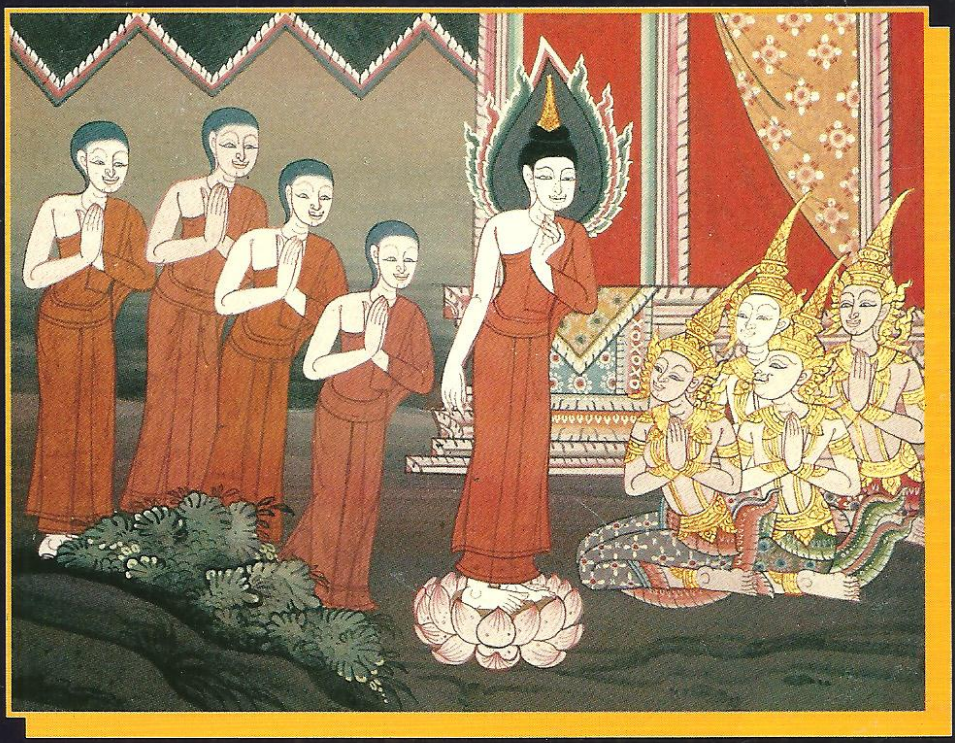


คำถาม-คำตอบเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เล่ม ๑

Buddhist Questions and Answers Book I

คำถาม-คำตอบเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เล่ม ๑

Buddhist Questions and Answers
Book I



ภาพปก : **เสด็จสู่กรุงกบิลพัสดุ์**

พระพุทธเจ้าเสด็จสู่กรุงกบิลพัสดุ์ ตามพระราชดำรัสเชิญของพระพุทธบิดา ผู้ทรงทราบข่าวการตรัสรู้ของพระโอรส

ภาพเขียนฝีมือ : **สนั่น รัตนะ**

Cover : **Going To Kapilavastu**

The Lord Buddha went to Kapilavastu following the invitation of His father, King Suddhodana, who had learned of his son's Enlightenment.

Painting by : **Sanan Rattana**

ด้วยคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ ตระหนักถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนาอันเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งแห่งเอกลักษณ์ของชาติไทย และด้วยหลักธรรมคำสั่งสอนที่เป็นสัจธรรม มีความเป็นปัจจุบันเสมอ จึงทำให้ชาติไทยดำรงคงอยู่ด้วยความสงบร่มเย็น สามารถรักษาความเป็นชาติไทยสืบมา สมควรที่จะเร่งส่งเสริมความรู้ดังกล่าวให้อนุชนรุ่นหลังได้เข้าใจอย่างแจ่มชัดเกิดภูมิปัญญาที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต เพื่อสังคมและประเทศชาติที่มั่นคงตลอดไป

หนังสือ "คำถาม-คำตอบ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา" เล่ม ๑ นี้ ได้นำความรู้พื้นฐานของพระพุทธศาสนาตามแนวพระราชดำริในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โดยสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก พระองค์ปัจจุบัน ได้ทรงรับสนองพระกระแสรับสั่งดังกล่าว และสำนักพระราชวังได้จัดพิมพ์เป็นชุด "รวมธรรมะ" ขึ้นเผยแพร่เนื่องในวโรกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพเมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๓

คณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ ขอขอบคุณสำนักงานเลขาธิการมหาเถรสมาคม กรมการศาสนา ที่ได้นำความขึ้นกราบทูลสมเด็จพระสังฆราช ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อประโยชน์แก่ประชาชนชาวไทย ทั้งที่อยู่ในประเทศและที่ต้องไปปฏิบัติงานในต่างประเทศ

คณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ

กันยายน ๒๕๓๖

สารบัญ

หน้า

คำนำหนังสือชุด “รวมธรรมะ” ๕
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร ๗
ศีล ๒๓
หลักการทำสมาธิเบื้องต้น ปัญญา
นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้การหลงตัวลืมตัว
ศาสนา และทศพิธราชธรรม ๔๒
อวิชชา ๗๐
สันโดษ ๘๖
อปัสเสนธรรม ธรรมเหมือนพนักอิง ๙๙
วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ ๑๑๗



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ทรงพระราชปรารภว่า สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีจะเจริญพระชนมพรรษาครบ ๙๐ บริบูรณ์ ในวันที่ ๒๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๓๓ เป็นเหตุควรที่จะทรงพระโสมนัสปราโมทย์ และเป็นโอกาสอันดีที่จะได้ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลฉลองพระชนมายุสนองพระเดชพระคุณตามราชประเพณี จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์หนังสือชุดรวมธรรมะที่เคยได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์ในวาระที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีมีพระชนมพรรษาครบ ๘๔ เมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๗ ขึ้นอีกครั้งหนึ่ง สำหรับพระราชทานเป็นที่ระลึกในอภิลักขิตกาลมงคลสมัยอันอุดมนี้

หนังสือชุดรวมธรรมะเกิดขึ้นโดยพระราชดำริปรารภของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่จะพระราชทานแนวทางการดำเนินชีวิตที่สงบเรียบง่ายสำหรับบุคคลทั่วไป โดยใช้หลักธรรมทางศาสนาเป็นแบบปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสงบและประสบความสุขความเจริญด้วยดี หนังสือธรรมะชุดนี้ประกอบด้วยเรื่องต่างๆ ๑๐ เรื่อง ได้แก่ วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร - What Did the Buddha

Teach? ศีล - Sila อวิชชา สันโดษ ศาสนาอิสลามสอนอะไร อปัสเสนธรรม - ธรรมเหมือนพนักอิง กรรม พรหมวิหาร ๔ และ หลักการทำสมาธิเบื้องต้น - Rudiments of Mental Collectedness

ทรงหวังพระราชหฤทัยว่า หนังสือที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์ขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่มหาชนทั่วไป ที่จะได้ศึกษาและน้อมนำไปปฏิบัติเป็นอุบายชำระจิตตามแนวทางพระศาสนา เพื่อให้มีความผาสุกและความมั่นคงในชีวิตยิ่งขึ้นไป

พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน
วันที่ ๒๒ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๓๓

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงมีพระปรารภว่า นักเรียนนักศึกษาตลอดถึงข้าราชการผู้ที่ไปศึกษาต่อหรือไปรับราชการ ณ ต่างประเทศ ควรจะมีหนังสือแนะแนวคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคู่มือ สำหรับอ่านเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติตนเอง และเพื่ออธิบายให้บรรดามิตรชาวต่างประเทศผู้ต้องการจะทราบเข้าใจได้ถึงหลักธรรมบางประการในพระพุทธศาสนา จึงทรงอาราธนา พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่อง "พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร" ในแนวความโดยพระประสงค์ในพากย์ภาษาไทยและทรงอาราธนาให้พระขนฺติปาโล (Laurence C.R. Mills) วัดบวรนิเวศวิหาร กับพระนาคเสโน วัดเบญจมบพิตร แปลเป็นภาษาอังกฤษขึ้นก่อน และโปรดให้พระยาศรีวิสารวาจา พันตำรวจโทเอ็จ ณ ป้อมเพ็ชร์ และนายจอห์น โบลแฟลด์ ตรวจแปลเรียบเรียงขึ้นอีกโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากย์ภาษาอังกฤษแล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระดิถีคล้ายวันประสูติ วันที่ ๒๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐

วังสระปทุม

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๐



เจ้าชายสิทธัตถะประสูติ

พระนางมหามายาประสูติเจ้าชายสิทธัตถะ ณ อุทยานลุมพินี ในวันวิสาขปุณณมี ๘๐ ปีก่อนพุทธศักราช

Prince Siddhattha's Birth

Queen Mahamaya gave birth to Prince Siddhattha at Lumbini Park on Vesakha Full Moon Day, 80 years before the Buddhist era.

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

เมื่อก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ได้มีมหาบุรุษท่านหนึ่งเกิดขึ้นมาในโลก เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ สักกชนบท ซึ่งบัดนี้อยู่ในเขตประเทศเนปาล มีพระนามว่า "สิทธัตถะ" ต่อมาอีก ๓๕ ปี พระสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรม ได้พระนามตามความตรัสรู้ว่า "พุทธะ" ซึ่งไทยเราเรียกว่า "พระพุทธเจ้า" พระองค์ได้ทรงประกาศพระธรรมที่ได้ตรัสรู้แก่ประชาชน จึงเกิดพระพุทธศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธะ) และบริษัท ๔ คือ ภิกษุ (สามเณร) ภิกษุณี (สามเณรี) อุบาสก อุบาสิกาขึ้นในโลก จำเดิมแต่นั้น บัดนี้ ในเมืองไทยมีแต่ภิกษุ (สามเณร) อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุนั้นคือชายผู้ถือบวช ปฏิบัติพระวินัยของภิกษุ สามเณรนั้นคือชายผู้มีอายุยังไม่ครบ ๒๐ ปี หรือแม้อายุเกิน ๒๐ ปี แล้วเข้ามาถือบวช ปฏิบัติสิกขาของสามเณร อุบาสก อุบาสิกานั้นคือ คฤหัสถ์ชายหญิงผู้นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ที่พึ่ง) และปฏิบัติอยู่ในศีลสำหรับคฤหัสถ์ บัดนี้มีคำเรียกชายหญิงทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ผู้ประกาศตนถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะว่า "พุทธมามกะ" "พุทธมามิกา" แปลว่า "ผู้นับถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระของตน" พระพุทธศาสนาได้แผ่ออกจากประเทศถิ่นที่เกิดไปในประเทศต่าง ๆ ในโลก

หลักเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระรัตนตรัย (รัตนะ ๓) ได้แก่ พระพุทธเจ้า คือ พระผู้ตรัสรู้พระธรรม แล้วทรงประกาศสั่งสอนตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น พระธรรม คือ สัจธรรม (ธรรม คือความจริง) ที่พระพุทธเจ้าได้



ตรัสรู้และได้ทรงประกาศสั่งสอนเป็นพระศาสนาขึ้น พระสงฆ์ คือ หมู่ชนผู้ได้ฟังคำสั่งสอน ได้ปฏิบัติและได้รู้ตามพระพุทธเจ้า บางพวกออกบวชตาม ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาและสืบต่อวงศ์การบวชมาจนถึงปัจจุบันนี้

ทุกคนผู้เข้ามานับถือพระพุทธศาสนา จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม จะถือบวชก็ตาม ต้องทำกิจเบื้องต้น คือ ปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะ คือที่พึ่ง หรือดังที่เรียกว่านับถือเป็นพระของตน เทียบกับทางสกุล คือ นับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระบิดา ผู้ให้กำเนิดชีวิตในทางจิตใจของตน พุทธศาสนิกชนย่อมสังคมกับผู้นับถือศาสนาอื่นได้ และย่อมแสดงความเคารพสิ่งเคารพในศาสนาอื่นได้ตามมรรยาทที่เหมาะสม เช่นเดียวกับแสดงความเคารพบิดาหรือมารดาหรือผู้ใหญ่ของคนอื่นได้ แต่ก็คงมีบิดาของตน ฉะนั้น จึงไม่ขาดจากความเป็นพุทธศาสนิกชน ตลอดเวลาที่ยังนับถือพระรัตนตรัยเป็นของตนเช่นเดียวกับเมื่อยังไม่ตัดบิดาของตน ไปรับบิดาของเขามาเป็นบิดา ก็คงเป็นบุตรธิดาของบิดาตนอยู่ หรือเมื่อยังไม่แปลงสัญชาติเป็นอื่น ก็คงเป็นไทยอยู่นั่นเอง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงไม่คับแคบ ผู้นับถือย่อมสังคมกับชาวโลกต่างชาติต่างศาสนาได้สะดวก ทั้งไม่สอนให้ลบหลู่ใคร ตรงกันข้ามกลับให้เคารพต่อผู้ควรเคารพทั้งปวง และไม่ซ่อนเร้นหวงกันธรรมไว้โดยเฉพาะ ใครจะมาศึกษาปฏิบัติก็ได้ทั้งนั้น โดยไม่ต้องมานับถือก่อน ทั้งนี้ เพราะแสดงธรรมที่เปิดทางให้พิสูจน์ได้ว่าเป็นสัจจะ (ความจริง) ที่เป็นประโยชน์สุขแก่การดำรงชีวิตในปัจจุบัน สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า “สัจจะของผู้ประเสริฐ (หรือผู้เจริญ)” “สัจจะที่ผู้



ประเสริฐพึงรู้" "สัจจะที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ" หรือแปลรวบรัดว่า "สัจจะอย่างประเสริฐ" พึงทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า มิใช่สัจจะตามชอบใจของโลกหรือของตนเอง แต่เป็นสัจจะทางปัญญาโดยตรง อริยสัจมี ๔ คือ

๑. **ทุกข์** ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิต และความโศก ความระทม ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ความปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อก็คือ กายและใจนี้เองที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ จะพูดว่า ชีวิตนี้เป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวก็ได้

๒. **สมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตใจ คือ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ 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 เพราะแสดงให้เห็นแต่ทุกข์ และสอนสูงเกินกว่าที่คนทั่วไปจะรับได้ เพราะสอนให้ดับความดิ้นรน



ทะยานอยากเสียหมด ซึ่งจะเป็นไปยาก เห็นว่าจะต้องมีผู้เข้าใจดังนี้ จึงต้องซ้อมความเข้าใจไว้ก่อนที่จะแจกอริยสัจออกไป พระพุทธศาสนามิได้มองในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้งสองแต่อย่างเดียว แต่มองในแง่ของสัจจะ คือ ความจริงซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ประกอบกันพิจารณา

ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจ ธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรมก่อนอยู่เสมอสำหรับคฤหัสถ์นั้น คือ ทรงพรรณนาทาน พรรณนาศีล พรรณนาผลของทาน ศีล ที่เรียกว่าสวรรค์ (หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากทาน ศีล แม้ในชีวิตนี้) พรรณนาโทษของกาม (สิ่งที่ผูกใจให้รักใคร่ปรารถนา) และอานิสงส์ คือผลดีของการที่พรากใจออกจากกามได้ เทียบด้วยระดับการศึกษาปัจจุบัน ก็เหมือนอย่างทรงแสดงอริยสัจแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ต่ำลงมาก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่ระดับ พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของผู้ฟัง ซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่งศึกษาแสวงหาความรู้ แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็นทางเจริญความรู้ในสัจจะที่ตอบได้ตามเหตุผล และอาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติทั้งที่ยังมีตัณหา คือความอยากดังกล่าวอยู่นั่นแหละ ทางพิจารณานั้นพึงมีได้ เช่นที่จะกล่าวเป็นแนวคิดดังนี้

๑. ทุก ๆ คนปรารถนาสุข ไม่ต้องการทุกข์ แต่ทำไมคนเราจึงยังต้องเป็นทุกข์ และไม่สามารถจะแก้ทุกข์ของตนเองได้ บางทียิ่งแก้ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก



ทั้งนี้ ก็เพราะไม่รู้เหตุผลตามเป็นจริงว่า อะไรเป็นเหตุของทุกข์ อะไรเป็นเหตุของสุข ถ้าได้รู้แล้วก็จะแก้ได้ คือ ละเหตุที่ให้เกิดทุกข์ ทำเหตุที่ให้เกิดสุข อุปสรรคที่สำคัญอันหนึ่งก็คือใจของตนเอง เพราะคนเราตามใจตนเองมากไป จึงต้องเกิดเดือดร้อน

๒. ที่พูดกันว่าตามใจตนเองนั้น โดยที่แท้ก็คือตามใจตัณหา คือความอยากของใจ ในขั้นโลกๆ นี้ ยังไม่ต้องดับความอยากให้หมด เพราะยังต้องอาศัยความอยากเพื่อสร้างโลก หรือสร้างตนเองให้เจริญต่อไป แต่ก็ต้องมีการควบคุมความอยากให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร และจะต้องรู้จักอิ่ม รู้จักพอในสิ่งที่ควรอิ่มควรพอ ดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ ก็พอครองชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัยก็คือ ผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชา ก็ตั้งใจพากเพียรเรียน มีความอยากจะได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจเพียรทำงานให้ดี ตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้แล้วก็ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ในทางโลกและก็อยู่ในทางธรรมด้วย

๓. แต่คนเราต้องการมีการพักผ่อน ร่างกายก็ต้องมีการพัก ต้องให้หลับ ซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให้ว่าง ถ้าจิตใจยังมุ่งคิดอะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้นแล้วก็หลับไม่ลง ผู้ที่ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูป เสียงทั้งหลาย เช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ให้ต้องฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรีที่ไพเราะที่ดังจ่อหูอยู่นานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับสภาวะที่ปราศจากเสียง คือ ความสงบ จิตใจของคนเราต้องการความสงบดังนี้อยู่ทุกวัน

วันหนึ่งเป็นเวลาไม่น้อย นี้คือความสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความสงบความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ซึ่งเป็นความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้นถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดับทุกข์ก็คือความสงบใจ ซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุก ๆคน ต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะค่อยเข้าใจในข้อนิโรธนี้ขึ้น

๔. ควรคิดต่อไปว่า ใจที่ไม่สงบนั้น ก็เพราะเกิดความดิ้นรนขึ้น และก็บัญชาให้ทำ พูด คิด ไปตามใจที่ดิ้นรนนั้น เมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้ แต่การที่ปฏิบัติไปแล้วนั้น บางทีชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางทีเป็นมลทินโทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ ควรทราบว่าท่านเรียกว่า “ทาสของตัณหา” ฉะนั้น จะมีวิธีทำอย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหาหรือจะเป็นนายของตัณหาในใจของตนเองได้ วิธีดังกล่าวนี้ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

๑. **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ หรือ เห็นเหตุผลตามเป็นจริง แม้โดยประการที่ผ่อนพิจารณาลงดังกล่าวมาโดยลำดับ

๒. **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ คือ ดำริ หรือคิดออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน

๓. **สัมมาวาจา** วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียดให้แตกร้าวกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่เป็นประโยชน์

๔. **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจาก



การฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติผิดในทางกาม

๕. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้นจากมิจฉาอาชีวะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่ชอบ

๖. **สัมมาวายามะ** เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว มิให้เสื่อม แต่ให้เจริญยิ่งขึ้น

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

๘. **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจชอบ คือ ทำใจให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่นแน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจจะทำในทางที่ชอบ

มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นทางเดียว แต่มีองค์ประกอบเป็น ๘ และย่อลงได้ในสิกขา (ข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ) คือ

ศีลสิกขา สิกขาคือศีล ได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ พูดโดยทั่วไป จะพูดจะทำอะไรก็ให้ถูกชอบ อย่าให้ผิด จะประกอบอาชีพอะไรก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่มีอาชีพ เช่น เป็นนักเรียนต้องอาศัยท่านผู้ใหญ่อุปการะก็ให้ใช้ทรัพย์ที่ท่านให้มาตามส่วนที่ควรใช้ ไม่ใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายเหลวแหลก ศึกษาควบคุมตนเองให้งดเว้นจากความคิดที่จะประพฤติตนที่จะเลี้ยงตนเลี้ยงเพื่อนไปในทางที่ผิดที่ไม่สมควร

จิตตสิกขา สิกขาคือจิต ได้แก่เพียรพยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ



พูดโดยทั่วไป เรื่องจิตของตนเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพยายามศึกษาฝึกฝน เพราะอาจฝึกได้โดยไม่ยากด้วย แต่ขอให้เริ่ม เช่น เริ่มฝึกตั้งความเพียร ฝึกให้ระลึก จดจำ และระลึกถึงเรื่องที่เป็นประโยชน์ และให้ตั้งใจแน่วแน่ สิกขาข้อนี้ ใช้ในการเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะการเรียนจะต้องมีความเพียร ความระลึก ความตั้งใจ

ปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญา ได้แก่ เห็นชอบ ดำริชอบ พูดโดยทั่วไป มนุษย์เจริญขึ้นก็ด้วยปัญญาที่พิจารณาและลงความเห็นในทางที่ถูกที่ชอบ ดำริชอบ ก็คือพิจารณาโดยชอบ เห็นชอบ ก็คือลงความเห็นที่ถูกต้อง นักเรียน ผู้ศึกษาวิชาการต่าง ๆ ก็มุ่งให้ได้ปัญญาสำหรับที่จะพินิจพิจารณาและลงความเห็นโดยความถูกชอบตามหลักแห่งเหตุผลตามเป็นจริง และโดยเฉพาะควรอบรมปัญญาในไตรลักษณ์และปฏิบัติพรหมวิหาร ๔

ไตรลักษณ์

หมายถึงลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา

อนิจจะ ไม่เที่ยง คือ ไม่ดำรงอยู่เป็นนิตย์นิรันดร์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องดับในที่สุด ทุก ๆสิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

ทุกขะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอเหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อย ๆ ทุก ๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อนไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ



อนัตตา ไม่ใช่อัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน อนัตตานี้ ขออธิบายเป็นลำดับชั้นสามชั้น ดังต่อไปนี้

๑. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไปก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตนถ่ายเดียว หรือทำให้หลงตน ลืมตนมีอคติ คือ ลำเอียงเข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่น คิดว่าตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป แต่ตามที่เป็นจริง หาได้เป็นเช่นนั้นไม่

๒. บังคับให้สิ่งต่างๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความต้องการไม่ได้ เช่น บังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับให้ภาวะของจิตใจชุ่มชื่นว่องไวอยู่เสมอไม่ได้

๓. สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงขั้นสูงสุด เห็นสิ่งต่างๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธภาษิตที่แปลว่า "ตนย่อมไม่มีแก่ตน" แต่ก็ยังมีผู้รู้ซึ่งไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถปฏิบัติสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่และสิ่งแวดล้อม โดยเที่ยงธรรมล้วนๆ (ไม่มีกิเลสเจือปน)

พรหมวิหาร ๔

คือ ธรรมสำหรับเป็นที่อาศัยอยู่ของจิตใจที่ดี มี ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. **เมตตา** ความรักที่จะให้เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะให้เป็นทุกข์ เมตตาเป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยเอื้ออารี ทำให้มีความหนักแน่นในอารมณ์ ไม่ร้อนวู่วาม เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรู ไม่



เบียดเบียนใคร แม้สัตว์เล็กเพียงไหน ให้เดือดร้อนทรมานด้วยความเกลียด โกรธ หรือสนุกก็ตาม

๒. กรุณา ความสงสารจะช่วยให้พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียนเป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยเผื่อแผ่เจือจาน ช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่าง ๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำหรับข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณข้อสำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลาย มีมารดา บิดา เป็นต้น

๓. มุทิตา ความพลอยยินดีในความได้ดีของผู้อื่น ตรงกันข้ามกับความริษยาในความดีของเขา เป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยส่งเสริมความดี ความสุข ความเจริญ ของกันและกัน

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ในเวลาที่ควรวางใจดังนั้น เช่น ในเวลาที่ผู้อื่นถึงความวิบัติ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจว่าศัตรูถึงความวิบัติ ไม่เสียใจว่าคนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทางกรรมว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เอง ความเพ่งเล็งถึงกรรมเป็นสำคัญดังนี้ จนวางใจลงในกรรมได้ ย่อมเป็นเหตุถอนความเพ่งเล็งบุคคลเป็นสำคัญ นี้แหละเรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอัธยาศัยให้เพ่งเล็งถึงความผิดถูกชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมีใจยุติธรรมในเรื่องทั่ว ๆ ไปด้วย

ธรรม ๔ ข้อนี้ ควรอบรมให้มีในจิตใจด้วยวิธีคิดแผ่ใจประกอบด้วย เมตตา เป็นต้น ออกไปในบุคคลและในสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจง และโดยไม่เจาะจง คือทั่วไป เมื่อหัดคิดอยู่บ่อย ๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรมเหล่านี้บ่อยเข้าแทนความ



เกลียด โกรธ เป็นต้น ที่ตรงกันข้าม จนถึงเป็นอัธยาศัยขึ้น ก็จะมีความสุขมาก

นิพพานเป็นบรมสุข

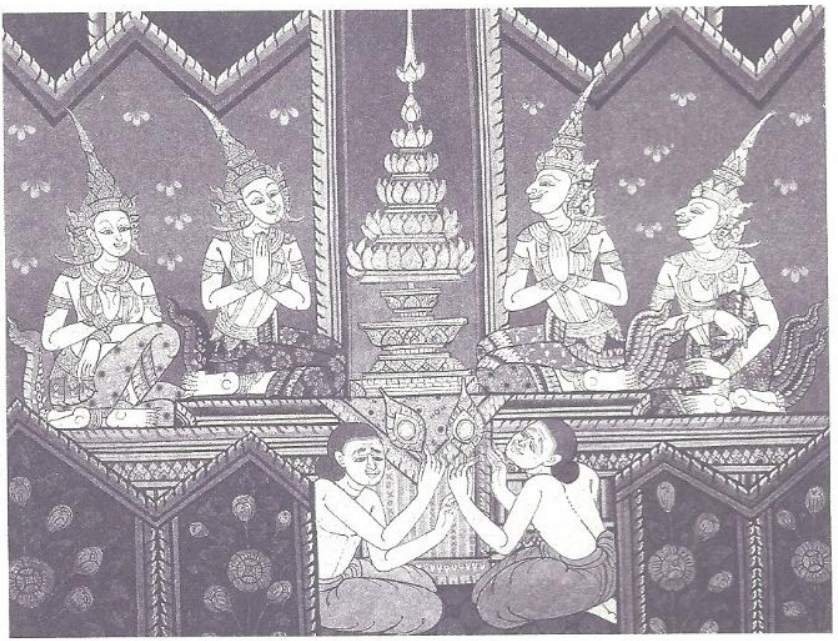
ได้มีภาษิตกล่าวไว้ แปลว่า "นิพพานเป็นบรมสุข คือสุขอย่างยิ่ง" นิพพาน คือความละตัณหา ในทางโลกและทางธรรมทั้งหมด ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาทั้งหมด คือ การปฏิบัติถึงนิพพาน

ได้มีผู้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า "ธรรม" (ตลอดถึง) "นิพพาน" ที่ว่า "เป็นสนฺทิฏฺฐิโก อันบุคคลเห็นเอง" นั้นอย่างไร? ได้มีพระพุทธดำรัสตอบโดยความว่าอย่างนี้ คือผู้ที่มีจิตถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำเสียแล้ว ย่อมเกิดเจตนาความคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ผู้อื่นบ้าง ทั้งสองฝ่ายบ้าง ต้องได้รับทุกข์โทมนัสแม้ทางใจ เมื่อเกิดเจตนาขึ้นดังนั้น ก็ทำให้ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร คือ กาย วาจา ใจ และคนเช่นนั้นย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง แต่ว่าเมื่อละความชอบ ความชัง ความหลงเสียได้ ไม่มีเจตนาความคิดที่จะเบียดเบียนตนและผู้อื่นทั้งสองฝ่าย ไม่ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร รู้ประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง ไม่ต้องเป็นทุกข์โทมนัสแม้ด้วยใจ "ธรรม (ตลอดถึง) นิพพาน" ที่ว่า "เห็นเอง" คือเห็นอย่างนี้ ตามที่ตรัสอธิบายนี้ เห็นธรรมก็คือ เห็นภาวะหรือสภาพแห่งจิตใจของตนเอง ทั้งในทางไม่ดีทั้งในทางดี จิตใจเป็นอย่างไร ก็ให้รู้อย่างนั้นตามเป็นจริง ดังนี้ เรียกว่าเห็นธรรม ถ้ามีคำถามว่า จะได้ประโยชน์อย่างไร? ก็ตอบได้ว่า ได้ความดับทางใจ คือ จิตใจที่ร้อนรุ่มด้วยความโลภ โกรธ หลง นั้น เพราะมุ่งออกไป

ข้างนอก หากได้นำใจกลับเข้ามาดูใจเองแล้ว สิ่งที่ร้อนจะสงบเอง และให้สังเกตจับตัวความสงบนั้นให้ได้ จับไว้ให้อยู่ เห็นความสงบดังนี้ คือ เห็นนิพพาน วิธีเห็นธรรม เห็นนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ จึงเป็นวิธีธรรมดาที่คนธรรมดาทั่วๆไปปฏิบัติได้ ตั้งแต่ขั้นธรรมดาต่ำๆ ตลอดถึงขั้นสูงสุด

อริยสัจ ไตรลักษณ์ และนิพพาน "เป็นสัจธรรม" ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงสั่งสอน (ดังแสดงในปฐมเทศนาและในธรรมนิยาม) เรียกได้ว่าเป็น "ธรรมสัจจะ" สัจจะทางธรรมเป็นวิสัยที่พึงรู้ได้ด้วยปัญญาอันเป็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา แต่ทางพระพุทธศาสนาก็ได้แสดงธรรมในอีกหลักหนึ่งคู่กันไป คือ ตาม "โลกสัจจะ" สัจจะทางโลก คือ แสดงในทางมีตน มีของตน เพราะโดยสัจจะทางธรรมที่เด็ดขาดย่อมเป็นอนัตตา แต่โดยสัจจะทางโลกย่อมมีอัตตา ดังที่ตรัสว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งของตน" ในเรื่องนี้ ได้ตรัสไว้ว่า "เพราะประกอบเครื่องรถเข้า เสียงว่ารถย่อมมีฉันใด เพราะขันธ์ทั้งหลายมีอยู่ สัตว์ก็ย่อมมีฉันนั้น" ธรรมในส่วนโลกสัจจะ เช่น ธรรมที่เกี่ยวแก่การปฏิบัติในสังคมมนุษย์ เช่น ทิศหก แม้ศีลกับวินัยบัญญัติทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น แม้จะปฏิบัติอยู่เพื่อความพ้นทุกข์ทางจิตใจตามหลักธรรมสัจจะ ส่วนทางกายและทางสังคม ก็ต้องปฏิบัติอยู่ในธรรมตามโลกสัจจะ ยกตัวอย่างเช่น บัดนี้ตนอยู่ในภาวะอันใด เช่น เป็นบุตรธิดา เป็นนักเรียน เป็นต้น ก็พึงปฏิบัติธรรมตามควรแก่ภาวะของตน และควรพยายามศึกษานำธรรมมาใช้ปฏิบัติแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นประจำวัน พยายามให้มีธรรมในภาคปฏิบัติขึ้นทุกๆ วัน ในการเรียน ในการทำงาน และในการอื่นๆ เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดังนี้จะเห็นเองว่า ธรรมมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่ชีวิตอย่างแท้จริง

ศีล



เจ้าชายทรงอภิเษกสมรส

เจ้าชายสิทธัตถะ ทรงอภิเษกสมรสกับพระนางยโสธรา หรือพิมพา แห่งโกลิยวงศ์ ประทับสำราญในปราสาท ๓ ฤดู

The Prince's Marriage

Prince Siddhattha married Princess Yasodhara or Bimba of the Koliya clan and lived happily in the three castles built for the three seasons.

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงพระปรารภว่า ศีลโดยเฉพาะศีล ๕ เป็นหลักแห่งความประพฤติทางมนุษยธรรมของคนทั่วไป โดยไม่เลือกชาติศาสนา แต่คนไม่ใช่น้อยเห็นว่าศีลเป็นข้อที่ปฏิบัติยาก หรือขัดประโยชน์ขัดขวางความเจริญ หรือไม่มีประโยชน์ เช่น เห็นว่าคนทั่วไปจะงดเว้นทั้งหมดตามศีลข้อที่ ๑ มิได้ เป็นต้น จึงไม่สนใจในศีล การรับศีลในพิธีทำบุญต่าง ๆ อย่างน้อยก็เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ ในด้านการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ขณะนั้น ส่วนการปฏิบัติย่อมแล้วแต่ความตั้งใจที่กำหนดขึ้นตามระดับของแต่ละคนที่เห็นสมควร ซึ่งเป็นเรื่องต่อเนื่องจาก "วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามธรรมะ" ที่ได้ประทานพระอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่แล้ว จึงทรงอาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่องศีล และได้ประทานพระดำริบางประการเป็นแนวทางเรียบเรียง เพื่อแสดงว่าศีลเป็นข้อจำเป็นทางมนุษยธรรมโดยแท้จริง ซึ่งทุกคนควรศึกษาปฏิบัติตามระดับของตน ครั้นพระสาสนโสภณได้เรียบเรียงถวายและได้แก้ไขในแนวความโดยพระประสงค์แล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้พิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระคล้ายวันประสูติปีพุทธศักราช ๒๕๑๑

เรื่องศีลนี้ ทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ออกเผยแพร่แล้ว จำนวน ๓๐,๐๐๐ ฉบับ บัดนี้ทรงเห็นว่าสมควรที่จะให้แปลเป็นภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียน นักศึกษา ตลอดถึงข้าราชการผู้ที่จะไปศึกษาต่อหรือไปรับราชการในต่างประเทศ เพื่ออธิบายให้มิตรชาวต่างประเทศผู้ต้องการทราบ และสำหรับ

ชาวต่างประเทศผู้ประสงค์จะทราบเหตุผลและทางแห่งความประพฤติที่ชอบ จึงโปรดให้พันตำรวจโท เอ็จ ณ ป้อมเพ็ชร์ และนายจอห์น โบลแฟลด์ แปลเป็นภาษาอังกฤษ และทรงอาราธนาให้พระขันติปาโล (ลอเร็นส์ ซี.อาร์.มิลส์) วัดบวรนิเวศวิหาร ตรวจโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากย์ภาษาอังกฤษแล้วจึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้น เนื่องในวาระดิถีคล้ายวันประสูติ

วังสระปทุม

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๒

ศีล

ศีล เป็นข้อกำหนดเกี่ยวแก่ความประพฤติของคน เพื่อความอยู่ด้วยกันเป็นปกติสุข และเป็นระเบียบเรียบร้อยอีกอย่างหนึ่งเพื่อผลพิเศษอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ ข้อกำหนดเกี่ยวแก่ความประพฤติดังกล่าวย่อมมีอยู่ในทุกศาสนาตรงกันก็มี ต่างกันก็มี สุดแต่ศาสดาหรือองค์การศาสนานั้นๆ จะบัญญัติขึ้นโดยมากมักบัญญัติเป็นข้องดเว้น อันหมายความว่านอกจากข้อที่สั่งให้เว้นนั้นก็ทำได้ เช่น ศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาบัญญัติไว้ว่า เว้นจากปลงชีวิตสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในทางกาม เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มน้ำเมาอันเป็นฐานประมาท ศีล ๕ นี้ เป็นหลักเบื้องต้นในพระพุทธศาสนาที่คนทั้งปวงรู้กันมาก เพราะเป็นประเพณีนิยมที่รับศีลกันอยู่ในพิธีทางศาสนาเกือบทุกอย่าง คนไทยจะต้องเคยได้เห็นได้ยินพระให้ศีลมาตั้งแต่ยังเด็กๆ ยังไม่รู้ความหมาย แต่น่าพิจารณาว่า คนโดยมากมองเห็นความสำคัญของศีลเพียงไร หรือมีความเห็นในศีลอย่างไร เพราะข้อบัญญัติในศีลแตกต่างจากทางปฏิบัติของคนทั่วไปอยู่มากเกือบทุกข้อ ทั้งที่เห็นว่าไม่ผิด และที่เห็นว่าผิด เช่น ตัวอย่างต่อไปนี้

ศีลข้อที่ ๑ ถ้าปลงชีวิตสัตว์ อันหมายถึงทั้งมนุษย์และดิรัจฉานทุกชนิดทั้งใหญ่และเล็ก ตลอดถึงเหลือบยุง มดดำมดแดง เป็นต้น แต่วันหนึ่งๆ คนปลงชีวิตสัตว์เป็นอาหารประจำวันมากมาย เพราะคนโดยมากบริโภคเนื้อสัตว์ คนที่ถือมังสวิรัติมีอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก ในการศึกษาใช้สัตว์เป็นเครื่องค้นคว้าทดลองหลายอย่าง ในการปกครองก็ต้องมีการใช้อาวุธเพื่อปราบปราม ผู้รักษา



กฎหมายก็ต้องมีการลงโทษผู้ทำผิดตามกฎหมาย ผู้ที่ทำการรบในสงครามก็ต้องใช้อาวุธประหัตประหารกัน ตัวอย่างเหล่านี้ไม่ถือว่าทำผิดกฎหมาย หรือตามทางโลก ถ้าไม่ทำอาจเป็นผิด เช่น ตำรวจ ทหาร หนีประจำการ นอกจากนี้ในปัจจุบันได้พบสัตว์หลายอย่างเป็นพาหะนำเชื้อโรคตลอดถึงได้พบตัวเชื้อโรคด้วยกล้องจุลทรรศน์ และได้พบจุลินทรีย์ต่าง ๆ อีกมากมาย จนแทบว่าจะไม่มีอะไรแม้แต่น้ำที่คนดื่มอยู่จะไม่มีจุลินทรีย์ ถึงจะกรองน้ำเสียก่อนที่จะดื่มก็กรองได้เฉพาะสัตว์ชนิดหยาบ เช่น ตัวน้ำ ไม่อาจกรองจุลินทรีย์ได้ ดื่มน้ำทีหนึ่งจึงดื่มจุลินทรีย์ต่าง ๆ เข้าไปมากมาย แม้การใช้ยาเป็นยาทา ยาบริโภคก็ตาม ยานั้นก็ทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นตัวโรคต่าง ๆ ทุกครั้งไป จุลินทรีย์ต่าง ๆ เหล่านี้จะถือว่าเป็นสัตว์มีชีวิตในศีลข้อหนึ่งหรือไม่ ถ้าถือก็คงไม่มีใครปฏิบัติในศีลข้อนี้ได้ นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่เห็นว่า ผู้ที่เว้นการฆ่าสัตว์แล้ว ก็ควรเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ด้วย เพราะการบริโภคเนื้อสัตว์ เท่ากับเป็นการสนับสนุนการฆ่า จะต้องเป็นบาปด้วยเหมือนกัน

ศีลข้อที่ ๒ การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ โดยเป็นขโมย ก็ถือว่าเป็นการทำผิด แม้ตามกฎหมาย แต่ก็มียกเว้นสมบัติศัตรูในสงคราม เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๓ ความเป็นชู้ด้วยคู่ครองของคนอื่น ถือว่าเป็นการทำผิด ไม่เป็นที่นับถือไว้วางใจของใครโดยทั่วไป ถึงความประพฤติเกี่ยวข้องในทางนี้ด้วยบุคคลที่ควรงดเว้นตามประเพณี หรือด้วยบุคคลที่ต้องห้ามตามกฎหมายตามธรรมที่ประพฤติ ก็ถือว่าเป็นการทำผิดเช่นเดียวกัน และควรจะรวมทั้งการขืนใจด้วยกำลังกาย หรือแม้ด้วยกำลังทรัพย์ให้จำยอม ในผู้ที่มิได้มีคู่ครองก็ตาม หรือ



มีคู่ครองก็ตาม อาศัยศีลข้อที่ ๓ นี้ที่บัญญัติขึ้นเพื่อให้นับถือวงศ์สกุลของกัน ไม่ละเมิด จึงควรถือเป็นมรรยาท ไม่ละเมิดกันในอีกหลายเรื่อง ดังที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมบัติของผู้ดี” ว่า “อย่าละลาบละล้วงเข้าห้องเรือนแขกก่อนเจ้าของบ้านเขาเชิญ อย่าแลลอดสอดส่ายโดยเพ่งเล็งในห้องเรือนแขก ซึ่งตนไม่ได้นั่งอยู่ อย่าปรารถนาดูสมุดพกของผู้อื่น” เป็นต้น ย่อมมีมรรยาทต่าง ๆ ที่ควรถือเนื่องด้วยศีลทุกข้อ เพราะศีลทุกข้อมีวัตถุประสงค์ให้ประพฤติมีมรรยาท ไม่ละเมิดขอบเขตที่ควรประพฤติ

ศีลข้อที่ ๔ การพูดเท็จก็ถือว่าเป็นการผิดกันทั่วไป แต่ปรากฏว่าคนทั่วไปพูดจริงแก่กันน้อย จึงไว้ใจกันไม่ค่อยได้ ในบางคราวก็น่าจะต้องพูดไม่จริง เช่นผู้ที่พูดไม่จริงเพื่อรักษาตนให้พ้นภัย หมอที่พูดไม่จริงเรื่องโรคแก่คนไข้ เพื่อรักษากำลังใจของคนไข้ไม่ให้เสีย พูดไม่จริงในคราวเช่นนี้ ถึงจะผิดตามคำบัญญัติของศีล ก็ไม่เป็นการผิดวัตถุประสงค์ของศีลไปทีเดียว เพราะศีลข้อนี้ประสงค์ให้รักษาประโยชน์ของกันและกันด้วยความจริง คือ มุ่งหมายให้ไม่เบียดเบียนกันด้วยวาจา อาศัยความมุ่งหมายดังกล่าว เมื่อพูดทำลายประโยชน์ของกันและกัน เช่น พูดถึงเจตนาร้าย เป็นการทับถม ส่อเสียดนินทาว่าร้าย เพื่อกดเขาให้เลวลงบ้าง ยกตนขึ้นบ้าง ถึงจะเป็นความจริง ก็ถือว่าเป็นการผิด เพราะผิดความมุ่งหมายของศีลที่บัญญัติขึ้น มีกล่าวไว้ว่าพระพุทธเจ้าเองตรัสวาจาที่จริง และมีประโยชน์ ทั้งถูกเหมาะแก่กาลเวลาและนอกจากที่ทรงบัญญัติศีลให้เว้นจากพูดมุสาแล้ว ยังตรัสให้เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้ประโยชน์ด้วย



