# คู่มือมนุษย์

พุทธทาสภิกขุ ฉบับย่อโดย
ภิกขุฉ. ชุติวัณโณ

สวนโมกข์
กรุงเทพ

# ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
# นายแพทย์ประเวศ วะสี

๕ สิงหาคม ๒๔๗๔ - ๑๐ มกราคม ๒๕๖๙

ประธานคณะกรรมการกิตติมศักดิ์ มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ National Health Foundation
1168 ซ.พหลโยธิน 22 ถ. พหลโยธิน, ลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900 โทร. 939-2239 โทรสาร. 939-2122 ไปรษณีย์อิเล็คทรอนิค thnf@ksc.th.com
1168 Soi Phaholyothin 22, Phaholyothin Rd., Ladyao, Jatujak Bangkok 10900, Thailand. Telephone: (662) 939-2239 Facimile. (662) 939-2122 e-mail: thnf@ksc.th.com

# ๖๐ กรกฎาคม โลกใหม่

ความคิดที่ว่า คือ มีนิยาม ๓ ประการของท่านอาจารย์พุทธทาสที่ผมได้ รู้กฎโควิด-19 ที่จะเป็นโอกาสที่นำมาใช้เตือน ให้เป็นธรรม มีสติดีความคิดดีขึ้น

๑. รู้กฎโควิด-19 คือธรรมชาติที่มาเตือนให้เรารู้ว่า โลกต้องเปลี่ยนแปลง

๒ โลกเดิมที่ดีเป็นทางนิตภาพ คือ ปี ๒๕๖๓ ซึ่งเต็มไปด้วยโรคระบาดที่ทำให้ความเชื่อมั่นใน ความเจริญที่ทำให้โลกสำการเสื่อมสมดุลของธรรมชาติ ทั้งสิ้น เศรษฐกิจ สังคม เศรษฐกิจการเมือง และในตัวมนุษย์เอง อะไรที่เสื่อมสมดุลย่อมเป็นอวะนั้นป่วย ธรรมชาติ ไร้สันติภาพ หรือสันติภาพ

๓. โลกใหม่ หรือโลกโควิด ซึ่งต่างจะเป็นโลกที่สมดุล ซึ่งเรื่องสมดุล ทั้งวิถีชีวิตสมดุล หรือมีสันติภาพ หรือสันติภาพ ดังนั้นโลก หรือโลกโควิด-19 ซึ่งจะเป็นโลกของการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ทั้งระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม

๔. สรุปสั้น ๆ ว่าจะเป็นพลิกโฉมเตือนการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลโดยที่สุด ในเรื่องที่การเศรษฐกิจ และการเมือง ซึ่งต้องอยู่ในโครงสร้างชีวิตจิตใจและผลประโยชน์ ถูกสรุปสั้นแต่ครบ

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ National Health Foundation
1168 ซ.พหลโยธิน 22 ถ. พหลโยธิน ลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900 โทร. 939-2239 โทรสาร. 939-2122 ไปรษณีย์อิเล็คทรอนิค thn@ksc.th.com
1168 Soi Phaholyothin 22, Phaholyothin Rd., Ladyao, Jatujak Rangkok 10900, Thailand. Telephone: (662) 939-2239 Facimile. (662) 939-2122 e-mail: thn@ksc.th.com

เรื่อง การอยู่ร่วมกัน ไม่มีใครที่สอนอย่างเดียวในแง่ทั่วไปกับเยาวชน ที่ต้องมีโลกในเดี๋ยวนี้ดูดีสูงมาก คือ โลภะ โทสะ โมหะ

๑. น้ำใจของศาสนิกทุกศาสนิก คือ การอยู่ร่วมกัน เราต้องตั้งความมั่นคงในหน้าที่ของท่านต่างๆ ของในศาสนิกของแต่ละศาสนิก เท่านี้ น้ำใจของศาสนิกของต่างๆ ก็คือ อันนี้

๒. มั่นคงในหน้าที่ ของในนี้ความร่วมมือระหว่างศาสนิก มั่นคงในข้อ ๓ ของในคัมภีร์ที่สอนเรื่องออกจากวัฏฏะนิยม วัฏฏะนิยม นิรันดรนิยม คือ น้ำใจของตระกูลและชนชาติที่เสมอกันและกัน โดยดี

สอนเรื่องจากวัฏฏะนิยมไปสู่ ธรรมนิยม ธรรมนิยมก็คือการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล โดยเคารพซึ่งกัน-กันและกัน

๓. ต้นกำเนิดจากนครเนปพุทธศาสนาจะเริ่มต้นขึ้นสู่ยุค

"ความร่วมมือระหว่างศาสนาเพื่อสันติภาพโลกหลังโควิด-๑๙"

(Forum ~~for~~ of Inter-Religion Collaboration for World Peace after Covid-19)

โดยเชิญ ฮินดู-พุทธ-คริสต์-อิสลาม-ซิกส์ เป็นการเริ่มแรกจะดีมาก

๔. เรื่องนี้จะสอดคล้องกับพระราชดำริของในหลวง รัชกาลที่ ๙ "ประเทศไทยจะแก้การที่เกิดปรากฏการณ์ภัยคุกคามเรื่องสันติภาพ"

๕. โดยพระราชดำริ ตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา ศาสนาต่างๆ ที่มีกันมาช้านาน เกิดการอยู่ในประเทศไทย กลับมาอยู่เคียงข้างที่ดี

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ National Health Foundation
1168 ซอยพหลโยธิน 22 ถ. พหลโยธิน ลาดยาว จตุจักร กทม. 10900 โทร. 939-2239 โทรสาร 939-2122 ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์: thf@ksc.th.com
1168 Soi Phaholyothin 22, Phaholyothin Rd., Ladyao, Jatujak Bangkok 10900, Thailand. Teephone: (662) 939-2239 Facimile: (662) 939-2122 e-mail: thf@ksc.th.com

นั่นคือความชอบ บริษัทที่ไหนจะมีกูบ เรื่องสันติภาพในทางศาสนา

๑๐. ฉะนั้น ถ้าเราจะอ่านความรวมมือระหว่างศาสนา ถือเหตุในการรวมใจกันต่อสู้กับโรคโควิด-19 เช่น โดยนิกายศาสนาของศาสนาต่างๆ

๑๑ ที่ผ่านมา ยังมองเรื่อง สันติภาพ รวมทั้งการนับถือสันติภาพในแต่ละนิกาย แต่ไม่เข้ากันหรือขูดรีดกัน หรือต้องมีโดยวิธี ผลคือ ใครก็รักสันติภาพ เบื่อหน่ายและเกลียดสงคราม

สันติภาพ เกิดจากการเป็นเสรีภาพ และเป็นอิสรภาพ เกิดจากการอาศัยเป็นเพื่อนกัน เช่น การเคารพ การรักษาความสัมพันธ์ บริสุทธิ์ ภาพ การเป็นอาณาจักรร่วมกัน (Living Together) เป็นเรื่องที่ทุกศาสนาต้องสอน Living Together และเราต้องเรียนรู้ เป็นเป็นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ

๑๖. Unit ของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ คือ ชุมชน

ชุมชนที่มีการพัฒนาอย่างมหาศาล ที่เคารพสิทธิ สิ่งแวดล้อม ปัญญา - จริยธรรม - สุขภาพ - การศึกษา - ปรัชญาชีวิต ทั้งนี้มีเรื่องใน อยู่ในกันและกัน เป็นสิ่งแวดล้อมสงบ และสันติสุข

ชุมชนขนาดเล็ก ถือว่าเป็นต้นแบบ (Building block) ของสิ่งแวดล้อมที่ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ หรือชุมชนขนาดใหญ่

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ National Health Foundation
1168 ซ.พหลโยธิน 22 ถ. พหลโยธิน ลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900 โทร. 939-2239 โทรสาร 939-2122 โปรดเยี่ยมเยือนเราที่ www.ksc.th.com
1168 Soi Phaholyothin 22, Phaholyothin Rd., Ladyao, Jatujak Bangkok 10900, Thailand. Telephone: (662) 939-2239 Facimile. (662) 939-2122 e-mail: thr@ksc.th.com

ถนนสู่สันติภาพ ชื่อที่ดีที่โลกรู้จัก

๑๓. เวทีความร่วมมือระหว่างศาสนาเพื่อสันติภาพ ควรจัดในพื้นที่ต่างๆ และสัญญาณอื่นๆ เช่น ร่วมมือกันในการแก้ปัญหาความยากจน การจัดพื้นที่ปลอดภัยให้ได้ เพราะคนมีรสนิยมเกิดความงามได้ที่สวนสาธารณะ มีบทบาทร่วมกันวิจารณ์ต่างๆ โดยสร้างสันติภาพโลก โดยอาจสร้างมีปรมาจารย์ ๑ ท่าน คนเป็นพลังเพื่อสันติภาพที่ดีที่สุด พอดีเดือนนี้ก็ปีที่ ดร.ชัยวัฒน์ สถาอานันท์ ที่เป็นผู้มีสติปัญญา นักจิตวิทยาสันติภาพด้วย

๑๔. Forum of Inter-Religion for Peace ควรมีคำประกาศ หรือ Declaration เช่นกัน Bangkok Declaration หรือเจ้าคุณทิพย์ ถวัลย์ในอดีต ก็เขียน Peace Message ไปทั่วโลก และให้ความหวังแก่ชาวโลกที่นมัสการพระ

พระคุณ "นมะของที่ดีที่สุด – คุณแม่ชีเทรีซ่า

๑๕. ถ้าเป็นไปได้ ปีหน้าปีใหม่และคณะ รวมทั้งท่านสันติภาพ ดีไม่ดีเป็นอดีตเรา ชื่อท่านสันติภาพ ก็ให้ถึงเรื่อง สันติภาพ พอดี!

รัก
มารเดช อาชี

# ความคิดต่อปณิธาน ๓ ประการ
# ของท่านอาจารย์พุทธทาสที่ฝากไว้

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔

วิกฤตโควิด—19 น่าจะเป็นโอกาสที่นำมาขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม มีลำดับความคิดดังนี้

๑. วิกฤตโควิด—19 คือ ธรรมชาติที่มาเตือนอย่างแรงว่า **โลกต้องเปลี่ยนใหญ่**

๒. โลกเดิมที่ดำเนินมาประมาณ ๕๐๐ ปี ตั้งแต่ยุโรปค้นพบวิทยาศาสตร์ได้นำมาสู่ความเจริญสมัยใหม่ แต่ก็เป็นความจริงที่**นำโลกมาสู่การเสียสมดุลอย่างรุนแรงทุกมิติ** ทั้งสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมือง และในตัวมนุษย์เอง อะไรที่เสียสมดุลย่อมวุ่นวาย ปั่นป่วน รุนแรง ไร้สันติภาวะ หรือสันติภาพ

๓. **โลกใหม่หลังโควิดจึงน่าจะเป็นโลกที่เสียสมดุล** ซึ่งเมื่อสมดุลก็จะสงบสุข หรือมีสันติภาวะ หรือสันติภาพ ฉะนั้นโลกหลังโควิด—19 จึงควรเป็นโลกของการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ทั้งระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม

๔. **ศาสนาน่าจะเป็นพลังขับเคลื่อนการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลได้ดีที่สุด** ในขณะที่ภาคเศรษฐกิจและการเมือง ยังติดอยู่ในโครงสร้างวิธีคิดอำนาจและผลประโยชน์ ทุกศาสนาล้วนแต่สอนเรื่องการอยู่ร่วมกัน ไม่มีเลยที่สอนว่าเธอจงไปแข่งขันกันอย่างเสรี ที่ผ่านมาโลกขับเคลื่อนด้วยอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ

๕. **หัวใจของศาสนาทุกศาสนา** คือ การอยู่ร่วมกัน (Living Together) เราอาจตีความ***ปณิธานข้อที่ ๑ ของท่านอาจารย์ว่า ขอให้ศาสนิกของแต่ละศาสนาเข้าถึงหัวใจของศาสนาของตน ๆ*** ว่าคือข้อนี้

๖. ***ปณิธานข้อที่ ๒ ขอให้มีความร่วมมือระหว่างศาสนา ปณิธานข้อที่ ๓ ขอให้มนุษย์ถอนตัวออกจากวัตถุนิยม วัตถุนิยม บริโภคนิยม*** คือหัวใจของอารยธรรมตะวันตกที่ล่มสลายด้วยโควิด ถอนตัวจากวัตถุนิยมไปสู่ธรรมนิยม ธรรมนิยม ก็คือการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล โดยลดละ ตัวกู—ของกู

๗. **ถ้าหอจดหมายเหตุพุทธทาสจะริเริ่มจัดประชุม "ความร่วมมือระหว่างศาสนาเพื่อสันติภาพโลกหลังโควิด—19"** โดยเชิญ ฮินดู—พุทธ—คริสต์— อิสลาม—ซิกข์ เป็นการเริ่มแรก จะดีไหม

๘. เรื่องนี้จะสอดคล้องกับพระราชดำรัสของในหลวง ร.๙ ที่ว่า **"ประเทศไทยเหมาะแก่การที่นานาประเทศจะมาคุยกันเรื่องสันติภาพ"**

๙. โดยประวัติศาสตร์ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ศาสนาต่างๆ ที่ตีกันอย่างรุนแรงที่อื่น เมื่อมาอยู่ในประเทศไทยกลับอยู่เคียงข้างกันด้วยความสงบ **ประเทศไทยจึงมีทุนเรื่องสันติภาพในทางศาสนา**

๑๐. ฉะนั้น ถ้าเสนอว่า **ความร่วมมือระหว่างศาสนาคือพลังในการสร้างโลกสันติภาพหลังโควิด—19** น่าจะโดนใจศาสนิกของศาสนาต่างๆ

๑๑. ที่ผ่านมายังมองเรื่องสันติภาพ รวมทั้งการให้รางวัลโนเบลสันติภาพตื้นเกินไป แค่ไม่ตีกันหรือหยุดรบกัน เมื่อตื้นจึงไม่ได้ผล ผลคือโลกไร้สันติภาพจนวิกฤตและโควิดมา**สันติภาพต้องเกิดจากการเปลี่ยนจิตสำนึกและเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการเอาอย่างอื่นเป็นตัวตั้ง** เช่น การค้าเสรี การสร้างความมั่งคั่ง ประสิทธิภาพ มาเป็นเอาการอยู่ร่วมกัน (Living Together) เป็นตัวตั้ง ทุกศาสนาล้วนสอน Living Together และลดตัวตน อันเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล

๑๒. **Unit_ของการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล คือ ชุมชน** ชุมชนที่มีการพัฒนาอย่างบูรณาการ ที่เศรษฐกิจ—จิตใจ—สังคม—สิ่งแวดล้อม—วัฒนธรรม—สุขภาพ—การศึกษา—ประชาธิปไตย ทั้ง ๘ มิติ เชื่อมโยงอยู่ในกันและกัน เป็นสังคมที่สมดุลและสันติสุข ชุมชนขนาดเล็ก จึงควรเป็นอิฐบล็อก (Building block) ของสังคมที่ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ หรือชุมชนขนาดใหญ่ จนถึงชุมชนโลก ซึ่งก็คือโลกสันติภาพ

๑๓. **เวทีความร่วมมือระหว่างศาสนาเพื่อสันติภาพ** อาจจัดในพื้นที่ต่างๆ และมีศาสนาอื่นๆ เข้าร่วมมากขึ้น อาจเป็นทางแก้ปัญหาความรุนแรงใน ๓ จังหวัดชายแดนใต้ด้วยก็ได้ เพราะคนมุสลิมย่อมเกิดความภูมิใจที่ศาสนาอิสลามมีบทบาทร่วมกับศาสนาต่างๆ ในการสร้างสันติภาพโลก โลกอิสลามมีประชากรกว่า ๑,๕๐๐

ล้านคน เป็นพลังเพื่อสันติภาพที่สำคัญ พูดถึงตรงนี้ก็นึกถึง ดร.ชัยวัฒน์ สถาอานันท์ ที่เป็นมุสลิมด้วย นักวิชาการสันติภาพด้วย

**๑๔.** Forum_of_Inter_Religion_for_Peace **อาจมีคำประกาศหรือ** Declaration **จะเรียกว่า** Bangkok Declaration หรืออะไรก็ตาม ถ้าร่างให้ดีๆ ก็จะเป็น Peace Message ไปสู่โลก และให้ความหวังแก่ชาวโลกที่หมดหวัง

(perhaps "Chaiya Declaration" ประดุจ "หงายของที่คว่ำ" —อุตตานีกะโรติ

**๑๕.** จึงเขียนมาปรึกษาบัญชาและคณะ รวมทั้งท่านสันติกโรด้วย ว่าเห็นอย่างไร ชื่อท่านสันติกโร ก็เข้ากับเรื่องสันติภาพ พอดี!

