

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

คำนำ

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงมีพระปรารภว่านักเรียนนักศึกษา ตลอดถึงข้าราชการผู้ที่ไปศึกษาต่อหรือไปรับราชการ ณ ต่างประเทศ ควรจะมีหนังสือแนะนำแนวคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคู่มือ สำหรับอ่านเพื่อให้เกิดความรู้เป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติตนเอง และเพื่ออธิบายให้บรรดามิตรชาวต่างประเทศ ผู้ต้องการจะทราบเข้าใจได้ถึงหลักธรรมบางประการในพระพุทธศาสนา จึงอาราธนาพระศาสนโสภณ (สุวฑฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่อง "พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร" ในแนวความ โดยพระประสงค์ในพากษ์ภาษาไทย และทรงอาราธนาให้พระชนติปาโล (Laurence C.R.Mills) วัดบวรนิเวศวิหาร กับพระนาคเสโน วัดเบญจมบพิตร แปลเป็นภาษาอังกฤษขึ้นก่อน และโปรดให้พระยาศรีวิสารวาจา พันตำรวจโท เอ็จ ณ ป้อมเพ็ชร และนายจอห์น โบลเฟลด์ ตรวจสอบแปลเรียบเรียงขึ้นอีกโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากษ์ภาษาอังกฤษแล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้จัดพิมพ์ขึ้น เนื่องในวาระดิถีวันคล้ายวันประสูติ วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๐

วังสระปทุม

๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๐

เมื่อก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ได้มีมหาบุรุษท่านหนึ่งเกิดขึ้นมาในโลก เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ สักกชนบท ซึ่งบัดนี้อยู่ในเขตประเทศเนปาล มีพระนามว่า "สิทธัตถะ" ต่อมาอีก ๓๕ ปี พระสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรม ได้พระนามตามความตรัสรู้ว่า "พุทธะ" ซึ่งไทยเรียกว่า "พระพุทธเจ้า" พระองค์ได้ทรงประกาศพระธรรมที่ได้ตรัสรู้แก่ประชาชนจึงเกิดพระพุทธศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธะ) และบริษัท ๔ คือ ภิกษุ (สามเณร) ภิกษุณี (สามเณรี) อุบาสก อุบาสิกาขึ้นในโลกจำเดิมแต่นั้น บัดนี้ ในเมืองไทยมีแต่ภิกษุ (สามเณร) อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ นั้น คือชายผู้มีอายุยังไม่ครบ ๒๐ ปี หรือแม้อายุเกิน ๒๐ ปี แล้วเข้ามาถือบวช ปฏิบัติสิกขาของสามเณร อุบาสก อุบาสิกา นั้นคือ คฤหัสถ์ชายหญิงผู้นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ที่

ฟัง) และปฏิบัติอยู่ในศีลสำหรับคฤหัสถ์ บัดนี้ มีคำเรียกชายหญิงทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ผู้ประกาศตนเป็นสรณะว่า "พุทธมามะกะ" "พุทธมามิกะ" แปลว่า "ผู้นับถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระของตน"

พระพุทธศาสนาได้แผ่ออกจากประเทศถิ่นที่เกิดไปในประเทศต่าง ๆ ในโลก

หลักการสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระรัตนตรัย (รัตนะ ๓) ได้แก่ พระพุทธเจ้า คือ พระผู้ตรัสรู้พระธรรม แล้วทรงประกาศสั่งสอนตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น พระธรรม คือ สัจธรรม (ธรรม คือ ความจริง) ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงประกาศสั่งสอนเป็นพระศาสนาขึ้น พระสงฆ์ คือ หมู่ชนผู้ได้ฟังคำสั่งสอน ได้ปฏิบัติ และได้รู้ตามพระพุทธเจ้า บางพวกออกบวชตาม ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาและสืบต่อวงศ์การบวชมาจนถึงปัจจุบันนี้

