



พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก
และ



สาระสำคัญ

ในพระพุทธศาสนา

พุทธสาวโกภิกขุ



พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก

และ

สาระสำคัญ
ในพระพุทธศาสนา

พุทธสาวโกภิกขุ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๕๖

พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก

และ



พุทธสาวโกภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๔
จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๘๖๒๔
คนข้างหลัง
ช่วยแก้คำ อะตอม
พิสูจน์อักษร พี่คนข้างหลัง
พิมพ์โดย บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

จัดรูปเล่ม/ภาพประกอบ
ช่วยแก้คำ
พิสูจน์อักษร
พิมพ์โดย

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



ขอมอบเป็น
ธรรมบรรณาการ

แด่.....

จาก.....

คำนำ

ผู้เขียนได้เขียนหนังสือเรื่องนี้เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๐ ขณะบวชเป็นภิกษุ ได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกเกี่ยวกับความสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือการปฏิบัติเป็นหลักสำคัญเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์กายภาพ พระสมณโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้ด้วยพระสัพพัญญุตญาณพระองค์ทรงใช้คำ “ปรมาณู” มาแต่ครั้งพุทธกาล ซึ่งเป็นกาลก่อนยุคปรมาณูของโลกสากลมาเกือบยี่สิบห้าพุทธศตวรรษ

หนังสือเล่มนี้เน้นความรู้จริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในด้านวิทยาศาสตร์ที่เป็นนามธรรม คำว่าวิทยาศาสตร์นั้น ในภาษาเยอรมันแปลว่า “ความรู้ของธรรมชาติ” (Natur Wissen Schaft หรือ Knowledge of Nature ในภาษาอังกฤษ) ภาษาเยอรมันเป็นภาษาที่แปลความได้สอดคล้องกับภาษาสันสกฤต และแปลความหมายของวิทยาศาสตร์ครอบคลุมถึงความรู้ของธรรมชาติทั้งหมดซึ่งมีทั้งรูปและนาม ไอน์สไตน์ซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกกล่าวว่า “...ในบรรดาศาสนาทั้งหลาย พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีความรู้สึกถึงศีลธรรมจรรยาสากลสูงที่สุด (Cosmos religious feeling) ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ...” นักวิทยาศาสตร์เอกของโลกหลายคนในยุคปรมาณู ได้ค้นคว้าทดลองเกี่ยวกับขนาดปรมาณูและประกาศให้ชาวโลกสากลรู้เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๔๔๘ ดังนั้น ความรู้ใดๆ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ และทรงสั่งสอนเราจึงน่าจะเชื่อได้ว่าพระองค์ทรงรู้จริง ซึ่งพระอริยสาวกของพระพุทธองค์ตลอดจนครูบาอาจารย์ผู้ทรงอริยะทั้งหลายได้ปฏิบัติและบรรลุผล เป็นสิ่งพิสูจน์ให้เห็นว่าการปฏิบัติตามหนทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้เป็นทางพ้นทุกข์ได้จริง

ความรู้ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบด้วยการปฏิบัติจริงนั้น พระองค์ทรงค้นพบทั้งด้านที่เป็นรูปธรรม คือวิทยาศาสตร์กายภาพ (Physical Science) และด้านที่เป็นนามธรรม คือวิทยาศาสตร์ทางจิต (Metaphysic Science) ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่สนใจค้นคว้าทดลองเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์กายภาพหรือด้านรูปธรรมเท่านั้น วิทยาศาสตร์ทางจิตหรือนามธรรมไม่ได้รับความสนใจเลย เพราะอยู่นอกขอบเขตจำกัดความของนักวิทยาศาสตร์

แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงทางจิต ซึ่งหากศึกษาพระอภิธรรมให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งจะเห็นความละเอียดในการแจกแจงขั้นตอนของจิตไว้อย่างน่าอัศจรรย์

ระหว่างที่ผู้เขียนได้ศึกษาพระวินัยปิฎกได้พบว่า พระพุทธองค์ทางบัญญัติเกี่ยวกับความยาวที่ใช้เป็นกฎให้ภิกษุปฏิบัติสำหรับการตัดเย็บจีวรและเครื่องปูลาดด้วยความยาวของ “คิปประสัคค” แต่ยังไม่ถือเป็นมาตรฐาน พระพุทธองค์จึงทรงกำหนดเอาความยาวของเมล็ดข้าวเปลือกซึ่งมีความยาวเป็นตัวหนามาตรฐานเดียวกันโดยธรรมชาติ ว่าความยาวของข้าวเปลือกเจ็ดเมล็ดเป็นความยาวหนึ่งองคุลี (หนึ่งองคุลีมาจากความยาวของข้อปลายนิ้วกลางของพระพุทธองค์) และพระองค์ทรงย่อความยาวนั้นโดยละเอียดจนสิ้นสุดที่ขนาด “ปรมาณู”

ผู้เขียนเมื่ออ่านถึงตรงนี้นับเป็นความท้าทาย ในฐานะนักฟิสิกส์จึงได้ทดลองคำนวณตามรายละเอียดที่พระพุทธองค์ทรงลำดับไว้ ได้พบว่าขนาดเศษหนึ่งส่วนแปดสิบสองล้านเศษของเมล็ดข้าวเปลือก เท่ากับ ๑ ปริมาณพอดิ ซึ่งเป็นการทดลองที่ผู้เขียนรู้สึกอัศจรรย์ยิ่งมาก สำนึกได้ว่าพระพุทธองค์นั้นท่านทรงรู้ ทรงเห็นด้วยสัพพัญญุตญาณและได้ตรัสคำว่าปรมาณูมาแต่ครั้งพุทธกาล

ต่อมาในยุคปรมาณูซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ปรินิพพานนานเกือบ ๒,๕๐๐ ปีแล้ว จึงมีนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก
หลายคนต่างพยายามทดลองหาขนาดของแร่ธาตุต่างชนิดกันหลายๆ
ชนิด ได้พบว่าขนาด ๑ ปรมาณูเท่ากับ ๑ อังสตรอม หรือเท่ากับเศษหนึ่ง
ส่วนร้อยล้านเซ็นติเมตร ซึ่งเมื่อนำมาเทียบกับการวัดขนาดหนึ่งปรมาณู
จากความยาวเมล็ดข้าวเปลือกของพระพุทธองค์มีขนาดเท่ากันพอดี

แต่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์กายภาพหรือด้านรูปธรรมนี้พระองค์
ไม่ทรงสอนมากนัก เพราะไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ดังนั้น การจาริกไป
ของพระพุทธองค์จึงเป็นไปเพื่อการสั่งสอนแก่นพระพุทธศาสนา คือความรู้
เรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งพระองค์ทรงเปรียบเทียบความรู้ที่ทรงนำมาสั่งสอนเวไนย-
สัตว์ว่าเป็นเพียงใบไม้ในกำมือเดียว

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้มนุษย์รู้จักลักษณะแห่งทุกข์ เหตุแห่ง
ทุกข์ ความดับสิ้นเชิงของทุกข์ และหนทางดำเนินถึงความดับทุกข์ จึง
ควรที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงหมั่นศึกษาพุทธศาสนาให้เข้าใจ และ
ปฏิบัติตามด้วยความมั่นใจ โดยมีความพ้นทุกข์เป็นเป้าหมายในที่สุด
การที่ทรงสั่งสอนเฉพาะเรื่องทุกข์และวิธีพ้นทุกข์อันเป็นนามธรรม เป็น
วิทยาศาสตร์ทางจิตนั้น ส่งผลให้มนุษย์แม้ขณะมีชีวิตอยู่จะรู้จักเลือก
ปฏิบัติตามแนวทางสร้างความสงบสันติ คือทรงสอนให้ละเว้นจากบาป
และความชั่ว/ทำกุศลให้ถึงพร้อม/ทำจิตให้ผ่องใส

ใน ๓ ข้อนี้ ผู้เขียนเห็นว่า การทำจิตให้ผ่องใสสำคัญที่สุด และเป็น
พื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนควรหมั่นทำ โดยการเจริญอานาปานสติ คือ
รู้ลมหายใจออก-หายใจเข้า ไม่ว่าผู้ใดก็สามารถทำได้ทุกหนทุกแห่ง
ไม่จำกัดกาล เมื่อฝึกจนเป็นนิสัยแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มสังเกตสภาวะที่เกิด
แก่ตนเองขณะหายใจออกและเข้า ว่าระหว่างนั้นจิตเป็นกุศลหรืออกุศล
ต่อมาจะเกิดความสนใจในความเพียรเจริญสติ สามารถปิดออก สามารถ
ละการคิด ทำ พุด ที่ก่อให้เกิดอกุศลแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้อง และหมั่น

ชำระจิตใจให้สะอาดผ่องใส อันเป็นกุศลให้เกิดแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องต่อไป เมื่อใดที่มนุษย์เจริญสติจนเป็นนิสัย จิตจะมีปัญญาหาวิธีชนะกิเลสที่แทรกเข้ามา ในขณะนั้นจิตจะแจ่มใสขึ้นและสงบลงได้ สามารถจัดการกับข้อขัดข้องในชีวิตประจำวันอันเป็นทุกขได้เนื่องๆ

หากสามารถฝึกความรู้ตัวจากลมหายใจออก หายใจเข้าได้ทุกขณะตั้งแต่ตื่นจนหลับ จะเป็นการฝึกจิตให้อยู่ในวิหารธรรม มีสติเป็นผลดังที่พระอริยเจ้าทั้งหลายเพียรปฏิบัติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดสืบทอดตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน ให้เราได้ศึกษาและปฏิบัติตามได้ การระลึกลมหายใจเป็นการสร้างอานิสงส์ ผลคือไม่ไปสู่อบายภูมิ จิตจะก้าวเข้าสู่สติปัฏฐาน ๔ ได้ง่ายและเข้าสู่วิปัสสนาสืบไป

ขออนุโมทนาแด่ผู้สนใจทุกท่านที่ได้ร่วมมือกันให้เกิดการพิมพ์หนังสือเรื่องนี้อีกครั้ง ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านที่หมั่นศึกษาพระพุทธศาสนาและปฏิบัติตาม ได้พบความจริงจากการเจริญอานาปานสติตลอดอายุขัย บรรลุเป้าหมายของการเป็นพุทธศาสนิกชนสืบไปดังปรารถนา

นาวาอากาศเอก ถนนม อินทรฤทธิ์
(พุทธสาวโกภิกขุ)

มิถุนายน ๒๕๕๔

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๙-๑๑๑๐

คำนิยม

พระพุทธองค์ทรงเป็นที่พึ่งที่ระลึกของพุทธศาสนิกชน คำสั่งสอนของพระองค์ทรงประกอบด้วยศีลและธรรม ทรงสอนด้านปฏิบัติมากกว่าปริยัติ พระองค์ทรงรอบรู้ด้วยพระสัพพัญญุตญาณว่า การเกิดเป็นการเวียนวนอยู่ด้วยความหลงใหลในกองทุกข์และสุข ซึ่งไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ และทรงเน้นการสอนให้มนุษย์พ้นทุกข์

ไอน์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์เอกของโลกทางด้านฟิสิกส์ได้ยกย่องพระพุทธศาสนาว่าเป็นดัง “มาลัยทองแห่งพระอริยกะ” ที่สามารถคล้องweinชนไว้ไม่ให้จมลงในห้วงกิเลส ในท้องทะเลแห่งความกระหาย แห่งความทะยานอยากของปุถุชน ท่านยังกล่าวอีกว่า พระพุทธศาสนาจะเป็นศาสนาของท่าน หากท่านจะต้องยอมรับนับถือศาสนาใดๆ พระพุทธเจ้าทรงใช้คำประมาณมาก่อนที่นักวิทยาศาสตร์คนสำคัญทั้งหลายในยุคปรมาณูจะทำการทดลองค้นคว้าขนาดของแร่ธาตุต่างชนิดกัน และได้ผลเป็น ๑ ปริมาณ เท่ากับ ๑ อังสตรอม ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บัญญัติขนาดความยาวด้วยเมลิ็ดข้าวเปลือกจนถึงหน่วยเล็กที่สุด คือปริมาณ ได้ขนาดเท่ากับการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ดังกล่าว

นาวาอากาศเอก ถนอม อินทรฤทธิ์ ผู้เขียนหนังสือเรื่องนี้เป็นนักฟิสิกส์ ได้พิสูจน์ความเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกที่มีอยู่ในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยได้ทำการคำนวณเปรียบเทียบขนาด ๑ ปริมาณของพระพุทธรูป กับ ๑ ปริมาณของอินส์ไตร์ ซึ่งเป็นการมองพระพุทธรูปศาสนาเชิงเปรียบเทียบกับวิทยาศาสตร์ที่ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้พบมาก่อน และได้ถ่ายทอดรายละเอียดที่น่าศึกษาอย่างยิ่งไว้ให้แผ่ขยายไปในกลุ่มผู้สนใจกว้างขวางออกไปอีกในหนังสือนี้ นับเป็นการเผยแผ่พระพุทธรูปศาสนาในแง่มุมใหม่ด้วยความศรัทธาให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงพระสัพพัญญูญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเกิดความซาบซึ้งจนถึงการปฏิบัติ ให้เกิดผลคือการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยการเจริญอานาปานสติ ควรแก่การอนุโมทนาเป็นที่สุด

การที่ได้มีโอกาสศึกษาหนังสือเรื่องพระพุทธรูปองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธรูปศาสนาเปรียบเสมือนการคบบัณฑิตโดยทางอ้อม ซึ่งการคบบัณฑิตเป็นมงคลประเภทหนึ่งในคาถาแรกของ ๓๘ ประการ ที่พระพุทธรูปองค์ทรงตรัสไว้ซึ่งพุทธศาสนิกชนควรเข้าถึง

ขอขอบคุณที่ผู้เขียนหนังสือให้โอกาสข้าพเจ้าเขียนคำนิยม ซึ่งข้าพเจ้ารับด้วยความเต็มใจ

พลอากาศโท บุญทรง สุภานันท์

สารบัญ



บทนำ.....	๑๓
-----------	----

ภาคแรก พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก

พระพุทธเจ้าทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก.....	๒๗
ปริมาณและอนุภาคที่เล็กกว่าปริมาณในคัมภีร์พระพุทธศาสนา.....	๓๑
ปริมาณและอนุภาคที่เล็กกว่าปริมาณ	
ในวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ.....	๓๔
จักรวาลหรือเอกภพในคัมภีร์พระพุทธศาสนา.....	๓๗
จักรวาลหรือเอกภพในวิชาดาราศาสตร์.....	๔๑
การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล.....	๔๕

ภาคที่สอง สารสำคัญในพระพุทธศาสนา

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา.....	๖๕
ทุกข์และการดับทุกข์.....	๘๗
ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้และทางสายกลาง.....	๙๙
• อริยสัจ ๔.....	๑๐๑
• กิจในอริยสัจ ๔.....	๑๐๕
• ญาณในอริยสัจ ๔.....	๑๐๗
• ทางสายกลาง-มัชฌิมาปฏิปทา.....	๑๐๙

พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร.....	๑๒๑
การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา.....	๑๔๕
• หลักของการปฏิบัติธรรม.....	๑๖๓
• หลักของการวางจิตในการปฏิบัติธรรม.....	๑๖๗
• หลักการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน จากประสบการณ์และปริยัติ.....	๑๗๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

• สรุปภาคแรก.....	๑๘๑
• สรุปภาคที่สอง.....	๑๘๕
• ข้อเสนอแนะ.....	๑๙๓
- ก. สำหรับยุวพุทธิกะ.....	๑๙๓
- ข. สำหรับบุคคลทั่วไป.....	๑๙๔
- ค. สำหรับสถาบันที่เกี่ยวข้อง.....	๒๐๓

ภาคผนวก

ผนวก ก. จิต-รัฐบาลของกายนคร.....	๒๑๑
ผนวก ข. กฎแห่งปัจจุสมุปบาทสังเขป.....	๒๑๗
บันทึกถึงท่านผู้อ่าน.....	๒๒๔
ที่มาของหนังสือเล่มนี้ในการพิมพ์ครั้งแรก.....	๒๓๒
หนังสือประกอบการเขียน.....	๒๓๕



บทนำ



คนเราทุกวันนี้ให้ความสนใจและกระตือรือร้นกันเป็นอย่างมากยิ่งในความเจริญทางด้านวัตถุเนื้อหนึ่ง อันเป็นผลจากการศึกษาพัฒนาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ความสมบูรณ์พูนสุขของปัจจัย ๔ และเครื่องอำนวยความสะดวกสบายของการดำเนินชีวิตที่ได้รับการพัฒนาให้มีขึ้นอย่างน่าตื่นตาตื่นใจจากมันสมองอันชาญฉลาดของมนุษย์ ทำให้การพัฒนาขยายตัวกว้างไกลจากยุคประมาณสู่ยุคคอมพิวเตอร์และยุคพิชิตอวกาศได้อย่างรวดเร็วน่าพิศวง





จากวิวัฒนาการที่เป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งเช่นนี้ หากมองกันแต่เพียงผิวเผิน ความฟูเฟื่องทางวัตถุอย่างเต็มทีอย่างนี้ น่าจะยังผลเกื้อกูลให้ประชากรของโลกมีความสุขกายสบายใจเป็นผลพวงติดตามมาด้วย แต่การณหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่อได้พิจารณากันให้ถี่ถ้วนลงไปลึกๆ แล้ว คนในยุคปัจจุบันนี้กลับต้องทนทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจกันมากขึ้นจากมลภาวะต่างๆ โรคภัยไข้เจ็บที่แปลกใหม่ โรคจิตที่เกิดจากความเครียด ความหวาดระแวง ความเห็นแก่ตัวจัด ความไม่ละอายต่อบาป ความไม่เกรงกลัวต่อบาป ปรารถนาลามก การเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น (ทั้งที่เป็นมนุษย์ด้วยกันและสัตว์อื่น) กอบโกยทรัพยากรที่เป็นเงินและวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเข้าหาตัวเองอย่างไม่รู้จักคำว่า **สันโดษ** (ความยินดีพอใจเฉพาะในสิ่งที่ตนได้มาโดยชอบธรรม ซึ่งกระทำอย่างเต็มสติปัญญาและกำลังความสามารถ) ในสังคมมีความสลับซับซ้อน หน้าไหว้หลังหลอก ไม่ซื่อตรงและเรียบง่าย สภาวะอันน่าท้อใจ ยังผลให้เกิดแต่ความทุกข์ร้อนแผ่กระจายอยู่ทั่วไปในหมู่สัตว์และมนุษยชาติ

หากเราเจาะเฉพาะมาที่สังคมไทย บุคคลในครอบครัวญาติ มิตร และเพื่อนร่วมสำนักงานในทุกวันนี้ จะมีความสัมพันธ์ไม่กระชับแน่นแนบและอบอุ่นใจเหมือนสมัยเมื่อ ๕๐-๖๐ ปีก่อนโน้น คนไทยเราในสมัยนั้น มีชีวิตที่เรียบง่าย เปิดเผยอ่อนโยน และอ่อนน้อม เปี่ยมด้วยไมตรีจิตมิตรภาพ สามารถมองเห็นได้ชัด จากหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เนืองนิตย์ เป็นที่



ติดตามตั้งใจแก่ชาวต่างประเทศและผู้ที่มีโอกาสได้เข้ามาพบเห็น จนเป็นที่เล่าขานกันไปทั่วโลกว่า “สยามเมืองยิ้ม” มาบัดนี้ คนไทยเราหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ มีความสัมพันธ์ระหว่างคนไทย ด้วยกันเองและกับชาวต่างประเทศอย่างเย็นชา ต่างคนต่างอยู่ ขาดความเป็นมิตรไมตรี และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่มีศีลและ สัจ ปรากฏวิวัฒนาการของความกังวลบนใบหน้าของคนทุกๆ ไป และ เป็นคนมักโกรธอันเนื่องมาจากการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ประกอบกับภาระหน้าที่ที่หนัก ทั้งกายและใจ ในกิจการงานที่ทำ เพื่อให้ได้มีความเป็นอยู่ที่ดี ควรแก่นฐานะของคนในยุคเทคโนโลยี พุเพื่อองเต็มทืออย่างเช่นในปัจจุบันนี้

คำถามจึงมีว่า ทำไมหรือ ในขณะที่โลกเจริญก้าวหน้าไกล และแผ่กว้างทางด้านวัตถุ แต่กลับปรากฏว่าความเจริญเติบโต ทางด้านจิตใจและศีลธรรมจรรยา ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงนั้น กลับดับแคลง ความสุขกาย สบายใจของคนทุกๆ ไปน้อยลง หากจะด่วนสรุปเอาเสียเลย ที่เดียวว่า เพราะความเจริญทางวัตถุเพิ่มมากขึ้น เป็นเหตุทำให้ ความเจริญทางด้านจิตใจน้อยลง และเป็นการเปลี่ยนแปลงผกผันกัน ระหว่างความเจริญทั้งสองอย่างนี้เสมอไป มันก็ยังไม่ค่อยจะ ถูกต้องทีเดียวมิใช่หรือ เพราะหากเราได้หันมาสนใจการพัฒนา ทางจิตใจของผู้คนด้วยกันอย่างถูกต้องจริงจังและสม่ำเสมอ เคียงคู่กันไปกับการพัฒนาทางเทคโนโลยีแล้ว น่าจะมีผลทำให้ มลภาวะทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่มีอยู่ในโลกอย่าง



ในขณะที่นี้ค่อยลงได้

ในปัจจุบันมักจะคิดกันแต่เพียงสั้นๆ ว่า “ขอให้ฉันมีเงินมากๆ แล้วจะมีความสุขได้เต็มที่” อยากจะมีจะเป็นอะไร เงินจะแผ้วทางให้เรียบร้อย” จึงเป็นเหตุให้เห็น “เงินคือพระเจ้า” จุดยืนของคนอยู่ที่ “เงิน” จึงแข่งกันหาเงินโดยไม่คำนึงถึง “ความถูกต้อง” เข้าลักษณะ “มือใครยาวสาวได้สาวเอา” ทำให้เกิดมีการเปิดเปียนแก่งแย่งกันทำมาหากินด้วยวิธีการอันสกปรกไร้มนุษยธรรม ความเดือดร้อนจึงเป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น ความสงบสุขหาได้ยากเย็น ทั้งๆ ที่ทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตมีความสมบูรณ์และพร้อมมูลกว่าสมัยก่อนโน้นมาก เพราะอะไรหรือหากมิใช่เพราะการขาดการให้การศึกษาและอบรมทางจิตใจ โดยมีการปฏิบัติพุทธธรรมที่ถูกต้องประกอบ ให้ทุกคนได้ตาสว่างมองเห็นความจริงที่มีอยู่เฉพาะหน้าอย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกชีวิตคือเพื่อนทุกข์” และ “ฝึกฝนอบรมสัมมาสติ” กันให้มากพอที่จะเกิดมีสติเป็นกัลยาณมิตรภายในจิต คอยเตือนให้มี “ความยังคิดในความประพฤติดน” ตามรูปแบบของ “มนุษย์” ผู้มีใจสูงและงดงามได้อย่างแน่นอนมากยิ่งขึ้น ตามระดับของสติที่เจริญขึ้นจากการฝึกฝนอบรมนั้น

พระพุทธศาสนาเป็นองค์กรที่สำคัญสูงสุดในการพัฒนาพื้นฟูระดับจิตใจของคนในสังคมไทยให้สูงขึ้น คนไทยที่ได้รับการศึกษาสูง สติปัญญาเฉลียวฉลาด ระดับปัญญาชนของประเทศ



มีส่วนหนึ่งซึ่งจำนวนไม่น้อยเลย ที่มองสถาบันพุทธศาสนาว่าเป็นเรื่องของความล้าสมัย งามาย ไม่ทันโลก บุคลากรในวัดพระภิกษุ สามเณร ซี่ เป็นบุคคลด้อยการศึกษา น่ารังเกียจ เป็นกาฝากสังคม ฯลฯ การที่เขามีความคิดเห็นอย่างนั้นก็เป็นเรื่องน่าเห็นใจและเป็นการถูกต้องอยู่ไม่น้อยเลย เพราะถ้ามองในแง่ของบุคลากร ทุกสถาบันจะต้องมีบุคคลหลากหลายคณะปนกันอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพุทธศาสนาของเรานั้น ยังไม่มีการควบคุมคุณภาพของบุคคลผู้จะเข้ามาบวชกันอย่างเข้มงวดกวดขันถูกต้องและทั่วถึง เป็นเหตุให้องค์ประกอบบุคคลในพระพุทธศาสนาโดยการเปรียบเทียบบางประการ ด้อยกว่าของคริสต์ศาสนามาก หากเราเพิกเรื่องของบุคคลกันเสียและพิจารณาสังฆธรรมกันจริงๆ แล้ว พระพุทธศาสนา “จะไม่เป็นรอง” ศาสนาใดๆ ในโลก หากองค์บุคคลที่มีคุณภาพดีของพุทธศาสนามีจำนวนเพียงครึ่งหนึ่งของคริสต์ศาสนา ท่านจะเห็นความรุ่งเรืองของพุทธศาสนาเป็น ๒ เท่าของคริสต์ศาสนาเป็นอย่างน้อยอย่างแน่นอน นี่คือสิ่งที่น่าคิดและควรแก่การทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เมื่อมีโอกาสจะได้ช่วยกันแก้ไขปรับปรุงองค์บุคคลของพุทธศาสนาให้ดีขึ้น

พื้นฐานคำสอนของพระพุทธองค์เพื่อดับทุกข์ในระดับต่างๆ นั้น พระองค์ท่านชี้ไปที่การพัฒนาจิตของตนเองด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างมีเหตุผลของคำสอนรองรับ เช่นเดียวกับการศึกษาวิทยาศาสตร์ ซึ่งก็ต้องการการปฏิบัติทดลอง



โดยมีเหตุผลทางทฤษฎีสันับสนุน ฉันทิกิฉันทันนั้น ผลของการปฏิบัติ ไม่จำกัดด้วยเวลา เชื้อชาติ ชั้น วรรณะ ฐานะ เพศ และวัย หากได้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมแล้ว (ทำเหตุปัจจัยให้ถูก ผลก็จะเกิดถูกต้องตามมาเอง โดยที่ไม่ต้องมี “ความอยาก” จะให้มีให้เป็น) ผลจะเกิดตามลำดับขั้นตอน คือความทุกข์จะน้อยลง จนถึงความสิ้นไปของทุกข์ทั้งหมดได้ในที่สุด พระองค์ยกย่องสรรเสริญการปฏิบัติบูชา ยิ่งกว่าการบูชาพระองค์ด้วยอาภรณ์และการกราบไหว้อ่อนนวยนาดๆ จะเห็นได้จากสัจธรรมคำสอนที่สำคัญยิ่งของพระองค์ กล่าวถึงความสำคัญของกรรม คือการกระทำ ว่าจะต้องมีผลไว้ดังนี้ “เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด มีกรรมเป็นที่กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น” (ท่านที่เคยเรียนกฎการเคลื่อนที่ข้อ ๓ ของนิวตันในวิชาวิทยาศาสตร์ จะเห็นได้ว่าคล้ายตามกันได้เป็นอย่างดี) ดังนั้น ท่านคงทราบ ณ บัดนี้ว่า คำสอนขององค์พระพุทธเจ้านั้น จะต้องไม่มีพระพรหมหรือเทพเจ้าองค์ใดสามารถจะบันดาลหรือลิขิตชีวิตของเราได้ เราเองนั่นแหละเป็นผู้ลิขิตชีวิตของเราเองด้วยกรรมคือการกระทำ และผลของการกระทำคือวิบาก

เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้ แม้จะได้ชี้ให้เห็นถึงความ เป็นอัจฉริยะที่หิยบายมาเฉพาะส่วนเพียงน้อยนิดของพระพุทธร่องค์ซึ่งอาดมาได้พบและนำมาบอกกล่าวให้ท่านได้ทราบ หาก



ท่านทั้งหลายที่มีสติปัญญาได้เข้ามาศึกษาธรรมวินัยของพระองค์แล้ว ความเป็น **สัตถุญ** และ **โลกวิทู** ของพระองค์ ก็คงจะปรากฏแก่ท่านอีกในแง่มุมต่างๆ ซึ่งท่านอาจเข้าถึงและช่วยนำออกมาเปิดเผยให้เราชาวพุทธและชาวโลกได้ทราบความรู้ในสรรพวิทยาการแขนงต่างๆ ที่มีซ่อนอยู่ในธรรมวินัยของพระพุทธองค์นั้น อาตมาคิดว่าคงจะยังมีอีกมากเหลือเกิน ธรรมเหล่านี้ต้องการผู้มีสติปัญญาอย่างท่านทั้งหลายนั้นแหละ ได้เข้ามาศึกษาและเล่าขานให้กันฟังในหลายๆ แ่ง หลากๆ มุม แล้วคำกล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ในบท **“พระพุทธคุณ”** ที่เราชาวพุทธสวดกันอยู่ทุกคำและเข้านั้น คงจะน้อยไป เมื่อเทียบกับคุณสมบัติตามความเป็นจริงของพระองค์ ซึ่งมีชีวิตอยู่จริงๆ ในประเทศอินเดียตอนเหนือเมื่อกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว

สำหรับแง่มุมทางวิทยาศาสตร์กายภาพ เพียงสาขาฟิสิกส์ อย่างเดียว ซึ่งอาตมาพอมีความรู้อยู่บ้าง ความรู้ของพระพุทธองค์ ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเล็กๆ น้อยๆ นั้น ก็เป็นเรื่องเพียงพอที่จะทำให้รัศมีของนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำของโลก อับแสงลงไปทันที ธรรมของพระพุทธองค์ไม่ได้เน้นที่วิทยาศาสตร์กายภาพ แต่เป็นวิทยาศาสตร์ของนามธรรม ซึ่งละเอียด สุขุม และลึกซึ้งที่สุด เครื่องวัดต่างๆ ในการเฝ้าสังเกตธรรมะ (สิ่งมีอยู่เป็นอยู่ในธรรมชาติ) เป็นนามธรรมทั้งสิ้น (เป็นคุณสมบัติบางอย่างของจิต) มีความแตกต่างจากเครื่องวัดอิเล็กทรอนิกส์ในวิทยาศาสตร์กายภาพ ซึ่งวัดได้แต่ของหยาบๆ (รูปหยาบ) เท่านั้น



ในภาคแรกของหนังสือเล่มนี้ ท่านจะแจ่มแจ้งแก่ใจของท่านเองว่า พระพุทธองค์มีความรู้ในเรื่องของปรมาณูซึ่งถือว่าเป็นอนุภาคเล็กที่สุด และเอกภพซึ่งเป็นกลุ่มมวลที่ใหญ่โตที่สุด ได้ดียิ่งกว่านักวิทยาศาสตร์ปรมาณูและนักดาราศาสตร์ชั้นเยี่ยมทั้งหมดของโลกรวมกันเสียอีก เพราะเมื่อพิจารณากันทั้งทางคุณภาพและปริมาณวิเคราะห์แล้ว ความรู้ในเรื่องทั้งสองของพระองค์ท่านละเอียด ลึกซึ้ง มีความถูกต้อง และมีความเป็นไปได้สมเหตุสมผลมากกว่า ทั้งๆ ที่เรื่องวิทยาศาสตร์กายภาพ คือ **เรื่องรูป (สสาร-พลังงาน)** นี้ พระพุทธองค์มิได้เน้นในการสอนของพระองค์เลย แต่มีเพียงเพื่อเป็นพื้นฐานในการเข้าถึงเนื้อหาสาระที่พระองค์จะต้องสอนเกี่ยวกับนาม-ธรรมซึ่งเป็นวิชาสู่ความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในศาสนา นี้ และควรจะเป็นอุดมการณ์สูงสุดของสรรพสัตว์ทั้งมวลด้วย เพราะจิตของสรรพสัตว์ทุกชีวิตนั้นมีความลาดเทเข้าสู่นิพพานซึ่งเป็นบรมสุข

ท่านทั้งหลาย การที่ท่านเรียกตัวของท่านเองว่าพุทธศาสนิกชนนั้น ท่านคงจะไม่ปฏิเสธว่า การนับถือพุทธศาสนาของท่านนั้นเริ่มต้นเพียงการนับถือตามๆ กันมาตามประเพณีแบบเดียวกันกับบรรพชนของท่านประพติดิตตามกันมาเท่านั้นเอง ก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ โดยแท้จริงแล้วท่านเป็น **คนสมัยใหม่** การที่ท่านจะมีจะเป็นอะไรควรจะได้มีการตัดสินใจโดยอาศัยพื้นฐานของ **เหตุและผล** ซึ่งจะได้มาหลังจากการศึกษาปฏิบัติและใคร่ครวญอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว



จึงจะได้ชื่อว่า **บัณฑิต** การที่ท่านเพียงแต่ทำตามประเพณีและไม่ได้ศึกษาหลักการและสาระสำคัญของพุทธศาสนาตามสมควรเสียก่อนนั้น ทำให้ท่านมีศรัทธาอันถือพุทธศาสนาเพียงหมิ่นๆ และผิวเผิน เป็นเพียงไม่ให้เป็นผู้ถูกตราหน้าว่าเป็นคนไม่มีศาสนาเท่านั้นเอง เมื่อท่านไม่ได้ศึกษาสาระอันสำคัญของพระพุทธศาสนา ความเชื่อมั่นแม้แต่ในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ยังคงจะต้องสั่นคลอน เพราะภายในจิตของท่านไม่มีฐานรองรับที่มั่นคง เมื่อมีเหตุการณ์ประกอบเกี่ยวกับบุคลากรในวัดมีคุณภาพด้อย ทั้งธรรมและวินัยที่มีความบกพร่องในข้อปฏิบัติเข้าด้วยแล้ว บางท่านก็ถึงกับหันหลังให้พระพุทธศาสนาเสียเลยปล่อยให้ผู้มีศรัทธาจริตินำหน้าและมีความรู้น้อยด้อยปัญญาเข้าวัด และเป็นบุคลากรที่ไม่มีสมรรถภาพในวัดกันต่อไป ทำให้สภาวะของความเชื่อเป็นไปในพระพุทธศาสนาเยบเยบไม่มั่นคง และท่านที่มีสติปัญญาสูงต้องพลอยพลาดโอกาสที่จะได้เข้ามาสัมผัสกับอมฤตธรรมที่มีอยู่จริงๆ ในพระพุทธศาสนา

ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นวิทยาศาสตร์นามธรรมที่มีเนื้อหา สุขุม ลุ่มลึก และมีคุณค่าสูงอย่างยิ่ง ต้องการผู้มีสติปัญญาสูงส่งจำนวนมากได้เข้ามาช่วยกันศึกษาและปฏิบัติ เพื่อแยกแยะและหยิบยกสิ่งที่เป็นสาระและไม่เป็นสาระออกมาตีแผ่ให้ได้ว่าและเข้าใจกัน เป็นการช่วยกันถ่วงถ่วงที่ถูกต้อง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงชี้ไว้แล้วนั้นให้ชัดเจน เผื่อว่าผู้มีปัญญาน้อยจะสามารถเดินได้ ไม่หลงเข้รกร้างเข้าไปเพราะเดินผิดทาง ภาสิต “ดาบอด



คลำช้าง” นั้นมีผลเสียมากเพียงใด ในเมื่อเป็นเรื่องของการศึกษาธรรมซึ่งเป็นนามธรรมที่ลึกซึ้ง เช่น ธรรมสู่ความพ้นทุกข์ ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านน่าจะคาดคิดเอาได้ เพราะความผิดของคนตาบอด ได้แก่ผู้มีปัญญาน้อยมองธรรมะลึกซึ้งของพระพุทธองค์ไม่เห็นอย่างทั่วถึงถูกต้องชัดเจน ผลก็คือทำให้หลงทาง และการเสียเวลาในวิภวภูมินั้นมันนานแสนนานสุดที่จะประมาณได้ ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึงชักชวนให้ท่านได้เข้ามาช่วยกัน “ปะติดปะต่อรูปช้างที่แท้จริง” จากวิธีการ “ใจเปิดรับความถูกต้อง” แล้วบอกกล่าวกันในฐานะ เพื่อนร่วมทุกข์

ท่านผู้มีปัญญาทั้งหลาย หากท่านได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาปฏิบัติในธรรมวินัยของพระพุทธองค์ ท่านจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ช่วยแผ้วถางทางที่ถูกต้องเพื่อต่ออายุพระพุทธศาสนา และท่านจะไม่ได้ชื่อว่า “โกล์เกลือกินต่าง” อีกด้วย ดังนั้น เมื่อจบภาคแรกซึ่งอาตมาได้ชี้ให้เห็นชัดพอสมควรว่า พระพุทธองค์นั้นมีอุดมการณ์ทั้งพูด ทำ และคิดเป็นแบบนักวิทยาศาสตร์ จึงไม่โกล่เก็นความจริงที่เราจะอนุมานได้ว่า ธรรมะของพระองค์ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์นามธรรม ก็จะต้องเป็นเหตุเป็นผลแบบวิทยาศาสตร์กายภาพ ซึ่งโลกปัจจุบันยอมรับนั้น เป็นสิ่งที่ไม่อยู่นอกเหตุเหนือผล แต่สุขุม ลึกซึ้ง เพราะว่าเกี่ยวข้องกับนามธรรมซึ่งไม่มีรูปไม่มีร่าง แต่เป็นสิ่งที่มิอยู่เป็นอยู่จริงๆ ในธรรมชาติ



ดังนั้น ในภาคที่สองของหนังสือเล่มนี้ อาตมาจึงนำเอา
สาระสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนาที่อาตมาพอจะเข้าใจ
และรวบรวมไว้ ทั้งจากการศึกษาและประสบการณ์จากการ
ปฏิบัตินำมาให้ท่านได้ศึกษา เผื่อว่าหากท่านพิจารณาเห็นคุณค่า
จะได้นำไปใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการศึกษาค้นคว้า
ต่อไปในเรื่องชีวิตคืออะไร อะไรเป็นจุดหมายปลายทางที่เป็น
อุดมการณ์สูงสุดของชีวิต และจะสามารถไปสู่จุดหมายปลายทาง
นั้นได้อย่างไร พุทธศาสตร์เป็นวิชาเพียงวิชาเดียวเท่านั้น ซึ่งเป็น
วิทยาศาสตร์นามธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ และสั่งสอน
แนะแนวทางตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่เรายอมรับกัน
ในปัจจุบันนี้ เพื่อนำท่านสู่จุดหมายปลายทางนั้น และอาตมา
ให้ความมั่นใจกับท่านได้ว่า การศึกษาและปฏิบัติพุทธธรรม
เป็นการแสวงหาผลประโยชน์อันสูงสุด ที่อาจหาได้จากความ
เป็นมนุษย์ของท่าน และให้แก่วิชาของท่านเองโดยตรง ยิ่งกว่า
นั้น การปฏิบัติพุทธธรรมคือการแก้ทุกข์ด้วยการเจริญสติ-
สัมปชัญญะนั้น ให้แต่คุณประโยชน์แก่ท่านอย่างเดียว ไม่มีโทษ
แม้แต่น้อย และจะไม่มีสารประโยชน์อื่นใดที่มีค่าสูงยิ่งไปกว่านี้
อีกแล้วในชีวิตนี้



ภาคแรก

พระพุทธองค์ทรงเป็น
นักวิทยาศาสตร์เอกของโลก



พระพุทธเจ้าทรงเป็น นักวิทยาศาสตร์เอกของโลก



เมื่อ ๔๕ ปีก่อนพุทธศักราช เจ้าชายสิทธัตถะ โคตมโคตร แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ ได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากที่เสด็จออกบรรพชา เพื่อแสวงหาโมกขธรรมเป็นเวลา ๖ ปี การรู้แจ้งโลกซึ่งเรียกว่า โลกวิทู และความรอบรู้ในสรรพสิ่งที่เรียกว่าพระสัพพัญญุตญาณ ของพระองค์มีมากมายเพียงใดนั้น พอจะอนุมานเอาได้จาก พระดำรัสของพระองค์ขณะพักผ่อนอิริยาบถอยู่ ณ ป่าประดู่ลาย ใกล้กรุงโกสัมพี พร้อมภิกษุกลุ่มหนึ่งจำนวนหลายร้อยรูป ความว่า “ดูก่อนเธอทั้งหลาย อันวิชาความรู้ที่ตถาคตมีจากการตรัสรู้ นั้นมีมากมายเหมือนใบไม้ทั้งหมดในป่า แต่ความรู้ที่สอนให้เธอทั้งหลายสู่ความพ้นทุกข์นั้น เป็นเพียงส่วนน้อย เหมือนใบประดู่ ร่วง ๒-๓ ใบในฝ่ามือของตถาคตนี้” นั้นหมายความว่าความรู้ ที่พระองค์ทรงสอนเวไนยสัตว์เพื่อพ้นทุกข์ตลอดเวลา ๔๕ ปีนั้น เป็นความรู้เพียงน้อยนิดเมื่อเทียบกับความรู้ที่พระองค์รู้แจ้ง จากการตรัสรู้ทั้งหมด เหตุที่พระองค์ไม่สอนวิชาอื่นๆ ก็เพราะ



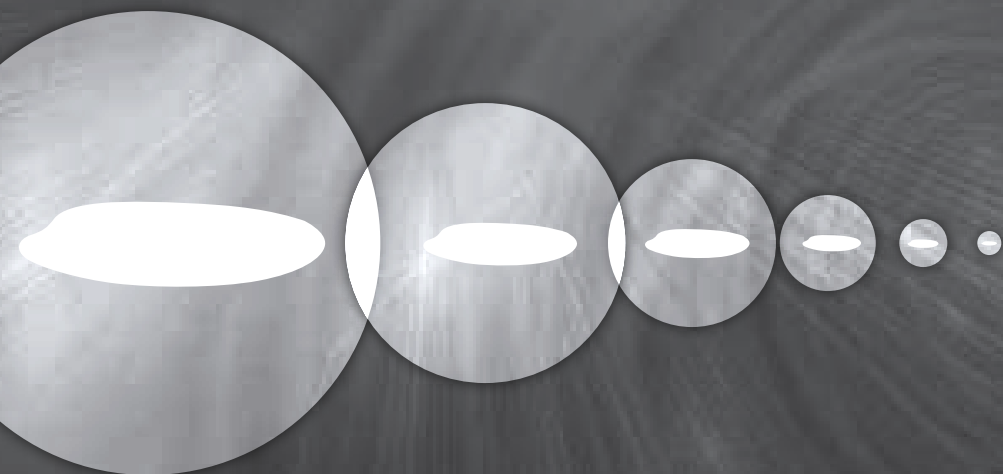
สิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ อาจมีความรู้บางส่วนที่ปรากฏอยู่ในคำสอนนอกจากวิชาที่นำสู่ความพ้นทุกข์ ก็เพียงเพื่อเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้น

จากพุทธประวัติปรากฏว่า คนในสมัยพุทธกาลเขาสนใจกันมากและต้องการแสวงหาวิมุตติธรรมหรือนิพพาน เพราะเขาต้องการความพ้นทุกข์ ศาสนาพราหมณ์เกิดก่อนพุทธศาสนา นับพันๆ ปี และในสมัยพุทธกาล การบำเพ็ญวิชายะซึ่งอาศัยหลักของศาสนาพราหมณ์นั้น เขาได้ถึงญาณและอภิญาซึ่งเป็นโลกียะกันมาก เรื่องการ รู้อดีต (อดีตังสญาณ) รู้อนาคต (อนาคตังสญาณ) การแสดงฤทธิ์ ต่างทำกันได้ เว้นอย่างเดียว คือ อาสวักขยญาณ คือ ญาณความหยั่งรู้การทำให้กิเลสและอาสวะหมดไปโดยเด็ดขาด เท่านั้นที่เขากระทำกันไม่ได้ ดังนั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ (ผู้ไกลจากกิเลส) จริงๆ เป็นองค์แรกของโลก พระองค์จึงมีเจตนารมณ์อันแน่วแน่ที่จะสั่งสอนผู้ที่เป็เนวในยบุคคลให้พ้นทุกข์ กล่าวคือบรรลุถึงความสุขชั่วนิรันดร์ คือ พระนิพพาน ส่วนความรู้อื่นๆ ที่เป็นไปแบบชาวโลก ซึ่งขวางต่อมรรคผลนิพพาน เป็นความรู้เพียงเพื่อสนองตัณหาของคนในโลกทั่วๆ ไป เพื่อให้ได้มาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ และสุขนั้น พระองค์เรียกว่า **เดรัจฉานวิชา** เสียด้วยซ้ำไป พระองค์จึงไม่ทรงสอน แต่เพราะเหตุที่การสอนในการศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์นั้น มีส่วนเข้าไปเกี่ยวกับกับรูป (กายซึ่งเป็นสสารและพลังงาน) และนาม (จิตใจ) จึงมี



ส่วนหนึ่งของคำสอนเกี่ยวเนื่องเข้าไปถึงวิทยาศาสตร์กายภาพ (เป็นความรู้เกี่ยวกับสสารและพลังงาน ซึ่งเป็นพื้นฐานของวิทยาศาสตร์สาขาอื่นๆ และเทคโนโลยีมากมายในปัจจุบันนี้) และจากการสอนที่เกี่ยวข้องในส่วนนี้เอง จึงทำให้เราได้มีโอกาสได้ทราบถึงความเป็นสัพพัญญูของพระพุทธองค์ ท่านจะได้พิจารณาและทราบต่อไปว่า การที่อาตมากล่าวว่า “**พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก**” นั้นจะเกินความจริงหรือไม่ เพียงใด

สาระสำคัญที่อาตมาจะนำมาแสดงให้ท่านทราบเพื่อประกอบการพิจารณาจะแยกเป็น ๒ ตอน ตอนแรกเป็นเรื่องของรูป (สสาร) ขนาดเล็กอย่างยิ่งที่เรียกว่า **ปรมาณู** ซึ่งเป็นอนุภาคสำคัญของยุคปรมาณู และอนุภาคที่เล็กกว่าปรมาณู ส่วนในตอน ที่ ๒ จะกล่าวถึงเรื่องของรูป (สสาร) ขนาดใหญ่โตมหึมาของ **จักรวาล** หรือ **เอกภพ** ซึ่งเป็นวิชาการที่สำคัญในยุคฟิสิกส์อวกาศ ในแต่ละตอนอาตมาจะแสดงให้ท่านได้ทราบทั้งที่มีมาในพระพุทธศาสนาและจากวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ สำหรับวิทยาการที่มาจากวิทยาศาสตร์กายภาพนั้น ท่านอาจทราบอย่างดียู่ก่อนแล้ว อาตมาเพียงทบทวนความจำให้ท่าน หรือเผื่อว่าบางท่านที่มีฐานความรู้เดิมทางวิทยาศาสตร์น้อยไป ด้วยวัตถุประสงค์จะให้ท่านได้ทราบข้อมูลประกอบเพื่อให้สามารถพิจารณาตัดสินใจอย่างถูกต้องแจ่มแจ้งและชัดเจนโดยทันทีว่า พระพุทธองค์นั้นมีแนวความคิดและการกระทำเป็นนักวิทยาศาสตร์หรือไม่



ตอนที่ ๑

ปรมาณูและอนุภาคที่เล็กกว่าปรมาณู ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา



คำว่าปรมาณูนี้มีปรากฏอยู่ในส่วนของการศึกษาเรื่อง รูป
ปรมาณู ในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะของพระอภิธรรมปิฎก
การจะทราบขนาดของปรมาณูนั้นมีขนาดเล็กมากเพียงใด
พระพุทธองค์ให้เริ่มต้นจาก ธัญญมาศ หรือ เมล็ดข้าวเปลือก
ความยาวของเมล็ดข้าวเปลือก ไม่ว่าในสมัยใดๆ ถือได้ว่าเป็น
พืชผลที่มีความยาวมาตรฐานใกล้เคียงกันมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็น
เมล็ดที่ลีบหรือเต็มเต่ง จึงใช้เป็นมาตรฐานของความยาวในสมัย
พุทธกาลได้อย่างยอดเยี่ยม (คล้ายมาตรฐานความยาวในระบบ
อังกฤษที่ใช้ ๑ ฟุตเป็นมาตรฐาน โดยใช้ความยาวของฝ่าพระบาท
ของพระเจ้าเฮนรีแห่งอังกฤษ) และแบ่งลงไปเพื่อสู่ขนาดของ
ปรมาณู ดังนี้



- ๑ ธัญญมาศ แบ่งเป็น ๓ ส่วน แต่ละส่วนเรียกว่า ๑ อุกา
๑ อุกา แบ่งเป็น ๓ ส่วน แต่ละส่วนเรียกว่า ๑ ลิกขา
๑ ลิกขา แบ่งเป็น ๓๖ ส่วน แต่ละส่วนเรียกว่า ๑ รกเรณู
๑ รกเรณู แบ่งเป็น ๓๖ ส่วน แต่ละส่วนเรียกว่า ๑ ตัซซาลี
๑ ตัซซาลี แบ่งเป็น ๓๖ ส่วน แต่ละส่วนเรียกว่า ๑ อณู
๑ อณู แบ่งเป็น ๓๖ ส่วน แต่ละส่วนเรียกว่า ๑ ปริมาณู
๑ ธัญญมาศ = $๓ \times ๓ \times ๓๖ \times ๓๖ \times ๓๖ \times ๓๖ = ๘๒,๓๐๑,๑๘๔$ ปริมาณู

พูดเป็นภาษาธรรมดาๆ ว่า “หากเอาปริมาณูมาเข้าแถว
ตรงหน้ากระดานเรียงหนึ่ง จำนวน ๘๒,๓๐๑,๑๘๔ ปริมาณู จะ
มีความยาวเท่ากับเมล็ดข้าวเปลือก ๑ เมล็ด”

ข้อมูลนี้ได้มาจากคัมภีร์อิธิธานุปปทีปิกาและอิธิธานุป-
ทีปิกาสุจิ คาถาที่ ๑๔๔ และ ๑๔๕ ความว่า

ฉตฺตีส ปริมาณูน เมโก ญจ ฉตฺตีส เตฯ

ตชฺชาริ ตาปี ฉตฺตีส รกเรณฺจ ฉตฺตีส เตฯ

ลิกฺขา ตา สตฺต อุกา ตา ธณฺญามาโสติ สตฺต เตฯ

ในเรื่องรูปปรมาณูของพุทธศาสนานั้น อนุภาคซึ่งเป็นรูป
หยาบ (สสาร) ที่ไม่สามารถจะแยกให้เล็กลงไปอีก คือแยกออก
ไม่ได้อีกแล้ว มีชื่อว่า อวินิพโกรูป ซึ่งเราอาจเรียกว่า “อนุภาค
อวินิพโกะ” แปลว่า “อนุภาคที่แยกส่วนออกจากกันไม่ได้”
อนุภาคที่มีขนาดโตกว่าอนุภาคอวินิพโกะมีอยู่มากมาย และ



ล้วนแต่เล็กกว่าปรมาณู อนุภาคอวินิพโกะมีต่างกันอย่างน้อย ๘ ชนิด อนุภาคที่มีขนาดระหว่างปรมาณู และอนุภาคอวินิพโกะ ในปริมัตถที่ปนิฏีกาได้แสดงไว้ว่ามีอนุภาคที่เล็กกว่าปรมาณู คือ กลาปะ (อ่าน กะลาปะ) ปรมาณูเม็ดหนึ่งมีขนาดเท่ากับ กลาปะชนิดหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า สุทธธัมมฐกลาปะ จำนวน ๔๙ กลาปะ (จากหนังสือ ปกิณณกปัญหา ซึ่งเป็นหนังสือประกอบการเรียนการสอนชั้นอภิธัมมกถิกโท ของพระมหาถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ. ๙, อ.ภ.บ. วัดระฆังโฆสิตาราม) กลาปะมีจำนวนมากมาย หลายชนิดมีขนาดต่างๆ กัน เมื่อนำอนุภาคอวินิพโกะและกลาปะ มารวมกันเป็นแบบต่างๆ คงจะมีอนุภาคได้นับจำนวนพันๆ ซึ่ง เล็กกว่าปรมาณู (อาตมาจะไม่เข้าไปในรายละเอียดของเรื่องนี้)

ปริมาณและอนุภาคที่เล็กกว่าปริมาณ ในวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ



เรื่องของสสารในวิทยาศาสตร์กายภาพนั้น มีธาตุแต่ละชนิด ประกอบด้วยส่วนที่เล็กที่สุดเหมือนกัน เรียกว่า ปริมาณ ปริมาณแต่ละปริมาณมีขนาดเกือบเท่าๆ กัน คือประมาณ 1 อังสตรอม (1A) ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีในบรรดาผู้ที่ได้เคยศึกษาวิทยาศาสตร์กายภาพมาพอสมควร เพื่อเป็นหลักอ้างอิง มีปรากฏข้อความในหน้า ๓๓๑ ของ The New Encyclopaedia Britannica เล่ม ๒ ในจำนวน ๓๐ เล่ม เขียนไว้ดังนี้ “It is remarkable fact that all atoms have about the same diameter, roughly one angstrom (1A).” แปลความว่า “เป็นความจริงที่น่าสังเกตว่า ปริมาณของธาตุทุกชนิดมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 อังสตรอม เท่ากัน”

$$\text{ความยาว 1 อังสตรอม (1A)} = 10^{-8} \text{ ซม.} = \frac{1}{100,000,000} \text{ ซม.}$$



หากเราจะกล่าวเป็นภาษาธรรมดาถึงขนาดของปริมาณที่ได้จากการพิสูจน์ด้วยการทดลองวัดและตรวจสอบด้วยวิธีการของนักวิทยาศาสตร์ปริมาณแห่งยุคแล้วจนแน่นอนจะเป็นดังนี้ “ถ้าเอาเม็ดปริมาณ ๑๐๐,๐๐๐,๐๐๐ (ร้อยล้าน) ปริมาณ มาเข้าแถวตรงหน้ากระดานเรียงหนึ่ง จะได้ความยาวประมาณ ๑ เซนติเมตร”

