

ธรรมอัน
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงสอน



ร.ศ. อากรณี พุกกะมาน ผู้แปล

จากต้นฉบับภาษาฝรั่งเศสเรื่อง

CE QUE LE BOUDDHA NOUS ENSEIGNE

โดย *THIP D' ASOKE*



โครงการแปล ของแผนกวิชาสารัตถศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลำดับที่ ๑/๒๕๒๑

โลกก็จะนับวันฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือยเกินความ
จำเป็นแห่งคำว่าชีวิตที่แท้จริงขึ้นเรื่อยๆ ไม่มี
วันสร้างชา มวลชนเอ๋ย ! หันมาลด มาหยุด
สิ่งเหล่านั้นกันลงเสียบ้างเถิด



พิมพ์ที่

บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด

๖๔๔ ซอยนวมินทร์ ๔๔ ถนนนวมินทร์

แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร.๐-๒๓๗๕-๘๕๑๑ โทรสาร ๐-๒๓๗๕-๗๘๐๐

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง

จัดจำหน่ายโดย

ธรรมทัศน์สมาคม โทร.๐-๒๓๗๕-๔๕๐๖



คำนำ

หนังสือ “ธรรมอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน” เล่มนี้ เป็นหนังสือในอันดับแรกของโครงการแปล ของแผนกวิชา สาร์ตศึกษาที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมหลายด้านด้วยกัน

ประการแรก หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่มีคุณค่า สอดตาม ความมุ่งหมายของโครงการแปลของแผนกฯ ที่มุ่งผลิตตำราเพื่อ ประกอบการเรียนการสอนในคณะครุศาสตร์ ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะใช้ ประกอบการสอนได้หลายวิชา อาทิเช่น วิชาชีวิตและแนวคิดไทย วิชาธรรมวิทยา และอาจใช้เป็นหนังสืออ่านนอกเวลาของวิชาภาษาไทยได้ด้วย

ประการที่สอง นอกจากนิสิตครุศาสตร์แล้ว นิสิตนักศึกษา ในสถาบันการศึกษาอื่นก็ย่อมได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้เช่น เดียวกัน ยิ่งกว่านั้นหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนใน ระดับมัธยมศึกษาด้วย โดยอาจใช้เป็นหนังสืออ่านประกอบวิชา

ศีลธรรมได้อย่างดี เป็นการวางพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจในพุทธศาสนาและการปฏิบัติตามอย่างมีคุณภาพให้แก่คนไทยตั้งแต่ยังเยาว์ ซึ่งย่อมได้ประโยชน์อย่างมหาศาล ทั้งยังช่วยป้องกันความประพฤติมิชอบในผู้เยาว์อีกด้านหนึ่งด้วย

ประการที่สาม หนังสือเล่มนี้ให้ความรู้เบื้องต้นในเรื่องพุทธศาสนา สอนให้เข้าใจพระพุทธรศาสนาที่แท้จริง และช่วยแก้ความเข้าใจผิดของคนทั่วไปเกี่ยวกับพุทธศาสนา ทั้งยังใช้วิธีบรรยายที่เรียบง่าย ทำให้เข้าใจไม่ยาก และช่วยผู้ผู้อ่านอยากศึกษาพุทธศาสนาต่อไป นับว่าได้ประโยชน์เป็นอเนกอนันต์ต่อพระศาสนา ต่อมนุษยและต่อสังคม

ประการที่สี่ หนังสือเล่มนี้ก็ยังประโยชน์แก่ผู้อ่านทางด้านจิตใจให้รู้จักฝึกใจให้สงบ เรียบง่าย มีอุคมคติ และมีประโยชน์ต่อส่วนรวม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อสังคมอันสับสน วุ่นวาย แ่งแย่ง แข่งดีกันในปัจจุบัน ที่มนุษย์มุ่งแต่จะหาความสุขทางด้านวัตถุ แต่มักทอดทิ้งความสุขความสงบทางด้านจิตใจและคุณธรรม

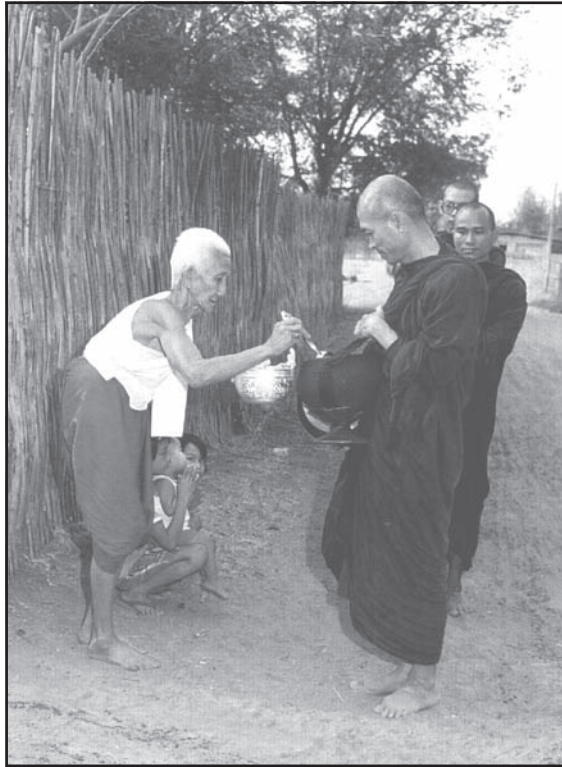
ข้าพเจ้าในฐานะหัวหน้าแผนกวิชาสารัตถศึกษา ขอแสดงความชื่นชมต่อ รองศาสตราจารย์ อภรณ์ พุกกะมาน ที่มีความอุตสาหะ และที่มีความพยายามและความตั้งใจอันแน่วแน่ที่จะช่วยพวงสังคมไว้ให้สงบสุขต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา ตุงคะสวัสดิ์
หัวหน้าแผนกวิชาสารัตถศึกษา
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

สารบัญ

บทนำ.....	๗
ชีวิตเรียบ...ง่าย.....	๑๐
หลักการเรียบ...ง่าย.....	๑๓
โลกเรียบ...ง่าย.....	๑๘
ทางที่เรียบ...ง่าย.....	๒๐
โลกที่หนึ่ง.....	๒๑
โลกที่สอง.....	๒๖
โลกที่สาม.....	๓๐
โลกที่สี่.....	๓๒
บทสรุป.....	๓๕
คำอธิบายเพิ่มเติม.....	๓๗





“พุทธศาสนา” นั้นสอนให้คนฉลาดรอบรู้ในการยังชีพ ยังตนไป ด้วยแรงปัญญา และแรงกายอันเป็นสมรรถภาพของตนแต่ละคนอย่าง ถูกต้องและเพียงพอ (มัชฌิมา) ถ้าจะมากเกินไปมีแต่การสร้างสรรจรโลง ซึ่งเพื่อผู้อื่นจึงจะสุขอย่างแท้ๆ ไมโลภ

ถ้าได้มากเกินไปพอสึกที่ทานหรือเกื้อกูลผู้อื่นและไม่ขี้เกียจ ดังนั้นคือ สัญลักษณ์แห่ง “สันติภาพ” ในสังคมมนุษย์อารยะ



บทนำ

คนเปรียบเสมือนนักเดินเรือที่เล่นรอบมหาสมุทร เขาไม่สามารถหยุดหรือขึ้นฝั่งได้ มีบ่อยครั้งที่เขาปล่อยตัวให้ล่องลอยไปตามสายน้ำ บางครั้งเขารู้สึกท้อแท้ หมดหวัง เพราะเขาไม่มีกำลังเพียงพอ มีบ่อยครั้งที่เขามองเห็นฝั่งแต่เขาก็ล้มความสามารถในการจับเรือเสียแล้ว คนที่นำสมเพชคนนั้นหลงวน หลงทาง เขาหาทางออกไม่ได้ เขาอาจจะล้มแม้แต่ว่าเขากำลังค้นหาอะไร ผลสุดท้ายตลอดชีวิต เขาได้แต่เล่นเรือหลงวนและตายไปในสายน้ำ

เราจะหาทางออก หรือเราจะปล่อยตัวไปตามยถากรรม ?

