



อยู่เย็น เป็นสุข

อันดับที่ ๑๑

พระเทพติก (ระแบบ จิตภาโณ)

อยู่เย็น เป็นสุข

อันดับที่ ๑	เมษายน ๒๕๒๕	กรรมะประดับโลก
อันดับที่ ๒	พฤษภาคม ๒๕๓๔	ทำไมจึงเป็นเช่นนี้
อันดับที่ ๓	มกราคม ๒๕๓๕	ยิ่งให้ยิ่งได้
อันดับที่ ๔	มกราคม ๒๕๓๖	ส่งความสุข
อันดับที่ ๕	มกราคม ๒๕๓๗	แนวทางสร้างความสุข
อันดับที่ ๖	มกราคม ๒๕๓๘	ทางเกิดประโยชน์
อันดับที่ ๗	มกราคม ๒๕๓๙	ยอดแห่งความสุข
อันดับที่ ๘	มกราคม ๒๕๔๐	เพื่อความร่มเย็น
อันดับที่ ๙	มกราคม ๒๕๔๑	คนดีของสมเด็จพระเจ้า
อันดับที่ ๑๐	มกราคม ๒๕๔๒	สำคัญที่จิตอย่าวิกฤต
อันดับที่ ๑๑	มกราคม ๒๕๔๒	จุดหมายปลายทาง

อพยายามุชฌ์ สุขุ โลเก

ความไม่เบียดเบียนเป็นสุขในโลก.

วิ. มหา. ๔/๖. ขุ.อ. ๒๕/๘๖.



อยู่เย็น เป็นสุข

อันดับที่ ๑๑

จุดหมายปลายทาง

พระเทพดิลก(ระแบบ จิตภาโณ)

วัดบวรนิเวศวิหาร

รวบรวม เรียบเรียง



กองทุนไตรรัตนานุภาพ

เพื่อการศึกษา การเผยแผ่ และพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ

พุทธศักราช ๒๕๔๒

ISBN 974-85766-9-8

จุดหมายปลายทาง

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตภาโณ)

รวบรวม เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๒

กองทุนไตรรัตนานุภาพ

๓,๐๐๐ เล่ม

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

๒,๐๐๐ เล่ม

กองทุนไตรรัตนานุภาพ

เพื่อการศึกษา การเผยแผ่ และการพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา

คณะกฐิ วัดบวรนิเวศวิหาร โทร. ๒๘๑-๒๑๓๙, ๒๘๑-๙๕๑๐

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ตำหนักกลาง วัดบวรนิเวศวิหาร โทร. ๒๘๑-๒๑๓๙ โทรสาร ๒๘๑-๓๖๗๕

พิมพ์ที่ พรศิริการพิมพ์

๑๘๔/๑๐ ลาดพร้าว ๘๗ แขวงวังทองหลาง เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

นางจรรุพรรณ วันทนทวี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พุทธศักราช ๒๕๔๒

โทร. ๕๓๙-๘๖๓๒, ๐๑-๓๕๓-๕๙๕๑, ๐๑-๖๑๙-๕๑๗๐

คำนำ

หนังสือเรื่อง **อยู่เย็น เป็นสุข** อันดับที่ ๑๑ เล่มนี้ นอกจากจะเป็นการทำงานที่สืบเนื่องกันมาในแต่ละปี เพื่อแจกจ่ายเป็นทำนอง ส.ค.ส. ตามคตินิยมของสังคม แต่เปลี่ยนเป็นการเผยแพร่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันเป็นภารกิจในการสืบสานพระพุทธปณิธานของพระพุทธเจ้า และเป็นการทำงานตามวัตถุประสงค์ของ กองทุนไตรรัตนานูภาพ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อทำงานในด้านการศึกษา การเผยแพร่ และการพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา

ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๓ เป็นปีที่คนไทยพยายามจะลดจำนวนปีลงมาเพียง ๒๐๐๐ ปี มีการกระจายข่าวสารสร้างความตื่นเต็นกันหลาย ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะปัญหาน้ำท่วมโลก ดาวแปรดวงจะชนโลก โลกจะแตก เป็นต้น ฟังแล้วก็น่าสงสารดีเหมือนกัน แต่นั่นคือการแสดงว่าคุณลักษณะของความเป็นพุทธ ที่แปลว่า **รู้ ตื่น เบิกบาน** ท่านนำมาเรียงเป็นคาถาภาษาบาลี ที่นำมาสาธยายกันในตอนทำวัตรเช้าที่ว่า

พุทธโธ สุพุทธโธ กรุณาหมณฺณโว แปลว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นผู้รู้ มีความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ทรงมีความกรุณาคุณหวังทะเลหลวง ในความหมายของคำว่า

พุกุโธ ยังแปลว่า ทรงเป็นผู้ตื่น และทรงปลุกบุคคลอื่นให้ตื่นตาม
พระองค์

แต่อย่างไรก็ตาม คนจำนวนไม่น้อยยังตื่นตูม ตื่นเต้น
ตื่นตามกันเอง จนบางครั้งกลายเป็นขวัญกระเจิงก็มีให้เห็นบ่อย ๆ
แต่เป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจและแก้ไข

ที่สำคัญคือการสร้างความตื่นตูม ตื่นเต้น
เป็นการสร้างกระแส และมีผลประโยชน์เกิดขึ้นเป็นอัน
มากจากการตื่นเต้น ตื่นตูม ยิ่งคนส่วนหนึ่งออกจะอ่อนไหว
กับข่าวลือ ข่าวซุบซิบ ข่าวสังคมด้วยแล้ว กลายเป็นปัญหาที่ยาก
ต่อการแก้ไข

ปัญหาแนวนี้เป็นปัญหาค่อนข้างถาวร พระบาทสมเด็จพระ
พระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ผู้ทรงพระคุณอัน
ประเสริฐ ขณะที่ทรงครองสมณเพศอยู่ ทรงมองปัญหาต่าง ๆ ที่
เกิดขึ้นซ้ำซากในสังคมไทย จึงทรงรวบรวมพระพุทธานุญาต ในส่วน
ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิต ตามโครงสร้างของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ
ปัญญาไว้บทหนึ่ง เรียกว่า โมกขุปายคาถา คาถาที่ว่าด้วยอุบาย
วิธีที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เป็นบทสวดที่นำ
มาใช้สวดกันแพร่หลายมากและนานปีมาแล้ว

ในช่วงที่เกี่ยวกับสมถกรรมฐาน คือกรรมฐานอันเป็น
อุบายสงบใจจากนิวรณ์ ๕ ประการ พระองค์ทรงมองสภาพปัญหา
ในสังคมมนุษยชาติ ในส่วนของพุทธศาสนิกชนเป็นหลัก โดยสรุป
แล้วมาจากสาเหตุหลัก ๔ ประการคือ

๑. มีความศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยค่อนข้างเลือนลอย ไม่หนักแน่นมั่นคงมากพอต่อการขจัดความไม่เชื่อ ความสงสัย ซึ่งจะต้องอาศัยการเจริญพุทธานุสสติ คือการตั้งสติตามระลึกถึงพระพุทธรูป อันเป็นการพัฒนาตถาคตโพธิสัตถา

๒. มีความรุนแรงด้วยความรู้สึกแบ่งแยก เป็นเรา เป็นเขา เป็นพวกเรา พวกเขา จนมีการทำลายล้างกัน ขัดขวางตัดรอนกัน อันเป็นพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับความเป็นพุทธ จึงจำเป็นต้องเจริญเมตตา จนสามารถลดละ ความไม่พอใจ ไม่ยินดี โกรธ ผูกโกรธ พยาบาท อาฆาต จองเวรลงไปตามลำดับ

๓. มีความรุนแรงในทางเพศ มีปัญหาเรื่องชู้สาว จนพัฒนาไปเป็นปัญหาสำคัญคือ โรคเอดส์ ซึ่งเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นในระยะสั้น ๆ แต่มีความรุนแรงสามารถระบาดกว้างขวางมาก จำต้องลดการปรุงจิตให้ความกำหนัดต้องการในทางเพศ จนขาดสำนึกที่เหมาะสมที่ควรให้ลดลงมา การแก้ปัญหในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ เจริญอุสุภกรรมฐาน การพยายามมองความจริงของกามคุณอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด จนเกิดผลอย่างน้อยก็พอควบคุมตัวเองไม่ให้ผิดศีล ผิดธรรม

๔. คนส่วนมากจะประมาทในวัย ในชีวิต ในความไม่มีโรค อันนำไปสู่ความประมาทในการเจริญกุศล ในการละอกุศล ที่ควรสังเกตความจริงในส่วนนี้คือ อุบัติเหตุ อาชญากรรม การปล่อยกาลเวลาให้ผ่านพ้นไปโดยไร้สาระประโยชน์ ข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเจริญมรณัสสติ หรือ มรณานุสสติ คือการตั้งสติ

ระลึกถึงความตายที่จะมาสู่ตนและคนอื่น อย่างน้อยก็ช่วยให้มีความประมาทน้อยลง แล้วสาระแก่นสารของชีวิตจะมีเพิ่มมากขึ้น

กรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้ ท่านเรียกว่า จตุรารักขกรรมฐาน คือกรรมฐานที่ควรเจริญกระทำตามสมควรแก่จริตอัธยาศัยของแต่ละคน

ผู้เรียบเรียงเอง ได้ฟังบทสวดเหล่านี้มาแต่ยังเป็นเด็ก มีความพอใจบทนี้เป็นพิเศษ ส่วนมากวัดทางปักษ์ใต้จะใช้สวดในเวลาทำวัตรเช้า-เย็น โดยเปลี่ยนบทเหล่านี้ไปโดยลำดับ ท่านเรียกหนังสือเล่มนี้ว่า สวดมนต์แปล ท่านเจ้าคุณพระธรรมวโรดม (อุตตมเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาส เป็นผู้แปล ทำให้มีความคิดมานานแล้วว่า น่าจะนำบทสวดเหล่านี้มาเรียบเรียงเป็นรูปเล่ม แต่ถ้าทำเต็มตามเนื้อหาในบทสวด จะกลายเป็นหนังสือเล่มโตมากไป จึงตกลงใจยกมาเพียงระดับศีลกับสมถกรรมฐานเพียง ๒ ข้อไปก่อน คือ พุทธานุสสติ กับ เมตตา ที่ในแง่ของกลุ่มธรรมคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ นั่นเอง โดยเรียงในนามของหนังสือชุด อยู่เย็น เป็นสุข เพราะเป็นมรรควิธีที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุข ตามหน้าที่ของมรรคสัง

สืบเนื่องจากปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ ได้เรียบเรียงหนังสือและพิมพ์เผยแพร่ต่อเนื่องกันมาหลายเล่มแล้ว โดยหนังสือในชุด อยู่เย็น เป็นสุข ทุกเล่มมีขนาดเล็ก ในอันดับที่ ๑๑ นี้ได้ความหนา ๑๐๔ หน้า ท่านที่สนใจสามารถอ่านได้รวดเดียว โดยใช้เวลาไม่นานนัก

เพราะเป้าหมายในการพิมพ์เผยแพร่ที่ต้องการคือ มี
ส่วนในการเพิ่มศรัทธา ปลาทะของท่านผู้อ่านให้เพิ่มขึ้น
ตามที่จะเป็นไปได้

ในการพิมพ์คราวนี้ คงพิมพ์ในนามขององค์กรที่รับผิดชอบ
ขบอบอยู่คือ ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
และกองทุนไตรรัตนานุภาพ เพื่อการศึกษา การเผยแพร่ และ
การพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา เพื่อจัดการเผยแพร่ใน
ช่วงเทศกาลปีใหม่ตามที่เคยปฏิบัติมา

หวังว่า หลักธรรม ๔ กลุ่ม คือ การให้ความเคารพต่อ
พระรัตนตรัย ปาฏิสุทธิศีล ๔ พุทธานุสสติ และเมตตา
ที่นำมาเรียบเรียงลงไว้ในหนังสือเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์ในการ
ให้ความรู้ความเข้าใจ เพิ่มพูนศรัทธา ปลาทะ ความเชื่อ ความ
เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาแก่ท่านที่รับมาและได้อ่านตามสมควร

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรด
ดลบันดาลอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน ที่มีส่วนสนับสนุนองค์กรทั้ง
สองดังกล่าว และได้รับเอกสารเล่มนี้มาอ่าน ให้ประสบความสำเร็จ
กายสบายใจ ปราศจากทุกข์โศก โรค ภัย มีความเจริญงอกงามใน
ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประกาศไว้ดีแล้วตลอดกาลเป็น
นิตย์เทอญ.

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตยาโณ)

เลขาธิการศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ผู้ดำเนินงานกองทุนไตรรัตนานุภาพ

บนเส้นทางมุ่งสู่ เสริมพลังศรัทธาเมตตาจิต

จากการยอมรับและได้ประสบด้วยตนเองของ
คนที่เป็นพุทธศาสนิกชนทั้งหลายว่า การประกาศตน
ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา จนเปลี่ยนแปลงสถานะ
ของตนให้เป็นพุทธมามกะ พุทธมามิกา หรือเรียกรวม
ว่าพุทธศาสนิกชนนั้น จะเริ่มต้นด้วยการประกาศตน
ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาว่า เป็นสรณะที่พึ่งที่
ระลึกของตนตลอดชีวิต

โดยการเน้นย้ำที่การถึงพระรัตนตรัย ๓ วาระ
และมีการเน้นย้ำเรื่อยมาทุกครั้งที่ประกอบพิธีกรรมทาง
ศาสนา ที่มีการนมัสการพระรัตนตรัย สมาทานศีล หรือ
ให้ทาน ประเด็นที่น่าพิจารณาคือ

ถึงอย่างไร จึงได้ชื่อว่าถึงพระรัตนตรัย ?

อนาคามีพรหมท่านหนึ่งได้กล่าวท่ามกลางที่
ประชุมของอรหันต์ ซึ่งมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นองค์
ประธานความว่า คนทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่ง
ถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกเถิด คน

เหล่านั้นจักไม่ไปสู่อบายเลย เขาละกายที่เป็น
มนุษย์แล้ว จักยังกายที่เป็นเทวดาให้ปรากฏ

อันเป็นการยอมรับว่า คนที่ถึงพระรัตนตรัยเป็น
สรณะที่พึ่งที่ระลึกตายแล้วจะบังเกิดในกำเนิดโอปปาติกะ
ที่ท่านอธิบายว่าเป็นการเกิดโดยการผุดขึ้น เหมือนการ
หลับแล้วตื่นขึ้นของคน แต่เป็นเพียงการหลับจากความ
เป็นมนุษย์แล้วตื่นมาเป็นเทวดาเท่านั้น

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้ยกตัวอย่างบุคคลที่
เพียงแต่ทำใจให้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ตามที่ตนได้
เห็นในระยะสั้น ๆ ตายไปด้วยใจที่กำลังมีความเลื่อมใส
อยู่ไปบังเกิดในเทวโลก เป็นเทพบุตร เทพธิดา เช่น

มีฎฐกฤตเทเทพบุตร ได้เห็นพระพุทธเจ้าขณะที่
ตนป่วยหนักกำลังจะตาย ไม่สามารถจะกระทำแม้การ
พนมมือถวายบังคม เพราะไม่มีแรงมากพอจะยกมือ จึง
ทำใจให้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า มองพระพุทธเจ้ากำลัง
เสด็จพุทธดำเนินไปจนเลยคลองจักขุ ได้ขาดใจตายไป
บังเกิดเป็นเทพบุตร ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มาเฝ้า
พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยทิพยวิมานของตน

หญิงชราในวรรณะจันทาลคนหนึ่ง ป่วยหนัก
ใกล้ตาย กำลังยื่นตัวสั้นเพราะโรคเบียดเบียน พระพุทธ

๒ อยู่เย็น เป็นสุข อันคัมภีร์ ๑๑

เจ้าเสด็จผ่านไป พระโมคคัลลานเถระเดินไปบอกให้
นางทราบ ว่า พระองค์ที่เดินไปนั้นคือพระพุทธเจ้าให้
นางทำใจให้เลื่อมใสในพระองค์เถิด นางทำตามและ
ตายลงในขณะนั้น ด้วยใจที่ผ่องแผ้วด้วยความเลื่อมใส
ในพระพุทธเจ้า ได้ไปบังเกิดเป็นเทพธิดาบนสวรรค์

บางคนที่ได้ทราบข่าวคราวเหล่านี้ ได้นำความ
สงสัยของตนไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้าถึงผลจาก
การทำเพียงความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า โดยไม่ได้ทำ
ความดีอย่างอื่นแล้วบังเกิดในสุคตินั้น เป็นไปได้จริงหรือ?
พระพุทธเจ้าทรงรับสั่งยืนยันว่า คนที่ประสบผลเช่นนั้น
มีจำนวนมากไม่ใช่จำนวนร้อยพัน แต่เป็นคนจำนวน
หลายหมื่นทีเดียว แต่ผลเหล่านั้นแม้จะเป็นระยะสั้น ๆ
แต่สามารถเปลี่ยนแปลง รักษาสภาพจิตให้ผ่องใสและ
คงความผ่องใสไว้ได้ในขณะที่ตาย อันเป็นอาการของ
อาสันนกรรม กรรมเมื่อจวนจะตาย ซึ่งสอดคล้องกับ
พระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า

**เมื่อจิตเศร้าหมองก็หวังได้ว่า ตายแล้ว
จะไปบังเกิดในทุคติ**

**เมื่อจิตผ่องแผ้วก็หวังได้ว่า ตายไปแล้ว
จะบังเกิดในสุคติ**

ท่านได้จำแนกประเภทของการถึงพระรัตนตรัยไว้ในอรรถกถาสัมมัญญผลสูตร ๔ ประเภท คือ

๑. การถึงพระรัตนตรัยด้วยการมอบกายถวายชีวิตตนต่อพระรัตนตรัย

๒. การถึงพระรัตนตรัยด้วยการยกย่อง คุณพระรัตนตรัยไว้ในเบื้องหน้า คือทำพูด คิด ด้วยจิตที่ยึดมั่นให้สอดคล้องกับคุณพระรัตนตรัย

๓. การถึงพระรัตนตรัยด้วยการถวายตัวเป็นศิษย์

๔. การถึงพระรัตนตรัยด้วยการเคารพกราบไหว้อันแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกเคารพเทิดทูนคุณความดีและคุณค่าของพระรัตนตรัย

ในอรรถกถาสัมมัญญผลสูตรท่านบอกว่า เหตุที่ทำให้คนกราบไหว้ใครอะไรนั้น เกิดจากความรู้สึกยอมรับนับถือ ๔ สถานะ คือ

- กราบไหว้เคารพด้วยถือว่าเป็นญาติ ทั้งญาติที่เกี่ยวข้องกันทางกุลสัมพันธ์ และญาติที่เกิดจากความรักรัก ความผูกพัน ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน

- การเคารพกราบไหว้เพราะความกลัว

- การเคารพกราบไหว้ สักการะ เพราะถือว่าท่านเหล่านั้นเป็นบุพการีของตน เป็นครูอาจารย์

๔ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๑

อุปัชฌาย์ เป็นต้น

- ให้การเคารพ กราบไหว้ สักการะ นบถือ จนถึง
บูชา เพราะตระหนักชัดด้วยใจตนว่าท่านผู้นั้นเป็นผู้ที่
ควรแก่การค้ำับ ต้อนรับ ทำบุญ ที่เมื่อใครทำเช่นนั้น
แล้วนอกจากจะเป็นอุดมมงคลสำหรับเขาตามหลักที่
ทรงแสดงว่า ความเคารพ ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็น
อุดมมงคลแล้ว การถึงพระรัตนตรัยทำให้ท่านเหล่านั้น
มีความเจริญรุ่งเรืองด้วยคุณของพระรัตนตรัย โดยเหตุ
หลัก ๓ ประการคือ