ศีลข้อที่ ๕ เว้นดื่มน้ำเมา แต่น้ำเมาก็ยังไม่ลด โรงต้มกลั่นที่ได้รับอนุญาตต้องทำงานไม่หยุดหย่อน ร้านเหล้ามีคนเข้าสนับสนุนทั้งกลางวันกลางคืน งานรับรองงานรื่นเริงทั้งหลายก็ต้องมีสุรา ไม่เช่นนั้นก็กร่อยไป พวกคอเหล้าไม่ชอบ สุรากลายเป็นสิ่งทำรายได้ ให้ปีละไม่น้อย

ทางปฏิบัติของคน ทั้งที่ถือว่าไม่ผิด ทั้งที่ถือว่าผิด ดำเนินไปในทางแย้งกับหลักของศีลดังเช่นที่กล่าวมานี้ จึงแสดงว่า คนยิ่งไม่เข้าใจในศีล ไม่เห็นศีลเป็นข้อสำคัญ ไม่เห็นศีลว่ามีความหมายแก่การครองตนอยู่ในโลก เมื่อเป็นเช่นนี้ จะควรทำหรือไม่ทำอย่างไร ตามวิธีต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้

๑. แก้หลักของศีลให้เหมาะแก่ภาวะที่ปฏิบัติทั่วไปจริง ๆ ของคน เช่น ศีลข้อที่ ๑ แก้ให้ทำได้เหมือนอย่างที่กฎหมายไม่ถือว่าผิด แต่ถ้าผิดกฎหมายก็ทำไม่ได้ หรือถ้าเป็นการทำอย่างทรมานทรกรรมสัตว์ก็ไม่ควรทำ ศีลข้อที่ ๔ ให้ทำได้ในคราวจำเป็น เพื่อรักษาตน หรือเพื่อรักษาผู้อื่น ศีลข้อที่ ๕ ให้ทำได้เป็นบางครั้งบางคราวและโดยไม่เกินไป

๒. ไม่แก้หลักของศีล และไม่สนใจในศีลด้วย ผู้ที่ไม่สนใจในศีล ถ้าถือปฏิบัติตามกฎหมายของบ้านเมืองอยู่ก็ใช้ได้ เพราะกฎหมายก็เป็นศีลอย่างหนึ่งที่บัญญัติขึ้น เพื่อความสงบสุขของประชาชน แต่ยังขาดหลักของใจที่เป็นหลักของศีล ซึ่งจะกล่าวต่อไปข้างท้าย

๓. ไม่แก้หลักของศีล มีความสนใจ รับปฏิบัติบางคราวหรือบางประการ พุทธศาสนิกชนโดยมากอยู่ในประเภทนี้ คือ ไม่แตะต้องแก้หลักอะไรของศีล มีความสนใจที่จะรับถือศีลบางคราว หรือบางประการ เช่น บางคนถือไม่ดื่มสุรา

ตลอดไตรมาสเข้าพรรษา ออกพรรษาแล้วดื่มต่อไป เมื่อเป็นชาวประมงก็ไม่ถือศีลข้อที่หนึ่งที่เกี่ยวแก่สัตว์ในอาชีพ แต่อาจเว้นสัตว์จำพวกอื่น เป็นนักเรียนแพทย์ก็ไม่ถือเกี่ยวแก่สัตว์ที่จะทำการค้นคว้าทดลอง เป็นต้น คือ ถือในคราวที่มีศรัทธาจะถือ และในประการที่ไม่ขัดกับการศึกษาอาชีพการงานหรือหน้าที่ของตน

๔. ไม่แก้หลักของศีล และถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด บุคคลจำพวกนี้มีน้อย และอาจจะมีความข้องใจเกี่ยวแก่เชื้อโรคจุลินทรีย์ต่าง ๆ ส่วนพวกที่ไม่ถือโดยเคร่งครัดอาจจะมีความข้องใจเพียงเพื่อต้องการทราบ หรือเพื่อคัดค้านศีลว่าขัดข้องทำไม่ได้ เชื้อโรคจุลินทรีย์ต่าง ๆ จะเป็นสัตว์มีชีวิตที่ต้องห้ามหรือไม่ พิจารณาดูในพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าเมื่อประชวรในบางคราวได้ทรงอนุญาตให้หมอชีวกโกมารภัจทายา และถวายโอสถเพื่อเสวย พระภิกษุก็ทายาฉันยาได้ เพื่อเยียวยาอาพาธต่าง ๆ เป็นอันทราบได้ว่าไม่ถือไปถึงเชื้อโรคจุลินทรีย์เช่นนั้น ถ้าถือไปถึงเช่นนั้นก็เป็นอันว่ากินดื่มอะไรไม่ได้ ตลอดถึงหายใจก็จะไม่ได้ ศีลข้อนี้ก็เลยไม่มีความหมาย ไม่มีใครจะเข้าใจจะปฏิบัติได้ ศีลเป็นข้อที่คนสามัญทั่วไปปฏิบัติได้ทุกข้อ โดยอาการปกติธรรมดาสามัญนี้แหละ ไม่ใช่ลึกซึ้งถึงกับจะต้องส่องกล้องปฏิบัติกัน ซึ่งน่าจะใช้ในทางแพทย์เท่านั้น

ส่วนเรื่องการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นอาหาร ในพระพุทธศาสนาเองก็มีแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งถือว่าบริโภคเนื้อสัตว์เป็นความผิดคล้ายการฆ่าสัตว์ทีเดียว เพราะเป็นเหตุให้ต้องมีการฆ่าสัตว์ ถ้าไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์กันทั้งหมดก็จะไม่มีใครฆ่าสัตว์เพื่อใช้เนื้อเป็นอาหาร การบริโภคเนื้อสัตว์จึงเป็นตัวเหตุให้มีการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร จึงเป็นบาป พระพุทธศาสนาสายอาจาริยวาทมีแสดง



ให้ถือมังสวิรัติ ด้วยถือว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นบาปดังกล่าว ส่วนสายเถรวาทในวินัยอนุญาตให้บริโภคเนื้อสัตว์ที่บริสุทธิ์โดยส่วน ๓ คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ฟัง ไม่ได้รังเกียจ สงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อตน แต่เขาฆ่าเพื่อใช้เนื้อจำหน่ายโดยทั่วไป มิได้เจาะจงว่าเพื่อจะปรุงอาหารเลี้ยงตน (ยังมีบัญญัติห้ามไว้ประการอื่นอีก เช่น ห้ามภิกษุฉันเนื้อดิบและเนื้อที่ต้องห้าม ๑๐ ชนิด มีเนื้อเสือ เนื้อช้าง เป็นต้น) เพราะภิกษุควรทำตนให้เขาเลี้ยงง่าย เมื่อเขาถวายด้วยอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ก็ฉันได้ เมื่อเขาถวายด้วยอาหารที่มีเนื้อสัตว์ที่บริสุทธิ์ดังกล่าว และไม่ต้องห้ามก็ฉันได้ แปลว่าสุดแต่เขาจัดถวาย จะมังสวิรัติก็ได้ มังสะที่บริสุทธิ์ก็ได้ และถือว่าไม่เป็นบาป เพราะมีจิตประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมในสัตว์ทั้งปวง จิตใจมิได้คิดแลบออกไปให้เขาฆ่า นอกจากนี้ฝ่ายนี้ยังแย้งฝ่ายที่ถือว่าเป็นบาปว่า ถ้าถือว่าบริโภคเนื้อเป็นบาป ก็ควรเว้นเครื่องใช้ที่ทำด้วยหนัง กระดูก เขา เป็นต้น ของสัตว์เสียทุกอย่าง เพราะก็ควรจะถือว่าเป็นบาปด้วยเหมือนกัน ทั้งสองฝ่ายนี้ยังถือยันกัน และเถียงกันอยู่ แต่ที่ไม่เถียงกันก็มี เพราะเห็นว่าใครมีศรัทธาจะถืออย่างไรก็ถือไป ไม่ควรจะข่มกัน ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ถ้ามีปัญหาว่า พระพุทธเจ้าทรงเห็นประโยชน์อย่างไร จึงทรงบัญญัติศีลให้เว้นเสียทั้งหมด โดยไม่มีข้อผ่อนเช่นนั้น ซึ่งน่าจะมีคนรับปฏิบัติได้จริง ๆ น้อย ข้อนี้ไม่มีใครจะทราบพระญาณของพระพุทธเจ้าได้ แต่อาจพิจารณาเห็นเหตุผลได้จากหลักธรรมต่าง ๆ คือ ทรงสอนให้พิจารณาเทียบเคียงระหว่างตนและผู้อื่นว่า “สัตว์ทั้งปวงหวาดสะดุ้งต่ออาชญา กลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของสัตว์ทั้งปวง (เหมือนอย่างตนเอง) ทำตนให้เป็นอุปมาดังนี้ ก็ไม่พึงฆ่าเอง ไม่พึงใช้ให้ฆ่า” ตามหลักธรรมนี้เท่ากับทรงสอนให้นำใจเขามาใส่ใจเรา หรือนำใจเราไป



ใส่ใจเขา จะเห็นว่าต่างรักชีวิตเหมือนกัน กลัวตายเหมือนกัน ฉะนั้นจึงทรงบัญญัติศีลข้อที่ ๑ ด้วยหลักความยุติธรรมโดยแท้ ศีลข้อที่ ๒ ก็เพื่อให้ต่างนับถือในสิทธิแห่งทรัพย์สินของกันและกัน ศีลข้อที่ ๓ ก็เพื่อให้นับถือในวงศ์สกุลของกัน ศีลข้อที่ ๔ ก็เพื่อให้รักษาประโยชน์ของกันด้วยความจริง ศีลข้อที่ ๕ ก็เพื่อความไม่ประมาทขาดสติสัมปชัญญะ เพราะเมื่อตนก็รักและหวงแหนในทรัพย์สิน เชื้อสายวงศ์สกุล ความสัตย์จริง ก็ไม่ควรไปละเมิดเบียดเบียนผู้อื่น ทุกข้อจึงอาศัยหลักยุติธรรมที่บริสุทธิ์สิ้นเชิง และศีลนี้แสดงว่าพระพุทธศาสนานับถือในชีวิต และสิทธิทรัพย์สินของบุคคลทั้งปวง เป็นต้น ซึ่งเป็นโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ ถ้าจะทรงบัญญัติศีลผ่อนผันลงมาหาความพอใจของคน ก็จะขาดความยุติธรรมที่สมบูรณ์ และจะขาดพระกรุณาแก่สัตว์ที่ถูกอนุญาตให้ฆ่าได้ มิใช่วิสัยของพระพุทธเจ้าผู้มีพระกรุณาเต็มเปี่ยมในสรรพสัตว์ เหตุผลอีกอย่างหนึ่ง คือ ที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า "เพื่อผลพิเศษอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ" หมายความว่า ผลที่มุ่งหมายนั้น คือ เพื่อบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหมด ซึ่งมีศีลเป็นบันไดขั้นแรก ศีลที่สมบูรณ์ดังกล่าวเท่านั้นแม้เพียง ๕ ข้อ อาจเป็นบันไดนำไปสู่บันไดขั้นที่สูงขึ้น เพื่อบรรลุถึงผลดังกล่าวได้

ปัญหาที่สำคัญมากเกี่ยวแก่ศีล น่าจะอยู่ที่ประเด็นว่าคนเราสนใจปฏิบัติในศีลหรือไม่สนใจปฏิบัติ เนื่องด้วยเหตุอะไร ดังจะยกเหตุต่าง ๆ มากล่าวบางประการ

๑. **ถ้าเพราะศีลบัญญัติไว้ตึงเกินไป** เช่น ให้เว้นการปลง



ชีวิตสัตว์ทุกชนิด สมมุติว่าจะมีบัญญัติผ่อนลงมาให้ทำได้บางอย่างเช่นที่กล่าวมาข้างต้น จะทำให้คนปฏิบัติในศีลมากขึ้นหรือไม่ เห็นว่าคงจะรับรองไม่ได้ว่า จะทำให้คนสนใจปฏิบัติในศีลมากขึ้น เพราะตามที่ปรากฏอยู่โดยมาก เฉพาะศีลในประการที่ทางโลกทั่วไปหรือทางกฎหมายก็รับรองว่าผิดทุกสิกขาบทของศีลไม่ว่าข้อที่ ๑ หรือข้ออื่น คนก็คงประพฤติล่วงละเมิดกันอยู่มาก ผลที่ปรากฏนี้จึงมิใช่เพราะเหตุที่ว่าศีลตึงไป คนทุกคนมักมีปกติทำอะไรผ่อนลงมาหาความสุขสะดวกของตนอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ศาสนาอะไร ทุกชาติก็มีกฎหมายตราขึ้นไว้ใช้ ทุกศาสนาก็มีศีลที่บัญญัติขึ้นผ่อนลงมามากก็มี แต่ก็คงมีไม่น้อยหลบเลี่ยงไม่ปฏิบัติ หรือล่วงละเมิด เหตุสำคัญจึงอยู่ที่ตัวบุคคลเองซึ่งแต่ละคนมีความสามารถถนัดในการที่จะหลีกเลี่ยงแก้ไข เพื่อที่ตนเองจะไปได้โดยสะดวกอยู่แล้ว

๒. ถ้าเพราะตัวบุคคลเองดังกล่าว อะไรในตัวบุคคลที่ทำให้ละเมิดศีล แม้ในประการที่โลกทั่วไปหรือกฎหมายก็ถือว่าผิด เหตุในตัวบุคคลตามปัญหานี้ ก็ต้องกล่าวถึงความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเกิดเป็นกิเลสขึ้นในจิตใจ ทำให้ไม่มีหิริ (ความละอาย ความรังเกียจความชั่ว) ไม่มีโอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อความชั่ว) ฉะนั้น ถ้าจะแก้ก็ไม่ต้องไปแก้ที่หลักศีลของท่าน แต่แก้ที่จิตหมายถึงแก้กิเลสดังกล่าว โดยปฏิบัติลดกิเลสลงไป ไม่ปฏิบัติในทางเพิ่มกิเลส จนจิตใจมีหิริโอตตัปปะขึ้น ก็จะปฏิบัติในศีลได้ดีขึ้น การปฏิบัติในศีลได้ดีขึ้นนี้ไม่ได้หมายถึงจะต้องเว้นให้ครบถ้วนเว้นในประการที่ทางโลกทั่วไป หรือกฎหมายถือว่าผิดก็ใช้ได้

๓. ถ้าเพราะความจำเป็น เช่น ต้องละเมิดศีลข้อที่ ๑ เพื่อ



ป้องกันทรัพย์ชีวิต ตลอดถึงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังเช่นต่อสู้ปราบ-ปรามโจรผู้ร้าย ข้าศึกศัตรู ละเมิดศีลข้อที่ ๒ เพื่อยังชีพ เพราะอดอยากแร้นแค้นจริงๆ ศีลข้อที่ ๓ ดูไม่มีเหตุจำเป็นจะต้องละเมิด ไม่ทำให้ต้องตาย ละเมิดศีลข้อที่ ๔ เพื่อรักษาตนให้สวัสดี ละเมิดศีลข้อที่ ๕ เพื่อเป็นยา หรือกระสายยา หรือแม้เพื่อสนุกสนานเป็นครั้งคราว เมาแล้วก็กลับไปนอน ไม่ก่อเรื่องราวเหตุต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น มีหลายข้อที่นับว่าเป็นความจำเป็น เช่น ถ้ามีอาชีพเป็นประมง เป็นนักเรียนแพทย์ทราบมาว่าพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงสั่งฝากพระพุทธชินสีห์ไว้ว่า ให้พระอุปัชฌาย์อาจารย์ในวัดบวรนิเวศวิหารสอนลัทธิวิหาริกอันเตวาสิก ผู้จะลาสิกขาออกไปครองเรือน ให้รู้จักศีลจำเป็นดังเช่นที่กล่าวมา เพื่อที่จะได้ผ่อนปฏิบัติครองชีวิตให้สวัสดีตามทางโลก ถ้าใครลองตั้งปัญหาถามตนเองก่อนว่า จำเป็นไหมที่จะฆ่า ที่จะลัก เป็นต้น ก็จะรู้สึกได้ด้วยตนเองว่ามีน้อยครั้งที่จำเป็น ฉะนั้น แม้เพียงตั้งใจว่า จำเป็นจึงจะล่วงศีล ไม่จำเป็นก็ไม่ละเมิดถือศีลจำเป็นไว้เพียงเท่านี้ ก็จะเห็นผลด้วยตนเองว่าจะรักษาศีลทุกข้อไว้ได้มากโดยไม่ยากลำบาก และไม่เสียประโยชน์อะไรในทางโลกทุกอย่าง

๔. ถ้าเพราะขาดธรรมสนับสนุนเป็นคู่กัน การขาดธรรมที่พึงปฏิบัติให้เป็นคู่กันกับศีลแต่ละข้อ ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้จำเป็นต้องละเมิดศีลได้เหมือนกัน คือ เมตตาความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข พึงอบรมให้มีประจำใจเป็นธรรมคู่กับศีลข้อที่ ๑ สัมมาอาชีวะ ความประกอบอาชีพในทางที่ชอบ เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๒ ความสันโดษยินดีเฉพาะด้วยคู่ครองของตน เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๓



ความสัตย์จริงเป็นธรรมที่ควรรักษาให้เป็นคู่กับศีลข้อที่๔ ความมีสติรอบคอบไม่ประมาท เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่๕ ยกขึ้นอธิบายเพียงบางข้อ เช่น ข้อที่๑ เมตตา ถ้ามีอยู่ในสัตว์ใดๆ แล้ว ก็ห้ามใจเองไม่ให้คิดเบียดเบียน ไม่ต้องกล่าวถึงเมตตาของมารดาบิดาที่มีในบุตรธิดา แม้ที่มีในสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ก็ทำให้เลี้ยงถนอมรักษาอย่างยิ่งอยู่แล้ว ถ้าขาดเมตตาเสีย มีโทสะแทนที่ ก็จะทำลายได้ทีเดียว ข้อที่ ๒ ประกอบอาชีพ ถ้าเกียจคร้านประกอบอาชีพ หรือประกอบในทางที่ผิด ก็ไม่อาจรักษาศีลข้อที่ ๒ ได้ เพราะทุกคนจำเป็นต้องบริโภคอยู่ทุกวัน ต้องแสวงหามาบริโภคให้ได้ จึงจำต้องมีอาชีพและจะต้องเป็นอาชีพที่ชอบ

๕. ถ้าเพราะขาดผู้นำที่มีศีล ข้อนี้ มีพระพุทธภาษิตในชาดกแสดงไว้ แปลความว่า “เมื่อโคทั้งหลายข้ามไปอยู่ ถ้าโคตัวนำฝูงไปคด โคทั้งปวงย่อมไปคด เมื่อโคนำไปคดอยู่ ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับความรับรองว่าเป็นหัวหน้า ถ้าผู้นั้นประพฤติอธรรม หมู่ชนนอกนี้ย่อมประพฤติตาม ทั่วทั้งรัฐพากันอยู่เป็นทุกข์ ถ้าผู้ปกครองไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อโคทั้งหลายข้ามไปอยู่ ถ้าโคตัวนำฝูงไปตรง โคทั้งปวงย่อมไปตรง เมื่อโคนำไปตรงอยู่ ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับความรับรองว่าเป็นหัวหน้า ถ้าผู้นั้นประพฤติธรรมหมู่ชนนอกนี้ย่อมประพฤติตาม ทั่วทั้งรัฐพากันอยู่เป็นสุข ถ้าผู้ปกครองตั้งอยู่ในธรรม” พระพุทธภาษิตนี้มีความแจ่มแจ้งอยู่แล้วว่า ผู้นำในหมู่คนมีส่วนสำคัญในความประพฤติของคนทั้งปวง เพราะจะมีการทำตามอย่าง

เหตุต่างๆ ดังเช่นที่กล่าวมา น่าจะเป็นเหตุสำคัญแต่ละข้อเกี่ยวแก่ศีล



กล่าวโดยสรุป ศีลจะมีหรือไม่มีในคนแต่ละคนตลอดถึงในหมู่คน ย่อมเกี่ยวแก่ว่าศีลเป็นข้อบัญญัติที่อำนวยให้เกิดความปกติสุขตามภูมิชั้นของตน ซึ่งตนพอจะรับปฏิบัติได้หรือไม่

ในข้อที่กล่าวนี้ บางคนได้แสดงความคิดเห็นว่า ศีลนั้นเป็นแม่บทใหญ่ แต่ละบุคคลจะต้องนำแม่บทนี้มากำหนดให้เหมาะกับภาวะของตน แต่การกำหนดนี้จะถูกต้องกับวัตถุประสงค์ของศีล ต่อเมื่อกระทำโดยปราศจากอคติหรือความลำเอียงเข้ากับตัวเอง เพราะวัตถุประสงค์ของศีล คือไม่เบียดเบียนกัน และเป็นบันไดขั้นแรกของสมาธิและปัญญา เมื่อไม่ได้ถือตามตัวอักษร แต่กำหนดถือตามวัตถุประสงค์ดังนี้ การถือปฏิบัติจะออกมาในลักษณะต่าง ๆกัน ตามควรแก่ภาวะที่ต่าง ๆ กันของแต่ละบุคคล แต่ละอาชีพ เป็นต้น เช่น ของชาวบ้าน ซึ่งต้องการอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในครอบครัวในบ้านในเมือง ก็ออกมาในลักษณะหนึ่ง ของบรรพชิตซึ่งต้องการภูมิธรรมสูง ก็ออกมาในลักษณะหนึ่งซึ่งต่างก็จะบรรลุผลที่มุ่งหมายแห่งศีลของตนได้ นอกจากนี้ศีลยังเป็นเหตุสำคัญในการนำผลรวมให้เพิ่มพูน เป็นพลังนำความเจริญทางเศรษฐกิจและความสุขของส่วนรวม ถ้าปราศจากศีลเสีย ผลงานของแต่ละบุคคล จะถูกตัดทอนทำลายกันเองลงไป ถึงจะมีใครได้ผลสูง ซึ่งได้จากการทำลายผลของผู้อื่นลงไปเป็นอันมาก ก็ไม่บังเกิดผลลัพธ์ที่เป็นของส่วนรวม ผลลัพธ์ที่เป็นส่วนรวมยิ่งลดน้อยลง ความเจริญและความสุขของส่วนรวมก็เกิดได้ยาก แม้ตามความคิดเห็นนี้จะเห็นได้ว่ายังมีคนที่รู้จักที่จะรับศีลมาปฏิบัติให้เหมาะแก่ภาวะของตน ทั้งเห็นความสำคัญของศีลว่าทำคนและหมู่คนให้เจริญ

กล่าวได้ว่าในเมืองไทยคนทั่วไปย่อมทราบอยู่ว่าตนจะรับปฏิบัติในศีลได้



โดยประการไร และศีล ๕ ไม่ได้เป็นข้อขัดขวางความเจริญของบุคคลหรือบ้านเมืองแต่ประการไร ข้อที่ควรวิตกมิได้อยู่ที่ว่าคนพากันเคร่งครัดในศีลมากไป แต่อยู่ที่คนพากันขาดหย่อนในศีลมากไปต่างหาก จนถึงว่า การที่ควรละเว้นอันเป็นความผิดที่โลกทั่วไปหรือกฎหมายก็ว่าผิด คนก็ยังไม่ละเว้น จุดสำคัญที่จะต้องแก้จึงอยู่ที่ตัวบุคคล และเหตุแวดล้อมทั้งหลายดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับแล้ว ฉะนั้น แต่ละคนปฏิบัติในทางลดกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง มีหิริโอตตัปปะประจำจิตใจพอสมควร มีเครื่องแวดล้อมให้ความสุขสะดวกพอสมควร เช่น โจรผู้ร้ายสงบราบคาบ การอาชีพคล่องสะดวก หาทรัพย์พอที่จะดำรงชีวิตตนเองและครอบครัว เป็นต้น เป็นเหตุให้ไม่เกิดความจำเป็นที่จะประพฤติผิดศีล ทั้งสนใจที่จะปฏิบัติธรรมที่เป็นคู่กันกับศีล เช่น มีเมตตาอารีต่อกัน ขยันขันแข็งในสัมมาอาชีพ เป็นต้น และบุคคลที่เป็นผู้นำ คือ ผู้ปกครองทุกระดับก็สนใจดำรงตนอยู่ในศีล ไม่ปฏิบัติในทางเบียดเบียนแต่ปฏิบัติในทางบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชนให้ทั่วถึง ถ้าทุกฝ่ายร่วมกันปฏิบัติดังนี้ ศีลธรรมจะดีขึ้นได้แน่นอนเพราะพื้นจิตใจของแต่ละคนย่อมมีความอยากเป็นคนดีอยู่ด้วยกัน และก็ย่อมเห็นประโยชน์ของศีลธรรม แต่ถ้ามีปัญหาเฉพาะหน้า คือ การครองชีวิตคับแค้นขัดข้องมีอันตราย ก็เป็นความจำเป็นที่จะต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก่อน แม้ในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนในประโยชน์ปัจจุบันก่อน คือสอนให้ขยันหมั่นเพียรประกอบการงานเพื่อให้ได้ทรัพย์มาดำรงชีวิต เป็นต้น แล้วจึงทรงสอนให้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ภายหน้าควบคู่กันไป คือ ให้มีศรัทธา มีศีล เป็นต้น

ในคราวที่พากันมองเห็นความเสื่อมต่าง ๆ ที่เกิดจากความประพฤติ



เสื่อมทางศีลธรรมของคนทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่พากันเรียกร้องหาศีลธรรมกันเกรียวกราว ดังเช่นในปัจจุบัน แต่ก็ควรคำนึงถึงเหตุต่างๆ เช่นที่กล่าวมาและช่วยกันแก้ให้ถูกต้นเหตุ ลำพังพระสงฆ์ทำได้เพียงเป็นผู้ชี้ทาง และใครๆ เฉพาะฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่อาจแก้ได้ ต้องร่วมมือกันแก้ทุกฝ่ายตามหน้าที่ของตน โดยปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละคนโดยสุจริต โดยเฉพาะแต่ละคนตรวจดูเข้ามาที่ความประพฤติของตนเอง ตั้งใจเว้นความประพฤติทางทุจริตต่างๆ ตามหลักของศีล วิธีปฏิบัติตนตามศีลก็ไม่เป็นการยาก คือ ปฏิบัติโดยรับศีล (สมาทาน) จากพระหรือตั้งใจปฏิบัติตามด้วยตนเอง (สมาทานด้วยตนเอง) ถึงจะไม่มีการรับจากพระก็ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ตั้งใจงดเว้นไว้ว่าจะเว้น คือ ไม่ทำในข้อนั้นๆ แม้จะยังเว้นไม่ได้ตามหลักศีลที่สมบูรณ์ จะตั้งใจเว้นในข้อที่แม้ทางโลกหรือทางกฎหมายถือว่าผิด ไม่ชอบ ไม่ควร ตามที่ทราบกันอยู่นี่แหละ ก็ยังดีกว่าไม่เว้นเสียบ้างเลย

ความบัญญัติศีลที่สมบูรณ์ไว้ มิใช่หมายความว่า จะต้องปฏิบัติให้สมบูรณ์ในศีลขึ้นทันที ซึ่งไม่มีใครจะทำได้เช่นนั้น ข้อที่ควรทำ คือ ปฏิบัติไปโดยลำดับ ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยไปหามาก จึงใช้คำว่า "ข้าพเจ้าสมาทาน (รับถือ) สิกขาบท (ทางศึกษา) ว่าจะเว้นข้อนั้นๆ" คือ รับศึกษาไปในทางของศีล ซึ่งมีความหมายอยู่ในตัวว่า ยังไม่สมบูรณ์นั่นเอง เหมือนอย่างศึกษาในวิชาใดก็หมายความว่ายังไม่รู้ในวิชานั้น ถ้ารู้สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องศึกษา ผู้ที่ยังศึกษาไม่มีความผิดในข้อที่ยังศึกษาไปไม่ถึง

ธรรมเนียมที่ใช้ทั่วไป พระมิได้เที่ยวให้ศีลใครๆ โดยลำพัง เมื่อมีผู้ขอศีลพระจึงจะให้ศีล แสดงว่าผู้ขอพร้อมที่จะรับรักษาศีล และจะรักษาไว้กี่ข้อชั่วคราว



หรือนานเท่าไรก็สุดแต่เจตนาของผู้รับ ทางศาสนาได้มีทางปฏิบัติผ่อนปรนสะดวกมากถึงเพียงนี้ ก็น่าจะเพียงพอทีเดียว ไม่ทำให้ใครต้องเดือดร้อนเสียหาย เพราะต้องมาถือศีล เป็นเรื่องของศรัทธาของแต่ละคน

แรงอย่างหนึ่ง ที่จะนำให้เกิดความสนใจปฏิบัติดนอยู่ในศีล ก็คือ ความที่มองเห็นอานิสงส์ คือ ผลดีของศีล ดังที่พระได้บอกอยู่ทุกครั้งที่ให้ศีลว่า "ถึงคติที่ดีก็ด้วยศีล โภคทรัพย์ถึงพร้อมก็ด้วยศีล ถึงความดับทุกข์ร้อนใจก็ด้วยศีล เพราะฉะนั้น ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์"



เสด็จประพาสพระราชอุทยาน

ในการเสด็จประพาสพระราชอุทยาน ๔ ครั้ง ได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และนักบวช โดยลำดับ ทำให้เจ้าชายทรงเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย

On Royal Park Tours

On the four royal park tours the Prince saw an old man, a sick man, a dead man and an ascetic respectively which made Him weary of the conditioned things.

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

ปัญญา

นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้

การหลงตัวลืมตัว

ศาสนา และทศพิธราชธรรม

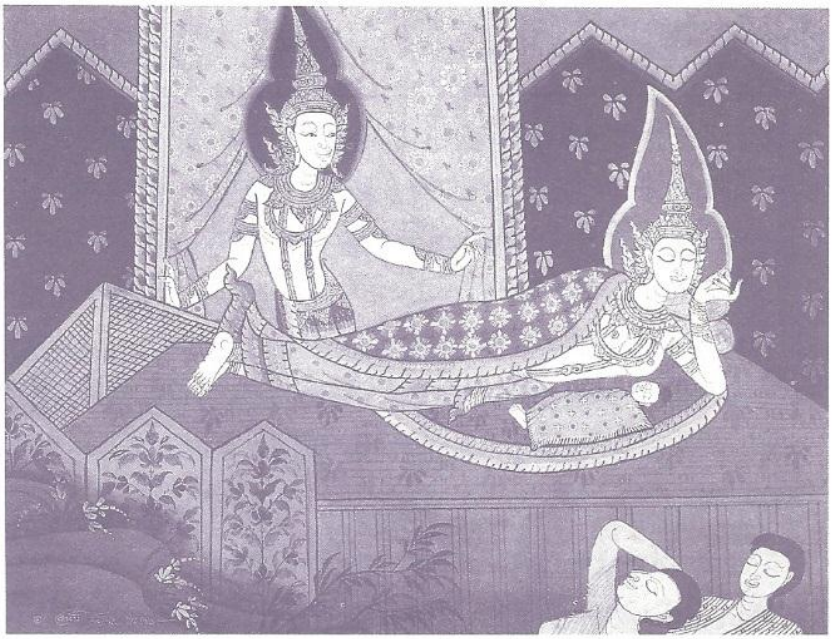
คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงมีพระราชดำริว่า *"หลักการทำสมาธิเบื้องต้น"* ของสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นแนวทางปฏิบัติอย่างง่ายสำหรับผู้ที่มีความสนใจทั่วไป จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้แสดงพระราชดำรินี้พร้อมทั้งทรงอาราธนา สมเด็จพระญาณสังวรให้เรียบเรียงและอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง *"ปัญญา"* *"นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้"* เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติทางจิตใจ โดยใช้ปัญญาสำหรับป้องกันกับแก้ *"การหลงตัวลืมตัว"* ซึ่งจะเป็นไปเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข และประสบผลสำเร็จด้วยดี

อนึ่ง ได้ทรงอ่านเรื่อง *ของฝาก - ขวัญ "ปีใหม่"* บันทึกจากเทศนาพิเศษของสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร ที่ได้แสดงตามสถานที่ราชการในโอกาสขึ้นปีพุทธศักราช ๒๕๒๓ หลายแห่ง ทรงเห็นสมควรที่จะให้ผนวกพิมพ์รวมกับเรื่อง *"หลักการทำสมาธิเบื้องต้น"* เพื่อพระราชทานให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไป เนื่องในวโรกาสวันพระราชสมภพ พระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา

วังสระปทุม

๒๑ ตุลาคม ๒๕๒๓



มหาภิเนษกรมณ์ (การเสด็จออกผนวช)

เมื่อกลับจากการประพาสพระราชอุทยานครั้งสุดท้าย ทรงทราบว่า พระชายาประสูติพระโอรส ก็ทรงตัดสินพระทัยเสด็จออกผนวชในคืนวันนั้น

The Great Renunciation

Coming from the last tour and learning that his consort was delivered of a son. The Prince then decided to renounce the world that night.

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้ายและในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่างๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริงดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่วๆไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านทางการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม ก็มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือ สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดังนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิและก็จะต้อง

---

* ดูอธิบายเรื่องปัญญา



มีในกิจการที่จะทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่งในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดั่งที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆเท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกันก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือ ใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือ ตั้งใจฟัง ดั่งนี้จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือในการอ่าน การเขียน การฟังจะต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่าน



การงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้จึงทำการงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือ เรื่องต่าง ๆได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือ เรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าวก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียนในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่าในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้



เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดั่งนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ อย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์ละกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็คืออารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้นบางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รักจากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ ต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือ หัดสงบใจจากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดั่งนั้น ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆบ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลงจากความหลงนั้น ๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิ สงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าวก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์



ให้แก่ใจ คือ ว่าเป็นที่ทราบแล้วว่า อารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกันก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือ เป็นความรักที่บริสุทธิ์อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกันก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือ ให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆแล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้

นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส ที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรักความชังความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียนในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่า ท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้และเข้าไปสู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก ดำรงสติจำเพาะหน้า คือ หมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลาย

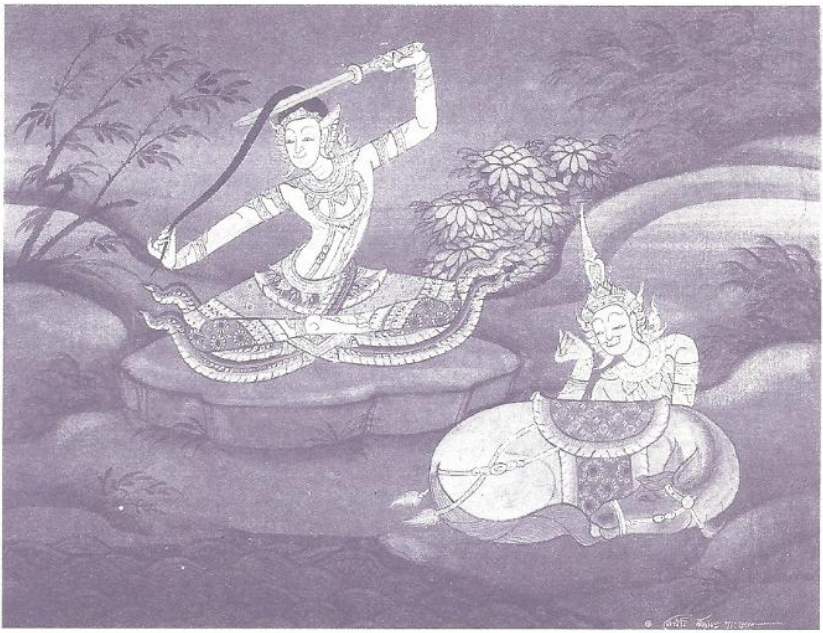


กระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้นก็ให้ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้าหายใจออกดูดังนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดั่งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดั่งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า 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 ดังนี้หลายๆ หน จนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควรก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น วิธีนับดั่งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่นนับ ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่



หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้น จึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือ ธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดั่งนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ
สุขิตา โหนฺตุ นิพฺภยา



เจ้าชายทรงตัดพระเมาลี

เมื่อเสด็จถึงฝั่งแม่น้ำอโนมา เจ้าชายทรงตัดพระเมาลีด้วยพระขรรค์

The Prince Had His Hair Cut off

On reaching the bank of Anoma River the Prince cut off his hair with the sword.

อธิบายเรื่องปัญญา

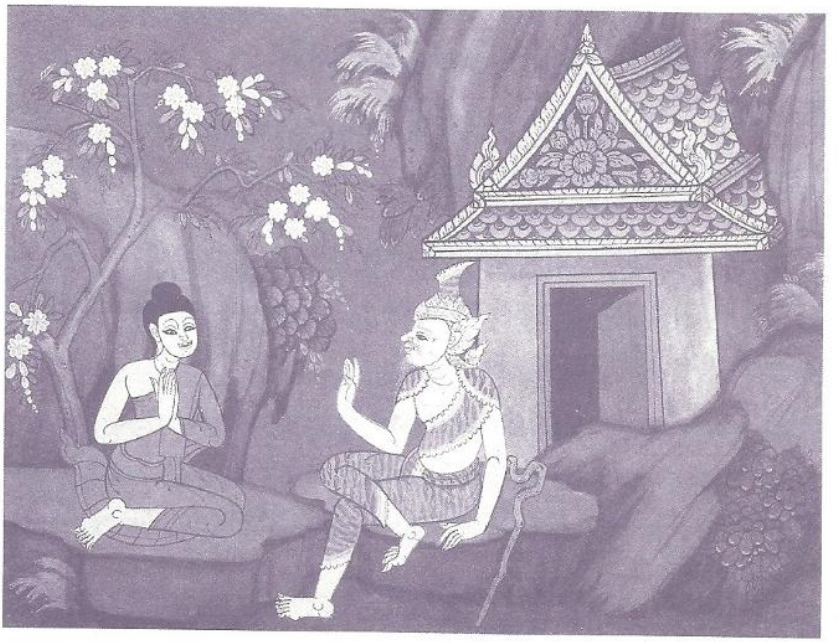
"ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน" นี้เป็นพระพุทธภาษิต เพราะนรชน คือ คนเรามีรัตนะ คือ ปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาดสามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมืองมีความเจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบ การปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหามีไม่ ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญานี้เอง พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชนดังกล่าวมานี้พึงทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบมีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ ความจัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชนอันเรียกว่า สชาติปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ถูกชอบ อันสชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักเป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิดก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทางทำความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่าง ๆ ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบ



ถูกต้องในทุก ๆสิ่ง รวมเข้ากันในมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรมและทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) สัมมา-วาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ) มรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับ ปัญญา ศีล สมาธินั่นเอง อันแสดงว่าปัญญาเป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฐิ เป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฐิก็ย่อมรู้เห็นทุก ๆอย่างว่า ผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบเข้าประกอบก็จะทำให้มีความเพียร มีสติ ละทุกสิ่งที่ผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุก ๆข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่ายไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรม ปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา

ปัญญาสูงสุด

เรื่องกัมมัฏฐานสำหรับแก้นิวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากที่มาต่าง ๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำในการปฏิบัติแก้นิวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคราว คือ โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้น ๆ ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดทาง ทั้งจะไม่หลงตัว ลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษาธรรมนั่นเอง การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างขาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษาธรรม อาจหลงไปผิดทาง เช่น หลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิหรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิทำให้กัมมัฏฐาน (ที่ถูก) หลุด หรือหลุดจากกัมมัฏฐานได้ง่าย พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า *"ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก"* การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับ จึงเป็นเหตุให้มองเห็นสัจจะ คือ ให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต้น จนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุด คือ ปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ ย่อมทำให้จิตปภัสสร คือ ผุดผ่องสว่างเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและบรรลุสุขประโยชน์สูงสุดเหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า *"อย่าประมาทปัญญา"* คือ ให้ใช้ปัญญานั่นเอง การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจากกิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ



การแสวงหาโมกขธรรม คือ ความหลุดพ้น

ในชั้นแรกเจ้าชายเสด็จไปศึกษาอบรมกับดาบสบางท่าน เพื่อแสวงความเป็นผู้หลุดพ้นจากทุกข์

In Search of Salvation

The Prince first approached some ascetics for learning and training in search of freedom from suffering.

นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิ ก็เพราะมีนิวรณ์ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช้ปัญญาจึงจะแสดงนิวรณ์ ๕ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้เพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๑. ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจกิเลสกาม เรียกว่า ***กามฉันทะ*** แก้ด้วยเจริญอสุภกัมมัฏฐานพิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็นให้เป็นของน่าเกลียด

๒. ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ เรียกรวมว่า ***พยาบาท*** แก้ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตา สงสาร กรุณาช่วยเหลือเมื่อมีความสามารถ เกิดความพลอยยินดี ไม่ริษยา เกิดความปล่อยวางหยุดใจที่คิดโกรธได้

๓. ความท้อแท้ หรือคร้าน และความหดหู่ง่วงงุน เรียกว่า ***ถีนมิทธะ*** แก้ด้วยเจริญอนุสสติกัมมัฏฐานพิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก่ใจหวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญา กำหนดหมายแสงสว่าง ให้จิตสว่าง

๔. ความฟุ้งซ่าน หรือคิดพล่าน และความจืดจางเร็ว หรือความรำคาญ เรียกว่า ***อุทธัจจกุกกุจจะ*** แก้ด้วยเพ่งกสิณกำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

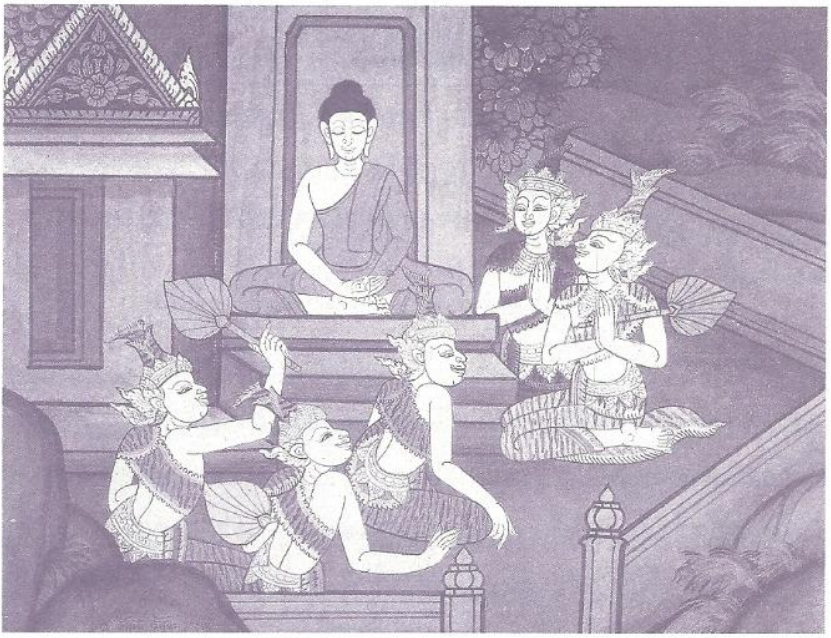


๕. ***ความลังเลไม่แน่ลงได้*** เรียกว่า ***วิจิกิจฉา*** แก้ด้วยเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิวรณ์และนิวรณ์ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิวรณ์และโทษของนิวรณ์ขึ้น นิวรณ์ก็จะสงบหายไป

หลงตัว ลืมตัว

อนึ่ง ความหลงที่กล่าวข้างต้น มีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม เป็นต้นนั้น เป็นความหลงที่เป็นนิวรณ์ของจิตที่พึงระงับได้ด้วยสมาธิ ยังมีความหลงที่สำคัญยิ่งขึ้นไปกว่า คือ หลงตัว ลืมตัว มีความอวดดีว่าตนเก่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความประมาทไม่ใช้ปัญญา ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษของความหลงตัวลืมตัว จึงควรรู้จักใช้ปัญญากับทั้งสติรักษาจิตของตนไว้ให้ดีเป็นนิตย์ มิให้หลงใหลไปใน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในโลกทั้งหลาย เพราะจะทำให้หลงตัวลืมตัว เป็นอันตรายต่อความดีทุกอย่าง เมื่อได้อะไร มีลาภ เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าได้สิ่งที่มีเกิดมีดับ เมื่อมีการได้ก็ต้องมีการเสีย มีการประจวบก็ต้องมีการพลัดพราก แม้ชีวิตร่างกายของคน เมื่อได้มาก็ต้องเสียไปในที่สุด เมื่อมีปัญญารู้ความจริง เมื่อได้ลาภยศเป็นต้นมา ก็จะไม่หลงใหลในสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ จะไม่หลงตัว ลืมตัว และจะใช้ ลาภ ยศ เป็นต้น ในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อถึงคราวจะเสียก็ไม่เสียใจ ไม่ทำลายตัว จะสามารถรักษาความดีและจิตใจให้มีความสงบ มีสุข ได้อย่างสม่ำเสมอ



เจ้าชายทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา

เมื่อไม่พอพระทัยด้วยอุดมคติและข้อปฏิบัติของดาบสทั้งสอง เจ้าชายจึงทรงแสวงหามรรคาด้วยพระองค์เอง โดยทรงบำเพ็ญตบะทรมานพระองค์ มีพระภิกษุเบญจวัคคีย์คอยปฏิบัติ

The Practice of Austerities

Dissatisfied with the two ascetics' ideologies and practices the Prince tried to find out the way for himself by practising austerities with five monks in attendance.

ศาสนา และ ทศพิธราชธรรม

ของฝาก – ขวัญ "ปีใหม่"

สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร

เทศนาพิเศษ

ความเจริญผาสุกหรือความเสื่อมทรามเลวร้ายในประเทศเรา ปัจจุบันมีการวิจัยออกมาแล้วว่า ***"ข้าราชการ"*** เป็นองค์กรสำคัญอย่างหนึ่ง

ข้าราชการดีมีศีลธรรมหรือมี ***"ทศพิธราชธรรม"*** เป็นหลักในการปกครองแล้วประชาชนจะอยู่เย็นเป็นสุข

หากข้าราชการไร้ศีลธรรม ปกครองประชาชนนอกลู่นอกแนว ***"ทศพิธราชธรรม"*** ประชาชนจะเดือดร้อนทุกหย่อมหญ้า ต้องเข้าป่าถืออาวุธรบราฆ่าฟันกัน จองล้างจองผลาญไม่สิ้นสุด

สมเด็จพระญาณสังวร แห่งวัดบวรนิเวศวิหาร ท่านกล่าวถึงหลักในการปกครองของข้าราชการ และทศพิธราชธรรม อันหมายถึงธรรมสำหรับพระราชาหรือนักปกครองได้อย่างควรที่ข้าราชการและผู้ปกครองทุกระดับจะรับไว้เป็นสติปัญญาและสติมงคลแห่งตนเนื่องในวันปีใหม่ ทั้งควรใช้เป็นหลักปฏิบัติสืบต่อไปเพื่อความผาสุกทุกฝ่าย

สมเด็จพระญาณสังวรกล่าวถึงความสำคัญของทศพิธราชธรรมและศาสนาไว้อย่างชวนคิดว่า สิ่งไหนที่เรามีอยู่สมบูรณ์ เรามักจะไม่เห็นความสำคัญ



ตัวอย่างเช่น ลมหายใจเข้าออก เราไม่รู้สึกถึงลมหายใจเลยว่าเป็นอย่างไร เช่นเดียวกับศาสนาอันเปรียบเหมือนเส้นชีวิตเส้นหนึ่งในการดำรงชีวิต แต่ไม่ค่อยสนใจกันตามควร

ศาสนา แปลเป็นข้อยุติกันว่า คือ ***คำสั่งสอน ทุกคนจะต้องมีการสั่งสอนใจของตนเองอยู่เสมอหรือบางครั้ง***

ศาสนา แปลว่า ***ปกครอง ทุกคนต้องมีการปกครองใจตนเองปกครองตนเองอยู่เสมอ***

นอกจากนี้เรายังต้องมีผู้ปกครองภายนอกส่วนใหญ่ก็คือ ท่านผู้ใหญ่ที่ปกครองลงมาตามลำดับ เช่น ที่ทำงาน ครอบครัว โรงเรียน วัด ฯลฯ

ขณะเดียวกัน เราต้องมีการปกครองใจของตัวเองด้วย เราต้องรู้จักสั่งสอนใจตัวเอง อบรมตัวเอง

ตัวเราเองมิใช่มีความรู้ความสามารถตามที่เรียนมาแล้วจะดีเสมอไป คนเรามีส่วนไม่ดีอยู่ในตนหลายประการ ทางพระเรียกว่า *"กิเลส"* หมายถึง ความรัก โลภ โกรธ หลง ความดิ้นรนปรารถนาทั้งหลาย ความไม่รู้ หลงถือเอาผิด มีสิ่งต่าง ๆ คอยยั่วเย้าให้เกิดกิเลส

เพราะฉะนั้นประการแรกจึงไม่ควรที่จะประมาทว่าตัวเรามีความรู้ ความสามารถอย่างเดียวก็เพียงพอ

เมื่อมีตำแหน่งหน้าที่ ต้องไม่ประมาท ต้องสำนึกว่ายิ่งเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนโตมากเท่าใด สิ่งที่จะมาชักชวนให้เป็นไปในทางที่ผิด ยิ่งมีมากขึ้น



ตัวใหญ่ เงาก็ใหญ่

เงา...คือสิ่งผิดที่จะมาชักชวนให้ทำผิด

ถ้าเราไม่มีศาสนาเป็นเครื่องอบรมสั่งสอน แนะนำปกครองตัวเองให้รู้จักเว้นในทางที่ควรเว้น ประพฤติในทางที่ควรประพฤติ ความที่ใหญ่จะทำให้กล้าในทางที่ผิดมากยิ่งขึ้น

มากกว่าคนเล็ก เพราะเขายังมีผู้ใหญ่คอยสอดส่องดูแล ส่วนผู้ใหญ่ ไม่มีใครดูแลเพราะใหญ่เสียแล้ว

แต่ถ้าเรามีศาสนา จะไม่ประพฤติผิด ถึงแม้นจะไปอยู่แห่งไหนก็จะประพฤติตนดีไม่กล้าทำผิด ทั้งคนใหญ่คนเล็กจะไม่ถลำไปในสิ่งที่ผิดง่าย ๆ แม้จะอยู่ผู้เดียวโดยไม่มีผู้ใดดูแลว่ากล่าว

เพราะมีศาสนาเป็นหลักใหญ่คอยดูแลว่ากล่าวอบรม สั่งสอน เป็นหลักปกครองใจ ทุกคนจึงต้องมีศาสนาประจำตัว แต่มิใช่เพียงแค่เรียนรู้บนโต๊ะหนังสือหรือเพียงฟังเทศน์ฟังธรรมตามวัดวาอารามเท่านั้น เพราะนั่นเป็นเพียงเสมือนกับฟังสินค้าทางโฆษณา การที่จะมีศาสนาประจำตัวจริง ๆ ต้องรับเอาเข้ามาเป็นหลักยึดเหนี่ยวในทางประพฤติ ปฏิบัติ เป็นสิ่งเตือนสติปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้น

สำหรับ ***"ทศพิธราชธรรม"*** นั้น เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการปกครองตั้งแต่คนส่วนใหญ่ถึงคนส่วนน้อย

เป็นธรรมสำหรับพระราชา หรือนักปกครอง ๑๐ ประการ ซึ่งนำมาแจงเป็นข้อ ๆ โดยสังเขป



๑. **ทาน** หมายถึงการให้ เป็นการช่วยผู้ที่ต้องการช่วยเพราะมีความขัดข้องแร้นแค้นนั้น ๆ เช่น ผู้ที่ขาดอาหารก็ให้อาหารช่วย ขาดเสื้อผ้าให้เสื้อผ้าช่วย ขาดที่อยู่อาศัยให้ที่อยู่อาศัยช่วย ขาดหยูกยารักษาโรคให้หยูกยารักษาช่วย รวมความว่าเกิดความแร้นแค้นด้วยสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือที่ใดที่หนึ่งก็ให้สิ่งที่ต้องการนั้น ๆ ช่วย ดังนี้ เรียกว่า ทาน

๒. **ศีล** คือ ความประพฤติ ต้องเว้นจากความชั่วร้ายทั้งหลาย ความประพฤติอันใดที่เป็นความชั่วร้ายก่อให้เกิดเวร ให้งดความประพฤติอย่างนั้น ไม่ทำสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น ไม่พูดสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น รวมความว่าเว้นการที่ควรเว้นต่าง ๆ ทั้งทางกายวาจา

๓. **ปริจาคะ** การสละ อันหมายความว่า สละสิ่งที่มีประโยชน์น้อยแก่สิ่งที่มีประโยชน์มาก ยกตัวอย่างเช่นว่า สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะร่างกาย เช่น เจ็บป่วยที่อวัยวะร่างกาย ก็ยอมสละทรัพย์รักษา สละอวัยวะร่างกายเพื่อรักษาชีวิตในเมื่อต้องการที่จะรักษาชีวิตไว้ก็ยอมและ...สละได้ทุก ๆอย่างทั้งทรัพย์อวัยวะร่างกาย ตลอดจนถึงชีวิต ในเมื่อประพฤติธรรมคือ ความถูกต้อง หรือหน้าที่อันต้องปฏิบัติ เช่น ทหารยอมสละทุกอย่างเพื่อปฏิบัติหน้าที่รักษาประเทศชาติ ดังนี้เรียกว่า บริจาคหรือสละ

๔. **อาชวะ** ความตรง คือ ความประพฤติซื่อตรง ไม่คดทรยศต่อเพื่อนมิตรสหาย ต่อหน้าที่การงานตลอดจนถึงประชาชน

๕. **มัทวะ** ความอ่อนโยน คือ ความมีอาการทางกายวาจา อ่อนโยนสุภาพ ไม่แสดงความแข็งกระด้าง มิใช่หมายความว่าอ่อนแอ แต่ว่าอ่อนโยนสุภาพ



ไม่แสดงความแข็งกระด้าง แสดงการยกตนเหนือคนอื่น มีความอ่อนโยน สุภาพทางกายถึงวาจา พูดจาอะไรก็อ่อนโยน สุภาพ

๖. **ตปะ** ความเพียร เป็นผู้กล้าหาญในการทำสิ่งที่ควรทำ ไม่กลัวเกรงในการทำดังกล่าว ไม่มีความเกียจคร้านปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างสม่ำเสมอ ไม่บกพร่อง มีความเป็นผู้กล้า มีความเพียร ไม่อ่อนแอย่อท้อ เข้มแข็ง ถ้าทำดังนี้จะเป็นที่ยำเกรงของบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหลายไม่กล้าที่จะละเมิด

๗. **อโกธะ** ความไม่โกรธ หมายถึงว่า ความมีจิตที่ประกอบด้วยเมตตามุ่งที่จะปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง ไม่เป็นคนใจน้อย หงุดหงิดง่าย แต่มีใจหนักแน่นไม่คิดจะเอาแต่โทษใคร รู้จักให้อภัยและมีเมตตา

๘. **อวิหิงสา** ความไม่เบียดเบียน คือ การไม่ทำอะไรที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม มีจิตประกอบด้วยกรุณาคิดช่วยเหลือและทำการช่วยเหลืออยู่เสมอ

๙. **ขันติ** ความอดทน คือ รู้จักอดทนต่อความตรากตรำต่างๆ เช่น รู้จักอดทนต่อหนาว ร้อน หิว กระหาย ทนต่อสิ่งที่ไม่เป็นทุกข์ ไม่สนุกต่างๆ อดทนต่อเวลาที่ต้องพบความทุกข์ ตลอดจนถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องมีน้ำอดน้ำทน รู้จักอดทนต่อความเจ็บใจต่อถ้อยคำที่เขามาว่ากล่าวในบางครั้งบางคราวอันจะทำให้เกิดความเจ็บใจ ช้ำใจ ก็ให้มีความอดทน

๑๐. **อวิโรธนะ** ความไม่ผิด เมื่อรู้ว่าอะไรผิดก็ไม่ทำ เพราะทุกคนย่อมต้องมีความผิดบ้างไม่มากก็น้อยด้วยสิ่งที่ไม่รู้ซึ่งมีอยู่มากหรืออาจจะพลั้งเผลอทำให้ผิดอยู่บ้าง แต่ว่าอะไรที่รู้ว่าผิดก็ไม่ควรทำ คือไม่ทำผิดทั้งที่รู้ ควรรอบคอบ



ในสิ่งที่จะทำทั้งหลาย ระมัดระวังไม่ให้ผิดหรือจะผิดก็แต่น้อย อีกอย่างต้องรักษาความเที่ยงธรรม ความยุติธรรมในเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ต้องไม่ลำเอียงเพราะความชัง ความหลง ความกลัวทั้งหลาย ดังนี้ คือ ความไม่ผิด

ทศพิธราชธรรม หรือธรรม ๑๐ ประการ สำหรับพระราชาหรือนักปกครองนี้ บัณฑิตทั้งหลายในอดีตมีพระพุทธเจ้า เป็นต้น ได้ยกขึ้นมาสั่งสอนพระราชาเพื่อให้ใช้หลักธรรม ๑๐ ประการ ปกครองประเทศ เมื่อพิจารณากันให้ถ่องแท้แล้ว ธรรม ๑๐ ประการนี้เป็นหลักปกครองทั่วไป ผู้ที่มีหน้าที่ปกครองทั้งหลายพึงประพฤติปฏิบัติด้วย

แม้แต่ผู้อยู่ใต้ปกครอง หรือใต้บังคับบัญชา ตลอดจนถึงราษฎรทั่วไปก็ต้องปฏิบัติตามธรรมทั้ง ๑๐ ประการ ต่อผู้ปกครองและผู้บังคับบัญชาด้วยเช่นกัน

เช่นเมื่อผู้ปกครองมีทานให้ ผู้อยู่ใต้ปกครองก็ต้องมีทานตอบสนอง

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ฝ่ายปกครองหรือรัฐบาล ใช้จ่ายทรัพย์ทำนุบำรุงประเทศ และอาณาประชาราษฎร์ทั่วไป ฝ่ายประชาราษฎร์ก็ต้องเสียภาษีอากรให้แก่รัฐบาลเพื่อนำเงินนั้นมาใช้จ่าย เรียกได้ว่า มีทานต่อกัน

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

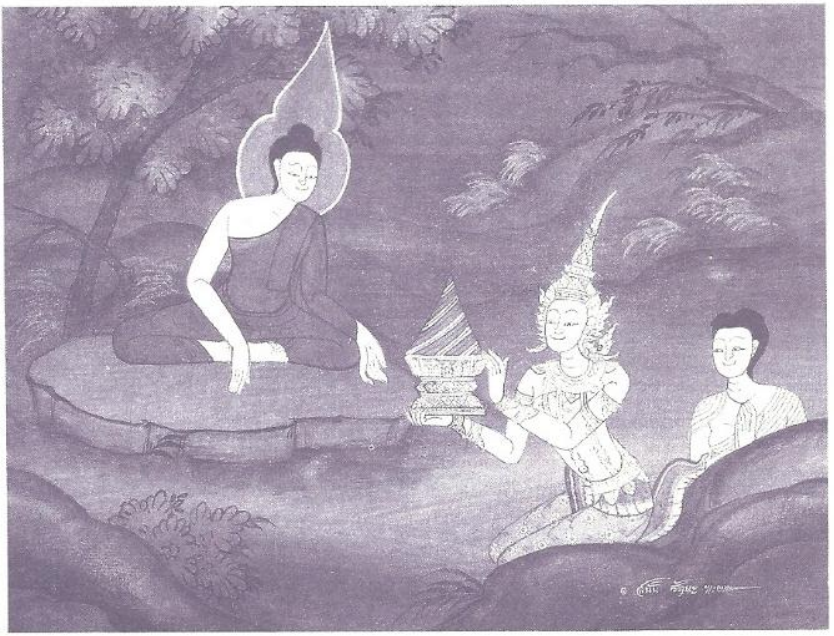
เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความสุขสมบูรณ์เรียบร้อย

ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ กล่าวได้ว่า เป็นหลักศาสนา ซึ่งเป็นหลักใหญ่



ที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ราชการทุกคนจะต้องพึงยึดถือปฏิบัติอันเป็นความสุขความเจริญแก่ตนเอง แก่ประชาชนส่วนรวม

ขอให้ผู้ปกครองและผู้อยู่ใต้ปกครอง ทุกคนทุกฝ่ายทุกระดับ นำทศพิธราชธรรมนี้ไปพิจารณาและใช้เป็นหลักประพฤติปฏิบัติตามสมควร ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงคุ้มครองแก่ทุก ๆ ท่านที่อยู่ในทศพิธราชธรรมให้มีความสุข ความสวัสดีตลอดปีใหม่นี้ทั่วกันเทอญ



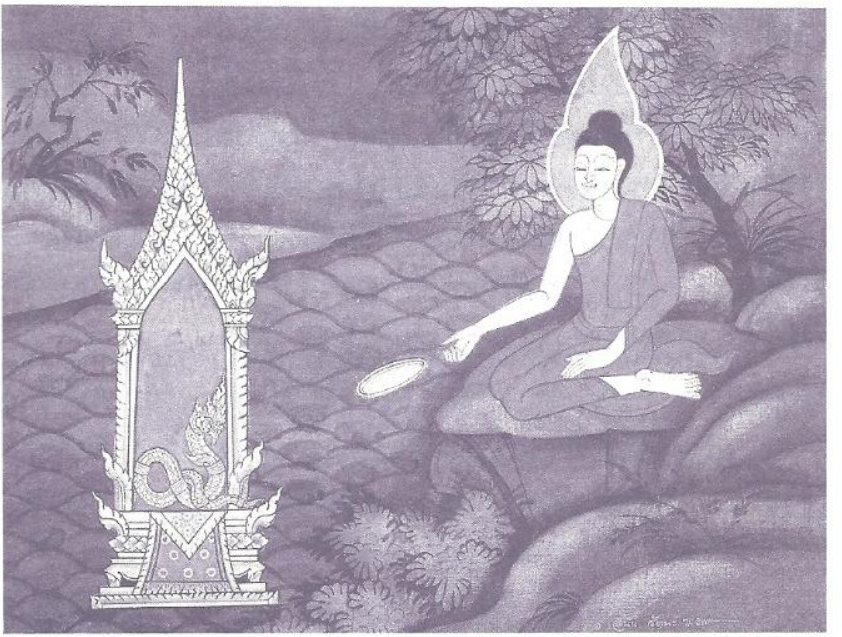
พระกระยาหารก่อนตรัสรู้

นางสุชาดา ถวายข้าวมธุปายาส คือ ข้าวหุงด้วยนมสดผสมน้ำผึ้ง แด่พระโพธิสัตว์ เป็นพระกระยาหารมื้อก่อนการตรัสรู้

The Meal Before Enlightenment

Sujata presented the milk-rice mixed with honey to the "Buddha to be", the meal before his Enlightenment.

อวิชชา



ทรงลอยถาด

เจ้าชายเสด็จไปสู่ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ภายหลังที่เสวยข้าวมธุปายาสนั้นแล้ว ทรงลอยถาดทองลงในแม่น้ำ

The Prince Dropped down the Vessel

The Prince went to the bank of Neranjara River and after taking that milk-rice, dropped down the golden vessel into the river.

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงอาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหารให้เรียบเรียงเรื่อง "อวิชชา" และ "สันโดษ" ขึ้น โดยพระราชทานพระราชดำริบางประการ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติในการดำรงชีวิต

สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาลได้ขอพระราชทานพระราชานุญาตจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระนามาภิไธยสมเด็จพระบรมชนกนาถ และสมเด็จพระบรมราชชนนี เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๑๓

วังสระปทุม

มิถุนายน ๒๕๑๓

อวิชชา

บัดนี้ความรู้วิชาการต่าง ๆ ในโลกเจริญขึ้นมาก มนุษย์เราสามารถสร้างพาหนะนำตนไปถึงดวงจันทร์ได้ (เมื่อศกที่แล้ว พ.ศ.๒๕๑๒) วิชาเหล่านี้เป็นวิชาทางโลก หรือวิชาภายนอก ส่วนวิชาภายในหรือวิชชา คือ ความรู้สัจจะ (ความจริง) ภายในตนเองจะยังบกพร่องอยู่ทั่ว ๆไป จึงปรากฏว่า คนโดยมากแม้มีความรู้ทางศิลปวิทยาต่าง ๆ มาก แต่ก็ยังขาดความรู้ในตนเอง ดังจะเรียกว่ายังมีอวิชชาที่แปลตามศัพท์ว่า "ความไม่รู้"

"อวิชชา" ที่แปลว่าไม่รู้นี้ มิได้หมายความว่าไม่รู้อะไรเลย เหมือนอย่างก้อนดินก้อนหิน แต่หมายถึงรู้อะไร ๆ เหมือนกัน แต่รู้ผิดจากความจริงหรือไม่รู้จริงก็เท่ากับไม่รู้ เพราะที่เรียกว่า "รู้ ๆ" นั้น ควรเป็นรู้จริง (รู้ + จริง) จึงจะชื่อว่ารู้ และเพื่อให้ชัดขึ้น จึงแปลแบบอธิบายว่า ความไม่รู้ในสัจจะ คือ ความจริง หรือสภาพที่จริง กล่าวสั้นว่า ความไม่รู้จริง และเมื่อกล่าวโดยทั่วไปความรู้ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ย่อมมีปริมาณจำกัด ส่วนที่ยังไม่รู้มีมากกว่านัก เช่น วิชาทางโลกมีอยู่มากมาย ทั้งเพิ่มขึ้นและแก้ไขเปลี่ยนแปลงใหม่ขึ้นอยู่เสมอ แต่คนหนึ่ง ๆ อาจเรียนให้รู้ได้เพียงส่วนหนึ่ง ๆเท่านั้น บางคนแสดงว่า ยิ่งเรียนมากก็ยิ่งรู้สึกว่าตนเองยิ่งโง่ยิ่งไม่รู้ ฉะนั้นแม้ในเรื่องภายนอกทางโลก อวิชชา คือ ความไม่รู้ก็ยังมากกว่าวิชชา คือ ความรู้ มากมายนัก แต่อวิชชาที่มีลักษณะดังนี้ไม่ใช่ข้อที่ประสงค์ในที่นี้ อวิชชาที่ประสงค์จะแสดง คือ ความไม่รู้สัจจะในตนเอง ดังเช่น

ความไม่รู้จักตนเอง คือ ความไม่รู้จักตนเองโดยฐานะต่าง ๆ เกี่ยวแก่



ความรู้ความสามารถและตำแหน่งหน้าที่อันควรแก่ตน เป็นต้น เป็นเหตุให้ขวนขวายจะได้ฐานะที่สูงกว่าที่ตนควรจะได้ หรือน้อยใจในเมื่อไม่ได้ฐานะที่คิดเอาเองว่าตนควรจะได้ หรือนินทาว่าร้ายผู้ใหญ่ว่ากดตนเป็นต้น ข้อนี้นับว่าเป็นอวิชชาอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องปิดกั้นความเจริญของตนเอง เพราะเมื่อไม่รู้จักตนตามเป็นจริงก็ไม่อาจจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นโดยทางที่ถูกได้

ความต้องการสมภาพในทางที่ผิด สมภาพคือ ความเสมอกัน ต้องการให้ทุก ๆคนเสมอกันไปหมด ไม่มีผู้ใหญ่ผู้น้อยในฐานะต่าง ๆ ข้อนี้เป็นอวิชชาอย่างหนึ่งเป็นเครื่องทำลายตนเอง เพราะทุก ๆคนทำกรรมมาแล้วและกำลังทำกรรมอยู่ต่าง ๆ กัน จะให้เสมอกันได้อย่างไร เรื่องนี้มีนิทานเรื่องเปรตจัดระเบียบที่เล่ากันมาแต่ก่อนว่า มีเปรตตนหนึ่งสิงอาศัยอยู่ที่ศาลาพักแรมของคนเดินทางไกลแห่งหนึ่ง เป็นเปรตที่ชอบสมภาพ เมื่อมีคนมานอนพักในศาลาที่เรียงกันมากคน ขณะที่กำลังหลับสนิทในเวลาดึกสงัด เปรตได้มาตรวจทางด้านเท้า เห็นเท้าไม่เสมอกันก็ฉุดเท้าของทุก ๆคนให้ลงไปเท่ากัน ไปตรวจทางด้านศีรษะเห็นไม่เท่ากันอีก ก็ฉุดศีรษะของทุก ๆคนให้ขึ้นมาเท่ากัน แล้วก็ลงไปตรวจทางเท้าอีกเห็นไม่เท่ากัน ก็ดึงเท้าลงอีก ขึ้นไปทางศีรษะก็ดึงศีรษะขึ้นไปอีก ตกว่าเปรตจัดให้เท่ากันทั้งสองด้านไม่ได้สักครั้ง และคนทั้งปวงที่นอนพักบนศาลานั้นก็ไม่เป็นอันได้หลับได้นอนโดยผาสุก นอกจากนี้ความวางตนคล้ายกับเสมอกัน ขาดคารวะในผู้ใหญ่ เช่น บุตรธิดาขาดคารวะและความเชื่อฟังในมารดาบิดา ถือว่าสมัยนี้ต้องเป็นอิสระในการทำตามความคิดเห็นของตนเอง มารดาบิดามีความคิดเห็นของตนได้ บุตรธิดาก็มีได้เหมือนกัน บางทีกลับเห็นว่ามารดาบิดามีความคิดเห็นไม่ทันสมัย บุตรธิดาอาจจะถูกบ้างก็ได้ แต่อาจจะผิด

ก็มาก เพราะวัยคะนองอาจจูงใจให้คิดเห็นไปอย่างคะนอง ต่างจากมารดาบิดาส่วนมากที่มีความเห็นเป็นผู้ใหญ่แล้ว จึงเป็นอวิชชาอย่างหนึ่งที่พึงระมัดระวังให้มาก

ความแสดงออกในทางที่ผิด เช่น การทำอะไรให้เป็นข่าวขึ้นในทางที่ผิดต่าง ๆ บางทีก็ทำเฉพาะตนผู้เดียว บางทีก็ชักชวนกันทำเป็นหมู่เป็นคณะ เช่น ชักชวนกันยกพวกไปตีกันทำร้ายกัน ทั้งที่รู้ว่าเป็นการกระทำที่ผิด แต่ก็ทำด้วยต้องการจะแสดงว่าเก่งกล้าสามารถ จัดว่าเป็นอวิชชาอีกอย่างหนึ่ง เพราะเป็นความเห็นและการกระทำที่ผิดแม้ว่าใครที่ทำอย่างนั้นจะแย้ง แต่เมื่อความสำนึกผิดชอบแม้ที่เรียกว่าสามัญสำนึกเกิดขึ้นเมื่อใด จะมีความสำนึกผิดขึ้นได้เอง การกระทำที่ครูอาจารย์เจ้าหน้าที่ผู้รักษากฎหมายว่าผิดและทั้งที่ผิดพระบรมราโชวาท ย่อมเป็นความผิดที่ไม่อาจแย้งได้

ความริษยาในความทำดีและในผลดีของผู้อื่น เมื่อเห็นผู้อื่นทำความดีหรือเห็นเขาได้รับผลดีที่เกิดจากความดี ก็เกิดความริษยา พูดติเตียนหรือทำการขัดขวางตัดรอนเป็นอวิชชาอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องทำลายโลก คือ ประชุมชน เพราะทำให้จิตใจมืดมิดมองไม่เห็นสัจจะในความชั่ว คือ ความริษยาของตนและในความดีของผู้ทำความดี แม้จะริษยาในความดีของเขาทั้งที่รู้ว่าเป็นความดีก็เป็นอวิชชาอยู่นั่นเอง เหมือนอย่างถ่มน้ำลายรดฟ้า ทั้งที่รู้ว่าน้ำลายนั้นจะต้องตกมาเปื้อนตัวเอง ทำดังนั้นไม่ชื่อว่าทำอย่างรู้แต่ชื่อว่าทำทั้งรู้ คือ ทำทั้งรู้ว่าไม่ควรทำ การไม่ทำอย่างรู้แต่ทำทั้งรู้เช่นนี้เป็นอวิชชาที่มีแต่ในคนพาล ไม่มีในบัณฑิตผู้ที่ริษยาในความทำดีของคนอื่นนั้น บางทีกลับไปยินดี



ในความทำชั่วตลอดถึงในผลของความชั่วไม่ดีของคนอื่นก็ยิ่งเป็นอวิชชาหนักเข้าไปอีก เพราะเห็นความชั่วเป็นความดีไป นี้ก็เป็นอวิชชาที่มีแต่ในคนพาล ไม่มีในบัณฑิตเช่นกัน

ความเมาต่าง ๆ อันความเมาทั้งที่เป็นความเมาเหล้าและเมาเพราะเหตุต่าง ๆ มีความยกย่อง เป็นต้น เป็นอวิชชาทุกชนิด เพราะเมื่อเมาแล้วก็ทำให้ขาดปัญญาที่จะรู้สัจจะในสิ่งทั้งหลาย เมาเหล้าเรียกว่า เป็นเมาทางกาย สร่างเมาอาจจะเร็วกว่าเมาใจ คือ เมาในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กายถูกต้องและเรื่องที่ใจคิด ที่ชวนใจให้เมา เมาในเสียงที่พูดยกย่องเรียกว่าเมาในเสียงอย่างหนึ่ง ใครก็ตามเมื่อเกิดเมาขึ้นแล้ว ก็จะไม่รู้เหตุผลตามที่เป็นจริง ไม่มีใครจะพูดตักเตือนในขณะที่เมาได้ จะพูดกันให้เกิดความเข้าใจได้ก็ต่อเมื่อสร่างเมาแล้ว

ความหลง คือ ความขาดปัญญาในลักษณะต่าง ๆ จนถึงความถือเอาทางผิดด้วยความเข้าใจผิด และความงุนงงไม่พบทางออกเหมือนอย่างคนหลงทาง คนเราเผลอสติเผลอปัญญาเสียเมื่อใด ความหลงก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น คนที่ถูกเขาหลอกลวงได้เพราะไปเชื่อในคำหลอกลวงของผู้หลอกลวง เรียกว่า เป็นคนหลงอย่างหนึ่ง คือ หลงเชื่อสิ่งที่หลอกลวงมิใช่มีแต่คนภายนอก แต่เป็นความคิดเห็นหรือใจของตนเองก็มี จึงไม่ควรด่วนเชื่อใครหรือแม้ใจตนเองทันที ควรใช้สติปัญญาให้เพียงพอ ถ้าสติปัญญาของตนไม่พอ ก็อาศัยผู้มีสติปัญญาผู้มีความปรารถนาดี ความปล่อยจิตใจให้ซึมเหงาง่วง อ่อนแอเกียจคร้าน เก็บความสงสัยต่าง ๆ ไว้ ไม่คลี่คลายด้วยความพินิจพิจารณาโดยแยบคายก็เป็นความหลง ความหลงนี้เป็นอวิชชาอีกอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องปิดบังปัญญามิให้รู้



เห็นในสัจจะแม้ที่น่าจะรู้เหมือนอย่างเส้นผมบังภูเขา

ความเห็นผิด หรือที่เรียกเป็นคำศัพท์ว่า มิจฉาทิฐิ หมายถึงความเห็นผิดจากคลองธรรมอย่างแรง เช่นเห็นว่าการทำบาปทำบุญอะไรก็ไม่เป็นอันทำ คือ ไม่มีบาปไม่มีบุญ สักว่าเป็นกิริยาที่ทำเท่านั้น ทำแล้วก็แล้วไปไม่เป็นบาปเป็นบุญอะไรที่จะสนองผลต่อไป เห็นว่าผลต่างๆ เช่น ความสุขทุกข์ที่ได้รับไม่มีเหตุ คือ มิใช่เกิดจากเหตุ คือ กรรมหรือเหตุอะไรอย่างอื่น แต่เกิดมีขึ้นตามคราวหรือตามแต่จะประจวบเหมาะ เห็นว่าไม่มีอะไร เช่น มารดาบิดาไม่มีบุคคลเกิดสืบกันมาตามพืชพันธุ์ สมณพราหมณ์ไม่มี ผลของทานไม่มีโลกนี้โลกหน้าไม่มี เป็นต้น เป็นอวิชชาเป็นโมหะอย่างแรง ความเห็นผิดอย่างนี้ เมื่อดิ่งลงแล้วแก้ยาก ความเห็นผิดชนิดที่ถือเอาสุดโต่ง เช่น โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด เป็นต้น ซึ่งไม่เป็นสัจจะและไม่เป็นประโยชน์เป็นอวิชชาอีกอย่างหนึ่งและความเห็นผิดจากอริยสัจจะ คือ สัจจะของพระอริยะเป็นอวิชชาอย่างละเอียดที่มีเป็นพื้นอยู่ในสามัญชนทั่วไป

อวิชชาตามตัวอย่างที่กล่าวมานี้เป็นเพียงบางประการ ยังมีประการต่างๆ ของการกระทำที่แสดงออกมาจากอวิชชา อันจะพึงเรียกได้ว่าเป็นอวิชชาอีกมากมาย ประมวลกล่าวรวมเข้าได้ในอวิชชา ๘ คือ ๑ ความไม่รู้ในทุกข์ ๒ ความไม่รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ๓ ความไม่รู้ในความดับทุกข์ ๔ ความไม่รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เรียกสั้นว่ามรรค ๕ ความไม่รู้ในเงื่อนต้นหรือในอดีต ๖ ความไม่รู้ในเงื่อนปลายหรือในอนาคต ๗ ความไม่รู้ในทั้งเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย หรือทั้งอดีตและอนาคต ๘ ความไม่รู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น



ข้อ ๑ ความไม่รู้ในทุกข์ คำว่าทุกข์มีความหมาย ดังนี้ (๑) ความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจที่ตรงกันข้ามกับสุข คือ ความสบายกาย สบายใจ และหมายถึงวัตถุ คือ สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้ง คือ เป็นที่ให้เกิดทุกข์ด้วย (๒) ความไม่คงทน ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และหมายถึงสิ่งที่ไม่คงทนทุกอย่างด้วย แม้ทุกข์สุขในข้อ (๑) ก็นับว่าเป็นทุกข์ในข้อนี้ ความไม่รู้ในทุกข์ก็คือความเห็นในทุกข์ว่าเป็นสุข หรือว่าไม่เป็นทุกข์ นึกดูว่า ทุกคนย่อมต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ แต่ไฉนทุกคนจึงต้องพบกับความทุกข์ น้อยหรือมากอยู่ด้วยกัน บางคนดูน่าจะมีความสุขมาก เพราะมีอำนาจมีทรัพย์มีบริวารมากแต่กลับมีความทุกข์มาก บางคนดูน่าจะมีความทุกข์มากเพราะไม่ค่อยจะมีอะไรเท่าไร แต่กลับมีสุขมาก ต้องกล่าวว่าเพราะมีอวิชชาข้อนี้เป็นประการแรก คือ ไม่รู้ในทุกข์จึงไปยึดถือเอาทุกข์ไว้มากมายเหมือนอย่างไปกำเอาไฟเข้าไว้ ไฟก็ไหม้มือให้ร้อน อันที่จริงอำนาจทรัพย์บริวารเป็นต้น เป็นของกลาง ๆ ถ้าได้มาและใช้ไปในทางที่ถูกต้องก็จะเป็นคุณเกื้อกูลให้เกิดสุข แต่ถ้าได้มาและไม่ใช้หรือใช้ไปในทางที่ผิดก็จะเป็นโทษก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน จึงสรุปกล่าวได้ว่าใครก็ตามที่แสวงหาให้ได้มาและเก็บไว้หรือใช้ไปในที่ผิดนั้นแหละเรียกว่าไม่รู้ในทุกข์ เพราะเท่ากับแสวงหาทุกข์ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตน แต่เพราะไม่รู้ในทุกข์ก็อาจจะหลงคิดว่าเป็นสุข เท่ากับรู้สึกว่าเป็นสุขอยู่ในกองทุกข์เหมือนอย่างแมลงเม่าที่โผเข้าหากองไฟ

ข้อ ๒ ความไม่รู้ในเหตุเกิดทุกข์ คือ ไม่รู้ว่าข้อนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ ตลอดถึงไม่รู้ว่าข้อนี้เป็นเหตุแห่งสุขที่ตรงกันข้าม จึงไปดำเนินในทางที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ถึงจะปรารถนาสุขแต่ไปดำเนินในทางแห่งทุกข์ก็จะไม่พบสุข จึงเป็น



อวิชชาอีกข้อหนึ่งคู่กับข้อที่ ๑ คือ ข้อที่ ๑ ไม่รู้ในผล ข้อที่ ๒ ไม่รู้ในเหตุ ทั้งสองข้อนี้รวมเป็นความไม่รู้ในสายทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งสุข ทุก ๆ คนย่อมจะคิดหาและย่อมจะพยายามกันอยู่แล้วที่จะปฏิบัติในเหตุแห่งสุขตามที่แต่ละคนเห็น เช่น ผู้ที่เห็นว่าทรัพย์เป็นเหตุแห่งสุข ก็ขวนขวายที่จะให้ได้ทรัพย์มา ผู้ที่เห็นว่าสิ่งใดอื่นเป็นเหตุแห่งสุข ก็ขวนขวายเพื่อจะได้สิ่งนั้น นอกจากนี้ เมื่อเห็นว่าการกระทำอันใดหรือทางใดเป็นเหตุแห่งสุขก็ทำหรือดำเนินในทางนั้น นี้ก็เป็นเรื่องสามัญทั่วไป แต่ก็น่าจะนึกเข้ามาถึงเหตุภายในที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ตรัสชี้ระบุว่า ตัณหา คือ ความทะยานอยากเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุจริต คือ ความประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ ต่าง ๆ สืบเนื่องมาจากตัณหาทั้งนั้น ความประพฤติเบียดเบียนกันและกันตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่จึงเกิดจากตัณหาของคนนี้แหละ ฉะนั้น เมื่อยังมีความทะยานอยากอยู่ตามธรรมดาของสามัญชน ก็ควรให้อยากไปในทางดี ห้ามความอยากในทางที่ผิด ก็จะลดความทุกข์ลงได้มาก เพราะจะไม่ต้องไปประพฤติทุจริตต่าง ๆ ด้วยอำนาจของความทะยานอยาก ส่วนผู้ที่ห้ามความทะยานอยากในทางที่ผิดไม่ได้ ดังที่เรียกว่าเป็นทาสของตัณหาต้องประพฤติทุจริตต่าง ๆ ก็ต้องประสบทุกข์เป็นผล สิ่งที่ได้มานั้นจะเป็นทรัพย์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งน้อยหรือมากเพียงไรก็ตาม ย่อมเป็นเหมือนเชื้อที่นำมาสุมไฟ คือ ตัณหา ส่งเสริมไฟ คือ ตัณหาให้กองโตขึ้น กินเชื้อมากขึ้น คิดดูให้ดีแล้วจะเห็นว่าเท่ากับป้อนเชื้อให้แก่ไฟ ไม่มีประโยชน์อะไรที่แท้จริงแก่ชีวิต มีแต่ทุกข์โทษเดือดร้อน แต่ก็ยากที่จะมองเห็นตัณหาว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะอวิชชามากำบังไว้

ข้อ ๓ ความไม่รู้ในความดับทุกข์ เมื่อยังดับไฟ คือ ตัณหาไม่ได้



ยังป้อนเชื้อให้อยู่เสมอ คือ ยังทำอะไรไปตามความปรารถนาต้องการ ไม่เลือกว่าผิดหรือถูก ต้องการแต่จะให้ได้มาเท่านั้น ก็ยังไม่รู้จักความดับทุกข์ แม้จะเข้าใจว่ามีความสุข เช่น เมื่อได้อะไรมาก็เกิดความสุขโสมนัสเพราะสมปรารถนา และได้ใช้บำรุงความสุขต่าง ๆ แต่พิจารณาดูให้ดีแล้วจะเห็นว่า ความสุขโสมนัสนั้นมีขึ้นประเดี๋ยวหนึ่งเช่นเดียวกับเมื่อนำเชื้อใส่ให้ไฟ ๆ ก็กินเชื้อ สว่างโพลงขึ้นครู่หนึ่งแล้วก็ลดความสว่างลงไปตามส่วนแห่งเชื้อที่หมดไป ต้องหาเชื้อใหม่มาให้อีกจึงจะสว่างขึ้นอีก ความสุขโสมนัสก็เช่นกัน เกิดขึ้นแล้วก็หายไปในเวลาไม่ช้านัก สิ่งที่มีอยู่ก็เหมือนกองเถ้าถ่าน ไม่เป็นที่ต้องการของไฟตัณหา เพราะตัณหาต้องการของใหม่ ๆอีก ส่วนประโยชน์การใช้สอยจริง ๆ ของแต่ละคนมีไม่เท่าไร เช่น ข้าวที่บริโภคก็มีปริมาณจำกัด เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน การแสวงหาเท่าที่ร่างกายต้องการบริโภค ดูก็ไม่เป็นภาระมากมายอะไรนัก แต่ที่เป็นภาระมากก็คือเพื่อให้เป็นที่พอใจหรือเพื่อเสนอสนองตัณหาซึ่งไม่มีเวลาที่จะพอได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะได้พบความสุขที่ถาวรที่เป็นความดับทุกข์ได้แท้จริง อะไรเป็นความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสชี้ระบุไว้ว่า คือ ความดับตัณหาเสีย เพราะตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อดับเสียได้ก็เป็นความดับทุกข์ คิดดูง่าย ๆ อย่างสามัญว่า เพียงดับตัณหาชนิดหยาบที่เป็นเหตุให้ทำทุจริตได้อย่างเดียวก็ดับทุกข์ได้มากมาย สามัญชนดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ก็พอสมควร แต่เพราะอวิชชามากำบังจึงไม่รู้ในความดับทุกข์ว่า คือ ความดับตัณหาเสีย

ข้อ ๔ ไม่รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกสั้นว่ามรรคไม่รู้ในข้อนี้ย่อมเป็นเหตุให้ปฏิบัติไปในทางที่ผิด คือ ในทางก่อทุกข์ แทนที่จะเป็นทางดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงชี้ระบุไว้ชัดเจนว่า ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

นั้น คือ มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (สองข้อนี้ย่อลงในปัญญาสิกขา) สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (สามข้อนี้ย่อลงในศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ (สามข้อนี้ย่อลงในจิตตสิกขา) เมื่อปฏิบัติในทางแห่งตัณหา ซึ่งเป็นทางแห่งทุกข์ แม้จะปรารถนาความสิ้นทุกข์หรือความดับทุกข์ก็ไม่อาจถึงได้ คนที่ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนต้องประพฤติทุจริตต่าง ๆ แม้จะมีอำนาจทรัพย์บริจาค เป็นต้น มากมายและแทนที่จะมีในทางที่เป็นประโยชน์กลับมีในทางที่เป็นโทษ เพราะปฏิบัติไปในทางแห่งตัณหา เป็นผู้ลุอำนาจแห่งตัณหาหรือเป็นทาสแห่งตัณหานับว่าเป็นอวิชชา ในข้อนี้ซึ่งคู่กับข้อที่ ๓ คือ ข้อที่ ๓ ไม่รู้ในผล ข้อที่ ๔ ไม่รู้ในเหตุ ทั้งสองข้อนี้รวมเป็นความไม่รู้ในสายดับทุกข์

ข้อ ๕ ความไม่รู้ในเงื่อนต้นหรือในอดีต

ข้อ ๖ ความไม่รู้ในเงื่อนปลายหรือในอนาคต

ข้อ ๗ ความไม่รู้ในทั้งเงื่อนต้นและเงื่อนปลายหรือ ทั้งอดีตและอนาคต

ข้อ ๘ ความไม่รู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น

ทั้ง ๔ ข้อนี้อธิบายรวมกันว่า เหตุและผลทั้งสองสายดังกล่าวใน ๔ ข้อข้างต้น ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในทุก ๆ คน ย่อมมีเงื่อนที่จะจับขึ้นมาพิจารณาให้รู้ได้ เมื่อจับเงื่อนได้ถูกก็จะรู้เหตุและผลได้ถูกต้อง เงื่อนนั้นเมื่อกล่าวโดยย่อก็มี ๒ คือ เงื่อนต้นและเงื่อนปลาย ถ้าจะชี้ว่าอะไรเป็นเงื่อนเหล่านี้ ก็อาจชี้ได้ว่า ในสายทุกข์



ตัณหาเป็นเงื่อนต้นแห่งทุกข์ ส่วนทุกข์ที่เป็นผลเป็นเงื่อนปลาย และถ้าผลนั้นก่อตัณหาให้เกิดขึ้นอีก ผลนั้นก็เป็นเงื่อนต้นขึ้นอีก เช่นทรัพย์ที่ได้มาในทางที่ผิดด้วยตัณหา ได้มาแล้วก็เป็นเครื่องยั่วเพิ่มตัณหามากขึ้น ก็กลายเป็นเงื่อนต้นแห่งตัณหาขึ้นอีกได้ ในสายดับทุกข์ มรรคมีองค์ ๘ เป็นเงื่อนต้น ความดับทุกข์เป็นเงื่อนปลาย และความดับทุกข์อย่างหนึ่งที่เป็นเครื่องส่งเสริมให้ปฏิบัติในทางดับทุกข์ยิ่งขึ้นไปก็กลายเป็นเงื่อนต้นแห่งมรรคที่ยิ่งขึ้นไปได้อีกเหมือนกัน หรือจะยกกาลเวลาขึ้นมาพิจารณา โดยกำหนดปัจจุบันเป็นหลักก็ได้ คือ จับเงื่อนต้นแต่อดีตสืบไปถึงเงื่อนปลายในอนาคตเหมือนกำลังเดินอยู่ในทางสายยาว ย่อมจะมีข้างหลังที่เดินมาแล้ว มีข้างหน้าที่จะเดินต่อไป ตกว่ามีทั้งข้างหลังข้างหน้าไปต่อกัน ฉะนั้นเมื่อไม่รู้ตามข้อ ๕, ๖, ๗ ก็จับเหตุจับผลจับหน้าจับหลังไม่ได้ อีกอย่างหนึ่ง เหตุผลดังกล่าวย่อมเกิดสืบเนื่องกันไปเป็นสาย เหมือนดังทางสายยาวดังกล่าว ทั้งเป็นทางวนเป็นวงกลมเพราะสิ่งที่เป็นผลย่อมกลับเป็นเหตุ สิ่งที่เป็นเหตุก็กลับเป็นผลเวียนวนกันไปดังเช่นตัวอย่างที่ยกมาข้างต้น นี้เรียกว่าธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น ยกตัวอย่างโดยสรุปอีกข้อหนึ่ง คือ วัฏฏะ ที่แปลว่า วน ๓ ได้แก่ กิเลส กรรมวิบาก (คือผล) กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมเป็นเหตุแห่งวิบาก และวิบากก็กลับเป็นเหตุแห่งกิเลสอีก วนไปดังนี้ ถ้าไม่รู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น ก็จับเหตุผลที่เกิดเนื่องกันไปไม่ได้ สิ่งที่ปรากฏขึ้นทุก ๆ อย่าง กล่าวได้ว่าเป็นเหตุผลที่เกิดสืบเนื่องกันไปเป็นสายเช่นสิ่งที่ปรากฏขึ้นที่เรียกว่าธรรมชาติ เช่น ฝนตก ซึ่งเป็นผลอย่างหนึ่ง ถ้าจะถามว่าอะไรเป็นเหตุให้ฝนตก ก็จะพบเหตุผลที่สืบต่อกันไปหลายอย่างเป็นสายต่อเนื่องกัน เหตุผลเหล่านี้ถ้าไม่ต่อเนื่องกันขาดตอนกันเสีย ก็จะไม่เกิดผลที่นับว่าเป็นเงื่อนปลายคือฝนตก สิ่งที่



ปรากฏขึ้นเกี่ยวแก่ธรรมชาติและกรรมของคนประกอบกัน เช่น ความยากจนของคนส่วนใหญ่ สิ่งที่ปรากฏขึ้นเกี่ยวแก่กรรมของคนโดยตรง เช่น โจรกรรมที่เพิ่มมากขึ้น ทุจริตต่าง ๆ การยกพวกตีกันของคนกลุ่มน้อยจนถึงสงครามระหว่างคนกลุ่มใหญ่ ย่อมมีเหตุผลที่สืบต่อกันไปหลายอย่าง ถ้าจับเหตุผลหน้าหลังเงื่อนต้นเงื่อนปลายแต่ละเงื่อนโดยเฉพาะ และที่รวมกันทั้งสองเงื่อน และที่ต่อเนื่องกันไปเป็นสายได้ตลอดสาย ทั้งสายเกิดสายดับ ย่อมสามารถจะแก้ไขได้ถูกต้อง ถ้าจับเงื่อนทั้งปวงไม่ถูก เพราะไม่รู้ตั้งแต่ข้อ ๕ ถึงข้อ ๘ ก็เป็นอันไม่รู้เหตุผลทั้งสายเกิดทุกข์ ทั้งสายดับทุกข์ ดังกล่าวในข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ จะสนับสนุนวุ่นวายจับต้นชนปลายไม่ถูก จะมืดหน้ามืดหลัง จะมืดตลอดสาย จึงไม่อาจจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เดือดร้อนทั้งปวงได้

สัจจะ คือ สภาพที่จริงดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นรวมลงใน ๘ ข้อนั้น ได้มีอยู่ทุก ๆ คนนี้เอง เพราะทางแห่งชีวิตที่ทุก ๆ คนดำเนินอยู่ทุกเวลา ถ้าไม่ดำเนินไปในทางทุกข์ก็ดำเนินไปในทางดับทุกข์ หรืออาจดำเนินไปในทางนี้บ้างทางนั้นบ้าง เป็นสัจจะที่มีอยู่ในตัวบุคคลเอง ถึงตนเองจะไม่รู้ว่าดำเนินไปในทางทุกข์ มีความร่าเริงสนุกสนานไปในทางนั้นด้วยเข้าใจว่าเป็นทางสุขก็คงเป็นทางทุกข์อยู่นั่นเอง เป็นที่น่ากรุณาของผู้รู้ที่ดูอยู่ แต่แม้จะมีผู้กรุณาชี้บอกอยู่สักเท่าไร ดังเช่นพระพุทธเจ้าตรัสบอกทาง เหมือนดังทรงชูดวงประทีปในที่มืด เพื่อผู้มีจักษุจะได้มองเห็นรูปทั้งหลาย ถ้าตนเองไม่ยอมดูให้รู้สัจจะในตนเองเหมือนอย่างมีจักษุก็ไม่ยอมลืมจักษุขึ้นดู ประทีปที่ท่านผู้มีเมตตาชูขึ้นให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในความมืดก็ไร้ประโยชน์สำหรับผู้นั้น นี่แหละเรียกว่า "อันธพาล" ที่แปลว่าผู้เขลาเหมือนอย่างตาบอด เป็นผู้มืดหน้ามืดหลังมืดมามืดไป บุคคลเช่นนี้ย่อมไม่รู้จัก



ตนเอง ต้องการสมภาพในทางที่ผิด แสดงออกในทางที่ผิด มีความริษยาในความทำดีและในผลดีของผู้อื่น เป็นต้น แม้จะรักตนก็ทำตนเหมือนอย่างศัตรูของตนเองไม่ต้องกล่าวถึงผู้อื่น เป็นอันตรายแก่ส่วนรวม ส่วนผู้ที่ยอมดูเข้ามาให้รู้สัจจะในตัวเอง คือ พยายามอบรมปัญญาในตนเองให้มากขึ้น ตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ คือ ศึกษาในวิชชาที่ตรงกันข้าม คือ ๑ ความรู้ในทุกข์ ๒ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ๓ ความรู้ในความดับทุกข์ ๔ ความรู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือมรรค ๕ ความรู้ในเงื่อนต้นหรือในอดีต ๖ ความรู้ในเงื่อนปลายหรืออนาคต ๗ ความรู้ในทั้งเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย หรือทั้งอดีตและอนาคต ๘ ความรู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นตามความจริงที่มีอยู่ในตนนี้แหละก็ชื่อว่าได้ศึกษาเพื่อละอวิชชาในตนเอง จะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองจะไม่ต้องการสมภาพในทางที่ผิด จะไม่แสดงออกในทางที่ผิดจะไม่ริษยาในความทำดีและในผลดีของผู้อื่น จะบรรเทาความเมา ความหลง จะมีความเห็นชอบตามคลองธรรมและตามสัจจะ ดำรงตนอยู่ในฐานะใดฐานะหนึ่ง ที่เรียกว่าต่ำหรือสูงในทางโลกก็ตาม จะเป็นผู้ที่ถือเอาและดำเนินทางถูกทางสว่างเสมอ ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความสว่างหน้าสว่างหลังสว่างมาสว่างไป กระทั่งถึงสว่างตลอดสาย

อันวิชชา คือ ความรู้สัจจะในตนเองนี้ ควรศึกษาอย่างยิ่งตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ แม้ดังที่ยกมาอธิบายข้างต้น เมื่อศึกษาจะได้ความรู้ที่สูงขึ้นไปอีกอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับสัจจะในภายนอก เช่น ความรู้ตามที่ตามองเห็น ก็เห็นดวงอาทิตย์โคจรจากทิศตะวันออกไปทางทิศตะวันตก (เรียกอาทิตย์โคจรรอบโลก) ส่วนความรู้ที่เกิดจากการศึกษาแสดงว่าโลกโคจรรอบดวง

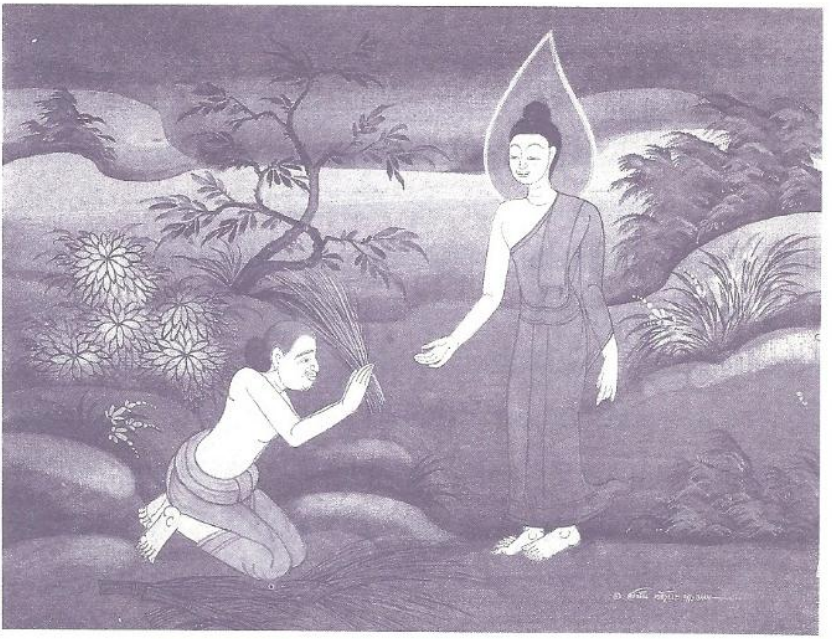


อาทิตย์กลับตรงกันข้าม สัจจะในภายในก็เช่นเดียวกัน ความรู้ตามที่รู้อย่างผิวเผินว่าอย่างนี้อย่างนั้น แต่เมื่อศึกษาในวิชชาของพระพุทธเจ้า จะได้ความรู้อีกอย่างหนึ่งที่กลับตรงกันข้าม และจักรู้ว่าความรู้เดิมเป็นอวิชชา คือ รู้ผิดเป็นความหลงเข้าใจผิดเห็นผิด

"โลกอันอวิชชา คือ ความไม่รู้จริงปิดบังไว้แล้วจึงหลงดุจอยู่ในที่มืด เพราะความอยากมีประการต่าง ๆ และความประมาทเลินเล่อ จึงไม่มีปัญญาเห็นปรากฏ จะมัวร่าเริง จะมัวบันเทิงอะไรกัน ในเมื่อโลกสันนิวาสนี้ถูกไฟกิเลสเผาให้ลุกโพลงอยู่เป็นนิตย์ ท่านทั้งหลายถูกอวิชชาอันทำให้บอดมืดปกคลุมแล้ว เหตุไฉนจึงไม่แสวงหาดวงประทีปเล่า"

(พระพุทธภาษิตในโสฬสปัญหาและธรรมบท)

สันโดษ



การตรัสรู้ (คือรู้อย่างแจ่มแจ้ง)

นายโสตถิยะ คนหาบหญ้า ถวายหญ้า ๘ ฟ่อนแด่เจ้าชายทรงนำไปเกลี่ยใต้โคนไม้โพธิ์และประทับนั่งบนนั้น ผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออกด้วยการปฏิบัติบำเพ็ญทางจิต ก็ได้ทรงบรรลุพระอนุตรสัมมาโพธิญาณ (คือพระปัญญาตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม) ในเวลารุ่งอรุณ วันวิสาขปุณณมี

The Enlightenment

Sotthiya, the grass-carrier, presented eight bundles of grass to the Prince who took and scattered the grass under the Bodhi tree and sat upon it with His face towards the East. He through spiritual practice attained to the full Enlightenment at dawn of Vesakha Full Moon Day.

สันโดษ

สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่ได้มีผู้ปรารภกล่าวกันมากทั้งในทางสนับสนุนทั้งในทางค้าน สนับสนุน คือ ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกัน ค้าน คือ แสดงว่าไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า ผู้ที่ต้องการจะทราบอธิบายเรื่องสันโดษก็มีมาก มีหลายคน ได้แสดงคำแนะนำว่า ควรแสดงเรื่องสันโดษ ให้ทราบทั่วกัน อันที่จริงเรื่องสันโดษได้มีสอนกันตั้งแต่นักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรีในวัดทั้งหลายทั่วราชอาณาจักร ในโรงเรียนเด็กก็มีสอนกันทั่วไป นอกจากนี้ ก็มีการแสดงเป็นเทศน์ เป็นปาฐกถาเป็นบทความในบางครั้งบางคราวแต่ที่จะให้แสดงเรื่องเดียวกันนี้ทุกวันทุกครั้งไปคงไม่ได้ เพราะธรรมที่จะแสดงมีมาก ฉะนั้นถ้าต้องการที่จะทราบก็คงจะหาคำอธิบายได้ไม่ยากนัก

คำแปลศัพท์สันโดษ คำว่า สันโดษ จากภาษาบาลีว่า "สันโตสะสันตุฏฐิ" แปลว่า "ความยินดี (หรือพอใจ) ด้วยของของตน ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่ำเสมอ"

คำอธิบายสันโดษ ธรรมข้อนี้ตามที่พบในที่มา คือ พระสูตรทั้งหลายพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุเป็นพื้นคำอธิบายจึงเป็นคำอธิบายสำหรับภิกษุซึ่งเป็นผู้สละสิ่งทั้งปวงออกบวชแล้วว่า ยินดีด้วยปัจจัย (เครื่องอาศัย) ๔ อย่างตามมีตามได้ และในบางพระสูตร เช่น อริยวังสิกสูตรอธิบายกว้างขวางออกไปอีก รวมความว่า "ยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ กล่าวสรรเสริญความยินดีดัง



นั้นไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลายไม่ได้ปัจจัยก็ไม่สะดุ้ง ได้ปัจจัยมาก็ไม่สยบติดเห็นโทษ มีปัญญาสลัดใจออกได้บริโภคใช้สอยทั้งไม่ยกตนไม่ข่มผู้อื่นเพราะสันโดษนั้น ขยันไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติพินิจ" ถ้าจะมีปัญหาว่า ถ้าเช่นนั้นสันโดษก็เป็นธรรมสำหรับภิกษุหรือสำหรับบรรพชิต คือ ผู้บวชเท่านั้น มิใช่สำหรับคฤหัสถ์ ก็ตอบได้ว่า ได้มีที่มาบางแห่งและความหมายที่แสดงไว้บางอย่างแสดงว่าใช้ได้ทั่วไป เช่น หลักธรรมสำหรับตัดสินพระธรรมวินัย ๘ ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระนางมหาปชาบดีโคตมีว่าธรรมที่เป็นไปเพื่อ ๑ กำหนัดย้อมใจ ๒ ประกอบอยู่กับทุกข์ ๓ สั่งสม ๔ อยากใหญ่ ๕ ไม่สันโดษ ๖ คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๗ เกียจคร้าน ๘ เลี้ยงยาก เหล่านี้มิใช่ธรรม มิใช่วินัย มิใช่คำสอนของพระศาสดา ส่วนธรรมที่เป็นไปเพื่อ ๑ ปราศจากกำหนัดย้อมใจ ๒ ไม่ประกอบกับทุกข์ ๓ ไม่สั่งสม ๔ อยากน้อยหรือมักน้อย ๕ สันโดษ ๖ สงัด ๗ ปรารภความเพียร ๘ เลี้ยงง่าย เหล่านี้เป็นธรรมเป็นวินัย เป็นคำสอนของพระศาสดา เมื่อสันโดษเป็นข้อหนึ่งสำหรับตัดสินพระธรรมวินัย จึงกล่าวได้ว่าเป็นธรรมทั่วไปแก่ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ในมงคลสูตร ที่ตรัสสำหรับเทพและมนุษย์ทั่วไปก็มีสันโดษรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่ง และอธิบายบางอย่าง เช่น ในอริยวังสิกสูตรนั้นตามที่กล่าวมาข้างต้น เช่น ไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร ไม่ได้ก็ไม่สะดุ้ง ได้ก็ไม่สยบติดเป็นต้น ก็พึงใช้ได้สำหรับคฤหัสถ์ตามสมควร และในข้อท้ายแห่งอริยวงศ์ว่ายินดีในภาวนา คือ ความอบรมกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ยินดีในปหานะ คือ การละอกุศลธรรม กับที่สอนให้ขยัน ไม่เกียจคร้านประจำอยู่ในอริยวงศ์ทุกข้อแสดงว่าเหมาะแก่ทุกฝ่าย และเป็นข้อยืนยันว่าสันโดษมิใช่เป็นความเกียจคร้านเลย ในที่มา คือ พระสูตรบาง



แห่งสอนตรง ๆ ว่าให้มีอสันตุฏฐิ คือ ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย หมายความว่า ให้สันโดษแต่ในปัจจัย ส่วนในกุศลธรรมอย่าสันโดษ เพราะจะต้องทำกุศลให้ยิ่งขึ้นไป เป็นอันสอนให้มีความเพียรละความชั่วทำความดีนั่นเอง

ทางที่ควรทำความเข้าใจในคำอธิบาย เป็นธรรมดาที่การอธิบายอะไรเมื่ออธิบายแก่ใครก็พึงให้เหมาะแก่บุคคลหรือหมู่บุคคล เช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุบริษัท ก็ตรัสอธิบายให้เหมาะแก่บริษัทนั้น ฉะนั้นจะใช้อธิบายนั้นตรงตามตัวอักษรแก่บริษัทอื่นหาได้ไม่ จะใช้ได้ก็แต่หลักธรรมซึ่งต้องนำมาใช้ให้เหมาะแก่ภาวะของบุคคลแต่ละคน หรือบริษัท ธรรมข้อเดียวกันจึงอาจอธิบายได้ต่างกัน เช่น สัมมาอาชีวะ ความเลี้ยงชีวิตชอบ สำหรับบรรพชิตการเที่ยวบิณฑบาตเป็นสัมมาอาชีวะ แต่การทำนา ทำสวนค้าขาย เป็นต้น เป็นมิจฉาอาชีวะ ส่วนสำหรับคฤหัสถ์ การทำนาทำสวนการค้าขาย เป็นต้น ที่ทำโดยชอบเป็นสัมมาอาชีวะ ส่วนการเที่ยวบิณฑบาตเป็นการขอเขามิใช่สัมมาอาชีวะของคฤหัสถ์ สันโดษก็เช่นเดียวกัน เมื่อใช้สำหรับคฤหัสถ์ ก็อธิบายให้เหมาะแก่ภาวะคฤหัสถ์ เช่น ที่อธิบายไว้ในขั้นอรรถกถาในต่อมา

ความมุ่งหมายของสันโดษ แต่ในการที่จะอธิบายนั้นจะต้องทราบความมุ่งหมายจึงจะอธิบายได้ถูกต้อง ไม่เป็นการที่เรียกว่า "กล่าวตู่พระธรรม" หรือ "กล่าวตู่พระพุทธเจ้า" ดังเช่นอ้างว่า พระพุทธเจ้าหรือพระพุทธศาสนากล่าวว่าอย่างนั้น ๆ โดยที่ไม่มีปรากฏว่ามีกล่าวไว้อย่างนั้นในที่ไหนเลย ทั้งเป็นการกล่าวผิดทาง ผิดความมุ่งหมายดังเช่นผิดต่อหลักตัดสินพระธรรมวินัยดังกล่าวมาข้างต้น พระอาจารย์ได้แสดงความมุ่งหมายของสันโดษไว้ว่า สันโดษ



ก็คือความไม่โลภ มุ่งหมายเพื่อละบาปกรรม เป็นต้นว่าความปรารถนาเกินไป ความปรารถนามากไป ความปรารถนาเป็นบาป คือ ผิด ความปรารถนาเกินไปนั้น เช่นความไม่อิ่มในลาภของตน ปรารถนาลาภของคนอื่น ความปรารถนามากไปนั้น เช่น บรรพชิตใคร่จะได้ปัจจัย ๔ ยิ่งๆ ขึ้นไปมาก หรือคฤหัสถ์ใคร่จะได้รูปเสียง เป็นต้น ที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจยิ่งๆ ขึ้นไปมากมาย อีกอย่างหนึ่งความประกาศตัวอวดอ้างคุณที่มีอยู่ และความไม่รู้ประมาณในการรับ เรียกว่าความมักมากก็ได้ ความปรารถนาเป็นบาปนั้น เช่น ความประกาศตัวอวดอ้างคุณที่ไม่มีอยู่และความไม่รู้ประมาณดังกล่าวในข้อมักมาก ความปรารถนาที่มีลักษณะดังกล่าวมาทั้งหมด เป็นอาการของความโลภที่เป็นมูลแห่งอกุศลหรือแห่งทุจริตทั้งปวง สันโดษเป็นธรรมที่กำจัดความโลภหรือความปรารถนาดังกล่าว บุคคลทุกคนไม่ว่าคฤหัสถ์หรือบรรพชิต ถ้าขาดสันโดษก็เต็มไปด้วยความโลภหรือความปรารถนาดั่งนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ลองคิดดูว่าผลจะเป็นอย่างไรก็จะพากันประพฤติอกุศลทุจริตต่างๆ อย่างไม่หยุดยั้ง เพราะความโลภความปรารถนาเกินไปมากไป หรือที่เป็นบาปลามกเหล่านั้นชักนำจิตใจชักนำความประพฤติให้เป็นไป ความทุกข์เดือดร้อนต่างๆ ก็เกิดตามมา จะไม่เป็นเช่นนั้นก็เพราะอานุภาพแห่งสันโดษที่ยังคุ้มครองจิตใจของคนดีอยู่ เมื่อเข้าใจความมุ่งหมายของสันโดษดังนี้ ก็จะอธิบายสันโดษได้ถูกต้อง และจะปฏิบัติไปด้วยกันได้กับความเพียร สร้างความเจริญก้าวหน้าต่างๆ เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นอุปการะในทางอื่น เช่น ในทางประหยัด เป็นต้น

การอธิบายสันโดษในต่อมา คือ ในชั้นอรรถกถา พระอาจารย์ได้อธิบายขยายความกว้างขวางออกไปทั้งสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยยก



เป็นหัวข้อ คือ **ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารุปปสันโดษ** และอธิบายลำดับการปฏิบัติสันโดษตั้งต้นแต่สันโดษในความคิดและในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค เป็นต้น

ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ เมื่อได้สิ่งใดก็ยินดีสิ่งนั้นและใช้สอยไม่ปรารถนาสิ่งอื่นที่เกินไปมากไป หรือในทางที่ผิดที่เรียกว่า ปรารถนาเป็นบาป

ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง ถ้าสิ่งที่ได้มาไม่เหมาะแก่กำลังของตน เช่น ไม่เหมาะแก่กำลังกายเพราะป่วยเป็นไข้จะบริโภคใช้สอยไม่สะดวก ก็แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนจะบริโภคใช้สอยได้ หรือไม่เหมาะแก่กำลังประการอื่น ก็แลกเปลี่ยนให้เหมาะแก่กำลังของตน มีอธิบายไว้ดังนี้ และอาจอธิบายว่ายินดีตามกำลังของตนในเรื่องต่าง ๆ ก็ได้

ยถาสารุปปสันโดษ ยินดีตามสมควร ถ้าได้มาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะไม่ควรแก่ตน เพราะเป็นของดีเกินไป ก็สละให้แก่ผู้ที่สมควร แสวงหามาใช้แต่ที่พอเหมาะพอควรหรือเพราะเป็นสิ่งของที่ตนไม่ควรจะใช้สอยด้วยเหตุว่าผิดวินัย (สำหรับบรรพชิต) หรือเกินฐานะ (สำหรับทั่วไป) ก็ไม่รับมาหรือสละไปเสีย แสวงหาใช้สอยแต่ที่เหมาะที่ควรแก่ภาวะและฐานะ เป็นต้น และข้อนี้ย่อมหมายถึงแสวงหาแต่ที่พอเหมาะพอควรด้วย

สันโดษในความคิด คือ ระงับความคิดที่ฟุ้งซ่านอยากได้โน่นได้นี่ที่เกินไปมากไป หรือที่อยากได้ในทางผิดดังกล่าว พอใจในการใช้ความคิดในทางที่ถูกที่ควร



สันโดษในการแสวงหา คือ ยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่ควรจะได้ ที่จะพึงบริโภคใช้สอยได้ตามกำลังของตน และที่สมควรแก่ภาวะฐานะ เป็นต้น และในทางที่ถูกที่ควร

สันโดษในการรับ คือ รับแต่ที่ควรรับและรับพอประมาณ มิใช่ว่าเมื่อจะได้หรือเมื่อมีผู้จะให้ก็รับทุกอย่างเพราะสิ่งที่จะได้เป็นสิ่งที่มีโทษก็มี เป็นสิ่งที่อาจเป็นโทษเพราะรับเกินประมาณไปก็มี ทั้งบุคคลที่จะให้อาจมีความปรารถนาในทางไม่ชอบก็มี เช่น ให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า เมื่อรับแล้วก็ต้องทำธุรกิจให้เขาในทางที่ผิด ผู้ที่รักษาตนให้บริสุทธิ์จึงไม่ยอมรับอะไรของใครง่าย ๆ จะต้องพิจารณาว่าเขาให้ทำไมเพื่ออะไร ถ้ารู้สึกว่าเป็นการให้ด้วยเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ก็ไม่ยอมรับ ความยินดีรับแต่ที่ควรรับและแม้ที่ควรรับก็แต่พอประมาณย่อมเป็นเหตุให้พ้นมลทินโทษเพราะการรับ

สันโดษในการบริโภค คือ ยินดีบริโภคใช้สอยสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณาให้รู้ถึงประโยชน์ที่ต้องการ อันสิ่งที่ได้มานั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง และเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว ก็จะต้องมียิ่งหย่อนกว่ากันตามฐานะต่าง ๆ เช่น ฐานะแห่งทรัพย์ที่จะซื้อหา ถ้าขาดสันโดษในข้อนี้ ก็จะเกิดความปรารถนาอยากที่จะบริโภคใช้สอยแต่สิ่งที่ดี ๆ เช่นอาหารที่ดีเครื่องนุ่งห่มที่สวยงามที่อยู่อาศัยที่ผาสุกและงดงาม นอกจากนี้ยังต้องการเครื่องบำรุงความสุขสะดวกเครื่องประดับตกแต่งต่าง ๆ อีกไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวได้ว่าความขาดสันโดษ ข้อนี้เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ต้องเป็นผู้ซื้อมากกว่า จริงอยู่ทุก ๆคนย่อมต้องการจะบริโภคใช้สอยสิ่งที่ดี ๆ และสวยงาม แต่ก็ต้องมีขอบเขตแห่งปริมาณ



เป็นต้น คือ ทุกคนย่อมมีขอบเขตแห่งการได้มา มิใช่ว่าจะสามารถได้ตามที่อยาก โดยปกติย่อมได้มาตามปริมาณแห่งรายได้ มีรายได้น้อยก็ซื้อหามาได้น้อย มีรายได้มากก็อาจซื้อหามาได้มาก แม้มีเงินแต่ไม่อาจจะซื้อหามาได้ก็มีอยู่ไม่น้อย และอาจบริโภคใช้สอยได้ตามปริมาณแห่งกำลัง เช่น บริโภคอาหารได้คราวละอิ่มถึงจะมีอาหารมากมายเท่าไร ก็บริโภคให้เกินกว่าอิ่มหนึ่งในคราวหนึ่งไม่ได้ บางคราวเป็นโรคอาจบริโภคไม่ได้ เครื่องนุ่งห่มก็ใช้ได้คราวละชุด ที่อยู่อาศัยถึงจะใหญ่โตเท่าไร ก็อยู่จริง ๆ คราวหนึ่งกว้างยาวเท่าขนาดของตนเอง กำลังแห่งการที่จะบริโภคใช้สอยได้จริง ๆ ของแต่ละคนจึงมีอยู่ไม่มากนัก และยังมีปริมาณแห่งความสมควรอีกประการหนึ่ง ยกตัวอย่างเครื่องบริโภคใช้สอย เช่น สิ่งนั้นสิ่งนี้จะสมควรแก่ตนหรือไม่ จะต้องเป็นสิ่งที่ตนทำได้เองหรือใช้ของที่คนอื่นทำก็ได้ คนเราบัดนี้ต้องใช้ของที่ผู้อื่นทำกันเป็นส่วนมาก จำพวกที่ทำเองก็ทำเป็นบางอย่าง เช่น ชาวนาทำนาข้าว พวกทอผ้าก็ทำผ้า พวกช่างก่อสร้างก็ก่อสร้างบ้านเรือน พวกหมอก็ทำยาพยาบาลไข้เจ็บ และพวกอื่นก็มีอาชีพอย่างอื่น เมื่ออยู่รวมกันก็ซื้อขายแลกเปลี่ยนกันใช้บ้าง ให้เป็นการสงเคราะห์อนุเคราะห์บูชากันบ้าง ฉะนั้นจะจำกัดว่าจะต้องใช้เฉพาะสิ่งที่ตนเองทำเท่านั้นหาได้ไม่ ถ้าถือเช่นนั้นไม่ได้ทำนาเองก็ไม่ต้องบริโภคข้าวกันเท่านั้น และจะถือประเทศถิ่นก็ไม่สะดวกอีก เพราะมีมากสิ่งที่อำนวยประโยชน์ แต่ไม่มีในประเทศถิ่นของตน เกณฑ์ที่จะพึงตัดสินว่าสมควรแก่ตนหรือไม่จึงน่าจะพิจารณาในทางอื่น และทางที่จะพิจารณาในที่นี้ก็ควรเป็นทางตามนัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ประโยชน์ที่จะพึงได้จากการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้น ๆ ดังเช่นที่ตรัสสอนให้พวกภิกษุพิจารณาในการบริโภคปัจจัยทั้ง ๔ ตามประเภท เช่น บริโภคจีวรก็เพื่อ



ป้องกันหนาวร้อนเพื่อปกปิดส่วนที่พึงละอาย เป็นต้น บริโภคบิณฑบาตก็เพื่อดำรงกายนี้เพื่อที่จะทำความดีได้ เป็นต้น รวมความว่ามิใช่เพื่อเพิ่มพูนตัณหา การมีสิ่งต่าง ๆไว้เพื่อสนองความต้องการของร่างกายนั้นไม่มากมายอะไรนัก แต่การที่จะสนองตัณหานั้น จะต้องมีมากมายอย่างไม่อาจกำหนดเขตได้ เกณฑ์ดังกล่าวนี้น่าจะนำมาใช้ได้ง่ายสำหรับทุก ๆ คน สมมุติว่าของสิ่งนี้ ว่าถึงรายได้และกำลังที่จะใช้สอยก็มีอยู่เพียงพอแต่จะสมควรหรือไม่ ก็ให้พิจารณาว่าจำเป็นจะต้องมีหรือไม่ จะได้ประโยชน์ทางการใช้อย่างไรบ้าง เมื่อเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ถึงจะเก่าและอาจไม่งดงามก็ยังใช้ได้ ถึงจะได้มาอีกก็ไม่เกิดประโยชน์ในการใช้เพิ่มขึ้น เป็นแต่เพียงสำหรับอวดหรือเพื่อสนองความอยากเท่านั้น เพียงเท่านี้ก็ตัดสินได้แล้วว่าไม่สมควร ถ้ายิ่งไม่เหมาะสมแก่ภาวะฐานะอย่างอื่นอีกก็รู้ได้ง่าย เว้นแต่จะระงับความอยากได้ที่เป็นตัณหาไม่ได้เท่านั้น ฉะนั้นความฟุ่มเฟือยเกินไปมากไปต่าง ๆ จึงอยู่ที่ความขาดสันโดษดังกล่าว เป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไปหาส่วนรวม และจากส่วนรวมไปหาส่วนตัว สำหรับผู้ที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจนตัวเองต้องวิบัติยากจนขัดสนลงไป ผลอันนี้ก็จะต้องกระเทือนไปถึงส่วนรวมไม่น้อยก็มาก เรียกว่าเป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไปหาส่วนรวม ส่วนผู้ที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยแม้ตนเองยังไม่วิบัติเพราะมีทรัพย์มาก แต่ก็เป็นเหตุให้ส่วนรวมยากจนลง ผลแห่งความยากจนของส่วนรวมก็ย่อมจะกระเทือนถึงผู้ที่มั่งมีและใช้ความมั่งมีไปในทางที่ผิดนั้นได้ เรียกว่าเป็นผลเสียหายจากส่วนรวมไปหาส่วนตัว แต่ถ้ามีสันโดษดังกล่าว จะไม่เกิดผลเสียหายเช่นนั้น เพราะจะมีการใช้ความคิดในทางที่ถูกจะมีการแสวงหาการรับ การบริโภคในทางที่ถูก ตามหลักของสันโดษ ๓ คือ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารุปปสันโดษ จะเป็นการประหยัด



หรือสมชีวิตา การใช้จ่ายเลี้ยงชีวิตตามสมควร ตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า สันโดษ ๓ นั้นเป็นหลักอธิบายสันโดษอื่นๆ ที่แยกอาการออกไป เช่น สันโดษในความคิด ในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค ได้กล่าวถึงสันโดษในการบริโภคมากกว่าข้ออื่นก็เพราะการบริโภคหรือที่เรียกสั้นๆ ว่า "การกิน" นี้เป็นข้อสำคัญที่เกี่ยวพันไปถึงข้ออื่นทุกข้อ

สันโดษกับธรรมบางข้อ ตามที่กล่าวมานี้ สันโดษจึงมิใช่ข้อที่ทำให้เกียจคร้าน หรือมิใช่เป็นพวกเดียวกับความเกียจคร้าน กล่าวย้ำอีกครั้งหนึ่งว่าในที่อธิบายสันโดษก็แสดงความขยันหมั่นเพียรด้วย และในลักษณะตัดสินพระธรรมวินัยมีสันโดษและความเพียรรวมอยู่ด้วยทั้งสองข้อ ถ้าสันโดษจะทำให้เกียจคร้านก็จะต้องมิใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะผิดลักษณะตัดสินดังกล่าว อันที่จริงสันโดษน่าจะใกล้กับมัจฉริยะ (ความตระหนี่) และเป็นปฏิปักษ์กับทาน (การให้) หรือจาคะ (การบริจาค) เพราะสันโดษ คือ ความยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่ของตน เมื่อเป็นเช่นนี้ต้องหวงไว้ไม่ให้แก่ใคร ถ้าให้แก่ใครจะไม่เป็นการผิดสันโดษไปหรือ เพราะจะเป็นการไม่ยินดีด้วยของของตนแต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะผู้มีสันโดษย่อมไม่โลภ ด้วยมีความปรารถนาเกินไปผิดไป จึงมิใช่เป็นผู้ตระหนี่ สามารถบริจาคทานได้สะดวก เป็นอันว่าสันโดษ ความเพียร ทาน หรือจาคะย่อมเป็นธรรมที่สนับสนุนกันอีกอย่างหนึ่ง สันโดษมักแสดงเป็นคู่กันกับอัปปิจฉตาที่แปลกันว่า "ความปรารถนาน้อย" หรือ "ความมักน้อย" ความมักน้อยตรงกันข้ามกับความมักมาก อธิบายได้ ๒ อย่างๆ หนึ่ง คือ ความต้องการเฉพาะที่ต้องบริโภคใช้สอยจริงๆ ไม่ต้องการมากไปกว่านั้น อีกอย่าง



หนึ่งอธิบายว่าไม่อวดตัวด้วยหวังความเด่น หรือแม้จะทำความดีก็ไม่ปรารถนาแสดงตัวทำนองคำว่า "ปิดทองหลังพระ"

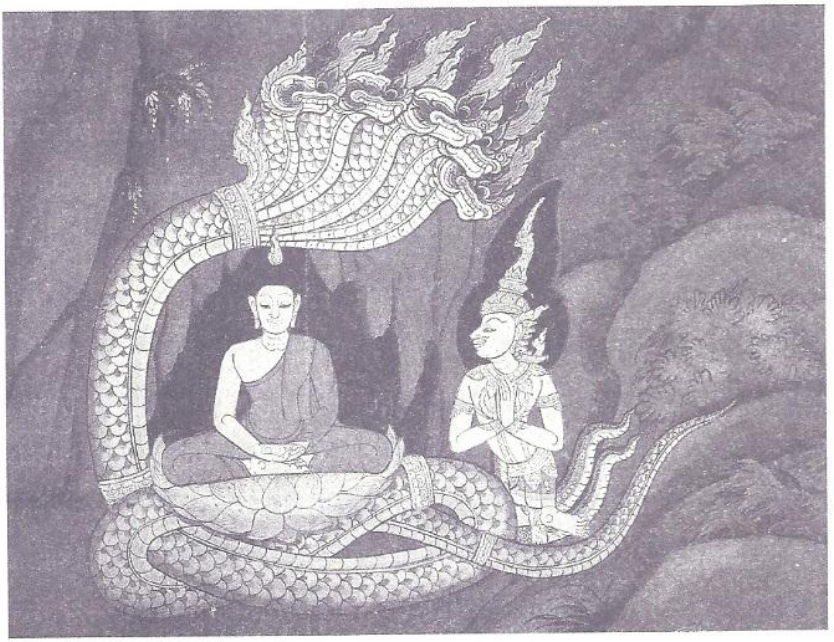
คุณของสันโดษ สันโดษที่ปฏิบัติให้เหมาะให้คุณอย่างไร น่าจะเป็นที่เข้าใจได้พอสมควรแล้วจากการอธิบายที่กล่าวมาโดยลำดับ แต่ก็ควรจะเพิ่มเติมอีกบ้างด้วยแสดงพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า "สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง" และว่า "สันโดษย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่เพื่อความไม่ฟั่นเฝือ เพื่อความไม่อันตรธานแห่งพระสัทธรรมศาสนา" ข้อว่า "สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง" พึงเห็นความว่า เพราะทำให้จิตใจรู้จักกับความมั่งมี จิตใจที่ขาดสันโดษประกอบด้วยความปรารถนากระหายในสิ่งต่าง ๆ ย่อมรู้สึกว่าขาดแคลนอยู่เสมอ แม้จะได้ภูเขาที่เป็นทองทั้งลูก ก็คงรู้สึกขาดแคลนอยู่นั่นเอง จึงมีพระพุทธภาษิตกล่าวว่า "แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาคือความอยากไม่มี" จึงไม่มีโอกาสได้รู้จักกับความมั่งมีหรือความอิ่มความพอความเต็ม รู้จักแต่ความยากจนขาดแคลน มีทรัพย์มากเท่าไรก็เหมือนไม่มี ทรัพย์เหล่านั้นมีค่าเท่ากับเชื้อสำหรับสุมกองไฟ คือ ตัณหาเท่านั้น แล้วเชื้อนั้นเองก็กลายเป็นเถ้าถ่านไปในเวลาไม่ช้า ตัณหาจะอยากทะยานหาเชื้อใหม่ต่อไป ต่อเมื่อมีสันโดษจึงเกิดความมั่งมีและความสุข เพราะจะมีความอิ่มความพอความเต็ม ฉะนั้นสันโดษนี้เองจึงเป็นตัวทรัพย์ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง เพราะทรัพย์อย่างอื่นไม่ทำให้อิ่มให้พอได้ ส่วนทรัพย์นี้ทำให้อิ่มได้พอได้ นี้คือความมั่งมีซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุขที่แท้จริง อีกข้อหนึ่งที่ตรัสว่าสันโดษเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่เป็นต้นแห่งพระสัทธรรมศาสนานั้น พึงเห็นความว่า พระสัทธรรมอันหมายถึงพระศาสนา คือ คำสอนของ



พระพุทธเจ้านั้นย่อมสอนให้ละความชั่ว ทำความดีและให้ชำระจิตใจของตนให้ผ่องใส จะดำรงอยู่ได้ในบุคคลที่มีสันโดษเท่านั้น คนที่ขาดสันโดษจะพอกพูนแต่ความชั่วทุจริตต่าง ๆ จะทำความดีอะไรไม่ได้แม้แต่ศีล ก็จะรักษาไว้มิได้ จะชำระจิตใจให้ผ่องแผ้วก็มิได้เพราะจะมีแต่ความโลภปรารถนาที่เกินไปมากไปและที่ผิดไปต่าง ๆ สัทธรรมจึงไม่อาจจะเกิดขึ้นตั้งอยู่เจริญยิ่งขึ้นในบุคคลเช่นนี้ ที่มีอยู่แล้วก็จะเสื่อมสิ้นไป ต่อเมื่อมีสันโดษสัทธรรมจึงจะเกิดขึ้นตั้งอยู่และเจริญยิ่งขึ้น อธิบายใกล้ ๆ ภายในตนเองดังนี้แหละไม่จำต้องไปอธิบายให้ไกลตนว่า พระศาสนาของท่านจะเสื่อมจะเจริญที่นั่นที่นี่ ความเสื่อมหรือความเจริญแห่งพระสัทธรรมในตนของแต่ละบุคคลนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญและรู้ได้ง่าย เพราะไม่ต้องไปดูที่ไหน ดูเข้าที่ตนเองก็จะมองเห็น

อปัสเสนธรรม

ธรรมเหมือนพนักอิง



พญานาค ชื่อ มุจลินท์

ภายใต้ต้นมุจลินท์ หรือต้นจิก มีพยานาคชื่อมุจลินท์ มาถวายอารักขาป้องกันพระองค์จากฝนและลมหนาว

Mucalinda, the Serpent King

Under the tree *Barringtonia Acutangula,* the Serpent King named Mucalinda came to protect the Lord from rain and cold wind.

