๓



พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงมีพระปรารภว่า นักเรียน นักศึกษา ตลอดจนข้าราชการผู้ไปศึกษาต่อหรือไปรับราชการ ณ ต่างประเทศ ควรจะมีหนังสือแนะนำคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา เป็นคู่มือ สำหรับอ่านเพื่อให้เกิดความรู้เป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติ ตนเอง และเพื่ออธิบายให้บรรดามิตรชาวต่างประเทศ ผู้ต้องการ จะทราบเข้าใจได้ถึงหลักธรรมบางประการในพระพุทธศาสนา จึงทรง อาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียง เรื่อง “พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร” ในแนวความโดยพระประสงค์ ในพากย์ภาษาไทยและทรงอาราธนาให้ พระชนุตติปาโล (Laurence C. R. Mills) วัดบวรนิเวศวิหาร กับพระนาคเสโน วัดเบญจมบพิตร แปลเป็นภาษาอังกฤษขึ้นก่อน และโปรดให้พระยาศรีวิสารวาจา พันตำรวจโท เอ็จ ณ ป้อมเพ็ชร และนายจอห์น โบลเฟลด์ ตรวจ แปลเรียบเรียงขึ้นอีกโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากย์ ภาษาอังกฤษแล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระ ดิถีคล้ายวันประสูติ วันที่ ๒๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐

วังสระปทุม

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๐

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

เมื่อก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ได้มีมหานรุษท่านหนึ่งเกิดขึ้นมาในโลก เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ ลักกชนบท ซึ่งบัดนี้อยู่ในเขตประเทศเนปาล มีพระนามว่า “สิทธัตถะ” ต่อมาอีก ๓๕ ปี พระสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรม ได้พระนามตามความตรัสรู้ ว่า “พุทธะ” ซึ่งไทยเราเรียกว่า “พระพุทธเจ้า” พระองค์ได้ทรงประกาศพระธรรมที่ได้ตรัสรู้แก่ประชาชน จึงเกิดพระพุทธศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธะ) และบริษัท ๔ คือ ภิกษุ (สามเณร) ภิกษุณี (สามเณรี) อุบาสก อุบาสิกาขึ้นในโลกจำเดิมแต่นั้น บัดนี้ ในเมืองไทยมีแต่ภิกษุ (สามเณร) อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุนั้นคือชายผู้ถือบวช ปฏิบัติพระวินัยของภิกษุ สามเณรนั้นคือชายผู้มีอายุยังไม่ครบ ๒๐ ปี หรือแม่อายุเกิน ๒๐ ปี แล้วเข้ามาถือบวช ปฏิบัติสิกขาของสามเณร อุบาสก อุบาสิกา นั้นคือ คฤหัสถ์ ชายหญิงผู้นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ที่พึ่ง) และปฏิบัติอยู่ในศีลสำหรับคฤหัสถ์ บัดนี้ มีคำเรียกชายหญิงทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ผู้ประกาศตนถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะว่า “พุทธมามกะ” “พุทธมามิกา” แปลว่า “ผู้นับถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระของตน” พระพุทธเจ้าได้แผ่ออกจากประเทศถิ่นที่เกิดไปในประเทศต่าง ๆ ในโลก

หลักเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระรัตนตรัย (รัตนะ ๓) ได้แก่ **พระพุทธเจ้า** คือ พระผู้ตรัสรู้พระธรรมแล้วทรง

ประกาศสั่งสอนตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น **พระธรรม** คือ สัจธรรม (ธรรม คือความจริง) ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงประกาศสั่งสอนเป็นพระศาสนาขึ้น **พระสงฆ์** คือ หมู่ชนผู้ได้ฟังคำสั่งสอน ได้ปฏิบัติและได้รู้ตามพระพุทธเจ้า บางพวกออกบวชตาม ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาและสืบต่อวงศ์การบวชมาจนถึงปัจจุบันนี้

ทุกคนผู้เข้ามานับถือพระพุทธศาสนา จะเป็นศฤงคารก็ตาม จะถือบวชก็ตาม ต้องทำกิจเบื้องต้น คือ ปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะ คือ ที่พึ่ง หรือดังที่เรียกว่านับถือเป็นพระของตน เทียบกับทางสกุล คือ นับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระบิดา ผู้ให้กำเนิดชีวิตในทางจิตใจของตน พุทธศาสนิกชนย่อมสัมพันธ์กับผู้นับถือศาสนาอื่นได้ และย่อมแสดงความเคารพสิ่งเคารพในศาสนาอื่นได้ตามมรรยาทที่เหมาะสม เช่นเดียวกับแสดงความเคารพบิดาหรือมารดา หรือผู้ใหญ่ของคนอื่นได้ แต่ก็คงมีบิดาของตน ฉะนั้น จึงไม่ขาดจากความเป็นพุทธศาสนิกชน ตลอดเวลาที่ยังนับถือพระรัตนตรัยเป็นของตน เช่นเดียวกับเมื่อยังไม่ตัดบิดาของตน ไปรับบิดาของเขามาเป็นบิดา ก็คงเป็นบุตรธิดาของบิดาตนเองอยู่ หรือ เมื่อยังไม่แปลงสัญชาติเป็นอื่น ก็คงเป็นไทยอยู่นั่นเอง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงไม่คับแคบ ผู้นับถือย่อมสัมพันธ์กับชาวโลกต่างชาติต่างศาสนาได้สะดวก ทั้งไม่สอนให้ลบหลู่ใคร ตรงกันข้ามกลับให้เคารพต่อผู้ควรเคารพทั้งปวง และไม่ชวนร้นหวงกันธรรมไว้โดยเฉพา ใครจะมาศึกษาปฏิบัติก็ได้ทั้งนั้น โดยไม่ต้องมานับถือก่อน ทั้งนี้ เพราะแสดงธรรมที่เปิดทางให้พิสูจน์ได้ว่า เป็นสัจจะ (ความจริง) ที่เป็นประโยชน์สุขแก่การดำรงชีวิตใน

ปัจจุบัน สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า “สัจจะของผู้ประเสริฐ (หรือผู้เจริญ)” “สัจจะที่ผู้ประเสริฐพึงรู้” “สัจจะที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ” หรือแปลรวบรัดว่า “สัจจะอย่างประเสริฐ” พึงทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า มิใช่สัจจะตามชอบใจของโลก หรือของตนเอง แต่เป็นสัจจะทางปัญญาโดยตรง อริยสัจมี ๔ คือ

๑. ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิต และความโศก ความระทม ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจ และร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักที่ชอบ ความปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อก็คือ กายและใจนี้เองที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ จะพูดว่า ชีวิตนี้เป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวก็ได้

๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตใจ คือ ดิ้นรนทะยานอยาก เพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไรต่าง ๆ ดิ้นรนทะยานอยากที่จะไม่เป็นในภาวะที่ไม่ชอบต่าง ๆ

๓. นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าว

๔. มรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางมีองค์ ๘ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบ

ได้มีบางคนเข้าใจว่า พระพุทธศาสนามองในแง่ร้าย เพราะ

แสดงให้เห็นแต่ทุกข์ และสอนสูงเกินกว่าที่คนทั่วไปจะรับได้ เพราะสอนให้ดับความดิ้นรนทะยานอยากเสียหายหมดซึ่งจะเป็นไปยาก เห็นว่า จะต้องเป็นผู้เข้าใจดังนี้ จึงต้องซ้อมความเข้าใจไว้ก่อนที่จะแจกอธิบายออกไป พระพุทธศาสนามีได้มองในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้งสองแต่อย่างเดียว แต่มองในแง่ของสัจจะ คือความจริงซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ประกอบกันพิจารณา

ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอธิบายสัจจะแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดงอธิบายธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรมก่อนอยู่เสมอสำหรับคฤหัสถ์นั้น คือ ทรงพรรณนาทาน พรรณนาศีล พรรณนาผลของทาน ศีล ที่เรียกว่าสวรรค์ (หมายถึงความสุขสมบูรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากทาน ศีล แม้ในชีวิตนี้) พรรณนาโทษของกาม (สิ่งที่ผูกใจให้รักใคร่ปรารถนา) และอาณิสสฺส คือ ผลดีของการที่พรากใจออกจากกามได้ เทียบด้วยระดับการศึกษาปัจจุบัน ก็เหมือนอย่างทรงแสดงอธิบายแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ต่ำลงมาก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่ระดับ พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของผู้ฟัง ซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่งศึกษาแสวงหาความรู้ แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็นทางเจริญความรู้ในสัจจะที่ตอบได้ตามเหตุผล และอาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติทั้งที่ยังมีตัณหา คือความอยากดังกล่าวอยู่นั้นแหละทางพิจารณานั้นพึงมีได้ เช่นที่จะกล่าวเป็นแนวความคิดดังนี้

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

๒. ที่พูดกันว่าตามใจตนเองนั้น โดยที่แท้ก็คือตามใจตัณหาคือความอยากของใจ ในชั้นโลก ๆ นี้ ยังไม่ต้องดับความอยากให้หมด เพราะยังต้องอาศัยความอยากเพื่อสร้างโลก หรือสร้างตนเองให้เจริญต่อไป แต่ก็ต้องมีการควบคุมความอยากให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร และจะต้องรู้จักอึด รู้จักพอในสิ่งที่ควรอึดควรพอ ดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ก็พอครองชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัยก็คือ ผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชา ก็ตั้งใจพากเพียรเรียน มีความอยากจะได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจเพียรทำงานให้ดี ตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้แล้วก็ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ในทางโลกและก็อยู่ในทางธรรมด้วย

๓. แต่คนเราต้องการมีการพักผ่อน ร่างกายก็ต้องมีการพักผ่อนให้หลับ ซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให้ว่าง ถ้าจิตใจยังมุงคิดอะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้นแล้วก็หลับไม่ลง ผู้ที่ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูป เสียงทั้งหลาย เช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ให้ต้องฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรี

ที่ไพเราะที่ตั้งจ่ออยู่ยาวนานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับสถานะที่ปราศจากเสียง คือ ความสงบ จิตใจของเราต้องการความสงบตั้งนออยู่ทุกวัน วันหนึ่งเป็นเวลาไม่น้อย นี่คือการความสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความสงบความดีนรณะยานอยากของใจ ซึ่งเป็นความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดับทุกข์ก็คือความสงบใจ ซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุก ๆ คนต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะค่อยเข้าใจในข้อนี้โรธขึ้น

๔. ควรคิดต่อไปว่าใจที่ไม่สงบนั้น ก็เพราะเกิดความดีนรณขึ้น และก็บัญญัติให้ทำ พุทฺ คิตฺ ไปตามใจที่ด้นรณนั้น เมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้ แต่การที่ปฏิบัติไปแล้วนั้น บางทีช่วงเวลาประเดี๋ยวเดียวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางที่เป็นมลทินโทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ ควรทราบว่ ท่านเรียกว่า “ทาสของตัณหา” ฉะนั้น จะมีวิธีทำอย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหา หรือจะเป็นนายของตัณหาในใจของตนเองได้ วิธีดังกล่าวนี้ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ หรือเห็นเหตุผลตามเป็นจริง แม้โดยประการที่ผ่อนพิจารณาลงดังกล่าวมาโดยลำดับ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริ หรือคิดออกจากสิ่งที่ถูกพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียดให้แตกร้าวกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่เป็นประโยชน์

๔. สัมมากรรมันตะ การงานชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤตินิโคตติในทางกาม

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้นจากมิจฉาอาชีวะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่ชอบ

