

รวมธรรมะ



รวมธรรมะ

พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานฉลอง ๑๐๐ ปี
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
วันที่ ๑ มกราคม - ๓๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๓



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์หนังสือเป็นพระราชานุสรณ์ ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราช-ชนนี ณ วันที่ ๑๐ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๓๙ เพื่อสนองพระเดชพระคุณที่ทรงมีต่อบ้านเมือง และประชาชนทุกภาคทุกถิ่น

ทรงพระราชปรารภว่า สมเด็จพระศรีนครินทราบรม-ราชชนนีทรงใฝ่พระราชหฤทัยศึกษารอบรู้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง และทรงปฏิบัติพระธรรมวินัย ดำรงพระชนมชีพอย่างสงบสุข เรียบง่าย ทรงพระเมตตาอบรมผู้ใกล้ชิดให้สามัคคีปรองดองกันด้วยดี ทั้งมีพระราชเจตนาเกื้อกูลประชาชนของไทยให้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนในพระศาสนาที่ตนศรัทธานับถือ เพื่อชีวิตของตนและครอบครัวสงบสุข เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันและกัน จะได้พาให้สังคมและ

บ้านเมืองประสบความสุข ความเจริญมั่นคง และก็ได้ทรงบำเพ็ญพระราชเจตนาดังกล่าวตลอดพระชนมชีพ

หนังสือที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์จึงเป็นหนังสือชุดรวมพระธรรมในพระพุทธศาสนา มีสาระทางปัญหาธรรมและธรรมะที่ปฏิบัติง่ายเป็นประจำในชีวิต อ่านเข้าใจง่าย โดยเฉพาะหนังสือมิลินทปัญหา เป็นข้อปุจฉาวิสัชนาเกี่ยวกับปัญหาความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ทุกคน ซึ่งคนทั่วไปทุกชาติทุกศาสนาย่อมสนใจใคร่รู้การเกิดการดับของชีวิต เป็นหนังสือที่ปราชญ์ทางวัฒนธรรมโดยเฉพาะชาวต่างประเทศยกย่องมาก วิธีการถามและตอบปัญหานั้นมีอุบายวิธีให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่าย ด้วยการใช้อุปมาโวหารจากข้อเท็จจริงของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนดับ ชวนใจผู้อ่าน ทั้งยังให้ความรู้ ช่วยให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดต่อความเป็นไปของชีวิต พาจิตใจเบิกบาน โน้มน้อมให้ปฏิบัติแต่ความดีงาม รู้ละบาปบุญคุณโทษ

ทรงหวังพระราชหฤทัยว่า หนังสือชุดรวมธรรมะมิลินทปัญหา และพระราชจริยาวัตรในทางพระศาสนาของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์ขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลจิตใจของมหาชนทั่วไปนำไปศึกษาและปฏิบัติ เพื่อชีวิตสุขสงบมั่นคงตลอดไป

พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน
วันที่ ๑๐ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๓๙





คำนำ

คณะกรรมการอำนวยการ “งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” ซึ่งนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ได้มอบหมายให้คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง “สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” และหนังสือ “รวมธรรมะ” ขึ้น โดยได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติ ถวายเป็นราชสักการะสนองพระมหากรุณาธิคุณในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ทรงมีต่อประเทศชาติและพสกนิกรไทยอย่างต่อเนื่องยาวนานตลอดพระชนมชีพ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้ทรงพระวิริยะอุตสาหะประกอบพระราชกรณียกิจนานัปการ ทั้งด้านการแพทย์ การสาธารณสุข การศึกษา การศาสนา ตลอดจนการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม และทรงสงเคราะห์ประชาชนทุกหมู่เหล่าเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทรงยึดมั่นในพระบวรพุทธศาสนา ทรงเป็นพุทธศาสนิกชนที่ใฝ่พระราชหฤทัยศึกษารอบรู้ลึกซึ้งในธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงน้อมนำธรรมะนั้นมาเป็นพระราชจริยาวัตรอันงดงามยิ่ง ทั้งยังทรงพระกรุณาประศาสน์สั่งสอนพุทธธรรมแก่ข้าราชบริพารและอาณาประชาราษฎร์ในโครงการต่างๆ ซึ่งเอื้ออำนวยให้บ้านเมืองและสังคมไทยมีสันติสุขและความเจริญมั่นคงตลอดมา

พระเกียรติคุณในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ขจรไกลเป็นประจักษ์ในนานาประเทศทั่วโลก องค์การศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ จึงได้ประกาศเฉลิมพระเกียรติให้ทรงเป็นบุคคลสำคัญของโลก ในมงคลสมัยครบ ๑๐๐ ปี แห่งวันพระราชสมภพ เมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๓ ซึ่งนำความปลาบปลื้มปีติอย่างยิ่งมาสู่พสกนิกรชาวไทยที่ล้วนมีความเคารพเทิดทูนพระองค์ท่านโดยถ้วนหน้า

หนังสือทั้งสองเล่ม ซึ่งบันทึกพระราชจริยาวัตรในทางพระศาสนา และรวมพระดำริเกี่ยวกับโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ เป็นเรื่องเดียวกัน จะช่วยให้ประชาชนทั่วไปได้ทราบถึงพระราชกรณียกิจและพระราชจริยาวัตรอันล้ำเลิศของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีอย่างถ่องแท้ ผู้อ่านจะได้รับความรู้เพิ่มพูนขึ้น เป็นประโยชน์เกื้อกูลจิตใจ และนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิต มีจิตใจหนักแน่นสงบสุข ซึ่งจะเป็นพลังนำสังคมให้รุ่งเรืองสถาพรสืบไป

ในนามของรัฐบาล และคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" ผมขอขอบคุณคณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก และผู้ที่เกี่ยวข้องที่ได้ดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือทั้งสองเล่มนี้ ลุล่วงบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทุกประการ

(นายชวน หลีกภัย)
นายกรัฐมนตรี
ประธานกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี"

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงปรารภปัญหาธรรมบางข้อ เกี่ยวแก่เรื่องวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะ โดยลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ว่าจะพึงปฏิบัติได้อย่างไร สืบเนื่องไปถึงเรื่องกิเลสตัณหา จึงได้โปรดให้อาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ถวายวิสัชนาพร้อมกันนี้ ได้ประทานพระดำริเกี่ยวแก่เรื่องโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ เพื่อเรียบเรียงรวมเข้าเป็นเรื่องเดียวกัน ครั้นพระสาสนโสภณได้เรียบเรียงถวาย และได้แก้ไขในแนวความโดยพระประสงค์แล้ว ได้ประทานพระอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ต่อไป

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 คือถือเอาทางที่ผิด เดินทางที่ผิด เพราะไม่มีมนสิการ (ใส่ใจพิจารณา) โดยแยบคาย โมหะที่มีเพราะไม่ใช้ปัญญามนสิการโดยแยบคายนี้ เป็นมูลฐานให้โลภ ให้โกรธ ดังกล่าวมาแล้วด้วย กล่าวรวมกันว่า ทั้งสามนี้เป็นกิเลส คือ เครื่องเศร้าหมอง เพราะเป็นมูลเหตุก่อเจตนาให้ประกอบกรรมที่เศร้าหมองคือ ทุจริตทางกาย วาจา ใจต่างๆ

กิเลสมี ๒ อย่าง คือ **จิตกิเลส** กิเลสทางใจ **กรรมกิเลส** กิเลสทางกรรม ในทางโลกของฆราวาส ลำพังกิเลสทางใจอย่างเดียว ยังไม่เรียกกันว่าเป็นกิเลส ต่อเมื่อเป็นกิเลสทางกรรม (การกระทำ) จึงจะเรียกกันว่าเป็นกิเลส กิเลสของฆราวาสจึงหมายถึงกิเลสทางใจนั่นแหละที่แรงขึ้น จนถึงทำทุจริตต่างๆ

คือเป็นกิเลสทางกรรมขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสสอนเรื่องกิเลสแก่คฤหัสถ์ ก็ตรัสสอนถึงกิเลสทางกรรมเช่นนี้ และที่ตรัสถึงอกุศลมูล (รากเหง้าของอกุศล) มีความตอนหนึ่งว่า "คนที่โลภโกรธหลงแล้ว ย่อมก่อทุกข์แก่ผู้อื่นด้วยไม่มีสติ" กรรมที่เศร้าหมอง อันหมายถึงทุจริตต่างๆ เป็นกิเลสที่ใครๆ ก็มองเห็น และพูดกันว่าเป็นกิเลสคือเศร้าหมองจริง ใครไปทำเข้า ก็ก่อให้เกิดความเดือดร้อนและความเสื่อม แม้คนที่ทำทุจริตเอง ก็ต้องซ่อนทำ และต้องพยายามกลบเกลื่อนแก้ตัวหรือหลบหนี เพราะก็รู้ว่าผิดไม่ดี และความรู้นี้เอง คอยหลอนรบกวนจิตใจตนเองอยู่เสมอ ทำให้ไม่มีสุข เพราะคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์โดยทั่วไป ย่อมมีระดับจิตใจสูงพอที่จะสำนึกในความผิดชอบชั่วดีอยู่ตามสมควร เมื่อจิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส ร่างกายก็เศร้าหมอง หมดสง่าราศี เป็นกิเลสจริงดังนี้ ฉะนั้น วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องไม่ว่าในทางธรรม โดยตรงหรือในทางที่ดีของโลก จึงอยู่ที่ปฏิบัติลดความโลภ ความโกรธ ความหลง มิใช่ปฏิบัติโดยการเพิ่มให้มากขึ้น

อีกคำหนึ่ง คือ **ตัณหา** มักพูดกันในภาษาไทยว่ากิเลสตัณหา เฉพาะคำว่า ตัณหา แปลกันว่า ความทะยานอยาก ความดิ้นรนใจ เพื่อจะได้สิ่งที่ชอบ จะเป็นตามที่อยากจะไม่เป็นอย่างที่ไม่ชอบ บางทีก็แปลว่า ความอยากเท่านั้น ฟังดูคล้ายกับความโลภ ทั้งถ้าแปลตัณหาว่าทะยานอยาก ก็คล้ายจะแรงกว่าความโลภไปเสียอีก แต่การแปลภาษาโดยเฉพาะศัพท์ธรรม เป็นการยากที่จะหาคำให้ตรงความหมาย

กัน จึงต้องอาศัยอธิบาย ได้อธิบายความหมายของคำว่าโลภมาแล้ว ส่วนคำว่าตัณหานี้ ใช้หมายถึงความอยากที่มีเป็นวิสัยของโลก เมื่อเป็นโลกุตระ (เหนือหรือพ้นโลก) จึงจะสิ้นตัณหา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "โลกอันตัณหาก่อขึ้น" และพระอานนท์ได้กล่าวไว้ว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า พึงอาศัยตัณหาละตัณหาเสีย" ท่านพระอานนท์อธิบายไว้เอง ถือเอาแต่ใจความย่อๆ ว่า "คือคิดปรารถนาว่า ท่านผู้มีชื่อนี้ได้บรรลุวิมุตติแล้ว เมื่อไรจักได้บรรลุบ้าง" ฉะนั้น ในวิสัยโลกทั่วไปจึงยังมีและอาศัยตัณหา เพื่อก่อสร้างความดี แต่ถ้าเป็นความอยากในทางที่ผิดก็มีโทษ และถ้าแรงจนถึงเป็นโลภที่ให้ทำทุจริต ก็เป็นกิเลสที่จะต้องปฏิบัติลดลง ทั้งถ้าเป็นทาสของตัณหา ก็จะเดือดร้อนไม่มีสุข เช่น เมื่ออยากได้มากๆ ได้เท่าไรไม่พอ หรืออยากดีมากไป ก็กระเสือกกระสนให้ทำงานเกินกำลัง ทีแรกแม้ไม่ได้คิดจะทำทุจริต แต่ความอยากใหญ่โตอาจฉุดรั้งไปให้ทำได้ จึงจำต้องลดลงอีกเหมือนกัน ให้อยู่ในระดับที่พอดีลดลงได้ จึงจะเป็นไทแก่ใจของตนเองและมีสุข

วิธีที่จะลดความโลภโกรธหลง คือ หัดใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ดีรู้ชั่ว ด้วยการใส่ใจพิจารณาโดยแยบคาย คือโดยเหตุผลที่ไม่อยู่ในอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ปัญญาที่จะหัดใช้พิจารณาให้รู้ดังนี้ ทุกๆ คน ย่อมมีอยู่เป็นพื้นน้อยหรือมาก แต่ถึงจะมีน้อยก็สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉานแน่ สัตว์ดิรัจฉานบางพวกน่าจะมีความรู้อยู่บ้าง ดังสังเกตจากกิริยาของแมวในขณะที่ลักปลา มีอาการซ่อนเจตนา เช่น ทำเดินเมียงเข้าไป

ฉบับสยามรัฐ พ.ศ. ๒๔๗๑ ใช้ สมมติ (ไม่มีสระอุ) เป็นพื้น ดูในตำราศัพท์สันสกฤตเทียบ ในดิกชันนะรีของ วะมัน ชิวราม อัปเต ใช้รูปเดียวว่า สัมต สัมติ อีกฉบับหนึ่ง ใช้ว่า สมมติ (ไม่มีสระอุ) ประมวลเข้าแล้วน่าจะใช้ได้ทั้ง ๒ รูป คือ สมมุติสัจจะ สมมติสัจจะ

สัจจะโดยสมมุติ คือ โดยตกลง ยินยอม อนุมัติกัน เช่น ชื่อของคน ชื่อของสัตว์ ชื่อของต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น ซึ่งตั้งขึ้น เรียกรู้กัน โดยตกลงยินยอมพร้อมกันว่าใช้ชื่อนี้ เช่น ต้นมะม่วง ต้นทุเรียน ชื่อวัตถุที่คนนำไม้ เป็นต้น มาปรุงแต่งประกอบเข้า เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นสมมุติสัจจะ แม้ภาษาที่พูดต่างๆ เช่น ภาษาไทย จีน แขก ฝรั่ง เป็นสมมุติสัจจะเช่นเดียวกัน เพราะตั้งคำขึ้นสำหรับพูดเขียนที่รับรองใช้พร้อมๆ กัน ในชนชาติที่พูดภาษาเดียวกัน สมมุติดังกล่าว เป็นสัจจะขึ้น เพราะตกลงยินยอมพร้อมกัน เช่น เมื่อตั้งชื่อให้แก่ต้นไม้ชนิดหนึ่งว่าต้นมะม่วง ต้นไม้ชนิดนั้นก็เป็นมะม่วงขึ้นจริง ใครๆ 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 ผล ความดี แปลรวมกันว่า เนื้อความอย่างยิ่ง ประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นต้น เมื่อใช้กับสัจจะหมายถึงสัจจะโดยเนื้อความละเอียดอย่างยิ่ง คือ โดยเด็ดขาด มิใช่โดยโลกบัญญัติ หรือโดยสมมุติ เช่น คน สัตว์ดิรัจฉาน ต้นไม้ ภูเขา ที่เป็นโลกสัจจะ หรือคนชื่อนั้นชื่อนี้ มีบรรดาศักดิ์อย่างนั้นอย่างนี้ ที่เป็นสมมุติสัจจะ แต่เมื่อว่าโดยปรมัตถสัจจะแล้วก็ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ดิรัจฉาน ไม่มีภูเขา ต้นไม้ ไม่มีนาย ข. นาง ฉ. มีแต่ขันธ์ อายตนะ ธาตุหรือมีแต่อริยสัจจะ ๔ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังมีคาถาแสดงปรมัตถสัจจะบทหนึ่ง แปลความว่า “ทุกข์มีอยู่แต่ใครๆ ผู้ถึงทุกข์ไม่มี การทำมีอยู่ แต่ผู้ทำไม่มี ความดับมีอยู่ แต่บุคคลผู้ดับไม่มี ทางมีอยู่ แต่บุคคลผู้ไปไม่มี” การอธิบายทางปรมัตถ์ ก็อธิบายไปตามแนวธรรมล้วนๆ ไม่พูดถึงสัตว์บุคคล เช่นว่า เมื่อส่วนต่างๆ อันเรียกว่า “ธาตุ” มาประกอบปรุงแต่งกันขึ้น เรียกว่า “สังขาร” ตามที่เรียกกันต่างๆ ดังกล่าวแล้วในโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ ระยะแรกที่ก่อเกิดขึ้นเป็นชาติ (ความเกิด) ต่อไปเป็นชรา (ความแก่) ในที่สุดก็แตกแยกออกจากกัน เป็นมรณะ (ความตาย) เมื่อยังมีเหตุธาตุทั้งหลายก็มาประกอบปรุงแต่งกันอีก จนกว่าจะสิ้นเหตุจึงจะหยุดประกอบปรุงแต่งเป็นอะไรๆ อีกต่อไป

สัจจะมีซับซ้อนกันหลายชั้นหลายอย่างดังนี้ ถ้านำไปพูดกันผิดที่ผิดทาง ก็สับสนไม่เข้าใจ ชีวิตที่ยังดำเนินอยู่ในโลกต้องอาศัยสัจจะทั้งหมดนี้จึงอยู่ได้ จะมีเพียงปรมัตถสัจจะ

อย่างเดียว หาได้ไม่ เหมือนอย่างต้นไม้เป็น ถ้ามีแต่แก่น ก็อยู่ไม่ได้ ต้องมีทั้งเปลือก กระพี้ กิ่ง ใบ เป็นต้น แม้พระพุทธศาสนาก็แสดงธรรม เหมือนอย่างต้นไม้ที่มีพร้อมทุกอย่าง คือประกอบด้วยสัจจะทุกอย่าง เช่น วินัย และศีลธรรมเบื้องต้น เป็นไปทางโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ ธรรมชั้นสูงจึงหนักไปทางปรมัตถสัจจะ จนถึงเป็นปรมัตถ์ล้วน และปรมัตถ์ล้วนนั้น เป็นไปในการปฏิบัติภายในจิตใจแท้ๆ แต่สำหรับเป็นข้อปฏิบัติทางกาย (แม้ของพระอรหันต์) ก็เป็นไปตามควรแก่โลกสัจจะ สมมุติสัจจะ เช่น ศีล หรือวินัย ดังกล่าวแล้ว

มนุษย์เราเกิดมา มีปัญญาที่ทำให้รู้จักคิดอ่าน จึงใช้ปัญญาปรับปรุงตนเองให้เจริญขึ้น พ้นจากเป็นสัตว์ป่า คนป่ามาเป็นคนบ้าน คนเมือง มีความเจริญ เห็นประโยชน์ของการอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบ ด้วยความสงบสุขจึงได้ตั้งคตินิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เห็นกันยินยอมกันว่าดีงามขึ้น จนถึงตั้งเป็นกฎหมายบังคับ และตั้งศาสนาขึ้นสำหรับเป็นทางปฏิบัติดีทางกายวาจาใจ ทั้งเพื่อเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวของใจ ด้วยความประสงค์ที่ประมวลเข้ามาได้ว่าเพื่อเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการที่ควรประพฤติ จะได้ควบคุมกันอยู่อย่างมีระเบียบและมีความสุขสงบ สิ่งทั้งปวงที่ตั้งขึ้นนี้ โดยมากตั้งขึ้นตามโลกสัจจะ สมมุติสัจจะจึงนับเป็นสัจจะเหล่านี้ด้วย ถ้าไม่มีปรมัตถสัจจะ คือเหตุผลที่แท้จริงเป็นมูลฐานอยู่บ้าง ตั้งกันขึ้นแล้วก็เลิกกันไปคราวหนึ่งๆ บางอย่าง

ก็เลิกเร็ว เช่น ความนิยมที่เรียกว่าสมัยนิยม แม้ศาสนาหรือศีลธรรมในศาสนาก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีมูลฐานจากปรมัตถสัจจะด้วย ก็ตั้งอยู่ยั่งยืน ถ้าแสดงคำสอนเป็นปรมัตถสัจจะโดยแท้ก็จักตั้งอยู่ได้ตลอดไป

ศาสนา หรือศีลธรรมในศาสนา กฎหมาย ตลอดถึงคตินิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดี เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีในหมู่ชนที่เจริญ เพื่อความอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบเรียบร้อยและมีความสงบสุข ว่าเฉพาะทางศีลธรรม แม้ในหมู่โจรก็ต้องมีศีลธรรมในหมู่โจรด้วยกัน คือ ไม่ลักขโมย ไม่หักหลังกันเอง เป็นต้น คนที่ใช้ความโลภ โกรธ หลง ไม่มีศีลธรรมแก่คนอื่น แต่ก็ต้องมีศีลธรรมแก่ตนเองและผู้ที่ตนรัก เช่น เบียดเบียนตัดรอนผู้อื่น รวบรวมทรัพย์อำนาจมา ก็เพื่อบำรุงตนและผู้ที่ตนรัก ไม่มีที่จะคิดเบียดเบียนตัดรอนตนและผู้ที่ตนรักเลย และคนที่ชั่วร้ายจะดำรงชีวิตมีความสุขอยู่ได้ ก็เพราะไม่มีผู้ร้ายอื่นมาทำร้าย ชื่อว่าอยู่ได้ด้วยศีลธรรมของคนอื่น ถึงตนเองจะไม่มีศีลธรรม ฉะนั้น ถ้าคิดสักหน่อยเดียวเท่านั้น ก็จะเห็นว่าศีลธรรมเป็นสิ่งจำเป็น ต้องมีอยู่เป็นเครื่องบำรุงรักษาโลกให้ดำรงอยู่ได้

การหัดใช้ความคิดตามเหตุผลที่ไม่ขึ้นอยู่ในอำนาจของโลภ โกรธ หลง เป็นทางเพิ่มพูนความรู้ในสัจจะ และเมื่อหัดคิดไปจนถึงปรมัตถสัจจะ เพียงถึง แก่ ตาย ที่ทุกๆ คนต้องประสบ พูดสั้นๆ คือคิดถึงความตายกันบ้าง ก็จะเป็นวิธีลด

ความโลภ โกรธ หลง ได้มาก และถ้ายิ่งได้คิดให้รู้ซึ้งถึงความดี ความชั่ว ถึงประโยชน์ของศีลธรรม ของศาสนา ก็จะทำให้ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม ให้ประกอบประโยชน์คุณงามความดีเพื่อตน และเพื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังนี้ ก็จะเป็นการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ได้มาก ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามทางธรรมะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสพระธรรมบทไว้คาถาหนึ่ง แปลความว่า “ชีวิตเพียงวันเดียวของผู้ที่มีปัญญาเพ่งพินิจ ประเสริฐกว่าผู้ที่ทรามปัญญา มีจิตใจไม่มั่นคง ถึงจะมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี”

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

เมื่อก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ได้มีมหาบุรุษท่านหนึ่งเกิดขึ้นมาในโลก เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ สักกชนบท ซึ่งบัดนี้อยู่ในเขตประเทศเนปาล มีพระนามว่า “สิทธัตถะ” ต่อมาอีก ๓๕ ปี พระสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรม ได้พระนามตามความตรัสรู้ว่า “พุทธะ” ซึ่งไทยเราเรียกว่า “พระพุทธเจ้า” พระองค์ได้ทรงประกาศพระธรรมที่ได้ตรัสรู้แก่ประชาชน จึงเกิดพระพุทธ-ศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธะ) และบริษัท ๔ คือ ภิกษุ (สามเณร) ภิกษุณี (สามเณรี) อุบาสก อุบาสิกา ขึ้นในโลก จำเดิมแต่นั้น บัดนี้ ในเมืองไทยมีแต่ภิกษุ (สามเณร) อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุนั้นคือชายผู้ถือบวช ปฏิบัติพระวินัยของภิกษุ สามเณรนั้นคือชายผู้มีอายุยังไม่ครบ ๒๐ ปี หรือแม้อายุเกิน ๒๐ ปี แล้วเข้ามาถือบวช ปฏิบัติสิกขาของสามเณร อุบาสก อุบาสิกานั้นคือ คฤหัสถ์ชายหญิงผู้นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ที่พึ่ง) และปฏิบัติอยู่ในศีลสำหรับคฤหัสถ์ บัดนี้มีคำเรียกชายหญิงทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ผู้ประกาศตนถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะว่า “พุทธมามกะ” “พุทธมามิกา” แปลว่า “ผู้นับถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระของตน” พระพุทธเจ้าได้แผ่ออกจากประเทศถิ่นที่เกิดไปในประเทศต่างๆ ในโลก

หลักเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระรัตนตรัย

(รัตนะ ๓) ได้แก่พระพุทธเจ้า คือ พระผู้ตรัสรู้พระธรรม แล้วทรงประกาศสั่งสอนตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น พระธรรม คือ สัจธรรม (ธรรม คือความจริง) ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงประกาศสั่งสอนเป็นพระศาสนาขึ้น พระสงฆ์ คือ หมู่ชนผู้ได้ฟังคำสั่งสอน ได้ปฏิบัติและได้รู้ตามพระพุทธเจ้า บางพวกออกบวชตาม ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาและสืบต่อวงศ์การบวชมาจนถึงปัจจุบันนี้

ทุกคนผู้เข้ามานับถือพระพุทธศาสนา จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม จะถือบวชก็ตาม ต้องทำกิจเบื้องต้น คือปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะ คือ ที่พึ่ง หรือดังที่เรียกว่านับถือเป็นพระของตน เทียบกับทางสกุล คือ นับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระบิดา ผู้ให้กำเนิดชีวิตในทางจิตใจของตน พุทธศาสนิกชนย่อมสังคมกับผู้นับถือศาสนาอื่นได้ และย่อมแสดงความเคารพสิ่งเคารพในศาสนาอื่นได้ตามมรรยาทที่เหมาะสม เช่นเดียวกับแสดงความเคารพบิดาหรือมารดาหรือผู้ใหญ่ของคนอื่นได้ แต่ก็คงมีบิดาของตน ฉะนั้น จึงไม่ขาดจากความเป็นพุทธศาสนิกชน ตลอดเวลาที่ยังนับถือพระรัตนตรัยเป็นของตน เช่นเดียวกับเมื่อยังไม่ตัดบิดาของตน ไปรับบิดาของเขามาเป็นบิดา ก็คงเป็นบุตรธิดาของบิดาตนอยู่ หรือเมื่อยังไม่แปลงสัญชาติเป็นอื่น ก็คงเป็นไทยอยู่นั่นเอง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงไม่คับแคบ ผู้นับถือย่อมสังคมกับชาวโลกต่างชาติต่างศาสนาได้สะดวก ทั้งไม่สอนให้ลบหลู่ใคร ตรง

กันข้ามกลับให้เคารพต่อผู้ควรเคารพทั้งปวง และไม่ซ่อนเร้นหวงกันธรรมไว้โดยเฉพาะ ใครจะมาศึกษาปฏิบัติก็ได้ทั้งนั้น โดยไม่ต้องมานับถือก่อน ทั้งนี้ เพราะแสดงธรรมที่เปิดทางให้พิสูจน์ได้ว่าเป็นสัจจะ (ความจริง) ที่เป็นประโยชน์สุขแก่การดำรงชีวิตในปัจจุบัน สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔

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

๑. **ทุกข์** ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิต และความโศก ความระทม ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ความปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อก็คือ กายและใจนี้เองที่เป็นทุกข์ต่างๆ จะพูดว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ต่างๆ ดังกล่าวก็ได้

๒. **สมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตใจ คือ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไรต่างๆ ดิ้นรนทะยานอยากที่จะไม่เป็นในภาวะที่ไม่ชอบต่างๆ

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 เพราะสอนให้ดับความดิ้นรนทะยานอยากเสียหมด ซึ่งจะเป็นไปยาก เห็นว่าจะต้องมีผู้เข้าใจดังนี้ จึงต้องชี้ความเข้าใจไว้ก่อนที่จะแจกอริยสัจออกไป พระพุทธศาสนามิได้มองในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้งสองแต่อย่างเดียว แต่มองในแง่ของสัจจะ คือความจริงซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ประกอบกันพิจารณา

ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่ายๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจ ธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรมก่อนอยู่เสมอสำหรับคฤหัสถ์นั้น คือ ทรงพรรณนาทาน พรรณนาศีล พรรณนาผลของทาน ศีล ที่เรียกว่าสวรรค์ (หมายถึงความสุขสมบูรณ์ต่างๆ ที่เกิดจากทาน ศีล แม้ในชีวิตนี้) พรรณนาโทษของกาม (สิ่งที่ผูกใจให้รักใคร่ปรารถนา) และอานิสงส์ คือ ผลดีของการที่พรากใจออกจากกามได้ เทียบด้วยระดับการศึกษาปัจจุบัน ก็เหมือน

อย่างทรงแสดงอริยสัจแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ต่ำลงมาก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่ระดับ พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของผู้ฟัง ซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่งศึกษาแสวงหาความรู้แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็นทางเจริญความรู้ในสัจจะที่ตอบได้ตามเหตุผล และอาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติทั้งที่ยังมีตัณหา คือความอยากดังกล่าวอยู่นั่นแหละ ทางพิจารณานั้นพึงมีได้เช่นที่จะกล่าวเป็นแนวคิดดังนี้

๑. ทุกๆ 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 และจะต้องรู้จักอิ่มรู้จักพอในสิ่งที่ควรอิ่มควรพอ ดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ ก็พอครองชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลกอยู่

ทุกกาลสมัยก็คือ ผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชาก็ตั้งใจพากเพียรเรียน มีความอยากจะได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจเพียรทำงานให้ดี ตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้แล้วก็ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ในทางโลกและก็อยู่ในทางธรรมด้วย

๓. แต่คนเราต้องการมีการพักผ่อน ร่างกายก็ต้องมีการพัก ต้องให้หลับ ซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให้ว่าง ถ้าจิตใจยังมุ่งคิดอะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้นแล้วก็หลับไม่ลง ผู้ที่ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูปเสียงทั้งหลาย เช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ให้ต้องฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรีที่ไพเราะที่ดังจ่อหูอยู่นานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับสภาวะที่ปราศจากเสียง คือความสงบ จิตใจของคนเราต้องการความสงบดังนี้อยู่ทุกวัน วันหนึ่งเป็นเวลาไม่น้อย นี้คือความสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือความสงบ ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ซึ่งเป็นความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดับทุกข์ก็คือความสงบใจ ซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุกๆ คนต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะค่อยเข้าใจในข้อนิโรธนี้ขึ้น

๔. ควรคิดต่อไปว่าใจที่ไม่สงบนั้น ก็เพราะเกิดความดิ้นรนขึ้น และก็บัญชาให้ทำ พูด คิด ไปตามใจที่ดิ้นรนนั้น เมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้ แต่การที่ปฏิบัติไป

แล้วนั้น บางทีชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางทีเป็นมลทินโทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ควรทราบว่า ท่านเรียกว่า “ทาสของตัณหา” ฉะนั้น จะมีวิธีทำอย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหา หรือจะเป็นนายของตัณหาในใจของตนเองได้ วิธีดังกล่าวนี้ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ หรือเห็นเหตุผลตามเป็นจริง แม้โดยประการที่ผ่อนพิจารณาลงดังกล่าวมาโดยลำดับ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริ หรือคิดออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียดให้แตกร้าวกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่เป็นประโยชน์

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติผิดในทางกาม

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากมิจฉาอาชีวะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่ชอบ

๖. สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม 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 เป็นนักเรียนต้องอาศัยท่านผู้ใหญ่อุปการะ ก็ให้ใช้ทรัพย์ที่ท่านให้มาตามส่วนที่ควรใช้ ไม่ใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายเหลวแหลก ศึกษาควบคุมตนเองให้งดเว้นจากความคิดที่จะประพฤติตน ที่จะเลี้ยงตนเลี้ยงเพื่อนไปในทางที่ผิดที่ไม่สมควร

จิตตสิกขา สิกขาคือจิต ได้แก่เพียรพยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ พูดโดยทั่วไป เรื่องจิตของตนเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพยายามศึกษาฝึกฝน เพราะอาจฝึกได้โดยไม่ยากด้วย แต่ขอให้เริ่ม เช่น เริ่มฝึกตั้งความเพียร ฝึกให้ระลึกจดจำ

และระลึกถึงเรื่องที่เป็นประโยชน์ และให้ตั้งใจแน่วแน่ สิกขาข้อนี้ใช้ในการเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะการเรียนจะต้องมีความเพียร ความระลึก ความตั้งใจ

ปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญา ได้แก่ เห็นชอบ ดำริชอบ พูดโดยทั่วไป มนุษย์เจริญขึ้นก็ด้วยปัญญาที่พิจารณาและลงความเห็นในทางที่ถูกที่ชอบ ดำริชอบ ก็คือพิจารณาโดยชอบ เห็นชอบ ก็คือลงความเห็นที่ถูกต้อง นักเรียนผู้ศึกษาวิชาการต่างๆ ก็มุ่งให้ได้ปัญญาสำหรับที่จะพินิจพิจารณาและลงความเห็นโดยความถูกชอบตามหลักแห่งเหตุผลตามเป็นจริง และโดยเฉพาะควรอบรมปัญญาในไตรลักษณ์และปฏิบัติพรหมวิหาร ๔

ไตรลักษณ์

หมายถึงลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา

อนิจจะ ไม่เที่ยง คือไม่ดำรงอยู่เป็นนิตย์นิรันดร์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับในที่สุด ทุกๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

ทุกขะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อยๆ ทุกๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อน ไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ

อนัตตา ไม่ใช่อัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน อนัตตานี้ขออธิบายเป็นลำดับชั้นสามชั้น ดังต่อไปนี้

๑. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไปก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตนถ่ายเดียว หรือทำให้หลงตน ลืมตนมีอคติ คือลำเอียงเข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่น คิดว่าตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ 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 ไม่เบียดเบียนใคร แม้สัตว์เล็กเพียงไหน ให้เดือดร้อนทรมานด้วยความเกลียดโกรธ หรือสนุกก็ตาม

๒. กรุณา ความสงสารจะช่วยให้พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียน เป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยเผื่อแผ่เจือจานช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่างๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณข้อสำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้น

๓. มุทิตา ความพลอยยินดีในความได้ดีของผู้อื่น ตรงกันข้ามกับความริษยาในความดีของเขา เป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยส่งเสริมความดี ความสุข ความเจริญ ของกันและกัน

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ในเวลาที่ควรวางใจดังนั้น เช่นในเวลาที่ผู้อื่นถึงความวิบัติ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจว่าศัตรูถึงความวิบัติ ไม่เสียใจว่าคนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทางกรรมว่า ทุกๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เอง ความเพ่งเล็งถึงกรรมเป็นสำคัญดังนี้ จนวางใจลงในกรรมได้ ย่อมเป็นเหตุถอนความเพ่งเล็งบุคคลเป็นสำคัญ นี้แหละ

เรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอัธยาศัยให้เพ่งเล็งถึงความผิดถูกชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมีใจยุติธรรมในเรื่องทั่วๆ ไปด้วย

ธรรม ๔ ข้อนี้ ควรอบรมให้มีในจิตใจด้วยวิธีคิดแผ่ใจประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น ออกไปในบุคคลและในสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจง และโดยไม่เจาะจงคือทั่วไป เมื่อหัดคิดอยู่บ่อยๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรมเหล่านี้บ่อยเข้าแทนความเกลียด โกรธ เป็นต้น ที่ตรงกันข้าม จนถึงเป็นอัธยาศัยขึ้นก็จะมีความสุขมาก

นิพพานเป็นบรมสุข

ได้มีภาษาษิตกล่าวไว้ แปลว่า “นิพพานเป็นบรมสุข คือสุขอย่างยิ่ง” นิพพาน คือความละตัณหา ในทางโลกและทางธรรมทั้งหมด ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาทั้งหมด คือการปฏิบัติถึงนิพพาน

ได้มีผู้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ธรรม” (ตลอดถึง) “นิพพาน” ที่ว่า “เป็นสนฺทิฏฐิโก อันบุคคลเห็นเอง” นั้นอย่างไร? ได้มีพระพุทธดำรัสตอบโดยความว่าอย่างนี้ คือผู้ที่มีจิตถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำเสียแล้ว ย่อมเกิดเจตนาความคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ผู้อื่นบ้าง ทั้งสองฝ่ายบ้าง ต้องได้รับทุกข์โทมนัสแม้ทางใจ เมื่อเกิดเจตนาขึ้นดังนั้นก็ทำให้ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร คือ กาย วาจา ใจ และ

คนเช่นนั้นย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน 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 เพราะมุ่งออกไปข้างนอก หากได้นำใจกลับเข้ามาดูใจเองแล้ว สิ่งที่ร้อนจะสงบเอง และให้สังเกตจับตัวความสงบนั้นให้ได้ จับไว้ให้อยู่ เห็นความสงบดังนี้ คือเห็นนิพพาน วิธีเห็นธรรม เห็นนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ จึงเป็นวิธีธรรมดาที่คนธรรมดาทั่วๆ ไปปฏิบัติได้ ตั้งแต่ขั้นธรรมดาต่ำๆ ตลอดถึงขั้นสูงสุด

อริยสัจ ไตรลักษณ์ และนิพพาน “เป็นสัจธรรม” ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน (ดังแสดงในปฐมเทศนาและในธรรมนิยาม) เรียกได้ว่าเป็น “ธรรมสัจจะ” สัจจะทางธรรมเป็นวิสัยที่พึงรู้ได้ด้วยปัญญาอันเป็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา แต่ทางพระพุทธศาสนาก็ได้แสดงธรรมในอีกหลักหนึ่งคู่กันไป คือ ตาม “โลกสัจจะ” สัจจะทางโลก

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 with 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)

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 Mahā Māyā 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"**[1] 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), **upāsakas** or male lay followers and **upāsikās** or female lay followers. At present, in Thailand, we have only monks and novices, **upāsakas** 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 down for a novice. A

---

[1] Also called "Dharma" from the Sanskrit.