**รัก**

**ประเวศ วะสี**

**ที่มา**

บันทึกจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี ถึง นายแพทย์บัญชา พงษ์พานิช ลงวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔

# คู่มือมนุษย์

## (ฉบับย่อ)

## ของ

# พุทธทาสภิกขุ

ย่อความโดย

**ภิกขุ ฉ. ชุติวณฺโณ**

# คู่มือมนุษย์
## (ฉบับย่อ)
## ของ พุทธทาสภิกขุ

ย่อความโดย ภิกขุ ฉ. ชุติวณฺโณ

ISBN 978-616-94009-5-0
**พิมพ์ครั้งแรก** พฤศจิกายน ๒๕๖๕
**จำนวน** ๒๔,๐๐๐ เล่ม

**ที่ปรึกษา** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. เกษม วัฒนชัย
**ภาพปก** กะว่าก๋า
**พิมพ์ต้นฉบับ** ด.ช.ศุภเชฏฐ์ ต่อศักดิ์อุดม
**พิสูจน์อักษร** กลุ่มงานจดหมายเหตุ
**ปก/รูปเล่ม** นันทรัตน์ ศุภวราพงษ์
**พิมพ์ที่** บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๙๔๐๑

**จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย**
มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒
แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

**สมทบหนังสือได้ที่**
สโมสรธรรมทาน สวนโมกข์กรุงเทพ
ไลน์ @codhammaspace
โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑
อีเมล cds@bia.or.th

# คำนิยม

**คู่มือมนุษย์** เป็นคู่มือแห่งการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่ทุกคนควรอ่าน และทำความเข้าใจให้ลึกซึ้ง จะได้เข้าใจถึงคำว่า "พระพุทธศาสนา" อย่างชัดเจน

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อความสงบเย็นและเป็นประโยชน์ คำว่า "สงบเย็น" หมายถึงความสุขเอิบอิ่มอันปราศจากความเร่าร้อนในจิตใจด้วยอำนาจโลภะ โทสะ โมหะ คำว่า "เป็นประโยชน์" หมายถึงสาระของการใช้ชีวิตที่มนุษย์พึงอยู่ร่วมกันและเกื้อกูลกันที่ปราศโทษ

การศึกษาทำความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อความเข้าใจชีวิตเปรียบเหมือนการศึกษาต้นไม้ต้นหนึ่งที่มี กิ่ง ใบ ลำต้น เปลือก กระพี้ และแก่นของต้นไม้ เมื่อรู้จักชีวิตชัดเจนแล้ว ทำให้รู้จักสิ่งที่เกิดกับชีวิตชัดเจนด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว เราสามารถเลือกสรรสิ่งที่จะให้เกิดกับชีวิตของเราได้ ชีวิตจะดำเนินไปได้ด้วยสติปัญญาที่เกิดจากการศึกษาดีแล้ว คุณค่าของการใช้ชีวิตจะดำเนินไปบนเส้นทางของความ "สงบเย็นและเป็นประโยชน์"

หนังสือ "คู่มือมนุษย์" ของท่านพระอาจารย์พุทธทาสชวนให้ดูมุมมองของศาสนาในแง่มุมต่าง ๆ และทำความเข้าใจเพื่อ

ความรู้ชัด รู้ถูก รู้ชอบ ที่เรียกว่า "สัมมาทิฏฐิ" เป็นเหตุให้ปฏิบัติถูก ปฏิบัติตรง ปฏิบัติสมควร อันเป็นคุณค่าของการใช้ชีวิตและความเป็นมนุษย์ ความสงบเย็นหรือความผาสุกย่อมเกิดขึ้นได้จากการศึกษาและนำมาปฏิบัติอันสมควร ประโยชน์น้อยใหญ่จะปรากฏแก่ตนเองและผู้คนรอบข้างรวมถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย และเข้าถึงประโยชน์สูงสุดคือเครื่องเศร้าหมองใจ คือโลภะ โทสะ โมหะในจิตใจตนเองเบาบางลงจนหมดสิ้นไปในที่สุด

หนังสือ "คู่มือมนุษย์" ฉบับย่อ โดยท่านภิกษุ ฉ. ชุติวณฺโณ (พระเฉลิม ชุติวณฺโณ) ผู้เรียบเรียงไว้ เป็นประโยชน์แก่ศึกษาและพกพาสะดวกสำหรับบุคคลทั่วไปผู้ใคร่ในการศึกษาชีวิตและการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หากมีเวลาเพิ่มเติม ชวนอ่านคู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์จักเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขออนุโมทนาหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ โดยงานสโมสรธรรมทานและผู้มีส่วนร่วมทุกท่าน ที่ได้จัดทำหนังสือ "คู่มือมนุษย์" ฉบับย่อ นี้ ขอให้ความสงบเย็นและเป็นประโยชน์จงปรากฏในจิตใจผู้คนผู้ใคร่ในการศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติตามสมควร ขอให้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาจงดำรงอยู่ยาวนานเพื่อสรรพสัตว์น้อยใหญ่จักได้รับประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน เทอญ.

**พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ**
คิลานธรรม

# คำนิยม

ท่านทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนคงจะเห็นด้วยกับผมว่า พุทธธรรมของพระพุทธเจ้านั้นลึกซึ้งและเชื่อมโยงกับการปฏิบัติตนของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม โดยหวังผลในระดับชาวบ้านคือการได้ใช้ชีวิตที่มีความสุขตามอัตภาพและพ้นจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน อีกประการหนึ่งคือหนังสือธรรมะหรือคำเทศนาสั่งสอนของพระสงฆ์มีอยู่มากมาย หากจะมีหนังสือสักเล่มหนึ่งที่อ่านง่ายเข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้หนังสือเล่มนั้น น่าจะเป็นหนังสือ "คู่มือมนุษย์" ของพระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

ซึ่ง พระเดชพระคุณพระอธิการเฉลิม ชุติวัณโณ ท่านได้มีเมตตานำคำสอนเสนอในรูปแบบฉบับย่อ อ่านง่าย เข้าใจง่าย และเชื่อว่าเมื่อเข้าใจแล้วก็สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดังกล่าวข้างต้น

หนังสือคู่มือมนุษย์ฉบับย่อนี้น่าจะมีผู้ใจบุญช่วยกันเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์ให้หลากหลาย และส่งไปตามโรงเรียน มหาวิทยาลัย รวมทั้งห้องสมุดประชาชนทั่วประเทศ นอกจากนำเสนอเป็นหนังสือสิ่งพิมพ์แล้วก็น่าจะเสนอเป็นรูปแบบต่าง ๆ ในสื่อดิจิทัลด้วย เพื่อให้เด็กและเยาวชน รวมทั้งคนหนุ่มสาวได้เข้าถึง อีกประการหนึ่งหากจะมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้เห็นว่าเมื่อนำไปปฏิบัติ

แล้วเกิดผลอย่างไรทำอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วเอาประสบการณ์เหล่านั้นมาแบ่งปันการผ่านสื่อต่าง ๆ ก็น่าจะทำให้คุณค่าของหนังสือเล่มนี้ ยิ่งแพร่หลายออกไป

ทุกครั้งที่เห็นชาวพุทธร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนาด้วยจิตอันบริสุทธิ์เช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดปีติขึ้นในใจโดยอัตโนมัติ

ขออนุโมทนาบุญครับ

เกษม วัฒนชัย

(ศ.นพ.เกษม วัฒนชัย)

# คำนิยม

หากจะมีหนังสือได้เล่มเดียว ขอเป็นหนังสือเล่มนี้

ตั้งแต่เด็กจนโตข้าพเจ้าไม่เคยสนใจศาสนา ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่ากับพิธีการ การเข้าวัด จุดธูปเทียน หรือถวายอะไรก็ตาม นั่นคือศาสนาที่ข้าพเจ้ารู้จักในวัยที่เติบโต คือการร้องขอ แลกเปลี่ยน เต็มไปด้วยขั้นตอนที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจที่มา และมันทำให้ข้าพเจ้าไม่ชอบสักเท่าไร

ข้าพเจ้ามีความเคารพให้สิ่งที่มองไม่เห็นตั้งแต่เด็ก แต่ไม่เคยคิดจะข้องเกี่ยวหรือเข้าร่วมพิธีกรรมบูชาอะไร บางอย่างข้างในบอกข้าพเจ้าว่าทุกอย่างมีอยู่ แต่ไม่ใช่ทุกอย่างที่เป็นประเด็นสำคัญ

ข้าพเจ้าได้รู้จักกับหนังสือคู่มือมนุษย์ตั้งแต่ตอนที่ยังไม่รู้จักคำว่า ธรรมะ คำว่าธรรมะสำหรับข้าพเจ้าในวัยยี่สิบ ดูเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าเข้าไม่ถึง เป็นของสำหรับคนนุ่งขาวห่มขาว อย่างที่หลาย ๆ คนเข้าใจ "คนธรรมะธัมโม" ตามที่สังคมชอบเรียกกัน

แต่ด้วยความโชคดี หรือถ้าให้เจาะจงกว่านี้คือเหตุที่ดีที่เคยสะสมมา ทำให้ข้าพเจ้าได้พบกับหนังสือเล่มเล็ก ๆ ใหญ่ไม่เกินฝ่ามือ อยู่บนชั้นวางล่าง ๆ ของโซนศาสนาระหว่างเดินเล่นภายในร้านหนังสือใหญ่ที่เต็มไปด้วยหนังสือนำเข้าราคาแพงและ

สะดุดใจขึ้นมาว่า หนังสือดูดีขนาดนี้มีราคาเพียง ๒๐ บาท ด้านหน้าเขียนคำว่า "คู่มือมนุษย์" ข้าพเจ้าตัดสินทำการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดโดยไม่รู้ตัวและซื้อหนังสือเล่มนั้นกลับมา และนั่นคือวันแรกที่ข้าพเจ้าได้กระพริบตามองคำว่าธรรมะเสียใหม่ และได้พบกับ "ครูคนแรก" ของข้าพเจ้า "ท่านพุทธทาสภิกขุ"

ข้าพเจ้าอธิบายไม่ได้เลยว่ารู้สึกโชคดีเพียงใดที่ทันทีที่นับหนึ่งก็ได้พบกับครูผู้ตรงประเด็นอย่างไร้ที่ติ หากจะมีคำไหนที่ข้าพเจ้าจะใช้ในการอธิบายท่านและหนังสือเล่มนี้ได้ คงเป็นคำว่า *No nonsense*

ท่านพุทธทาสสอนให้ข้าพเจ้าชำแหละ แยกแยะ สิ่งที่เป็นส่วนเกินออกจากสิ่งที่ใช่ "เนื้องอกของศาสนา" นั่นคือหนึ่งในใจความที่ข้าพเจ้าจำได้ขึ้นใจ หนังสือเล่มนี้ทลายระบบความคิดที่ชำรุดและคลายข้อสงสัยของข้าพเจ้าไปได้มหาศาล ได้ขัดเกลาและเปลี่ยนทิศทางชีวิตของข้าพเจ้าไปไม่น้อยเลย

แต่แน่นอนว่าธรรมะของแท้ มีให้เห็นในชีวิตจริงเท่านั้น ผ่านเวลามามากกว่า ๑๐ ปี ชีวิตสอนข้าพเจ้ามาอย่างหนักหนาและเจ็บปวด และมีสิ่งหนึ่งที่ยิ่งย้ำเตือนเข้าไปให้ยิ่งมั่นใจว่าต่อให้มีเพียงการใช้ชีวิตจริงที่จะทำให้เราเห็นใบหน้าที่แท้จริงของธรรมชาติได้ การมีครูหรือผู้นำทางที่ดี นี้ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการเดินทาง

ครูที่ดี นั่นคือครูผู้มีทั้งเจตนาบริสุทธิ์และความชำนาญถ่องแท้ในสิ่งที่พูด ครูผู้เป็นครูเท่านั้น ไม่ใช่ผู้แสวงหาผลประโยชน์ผ่านการสั่งสอน และครูผู้ยิ่งสอน เรายิ่งพึ่งพาตัวเองได้ ไม่ใช่ยึดติดบุคคล หรือสิ่งใดมากกว่าเดิม จนวันนี้ ไม่ว่าข้าพเจ้าจะเปลี่ยนแปลงหรือมีอะไรในชีวิตที่เปลี่ยนไปเพียงไหน ข้าพเจ้ายังมีหนังสือเล่มนี้และครูคนแรกของข้าพเจ้าอยู่กับตัว เป็นสมอทางใจให้ข้าพเจ้าพึ่งพาได้เสมอ และเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตมนุษย์ทุกคนที่หวังจะเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ดีกว่าได้ นั่นคือ เสียงที่เมตตาพอที่จะเตือนสติโดยไม่ปรานีตัวกูของกูของใคร ความจริงของจริงที่หนักแน่นพอที่จะไม่ทำร้ายใครด้วยการให้ท้ายกิเลสภายในใจพวกเราทุกคน

และวันนี้ที่ข้าพเจ้าได้รับเกียรติเขียนคำนิยม ข้าพเจ้าขอฝากไว้แค่ความหวังว่า ผู้ใดก็ตามที่ได้พบได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะได้รับแต่สิ่งที่ดีที่สุดจากทุกตัวอักษรที่ถูกเขียนไว้ ไม่ใช่เพื่อเพิ่มพูนความรู้ เพิ่มภูมิฐานทางธรรม หรือนำความจริงอันประเสริฐที่ได้รับมาใช้ถกเถียงกับใคร ขอให้ได้ใช้หนังสือเล่มนี้ในการรู้ทันกิเลส ไม่ใช่ให้อาหารมัน ด้วยโจทย์หนึ่งเดียวคือ แก้ คลาย และถอนรากถอนโคนทุกข์ของตัวเองให้ได้ ความเย็นและเบาสบายของใจจะเป็นตัววัดว่าเราได้ใช้คู่มือนี่อย่างถูกทาง

**อริย์กันตา มหพฤกษ์พงศ์ (ยิปโซ)**

# คำปรารภ

(ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑)

เนื่องจาก น.ส.พ. ชาวพุทธ มีจุดมุ่งหมายเผยแพร่คำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส แห่งสวนโมกข์ฯ ไชยา ให้กว้างขวางอยู่ด้วยประการหนึ่ง จึงได้แสวงหาเรื่องของท่านนำลง น.ส.พ. ชาวพุทธ เสมอมา บัดนี้ได้พิจารณาเห็นว่า หนังสือ "หลักพุทธศาสนา" อันเป็นคำบรรยายของท่านที่แสดงอบรมผู้ช่วยผู้พิพากษารุ่นแรก พ.ศ. ๒๔๙๙ เป็นหนังสือที่มีคุณประโยชน์ยิ่งเล่มหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา จึงคิดจะนำลง น.ส.พ. ชาวพุทธ เป็นรูปฉบับย่อ เพื่อให้เหมาะสมกับหน้ากระดาษอันน้อยของ น.ส.พ. ชาวพุทธ จึงพร้อมใจกันมอบภาระในการย่อหนังสือเล่มนี้ ให้แก่ภิกษุ ฉ. ชุติวณฺโณ ผู้ซึ่งเคยประจำอยู่ที่สวนโมกข์ฯ ไชยา (ขณะนี้มาพักอยู่ที่เชียงใหม่) เป็นผู้จัดทำ ขออนุโมทนาในกุศลกรรมของท่านผู้ย่อไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

**กองบรรณาธิการ**

# คำนำ

ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ย่อความจากหนังสือ "หลักพุทธศาสนา" ของท่านอาจารย์พุทธทาส เพื่อลงพิมพ์ใน น.ส.พ. ชาวพุทธ ข้าพเจ้ายินดีรับทำด้วยความเต็มใจ เพราะเป็นการต้องตามความประสงค์ของท่านเจ้าของเรื่อง แต่ยังรู้สึกหนักใจอยู่ข้อหนึ่งว่า ผู้มีความรู้ชั้นศิษย์ จะสามารถย่อเรื่องของท่านผู้ทรงคุณวุฒิและคุณธรรมชั้นอาจารย์ได้อย่างไร ครั้นเห็นว่าควรทำดีกว่าไม่ทำ เพราะอย่างน้อยจะเป็นการแนะนำให้มีการรู้จักหนังสือเล่มสำคัญนั้นอย่างกว้างขวาง และทั้งจักเป็นประตูเปิดให้มีการเข้าถึงหนังสือเล่มใหญ่นั้นด้วย จึงตัดสินใจทำการย่อทันที หากการย่อหนังสือเล่มนี้ มีผลเพียงทำให้ท่านทั้งหลายได้รู้จักหลักสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า คืออะไร มีอยู่อย่างไร ก็นับว่าเป็นการได้รับผลสูงสุดตามเจตนาของผู้ย่อแล้ว ส่วนการเก็บเกี่ยวผลที่พิเศษยิ่งกว่านี้ ขอยกให้เป็นหน้าที่ของท่านผู้อ่านเอง.

ขอเรียนให้ทราบไว้ในที่นี้เสียด้วยว่า มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้นำหลักเกณฑ์ในหนังสือเล่มนี้ ไปใช้เป็นคู่มือในการแก้ทุกข์ประจำวันได้เป็นอย่างดี ท่านผู้บรรยายเองก็ได้ยืนยันคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ ไว้ในตอนท้ายแห่งคำอนุโมทนาของหนังสือ "คู่มือ

มนุษย์" (หลักพระพุทธศาสนาฉบับเล็ก) ว่า *"หนังสือเล่มนี้ จะเป็นบันไดขั้นต้น หรือเป็นหนังสือเล่มแรก ที่ถ้าศึกษาให้ละเอียดละออแล้ว จะสะดวกแก่การศึกษาธรรมะในขั้นสูงอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าเคยแสดงไว้ในที่ต่าง ๆ สืบไปโดยแน่นอน".*

องค์การฟื้นฟูพุทธศาสนาในประเทศอินเดีย ได้ให้ความสำคัญของหนังสือนี้ไว้ว่า "เป็นหนังสือยอดเยี่ยมแห่งยุคกึ่งพุทธกาล" องค์การฯ จึงได้ตัดทอนหนังสือเล่มนั้นให้สั้นเข้า (ไม่ใช่ย่อ) จัดเรียงบทและให้ชื่อบทใหม่ ชื่อหนังสือก็เปลี่ยนใหม่เป็น "คู่มือมนุษย์" เพื่อประโยชน์ในการเผยแพร่ให้กว้างขวางและทั่วถึง โดยประสงค์จะให้เป็นคู่มือในการแก้ทุกข์ของชาวโลกได้เป็นประจำวันจริง ๆ และทั้งยังปรารภที่จะให้มีการแปลจาก "คู่มือมนุษย์" เป็นภาษาต่างประเทศอีกด้วย ทั้งนี้เพราะองค์กรฯ ได้มองเห็นคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ว่า "เป็นหนังสือเล่มเดียวที่ชาวโลกจักต้องมี" ในการย่อลง น.ส.พ. ชาวพุทธครั้งนี้ ก็ถือเอาหนังสือ "คู่มือมนุษย์" ดังกล่าวเป็นหลัก เพราะทำได้ง่ายและสะดวกกว่าเล่มใหญ่ หวังว่าท่านผู้อ่านทั้งหลาย คงเข้าถึงหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริงโดยทางลัดและง่ายนี้โดยทั่วถึงกัน.