สำหรับอนุภาคที่เล็กกว่าปริมาณในวิทยาศาสตร์กายภาพมีจำนวนมากมายเช่นเดียวกัน เช่น อนุภาคโปรตรอน นิวตรอน อิเล็กตรอน โพซิตรอน มีซอน ทริยอน และอนุภาคที่เล็กที่สุดที่โลกรู้จัก คือ ควาร์ก* (Quark) และ แอนติควาร์ก (Antiquark) อนุภาคควาร์กนี้มีอยู่อย่างน้อย ๖ ชนิด แต่เป็นอนุภาคที่ไม่เสถียรอย่างมาก เกิดมีขึ้นเพียงชั่วขณะแล้วหายไป (การทดลองเพื่อทำให้เกิดอนุภาคควาร์กนี้ ต้องใช้เครื่องเร่งอนุภาคขนาดใหญ่ ตัวอย่างเช่นที่สถาบันไซโครตรอน ณ มหาวิทยาลัยเท็กซัส เอ แอนด์ เอ็ม ในมลรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา และการค้นหาอนุภาคควาร์กนี้ เพิ่งทำสำเร็จจริงๆ เมื่อประมาณไม่เกิน ๑๐ ปีที่แล้วมานี้ ทำให้นักวิทยาศาสตร์ผู้ค้นพบ ได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ในการเสนอผลงานชิ้นนี้แก่ชาวโลก)



ตอนที่ ๒

จักรวาลหรือเอกภพ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา



ส่วนประกอบของจักรวาลนั้น ประกอบด้วยดวงอาทิตย์หรือดาวฤกษ์แบบดวงอาทิตย์ของเรา (คือดาวฤกษ์นั่นเอง) มีขนาดใหญ่กว่าดวงอาทิตย์บ้าง เล็กกว่าบ้าง มีจำนวนมากมาย ในพระสูตรใช้คำว่า แสนโกฏี (คือนับไม่ถ้วน ไม่ต้องนับ เพราะมันมีจำนวนมาก) การผันผวนแปรปรวนของดวงอาทิตย์เหล่านี้ มีอยู่ตลอดเวลา และปรากฏเป็นคำพูดที่มีอยู่ทั่วไปว่า “ทุกอย่าง เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิิตย์” ในภาษาบาลีกล่าวไว้ดังนี้ “ยถาปัจจุยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตํ” การเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของดวงอาทิตย์ นับไม่ถ้วนเหล่านี้ เป็นเวลายาวนานจนเหลือจะคณานับ แต่ก็มีเวลาสิ้นสุด คือมีการเกิดและมีการสิ้นสุด และกล่าวถึงการเกิด และการสิ้นไปของจักรวาลพร้อมด้วยดวงอาทิตย์จำนวนนับไม่ถ้วนในจักรวาลไว้ดังนี้



การเกิดขึ้นและการทำลายของจักรวาลนั้น เรียกว่า “การเริ่มต้นกัป (การก่อเกิดจักรวาล) และการสิ้นสุดกัป (การทำลายสิ้นไปของจักรวาล)” ขณะที่ส่วนที่ ๔ ซึ่งเป็นส่วนสุดท้าย (จักรวาลทั้งหมดแบ่งเป็น ๔ ส่วน) ถูกทำลายโดยสิ้นเชิงด้วยไฟบรรลัยกัลป์ = “ไฟที่ทำลายกัป” แล้วจักรวาลทั้งหมดจะถูกทำลายทั้งหมดโดยทำลายไปที่ละ ๑ ส่วน ๒ ส่วน ๓ ส่วน และ ๔ ส่วน แล้วจักรวาลจะเริ่มเกิดใหม่ การเกิดจักรวาลใหม่ ก็เป็นทีละส่วนเช่นกัน คือ ๑ ส่วน ๒ ส่วน ๓ ส่วน และ ๔ ส่วน แล้วจักรวาลก็วิวัฒนาการไปตามเหตุปัจจัย (มิใช่มีผู้ใดสร้าง) และเมื่อถึงกาลก็ทำลายตัวเองลงอีก และกลับไปกลับมาอย่างนี้ไม่มีวันสิ้นสุดและที่สำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งคือ พระองค์ตรัสว่า **ที่ว่างในธรรมชาตินี้ไม่มีที่สุด** (อนันตัง) ดังนั้น จักรวาลจึงมีจำนวนนับไม่ถ้วน โดยที่ใช้คำว่าแสนโกฏิจักรวาลอีกเช่นกัน

การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (ทำลายตัวเอง) ของจักรวาลที่กลับไปกลับมาไม่มีวันที่จะสิ้นสุดนี้ ท่านเรียกว่า “วัฏฏะ” หรือ “สังสารวัฏ”

ช่วงเวลานับแต่เริ่มเกิดจักรวาลจนถึงจักรวาลสลายตัวโดยสิ้นเชิง หรือคาบของการเกิด-ดับ (ทำลาย) ของจักรวาลเรียกว่า ๑ กัป หรือ มหากัป ระยะเวลาของ ๑ กัป หรือคาบของการเกิดและการทำลายของจักรวาล พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบความยาวนานของเวลาไว้เป็น ๓ นัย ดังนี้



นัยที่ ๑ มีภูเขาหินกว้าง ๑ โยชน์ ยาว ๑ โยชน์ และสูง ๑ โยชน์ ทุกๆ ร้อยปีจะมีเทวดาเอาผ้าขาวสะอาดกวาด ๑ ครั้ง เมื่อใดภูเขาหินนั้นสึกไปเพราะการกวาด จนมีความสูงราบเรียบเสมอพื้นดิน นั้นแหละเวลา ๑ กัป โดยประมาณ

นัยที่ ๒ มีปอกกว้าง ๑ โยชน์ ยาว ๑ โยชน์ และลึก ๑ โยชน์ ทุกๆ ร้อยปีหย่อนเมล็ดพันธุ์ผักกาดลงไป ๑ เมล็ด บ่อนี้เต็มเมื่อใด จะเป็นเวลาเท่ากับประมาณ ๑ กัป

นัยที่ ๓ มีกองทรายกว้าง ๑ โยชน์ ยาว ๑ โยชน์ สูง ๑ โยชน์ ทุกๆ ร้อยปีหยิบเมล็ดทรายออก ๑ เม็ด จนกว่าทรายจะหมดกอง จะเป็นเวลา ๑ กัป โดยประมาณ

การหาระยะเวลา ๑ มหากัป หรือ กัป คือ อายุของจักรวาลตามที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้น สามารถจะทำได้โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้จากนัยที่ ๒ และ ๓ ของ ๑ กัป คือ เราอนุมานเอาว่าทราย ๑ เม็ด หรือเมล็ดพันธุ์ผักกาด ๑ เมล็ด มีขนาดพอๆ กัน คือประมาณ ๑ ลูกบาศก์ มม. (เม็ดทรายหรือเมล็ดพันธุ์ผักกาดเรียงแถวกัน ๑๐ เม็ด จะยาว ๑ ซม. โดยประมาณ-ผู้เขียนอนุมานเอง) ใน ๑ ลูกบาศก์ ซม. หรือใน ๑ ซีซี. จะมีเม็ดทรายหรือเมล็ดพันธุ์ผักกาดจำนวน $๑๐ \times ๑๐ \times ๑๐ = ๑,๐๐๐$ ฉะนั้น เวลา ๑ มหากัป จะเท่ากับเวลาประมาณ $๑,๐๐๐ \times ๑๐๐ \times (๑๖ \times ๑๐๐,๐๐๐)^๓ = ๔,๐๙๖ \times ๑๐^{๒๐}$ ปี $= ๔ \times ๑๐^{๒๓}$ ปี



ความกว้างใหญ่ไพศาลของจักรวาลนั้น ในสมัยพุทธกาล
สิ่งที่มีความเร็วสูงสุดที่อาจจินตนาการได้คือความเร็วของลูกธนู
ที่ออกจากแฉ่ง จากการยิงของนักยิงธนูเยี่ยมที่สุดในเวลานั้น
(จากสำนักตักกสิลา) และเวลาที่คนจะคอยได้นานที่สุดก็คือ แค
่ตาย ในสมัยพุทธกาล อายุกับของคน (อายุเฉลี่ยของคน)=๑๐๐ ปี
พระพุทธองค์เปรียบความมโหฬารของจักรวาลไว้ว่า ยิงธนูจาก
ที่เดียวกันแยกเป็น ๔ ทิศ เหนือ ตะวัน ออก ใต้ และตะวันตก
แล้วให้ฤๅษีที่มีอภิญาจิต เหาะตามลูกธนูไปทั้ง ๔ ทิศ ฤๅษี
ตายแล้ว ก็ยังไม่ถึงขอบจักรวาล นั้นหมายความว่าจักรวาลนี้
ใหญ่โตมโหฬาร มากเกินกว่าที่คนในสมัยนั้นจะคาดคิดได้ถึง ว่า
มันมีความกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหน เพราะไม่มีอะไรเทียบได้

จักรวาลหรือเอกภพ ในวิชาดาราศาสตร์



ส่วนประกอบของเอกภพ เอกภพประกอบด้วยกาแล็กซีแบบกาแล็กซีของเรา (our galaxy) เป็นหมื่นๆ ล้านกาแล็กซี แต่ละกาแล็กซีจะมีขนาดเล็กกว่าหรือใหญ่กว่ากาแล็กซีของเรา และมีรูปร่างแตกต่างกันมากมายหลายชนิด กาแล็กซีของเราเป็นกาแล็กซีที่มีรูปลักษณะคล้ายล้อเกวียน มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ปีแสง* มีดาวฤกษ์แบบดวงอาทิตย์ที่มีขนาดเล็กกว่าบ้าง ใหญ่กว่าบ้าง ประมาณแสนล้านดวง มีความหนาของวงล้อกาแล็กซีประมาณ ๑,๕๐๐ ปีแสง ดวงอาทิตย์อยู่ห่างจากศูนย์กลางของกาแล็กซี ๓๓,๐๐๐ ปีแสง และหมุนรอบกาแล็กซี ๑ รอบ ใช้เวลาประมาณ ๒๐๐ ล้านปี

*ปีแสง = หน่วยวัดระยะทางในดาราศาสตร์ = ระยะทางที่แสงเดินทางไป ๑ ปี
= $3๖๕ \times 24 \times 60 \times 60 \times 300,000 = ๙๔๖,๐๘๐ \times 10^9$ กิโลเมตร
= ๙๔๖,๘๐๐,๐๐๐,๐๐๐ กิโลเมตร
(แสงเดินทางได้วินาทีละ ๓๐๐,๐๐๐ กิโลเมตร)



การก่อกำเนิดเอกภพ ต้องพิจารณาการก่อเกิดกาแล็กซี และดาวฤกษ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของกาแล็กซี ประกอบการพิจารณาด้วย ดังนี้





เวลาของช่วง ๑ ๒ ๔ ๕ และ ๖ ไม่มีข้อมูลพอจะคำนวณได้ เกินวิสัยปุถุชนและเทคโนโลยีปัจจุบันก้าวไปยังไม่ถึง

ขณะเอกภพป่องที่สุดนั้น รัศมีของเอกภพจะมีความหาคาลมวลรวมของเอกภพก็จะมีค่ามหาศาลด้วย ณ จุดนี้เองที่กาแล็กซีทั้งหลายจะเริ่มเคลื่อนตัวเข้าหาจุดศูนย์กลางของเอกภพ ด้วยแรงดึงดูดระหว่างมวล และท้ายที่สุดจะระเบิดมหาวินาศที่ศูนย์กลางเอกภพ เกิดเป็นพลังงานมหาศาล แล้วเริ่มต้นก่อเกิดจักรวาลหรือเอกภพใหม่ดังแผนผังการเกิดและทำลายดังกล่าวมาแล้วอีกและเป็นไปอย่างนี้ไม่มีวันสิ้นสุดการก่อเกิดและการทำลายตัวเองแบบนี้เรียกว่า **ทฤษฎีระเบิดมหาวินาศ** (Big Bang Theory) ซึ่ง Edwin Hubble นักดาราศาสตร์ชาวอเมริกัน เสนอทฤษฎีนี้ตามแนวความคิดของ Georges Lemaitre นักดาราศาสตร์ชาวเบลเยียม ตามทฤษฎีระเบิดมหาวินาศ เมื่อใช้ค่าคงที่ของ Hubble อะตอมตัวแรกในจักรวาลเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 2×10^{10} ปี แต่ก่อนจะเกิดเป็นอะตอมตัวแรก นานเท่าใดไม่มีใครประมาณเวลาได้

การก่อเกิดเอกภพและการสั่นไปยังมีทฤษฎีการออสซิลเลตของเอกภพ (Oscillating Universe Theory) ซึ่งอธิบายโดยใช้ทฤษฎีของท่านไอน์สไตน์ ทฤษฎีของนิวตัน และทฤษฎีทรงมวลและพลังงาน ก็สรุปผลออกมาเช่นเดียวกับทฤษฎีระเบิดมหาวินาศ และมีคาบของการเกิดดับไม่ต่ำกว่า 10^{10} ปี นอกจากนี้



ยังมีทฤษฎีสถานะคงที่ (Steady State Theory) ซึ่งเสนอโดยนักดาราศาสตร์อังกฤษ ๓ ท่าน คือ Thomas Gold, Herman Bondi และ Fred Hoyle ทั้งสามท่านได้ร่วมกันรายงานสรุปผลจากการเฝ้าดูการเคลื่อนที่ของกาแล็กซีที่ขอบเอกภพ (กาแล็กซีไกลสุดที่กล้องส่องไปถึง) พวกเขาสังเกตไม่พบการเปลี่ยนแปลงของความเร็วของกาแล็กซีเหล่านั้น จึงสรุปความเห็นว่าการขยายตัวไม่มีที่สิ้นสุด คือจักรวาลไม่มีจุดเริ่มต้นและจุดทำลายตัวเอง คือเป็นอย่างนิรันดร์กาล

การวิเคราะห์ ข้อมูล และสรุปผล



ตอนที่ ๑ ปริมาณและอนุภาคที่เล็กกว่าปริมาณ

ปริมาณ

ก. ข้อมูลจากพระพุทธศาสนา

“หากเอาเม็ดปริมาณมาเข้าแถวตรงหน้ากระดานเรียงหนึ่งจำนวน ๘๒,๓๐๑,๑๘๔ (แปดสิบบสองล้านสามแสนเศษ) ปริมาณ จะมีความยาวเท่ากับข้าวเปลือก ๑ เมล็ด”

เอาตมาได้ทดลองเอาข้าวเปลือกพันธุ์กลางๆ คือไม่สั้นและยาวผิดปกติ มาลองวัดความยาวดู ปรากฏว่ามีความยาวประมาณ ๘ มิลลิเมตรเศษๆ (๘-๙ มิลลิเมตร)



ข. ข้อมูลจากวิทยาศาสตร์

“หากเอาปรมาณูมาเข้าแถวตรงหน้ากระดานเรียงหนึ่งจำนวน ๑๐๐,๐๐๐,๐๐๐ (หนึ่งร้อยล้าน) ปรมาณู จะมีความยาวเท่ากับ ๑ เซนติเมตร (๑๐ มิลลิเมตร)”

จากข้อมูล ก และ ข จะเห็นได้ว่า ปรมาณูที่มาจากพระพุทธรูปศาสนานั้นมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 อังสตรอม (1A) เช่นเดียวกับข้อมูลที่ได้จากการวัดของนักวิทยาศาสตร์ยุคปรมาณู ดังนั้น ปรมาณูในความหมายทางพุทธศาสนาและทางวิทยาศาสตร์เป็นอันเดียวกัน และมีขนาดเท่ากันด้วย เพียงแต่นาขนาดของปรมาณูทางวิทยาศาสตร์วัดด้วยการคำนวณ ประกอบการวัดด้วยเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นเครื่องวัดทางกายภาพ (Physical measuring instruments) ของนักวิทยาศาสตร์ปรมาณู

ส่วนขนาดของปรมาณูที่ได้มาจากทางพุทธศาสนานั้น ได้มาจากผลของการวัดด้วยอภิญญาจิต ซึ่งเป็นเครื่องวัดพิเศษของนักปฏิบัติทางวิทยาศาสตร์นามธรรม (Metaphysical measuring instruments) เมื่อกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว คือพุทธวิสัยของพระพุทธองค์



อนุภาคที่เล็กกว่าปรมาณู

ก. ข้อมูลจากพระพุทธศาสนา

อนุภาคที่เล็กที่สุด คือแยกไม่ได้อีกต่อไป เรียกว่า **อวินิพ-**
โกครูป หรือ **อนุภาคอวินิพโกคะ** มีอย่างน้อยที่สุด ๘ ชนิด

กลาปะ อนุภาคที่เล็กกว่าปรมาณู มีจำนวนนับร้อย มี
ตัวอย่าง **สุทธธัมมฐกลาปะ** จำนวน ๔๙ อนุภาค มีขนาดเท่ากับ
๑ เม็ดปรมาณู

ดังนั้น อนุภาคที่มีขนาดเล็กกว่าปรมาณู จึงมีจำนวนมาก
จากการรวมของอนุภาคอวินิพโกคะและกลาปะ

ข. ข้อมูลจากวิทยาศาสตร์

อนุภาคเล็กที่สุดในปัจจุบันที่โลกรู้จัก คือ **ควาร์ก** และ
แอนติควาร์ก ซึ่งมีอยู่ ๖ ชนิด

นอกจากนั้นก็มีโปรตอน นิวตรอน มีซอน บาร์ียอน
ฮิเล็กตรอน โพซิตรอน ฯลฯ

สำหรับอนุภาคที่เล็กกว่าปรมาณูที่มีมาทั้งทางพุทธศาสนา
และทางวิทยาศาสตร์ ไม่มีมิติที่แน่นอน จึงไม่สามารถจะนำมา
เปรียบเทียบกับกันได้ว่า อนุภาคใดเทียบได้กับอนุภาคใดในระหว่าง
อนุภาคที่มีชื่อแตกต่างกันจากทั้งสองทาง ไม่เหมือนกับปรมาณู
ซึ่งจากทั้งสองทางได้ระบุถึงมิติที่แน่นอน เราจึงเปรียบเทียบกับ
ได้ดังที่ได้ทำและสรุปผลมาแล้ว เมื่อเราทำปริมาณวิเคราะห์



ไม่ได้ เราก็ใช้คุณภาพวิเคราะห์ และสรุปผลดังนี้ว่า ในพระพุทธรศาสนามีอนุภาคที่เล็กกว่าปรมาณู เช่นเดียวกับทางวิทยาศาสตร์ แต่ในทางวิทยาศาสตร์ยังคงต้องศึกษากันต่อไปอีก ไม่มีท่าทีว่าจะสิ้นสุดเพื่อหาอนุภาคพื้นฐานเบื้องต้น (Fundamental elementary particles) ก็คือ **อวินิพโกรูป** ในพุทธศาสนานั้นเอง ซึ่งอาจเป็น ควาร์กและแอนติควาร์ก หรืออนุภาคอื่นๆ ที่มีมากกว่านั้น หรือเล็กยิ่งไปกว่านั้น ยังไม่มีข้อยุติ ส่วนในทางพุทธศาสนานั้น ยุติลงแล้ว และมีเรื่องราวรายละเอียดการทำหน้าที่ในการประกอบเป็นรูปต่างๆ ในรูปกายของสัตว์รูปหยาบ (มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน) ไว้อย่างละเอียดพิสดารในรูปปรมาณู อภิธรรมปิฎก

เฉพาะเรื่องรูปนี้ ทางพระพุทธรศาสนายังมีรูปละเอียดเรียกว่า **สุขุมรูป** ซึ่งทางวิทยาศาสตร์กายภาพยังศึกษากันไปยังไม่ถึง สุขุมรูปนี้เป็นรูปที่ประกอบเป็นกายของสิ่งมีชีวิตที่ไม่อาจมองเห็นด้วยตาเนื้อ (มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เรามองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ เพราะเป็นกายที่ประกอบขึ้นมาจากรูปหยาบ) สำหรับสุขุมรูปนี้ อโลกะ (แสง) มันจะผ่านไปโดยไม่สะท้อน เพราะมันละเอียดมากจนแสงไม่สะท้อน รูปกายละเอียดนี้ได้แก่ พวกเทวดา พรหม อสุรกาย เปเรต สัตว์นรก การเห็นพวกกายละเอียดเหล่านี้ต้องใช้จิตซึ่งฝึกดีแล้ว หรือจิตซึ่งอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมที่จะเกิดผัสสะทางจิตขณะนั้นๆ ได้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าทางพระพุทธรศาสนาได้ศึกษาล่วงรู้ลึกเกินไปไกลกว่าวิทยาศาสตร์กายภาพ แม้เฉพาะเรื่องรูป (สสารและพลังงาน) อย่างเดียว



ท่านทั้งหลาย หากท่านยังคงหลงเชื่อแต่เฉพาะที่ท่าน
อาจเห็นได้ด้วยตาเนื้อของท่านอย่างเดียว ท่านก็เป็นคนล้าหลัง
เสียแล้ว เพราะเพียงแค่ปริมาณซึ่งท่านไม่มีทางมองเห็น
นักวิทยาศาสตร์ยังใช้ตาปัญญาของเขาวัดขนาดได้ แก่นปริมาณ
ซึ่งเล็กกว่าปริมาณอีกมาก (ถ้าขยายปริมาณเส้นผ่าศูนย์กลาง
ประมาณ ๑๐ กม. แก่นปริมาณมีขนาดเพียง ๑ เมตร นักวิทยา-
ศาสตร์ก็วัดได้ สิ่งเหล่านี้ตาเนื้อของท่านยิ่งไม่มีทางจะเห็น
ได้เลย พวกอนุภาคควาร์กและแอนติควาร์กยิ่งเล็กลงไปอีก ก็ยัง
เป็นรูปหยาบ แล้วท่านจะเห็นรูปละเอียดหรือสุขุมรูปได้อย่างไร
การฝึกจิตเท่านั้นซึ่งท่านอาจสามารถจะรู้เห็นสิ่งต่างๆ ได้อีก
มากมาย ท่านคงเคยได้ทราบเรื่องการอ่านหนังสือหรือมองเห็น
สิ่งต่างๆ ด้วยส่วนอื่นของร่างกายนอกจากตาเนื้อ นั่นแหละ
เป็นการที่ท่านจะเห็นโดยการผัสสะด้วยจิตวิธีหยาบๆ วิธีหนึ่ง
ดังนั้น ศาสตร์หรือวิชาการทั้งหลายที่ท่านสงสัยจะศึกษามีมาก
เหลือเกิน แต่มันเป็นไปเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข สิ่งเหล่านี้พระพุทธองค์กล่าวว่าไม่เป็นไปเพื่อความพ้นจาก
ทุกข์

พุทธศาสนาเปิดกว้างและเปิดเสมอสำหรับบุคคลผู้มี
วิญญานเป็นนักวิทยาศาสตร์เพื่อเข้ามาศึกษาและปฏิบัติ มีแต่
ทางใดไม่มีเสียเลย กล่าวคือจะเป็นผู้มีความทุกข์น้อยลง ความ
เศร้าหมองทางจิตน้อยลง ท่านจะเป็นผู้มีจิตสะอาด สว่าง สงบ
มากยิ่งขึ้น ท่านที่เข้าใจว่าผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามพุทธธรรม



จะเป็นผู้หมดอาลัยตายอยาก เจียบเหงาเศร้าซึม นั้นเข้าใจผิด
อย่างเห็นชาวเป็นดำ ผู้ปฏิบัติพุทธธรรมที่ถูกต้องนั้น ตรงกัน
ข้าม จะเป็นคนมีจิตใจกัมมะนิโย คือพร้อมที่จะทำการทำงาน
คือ active เสมอ และทำได้อย่างฉลาด ถูกต้อง มีสติสมบูรณ์
อีกด้วย วิทยาศาสตร์ตัดสินกันที่ต้องทำการทดลอง พุทธศาสนา
ก็เช่นเดียวกัน พระพุทธองค์เน้นคำสอนลงไปที่การปฏิบัติ
หากท่านคิดแม้เพียงเล็กน้อย ไม่ต้องคิดให้มากลึกซึ้งอะไร
นักหนา เมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีที่แล้วมา พระพุทธองค์บอกขนาด
ของปริมาณเอาไว้ และนักวิทยาศาสตร์เพิ่งจะมาบอกว่าทำการ
ทดลองแล้วปรากฏว่าเป็นจริงตามนั้น เรื่องบางอย่างนักวิทยา-
ศาสตร์กายภาพหมดสิทธิที่จะรู้-เห็นได้ ถ้ายังคงใช้เครื่องวัด
ที่เป็นรูป (physical measuring instruments) ให้พัฒนากันไป
อีกเป็นพันๆ ปี เพราะมันเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ เหมือนพยายามเอา
ทรายมาควั่นทำเส้นเชือกฉันนั้น เช่นเดียวกับให้วัดขนาดของ
เส้นผมด้วยสายเทปวัดความยาวของถนน ย่อมทำไม่ได้ ฉันใด
ก็ฉันนั้น

ตอนที่ ๒

จักรวาลหรือเอกภพ



ก. ข้อมูลจากพระพุทธศาสนา

๑ ส่วนประกอบ ประกอบด้วยดวงอาทิตย์ (ดาวฤกษ์) แบบดวงอาทิตย์ของเรามีจำนวนนับไม่ถ้วน (แสนโกฏิ) และมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่เนื่องนิิตย์ ยังมีโลกแบบโลกมนุษย์ในที่อื่นๆ อีก นอกจากที่โลกมนุษย์ของเรา

๒ ขนาด มีความกว้างใหญ่ไพศาลเกินกว่าที่มนุษย์จะไปได้ถึงขอบของจักรวาล โดยเปรียบเทียบลูกธนูซึ่งมีความเร็วสูงสุดในขณะนั้น และฤๅษีผู้มีปัญญาจิตเหาะตาม ถ้ายิงธนูออกจากกัน ๔ ทิศ ฤๅษีมีปัญญาเหาะตามไปด้วยความเร็วเท่าลูกธนูออกจากแฉ่ง ตั้งแต่หนุ่มจนแก่ตาย (อายุกับขณะนั้น ๑๐๐ ปี) ก็ยังไม่ถึงขอบจักรวาล

๓ การก่อเกิดและการทำลาย จะก่อเกิดดวงอาทิตย์ (ดาวฤกษ์) เป็นองค์ประกอบของจักรวาลทีละ ๑ ส่วน จนครบ ๔ ส่วน แล้ววิวัฒนาการเป็นโลกและดาวเคราะห์ต่างๆ และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ท้ายที่สุดจะทำลายตัวเองทีละส่วน จนทำลายหมด ๔ ส่วน แล้วเกิดขึ้นมาใหม่อีก กลับไปกลับมาอยู่เช่นนี้



หาวันที่สิ้นสุดมิได้ การเกิด-ทำลาย สลับกันไปอย่างนี้ เรียกว่า
วัฏฏะ หรือ สังสารวัฏ

๔ ระยะเวลา ๑ กัป หรือมหากัป คือระยะเวลาตั้งแต่เริ่ม
ก่อกำเนิดจักรวาล จนถึงเวลาที่จักรวาลทำลายสิ้นเชิง และพร้อม
จะเกิดจักรวาลใหม่ เปรียบเทียบไว้เป็น ๓ นัย ตามนัยที่ ๒
และ ๓ อาตมาอนุมานเองเพื่อให้เป็นเวลาที่คำนวณได้ และจะ
ได้ประมาณ 4×10^{31} ปี

๕ จำนวนจักรวาลที่มีอยู่ในธรรมชาติ เนื่องจากที่ว่างมี
ไม่สิ้นสุด ดังนั้น จักรวาลจึงมีจำนวนนับไม่ถ้วน ในสังขยาคุณศัพท์
ว่ามีแสนโกฏิจักรวาล และทรงกล่าวไว้ว่า ผู้ใดที่พยายามคิดถึง
การเกิดและความเป็นไปของโลกและจักรวาลให้ได้ มีผลคือ
เป็นบ้า เพราะเป็น ๑ ใน ๔ ของอจินไตย (คือเรื่อง que คิดแล้ว
ผลคือเป็นบ้าอย่างเดียว มี ๔ อย่างคือ ๑. เรื่องการเกิดและ
ความเป็นไปของโลกและจักรวาล ๒. เรื่องของผลกรรมคือวิบาก
๓. พุทธวิสัย-ความรู้ความสามารถของพระพุทธเจ้า ๔. ฌาน
วิสัย-ความรู้ ความสามารถของผู้ได้ฌาน)

ข. ข้อมูลจากวิทยาศาสตร์

๑ ส่วนประกอบ ประกอบด้วยกาแล็กซีนับหมื่นล้าน
กาแล็กซี ในแต่ละกาแล็กซีประกอบด้วยดาวฤกษ์แบบดวงอาทิตย์
นับหมื่นล้านดวง เช่นเดียวกัน กาแล็กซีที่ดวงอาทิตย์ของเรา



อยู่นี้ เชื่อว่ากาแล็กซีของเรามีรูปร่างเหมือนวงล้อเกวียน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ปีแสง

๒) ขนาด มีขนาดมหึมา แม้แต่กาแล็กซีของเราก็มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๐๐,๐๐๐ ปีแสง ๑ ปีแสง = ๙๔,๖๐๘ x ๑๐^๙ กม. และทั้งเอกภพมีจำนวนกาแล็กซีถึงหมื่นๆ ล้านกาแล็กซี

๓) การก่อเกิดและการทำลาย มี ๓ ทฤษฎี

๓.๑ ทฤษฎี *Big Bang* และ *Oscillating Universe* ลงกันได้คือ เมื่อขณะทำลายโดยสิ้นเชิงจะเกิดระเบิดมหาวินาศมวลจะเปลี่ยนเป็นพลังงานตามสมการของท่านไอน์สไตน์ แล้วเกิดเป็นเอกภพ โดยพลังงานจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสสาร เกิดเป็น ธูลิคอสมิก เป็นดาวฤกษ์ โลก ดาวเคราะห์ต่างๆ และวิวัฒนาการไปพร้อมกับการขยายตัวของจักรวาล เมื่อจักรวาลปองสุดมวลทั้งหลาย (ดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ และกาแล็กซี) จะวิ่งกลับมาที่ตรงกลางเอกภพอีกครั้งด้วยแรงดึงดูดระหว่างมวลของท่านนิวตัน และระเบิดมหาวินาศกลับไปกลับมาอย่างนี้ ไม่มีวันสิ้นสุด โดยอาศัยกฎทรงมวลและพลังงานเป็นทฤษฎีหลักอ้างอิง

๓.๒ ทฤษฎี *Steady State* เชื่อว่าจักรวาลจะขยายตัวไปอย่างนี้ไม่มีวันที่จะสิ้นสุด (ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีเบื้องปลาย) สำหรับทฤษฎีนี้อาดมาขอแทรกความคิดเห็นส่วนตัวไว้ว่าเป็น



ทฤษฎีตัวนสรูป โดยเอาผลจากการตรวจสอบทางดาราศาสตร์ ซึ่งห่างกันเพียงไม่กี่สิบล้านปีมาเปรียบเทียบ โดยวัดจากการเลื่อนในเส้นสเปกตรัมของแสงสีแดง (Red Shift) จากแสงที่มาจากกาแล็กซีไกลสุด ว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงความเร็วของกาแล็กซี การศึกษาวิจัยระบบที่มีคาบระดับ ๑๐ (ยกกำลัง ๒๐) ปีนี้ การจะเห็นความเปลี่ยนแปลงจากความเร็ว ควรจะมีการวัดห่างกันอย่างน้อยๆ ๑๐ (ยกกำลัง ๑๐) ปี ซึ่งก็ไม่ทราบว่าจะเครื่องมือจะละเอียดพอที่จะเห็นความแตกต่างหรือไม่ และใครเล่าที่จะรอจนถึงเวลานั้น (๑๐ ยกกำลัง ๑๐ ปี คือ ๑ หมื่นล้านปี) ดังนั้น ทฤษฎีนี้ น่าจะตัดทิ้งเสียได้

๔ ระยะเวลา หรือคาบของการเกิดและการทำลายของจักรวาล ตามทฤษฎีของ Big Bang และ Oscillating Universe นั้น ได้พยายามคำนวณมาจากกฎของ Hubble ซึ่งตามความเห็นของอาตมา มันก็เป็นเพียงกฎแบบมีข้อมูลเพียงบางส่วน การเปลี่ยนแปลงของวัตถุฟากฟ้าคือพวกดาวฤกษ์นั้นมีเหตุปัจจัยมากเหลือเกิน แม้แต่ภายในดวงอาทิตย์ที่อยู่ใกล้ๆ เรามากที่สุดนี้ การศึกษาก็ยังเป็นไปได้โดยยาก และระยะเวลาบางอย่างไม่สามารถจะคำนวณได้ เช่น การเปลี่ยนจากพลังงานเป็นมวล การศึกษายังทำได้ไม่ละเอียด โดยเฉพาะในห้วงอวกาศ แต่ก็สรุปได้ว่าทั้งสองทฤษฎีนี้ คาบควรจะมากกว่า ๑๐ ยกกำลัง ๒๐ ปี



ส่วนทฤษฎีของ Steady State ซึ่งพยายามจะกล่าวว่า มีคาบอนันต์นั้น น่าจะตัดทิ้งได้ ควรเปลี่ยนเสียใหม่ว่ามีคาบของการทำลายและการเกิดนานเหลือเกิน จนไม่อยากจะคิด (ท่านทั้งหลายคิดไว้ได้ในใจเสมอว่า พวกนักวิทยาศาสตร์พวกนี้ ทำงานเพื่อหวังลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ดังนั้น ถ้าเฝ้าศึกษาสังเกต นานเกินไป แล้วไม่มีผลงานออกมาทางเอกสารวิทยาศาสตร์ ท่านลองคิดดูปุณฺชนจะมีความรู้สึกอย่างไร นานๆ ซ้ำๆ ก็จะมีปรากฏทฤษฎีเกี่ยวกับดาราศาสตร์ขึ้นมาสัก ๑ ครั้ง และก็แน่ละ ถ้ามันเป็นของเดิม มันก็คงไม่ตื่นเต้น การทดลองทางดาราศาสตร์ เป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง เพราะอุปสรรคเรื่องเวลาที่ยาวนานมาก เมื่อเทียบกับชีวิตมนุษย์นั่นเอง)

๕ จำนวนจักรวาล

๕.๑ ทั้งทฤษฎี Big Bang และ Oscillating เชื่อว่าจำนวนเอกภพนั้นมีอยู่มากมาย เพราะในธรรมชาติมีที่ว่างไม่มีที่สิ้นสุด และก็เพียงแนวความคิด ไม่มีข้อมูลสนับสนุน เพราะแม้แต่กาแล็กซีที่ขอบจักรวาลจริงๆ กล้องโทรทรรศน์ที่ใหญ่ที่สุดในโลกขณะนี้ยังส่องไม่ถึง ไม่ต้องคิดถึงว่าจะส่องออกไปนอกเอกภพเพื่อหาดูเอกภพใหม่

๕.๒ ทฤษฎี Steady State นั้น เมื่อมีแนวความคิดว่าการขยายตัวของจักรวาลไม่มีที่สิ้นสุดแล้ว ความคิดที่คิดว่าจะมีจักรวาลหรือเอกภพอื่นอีกคงไม่มี (ความเห็นของอาตมาเอง)



จากข้อมูลทั้งสองทาง จะเห็นได้โดยสรุปว่า ทั้งส่วนประกอบของจักรวาลหรือเอกภพ การก่อกำเนิดและการทำลาย ขนาดคาบการเกิดและการทำลาย และจำนวนเอกภพหรือจักรวาลทั้งในทางปริมาณและคุณภาพวิเคราะห์เข้ากันได้เป็นอย่างดีสำหรับอาตมา เห็นใจนักดาราศาสตร์ผู้เสนอทฤษฎี Steady State ที่ไปพบอุปสรรคเรื่องเวลาอันยาวนานเหลือจะเชื่อในธรรมชาติ ทำให้เขาซึ่งยังเป็นปุถุชนเช่นเราท่าน เกิดความลังเลสงสัยว่า ความจริงมันน่าจะเป็นอย่างไร จึงลงมือไปตามความคิดของตนเอง เมื่อใดที่ใช้ความคิด เมื่อนั้นมันจะเป็นไปตามฐานเดิมของสัญญาที่มีอยู่ในจิตออกมาเป็นข้อสรุป ที่น่าสังเกตและถือว่าเป็นข้อมูลล้ำหลัง เพราะเป็นการเห็นในอดีตดาวฤกษ์หรือกาแล็กซีที่อยู่ไกลๆ ออกไป ข้อมูลที่ได้จากกล้องโทรทรรศน์ต้องใช้แสง ดังนั้น ข้อมูลที่ได้จึงล้ำหลังไปเป็นจำนวนปีๆ เท่ากับปีแสงที่เทห์ฟากฟ้านั้นอยู่ห่างจากโลก เช่น ข้อมูลที่อยู่ขอบๆของกาแล็กซีของเราที่มองจากกล้องขณะนี้จะเป็นสิ่งที่เกิดมีอยู่เมื่อเป็นหมื่นๆ ปีที่ผ่านมาแล้ว ไม่ใช่ข้อมูลสดในปัจจุบัน

แต่สำหรับพระพุทธองค์นั้น อาตมาเชื่อว่าท่านใช้ **ยถาภูตญาณทัสสนะ** ญาณหยั่งรู้เห็นตามความเป็นจริงในขณะนั้น แต่เป็นอภิปัญญาจิตเพราะการเห็นโดยอภิปัญญาจิตจะไม่อาศัยแสงสว่างเช่นกล้องโทรทรรศน์ ความเร็วของจิตนั้นปรากฏในอวัจรูสาลีนีอรรทดดา ธัมมสังคิปกรณ์ จิตตูปปาทกณฺท์ นั้น กล่าวว่ามีความเร็วผ่านแสนจักรวาล (เอกภพ) ไปได้ชั่วเวลาเพียงเท่าที่



ลูกศรที่เร็วมากของนายขมังธนูผู้มีกำลังแข็งแรงวิ่งผ่านเงาดันตาล ด้านขวาง จึงกล่าวได้ว่าเป็นการเห็นข้อมูลสดในขณะนั้นจริงๆ ซึ่งอยู่ในขั้นของพุทธวิสัย สามารถรู้แจ้งในขณะนั้นๆ เองว่า จักรวาลอื่นๆ ที่มีอยู่ขณะเดียวนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง บางจักรวาลกำลังเกิด ๑ ส่วนบ้าง ๒ ส่วนบ้าง ๓ ส่วนบ้าง ครบทั้ง ๔ ส่วนบ้าง บางจักรวาลอาจจะกำลังทำลายตัวเองทีละ ๑ ส่วนบ้าง ๒ ส่วนบ้าง ๓ ส่วนบ้าง หหมดทั้ง ๔ ส่วน และบางจักรวาลกำลังพัฒนาไปตามลำดับๆ เพราะในที่ว่างมันมีจักรวาล อยู่ถึงแสนโกฏิ (คือนับไม่ถ้วน) มันก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จะปรากฏ หลากหลาย จะมีแต่ที่กำลังอยู่ลักษณะเดียวกันทุกๆ จักรวาล ทั้งแสนโกฏินั้น มันเป็นไปไม่ได้ เมื่อพระองค์รู้แจ้งด้วยญาณ จึงสามารถสรุปผลโดยเอาคุณภาพเป็นข้อสรุป ตามที่ปรากฏเรื่อง ของจักรวาลที่มาจากทางพระพุทธศาสนาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

นอกจากความรู้วิทยาศาสตร์กายภาพที่พระองค์ทรงรอบรู้ ดังที่ได้ทราบมาแล้วนั้น พระพุทธองค์ทรงรอบรู้อย่างยิ่งในเรื่อง ของวิทยาศาสตร์นามธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องของจิตโดยเฉพาะ ทรงเน้นเรื่องของจิตใจ เพราะเหตุผลที่ว่า การพ้นทุกข์นั้นอยู่ที่ การฝึกฝนอบรมจิตใจตามแนวทางที่ถูกต้อง การจะทำตามแนว ทางที่ถูกต้องได้ จำเป็นต้องรู้ธรรมชาติของจิตอย่างดี ในวิชา จิตวิทยาซึ่งเป็นวิชาเกี่ยวกับจิตใจของชาวโลก เป็นเพียงแต่การ เฝ้าดูและสังเกตพฤติกรรมของจิต แล้วนำความรู้ที่ได้จากการ ศึกษาพฤติกรรมนั้นมารวบรวมเป็นหลักเกณฑ์การฝึกอบรม เพื่อ



ประโยชน์ในสังคมศาสตร์สาขาต่างๆ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของมนุษยชาติ แต่ไม่เคยมีนักจิตวิทยาคนใดให้คำจำกัดความคำว่า จิตคืออะไร มีคุณสมบัติอย่างไร เรื่องของวิทยาศาสตร์ทางนามธรรมหรือของจิตนี้มีละเอียดอย่างยิ่งในจิตปรมาตม์ อภิธัมมัตถสังคหะ เช่น กล่าวคุณลักษณะของจิตไว้ว่าที่ชื่อว่าจิต เพราะ

๑. เป็นสภาพธรรมที่รู้แจ้งอารมณ์ (รู้อารมณ์ต่างๆ)
๒. สังสมสันดานตนด้วยสามารถแห่งชวนวิถิ (สะสมสืบต่อสันดาน อาจดีหรือชั่วก็ได้)
๓. เป็นสภาพธรรมอันกรรมกิเลสสังสมวิบาก (สะสมผลของกรรมวิบากไว้ในจิต)
๔. เป็นธรรมชาติวิจิตรตามสัมปยุตตธรรม (เป็นได้หลากหลายเพราะธรรมปรุงแต่ง)
๕. เป็นธรรมชาติที่ทำให้วิจิตร (ความวิจิตรพิสดารทั้งหลายเกิดแต่จิต)

และจิตแยกเป็น ๘๙ ประเภท (ดวง) หรือโดยพิสดาร ๑๒๑ ประเภท (ดวง) ดังนี้

กามาวจรจิต ๕๔ ดวง	กามาวจรจิต ๕๔ ดวง
รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง	รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง
อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง	อรูปาวจรจิต ๑๓ ดวง
โลกุตตรจิต ๘ ดวง	โลกุตตรจิต ๔๐ ดวง (ฉานลาภีบุคคล)

ฯลฯ



ยิ่งกว่านั้น พระพุทธองค์ยังแสดงถึงความเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีหลักการและหลักเกณฑ์ที่นักวิทยาศาสตร์ซึ่งเรียกตัวเองว่านักวิทยาศาสตร์ต้องได้ายที่ว่า พระพุทธองค์ทรงย้ำที่สุดว่า “อย่าได้ตกเป็นทาสความคิดของบุคคลอื่น” นั้นหมายความว่า “อย่าเชื่อคนอื่นโดยที่ตนเองไม่ได้ทดสอบตามที่เขาบอกมา เป็นความคิดของคนอื่นถ่ายทอดมา ถ้าจะให้แน่นอน จะต้องทดลองทำดู เมื่อแจ้งโดย ‘ยถาภูตญาณทัสสนะ’ จึงจะปลงใจเชื่อ” นั้นหมายความว่า ตนเองจะต้องได้ทดสอบว่าจริงแล้ว จึงเชื่อถือได้ พระองค์สอนหลักการที่จะต้องทดสอบก่อนทุกครั้งด้วยตนเองนี้ โดยตรัสแก่ชนเผ่ากาลามะแห่งวรรณะกษัตริย์ เป็นชาวเกสปุตตนิคม จึงมีชื่อเรียกว่า กาลามสูตร หรือ เกสปุตติยสูตร ไว้ดังนี้

อย่าปลงใจเชื่อในสิ่งใดๆ ด้วย

๑. การฟังตามๆ กันมา

๒. การนับถือสืบต่อๆ กันมา

๓. การเล่าลือ

๔. การอ้างตำราหรือคัมภีร์

๕. เพราะตรรก (Logic)

๖. การอนุมาน

๗. การคิดตรงตามแนวเหตุผล

๘. เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจ (พิจารณา, ใคร่ครวญ)

ไว้แล้ว

๙. เพราะมองเห็นรูปการณ์น่าจะเป็นไปได้



๑๐. เพราะนับถือของท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

ท่านจะเห็นได้ว่า แม้แต่นักวิทยาศาสตร์ในสมัยนี้ก็ทำไม่ได้ตามหลักของกาลามสูตรข้างบนนี้ เพราะนักวิทยาศาสตร์ต้องอ้างอิงผลงานของคนที่ทำการวิจัยก่อนเสมอ เพื่อตนเองจะศึกษาค้นคว้าและวิจัยต่อ

พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ไว้เป็นข้อสังเกตว่า “ธรรมวินัย” ของพระองค์มีลักษณะใดก่อนที่จะปลงใจเชื่อและปฏิบัติ เพื่อไม่ต้องเสียเวลาอันมีค่า ทั้งนี้พระองค์ทรงเข้าใจอย่างดีว่าเมื่อเวลาล่วงเลยนานมากๆ เข้า ธรรมวินัยอาจเพี้ยน จึงได้แนะนำข้อสังเกตไว้ดังนี้

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อ

๑. ความคลายกำหนัด ความไม่ติดพัน มีความเป็นอิสระ ไม่ข่มใจ ไม่เสริมให้ติด
๒. หมดเครื่องผูกมัด ไม่ประกอบด้วยทุกข์ ไม่ผูกมัด
๓. ความไม่พอกพูนกิเลส มิใช่เพื่อพอกพูนกิเลส
๔. ความอยากน้อย ความมักน้อย ไม่มักมากอยากใหญ่
๕. สันโดษ มิใช่เพื่อความไม่สันโดษ (ยินดีพอใจเฉพาะของที่ตนได้มาโดยชอบ)
๖. เพื่อความสงบ ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ
๗. มุ่งประกอบความเพียร มิใช่เพื่อความเกียจคร้าน
๘. ความเลี้ยงง่าย มิใช่เพื่อความเลี้ยงยาก



ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสั่งสอนของ
พระศาสดา คือเป็นพุทธพจน์ แต่ต้องทดสอบด้วยการปฏิบัติ
เสมอ

ธรรมหมวดนี้ตรัสแก่พระนางมหาปชาบดีโคตรมี ซึ่งเป็น
พระน้านางของพระพุทธองค์

แม้ธรรมเหล่าใดไม่ขัดต่อกาลามสูตรและโคตรมีสูตรข้างต้น
นี้ พระพุทธองค์ก็เน้นต้องให้ปฏิบัติเพื่อความรู้ยิ่ง รู้จริง ด้วย
ยถาภูตญาณทัสสนะแล้ว จึงจะใช้ได้ จึงเห็นได้ว่าพระองค์เป็น
ยอดของนักวิทยาศาสตร์ ทั้งส่วนที่เป็นการค้นพบและรอบรู้
ความจริงต่างๆ ในวิทยาศาสตร์กายภาพ วิทยาศาสตร์นามธรรม
และหลักเกณฑ์การพิจารณาธรรม จึงเห็นได้ว่า พระองค์ท่าน
มีความเหมาะสมที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกเพียงใด
ท่านคงจะตอบได้แล้ว ณ บัดนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



ภาคสอง

สาระสำคัญ
ในพระพุทธศาสนา



หลักธรรม ในพระพุทธศาสนา



ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในคำปรารภเบื้องต้นว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ ฉะนั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงมีลักษณะเดียวกันกับหลักการในทางวิทยาศาสตร์ กล่าวคือการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์นั้นประกอบด้วยทฤษฎีการปฏิบัติ การทดลอง และผลของการทดลอง ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในเทคโนโลยีสาขาต่างๆ ดังนั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงมี ๓ ขั้นตอน คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ เช่นเดียวกันดังนี้



๑ **ปริยัติ** เปรียบเทียบได้กับขั้นทฤษฎีในทางวิทยาศาสตร์ เป็นขั้นที่ต้องศึกษาหาความรู้ด้วยการฟัง การอ่าน และการคิด ใคร่ครวญ พิจารณาคำสั่งสอนของพระพุทธองค์และพุทธสาวก ที่มีในพระไตรปิฎกและนอกพระไตรปิฎก เช่น ในอรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ เป็นส่วนที่อธิบายเพิ่มเติม แยกแยะหลักธรรมซึ่งมีมาแต่เดิมให้กว้างขวางและเข้าใจง่ายขึ้น ซึ่งเป็นของสาวก และคณาจารย์ในกาลภายหลัง ได้แสดงหรือให้คำอธิบายไว้

พระไตรปิฎก หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้า ๓ กอง จาก ไตร=๓ ปิฎก=กอง หรือตะกร้า คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก

๑.๑ **พระวินัยปิฎก** เป็นกองที่รวบรวมเอาคำสอนที่เป็นระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัทที่เป็นพระภิกษุ (ภิกษุ=ผู้มองเห็นภัยในวัฏฏะ) และนางภิกษุณี กล่าวถึงที่มาของสิกขาบทต่างๆ ของพุทธบัญญัติ เนื่องด้วยความประพฤติ ความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียม และการดำเนินกิจการต่างๆ ในเรื่องนั้นๆ จัดไว้โดยย่อมี ๓ หมวด คือ

๑.๑.๑ **วิภังค์** ว่าด้วยสิกขาบทในปาฏิโมกข์ ทั้งที่เป็นของภิกษุและภิกษุณี

๑.๑.๒ **ชั้นธกะ** ว่าด้วยสิกขาบทที่ไม่มีมาในพระปาฏิโมกข์ และ



๑.๑.๓ ปรีวาสน์ ซึ่งเป็นคัมภีร์ประกอบหรือคู่มือแบบ
คำถาม-คำตอบ สำหรับซักซ้อมความรู้ในพระวินัย

๑.๒ พระสูตรตันตปิฎก เป็นกองที่ประมวลพุทธพจน์หมวด
พระสูตร คือพระธรรมเทศนาหรือการบรรยายธรรมที่ได้ตรัส
สอนให้เหมาะสมควรแก่บุคคลในโอกาสและกาลเวลาของการแสดง
ธรรมนั้นๆ รวมทั้งบทประพันธ์ เรื่องเล่า และเรื่องราวที่เป็นของ
ชั้นเดิมในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๕ นิกาย (ที, ม, ส, อ, ข)
ได้แก่

๑.๒.๑ ทีมนิกาย เป็นชุมนุมพระสูตรขนาดยาว
(ทีฆะ=ยาว)

๑.๒.๒ มัชฌิมนิกาย ชุมนุมพระสูตรที่มีความยาว
ขนาดปานกลาง (มัชฌิม=ปานกลาง)

๑.๒.๓ สังยุตตนิกาย ชุมนุมพระสูตรที่รวมกันได้
เป็นกลุ่มๆ เรียกว่า สังยุตต์หนึ่งๆ ตามความเนื่องกันของ
หัวข้อหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง

๑.๒.๔ อังคุตตรนิกาย ชุมนุมพระสูตรที่รวมกันเป็น
หมวดๆ เรียกว่า นิบาต ตามลำดับจำนวนหัวข้อธรรม และ

๑.๒.๕ ขุททกนิกาย ชุมนุมพระสูตรที่เป็น คาถาภาษิต
และเรื่องราวเบ็ดเตล็ดที่จัดเข้าใน ๔ นิกายแรกไม่ได้



๑.๓ พระอภิธรรมปิฎก เป็นกองที่ประมวลเอาพุทธพจน์ที่เป็นหลักธรรม และคำอธิบายที่เป็นหลักวิชาล้วนๆ ไม่เกี่ยวกับบุคคลหรือเหตุการณ์ แบ่งเป็น ๓ คัมภีร์ เรียกว่า **พระธรรม ๓ คัมภีร์** (ส, วิ, ธา, ปุ, ก, ย, ป) ดังนี้

๑.๓.๑ **สังคณี** หรือธัมมสังคณี จัดธรรมเป็นหมวดหมู่ แล้วอธิบายทีละประเภท

๑.๓.๒ **วิภังค์** ยกหมวดธรรมสำคัญๆ ขึ้นเป็นหัวข้อเรื่องแล้วแยกแยะออกอธิบายชี้แจงวินิจฉัยโดยละเอียด

๑.๓.๓ **ชาตุคาถา** สงเคราะห์หัวข้อธรรมเข้าในชั้นธ, อายตนะ, ธาตุ

๑.๓.๔ **บุคคลบัญญัติ** บัญญัติความหมายของบุคคลประเภทต่างๆ ตามคุณธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในบุคคลนั้นๆ

๑.๓.๕ **กถาวัตถุ** แลงและวินิจฉัยทัศนะของนิกายต่างๆ สมัยสังคายนาครั้งที่ ๓ (พ.ศ. ๒๓๔ ในรัชสมัยพระเจ้าอโศก คำว่า **สังคายนา** แปลว่า **สวดพร้อมกัน** การจารึกพุทธวจนะเป็นอักษรสิงหลลงบนใบลานได้กระทำตั้งแต่การทำสังคายนาครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๔๕๐ ในลังกาทวีป ในสมัยพระเจ้าวิภูษคามณีอภัย มีพระอรหันต์ร่วมกัน ๕๐๐ รูปประชุมสวดพร้อมกันแล้วจารึก

๑.๓.๖ **ยมก** เป็นคัมภีร์ที่ยกหัวข้อธรรมขึ้นวินิจฉัยด้วยวิธีถามตอบ โดยตั้งคำถามย้อนกันไปเป็นคู่ๆ

๑.๓.๗ **ปิฎกาน** หรือ **มายาปกรณ** เป็นคัมภีร์ที่อธิบายเรื่องเกี่ยวกับปัจจัย ๒๔ โดยพิสดาร



๒ ปฏิบัติ เป็นหลักที่สำคัญสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นขั้นตอนของการศึกษาเพื่อฝึกฝนอบรมจิตให้รอบรู้สิ่งทั้งปวง ตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดประโยชน์ ๓ ดังนี้ มีความสุขสบาย ในปัจจุบัน เรียกว่า **ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ๑** มีความสมบูรณ์ พูนสุขในภายหน้า รวมถึงชาติหน้า เรียกว่า **สัมปรายิกัตถ-ประโยชน์ ๑** และการสู่ความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงเป็นประโยชน์ อย่างยิ่ง เรียกว่า **ปรมัตถประโยชน์** อีก ๑ ในทางปฏิบัติจะแบ่ง การปฏิบัตินี้ออกเป็น ๓ ขั้นตอน