๑. มีปัญญารอบรู้ในคุณของพระรัตนตรัย

๒. ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัยในคุณของ
พระรัตนตรัย

๓. มีความเห็นชอบในคุณของพระรัตนตรัย

จากหลักทั้ง ๓ ประการนี้ พึงสังเกตว่าเป็น
อาการของพัฒนาการแห่งปัญญา ที่มีลักษณะเหมือน
แสงสว่าง ดังที่ทรงแสดงไว้ว่า

ปัญญา โลกสุมิ ปชโชโต

ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก

ความรุ่งเรืองของพระรัตนตรัยภายในจิตของคน
ผู้ประกาศตนถึงพระรัตนตรัย เมื่อปริมาณปัญญาเพิ่มขึ้น

เสริมพลังศรัทธาเมตตาคิจต ๕

จะทำหน้าที่ขจัดความเคลือบแคลง ความสงสัยในพระ
รัตนตรัยออกไปตามลำดับ

แต่คนที่ขจัดความสงสัยออกไปจนจิตใจหนัก
แน่นมั่นคงในคุณพระรัตนตรัยได้นั้น พัฒนาการแห่ง
ปัญญาจะต้องเพิ่มขึ้นจนมีความเห็นชอบในทุกเรื่อง
เกี่ยวกับพระรัตนตรัย เมื่อจิตเข้าถึงจุดนั้นแสดงว่า พลัง
แห่งศรัทธาของเราจะมีความเชื่อมั่นไม่หวั่นไหวในคุณ
ของพระรัตนตรัยและไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

การถึงพระรัตนตรัย ตามกรอบข้างต้นทั้ง ๔
ประการนั้น อាកารทางกายวาจาของคนไปถึงพระ
รัตนตรัย จะต้องสะท้อนออกมาจากใจที่มี
ศรัทธาต่อคุณพระรัตนตรัยให้ปรากฏ

ประเด็นสำคัญคือคำว่า ถึง ที่ออกมาจากคำว่า
คจฺฉามิ ซึ่งในแง่ความหมายแล้ว สามารถแปลว่า ไป
ก็ได้ ถึงก็ได้ คำว่าถึง หมายถึง การยุติการไปการมา
ของคน เมื่อเขาถึงสถานที่ที่เขาไปเขามา ย่อมแสดงว่า
เขาถึงสถานที่นั้นแล้ว

การที่เราสามารถพูดว่าถึงได้ ก็ต่อเมื่อเราต้องไป
อยู่เป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของสถานที่นั้น ๆ แล้ว การถึง
พระรัตนตรัยก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน อាកารทาง
๖ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๑

กายวาจาใจของคนเหล่านั้น จะต้องสามารถ
แสดงออกในรูปของการผสมกลมกลืนกับคุณของ
พระรัตนตรัย ตามสมควรแก่สถานะของการเข้าถึง
ของคนเหล่านั้นเป็นสำคัญ

คุณของพระรัตนตรัย กล่าวโดยสรุปก็คือ
ปัญญาคุณ บริสุทธิคุณ และกรุณาคุณ หมาย
ความว่า ความเป็นชาวพุทธที่มักแปลว่า **รู้ ตื่น เบิก
บาน** นั้น เป็นการสะท้อนพระคุณ ๓ ประการข้างต้น
นั้นคือ

ปัญญา คือ**ความรู้** เป็นปัญญาที่ผ่านการปฏิบัติ
พัฒนามาจนสามารถขจัดพลังของอวิชชา ซึ่งเป็นที่มา
ของสรรพกิเลสต่าง ๆ ให้จางไป คลายไป บรรเทาไป
จนถึงดับไปตามลำดับ

สุสุตฺโต คือ**ความบริสุทธิ์** เป็นผลต่อเนื่องมา
จากปัญญาที่ทำหน้าที่ขจัดอวิชชา ทำให้ภายในใจของ
ท่านเหล่านั้น ตื่นจากอำนาจของความหลง ความเขลา
ที่เรียกว่า การหลับไหล หลงไหล เลื่อนไหลไปตาม
กระแสของกิเลสที่เป็นอาการของอวิชชา บางที่ท่าน
กล่าวว่า ตื่นจากกิเลสนิทรา คือความหลับด้วยอำนาจ
ของกิเลส

กรรณา คือความแค้นขึ้นเบิกบาน เป็น
อาการของจิตที่มีกำลังของปัญญามากพอต่อการขจัด
กิเลสออกไป ทำให้โลกทรรศน์ของท่านเหล่านั้น มี
ปัญญารู้เท่าทันความจริงของสรรพสัตว์ สรรพสิ่งตาม
ความเป็นจริง ทำให้มองคน สัตว์ ด้วยการยอมรับ
นับถือสิทธิในชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว การรับฟัง
ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องของคนอื่น ที่สำคัญคือตนเอง
พร้อมที่จะยอมรับและพัฒนาปัญญาขึ้นจนใจบริสุทธิ์
จากความรู้สึกเป็นเราเป็นเขา แต่กลับมองว่า โลกทั้ง
ดวงเป็นพี่น้องกัน ทำให้มองคน สัตว์ เป็นพวกของตน
คือเป็นเพื่อนร่วมโลก ร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน
ทำให้มีใจเมตตาเอ็นดูต่อคนสัตว์ทั้งหลาย พร้อมที่จะ
ทำสิ่งอันเป็นประโยชน์ เกื้อกูล และอำนวยความสะดวกให้แก่
คนสัตว์ ตามกำลังความสามารถ ใจใคร่ก็ตามที่มี
ความรู้สึกว่าพวกของตนอยู่ท่ามกลางญาติอันสนิท
ความเบิกบานจิตย่อมจะเกิดขึ้นภายในจิตของเขา
ตลอดไป

แม้หลักการของพระพุทธศาสนา จะมีจุดหมาย
ปลายทางในการพัฒนาศาสนิกให้เป็น "พุทธ" ด้วยการ
เข้าถึงคุณทั้ง ๓ ประการดังกล่าว แต่บางคราวชาวพุทธ

ก็เหมือนใกล้เกลือกินด่าง ทั้ง ๆ ที่อดีตกาลไม่นานนัก
ประเทศไทยได้ชื่อว่า เป็นสยามเมืองยิ้ม ดินแดน
แห่งผ้ากาสาหวัดพร เป็นเมืองพุทธ เป็นต้น

แต่หลายปีมานี้ เรากลับได้ยินข้อความที่ขัดแย้ง
กับความเป็นเมืองพุทธ ในเมื่อพฤติกรรมของคนในบ้าน
นี้เมืองนี้จำนวนไม่น้อย ที่แสดงออกซึ่งความริษยา
ความเบียดเบียนกัน จนมีคำถามเกิดขึ้นว่า

นี่หรือเมืองพุทธ ไหนว่าเป็นเมืองพุทธ ?

มีวิธีทำอย่างไร. สภาพจิตใจ ชีวิต สังคมของ
พุทธศาสนิกชน จะสามารถถอยหลังเข้าสู่คลองแห่งธรรม
ที่สามารถน้อมนำความเป็น **ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน**
ให้สามารถแผ่ธรรมรังสีส่องสว่างขึ้นภายในใจมากขึ้น
อย่างน้อยให้สามารถเข้าถึงปัญญาในระดับที่ทรงใช้คำว่า
มีปัญญาในการบริหารตน. มีปัญญารักษาตน

เพราะสุดยอดของชีวิต คือ ชีวิตใคร
ก็ตามที่สามารถใช้ปัญญาเป็นหลักในการ
ดำเนินชีวิตได้ ย่อมชื่อว่าเข้าถึงสถานะของ
ชีวิตที่ประเสริฐสุดตามสมควรแก่เหตุ

บนโฉมหน้าประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา
ในประเทศไทย ใครก็ตามที่ไม่อคติเกินไปย่อมสามารถ

ปรับใจให้ยอมรับนับถือยกย่องว่า พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นนักปราชญ์ทางภาษาบาลี ธรรมะที่ยากจะหาผู้เสมอเหมือนท่านหนึ่ง งานพระราชนิพนธ์จำนวนมาก ที่แสดงให้เห็นภูมิธรรม ภูมิจิตของพระองค์ท่านว่า ทรงเข้าถึงความเป็นชาวพุทธด้วยการทรงสัมผัสความเป็นพุทธอย่างลึกซึ้ง พระองค์ได้ทรงรวบรวม เรียบเรียง หลักธรรมเป็นอันมาก ที่สาธุชนสามารถมองย้อนกลับไปสู่น้ำพระทัยของพระองค์ว่าเป็นอย่างไรได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะหลักธรรมที่จะนำผู้ศึกษาปฏิบัติ ให้สามารถสัมผัสความเป็นพุทธในระดับต่าง ๆ จนถึงระดับที่สมบูรณ์ ตามเสด็จรอยยุคลบาทของพระพุทธเจ้า ไกล่ชิดเข้าไปตามลำดับได้

ในที่นี้จะได้นำพระคาถา ที่พระองค์ทรงรวบรวม เรียบเรียง เป็นภาษาบาลีภายใต้ชื่อว่า โมกขุปายคาถา คือ คาถาอันเป็นอุบายวิธีที่จะช่วยให้ผู้ศึกษาปฏิบัติ สามารถทำตนให้หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสและความทุกข์ ตามสมควรแก่ฐานะนั้น ๆ

โมกษะหรือโมกษะ เป็นผลสูงสุดในลัทธิศาสนา ที่มีการเผยแพร่กันในชมพูทวีป

พระพุทธศาสนาได้นำเอาคำนี้มาเป็นชื่อของผลสูงสุดคือ พระนิพพาน แต่เนื่องจากพระนิพพานเป็นภาษาใจที่เกิดจากสัมผัสโดยตรงของผู้บรรลุ จึงมีคำเรียกเป็นอันมาก โมกขะ จึงเป็นเพียงชื่อหนึ่งในชื่อทั้งหลายเท่านั้น เป็นการเน้นที่ผลในกรณีที่มีคำเพียงคำเดียว

แต่บางครั้งเราอาจพบคำเหล่านั้นมาพร้อม ๆ กันหลายคำเช่น วิเวก วิโมกข์ ปโมกข์ กรอบของคำจะถูกบีบให้แคบเข้า เป็นการหมายถึงอริยมรรค อริยผล และผลถาวรตามลำดับ.

ในพระคาถาที่จะนำมาอธิบายขยายความในที่นี้ ทรงแสดงไปตามลำดับในรูปของอุบายวิธีที่จะช่วยให้เกิดผลเป็นความหลุดพ้นไปตามลำดับขั้นตอนของวิมุตติ ๕ ประการ คือ

๑. ตทังภวิมุตติ ใจสามารถหลุดพ้นจากอำนาจกิเลส จากความทุกข์ตามสมควรแก่กรณีนั้น ๆ เช่น ชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ ชนะความชั้วด้วยความดี ชนะความตระหนี่ได้ด้วยการให้ปันและการเสียสละ เป็นต้น

๒. วิกัมภณวิมุตติ จิตหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ ทับไว้ ทำนองเอาเสือล่าแพนมาปูที่สนามหญ้า หญ้าจะไม่

ปรากฏแก่สายตาของคนในที่นั้น แม้ว่าหญ้าจะมีอยู่ตามปกติก็ตาม การทำจิตให้หลุดพ้นระดับนี้เป็นผลจากสมาธิฐาน ในระดับต่าง ๆ ตราบใดฐานที่ได้บรรลุยังไม่เสื่อม ตราบนั้นอาการของกิเลสจะไม่ปรากฏภายในใจท่าน แสดงว่ายามใดที่ฐานเสื่อม ท่านอาจจะแยกแยะว่าสามัญชนด้วยซ้ำไป

๓. สมุขเฉทวิมุตติ จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นความหลุดพ้นของพระอริยบุคคลจากพระโสดาบันขึ้นไป กิเลสใดที่ท่านตัดขาดได้แล้ว กิเลสเหล่านั้นจะไม่กำเริบอีกตลอดไป

๔. ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ หลุดพ้นด้วยอาการสงบ เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการตัดกิเลสขาด แม้จะมีการยั่วยุยั่วยวนมาจากข้างนอก ก็ไม่อาจทำให้จิตใจท่านหวั่นไหวได้

๕. นิสสรณวิมุตติ หลุดพ้นด้วยการออกไปจากอำนาจของกิเลส ความทุกข์ ตลอดถึงการเวียนว่ายตายเกิดตลอดไป

ความหลุดพ้นทั้ง ๕ ระดับนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตไปตามคัมภีร์แห่งไตรสิกขา แม้ในโมกขุपायคาถาอันเป็นพระนิพนธ์ของพระบาท

สมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่ ก็ทรงแสดงตามโครงสร้าง
ของไตรสิกขา ซึ่งในที่นี้จะยกข้อความในพระคาถา นำ
มาอธิบายไปตามลำดับเป็นตอน ๆ ไปดังนี้

**ข้าพเจ้าขอนมัสการ ๓ รัตนะ คือ
พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ อัน
เป็นวัตถุอุดมกว่าวัตถุทั้งปวง**

การมองพระรัตนตรัยโดยเนื้อหาสาระจริง ๆ แม้
คนเหล่านั้นไม่ใช่พุทธศาสนิกชนก็ต้องยอมรับความจริง
ข้อนี้ ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธดำรัสที่ตรัสให้พระอานนท
เถระ สาทยายเพื่อขจัดภัยอันตรายในเมืองไพศาลี ที่ได้
ชื่อว่ารัตนสูตร เช่นข้อความที่ว่า

ทรัพย์เครื่องปลื้มใจอันใดอันหนึ่งในโลกนี้
หรือโลกอื่น หรือรัตนะอันใดอันประณีตในสวรรค์
รัตนะนั้นเสมอด้วยพระตถาคตเจ้าไม่มีเลย...

การแสดงความนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์ จะทำอะไรก็ตามโดยเฉพา
อย่างยิ่งสิ่งที่เป็นมงคล เป็นหน้าที่ของชาวพุทธที่มี
ความเคารพหนักแน่นในพระรัตนตรัย

เป็นการแสดงให้เห็นถึงการถึงพระรัตนตรัย
ประเภทที่ท่านบอกว่า การถึงพระรัตนตรัยด้วย

การยกย่อง คุณพระรัตนตรัยไว้ในเบื้องต้น
นั่นเอง

จะบอกอุบายเป็นเครื่องพ้น แก่เหล่าชนผู้มี
ร่างกายอันน่าเบื่อหน่าย

คำที่ท่านใช้เรียกร่างกายชีวิตนั้น ได้บ่งบอก
สถานะที่แท้จริงของชีวิตร่างกายไว้ชัดเจน แต่ยากที่คน
ซึ่งมากไปด้วยความ โสภ โภรธ หลง จะทำใจให้ยอมรับ
ความจริงส่วนนี้ได้ การยื้อย่นทวนกระแสสังขารจึงมีอยู่
ทุกส่วนของโลกและชีวิตไม่ว่าในกาลใดก็ตาม

กาย ท่านแปลว่า แหล่งหรือที่ประชุม ที่รวม
ของสิ่งปฏิภูล น่าเกลียด สกปรก ในที่นี้ท่านใช้คำว่า
เชตุจณกายมจฺจา แปลว่าสัตว์ที่ต้องตายเป็นธรรมดา มี
ร่างกายอันน่ารังเกียจ น่าเบื่อหน่าย

แต่เมื่อคนปฏิเสธความจริงส่วนนี้ ใจเขาย่อมไม่
เบื่อหน่าย เมื่อไม่เบื่อหน่าย ความกำหนัด ความ
ขัดเคืองก็ไม่จางไปคลายไปจากใจของเขา เมื่อใจยังมี
ความกำหนัด ขัดเคืองอยู่ ความหลุดพ้นแห่งใจก็เกิด
ขึ้นไม่ได้ ธรรมกถาในเรื่องนี้ท่านจึงมุ่งแสดงทางที่จะ
ช่วยให้ใจของคนที่ศึกษาปฏิบัติตาม หลุดพ้นจาก
อำนาจกิเลส ความทุกข์ไปตามลำดับ

๑๔ อยู่เย็น เป็นสุข อันคัมภีร์ ๑๑

พระพุทธดำรัสที่ตรัสเกี่ยวกับสภาพความจริงใน
โลกไว้โดยนัยะต่าง ๆ เช่น

- สุธเจ้าทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้อันตระการ
ดุจราชรถที่พวกคนเขลาซื้ออยู่ แต่พวกผู้รู้
ไม่ซื้ออยู่

- ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นรูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะอันใดที่เกิดขึ้นแล้วสามารถ
ครอบงำใจของบุรุษเหมือนรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะของสตรี และไม่เห็นรูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะอันใด ที่เกิดขึ้นแล้วสามารถ
ครอบงำใจของสตรีได้ยิ่งไปกว่า รูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะของบุรุษเลย

ความจริงเหล่านี้เป็นการชี้ให้เห็นความจริงของ
ชีวิตคนว่า ความมีปัญหาหรือไม่มีปัญหาในแต่ละขณะ
สืบเนื่องมาจากท่าที ความคิดของคนเหล่านั้นต่อสิ่งที่
ตนได้สัมผัสในชีวิตประจำวันเป็นสำคัญ ตัวหลักที่ทำให้
เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับ ความ
รู้ หรือ ไม่รู้ ภายในใจของคนเหล่านั้นเป็นหลัก อุบาย
วิธีที่จะช่วยให้ใจยอมรับความจริงของร่างกายว่า กายนี้
ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ว่าจะสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ตามที่มีการยึดมั่นถือมั่นกันได้ ก็ต้องพัฒนาจิต
ตามโครงสร้างของศีล สมาธิ ปัญญา หรือ
อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

อุบายวิธีที่ช่วยให้เข้าถึงโมกขะ คือความหลุด
พ้นจากอำนาจกิเลสและความทุกข์ ตามนัยแห่งคานานี้
คือลำดับของศีล สมาธิ ปัญญา โดยนัยหนึ่งนั่นเอง คือ

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีลควรให้สมบูรณ์

ปาฏิโมกขสังวรศีลคืออะไร ?

ทำอย่างไรจึงจะเกิดความสมบูรณ์ ?

พระพุทธบัญญัติอันมีลักษณะเป็นข้อห้ามมิให้ทำ
ใครขึ้นทำจะมีโทษตามสมควรแก่การกระทำ

พระพุทธอนุญาตที่ทรงกำหนดให้ประพฤติกกระทำ
หากไม่ทำถือว่าเป็นความผิด

การสำรวมระวังในพระปาฏิโมกข์ สำหรับพระ
ภิกษุคือการสำรวมระวังตามบทบัญญัติของศีล และศีล
นั่นเองทรงบัญญัติตามสมควรแก่ฐานะของพุทธบริษัท
เหล่านั้น การสำรวมระวังไม่ล่วงละเมิดบทบัญญัติของ
ศีลและศีลตามสมควรแก่ฐานะของตน ย่อมได้ชื่อว่า
เป็นปาฏิโมกขสังวรโดยอนุโลม เช่นสาธุชนที่สำรวม
ระวังในศีล ๕ ศีล ๘ ก็สงเคราะห์เข้าในข้อนี้

ทำอย่างไร ปาฏิโมกขสังวรศีลจึงจะ
สมบูรณ์ ?

คนที่รักษาศีล ๕ ได้สมบูรณ์จริงตามกรอบที่
ท่านแสดงไว้ ต้องเป็นระดับพระโสดาบันขึ้นไป แต่
สำหรับสาธุชน พุทธบริษัททั่วไป ท่านจะเน้นไปที่การ
รักษาศีลระดับที่เป็นอริยกัณฑ์ศีล คือศีลที่พระอริย
บุคคลท่านชอบใจ พอใจได้ ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

รักษาศีลอย่างไร จึงจะเป็นอริยกัณฑ์ศีล ?