หนังสือเล่มน้อยในมือของท่านนี้ เป็นเพียงบทนำสู่หลักพุทธศาสนาเบื้องต้นเท่านั้น เพื่อประโยชน์ของนิสิต นักศึกษา และผู้เริ่มเรียน เราไม่ต้องการเสนอสาระนี้ด้วยลีลาอันหรูหรา ความมุ่งหมายของเรา ผู้เขียน มีเพียงเพื่อเสนอสารประโยชน์ขั้นพื้นฐานที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย เราตั้งใจหลีกเลี่ยงการใช้คำศัพท์เทคนิค ภาษาบาลี เพื่อมิให้ผู้อ่านเกิดความเบื่อหน่ายในการตีความหมายทางภาษา เราขอหวังว่าหนังสือนี้จะเป็นเครื่องมือวางรากฐานที่มั่นคงในการสื่อความรู้ทางพุทธศาสนาตามหลักการโดยแท้จริงของพุทธศาสนา

สมัยนี้คนนับพันนับหมื่นซึ่งคิดว่ารู้จักพุทธศาสนา ได้นำศาสนาของเราไปปนกับหลักการศาสนาที่เป็นเทวนิยมอย่างน่าสมเพชหรือยิ่งกว่านั้นเขาได้นำพุทธศาสนาไปปนกับลัทธิโบราณของอินเดียซึ่งมีอยู่ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าประสูติเสียอีก

คุณตัวอย่างคำว่า “การทำสมาธิ” (ที่ไปหมายเอาแต่เฉพาะสภาพ “นั่งหลับตา”) ซึ่งน่าเสียดายที่พวกเขาคิดว่าเป็นหลักการโดยแท้ของพุทธศาสนา ความเข้าใจผิดอันนี้พาให้ชาวพุทธที่สนใจศึกษาปฏิบัติออกนอกทางพุทธไปเกือบสิ้นเชิง

คำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแตกต่างจากข้อปฏิบัติโบราณของฤาษีอย่างสิ้นเชิง พระพุทธองค์ไม่เคยสรรเสริญชีวิตที่เฉื่อยชา ไร้การงานอันก่อประโยชน์ พระองค์ทรงสรรเสริญปัญญาที่เบิกโพลง ตื่น อิสระ กระจับกระจาง และมีผลิตผล

คนเฉื่อยชานั่งหลับตา (ฟุ้งซ่านหรือหลับไหล ไม่มีประสิทธิภาพทาง “สติ” และ “ปัญญา”) เสพสุขเป็นชั่วโมงๆ อยู่แล้วๆ เล่าๆ ไม่ควรจะคิดว่าตนกำลังปฏิบัติธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลักการของพระพุทธองค์แท้ๆ เน้นสติ ตั้งมั่น แว่วไว มีชีวิตชีวา แจ่มใส และตื่นโพลง เป็นปกติประจำตลอดเวลา

คนเราต้องหลีกเลี่ยงทางสุดโต่งสองด้าน คือ ส่วนสุดของชีวิตที่แสวงหาแต่การเสพย์โลภก็ยสุข (กามสุข) และส่วนสุดโต่งอีกด้านหนึ่งคือความหลงสุข (ติดสงบ, ติดหยุดอยู่ว่างๆ) หลงทุกข์ (ทรมาน) อย่างไร้ปัญญา

พระพุทธองค์ทรงห้ามทางสุดโต่งดังกล่าวทั้งสองด้าน ด้วยเหตุนี้หลักการนี้จึงเป็นที่รู้จักกันในนามของ “ทางสายกลาง” หรือมัชฌิมา

คนทุกคนต้องเผชิญกับวงลูกโซ่ของเหตุปัจจัยและผลกรรม
ดังนั้น เหตุผลของการประดิษฐานพระพุทธศาสนาก็เพื่อชี้ทางและ
เผยแผ่วิธีการที่ช่วยให้มนุษย์หลีกเลี่ยงจากวัฏสงสาร (วงลูกโซ่
ของเหตุปัจจัย) ไปได้นั่นเอง

การปฏิบัติธรรมตามหลักเกณฑ์ และการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
จะทำให้คนเราสามารถบรรลุลหุดพ้นอย่างรู้แจ้ง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสากยมุนี ทรงยืนยัน
ย้ำเสมอว่าพระองค์มิใช่พระเจ้า แต่เป็นบุคคลที่ได้รู้แจ้ง เป็นบุคคล
ที่ตื่น และเป็นบุคคลที่ได้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหมดแล้ว

พระพุทธองค์ทรงผ่านทางตรัสรู้มาด้วยพระองค์เอง คำ
สั่งสอนของพระองค์ทั้งหมด จึงมีรากฐานตามประสบการณ์ส่วน
พระองค์ที่ทรงผ่านมาจริงๆ

ทางอันยาวที่จะพาไปสู่การรู้ สู่นวปฏิบัติและสู่จุดหมาย
ทางซึ่งจะใช้เป็นแนวทางคนไปบนมรรคาแห่งการรู้แจ้ง

คำสอนของพระองค์ทั้งหมดคือคำอธิบายมรรควิธีอย่างละเอียด
มรรควิธีที่จะทำให้ลายความทุกข์ของมนุษย์ให้สิ้นซาก

มรรควิธีที่จะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน

มรรควิธีที่มีผลยืนยันด้วยพระองค์เอง และด้วยพุทธสาวกอีก
มากมายที่ตามเสด็จ

อันคือ มรรควิธีทางเอกทางเดียว มรรควิธีที่ปฏิบัติตามได้จริง
มรรควิธีที่ถึงผลได้จริง มรรควิธีที่เป็นประโยชน์จริงแก่มวลมนุษย์
ทุกคนที่ต้องการปฏิบัติตามพระองค์

๒๘ กันยายน ๒๕๒๑



ชีวิตเรียบง่าย...

ไม่มีอะไรเรียบง่ายเท่าชีวิตนี้ เพราะธรรมชาติมีเพียงสองสถานะ^๑ กุศลและอกุศล สมเด็จพระบรมครูทรงชี้ให้รู้จักว่าอะไรเป็นกุศล และอะไรเป็นอกุศล เราต้องเรียนที่จะแยกให้ได้เพื่อหลีกเลี่ยงอกุศล และเพื่อพยายามสร้างกุศลจนกระทั่งถึงจุดที่จิตบริสุทธิ์เกลี้ยงเกลา

สิ่งอกุศลนั้นหรือก็คือสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ไม่จำเป็นแท้ สิ่งที่มาเกินไป สิ่งที่เราทำได้ เป็นการสูญเสียในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งซึ่งคนเราเสพยาเกินไป มนุษย์เท่านั้นที่มีความสามารถที่จะรู้คุณค่า รู้จักกุศลและอกุศล ในชีวิตสิ่งที่มีชีวิตอื่นๆ จะไม่มีความสามารถในการจำแนกนี้

หมายเหตุ ^๑ คำอธิบายเพิ่มเติมอยู่ในท้ายเล่ม

อะไรที่ขาดไม่ได้บ้างในชีวิต

อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค นี่ก็ทุกอย่างที่มนุษย์ต้องการเพื่อดำเนินชีวิตง่ายๆ เรียบๆ และชีวิตที่สร้างสรรค์

อาหาร เป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดของชีวิต เพราะคนเรามีชีวิตโดยขาดอาหารไม่ได้ เป็นแหล่งผลิตพลังงาน พลังกายและพลังใจ ทุกวันนี้เราอาจจะพูดได้ว่าคนกินมากเกินไป เสพย์มากเกินไป ตักตวงผลประโยชน์จากธรรมชาติมากเกินไป ผลาญพำร้ทรัพยากรธรรมชาติโดยไร้ประโยชน์ จนถึงขั้นทำลายสมดุลทางธรรมชาติ เหตุการณ์วิกฤติในธรรมชาตินำภัยนานามาสู่มนุษย์ เช่น โรคภัย แผลงต่างๆ พยาธิ และเชื้อโรค น้ำท่วม พายุ ไฟป่า ความแห้งแล้ง น้ำค้างแข็ง ความอดอยาก การสงคราม ความเกลียดชัง ความรุนแรง ฯลฯ สภาวะภัยเหล่านี้มีต้นเหตุมาจากกิเลสที่มากเกินไป การเอา ในการเสพย์ ในการสะสมไว้เพื่อตนและพวกพ้องของตน พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญผู้ที่ลดละความอยากจนเหลือน้อยที่สุด เพียงเท่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ และทำงานเกื้อกูลโลก^๒ ได้เท่านั้น

เครื่องนุ่งห่ม เป็นเพียงเครื่องป้องกันมนุษย์จากอากาศที่จัดเกินไป และจากแมลง สัตว์ที่พัฒนาแล้วเรียกร้องให้สมาชิกมีสิ่งปกคลุมกายเพื่อไม่เร่งเร้าความรู้สึกทางเพศของผู้อื่น วัตถุประสงค์นี้เป็นเครื่องบริการมนุษย์ แต่คนเป็นร้อยล้านคนใช้ชีวิตอย่างทาส พวกเขาเป็นทาสแฟชั่น เป็นทาสอุตสาหกรรม เป็นทาสพ่อค้า เป็นทาสการค้าโฆษณาสินค้า ซึ่งอันที่จริงแล้วก็คือการเป็นทาสคน และความใฝ่เสพย์ของตนเอง ใฝ่หาวัตถุที่ไร้ประโยชน์ สูญเปล่า และไร้ค่า

ที่อยู่อาศัย (คือ สิ่งที่คนเราเรียกว่า “บ้าน”) เป็น เพียง แหล่งปกป้องภูมิอากาศ ฝน หิมะ พายุ ความร้อน ความหนาว เป็นเพียงสถานที่พักผ่อนหลังการทำงาน สิ่งใดที่มากเกินไป สิ่งใด ที่ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งใดที่ดึงคนเราจากทางชีวิตที่เรียบง่ายต้องถูก กำจัด

ยารักษาโรค เป็นเพียงเครื่องใช้เพื่อต่อสู้โรคร้ายที่เบียดเบียน หรือที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคน มีสารเคมีที่ชนิดที่พ่อค้าสร้าง ขึ้นมาอย่างไม่จำเป็น เพื่อหลอกล่อผู้บริโภคที่ฉลาดน้อย มีสารเคมี ที่ชนิดที่คนเราเสพยาโดยอ้างว่าเป็นยารักษาโรค มีสารเคมีที่ชนิดที่ คนใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาความร่ำรวย หาอำนาจ หาความยิ่งใหญ่ หรือหาความสุขทางกาย

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นเพียงความเปลืองเปลืองทางทรัพย์สิน และเวลา เพื่ออะไร เพื่อเสพสุขส่วนตนเพราะมีจิตใจอ่อนแอ คน เราคงจะเลิกยึดติดสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด

สรุปว่าชีวิตง่ายๆ เรียบๆ ต้องการเพียงของง่าย เล็ก จำเป็น มีประโยชน์ เหมาะสมในปริมาณ และคุณภาพเท่าที่จำเป็นต่อการ ดำรงชีวิต ไม่มีการเปลืองเปล่า ไม่มีการเหลือเฟือ ไม่มีความลำบาก ไม่มีความยุ่งยาก ไม่มีการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

นี่ไม่ใช่ชีวิตที่ดีหรือ ?