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 **"Buddhamāmikā"** 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 **Ti-ratana** (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].

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.

---

[2] 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".

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 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 knowledges, 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, amounts 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. So let it be known that 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 a 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 minds, 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 in extravagantly. We must learn to control ourselves and refrain from spending it wrongly or improperly on ourselves and our 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-lakkhaṇa** or the Three Characteristics of Existence and the practice of **Brahmavihāra** or the Four Sublime States of Consciousness.

Ti-lakkhaṇa or the Three Characteristics of Existence

All **sankhāra** or phenomenal (compounded) things are subject to **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 even-

tually 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 practiced 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". 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 arise, causing physical and/or mental suffering. As soon as such volition arises, unwholesome actions, be it of body, speech or mind, will inevitable 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, nor 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 practiced 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.

ศีล

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงพระปรารภว่า ศีลโดยเฉพาะศีล ๕ เป็นหลักแห่งความประพฤติทางมนุษยธรรมของคนทั่วไป โดยไม่เลือกชาติศาสนา แต่คนไม่ใช่น้อย เห็นว่าศีลเป็นข้อที่ปฏิบัติยาก หรือขัดประโยชน์ ขัดขวางความเจริญ หรือไม่มีประโยชน์ เช่น เห็นว่าคนทั่วไปจะงดเว้นทั้งหมดตามศีลข้อที่ ๑ มิได้ เป็นต้น จึงไม่สนใจในศีล การรับศีลในพิธีทำบุญต่างๆ อย่างน้อยก็เป็นประโยชน์แก่ผู้รับในด้านการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ขณะนั้น ส่วนการปฏิบัติย่อมแล้วแต่ความตั้งใจที่กำหนดขึ้นตามระดับของแต่ละคนที่เห็นสมควร ซึ่งเป็นเรื่องต่อเนื่องจาก “วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามธรรมะ” ที่ได้ประทานพระอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่แล้ว จึงทรงอาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่องศีล และได้ประทานพระดำริบางประการเป็นแนวทางเรียบเรียง เพื่อแสดงว่าศีลเป็นข้อจำเป็นทางมนุษยธรรมโดยแท้จริง ซึ่งทุกคนควรศึกษาปฏิบัติตามระดับของตน ครั้นพระสาสนโสภณได้เรียบเรียงถวายและได้แก้ไขในแนวความโดยพระประสงค์แล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้พิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระคล้ายวันประสูติปีพุทธศักราช ๒๕๑๑

เรื่องศีลนี้ ทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ออกเผยแพร่แล้ว จำนวน ๓๐,๐๐๐ ฉบับ บัดนี้ทรงเห็นว่าสมควรที่จะให้แปลเป็นภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียน นักศึกษา ตลอดถึง

ข้าราชการผู้ที่จะไปศึกษาต่อหรือไปรับราชการในต่างประเทศ เพื่ออธิบายให้มิตรชาวต่างประเทศผู้ต้องการทราบ และสำหรับชาวต่างประเทศผู้ประสงค์จะทราบเหตุผลและทางแห่งความประพฤติที่ชอบ จึงโปรดให้พันตำรวจโท เอ็จ ณ ป้อมเพ็ชร์ และนายจอห์น โบลแฟลด์ แปลเป็นภาษาอังกฤษ และทรงอาราธนาให้พระขันติปาโล (ลอเร็นส์ ซี.อาร์. มิลส์) วัดบวรนิเวศวิหาร ตรวจโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากย์ภาษาอังกฤษแล้วจึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระดิถีคล้ายวันประสูติ

วังสระปทุม

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๒

ศีล

ศีล เป็นข้อกำหนดเกี่ยวแก่ความประพฤติของคน เพื่อความอยู่ด้วยกันเป็นปกติสุข และเป็นระเบียบเรียบร้อย อีกอย่างหนึ่งเพื่อผลพิเศษอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ ข้อกำหนดเกี่ยวแก่ความประพฤติดังกล่าวย่อมมีอยู่ในทุกศาสนา ตรงกันก็มี ต่างกันก็มี สุดแต่ศาสดาหรือองค์การศาสนานั้นๆ จะบัญญัติขึ้น โดยมากมักบัญญัติเป็นข้องดเว้น อันหมายความว่านอกจากข้อที่สั่งให้เว้นนั้นก็ทำได้ เช่น ศีล ๕ ในพระพุทธศาสนาบัญญัติไว้ว่า เว้นจากปลงชีวิตสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เว้นจากประพฤติผิดในทางกาม เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มน้ำเมาอันเป็นฐานประมาท ศีล ๕ นี้เป็นหลักเบื้องต้นในพระพุทธศาสนาที่คนทั้งปวงรู้กันมาก เพราะเป็นประเพณีนิยมที่รับศีลกันอยู่ในพิธีทางศาสนาเกือบทุกอย่าง คนไทยจะต้องเคยได้เห็นได้ยินพระให้ศีลมาตั้งแต่ยังเด็กๆ ยังไม่รู้ความหมาย แต่น่าพิจารณาว่า คนโดยมากมองเห็นความสำคัญของศีลเพียงไร หรือมีความเห็นในศีลอย่างไร เพราะข้อบัญญัติในศีลแตกต่างจากทางปฏิบัติของคนทั่วไปอยู่มากเกือบทุกข้อ ทั้งที่เห็นว่าไม่ผิด และที่เห็นว่าผิด เช่นตัวอย่างต่อไปนี้

ศีลข้อที่ ๑ ถ้าปลงชีวิตสัตว์ อันหมายถึงทั้งมนุษย์และดิรัจฉานทุกชนิด ทั้งใหญ่และเล็ก ตลอดถึงเหลือบยุง มดดำ มดแดง เป็นต้น แต่วันหนึ่งๆ คนปลงชีวิตสัตว์เป็นอาหาร

ประจำวันมากมาย เพราะคนโดยมากบริโภคเนื้อสัตว์ คนที่ถือมังสวิรัติมีอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก ในการศึกษาใช้สัตว์เป็นเครื่องค้นคว้าทดลองหลายอย่าง ในการปกครองก็ต้องมีการใช้อาวุธเพื่อปราบปราม ผู้รักษากฎหมายก็ต้องมีการลงโทษผู้ทำผิดตามกฎหมาย ผู้ที่ทำการรบในสงครามก็ต้องใช้อาวุธประหัตประหารกัน ตัวอย่างเหล่านี้ไม่ถือว่าทำผิดกฎหมาย หรือตามทางโลก ถ้าไม่ทำอาจเป็นผิด เช่น ตำรวจ ทหาร หนีประจำการ นอกจากนี้ ในปัจจุบันได้พบสัตว์หลายอย่างเป็นพาหะนำเชื้อโรคตลอดถึงได้พบตัวเชื้อโรคด้วยกล้องจุลทรรศน์ และได้พบจุลินทรีย์ต่างๆ อีกมากมาย จนแทบว่าจะไม่มีอะไรแม้แต่น้ำที่คนดื่มอยู่จะไม่มีจุลินทรีย์ ถึงจะกรองน้ำเสียก่อนที่จะดื่ม ก็กรองได้เฉพาะสัตว์ชนิดหยาบ เช่น ตัวน้ำ ไม่อาจกรองจุลินทรีย์ได้ ดื่มน้ำทีหนึ่งจึงดื่มจุลินทรีย์ต่างๆ เข้าไปมากมาย แม้การใช้ยาเป็นยาทา ยาบริโภคก็ตาม ยานั้นก็ทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นตัวโรคต่างๆ ทุกครั้งไป จุลินทรีย์ต่างๆ เหล่านี้จะถือว่าเป็นสัตว์มีชีวิตในศีลข้อหนึ่งหรือไม่ ถ้าถือก็คงไม่มีใครปฏิบัติในศีลข้อนี้ได้ นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่เห็นว่าผู้ที่เว้นการฆ่าสัตว์แล้ว ก็ควรเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ด้วย เพราะการบริโภคเนื้อสัตว์เท่ากับเป็นการสนับสนุนการฆ่า จะต้องเป็นบาปด้วยเหมือนกัน

ศีลข้อที่ ๒ การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ โดยเป็นขโมย ก็ถือว่าเป็นการทำผิด แม้ตามกฎหมาย แต่ก็มียกเว้น สมบัติศัตรูในสงคราม เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๓ ความเป็นชู้ด้วยคู่ครองของคนอื่น ถือว่าเป็นการทำผิด ไม่เป็นที่นับถือไว้วางใจของใครโดยทั่วไป ถึงความประพฤติเกี่ยวข้องในทางนี้ ด้วยบุคคลที่ควรงดเว้นตามประเพณี หรือด้วยบุคคลที่ต้องห้ามตามกฎหมาย ตามธรรมที่ประพฤติ ก็ถือว่าเป็นการทำผิดเช่นเดียวกัน และควรจะรวมทั้งการขืนใจด้วยกำลังกาย หรือแม้ด้วยกำลังทรัพย์ให้จำยอมในผู้ที่มิได้มีคู่ครองก็ตาม หรือมีคู่ครองก็ตาม อาศัยศีลข้อที่ ๓ นี้ที่บัญญัติขึ้นเพื่อให้นับถือวงศ์สกุลของกัน ไม่ละเมิดจึงควรถือเป็นมรรยาท ไม่ละเมิดกันในอีกหลายเรื่อง ดังที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมบัติของผู้ดี” ว่า “อย่าละลาบละล้วงเข้าห้องเรือนแขกก่อนเจ้าของบ้านเขาเชิญ อย่าแลลอดสอดส่ายโดยเพ่งเล็งในห้องเรือนแขกซึ่งตนไม่ได้นั่งอยู่ อย่าปรารถนาดูสมุดพกของผู้อื่น” เป็นต้น ย่อมมีมรรยาทต่างๆ ที่ควรถือเนื่องด้วยศีลทุกข้อ เพราะศีลทุกข้อมีวัตถุประสงค์ให้ประพฤติมีมรรยาท ไม่ละเมิดขอบเขตที่ควรประพฤติ

ศีลข้อที่ ๔ การพูดเท็จก็ถือว่าเป็นการผิดกันทั่วไป แต่ปรากฏว่า คนทั่วไปพูดจริงแก่กันน้อย จึงไว้ใจกันไม่ค่อยได้ ในบางคราวก็น่าจะต้องพูดไม่จริง เช่นผู้ที่พูดไม่จริงเพื่อรักษาตนให้พ้นภัย หมอที่พูดไม่จริงเรื่องโรคแก่คนไข้ เพื่อรักษากำลังใจของคนไข้ไม่ให้เสีย พูดไม่จริงในคราวเช่นนี้ ถึงจะผิดตามคำบัญญัติของศีล ก็ไม่เป็นการผิดวัตถุประสงค์ของศีลไปทีเดียว เพราะศีลข้อนี้ประสงค์ให้รักษาประโยชน์ของกันและกันด้วยความจริง คือมุ่งหมายให้ไม่เบียดเบียนกันด้วยวาจา

อาศัยความมุ่งหมายดังกล่าว เมื่อพูดทำลายประโยชน์ของกันและกัน เช่น พูดถึงเจตนาร้าย เป็นการทับถม ส่อเสียด นินทาว่าร้ายเพื่อกดเขาให้เลวลงบ้าง ยกตนขึ้นบ้าง ถึงจะเป็นความจริง ก็ถือว่าเป็นการผิด เพราะผิดความมุ่งหมายของศีลที่บัญญัติขึ้น มีกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าเองตรัสวาจาที่จริงและมีประโยชน์ ทั้งถูกเหมาะแก่กาลเวลาและนอกจากที่ทรงบัญญัติศีลให้เว้นจากพูดมุสาแล้ว ยังตรัสให้เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้ประโยชน์ด้วย

ศีลข้อที่ ๕ เว้นดื่มน้ำเมา แต่น้ำเมาก็ยังไม่ลด โรงต้มกลั่นที่ได้รับอนุญาตต้องทำงานไม่หยุดหย่อน ร้านเหล้ามีคนเข้าสนับสนุนทั้งกลางวันกลางคืน งานรับรอง งานรื่นเริงทั้งหลายก็ต้องมีสุรา ไม่เช่นนั้นก็กร่อยไป พวกคอเหล้าไม่ชอบสุรากลายเป็นสิ่งที่ทำรายได้ให้ปีละไม่น้อย

ทางปฏิบัติของคน ทั้งที่ถือว่าไม่ผิด ทั้งที่ถือว่าผิด ดำเนินไปในทางแย้งกับหลักของศีลดังเช่นที่กล่าวมานี้ จึงแสดงว่า คนยิ่งไม่เข้าใจในศีล ไม่เห็นศีลเป็นข้อสำคัญ ไม่เห็นศีลว่ามีความหมายแก่การครองตนอยู่ในโลก เมื่อเป็นเช่นนี้จะควรทำหรือไม่ทำอย่างไร ตามวิธีต่างๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้

๑. แก้หลักของศีลให้เหมาะแก่ภาวะที่ปฏิบัติทั่วไปจริงๆ ของคน เช่นศีลข้อที่ ๑ แก้ให้ทำได้เหมือนอย่างที่กฎหมายไม่ถือว่าผิด แต่ถ้าผิดกฎหมายก็ทำไม่ได้ หรือถ้าเป็น

การทำอย่างทรมานทรกรรมสัตว์ก็ไม่ควรทำ ศีลข้อที่ ๔ ให้ทำได้ในคราวจำเป็น เพื่อรักษาตน หรือเพื่อรักษาผู้อื่น ศีลข้อที่ ๕ ให้ทำได้เป็นบางครั้งบางคราวและโดยไม่เกินไป

๒. ไม่แก้หลักของศีล และไม่สนใจในศีลด้วย ผู้ที่ไม่สนใจในศีล ถ้าถือปฏิบัติตามกฎหมายของบ้านเมืองอยู่ก็ใช้ได้ เพราะกฎหมายก็เป็นศีลอย่างหนึ่งที่บัญญัติขึ้นเพื่อความสงบสุขของประชาชน แต่ยังขาดหลักของใจที่เป็นหลักของศีล ซึ่งจะกล่าวต่อไปข้างท้าย

๓. ไม่แก้หลักของศีล มีความสนใจ รับปฏิบัติบางคราว หรือบางประการ พุทธศาสนิกชนโดยมากอยู่ในประเภทนี้ คือ ไม่แตะต้องแก้หลักอะไรของศีล มีความสนใจที่จะรับถือศีลบางคราว หรือบางประการ เช่น บางคนถือไม่ดื่มสุราตลอดไตรมาสเข้าพรรษา ออกพรรษาแล้วดื่มต่อไป เมื่อเป็นชาวประมงก็ไม่ถือศีลข้อที่หนึ่งที่เกี่ยวแก่สัตว์ในอาชีพ แต่อาจเว้นสัตว์จำพวกอื่น เป็นนักเรียนแพทย์ก็ไม่ถือเกี่ยวแก่สัตว์ที่จะทำการค้นคว้าทดลอง เป็นต้น คือถือในคราวที่มีศรัทธาจะถือ และในประการที่ไม่ขัดกับการศึกษาอาชีพการงานหรือหน้าที่ของตน

๔. ไม่แก้หลักของศีล และถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด บุคคลจำพวกนี้มีน้อย และอาจจะมีความข้องใจเกี่ยวแก่เชื้อโรคจุลินทรีย์ต่างๆ ส่วนพวกที่ไม่ถือโดยเคร่งครัดอาจจะมีความข้องใจเพียงเพื่อต้องการทราบ หรือเพื่อคัดค้านศีลว่าขัดข้อง

ทำไม่ได้ เชื้อโรคจุลินทรีย์ต่างๆ จะเป็นสัตว์มีชีวิตที่ต้องห้ามหรือไม่ พิจารณาดูในพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าเมื่อประชวรในบางคราว ได้ทรงอนุญาตให้หมอชีวกโกมารภัจทายา และถวายโอสถเพื่อเสวย พระภิกษุก็ทายาฉันยาได้ เพื่อเยียวยาอาพาธต่างๆ เป็นอันทราบได้ว่าไม่ถือไปถึงเชื้อโรคจุลินทรีย์เช่นนั้น ถ้าถือไปถึงเช่นนั้นก็เป็นอันว่ากินดื่มอะไรไม่ได้ตลอดถึงหายใจก็จะไม่ได้ ศีลข้อนี้ก็เลยไม่มีความหมาย ไม่มีใครจะเข้าใจจะปฏิบัติได้ ศีลเป็นข้อที่คนสามัญทั่วไปปฏิบัติได้ทุกข้อ โดยอาการปกติธรรมดาสามัญนี้แหละ ไม่ใช่ลึกซึ้งถึงกับจะต้องส่องกล้องปฏิบัติกัน ซึ่งน่าจะใช้ในทางแพทย์เท่านั้น

ส่วนเรื่องการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นอาหาร ในพระพุทธ-ศาสนาเองก็มีแบ่งเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งถือว่าบริโภคเนื้อสัตว์เป็นความผิดคล้ายการฆ่าสัตว์ทีเดียว เพราะเป็นเหตุให้ต้องมีการฆ่าสัตว์ ถ้าไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์กันทั้งหมด ก็จะไม่มีใครฆ่าสัตว์เพื่อใช้เนื้อเป็นอาหาร การบริโภคเนื้อสัตว์จึงเป็นตัวเหตุให้มีการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร จึงเป็นบาป พระพุทธ-ศาสนาสายอาจาริยวาทมีแสดงให้ถือมังสวิรัติด้วย ถือว่าการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นบาปดังกล่าว ส่วนสายเถรวาท ในวินัยอนุญาตให้บริโภคเนื้อสัตว์ที่บริสุทธิ์โดยส่วน ๓ คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ฟัง ไม่ได้รังเกียจสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อตน แต่เขาฆ่าเพื่อใช้เนื้อจำหน่ายโดยทั่วไป มิให้เจาะจงว่าเพื่อจะปรุงเป็นอาหารเลี้ยงตน (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 ซึ่งน่าจะมีคนรับปฏิบัติได้จริงๆ น้อย ข้อนี้ไม่มีใครจะทราบพระญาณของพระพุทธเจ้าได้ แต่อาจพิจารณาเห็นเหตุผลได้จากหลักธรรมต่างๆ คือ ทรงสอนให้พิจารณาเทียบเคียงระหว่างตนและผู้อื่นว่า “สัตว์ทั้งปวงหวาดสะดุ้งต่ออาชญา กลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของสัตว์ทั้งปวง (เหมือนอย่างตนเอง) ทำตนให้เป็นอุปมาดังนี้ก็ไม่พึงฆ่าเอง ไม่พึงใช้ให้ฆ่า” ตามหลักธรรมนี้เท่ากับทรงสอนให้นำใจเขามาใส่ใจเรา หรือนำใจเราไปใส่ใจเขา จะเห็นว่าต่างรักชีวิตเหมือนกัน กลัวตายเหมือนกัน ฉะนั้นจึงทรงบัญญัติศีลข้อที่ ๑ ด้วยหลัก

ความยุติธรรมโดยแท้ ศีลข้อที่ ๒ ก็เพื่อให้ต่างนับถือในสิทธิแห่งทรัพย์สินของกันและกัน ศีลข้อที่ ๓ ก็เพื่อให้นับถือในวงศ์สกุลของกัน ศีลข้อที่ ๔ ก็เพื่อให้รักษาประโยชน์ของกันด้วยความจริง ศีลข้อที่ ๕ ก็เพื่อความไม่ประมาทขาดสติสัมปชัญญะ เพราะเมื่อตนก็รักและหวงแหนในทรัพย์สินเชื้อสายวงศ์สกุล ความสัตย์จริง ก็ไม่ควรไปละเมิดเบียดเบียนผู้อื่น ทุกข้อจึงอาศัยหลักยุติธรรมที่บริสุทธิ์สิ้นเชิง และศีลนี้แสดงว่าพระพุทธศาสนานับถือในชีวิต และสิทธิทรัพย์สินของบุคคลทั้งปวง เป็นต้น ซึ่งเป็นโลกสัจจะ สมมุติสัจจะ ถ้าจะทรงบัญญัติศีลผ่อนผันลงมาหาความพอใจของคน ก็จะขาดความยุติธรรมที่สมบูรณ์ และจะขาดพระกรุณาแก่สัตว์ที่ถูกอนุญาตให้ฆ่าได้ มิใช่วิสัยของพระพุทธเจ้าผู้มีพระกรุณาเต็มเปี่ยมในสรรพสัตว์ เหตุผลอีกอย่างหนึ่งคือที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า “เพื่อผลพิเศษอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ” หมายความว่า ผลที่มุ่งหมายนั้น คือ เพื่อบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหมด ซึ่งมีศีลเป็นบันไดขั้นแรก ศีลที่สมบูรณ์ดังกล่าวเท่านั้นแม้เพียง ๕ ข้อ อาจเป็นบันไดนำไปสู่บันไดขั้นที่สูงขึ้น เพื่อบรรลุถึงผลดังกล่าวได้

ปัญหาที่สำคัญมากเกี่ยวแก่ศีล น่าจะอยู่ที่ประเด็นว่าคนเราสนใจปฏิบัติในศีลหรือไม่สนใจปฏิบัติ เนื่องด้วยเหตุอะไร ดังจะยกเหตุต่างๆ มากล่าวบางประการ

๑. **ถ้าเพราะศีลบัญญัติไว้ตึงเกินไป** เช่น ให้เว้น

การปลงชีวิตสัตว์ทุกชนิด สมมุติว่าจะมีบัญญัติผ่อนลงมาให้ทำได้บางอย่างเช่นที่กล่าวมาข้างต้น จะทำให้คนปฏิบัติในศีลมากขึ้นหรือไม่ เห็นว่าคงจะรับรองไม่ได้ว่า จะทำให้คนสนใจปฏิบัติในศีลมากขึ้น เพราะตามที่ปรากฏอยู่โดยมาก เฉพาะศีลในประการที่ทางโลกทั่วไปหรือทางกฎหมายก็รับรองว่าผิดทุกสิกขาบทของศีล ไม่ว่าข้อที่ ๑ หรือข้ออื่น คนก็คงประพฤติล่วงละเมิดกันอยู่มาก ผลที่ปรากฏนี้ จึงมิใช่เพราะเหตุที่ว่าศีลตึงไป คนทุกคนมักมีปกติทำอะไรผ่อนลงมาหาความสุขสะดวกของตนอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ศาสนาอะไร ทุกชาติก็มีกฎหมายตราขึ้นไว้ใช้ ทุกศาสนาก็มีศีลที่บัญญัติขึ้นผ่อนลงมามากก็มี แต่ก็คงมีไม่น้อย หลบเลี่ยงไม่ปฏิบัติ หรือล่วงละเมิด เหตุสำคัญจึงอยู่ที่ตัวบุคคลเองซึ่งแต่ละคนมีความสามารถถนัดในการที่จะหลีกเลี่ยงแก้ไข เพื่อที่ตนเองจะไปได้โดยสะดวกอยู่แล้ว

๒. ถ้าเพราะตัวบุคคลเองดังกล่าว อะไรในตัวบุคคลที่ทำให้ละเมิดศีล แม้ในประการที่โลกทั่วไปหรือกฎหมายก็ถือว่าผิด เหตุในตัวบุคคลตามปัญหานี้ ก็ต้องกล่าวถึงความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเกิดเป็นกิเลสขึ้นในจิตใจ ทำให้ไม่มีหิริ (ความละอาย ความรังเกียจความชั่ว) ไม่มีโอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อความชั่ว) ฉะนั้น ถ้าจะแก้ก็ไม่ต้องไปแก้ที่หลักศีลของท่าน แต่แก้ที่จิต หมายถึงแก้กิเลสดังกล่าว โดยปฏิบัติลดกิเลสลงไป ไม่ปฏิบัติในทางเพิ่มกิเลส จนจิตใจมีหิริ-โอตตัปปะขึ้น ก็จะปฏิบัติในศีลได้ดีขึ้น การปฏิบัติในศีลได้ดี

ขึ้นนี้ ไม่ได้หมายถึงจะต้องเว้นให้ครบถ้วน เว้นในประการที่ทางโลกทั่วไป หรือกฎหมายถือว่าผิดก็ใช้ได้

๓. ถ้าเพราะความจำเป็น เช่น ต้องละเมิดศีลข้อที่ ๑ เพื่อป้องกันทรัพย์ ชีวิต ตลอดถึงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังเช่นต่อสู้ปราบปรามโจรผู้ร้ายข้าศึกศัตรู ละเมิดศีลข้อที่ ๒ เพื่อยังชีพ เพราะอดอยากแร้นแค้นจริงๆ ศีลข้อที่ ๓ ดูไม่มีเหตุจำเป็นจะต้องละเมิด ไม่ทำให้ต้องตาย ละเมิดศีลข้อที่ ๔ เพื่อรักษาตนให้สวัสดี ละเมิดศีลข้อที่ ๕ เพื่อเป็นยา หรือกระสายยา หรือแม้เพื่อสนุกสนานเป็นครั้งคราว เมาแล้วก็กลับไปนอน ไม่ก่อเรื่องราวเหตุต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น มีหลายข้อที่นับว่าเป็นความจำเป็น เช่น ถ้ามีอาชีพเป็นประมง เป็นนักเรียนแพทย์ ทราบมาว่าพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงสั่งฝากพระพุทธชินสีห์ไว้ว่าให้พระอุปัชฌาย์อาจารย์ในวัดบวรนิเวศวิหารสอนสัทธิวิหาริกอันเตวาสิกผู้จะลาสิกขาออกไปครองเรือน ให้รู้จักศีลจำเป็นดังเช่นที่กล่าวมา เพื่อที่จะได้ผ่อนปฏิบัติครองชีวิตให้สวัสดีตามทางโลก ถ้าใครลองตั้งปัญหาถามตนเองก่อนว่า จำเป็นไหมที่จะฆ่า ที่จะลัก เป็นต้น ก็จะรู้สึกได้ด้วยตนเองว่ามีน้อยครั้งที่จำเป็น ฉะนั้น แม้เพียงตั้งใจว่า จำเป็นจึงจะล่วงศีล ไม่จำเป็นก็ไม่ละเมิด ถือศีลจำเป็นไว้เพียงเท่านี้ ก็จะเห็นผลด้วยตนเองว่าจะรักษาศีลทุกข้อไว้ได้มากโดยไม่ยากลำบาก และไม่เสียประโยชน์อะไรในทางโลกทุกอย่าง

๔. ถ้าเพราะขาดธรรมสนับสนุนเป็นคู่กัน การขาดธรรมที่พึงปฏิบัติให้เป็นคู่กันกับศีลแต่ละข้อ ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้จำเป็นต้องละเมิดศีลได้เหมือนกัน คือเมตตาความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข พึงอบรมให้มีประจำใจเป็นธรรมคู่กับศีลข้อที่ ๑ สัมมาอาชีวะ ความประกอบอาชีพในทางที่ชอบ เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๒ ความสันโดษยินดีเฉพาะด้วยคู่ครองของตน เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๓ ความสัตย์จริงเป็นธรรมที่ควรรักษาให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๔ ความมีสติรอบคอบไม่ประมาทเป็นธรรมที่ควรปฏิบัติให้เป็นคู่กับศีลข้อที่ ๕ ยกขึ้นอธิบายเพียงบางข้อ เช่น ข้อที่ ๑ เมตตา ถ้ามีอยู่ในสัตว์ใดๆ แล้วก็ห้ามใจเองไม่ให้คิดเบียดเบียน ไม่ต้องกล่าวถึงเมตตาของมารดาบิดาที่มีในบุตรธิดา แม้ที่มีในสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ก็ทำให้เลี้ยงถนอมรักษาอย่างยิ่งอยู่แล้ว ถ้าขาดเมตตาเสียมีโทสะแทนที่ ก็จะทำลายได้ทีเดียว ข้อที่ ๒ ประกอบอาชีพถ้าเกียจคร้านประกอบอาชีพ หรือประกอบในทางที่ผิด ก็ไม่อาจรักษาศีลข้อที่ ๒ ได้ เพราะทุกคนจำเป็นต้องบริโภคอยู่ทุกวัน ต้องแสวงหามาบริโภคให้ได้ จึงจำต้องมีอาชีพและจะต้องเป็นอาชีพที่ชอบ

๕. ถ้าเพราะขาดผู้นำที่มีศีล ข้อนี้ มีพระพุทธภาษิตในชาดกแสดงไว้ แปลความว่า “เมื่อโคทั้งหลายข้ามไปอยู่ ถ้าโคตัวนำฝูงไปคด โคทั้งปวงย่อมไปคด เมื่อโคนำไป

คดอยู่ ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับความรับรองว่าเป็นหัวหน้า ถ้าผู้นั้นประพฤติอธรรม หมู่ชนนอกนี้ย่อมประพฤติตาม ทั่วทั้งรัฐพากันอยู่เป็นทุกข์ ถ้าผู้ปกครองไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อโคทั้งหลายข้ามไปอยู่ ถ้าโคตัวนำฝูงไปตรง โคทั้งปวงย่อมไปตรง เมื่อโคนำไปตรงอยู่ ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับความรับรองว่าเป็นหัวหน้า ถ้าผู้นั้นประพฤติธรรม หมู่ชนนอกนี้ย่อมประพฤติตาม ทั่วทั้งรัฐพากันอยู่เป็นสุข ถ้าผู้ปกครองตั้งอยู่ในธรรม" พระพุทธภาษิตนี้มีความแจ่มแจ้งอยู่แล้วว่า ผู้นำในหมู่คนมีส่วนสำคัญในความประพฤติของคนทั้งปวง เพราะจะมีการทำตามอย่าง

เหตุต่างๆ ดังเช่นที่กล่าวมา น่าจะเป็นเหตุสำคัญแต่ละข้อเกี่ยวแก่ศีล กล่าวโดยสรุป ศีลจะมีหรือไม่มีในคนแต่ละคน ตลอดถึงในหมู่คน ย่อมเกี่ยวแก่ว่าศีลเป็นข้อบัญญัติที่อำนวยให้เกิดความปกติสุขตามภูมิชั้นของตน ซึ่งตนพอจะรับปฏิบัติได้หรือไม่