๒.๑ สิลสิกขา เป็นขั้นของการศึกษาอบรมจิตด้วยการ เจริญสติและสัมปชัญญะเป็นเบื้องต้น เพื่อให้มีความปกติกาย และวาจา คือความเป็นผู้มีศีล อันเป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิด มีผลขึ้นในขั้นนี้ โดยเริ่มต้นจากพื้นฐานของจิตที่เป็นกุศลจากการ ศึกษาในขั้นปริยัติ หากผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมได้รับการปูฐานจิต ของมนุษย์ดีแล้ว ด้วยการพิจารณาเห็นแจ้งอยู่เนืองๆ ว่า “ทุกชีวิต มีความทุกข์ยากในการยังอัตภาพของตนให้เป็นไปอย่างมีความ เป็นปกติอยู่ทุกๆ วัน” ด้วยการระลึกลักษณะนี้ จะเกิดความสำนึก ในการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นขึ้นในจิต ผลคือศีล ๕ ข้อ จะเกิดมีเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปขอศีลจากพระ ยิ่งกว่านั้นจะมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ตริจิต อ่อนโยนทั้งกายและวาจาจิตขึ้น ในกมลสันดาน ไม่จำเป็นต้องมีการอบรมสั่งสอนกันมาก หากขั้น ปริยัติสมบูรณ์ดีแล้ว แต่ **ต้องมีการเจริญสติอยู่เสมอประกอบกัน การเจริญสติคือความตามระลึกถึงที่เจริญขึ้นมานั้น จะเป็นเสมือน**



**มีกัลยาณมิตรภายในตนเอง ที่คอยเตือนตัวของตัวเองให้ทำ
ในสิ่งที่มนุษย์ควรทำได้ดีที่สุด**

เมื่อการเจริญสติและสัมปชัญญะอย่างถูกต้องดีแล้ว ความเป็นผู้มีสติสมบูรณ์จะปรากฏขึ้นแก่จิตผู้ปฏิบัติ ซึ่งอาจจะสังเกตได้จาก “เกิดความรู้สึกกระสี้กระสวดได้เสมอๆ ว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ และรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เกือบจะตลอดเวลา” ในระหว่างนี้ความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติจะรู้ตัวอยู่กับเรื่องของตนที่ทำในปัจจุบัน” การครุ่นคิดเรื่องอดีตจะมีน้อยลง ความกังวลถึงอนาคตไม่ค่อยมี” ผลที่เกิดในสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติก็คือ “ความพร่องของจิต” จะค่อยๆ ลดน้อยลง หากเกิดความพร่องขึ้น เช่น โลภะ (จิตตั้งรังแกเข้ามา อยากได้ อยากมี อยากเป็น) หรือโทสะ (จิตดันออก ไม่ชอบใจ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) จะหมดไปได้อย่างรวดเร็ว นั่นหมายความว่าเมื่อมีความโกรธหรือความโลภเกิดขึ้น จากการที่สติเจริญขึ้นจากการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ สติก็จะเกิดขึ้นตามระลึกรู้ความโลภและความโกรธที่เกิดขึ้น และความโลภและความโกรธนั้นก็หมดไปหายไปโดยอัตโนมัติ ผลคือความพร่องของจิตที่เกิดขึ้นจะหายไป-หมดไปอย่างรวดเร็ว ไม่ทันที่โลภะ หรือโทสะจะมีอำนาจบังคับกาย (รูป) ให้ทำตามอำนาจของมัน ความปกติกายจึงเกิดขึ้นในบุคคลนั้น เมื่อกายปกติ อากาโรทางกายและวาจาจึงปกติเรียบร้อย และการที่ผู้ใดรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติได้ ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล และเป็นผู้ที่ไม่ชื่อว่าเป่ยนเป่ยน



ตนเองและผู้อื่น (ไม่ทำบาปทั้งปวง ทางกายวาจา) นอกจากนั้น จากพื้นฐานเดิมของจิตที่มีดังได้กล่าวมาแล้ว เขาจึงถือกุศลเอื้อประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น (ทำกุศลให้ถึงพร้อมตามอรรถาพของตน) เขาก็จะสู่สภาพคนปกติในชั้นมนุษย์ (ผู้มีใจสูง) หรือผู้มีจิตใจงดงาม

การฝึกปฏิบัติในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จะมองข้ามเสียมิได้เลย เพราะหากส่วนนี้ไม่มี มีไม่พอ หรือมีไม่ถูกต้องแล้ว การเข้าสู่การฝึกอบรมในขั้นที่ ๒ ก็อย่าได้หวังว่าจะถูกต้องเลย ท่านอาจจะกลายเป็นมิจฉาทิฐิในธรรมวินัยนี้ โดยที่ท่านไม่รู้ และเป็นโจรปล้นศาสนาไปโดยที่ท่านมิได้ตั้งใจ แค่ว่าเพราะโมหะหรือความไม่รู้ของท่านเอง เฉพาะอย่างยิ่งท่านที่มีแต่ศรัทธาจรดอย่างเดียว ยึดมั่นในครูอาจารย์ที่ตั้งตัวเป็นเจ้าของสำนัก โดยที่ทั้งศิษย์และอาจารย์ขาดขั้นปริยัติที่ถูกต้องและลึกซึ้ง (แม้ผู้ที่เป็นมหาเปรียญก็อย่าได้ด่วนสรุปเอาว่าเป็นสัมมาทิฐิทุกท่าน) จะต้องคิดไว้เสมอถึงกาลามสูตรหรือเกสปุตติยสูตรที่พระพุทธองค์สอนไว้ว่า อย่าได้เชื่อง่ายๆ จงใคร่ครวญก่อนด้วยโคตรมีสูตรแล้วจึงลองปฏิบัติดู แล้วพิจารณาผลที่เกิดจากการปฏิบัติ โดยเทียบเคียงกับธรรมวินัยของพระองค์ หากท่านไม่มีปริยัติซึ่งเป็นหลักธรรมข้อแรกของพระพุทธศาสนาแล้ว ท่านจะทำอย่างไร นอกจากทำตามผู้ที่ท่านเรียกว่าอาจารย์อย่างคนตาบอด พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใน “สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิงค์-ปกรณ์ ขุททกวัตถุ วิงค์คณินทเทศ วรรณนาเอกนิตเทศ ปาปิจ-



ฉดานิทเทศ” อธิบายความปรารถนาลามกมีข้อความว่า “แม้ผู้มีปัญญาทราบดีจะนั่งท่ามกลางแห่งอุปัฏฐากทั้งหลาย กล่าวอยู่ว่าเราย่อมสละปริยัติ ก็เมื่อภิกษุนั้นกล่าวอยู่อย่างนี้ชื่อว่ายอมทำลายพระศาสนา ชื่อว่ามหาโจรเช่นกับบุคคลนี้ยอมไม่มี (แม้มหาโจรยังมีความร้ายกาจน้อยกว่า) เพราะว่าเป็นบุคคลผู้ทรงพระปริยัติ ย่อมไม่พ้นไปจากทุกข์หามีไม่”

ท่านทั้งหลายที่มีสติปัญญา ควรจะได้ใคร่ครวญความข้างบน ที่กล่าวมาแล้วนั้น เพื่อพิจารณาโดยรอบคอบในการเข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา แม้อาตมาจะได้ชี้ให้ท่านเห็นถึงความเป็นอัจฉริยะของพระพุทธองค์ซึ่งหาผู้ใดเสมอเหมือนมิได้ ธรรมะที่แท้จริงของพระองค์ย่อมจะต้องวิเศษสุดเช่นเดียวกัน แต่ ณ กาลบัดนี้ เวลาล่วงเลยมาแล้วกว่า ๒,๕๐๐ ปี คำสอนของพระองค์ได้ท่องจำกันมาจนถึง พ.ศ. ๒๕๕๐ ในการทำสังคายนา ครั้งที่ ๕ จึงมีการจารึกคำสอนเหล่านั้นลงบนใบลานเป็นครั้งแรก และทำสังคายนาขึ้นมาเรื่อยๆ มีทั้งอรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ เป็นคำสอนและคำอธิบายคำอรรถในเรื่องต่างๆ ซึ่งเป็นความเห็นของอาจารย์รุ่นหลังๆ ซึ่งก็ไม่ใช่พุทธวินิจฉัยโดยตรง จริงอยู่ คำสอนหลักเป็นของพระพุทธองค์ แต่การอธิบายในเรื่องรายละเอียดไม่ใช่ของพระองค์ หากเป็นความเห็นของอรรถกถาจารย์ และอาจารย์รุ่นหลังๆ เมื่อเป็นดังนี้ก็ไม่แปลกอะไร แม้สงฆ์ไทยยังแยกเป็น ๒ นิกาย ทั้งๆ ที่พระไตรปิฎกฉบับเดียวกัน การตีความยังไม่เหมือนกัน และท่านคงจะไม่แปลกใจที่เห็นการปฏิบัติธรรม



ในประเทศนี้แตกต่างกันเป็นร้อยๆ แม้แต่ออกมาจากสำนักเดียวกัน มันก็น่าจะถูกทั้งหมด แต่เพราะเข้าทำนอง **“ดาบอดคาล้ำข้าง”**

การที่ได้กล่าวยืดยาวในเรื่องนี้ เพียงเพื่อให้ท่านได้ใช้ปัญญาของท่านเองให้มากๆ และสิ่งที่ท่านควรจะยึดถือเป็นหลักสำคัญไว้กับท่าน คือ **“พระไตรปิฎก”** นั้นหมายถึงว่าท่านจะทิ้งหลักปริยัติที่มีในพระไตรปิฎกไม่ได้เลยหลักปริยัติจะเป็นเครื่องชี้ทางหรือธรรมวินัยนี้จะเป็นศาสดาแทนพระองค์ แม้จะถูกพอกและพรางตาท่าน จนมองเห็นแก่นได้ยากมากก็ตาม แต่ก็ใกล้เคียงมากที่สุด แม้ว่า ณ ที่นั้นแก่นจะถูกพอกพรางเอาไว้ แต่ที่นั้นก็ยังมีแก่นแน่ๆ ท่านยังมีโอกาสค้นพบแก่น ถ้าท่านมีปัญหา ดึกว่าท่านจะไปค้นหาที่อื่น ซึ่งอาจเป็นแก่นแท้ๆ ไม่มีอะไรปน ก็โชคดีของท่าน แต่ถ้าเป็นเปลือก ใบ กระจังแล้ว และเขาบอกว่านี่แหละคือแก่น หากท่านเชื่อโดยไม่พิจารณาหรือพิจารณาไม่ได้ เพราะไม่มีสิ่งเปรียบเทียบ ก็โชคร้ายของท่าน ที่ต้องสูญเสียโอกาสจากประโยชน์ที่จะได้จากการเกิดเป็นมนุษย์ เพียงเพราะท่านไม่ใช้เวลาสำหรับการศึกษาปริยัติตามขั้นตอนที่ควรจะต้องทำ และขออย่าว่าคำสอนของพระพุทธองค์นั้น เนื่องจากพระองค์เป็นนักวิทยาศาสตร์ ธรรมและวินัยของพระองค์จะต้องตั้งอยู่บนรากฐานของความสมเหตุสมผล ของความจริง ความถูกต้อง เพื่อความสงบ จางคลายกิเลส สันโดษ ไม่เกียจคร้าน มกน้อย ดินและเบิกบานอยู่เสมอ



๒.๒ สมาธิศึกษา เป็นขั้นตอนของการฝึกอบรมจิต ด้วยการมี อาตาปี คือธรรมซึ่งเป็นความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้ จนจิตเข้าสู่สภาวะเป็นปกติเกือบตลอดเวลา (มีความเต็มรอบ) เมื่อจิตถูกฝึกมาถึงขั้นนี้ จิตจะอยู่ในลักษณะนิมแนวล ควรแก่การงานเรียกว่า “กัมมนิโย” ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก “โปร่งเบา ทั้งกายและจิต” เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และมีสภาวะจิตพร้อมที่จะทำงานทางจิตได้อย่างดี เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “กัมมัฏญตา” เทียบได้กับ “วัวควายที่ถูกทำให้เชื่องดีแล้ว และพร้อมจะฝึกหัดให้ไถนา หรือลากเกวียนต่อไป” บางครั้งเขาจะเรียกการฝึกจิตในขั้นนี้ว่า “จิตตศึกษา” เพราะเป็นการเรียนรู้เรื่องฝึกจิตให้เชื่องบังคับได้ ว่องไว พร้อมจะรับใช้ทำงานทางด้านจิตต่อไปได้ตามปรารภณา สำหรับคุณภาพและความสามารถในการทำงานของจิตใจระดับนี้ มีแตกต่างกัน แล้วแต่อินทรีย์และผลของผู้ปฏิบัติแต่ละคน อินทรีย์ ๕ และผล ๕ มีดังนี้

สัทธา	ความเชื่อ	สัทธินทรีย์	สัทธาผละ
วิริยะ	ความเพียร	วิริยินทรีย์	วิริยผละ
สติ	ความระลึกได้	สตินทรีย์	สติผละ
สมาธิ	ความตั้งใจมั่น	สมาธินทรีย์	สมาธิผละ
ปัญญา	ความรู้ทั่วชัดของจิต	ปัญญินทรีย์	ปัญญาผละ



สำหรับอินทรีย์ ๕ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ของจิต เป็นตัวครอบงำการไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลง ไม่ให้เกิดมีขึ้นในจิต อินทรีย์ก็แบ่งได้เป็นหลายระดับ อินทรีย์อ่อน ปานกลาง แก่กล้า ฯลฯ

ส่วนพละ ๕ คือ ธรรมที่เป็นพลังให้เกิดความมั่นคงของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ที่ปรากฏขึ้นกับจิต และพละนี้เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตให้มีพลังบรรลุถึงความหลุดพ้นโดยตรง

ธรรมทั้งคู่ คือ ทั้งอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ นี้ จะเป็นธรรมที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปเสมอ เปรียบเทียบได้กับวัวควายที่มีร่างกาย (อินทรีย์) ใหญ่และอ้วนพี ก็ย่อมจะมีกำลัง (พละ) ในการทำงาน ได้ดีมากฉับไฉ จิตซึ่งมีอินทรีย์แก่กล้า (จากการฝึกอบรมมาอย่างดี) ก็สามารถทำงานทางด้านจิตได้ผลออกมามากและมีพละมากฉับนั้น

ข้อสังเกตในเรื่องนี้ อินทรีย์และพละมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรม อินทรีย์และพละนี้ มิใช่จะได้มาลอยๆ ทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัย จากชาตก ๑๐ ชาตในพระไตรปิฎก แสดงให้เห็นถึงการอบรมอินทรีย์และพละของพระพุทธองค์ในอดีตชาติ ก่อนที่จะเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการบำเพ็ญบารมี ๑๐ ทศ (คือ ๑๐ ประการ) มี เนกขัมบารมี (การออกบวช)



พระเตมีย์, วิริยบารมี (ความเพียร) พระชนก, เมตตาบารมี
พระสุวรรณสาม, อธิษฐานบารมี (ตั้งใจทำอะไรทำจริง) พระ
เนมิราช, ปัญญาบารมี (ความรู้ทั่วชัด) พระมโหสถ, ศีลบารมี
(ความปกติจิต) พระภริทัต, ขันติบารมี (ความอดกลั้น) พระ
จันทกุมาร, อุเบกขาบารมี (การวางเฉย) พระพรหมนารถ,
สัจจบารมี (ถือความสัตย์) พระวิหุรบัณทิต, ทานบารมี (การ
สละออก) พระเวสสันดร บารมี ๑๐ อย่างนี้เป็นพื้นเดิมของจิต
ส่วนธรรมที่ต้องอบรมในปัจจุบันขณะปฏิบัติธรรมในชาตินี้เพื่อ
ความพ้นทุกข์ คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔,
สัมมปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗
และมรรคมีองค์ ๘

หากท่านอ่านมาถึงตรงนี้อาจเกิดความท้อใจที่ “ความพ้น
ทุกข์” เมื่อพิจารณาดูแล้ว ทำไมมันเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก
เสียจริงๆ ท่านเกิดมาอดิทนันตรชาติ บารมีท่านอาจถึงขั้น
และพร้อมแล้วก็ได้ ใครจะรู้วาระจิตของท่าน ถ้าท่านบารมีถึงพร้อม
ท่านเข้ามาสืบศึกษาและปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และหลักการที่
ถูกต้อง ท่านจะรู้ด้วยตัวของท่านเอง การจะรู้ถูกต้องหรือไม่
เพียงใด ขึ้นอยู่กับคุณภาพที่มีอยู่ในตัวของท่าน และอย่าลืมนึกว่า
“ธรรมของพระพุทธองค์ละเอียดสุขุมคัมภีรภาพและลึกซึ้งที่สุด”
ท่านผู้มีปัญญาจงพิจารณาใคร่ครวญด้วยตัวของท่านเอง แต่
อย่างไรก็ตาม หากผู้มีอินทรีย์-พละ ถึงระดับแล้ว หากได้เดิน
ตามแนวทางที่ถูกต้อง ก็คงไม่นานเกินไป มิฉะนั้นแล้วในสมัย



พุทธกาลคงจะไม่มีพระสาวกบางองค์บรรลุพระอรหันต์ก่อนจะบวชเป็นภิกษุเสียด้วยซ้ำไป และอย่าไปหลงอิทธิฤทธิ์หรือวิชาพิเศษที่เป็นโลกียะของพระบางองค์ ให้ดูตัวอย่างในพุทธกาล ขนาดบวชเป็นภิกษุเหาะเหินเดินอากาศได้ แต่หากเป็นมิฉฉาธิฐิก็มีโอกาสลงอบาย ลดหล่นลงไปถึงอเวจี เช่น พระเทวทัต เป็นต้น

๒.๓ ปัญญาสิกขา เป็นขั้นตอนของการฝึกอบรมจิต ซึ่งต่อเนื่องจากตอนที่ ๑ และ ๒ คือ สิลสิกขาและสมาธิสิกขา หรือ จิตตสิกขา ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จากสภาวะจิตในขั้นจิตตสิกขานี้เอง ซึ่งอยู่ในลักษณะ “กัมมนิโย” และมีอินทรีย์-พละแก่กล้าพอที่จะให้เข้าไปเฝ้าตามสังเกตพิจารณาธรรมะคือรูปและนามที่มีอยู่ในอัตภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง การที่จิตของผู้ปฏิบัติจะทำได้ละเอียดลึกซึ้งและถูกต้องเพียงใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตของท่าน และท่านผู้ปฏิบัติจะหยั่งรู้ข้อมูลต่างๆ ของรูปและนามภายในด้วย “ยถาภูตญาณทัสสนะ” ซึ่งจะเห็นตามความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั่นเอง

ขอย้ำตรงนี้อีกครั้งหนึ่งว่า คำสอนของพระพุทธองค์เป็นของจริง เป็นวิทยาศาสตร์ (ทั้งรูปและนาม) ดังนั้น การเห็นหรือการรู้แจ้งนี้ จะต้อง “เห็นและรู้แจ้งตามความเป็นจริง” จากการปฏิบัติจริงๆ เท่านั้น เช่นเดียวกับผลของการทดลองที่ได้จากทางวิทยาศาสตร์กายภาพของนักวิทยาศาสตร์ฉันทิกฉันทัน และทางเดินสู่พระนิพพานนั้น จิตของผู้ปฏิบัติจะอยู่กับอารมณ์ที่



เป็นปัจจุบัน และเป็นของจริง ไม่ใช่จินต ซึ่งเป็นสิ่งที่จิตสร้างขึ้น คล้ายกับความฝัน

ความเห็นแจ้งในขั้นปัญญาสิกขานี้สำคัญมาก เพราะผู้ปฏิบัติ จะเข้าไปสังเกตเห็นสามัญลักษณะของรูปและนามที่เป็นรูปารมณ และธรรมารมณ ปรากฏเฉพาะหน้าขณะนั้นๆ เป็นธรรมปัจจุบันว่า มีความเป็น

๒.๓.๑ อนิจจัง ความไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น และการดับไป เป็นธรรมดา

๒.๓.๒ ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้

๒.๓.๓ อนัตตา ความไม่มีตัวมีตน เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ปปรุงแต่งขึ้นมาด้วยเหตุปัจจัย และแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยอยู่เนื่องนิตย์ ไม่สามารถจะคงที่อยู่อย่างเดิมคือสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) และดับไป เมื่อเหตุปัจจัยดับ (อนิจจัง)

เมื่อผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นด้วยตัวเองตามความเป็นจริงเช่นนี้ ก็จะรู้ว่า “อะไรเป็นอะไรอย่างแจ่มแจ้งและชัดเจน” ความเบื่อหน่ายคลายกำหนด (วิราคะ) ในสิ่งที่ตัวเองเคยรักใคร่หวงแหน ทะนุถนอมจะเกิดขึ้นกับจิตทันที ความอยากมีอยากเป็นก็จะลดลง ก็เลิสดันหา ก็จะลดลงมากน้อยตามกำลังปัญญาที่เกิดขึ้น และได้เห็นสามัญลักษณะของนามรูป ซึ่งก็เป็นผลเนื่องมาจาก



อินทรีย์-พลังที่แก่กล้าพอ และเมื่อถึงขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้ด้วยตัวเอง (สันติภูมิก) ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต ความจางคลายและความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาเล็กน้อยเด็ดขาดเพียงใดแค่นั้น ไม่ต้องมีใครต้องบอกท่าน และแม้เมื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ก็เช่นเดียวกัน

๓ ปฏิเวธ เป็นผลที่ปรากฏแก่จิตของผู้ปฏิบัติได้กระทำแล้วในตอนที่ ๒ เทียบได้กับผลที่ได้จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ หากเราพิจารณาให้ละเอียด ปฏิเวธธรรมนี้จะเกิดขึ้นแก่จิตของผู้ปฏิบัติตั้งแต่ขั้นศึกษาปริยัติแล้ว การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจะมีผลเกิดขึ้นได้ทุกขั้นตอน เพราะปฏิเวธที่เกิดขึ้นเนื่องจากผลของปัญญา (เกิด) เมื่อได้ศึกษาปริยัติ สุตมย-ปัญญาและจินตามยปัญญาย่อมเกิด ความสว่างใจมันจะเกิดขึ้นระดับหนึ่ง นั่นก็เป็นผลคือปฏิเวธลักษณะหนึ่ง แต่ในทางการปฏิบัติธรรมขั้นสูงในพระพุทธศาสนา เรามุ่งเอาผลคือปฏิเวธที่ได้จากภาวนามยปัญญา และถือว่าญาณที่ได้จากการหยั่งรู้ด้วยภาวนามยปัญญาเท่านั้น เป็น “ยถาภูตญาณทัสสนะ” และมีผลในการหน่ายคลายกิเลส และตัดได้เป็นสมุจเฉทปหาน ส่วนสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาอาจหน่ายและฆ่ากิเลสได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น นี่เป็นเหตุผลอันหนึ่งว่า ทำไมพระองค์จึงสรรเสริญการปฏิบัติบูชาไว้เหนือการบูชาใดๆ เพราะพระองค์ต้องการให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์โดยเด็ดขาดสิ้นเชิงจริงๆ สิ่งนี้จะชี้ให้เห็นถึงน้ำพระทัยของพระองค์ที่มีเมตตากรุณาต่อสัตว์



ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน ดังนั้น ปฏิเวธคือผลของการปฏิบัติจริงซึ่ง
ไปที่ มรรค ๔* ผล ๔** และนิพพาน ๒*** ดังนี้

๓.๑ โสดาปัตติมรรค เป็นทางขณะที่จิตเข้าสู่สภาวะมัคค-
สมังคี เกิดมัคคจิต ขึ้นตัดสังโยชน์ ๓ ได้เด็ดขาด ถึงกระแส
พระนิพพานเป็นครั้งแรก **สภาวะจิตในขณะนี้เปรียบเทียบได้ดัง**
คนที่กำลังว่ายน้ำอยู่กลางทะเล ได้มองเห็นฝั่งว่าอยู่ในทิศใด
จากนั้นเขาจะมุ่งว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง ไม่ยอมไปทางทิศอื่น ได้ทาง
ที่ถูกต้องแล้ว สังโยชน์ทั้ง ๓ นั่นคือ

๓.๑.๑ สักกายทิฏฐิ ความเห็นที่เป็นตัวของตน อันเป็น
เหตุให้ถือตัวถือตน เป็นตัวเราของเรา เป็นสังโยชน์ที่ทำให้
สัตว์เห็นแก่ตัว และต้องทำบุญบ้างทำบาปบ้างก็เพราะตัวตน
นี้เอง

๓.๑.๒ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระพุท
พระธรรม พระสงฆ์ว่าจะมีจริงหรือไม่ และสงสัยในผล
ของบุญบาปทั้งหลายว่ามีจริงหรือไม่

*มรรค : ทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล, ทางที่กำลังกำจัดกิเลสทำให้เกิดญาณละ
สังโยชน์ได้

**ผล : เป็นผลที่เกิดกับจิตต่อเนื่องจากการกำจัดกิเลสและละสังโยชน์ได้ด้วยมรรค เป็น
อารมณ์ที่พระอริยเจ้าพึงสวຍขณะทันทีที่กิเลสถูกประหารด้วยอำนาจของมรรคญาณ

***นิพพาน : สภาวะจิตใจเมื่อหมดทุกข์โดยสิ้นเชิง ภาวะจากการขาดกิเลส อาจเป็น
อิสระได้สมบูรณ์



๓.๑.๓ สิลัพพตปราમાส การถือศีลและข้อวัตรอย่าง
งมงามตามๆ กันมา, การถือเครื่องรางหรือของขลังสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ ความยึดถือว่าบุคคลอาจหลุดพ้นได้ด้วยการ
ประพฤติตามศีลและวัตรบางอย่าง โดยไม่ต้องอาศัยสมาธิ
และปัญญา หรือไม่ต้องเดินทางตามมรรค ๘ เป็นการ
ประพฤติปฏิบัติด้วยโมหะ ปราศจากเหตุผล

๓.๒ สกทาคามิมรรค ทางอันนำไปเข้าถึงความเป็นพระ
สกทาคามี ละสังโยชน ๓ ข้อต้นได้ เช่นเดียวกันกับพระโสดาบัน
บุคคล แต่สามารถทำให้ราคะ โทสะ และโมหะ เบาบางลงไป
มากกว่าพระโสดาบันบุคคลอีกระดับหนึ่ง

๓.๓ อนาคามิมรรค ทางหรือมรรคอันทำให้ถึงความเป็น
พระอนาคามีบุคคล ละสังโยชนได้เพิ่มอีก ๒ จากเดิม ๓ รวมเป็น
๕ ข้อ คือเพิ่ม

๓.๓.๑ กามราคะ ความกำหนัดในกามและความติดใจ
ในกามคุณด้วยอำนาจของกามกิเลส และ

๓.๓.๒ ปฏิฆะ ความขุ่นและกระทบใจ ความหงุดหงิด
ขัดเคืองด้วยอำนาจโทสะ ซึ่งจางลงมากแล้วจากสกทาคามี-
มรรค

อนาคามิมรรคจิต สามารถตัดสังโยชนทั้ง ๒ นี้ได้เด็ดขาด
เป็นสมุจเฉตปหาน



๓.๔ อรหัตตมรรค มรรคหรือทางอันทำให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุให้เกิดอรหัตตมัคคจิต และสามารถตัดสังโยชนได้ครบ ๑๐ คือ เพิ่มจากเดิมอีก ๕ ดังนี้

๓.๔.๑ รูปราคะ ความยินดีพอใจในรูปฌาน หรือรูปธรรมอันประณีต

๓.๔.๒ อรูปราคะ ความยินดีพอใจในอรูปฌาน หรืออรูปธรรม (สิ่งเป็นนามธรรม) หรือในอรูปภพ

๓.๔.๓ มานะ ความถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ดีกว่าหรือเลวกว่าผู้นั้นผู้นี้

๓.๔.๔ อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อันเกิดจากอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบจิต จิตจะไม่ชุ่มเลย

๓.๔.๕ อวิชชา ความหลง, ความไม่รู้จริงในกองสังขารที่ประกอบเป็นอัตภาพของตัวเอง ยังผลให้เป็นผู้รู้ตื่นและเบิกบานอยู่ในโลกทั้ง ๖ (จากโลกทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)

๓.๕ โสดาปัตติผล เป็นผลเกิดขึ้นในจิตของพระโสดาบุคคล ที่เข้าถึงกระแสของพระนิพพานเมื่อละสังโยชนได้ ๓

๓.๖ สกทาคามีผล เป็นผลปรากฏแก่จิตของพระสกทาคามีบุคคล เมื่อจิตผ่านพ้นสกทาคามีมรรค



๓.๗ อนาคตามิผล ผลที่พระอนาคตังสยะพึงเสวย

๓.๘ อรหัตตผล ผลที่พระอรหันต์พึงเสวย หลังอรหัตตมัคคจิตตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ขาดเป็นสมุจเฉทปหานแล้ว สภาวะจิตจะใสสะอาด ปราศจากมลพิษใดๆ เหมือนน้ำบริสุทธิ์ที่กลิ้งอยู่บนใบบัวฉะนั้น

ผล ๔ นี้ บางทีเรียกรวมๆ ว่า สามัญญผล (ผลของการเป็นสมณะ ผลของการบำเพ็ญสมณธรรม)

๓.๙ สอุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสเป็นสมุจเฉท แต่ยังมีเบญจขันธ์เหลือ (ยังไม่ตาย)

๓.๑๐ อนุปปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสเป็นสมุจเฉท และไม่มีเบญจขันธ์เหลือ (พระอรหันต์เมื่อตาย)

ท่านทั้งหลายอย่าได้เข้าใจผิด ด้วยคิดว่าพระอรหันต์ถึงสอุปาทิเสสนิพพาน--ยังมีเบญจขันธ์ (ยังไม่ตาย) นั้น จะไม่รู้ร้อน-หนาว เจ็บ-ปวด เมื่อย หิว ฯลฯ อย่าได้มองพระอรหันต์เหมือนซูเปอร์แมนในภาพยนตร์ ท่านจะมีสภาวะทางร่างกายเหมือนคนเราธรรมดา เพียงแต่ว่าจิตท่านไม่มีทุกข์-ปกติ-ไม่มีความพร่อง-อึด เต็ม ใสสะอาด สว่าง สงบ อยู่เป็นนิจเท่านั้น ท่านเทียบจิตของพระอรหันต์เหมือนแผ่นดิน--คือเกษมและเบิกบาน แม้ขณะรับอุจจาระปัสสาวะหรือสวนดอกไม้อันสวยงาม



พุทธสาวโกภิกขุ
๘๔

โดยถอนทั้งความพอใจและความไม่พอใจในโลกธรรมทั้งหลาย
เสียได้ ดังปรากฏในมงคล ๓๘ ประการตอนสุดท้ายว่า

บุญฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง

จิตใดที่กระทบกับโลกธรรมแล้วไม่เศร้าโศก
ไร้ธุลีกิเลส
ถึงซึ่งความ “เกษม”
...นั่นแหละคือจิตของพระอรหันต์
ผู้ถึงอนุปาติเสสนิพพาน





ทุกข์และการดับทุกข์



จากภาคแรกที่ผ่านมาแล้วนั้น ท่านคงจะพอมองเห็นความเป็นอัจฉริยะของพระพุทธองค์ และเป็นส่วนหนึ่งที่ยืนยันได้ว่า พระองค์เป็นผู้รู้แจ้งโลก (โลกวิทู) และรอบรู้ในสรรพสิ่ง (สัพพัญญู) ซึ่งรวมเรียกว่า พระปัญญาคูณ มนุษย์ที่มีความรอบรู้เฉลียวฉลาด สะอาดทั้งกายและจิต ไม่เห็นแก่ตัว มีชีวิตที่เรียบง่าย คือ มี พระบริสุทธิคุณ มุ่งมั่น ไม่ทอดถอนในการสอนเวไนยสัตว์ แม้กระทั่งกำลังจะปรินิพพาน มี พระมหากรุณาธิคุณ อย่างนี้ ท่านเคยได้รู้เห็นว่ามีที่ใดบ้างในโลกนี้

ณ บัดนี้เอง ท่านอาจจะมีความเห็นคล้อยตามความในพุทธประวัติที่กล่าวว่า พระพุทธองค์เป็นผู้มี มหาปรีชาลักษณะ หรือ ไท่หวงเฮ้ง ที่ยอดเยี่ยมที่สุด และมีคำทำนายพระองค์ไว้ว่า หากพระองค์ครองราชย์ในมรवासวิสัยจะได้เป็นพระมหาจักรพรรดิ มี



มหาสมุทรทั้งสี่เป็นขอบเขต ถ้าออกบรรพชา จะเป็นศาสดาเอกของโลกนั้น ความขื่อนี้ น่าจะพอเป็นไปได้ อาจจะลองคิดเล่นๆ ดูก็ได้ ขณะทรงออกบวชมีพระชนมายุ ๒๙ พรรษา พร้อมจะเป็นกษัตริย์ หากเมื่อพระองค์เป็นกษัตริย์ก็สามารถรวมอินเดียเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อินเดียเป็นประเทศใหญ่ เป็นรองก็แต่จีน และจีนสมัยนั้นก็แบ่งแยกกัน จึงไม่ยากเลยที่พระองค์จะขยายอำนาจของอินเดียไปตลอดจีน เกาหลี สุวรรณภูมิ ยุโรปตะวันตก และตะวันออกทั้งหมด ตลอดทั้งแอฟริกา ซึ่งหากเป็นเช่นนั้น อาณาจักรของพระองค์จะมีมหาสมุทรอาร์กติก แปซิฟิก อินเดีย และแอตแลนติก เป็นขอบเขตทางทิศเหนือ ตะวันออกใต้ และตะวันตกตามลำดับ และก็จะไม่มีกษัตริย์พระองค์ใดในประวัติศาสตร์โลกที่ทำได้ พระองค์ก็จะเป็นมหาจักรพรรดิ ตามนัยที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่พระองค์ไม่ตัดสินใจพระทัยเป็นกษัตริย์ ซึ่งพร้อมจะเป็นได้ และเป็นพระประสงค์ของพระเจ้าสุทโธทนะ พระราชบิดาอยู่แล้ว “ขณะคนทั้งโลก สู้ชนะตัวเอง และชนะความตายไม่ได้” พระองค์จึงตัดสินใจออกบรรพชาเมื่อ ๕๑ ปีก่อนพุทธศักราช และใช้เวลาในการแสวงหา “โมกขธรรม” อยู่ ๖ ปี จึงสามารถบรรลุถึงพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พ้นจากทุกข์ทั้งมวล และชนะความตายเสียได้ และพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นความทุกข์ที่มนุษย์และสัตว์หนีไม่พ้นนี้เสียได้ สัจธรรมที่พระองค์ทรงกล่าวไว้หลังการตรัสรู้ และเป็นเรื่องสำคัญยิ่งคือ “ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้นและทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด และนอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ” ดังนั้น เรื่องทุกข์



และการดับไปของทุกข์ จึงเป็นเรื่องสำคัญของมวลสรรพสัตว์ และเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งเราจะทำความเข้าใจกันต่อไป

ท่านทั้งหลายเมื่อพูดกันถึงเรื่องทุกข์แล้ว ทุกชีวิตไม่ว่า มนุษย์หรือสัตว์ ไม่มีใครที่ปรารถนาจะมี จะเป็น แต่ก็หนีกันไม่พ้นทุกข์ เหตุก็แจ่มแจ้งตามสัจธรรมที่กล่าวแล้วนั้น ทุกข์คืออะไรกันเล่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ฯลฯ จะเห็นได้ว่าเรากำลังลอยคอจมอยู่กับสิ่งเหล่านั้น และก็มีสิ่งเหล่านี้เช่นกัน คอยพบเราอยู่ข้างหน้าตราบเท่าที่เรามีชีวิตอยู่ ทุกชีวิตมีหน้าที่หลักคือการแก้ทุกข์ และหากท่านสังเกตเพียงเล็กน้อย ท่านจะมองเห็นได้โดยไม่ยากเลยว่า เราแก้ทุกข์กันไม่มีวันสิ้นสุดในทุกขณะของการมีชีวิต หรือทุกลมหายใจเข้า-ออก ตราบเท่าที่ยังเวียนตายเวียนเกิดกันอยู่

คำที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้เมื่อตอนต้นเกี่ยวกับความทุกข์ มีความหมายว่า สรรพสิ่งที่เกิดมีขึ้นในสากลจักรวาล เป็นสิ่งที่เรียกว่า **ทุกข์** ทั้งหมด คนแลสัตว์เป็นก่อนทุกข์ มีลักษณะแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง ขณะมีชีวิตอยู่ ก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย จะดับหรือตายลง ด้วยเมื่อสิ้น (ดับ)



ไปของเหตุปัจจัย ดังนั้น การเกิดการตายของสรรพสัตว์ หรือ การดับสลายไปของสรรพสิ่ง จึงเป็นเรื่องอันเป็นปกติวิสัยที่มีใน ธรรมชาติ ดังคำกล่าวของท่านอัญญาโกณฑัญญะ พระอริยสงฆ์ องค์แรกในวันอาสาฬหบูชา คือวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ภายหลัง การตรัสรู้ของพระพุทธองค์เพียง ๒ เดือน และถือเป็นวันที่เกิด สังขารตระขึ้นในโลกเป็นครั้งแรก ความว่า

“ยังภิกขุจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธมฺมนฺติ”

“ธรรมเหล่าใดที่มีการเกิดขึ้น ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา”

ธรรมเหล่าใดหมายถึงทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นมาด้วยเหตุปัจจัย จะดับลงเมื่อเหตุปัจจัยนั้นหมดไป ความปรารถนาอันสูงสุดของ มนุษย์และสัตว์คือความสุขชั่วนิรันดร์ หรือพ้นจากทุกข์โดย สิ้นเชิง ตราบใดที่ยังมีทุกข์ ก็ย่อมจะต้องมีการแก้ทุกข์กันอยู่ร่ำไป สรรพสัตว์อิดหนาระอาใจ เหนื่อยหน่ายต่อการที่จะต้องแก้ทุกข์ เป็นที่สุดด้วยกันทุกๆ ชีวิต และวิธีแก้ที่ดีที่สุดคือไม่ต้องให้ทุกข์ มันเกิดขึ้น ดับมันเสียเลย พระพุทธองค์ชี้ไปที่เหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับเหตุให้เกิดทุกข์เสียได้ ทุกข์ก็จะไม่เกิด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหาให้พบเหตุแห่งทุกข์ แล้วดับเหตุเสีย ก็จะพ้นทุกข์ จะเห็น ได่ว่านี่เป็นวิธีแก้ทุกข์ที่ลัดตรงและได้ผลชะงัดที่สุด

ปัญหาขั้นต่อไปคือเมื่อการดับทุกข์ต้องดับที่เหตุให้เกิด ทุกข์ หากเราไม่รู้จักทุกข์ดี เราก็จะไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์นั้นๆ



เช่นเดียวกันกับ ถ้าเราไม่รู้จักนาย ก. ดี เราก็จะรู้จักพ่อแม่ นาย ก. ได้อย่างไร ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องทำความรู้จักทุกข์ให้ดีเสียก่อน แล้วเราถึงจะสามารถรู้จักเหตุให้เกิดทุกข์คือสมุทัยได้ต่อไป นี่เป็น ขั้นตอนของการดับทุกข์

ดังนั้น เมื่อพิจารณาไปถึงหลักของการปฏิบัติ การประพฤติดุทธธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเน้นให้ผู้ปฏิบัติซึ่งเป็นคำพูดที่ฟังกันจนชินหูว่า “ทุกข์ต้องกำหนดรู้” และการกำหนดรู้ในทุกข์นี้ เราเรียกว่า กิจในอริยสัจ ๔ นั้นหมายถึงผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเฝ้าตามสังเกต-พิจารณาให้รู้จักทุกข์และพฤติกรรมของทุกข์ เพื่อให้รู้จักทุกข์และรายละเอียดของมัน เพื่อจะได้รู้ถึงเหตุให้เกิดทุกข์ต่อไปตามลำดับ

เรื่องที่เราจะพิจารณากันต่อไปอีกก็คือ การที่เราจะสังเกต-เฝ้าดูทุกข์นั้น ทุกข์อยู่ ณ ที่ใด เพราะจากความจริงจากพุทธพจน์ที่ว่า ทุกข์เกิดมีขึ้นทั่วไปในสากลจักรวาล เราจะมีต้องกำหนดรู้ และเฝ้าสังเกตทุกข์ไปทั่วทั้งจักรวาลหรือ (ต้องทำเหมือนนักวิทยาศาสตร์ ที่พยายามจะสำรวจจักรวาลอย่างในปัจจุบัน) คงทำไม่ได้ เราก็มาถามตัวเราเองว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และอื่นๆ ที่กล่าวไว้ตั้งแต่ตอนต้นๆ นั้น มันเกิดที่ไหน คำตอบคือที่ตัวเราเอง ในอัตภาพที่กว้างผอง ยาววา หนาคืบ ซึ่งมีสัญญาและใจครองนี่เอง



คำถามต่อไปก็คือว่า ในอัฐภาพของเราเนี่ย ทุกข์มันอยู่ตรงไหน ที่เราจะกำหนดรู้ ที่แขน ขา นัยน์ตา จมูก หน้าอก เนื้อ สะดือ ๒ นิ้ว หัวใจ ปอด สมอ ฯลฯ มันมีหลายแห่งด้วยกัน ทุกข์มันเกิดที่ตรงไหน มันมีตั้งหลายแห่งทั่วตัว พระพุทธองค์ชี้ให้เห็นว่า อัฐภาพร่างกายเรานี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน

๑ กาย รูปรกายทั้งหมด เป็นรูปธรรม ประกอบด้วยสสาร และพลังงาน เรียกว่า รูป

๒ จิตใจ เป็นส่วนของนาม ธรรมที่ปรากฏ เป็นความรู้สึก เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง และความคิด เรียกว่านาม ซึ่งเป็นธัมมารมณ

ฉะนั้น ทุกข์จะเกิดขึ้นได้ที่ ๒ ส่วน คือ ที่กายและที่จิตใจ หรือที่เรียกว่ารูปและนามนี้เอง ดังนั้น เราจะแจ่มแจ้งในโอกาสต่อไป เมื่อถึงตอนที่เราจะกล่าวถึงการปฏิบัติพุทธธรรม เจริญสติปัฏฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน นั่นก็คือการเอาจิต-สติเข้าไปตามดูกาย (รูป) นาม (จิต) ในอัฐภาพที่กว้างสอ กยาวว หนาคืบนี้เอง เพื่อให้รู้แจ้งในทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ต่อไป

๑ ทุกข์ที่กาย จะเกิดมีขึ้นได้จากความบกพร่องของร่างกาย ร่างกายประกอบด้วยอวัยวะมากมาย ต่างก็ทำหน้าที่ต่างๆ กัน แต่มีจุดหมายร่วมกัน คือความตั้งอยู่ได้ของกายนี้



ในการทำหน้าที่เพื่อให้กายนี้อยู่ได้อย่างปกติ กายจำเป็นต้องอาศัยวัสดุ แร่ธาตุ ความร้อน แสง (สสาร-พลังงาน) ที่พอดีๆ เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดความเป็นปกติอยู่ตลอดเวลา เมื่อใดที่ขาดสสารพลังงานที่จำเป็น ร่างกายก็จะเกิดความพร่อง ยังผลให้เกิดความทุกข์ทางกายขึ้นทันที เช่น ขาดอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อากาศบริสุทธิ์ หากเราสามารถปรับแก้ปัจจัยที่ทำให้เกิดความพร่องเหล่านี้ได้ เราก็แก้ทุกข์ทางกายได้

หากเราได้พิจารณากันอย่างละเอียดแล้ว ความทุกข์กาย หรือความพร่องของกาย จะไม่ใช่ตัวทุกข์แท้ ความทุกข์จริงๆ นั้น จะเกิดขึ้นกับจิตเท่านั้น แต่ทุกข์กายเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ทางจิต ขึ้นได้อีกต่อหนึ่ง ดังนั้น เรื่องของความทุกข์นั้นจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับทุกข์ทางจิต หรือจิตพร่องโดยตรงเพียงอย่างเดียว ถ้าเราแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตได้อย่างเดียว เราก็สามารถจะดับทุกข์ได้ทั้งหมดอย่างเด็ดขาดและโดยสิ้นเชิงตลอดกาล

๒ ทุกข์ที่จิต ทุกข์จิตหรือความพร่องทางจิต เป็นความพร่องทางนามธรรมที่มีความสำคัญที่สุด ความทุกข์ทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะจิตพร่อง การทำให้จิตปกติคือไม่พร่อง เป็นเรื่องพูดง่าย แต่ทำยากที่สุดยิ่งกว่าสิ่งใดๆ ในโลก ทั้งๆ ที่ไม่ต้องออกแรง (กาย) ใดๆ และไม่ต้องใช้ทรัพยากรแม้แต่สตางค์แดงเดียว ตรงข้ามแม้ใครมีเงินเป็นแสนโกฏิ จะซื้อเอาความปกติทางจิตก็ซื้อเอาไม่ได้ เพราะบุคคลที่มีจิตใจไม่พร่อง คือปกติตลอดกาลนั้นมีแต่พระ



อรหันต์เท่านั้น

ปัญหาต่อไปคือ อะไรเป็นเหตุให้จิตพร่อง จากการพิจารณา ใคร่ครวญตามความเป็นจริงแล้ว จะเห็นได้ว่า ความทุกข์หรือสภาวะจิตพร่องนั้น เกิดจากการที่จิตเข้าไป (เกี่ยว) ข้องกับสิ่งใด (ภายนอกกายหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ณ ที่ใดที่หนึ่ง แม้จะอยู่ภายในกาย) ก็ตาม ทำให้จิตพลัดไปจากการรับรู้อารมณ์อันเป็นขณะปัจจุบัน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะจิตมัวแต่ไปข้องอยู่กับสิ่งอื่น (จิตส่งออก) และเมื่อจิตส่งออกไปข้องสิ่งภายนอกแล้ว มันจะมีอารมณ์ต่อสิ่งนั้นในลักษณะ

ก. พยายามดึงเข้ามา เพราะยินดี พอใจ อยากได้ อยากมี อยากเป็น อันเนื่องจากอภิชฌา (ยินดีอยากจะได้ของเขารอื่น) กามตัณหา (ความใคร่ในกามารมณ์นั้น) และภวตัณหา (ความอยากมีอยากเป็นในโลกธรรมฝ่ายดี คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข)

ข. พยายามดันออกไป เพราะไม่พอใจ ไม่สบายใจ คับแค้นใจ ขัดเคือง โกรธ ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น เนื่องจากโทสะ กามตัณหา และวิภวตัณหา

ดังนั้นเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทุกข์หรือความพร่องของจิต เกิดจากความพร่องของกายและตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) สำหรับความพร่องทางกาย ซึ่งมีผลสืบเนื่อง



ทำให้เกิดความพร่องทางจิตนั้น หากจิตที่ฝึกดีแล้ว จะสามารถป้องกันความพร่องทางจิตที่เกิดจากความพร่องทางกายนี้เสียได้ แม้ถึงร่างกายจะต้องแตกดับ ก็ไม่สามารถทำให้จิตที่ฝึกดีแล้วเกิดความพร่องได้ ดังนั้น หากเราสามารถฝึกจิตจน “ตันหา” ไม่สามารถเข้าไปเป็นอารมณ์ของจิตได้ หรือปรุงจิตไม่ได้อีกต่อไป ความพร่องของจิตก็จะมี สภาวะของจิตที่พ้นทุกข์ก็จะเกิดกับบุคคลผู้นั้น ถ้าเป็นได้ตลอดกาลก็เป็นการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง คือดับทุกข์ได้ตลอดกาล พระพุทธองค์ทรงยืนยันคำกล่าวนี้ในพุทธพจน์ที่เรียกว่า ปฐมพุทธภาสิต ซึ่งตรัสเมื่อพระองค์ทรงตรัสรู้เป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใหม่ๆ ดังนี้

วิสขารคตํ จิตตํ ตณฺหานํ ขยมชฺชคฺคา

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา

บัดนี้เราท่านทั้งหลายคงจะแจ่มแจ้งแก่ใจตัวเอง หลังจากที่ได้ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ และความดับแห่งทุกข์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ก็เมื่ออุดมการณ์สูงสุดของมนุษย์คือดับทุกข์ เพื่อสุขชั่ววินันดรแล้ว แม้การสำรวจอวกาศในโครงการของอเมริกันหรือนานาชาติ ก็เป็นความพยายามของมนุษย์ที่จะหาความรู้ ทั้งในและโพ้นระบบสุริยะ และหากเป็นไปได้ ทัวจักรวาลยิ่งดี อาจกล่าวได้ว่าทุกคนทำไปเพื่อลาภยศ สรรเสริญ และสุข เป็นแรงกระตุ้นอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้น หาก



มองไกลสุดก็เพื่อต้องการจะพ้นทุกข์-สุขนิรันดร์ ไม่มีนอกเหนือไปจากนี้ และคำสอนของพระพุทธองค์ก็เพื่อสนองตอบความต้องการอันนี้

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาหรือการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน คือการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ (ศึกษา เฝ้าดู สังเกต พิจารณา) ทุกข์หรือความพร่องทางจิต และพยายามปรับให้กายและจิตเข้าสู่สภาวะปกติ (ไม่พร่อง) หากท่านได้ศึกษาเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การปรับแก้ทุกข์ ได้อย่างรอบคอบละเอียดถี่ถ้วน ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและอย่างสมเหตุสมผลแล้ว ความพร่องทางจิตหรือความทุกข์ของท่านจะค่อยๆ ลดน้อยลง รู้สึกโปร่งเบาทั้งทางกายและจิต ขณะปฏิบัติสภาพของกายและจิตจะมีความปกติเป็นช่วงๆ และต่อเนื่องกันมากยิ่งขึ้นเพียงใด ท่านก็จะรู้สึกด้วยตัวของท่านเองว่ามีความสุขมากยิ่งขึ้น จากการที่จิตไม่เข้าไป (เกี่ยว) ข้องกับสิ่งนอกกาย การละ การวาง การปล่อย การยอม จะค่อยๆ เกิดขึ้นภายในจิต ท่านจะเข้าใจคำว่า “วางแล้ววาง” และวางตัวนี้ คือตัวที่นักปฏิบัติเรียกกันว่า “สัญญาตา” และสภาวะจิตเต็มเป็นปกติจะเกิดขึ้นเต็มที่ เมื่อจิตของท่านอยู่กับธรรมปัจจุบันตลอดเวลา วิปัสสนาจะเกิดขึ้นนับแต่นี้เป็นต้นไป ตามระดับของอินทรีย์ และผลของแต่ละท่าน ซึ่งแตกต่างกัน คือในสภาวะของจิตที่เรียกว่า “เต็มรอบ” สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น--รู้เป็นอารมณ์ในจิตของท่านๆ จะรู้เอง--เป็นสันติภูมิวิโมกข์ เมื่อสามารถทำให้จิตของท่าน



เข้าสู่สภาวะปกติ คือไม่พร่องได้ตลอดกาล ท่านจะจบการเรียนรู้ การฝึกศึกษาทั้งหมดในโลกนี้ และได้ชื่อว่า “อเสขบุคคล” หรือ “ผู้ ไม่ต้องศึกษาเพื่อการแก้ทุกข์กันอีกต่อไป คือ “พระอรหันต์” และเป็น โครงการอบรมปฏิบัติทางจิตเฉพาะตน ที่ไม่ต้องยุ่งยาก วุ่นวาย สิ้นค่าใช้จ่ายและทรัพยากรจำนวนมหาศาล เหมือนใน โครงการอวกาศนั้น แทนที่จะนำมาเกื้อกูลกันในหมู่มวลสรรพสัตว์ แต่กลับสูญหายไปสู่อวกาศ เพื่อสนองความอยากของมนุษย์ ที่ “โมหะ” ยังเต็มล้นปรืออยู่ในจิตด้วยความไม่รู้ คืออวิชชา



ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ และทางสายกลาง



ดังที่เราได้ทราบมาตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่า “ในโลกนี้ นอก
จากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรเกิด และไม่มีอะไรดับ” และความทุกข์นี้
คือความรู้สึกที่เผลอลนและเสียบแทงเหลือจะอดที่เกิดขึ้นกับจิต
เมื่อเกิดสภาวะ “จิตพร่อง” ความพร่องทางกายและความพร่อง
ทางจิต ทำให้เกิดสภาวะของจิตพร่องขึ้น กายและจิตเป็น
องค์ประกอบเพียง ๒ อย่างเท่านั้นของอัตรภาพร่างกายของเรานี้
ทุกชีวิตเปื้อนหนายในความทุกข์ แต่เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องดิ้นรนเพื่อ
ต้องการจะพ้นทุกข์ การที่เราทั้งหลายทำงานตามหน้าที่ที่ดี หรือ
ปฏิบัติธรรมกันอยู่ในขณะนี้ก็ดี มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อจะผ่อนคลาย
ความทุกข์ ซึ่งต่างคนต่างก็มีต่างๆ กันไป แล้วแต่สภาวะคือเหตุ



ปัจจัยปรุงแต่งของแต่ละคนในขณะนั้น หากเป็นอย่างชาวโลก การคลายออกจากทุกข์เสียได้ เขาเรียกกันว่า ความสุข โลกียสุข ที่ชาวโลกมีก็ยังไม่เพียงพอเข้าเป็นความทุกข์ในทุกขอริยสัจ เพราะความสุขมันเป็นเพียงมายาที่เกิดขึ้นแก่จิตขณะที่จิตพร่อง แล้วถูกทำให้เต็มจากการตอบสนองต่อต้นเหตุที่เกิดขึ้นในจิตขณะนั้นๆ ได้เท่านั้นเอง และสภาพของจิตที่ทำให้เต็มนี้เป็นได้เพียงชั่วขณะ แล้วมันก็พร่องอีก เพราะอุปาทานที่มีในจิตทำให้เกิดต้นเหตุขึ้น และต้นเหตุก็ทำให้จิตเกิดความพร่องขึ้นอีก วนไปมาอย่างนี้มีรู้จบ ทุกขอริยสัจเป็น ๑ ใน ๔ ของอริยสัจหรือความจริงอันประเสริฐ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเป็นธรรมที่เจ้าชายสิทธัตถะ ทรงตรัสรู้ด้วย ยถาภูตญาณทัสสนะ (รู้ตามสภาพความเป็นจริง) แล้วจึงปฏิญาณพระองค์ได้ว่าทรงบรรลุ พระอนุดตรสัมมา-สัมโพธิญาณ เป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา เมื่อ ๔๕ ปีก่อนพุทธศักราช เราจะได้ทำความเข้าใจเรื่องของ อริยสัจ ๔ นี้ ในแนวทางปฏิบัติให้มีความใกล้เคียงกับสภาวะจิต ของการปฏิบัติจริงให้มากที่สุดเป็นเบื้องต้น แล้วจะกล่าวถึง ทางสายกลางมีองค์ ๘ ที่เรียกว่า อภิญญาคัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นทาง สายเอกสายเดียว ที่จะสามารถนำเวไนยสัตว์และมนุษย์สู่ความ พ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงและเด็ดขาดในลำดับต่อไป