**ภิกขุ ฉ. ชุติวณฺโณ**

**“เป็นหนังสือยอดเยี่ยมแห่งยุคกึ่งพุทธกาล”**

องค์การฟื้นฟูพุทธศาสนาในประเทศอินเดีย

# สารบัญ

คำนิยม พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ
คำนิยม ศ.นพ.เกษม วัฒนชัย
คำนิยม อริย์กันตา มหพฤกษ์พงศ์ (ยิปโซ)
คำปรารภ (การพิมพ์ครั้งที่ ๑)
คำนำ
๑. ท่านชอบพุทธศาสนาในเหลี่ยมไหน ๑๙
๒. พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร ๒๖
๓. ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง ๓๒
๔. อำนาจของความยึดติด ๓๙
๕. ขั้นของการปฏิบัติศาสนา ๔๕
๖. คนเราติดอะไร ๕๑
๗. การทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาติ ๕๙
๘. การทำให้รู้แจ้งตามหลักวิชา ๗๓
๙. ลำดับแห่งความหลุดพ้นจากโลก ๘๔
๑๐. สรุปความ ๙๕
เกี่ยวกับผู้ย่อความ (ภิกขุ ฉ. ชุติวณฺโณ) ๙๙

**“หนังสือเล่มนี้ จะเป็นบันไดขั้นต้น หรือเป็นหนังสือเล่มแรก ที่ถ้าศึกษาให้ละเอียดละออแล้ว จะสะดวกแก่การศึกษาธรรมะในขั้นสูงอื่นๆ ที่ข้าพเจ้าเคยแสดงไว้ในที่ต่างๆ สืบไปโดยแน่นอน”**

พุทธทาสภิกขุ

# ๑
# ท่านชอบพุทธศาสนาในเหลี่ยมไหน

**ทุกศาสนามีมูลเหตุมาจากความกลัว** นับตั้งแต่กลัวภัยธรรมชาติ จนถึงกลัว เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือกลัวกิเลส วิธีปฏิบัติเพื่อให้รอดพ้นจากความกลัวนั้นๆ เรียกว่า "ศาสนา" เช่น มีการบูชาบวงสรวงอ้อนวอนเป็นต้น. **(๑)**

**พุทธศาสนา มีมูลมาจากกลัวความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือ กลัวกิเลส** อันเป็นตัวทุกข์หรือเหตุให้เกิดทุกข์ วิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ คือ การพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริงด้วยตนเองว่า "อะไรเป็นอะไร" เมื่อเห็นจริงก็ปฏิบัติถูกต่อสิ่งทั้งปวง การปฏิบัติถูกนั่นเองเป็นทางดับทุกข์ การบูชา บวงสรวง อ้อนวอน การรดน้ำมนต์ ตลอดจนการนับถือเทวดา หรือดวงดาวมิใช่ทางดับทุกข์ ตามหลักแห่งพุทธศาสนา. **(๒)**

**พุทธศาสนาดูได้หลายเหลี่ยม** เช่นเดียวกับศาสนาอื่นๆ ตามแต่สติปัญญาความรู้ความเข้าใจของผู้ดู คัมภีร์ของศาสนาต่างๆ หรือพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา จึงมีการเพิ่มเติมเข้าไปอีกมาก ตามความเห็นของคนชั้นหลัง จนเกินขอบเขต โดยเฉพาะในพระพุทธศาสนา ได้มีการหลงถือเอาพิธีต่างๆ เล็กๆ น้อยๆ เช่น พิธีเซ่นวิญญาณของพระพุทธเจ้า เป็นต้น ว่าเป็นพุทธศาสนา พิธีบางอย่างได้ห่อหุ้มความหมายเดิมให้สาบสูญไป เช่นพิธี "บวชนาค" ได้มีการทำขวัญนาคมีการฉลองกันใหญ่โต บวชไม่กี่วัน สึกออกมายังเหมือนเดิม การบวชสมัยพระพุทธเจ้าผู้ได้รับอนุญาตจากบิดามารดาแล้วปลีกตัวออกจากเรือนไปหาพระ การบวชเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ ทางบ้านไม่มีหน้าที่ทำอะไรเลย พิธีที่เพิ่มขึ้นเหล่านั้นไม่ได้ทำให้ผู้บวชดีขึ้น บางคนสึกไปแล้วกลับเลวกว่าเก่าก็มี จึงเป็นการทำให้หมดเปลืองทรัพย์ และแรงงานไปเปล่าๆ. **(๓)**

เรื่อง "กฐิน" ก็เช่นกัน ความมุ่งหมายเดิมมีว่าให้พระทุกรูปทำจีวรใช้เอง ให้พร้อมเพรียงกัน ทำด้วยมือตนให้หมดความถือตัว โดยให้ลดตัวเองมาเป็นกุลีเท่ากันหมด แต่เดี๋ยวนี้กฐินกลายเป็นเรื่องมีไว้สำหรับประกอบพิธีหรูหราหาเงิน เอิกเกริกเฮฮาสนุกสนานพักผ่อนหย่อนใจ โดยไม่ได้รับผลสมความมุ่งหมายอันแท้จริง. **(๔)**

**ลักษณะดังกล่าวมานี้ เรียกว่าเป็น "เนื้องอก" ของพุทธศาสนา** ซึ่งมีมากมายหลายร้อยอย่าง จัดเป็นเนื้อร้ายชนิดหนึ่ง ที่งอกออกมาปิดบังเนื้อดีหรือแก่นแท้ของพุทธศาสนาให้ค่อยๆ เลือนหายไป นิกายต่างๆ ก็เกิดขึ้นหลายสิบ ที่กลายเป็นพุทธศาสนาอย่างนิกายตันตระ ซึ่งเนื่องกับกามารมณ์ไปก็มี จำเป็นที่จะต้องแยกพุทธศาสนาเดิมแท้ไว้ให้ได้เสมอ ไม่หลงยึดถือเอาพิธีรีตองต่างๆ ที่เป็นเปลือกหุ้มภายนอก จนมีการปฏิบัติผิดจากความมุ่งหมายที่ถูกต้อง ควรยึดเอากายวาจาบริสุทธิ์ ให้เป็นที่ตั้งของจิตบริสุทธิ์เพื่อให้เกิดปัญญารู้ว่า "อะไรเป็นอะไร" ที่ถูกต้องแล้วประพฤติปฏิบัติไปตามนั้น ดังนี้เรียกว่าปฏิบัติถูกตามหลักพุทธศาสนา. **(๕)**

**พุทธศาสนาตัวแท้** ก็ยังมีหลายแง่หลายมุมที่ทำให้เกิดการจับฉวยเอาไม่ถูกความมุ่งหมายเดิม เช่น ถ้ามองดูด้วยสายตาของนักศีลธรรม ก็จะเห็นว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งศีลธรรม เพราะมีการกล่าวถึงบุญบาป ดีชั่ว ความซื่อตรง ความกตัญญูกตเวที ความสามัคคี ความเป็นผู้เปิดเผยตนเอง เหล่านี้เป็นต้น คนส่วนมากมองเห็นพุทธศาสนาในฐานะเป็นศีลธรรมเท่านั้น. **(๖)**

**พุทธศาสนาชั้นสูงกล่าวถึงสัจจธรรมที่ลึกซึ้งเร้นลับ** ได้แก่ความรู้เรื่องความว่างเปล่าของสิ่งทั้งปวง (สุญญตา) เรื่องความ

ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เรื่องความทุกข์ (ทุกขัง) เรื่องความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) หรือเรื่องที่เปิดเผยถึงความจริงว่า ทุกข์เป็นอย่างไร เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไร ความดับสนิทของความทุกข์เป็นอย่างไร และวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างไร อันเป็นความจริงที่เด็ดขาดเปลี่ยนแปลงไม่ได้ (อริยสัจจ์) ซึ่งทุกคนควรรู้พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นสัจจธรรมนี้ แต่ยากที่คนธรรมดาจะมองเห็น. **(๗)**

**พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศาสนา** หรือระเบียบการปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ปัญญาที่รู้เห็นความหลุดพ้น (วิมุตติญาณทัสสนะ) พุทธศาสนาในส่วนนี้ หมายถึงทางที่เอาตัวรอดโดยตรง **(๘)**

**พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นจิตวิทยาชั้นสูง** ดังที่รวบรวมไว้ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก บรรยายถึงลักษณะของจิตไว้อย่างกว้างขวางน่าอัศจรรย์ที่สุด แยบคายหรือลึกลับกว่าความรู้ทางจิตวิทยาของโลกปัจจุบัน. **(๙)**

**พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นปรัชญาและวิทยาศาสตร์** คือส่วนที่เห็นแจ้งชัดได้ด้วยการพิสูจน์แต่ทดลองมิได้ กับส่วนที่เห็นแจ้งด้วยตาเนื้อ หรือตาใน และพิสูจน์ทดลองได้ ความรู้เรื่องสุญญตาเป็นปรัชญาสำหรับผู้ที่ยังไม่บรรลุธรรม แต่เป็นวิทยาศาสตร์สำหรับผู้บรรลุธรรม หลักพุทธศาสนาบางประเภทเป็นวิทยาศาสตร์

โดยส่วนเดียว เพราะอาจพิสูจน์ให้เห็นแจ้งชัดได้ด้วยสติปัญญา เช่นเรื่องอริยสัจจ์เป็นต้น. **(๑๐)**

**พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นหลักวัฒนธรรม** มีคำสอนหลายข้อที่ตรงกับหลักวัฒนธรรมทั้งทางกายและทางจิต ตรงกับหลักวัฒนธรรมสากล ที่เป็นวัฒนธรรมของชาวพุทธโดยเฉพาะ ซึ่งดีกว่าสูงกว่าวัฒนธรรมสากลอย่างมากมายก็ยังมี. **(๑๑)**

โดยเหตุเหล่านี้ จึงกล่าวว่าพุทธศาสนามีหลายเหลี่ยม มองในฐานะที่เป็นตรรกวิทยา ซึ่งเป็นศาสตร์ที่โยกโคลงที่สุดก็ปรากฏว่ามีมากเหมือนกัน เช่นในคัมภีร์กถาวัตถุเป็นต้น. **(๑๒)**

*เหลี่ยมที่ต้องสนใจมากที่สุด คือเหลี่ยมที่เป็นศาสนา ซึ่งหมายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้รู้ความจริงว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอะไร จนถอนความยึดถือหลงใหลต่างๆ ออกมาเสียจากสิ่งทั้งปวงได้ เป็นการเข้าถึงตัวแท้ของพระพุทธศาสนา มีผลดีกว่าการไปสนใจในเหลี่ยมอื่น.* **(๑๓)**

**พุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศิลปะ** หมายถึงศิลปะแห่งการครองชีวิต โดยสามารถใช้วิธีปฏิบัติทางพุทธศาสนามาชุบย้อมการกระทำตนให้เป็นที่น่าดูน่าชม น่าเลื่อมใสบูชา เป็นที่จับอกจับใจแก่คนทั้งหลาย วิธีปฏิบัตินั้นคือ อาศัยศีลบริสุทธิ์เป็นเครื่องทำให้งดงามในเบื้องต้น อาศัยสมาธิทำให้งดงามในท่ามกลาง

อาศัยปัญญาทำให้งดงามในเบื้องปลาย ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยความงาม ๓ ประการนี้ ย่อมบันเทิงในทางธรรม พุทธศาสนาจึงมองในฐานะเป็นโรงมหรสพทางวิญญาณได้อีกประการหนึ่ง. **(๑๔)**

**ธรรมะในพุทธศาสนาเป็นอาหารใจอย่างดี** วิญญาณซึ่งเป็นอิสระหรือบริสุทธิ์ ต้องการความบันเทิงที่เป็นอาหารทางธรรมะ นับตั้งแต่ความยินดีปรีดาที่รู้สึกว่า ตนได้ทำอะไรอย่างถูกต้อง เป็นที่น่าพอใจของผู้รู้ทั้งหลาย มีความสงบระงับในจิตใจชนิดที่กิเลสเรียกร้องไม่ได้ มีความเห็นแจ่มแจ้งรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงว่า "อะไรเป็นอะไร" ไม่ทะเยอทะยานในสิ่งใด มีอาการเหมือนกับนิ่งลงได้ ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาเหมือนคนทั้งหลาย ชนิดที่ท่านเปรียบไว้ว่า "กลางคืนอัดควัน กลางวันเป็นไฟ" กลางคืนคิดวุ่นวายจะให้ได้สิ่งปรารถนา ครั้นพอรุ่งขึ้น ก็วิ่งว่อนไปตามความต้องการของควันที่อัดไว้แต่เมื่อคืน นี่เป็นลักษณะที่จิตใจมิได้รับความสงบไม่ได้รับอาหารทางธรรมะ แต่เป็นการกระหายไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาโดยส่วนเดียว. **(๑๕)**

เมื่อพุทธศาสนามีลักษณะหลายเหลี่ยมหลายมุมดังนี้ เราควรมองให้เห็นพุทธศาสนาตัวแท้ เนื่องจากพุทธศาสนามีมูลมาจากความกลัวต่อการบีบคั้นของความเกิดแก่เจ็บตาย หรือกิเลส *ตัวแท้ของพุทธศาสนาจึงต้องเป็นการปฏิบัติด้วยกายวาจาใจ*

*ชนิดที่จะทำลายกิเลสให้ร่อยหรอหรือสิ้นไปในที่สุด เกิดความสว่างไสวสามารถทำอะไรถูกต้องด้วยตนเอง ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นตั้งแต่ต้นจนอวสาน* การปฏิบัติเพื่อผลอันนี้ ไม่จำเป็นต้องเนื่องด้วยตำรา ไม่ต้องอาศัยพิธีรีตองหรือสิ่งภายนอกแต่อย่างใดเลย เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียง "เนื้องอก" ของพุทธศาสนาเท่านั้น. **(๑๖)**

# ๒
# พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร

**คำว่า "ศาสนา" มีความหมายกว้างกว่าคำว่า "ศีลธรรม"** ศีลธรรม หมายถึงข้อปฏิบัติเกี่ยวกับประโยชน์สุขในขั้นที่เป็นพื้นฐานทั่วไป ศาสนา หมายถึงระเบียบวิธีปฏิบัติในชั้นสูง ศีลธรรมทำให้คนเป็นคนดี มีศีล มีสัจจะ มีกตัญญูกตเวที มีการปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนหรือคนอื่น ตามหลักสังคมทั่วๆ ไป แต่เมื่อได้ปฏิบัติครบถ้วนตามนั้นแล้ว คนนั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์ที่เกิดจากความเกิดแก่เจ็บตาย ไม่พ้นจากการเบียดเบียนของกิเลส ส่วนขอบเขตของศาสนายังไปได้ไกลกว่านั้นอีก โดยเฉพาะพุทธศาสนามีความมุ่งหมายโดยตรงที่จะกำจัดกิเลส หรือดับทุกข์ที่เกิดจากความเกิดแก่เจ็บตาย ให้สูญสิ้นไป. **(๑๗)**

**พุทธศาสนาคือวิชารวมทั้งระเบียบปฏิบัติสำหรับจะให้รู้ว่า "อะไรเป็นอะไร"** การปฏิบัติตามหลักของพระพุทธ-

ศาสนา คือปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่า สิ่งทั้งปวงคืออะไร เป็นจริงอย่างไร การปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา ปฏิบัติกรรมฐานภาวนาอะไรก็ตาม ล้วนแต่มุ่งผลเพื่อให้รู้ว่า "สิ่งทั้งปวงคืออะไร" เมื่อรู้แจ้งแท้จริง การเบื่อหน่ายคลายกำหนัด และการหลุดพ้น ย่อมเกิดขึ้นเอง เป็นอัตโนมัติ เป็นการบรรลุมรรคผลชั้นใดชั้นหนึ่ง หรือถึงที่สุด เพราะว่าความรู้นั้นเป็นตัวทำลายกิเลสไปในตัว การทำความเพียร ปฏิบัติจึงมีแต่ในขั้นที่ยังไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรเท่านั้น เนื่องจาก ความไม่รู้ จึงหลงรักติดพันในสิ่งทั้งหลาย *ครั้นรู้จริง คือมอง เห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรที่ น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งเหล่านั้น ดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความหลุดพ้น จากการครอบงำของสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาทันที* คำจำกัดความ ที่ว่า "ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร" จึงเป็นคำจำกัดความที่เพียงพอและ เหมาะสม สำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินตามหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้า. **(๑๘)**

## พระไตรปิฎกคือสิ่งที่ระบุให้รู้ว่า "อะไรเป็นอะไร"

เช่น หลักเรื่องอริยสัจจ์ ๔ ประการ อริยสัจจ์ข้อที่ ๑ แสดงว่า สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ นี่คือการบอกว่าสิ่งทั้งปวงคืออะไร การ ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นความทุกข์ ย่อมก่อให้เกิดความอยาก

ในสิ่งทั้งปวง ถ้ารู้แล้วจะไม่อยาก อริยสัจจ์ข้อที่ ๒ แสดงว่า ความอยากเป็นเหตุของความทุกข์ การที่บุคคลยังมีความอยากอยู่ ก็เพราะไม่รู้ว่าความอยากคืออะไร อริยสัจจ์ข้อที่ ๓ แสดงว่า นิโรธหรือนิพพาน คือการดับความอยากได้สิ้น การที่บุคคล ไม่ปรารถนาที่จะดับความอยาก ไม่ปรารถนานิพพาน ก็เพราะ ไม่รู้ว่านิพพานคืออะไร อริยสัจจ์ข้อที่ ๔ แสดงถึงวิธีดับความ อยาก อันเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุดในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์ เพราะเหตุที่มนุษย์ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นที่พึ่ง อะไรเป็นสิ่งที่ควร ขวนขวายอย่างยิ่ง อริยมรรคมีองค์ ๘ ของพระพุทธเจ้าจึง ไม่ค่อยมีใครสนใจ ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า เรื่องอริยสัจจ์ ๔ ประการนั้น คือความรู้ที่บอกให้เห็นชัดว่า "อะไรเป็นอะไร" อย่างครบถ้วน.