ชีวิตง่ายๆ เรียบๆ แบบนี้มีไหมในโลก ?

คุ้มค่าไหมที่จะเสาะแสวงหา ?



หลักการเรียบ...ง่าย

ชีวิตต่างๆ เรียบๆ มักจะมีอุดมคติที่สูง เรียบ และมีประสิทธิภาพเป็นตัวนำ มิฉะนั้นชีวิตจะเป็นเพียงเรือ^๓ ที่ขาดหางเสือ อุดมคติเหมือนหางเสือเรือ จะพาชีวิตไปในทางที่ถูกที่ควร

ชีวิตที่ไม่มีระบบที่เหมาะสมและถูกต้องจะเหมือนเรือที่ถูกคลื่นซัด เป็นชีวิตที่ไร้ค่า และในที่สุดก็จะล่ม จมลงก่อนถึงฝั่ง

คน อยู่เพียงเพื่อศึกษากุศลและอกุศล เพื่อประกอบกุศล และละเว้นอกุศล กรรมแต่ละกรรม^๔ ไม่ว่าจะป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมจะเป็นตัวก่อเหตุปัจจัย^๕ ซึ่งเมื่อวาระมาถึงจะส่งผลของตัว

สมเด็จพระบรมครูมิได้เป็นผู้สร้างกฎแห่งกรรม^๖ วัฏจักรของกฎนี้มีอยู่แต่ไหนแต่ไร แต่พระพุทธรองค์ทรงรับรองและประกาศว่าเป็นสังขธรรม^๗ และเป็นกฎซึ่งทรงอนุภาพสูงสุด พระองค์ทรงยืนยันว่าการเกิด^๘ทั้งหลาย ทั้งของคนและของสัตว์เป็นผลของกรรมเฉพาะตัวของแต่ละคน

สมเด็จพระบรมครูได้ทรงทำการค้นคว้า หาบหา และอิทธิพลของกฎนี้ที่มีต่อชีวิต จึงทรงเป็นบุคคลแรกที่ค้นพบ ประกาศยืนยันและสอนสังขธรรมนี้ ไม่มีศาสดาใดก่อนพระองค์ท่านดำเนินผ่านทางแห่งการค้นพบนี้ ทางแห่งปัญญา ทางแห่งการรู้แจ้ง คือโลกุตตระ ซึ่งอธิบายเหตุปัจจัยของความแตกต่างทางกายภาพ จิตวิทยา ใจ โลกียวัตถุ ปัญญา แม้กระทั่งมนโต้นึก รวมทั้งความแตกต่างทางค่านิยมของโลก สรุปรว่าสภาวะของสิ่งที่มีชีวิตที่เกิดมาเป็นไปตามผลกรรมของแต่ละคน กุศลกรรมจะนำมาแต่กุศล และอกุศลกรรมจะนำมาแต่อกุศลเท่านั้น

กรรมจะพาผลของความดีและผลของความไม่ดีมาสู่คนและสัตว์กรรมเป็นเหตุเบื้องต้น(เพราะเป็นคู่ของ “การเกิด” อย่างสำคัญ) ที่อาจจะพาให้สัตว์โลกฟื้นทุกขก็ได้ หรืออาจจะเป็นเครื่องผูกยึดสัตว์โลกไว้ในวัฏฏสงสาร^๙ ก็ได้

สมเด็จพระบรมครูทรงจำแนกกรรมไว้หลายแบบ แต่ที่สำคัญที่สุด ๒ แบบ คือ กุศลกรรมและอกุศลกรรม

- กุศลกรรม ซึ่งเราต้องศึกษา จดจำ และประพฤติปฏิบัติเป็นอุคมคติ

- อกุศลกรรม ซึ่งเราต้องศึกษา จดจำ และหลีกเลี่ยงในฐานะที่เป็นทางไม่ดี ทางแห่งความทุกข์^{๑๐}

สมเด็จพระบรมครูเองทรงเลือกประพฤติปฏิบัติแต่ทางกุศลซึ่งช่วยนำพาพระองค์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์^{๑๐} ทีละเล็กทีละน้อยตามลำดับขั้นตอน ประสบการณ์ส่วนพระองค์ ผลจากการเลือกทางที่ถูกทำให้พระองค์แกร่งกล้าขึ้น และมีปีติมากขึ้น ทางชีวิตบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อยๆ มั่นคงขึ้นเรื่อยๆ และรู้แจ้งชัดขึ้นเรื่อยๆ มันเป็นทางที่ดี

การละเลิกอกุศลกรรมพาพระองค์ห่างจากความยากและความทุกข์^{๑๐} มากขึ้นเรื่อยๆ ความพากเพียรค่อยๆ พาพระองค์บรรลุอย่างมีระบบวิธีและด้วยความสมัครใจ^{๑๑} ทรงละขาดจากอกุศลทั้งปวง แม้แต่กิเลสที่เล็กที่สุด ที่หลบลิ้น ทับถม กบดานอยู่ในจิตตัวที่ลึกที่สุด จุดหมายของการประพฤติปฏิบัติเป็นไปเพื่อการหลุดพ้นจากความยาก ความทุกข์ส่วนตน ส่วนจิต และความทุกข์ทั้งมวล การละลดหน่ายเป็นไปอย่างสิ้นหมด เกลี้ยงเกล้า อกุศลธรรมถูกลอนรากถอนโคน แหว่งทะลุและทำลายอย่างเด็ดขาดตลอดใจ พระองค์บรรลุนิพพานด้วยการเลือกที่ดี ด้วยทางที่ดี และด้วยมรรควิธีที่ดี ทางวิเศษสู่นิพพาน

สมเด็จพระบรมครูทรงพบทางนี้ ระบบนี้ หลักการนี้ เพื่อยกพระองค์เหนือความทุกข์ทั้งปวง ทางนี้คือทำความบริสุทธิ์ให้ถึงพร้อมโดยพิจารณาการกระทำทุกอย่างอย่างจริงจัง ลึกซึ้ง และด้วยความมีสติมั่นเพื่อล้างอกุศลกรรมให้สิ้น และประกอบกุศลกรรมตาม

ความมุ่งหมายที่จะระงับและควบคุมกรรมทุกกรรมของตนทุกขณะจิต และทุกสถานะ

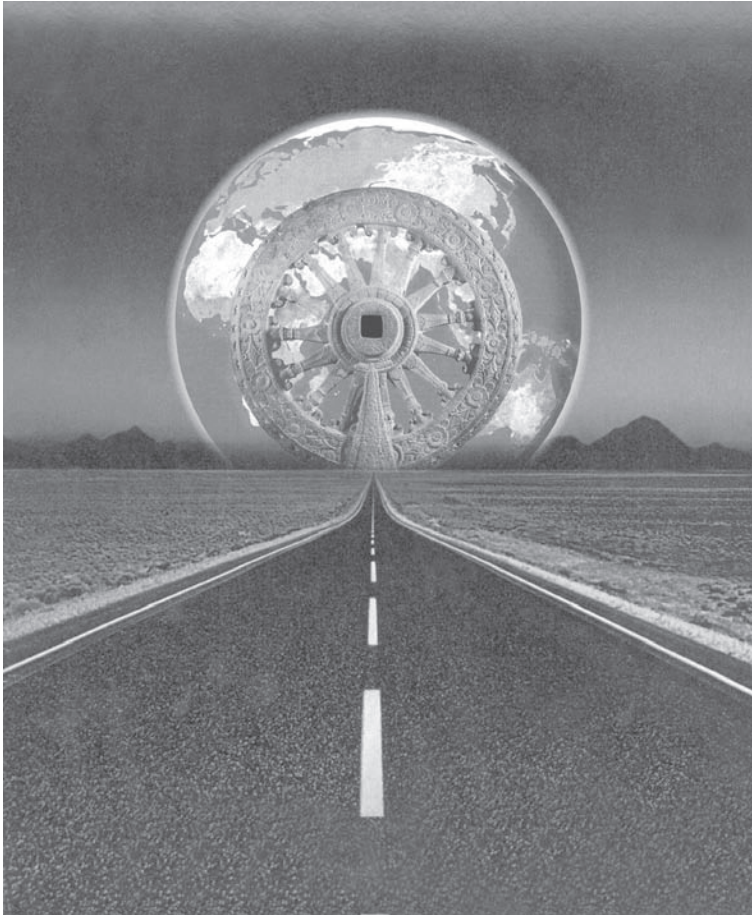
จิตที่มีภาระระงับและสำรวมจะนำไปสู่ทางกุศลเท่านั้น ทางกายกรรม ทางวจีกรรม กรรมทางกาย ทางวาจาทุกกรรม มีมโนกรรม เป็นผู้ก่อ