๖. สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม แต่ให้เจริญยิ่งขึ้น

๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ คือ ระลึกไปในที่ตั้งของสติที่ดีทั้งหลาย เช่น ในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ ทำใจให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่น แน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจจะทำในทางที่ชอบ

มรรคมงคล ๘ นี้ เป็นทางเดียว แต่มีองค์ประกอบเป็น ๘ และย่อลงได้ในสิกขา (ข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ) คือ

ศีลสิกขา สิกขาคือศีล ได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ พูดโดยทั่วไป จะพูดจะทำอะไรก็ให้ถูกชอบ อย่าให้ผิด จะประกอบอาชีพอะไรก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่มีอาชีพ เช่น เป็นนักเรียน ต้องอาศัยท่านผู้ใหญ่อุปการะ ก็ให้ใช้ทรัพย์ที่ท่านให้มาตามส่วนที่ควร

ใช้ ไม่ใช่ใช้อย่างสุร่ยสุร่ายเหลวแหลก ศึกษาควบคุมตนเองให้คงไว้
จากความคิดที่จะประพடுத்தินที่จะเลี้ยงตนเลี้ยงเพื่อนไปในทางที่ผิดที่
ไม่สมควร

จิตตสิกขา สิกขาคือจิต ใต้แก่ เพียรพยายามชอบ ระลึก
ชอบ ตั้งใจชอบ พุดโดยทั่วไป เรื่องจิตของตนเป็นเรื่องสำคัญ ต้อง
พยายามศึกษาฝึกฝน เพราะอาจฝึกได้โดยไม่ยากด้วย แต่ขอให้เริ่ม
เช่น เริ่มฝึกตั้งความเพียร ฝึกให้ระลึกจดจำ และระลึกถึงเรื่องที่เป็น
ประโยชน์ และให้ตั้งใจแน่วแน่ สิกขาข้อนี้ใช้ในการเรียนได้เป็นอย่างดี
เพราะการเรียนจะต้องมีความเพียร ความระลึก ความตั้งใจ

ปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญา ใต้แก่ เห็นชอบ ดำริชอบ
พุดโดยทั่วไป มนุษย์เจริญขึ้นก็ด้วยปัญญาที่พิจารณาและลงความเห็น
ในทางที่ถูกที่ชอบ ดำริชอบ ก็คือพิจารณาโดยชอบ เห็นชอบ ก็คือ
ลงความเห็นที่ถูกต้อง นักเรียนผู้ศึกษาวิชาการต่าง ๆ ก็มุ่งให้ได้ปัญญา
สำหรับที่จะวินิจฉัยพิจารณาและลงความเห็นโดยความถูกต้อง ตามหลัก
แห่งเหตุผลตามเป็นจริง และโดยเฉพาะควรอบรมปัญญาในไตรลักษณ์
และปฏิบัติพรหมวิหาร ๔

ไตรลักษณ์

หมายถึงลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ
อนัตตา

อนิจจะ ไม่เที่ยง คือไม่ดำรงอยู่เป็นนิรันดร์ เพราะเมื่อ
เกิดมาแล้วก็ต้องดับในที่สุด ทุก ๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็

กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

ทุกขณะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อย ๆ ทุก ๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อนไม่สบายไปด้วย เช่นไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ

อนัตตา ไม่ใช่อัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน อนัตตานี้ ขอรธิบายเป็นลำดับขั้นสามขั้นดังต่อไปนี้

๑. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไป ก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตนถ่ายเดียว หรือทำให้หลงตน ลืมตน มีอคติคือลำเอียงเข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่นคิดว่า ตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป แต่ตามที่เป็นจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

๒. บังคับให้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความต้องการไม่ได้ เช่นบังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับให้ภาวะของจิตใจชุ่มชื่นว่องไวอยู่เสมอไม่ได้

๓. สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงขั้นสูงสุด เห็นสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธรภาษิตที่แปลว่า “ตนย่อมนไม่มีแก่ตน” แต่ก็ยังมีผู้รู้ซึ่งไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่และสิ่งแวดล้อม โดยเที่ยงธรรมล้วน ๆ (ไม่มีกิเลสเจือปน)

พรหมวิหาร ๔

คือ ธรรมสำหรับเป็นที่อาศัยอยู่ของจิตใจที่ดี มี ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. เมตตา ความรักที่จะทำให้เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะให้เป็นทุกข์ เมตตาเป็นเครื่องปลุกอัธยาศัยเอื้ออาทร ทำให้มีความหนักแน่นในอารมณ์ ไม่ร้อนรุ่มวุ่น เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรู ไม่เบียดเบียนใคร แม้สัตว์เล็กเพียงไหน ให้เดือดร้อนทรमानด้วยความเกลียด โกรธ หรือสนุกก็ตาม

๒. กรุณา ความสงสารจะช่วยให้พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียน เป็นเครื่องปลุกอัธยาศัยแผ่เผื่อเจือจาน ช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่าง ๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณข้อสำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลายมีมารดาบิดาเป็นต้น

๓. มุทิตา ความพลอยยินดีในความได้ดีของผู้อื่นตรงกันข้ามกับความริษยาในความดีของเขา เป็นเครื่องปลุกอัธยาศัยส่งเสริมความดี ความสุข ความเจริญ ของกันและกัน

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ในเวลาที่ควรวางใจดังนั้น เช่นในเวลาที่คุณอื่นถึงความวิบัติ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจว่าศัตรูถึงความวิบัติ ไม่เสียใจว่าคนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทางกรรมว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เอง ความเพ่งเล็งถึงกรรมเป็นสำคัญดังนี้ จนวางใจลงในกรรมได้ ย่อมเป็นเหตุถอนความเพ่งเล็งบุคคลเป็นสำคัญ

นี้แหละเรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอหฺยาศัยให้เฟื่องถึงความผิตถุทชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมีใจยุติธรรมในเรื่องท่ว ๆ ไปด้วย

ธรรม ๔ ข้อนี้ ควรอบรมให้มีในจิตใจด้วยวิธีคิดแผ่ใจประกอบด้วยเมตตาเป็นต้น ออกไปในบุคคลและในสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจงและโดยไม่เจาะจงคือท่วไป เมื่อหัดคิดอยู่บ่อย ๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรมเหล่านี้บ่อยเข้า แทนความเกลียดโกรธเป็นต้น ที่ตรงกันข้ามจนถึงเป็นอหฺยาศัยขึ้น ก็จะมีความสุขมาก

นิพพานเป็นบรมสุข

ได้มีภษิตกกล่าวไว้ แปลว่า “นิพพานเป็นบรมสุข คือสุขอย่างยิ่ง” นิพพาน คือความละตัณหา ในทางโลกและทางธรรมทั้งหมด ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาทั้งหมด คือการปฏิบัติถึงนิพพาน

ได้มีผู้กราบทูลพระพุทธรเจ้าว่า “ธรรม” (ตลอดถึง) “นิพพาน” ที่ว่า “เป็นสนธิฎุจิกอ อหฺบุคคลเห็นเอง” นั้นอย่างไร? ได้มีพระพุทธรดำรัสตอบโดยความว่าอย่างนี้ คือผู้มีจิตถุทการคะ โทสะ โมหะครอบงำเสียแล้ว ย่อมเกิดเจตนาความคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ผู้อื่นบ้าง ทั้งสองฝ่ายบ้าง ต้องได้รับทุกขโทมนัสแม่ทางใจ เมื่อเกิดเจตนาขึ้นดั่งนั้น ก็ทำให้ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร คือ กาย วาจาใจ และคนเช่นนั้นย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง แต่ท่วเมื่อละความชอบ ความชัง ความหลงเสียได้ ไม่มีเจตนาความคิดที่จะเบียดเบียนตนและผู้อื่นทั้งสองฝ่าย ไม่ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร รู้ประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์

ทั้งสองตามเป็นจริง ไม่ต้องเป็นทุกข์โหมหนัสแม้ด้วยใจ “ธรรม (ตลอดถึง) นิพพาน” ที่ว่า “เห็นเอง” คือเห็นอย่างนี้ ตามที่ตรัสอธิบายนี้ เห็นธรรมก็คือ เห็นภาวะหรือสภาพแห่งจิตใจของตนเอง ทั้งในทางไม่ดีทั้งในทางดี จิตใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้นตามเป็นจริง ดังนี้เรียกว่า เห็นธรรม ถ้ามีคำถามว่า จะได้ประโยชน์อย่างไร ก็ตอบได้ว่า ได้ความดับทางใจ คือ จิตใจที่ร้อนรุ่มด้วยความโลภ โกรธ หลงนั้น เพราะมุ่งออกไปข้างนอก หากได้นำใจกลับเข้ามาดูใจเองแล้ว สิ่งที่ร้อนจะสงบเอง และให้สังเกตจับตัวความสงบนั้นให้ได้ จับไว้ให้อยู่ เห็นความสงบดังนี้ คือเห็นนิพพาน วิธีเห็นธรรม เห็นนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ จึงเป็นวิธีธรรมดาที่คนธรรมดาทั่ว ๆ ไปปฏิบัติได้ ตั้งแต่ชั้นธรรมดาดำ ๆ ตลอดถึงขั้นสูงสุด

อริยสัจ ไตรลักษณ์ และนิพพาน “เป็นสัจธรรม” ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน (ดังแสดงในปฐมเทศนาและในธรรมนิยาม) เรียกได้ว่าเป็น “ธรรมสัจจะ” สัจจะทางธรรมเป็นวิสัยที่พึงรู้ได้ด้วยปัญญา อันเป็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา แต่ทางพระพุทธศาสนาก็ได้แสดงธรรมในอีกหลักหนึ่งคู่กันไป คือ ตาม “โลกสัจจะ” สัจจะทางโลก คือแสดงในทางมีตน มีของตน เพราะโดยสัจจะทางธรรมที่เด็ดขาดย่อมเป็นอนัตตา แต่โดยสัจจะทางโลกย่อมมีอัตตา ดังที่ตรัสว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” ในเรื่องนี้ได้ตรัสไว้ว่า “เพราะประกอบเครื่องรถเข้า เสี่ยงวารถย่อมมีฉันใด เพราะฉันท์ทั้งหลายมีอยู่ สัตว์ก็ย่อมมีฉันนั้น” ธรรมในส่วนโลกสัจจะ เช่น ธรรมที่เกี่ยวแก่การปฏิบัติในสังคมมนุษย์ เช่น ทิศหก แม้ศีลกับวินัย

บัญญัติทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น แม้จะปฏิบัติอยู่เพื่อความ
พ้นทุกข์ทางจิตใจตามหลักธรรมสัจจะ ส่วนทางกายและทางสังคม
ก็ต้องปฏิบัติอยู่ในธรรมตามโลกสัจจะ ยกตัวอย่างเช่น บัดนี้ตน
อยู่ในภาวะอันใด เช่น เป็นบุตรธิดา เป็นนักเรียน เป็นต้น ก็พึง
ปฏิบัติธรรมตามควรแก่ภาวะของตน และควรพยายามศึกษานำธรรม
มาใช้ปฏิบัติแก้ปัญหที่เกิดขึ้นประจำวัน พยายามให้มีธรรมใน
ภาคปฏิบัติขึ้นทุก ๆ วัน ในการเรียน ในการทำงาน และในการอื่น ๆ
เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดังนี้จะเห็นเองว่า ธรรมมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่ชีวิต
อย่างแท้จริง.