ในข้อที่กล่าวนี้ บางคนได้แสดงความคิดเห็นว่าศีลนั้นเป็นแม่บทใหญ่ แต่ละบุคคลจะต้องนำแม่บทนี้มากำหนดให้เหมาะกับภาวะของตน แต่การกำหนดนี้จะถูกต้องกับวัตถุประสงค์ของศีล ต่อเมื่อกระทำโดยปราศจากอคติหรือความลำเอียงเข้ากับตัวเอง เพราะวัตถุประสงค์ของศีล คือไม่เบียดเบียนกัน และเป็นบันไดขั้นแรกของสมาธิและปัญญา เมื่อไม่ได้ถือตามตัวอักษร แต่กำหนดถือตามวัตถุประสงค์ดังนี้

การถือปฏิบัติจะออกมาในลักษณะต่างๆ กัน ตามควรแก่ภาวะที่ต่างๆ กันของแต่ละบุคคล แต่ละอาชีพ เป็นต้น เช่น ของชาวบ้านซึ่งต้องการอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในครอบครัวในบ้านในเมือง ก็ออกมาในลักษณะหนึ่ง ของบรรพชิตซึ่งต้องการภูมิธรรมสูง ก็ออกมาในลักษณะหนึ่ง ซึ่งต่างก็จะบรรลุผลที่มุ่งหมายแห่งศีลของตนได้ นอกจากนี้ศีลยังเป็นเหตุสำคัญในการนำผลรวมให้เพิ่มพูน เป็นพลังนำความเจริญทางเศรษฐกิจและความสุขของส่วนรวม ถ้าปราศจากศีลเสีย ผลงานของแต่ละบุคคล จะถูกตัดทอนทำลายกันเองลงไป ถึงจะมีใครได้ผลสูง ซึ่งได้จากการทำลายผลของผู้อื่นลงไปเป็นอันมาก ก็ไม่บังเกิดผลลัพธ์ที่เป็นของส่วนรวม ผลลัพธ์ที่เป็นส่วนรวมยิ่งลดน้อยลง ความเจริญและความสุขของส่วนรวมก็เกิดได้ยาก แม้ตามความคิดเห็นนี้จะเห็นได้ว่ายังมีคนที่รู้จักที่จะรับศีลมาปฏิบัติให้เหมาะแก่ภาวะของตน ทั้งเห็นความสำคัญของศีลว่าทำคนและหมู่คนให้เจริญ

กล่าวได้ว่าในเมืองไทยคนทั่วไปย่อมทราบอยู่ว่าตนจะรับปฏิบัติในศีลได้โดยประการไร และศีล ๕ ไม่ได้เป็นข้อขัดขวางความเจริญของบุคคลหรือบ้านเมืองแต่ประการไร ข้อที่ควรวิตกมิได้อยู่ที่ว่าคนพากันเคร่งครัดในศีลมากไป แต่อยู่ที่คนพากันขาดหย่อนในศีลมากไปต่างหาก จนถึงว่าการที่ควรละเว้นอันเป็นความผิดที่โลกทั่วไปหรือกฎหมายก็ว่าผิด คนก็ยังไม่ละเว้น จุดสำคัญที่จะต้องแก้จึงอยู่ที่ตัวบุคคลและเหตุแวดล้อมทั้งหลายดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับแล้ว

ฉะนั้น ถ้าตัวบุคคลแต่ละคนปฏิบัติในทางลดกิเลส คือความโลภ โกรธ หลง มีหิริโอตตัปปะ ประจำจิตใจพอสมควร มีเครื่องแวดล้อมให้ความสุขสะดวกพอสมควร เช่น โจรผู้ร้ายสงบราบคาบ การอาชีพคล่องสะดวก หาทรัพย์พอที่จะดำรงชีวิตตนเองแลครอบครัว เป็นต้น เป็นเหตุให้ไม่เกิดความจำเป็นที่จะประพฤติผิดศีล ทั้งสนใจที่จะปฏิบัติธรรมที่เป็นคู่กันกับศีล เช่น มีเมตตาอารีต่อกัน ขยันขันแข็งในสัมมาอาชีพ เป็นต้น และบุคคลที่เป็นผู้นำ คือผู้ปกครองทุกระดับก็สนใจดำรงตนอยู่ในศีล ไม่ปฏิบัติในทางเบียดเบียน แต่ปฏิบัติในทางบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชนให้ทั่วถึง ถ้าทุกฝ่ายร่วมกันปฏิบัติดังนี้ ศีลธรรมจะดีขึ้นได้แน่นอนเพราะพื้นจิตใจของแต่ละคนย่อมมีความอยากเป็นคนดีอยู่ด้วยกัน และก็ย่อมเห็นประโยชน์ของศีลธรรม แต่ถ้ามีปัญหาเฉพาะหน้า คือการครองชีวิตคับแค้นขัดข้องมีอันตราย ก็เป็นความจำเป็นที่จะต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก่อน แม้ในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนในประโยชน์ปัจจุบันก่อน คือสอนให้ขยันหมั่นเพียร ประกอบการงานเพื่อให้ได้ทรัพย์มาดำรงชีวิตเป็นต้น แล้วจึงทรงสอนให้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ภายหน้าควบคู่กันไป คือ ให้มีศรัทธา มีศีล เป็นต้น

ในคราวที่พากันมองเห็นความเสื่อมต่างๆ ที่เกิดจากความประพฤติเสื่อมทางศีลธรรมของคน ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ก็พากันเรียกร้องหาศีลธรรมกันเกรียวกราว ดังเช่นในปัจจุบัน แต่ก็ควรคำนึงถึงเหตุต่างๆ เช่นที่กล่าวมาและช่วยกันแก้ให้

ถูกต้นเหตุ ลำพังพระสงฆ์ทำได้เพียงเป็นผู้ชี้ทาง และใครๆ เฉพาะฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่อาจแก้ได้ ต้องร่วมมือกันแก้ทุกฝ่าย ตามหน้าที่ของตน โดยปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละคนโดยสุจริต โดยเฉพาะแต่ละคนตรวจดูเข้ามาที่ความประพฤติของตนเอง ตั้งใจเว้นความประพฤติทางทุจริตต่างๆ ตามหลักของศีล วิธีปฏิบัติตนตามศีลก็ไม่เป็นการยาก คือ ปฏิบัติโดยรับศีล (สมาทาน) จากพระหรือตั้งใจปฏิบัติตามด้วยตนเอง (สมาทานด้วยตนเอง) ถึงจะไม่มีการรับจากพระก็ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ตั้งใจงดเว้นไว้ว่าจะเว้น คือ ไม่ทำในข้อนั้นๆ แม้จะยังเว้นไม่ได้ตามหลักศีลที่สมบูรณ์ จะตั้งใจเว้นในข้อที่แม้ทางโลกหรือทางกฎหมายถือว่าผิด ไม่ชอบ ไม่ควร ตามที่ทราบกันอยู่นี่แหละ ก็ยังดีกว่าไม่เว้นเสียบ้างเลย

ความบัญญัติศีลที่สมบูรณ์ไว้ มิใช่หมายความว่าจะต้องปฏิบัติให้สมบูรณ์ในศีลขึ้นทันที ซึ่งไม่มีใครจะทำได้เช่นนั้น ข้อที่ควรทำ คือ ปฏิบัติไปโดยลำดับ ตั้งแต่ชั้นเล็กน้อยไปหามาก จึงใช้คำว่า “ข้าพเจ้าสมาทาน (รับถือ) สิกขาบท (ทางศึกษา) ว่าจะเว้นข้อนั้นๆ” คือ รับศึกษาไปในทางของศีล ซึ่งมีความหมายอยู่ในตัวว่า ยังไม่สมบูรณ์นั่นเอง เหมือนอย่างศึกษาในวิชาใด ก็หมายความว่ายังไม่รู้ในวิชานั้น ถ้ารู้สมบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องศึกษา ผู้ที่ยังศึกษาไม่มีความผิดในข้อที่ยังศึกษาไปไม่ถึง

ธรรมเนียมที่ใช้ทั่วไป พระมิได้เที่ยวให้ศีลใครๆ โดยลำพัง เมื่อมีผู้ขอศีล พระจึงจะให้ศีล แสดงว่าผู้ขอพร้อมที่จะรับ

รักษาศีล และจะรักษาไว้กี่ข้อ ชั่วคราว หรือนานเท่าไรก็สุดแต่เจตนาของผู้รับ ทางศาสนาได้มีทางปฏิบัติผ่อนปรนสะดวกมากถึงเพียงนี้ ก็น่าจะเพียงพอทีเดียว ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนเสียหายเพราะต้องมาถือศีล เป็นเรื่องของศรัทธาของแต่ละคน

แรงอย่างหนึ่ง ที่จะนำให้เกิดความสนใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล ก็คือ ความที่มองเห็นอานิสงส์ คือผลดีของศีล ดังที่พระได้บอกอยู่ทุกครั้งที่ให้ศีลว่า "ถึงคติที่ดีก็ด้วยศีล โภคทรัพย์ถึงพร้อมก็ด้วยศีล ถึงความดับทุกข์ร้อนใจก็ด้วยศีล เพราะฉะนั้น ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์"

SĪLA

PREFACE

Her Royal Highness Princess Sangwan Mahidol, the Princess Mother, feels the **Sīlas** 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 Khantipālo (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. Conse-

quently it is of interest to consider the 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 researches 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 animal 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

can 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 sence 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 **Sīlas**, 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 **Sīlas**. 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 or 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 **Sīlas** 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 of 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 ab-

stention 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 careful 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 **(ottappa)**. 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 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 greatest 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 his 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 **Jātaka** 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 without prejudice 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 somewhat depending on the status or profession of each individual. For instance, observ-

ance 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 **Sīlas** 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-ottappa** 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 their future benefits, 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 determimation 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 the 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 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".

อวิชชา

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงอาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺโน) วัดบวรนิเวศวิหารให้เรียบเรียงเรื่อง “อวิชชา” และ “สันโดษ” ขึ้น โดยพระราชทานพระราชดำริบางประการ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติในการดำรงชีวิต

สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาลได้ขอพระราชทานพระราชานุญาตจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระนามาภิไธยสมเด็จพระบรม-ชนกนาถ และสมเด็จพระบรมราชชนนี เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๑๓

วังสระปทุม

มิถุนายน ๒๕๑๓

อวิชชา

บัดนี้ความรู้วิชาการต่างๆ ในโลกเจริญขึ้นมาก มนุษย์เราสามารถสร้างพาหนะนำตนไปถึงดวงจันทร์ได้ (เมื่อศกที่แล้ว พ.ศ. ๒๕๑๒) วิชาเหล่านี้เป็นวิชาทางโลก หรือวิชาภายนอก ส่วนวิชาภายในหรือวิชชา คือความรู้สัจจะ (ความจริง) ภายในตนเองจะยังบกพร่องอยู่ทั่วๆ ไป จึงปรากฏว่าคนโดยมากแม้มีความรู้ทางศิลปวิทยาต่างๆ มาก แต่ก็ยังขาดความรู้ในตนเอง ดังจะเรียกว่ายังมีอวิชชาที่แปลตามศัพท์ว่า "ความไม่รู้"

"อวิชชา" ที่แปลว่าไม่รู้นี้ มิได้หมายความว่าไม่รู้อะไรเลย เหมือนอย่างก้อนดินก้อนหิน แต่หมายถึงรู้อะไรๆ เหมือนกัน แต่รู้ผิดจากความจริง หรือรู้ไม่จริง ก็เท่ากับไม่รู้ เพราะที่เรียกว่า "รู้ๆ" นั้น ควรเป็นรู้จริง (รู้ + จริง) จึงจะชื่อว่ารู้ และเพื่อให้ชัดขึ้น จึงแปลแบบอธิบายว่า ความไม่รู้ในสัจจะ คือความจริง หรือสภาพที่จริง กล่าวสั้นว่า ความไม่รู้จริง และเมื่อกล่าวโดยทั่วไป ความรู้ที่ทุกๆ คนมีอยู่ย่อมมีปริมาณจำกัด ส่วนที่ยังไม่รู้มีมากกว่านัก เช่น วิชาทางโลกมีอยู่มากมายทั้งเพิ่มขึ้นและแก้ไขเปลี่ยนแปลงใหม่ขึ้นอยู่เสมอ แต่คนหนึ่งๆ อาจเรียนให้รู้ได้เพียงส่วนหนึ่งๆ เท่านั้น บางคนแสดงว่ายิ่งเรียนมากก็ยิ่งรู้สึกว่าตนเองยิ่งโง่ยิ่งไม่รู้ ฉะนั้นแม้ในเรื่องภายนอกทางโลก อวิชชา คือ ความไม่รู้ก็ยังมากกว่าวิชชา คือความรู้ มากมายนัก แต่อวิชชาที่มีลักษณะดังนี้ไม่ใช่ข้อที่

ประสงค์ในที่นี้ อวิชชาที่ประสงค์จะแสดง คือ ความไม่รู้สัจจะในตนเอง ดังเช่น

ความไม่รู้จักตนเอง คือ ความไม่รู้จักตนเองโดยฐานะต่างๆ เกี่ยวแก่ความรู้ความสามารถและตำแหน่งหน้าที่อันควรแก่ตน เป็นต้น เป็นเหตุให้ขวนขวายจะได้ฐานะที่สูงกว่าที่ตนควรจะได้ หรือน้อยใจในเมื่อไม่ได้ฐานะที่คิดเอาเองว่าตนควรจะได้ หรือนินทาว่าร้ายผู้ใหญ่ว่ากดตน เป็นต้น ข้อนี้นับว่าเป็นอวิชชาอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องปิดกั้นความเจริญของตนเอง เพราะเมื่อไม่รู้จักตนตามเป็นจริงก็ไม่อาจจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นโดยทางที่ถูกได้

ความต้องการสมภาพในทางที่ผิด สมภาพคือความเสมอกัน ต้องการให้ทุกๆ คนเสมอกันไปหมด ไม่มีผู้ใหญ่ผู้น้อยในฐานะต่างๆ ข้อนี้เป็นอวิชชาอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องทำลายตนเอง เพราะทุกๆ คนทำกรรมมาแล้ว และกำลังทำกรรมอยู่ต่างๆ กัน จะให้เสมอกันได้อย่างไร เรื่องนี้มีนิทานเรื่องเปรตจัดระเบียบที่เล่ากันมาแต่ก่อนว่า มีเปรตตนหนึ่งสิงอาศัยอยู่ที่ศาลาพักแรมของคนเดินทางไกลแห่งหนึ่ง เป็นเปรตที่ชอบสมภาพ เมื่อมีคนมานอนพักในศาลาที่เรียงกันมากคน ขณะที่กำลังหลับสนิทในเวลาดึกสงัด เปรตได้มาตรวจทางด้านเท้า เห็นเท้าไม่เสมอกันก็ฉุดเท้าของทุกๆ คนให้ลงไปเท่ากัน ไปตรวจทางด้านศีรษะเห็นไม่เท่ากันอีก ก็ฉุดศีรษะของทุกๆ คนให้ขึ้นมาเท่ากัน แล้วก็ลงไปตรวจทางเท้า

อีกเห็นไม่เท่ากัน ก็ดึงเท้าลงอีก ขึ้นไปทางศีรษะก็ดึงศีรษะขึ้นไปอีก ตกว่าเปรตจัดให้เท่ากันทั้งสองด้านไม่ได้สักครั้ง และคนทั้งปวงที่นอนพักบนศาลานั้นก็ไม่เป็นอันได้หลับได้นอนโดยผาสุก นอกจากนี้ความวางตนคล้ายกับเสมอกัน ขาดคารวะในผู้ใหญ่ เช่น บุตรธิดาขาดคารวะและความเชื่อฟังในมารดาบิดา ถือว่าสมัยนี้ต้องเป็นอิสระในการทำตามความคิดเห็นของตนเอง มารดาบิดามีความคิดเห็นของตนได้ บุตรธิดาก็มีได้เหมือนกัน บางทีกลับเห็นว่ามารดาบิดามีความคิดเห็นไม่ทันสมัย บุตรธิดาอาจจะถูกบ้างก็ได้ แต่อาจจะผิดก็มาก เพราะวัยคะนองอาจจูงใจให้คิดเห็นไปอย่างคะนอง ต่างจากมารดาบิดาส่วนมากที่มีความเห็นเป็นผู้ใหญ่แล้ว จึงเป็นอวิชชาอย่างหนึ่งที่พึงระมัดระวังให้มาก

ความแสดงออกในทางที่ผิด เช่น การทำอะไรให้เป็นข่าวขึ้นในทางที่ผิดต่างๆ บางทีก็ทำเฉพาะตนผู้เดียว บางทีก็ชักชวนกันทำเป็นหมู่เป็นคณะ เช่น ชักชวนกันยกพวกไปตีกันทำร้ายกัน ทั้งที่รู้ว่าเป็นการกระทำที่ผิด แต่ก็ทำด้วยต้องการจะแสดงว่าเก่งกล้าสามารถ จัดว่าเป็นอวิชชาอีกอย่างหนึ่ง เพราะเป็นความเห็นและการกระทำที่ผิด แม้ว่าใครที่ทำอย่างนั้นจะแย้ง แต่เมื่อความสำนึกผิดชอบ แม้ที่เรียกว่าสามัญสำนึกเกิดขึ้นเมื่อใด จะมีความสำนึกผิดขึ้นได้เอง การกระทำที่ครูอาจารย์เจ้าหน้าที่ผู้รักษากฎหมายว่าผิดและทั้งที่ผิดพระบรมราโชวาท ย่อมเป็นความผิดที่ไม่อาจแย้งได้

ความริษยาในความทำดีและในผลดีของผู้อื่น เมื่อเห็นผู้อื่นทำความดี หรือเห็นเขาได้รับผลดีที่เกิดจากความดี ก็เกิดความริษยา พูดติเตียนหรือทำการขัดขวางตัดรอนเป็นอวิชชาอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องทำลายโลกคือประชุมชนเพราะทำให้จิตใจมืดมิดมองไม่เห็นสัจจะในความชั่ว คือความริษยาของตนและในความดีของผู้ทำความดี แม้จะริษยาในความดีของเขาทั้งที่รู้ว่าเป็นความดีก็เป็นอวิชชาอยู่นั่นเอง เหมือนอย่างถ่มน้ำลายรดฟ้า ทั้งที่รู้ว่าน้ำลายนั้นจะต้องตกมาเปื้อนตัวเอง ทำดั่งนั้นไม่ชื่อว่าทำอย่างรู้ แต่ชื่อว่าทำทั้งรู้ คือทำทั้งรู้ว่าไม่ควรทำ การไม่ทำอย่างรู้ แต่ทำทั้งรู้เช่นนี้เป็นอวิชชาที่มีแต่ในคนพาล ไม่มีในบัณฑิต ผู้ที่ริษยาในความทำดีของคนอื่นนั้น บางทีกลับไปยินดีในความทำชั่วตลอดถึงในผลของความชั่วไม่ดีของคนอื่นก็ยิ่งเป็นอวิชชาหนักเข้าไปอีก เพราะเห็นความชั่วเป็นความดีไป นี้ก็เป็นอวิชชาที่มีแต่ในคนพาล ไม่มีในบัณฑิตเช่นกัน

ความเมาต่าง ๆ อันความเมาทั้งที่เป็นความเมาเหล้าและเมาเพราะเหตุต่างๆ มีความยกย่อง เป็นต้น เป็นอวิชชาทุกชนิด เพราะเมื่อเมาแล้วก็ทำให้ขาดปัญญาที่จะรู้สัจจะในสิ่งทั้งหลาย เมาเหล้าเรียกว่าเป็นเมาทางกาย สร่างเมาอาจจะเร็วกว่าเมาใจ คือ เมาในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กายถูกต้อง และเรื่องที่ใจคิด ที่ชวนใจให้เมา เมาในเสียงที่พูดยกย่องเรียกว่าเมาในเสียงอย่างหนึ่ง ใครก็ตามเมื่อเกิดเมาขึ้นแล้ว ก็จะ

ไม่รู้เหตุผลตามที่เป็นจริง ไม่มีใครจะพูดตักเตือนในขณะที่เมาได้ จะพูดกันให้เกิดความเข้าใจได้ก็ต่อเมื่อสร่างเมาแล้ว

ความหลง คือ ความขาดปัญญาในลักษณะต่างๆ จนถึงความถือเอาทางผิดด้วยความเข้าใจผิด และความงุนงงไม่พบทางออกเหมือนอย่างคนหลงทาง คนเราเผลอสติเผลอปัญญาเสียเมื่อใด ความหลงก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น คนที่ถูกเขาหลอกลวงได้เพราะไปเชื่อในคำหลอกลวงของผู้หลอกลวง เรียกว่าเป็นคนหลงอย่างหนึ่ง คือ หลงเชื่อสิ่งที่หลอกลวงมิใช่มีแต่คนภายนอก แต่เป็นความคิดเห็นหรือใจของตนเองก็มี จึงไม่ควรด่วนเชื่อใครหรือแม้ใจตนเองทันที ควรใช้สติปัญญาให้เพียงพอ ถ้าสติปัญญาของตนไม่พอ ก็อาศัยผู้มีสติปัญญา ผู้มีความปรารถนาดี ความปล่อยจิตใจให้ซึมเหงาง่วง อ่อนแอเกียจคร้าน เก็บความสงสัยต่างๆ ไว้ ไม่คลี่คลายด้วยความพินิจพิจารณาโดยแยบคายก็เป็นความหลง ความหลงนี้เป็นอวิชชาอีกอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องปิดบังปัญญามิให้รู้เห็นในสัจจะแม้ที่น่าจะรู้เหมือนอย่างเส้นผมบังภูเขา

ความเห็นผิด หรือที่เรียกเป็นคำศัพท์ว่า มิจฉาทิฐิ หมายถึงความเห็นผิดจากคลองธรรมอย่างแรง เช่นเห็นว่าการทำบาปทำบุญอะไรก็ไม่เป็นอันทำ คือไม่มีบาปไม่มีบุญ สักว่าเป็นกิริยาที่ทำเท่านั้น ทำแล้วก็แล้วไปไม่เป็นบาปเป็นบุญอะไรที่จะสนองผลต่อไป เห็นว่าผลต่างๆ เช่น ความสุขทุกข์ที่ได้รับไม่มีเหตุ คือมิใช่เกิดจากเหตุคือกรรมหรือเหตุอะไร

อย่างอื่น แต่เกิดมีขึ้นตามคราวหรือตามแต่จะประจวบเหมาะ เห็นว่าไม่มีอะไร เช่น มารดาบิดาไม่มีบุคคลเกิดสืบกันมาตามพืชพันธุ์ สมณพราหมณ์ไม่มี ผลของทานไม่มี โลกนี้โลกหน้าไม่มี เป็นต้น เป็นอวิชชา เป็นโมหะอย่างแรง ความเห็นผิดอย่างนี้เมื่อดิ่งลงแล้วแก้ยาก ความเห็นผิดชนิดที่ถือเอาสุดโต่ง เช่น โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด เป็นต้น ซึ่งไม่เป็นสัจจะและไม่เป็นประโยชน์ เป็นอวิชชาอีกอย่างหนึ่งและความเห็นผิดจากอริยสัจจะ คือ สัจจะของพระอริยะเป็นอวิชชาอย่างละเอียดที่มีเป็นพื้นอยู่ในสามัญชนทั่วไป

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

ข้อ ๑ ความไม่รู้ในทุกข์ คำว่าทุกข์มีความหมายดังนี้ (๑) ความทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจที่ตรงกันข้ามกับสุข คือความสบายกายสบายใจ และหมายถึงวัตถุคือสิ่งต่างๆ ที่เป็นที่ตั้งคือเป็นที่ให้เกิดทุกข์ด้วย (๒) ความ

ไม่คงทน ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และหมายถึงสิ่งที่ไม่คงทนทุกอย่างด้วย แม้ทุกข์สุขในข้อ (๑) ก็นับว่าเป็นทุกข์ในข้อนี้ ความไม่รู้ในทุกข์ก็คือความเห็นในทุกข์ว่าเป็นสุข หรือว่าไม่เป็นทุกข์ นึกดูว่า ทุกคนย่อมต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ แต่ไฉนทุกคนจึงต้องพบกับความทุกข์ น้อยหรือมากอยู่ด้วยกัน บางคนดูน่าจะมีความสุขมาก เพราะมีอำนาจ มีทรัพย์มีบริวารมาก แต่กลับมีความทุกข์มาก บางคนดูน่าจะมีความทุกข์มาก เพราะไม่ค่อยจะมีอะไรเท่าไร แต่กลับมีสุขมาก ต้องกล่าวว่าเพราะมีอวิชชาข้อนี้เป็นประการแรก คือไม่รู้ในทุกข์ จึงไปยึดถือเอาทุกข์ไว้มากมายเหมือนอย่างไปกำเอาไฟเข้าไว้ ไฟก็ไหม้มือให้ร้อน อันที่จริงอำนาจ ทรัพย์ บริวาร เป็นต้น เป็นของกลางๆ ถ้าได้มาและใช้ไปในทางที่ถูกต้องก็จะเป็นคุณเกื้อกูลให้เกิดสุข แต่ถ้าได้มาและไม่ใช้หรือใช้ไปในทางที่ผิดก็จะเป็นโทษก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน จึงสรุปกล่าวได้ว่าใครก็ตามที่แสวงหาให้ได้มาและเก็บไว้หรือใช้ไปในที่ผิดนั้นแหละเรียกว่าไม่รู้ในทุกข์ เพราะเท่ากับแสวงหาทุกข์ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตน แต่เพราะไม่รู้ในทุกข์ก็อาจจะหลงคิดว่าเป็นสุขเท่ากับรู้สึกว่าเป็นสุขอยู่ในกองทุกข์ เหมือนอย่างแมลงเม่าที่โผเข้าหากองไฟ

ข้อ ๒ ความไม่รู้ในเหตุเกิดทุกข์ คือ ไม่รู้ว่าข้อนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ ตลอดถึงไม่รู้ว่าข้อนี้เป็นเหตุแห่งสุขที่ตรงกันข้าม จึงไปดำเนินในทางที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ถึงจะปรารถนาสุขแต่ไปดำเนินในทางแห่งทุกข์ก็จะไม่พบสุข จึงเป็น

อวิชชาอีกข้อหนึ่งคู่กับข้อที่ ๑ คือ ข้อที่ ๑ ไม่รู้ในผล ข้อที่ ๒ ไม่รู้ในเหตุ ทั้งสองข้อนี้รวมเป็นความไม่รู้ในสายทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งสุข ทุกๆ คนย่อมจะคิดหาและย่อมจะพยายามกันอยู่แล้วที่จะปฏิบัติในเหตุแห่งสุขตามที่แต่ละคนเห็น เช่น ผู้ที่เห็นว่าทรัพย์เป็นเหตุแห่งสุข ก็ขวนขวายที่จะให้ได้ทรัพย์มา ผู้ที่เห็นว่าสิ่งใดอื่นเป็นเหตุแห่งสุข ก็ขวนขวายเพื่อจะได้สิ่งนั้น นอกจากนี้ เมื่อเห็นว่าการกระทำอันใดหรือทางใดเป็นเหตุแห่งสุขก็ทำหรือดำเนินในทางนั้น นี้ก็เป็นเรื่องสามัญทั่วไป แต่ก็น่าจะนึกเข้ามาถึงเหตุภายในที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ตรัสชี้ระบุว่า ตัณหา คือ ความทะยานอยากเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุจริต คือ ความประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ ต่างๆ สืบเนื่องมาจากตัณหาทั้งนั้น ความประพฤติเบียดเบียนกันและกันตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่จึงเกิดจากตัณหาของคนนี้แหละ ฉะนั้น เมื่อยังมีความทะยานอยากอยู่ตามธรรมดาของสามัญชน ก็ควรให้อยากไปในทางดี ห้ามความอยากในทางที่ผิด ก็จะลดความทุกข์ลงได้มาก เพราะจะไม่ต้องไปประพฤติทุจริตต่างๆ ด้วยอำนาจของความทะยานอยาก ส่วนผู้ที่ห้ามความทะยานอยากในทางที่ผิดไม่ได้ ดังที่เรียกว่าเป็นทาสของตัณหาต้องประพฤติทุจริตต่างๆ ก็ต้องประสบทุกข์เป็นผล สิ่งที่ได้มานั้นจะเป็นทรัพย์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งน้อยหรือมากเพียงไรก็ตาม ย่อมเป็นเหมือนเชื้อที่นำมาสุมไฟคือตัณหา ส่งเสริมไฟคือตัณหาให้กองโตขึ้น กินเชื้อมากขึ้น คิดดูให้ดีแล้วจะเห็นว่าเท่ากับ

ป้อนเชื้อให้แก่ไฟ ไม่มีประโยชน์อะไรที่แท้จริงแก่ชีวิต มีแต่ทุกข์โทษเดือดร้อน แต่ก็ยากที่จะมองเห็นตัณหาว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะอวิชชามากำบังไว้

ข้อ ๓ ความไม่รู้ในความดับทุกข์ เมื่อยังดับไฟคือตัณหาไม่ได้ ยังป้อนเชื้อให้อยู่เสมอ คือยังทำอะไรไปตามความปรารถนาต้องการ ไม่เลือกว่าผิดหรือถูก ต้องการแต่จะให้ได้มาเท่านั้น ก็ยังไม่รู้จักความดับทุกข์ แม้จะเข้าใจว่ามีความสุข เช่น เมื่อได้อะไรมาก็เกิดความสุขโสมนัสเพราะสมปรารถนา และได้ใช้บำรุงความสุขต่างๆ แต่พิจารณาดูให้ดีแล้วจะเห็นว่า ความสุขโสมนัสนั้นมีขึ้นประเดี๋ยวหนึ่ง เช่นเดียวกับเมื่อนำเชื้อใส่ให้ไฟๆ ก็กินเชื้อ สว่างโพลงขึ้นครู่หนึ่งแล้วก็ลดความสว่างลงไปตามส่วนแห่งเชื้อที่หมดไป ต้องหาเชื้อใหม่มาให้อีกจึงจะสว่างขึ้นอีก ความสุขโสมนัสก็เช่นนั้น เกิดขึ้นแล้วก็หายไปในเวลาไม่ช้านัก สิ่งที่มีอยู่ก็เหมือนกองเถ้าถ่าน ไม่เป็นที่ต้องการของไฟตัณหา เพราะตัณหาต้องการของใหม่ๆ อีก ส่วนประโยชน์การใช้สอยจริงๆ ของแต่ละคนมีไม่เท่าไร เช่น ข้าวที่บริโภคก็มีปริมาณจำกัด เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน การแสวงหาเท่าที่ร่างกายต้องการบริโภค ดูก็ไม่เป็นภาระมากมายอะไรนัก แต่ที่เป็นภาระมากก็คือเพื่อให้เป็นที่พอใจหรือเพื่อเสนอสนองตัณหาซึ่งไม่มีเวลาที่จะพอได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะได้พบความสุขที่ถาวรที่เป็นความดับทุกข์ได้แท้จริง อะไรเป็นความดับทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสชี้ระบุไว้ว่า คือความดับตัณหาเสีย เพราะตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อดับเสียได้ก็เป็นความดับทุกข์ คิดดูง่ายๆ อย่างสามัญว่า เพียงดับตัณหาชนิดหยาบ ที่เป็นเหตุให้ทำทุจริตได้อย่างเดียว ก็ดับทุกข์ได้มากมาย สามัญชนดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ก็พอสมควร แต่เพราะอวิชชามากำบังจึงไม่รู้ในความดับทุกข์ว่าคือความดับตัณหาเสีย

ข้อ ๔ ไม่รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกสั้นว่ามรรค ไม่รู้ในข้อนี้ย่อมเป็นเหตุให้ปฏิบัติไปในทางที่ผิดคือในทางก่อทุกข์ แทนที่จะเป็นทางดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงชี้ระบุไว้ชัดเจนว่า ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นคือมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (สองข้อนี้ย่อลงในปัญญาสิกขา) สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (สามข้อนี้ย่อลงในศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ (สามข้อนี้ย่อลงในจิตตสิกขา) เมื่อปฏิบัติในทางแห่งตัณหาซึ่งเป็นทางแห่งทุกข์ แม้จะปรารถนาความสิ้นทุกข์หรือความดับทุกข์ก็ไม่อาจถึงได้ คนที่ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนต้องประพฤติทุจริตต่างๆ แม้จะมีอำนาจทรัพย์บริวาร เป็นต้นมากมายและแทนที่จะมีในทางที่เป็นประโยชน์กลับมีในทางที่เป็นโทษ เพราะปฏิบัติไปในทางแห่งตัณหา เป็นผู้ลุอำนาจแห่งตัณหาหรือเป็นทาสแห่งตัณหานับว่าเป็นอวิชชา ในข้อนี้

ซึ่งคู่กับข้อที่ ๓ คือ ข้อที่ ๓ ไม่รู้ในผล ข้อที่ ๔ ไม่รู้ในเหตุ ทั้งสองข้อนี้รวมเป็นความไม่รู้ในสายดับทุกข์

ข้อ ๕ ความไม่รู้ในเงื่อนต้นหรือในอดีต

ข้อ ๖ ความไม่รู้ในเงื่อนปลายหรือในอนาคต

ข้อ ๗ ความไม่รู้ในทั้งเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย หรือทั้งอดีตและอนาคต