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงพระปรารภว่า ได้ทรงหนังสือเรื่อง "อปัสเสนธรรม" ธรรมเหมือนพนักอิง ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ญาณวร เถระ) วัดเทพศิรินทราวาส ตั้งแต่สมเด็จฯ ผู้แสดงยังไม่ล่วงไปเมื่อ ๒๐ ปีกว่ามาแล้ว ยังทรงระลึกได้ถึงธรรมบรรยายนั้นจนบัดนี้ ทรงเห็นว่าเรื่องนี้มีประโยชน์ทางจิตใจ อ่านเข้าใจ และปฏิบัติได้ง่าย สมควรจะพิมพ์ขึ้นอีก จึงโปรดให้จัดพิมพ์ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๑๒

วังสระปทุม

มกราคม ๒๕๑๒

อปัสเสนธรรม

ธรรมเหมือนพนักอิง

อปัสเสนธรรม ธรรมเหมือนพนักอิง เป็นที่พิงอิงอาศัยได้ ในข้อปฏิบัติทั้งส่วนเบื้องต่ำและท่ามกลางตลอดจนถึงส่วนเบื้องบน สมเด็จพระทศพลทรงสงสารเอ็นดูประชาชนผู้ยังไม่มีธรรมเป็นที่พึ่งพิง จึ่งได้ประทานธรรมเหมือนพนักอิงไว้อบรม จะได้ไม่ล่มจมซวนเซเสื่อมทรามให้ห่างพ้นความทุกข์เดือดร้อนรำคาญ เป็นสุขสำราญสบายกายใจ คนที่ยืนหรือนั่งไม่มีที่อิงอาศัย ตัวก็โอนเอนไปไม่มั่นคง อาจซวนเซล้มลงได้ง่าย ถ้ามีที่อิงอาศัยเป็นหลักฐาน แม้แต่เพียง ๑ ด้าน ก็ทำให้ยืดธารพิงได้มั่นคง ถ้ามีที่อิงทั้ง ๔ ด้าน ก็ไม่มีการที่จะล้มไปข้างหน้าหรือหงายมาข้างหลัง เช่น ลางคนเขาทำที่นั่งป้องกันเด็กที่ซุกซน พอเด็กนั่งได้ดีก็ต่อเป็นเก้าอี้มีพนัก ๔ ด้าน เอาเด็กลงไปนั่งในที่นั้น เด็กก็ไม่หกล้ม ข้อนี้มีอุปมาฉันใด ถ้าคนไม่มีธรรมเป็นที่อิงอาศัยก็หกล้ม ได้ความทุกข์เดือดร้อน มีอุปไมยฉันนั้น สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จะทรงสั่งสอนประชาชนให้พ้นทุกข์เดือดร้อนรำคาญ จึงประทานธรรมเหมือนพนักอิง ๔ ด้านแก่พุทธบริษัท ตรัสถามว่า กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกขุ จตุราปสฺเสโน โหติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีธรรมเหมือนพนักอิง ๔ ด้านเป็นอย่างไร

พระองค์ทรงตอบเองตรัสด้านที่ ๑ ว่า สงฺขาเยกำ ปฏิเสวติ พิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคส้องเสพส่วนหนึ่ง ถ้ากล่าวถึงแต่ส่วนที่จำเป็นที่สุด ซึ่งมนุษย์เกิดมาแล้วจำต้องอาศัยเว้นไม่ได้ ก็มี ๔ อย่าง คือ ผ้านุ่งห่ม ๑ อาหาร ๑ ที่อยู่



อาศัย ๑ ยาแก้เจ็บไข้ ๑ ซึ่งเป็นของจำเป็น ตลอดทั่วบรรพชิตบริษัทแม้สละทรัพย์สมบัติบ้านเรือนมาบรรพชา ตามหน้าที่ต้องปฏิบัติขัดเกลาส่วนที่เป็นโทษอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดให้ลดน้อยสาบสูญจนสุดสามารถ แม้พระบรมศาสดาและพระอรหันต์ทั้งหมดจะเลิกงดก็ไม่ได้ ต้องอาศัยส่วนที่จำเป็นทั้ง ๔ นี้ ส่วนของอื่นนอกนั้นไม่สู้จำเป็น เช่น นาฬิกา จะไม่มีก็ได้ เพราะอาศัยสังเกตดวงอาทิตย์ เดือน ดาว ก็พอรู้ได้ หรือเครื่องใช้สอยอย่างอื่นเช่นนี้ แม้ไม่มีบริโภคใช้ ก็ไม่ถึงทำให้เดือดร้อนรำคาญเกิดทุกข์กายใจ แต่ปัจจัย ๔ อย่างนี้เป็นของจำเป็นที่สุด เพราะมนุษย์ผิวบาง ไม่เหมือน ช้าง ม้า วัว ควาย นอนกลางดินกินกลางทราย ตรำแดดตรำฝนก็ทนอยู่ได้ เมื่อเป็นสิ่งจำเป็นเช่นนี้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคผู้บรมศาสดา จึงทรงสั่งสอนให้พิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคใช้สอย สาธุชนควรเจริญสติสัมปชัญญะคอยเกียจกันโทษทั้งมวล ไม่ให้ส่วนที่ผิดเสียหายแทรกแซงเข้ามาได้ จะทำให้เสื่อมความสุขกลับเกิดทุกข์ขึ้นรันทำ จึ่งทรงแนะนำให้พิจารณาข้อที่ ๑ คือ ผ้านุ่งห่มว่ามีประโยชน์อย่างไร แท้จริงประโยชน์ก็คือ เป็นเครื่องป้องกันหนาวร้อนเหลือบยุง ลมแดด แลเพื่อปกปิดความละอาย ถ้าไม่พิจารณาโดยอุบายที่ชอบให้ถูกต้องก็จะบกพร่องล่วงเลยประโยชน์ของผ้าไป กลับทำให้ความสุขสบายลดน้อยลง ได้รับความทุกข์กายใจ ไม่ได้ผลของการอาศัยผ้านุ่งหุ่มเต็มที่ เช่น ต้องซื้อผ้าที่อย่างดีมีราคาแพงเกินไป หรือหน้าหนาว มีผ้าดีสีงดงามแต่บาง ถ้ามุ่งเลยไปทางสวยงามเอาผ้านั้นมาห่มก็กันหนาวไม่ได้ ลางทีหน้าร้อนมีแต่ผ้าที่หนาแต่งดงามถ้ามุ่งความสรรเสริญเชยชม เอามาห่มก็ยิ่งร้อนหนักเข้าไม่ได้ความสุข เช่นนี้เป็นตัวอย่าง ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทให้พิจารณาเห็นประโยชน์ของผ้าก่อนเพื่อป้องกันความร้อน



เป็นต้น แลนุ่งหุ่มให้พอเหมาะพอดีแก่ผ้านั้น ๆ ก็ได้รับผลเป็นสุขสำราญ

ข้อที่ ๒ อาหารที่บริโภคซึ่งเป็นของจำเป็นเว้นไม่ได้ทรงสอนให้พิจารณาดูประโยชน์ของอาหารก่อน แลทรงสั่งสอนไม่ให้กินเล่น หรือเพื่อจะบำรุงร่างกายให้สวยงามเป็นต้น บริโภคเพียงให้ร่างกายดำรงอยู่ เพื่อจะศึกษาเล่าเรียนแล้วประพฤติปฏิบัติ กำจัดส่วนที่เป็นโทษให้ลดน้อยเบาบางลง จนกว่าจะหมดโดยลำดับ แลเพื่อระงับเวทนาเก่าที่มีอยู่ก่อนแต่ยังไม่ได้บริโภค คือ หิวโหยละเหี่ยอ่อนเพลียเสียกำลัง แลทรงกำชับให้ระวัง อย่าให้เกิดเวทนาใหม่ คือ แน่นอืดอัดเป็นโทษ อาหารเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายสำหรับยังชีวิตให้สถิตอยู่สืบต่อไปได้นาน ควรบริโภคแต่พอประมาณพอสมควร ถ้าบริโภคเกินพอควรพอดี ก็กลับทวีทุกข์โทษเป็นเหมือนยาพิษ อาจทำลายชีวิตให้พินาศ สมเด็จพระบรมโลกนาถจึงตรัสเตือนให้มีสติระวังไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น คือ อิ่มอืดอัดเกินไป เดินยืนนั่งนอนไม่เป็นสุข ไฟธาตุก็ย่อยไม่ทัน อาจเป็นโรคปัจจุบันทำให้เสียชีวิตได้ง่าย สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสอนให้เป็น โภชเนมตฺตญฺญู รู้จักประมาณในการบริโภคแต่พอดีพอควร มีปรากฏในที่ต่าง ๆ มีอปัณณกปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ผิด เป็นต้น เพื่อให้สาธุชนอยู่เย็นเป็นสุขสบาย ถ้าตายเพราะบริโภคอาหารมากเกินไปก็เสียชื่อ เช่น ตาชูชกเสียชื่อมาแต่กาลก่อนจนถึงบัดนี้แลต่อไป เมื่อคราวได้รับไก่ ๒ พระกุมาร ได้รับอาหารอย่างดีที่อยู่อาศัยอย่างมโหฬาร บริโภคอาหารเกินประมาณ จนถึงตายในวันนั้นเป็นตัวอย่าง ความจริงในร่างกายของเราก็มีเครื่องตรวจอยู่แล้ว เปรียบเหมือนมีหมออยู่ ๓ คน

---

* เวทนา : คือความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา

หมอที่ ๑ คือ ตา จงมองดูว่า ควรบริโภคหรือไม่ควรบริโภค หมอที่ ๒ คือ จมูก จงดมกลิ่นว่าจะเหมาะแก่ตัวหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะขืนบริโภคลางทีก็ไม่สำเร็จประโยชน์ที่มีคุณแก่ร่างกาย หมอที่ ๓ คือ ลิ้นจงลองชิมดูนิดหน่อยก่อนว่า รสเป็นอย่างไร ยิ่งเวลาเจ็บไข้ก็ยิ่งสำคัญมาก ของมาถึงปากลองชิมดู ถ้ารู้สึกเสียวขากรรไกรก็ควรหยุดไม่รับประทาน อาหารนั้นเป็นเครื่องยังชีวิตให้เป็นไป บำรุงร่างกายให้เป็นสุข ถ้าบริโภคแต่พอควรก็ให้สำเร็จประโยชน์ ถ้ามากเกินไป ก็เป็นโทษดั่งพรรณนามา สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสสอนให้พิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภค

ข้อที่ ๓ ที่อยู่อาศัย ถ้าตั้งใจทำเพื่อความสวยงาม หรือเพื่ออวดเขามากไป อยู่อาศัยก็ไม่ค่อยเป็นสุขสบาย ถ้ามุ่งหมายเพื่ออยู่เย็นเป็นสุขให้ตรงประโยชน์ ของที่อยู่ ก็ป้องกันฤดูหนาว ร้อน ฝน ลม แดด สัตว์ที่จะกวนกัดได้เป็นที่อาศัย ได้รับประโยชน์ บำบัดโทษทุกข์ อยู่เย็นเป็นสุข สบายกายใจ ข้อนี้คล้ายกับข้อที่ ๑ พึงพิจารณาให้เห็นประโยชน์จะได้พ้นจากโทษทุกข์ อยู่เย็นเป็นสุขเกษมสำราญ จะเจริญกรรมฐานภาวนา ก็ผาสุกสะดวก สงบระงับดับโลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นนิวรณ์ หายความเร่าร้อนเศร้าหมองใจ

ข้อที่ ๔ ยาแก้เจ็บไข้เป็นของจำเป็นต้องอาศัยเมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น ต้องรู้จักประมาณตลอดถึงการใช้น้ำกระสายแลตัวยา ถ้ายาที่ไม่เคยใช้เห็นคุณปรากฏ แม้หมอจะกำหนดให้กินเท่านี้เท่านั้น ก็อย่าเพิ่งวางใจ เพราะลางเนื้อชอบลางยา ควรลองใช้ผ่อนลงมาเพียงแต่ครึ่งหรือแต่น้อยก่อน อย่ามีใจรีบร้อนเห็นว่าไม่เป็นไร ถ้าถูกกับโรคภัยไข้เจ็บของตัว จึงบริโภคเต็มตามกำหนด ต้อง

จดจำพิจารณาถี่ถ้วนตลอดถึงขวดยา สลากยา เพราะข่าวคราวที่เคยปรากฏว่า หยิบยาผิดและบริโภคเข้าไปจนถึงอันตรายชีวิตก็มี ลางที่กินยาถ่ายลงจนแบบแล้ว จะกินยาให้คุมปิด คนรับใช้ไม่ทันพินิจพิจารณากลับเอายาถ่ายมาให้ คนเจ็บไข้ไม่มีสติสัมปชัญญะพอได้ถ้วยยาก็ดื่มหมดถ้วยคราวนี้อาจม้วยมรณ์เสียชีวิต หรือเกิดทุกขเวทนาแทบปางตาย เป็นเหตุให้วุ่นวาย รบกวนผู้รักษาพยาบาลให้ได้ความรำคาญเดือดร้อนทุกข์ยากลำบากกันทั่วหน้า ควรพิจารณาก่อนว่า จะถูกกับโรคหรือไม่ถูกกับโรค์อย่างไร ก็จะได้ไม่ผิด ยาบำบัดทุกขเวทนาให้สงบเป็นสุข หายเจ็บไข้ได้ทุกข์ ไม่ต้องเสียชีวิตเพราะเรื่องนี้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงเห็นประโยชน์เป็นอเนกประการจึงได้ประทานพนักอิงข้อนี้ไว้ด้าน ๑ สำหรับเป็นที่พึ่งพิงกันความล่มจมซวนเซแก่พุทธบริษัท ทั้งบรรพชิต ทั้งคฤหัสถ์ทั่วไป เมื่ออาศัยสิ่งที่จำเป็น ๔ ประการ คือ ผ้านุ่งห่ม ๑ อาหาร ๑ ที่อยู่อาศัย ๑ ยาแก้เจ็บไข้ ๑

แม้ได้อาศัยของ ๔ อย่างนี้ อันมีอยู่พร้อมบริบูรณ์ครบครัน ถึงกระนั้นลางคราวก็ยังขืนเจ็บไข้ขึ้นภายในร่างกายแลกระทบส่วนภายนอกมีร้อนเย็นเป็นต้น ถ้าไม่พิจารณาก่อน ก็จะเกิดเจ็บเข้าไปถึงใจ ทำใจให้เดือดร้อน หรือมีคนติเตียนนินทาด่าว่า ถ้าไม่พิจารณาก่อน จิตใจก็จะเร่าร้อนต้องโต้ตอบทะเลาะวิวาททุบตีฆ่าฟันกันถึงตาย ก็เป็นเหตุการณ์วุ่นวายใหญ่โตล่มจม สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์จึงประทานพนักอิงด้านที่ ๒ ว่า สงฺขายเยกำ อธิวาเสติ พิจารณาก่อนแล้วจึงอดทนส่วนหนึ่ง พุทธบริษัทพึงเจริญขันติแลโสรัจจะในข้อนี้ ขันติความอดทนนั้น ย่อสั้นลงก็คงเป็น ๒ คือ อดทนต่อเหตุภายในอย่าง ๑ อดทนต่อเหตุ



ภายนอกอย่าง ๑ เหตุภายในเช่น โรคภัยไข้เจ็บ เหตุภายนอก เช่น ลม แดด หนาว ร้อน ฝน เป็นต้น เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติดีประพฤติธรรมต้องมีความอดทน จึงจะไม่เสียผล คือ ความสุขความเจริญอันเกิดจากกิจการแลข้อปฏิบัติ เมื่อเกิดเจ็บไข้อาพาธ ก็อย่าประมาทต้องรีบหาหมอรักษาพยาบาลจัดการดูแลให้บริบูรณ์อันเป็นส่วนภายนอก ถ้ามีความรำคาญเดือดร้อนฟาดเนื้อฟาดตัว ไปโดนโน่นโดนนี่เข้าก็จะเกิดฟกช้ำดำเขียวเพิ่มความเจ็บขึ้นอีก เจ็บเก่าที่มีอยู่แล้วก็ไม่หาย ซ้ำเพิ่มเจ็บใหม่ขึ้นอีก ทำให้เจ็บมากหนักขึ้น เจ็บเก่าเป็นด้วยธาตุภายในภายนอกไม่ปกติ วิการแปรปรวน ส่วนฟกช้ำดำเขียวที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพราะตัวเองทำให้เกิดขึ้นใหม่ ไม่ใช่โรคเก่า ความจริงความเจ็บไข้ก็เจ็บที่ร่างกาย เช่น ปวดศีรษะก็ปวดที่ศีรษะ ไม่ได้ปวดที่ใจ เป็นไข้ตัวร้อนก็ร้อนที่ตัวไม่ได้ร้อนที่ใจ เพราะเหตุนั้นสาธุชนที่ได้ฝึกหัดปฏิบัติรู้ธรรมแล้วก็เจ็บแต่กายไม่ได้เจ็บใจ เมื่อสามัญชนไม่รู้ความจริง ตามธรรมดา พอเจ็บขึ้นมาก็ไม่ชอบเดือดร้อนโกรธเคืองหมอแลผู้รักษาพยาบาล แลคนรับใช้ที่ทำกิจการไม่ถูกใจ ตอนนี้เจ็บเข้าไปถึงใจ ลางทีอาจทำให้โรคกำเริบขึ้นอีกถ้าสงบใจไว้ในธรรม ไม่วุ่นวาย ลางทีโรคจะหายหรือจะลดน้อยเบาบางลงได้ แม้การคร่างก็ไม่ใช่เป็นเพราะโรค คนดีๆ ลองคร่างดูก็คร่างได้ เหตุนั้นจึงควรอดทนแลพิจารณาดูว่า โรคภัยไข้เจ็บนี้ไม่ใช่เป็นแต่เฉพาะเราคนอื่นเขาก็เป็นเหมือนกัน จะเลือกเฟ้นโรคเป็นเอาตามชอบใจไม่ได้ ไม่มีที่เลือก ไม่มีใครให้เลือก แลบังคับให้อยู่ในอำนาจก็ไม่ได้ ลองบังคับดูก็จะรู้ได้ เช่น เจ็บไข้จะบังคับว่าอย่าเจ็บ ก็ไม่ได้ ถึงคราวเจ็บก็ต้องเจ็บ เมื่อเจ็บแล้วลองบังคับให้หายไปเสียเดี๋ยวนี้ ถ้ายังไม่ถึงคราวหาย ก็ไม่หาย ถ้าหายไม่ได้ ก็ขอให้น้อย ก็ไม่น้อยลง คงเป็นอยู่เท่านั้น ทีนี้ลองฝืนใจว่า ขอให้มากขึ้นอีก ๕



เท่าหรือ ๑๐ เท่า ก็ไม่มากขึ้น นี่จึงเห็นได้ชัดว่าเป็นเอง เพราะอาศัยธาตุภายในภายนอกที่ไม่ถูกกันซึ่งเราไม่รู้ต้นเหตุ เมื่อมีการรักษาพยาบาลอยู่บริบูรณ์ ถึงคราวหายก็หายได้ ไม่ถึงคราวหายก็ยังเจ็บอยู่ เช่น กลางวันสว่าง ใครจะบังคับให้เป็นกลางคืนก็ไม่ได้ แต่ถึงไม่บังคับเวลาเลื่อนไป ๆ ก็ไปถึงกลางคืนเข้าเอง เมื่อเป็นกลางคืนแล้ว จะบังคับให้เป็นกลางวันในเดี๋ยวนั้น ก็ไม่ได้

โรคภัยไข้เจ็บตลอดถึงสุขสบายนี้ เกิดมีขึ้นชั่วคราวแล้วก็เสื่อมสิ้นผันแปรดับไป ถึงตัวโรคก็อยู่ไม่ได้ คนที่เจ็บทนไม่ได้ต้องแตกดับ โรคนั้นก็ต้องดับไป เป็นอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่มีอยู่เป็นนิตย์ ถ้ายังไม่ถึงสิ้นชีวิต โรคนั้นก็หายดับไป เป็นสุขสบายปกติ เมื่อตริตรองมองดูเช่นนี้ ก็จะรู้สึกว่า โรคภัยนี้ไม่ได้เป็นที่ใจเป็นที่ร่างกายความทุรนทุรายวุ่นวายก็จะเบาบางลงตาม ทำความสงบในธรรมให้เกิดขึ้นในใจ โรคภัยไข้เจ็บลางชนิดก็จะสงบหาย หรือเสื่อมคลายถอยลง ดั่งปรากฏในโพชฌงคสูตรว่า คราวหนึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาประชวรไข้ โปรดให้พระจุนทเถระน้องพระสารีบุตรแสดงโพชฌงค์ ๗ สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงสดับฟังพิจารณาตามไป พอจบโพชฌงค์พระองค์ก็หายประชวรไข้ อีกสมัยหนึ่ง พระโมคคัลลานะกับพระกัสสปะอาพาธเป็นไข้ พระองค์เสด็จไปทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ สั่งสอนจบลง ท่านทั้งสองก็หายไข้ อีกสมัยหนึ่ง พระคิริมานนท์อาพาธเป็นไข้ แต่พระองค์ไม่ได้เสด็จไปทรงแสดงพระธรรมเทศนา โปรดให้พระอานนท์พระอนุชาเรียนสัญญา ๑๐ แล้วไปแสดงแทนพระองค์ พอจบลง พระคิริมานนท์ ก็หายไข้ราวกะปลิด ใจคิดมากหรือมีหงุดหงิดโกรธเคือง หัวใจเต้นแรง โลหิตก็ฉีดแรงขึ้นทำให้ตัวร้อนผิดปกติเมื่อมีสติสงบใจไม่ให้ความฟุ้งซ่านครอบงำก็



ทำให้หัวใจเต้นอ่อนผ่อนให้ตัวเย็นหายได้ เพราะเหตุนี้ชาวบ้านที่เจ็บไข้มากจึงนิมนต์พระไปสวดโพชฌงค์ ถ้าเป็นผู้รู้ปลงจิตพิจารณาตาม ก็ได้ความสุขทำประโยชน์ให้สำเร็จ แม้แต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสรู้สรรพธรรม ทรงแนะนำสั่งสอนเวไนยนิกรพุทธบริษัททั่วหน้า ครั้นถึงเวลาที่พระองค์ประชวร ทำไมจึงให้พระจุนทเถระแสดงโพชฌงค์แลทำไมพระองค์ไม่ทรงกำหนดพิจารณาเอง เพราะว่าผู้แสดงแนะนำชี้แจงปรุงแต่งให้เสร็จหมด การอ่านหนังสือเอง ต้องกำหนดอักขระตัวสะกดหมดบรรทัดนั้นขึ้นบรรทัดนี้ มีธุระมากคือต้องนึกคิดพิจารณาตรวจตราพิเคราะห์ดู ถ้ามีผู้แสดงชี้แจงให้ฟังก็เป็นแต่ตั้งใจเพ่งดูให้รู้ชัดไปตามจริง เห็นสิ่งที่เป็นคุณหรือเป็นโทษมีประโยชน์ผิดกันใจก็รู้เท่าทันเป็นกำลังช่วย ความอดทนภายในไม่ไปยุ่งกับทุกขเวทนา ก็จะได้เอาใจกำหนดพิจารณาถึงความจริงว่า ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนี้ ที่สุดก็ดับไปตามวันเวลาเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้เป็นความอดทนต่อเหตุการณ์ภายในคือความเจ็บไข้ แต่ตัวไม่ได้อยู่คนเดียวต้องเนื่องเกี่ยวกับคนอื่นแทบทั่วไป คือ ต้องอาศัยใช้วานผู้คนให้ช่วยจัดทำ แต่ไม่ได้อย่างใจ หรือได้รับคำติเตียนนินทาจากประชาชน ต้องอดทนต่อเหตุภายนอกเหล่านี้ ถ้าไม่มีความอดทน เกิดต่อว่าต่อขานกันต่อไปก็จะเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนเสื่อมเสีย ไม่ได้ประโยชน์ทำให้เกิดโทษแตกร้าวเสียสามัคคี เวลาเจ็บไข้ก็ไม่มีใครรักษาพยาบาล มีธุระกิจการ ก็ไม่มีใครช่วยคิดช่วยทำนำพา แม้จะมองดูหน้ากันก็ไม่สนิทดี เมื่อรู้เช่นนี้เวลาได้ฟังนินทาก็ควรมีสติอย่าเพิ่งโกรธเขา พึงพิจารณาตัวเราเสียก่อนว่าการที่เขานินทาเช่นนั้น เราทำจริงพูดจริง อย่างนั้นหรือไม่ ถ้าไม่จริง ก็ไม่น่าโกรธ เขาพูดผิดก็เป็นโทษแก่เขาเราไม่ควรจะเดือดร้อน เราดีอยู่แล้วควรปีติยินดีว่า เราไม่ได้ทำ



เช่นนั้น ถ้าเราทำจริงพูดจริง ก็ไม่น่าโกรธ เพราะเขาพูดถูกตรงกับความจริง เราก็ทำผิดพูดผิดจริง ควรละเลิกเสียอย่าทำอย่าพูดอย่างนั้นอีกต่อไป จะได้ไม่มีเรื่องเช่นนั้นเราก็ดีขึ้น มีแต่ความร่มเย็น เมื่อเป็นเช่นนี้ถูกนินทา ๑๐ หน เราก็ดีขึ้น ๑๐ อย่าง ละเหตุต้นทางที่เป็นโทษ ให้น้อยเบาบางลงไป ควรตักเตือนใจเราว่าลางคราวถูกเด็กเล็กไม่รู้เดียงสาว่ากล่าวหยาบคาย ทำไมเราไม่โกรธ ลางทีกลับยินดีปรีดาเห็นเป็นขบขัน เพราะเด็กนั้นไม่รู้เดียงสา เวลาผู้ใหญ่ว่าก็เอาใจไม่โกรธเด็กเช่นนั้น มานึกว่าผู้ใหญ่นั้นเป็นแต่ร่างกาย ส่วนถ้อยคำที่พูดหยาบคายยังเป็นเหมือนเด็ก เป็นผู้ใหญ่ด้วยกันควรพูดกันดี ๆ ไม่ควรกล่าวเสียดสีด่าว่าเปรียบเปรยอย่างนั้นก็หักห้ามเกียจกันความโกรธเคืองเสียได้ หรือเราไปพบคนบ้าว่าเรา ๆ ก็ไม่โกรธ เพราะรู้ว่าเป็นคนบ้า หรือพึงนึกว่า คำนินทาด่าว่าเบาที่สุด ไม่เหมือนลมพัด ลมพัดถูกตัวผมที่ยาวยังไหว แลเขานินทาด่าว่าอย่างใด ร่างกายจิตใจเราก็ไม่เป็นไปตามอย่างนั้น เป็นความไม่ดีของผู้กล่าวต่างหาก มีปากมีลิ้นมาควรทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กล่าวถ้อยคำที่ไม่เป็นโทษทุจริตพูดแต่วาจาที่เป็นสุภาษิต ตักเตือนแนะนำจิตของผู้ฟังให้เกิดความนิยม อย่างนี้จึงสมแก่อายุวัยที่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เช่นนี้ก็เป็นเครื่องเตือนใจเราให้หายโกรธเร่าร้อนเหมือนถูกไฟเผา หรือเขาว่าเราเป็นสัตว์ เราก็ไม่ได้กลายเป็นสัตว์ไปตามเขาว่า ไม่ควรรับเอามาเดือดร้อนรำคาญ อนึ่ง การถูกนินทาด่าว่าแล้วต่อว่าต่อขานทะเลาะวิวาทหุบตีฆ่าฟันก็เดือดร้อนด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย ล้วนแต่ทุกข์โทษ ความโกรธที่เกิดขึ้น ทำจิตใจให้เร่าร้อนปั่นป่วน สมควรให้สงบระงับด้วยความอดทน ซึ่งเรียกว่าอธิวาสนขันติ ความอดทนนี้ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาแนะนำใจให้เห็นจริง ถ้าเป็นแต่นิ่งเฉย ๆ อัดไว้ ๆ ไม่แนะนำใจให้เห็นชัดด้วยปัญญาคงต้อง



ระเบิดออกมา มีตัวอย่างลางคนเวลานอกพรรษาเป็นคนเสพสุราแต่เข้าพรรษามีศรัทธาแรงกล้าไม่เสพ อัดไว้ๆ ไม่ได้แนะนำใจให้เห็นโทษด้วยปัญญา ครั้นออกพรรษาแล้ว ก็เมาใหญ่จนถนนไม่พอเดิน หรือคนรักษาอุโบสถ เด็กเล็กทำอะไรไม่ว่ากล่าว อัดๆ เข้าไว้ พอรุ่งขึ้นก็ทุบตีทรมานกันใหญ่ เช่นนี้เป็นด้วยไม่ได้ใช้ปัญญาชักจูงแนะนำใจให้เป็นประโยชน์จึงได้เกิดโทษทุกข์เดือดร้อน

การที่ทรงสั่งสอนนี้ เป็นเรื่องราวที่เป็นอยู่ใกล้ชิดกับตัวของผู้ปฏิบัตินั้นๆ โทษทัณฑ์กิเลสที่เกิด ก็เพียงตาแลเห็น เพียงหูได้ยิน เพียงจมูกได้กลิ่น เพียงลิ้นรู้รส เพียงกายถูกต้อง เพียงใจนึกถึง ที่ห่างไกลจากนั้นก็ไม่เกิดแม้คนชาติเดียวกันอยู่ต่างบ้านเมือง ก็ไม่มีเรื่องเกิดโทษต่างคนต่างอยู่ ไม่ได้พบเห็นกัน ข้อสำคัญก็ศิษยานุศิษย์กับครูบาอาจารย์ ผู้ปกครองกับบริวารบริษัทที่ใช้สอยอยู่ ผู้ปกครองต้องมีความพินิจพิจารณาว่า คนอื่นหมดทั้งโลกที่จะให้ถูกใจเราทั้งหมดทุกอย่างไม่ได้ มารดาบิดาที่มีบุตรหลายคน ก็คงไม่มีบุตรที่ถูกใจทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้วก็อย่าหลงไปหาของที่ไม่มี ถ้าขืนหาก็พาให้ได้ความเดือดร้อนรำคาญใจ มีเท่าใดได้เท่าใด ก็พอใจเท่านั้น ตามได้ตามมีคนไหนไม่มี ก็แนะนำตักเตือนสั่งสอนให้ทราบบาปบุญคุณโทษชัดเจนในใจ ถ้าคนไหนเหลือวิสัยที่จะฝึกหัดทรมานจริงๆ ก็อย่าอยู่ด้วยกัน ให้ไปอยู่เสียที่อื่น ก็หมดเรื่องระคายเคืองเดือดร้อนดิ้นรน ความอดทนต้องประกอบด้วยโสรัจจะ ลางคนอดได้จริงด้วยกำลังขันติ แต่หน้านิ่วคิ้วขมวดดูอาการส่อให้เห็นว่าจะอดไปไม่ตลอด เพราะขาดโสรัจจะ คือ ความแช่มชื่นเสงี่ยมสงบ สมเด็จพระนราสภทศพลจึงตรัสสอนประชาชนให้เจริญขันติกับโสรัจจะเป็นคู่กัน เหล่านี้เป็นความอดทนต่อเหตุภายนอกซึ่งเกี่ยวกับคนมาก สมเด็จพระผู้มี



พระภาคจึงตรัสว่า สงฺขาเยกํ อธิวาเสติ พิจารณาก่อนแล้วจึงอดทนส่วนหนึ่งเป็นพนักอิงด้านที่ ๒

การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาสิ่งที่จำเป็นต้องอาศัยส้องเสพบริโภคใช้สอย ๔ แลมีขันติโสรัจจะต่อเหตุภายในภายนอก ๒ พนักอิงก็ได้พึ่งพิงอาศัยเพราะได้ประพฤติปฏิบัติแล้วเห็นคุณปรากฏ แต่ก็ยังไม่หมดสิ่งที่จะทำให้พลั้งพลาดล่มจมเสื่อมเสียร้อนรน เพราะทุกคนจะอยู่กับที่แห่งเดียวไม่ได้ ต้องไปโน่นมานี่ต้องมีกิจการงานจำเป็นต้องทำต้องจัด จนถึงต้องไปต่างถิ่นต่างจังหวัดก็มี แม้สมเด็จพระชินสีหสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ยังต้องเสด็จไปโปรดเหล่าประชาชนตามตำบลบ้านเมืองน้อยใหญ่ในทิศานุทิศ จึงเป็นพุทธกิจที่พระองค์ทรงบำเพ็ญ เมื่อเป็นเช่นนี้การไปมานี่แหละสำคัญอันหนึ่งจึ่งต้องพิจารณาก่อนว่าควรไปหรือไม่ควรไป ถ้าควรไปก็ไป ถ้าไม่ควรไปก็อย่าไป ถ้าจำเป็นต้องไป ก็ต้องกำชับตัวเองให้มีสติสัมปชัญญะอย่างมากเต็มที่ อย่าให้เกิดมีเรื่องราวเสียหายเป็นอันขาด เพราะฉะนั้นสมเด็จพระบรมโลกนาถจึงประทานพนักอิงด้านที่ ๓ ว่า สงฺขาเยกํ ปริวชฺเชติ พิจารณาก่อนแล้วจึงหลบหลีกส่วนหนึ่ง พึงเจริญโคจราโคจรโกศล ความเป็นผู้รู้ฉลาดในที่ควรไปแลไม่ควรไปให้มาก เช่น ที่มีขวากหนามหลุมบ่อหลักตอล่อแหลมอันตราย หรือมีสัตว์ร้ายวัวควายสุนัขดุ คนมุทะลุคนพาลตลอดจนสถานที่ที่ไม่ควรเดิน ยืน นั่ง นอน พึงพิจารณาก่อนแล้วควรหลบหลีกเลิก เว้นเสียไม่ควรไปในที่นั้นๆ ถ้าขืนไปแม้ไม่เกิดทุกขภัยอันตราย ก็ไม่เป็นสุขสบาย ใจต้องวิตกกริ่งเกรงสะดุ้งหวาด ถ้าพลั้งพลาดก็อาจเกิดทุกขภัยขึ้นได้ แต่เมื่อจำเป็นต้องไป ก็ต้องมีสติให้มากคุมกำกับกำชับตัวเอง ให้ไปดีมาดี ดำเนินตามวิถีแห่งพระบรมสุคต ซึ่งมีพระนามปรากฏว่าสุคโต เป็นผู้เสด็จไปดีเสด็จมาดี



ไม่ให้มีความเดือดร้อนแก่ใคร ๆ มีแต่ทรงทำให้เกิดคุณประโยชน์แก่ผู้ที่ได้รับเสด็จกลับมาแล้วก็เสด็จมาดี มีคนระลึกถึงพระคุณอยู่ร่ำไป ถ้าทำตามพระองค์ได้เช่นนี้ ชื่อว่าไปดีมาดี ตลอดถึงการเกิดมาก็ต้องมาดี ทำตัวเป็นสง่าราศีมิ่งขวัญแก่มารดาบิดาวงศ์ตระกูลเพิ่มพูนคุณประโยชน์ ให้เกิดมีแต่ตนแลประชาชนประเทศชาติทั้งหลาย เมื่อถึงเวลาจะตายแตกดับไปก็ให้ไปดี อย่าให้มีหนี้สินรุงรังแลเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความเดือดร้อนเสียหายให้เกิดแก่คนภายหลัง เช่น ครอบครัวศิษยานุศิษย์ เป็นต้น สมเด็จพระทศพลจึงโปรดประทานพนักอิงด้านนี้เป็นที่ ๓ ว่า สงฺขาเยกํ ปริวชฺเชติ พิจารณาก่อนแล้วจึงหลบหลีก ส่วนหนึ่ง

พนักอิง ๓ ด้าน ที่สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ประทานนี้ เป็นส่วนที่บริหารรักษาตน ให้ห่างพ้นความชวนเชล่มจมเสียหายภัยอันตรายในโลกนี้ แต่พระองค์มีพระมหากรุณาแก่ประชาชนพุทธบริษัท ไม่ให้ปฏิบัติหยุดอยู่พอเพียงเท่านั้น เพื่อให้บำเพ็ญธรรมทวียิ่งขึ้นไปในทางปรมัตถประโยชน์ตลอดถึงพระปรินิพพาน จึงโปรดประทานพนักอิงด้านที่ ๔ ว่า สงฺขาเยกํ วิโนเทติ พิจารณาก่อนแล้วจึงไถ่ถอนส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นด้านที่ให้สำเร็จประโยชน์ทั้งในโลกนี้ ทั้งในโลกหน้า ทั้งในทางปรมัตถประโยชน์ คือ ไถ่ถอนโทษ ได้แก่ อกุศลวิตกตรึก คิดเป็นอกุศล ๓ ประการ คือ การตรึกคิดในเรื่องโลภ รักใคร่อย่าง ๑ ตรึกคิดในเรื่องโกรธเคืองอาฆาตพยาบาทอย่าง ๑ ตรึกคิดในเรื่องลุ่มหลงมัวเมาสนุกเริงรื่นแต่ทำให้ผู้อื่นได้รับความลำบากทุกข์ยากอย่าง ๑ เรียกตามลำดับว่า กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ๓ อย่างนี้ ได้แก่ โลภะหรือ ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นรากเง้าเค้ามูลอยู่ในใจก่อน ไหม้เผาใจของตัวให้เร่าร้อน