อริยสัจ ๔



อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริยเจ้า, ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยบุคคล, ความจริงที่ทำให้จิตของบุคคลไกลจากข้าศึกคือกิเลส มี ๔ อย่าง คือ

๑ **ทุกข์** คือ ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้นเผาผลาญ เสียดแทง ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจอย่างแท้จริง โดยสรุป ทุกข์เป็นสภาวะความพร่องของจิต เนื่องมาจาก

๑.๑ **สภาวะทุกข์** คือ ทุกข์ประจำสังขาร ได้แก่ ชาติ ชรา และมรณะ

๑.๒ **ปภิน္ณกทุกข์** คือ ทุกข์จร ได้แก่

โสกะ ความแห้งใจ ความโศก

ปริเทวะ ความพิโรธพิน ความระทมใจ

ทุกข์ ความไม่สบายกาย (พยาธิ ร่วมด้วยความเจ็บปวด เมื่อย)



โทมนัส ความไม่สบายใจ

อุปายาส ความคับแค้นใจ

อัปปีเยติ สัมปโยคะ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก
ปิเยติ วิปปโยคะ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

อิจฉาวิฆาตะ บรรณาสังได้ไม่ได้สิ่งนั้น

๑.๓ ทุกข์รวบยอด ได้แก่ อุปาทานขันธทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งมนุษย์ยึดถือว่าเป็นตัวตน และของตนนั้นแหละ เป็นเสมือนรากเหง้า-ต้นตอที่สำคัญ อันทำให้เกิดทุกข์ในจิต

๒ ทุกขสมุทัย คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิด หรือเหตุที่ทำให้เกิดความพร่องทางจิต ได้แก่

๒.๑ ความไม่สบายกาย คือความพร่องทางกาย ซึ่งเกิดจากการขาดแคลนในเรื่องอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรค มีมลภาวะ ความแก่ชรา การเจ็บไข้ ความตาย ฯลฯ

๒.๒ ความไม่สบายใจ คือความพร่องของจิต อันเป็นผลจากต้นเหตุทั้ง ๓ คือ

๒.๒.๑ กามตัณหา การที่จิตเข้าไป (ติด) ช้อง (เกี่ยว) เพลิดเพลิน พอใจ ไม่พอใจในกามารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (เย็นร้อน อ่อนแข็งที่ปรากฏต่อกาย) และธัมมารมณ์ (สุนทรีย์หรือเนื่อบุติที่เกิดขึ้นกับจิต)



๒.๒.๒ ภาวตัณหา ความอยากมี ความอยากเป็น ในโลกธรรมฝ่ายดีทั้ง ๔ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข (ใน อารมณ์ของกามทั้ง ๖ ชนิด)

๒.๒.๓ วิภวตัณหา ความไม่อยากมี ความไม่อยาก เป็นต่อโลกธรรมฝ่ายไม่ดีทั้ง ๔ คือ ความเสื่อมลาภ เสื่อม ยศ ถูกตำหนิ และความทุกข์ทั้งหลาย

๒.๓ อุปาทานในขันธ ๕ คือการที่จิตเข้าไปยึดขันธ ๕ คือ รูป (กาย) และนาม (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ว่า เป็นตัวเราและของเรา ดังที่กล่าวแล้วในข้อ ๑.๓

โดยสรุปแล้ว เราจะเห็นได้ว่าทุกขสมุทัยหรือสาเหตุให้เกิดทุกข์ คือตัณหาทั้ง ๓ และอุปาทานในขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทำให้ จิตพร่อง ดังนั้น หากเราดับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ คือตัณหา และอุปาทานจากจิตหรือไม่ให้เกิดขึ้นกับจิตได้ ทุกข์ก็จะไม่เกิด ความพ้นทุกข์หรือความสุข (สภาวะปกติของจิต) ก็จะมีขึ้น กับจิต

๓) ทุกขนิโรธ ความดับไปแห่งทุกข์ ได้แก่ภาวะที่ตัณหาดับ เป็นภาวะที่เข้าถึงจากการที่กำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาหมดสิ้น แล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น ไม่มีสิ่งร้อยรัดเสียบแทง เป็นอิสระ คือสภาวะของจิตเมื่อมีนิพพานเป็นอารมณ์นั่นเอง สภาวะจิตขณะนี้สงบ นิ่ง ผ่องใส แว่วไว้อยู่ภายใน ไม่ส่งออกมา ข้องเกี่ยวกับอายตนะภายนอก มีสติสมบูรณ์เต็มที่ จิตจะไม่มี



ความพร่อง มีความอึดเต็ม เป็นสภาวะของจิตที่ปกติ ทุกข์จึงถูกดับไปไม่เหลือ และการดับทุกข์ได้เป็นสมุจเฉตปหานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้สติปัฏฐาน เฝ้าติดตามพิจารณาปัจจุบันธรรมซึ่งเป็นรูปนาม (จากวิปัสสนาภูมิ) ให้เห็นสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ เกิดญาณเป็นขั้นตอนจนถึงมรรคญาณในข้อ ๕.๓.๑๔ ในตอนที่กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

๔ **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** คือปฏิปทาหรือหนทางที่ปฏิบัติ แนวทางปฏิบัติ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง (เป็นทางปฏิบัติที่ไม่ถึงเกินไป คือทรมานตัวเองให้เกิดทุกข์เวทนามากเกินไป ซึ่งเรียกว่า อตตกิลมถานุโยค ไม่หย่อนเกินไป คือหมกมุ่นจมอยู่ในกามสุข เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค) เป็นทางที่เริ่มด้วยปัญญา ดำเนินด้วยปัญญา และนำไปสู่ปัญญา จุดมุ่งหมายคือความหลุดพ้น (จากทุกข์) เป็นที่สุดของทาง เป็นภาคของการปฏิบัติพุทธธรรม-เป็นขั้นตอนที่พระพุทธองค์ทรงย้ำกำชับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ซึ่งเป็นอุดมการณ์สูงสุดของพระพุทธศาสนา

กิจในอริยสัจ ๔



เมื่อได้ศึกษาอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นขั้นตอนปรีชาปฏิบัติ จนเข้าใจ ถ่องแท้ ด้วยสุดและจินตามยปัญญาแล้ว ขั้นต่อไปก็ถึงขั้นปฏิบัติ ผู้ศึกษาต้องรู้ในกิจญาณ คือหยั่งรู้ว่าสิ่งใดบ้างที่เป็นกิจ หรือ หน้าที่ที่จะต้องทำในเรื่องของอริยสัจ ๔ ในขั้นของการปฏิบัติมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑ **ปริณญา** การกำหนดรอบรู้ในรูปและนาม คือตัวทุกข์ ซึ่งมีอยู่ในอรรถภาพของผู้ปฏิบัติเอง ด้วยการศึกษาดิตตาม เฝ้าดูให้รู้จัก ให้เข้าใจรู้ชัดตามความเป็นจริง และให้เข้าใจว่า ขอบเขตของปัญหาอยู่เพียงรูป-นามในอรรถภาพที่กว้างสอ กยาวา หนาติบ ของเราเองนี้เท่านั้น ไม่ต้องไปยุ่งกับภายนอก ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดมีขึ้น แล้ววิปัสสนาญาณ ปัญญาจะเกิดตามมา

๒ **ปหานะ** เป็นการละ จะเกิดขึ้นในขั้นของทุกขสมุทัย จากการกำหนดรู้ทุกข์ เราจะเห็นว่าอะไรทำให้เกิดทุกข์ เราละ ปัจจัยอันทำให้เกิดทุกข์เสีย ในทางปฏิบัติ จะอยู่ขั้นของมรรค ๔



คือการละหรือตัดสังโยชน์ ๑๐ เป็นขั้นตอน ๔ ขั้นก็เป็นมรรคจิต
ทั้ง ๔ ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว

๓ **สัจฉิกิริยา** การทำให้แจ้ง เป็นกิจในทุกขนิโรธ กล่าวคือ
การทำให้แจ้งถึงสภาวะของจิตที่ทุกข์ดับไม่เหลือ และจิตนั้นก็มิ
สภาพสงบนิ่งอยู่ภายใน แฉวไว ใสสะอาด ปราศจากปัญหาใดๆ
สภาวะภายในจิตจะสะอาด สว่าง สงบ อาการที่ปรากฏเป็นขั้นตอน
คือ รู้สึกตัวทั่วพร้อม ตื่น เบิกบาน และเบาสบายทั้งกายและจิต
จนถึงขั้นสติปัฏฐาน

๔ **ภาวนา** เป็นการเจริญขององค์มรรค ๘ เป็นกรรมวิธี
ที่จะนำไปบรรลุดุจจุดหมาย อีกนัยหนึ่ง ภาวนาคือการเริ่มลงมือ
แก้ทุกข์ที่เหตุให้เกิดทุกข์ หรือการเดินทางตามทางสายกลางเพื่อ
สู่ความพ้นทุกข์

การศึกษาอริยสัจ จากการฟัง หรือการอ่าน หรือการ
บรรยายก็ตาม ในการปฏิบัติธรรมตามหลักของอริยสัจก็ตาม จะ
ต้องให้เกิดความสัมพันธ์อย่างถูกต้อง ระหว่างอริยสัจแต่ละข้อ
กับกิจแต่ละอย่าง จึงจะกล่าวได้ว่า “เป็นผู้ปฏิบัติตรง”

ญาณในอริยสัจ ๔



ญาณ คือ ความหยั่งรู้, ปรีชาหยั่งรู้ ญาณในอริยสัจ ๔ มี ๓ เรียกว่า ญาณ ๓ หรือญาณทัสสนะอันมีปรีชาญาณ ๓ คือ ญาณทัสสนะมี ๓ รอบ หรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า ปรีชาญาณ ๓ แห่งญาณทัสสนะ

ปรีชาญาณ ๓ หรือการวนรอบ ๓ นี้ เป็นไปในอริยสัจ ๔ รวมเป็น ๑๒ ญาณทัสสนะ พระผู้มีพระภาคทรงมีญาณทัสสนะในอริยสัจ ๔ วนรอบครบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่างนี้แล้วจึงปฏิญาณพระองค์ได้ว่าบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ญาณ ๓ มีดังนี้

๑ **สัจจญาณ** การหยั่งรู้สัจจะ คือความหยั่งรู้สัจจะ ๔ แต่ละอย่างตามที่เป็นจริงว่านี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เป็นญาณที่เกิดจากจินตามยปัญญา เทียบได้กับขั้นของการศึกษาปริยัติ ซึ่งผู้ศึกษาปฏิบัติพุทธธรรมทุกท่านจะต้องอ่าน ฟัง คิด ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์



เพื่อให้เกิดโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติสำหรับผู้เป็นสาวก แต่สำหรับพระพุทธรองค์เป็นยถาภูตญาณทัสสนะ

๒ กิจจญาณ การหยั่งรู้กิจที่จะต้องกระทำในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง และมรรคต้องเจริญหรือทำให้มาก **เทียบได้กับปฏิบัติจริงๆ** เป็นญาณที่ได้จากภาวนามยปัญญา ซึ่งเกิดสืบต่อกายถาภูตญาณทัสสนะในชั้นการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมที่ปรากฏใน ๖ ทวาร

๓ กตญาณ การหยั่งรู้การอันทำเรียบร้อยแล้ว คือกิจที่ทำในข้อ ๒ นั้นว่า แต่ละอย่างได้ทำเสร็จแล้ว **เทียบได้กับปฏิเวธ** คือเป็นผลที่ได้จากการภาวนา กล่าวคือเฝ้าติดตามศึกษาพิจารณาสภาพธรรมด้วย “สติปัญฐาน” และรู้แจ้งด้วย “ยถาภูตญาณทัสสนะ” ตามสภาพความเป็นจริงในขณะปัจจุบันนั้นๆ แล้วจะเกิดปิติ สุข ปราโมทย์ เพราะการมีญาณหยั่งรู้นั้น จะเห็นการปล่อย ว่าง คลาย ดับไม่เหลือ การสลัดคืน และการหลุดพ้นคือวิมุตติ อันเป็นผลทำให้เกิดการละหรือตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ด้วยมรรคจิต อาจจะเป็นขั้นตอนหรือรวดเดียว แล้วแต่อินทรีย์และพลังของผู้ปฏิบัตินั้นๆ ว่าจะอยู่ในระดับใด ก็จะมี ความคมกล้า ในการตัดสังโยชน์ได้ ตามระดับความคมกล้าของสติปัญญานั้นๆ

ทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา



ทางสายกลาง ซึ่งเรียกว่า อัฐมรรค หรือหนทางมีองค์ ๘ นั้น มีดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ	ความเห็นชอบ	}	ปัญญาขั้นต้น-เป็นตัวนำ
๒. สัมมาสังกัปปะ	ความดำริชอบ		(ปัญญาศึกษา)
๓. สัมมาวาจา	การเจรจาชอบ	}	ศีลขั้นต้น
๔. สัมมากัมมันตะ	การกระทำชอบ		(ศีลศึกษา)
๕. สัมมาอาชีวะ	การเลี้ยงชีวิตชอบ		
๖. สัมมาวายามะ	ความพากเพียรชอบ	}	สมาธิขั้นต้น
๗. สัมมาสติ	การระลึกชอบ		(สมาธิศึกษา หรือ
๘. สัมมาสมาธิ	ความตั้งจิตมั่นชอบ		จิตตศึกษา)

๑ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือความเข้าใจอันถูกต้อง จะเกิดมีขึ้นได้จากการอ่าน ฟัง คิดใคร่ครวญ ประกอบกับผลจากการฝึกฝนอบรมจิต ในระดับต่างๆ เกี่ยวกับ

๑.๑ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว



๑.๒ ไตรลักษณ์ คือสามัญญลักษณะของธรรม (ทุกข์) ทั้งหลายที่ผู้ฝึกอบรมจิตต้องกำหนดรู้และเฝ้าสังเกต พิจารณา สภาพธรรมนั้นๆ จะมีลักษณะปรากฏโดยทั่วไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

๑.๓ อกุศลและอกุศลมูล

อกุศล : สภาพธรรมที่เป็นโทษ เป็นเหตุให้เกิดผลเป็นความทุกข์ หรือไม่น่าพอใจ หากเกิดขึ้นกับจิตขณะจติ (ตาย) จะมีผลทำให้เกิดในอบายภูมิ หรือทุกข์

อกุศลมูล : คือต้นตอหรือเหตุทำให้เกิดอกุศลขึ้นในจิต คือ โลภะ-ความอยากได้ โทสะ-ความคิดประทุษร้าย โมหะ-ความหลง ความไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง หรือความงมงาย

๑.๔ กุศลและกุศลมูล

กุศล : คือสภาพธรรมที่ดียาม ไม่เป็นโทษเป็นภัย และเป็นไปเพื่อเอื้อประโยชน์สุขให้แก่ตนเองและผู้อื่น

กุศลมูล : เหตุที่ทำให้เกิดกุศล คือ

๑.๔.๑ อโลภะ ความไม่โลภ-ทาน จาคะ-การสละออก ความคิดเอื้อเพื่อเผื่อแผ่

๑.๔.๒ อโทสะ ความไม่ประทุษร้าย เมตตากรุณา

๑.๔.๓ อโมหะ ความไม่หลง ไม่งมงาย มีปัญญา มีความฉลาดรอบรู้ เพราะเกิดจากการที่สามารถรู้ชัดมองเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้



๑.๕ ปฏิจจสมุปบาท เป็นกฎที่สำคัญยิ่งของธรรมชาติ แสดงถึงสายโซ่ของการเกิดของสังขารธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยกันจึงเกิด เป็นการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น เนื่องจากในสากลจักรวาลนี้ ทุกข์เท่านั้นที่เกิด กฎของปฏิจจสมุปบาทจึงกล่าวถึงสายโซ่ของการเกิดทุกข์ไว้ดังนี้

อวิชชา ปัจจยา สงฺขาร	เพราะอวิชชา	เป็นปัจจัย	“สังขาร”	จึงมี
สงฺขาร ปัจจยา วิญญานํ	เพราะสังขาร	„	“วิญญาน”	„
วิญญาน ปัจจยา นามรูป	เพราะวิญญาน	„	“นามรูป”	„
นามรูป ปัจจยา สฬายตนํ	เพราะนามรูป	„	“สฬายตนะ”	„
สฬายตน ปัจจยา ผัสส	เพราะสฬายตนะ	„	“ผัสสะ”	„
ผัสส ปัจจยา เวทนา	เพราะผัสสะ	„	“เวทนา”	„
เวทนา ปัจจยา ตณฺหา	เพราะเวทนา	„	“ตณฺหา”	„
ตณฺหา ปัจจยา อุปาทานํ	เพราะตณฺหา	„	“อุปาทาน”	„
อุปาทาน ปัจจยา ภโว	เพราะอุปาทาน	„	“ภพ”	„
ภโว ปัจจยา ชาติ	เพราะภพ	„	“ชาติ”	„
ชาติ ปัจจยา ชรามรณํ	เพราะชาติ	„	“ชรา-มรณะ”	„

ตั้งแต่ ชาติ (เกิด) จนถึง มรณะ (ตาย) จะเกิดมีโสกะ-ความเศร้าโศกเสียใจ ปรีเทวะ-ความร่ำไรรำพัน ทุกข์-ความไม่สบายกาย โทมนัส-ความไม่สบายใจ อุปายาส-ความคับแค้นใจ อย่างพร้อมมูล กองของความทุกข์หรือในทุกขสัจ จึงเกิดขึ้นอย่างนี้



๑๒ สัมมาสังกัปป ความดำริชอบ คือดำริดังนี้

๒.๑ เนกขัมมสังกัปป การดำริออกจากกาม (เนกขัมมะ = การออกบวช) กามนั้นเปรียบได้กับน้ำหรือความชื้น บุคคลที่ยังเสพกามอยู่ เปรียบดังไม้เปียกชื้นหรือแช่อยู่ในน้ำ ยากแก่การจะนำมาสีกันแล้วเกิดไฟ คือ มรรค ผล นิพพานขึ้นได้

๒.๒ อพยาปาทสังกัปป ความดำริในการจะไม่พยาบาท ไม่มุ่งร้าย

๒.๓ อวิหิงสาสังกัปป ดำริในการไม่เบียดเบียน (ทั้งตนเอง และผู้อื่น)

๓ สัมมาวาจา การพูดจาชอบ คือเว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อแฉ้อ พูดแต่วาจาที่เป็นสุภาสิต อันเป็นวาจาที่สบายหู เอื้อประโยชน์แก่ทั้งผู้ฟังและตนเอง

๔ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ คือเว้นจาก

๔.๑ ปาณาติบาต การฆ่าหรือทำชีวิตสัตว์ทุกชนิดให้ตายลงด้วยเจตนาฆ่า

๔.๒ อทินนาทาน การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของยังไม่ได้ให้ คือการขโมย การมีเจตนาในการเอาทรัพย์สินผู้อื่นมาเป็นของตน

๔.๓ กาเมสุมิฉฉาจาร การประพฤติดิฉิ เปียดเบียนผู้อื่น ในกามารมณ์ทั้งหลาย ไม่เฉพาะแต่ในเรื่องของเพศสัมพันธ์ อย่างเดียว เรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมามรณ ล่วงเกินหรือเบียดเบียนสิ่งของที่เขารักและหวงห้ามก็ไม่ได้



๕ **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีวิตชอบ ให้ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ นั่นคือการเลี้ยงชีวิตนั้นต้องไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น (ไม่ว่าคนหรือสัตว์)

๖ **สัมมาวายามะ** ความเพียรชอบ คือการทำความพอใจให้เกิดขึ้น มีความพยายามปรารถนาความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ในธรรม ๔ อย่างนี้

๖.๑ จะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น คือเว้นการทำชั่วทั้งหมดที่ยังไม่เคยทำ

๖.๒ งดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว กล่าวคือการงดไม่ทำความชั่วที่เคยทำ

๖.๓ ยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น คือทำความดีที่ยังไม่เคยทำ

๖.๔ ยังกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งอยู่ไม่เลอะเลือน งอกงามยิ่งขึ้น มีความไพบูลย์ มีความเจริญ มีความเต็มรอบ (จะเกิดขึ้นเมื่อสติเต็มรอบเป็นมหาสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ แม้ขณะทำกิจวัตรส่วนตัว หรือในกิจการงานตั้งแต่ตื่นจนหลับ หรือตลอดเวลา ในขณะที่ปฏิบัติธรรมตามวิธีเทคนิคของแต่ละสำนัก คือการมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะไม่ขาดหาย)

๗ **สัมมาสติ** การระลึกชอบ คือการเจริญสติสัมปชัญญะให้เป็นสติปัฏฐาน ๔ เริ่มต้นจากการมีสติ ระลึกรู้ถึงลักษณะ



และสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงในขณะนั้น และมีสัมปชัญญะ อันได้แก่ มีความรู้สึกทั่วพร้อม กล่าวคือ ตา-เห็น หู-ได้ยิน จมูก-ได้กลิ่น ลิ้น-รู้รส กาย-รู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจ-รู้ธรรมารมณ์ คือสิ่งที่มากระทบใจ แต่การรู้สึกทั้งหมดนั้น เป็นสักแต่ว่าทั้งหมด ความรู้สึกจากอารมณ์ภายนอกทั้งหมดจะเป็นข้อมูลปัจจุบัน ซึ่งบอกถึงสภาพแวดล้อมโดยรอบตัวของ ผู้ปฏิบัติทั้งหมด จึงทำให้เกิด “ปัญญา” ที่จะทำให้เกิดการระลึกรู้ คือ “สติ” ว่าตัวเรานี้ (กายและจิต) จะทำหรือกำลังทำอะไร อย่างไรจึงจะเหมาะสมดี (ปกติ) ที่สุดแล้วหรือไม่ในสภาพแวดล้อม นั้นๆ ด้วยเหตุผลนี้ สัมปชัญญะจึงเป็นปัญญาเจตสิก และเป็นตัวธรรมที่ทำให้เกิดสัมมาสติในการเจริญพุทธธรรม จากสภาวะการณเช่นนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะไม่ส่งออกไป (เกี่ยว) ช้องหรือใส่ใจต่อความรู้สึกเฉพาะอย่างของอารมณ์เหล่านั้นเลย ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดให้มนสิการเจตสิกอยู่ที่กายตลอดเวลา ไม่ออกนอกกาย เทคนิคในการปฏิบัติจริงอาจทำได้หลายวิธี เช่น ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับ “การสร้างจิงหวะ” ของหลวงพ่อเทียน หรือกับลมหายใจเข้า-ออก แต่ไม่ยึดติดกับลมหายใจ หากแต่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา

การเจริญสติปัฏฐาน หมายถึงการทำให้เกิดมี-งอกงาม-ไพบุลย์ ของสติปัฏฐาน* ที่ผู้ปฏิบัติการในวิทยาศาสตร์นามธรรม คือผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องใช้เป็น “เครื่องวัด” เพื่อวัด (เฝ้าติดตาม สังเกต พิจารณา) ตรวจสอบสภาวะของธรรม ซึ่งมีทั้งรูปธรรม



(กายซึ่งเป็นปรมัตถ์) และนามธรรม (อารมณ์ของจิตซึ่งเป็นปรมัตถ์) ว่ามีสามัญเป็นอย่างไร และจะสามารถรู้ได้ว่ามัน “อะไรเป็นอะไร” และเครื่องวัดตัวนี้จะอ่าน (Reading) ออกมาในรูปของการเห็น ด้วยการหยั่งรู้ตามความเป็นจริง คือ “ยถาภูตญาณทัสสนะ” ดังนั้น หากท่านไม่มี “สติปัฏฐาน” หรือมี แต่มันไม่ใช่ของแท้ ก็เปรียบได้เสมือนกับว่าท่านมีเครื่องวัดประเภท “รวน” อ่านผิดๆ ถูกๆ ผลของการปฏิบัติจะออกมาเป็นอย่างไร จึงจำเป็นที่สุดที่ท่านจะต้องทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้อย่างถูกต้อง “สติปัฏฐาน” ที่ท่านเจริญจึงจะเป็นของถูกต้อง ใช้วัดได้ถูกต้องตามความเป็นจริง เช่นเดียวกับ “เครื่องวัด” ที่วัดค่าทางวิทยาศาสตร์ ภายภาพที่เที่ยงตรงทั้งหลายฉนั้น และแล้วท่านจึงจะได้ปฏิเวธธรรมที่ถูกต้อง การจางคลายและหมดสิ้นไปของกิเลส จึงจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมของท่าน ตามที่มุ่งประสงค์ไว้ในเบื้องต้น

การเจริญสติปัฏฐานนั้นทำอย่างไร ก็ทำดังต่อไปนี้ : - ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีความเพียรเครื่องเผากิเลส (คือ อาตปปี มีทั้งวิริยะและขันติ) มีสัมปชัญญะ มีสติ ในพระบาลีว่า “อาตปปี สติมาสัมปชาโน”

*สติปัฏฐาน : สติเจตสิก เพื่อระลึกรู้สภาพธรรมที่เป็นปรมัตถ์อารมณ์ซึ่งปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสภาพเหมือน “ตาใน” ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาใช้เผ่าสังเกตพิจารณาธัมมะเพื่อให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง



๓.๑ พิจารณาตามเห็นกายในกาย คือระลึกรู้ลักษณะและสภาพของรูปกายและการเคลื่อนไหวของกายย่อยในกายทั้งก่อนและจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง เช่น อานาปานสติ-กำหนดระลึกรู้ ลมหายใจ, อิริยาบถ-กำหนดระลึกรู้ทั้งอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คู้เหยียด กะพริบตา อ้าปาก ฯลฯ เรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

๓.๒ พิจารณาตามเห็นเวทนาในเวทนา คือมีสติระลึกรู้ลักษณะและสภาพของความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เมื่อเวทนาหนึ่งใดในเวทนาทั้งหลายเกิดขึ้นเนื่องด้วยกาย-เข้าสู่จิต เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ฯลฯ อีก เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**--การติดตามดูเวทนาหนึ่งใดด้วยสติปัฏฐาน

๓.๓ พิจารณาตามเห็นจิตในจิต ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะและสภาพของจิตประเภทต่างๆ เช่น เป็นบุญ (กุศล), บาป (อกุศล) ตั้มนั่น ฟุ้ง ง่วงเหงาหาวนอน ฯลฯ ขณะนั้นจะเป็น **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**--การติดตามดูอารมณ์ของจิตหนึ่งใดด้วยสติปัฏฐาน

๓.๔ พิจารณาตามเห็นธรรมในธรรม ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะและสภาพของรูปธรรมนามธรรม เช่น นิรวณ ๕, ขันธ ๕, आयตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗ ฯลฯ มีเกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร เรียกว่า **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**--การ



ติดตามดูธัมมมารมณธรรมที่เกิดขึ้นในจิตด้วยสติปัญญา

การเจริญสติปัญญา ๔ เมื่อมีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม (รูปและนาม) ในอัตภาพกว้างผอก ยาววา หนาคืบที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของผู้ปฏิบัติอยู่ตามปกติตามความเป็นจริงและเป็นปรมาตถารมณ จะปรากฏความไม่มีตัวตน เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างไร สภาวะของการเห็นด้วยสติปัญญา ๔ นี้จะแตกต่างจากการเห็นธรรมตาของคนที่ยังเห็นเป็นสมมุติที่ยังมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาอยู่ ดังนั้น สภาวะเช่นนี้จึง “ต่างเกาล่งภาวะเดิม” ซึ่งผู้ปฏิบัติจะรู้ด้วยตัวเอง (เป็นสันทิฏฐิโก) และเห็นภัยของสังสารวัฏ การเพียรเจริญสติปัญญาหรือเจริญวิปัสสนานี้ ย่อมเกิดปัญญาและญาณประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด จนสามารถดับกิเลสลงได้จริงในที่สุด

๘ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ภิกษุ (ผู้มองเห็นภัยในวัฏฏะ) ในธรรมวินัยนี้ สงัด--หลีกออกแล้วจากกามทั้งหลาย เจริญสติเข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่ เพราะละวิตกวิจาร์เสีย เข้าถึงทุติยฌานเป็นเครื่องผ่อนใสแห่งใจในภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่ อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่



อุเบกขา มีสติ-สัมปชัญญะ และย่อมเสวยสุขด้วยนามกาย ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า “เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข” เข้าถึงตติยฌาน เพราะละสุขเสียได้ และละทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปของโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อน เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่

ข้อสังเกต สัมมาสมาธิซึ่งกล่าวถึงฌาน ๔ นั้น จะมีความแตกต่างจากฌาน ๔ ในสมถภาวนา “เพราะมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์” รับรู้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่สมบูรณ์ที่สุด จิตขณะนี้จะเป็ “กัมมัฏเฏตา” คืออ่อนควรแก่การใช้ทำการงานทางจิต มีผู้เรียกฌาน ๔ ลักษณะนี้ว่า “ฌาน ๔ ปฏิบัติงาน” และเมื่อปรับใช้ให้ทำงาน และจะสามารถตามรู้รูปและนามเพื่อสังเกตดูธรรมชาติที่เป็นปรมาัตถ์และสามัญลักษณะของรูป-นาม อย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามจริตของตน และสามารถนสึการ--ใส่ใจอยู่ที่สิ่งเดียว ทั้งๆ ขณะรู้สึกตัวทั่วพร้อมดังนั้น สมาธิแบบนี้จึงเป็น “สมาธิลิมตา” รับรู้อารมณ์อื่นแต่เป็นเพียง “สักแต่ว่า” แต่จะมีอารมณ์เดียวเท่านั้นที่ “สติปฏิฐาน” จะเฝ้าติดตามรู้และสังเกตพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

*จะมีความหมายคล้องกับ “อุเบกขาแล้วแลอยู่” การ “แลอยู่” กับ “ดูอยู่” จะไม่เหมือนกัน แลอยู่ หมายถึง มองแล้วปล่อยเมิน จิตจึงไม่พลัดจากอารมณ์ปัจจุบัน แต่ถ้าดูอยู่จะเป็นการจดจ้อง จิตจะส่งออกป้จ้องอยู่กับสิ่งที่ดูนั้น ทำให้พลัดธรรมปัจจุบันที่เข้ามาสู่จิตอย่างไม่ขาดสายทุกขณะ



เพราะความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ด้วยอุเบกขา จึงสามารถทำได้แบบนี้ กล่าวคือจิตจะรับรู้อารมณ์เฉพาะที่เป็นปัจจุบันธรรมและความสามารถที่จะเกิด “ยถาภูตญาณทัสสนะ” ที่คมชัด เพราะจิตได้อบรมจนถึงสภาวะของ “ฌาน ๔ ปฏิบัติงาน” นี้ จากนั้นจะเกิดญาณ อาจเป็นขั้นตอนหรือไม่ แต่ละญาณนานเพียงใด จนถึงมรรค-ผล เป็นเรื่องของอินทรีย์และผลของแต่ละบุคคลที่มีพลังอำนาจทำให้ โลภะ โทสะ และโมหะจางคลายลงได้มากน้อยเพียงใด และมีความคมกล้าตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ให้ขาดได้จำนวนเท่าใด สิ่งเหล่านี้ผู้ปฏิบัติจะแจ่มแจ้งแก่จิตของตนเอง ไม่ต้องมีใครต้องบอกหรือพยากรณ์ให้ หากแต่เป็น “สันติภูตวิโก” “ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง” โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เป็นองค์ธรรมที่จะต้องเจริญและพิจารณาปรับให้พอดีเพื่อจะเกิด “ปัญญา” ที่ทั้งแหลมและคมเป็น “มรรคจิต” ตัดรากของกิเลสคือสังโยชน์ทั้ง ๑๐ แล้วตรัสรู้ริยสัจตามพระพุทธรองค์เป็น “อนุพุทธ” คืออรหันตสาวกต่อไป



พระพุทธเจ้า ทรงสอนอะไร



จากหัวข้อข้างต้นนั้น หากเราจะแยกและทำความเข้าใจ
คำว่าพระพุทธเจ้าให้ดี เราก็สามารถตอบปัญหาข้างต้นนี้ได้
โดยง่าย

พระพุทธเจ้า=พระ+พุทธ+เจ้า

พระ=วร--ประเสริฐ

พุทธ=รู้ ตื่น เบิกบาน

เจ้า=เหนือผู้อื่นทั้งหมด ยอดคน

พระพุทธเจ้า=ผู้ประเสริฐที่เป็นยอดของบรรดาผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานทั้งหลาย

พระพุทธเจ้าสอนอะไร เมื่อท่านเป็นยอดของกลุ่มที่เป็นผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านก็ควรจะต้องสอนให้ผู้อื่นที่เข้ามาเป็นสาวก
ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน-สอนพุทธศาสนิกชน



พุทธศาสนิก = คือผู้ที่ได้รับคำสั่งสอนจากผู้รู้ให้เป็น
ผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน เพราะ

ศาสนา = คำสั่งสอนของท่านผู้รู้-รู้อะไรก็สอนอันนั้น
(ศาสนาจึงมีความหมายอย่างนี้ทั่วไปในทุกศาสนา)

เมื่อพระพุทธเจ้าสอนพุทธศาสนิกชนให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบาน ปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้ก็คือ
พระพุทธองค์สอนอะไรเล่า จึงทำให้พุทธศาสนิกเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
และผู้เบิกบาน และการสอนของพระพุทธองค์สอนอะไรบ้างนั้น
ก็จะแยกออกเป็น ๓ ส่วน คือให้เป็น (๑) ผู้รู้ (๒) ผู้ตื่น และ
(๓) ผู้เบิกบาน* และควรจะให้เข้าใจว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน
อย่างไรด้วย

๑ สอนให้รู้อะไร

๑.๑ ให้รู้และเข้าใจโดยถ่องแท้ว่า ในบรรดาสิ่งที่เกิดมี
ในธรรมชาตินั้น ล้วนเป็นแต่สิ่งที่เรียกว่าทุกข์ แม้แต่ตัวเราเอง
หรือสรรพสัตว์ทุกชีวิต ล้วนเป็นก้อนทุกข์ เจ้าของก้อนทุกข์นั้น
มีภาระที่จะต้องทำคือแก้ทุกข์ให้แก่ก้อนทุกข์นั้นให้คลายลงอยู่
ทุกขณะ ดังนั้น ในส่วนนี้พระพุทธองค์จะสอนให้รู้จักอริยสัจ ๔
คือ ทุกข์ สมุทัย-เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ-ความดับสิ้นเชิงของทุกข์
และมรรค-หนทางปฏิบัติเพื่อสู่ความพ้นทุกข์ หรือทำอย่างไรจึง

*เบิกบาน = สภาวะของจิตที่เกษม คือเหนือสุข เหนือทุกข์ มีความอิ่ม เต็ม สะอาด
สว่าง สงบ เนื่องจากพ้นจากกิเลสหรือถึงนิพพานนั่นเอง



จะเกิดนิโรธขึ้นมาดับทุกข์เสียได้

อริยสัจ ๔ นี้ เราได้ทราบมาแล้วว่าเป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และเป็นธรรมที่พระองค์สอนเวไนยสัตว์ให้ได้เข้าถึงความพ้นทุกข์ นอกจากนี้ พระองค์ยังสอนสัจธรรมอย่างอื่นๆ ประกอบความเข้าใจต่อไป คือธรรมที่ต้องมีประกอบเพื่อทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ในทางสายกลางที่เราก็คเคยได้กล่าวมาแล้ว คือ

๑.๒ สามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ อนิจจัง--ไม่เที่ยง, ทุกขัง--เป็นทุกข์ และอนัตตา--ความไม่ใช่ตัวตน ในข้อนี้ พระพุทธองค์สอนว่า “ยถา ปัจจยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตฺถ” ...ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ล้วนเป็นสักแต่ว่าธาตุธรรมชาติ กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย (เปลี่ยนแปรไป) อยู่เนื่องนิจ...” ทั้งนี้ไม่ว่ารูป (กาย) หรือ นาม* (จิต) สำหรับรูป (กาย) นั้น เราเห็นได้ชัดว่าเป็นธาตุและมีการถ่ายเทธาตุเข้าออกอยู่เนื่องนิจ จึงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จากทารก-เด็ก-หนุ่มสาว-ผู้ใหญ่-ชรา-มรณะ ส่วนนาม (จิต) นั้นก็เช่นกัน อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตจะเปลี่ยนแปรไม่น้อยไปกว่ากายเลย เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส เย็นร้อน อ่อนแข็ง สุข ทุกข์ ดีใจ-เสียใจ ง่วง ฯลฯ และก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่เข้ามาปรุงแต่งจิตเช่นกัน สามัญญลักษณะนี้

*นาม (จิต) วิญญาณ ก็เรียกว่า ธาตุรู้



เป็นลักษณะที่เป็นของทั่วไปที่ปรากฏให้เห็นอยู่เฉพาะหน้าของ
สภาพธรรมทั้งหลายคือทุกข์ทั้งมวล

๑.๓ **กุศลและอกุศล** พระพุทธองค์ทรงสอนให้ได้ทราบ
ว่า กรรมคือการกระทำทุกอย่าง มีผลเสมอ กุศลกรรม-มีผลคือ
วิบากเป็นความสุข อกุศลกรรม-มีผลคือวิบากที่เป็นทุกข์ ไม่มี
การยกเว้น ผลของกรรมคือวิบากทั้งหลาย ไม่มีใครห้ามไม่ให้
เกิดหรือบันดาลให้เกิดมิได้ เพราะเป็นกฎของธรรมชาติ ฉะนั้น
พิธีกรรมใดๆ ที่ว่าตักกรรมคือไม่ให้กรรมมีผลได้นั้น กล่าวได้เลย
ว่าไม่ใช่คำสอนในพระพุทธศาสนา แต่เรื่องการให้ผลของกรรม
วิบากนี้เป็นเรื่องลึกซึ้ง สุขุม พันวิสัยของผู้ที่ไม่ใช่พุทธะจะเข้าใจ
ได้ตลอด เพราะเราเกิดมาดีดोनันตรชาติ และเหตุปัจจัยที่เข้า
มาเกี่ยวข้องมันมากมาย เกินปัญญาของเราจะล่วงรู้และเข้าใจได้

๑.๔ **กุศลมูลและอกุศลมูล** กุศลมูลคือเหตุที่ทำให้เกิด
กุศล คือ อโลภะ--ความไม่โลภ อโทสะ--ความไม่โกรธ และ
อโมหะ--ความไม่หลงหรือมัวเมา--วิชา (ความรู้แจ้งความจริงของ
ธรรมชาติ) และปัญญา (ความรู้แจ้งทั่ว) อกุศลมูล คือมูลเหตุที่
ให้ทำกรรมที่เป็นอกุศล คือโลภะ--ความโลภ โทสะ--ความโกรธ
และโมหะ--ความหลง มีดบอด--ไม่มีปัญญา คือโง่ ไม่รู้ความ
จริงของธรรมชาติตามสภาพความเป็นจริง



๑.๕ ปฏิจจสมุปบาท กฎสำคัญยิ่งของธรรมชาติที่แสดงให้เห็นถึงสายโซ่ของการเกิดธรรม--ในธรรมชาติคือทุกข์ (ในธรรมชาติไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรตั้งอยู่ และไม่มีอะไรดับไป นอกจากทุกข์) ได้แก่ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ต่างพร้อมมูล เนื่องมาจากมูลเหตุต้นตอที่สำคัญ คือ อวิชชา ความไม่รู้ หรือโมหะ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ตั้งแต่ ๑.๑ ถึง ๑.๕ นี่เป็นการสอนให้รู้เพื่อเป็นผู้รู้ในระดับหนึ่ง คือรู้ด้วยปัญญาในระดับที่เรียกว่า สุต-จินตามยปัญญา ด้วยการอ่าน ฟัง คิด ใคร่ครวญตามด้วยเหตุและผล และทำให้เกิดผลคือผู้รู้ระดับนี้จะมีสัมมาทิฐิและเป็นความรอบรู้ขั้นปฏิบัติ ผู้รู้ตามความหมายของพุทธะจริงๆ จะต้องรู้อีกขั้นหนึ่งด้วย คือ ภาวนามยปัญญา ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการภาวนาหรือขั้นปฏิบัติจริงเท่านั้น และจะเป็นผู้รู้ชัดที่สมบูรณ์ ไม่ใช่ผู้รู้แบบ “พระโปฐิละ” ซึ่งพระพุทธรูปองค์ทรงเรียกว่า “โมฆบุรุษ ผู้ที่ความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด”

๒ สอนให้เป็นผู้ตื่น สอนให้ตื่นขึ้นอย่าหลับ-หลงไหล-เชื่อถือสิ่งที่ไม่ได้เหตุผล เช่น ไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ มายา ศาสตร์ ฯลฯ วิชาการดังกล่าวอาจมีความจริงโดยอาศัยอำนาจจิตหรือความศรัทธา แต่ไม่เป็นไปเพื่อความจริงอันยิ่งถึงที่สุด หากแต่เป็นไปเพื่อลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งยังเป็นโลกธรรมที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ใช่เพื่อความสุขอันเกษมและเป็นนิจนิรันดร์



และการจะเป็นผู้ตื่นนั้นจะต้องผ่านขั้นตอนของความเป็นผู้รู้ขั้นสุด-และจินตามยปัญญาของปรีชาญาณมาก่อน แล้วเริ่มเข้าสู่การอบรมจิตในขั้นภาวนาด้วยการวางพื้นฐานตามขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งจะต้องมี ๓ ขั้นตอนเช่นกัน คือ สीलสิกขา สมาธิสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ดังได้กล่าวมาแล้ว ขั้นนี้ให้เป็นผู้ตื่นขึ้นมาวางฐานของจิตในการภาวนา

๒.๑ ให้วางพื้นจิตด้วยเมตตาธรรม ซึ่งจะได้มาจากความเข้าใจโดยถ่องแท้แล้วว่า “ทุกชีวิตคือก่อนทุกข์ ต่างมีการะอันหนักด้วยการแก้ทุกข์ ที่แต่ละชีวิตมีอยู่ทุกขณะ” พระพุทธองค์สอนใน “เมตตานิสังสสูตรปาโร” ความว่า “เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ ยานิ กะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุกูลิตายะ ปริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ... อุตตะริง อัมปะภวิขณันโต พรหมมะโลกุปะโค โหติ” ความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้อันบุคคลบำเพ็ญจนคั่นแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้ชำนาญ จะเป็นยานพาหนะทางใจ เป็นที่อยู่ของใจ สัมสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว... เมื่อยังไม่บรรลุลุคณวิเศษอันยิ่ง ย่อมเข้าได้ถึงพรหมโลก”

อีกตอนหนึ่งในกรณียเมตตสูตรว่า “... มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมนุรักเข มารดาผู้ถนอมลูกคนเดียว ผู้เกิดในตนด้วยยอมพร่าชีวิตได้ฉันใด เอวัมปิ สัพพะภูเตส มานะ-



สัมภวาระยะ อะปริมาณัง จงพึงเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตโดยไม่มีประมาณ ในหมู่สัตว์ทั้งปวงแม้นั้น... พรหมเมตัง วิหารัง อธิธมาหุ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่าการกระทำอันนี้ว่า เป็นพรหมวิหารในศาสนา นี้ ทิฏฐิจะ อะนุปะคัมมะ สิละวา บุคคลผู้เจริญเมตตา จะเป็นผู้ไม่มี (มิฉฉา) ทิฏฐิ เป็นผู้ไม่มีสิ่งลงดงาม ทัสสะเนนะ สัมปันโน ถึงพร้อมด้วยความเห็นอันชอบ กาเมสุ วินยยะ เคธัง นำความหมกมุ่นในกามทั้งหลายออก นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติ ย่อมจะเป็นผู้ไม่เข้านอน (เกิด) ในครรร (ไม่กลับมาเกิดอีก--นิพพาน) อีก โดยแท้ทีเดียว

๒.๒ สอนให้เป็นผู้ตื่นทั้งกายและจิต ด้วยการอบรมจิตให้เกิดสภาวะ “รู้สึกกาย-ตื่นกาย รู้สึกรู้จิต-ตื่นจิต” (เป็นจุดหมายเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติธรรมสายของหลวงพ่อกุศล) หรือที่กล่าวกันโดยทั่วไปของนักปฏิบัติว่า “ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม” พระพุทธองค์ได้สอนต่อไปจากการวางพื้นจิตตาม ๒.๑ เพื่อให้เกิดศีลสิกขา แล้วให้เข้าสู่สมาธิสิกขา หรือจิตตสิกขา ด้วยการเจริญสติให้เกิดสติปัฏฐาน ซึ่งจะเป็นผู้เฝ้าตามดู สังเกต พิจารณา รูป (กาย) นาม (จิต) คือแหล่งเกิดทุกข์ เมื่อดูทุกข์ต่อไปในชั้น “วิปัสสนา” จริงๆ เพื่อให้เห็นสามัญลักษณะ และเกิดปัญญาญาณสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งจะเป็นชั้น “เสวยผล” ของสภาวะพ้นทุกข์ คือตอนที่เรียกว่า “ปฏิเวธ” ต่อไป



พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญของการปฏิบัติไว้สูงสุด พระองค์มีพระประสงค์ให้พุทธสาวกทั้งหลายบูชาพระองค์ ด้วย “ปฏิบัติบูชา” ยิ่งกว่า “อามิสบูชาชนิดอื่นใด” ในพุทธกาล มีพระโฆฏิยะ ซึ่งมีความสามารถมาก สามารถฝึกสอนอบรมศิษย์ ที่มีทั้งพระและสามเณรสำเร็จพระอรหันต์จำนวนมาก แต่ พระพุทธองค์มิได้สรรเสริญ กล่าวตำหนิว่าเป็น “โมฆบุรุษ” หมายถึง “บุรุษเปล่า” หรือ “ผู้ที่ความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด”

การเจริญสติซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติพุทธธรรมนี้ ก็ คือ “การฝึกให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทคือรอบรู้ธรรมะปัจจุบัน โดยรอบตัวอยู่ทุกขณะ--ไม่มีพลั้งเผลอ”

ในปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ ทรงกล่าวก่อนที่จะปรินิพพาน จะเข้าสู่ปรินิพพาน เป็นการสอนคำสุดท้ายแก่พระภิกษุคือผู้เห็น ภัยในวัฏฏะและกำลังมุ่งหนีจากวัฏฏะว่า

**“วะยะธัมมา สังขารา, อัปปมาเทนะ สัมปาเทตะ, อะยัง-
ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมาวาจา”** สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไป
เป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด
นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า

เมื่อสิ้นพระสุรเสียงก็เสด็จสู่ปรินิพพาน นี่เป็นการแสดง ให้เห็นว่า การปฏิบัตินั้น “การเจริญสติ” คือ “การทำความ ไม่ประมาทให้ถึงพร้อม” เป็นธรรมเรื่องที่สำคัญสูงสุด เพราะเป็น



คำสอนสุดท้าย และเมื่อเวลาหลังจากปรินิพพาน ก็มีพระธรรมคือคำสั่งสอนเป็นองค์ศาสนาแทนพระพุทธองค์ หากเราได้พิจารณากันอย่างแท้จริงแล้ว จะเห็นชัดเจนว่า **“การเจริญสติ”** เป็นหลักการปฏิบัติที่มีความสำคัญสูงสุดจริง เพราะถ้าไม่มีการเจริญสติ สติปัฏฐานจะไม่เกิด เครื่องวัดเพื่อตามดูรูป (กาย) และนาม (จิต) คือทุกข์ (สังขารธรรมทุกชนิดที่เกิดมีในธรรมชาติ) ก็ไม่มี วิปัสสนาก็ไม่เกิด ความรอบรู้ความเป็นไปของสังขารคือปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีแสงสว่างส่องให้รู้แจ้งแทงตลอดธรรมที่เป็นไตรลักษณ์-สามัญลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การที่จิตจะถอนออกจากอุปาทาน ความเป็นตัวตนก็ทำไม่ได้ ความโง่ โมหะ หรืออวิชชาก็ไม่ถอยถอนตัดขาดจากจิตสันดาน เมื่อนั้นต้นตอของการเกิดทุกข์ตามสายโซ่ของกฎแห่งปฏิจจสมุปบาทไม่ถูกทำลาย ก็ยังต้องเกิดทุกข์อยู่ร่ำไปดังนี้

ปัญหาต่อไปก็จะเกิดมีอยู่ว่า **“การเจริญสติ”** จะต้องเจริญให้เกิดขึ้นและมากยิ่งขึ้นอย่างถูกต้องนั้นจะต้องวางใจในการปฏิบัติที่เรียกว่า **“โยนิโสมนสิการ”** อย่างไร จึงจะทำให้เกิดมี **“สติปัฏฐาน”** ท่านก็จำเป็นต้องรู้และเข้าใจถึงคุณลักษณะของ **“สติปัฏฐาน”** ให้มากพอและแจ่มแจ้งพอ เพราะมันจะเป็นพื้นฐานทางจิตตามยปัญญา เพื่อให้เกิดสติปัฏฐานจริงจากการปฏิบัติคือขั้นภาวนาได้อย่างถูกต้องต่อไป



ขั้นแรกเราต้องทราบว่า “สติปัฏฐาน” นั้น เป็นสติเจตสิกที่เกิดขึ้นระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นปรมาตม ไม่ใช่สมมุติ เช่น อารมณ์ทางตา ก็เห็นเพียงสี-สัณฐาน ยังไม่ออกมาเป็น คน สัตว์ ต้นไม้ ถ้วยชาม เสื้อผ้า ฯลฯ ทางหู ก็มีสภาพเป็นเสียง แต่ยังไม่เป็น เสียงนก-สุนัข-แมว-หิ่งห้อย ฯลฯ การที่จะมีอารมณ์ที่เป็นปรมาตมทางหู ฯลฯ ได้ จะต้องไม่มีการสังขารคือปรุงแต่งกับสัญญาเก่าๆ ของเรา คือการจำได้หมายรู้สิ่งที่มีอยู่ในจิต แต่เป็นเพียงรู้อารมณ์-สักแต่ว่ารู้แล้วทิ้งเลย และจิตจะมีสภาวะที่เป็น “กัมมัฏฐาน” คือมีอิสระคล่องแคล่ว แว่วไว แต่สงบนิ่งพร้อมรับรู้ปัจจุบันธรรมต่อไป หากถามว่าจิตอยู่ ณ ที่ใด คำตอบควรจะเป็น “ณ คูหา” ในตำแหน่งเฉพาะที่เกิดจากการฝึกอบรมให้พร้อมรับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้จากทุกทวาร และเลือกมนสิการ (ใส่ใจ) เพื่อระลึกรู้ที่ละอารมณ์ เกิดสภาพที่เราเรียกว่า “ความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม” ด้วยลักษณะการนี้ หากผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์และพละแก่กล้าพอ ก็จะมีสติปัฏฐานขึ้น สามารถจะรู้แจ้งสามัญลักษณะของรูปนามที่ปรากฏในขณะนั้นได้ด้วยการตามพิจารณาเฉพาะ จึงเห็นได้ว่าการที่จะเข้าถึง “สติปัฏฐาน” จะต้องผ่านเข้าทาง “ความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม” และผู้ปฏิบัติก็ต้องเจริญสติ-สัมปชัญญะ-ตามวิธีการและลักษณะที่จะทำให้เกิด “ความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม” กล่าวคือ ต้องฝึกให้ชิน-คุ้นเคยกับการพร้อมรับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ โดยรอบ ผ่านทาง ๖ ทวาร และจิตจะคุ้นเคยกับตำแหน่งที่อยู่ใน “คูหา” ซึ่งเป็นตำแหน่งของ “ความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม” อย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยอัตโนมัติ แต่การฝึกฝน



อบรมเรื่องนี้จะต้องเจริญอยู่ทุกขณะ ในการมีชีวิตเป็นประจำวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ หากท่านทำให้มากจริงๆ แม้ในฝันขณะหลับก็ควรที่จะเกิดเช่นกัน การเกิดมี “สติปัฏฐาน” จะเกิดสภาวะที่ไม่มีตัวตนของผู้รู้ แต่จะมีตัวระลึก--คือตัวสติ (จิต) และสิ่งที่ถูกรู้--คือธรรมหรืออารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบเกิดเป็นอารมณ์ของจิต สภาวะของความไม่มีตัวตนจะเกิดตรงนี้ เป็นสภาวะที่ไม่มีทุกข์ เบากาย เบาจิต และสิ่งที่เรียกว่า “วิปัสสนา” ก็จะเริ่มขึ้นตั้งแต่ตรงนี้เป็นต้นไป

อย่างไรก็ตาม หากทำเหตุปัจจัยไม่เพียงพอเหมาะสม คือการฝึกอบรมน้อยและไม่มีโยนิโสมนสิการที่ดีพอ ให้ท่านเพียรพยายามและอยากจนใจขาด สภาพนี้ก็จะไม่มีวันเกิดขึ้นปรากฏกับจิตของท่านเลย ฉะนั้น ผลของการปฏิบัติธรรมจึงเป็น “สัน-ทิฏฐิโก” ดังที่ท่านเคยได้ทราบมานั้นแหละ ไม่ต้องมีใครต้องมาบอกท่าน และมันจะรู้ก่อนที่เกิดขึ้นจริงๆ กับจิตของท่านก็ไม่ได้เช่นกัน ดังนั้น พระพุทธองค์จึงสอนให้ท่านเป็น “ธัมมานุธัมมะปฏิปันโน” ผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม แล้วท่านจะรู้ธรรมเห็นธรรม เห็นพระพุทธองค์ แต่เหตุปัจจัยต้องพร้อม ไม่อยากรู้มันก็รู้ ไม่อยากเป็นมันก็เป็น ไม่อยากเห็นมันก็เห็น เพราะ “มันเป็นของมันเอง” ตถาคต

“การประจักษ์แจ้งสัจจะ” ที่ว่าๆ กันนั้น เป็นเพียงการเริ่มต้นของวิปัสสนาเท่านั้น และการประจักษ์แจ้งสัจจะมีอยู่มากมาย