**(๑๙)**

**หัวใจพระพุทธศาสนา หรือคาถาพระอัสสชิ** ที่ตอบแก่ พระสารีบุตรก่อนบวชว่า "สิ่งเหล่าใดเกิดมา เพราะมีเหตุทำให้เกิด พระตถาคตเจ้าแสดงเหตุของสิ่งเหล่านั้น พร้อมทั้งแสดงความดับ สิ้นเชิงของสิ่งเหล่านั้นเพราะหมดเหตุ พระมหาสมณเจ้าตรัส อย่างนี้" นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่า อะไรเป็นอะไรอย่างลึกซึ้ง แสดง ให้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตนถาวร ทุกสิ่งล้วนเป็นแต่มายา มี การปรุงแต่งเปลี่ยนแปลงไม่หยุด ด้วยอำนาจแห่งเหตุ เป็นการก่อ

ให้เกิดความทุกข์เพราะไม่มีอิสระ การทำใจให้เป็นอิสระ ไม่ไปหลงยึดถือสิ่งที่เป็นมายาเหล่านั้น จนเกิดความชอบหรือชังขึ้น เรียกว่าเป็นการออกมาเสียได้จากอำนาจแห่งเหตุ ดับเหตุไม่ให้มีการปรุงแต่งต่อไป จึงเป็นการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง. **(๒๐)**

**วัตถุประสงค์แห่งการออกผนวชของพระพุทธเจ้า** คือ ทรงแสวงหาว่า "อะไรเป็นกุศลๆ" คำว่า "กุศล" หมายถึงความรู้ที่ถูกต้องว่า อะไรเป็นความทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความไม่มีทุกข์ อะไรเป็นวิธีให้ถึงความไม่มีทุกข์ เมื่อรู้อย่างถูกต้องดังนี้ เรียกว่ารู้ถึงที่สุด ความรู้ว่า "อะไรเป็นอะไรที่บริสุทธิ์บริบูรณ์" จึงเป็นตัวพระพุทธศาสนา. **(๒๑)**

**เรื่อง ไตรลักษณ์ คือหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นการประกาศถึงความจริงว่า "สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน" ความเป็นอนิจจัง หมายถึงลักษณะแห่งความเปลี่ยนแปลงไม่มีหยุดของสิ่งทั้งปวง ความทุกข์หมายถึงลักษณะแห่งความทนทุกข์ทรมานอยู่ในตัวของสิ่งทั้งปวงซึ่งดูแล้วน่าชัง น่าเบื่อหน่าย น่าระอา ความเป็นอนัตตา หมายถึงสภาพที่สิ่งทั้งปวงไม่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ ด้วยมั่นใจว่าเป็นตัวตนหรือของตน นี่คือการบอกให้รู้ว่า "สิ่งทั้งปวงคืออะไร" ตามหลักไตรลักษณ์. **(๒๒)**

**หลักปฏิบัติที่ให้เป็นไปตามกฎธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงนั้นได้แก่หลัก "โอวาทปาฏิโมกข์"** แปลว่า คำสอนที่เป็นประธานของคำสอนทั้งปวง มี ๓ ข้อคือ การไม่ทำชั่วทั้งปวง การทำความดีให้เต็มที่ และการทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากความเศร้าหมอง สองข้อแรกเป็นเพียงชั้นศีลธรรม ข้อที่สามหมายถึงการทำจิตให้เป็นอิสระจากการครอบงำของสิ่งทั้งปวง จัดเป็นตัวแท้ของพระพุทธศาสนา คนเรามีความรู้สึกตามธรรมชาติอยู่สองอย่างคือ พอใจกับไม่พอใจ ถ้ายังมีความรู้สึกสองอย่างนี้อยู่แสดงว่าจิตยังไม่เป็นอิสระ หลักพุทธศาสนาจึงปฏิเสธการยึดถือทั้งสิ่งที่น่ารักและน่าชัง ไม่ให้หลงติดทั้งในความดีและความชั่ว ไม่ให้ผูกพันตัวกับสิ่งใดเลย ในระยะแรกต้องเว้นจากความชั่ว ในระยะถัดมาต้องทำความดีให้เต็ม ส่วนในระยะสูงต้องทำจิตให้ลอยสูงอยู่เหนือการครอบงำของความดีและความชั่วกลายเป็นโลกุตตระ จนลุความเป็นพระอรหันต์ในที่สุด. **(๒๓)**

**คำว่า "พุทธศาสนา" แปลว่าศาสนาของผู้รู้** "พุทธ-ศาสนิก" แปลว่าผู้ปฏิบัติตามศาสนาของผู้รู้ คือรู้สิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง จึงเรียกได้ว่า "พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ทำให้รู้ว่า อะไรเป็นอะไร" บุคคลต้องปฏิบัติให้รู้ของตนเอง เมื่อรู้ถึงที่สุด กิเลสตัณหาต่างๆ จะถูกทำลายไป ความไม่รู้ที่เรียกว่า "อวิชชา" ก็จะ

ดับทันที ข้อปฏิบัติต่างๆ จึงมีไว้เพื่อให้ความรู้ คือ "วิชชา" เกิดนั่นเอง. **(๒๔)**

**การศึกษาให้รู้จักพระพุทธศาสนาต้องศึกษาจากตัวจริง** คือจากสิ่งทั้งปวง ซึ่งรวมทั้งกายและใจ จากชีวิตที่หมุนอยู่ในวงกลมของความอยาก ที่ทำให้เวียนว่ายไปตามวัฏฏสงสารหรือทะเลทุกข์ไม่สิ้นสุด ให้เห็นว่าความทุกข์เหล่านั้นเกิดมาจากความที่ไม่รู้ว่า "อะไรเป็นอะไร" แล้วผูกใจปักมั่นในทางที่จะปฏิบัติให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ด้วยความพยายามที่จะมองให้เข้าใจแจ่มแจ้งว่า สิ่งนั้นมันเป็นอย่างไร ความทุกข์ที่เกิดขึ้น และกำลังเผาเราให้เร่าร้อนอยู่นั้นมันคืออะไร มาจากอะไร คือพยายามมองสิ่งทั้งหลายในแง่ของความทุกข์ให้มากที่สุด แล้วความรู้จะเกิดขึ้นเป็นมรรคผลนิพพาน ตามลำดับ นี่เป็นการรู้พุทธศาสนาที่ถูกต้องแท้จริง การเข้าถึงพุทธศาสนาโดยวิธีนี้ คนไม่รู้หนังสือก็เข้าถึงได้ดีกว่าคนที่เรียนพระไตรปิฎก แต่ไม่ปฏิบัติตาม. **(๒๕)**

# ๓
# ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง (ไตรลักษณ์ )

**สิ่งทั้งปวงประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

*อนิจจัง* แปลว่า ไม่เที่ยง หมายความว่า สิ่งทั้งปวงมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงที่ตายตัว.

*ทุกขัง* แปลว่า ทุกข์ หมายความว่า สิ่งทั้งปวงมีลักษณะเป็นทุกข์ ดูแล้วน่าสังเวชใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้เห็นแจ้งในสิ่งนั้นๆ.

*อนัตตา* แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้ถือได้ว่าเป็นของเรา. **(๒๖)**

**ลักษณะ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน**

**มากกว่าคำสอนอื่นๆ** บรรดาคำสอนทั้งหลายอื่น มารวมยอดอยู่ที่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น หลักอนิจจัง ทุกขัง มีสอนอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า ผิดกันแต่ยังไม่ได้ขยายความให้ละเอียดลึกซึ้งถึงที่สุด เหมือนคำสอนของพระพุทธเจ้า สำหรับหลักอนัตตา มีสอนแต่ในพุทธศาสนา ข้อนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไรถึงที่สุดเท่านั้น จึงจะรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน. **(๒๗)**

เมื่อมีการปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์นี้จนเห็นแจ้งแล้ว จะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นอย่างหนึ่งคือ "ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น" หมายความว่า การมองเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างถูกต้อง คือมองเห็นความมี ความเป็น อย่างใดอย่างหนึ่งว่า เป็นความหลอกลวง เป็นมายา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ทั้งหมดทั้งสิ้น *การมองเห็นนี้ไม่ใช่เป็นการเห็นด้วยการคำนวณตามหลักเหตุผล แต่ต้องเห็นแจ้งด้วยความรู้สึกในใจแท้จริง จนเกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่าย จึงจะเรียกว่า "เห็นธรรม"* ผู้ที่ท่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือพิจารณาอยู่ทั้งวันทั้งคืน แต่ถ้าไม่เกิดความรู้สึกถอยหลังต่อสิ่งทั้งปวง ก็เรียกว่ายังไม่เห็นแจ้ง เป็นอันว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่แท้จริง คือต้องเห็นจนเกิดความรู้สึกว่า "ไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น" **(๒๘)**

**พุทธศาสนามีคำรวบยอดอยู่คำหนึ่ง คือ "สุญญตา" แปลว่า ความว่าง** คือว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน ว่างจากสาระที่จะเข้าไปยึดถือว่า ตัวเราของเรา เมื่อรู้แจ้งว่าทุกสิ่งว่างจากตัวตนแล้ว ก็เรียกว่ารู้พุทธศาสนาถึงที่สุด. **(๒๙)**

**คำว่า "ว่างจากตัวตน"** เป็นคำที่รวบเอาความหมายของคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไว้ทั้งหมด คือเมื่อมันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีส่วนไหนที่ยั่งยืนถาวร ก็เรียกว่าว่างได้ เมื่อเต็มไปด้วยลักษณะที่ดูแล้วน่าสังเวชใจ ก็แปลว่าว่างจากส่วนที่ควรจะเข้าไปยึดถือเอา เมื่อพิจารณาดูไม่เห็นมีลักษณะไหนที่จะคงทนเป็นตัวตนของมันเองได้ ดังนี้ก็เรียกว่าว่างจากตัวตน ถ้ามองเห็นความว่างของสิ่งทั้งปวงดังนี้แล้ว จะเกิดความรู้สึก "ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น" ในสิ่งต่างๆ ขึ้นมาทันที ความรู้สึกชนิดนี้มีอำนาจเพียงพอที่จะคุ้มครองคนเรา ไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสหรืออารมณ์ทุกชนิด ทำให้จิตเป็นอิสระอยู่เสมอ *การพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงว่างจากสาระที่ควรเข้าไปยึดถือนั้น เป็นตัวแท้ของพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจของการปฏิบัติตามหลักพุทธ-ศาสนา.* **(๓๐)**

**ที่ว่า "ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น" นี้ มิได้หมายความว่า คนเราจะอยู่ได้โดยไม่มีอะไรไม่เป็นอะไรเสียเลย แต่**

**หมายความว่า อย่าเอาหรือเป็นด้วยจิตใจที่หลงใหลยึดถือ จะทำให้เกิดทุกข์** พุทธศาสนาสอนในทางที่จะไม่เอาไม่เป็น ก็เพราะการเอาการเป็นนั้น เป็นแต่เรื่องสมมติ ที่เป็นไปด้วยอำนาจของอวิชชา เมื่อพูดถึงความจริงขั้นปรมัตถ์ คนเราจะเอาจะเป็นอะไรไม่ได้เลย เพราะทั้งคนที่จะเอาและสิ่งที่จะถูกเอานั้น มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของใครด้วยกันทั้งนั้น การเอาการเป็นเกิดมาจากความอยาก (ตัณหา) ที่ติดมาโดยสัญชาตญาณตั้งแต่อยู่ในท้อง พอเกิดมาก็รู้จักอยากและรู้จักทำตามความอยาก จนสำเร็จผลอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา แล้วส่งทยอยให้เกิดดวามอยากอย่างอื่นต่อไปอีก วนเป็นวงกลมของกิเลส กรรม วิบาก ซึ่งเรียกว่าวัฏฏสงสารอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้ต้องทนทุกข์ทรมานไม่รู้จักจบสิ้น ศีลธรรมหรือจริยธรรม ไม่อาจแก้ทุกข์นี้ได้ ต้องอาศัยตัวแท้ของพุทธศาสนา อันเป็นหลักธรรมชั้นสูง สำหรับแก้ไขเรื่องนี้โดยเฉพาะ. **(๓๑)**

**ความอยากมี ๓ อย่าง คือ** *กามตัณหา* อยากในสิ่งที่ตนรักใคร่พอใจ *ภวตัณหา* อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ตนอยากเป็น *วิภวตัณหา* อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่ตนอยากไม่ให้เป็น มีความอยากที่ไหน มีความร้อนใจที่นั่น เมื่อต้อง

ทำตามความอยาก ย่อมมีความทุกข์เกิดขึ้น ได้ผลมาแล้วก็ไม่หยุดอยาก ยังอยากต่อไป คนทำชั่วเพราะอยากทำชั่ว คนทำดีก็เพราะอยากทำดี ลำพังแต่ความดีอย่างเดียวยังไม่พอ เพราะยังไม่เป็นอิสระ ยังต้องเป็นทาสของความอยาก ยังต้องเป็นทุกข์ *ต้องทำสิ่งที่เหนือกว่าการทำดี คือทำจิตให้หลุดพ้นจากการเป็นทาสของความอยาก* เอาชนะความอยากทั้ง ๓ ให้ได้ จึงจะพ้นจากความทุกข์. **(๓๒)**

**วิธีตัดรากเหง้าของความอยาก** คือ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน จนมองเห็นว่าไม่มีอะไรที่น่าอยากเอา น่าอยากเป็น เพราะทุกสิ่งที่อยากล้วนแต่นำความทุกข์ นำภาระอันหนักมาให้ทั้งสิ้น เมื่อเราได้อะไรมา ก็จำต้องจัดการกับสิ่งนั้นๆ ให้มันคงอยู่กับเรา ให้เป็นไปตามใจเรา หรือให้เป็นประโยชน์แก่เรา แต่ตามปกติสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือไม่รับรู้ต่อความประสงค์ของบุคคลใด มีแต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยของมันเอง การพยายามของคนเรา จึงเป็นการต้านกฎแห่งความเปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นการทนทรมานในการที่จะเป็นอยู่ หรือกระทำสิ่งทั้งหลายให้เป็นไปตามความประสงค์. **(๓๓)**

**อุบายที่จะทำให้รู้ว่า "สิ่งทั้งปวงไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น"** ได้แก่การพิจารณาให้ลึกซึ้งจนพบความจริงว่า การเอาการเป็นของผู้ที่มีกิเลสตัณหา ย่อมเอาเป็นด้วยความอยาก ส่วนการเอาการเป็นของผู้ที่ไม่มีกิเลสตัณหา ย่อมเอาเป็นด้วยปัญญาที่ทำให้ไม่เกิดความทุกข์ พระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าก็ยังมีการทำการเป็นอยู่ ท่านทำงานมากกว่าผู้ที่มีกิเลสเสียอีก แต่การกระทำของท่านไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เพราะท่านทำไปด้วยอำนาจของปัญญาคู่กับเมตตา เพื่อช่วยสัตว์โลกโดยไม่หวังผลตอบแทนแต่ประการใดเลย. **(๓๔)**

**ผู้หวังพ้นทุกข์ ควรฝึกฝนตนในการที่จะทำหรือจะ "เอา" แต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา ไม่ทำไปด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา** นับตั้งแต่การศึกษาเล่าเรียน การประกอบอาชีพเป็นต้นไป ต้องให้มีปัญญาควบคุมอยู่สมอ จะทำให้ไม่ร้อนใจทั้งก่อนทำ กำลังทำ และทำเสร็จแล้ว หลักสำคัญต้องให้รู้สึกเสมอว่า "สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น" เมื่อรู้สึกได้ดังนี้ จะทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา ไม่ตกหลุมของตัณหาไม่ก่อให้เกิดทุกข์ตั้งแต่ต้นจนปลาย ไม่หลงยึดถือเป็นตัวตนหรือของตน ในฐานะเป็นสิ่งที่น่าเอาหรือ

น่าเป็น คงทำไปด้วยความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ปล่อยให้เป็นไปตามขนบธรรมเนียมประเพณี หรือตามกฎหมาย. **(๓๕)**

**เกี่ยวกับ "การเป็น" ก็เหมือนกันต้องไม่ยึดถือในการได้เป็นนั่นเป็นนี่** เพราะการเป็นทุกชนิด ล้วนแต่นำมาซึ่งความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งทั้งนั้น อุบายง่าย ๆ ก็คือ พิจารณาให้เห็นว่า ไม่มีอะไรที่น่าเป็น หรือไม่มีการเป็นอะไรที่น่าสนุกเลย นับตั้งแต่การเป็นบุตรธิดา เป็นบิดามารดา เป็นสามีภรรยา ตลอดจนกระทั่งเป็นเทวดา เป็นพรหม ถ้ามีความรู้ชนิดที่เรียกว่า รู้อะไรเป็นอะไรอย่างแท้จริงแล้ว จะเห็นว่าทุกอย่างล้วนไม่น่าสนุก เพราะเป็นการทนทำ ทนเอา ทนเป็น ทนอยู่โดยไม่รู้สึกตัว ฉะนั้นจึงควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น ในลักษณะที่จะทำให้เป็นทุกข์น้อยที่สุด หรือไม่ให้เป็นทุกข์เลย. **(๓๖)**