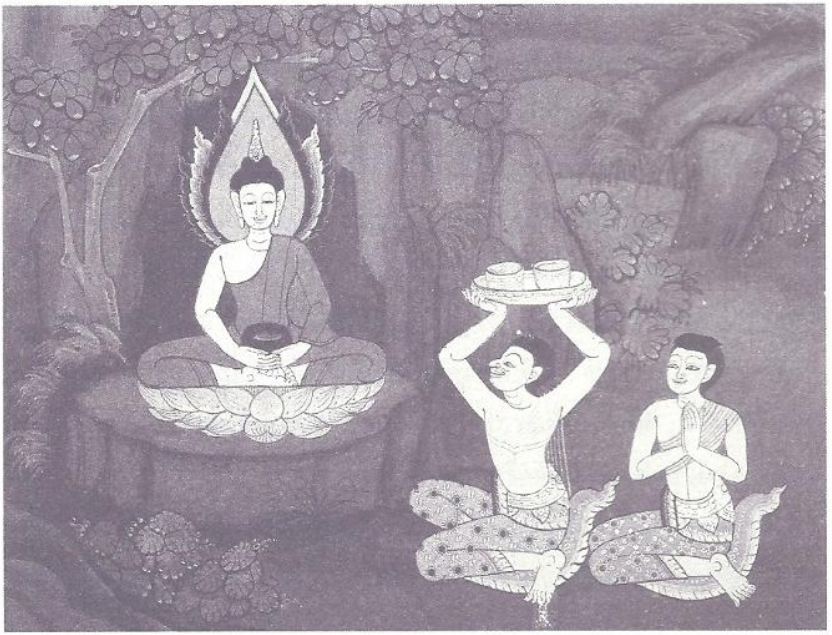
กระสับกระส่ายดิ้นรนแลลุกลามไปไหม้เผาคนอื่น ให้เกิดทุกข์กายทุกข์ใจถ้าจิตใจไม่รักไม่โกรธไม่หลงด้วยกำลัง ศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ก็เป็นประโยชน์ในโลกหน้า ถ้าคิดถึงเรื่องโลภะ หรือราคะ โทสะ โมหะ มีสติปัญญาพิจารณาเห็นโทษ ละความรัก ความโกรธความหลง เป็นทางตรงให้ถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นปรมัตถประโยชน์ เพราะพระนิพพานเป็นธรรมชาติดับความรัก ความโกรธ ความหลง แม้ดับไม่ได้สนิทหมดก็ชื่อว่าได้ดื่มรสพระนิพพานได้ความร่มเย็นเป็นสุขทุกคราวร่ำไป ข้อนี้ทรงสอนให้เจริญปหานะ การละสิ่งซึ่งเป็นโทษที่เกิดในใจ

ธรรมดุจพนักอิง ๔ ด้าน ด้านที่ ๑ ว่า สงฺขาเยกำ ปฏิเสวติ พิจารณาก่อนแล้วจึงส้องเสพส่วนหนึ่ง พึงเจริญสติสัมปชัญญะ ด้านที่ ๒ ว่า สงฺขาเยกำ อธิวาเสติ พิจารณาก่อนแล้วจึงอดทนส่วนหนึ่ง พึงเจริญขันติอดทนต่ออันตรายภายในภายนอก กับโสรัจจะความสงบเสงี่ยมแช่มชื่น ด้านที่ ๓ ว่า สงฺขาเยกำ ปริวชเชติ พิจารณาก่อนแล้วจึงหลบหลีกส่วนหนึ่ง พึงเจริญโคจราโคจรโกศลความเป็นผู้รู้ฉลาดในที่ควรไปแลไม่ควรไป ด้านที่ ๔ ว่า สงฺขาเยกำ วิโนเทติ พิจารณาก่อนแล้วจึงไถ่ถอนส่วนหนึ่ง คือ ไถ่ถอนความคิดนึกถึงเรื่องโลภะ หรือราคะ โทสะ โมหะ แลบาปอกุศลอื่นอีก พึงเจริญปหานะละเสีย ไม่ให้เข้ามาครอบงำ เพราะโลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ แลบาปอกุศลเป็นปหาตัพพธรรมอันผู้ปฏิบัติต้องละเลิกอย่างเดียวไม่ให้เกิดขึ้นมาเกาะเกี่ยวอยู่ในใจทำให้เร่าร้อน

พุทธบริษัทได้สดับฟังคำสั่งสอนนี้แล้ว อย่าเพิ่งเชื่อ เมื่อตรึกตรองพิจารณาเห็นจริงชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว ก็เชื่อเอง หยั่งลงตามเหตุผลมีหลักฐานโดยอาการอย่างสนิทแน่วแน่ เมื่อมีแต่ความเห็นดีเห็นชอบเห็นตรง ก็มั่นคงใน



การประพฤติปฏิบัติ แต่นั้นลงมือปฏิบัติเมื่อใด ก็ถูกร่ำไป ได้ผลกำไรเป็นบำเหน็จรางวัลเมื่อนั้น ทุกคืนวันไม่ขาดสาย พ้นจากอันตรายทุกขภัย เพราะได้ประพฤติตามอปัสเสนธรรมซึ่งมีประจำอย่างดีที่สุด ดุจพนักอิงเป็นที่พึ่งพิงอาศัยทั้ง ๔ ด้าน คอยพยุงต้านทานไม่ให้ซวนเซพลาดล้มล่มจม ได้รับความร่มเย็นเป็นสุขทุกทิพาราตรีโดยพระพุทธานุสาสนีธรรมปริยาย ดั่งอภิปรายพรรณนามาด้วยประการฉะนี้



อุบาสกคู่แรก

พ่อค้า 2 คน คือ ตปุสสะ กับภัลลิกะ ได้ถวายข้าวสัตตุก้อน และข้าวสัตตุผสมน้ำผึ้งแด่พระพุทธเจ้า และประกาศตนเป็นอุบาสกถึงพระพุทธกับพระธรรมเป็นสรณะ

The First two Lay Followers

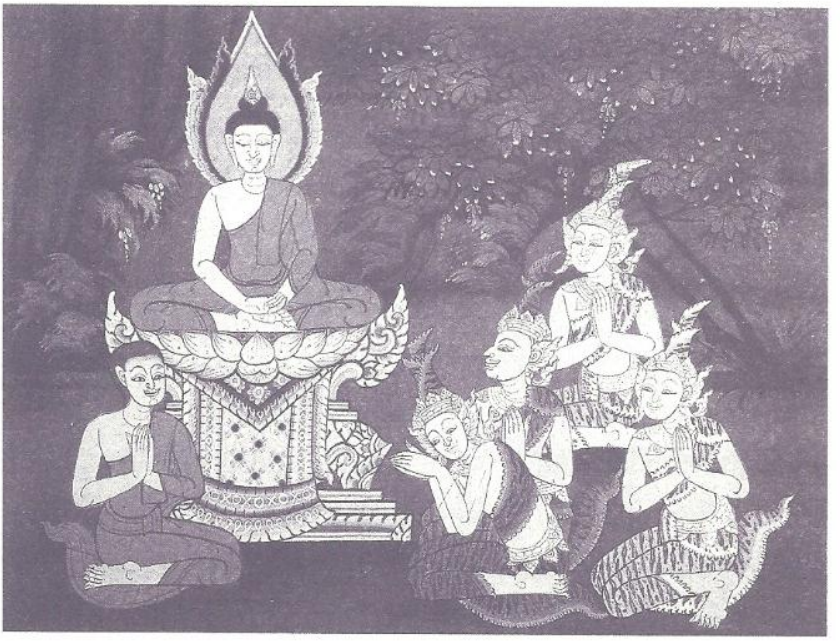
The two merchants, Tapussa and Bhallika, presented to the Lord the rice cake and the honey cake and declared themselves the Lord's followers who took the Buddha and the Law as their guides.

วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงปรารภปัญหาธรรมบางข้อ เกี่ยวแก่เรื่องวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ โดยลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ว่าจะถึงปฏิบัติได้อย่างไร สืบเนื่องไปถึงเรื่องกิเลสตัณหา จึงได้โปรดให้อาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ถวายวิสัชนา พร้อมกันนี้ได้ประทานพระดำริเกี่ยวแก่เรื่องโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ เพื่อเรียบเรียงรวมเข้าเป็นเรื่องเดียวกัน ครั้นพระสาสนโสภณได้เรียบเรียงถวาย และได้แก้ไขในแนวความโดยพระประสงค์แล้ว ได้ประทานพระอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ต่อไป

ตุลาคม ๒๕๑๐



ทรงแสดงพระปฐมเทศนา

เสด็จไปสู่ป่าอิสิปตนะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระปฐมเทศนาแก่ภิกษุเบญจวัคคีย์ (กลุ่มภิกษุ 5 รูป) และภิกษุรูปหนึ่งในจำนวนนั้น คือ พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม ในวันอาสาฬหปุณณมี

Preaching the First Sermon

Going to Isipatana, the forest, the Lord Buddha delivered His First Sermon to the five monks and one of them, Aññākondana, won the Noble Insight on Asalha Full Moon Day.

วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ

วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องทางธรรมะ คือ ปฏิบัติตนโดยลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ชื่อว่าถูกต้องในทางที่ดีของโลกด้วย ความโลภ โกรธ หลง เป็นอย่างไร ทำไมจึงต้องลด จะได้กล่าวต่อไป

ความโลภ อยากจะได้ อยากจะเป็น ในทรัพย์สิ่งของในตำแหน่งของผู้อื่น หรือที่ไม่ควรจะได้จะเป็นของตน **ความโกรธ** เคืองแค้น เพราะไม่ได้ดังใจ หรือเพราะขัดใจ ไม่ถูกใจ ไม่ตรงใจ จนถึงจะต้องให้ได้ในทางร้าย หรือจะต้องตอบโต้ในทางร้ายให้สาสมกัน หรือยิ่งกว่า **โมหะ** หลงใหล ไม่ใช้ปัญญาพินิจให้รู้เหตุผล จึงหลงตนเอง คือ ไม่รู้จักตนเองตามที่เป็นจริง หลงทาง คือ ถือเอาทางที่ผิด เดินทางที่ผิด เพราะไม่มีมนสิการ (ใส่ใจพิจารณา) โดยแยบคาย โมหะที่มีเพราะไม่ใช้ปัญญามนสิการโดยแยบคายนี้ เป็นมูลฐานให้โลภ ให้โกรธ ดังกล่าวมาแล้วด้วย กล่าวรวมกันว่าทั้งสามนี้เป็นกิเลส คือเครื่องเศร้าหมอง เพราะเป็นมูลเหตุก่อเจตนาให้ประกอบกรรมที่เศร้าหมองคือ ทุจริตทางกาย วาจา ใจต่าง ๆ

กิเลสมี 2 อย่าง คือ**จิตกิเลส** กิเลสทางใจ **กรรมกิเลส** กิเลสทางกรรมในทางโลกของฆราวาส ลำพังกิเลสทางใจอย่างเดียว ยังไม่เรียกกันว่าเป็นกิเลส ต่อเมื่อเป็นกิเลสทางกรรม (การกระทำ) จึงจะเรียกกันว่าเป็นกิเลส กิเลสของฆราวาส จึงหมายถึงกิเลสทางใจนั่นแหละที่แรงขึ้นจนถึงทำทุจริตต่าง ๆ คือเป็นกิเลสทางกรรมขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสสอนเรื่องกิเลสแก่คฤหัสถ์ก็



ตรัสสอนถึงกิเลสทางกรรมเช่นนี้ และที่ตรัสถึงอกุศลมูล (รากเหง้าของอกุศล) มีความตอนหนึ่งว่า "คนที่โลภ โกรธ หลงแล้ว ย่อมก่อทุกข์แก่ผู้อื่นด้วยไม่มีสติ" กรรมที่เศร้าหมอง อันหมายถึงทุจริตต่างๆ เป็นกิเลสที่ใครๆ ก็มองเห็น และพูดกันว่าเป็นกิเลสคือเศร้าหมองจริง ใครไปทำเข้า ก็ก่อให้เกิดความเดือดร้อน และความเสื่อม แม้คนที่ทำทุจริตเองก็ต้องซ่อนทำ และต้องพยายามกลบเกลื่อนแก้ตัวหรือหลบหนี เพราะก็รู้ว่าผิดไม่ดี และความรู้นี้เองคอยหลอนรบกวนจิตใจตนเองอยู่เสมอ ทำให้ไม่มีสุข เพราะคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์โดยทั่วไป ย่อมมีระดับจิตใจสูงพอที่จะสำนึกในความผิดชอบชั่วดีอยู่ตามสมควร เมื่อจิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส ร่างกายก็เศร้าหมอง หมดสง่าราศี เป็นกิเลสจริงดังนี้ ฉะนั้น วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องไม่ว่าในทางธรรม โดยตรงหรือในทางที่ดีของโลกจึงอยู่ที่ปฏิบัติลดความโลภ ความโกรธ ความหลง มิใช่ปฏิบัติโดยการเพิ่มให้มากขึ้น

อีกคำหนึ่ง คือ **ตัณหา** มักพูดกันในภาษาไทยว่ากิเลสตัณหา เฉพาะคำว่า ตัณหา แปลกันว่า ความทะยานอยาก ความดิ้นรนใจ เพื่อจะได้สิ่งที่ชอบจะเป็นตามที่อยาก จะไม่เป็นอย่างที่ไม่ชอบ บางทีก็แปลว่า ความอยากเท่านั้น ฟังดูคล้ายกับความโลภ ทั้งถ้าแปลตัณหาว่าทะยานอยาก ก็คล้ายจะแรงกว่าความโลภไปเสียอีก แต่การแปลภาษาโดยเฉพาะศัพท์ธรรม เป็นการยากที่จะหาคำให้ตรงความหมายกัน จึงต้องอาศัยอธิบาย ได้อธิบายความหมายของคำว่า โลภ มาแล้ว ส่วนคำว่าตัณหานี้ ใช้หมายถึงความอยากที่มีเป็นวิสัยของโลก เมื่อเป็นโลกุตระ (เหนือหรือพ้นโลก) จึงจะสิ้นตัณหา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "โลกอันตัณหาก่อขึ้น" และพระอานนท์ได้กล่าวไว้ว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า พึง



อาศัยตัณหาละตัณหาเสีย" ท่านพระอานนท์อธิบายไว้เอง ถือเอาแต่ใจความย่อ ๆ ว่า"คือคิดปรารถนาว่าท่านผู้มีชื่อนี้ได้บรรลุวิมุตติแล้วเมื่อไรจักได้บรรลุบ้าง"ฉะนั้น ในวิสัยโลกทั่วไปจึงยังมีและอาศัยตัณหา เพื่อก่อสร้างความดี แต่ถ้าเป็นความอยากในทางที่ผิดก็มีโทษ และถ้าแรงจนถึงเป็นโลภที่ทำให้ทุจริต ก็เป็นกิเลสที่จะต้องปฏิบัติลดลง ทั้งถ้าเป็นทาสของตัณหา ก็จะเดือดร้อนไม่มีสุข เช่น เมื่ออยากได้มาก ๆ ได้เท่าไรไม่พอ หรืออยากดีมากไป ก็กระเสือกกระสนให้ทำงานเกินกำลัง ทีแรกแม้ไม่ได้คิดจะทำทุจริตแต่ความอยากใหญ่โตอาจฉุดรั้งไปให้ทำได้ จึงจำต้องลดลงอีกเหมือนกันให้อยู่ในระดับที่พอดี ลดลงได้ จึงจะเป็นไทยแก่ใจของตนเองและมีสุข

วิธีที่จะลดความโลภโกรธ หลง คือ หัดใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ดีรู้ชั่วด้วยการใส่ใจพิจารณาโดยแยบคายคือโดยเหตุผลที่ไม่อยู่ในอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ปัญญาที่จะหัดใช้พิจารณาให้รู้ดังนี้ ทุก ๆคนย่อมมีอยู่เป็นพื้นน้อยหรือมาก แต่ถึงจะมีน้อยก็สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉานแน่ สัตว์ดิรัจฉานบางพวกน่าจะมีความรู้อยู่บ้าง ดังสังเกตจากกิริยาของแมวในขณะที่ลักปลามีอาการซ่อนเจตนา เช่น ทำเดินเมียงเข้าไป หรือหมอบคอยทีอยู่เฉย ๆ เหมือนไม่เอาใจใส่ ได้ท่าก็คาบปลาวิ่งหนีไปโดยเร็ว กิริยาที่แสดงออกของแมวดังนี้ แสดงว่า แมวรู้ว่าปลาเป็นสิ่งที่มีเจ้าของหวง และการที่ทำนั้นเป็นความผิดจึงต้องรีบหนี เมื่อแมวยังรู้ว่าผิด ไฉนคนจึงไม่รู้ว่าผิด คนย่อมรู้ได้ดีกว่าแน่นอน แต่คนที่ทำชั่วทำผิด มักไม่ใช้ความรู้หรือไม่ใช้ปัญญาพินิจให้เกิดความรู้ ไปใช้ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ถูกความโลภ โกรธ หลง เป็นนายใช้ให้ทำ

ส่วนความรู้ไม่ได้ใช้ น่าจะเป็นเพราะมีกำลังอ่อนกว่า ดังเช่นตัวอย่างว่า ใจหนึ่งคิดจะทำทุจริต อีกใจหนึ่งคิดว่านี้เป็นความชั่วความผิดไม่ดีอย่าทำ แต่ใจที่คิดจะทำ แย้งว่า มัวกลัวผิดก็จนอยู่อย่างนี้แหละ ทำดีไม่เห็นจะพอใช้สักที ถ้าใจที่คิดอยากร่ำรวยทางทุจริต (โลภ) แรงกว่า ก็เป็นฝ่ายชนะ ผลก็คือทำทุจริต ถ้าใจที่รู้ผิดชอบแรงกว่าก็ชนะ ผลก็คือไม่ทำทุจริต ฉะนั้นวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก็คือปฏิบัติเสริมกำลังให้แก่ความรู้ในความดีความชั่ว ด้วยการเพิ่มพูนความรู้นี้ โดยหมั่นใส่ใจพิจารณาให้แยบคาย ให้ยุติด้วยเหตุผลที่เป็นเสรีจากความโลภ โกรธ หลง กับด้วยการเพิ่มกำลังสมทบด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ คือความเคารพเชื่อฟังกฎหมาย ศาสนา คตินิยม ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ดีงาม ความพากเพียรพยายาม ความมีสติ ความตั้งใจมั่นคงแน่วแน่กำลังผสมเหล่านี้ประกอบกันเข้ากับความรู้ดังกล่าว ก็รวมเป็นกำลังใจฝ่ายธรรมะ คือฝ่ายดี จะเอาชนะฝ่ายกิเลสได้ เครื่องยั่วเย้าให้อยากทำทุจริตก็จะยั่วไม่สำเร็จ เพราะมีกำลังใจฝ่ายธรรมะแข็งแรงกว่าต่อต้านไว้ได้ คนที่ติดสุราหรือติดยาเสพติดให้โทษ อาจเลิกได้ด้วยกำลังใจที่เด็ดเดี่ยว ฉะนั้น หากมีกำลังใจฝ่ายธรรมะ ไฉนจะลดความโลภ โกรธ หลง ไม่ได้ กำลังใจดังกล่าวนี้มีความรู้นี่แหละเป็นข้อสำคัญ จึงกล่าวไว้ข้างต้นว่าให้หัดใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ดีรู้ชั่ว

จะกล่าวถึงความเพิ่มพูนความรู้อีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่ได้จากปัญญา คือความรู้ในสัจจะ (ความจริง) สัจจะมีซับซ้อนกันอยู่หลายชั้นหลายอย่าง ดังเช่นที่จะกล่าวต่อไป

โลกสัจจะ สัจจะของโลก เช่น คน สัตว์ดิรัจฉาน ต้นไม้ ภูเขา เพราะ

ในโลกมีสิ่งเหล่านี้อยู่จริง จึงเป็นสัจจะของโลกแต่ละอย่าง

สมมุติสัจจะ สัจจะโดยสมมุติ คำว่า สมมุติ แปลว่ารู้พร้อมกัน รู้ด้วยกัน แต่มีใช้กันอยู่ ๒ คำ คือ สมมุติ (มีสระอุ) กับ สมมติ (ไม่มีสระอุ) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๔๙๓ ใช้ในความหมายอย่างเดียวกันว่า "สมมต สมมติ สมมุติ ก. ตกลงกันว่า ยินยอมกันว่า สัน. ต่างว่า" ในดิกชันนะรีบาลี ของ ที.ดับบลิว. ริส เดวิดส์ ให้คำแปลต่างกันว่า สมมติสงบพักผ่อน ส่วน สมมุติ ตกลง อนุมัติ เป็นต้น กล่าวเฉพาะในความหมายว่ารู้พร้อมกัน รู้ด้วยกัน หรือตกลง อนุมัติดังกล่าวในสัจจะข้อนี้ ในตำราศัพท์อภิธานัปปทีปิกาสูจิใช้ว่า สมมุติ (เหมือนกับดิกชันนะรีของ ริส เดวิดส์) แต่ในตำราภาษาบาลีบางเล่ม และในพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ พ.ศ.๒๔๗๑ ใช้ สมมติ (ไม่มีสระอุ) เป็นพื้น ดูในตำราศัพท์สันสกฤตเทียบ ในดิกชันนะรีของ วะมัน ชิวราม อัปเต ใช้รูปเดียวว่า สัมต สัมติ อีกฉบับหนึ่ง ใช้ว่าสมมติ (ไม่มีสระอุ) ประมวลเข้าแล้วน่าจะใช้ได้ทั้ง 2 รูป คือสมมุติสัจจะ สมมติสัจจะ

สัจจะโดยสมมุติ คือ โดยตกลง ยินยอม อนุมัติกัน เช่น ชื่อของคน ชื่อของสัตว์ ชื่อของต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น ซึ่งตั้งขึ้นเรียกรู้กัน โดยตกลงยินยอมพร้อมกันว่าใช้ชื่อนี้ เช่น ต้นมะม่วง ต้นทุเรียน ชื่อวัตถุที่คนนำไม้ เป็นต้น มาปรุงแต่งประกอบเข้า เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นสมมุติสัจจะ แม้ภาษาที่พูดต่าง ๆ เช่น ภาษาไทย จีน แขก ฝรั่ง เป็นสมมุติสัจจะเช่นเดียวกัน เพราะตั้งคำขึ้นสำหรับพูดเขียนที่รับรองใช้พร้อม ๆ กัน ในชนชาติที่พูดภาษาเดียวกัน สมมุติดังกล่าวเป็นสัจจะขึ้น เพราะตกลงยินยอมพร้อมกัน เช่น เมื่อตั้งชื่อให้แก่ต้นไม้ชนิดหนึ่ง



ว่า ต้นมะม่วง ต้นไม้ชนิดนั้นก็เป็นต้นมะม่วงขึ้นจริง ใคร ๆ พากันเรียกว่ามะม่วง ถ้าเรียกเป็นอย่างอื่นก็ผิด ไม่มีใครรู้รับรอง ทั้งอาจเป็นพูดเท็จอีกด้วย เช่น เมื่อเดินผ่านต้นมะม่วงมา ถูกถามว่า ได้เดินผ่านต้นมะม่วงมาหรือเปล่า ตอบทั้งรู้ว่าไม่ได้เดินผ่านมา ก็เป็นพูดเท็จ เพราะความจริงได้เดินผ่านมา ทุกอย่างที่สมมุติขึ้นแล้ว ก็กลายเป็นสัจจะขึ้นโดยสมมุติดังนี้

ปรมัตถสัจจะ สัจจะโดยปรมัตถ์ คือ เด็ดขาด คำว่า ปรมัตถ์ ประกอบขึ้นจาก ปรม อย่างยิ่ง สูงสุด+อัตถ เนื้อความ ประโยชน์ ผลความดี แปลรวมกันว่าเนื้อความอย่างยิ่ง ประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นต้น เมื่อใช้กับสัจจะ หมายถึงสัจจะโดยเนื้อความละเอียดอย่างยิ่ง คือ โดยเด็ดขาด มิใช่โดยโลกบัญญัติหรือโดยสมมุติ เช่น คน สัตว์ดิรัจฉาน ต้นไม้ ภูเขา ที่เป็นโลกสัจจะ หรือคนชื่อนั้นชื่อนี้ มีบรรดาศักดิ์อย่างนั้นอย่างนี้ ที่เป็นสมมุติสัจจะ แต่เมื่อว่าโดยปรมัตถสัจจะแล้ว ก็ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ดิรัจฉาน ไม่มีภูเขา ต้นไม้ ไม่มีนาย ข. นาง ฉ. มีแต่นายขันธ์ อายตนะ ธาตุหรือมีแต่อริยสัจจะ 4 คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังมีคาถาแสดงปรมัตถสัจจะบทหนึ่ง แปลความว่า “ทุกข์มีอยู่ แต่ใคร ๆผู้ถึงทุกข์ไม่มี การทำมีอยู่ แต่ผู้ทำไม่มี ความดับมีอยู่ แต่บุคคลผู้ดับไม่มี ทางมีอยู่ แต่บุคคลผู้ไปไม่มี” การอธิบายทางปรมัตถ์ก็อธิบายไปตามแนวธรรมล้วน ๆ ไม่พูดถึงสัตว์ บุคคล เช่นว่า เมื่อส่วนต่าง ๆอันเรียกว่า “ธาตุ” มาประกอบปรุงแต่งกันขึ้นเรียกว่า “สังขาร” ตามที่เรียกกันต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วในโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ ระยะแรกที่ก่อเกิดขึ้น เป็นชาติ (ความเกิด) ต่อไปเป็นชรา(ความแก่) ในที่สุดก็แตกแยกออกจากกันเป็นมรณะ

(ความตาย) เมื่อยังมีเหตุ ธาตุทั้งหลายก็มาประกอบปรุงแต่งกันอีกจนกว่าจะสิ้นเหตุจึงจะหยุดประกอบปรุงแต่งเป็นอะไร ๆอีกต่อไป

สัจจะมีซับซ้อนกันหลายชั้นหลายอย่างดังนี้ ถ้านำไปพูดกันผิดที่ผิดทางก็สับสนไม่เข้าใจ ชีวิตที่ยังดำเนินอยู่ในโลก ต้องอาศัยสัจจะทั้งหมดนี้ จึงอยู่ได้ จะมีเพียงปรมัตถ์สัจจะอย่างเดียว หาได้ไม่ เหมือนอย่างต้นไม้เป็นเถ้ามีแต่แก่นก็อยู่ไม่ได้ ต้องมีเปลือก กระพี้ กิ่ง ใบ เป็นต้น แม้พระพุทธศาสนาก็แสดงธรรมเหมือนอย่างต้นไม้ที่มีพร้อมทุกอย่าง คือประกอบด้วยสัจจะทุกอย่าง เช่นวินัยและศีลธรรมเบื้องต้น เป็นไปทางโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ ธรรมชั้นสูงจึงหนักไปทางปรมัตถสัจจะ จนถึงเป็นปรมัตถ์ล้วน และปรมัตถ์ล้วนนั้น เป็นไปในการปฏิบัติภายในจิตใจแท้ ๆ แต่สำหรับเป็นข้อปฏิบัติทางกาย (แม้ของพระอรหันต์) ก็เป็นไปตามควรแก่โลกสัจจะ สมมุติสัจจะ เช่น ศีล หรือวินัย ดังกล่าวแล้ว

มนุษย์เราเกิดมา มีปัญญาที่ทำให้รู้จักคิดอ่าน จึงใช้ปัญญาปรับปรุงตนเองให้เจริญขึ้น พ้นจากเป็นสัตว์ป่า คนป่า มาเป็นคนบ้าน คนเมือง มีความเจริญเห็นประโยชน์ของการอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบ ด้วยความสงบสุข จึงได้ตั้งคตินิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เห็นกันยินยอมกันว่าดีงามขึ้น จนถึงตั้งเป็นกฎหมายบังคับ และตั้งศาสนาขึ้นสำหรับเป็นทางปฏิบัติดีทางกาย วาจา ใจ ทั้งเพื่อเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ด้วยความประสงค์ที่ประมวลเข้ามาได้ว่า เพื่อเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการที่ควรประพฤติจะได้ควบคุมกันอยู่อย่างมีระเบียบและมีความสุขสงบ สิ่งทั้งปวงที่ตั้งขึ้นนี้ โดยมากตั้งขึ้นตามโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ จึงนับเป็นสัจจะเหล่านี้ด้วย ถ้าไม่มีปรมัตถสัจจะคือเหตุผลที่แท้จริงเป็นมูลฐาน



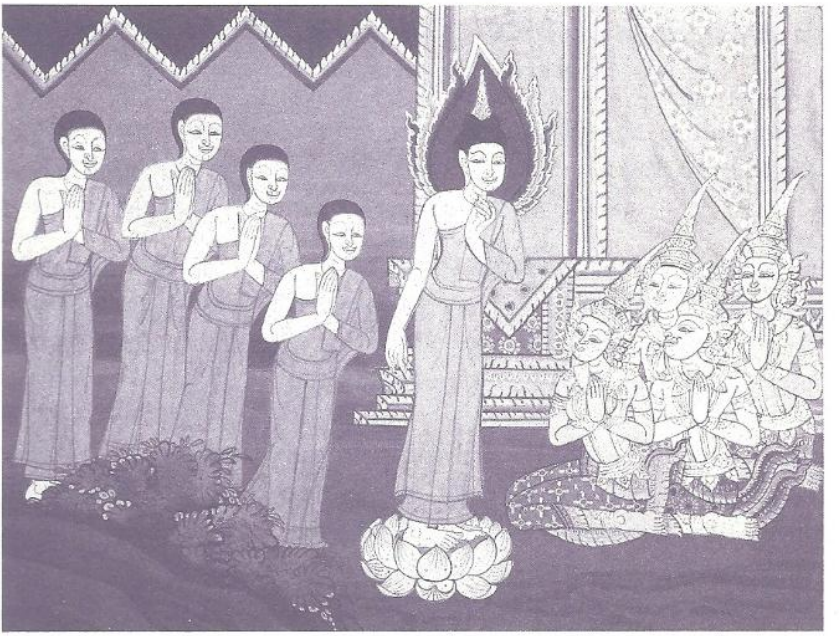
อยู่บ้าง ตั้งกันขึ้นแล้วก็เลิกกันไปคราวหนึ่งๆ บางอย่างก็เลิกเร็ว เช่น ความนิยมที่เรียกว่าสมัยนิยม แม้ศาสนาหรือศีลธรรมในศาสนาก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีมูลฐานจากปรมัตถสัจจะด้วย ก็ตั้งอยู่ยั่งยืน ถ้าแสดงคำสอนเป็นปรมัตถสัจจะโดยแท้ ก็จักตั้งอยู่ได้ตลอดไป

ศาสนา หรือศีลธรรมในศาสนา กฎหมายตลอดถึงคตินิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดี เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีในหมู่ชนที่เจริญ เพื่อความอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบเรียบร้อย และมีความสงบสุข ว่าเฉพาะทางศีลธรรม แม้ในหมู่โจรก็ต้องมีศีลธรรมในหมู่โจรด้วยกัน คือ ไม่ลักขโมยไม่หักหลังกันเองเป็นต้น คนที่ใช้ความโลภ โกรธ หลง ไม่มีศีลธรรมแก่คนอื่น แต่ก็ต้องมีศีลธรรมแก่ตนเองและผู้ที่ตนรัก เช่น เบียดเบียนตัดรอนผู้อื่น รวบรวมทรัพย์อำนาจมาก็เพื่อบำรุงตนและผู้ที่ตนรัก ไม่มีที่จะคิดเบียดเบียนตัดรอนตนและผู้ที่ตนรักเลยและคนที่ชั่วร้ายจะดำรงชีวิตมีความสุขอยู่ได้ ก็เพราะไม่มีผู้ร้ายอื่นมาทำร้ายชื่อว่าอยู่ได้ด้วยศีลธรรมของคนอื่น ถึงตนเองจะไม่มีศีลธรรม ฉะนั้น ถ้าคิดสักหน่อยเดียวเท่านั้น ก็จะเห็นว่าศีลธรรมเป็นสิ่งจำเป็น ต้องมีอยู่เป็นเครื่องบำรุงรักษาโลกให้ดำรงอยู่ได้

การหัดใช้ความคิดตามเหตุผลที่ไม่ขึ้นอยู่ในอำนาจของโลภ โกรธ หลง เป็นทางเพิ่มพูนความรู้ในสัจจะและเมื่อหัดคิดไปจนถึงปรมัตถสัจจะ เพียงถึง แก่ตาย ที่ทุกๆคนต้องประสบ พูดสั้นๆคือคิดถึงความตายกันบ้าง ก็จะเป็นวิธีลดความโลภ โกรธ หลง ได้มาก และถ้ายิ่งได้คิดให้รู้ซึ้งถึงความดี ความชั่ว ถึงประโยชน์ของศีลธรรม ของศาสนา ก็จะทำให้ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม ให้



ประกอบประโยชน์คุณงามความดีเพื่อตน และเพื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังนี้ ก็จะเป็นการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ได้มาก ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามธรรมะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสพระธรรมบทไว้คาถาหนึ่ง แปลความว่า "ชีวิตเพียงวันเดียวของผู้ที่มีปัญญาเพ่งพินิจ ประเสริฐกว่าผู้ที่ทรามปัญญา มีจิตใจไม่มั่นคง ถึงจะมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี"



เสด็จสู่กรุงกบิลพัสดุ์

พระพุทธเจ้าเสด็จสู่กรุงกบิลพัสดุ์ตามพระราชดำรัสเชิญของพระพุทธบิดา ผู้ทรงทราบข่าวการตรัสรู้ของพระโอรส

Going to Kapilavastu

The Lord Buddha went to Kapilavastu following the invitation of His father, King Suddhodana, who had learned of his son's Enlightenment.

The National Identity Board recognizes the importance of Buddhism as a foundation for Thai identity. Due to the teaching which is limitless and timeless in its application, Thailand can remain in peace and successfully maintain her identity. Therefore, it is only appropriate to promote and make available for later generations to develop the right path in leading their lives for a stable society and nation.

BUDDHIST QUESTIONS AND ANSWERS, Vol.1 presents fundamental knowledge of Buddhism. This book was proposed by H.R.H. the Princess Mother and H.H. Somdet Phra Nyanasamvara, the Supreme Patriarch of Thailand (Somdet Phra Sangharaja), responded to her request. The Bureau of the Royal Household published 'the collection of hand-books on Dhamma' to celebrate her royal birthday in 1990 A.D.

The National Identity Board highly appreciate the Office of the Secretariat of the Sangha Supreme Council, The Riligious Affairs Department, for getting permission from H.H. the Supreme Patriarch to publish this book, which will benefit Thai people both in Thailand and those working in foreign countries.

The National Identity Board
September, 2536 B.E. (1993)

Contents

	Page
Introduction	**133**
(Unofficial Translation)	
What did the Buddha teach?	**135**
Sila	**154**
Rudiments of Mental Collectedness	**177**

(UNOFFICIAL TRANSLATION)

On the auspicious occasion of the 90th Birthday Anniversary of Her Royal Highness the Princess Mother, Somdet Phra Srinagarindra Boromarajajonani, which falls on the 21st of October B.E. 2533 (1990), His Majesty the King deems it most appropriate to decree a Royal Celebration according to the religious and traditional procedures. As a part of such celebration, therefore, His Majesty the King has graciously commanded that another printing be made of the collection of hand-books on Dhamma, or Buddhist teachings, which was published by Royal Command in B.E. 2527 (1984) when Her Royal Highness the Princess Mother reached the age of eighty-four.

This collection of hand-books on Dhamma came into being at the wish of Her Royal Highness the Princess Mother in order to provide guidance to the general public for the leading of a serene and peaceful life based upon practical religious principles. The booklets are intended to help the people live in peace and meet with success and happiness in life. It consists of ten articles, viz, Right Behaviour in accordance with the Dhamma, What did the Buddha Teach?, Sīla, Ignorance,Contentment, What did Islam Teach? Appassenadham or the Dhamma to lean on, Kamma, The Four Divine States of Mind, and The Rudiments of Mental Collectedness.

His Majesty the King hopes that these hand-books,

which He has graciously commanded to be reprinted, will be of much benefit to the general public, who can study the contents of the booklets and apply them as guidance for good living and also as a religious means to purify their minds so that they may attain even greater happiness and stability in life.

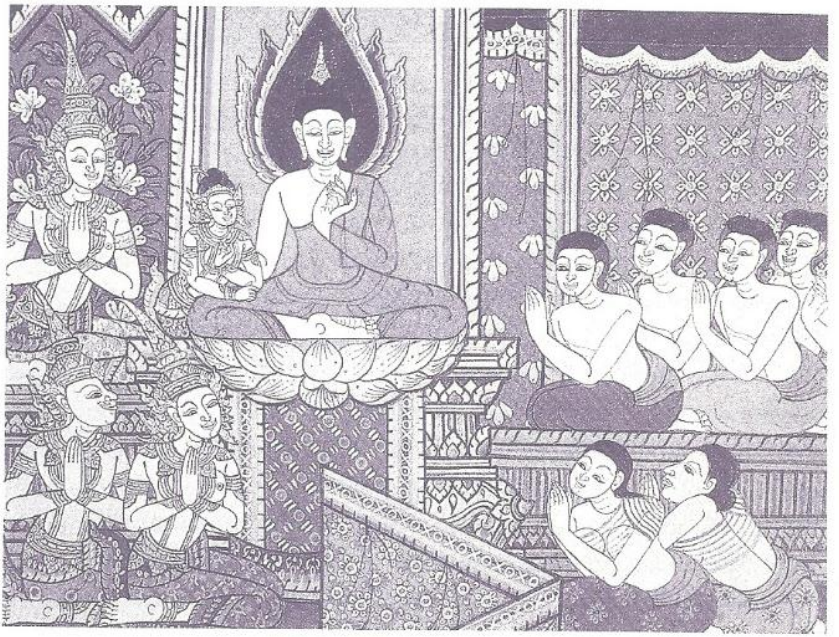
Chitralada Villa
May 22nd, B.E.2533 (1990)

WHAT DID THE BUDDHA TEACH?

PREFACE

Her Royal Highness Princess Sangwan Mahidol, the Princess Mother, felt that students and government officials who are studying or serving abroad ought to possess a handbook outlining the teachings of the Buddhist religion for use as a manual from which they could learn how to act in accordance which those teachings and how to explain some principles of Buddhism to foreign friends desirous to learn about them. Her Royal Highness therefore requested the Venerable Phra Sāsanasobhana (สุวฑฺฒโน) of Wat Bovoranives Vihāra to write, in conformance with her own outline, a Thai text entitled "What did the Buddha teach?" Then Phra Khantipālo (Laurence C.R. Mills) also of Wat Bovoranives Vihāra and Phra Nāgaseno of Wat Benjamabopitr were requested to make the preliminary translation of that text into English. Afterwards Phya Srivisarvacha, Police Lieutenant Colonel Ed Na Pombejra and Mr.John Blofeld were asked to go over the English version. After certain modifications had been made to her satisfaction, Her Royal Highness ordered both the Thai text and the English version to be published concurrently in pamphlet form on the occasion of her birthday anniversary.

Patumwan Palace
October 21st B.E. 2510 (1967)



เสด็จเยือนพระชายาและพระโอรส

เมื่อประทับอยู่ ณ กรุงกบิลพัสดุ์ พระพุทธเจ้าได้เสด็จเยือนพระชายา คือ พระนางยโสธรา และพระโอรส คือพระราหุล

Calling on His Wife and Son

Staying in Kapilavastu the Lord Buddha went to see His former wife, Princess Yasodhara, and His Son, Prince Rahula.

WHAT DID THE BUDDHA TEACH?

Eighty years before the commencement of the Buddhist Era, a great man was born into the world. He was the son of King Suddhodana and Queen Siri Mahã Māyã of Kapilavastu of the Sakka country which is now within the boundaries of Nepal. His name was **"Siddhattha"**. Thirty five years later, Prince Siddhattha attained Supreme Enlightenment and thereafter became known as the "Enlightened One" or the "Lord Buddha" as he is called in Thai. He proclaimed his **"Dhamma"*** or Universal Truth to the people; and, thereafter, the Buddhist religion (the Teachings of the Buddha) and the Buddhist community of disciples came into existence. The community was composed of **bhikkhus** or monks (including **sāmaṇeras** or male novices), **bhikkhuṇis** or nuns (including **sāmaṇeris** or female novices), **upāsikās** or male lay followers and **upāsikās** or female lay followers. At present, in Thailand, we have only monks and novices, **upāsikās** or Buddhist laymen and **upāsikās** or Buddhist laywomen. A monk is a man who has been ordained and conducts himself in accordance with the precepts laid down for a monk. A novice is a person under or over 20 years of age who has been ordained and conducts himself in accordance with the precepts laid

* Also called **"Dharma"** in Sanskrit.



down for a novice. A Buddhist layman or laywoman is one who has taken refuge in the Triple Gem, i.e. the Buddha, the Dhamma and the Sangha, and observes the precepts applicable to laymen and laywomen. At present we call laymen and laywomen, whether of age or under age, **"Buddhamāmaka"** and **"Buddhamāmika"** respectively, meaning "he or she who believes in the Buddha". Buddhism has spread from its place of birth into the various countries of the world.

The focal point of worship in Buddhism is the **Tiratana** (the Triple Gem) namely the **Buddha** who by himself discovered, realized and proclaimed the **Dhamma**, thereby establishing the Buddhist religion, the Dhamma (Universal Truth) discovered, realized and proclaimed by the Buddha and the **Sangha** or community of those who hear, follow and realize the Buddha's Teachings. Some members of the Sangha become monks and help in the dissemination of Buddhism and the perpetuation of monkhood up to the present time.