หลายแบบ แล้วแต่จริต อินทรีย์ และผลของท่าน หากท่านไม่มี “ปริยัติ” หรือ “อาจารย์ชั้นเยี่ยม” เป็นกัลยาณมิตร ท่านก็อาจ “หลง” ได้เช่นกัน พระพุทธองค์ทรงสอนย้ำ “กาลามสูตร” และเตือนด้วยคติ “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” อยู่เสมอ ท่านต้องใคร่ครวญพิจารณาด้วยตัวของท่านเองประกอบด้วยโดยตลอด และกรณีแบบนี้ ถ้าท่าน “ไม่มีปริยัติ” เป็นฐานที่ดี ก็เสมือนท่านไม่มีกัลยาณมิตรภายในที่สำคัญสูงสุด เพราะหลังพุทธกาลไม่มีพระพุทธองค์ซึ่งเป็น “กัลยาณมิตร” ที่ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน แต่ก็ยังมีพระธรรมวินัยคือปริยัติที่ถูกต้องเป็นศาสดา หรือกัลยาณมิตรแทนได้ดีที่สุดตามพุทธพจน์

การที่ท่านหลับตา-ตาบอด ตามเกาะผู้อื่น-แม้จะเป็นอาจารย์เจ้าสำนัก ถ้าท่านเดินทางผิด เพราะท่านหลงตาม ท่านจะต้องเสียใจ แต่จะรู้เมื่อสายเกินแก้ และต้องเสียเวลาวนอยู่ในวัฏฏะนานจนนับเวลาไม่ถ้วน ดังนั้น สมควรอย่างยิ่งที่ท่านควรจะต้องมี “ปริยัติ” ที่ถูกต้อง เป็น “กัลยาณมิตร” อยู่ด้วยกับท่านเสมอ

จากการที่เราได้ทราบสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอน ทำให้เราได้รู้ “อะไรเป็นอะไร” ได้มากยิ่งขึ้น เพียงแต่เราทราบ “ทุกชีวิต-ทั้งมนุษย์และสรรพสัตว์ ต่างเป็นเพียง “ก้อนทุกข์” ต้องขวนขวายกระเสือกกระสนเพื่อการมีชีวิตอยู่ด้วยการแก้ทุกข์ที่เกิดมีขึ้นกับทุกชีวิตทุกขณะ มีการแสวงหาปัจจัย ๔ และความ



สะดวกสบายอื่นๆ ตามความอยาก-ค้นหา เป็นตัวคอยผลักดัน-บังคับ เพื่อให้กับตนเอง และผู้ที่เนื่องกับตนด้วยอุปาทาน เป็นภาระที่หนักและน่าเวทนาอย่างยิ่ง” เพียงรู้เท่านี้ หากเป็นคน-มนุษย์ ที่มีสติ-สัมปชัญญะปกติ (ต้องทำให้เกิดมีขึ้นหรือมีมากขึ้นด้วยการเจริญสติ) ไม่เห็นแก่ตัวจนเกินไป ผลที่ได้จากการ “รู้อะไร เป็นอะไร” เพียงเท่านี้จะทำให้

๑. เขาจะไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้ายในชีวิตของกัน และกัน ทั้งมนุษย์และสัตว์และทำแต่สิ่งที่จะเอื้อประโยชน์สุขให้ แก่กันและกัน--ปาณาติปาต

๒. เขาจะไม่เบียดเบียน ฉ้อโกง ลักสิ่งของ และทรัพย์สิน ของผู้อื่น--อทินนาทาน

๓. เขาจะไม่ล่วงละเมิด ของรักของชอบใจของผู้อื่น ไม่ทำ ตามอำเภอใจ มีความสันโดษเฉพาะในของซึ่งเป็นของตนที่มีอยู่ และได้มาโดยชอบ--กาเมสุมิฉฉาจาร

๔. เขาจะไม่กล่าวเท็จทางกาย วาจา หรือตัวอักษร มีความซื่อสัตย์ เทียงธรรม ไม่ทำมายาสาโดยอันเป็นการเบียดเบียน ผู้อื่น--มุสาวาทะ

๕. เขาจะไม่ตกเป็นทาสของอบายมุขทุกชนิด เช่น เสพ ของมึนเมา ยาเสพติด ซึ่งเป็นการเบียดเบียนตนเอง เพราะเกิด ความประมาทและขาดสติสัมปชัญญะ และอาจนำไปสู่การ เบียดเบียนผู้อื่นได้โดยง่าย เหตุเพราะเป็นผลจากการมึนเมา ไม่มีความรู้แจ้งชัดในสิ่งที่เกิดอยู่เฉพาะหน้า คือมีโมหะหรือ



ความโง่งนเอง--สุราเมรยมัชฌิมาทฎฐานา

จะเห็นได้ว่า ข้อ ๑-๕ คือ ศีล ๕ คือสภาวะจิตปกติของมนุษย์นั่นเอง และการรู้ “อะไรเป็นอะไร” เพียงรู้ว่า “ทุกชีวิตคือเพื่อนร่วมทุกข์” เท่านั้น สิ่งที่ได้มาโดยสรุป คือการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีการเอื้อประโยชน์สุขและความเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ ด้วยเหตุผลสั้นๆ ว่า “เมื่อทุกชีวิตมีทุกข์ ทำไมจะต้องเพิ่มทุกข์ให้แก่กันด้วยการเบียดเบียนกัน ควรจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการบรรเทาความทุกข์ด้วยการ สงเคราะห์กัน จึงจะชื่อว่ามนุษย์” ผลที่ได้คือ ชีวิตในสังคม มนุษย์มีความปกติสุข และจากการสงเคราะห์เอื้อประโยชน์สุข ให้แก่กันและกัน ด้วยสิ่งของเช่นปัจจัย ๔ กิติ ด้วยการอภัย ด้วยการแนะนำสิ่งที่ดีงาม (ธรรม) กิติ คือ ทาน อันจะมีผลแก่ตน ทั้งในปัจจุบันและในภายหน้า ซึ่งเป็นทฎฐธัมมิกัตถประโยชน์และ สัมปรายิกัตถประโยชน์

เมื่อได้ฟัง อ่าน และติดตาม คำสอนของพระพุทธองค์ มากขึ้น สติปัญญาจากการรอบรู้ ว่า “อะไรเป็นอะไร” จะลึกซึ้ง ยิ่งขึ้น เข้าถึงตัวแก่นของศาสนาได้มากยิ่งขึ้น กล่าวคือจะมองเห็นด้วยจิตตามยปัญญาต่อไปว่า อัตภาพของเรานี้คือก้อนทุกข์ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่หมดไป และเข้ามา ประดังใหม่ และมีการเปลี่ยนไปอยู่เป็นนิจ ควรจะสังเวช น่าเบื่อหน่าย และเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา บังคับบัญชาตัวเองให้



เป็นไปตามต้องการไม่ได้ และมีอาการปรากฏอย่างเป็นปกติที่เรียกว่า **สามัญลักษณ์ะ** คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เนื่องจากอัฐภาพของเรานี้ประกอบด้วยส่วนที่เป็นกาย (รูป) และส่วนที่เป็นจิต (นาม) พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาให้เห็นสามัญลักษณ์ะของทั้งกายและจิต เพื่อให้เกิดความหน่ายคลายกำหนด เพราะรู้แจ้งเห็นจริง แต่ต้องเห็นด้วย **“ยถาภูตญาณทัสสนะ”** ซึ่งจะมีขึ้นได้จากการเจริญสติปัฏฐานในการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และเมื่อนั้น **“ตัณหา”** ตัวการที่ทำให้ **“จิตพร่อง”** คือ ตัว **“ทุกข์”** ก็จะน้อยลง คำสอนเพื่อความพ้นทุกข์ของพระพุทธองค์แสดงไว้ว่า หากไม่เห็น **“สามัญลักษณ์ะ”** ของธรรมะ (รูป-นาม) ความทุกข์จะจางคลายจนถึงที่สุดไม่ได้ อาจจะจางคลายไปเพียงชั่วขณะเท่านั้น ดังนั้นเราจึงควรจะได้ทำความเข้าใจถึง **“สามัญลักษณ์ะ”** นี้ตามสมควรเพื่อผลในการปฏิบัติ

๑ **อนิจจลักษณ์ะ** คืออาการปรากฏของความไม่เที่ยงของธรรมะทั้งหลายที่เป็นสังขารธรรมซึ่งจะมีขึ้น เปลี่ยนแปลงไป และดับลง ด้วยเหตุปัจจัยที่เข้ามาปรุงแต่ง ตัวอย่างของสังขารธรรม คือ อัฐภาพร่างกายที่มีสัญญาและใจครองของเรานี้ ในส่วนที่เป็นรูปกายจะมีการหมุนเวียนเข้าออกของแร่ธาตุอยู่ตลอดเวลา จึงมีการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ความเป็นอนิจจังจึงมีเป็นปกติ จะเห็นได้ง่ายๆ ว่า ถ้าเราขาดอากาศหายใจประมาณ ๑๕ นาที ชีวิตก็สิ้นแล้ว ยิ่งในส่วนที่เป็นนามธรรม ยิ่งเปลี่ยนแปลง



ไปตามเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้ามาปรุงแต่งจิตอย่างรวดเร็ว ความรู้สึกนึกคิด รัก เกลียด โกรธ สุข पीติ ฯลฯ เกิดแล้วหายไปตลอดเวลา และเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัยที่เข้ามาปรุงแต่งจิตอยู่เนืองนิตย์ ท่านคงเคยสังเกตว่า คนนี้เราเคยรักชอบพออยู่ แต่ตอนหลังกลับเกลียดชังหน้า เพราะเหตุปัจจัยปรุงแต่งจิตมันเปลี่ยนไป แสดงให้เห็นความเป็นอนิจจัง คืออนิจจลักษณะ

๒) **ทุกขลักษณะ** เป็นลักษณะอาการปรากฏที่หน้าเบื่อหน่าย น่าสังเวช ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ในร่างกายของเราประกอบด้วยธรรมทั้งหลาย เป็นธรรมที่เราต้องบำรุงเลี้ยงให้คงอยู่ ถ้าหมดเหตุปัจจัยมันก็จะดับ ความพร่องทางกายหรือจิตก็เกิดขึ้น ผลคือความทุกข์ ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยดับ ธรรมนั้นก็ดับไปด้วย คือไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ธรรมนั้นคือทุกข์ และก็มีทุกขลักษณะดังกล่าวแล้วนั้น พิจารณาแล้วน่าจะเบื่อหน่าย ต้องบำรุงเลี้ยงและบริหารกันไม่มีวันสิ้นสุด เมื่อรู้ชัดแจ้งกับจิต จะเกิดความรู้สึกไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่ว่าจะในรูปแบบใดๆ ของชีวิต เพราะเมื่อเกิดมีขึ้นก็เป็น “ก้อนทุกข์” ที่จะต้องแก้หรือคลายทุกข์กันอยู่ร่ำไป

๓) **อนัตตลักษณะ** คือสภาพความไม่ใช่ตัวตนและไม่เป็นตัวตนของธรรมทั้งหลาย หมายความว่า ถ้าสิ่งใดเป็นตัวตน สิ่งนั้นก็ต้องเป็นตัวตนอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ความจริงหา



เป็นเช่นนั้นไม่ เช่นตัวเรานี่ เมื่อแรกเกิดเป็นทารก เด็กเล็ก เด็กโต หนุ่ม-สาว กลางคน คนแก่และคนตาย มันเปลี่ยนไป ตลอดเวลาจึงไม่อยู่ในสภาพที่เป็นตัวตนที่คงที่เหมือนเดิม และขณะที่เป็นอยู่ขณะนี้ก็ไม่ใช่อัตตาอีก เพราะมันแยกเป็นส่วนย่อยๆ ได้เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อุจจาระ โลหิต น้ำเหลือง ฯลฯ และในแต่ละส่วนนั้นยังแยกเล็กลงไปได้ เป็นถึงโมเลกุล และปรมาณูของธาตุต่างๆ เช่น คาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ คือองค์ประกอบของก้อนทุกข์คืออสังขาร ร่างกายนี้ และก็มีเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะไม่ใช่ก้อนเดิมเลย เมื่อพิจารณาส่วนย่อยเป็นส่วนๆ แต่ละส่วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ด้วยการแปรเปลี่ยน แล้วดับไปตลอดเวลาตามเหตุตามปัจจัย จะถือว่าเป็นตัวตนได้อย่างไร

๔ **สัญญาตา** เป็นคำหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นคำที่มีความหมายรวมของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของธรรมทั้งปวง หมายถึง “ความว่างเปล่าจากความหมายแห่งการเป็นตัวตน” เมื่อมันไม่มีตัวตน มันก็เป็นอนัตตา อนิจจัง และทุกขัง สำหรับท่านที่มีความรู้วิทยาศาสตร์กายภาพพอสมควร จะเข้าใจความเป็น “สัญญาตา” ของสรรพสิ่งได้อย่างดี กล่าวคือ สรรพสิ่งประกอบด้วยส่วนเล็กที่สุดคือปรมาณู ปรมาณูมีโครงสร้างเป็นแก่น ปรมาณูหรือนิวเคลียสอยู่ตรงกลาง (เป็นโปรตอนและนิวตรอน) มีอนุภาคอิเล็กตรอนวิ่งวนรอบๆ นิวเคลียส เป็นวงกลมบ้าง วงรีบ้าง คล้ายโลกและดาวนพเคราะห์เคลื่อนที่รอบดวงอาทิตย์



ถ้าขยายแก่นปรมาณูนี้ให้โต ๑ เมตร อิเล็กตรอนจะมีขนาดลูก
ทุมน้ำหนัก วิ่งรอบๆ รัศมีอย่างน้อยที่สุด ๑๐ กิโลเมตร นอกนั้น
เป็นที่ว่าง ท่านจึงเห็นแล้วมิใช่หรือว่า สรรพสิ่งนั้นที่แท้เต็มไปด้วย
ด้วย “ความว่างอย่างยิ่ง” และสิ่งที่เรารู้เห็น รู้สึกรู้ด้วย ตา หู
จมูก ลิ้น กาย แม้กระทั่งใจ ล้วนเป็น “มายา” หาใช่ของจริงไม่
วิทยาศาสตร์ปรมาณูได้ยืนยันความเป็น “โลกวิทู” และ “สัพพัญญู”
ของพระพุทธองค์อีกครั้งหนึ่ง เพราะพระพุทธองค์ตรัส
ว่า “สรรพสิ่งล้วนเป็นสขุญตา” และเป็นเหตุผลที่ให้ละถอน
“อุปาทาน” หรือ “ความยึดมั่นถือมั่น” ในสรรพสิ่ง ซึ่งจะกล่าว
ในตอนต่อไปนั้น ให้หมดหายไปจากจิตของผู้มีปัญหาทั้งหลาย
ในชั้น “จินตามยปัญญา” อีกด้วย

จากคำสอนของพระพุทธองค์ทำให้เราได้ว่า “อะไรเป็น
อะไร” ที่ลึกลงไปพอสมควรแล้วนั้น ทำให้เราทั้งหลายได้ทราบด้วย
จินตามยปัญญาวา ธรรมทั้งหลายล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง และ
อนัตตา ใครก็ตามที่เข้าไปยึดเอาสรรพสิ่งนี้เป็นตัวตนเป็นของ
ตน ไปหลงรักหลงซังมันเข้า ก็หนีไม่พ้นที่จะต้องพบกับ “ทุกข์”
แน่นอน ปัญหาที่เกิดขึ้นมาว่า อะไรหรือที่เป็นตัวการสำคัญ
ทำให้เราอยากเข้าไปเกี่ยวข้อง ยึด ดัน ดึง จนจิตเพลινไปใน
อารมณ์ รัก ซัง ทุกข์ สุข ฯลฯ ทำให้สรรพสัตว์ต้องเวียนเกิด
เวียนตายอยู่ในสังสารวัฏที่น่าสะพรึงกลัวนี้เป็นอย่างน่าสงสาร
น่าเวทนา และน่าเห็นใจเป็นอย่างยิ่ง คำตอบ คือ “อุปาทาน”
ซึ่งมีความหมายว่าการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่ง อุปาทาน



มี ๔ อย่างคือ กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน สิลัพพตูปาทาน และ
อิตถวาทุปาทาน เราจะได้เข้าไปในรายละเอียดของอุปาทานทั้ง
๔ ตามคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกันต่อไป เพื่อให้เข้าใจ
อย่างแจ่มแจ้งด้วยจินตามยปัญญา และจะเป็นพื้นฐานอย่างดี
ของภาวนามยปัญญาในขั้นของการปฏิบัติ

๑ กามุปาทาน การยึดมั่นในกาม การที่คนเรา (สัตว์
ทั้งหมดในกามภูมิ) ได้สัมผัสกับกามารมณ์ เช่น ได้สัมผัสกับ
รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย กายสัมผัสกับสิ่ง
นิ่มนวลไม่ร้อนไม่หนาวเกินไป และอัมมารมณ์ที่สุนทรีย์ทั้งหลาย
จะทำให้เกิดความรู้สึก (อารมณ์ของจิต) มีความสุข สนุกสนาน
เอร็ดอร่อย ชาบชาน และเพลินเพลินในอารมณ์เหล่านี้ และ
จะฝังลึกลงในจิต ทำให้มีผลในการผลักดันให้คนทำดี ขยันขันแข็ง
ในการทำงานเพื่อร่ำรวย สุขสบายกายและใจในชาตินี้ ทำบุญให้ทาน
เพื่ออยากจะได้เกิดในสวรรค์ (หวังได้รับกามารมณ์ที่ดี) หรือ
ตรงข้าม ทำชั่วเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งกามารมณ์ที่ตนต้องการ
ทำให้เกิดความเดือดร้อนและความยุ่งยากขึ้นในโลก หาก
สัมผัสกับกามารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ ก็จะมีใจในจิตเช่นกัน แต่มี
ปฏิกิริยาต่อจิตในลักษณะตรงกันข้าม เมื่อได้พิจารณาโดยสรุป
แล้ว กามุปาทานเป็นตัวยุทธอันสำคัญที่ทำให้เกิดกามตัณหา
ภวตัณหา และวิภวตัณหา ซึ่งเป็นตัวอัมมะทำให้จิตพร่อง และ
เมื่อจิตพร่องก็เกิดทุกข์ขึ้นในจิต ดังนั้น ผู้หวังปรารถนาประโยชน์
พระพุทธศาสนาสอนให้ท่านละกามุปาทานนี้เสีย และปรากฏ



ในมรรค ๘ ข้อ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ซึ่งกล่าวไว้ว่า ต้องมี เนกขัมมะสังกัปปะ--ดำริออกบวช การบวชเป็นการออกจากกาม และในบรรดาเหี้ยมลอการมณณ์ที่ทำให้สัตว์โลกติดบ่วงของมาร และต้องท่องเที่ยวในสังสารวัฏจนนับเวลาไม่ได้นี้ที่สำคัญที่สุดคือ เพศรสของกามารมณณ์

๒) ทิฏฐุปาทาน การติดยึดในความคิดเห็น คนเราเกิดมา ย่อมได้รับการศึกษา ฝึกฝน อบรมตามขนบธรรมเนียม ประเพณี ภูมิประเทศ ความสนใจ ตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งอย่างอื่นๆ แตกต่างกันไป สิ่งดังกล่าวแล้วนั้นทำให้เกิดแนวความคิด ความเชื่อ และความติดยึดในจิตว่าถูกต้อง และไม่ยอมใครง่ายๆ ความคิดเห็นลักษณะนี้จะฝังลึกติดแน่นในสันดาน ห้ามกันไม่ได้ แม้จะเป็นเรื่องที่เราไม่ดำหนิกันในสังคมโลกทุกๆ ไป แต่มันก็เป็นผลต่อการเดินตามมรรค ๘ เป็นอย่างมาก เพราะหากทิฏฐิมันไม่ใช่สัมมา-ทิฏฐิเสียอย่างเดียว ทุกอย่างมันจะออกนอกทางมัชฌิมาปฏิปทาหมด การแก้ความดีร้ายที่เกิดจากการสั่งสมอบรมจากสิ่งเหล่านั้น เป็นเรื่องยากมากหากเป็นคนใจไม่เปิดกว้าง โดยเฉพาะการติดยึดในสิ่งผิดๆ และถ้าหากเป็นเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณี และศาสนาที่นับถือสืบต่อกันมาจากบรรพบุรุษด้วยแล้ว จะเป็นเรื่องยากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะมันผูกพันกันอย่างลึกซึ้งกับตัวอวิชชา คือความไม่รู้ และเข้าใจเอาเองตามกิเลสพื้นฐานว่าสิ่งนี้ถูกต้อง สิ่งนี้งาม น่ารัก เป็นความสุข เป็นตัวตนก็เห็นอยู่ แทนที่จะเห็นว่ามันเป็นของปฏิกูล เป็นมายา และว่างเปล่าจากความหมาย



แห่งความเป็นตัวตน หากประกอบกับความที่เป็นคนดีอรัน
ตันทุรัง บางครั้งเห็นแล้วว่ามันไม่ถูก แต่ก็ยอมไม่ได้ จึงนับว่า
เป็นอุปาทานที่อันตรายและร้ายกาจอีกอย่างหนึ่ง

๓ สิลัพพอุปาทาน ความยึดติดในการประพฤติก่อวัตร
ปฏิบัติเกี่ยวกับเวทมนต์คาถา ของคลังของศักดิ์สิทธิ์ พิธีกรรม
ต่างๆ เคล็ดลับที่เป็นข้อวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่ง
ที่ทำต่อๆ กันมาจากบรรพชน โดยที่ทำไมแบบไม่มีเหตุผลรองรับ
สิลัพพอุปาทานมีอยู่ทั่วไป แม้ในหมู่ของพุทธบริษัทที่ยังเป็นปุณชน
ก็ยังติดกันอยู่คนละอย่างสองอย่าง แต่เป็นไปอย่างเบาๆ ไม่รุนแรง
โดยมีความคิดที่เป็นพื้นฐานเชื่อว่าสิ่งนี้เมื่อประพฤติปฏิบัติหรือ
สาธยายเป็นประจำแล้ว จะนำความสุขหรือผลดีมาสู่ตน หาก
เป็นศาสนาอื่นที่เชื่อถือพระผู้เป็นเจ้า เทวดา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ด้วยแล้ว อุปาทานชนิดนี้จะเป็นไปอย่างรุนแรง งามาย ยาก
อย่างยิ่งแก่การที่จะถอดถอน

แม้แต่การประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา หาก
แม้ไม่ทำไปอย่างรู้เหตุรู้ผล ไม่ทราบจุดหมายที่แท้จริงแล้ว ก็เป็น
การกระทำไปด้วยอำนาจของสิลัพพอุปาทาน ไม่ต้องไปพิจารณา
ข้อวัตรปฏิบัติแปลกๆ ของพวกลัทธินอกพุทธศาสนาเลย ข้อวัตร
ใดๆ ก็ตามที่มิในพุทธศาสนานี้ที่มีความเห็นชอบอยู่ลึกๆ ในจิต
ว่าเมื่อปฏิบัติแล้วมันจะให้ผลได้อย่างเหนือเหตุผลที่จะพิสูจน์
ข้อวัตรปฏิบัติอื่นๆ ก็เข้าข่ายของอุปาทานชนิดนี้



๕ **อัตรตวาทูปาทาน** การติดยึดว่าเป็นตัวตน เป็นสัญชาตญาณที่ปรากฏติดอยู่ในจิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งมวลตั้งแต่เริ่มรู้ตึยงสา คือจะมีความรู้สึกอยู่เสมอว่า นี่คือตัวเรา และนั่นคือของเรา เป็นสัญชาตญาณพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสัตว์ และเป็นที่มาของสัญชาตญาณอื่นๆ ในการดำรงชีวิตอยู่ของสัตว์ทั้งมวล และเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้สัตว์ต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะนรกนจันนบชาติไม่ถ้วน อุปาทานตัวนัันบเป็นตัวสำคัญที่สุด และเราจะต้องพยายามรู้จักให้ดีที่สุด แต่ก็เข้าใจยากที่สุด มันเป็นความรู้สึกที่ฝังลึกอยู่ภายในจิต จนกระทั่งกลายเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหตุเหนือผล ตราบใดที่ยังเห็นว่ามีตัวตน สัตว์ก็มีความเห็นแกตัวอยู่ตราบนั้น ความมีตัวตนจะเกิดขึ้นเห็นได้ในสายโซ่ของปฏิจจสมุปบาท* ความไม่มีตัวตนจะปรากฏมีขึ้นเมื่อการฝึกฝนอบรมจิตจนถึงสภาวะจิตที่สดีสัมปชัญญะถึงขั้นสดีปฏฐาน ผู้ปฏิบัติถึงจะรู้เองเป็นสันทิฏฐิโก

จากที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น จะเป็นการรวบรวมความรู้ความเข้าใจเรื่องของความจริงตามธรรมชาติ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานทางจิตให้มีความสว่างและรอบรู้ว่ “อะไรเป็นอะไร” ที่มีอยู่ในกัอนทุกขที่กว้างศอก ยาววา หนาคึบ ที่เราคิดจนขึ้นสมองว่เป็นตัวตนของเรานี้ ด้วยจินตามยปัญญาที่เกิดมีขึ้นอย่าง

*ปฏิจจสมุปบาท เป็นสายโซ่ของการเกิด “ทุกข” (สิ่งที่เกิดมีขึ้นทุกอย่างในธรรมชาติ) ซึ่งเริ่มต้นจากอวิชชา (ความเ้ง-ความไม่รู้สภาพธรรมชาติตามความเป็นจริง) ความเป็นตัวตนจะเกิดขึ้นหวั่งโซ่ที่ ภโว ปัจจยา ชาติ เป็นผู้ครอง “กัอนทุกข” ที่เกิดขึ้น



แจ่มแจ้งนี้เอง หากท่านที่อ่านพระสูตร จะพบเป็นประจำจนชินตาชินหูว่า บุคคลที่ถึงอรหัตตผลนั้น จิตของท่านจะยกหลุดพ้นจากอุปาทาน และรู้แจ้งว่าความเกิดอีกสิ้นแล้ว การประพฤติพรหมจรรย์ถึงความบริบูรณ์บริสุทฺธิแล้ว คือการเข้าสู่สภาวะของความเป็นพระอรหันต์ซึ่งนิพพานโดยสมบูรณ์นั่นเอง และคล้อยตามกฎที่ยิ่งใหญ่ของธรรมชาติซึ่งเรียกว่า “ปฏิจจสมุปบาท” ที่กล่าวว่า เมื่อ “อุปาทาน” ดับ “ภพ” ก็จะดับ เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ เมื่อ “ภพ” ดับชาติคือการเกิดก็ดับ เพราะภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ และเมื่อไม่มีการเกิดคือชาติ กองทุกข์ทั้งปวงคือ ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ก็ไม่เกิด สภาวะที่เรียกว่านิพพานก็เกิดมีขึ้น ความสะอาด สว่าง สงบ จะเกิดมีขึ้นในจิต จิตจะมีอารมณ์ รู้ ตื่น เบิกบาน และอิมเต็มอยู่ตลอดกาล หากยังมีขันธ ๕ อยู่ (ยังไม่ตาย) ก็เรียกว่าถึง **สอุปาทิเสสนิพพาน** เมื่อตายขันธ ๕ จะดับ และสลายตัวเป็นนิพพานธาตุ เรียกว่า **อนุปาทิเสสนิพพาน** ถึงสภาพที่มีความสุขอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” และถึงอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา และสิ่งนี้ไม่มีในศาสนาใดๆ ในโลก

เมื่อการฝึกฝนอบรมจิตจนถึงที่สุดคือสภาวะนิพพานแล้ว ความเป็นพุทธะที่สมบูรณ์ก็จะเกิดมีขึ้นในจิต คือสภาวะของ ผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน ตามเจตนารมณ์ของพระพุทธองค์ที่ทรงสอนดังที่ได้กล่าวมาแล้วแต่ตอนต้น



การปฏิบัติธรรม ในพระพุทธศาสนา



ดังที่ได้ทราบมาแล้วคือว่า สิ่งที่ไม่พึงประสงค์อย่างยิ่งของมนุษย์เรา คือ “ความทุกข์” และมีมนุษย์จำนวนมากที่ไม่เข้าใจเรื่องของความทุกข์อย่างแท้จริง และแน่นอน เมื่อเข้าใจความทุกข์และเหตุที่เกิดทุกข์ไม่ถูกเสียแล้ว การดำเนินการเพื่อหนีทุกข์หรือให้พ้นจากทุกข์ จึงทำกันอย่างไม่ถูกต้องไปด้วย การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการที่ลัดตรงเป้าหมายที่สุด ท่านจะพิจารณาได้จากคำสอนของพระพุทธองค์ข้างล่างนี้

(๑) ทุกข์ เป็นที่สิ่งที่จะต้องกำหนดรู้ เพื่อสาวหาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

(๒) เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องละหรือต้องดับ เมื่อเหตุให้เกิดทุกข์ดับ ทุกข์ซึ่งเป็นผลจะเกิดขึ้นไม่ได้

(๓) ความดับของทุกข์ ต้องทำให้แจ้งด้วยการปฏิบัติ เพื่อละหรือดับเหตุให้เกิดทุกข์

(๔) ทางปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ ต้องทำให้มาก เจริญให้เกิดมีขึ้น และดำเนินต่อไปจนถึงที่สุดของทุกข์ คือ ถึงจุดที่สามารถดับเหตุให้เกิดทุกข์เสียได้โดยสิ้นเชิง



ทั้ง ๔ ข้อนั้น คือ อริยสัจ ๔ และกิจในอริยสัจ ๔ นั้นเอง
ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วแต่ตอนต้น

๑ ทุกข์ คือ ความพร่องทางกาย (ทุกข์ทางกาย) และ
ความพร่องทางจิต (ทุกข์ใจ)

๒ เหตุให้เกิดทุกข์

- ทางกาย เพราะขาดปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) คือกายพร่อง

- ทางใจ เพราะต้นหา ๓ (กามต้นหา ภวต้นหา วิภว-
ต้นหา) คือจิตพร่อง

๓ ความดับไปแห่งทุกข์ คือ สภาวะของกาย และจิต
ไม่พร่อง คือ ปกติกาย-ปกติจิต

- ทางกาย ประกอบอาชีพในการทำมาหากินเพื่อมีปัจจัย ๔
ให้สมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง

- ทางจิต เจริญสติ เพื่อรักษากจิตให้อยู่ในสภาวะปกติ-ดับ
ต้นหา ๓ หรือดับกิเลส-โลภะ โทสะ และโมหะ

๔ ทางปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ ดำเนินตามมรรค ๘
หรือตามทางสายกลาง

ความทุกข์ที่สำคัญยิ่งคือความทุกข์ทางจิต เพราะความ
พร่องทางกายนั้นจะปรากฏเป็นความทุกข์ก็ด้วยการทำให้
จิตพร่อง หากสามารถเจริญสติจนจิตไม่พร่อง ความพร่องทาง
กายก็ไม่มีผลทำให้เกิดความทุกข์ ฉะนั้น ความพร่องทางจิตจึง
เป็นสาเหตุอันสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้น การปฏิบัติธรรม



ในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งไปที่วิธีการทำให้จิตไม่มีความพร่อง ด้วยการเจริญสติ จนเกิดสติปัฏฐาน แล้ววิปัสสนา--การเห็นแจ้ง ธรรมชาติตามสภาพความเป็นจริงเกิดขึ้น ความเบื่อหน่าย คลายกำหนดจะเป็นผลตามมาปรากฏแก่จิตของผู้ปฏิบัติ ตัณหา จะลดน้อยลง ทำให้จิตมีความพร่องน้อยลง ความทุกข์ก็จะน้อยลง ตามส่วน ตัณหาหมดเมื่อใด ความพร่องในจิตก็จะหายไปเมื่อนั้น สภาวะความดับไปของทุกข์คือนิโรธ ก็จะเกิดมีแก่จิต และเมื่อถึง จุดนี้ ผู้ปฏิบัติจะได้สัมผัสหรือสัมผัสพระนิพพานว่าคืออย่างไร ด้วยตนเอง ผลที่เกิดขึ้นนี้จะไม่จำกัดด้วยกาล เป็นอกาลิโก เมื่อ ทำเหตุปัจจัยให้สมควร ท่านจะได้เห็นนิพพานเป็นผลปรากฏจริงๆ เป็นอารมณ์เกิดมีขึ้นในจิตของท่านในชาตินี้ ไม่ต้องคอยถึงชาติ หน้า เป็นสภาวะของจิตเมื่อกิเลสดับโดยรอบ

เนื่องจากการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นการปฏิบัติ ทางวิทยาศาสตร์นามธรรม ดังนั้น จึงมีหลักเกณฑ์คล้ายการปฏิบัติ การทางวิทยาศาสตร์กายภาพมาก เพราะผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจ ทฤษฎีคือปริยัติให้ดีและมากพอ เพื่อให้เกิดความถูกต้องในการ วางใจขณะปฏิบัติ คือโยนิโสมนสิการ วิธีการปฏิบัติการทดลอง ในวิทยาศาสตร์กายภาพ หากจัดเครื่องอุปกรณ์การทดลอง ไม่ถูกต้อง จะทำให้ได้รับผลของการทดลองไม่ถูกต้องหรือไม่เกิดผลใดๆ เลยฉันทใด การปฏิบัติธรรมที่ไม่มีโยนิโสมนสิการ ก็จะมีผลท่านเองเดียวกัน พระพุทธองค์ทรงแสดงหนทางปฏิบัติ เพื่อการรู้แจ้งอริยสัจไว้โดยละเอียดตลอด ๔๕ พรรษา หากผู้ใด



ไม่ศึกษาให้เข้าใจอย่างแยะคายและถูกต้องแล้ว การเจริญสติที่จะสามารถระลึกถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงและเป็นปรมาัตถ์ การดับกิเลสตัณหาได้อย่างถูกต้องหมดจดเป็นเรื่องที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะการศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับนามธรรมนั้นต้องการความเข้าใจอย่างถูกต้องแท้จริงตั้งแต่การเริ่มต้น

ข้อความในอัฐฐสาลินี นิคมเขปกันท์ มีข้อความว่า “อธิวจน-ธรรม คือธรรมที่เป็นชื่อนั้น เกิดแต่สภาพธรรมที่เป็นเหตุของชื่อ ถ้าไม่มีชื่อ ก็ไม่สะดวกที่จะสื่อทำให้เข้าใจกันได้ ปรมาตถธรรม ซึ่งเป็นสภาพธรรม แต่ก็ยังไม่พ้นจากชื่อ ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติตามลักษณะของสภาพธรรมนั้นๆ” ข้อความนี้อาตมาถือเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดในการที่จะทำให้เห็นความสำคัญของการสื่อใจถึงใจของผู้จะทำการสื่อสารสภาพธรรมจริงๆ ให้เข้าสู่จิตของผู้ปฏิบัติโดยผ่าน **นิรุตติ** (การพูดคือการกล่าววรรธออกทางอักขระ) จึงไม่แปลกอะไรที่คำศัพท์คำเดียวกัน แปลเป็นไทยเหมือนๆ กัน แต่อาจารย์แต่ละท่านให้อรรถาธิบายแตกต่างกัน และศิษย์หรือผู้ฟังผู้อ่านแต่ละท่านก็เข้าใจไม่เหมือนกัน การที่จะให้บุคคลชั้นหลังๆ ได้เข้าใจสภาพธรรมใกล้เคียงหรือห่างไกลกับสภาพความเป็นจริงนั้น ขึ้นอยู่กับอรรถกถาจารย์ ดังนั้น ผลของการปฏิบัติธรรมและวิธีการจึงแตกต่างกันเหลือคณานับ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนผู้ใดในการปฏิบัติธรรมตามธรรมวินัยนี้ ได้ถึงผลอันพึงปรารถนาเป็นขั้นและขั้นตอนตามสมควรแก่การปฏิบัติ อาตมาเห็นว่าควรจะทำให้ความเข้าใจคำศัพท์ต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ใน



สายการปฏิบัติ เพื่อจะสามารถวางใจให้ตรงตาม “สภาวะของจิต ที่ควรจะต้องมีต้องเป็นขณะปฏิบัติ” เพื่อว่าความทุกข์ที่มีอยู่จะได้ค่อยจางคลายลง ตามความปรารถนาที่ตั้งเอาไว้ ดังนี้

๑ **สติ** คือ ความระลึก รู้ ก่อนจะทำ พูด คิด และขณะทำ พูด คิด (ความรู้สึกตัว) ตลอดจนควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ให้เป็นไปตามที่จิตสั่ง คือเจตนาที่เป็นกุศล

๒ **สัมปชัญญะ** คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต เมื่อจิตมีอารมณ์ในการรู้สึก เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสัมผัสารมณ์ที่ปรากฏทางจิต ทุกขณะเป็นการรับรู้ข้อมูลของสภาวะโดยรอบทั้ง ๖ โลก (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) เพื่อเกิดปัญญาว่า อดภพนี้จะทำ พูด-คิด อย่างไรจึงสมควรที่สุดในสภาวะแวดล้อมนั้นๆ ส่งให้สติระลึกและควบคุมพฤติกรรมทั้งกาย วาจา จิต ต่อไป

ผู้ใดที่มีสัมปชัญญะ มีสติ (สติสัมปชัญญะ) คือผู้ที่มีการเฝ้าสังเกต พิจารณา และระลึกถึงความเป็นไปของอภพร่างกายนี้ ซึ่งประกอบด้วยทั้งรูป (กาย) และนาม (ความรู้สึกปรากฏกับจิตทั้ง ๖ ทวาร)

วิธีการเฝ้าสังเกตรูป (กาย) นั้น คือ ให้อยู่ทุกขณะว่า “กำลังทำอะไรอยู่” เดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน



เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน ผู้ปฏิบัติจะสังเกตระลึกให้เห็นอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อ ย่อ คู้เหยียด กะพริบตา อ้าปาก ฯลฯ หากเป็นการนั่ง ไม่มีอิริยาบถย่อ ผู้ปฏิบัติพึงมนสิการที่ลมหายใจเข้าและออก จะสามารถระลึกอิริยาบถทั้ง ๔ อิริยาบถได้อย่างชัดแจ้งแก่จิตว่า ขณะนั้นปัญญาสาขาของร่างกาย คือ หัว ๑ แขน ๒ ขา ๒ อยู่ในลักษณะอาการเช่นใด

การเฝ้าสังเกตนาม (ความรู้สึกในอารมณ์ ๖) ในกาย จะต้องไม่สนใจ (ข้องเกี่ยว) ความรู้สึกใดโดยเฉพาะ แต่เป็นการรู้สึก แล้วทิ้งเลย คือเป็นสักแต่ว่าทั้งหมด เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ฯลฯ การเฝ้าสังเกตนาม คือการมีสัมปชัญญะนี้ เป็นการรอบรู้ข้อมูลสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวจะปรากฏแก่จิตได้ทั้งหมด ทำให้ผู้เฝ้าสังเกตคือ ผู้ปฏิบัติมีความรอบรู้และฉลาด (มีปัญญา) กระทำในสิ่งที่ควรในการดำเนินชีวิตของเขาในขณะนั้นได้อย่างถูกต้อง และระลึก (มีสติ) ว่าควรจะทำอะไร อย่างไร ทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิดความปกติทั้งทางกายและจิตแก่ผู้ปฏิบัติเองตามสภาพที่ดีที่สุดในขณะนั้นๆ และผลของการปฏิบัติด้วยความรอบรู้มีปัญญาเฉลียวฉลาด ตลอดจนระลึกและควบคุมพฤติกรรมด้วยสติสัมปชัญญะอย่างนี้จะประเมินค่าได้สูงสุด และก็แก้ทุกขได้ดีที่สุดด้วย ทั้งนี้เพราะทุกๆ พฤติกรรม ล้วนคือการแก้ทุกขทั้งสิ้น



จากความหมายของสติสัมปชัญญะที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อเริ่มเจริญสติ (ทำให้เกิดมีหรือมีมากขึ้น) สัมปชัญญะ ความปกติกาย และปกติจิตจะค่อยเกิดมีขึ้นในจิตของท่านทีละน้อยๆ นั้นหมายถึงความพร่องของกายและจิตจะลดน้อยลง ผลก็คือทำให้ท่านมีความทุกข์ลดลงทันที ถ้าทำให้มากและติดต่อกัน และด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้เอง จึงกล่าวได้อย่างไม่ผิดว่า สติและสัมปชัญญะเป็นธรรมะ ๒ อย่างที่มีอุปการะมากต่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อสติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติมีมากขึ้น ความพร่องของจิตจะลดลงมากตามส่วน ความเจริญขึ้นของสติและสัมปชัญญะ และความทุกข์ก็จะลดลงมากตามสัดส่วนเช่นกัน และเมื่อใดสติสัมปชัญญะเจริญขึ้นถึงขั้นสติปัฏฐานจริงๆ เมื่อนั้นความพร่องของจิตก็จะหมดไป ผู้ปฏิบัติธรรมจะพบกับสภาพไม่มีทุกข์ และวิปัสสนาก็จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ ปัญญาญาณจะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน แล้วแต่อินทรีย์และพลังของผู้ปฏิบัติในขณะนั้นจะประจักษ์แก่จิตว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และการถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะนั้นคืออย่างไร และทำให้ผู้ปฏิบัติมุ่งเดินหน้าในการปฏิบัติธรรมลักษณะนี้ต่อไป ไม่ถอยหลัง จากความมั่นใจที่ได้จากการหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นกับจิตอย่างชัดเจนในขณะนั้น จนถึงวิมุตติคือความหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาอย่างเด็ดขาด คือความพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง โดยสิ้นเชิงและตลอดไป



๓ สติปัฏฐาน หมายถึง สติเจตสิกขณะที่ (สามารถ) ระลึกรู้ปรมัตถอารมณ์ของรูปธรรมหรือนามธรรมที่เกิดเป็นอารมณ์ของจิตที่ปรากฏทางตา (รูปารมณ์) ทางหู (สัททารมณ์) ทางจมูก (คันธารมณ์) ทางลิ้น (รสารมณ์) ทางกาย (โผฏฐัพพารมณ์ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) และทางใจ (ธัมมารมณ์)

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ เป็นการตั้งสติเพื่อติดตามพิจารณาธรรม (รูปและนาม) ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง เป็นการเฝ้าสังเกตติดตามดูธรรมชาติของธรรมตามสภาวะของมันโดยไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส หากมีกิเลสซึ่งอาจทำให้การเฝ้าสังเกตดูธรรมนั้นเพี้ยนไป ฉะนั้น การเห็นด้วยสติปัฏฐานจึงเป็นการเห็นและหยั่งรู้ได้ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ จะรู้แจ้งชัดปัจจุบันธรรมตามสภาพความเป็นจริงที่สะอาดและปราศจากกิเลสต้นเหตุใดๆ ในปัจจุบันขณะนั้น

สติปัฏฐาน ความหมายเป็นทั้งผู้เพ่งพิจารณาอารมณ์ (สัมปชัญญะและสติเจตสิก) และอารมณ์ (ทั้ง ๖ ที่ถูกเพ่ง) ที่เป็นปรมัตถอารมณ์เกิดกับจิต

องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ในฐานะผู้ระลึกรู้ (สติเจตสิก) ปรมัตถอารมณ์ เพื่อทำลายอภิชณาและโทมนัสในโลกให้พินาศไปนั้น มี ๓ คือ



๓.๑ อาตาปี ความเพียรเพื่อเผือกใจเลส องค์ธรรม ได้แก่
ขันติ และวิริยะในสัมมปปธาน ๔ ดังนี้

๓.๑.๑ สังวรปธาน เพียรระวัง หรือเพียรปิดกั้น
คือการเพียรระวัง ยับยั้งบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๓.๑.๒ ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ
เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓.๑.๓ ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด
เกิดกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น

๓.๑.๔ อнуรักขนาปธาน เพียรรักษา คือเพียรรักษา
กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูรณ์
และเต็มรอบ

๓.๒ สัมปชาโน มีปัญญาในสัมปชัญญะ ๔

๓.๒.๑ รู้จักเลือกทำในสิ่งที่จะพึงได้ผลตามประสงค์

๓.๒.๒ รู้จักเลือกทำในสิ่งที่จะเอื้อผลเหมาะกับตน

๓.๒.๓ ตระหนักในการคุมกายและจิตให้คงอยู่ใน
หน้าที่หลักของตน

๓.๒.๔ สำนึกอยู่เสมอถึงสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่
เป็นอยู่ในขณะเดี๋ยวนั้น ไม่หลอกตัวเอง เป็นการรวมเอา
ข้อมูลทั้งหมดที่รับเข้าจาก ๖ ทวาร เป็นธรรมปัจจุบันของจิต
ประมวลเข้าด้วยกันแล้ว เกิดปัญญาในการปรับกายและจิต
ให้ปกติที่เหมาะสมที่สุดในสภาพการณ์เช่นนั้น



๓.๓ สติมา มีสติระลึกจรรูปนามในสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต และธรรม) ว่าจะเคลื่อนไหวรูป (กาย) และปรับนาม (จิต) ให้เป็นปกติ นั้น ควรจะอย่างไรจึงจะดีที่สุดและสามารถติดตามสังเกตระลึกจรรูปและนามได้ต่อเนื่องตลอดเวลา

๔ วิปัสสนาธรรม ธรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ตรงต่อความเป็นจริง เสมือนเป็นมายาเกิดขึ้นในจิต ทำให้จิตรู้ แต่สำคัญผิดไปจากความเป็นจริง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่เป็นเครื่องปิดบังสามัญญลักษณะ คือ ไตรลักษณ์ของรูปและนามที่ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตดูในสติปัฏฐาน มี ๓ อย่าง คือ

๔.๑ สันตติ การเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องของทั้งรูปและนาม จะเป็นธรรมชาติที่ปิดบังความเป็นอนิจจังของรูปและนามนั่นเอง เพราะจะทำให้เห็นเสมือนหนึ่งว่านามและรูปนั้นมีอยู่คงที่ ไม่มีการเกิดและการดับอยู่ตลอดเวลา เห็นเป็นของเที่ยง จึงเกิดสำคัญผิดที่เรียกว่า “นิจวิปัสสนา” เช่นเดียวกับที่เราเห็นแสงไฟฟ้าที่ออกมาจากหลอดไฟนีออนสว่างตลอดไม่กะพริบ (เกิด-ดับ) ซึ่งความจริงแล้ว หลอดชนิดนี้จะดับและสว่างสลับกันไปประมาณ ๕๐-๖๐ ครั้งใน ๑ วินาที (ผู้ศึกษาวิทยาศาสตร์จะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดีจากการทดลองเรื่องสโทร-บอสโคป) การข้ามพ้นอุปสรรคของสันตติวิปัสสนา นี้ จะเนื่องกับอินทรีย์และพละ รวมทั้งธรรมชาติของรูป-นามนั้นๆ ด้วย



๔.๒ อิริยาบถ การที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถทั้ง ๔ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเปลี่ยนตลอดเวลาของการมีชีวิตและปฏิบัติธรรมอยู่ จึงไม่เห็นทุกข์ของรูป-นามที่เราเฝ้าสังเกตอยู่นี้ เข้าใจว่ารูปนามเป็นสุข เป็นของดี ทำให้สำคัญผิดไปจากความเป็นจริง เรียก **“สุขวิปlass”** เหตุเพราะจริงๆ แล้ว ทุกอิริยาบถในทุกขณะที่มีชีวิตอยู่นั้นจะต้องใช้สสาร-พลังงานในการดำรงชีวิต ซ่อมสร้าง เคลื่อนไหว จึงมีการเปลี่ยนแปลง-มีทุกข์อยู่ทุกขณะ แต่การเปลี่ยนอิริยาบถเป็นการปิดบังทุกข์ซึ่งเกิดมีขึ้นทางกายอยู่ทุกๆ ขณะ

๔.๓ ขนสัณญญา การที่สภาวะธรรมรวมกันอยู่เป็นกลุ่มก้อนของรูปขันธ์ทำให้เห็นเป็นตัวเป็นตน คนสัตว์จึงสำคัญสิ่งเหล่านั้นผิดว่าเป็นตัวตน มีแก่นสาร หากไม่สามารถแยกกระจายความเป็นกลุ่มก้อนนี้ออกจากกัน โอกาสที่จะเห็นอนัตตาคือความที่ไม่ใช่ตัวตนก็ไม่มี เรียกวิปlassอย่างนี้ว่า **“อตตวิปlass”** ผู้ศึกษาสรีรวิทยาจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ดี แม้คนธรรมดาหากหยุดคิดเพียงเล็กน้อยก็จะเข้าใจได้โดยง่าย แต่มันเป็นเพียงขั้นจินตตามยปัญญาเท่านั้น การทำลายขนสัณญญาต้องทำด้วยภาวนามยปัญญา คือเข้าไปรู้เห็นปรมาตถธรรมจริงๆ



๕. ธรรมที่อุปการะต่อการปฏิบัติ มี ๔ อย่าง คือ

๕.๑ วิสุทธิ ๓

๕.๑.๑ สीलวิสุทธิ รักษาศีลตามภูมิชั้นของตนให้บริสุทธิ์และให้เป็นไปเพื่อเป็นฐานสมาธิ

๕.๑.๒ จิตตวิสุทธิ ฝึกอบรมจิตจนเกิดสมาธิ พอจะเป็นบาทของวิปัสสนา คือการเจริญสัมมาสติและสัมมาสมาธิให้เกิด “สติปัฏฐาน” เกิดเป็นอธิจิตในระดับต่างๆ

๕.๑.๓ ทิฐิวิสุทธิ มองเห็นรูปนามตามสภาพความจริง มองเห็นความไม่เป็นตัวตน เริ่มเข้าภูมิที่ไม่หลงผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเสียได้

๕.๑.๔ กังขาวิตรณวิสุทธิ การหยั่งรู้ปัจจัยแห่งนามรูปได้ กำหนดรู้ธรรมปัจจุบัน ตรงกับยถาภูตญาณ จัดเป็นขั้นสมุทัยสัง

๕.๑.๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ การหยั่งรู้ว่าเป็นทางหรือไม่ เริ่มพิจารณาถึงกลาปะ เห็นความเสื่อมไปและเกิดขึ้นของสังขาร เป็นตรุนของวิปัสสนา จะมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น เพราะจิตส่ายออกนอก เนื่องจากมีนิमितและกิเลสเข้าสังขาร จะแก้ได้ด้วยการประคองจิตไว้ในวิถิแห่งธัมมะปัจจุบัน ซึ่งเป็นรูปนามที่เป็นปรมาตถอารมณ์ต่อไป

๕.๑.๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ การรู้เห็นทางดำเนินและประกอบความเพียรในวิปัสสนาก้าวพ้นจากอุปกิเลส (วิปัสสนูปกิเลส) ลึกเข้าไปในวิปัสสนาญาณ



กำลังจะเข้าสู่โคตรภูญาณ โคตรภูญาณจะคั่นระหว่างวิสุทธิ
ข้อนี้กับข้อสุดท้าย ซึ่งเป็นข้อต่อระหว่างปุถุชนและอริย
บุคคล

๕.๑.๓ ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหยั่งรู้ในอริยมรรค
ทั้ง ๔ หรือมรรคญาณที่เกิดขึ้นถัดจากโคตรภูญาณ
ถัดจากวิสุทธินี้ ผลจิตก็จะเกิดตามมา ความเป็นพระอริย
บุคคลชั้นต่างๆ ก็เกิดขึ้น เป็นการบรรลุผลสูงสุดแห่ง
วิสุทธิหรือไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ในการปฏิบัติ
ธรรมในพระพุทธศาสนา

๕.๒ วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งเป็น
ปรมัตถอารมณ์ ๖ อย่าง คือ ชันธ์ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘
อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจาสมุปบาทมีองค์ ๑๒ ซึ่งเมื่อ
ย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ ลงแล้วก็ได้แก่ รูปและนาม

๕.๓ ญาณ ๑๖ ซึ่งเรียกว่า โสฬสญาณ (โสฬส=๑๖)

๕.๓.๑ นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดสิ่งที่เฝ้าสังเกต
นั้น รู้ได้ชัดว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รู้ว่าสิ่งทั้งหลาย
มีแต่รูปธรรมและนามธรรม และเกิดมีขึ้น ณ ทวารทั้ง ๖

๕.๓.๒ ปัจจยปริคคหญาณ รู้ชัดว่ารูปนามเกิดจาก
เหตุปัจจัย และเป็นปัจจัยแก่กันตามแนวปฏิจาสมุปบาท
กฎแห่งกรรมและวิญญูะ ๓ ก็ดี คือ วิบาก กิเลส และกรรม



๕.๓.๓ สัมมสนญาณ รู้ชัดสามัญลักษณะ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของรูปนาม

๕.๓.๔ อุทยัพพญาณ เห็นชัดการเกิดขึ้นและการดับไปของนามรูปทั้งหมด คือสังขารธรรม เรียกสั้นๆ ว่าสังขาร

๕.๓.๕ ภังคญาณ เห็นชัดในส่วนของความดับสิ้นไปของสังขารธรรมทั้งปวงเป็นธรรมดา

๕.๓.๖ ภัยดูปปฏิฐานญาณ พิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงน่ากลัว เพราะล้วนต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๕.๓.๗ อาทีนวญาณ เห็นสังขารธรรมเป็นโทษ มีแต่ความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์เสมอ

๕.๓.๘ นิพพิทาญาณ เกิดความรู้สึกลือหน่ายคลายกำหนด ไม่ติดใจในสังขารธรรม ไม่เพลิดเพลินติดใจ

๕.๓.๙ มุญจิตกัมมตาญาณ มีความรู้สึกลือหน่ายพ้นจากสังขารธรรมคือรูปนามเหล่านั้นเพราะความหน่ายเนื่องด้วยมีแต่ทุกข์

๕.๓.๑๐ ปฏิสังขญาณ ความรู้ที่กลับหันเอาสังขารธรรมทั้งหลายมาพิจารณามากำหนดด้วยไตรลักษณ์ใหม่เพื่อหาอุปายปลดเปลื้องออกจากสังขารธรรมอันน่าเบื่อหน่ายนี้

๕.๓.๑๑ สังขารุเปกขญาณ พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ของสังขารธรรมแล้วเห็นเป็นของปกติธรรมดาจึงวางใจ



เสียได้ เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง “ตถตา” มองเห็นด้วย
จินตามยปัญญา ลึกลงๆ ว่านิพพานเป็นของสงบระงับ จึงละ
สังขารธรรม มุ่งไปยังนิพพาน