ลักษณะของศีล ที่เป็นอริยกัณฑ์ศีล คือ

๑. อหังคะ คือไม่ขาด คือไม่จงใจล่วงละเมิด
สิกขาบทใดสิกขาบทหนึ่งครบองค์กำหนดของการขาดศีล

๒. อนิททะ คือไม่ทะลุ อากาบทะลุของศีล เช่น
จงใจจะตบยุงและตบลงไปแต่ตบผิด ยุงไม่ตาย

๓. อสพละ ไม่ค้าง อากาบทที่เรียกว่าศีลค้าง เช่น
เงื้อมมือจะตบยุงแต่เกิดสำนึกขึ้นไม่ตบ

๔. อกัมมาสะ ไม่พร้อย อากาบทที่เรียกว่า ศีล
พร้อย เช่นนำของคนอื่นไปช้อนเพื่อต้องการจะล้อเล่น
ไม่เจตนาจะล้อเพียงแต่ล้อเล่นสนุก ๆ

๕. ภูชิสสะ เป็นไท เป็นการรักษาศีลด้วยจิต
สำนึกเห็นคุณค่าของศีล โทษของการไม่มีศีลด้วยตน

เองแล้ว ตัดสินใจรักษาด้วยความสมัครใจของตนเอง
ไม่มีใครบังคับขอร้อง

๖. วิญญาณปล้ำภูชะ วิญญาณชน คือ คน สัตบุรุษ ได้
เห็นมีความพอใจ ชอบใจ ยกย่องสรรเสริญบุคคลนั้น
ในลักษณะที่เมื่อทำดีคนยกย่องว่าเป็นคนทำดี หรือเป็น
คนดี

๗. อปรามัญชะ ไม่รักษาศีลแล้วเกิดมานะ
ความถือตัว ดูหมิ่นคนอื่น ยกตนข่มคนอื่นหรือเกิดทิฏฐิ
ความดีอันถือผิด ทะนงตนว่าศีลเท่านั้นพอแล้ว ไม่คิด
ที่จะพัฒนาตนต่อไป

๘. สมาริสังวัตตนิกา จิตของผู้รักษาศีลมีความ
โน้มน้อมเข้าหาสมาธิ มีความสงบเพิ่มขึ้นภายในจิต
นั่นคือ ความรุนแรงของ กิเลสลดลง ไม่แสดงออกทางกาย
วาจา แม้แต่ใจก็หนักไปทางสงบสูงขึ้นเรื่อย ๆ

ใครก็ตามสามารถสัมผัสคุณลักษณะของศีลทั้ง ๘
ประการนี้ได้ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่ารักษาศีลที่พระอริยะพอใจ
ชอบใจ วิญญาณชนยกย่องสรรเสริญแล้ว เพราะอย่างน้อยที่สุด
การกระทำ การพูดของเขาจะไม่ทำความ
เดือดร้อนให้แก่ตนเอง และคนอื่น ช่วยให้เขารอดพ้น
จากภัยอันตราย

๑๘ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๑

ข้อนี้ทรงแสดงอานิสงส์คือผลอันเกิดขึ้นจากการ
ทำความดีของคนมีศีลว่า **คนผู้มีศีล** ถึงพร้อมด้วยศีล
ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ คือ

๑. ย่อมได้ประสบกองแห่งโภคะมาก เพราะ
ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๒. เกียรติคุณอันดีงามของเขา ย่อมเป็นที่ยอม
รับยกย่องของคนทั้งหลาย

๓. คนมีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะมีความองอาจ
กล้าหาญ มีความมั่นใจในตัวเองสูง ยามเข้าสู่สมาคม
ของคนทั่วไปหรือคนผู้มีศีล

๔. คนที่มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมเป็นคนไม่
หลงตาย ตายอย่างมีสติ

๕. คนมีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายไป
แล้วจักบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

๒. อินทรีย์สังวร การสำรวมระวังอินทรีย์ของตน
เวลาได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้รู้สิ่งที่ผ่านมาจาก
ประสาทสัมผัสของตน สามารถควบคุมใจของตนไว้ได้
ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้ายไปตามการยั่วยวน ยั่วยุ
ของอารมณ์เหล่านั้น

โลกของมนุษย์ ท่านเรียกว่า กามาวจรภูมิ จิต
ของคนจะหมุนวนไปตามกระแสความรัก ความชัง
ความหลง ที่สรุปรวมเป็นความประมาท ประเด็น
สำคัญของการดำรงชีวิตจึงอยู่ที่ความสามารถควบคุม
ใจตน ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้กระแสอารมณ์ กระแสกิเลส
มากเกินไป อย่างน้อยในระดับศีลดังกล่าวแล้ว

เรื่องของอินทรียสังวร เป็นปัญหาหัวใจหรือ
ปัญหาอารมณ์ ที่มีปัญหามากคือการที่ใจถูกอารมณ์
เหล่านั้นครอบงำใจ จนสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง
ทำนองคนเมายาบ้า จะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง จน
ถึงไม่อาจควบคุมตนเองได้ นำไปสู่ปัญหาต่อตนและ
คนอื่นได้ในที่สุด

พระอรรถกถาจารย์ได้เล่าเรื่องคน ๖ คน ตกหลง
ใจเดินทางไปด้วยกัน ใน ๖ คนนั้นคนหนึ่งเป็นพระราช
กุมารองค์น้อย โหรรทำนายว่า จะได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน
ครองกรุงมิติลลา (ทั้ง ๆ ที่ท่านเป็นราชโอรสของพระเจ้า
กรุงพาราณสี) แต่มีข้อแม้ว่าต้องเดินไปด้วยจิตใจที่
หนักแน่น มั่นคง ไม่อ่อนไหวไปกับอารมณ์ชั่วววน ชั่วยุ
จึงจะผ่านพบบนเส้นทางอันตรายได้ ถ้าอ่อนไหว อ่อนแอ
นอกจากจะไม่ได้ราชสมบัติแล้ว อาจจะตายบนเส้นทาง

นั่นก็ได้ ราชกุมารตกลงเสด็จไปสู่กรุงมิถิลา แต่
มหาดเล็กของท่าน ๕ นายต้องการตามเสด็จไปด้วย

ราชกุมารเห็นว่าคนทั้ง ๕ แต่ละคนมีจุดอ่อน คือ
จิตใจมักจะหนักไปทางกำหนัดยินดีในสิ่งที่ตนได้เห็น
ได้ยิน ได้สดุดม ได้ลิ้ม ได้จับต้อง กล่าวว่าคุณทั้ง ๕ นั้น
จะอ่อนไหว อ่อนแอยามประสบอารมณ์ที่แต่ละคนมัก
พอใจ ติดใจสยบติด จึงไม่ยอมอนุญาตให้ตามเสด็จ
เมื่อคนทั้ง ๕ ยืนยันมั่นคงเด็ดเดี่ยวว่า ตนจะไม่อ่อน
ไหวไปตามอารมณ์นั้น ๆ แม้จะเคยอ่อนไหวมาก่อนก็ตาม
ตกลงว่าคุณทั้ง ๖ ได้ออกเดินทางร่วมกัน บนเส้นทางที่
จะผ่านไปนั้นเองต้องผ่านเส้นทางที่เป็นป่า นางยักษ์ฉิณี
เห็นคนเดินมาก็ตกแต่งสถานที่ ร่างกายประดับประดา
เน้นย้ำความน่าดู น่าฟัง น่าดม น่ารับประทาน และนำ
สัมผัสจับต้องลุ่มคล้ำตามลำดับ คนที่ติดตามทั้ง ๕ คน
ก็ตกเข้าสู่อำนาจของสิ่งเขี้ยววนเหล่านั้นไปตามจุดอ่อน
ของแต่ละคน จนถูกนางยักษ์ฉิณีจับกินเป็นอาหารหมดทั้ง
๕ คน เพราะความอ่อนไหวไปตามกระแสอารมณ์
ตัณหาของตนเอง

พระราชกุมารต้องเสด็จไปตามลำพัง หัวหน้า
นางยักษ์ฉิณีได้พยายามยั่วยวนเล่าโลมทุกวิธี อย่างไร

พระราชกุมารก็ไม่แสดงความสนใจใยดีต่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่แม่นางยักษ์ฉิณีจะพยายามปรุงแต่งให้เป็นรูปทิพย์ก็ตาม นางก็ไม่ละความพยายาม ติดตามราชกุมารไปจนถึงประตูเมืองมิติลา พระราชกุมารได้หนีขึ้นไปอยู่ร่วมกับประชาชนบนศาลาที่พัก นางยักษ์ฉิณีพยายามที่จะบอกให้คนเหล่านั้นทราบว่า นางเป็นภรรยาของพระราชกุมาร แต่ก็ถูกปฏิเสธ คนที่ได้ยินก็เชื่อเจ้าชายมากกว่า

ในขณะนั้น พระเจ้ากรุงมิติลาเสด็จออกมาพบกับนางยักษ์ฉิณี เห็นนางมีความพอใจในรูปทรงอันงดงามของเธอ จึงรับเธอเข้าไปในพระราชวัง พอตกกลางคืนนางยักษ์ฉิณีก็นำเอาบริวารมากินคนในพระราชวังเป็นจำนวนมาก รวมถึงพระราชาและพระมเหสี ทำให้แผ่นดินว่างกษัตริย์ เหล่าเสนาข้าราชการทำพิธีเสวยราชรถตามทำเนียมโบราณ ราชรถได้เคลื่อนมาเกยที่ประทับของพระราชกุมาร คนเหล่านั้นก็พร้อมเพรียงกันอัญเชิญพระราชกุมารให้เป็นพระราชาครองกรุงมิติลา ทรงแต่งตั้งพระราชบิดาของพระราชาพระองค์ก่อนให้เป็นมเหสี ปกครองบ้านเมืองให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข ตั้งมั่นในศีลธรรม

ลีลาชีวิตของคนทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในเรื่องนี้ เป็นการสะท้อนธรรมในรูปที่เรียกว่า สอนให้รู้ ทำให้ดู และดำเนินชีวิตให้เห็นเป็นหลัก ทั้งควรถือตาม ปฏิบัติตาม และควรแก่การงดเว้นไม่ควรถือเอา เป็นแบบอย่างของคนทั้งหลาย

คุณธรรมอันเป็นหลักใจในการสำรวมระวัง อินทรีย์ของตน ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้ายไปตาม กระแสอารมณ์ที่มากระทบจากข้างนอกนั้น นอกจาก จะสำรวมระวังระดับสี่สังวร อินทรีย์สังวรดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้ายังได้สอนสังวร คือการสำรวมระวังในรูป แบบอื่นไว้อีก เช่น

ขันติสังวร สำรวมระวังด้วยขันติ คือ ความอดกลั้น อดทน อดออม ทนอด ไปตามสมควรแก่ แรงกระทบจากข้างนอก พยายามให้ระเหือนน้อยที่สุด แม้บางครั้งจะประสบกับการกระทบ กระแทก กระทำ กระทุ้ง เพื่อให้เกิดความรัก ความชัง ความหลง ก็ พยายามอดกลั้น อดทน อดออมไปไม่ให้ใจระเหือนไป ตามแรงกระทบเหล่านั้น

ความอดกลั้น อดทน และความสงบเสงี่ยม มี ความเข้มแข็งภายในจิต เป็นคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็น

คนมีน้ำใจงาม อันเป็นความงามที่สากล ไม่ถูกกำหนด
ด้วยวัย รูปร่าง เพราะความอดทนเป็นเครื่องประดับ
ของนักปราชญ์

สติสังวร มีสติระลึกรู้เท่าทันถึงความ
จริงของสิ่งเหล่านั้น ใช้สติปิดกั้นกระแสของอารมณ์
ระวังใจของตนไว้ไม่ให้กำหนด ชัดเคื่อง ลุ่มหลงมัวเมา
ไปตามอารมณ์เหล่านั้น

ญาณสังวร สำรวมด้วยความรู้เห็นตาม
ความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ สามารถใช้ปัญญา
พิจารณาแล้วใช้ปัญญาตัดสินใจจัญไปตามควรแก่กรณี
โดยอย่างน้อยที่สุดความชั่วร้ายไม่เกิดขึ้น เช่นคำโคลง
โลกนิติที่ว่า

หมาใดตัวร้ายขบ

บาทา

อย่าขบตอบต่อหมา

อย่าชิง

ทรชนชาติชั่วทา

รुณโทษ

อย่าโกรธอย่าหน้าบึ้ง

ตอบถ้อยถือความ

ใครก็ตามที่สามารถทำใจให้สงบให้เย็นได้ เมื่อ
เจอกับการด่าว่าและการคุกคามจากคนอื่น แสดงว่า
คนเหล่านั้นต้องมีคุณธรรมเป็นหลักใจ ฐานใจ โดย
เฉพาะคือความรู้โทษของความโกรธ คำด่า ผลเสียจาก

การทะเลาะวิวาทกัน คนที่ทำเช่นนั้นใจ วาจา อากาโรที่แสดงออก แสดงว่าถูกรอบงำด้วยความโกรธ ความริษยา ความแข่งดี เป็นต้น หากว่าเราโต้ตอบเช่นเดียวกับที่เขาทำกับตน แสดงว่าตนเองก็เป็นคนเลวอย่างคนที่เขาตำหนิตัวด้วย

โคลงโลกนิติเน้นย้ำความสงบของจิตไว้ลึกมาก ว่าต้อง *ไม่โกรธ ไม่ห้ำหั่น ไม่ตอบถ้อย ไม่ถือความ*

การสำรวจระวังในลักษณะนี้ สามารถรักษาคุณธรรมความดีของตนไว้ ช่วยให้คนที่ประทุษร้ายเราทำชั่วน้อยลง ตัดกระแสปัญหาให้ยุติลง ไม่ให้ลุกลามต่อไป ทำนองไฟไหม้ดับไม่ทัน อาจจะมีรอยไหม้อยู่บ้างแต่ไม่มาก การสำรวจด้วยญาณนั้น บางครั้งทรงอธิบายในรูปของการนั่งเก้าอี้นิรภัย โดยอาศัยการใช้ปัญญาพิจารณาวินิจฉัยไปตามสมควรแก่กรณี

องค์ธรรมชุดนี้ทรงใช้คำว่า **อภัสเสนธรรม** คือธรรมที่เปรียบด้วยพนักอิง แต่เป็นการอิงครบทั้ง ๔ ด้าน ที่อาจเทียบได้ด้วยการนั่งเก้าอี้นิรภัย มีใจความว่า

- ใช้ปัญญาพิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ไม่บริโภคใช้สอยไปตามอำนาจของตัณหา

- ใช้ปัญญาพิจารณาแล้วงดเว้นไม่ทำ พุด คิด
ไปตามอำนาจของอกุศล กิเลสประเภทต่างๆ

- ใช้ปัญญาพิจารณาแล้วอดกลั้น อดทน ต่อแรง
ผลักดันของกิเลส อารมณ์ที่กระทบมาจากข้างในและ
ข้างนอก

- ใช้ปัญญาพิจารณาแล้วบรรเทา ความกำหนัด
ความพยาบาท ความเบียดเบียนที่เกิดขึ้นภายในจิต
ของตน นั่นคือการบรรเทาอกุศลวิตกที่เกิดขึ้นภายใน
จิตนั่นเอง

๓. อาชีพบริสุทธิ์ การเลี้ยงชีวิตของตนใน
ทางที่ชอบธรรม ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม

เนื่องจากอาชีพของคนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน
การตัดสินใจจึงจำเป็นต้องทำอย่างไร จึงจะถือว่าเป็นการ
เลี้ยงชีพในทางที่ชอบ เนื่องจากการเลี้ยงชีวิต เป็นธรรม
ปฏิบัติระดับศีลธรรมจรรยา กรอบขอบข่ายของการ
เลี้ยงชีพในทางที่ชอบธรรมคือ “ทุกลำดับขั้นตอนของ
การแสวงหา การได้มา การครอบครอง การบริโภคใช้สอย
จะต้องไม่เป็นการเบียดเบียนต่อตนเอง และคนอื่น”
หรือใช้เกณฑ์ของการประกอบอาชีพที่ไม่มีปัญหาทาง
กฎหมาย ศีลธรรม โดยเฉพาะคือไม่ผิดศีล ๕ ข้อที่สอง

๒๖ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๑

๔. ปัจจัยสันนิสสิตศีล คือการพิจารณา
ก่อนการที่จะซื้อหา บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔

การบริโภคปัจจัย ๔ สำหรับสามัญชนทั่ว ๆ ไป
ท่านเน้นไปที่ความรู้จักประมาณในการบริโภคใช้สอย
ปัจจัย ๔ โดยเน้นไปที่ความสำเร็จประโยชน์ไม่สุรุ่ยสุร่าย
จนเกินไป

ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ควรประหยัด อดออม จน
กลายเป็นคน “อดอยาก หิวโหย” การบริโภคปัจจัย ๔
ท่านจึงใช้คำรวมๆ ว่า รู้จักพอประมาณ คือ พอควร
พอดี พอใจ ไม่บริโภคใช้สอยไปด้วยค่านิยมของสังคม
ในลักษณะที่เป็นคลื่นสังคม การวางตนในยุคสมัยที่มี
การโฆษณา เชิญชวนชักชวนเพื่อดู เพื่อฟัง เพื่อดม
เพื่อลิ้ม เพื่อสัมผัสจับต้องดูบล้ำ ในรูปของการมีลด
แลกแจกแถม อย่างปัจจุบันนั้น หากขาดปัญญาในการ
ทดสอบพิจารณา อาจจะต้องเลื่อนไหลไปตามกระแส
บริโภคนิยม จนกลายเป็นคนประเทกทินอย่างอยาก
อย่างที่พูดกันว่า ตามใจปากลำบากกาย คติไทยที่จำ
ทรงกันแพร่หลายในสุภาสิตสอนหญิงตอนหนึ่งที่ว่า

มีน้อยจ่ายน้อยค่อยบรรจง อย่างจ่ายลงให้มากจะยากนาน
ไม่ควรซื้อก็อย่าไปพิไรซื้อ ให้เป็นมือเป็นควาทั่วคาวหวาน

แม้ท่านสุนทรภู่ ในบทประพันธ์ของท่านจะสอน
ผู้หญิงยุคต้นกรุงรัตนโกสินทร์ แต่คงเป็นหลักการใน
การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ของยุคโลกาภิวัตน์ได้เป็น
อย่างดี หากเรามองปัจจัยแห่งปัญหาทางเศรษฐกิจจะ
พบว่า ปัญหาเรื่องการบริโภค อุปโภคจนหาข้อยุติไม่ได้
ว่า เมื่อไร เท่าไรจึงอิมจึงจะพอ การบ่นเรื่องรายได้
ไม่พอจ่าย ความยากจน ขาดแคลน จึงเป็น
พฤติกรรมถาวร มีไม่น้อยที่เกิดจากไม่สามารถปรับ
ใจให้พอใจ ยินดี ตามมีตามได้ ตราบใดที่ใจไม่มีความ
รู้สึกอิมพอ การวิ่งไล่ความอยากเพื่อความได้ ความมี
ความเป็นและการเปลี่ยนแปลงสิ่งๆ ที่ตนครอบครองอยู่
แล้วคงมีตลอดไป ท่านจึงเตือนไว้ในอุทานธรรมว่า

ความไม่พอใจจนเป็นความเข็ญ พอแล้วเป็นเศรษฐีมหาศาล
จนทั้งนอกทั้งในไม่ได้การ จนคิดอ่านแก่จนเป็นคนพอ

การพิจารณาแล้วจึงบริโภคปัจจัย ๔ สำหรับ
ท่านสหธรรมิกทั้ง ๕ คือ ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี
นางสิกขมานา ทรงเน้นให้มีการพิจารณาปัจจัย ๔ ทั้ง
ในขณะที่รับ ขณะบริโภคใช้สอย และหลังจากได้บริโภค
ใช้สอยไปแล้ว เพื่อไม่ให้บริโภคปัจจัย ๔ ด้วยตัณหา
แต่จะเน้นที่ความสำเร็จประโยชน์จากการใช้สอยปัจจัย ๔

เหล่านั้นเป็นประการสำคัญ สันโดษที่แปลว่ายินดีตาม
มีตามได้ หรือยินดีตามสมควร ที่ทรงยกย่องว่าเป็น
ทรัพย์อย่างยอดเยี่ยมนั้น ทรงเน้นที่การมีความมี
สันโดษในปัจจุบัน ๔ เป็นหลัก