ศีล

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงพระปราบว่า ศิลโดย เฉพาะศิลปะ ๕ เป็นหลักแห่งความประพฤติทางมนุษยธรรมของคนทั่วไป โดยไม่เลือกชาติศาสนา แต่คนไม่ใช่บ่อย เห็นว่าศิลปะเป็นข้อที่ปฏิบัติ ยาก หรือขัดประโยชน์ ขัดขวางความเจริญ หรือไม่มีประโยชน์ เช่น เห็นว่าคนทั่วไปจะงดเว้นทั้งหมดตามศิลปะข้อที่ ๑ มิได้ เป็นต้น จึงไม่ สนใจในศิลปะ การรับศิลปะในพิธีทำบุญต่าง ๆ อย่างน้อยก็เป็นประโยชน์ แก่ผู้รับในด้านชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ขณะนั้น ส่วนการปฏิบัติยอมแล้ว แต่ความตั้งใจที่กำหนดขึ้นตามระดับของแต่ละคนที่เห็นสมควร ซึ่งเป็น เรื่องต่อเนื่องจาก “วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามธรรมะ” ที่ได้ประทาน พระอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่แล้ว จึงทรงอาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่องศิลปะ และได้ประทาน พระดำริบางประการเป็นแนวทางเรียบเรียง เพื่อแสดงว่าศิลปะเป็นข้อ จำเป็นทางมนุษยธรรมโดยแท้จริง ซึ่งทุกคนควรศึกษาปฏิบัติตาม ระดับของตน ครั้นพระสาสนโสภณได้เรียบเรียงถวายและได้แก้ไขใน แนวความโดยพระประสงค์แล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้พิมพ์ขึ้น เนื่องในวาระคล้ายวันประสูติปีพุทธศักราช ๒๕๑๑

เรื่องศิลปะนี้ ทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ออกเผยแพร่แล้ว จำนวน ๓๐,๐๐๐ ฉบับ บัดนี้ทรงเห็นว่าสมควรที่จะให้แปลเป็น ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียน นักศึกษา ตลอดจนข้าราชการผู้ที่จะไปศึกษาต่อหรือไปรับราชการในต่างประเทศ เพื่ออธิบายให้มิตรชาว

ต่างประเทศผู้ต้องการทราบ และสำหรับชาวต่างประเทศผู้ประสงค์จะ
ทราบเหตุผลและทางแห่งความประพฤตินี้ชอบ จึงโปรดให้พันตำรวจโท
เอ็จ ฌ ป้อมเพ็ชร และนายจอห์น โบลแพลด์ แปลเป็นภาษา
อังกฤษ และทรงอาราธนาให้พระขันตีปาโล (ลอเรนส์ ซี.อาร์. มิลส์)
วัดบวรนิเวศวิหาร ตรวจโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากย์
ภาษาอังกฤษแล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระดิถี
คล้ายวันประสูติ

วังสระปทุม

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๒

ศีล

ศีล เป็นข้อกำหนดเกี่ยวแก่ความประพฤติของคนเพื่อความอยู่ด้วยกันเป็นปกติสุข และเป็นระเบียบเรียบร้อย อีกอย่างหนึ่งเพื่อผลพิเศษอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ ข้อกำหนดเกี่ยวแก่ความประพฤติดังกล่าว ย่อมมีอยู่ในทุกศาสนา ตรงกันก็มี ต่างกันก็มี สุดแต่ศาสนาหรือองค์การศาสนานั้น ๆ จะบัญญัติขึ้น โดยมากมักบัญญัติเป็นข้องดเว้น อันหมายความว่านอกจากข้อที่สั่งให้เว้นนั้นก็ทำได้ เช่น ศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาบัญญัติไว้ว่า เว้นจากปลงชีวิตสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เว้นจากประพฤติดีในทางกาม เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มน้ำเมาอันเป็นฐานประมาท ศีล ๕ นี้เป็นหลักเบื้องต้นในพระพุทธศาสนาที่คนทั้งปวงรู้จักกันมาก เพราะเป็นประเพณีนิยมที่รับศีลกันอยู่ในพิธีทางศาสนาเกือบทุกอย่าง คนไทยจะต้องเคยได้เห็นได้ยินพระให้ศีลมาตั้งแต่ยังเด็ก ๆ ยังไม่รู้ความหมาย แต่น่าพิจารณาว่า คนโดยมากมองเห็นความสำคัญของศีลเพียงไร หรือมีความเห็นในศีลอย่างไร เพราะข้อบัญญัติในศีลแตกต่างจากทางปฏิบัติของคนทั่วไปอยู่มากเกือบทุกข้อ ทั้งที่เห็นว่าไม่ผิด และที่เห็นว่าผิด เช่นตัวอย่างต่อไปนี้

ศีลข้อที่ ๑ ถ้าปลงชีวิตสัตว์ อันหมายถึงทั้งมนุษย์และดิรัจฉานทุกชนิด ทั้งใหญ่และเล็ก ตลอดถึงเหลือบยุง มดดำ มดแดง เป็นต้น แต่วันหนึ่ง ๆ คนปลงชีวิตสัตว์เป็นอาหารประจำวันมากมาย เพราะคนโดยมากบริโภคเนื้อสัตว์ คนที่ถือมังสวัตรมีอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก ในการศึกษาใช้สัตว์เป็นเครื่องค้นคว้าทดลองหลายอย่าง ในการ

ปกครองก็ต้องมีการใช้อำนาจเพื่อปราบปราม ผู้รักษากฎหมายก็ต้องมีการลงโทษผู้ทำผิดตามกฎหมาย ผู้ที่ทำการรบในสงครามก็ต้องใช้อำนาจประหัตประหารกัน ตัวอย่างเหล่านี้ไม่ถือว่าเป็นผิดกฎหมาย หรือตามทางโลก ถ้าไม่ทำอาจเป็นผิด เช่น ตำรวจ ทหาร หนีประจำการ นอกจากนี้ ในปัจจุบันได้พบสัตว์หลายอย่างเป็นพาหะนำเชื้อโรคตลอดถึงได้พบตัวเชื้อโรคด้วยกล้องจุลทรรศน์ และได้พบจุลินทรีย์ต่าง ๆ อีกมากมายจนแทบว่าจะไม่มีอะไรแม้แต่ น้ำที่คนดื่มอยู่จะไม่มีจุลินทรีย์ถึงจะกรองน้ำเสียก่อนที่จะดื่ม ก็กรองได้เฉพาะสัตว์ชนิดหยาบ เช่น ตัวน้ำ ไม่อาจกรองจุลินทรีย์ได้ ดื่มน้ำที่หนึ่งจึงดื่มจุลินทรีย์ต่าง ๆ เข้าไปมากมาย แม้การใช้ยาเป็นยาทา ยาบริโภครักษา ยานั้นก็ทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นตัวโรคต่าง ๆ ทุกครั้งไป จุลินทรีย์ต่าง ๆ เหล่านี้จะถือว่าเป็นสัตว์มีชีวิตในศีลข้อหนึ่งหรือไม่ ถ้าถือก็คงไม่มีใครปฏิบัติในศีลข้อนี้ได้ นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่เห็นว่า ผู้ที่เว้นการฆ่าสัตว์แล้ว ก็ควรเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ด้วย เพราะการบริโภคเนื้อสัตว์เท่ากับเป็นการสนับสนุนการฆ่า จะต้องเป็นบาปด้วยเหมือนกัน

ศีลข้อที่ ๒ การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ โดยเป็นขโมย ก็ถือว่าเป็นการทำผิด แม้ตามกฎหมาย แต่ก็มิยกเว้นสมบัติศัตรูในสงคราม เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๓ ความเป็นชู้ด้วยคู่ครองคนอื่น ถือว่าเป็นการทำผิด ไม่เป็นที่นับถือไว้วางใจของใครโดยทั่วไปถึงความประพฤติกว้างขวางในทางนี้ ด้วยบุคคลที่ควรงดเว้นตามประเพณี หรือด้วยบุคคลที่ต้องห้ามตามกฎหมาย ตามธรรมเนียมที่ประพฤติกว้างขวาง ก็ถือว่าเป็นการทำผิดเช่น

เดียวกัน และควรจะรวมทั้งการชื่นใจด้วยกำลังกาย หรือแม้ด้วยกำลัง
 ทรัพย์ให้จ่ายอมในผู้ที่มิได้มีคู่ครองก็ตาม หรือมีคู่ครองก็ตาม อาศัย
 คีลข้อที่ ๓ นี้ที่บัญญัติขึ้นเพื่อให้หนีบถือนวรงค์สกุลของกัน ไม่ละเมียด
 จึงควรถือเป็นมรรยาท ไม่ละเมียดกันในอีกหลายเรื่อง ดังที่ได้กล่าว
 ไว้ในหนังสือ “สมบัติของผู้ดี” ว่า “อย่าละลาบละลั้วเข้าห้องเรือนแขก
 ก่อนเจ้าของบ้านเขาเชิญ อย่าแลลอดสอดสายโดยเพ่งเล็งในห้องเรือน
 แขกซึ่งตนไม่ได้นั่งอยู่ อย่าปรารณาดูสมุดพกของผู้อื่น” เป็นต้น
 ย่อมมีมรรยาทต่าง ๆ ที่ควรถือเนื่องด้วยศีลทุกข้อ เพราะศีลทุกข้อมี
 วัตถุประสงค์ให้ประพฤตินิยมมรรยาท ไม่ละเมียดขอบเขตที่ควรประพฤตินิยม

ศีลข้อที่ ๔ การพูดเท็จก็ถือว่าเป็นการผิดกันทั่วไป แต่ปรากฏ
 ว่า คนทั่วไปพูดจริงแก่กันน้อย จึงไว้ใจกันไม่ค่อยได้ ในบางคราวก็
 น่าจะต้องพูดไม่จริง เช่นผู้ที่พูดไม่จริงเพื่อรักษาตนให้พ้นภัย หมอ
 ที่พูดไม่จริงเรื่องโรคแก่คนไข้ เพื่อรักษากำลังใจของคนไข้ไม่ให้เสีย
 พูดไม่จริงในคราวเช่นนี้ ถึงจะผิดตามคำบัญญัติของศีล ก็ไม่เป็นการ
 ผิดวัตถุประสงค์ของศีลไปทีเดียว เพราะศีลข้อนี้ประสงค์ให้รักษา
 ประโยชน์ของกันและกันด้วยความจริง คือมุ่งหมายให้ไม่เบียดเบียน
 กันด้วยวาจา อาศัยความมุ่งหมายดังกล่าว เมื่อพูดทำลายประโยชน์
 ของกันและกัน เช่น พูดถึงเจตนาร้าย เป็นการทับถม ส่อเสียด
 นินทาว่าร้ายเพื่อกดเขาให้เลวลงบ้าง ยกตนขึ้นบ้าง ถึงจะเป็นความ
 จริง ก็ถือว่าเป็นการผิด เพราะผิดความมุ่งหมายของศีลที่บัญญัติขึ้น
 มีกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าเองตรัสวาจาที่จริงและมีประโยชน์ ทั้งถูก
 เหมาะแก่กาลเวลาและนอกจากที่ทรงบัญญัติศีลให้เว้นจากพูดมุสาแล้ว

ยังตรัสให้เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้ประโยชน์ด้วย

ศีลข้อที่ ๕ เว้นดื่มน้ำเมา แต่น้ำเมาก็ยังไม่ลด โรงต้มกลั่น ที่ได้รับอนุญาตต้องทำงานไม่หยุดหย่อน ร้านเหล้ามีคนเข้าสับสนุน ทั้งกลางวันกลางคืน งานรับรอง งานรื่นเริงทั้งหลายก็ต้องมีสุรา ไม่เช่นนั้นก็ร่อยไป พวกคอกเหล้าไม่ชอบ สุรากลายเป็นสิ่งที่ทำรายได้ให้ ปีละไม่น้อย