๕.๓.๑๒ สัจจานุโลมมิกญาณ หรือ อนุลอมญาณ
ญาณที่ห่วงคล้อยไปเพื่อการตรัสรู้ริยสัจ

๕.๓.๑๓ โคตรภูญาณ ความหยั่งรู้ที่ข้ามโคตรของ
ปุถุชนเข้าสู่สภาวะของพระอริยบุคคล มีนิพพานที่ชัดเจน
เกิดขึ้นในญาณนี้ ถึงจุดที่รู้ชัดว่า โลภีย และโลกุตตรมี
สภาวะเป็นอย่างไร คือเห็นชัดว่าสภาวะของการอยู่บนฝั่ง-
นิพพาน กับการว่ายวนอยู่ในโอฆะ--ห่วงน้ำของสังสารวัฏ
นั้นเป็นอย่างไร

๕.๓.๑๔ มรรคญาณ ความหยั่งรู้ที่พระอริยเจ้าตัด
สังโยชน์สู่สภาวะโลกุตตรจิตในแต่ละขั้นด้วยมรรคจิต

๕.๓.๑๕ ผลญาณ ความหยั่งรู้ในผลสำเร็จของ
บุคคลในขั้นนั้นๆ ว่ามีความสะอาด สว่าง สงบ และสภาวะ
พุทธ รู้ ตื่น เบิกบานจากผลที่ยังให้เกิดสภาวะของจิตที่มี
ที่เป็นของพระอริยเจ้าขั้นนั้นๆ

๕.๓.๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการ
พิจารณาทบทวนมรรค ผล และกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่
ยังเหลือ และนิพพาน

ญาณ ๑-๑๓ และ ๑๖ เป็นโลกียญาณ ญาณ ๑๔ และ
๑๕ เป็นโลกุตตรญาณ ทั้งหมดนี้มีได้มาในพระบาลีโดยตรง



พระอาจารย์ในสายวงการวิปัสสนาธุระได้สอนสืบต่อกันมา โดยประมวลจากคัมภีร์พระวิสุทธิมรรคในกาลต่อมา

๕.๔ โลกุตตรธรรม ๙ ธรรมเหนือโลก เป็นธรรมอันมิใช่วิสัยโลก เป็นสภาวะที่อยู่เหนือโลกหรือพ้นโลก ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ ซึ่งได้เคยกล่าวมาแล้ว

๖. วิปัสสนา (วิ+ปัสสนา) คือการเห็นอย่างแจ่มแจ้ง เห็นอย่างวิเศษ เห็นอย่างไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อน จะเป็นการรู้เห็น (ด้วยจิต) ที่ต่างจากที่เคยเป็นมาก่อน (ต่างแก่ลวงภาวะเดิม) ซึ่งการรู้การเห็นนี้ เกิดขึ้นจากการที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีการเจริญสติ และเฝ้าสังเกต ระลึกรู้ความเป็นไปของกาย (รูป) และจิต (นาม=เวทนา สุข ทุกข์ เห็น ได้ยิน ฯลฯ) ซึ่งประกอบกันเป็นอรรถภาพตัวตนของผู้ปฏิบัติเองอยู่บ่อยๆ เนื่องจาก จิตไม่ขาดสาย (เต็มรอบ)

ปรากฏการณ์ที่เรียกว่าวิปัสสนา จะเกิดขึ้นเมื่อสติเจริญมากขึ้น ประกอบกับการมีอินทรีย์และพลังแก่กล้า จนถึงระดับที่เรียกว่า สติปัฏฐาน อารมณ์ที่เกิดรู้เห็นในจิตขณะนั้นจะเป็นปรมัตถอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในธรรมชาติแท้ๆ ยังไม่มีการปรุงแต่ง (สังขาร) ใดๆ จึงแตกต่างจากอารมณ์ตามปกติเดิม ซึ่งจะรู้เห็นในลักษณะของสมมุติ คือการปรุงแต่งสังขารแล้วทั้งสิ้น สภาวะที่รู้เห็นขณะที่เป็นสติปัฏฐานนี้จึงไม่มี คน สัตว์



ตัวตน เราเขา ดังนั้น จึงเรียกว่า ต่างเกาล่วงภาวะเดิมที่เคยเป็นไทย จีน ฝรั่งเศส สุนัข แมว ไพราะ สวย สะอาด ฯลฯ จะไม่มี

จิตของผู้ปฏิบัติจะสงบนิ่ง สดใส อิสระ แว่วไว อยู่ ณ ตำแหน่งเฉพาะในคูลาซึ่งอยู่ภายในกายของผู้ปฏิบัติ สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะของจิตเข้าสู่คูลา (เป็นลักษณะ ๑ ใน ๔ ของจิตที่ว่า อสรีรัง=ไม่มีรูป ไม่มีร่าง ทูระคมัง=ท่องเที่ยวไปไกล เอกะจะรัง=ไปไหนต่อไหนโดดเดี่ยว และ คูลาสะยัง=มีกายเป็นคูลาที่พักอาศัย) ธรรมชาติของจิตที่สำคัญประการหนึ่ง คือต้องกินอารมณ์ อยู่ทุกขณะจิต คือจะอยู่โดยปราศจากอารมณ์ไม่ได้ (อารมณ์ที่จิตกินหรือเสวยอยู่เป็นประจำมี ๖ อย่าง คือ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์) และอารมณ์ที่จะเข้าไปให้จิตเสวยนั้นเข้าทางประตูหรือ ทวารทั้ง ๖ (จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร) และสถานที่รับอารมณ์มีแห่งเดียว คือ ณ คูลา ซึ่งอยู่ในกายนี้เท่านั้น ดังนั้น การรับอารมณ์เข้าของจิต จึงทำได้เมื่อจิตอยู่ในคูลา สัมผัสใดที่จิตไม่อยู่ในคูลา สัมผัสนั้นจะไม่เกิดเป็นอารมณ์ขึ้นในจิต และจิตรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งเดียว ช้าชอนกันก็ไม่ได้

การเจริญสติจนถึงระดับวิปัสสนา จิตจะเป็น กัมมนิโย คือควรแก่การที่จะใช้ทำงานทางจิต สำหรับในแง่ของการปฏิบัติ พุทธธรรมหรือการเจริญวิปัสสนา ก็คือการให้จิตที่มีอินทรีย์และ



พละแก่กล้าพอในสภาพกัมมนิโยหรือกัมมัณฺญุตานี ทำงานเฝ้า
สังเกตพิจารณาธรรมชาติของกาย (รูป) และจิต (นาม) ซึ่งมีอยู่
เป็นอยู่ในอัตภาพนี้ ว่ามันเป็นอะไรกันแน่ การที่จะสังเกตได้
ชัดเจน ถูกต้อง เพียงใด แค่นั้น ก็จะขึ้นอยู่กับอินทรีย์และพละ
ของผู้ปฏิบัติว่าอยู่ในระดับใด ก็ทำได้ในขอบเขตของการงานใน
ระดับนั้นๆ เปรียบเทียบได้กับการใช้แว่นขยายที่ฝึกเชื่องดีแล้ว
ให้ทำงาน ตัวใดที่ฟุ้งฟี่ (อินทรีย์กล้า) กำลัง (พละ) มากก็
สามารถลากเกวียน ไถนา ถอนต้นไม้ ฯลฯ ขนาดแตกต่างกัน
ได้ตามกำลังและความอ้วนพีฉันใด การทำงานของจิตจะได้ผลถึง
ระดับใด (โสดา สกทาคา อนาคา และอรหัตต์) ก็แล้วแต่กรณี
ฉันนั้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นเหตุเป็นผลตอบข้อสงสัยของบางท่าน
ที่ว่า ทำไมพระอริยบุคคลบางองค์ได้สำเร็จเพียงพระโสดาบัน
พระสกทาคามี พระอนาคามี ไม่ถึงพระอรหัตต์ อินทรีย์และ
พละของท่านที่สะสมและปฏิบัติอบรมตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันได้
เพียงระดับใด ก็ได้ผลถึงระดับนั้นเท่านั้นเอง ท่านจึงจำเป็นต้อง
อบรมในชาติต่อๆ ไปจึงจะจบพรหมจรรย์ คือบรรลुถึงอรหัตต-
ผลเป็นที่สุด

หลักของ การปฏิบัติธรรม



การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความรอบรู้จนถึงที่สุดว่า อดิภาพของตนเองซึ่งประกอบด้วยรูปและนามนี้นั้นคืออะไร ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถปรับทำให้รูปและนามคือกายและจิตนี้อยู่ในสภาพปกติได้ ไม่มีความบกพร่องทั้งทางกายและทางจิต และที่สำคัญที่สุดคือไม่ให้เกิดความพร่องทางจิตเกิดขึ้น ในขณะที่มีความพร่องทางกายหรือแม้ขณะกายจะต้องแตกดับไปก็ตามที่ เนื่องจากความพร่องทางจิต คือความทุกข์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีจุดประสงค์ในการปฏิบัติเพื่อความจางคลายของทุกข์ แล้วดับทุกข์ให้หมดโดยสิ้นเชิงได้ในที่สุด หากพิจารณากันแล้ว การปฏิบัติพุทธธรรมเป็นความประสงค์และจำเป็นอย่างแท้จริงของคนทุกคน โดยไม่เลือกเชื้อชาติ อาชีพ เพศ และวัย เพียงแต่ให้เขาเหล่านั้นได้เข้าใจอย่างแท้จริง เพราะทุกคนต้องการความสุขและรังเกียจทุกข์



การปฏิบัติพุทธธรรมโดยทั่วไปมักจะเข้าใจกันว่า จะต้องปฏิบัติที่วัด หรือที่สำนักที่จัดขึ้นไว้เพื่อการปฏิบัติโดยเฉพาะ เป็นความเข้าใจที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย เมื่อความทุกข์นั้นสามารถทำให้ลดจางคลายและหมดไปได้ ไม่แต่เฉพาะในวัดและสำนักปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น จำเป็นอย่างไรเล่าจึงต้องรอคอยไว้ปฏิบัติธรรมตอนที่อยู่ในวัดหรือสำนักปฏิบัติ ท่านทั้งหลายจงใช้ความพยายามทำความเข้าใจในหลักการปฏิบัติพุทธธรรมให้แจ่มแจ้ง แล้วท่านจะสามารถหาความสุข (คลายทุกข์) ได้ แม้ขณะที่ท่านกำลังทำงานการตามหน้าที่ประจำวันของท่านนั่นเอง ความสุขและเมื่อนิพพานก็มีอยู่ตรงหน้าท่านเองนั่นแหละ เพียงท่านทำเหตุ (การปฏิบัติ) ให้ถูกต้องและเพียงพอ ผลที่ท่านต้องการก็จะเกิดขึ้นปรากฏแก่จิตของท่านตามขั้นตอน เมื่อท่านได้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม โดยไม่จำกัดกาลและสถานที่ และท่านนั่นแหละจะเป็นผู้รู้ด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องให้ใครบอกหรือพยากรณ์ให้อย่างใดทั้งสิ้น

หลักการปฏิบัติพุทธธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก ทั้งวิธีปฏิบัติและความเข้าใจที่ถูกต้อง เพียงแต่ท่านเป็นคนมีเหตุมีผล ใจเปิดรับสิ่งที่ เป็นเหตุเป็นผล ไม่ยอมทำหรือปฏิบัติตนในสิ่งนอกเหตุเหนือผล มีขันติ วิริยะ และความตั้งใจจริงพอสมควรเท่านั้น หลักการปฏิบัติพุทธธรรมที่อาตมาจะแนะนำเพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติพุทธธรรมนั้นมีอยู่เพียง ๒ ข้อเท่านั้น คือ



ข้อ ๑ ท่านต้องพิจารณาให้เห็นความจริงซึ่งปรากฏมีอยู่เฉพาะหน้าของท่านตลอดเวลาว่า “ทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคน หรือสัตว์ ต่างก็มีความทุกข์ และทุกชีวิตต้องมีภาระในการแก้ทุกข์ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เหมือนๆ กับตัวท่านเอง และทำอยู่อย่างนี้จนตาย” ดังนั้น การกระทำใดๆ ก็ตามที่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนตนเองและชีวิตอื่น ท่านต้องหยุดการกระทำนั้น ด้วยเหตุที่ท่านเองจะมีความสำนึกอยู่ในจิตส่วนลึกว่า มนุษย์คือผู้มีใจสูงและงดงามนั้น จะต้องมีการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจควรแก่การที่จะได้ชื่อว่า “เป็นมนุษย์” ด้วยการไม่เบียดเบียนและมีเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ชีวิตอื่น ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม

ข้อ ๒ ขณะที่ท่านยังไม่หลับ ให้ระลึกถึงและรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่า ท่านกำลังทำอะไรอยู่ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด กะพริบตา อ้าปาก ฯลฯ หรือกำลังคิดนึกอะไร ดีใจ เสียใจ ง่วง เจ็บปวดอะไร ฯลฯ และมีอะไรเกิดขึ้นกับท่าน ซึ่งปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จากรอบๆ ตัว การปฏิบัติในข้อนี้คือการเจริญสติสัมปชัญญะและเข้าสู่สติปัฏฐานได้ในที่สุด

หากท่านทำได้เพียงเท่านี้อย่างสม่ำเสมอ ก็ได้ชื่อว่าท่านปฏิบัติพุทธธรรมในเบื้องต้นแล้ว ความทุกข์ที่ท่านไม่พึงปรารถนา แต่มักมาอยู่กับท่านเป็นประจำนั้น มันจะคลายลง ความเป็นคนปกติ (ที่เขาเรียกว่าคนดี มีศีล และสุข) จะเกิดมีในตัวท่านมากยิ่งขึ้น รู้จักตัวเองดีขึ้น และท่านไม่ต้องไปถามใครหรือต้องให้ใคร



มาบอกว่า ท่านเป็นคนดีขึ้นแล้ว มีความสุขมากขึ้นแล้ว ความ
ปีติ ยินดี และอิ่มใจจะเกิดมีขึ้นกับตัวของท่านเอง ท่านไม่ต้องการ
แม้คำสรรเสริญใดๆ จากคนอื่น ความอิ่มเต็มของจิตทำให้ท่าน
ไหว้ตัวท่านเองก็ได้ เพราะว่าท่านรู้ตัวของท่านเองดีกว่าคนอื่น
ทั้งหมดว่าท่านทำดีแล้วและเป็นคนดี ความสุข และปีติได้เกิด
มีแก่ท่าน โดยไม่ต้องให้มีคนชม และก็เพียงพอแล้วสำหรับท่าน

จากที่ได้กล่าวมาแล้ว ท่านจะเห็นได้ว่าหลักการปฏิบัติทั้ง
สองข้อนั้นไม่จำเป็นเลยที่จะต้องทำเฉพาะในวัดหรือสำนักปฏิบัติ
เท่านั้น ดังนั้น อาตมาจึงกล้าที่จะกล่าวได้ว่า ท่านสามารถปฏิบัติ
พุทธธรรมได้ทุกกาล ทุกเวลา และในทุกสถานที่ ผู้ที่อยู่ในวัดหรือ
ในสำนัก หากไม่มีหลักธรรมในการปฏิบัติทั้งสองข้อนั้น เขาก็
ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา แม้เขาจะอยู่ในวัด
หรือสำนักที่มีชื่อเสียงที่สุดในประเทศนี้ แม้นานถึง ๑๐๐ ปี และ
สามารถสวดมนต์พระไตรปิฎกได้จนคล่อง เขาก็ยังเป็นโมฆบุรุษ
(เป็นคนไม่มีค่า) ในศาสนาของพระพุทธองค์อยู่นั่นเอง ไม่อาจ
เทียบได้กับคนที่ปฏิบัติตามข้อ ๑ และ ๒ แล้วสภาวะจิตของเขา
สะอาด สว่าง สงบ แม้เพียงชั่วขณะข้างกระดิกหูหรืองูแลบลิ้น
แม้เขาผู้นั้นเป็นเพียงขอทานอยู่ตามข้างถนน ก็ยังนำสรรเสริญ
และน่านับถือมากกว่าโมฆบุรุษแบบนั้น ที่อยู่แม้ในรูปแบบของ
ผ้ากาสาพัสตร์ เพราะเหตุที่จิตของเขานั้น สะอาด สว่าง สงบ
เป็นสภาวะจิตที่เข้าถึงพุทธะ เขาจะมีจิตตรง ปฏิบัติสู่นิพพาน
ถ่ายเดียวโดยไม่ถอยหลัง

หลักของการวางจิต ในการปฏิบัติธรรม



การปฏิบัติตามข้อ ๒ นั้น เราเรียกตามภาษาเทคนิคของการปฏิบัติธรรมว่า การเจริญสติ การที่จะให้การเจริญสติเกิดผลดีนั้น การวางจิตให้ถูกต้องเหมาะสมเป็นเรื่องที่จำเป็น ซึ่งมีชื่อเรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือต้องมีการวางไว้ในใจด้วย อุบายอันแนบกาย การเจริญสติจึงจะเจริญ--เกิดมีสติขึ้น และ โยนิโสมนสิการนี้จะได้มาจากการ อ่าน ฟัง ถกแถลง และคิด (สุดและจินตามยปัญญา) ในภาคปริยัติ (ภาคทฤษฎี ซึ่งมีอยู่ในพระไตรปิฎก-ครูอาจารย์ที่ได้ศึกษาสรุปไว้ให้แล้ว) ดังนั้น ผู้ใดก็ตามที่มีกัลยาณมิตรคือครูอาจารย์และเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมที่มีความรอบรู้และเข้าใจปริยัติที่ถูกต้องแจ่มแจ้ง จึงถือว่าเป็นโชคอันมหาดลของผู้นั้น เปรียบได้กับการเดินทางที่มีแผนที่และเพื่อนร่วมทางที่ดี การเดินทางนั้นก็มีโอกาสทำได้สำเร็จและถึงจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องฉันใด ในการปฏิบัติธรรมก็มีนัยอันเดียวกัน



ความหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรมนั้น คือการปฏิบัติตนตามธรรมชาติ ธรรมชาติของคนจะมีการทำหน้าที่ที่ตนเองมีอยู่เป็นอยู่ เพื่อการคลายทุกข์ด้วยความไม่ประมาทคืออย่างมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาตนเอง เมื่อใดเราประมาท เมื่อนั้นเราก็จะไม่รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น บางคนที่ยังไม่เคยเจริญสติ อาจจะแย้งว่าจะทำอะไรโดยที่ไม่รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ได้อย่างไร เรื่องนี้ท่านจะรู้สึกก็ต่อเมื่อมีอุปัทวเหตุหรือผลเสียอันเกิดจากการใจลอยของตน นั้นแหละจึงจะรู้ว่าเราประมาทแล้ว และไม่มีสติระลึกได้ว่าขณะนั้นเรากำลังทำอะไรอยู่

การปฏิบัติตามข้อ ๒ นั้น เป็นการเจริญสมาธิศึกษา หรือจิตตศึกษาในสิกขา ๓ (ศีลสิกขา สมาธิศึกษา และปัญญาสิกขา สิกขาทั้ง ๓ นี้จะวนเป็นวงกลม ไม่มีก่อนหลัง หากแต่จะเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน) หากจะนับในองค์มรรค ๘ สมาธิศึกษา หรือจิตตศึกษา คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

การปฏิบัติตามข้อ ๑ ทำให้ท่านเป็นคนปกติ หรือมนุษย์ เมื่อท่านไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นท่านก็เป็นคนปกติ กล่าวคือศีลทั้ง ๕ ข้อของท่านไม่จำเป็นต้องไปขอรับหรือสมทานจากพระ ท่านจะเป็นผู้มีศีล ๕ บริสุทธฺิโดยไม่ต้องวิริติ จึงเป็นการเจริญศีลสิกขานับเนื่องในมรรค ๘ ก็คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ นั่นเอง



การศึกษาปริยัติของท่านจนเข้าใจ ทำให้ท่านเกิดจินตตามยปัญญา ตามแนวทางที่ถูกต้องเป็นปัญญาสิกขาเบื้องต้น หากสังเคราะห์เป็นมรรค ๘ ก็จะได้แก่การที่ท่านได้เริ่มเจริญสมาธิฐิติ และสมาธิสังกัปปะ ซึ่งจะเป็นแนวทางเบื้องต้นที่ถูกต้องเพื่อเจริญศีลสิกขาและสมาธิสิกขาต่อไป

สมาธิสิกขาหรือจิตตสิกขา เมื่อท่านได้เจริญถึงระดับใด ก็เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ มองเห็น (ด้วยจิต) สภาพของธรรมะตามความเป็นจริง ทำให้เกิดปัญญาสิกขาในขั้นของภาวนามยปัญญา ภาวนามยปัญญาเปรียบได้กับการที่ท่านเกิดมีแสงสว่างส่องทำลายความมืดคือโมหะ เมื่อโมหะซึ่งเปรียบได้กับความมืดนั้นลดลง ความรู้สึกเห็นแจ้งหรือการหยั่งรู้ความจริงตามธรรมชาติจะเกิดมีขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ คือญาณ=การหยั่งรู้ การที่จะหยั่งรู้ได้มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับแสงสว่างคือปัญญา และปัญญาจะมากขึ้นอยู่กับอินทรีย์และพละ อินทรีย์และพละจะแก่กล้ามากขึ้นเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนอบรมจิต คือการเจริญสติจากระดับต่ำๆ จนก้าวหน้าถึงขั้นสติปัญญฐานในวิปัสสนา ดังได้กล่าวมาแล้ว

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น จะสังเคราะห์ได้คล้องจองตามสิกขา ๓ และมรรค ๘ ตรงตามทางสายกลางเข้าสู่สติปัญญฐาน ๔ คือการเจริญวิปัสสนา เพื่อเห็นสภาพธรรม (รูป-นาม) ในอัตภาพที่กว้างผ่อง ยาววา หนาคืบ



ซึ่งมีสัญญาและใจครองของตัวเรานี้ตามความเป็นจริงนั่นเอง เมื่อรู้เห็นธรรมตามสภาพความเป็นจริงซึ่งมีสามัญลักษณะของธรรมนั้นๆ ปรากฏอย่างแจ่มแจ้ง ความเบื่อหน่ายคลายกำหนด คือ นิพพิทาและวิราคะ จะเกิดขึ้นแก่จิตของผู้ปฏิบัติ เมื่อองค์มรรคทั้ง ๘ ครบ อินทรีย์และพละแก่กล้า และปรับพอดีในองค์ธรรมทั้ง ๕ จะทำให้เกิดมัคคสมังคี คือการสามัคคีขององค์มรรคทั้ง ๘ ลงในมรรคจิตหนึ่งเดียวในมัคควิถี เป็นตัวตัดกิเลสในสังโยชน์ ๑๐ มากน้อยตามขั้นของอินทรีย์และพละ ถึงวิมุตติตามขั้นนั้นๆ เป็นพระอริยเจ้าชั้นต่างๆ เนื่องมาจากการที่ปัญญอันเกิดแต่การฝึกฝนอบรมมีความสมบูรณ์ พร้อมจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมประกอบด้วยองค์ของการตรัสรู้ คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งได้แก่สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมรรค ๘ มรรคเจตสิกทั้ง ๘ ประชุมพร้อม เกิดมัคคสมังคีขึ้นประจักษ์แจ้งสภาพของนิพพานเป็นมัคควิถี (ตัดสังโยชน์ด้วยมรรคจิตและเกิดผลจิตซึ่งเป็นโลกุตตรกุศลจิตในมรรควิถี) ทางมโนทวาร

การวางจิตเริ่มต้นของการเจริญสติในข้อที่ ๒ จะเริ่มต้นจากการมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ (อาตาปี สติมา สัมปชานโน) ปัญหาก็มีอยู่ว่าจะวางใจหรือกระทำไว้ในใจด้วยอุบายอันแยบคาย คือมีโยนิโสมนสิการอย่างไร จึงจะมีสภาวะจิตถูกต้องตรงตามสภาวะจิตที่ควรจะมีจะเป็นตามนัยที่จะทำให้เข้าถึงพระอริยมรรคที่พระศาสดาทรงสอนพุทธ



สาวก ตัวอย่างของการทำจิตหรือวางจิตที่ถูกต้องใกล้เคียงที่สุดมีดังนี้

ตัวอย่างที่ ๑ ผู้ปฏิบัติควรทำจิตระลึกรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ เช่นเดียวกันกับวัวแม่ลูกอ่อนที่กำลังกินหญ้าอยู่ ซึ่งในขณะเดียวกันนั้น ต้องระแวดระวังลูก แม่วัวจะต้องรู้สึกตัว ๒ อย่างในขณะเดียวกัน คือ ๑. รู้สึกตัวในการกินหญ้า ว่าอยู่ในลักษณะอาการใด และ ๒. รู้สึกทั่วพร้อมโดยรอบตัว (หูไว ตาไว จมูกไว คือว่องไว และรับรู้อายตนะภายนอกทั้ง ๖) เพื่อพร้อมปฏิบัติการอันสมควร ในการป้องกันอันตรายที่จะเกิดแก่ลูกน้อยของมัน และสามารถกินหญ้าได้ตามปกติพร้อมกันไปด้วย

รู้ตามลักษณะที่ ๑ ของแม่วัว เป็นการรู้ว่าตัวเองกำลังทำหน้าที่คือกินหญ้าอยู่ เช่นเดียวกับผู้ที่ปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันด้วยอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด ฯลฯ การระลึกตามลักษณะนี้ เป็นเรื่องของการมีสติระลึกรู้และควบคุมพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา ใจ

รู้ตามลักษณะที่ ๒ ของแม่วัว เป็นการรู้สถานการณ์โดยรอบตัวของแม่วัว แม่วัวจะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส ร้อนหนาว โดยตลอดทุกขณะ เพื่อเกิดผลดีทั้งการกินหญ้าและการระแวดระวังลูกให้ปลอดภัย จากการรู้รอบตัวของแม่วัวในลักษณะที่ ๒ นี้ ทำให้แม่วัวเกิดมีความฉลาดในการทำหน้าที่ทั้งสองอย่างได้ดี



และเหมาะสมที่สุด เช่น ถ้ามีสัตว์อื่นเข้ามา และมันเห็นว่าเป็นอันตรายต่อลูก มันจะหยุดกินหญ้าและวิ่งไล่สัตว์นั้นก่อน เพื่อความปลอดภัยของลูก แล้วจึงทำหน้าที่หลักคือกินหญ้าของมันต่อไป การรู้ตามลักษณะที่ ๒ นี้ คือ การมีสัมปชัญญะของแม่วัว ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน การรู้ลักษณะที่สองทำให้เกิดปัญญา ในการทำหน้าที่ได้ถูกต้องสมควรต่อเหตุการณ์และสถานการณ์ โดยรอบ เราเรียกว่ามีสัมปชัญญะมีความรอบรู้และรู้ชัดโลกทั้ง ๖ ที่อยู่รอบตัว

เราอาจพิจารณาได้ว่ารู้ลักษณะที่ ๑ และ ๒ นั้น คือการเฝ้าสังเกตรูปรูปร่างและนามก็ได้ รู้ลักษณะที่ ๑ เป็นการเฝ้าสังเกตรู้รูป รู้ลักษณะที่ ๒ เรียกว่าเป็นการรู้และเฝ้าสังเกตนามในตัวของเราเอง

ตัวอย่างที่ ๒ ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะได้วางจิตเช่นเดียวกับไก่ป่าที่กำลังลงจิกกินอาหารตามปกติในป่า รู้อย่างแรกคือรู้ในเรื่องการกินอาหาร รู้อย่างที่สองของไก่ป่า คือรู้ว่ามีประสาทรณะแวดระวังภัยทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะไก่ป่าต้องมีความระวังภัยซึ่งมีอยู่รอบตัว มันจึงมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา คือการมีสติสัมปชัญญะที่ดีพอสมควร แต่สำหรับไก่ป่า มันเป็นไปในลักษณะสัญชาตญาณสัตว์เท่านั้น ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมของไก่ป่าก็เป็น ๒ รู้เช่นเดียวกัน คือมันรู้ว่ามันกำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอน จิกหาอาหารอยู่ ๑ และรู้สึกต่อสภาพ



แวดล้อมด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอีก ๑ มันจะไม่สนใจ
สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ แต่รอบรู้ในทวารทั้ง ๖ ของมัน แบบรู้แล้ว
ทิ้งเลย เพื่อคอยรู้สภาวะรอบๆ เป็นธัมมะปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่ง
อันจะก่อให้เกิดอันตราย หรือเกื้อกูลประโยชน์แก่มันๆ ก็จะตัดสินใจ
ทำสิ่งที่สมควรในสถานการณ์ปัจจุบันขณะนั้นๆ ให้ดีที่สุด เพื่อ
การมีชีวิตอยู่รอดอย่างปกติสุข (ปกติกายและปกติใจอย่างสัตว์
ประเภทมันจะพึงมีพึงเป็น)

ตัวอย่างของการวางจิตของวัวแม่ลูกอ่อนกำลังกินหญ้า
และไถ่ปากำลังจิกหาอาหารทั้งสองตัวอย่างนั้น จะเห็นได้ว่าการ
แนะนำให้วางจิตทำให้มีสภาพใกล้เคียงอย่างนั้นในการปฏิบัติ
พุทธธรรม เป็นการชี้ให้เห็นถึงการทำโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติ
มุ่งเน้นไปที่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกตัวตื่นตัว และให้มี
ความรู้สึกใจตื่นใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ทั้งกาย (รูป) และจิต (นาม)
เพราะทั้งแม่วัวและไถ่ปากจะวงเหวหาเซาซี้มขณะทำหน้าที่ของมัน
ไม่ได้แน่นอน ทั้งนี้เพราะอันตรายมีอยู่รอบตัว ดังนั้น การปฏิบัติ
ธรรมจึงนิยมทำกันในสถานที่ซึ่งหมีนเห็นต่ออันตราย มีความ
น่ากลัว เช่น ป่าช้า ป่าชฎ ที่สงบสงัดยามค่ำคืน ในสถานที่
เหล่านี้ไม่เป็นที่ที่จะมาเดินเล่น นั่งเล่นแบบใจลอยได้ ผู้เคย
ปฏิบัติในสถานที่เหล่านี้ จะมีความเข้าใจได้ดีว่าสถานที่อย่างนั้น
เป็นอย่างไร ทำไมจึงเหมาะกับการเจริญสมณธรรมของทุกคน
เป็นอย่างยิ่ง จะไม่มีผู้ปฏิบัติคนใดใจลอยประมาทในการเคลื่อนไหว
การไหวร่างกาย ไม่ว่าในลักษณะใด นอกจากจะรู้สึกหวาดกลัว



พุทธสาวโกภิกขุ
๑๗๔

ต่อพวกอมนุษย์ทั้งหลายแล้ว สัตว์ร้ายต่างๆ ก็มีอยู่มากมาย
อีกด้วย บุคคลที่ฉลาดในการปฏิบัติมักจะชอบเลือกสถานที่
อย่างนี้ในการฝึกอบรมจิต เพราะความเจริญของสติจะงอกงาม
ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

หลักการปฏิบัติธรรม ในชีวิตประจำวัน จากประสบการณ์และปฏิบัติ



จากประสบการณ์และหลักปฏิบัติที่ได้ศึกษามา อาจสรุป
การปฏิบัติพุทธธรรม เพื่อให้ได้ผลดีออกได้เป็น ๓ ข้ออย่างง่ายๆ
ดังต่อไปนี้

๑ พิจารณาลบๆ เนืองๆ ว่า “ทุกชีวิตทั้งมนุษย์และ
สัตว์คือเพื่อนร่วมทุกข์ เพราะต่างก็เป็นก้อนทุกข์ และต้องแก้
ทุกข์อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกับตัวท่านเอง” เพื่อให้เกิดความคิดที่
จะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่เอื้ออำนวยประโยชน์สุขให้
แก่กันและกัน ทำให้เกิดทานและศีลขึ้นภายในจิต ซึ่งเป็นฐานที่ดี
และจำเป็นอย่างยิ่งในเบื้องต้นของการฝึกฝนอบรมจิตในขั้นต่อไป



๒ เจริญสติด้วยการระลึกรู้ได้อยู่เสมอว่า “ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่” (รู้ในอิริยาบถของตนว่ากำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอน และอิริยาบถย่อยตลอดเวลาที่ตื่น) ทำให้ตื่นและรับรู้สถานการณ์รอบตัวด้วยการมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้สึกรสกายรู้สึก เย็น ร้อน อ่อนแข็ง มีเวทนา อารมณ์ ความคิดอะไรเกิดขึ้นในจิต ร่วมเป็นข้อมูลละเอียดเพื่อพิจารณาและรู้ชัดด้วยปัญญาพร้อมกระทำการสิ่งอันควรทุกขณะ และทำให้เกิดสภาพ “รู้สึกตัวทั่วพร้อม” คือ “รู้สึกกายตื่นกาย-รู้สึกใจตื่นใจ” และสติปัญญานต่อไป

๓ เพื่อความรวดเร็วของการเจริญสติ ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีข้อวัตรอีกเล็กน้อยดังนี้

๓.๑ ก่อนเข้านอนทุกคืน ควรทำสมาธิภาวนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ๑๕-๓๐ นาที เป็นอย่างน้อย ด้วยการนั่งสมาธิ จะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ และทำอย่างเดียวกันเมื่อนอนจนกว่าจะหลับไป

๓.๒ เมื่อใดที่ว่างจากหน้าที่ และร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวหรือรู้สึกเหนื่อยอ่อน ต้องการจะพักผ่อน จงอยู่กับลมหายใจของท่าน โดยระลึกอยู่เสมอ เมื่อยามว่างหรือเหน็ดเหนื่อยว่า “ชีวิตเรามีอยู่ได้เพียงชั่วลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น” จงหยุดคิดถึงอดีตและอนาคตเด็ดขาดได้จะดียิ่ง ปัจจุบันธรรมเป็นสิ่งที่ค่าและให้ผลประโยชน์แก่ท่านสูงสุด ทางเข้าถึงพระนิพพานนั้นมีธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์เท่านั้น



หากท่านทำได้เป็นประจำ ท่านจะเป็นผู้มีทุกข์น้อยลงๆ เริ่มรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น จะเป็นคน “ทำได้” ต่อเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีความรู้สึกเบากายและเบาจิต จิตใจจะมีความสุขอาด สว่าง สงบ แต่แคล่วคล่อง ว่องไวทั้งกายและจิต เป็นคนแคล่วคล่องว่องไว active แต่จะไม่ sensitive คือ ภูมิจิตใจร้อนกลับเป็นคนมีความอดทนต่อความคับแค้นใจทั้งหลายได้ดียิ่งขึ้น ความเป็นคนเจ้าความคิด ชี้กังวล และความอาลัยอาวรณ์ในสิ่งทั้งปวงจะน้อยลง เห็นความสำคัญของธรรมปัจจุบัน และพยายามทำกรรมปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่ออดีตและอนาคตจะงดงามตามไปด้วย จงจำไว้เสมอว่า ทางเดินสู่ความสำเร็จไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม แม้ถึงที่สุดทุกข์คือนิพพานนั้น ท่านจะต้องเดินไปบนทางของ “อารมณ์ที่ระลึกโลกทั้ง ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่มีอยู่จริงๆ ในปัจจุบัน” และปรับกายและจิตให้ปกติในสภาวะแวดล้อมนั้นๆ

ท่านทั้งหลาย ดำเนินชีวิตที่สีกไปเพราะการจับใช้งานนั้น เป็นไปอย่างซ้ำๆ จนเราสังเกตไม่ได้ฉันใด การฝึกฝนอบรมและการเจริญสติ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ก็มีผลทำให้ความพร่องของจิตคือความทุกข์ของผู้ปฏิบัติ ลดน้อยถอยลงทีละน้อยๆ ฉะนั้น ที่สำคัญที่สุดก็คือ ความต่อเนื่องและความสม่ำเสมอของการปฏิบัติจะทำให้เกิดมีผลมาก ดังนั้น เมื่อท่านพิจารณาไตร่ตรองความหมายของการเจริญมรรค ๘ ให้เข้าใจอย่างดีแล้ว จงปฏิบัติตามอย่างผู้มีโยนิโสมนสิการที่ถูกต้อง



อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องด้วยความอุตสาหะวิริยะแล้ว ท่าน
จะไม่ผิดหวังในการเข้าถึงการเป็นผู้มีทุกข์น้อยลงๆ ผลที่ได้จะ
เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่ทำเสมอ การเจริญสมณธรรมนั้น
จะเป็นไปตามขั้นตอน หยาบสู่ละเอียด สมมุติสู่ปรมาตม์ จาก
รูปแบบที่กำหนดให้สู่สภาพจริงตามธรรมชาติ จากปรุงแต่งสู่การ
ไม่ปรุงแต่ง จากการมีตัวตนสู่ความไม่มีตัวตน จากสภาพความ
มีความเป็นสู่สูญญตา จากมีอุปาทานสู่สภาวะถอนจากอุปาทาน
จนกว่าจะถึงความสุขอย่างยิ่งคือพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงตามอุดม
การณ์ของท่านทั้งหลายและของธรรมวินัยนี้ในที่สุดได้อย่าง
แน่นอน



บ ท ส รุ ป

และข้อเสนอแนะ



บทสรุป



สรุปภาคแรก

ในภาคแรกเป็นการกล่าวถึงข้อมูลที่ได้มาจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับปริมาณ-อนุภาคที่เล็กกว่าปริมาณ และกลุ่มของสสารที่มีขนาดใหญ่โตมโหฬารที่มีในธรรมชาติ คือจักรวาลหรือเอกภพที่นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันได้ทำการศึกษาค้นคว้ากันอย่างที่เขาเชื่อว่ารัดกุม มีหลักเกณฑ์ ละเอียดลออ ฯลฯ ได้เรียกตนเองว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์ผู้รอบรู้ จากการศึกษาเปรียบเทียบทั้งผลงานที่เป็นทั้งปริมาณ วิเคราะห์และคุณภาพวิเคราะห์ของความถูกต้องและหลักเกณฑ์ต่างๆ ในการศึกษาวิจัย จะพอมองเห็นได้ว่าเทียบเคียงกับของพระพุทธองค์



ได้ยาก โดยเฉพาะหลักของการอ้างอิงข้อมูลความจริงต่างๆ นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ยังคงต้องอาศัยความรู้ของผู้อื่นที่ศึกษามาก่อนมาเป็นหลักฐานอ้างอิง แต่พระพุทธองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ข้อมูลทุกอย่างต้องตรวจสอบด้วยตัวเองทั้งหมด ดังปรากฏข้อความใน “กาลามสูตร” ความรอบรู้ของพระพุทธองค์นั้น ชัดเจน แจ่มแจ้ง ถูกต้องถึงที่สุดแล้วด้วย “อภิญญาจิต” ที่เป็น “พุทธวิสัย” และเป็น “ยถาภูตญาณทัสสนะ” ที่มีลักษณะเป็น “ข้อมูลสดที่ได้ตามสภาพความเป็นจริงในขณะนั้น-เป็นข้อมูลปัจจุบัน” สำหรับความรู้ของนักวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน-อดีต-หรือในอนาคต ต้องอาศัยการเฝ้าติดตามข้อมูลบางส่วนก็เป็นปัจจุบันขณะ เช่นกรณีของปรมาณูและอนุภาคที่เล็กกว่า แต่บางข้อมูลจะล่าหลังเป็นข้อมูลเก่าในอดีตนับร้อย พัน หมื่น แสน ล้าน หรือล้านล้านปีล่วงมาแล้ว เพราะการรู้ข้อมูลหรือค้นคว้าต่างๆ นั้นอาศัยแสง โดยเฉพาะข้อมูลในทางดาราศาสตร์ หากเปรียบเทียบกันแล้ว นักดาราศาสตร์ของโลกทั้งหมด ยังเป็นคนตาบอดหรือสายตาสั้น เทียบกับคนตาดีเช่นพระพุทธองค์ย่อมไม่ได้ฉันทิกัน ฉันทินั้น ดังนั้น ความรู้หรือข้อมูลที่ได้จะเชื่อถือได้ว่าถูกต้อง-แน่นอนได้อย่างไร แม้จะมองดาวฤกษ์ที่ขอบๆ เอกภพ ก็ยังไม่เห็นเสียแล้ว ถึงแม้จะเห็น แต่เป็นเหตุการณ์หรือข้อมูลที่ล่วงมาแล้วนับล้านๆ ปี เปรียบเทียบกับข้อมูลสด และเห็นได้ไกลแสนไกลเป็นแสนๆ โภภิกขุจักรวาล (เอกภพ) และแจ่มแจ้งด้วย “ยถาภูตญาณทัสสนะ” ย่อมไม่ได้เลย หากนักดาราศาสตร์ต้องการทราบข้อมูลสด ขณะนี้จากกล้องโทรทรรศน์ เขาจะต้อง



คอยไปอีก ๑ ล้านปี สำหรับข้อมูลจากเทพฟากฟ้าที่อยู่ห่างออกไป ๑ ล้านปีแสง และอย่างนี้ใครคอยได้ นี่แหละที่เราเรียกว่ามันเกินวิสัยของมนุษย์ปุถุชนจะพึงทำได้อย่างถูกต้องแน่นอน ทั้งกล่าวได้โดยไม่ผิดเลยว่า นักวิทยาศาสตร์ทั้งหมดศึกษาวิจัยด้วยกิเลส-ตัณหา เพื่อลาภ ยศ สรรเสริญ และสุขในแบบของปุถุชนเท่านั้นเอง และเหมือนๆ กันทั้งหมด ไม่มีข้อยกเว้น

อาตมาจึงขอย้ำสรุปอีกครั้งหนึ่งว่า พระพุทธองค์นั้นทรงเป็นยอดของนักวิทยาศาสตร์ที่มีความสามารถอย่างแท้จริง สะอาดหมดจด จิตเปิดเพราะสะอาด สว่าง สงบ และที่ยิ่งกว่านั้นคือทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์นามธรรมที่ไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนใดในโลกนี้เป็น หรือเพียงแม้แต่คิดจะเป็นก็ยังคงไม่มี ทั้งเป็นผู้ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์นามธรรมที่สุขุมลุ่มลึกอย่างยิ่งนี้ชี้ทางเดินให้เวไนยสัตว์ผู้มีปัญญาได้ปฏิบัติอบรมจิตสู่ความพ้นทุกข์ มีความสุขชั่วฉินิรันดร์ ซึ่งเป็นความปรารถนาอย่างยิ่งสำหรับสัตว์ที่มีปัญญาทั้งมวล และแล้วท่านทั้งหลายที่ “มีปัญญา” จะยังมีความคิดเป็นอย่างอื่นว่าจะมีมนุษย์ผู้ใดที่เป็น “นักวิทยาศาสตร์ของโลก” ที่มีสติปัญญาจิตสะอาดบริสุทธิ์ และความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งมวลพอจะเทียบเคียงได้กับพระพุทธองค์อีกบ้างในโลกนี้

สรุปภาคที่สอง



สำหรับในภาค ๒ ที่เป็นเนื้อหาสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา อาตมาก็จะสรุปตามหลักธรรมวินัยที่มีในพระพุทธศาสนาเป็นตอนๆ คือปริยัติ--ทฤษฎี ปฏิบัติ--การทดสอบ ทดลอง วิจัย และปฏิเวธ--ผลที่ได้จากการปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ก่อประโยชน์สุข ดังนี้

๓ **ปริยัติ--ทฤษฎี** ในพระพุทธศาสนา ก็จะมีพระไตรปิฎก ซึ่งประกอบด้วย “พระวินัยปิฎก” ระเบียบคำสั่งของพระพุทธองค์ที่เป็นแนวทางให้พุทธบริษัทคือ ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร อุบาสกอุบาสิกา และประชาชนทุกๆ ไป ซึ่งได้แก่ ศีล ๒๒๗-๓๑๑-๑๐-๘ และ ๕ ข้อตามลำดับ ได้เป็นกรอบรักษากาย วาจา ให้อยู่ในสภาพปกติ ลดหลั่นกันตามลำดับ เพื่อเป็นพื้นฐานของจิตให้พร้อมในการจะฝึกฝนอบรมจิตในขั้นของการปฏิบัติพุทธธรรมตามคำสอนต่อไป



พระสุตตันตปิฎก ได้รวบรวมเอาคำสอนของพระพุทธองค์ และสาวกที่ได้เคยสอนพุทธบริษัทในครั้งพุทธกาล มีขนาดยาว บ้าง สั้นบ้าง เพื่อให้เหมาะสมกับจริต กาล เวลา และสถานที่ โดยหวังผลคือความจำคลายไปแห่งความทุกข์เป็นขั้นตอน จนถึงความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด ด้วยความเป็นพระผู้มีพระภาคของ พระพุทธองค์ ที่ทรงเป็นทั้งผู้ฝึกบุรุษที่สามารถฝึกได้อย่าง ไม่มีใครยิ่งกว่า และเป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอน สัตว์ คือสามารถอย่างยิ่งในการจำแนกธรรมเพื่อนำมาสั่งสอน (เวไนย) สัตว์ที่แตกต่างกันได้อย่างเหมาะสม

พระอภิธรรมปิฎก เป็นธรรมที่มีแต่หลักวิชาล้วนๆ ไม่มี บุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง พระพุทธองค์ทรงเทศนาโปรด “พุทธมารดา” ๑ พรรษาเต็ม เป็นธรรมที่มีเนื้อหาเป็นปรมัตถ์ล้วนๆ แบ่งเป็น ๓ คัมภีร์ สรุปเป็นปรมัตถธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน พระอภิธรรมจะเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งในการตอบปัญหา ข้อข้องใจต่างๆ เกี่ยวกับการเวียนเกิด-เวียนตายของสรรพสัตว์ที่ ยังเป็นปุถุชนใน “สังสารวัฏ” ผลของกรรมหรือวิบาก การสั่งสม สันดานทั้งดีและชั่ว เหตุผลของการอบรมจิตที่กระทำได้อย่าง ต่อเนื่อง และผลที่ได้สัมพันธ์กับการกระทำให้จิตตรงด้วยการ ศึกษาอบรมที่ถูกต้อง เพื่อลัดตรงสู่ความพ้นทุกข์อย่างต่อเนื่อง ด้วยการสะสมจากขณะจิตสู่อีกขณะจิต และจากชาติหนึ่งสู่อีก ชาติหนึ่งจนเข้าถึง “พระนิพพาน” ในที่สุด ที่เรียกการกระทำกรรม อันสำคัญยิ่งนี้ว่า “**ทิฏฐชุกกรรม**” ซึ่งเป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ ข้อ



สุดท้าย แต่มีความสำคัญสูงสุด ฯลฯ เป็นต้น

๒) ปฏิบัติ--การทดสอบทดลอง วิจัย คือการปฏิบัติตนจริงๆ ตามสภาพการณ์ในโลก การปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติหน้าที่ของสรรพสัตว์ทั้งมวลในการแก้ทุกข์ อาจกล่าวได้ว่าทุกชีวิตมีการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติหน้าที่ แต่ทว่าแต่ละชีวิตนั้นปฏิบัติหน้าที่ผิดแผกแตกต่างกัน ด้วยจุดมุ่งประสงค์อันเดียวกันคือ “การจางคลายไปของทุกข์” ที่เกิดมีขึ้นอยู่ทุกขณะของทุกชีวิต เพราะพระพุทธรองค์สอนอยู่แล้วว่า “ชีวิตคือก่อนทุกข์” “ผู้ใดเป็นเจ้าของชีวิต ผู้นั้นก็มีหน้าที่ต้องแก้ทุกข์ที่มันเกิดขึ้นนั้น ให้คลายหรือหายไป” เราจะเห็นได้ว่า การแก้ทุกข์ของแต่ละชีวิตแตกต่างกัน แล้วแต่สติปัญญา การปฏิบัติพุทธธรรมนั้นมุ่งหมายเอาการปฏิบัติและฝึกอบรมจิตเพื่อความจางคลายของทุกข์ และมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือต้องการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงและตลอดไป ในบรรดาสัตว์ทั้งหลาย “มนุษย์เท่านั้นที่ทำได้” และหนทางปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ตลอดกาลนี้ ก็จะมีปรากฏรู้กันก็ต่อเมื่อถึงกาลเวลาที่มีผู้รู้คือ “องค์พุทธะ” เกิดขึ้นในโลกเท่านั้น เมื่อนอกพุทธกาลสรรพสัตว์นั้นมีแต่ “โมหะ--ความมืดบอด” อันเป็นต้นตอของกิเลส-ตัณหา และไม่มีโอกาสจะพ้นทุกข์ได้เลย นอกจาก “ปัจเจกพุทธะ” เท่านั้น



“ท่านทั้งหลาย อาตมาขออย่าเตือนท่านผู้มีปัญญาด้วยความหวังดี ในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ในวัฏฏะว่า การเกิดเป็นมนุษย์ ๑ และอยู่ในกาลเวลาที่มีคำสอนขององค์พุทธะยังมีปรากฏอยู่ ๑ (แม้พระพุทธองค์จะนิพพานไปแล้ว) เป็นเรื่องที่ท่านหาโอกาสอย่างนี้ได้ยากนักหนาในวัฏฏะที่ยาวนานอันหาที่สุดมิได้นี้ หากท่านไม่ถือโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมของพระพุทธองค์ ท่านจะต้องสูญเสียประโยชน์อันยิ่งนี้ไปอย่างน่าเสียดาย แต่ก็ยังไม่สายเกินไปที่ท่านจะตัดสินใจ และควรจะต้องเป็นเดี๋ยวนี้แล้วนะท่าน”

๓ ปฏิเวธ--ผลของการปฏิบัติที่อำนวยความสะดวกให้ตามขั้นตอน ในพุทธศาสนาก็หมายถึงเอามรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑-๒ (แล้วแต่กรณี) เราหมายถึงเอาความเบิกบาน-ความเกษม-ความสะอาด สว่าง สงบ-ความผ่องใสเป็นอิสระและอิมเต็มของจิตที่จะเกิดขึ้นจากโลกุตตรธรรมทั้ง ๔ ที่เกิดขึ้นในจิตนั้นจากผลของการปฏิบัติพุทธธรรม

พระพุทธองค์ไม่ทรงเน้นที่ปฏิเวธเพราะมันเป็นผล หากเราได้กระทำเหตุปัจจัยให้เพียงพอและเหมาะสมในขั้นปริยัติและปฏิบัติดีแล้ว ปฏิเวธ--ผล มันก็จะไหลออกมาเอง ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงกำชับนักหนาในเรื่องของ “การปฏิบัติ”--เจริญสติจนทำความเข้าใจถึงพร้อมตามแนวของ “ปริยัติ” ที่ถูกต้อง ตามพุทธพจน์พร่ำสอนเตือนจนกระทั่งวินาทีสุดท้าย



ก่อนที่จะปรินิพพานดังได้กล่าวมาแล้วในเรื่องพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร หากเราจะสรุปอย่างย่อๆ ถึงใจความทั้งหมดในพระพุทธศาสนาก็จะได้ดังนี้

(๑) ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ (สังขารธรรม) ล้วนเป็นสิ่งที่เรียกว่าทุกข์ทั้งสิ้น และเรียกว่าธาตุ--สภาพของสิ่งที่เกิดมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น และกำลังแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยที่เข้ามาปรุงแต่งอยู่เนื่องนิตย์ ไม่มีวันหยุดนิ่ง ตามภาษาบาลีที่ว่า

“ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง... ธาตุมัตตะโก นิสสัคโค นิชชีโว สญฺญโณ - สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ... เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ มิใช่เป็นสัจจะอันยั่งยืน มิใช่เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล และว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน”

(๒) การสอนของพระพุทธองค์จะสอนตามแนวอริยสัจ ๔ อันเป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ ปรากฏในคาถาของพระอัสสชิ ตอบพระสารีบุตร-ขณะยังเป็นอุปัถิสสปริพาชก ความว่า

“เย ธัมมา เหตุปปะกะวา, เตสัง เหตุง ตะธาคโค, เตสฺสนุ-
จะโย นิโรธะจะ, เอวํ วาที มะหาสะมะโน. - ธรรมทั้งหลาย



เหล่าใดย่อมเกิดแต่เหตุ พระตถาคตเจ้าทรงชี้เหตุของธรรม
เหล่านั้น พร้อมทั้งแสดงความดับสิ้นเชิงของสิ่งเหล่า นั้นเพราะ
หมดเหตุ พระมหาสมณเจ้ามีปกติตรัสสอนอย่างนี้”

(๓) สภาพของธรรม สิ่งที่เกิดมีอยู่เป็นอยู่ในธรรมชาติ
เนื่องจากจะแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยอยู่เนืองนิจ จึงปรากฏ
เป็นสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์
อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตา ความไม่มีตัวตน (แน่นอน-
อึดตา) หากแต่เป็นสิ่งที่เกิดจากการปรุงแต่ง--สังขารทั้งสิ้น และ
แปรเปลี่ยนไปตามเหตุ-ปัจจัยที่เข้ามาปรุงแต่งอยู่เนืองนิจ
ฉะนั้น เราจะไปยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งหลายทั้งปวงประดามี
ในธรรมชาติไม่ได้ทั้งสิ้น พระพุทธองค์กล่าวสอนสั้นๆ ว่า

“สัพเพ ธัมมา นาลัง อະนิเวสยะ - สิ่งทั้งหลายทั้งปวง
เราไม่ควรจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น”

เราอาจกล่าวได้ว่า ข้อความทั้ง ๓ ตอนที่กล่าวมาแล้วนั้น
เป็นสาระสำคัญที่ได้รวบรวมเอาใจความที่เป็นหัวใจของคำสอน
ภาคปริยัติในพระพุทธศาสนาไว้ทั้งหมดทีเดียว คือเป็นหัวใจของ
ปริยัติทั้งหมด

ส่วนการปฏิบัติพุทธธรรมนั้น กล่าวโดยย่อที่สุดคือ ให้
เจริญสติหรือจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด ปรากฏใน



พุทธสาวโกภิกขุ
๑๙๐

ปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ “วะยะธัมมา สังขารา อปปะมา
เทนะ สัมปาเททะ อะยังตะถาคะ ตัสสะ ปัจจิมะ วาจา -
สังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความ
ไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด นี่เป็นพระวาจาครั้งสุดท้ายของ
พระตถาคตเจ้า” คำสอนนี้เป็น “คำสอนภาคปฏิบัติที่สำคัญที่สุดใน
พระพุทธศาสนา” ซึ่งพระองค์กล่าวสอนเป็นประโยคสุดท้าย
ก่อนจะปิดพระเนตร พระโอษฐ์ แล้วเข้าสู่ปรินิพพานด้วยอนุปา-
ติเสสนิพพาน

พระพุทธองค์ทรงใช้เวลา ๔๕ พรรษาในการพร่ำสอนพุทธ
บริษัทอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย จวบจนแม้กำลังจะ
ปรินิพพาน ด้วยพระมหากรุณาธิคุณที่มีในพระทัยของพระองค์
ต่อเวไนยสัตว์ เพื่อให้บรรลุถึงคุณลักษณะตรงตามพุทธประสงค์
ดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราประพฤติมิใช่
เพื่อหลอกลวง เพื่อให้คนบั่นเพือดึง หรือเพื่อลาภสักการะและ
ชื่อเสียง เพื่อเป็นเจ้าสำนัก เจ้าลัทธิหรือแก้ลัทธิ เพื่อให้คน
ทั้งหลายรู้จักเรา แต่ที่แท้พรหมจรรย์นี้เราประพฤติเพื่อความ
ส่ำรวมระวังจิต เพื่อละ-คลาย-ดับกิเลสเสียได้ในที่สุด”

แสดงให้เห็นว่า วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบวช หาได้
มุ่งที่จะให้ได้รับความเคารพนับถือหรือกราบไหว้จากพุทธ-



ศาสนิกชนทั่วไปเป็นต้นนั้นเป็นหลักไม่ หากแต่เพื่อศึกษาปฏิบัติ และประพจน์ธรรมให้เกิดความจางคลายแห่งกิเลสตัณหา ยอมสละ ละ วาง และถอนความพอใจและความไม่พอใจใน โลกธรรมทั้ง ๘ เสียได้ในที่สุด ซึ่งจะทำให้พรหมจรรย์ที่ประพจน์ ปฏิบัติอยู่นั้น ปรากฏผลแจ่มแจ้งบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง

“คนที่เลื่อมใสอยู่แล้ว ได้เกิดความเลื่อมใสยิ่งขึ้น
คนที่ยังไม่เกิดความเลื่อมใส ได้เกิดความเลื่อมใส”

ซึ่งสิ่งนี้เป็นเพียงผลพวงพลอยได้ โดยที่เราไม่ควรจะต้อง ไปพะวงว่าจะมีหรือไม่ สำหรับนักบวชที่เป็นภิกษุ-ผู้เห็นภัยใน วัฏฏะทั้งหลาย จงยึดมั่นในอุดมการณ์ของการบรรพชาในธรรม วินัยนี้ ดังที่ท่านสวดอยู่ทุกเช้าว่า

“ภิกขุณฺหํ สิกขาสาชีวะสมาปันนา - เราถึงพร้อมด้วยสิกขา และธรรม เป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย...”