หลักทั้ง ๔ ประการนี้เป็นศีลโดยสรุปของพระภิกษุ
ภิกษุณีโดยตรง ที่ในยามปกติจะพูดถึงศีล ๒๒๗
สำหรับภิกษุ ศีล ๓๑๑ สำหรับพระภิกษุณี

แต่ในแง่ของความเป็นจริงแล้ว การสำรวมระวัง
ตามบทบัญญัติของศีลเหล่านั้น สามารถสรุปรวมเป็น
จตุปาริสุทธิศีลทั้ง ๔ ประการข้างต้นนั่นเอง นั่นคือ

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล สำรวมในพระปาฏิโมกข์
คือเว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไว้ และทำตามข้อที่
ทรงอนุญาตไว้

๒. อินทริยสังวรศีล สำรวมระวังอินทริย์ คือ ตา
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความยินดี หรือความยิน
ร้าย ในเวลาที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้ม
รส กายถูกต้องความเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจเหนียวนึก
ตรึกนึกถึงอารมณ์ที่เกิดภายในใจทั้งหลาย

๓. อาชีวนปรีสุทธิศีล เลี้ยงชีวิตของตนอย่างบริสุทธิ์
โดยทางที่ชอบธรรม ไม่หลอกลวง ปลอมแปลง

ปลิ้นปล้อน โห้อวด เสเสร้าง มารยา ให้ได้มาเพื่อเลี้ยง
ชีวิต

๔. ปัจจัยสันนิสิตคือ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิด
ความรู้เท่าทันถึงความจริงของปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต
เสนาสนะ และเภสัช แล้วจึงบริโภค ไม่บริโภคด้วยตัณหา
บทบาทบุญดีระดับศีลนั้น ท่านเน้นย้ำว่าการสำรวจ
การระมัดระวัง การไม่ล่วงละเมิด การควบคุมอาการกาย
วาจา ใจของตนให้เป็นปกติ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยปกติภาพ
ปกติสุข ทรงสรรเสริญศีลไว้เป็นอันมาก เช่น

ศีลเป็นสิ่งเยี่ยมในโลก ศีลให้สำเร็จ
ประโยชน์ตราบเท่าชรา คนจะสมบูรณ์ด้วยโภค
สมบัติก็เพราะศีล บังเกิดในสุคติก็เพราะศีล บรรลุ
นิพพานได้ก็เพราะศีล เป็นต้น

พึงสังเกตว่า จิตสำนึกระดับให้เกิดศีล รักษาศีล
มีศีล สืบเนื่องมาจากการจางคลายของอวิชชา คือ
ความรู้ไม่จริงในระดับของการยอมรับความจริง ตามที่
มีการยึดถือกันว่ามีความเป็นตนกับสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับตน
ทำให้คนมีความยึดถือว่า เป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัว
เป็นตนของเรา อันสืบเนื่องมาจากใจที่มีตัณหา มานะ
ทิฏฐิ ซึ่งสืบเนื่องมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ หรือความ

รู้ไม่จริง จิตสำนึกระดับนี้ก่อให้เกิดการยอมรับนับถือตามสมมติบัญญัติกัน แล้วสำรวจระวังไม่ละเมิดสิทธิสวัสดิภาพในชีวิต ทรัพย์สิน คู่ครองของคนอื่น ยามต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับคนอื่น ต้องยอมรับสิทธิในการรับฟังข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องของเขา แล้วพูดกับเขาตามที่ตนได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้รู้มา โดยมองไปที่สาระัตถะของการพูดเรื่องเหล่านั้น มีความรู้สึกเมตตาหวังดีต่อผู้ฟังเป็นพื้นฐาน ซึ่งความเมตตาเป็นพัฒนาการทางจิตที่สืบเนื่องมาจากศีลข้อที่ ๑ คือการงดเว้นจากทำลายชีวิตของคนสัตว์นั่นเอง

แต่ศีลที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีความประณีตเพิ่มขึ้นตามสมควรแก่สถานะของท่านคือ เป็นบรรพชิตที่แปลว่าผู้เว้นบาป และสมณะที่แปลว่าผู้สงบจากบาป เนื่องจากบาปเกิดทางใจ สะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา การสำรวจระวังขั้นนี้จึงพัฒนาไปถึงขั้นมีวินัยในตนเอง

โดยพื้นฐานของสมณสัญญาคือ ตระหนักถึงสถานะของท่านว่าเป็นสมณะ อากาการกิริยาอันใดที่เป็นการเหมาะสมแก่ความเป็นสมณะ จะต้องประพฤติกระทำให้เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะของ

ท่านทราบเท่าที่ท่านยังครองเพศสมณะอยู่ ในเรื่องศิลปะของสมณะจึงทรงบัญญัติสิกขาซึ่งลงไปตามลำดับ ส่วนเรื่องของศิลปะหรือวินัยนั้น เมื่อมองที่จำนวนสิกขาบทจะพบว่ามามาก

แต่ถ้าคนมีจิตสำนึกรับผิดชอบในสถานภาพของตนเอง ไม่คิดซัดสายออกไปข้างนอก ย่อมเชื่อว่าได้รับการศึกษาศิลปถูกต้องสมบูรณ์แล้ว

พุทธธานุสสติ

กรรมฐาน เป็นการงานในส่วนหนึ่งของจิตใจ คือ การสงบความคิดที่เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพใจตนเอง ที่ท่านเรียกว่า นิเวรณ คือสิ่งที่กั้นจิตคนไว้ไม่ให้สามารถรับความดีที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัส และแสดงความคิดออกจากจิตของตนได้ ซึ่งในแง่ของความ เป็นจริงแล้ว คืออาการของความโลภ โกรธ หลง ที่แสดงอาการคุกรุ่นอยู่ภายใน ไม่ถึงกับทำอันตรายต่อใครอื่นนอกจากตนเอง คติไทยพูดไว้ว่า

อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่ท่ามกลางมิตรให้ระวังวาจา

ปัญหาเรื่องความคิดของคนเป็นตัวการณสำคัญ อย่างที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จมาแต่ใจ ถ้าใจคิดไม่ดีแล้ว การทำ การพูด ก็จะเป็นทุจริต ผลแห่งทุจริตเหล่านั้น ก็จะติดตามบุคคลนั้นไป เหมือนล้อเกวียนติดตามรอยเท้าโคไป ฉะนั้น

กล่าวโดยสรุปคือ
ธรรมทั้งปวงรวมลงที่จิตดวงเดียว

การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วจากกิเลสคือ โภก
โภจร หลง จึงเป็นอุดมการณ์สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา
แต่การเจริญกรรมฐานระดับสมถกรรมฐาน เป็นระดับ
การสงบความคิดไม่ให้ถูกครอบงำด้วยนิวรณ์ จนสูญ
เสียการทรงตัว

คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกชั้นตอน ล้วนมุ่งไปสู่
ความสงบ ระงับ ดับกิเลสเป็นจุดหมายปลายทาง ซึ่ง
นั่นก็คือ วิมุตติ คือจิตที่หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสในระดับ
ต่าง ๆ ดังกล่าวไว้ในตอนต้นนั่นเอง

การสงบนิวรณ์ ท่านจึงแนะนำไว้ทั้งระดับชีวิต
ประจำวันและระดับของการเจริญกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง
การสร้างปัจจัยเสริมในชีวิตประจำวัน เพื่อบั่นทอน
ความรุนแรงของนิวรณ์ทั้ง ๕ นั้น ท่านแสดงไว้ว่า

๑. กามฉันท์ ใจเหินยวนี้กตริงถึงถึงสิ่งที่ตนใคร่
ปรารถนา พอใจ ด้วยกิเลสเป็นเหตุให้ใคร่ คือ การ
กำหนดหมายสิ่งเหล่านั้นว่า รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่น
หอม รสอร่อย สัมผัสน่าจับน่าต้อง การเหินยวนี้กใน
ทางนี้ทำให้จิตเป็นเหมือนน้ำเดือดด้วยสี่สารพัดสี่ มี

อาการเหมือนคนที่ตกเป็นหนี้เป็นสินคนอื่น จะต้องถูก
ทวงให้ชดใช้อยู่รำไป เพื่อบรรเทาความหนักในอารมณ์
เหล่านั้นจากใจ ในคัมภีร์ปปัญญสูตรนี้ ท่านแนะนำให้

- พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งนั้นไม่สวยงาม ไม่น่าใคร
ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ

- หมั่นเจริญ พิจารณา ให้เห็นความไม่สวยงาม
ของสิ่งเหล่านั้นอยู่เสมอ

- พยายามสำรวจระวังใจ ตามหลักของอินทรีย์
สังวร ไม่ให้ใจกำหนด ยินดีในสิ่งที่ตนเห็น เป็นต้นมากนัก

- รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร ไม่ให้
มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ที่ทรงใช้คำว่ารู้จักประมาณ
ในภัตตาหาร

- คบหาสมาคมกับคนดี เป็นมิตรสหายของตน

- ยามสนทนาปราศรัยอะไรกัน ให้พูดในทาง
สร้างสรรค์ คือฟังแล้วสบายหู สบายใจ ทำให้สงบใจ

๒. พยาบาท การตริกันกเหนียวนี้ถึงคน สัตว์
ที่ตนไม่ชอบ ด้วยความอาฆาต พยาบาทต้องการประ
ทุษร้าย ทำลาย อันเกิดมาจากการมองคน สัตว์ ด้วย
ความไม่พอใจ ไม่ยอมรับ จำคาญ โกรธ ใครก็ตามที่ถูก
พยาบาทนิเวศน์ครอบงำใจ ใจเขาจะเป็นเหมือนน้ำที่

เดือดพล่านอยู่ตลอดเวลา เขาจึงเป็นเหมือนคนป่วยที่
ต้องทนทุกข์ทรมานจากการเสียดแทงของโรคตามลำพัง
ท่านจึงสอนให้มองให้เห็นโทษของความคิดในลักษณะนี้
โดยท่านให้สร้างปัจจัยเสริมในชีวิตประจำวัน

ในอรรถกถาปัญจสุทนี กล่าวว่่า

- ศึกษาลักษณะ เหตุเกิด วิธีการสร้างเมตตาจิต
ความดีงามที่พึงได้พึงมีจากเมตตา

- พยายามเจริญเมตตาต่อคน สัตว์ แล้วขยาย
ปริมาณออกไปเรื่อย ๆ จนมีความรู้สึกเป็นมิตร เมตตา
ต่อสรรพชีวิตจนถึงไม่เลือกชาติชั้นวรรณะเป็นเป้า
หมายสูงสุด

- พิจารณาให้เห็นความจริงของกฎแห่งกรรม ที่
ใครทำกรรมอันใดไว้จะดีหรือชั่วก็ตาม เขาจะต้องเป็นผู้
รับผลกรรมนั้น แม้ใครกระทำไม่ดีต่อตนก็ไม่กระทำไม่ดี
ตอบ ปล่อยให้เขาเป็นไปตามกรรมของเขา โดยตนเอง
ไม่ยินดีในความทุกข์ที่เกิดจากความชั่วของเขา

- เนื่องจากการเจริญเมตตาเป็นการทวนกระแส
กิเลสประเภทโกรธ พยาบาท จึงต้องมีการทำใจ เจริญ
เมตตา ผสมผสานไปกับการอดทน การให้อภัย ไปตาม
สมควรแก่กรณีของคนเหล่านั้น

- คบหาสมาคมกับคนดี และพุดจากันในทางที่
สร้างสรรค์ความรู้สึก นึกคิดในทางที่ดีต่อกัน เป็นปกติ

๓. ถิ่นมิทระ ความง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม
หงอยเหงา

ใจของคนที่ถูกนิรณข้อนี้อบงำ จะเป็น
เหมือนน้ำที่เจือด้วยจอกแทน คนจะมีความรู้สึกเหมือน
ตนเองตกเป็นทาสของคนอื่น สูญเสียความเป็นตัวของ
ตัวเอง ความรู้สึกแฉนี้เกิดจากธรรมชาติของคน
ประการหนึ่ง สุขภาพกาย สภาพแวดล้อม ความหุดหู่
ของจิต การรับประทานอาหารมากไป จนกายหนักมี
อาการเมาอาหาร อาการเหล่านี้ท่านแนะไว้ในคัมภีร์
ปปัญจสูทนีว่

- ให้คอยสังเกตการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ
ระมัดระวังอย่าให้มากเกินไป และน้อยเกินไป เพราะ
อาหารน้อยจะกระสับกระส่ายเพราะหิว อาหารมากจะ
เกิดอาการง่วงงุน

- ไม่ควรอยู่ในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งนานเกินไป
พยายามผลัดเปลี่ยนอริยาบถบ่อย ๆ

- พยายามทำให้เหมือนตนอยู่ท่ามกลางแสงสว่าง
ด้วยการทำใจให้สว่างไสว

- พยายามใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ท่ามกลางแสงสว่าง
กลางแจ้ง มีลักษณะโปร่ง ว่าง

- ให้คบหาสมาคมกับคนดีที่เรียกว่ากัลยาณมิตร
และสนทนากันด้วยถ้อยคำ เรื่องที่ชวนให้จิตใจ สบาย
ไม่สร้างปัญหาหัวใจให้แก่กันและกัน

๔. อุทัจจกุกุกุจะ ความฟุ้งซ่านขัดสายของใจ
ไม่ยอมสงบอยู่ในคุณธรรมข้อใดข้อหนึ่ง

เกิดจากสภาพจิตไม่ยอมสงบ เป็นเหมือนน้ำที่
เจือด้วยโคลนตม ทำให้คนที่ถูกความฟุ้งซ่าน รำคาญ
ครอบงำใจ เป็นเหมือนคนที่ตกเป็นนักโทษ ถูกจองจำ
อยู่ในคุก ไม่สามารถไปไหนมาไหนได้ตามใจปรารถนา
การทำใจของตนให้สงบอยู่ในกุศลธรรมอย่างใดอย่าง
หนึ่ง จึงเป็นเนื้อหาหลักของสมถกรรมฐาน ในขณะที่
เดียวกันคัมภีร์ปัญจสุทนี ได้แนะวิธีสร้างปัจจัยเสริม
เพื่อให้จิตมีความฟุ้งซ่าน ขัดสายน้อยลงตามลำดับเมื่อ
ได้ปฏิบัติ คือ

- เป็นคนมีการศึกษาระดับรับฟังมามาก มี
ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสสูง ทรงจำวิชาการ
เหล่านั้นไว้มาก บางอย่างที่เป็นหลักสำคัญ สูตร กฎ
ของเรื่องนั้นสามารถท่องได้แม่นยำ นำเรื่องนั้น ๆ มา

๓๘ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๑

เพ่งพินิจพิจารณาด้วยใจ มีความรอบรู้แตกฉานในวิชา
การนั้น ๆ ตามสมควรแก่ฐานะ

- หมั่นสอบสวนทวนถามสิ่งที่ควรรู้ไม่ควรรู้ อะไร
เป็นอะไร มีคุณโทษอย่างไร เป็นต้น

- มีความรอบรู้แตกฉาน ชำนาญในวิชาการที่
ตนรับผิดชอบ วินัย ระเบียบปฏิบัติต่างๆ

- ให้การยอมรับนับถือท่านที่เป็นผู้ใหญ่ ผู้เจริญ
ด้วยวัย ความรู้ คุณธรรม ที่สามารถเป็นหลักด้านความ
รู้ ความคิดความสามารถ เพื่อให้แสดงออกมาถูกต้อง
ตามสมควรแก่กรณีนั้นๆ

- คบหากัลยาณมิตร และสนทนากันด้วยเรื่อง
สร้างสรรค์ พัฒนา ให้เกิดความรอบรู้ ความสุขกาย
สบายใจของตนและคนที่ตนสนทนาด้วย

๕. วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย ไม่แน่ใจ
ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตน

สำหรับพุทธศาสนิกชน คือมีความเคลือบแคลง
สงสัยไม่แน่ใจในคุณพระรัตนตรัย ไตรสิกขา กาลทั้งสาม
และสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับกาลทั้งสาม และกฎแห่งเหตุผลคือ
ปฏิจจสมุปบาท ความสงสัยเป็นอาการของความหลง
หรือ อวิชชา เช่นเดียวกับความฟุ้งซ่าน แต่เกิดจากการ

ไม่ทำให้หัวใจด้วยอุบายอันแยบคาย สมเหตุสมผล
ทำให้สภาพจิตเป็นเหมือนน้ำที่มีโคลนตมปนอยู่มาก
ใจของคนที่มีลักษณะอย่างนั้น จึงเป็นเหมือนคนตกอยู่ใน
ในท้องถื่นที่ทุรกันดาร เต็มไปด้วยหลุมบ่อขวากหนาม
ยากต่อการที่จะดำเนินไปด้วยความสวัสดิ์

ที่ตามปกติแล้วเราสามารถขจัดออกไปได้ระดับ
หนึ่งด้วยการใช้โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาตรวจสอบ
สิ่งเหล่านั้นด้วยอุบายวิธีที่เหมาะสมแก่กรณี

ในขณะที่เดียวกันท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปัญญาสุทนี
ให้เสริมสร้างปัจจัยเสริม สร้าง พัฒนา ให้ความสงสัย
จางไป คลายไปตามลำดับด้วย

- ความเป็นคนมีการศึกษาศดับรับฟังมาก

- หมั่นสอบสวนทวนถามสิ่งอะไรก็ตามที่ตนยัง
เข้าใจไม่ชัดเจน จนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ
ได้แจ่มแจ้งชัดเจนตามความเป็นจริง

- พัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ ความชำนาญ
ในสิกขาวินัย ตลอดจนจนสรรพวิชาที่ตนต้องเกี่ยวข้องและ
รับผิดชอบ

- มีความพร้อมที่จะปรับใจให้ยอมรับ นับถือ ให้
ความเชื่อถือต่อคนที่ควรเชื่อ

- การคบหาสมาคมกับคนดี และสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดความเห็นกัน ในเรื่องที่มีการสร้างสรรค์พัฒนา ไม่ให้เกิดปัญหาความใจ จนเป็นสนิมใจ

สมถกรรมฐานนั้น เมื่อก้าวโดยสาระแล้วท่านนิยามไว้ว่า การกระทำอย่างใดก็ตามที่สามารถทำใจให้สงบ ระวังจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการได้ การกระทำเช่นนั้นเรียกว่า สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน จึงเน้นย้ำไปที่อริยมรรค ๓ ประการ คือ ความพยายามชอบ การตั้งสติชอบ การตั้งใจมั่นชอบ อันเป็นส่วนของจิตศึกษา ตามปกติแล้วท่านจะเรียกว่า ภาวนา คือสิ่งที่ควรทำให้เป็นขึ้น ให้มีขึ้นภายในจิตของตน

แต่เนื่องจากเป็นการทวนกระแสกิเลส อารมณ์โลก จึงทรงเน้นให้มีการอบรมกระทำให้มาก กระทำบ่อย ๆ พยายามให้ต่อเนื่องกันไป จนพลังความสงบเหล่านั้นเกิดขึ้น เป็นเหมือนยานพาหนะเป็นที่อาศัยของใจได้

สมถกรรมฐานที่เป็นส่วนเหตุ ท่านจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **อรัญญูปนิชฌาน** คือการเพ่งดูสิ่งอะไรก็ตาม ที่สามารถทำใจให้สงบได้

สรุปรวมแล้วอารมณ์ของสมถกรรมฐานทรง
จำแนกไว้ถึง ๔๐ ประเภท แต่ละประเภทนำจิตไปสู่จุด
หมายปลายทางอย่างเดียวกันคือ ความสงบจากนิเวรณ^๕
ทั้ง ๕ ประการดังกล่าว

การที่ทรงจำแนกออกไปมากเช่นนั้น เพื่อให้คน
ที่มีจิตอัธยาศัยแตกต่างกันเลือกเฟ้นดูสิ่งนั้น ๆ ตาม
ความพอใจและความชอบใจของตน ความแตกต่าง
ของจิตอัธยาศัยของคนในโลกนั่นเอง ทำให้เกิดสิ่งที่
เรียกว่า ลางเนื้อชอบลางยา