ข้อ ๘ ความไม่รู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น

ทั้ง ๔ ข้อนี้อธิบายรวมกันว่า เหตุและผลทั้งสองสายดังกล่าวใน ๔ ข้อข้างต้นที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในทุกๆ คน ย่อมมีเงื่อนที่จะจับขึ้นมาพิจารณาให้รู้ได้ เมื่อจับเงื่อนได้ถูกก็จะรู้เหตุและผลได้ถูกต้อง เงื่อนนั้นเมื่อกล่าวโดยย่อก็มี ๒ คือเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย ถ้าจะชี้ว่าอะไรเป็นเงื่อนเหล่านี้ ก็อาจชี้ได้ว่าในสายทุกข์ ตัณหาเป็นเงื่อนต้นแห่งทุกข์ ส่วนทุกข์ที่เป็นผลเป็นเงื่อนปลาย และถ้าผลนั้นก่อตัณหาให้เกิดขึ้นอีก ผลนั้นก็เป็นเงื่อนต้นขึ้นอีก เช่น ทรัพย์ที่ได้มาในทางที่ผิดด้วยตัณหา ได้มาแล้วก็เป็นเครื่องยั่วเพิ่มตัณหามากขึ้น ก็กลายเป็นเงื่อนต้นแห่งตัณหาขึ้นอีกได้ ในสายดับทุกข์ มรรคมีองค์ ๘ เป็นเงื่อนต้น ความดับทุกข์เป็นเงื่อนปลาย และความดับทุกข์อย่างหนึ่งที่เป็นเครื่องส่งเสริมให้ปฏิบัติในทางดับทุกข์ยิ่งขึ้นไปก็กลายเป็นเงื่อนต้นแห่งมรรคที่ยิ่งขึ้นไปได้อีกเหมือนกัน หรือจะยกกาลเวลาขึ้นมาพิจารณา โดยกำหนดปัจจุบันเป็น

หลักก็ได้ คือ จับเงื่อนต้นแต่อดีตสืบไปถึงเงื่อนปลายในอนาคต เหมือนกำลังเดินอยู่ในทางสายยาว ย่อมจะมีข้างหลังข้างหน้าต่อไปกัน ฉะนั้นเมื่อไม่รู้ตามข้อ ๕, ๖, ๗ ก็จับเหตุจับผล จับหน้าจับหลังไม่ได้ อีกอย่างหนึ่ง เหตุผลดังกล่าวย่อมเกิดสืบเนื่องกันไปเป็นสาย เหมือนดังทางสายยาวดังกล่าว ทั้งเป็นทางวนเป็นวงกลมเพราะสิ่งที่เป็นผลย่อมกลับเป็นเหตุ สิ่งที่เป็นเหตุก็กลับเป็นผล เวียนวนกันไปดังเช่นตัวอย่างที่ยกมาข้างต้น นี้เรียกว่าธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น ยกตัวอย่างโดยสรุปอีกข้อหนึ่งคือ วัฏฏะ ที่แปลว่า วน ๓ ได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก (คือผล) กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมเป็นเหตุแห่งวิบาก และวิบากก็กลับเป็นเหตุแห่งกิเลสอีก วนไปดังนี้ ถ้าไม่รู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น ก็จับเหตุผลที่เกิดเนื่องกันไปไม่ได้สิ่งที่ปรากฏขึ้นทุกๆ อย่าง กล่าวได้ว่าเป็นเหตุผลที่เกิดสืบเนื่องกันไปเป็นสาย เช่นสิ่งที่ปรากฏขึ้นที่เรียกว่าธรรมชาติ เช่น ฝนตก ซึ่งเป็นผลอย่างหนึ่ง ถ้าจะถามว่าอะไรเป็นเหตุให้ฝนตก ก็จะพบเหตุผลที่สืบต่อกันไปหลายอย่างเป็นสายต่อเนื่องกัน เหตุผลเหล่านี้ถ้าไม่ต่อเนื่องกันขาดตอนกันเสียก็จะไม่เกิดผลที่นับว่าเป็นเงื่อนปลายคือฝนตก สิ่งที่ปรากฏขึ้นเกี่ยวแก่ธรรมชาติและกรรมของคนประกอบกัน เช่น ความยากจนของคนส่วนใหญ่ สิ่งที่ปรากฏขึ้นเกี่ยวแก่กรรมของคนโดยตรง เช่น โจรกรรมที่เพิ่มมากขึ้น ทุจริตต่างๆ การยกพวกตีกันของคนกลุ่มน้อยจนถึงสงครามระหว่างคนกลุ่มใหญ่ ย่อมมีเหตุผลที่สืบต่อกันไปหลายอย่าง ถ้าจับ

เหตุผลหน้าหลังเงื่อนต้นเงื่อนปลายแต่ละเงื่อนโดยเฉพาะ และที่รวมกันทั้งสองเงื่อน และที่ต่อเนื่องกันไปเป็นสายได้ตลอดสาย ทั้งสายเกิดสายดับ ย่อมสามารถจะแก้ไขได้ถูกต้อง ถ้าจับเงื่อนทั้งปวงไม่ถูก เพราะไม่รู้ตั้งแต่ข้อ ๕ ถึงข้อ ๘ ก็เป็นอันไม่รู้เหตุผลทั้งสายเกิดทุกข์ ทั้งสายดับทุกข์ ดังกล่าวในข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ จะสับสนวุ่นวายจับต้นชนปลายไม่ถูก จะมืดหน้ามืดหลัง จะมืดตลอดสาย จึงไม่อาจจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เดือดร้อนทั้งปวงได้

สัจจะ คือสภาพที่จริงดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นรวมลงใน ๘ ข้อนั้น ได้มีอยู่ในทุกๆ คนนี้เอง เพราะทางแห่งชีวิตที่ทุกๆ คนดำเนินอยู่ทุกเวลา ถ้าไม่ดำเนินไปในทางทุกข์ก็ดำเนินไปในทางดับทุกข์ หรืออาจดำเนินไปในทางนี้บ้างทางนั้นบ้าง เป็นสัจจะที่มีอยู่ในตัวบุคคลเอง ถึงตนเองจะไม่รู้ว่าดำเนินไปในทางทุกข์ มีความร่าเริงสนุกสนานไปในทางนั้นด้วยเข้าใจว่าเป็นทางสุข ก็คงเป็นทางทุกข์อยู่นั่นเอง เป็นที่น่ากรุณาของผู้รู้ที่ดูอยู่ แต่แม้จะมีผู้กรุณาชี้บอกอยู่สักเท่าไร ดังเช่นพระพุทธเจ้าตรัสบอกทาง เหมือนดังทรงชูดวงประทีปในที่มืด เพื่อผู้มีจักษุจะได้มองเห็นรูปทั้งหลาย ถ้าตนเองไม่ยอมดูให้รู้สัจจะในตนเองเหมือนอย่างมีจักษุก็ไม่ยอมลืมจักษุขึ้นดู ประทีปที่ท่านผู้มีเมตตาชูขึ้นให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ในความมืดก็ไร้ประโยชน์สำหรับผู้นั้น นี่แหละเรียกว่า “อันธพาล” ที่แปลว่าผู้เขลาเหมือนอย่างบอด เป็นผู้มืดหน้า

มืดหลังมืดมามืดไป บุคคลเช่นนี้ย่อมไม่รู้จักตนเอง ต้องการสมภาพในทางที่ผิด แสดงออกในทางที่ผิด มีความริษยาในความทำดีและในผลดีของผู้อื่น เป็นต้น แม้จะรักตนก็ทำตนเหมือนอย่างศัตรูของตนเองไม่ต้องกล่าวถึงผู้อื่น เป็นอันตรายแก่ส่วนรวม ส่วนผู้ที่ยอมดูเข้ามาให้รู้สัจจะในตัวเองคือพยายามอบรมปัญญาในตนเองให้มากขึ้นตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ คือศึกษาในวิชชาที่ตรงกันข้าม คือ ๑ ความรู้ในทุกข์ ๒ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ๓ ความรู้ในความดับทุกข์ ๔ ความรู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือ มรรค ๕ ความรู้ในเงื่อนต้นหรือในอดีต ๖ ความรู้ในเงื่อนปลายหรืออนาคต ๗ ความรู้ในทั้งเงื่อนต้นและเงื่อนปลาย หรือทั้งอดีตและอนาคต ๘ ความรู้ในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นตามความจริงที่มีอยู่ในตนนี้แหละ ก็ชื่อว่าได้ศึกษาเพื่อละอวิชชาในตนเอง จะเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง จะไม่ต้องการสมภาพในทางที่ผิด จะไม่แสดงออกในทางที่ผิด จะไม่ริษยาในความทำดีและในผลดีของผู้อื่น จะบรรเทาความเมา ความหลง จะมีความเห็นชอบตามคลองธรรมและตามสัจจะ ดำรงตนอยู่ในฐานะใดฐานะหนึ่ง ที่เรียกว่าต่ำหรือสูงในทางโลกก็ตาม จะเป็นผู้ที่ถือเอาและดำเนินทางถูกทางสว่างเสมอ ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความสว่างหน้าสว่างหลังสว่างมาสว่างไป กระทั่งถึงสว่างตลอดสาย

อันวิชชา คือ ความรู้สัจจะในตนเองนี้ ควรศึกษาอย่างยิ่งตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ แม้ดังที่ยกมา

อธิบายข้างต้น เมื่อศึกษาจะได้ความรู้ที่สูงขึ้นไปอีกอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับสัจจะในภายนอก เช่น ความรู้ตามที่ตามองเห็น ก็เห็นดวงอาทิตย์โคจรจากทิศตะวันออกไปทางทิศตะวันตก (เรียกอาทิตย์โคจรรอบโลก) ส่วนความรู้ที่เกิดจากการศึกษา แสดงว่าโลกโครจรรอบดวงอาทิตย์ กลับตรงกันข้าม สัจจะในภายในก็เช่นเดียวกัน ความรู้ตามที่รู้อย่างผิวเผินว่าอย่างนี้อย่างนั้น แต่เมื่อศึกษาในวิชชาของพระพุทธเจ้า จะได้ความรู้อีกอย่างหนึ่งที่กลับตรงกันข้าม และจักรู้ว่าความรู้เดิมเป็นอวิชชา คือรู้ผิดเป็นความหลงเข้าใจผิดเห็นผิด

"โลกอันอวิชชา คือ ความไม่รู้จริงปิดบังไว้แล้วจึงหลงดุจอยู่ในที่มืด เพราะความอยากมีประการต่างๆ และความประมาทเลินเล่อ จึงไม่มีปัญญาเห็นปรากฏ จะมัวร่าเริง จะมัวบันเทิงอะไรกัน ในเมื่อโลกสันนิวาสนี้ถูกไฟกิเลสเผาให้ลุกโพลงอยู่เป็นนิตย์ ท่านทั้งหลายถูกอวิชชาอันทำให้บอดมืดปกคลุมแล้ว เหตุไฉนจึงไม่แสวงหาดวงประทีปเล่า"

(พระพุทธภาษิตในโสฬสปัญหาและธรรมบท)

สันโดษ

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงอาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่อง “อวิชชา” และ “สันโดษ” ขึ้น โดยพระราชทานพระราชดำริบางประการ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาลได้ขอพระราชทานพระราชานุญาตจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระนามาภิไธยสมเด็จพระบรมชนกนาถและสมเด็จพระบรมราชชนนี เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๑๓

วังสระปทุม

มิถุนายน ๒๕๑๓

สันโดษ

สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่ได้มีผู้ปรารภกล่าวกันมาก ทั้งในทางสนับสนุนทั้งในทางค้าน สนับสนุนคือส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกัน ค้านคือแสดงว่าไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า ผู้ที่ต้องการจะทราบอธิบายเรื่องสันโดษก็มีมาก มีหลายคน ได้แสดงคำแนะนำว่า ควรแสดงเรื่องสันโดษให้ทราบทั่วกัน อันที่จริงเรื่องสันโดษได้มีสอนกันตั้งแต่นักธรรม และธรรมศึกษาชั้นตรีในวัดทั้งหลายทั่วราชอาณาจักร ในโรงเรียนเด็กก็มีสอนกันทั่วไป นอกจากนี้ ก็มีการแสดงเป็นเทศน์ เป็นปาฐกถา เป็นบทความในบางครั้งบางคราว แต่ที่จะให้แสดงเรื่องเดียวกันนี้ทุกวันทุกครั้งไปคงไม่ได้ เพราะธรรมที่จะแสดงมีมาก ฉะนั้นถ้าต้องการที่จะทราบ ก็คงจะหาคำอธิบายได้ไม่ยากนัก

คำแปลศัพท์สันโดษ คำว่า สันโดษ จากภาษาบาลีว่า “สันโตสะ สันตุฏฐิ” แปลว่า “ความยินดี (หรือพอใจ) ด้วยของของตน ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่ำเสมอ”

คำอธิบายสันโดษ ธรรมข้อนี้ตามที่พบในที่มาคือพระสูตรทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุเป็นพื้น คำอธิบายจึงเป็นคำอธิบายสำหรับภิกษุ ซึ่งเป็นผู้สละสิ่งทั้งปวง

ออกบวชแล้วว่า ยินดีด้วยปัจจัย (เครื่องอาศัย) ๔ อย่าง ตามมีตามได้ และในบางพระสูตร เช่น อริยวังสิกสูตรอธิบายกว้างขวางออกไปอีก รวมความว่า “ยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ กล่าวสรรเสริญความยินดีดังนั้นไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลาย ไม่ได้ปัจจัยก็ไม่สะดุ้ง ได้ปัจจัยมาก็ไม่สยบติดเห็นโทษ มีปัญญาสลัดใจออกได้ บริโภคใช้สอย ทั้งไม่ยกตนไม่ข่มผู้อื่นเพราะสันโดษนั้น ขยันไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติพินิจ” ถ้าจะมีปัญหาว่า ถ้าเช่นนั้นสันโดษก็เป็นธรรมสำหรับภิกษุหรือสำหรับบรรพชิต คือผู้บวชเท่านั้น มิใช่สำหรับคฤหัสถ์ ก็ตอบได้ว่า ได้มีที่มาบางแห่งและความหมายที่แสดงไว้บางอย่างแสดงว่าใช้ได้ทั่วไป เช่น หลักธรรมสำหรับตัดสินพระธรรมวินัย ๘ ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระนางมหาปชาบดีโคตมีว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อ 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 ที่ตรัสสำหรับเทพและ

มนุษย์ทั่วไปก็มีสันโดษรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่ง และอธิบายบางอย่าง เช่น ในอริยวังสิกสูตรนั้นตามที่กล่าวมาข้างต้น เช่น ไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร ไม่ได้ก็ไม่สะดุ้ง ได้ก็ไม่สยบติด เป็นต้น ก็พึงใช้ได้สำหรับคฤหัสถ์ตามสมควร และในข้อท้ายแห่งอริยวงศ์ว่ายินดีในภาวนา คือ ความอบรมกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ยินดีในปหานะ คือการละอกุศลธรรม กับที่สอนให้ขยัน ไม่เกียจคร้านประจำอยู่ในอริยวงศ์ทุกข้อ แสดงว่าเหมาะแก่ทุกฝ่าย และเป็นข้อยืนยันว่าสันโดษมิใช่เป็นความเกียจคร้านเลย ในที่มาคือพระสูตรบางแห่งสอนตรงๆ ว่าให้มีอสันตุฏฐิ คือความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย หมายความว่า ให้สันโดษแต่ในปัจจัย ส่วนในกุศลธรรมอย่าสันโดษ เพราะจะต้องทำกุศลให้ยิ่งขึ้นไป เป็นอันสอนให้มีความเพียรละความชั่วทำความดีนั่นเอง

ทางที่ควรทำความเข้าใจในคำอธิบาย เป็นธรรมดาที่การอธิบายอะไรเมื่ออธิบายแก่ใครก็พึงให้เหมาะแก่บุคคลหรือหมู่บุคคล เช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุบริษัทก็ตรัสอธิบายให้เหมาะแก่บริษัทนั้น ฉะนั้นจะใช้อธิบายนั้นตรงตามตัวอักษรแก่บริษัทอื่นหาได้ไม่ จะใช้ได้ก็แต่หลักธรรมซึ่งต้องนำมาใช้ให้เหมาะแก่ภาวะของบุคคลแต่ละคน หรือบริษัท ธรรมข้อเดียวกันจึงอาจอธิบายได้ต่างกัน เช่น สัมมาอาชีวะ ความเลี้ยงชีวิตชอบ สำหรับบรรพชิต การเที่ยวบิณฑบาตเป็นสัมมาอาชีวะ แต่การทำนา ทำสวนค้าขาย

เป็นต้น เป็นมิจฉาอาชีวะ ส่วนสำหรับคฤหัสถ์ การทำนา ทำสวนการค้าขาย เป็นต้น ที่ทำโดยชอบเป็นสัมมาอาชีวะ ส่วนการเที่ยวบิณฑบาตเป็นการขอเขามิใช่สัมมาอาชีวะของคฤหัสถ์ สันโดษก็เช่นเดียวกัน เมื่อใช้สำหรับคฤหัสถ์ ก็อธิบายให้เหมาะแก่ภาวะคฤหัสถ์ เช่น ที่อธิบายไว้ในชั้นอรรถกถาในต่อมา

ความมุ่งหมายของสันโดษ แต่ในการที่จะอธิบายนั้น จะต้องทราบความมุ่งหมายจึงจะอธิบายได้ถูกต้อง ไม่เป็นการที่เรียกว่า "กล่าวตู่พระธรรม" หรือ "กล่าวตู่พระพุทธเจ้า" ดังเช่นอ้างว่า พระพุทธเจ้าหรือพระพุทธศาสนากล่าวว่าอย่างนั้นๆ โดยที่ไม่มีปรากฏว่ามีกล่าวไว้อย่างนั้นในที่ไหนเลย ทั้งเป็นการกล่าวผิดทาง ผิดความมุ่งหมายดังเช่นผิดต่อหลักตัดสินพระธรรมวินัยดังกล่าวมาข้างต้น พระอาจารย์ได้แสดงความมุ่งหมายของสันโดษไว้ว่า สันโดษก็คือความไม่โลภมุ่งหมายเพื่อละบาปธรรม เป็นต้นว่าความปรารถนาเกินไป ความปรารถนามากไป ความปรารถนาเป็นบาปคือผิดความปรารถนาเกินไปนั้น เช่น ความไม่อิ่มในลาภของตน ปรารถนาลาภของคนอื่น ความปรารถนามากไปนั้น เช่น บรรพชิตใคร่จะได้ปัจจัย ๔ ยิ่งๆ ขึ้นไปมาก หรือคฤหัสถ์ใคร่จะได้รูปเสียง เป็นต้น ที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจยิ่งๆ ขึ้นไปมากมาย อีกอย่างหนึ่งความประกาศตัวอวดอ้างคุณที่มีอยู่และความไม่รู้ประมาณในการรับ เรียกว่าความมักมากก็ได้ ความปรารถนาเป็นบาปนั้น เช่น ความประกาศตัวอวดอ้าง

คุณที่ไม่มีอยู่และความไม่รู้ประมาณดังกล่าวในข้อมักมาก ความปรารถนาที่มีลักษณะดังกล่าวมาทั้งหมด เป็นอาการของความโลภที่เป็นมูลแห่งอกุศลหรือแห่งทุจริตทั้งปวง สันโดษเป็นธรรมที่กำจัดความโลภหรือความปรารถนาดังกล่าว บุคคลทุกคนไม่ว่าคฤหัสถ์หรือบรรพชิต ถ้าขาดสันโดษก็เต็มไปด้วยความโลภหรือความปรารถนาดั่งนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ลองคิดดูว่าผลจะเป็นอย่างไร ก็จะพากันประพฤติอกุศลทุจริตต่างๆ อย่างไม่หยุดยั้ง เพราะความโลภความปรารถนาเกินไปมากไป หรือที่เป็นบาปลามกเหล่านั้นชักนำจิตใจชักนำความประพฤติให้เป็นไป ความทุกข์เดือดร้อนต่างๆ ก็เกิดตามมา จะไม่เป็นเช่นนั้นก็เพราะอานุภาพแห่งสันโดษที่ยังคุ้มครองจิตใจของคนดีอยู่ เมื่อเข้าใจความมุ่งหมายของสันโดษดังนี้ ก็จะอธิบายสันโดษได้ถูกต้อง และจะปฏิบัติไปด้วยกันได้กับความเพียร สร้างความเจริญก้าวหน้าต่างๆ เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นอุปการะในทางอื่น เช่น ในทางประหยัด เป็นต้น

การอธิบายสันโดษในต่อมา คือ ในขั้นอรรถกถา พระอาจารย์ได้อธิบายขยายความกว้างขวางออกไปทั้งสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยยกเป็นหัวข้อคือ **ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารุปปสันโดษ** และอธิบายลำดับการปฏิบัติสันโดษตั้งต้นแต่สันโดษในความคิดและในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค เป็นต้น

ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ เมื่อได้สิ่งใดก็ยินดี

สิ่งนั้นและใช้สอย ไม่ปรารถนาสิ่งอื่นที่เกินไปมากไป หรือในทางที่ผิดที่เรียกว่าปรารถนาเป็นบาป

ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง ถ้าสิ่งที่ได้มาไม่เหมาะแก่กำลังของตน เช่น ไม่เหมาะแก่กำลังกาย เพราะป่วยเป็นไข้จะบริโภคใช้สอยไม่สะดวก ก็แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนจะบริโภคใช้สอยได้ หรือไม่เหมาะแก่กำลังประการอื่น ก็แลกเปลี่ยนให้เหมาะแก่กำลังของตน มีอธิบายไว้ดังนี้ และอาจอธิบายว่า ยินดีตามกำลังของตนในเรื่องต่างๆ ก็ได้

ยถาสารุปปสันโดษ ยินดีตามสมควร ถ้าได้มาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะไม่ควรแก่ตน เพราะเป็นของดีเกินไป ก็สละให้แก่ผู้ที่สมควร แสวงหามาใช้แต่ที่พอเหมาะพอควร หรือเพราะเป็นสิ่งของที่ตนไม่ควรจะใช้สอยด้วยเหตุว่าผิดวินัย (สำหรับบรรพชิต) หรือเกินฐานะ (สำหรับทั่วไป) ก็ไม่รับมา หรือสละไปเสีย แสวงหาใช้สอยแต่ที่เหมาะที่ควรแก่ภาวะและฐานะ เป็นต้น และข้อนี้ย่อมหมายถึงแสวงหาแต่ที่พอเหมาะพอควรด้วย

สันโดษในความคิด คือ ระงับความคิดที่ฟุ้งซ่านอยากได้โน่นได้นี่ที่เกินไปมากไป หรือที่อยากได้ในทางผิดดังกล่าว พอใจในการใช้ความคิดในทางที่ถูกที่ควร

สันโดษในการแสวงหา คือ ยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่ควรจะได้ ที่จะพึงบริโภคใช้สอยได้ตามกำลังของตน และที่สมควรแก่ภาวะฐานะ เป็นต้น และในทางที่ถูกที่ควร

สันโดษในการรับ คือ รับแต่ที่ควรรับและรับพอประมาณ มิใช่ว่าเมื่อจะได้หรือเมื่อมีผู้จะให้ก็รับทุกอย่าง เพราะสิ่งที่จะได้เป็นสิ่งที่มีโทษก็มี เป็นสิ่งที่อาจเป็นโทษเพราะรับเกินประมาณไปก็มี ทั้งบุคคลที่จะให้อาจมีความปรารถนาในทางไม่ชอบก็มี เช่น ให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า เมื่อรับแล้วก็ต้องทำธุรกิจให้เขาในทางที่ผิด ผู้ที่รักษาตนให้บริสุทธิ์จึงไม่ยอมรับอะไรของใครง่ายๆ จะต้องพิจารณาว่าเขาให้ทำไม เพื่ออะไร ถ้ารู้สึกว่าเป็นการให้ด้วยเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ก็ไม่ยอมรับ ความยินดีรับแต่ที่ควรรับและแม้ที่ควรรับก็รับแต่พอประมาณ ย่อมเป็นเหตุให้พ้นมลทินโทษเพราะการรับ

สันโดษในการบริโภค คือ ยินดีบริโภคใช้สอยสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณาให้รู้ถึงประโยชน์ที่ต้องการ อันสิ่งที่ได้มานั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง และเมื่อเทียบกับคนอื่นๆ แล้ว ก็จะต้องมียิ่งหย่อนกว่ากันตามฐานะต่างๆ เช่น ฐานะแห่งทรัพย์ที่จะซื้อหา ถ้าขาดสันโดษในข้อนี้ ก็จะเกิดความปรารถนาอยากที่จะบริโภคใช้สอยแต่สิ่งที่ดีๆ เช่น อาหารที่ดี เครื่องนุ่งห่มที่สวยงาม ที่อยู่อาศัยที่ผาสุกและงดงาม นอกจากนี้ยังต้องการเครื่องบำรุงความสุข สะดวก เครื่องประดับตกแต่งต่างๆ อีกไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวได้ว่าความขาดสันโดษข้อนี้เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ต้องเป็นผู้ซื้อมากกว่าจริงอยู่ทุกๆ คนย่อมต้องการจะบริโภคใช้สอยสิ่งที่ดีๆ และสวยงาม แต่ก็ต้องมีขอบเขตแห่งปริมาณ เป็นต้น คือทุกคนย่อมมีขอบเขตแห่งการได้มา มิใช่ว่าจะสามารถได้ตามที่อยาก

โดยปกติย่อมได้มาตามปริมาณแห่งรายได้ มีรายได้น้อยก็ซื้อหามาได้น้อย มีรายได้มากก็อาจซื้อหามาได้มาก แม้มีเงินแต่ไม่อาจจะซื้อหามาได้ก็มีอยู่ไม่น้อย และอาจบริโภคใช้สอยได้ตามปริมาณแห่งกำลัง เช่น บริโภคอาหารได้คราวละอิ่มถึงจะมีอาหารมากมายเท่าไร ก็บริโภคให้เกินกว่าอิ่มหนึ่งในคราวหนึ่งไม่ได้ บางคราวเป็นโรคอาจบริโภคไม่ได้ เครื่องนุ่งห่มก็ใช้ได้คราวละชุด ที่อยู่อาศัยถึงจะใหญ่โตเท่าไร ก็อยู่จริงๆ คราวหนึ่งกว้างยาวเท่าขนาดของตนเอง กำลังแห่งการที่จะบริโภคใช้สอยได้จริงๆ ของแต่ละคนจึงมีอยู่ไม่มากนัก และยังมีปริมาณแห่งความสมควรอีกประการหนึ่ง ยกตัวอย่างเครื่องบริโภคใช้สอย เช่น สิ่งนั้นสิ่งนี้จะสมควรแก่ตนหรือไม่ จะต้องเป็นสิ่งที่ตนทำได้เองหรือใช้ของที่คนอื่นทำก็ได้ คนเราบัดนี้ต้องใช้ของที่ผู้อื่นทำกันเป็นส่วนมาก จำพวกที่ทำเองก็ทำเป็นบางอย่าง เช่น ชาวนาทำนาข้าว พวกทอผ้าก็ทำผ้า พวกช่างก่อสร้างก็ก่อสร้างบ้านเรือน พวกหมอก็ทำยาพยาบาลไข้เจ็บ และพวกอื่นก็มีอาชีพอย่างอื่น เมื่ออยู่รวมกันก็ซื้อขายแลกเปลี่ยนกันใช้บ้าง ให้เป็นการสงเคราะห์อนุเคราะห์บูชากันบ้าง ฉะนั้นจะจำกัดว่าจะต้องใช้เฉพาะสิ่งที่ตนเองทำเท่านั้นหาได้ไม่ ถ้าถือเช่นนั้นไม่ได้ทำนาเองก็ไม่ต้องบริโภคข้าวกันเท่านั้น และจะถือประเทศถิ่นก็ไม่สะดวกอีก เพราะมีมากสิ่งที่อำนวยประโยชน์ แต่ไม่มีในประเทศถิ่นของตน เกณฑ์ที่จะพึงตัดสินว่าสมควรแก่ตนหรือไม่จึงน่าจะพิจารณาในทางอื่น และทางที่จะพิจารณาในที่นี้ก็ควรเป็นทางตามนัยที่พระพุทธเจ้าทรง

แสดงไว้ คือ ประโยชน์ที่จะพึงได้จากการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ ดังเช่นที่ตรัสสอนให้พวกภิกษุพิจารณาในการบริโภคปัจจัยทั้ง ๔ ตามประเภท เช่น บริโภคจีวรก็เพื่อป้องกันหนาวร้อน เพื่อปกปิดส่วนที่พึงละอาย เป็นต้น บริโภคบิณฑบาตก็เพื่อดำรงกายนี้เพื่อที่จะทำความดีได้ เป็นต้น รวมความว่ามิใช่เพื่อเพิ่มพูนตัณหา การมีสิ่งต่างๆ ไว้เพื่อสนองความต้องการของร่างกายนั้นไม่มากมายอะไรนัก แต่การที่จะสนองตัณหานั้น จะต้องมีมากมายอย่างไม่อาจกำหนดเขตได้ เกณฑ์ดังกล่าวนี้น่าจะนำมาใช้ได้ง่ายสำหรับทุกๆ คน สมมุติว่าของสิ่งนี้ว่าถึงรายได้และกำลังที่จะใช้สอยก็มีอยู่เพียงพอ แต่จะสมควรหรือไม่ ก็ให้พิจารณาว่าจำเป็นจะต้องมีหรือไม่ จะได้ประโยชน์ทางการใช้อย่างไรบ้าง เมื่อเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ถึงจะเก่าและอาจไม่งดงามก็ยังใช้ได้ ถึงจะได้มาอีกก็ไม่เกิดประโยชน์การใช้เพิ่มขึ้น เป็นแต่เพียงสำหรับอวดหรือเพื่อสนองความอยากเท่านั้น เพียงเท่านี้ก็ตัดสินได้แล้วว่าไม่สมควร ถ้ายิ่งไม่เหมาะสมแก่ภาวะฐานะอย่างอื่นอีกก็รู้ได้ง่าย เว้นแต่จะระงับความอยากได้ที่เป็นตัณหาไม่ได้เท่านั้น ฉะนั้นความฟุ่มเฟือยเกินไปมากไปต่างๆ จึงอยู่ที่ความขาดสันโดษดังกล่าว เป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไปหาส่วนรวม และจากส่วนรวมไปหาส่วนตัว สำหรับผู้ที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจนตัวเองต้องวิบัติยากจนขัดสนลงไป ผลอันนี้ก็จะต้องกระเทือนไปถึงส่วนรวมไม่น้อยก็มาก เรียกว่าเป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไปหาส่วนรวม ส่วนผู้ที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยแม้ตนเองยังไม่วิบัติเพราะมี

ทรัพย์มาก แต่ก็เป็นเหตุให้ส่วนรวมยากจนลง ผลแห่งความยากจนของส่วนรวม ก็ย่อมจะกระเทือนถึงผู้ที่มั่งมีและใช้ความมั่งมีไปในทางที่ผิดนั้นได้ เรียกว่าเป็นผลเสียหายจากส่วนรวมไปหาส่วนตัว แต่ถ้ามีสันโดษดังกล่าว จะไม่เกิดผลเสียหายเช่นนั้น เพราะจะมีการใช้ความคิดในทางที่ถูกจะมีการแสวงหา การรับ การบริโภคในทางที่ถูก ตามหลักของสันโดษ ๓ คือ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารุปปสันโดษ จะเป็นการประหยัดหรือสมชีวิตา การใช้จ่ายเลี้ยงชีวิตตามสมควรตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า สันโดษ ๓ นั้นเป็นหลักอธิบายสันโดษอื่นๆ ที่แยกอาการออกไป เช่น สันโดษในความคิด ในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค ได้กล่าวถึงสันโดษในการบริโภคมากกว่าข้ออื่น ก็เพราะการบริโภคหรือที่เรียกสั้นๆ ว่า “การกิน” นี้เป็นข้อสำคัญที่เกี่ยวพันไปถึงข้ออื่นทุกข้อ

สันโดษกับธรรมบางข้อ ตามที่กล่าวมานี้ สันโดษจึงมิใช่ข้อที่ทำให้เกียจคร้าน หรือมิใช่เป็นพวกเดียวกับความเกียจคร้าน กล่าวย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ในที่อธิบายสันโดษก็แสดงความขยันหมั่นเพียรด้วย และในลักษณะตัดสินพระธรรมวินัยมีสันโดษและความเพียรรวมอยู่ด้วยทั้งสองข้อ ถ้าสันโดษจะทำให้เกียจคร้านก็จะต้องมิใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะผิดลักษณะตัดสินดังกล่าว อันที่จริงสันโดษน่าจะใกล้กับมัจฉริยะ (ความตระหนี่) และเป็นปฏิปักษ์กับทาน (การให้) หรือจาคะ (การบริจาค) เพราะสันโดษคือความยินดีด้วยสิ่งที่มี

อยู่ของตน เมื่อเป็นเช่นนี้ต้องหวงไว้ไม่ให้แก่ใคร ถ้าให้แก่ใครจะไม่เป็นการผิดสันโดษไปหรือ เพราะจะเป็นการไม่ยินดีด้วยของของตน แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะผู้มีสันโดษย่อมไม่โลภ ด้วยมีความปรารถนาเกินไปผิดไป จึงมิใช่เป็นผู้ตระหนี่ สามารถบริจาคทานได้สะดวก เป็นอันว่า สันโดษ ความเพียร ทาน หรือจาคะย่อมเป็นธรรมที่สนับสนุนกันอีกอย่างหนึ่ง สันโดษมักแสดงเป็นคู่กันกับอัปปิจฉตาที่แปลกันว่า "ความปรารถนาน้อย" หรือ "ความมักน้อย" ความมักน้อยตรงกันข้ามกับความมักมาก อธิบายได้ ๒ อย่างๆ หนึ่ง คือ ความต้องการเฉพาะที่ต้องบริโภคใช้สอยจริงๆ ไม่ต้องการมากไปกว่านั้น อีกอย่างหนึ่งอธิบายว่าไม่อวดตัวด้วยหวังความเด่น หรือแม้จะทำความดีก็ไม่ปรารถนาแสดงตัวทำนองคำว่า "ปิดทองหลังพระ"