ทางปฏิบัติของคน ทั้งที่ถือว่าไม่ผิด ทั้งที่ถือว่าผิด ดำเนินไปในทางแย้งกับหลักของศีลดังเช่นที่กล่าวมานี้ จึงแสดงว่า คนยังไม่เข้าใจในศีล ไม่เห็นศีลเป็นข้อสำคัญ ไม่เห็นศีลว่ามีความหมายแก่การครองตนอยู่ในโลก เมื่อเป็นเช่นนี้จะควรทำหรือไม่ทำอะไร ตามวิธีต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้

๑. แก่หลักของศีลให้เหมาะแก่ภาวะที่ปฏิบัติทั่วไปจริง ๆ ของคน เช่น ศีลข้อที่ ๑ แก่ให้ทำได้เหมือนอย่างที่ถูกกฎหมายไม่ถือว่าผิด แต่ถ้าผิดกฎหมายก็ทำไม่ได้ หรือถ้าเป็นการทำอย่างทรमानทรกรรม ลัทธิก็ไม่ควรทำ ศีลข้อที่ ๔ ให้ทำได้ในคราวจำเป็น เพื่อรักษาตน หรือเพื่อรักษาผู้อื่น ศีลข้อที่ ๕ ให้ทำได้เป็นบางครั้งบางคราวและโดยไม่เกินไป

๒. ไม่แก่หลักของศีล และไม่สนใจในศีลด้วย ผู้ที่ไม่สนใจในศีล ถ้าถือปฏิบัติตามกฎหมายของบ้านเมืองอยู่ก็ใช้ได้ เพราะกฎหมายก็เป็นศีลอย่างหนึ่งที่บัญญัติขึ้นเพื่อความสงบสุขของประชาชน แต่ยังขาดหลักของใจที่เป็นหลักของศีลซึ่งจะกล่าวต่อไปข้างท้าย

๓. ไม่แก้หลักของศีล มีความสนใจ รับผิดชอบต่อบางคราวหรือบางประการ พุทธศาสนิกชนโดยมากอยู่ในประเภทนี้คือ ไม่จะต้องแก้หลักอะไรของศีล มีความสนใจที่จะรับถือศีลบางคราว หรือบางประการ เช่น บางคนถือ ไม่ดื่มสุราตลอดไตรมาสเข้าพรรษา ออกพรรษาแล้วดื่มต่อไป เมื่อเป็นชาวประมงก็ไม่ถือศีลข้อที่หนึ่งที่เกี่ยวข้องแก่สัตว์ในอาชีวะ แต่อาจเว้นสัตว์จำพวกอื่น เป็นนักเรียนแพทย์ก็ไม่ถือเกี่ยวแก่สัตว์ที่จะทำการค้นคว้าทดลอง เป็นต้น คือถือในคราวที่มีศรัทธาจะถือและในประการที่ไม่ขัดกับการศึกษาอาชีพการงานหรือหน้าที่ของตน

๔. ไม่แก้หลักของศีล และถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด บุคคลจำพวกนี้มีน้อย และอาจจะมี ความขឹងใจเกี่ยวแก่เชื้อโรคจุลินทรีย์ต่าง ๆ ส่วนพวกที่ไม่ถือเคร่งครัดอาจมีความขឹងใจเพียงแต่เพื่อต้องการทราบ หรือเพื่อคัดค้านศีลว่าขัดข้องทำไม่ได้ เชื้อโรคจุลินทรีย์ต่าง ๆ จะเป็นสัตว์มีชีวิตต้องห้ามหรือไม่ พิจารณาดูในพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าเมื่อประสูติในบางคราว ได้ทรงอนุญาตให้หมอชีวกโกมารภัจทายา และถวายโอสถเพื่อเสวย พระภิกษุก็ทายาฉันยาได้เพื่อเยียวยาอาพาธต่าง ๆ เป็นอันทราบได้ว่าไม่ถือไปถึงเชื้อโรคจุลินทรีย์เช่นนั้น ถ้าถือไปถึงเช่นนั้นก็เป็นอันว่ากินดื่มอะไรไม่ได้ตลอดถึงหายใจก็จะไม่ได้ ศีลข้อนี้ก็เลยไม่มีความหมาย ไม่มีใครจะเข้าใจจะปฏิบัติได้ ศีลเป็นข้อที่คนสามัญทั่วไปปฏิบัติได้ทุกข้อ โดยอาการปกติธรรมดาสามัญนี้แหละ ไม่ใช่ลึกลับซึ่งถึงกับจะต้องส่องกล้องปฏิบัติกัน ซึ่งน่าจะใช้ในทางแพทย์เท่านั้น

ส่วนเรื่องการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นอาหาร ในพระพุทธรศาสนาเอง ก็มีแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งถือว่าบริโภคเนื้อสัตว์เป็นความผิดคล้าย การฆ่าสัตว์ที่เดียว เพราะเป็นเหตุให้ต้องมีการฆ่าสัตว์ ถ้าไม่มีการ บริโภคเนื้อสัตว์กันทั้งหมด ก็จะไม่มีการฆ่าสัตว์เพื่อใช้เนื้อเป็นอาหาร การบริโภคเนื้อสัตว์จึงเป็นเหตุให้มีการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร จึง เป็นบาป พระพุทธรศาสนาสายอาจารย์วาทมีแสดงให้ถือมังสวิรัตด้วย ถือว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นบาปดังกล่าว ส่วนสายเถรวาท ในวินัย อนุญาตให้บริโภคเนื้อสัตว์ที่บริสุทธิ์โดยส่วน ๓ คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ ฟัง ไม่ได้รังเกียจสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อตน แต่เขาฆ่าเพื่อใช้เนื้อจำหน่าย โดยทั่วไป มิได้เจาะจงว่าจะปรุงเป็นอาหารเลี้ยงตน (ยังมีบัญญัติ ห้ามไว้ประการอื่นอีก เช่น ห้ามภิกษุฉันเนื้อดิบและเนื้อที่ต้องห้าม ๑๐ ชนิด มีเนื้อเสือ เนื้อช้าง เป็นต้น) เพราะภิกษุควรทำตนให้ เขาเลี้ยงง่าย เมื่อเขาถวายด้วยอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ก็ฉันได้ เมื่อเขา ถวายด้วยอาหารที่มีเนื้อสัตว์ที่บริสุทธิ์ดังกล่าว และไม่ต้องห้ามก็ฉันได้ แปลว่าสุดแต่เขาจัดถวาย จะมังสวิรัตก็ได้ มังสะที่บริสุทธิ์ก็ได้ และ ถือว่าไม่เป็นบาป เพราะมีจิตประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมในสัตว์ ทั้งปวง จิตใจมิได้คิดแลบออกไปให้เขาฆ่า นอกจากนี้ฝ่ายนี้ยังแย้ง ฝ่ายที่ถือว่าเป็นบาปว่า ถ้าถือว่าบริโภคเนื้อเป็นบาป ก็ควรเว้นเครื่องใช้ ที่ทำด้วยหนัง กระดุก เขา เป็นต้น ของสัตว์เสียทุกอย่าง เพราะก็ควร จะถือว่าเป็นบาปด้วยเหมือนกัน ทั้งสองฝ่ายนี้ยังถ้อยันกัน และเถียง กันอยู่ แต่ที่ไม่เถียงกันก็มี เพราะเห็นว่าใครมีศรัทธาจะถืออย่างไรก็ ถือไป ไม่ควรจะข่มกันซึ่งเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ถ้ามีปัญหาว່ว่า พระพุทธเจ้าทรงเห็นประโยชน์อย่างไรจึงทรงบัญญัติศีลให้เว้นเสียทั้งหมด โดยไม่มีข้อผ่อนเช่นนั้นซึ่งน่าจะมีคนรับปฏิบัติได้จริง ๆ น้อย ข้อนี้ไม่มีใครจะทราบพระญาณของพระพุทธเจ้าได้ แต่อาจพิจารณาเห็นเหตุผลได้จากหลักธรรมต่าง ๆ คือ ทรงสอนให้พิจารณาเทียบเคียงระหว่างตนและผู้อื่นว่า “สัตว์ทั้งปวงหวาดสะดุ้งต่ออาชญา กลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของสัตว์ทั้งปวง (เหมือนอย่างตนเอง) ทำตนให้เป็นอุปมาดังนี้ก็ไม่พึงฆ่าเอง ไม่พึงใช้ให้ฆ่า” ตามหลักธรรมนี้เท่ากับทรงสอนให้เข้าใจเขามาใส่ใจเราหรือนำใจเราไปใส่ใจเขา จะเห็นว่าต่างรักชีวิตเหมือนกัน กลัวตายเหมือนกัน ฉะนั้นจึงทรงบัญญัติศีลข้อที่ ๑ ด้วยหลักความยุติธรรมโดยแท้ ศีลข้อที่ ๒ ก็เพื่อให้ต่างนับถือในสิทธิแห่งทรัพย์สินของกันและกัน ศีลข้อที่ ๓ ก็เพื่อให้นับถือในวงศ์สกุลของกัน ศีลข้อที่ ๔ ก็เพื่อให้รักษาประโยชน์ของกันด้วยความจริง ศีลข้อที่ ๕ ก็เพื่อความไม่ประมาทขาดสติสัมปชัญญะ เพราะเมื่อตนก็รักและหวงแหนในทรัพย์สิน เชื้อสายวงศ์สกุล ความสัตย์จริง ก็ไม่ควรไปละเมิดเบียดเบียนผู้อื่น ทุกข้อจึงอาศัยหลักยุติธรรมที่บริสุทธิ์สิ้นเชิง และศีลนี้แสดงว่าพระพุทธศาสนา นับถือในชีวิต และสิทธิทรัพย์สินของบุคคลทั้งปวง เป็นต้น ซึ่งเป็นโลกัจจะ สมมุติัจจะ ถ้าจะทรงบัญญัติศีลผ่อนผันลงมาหาความพอใจของคน ก็จะทำให้ขาดความยุติธรรมที่สมบูรณ์ และจะขาดพระกรุณาแก่สัตว์ที่ถูกอนุญาตให้ฆ่าได้ มิใช่วิสัยของพระพุทธเจ้าผู้มีพระกรุณาเต็มเปี่ยมในสรรพสัตว์ เหตุผลอีกอย่างหนึ่งคือที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า “เพื่อผลพิเศษอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ” หมายความว่า ผลที่มุ่งหมายนั้น

คือ เพื่อบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหมดซึ่งมีศีลเป็น
บันไดขั้นแรก ศีลที่สมบูรณ์ดังกล่าวเท่านั้นแม้เพียง ๕ ข้อ อาจเป็น
บันไดนำไปสู่บันไดขั้นที่สูงขึ้น เพื่อบรรลุถึงผลดังกล่าวได้

ปัญหาที่สำคัญมากเกี่ยวแก่ศีล น่าจะอยู่ที่ประเด็นว่า คนเรา
สนใจปฏิบัติในศีลหรือไม่สนใจปฏิบัติ เนื่องด้วยเหตุอะไร ดังจะยก
เหตุต่าง ๆ มากล่าวบางประการ