โดยธรรมชาติ หรือสถานะของกุศลธรรมส่วน
เหตุระดับใดก็ตาม เป็นวิธีการเดียวกับการรับประทาน
อาหาร การกินยา การอาบน้ำ การอ่านหนังสือ การ
ปลูกพืช เป็นต้น

ฟังดูการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ในขณะที่
ที่เรารับประทานอาหารนั้นเราจะพบว่า อาหารหมด
เปลืองไปตามลำดับ ความอิมเพิ่มขึ้น ความหิวลดลง
กำลังเรียวแรงเพิ่มขึ้น เหตุให้เกิดความหิวหายไป ผล
ต่อเนื้องเหล่านี้เกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารใน
แต่ละมื้ออันใดการเจริญกรรมฐานมีลักษณะเช่นเดียวกัน
เมื่อบุคคลเจริญกรรมฐานไปตามลำดับ

ขณะที่ความสงบเริ่มเกิดขึ้น นิเวศน์ย่อม
ลดลง ความทุกข์ที่สืบเนื่องจากนิเวศน์ลดลง
ในขณะที่ความสุขอันเป็นผลจากความสงบจะ
เพิ่มขึ้น เมื่อความสงบระดับสมาธิสมบูรณ์
อาการของนิเวศน์ก็สงบลงไปอย่างสมบูรณ์
ความทุกข์ที่สืบเนื่องมาจากกิเลสในขณะนั้น ๆ
จะค่อย ๆ ลดลง ความสุข ความสงบระดับ
สมาธิก็เกิดขึ้นเต็มที่

ในที่นี้ทำไมจึงทรงเน้นไปที่จตุรารักษกรรมฐานคือ
ทรงเน้นย้ำไปที่การเจริญกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งเพียง ๔
ข้อ คือ

การเจริญพุทธานุสสติ

การเจริญเมตตา

การมองให้เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย
ตนและคนอื่น

การเจริญมรณัสสติ คือการตั้งสติระลึก
ถึงความตายที่จะมีต่อตนและคนอื่นเท่านั้น

ในแง่ของความเป็นจริง ท่านไม่ได้แสดงเหตุผล
ไว้ว่า ทำไมจึงเน้นไปที่อารมณกรรมฐานเพียง ๔ ข้อนี้
เท่านั้นแต่เมื่อนำมาพิจารณาเทียบเคียงกับสภาพปัญหา

สภาพสังคมข้อที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำไว้ในที่อื่น ก็จะพบว่าความจริงในแง่สำคัญ ๔ ประการคือ

๑. ชาวพุทธจำนวนมากไม่น้อยเลยที่มีศรัทธาเลื่อมใสอันเลื่อนลอย ไม่หนักแน่นมั่นคงอยู่ที่คุณพระรัตนตรัย ที่มีการยึดโยงอยู่กับความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าเป็นหลัก

ซึ่งเมื่อมองในแง่ของธรรมชาติของคนแล้ว ชีวิตคนหมุนอยู่ในกระแสของ กาม กิณ นอน กลัว ความกลัวเป็นปัญหาหลัก แต่เมื่อย้อนถามกลับไปว่า

ทำไมสัตว์โลกจึงมากด้วยความกลัว?

ตอบโดยสรุปว่า เพราะความไม่รู้ความจริงในเรื่องนั้น ๆ เป็นฐานสำคัญ

ตราบใดที่ความกลัวยังไม่จางไป แสดงว่าความรู้ในเรื่องเหล่านั้นยังไม่เด่นชัด ธรรมชาติของสัตว์โลกจะแสดงออกมา ข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงปรารภ การประกอบพิธีกรรมภายใต้ความไม่รู้ของท่านอัคคิทัต ความว่า

มนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก อันความกลัวคุกคามแล้ว ย่อมถึงภูเข่า ป่าไม้ อาราม ต้นไม้ที่เป็นเจดีย์บ้างว่าเป็นที่พึง

นั่นแลไม่ใช่สรณะอันเกษม นั่นแลไม่ใช่
สรณะอันอุดม

เขาอาศัยสิ่งนั้นเป็นสรณะแล้ว ย่อมไม่
สามารถพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม
และพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะแล้ว

มารู้เห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ
คือทุกข์ และตัณหาอันเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์
และความก้าวล่วงทุกข์ และมรรคมืองค์ ๘
ประการอันช่วยให้ไปจากข้าศึกคือ กิเลส ให้
ถึงพระนิพพาน เป็นที่เข้าไปประจักษ์แห่งทุกข์

นี่แลเป็นสรณะอันเกษม นี่แลเป็น
สรณะอันอุดม เขาอาศัยพระรัตนตรัยเป็น
สรณะแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ได้

พระพุทธดำรัสข้างต้นนี้ เป็นการชี้ความจริงที่
ปรากฏในสังคมทุกยุคทุกสมัย

ความศรัทธาเลื่อมใส ที่ค่อนข้างเลือนลอยไม่
มั่นคงในพระคุณของพระพุทธเจ้า จึงมีปรากฏให้เห็น
เสมอ แม้จากโต๊ะหมู่บูชาภายในวัด และในบ้านของ
พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

ตราบใดที่คนยังไม่หนักแน่นมั่นคงในคุณของ
พระพุทธเจ้า ความเชื่อมั่นเรื่องกรรม สังสารวัฏ
อันเป็นหลักสำคัญชั้นวิภูฏคามิกุศล คือกุศลระดับตบ
แต่งภพชาติให้ประณีตขึ้นตามลำดับ

ความจริงข้อนี้สามารถพบเห็นได้ในที่ต่าง ๆ ซึ่ง
แสดงให้เห็นว่า คนจำนวนไม่น้อยที่สงสัยในเรื่องกรรม
สังสารวัฏ จนถึงไม่เชื่อเรื่องเหล่านี้ ใครก็ตามหาก
สามารถพัฒนาจิตตนให้มีความศรัทธา หรือเห็นชอบ
ในพระคุณของพระพุทธเจ้าได้ จิตเขาจะเลื่อนไหลเข้าสู่
กระแสของกุศลกรรมชั้นต่าง ๆ ได้ตามลำดับ การเน้น
ย้ำกรรมฐานข้อพุทธานุสสติ คือ การตั้งสติระลึกถึง
คุณของพระพุทธเจ้า จึงมีความจำเป็นและเป็นความ
จำเป็นในระดับต้นทีเดียว สำหรับพุทธศาสนิกชนทุกหมู่
เหล่าเป็นสำคัญ

๒. ปัญหาความรุนแรงต่างๆ ภายใน
สังคมโลกนั้น มีปรากฏให้เห็นมาตลอดกาล
ยาวนานของประวัติศาสตร์

อาจกล่าวได้ว่า บรรดาสัตว์ทั้งหลายไม่เคยหยุด
เบียดเบียนกันเลยแม้แต่วินาทีเดียว เพียงแต่เราไม่รู้ว่า
ในขณะนั้นใครเบียดเบียนใคร ที่ไหน อย่างไร ในส่วน

ใดของโลกเท่านั้น การพยายามพัฒนาสำนึกคนให้มอง
คนอื่น สัตว์อื่นด้วยความเมตตา นั้น แม้จะเหมือน
อาการที่พูดว่า “เห็นครกขึ้นภูเขา” ก็ตาม การเจริญ
เมตตาจิต สร้างความเป็นมิตรต่อคนสัตว์ จะช่วยให้
สังคมอยู่ร่วมกันโดยปกติสุข มีความเชื่ออาทร ห่วงใย
ต่อกันมากยิ่งขึ้น การสร้างความรู้สึกลเมตตาจึง
เป็นความจำเป็นและมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น
ในยุคปัจจุบัน

๓. อสุภะ การพิจารณาร่างกายให้เห็น
ว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม

จากที่กล่าวไว้ในตอนต้นแล้วว่า โลกเรานั้นเป็น
กามภพ คือสถานที่อยู่อาศัยของคน สัตว์ ประเภทเสพ
กาม ที่หมุนวนอยู่ใต้กระแสของ กาม กิณ นอน กลัว
ดังกล่าว ปัญหาใหญ่ในโลกจึงสืบเนื่องมาจาก ความ
อยากได้ อยากมี อยากเป็น ที่เมื่อได้แล้ว มีแล้ว เป็นแล้ว
คนก็ไม่ยอมหยุดความอยาก

ในขณะที่วัตถุสำหรับตอบสนองความอยากของ
คนมีจำกัด ความอยากกลับไม่ยอมจำกัด คนจำนวน
หนึ่งจึงถูกผลักไส เสือกไส ให้เลื่อนไหลไปตามกระแส
ของการตามใจตัวเอง จนเห็นแก่ตัวจัด ใครทำให้ตนไม่

พอใจจะเกิดความโกรธ จนถึงทำลายชีวิตกัน แต่ยามที่
ใจอยากมากกลับออกมาในรูปของการยื้อแย่งกัน ดังที่
ท่านสรุปอาการตกต่ำทางจิต วิญญาณของคน ที่มอง
แต่จะได้ฝ่ายเดียว ไม่แลเหลียวถึงจิตใจคนอื่น โดย
แสดงออกมาแบบสัตว์ คือ *แย่งอาหารกันกิน แย่ง
ถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส แย่งอำนาจกันเป็น
ใหญ่* ลักษณะการเหล่านี้ อาจมองจากมหายุทธ
สงครามสองครั้ง มหายุทธสงครามรามเกียรติ์ วรรณ
คดีเรื่องขุนช้างขุนแผน พระอภัยมณี เป็นต้น ล้วนเป็น
การสะท้อนออกของจิตที่มีความกำหนัดทางเพศในสตรี
คนเดียวกัน ปัญหาในเรื่องนี้จึงออกในรูปของ *สองชาย
หนึ่งหญิง หรือ สองหญิงหนึ่งชาย*

ปัญหาอาชญากรรมทางเพศ ที่ปรากฏเป็นข่าว
ทุก ๆ วัน ตามหน้าหนังสือพิมพ์นั้น สามารถสะท้อน
ย้อนกลับไปสู่สภาพจิตของคนที่ทำเช่นนั้นให้เห็น
ชัดเจนว่า คนเหล่านั้นไม่อาจควบคุมกามราคะ ที่
เกิดขึ้นครอบงำใจเขาได้

อาการของคนที่ไม่สำนึกว่าลูกเขาเมียใครนั้น
คือคนที่มากด้วยราคะ โมหะ จนหน้ามืดตาตาย ถ้าจะ
สาวลึกลงไปว่า ทำไมคนเหล่านั้นจึงทำเช่นนั้น ?

นั่นคือ การกำหนดสิ่งนั้น ๆ คนนั้น ๆ ว่า สวย
น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ที่หากควบคุมความ
กำหนดไว้ได้อาการเข้าตามตรอกออกตามประตูก็เกิดขึ้น
เป็นขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่ดั่งงาม แต่
พอควบคุมไม่ได้ ปัญหาอาชญากรรมทางเพศก็เกิด ที่มี
ปัญหาคือระดับการละเมิดศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร แต่
ในขั้นนี้ท่านมุ่งพัฒนาจิตไปอย่างน้อยถึงระดับของ
ความสงบความคิดในทางกามฉันท์ คือการเหนียวนึก
ตรึงถึงความใคร่ ด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิด
ความใคร่ คือกามราคะ การเจริญกรรมฐานขั้นนี้ท่าน
เรียกว่า **อสุภกรรมฐาน** คือการตั้งสติระลึกร
พิจารณาให้เห็นความไม่สวยงาม ในความเป็นปฏิถูล
ของร่างกายตน คนอื่น จึงเป็นอุปการธรรมที่สำคัญใน
การสงบกิเลสประเภทกามราคะ

๔. มรณัสสติ หรือ มรณานุสสติ การ
ตั้งสติระลึกถึงความตาย ที่จะมีแก่คนอื่นและ
ตนเอง

ความตาย คือการแตกทำลายของชีวิต แม้จะมี
ให้เห็นให้ได้ยินกันตามปกติก็ตาม แต่คนส่วนมากแล้ว
มักจะประมาทใน ๓ เรื่องใหญ่ คือ

ประมาทในวัย เพราะมีความคิดว่าตนเองยังหนุ่ม
ยังสาว ชีวิตยังอยู่อีกนาน ลึกๆ ยังมีความรู้สึกต่อต้าน
ความตายอยู่ในที่ จนมีความรู้สึกแพร่หลายว่า การพูด
ถึงความตายไม่เป็นมงคล

ประมาทในความไม่มีโรค แม้คนเราแต่ละคนจะ
เป็นรังของสรรพโรคมากบ้างน้อยบ้าง เราเรียนรู้ว่า
อาหารของเราในแต่ละวันส่วนหนึ่ง กลายเป็นการให้
อาหารแก่ตัวพยาธิภายในตัวของเราแต่ละคนไปไม่น้อย
เลย แต่คนกลับรู้สึกกว่าตนไม่มีโรค จนไม่นิยมตรวจร่าง
กายของตนด้วยความประมาท

ความประมาทในชีวิต เนื่องจากคนมีความเห็น
ประเภทที่เรียกว่า สัสสตทิฏฐิ คือความเห็นที่เที่ยง

ลึก ๆ มีความรู้สึกกว่าตนจะมีชีวิตอยู่อีกนาน
ทำให้การดำรงชีวิตในแต่ละวันหนักไปทางประมาททั้ง ๓
ประการนี้ แล้วกระจายตัวเองไปสู่ความประมาทใน
ด้านอื่น การเน้นให้คนมาทำความรู้จักเรื่อง ชีวิตกับ
ความตาย จึงมีความจำเป็น สำหรับผู้มีชีวิตในโลกทั้ง
หลาย

จตุรารักษกรรมฐาน จึงเป็นอุบายวิธีใน
การขจัดและพัฒนา ความศรัทธาเลื่อมใสที่

เลื่อนลอย ความรุนแรงด้วยความโกรธ ความ
พยายาม ความอหามาศ แค้น ลดความรุนแรง
ปัญหาทางเพศ และความประมาท

เพราะความประมาทเป็นทางแห่งความ
ตาย ความไม่ประมาทเท่านั้นจึงจะเป็นความ
ไม่ตาย

ในขณะที่เดียวกัน เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความ
ศรัทธามั่นคงขึ้น มีความเมตตาเอ็นดูต่อตน คนอื่น
สัตว์อื่นมากขึ้น มีความสำรวมระมัดระวังในกามมากขึ้น
จนไม่ทำความผิดเพราะกามเป็นเหตุ ช่วยให้ดำรงชีวิต
อยู่ด้วยความไม่ประมาท อันเป็นทางแห่งความตาย

เพราะคนไม่ประมาทแม้แต่ตายไปแล้ว
แต่ชื่อเสียงเกียรติคุณความดีของเขายังคงเป็น
ตราประดับโลก แก่ชาติ แต่ละวงศ์สกุลตลอดไป

พุทธธานุภาพพันรำพัน

กล่าวถึงพระพุทธรูปของพระพุทธองค์ ซึ่งตามปกติแล้วสามัญชนไม่อาจพรรณนาได้หมดสิ้น เพราะเป็นสิ่งทีคนจะต้องสามารถสัมผัสพระพุทธรูปด้วยใจของตนเองเท่านั้น จึงจะสามารถรู้เห็นพระคุณของพระพุทธรูปเจ้าชัดเจนตามความเป็นจริง

ในโมกขุปายคาถานี้ ทรงสรุปพระพุทธรูปไว้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระสันดานอันบริบูรณ์ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ อันสัตวโลกมารู้ชื่อว่า พุทฺโธ พุทฺโธ ดังนี้ เพราะพระปัญญาเครื่องตรัสรู้อย่างยิ่ง เพราะทรงประกอบสัตวิไว้ในธรรมปฏิบัติ และทรงปลุกใจหมู่สัตว์ผู้หลับอยู่ให้ตื่นจากหลับ

ประเด็นหลักของพระพุทธรูปในที่นี้ ทรงเน้นไปที่พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาคุณ นั้นเอง จะต่างกันเพียงการเรียงลำดับพระพุทธรูป ซึ่งในที่นี้ทรงเรียงโดยแบบ อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา นั่นคือ

พระบริสุทธินุณ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงมีพระสันดานอันบริบูรณ์ด้วยพระธรรม
อันบริสุทธี

หมายความว่า พระทัยของพระพุทธเจ้าทรง
บริสุทธี เพราะอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันเป็นเหตุ
ให้เกิดพระญาณ ขจัดสรรพกิเลสประเภทต่าง ๆ ออก
ไปจนหมดสิ้น จากนั้นพระทัยของพระองค์ทรงดำรงอยู่
ด้วยนิพพานธรรม อันมีความสุข ความสงบ ความเย็น
ความว่างจากกิเลส และความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

พระปัญญาคุณ เพราะสัตว์โลกมารู้ที่อยู่ว่า
พุทโธ พุทโธ ดังนี้ เพราะพระปัญญาเครื่อง
ตรัสรู้อย่างยิ่ง

นั่นคือ พระปัญญา หรือวิชา ที่เกิดขึ้นจาก
ความสมบูรณ์พร้อมของอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เรียกว่า
สัมมาญาณ คือความรู้ชอบในอริยสัจ ๔ ประการ ทำให้
พระทัยของพระองค์หลุดพ้นจากสรรพทุกข์ สรรพกิเลส
ดังกล่าว

พระมหากรุณาคุณ เพราะทรงประกอบ
สัตว์ไว้ในธรรมปฏิบัติ และทรงปลุกสัตว์ผู้
หลับอยู่ให้ตื่นจากหลับ

ภารกิจเหล่านี้ เป็นภารกิจที่ศาสดาผู้เอ็นดูต่อ
สรรพสัตว์ ทรงมีความกรุณาอย่างเปี่ยมล้นต่อสรรพสัตว์
ทรงกระทำด้วยพระมหากรุณา

แม้บทบัญญัติของศีลที่เฝ้าดูเว้นการทำลาย
ชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกขณะที่มีลมหายใจเข้าออก และ
การให้มีเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ล้วนแล้วแต่เป็น
การสะท้อนให้เห็นถึงพระมหากรุณาคุณของพระองค์
เพื่อให้คนสัตว์ได้มีความเมตตากรุณาต่อกันและกัน

การทรงประกอบสัตว์ไว้ในธรรมปฏิบัติ นั่นคือ
การเสด็จไปในคาม นิคม ชนบท ราชธานี ต่าง ๆ เพื่อ
ทรงกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ อันมีลักษณะเกื้อกูล และ
อำนวยความสุขแก่คนทั้งหลาย ผู้ได้พบเห็นพระองค์
แล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสเป็นต้นไป แต่ทรงเน้นไปที่การ
จำแนกแจกจ่ายธรรมแก่คนเหล่านั้น สรุปรวมเป็นพระ
พุทธจริยา ๓ ประการ คือ

๑. โลกัถถจริยา ทรงทำประโยชน์แก่ชาวโลก
ในฐานะที่ทรงเป็นโลกเชษฐ พี่ชายคนโตของชาวโลก
โลกนายก ผู้นำของชาวโลก โลกนาถ เป็นที่พึ่งของ
ชาวโลก โลกานุถัมปโก ทรงเป็นผู้อนุเคราะห์ต่อชาวโลก
ด้วยพระมหากรุณาดุจหวังแม่น้ำใหญ่

๒. ญาตัตถจริยา ทรงทำประโยชน์แก่พระญาติ ทั้งฝ่ายพระพุทธบิดา และพระพุทธมารดา ในฐานะที่ ทรงเป็นอภิชาตบุตรของราชตระกูล เป็นภารกิจที่วาง อยู่บนพื้นฐานของพระมหากรุณาเช่นเดียวกัน

๓. พุทธัตถจริยา ทรงทำหน้าที่ในฐานะที่ทรง เป็นพระพุทธเจ้า เป็นภารกิจของศาสดาผู้เอ็นดู ที่จะ ต้องทำต่อพระสาวก ผู้ประกาศตนถึงพระองค์ว่าเป็น สรรณะ งานส่วนนี้ออกมาในรูปขององค์กรพุทธศาสนา ที่สามารถสืบสานงานพระพุทธศาสนา นำให้เป็น ประโยชน์แก่พระประยูรญาติและแก่ชาวโลก องค์กร ทางศาสนาประกอบด้วยส่วนประกอบหลัก ๔ องค์กร คือ

ศาสนบุคคล คือพุทธบริษัท และพระศาสดา,

ศาสนธรรม คือพระธรรมวินัยอันดำรงอยู่ใน สถานะของพระศาสดา

ศาสนสถาน คือสถานที่อยู่ อาศัย บำเพ็ญบุญ ของพุทธบริษัท

ศาสนพิธี คือพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ท่านกำหนดไว้

ในฐานะของพระธรรมวินัย ศาสนบุคคลนำมา ปฏิบัติ แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงขององค์ประกอบหลัก ๔ ประการของพระพุทธศาสนาที่ไม่อาจแยกออกจาก

กันได้ เหล่านี้ล้วนสืบเนื่องมาจากพระคุณของ
พระพุทธเจ้าทั้ง ๓ ประการดังกล่าว

ทำเช่นไรจึงเป็นพุทธานุสสติ ?