คุณของสันโดษ สันโดษที่ปฏิบัติให้เหมาะให้คุณอย่างไรน่าจะเป็นที่เข้าใจได้พอสมควรแล้วจากการอธิบายที่กล่าวมาโดยลำดับ แต่ก็ควรจะเพิ่มเติมอีกบ้างด้วยแสดงพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า "สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง" และว่า "สันโดษย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่เพื่อความไม่ฟั่นเฝือเพื่อความไม่อันตรธานแห่งพระสัทธรรมศาสนา" ข้อว่า "สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง" พึงเห็นความว่า เพราะทำให้จิตใจรู้จักกับความมั่งมี จิตใจที่ขาดสันโดษประกอบด้วยความปรารถนากระหายในสิ่งต่างๆ ย่อมรู้สึกว่าขาดแคลนอยู่เสมอ แม้จะได้

ภูเขาที่เป็นทองทั้งลูก ก็คงรู้สึกขาดแคลนอยู่นั่นเอง จึงมีพระพุทธภาษิตกล่าวว่า “แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาคือความอยากไม่มี” จึงไม่มีโอกาสได้รู้จักกับความมั่งมี หรือความอิ่มความพอความเต็ม รู้จักแต่ความยากจนขาดแคลน มีทรัพย์มากเท่าไรก็เหมือนไม่มี ทรัพย์เหล่านั้นมีค่าเท่ากับเชื้อสำหรับสุมกองไฟคือตัณหาเท่านั้น แล้วเชื้อนั้นเองก็กลายเป็นเถ้าถ่านไปในเวลาไม่ช้า ตัณหาจะอยากทะยานหาเชื้อใหม่ต่อไปต่อเมื่อมีสันโดษจึงเกิดความมั่งมีและความสุข เพราะจะมีความอิ่มความพอความเต็ม ฉะนั้นสันโดษนี้เองจึงเป็นตัวทรัพย์ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง เพราะทรัพย์อย่างอื่นไม่ทำให้อิ่มให้พอได้ ส่วนทรัพย์นี้ทำให้อิ่มได้พอได้ นี้คือความมั่งมี ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความสุขที่แท้จริง อีกข้อหนึ่งที่ตรัสว่าสันโดษเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่เป็นต้นแห่งพระสัทธรรมศาสนานั้น พึงเห็นความว่า พระสัทธรรมอันหมายถึงพระศาสนา คือ คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นย่อมสอนให้ละความชั่ว ทำความดี และให้ชำระจิตใจของตนให้ผ่องใส จะดำรงอยู่ได้ในบุคคลที่มีสันโดษเท่านั้น คนที่ขาดสันโดษจะพอกพูนแต่ความชั่วทุจริตต่างๆ จะทำความดีอะไรไม่ได้ แม้แต่ศีลก็จะรักษาไว้มิได้ จะชำระจิตใจให้ผ่องแผ้วก็มิได้ เพราะจะมีแต่ความโลภปรารถนาที่เกินไปมากไปและที่ผิดไปต่างๆ สัทธรรมจึงไม่อาจจะเกิดขึ้นตั้งอยู่เจริญยิ่งขึ้นในบุคคลเช่นนี้ ที่มีอยู่แล้วก็จะเสื่อมสิ้นไป ต่อเมื่อมีสันโดษสัทธรรมจึงจะเกิดขึ้นตั้งอยู่และเจริญยิ่งขึ้น อธิบายใกล้ๆ ภายในตนเองดังนี้แหละ

ไม่จำต้องไปอธิบายให้ไกลตนว่าพระศาสนาของท่านจะเสื่อม จะเจริญที่นั่นที่นี่ ความเสื่อมหรือความเจริญแห่งพระสัทธรรมในตนของแต่ละบุคคลนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญและรู้ได้ง่าย เพราะไม่ต้องไปดูที่ไหน ดูเข้าที่ตนเองก็จะมองเห็น

ศาสนาอิสลามสอนอะไร

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงมีพระราชปรารภว่าควรจะมีหนังสือแนะแนวคำสั่งสอนในศาสนาอิสลาม สำหรับพระราชทานแก่ประชาชนในจังหวัดภาคใต้ผู้นับถือศาสนาอิสลามและสำหรับผู้ประสงค์จะทราบทั่วไป จึงพระราชทานพระราชดำริและโปรดเกล้าฯ ให้คุณหญิงสมรภูมิณรงค์ เลขานุการจุฬาราชมนตรีเรียบเรียงเรื่อง "ศาสนาอิสลามสอนอะไร" ตรวจทานโดยนายต่วน สุวรรณศาสน์ จุฬาราชมนตรีแล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์ขึ้น

วังสระปทุม

๒๐ มกราคม ๒๕๑๔

ศาสนาอิสลามสอนอะไร

อิสลามเป็นนามของศาสนาหนึ่ง ซึ่งนับถืออัลเลาะห์เป็นพระเจ้า และมีนบีมุฮำมัดเป็นผู้เผยแพร่หลักการศาสนาเป็นศาสดาองค์สุดท้าย การเผยแพร่เป็นไปตามโองการของพระผู้เป็นเจ้าซึ่งประทานลงมาตามเหตุการณ์ของโลก และโองการต่างๆ นั้นได้รวบรวมเขียนไว้เป็นคัมภีร์ในโอกาสต่อมา ซึ่งเราเรียกว่า พระคัมภีร์อัลกุรอาน

ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาแห่งจิตใจ ศาสนาแห่งความรู้สึกนึกคิด ศาสนาแห่งการปฏิบัติ ศาสนาอิสลามไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องหมายแทนหรือรูปสักการะ แต่เราปฏิบัติศาสนกิจด้วยการระลึกถึงพระเจ้า ด้วยจิตใจจริงๆ ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามเราเรียกว่า มุสลิม หรืออิสลามิกชน มุสลิมจะต้องปฏิบัติศาสนกิจเท่าๆ กันทั้งชายและหญิง ด้วยหลัก ๕ ประการ หรือเรียกว่า มุขยบัญญัติ ๕ ประการ คือ

๑. การกล่าวปฏิญาณตน หมายถึงผู้ที่จะยอมรับนับถือศาสนาอิสลามนั้นต้องปฏิญาณตน และเชื่อถือโดยเด็ดขาดว่ามีพระผู้เป็นเจ้าสร้างโลก สรรพสิ่งในโลก คืออัลเลาะห์องค์เดียว คำปฏิญาณนั้นมีความหมายว่า “ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าที่เคารพสักการะโดยเที่ยงแท้นอกจากอัลเลาะห์องค์เดียว และขอปฏิญาณว่านบีมุฮำมัดเป็นทูตของพระองค์อัลเลาะห์”

จะเห็นได้ว่าหลักข้อแรกของการปฏิบัตินั้นอยู่ที่จิตใจ เพราะการกล่าวจะเป็นผลได้ ต้องด้วยมีจิตใจมุ่งตรงตามความหมายดังกล่าว และเป็นการกล่าวที่วาจาและใจต้องตรงกัน เพียงกล่าว ๒ ประโยคนี้พร้อมกับจิตใจมุ่งตรงก็นับว่าเราได้ยอมรับนับถือศาสนาอิสลามโดยสมบูรณ์ และผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามอยู่แล้วก็จะต้องกล่าว ๒ ประโยคนี้อยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาละหมาด ๕ เวลา เป็นการเตือนใจให้ระลึกถึงพระเจ้าและศาสดา และขอบคุณอยู่เสมอที่เราได้มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ แม้ใครจะได้ยินคำกล่าวหรือไม่ก็ตาม และหากกล่าวบ่อยๆ ก็จะเป็นกุศล

๒. การนมัสการ ๕ เวลา การทำนมัสการนี้ไม่ต้องใช้เวลามากนัก เพียง ๑๐ นาทีก็จะเป็นการเพียงพอ การทำนมัสการคือการสำรวมจิตใจระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า นับว่าเป็นการฝึกจิต และเพิ่มพูนความสามารถในการตั้งสมาธิโดยหัวใจบริสุทธิ์ เป็นการผ่อนความนึกคิดที่ฟุ้งซ่าน และผ่อนความตึงเครียดในการประกอบการงานได้เป็นอย่างดี การนมัสการ ๕ เวลานั้นคือ เช้า บ่าย เย็น ค่ำ และกลางคืน การนมัสการในเวลาบ่ายหรือเย็น ก็ไม่ทำให้เสียเวลาประกอบการงาน เพราะตรงกับเวลาพักผ่อนของเราพอดี คือประมาณเที่ยงครึ่ง สี่โมงครึ่ง ห้าโมงครึ่ง ถ้าผู้ใดปลีกเวลาทำได้ก็เป็นการดีเสียกว่าจะพักผ่อนเฉยๆ เพราะจะช่วยเพิ่มพูนกำลังทางจิตใจ สงบอารมณ์ หลังจากนั้นก็จะเกิดความสดชื่น เริ่มต้นกิจการใหม่ด้วยดี เกิดผลดีทางการงาน การประกอบ

พิธีนมัสการทำได้ทุกที่ แม้มิใช่มัสยิด แต่ขอให้มีความสะอาดเท่านั้น ฉะนั้นถ้าสถานที่ทำงานจะได้จัดห้องเล็กๆ ไว้ก็จะทำกันได้โดยสะดวกเพราะทำทีละกี่คนก็ได้ ทำเป็นหมู่ก็ได้ โดยผินหน้าไปทางกะอ์บะอ์ ซึ่งเป็นศูนย์รวมของมุสลิม ผู้ที่จะประกอบบัญญัติข้อนี้ ต้องเป็นผู้มีความสะอาดในเครื่องแต่งกาย ร่างกาย ต่อจากนั้นก็ต้องทำความสะอาดทางใจคือการสำรวม

มนุษย์เราโดยปกติวิสัย ถ้าได้ทำการตบแต่งร่างกายอยู่เสมอ ก็จะแลดูสะอาดสะอ้าน ฉันใดก็ดี การที่มุสลิมต้องมีภารกิจในการที่ต้องกระทำนมัสการวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ๕ เวลา ก็ย่อมเป็นการแสดงให้เห็นว่า เราได้ชำระร่างกายของเรา ๕ ครั้ง เพราะก่อนจะทำการนมัสการ เราต้องชำระมลทินในตัวของเราก่อน อาทิ ล้างฝ่ามือ ล้างหน้า ล้างมือถึงข้อศอก เช็ดศีรษะ และล้างเท้าถึงตาตุ่ม ความสะอาดก็จะมีขึ้นแก่ตัวเรา ใบหน้าของเราก็จะนวลผ่องอยู่ตลอดเวลา ถูกต้องตามสุขอนามัย

หลักข้อนี้จึงก่อให้เกิดพลังทางจิต เป็นผู้มีจิตใจบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากอคติ และเยือกเย็น

๓. การบริจาคทรัพย์ตามศาสนบัญญัติ คือ การจัดให้มีระบบการสังคมสงเคราะห์ประการหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีการกินดีอยู่ดี ด้วยการบริจาคเงินทอง สิ่งเพาะปลูก สินค้า ผลไม้ (อินทผลัม องุ่น) ปศุสัตว์ ที่มีอยู่ในครอบครอง

เมื่อครบ ๑ ปี ด้วยอัตราที่คิดไว้ตามหลักการทางศาสนา คือ ร้อยละ ๒ ๑/๒ ต่อปี แก่บุคคล ๘ ประเภท คือ

๓.๑ คนอนาถา เด็กกำพร้า

๓.๒ คนขัดสน

๓.๓ เจ้าหน้าที่ของรัฐบาลซึ่งได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้รับ

๓.๔ ผู้เลื่อมใสเข้ารับนับถือศาสนาอิสลามในระยะแรกๆ

๓.๕ ไถ่ทาส

๓.๖ ผู้เป็นหนี้มาเพื่อการกุศล

๓.๗ คนเดินทางที่ขาดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

๓.๘ นักรบ

การปฏิบัติดังกล่าวแล้ว ก็คือหลักการสังคมสงเคราะห์ปัจจุบัน คือให้ผู้มีฐานะดีได้มีโอกาสในการอุปถัมภ์ค้ำชูผู้มีฐานะต่ำกว่า หรือใช้ทรัพย์ที่จำเป็นที่ตนจะต้องบริจาคไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ผู้ใดประกอบตามศาสนบัญญัติข้อนี้ก็จะเป็นผู้มีใจเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ผู้ที่บริจาคตามหลักการที่ศาสนาบัญญัติไว้ และเลือกบริจาคกับบุคคลต่างๆ ดังกล่าวนั้นตามที่เห็นสมควร ผู้ใดที่เป็นผู้ที่จะต้องบริจาคก็รู้อยู่กับตนเอง เพราะทุกคนรู้ว่าตนเองนั้นมีทรัพย์สินเท่าใด ควรจะบริจาคเท่าใด และถ้าหากจะไม่บริจาคก็ไม่มีใครว่าอะไร เพราะเป็นบทบัญญัติทางศาสนา ไม่มีการลงโทษในโลกนี้ แต่เมื่อเขาเดินทางไปเฝ้าพระผู้เป็นเจ้าในโลกหน้า เขาก็จะต้อง

ถูกชำระบาปในการปกปิดของเขา และในการบริจาคศาสนาก็ไม่ให้ทำอย่างแบบโอ้อวดในความมั่งมีด้วย การบริจาคข้อนี้ผิดกับการบริจาคทานเพราะการบริจาคทานไม่มีข้อกำหนดแล้วแต่ศรัทธาและทำได้ทุกโอกาส

๔. การถือศีลอดในเดือนรอมดอน คือการละเว้นจากการกิน การดื่ม นับตั้งแต่แสงอรุณขึ้นจนกระทั่งพระอาทิตย์ตก ในเดือนที่ ๙ ของศักราชอิสลามเป็นเวลาหนึ่งเดือน การถือศีลอดก็มิใช่อดอาหาร อดน้ำเท่านั้น ยังต้องถึงพร้อมด้วยการอดกลั้นต่อกิเลสและความอ่อนแอทั้งหลายอีกด้วย การถือศีลอดที่ทำกันมาก็เนื่องจากความเชื่อมั่นและศรัทธาในเอกองค์อัลเลาะห์ ซึ่งก่อให้เกิดพลังในดวงจิตที่จะต่อสู้กิเลสทั้งหลายและสามารถประกอบกิจการงานได้อย่างปกติสุขเช่นในเดือนอื่น ในระหว่างการถือศีลอดจะต้องเว้นจากการพูดหยาบคายชั่วช้าลามกและอื่นๆ พยายามทำความดีมากเป็นพิเศษเหนือเดือนอื่น แจกจ่ายอาหารแก่ผู้ถือศีลอดและยากจนหมั่นประกอบศาสนกิจ บัญญัติข้อนี้เป็นบัญญัติที่มุสลิมทั้งชายและหญิงจะต้องถือปฏิบัติ เว้นแต่ผู้เดินทางไกล ผู้ป่วยที่แพทย์ห้าม หญิงมีครรภ์ หญิงแม่นม หญิงที่มีประจำเดือน ผู้ชราภาพ แต่อย่างไรก็ดีก็ต้องชดใช้ในเวลาอื่นหรือเดือนอื่นตามความสามารถของผู้ที่ขาดการถือศีลอดไว้

โดยธรรมข้อนี้หากผู้ใดปฏิบัติก็จักเป็นผู้รักสงบ มีขันติธรรม มีความเมตตากรุณา มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นใน

ความยากลำบากทั้งหลาย รักระเบียบวินัย ปฏิบัติตามแบบแผนของกฎหมายบ้านเมือง มั่นคงในศีลธรรม ซึ่งทุกอย่างเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่จะช่วยกันพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้สูงส่ง

การถือศีลอดบางทีก็ดูเหมือนว่าเป็นวิธีการทางศาสนาที่ค่อนข้างยากลำบาก แต่ที่จริงแล้วความยากลำบากนี้หาเป็นการบั่นทอนชีวิตหรือสิ่งประกอบอย่างไรไม่ หากเป็นการลดความสุข ความฟุ้งซ่านอันเกิดขึ้นเพราะจิตใจของเรา เอาแต่ใฝ่หาความฟุ่มเฟือยอย่างไม่รู้จักหยุดรู้จักหย่อน ในด้านสุขภาพก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นเครื่องบั่นทอน เพราะในระยะหนึ่งเดือนนั้นเรารับประทานเป็นเวลา หยุดเป็นเวลา เป็นการพักผ่อนไปในตัว ไม่ทำให้เกิดท้องเสีย หรือมีโรคอื่นแทรกประการใด และสามารถลดความสมบูรณ์เกินไปลงได้ด้วย

การถือศีลอดต้องปฏิบัติทุกคน ไม่มีข้อยกเว้นสำหรับคนรวย คนจน ผู้หญิง ผู้ชาย พระศาสดา หรือกษัตริย์ก็ต้องถือปฏิบัติทุกคน

๕. การประกอบพิธีฮัจย์ บัญญัติข้อนี้สำหรับมุสลิมที่มีความสามารถจะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ณ นครมักกะห์ ประเทศซาอุดิอาระเบียได้ ความสามารถในที่นี้หมายถึงมีทรัพย์พอที่จะเดินทางไปและกลับ มีพอจะเลี้ยงครอบครัวที่อยู่ข้างหลัง มีความปลอดภัยในการเดินทาง มีสติสัมปชัญญะ มีร่างกายแข็งแรง พิธีฮัจย์จะต้องประกอบ ณ นครมักกะห์ ประเทศซาอุดิอาระเบียแห่งเดียว จะจำลอง

สถานที่นี้มาไว้ที่ใดเพื่อประกอบศาสนกิจข้อนี้ไม่ได้ การประกอบพิธีฮัจย์มีหลักการใหญ่ คือการเวียนรอบไบตุลเลาะห์ อันเป็นมัสยิดหลังแรกที่ถูกสร้างขึ้นสำหรับมนุษยชาติ เป็นทิศทางที่พี่น้องมุสลิมใช้ผินหน้าไปเมื่อทำนมัสการ เป็นสถานที่สำหรับประกอบศาสนกิจของประชากรมุสลิมทั่วทุกมุมโลก โดยมิได้คำนึงถึงความแตกต่างในศักดิ์ตระกูล ความมั่งคั่งในสารสมบัติ ความยากจน ผิวพรรณ และชาติชั้นอย่างใด แต่คำนึงในศักดิ์ศรีแห่งมนุษยชาติซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ด้วยพลังและค่าใช้จ่ายของตนเองตามใจสมัคร ด้วยเครื่องแต่งกายอย่างเดียวกันทั้งหมด ไปรวมในสถานที่เดียวกัน ในเวลาเดียวกัน ด้วยจิตสมาธิมุ่งตรงต่อเอกภาพของอัลเลาะห์เจ้า เปรียบเสมือนองค์การสหประชาชาติในปัจจุบัน และเพื่อทำความรู้จักกับนานาชาติ

ผู้ปฏิบัติศาสนกิจในข้อนี้ จะได้หลักสามัคคีธรรมเป็นประการแรก เพราะการอยู่รวมกันของบุคคลหลายประเภทนี้จะอยู่รวมกันได้ก็เพราะการสร้างความเข้าใจดีต่อกัน สร้างความเห็นอกเห็นใจต่อกัน อันนำมาซึ่งความเป็นเอกภาพของมวลมุสลิม นอกจากนี้ยังเป็นการให้ทุกคนได้สำนึกว่าความเท่าเทียมกัน เพราะในขณะประกอบศาสนกิจนั้นเราต้องอยู่ในสถานที่เดียวกัน แต่งกายเหมือนกัน ไม่มีการเหลื่อมล้ำต่ำสูง ผู้ที่เคยอยู่ในเคหาสน์ใหญ่โตก็ต้องมาอยู่ในพื้นที่เดียวกับผู้ที่อยู่ในบ้านเล็กๆ ผู้ที่เคยใช้เครื่องแต่งกายที่โอ่อ่า ก็ลดมาใช้เครื่องแต่งกายเหมือนกับผู้ที่เคยใช้ผ้านุ่งผืน

ห่มผืน กินอยู่หลับนอนในทะเลทราย ไม่มีฟูกรองรับ เป็นระยะเวลาของการสำนึกตัว รู้จักความยากลำบาก และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น มีความอดทนในสภาพการต่างๆ รู้จักการอยู่ร่วมกัน รู้จักการเดินทาง เป็นต้น

บัญญัติข้อนี้เป็นบัญญัติที่บังคับสำหรับผู้มีฐานะความสามารถที่จะเดินทางไปได้เท่านั้น ให้มุสลิมพึงมีโอกาสได้ปฏิบัติในชั่วชีวิตหนึ่งเพียงครั้งหนึ่งเท่านั้นสำหรับส่วนตัว ส่วนผู้ที่ไม่อยู่ในข่ายดังกล่าวนั้น ก็ไม่เป็นการบังคับที่จะถือปฏิบัติเพียงแต่ให้มีใจยึดมั่นในหลักธรรมก็เพียงพอแล้ว

มุขยบัญญัติ ๕ ประการที่กล่าวมาแล้วนี้ มุสลิมถือปฏิบัติได้อย่างเคร่งครัด ก็เพราะความเกรงกลัว รักและนับถือในพระผู้เป็นเจ้า ผู้ใดเกรงกลัว เขาก็จะกระทำในสิ่งที่พระองค์ทรงใช้และงดเว้นในสิ่งที่พระองค์ทรงห้าม เพราะพระผู้เป็นเจ้าเท่านั้นที่จะบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เกิดขึ้นมา ให้เราตาย ให้เราเกิด ให้เราเป็นสุข ให้เราทุกข์ ให้เรารวย ให้เราจน ให้มีความลำบาก ให้มีความสบาย และเราทุกคนก็คือผู้รับ โดยเหตุนี้เราต้องเกรงกลัวด้วยการปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงาม อีกประการหนึ่งมุสลิมมีความเชื่อถือว่าทุกชีวิตจะต้องตาย และจะต้องไปอยู่ในแดนสุคติ (สวรรค์) หรือแดนทุคติ (นรก) ด้วยการกระทำของตนเป็นเครื่องชี้ทางไป หากทำสิ่งที่ดี ประพฤติดี ก็จะไปอยู่ในแดนที่มีความสุข หากเราประพฤติชั่ว เราก็จะได้ไปอยู่ในแดนที่มีแต่การทรมาน

จากความเกรงกลัวและความศรัทธาว่า ทุกชีวิตจะต้องได้รับผลตอบแทนในการกระทำความดีนี้ ทำให้มุสลิมทำแต่ความดีทั้งในที่ลับและที่แจ้ง แม้ว่ามนุษย์จะมองไม่เห็น แต่จะเชื่อมั่นว่าจะมีพระศาสนเทวทูตเป็นผู้คอยจดความดีและความชั่วของเราไว้ เพื่อชำระบาปบุญของเราในภพหน้า

นบีมุฮำมัด มุสลิมถือว่าเป็นศาสดาองค์สุดท้ายในศาสนาอิสลาม แต่เป็นผู้ที่ได้รับโองการพิเศษจากพระองค์อัลเลาะห์เจ้าเพื่อนำไปสั่งสอนมนุษย์ พระองค์ได้ประทานหลักศาสนบัญญัติลงมาอย่างครบถ้วนแก่ศาสดาองค์นี้ ฉะนั้นท่านนบีมุฮำมัดจึงเป็นผู้ที่ได้รับความโปรดปรานเป็นพิเศษจากพระผู้เป็นเจ้า ท่านก็ต้องมีอะไรพิเศษในตัว นับตั้งแต่อุปนิสัยบุคลิกลักษณะและอื่นๆ ซึ่งบุคคลรุ่นหลังจะได้ถือเป็นตัวอย่างและเจริญรอยตาม พระวจนะของท่านตอนหนึ่งสอนให้มนุษย์เป็นผู้มีมารยาทดี อันเป็นคุณสมบัติที่ทุกคนควรจะได้ปลูกฝัง พระวจนะของท่านตอนนั้นมีความว่า

“ศรัทธาชนที่มีความศรัทธาอันสมบูรณ์นั้น คือผู้ที่มีมารยาทดียิ่งในหมู่เขา”

อุปนิสัยของท่านนบี มีอะไรบ้างที่ควรจดจำ และขอยกมาเป็นบางข้อเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และอบรมสั่งสอนกุลบุตรกุลธิดาของท่านคือ

๑. มีความละอายแก่ตนเอง ที่จะละเมิดข้อห้ามของพระเจ้า

๒. ให้ความสงเคราะห์แก่ผู้ที่มาขอ หรือคนยากจน

๓. ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้ขัดสน

๔. เมื่อพบปะเพื่อนฝูงให้การทักทายก่อน

๕. ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง อวดดี

๖. ไม่ถือตัว ไม่ยกตนข่มท่าน

แนวทางปฏิบัติ ๖ ประการที่กล่าวมา ล้วนแต่เป็นอาภรณ์อันหาที่เปรียบมิได้ แม้ผู้ใดจะแต่งกายด้วยเสื้อผ้าแพรพรรณและเครื่องประดับที่สูงด้วยค่า แต่ถ้าหากขาดอาภรณ์ ๖ ประการ ก็หาเป็นบุคคลที่ควรแก่การยกย่องไม่

ศาสนาอิสลาม สอนให้คนยึดมั่นในศาสนาและละเว้นจากการทำลายตนเอง การฟุ่มเฟือยหรือสุรุ่ยสุร่าย การทำตนให้เป็นที่อัปยศอดสู และการเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน นั่นคือสอนคนให้ห่างเหจากกิเลสและอบายมุขต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องบั่นทอนอนาคต นอกจากสอนให้ละเว้นแล้วยังได้วางบทลงโทษแก่ผู้ที่กระทำดังกล่าวในวันปรภพอีกด้วย

คุณธรรมที่ควรปลูกฝังในตัวเอง ศาสนาอิสลามก็สอนให้รู้จักการขอบคุณผู้ที่มีพระคุณ ให้มีความอดทนในการทำความดี อดทนในการละเว้นความชั่ว ปลูกความรัก ความบริสุทธิ์ใจ ให้พอเพียงในสิ่งที่ตนมีอยู่ และให้ทำตนเป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น และตรงกันข้ามก็ให้หลีกห่างจากการพูดเท็จ การผิดสัญญา การสงสัยคนอื่นในทางชั่ว การคิดว่าตนเอง

วิเศษกว่าคนอื่น การโอ้อวด การบันดาลโทสะ การตระหนี่ ถี่เหนียว การอิจฉาริษยา การกล่าวร้ายป้ายสี การยุแหย่ การนินทา และการทุจริต การสาบานเท็จ

คุณธรรมจะเพิ่มพูนและอธรรมจะค่อยๆ หายไป ถ้าเราได้ถือปฏิบัติในมุขยบัญญัติอย่างจริงจัง เพราะคนเรา ถ้ามีการสำรวมจิตใจได้ ก็จะก่อให้เกิดคุณธรรมทั้งสิ้น ฉะนั้น จึงพอจะสรุปได้ว่าหลักศาสนบัญญัติข้อใหญ่ๆ ๕ ประการนั้น เป็นที่มาแห่งคุณธรรมทั้งหลาย เป็นบ่อเกิดแห่งการสังคมสงเคราะห์ เป็นบ่อเกิดแห่งการอยู่ร่วมกันด้วยความสุขทั้งสิ้น นอกจากจะได้รับบุญกุศลตามที่พระองค์อัลเลาะห์เจ้าได้ทรงบัญญัติไว้แล้ว

อัลกุรอาน เป็นนามคัมภีร์สูงสุดของศาสนาอิสลาม เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมคำตรัสของพระผู้เป็นเจ้า ที่ได้ประทานแก่ท่านนบีมุฮำมัดทีละเล็กละน้อย ตามเหตุการณ์ในสมัยนั้นจนครบถ้วน ในระยะเวลา ๒๒ ปี กับ ๓ เดือน รวมทั้งสิ้น ๖๖๖๖ วรรค มี ๑๑๒ บท แบ่งเป็น ๓๐ ส่วน ข้อความและสำนวนโวหารของพระคัมภีร์อัลกุรอานเป็นภาษาที่สูงสุด ซึ่งกวีอาหรับชั้นสูงไม่สามารถที่จะประพันธ์เทียบเคียงได้ ข้อความในพระคัมภีร์อัลกุรอานแบ่งออกเป็นบัญญัติเกี่ยวกับคุณของการกระทำดี การกระทำชั่ว การบังคับและอนุญาตให้ปฏิบัติ การห้ามมิให้ปฏิบัติ การเปรียบเทียบ พงศาวดาร การอนุญาตและห้ามในเรื่องการอุปโภคบริโภค การวิงวอนและมีบางวรรค

ที่ไม่เหมาะสมก็ยกเลิก เนื่องจากไม่เหมาะสมกับสภาวการณ์ในสมัยนั้น พร้อมกันนั้น ก็มีบางวรรคที่นำมาแทนวรรคที่ยกเลิก พระคัมภีร์อัลกุรอานจึงเป็นคัมภีร์ที่สมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่มีการแก้ไขหรือสังคายนาโดยมนุษย์ และไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกัน

ความสำคัญของพระคัมภีร์อัลกุรอานก็คือ เป็นหลักปฏิบัติโดยทั่วไป ประกอบด้วยภาคนมัสการ ความแพ่ง ครอบครัวมรดก และความอาญา นอกจากนั้นก็ยังมีวิทยาการต่างๆ อีกมากมาย ข้อความในพระคัมภีร์นี้รวบรวมไว้ด้วยข้อความของคัมภีร์ต่างๆ ที่พระผู้เป็นเจ้าเคยประทานแก่ศาสดาองค์ก่อนๆ และยิ่งกว่านั้นสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในพิภพนี้ทั้งอดีตและอนาคต ปรากฏอยู่ในใจความของพระคัมภีร์อัลกุรอานทั้งสิ้น

การที่ท่านนบีมุฮำมัดได้รับพระคัมภีร์อัลกุรอาน เป็นเวลาที่ยาวนานมากถึงเกือบยี่สิบสามปี ตามเหตุการณ์ของโลกในสมัยนั้น ระยะเวลานานถึงยี่สิบสามปี ถ้าเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้ที่มีความคิดรอบคอบ มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ข้อห้ามที่ลงมาแต่ละครั้งก็เป็นการห้ามปรามทีละอย่าง ให้ทำทีละอย่าง เมื่อประทานแก่ท่านนบีมุฮำมัดในขณะที่พำนักอยู่ในนครมักกะห์เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระเจ้า ประวัติศาสตร์ ความสงบสุข แต่เมื่อประทานลงมาขณะที่ท่านนบีมุฮำมัดพำนักอยู่ในนครมดีนะห์ลงบัญญัติทางศาสนา บาปบุญคุณโทษ ประชาชนจึงสามารถปรับตัวเองให้ทันเหตุการณ์ เปรียบเสมือนหนึ่งว่าเราสอน

หนังสือเด็ก ถ้าเราสอนเหตุที่มาก่อน เด็กจะมีความเข้าใจ และต่อมาถ้าสอนว่า คุณและโทษมีอย่างไร เด็กก็จะรู้จักเข้าใกล้และออกห่างสิ่งเหล่านั้นเอง โดยเด็กไม่กลัวอย่างไม่มีเหตุผล จึงนับได้ว่าพระผู้เป็นเจ้าได้ประทานพระคัมภีร์อัลกุรอานลงมาอย่างสุขุมที่สุด ความศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้าจึงเกิดขึ้นอย่างสถิตแนบแน่นและประทับอยู่ในดวงจิตอย่างสนิทที่สุด

พระผู้เป็นเจ้า เป็นผู้ประทานคัมภีร์อัลกุรอานลงมา ท่านนบีมุฮำมัดไม่ได้เขียนขึ้นเอง หรือเป็นคำสั่งสอนที่ท่านนบีมุฮำมัดคิดขึ้นมาเอง เพราะท่านนบีไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนอ่านหนังสือไม่ออก เขียนไม่ได้ ท่านนบีมุฮำมัดรับพระโองการด้วยการท่องจำ แต่พระคัมภีร์อัลกุรอานเป็นคัมภีร์ที่ประกอบด้วย ภาษาสูง ความละเอียดแห่งถ้อยคำ สำนวนและอรรถรสนั้นไม่อยู่ในวิสัยของมนุษย์จะสามารถประพันธ์ขึ้นมาเองได้ และยิ่งได้ศึกษาพระโองการต่างๆ ที่ปรากฏอยู่โดยละเอียดและโดยที่ผู้ศึกษามีจิตใจเป็นธรรม นอบน้อมต่อสัจธรรมและความเป็นจริงแล้ว ก็จะยิ่งศรัทธาและเชื่อมั่นอย่างแน่นแฟ้นอีกว่า อัลกุรอานเป็นโองการมาจากพระเจ้าได้ประทานแด่ท่านนบีมุฮำมัดผู้มีคุณลักษณะสมบูรณ์แล้วที่พระองค์ทรงเลือกให้เป็นศาสดาของพระองค์ และท่านนบีมุฮำมัดก็ได้ปฏิบัติหน้าที่อันสำคัญ โดยเผยแพร่หลักการที่แท้จริงออกไป จึงถือว่าพระคัมภีร์อัลกุรอานเป็นที่มาแห่งความเชื่อมั่นและศรัทธาและเป็นหลักการและบัญญัติทั้งมวล ซึ่งเราเรียกว่า ธรรมนูญของศาสนา

ในอัลกุรอานซึ่งเป็นคำสอนของศาสนานั้นมีทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ มุสลิมจะต้องเรียนรู้และมีความเชื่อมั่นอย่างจริงใจในภาคทฤษฎีที่วางไว้ และพร้อมกันนั้นก็ต้องเริ่มปฏิบัติอย่างน้อยที่สุดเมื่อมีอายุบรรลุตามศาสนภาวะ หากมิได้เริ่มปฏิบัติก็คงมีพันธะติดตัว และต้องรับโทษตามที่ได้กำหนดไว้ในโลกหน้า

การกำหนดโทษในโลกหน้านี้บางคนเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่เคยมีใครรับทราบมา หรือขอทิ้งเอาไว้เป็นเรื่องข้างหน้า ไม่ต้องนำมาขบคิด แต่ตรงกันข้ามมุสลิมที่ได้รับการศึกษาในด้านศาสนาเป็นอย่างดี ก็จะไม่คิดเช่นนี้เลย แต่มีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น และพยายามถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ก็เพราะการศรัทธาต่อหลักศาสนานั่นเอง