Everyone who is initiated into the Buddhist religion, whether a layman, a laywoman or a monk, ought to conform to a preliminary rule, namely one must solemnly promise to take refuge in and accept the Triple Gem as one's own refuge or, in other words, to regard the Buddha as one's father who gives birth to one's spiritual life. A Buddhist may associate himself or herself with people of other faiths and pay respect to objects of reverence of other religions in an appropriate



manner in the same way as he or she may pay respect to the father, mother or elders of other people while having at the same time his or her own father. He will not lose his Buddhist religion as long as he believes in the Triple Gem, just as he will remain the son of his own father as long as he does not disown him and adopt someone else as his father instead, or just as he will remain a Thai as long as he does not adopt another nationality. Buddhism, therefore, is not intolerant. Its followers may at will associate with people of other nationalities and religions. Buddhism does not teach disrespectfulness to anyone. On the contrary, it declares that respect should be paid to all those to whom respect is due and that the **Dhamma** should not be withheld from the knowledge of others and kept only to oneself. Whoever desires to study and practice the **Dhamma** may do so without having to profess first the Buddhist faith. The **Dhamma** as proclaimed by Buddhist religion, will help to demonstrate that it is "Truth" that will be beneficial and bring happiness in the present life. The essence of the entire Buddhist teachings lies in the Four Noble Truths.

Noble Truth **(Ariya-Sacca)** is short for "truth of the noble ones (or of those who have attained a high degree of advancement)", "truth attainable by the noble ones", "truth by which one is ennobled". It should first be understood that it is not simply truth that is agreeable to the world or to oneself, but truth that is directly born of wisdom. The four Noble Truths are:-



1. Dukkha or suffering; which means birth, decay and death which are the normal incidents of life. It also means sorrow, lamentation, pain, grief and despair which are at times experienced by our body and mind. To be separated from the pleasant, to be disappointed, or to be in contact with the unpleasant are also suffering. In short our body and mind are subject to suffering or, in other words, we may say that our existence is bound up with suffering.*

2. Samudaya; which means the cause of suffering, which is desire. It is a compelling urge of the mind, such as the longing to own what we desire, to be what we desire to be, or to avoid those states to which we feel aversion.

3. Nirodha; which means cessation of suffering, which connotes extinction of desire or such longings of the mind.

4. Magga; which means the way to the cessation of suffering, which is the Noble Eightfold Path, namely Right Understanding, Right Intention, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.

Some people believe that Buddhism is pessimistic in outlook because its teachings deal only with suffering and are of so high a standard that ordinary people are unable to practise it because it advocates extinction of desire, which is

---

* Some present-day Buddhists are of the opinion that the word "frustration" is a good translation of Dukkha, as it carries a wider meaning than "suffering".



very difficult to accomplish. Since such misunderstanding exists, clarification is necessary before the Noble Truths can be dealt with. The Buddhist religion is neither wholly pessimistic nor wholly optimistic. It derives its outlook from truth, i.e. truth which can only be understood through a combination of insight and purity of mind.

According to the history of Buddhism, the Buddha did not enunciate the Four Noble Truths to anyone lightly. He would first feed the minds of his listeners with other points of the **Dhamma** until they became pure enough to be receptive to higher teaching. Then he would expose the Four Noble Truths to them. The other points of the **Dhamma** that are constantly stressed particularly to laymen, are **Dāna** or charity, **Sīla** or morality, the natural and logical result of charity and morality which is bliss (meaning happiness and prosperity even in this life), the dangers of sensuality (anything that binds one to love and desire) and the advantages to be derived from the renunciation of sensuality. This method of gradual teaching adopted by the Buddha is comparable to the present day method of education. We may say that the Four Noble Truths were taught at university level; pupils at lower educational levels were taught other points of the **Dhamma** suitable to their understanding. The Buddha would never teach the **Dhamma** beyond the comprehension of his listeners. For to have done so would not have benefited anyone. For those who are in search of knowledge, although they may not be able to comply with the Four Noble Truths, study of



this fundamental point of the **Dhamma** would certainly advance their rational knowledge of truth and may make them consider how much they can in practice comply with it in spite of the fact that they are still unable to rid themselves of desire. Such consideration is possible as in the following instances:-

1. Everyone wants to be happy and never wants to suffer. But why are people still suffering and unable to do away with their own sufferings themselves? Sometimes, the more they try to get rid of them, the more they suffer. This is because they do not know what is the true cause of suffering and what is the true cause of happiness. If they knew, they would be successful. They would eliminate the cause of suffering and create the cause of happiness. One of the important obstacles to this success is one's own heart. Because we comply too much with the dictates of our hearts, we have to suffer.

2. In saying that we comply with the dictates of our hearts, in fact, we mean that we are gratifying desire or those compelling urges of the heart. In worldly existence, it is not yet necessary to suppress desire totally because desire is the driving force that brings progress to the world and to ourselves. But desire must be under proper control and some limit should be set for satisfying it. If desire could be thus restricted, the probability of a happy life in this world would be much greater. Those who start fires that burn themselves and the world are invariably people who do not restrict the desires of their hearts within proper bounds. If we wish to acquire

knowledge, we should study hard. If we desire rank and wealth, we should persevere in our duty to the best of our ability. This is tantamount to observing the Noble Eightfold Path in relation to the world, which is at the same time acting in accordance with the **Dhamma**.

3. But human beings require some rest. Our bodies need rest and sleep. Our minds also must be given time to be empty. If they are at work all the time, we cannot sleep. Among those who take pleasure in forms and sounds there are, for example, some who are fond of good music; but, if they were compelled to listen to music too long, the lovely music constantly sounding in their ears would become a torment. They would run away from it and long for a return of silence or tranquility. Our mind requires such tranquility for a considerable time everyday. This is rest for the mind or in other words the extinction of desire which, in fact, amouts to elimination of suffering. Therefore, if one really understands that elimination of suffering is nothing but keeping the mind at rest and that rest is a mental nourishment which is needed everyday, then one will begin to understand the meaning of **Nirodha**.

4. We should go on to realize that when our mind is restless it is because of desire. The mind then causes us to act, speak and think in consonance with its agitated state. When gratified, it may become peaceful; but only momentarily, because action dictated by a restless mind may very soon afterwards bring us intense pain and severe punishment



or make us conscience-stricken and cause us to regret it for a very long time. A person with his mind in such a state is termed a "slave of desire". Then is there a way to overcome desire or to master the desire in our own hearts? Yes, there is the Noble Eightfold Path that leads to the extinction of suffering, namely:

(1) **Sammādiṭṭhi** or Right Understanding, meaning an intellectual grasp of the Four Noble Truths or of the true nature of existence even in simplified form as outlined in the preceding paragraphs.

(2) **Sammāsaṇkappa** or Right Intention, meaning intention to be free from all bonds of Dukkha. Such intention should be free from revenge, hatred and harmfulness.

(3) **Sammāvācā** or Right Speech, meaning abstinence from lying; from tale-bearing and vicious talk that cause discord; from harsh language; and from vain, irresponsible and foolish talk.

(4) **Sammākammanta** or Right Action, meaning avoidance of killing and torturing, of theft and misappropriation, and of adultery.

(5) **Sammāājīva** or Right Livelihood, meaning rejection of wrong means of livelihood and living by right means.

(6) **Sammāvāyāma** or Right Effort, meaning effort to



avoid the arising of evil; effort to overcome evil and demeritorious states that have already arisen; effort to develop good and beneficial states of mind, and effort to maintain them when they have arisen.

(7) **Sammāsati** or Right Mindfulness, meaning dwelling in contemplation of the true stations of the mind, for instance, the **Satipaṭṭhāna** or four Stations of Mindfulness which are the Body, Sensation, Mind and **Dhamma**.

(8) **Sammāsamādhi** or Right Concentration, meaning the fixing of the mind upon a single deed which we wish to perform along the right path.

The Noble Eightfold Path is in reality one complete path with eight component parts which may be summed up in three stages of training (**sikkhā**) namely:

Sīla Sikkhā or Training in Morality, which includes Right Speech, Right Action and Right Livelihood. In general this means that whatever we say or do, we must say or do in the right way. This also applies to our livelihood. We must reject wrong means of livelihood and live by right ones. If we do not yet have a means of livelihood, for instance if we are students depending on the support of our benefactors, we must spend the money given us properly and not squander extravagantly. We must learn to control ourselves and refrain from spending it wrongly or improperly on ourselves and friends.



Citta Sikkhā or Mental Training, which includes Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. Generally speaking, the subject of the mind is very important. We must study and train our minds. It is not really difficult to do so if only we can get started. For instance we can begin developing diligence, train ourselves in mindfulness and cultivate our memories by focussing our minds on what is beneficial and by practicing concentration. Such training can be applied to our study since it requires diligence and proper use of our memory and powers of concentration.

Paññā Sikkhā or Training in Wisdom, which includes Right Understanding and Right Intention. Generally speaking, man succeeds in his own development through insight by means of which he makes right decisions. Right intention means right deliberation and right understanding leads to right decision. Students in the various fields of study all aim at acquiring wisdom in order to enable them to deliberate rightly and arrive at correct decisions in accordance with reason and reality. The training in wisdom should in particular include the knowledge of **Ti-lakkhana** or the Three Characteristics of Existence and the practice of **Brahma-Vihāra** or the Four Sublime States of Consciousness.

Ti-lakkhana or the Three Characteristics of Existence

All **sankhāra** or phenomenal (compounded) things are marked by; are characterised by **Anicca** or impermanence, **Dukkha** or suffering and **Anattā** or non-self, which are the three characteristics of existence.

Anicca or impermanence means transience. Everything that has come into existence will eventually have to pass away. Everything exists only temporarily.

Dukkha or suffering consists of continual change. All things are subject to incessant and continual decay. Their owners consequently have to suffer just as much as the things they possess. For instance, one falls ill when one's body is out of order.

Anattā or non-self means void of reality or self-existence. **Anattā** may be explained in three stages as follows:

1. Not to be too self-centered. Otherwise one would become selfish and would be actuated only by self-interest and would not know oneself in the light of truth. For instance, being too egoistic, one would believe one is in the right or entitled to this or that but in truth one's belief is erroneous.

2. We cannot give orders to anything, including our bodies and minds, to remain unchanged according to our wish.



For instance we could not order our bodies to remain always young and handsome and our minds always happy and alert.

3. One who has practised and attained to the highest level of knowledge will discover that all things including one's own body and mind are devoid of self; or, as the Buddhist proverb puts it, "one becomes non-existent to oneself"[1]. Some people with great insight have no attachment to anything at all in the world. Nevertheless, during their lifetimes, they are able to conduct themselves in the right manner (without defilements) appropriate to the place and circumstances in which they live.

Brahma-vihāra

Brahma-vihāra or the Four Sublime States of Consciousness denote four qualities of the heart which, when developed and magnified to their fullest, lift man to the highest level of being. These qualities are:

1. Mettā, which means all-embracing kindness or the desire to make others happy, as opposed to hatred or the desire to make others suffer. **Mettā** builds up generosity in one's character, giving it firmness, freeing it from irritation and excitement, thus generating only friendliness and no enmity nor desire to harm or cause suffering to anyone, even to the smallest creatures, through hatred, anger or even for fun.

2. Karuṇā, which means compassion or desire to free those who suffer from their sufferings, as opposed to the desire



to be harmful. **Karuṇā** also builds up generosity in one's character, making one desirous to assist those who suffer. **Karuṇā** is one of the greatest benefactions of the Buddha as well as of the monarch and of such benefactors as our fathers and mothers.

3. Muditā, which means sympathetic joy or rejoicing with, instead of feeling envious of, those who are fortunate. **Muditā** builds up the character in such a way that it promotes only virtues and mutual happiness and prosperity.

4. Upekkhā, which means equanimity or composure of mind whenever necessary, for instance, when one witnesses a person's misfortune, one's mind remains composed. One does not rejoice because that person is one's enemy nor grieve because that person is one's beloved. One should see others without prejudice or preference but in the light of **Kamma** or will-action. Everyone is subject to his own **Kamma**, heir to the effects of his own will-actions. Earnest contemplation of **Kamma** or the law of Cause and Effect will lead to the suppression of egocentric contemplation and result in the attainment of a state of equanimity. **Upekkhā** builds up the habit of considering everything from the point of view of right or wrong and ultimately leads to a sense of right-doing in all things.



These four qualities should be cultivated and developed in our hearts by generating **mettā** or loving-kindness to all beings in general and to some in particular. If this practice is repeated often, our minds will become impregnated with them often, thus displacing hindrances such as hatred and anger. Pursued long enough, it will ultimately become a habit which will bring with it only happiness.

Nibbāna is Supreme Happiness

There is a Buddhist proverb which states that "**Nibbāna** is Supreme Happiness". **Nibbāna** means elimination of desire, not only worldly desire but also desire in the sphere of the **Dhamma**. Action not dictated by greed is action leading to **Nibbāna**.

The Buddha was once asked what was meant by saying that "**Dhamma**" including "**Nibbāna**" may be "realized by everyone personally". The Buddha's reply was as follows. When one's mind is subdued by greed, hatred and delusion, volition harmful to oneself or others or to both oneself and others will arises, causing physical and/or mental suffering. As soon as such volition arises, unwholesome actions, be they of body, speech or mind, will inevitably follow. One in such a state of mind will never be able to recognize, in the light of truth, what is to his own or others' benefit, not to the benefit of both. However when greed, hatred and delusion are eliminated, when there is no more volition harmful to oneself or others, or to both, no more



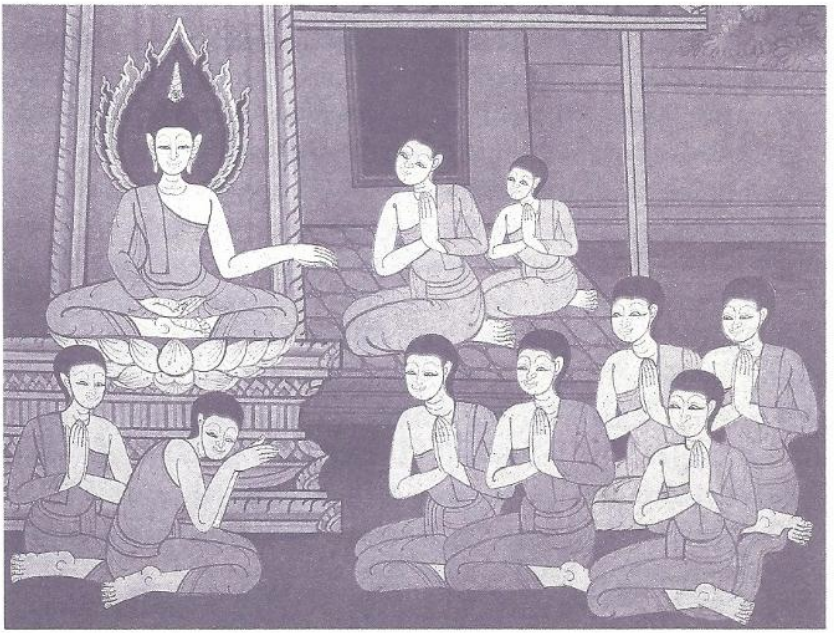
unwholesome bodily, verbal or mental actions, when what is to one's own or others' benefit, or both, is recognized in the light of truth and no more suffering of the body nor even of the mind occurs, this is the meaning of **"Dhamma"** leading to **"Nibbāna"**. According to this explanation of the Buddha, realization of the **Dhamma** means realization of one's own mental states, good as well as bad. No matter in what state the mind may find itself, one should realize it correctly in the light of truth. This is what is called realization of the **Dhamma**. It may be asked what benefit can be derived from such realization? The answer is that it will bring peace of mind. When the mind is poisoned with desire, hatred and delusion, it always flows outward. If it is brought back to be examined by itself, the fire of desire, hatred and delusion will ultimately subside and peace of mind will ensue. This peace should be carefully discerned and securely retained. This then is realization of peace of mind which is realization of **Nibbāna**. The way to realize the **Dhamma** and attain **Nibbāna** as taught by the Buddha is a natural one which can be practised by all from the simplest and lowest to the highest level.

The Noble Truths, the Three Characteristics of Life and **Nibbāna** are **Sacca Dhamma**, i.e. Universal or Absolute Truth as realized and taught by the Buddha (as expounded in the First Sermon and in the **Dhammaniyāma** or Fixedness of the Dhamma). This may be termed Truth in the light of the **Dhamma**, which may be attained through **Paññā** or insight,



and this is the Buddhist way to end all suffering. Buddhism simultaneously teaches the worldly **Dhamma** or **Lokasacca**. This is worldly truth, a "relative reality"or conventional truth which views the material universe as it really is, i.e. an aggregate of composite factors existing in relation to certain imperfect states of consciousness such as belief in the existence of selfhood and all its belongings. But in the worldly sense it has a conventional identity as exemplified in the Buddha's saying "A man is his own refuge". In this connexion, the Buddha said "As the assembled parts of a cart comprise a cart, so the existence of **Khandhas** or composite factors of being comprise a being". The worldly **Dhamma** includes conduct in human society, for instance, the Six Directions (conduct towards our fathers and mothers, our teachers, our religion, our wives and children and our servants), as well as religious precepts and disciplinary laws. Along with our practice of the **Dhamma** to liberate our minds from suffering according to Absolute Truth, we should also practice the **Dhamma** in the light of worldly or conventional truth. For example, if one is a son, a daughter or a pupil, one should comply with the **Dhamma** in a manner appropriate to one's status and try to study and use the **Dhamma** in the solving of one's daily problems. He should try everyday to apply the **Dhamma** in his study, work and other activities. He who conducts himself in this manner will see for himself that the **Dhamma** is truly of immeasurable benefit to his own existence.

SĪLA



พระประยูรญาติเจริญรอยตามพระยุคลบาท

พระประยูรญาติหนุ่ม ๆ เป็นอันมากเจริญรอยตามพระยุคลบาทของพระพุทธเจ้าเสด็จออกผนวช

Relatives followed the Lord's Foot-steps

Following the Buddha's foot-steps many young relatives entered the monk-hood and live a chaste life.

PREFACE

Her Royal Highness Princess Sangwan Mahidol, the Princess Mother, feels that **Sīla** or rules of moral conduct, especially the five main **Sīlas** of Buddhism are principles of humane conduct well suited to all people regardless of their religion. But many people are of the opinion that these **Sīlas** are difficult to follow and a hindrance to human progress. For instance, they feel that one cannot wholly abstain from killing as prescribed by the first **Sīla**. Hence they do not pay much attention to the **Sīlas**. Acceptance of the moral rules enunciated by the monks at various religious ceremonies is beneficial to those who observe them in so far as it helps to purify their minds, at least for the time being. Their observance will depend on the level of their determination.

What is said here on the subject forms a sequel to a booklet entitled "Right Behaviour in Accordance with the **Dhamma**" which has already been published for distribution by command of Her Royal Highness. The present pamphlet originated in the following manner. Her Royal Highness requested the Venerable Phra Sāsanasobhana (สุวฑฺฒโน) of Wat Bovoranives Vihāra to write on the **Sīlas**. She offered him as the basis of his article some ideas demonstrating that the **Sīlas** or rules of moral conduct are indispensable to humanity and should be studied and followed to the best of people's ability.

After the text had been written the original in Thai of this booklet "Moral Conduct" was ordered for publication by Her Royal Highness in 2511 and 30,000 copies were published then. Since then Her Royal Highness felt that it would be useful to have this work translated into English for students and government officials who are studying and serving abroad. This booklet will now be available to them, together with another in Thai and English called "What did the Buddha teach?" - and together they should help them to explain to foreign friends desirous of knowledge about Buddhism, as well as to foreigners who wish to understand and practise the way of right behaviour founded upon reason.

Therefore, Her Royal Highness requested Police Lieutenant-Colonel Ed Na Pombejra and Mr. John Blofeld to translate the text into English, after which Phra Khanti-pālo (Laurence C.R.Mills) was asked to read through it and make further suggestions.

After certain improvements had been made, Her Royal Highness ordered that the Thai text and the English translation be published in pamphlet form upon the occasion of her birthday anniversary.

Srapatum Palace,
October the 21ST, B.E. 2512 (1969)

SĪLA
MORAL CONDUCT

Sīla or moral conduct is the principle of human behaviour that promotes orderly and peaceful existence in a community. It yields, in particular, a very special benefit (to be discussed later). Rules of moral conduct are to be found in every religion. They may resemble other codes of conduct to a greater or lesser degree depending on the teacher or religious system from which they originated. Usually they comprise lists of actions from which to abstain, implying that any actions not covered by the prohibitions are permissible. A good example is afforded by the five **Sīlas** (of Buddhism), namely **to abstain from taking the life of sentient beings, to abstain from taking possession of anything that has not been given by its owner, to abstain from sexual misconduct, to abstain from lying or evil speech, and to abstain from intoxicating drinks which are a primary cause of negligence**. These five **Sīlas** are the basic principles of Buddhism best known to most people. It is customary for them to be delivered during almost every religious ceremony and those present at the ceremonies generally make a formal declaration of their intention to comply with them. Thais must have seen or heard monks enunciating the **Sīlas** ever since the time when they were still small children and did not understand them. Consequently it is of interest to consider

to extent to which most people realize the importance of the **Sīlas** and what they think of them, especially as most of the **Sīlas** prescribe a mode of conduct that is widely different from the general practice of human beings. Some people favour the **Sīlas** while others do not, as can be gathered from the following instances.

The first **Sīla** : The prohibition against taking the life of living beings applies not only to humanity but also to creatures of every kind, both big and small; black ants as well as red ants. Each day a vast number of animals are slaughtered as food, for most people eat meat while vegetarians are not common. In the field of science, animals are used in many types of research and experiments. In the administrative field, arms are used in crime suppression. Law enforcement agencies punish law breakers. Belligerents at war use arms to destroy one another. The actions cited here as examples are not regarded as illegal or as running counter to normal worldly practice. Indeed, it may even be considered wrong to abstain from them, as is the case when constables or soldiers fail in their police or military duties. Moreover nowadays many kinds of animals are known to be carriers of microbes and, thanks to the microscope, germs and many sorts of microbe have been detected. Almost everything contains them - even drinking water. Only the larger impurities are caught by the filter; microbes and pass through. So numberless microbes pass into our throats with each draught of water. It is the same with medicines.



Whenever they are used, either externally or internally, they destroy myriads of microbes. Are these microbes to be considered as living beings in (the sense of) the first **Sīla** or not? If so, perhaps no one can fully comply with it. Besides, some are of the opinion that people who refrain from taking the life of animals should also refrain from eating meat, because it amounts to encouraging slaughter and is no less sinful according to them.

The second **Sīla :** Taking possession of anything that has not been given by its owner, or stealing, is also wrong, even legally speaking. However, there is, for instance, the exception of enemy property in the case of war.

The third **Sīla :** Adultery is wrong. One who commits it does not command respect nor inspire confidence. Sexual misconduct involving persons with whom conjugal relations should be avoided according to custom, or those who are prohibited by law, or by the **Dhamma,** is also wrong. So is coercing by physical or even financial means a married or even unmarried person into consenting to such conduct. The purpose of this third **Sīla** is to preserve the respectability of the family of each person concerned and to safeguard its sanctity and inviolability. By the same token, respect of person, place and property should be customary behaviour, as laid down in the book "Ethics of Good People", which says, for example : "Do not intrude into people's homes without invitation. Do not peep into their rooms from outside". It is proper for us to adopt manners derived from the



Sīlas or moral rules, all of which aim at promoting good behaviour and discouraging laxity.

"The fourth **Sīla :** Lying is generally regarded as wrong. Nevertheless, people very seldom speak quite truthfully to one another and so their word can hardly be relied upon. Sometimes they are unable to speak the truth; for instance, they may have to lie to save themselves from harm, and doctors lie to bolster their patients' morale. Lying under these circumstances may be contrary to the **Sīla**, but it is not entirely contrary to its purpose. This **Sīla** aims at bringing about mutual benefits by adhering to truth and avoiding verbal offences. Similarly, utterances harmful to another's well-being such as, for example, malicious, abusive or slanderous speech intended either to deride others or to vaunt oneself, may be truthful, yet they must be regarded as wrong, because they are contrary to the **Sīla.** It is said that the Lord Buddha Himself, besides saying only what was truthful, useful and fitting and laying down the **Sīla** against lying, also discouraged malicious, indecent and vain speech.

The fifth **Sīla :** In spite of the rule prescribing abstention from intoxicating drinks, their consumption does not decrease and authorized distilleries are working at full blast. Liquor shops are well patronized day and night. At receptions, fairs, etc., there are alcoholic drinks, as otherwise they would be dull and drinkers would avoid them. Alcoholic drinks have thus become an income-earner which brings in a sizeable revenue each year.



Practices regarded as right and others regarded as wrong may both be contradictory to the **Sīla,** as shown by the foregoing instances. All of this indicates that one increasingly fails to understand the **Sīlas,** to recognize their importance and to appreciate their meaning for one's existence in this world. That is why each of the following (mixed right and wrong) views has its advocates:

1. The principles of **Sīlas** should be altered to suit those who have worldly occupations. For instance, some feel that the first **Sīla** should be changed to allow killing to the extent permissible by law, i.e. only killing which is not authorized by law should be prohibited. Moreover the fourth **Sīla** should, they feel, be made flexible and lying be allowed when it is done to protect oneself or others. So with the fifth **Sīla** when intoxicants are taken only occasionally and not to excess.

2. The principles of the **Sīlas** should be left untouched but no one need pay attention to them. If those who act thus abide by the law, they should be regarded as satisfactory people. After all, law is a sort of **Sīla.** It is laid down to ensure the peace and welfare of the public, although it is not entirely based upon the psychological principles and rational morality which are the foundation of the **Sīlas,** a point with which we shall deal later on.

3. The principles of the **Sīlas** should be left unaltered, but heeded and observed only from time to time, or only some of them. Most Buddhists belong to the category of



people who act in this way. They do not change the principles of the **Sīlas,** for they are truly interested in them and comply with them - or some of them - occasionally. For instance, some Buddhists do not take alcoholic drinks during the three-month period of the Rains-residence, but subsequently they start drinking again. If they are fishermen of fishmongers, they disregard the first **Sīla** which, if observed, would make fish catching or fish selling impossible, but they may refrain from killing other animals. If they are medical students, they do not entirely follow the first **Sīla,** observance of which would render the use of animals for research and experimentation impossible, but they may observe the **Sīla** whenever it is practical for them to do so, i.e. when it does not hinder them in their profession or in performing their duties.

4. The principles of **Sīla** should remain unaltered and be strictly complied with. Very few hold this view. Moreover, even these may have some doubt in regard to microbes, and those who do not adhere strictly to the **Sīla** may raise the same doubt either from curiosity or to contend that the **Sīla** is impracticable. To decide whether microbes are living beings or not (in the sense of the **Sīla),** one should consider the life history of the Lord Buddha. Whenever the Lord Buddha fell ill, he allowed Doctor Jivakakomārabhacca to apply external remedies or to give him medicine to be taken internally. Monks were also allowed to take or apply remedies to cure their diseases. Hence, we can conclude that the first **Sīla** does not



apply to microbes. If it did, then we could not eat nor drink anything, nor even breathe, so no one could follow it. **Sīlas** should be rules conduct that can be followed by everyone in an ordinary, practical manner without having recourse to the aid of such instruments as the microscope. The use of those instruments should be reserved for people engaged in the medical or scientific professions.

With regard to the consumption of meat as food, Buddhists themselves are divided into two factions. One faction regards eating meat as being no less wicked than the act of slaughter. It holds that, were meat not used as food, there would be no cause for the destruction of animals, hence consumption of meat is directly responsible for their slaughter and is therefore wrong. **Acāriyavādin** Buddhists accordingly observe **Mamsavirati** or abstention from animal flesh. The other faction, the **Theravādin** Buddhist monks, are permitted to eat meat. Their **Vinaya** or disciplinary rule allows monks to do so under three conditions, namely : if they have not seen or heard the animals being slaughtered and have no reason to suspect that the slaughter was for their benefit as opposed to slaughter for sale in general. (There are also rules prohibiting monks from eating raw meat or the ten forbidden kinds of meat, which include tiger meat and elephant flesh). Buddhists of this category, particularly **Theravādin** monks, are expected to eat without fuss and not be difficult about their food. They must be able to partake of vegetarian food and also of animal food, provided that the three afore-mentioned conditions are complied with and



that the meat is not one of the prohibited kinds. They are expected to accept whatever is offered them. whether vegetarian or consisting of meat of the proper kinds. This is not considered contradictory to the **Sīla,** because the heart of such Buddhists, especially of the monks, are pervaded with unbounded kindness and compassion towards animals. Never would they cause animals to be killed. Moreover, against the view that eating meat is wrong, they present the following argument : if meat consumption is morally wrong, then the use of hide, bones, horns of animals should be altogether banned. That, too, should be regarded as wrong. Both factions are still at variance on this subject and some of their members are still carrying on the argument. But there are some who do not argue, preferring to leave the whole matter to the individual's own conscience. One should not compel others to accept one's own views. To do that is also a **Kilesa** or mental defilement and therefore to be avoided.

If it is asked what purpose the Lord Buddha hoped to serve by laying down **Sīlas** which prescribe such uncompromising abstention that they can be fully complied with only by very few people, it has to be admitted that no one can claim to know His exact intention in so doing; nevertheless, one may gather the reason from many principles enunciated in the **Dhamma.** The Lord Buddha taught us to make a comparison between ourselves and others by saying: "All living beings are afraid of punishment and death. Life is dear to all beings (as well as to us). By putting ourselves in their place, we realize that we, individually, should neither



kill nor cause others to kill." By this principle of the **Dhamma,** Lord Buddha wanted us to understand, through entering into one another's feelings, that all living beings love life as much as we do and have no less fear of death. That is why, as a matter of simple justice, the Lord Buddha laid down the first **Sīla.** The second was formulated to promote mutual respect for each other's rights to their own possessions. The third encourages mutual respect for one another's families. The fourth protects our mutual interests by truthfulness. The fifth helps us to avoid carelessness and negligence. If we set store by and carefully guard our wealth, our families and good faith, then we should not trespass on the rights of others. All the **Sīlas** or rules of conduct are based solely on the principle of perfect justice. They demonstrate that Buddhism respects the lives, rights, property and so on, of everyone. This is **Lokasacca** or **Sammutisacca,** namely worldly or conventional truth. If the Buddha had made the **Sīlas** flexible and adaptable to the wishes of the masses, they would not have been consonant with the nature of perfect justice. Lord Buddha would have shown Himself deficient in compassion towards those animals whose slaughter was thus sanctioned. That would not accord with the character of the Buddha, who was filled with compassion towards all sentient beings. Another reason stated at the beginning is that the **Sīlas** promote, in particular, "a very special benefit". This means that the ultimate outcome of adherence to them is freedom from all defilements. The **Sīlas** are the first steps towards this goal. Total observance of the **Sīlas,** though there are only five



of them, can in itself be a step towards the higher level at which that "very special benefit" is realized.

What is perhaps of particular importance with regard to the **Sīlas** is to discover why people are, or are not, interested in observing them. Some reasons are as follows:-

1. Owing to the strictness of Sīlas, which involve, for example, abstention from taking the life of any living being. Suppose the rules of moral conduct had been laid down in a more accommodating manner, tolerating some of the infringements we have discussed, would such accommodating rules be followed by more people or not? Obviously, no one can say for sure that it would happen, because one gets a general impression that moral rules, in particular those concerning what is regarded as wrong either in the worldly or the legal sense, are all of them — whether the first **Sīla** or any other — being constantly violated. This demonstrates that the failure to observe them is not due to their strictness. Usually, one's natural inclination is to suit all actions to one's own comfort and convenience. Every nation has its laws and every religion has its **Sīlas.** Even where some of the rules are quite flexible and accommodating, it is probable that quite a few people ignore and violate them. Therefore the main reason for violation lies with the individual himself; most people are naturally inclined to disregard or alter the rules to suit their own convenience and are quite capable of doing so.



2. Owing to the individuals themselves. Then what is it in the individual that inclines him to infringe the rules, even though this is generally and legally regarded as wrong? The causes of such behaviour embedded within the individuals themselves are undoubtedly greed **(lobha),** aversion **(dosa)** and delusion **(moha),** which are born in the heart as defilements **(kilesa)** and, in turn, bring about the absence of shame **(hiri)** or dread of evil **(ottapa).** So if change is needed, it should not take place in the principles of the **Sīlas,** but be a change of heart, meaning decreasing the **Kilesas** rather than increasing them in such a way that **Hiri-ottappa**-shame and fear of doing evil, appear in the heart. By so behaving, our ability to comply with the **Sīlas** will become much greater. Better compliance with the **Sīlas** does not mean abstention from everything prescribed in them. Abstention from what is worldly or legally regarded as wrong is in itself acceptable conduct.

3. Owing to necessity, such as in the following instances:

Infringement of the first **Sīla** in order to protect one's property, life, nation, religion and king, as happens in battle or when one is dealing with criminals or enemies. Transgression of the second **Sīla** in order to keep oneself alive or because of hunger or real poverty. There seems to be no reason for violating the third **Sīla,** since compliance with it would surely not kill anyone. Infringement of the fourth **Sīla** for the sake of one's own welfare. Failure to observe the fifth **Sīla** because one has to take alcoholic



drinks as medicine, or because a medicine prescribed is mixed with alcohol, or just for the enjoying oneself occasionally (in which case, if one becomes drunk, one goes straight to sleep without starting a row.) Many of the foregoing instances can be counted as cases of necessity, such as, for example, if one is a fisherman by trade or a medical student. It is known that King Mongkut requested the Teachers at Wat Bovoranives Vihāra to instruct monks on the point of disrobing and returning to lay life, to learn the way of following the **Sīlas** in a manner consonant with necessity as explained above, in order to secure for themselves a satisfactory worldly life. When one asks oneself, for instance, whether it is really necessary to kill or to steal, one realizes that this is very seldom the case. Consequently even the mere intention not to infringe the **Sīlas,** except when it is impossible to do otherwise, and to abide by them as far as necessity permits will make us realize that the five **Sīlas** can be followed, to a great extent, without difficulty or loss of any worldly advantage whatever.

4. Owing to a lack of supporting and complementary Dhamma. Lack of **Dhamma** complementary to each of the rules may also be a cause of their infringement. **Mettā** or loving-kindness should be cultivated as (an aspect of) **Dhamma** complementary to the first **Sīla. Sammā-ājiva** or Right Livelihood should be practiced as (an aspect of) **Dhamma** complementing the second **Sīla**. **Santuṭṭhitā** or contentedness with one's spouse is (an aspect of) **Dhamma** that should be developed to complement the third **Sīla**.



Truthfulness is (an aspect of) **Dhamma** that should be observed to complement the fourth **Sīla.** Carefulness and circumspection should be adhered to as (an aspect of) **Dhamma** complementing the fifth **Sīla.** Explanations of some of complementary aspects of **Dhamma** follow. For instance, **Mettā** complementing the first **Sīla,** where it exists in any being, banishes all desire to harm. To say nothing of the **Mettā** or loving-kindness shown by parents to their children, even **Mettā** towards pets like dogs and cats is enough to bring about the greater care for them. Without **Mettā,** but with **Dosa** or aversion instead, these pets might easily be destroyed. Right Livelihood complementing the second **Sīla** can be explained as follows. If one is lazy in work or adopts a wrong mode of livelihood for one's subsistance, one cannot possibly comply with the second **Sīla.** Since we all have to eat every day, each of us has to get one's food without fail and therefore must have a means of living and a right one at that.

5. **Owing to absence of leaders who abide by the Sīlas.** As an illustration, there is a saying in a **Jatāka** which can be summarized as follows: "When a herd of cattle is travelling, if the leading bull strays, the whole herd goes astray. So it is with the people. If the appointed leader practises **Adhamma** or unrighteousness, the multitude will also practise it. The whole nation will suffer if that one fails to abide by the **Dhamma.** When a herd of cattle is travelling, if the leading bull keeps to the proper course, the whole herd



will do the same. So it is with the people. If the appointed leader abides by the **Dhamma,** the multitude will do likewise. The whole nation will be content if the leader upholds the **Dhamma.** " This Buddhist saying is quite clear. The behaviour of the leader is of great consequence to the masses as they will inevitably follow his example.

The above reasons for being or not being interested in the observance of moral conduct may, each of them, be of significance in relation to the **Sīla.** In short, whether the **Sīlas** are or are not followed by the individuals composing society depends on whether or not they bring about contentment in accordance with the level of the followers.

In this respect, some have voiced the opinion that the **Sīlas** may be looked upon as fundamental principles to be applied in a way suited to one's own status. What is regarded as suitable will be in conformity with the purpose of the **Sīlas** only if it is adopted with regard to others and without favour to oneself, for the purpose of the **Sīla** is to avoid harm to others. Besides, they are the first steps towards concentration **(samādhi)** and insight **(paññā).** Since observance of the **Sīlas** should not be literal but should accord with their purposes, it will differ some what depending on the status or profession of each individual. For instance, observance of the **Sīla** by the common people who desire peace and contentment for all in the family as well as in the nation, will take one form; that of the monks who



desire to attain a higher plane of the **Dhamma** will take another. Both forms will, however, lead to the goal for which observance of the **Sīlas** was established. Furthermore, **Sīlas** or rules of moral conduct are also the principle factor in national growth, the force that brings about economic prosperity and general contentment. Without **Sīlas,** the productivity of individuals will tend to eliminate and destroy itself. Where the productivity of one individual is high but it is detrimental to that of someone else, nothing is added to the community. Rather, the total yield of the community diminishes and consequently it is difficult to promote general progress and prosperity. Even from this point of view, it can be seen that many people observe the **Sīla** in a way suited to their own status, realizing that the **Sīlas** can bring prosperity to the community.

Generally speaking, people in Thailand know how they should observe the **Sīlas** or moral rules. They also know that the five **Sīlas** are in no way an obstruction to prosperity of the individual or the country. The cause for concern does not lie in the fact that too many people strictly observe the **Sīlas,** but in the fact that too many people infringe them. This goes so far that even those actions which should be eschewed because they are generally or legally considered harmful, are nevertheless still common. What chiefly needs to be set right lies then, in the individual and in the circumstances already dealt with. If everyone were to behave in a way that lessens **Kilesas** and generates in the heart enough **Hiri-ottapa** and if, at the same time,



there are circumstances which make for contentment and comfort, such as freedom to carry on one's livelihood in an atmosphere of peace and security and ability to earn enough for oneself and one's family, then there would be no cause to infringe the **Sīlas** and people might even be interested in following the **Sīlas**' complementary **Dhamma,** such as cultivating **Mettā** (loving-kindness) towards others and diligence in pursuing their livelihood. If the leaders or administrative officers of all ranks were also interested in the **Sīlas,** if they were prepared to abide by them and not to discharge their duties in harmful ways but in a manner beneficial to the people's welfare, if every sector of the community were to concur in maintaining such good behaviour, the standard of morality would surely improve, because the basis of each individual's mind desires to be good, so people readily see the advantages of the **Sīlas.** If earning one's living becomes difficult or dangerous, solutions to such contingencies must be given first priority. In the Buddhist religion, the Lord Buddha taught that the present benefits should be taken care of first, for instance, by being diligent and working for a living. Then, after that, He advised people to attend at the same time to future benefit, for instance, by having faith in and abiding by the **Sīlas.**

When there is an outcry about a state of degeneration resulting from disrespect for moral values, youth as well as adults clamour for those values to be upheld just as is happening at present. But the reasoning set forth in these paragraphs should be remembered and all of us should join



hands in trying to improve the situation by getting at the real cause. Monks can only point the way. The task cannot be undertaken by any single group of people. All sectors of the community should co-operate in accordance with their duties. All of us should perform our duties with honesty. Each should examine his own behaviour and make an effort to do away with unwholesome conduct by following the principles of the **Sīlas.** Then abiding by the rules of moral conduct would not be difficult, that is, it can be done by requesting from a monk the **Sīlas** or by oneself following them, without receiving them from the monks. What is important is one's determination to abide by the **Sīlas,** that is to abstain from certain actions. Although such abstention may not be complete in the sense of the perfect **Sīlas** and may apply only to actions regarded as wrong and unwholesome in the worldly or legal sense, that is nevertheless better than not to abstain at all.

The prescription of the perfect **Sīla,** complete in every respect, does not mean that their observance should also be perfect right from the start. No one would be able to manage that. The practice of the **Sīlas** should be gradual, step by step, from the lower to the higher stages. That is why the following words are used "I undertake the rule of training abstaining from such and such conduct." This amounts to agreeing to train in the **Sīlas** or moral rules. It also means that observance of the **Sīlas** is still not yet perfect. It is same with the study of any branch of knowledge. If one is still learning a subject, it means that one does not know it yet to



perfection. Anyone who knows it completely does not have to train in it. A person who is still learning should not be held responsible for ignorance of what he has yet to learn.

Usually, monks do not dispense the **Sīlas** or moral rules of their own accord or in random fashion. They do so only upon request. When we ask for the **Sīlas,** it means we are ready to train in them. How many of the **Sīlas** are to be observed or whether they should be followed temporarily and for how long are matters depending on the will of the person concerned. Buddhism offers a rather flexible way of observing moral conduct which should be quite adequate and cause no trouble or loss to those who do so. This depends upon the faith of the individual.

A force that may incline one to follow the **Sīlas** or rules of moral conduct is realization of the benefits to be had from them as taught by the monks every time they give them: "One may attain the right path by observing the **Sīlas,** the cessation of pain and grief in the heart by observing the **Sīlas.** Therefore, one should purify one's **Sīla** to make it perfect."



ทรงระงับข้อพิพาทเรื่องน้ำของพระประยูรญาติ

พระพุทธเจ้าทรงระงับข้อพิพาทเรื่องน้ำของพระประยูรญาติ ทั้งจากราชสกุลศากยะ และ โกลิยะ

Pacifying His Relatives in the Case of Water - dispute

The Lord Buddha calmed down His relatives of the Sakya as well as the Koliya clans in the case of water controversy.

RUDIMENTS OF MENTAL COLLECTEDNESS

PREFACE

Her Royal Highness Somdet Phra Srinagarindra Boromarajajonani, the Princess Mother, seeing that the hand-book, "The Rudiments of Mental Collectedness", by Somdet Phra Nyanasamvara (Suvaḍḍhano) of Wat Bovoranives Vihāra, offers a simple and practical guide to those interested in the practice of mental collectedness, has graciously made known her opinion and has also asked the Venerable Somdet Phra Nyanasamvara to write additional explanations on **Paññā** or wisdom that is the ability to know, on **Nīvaraṇa** or obstacles to enlightenment, and on **Kammaṭṭhāna** or the removal of **Nīvaraṇa** through meditation, to be used as guide for mental conduct in which **Paññā** is employed to prevent as well as remove egotism and heedlessness. The employment of wisdom will enable a person to succeed in living a peaceful and happy life.