พุทธานุสสติ เป็นอารมณ์ฐาน คือ การงานที่
บุคคลจะต้องทำทางใจ อาศัยคุณธรรมหลัก ๓ ประการ
คือ

สติ ความระลึกได้ ระลึกทัน นึกออก

สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมสมควรแก่
ขณะนั้น ๆ และ

อาตปปี ความเพียรที่เป็นไปทางกายและทางจิต

ในการควบคุมสติให้ระลึกอยู่ที่พระพุทธคุณ
ด้วยความเพียรพยายามที่ต่อเนื่องกันไป จนกว่าใจจะ
สงบอยู่ด้วยพุทธานุสสติ เพราะเหตุนี้ท่านจึงมีกรรมวิธีเป็น
อันมาก ในการปรับเปลี่ยนจิตของผู้ปฏิบัติให้มีสติระลึก
ระลึกอยู่ที่พระพุทธคุณไปตามลำดับ เริ่มจากหายาบไปหา
ละเอียดย เช่น

๑. นำเอาบทพระพุทธคุณมาสวดสาธยาย

การสวดสาธยายบทพระพุทธคุณนั้น ท่าน
จำแนกไว้เป็นอันมากทั้งโดยย่อและพิสดาร

๕๖ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๑

แต่ที่นิยมกระทำกันโดยมากคือ การสาธยายตามบทพระพุทฺธคุณที่เรียกว่า นวพรคุณ ๕ คือ อิติปิโส ภควา แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้า อรหํ ทรงเป็นพระอรหันต์ สมมาสมพุทฺโธ ทรงตรัสรู้คือตรัสรู้ชอบพระองค์เอง วิชชาจรณสมุปฺโน ทรงแสดงด้วยความรู้และความประพตติ สุกโต เสด็จไปดีแล้ว โลกวิทู เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง อนุตฺตโร ปุริสทมฺสารถิ ทรงเป็นสารถิที่ฝึกคนได้อย่างยอดเยี่ยมไม่มีสารถิอื่นจะยิ่งไปกว่า สตฺถา เทวมนุสฺसानํ ทรงเป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พุทฺโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ภควา เป็นผู้จำแนกแจกจ่ายธรรม เป็นผู้มีโชค กอปรด้วยภกฺคธรรม

การสาธยายในลักษณะนี้อาจใช้ภาษาบาลีสั้น ๆ หรือบาลีประกอบคำแปล หรือเอาเฉพาะคำแปลอย่างเดียว ประเด็นสำคัญคือการควบคุมใจให้ระลึกอยู่ที่บทพระพุทฺธคุณที่นำมาสาธยาย ผลจากการสาธยายระดับนี้ท่านแสดงไว้เป็นอันมาก นอกจากจะทำใจของตนให้สงบแล้ว ยังมีอานุภาพระดับขวัญ กำลังใจ สร้างความมั่นใจแก่คนที่ทำเช่นนั้นอีก พึงดูตัวอย่างที่ท่านมีเล่าไว้ในอดีต เช่น

เด็กสองคนเป็นเพื่อนกัน คนหนึ่งเป็นลูกของ
อุบาสก อีกคนเป็นลูกของคนที่นับถือศาสนาอื่น สอง
คนเล่นโยนหลุมด้วยกัน ลูกชายอุบาสกทำจิตให้สงบอยู่
ด้วยบท นโม ตสฺส...ก่อน แล้วโยนก้อนหินลงหลุม
ปรากฏว่าโยนได้แม่นเล่นชนะเสมอ เพื่อนเกิดสนใจหัน
มาศึกษาวิธีทำจิตให้สงบ นำเอาบท นโม ตสฺส...ไป
สาธยายด้วย จนมีความเชื่อมั่น จะทำอะไรก็ตามเธอ
ต้องว่า นโม ตสฺส...ก่อนเสมอ

คราวหนึ่งเธอตามบิดาไปตัดฟืนในป่าพอพักให้
โคไปดื่มน้ำ โคเกิดหลงทางติดฝูงโคตัวอื่นเข้าเมืองไป
พ่อของเด็กจึงต้องตามโคไปในเมือง ปล่อยลูกชายให้
นอนอยู่กับเกวียนท่ามกลางความหิว หนาวเหน็บ และ
หวาดกลัว ได้มียักษ์ตนหนึ่งต้องการจะจับเด็กไปกิน
เป็นอาหาร เด็กกำลังหลับถูกยักษ์จับตกใจกลัว นโม
ตสฺส...ขึ้นโดยอัตโนมัติ อานุภาพแห่งพระพุทธคุณทำให้
ยักษ์ทำอันตรายไม่ได้เกิดเมตตาจิตต่อเด็ก ไปนำ
อาหารในวังของพระราชามาให้เด็กกิน ยืนอารักขาเด็ก
อยู่ที่นั่นตลอดคืน ตอนเช้าทางราชวังเกิดขึ้นตื้นตก
ใจเพราะภาชนะเสวยหายไป เมื่อติดตามพบที่เกวียน
ของเด็กจึงสอบถามเด็ก เด็กจึงเล่าให้ฟัง พระราชาทรง

ทราบแสดงความยินดีพอพระทัยต่อเด็ก กลายเป็นที่โปรดปรานของพระราชา และเป็นการเพิ่มศรัทธาในพระพุทธคุณแก่คนทั้งหลายให้นักแน่นมั่นคงมากยิ่งขึ้น

ในรัชคคสูตร พระพุทธเจ้ารับสั่งเล่าตำนานโบราณเรื่อง เทวสุรสงคราม คือการรบระหว่างเทวดากับอสูร เทวดาชักกลั้วอสูร เพื่อเพิ่มขวัญและกำลังใจแก่เทวดาเหล่านั้น ท้าวสักกเทวราชได้แนะนำเทวดาเหล่านั้นว่า เวลาเกิดความกลัวมีอาการขนพองสยองเกล้าเกิดขึ้นแก่ใครในขณะใดก็ตาม ให้เทวดาตนนั้นมองดูธงของมหาเทพ ๔ องค์ คือ ปะชาบดีเทพ วรุณเทพ อีสานเทพ และท้าวสักกเทวราช เมื่อมองดูแล้วอาการความกลัวจะสงบลง เมื่อมองธงองค์หนึ่งไม่สงบก็เปลี่ยนไปมองธงอีกองค์หนึ่งเรื่อยไปความกลัวจะสงบด้วยการมองธงของจอมเทพองค์ใดองค์หนึ่งแน่นอน

รับสั่งว่า การมองดูธงของจอมเทพทั้ง ๔ นั้น ความกลัวอาจสงบก็ได้ไม่สงบก็ได้ เพราะจอมเทพเหล่านั้นก็มีความกลัวอยู่เนื่องจากใจท่านยังมีราคะโทสะโมโหะอยู่ ทรงอาศัยนัยที่ท้าวสักกเทวราชบอกแก่เทวดาว่า เมื่อภิกษุทั้งหลายเกิดความหวาดกลัวขนพองสยองเกล้าขึ้น ก็ให้ระลึกถึงพระพุทธคุณที่เริ่มต้นด้วย

คำว่า อิติปิโส ภควา... เป็นต้น ความหวาดกลัวชน
พองสยองเกล้าก็จะหายไป หากสาธยายเช่นนี้แล้วยัง
ไม่หายก็ให้ระลึกถึงพระธรรมคุณ ที่เริ่มต้นด้วยคำว่า
สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม...เมื่อน้อมรำลึกสาธยายไป
ความกลัวก็จะสงบลง หากยังมีความกลัวอยู่ก็ให้น้อม
รำลึกถึงคุณพระสงฆ์ ที่เริ่มต้นด้วยคำว่า สุปฏิปนุโน
ภควโต ธาวก สงฺโฆ..ความหวาดกลัวสะดุ้งก็จะหายไป
เพราะพระรัตนตรัยเองไม่มีความหวาดกลัวสะดุ้ง เนื่อง
จากกิเลสเป็นเหตุให้สะดุ้งกลัวไม่มี

ทรงยืนยันไว้ในตอนท้ายของอรรถกถาच्छัคค
สูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธออยู่ในป่าหรือ
โคนไม้หรือเรือนว่าง พึงระลึกถึงพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า ภัยจะไม่มีแก่เธอทั้งหลาย

ถ้าเธอทั้งหลายไม่ระลึกถึงพระพุทธรูปซึ่ง
เป็นใหญ่กว่าโลกประเสริฐกว่านรชน จากนั้น
พึงระลึกถึงพระธรรมอันเป็นเครื่องนำออกที่
เราแสดงไว้ดีแล้ว

ถ้าเธอทั้งหลายไม่ระลึกถึงพระธรรมอัน
เป็นเครื่องนำออกที่เราแสดงไว้ดีแล้ว ที่นั่นพึง

ระลึกถึงพระสงฆ์ซึ่งเป็นนาบุญของโลกไม่มี
นาบุญอื่นยิ่งไปกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายมา
ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
อย่างนี้ ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี
อาการขนพองสยองเกล้าก็ดี จักไม่มีแล

เด็กวัดแห่งหนึ่งอาจารย์สอนให้ว่า นโม ตสฺส
ก่อนทุกคราวไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามแม้การกินข้าวอาบน้ำ
ล้างหน้า แปรงฟันก็ต้องว่า นโม ตสฺส..ก่อนทุกครั้ง
หน้าวัดมีสะพานข้ามคลองไม่กว้างนัก ตอนเย็นของ
แต่ละวัน เด็ก ๆ ได้ขึ้นไปยืนกลางสะพานว่า นโม ตสฺส
พร้อม ๆ กัน แล้วกระโดดลงไปในคลองพร้อม ๆ กัน
สร้างความรำคาญให้เจ้าของบ้านด้านตรงกันข้ามกับวัด
แม้จะห้ามปรามอย่างไรเด็กก็ไม่ยอมเชื่อ เจ้าของบ้าน
โกรธมากตกตึกคั้นหนึ่งเขาตัดไม้ไผ่ทำเป็นหลาว นำไป
ปักไว้ในคลองตรงจุดที่พวกเด็กกระโดด ตอนเย็นของ
วันนั้นเด็ก ๆ ก็มากกระโดดน้ำอย่างเคยแต่ไม่มีใครมี
อันตรายอะไร เมื่อเด็กเลิกว่ายน้ำเล่น ชายคนนั้นก็เกิด
ความสงสัยว่าทำไมไม้จึงไม่แทงเด็ก ในที่สุดเขาคิดว่าที่
เป็นเช่นนั้นเพราะเด็ก ๆ ท่อง นโม ตสฺส..จึงรอดจากถูก

หลาวเสียบได้ เขาจึงไปยืนกลางสะพานและกล่าว นโม
ตสฺส.... เช่นเดียวกันแล้วกระโดดลงไป จึงถูกหลาวไม้ไผ่
ที่เขาปักไว้เองเสียบตาย เพราะมีความคิดประทุษร้าย
คนอื่น และไม่มีศรัทธาต่อพระรัตนตรัยตั้งใจจริง ๆ
อย่างเด็ก ๆ ปฏิบัติ

ดังนั้น แนวอานุภาพจึงต้องมีศรัทธามั่นคงอย่าง
จริงจัง จึงจะสามารถป้องกันภัยอันตรายแก่คนที่ทำ
ด้วยความเชื่อมั่นจริง ๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธคุณ
ที่ออกมาในรูปของเมตตามหานิยม คงกระพันชาตรี
และแคล้วคลาดสามารถยืนยันตนเองสู้ต่อกันมา

ในประเทศศรีลังกาก็มีรูปหนึ่งพบพระพุทธรูป
เล็ก ๆ วางอยู่ใกล้ลานเจดีย์นำมาวางไว้แล้วเพ่งดูพร้อม
กันระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าไปด้วยความสงบ ทำให้
เกิดปีติปราโมทย์ เกิดสมาธิจนบรรลุมรรคผลเป็นพระ
อรหันต์ในที่สุด

๒. นำเอาบทพระพุทธคุณบทใดบทหนึ่ง
มาเป็นบท “ภาวนา”

ตามที่นิยมใช้มักนำเอาบทพระพุทธคุณ บทว่า
พุทโธ มาเป็นบทบริกรรม ใช้สติสัมปชัญญะความเพียร
พยายามต่อเนื่องกันไปจนกว่าใจจะสงบอยู่ด้วยสมาธิ

บทภาวนาแบบนี้มักนิยมใช้หายใจเข้าว่า พุทธ
หายใจออกว่า โธ หรือหายใจเข้าว่า พุทโธ หายใจออก
ว่า พุทโธ ประเด็นสำคัญ อยู่ที่ใจสงบอยู่ด้วยบทภาวนา
นั้น ๆ เป็นสำคัญ

๓. นำเอาบทพระพุทธานุคุณแต่ละบทมา
พิจารณาในรูปของการใช้ปัญญาสอดส่อง
พิจารณา

เมื่อมองเห็นความลึกซึ้งสวยงามของพระพุทธานุคุณ
ทำให้เกิดความศรัทธาปสาทะ คือ ความเลื่อมใสใน
พระพุทธานุคุณจะเกิดขึ้นตามสมควรแก่ความรู้ความเข้าใจ
ในบทพระพุทธานุคุณนั้น ๆ หรือทั้งหมด

การนำบทพระพุทธานุคุณมาพิจารณาจึงสืบเนื่อง
มาจากการศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจกับบทพระพุทธานุ
คุณ อาจจะเริ่มต้นด้วยศรัทธาที่เนื้อหาสาระของพระ
พุทธานุคุณ ตามที่ท่านอรรถาธิบายไว้หรือการใช้ปัญญา
พิจารณาตรวจสอบอย่างมีเหตุผลตามภูมิธรรม ปัญญา
ของตนที่จะทำได้เช่นการนำเอาบทพระพุทธานุคุณ

บทว่า อรหัง ตามคำแปลที่ปรากฏในโมกขุปาย
คาถา ที่ว่า พระพุทธานุคุณ พระองค์ทรงมีพระขันธ
สิ้นแดนอันบริบูรณ์ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์

สาระัตถะของคำว่า อรหํ ท่านแปลว่า ทรงเป็น
ผู้หักกรรมแห่งสังสารจักร ทรงไกลจากกิเลส
และवासนา ไม่ทำอะไรไปตามอำนาจของ
กิเลสและवासนา ไม่ทรงกระทำบาปไม่ว่าจะ
เป็นที่ลับหรือที่แจ้งก็ตาม ทรงเป็นผู้ควรแก่การ
ต้อนรับ การค้ำับ การทำบุญ การทำอัญชลี

**กรรมแห่งสังสารจักรคืออะไร และทรงหัก
ทำลายได้อย่างไร เมื่อทรงหักทำลายไป
แล้วมีผลต่อพระทัยของพระองค์อย่างไร ?**

ข้อนี้ทรงแสดงแก่ท่านปัญจวัคคีย์ในพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรความว่า สิ่งทีเรียกว่า จักขุ ญาณ ปัญญา
วิชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นภายในพระทัยของพระองค์
หลังจากที่ทรงปฏิบัติพัฒนาพระทัยมาตามลำดับ จน
พระทัยเป็นสมาธิตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่มีกิเลส ปราศ
จากกิเลส เป็นจิตที่มีสภาพพร้อมที่จะรู้แจ้งเห็นจริง ใน
สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง พระญาณทีเรียกว่า สัมมา
ญาณ ความรู้ในทางทีชอบ ทำให้ทรงรู้เห็นความจริงใน
อริยสัจ ๔ ประการตามความเป็นจริงโดยพระญาณนั้น
เกิดขึ้น ๓ ระดับในอริยสัจ ๔ นั้นเองคือ

๖๔ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที ๑๑

๑. **สัจจญาณ** ทรงรู้ความจริงว่าอะไรเป็น
อะไรในอริยสัจทำให้ทรงรู้ว่า นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นเหตุเกิด
แห่งทุกข์ นี่ความดับทุกข์ และนี่คือข้อปฏิบัติให้ถึง
ความดับทุกข์

๒. **กิจจญาณ** ทรงรู้ภาระหน้าที่ที่จะต้องทำต่อ
อริยสัจแต่ละข้อว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุหทัยควรละ
นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคมีองค์ ๘ ประการควรเจริญ
กระทำให้สมบูรณ์

๓. **กตญาณ** ทรงกำหนดรู้ว่าได้ทรงนำไปตาม
สมควรแก่กรณีนั้น ๆ แล้ว คือ ทรงรู้ว่า ทุกข์ที่ควร
กำหนดรู้เราได้กำหนดรู้แล้ว ทุกข์สมุหทัยที่ควรละเราได้
ละแล้ว ทุกข์นิโรธที่ควรทำให้แจ้งเราได้ทำให้แจ้งแล้ว
มรรคมีองค์ ๘ ประการที่ควรเจริญเราได้เจริญแล้ว

การที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิญาณสถานะของพระ
องค์ว่า เป็นผู้ตรัสรู้ดีตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง
ก็เพราะพระญาณ ๓ ข้างต้นได้เกิดขึ้นในอริยสัจทั้ง ๔
ประการ โดยไม่มีบกพร่อง ทำให้พระองค์ได้ชื่อว่า เป็น
ผู้ตรัสรู้ในหมู่เทวดา มาร พรหม และมวตมมนุษย์
เพราะการที่ทรงตรัสรู้ขึ้นเองทำให้พระญาณเกิดผุดขึ้น
ในพระทัย ทำให้ทรงรู้เห็นต่อไปว่า **การหลุดพ้น**

ของเราไม่กำเริบอีกแล้ว ชาติคือความเกิด
ของเราเป็นชาติสุดท้ายแล้ว ภาพใหม่
สำหรับเราไม่ว่าจะโดยรูปแบบใดก็ตาม ไม่มี
อีกต่อไปแล้ว

จากการตรัสรู้ดังกล่าวทำให้กรรมแห่งสังสาร
จักรคืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ซึ่งสรุปแล้วคือ
กิเลสกับกรรม อันเป็นเหตุให้คนสัตว์ต้องหมุนวนอยู่ใน
สังสารวัฏได้หมดสิ้นไปจากพระทัยของพระองค์พระ
องค์จึงได้ชื่อว่า ทรงมีพระชั้นรัตนदानอันบริบูรณ์
ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์

เพราะทรงมีพระทัยอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริงนี้เอง
บาปกรรมทั้งหลายอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากกิเลสจึงไม่
อาจเกิดขึ้นภายในพระทัยพระองค์ ความเกี่ยวเนื่องกัน
ระหว่างบาปกับกิเลสเป็นเหมือนไฟกับความร้อนที่ต้อง
อยู่ร่วมกันตลอดไป เมื่อไม่มีความร้อนย่อมแสดงว่าไม่
มีไฟอยู่ ด้วยการที่พระพุทธเจ้าไม่มีกิเลส การ ทำ พุค
คิดของพระองค์จึงมีแต่เป็นกุศลแต่ไม่เป็นบุญบาป
เพราะพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านเรียกว่า