ทุกคนผู้เข้ามานับถือพระพุทธศาสนา จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม จะถือบวชก็ตาม ต้องทำกิจเบื้องต้น คือ ปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะ คือ ที่พึ่ง หรือดังที่เรียกว่านับถือเป็นพระของตน เทียบกับทางสากล คือ นับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระบิดา ผู้ให้กำเนิดชีวิตในทางจิตใจของตน พุทธศาสนิกชนย่อมสังคัมกับผู้นับถือศาสนาอื่นได้ และยอมแสดงความเคารพสิ่งเคารพในศาสนาอื่นได้ตามมรรยาทที่เหมาะสม เช่นเดียวกับแสดงความเคารพบิดาหรือมารดา หรือผู้ใหญ่ของคนอื่นได้ แต่ก็คงมีบิดาของตน ฉะนั้น จึงไม่ขาดจากความเป็นพุทธศาสนิกชนตลอดเวลาที่นับถือพระรัตนตรัยเป็นของตน เช่นเดียวกับเมื่อยังไม่ตัดบิดาของตนไปรับบิดาของเขามาเป็นบิดา ก็คงเป็นบุตรธิดาของบิดาตนอยู่ หรือ เมื่อยังไม่แปลงสัญชาติเป็นอื่น ก็คงเป็นไทยอยู่นั่นเอง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงไม่คับแคบ ผู้นับถือย่อมสังคัมกับชาวโลกต่างชาติต่างศาสนาได้สะดวก ทั้งไม่สอนให้ลบหลู่ใคร ตรงกันข้ามกลับให้ความเคารพต่อผู้ควรเคารพทั้งปวง และไม่สอนเร้นหวงกันธรรมไว้โดยเฉพาะ ใครจะมาศึกษาปฏิบัติก็ได้ทั้งนั้น โดยไม่ต้องมานับถือก่อน ทั้งนี้ เพราะแสดงธรรมที่เปิดทางให้พิสูจน์ได้ว่า เป็นสัจจะ (ความจริง) ที่เป็นประโยชน์สุขแก่การดำรงชีวิตในปัจจุบัน สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า

"สัจจะของผู้ประเสริฐ (หรือผู้เจริญ)"

"สัจจะที่ผู้ประเสริฐพึงรู้"

"สัจจะที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ"

หรือแปลรวบรัดว่า "สัจจะอย่างประเสริฐ"

พึงทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า มิใช่สัจจะตามชอบใจของโลก หรือของตนเอง แต่เป็น สัจจะทางปัญญาโดยตรง

อริยสัจมี ๔ คือ

๑. ทุกข์ ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิต และความ โศก ความระทม ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและ ร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ ชอบ ความปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อก็คือ กายและใจนี้เองที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ จะ พูดยุติว่า ชีวิตนี้เป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวก็ได้

๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยากของจิตใจ คือ ดิ้นรนทะยานอยาก เพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไร ต่างๆ ดิ้นรนทะยานอยากที่จะไม่เป็นในภาวะที่ไม่ชอบต่างๆ

๓. นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ดับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าว

๔. มรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางมีองค์ ๘ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบ

ได้มีบางคนเข้าใจว่า พระพุทธศาสนามองในแง่ร้าย เพราะแสดงให้เห็นแต่ทุกข์ และสอนสูงเกินกว่าที่คนทั่วไปจะรับได้ เพราะสอนให้ดับความดิ้นรนทะยานอยากเสีย หมดซึ่งจะเป็นไปได้ยาก เห็นว่าจะต้องมีผู้เข้าใจดังนี้ จึงต้องซ่อมความเข้าใจไว้ก่อนที่จะ แจกอริยสัจออกไป พระพุทธศาสนามิได้มองในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้งสองแต่อย่างเดียว แต่ มองในแง่ของสัจจะ คือความจริงซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ประกอบกัน พิจารณา

ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดง อริยสัจ ธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรมก่อนอยู่เสมอสำหรับคลุ่ห้สัจนั้น คือ ทรงพรรณนาทาน