*แนวแห่งพุทธศาสนามีอยู่อย่างนี้ จะทำได้หรือไม่ก็ตาม จะปรารถนาหรือไม่ก็ตาม แนวของการพ้นทุกข์มีอยู่อย่างนี้ ถ้าวันนี้ไม่ปรารถนา วันหน้าต้องปรารถนา เพราะว่าเมื่อละชั่วหมดแล้ว และความดีก็ทำเต็มเปี่ยมแล้ว ความรู้สึกที่ว่าจิตยังหม่นหมองด้วยตัณหาขั้นประณีตยังมีอยู่จะผลักดันให้มีความพยายามอยู่เหนือตัณหาจนไม่มีความอยากโดยสิ้นเชิง เป็นการพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด.* **(๓๗)**

# ๔
# อำนาจของความยึดติด (อุปาทาน)

**การที่จะถอนตัวออกจากสิ่งทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องศึกษาให้รู้จักเหตุของความอยาก ได้แก่ อุปาทาน แปลว่า ความยึดถือ** อันเป็นต้นเหตุของความอยากทั้งหลาย จำแนกเป็น ๔ ประการ คือ กามุปาทาน การยึดถือในของรักของใคร่ทั่วไป ทิฏฐุปาทาน การยึดถือทิฏฐิความคิดเห็นของตน สีลัพพตุปาทาน การยึดถือในวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่ตนเคยกระทำมาอย่างงมงาย อัตตวาทุปาทาน การยึดถือด้วยการกล่าวว่าเป็นตัวเป็นตน. **(๓๘)**

**กามุปาทาน (การยึดมั่นในกาม)** หมายถึงความรู้สึกติดพัน สนุกสนานเพลิดเพลิน เอร็ดอร่อย ในวัตถุหรืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความรักใคร่พอใจ จำแนกได้เป็น ๖ คือ รูป

เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ การยึดมั่นในกามเป็นเหตุให้เกิดความพินาศฉิบหายนานาประการ การอุตส่าห์เล่าเรียนเพื่อประกอบอาชีพ การขวนขวายทำกิจการงานทุกอย่าง ก็สืบเนื่องมาจากกามารมณ์ แม้การทำบุญให้ทานเพื่อไปสวรรค์ ก็มีมูลมาจากกามารมณ์ โดยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่าความยุ่งยากปั่นป่วนของโลกมีมูลมาจากกามารมณ์ หรือกามุปาทานทั้งสิ้น. **(๓๙)**

ถ้าว่าอย่างโลก ๆ กามุปาทานกลับมีประโยชน์เพราะทำให้รักครอบครัว ให้ขยันขันแข็งในการแสวงหาทรัพย์สมบัติและชื่อเสียงเป็นต้น แต่เมื่อมองในทางธรรม กลายเป็นทางมาแห่งความทุกข์ทรมานอันเร้นลับ ฉะนั้น กามุปาทานจึงเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม และละให้ได้ในที่สุด. **(๔๐)**

**ทิฏฐุปาทาน (การยึดมั่นในทิฏฐิ)** หมายถึงการยึดมั่นในความเห็นของตนจนเกิดการถือรั้น ซึ่งมีโทษร้ายกาจไม่น้อยกว่ากามุปาทาน ถ้ายึดมั่นในความคิดความเห็นเดิมของตน จนไม่ยอมเปลี่ยนแปลงจะต้องได้รับความพินาศ เราจำเป็นจะต้องปรับปรุงทิฏฐิให้ถูกให้ดีให้สูงขึ้นเสมอ คือจากมิจฉาทิฏฐิ ให้กลายเป็นสัมมาทิฏฐิ และยิ่งขึ้น ๆ จนเห็นอริยสัจจ์ในที่สุด. **(๔๑)**

**ทิฏฐิที่เป็นเหตุแห่งความถือรั้น มันมีมูลเหตุมาจากการถือขนบธรรมเนียมประเพณี** หรือลัทธิศาสนา

เป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นสิ่งที่มีการสะสมอบรมกันมาเป็นเวลานาน แม้ว่าทิฏฐิต่างๆ เหล่านั้น ยังเกี่ยวกับความไม่รู้เป็นอวิชชา ก็ยังเข้าใจเอาตามกิเลสพื้นฐานว่า สิ่งนี้เที่ยงแท้ถาวรควรยึดถือ เป็นความสุข เป็นตัวตน แทนที่จะเห็นเป็นมายาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความถือรั้นชนิดนี้เป็นอุปสรรคมิให้ก้าวไปสู่ทางดีทางสูงได้ ไม่อาจทำให้เปลี่ยนไปสู่ความเห็นความเชื่อในลัทธิศาสนา หรือนิกายอื่นๆ ที่ดีกว่าสูงกว่าได้ โดยเหตุนี้ พุทธศาสนาจึงถือว่าทิฏฐิเป็นตัวกิเลสที่ร้ายกาจ เป็นสิ่งที่น่าอันตรายที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องพยายามทำให้หน่ายให้จางและหลุดถอนได้ในที่สุด. **(๔๒)**

## สีลัพพตุปาทาน (การยึดมั่นในศีลและวัตร)

หมายถึงการถือมั่นในความประพฤติการกระทำที่สืบกันมาอย่างไร้เหตุผล หรือที่นิยมกันว่าขลังศักดิ์สิทธิ์ ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น การถือเครื่องรางของขลัง ลัทธิพิธีหรือเคล็ดลับต่างๆ เชื่อผีสางเทวดา ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น การถือชนิดนี้ปรากฏว่า ยังมีอยู่ทั่วไปในหมู่ชาวไทย และพุทธบริษัททั้งหลาย โดยเฉพาะลัทธิที่ถือพระเป็นเจ้า ถือเทวดา ถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยแล้ว จะมีการถือชนิดนั้นมาก สำหรับชาวพุทธไม่น่าจะมีอย่างนั้น ที่มีอยู่ก็เนื่องมาจากการสมาทานศีล หรือ

ประพฤติธรรมะที่ไม่ทราบความมุ่งหมาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล สันนิษฐานเอาเสียว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์ จึงได้ถือกันตามแบบแผนประเพณีที่สืบมา เมื่อไม่เข้าถึงเหตุผลของสิ่งนั้นๆ เพราะปฏิบัติมาจนชิน การถือมั่นจึงเหนียวแน่น เป็นอุปาทานชนิดที่แก้ได้ยาก อันนี้เรียกว่าอุปาทานในการประพฤติปฏิบัติที่เคยกระทำสืบกันมาอย่างผิดๆ หรืองมงาย.

**การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน ก็เช่นกัน** ถ้าทำไปด้วยความไม่รู้เหตุผลต้นปลาย ไม่รู้ความมุ่งหมายที่แท้จริงแล้ว ก็ต้องเป็นการทำไปด้วยอำนาจของการยึดถือที่ผิด จุดหมายกลายเป็นความเขลาชนิดหนึ่งอย่างแน่นอน แม้การรักษาศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ หรือศีลอะไรก็ตาม ถ้ารักษาโดยที่ว่าจะเป็นผู้ขลัง ผู้ศักดิ์สิทธิ์ หรือให้มีอำนาจวิเศษอะไรขึ้นมา ก็กลายเป็นกิจวัตรที่มุ่งผิดทาง ทำไปโดยอำนาจของสีลัพพตุปาทานนี้ทั้งสิ้น ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องระวังให้มากในเรื่องนี้ การปฏิบัติตามหลักธรรมะของพุทธศาสนานั้น ต้องเป็นการปฏิบัติถูกไปตั้งแต่ความคิดความเห็น ความพอใจ ในผลของการทำลายกิเลสไปตั้งแต่ต้น ความประพฤติปฏิบัตินั้นจึงจะไม่เป็นอุปาทานที่นอกลู่นอกทางไร้เหตุผล. **(๔๓)**

## อัตตวาทุปาทาน (ความยึดมั่นด้วยวาทะว่าตัวตน)

หมายถึงความยึดถือที่รู้สึกออกมาจากภายในใจว่า "เรา" เป็น "ตัวตนของเรา" ความยึดถือชนิดนี้เป็นสัญชาตญาณชั้นมูลฐานของชีวิตของสัญชาตญาณอื่นๆ และเป็นมูลฐานของความทุกข์ทั้งปวงด้วย ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่สรุปเป็นใจความสั้นๆ ว่า "ร่างกายและจิตใจ ที่มีอุปาทานเข้าไปยึดถือหรือครอบงำอยู่นั่นแหละเป็นตัวความทุกข์" เนื่องจากอุปาทานข้อนี้เป็นทั้งมูลกำเนิดของชีวิต และมูลกำเนิดของความทุกข์ จึงมีคำกล่าวว่า "ชีวิตคือความทุกข์ ความทุกข์คือชีวิต" ความรู้แสดงถึงมูลกำเนิดของชีวิตและความทุกข์นี้ มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้นและเป็นทางให้สามารถกำจัดทุกข์ได้เด็ดขาดด้วย. **(๔๔)**

เมื่ออัตตวาทุปาทาน เป็นมูลฐานของชีวิต เป็นสิ่งที่มีอยู่เอง เป็นอยู่เอง ดังนี้แล้ว เราจึงไม่มีทางป้องกันที่จะไม่ให้มันแสดงอิทธิพลออกมาได้ นอกจากควบคุมไว้ให้มากที่สุดที่จะมากได้เท่านั้น จนกว่าที่จะมีวิชชาเกิดขึ้น จึงจะตัดได้ขาด พระอรหันต์เท่านั้นที่เอาชนะสัญชาตญาณนี้ได้เด็ดขาด ดังนี้จึงเห็นว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่สุดของชีวิต ฉะนั้น พุทธบริษัทควรศึกษาและเอาชนะอุปาทานข้อนี้ให้มากที่สุด จึงจะเรียกว่าได้รับประโยชน์เต็มตามที่พุทธศาสนามีให้เรา. **(๔๕)**

*ขอรบเร้าให้สนใจศึกษา เรื่องอุปาทานทั้งสี่ อันเป็นสิ่งที่เป็นอันตราย เป็นพิษร้ายที่เร้นลับอยู่ ในลักษณะที่เป็นของหวาน อร่อย สวยงาม และไพเราะ ให้เข้าใจเป็นพิเศษ ให้สมกับข้อที่ว่า "การหลุดพ้นจากอุปาทาน เป็นใจความสำคัญของพุทธศาสนา" จนสามารถนำความรู้นั้นมาควบคุมอุปาทานให้อยู่ในอำนาจได้ ก็จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่เป็นทุกข์ หรือทุกข์น้อย การปฏิบัติหน้าที่การงานและการมีชีวิตอยู่ ก็จะเป็นไปแต่ในลักษณะที่เยือกเย็น มีความสะอาด สว่าง สงบ.* **(๔๖)**

# ๕
# ขั้นของการปฏิบัติศาสนา (ไตรสิกขา)

**วิธีที่จะตัดอุปาทานตามหลักพุทธศาสนา มี ๓ ชั้น เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา**

*ศีล* หมายถึง การประพฤติดีประพฤติถูก ตามหลักทั่วๆ ไป ในอันที่ไม่ทำตนและคนอื่นให้เดือดร้อน จำแนกเป็นศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีล ๒๒๗ เป็นต้น รวมใจความก็คือ การปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้นๆ ที่เป็นไปทางกายทางวาจา เกี่ยวกับสังคมและส่วนตัว หรือสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่.

*สมาธิ* ได้แก่การบังคับจิตใจของตัวไว้ในสภาพที่จะใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ลักษณะที่ใจมั่นแน่วแน่หรือสงบบริสุทธิ์ ยังไม่ใช่ความหมายที่แท้จริงของสมาธิ พระองค์ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิของคำอีกคำหนึ่งซึ่งสำคัญ

ที่สุด คือคำว่า *"กมฺมนีโย"* แปลว่า สมควรแก่การทำการงาน คำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ.

*ปัญญา* หมายถึงการฝึกฝนอบรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุด ในสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง คนเราตามปกติไม่สามารถรู้อะไร ๆ ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริง คือมักถูกตามที่เข้าใจเอาเอง หรือตามที่สมมติกัน มันจึงไม่ใช่ตามที่เป็นจริง ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติที่เรียกว่า ปัญญาสิกขา ขึ้นอีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสุด สำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความเข้าใจเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์. **(๔๗)**

**คำว่า "ความเข้าใจ" กับคำว่า "ความเห็นแจ้งนั้น"** ในทางธรรมไม่เป็นอันเดียวกัน ความเข้าใจเป็นเพียงความรู้ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการคิดคำนวณอนุมานเอาตามหลักแห่งเหตุผล ส่วนความเห็นแจ้ง หมายถึงความรู้ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการอบรมบ่มจิต ด้วยการพินิจพิจารณาให้ซึมซาบในสิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายไม่หลงใหลในสิ่งนั้น ๆ ด้วยใจจริง ปัญญาสิกขาตามหลักพุทธศาสนา จึงไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เป็นไปตามอำนาจเหตุผล แต่ต้องเป็นการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจจริงจนฝังแน่นไม่ลืม การพิจารณาในทางปัญญาตามสิกขาข้อนี้ จึงจำต้องใช้สิ่งต่าง ๆ

ที่ผ่านมาในชีวิตของเราเองเป็นเครื่องพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยใจจริง จนเกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านี้ ถ้าเป็นแต่เพียงความเข้าใจจะไม่เบื่อหน่ายต้องเห็นแจ้งจึงจะเบื่อหน่าย เพราะเป็นของคู่กัน. **(๔๘)**

**การศึกษาปฏิบัติเบื้องต้น** คือศีลสิกขานั้น เป็นการตระเตรียมเบื้องต้นให้มีการเป็นอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมด้วยความผาสุกเป็นพื้นฐาน ความเป็นอยู่ที่ผาสุกจะช่วยให้จิตใจเป็นปกติเป็นไปพร้อมเพื่อให้เกิดสมาธิ นี่เป็นยอดแห่งอานิสงส์ของศีล. **(๔๙)**

**บทเรียนขั้นที่ ๒** คือการสามารถควบคุมจิตให้บำเพ็ญหน้าที่ของมันให้เป็นประโยชน์ที่สุด ในทางศีลมีการประพฤติทางกายวาจาดี ส่วนสมาธิเป็นการประพฤติในทางจิตดี คือไม่มีความผิด ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่านและอยู่ในสภาพที่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของมัน เรียกว่า เป็นสมาธิ ตามธรรมดาบุคคลจะสามารถทำอะไรได้สำเร็จก็ต้องอาศัยกำลังสมาธิทั้งสิ้น แต่สมาธิทำนองนั้น เป็นสมาธิตามธรรมชาติ ส่วนสมาธิในหลักพระพุทธศาสนา หมายถึงสมาธิที่ได้ฝึกให้สูงขึ้นกว่านั้น สมาธิที่เลยระดับของมนุษย์ธรรมดาท่านเรียกว่าเป็น "อุตตริมนุสสธรรม" ชนิดหนึ่ง การได้มาซึ่งสมาธินี้ต้องลงทุนอดทนศึกษาอบรมและ

ปฏิบัติ เมื่อได้แล้วจะทำให้มีเครื่องมือที่สูงกว่าธรรมดา ฉะนั้น จึงควรสนใจอบรมสมาธิ อย่าถือเป็นของครึพ้นสมัย. **(๕๐)**

**บทเรียนขั้นที่ ๓** คือ ปัญญา แต่สมาธิสิกขากับปัญญา-สิกขา มีความเกี่ยวเนื่องกัน ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *"เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามเป็นจริง"* โดยกิริยาหมายถึงอาการที่จิตประกอบด้วยสมาธิในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติหน้าที่ ถ้าจิตมีลักษณะเช่นนี้ก็จะรู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ความลับมีอยู่ว่าเรื่องที่อยากจะรู้ หรือปัญหาที่อยากจะสาง ตามปกติมันย่อมฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเกิดความเดือดร้อนหรือความสงสัยต้องการจะสางให้ออกมันก็ไม่ออก เพราะจิตในขณะนั้นยังไม่เหมาะสมที่จะสางปัญหา *ถ้าผู้ใดเจริญสมาธิที่ถูกต้องคือมีลักษณะที่เรียกว่า "กมฺมนีโย" พร้อมที่จะปฏิบัติงานทางจิตแล้ว ปัญหาต่างๆ ที่สะสมอยู่ใต้สำนึกก็จะโพล่งเป็นคำตอบออกมาอย่างไม่มีเหตุผล ในทันทีที่จิตเป็นสมาธิในลักษณะเช่นนั้น* ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ก็ต้องน้อมจิตไปสู่ปัญหาที่กำลังมีอยู่ การพิจารณาด้วยกำลังของสมาธิในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า ปัญญาสิกขา การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าก็มีในลักษณะที่น้อมจิตที่เป็นสมาธิดีแล้วไปเพื่อพิจารณาปัญหาดังนี้. **(๕๑)**

**ตามหลักพระพุทธศาสนา แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง**

**สมาธิกับปัญญาไว้ว่า ต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา ต้องมีปัญญาจึงจะมีสมาธิ เพราะการที่จะให้เป็นสมาธิยิ่งไปกว่าสมาธิตามธรรมชาติต้องอาศัยปัญญา อย่างน้อยก็ต้องเข้าใจวิธีบังคับจิตให้เป็นสมาธิในมรรคมีองค์แปด ยกเอาสัมมาทิฏฐิขึ้นไว้เป็นองค์แรก เพราะการที่จะรู้ว่าอะไรเป็นอะไรตามที่เป็นจริงต้องมีสัมมาทิฏฐิก่อน คนที่มีปัญญาย่อมมีสมาธิมากขึ้น เมื่อสมาธิมากขึ้นปัญญาก็ยิ่งมีกำลังมากขึ้นตาม มีอาการส่งเสริมกันและกันดังนี้. (๕๒)**