ปุณฺณปาปปทีโน เป็นผู้ทีละบุญและ
บาปได้แล้ว

เนื่องจากการละบาปและบุญของพระอรหันต์ทั้งหลายนั้น ทำให้ท่านไม่มีเหตุปัจจัยที่ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ การกระทำทุกอย่างของท่านขณะที่มีชีวิตอยู่ท่านจึงเรียกว่า **กิริยาจิต** เป็นเพียงการกระทำเท่านั้นไม่เป็นบุญบาป

สภาพของนิพพาน จึงเป็นภาษาที่ยากต่อการอธิบาย เพราะเป็นเรื่องสัมผัสตรงเฉพะตัวของพระอรหันต์ทั้งหลาย

แต่ในขณะเดียวกันก็บอกให้ทราบว่า ความดีทั้งหลายนั้นท่านจึงแบ่งออกเป็นสองระดับ คือ

๑. วัฏฏคามิกุศล ความดีงามต่าง ๆ ที่คนประพฤติกระทำ ทางกาย วาจา ใจ สร้างความสงบประณีตให้เกิดภายในจิตไปตามลำดับ เป็นการตกแต่งภพชาติให้ประณีต อย่างที่ทรงแสดงผลานิสงส์ของคนที่ทำความดีที่เขาจะได้รับหลังจากตายไปแล้วว่า

เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ หากความดีนั้นเข้าถึงระดับฌานจะทรงแสดงว่า เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

เหตุนี้ความดีขั้นนี้ท่านจึงเรียกว่า วัฏฏคามิกุศล คือความดีงามที่จะทำบุคคลให้หมุนวนในกระแสของสังสารวัฏ ด้วยการตบแต่งภพชาติให้ประณีตขั้นสูงขึ้นไปใกล้ต่อมรรคผลนิพพานมากขึ้น เป็นอุปนิสัยปัจจัยแห่งมรรคผลนิพพานในอนาคตกาล ความดีระดับนี้เรียกได้ทั้งบุญ และกุศล หรืออาจจะเรียกรวม ๆ ว่า “บุญกุศล”

๒. วิวัฏฏคามิกุศล ความดีงามที่ทำให้คนผู้เข้าถึงได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ อันเป็นผลสูงสุด ในทางพระพุทธศาสนาที่ท่านเรียกว่า นิพพาน อันเป็นการดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์อย่างสิ้นเชิง

เนื่องจากทรงสมบรูณ์ด้วยพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ ทำให้วิชชาอันเป็นที่มาของสรรพกิเลสถูกทำลายไป พระทัยของพระองค์เข้าถึงความบริสุทธิ์จากสรรพกิเลส อันมีวิชชาเป็นมูลราก พระธรรมที่เกิดขึ้นภายในพระทัยทำให้พระทัยบริสุทธิ์ คือ ผลรวมของ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการที่เรียกว่า สัมมาญาณ ความรู้ในทางที่ชอบ ดังกล่าว

จากการตรัสรู้ของพระองค์ที่นำไปสู่ผล คือ ความบริสุทธิ์สัตว์โลกจึงมารู้จักพระนามของพระพุทธเจ้า

พุทธะ พุทธะ คำว่า พุทธะ เป็นเนमितตกนาม พระนามที่เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของพระองค์ ไม่มีใครขนานนามแต่งตั้งถวาย หากจะพูดถึงสิ่งที่แต่งตั้งพระนามนี้ก็ คือ พระญาณที่ทำให้ทรงตรัสรู้นั้นเอง คำว่า พุทธะ จึงเป็นผลรวมของพระพุทธานุคุณหลักทั้ง ๓ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ท่านจึงแปลว่า

- **ผู้รู้** หมายถึง ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ดังกล่าว จึงได้พระนามว่า **พุทธะ**

- **ผู้ตื่น** ท่านกล่าวว่าคนเรานั้นเนื่องจากมีอวิชชา ความมืดบอดเป็นเรื้อนใจ หลับใจ จึงตกอยู่ในท่ามกลางความหลับ แสดงอาการที่ขาดความเป็นตัวของตัวเองออกมา ด้วยการปล่อยกายจิตให้หลับไหล หลงไหล เลื่อนไหล เหลวไหล ไปตามกระแสอารมณ์ สังคมที่ตนสัมผัสในขณะนั้น ๆ

บางครั้งนำไปสู่อาการที่เรียกว่า **วิกฤตติการณ** ทุกคราวที่มีวิกฤตติการณล้วนสืบเนื่องมาจากอวิชชาทั้งนั้น ท่านแบ่งความหลับออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ

ขันธนิทรา เป็นความหลับตามปกติของร่างกาย ที่จะต้องมีการพักผ่อน หลับนอน ตามความจำเป็น แต่

หากนอนมากเกินไป กลายเป็นอบายมุข คือทางแห่งความ
เสื่อม ทรงแสดงว่า การนอนหลับทำให้ชีวิตเป็น
หมั่นไปในช่วงนั้น คงหมายถึงการหลับมากเกินไป
กว่าความจำเป็นของร่างกาย ความหลับระดับนี้มีทั่วไป
แก่สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย แม้แต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์
เพียงแต่พระอริยบุคคลท่านหลับอย่างมีสติ จึงไม่
จำเป็นต้องนอนหลับมาก ร่างกายก็ได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว

กิเลสนิทรา หลับด้วยอำนาจของกิเลส ถูกกิเลส
ผลักดัน เลื่อนไป ให้หลงไหลเลื่อนไหลไปตามแรงของ
ราคะ โภคะ โทสะ โมหะ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง

พระอรหันต์ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านไม่หลับ
ไหล หลงไหลไปตามอำนาจของกิเลส จึงได้ชื่อว่า เป็น
ผู้ตื่น

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย เมื่อท่านตื่น
จากอำนาจของกิเลสด้วยพระองค์เองแล้ว ทรงทำ
หน้าที่ปลุกคนอื่นให้ตื่นตัว ตื่นตามพระองค์ไปด้วย
ตามกำลังความสามารถ วาสนาบารมีของท่านเหล่านั้น
ที่จะสามารถสัมผัสได้

การทำหน้าที่ปลุกคนอื่นให้ตื่นจากกิเลสนิทรา
ดำเนินไปตามเจตนารมณ์ในการสร้างบารมีของพระองค์

การบังเกิดขึ้นของบุคคล พระพุทธปณิธาน และการสืบ
สานงานของพระสงฆ์ พุทธบริษัท ข้อนี้ท่านแสดงว่า

- พระผู้เป็นที่พึ่งของโลก ทรงบำเพ็ญบารมีให้
บริสุทธิ์ บริบูรณ์ เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความ
สุขแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย พระองค์ได้ตรัสรู้พระอนุตตร
สัมมาสัมโพธิญาณแล้ว

- เอกบุคคล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิดขึ้น
เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก
เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อ
เป็นการอนุเคราะห์ต่อชาวโลก เอกบุคคลนั้นคือ
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

- พระพุทธปณิธานของพระพุทธเจ้านั้น
ทรงแสดงแก่พระยามาร ซึ่งมากราบทูลอาราธนาให้
พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน โดยอ้างว่าเพราะทรง
เสร็จภารกิจในการตรัสรู้แล้ว ไม่ควรอยู่ในโลกต้อง
ลำบากในการเสด็จไปสั่งสอนชาวโลก

พระพุทธองค์ทรงรับสั่งตอบไปในรูปของพระ
พุทธปณิธานความว่า **ตราบไคที่พุทธบริษัท ๔ คือ**
ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ยังไม่ได้มีการ
ศึกษาจนแตกฉานในพระสัทธรรม ไม่ได้

ประพฤติกปฏิบัติตามหลักของพระอัฐธรรม
ไม่สามารถใช้ความรู้ ความเข้าใจในพระปริยัติ
อัฐธรรม ที่ตนได้ผ่านการศึกษา ประพฤติ
ปฏิบัติจนสามารถสัมผัสผลในระดับนั้น ๆ มา
แล้ว นำไปแสดงแก่คนอื่นได้โดยพิสดาร และ
ยามใดที่เกิดปรปวาท คือการกล่าวอ้างจบ
ปิดเบือนใส่ร้ายต่อพระพุทธศาสนาบังเกิดขึ้น
พุทธบริษัทไม่สามารถแก้ไขปรปวาทเหล่านั้น
ให้ยุติลงด้วยความเรียบร้อย โดยสหธรรมแล้ว
พระองค์จะไม่เสด็จดับขันธปรินิพพานตราบ
นั้น

- หลังจากทรงประกาศธรรมแก่พระปัญจวัคคีย์
ที่ได้นามว่า ปฐมเทศนา จนมีพระอรหันต์เกิดขึ้นในโลก
๖๑ รูป ด้วยระยะเวลาไม่นานนัก

พระพุทธเจ้าทรงประชุมพระอรหันต์เหล่านั้น
แล้วทรงรับสั่งด้วยพระพุทธานุญาตที่สำคัญ อันเป็น
เหมือนธรรมนูญของพระพุทธศาสนา ในการ
สืบสานงานพระพุทธศาสนา เพื่อทำหน้าที่ปลุก
กันและกันให้ตื่นจากกิเลสนิทรา ด้วยพระพุทธานุญาต
ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราพ้นแล้วจากบ่วง
ทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์
แม้เธอทั้งหลายก็เหมือนกัน

เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อ
ประโยชน์ เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก
เพื่อเป็นการอนุเคราะห์ต่อชาวโลก เพื่อ
ประโยชน์ เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย

จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามใน
ท่ามกลาง งามในที่สุด ให้สมบูรณ์ด้วยอรรถะ
และพยัญชนะ

บุคคลที่มีกิเลสน้อยเบาบางนั้นมีอยู่ หาก
ไม่ได้ฟังธรรม จะเสื่อมจากธรรม ผู้สามารถรู้
ทั่วถึงธรรมจักมิ ให้แยกย้ายกันไปทางละรูป
อย่าไปทางเดียวกันสองรูป

แม้เราเองก็จะไปยังตำบลอุรุเวลาเสนา
นิคม เพื่อแสดงธรรม

ในการแสดงธรรม เพื่อพัฒนาปัญญา ปลุกชาว
ประชาให้ตื่นขึ้นจากอำนาจของความมืดบอด ในด้าน

เหตุผลและความดี ทรงมีกรอบในการทำงานภายใต้พื้นฐานแห่งอุดมการณ์ หลักการ วิธีการ ๓ วิธี คือ

๑. ทรงแสดงธรรมเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความรู้อย่าง เห็นจริง ในสิ่งที่เขาควรรู้ ควรเห็นและสามารถรู้ สามารถเห็นได้ ตามสมควรแก่พื้นฐาน วาสนา บารมี ของคนเหล่านั้น

๒. ทรงแสดงธรรมมีเหตุที่ผู้ฟังตรงตามพิจารณาตาม ปฏิบัติตามแล้วจะสามารถสัมผัสสัจความจริงได้

๓. ทรงแสดงธรรมเป็นอัครจริย คือผู้ศึกษาประพฤติปฏิบัติ จะได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ

การดำเนินงาน พัฒนาปัญญา ปลุกชาวประชาให้ตื่นตัว ตื่นตามนั้น ทรงดำเนินไปตามหลักของพุทธจริยา ๓ ประการ คือ

๑. ในพระฐานะที่ทรงเป็นพระชากรคนหนึ่งของโลก พระองค์ได้เสด็จพุทธดำเนินไปในคาม นิคมชนบท ราชธานีเป็นอันมาก เพื่อประกาศศาสนธรรม ด้วยพระมหากรุณาต่อชาวโลกทั้งหลายที่อาศัยอยู่ในถิ่นนั้นๆ

๒. ในพระฐานะของลูกหลานแห่งราชสกุลทั้งสอง ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่พระญาติของพระองค์ด้วยวิธีการต่างๆ ทำให้พระญาติเหล่านั้นได้รับประโยชน์จากธรรมเนียมปฏิบัติอย่างน้อยที่สุดสามารถรักษาศีล ๕ ประการได้จนถึงบรรลุมรรคผลในขั้นนั้นๆ

๓. ในพระสถานะของความเป็นพระพุทธเจ้า ภารกิจอันใดที่ศาสดาผู้เอ็นดูจะต้องการทำต่อสาวก พระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธจริยาข้อนี้อย่างสมบูรณ์ ทรงยืนยันพระองค์ว่าได้ปกปิดอะไรไว้ สำหรับเรื่องของความทุกข์สาเหตุแห่งความทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีพัฒนาปัญญา ปลุกชาวประชาด้วยวิธีการต่าง ๆ

แต่คนในโลกนั้นมีความจำกัดในส่วนของตนเอง บางครั้งแม้จะเป็นการปลุกตรง ๆ ว่า

พวกเธอทั้งหลายจะมีวราเร่งสนุกสนานกันทำไมเล่า ในเมื่อโลกกำลังถูกโพลงอยู่เป็นนิตย์ พวกเธอถูกความมืดปิดบังอยู่เช่นนี้

ทำไมไม่แสวงหาประทับเป็นเครื่องส่องทางอยู่อีกเล่า”

ในสังคมไทยเราปรารภคุณภาพของคนไทยว่ามีปัญหาหลัก ๔ ประการ คือ ปัญหาเรื่องความรู้ ปัญหาความยากไร้ ปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ และปัญหาเรื่องขาดการวางแผนครอบครัว

แต่เมื่อเรามองโลกโดยองค์รวมจะพบว่า ชาวโลกมีปัญหาหลักเหมือนกันทุกกรณีนั่นคือ

อวิชชา ความไม่รู้ ความรู้ไม่จริง ความรู้ไม่พอต่อการจะอาศัยความรู้ ปลุกตนเองให้ตื่นขึ้นจากความเขลา ความหลง ปล่อยกกายใจให้เลื่อนไหลไปตามกระแสกิเลส กระแสอารมณ์

ในโลกใบเดียวกันนี้เอง จึงมีทั้งคนที่อยู่ในโลกอย่างรู้เท่าทันโลกมากบ้างน้อยบ้าง จนเป็นคนไม่ข้องไม่ติดอยู่ในกระแสของโลก ในขณะที่เดียวกันมีคนเป็นอันมากที่หลงไหล หลับไหล จนสูญเสียการทรงตัว ไม่มีปัญญาพอต่อการที่จะป้องกัน ขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดและเกิดขึ้นแล้วให้ออกไปจากชีวิตของตน ร้ายยิ่งกว่านั้นคือดึงสารพันปัญหามาสู่ตนเอง ครอบครัว สังคม ตลอดจนถึงประเทศชาติอันเป็นส่วนรวม นำตนเอง

สังคม ประเทศชาติเข้าสู่ปัญหาเรื่องความมั่นคงใน ๔ เรื่อง คือ ความมั่นคงทางการเมือง ความมั่นคงทางการทหาร ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และ ความมั่นคงทางสังคมจิตวิทยา

ทุกยุคทุกสมัยและทุกส่วนของโลก จะมีปัญหา โกลั้ตัวเองมาปรารภกันมากบ้างน้อยบ้างเสมอ นั่นคือ ความรู้สึกว่า **ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และมีปัญหาเรื่องปากเรื่องท้อง**

อันเป็นปัญหาเดียวกันกับปัญหาความมั่นคง และเป็นปัญหาถาวรของชาวโลก เพราะธรรมชาติของสัตว์โลก คือ **มีความรู้สึกว่าร่อง คือขาดแคลน อยู่ตลอด ไม่รู้จักกับคำว่าอิ่ม คำว่าพอ เพราะตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา**

พระพุทธเจ้าในฐานะศาสดาผู้เอ็นดูต่อชาวโลก ทรงสะท้อนภาพการครองชีวิตของชาวโลก ด้วยพื้นฐานที่แตกต่างกันคือ **รู้กับไม่รู้** แต่กลับได้รับผลจากการดำรงชีวิตแตกต่างกันยิ่ง ดังที่เคยยกมาอ้างไว้ในตอนต้นว่า **สุเจ้าทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้อันตระการดูจ ราชรถ ที่พวกคนเขลาข้องอยู่แต่พวกผู้รู้หา ข้องอยู่ไม่**

ประเด็นที่น่าตระหนกอีกประการหนึ่งคือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงสิ่งที่เป็นไปได้ยาก ๔ เรื่อง คือ การได้อัตภาพมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างต่อเนื่องไม่ตายไปในเวลาอันไม่ควรตาย การมีโอกาสได้ฟังพระสัทธรรม และการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า

แต่สิ่งที่ชาวโลกได้ประสบได้โดยยากนั้น พุทธศาสนิกชนส่วนมากได้สัมผัสแล้ว พระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนา ได้ทำหน้าที่พัฒนาปัญญา ปลุกชาวพุทธให้ตื่นตัว ตื่นตามเสด็จพระพุทธเจ้ามาอย่างต่อเนื่อง จนประเทศไทยได้ชื่อว่า

เป็นดินแดนแห่งผ้ากาสาหวัด

เป็นสยามเมืองยิ้ม

เป็นเมืองพุทธ

แต่กลับมีปัญหาเรื่อง ความรู้ ความคิด ความสามารถ ความมีคุณธรรมของความเป็นชาวพุทธที่สะท้อนให้เห็นความเป็นผู้รู้ ความเป็นผู้ตื่น ความเป็นผู้เบิกบานภายในใจของคนส่วนมาก

เมตตาธรรมคำจุนโลก

การเสริมสร้างศรัทธา การพัฒนาปัญญา จนมีความศรัทธามั่นคงในพระพุทธคุณ จึงเป็นภารกิจร่วมกัน จนกว่าจะเข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ตามสมควรแก่ฐานะของพุทธบริษัทที่แต่ละท่านดำรงอยู่ ด้วยความเมตตา ความรักใคร่ ความปรารถนาที่จะเห็นตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นมีความสุข

ในที่นี้ท่านเน้นนัยะที่จะต้องตระหนัก และพัฒนาจิตของตนในการเพิ่มเมตตาจิตขึ้น ภายใต้อำนาจสร้างความคิดกิจกรรม คือ

สัตว์ทั้งหลาย ต่างด้วยมนุษย์ อมนุษย์ และสัตว์ดิรัจฉาน เป็นผู้แสวงหาความสุข

ข้อนี้เป็นจิตสำนึกที่อาจเรียนรู้จากความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นฐาน อย่างที่โบราณท่านใช้คำว่า

ทุกชีวิตล้วนรักความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ เราต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์อันใด คนอื่น สัตว์อื่นก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน ฉะนั้น

การพัฒนาจิตให้มีปริมาณของความเมตตาเพิ่มขึ้น จึงสืบเนื่องมาจากความคิดระดับศีล คือมีปัญญาพิจารณาเห็นความจริงของชีวิตว่า **ทุกชีวิตมีความรู้สึกเป็นเรา เป็นเขา** ในขณะที่เดียวกันก็มีความรู้สึกว่าเป็นของเรา เป็นของเขา ในส่วนที่เป็นทรัพย์ คู่ครอง และสิทธิในการรับฟังข้อมูลข่าวสารของกันและกัน การปรับใจยอมรับ นับถือสถานะและสิทธิซึ่งกันและกันเช่นนี้แล้ว จะมีความสำรวมระวัง ไม่ให้การดำเนินชีวิตของตนผิดศีลด้วยการละเมิดสิทธิในชีวิต ทรัพย์สิน คู่ครองของคนอื่น ยามที่ต้องติดต่อสื่อสารกับเขา ก็ดำรงความสัตย์ในการติดต่อสื่อสารกัน

เมื่อใครดำเนินชีวิตได้เช่นนี้ การสำรวมระวัง ยามต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่น และสิ่งอื่นอันไม่ใช่สิทธิของตน จนมีความเมตตา เอ็นดูในคน สัตว์ทั้งหลาย ปรากฏแห่งเมตตาจิต คือความคิดที่ไม่ประทุษร้ายต่อคนอื่น และสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับคนอื่นจะเกิดขึ้น จนความรู้สึกเป็นเราเป็นเขาลดลงเปลี่ยนเป็นความรู้สึกว่า โลกนี้มีเรากับพวกของเราและของ ๆ เรากับของ ๆ เพื่อนเรา