ด้วยเหตุนี้เอง คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงกำหนดแก่น การล้างอกุศล^{๑๒} อย่างเฉพาะเจาะจงเป็นพิเศษ อย่างชัดเจน และอย่างละเอียดลออ และพระองค์ยังทรงสอนการควบคุมจิตและมโนกรรม ในขั้นเด็ดขาด การควบคุมนี้เป็นแบบฝึกหัดเพื่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูงในการรู้แจ้งตัวตน และรู้แจ้งในกรรมต่างๆ (แม้กระทั่ง “กรรม” ของจิต)

สมเด็จพระบรมครูได้ทรงสอนมรรควิธี หลักการ และหลักปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ เพื่อชี้ทางแก่บรรดาสาวกที่ต้องการตามเสด็จรูปของคำสอนเรียกว่า “พระธรรม” คำสอนเพื่อการบรรลุ มิใช่จุดหมายที่จะไปไม่ถึง ไม่ใช่หลักการที่เป็นไปไม่ได้ ไม่ใช่ทฤษฎีที่ปฏิบัติไม่ได้ และไม่ใช่อุดมคติที่เลิศลอยสุดฝัน แต่เป็นมรรควิธีที่พาผู้แจ้งจากการประพฤติ ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ด้วยความหนักแน่น ด้วยความดี ด้วยความเพียร ด้วยความฉลาดและด้วยความสงบ มรรควิธีที่จะพาผู้ปฏิบัติสู่สภาวะจิตที่แตกต่างจากเดิม สูงขึ้นตามอัตราของการละ หน่าย ระดับที่สูงที่สุดคือสภาวะจิตนิพพาน

คุณตัดสินใจหรือยังที่จะเริ่มต้นการเดินทางที่สำคัญที่สุด ที่ลึก
ไกลที่สุด แต่คุ้มค่าที่สุดในชีวิตของคุณ

คุณอยากรู้จักโลกไหม ?



โลกเรียบ...ง่าย

โลก ไม่ว่าจะเป็นคราวโลกของเรา หรือระบบอื่น หรือจักรวาล ย่อมไม่ใหญ่ ไม่เล็ก ไม่มีดีเท่าโลกของกายและโลกของกามของเรา หรืออก ไม่ว่าจะเป็การเสพย์สมสุขสมทางตา ทางหู ทางจมูก ทางปาก ทางลิ้น หรือทางกายสัมผัส การเสพย์สมสุขสมทางทวารกาย ทั้ง ๕ ทางนี้แปรรูปเป็นอารมณ์ เรียกว่า “กามารมณ์” ที่สะสมเป็น “รสของจิต” อยู่ในทวารใจของมนุษย์ สภาวะการปรุงแต่งนี้เกิดแทบทุกขณะจิตในชีวิตของมนุษย์ทุกคน (ที่ยังไม่ล้างอารมณ์แห่งกามออกได้หมดจริง) สภาวะนี้เป็นสิ่งที่ผูกโยงมนุษย์ไว้กับวัฏฏะของชีวิตอยู่ชั่วนานาน โอกาสเดียวที่มนุษย์จะหลุดพ้นวังวนนี้ไปได้คือการตัดโซ่การปรนปรุ่ “สังขารธรรม” อย่างเข้าใจถึงกาย อย่างเข้าใจถึงจิต

โลกที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เราู้จัก คือ โลกแห่งความทุกข์ซึ่งอยู่ในตัวของเราเอง เมื่อเราทำตัวให้อยู่เหนือความทุกข์ได้หนึ่งอย่าง เราจะพบโลกของความสงบหนึ่งครั้ง เราจะเป็อนิสรระจากโลกแห่งความทุกข์นั้นๆ การจะเอาชนะทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ใดๆ เราจะต้องใช้การประพฤติปฏิบัติแนวเดียวกันนี้ ใช้ทางดับทุกข์ทางเดียวกันนี้ จนในที่สุดเราจะสามารถสลัดหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกลียภูมิ

พระพุทธองค์ทรงนำทางให้เราพบชีวิตเหนือโลก !

เราจะอยู่เหนือโลกได้อย่างไร !

แรกทีเดียว เราต้องรู้จักโลกในตัวของเรา ซึ่งหมายถึง กาย จิต และการรับรู้ (สัญญา)

นอกเสียจากมนุษย์แล้ว ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดจะสามารถทำตนให้หลุดพ้นได้

ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดจะสามารถตัดโซ่เชื่อมโยงการเกิด

ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดจะอยู่เหนือโลกได้

มนุษย์เท่านั้นที่จะทำตนให้หลุดพ้น

ได้อย่างไร

มนุษย์เป็นนายของตัวเอง เขาสามารถตัดลึนใจได้อย่างง่ายดายๆ ในการสลัดความเป็นทาสของวัตถุ และเริ่มวิถีทางชีวิตต่างๆ เรียบๆ เมื่อเข้าทางชีวิตนี้แล้ว เขาจะเริ่มละโลกของการยึดถือตัวตน สลัดโลกของความเห็นแก่ตัว สลัดโลกที่นำแต่ความทุกข์ทุกรูปแบบ มาให้แก่ตน จะเป็นทุกข์ทางกาย ทางใจ หรือทางมนโสนี่ก็ตาม โลกเหล่านี้เป็นโลกที่เราจะต้องเรียนรู้ให้เห็น ใ้รู้จักเพื่อละและเพื่อทิ้งให้ได้ตลอดไป โลกนี้อยู่ในตัวของเราเอง โลกนี้แม้จะเล็กเหลือแต่ใหญ่ล้ำ อ่อนแอสุดแต่ทรงพลัง แสนชัดเจนแต่มีดมืด ใกล้เคียงแต่ไกลสุดกู่ ไม่มีความหมายเลยแต่สำคัญมาก เรียบๆ ง่ายๆ แต่ยุ่งเหยิง สับสน นี่คือโลกของตัวเรา ซึ่งเราจะต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักที่จะควบคุม ที่จะกำหนดวินัย และที่จะบังคับให้ได้ โลกอันเรียบง่าย สำหรับชีวิตที่เรียบง่ายเป็นสิ่งที่หวังได้จริงและน้อมนำมาให้ตนได้จริง

ได้อย่างไร

โดยการเดินตามมรรควิถีทางเรียบง่าย



ทางที่เรียบ...ง่าย

นอกเหนือจากปัจจัยสี่อันจำเป็นของชีวิต ซึ่งคนเราไม่ควรเสพยาจนเพื่อแล้ว คนเรายังเป็นทาสของโลกแห่งความทุกข์ ๔ โลกด้วยกัน เราจะต้องเรียนรู้จัก “การติดยึด” เหล่านี้เสียก่อนที่จะสามารถสลัดหลุดได้อย่างไรก็ดีเราต้องรู้ว่า แต่ละคนไม่ติดยึดทุกอย่าง การติดแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน และในสภาวะที่ต่างกัน ไม่มีอะไรที่จะเท่ากันอย่างบริบูรณ์สุดยอด พระพุทธองค์ทรงชี้แนะและอธิบายทุกอย่างเป็นสามระดับใหญ่ๆ เบื้องต้นท่ามกลางบันปลายคนจะยกระดับจิตของตนให้สูงขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อได้ประพฤติ ปฏิบัติ และหลุดพ้นจากโลกเบื้องต่ำแล้วจริงๆ เท่านั้น

โลกที่หนึ่ง โลกแห่งความเสื่อม (โลกอบาย)

โลกที่หนึ่ง ประกอบด้วยนรก ๖ ภูมิ

๑. นรกภูมิของการเสพยา

ก. นรกภูมิของการเสพยาแบบชาย

คนขี้โลก ตะกละ กินแต่ของอร่อยลิ้น

คนขี้โลก ตะกละ จู้จี้เรื่องอาหารการกิน

คนขี้โลก ตะกละ กินมาก กินจุบจิบ

คนที่กิน ด้วยความติด ความอยาก

คนที่เอาแต่กิน คิดถึงแต่เรื่องกิน

แท้จริงแล้ว คนเรากินเพียงเพื่อให้ร่างกายทรงอยู่ในสภาพแข็งแรง เพื่อสามารถทำการทำงานเท่านั้น เช่นเดียวกับนิสัยในการดื่มสุบ และการสมสู่ ซึ่งล้วนไม่ใช่ปัจจัยที่ขาดไม่ได้ของชีวิต

คนเรตัดสิ่งเหล่านี้ออกได้

ข. นรกภูมิการเสพยาแบบหญิง

อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เครื่องสำอาง และแฟชั่น

๒. นรกภูมิของการพนัน

นรกภูมินี้รวมทุกจิตที่สนใจ จดจ่อ และสำเนียงของแต่ละคนที่มีต่อกิจกรรมทุกประเภทที่จัดขึ้นเพื่อการแข่งขัน แพ้-ชนะ เพื่อการได้เงิน เสียเงิน ทุกอย่างที่มีการพนันขันต่อ และเกมทุกชนิด (ชื่อต่างๆ ข้างล่าง แปล เรียบเรียงตามความนิยมของคนไทย-ผู้แปล)