อย่าได้คิดอ่านหาสิ่งอื่นมาเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตเพราะเรา เป็นลูกพระตถาคต ไม่ควรจะห่วงแม้ชีวิตจะต้องสิ้นลง เหตุเพราะ การปฏิบัติตามคำสั่งและคำสอนอันได้แก่พระวินัยและพระธรรม ที่ทรงบัญญัติและแสดงไว้โดยชอบแล้ว เพื่อชี้เป็นแนวทางให้ เราเดินตามรอยพระยุคลบาทของพระองค์ด้วย “ธัมมานุธัมมา ปฏิปันโน - เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม”



กล่าวคือ แต่ละคนที่เป็นพุทธบริษัทย่อมแตกต่างกันด้วย
เพศ วัย ฐานะ อาชีพ จริต สิ่งแวดล้อมอื่นๆ จงปฏิบัติธรรมให้
สอดคล้องกับหน้าที่และเหตุปัจจัยประกอบให้เหมาะแก่สภาวะ
ของตนๆ ด้วยความไม่ประมาท-มีสติอยู่เสมอทุกขณะ ตามวิธี
การปฏิบัติที่อาตมาได้กล่าวมาแล้วโดยละเอียดทั้ง ๓ ข้อ สิ่ง
สำคัญที่สุด ที่อาตมาจะต้องขอสะกิดเตือนท่านด้วยความห่วงใย
เป็นตอนสุดท้ายว่า

“อัชเชวะ กิจจะมาตปปัง โกชัญญา มรณัง สุเว - ความ
เพียร (เจริญสติ) เป็นกิจที่จะต้องทำวันนี้ (ขณะเดี๋ยวนี้นี้) ใครจะรู้
ความตายแม้พรุ่งนี้”

“นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา - เพราะ
การผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา
(ไม่มีใครขอผิดเวลาตายได้)”

“เอวัง วิหาริมาทาปัง อะโหรัตตะมะตันทิตัง ตัง เว ภัท-
เทกะรัตโตติ สันโด อาจิกขะเตมุณี - มุณีผู้สงบ (ผู้รู้คือพุทธะ)
กล่าวเรียกผู้มีความเพียร (เจริญสติ) อยู่เช่นนั้น โดยไม่เกียจคร้าน
ทั้งกลางวันและกลางคืนว่า ‘ผู้มีชีวิตอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็
น่าชม’”

ข้อเสนอแนะ



ก. สำหรับ ยุวพุทธิกะ

การพัฒนาทางกายและจิตของเยาวชนให้เป็นมนุษย์ปกติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา นับเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นรากฐานอันมั่นคง เพื่อการพัฒนาประเทศชาติในลำดับต่อไป หากพื้นฐานขั้นนี้ล้มเหลว ก็อย่าได้หวังเลยว่า การพัฒนาในระดับสูงนั้นจะบรรลุผลตามเจตนารมณ์ที่ตั้งแผนและโครงการเอาไว้ แม้จะสวຍहरुเพียงใด มันก็จะเป็นเพียงความเพ้อฝันอย่างลมๆ แล้งๆ เท่านั้นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแบบอย่างที่ดีเป็นเรื่องที่จำเป็นจะขาดเสียมิได้เลย ดังนั้น อาตมาใคร่ขอเสนอข้อคิดเห็นบางประการเพื่อกรูยทางการอบรมและพัฒนาเยาวชนของชาติ ให้เป็นยุวพุทธิกะที่มีคุณลักษณะคล้อยตามพุทธธรรมและเอกลักษณ์ทั้งดงามของชาติไทยดังต่อไปนี้



๑) สถาบันที่เกี่ยวข้องจะต้องส่งเสริมให้มีและงดเว้นการใช้สื่อสารมวลชนทุกรูปแบบเพื่ออบรมให้เยาวชนเกิดความสำนึกฝังลึกอยู่ในจิตตั้งแต่เยาว์วัยว่า “ทุกชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ล้วนมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ ต่างก็รักและห่วงแหนในชีวิตของตน ทุกขณะเขาอยู่ด้วยการกระเสือกกระสนทำงานตามหน้าที่อาจแตกต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือความผ่อนคลายของทุกข์ที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิตอยู่ทุกขณะ ทุกชีวิตต้องเผชิญกับความหิว ความร้อนหนาว และเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน ยิ่งพวกสัตว์ทั้งหลายเขาก็มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา แต่เขาโง่กว่าและช่วยตัวเองไม่ได้ดีเท่ามนุษย์อย่างเรา เขาต้องการความเอื้ออารีจากมนุษย์ตามควร” หากเยาวชนได้เข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้น-มีและเห็น เข้าใจความจริงที่ปรากฏตรงหน้าเขา ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นอย่างลึกซึ้งในจิต นอกเหนือจากที่มีต่อมนุษย์ด้วยกัน จะเป็นรอยประทับอยู่ในใจที่ฝังลึกและแน่นอย่างมิรู้ลืม และจะเป็นผลดีอย่างยิ่งในการอบรมศีลธรรมจรรยาและความเป็นพลเมืองดี ตลอดจนการฝึกฝนอบรมจิตในขั้นต่อไป ตามแนวพุทธธรรมเมื่อเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

๒) จะต้องหาวิธีการ สอน-แนะนำ-ชี้แจง ให้เยาวชนของชาติ ให้ความเคารพ-นับถือ-ให้เกียรติบุคคลที่ฉลาดรอบรู้-เพียบพร้อมด้วยความดี ไม่บูชาคนฉลาดและเก่งที่ซี้โกง อย่าเห็นเงินเป็นพระเจ้า คนมีเงินไม่ใช่คนดีเสมอไป บาง



คนน่าขยะแขยงอย่างยิ่งเหมือนพวก “แดร็กคูลา” ที่ได้เงินและทรัพย์สินมาจากการเอาเปรียบเบียดเบียน แม้จากหยาดเหงื่อ-หยดเลือดของคนที่ยากไร้ ครูจะต้องได้มาตรฐานทั้งทางวิชาการ-ความประพฤติ-เป็นแม่พิมพ์ที่ดี และรัฐควรส่งเสริมบุคคลในอาชีพนี้ให้สูงเด่นยิ่งกว่าอาชีพใดๆ แต่ที่สำคัญอย่างยิ่งคือ “ความได้มาตรฐานของครู” จะบกพร่องไม่ได้ ด้วยการกำหนดมาตรฐานการศึกษาแต่ละชั้นโดยอาศัยเทคโนโลยีเป็นเครื่องช่วย

เมื่อสอนถึงพระพุทธองค์ จงเน้นให้ชัดอย่างไม่มีข้อที่เด็กต้องมาสงสัยว่าพระพุทธองค์นั้น “ทั้งในโลกนี้หรือบนสวรรค์ จะไม่มีเทวดา-เทพเจ้า-หรือมนุษย์คนใด กลุ่มใด ไม่ว่าจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ต่างๆ นักปรัชญาเมธี บรรดามีมาในโลกนี้จนถึงปัจจุบัน ไม่มีใครเปรียบเทียบกับพระพุทธองค์เลย ในด้านความรอบรู้ คือวิชาความรู้ที่มีอยู่ และถึงพร้อมด้วยจรณะ คือปฏิบัติได้ตามที่รู้จักด้วย ยิ่งกว่านั้นยังเป็นผู้ที่มีจิตใสสะอาดบริสุทธิ์ เมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งมวลอย่างไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน มีชีวิตเรียบง่ายตามธรรมชาติ ทำยที่สุดยังเสียสละเวลาทุกขณะของชีวิตที่มีอยู่ สั่งสอนให้ผู้คนได้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อความจางคลายของทุกข์ตามแนวทางที่ถูกต้อง-ลัดตรงตามขั้นตอนและสติปัญญาเจริญขึ้น จนถึงที่สุดของทุกข์ คือมีความสุขชั่ววินาทีบัดนี้ด้วย



ฉะนั้น การที่พวกเยาวชนและพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย กราบไหว้พระพุทธรูปองค์ทุกองค์ที่นั่น สมควรแล้วเป็นอย่างยิ่ง แต่พระพุทธรูปไม่ทรงโปรดการบูชาพระองค์ด้วยการสวดมนต์ อ้อนวอนและกราบไหว้บูชาด้วยธูป-เทียน-ดอกไม้ หากแต่การ “ปฏิบัติบูชา” ต่อพระองค์ๆ จะทรงสรรเสริญยิ่ง กล่าวคือ “ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์” ด้วยการประพฤติพุทธธรรม และฝึกฝนอบรมจิตด้วยวิธีเจริญสติ

๓ ให้เยาวชนผู้มีอายุสมควรเจริญเติบโตพอสมควร ได้รู้จัก “การพักกายและจิตเมื่อเหน็ดเหนื่อยหรือยามว่าง” ด้วยการให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกของเขาในแบบ-รู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่แบบนั่งเฝ้าบอญในลักษณะสมณะ “จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้” พยายามให้เด็กคุ้นเคยและให้ความสำคัญแก่เรื่องที่เขากำลังทำในปัจจุบันสูงที่สุด ให้เป็นคนไม่อาลัยอาวรณ์เรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว เก็บไว้เพียงเป็นบทเรียน ไม่เป็นคนคิดเพื่องเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง วางแผนงานได้แต่ต้องไม่กังวล และจง “ทำปัจจุบันกรรมให้ดีที่สุดด้วยความมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ และมีอารมณ์และหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ ในการแก้ปัญหาทุกระดับและทุกขณะ”

๔ เมื่อล้มตัวลงจะนอนหลับในทุกคืน หลังจากสวดมนต์ไหว้พระแล้ว เมื่อหัวถึงหมอน ให้มีสติระลึกถึงลักษณะการนอนว่าหัว ๑ แขน ๒ เท้า ๒ อยู่ในลักษณะใด ลืมอดีต ไม่กังวล



อนาคต แล้วจึงเริ่มนับลมหายใจเข้า-ออก จนกว่าจะหลับไป เพื่อเป็นการฝึกสมาธิเบื้องต้น จะเป็นการพักกายและจิตที่ให้ผล สมบูรณ์ที่สุด

๕ ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงไปโรงเรียน และ กลับจากโรงเรียนจนถึงเวลาเข้านอน พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะต้องให้ความสนใจในช่วงเวลาทั้งสองนี้ ด้วยการพยายามหาวิธีการให้ลูกหรือเด็กในปกครองได้ “ยิ้มแย้มอย่างจริงใจและบริสุทธิ์ใจ” อย่างน้อยๆ สักวันละ ๔-๕ ครั้ง โดยเฉพาะตอนเช้า-ออกจากโรงเรียน และตอนตื่น-เข้านอน พร้อมกล่าววาทะที่สุภาพและอ่อนหวาน ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เพื่อให้ลูกหรือเด็กในความดูแลเกิดความชุ่มชื่น-อบอุ่น-และปลอดภัย รวมทั้งการแสดงออกด้วยสายตาและอากัปกิริยา เสมือนเป็นการบอกเป็นนัยๆ ว่า พ่อ-แม่-พี่-ป้า-น้า-อา อยู่ใกล้ชิดกับเขาด้วยความรัก-ห่วงใยเสมอ ดีกว่าจะพยายามยัดเยียดเงินทองให้ลูกหลานไปมากมาย คิดว่าเขาจะได้มีและใช้เงินเหล่านั้นแล้ว เขาจะมีความสุขเปล่าเลย นั่นเป็นการสร้างปมปัญหาที่จะเกิดมีและแก้ไขอย่างยากยิ่งในอนาคต

๖ ฝึกสอนให้เด็กแก้ปัญหาข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นทุกกรณี ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเข้าหากัน ประณามการใช้พลังกำลัง เป็นการตัดสิน เพราะเป็นวิสัยของสัตว์เดรัจฉานหรือบุคคลที่ยังเป็นอนารยชน

ข.
สำหรับ
บุคคลทั่วไป



ขอให้ท่านยึดมั่นในหลักการปฏิบัติพุทธธรรมทั้ง ๓ ข้อ ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ซึ่งท่านจะทำได้ทุกขณะตั้งแต่ตื่นจนหลับ แม้ขณะทำการงานตามหน้าที่ ไม่ว่าเวลา สถานที่ และโอกาส ใดๆ ท่านจะได้รับแต่ประโยชน์อย่างเดียวกทั้ง ๓ ประโยชน์ ตามที่ พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ คือ ทั้งในชาตินี้ (ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข) ในชาติหน้า (ด้วยการเป็นผู้ไม่เบียดเบียน และบำเพ็ญบุญ-กุศล ซึ่งเป็นทรัพย์ภายใน) และประโยชน์อย่างยิ่ง (เป็นการเจริญสติให้มีมากยิ่งขึ้น เป็นฐานสำคัญที่จะเข้าถึงสติปัญญาน ซึ่งนำท่านสู่ความดับสิ้นไปของทุกข์ในอนาคต เมื่อท่านทำเหตุให้เพียงพอ ผลมันจะเกิดขึ้นได้ โดยไม่มีใครจะยับยั้งหรือห้ามไว้ได้ มิฉะนั้น ในสมัยพุทธกาล นางวิสาขา มหาอุบาสิกาและอนาถบิณฑิกเศรษฐีคงจะไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล ทั้งๆ ที่เป็นผู้ครองเรือนเหมือน



กับท่านทั้งหลายส่วนมากที่อ่านหนังสือเล่มนี้) และอาตมา
รับประกันได้ “ไม่มีโทษแก่ท่านแม้แต่น้อย” แต่ “ให้คุณประโยชน์
คือคลายความเครียดและความทุกข์ของท่านทั้งทางกายและจิต
ได้มากน้อยตามความต่อเนื่องไม่ขาดสายของการเจริญสติ
ของท่านตามข้อ ๒ และข้อ ๓” กายและจิตของท่านจะมีความ
โปร่งเบาสบายเพิ่มขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ใน
ปัจจุบันของท่านได้ดียิ่งขึ้น โดยไม่มีข้อยกเว้น

นอกจากนั้น จากประสบการณ์และศึกษาพิจารณาเรื่องที่
น่าประทับใจในอดีตของเมืองไทย เมืองศูนย์กลางของพระพุทธ
ศาสนาในปัจจุบัน สิ่งงดงามที่จางหายไปจากสังคมไทยเราไป
ทุกขณะ ควรที่เราท่านทั้งหลายจะได้ช่วยกันปลูกให้ฟูเฟื่องขึ้น
อีกครั้งหนึ่ง ก็คือวิญญาณของพุทธศาสนิกชนที่แท้จริงที่เราเคย
มี คือ “สยามเมืองยิ้ม” การจะปลูกคุณลักษณะอันงดงามนี้ให้
มีขึ้นมาอีก เป็นเรื่องไม่ง่ายและไม่ยาก ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความ
ศรัทธาในองค์พระพุทธเจ้าด้วยความจริงใจ หรือสักแต่ว่านับถือ
กันไปอย่างนั้นเอง ถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชนจริง ไม่หลอกลวง
เพียงไม่ให้คนเขาตราหน้าว่า “เจ้าคนไม่มีศาสนา” เราก็ต้องทำ
กันได้ และวิญญาณของ “สยามเมืองยิ้ม” จะฟื้นคืนสู่สังคมไทย
ได้โดยมิช้า เพราะธาตุแท้ของคนไทยน่ายกย่องอยู่แล้ว และภาพพจน์
ของเมืองไทย ไม่ว่าในสายตาของชนชาติใด จะมองเห็นภาพของ
คนไทยงดงามด้วยความชื่นชมและติดตามตรึงใจมิรู้ลืมด้วย การ
ที่เราทั้งหลาย :



พุทธสาวโกภิกขุ
๒๐๐

“ทำหน้าที่ของตนและแก้ปัญหาตลอดจนข้อขัดแย้งทุกกรณี
ที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
แจ่มใสให้ได้อยู่เสมอ”

ไม่สมควรจะใส่หน้ายักษ์เข้าหากัน แล้วต่างพยายามหา
เหตุผลว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูกต้อง อีกฝ่ายเป็นผู้ผิดเสมอไป
ท่านผู้มีปัญญาทรงหลาย ทุกรณีที่เกิดขึ้น ยากนักหนาที่จะเป็น
ฝ่ายหนึ่งฝ่ายเดียวผิดร้อยเปอร์เซ็นต์ ผลย่อมมาจากเหตุเสมอ
และถ้าคิดง่ายๆ ผลใดที่เกิดจากเหตุของสิ่งสองสิ่ง เป็นไปได้
ไหมที่เราจะสรุปว่าผลนี้เกิดจากเหตุเพราะสิ่งๆ เดียว ไม่มีใครถูก
หรือผิดทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ในทุกกรณีที่เกิดการขัดแย้ง จงสำนึก
ไว้เสมอว่า “ไม่มีใครอยากให้มันเกิดความขัดแย้ง” และ “ทุกคน
คือเพื่อน-ผู้ต่างก็มีทุกข์จะต้องแก้ทุกข์ขณะอยู่แล้ว” จง “ยิ้ม
แย้มเข้าเจรจากันเพื่อหาข้อยุติที่เป็นธรรม พยายามอย่ามอง
เข้าข้างตัวเองจนเกินไป จงใช้ขันติและการรอมชอม ตลอดจน
มีสติสำนึกในความเป็นมนุษย์ให้มาก แล้วท่านจะแก้สภาวะ
ขัดแย้งได้ผลดีที่สุด ตามสภาพนั้นๆ” และแทนที่ท่านจะเพิ่มศัตรู
ท่านอาจจะได้มิตรที่ดีในความขัดแย้งนั้น เพราะโดยแท้จริงแล้ว
ทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน

ท่านทั้งหลายคงเคยเห็นภาพการทะเลาะวิวาทกันตาม
สถานที่ต่างๆ แม้กลางถนนหลวง การทำร้ายกันด้วยกำลังกาย
และอาวุธ เพื่อเป็นการตัดสินกันเองแบบ “ศาลเตี้ย” นั้น มันไม่ใช่



“วิสัยของมนุษย์” ตามหลักพุทธศาสนา หากแต่เป็น “จิตที่กำลังอยู่ในภพภูมิของสัตว์ตั้งแต่เดรัจฉานลงไปถึงสัตว์นรก” แม้กายหยาบของเขานั้นมีรูปเป็น “คอหยักๆ สักแต่ว่าเป็นคน” อยู่ก็ตาม

หากชาวพุทธศาสนิกชนไทยเราพยายาม “ทำงานและแก้ปัญหาคารขดแย้งทุกกรณี ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ” แล้ว ความ “เป็นคนยิ้มง่าย” จะเกิดมีเป็นนิสัยทีละน้อยๆ ตอนแรกๆ อาจจะรู้สึกว่ามันค่อนข้างยาก แต่หากฝึกไม่เกินปี ท่านจะทำได้สบาย และมองเห็นผู้คนทั้งหลายคล้ายคนในครัวเรือนเดียวกันมากขึ้น มันจะทำให้ภาระหน้าที่ของตำรวจและศาลเบาบางลงไปมาก และที่สำคัญที่สุด ท่านจะเป็นพุทธบริษัทที่พระพุทธองค์ทรงยกย่อง เพราะท่านได้บูชาพระพุทธองค์ด้วย “ปฏิบัติบูชา” ท่านจงจำไว้เถิด “การยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นกุศโลบายอันยอดเยี่ยมของการเจริญสติ” พระพุทธองค์ไม่เคยสรรเสริญการปฏิบัติธรรมข้อใดๆ ยิ่งไปกว่า “การเจริญสติ” คือ “ความไม่ประมาท” ความจริงข้อนี้ปรากฏในพระปรินิพพานสูตร ขณะพระพุทธองค์กำลังจะปรินิพพาน ก็ยังสอนสั่งเป็นคำสุดท้ายว่า

“อุปปมาเทน สมปาเทถ ท่านทั้งหลาย จงทำความเข้าใจถึงความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” คือสั่งให้พุทธบริษัทเจริญสติให้มีอยู่อย่างไม่ขาดสายทุกขณะเป็นนิจ และก็สามารถเริ่มต้นจากการฝึกได้จากการเป็นคนยิ้มง่ายอยู่เสมอในทุกกรณี และเอื้ออำนวย



ประโยชน์ในปัจจุบันให้แก่ผู้ปฏิบัติอย่างยอดเยี่ยมที่สุด

อีกประการหนึ่งเราชาวพุทธลืมนิดหน่อยที่เราอยู่กับตัวคือ “ดอกบัว” อันเกิดจากมือทั้งสองประนมที่เหนืออก เมื่อเกิด “ปัญหาขัดแย้ง” เรายื่นดอกบัวให้แก่กันแล้วค่อยเจรจา เช่นเดียวกับการ “ไฉ่ค่านับ” ของชาวญี่ปุ่น สิ่งนี้จะประทับใจยิ่งกว่า “ประเพณีญี่ปุ่น” ที่กล่าวแล้วนั้น ถ้าเราทำได้จะเป็น “ประเพณีของชาวพุทธ” ที่ประทับใจและมีคุณประโยชน์สูงสุด

ค.
สำหรับ
สถาบัน
ที่เกี่ยวข้อง



ท่านทั้งหลายผู้มีสติปัญญาระดับชนชั้นนำของประเทศนี้
อาตมาไม่สงสัยเลยแม้แต่น้อยว่า ท่านจะไม่ทราบและซึ่งอยู่ใน
ส่วนลึกของจิตสำนึกอันชอบธรรมของท่านว่า “อบายมุข” เป็น
ธรรมอันพึง “นารังเกียจ” ของชาวเรา ผู้ใดก็ตามที่ไม่รังเกียจ
อบายมุข หรือทำท้าวว่ารังเกียจ แต่หาผลประโยชน์จากอบายมุข
ให้ได้มาซึ่ง “ลาม” คือ “ทรัพย์สินเงินทอง” เข้าทำนอง “เกลียดตัว
กินไข่เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง” บุคคลผู้นั้นจะถือว่าเป็น “คนดี
จริงๆ” หาได้ไม่ แม้เขาจะมียศ-ตำแหน่งสูงส่งเพียงใดก็ตาม เขา
คงเป็นเพียง “ทรชน” ในคราบของ “คนศักดิ์นาสูง” เท่านั้นเอง

ขอให้ท่านทั้งหลายได้ชยตามอง-พิจารณาในเรื่องต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

๑. สุรา บุหรี่ ยาเสพติดประเภทต่างๆ
๒. การพนันทุกประเภท รวมทั้งสลากกินแบ่งรัฐบาล
๓. สถานเรียมรมย์ยามคำคินบางประเภท



คนดีจะไม่ปฏิเสธเลยว่า สิ่งที่ถูกกล่าวข้างบนนั้นเป็นเรื่อง “น่ารังเกียจ” ทั้งที่รู้ว่า “มันไม่ดีและน่ารังเกียจ” แต่มีใครปฏิเสธบ้างว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้นำมาซึ่ง “เงิน” ที่เป็นผลประโยชน์อันไม่สมควรทั้งส่วนบุคคลและสถาบัน หากท่านผู้มีสติปัญญาได้ใช้ความคิดที่สมเหตุสมผล ไม่ต้องอ้างถึงคำสอนของพระพุทธองค์ให้มันสูงเกินไป ถึงผลที่ได้และผลที่เสียจากสิ่งเหล่านี้ จะเห็นได้โดยง่ายว่า “เทียบกันไม่ได้เลย” ผลเสียแพร่กระจายไปทั่วทุกหัวระแหง เป็นภาระผูกพันต่อรัฐประมาณค่ามหาศาล เป็นผลทำให้เกิดความหย่อนสมรรถภาพทั้งทางกาย-จิตของประชากร กระทบกระเทือนต่อความมั่นคงและความรุดหน้าก้าวไปในการพัฒนาประเทศ คุณภาพทางจิตของประชากรตกต่ำเป็นส่วนรวมสถานะของผู้คนในปัจจุบันเกือบจะกล่าวได้ว่า “ประชาชนทุกคนต้องมีภาระเป็นหนี้” ไม่รู้จักคำว่า “สันโดษ” ตกเป็นทาสของอบายมุขมากประเทยยิ่งขึ้น เพราะรัฐไม่รู้จักยอมตัด “ผลประโยชน์” ที่น่ารังเกียจนี้ทิ้งเสีย เพื่ออบรมฟื้นฟูและรักษาไว้ซึ่งคุณภาพที่ดีทางจิต และเศรษฐกิจของบุคคลส่วนใหญ่ของประเทศเอาไว้ พระพุทธองค์ไม่เคยสอนว่าความสุขจริงๆ ของมนุษย์จะมีมากขึ้นอยู่ที่ “รายได้เฉลี่ยต่อคนภายในประเทศสูงขึ้น” หากแต่จะมีความสุขเพิ่มขึ้น หากอยู่ที่ “ความพร่องทางจิตของเขามีน้อยลงต่างหาก ความสุขจึงจะมีมากขึ้น” แม้ให้มีเงินส่วนบุคคลเป็นร้อยๆ ล้าน หากจิตของเขายังพร่องอยู่เป็นนิจ เขาจะไม่พบกับความสุขเลย มีหน้าซ้ำ บางรายอาจเป็นโรคจิตประสาทและฆ่าตัวตาย ก็มีอยู่เป็นอันมาก ทั้งๆ ที่



มีทรัพย์สินสมบัติจำนวนมหาศาล มนุษย์ในปัจจุบันได้มองข้าม
สัจธรรมในพุทธศาสนา มองเห็นแต่ความสำคัญและคุณค่าของ
วัตถุธาตุเนื้อหนังที่มองเห็นได้ด้วยตา สัมผัสได้ด้วยกายมากกว่า
นามคุณธรรม อันเป็นสัจธรรมที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความ
สุขและทุกข์ของมนุษย์โดยตรง “เรากำลังแก้ปัญหาทุกข์ไม่ถูก
จุดแล้วมันจะพ้นจากความทุกข์กันได้อย่างไร!”

ชาวเราท่านทั้งหลายที่มีสติปัญญา ตั้งแต่ราษฎรเต็มขั้น
จนถึงระดับผู้นำประเทศ ไม่ว่าจะสังกัดในศาสนาหรือพรรคการเมือง
ใดๆ ต่างก็ย่อมจะต้องรังเกียจ “อบายมุข” และก็ถึงเวลา
อันควรหรือยังที่จะพร้อมใจกันลบรอยสกปรกบนผืนผ้าขาวสะอาด
ของ “แดนสยาม ศูนย์กลางของพระพุทธศาสนาอันสำคัญยิ่ง
ของโลกขณะนี้” ออกให้หมดสิ้นเสียที ด้วยการยอมสละทิ้ง “เงิน”
ที่ขอล่าวว่าเป็น “เงินสกปรก” ที่ได้มาจากการมอมเมาประชากร
ที่น่าสงสารของตนเอง และเกิดเป็นมลภาวะทางนามธรรมที่
แก้ไขได้ยากมากยิ่งขึ้นทุกที นอกจากนี้ มลภาวะลักษณะนี้ที่แผ่
กระจายไปทั่วทุกตารางนิ้วของประเทศนี้นั้น ได้กลายเป็นอุปสรรค
อันสำคัญยิ่งในนโยบาย “ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเนื้อแท้เข้าสู่ชีวิต
จิตใจของชนในชาติทุกเพศทุกวัย” เพื่อให้เกิดเป็นรูปธรรมอย่าง
แท้จริง ท่านผู้มีปัญญาทั้งหลายจะสำนึกได้อย่างแน่แท้จากการ
พิจารณาให้ลึกซึ้ง และด้วยจิตใจที่เปิดกว้างและมีความเป็นธรรม
ผู้มีอำนาจหน้าที่ควรจะต้องทำในสิ่งต่อไปนี้



(๑) พยายามดัดทอน-ล้มเลิกในที่สุด อบายมุขทั้ง ๓ ข้อ ที่กล่าวแล้วและอื่นๆ จากกลไกของรัฐที่หวังเพียง “เงินไม่สะอาด” มาบริหารประเทศและประโยชน์ตน เพื่อกำจัดมลภาวะทางนามธรรมและรูปธรรม ที่มีอยู่ในกลุ่มประชากรเกือบจะทั้งหมดของประเทศ

(๒) ให้โอกาสคนดีได้บริหารหน่วยงาน แ่นละ “อาวุโส” เป็นเรื่องสำคัญ แต่ความดีหรือคุณภาพในบุคคลนั้นๆ สำคัญว่าในทางพุทธศาสนานั้น พระปฤชนแม่บวชมา ๑๐๐ พรรษา ไม่สามารถเทียบได้กับพระอริยเจ้าแม่บวชได้เพียงวันเดียว มิฉะนั้น พระพุทธองค์จะไม่ทรงกล่าวเชิงตำหนิพระโปฐิละว่าเป็น “โมฆ-บุรุษ” “บุรุษเปล่า” หรือ “ผู้มีความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด” ทั้งๆ ที่พระโปฐิละบวชมานานและสอนศิษย์ปฏิบัติธรรมเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก แม้แต่ศิษย์ที่เป็นสามเณร คนดีนั้นยังบริหารงานได้นานเท่าใดก็ยิ่งดี หากรักษาความดีของตนไว้ คนคุณภาพไม่ถึงขนาด แม่อาวุจะมากและอาวุโสสูงสักเพียงใดก็ไม่สมควรซ้ำร้ายจะทำให้เกิดความล่าช้า ถ่วงความเจริญในด้านการพัฒนา เสียด้วยซ้ำไป ต้องเสียทั้งเวลาและทรัพยากรของชาติมากำจัดมลภาวะที่คนเหล่านี้ฝากรอยสกปรกเอาไว้

(๓) ฝึกอบรมชนทุกเพศและวัยด้วยการปฏิบัติบูชาตามแนวทางที่ได้พิจารณาอย่างดีแล้ว ไม่ใช่ให้มุ่งแต่เรียนแบบจำเอาไว้สอบเพื่อคะแนน อย่างนี้แม้สาธยายพระไตรปิฎกคล่องทุกตัว



อักษรก็ไม่ได้มีความหมาย พูดสอนเขาได้ แต่ตัวเองทำไม่ได้ ก็เข้าลักษณะพระโปฐิละอีกนั่นแหละ มนุษย์ไม่ใช่สัตว์ที่จะให้ทำอะไร ด้วยการไล่ต้อนเมียนตี แต่การสอนมนุษย์นั้น ผู้นำจะต้องทำให้ดูเป็นตัวอย่าง “leadership by example” ดังนั้น ท่านทั้งหลายที่ยังมีตำแหน่งหน้าที่สูงเพียงใด จะต้องเป็น “แบบอย่างที่ดีให้ยอดเยี่ยม” ยิ่งขึ้นเพียงนั้น เพื่อเป็น “ผู้นำที่ถูกต้องในหมู่มนุษย์”

เพียงเพื่อเป็นการเริ่มต้น โครงการพัฒนาพุทธศาสนาสู่เยาวชนหรืออะไรก็แล้วแต่ท่านองนี้ คงจะมีทางบรรลุถึงเป้าหมายตามประสงค์จริงๆ ได้ มิฉะนั้นแล้ว แม้ท่านจะอยากจะให้มิให้เป็นจนขาดใจ “เพราะทุกอย่างจะเกิดผลได้ จะต้องมาแต่เหตุ ถ้าไม่มีเหตุให้ควรแก่ผลที่จะได้ ผลมันจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร พระมหาสมณเจ้ามีปกติสอนอย่างนี้” จากคาถาพระอัสสชิที่เคยได้กล่าวไว้แล้วแต่ตอนต้น “การสอนด้วยการทำให้เห็นเป็นแบบอย่าง” เป็นเรื่องจำเป็นลำดับสูงสุด และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการปกครองมนุษย์ในสภาวการณ์ทุกยุคทุกสมัย พระที่ดังๆ ทั้งหลายในยุคปัจจุบัน มักจะพยายามก่อสร้างสิ่งซึ่งเป็นรูปธรรม-ศาลา-โบสถ์-วิหาร-เจดีย์ ฯลฯ เพราะมองเห็นผลได้รวดเร็ว อาจจะเพียงให้ได้มาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กันแบบที่โลกๆ เขาชอบทำกัน ทำไมจึงไม่กระทำในสิ่งที่จะฟื้นฟูอบรมธรรมจริยาของพุทธศาสนิกชนที่อยู่รอบๆ วัด และโดยทั่วๆ ไป ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรง



สรรเสริญ ทั้งยังเป็นรากฐานอันสำคัญในการพัฒนากลุ่มชนในระดับต่างๆ ทุกรูปแบบได้เป็นอย่างดีอีกด้วย การสร้างถาวรวัตถุทั้งหลายดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งดีควรแก่การอนุโมทนา แต่ ณ บัดเดี๋ยวนี้ จำนวนปูชนียสถานลักษณะนี้มีอยู่มากจนเกินพอแล้ว นอกจากเป็นการทำที่ไม่ใช่พุทธอุดมการณ์ แล้วยังสูญเสียทรัพย์ ไม่คุ้มค่าและเป็นภาระอันหนักในการปฏิสังขรณ์ในอนาคตอีกด้วย ชาวเราทั้งหลายจะต้องหันเหมาช่วยกันสร้างคุณภาพของคนทุกเพศวัย และที่สำคัญคือเยาวชน ให้มีจิตใจและสันดานให้เป็น **กัลยาณชน** ตามแนวทางของพุทธศาสนา ไม่ใช่การสร้าง “เนืองอก” ให้เกิดมีขึ้นมากมายใน “กลุ่มมหาชน” อย่าให้เป็นการทำไปเพียงเพื่อลาภ ยศ สรรเสริญ และสุขแบบชาวโลกๆ เมื่อประเมินผลการพัฒนาทางด้านจิตใจก็ไม่คุ้มค่าแก่การเป็นสาธุชนชาวพุทธ อาตมาใคร่ขอให้ท่านทั้งหลายที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้พิจารณายอมเสียสละ “เงินไม่สะอาด” เหล่านี้ทิ้งเสียและช่วยกันฟื้นฟูการฝึกฝนอบรมจิตเพื่อปูรากฐานของชีวิตของคนไทยเสียใหม่ ให้เป็นไปในแนวทางพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

ระเบียบการปฏิบัติราชการประจำของแต่ละสถาบัน เพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อรัฐ โดยอาศัยตัวบทกฎหมายหลักเป็นเครื่องช่วย หากผู้ปฏิบัติงานถือโอกาสใช้อำนาจตามกฎหมายโดยมิชอบ เว้นสิ่งไม่ควรเว้น กระทำในสิ่งไม่สมควรกระทำ เพื่อแสวงประโยชน์ใส่ตน โดยมีเจตนาเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวิธีการต่างๆ บางสถาบัน



ทั้งหน่วยเล็ก-ใหญ่ มีบุคลากรที่น่าเกลียดน่ากลัวน่าขยะแขยง แต่ประชาชนก็ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความจำใจและจำเป็น เพราะเขามีอำนาจตามกฎหมาย บุคลากรของหน่วยเหล่านี้จะต้องได้รับการเหลียวแล และให้ได้รับการอบรมให้มากเกี่ยวกับเรื่องกฎของกรรม ผลของกรรมนั้นมีให้เห็นทันตาในชาตินี้ ทุกการกระทำด้วยเจตนา อย่าได้คิดว่ากรรมนี้ไม่มีผล ธรรมชาติมีความเป็นธรรมเสมอ เขายังจะต้องเกิดต่อๆ ไปอีก เพราะยังมีกิเลสตัณหา เขาไม่มีทางหนีกรรมพ้น แม้แต่พระพุทธองค์ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า กรรมยังตามถึงและให้ผลแม้กำลังจะปรินิพพาน ฉะนั้น ถ้าเขาเห็นแก่ตัวเบียดเบียนผู้อื่น (รวมทั้งสัตว์อื่น) เขาจะต้องได้รับผลกรรมของการเบียดเบียนนั้นอย่างแน่นอน หนีไม่มีทางพ้น นอกจากปรินิพพานเมื่อใด เมื่อนั้นแหละ จึงจะสามารถหนี “พ้นจากกรรม” ได้



ผนวก ก.

จิต-รัฐบาลของกายนคร



ท่านทั้งหลายคงจะพอเข้าใจคำว่า “รัฐบาล” ซึ่งเกิดจากกลุ่มของบุคคลที่เรียกว่ารัฐมนตรี ประกอบกันขึ้นเป็นคณะรัฐมนตรี ทำหน้าที่รัฐบาลในการบริหารนครหรือประเทศใดๆ ไปตามนโยบายที่แตกต่างกัน แล้วแต่รัฐบาลชุดนั้นๆ จิต-นามธรรมก็มีคุณลักษณะคล้ายๆ กันกับรัฐบาล กล่าวคือ ในเรื่องของจิตปรมาตม์ อภิธรรมปิฎก จิตแต่ละดวงที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปทุกขณะนั้น ประกอบด้วย “เจตสิก” ซึ่งอาจเทียบได้กับ “รัฐมนตรี” เนื่องจากในธรรมชาตินี้เจตสิกอยู่ทั้งหมด ๕๒ ดวง ประกอบเป็นจิตได้ ๘๙ ดวง ซึ่งจะเทียบได้กับการมีรัฐมนตรีอยู่ ๕๒ ท่าน ประกอบกันเป็นคณะรัฐบาลได้ ๘๙ คณะ แต่ละคณะของรัฐบาลหรือจิตแต่ละดวงจะมีจำนวนรัฐมนตรีหรือจำนวนเจตสิก ซึ่งอาจจะไม่เท่ากัน เจตสิกบางดวงหรือรัฐมนตรีบางท่านต้องเข้าร่วมเป็นจิตหรือรัฐบาลทุกครั้งไปที่เกิดมีจิตหรือรัฐบาลขึ้น เจตสิกแบบนี้เรียกว่า “สรรพสาธารณเจตสิก” มีอยู่ ๓ ดวง เทียบได้กับการที่รัฐบาลทุกรัฐบาลจะต้องมี “กลุ่มรัฐมนตรีที่ทำงานประจำ”



ซึ่งต้องเข้าร่วมเป็นคณะรัฐมนตรีทุกครั้งไปที่เกิดมีรัฐบาล และกลุ่มรัฐมนตรีพวกนี้จะไม่ใช้ผู้ “กุมนโยบาย” ในการบริหารประเทศ เจตสิกนอกนั้นจะเข้ามาประกอบเป็นจิตคือรัฐบาลของกายนคร ตามเหตุ-ปัจจัย จำนวนสูงสุด ๘๙ คณะ หรือ ๑๒๑ คณะ (ตาม ฌานที่เป็นปัญจกนัยโดยพิสดาร) และแต่ละคณะ มีความแตกต่างของนโยบายในการบริหาร-ปกครอง-บังคับบัญชา กายนคร

เนื่องจากความจริงในธรรมชาตินั้น พฤติกรรมของกาย จะเป็นไปตามที่จิตสั่ง ท่านจะคงเคยได้ยินได้ฟังคำนี้อยู่เสมอๆ ที่ว่า “จิตเหมือนนาย กายเหมือนบ่าว” นั่นก็หมายความว่า อตภาพตัวตนของเรานี้จะทำการใดนอกเหนือจากสิ่งที่จิตซึ่งเป็น นายออกเป็นคำสั่ง (เจตนา) ไม่ได้ ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญ ในระบบการบริหารของรัฐบาล-จิตในกายนคร ซึ่งก็เป็นเช่นเดียวกันกับการบริหารประเทศซึ่งจะต้องมีการปฏิบัติให้เป็นไปตามเจตนารมณ์คือนโยบายของรัฐบาลที่ได้เข้ามาปกครอง ประเทศนั้น

เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจง่ายในพฤติกรรม ตลอดจน เหตุผลในการฝึกฝนอบรมจิต เราจะพิจารณาแบ่งรัฐบาล-จิต ทั้ง ๘๙ หรือ ๑๒๑ คณะนี้ออกเป็น ๒ พวกใหญ่ๆ คือ รัฐบาลตงฉิน กับรัฐบาลกังฉิน คือรัฐบาลดีกับรัฐบาลไม่ดี ซึ่งจะได้แก่จิตที่เป็นฝ่ายกุศลและจิตที่เป็นฝ่ายอกุศล หรือจิตที่เป็นบุญกับจิต



ที่เป็นบาป เมื่อใดที่รัฐบาลตงฉินหรือจิตที่เป็นกุศลได้ปกครองประเทศคือกายนคร ก็จะบริหารงานก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบุญกุศล อำนาจผลประโยชน์สุข มีแต่คุณความดี คือเป็นเครดิตให้แก่ชีวิตนั้น กายนครก็มีความไพบลึงออกงามไปในทางดีตรงข้าม เมื่อใดที่รัฐบาลไม่ดี มีกลุ่มรัฐมนตรีกังฉินหรือกลุ่มของอกุศลเจตสิกเข้ามาร่วมเป็นคณะรัฐบาล-จิต ก็จะบริหารประเทศคือกายนครนั้นไปในทางบาปอกุศล มีผลเป็นความทุกข์ ถ้าเป็นประเทศชาติก็มีแต่ความล้มเหลวและหนี้สิน สรุปลแล้ว :

กุศลจิต--รัฐบาลตงฉินของกายนคร คือ จิตที่มี สติ และกลุ่มของโสภณเจตสิกได้เข้ามาเป็นรัฐมนตรีร่วมในคณะรัฐบาลของกายนคร

อกุศลจิต--รัฐบาลกังฉินของกายนคร คือ จิตที่มี กิเลส ตัณหา และกลุ่มของอโสภณเจตสิกได้เข้ามาเป็นรัฐมนตรีร่วมในคณะรัฐบาลในกายนคร

ดังนั้น จิต-รัฐบาลในการปกครองกายนคร จึงมีการแข่งขันกันเป็นรัฐบาลระหว่างกุศลซึ่งมีสตินำ และอกุศลซึ่งมีกิเลส-ตัณหานำ ฝ่ายใดจะได้นั่งเก้าอี้รัฐบาล คือเป็นจิตควบคุมบังคับบัญชากายนคร จะขึ้นอยู่กับเหตุ-ปัจจัย คือ การสั่งสมอบรมที่สืบต่อเนื่องอยู่ในสันดาน (สันตติ) ของชีวิตคือก่อนทุกข์-คนๆ นั้นว่าสั่งสมอะไรไว้มาก สติหรือกิเลส ถ้าฝึกกิเลสให้แข็งแรง กิเลส



ก็มีโอกาสเป็นรัฐบาล-จิตได้บ่อยครั้ง การปกครองของกายนคร ก็ทำให้เกิดผลในทางปฏิบัติ เป็นความทุกข์ มีหนี้สินมาก ด้วยเหตุที่ก่ออกุศลกรรมตามนโยบายของกิเลสเพราะอกุศลกรรม มีผลเป็นความทุกข์ ในทางตรงกันข้าม ถ้าการฝึกฝนอบรมให้ เกิดมีสติ (คือความไม่ประมาท) ให้เกิดมีและเจริญงอกงามมาก ยิ่งขึ้นในจิต สติก็จะแข็งแรงและมีโอกาสนำกลุ่มโสภณเจตสิกซึ่งเป็นบุญกุศลได้เข้านั่งเก้าอี้รัฐบาล-จิตของกายนคร และบริหาร บังคับบัญชากายนครให้ทำแต่สิ่งที่ดีงาม เป็นบุญเป็นกุศล มีผล เป็นความสุข หากแม้สามารถเจริญสติให้สมบูรณ์ถึงขีดสูงสุด ดังในกรณีที่เรียกว่ามี อินทรีย์-พละ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เจตสิก) แก่กล้า กิเลส-ตัณหา คือกลุ่มของอโสภณเจตสิก ก็ย่อมไม่มีโอกาสเข้ามาเป็นจิต-รัฐบาลของกายนคร จิตก็จะขาว รอบเพราะปราศจากกิเลส เมื่อนั้นแหละทุกข์ก็จะจางคลายและ หหมดสิ้นไปในที่สุด ถ้าในรัฐบาล-จิต ปราศจากกรรมตรึงกันคือ กิเลส-ตัณหาตลอดกาล จิตก็จะถึงสภาวะที่มีความสุขตลอดกาล คือ “พระนิพพาน” ได้ในที่สุด

ด้วยเหตุผล-ข้อมูลเปรียบเทียบดังที่กล่าวมาแล้วนี้ การ ปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ในทุกระดับขั้นจะบังชี้ตรงไปที่ “การเจริญสติ” เมื่อสติเจริญทำให้เกิดมีเพิ่มมากและแข็งแรง ยิ่งขึ้นในจิต และหากยิ่งเจริญให้เพิ่มพูนงอกงามมากยิ่งขึ้นเพียงใด ความจางคลายของทุกข์ ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่เป็นที่ปรารถนาก็จะ เกิดมีมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น จนถึงขั้นที่จิตเข้าสู่ “พระอริยบุคคล”



เมื่อถึงระยะนี้ จิตจะพัฒนาถึงระดับที่ห่างไกลจากกิเลสออกไปเรื่อยๆ ทุกขณะ กิเลสมีโอกาสดำรงประกอบกับจิตน้อยลงทุกทีๆ จนไม่มีโอกาสปรองดองได้อีกต่อไปในที่สุด คำว่า อริ (ศัตรู) + ย (ไกล, พ้น, ห่างไปทุกที) และศัตรูที่สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเกลียดกลัวมากที่สุดคือความทุกข์ ดังนั้น อริยะจึงมีความหมายว่า ห่างไกลจากความทุกข์หรือกิเลสตัณหา

การทำให้จางคลายทุกข์ด้วยวิธีเจริญสติ (ทั้งสติและสัมปชัญญะ) เป็นแนวทางสู่ความพ้นทุกข์ด้วยวิธีที่เรียกว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” หรือ “วิปัสสนาภาวนา” ทำนองที่คล้ายๆ กันนี้ เราสามารถอธิบายได้เช่นเดียวกันว่า การทำ “สมถภาวนา” หรือ “การที่หาจิตให้มีอารมณ์นิ่งอยู่กับ “กัมมัฏฐาน ๔๐” กองใดกองหนึ่งก็จะถึงสภาวะ “พ้นจากทุกข์” ได้เช่นเดียวกัน แต่มันเป็นเพียงชั่วคราวด้วยการกดขี่เอาไว้เรียกว่า “วิกขัมภนปหาน” ไม่ใช่ “สมุจเฉทปหาน” เช่นการประหารด้วยปัญญาอันเกิดแต่ “วิปัสสนา” เป็นเพียงอบรมจิตให้มีสติแข็งแรง พอจะไม่ยอมให้กิเลสมีโอกาสดำรงไปนั่งใน ธรรม. ของรัฐบาลจิตได้ กล่าวคือพวกอโสมนัสเจตสิกไม่มีทางได้นั่งเก้าอี้จิตตลอดเวลาที่จิตอยู่ในสมาธิ-ณานั้น แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสก็ยังมีโอกาสขึ้นไปนั่งบนเก้าอี้จิตได้อีก เพราะสติอ่อนกำลังเมื่ออยู่ภายนอก “ฌาน” ฉะนั้น การทำ “ฌาน-กุศล” กิเลส-ตัณหาจึงยังมีโอกาสฟื้นคืนชีพได้ เพราะยังมีได้ตรากของกิเลสอันได้แก่ สังโยชน์ทั้ง ๑๐ อย่างให้ขาดเป็นการเด็ดขาด หรือเป็น “สมุจเฉท”



การปฏิบัติพุทธธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนา กระทำเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรม--คือธรรมชาติแล้ว เกิดญาณปัญญาเป็นขั้นตอน จนเกิดมรรคจิตในมรรคญาณ ตัตราก แก้วทั้ง ๑๐ ครั้งละ ๓, ๒, และ ๕ ราก ให้ขาดเป็นส่วนๆ หรือหากอินทรีย์-พละแก่กล้าพอ ก็อาจสามารถตัดรวดเดียวให้ขาดทั้ง ๑๐ ราก สู้อรหัตตมรรคและอรหัตตผลเลยก็ได้ เมื่อรากของกิเลสถูกตัดทั้งหมด กิเลสก็ไม่มีทางได้อาหารเพื่อฟื้นคืนชีพได้อีกต่อไป อาหารของกิเลสจะถูกดูดผ่านจากผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะเหตุยังมีโมหะคืออวิชชา เมื่ออวิชชาถูกตัดขาด กิเลส-ตัณหา ขาดอาหาร ก็จะหมดแรงและเฉาตาย (ถูกประหาร) ไปจากจิตนั้นโดยเด็ดขาดได้ในที่สุด ชีวิตนั้นก็ถึงสภาวะของการพ้นทุกข์ มีความสุขตลอดไปชั่วนิรันดร์ คือ ถึง “สภาวะของสุปปาติเสสนิพพาน” ซึ่งเป็นอุดมการณ์สูงสุดของทุกชีวิต และเป็นจุดหมายปลายทางของการประพาศพรหม-จรรยในพระพุทธศาสนา

ผนวก ข. กฎแห่งปัจจุสมุปบาทสังเขป



ปัจจุสมุปบาท เป็นกฎสายโซ่ที่สำคัญที่สุดของธรรมชาติ ที่ชี้แสดงให้ทราบถึงการก่อกำเนิดทุกขในธรรมชาตินั้น ว่ามีความเป็นมาและเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกขที่เกิดขึ้นในแต่ละชีวิตซึ่งเป็นก่อนทุกข และการเกิดตัวก่อนทุกขนั่นเอง ว่ามีต้นกำเนิดมาจาก “อวิชชา” นั้น มีสายของความเป็นมาได้ อย่างไร จากกฎนี้จะแสดงให้เห็นว่า トラบใดที่ภายในจิตสันดานของสัตว์ยังมีอวิชชาอยู่ トラบนั้นการเกิดทุกขก็ยังคงมีอยู่ต่อไป หากเมื่อใดสามารถตัดอวิชชาออกจากขันธสันดานเสียได้ เมื่อนั้นความพ้นทุกขโดยสิ้นเชิงหรือพระนิพพานจะเกิดเป็นอารมณ์ปรากฏมีขึ้นในจิตทันที เราจะทำความเข้าใจโดยสังเขปถึงกฎนี้ว่า สามารถอธิบายการเกิดของ :



๑ ช่วงสั้นยาวของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งเป็นเสมือนหนึ่งชีวิตหรือภพชาติช่วงสั้นๆ จำนวนมากมายในวันหนึ่งๆ เมื่อมีผัสสะ

๒ ชีวิตสัตว์คือตัวก่อนทุกข์ที่เกิดขึ้นในภพภูมิต่างๆ ทั้ง ๓๑ ภูมิ (อบายภูมิ ๔ มนุษย์ ๑ เทวดา ๖ และพรหม ๒๐) จากการจุติ (ตาย) จากภพภูมิหนึ่งแล้วปฏิสนธิ (เกิด) ขึ้นในอีกภพภูมิหนึ่งได้นั้น มีกระบวนการและความเป็นมาอย่างไร

ขั้นแรกที่สุด เราควรจะต้องทราบว่าการจุติ คือการตายหรือมรณะนั้น มีอยู่ ๓ ชนิด คือ

๑ ขณิกมรณะ เป็นมรณะ--การตายที่เกิดขึ้นเป็นขณะๆ ในชีวิตของเราเป็นช่วงสั้นๆ ในแต่ละวัน เราจะสังเกตเห็นได้โดยง่ายว่าในวันหนึ่งๆ นั้น ชีวิตหรือภพชาติช่วงสั้นๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของอารมณ์แตกต่างกันหลากหลายของจิตนั้นมีอยู่มากมายเป็นภพชาติของความดีใจ เสียใจ สนุก พึงชาน จิตเป็นบุญกุศลหรือบาปอกุศล วังเวงหา สุข ทุกข์ ฯลฯ อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่รวดเร็ว-ยาวนาน แตกต่างกันแล้วก็ดับไป ทำให้เกิดชีวิต ภพชาติเป็นช่วงๆ ของอารมณ์ การดับไปของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตลักษณะนี้แหละที่เราเรียกว่า ขณิกมรณะ



๒) **สมมุติภวณ** คือการตายอย่างสมมุติ ไม่ใช่การตายอย่างแท้จริง ซึ่งก็ได้แก่การตายที่เราทั้งหลายเข้าใจและเห็นๆ กัน อยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนั่นเอง เป็นการตายของปุถุชนและพระอริยเจ้า ๓ ชั้นแรก ซึ่งเมื่อตายแล้วจะต้องเกิดอีก เหตุเพราะยังติด อวิชชาไม่ได้โดยเด็ดขาด