พรรณานาซีล พรรณนาผลของท่าน ซีล ที่เรียกว่าสวรรค์ (หมายถึงความสุขสมบูรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากทาน ซีล แม้ในชีวิตนี้) พรรณนาโทษของกาม (สิ่งที่ผูกใจให้รักใคร่ปรารถนา) และอาณิสงส์ คือ ผลดีของการที่พรากรใจออกจากกามได้ เทียบด้วยระดับการศึกษา ปัจจุบัน ก็เหมือนอย่างทรงแสดงอริยสังแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ต่ำลงมาก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่วัย พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของผู้ฟัง ซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่งศึกษาแสวงหาความรู้ แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็นทางเจริญความรู้ในสังขจะที่ตอบได้ตามเหตุผล และอาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติทั้งที่ยังมีตัณหา คือ ความอยากดังกล่าวอยู่นั้นแหละ ทางพิจารณานั้นพึงมีได้ เช่นที่จะกล่าวเป็นแนวความคิดนี้

๑. ทุก ๆ คนปรารถนาสุข ไม่ต้องการทุกข์ แต่ทำไมคนเราจึงต้องเป็นทุกข์ และไม่สามารถจะแก้ทุกข์ของตนเองได้ บางที่ยิ่งแก้ก็ยิ่งทุกข์มาก ทั้งนี้ ก็เพราะไม่รู้เหตุผลตามเป็นจริงว่า อะไรเป็นเหตุของทุกข์ อะไรเป็นเหตุของสุข ถ้าได้รู้แล้วก็จะแก้ได้ คือ ละเหตุที่ให้เกิดทุกข์ ทำเหตุที่ให้เกิดสุข อุปสรรคที่สำคัญอันหนึ่งก็คือใจของตนเอง เพราะคนเราจามใจตนเองมากไป จึงต้องเกิดเดือดร้อน

๒. ที่พูดกันว่าตามใจตนนั้น โดยที่แท้ก็คือตามใจตัณหาคือความอยากของใจ ในชั้นโลก ๆ นี้ ยังไม่ต้องดับความอยากให้หมด เพราะยังต้องอาศัยความอยาก เพื่อสร้างโลก หรือสร้างตนเองให้เจริญต่อไป แต่ก็ต้องมีการควบคุมความอยากให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร และจะต้องรู้จักอิมรู้จักพอในสิ่งที่ควรอิมควรพอ ดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ก็พอครองชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัยก็คือ ผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชา ก็ตั้งใจพากเพียรเรียน มีความอยากจะได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจเพียรทำงานให้ดี ตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้แล้วก็ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ในทางโลก และก็อยู่ในทางธรรมด้วย

๓. แต่คนเราต้องมีการพักผ่อน ร่างกายก็ต้องมีการพัก ต้องให้หลับ ซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให้อว่าง ถ้าจิตใจยังมุ่งคิดอะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้นแล้วก็หลับไม่ลง ผู้ที่ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูป เสียงทั้งหลาย เช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ให้ต้องฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรีที่ไพเราะที่ดังจ่อหูอยู่นานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับสภาวะที่ปราศจากเสียง คือความสงบ จิตใจของคนเราต้องการความสงบ

ตั้งนี้อยู่ทุกวัน วันหนึ่งเป็นเวลาไม่น้อย นี่คือการสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความสงบความดีนรณะยานอยากของใจ ซึ่งเป็นความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดับทุกข์ก็คือความสงบใจ ซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุก ๆ คนต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะค่อยเข้าใจในข้อนี้โรจน์ขึ้น

๔. ควรคิดต่อไปว่า ใจที่ไม่สงบนั้น ก็เพราะเกิดความดีนรณะขึ้น และก็บัญชาให้ทำพูด คิด ไปตามใจที่ดิ้นรนนั้น เมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้ แต่การที่ปฏิบัติไปแล้วนั้น บางทีชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางทีเป็นมลทินโทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ ควรทราบวาท่านเรียกว่า "ทาสของตัณหา" ฉะนั้น จะมีวิธีทำอย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหา หรือจะเป็นนายของตัณหาในใจของตนเองได้ วิธีดังกล่าวนี้ก็คือ มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ หรือ เห็นเหตุผลตามเป็นจริง แม้โดยประการที่ผ่อนพิจารณาลงดังกล่าวมาโดยลำดับ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริ หรือคิดออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทางไม่พยายามทรม่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดต่อเสียดให้แตกร้ายกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพื่อเจ้าไม่เป็นประโยชน์