ศาสนาอิสลามให้ทางสว่างแก่มนุษย์โดยทั่วไป ผู้ใดปฏิบัติตามหลักการทางศาสนาอย่างจริงจัง จึงเป็นผู้ที่ควรแก่การยกย่องทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ผู้นับถือศาสนาอิสลามไม่ทำตัวขัดกับความเจริญของโลก และจะต้องพยายามศึกษาทั้ง ๒ ทาง เพื่อให้มีความสุขในโลกนี้ด้วยวิชาการและให้มีความสุขในโลกหน้าด้วยการศาสนา ความเจริญและการวิวัฒนาการของโลกนั้นจะต้องถือเสมือนข้อคิดที่นำมาเปรียบเทียบกับหลักการทางศาสนา แต่อย่างไรก็ดีมิใช่ต้องนำมาเปลี่ยนหลักการ เพราะศาสนาอิสลามนั้นทันกับโลกทุกยุคทุกสมัย อยู่ที่มนุษย์จะนำมาใช้ถูกหรือไม่เท่านั้น

ในเรื่องของความกตัญญูรู้คุณ ศาสนาอิสลามสอนไว้เป็นอย่างมาก นับตั้งแต่พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณตลอดจนประเทศชาติ ให้มีความรัก การเสียสละความสุขเพื่อผู้มีพระคุณ รวมทั้งประเทศชาติ ดังท่านนบีมุฮำมัดได้มีพระวจนะไว้ว่า

"ความรักประเทศชาติเป็นส่วนหนึ่งของการศรัทธา"

เพราะฉะนั้นมุสลิมจะอยู่ในประเทศใด จะเป็นประเทศมุสลิมหรือไม่ก็ตาม หากเป็นผู้ยึดมั่นในหลักการศาสนาแล้วก็ย่อมจะมีความรักในประเทศนั้นๆ ยอมเสียสละเพื่อประเทศชาติ เพราะเราจะอยู่อย่างเป็นสุขประกอบศาสนกิจได้เป็นอย่างดี ก็อยู่ที่ความสงบสุขภายในประเทศด้วย

อปัสเสนธรรม
ธรรมเหมือนพนักอิง

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงพระปรารภว่า ได้ทรงหนังสือเรื่อง “อปัสเสนธรรม” ธรรมเหมือนพนักอิง ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ญาณวร เถระ) วัดเทพศิรินทราวาส ตั้งแต่สมเด็จฯ ผู้แสดงยังไม่ล่วงไปเมื่อ ๒๐ ปีกว่ามาแล้ว ยังทรงระลึกได้ถึงธรรมบรรยายนั้นจนบัดนี้ ทรงเห็นว่า เรื่องนี้มีประโยชน์ทางจิตใจ อ่านเข้าใจ และปฏิบัติได้ง่าย สมควรจะพิมพ์ขึ้นอีก จึงโปรดให้จัดพิมพ์ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๑๒

วังสระปทุม

มกราคม ๒๕๑๒

อปัสเสนธรรม ธรรมเหมือนพนักอิง

อปัสเสนธรรม ธรรมเหมือนพนักอิง เป็นที่พิงอิงอาศัยได้ ในข้อปฏิบัติทั้งส่วนเบื้องต่ำแลท่ามกลางตลอดจนถึงส่วนเบื้องบน สมเด็จพระทศพลทรงสงสารเอ็นดูประชาชนผู้ยังไม่มีธรรมเป็นที่พึ่งพิง จึ่งได้ประทานธรรมเหมือนพนักอิงไว้อบรม จะได้ไม่ล่มจมชวนเซเสื่อมทรามให้ห่างพ้นความทุกข์เดือดร้อนรำคาญ เป็นสุขสำราญสบายกายใจ คนที่ยืนหรือนั่งไม่มีที่อิงอาศัย ตัวก็โอนเอนไปไม่มั่นคง อาจชวนเซล้มลงได้ง่าย ถ้ามีที่อิงอาศัยเป็นหลักฐาน แม้แต่เพียง ๑ ด้าน ก็ทำให้ยึดธารพิงได้มั่นคง ถ้ามีที่อิงทั้ง ๔ ด้าน ก็ไม่มีการที่จะล้มไปข้างหน้า หรือหงายมาข้างหลัง เช่นลางคนเขาทำที่นั่งป้องกันเด็กที่ซุกซน พอเด็กนั่งได้ดีก็ต่อเป็นเก้าอี้มีพนัก ๔ ด้าน เอาเด็กลงไปนั่งในที่นั้น เด็กก็ไม่หกล้ม ข้อนี้มีอุปมาฉันใด ถ้าคนไม่มีธรรมเป็นที่อิงอาศัยก็หกล้ม ได้ความทุกข์เดือดร้อนมีอุปไมยฉันนั้น สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จะทรงสั่งสอนประชาชนให้พ้นทุกข์เดือดร้อนรำคาญ จึงประทานธรรมเหมือนพนักอิง ๔ ด้านแก่พุทธบริษัท ตรัสถามว่า กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกขุ จตุราปสฺเสโน โหติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีธรรมเหมือนพนักอิง ๔ ด้านเป็นอย่างไร

พระองค์ทรงตอบเองตรัสด้านที่ ๑ ว่า สงฺฆาเยกำ ปฏิเสวติ พิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคส้องเสพส่วนหนึ่ง ถ้ากล่าวถึงแต่ส่วนที่จำเป็นที่สุด ซึ่งมนุษย์เกิดมาแล้วจำต้อง

อาศัยเว้นไม่ได้ ก็มี ๔ อย่าง คือ ผ้านุ่งห่ม ๑ อาหาร ๑ ที่อยู่อาศัย ๑ ยาแก้เจ็บไข้ ๑ ซึ่งเป็นของจำเป็น ตลอดทั่วบรรพชิตบริษัท แม้สละทรัพย์สมบัติบ้านเรือนมาบรรพชาตามหน้าที่ต้องปฏิบัติขัดเกลาส่วนที่เป็นโทษ อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ให้ลดน้อยสาบสูญจนสุดสามารถ แม้พระบรมศาสดาแลพระอรหันต์ทั้งหมด จะเลิกงดก็ไม่ได้ ต้องอาศัยส่วนที่จำเป็นทั้ง ๔ นี้ ส่วนของอื่นนอกนั้นไม่สู้จำเป็น เช่น นาฬิกา จะไม่มีก็ได้ เพราะอาศัยสังเกตดวงอาทิตย์ เดือน ดาว ก็พอรู้ได้ หรือเครื่องใช้สอยอย่างอื่นเช่นนี้ แม้ไม่มีบริโภคใช้ ก็ไม่ถึงทำให้เดือดร้อนรำคาญเกิดทุกข์กายใจ แต่ปัจจัย ๔ อย่างนี้เป็นของจำเป็นที่สุด เพราะมนุษย์ผิวบางไม่เหมือนช้าง ม้า วัว ควาย นอนกลางดินกินกลางทราย ตรำแดดตรำฝนก็ทนอยู่ได้ เมื่อเป็นสิ่งจำเป็นเช่นนี้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคผู้บรมศาสดา จึงทรงสั่งสอนให้พิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคใช้สอย สาธุชนควรเจริญสติสัมปชัญญะคอยเกียจกันโทษทั้งมวล ไม่ให้ส่วนที่ผิดเสียหายแทรกแซงเข้ามาได้ จะทำให้เสื่อมความสุขกลับเกิดทุกข์ขึ้นรันทำ จึ่งทรงแนะนำให้พิจารณาข้อที่ ๑ คือ ผ้านุ่งห่มว่ามีประโยชน์อย่างไร แท้จริงประโยชน์ก็คือ เป็นเครื่องป้องกันหนาวร้อนเหลือบยุง ลมแดด แลเพื่อปกปิดความละอาย ถ้าไม่พิจารณาโดยอุบายที่ชอบให้ถูกต้อง ก็จะบกพร่องล่วงเลยประโยชน์ของผ้าไป กลับทำให้ความสุขสบายลดน้อยลง ได้รับความทุกข์กายใจ ไม่ได้ผลของการอาศัยผ้านุ่งห่มเต็มที่ เช่น ต้องซื้อผ้าที่อย่างดีมีราคาแพง

เกินไป หรือหน้าหนาว มีผ้าดีสีงดงามแต่บาง ถ้ามุ่งเลยไปทางสวยงาม เอาผ้านั้นมาห่มก็กันหนาวไม่ได้ ลางทีหน้าร้อนมีแต่ผ้าที่หนาแต่งดงาม ถ้ามุ่งความสรรเสริญเชยชม เอามาห่มก็ยิ่งร้อนหนักเข้า ไม่ได้ความสุข เช่นนี้เป็นตัวอย่าง ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทให้พิจารณาเห็นประโยชน์ของผ้าก่อน เพื่อป้องกันหนาวร้อน เป็นต้น แลนุ่งห่มให้พอเหมาะพอดีแก่ผ้านั้นๆ ก็ได้รับผลเป็นสุขสำราญ

ข้อที่ ๒ อาหารที่บริโภคซึ่งเป็นของจำเป็นเว้นไม่ได้ ทรงสอนให้พิจารณาดูประโยชน์ของอาหารก่อน แลทรงสั่งสอนไม่ให้กินเล่น หรือเพื่อจะบำรุงร่างกายให้สวยงาม เป็นต้น บริโภคเพียงให้ร่างกายดำรงอยู่ เพื่อจะศึกษาเล่าเรียนแล้วประพฤติปฏิบัติ กำจัดส่วนที่เป็นโทษให้ลดน้อยเบาบางลง จนกว่าจะหมดโดยลำดับ แลเพื่อระงับเวทนาเก่าที่มีอยู่ก่อนแต่ยังไม่ได้บริโภค คือ หิวโหยละเหี่ยอ่อนเพลียเสียกำลัง แลทรงกำชับให้ระวัง อย่าให้เกิดเวทนาใหม่ คือ แน่นอืดอัดเป็นโทษ อาหารเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายสำหรับยังชีวิตให้สถิตอยู่สืบต่อไปได้นาน ควรบริโภคแต่พอประมาณพอสมควร ถ้าบริโภคเกินพอควรพอดี ก็กลับทวีทุกข์โทษเป็นเหมือนยาพิษ อาจทำลายชีวิตให้พินาศ สมเด็จพระบรมโลกนาถจึงตรัสเตือนให้มีสติระวังไม่ให้เวทนา* ให้เกิดขึ้น คือ อิ่มอืดอัดเกินไป

---

* เวทนา : คือความรู้สึก สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา

เดินยืนนั่งนอนไม่เป็นสุข ไฟธาตุก็ย่อยไม่ทัน อาจเป็นโรคปัจจุบัน ทำให้เสียชีวิตได้ง่าย สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสอนให้เป็น โภชเน มตฺตญฺญู รู้จักประมาณในการบริโภค แต่พอดีพอควร มีปรากฏในที่ต่างๆ มี อปัณณกปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ผิด เป็นต้น เพื่อให้สาธุชนอยู่เย็นเป็นสุขสบาย ถ้าตายเพราะบริโภคอาหารมากเกินไปก็เสียชื่อ เช่น ตาชูชกเสียชื่อมาแต่กาลก่อนจนถึงบัดนี้แลต่อไป เมื่อคราวได้รับไถ่ ๒ พระกุมาร ได้รับอาหารอย่างดีที่อยู่อาศัยอย่างมโหฬาร บริโภคอาหารเกินประมาณ จนถึงตายในวันนั้นเป็นตัวอย่าง ความจริงในร่างกายของเราก็มีเครื่องตรวจอยู่แล้ว เปรียบเหมือนมีหมออยู่ ๓ คน หมอที่ ๑ คือตา จงมองดูว่า ควรบริโภคหรือไม่ควรบริโภค หมอที่ ๒ คือจมูก จงดมกลิ่นว่าจะเหมาะแก่ตัวหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะขืนบริโภค ลางทีก็ไม่สำเร็จประโยชน์ที่มีคุณแก่ร่างกาย หมอที่ ๓ คือลิ้น จงลองชิมดูนิดหน่อยก่อนว่า รสเป็นอย่างไร ยิ่งเวลาเจ็บไข้ก็ยิ่งสำคัญมาก ของมาถึงปากลองชิมดู ถ้ารู้สึกเสียวขากรรไกรก็ควรหยุดไม่รับประทาน อาหารนั้นเป็นเครื่องยังชีวิตให้เป็นไป บำรุงร่างกายให้เป็นสุข ถ้าบริโภคแต่พอควรก็ให้สำเร็จประโยชน์ ถ้ามากเกินไป ก็เป็นโทษ ดั่งพรรณนามา สมเด็จพระบรม-ศาสดาจึงตรัสสอนให้พิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภค

ข้อที่ ๓ ที่อยู่อาศัย ถ้าตั้งใจทำเพื่อสวยงาม หรือเพื่ออวดเขามากไป อยู่อาศัยก็ไม่ค่อยเป็นสุขสบาย ถ้ามุ่งหมายเพื่ออยู่เย็นเป็นสุขให้ตรงประโยชน์ของที่อยู่ ก็ป้องกันฤดูหนาว

ร้อน ฝน ลม แดด สัตว์ที่จะกวนกัดได้ เป็นที่อาศัยได้รับประโยชน์ บำบัดโทษทุกข์ อยู่เย็นเป็นสุข สบายกายใจ ข้อนี้คล้ายกับข้อที่ ๑ พึงพิจารณาให้เห็นประโยชน์จะได้พ้นจากโทษทุกข์ อยู่เย็นเป็นสุขเกษมสำราญ จะเจริญกรรมฐานภาวนา ก็ผาสุกสะดวก สงบระงับดับโลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นนิวรณ์ หายความเร่าร้อนเศร้าหมองใจ

ข้อที่ ๔ ยาแก้เจ็บไข้เป็นของจำเป็นต้องอาศัยเมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น ต้องรู้จักประมาณตลอดถึงการใช้น้ำกระสายแลตัวยา ถ้ายาที่ไม่เคยใช้เห็นคุณปรากฏ แม้หมอจะกำหนดให้กินเท่านี้เท่านั้น ก็อย่าเพิ่งวางใจ เพราะลางเนื้อชอบลางยา ควรลองใช้ผ่อนลงมาเพียงแค่ครึ่งหรือแต่น้อยก่อน อย่ามีใจรีบร้อนเห็นว่าไม่เป็นไร ถ้าถูกกับโรคภัยไข้เจ็บของตัว จึงบริโภคเต็มตามกำหนด ต้องจดจำพิจารณาถี่ถ้วนตลอดถึงขวดยา สลากยา เพราะข่าวคราวที่เคยปรากฏว่า หยิบยาผิดและบริโภคเข้าไปจนถึงอันตรายชีวิตก็มี ลางทีกินยาถ่ายลงจนแบบแล้ว จะกินยาให้คุมปิด คนรับใช้ไม่ทันพินิจพิจารณากลับเอายาถ่ายมาให้ คนเจ็บไข้ไม่มีสติสัมปชัญญะ พอได้ถ้วยยาก็ดื่มหมดถ้วย คราวนี้อาจม้วยมรณ์เสียชีวิต หรือเกิดทุกขเวทนาแทบปางตาย เป็นเหตุให้วุ่นวาย รบกวนผู้รักษาพยาบาลให้ได้ความรำคาญเดือดร้อนทุกข์ยากลำบากกันทั่วหน้า ควรพิจารณาก่อนว่า จะถูกกับโรคหรือไม่ถูกกับโรคอย่างไร ก็จะได้ไม่ผิด ยาบำบัดทุกขเวทนาให้สงบเป็นสุข หายเจ็บไข้ได้ทุกข์ไม่ต้องเสียชีวิต เพราะเรื่องนี้สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงเห็น

ประโยชน์เป็นอเนกประการ จึงได้ประทานพนักอิงข้อนี้ไว้ด้าน ๑ สำหรับเป็นที่พึ่งพิงกันความล่มจมซวนเซ แก่พุทธบริษัท ทั้งบรรพชิต ทั้งคฤหัสถ์ทั่วไป เมื่ออาศัยสิ่งที่จำเป็น ๔ ประการ คือ ผ้านุ่งห่ม ๑ อาหาร ๑ ที่อยู่อาศัย ๑ ยาแก้เจ็บไข้ ๑

แม้ได้อาศัยของ ๔ อย่างนี้ อันมีอยู่พร้อมบริบูรณ์ครบครัน ถึงกระนั้นลางคราวก็ยังขืนเจ็บไข้ขึ้นภายในร่างกาย แลกระทบส่วนภายนอก มีร้อนเย็น เป็นต้น ถ้าไม่พิจารณาก่อนก็จะเกิดเจ็บเข้าไปถึงใจ ทำใจให้เดือดร้อน หรือมีคนติเตียนนินทาด่าว่า ถ้าไม่พิจารณาก่อน จิตใจก็จะเร่าร้อนต้องโต้ตอบทะเลาะวิวาททุบตีฆ่าฟันกันถึงตาย ก็เป็นเหตุการณ์วุ่นวายใหญ่โตล่มจม สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์จึงประทานพนักอิงด้านที่ ๒ ว่าสงฺขาเยกำ อธิวาเสติ พิจารณาก่อนแล้วจึงอดทน ส่วนหนึ่ง พุทธบริษัทพึงเจริญขันติแลโสรัจจะในข้อนี้ ขันติความอดทนนั้น ย่อสั้นลงก็คงเป็น ๒ คืออดทนต่อเหตุภายในอย่าง ๑ อดทนต่อเหตุภายนอกอย่าง ๑ เหตุภายใน เช่น โรคภัยไข้เจ็บ เหตุภายนอก เช่น ลม แดด หนาว ร้อน ฝน เป็นต้นเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติดีประพฤติธรรมต้องมีความอดทนจึงจะไม่เสียผล คือความสุขความเจริญอันเกิดจากกิจการแลข้อปฏิบัติ เมื่อเกิดเจ็บไข้อาพาธ ก็อย่าประมาท ต้องรีบหาหมอมารักษาพยาบาลจัดการดูแลให้บริบูรณ์อันเป็นส่วนภายนอก ถ้ามีความรำคาญเดือดร้อนฟาดเนื้อฟาดตัว ไปโดนโน่นโดนนี่เข้าก็จะเกิดฟกช้ำดำเขียวเพิ่มความเจ็บขึ้นอีก เจ็บเก่าที่มีอยู่แล้วก็ไม่หาย ช้ำเพิ่มเจ็บใหม่ขึ้นอีก ทำให้เจ็บ

มากหนักขึ้น เจ็บเก่าเป็นด้วยธาตุภายในภายนอกไม่ปกติวิการแปรปรวน ส่วนฟกช้ำดำเขียวที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพราะตัวเองทำให้เกิดขึ้นใหม่ ไม่ใช่โรคเก่า ความจริงความเจ็บไข้ก็เจ็บที่ร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ก็ปวดที่ศีรษะ ไม่ได้ปวดที่ใจ เป็นไข้ตัวร้อนก็ร้อนที่ตัวไม่ได้ร้อนที่ใจ เพราะเหตุนั้นสาธุชนที่ได้ฝึกหัดปฏิบัติรู้ธรรมแล้วก็เจ็บแต่กายไม่ได้เจ็บใจ เมื่อสามัญชนไม่รู้ความจริง ตามธรรมดา พอเจ็บขึ้นมาก็ไม่ชอบเดือดร้อนโกรธเคืองหมอแลผู้รักษาพยาบาล แลคนรับใช้ที่ทำกิจการไม่ถูกใจ ตอนนี้เจ็บเข้าไปถึงใจ ลางทีอาจทำให้โรคกำเริบขึ้นอีก ถ้าสงบใจไว้ในธรรม ไม่วุ่นวาย ลางทีโรคจะหาย หรือจะลดน้อยเบาบางลงได้ แม้การคร่างก็ไม่ใช่เป็นเพราะโรค คนดีๆ ลองคร่างดูก็คร่างได้ เหตุนั้นจึงควรอดทนแลพิจารณาดูว่า โรคภัยไข้เจ็บนี้ไม่ใช่เป็นแต่เฉพาะเรา คนอื่นเขาก็เป็นเหมือนกัน จะเลือกเฟ้นโรคเป็นเอาตามชอบใจไม่ได้ ไม่มีที่เลือก ไม่มีใครให้เลือก แลบังคับให้อยู่ในอำนาจก็ไม่ได้ ลองบังคับดูก็จะรู้ได้ เช่น เจ็บไข้จะบังคับว่าอย่าเจ็บ ก็ไม่ได้ ถึงคราวเจ็บก็ต้องเจ็บ เมื่อเจ็บแล้วลองบังคับให้หายไปเสียเดี๋ยวนี้ ถ้ายังไม่ถึงคราวหาย ก็ไม่หาย ถ้าหายไม่ได้ ก็ขอให้น้อยก็ไม่น้อยลง คงเป็นอยู่เท่านั้น ทีนี้ลองฝืนใจว่า ขอให้มากขึ้นอีก ๕ เท่าหรือ ๑๐ เท่า ก็ไม่มากขึ้น นี่จึงเห็นได้ชัดว่าเป็นเอง เพราะอาศัยธาตุภายในภายนอกที่ไม่ถูกกันซึ่งเราไม่รู้ต้นเหตุ เมื่อมีการรักษาพยาบาลอยู่บริบูรณ์ ถึงคราวหายก็หายได้ ไม่ถึงคราวหายก็ยังเจ็บอยู่ เช่น กลางวันสว่าง ใครจะบังคับ

ให้เป็นกลางคืนก็ไม่ได้ แต่ถึงไม่บังคับเวลาเลื่อนไปๆ ก็ไปถึงกลางคืนเข้าเอง เมื่อเป็นกลางคืนแล้ว จะบังคับให้เป็นกลางวันในเดี๋ยวนั้น ก็ไม่ได้

โรคภัยไข้เจ็บตลอดถึงสุขสบายนี้ เกิดมีขึ้นชั่วคราวแล้วก็เสื่อมสิ้นผันแปรดับไป ถึงตัวโรคก็อยู่ไม่ได้ คนที่เจ็บทนไม่ได้ต้องแตกดับ โรคนั้นก็ต้องดับไป เป็นอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่มีอยู่เป็นนิตย์ ถ้ายังไม่ถึงสิ้นชีวิต โรคนั้นก็หายดับไปเป็นสุขสบายปกติ เมื่อตริตรองมองดูเช่นนี้ ก็จะรู้สึกว่าโรคภัยนี้ไม่ได้เป็นที่ใจ เป็นที่ร่างกายความทุรนทุรายวุ่นวายก็จะเบาบางลงตาม ทำความสงบในธรรมให้เกิดขึ้นในใจ โรคภัยไข้เจ็บลางชนิดก็จะสงบหาย หรือเสื่อมคลายถอยลง ดั่งปรากฏในโพชฌงคสูตรว่า คราวหนึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาประชวรไข้ โปรดให้พระจุนทเถระน้องพระสารีบุตรแสดงโพชฌงค์ ๗ สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงสดับฟังพิจารณาตามไป พอจบโพชฌงค์พระองค์ก็หายประชวรไข้ อีกสมัยหนึ่งพระโมคคัลลานะกับพระกัสสปะอาพาธเป็นไข้ พระองค์เสด็จไปทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ สั่งสอนจบลง ท่านทั้งสองก็หายไข้ อีกสมัยหนึ่ง พระคิริมานนท์อาพาธเป็นไข้ แต่พระองค์ไม่ได้เสด็จไปทรงแสดงพระธรรมเทศนา โปรดให้พระอานนท์พระอนุชาเรียนสัญญา ๑๐ แล้วไปแสดงแทนพระองค์ พอจบลงพระคิริมานนท์ ก็หายไข้ราวกะปลิด ใจคิดมากหรือมีหงุดหงิดโกรธเคือง หัวใจเต้นแรง โลหิตก็ฉีดแรงขึ้น ทำให้ตัวร้อนผิดปกติ เมื่อมีสติสงบใจไม่ให้ความฟุ้งซ่านครอบงำก็ทำให้

หัวใจเต้นอ่อนผ่อนให้ตัวเย็นหายได้ เพราะเหตุนี้ชาวบ้านที่เจ็บไข้มากจึงนิมนต์พระไปสวดโพชฌงค์ ถ้าเป็นผู้รู้ปลงจิตพิจารณาตาม ก็ได้ความสุขทำประโยชน์ให้สำเร็จ แม้แต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสรู้สรรพธรรม ทรงแนะนำสั่งสอนเวไนยนิกรพุทธบริษัททั่วหน้า ครั้นถึงเวลาที่พระองค์ประชวรทำไมจึงให้พระจุนทเถระแสดงโพชฌงค์ แลทำไมพระองค์ไม่ทรงกำหนดพิจารณาเอง เพราะว่าผู้แสดงแนะนำชี้แจงปรุงแต่งให้เสร็จหมด การอ่านหนังสือเอง ต้องกำหนดอักขระตัวสะกดหมดบรรทัดนั้นขึ้นบรรทัดนี้ มีธุระมากคือต้องนึกคิดพิจารณาตรวจตราพิเคราะห์ดู ถ้ามีผู้แสดงชี้แจงให้ฟังก็เป็นแต่ตั้งใจเพ่งดูให้รู้ชัดไปตามจริง เห็นสิ่งที่เป็นคุณหรือเป็นโทษมีประโยชน์ผิดกันใจก็รู้เท่าทันเป็นกำลังช่วย ความอดทนภายในไม่ไปยุ่งกับทุกขเวทนา ก็จะได้เอาใจกำหนดพิจารณาถึงความจริงว่า ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนี้ ที่สุดก็ดับไปตามวันเวลา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้เป็นความอดทนต่อเหตุการณ์ภายใน คือ ความเจ็บไข้ แต่ตัวไม่ได้อยู่คนเดียว ต้องเนื่องเกี่ยวกับคนอื่นแทบทั่วไป คือต้องอาศัยใช้วานผู้คนให้ช่วยจัดทำ แต่ไม่ได้อย่างใจ หรือได้รับคำติเตียนนินทาจากประชาชน ต้องอดทนต่อเหตุภายนอกเหล่านี้ ถ้าไม่มีความอดทน เกิดต่อว่าต่อขานกันต่อไปก็จะเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนเสื่อมเสีย ไม่ได้ประโยชน์ทำให้เกิดโทษแตกร้าวเสียสามัคคี เวลาเจ็บไข้ก็ไม่มีใครรักษาพยาบาล มีธุระกิจการก็ไม่มีใครช่วยคิดช่วยทำนำพา แม้จะมองดูหน้ากันก็ไม่สนิทดี

เมื่อรู้เช่นนี้เวลาได้ฟังนินทาก็ควรมีสติอย่าเพิ่งโกรธเขา พึงพิจารณาตัวเราเสียก่อนว่าการที่เขานินทาเช่นนั้น เราทำจริง พูดจริง อย่างนั้นหรือไม่ ถ้าไม่จริง ก็ไม่น่าโกรธ เขาพูดผิดก็เป็นโทษแก่เขา เราไม่ควรจะเดือดร้อน เราดีอยู่แล้วควรปีติยินดีว่า เราไม่ได้ทำเช่นนั้น ถ้าเราทำจริงพูดจริง ก็ไม่น่าโกรธ เพราะเขาพูดถูกตรงกับความจริง เราก็ทำผิดพูดผิดจริง ควรละเลิกเสียอย่าทำอย่าพูดอย่างนั้นอีกต่อไป จะได้ไม่มีเรื่องเช่นนั้น เราก็ดีขึ้น มีแต่ความร่มเย็น เมื่อเป็นเช่นนี้ถูกนินทา ๑๐ หน เราก็ดีขึ้น ๑๐ อย่าง ละเหตุต้นทางที่เป็นโทษให้น้อยเบาบางลงไป ควรตักเตือนใจเราว่าลางคราวถูกเด็กเล็กไม่รู้เดียงสาว่ากล่าวหยาบคาย ทำไมเราไม่โกรธ ลางทีกลับยินดีปรีดาเห็นเป็นขบขัน เพราะเด็กนั้นไม่รู้เดียงสา เวลาผู้ใหญ่ว่าก็เอาใจไม่โกรธเด็กเช่นนั้นมานึกว่า ผู้ใหญ่นั้นเป็นแต่ร่างกาย ส่วนถ้อยคำที่พูดหยาบคายยังเป็นเหมือนเด็ก เป็นผู้ใหญ่ด้วยกันควรพูดกันดีๆ ไม่ควรกล่าวเสียดสีด่าว่าเปรียบเปรยอย่างนั้น ก็หักห้ามเกียจกันความโกรธเคืองเสียได้ หรือเราไปพบคนบ้าว่าเรา เราก็ไม่โกรธ เพราะรู้ว่าเป็นคนบ้า หรือพึงนึกว่า คำนินทาด่าว่าเบาที่สุด ไม่เหมือนลมพัด ลมพัดถูกตัวผมที่ยาวยังไหว แลเขานินทาด่าว่าอย่างไร ร่างกายจิตใจเราก็ไม่เป็นไปตามอย่างนั้น เป็นความไม่ดีของผู้กล่าวต่างหาก มีปากมีลิ้นมาควรทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กล่าวถ้อยคำที่ไม่เป็นโทษทุจริต พูดแต่วาจาที่เป็นสุภาษิต ตักเตือนแนะนำจิตของผู้ฟังให้เกิดความนิยม อย่างนี้จึงสมแก่อายุวัยที่เป็นผู้หลัก

ผู้ใหญ่ เช่นนี้ก็เป็นเครื่องเตือนใจเราให้หายโกรธเร่าร้อน เหมือนถูกไฟเผา หรือเขาว่าเราเป็นสัตว์ เราก็ไม่ได้กลายเป็นสัตว์ไปตามเขาว่า ไม่ควรรับเอามาเดือดร้อนรำคาญ อนึ่ง การถูกนินทาด่าว่าแล้วต่อว่าต่อขานทะเลาะวิวาททุบตีฆ่าฟันก็เดือดร้อนด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย ล้วนแต่ทุกข์โทษ ความโกรธที่เกิดขึ้น ทำจิตใจให้เร่าร้อนปั่นป่วน สมควรให้สงบระงับด้วยความอดทนซึ่งเรียกว่าอธิวาสนขันติ ความอดทนนี้ต้องอาศัยปัญญา พิจารณาแนะนำใจให้เห็นจริง ถ้าเป็นแต่นิ่งเฉยๆ อัดไว้ๆ ไม่แนะนำใจให้เห็นชัดด้วยปัญญา คงต้องระเบิดออกมา มีตัวอย่างลางคนเวลานอกพรรษาเป็นคนเสพสุรา แต่เข้าพรรษามีศรัทธาแรงกล้าไม่เสพ อัดไว้ๆ ไม่ได้แนะนำใจให้เห็นโทษด้วยปัญญา ครั้นออกพรรษาแล้ว ก็เมาใหญ่จนถนนไม่พอเดิน หรือคนรักษาอุโบสถ เด็กเล็กทำอะไรไม่ว่ากล่าว อัดๆ เข้าไว้ พอรุ่งขึ้นก็ทุบตีทรมานกันใหญ่ เช่นนี้เป็นด้วยไม่ได้ใช้ปัญญาชักจูงแนะนำใจให้เป็นประโยชน์ จึงได้เกิดโทษทุกข์เดือดร้อน

การที่ทรงสั่งสอนนี้ เป็นเรื่องราวที่เป็นอยู่ใกล้ชิดกับตัวของผู้ปฏิบัตินั้นๆ โทษทัณฑ์กิเลสที่เกิด ก็เพียงตาแลเห็น เพียงหูได้ยิน เพียงจมูกได้กลิ่น เพียงลิ้นรู้รส เพียงกายถูกต้อง เพียงใจนึกถึง ที่ห่างไกลจากนั้นก็ไม่เกิด แม้คนชาติเดียวกันอยู่ต่างบ้านเมือง ก็ไม่มีเรื่องเกิดโทษต่างคนต่างอยู่ ไม่ได้พบเห็นกัน ข้อสำคัญก็ศิษยานุศิษย์กับครูบาอาจารย์ ผู้ปกครองกับบริวารบริษัทที่ใช้สอยอยู่ ผู้ปกครองต้องมีความพินิจ

พิจารณาว่า คนอื่นหมดทั้งโลกที่จะให้ถูกใจเราทั้งหมดทุกอย่างไม่ได้ มารดาบิดาที่มีบุตรหลายคน ก็คงไม่มีบุตรที่ถูกใจทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้วก็อย่าหลงไปหาของที่ไม่มี ถ้าขืนหาก็พาให้ได้ความเดือดร้อนรำคาญใจ มีเท่าใดได้เท่าใด ก็พอใจเท่านั้น ตามได้ตามมีคนไหนไม่ดี ก็แนะนำตักเตือนสั่งสอนให้ทราบบาปบุญคุณโทษชัดเจนในใจ ถ้าคนไหนเหลือวิสัยที่จะฝึกหัดทรมานจริงๆ ก็อย่าอยู่ด้วยกัน ให้ไปอยู่เสียที่อื่น ก็หมดเรื่องระคายเคืองเดือดร้อนดิ้นรน ความอดทนต้องประกอบด้วยโสรัจจะ ลางคนอดได้จริงด้วยกำลังขันติ แต่หน้านิ่วคิ้วขมวดดูอาการส่อให้เห็นว่าจะอดไปไม่ตลอด เพราะขาดโสรัจจะคือ ความแช่มชื่นเสงี่ยมสงบ สมเด็จพระนราสภทศพลจึงตรัสสอนประชาชนให้เจริญขันติกับโสรัจจะเป็นคู่กัน เหล่านี้เป็นความอดทนต่อเหตุภายนอกซึ่งเกี่ยวกับคนมาก สมเด็จพระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า สงฺขาเยกํ อธิวาเสติ พิจารณาก่อนแล้วจึงอดทนส่วนหนึ่ง เป็นพนักอิงด้านที่ ๒

การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาสิ่งที่จำเป็นต้องอาศัย ส้องเสพบริโภคใช้สอย ๔ แลมีขันติโสรัจจะต่อเหตุภายในภายนอก ๒ พนักอิงก็ได้พึ่งพิงอาศัย เพราะได้ประพฤติปฏิบัติแล้วเห็นคุณปรากฏ แต่ก็ยังไม่หมดสิ่งที่จะทำให้พลั้งพลาดล่มจมเสื่อมเสียร้อนรน เพราะทุกคนจะอยู่กับที่แห่งเดียวไม่ได้ ต้องไปโน่นมานี่ ต้องมีกิจการงานจำเป็นต้องทำต้องจัด จนถึงต้องไปต่างถิ่นต่างจังหวัดก็มี แม้สมเด็จพระชินสีหสัมมาสัม-

พุทธเจ้า ก็ยังต้องเสด็จไปโปรดเหล่าประชาชนตามตำบลบ้านเมืองน้อยใหญ่ในทิศานุทิศ จึงเป็นพุทธกิจที่พระองค์ทรงบำเพ็ญ เมื่อเป็นเช่นนี้การไปมานี่แหละสำคัญอันหนึ่ง จึ่งต้องพิจารณาก่อนว่าควรไปหรือไม่ควรไป ถ้าควรไปก็ไป ถ้าไม่ควรไปก็อย่าไป ถ้าจำเป็นต้องไป ก็ต้องกำชับตัวเองให้มีสติสัมปชัญญะอย่างมากเต็มที่ อย่าให้เกิดมีเรื่องราวเสียหายเป็นอันขาด เพราะฉะนั้นสมเด็จพระบรมโลกนาถจึงประทานพนักอิงด้านที่ ๓ ว่า สงฺขาเยกำ ปริวชฺเชติ พิจารณาก่อนแล้วจึงหลบหลีก ส่วนหนึ่ง พึงเจริญโคจราโคจรโกศลความเป็นผู้รู้ฉลาดในที่ควรไปและไม่ควรไปให้มาก เช่น ที่มีขวากหนามหลุมบ่อหลักตอล่อแหลมต่ออันตราย หรือมีสัตว์ร้ายวัวควายสุนัขดุคนมุทะลุคนพาล ตลอดจนสถานที่ที่ไม่ควรเดิน ยืน นั่ง นอน พึงพิจารณาก่อนแล้วควรหลบหลีกเลิก เว้นเสียไม่ควรไปในที่นั้นๆ ถ้าขืนไปแม้ไม่เกิดทุกขภัยอันตราย ก็ไม่เป็นสุขสบายใจต้องวิตกกริ่งเกรงสะดุ้งหวาด ถ้าพลั้งพลาดก็อาจเกิดทุกขภัยขึ้นได้ แต่เมื่อจำเป็นต้องไป ก็ต้องมีสติให้มากคุมกำกับกำชับตัวเอง ให้ไปดีมาดี ดำเนินตามวิถีแห่งพระบรมสุคต ซึ่งมีพระนามปรากฏว่า สุคโต เป็นผู้เสด็จไปดีเสด็จมาดี ไม่ให้มีความเดือดร้อนแก่ใครๆ มีแต่ทรงทำให้เกิดคุณประโยชน์แก่ผู้ที่ได้รับ เสด็จกลับมาแล้วก็เสด็จมาดี มีคนระลึกถึงพระคุณอยู่ร่ำไป ถ้าทำตามพระองค์ได้เช่นนี้ ชื่อว่าไปดีมาดี ตลอดถึงการเกิดมาก็ต้องมาดี ทำตัวให้เป็นสง่าราศีมิ่งขวัญ แก่มารดาบิดาวงศ์ตระกูลเพิ่มพูนคุณประโยชน์ ให้เกิดมีแก่ตนและ

ประชาชนประเทศชาติทั้งหลาย เมื่อถึงเวลาจะตายแตกดับไปก็ให้ไปดี อย่าให้มีหนี้สินรุงรัง แลเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความเดือดร้อนเสียหายให้เกิดแก่คนภายหลัง เช่น ครอบครัว ศิษยานุศิษย์ เป็นต้น สมเด็จพระทศพลจึงโปรดประทานพนักอิงด้านนี้เป็นที่ ๓ ว่า สงฺขาเยกํ ปริวชฺเชติ พิจารณาก่อนแล้วจึงหลบหลีก ส่วนหนึ่ง

พนักอิง ๓ ด้าน ที่สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ประทานนี้ เป็นส่วนที่บริหารรักษาตน ให้ห่างพ้นความซวนเซล่มจมเสียหายภัยอันตรายในโลกนี้ แต่พระองค์มีพระมหากรุณาแก่ประชาชนพุทธบริษัท ไม่ให้ปฏิบัติหยุดอยู่พอเพียงเท่านั้น เพื่อให้บำเพ็ญธรรมทวียิ่งขึ้นไปในทางปรมัตถประโยชน์ตลอดถึงพระปรินิพพาน จึงโปรดประทานพนักอิงด้านที่ ๔ ว่า สงฺขาเยกํ วิโนเทติ พิจารณาก่อนแล้วจึงไถ่ถอนส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นด้านที่ให้สำเร็จประโยชน์ทั้งในโลกนี้ ทั้งในโลกหน้า ทั้งในทางปรมัตถประโยชน์คือไถ่ถอนโทษ ได้แก่ อกุศลวิตก ตรึก คิดเป็นอกุศล ๓ ประการ คือ การตรึกคิดในเรื่องโลภรักใคร่อย่าง ๑ ตรึกคิดในเรื่องโกรธเคืองอาฆาตพยาบาทอย่าง ๑ ตรึกคิดในเรื่องลุ่มหลงมัวเมาสนุกเริงรื่นแต่ทำให้ผู้อื่นได้รับความลำบากทุกข์ยากอย่าง ๑ เรียกตามลำดับว่า กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ๓ อย่างนี้ ได้แก่ โลภะ หรือราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นรากเหง้าเค้ามูลอยู่ในใจก่อนไหม้เผาใจของตัวให้เร่าร้อน กระสับกระส่ายดิ้นรนแลลุกลาม

ไปไหม้เผาคนอื่น ให้เกิดทุกข์กายทุกข์ใจ ถ้าจิตใจไม่รัก ไม่โกรธไม่หลงด้วยกำลัง ศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ก็เป็นประโยชน์ในโลกหน้า ถ้าคิดถึงเรื่องโลภะ หรือราคะ โทสะ โมหะ มีสติปัญญา พิจารณาเห็นโทษ ละความรักความโกรธ ความหลง เป็นทางตรงให้ถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นปรมัตถประโยชน์ เพราะพระนิพพานเป็นธรรมชาติดับความรัก ความโกรธ ความหลง แม้ดับไม่ได้สนิทหมดก็ชื่อว่าได้ดื่มรสพระนิพพาน ได้ความร่มเย็นเป็นสุขทุกคราวร่ำไป ข้อนี้ทรงสอนให้เจริญปหานะ การละสิ่งซึ่งเป็นโทษที่เกิดในใจ

ธรรมดุจพนักอิง ๔ ด้าน ด้านที่ ๑ ว่า สงฺขาเยกำ ปฏิเสวติ พิจารณาก่อนแล้วจึงส้องเสพส่วนหนึ่ง พึงเจริญสติสัมปชัญญะ ด้านที่ ๒ ว่า สงฺขาเยกำ อธิวาเสติ พิจารณาก่อนแล้วจึงอดทนส่วนหนึ่ง พึงเจริญขันติอดทนต่ออันตรายภายในภายนอก กับโสรัจจะความสงบเสงี่ยมแช่มชื่น ด้านที่ ๓ ว่า สงฺขาเยกำ ปริวชฺเชติ พิจารณาก่อนแล้วจึงหลบหลีกส่วนหนึ่ง พึงเจริญโคจราโคจรโกศล ความเป็นผู้รู้ฉลาดในที่ควรไปแลไม่ควรไป ด้านที่ ๔ ว่า สงฺขาเยกำ วิโนเทติ พิจารณาก่อนแล้วจึงไถ่ถอนส่วนหนึ่ง คือไถ่ถอนความคิดนึกถึงเรื่องโลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ แลบาปอกุศลอื่นอีก พึงเจริญปหานะละเสียไม่ให้เข้ามาครอบงำ เพราะโลภะหรือราคะ โทสะ โมหะ แลบาปอกุศลเป็นปหาตัพพธรรม อันผู้ปฏิบัติต้องละเลิกอย่างเดียวไม่ให้เกิดขึ้นมาเกาะเกี่ยวอยู่ในใจทำให้เร่าร้อน

พุทธบริษัทได้สดับฟังคำสั่งสอนนี้แล้ว อย่าเพิ่งเชื่อเมื่อตรึกตรองพิจารณาเห็นจริงชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว ก็เชื่อเองหยั่งลงตามเหตุผลมีหลักฐาน โดยอาการอย่างสนิทแน่วแน่ เมื่อมีแต่ความเห็นดีเห็นชอบเห็นตรง ก็มั่นคงในการประพฤติปฏิบัติ แต่นั้นลงมือปฏิบัติเมื่อใด ก็ถูกร่ำไป ได้ผลกำไรเป็นบำเหน็จรางวัลเมื่อนั้น ทุกคืนวันไม่ขาดสาย พ้นจากอันตรายทุกขภัย เพราะได้ประพฤติตามอปัสเสนธรรมซึ่งมีประจำอย่างดีที่สุด ดุจพนักอิงเป็นที่พึ่งพิงอาศัยทั้ง ๔ ด้าน คอยพยุงต้านทานไม่ให้ซวนเซพลาดล้มล่มจม ได้รับความร่มเย็นเป็นสุขทุกทิพาราตรี โดยพระพุทธานุสาสนีธรรมปริยายดั่งอภิปรายพรรณนามาด้วยประการฉะนี้

กรรม
อักโกสกสูตร
ขันติ

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระราชปรารภว่าได้ทรงพระกรุณาโปรดให้อาราธนาสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นพระสาสนโสภณ วัดบวรนิเวศวิหาร เรียบเรียงวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางธรรมะถวาย ได้พระราชทานพระราชานุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ให้เป็นประโยชน์ต่อไปตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๐ แล้ว และได้มีพระราชดำริอีกว่าในทางปฏิบัติตนให้ถูกต้องนั้น ย่อมเกี่ยวเนื่องถึงเรื่องกรรมด้วย เรื่องกรรมเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องที่ทุกคนควรทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จึงทรงพระกรุณาโปรดให้อาราธนาสมเด็จพระญาณสังวรรวบรวมเรื่องกรรมถวาย ทรงพระราชวิจัยเลือกสรรเฉพาะที่เป็นข้อสำคัญพอจะแสดงให้เห็นหลักธรรมและหลักปฏิบัติว่า มุ่งสอนให้ละกรรมชั่วทำกรรมดีในปัจจุบัน และโปรดให้ประมวลเรื่องอักโกสกพราหมณ์และเรื่องขันติต่อเข้าไว้กับเรื่องกรรมด้วย คนที่ทำกรรมดีนั้น ก็อาจมีอุปสรรค เช่น ถูกนินทาว่าร้าย จึงจำต้องมีวิธีทำใจในเมื่อถูกนินทาว่าร้าย และจำต้องมีขันติเพื่อให้สำเร็จประโยชน์

จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๑๘

วังสระปทุม

มกราคม ๒๕๑๘

กรรม

เรื่องกรรม (บาลี กัมมะ) เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา ปรากฏในพระพุทธประวัติว่าเมื่อพระพุทธเจ้ายังมิได้ตรัสรู้ ยังทรงเป็นโพธิสัตว์อยู่ ได้เสด็จออกแสวงหาทางที่เป็นเครื่องหลุดพ้นที่เรียกว่า โมกขธรรม เมื่อได้ทรงพบทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วก็ได้ทรงปฏิบัติในทางนั้นจนถึงในราตรีที่จะตรัสรู้

ในยามที่ ๑ แห่งราตรีนั้น ทรงได้ปุพเพนิวาสานุสติ-ญาณ ญาณนี้คือพระปรีชาหยั่งรู้ถึงขันธ์ที่เป็นที่อยู่อาศัยในปางก่อน เรียกสั้นว่าระลึกชาติได้

ในยามที่ ๒ ทรงได้จุตูปปาตญาณ พระปรีชาหยั่งรู้ในจุติและอุบัติของสัตว์ (สัตตะ) ทั้งหลาย คือ การตายและการเกิดอีกของสัตว์ทั้งหลายในชาตินั้นๆ ว่าเป็นไปตามกรรม กระทำชั่วไว้ก็เข้าถึงชาติที่ชั่วมีทุกข์ กระทำความดีไว้ก็เข้าถึงชาติที่ดีมีสุข

ในยามที่ ๓ จึงทรงได้อาสวักขยญาณ พระปรีชาหยั่งรู้วิธีกำจัดอาสวะ คือ กิเลส (ความไม่ดี) ที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน สำเร็จเป็นพุทธ คือ พระผู้ตรัสรู้

กรรมเป็นคำกลางแปลว่าการงานที่บุคคลกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมแบ่งออกเป็น ๓ คือ

กุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นส่วนดี
อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นส่วนชั่ว
อัพยากตกรรม คือ กรรมที่ไม่เป็นกุศลหรืออกุศล

กรรมทุกอย่างพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยชัดเจนว่า กรรมเช่นไรเป็นอกุศล เช่นไรเป็นกุศล เช่นไรเป็นอัพยากตกรรม

กรรมที่เป็นอกุศล

ทางกาย เช่น ฆ่าและทรมานสัตว์ ลักของเขา โกงประพฤติผิดในทางกาม

ทางวาจา พูดปด พูดส่อเสียด นินทา ว่าร้ายคนอื่น พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น

ทางใจ โลภ เพ่งเล็งทรัพย์ของเขา พยาบาท คิดปองร้าย เห็นผิดจากคลองธรรม

กรรมที่เป็นกุศล

เว้นจากอกุศลกรรมต่างๆ ปฏิบัติไปในทางสุจริต มีเมตตา กรุณา มีทาน มีศีล

อัพยากตกรรม

กรรมที่เป็นอาชีพ เช่น กสิกรรม พาณิชยกรรม ที่เกี่ยวแก่ความรื่นเริง การเดิน ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ่าย พูด นิ่ง เหล่านี้ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

คนเรานั้นได้ทำกรรมต่างๆ ซับซ้อนกันอยู่มากมาย ทั้งในอดีตชาติและชาตินี้ เมื่อเกิดมาในชาตินี้ บางทีกระทำดีต่างๆ อยู่ แต่ปรากฏว่าไม่ได้รับผลดี ทั้งนี้ก็หาใช่ว่ากรรมดีที่ทำไว้นั้นจะไม่ให้ผล แต่ก็เพราะว่ากรรมไม่ดีที่ทำไว้แต่ชาติก่อนให้ผลจึงรับผลที่ไม่ดี กรรมดีที่ทำอยู่ปัจจุบันนี้ก็จะให้ผลในเวลาต่อไป หรือบางคนทำกรรมชั่วในปัจจุบัน แต่ก็ปรากฏว่าได้รับผลดี ผลดีที่ได้รับนั้นไม่ใช่เป็นผลของกรรมชั่วที่ทำอยู่ แต่เป็นผลของกรรมดีที่ได้กระทำไว้ก่อน เมื่อหมดผลของกรรมดีแล้วผลของกรรมชั่วก็จะปรากฏขึ้น เขาก็จะเข้าถึงทุกข์

กุศลกรรมที่ประกอบในชาตินี้ ถ้ากรรมเก่าซึ่งเป็นอกุศลกรรมยังส่งผลหรือมีกำลังแรงกว่า ก็ต้านทานอกุศลกรรมได้ยาก ไม่ต้องมองดูให้ไกลออกไป แต่มองดูกุศลอกุศลกรรมในจิตใจในบัดนี้ เช่น บุคคลหนึ่งมีเจตนาแน่วแน่ในการประกอบกุศลกรรมเพื่อประโยชน์สุขสำหรับส่วนรวม ขณะเดียวกันก็มีบุคคลอีกคนหนึ่งหรือหลายคนมีจิตริษยาเสียแล้ว ทั้งที่ก็มีจิตอยากจะทำดีเหมือนกัน แต่อยากจะทำดีเพื่อให้ดีแต่ผู้เดียว ตัวอย่างนี้เห็นได้ว่าความอิจฉาริษยายังมีอำนาจแรงอยู่ แสดงว่า อกุศลกรรมฝ่ายความริษยายังมีอำนาจแรงกว่าทั้งๆ ที่วัตถุประสงค์ในด้านกุศลกรรมก็มีอยู่ตรงกัน ไม่ต้องกล่าวถึงบุคคลที่ปราศจากกุศล จิตคิดจะทำดีมีแต่อิจฉาริษยาเท่านั้น เป็นผู้ทำลายโลกโดยแท้ ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นต้องฝึกฝนตนเองให้มีกุศลกรรมให้มากขึ้น เช่น ถ้าเป็นคนมักริษยา

คนอื่นก็ต้องหัดทำมุทิตาจิต คือ ตั้งใจหัดใจทำความยินดีในกุศลกรรมในความสุขความเจริญของผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อกุศลกรรมฝ่ายมุทิตานี้เจริญมากขึ้น อกุศลกรรมฝ่ายริษยาก็จะลดลงจนหายไปได้ จะทำให้เกิดความคิดส่งเสริมทุกคนผู้ประกอบกุศลกรรมเพื่อให้สำเร็จผลเร็วยิ่งขึ้น

เราทุกคนมีกรรมดีกรรมชั่วติดตัวมาตั้งแต่อดีตชาติ ผลของกรรมเหล่านั้นก็ทำให้เราเกิดในครอบครัวต่างๆ จนมี ดี ชั่ว ฉลาด โง่ สวย ไม่สวย

ความพิการทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์จะเป็นผลของกรรมเช่นกัน เพราะไม่มีใครเกิดมาอยากพิการ หูหนวก ตาบอด แขนด้วน ง่อยเปลี้ย จิตใจไม่ปรกติ ไม่สมประกอบ หรือปัญญาอ่อน เป็นต้น

เมื่อเราเข้าใจ และเชื่อในท่านผู้รู้ (พระพุทธเจ้า) ว่าที่เราเป็นอย่างนี้ ดีบ้างไม่ดีบ้างก็เพราะกรรมที่เราได้ทำมา ก็ควรพยายามทำกรรมดีเพื่อความสุขความเจริญของเราในภายหน้า

ผู้ที่ประกอบกรรมดีอย่างหนักและบ่อยๆ กรรมดีนี้อาจชนะกรรมชั่วที่เบาที่ได้ทำไว้ในอดีต

กรรมที่สำคัญที่ ๑ คือ ทางใจ ควรฝึกใจให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไม่ให้มีอิจฉาริษยา ไม่เบียดเบียน ไม่นินทา ไม่พยาบาท เป็นต้น การกระทำที่ไม่ดีทางกายและ

ทางวาจาก็จะลดน้อยลงจนหมด มีจิตใจการปฏิบัติสะอาด นั่นแหละคือความสุขที่แท้จริง

อักโกสกสูตร

ครั้งหนึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระวิหารเวฬุวัน อยู่ในเขตพระนครราชคฤห์ มีพราหมณ์คนหนึ่งชื่อ อักโกสก ได้ทราบว่าพราหมณ์ภารทวาชโคตรได้ไปบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระพุทธเจ้าก็โกรธขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วด่าบริภาษพระพุทธเจ้าด้วยวาจาอันหยาบคายมิใช่ของสุภาพชน

เมื่ออักโกสกพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามว่า พราหมณ์ ท่านมีญาติมิตรมาเยี่ยมบ้างไหม พราหมณ์ได้ทูลตอบว่ามีมาเป็นครั้งคราว พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสถามต่อไปว่า พราหมณ์ เมื่อมีญาติมิตรมาหาท่านเคยจัดของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับแขกของท่านบ้างหรือไม่ พราหมณ์ก็ทูลตอบว่า ข้าพระองค์ได้จัดของบริโภคและของดื่มต้อนรับญาติมิตรในบางคราว

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามว่า พราหมณ์ ถ้าญาติมิตรผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับ ของบริโภคและของดื่มเหล่านั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์ได้ทูลตอบว่าของต่างๆ เหล่านั้นก็เป็นของข้าพระองค์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า พราหมณ์ ข้อนี้ก็เป็นอย่างเดียวกัน เราไม่รับการด่าว่าของท่าน ฉะนั้นการด่าว่าก็กลับไปเป็นของท่านผู้เดียว ผู้ใดด่าโกรธตอบบุคคลผู้ด่าผู้นั้นเราว่าบริโภคร่วมกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสต่อไปว่า ผู้ไม่โกรธ ฝึกฝนตนแล้ว มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ บุคคลที่ไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้วมีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือแก่ตนและผู้อื่น

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสอย่างนี้แล้ว อักโกสกพราหมณ์คิดได้และเข้าใจ ได้กราบทูลว่าภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งมาก เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลง หรือส่องประทีปในที่มืด คนมีจักษุย่อมเห็นรูปได้ ข้าพระองค์มีความศรัทธา ขอพระองค์พึงอุปสมบทข้าพระองค์อยู่ในสำนักของพระองค์ต่อไป

เมื่ออักโกสกได้รับการอุปสมบทแล้ว ก็ได้ปฏิบัติอย่างไม่ประมาท มีความเพียร ใช้ปัญญาพิจารณาในธรรมต่างๆ จนถึงความรู้ที่แท้จริงอย่างแจ่มแจ้ง ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์

ขันติ

ขันติ คือ ความอดทน เป็นธรรมเครื่องเผาผลาญกิเลสอย่างยิ่ง

คำว่า "ขันติ" ได้แก่ ความอดทนต่อความหนาว ร้อน หิวกระหาย ความเจ็บปวด และคำด่าว่าเสียดสีให้เจ็บใจต่างๆ ทุกคนได้ประสบกับความไม่พอใจอยู่เสมอในการทำงาน ถ้าใช้ความอดทนก็จะเป็นคนเข้มแข็ง แม้บางคราวจะต้องเหนื่อยยากตรากตรำลำบากเพียงใด ก็จะทำให้เกิดกำลังใจในกิจการนั้นๆ เพราะสามารถกำจัดความท้อแท้อ่อนแอเสียได้ แม้ในคราวที่ได้รับทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนทางร่างกาย เมื่อได้ใช้ความอดทนก็อาจจะช่วยระงับความทุกขเวทนานั้นให้บรรเทาเบาบางลงได้ แม้ในการละความชั่วประพฤติความดีทางกายวาจาหรือการทำจิตให้สะอาดผ่องใสจากกิเลสความเศร้าหมอง อันสรุปลงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ทั้งหมดนี้ก็ต้องอาศัยความอดทนเป็นพื้นฐาน คือ การไม่ทำความชั่วก็ต้องอดทน การทำความดีก็ต้องอดทน การปฏิบัติเพื่อกำจัดสนิมใจให้เป็นธรรมชาติให้สะอาดก็ต้องอดทน ผู้ไม่มีความอดทนจะละบาปบำเพ็ญกุศลความดีใดๆ ได้ยาก ความอดทนเป็นธรรมสำหรับทุกคนตั้งแต่เด็กถึงแก่ ผู้มีความอดทนชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในกระบวนจิตของตน รู้จักระงับยับยั้งควบคุมความนึกคิดจะทำ จะพูดก็เป็นไปด้วยความรอบคอบ ชอบด้วยเหตุผล

ไม่ถือเอาความคิดเห็นของตนเป็นประมาณ

เรื่อง ขันติกถา ของ พระกวีวรญาณ (คณิศร์ เขมวโส ป.ธ. ๙) วัดบุรณศิริอำมาตยาราม

พรหมวิหาร ๔

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระราชปรารภว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขแก่โลก โดยเฉพาะเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก สามารถฝึกหัดและปฏิบัติได้โดยไม่มีขอบเขตและสิ้นสุด ส่วนกรุณาเป็นเครื่องประกอบตามกำลังสามารถของแต่ละบุคคล จึงทรงอาราธนาสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงขึ้นในแนวความโดยพระราชประสงค์ และได้พระราชทานพระราชานุญาตให้คณะกรรมการจัดสร้าง ส ว ธรรมนิเวศ พิมพ์ขึ้นในโอกาสเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด ส ว ธรรมนิเวศ เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ ครั้งหนึ่งแล้ว เพื่อให้หนังสือเรื่องนี้แพร่หลายมากขึ้นอีก จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๒๐

วังสระปทุม

มกราคม ๒๕๒๐

พรหมวิหาร ๔

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๔ ประการนี้ พระบรมศาสดาทรงแสดงว่าเป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ ทรงเรียกคุณธรรมนี้ว่า พรหมวิหาร เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข

เมตตา คือภาวะของจิตที่มีเยื่อใยไมตรีจิตมิตรใจ คิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจากอาฆาตพยาบาทขึ้งเคียดโกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบแช่มชื่นมองดูด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เอิบอาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความมุ่งร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง เมตตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรมคือ ระวังใจมิให้โกรธแค้นขัดเคืองอาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็พยายามสงบระงับเสีย หัดคิดว่าตนเองรักสุข ต้องการความสุขฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นทั้งปวงก็ฉันนั้น และตนเองปรารถนาสุขแก่คนซึ่งเป็นที่รักที่พอใจฉันใด ก็ควรปรารถนาสุขแก่คนอื่นสัตว์อื่นฉันนั้น เมื่อทำความสงบอาฆาตพยาบาทและทำไมตรีจิตมิตรใจให้เกิดขึ้นได้แล้ว ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยใจที่คิดปรารถนาสุขประโยชน์ดังเช่น คิดว่า “จงอย่ามีเวร อย่ามีเบียดเบียน อย่ามีทุกข์ มีสุขรักษาตนให้สวัสดีเถิด”

อันที่จริง ภาวะของจิตที่มีความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข ย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปรกติ แต่ยังเจือด้วยราคะสิเนหาบ้าง เจือด้วยอาฆาตพยาบาทในผู้อื่นสัตว์อื่นบ้าง นี้จึงนับว่าเป็นภาวะของจิตที่เป็นสามัญธรรมดา พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนธรรม ก็คือทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่เป็นสามัญธรรมดานี้แหละให้เป็นธรรม คือเป็นคุณเกื้อกูลขึ้นมา คือให้ปรับปรุงความรักใคร่ปรารถนาสุขดังกล่าวให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตนหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากอาฆาตพยาบาท ทั้งให้บริสุทธิ์จากราคะสิเนหาด้วย เพราะว่าอาฆาตพยาบาทเป็นศัตรูที่ห่างของเมตตา ราคะสิเนหาเป็นศัตรูที่ใกล้ของเมตตา ความรักใคร่ที่เป็นสามัญธรรมดาของโลกย่อมเจือด้วยสิ่งทั้งสองนี้ ส่วนที่เป็นเมตตาอันบริสุทธิ์ย่อมปราศจากสิ่งทั้งสองนั้น ทางปฏิบัติอบรมก็ต้องอบรมสิ่งที่มีอยู่เป็นธรรมดาโลกนี้แหละให้เป็นธรรมขึ้นมา และก็ย่อมเป็นเครื่องคุ้มครองโลก ดังภาษิตที่ว่า “โลโกปตฺถมฺภิกา เมตฺตา เมตตาเป็นธรรมเครื่องคุ้มครองโลก” ดังนี้ ฉะนั้น จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ ให้ยกตนเป็นพยานหรือเป็นอุปมาแปลความว่า “ตนเองคิดค้นหาด้วยใจไปทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบว่าใครจะเป็นที่รักไปกว่าตนในที่ไหนๆ ตนของคนอื่นทั้งหลายก็เป็นที่รักมากของเขาเหมือนอย่างนั้น เพราะเหตุนั้นผู้ที่รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น” และให้ยก

คนที่เป็นที่รักเป็นอุปมาว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยเมตตา เหมือนอย่างเห็นคนผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วเกิดไมตรีจิตมิตรใจรักใคร่ ฉะนั้น” พระอาจารย์จึงจับความมาสอนว่า ให้หัดแผ่เมตตาเข้ามาในตนเองก่อน แล้วจึงแผ่ไปในคนอื่น ตั้งต้นแต่คนที่เป็นที่รัก เพราะจะแผ่ไปง่าย แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็นกลางๆ แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็นศัตรูไม่ชอบใจกัน และให้เว้นคนที่จะก่อให้เกิดราคะสิเนหากับคนที่ตายไปแล้ว การแผ่เข้ามาในตนเอง ท่านอธิบายว่า เพราะจะต้องมีตนเป็นพยานอ้างอิงดังกล่าวข้างต้น พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่า ตนเองจะต้องมีสุขเพราะมีจิตใจสงบจากอาฆาตพยาบาทเสียก่อน อาฆาตพยาบาทนั้นเหมือนอย่างไฟที่เผาใจตนเองให้ร้อน และแผ่ความร้อนออกไปถึงคนอื่นด้วย ฉะนั้น ตนเองจึงเป็นบุคคลที่ควรเมตตาและแผ่เมตตาเข้ามาดับไฟที่เผาใจนี้ลงเสียก่อน ประพรมลงไปด้วยน้ำ คือ เมตตา ซึ่งจะเปลี่ยนจิตใจจากภาวะที่ร้อนมาสู่ภาวะที่เย็นสนิทด้วยมิตรภาพไมตรี เมตตาจึงเป็นธรรมเครื่องทำใจตนเองให้อยู่เย็นเป็นสุข และแผ่ความเย็นความสุขออกไปถึงผู้อื่นอีกด้วย

เมตตาไม่พึงมีขอบเขต ไม่พึงมีระยะกาล ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเช่นไร ณ ที่แห่งใด ในกาลเวลาไหน เมตตาพึงมีได้อย่างเต็มเปี่ยมโดยปราศจากอุปสรรค เพราะเมตตาไม่จำต้องอาศัยทรัพย์สิ่งของ เมตตาเป็นเรื่องของจิตใจโดยบริสุทธิ์แท้ เมื่อมีจิตใจก็มีเมตตาได้ด้วยกันทุกคน และก็พึงมีเมตตาอย่างยิ่งด้วย

กันทุกคน เพราะไม่เป็นการต้องลงทุนลงแรงอย่างใดเลย เพียงแต่น้อมใจลงให้อ่อนละมุน ไม่ใจแข็งใจดำ แม้เมื่อรู้เห็นอยู่ว่าเขาเป็นทุกข์ เพียงแต่น้อมใจลงปรารถนาให้เขาเป็นสุขโดยทั่วกันเท่านั้นเองก็เป็นการแสดงเมตตาแล้ว

กรุณา คือภาวะของจิตที่หวั่นไหวไปเพราะความทุกข์ของผู้อื่น เหมือนอย่างถ้าซื้อได้ก็จะซื้อความทุกข์ของเขา คือจะช่วยทำความทุกข์ของเขาให้หมดสิ้นไปจึงมีอาการที่ทนเฉยอยู่ไม่ได้ ต้องขวนขวายช่วยเหลือเพื่อบำบัดทุกข์ ปราศจากความคิดเบียดเบียนซ้ำเติม เห็นใครตกอยู่ในความทุกข์ไม่มีที่พึ่งก็อดอยู่ไม่ได้ที่ต้องคิดช่วย กรุณานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีในจิต วิธีอบรมคือ ระวังใจมิให้คิดเบียดเบียนใคร และหัดใจให้คิดว่าเมื่อตนเองมีทุกข์ก็ต้องการความช่วยเหลือฉันใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ฉันนั้น ดังนี้แล้วก็หัดใจให้ไม่นิ่งดูดาย ให้ขวนขวายช่วยเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำได้ หัดแผ่จิตใจที่กรุณาออกไปแก่คนและสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจงทั่วไปด้วยความคิดว่า “จงพ้นจากความทุกข์เดือดร้อน”

อันที่จริง ภาวะของจิตใจที่ต้องการความช่วยเหลือในเมื่อมีทุกข์ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดา แต่ยังเจือด้วยวิหิงสา คือความคิดเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นเพื่อให้ตนพ้นทุกข์ และยังมีความโศกโทมนัสในเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนผู้เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบ ต้องการให้ตนเองและคนผู้เป็น

ที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากวิหิงสาความคิดเบียดเบียนและให้สงบความโศกโทมนัสในเพราะทุกข์ของคนเป็นที่รักด้วย เพราะว่าวิหิงสาเป็นศัตรูที่ห่างของกรุณา ส่วนความโศกโทมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของกรุณา จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ยกตนเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในข้อเมตตาและให้ยกคนตกยากเป็นอุปมาว่า "พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยกรุณาเหมือนอย่างเห็นคนตกยากมีความลำบาก ก็เกิดกรุณาขึ้น ฉะนั้น" ได้มีพระมหาสมณสุภาษิตแสดงไว้ว่า "มหาปุริสภาวสฺส ลกฺขณำ กรุณาสโห อัธยาศัยที่ทนอยู่ไม่ได้เพราะกรุณา เป็นลักษณะของมหาบุรุษ" ข้อนี้พึงเห็นดังเช่นพระกรุณาที่แสดงเป็นพระคุณลักษณะของพระพุทธเจ้าและพระมหากษัตริย์เจ้า

มุทิตา คือภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขความเจริญด้วยสมบัติต่างๆ ปราศจากความริษยา เห็นใครพรั่งพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมุทิตา ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุที่ริษยาเสียได้ มุทิตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรมคือระวังใจมิให้ริษยาในเมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติคือ ความพรั่งพร้อมต่างๆ ของผู้อื่น เมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระวังเสีย หัดคิดว่า