In addition, Her Royal Highness came across the text of a special sermon entitled "A New Year Present" which Somdet Phra Nyanasamvara delivered at various government offices at the biginning of the year 2523 (1980) and thus thought it appropriate to publish "The Rudiments of Mental Collectedness" and "A New Year Present" together into a hand-book for the benefit of the public for the celebration of Her Royal Highness" eightieth birthday on October 21, 2523 (1980).



Later, Her Royal Highness the Princess Mother requested Mom Luang Chirayu Navawongs to translate into English the hand-book on "The Rudiments of Mental Collectedness" as well as other articles in the same hand-book, for the benefit of foreigners interested in the study of Buddhism. Mom Luang Chirayu Navawongs has translated the said hand-book and consulted throughout with Phra Suḍḍhiñāṇo (Ian Neumegen) of Wat Bovoranives Vihāra, then as a final step he submitted the full text to Her Royal Highness the Princess Mother for Royal approval.

Wat Bovoranives Vihāra and Mahāmakut Royal Academy foundation, together with Wat Nyanasamvararam and the foundation for Wat Nyanasamvararam, as well as foundation for the Promotion of Buddhist Meditation have received the Royal permission to have the hand-book published with both the Thai and English versions in commemoration of the Princess Mother's seventh cycle of her birthday anniversary on October 21, 2527 (1984).

On this gracious occasion, may the Triple Gem protect Her Royal Highness the Princess Mother and bestow upon her longevity, serenity, happiness and health as well as glorious development in the Supreme Truth proclaimed by the Buddha.

RUDIMENTS OF SAMĀDHI OR MENTAL COLLECTEDNESS

Mental collectedness or mental evenness is included in many sets of Buddhist teachings. As the Three Trainings we find **Sīla,** good behaviour, **Samādhi,** mental collectedness, **and Paññā,** wisdom or the ability to know. In the Eightfold Path to Enlightenment we find **Sammā-Samādhi,** right collectedness of mind as the concluding constiuent , and in many other sets of teachings mental collectedness is also found. In many **suttas** or dialogues there are also savings of Lord Buddha which preach development of mental collectedness. For example, in a certain passage Lord Buddha said: "O monks, develop mental collectedness, for a man whose mind is collected and intent knows things as they really are". Thus mental collectedness is very important in the practice of Buddhist teachings. Mental collectedness, however, should be cultivated not only in religious matters but also in all general work. Collectedness of heart and mind is required in all kinds of work, in the general conduct of one's life as well as in carrying out religious observances. Quite a few people think that **Samādhi,** mental collectedness is only for religious endeavour, i.e. for those who wish to practice as monks, novices and the regular temple-goers. This understanding is incorrect, so the general meaning of **samādhi** will be given here first.

By **Samādhi,** collectedness, evenness of awareness, is



meant ordinarily the steady settling of the awareness on an object of attention. The settling of the mind in this manner is the ordinary meaning of **Samādhi,** which is required in all kinds of work to be done: in studying as well as working. To succeed in study one needs mental collectedness for reading, writing or listening to a lecture given by a teacher or a lecturer. In other words, one should read, write and listen attentively, with a collected and alert mind. This attention or ability to concentrate is a co-ordination of physical and mental activities. For example, in reading, the body must be ready to read. The book must be opened, the eyes must be on the letters and the mind must also read. It won't do if the eyes alone read but the mind does not. If the mind thinks about something else, the eyes that look at the letters will stay fixed. The eyes do not recognise the letters and do not get the message. It is necessary that the mind reads too. When the mind as well as the eyes read, then one gets the message from what one is reading. Understanding what one reads can be called a sort of knowledge—knowledge arising from reading. When the mind and the eyes read in co-ordination, that is in a state of togetherness or collectedness, the reading will be fast, the message will be quickly understood and well-remembered. This reading mind is the mind in the state of ordinary mental collectedness, that is, the mind is not scattered and is set only on the reading. The same thing happens in writing. To succeed well in writing one must write with one's mind while the hand is writing. If the mind does not wirte, thinking about many other matters



instead, one does not succeed in writing and one does not even form the letters well. The mind must wirte too, that is, it must pay attention to writing while the hand moves. It is the same with listening; while the ears listen the mind must listen too. If the mind does not listen one would not understand the sound that reaches the ears. So the mind must listen, and the mind will listen well only when it is collected and clear; it will listen attentively. Thus, it can be seen that mental collectedness is needed in studying reading, writing and listening. It is the same with working: mental collectedness is needed in doing physical work, also in speaking as well as in planning one's work. With mental togetherness one succeeds in doing one's work well. Looking at it this way we see that mental collectedness forms an essential basis for all kinds of work. This is the general use of mental collectedness which is needed in studying as well as in doing all other kinds of work.

Now we shall talk about the development of mental collectedness for in order to put one's mind in a state of mental orderliness one requires some practice or training. The ordinary mental collectedness which we all have to a certain degree is not comprehensive enough. The mental power is still weak, struggling and wavering; it can be easily swayed by the various thoughts and feelings that pass through the mind. These feelings are mental and perceived constantly through the eyes, the ears, the nose, the tongue, the skin and the mind itself, namely through the six organs of sense. In this way sensual love, hatred and delusion take turns



at occupying the mind. While the mind, which is already fickle, is being disturbed by the various feelings mentioned above, it is difficult to maintain mental collectedness in studying or in doing any work. It may be seen that sometimes one can hardly concentrate one's attention on reading, writing or on listening to a lecture because one's mind is dashing to various objects of attraction, repulsion and delusion and it becomes so disturbed that mental balance is not possible. This state of mental disturbance renders one unable to read, to write or to listen well and, as a result, the study suffers. It is the same with working: one cannot work well while one's mind is fretting under the power of the feelings and under the conditions arising from the feelings known as **Kilesa** or defilements, such as sensual love, hatred and delusion. The mind that has been trained to be collected tends to be like that. The integrity of such a mind cannot be very strong even while it is not disturbed by any attracting feeling. Consequently, it is advisable that one develop mental collectedness.

There are two main objectives in the development of collectedness of mind: one is to neutralise or counterbalance the effect of the present arising of feelings and disturbances and the other is to develop more comprehensive mental collectedness so that disturbances do not arise in the future. Regarding the first objective, the feeling or the disturbance arising in the mind is sometimes the feeling of sensual love. As the feeling of this love distracts the mind and disturbs the mental evenness, one must learn to quieten one's mind in the

face of sensual love which is detrimental to the study or the work to be done as well as to the keeping of oneself within the boundaries of the law and morality. This is one of the things taught by Lord Buddha: one must learn to have a controlled mind so that it will not be disturbed by attachment to any feelings. Sometimes anger arises in the mind, heating it up and agitating it. This feeling is also dangerous as it is detrimental to one's mental integration. Thus one should learn to always be collected and to be able to quieten the mind in times of anger. Sometimes delusion comes up; this defilement may appear as dreamy drowsiness, as fretful irritability or as mental uncertainty. One should learn to develop mental collectedness and free one's mind from delusion.

Now we come to the principle of teaching mental development in Buddhism. During daily life a way to bring more collectedness to the mind and to quieten the mind when it comes under the power of sensual love, hatred or delusion mentioned previously is to change the feeling for the mind. As it is already known that the feeling of sensual love can give rise to loving fondness, the feeling should be replaced by a feeling free from sensual love. Sensual love may be replaced by loving kindness, **Mettā,** which is pure love found among friends, relatives and among parents and their children. The same method can be used to neutralise delusion. Delusion is to be replaced by a concrete thought or feeling free from delusion, or by keeping one's wits about oneself. The state of the mind depends on the king of thought or feeling on which the mind



dwells. When the mind dwells upon sensual love, the feeling of love or fondness will arise. If the mind does not dwell on sensual love but on an opposite kind of thought, then equilibrium and tranquility will arise. Similarly, we feel angry because our mind dwells on an angry thought or feeling. When the mind changes its footing and dwells on an opposite thought or feeling, anger will subside. The same thing can be said of delusion: when the mind dwells on a foundation other than delusion, delusion then becomes ineffective. Lord Buddha pointed out various thoughts or feelings to set the mind on when the mind comes under the influence of certain feelings. With this knowledge and also some practice in mental collectedness, one should know how to calm the mind in times of disturbance and succeed in doing so. This is one of the objectives of mental development which deserves practice.

Secondly, one practises mental collectedness in order to augment and fortify one's mental power and ability. This is similar to taking physical exercise to increase physical strength. When one takes physical exercise regularly one's physical strength will become better. Similarly, mental wholeness will become greater with regular exercise of mental collectedness by employing one of the methods for increasing the establishment of mental collectedness. The stability of mental integration can be increased in this way, just as physical strength can be increased by taking physical exercise regularly. This is the training in mental collectedness.



Now in the same manner there are two ways in the development of mental collectedness. One of them is for the neutralisation of the existing mental attachments or afflictions mentioned previously. Those who have had reasonable experience of mental collectedness should be able to discipline their mind well and will not succumb to the objects of thought arising from sensual love, hatred and delusion. Those people will be able to calm down their minds and keep them safe. The mental objects and defilements will cause no harm to their study or work, nor to law and order or morality. Besides, mental collectedness is needed in carrying out any work to be done. To begin with, mental togetherness is needed in studying: it is also needed in reading, in writing and in listening. Mental integration gives one more capacity for study and work and this will enable one to study better and to work better. What has been said shows the general principles of the practice and use of mental collectedness, which include the general meaning of mental collectedness, its development and its application.

Now, here is a brief description of meditation, that is, the way to develop mental collectedness. It is prescribed in the texts that for developing collectedness of mind one should seek a suitable place which is not subject to noise and disturbance. A quiet place in a forest, at the foot of a tree or in a quiet building is suitable for the purpose. The intention is to find any reasonably peaceful place. One should then go there and sit down with legs crossed, traditionally with the right foot on the left foot, hands are put on the lap; the right hand

placed on the left hand. The body should be straight. One may, however, sit with one's legs folded to one side, etc. This is up to one's comfort and ease. One should then close the eyes and collect one's faculties together and be aware of the touching sensation of the breath. One can know whether the breathing is in or the breathing is out. If it should be asked where one should be aware of this breathing in and out, the answer would be that an easy spot where one can be aware of this is the outermost point of one's nostrils or the upper lip which the air touches on being breathed in. The inhaled air touches the outermost points of the nostrils and the upper lip while the abdomen expands, and the exhaled air touches at the same spots when the abdomen contracts. Easily feel the air which goes in from the tip of the nostrils to the abdomen which expands, and feel the air going out from the contracting abdomen to the end of the nostrils. First get to know the process of breathing in and out as described above. In breathing in the breath starts from the nostril cavities and goes to the swelling abdomen; and in breathing out the breath leaves the contracting abdomen and flows to the tip of the nose. This is known as the path of the wind (namely the breath). Now it is not necessary to follow the breath down to the abdomen; it is only necessary to rest one's attention upon the tip of the nose so that one knows if breathing is in or out. One should naturally collect one's mental awareness together and be conscious of the touching sensation of the breath. Initially, in developing this collected-awareness, counting may be used as an aid: thus, breathing in 1, breathing out 1; breathing in 2,



breathing out 2; 3-3; 4-4; 5-5. Then back to 1 again, thus, 1-1; 2-2; 3-3; 4-4; 5-5; 6-6. Back to 1 again, thus, 1-1; 2-2; to 7-7. Back to 1 again, thus, 1-1; 2-2; to 8-8. Back to 1 again, thus, 1-1; 2-2; to 9-9. Back to 1 again, thus 1-1; 2-2; to 10-10. Then back to the beginning and thus 1-1 to 5-5, and 1-1 to 6-6 etc. Repeat this counting several times until the mind is reasonably collected and the awareness is reasonably steady. After that it is not necessary to count in pairs; count singly 1, 2, 3, 4, 5; 1, 2, 3, 4, 5, 6 etc. When the mind has become well-collected and the awareness is really even, one should stop counting and one can just be aware of the breath at the tip of nose or on the upper lip.

The counting method described above is the method taught by the teachers in the treatise of **Visuddhi Magga** (the Path of Purity).* Other ways of counting may be used, such as 1-1 up to 10-10 and then come back to 1-1 again. One may count beyound 10-10, if one wishes. However, the teachers recommend counting up to 10-10 only because they think that counting to a much higher number than ten would require too much contrived attention from the mind. So they recommend counting with a limit that does not require too much effort in counting. Another method recommended by the teachers is to say to oneself **"Bud"** on breathing in, and **"dho"** on breathing out. Thus: **Bud-dho, Bud-dho,** etc. **Dham-mo** or **Saṅgho** may be used in the same way. When the mind has become collected, one stops saying to oneself **Bud-dho** etc., and one is aware of

* By Venerable Buddhaghosa C. 955 BE (412 AD), Sri Lanka



the air touching the tip of the nose or the upper lip. Practice this until the mind remains collected for a long while. What I have told you today is only the first steps of the drill. Let those interested in mental wholeness and mental purity (as well as success in study and work) put them into practice.

May all beings be free from enmity.
May they be happy and free from fear.

AN EXPLANATION OF PAÑÑĀ: WISDOM OR THE ABILITY TO KNOW

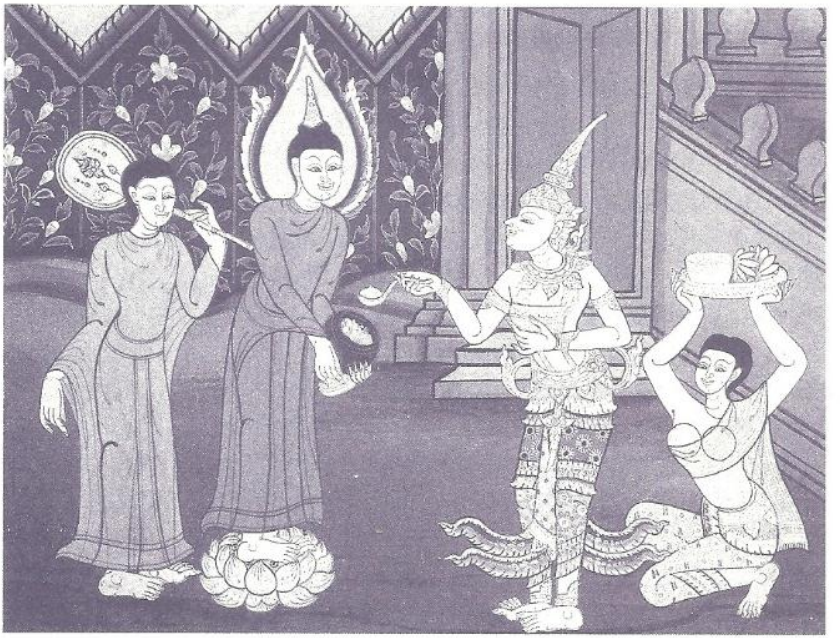
"Wisdom is the people's gem", said Lord Buddha. Unlike other creatures that inhabit the world, human beings are born with a gem of wisdom. Because of this innate wisdom a human being is called **"Manussa".** A human being can also develop and increase his wisdom; because of this, as human beings we have the ability to change our jungle life into a city life of civilisation, culture, governmental systems, religions, as well as many other aids to physical well-being and mental happiness. Other living creatures do not have any of these things which arise out of the power of this innate wisdom. The Triple Gem, namely **Buddha** (the Enlightened One), the **Dhamma** (The supreme teaching of the Truth of Nature, Righteousness and Deliverance) and the **Saṅgha** (the brotherhood of those who practise rightly), also arise out of wisdom. One should, however, keep in mind that in order to be the people's gem the wisdom must be of proper quality. This innate gem of wisdom has the following as its characteristics: intelligence, experience, good judgement, common sense and the ability to behave rationally in all matters. The proper wisdom thus referred to has as its foundation the innate wisdom which people have since their birth and is called **Sajāti-paññā** (innate wisdom), and it also has proper education or training as its other foundation. Innate wisdom has a powerful ability to enable the owner to perceive,



to learn, to understand and to realise the objects of his interest. If this innate wisdom, which is a mental power, is developed in a wrong way, it will increase the owner's cunning in committing wicked crimes and in causing harm and injury. Hence, Lord Buddha taught us not to take wisdom lightly. One should use one's innate wisdom to meditate and study so that by means of cause and effect one may attain to the truth, that is, true progress, to secure all those things which form the Eightfold Noble Path which Lord Buddha had been following until he achieved enlightenment and which he later taught. The Eightfold Noble Path consists of **Sammā-ditthi** "right view", **Sammā-sankappa** "right resolve" (these two form a study for wisdom), **Sammā-vācā** "right speech", **Sammā-kammanta** "right behaviour", **Sammā-ājiva** "right living" (these three form a study for normalcy in words and deeds), **Sammā-vāyāma** "right effort", **Sammā-sati** "right mindfulness" and **Sammā-samādhi** "right collectedness" (these last three form a study of the mind or mental-integration). Thus the Eightfold Noble Path briefly consists of **Paññā** "wisdom", **Sīla** "normal behaviour" and **Samādhi** "mental-collectedness". This shows that for the right practice of **Sīla** and **Samādhi,** wisdom is the leader. In general, however, as steps for practice, **Sīla** "normal behaviour", **Samādhi** "mental-collectedness" and **Paññā** "supreme wisdom" are listed in that order. Lord Buddha vouched that "right view" **(Sammā-ditthi)** is the leading qualification. When one has right view, one knows whether an action is right or wrong. When a person with "right view" has,



in addition, "right effort" (**Sammā-vāyāma**) and "right mindfulness" (**Sammā-sati**), he would be persistent and mindful in refraining from doing anything that is wrong and in performing everything that is right, both in meditation practice and in daily life, until complete righteousness is achieved. All these steps depend on mental collectedness, for a mind that lacks collectedness and evenness is restless and incapable of developing the innate wisdom further. A mind without evenness is like a swaying electric torch which cannot illumine anything to be clearly seen. Hence, one must develop the spontaneous ability to have a mind that is still and steady but fully aware, collected and integrated so that one may pursue more closely the Eightfold Noble Path.



เสด็จออกบิณฑบาตในกรุงกบิลพัสดุ์

เมื่อประทับอยู่ในพระนครหลวงของพระพุทธบิดา พระพุทธเจ้าเสด็จออกบิณฑบาตในเวลาเช้าหลายครั้ง

Going out for Food in Kapilavastu

Staying in the capital city of His father the Lord Buddha, several times, went out for alms in the morning.

THE HIGHEST WISDOM

This article on "meditation for the removal of **Nivaraṇa** or the obstacles to enlightenment" contains various teachings given by Lord Buddha and collected from various sources. The article contains the principles that Lord Buddha regarded as very necessary for removing any one of the obstacles and also for the practice of meditation. This is the principle of **"Yoniso manasikāra",** which means "practising deeply, in a skilful, subtle, profound way". This is to use wisdom to enable one to realise fully the true reasons for correct, consistent and regular practice. The use of wisdom in this way will prevent one from going astray, from having too high an opinion of oneself and from being heedless, forgetful and unaware. The use of wisdom is like the wearing of armour to protect oneself against the danger of holding on to a misconception by mistake. The exercise of wisdom is precisely the study of **Dhamma.** To try to practice mental collectedness without the correct method that is skilful, profound and refined, that is without exercising wisdom, amounts to not studying or practising according to **Dhamma.** One may go astray, may become attached to the sensations or thoughts or **Nimitta** perceived during practice or arising from certain powers gained through mental collectedness. This attachment may cause the meditator to fall out of his mental evenness and out of correct practice.

Lord Buddha also said: "Wisdom is the light of the world". The use of wisdom to intensify wisdom so as to make

it shine more brightly, step by step, froms a cause that makes one see **Sacca** or the Truth, that is, makes one realise the truth fully and gain happiness from the lowest level to the highest one. This is because the highest wisdom is the fullest wisdom; it makes the mind shine forth, that is, causes it to become clear and bright to the fullest extent. This allows the mind to see the Truth as it really is and attain the highest bliss just as Lord Buddha and his enlightened followers attained in the past. Hence, Lord Buddha gave the advice, saying: "Do not underestimate your wisdom". Lord Buddha advised the use of wisdom always. A person who trains himself to use his innate wisdom and develop wisdom until he realises the Truth,will conduct himself in the right path all the time and will be automatically free from defilements and lust.

NĪVARAṆA, OBSTACLES TO ENLIGHTENMĒNT, AND KAMMAṬṬHANA,

MEDITATION SUBJECTS FOR THEIR REMOVAL

The mind's lack of mental collectedness is due to the presence in it of **Nīvaraṇa,** obstacles to enlightenment or mental hindrances, which prevent tranquility from arising in the mind and prevent the mind from exercising its wisdom. An additional explanation on the five obstacles and the meditation for their removal is given here.

1. Kāmachanda, or an inclination toward and longing for sensual pleasures, if strong, may be removed by meditation using unpleasant things, such as a corpse or the unseemly side of a living body.

2. **Vyāpāda,** or the feeling of restlessness or annoyance arising out of ill-will, may be removed by cultivating **Mettā** (loving-kindness), **Karuṇā** (compassion, a wish to remove unhappiness for other people). **Muditā** (sympathetic joy, feeling happy, not jealous, at the good fortune of other people) and **Upekkhā** (having equanimity, not being disturbed by such emotions as anger or attached to feelings of happiness, etc.). One should train one's mind to be in such a way as it will have sympathy for unhappy people, a desire to help as much as one can, a happy feeling and not jealousy at other people's good fortune, and the letting go of strong feelings, such as that of anger.



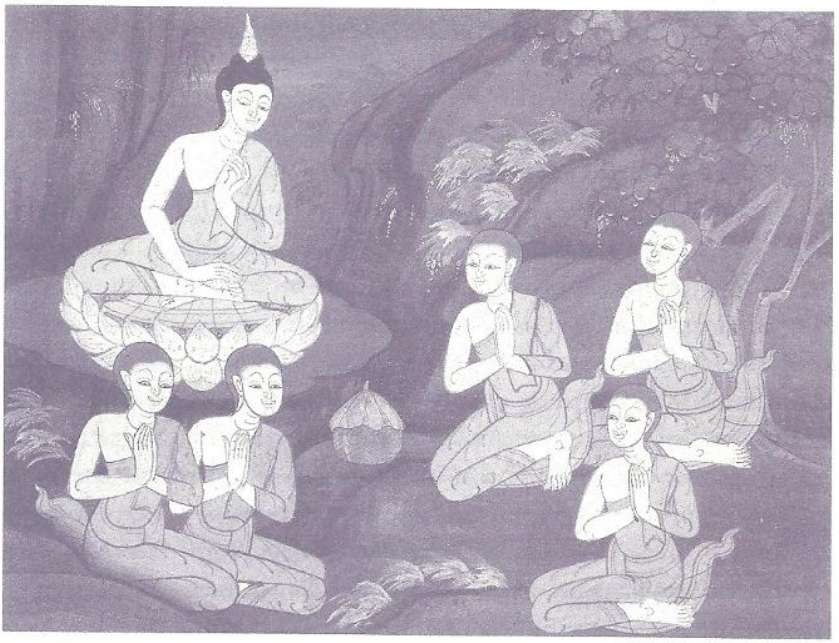
3. Thīnamiddha, or the feeling of being discouraged, inert, gloomy and sleepy. This obstacle, if strong, may be removed by being engaged in careful meditation using the virtues of Lord Buddha, his teaching, and the Sangha that carries on the teaching. One may also reflect carefully about one's own virtues so as to bring about a feeling of cheerfulness. This cheerfulness will give strength back to the mind. One may, on the other hand, meditate using the consciousness of sight, reflecting about light and making the mind full of light.

4. Uddhaccakukkucca, or flurry or worry, thinking of many things rapidly one after another in a wool-gathering fashion, rapidly losing interest in the objects of thought, also feeling irritated. This **Nīvaraṇa**, if strong, may be removed by using one of the ten **Kasiṇas** which are aids or objects for meditation. One may also remove this obstacle by awareness of one's breathing in and out. One should train to allow the mind to attach to only one object for meditation. One may also contemplate one's death and the religious emotion arising from this contemplation will calm down one's flurry or worry.

5. Vicikicchā, or uncertainty and perplexity. This obstacle, if strong, should be removed by meditation using the elements or by practising **Vipassanākammaṭṭhāna,** an exercise in the use of intuition or innate wisdom, in order to realise the true nature of existence.

In addition, be aware of the heart and mind which is

under the sway of **Nīvaraṇa,** the obstacles to enlightenment : with practice one becomes aware of them in the mind, and their bad effects. When wisdom or the ability to recognise the **Nīvaraṇa** and to realise their bad effects arises in one's mind, the obstacles themselves will abate and disappear.



พระราหุลบรรลุความเป็นพระอรหันต์

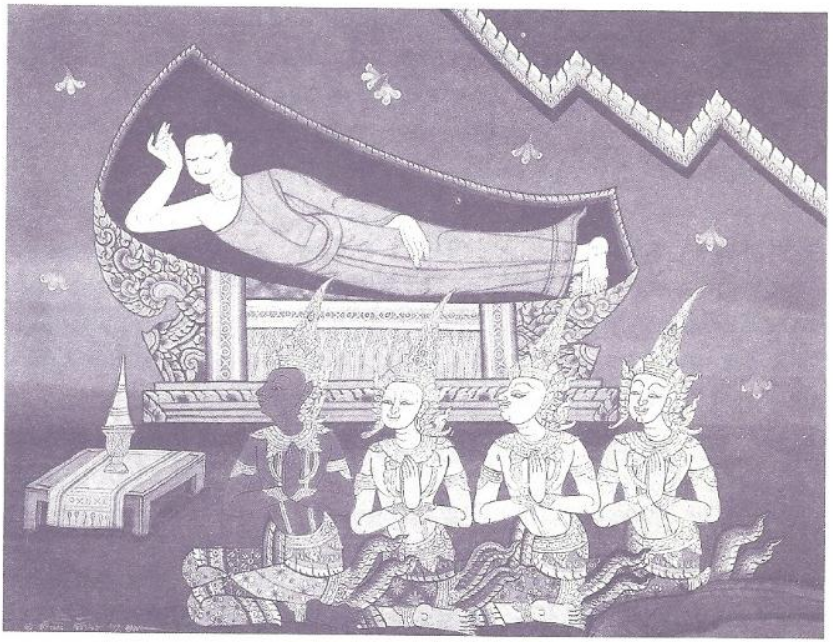
พระราหุล โอรสของพระศาสดา ทรงได้รับอนุญาตให้บรรพชาเป็นสามเณรพระองค์แรก และต่อมาได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ท่านมีความกระตือรือร้นในการศึกษาและฝึกอบรมแรงกล้า จึงได้บรรลุความเป็นพระอรหันต์ คือ สภาพที่เป็นอิสระจากกิเลส (ความชั่วที่ทำจิตให้เศร้าหมอง) ทั้งปวง

Ven. Rahula Attained to Arahatship

The Master's Son, Rahula, was allowed to be ordained as a first novice and later as a monk. He through enthusiastic study and training attained Arakatship, the state of being free from all defilements.

EGOTISM AND HEEDLESSNESS

Delusion mentioned earlier has as its characteristics drowsiness, torpor, etc. This delusion is a mental obstacle to enlightenment and can be removed by mental collectedness. There are other kinds of delusion which are worse. These are self-delusion or egotism and forgetfulness or heedlessness, which give rise to a sense of conceit or arrogance. This egotism and heedlessness arise from over confidence and from not exercising wisdom. A person who sees the bad effects of self-delusion and unawareness should learn to use wisdom and clear awareness to keep the mind in a good state all the time and should not allow material gain, glory, praise and happiness to lead him on to conceit and arrogance. This egotism and heedlessness is dangerous to all virtues. When one acquires anything, such as wealth, one should know that one has just got something that comes and goes. Where there can be acquisition there can also be loss. Separation is inherent in acquiring. This is true even of one's own body. One finally loses what one has previously gained. When a person who has the wisdom to know the truth acquires such pleasant things as wealth or fame, he will not be intoxicated by them and will not succumb to being egotistical or heedless. He would use them in a proper way for his and other people's benefit and happiness. When the time comes for him to part with them he would not be affected strongly by grief and will not destroy himself. Such a person would be able to keep his virtues and his mind in a quiet state and can constantly enjoy happiness.



การประชวรของพระพุทธเจ้า

เมื่อเสร็จออกจากบ้านของนายจุนทะไปแล้ว ในการเดินทางไปสู่กรุงกุสินารา ซึ่งมีพระพุทธประสงค์จะเสด็จปรินิพพาน ณ ป่าไม้สาละซึ่งตั้งอยู่ใกล้เคียง พระศาสดาก็ทรงพระประชวร

The Buddha's Sickness

Leaving Cunda's house on His way to Kusinara where He intended to pass away at the Sala tree forest nearby, the Buddha became sick.

A NEW YEAR PRESENT

A special sermon

given by

Somdet Phra Nyanasamvara

of Wat Bovoranives Vihãra

Religion and the Ten Guiding Principles for a King

Research indicates that government officials form an important factor in the question whether our country enjoys progress and happiness or endures decay and misery.

If the government officials observe moral principles, that is, follow the Ten Royal Guiding Principles in their governing of the people, the people will live in peace and enjoy happiness.

If, on the other hand, the government officials are devoid of moral principles and govern the people in a manner contrary to or not conforming with the Ten Royal Guiding Principles, everywhere the people will suffer and will be compelled to take up arms, flee into the jungle and become



engaged in endless killing and revenge.

Somdet Phra Nyanasamvara Abbot of Wat Bovoranives Vihāra, has given a talk on the Ten Royal Guiding Principles which are the principles for a king and the principles of government for government officials and all those whose duty it is to govern. The talk was given so convincingly that it deserves serious consideration and acceptance by the government officials of all levels for their own wisdom and good fortune as a New Year gift from the Somdet. The Principles should always be observed for the well-being of all concerned.

Somdet Phra Nyanasamvara discussed the importance of the Ten Royal Guiding Principles in a thought-provoking way, saying that we usually are not conscious of the importance of a thing which we have in abundance. For instance, we are not conscious of our breathing. Similarly religion, which may be regarded as one of mainstays of life, seldom receives proper attention.

Religion is generally understood to mean teaching and everyone of us needs teaching for his heart regularly or occasionally.

By religion is also meant government. All of us must govern our hearts and must govern ourselves all the time.

Apart from this, we also have other people who govern us from outside. These people are primarily our superiors at our offices, at home, at school, at the temple, etc.



At the same time we must govern our own heart. We must learn how to teach our heart and train ourselves to live by the moral principles.

We do not always lead a good life merely because of our acquired knowledge and ability. In ourselves there are many unhealthy traits which in Buddhism are called **Kilesa** or defilements. They are sensual love, greed, anger, delusion and all other disturbing desires. Ignorance or false belief in various things keeps on bringing about the rise of these defilements. Hence, first of all we should not allow ourselves to think that it is enough for us to have knowledge and ability.

When we have a position and responsibility we must not be negligent of our duty. We must remember that the greater or the higher our position becomes the more numerous will be the temptations that will try to lead us astray.

It has been said, "A big object casts a big shadow". The shadow is like the evil thoughts that lead us astray.

If we do not have a religion to teach us, to guide us in governing ourselves, to train us to abstain from doing things that should not be done, and to conduct ourselves in the proper way, then our higher position may only encourage us to conduct ourselves in worse ways.

We can do more bad things than a smaller person for he still has his superiors to watch over him. Persons in



top positions do not have anyone to supervise them: they have already become like masters.

If we follow the teaching of a religion we shall not go astray. No matter where we may be, we shall conduct ourselves well and will not dare to do wrong. Big men and small men alike will not easily slip into wrong conduct, although they may be on their own without anybody else to watch or reprimand them.

As religion is the main guiding principle that watches over and gives us admonition, and as it serves as a control over our heart, we should all follow religion. It is not enough merely to learn of religion in a classroom or to listen to sermons in the temple, because that is like listening to radio or T.V. commercials. To really have a religion one must accept it, follow its teachings in the conduct of one's life, and let it help raise one's intelligence to a higher level.

The Ten Guiding Principles for a King are the principles for governing a larger group of people as well as a smaller one. There principles are meant for kings or administrators and are ten in number. They will be enumerated with brief comments:

1. Dāna "giving". This principle advises giving help to those that need help because they lack certain things. We help starving people by giving them food. If they lack clothing, then help should be given in the form of garments. If they need a place to live in, then we should give them



shelter. If they need medicine to cure their illness, then medical help should be given. In short, we should help by giving them what they need. This is called **dāna** or "giving".

2. Sīla "self conduct". We should refrain from doing evil things. We should refrain from doing anything that is bad and will create enmity. We should also refrain from saying evil things. We should both physically and verbally abstain from doing what should not be done.

3. Paricāga "giving up". By this is meant giving up something of lesser use for something of greater use. For example, we should give up or spend some money to keep our body or parts of it in good shape. When we or others are ill, for instance, we should be willing to give up some wealth for the cure. We should be willing to give up a part of our body in order to save our life, if we wish to save it. And we should be able to give up everything, namely wealth, a part of the body or even our life itself in doing what is right or in performing our duty. For example, if a soldier gives up everything willingly in the performance of his duty, namely the protection of his country, he is giving in the sense of **paricāga.**

4. Ājava "straightness". This means to behave honestly toward one's friends, colleagues and all the people and to be honest in carrying out one's work and duty.

5. Maddava "gentleness". This means to speak gently and to act gently, not showing roughness or rudeness. This



does not, however, mean weakness, it means gentleness: politeness with the absence of arrogance and absence of conceit. One should be polite in action as well as speech. Whenever one speaks one should speak gently and politely.

6. Tapa "perseverance". A ruler should have courage to do what should be done and should not have any fear in doing it. He must not be lazy, he should do his duty with regularity and without any shortcomings. He should have courage and perseverance. He should be strong-willed and not become easily discouraged. If a ruler conducts himself in this manner he will be properly respected by those who have dealings with him and they will not ever think of disobeying him.

7. Akkodha "non-anger". By this is meant having a heart full of kindness based on good wishes. A person practising this principle does not become touchy and irritable. On the contrary such a person would be calm cool and collected, he would not indulge in putting blame on other people, he would know how to accept and to forgive, and he would be merciful.

8. Avihiṁsa "not causing injury". By this is meant not causing troubles for other people both directly and indirectly. Living by this principle, a person would have a kind heart and would seek ways to help and would regularly help other people.

9. Khanti "endurance or patience". This means the



capacity to endure hardship. For instance, to endure, when necessary, cold, heat, hunger, thirst and all other unpleasant and unenjoyable things. Endurance also includes enduring misery and physical pain during illness. One should also learn to put up with mental pain brought about by other people's occasional harsh or unkind words. Slights and insults can bring pain and bruise one's heart (if our heart is not fully pure) but in following this guiding principle one must learn to bear them.

10. Avirodhana "not going wrong". A ruler should not do what he knows to be wrong People occasionally do wrong things, some more often and some less. This arises out of their ignorance or through their carelessness. But one should not knowingly do what one already knows to be wrong. One should be careful while doing things and should try not to do any wrong things or as few as possible. When one is in a high position one must try to maintain fairness. One must never be biased because of love, hatred, delusion or fear. This is what is meant by "not going wrong"

In the past, such learned scholars as Lord Buddha taught these Ten Guiding Principles to Kings for their use in governing their countries. After careful consideration one will see that these ten principles are general principles of all government. So all people who govern should also follow these guiding principles. The people who are under the authority of other people as well as people in general should



observe these principles in dealing with their superiors.

For example, when a ruler does the "giving", the ones who are ruled should do some giving in return. A simple example is this: The ruler or the government spends money on the development of the country for the benefit of the people, and the people pay taxes and other duties to the government so that the government may have some money to spend. This may be called mutual giving.

In summary, both sides should observe **Sīla,** or correct self conduct towards one another. They should practise "giving up" for their mutual benefit. They should be honest with one another and gentle with one another. They should practise perseverance and non-anger and should be kind to one another. They should not exploit one another; they should, on contrary, be helpful to one another. They should bear with one another and should conduct themselves properly towards one another.

If the ten Guiding Principles are regularly followed, complete happiness and order will arise.

It can be said that these ten principles are the main religious rules which all government officials should observe for their own peace and prosperity as well as for the people in general.

May I ask all the rulers and the ruled, at all levels, to seriously consider these Ten Guiding Principles and use

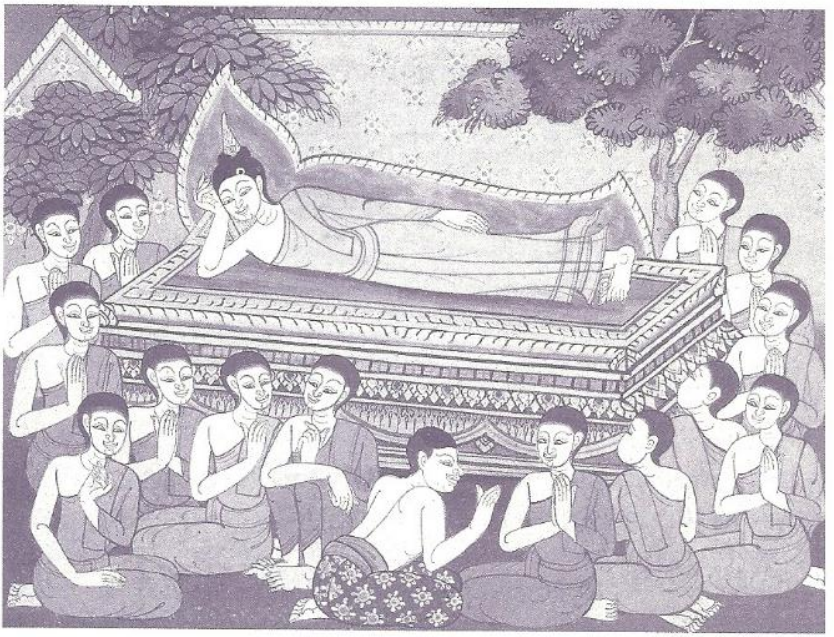


them as a guide in their conduct. May the Triple Gem and all sacred powers give protection to all of you who live by the Ten Guiding Principles, and may all of you enjoy happiness and well-being throughout the new year.

A note.

The Pāli abstract noun **"Samādhi"** can be rendered variously as: collectedness, evenness, integration, comprehensiveness, togetherness, orderliness, unity, oneness, balance, singularity, integrity, wholeness or purity of awareness. Also: mental-calm, peace, stillness, clearness, stability, steadiness, unshakability; according to experience and meaning. In English no one word seems to suffice for this deepest level of the mind and of nature, the seat of intelligence, diligence and happiness, the home of **Sīla, Paññā,** and **Mettā,** the spring-board for **Vimutti** (liberation).

Concentration is one of many abilities (characterized by localized activity) that is enhanced through **Samādhi** (characterized by lack of activity and lack of localization).



การปรินิพพาน

เมื่อทรงสั่งสอนสาวกองค์สุดท้าย คือ สุภัททะปริพาชกแล้ว พระพุทธเจ้าก็เสด็จดับขันธปรินิพพานในวันวิสาขปุณณมี

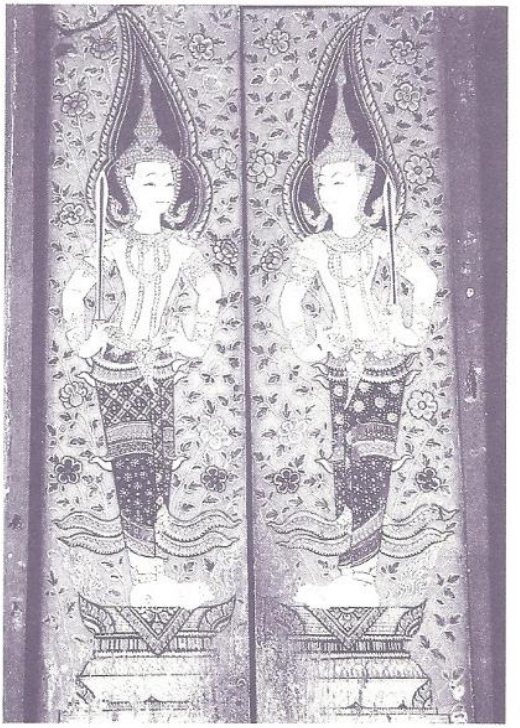
Passing Away into Parinibbana

Preaching His last disciple, Subhaddha, the Wanderer, the Lord Buddha passed away into Parinibbana on the Vesakha Full Moon Day.

รายนามคณะอนุกรรมการเฉพาะกิจเพื่อจัดทำหนังสือ "คำถาม-คำตอบ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา"

The Ad Hoc Sub-committee for the Preparation of Books on Buddhism in English

พระเมธีธรรมาภรณ์	Ver. Phra Medhidhammaporn (Prayoon Dhammacitto)
นายประสงค์ บุญเจิม	Mr. Prasong Bunchoem
นายวิลาศ สิงหวิสัย	Mr. Wilars Singhawisai
นายสุชีพ ปุญญานุภาพ	Mr. Sujib Punyanubhab
คุณหญิงจินตนา ยศสุนทร	Khunying Chintana Yossundara
นายจำนงค์ ทองประเสริฐ	Mr. Chamnong Tongprasert
นายสำรวย สารัตถ์	Mr. Samruay Saratha
นายเสฐียรพงษ์ วรรณปก	Mr. Sathienpong Wannapok
นางอำไพ สุจริตกุล	Ms. Ambai Sucharitakul
นางสุมน อมรวิวัฒน์	Ms. Sumon Amornvivat
นางฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์	Ms. Chatsumarn Kabilsingh
นายมาร์ติน พาเรนชิโอ	Mr. Martin Parenchio
นางเบญจมาศ กาญจนวิโรจน์	Ms. Benjamas Kanjanaviroj
นางสาวอาภา จันทรสกุล	Ms. Apa Chantharasakul
นางอัจฉพรรณ บุญเจริญ	Ms. Achaphan Buncharoen
นางดรุณี เรืองมณี	Ms. Darunee Ruangmanee



ภาพปก : **เทพทวารบาล** วัดสุวรรณดาราราม
จ.พระนครศรีอยุธยา
ถ่ายภาพโดย : กิตติ จันทร์ส่อง
Cover : **Door Guards** at Wat Suwandararam
Phra Nakhon Si Ayutthaya
Photo by : Mr. Kitti Chan-Song
Third Edition : 3,000 copies
Printed by : Srimueng Printing Co., Ltd.
5/37-41 Rong Mueng 5 Patumwan, Bangkok 10330
Tel. 214-4660, 214-4370, 214-3860
Fax 612-4509

ISBN 974-7771-34-9