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติผิดในทางกาม

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้นจากมิจฉาอาชีวะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่ชอบ

๖. สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว มิให้เสื่อม แต่ให้เจริญยิ่งขึ้น

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกไปในที่จ้งของสติที่ดีทั้งหลาย เช่น ในสติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ ตั้งใจให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่นแน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจ จะทำในทางที่ชอบ

มรรคมงคล ๘ นี้ เป็นทางเดียว แต่มีองค์ประกอบเป็น ๘ และย่อลงได้ในสิกขา (ข้อ ที่พึงศึกษาปฏิบัติ) คือ

ศีลสิกขา สิกขาคือศีล ได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ พุศฺโดยทั่วไป จะพูดจะทำอะไรก็ให้ถูกชอบ อย่าให้ผิด จะประกอบอาชีพอะไรก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่มี อาชีพ เช่น เป็นนักเรียนต้องอาศัยท่านผู้ใหญ่อุปการะ ก็ให้ใช้ทรัพย์ที่ท่านให้มาตามส่วน ที่ควรใช้ ไม่ใช่อย่างสุรุษสุร่ายเหลวเหลก ศึกษาควบคุมตนเองให้ห่างเหินจากความคิดที่ จะประพฤติดนที่ จะเลี้ยวเพื่อนไปในทางที่ผิด ที่ไม่สมควร

จิตตสิกขา สิกขาคือจิต ได้แก่ เพียรพยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ พุศฺโดย ทั่วไป เรื่องของจิตเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพยายามศึกษาฝึกฝน เพราะอาจฝึกได้โดยไมยาก ด้วย แต่ขอให้เริ่ม เช่น เริ่มฝึกตั้งความเพียร ฝึกให้ระลึกจดจำ และระลึกถึงเรื่องที่เป็น ประโยชน์ และให้ตั้งใจแน่วแน่ สิกขาข้อนี้ ใช้ในการเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะการเรียน จะต้องมี ความเพียร ความระลึก ความตั้งใจ

ปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญา ได้แก่ เห็นชอบ คำริชอบ พุศฺโดยทั่วไป มนุษย์เจริญ ขึ้นก็ด้วยปัญญาที่พิจารณา และลงความเห็นในทางที่ถูกที่ชอบ คำริชอบ ก็คือพิจารณา โดยชอบ เห็นชอบ ก็คือลงความเห็นที่ถูกต้อง นักเรียนผู้ศึกษาวิชาต่าง ๆ ก็มุ่งให้ได้ ปัญญาสำหรับที่จะพินิจพิจารณาและลงความเห็น โดยความถูกชอบ ตามหลักแห่งเหตุผล ตามเป็นจริง และโดยเฉพาะครอบบรมปัญญาในไตรลักษณ์ และปฏิบัติพรหมวิหาร ๔

“ไตรลักษณ์”

หมายถึง ลักษณะที่ทั่วไป ไคแก่ สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา

อนิจจ ไม่เที่ยง คือ ไม่ดำรงอยู่เป็นนิรันดร์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับใน ที่สุด ทุก ๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราว

ทุกขะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง ไปอยู่เสมอ เหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ ทนุคโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อย ๆ ทุก ๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อน ไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน คือ ไม่ใช่ตัวตน อนัตตานี้ ขอบุญเป็นลำดับขั้นสามขั้น
ดังต่อไปนี้

๑. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไป ก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว
ฝ่ายเดียว หรือทำให้หลงตน ลืมตน มีอคติ คือลำเอียงเข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็น
จริง เช่นคิดว่า ตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป แต่
ตามที่เป็นจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