**เมื่อมีปัญญาจะต้องมีความเห็นแจ้ง** และมีผลเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายสลดสังเวช ถอยหลังออกมาจากสิ่งทั้งปวงที่เคยหลงรักหลงยึดถือ การถอยหลังนี้มิใช่เป็นการถอยหลังด้วยกิริยาอาการ แต่หมายถึงการชะงักถอยหลังด้วยจิตใจ โดยเฉพาะเป็นจิตที่อิสระไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงเรียกว่า "**วิมุตติ**" หมายความว่าหลุดจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ นี่แสดงว่าหลุดจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงได้ด้วยอำนาจของปัญญา ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุคคลบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา" ไม่ใช่ด้วยศีลหรือด้วยสมาธิ เมื่อหลุดก็จะมีความบริสุทธิ์สะอาด สว่าง แจ่มแจ้ง และสงบเย็น จงได้กำหนดพิจารณาปัญญาสิกขานี้ให้ดี ๆ เพราะเป็นเครื่องทำลายอุปาทาน ๔ ให้หมดสิ้นได้. **(๕๓)**

**ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ อย่างนี้ คงทนต่อการพิสูจน์** *เป็นหลักวิชาอันแท้จริง เหมาะที่ทุกคนจะปฏิบัติ และไม่ค้านเป็นปฏิปักษ์กับศาสนาไหน แต่มีอะไร ๆ มากออกไปกว่าศาสนาอื่น โดยเฉพาะคือการปฏิบัติในทางปัญญา อันเป็นการเปลื้องจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ผูกพันเป็นทาสอยู่ใต้อำนาจของสิ่งทั้งหมด หลักทั้ง ๓ นี้ จึงเป็นของสากล หรือเป็นศาสนาสากลใช้ได้แก่คนทุกคนทุกยุคทุกสมัย เพราะชีวิตมีปัญหาความทุกข์อย่างเดียวกันหมด รวมทั้งเทวดา มนุษย์ และสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งเป็นเหตุให้กล่าวได้ว่าโลกทั้งหมดเป็นอันเดียวกัน หรือเป็นชีวิตเดียวกัน เพราะมีปัญหาอย่างเดียวกัน มีสิ่งที่ต้องทำอย่างเดียวกัน คือต้องตัดกิเลสตัณหาหรืออุปาทานเสียให้ได้ นี่แหละถือความหมายของความเป็นศาสนาสากล.* **(๕๔)**

# ๖
# คนเราติดอะไร (เบญจขันธ์)

**ที่ตั้งที่ยึดเกาะของอุปาทาน คือ โลก** คำว่า "โลก" ในทางธรรมหมายถึง สิ่งทุกสิ่งที่มีอยู่ นับตั้งแต่พรหมจนถึงเปรต อสุรกาย พุทธศาสนาสอนวิธีดูโลกไว้หลายชั้น เช่นให้ดูด้วยการจำแนกโลกออกเป็นฝ่ายวัตถุ เรียกว่ารูปธรรม กับฝ่ายจิตใจ เรียกว่านามธรรม ส่วนที่เป็นนามธรรมยังแยกออกได้เป็น ๔ ส่วน นามธรรม ๔ ส่วน กับรูปธรรม ๑ ส่วน รวมกันได้เป็น ๕ ส่วน เรียกว่า เบญจขันธ์หรือขันธ์ห้า แปลว่า ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลก คือเป็นสัตว์หรือเป็นคน การดูโลกหมายถึงดูคนโดยเฉพาะ. **(๔๔)**

**นามธรรม ๔ ส่วน จำแนกออกได้ดังนี้.**

**ส่วนที่ ๑ เรียกว่า "เวทนา"** หมายถึงความรู้สึก ๓ ประการ คือ สุข ทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุข อันมีประจำอยู่ในคน

เป็นปกติ จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบขึ้นเป็นคน. **(๕๖)**

**ส่วนที่ ๒ เรียกว่า "สัญญา"** แปลว่า รู้พร้อม เป็นความรู้สึกตัวเหมือนกำลังตื่นอยู่ คือ ไม่หลับ ไม่สลบ ไม่ตาย หรือที่เรียกว่ามีสติสมปฤดี แต่โดยทั่วๆ ไป มักอธิบายกันว่าเป็นความจำได้หมายรู้ ก็ถูกเหมือนกัน เพราะหมายความว่ายังไม่เมา ไม่สลบ ไม่หลับ ไม่ตาย ดังกล่าวแล้ว. **(๕๗)**

**ส่วนที่ ๓ เรียกว่า "สังขาร"** มีหลายความหมาย สังขารที่เป็นส่วนหนึ่งของนามธรรมนี้แปลว่า "ปรุง" ได้แก่กิริยาแห่งการคิดหรือความคิด คำว่าสังขารในที่อื่น หมายถึงบุญกุศลที่ปรุงแต่งคนให้เกิดก็มี หมายถึงร่างกายหรือโครงร่างที่มีใจครองก็มี แต่มีความหมายตรงกันอยู่ว่า เป็นเครื่องปรุงแต่ง. **(๕๘)**

**ส่วนที่ ๔ เรียกว่า "วิญญาณ"** หมายถึงตัวจิตที่ทำหน้าที่รู้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ. **(๕๙)**

โลกในพุทธศาสนา ท่านจำแนกกันอย่างนี้ ผู้ต้องการเข้าใจโลกควรสนใจเรื่องขันธ์ห้า ให้มากตามสมควร. **(๖๐)**

**ขันธ์ห้า เป็นการยึดเกาะของอุปาทานสี่**

**การยึดรูปล้วนๆ ว่าเป็นตัวตน** เป็นอุปาทานขั้นต่ำที่สุด เช่น เด็กเล็กที่เซไปโดนประตูเจ็บ ต้องตีประตูเสียทีหนึ่ง จึงหายโกรธและหายเจ็บ สำหรับคนโตๆ ถ้ามีอุปาทานในร่างกาย เมื่อ

เกิดความไม่พอใจย่อมถึงกับทุบตีร่างกายตัวเองได้ การยึดดังนี้จะเรียกว่าเป็นการยึดรวมกลุ่มทั้ง ๕ ส่วน ว่าเป็นตัวตนก็ได้. **(๖๑)**

**การยึดเวทนา** ความรู้ที่เรียกว่าเวทนา มีทางที่จะถูกยึดเป็นตัวตนได้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสุขเวทนา มีคนยึดถือกันมาก เนื่องจากอำนาจของอวิชชาหรืออุปาทานบังสิ่งอื่นเสีย ทำให้มองเห็นแต่ความอร่อย ความถูกอกถูกใจว่าเป็นความสุขแล้วยึดถือเป็นตัวตน. **(๖๒)**

สิ่งใดที่ตรงกับความต้องการ ก็รวบเข้ามากอดรัดไว้ด้วยอุปาทาน ถ้าไม่ตรงกับความต้องการ ก็เกลียดชังผลักดันออกไปด้วยอุปาทานอีกเช่นกัน เป็นอันว่ารักก็รักด้วยอุปาทาน เกลียดก็เกลียดด้วยอุปาทาน ความรู้สึกชอบกับความรู้สึกชัง ตามความหมายทางธรรมถือว่าเป็นทุกข์เท่ากัน การได้กับการเสีย การดีใจกับการเสียใจเหล่านี้เป็นการทำให้จิตเหน็ดเหนื่อยเท่ากัน ทำให้เกิดความวนเวียนในความทุกข์เท่ากัน ทั้งหมดนั้นเรียกว่ายึดถือเวทนาเป็นตัวตน เมื่อพิจารณาเห็นการยึดถือเวทนาเป็นตัวตนจนเข้าใจถูกต้อง ก็จะเป็นหนทางทำจิตให้เป็นอิสระจากเวทนา **ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุพระอรหันต์ที่สอนให้พิจารณาเรื่องเวทนาโดยเฉพาะก็มีอยู่มาก** และผู้ที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ เพราะกำหนดเวทนาเป็นวัตถุสำหรับการพิจารณาก็มีมาก. **(๖๓)**

**สุขเวทนา เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือได้ง่ายกว่าสิ่งใดๆ หมด** เพราะมันเป็นความมุ่งหมายของสิ่งที่ทุกคนพากเพียรทำ ถ้าไม่ทำเพราะอำนาจของสุขเวทนา คงจะไม่มีการลงทุนเรียนลงทุนทำการงาน จึงเห็นได้ว่าเรื่องเวทนาไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ถ้าสามารถควบคุมมันได้จะทำให้จิตใจสูง สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าธรรมดา แม้แต่ความยุ่งยากต่างๆ ได้ดีกว่าธรรมดา แม้ความยุ่งยากต่างๆ ของสังคม เช่นการกระทบกระทั่งกันระหว่างประเทศ ระหว่างครึ่งโลก ตลอดจนการกระทำสงครามกันก็ล้วนมีมูลมาจากสุขเวทนานี้ทั้งสิ้น ฉะนั้น การรู้จักเวทนาก็คือการรู้จักมูลเหตุอันสำคัญ ที่ทำให้คนเราตกเป็นทาสของกิเลสหรือความทุกข์. **(๖๔)**

**เทวดาก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสุขเวทนาอย่างเดียวกับมนุษย์** แตกต่างกันแต่เป็นเรื่องที่ดีกว่า ประณีตกว่าได้อย่างอกอย่างใจกว่าเท่านั้น เพราะอยู่ในขอบเขตของความอร่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เมื่อสูงไปถึงพรหมก็ยังติดอยู่ในความอร่อยความสุขใจของฌานหรือสมาธิ แม้จะไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ก็ยังจัดเป็นเวทนา สำหรับสัตว์ที่ต่ำกว่ามนุษย์ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจของเวทนาอย่างไม่เป็นระเบียบ

ยิ่งกว่ามนุษย์ลงไปอีกมาก ฉะนั้นการรู้เรื่องเวทนาว่าไม่เป็นตัวตนของเราเลย ไม่ควรยึดถือ จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์จริงๆ. **(๖๕)**

**การยึดสัญญา หรือสมปฤดี** สัญญาก็มีทางที่จะยึดว่าเป็นตัวตนของเราได้ง่ายเหมือนกัน การที่เชื่อว่าเวลาหลับ มีเจตภูตหรืออะไรก็สุดแท้ออกไปจากตัว ทำให้ร่างกายเป็นเหมือนท่อนไม้ จึงเป็นเหตุให้ยึดถือสัญญาหรือสมปฤดีว่าเป็นตัวตนได้มากขึ้น พุทธศาสนาไม่ยอมรับว่าสัญญาเป็นตัวตน เพราะสัญญาเป็นเพียงสติสมปฤดี หรือความรู้สึกจำได้หมายรู้ ที่สืบเนื่องมาจากการปรุงแต่งตามธรรมชาติในคนคนหนึ่งเท่านั้น ถ้าระเบียบแห่งการปรุงแต่งเสียไป สัญญาก็เป็นสิ่งที่ใช้ไม่ได้ทันที จึงไม่เรียกว่าตัวตน. **(๖๖)**

**การยึดสังขาร** ได้แก่การยึดความคิดหรือตัวผู้คิด ว่าเป็นตัวตน ดังคำของนักปรัชญายุคปัจจุบันคนหนึ่งมีว่า "ข้าพเจ้าคิด ข้าพเจ้าจึงมีอยู่" พุทธศาสนาปฏิเสธความคิดหรือตัวจิตที่คิดว่าไม่ใช่ตัวตน เพราะกิริยาที่คิดว่าไม่ใช่ตัวตน เพราะกิริยาที่คิดนั้นเป็นผลของการปรุง คือของหลายๆ อย่างมาปรุงเข้ากัน เป็นการปรุงของธาตุหลายอย่างรวมทั้งวัตถุธาตุและนามธาตุ แล้วความคิดจึงเกิดขึ้น ข้อนี้จึงทำให้เห็นชัดว่า สังขารหรือความคิด ไม่ใช่ตัวตน. **(๖๗)**

**การยึดวิญญาณ** มีคนบางพวกถือว่าอาการที่เกิดความรู้แจ้งในรูปเป็นต้น ตามวิถีของสิ่งที่เรียกว่า วิญญาณในพุทธ-ศาสนาว่าเป็นตัวเจตภูต เป็นตัววิญญาณของตน แล่นจากใจมารับอารมณ์ทางตาเป็นต้น แล้วยึดถือเอาเป็นตัวตน แต่ตามหลักพุทธศาสนา ถือว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้นเอง คือเมื่อรูปและพร้อมทั้งประสาทได้มีการกระทบกัน ก็จะมีการเห็นเกิดขึ้นสำเร็จเป็นการเห็นด้วยตา เรียกว่า จักษุวิญญาณ เป็นต้น ตามชื่อของประสาทที่ตั้งแห่งการกระทบโดยไม่ต้องมีตัวตนที่ไหนอีก.

**(๑๘)**

เมื่อได้แยกดูทีละส่วนๆ ทั้ง ๕ ส่วน จนเห็นว่าไม่มีส่วนไหนที่เป็นตัวตนดังนี้แล้ว ก็จะถอนความเข้าใจผิดว่าเป็นตัวตนในสิ่งทั้งปวงเสียได้ การรู้จักส่วนทั้ง ๕ ส่วนนี้ คือการรู้จักโลกทั้งหมดว่า ไม่ใช่ตัวตนของใคร การรู้จักหมายถึงการรู้แจ้งชนิดที่อาจถอนความยึดถือว่าเป็นตัวตนเสียได้ คือไม่เกิดความรักหรือความชังในสิ่งทั้งหลาย เพียงแต่การคิดเอาตามเหตุผลหาถอนตัวตนได้ไม่ โดยเหตุนี้ จึงต้องศึกษาพิจารณาตามหลักสิกขาสามประการ จึงจะถอนการยึดถือเป็นตัวตนในสิ่งทั้งปวงได้ ฉะนั้น หน้าที่สำคัญอันพึงปฏิบัติในเรื่องเบญจขันธ์ อยู่ที่การทำความรู้แจ้งตามเป็นจริงที่เกิดขึ้น เมื่อรู้แจ้งก็จะเห็นเองว่า ไม่มี

ส่วนไหนที่เป็นตัวตนที่น่าหลงใหลยึดถือ แล้วอุปาทานการยึดถือก็แตกสลายลงเอง ตัณหาทุกชนิดไม่มีทางเกิด ความทุกข์ก็ไม่มี. **(๖๙)**

การที่ตามปกติเรามองส่วน ๕ ส่วนนี้ ไม่ออกตามที่เป็นจริง เพราะได้รับการสั่งสอนอบรมให้เข้าใจว่า ทุกสิ่งเป็นตัวตนมาแต่แรกเกิด ทำให้อัตตวาทุปาทาน คือการยึดถือว่าตัวตนอันเป็นสัญชาตญาณดั้งเดิมพอกหนายิ่งขึ้นทุกวัน เมื่อยึดถือว่าตัวตนก็เกิดการเห็นแก่ตัว แล้วมีการประกอบกิจเพื่อประโยชน์ของตัวเป็นการเพิ่มความยึดถือตัวตนหนักขึ้น ถ้าเกิดความฉลาดจนมองเห็นว่า นี่เป็นเพียงของหลอก ๆ ก็จะหมดความยึดถือว่า เป็นนาย ก. นาย ข. เป็นขุน หลวง พระ พระยา เป็นสัตว์ เป็นมนุษย์ หรือเป็นเทวดา โดยเห็นว่าเป็นเรื่องที่คนเขาสมมติขึ้นพูดกันในสังคมเท่านั้น ถ้าเข้าใจเรื่องสมมติอย่างนี้ ก็นับว่าเป็นการเพิกถอนสิ่งหลอกลวงของสังคมได้ชั้นหนึ่ง. **(๗๐)**

เมื่อเราพิจารณาดูร่างกายทั้งหมดของนาย ก. จะพบว่าเป็นที่รวมของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การเห็นอย่างนี้เรียกว่า เห็นอย่างบัญญัติ เป็นการฉลาดขึ้นมาหน่อยคือไม่หลงในสมมติ ถ้าจะแยกบัญญัติให้ละเอียดออกไปอีกก็ได้ เช่น รูปกายแยกเป็นธาตุดินน้ำลมไฟ หรือจะแยกเป็นธาตุคาร์บอน ออกซิเจน ไฮโดรเจน หรืออะไรก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าเห็นลึกเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง

กลายเป็นเห็นว่า คนไม่มี มีอยู่แต่ธาตุ ร่างกายเป็นรูปธาตุ ส่วนที่เป็นจิตก็เป็นนามธาตุ เมื่อเป็นดังนี้ ความรู้สึกว่าคน หรืออะไรที่เป็นสิ่งสมมติก็หายไปเพราะอำนาจของการเข้าถึงบัญญัติ. **(๗๑)**

เมื่อดูในแง่ปรมัตถ์ ที่ลึกลงไปอีก จะปรากฏว่าแม้ธาตุต่าง ๆ ดังกล่าวนั้นล้วนมีลักษณะแห่ง "ความว่าง" เรียกว่า "สุญญตา" แปลว่า ความเป็นของว่าง หมายถึงความว่างจากตัวตน ความว่างชนิดนี้มีอยู่ในทุกสิ่ง ผู้ใดเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในลักษณะที่เป็นของว่าง ดังนี้แล้ว ความยึดถือหรืออุปาทานย่อมไม่มีทางที่จะเกิดได้ ที่เกิดแล้วก็ไม่มีทางที่จะเหลืออยู่ได้ มันจะสูญหายละลายไปหมด ปราศจากอุปาทานโดยสิ้นเชิง ไม่มีสัตว์ ไม่มีคน ไม่มีธาตุ ไม่มีขันธ์ ไม่มีอายตนะ ไม่มีอะไรทั้งหมด นี่แหละเป็นความว่างจากการยึดถือตัวตนจนสิ้นเชิง จนกระทั่งความทุกข์ไม่มีที่เกิดและเกิดไม่ได้ สิ่งต่าง ๆ จะอยู่ในลักษณะที่อำนวยความผาสุกให้เป็นผู้มีจิตใจอยู่เหนือสิ่งทั้งปวงไปจนตลอดชีวิต นี้แลเป็นผลของการรู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องเบญจขันธ์. **(๗๒)**