แทง - ไพ่ ลูกเต๋า ถั่ว โป่ ฯลฯ

แข่ง - หมากฮอส หมากกรุก ฯลฯ

- ทาย - ลี้อตเตอร์ รุเล็ด ฯลฯ
 แข่งขัน - ฟุตบอล รักบี้ ฯลฯ
 ไล่ - ซ่อนหา ไล่จับ ฯลฯ
 เล็ง - บิลเลียด กอล์ฟ โบว์ลิ่ง ฯลฯ
 สู้ - มวย คีโวก่ ชนวัว กัดปลา ฯลฯ

๓. นรกฎมิของความหลงมัวเมา

หมายถึง จิตที่หลงติดกิจกรรมทุกประเภทที่ล่อให้คนเพลินมัวเมา พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญคนที่มีสติเต็มตลอดทุกขณะจิตไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางจิต หรือทางปัญญา คนที่ปล่อยตัว เพลินเมา หลง ไม่ใช่คนที่มีสติเต็ม

กิจกรรมทั้งหมดที่เกี่ยวกับการแสดง ละคร ภาพยนตร์ ดนตรี โทรทัศน์ ละครสัตว์ ฟ้อนรำ เพลง กีฬา การละเล่น ฯลฯ

คนที่หลงมัวเมานรกฎมึนี้มีแต่เสีย เสียเวลา เสียเงิน เสียแรง เสียทุกอย่าง ที่คนเราควรสงวนไว้ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์กว่า จำเป็นกว่า และสร้างสรรค์กว่า

๔. นรกฎมึมืด

หมายถึงจิตที่คิดเที่ยวเตร่ กิจกรรมที่ต้องอาศัยเวลากลางคืนหรือความมืด เป็นกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งด้านเวลาและสถานที่ คนเราควรทำงานและพักผ่อน ทำงานในเวลาที่เราต้องการพักผ่อนก็ไม่ได้ เมื่อเราต้องทำงานเราก็ไม่ควรจะพักผ่อนหรือเล่นหรือใช้แรงเปลืองไปอย่างไร้ประโยชน์

๕. นรกภูมิภุคิ

หมายถึง จิตที่ติดคนอื่น และยอมให้เขาแนะนำ พาหน้า เพื่อนำ และโน้มนำไปทางชั่ว ทางอกุศล เป็นการเบียดเบียนตน ครอบครัว และคนอื่น

๖. นรกภูมิแห่งความเกียจคร้าน

หมายถึง จิตที่เจตนาจะผัดวันประกันพรุ่ง หรือหาเหตุที่จะไม่ทำงานให้ลุล่วงไป คนเราเกิดมาเพียงเพื่อทำงาน ความเกียจคร้าน สร้างชีวิตที่ขี้โรค ว่างเปล่า ไร้ประโยชน์ เหวี่ยงกว่าชีวิตสัตว์

คนที่ “เห็น” ว่า “นรกภูมิทั้ง ๖” นี้ เป็นโลกแห่งความเสื่อม จะรีบละจาก คนที่เตรียมจะละจากโลกที่หนึ่งนี้คือ ผู้ที่กำลังเข้าทางหลุดพ้น คนที่ตัดสินใจเดินทางตามมรรควิถินี้จะต้องค่อยๆ ลดละความติดหลงที่ไร้ประโยชน์และเสื่อมทรามนี้

ผู้ที่สามารถบรรลุความพ้นทุกข์อย่างสมบูรณ์ อย่างจริงจัง และตลอดไปแล้วจะมาถึงจุดจบของขั้นต้น และมีฐานที่จะพาผ่านสู่ทางปฏิบัติขั้นต่อไป เขาจะไม่เป็นทาสของโลกแห่งความเสื่อมอีกแล้ว แต่เขายังมีโลกอีกสามโลกที่จะต้องพิชิต

พระพุทธรองค์ทรงชี้และสอนทางเอกทางเดียวแห่งการหลุดพ้นจากโลกที่หนึ่งได้

เราต้องทำอะไร

เราต้องทำตาม สีล ๕ อย่างเคร่งครัด สีล ๕ คือข้อประพฤติปฏิบัติเพื่อจะควบคุมการกระทำที่รุนแรงและความคิดที่หยาบต่ำ

ศีลข้อ ๓ ข้อแรก คือ งดเว้นจากการฆ่า งดเว้นจากการลักขโมย และงดเว้นจากการละเมิดทางเพศ มีความมุ่งหมายที่จะควบคุม ความรุนแรงร้ายกาจ และกายกรรมทุกอย่างที่อาจจะเป็นต้นเหตุ แห่งความรุนแรงเลวร้ายเหล่านั้น

ศีลข้อ ๔ งดเว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ คำนินทา คำเพื่อเจ้าไร้สาระ ข้อประพฤตินี้มีความมุ่งหมายที่จะควบคุม วาจากรรมที่อาจจะเป็นต้นเหตุของความรุนแรงเลวร้าย

ศีลข้อ ๕ งดเว้นจากการดื่มน้ำเมา สิ่งเสพติด รวมทั้ง ความยึดติดต่างๆ ที่ทำให้เราเป็นทาส ศีลข้อนี้มีความมุ่งหมายใน การควบคุมมโนกรรมที่จะนำไปสู่วาจากรรม ที่อาจจะเป็นต้นเหตุของความเดือดร้อน ความยาก ความทุกข์ อันจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด กายกรรมทุจริต

คนเรามักจะเรียกรื่องทุกอย่าง แต่ตัวเองไม่ทำอะไรเลย เขา ฝ่าฝืนสันติโดยที่เขาไม่รู้ว่าจะสันติจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อลดอาชญากรรม ความรุนแรง ความโกรธ ความเกลียด และความเห็นแก่ตัวอย่าง หนัก เพราะสภาวะจิตเช่นนั้นทำให้คนเรามุ่งเพียงบำบัดความอยาก ของตนให้ได้ ไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ

ถ้าทุกคนแย่งกันกอบ ชิงกันโกย แม้กระทั่งลักขโมยกัน ใคร เล่าจะเป็นผู้ได้รับ คนโลกจะไม่มีวันพอ ถ้าเขาแสวงหาเสรีภาพ เขา จะไม่มีวันเป็นอิสระเพราะเขายังเป็นทาสกิเลส

เราจะหลุดพ้น เป็นอิสระไม่ได้ ตราบใดที่เรายังยึดติดอยู่กับ โลกและนรก

โลกที่สอง โลกของคนโลก (โลกธรรม)

คนเรามีธรรมชาติที่ไม่เคยอิม ไม่เคยเต็ม ไม่เคยพอ ความอยาก^{๑๑} ที่เป็นธรรมชาติที่สุดและเป็นสัญชาตญาณสากลมีเพื่อ

๑. ลาภ

เมื่อคนละห่างจากนรกภูมิทั้ง ๖ แล้ว เขาก็จะใช้ชีวิต ใช้พลังงาน และใช้เวลาในการทำการงาน เขาเรียนรู้ที่จะไม่จ่ายพลังกาย พลังจิต และพลังทรัพย์โดยไร้ประโยชน์ งานจะนำลาภวัตถุมาให้มากขึ้นเรื่อยๆ ตามค่านิยมของสังคม เขาผู้นั้นจะคุ้นกับการรับเรื่อยๆ เขาจะติดยึดกับลาภวัตถุ เขาจะ ‘ต้องการ’ มากขึ้นๆ เขาจะหาทางกอบโกยทุกทาง เขาใช้ชีวิตกับการเสาะแสวงหาและสะสม เขาคิดว่าเขามีความสุข เขาคิดว่าเขาพบความสุขแล้ว

เขาเป็นสุขแน่หรือ เขาจะไม่มีความกลัวไปตลอดชีวิตหรือ

กลัวที่จะสูญเสียสิ่งที่เขามี กลัวที่จะไม่ได้สิ่งที่เขาคาดหมาย กลัวที่จะได้รับน้อยลง เขาสืมมองโลกก็ยะในอีกแง่หนึ่ง คนที่ได้รับอาจจะเสีย คนที่คาดหวังอาจจะผิดหวัง คนที่คิดว่าตนเองมีความสุข อาจจะมีทุกข์ ความกลัว ความไม่สบายอารมณ์ ความกังวล ความวิตก ความสูญเสีย ความไม่พอ นำมาแต่ความทุกข์และความยาก ลาภวัตถุนำมาแต่ความทุกข์ยาก ความไม่สนใจมักจะนำความโกรธ ความเกลียด ตลอดจนความรุนแรงทางกายกรรม และอาชญากรรมมาให้คนเรา

คนที่รู้จักทางดำเนินชีวิตที่ดี การมีชีวิตที่ดีจะไม่เสียเวลากับ

ความชื่นชมในวัตถุ เขายินดี “ให้” มากกว่า “รับ” เขายินดีเสียมากกว่ากอบโกย เขายินดีมีน้อยลง (หรือไม่มีเลย) มากกว่าจะมีมากเกินไป เขาจะแสดงให้เห็นว่ามนุษย์พบสันติสุขได้อย่างไร และเขาจะให้สันติสุขแก่ผู้อื่นและแก่โลก สันติสุขจะมีได้ก็ต่อเมื่อคนเราละการติดยึดความชื่นชอบทางวัตถุ