๒. บังคับให้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความ
ต้องการไม่ได้ เช่นบังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับให้ภาวะของจิตใจ
ชุ่มชื่นว่องไวอยู่เสมอไม่ได้

๓. สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงขั้นสูงสุด เห็นสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและ
จิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธภาษิตที่แปลว่า "ตน
ย่อมไม่มีแก่ตน" แต่ก็ยังมีผู้ซึ่งไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถ
ปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานทีและสิ่งแวดล้อม โดยเที่ยงธรรมล้วน ๆ
(ไม่มีกิเลสเจือปน)

“ พรหมวิหาร ๔ ”

คือ ธรรมสำหรับเป็นที่อาศัยอยู่ของจิตใจที่ดี มี ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. **เมตตา** ความรักที่จะให้เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะให้เป็นทุกข์
เมตตาเป็นเครื่องปลูกอหยาศัยเออารี ทำให้มีความหนักแน่นในอารมณ์ ไม่ร้อนวุ่นวาม เป็น
เหตุให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรู ไม่เบียดเบียนใคร แม้สัตว์เล็กเพียงไหน ให้
เดือดร้อนทรมานด้วยความเกลียด โกรธ หรือสนุกก็ตาม

๒. **กรุณา** ความสงสารจะช่วยให้พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียน เป็น
เครื่องปลูกอาศัยแผ่แผ่เจือจาน ช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่าง ๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำคัญ
ข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณ
สำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้น

๓. **มุทิตา** ความพลอยยินดีในความได้ดีของผู้อื่น ตรงกันข้ามกับความริษยาใน
ความดีของเขา เป็นเครื่องปลูกอหยาศัยส่งเสริมความดี ความสุข ความเจริญ ของกันและ
กัน

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ในเวลาที่ความวางใจดั่งนั้น เช่นในเวลาที่อยู่ถึงความวิบัติ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจว่าศัตรูถึงความวิบัติ ไม่เสียใจว่าคนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทางกรรมว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เอง ความเพ่งเล็งถึงกรรมเป็นสำคัญดังนี้ จนวางใจลงในกรรมได้ ย่อมเป็นเหตุถอนความเพ่งเล็งบุคคลเป็นสำคัญ นี้แหละเรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอหยาตัย ให้เพ่งเล็งถึงความผิดถูกชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมีใจยุติธรรมในเรื่องทั่ว ๆ ไป ด้วย

ธรรม ๔ ข้อนี้ ควรอบรมให้มีในจิตใจด้วยวิธีคิดแผ่ใจ ประกอบด้วยเมตตาเป็นต้น ออกไปในบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจง และโดยไม่เจาะจงคือทั่วไป เมื่อหัดคิดอยู่บ่อย ๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรมเหล่านี้บ่อยเข้าแทนความเกลียด โกรธเป็นต้นที่ตรงกันข้าม จนถึงเป็นอหยาตัยขึ้น ก็จะมีความสุขมาก

“ นิพพานเป็นบรมสุข ”

ได้มีสุภายติกล่าวไว้ แปลว่า "นิพพานเป็นบรมสุข คือ สุขอย่างยิ่ง" นิพพาน คือ ความละตัณหา ในทางโลกและทางธรรมทั้งหมด ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาทั้งหมด คือ การปฏิบัติถึงนิพพาน