# ๗
# การทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาติ

สมาธิอาจจะมีได้โดยทางตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง และจากการบำเพ็ญตามหลักวิชาโดยเฉพาะอีกอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรสังเกตมีอยู่ว่า สมาธิที่เป็นไปตามธรรมชาติมักจะพอเหมาะพอสมแก่กำลังของปัญญาที่จะทำการพิจารณา ส่วนสมาธิที่เกิดตามหลักวิชามักจะเป็นสมาธิที่มากเกินไป คือ เหลือใช้ และยังเป็นเหตุให้หลงติดได้ง่าย เพราะความสุขที่เกิดจากสมาธิที่เต็มที่นั้น อาจทำให้หลงติดหรือหลงเป็นมรรคผลนิพพานไปก็ได้. **(๗๓)**

**ในพระไตรปิฎกมีเล่าถึงแต่การบรรลุมรรคผลทุกชั้นตามวิธีธรรมชาติ** ในที่เฉพาะพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเอง หรือต่อหน้าผู้สั่งสอนคนอื่นๆ ก็มี โดยไม่ได้ไปเข้าป่า นั่งตั้งความเพียรอย่างมีพิธีรีตอง กำหนดอะไรต่างๆ ตามวิธีเทคนิคอย่างในคัมภีร์ที่แต่งใหม่ๆ ชั้นหลังเหล่านั้นเลย โดยเฉพาะในกรณี

# แนวการทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาติ

(แผนภูมิประกอบคำบรรยายครั้งที่ ๗)

| | | |
|---|---|---|
| ปีติและปราโมทย์ | : | ความอิ่มใจในธรรม. |
| ปัสสัทธิ | : | ความรำงับ. |
| สมาธิ | : | จิตสงบ. |
| ยถาภูตญาณทัสสนะ | : | รู้ความเป็นจริงต่อโลก. |
| นิพพิทา | : | ความเบื่อหน่าย. |
| วิราคะ | : | ความคลายออก. |
| วิมุตติ | : | ความหลุดออก. |
| วิสุทธิ | : | ความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง. |
| สันติ | : | ความสงบเย็น. |
| นิพพาน | : | ภาวะที่ปราศจากความทุกข์. |

แห่งการบรรลุอรหัตตผลของภิกษุปัญจวัคคีย์ หรือชฎิล ๑,๐๐๐ รูป ด้วยการฟังอนัตตลักขณสูตร และอาทิตตปริยายสูตรด้วยแล้ว จะยิ่งเห็นว่าไม่มีการพยายามตามทางเทคนิคใดๆ เลย เป็นการเห็นแจ้งแทงตลอดตามวิธีของธรรมชาติแท้ๆ นี้เป็นตัวอย่างที่ทำให้เราเข้าใจได้ดีว่า สมาธิตามธรรมชาตินั้น ย่อมรวมอยู่ในความพยายามเพื่อจะเข้าใจแจ่มแจ้งและต้องมีอยู่ในขณะที่มีความเห็นอันแจ่มแจ้งติดแนบแน่นอยู่ในตัว อย่างไม่แยกจากกันได้ และเป็นไปเองตามธรรมชาติ. **(๗๔)**

ในทำนองเดียวกันกับตัวอย่างที่ว่า พอเราตั้งใจคิดเลขลงไปเท่านั้นจิตมันก็เป็นสมาธิเอง หรือว่าพอเราจะยิงปืน จิตก็เป็นสมาธิที่จะบังคับให้แน่วแน่ขึ้นมาเองในเวลาเล็ง นี่แหละเป็นลักษณะของสมาธิที่เป็นไปเองตามธรรมชาติ ซึ่งตามปกติถูกมองข้ามเสีย เพราะไม่ขลัง ไม่ศักดิ์สิทธิ์ ไม่น่าอัศจรรย์ แต่คนเรารอดตัวมาได้เป็นส่วนใหญ่ ก็โดยอำนาจสมาธิตามธรรมชาตินี้เอง แม้การบรรลุมรรคผล เป็นพระอรหันต์ต่างๆ ก็ด้วยอาศัยสมาธิตามธรรมชาติทำนองนี้ ฉะนั้น ขออย่าได้ประมาทในเรื่องนี้ ควรประคับประคองมันให้เป็นไปด้วยดีถึงที่สุด ก็จะเป็นผลเท่ากันเหมือนกับผู้ที่บรรลุพระอรหันต์ส่วนมาก ซึ่งไม่รู้จักการทำสมาธิเลย. **(๗๕)**

**ความลับของธรรมชาติ** ที่เกี่ยวกับเรื่องลำดับแห่งความรู้สึกต่างๆ ภายในใจ จนกระทั่งเกิดการเห็นแจ่มแจ้งตามที่เป็นจริงต่อโลก หรือต่อขันธ์ห้า ลำดับแรกได้แก่ **"ปีติ"** และ **"ปราโมทย์"** หมายถึงความชุ่มชื่นอิ่มใจในทางธรรม การทำความดีทุกอย่าง นับตั้งแต่การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิ เป็นต้น ล้วนเป็นสิ่งก่อให้เกิดปีติปราโมทย์ทั้งสิ้น. **(๗๖)**

**ปีติปราโมทย์ทำให้เกิด "ปัสสัทธิ"** แปลว่า ความระงับ ตามปกติจิตของคนเรามักตกเป็นทาสของความคิดนึก ของอารมณ์ ของเวทนา ของอะไรต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เป็นความฟุ้งอยู่ภายใน ไม่มีความรำงับ แต่เมื่อเกิดปีติปราโมทย์ ก็ทำให้เกิดความรำงับ เมื่อมีความรำงับก็ย่อมเกิดสมาธิ. **(๗๗)**

**ลักษณะอันแท้จริงของ "สมาธิ"** คือลักษณะแห่งกัมมนียภาพ หรือภาวะที่เหมาะสมแก่การที่จะประกอบการงานในทางจิต คือกำลังมีความผ่องใส เยือกเย็น และสงบรำงับที่สุด เรียกว่า "กมฺมนีโย" คือพร้อมที่จะรู้ นี่เป็นลักษณะของสมาธิที่ต้องการเพื่อละกิเลส ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อ หรืออะไรทำนองนั้น การอยู่ในฌานพิจารณาอะไรไม่ได้ จิตที่ติดในความสุขอันเกิดจากฌานก็พิจารณาธรรมไม่ได้ จะพิจารณาธรรมได้ต้องออกจากฌานเสียก่อน. **(๗๘)**

**ในที่นี้ไม่ต้องการฌาน แต่ต้องการจิตที่เป็นสมาธิ** อันมีคุณสมบัติเป็น "กมฺมนีโย" ครบถ้วนพร้อมที่จะรู้แจ้งจนเกิด "ยถาภูตญาณทัสสนะ" คือความรู้ตามที่เป็นจริงต่อโลกทั้งหมด โดยอาการตามธรรมชาติ ทำนองเดียวกันกับที่มีผู้รู้แจ้งตรงที่นั่งฟังพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้แสดงธรรม หรือนำไปคิดพิจารณาในที่เหมาะสมจนรู้ จะรู้ได้มากหรือน้อยก็แล้วแต่กำลังของสมาธิอันประกอบกับบารมี และสิ่งแวดล้อม การรู้นั้นหมายถึงการเห็นสิ่งทั้งปวงถูกต้องตามที่เป็นจริง คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่า "ไม่มีอะไรที่น่าเป็น" ไม่ควรเข้าไปยึดถือในอะไรว่าเป็นตัวตน เป็นของตน ว่าดี ว่าชั่ว ว่าน่าเอา เหล่านี้เป็นต้น ถ้ายังมีความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ หรือเพียงแต่รู้สึกคิดนึกระลึกถึงเท่านั้นก็ยังเป็นการยึดถือเป็นในที่นี้. **(๗๙)**

**ที่ว่า "ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น" มาจากหลักที่ว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ** ตัวอย่างในเรื่องเอา คือการปักใจในทรัพย์สมบัติ เงินทอง สัตว์ สิ่งของ อันเป็นที่พอใจต่างๆ การเป็นคือการถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นสามีภรรยา เป็นคนมั่งมีคนเข็ญใจ เป็นคนแพ้คนชนะ กระทั่งเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์ เป็นอะไรทุกๆ อย่าง กระทั่งความเป็นตัวเอง ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแม้ความเป็นคนก็ไม่น่าสนุก น่าเอือมระอา เพราะเป็นที่ตั้งของความทุกข์ เหล่านี้

เรียกว่า เห็นความไม่น่าเป็น ซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ต้องมีความทุกข์ตามแบบของความเป็นชนิดนั้น ๆ เพราะว่าความเป็นทุกอย่างต้องทนเป็นทนอยู่ ต้องมีการต่อสู้ให้ได้เป็นหรือเป็นอยู่ อย่างน้อยที่สุดก็คือความต่อสู้ในทางใจในการที่จะยึดถือเอาความเป็นอะไร ๆ ของตนไว้ให้ได้. **(๘๐)**

เมื่อมีตนก็ต้องมีอะไร ๆ ของตน ภายนอกตนออกไปอีกทอดหนึ่ง นับตั้งแต่ตน มีลูกของตน เมียของตน จนกระทั่งมีหน้าที่แห่งความเป็นผัว เป็นเมีย เป็นนาย เป็นบ่าว เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ของตนขึ้นมา ทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า ไม่มีความเป็นชนิดไหนที่ไม่ต้องอาศัยการดิ้นรนต่อสู้เพื่อดำรงความเป็นนั้นไว้ การดิ้นรนต่อสู้นั้นเป็นผลของอุปาทาน ที่ทำการยึดถือสิ่งต่าง ๆ ด้วยความไม่รู้. **(๘๑)**

**คำว่า "เอา" กับคำว่า "เป็น"** หมายถึงการเอาหรือการเป็นด้วยกิเลสตัณหา ด้วยอุปาทาน ว่าน่าเอา น่าเป็น และใจก็ไปเอาไปเป็นเข้าจริง ๆ ทำให้หนักใจ ร้อนใจ ต้องถูกทิ่มแทงตบตีเผาลนผูกพันครอบงำที่ใจ นับตั้งแต่แรกไปตลอดเวลา จึงควรมีสติสัมปชัญญะคุ้มครองจิตใจ ไม่ตกไปเป็นทาสของความมีความเป็นด้วยอำนาจอุปาทาน มีสติปัญญาอยู่เหนือสิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่เดือดร้อน ไม่ต้องตกบ่อของอวิชชาอุปาทานของตัวเอง ดั่งเช่น

คนเขลาทั้งหลาย ถ้าเอาและเป็นด้วยวิชาความรู้ของพระพุทธเจ้า คือรู้ว่าที่แท้จริงไม่มีอะไรที่น่าเป็น เรียกว่าเอาหรือเป็นด้วยความชนะ ไม่ใช่ด้วยการแพ้และการเป็นทาส. **(๘๒)**

ตัวอย่างผู้มีอาชีพในทางจับเสือหรืองูร้ายขาย ต้องจับให้ถูกวิธีจึงจะได้มาขาย ถ้าทำผิดตัวต้องตาย โลกหรือเบญจขันธ์ก็เป็นพิษแก่คนผู้เข้าไปยึดถือ อย่างนี้แม้การยึดถือในความดีก็จะได้รับทุกข์จากความดีนั้นเช่นเดียวกัน เว้นไว้แต่เข้าไปเกี่ยวข้องกับมันในลักษณะที่รู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้นเอง แล้วเข้าไปจัดทำมันในอาการที่พอเหมาะพอดี ถ้ามีความเข้าใจตามนัยที่กล่าวมานี้อย่างเพียงพอ จะทำให้สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งการประกอบอาชีพและการรักษาทรัพย์ เป็นต้น ด้วยสติปัญญา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยกิเลสตัณหา ดังแต่ก่อน. **(๘๓)**

**พระอรหันต์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน** ไม่มีกิเลสตัณหาอุปาทานเลย ท่านก็ยังทำประโยชน์ได้มากกว่าพวกเราเสียอีก ท่านทำไปด้วยอำนาจของปัญญาอันบริสุทธิ์ กับเมตตาอันบริสุทธิ์ มิได้ทำด้วยอำนาจของกิเลส แม้การฉันอาหาร การเจ็บไข้ ท่านก็จัดการไปในขอบเขตของปัญญา อันไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ในการที่มีตัวตนเป็นเจ้าของ คนที่มีกิเลสย่อมทำให้ได้แก่ตัว เพราะความเห็นแก่ตัว ส่วนท่านนั้นไม่ได้ทำไปด้วย

ความเห็นแก่ตัว ฉะนั้นจึงมากกว่ากัน กว้างขวางกว่ากัน สูงกว่ากัน และบริสุทธิ์กว่ากัน. **(๘๔)**

**ความอยากเอาอยากเป็น เป็นความโง่อย่างยิ่งชนิดหนึ่ง** เป็นความหลงผิดไม่รู้ตามที่เป็นจริงว่าอะไรเป็นอะไร จนกระทั่งเอากงจักรมาเป็นดอกบัว ฉะนั้นขอให้เราทุกคนปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยสติปัญญาที่รู้สึกเสมอว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น หรือน่าหลงใหลยึดถือ กระทำไปให้พอเหมาะพอสมกับที่ว่า สิ่งเหล่านั้นมีความไม่น่าเอาไม่น่าเป็นอยู่ตามธรรมชาติ เราจะเข้าไปเกี่ยวข้องให้ถูกวิธีและพอเหมาะสม ในเมื่อยังต้องเกี่ยวข้อง ฉะนั้น ควรทำจิตให้สะอาด สว่าง สงบ อยู่เสมอ แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกหรือสิ่งทั้งปวงในลักษณะที่ไม่เป็นพิษเป็นโทษขึ้นมาได้. **(๘๖)**

**ความไม่น่าเอาไม่น่าเป็นนี้ เมื่อมีการเข้าถึงความหมายที่แท้จริงได้ จักทำให้มีความกล้าหาญร่าเริงมีจิตใจอิสระต่อสิ่งทั้งปวง** สามารถเข้าไปหาสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกที่ไม่ตกเป็นทาส คือไม่เข้าไปด้วยอำนาจความอยากของกิเลสตัณหา ฉะนั้น เมื่อกำลังเอาหรือเป็นอะไรอยู่ขอให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ไม่มีอะไรที่จะเอาได้เป็นได้จริงๆ ตามต้องการ ที่แท้มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ตลอดเวลา ถ้าเข้าไป

ยึดมั่นด้วยกิเลสตัณหา จักก่อให้เกิดการกระทำที่ไม่ถูกตรงตามเป็นจริงอันทำให้เกิดความทุกข์ยุ่งยากขึ้นทุกประการ. **(๘๗)**

ความอยากเอาอยากเป็นเกินขอบเขต ทำให้มีการปฏิบัติหน้าที่ไม่บริสุทธิ์ เป็นทางให้ไม่อาจดำรงตนอยู่ในความดีความงาม ความถูกต้อง และความยุติธรรมได้ มูลเหตุแห่งความหายนะของคน อยู่ที่การตกเป็นทาสของตัณหาดังกล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น **สิ่งที่เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ การรู้จักสิ่งทั้งปวงถูกต้องตามที่เป็นจริงนี้ จึงเป็นใจความสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา เป็นทางให้เอาตัวรอดได้ทุกกรณี ทั้งในเรื่องประโยชน์ในโลกนี้ โลกหน้า และเรื่องพ้นโลก.** **(๘๘)**

**ทางรอดของทุกคน อยู่ที่มีปัญญาเห็นแจ่มแจ้งในสิ่งทั้งปวงว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น** จงมอบกายถวายชีวิตเพื่อสิ่งนี้ เพราะความบริสุทธิ์หรือความรุ่งเรืองของคนเราอยู่ที่ปัญญา สิ่งที่มีอยู่ควรให้เป็นการสมมติ เพื่อเรียกชื่อ เพื่อแบ่งงานหรือเพื่อความสะดวกในสังคม อย่าหลงใหลว่าตัวเราเป็นนั่นเป็นนี่ตามที่สมมตินั้น ทรัพย์สมบัติหรืออะไร ๆ ล้วนเป็นสิ่งสมมติ เมื่อรู้ได้แจ่มแจ้งอย่างนี้ สิ่งต่าง ๆ จะลงไปอยู่เป็นทาสเรา และเราก็อยู่เหนือมัน ข้อสำคัญต้องดำรงตนอยู่ในลักษณะที่เป็นอิสระอยู่เสมอ. **(๘๙)**

**เมื่อมียถาภูตญาณทัสสนะ เห็นจริงว่าไม่มีอะไรน่าเอาน่าเป็น** นิพพิทาก็เกิดขึ้นตามส่วนของการเห็น **นิพพิทา** แปลว่า "ความเบื่อหน่าย" ตรงกันข้ามกับคำว่า **อัสสาทะ** ซึ่งแปลว่า "ความเอร็ดอร่อย" นิพพิทาหมายถึงการเบื่อหน่ายในสิ่งที่ตนเคยเอร็ดอร่อยมา มีความเคลื่อนไหวในทางที่จะเปลื้องตนออกจากความเป็นทาส ฉะนั้น นิพพิทา จึงได้แก่ความเกลียดหรือความหน่ายต่อความที่ตนโง่หลง เข้าไปยึดถือสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจว่าน่าเอาน่าเป็น. **(๙๐)**