เมตตา ความรักความปรารถนาดีก็จะสะท้อนออกมาเป็นรูปธรรม คือ **จะทำอะไร จะพูดอะไรกับใคร**

หรือเกี่ยวเนื่องกับพวกเรา ก็ทำพูดไปด้วยความ
เมตตา หวังดี มีส่วนช่วยในการป้องกัน บำบัด ทุกข์
ภัย โรคให้แก่พวกของเรา จนถึงบำรุงรักษาสิ่งดี
งามต่าง ๆ ให้แก่พวกของเรา

พลังของความรู้สึกเป็นมิตร ด้วยจิตเมตตาต่อกัน
ที่ขยายออกมาตามลำดับนี้ จะมีส่วนอย่างสำคัญใน
การสร้างความรักความเคารพ การสงเคราะห์
อนุเคราะห์ต่อกัน ยุติการทะเลาะวิวาทกัน สามารถ
สร้างสรรค์พัฒนาให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก
สามัคคี มีเอกภาพทางความคิด ทางกิจกรรมและทาง
ผลประโยชน์ อันแสดงว่าเมื่อก้าวมาถึงระดับนี้แล้ว
พลังของเมตตาจะมีมากพอต่อการเจริญเมตตา ตาม
หลักของพรหมวิหาร ๔ ประการ แต่มีฐานจิตที่สำคัญ
คือเมตตา

เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาที่จะให้คนอื่น
สัตว์อื่นมีความสุข ที่พัฒนามาจากอโหสะ คือ
ความไม่ประทุษร้ายต่อกัน สามารถมองคน สัตว์ทั่วไป
ในฐานะของเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน
ทุกชีวิตล้วนเป็นผู้อาศัยโลกเป็นการชั่วคราวด้วยกัน จึง
ต้องร่วมกันทั้งทุกข์และสุขกันตามสมควร

ทัศนะของความคิดที่ก่อปรด้วยเมตตา สามารถมองสรรพชีวิตเป็นองค์รวมว่า ทุกชีวิตไม่ต้องการครองชีวิตท่ามกลาง เหว ภัย อันตราย ความทุกข์ จึงแผ่ความรู้สึกตามนัยะที่สวดแผ่เมตตากันว่า

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน ขอให้ทุกชีวิตอยู่ดีมีสุขตามสมควรแก่ฐานะของตนเถิด

ท่านแสดงว่าเมตตานั้น มีความรู้สึกที่คล้ายจะเป็นเมตตาแต่ไม่ใช่ ความรู้สึกเช่นนั้นกลับเป็นศัตรูในรูปมิตรของเมตตา เพราะมีการแสดงออกเกือบจะเหมือนกัน นั่นคือ

กามราคะ ความกำหนัดด้วยอำนาจของความใคร่ อันเป็นความผูกพันกันในทางเพศ มุ่งดีปรารถนาดีต่อคนที่ตนมีความใคร่ แต่กลับมุ่งหมายให้เขาตอบสนองความต้องการทางเพศของตน หากมีการตอบสนองของความใคร่จะรักใคร่ หวงแหนหึงหวงมากบ้างน้อยบ้าง แต่หากไม่มีการตอบสนองความใคร่จะเกิดความโกรธ ความประทุษร้าย หรืออาจถึงอาฆาตพยาบาท จนนำไปสู่การทำลายล้าง ด้วยความอาฆาตแค้น

เปมะ ความรักมีความรู้สึกประณีตขึ้นมีความ
ประณีประนอมสูงขึ้นแต่คงมุ่งการตอบสนอง ความ
ต้องการของตนทำนองเมื่อรักต้องรักตอบ หากไม่รัก
ตอบจะเกิดความโกรธความไม่พอใจ เมื่อมีการรักตอบ
ความรักจะเพิ่มขึ้นจนอาจจะกลายเป็นความหึงแสดง
ความเป็นเจ้าเข้าเจ้าของมากขึ้น เมื่อคนที่รัก
เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมตนจะเกิดความทุกข์ความ
เสียใจดังที่ทรงแสดงไว้ว่า ความโศกเกิดเพราะ
ความรัก ภัยเกิดเพราะความรัก

เคหสิตเปมะ ความรักในฐานะเป็นครอบครัว
มีความเป็นสามีภรรยา วงศาคุณาญาติกันมีความ
ประณีประนอมผ่อนปรนเสียสละให้แก่กันและกัน อด
ทนอดกลั้นต่อกันประสานประโยชน์ให้ อภัยกันมากขึ้น
แม้จะมีความขัดแย้งกันบ้างในบางเวลาทำนองล้นกับพิน
แต่ละฝ่ายจะสำนึกถึงความ เป็นครอบครัว

มีเงื่อนไขปัจจัยต่าง ๆ เป็นอันมากที่เกี่ยวข้องกัน
พยายามอาศัยความรักกัน ความเคารพกัน แล้วครอง
เรือนครองรักกันไว้ให้ได้ แต่หากไม่มีการตอบสนอง
ความรักบ่อย ๆ ก็พร้อมที่จะเกิดความโกรธ มีการ
ทะเลาะกันมากบ้างน้อยบ้าง ยามที่ฝ่ายหนึ่งตายไป

อีกฝ่ายจะมีความโศกเศร้าเสียใจ มีความทุกข์ ที่เรียกว่า
ปิยวิปปโยค

เมตตา เป็นความรักความปรารถนาดีต่อ
คนที่ตนเมตตาเป็นหลัก ไม่ว่าคนที่ตนเมตตาจะตอบ
สนองความเมตตาของตนหรือไม่ก็ตาม คงพร้อมที่จะ
แสดงเมตตาจิตต่อเขา เพราะมองเห็นคุณค่าของเมตตา
และโทษของความโกรธความพยาบาทการเจริญเมตตา
หรือการแสดงเมตตา ทางกาย ทางวาจาของเขาถือว่าเป็น
เป็นการปฏิบัติธรรมเป็นกุศลกรรมที่มุ่งการอภิบาลคนอื่น
สัตว์อื่นเป็นหลักก็จริง แต่เนื้อหาสาระที่เป็นผลคือ
พัฒนาการทางจิต ยกจิตตนขึ้นเหนือกิเลส เหนืออารมณ์
เป็นสิ่งที่ผู้เจริญเมตตาจะได้รับก่อนคนที่ตนแม่เมตตา
ให้เสมอ ในกรณีที่เจริญเมตตาไปแล้วแต่เขาหาได้มี
ความสุขความเจริญตามที่เรากำลังการไม่ ใจของผู้เจริญ
เมตตาก็จะปรับท่าทีของตนต่อคนที่ตนเมตตาไปตาม
ความเปลี่ยนแปลงของเขาเช่น

เขาประสบกับความทุกข์ ภัย โรค มีความเดือด
ร้อน ตนจะเกิดความกรุณาความสงสารต่อเขา พยายาม
ชวนชวนที่จะช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วย
การกระทำ คำพูด จนถึงตั้งความปรารถนาที่จะเห็นเขา

๘๔ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๑๑

หลุดพ้นจากความทุกข์ ถ้าเขาหลุดพ้นจากความทุกข์
ไปได้จริง จะเกิดความรู้สึกมูทิตา มีความชื่นชมยินดีใน
การที่คนซึ่งตนเมตตาอดพ้นภัยอันตรายมาได้

แต่หากเมตตากรุณามูทิตาไปแล้วเขาคงประสบ
กับความทุกข์ภัยโรคจนกลายเป็นปัญหาสุดวิสัยที่จะ
ช่วยเหลือได้ เช่นเขาต้องประสบความทุกข์ต้องติด
ตารางเพราะไปทำความผิดกฎหมายบ้านเมืองเข้า ใน
กรณีเช่นนี้ไม่สามารถใช้กรุณามูทิตาได้ ใจของคนที่
เจริญเมตตาก็จะปรับเข้าหาอุเบกขาด้วยการพิจารณา
ไปตามหลักของกรรมดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้
พิจารณา เพื่อทำใจของตนให้สงบไม่ต้องไปเดือดร้อน
กับปัญหานอกวิสัยที่จะแก้ไขได้ว่า

คนเราเมื่อมีกรรมเป็นของ ๆ ตนจะต้อง
เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มี
กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใคร
ทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่วก็ตามเขาจะต้องเป็น
ผู้รับผลของกรรมนั้น

เมื่อคนที่เราเมตตาไปทำกรรมที่เป็นเหตุ
ให้ติดคุกไม่มีใครที่จะช่วยเขาได้เพราะทุกคน
จะต้องปฏิบัติตามกฎหมายและรับผิดชอบต่อ

การกระทำถูกผิดของตนด้วยตนเอง แม้เราเอง ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

หลักธรรม คือ พรหมวิหาร ๔ แม้จะทรงแสงไว้ ๔ ข้อก็ตาม แต่ภาคปฏิบัติจริง ๆ แล้วเมตตาจิตมีความสำคัญที่สุด หากเมตตาเกิดในตัวใครไม่ได้เราจะกรุณา มุทิตาต่อเขายามเขาประสบความทุกข์ความสุขไม่ได้ แม้ยามที่เขาประสบปัญหาเพราะความผิดของเขาเอง เราจะไม่สามารถทำใจให้มีอุเบกขา คือ การทำใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายไม่ได้ เพราะจะมีความเบียดเบียน ขวางกรุณาเอาไว้ มีความริษยาขวางมุทิตาเอาไว้ มีอคติ ๔ ประการขวางอุเบกขาเอาไว้

นอกจากจะมีความกรุณา มุทิตา อุเบกขาไปตามความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคนเหล่านั้นไม่ได้แล้ว อาจจะทำเต็มเขาด้วยแรงวิหิงสา ยามเขาประสบความทุกข์ ริษยาเขายามเขาได้ลาภยศสรรเสริญความสุข หรือแสดงอคติต่อเขาไปตามความรักความชังความเขลาความกลัวยามที่เขาประสบผลของกรรมก็ได้

ดังนั้น ใจที่เริ่มต้นเมตตาแม้คนสามารถให้เกิดขึ้นได้เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียวพระพุทธเจ้าทรง แสดงว่า เป็นธรรมปฏิบัติที่มีผลมีอานิสงส์มาก ที่

ถ้าภัยคือ เมตตาทที่เกิดขึ้นนั้นสามารถพัฒนา
ตนเองไปเป็นกรุณา มุทิตา อุเบกขาไปตาม
ความเปลี่ยนแปลงของคนที่คุณเมตตาได้
เปลี่ยนแปลงไป

ตามสูตรของกรรมปฏิบัติในการเพิ่มกุศลธรรม
ฝ่ายเดียวกับตนและลดละอกุศลธรรมที่อยู่ตรงกันข้าม
กับตน นั่นคือสูตรที่ว่ากุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
ที่บุคคลให้บังเกิดขึ้นแล้วกุศลธรรมอย่างอื่นที่ยังไม่เกิด
จะเกิดขึ้น ที่เกิดแล้วจะเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น จึงควรกระทำบำเพ็ญให้เกิดขึ้น เนื่องจาก
เมตตาเป็นคุณสัตว์ทั่วไปเป็นอารมณ์ เมื่อเมตตาแผ่ไปจาก
ใจใครก็ตาม ใจคนนั้นย่อมเป็นใจที่มีคุณภาพตามลำดับ
ทำให้สัมผัสผลอันดีในลักษณะต่าง ๆ ดังที่ทรง
แสดงไว้ในเมตตานิสงส์สูตรว่า

เมตตาที่บุคคลอบรมกระทำให้มากแล้ว
ย่อมอำนวยให้เกิดอันสงฆ์ ๑๑ ประการคือ

นอนหลับก็เป็นสุข ตื่นขึ้นก็เป็นสุข ไม่
นอนฝันร้าย เป็นที่รักของหมู่มนุษย์ทั้งหลาย
เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมให้
การคุ้มครองป้องกันรักษา ไฟหรือยาพิษ

ศาสตราวุธไม่อาจทำอันตรายได้ จิตจะตั้งมั่น
เป็นสมาธิได้ในเวลารวดเร็ว ผิวหน้าย่อมผ่องใส
ก่อนจะตายจะไม่หลงตาย และตายไปแล้วย่อม
บังเกิดในสุคติ หากเป็นเมตตามหานิยมบังเกิด
ในพรหมโลก

ดังนั้น ท่านจึงสรุปรวมผลอานิสงส์ของเมตตาที่
สามารถสัมผัสได้ในชีวิตประจำวันตลอดไปว่า

เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก

บรรพชนไทยในอดีตจึงได้พยายามเน้นย้ำให้มี
เมตตาเป็นลักษณะนิสัยมีความต่อเนื่องจน มีเมตตา
เป็นหลักใจเป็นเรือนใจสามารถทำพุทฺธคิດด้วยจิตเมตตา
ตามข้อที่ว่า

ปลูกไมตรีอย่ารู้ร้างสร้างกุศลอย่ารู้โรย

ปรารถนาสารพัดในปฐพี เอาไมตรีแลกได้ตั้งใจจง

ในที่นี้ท่านสรุปหลักการเจริญเมตตาด้วย
ข้อความสั้น ๆ ว่า

**สัตว์ทั้งหลายต่างโดยมนุษย์ อมนุษย์
และสัตว์ดิรัจฉาน ขอสัตว์เหล่านั้นแม้ทั้งสิ้น
จงเป็นผู้ถึงความสุขและเป็นผู้เกษมตำราญ
เพราะถึงซึ่งความสุขเถิด**

แน่นอนหากคนมีเมตตาต่อกันและกันพอสมควร ปัญหาที่วิตกกังวลกันตลอดกาลยาวนานเรื่อง ปัญหาอาชญากรรมจนถึงศึกสงคราม ที่สรุปรวมเป็นความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินก็จะไม่เกิดขึ้น สังคมโลกจะดำเนินไปตามความประสงค์ร่วมกันของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

โมกขุपायคาถาแปล

ข้าพเจ้าขอนมัสการ ๓ รัตนะคือ พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นวัตถุอุดมกว่าวัตถุทั้งปวงแล้ว
จะออกอุบายเป็นเครื่องพ้นแก่เหล่าชน ผู้มีร่างกายอันน่า
เบื่อหน่ายคือ

ปาฏิโมกขสังวรศีลควรให้บริบูรณ์ อินทรีย์
สังวรศีลด้วย อาชีวนิวิธศีลด้วย ปัจจยัตถนิสสิตศีลด้วย
ปาริสุทธิศีลทั้ง ๔ นี้ อันภิกษุผู้แสวงหาโมกขธรรมควร
กระทำให้บริสุทธิ โดยการทำและการไม่ทำ (เว้นข้อที่
พระพุทธเจ้าทรงห้ามแล้วทำตามข้อที่พระพุทธเจ้าทรง
อนุญาต)

จตุรารักษ์เหล่านี้คือ พุทธานุสสติ เมตตา
อสุภะ และมรณัสสติ และวิปัสสนาอันควรบำเพ็ญ

(พุทธานุสสติ) พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงมีพระ
ขันธสันดานอันบริบูรณ์ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิอัน
สัตว์โลกมารู้สึกว่า พุทธ ๆ ดังนี้เพราะพระปัญญา
ตรัสรู้อย่างยิ่งเพราะทรงประกอบสัตว์ไว้ในธรรมปฏิบัติ
และเพราะทรงปลุกสัตว์ผู้หลับอยู่ให้ตื่นจากหลับ

(เมตตา) สัตว์ทั้งหลายต่างด้วยมนุษย์อมมนุษย์และ
ดิรัจฉานเป็นผู้แสวงหาความสุขขอสัตว์เหล่านั้นแม้ทั้งสิ้น

จงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุขและเป็นผู้เกษมสำราญ เพราะถึง
ซึ่งความสุขเถิด

(อสุภะ) กายนี้แลเป็นที่ประชุมแห่งซากศพ มีผม
ขน เป็นต้น แม้ทั้งสิ้นเป็นของน่าเบื่อหน่ายเป็นของ
ปฏิกุลโดยส่วนมีสี่ เป็นต้น

(มรณัสสติ) ความตาย กล่าวคือความแตกขาด
แห่งชีวิตอินทรีย์พึงมีแก่สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้แม้ทั้งสิ้น
เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตความเป็นอยู่เป็น
ของไม่เที่ยงแล

(วิปัสสนา ปัญญาอันเห็นแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง)

เบญจขันธ์เหล่านี้คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
และวิญญาณ มีมาแต่ปัจจัยต่าง ๆ มีวิชชา เป็นต้น
ย่อมเกิดขึ้นและดับไป สังขารเหล่านั้นชื่อว่าไม่เที่ยง
เพราะเป็นอย่างนั้นแล้วหาเป็นอย่างอื่นอีกไม่เพราะเป็น
เหมือนของยืมเขามา เป็นต้น

สังขารเหล่าใดไม่เที่ยง สังขารเหล่านั้นแลชื่อว่า
เป็นทุกข์ เพราะเป็นสภาพถูกความเกิดขึ้น และความ
เสื่อมไปเบียดเบียนอยู่รำไปและเพราะความเป็นของ
เร่าร้อน เป็นต้น

ธรรมที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เหล่านั้น อันผู้ปฏิบัติ
ย่อมทราบว่าเป็นอนัตตาเพราะ

ไม่เป็นไปในอำนาจเสียเลยที่เดียวด้วยเพราะเป็น
ข้าศึกแก่ตนด้วย และเพราะความเป็นของว่างเปล่าด้วย
เพราะความเป็นของไม่มีเจ้าของด้วย

ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ ธรรมเหล่านั้นเสมอด้วยเรือน
ถูกไฟไหม้แท้เพราะความเป็นของน่าเบื่อหน่าย ควร
แล้วหรือที่จะแสวงหาอุบายเป็นเครื่องหลุดพ้น

ขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ ค้นหาเป็นสมุทัย ความดับ
ตัณหานั้นเสียเป็นความดับทุกข์ หนทางอันประเสริฐ
ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ

ปราชญ์ผู้มีปัญญามาทราบเนื้อความแห่งปาฐะ
แม้มีประมาณเท่านั้นแล้ว ฟังปฏิบัติตามสมควรเพื่อบรรลุ
พระนิพพาน อันเป็นที่ดับสังขารด้วยประการฉะนี้

พระนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
วชิรญาณเถระ อดีตเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

คติธรรมจากเรื่องพระอภัยมณี

คือรูปปรสกลิ่นเสียงไม่เที่ยงแท้
ความตายหนึ่งฟังให้เห็นเป็นประธาน
ซึ่งบ้านเมืองเคื่องเข็ญถึงเช่นนี้
อันศีลห้าว่าอย่าทำให้จำตาย

หนึ่งว่าอย่าลักเอาของเขาอื่น
หนึ่งทำชั่วคู่เขาเล่าลามก
หนึ่งสูบฉิ่นกินสุรามุสาวาท
ใครสัสตยชื่อถือมั่นในขันตี

อย่าโกรธซึ่งหึงสาพยาบาท
เหมือนนดุมวงกงเกวียนวนเวียนไป
ประการหนึ่งซึ่งขาดพระศาสนา
ซึ่งจะกลับดับร้อนให้ผ่นเย็น

จงฟังธรรมจำศีลจนสิ้นชาติ
ซึ่งชอบผิดเห็นได้ให้เป็นธรรม

พระโยคีเทศนาในอาการ
ย่อมเดมาแก่เกิดโรคโคกสงสาร
หวังนิพพานพันทุกข์สุขสบาย
เพราะโลภก็ยัดค้นหาพาฉิบหาย
ตกอบายภูมิขุมนรก
มาชมชื่นข้อฉลคนโกหก
จะตายตกในกะทะอเวจี
ใครทำขาดศีลห้าสิ้นราศี
จะถึงที่พระนิพพานสำราญใจ
นึกว่าชาติก่อนกรรมจะทำไฉน
อย่าโทษใครนี่เพราะกรรมจึงจำเป็น
ทั่วโลกาเกิดทุกข์ถึงยุคเข็ญ
ก็ต้องเป็นไมตรีปรานีกัน
ไม่แคล้วคลาดจะได้ผ่านพิมานสวรรค์
อย่าหึงกันนะที่นี้นางสีกา