๑. ถ้าเพราะศีลบัญญัติไว้ตึงเกินไป เช่น ให้อำนาจการปลงชีวิต
สัตว์ทุกชนิด สมมุติว่าจะมีบัญญัติผ่อนลงมาให้ทำได้บางอย่างเช่น
ที่กล่าวมาข้างต้น จะทำให้คนปฏิบัติในศีลมากขึ้นหรือไม่ เห็นว่าคง
จะรับรองไม่ได้ว่า จะทำให้คนสนใจปฏิบัติในศีลมากขึ้น เพราะตาม
ที่ปรากฏอยู่โดยมาก เฉพาะศีลในประการที่ทางโลกทั่วไปหรือทาง
กฎหมายก็รับรองว่าผิดทุกลักษณะของศีล ไม่ว่าข้อที่ ๑ หรือข้ออื่น
คนก็คงประพฤติกว้างละเมียดกันอยู่มาก ผลที่ปรากฏนี้ จึงมิใช่เพราะ
เหตุที่ว่าศีลตึงไป คนทุกคนมักมีปกติทำอะไรผ่อนลงมาหาความสุข
สะดวกของตนอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ศาสนาอะไร ทุกชาติ
ก็มีกฎหมายตราขึ้นไว้ใช้ ทุกศาสนาก็มีศีลที่บัญญัติขึ้นผ่อนลงมา
มาก ก็มี แต่ก็คงมีไม่น้อย หลบเลี่ยงไม่ปฏิบัติ หรือล่วงละเมิด เหตุ
สำคัญจึงอยู่ที่ตัวบุคคลเองซึ่งแต่ละคนมีความสามารถนัดในการที่จะ
หลีกเลี่ยงแก้ไข เพื่อที่ตนเองจะไปได้โดยสะดวกอยู่แล้ว

๒. ถ้าเพราะตัวบุคคลเองดังกล่าว อะไรในตัวบุคคลที่ทำให้
ละเมิดศีล แม้ในประการที่โลกทั่วไปหรือกฎหมายก็ถือว่าผิด เหตุ
ในตัวบุคคลตามปัญหานี้ ก็ต้องกล่าวถึงความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเกิด

เป็นกิเลสขึ้นในจิตใจ ทำให้ไม่มีหิริ (ความละอาย ความรังเกียจความชั่ว) ไม่มีโอตตปปะ (ความเกรงกลัวต่อความชั่ว) ฉะนั้น ถ้าจะแก้ก็ไม่ต้องไปแก้ที่หลักศีลของท่าน แต่แก้ที่จิต หมายถึงแก้กิเลสดังกล่าวโดยปฏิบัติลดกิเลสลงไป ไม่ปฏิบัติในทางเพิ่มกิเลส จนจิตใจมีหิริโอตตปปะขึ้น ก็จะปฏิบัติในศีลได้ดีขึ้น การปฏิบัติในศีลได้ดีขึ้นนี้ ไม่ได้หมายถึงจะต้องเว้นให้ครบถ้วน เว้นในประการที่ทางโลกทั่วไป หรือกฎหมายถือว่าผิดก็ใช้ได้

๓. ถ้าเพราะความจำเป็น เช่น ต้องละเมิดศีลข้อที่ ๑ เพื่อป้องกันทรัพย์ ชีวิต ตลอดจนชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังเช่นต่อสู้อุปราชปราชญ์ผู้ร้ายข้าศึกศัตรู ละเมิดศีลข้อที่ ๒ เพื่อยังชีพ เพราะอดอยากแร้นแค้นจริง ๆ ศีลข้อที่ ๓ ดูไม่มีเหตุจำเป็นจะต้องละเมิด ไม่ทำให้ต้องตาย ละเมิดศีลข้อที่ ๔ เพื่อรักษาตนให้สวัสดิละเมิดศีลข้อที่ ๕ เพื่อเป็นยา หรือกระสายยา หรือแม่เพื่อสนุกสนานเป็นครั้งคราว เมมาแล้วก็กลับไปนอน ไม่ก่อเรื่องราวเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น มีหลายข้อที่นับว่าเป็นความจำเป็น เช่น ถ้ามีอาชีพเป็นประมง เป็นนักเรียนแพทย์ ทราบมาว่าพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงสั่งฝากพระพุทธรชินสีห์ไว้ว่า ให้พระอุปัชฌาย์อาจารย์ในวัดบวรนิเวศวิหารสอนสังฆวิการิกอันเตวาลิกผู้จะลาสิกขาออกไปครองเรือน ให้รู้จักศีลจำเป็นดังเช่นที่กล่าวมา เพื่อที่จะได้ผ่อนปฏิบัติครองชีวิตให้สวัสดิตามทางโลก ถ้าใครลองตั้งปัญหาถามตนเองก่อนว่า จำเป็นไหมที่จะฆ่า ที่จะลัก เป็นต้น ก็จะมีสติได้ด้วยตนเองว่ามีน้อยครั้งที่จำเป็น ฉะนั้น แม้เพียงตั้งใจว่า จำเป็นจึงจะล่วงศีล

ไม่จำเป็นก็ไม่ละเมียด ถือศีลจำเป็นไว้เพียงเท่านี้ ก็ให้เห็นผลด้วยตนเองว่า จะรักษาศีลทุกข้อไว้ได้มากโดยไม่ยากลำบากและไม่เสียประโยชน์อะไรในทางโลกทุกอย่าง

๔. ถ้าเพราะขาดธรรมสนับสนุนเป็นคู่กัน การขาดธรรมที่พึงปฏิบัติให้เป็นคู่กันกับศีลแต่ละข้อ ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้จำเป็นต้องละเมียดศีลได้เหมือนกัน คือเมตตาความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข พึงอบรมให้มิประจําใจเป็นธรรมคู่กับศีลข้อที่ ๑ สัมมาอาชีวะ ความประกอบอาชีพในทางที่ชอบ เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๒ ความสันโดษยินดีเฉพาะด้วยคู่ครองของตน เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๓ ความสัตย์จริงเป็นธรรมที่ควรรักษาให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๔ ความมีสติรอบคอบไม่ประมาทเป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๕ ยกขึ้นอธิบายเพียงบางข้อ เช่น ข้อที่ ๑ เมตตา ถ้ามีอยู่ในสัตว์ใด ๆ แล้ว ก็ห้ามใจเองไม่ให้คิดเบียดเบียน ไม่ต้องกล่าวถึงเมตตาของมารดาบิดาที่มีในบุตรธิดา แม้ที่มีในสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ก็ทำให้เลี้ยงจนอมรรักษาอย่างยิ่งอยู่แล้ว ถ้าขาดเมตตาเสียมีโทษแทนที่ ก็จะทำลายได้ที่เดียว ข้อที่ ๒ ประกอบอาชีพ ถ้าเกียจคร้านประกอบอาชีพ หรือประกอบในทางที่ผิด ก็ไม่อาจรักษาศีลข้อที่ ๒ ได้ เพราะทุกคนจำเป็นต้องบริโภคอยู่ทุกวัน ต้องแสวงหามาบริโภคให้ได้ จึงจําต้องมีอาชีพและจะต้องเป็นอาชีพที่ชอบ

๕. ถ้าเพราะขาดผู้นำที่มีศีล ข้อนี้ มีพระพุทธานุภาพในชาดก แสดงไว้ แปลความว่า “เมื่อโคทั้งหลายข้ามไปอยู่ ถ้าโคตัวนำฝูงไปคด

โคทั้งปวงย่อมไปคด เมื่อโคนำไปคดอยู่ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับความรับรองว่าเป็นหัวหน้า ถ้าผู้นั้นประพฤติธรรม หมู่ชนนอกนี้ย่อมประพฤติตาม หัวทั้งรัฐพากันอยู่เป็นทุกข์ ถ้าผู้ปกครองไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อโคทั้งหลายข้ามไปอยู่ ถ้าโคตัวนำฝูงไปตรง โคทั้งปวงย่อมไปตรง เมื่อโคนำไปตรงอยู่ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับความรับรองว่าเป็นหัวหน้า ถ้าผู้นั้นประพฤติธรรม หมู่ชนนอกนี้ย่อมประพฤติตาม หัวทั้งรัฐพากันอยู่เป็นสุข ถ้าผู้ปกครองตั้งอยู่ในธรรม” พระพุทธภาษิตนี้ มีความแจ่มแจ้งอยู่แล้วว่า ผู้นำในหมู่คนมีส่วนสำคัญในความประพฤติของคนทั้งปวง เพราะจะมีการทำตามอย่าง

เหตุต่าง ๆ ดังเช่นที่กล่าวมา น่าจะเป็นเหตุสำคัญแต่ละข้อเกี่ยวแก่ศีล กล่าวโดยสรุป ศีลจะมีหรือไม่มีในคนแต่ละคนตลอดถึงในหมู่คน ย่อมเกี่ยวแก่ว่าศีลเป็นข้อบัญญัติที่อำนาจให้เกิดความปกติสุขตามภูมิชั้นของตน ซึ่งตนพอจะรับปฏิบัติได้หรือไม่

ในข้อที่กล่าวนี้ บางคนได้แสดงความคิดเห็นว่า ศีลนั้นเป็นแม่บทใหญ่ แต่ละบุคคลจะต้องนำแม่บทนี้มากำหนดให้เหมาะกับภาวะของตน แต่การกำหนดนี้จะถูกต้องกับวัตถุประสงค์ของศีล ต่อเมื่อกระทำโดยปราศจากอคติหรือความลำเอียงเข้ากับตัวเอง เพราะวัตถุประสงค์ของศีล คือไม่เบียดเบียนกัน และเป็นบันไดขั้นแรกของสมาธิและปัญญา เมื่อไม่ได้ถือตามตัวอักษร แต่กำหนดถือตามวัตถุประสงค์ดังนี้ การถือปฏิบัติจะออกมาในลักษณะต่าง ๆ กัน ตามควรแก่ภาวะที่ต่าง ๆ กัน ของแต่ละบุคคล แต่ละอาชีพ เป็นต้น เช่น

ของชาวบ้านซึ่งต้องการอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในครอบครัวในบ้านในเมือง ก็ออกมาในลักษณะหนึ่ง ของบรรพชิตซึ่งต้องการภูมิธรรมสูง ก็ออกมาในลักษณะหนึ่ง ซึ่งต่างก็จะบรรลุผลที่มุ่งหมายแห่งศีลของตนได้ นอกจากนี้ศีลยังเป็นเหตุสำคัญในการนำผลรวมให้เพิ่มพูนเป็นพลังนำความเจริญทางเศรษฐกิจและความสุขของส่วนรวม ถ้าปราศจากศีลเสีย ผลงานของแต่ละบุคคล จะถูกตัดทอนทำลายกันเองลงไป ถึงจะมีใครได้ผลสูง ซึ่งได้จากการทำลายผลของผู้อื่นลงไปเป็นอันมาก ก็ไม่บังเกิดผลลัพธ์ที่เป็นของส่วนรวม ผลลัพธ์ที่เป็นส่วนรวมยิ่งลดน้อยลง ความเจริญและความสุขของส่วนรวมก็เกิดได้ยาก แม้ตามความคิดเห็นนี้จะเห็นได้ว่ายังมีคนที่รู้จักที่จะรับศีลมาปฏิบัติให้เหมาะแก่ภาวะของตน ทั้งเห็นความสำคัญของศีลว่าทำคนและหมู่คนให้เจริญ