๒. ยศ

ยศ ซึ่งเปรียบเสมือนสื่อแสดงคุณสมบัติของงาน เป็นสิ่งแสวงหาของคนที่ยังติดยึดในอามิส เป็นธรรมดาของมนุษย์ที่จะมุ่งให้ตนสูงขึ้น เขาจะรู้สึกว่าเขาได้รับความสำเร็จในการทำงานด้วยการได้รับยศเป็นเครื่องแสดง ยิ่งยศเพิ่มขึ้นเท่าใด ความรับผิดชอบก็ยิ่งมากขึ้น สิทธิก็มากตามขึ้นด้วย ไม่ช้ายศกลายเป็นสื่อแสดงอำนาจ ซึ่งคนเรามีเหนือคนอื่น ยศไม่ใช่เครื่องแสดงคุณสมบัติในด้านความรับผิดชอบต่อบริการอันบุคคลหนึ่งพึงให้แก่อีกคนหนึ่งเสียแล้ว กลายเป็นการบริการตนเองและญาติมิตรของตน คนจึงยึดติดยศ เสาะแสวงหายศเพื่อแลกเปลี่ยนเป็นลาภวัตถุ คนมีชีวิตอยู่กับความกลัวที่จะสูญเสีย และคนก็ได้รับความทุกข์เพราะมียศ จะทุกข์จนถึงวาระที่สูญเสียมันไป เรายังจะเชื่ออีกหรือว่ายศนำความสุขมาให้

๓. สรรเสริญ

ไม่มีอะไรจะทำลายคนได้เร็วเท่าคำสรรเสริญยินยอมต่อเกียรติยศ ชื่อเสียง คนจะจมอยู่ในกระแสฟุ้งเฟ้อ และเกิดความหลงตัวสุดขีด คนจะเกิดความหวงแหนในสรรเสริญไม่ช้าเขาจะหุนหันกต่อความจริง เขาจะตกอยู่ในวัฏฏะแห่งความทุกข์ตามเดิม

ยึดติด กลัวความสูญเสีย
ทุกข์ทรมานในขณะที่ยังมีอยู่
ทุกข์จนกระทั่งถึงวาระที่สูญเสียไป

๔. ความสุข

มีอยู่ไม่น้อยครั้งที่คนเราจะรู้สึกมีความสุข และหลงความสุข
นั้น บ่อยๆ ในช่วงใดช่วงหนึ่ง คนเราจะรู้สึกสุขสมบูรณ์เต็มที่ เราจะ
หลงอยู่ในโลกของความสุข โลกของความสุขสมทางกาย สุขสมทาง
ใจหรือสุขสมทางจิตวิญญาณ เราจะรู้สึกประหลาดใจ เศร้าใจ กลุ่มคลั่ง
เมื่อวาระสุดท้ายของช่วงความสุขนั้นมาถึง เราจะคาดหมายหรือไม่
ก็ตาม เราจะต้องการหรือไม่ก็ตาม ไม่มีอะไร และไม่มีใครจะหยุด
ยั้งวาระสุดท้ายได้

ความสุขเหมือนทุกอย่างในธรรมชาติ จะเริ่มต้น ทรงสภาพ
ต่ออยู่ และจบลง คนที่มีสติจะไม่ยึดติดกับอนิจจัง และไม่ปล่อยตัว
ปล่อยใจให้เดือดร้อนหรือให้ตกอยู่ใต้อิทธิพลของสภาวะที่บังคับ
ไม่ได้นั้น

คนเราจะยกตนให้อยู่เหนือโลกที่สอง โลกธรรมที่น่าหลงใหล
ได้ด้วยการควบคุมสติให้มั่น พิจารณาสິงต่างๆ ด้วยอนิจจธรรม ไม่ว่า
จะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ หรือสุข โลกธรรมเหล่านี้เป็นเพียงผล
พลอยได้ของการทำงานเท่านั้น

คนเราควรพิจารณาอารมณ์ทุกอารมณ์ ไม่ว่าจะ เป็นความอยาก
ความยินดี ความเศร้าโศก ความสนใจ ความไม่สนใจ ด้วยความ

ไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน เมื่อเกิดอารมณ์สมใจ
ชอบใจ คนเรากควรทำใจให้เป็นอุเบกขา ให้อ่าง โดยการลดความบีต
ลง ถ้าเป็นอารมณ์ไม่สมใจ ไม่ชอบใจ คนเราก้ควรทำใจให้เป็น
อุเบกขา ให้อ่าง เช่นเดียวกัน เมื่อเรฝีกหัดปรับจิตอย่างสมำเสมอ
อย่างจริงจั่ง เราจะได้ตั้งฐานจิตที่มั่นคง ไม่คลอนแคลน และมีความ
สงบ เราจะรู้สีกว่าติดยึดต่อโลกน้อยลงๆ เราจะละหนำยได้มากขึ้น
จะปลดปล่อยได้ และจะหลุดพ้นจากความเป็นทาสโลกที่สอง

การหลุดพ้นจะเป็นไปอย่างสนิทสมบูรณ์ เมื่อใดความอยาก
ไม่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นอีกต่อไป อันเป็นสภาพจิตที่เจ้าตัวจะรู้
ตัวเองคนเดียว (อย่างซัดแจั่ง จริงใจ และมีแท้เป็นแท้ = ปัจจัตตัง)
เมื่อนั้นปัญญารู้แจั่งได้เกิดขึ้นแล้ว

เมื่อคนละโลกอบายได้แล้วเขาก็จะเขยิบขึ้นสู่ระดับโลกธรรม ๘
ถ้าเขาตัดสินใจจะละโลกที่กล่าวถึงต่อไป นั่นคือ เขาได้เข้าสู่ทางเอก
ของพระพุทธเจ้า สู่ทางแห่งความดับทุกข์สิ้นเกลี้ยง อันเป็นทางแห่ง
อริยะ^{๑๔}

ต่อจากระยะนี้คนจะเริ่มมีจิตตั้งมั่น เขาจะเริ่มลดละส่วนที่เกิน
ส่วนที่มาก เริ่มเข้าทางมัชฌิมา เขาจะทำทานมากขึ้น เขาจะให้
บริการแก่คนอื่นมากขึ้น เพราะเขารู้ว่าเขาให้ได้ เขารู้ว่าเขาพอแล้ว
เขารู้ว่าเขามีพละกำลังพอที่จะรับภาระมากขึ้น เขาจะไม่เกื้อกูล
เฉพาะครอบครัวของเขาเท่านั้น แต่เขาจะเกื้อกูลคนรอบข้าง เขาจะ
ติดยึดโลกที่สองน้อยลงๆ ไม่ช้าก็เร็ว เขาจะอยู่เหนือโลกที่สองได้อีก
และเข้าสู่โลกที่สาม

โลกที่สาม โลกแห่งความเสพย์สมสุขสม (โลกกาม)

เราจะพูดถึงประสาทรับสัมผัสทั้ง ๖ ก่อน

รับสัมผัสรูป ทางทวารตา

รับสัมผัสรส ทางทวารลิ้น

รับสัมผัสกลิ่น ทางทวารจมูก

รับสัมผัสเสียง ทางทวารหู

รับกายสัมผัส ทางทวารกาย

รับรสของจิต ทางทวารใจ (วิญญาน)

คนเราติดยึดสิ่งให้มีความสุขสมกับตนเอง และจะผลักสิ่งที่ไม่
สบอารมณ์ตน

รูปก็ดี รสก็ดี ฯลฯ ธรรมารมณ์ทั้งหลายในโลกก็ดี จะก่ออารมณ์
ให้ “เกิด” ในคนได้เพียง ๖ ทางนี้เท่านั้น มันคือทางรับสัมผัสของ
มนุษย์ โดยปกติคนเราจะเกิดจิตยึดสิ่งที่ชอบ และเกิดจิตผลักสิ่งที่
ไม่ชอบอยู่ทุกขณะจิต น่าเห็นใจนัก ถ้าคนเราคอยระแวงระวัง ทาง
รับสัมผัสนี้ก็จะได้พักมากขึ้น ถ้าเขาปิดทางรับสัมผัส^๕ ได้บ้างบาง
ทางหรือหลายทาง เขาจะได้พักมากขึ้น ได้ระงับมากขึ้น ได้สันติสุข
มากขึ้น และมีความทุกข์น้อยลง

ทำอย่างไร

เราก็ต้องเพิ่มศีล หรือเพิ่มแนวทางปฏิบัติขึ้นอีก (๓ ข้อ)

ศีล ข้อ ๖ ลดการรับอารมณ์เสพย์สมทางด้านกรบริโภค
โดยเฉพาะเรื่องอาหาร เมื่อเราลดมี้ออาหารลง ลดปริมาณการ
รับประทาน และลดเรื่องเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มลง การควบคุมทาง

รับอารมณ์ ทางทวารกายทั้ง ๕ ก็จะง่ายขึ้น เราจะมีสมาธิในการ
ลดการปรุงแต่งรสในจิต ทางทวารใจได้มากขึ้น โดยการควบคุมการ
บริโภคนอกภายในและภายนอกอย่างจริงจัง