๓) **สมุจเฉทภวณ** เป็นการตายเด็ดขาด ตายแล้วไม่เกิดอีก ได้แก่ การตายของพระอรหันต์ที่ท่านถึงอนุปาทิเสสนิพพาน หรือปรินิพพาน ตายกรณีนี้ รูปขันธ์และนามขันธ์ดับสลายเข้าสู่ นิพพานธาตุ เป็นสภาวะที่มีสุขอย่างยิ่งตลอดกาล

สายโซ่ของกฎแห่งกฎจสมุปบาท

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นาม-รูป → สฬายตนะ
ชาติ-ภวณ ← ภโว ← อุปาทาน ← ตัณหา ← เวทนา ← ผัสสะ

ชาติ-ภวณ จะเกิด ชรา โสกะ ปรีทวะ ทุกขะ โทมนัสสะ อุปายาส และปภินณทุกข์ทั้งหลายอีกมากมาย เกิดมีขึ้นใน ช่วงภพชาติที่มีในภพภูมินั้นๆ

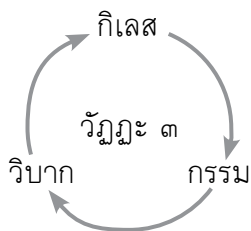
จากภวณทั้ง ๓ ประเภทที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า มีภวณ ๒ ภวณ ที่สามารถมีการเกิดใหม่ได้อีก คือหลังจาก



ขณิกมรณะและหลังจากสมมุติมรณะ เราจะทำความเข้าใจ
กันต่อไปว่า กฎสายโซ่แห่งปฏิจจสมุปบาทที่กล่าวมาแล้วนั้น
สามารถใช้อธิบายการเกิดของอารมณ์หรือชีวิตช่วงสั้นๆ ในชีวิต
ประจำวันของเรานี้ และของก้อนทุกข์คือชีวิตสัตว์ ในลักษณะ
ข้ามภพข้ามชาติได้อย่างไร ดังต่อไปนี้

๑ การเกิดขึ้นของอารมณ์ในจิต ซึ่งเป็นชีวิตและภพชาติ
เป็นช่วงๆ ยาวบ้างสั้นบ้าง ตามเหตุ-ปัจจัย เป็นขณะๆ

เนื่องจากชีวิตหรือภพชาติที่เกิดเป็นอารมณ์ขึ้นในจิต และ
ปรากฏผลเป็นวิภวะ ๓ คือ



สำเร็จเป็นกรรม สังสมวิบากไว้ในจิต เพื่อครบเหตุปัจจัยที่
จะทำให้วิบากเกิดขึ้นปรากฏแก่ขันธ (ทั้งรูปและนาม) ผ่านทาง
ทวารทั้ง ๖ ในอนาคตนั้น เริ่มต้นจากการมีผัสสะ (ที่ ๖ ทวาร)
เนื่องจากผลของกรรมคือวิบากปรากฏ ฉะนั้น เราจะตัดสายโซ่
ของกฎปฏิจจสมุปบาทที่ผัสสะมาใช้อธิบาย

ผัสสะ→เวทนา→ตัณหา→อุปาทาน→ภโว→ชาติ-ชรา-มรณะ

ผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา



เมื่อเกิดผัสสะขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อันเป็นผลมาจากวิบากนั้น ทำให้เราเกิดสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์ คืออุเบกขาเวทนาบ้าง แล้วแต่สภาพธรรมที่มากกระทบ (ผัสสะ) นั้น (เป็นผลของวิบาก จึงจัดเป็นวิบากในวิภูฏะ ๓)

เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา

หากเป็นสุขเวทนา ก็เกิดความยินดีพอใจ อยากได้-อยากมี-อยากเป็น คือภวตัณหา จิตพยายามดึงเข้ามาก็เป็นโลภะ (กิเลส--เป็นกิเลสในวิภูฏะ ๓) ถ้าเป็นทุกขเวทนา ก็เกิดความไม่ยินดี ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น คือวิภวตัณหา จิตจะพยายามผลักออกไปหรือต่อต้าน สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในจิตคือโทสะ (กิเลส)

การเกิดกิเลส-ตัณหาขึ้นมาในจิตตอนนี้แหละที่มีรากเหง้ามาจากอวิชชา คือโมหะ ความไม่รู้ ความมืดบอด หรือความโง่ที่ไม่รู้ความเป็นจริงที่ว่า สิ่งที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ ล้วนแล้วแต่เป็นวิบาก ซึ่งเป็นผลจาก “กรรม” ที่มีเหตุปัจจัยพร้อมให้มีโอกาสแสดงผล เราโง่คือมีอวิชชาหรือโมหะเอง ที่ตะเกียกตะกายดึงมันเข้ามา-โลภอยากจะได้ ถ้ามันให้สุขเวทนาและดันมันออกไป-โทสะ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากพบ



ไม่อยากเห็น ถ้ามันทำให้เกิดทุกข์เวทนา ความจริงแล้วทุกอย่าง
เกิดมีขึ้นตามเหตุปัจจัยที่เราได้ทำเป็นกรรมไว้แล้วในอดีต ไม่มี
สิ่งใดๆ ในโลกจะบันดาลให้เกิดหรือขัดขวางไม่ให้เกิดขึ้นได้ และ
เมื่อเกิดมีขึ้นตั้งอยู่เป็นช่วงยาวสั้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัย แล้วก็ดับ
ไป ไม่มีสิ่งใด ไม่ว่าดี-ชั่ว สุข-ทุกข์ ฯลฯ สามารถคงมีอยู่อย่าง
คงที่ตลอดไป

และจุดนี้ จากการพยายามตั้งเข้ามาคือโลภะ และดันออกไปคือโทสะนี้ เพื่อจะให้สำเร็จผลตั้งใจปรารถนา เป็นตอนที่เกิด
กิเลสขึ้นในวัฏฏะ ๓

ตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิด อุปาทาน
อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิด ภวोคือภพ

เมื่อมีตัณหาเกิดขึ้น อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เกิด
ความเป็นตัวกูของกูขึ้นมา เป็นภพ (ภโว) ของตัวตน--คือก่อน
ทุกข์หรือชีวิตนั้น

ณ จุดนี้เอง เพื่อสนองตอบความปรารถนา--ทั้งโลภะและ
โทสะของตัวกู ก็ทำให้สัตว์เกิดมีเจตนาที่จะทำ “กรรม” เพื่อทำ
ให้จิตของเขาปกติ เพราะขณะที่มีตัณหา จิตของเขาพร่องจึงเกิด
ความทุกข์ เขาต้องแก้ทุกข์ด้วยพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และ
จิต ซึ่งอาจเป็นกุศลกรรม อกุศลกรรม ตามเหตุปัจจัยประกอบ



กับจิตของสัตว์นั้น และเป็นตามการสังสม และก็เกิดเป็นกรรม
ขึ้นในวิภวภู ๓ และสังสมวิบากไว้ในจิตเพื่อคอยเหตุ-ปัจจัย
ปรากฏผลกรรมในทวารทั้ง ๖ ต่อไปในอนาคต หรืออาจจะเป็น
ในชาติต่อไป

นี่เป็นการสังสมวิบากไว้ในจิต ซึ่งเป็นความเป็นไปในชีวิต
หรือภพชาติมีลักษณะเป็นขณะๆ ในช่วงอารมณ์ของจิตที่เกิดมี
เป็นช่วงๆ และในชีวิตของสัตว์จะสะสมวิบาก จากการประกอบ
กรรมในลักษณะอย่างนี้อยู่ทุกขณะของการท่องเที่ยวในสังสารวัฏ
ที่ยาวนานเหลือที่จะคณานับนี้ และขั้นในแต่ละภพชาติก็ต้อง
ทำหน้าที่รับวิบากซึ่งสังสมไว้เป็นขณะๆ นับจำนวนไม่ถ้วนในแต่ละ
ชาติ และจำนวนชาติก็นับไม่ถ้วนอีกด้วย ดังนั้น วิบากที่ปรากฏ
ทางทวารทั้ง ๖ ของมนุษย์และสัตว์อื่นเป็นผลกรรมมีทั้งสุข ทุกข์
จึงมากมายและสลับซับซ้อน เป็น ๑ ในอจินไตย ๔ ดังที่ได้
กล่าวมาแล้ว

เมื่อภพชาติซึ่งเป็นอารมณ์ช่วงสั้นเกิดมีขึ้น ตั้งอยู่ เกิด
กิเลส กรรมวิบาก ขึ้นในช่วงนั้นแล้วก็สิ้นสุดลง การสิ้นลงของ
ช่วงชีวิต-ภพชาติสั้นๆ นี้แหละคือขณิกมรณะ และในช่วงนี้ มูลเหตุ
ที่สำคัญของการเกิดเป็นวิภวภู ๓ คือ กิเลส-กรรม-วิบาก ก็คือ
ตัวอวิชชา ซึ่งเป็นตัวการให้เกิดกิเลสแล้ว วิภวภู ๓ จึงวนรอบ
เป็นชีวิตในช่วงนั้น



๒) การเกิด (มีชีวิต) ขึ้นภพภูมิทั้ง ๓๑ (ในลักษณะข้ามชาติ) เราจะตัดเอาสายโซ่ของปฏิจสมุปบาทตอนต้นมาใช้ คือ

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นาม-รูป → สฬายตนะ

อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิด สังขาร

เนื่องจากภายในจิตของมนุษย์-สัตว์มีอวิชชาเป็นพื้นฐานทำให้เกิดกิเลส-ตัณหาเกิดขึ้น ภายหลังผัสสะผลักดันทำให้เกิดการกระทำกรรมที่เป็นกุศลกรรมบ้าง-ปญญาภิสังขาร อกุศลบ้าง-อปญญาภิสังขาร และมหากุศลในการเจริญฌาน-อเนกชาภิสังขาร ทำให้เกิดการสังสมวิบาก พร้อมจะให้ผลเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม

สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ

สังขารทั้ง ๓ ดังกล่าวแล้วนั้น จะเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดเป็นผลกรรม เมื่อสัตว์นั้นจุติ (ตายในแบบที่เป็นสมมุติภพ) เกิดการปรุงแต่งเป็นปฏิสนธิวิญญาณ บังเกิดขึ้นในภพภูมิใดภพภูมิหนึ่งใน ๓๑ ภูมิ แล้วแต่ว่าจะเป็นผลของสังขารใดใน ๓ สังขารนั้น ถ้าเป็นเหตุปัจจัยจาก :

ปญญาภิสังขาร ก็จะปรุงแต่งให้เป็นปฏิสนธิวิญญาณ นำเกิดในกามสุคติภูมิ คือ มนุษย์ ๑ และสวรรค์ ๖

อปญญาภิสังขาร จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณ



นำเกิดในอบายภูมิ ๔

อเนญชาภิสังขาร จะเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิสนธิวิญญาน
นำเกิดในพรหมโลก

วิญญาน เป็นปัจจัยให้เกิด นาม-รูป

ปฏิสนธิวิญญานทั้ง ๓ ข้างบนนั้น ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิด
นาม-รูป ของสัตว์ในกามสุคติภูมิ กามหุคติภูมิ และรูปภูมิ-อรุ
ภูมิ ตามลำดับ

ฉะนั้น ตราบใดที่ภายในจิตสันดานของสัตว์ยังมีอวิชชาอยู่
สัตว์ก็ยังคงต้องวนเวียนเกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมินี้เป็นสังสารวัฏที่ยาว
นานเหลือจะคณานับ ตราบใดที่ยังมีการเกิด เมื่อนั้นก็ต้องประสบ
แต่ความทุกข์อยู่ตลอดไป การเกิดขึ้นมาสู่ภพภูมิต่างๆ ของสัตว์
ตราบใดที่ยังมีอวิชชา ก็สามารถอธิบายได้ด้วยกฎแห่งปัจจุ-
สมุปบาทดังกล่าวมาแล้วนี้

นาม-รูปที่มีทำให้เกิดสฬายตนะ คืออวัยวะที่ใช้ในการรับ
ผัสสะจากโลกภายนอกทั้ง ๖ และเกิดวิภูฏะ ๓ ขึ้นในชีวิตช่วง
สั้นๆ สังสมวิบากไว้ในจิตเพื่อจะเกิดวิบากปรากฏทางทวาร ๖
มากมายเหลือจะประมาณได้ และสลับซับซ้อนในสังสารวัฏใหญ่
จากผลของการสังสมวิบากลักษณะนี้เอง จึงทำให้มีการเวียน
เกิด-เวียนตาย ทั้งที่เป็นขณิกและสมมุติภพ วนเวียนอยู่ใน



สังสารวัฏชนิดมีรู้จบ ตราบใดที่ยังมีวิชา

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้เป็นการอธิบายโดยสังเขปถึงสายโซ่ของการเกิดทุกข์ ซึ่งเป็นสังขารธรรมทั้งหมดที่มีอยู่ในธรรมชาติ โดยใช้สายโซ่ของกฎปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเราพยายามตัดเอาเพียงแต่ละส่วนของสายโซ่ของกฎนี้มาใช้ตามความเหมาะสมและจำเป็นมาอธิบาย และจะเห็นได้ว่ากฎนี้สามารถอธิบายการเกิดขึ้นของสังขารธรรมทั้งหลาย คือทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติได้ทั้งหมด จึงนับเป็นกฎที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ถึงกับตรัสว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นเห็นเราตถาคต” เช่นเดียวกับ “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา” เมื่อพิจารณาดูแล้วก็น่าจะเป็นไปได้หาก “คิดพิจารณาตาม” เพราะเหตุว่า (สังขาร) ธรรมทั้งหลายล้วนคือทุกข์ เมื่อกฎแห่งปฏิจจสมุปบาทเป็นการแสดงให้เห็นการเกิดขึ้นของสังขารธรรมทั้งหลายในธรรมชาติคือทุกข์ ดังนั้น ผู้ใดเห็น (สังขาร) ธรรม ผู้นั้นก็เห็นปฏิจจสมุปบาท เมื่อเห็นปฏิจจสมุปบาท ก็จะเห็นพระพุทธองค์ด้วย ดังนี้



บันทึกถึงท่านผู้อ่าน

เอกสารพุทธธรรมเล่มนี้ เป็นผลที่ได้จากการเขียนเขียน และสนทนากันระหว่างอาตมากับ พล.อ.ท. มรกต ชาญสำรวจ ผู้ซึ่งครั้งหนึ่งประมาณเกือบ ๔๐ ปีมาแล้ว เคยเป็นศิษย์ของอาตมา ขณะที่ท่านเป็นนักเรียนนายเรืออากาศ สารของเรื่องในส่วน ที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์กายภาพนั้น อาตมาเคยได้รับฟังข้อมูล เบื้องต้นมาจากคณาจารย์หลายท่าน อาทิ อาจารย์บุญมี เมธางกูร อาจารย์วรรณสิทธิ์ ไวทยเสวี เป็นต้น ณ ศาลาโพธิ์ลังกา ข้าง วิหารพระนอน ในวัดพระเชตุพนฯ ท่าเตียน เมื่อประมาณ ๒๐ ปี มาแล้ว เมื่อออกบวชคราวนี้ เคยคิดว่าจะเขียนเรื่องนี้ เพราะนับ เป็นเหตุผลที่สำคัญยิ่งประการหนึ่ง ที่ประกอบกระตุ้นใจของการบวชเมื่ออายุมากอย่างนี้ และนับเป็นส่วนประกอบของอจล-ศรัทธาที่มีต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ไม่มีความ รับผิดชอบที่จะต้องเขียนทันที และตั้งใจว่าจะใช้เวลาศึกษาและ ปฏิบัติพุทธธรรมตามแนวที่ได้รวบรวมความรู้จากบุคคล และ



เอกสาร ซึ่งอยู่ในวงการปฏิบัติสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดความรู้และความเข้าใจ เพื่อเป็นแบบการปฏิบัติของตนเอง ตามแนวทางที่คาดว่าน่าจะเป็นทางสายกลางของพระพุทธองค์ ที่ลัดสั้นและถูกต้องเหมาะสมกับจริตของตัวเองมากที่สุด สักช่วงเวลาหนึ่งก่อน เพื่อทดสอบเบื้องต้นเกี่ยวกับ “การเจริญสติปัฏฐาน” ซึ่งจะต้องใช้เป็นเสมือนเครื่องวัดในการนำเข้าสู่ “วิปัสสนา”

แต่เมื่อ พล.อ.ท. มรกต เกิดมีศรัทธาและเจตนารมณ์อย่างแรงกล้า ที่จะเผยแพร่ความจริงเหล่านี้ออกไปให้พวกเราชาวพุทธทั้งหลายได้ทราบถึงความรอบรู้ในสรรพสิ่งหรือ “สัพพัญญู” ของพระพุทธองค์ในทางวิทยาศาสตร์เมื่อกว่า ๒,๕๐๐ ปีล่วงมาแล้ว เฉพาะเรื่องอนุภาคที่เล็กที่สุดและสิ่งซึ่งใหญ่โตมหึมาที่สุดในธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งเพียงใด อาตมาจึงตกลงใจเขียนเรื่องนี้ก่อนเวลาที่ได้เคยกำหนดหมายไว้ในใจ โดยใช้เวลาเขียนสั้นมากเพียง ๒ เดือนเศษเท่านั้นในครั้งแรก ฉะนั้น การหาเอกสารประกอบและอ้างอิง ในสาระของข้อเท็จจริงจึงค่อนข้างจะขลุกขลักอยู่บ้าง และประกอบกับอยู่ห่างไกลแหล่งวิทยาการ ดังนั้น ข้อบกพร่องต่างๆ จึงต้องมีอยู่เป็นอันมากแน่นอน และแม้จะได้ปรับปรุงแก้ไขก่อนหน้านี้อีกบ้างแล้วก็ตาม ขอรับไว้เป็นของตนเองทั้งหมด สำหรับการพิมพ์ครั้งที่ ๒ โดยมีชื่อเรื่องว่า “พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก” และ “สาระสำคัญในพระพุทธศาสนา” นั้น ก็เป็นชื่อเดิมที่อาตมาเคยคิดไว้



ก็ตรงตามเนื้อหาสาระดี เป็นการเริ่มต้นจาก น.ท. วรสินธุ์ วร-
เสียงสุขและครอบครัว ขออนุญาตพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ
งานฌาปนกิจ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม และผู้มีจิตศรัทธาอีกจำนวน
หนึ่งพิมพ์สมทบเพื่อเป็นธรรมบรรณาการโดยทั่วไปอีก ๖,๐๐๐
เล่ม เป็น ๗,๐๐๐ เล่ม อาตมาขออนุโมทนาในธรรมทานซึ่งเป็น
กุศลเจตนาของทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

อาตมาหวังว่าจะได้รับการ “ชี้ชุมทรัพย์” คือข้อบกพร่อง
ของหนังสือนี้ให้แก่อาตมาจากท่านผู้อ่าน และอาตมาจะขอ
น้อมรับข้อบกพร่องเหล่านั้น เพื่อการแก้ไขด้วยความยินดีและ
ขอบพระคุณ นอกจากนั้นให้ท่านได้ทราบว่าเป็นความปรารถนา
อย่างยิ่งของอาตมาที่จะให้เอกสารแต่ละเล่มที่ท่านได้รับไปนี้
ได้มีอย่างน้อย ๑๐ ท่านมีโอกาสได้อ่านในช่วงเวลา ๑ ปี นับแต่
ท่านได้รับเอกสารนี้ไป” เพื่อว่าอาตมาจะได้มีข้อมูลจากการ
“ชี้แนะของท่านผู้อ่าน” สำหรับใช้ในการปรับปรุงทั้งเนื้อหาและ
ความถูกต้องต่อไปให้สมบูรณ์ดียิ่งขึ้น อนึ่ง อาตมาได้รับความ
กรุณาจากท่านจิรวโสภิกขุ ซึ่งเป็นพระกัมมัฏฐาน สายหลวงปู่มั่น
ภูริทัตโต ขณะที่พำนักอยู่ ณ วัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน ได้
ช่วยตรวจแก้และเสนอแนะสิ่งอันควรบางประการ ซึ่งผู้เขียนขอ
น้อมรับด้วยความขอบพระคุณยิ่งไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ความมีคุณค่าของเอกสารพุทธธรรมทั้งหมดนี้ อาตมาขอ
อุทิศให้แก่มารดา-บิดา ครูอุปัชฌาจารย์ ผู้มีอุปการคุณและ



สาระสำคัญในพระพุทธศาสนา
๒๓๑

สรรพสัตว์ผู้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ในสังสารวัฏนี้ทั้งมวล และขอ
น้อมเศียรเกล้าถวายเป็นส่วนหนึ่งของพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า แม้เสด็จสู่ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น
ด้วยอจลศรัทธาและความเคารพสักการบูชาสูงสุด ขอเพียงเพื่อ
ประกอบเป็นเหตุและปัจจัย ได้นำเข้าสู่แนวทางของการประพฤติ
ปฏิบัติที่ถูกต้องลัดตรง สู่จุดหมายปลายทางคือความบริสุทธิ์
บริบูรณ์ของการประพฤติพรหมจรรย์โดยรวดเร็วที่สุดเท่านั้น

พุทธสาวโกภิกขุ

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๔

ที่มาของหนังสือเล่มนี้ ในการพิมพ์ครั้งแรก

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นทั้งนักปราชญ์ นักวิทยาศาสตร์ และนักสังคมศาสตร์ ทรงเป็นผู้รอบรู้อย่างดีเลิศในศาสตร์ต่างๆ ทุกแขนง แต่คนรุ่นใหม่ไม่เข้าใจว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นเอกอัครอัคริยะของโลกอย่างไรบ้าง มักจะมองผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาว่าเป็นคนครึ่งมกาย และล้าหลัง

ท่านพุทธสาวโกภิกขุ (นาวาอากาศ ถนอม อินทรฤทธิ์) เดิมท่านเคยดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ อัตรพลอากาศตรีที่โรงเรียนนายเรืออากาศ ท่านจบปริญญาตรีทางฟิสิกส์จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และไปศึกษาต่อจบปริญญาโททางฟิสิกส์จาก Texas A&M University ของรัฐเท็กซัส โดยทุนกองทัพอากาศไทยและกองทัพอากาศสหรัฐ ณ สหรัฐอเมริกา ผมเคยเป็นลูกศิษย์ของท่าน ต่อมาในปีพุทธศักราช ๒๕๓๕ ท่านได้สละทุกสิ่งทุกอย่างทางโลก อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระบวรพุทธศาสนา เมื่อผมได้สนทนารธรรมกับท่านแล้ว ทำให้ผมแน่ใจและมั่นใจว่าคนไทยเราส่วนมากที่นับถือพุทธศาสนานั้นถูกต้องแล้ว



ไม่ผิดทาง ในแง่มุมมองของคนยุคใหม่ หากท่านได้ฟังท่านพุทธ-
สาวโกภิกขุพูดถึงสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว จะรู้สึกอย่างที่
ผมรู้สึกคือมีความปลาบปลื้มและปิติที่พระองค์ท่านทรงเป็น
ศาสดาเอกและนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกอย่างแน่แท้ ส่วนพุทธ
ธรรมของพระองค์นั้น เป็นอมฤตธรรมสำหรับผู้มีปัญญา สมเหตุ
สมผลมีหลักเกณฑ์-เป็นวิทยาศาสตร์นามธรรม และเอื้ออำนวย
ความสุขให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติโดยส่วนตัวตามขั้นตอนจนถึง
พ้นทุกข์สิ้นเชิงได้ในที่สุด

ผมจึงขอให้ท่านพุทธสาวโกภิกขุเขียนหนังสือเหมือน
อย่างที่ผมได้สนทนากับท่าน และรับมาพิมพ์เป็นครั้งแรกจำนวน
๑,๐๐๐ เล่ม เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านพุทธศาสนิกชน
ทั้งหลายเมื่อ ๑๗ กันยายน ๒๕๓๗ สำหรับในการพิมพ์ครั้งนี้ ก็
ร่วมสมทบพิมพ์ด้วยอีกจำนวนหนึ่ง

อนึ่ง จากประสบการณ์ของชีวิตประกอบการศึกษาปฏิบัติ
ธรรมของพระพุทธองค์ ผมมีความเห็นว่าเรื่องของผลของกรรม
คือวิบากนั้น เราจะต้องใช้การพิจารณาใคร่ครวญแล้ว จึงปฏิบัติตน
ให้เหมาะสมกับการที่เราเป็นชาวพุทธ แน่ละ เราคงจะต้องทำ
ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม เหตุเพราะเรายังมีกิเลส กุศลกรรมมี
ผลเป็นความสุข อกุศลกรรมมีผลเป็นความทุกข์ มีบุคคลจำนวน
มากมายที่ผลของกรรมทั้งดีและชั่วยังไม่ปรากฏให้เห็นได้ทันตา
ในปัจจุบันชาติ ทำให้เกิดความท้อแท้และประมาทแล้วแต่กรณี



เหตุเพราะเรื่องผลของกรรมเป็นเรื่องลึกซึ้งและซับซ้อน เนื่องจากเราเกิดและได้ทำกรรมทั้งดีและชั่วมานับไม่ถ้วนในอดีตอนันตรชาติ แต่อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติจะทรงไว้ซึ่งความเป็นธรรมเสมอ ในขณะเดียวกันท่านคงต้องเคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับผลของกรรมได้ปรากฏให้เห็นทันตาจริงๆ ในชาตินี้ ทั้งในประเทศของเราและต่างประเทศ โดยไม่จำกัดว่าบุคคลนั้นจะนับถือลัทธิหรือศาสนาใดๆ พิธีตัดกรรมหรือล้างบาปไม่ว่าจะมีในศาสนาใด จัดได้ว่าเป็นเรื่องของความมกมาย ไร้เหตุผล และไม่เป็นที่ตามหลักของวิทยาศาสตร์ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “ปลูกพืชเช่นใด จะได้รับผลของพืชเช่นนั้น” ฉะนั้น จึงขอให้เราชาวพุทธทั้งหลาย เร่งปลูกกันเฉพาะแต่ต้นพืชของ “การไม่เบียดเบียน” คือการมีศีล ปลูกต้น “เมตตาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” ทั้งในหมู่มนุษย์และสรรพสัตว์คือการทำบุญให้ทาน และหมั่นปลูก “ต้นสติให้เกิดมีขึ้น” คือการฝึกฝนอบรมจิตให้ขารอบเพื่อขัดเกลากิเลส-ตัณหาให้เบาบางจนหมดสิ้นไป ขอให้ท่านทั้งหลายเริ่มทำตามโอวาทปาฏิโมกข์ของพระพุทธองค์ ๓ ข้อ ดังกล่าว ณ บัดเดี๋ยวนี้ เพื่อลดเวรกรรมและความทุกข์ร้อนของท่านให้น้อยลงๆ จนกว่าจะถึงที่สุดทุกข์ อาจจะบรรลุลผลในชาติต่อไป หรือปัจจุบันชาติก็ได้หากท่านสามารถทำเหตุปัจจัยให้เพียงพอ และเป็นผู้ถึงความสุขที่เป็นนิรันดร์ตามอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา

พลอากาศโท มรกต ชาญสำรวจ

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๔

หนังสือประกอบการเขียน

๑. คัมภีร์พระอภิธานนปทีปิกา : พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณวิมลสมเด็จพะสังฆราชเจ้า วัดราชบพิธ
๒. หลักพระพุทธศาสนา : พระอรุณนันทมุนี (พุทธทาส อินทปัญโญ)
๓. คู่มือพันทุกข์ (ฉบับสมบูรณ์) : พุทธทาสภิกขุ
๔. คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์) : พุทธทาสภิกขุ
๕. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม : พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต)
๖. สู่สว่างทางใจ : พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูรย์คุณ)
๗. ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก : สุจินต์ บริหารวณเขตต์
๘. พระพุทธเจ้าเสวยเนื้อหรือไม่และปณิณกรรม : สุจินต์ บริหารวณเขตต์
๙. บัณฑิตธรรม เล่ม ๑ และ ๒ : วิฑูรย์คุณ
๑๐. พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉท ๕ และ ๖ : สมพร ศรีวรชาติย์
๑๑. ปณิณณปัญหา : พระมหาถวัลย์ ญาณจารี
๑๒. หลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ สำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐาน : อ. แนน มหานิรันดร์ และแนะแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาและคำอธิษฐาน : พระอาจารย์สุนทร วิฑูรย์คุณ พระไตรปิฎกฉบับดับทุกข์ : ธรรมรักษา
๑๓. ดาราศาสตร์และดาราศาสตร์เบื้องต้น : พรชัย พัทธินทรตนะกุล
๑๔. โครงสร้างของเอกภพ : ธนู แก้วโอภาส
๑๕. ดาราศาสตร์ : ลำเจียก ปิยะนุช
๑๖. Intelligent Life in the Universe : I.S. Shklovskii and Carl Sagan
๑๗. เทปบันทึกธรรม : พระชัยพล อาสโม (อาจารย์ออด) สำนักปาปฏิบัติธรรม ท่าไทร ต. นาเดย อ. ท้ายเหมือง จ. พังงา
๑๘. The New Encyclopaedia Britannica

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ

สาระสำคัญในพระพุทธศาสนา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คณะศรัทธากรมสรรพสามิต	๓๐,๐๐๐
๒	คุณธีรชัย พงศ์มันัจิต	๒๕,๐๐๐
๓	คุณเอกชัย ตีรूंโรจน์	๑๐,๐๐๐
๔	คุณสรัญญา สุพัฒน์ และ คุณMichael Morssink	๙,๐๐๐
๕	คณะข้าราชการสาธารณสุข จ. กาญจนบุรี	๘,๗๐๐
๖	คุณเตี้ยง ศิวลิย์ และลูกๆ	๘,๑๐๐
๗	คุณวีระพล วัฒนายากร	๕,๘๒๐
๘	คุณกิ่งดาว อยู่พิพัฒน์	๕,๗๐๐
๙	คุณมินา เสตถาภิรมย์	๕,๐๕๕
๑๐	คุณเทียนชัย-คุณจันทรา ทองเคียน	๕,๐๕๐
๑๑	นพ. พันธุ์ธัช ทรัพย์เดชญาณกร	๕,๐๐๕
๑๒	คุณสุภัญญา การงานอันวิจิตร	๕,๐๐๐
๑๓	คุณกิตติกานต์ พลคา	๕,๐๐๐
๑๔	คุณพ่อสมเดช อังสุธรรม อุทิศให้คุณแม่กัญญาณี อังสุธรรม	๕,๐๐๐
๑๕	คุณบุญฤทธิ์ บุญยงค์ และครอบครัว	๕,๐๐๐
๑๖	คุณเหียน แซ่เตีย	๔,๙๓๐
๑๗	คุณธีรยุทธ สุวรรณเกษร	๔,๕๐๐
๑๘	คุณศรภุณา คานพรม	๔,๐๔๐
๑๙	คุณจันทิมา ศิริวรรณ	๔,๐๐๐
๒๐	คุณเพ็ญสินี จรัสสุริยงค์	๓,๘๐๐
๒๑	คุณอรศพล ด้านสวนใหญ่	๓,๗๕๐
๒๒	คุณเอมอร วัฒนโคม	๓,๐๐๐
๒๓	คุณสงวนศรี-คุณอริน รัตนภาณุ	๓,๐๐๐
๒๔	พ.อ. ปราโมทย์ สีนสมบุรณ์	๓,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๕	คุณวรอร ศิลาวิภาพร	๓,๐๐๐
๒๖	คุณวิภาพร ศรีไพจิตร	๓,๐๐๐
๒๗	คุณเพ็ญสินี จรัสสุริยงค์	๒,๕๑๐
๒๘	คุณวิณีจ อุดรพิมพ์	๒,๕๐๐
๒๙	คุณจิรามาศ หอรุ่งเรืองกิจ	๒,๒๔๐
๓๐	คุณกรรณิการ์ ยั่งยืน	๒,๒๔๐
๓๑	คุณชัยสิทธิ์ บุญมี	๒,๒๐๐
๓๒	คุณสมศรี ชลกุลจนา	๒,๐๐๐
๓๓	คุณศรีสุดา วัฒนลิขิต	๒,๐๐๐
๓๔	คุณพานิช เสงี่ยม และครอบครัว	๒,๐๐๐
๓๕	คุณปรานิต จันทร	๒,๐๐๐
๓๖	พ.ต.อ. บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๒,๐๐๐
๓๗	คุณศราวุธ ลีสวัสดิ์	๒,๐๐๐
๓๘	คุณสุภาวดี เหลืองอมรศิริ	๒,๐๐๐
๓๙	คุณสุริยาวดี เดชสงจรัส	๒,๐๐๐
๔๐	พระมาโนช ปัญญาวุฑโฒ	๑,๗๐๐
๔๑	คุณแคทลียา พึ่งอุดม	๑,๕๐๐
๔๒	คุณชัยชาญ เลหาพะพุดนิสาร	๑,๕๐๐
๔๓	คุณสมยศ กิตติสุภรณ์พันธ์	๑,๕๐๐
๔๔	คุณวิเนต เลิศวิระศิริกุล	๑,๕๐๐
๔๕	คุณเสน่ห์ ขอบสะอาด	๑,๔๐๐
๔๖	คุณวิชัย-คุณนิดา วงศ์แพทย์ และครอบครัว	๑,๒๔๐
๔๗	คุณธราพงษ์ มงกุฎกุล	๑,๒๐๐
๔๘	คุณนวนลจันทร์ ตรียานันทกุล	๑,๐๕๐
๔๙	คุณพิชัย พิตยาอัจฉริยกุล	๑,๐๐๐
๕๐	คุณวรอร ศิลาวิภาพร	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๑	คุณสาวิภา แซ่ฮึง	๑,๐๐๐
๕๒	คุณเมธิ-คุณยุวดี-คุณวชิรพันธ์- คุณขวัญชนก ฉันท์สมฤทธิกุล, คุณอดุลย์-คุณจินตนา- คุณนภดล-คุณอรรณนันท- คุณอำพนนาฏ ดวงสุวรรณ, คุณเพ็ญแข พรหมสาขา ณ สกลนคร	๑,๐๐๐
๕๓	คุณอำไพ สุแก้ว	๑,๐๐๐
๕๔	คุณเอนก สุวรรณกุล	๑,๐๐๐
๕๕	คุณพัชนี ฉายานนท์เกียรวัฒนา	๑,๐๐๐
๕๖	คุณจำเรียง เรืองรุ่ง	๑,๐๐๐
๕๗	คุณดวงพร จิรอภิวัฒนา (รพ. ไทรโยค)	๑,๐๐๐
๕๘	คุณวิไลรัตน์ ทวานกิจเจริญ	๑,๐๐๐
๕๙	คุณสำร่าย พลอยแสงงาม	๑,๐๐๐
๖๐	คุณสุวรรณา นิลสุวรรณ	๑,๐๐๐
๖๑	คุณสุกัญญา การงานอันวิจิตร	๑,๐๐๐
๖๒	คุณสวัสดิ์ ลิมนภาวัลย์	๑,๐๐๐
๖๓	คุณกิตติพงษ์ ปิ่นคง	๑,๐๐๐
๖๔	คุณบพิตร พุทธิธ	๑,๐๐๐
๖๕	คุณปิ่นทอง ประสงค์สุข	๑,๐๐๐
๖๖	คุณอริสา แซ่ฮึง	๑,๐๐๐
๖๗	คุณบุปผา เบ็ญจชัยพร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๖๘	คุณนภาพร มยุรนาดิน	๑,๐๐๐
๖๙	คุณภคกรณ รุจาณนนท์	๑,๐๐๐
๗๐	คุณรัตน์-คุณวัจนา สันติอรรณพ	๑,๐๐๐
๗๑	คุณเบญจวรรณ จิงเกษมศักดิ์	๑,๐๐๐
๗๒	คุณอัจฉรา ตันติเฉลิม	๑,๐๐๐
๗๓	คุณเสน่ห์ ขอบสะอาด	๑,๐๐๐
๗๔	คุณสุรพล สินธวาร์ยัน, คุณภาณี สมุทรรัตนกุล, คุณณัฐพงศ์ สินธวาร์ยัน	๑,๐๐๐
๗๕	บ้านปันสุข	๙๐๐
๗๖	คุณประเสริฐ วะโนปะ	๘๙๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๗๗	คุณยุพา-คุณภาณพงศ์ พงศะบุตร	๗๘๐
๗๘	พญ. เต็มสิริ ติญชีระนันท์	๗๐๗
๗๙	คุณสุทธิ มโนกิจจรมัน และครอบครัว	๖๘๕.๕
๘๐	คุณพรศรี ดิลกรัตนตระกูล	๖๖๐
๘๑	คุณสมภาพ จรัสสุทธิธรรม	๖๕๐
๘๒	คุณเอฏิดา มหินทรเทพ	๖๕๐
๘๓	พ.ต.อ. บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๖๓๐
๘๔	คุณสุภา พงศ์สุทธินันท์	๖๒๐
๘๕	คุณสมภาพ จรัสสุทธิธรรม	๖๐๐
๘๖	คุณวิเนต เลิศวีระศิริกุล	๖๐๐
๘๗	พ.ต.อ. บุญเสริม ศรีชมภู	๖๐๐
๘๘	คุณชญาณี รุ่งพิริยะเดช	๕๗๐
๘๙	คุณธัญพร ภูบั้งบอน	๕๐๐
๙๐	คุณไตรภพ เจริญจิตต์	๕๐๐
๙๑	คุณสุชาติ-คุณมาลี ศิริเลิศพรณา	๕๐๐
๙๒	คุณผ่องศรี ชัชรรัตน์	๕๐๐
๙๓	คุณสมศักดิ์ ปัทมวารกุลชัย	๕๐๐
๙๔	จ.อ. ปุณยวีร์ ครอบมกระโทก	๕๐๐
๙๕	พญ. สุชาลินี ไชยวงศ์	๕๐๐
๙๖	พ.จ.อ. หญิง จิตติрі บำรุงจิต	๕๐๐
๙๗	คุณเต็มวิทย์ ศักดิ์สินธุ์ชัย	๕๐๐
๙๘	คุณธัญญ์ลักษณ์ วงศ์ศาโรจน์	๕๐๐
๙๙	คุณจิรพันธุ์ พิมพ์พันธ์ดี	๕๐๐
๑๐๐	คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณฐานิดา- คุณพิสุทธิ จันทร์วัชรกุล	๕๐๐
๑๐๑	คุณชนิกา โรจน์สกุลพานิช	๕๐๐
๑๐๒	คุณวรอร ดิลาวีภาพ	๕๐๐
๑๐๓	คุณญาณภัค อวาร์ณ	๕๐๐
๑๐๔	คุณวาสนา บุญดีพร้อม	๕๐๐
๑๐๕	คุณภาณวิทย์ เกียรติธนวัชร	๕๐๐
๑๐๖	คุณสุพัตรา ติรกานันท์	๕๐๐
๑๐๗	คุณจันทนา ภัยสุกลิ่น	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๘	คุณลาวัณย์-คุณนรีทิพย์ นิสสัยสุข	๕๐๐
๑๐๙	คุณรุ่งโรจน์ ปลื้มทอง	๕๐๐
๑๑๐	คุณญาณภัค อวารณ์	๕๐๐
๑๑๑	พ.ต.ท. ศักดา ทองพิทักษ์	๕๐๐
๑๑๒	คุณชาน บุญมาก	๕๐๐
๑๑๓	คุณวันชัย สมบูรณ์ผล	๕๐๐
๑๑๔	คุณวรรณนา หงส์พรหมนูล	๕๐๐
๑๑๕	คุณวิภา อัทธวินท์	๕๐๐
๑๑๖	คุณอึ้งฮุ้น แซ่จื้ง	๕๐๐
๑๑๗	คุณอรรณพ บุชาบุพผาจารย์	๕๐๐
๑๑๘	คุณอัมพวัน โชติพิมพ์	๕๐๐
๑๑๙	คุณมนีนุช ทรงแสงธรรม	๕๐๐
๑๒๐	คุณวันเพ็ญ	๕๐๐
๑๒๑	คุณมาลีวรรณ บุญวงศ์	๔๗๐
๑๒๒	คุณปราณี มหารัถิ์	๔๕๐
๑๒๓	พ.ต.อ. ประจักษ์-คุณดวงกมล นาคศรีสุข	๔๔๐
๑๒๔	คุณฉลอมชัย คงบันเทิง	๔๔๐
๑๒๕	คุณชัยญา ภักทิจิราวุธ	๔๓๕
๑๒๖	คุณยุพา พงตะบุตร	๔๑๐
๑๒๗	คุณทิวาพร หลวงบ่ารุง	๔๐๐
๑๒๘	คุณสุขสันต์ พชรพัชร	๔๐๐
๑๒๙	คุณปณิธิย์ พรหมรัตนพงศ์	๔๐๐
๑๓๐	คุณสุภา พงศ์สุทธินันท์	๓๗๐
๑๓๑	คุณมนชิตา จิงจำเริญกุล	๓๗๐
๑๓๒	คุณอรุณี ห้างชัยเจริญ	๓๖๐
๑๓๓	คุณอินทรา วิศรียา	๓๖๐
๑๓๔	ร.ต.ท. หญิงวัชรวิบูล กลิ้งวิจิตร	๓๕๐
๑๓๕	คุณปราณี ขวนปกรณ์	๓๔๐
๑๓๖	คุณบุมา ศรีเจริญ	๓๓๐
๑๓๗	คุณศุภิราภรณ์ ชูศรีเพริศ	๓๑๐
๑๓๘	คุณจินตคุสิ ไค้สูงเนิน, คุณรจนิรณ- คุณนารถอนงค์ ทรงบรรพต	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๙	คุณกัญจนณัฏฐ์ เทอญชุชีพ	๓๐๐
๑๔๐	คุณศุภนิมิต ยศประยูรศักดิ์	๓๐๐
๑๔๑	คุณอำนาจ ปลอดโปร่ง	๓๐๐
๑๔๒	คุณเสรีภาพ ซาธิพา	๓๐๐
๑๔๓	คุณจ่านง แจ้อักษร	๓๐๐
๑๔๔	พ.อ. ถนอม สุวรรณธรรม	๓๐๐
๑๔๕	คุณชัยสิทธิ์ บุญมี	๓๐๐
๑๔๖	คุณชนเอียร ภูทอง	๓๐๐
๑๔๗	คุณจินตคุสิ ไค้สูงเนิน, คุณรจนิรณ- คุณนารถอนงค์ ทรงบรรพต	๓๐๐
๑๔๘	คุณศุภนิมิต ยศประยูรศักดิ์	๓๐๐
๑๔๙	คุณเบญจวรรณ อุดมจิตพิทยา	๓๐๐
๑๕๐	คุณพัชรนันท์ เจริญธรรมวัฒน์	๒๗๕
๑๕๑	คุณอุดมพร สายเพ็ชร	๒๗๐
๑๕๒	คุณอรุณี คลังทอง	๒๗๐
๑๕๓	คุณมาลีวรรณ แจ้แสง	๒๕๐
๑๕๔	คุณจินตนา บุญวงศ์	๒๖๐
๑๕๕	คุณอานนท์ น้อยพรม	๒๔๐
๑๕๖	คุณจ่านง แจ้อักษร	๒๒๐
๑๕๗	คุณสมสุข สว่างฟ้า	๒๒๐
๑๕๘	คุณศิริพร ศิริกันยา	๒๒๐
๑๕๙	คุณอากาศดี วิฑิตอนันท์	๒๑๐
๑๖๐	คุณชไมพร คูวัฒนา	๒๑๐
๑๖๑	คุณอรอนงค์ อมาตยกุล	๒๑๐
๑๖๒	ร.ต.ท. หญิง วัชรวิบูล กลิ้งวิจิตร	๒๑๐
๑๖๓	คุณบุญสม ทัดละมัย	๒๐๐
๑๖๔	คุณนงเยาว์ เสือโต	๒๐๐
๑๖๕	คุณนิยม จิราพงษ์	๒๐๐
๑๖๖	คุณสาลินี จันทร์ภัทร	๒๐๐
๑๖๗	คุณวิไลวรรณ ศาครวิมล	๒๐๐
๑๖๘	คุณปณณพัฒน์ สัมฤทธิ์โกศล	๒๐๐
๑๖๙	คุณนารถา มีอักษรงาม	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๐	คุณศรณยา สุภาษา	๒๐๐
๑๓๑	คุณดวงกมล นาคศรีสุข	๒๐๐
๑๓๒	คุณบุผา ศรีเจริญ	๒๐๐
๑๓๓	คุณสุจิต พัฒนานิติ	๒๐๐
๑๓๔	คุณวันไชย-คุณวันเพ็ญ- คุณวรรณธณ-คุณวรรณทัต เพชรรักษ์	๒๐๐
๑๓๕	คุณวรรณิ มาศวัฒนกิจ	๒๐๐
๑๓๖	คุณทิวาพร หลวงบำรุง	๒๐๐
๑๓๗	คุณพรพรรณนิภา โรจน์ฐิติกุล	๒๐๐
๑๓๘	พ.ญ. ปิยะพร อรุณอาศิริกุล	๒๐๐
๑๓๙	คุณสุวิทย์ แซ่จิว	๒๐๐
๑๔๐	คุณปิ่นทรีย์ พรมรัตนพงศ์	๒๐๐
๑๔๑	คุณจ้านง แจ้งอักษร	๒๐๐
๑๔๒	คุณสุขสันต์ พชรพัชร และครอบครัว	๒๐๐
๑๔๓	คุณบำเพ็ญ-คุณสุวารี ไชยเพชร	๒๐๐
๑๔๔	คุณพิมพ์โล แพงโสม	๒๐๐
๑๔๕	คุณจำเรียง เรืองรุ่ง	๒๐๐
๑๔๖	คุณปาป้า วาสนาดี	๒๐๐
๑๔๗	คุณละเอียด ศิริวิริยะสมบูรณ์	๑๕๐
๑๔๘	คุณณัฐภัส-คุณเปรมชัย เอมเจริญ	๑๕๐
๑๔๙	คุณมาลีวรรณ บุญวงศ์	๑๓๐
๑๕๐	คุณอารีย์ นองเทา	๑๖๐
๑๕๑	คุณเพิ่มพงษ์ นาคจู	๑๕๐
๑๕๒	คุณสกลาลักษณ์ พวงเพชร	๑๓๐
๑๕๓	คุณมาลีวรรณ บุญวงศ์	๑๓๐
๑๕๔	คุณประมวล สมณะ และเพื่อน	๑๒๒
๑๕๕	คุณกนกพันธ์ มีมานัส	๑๒๐
๑๕๖	คุณอรุณี สังข์หมื่นรักษ์	๑๒๐
๑๕๗	คุณศรีม่อง ชาญณรงค์เกียรติ	๑๒๐
๑๕๘	น.ท. สมุห์ แก้วจินดา	๑๐๐
๑๕๙	คุณแดง รพ. สมุทรปราการ	๑๐๐
๒๐๐	คุณพร้อมศิริ วรสิทธิ์ดรุณเวทย์	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๐๑	คุณสุชาดา ทินกรศรีสุภาพ	๑๐๐
๒๐๒	จ.ส.อ. บุญสม-คุณชนกพร ชิดคำโรง และครอบครัว	๑๐๐
๒๐๓	คุณศิริพรรณ นักร้อง	๑๐๐
๒๐๔	พ.ต.อ. ประเทือง นาคบัว	๑๐๐
๒๐๕	คุณปกานันท์ ชุมพรหม	๑๐๐
๒๐๖	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม จากสาธารณสุข จ. กาญจนบุรี	๑๐๐
๒๐๗	คุณอรัญญา จิตราการ	๑๐๐
๒๐๘	คุณแม่ลำไย เสือโต	๑๐๐
๒๐๙	คุณรุ่งนภา เดชโพลียัยศ	๑๐๐
๒๑๐	คุณบุญนาม ศรีบุญเอก และครอบครัว	๑๐๐
๒๑๑	ครอบครัวสุวรรณชุมพร	๑๐๐
๒๑๒	คุณบุญจริง-คุณระเบียบ วงษ์สุวรรณ และครอบครัว	๑๐๐
๒๑๓	คุณสิทธิณีชา วงศ์วิลาศ	๑๐๐
๒๑๔	คุณวลัยเศรษฐ์ ฐิราธาตากล	๑๐๐
๒๑๕	น.ต. ทศพล ฉายานนท์	๑๐๐
๒๑๖	คุณอารีวรรณ งามโรจน์สวัสดิ์	๑๐๐
๒๑๗	คุณทัศนีย์ โชติสถิตยชัย	๑๐๐
๒๑๘	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๒๑๙	คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๒๒๐	พ.ต.อ. ประเทือง นาคบัว	๑๐๐
๒๒๑	คุณคำพล-ด.ญ. พรโหลิน นองยาง และคุณเสาวนีย์ กองดิน	๑๐๐
๒๒๒	คุณแสวง-คุณสมบุญ ไฉ่สูงเนิน	๑๐๐
๒๒๓	คุณจันทรา ทองเคียน	๑๐๐
๒๒๔	ด.ญ. กฤตพร ปิ่นอาสา	๑๐๐
๒๒๕	คุณสุชาดา ทินกรศรีสุภาพ	๑๐๐
๒๒๖	คุณศิริรัตน์ สิริระเทวิน และครอบครัว	๑๐๐
๒๒๗	คุณจิรภัทร วงศ์พรกุล และครอบครัว	๑๐๐
๒๒๘	คุณปรานี ขวนปรกรณ์	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๒๙	คุณภรภัสสรณ์ เจริญจิตต์กุล	๑๐๐
๒๓๐	คุณธวัช ศักดาทิวาकर	๑๐๐
๒๓๑	คุณชุติมา ทิศทอง	๑๐๐
๒๓๒	คุณวิชัย-คุณชุติมา มีทรัพย์วัฒนา และครอบครัว	๑๐๐
๒๓๓	คุณสุพิชฌาย์ พันธุ์ชนะชัย	๑๐๐
๒๓๔	คุณสุภารัตน์ วังจินดา	๑๐๐
๒๓๕	คุณนงนุช ยิ่งพระเดช	๑๐๐
๒๓๖	คุณณธินันท์ ศรีเกตุ	๑๐๐
๒๓๗	คุณอัญชสา พรหมศรี	๑๐๐
๒๓๘	น.ท. สมุห์ แก้วจินดา	๑๐๐
๒๓๙	คุณเล็ก เกาสวรรณ	๙๐
๒๔๐	คุณวินัย อมฤตรส	๙๐
๒๔๑	คุณเยาวเรศ จรรย์วรรณ	๙๐
๒๔๒	คุณผกามาศ ต้นประเสริฐ	๙๐
๒๔๓	คุณก่าพล-ด.ญ. พรโพลิน หนองยาง และคุณเสาวนีย์ กองดิน	๘๐
๒๔๔	คุณปราณี ขวนปรกรณ์	๘๐
๒๔๕	คุณศิริพร เนตรงามวงศ์	๘๐
๒๔๖	คุณดรุณี คำดี	๘๐
๒๔๗	คุณอำพล ลัมทองคำ	๗๐
๒๔๘	คุณสวา หมอรัตน์	๗๐
๒๔๙	คุณอาภรณ์ อนุรักษธนากร	๖๐
๒๕๐	คุณอานัษชา โออ่อน	๖๐
๒๕๑	คุณกนกวรรณ เจียรมั่งคั่ง	๕๐
๒๕๒	คุณทิพจุฑา นาคจุ	๕๐
๒๕๓	คุณนภดล กตญาณยุทธ	๕๐
๒๕๔	คุณสุบรรณ โพธิ์ชัย	๕๐
๒๕๕	คุณกิตติศักดิ์ นันทศิริรัตน์	๕๐
๒๕๖	พล.ต.หญิง จินตนา อัดนวนิช	๕๐
๒๕๗	คุณสุคนธ์รัตน์ เกาสวรรณ	๕๐
๒๕๘	คุณดวงเดือน แพนน้อย	๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๕๙	คุณอำไพ กลิ่นกำธกุล	๕๐
๒๖๐	คุณจันทิมา	๕๐
๒๖๑	คุณจารุวรรณ	๕๐
๒๖๒	คุณเกสร ภูน้ำใส	๕๐
๒๖๓	คุณจินดา วัชรากกร	๕๐
๒๖๔	คุณสัทยา นามสว่าง	๕๐
๒๖๕	คุณจิรศักดิ์ สาราญอยู่	๓๐
๒๖๖	คุณอุทัย สิงห์ศรี	๓๐
๒๖๗	คุณโรจน์นทร์ ขาวิชเวียงวิเศษ	๓๐
๒๖๘	คุณศิริพร เนตรงามวงศ์	๓๐
๒๖๙	คุณสุณีย์ แสงสุริยรังสี	๓๐
๒๗๐	คุณสมบัติ จันชวด	๓๐
๒๗๑	คุณอภิชาติ สมุทรพุทธา	๒๐
๒๗๒	คุณอาภรณ์ อนุรักษธนากร	๒๐
๒๗๓	คุณฉลวย ชื่นทรัพย์	๒๐
๒๗๔	คุณเล็ก เกาสวรรณ	๒๐
๒๗๕	คุณนลินรัตน์ กิตติมูลทองขุน	๒๐
๒๗๖	คุณนงนุช วรรณสุข	๑๐
๒๗๗	คุณมะลิ เล็กชื่น	๑๐
๒๗๘	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช. เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	๑๐
รวม		๒๙๕,๐๓๔.๕๐

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบอนุโมทนา
ในกุศลจิตของทุกท่านมา ณ ที่นี้
ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรม
ยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ



เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้ ชี้ให้เห็นถึงความเป็นอัจฉริยะ
ของพระพุทธองค์ซึ่งหยิบยกมาเพียงส่วนน้อยนิด หากท่านทั้งหลาย
ที่มีสติปัญญา เมื่อได้เข้ามาศึกษาธรรมวินัยแล้ว จะเข้าใจถึงความ
เป็น สัพพัญญู และ โลกวิทู ของพระพุทธองค์

.....

คำกล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ในบท “พระพุทธคุณ” ที่เรา
ชาวพุทธสวดกันอยู่ทุกคำและเข้านั้น คงจะน้อยไปเมื่อเทียบกับ
คุณสมบัติตามความเป็นจริงของพระองค์ ซึ่งมีชีวิตอยู่จริงๆ ใน
ประเทศอินเดียตอนเหนือเมื่อกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว



www.kanlayanaratam.com