กล่าวได้ว่าในเมืองไทยคนทั่วไปย่อมทราบอยู่ว่าตนจะรับปฏิบัติในศีลได้โดยประการไร และศีล ๕ ไม่ได้เป็นข้อขัดขวางความเจริญของบุคคลหรือบ้านเมืองแต่ประการไร ข้อที่ควรวิตกมิได้อยู่ที่ว่าคนพากันเคร่งครัดในศีลมากไป แต่อยู่ที่คนพากันขาดหย่อนในศีลมากไปต่างหาก จนถึงการที่ควรละเว้นอันเป็นความผิดที่โลกทั่วไปหรือกฎหมายก็ว่าผิด คนก็ยังไม่ละเว้น จุดสำคัญที่จะต้องแก้งั้นอยู่ที่ตัวบุคคลและเหตุแวดล้อมทั้งหลายดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับแล้ว ฉะนั้นถ้าตัวบุคคลแต่ละคนปฏิบัติในทางลดกิเลส คือความโลภ โกรธ หลง มีหิริโอตตปปะ ประจำจิตใจพอสมควร มีเครื่องแวดล้อมให้มีความสุข สะดวกพอสมควร เช่น โจรผู้ร้ายสงบราบคาบ การอาชีพคล่องสะดวก

หาทรัพย์พอที่จะดำรงชีวิตตนเองและครอบครัว เป็นต้น เป็นเหตุให้ ไม่เกิดความจำเป็นที่จะประพฤตินิติศีล ทั้งสนใจที่จะปฏิบัติธรรมที่เป็น คู่กันกับศีล เช่น มีเมตตาอาวรีต่อกัน ชยันขันแข็งในสัมมาอาชีพ เป็นต้น และบุคคลที่เป็นผู้นำ คือผู้ปกครองทุกระดับก็สนใจดำรงตน อยู่ในศีล ไม่ปฏิบัติในทางเบียดเบียน แต่ปฏิบัติในทางบำบัดทุกข์ บำรุงสุขแก่ประชาชนให้ทั่วถึง ถ้าทุกฝ่ายร่วมกันปฏิบัติดังนี้ ศีลธรรม จะดีขึ้นได้แน่นอนเพราะพื้นจิตใจของแต่ละคนย่อมมีความอยากเป็น คนที่อยู่ด้วยกัน และก็ย่อมเห็นประโยชน์ของศีลธรรม แต่ถ้ามีปัญหา เฉพาะหน้าคือการครองชีวิตคับแค้นขัดข้องมีอันตราย ก็เป็นความ จำเป็นที่จะต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก่อน แม้ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนในประโยชน์ปัจจุบันก่อน คือสอนให้ชยัน หมั่นเพียร ประกอบการงานเพื่อให้ได้ทรัพย์มาดำรงชีวิต เป็นต้น แล้วจึงทรงสอนให้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ภายหน้าควบคู่กันไป คือ ให้มี ทรัพย์ มีศีล เป็นต้น

ในคราวที่พากันมองเห็นความเลื่อมต่าง ๆ ที่เกิดจากความ ประพฤติเลื่อมทางศีลธรรมของคน ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ก็พากันเรียกร้อง หาศีลธรรมกันเกรียวกราว ดังเช่นในปัจจุบัน แต่ก็ควรคำนึงถึงเหตุ ต่าง ๆ เช่นที่กล่าวมาและช่วยกันแก้ไขให้ถูกต้องเหตุ ลำพังพระสงฆ์ทำ ได้เพียงเป็นผู้ชี้ทาง และใคร ๆ เฉพาะฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่อาจแก้ไข ได้ต้องร่วมมือกันแก้ทุกฝ่ายตามหน้าที่ของตน โดยปฏิบัติหน้าที่ของ แต่ละคนโดยสุจริต โดยเฉพาะแต่ละคนตรวจดูเข้ามาที่ความประพฤติ ของตนเอง ตั้งใจเว้นความประพฤติทางทุจริตต่าง ๆ ตามหลักของศีล

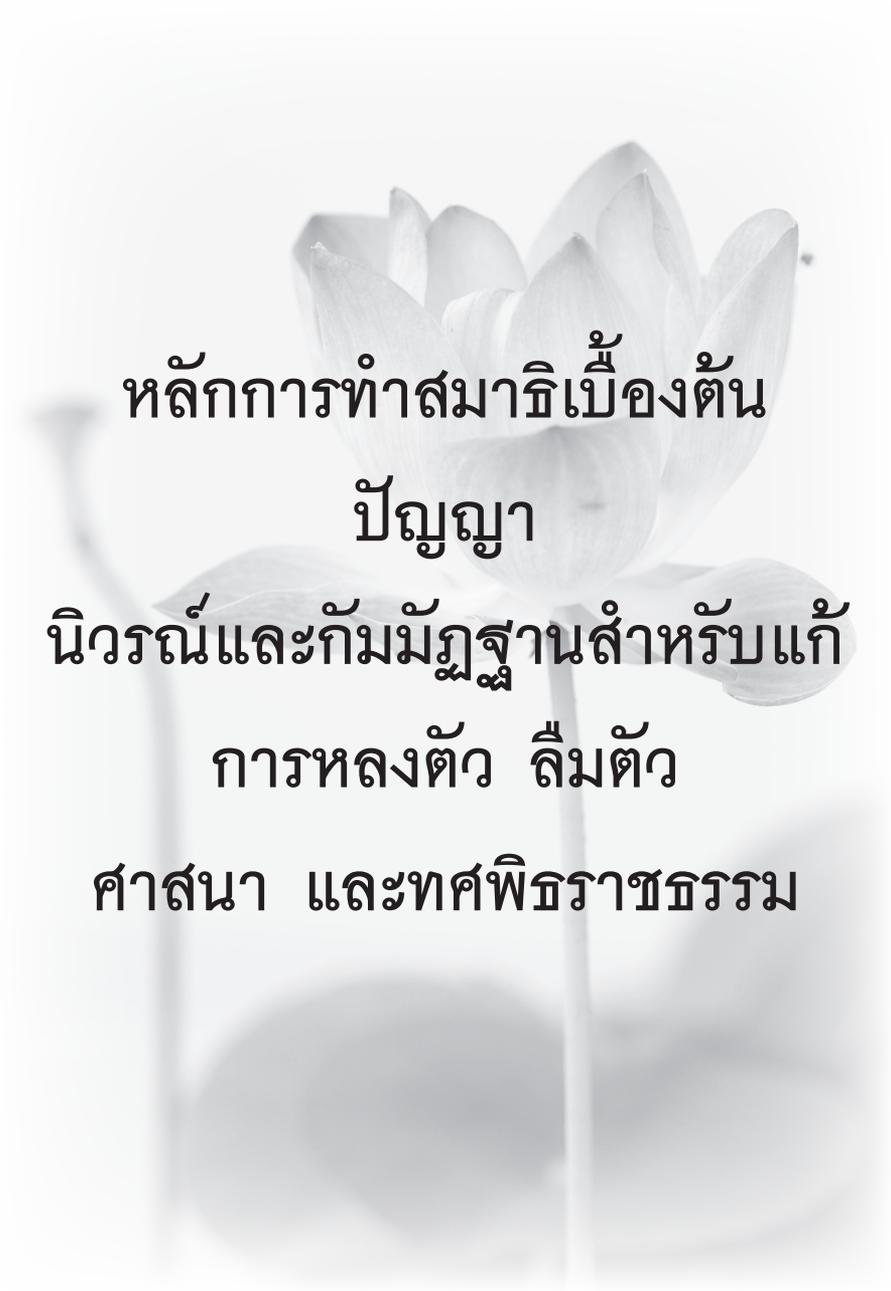
วิธีปฏิบัติตนตามศีลก็ไม่ใช่เป็นการยาก คือ ปฏิบัติโดยรับศีล (สมาทาน) จากพระหรือตั้งใจปฏิบัติตามด้วยตนเอง (สมาทานด้วยตนเอง) ถึงจะ ไม่มีการรับจากพระก็ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ตั้งใจดวงใจไว้ว่าจะเว้น คือ ไม่ทำในข้อนั้น ๆ แม้จะยังเว้นไม่ได้ตามหลักศีลที่สมบูรณ์ จะตั้งใจ เว้นในข้อที่แม่ทางโลกหรือทางกฎหมายถือว่าผิด ไม่ชอบ ไม่ควร ตามที่ทราบกันอยู่นี้แหละ ก็ยิ่งดีกว่าไม่เว้นเสียบ้างเลย

ความบัญญัติศีลที่สมบูรณ์ไว้ มิใช่หมายความว่า จะต้องปฏิบัติ ให้สมบูรณ์ในศีลขั้นทันที ซึ่งไม่มีใครจะทำได้เช่นนั้น ข้อที่ควรทำ คือ ปฏิบัติไปโดยลำดับ ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยไปหามาก จึงใช้คำว่า “ข้าพเจ้า สมาทาน (รับถือ) ลิกขาบท (ทางศึกษา) ว่าจะเว้นข้อนั้น ๆ” คือ รับศึกษาไปในทางของศีล ซึ่งมีความหมายอยู่ในตัวว่า ยังไม่สมบูรณ์ นั้นเอง เหมือนอย่างศึกษาในวิชาใด ก็หมายความว่ายังไม่รู้ในวิชานั้น ถ้ารู้สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องศึกษา ผู้ที่ยังศึกษาไม่มีความผิดในข้อที่ยัง ศึกษาไปไม่ถึง

ธรรมเนียมที่ใช้ทั่วไป พระมิได้เที่ยวให้ศีลใคร ๆ โดยลำพัง เมื่อมีผู้ขอศีล พระจึงจะให้ศีล แสดงว่าผู้ขอพร้อมที่จะรับรักษาศีล และจะรักษาไว้ก็ข้อ ชั่วคราว หรือนานเท่าไรก็สุดแต่เจตนาของผู้รับ ทางศาสนาได้มีทางปฏิบัติผ่อนปรนสะดวกมากถึงเพียงนี้ ก็น่าจะ เพียงพอทีเดียว ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนเสียหายเพราะต้องมาถือศีล เป็นเรื่องของศรัทธาของแต่ละคน

แรงอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความสนใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล ก็คือ ความที่มองเห็นอานิสงส์ คือผลดีของศีล ดังที่พระได้บอกอยู่

ทุกครั้งที่ให้ศีลว่า “ถึงคติที่ดีก็ด้วยศีล โภคทรัพย์ถึงพร้อมก็ด้วย
ศีล ถึงความดับทุกข์ร้อนใจก็ด้วยศีล เพราะฉะนั้น ควรชำระศีล
ให้บริสุทธิ์”



หลักการทําสมาธิเบื้องต้น
ปัญญา
นิเวรณํและกัมมัฏฐานสำหรับแก้
การหลงตัว ลืมตัว
ศาสนา และทศพิธราชธรรม

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงมีพระราชดำริว่า “หลักการทำสมาธิเบื้องต้น” ของสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นแนวทางปฏิบัติอย่างง่ายสำหรับผู้ที่มีความสนใจทั่วไป จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้แสดงพระราชดำรินี้พร้อมทั้งทรงอาราธนาสมเด็จพระญาณสังวรให้เรียบเรียงและอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง “ปัญญา” “นิเวศน์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้” เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติทางจิตใจโดยใช้ปัญญาสำหรับป้องกันกับแก้ “การหลงตัว ลืมตัว” ซึ่งจะเป็นไปเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข และประสพผลสำเร็จด้วยดี

อนึ่ง ได้ทรงอ่านเรื่อง ของฝาก - ขวัญ “ปีใหม่” บันทึกจากเทศนาพิเศษของสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร ที่ได้แสดงตามสถานที่ราชการในโอกาสขึ้นปีพุทธศักราช ๒๕๒๓ หลายแห่ง ทรงเห็นสมควรที่จะให้ผนวกพิมพ์ร่วมกับเรื่อง “หลักการทำสมาธิเบื้องต้น” เพื่อพระราชทานให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไป เนื่องในวโรกาสวันพระราชสมภพ พระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา

วังสระปทุม

๒๑ ตุลาคม ๒๕๒๓

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ใน
ลิกขาสามกัมมี ศील สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมืองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิ
เป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วย
ข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิใน
พระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย
เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้
ตามเป็นจริงดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งใน
พระพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น
แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็น
จะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะในด้านทางการดำเนินชีวิต
ทั่วไป หรือด้านทางปฏิบัติธรรม ก็มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึง
ปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือ สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่าง
เป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่
ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้
เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะ
ให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจตั้งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิและก็จะ
ต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือ

* ดูอธิบายเรื่องปัญญา

ว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็ต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่า ในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่า เปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้ำ ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่งคือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกันก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี้แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง ดังนี้ จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็งานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่

ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำการงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี่เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียนในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่าง que ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย ห้วนไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความซังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่ห้วนไหวและมีเครื่องทำให้ใจห้วนไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอนไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี่บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ซังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความซัง ความหลงเป็นต้นดังกล่าวนี้ ก็ทำให้ไม่สามารถ

ที่จะทำการงานให้ได้ดีเช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดังนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาบรบกวนให้เกิดกระสับกระส่าย ดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งหัดทำสมาธิ เพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็ถือว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจจากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดังนั้น ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความมัวงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลงนั้น ๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ใจ คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รัก

ไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็น
 อารมณ์ที่ไม่โกรธหรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรัก
 ที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรัก
 ญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็
 ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจ
 จะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ใน
 อารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่า
 ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกัน
 ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ใน
 อารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ใน
 อารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า
 อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดังนี้แล้วการที่
 หัดไว้ก็จะทำให้รู้ช่องทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถ
 สงบใจของตนเองได้ ดังนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง
 ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น
 คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลัง
 เรียวแรง เมื่อหัดออกกำลังกายบ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็
 เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิบ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลัก
 ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิ
 เพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย
 ทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี่คือนิยามในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลสที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุ่มอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรักความชังความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดิ์ได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการทำงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียนในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำงานดี นี่คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่วไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่า ท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ใบบัว โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้และเข้าไปสู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงหรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูกหรือ

ริมฝีปากเบื่องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะ
 กระทบที่จุดนี้ ในขณะที่เดียวกันห้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออก
 ที่จุดนี้ ในขณะที่เดียวกันห้องก็จะยุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้น
 ก็ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง
 หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการ
 หายใจเข้าหายใจออกดูตั้งนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูก
 เข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียก
 ว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไป
 จนถึงนาภีตั้งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจ
 เข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้า
 มาให้รู้ตั้งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจ
 เข้า ๑ หายใจออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔
 ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ
 ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒
 ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓
 ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓
 ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง
 ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ตั้งนี้หลาย ๆ หน จนจิต
 รวมเข้ามาได้ดีพอควรก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕,
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ
 ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื่องบนเท่านั้น วิธีนับ
 ตั้งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะ

ใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่นนับ ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้น จึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้อเข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากกระทบเท่านั้น ให้ทำดังนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่นแนได้นาน ๆ นี้เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้น ที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพฺพเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ
 สฺขิตา โหนฺตุ นิพฺภยา

อธิบายเรื่องปัญญา

“ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน” นี่เป็นพระพุทธานุญาต เพราะนรชนคือคนเรามีรัตนะคือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาดสามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมืองมีความเจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบการปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหาไม่มี ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญาตัวเอง พระรัตนตรัยคือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชนดังกล่าวมานี้ ฟังทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบ มีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ ความชัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชนอันเรียกว่า “สชาติปัญญา” และจากการศึกษาอบรมที่ถูกต้อง อันสชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักเป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิด ก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทางทำความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่าง ๆ ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุก ๆ สิ่ง รวมเข้ากันในมรรคมี

องค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรม และทรง
 สอนไว้นั่นเอง คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ
 ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) สัมมาวาจา เจรจาชอบ
 สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (รวม
 เข้าเป็นศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกรชอบ
 สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ) มรรค
 มืองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับ ปัญญา ศีล สมาธินั่นเอง อันแสดงว่าปัญญา
 เป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมาธิ
 ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า
 เพราะเมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็ย่อมรู้เห็นทุก ๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร
 และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกรชอบเข้าประกอบ ก็จะทำให้มี
 ความเพียร มีสติ ละทุกสิ่งผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึง
 เป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้ง
 แห่งทุก ๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจ
 ที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉาย
 ที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำ
 จิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา

ปัญญาสูงสุด

เรื่องกัมมัฏฐานสำหรับแก่นิรวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าจากที่มาจากต่าง ๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำ ในการปฏิบัติแก่นิรวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคราว คือโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่การใช้ ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้น ๆ ตาม เป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดพลาด ทั้งจะไม่หลงตัว ลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจ จะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็น การศึกษาธรรมนั่นเอง การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างชาตโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษาธรรม อาจหลงไปผิด ทาง เช่น หลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่าง ที่ได้จากสมาธิทำให้กัมมัฏฐาน (ที่ถูก) หลุด หรือหลุดจากกัมมัฏฐาน ได้ง่าย พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับ จึงเป็น เหตุให้มองเห็นสิ่งจะ คือให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ตั้งแต่ ขึ้นต้นจนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ ย่อมทำให้จิตปภัสสรคือผุดผ่องสว่างเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและ บรรลุสุขประโยชน์สูงสุดเหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ทั้งหลาย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า “อย่าประมาท ปัญญา” คือให้ใช้ปัญญานั้นเอง การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็น จริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจาก กิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ

นิเวศน์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิ ก็เพราะมีนิเวศน์ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช้ปัญญา จึงจะแสดงนิเวศน์ ๕ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้เพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๑. ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจกิเลสภาม เรียกว่า **กามฉันทะ** แก้ด้วยเจริญอสุภกัมมัฏฐานพิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติพิจารณาร่างกายอันยังเป็นที่เป็นที่ของน่าเกลียด

๒. ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทษะ เรียกรวมว่า **พยาบาท** แก้ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตา สงสาร กรุณา ช่วยเหลือเมื่อมีความสามารถ เกิดความพลอยยินดีไม่ริษยา เกิดความปล่อยวางหยุดใจที่คิดโกรธได้

๓. ความท้อแท้หรือคร้าน และความหดหู่วังงุน เรียกว่า **ถีนมิทธะ** แก้ด้วยเจริญอนุสติกัมมัฏฐานพิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก้ไขหวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญา กำหนดหมายแสงสว่าง ให้จิตสว่าง

๔. ความฟุ้งซ่านหรือคิดฟุ้ง และความจิตจางเร็วหรือความรำคาญ เรียกว่า **อุทธัจจกุกกุกจะ** แก้ด้วยเพ่งกลีณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

๕. ความล้มเหลวไม่แน่นอนได้ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** แก่ด้วยเจริญ
ธาตุกัมมัญฐาน หรือวิปัสสนากัมมัญฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมที่
เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิรวรณะและนิรวรณะที่มีใน
จิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิรวรณะและโทษของนิรวรณะขึ้น
นิรวรณะก็จะสงบหายไป

การหลงตัว ลืมตัว

อนึ่ง ความหลงที่กล่าวข้างต้น มีลักษณะเป็นความงมงวนเคลิบเคลิ้มเป็นต้นนั้น เป็นความหลงที่เป็นนิเวศของจิตที่พึงระงับได้ด้วยสมาธิ ยังมีความหลงที่สำคัญยิ่งขึ้นไปกว่า คือ หลงตัว ลืมตัว มีความอวดดีว่าตนเก่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความประมาทไม่ใช้ปัญญา ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษของการหลงตัว ลืมตัว จึงควรรู้จักใช้ปัญญากับทั้งสติรักษาจิตของตนไว้ให้ดีเป็นนิตย์ มิให้หลงไหลไปในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในโลกทั้งหลาย เพราะจะทำให้หลงตัว ลืมตัว เป็นอันตรายต่อความดีทุกอย่าง เมื่อได้อะไร มีลาภ เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าได้สิ่งที่มีเกิด มีดับ เมื่อมีการได้ก็ต้องมีการเสีย มีการประจวบก็ต้องมีการพลัดพราก แม้ชีวิตร่างกายของคน เมื่อได้มากก็ต้องเสียไปในที่สุด เมื่อมีปัญญารู้ความจริง เมื่อได้ลาภยศเป็นต้นมา ก็จะไม่หลงไหลในสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ จะไม่หลงตัว ลืมตัว และจะใช้ ลาภ ยศ เป็นต้น ในทางที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อถึงคราวจะเสียก็ไม่เสียใจ ไม่ทำลายตัว จะสามารถรักษาความดีและจิตใจให้มีความสงบ มีสุข ได้อย่างสม่ำเสมอ

ศาสนา และทศพิธราชธรรม

ของฝาก - ขวัญ “ปีใหม่”

สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร

เทศนาพิเศษ

ความเจริญผาสุกหรือความเสื่อมทรามเลวร้ายในประเทศเรา ปัจจุบันมีการวิจัยออกมาแล้วว่า “ข้าราชการ” เป็นองค์การสำคัญอย่างหนึ่ง

ข้าราชการดีมีศีลธรรมหรือมี “ทศพิธราชธรรม” เป็นหลักในการปกครองแล้วประชาชนจะอยู่เย็นเป็นสุข

หากข้าราชการไร้ศีลธรรม ปกครองประชาชนนอกกลุ่มนอกแนว “ทศพิธราชธรรม” ประชาชนจะเดือดร้อนทุกข์ห่อหมอก ต้องเข้าป่าถืออาวุธรบราฆ่าฟันกัน จงล้าจงผลาญไม่สิ้นสุด

สมเด็จพระญาณสังวร แห่งวัดบวรนิเวศวิหาร ท่านกล่าวถึงหลักในการปกครองของข้าราชการ และทศพิธราชธรรม อันหมายถึงธรรมสำหรับพระราชาหรือนักปกครองได้อย่างควรที่ข้าราชการและผู้ปกครองทุกระดับจะรับไว้เป็นสติปัญญาและสิริมงคลแห่งตนเองในวันปีใหม่ ทั้งควรใช้เป็นหลักปฏิบัติสืบต่อไปเพื่อความผาสุกทุกฝ่าย

สมเด็จพระญาณสังวรกล่าวถึงความสำคัญของทศพิธราชธรรม และศาสนาไว้อย่างชวนคิดว่า สิ่งไหนที่เรามีอยู่สมบูรณ์ เรามักจะไม่เห็นความสำคัญ ตัวอย่างเช่น ลมหายใจเข้าออก เราไม่รู้ลึกถึงลมหายใจเลยว่าเป็นอย่างไร เช่นเดียวกับศาสนา อันเปรียบเหมือนเส้น

ชีวิตเส้นหนึ่งในการดำรงชีวิต แต่ไม่ค่อยสนใจกันตามควร

ศาสนา แปลเป็นข้อยุติกันว่า คือคำสั่งสอน ทุกคนจะต้องมีการสั่งสอนใจของตนเองอยู่เสมอหรือบางครั้ง

ศาสนา แปลว่า ปกครอง ทุกคนต้องมีการปกครองใจตนเอง ปกครองตนเองอยู่เสมอ

นอกจากนี้เรายังต้องมีผู้ปกครองภายนอก ส่วนใหญ่ก็คือ ท่านผู้ใหญ่ที่ปกครองลงมาตามลำดับ เช่น ที่ทำงาน ครอบครัว โรงเรียน วัด ฯลฯ