ศีลข้อ ๗ ลดความอยากของทวารทั้ง ๖

เราต้องตั้งอกตั้งใจรักษาจิต ขำระจิต โดยการควบคุมกิเลส
ตัณหาที่เกิดจากการผัสสะทางลิ้น ทางสัมผัส ฯลฯ (ทั้ง ๖ ทวาร)
เราต้องไม่ล่อให้คนหลง และตัวเราก็ต้องไม่หลงตามคนล่อ กับการ
เพื่อนรำ มหรสพ ละคร ภาพยนตร์ ดนตรี เพลง น้ำหอม ดอกไม้
 ฯลฯ

ทั้งหมดนี้ก็คือพยายามลดรูปวัตถุที่อาจจะเป็นสื่อเร้า การหลง
ติดทางทวารตา ทวารหู ทวารจมูก ฯลฯ เพื่อรักษาสมดุลระหว่าง
การรับสัมผัสทางวัตถุ และการรับสัมผัสทางจิตวิญญาณ คนจะสลัด
ละการประดับประดาที่ไร้ประโยชน์ ฟุ่มเฟือย และฟุ้งเฟ้อทั้งหมดได้

ศีลข้อ ๘ เพื่อความสันโดษ คนเรามีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้อง
มากเรื่อง เราไม่จำเป็นจะต้องเสาะแสวงหามากเกินไป ไม่ควรหลง
วนอยู่ในความใหญ่ ไม่ว่าจะเป็ทางวัตถุธรรมหรือโลกธรรม บ้าน
ใหญ่เกินไป รถใหญ่เกินไป เสื้อผ้าหรูหราเกินความจำเป็น เหล่านี้
นำมาแต่ความยุ่งยาก ความกังวลและความทุกข์ คนเราควรจะรู้
ขอบเขตของตน รู้จักตัวเล็กๆ ของตน

“ตัวเรา” ไม่ใหญ่อย่างที่เรายกนึกไว้หรือ เราจะไม่รู้ความ
พอในการบริโภคแต่น้อย น้อยมากๆ ด้วย เกือบจะไม่ต้องหามาให้

คนเสพยาที่ยังได้ โดยลักษณะนี้ คนเราจะสามารถแจกจ่ายส่วนเกินของรายได้ ของงาน ของเวลา ของปัญญา แก่บุคคลคนอื่นที่ต้องการ

**ศีลทั้ง ๓ ข้อนี้ จะต้องยึดเป็นข้อประพฤติปฏิบัติในการยก
ระดับจิตให้อยู่เหนือโลกที่สาม**

ศีลดังกล่าวนี้จะทำให้จิตวิญญาณปลอดโปร่ง โล่ง สว่าง มากขึ้นเรื่อยๆ (เป็น “สมาธิ” หรือเกิด “อริจิต”) สมดุลระหว่างวัตถุ ภาย และจิต จะเป็นรูปรอยชัดเจนขึ้นทีละน้อย เค้นขึ้นเป็นลำดับขั้นตอน นั่นคือสมาธิจิต^๑ จะตั้งมั่นและค่อยๆ แข็งแกร่งมากขึ้น ปัญญาจะเกิดนำทางการตัดสินใจ และการเลือกทางที่ดี ทางแห่งการรู้แจ้งอยู่ไม่ไกล คนจะสลัดจิตที่เห็นแก่ตนทิ้ง เขาจะอยู่เหนือโลกที่สามแล้วด้วยความปีติ ด้วยสันติ และด้วยความสมัครใจ ทวารทั้ง ๖ ไม่เป็นสื่อของการเสพยาการติดยึดแล้ว แต่เป็นเพียงทางรับรู้ ตาจะเห็นแจ้ง หูจะได้ยินแจ้ง จมูกจะได้กลิ่นแจ้ง ลิ้นจะได้รสแจ้ง ฯลฯ ชีวิตสมบูรณ์แล้ว คน(ผู้ประสบผลบรรลุ)จะมีชีวิตอยู่อย่างมีสมรรถภาพเต็มของการรับรู้รส โดยไม่เสพยารส ไม่ติดยรส ไม่มีความพรั่นพรึง และไม่มีทุกข์ คนจะรู้แจ้งในพลังธรรมชาติทั้งหมดของตนเอง เขายังเหลือเพียงโลกที่สี่เท่านั้นที่จะต้องเลิกละ

โลกที่สี่ โลกของการรู้แจ้ง (โลกอัตตา)

เมื่อคนทำงานประกอบอาชีพ เขาจะต้องเล่าเรียน ศึกษา วิชาการที่เหมาะสมสำหรับชีวิต การทำงาน ใช้ชีวิตทางโลกียะ เขาจะติดยึดกับความรู้ทางเทคนิคของเขา

เมื่อเขาสามารถอยู่เหนือโลกวัตถุแล้ว เขาจะดำเนินชีวิตตามทางของชีวิตเรียบง่าย ๆ เขาจะแยกโลกวัตถุและโลกของจิตออกจากกัน เขาจะเลือกและหลงวนอยู่ในโลกละเอียดของจิตสภาวะจิตที่ได้พบโลกใหม่ โลกของการรู้แจ้ง (ถึงสภาพที่หลุดพ้นจากความเป็นทาสวัตถุแล้ว) ทำให้เขามีสันติมากขึ้น มีอิสระมากขึ้น เพราะเป็นทางแห่งความสุขของเขา เขาจะคิดว่าเขาลดมาก สำคัญมากใหญ่โตมาก เขาจะเกาะติดความรู้ของเขา และหลงวนในกระแสแห่งความปีติของการพบและการรู้ เขาจะวนอยู่ในโลกที่ดี

เขาจะคิดว่าเขาเป็นหัวหน้า เป็นเจ้าโลก เขาตกเป็นทาสของความรู้ เขาจะสลัดไม่หลุด เขาจะต้องสอนคน เขาจะวนกลับไปสู่โลกของลาภวัตถุอีกเพราะขาดปัญญา ตกเป็นทาสการรับรสจิตเหล่านี้ เขาจะไม่รู้ทางสลัดหลุดจากโลกนี้อีก

ความรู้ที่เป็นไปด้วยการเสพยา การติดยึด จะผูกโยงมนุษย์กับชีวิต กับความทุกข์ และกับความตาย มันเป็นพลังละเอียดระดับสูง เป็นความเห็นแก่ตัวขั้นสูงสุด และเป็นความสงบขั้นสูง ซึ่งจะต้องสลัด ละให้ขาด เพื่ออยู่เหนือโลกที่ดีให้ได้

สภาพจิตเหนือโลกนี้ เป็นสภาพจิตลักษณะเอกที่คนเราจะพบชีวิตที่บริสุทธิ์ สมบูรณ์ และสุขแท้ บุคคลผู้นี้จะมีความสามารถพิเศษสุดในการสร้างจิตสุข ดับจิตทุกข์ให้แก่ตนเองได้ทุกขณะ ทุกที่ และทุกเวลา นานเท่าที่เขาต้องการ เกิดจิตรู้ สงบ สว่าง และสุขยิ่งเป็นการรู้แจ้งอย่างสมบูรณ์ บุคคลนั้นจะเกิดติดยึดสภาพสุขนี้ แต่ถ้าท่านสลัดจิตดังนี้ได้ ในที่สุด ท่านจะบรรลุสู่สภาวะสูงสุดของการดับ

ทุกชั้นเด็ดขาด และสนิทแท้ อันคือสภาพนิพพาน^{๓๓} ที่สมบูรณ์
นิพพาน เป็นสภาวะที่วิเศษสุดของปัจจุบัน ที่ได้มาจากการ
ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ จากปัญญาที่ตื่นโพล่งและสว่างแจ้ง และจาก
สมาธิจิตที่คงที่ สมำเสมอ ไม่ขาดตอนแต่ๆ เท่านั้น

พระอรหันต์จะมีชีวิตอยู่เป็นปัจจุบัน และเพียงเพื่อปัจจุบัน
จริงๆ ท่านไม่ต้องแสวงหาอีกแล้ว ท่านไม่ต้องสะสมนิพพานอีกแล้ว
เพราะสำหรับท่านนิพพานอยู่กับตัวท่าน ท่านได้บรรลุปัญญาขั้นสูงสุด
และถึงความยอด(ของจิต) ซึ่งหมายถึง ท่านเข้าถึงสภาพ “ยิ่งกว่า
สุขแบบโลภียะ” สภาพที่ชาวโลกธรรมดาจะไม่อาจรู้ได้ เป็นจุดสูงสุด
จุดหมาย และอุดมคติของชีวะและชีวิต ซึ่งมนุษย์เท่านั้นจะพึง
สามารถเรียนได้ ฝึกปฏิบัติได้ และเข้าถึงได้จริงๆ





บทสรุป

คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์ รวมโลก ๔ โลก โลกที่เราต้องรู้จักและเรียนรู้ และฝึกหัดที่จะอยู่เหนือมันแต่ละโลก ตามขั้นตอนทีละขั้น เริ่มต้นจากพื้นฐานไปสู่ยอดสูงสุด เราจะต้องเลือกทางที่ง่ายที่สุด สั้นที่สุด มีประสิทธิภาพมากที่สุด และตรงที่สุด