อุเบกขา คือภาวะของจิตที่มีอาการเป็นกลาง เห็นเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลายในคราวทั้งสอง คือในคราวประสบสมบัติและในคราวประสบวิบัติ ไม่ยินดียินร้าย มองเห็นว่าทุกๆ คนมีกรรมที่ทำไว้เป็นของของตน จะมีสุข จะพ้นจากทุกข์ จะไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ ก็เพราะกรรมจึงวางเฉยได้ คือวาง ได้แก่ไม่ยึดถือไว้ วางลงได้ เฉย คือ ไม่จัดแจงวุ่นวาย ปล่อยให้เป็นไปตามกรรมหรือตามกำหนดของกรรม อุเบกขานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่ง เป็นข้อสุดท้าย ที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรมคือระมัดระวังใจมิให้ขึ้นลงด้วยความยินดียินร้าย ทั้งในคราวประสบสมบัติทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามระงับใจ หัดคิดถึงกรรมและผลของกรรม หัดคิดวางลงไปให้แก่กรรม เหมือนอย่างให้กรรมรับผิดชอบเอาไปเสีย เมื่อทำจิตให้อุเบกขาได้ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยความคิดว่า "ทุกสัตว์บุคคลมีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย ทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่วก็ต้องรับผลของกรรมนั้น"

อันที่จริง ภาวะของจิตเป็นอุเบกขานี้ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดาในเวลาปรกติยังไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความยินดียินร้าย แต่ยังเจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) และจะเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินร้ายขึ้นได้โดยง่าย พระบรมครู

ตนเองมีความยินดีเมื่อตนได้สมบัติที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ไฉนเมื่อคนอื่นเขาได้จึงจะไปริษยาเขา ควรจะพลอยยินดีกับเขา พิจารณาให้เห็นโทษของความริษยา เช่นว่า “อรติ โลกนาสิกา ความริษยาเป็นเหตุทำลายโลก” เมื่อทำมุทิตาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่น โดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไปด้วยความคิดว่า “จงอย่าวิบัติจากสิ่งที่ได้แล้ว”

อันที่จริง ภาวะของจิตที่ยินดีในเวลาได้สมบัติต่างๆ ย่อมมีอยู่ ในเมื่อตนหรือคนเป็นที่รักได้สมบัติเป็นสามัญธรรมดา แต่ยังเจือด้วยริษยาในเมื่อเห็นคนอื่นได้สมบัติและแม้ในสมบัติที่ตนได้ก็ยังมีโสมนัสเจือตัณหา พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึงไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ โดยให้ปราศจากริษยา ทั้งปราศจากโสมนัสที่เจือกิเลสตัณหาด้วย เพราะว่าริษยาเป็นศัตรูที่ห่างของมุทิตา ส่วนความโสมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของมุทิตา ฉะนั้นก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในสองข้อข้างต้น และให้ยกบุคคลผู้เป็นที่รักขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมา ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้ว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยมุทิตาเหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้เป็นที่รักเป็นที่พอใจก็บันเทิงยินดีฉะนั้น”

ทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิใช่ในเวลาที่ไม่มีเรื่องอะไรมากระทบจิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมากระทบจิตให้ยินดียินร้ายก็ระงับได้ ทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้ด้วยความรู้ (ญาณ) เพราะว่าความยินดี (ราคะ) และความยินร้าย (ปฏิฆะ) เป็นศัตรูที่ห่างของอุเบกขา ส่วนอุเบกขาด้วยความไม่รู้ (อัญญาณุเบกขา) เป็นศัตรูที่อยู่ใกล้ของอุเบกขา ฉะนั้นก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมา ดังเช่นว่าตนไม่ชอบให้ใครอื่นเพ่งเล็งชอบใจอยากได้อะไรของตน และไม่ชอบให้ใครอื่นมาหมายมั่นปองร้ายฉันใด ตนก็ไม่ควรจะไปคิดยินดียินร้ายดังนั้นแก่คนอื่น ควรจะมีใจมัธยัสถ์คือเป็นกลางฉันนั้น และให้ยกบุคคลที่เป็นกลางๆ ขึ้นเป็นอุปมา ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้ว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยอุเบกขา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้มิใช่เป็นที่ชอบใจ มิใช่เป็นที่ไม่ชอบใจก็มีอุเบกขา ฉะนั้น”

พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ท่านสอนให้ผู้ปฏิบัติใช้ดังนี้ ทีแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย นี้คือเมตตาซึ่งมีอาการเป็นความคิดเกื้อกูล ต่อจากนั้นเมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่าเขามีทุกข์เดือดร้อนก็ปฏิบัติช่วยบำบัดทุกข์ให้ นี้คือกรุณาซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์ จากนั้น ครั้นได้เห็นเขามีสุขไม่มีทุกข์ ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ นี้คือมุทิตาซึ่งมีอาการพลอยยินดี และเพราะไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไปจากนั้น ก็อุเบกขาคือดูอยู่เฉยๆ นี้คืออุเบกขา

ซึ่งมีอาการมัธยัสถ์เป็นกลาง มีอุปมาเหมือนอย่างมารดามีบุตร ๔ คน คนหนึ่งที่ยังเป็นเด็กเล็ก มารดาก็มุ่งความเจริญคือให้เติบโตยิ่งขึ้น เทียบกับเมตตา คนหนึ่งเป็นไข้ มารดาก็พยาบาลให้หายไข้ เทียบกับกรุณา คนหนึ่งกำลังเจริญวัย มารดาก็ชื่นชมยินดี เทียบกับมุทิตา อีกคนหนึ่งทำงานตั้งตนได้แล้ว มารดาก็ไม่ต้องขวนขวายช่วยอะไรอีก เทียบกับอุเบกขา แม้ในเรื่องที่ช่วยไม่ได้แล้วก็พึงใช้อุเบกขาเช่นเดียวกัน แต่เมื่อยังช่วยได้ก็ต้องใช้กรุณา ฉะนั้นธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เมื่อใช้ให้ถูกต้องด้วยกาลและกิจย่อมอำนวยประโยชน์โดยส่วนเดียว ส่วนความหัดคิดแผ่ใจไปทั้ง ๔ ข้อนี้ พึงทำได้เสมอ เป็นวิธีอบรมจิตให้มีพรหมวิหารธรรม ซึ่งจะให้เกิดอานิสงส์ผลดังที่ตรัสไว้ในเมตตานิสังสสูตรว่า “หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันเห็นสุบินที่ไม่ดี เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทพยดารักษา ไฟ ยาพิษ ศาสตรา ไม่กล้ำกราย จิตเป็นสมาธิเร็ว ผิวหน้าผ่องใส ไม่หลงทำกาลกิริยา เมื่อยังไม่บรรลุธรรมที่ยิ่งขึ้น ก็จะเข้าถึงพรหมโลก” เพราะฉะนั้นจึงตรัสสอนไว้ในกรณียเมตตสูตรว่า

เมตฺตญฺจ สพฺพโลกสฺมึ มานสมฺภาวเย อปริมาณํ
อุทฺธํ อโธ จ ติริยญฺจ อสมฺพาธํ อเวรํ อสปตฺตํ

พึงอบรมใจมีเมตตาไม่มีประมาณไปในโลกทั้งสิ้น ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และท่ามกลาง รอบข้าง ไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู

ติฏฺฐญฺจรํ นิสินฺโน วา สยาโน วา ยาวตสฺส วิคตมิทฺโธ เอตํ สตึ อธิฏฺเฐยฺย พฺรหฺมเมตํ วิหารํ อิธ มาหุ

ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างใดก็ตาม พึงทำภาวนาให้ปราศจากความโงกง่วง พึงตั้งสติประกอบด้วยเมตตานี้ให้มั่นคง บัณฑิตทั้งหลายเรียกวิหารธรรมนี้ว่า "พรหมวิหาร" ในธรรมวินัยของพระอริยเจ้านี้

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น
ปัญญา
นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้
การหลงตัวลืมตัว
ศาสนาและทศพิธราชธรรม

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงมีพระราชดำริว่า *"หลักการทำสมาธิเบื้องต้น"* ของสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นแนวทางปฏิบัติอย่างง่าย สำหรับผู้ที่มีความสนใจทั่วไป จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้แสดงพระราชดำรินี้พร้อมทั้งทรงอาราธนาสมเด็จพระญาณ-สังวรให้เรียบเรียงและอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง *"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

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่างๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามเป็นจริงดั่งนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่วๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านทางการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือทางด้านปฏิบัติธรรม ก็มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือ สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดั่งนี้เป็นความหมาย

---

* ดูอธิบายเรื่องปัญญา

ทั่วไปของสมาธิและก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดั่งที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกันเช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้างๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกันก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง

ดั่งนี้จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่างๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้จึงทำการงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัด ประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่างๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่างๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่าในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน

ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้างในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟังทำให้การเรียนไม่ดี ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้นดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดั่งนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็คือว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้นบางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่าย เสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ ต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ

คือหัดสงบใจ จากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดั่งนั้น ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่างๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลงจากความหลงนั้นๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนาวิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าวก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกันก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือ เป็นความรักที่บริสุทธิ์อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รักความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์

ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อยๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อยๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส ที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชังความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ใน

การเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียนในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวนี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่วๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่า ท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้และเข้าไปสู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้นก็ทำให้ความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้า

หายใจออกดูดังนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดังนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดังนี้ 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 วิธีนับดังนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่นนับ ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่ม

ภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้น จึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดั่งนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นานๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ
สุขิตา โหนฺตุ นิพฺภยา

อธิบายเรื่องปัญญา

"ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน" นี้เป็นพระพุทธภาษิต เพราะนรชนคือคนเรามีรัตนะคือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาดสามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมืองมีความเจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบ การปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่างๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหามีไม่ ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญานี้เอง พระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชนดังกล่าวมานี้พึงทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบ มีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ความจัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชนอันเรียกว่า สชาติปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ถูกชอบ อันสชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักเป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิดก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทางทำความชั่วร้ายในทางเบียดเบียนต่างๆ ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริง

ตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุกๆ สิ่ง รวมเข้ากันในมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรม และทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมา-กัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ) มรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับ ปัญญา ศีล สมาธินั่นเอง อันแสดงว่า ปัญญาเป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฐิ เป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฐิก็ย่อมรู้เห็นทุกๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบเข้าประกอบก็จะทำให้มีความเพียร มีสติ ละทุกสิ่งที่ผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุกๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา

ปัญญาสูงสุด

เรื่องกัมมัฏฐานสำหรับแก้นิวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากที่มาต่างๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำในการปฏิบัติแก้นิวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคราว คือโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้นๆ ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดทาง ทั้งจะไม่หลงตัว ลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษาธรรมนั่นเอง การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างขาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษาธรรม อาจหลงไปผิดทาง เช่น หลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิทำให้กัมมัฏฐาน (ที่ถูก) หลุด หรือหลุดจากกัมมัฏฐานได้ง่าย พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า *"ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก"* การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับจึงเป็นเหตุให้มองเห็นสัจจะ คือให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต้น จนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ ย่อมทำให้จิตปภัสสรคือผุดผ่องสว่างเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและบรรลุสุขประโยชน์สูงสุดเหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า *“อย่าประมาทปัญญา”* คือ ให้ใช้ปัญญานั่นเอง การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจาก กิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ

นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิ ก็เพราะมีนิวรณ์ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช้ปัญญา จึงจะแสดงนิวรณ์ ๕ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้เพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

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

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

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

๔. **ความฟุ้งซ่าน หรือคิดพล่าน และความจืดจางเร็ว หรือความรำคาญ** เรียกว่า **อุทธัจจกุกกุจจะ** แก้ด้วยเพ่งกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว

หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

๕. ความลังเลไม่แน่ลงได้ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** แก้ด้วยเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิวรณ์และนิวรณ์ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิวรณ์และโทษของนิวรณ์ขึ้น นิวรณ์ก็จะสงบหายไป

หลงตัว ลืมตัว

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

ศาสนา และทศพิธราชธรรม

ของฝาก – ขวัญ "ปีใหม่"

สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร

เทศนาพิเศษ

ความเจริญผาสุกหรือความเสื่อมทรามเลวร้ายในประเทศเรา ปัจจุบันมีการวิจัยออกมาแล้วว่า *"ข้าราชการ"* เป็นองค์กรสำคัญอย่างหนึ่ง

ข้าราชการดีมีศีลธรรมหรือมี *"ทศพิธราชธรรม"* เป็นหลักในการปกครองแล้วประชาชนจะอยู่เย็นเป็นสุข

หากข้าราชการไร้ศีลธรรม ปกครองประชาชนนอกลู่นอกแนว *"ทศพิธราชธรรม"* ประชาชนจะเดือดร้อนทุกหย่อมหญ้า ต้องเข้าป่าถืออาวุธรบราฆ่าฟันกัน จองล้างจองผลาญไม่สิ้นสุด

สมเด็จพระญาณสังวร แห่งวัดบวรนิเวศวิหาร ท่านกล่าวถึงหลักในการปกครองของข้าราชการ และทศพิธราช-ธรรม อันหมายถึงธรรมสำหรับพระราชาหรือนักปกครองได้อย่างควรที่ข้าราชการและผู้ปกครองทุกระดับจะรับไว้เป็นสติปัญญาและสิริมงคลแห่งตนเนื่องในวันปีใหม่ ทั้งควรใช้เป็นหลักปฏิบัติสืบต่อไปเพื่อความผาสุกทุกฝ่าย

สมเด็จพระญาณสังวรกล่าวถึงความสำคัญของทศพิธ-ราชธรรมและศาสนาไว้อย่างชวนคิดว่า สิ่งไหนที่เรามีอยู่สมบูรณ์

เรามักจะไม่เห็นความสำคัญ ตัวอย่างเช่น ลมหายใจเข้าออก เราไม่รู้สึกถึงลมหายใจเลยว่าเป็นอย่างไร เช่นเดียวกับศาสนา อันเปรียบเหมือนเส้นชีวิตเส้นหนึ่งในการดำรงชีวิตแต่ไม่ค่อยสนใจกันตามควร

ศาสนา แปลเป็นข้อยุติกันว่า *คือคำสั่งสอน ทุกคนจะต้องมีการสั่งสอนใจของตนเองอยู่เสมอหรือบางครั้ง*

ศาสนา แปลว่า *ปกครอง ทุกคนต้องมีการปกครองใจตนเอง ปกครองตนเองอยู่เสมอ*

นอกจากนี้เรายังต้องมีผู้ปกครองภายนอก ส่วนใหญ่ก็คือ ท่านผู้ใหญ่ที่ปกครองลงมาตามลำดับ เช่น ที่ทำงาน ครอบครัว โรงเรียน วัด ฯลฯ

ขณะเดียวกัน เราต้องมีการปกครองใจของตัวเองด้วย เราต้องรู้จักสั่งสอนใจตัวเอง อบรมตัวเอง

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

เพราะฉะนั้นประการแรกจึงไม่ควรที่จะประมาทว่าตัวเรามีความรู้ความสามารถอย่างเดียวก็เพียงพอ

เมื่อมีตำแหน่งหน้าที่ ต้องไม่ประมาท ต้องสำนึกว่ายิ่งเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนโตมากเท่าใด สิ่งที่จะมาชักชวนให้เป็นไปในทางที่ผิด ยิ่งมีมากขึ้น

ตัวใหญ่ เงาก็ใหญ่
เงา...คือสิ่งผิดที่จะมาชักชวนให้ทำผิด

ถ้าเราไม่มีศาสนาเป็นเครื่องอบรมสั่งสอน แนะนำ ปกครองตัวเอง ให้รู้จักเว้นในทางที่ควรเว้น ประพฤติในทางที่ควรประพฤติ ความที่ใหญ่จะทำให้กล้าในทางที่ผิดมากยิ่งขึ้น

มากกว่าคนเล็ก เพราะเขายังมีผู้ใหญ่คอยสอดส่องดูแล ส่วนผู้ใหญ่ไม่มีใครดูแลเพราะใหญ่เสียแล้ว

แต่ถ้าเรามีศาสนา จะไม่ประพฤติผิด ถึงแม้นจะไปอยู่แห่งไหนก็จะประพฤติตนดีไม่กล้าทำผิด ทั้งคนใหญ่คนเล็กจะไม่ถลำไปในสิ่งที่ผิดง่ายๆ แม้จะอยู่ผู้เดียวโดยไม่มีผู้ใดดูแลว่ากล่าว

เพราะมีศาสนาเป็นหลักใหญ่คอยดูแลว่ากล่าวอบรมสั่งสอน เป็นหลักปกครองใจ ทุกคนจึงต้องมีศาสนาประจำตัว แต่มิใช่เพียงแค่เรียนรู้บนโต๊ะหนังสือ หรือเพียงฟังเทศน์ฟังธรรมตามวัดวาอารามเท่านั้น เพราะนั่นเป็นเพียงเสมือนกับฟังสินค้าทางโฆษณา การที่จะมีศาสนาประจำตัวจริงๆ ต้องรับเอาเข้ามาเป็นหลักยึดเหนี่ยวในทางประพฤติ ปฏิบัติ เป็นสิ่งเตือนสติปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้น

สำหรับ *"ทศพิธราชธรรม"* นั้น เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการปกครองตั้งแต่คนส่วนใหญ่ถึงคนส่วนน้อย

เป็นธรรมสำหรับพระราชา หรือนักปกครอง ๑๐ ประการ ซึ่งนำมาแจงเป็นข้อๆ โดยสังเขป

๑. **ทาน** หมายถึงการให้ เป็นการช่วยผู้ที่ต้องการช่วย เพราะมีความขัดข้องแร้นแค้นนั้นๆ เช่น ผู้ที่ขาดอาหารก็ให้อาหารช่วย ขาดเสื้อผ้าให้เสื้อผ้าช่วย ขาดที่อยู่อาศัยให้ที่อยู่อาศัยช่วย ขาดหยูกยารักษาโรคให้หยูกยารักษาช่วย รวมความว่าเกิดความแร้นแค้นด้วยสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือที่ใดที่หนึ่งก็ให้สิ่งที่ต้องการนั้นๆ ช่วย ดังนี้ เรียกว่า ทาน

๒. **ศีล** คือความประพฤติ ต้องเว้นจากความชั่วร้ายทั้งหลาย ความประพฤติอันใดที่เป็นความชั่วร้ายก่อให้เกิดเวร ให้งดความประพฤติอย่างนั้น ไม่ทำสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น ไม่พูดสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายนั้น รวมความว่าเว้นการที่ควรเว้นต่างๆ ทั้งทางกายวาจา

๓. **ปริจาคะ** การสละ อันหมายความว่า สละสิ่งที่มีประโยชน์น้อยแก่สิ่งที่มีประโยชน์มาก ยกตัวอย่างเช่นว่า สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะร่างกาย เช่น เจ็บป่วยที่อวัยวะร่างกาย ก็ยอมสละทรัพย์รักษา สละอวัยวะร่างกายเพื่อรักษาชีวิต ในเมื่อต้องการที่จะรักษาชีวิตไว้ก็ยอม และ...สละได้ทุกๆ อย่างทั้งทรัพย์ อวัยวะ ร่างกาย ตลอดจนถึงชีวิต ในเมื่อประพฤติธรรมคือความถูกต้อง หรือหน้าที่อันต้องปฏิบัติ เช่น ทหารยอมสละ

ทุกอย่าง เพื่อปฏิบัติหน้าที่รักษาประเทศชาติ ดังนี้เรียกว่า บริจาคหรือสละ

๔. อาชวะ ความตรง คือความประพฤติซื่อตรง ไม่คดทรยศต่อเพื่อน มิตรสหาย ต่อหน้าที่การงานตลอดจนถึงประชาชน

๕. มัทวะ ความอ่อนโยน คือความมีอาการทางกาย วาจา อ่อนโยน สุภาพ ไม่แสดงความแข็งกระด้าง มิใช่หมายความว่าอ่อนแอ แต่ว่าอ่อนโยน สุภาพ ไม่แสดงความแข็งกระด้าง แสดงการยกตนเหนือคนอื่น มีความอ่อนโยนสุภาพทางกายถึงวาจา พูดจาอะไรก็อ่อนโยน สุภาพ

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

๗. อโกธะ ความไม่โกรธ หมายถึงว่า ความมีจิตที่ประกอบด้วยเมตตา มุ่งที่จะปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง ไม่เป็นคนใจน้อย หงุดหงิดง่าย แต่มีใจหนักแน่น ไม่คิดจะเอาแต่โทษใครรู้จักให้อภัยและมีเมตตา

๘. อวิหิงสา ความไม่เบียดเบียน คือการไม่ทำอะไรที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม

มีจิตประกอบด้วยกรุณาคิดช่วยเหลือและทำการช่วยเหลืออยู่เสมอ

๙. ขันติ ความอดทน คือ รู้จักอดทนต่อความตรากตรำต่างๆ เช่น รู้จักอดทนต่อหนาว ร้อน หิว กระหาย ทนต่อสิ่งที่ไม่เป็นสุข ไม่สนุกต่างๆ อดทนต่อเวลาที่ต้องพบความทุกข์ ตลอดจนถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องมีน้ำอดน้ำทน รู้จักอดทนต่อความเจ็บใจต่อถ้อยคำที่เขามาว่ากล่าวในบางครั้งบางคราว อันจะทำให้เกิดความเจ็บใจ ช้ำใจ ก็ให้มีความอดทน

๑๐. อวิโรธนะ ความไม่ผิด เมื่อรู้ว่าอะไรผิดก็ไม่ทำ เพราะทุกคนย่อมต้องมีความผิดบ้างไม่มากก็น้อยด้วยสิ่งที่ไม่รู้ ซึ่งมีอยู่มากหรืออาจจะพลั้งเผลอทำให้ผิดอยู่บ้าง แต่ว่าอะไรที่รู้ว่าผิดก็ไม่ควรทำ คือไม่ทำผิดทั้งที่รู้ ควรรอบคอบในสิ่งที่จะทำทั้งหลาย ระมัดระวังไม่ให้ผิดหรือจะผิดก็แต่น้อย อีกอย่างต้องรักษาความเที่ยงธรรม ความยุติธรรม ในเมื่อเป็นผู้ใหญ่ต้องไม่ลำเอียงเพราะความชัง ความหลง ความกลัวทั้งหลาย ดังนี้คือความไม่ผิด

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

แม้แต่ผู้อยู่ใต้ปกครอง หรือใต้บังคับบัญชา ตลอดจนถึงราษฎรทั่วไป ก็ต้องปฏิบัติตามธรรมทั้ง ๑๐ ประการต่อผู้ปกครองและผู้บังคับบัญชาด้วยเช่นกัน

เช่นเมื่อผู้ปกครองมีทานให้ ผู้อยู่ใต้ปกครองก็ต้องมีทานตอบสนอง

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ฝ่ายปกครองหรือรัฐบาลใช้จ่ายทรัพย์ทำนุบำรุงประเทศ และอาณาประชาราษฎร์ทั่วไป ฝ่ายประชาราษฎร์ก็ต้องเสียภาษีอากรให้แก่รัฐบาลเพื่อนำเงินนั้นมาใช้จ่าย เรียกได้ว่า มีทานต่อกัน

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

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความสุขสมบูรณ์เรียบร้อย

ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ กล่าวได้ว่า เป็นหลักศาสนา ซึ่งเป็นหลักใหญ่ที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ราชการทุกคนจะต้องพึงยึดปฏิบัติ อันเป็นความสุขความเจริญแก่ตนเอง แก่ประชาชน ส่วนรวม

ขอให้ผู้ปกครองและผู้อยู่ใต้ปกครอง ทุกคนทุกฝ่ายทุกระดับ นำทศพิธราชธรรมนี้ไปพิจารณาและใช้เป็นหลัก

ประพฤติปฏิบัติตามสมควร ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงคุ้มครองแก่ทุกๆ ท่านที่อยู่ในทศพิธราชธรรมให้มีความสุข ความสวัสดีตลอดปีใหม่นี้ทั่วกันเทอญ

RUDIMENTS OF MENTAL COLLECTEDNESS

PREFACE

Her Royal Highness Somdet Phra Srinagarindra Boromarajajonani, the Princess Mother, seeing that the handbook, "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 beginning 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 handbook 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 handbook on "The Rudiments of Mental Collectedness" as well as other articles in the same handbook, for the benefit of foreigners interested in the study of Buddhism. Mom Luang Chirayu Navawongs has translated the said handbook 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 handbook 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 constituent, and in many other sets of teachings mental collectedness is also found. In many **suttas** or dialogues there are also sayings 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 practise 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 write, thinking about many other matters instead, one does not succeed in writing and one does not even form the letters well. The mind must write 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 develops 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 kind 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 distrubance. 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 reasonable 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).[1] 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 beyond 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

---

[1] By Venerable Buddhaghosa C. 955 BE (412 AD), Sri Lanka

same way. When the mind has become collected, one stops saying to oneself **Bud-dho** etc., and one is aware of 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 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-diṭṭhi** "right view", **Sammā-saṅkappa** "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-diṭṭhi)** 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.

THE HIGHEST WISDOM

This article on "meditation for the removal of **Nīvaraṇa** 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 an 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 practise 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, forms 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 ENLIGHTENMENT, AND KAMMAṬṬHĀNA, 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.

RELIGION AND THE TEN GUIDING PRINCIPLES FOR A KING

A New Year Present
A special sermon
given by
Somdet Phra Nyanasamvara
of Wat Bovoranives Vihāra

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 oberved 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 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. These 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).



คำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี
ที่ ๖๘/๒๕๔๒
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ
"งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี"

เนื่องในวาระครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในวันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓ ด้วยสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อปวงชนชาวไทย ทั้งด้านการแพทย์ การสาธารณสุข การศึกษา การศาสนา ตลอดจนการพัฒนาสิ่งแวดล้อม และการสงเคราะห์ประชาชนทุกหมู่เหล่าเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งในระดับครอบครัวไปจนถึงสังคมไทยส่วนรวม และคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ เห็นชอบให้รัฐบาลเป็นเจ้าภาพจัดงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๓ และให้แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี"

ดังนั้น เพื่อให้การจัดงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและสมพระเกียรติ อาศัยอำนาจตามมติคณะรัฐมนตรีดังกล่าว จึงแต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ ดังต่อไปนี้

องค์ที่ปรึกษา

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

คณะกรรมการ

๑.	นายกรัฐมนตรี	ประธานกรรมการ
๒.	รองนายกรัฐมนตรีทุกท่าน	รองประธานกรรมการ
๓.	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ	กรรมการ
๔.	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ	กรรมการ
๕.	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข	กรรมการ
๖.	รัฐมนตรีว่าการทบวงมหาวิทยาลัย	กรรมการ
๗.	ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี	กรรมการ
๘.	ปลัดกระทรวงการคลัง	กรรมการ
๙.	ปลัดกระทรวงการต่างประเทศ	กรรมการ
๑๐.	ปลัดกระทรวงมหาดไทย	กรรมการ
๑๑.	ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	กรรมการ
๑๒.	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข	กรรมการ
๑๓.	ปลัดทบวงมหาวิทยาลัย	กรรมการ
๑๔.	ราชเลขาธิการ	กรรมการ
๑๕.	เลขาธิการพระราชวัง	กรรมการ
๑๖.	เลขาธิการนายกรัฐมนตรี	กรรมการ
๑๗.	เลขาธิการคณะรัฐมนตรี	กรรมการ
๑๘.	ผู้อำนวยการสำนักงบประมาณ	กรรมการ
๑๙.	อธิบดีกรมธนารักษ์	กรรมการ
๒๐.	อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์	กรรมการ
๒๑.	ผู้ว่าการการสื่อสารแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๒๒.	ผู้อำนวยการองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย	กรรมการ
๒๓.	ท่านผู้หญิงทัศนาวลัย ศรสงคราม	กรรมการ
๒๔.	นายขวัญแก้ว วัชโรทัย	กรรมการ
๒๕.	หม่อมราชวงศ์ ดิศนัดดา ดิศกุล	กรรมการ
๒๖.	ท่านผู้หญิงบุตรี วีระไวทยะ	กรรมการ

๒๗.	นางดวงทิพย์ สุรินทาธิป	กรรมการ
๒๘.	นายทองต่อ กล้วยไม้ ณ อยุธยา	กรรมการ
๒๙.	นายมีชัย วีระไวทยะ	กรรมการ
๓๐.	นายอดุล วิเชียรเจริญ	กรรมการ
๓๑.	คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล	กรรมการและเลขานุการ
๓๒.	รองปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี (ที่ได้รับมอบหมาย)	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๓.	เลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๔.	รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๕.	รองคณบดีฝ่ายบริการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๓๖.	นายสุพัฒน์ วาณิชย์การ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

อำนาจหน้าที่

๑. ให้มีอำนาจในการพิจารณาและให้ความเห็นชอบแผนงาน โครงการและกิจกรรมการจัดงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

๒. ให้มีอำนาจแต่งตั้งคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงาน เพื่อดำเนินการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่เห็นสมควร

๓. ให้หน่วยงานของรัฐต่างๆ ให้ความร่วมมือแก่คณะกรรมการ คณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงาน

๔. ดำเนินการอื่นๆ เพื่อให้การจัดงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสมพระเกียรติ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

(นายชวน หลีกภัย)
นายกรัฐมนตรี



คำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี
ที่ ๑๘๐/๒๕๔๒
เรื่อง แต่งตั้งกรรมการในคณะกรรมการอำนวยการ
"งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" เพิ่มเติม

ตามที่คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ เห็นชอบให้รัฐบาลเป็นเจ้าภาพจัดงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี กับให้แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อรับผิดชอบดำเนินการ และได้มีคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๖๘/๒๕๔๒ ลงวันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเหมาะสม อาศัยอำนาจตามมติคณะรัฐมนตรีดังกล่าว จึงแต่งตั้ง กรรมการในคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" เพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๑. รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม กรรมการ

๒. ปลัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม กรรมการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๒

(นายชวน หลีกภัย)

นายกรัฐมนตรี



คำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี
ที่ ๓๘/๒๕๔๓
เรื่อง แต่งตั้งกรรมการในคณะกรรมการอำนวยการ
"งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" เพิ่มเติม

ตามที่คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ เห็นชอบให้รัฐบาลเป็นเจ้าภาพจัดงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี กับให้แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อรับผิดชอบดำเนินการ และได้มีคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๖๘/๒๕๔๒ ลงวันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเหมาะสม อาศัยอำนาจตามมติคณะรัฐมนตรีดังกล่าว จึงแต่งตั้ง กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เป็นกรรมการในคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" เพิ่มเติม

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

(นายชวน หลีกภัย)
นายกรัฐมนตรี



คำสั่งคณะกรรมการอำนวยการ
งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
ที่ ๒/๒๕๔๒
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก

เพื่อให้การดำเนินงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี แห่งวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นไปด้วยความเรียบร้อยทุกประการ

อาศัยอำนาจตามมติที่ประชุมคณะกรรมการอำนวยการ "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี แห่งวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" เมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๒ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก "งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี แห่งวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบ

๑.	นายชวัญแก้ว วัชโรทัย	ประธานกรรมการ
๒.	คุณหญิงจินตนา ยศสุนทร	รองประธานกรรมการ
๓.	อธิบดีกรมการศาสนา	กรรมการ
๔.	ผู้อำนวยการกองช่าว สำนักราชเลขาธิการ	กรรมการ
๕.	หัวหน้าสถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล	กรรมการ
๖.	พลตำรวจตรีเฉลิมพงศ์ โกมารกุล ณ นคร	กรรมการ

๗.	ร้อยโทสุวิทย์ ยอดมณี	กรรมการ
๘.	คุณหญิงคณิตา เลขะกุล	กรรมการ
๙.	คุณหญิงวงจันทร์ พินัยนิติศาสตร์	กรรมการ
๑๐.	นางสาวคมชำ ดีวงษา	กรรมการ
๑๑.	นายรัตนาวุธ วัชโรทัย	กรรมการ
๑๒.	นางสาวทิพย์อัปสร อรุณทอง	กรรมการ
๑๓.	นางเพ็ญศรี เคียงศิริ	กรรมการ
๑๔.	นางสาววิภัลย์ พงศ์พนิตานนท์	กรรมการ
๑๕.	นางวิณีนารถ พันธุ์วุฒิ	กรรมการ
๑๖.	นางสาวอัญชนินทร์ พุทธิมงคล	กรรมการ
๑๗.	นางอรุณี ลีศิริชัยกุล	กรรมการ
๑๘.	นายอร่าม สวัสดิวิชัย	กรรมการ
๑๙.	นางกรรภิรมย์ กังสนันท์	กรรมการ
๒๐.	ผู้อำนวยการสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี	กรรมการ และเลขานุการ
๒๑.	นางสุมาลี เกตุแก้ว	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ
๒๒.	นางสิริกาญจน์ คหัฏฐา	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ
๒๓.	นายกิตติ เฉลิมนิมิตกุล	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ

อำนาจหน้าที่

๑. พิจารณาจัดทำหนังสือที่ระลึกเนื่องในงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

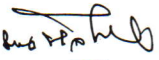
๒. กำหนดกลุ่มเป้าหมายเพื่อการเผยแพร่

๓. แต่งตั้งคณะทำงานภายใต้คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก เพื่อดำเนินการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามความจำเป็น

๔. ปฏิบัติงานตามที่นายกรัฐมนตรี หรือคณะกรรมการอำนวยการมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๒



(นายชวน หลีกภัย)

นายกรัฐมนตรี

ประธานกรรมการอำนวยการ

"งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี แห่งวันคล้ายวันพระราชสมภพ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี"

จัดทำโดย

คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก ในคณะกรรมการอำนวยการ
"งานเฉลิมฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี"

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๕๐,๐๐๐ เล่ม
พุทธศักราช ๒๕๔๓

ISBN 974-272-187-4

พิมพ์ที่
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. ๘๘๒-๑๐๑๐ โทรสาร ๔๓๓-๒๗๔๒, ๔๓๔-๑๓๘๕
E-Mail : info@amarin.co.th Homepage : http://www.amarin.co.th