ขณะเดียวกัน เราต้องมีการปกครองใจของตัวเองด้วย เราต้องรู้จักสั่งสอนใจตัวเอง อบรมตัวเอง

ตัวเราเองมิใช่มีความรู้ความสามารถตามที่เรียนมาแล้วจะดีเสมอไป คนเรามีส่วนไม่ได้อยู่ในตนหลายประการ ทางพระเรียกว่า “กิเลส” หมายถึง ความรัก โลภ โกรธ หลง ความดิ้นรนปรารถนาทั้งหลาย ความไม่รู้ หลงถือเอาผิด มีสิ่งต่าง ๆ คอยยั่วเย้าให้เกิดกิเลส

เพราะฉะนั้นประการแรกจึงไม่ควรที่จะประมาทว่าตัวเรามีความรู้ความสามารถอย่างเดียวกั้เพียงพอ

เมื่อมีตำแหน่งหน้าที่ ต้องไม่ประมาท ต้องสำนึกว่ายังเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนโตมากเท่าใด สิ่งที่จะมาชักชวนให้เข้าไปในทางที่ผิดยังมีมากขึ้น

ตัวใหญ่ เงาก็ใหญ่

เงา.... คือสิ่งผิดที่จะมาชักชวนให้ทำผิด

ถ้าเราไม่มีศาสนาเป็นเครื่องอบรมสั่งสอน แนะนำปกครองตัวเอง ให้รู้จักเว้นในทางที่ควรเว้น ประพฤติในทางที่ควรประพฤติ ความที่ใหญ่จะทำให้กล้าในทางที่ผิดมากยิ่งขึ้น

มากกว่าคนเล็ก เพราะเขายังมีผู้ใหญ่คอยสอดส่องดูแล ส่วนผู้ใหญ่ไม่มีใครดูแลเพราะใหญ่เสียแล้ว

แต่ถ้าเรามีศาสนา จะไม่ประพฤติผิด ถึงแม้จะไปอยู่แห่งไหน ก็จะประพฤติตนดีไม่กล้าทำผิด ทั้งคนใหญ่คนเล็กจะไม่กล้าไปในสิ่งผิดง่าย ๆ แม้จะอยู่ผู้เดียวโดยไม่มีผู้ใดดูแลอีกด้วย

เพราะมีศาสนาเป็นหลักใหญ่คอยดูแลว่ากล่าวอบรมสั่งสอน เป็นหลักปกครองใจ ทุกคนจึงต้องมีศาสนาประจำตัว แต่มีใช้เพียงแค่เรียนรู้นับโตะหนังสือ หรือเพียงฟังเทศน์ฟังธรรมตามวัดวาอารามเท่านั้น เพราะนั่นเป็นเพียงเสมือนกับฟังสินค้าทางโฆษณา การที่จะมีศาสนาประจำตัวจริง ๆ ต้องรับเอาเข้ามาเป็นหลักยึดเหนี่ยวในทางประพฤติ ปฏิบัติ เป็นสิ่งเตือนสติปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้น

สำหรับ “ทศพิธราชธรรม” นั้น เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการปกครองตั้งแต่คนส่วนใหญ่ถึงคนส่วนน้อย

เป็นธรรมสำหรับพระราชา หรือนักปกครอง ๑๐ ประการ ซึ่งนำมาแจกเป็นข้อ ๆ โดยสังเขป

๑. ทาน หมายถึงการให้ เป็นการช่วยผู้ที่ต้องการช่วยเพราะมีความขัดข้องแร้นแค้นนั้น ๆ เช่น ผู้ที่ขาดอาหารก็ให้อาหารช่วย ขาดเสื้อผ้าให้เสื้อผ้าช่วย ขาดที่อยู่อาศัยให้ที่อยู่อาศัยช่วย ขาดหยากรักษาโรคให้หยากรักษาช่วย รวมความว่าเกิดความแร้นแค้นด้วยสิ่งใด

สิ่งหนึ่งหรือที่ใดที่หนึ่งก็ให้สิ่งที่ต้องการนั้น ๆ ช่วย ดังนี้ เรียกว่า ทาน

๒. คีล คือความประพฤติ ต้องเว้นจากความชั่วร้ายทั้งหลาย ความประพฤติอันใดที่เป็นความชั่วร้ายก่อให้เกิดเวร ในห้วงความประพฤติอย่างนั้น ไม่ทำสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น ไม่พูดสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น รวมความว่าเว้นการที่ควรเว้นต่าง ๆ ทั้งทางกายวาจา

๓. ปริจาคะ การสละ อันหมายความว่า สละสิ่งที่มีประโยชน์น้อยแก่สิ่งที่มีประโยชน์มาก ยกตัวอย่างเช่นว่า สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะร่างกาย เช่น เจ็บป่วยที่อวัยวะร่างกายก็ยอมสละทรัพย์รักษา สละอวัยวะร่างกายเพื่อรักษาชีวิต ในเมื่อต้องการที่จะรักษาชีวิตไว้ก็ยอม และ...สละได้ทุก ๆ อย่างทั้งทรัพย์ อวัยวะ ร่างกาย ตลอดจนถึงชีวิต ในเมื่อประพฤติธรรมคือความถูกต้อง หรือหน้าที่อันต้องปฏิบัติ เช่น ทหารยอมสละทุกอย่าง เพื่อปฏิบัติหน้าที่รักษาประเทศชาติ ดังนี้ เรียกว่า ปริจาคหรือสละ

๔. อาชวะ ความตรง คือความประพฤติที่ตรง ไม่คดทรยศ ต่อเพื่อน มิตรสหาย ต่อหน้าที่การงานตลอดจนถึงประชาชน

๕. มัทวะ ความอ่อนโยน คือความมีอาการทางกาย วาจา อ่อนโยน สุขภาพ ไม่แสดงความแข็งกระด้าง มีใช้หมายความว่า อ่อนแอ แต่ว่าอ่อนโยน สุขภาพ ไม่แสดงความแข็งกระด้าง แสดงการยกตนเหนือคนอื่น มีความอ่อนโยน สุขภาพทางกายถึงวาจา พุดจาอะไรก็อ่อนโยน สุขภาพ

๖. ตปะ ความเพียร เป็นผู้กล้าหาญในการทำสิ่งควรทำ ไม่กลัวเกรงในการทำดังกล่าว ไม่มีความเกียจคร้านปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างสม่ำเสมอไม่บกพร่อง มีความเป็นผู้กล้า มีความเพียร ไม่อ่อนแอย่อท้อ เข้มแข็ง ถ้าทำดังนี้จะเป็นที่ยำเกรงของบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหลายไม่กล้าที่จะละเมิด

๗. อโภธะ ความไม่โภธ หมายถึงว่า ความมีจิตที่ประกอบด้วยเมตตา มุ่งที่จะปรารณาดีเป็นที่ตั้ง ไม่เป็นคนใจน้อย หงุดหงิดง่าย แต่มีใจหนักแน่น ไม่คิดจะเอาแต่โทษใคร รู้จักให้อภัย และมีเมตตา

๘. อวิหิงสา ความไม่เบียดเบียน คือการไม่ทำอะไรที่เป็น การเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม มีจิตประกอบด้วยกรุณาคิดช่วยเหลือและทำการช่วยเหลืออยู่เสมอ

๙. ขันติ ความอดทน คือ รู้จักอดทนต่อความตรากตรำต่าง ๆ เช่น รู้จักอดทนต่อหนาว ร้อน หิว กระจาย ทนต่อสิ่งที่ไม่เป็นสุข ไม่สนุกต่าง ๆ อดทนต่อเวลาที่ต้องพบความทุกข์ ตลอดจนถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องมีน้ำอดน้ำทน รู้จักอดทนต่อความเจ็บใจ ต่อถ้อยคำที่เขามาว่ากล่าวในบางครั้ง บางคราว อันจะทำให้เกิดความเจ็บใจ ช้ำใจ ก็ให้มีความอดทน

๑๐. อวิโรธนะ ความไม่ผิด เมื่อรู้ว่าอะไรผิดก็ไม่ทำ เพราะทุกคนย่อมต้องมีความผิดบ้างไม่มากก็น้อยด้วยสิ่งที่ไม่รู้ ซึ่งมีอยู่มาก หรืออาจจะพลั้งเผลอทำให้ผิดอยู่บ้าง แต่ว่าอะไรที่รู้ว่าผิดก็ไม่ควรทำ คือไม่ทำผิดทั้งที่รู้ ควรรอบคอบในสิ่งที่จะทำทั้งหลาย ระมัดระวังไม่

ให้ผิดหรือจะผิดก็แต่น้อย อีกอย่างต้องรักษาความเที่ยงธรรม ความยุติธรรม ในเมื่อเป็นผู้ใหญ่ต้องไม่ลำเอียงเพราะความซัง ความหลง ความกลัวทั้งหลาย ดังนี้คือความไม่ผิด

ทศพิธราชธรรม หรือธรรม ๑๐ ประการ สำหรับพระราชา หรือนักปกครองนี้ บัณฑิตทั้งหลายในอดีตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ได้ยกขึ้นมาสั่งสอนพระราชาเพื่อให้ใช้หลักธรรม ๑๐ ประการ ปกครองประเทศ เมื่อพิจารณากันให้ถ่องแท้แล้ว ธรรม ๑๐ ประการนี้เป็นหลักปกครองทั่วไป ผู้ที่มีหน้าที่ปกครองทั้งหลายพึงปฏิบัติด้วย

แม้แต่ผู้อยู่ใต้ปกครอง หรือใต้บังคับบัญชา ตลอดจนจนถึงราษฎรทั่วไป ก็ต้องปฏิบัติตามธรรมทั้ง ๑๐ ประการต่อผู้ปกครอง และผู้บังคับบัญชาด้วยเช่นกัน

เช่นเมื่อผู้ปกครองมีทานให้ ผู้อยู่ใต้ปกครองก็ต้องมีทานตอบสนอง

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ฝ่ายปกครองหรือรัฐบาลใช้จ่ายทรัพย์ทำนุบำรุงประเทศและอาณาประชาราษฎร์ทั่วไป ฝ่ายประชาราษฎร์ก็ต้องเสียภาษีอากรให้แก่รัฐบาลเพื่อนำเงินนั้นมาใช้จ่าย เรียกได้ว่ามีทานต่อกัน

นอกจากนี้ ต้องมีศีลต่อกัน มีบริจาคต่อกัน มีความซื่อตรง อ่อนโยน ความเพียร ความไม่โกรธ เมตตาจิตต่อกัน มีความไม่เบียดเบียน ประกอบด้วยกรุณาต่อกัน มีความอดทนต่อกัน มีความประพฤตินิไม่ผิดต่อกัน

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความสุขสมบูรณ์เรียบร้อย

ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ กล่าวได้ว่า เป็นหลักศาสนา ซึ่งเป็นหลักใหญ่ที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ราชการทุกคนจะต้องพึงยึดถือปฏิบัติ อันเป็นความสุขความเจริญแก่ตนเอง แก่ประชาชนส่วนรวม

ขอให้ผู้ปกครองและผู้ปฏิบัติปกครอง ทุกคนทุกฝ่ายทุกระดับ นำทศพิธราชธรรมนี้ไปพิจารณาและใช้เป็นหลักประพฤติปฏิบัติตามสมควร ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลแก่ทุก ๆ ท่านที่อยู่ในทศพิธราชธรรมให้มีความสุข ความสวัสดีตลอดปีใหม่นี้ทั่วกันเทอญ