ได้มีผู้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า "ธรรม" (ตลอดถึง "นิพพาน" ที่ว่า "เป็นสันติภูมิ โลกอันบุคคลเห็นเอง" นั้น อย่างไร? ได้มีพระพุทธเจ้าตอบโดยความว่าอย่างนี้ คือ ผู้ที่มีจิตถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำเสียแล้ว ย่อมเกิดเจตนาความคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ผู้อื่นบ้าง ทั้งสองฝ่ายบ้าง ต้องได้รับทุกข์โทมนัสแม้ทางใจ เมื่อเกิดเจตนาขึ้นดั่งนั้น ก็ทำให้ประพตฺติทุจฺจิตทางไตรทวาร คือ กาย วาจา ใจ และคนเช่นนั้นย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนเองประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง แต่เมื่อละความชอบ ความชัง ความหลงเสียได้ ไม่มีเจตนาความคิดที่จะเบียดเบียนตนและผู้อื่นทั้งสองฝ่าย ไม่ประพตฺติทุจฺจิตทางไตรทวาร รู้ประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง ไม่ต้องเป็นทุกข์โทมนัสแม้ด้วยใจ "ธรรม (ตลอดถึง) นิพพาน" ที่ว่า "เห็นเอง" คือเห็นอย่างนี้ ตามที่ตรัสอธิบายนี้ เห็นธรรมคือ เห็นภาวะหรือสภาพแห่งจิตใจของตนเอง ทั้งในทางไม่ดีทั้งในทางดี จิตใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้นตามเป็นจริง ดั่งนี้เรียกว่า เห็นธรรม ถ้ามีคำถามว่า จะได้ประโยชน์อย่างไร? ก็ตอบได้ว่า ได้ความดับทางใจ คือ จิตใจที่ร้อนรุ่ม

ด้วยความโลภ โกรธ หลงนั้น เพราะมุ่งออกไปข้างนอก หากได้นำใจกลับเข้ามาดูใจเอง แล้ว สิ่งร้อนจะสงบเอง และให้สังเกตจับตัวความสงบนั้นให้ได้ จับไว้ให้อยู่ เห็นความสงบดังนี้ คือ เห็นนิพพาน วิธีเห็นธรรม เห็นนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ จึงเป็นวิธีธรรมคาที่คนธรรมดาทั่ว ๆ ไปปฏิบัติได้ ตั้งแต่ขั้นธรรมดาต่ำ ตลอดถึงขั้นสูงสุด

อริยสัจ ไตรลักษณ์ และนิพพาน "เป็นสัจธรรม" ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน (ดังแสดงในปฐมเทศนาและในธรรมนิยาม) เรียกได้ว่าเป็น "ธรรมสัจจะ" สัจจะทางธรรมเป็นวิสัยที่พึงรู้ได้ด้วยปัญญา อันเป็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา แต่ทางพระพุทธศาสนา ก็ได้แสดงธรรมในอีกหลักหนึ่งคู่กัน ไป คือตาม "โลกสัจจะ" สัจจะทางโลก" คือแสดงในทางมีตน มีของตน เพราะโดยสัจจะทางธรรมที่เด็ดขาดย่อมเป็นอนัตตา แต่โดยสัจจะทางโลกย่อมมีอัตตา ดังที่ตรัสว่า "คนแลเป็นที่พึงของตน" ในเรื่องนี้ได้ตรัสไว้ว่า "เพราะประกอบเครื่องรถเข้า เสี่ยงว่ารถย่อมมีฉันใด เพราะขันท์ทั้งหลายมีอยู่ สัตว์ย่อมมีฉันนั้น" ธรรมในส่วนโลกสัจจะ เช่น ธรรมที่เกี่ยวข้องแก่การปฏิบัติในสังคมมนุษย์ เช่น ทิศหก แม้ศีลกับวินัยบัญญัติทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น แม้จะปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ทางจิตใจตามหลักธรรมสัจจะ ส่วนทางกายและทางสังคม ก็ต้องปฏิบัติอยู่ในธรรมตามโลกสัจจะ ยกตัวอย่างเช่น บัดนี้ตนอยู่ในภาวะอันใด เช่น เป็นบุตรธิดา เป็นนักเรียน เป็นต้น ก็พึงปฏิบัติธรรมตามควรแก่ภาวะของตน และความพยายามศึกษานำธรรมมาใช้ปฏิบัติขึ้นทุก ๆ วัน ในการเรียน ในการทำงาน และในการอื่น ๆ เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดังนี้จะเห็นเองว่า ธรรมมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่ชีวิตอย่างแท้จริง.

(คัดลอกจาก "หนังสือพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร" จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระดิถีวันคล้ายวันประสูติของสมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๐)