มรรควิธีที่พระพุทธองค์ทรงนำคนทุกคน คือ ทางของศีล ตั้งต้นจากศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล และต่อไปเรื่อยๆ เราต้องหันหากุศลธรรมให้ได้ โดยละเลิกอกุศลธรรมที่หยาบที่สุด ที่ต่ำทรามที่สุดก่อน เพื่อไปสู่การลดละอย่างสิ้นเกลี้ยง แม้กระทั่ง “อิตตา” ตัวตนทั้งหมด นี่คือทางแห่งความบริสุทธิ์ที่สุด ยอดทางกาย ใจ และจิตวิญญาณ

ในการประพฤติปฏิบัติแนวทางศีล คนเราจะสังวรกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อยู่ทุกขณะจิต ฐานของสมาธิจะค่อยๆ ตั้งมั่น ทีละน้อย ในที่สุด สมาธิขั้นสูงที่จำเป็นในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงก็ จะเกิดขึ้น โมหะจะหมดไป ปัญญาจะเกิด จะทำให้การ “เห็น” ชัด ขึ้น การเข้าใจชัดขึ้น และเลือกทางได้ดีขึ้น ทางจะกระจ่างขึ้น และ สว่างขึ้น พระพุทธองค์ทรงเรียกทางนี้ว่า “สัมมาอริยมรรค”^{๑๘} ซึ่ง จะเป็นเสมือนแผนที่ให้คนเดินตาม ด้วยสติเต็ม ด้วยความเพียร พร้อมทุกขณะจิตและทุกกรณี นี่คือนิพพานที่นำไปสู่การดับ ทุกข์ทั้งหมดหรือคืออินิพพานนั่นเอง

ศาสนาพุทธจึงเป็นศาสนาของสัจธรรม หมายความว่า เป็น ศาสนาที่เห็นแจ้งความจริง รู้จักความจริง และกล่าวถึงความจริง ศาสนาที่เผยสัจธรรมทั้งปวง และความทุกข์ทั้งมวลของมนุษย์

การเผยนี้เป็นการเปิดอย่างสมบูรณ์ อย่างมีระบบ แบบแผน อย่างตรงไปตรงมา อย่างที่พิสูจน์ได้ และอย่างไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น

คนทุกคนมีเสรีภาพที่จะดำเนินตามรอยพระบาทได้ทุกก้าว ทุกขั้นตอน ทุกเวลา ทุกคนจะได้รับผลเดียวกันด้วยตนเอง

คุณต้องตัดสินใจของคุณเพื่อตัวคุณเอง





คำอธิบายเพิ่มเติม

๑. สภาวะธรรม

ทุกสิ่งที่มีในโลก ที่อยู่ในสภาวะรูปที่เห็นได้ ที่ได้ยินได้ ที่สัมผัสได้ ที่ดมกลิ่นได้ ที่รับรสในจิตได้ เป็นเพียงการปนหรือการสังขารกันของรูปอื่นๆ ไม่มีอะไรคงที่ รูปทุกรูปเปลี่ยนแปลงทุกขณะจิต เราอาจจะนับเนื่องสภาวะเทียบเคียงต่างๆ ของรูปๆ หนึ่งได้มากมาย

คำว่า “สภาวะธรรม” เป็นคำภาษาสมมุติ เลือกรวมเพื่อเรียก “สิ่งสิ่งหนึ่ง” หรือ “ทุกสิ่ง”

คนเรา “มองเห็น” สภาวะความจริง เป็นลำดับขั้นตอน เราจะปรุงแต่งด้วยความรู้สึกส่วนตัวโดยไม่รู้ตัว การปนปรุงด้วยความนึกคิดนี้จะเทียบได้กับผ้าพรางตามิให้มองเห็นความจริง เราปรุงแต่ง (สังขาร) ด้วยความรู้สึกส่วนตัวน้อยเท่าใด เราจะเห็นชัดมากขึ้นเท่านั้น เท่าที่การรับสัมผัสทางรูปของเราจะแจ้งได้ในเรา คนควรจะเรียนรู้ที่จะมองความจริงอย่างที่เป็นจริง พระพุทธองค์ได้ทรงเปิดสังขารโดยไม่มีกรพรางใดๆ เลยให้เราแล้ว

๒. ทำงานเพื่อกุศลโลก

กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และสร้างสรรค์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่น

๓. เรือ

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบชีวิตกับเรือ ทางเดินชีวิตกับมหาสมุทร และคนเปรียบเสมือนคนจับเรือ

๔. กรรม

ทุกสิ่งปรากฏได้ด้วยกาย วาจา ใจ มโน ก่อเป็นกรรม กรรมแต่ละกรรม ในทุกขณะจิตจะก่อให้เกิดผล ถ้าเป็นผลที่ดี เรามีภาษาสมมุติเรียกกรรมนั้นว่า “กุศลกรรม” ถ้าเป็นผลที่เบียดเบียนตนหรือผู้อื่น ภาษาสมมุติเรียกกรรมนั้นว่า “อกุศลกรรม”

๕. เหตุปัจจัย

ทุกสภาวะธรรมมิใช่เชื่อมโยงต่อเนื่อง กรรมก่อให้เกิดผลซึ่งจะไปเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกรรมอื่นอีกไปเรื่อยๆ

๖. กฎแห่งกรรม

คำนี้สมมุติขึ้นเรียกขานไว้ เชื่อมโยงต่อเนื่องของกรรม ของผล และของเหตุปัจจัย ซึ่งเป็น “ความจริง” ที่มีจริงที่สุด

๗. สัจธรรม

อิทธิพลของสัจธรรมนี้เป็นจริงในทุกสภาวะ ทั้งทุกมุมในจักรวาลและทุกเวลา

๘. การเกิด

สภาวะที่สิ่งมีชีวิตเกิดมาเป็นตัวตน, มีวัตถุเป็นผลผลิต, มีจิตชอบจิตชังซึ่งล้วนเนื่องมาจากผลของกรรมที่เขาได้ทำขึ้นและทำไว้

๕. วัฏฏสงสาร

ตราบใดที่ยังมีการสืบทอดระหว่างการทรงอยู่ ระหว่างกรรม ระหว่างผล และระหว่างเหตุปัจจัย ตราบนั้นก็ยังจะมีการสืบทอด เชื่อมโยง ระหว่างการเกิด การมีชีวิตและการตายชั่วกาลปาวสาน

๑๐. ทุกข์อริยสังข์

หน่วยหนึ่งในอริยสังข์ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือทุกข์-อริยสังข์ เริ่มแรกเราต้องรู้จัก “เห็น” ทุกข์ก่อนที่จะสามารถดับมันได้ การติดยึด ประุ่งแต่งทั้งหมดนำมาทุกข์มาให้คน

๑๑. ดับสิ้นอย่างมีระบบและด้วยความสมัครใจ

คนเราจะสามารถดับทุกข์ได้ โดยการประพฤติปฏิบัติอย่างมีระบบแบบแผน ตามมรรควิธีที่พระพุทธเจ้าทรงพาทำ เป็นการตัดสิ้นใจของแต่ละบุคคลโดยเสรี และด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครบังคับใครได้ แม้แต่พระพุทธองค์เองก็สามารถเพียงเป็นครูชี้ทาง และนำทางเป็นขั้นตอนเท่านั้น คนเราจะต้องเดินทางดับทุกข์ของตนตามลำพัง

๑๒. การล้างอกุศล

ลดความโลภ ความโกรธ และความหลง

๑๓. ความอยาก

คนที่ยังแสวงหาอยู่ คนที่ยังไม่พอ (คนที่ยังเป็นทาสของความอยากของตนจะไม่ได้รู้จักความสงบเลย)

๑๔. อริยะ

คนที่ได้ลดละอกุศลจิตอันเนื่องมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง

๑๕. ทางรับสัมผัส

มีส่วนเชื่อมต่อได้อยู่, ยังสูญไม่แท้

๑๖. สมာธิ

ความสามารถที่จะมีสติเต็ม สมำเสมอ ทุกขณะของคนที่ต้องการควบคุมจิตใจให้อยู่ในสภาพเหมาะเจาะลงตัวตามขั้นตอน จนกระทั่งถึงความดับสิ้นเกลี้ยงของตัวตนหรือกิเลสตัณหา และของความเห็นแก่ตัว

๑๗. นิพพาน

สภาวะอาศัยอุเบกขาจิตในความเป็นคนเป็นๆ ที่ทำตนให้หลังตัวพ้นทุกข์ได้เด็ดขาด หมดอารมณ์สมใจอยาก ไม่สมใจอยาก หมดสภาวะจิตที่คู่ด-ผลัดต่อสิ่งใดๆ หมดความเห็นแก่ตัว เป็นสภาวะที่เต็มเปี่ยม ซึ่งเต็มไปด้วยความไม่มีโลภ-โกรธ-หลงอะไรอย่างละเอียดสนิท สภาวะของความสงบนิ่ง ความระงับ ไม่หวั่นไหว สันติของจิต สภาวะที่มีภูมิปัญญา รู้แจ้งในความจริงนั้นพร้อมสรรพ สภาวะจิตที่ทรงอยู่เพียงเพื่อเกื้อกูลมวลมนุษย เป็นจุดสุดท้ายของการดับ ระงับ หมด ไม่เหลือแม้แต่ความหลงในตัวตน คือจบนั่นเอง

๑๘. สัมมาอริยมรรค

ความรู้ที่รู้เป้าหมายแห่งการปฏิบัติ เมื่อเกิดผลนิพพานให้แก่นั่นได้แล้ว