**ครั้นมีนิพพิทา** โดยอัตโนมัติตามธรรมชาติ ย่อมเกิด **วิราคะ** ซึ่งแปลว่า "ความจางออกหรือคลายออก" เหมือนกับเชือกที่ถูกแก้ออก หรือเหมือนกับสีย้อมผ้าที่ถูกทำให้จางออก หมายถึงคลายออกหรือจางออกจากโลก หรือจากสิ่งทั้งปวงที่เคยยึดถือ ระยะนี้เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของการหลุดพ้น เพราะเมื่อมีการคลายออกจางออก สิ่งที่เรียกว่าความหลุดออกหรือวิมุตติจะต้องมีแน่นอน. **(๙๑)**

เมื่อหลุดออกมาได้ ไม่ต้องตกเป็นทาสอีกต่อไป ก็จะมีอาการที่เรียกว่า **วิสุทธิ** คือ "ความบริสุทธิ์" หมายถึงความไม่เศร้าหมอง ก่อนนี้เคยเศร้าหมองทุกวิถีทาง เพราะการเข้าไปจมเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายอยู่ เมื่อหลุดพ้นออกมาจากความ

เป็นทาสในรสอร่อยของโลก จึงจะอยู่ในลักษณะที่บริสุทธิ์ คือไม่เศร้าหมอง. **(๙๒)**

เมื่อมีความบริสุทธิ์ ก็มี **สันติ** คือ "ความสงบ" หมายถึงความสงบเย็นจากความวุ่นวายจากความรบกวน หรือจากการต่อสู้ดิ้นรนทรมานต่าง ๆ เป็นความสงบรำงับดับเย็นของสังขารทั้งปวง แต่มิใช่นิพพาน เมื่อสงบแล้วจึงนิพพาน. **(๙๓)**

**นิพพาน** แปลว่า "ไม่มีเครื่องทิ่มแทง" อีกอย่างหนึ่งแปลว่า "ดับสนิทไม่มีเหลือ" หมายความว่าดับไม่มีเชื้อเหลือสำหรับจะเกิดมาเป็นความทุกข์อีก หรือปราศจากความทิ่มแทงเผาลน ความผูกพันร้อยรัดต่าง ๆ ทุกอย่างทุกประการ รวมความแล้วก็คือปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ ยังมีความหมายที่มุ่งใช้ต่าง ๆ กันอีกหลายอย่าง เช่น หมายถึงการดับความทุกข์ก็มี หมายถึงการดับของกิเลส หมายถึงถึงธรรมเป็นเครื่องมือ หรือเขตแดน หรือสภาพที่เป็นเครื่องดับทุกข์ดับกิเลส สังขารทั้งปวงได้สิ้นเชิงก็มี นี่เป็นลักษณะของการที่ได้เห็นโลก เห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง จนดับกิเลส ตัณหา อุปาทานเสียได้. **(๙๔)**

เพราะฉะนั้น จึงควรพิจารณาให้เห็นคุณค่าอันใหญ่ยิ่งของการเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงถูกต้องตามเป็นจริงที่เรียกว่า

**"ยถาภูตญาณทัสสนะ"** แล้วควรพยายามทำให้เกิดมีขึ้นทางใดทางหนึ่งในสองทาง คือ ทางที่จะเดินไปเองตามธรรมชาติ โดยการประคับประคองให้ดี ในการทำจิตให้มีปีติปราโมทย์ เป็นการอยู่ชอบอยู่บริสุทธิ์ทุกลมหายใจเข้าออก ทั้งกลางวันและกลางคืนอยู่เสมอ จนกระทั่งเกิดคุณธรรมต่างๆ ตามลำดับที่กล่าวมาแล้วนี้วิธีหนึ่ง. **(๙๕)**

ส่วนอีกวิธีหนึ่ง คือการเร่งรัดเอาด้วยกำลังบังคับ ตามหลักวิชาในการทำสมาธิหรือการเจริญวิปัสสนาโดยเฉพาะ เมื่อถูกวิธีถูกกับสิ่งแวดล้อมและเหมาะกับอุปนิสัยตน ก็สามารถทำให้ก้าวหน้าไปโดยเร็ว ทุกคนต้องพยายามทำทุกโอกาส ทุกขณะทุกลมหายใจเข้าออก ระมัดระวังการเป็นอยู่ประจำวันให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง เกิดปีติปราโมทย์ เกิดปัสสัทธิ สมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ เป็นนิพพานอย่างชิมลองน้อยๆ เรื่อยไปตามธรรมชาติ ทุกวันทุกเดือนทุกปี ก็จะใกล้ชิดพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงได้ตั้งแต่บัดนี้ไป. **(๙๖)**

สรุปความว่า **สมาธิ และวิปัสสนาตามธรรมชาติ** ที่ทำให้บุคคลบรรลุมรรคผล ต้องอาศัยการพิจารณาความจริงในข้อที่ว่า "ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น" อยู่เป็นประจำวันทุกวัน ผู้หวังจะได้ผลอันนี้ ต้องพยายามทำตนให้เป็นคนสะอาด มีอะไร

เป็นที่พอใจตัวจนยกมือไหว้ตัวเองได้ มีปีติปราโมทย์ตามทางธรรมอยู่เสมอ ปีติปราโมทย์นั่นเอง ทำให้เกิดความแจ่มใสสดชื่น มีใจสงบรำงับ เป็นเหตุให้มีสมาธิตามธรรมชาติอยู่อย่างอัตโนมัติ เห็นความจริงที่ว่า ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็นอยู่เสมอ เมื่อเป็นไปอย่างแรงกล้า จิตก็หน่ายคลายกำหนัดจากสิ่งที่เคยยึดถือ ความทุกข์ก็สิ้นสุดลง ชื่อว่าเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ นับเป็นการได้ของขวัญที่ธรรมชาติสร้างไว้สำหรับคนทุกคนโดยแท้จริง. **(๙๗)**

# แนวการทำให้รู้แจ้งตามหลักวิชา

(แผนภูมิประกอบคำบรรยายครั้งที่ ๘)

๑. สีลวิสุทธิ : ความหมดจดแห่งศีล.

๒. จิตตวิสุทธิ : ความหมดจดแห่งจิต.

(๑) ๓. ทิฏฐิวิสุทธิ : ความหมดจดแห่งความเห็น.

(๒) ๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ : ความหมดจดแห่งความรู้เป็นเครื่องข้ามความสงสัย.

(๓) ๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ : ความหมดจดแห่งความรู้ความเห็นที่ว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง.

(๔) ๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ : ความหมดจดแห่งความรู้เห็นในทางปฏิบัติ : –

(๑) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ : เห็นความเกิดและความดับสลาย.

(๒) ภังคานุปัสสนาญาณ : เห็นความดับสลายโดยส่วนเดียว.

(๓) ภยตุปัฏฐานญาณ : เห็นภาวะทั้งหลายเต็มไปด้วยความน่ากลัว.

(๔) อาทีนวานุปัสสนาญาณ : เห็นความเต็มไปด้วยโทษทุกข์ภัย.

(๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ : เห็นความเบื่อหน่ายในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง.

(๖) มุญจิตุกัมยตาญาณ : ความรู้ซึ่งทำให้เกิดกวามใคร่อย่างแรงกล้าที่จะพ้นทุกข์.

(๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ : ความรู้ทางพ้นทุกข์นั้น ๆ.

(๘) สังขารุเปกขาญาณ : ความรู้เป็นเครื่องปล่อยวางเฉย.

(๙) สัจจานุโลมิกญาณ : ความหมดจดแห่งความรู้.

(๕) ๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ : ความหมดจดแห่งความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง.

(ก) อริยมรรค.

(ข) อริยผล.

# ๘
# การทำให้รู้แจ้งตามหลักวิชา

**วิธีที่จะทำความเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นตามหลักวิชานั้น** แม้ไม่อยู่ในรูปพระพุทธภาษิต เพราะเป็นสิ่งที่โบราณาจารย์จัดขึ้นในยุคหลัง ก็เป็นวิธีที่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีอุปนิสัยอ่อนยังไม่อาจมองเห็นทุกข์ตามธรรมชาติด้วยตนเอง แต่มิได้หมายความว่า วิธีนี้จะวิเศษไปกว่าวิธีเป็นไปตามธรรมชาติเพราะตามพระไตรปิฎกมีกล่าวถึงวิธีที่เป็นไปตามธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากมีบางสิ่งชวนให้เห็นว่า นั่นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลที่มีบุญบารมี หรืออุปนิสัยสร้างมาพอสมควรแล้ว โดยเหตุนี้ท่านจึงได้วางระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีอุปนิสัยยังอ่อน เพื่อให้เป็นการเร่งรัดกันอย่างรัดกุมเป็นระเบียบไปตั้งแต่ต้น. **(๙๘)**

**ระเบียบปฏิบัติที่ตั้งขึ้นใหม่นี้เรียกว่า "วิปัสสนาธุระ"** เพื่อให้เป็นคู่กับ "คันถธุระ" วิปัสสนาธุระเป็นการเรียนจากภายในคืออบรมจิตโดยเฉพาะ ไม่เกี่ยวกับตำรา ส่วนคันถธุระ เป็นการเรียนตามตำราหรือคัมภีร์โดยตรง คำ ๒ คำนี้ไม่มีในพระไตรปิฎก เพิ่งปรากฏในหนังสือชั้นหลัง ๆ ยุคอรรถกถา. **(๙๙)**

คำว่า วิปัสสนาธุระ กินความรวบหมดทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือหมายถึงทั้งการทำสมาธิและการทำปัญญา ยิ่งกว่านั้นยังได้รวบเอาบาทฐานของสมาธิ คือศีลเข้าไว้ด้วย. **(๑๐๐)**

หัวข้อแห่งการศึกษา เพื่อให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนา คือ :-

(๑) อะไรเป็นบาทฐานที่ตั้ง ที่อาศัยของวิปัสสนา.

(๒) อะไรเป็นเครื่องกำหนดสำหรับวิปัสสนา.

(๓) อะไรเป็นลักษณะเครื่องสังเกตว่าเป็นตัววิปัสสนา.

(๔) อะไรเป็นกิจหรือตัวการกระทำที่เรียกว่าวิปัสสนา.

(๕) อะไรเป็นผลสุดท้ายของวิปัสสนา. **(๑๐๑)**

**ที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา คือศีลกับสมาธิ** เพราะวิปัสสนาจะเกิดขึ้นได้ ก็ในเมื่อมีปีติปราโมทย์ ข้อนี้ศีลช่วยได้ถึงที่สุด ศีลเปรียบเหมือนแผ่นดินที่ยืนของผู้ต้องการตัดป่าคือกิเลส ส่วนกำลังเรี่ยวแรงที่จะตัดเปรียบเหมือนสมาธิ สำหรับปัญญาหรือ

ญาณซึ่งเป็นตัววิปัสสนาก็คือของมีคมสำหรับตัดหรือตัวการตัด เพราะความเห็นแจ้งย่อมตัดความมืดบอดคืออวิชชา โดยเหตุนี้ ศีลจึงจัดเป็นที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา. **(๑๐๒)**

ตามบาลีมีกล่าวถึง ความบริสุทธิ์ของการปฏิบัติ ๗ อย่าง ที่ส่งทยอยกันจนบรรลุมรรคผลในที่สุด ก็ได้ยกเอาศีลขึ้นเป็นข้อแรก เรียกว่า ศีลวิสุทธิ ซึ่งส่งให้เกิดจิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณ-ทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ ตามลำดับ เปรียบเหมือนการเดินทางของพระราชา ซึ่งต้องใช้รถ ๗ ผลัด ผลัดแรกที่สุดได้แก่ ศีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล ฉะนั้นศีลจึงนับเข้าในเรื่องของวิปัสสนาด้วย อย่างที่แยกกันไม่ได้. **(๑๐๓)**

**ศีล หมายถึง "ความปกติ"** ได้แก่ การรักษาความปกติไม่ให้เกิดโทษทางกายวาจา เมื่อกายวาจาสงบเป็นปกติ ความปกติเป็นความเหมาะสมในทางจิตก็เกิดขึ้นเรียกว่า จิตตวิสุทธิ ความหมดจดทางจิตได้แก่จิตที่มีสภาพเป็นกมฺมนีโย เหมาะสมที่จะปฏิบัติงานทางจิต. **(๑๐๔)**

**ศีลวิสุทธิ กับจิตตวิสุทธิ จัดเป็นปากทางของวิปัสสนา** อีก ๕ อย่างข้างปลายเป็นตัววิปัสสนา คือ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณ-วิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

และญาณทัสสนวิสุทธิ. **(๑๐๕)**

**ตัววิปัสสนาที่ ๑ ทิฏฐิวิสุทธิ** คือความหมดจดแห่งทิฏฐิ หมายถึงหมดจดจากความเห็นผิด ที่เคยเห็นผิดอยู่ตามธรรมดา หรือตามการแวดล้อม นับตั้งแต่ความเชื่องมงายไร้เหตุผลในเรื่องไสยศาสตร์ จนถึงเรื่องการเข้าใจผิดในธรรมชาติเกี่ยวกับร่างกาย จิตใจวิญญาณเหล่านี้เป็นต้น เกิดความคิดขึ้นใหม่ในลักษณะที่รู้จักแยกแยะ สิ่งที่เรียกสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ให้กระจายออกเป็นรูปนามหรือขันธ์ ๕ เป็นต้น ไม่หลงผิดตามสมมติที่เป็นสัตว์เป็นบุคคลทั้งกลุ่ม ไม่หลงเข้าใจว่าเป็นเรื่องของเจตภูตหรือวิญญาณ แต่เห็นเป็นส่วนประกอบของธรรมชาติที่ปรุงกันขึ้น และมีสภาพเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา. **(๑๐๖)**

**ตัววิปัสสนาที่ ๒ กังขาวิตรณวิสุทธิ** คือความหมดจดแห่งความรู้ที่จะข้ามความสงสัย หมายถึงการเห็นแจ้งในเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวง ความสงสัยจำแนกออกได้หลายประการ แต่สรุปแล้วคือ ความสงสัยเกี่ยวกับตัวเรามีอยู่หรือไม่ ตัวเราได้มีแล้วหรือไม่ ตัวเรามีต่อไปหรือไม่ในลักษณะอย่างไร การที่จะข้ามความสงสัยเสียได้ ต้องทราบว่าตัวเราไม่มี มีแต่ธาตุขันธ์ อายตนะ และเห็นเหตุปัจจัยต่าง ๆ เช่น อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร เป็นต้น ซึ่งปรุงแต่งขันธ์ อายตนะเหล่านั้น เมื่อทราบดังนี้ ความสงสัย

ต่าง ๆ จะระงับไป ทำให้เพิกถอนความรู้สึกว่า "ตัวเรา" ชั้นหยาบ ๆ เสียได้. **(๑๐๗)**

**ตัววิปัสสนาที่ ๓ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** คือ ความหมดจดแห่งความเห็นแจ้งชัดว่า "อะไรเป็นทางอะไรไม่ใช่ทาง" เมื่อข้ามความสงสัยเสียได้ ก็สามารถทำให้เกิดความหมดจดแห่งความเห็นว่า อะไรเป็นทางที่จะก้าวไปอย่างถูกต้อง อะไรเป็นทางที่จะไม่ก้าวไปได้ อุปสรรคที่ทำไม่ให้ก้าวไปมีอยู่หลายอย่าง เช่นเมื่อเกิด **"แสงสว่าง"** จะทำให้เห็นผิดว่าเป็นของวิเศษ แล้วหยุดการก้าวหน้าต่อไปเสีย เมื่อเกิด **"ปีติ"** ความอิ่มอกอิ่มใจก็ทำให้จิตใจถูกท่วมทับไม่อาจพิจารณาต่อไปได้ **"ญาณ"** คือความเห็นแจ้งในนามรูปบางขณะก็ทำให้ทะนงตัวฟุ้งซ่านอยู่ นี่ก็เป็นอุปสรรคของวิปัสสนา **"ความรำงับ"** ก็ทำให้หลงไปว่าเป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว **"ความเชื่อ"** ที่แน่นแฟ้นขึ้น **"ความพอใจในธรรม"** และ **"ความวางเฉย"** ที่มีอาการรุนแรงขึ้นก็ล้วนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้หลงใหลติดตันไม่ให้ก้าวหน้าไปได้ เหล่านี้จัดเป็นอุปสรรคของวิปัสสนา เมื่อใดเกิดญาณรู้แจ้งว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องกีดขวางของวิปัสสนา ชั้นที่จะทำการตัดสังโยชน์ ตัดกิเลสอันละเอียดเสียได้ ก็ชื่อว่ามีมัคคามัคคญาณ-ทัสสนวิสุทธิ. **(๑๐๘)**

**ตัววิปัสสนาที่ ๔ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** คือความหมดจดแห่งความรู้ความเห็นในตัวทางแห่งการปฏิบัติ คือเมื่อมีญาณทัสสนะในเรื่องทางผิดทางถูกโดยสมบูรณ์แล้ว ญาณขั้นต่อไปก็ต้องดำเนินถูกทาง และก้าวไปตามลำดับ นับตั้งแต่ความเห็นจริงในสังขารทั้งปวงชัดแจ้งถึงที่สุด จนกระทั่งวางเฉยในสิ่งทั้งปวง มีจิตพร้อมที่จะบรรลุถึงการรู้อริยสัจจ์ที่เป็นชั้นวิเศษสืบไป ตามคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ จำแนกลำดับญาณในปฏิปทาญาณ-ทัสสนวิสุทธิ เป็น ๙ ลำดับ เรียกว่าวิปัสสนาญาณ ๙ คือ :- **(๑๐๙)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๑ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ญาณเป็นเครื่องตามกำหนดให้เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไป เมื่อวิปัสสนาจิตดำเนินไปถูกทาง ในการพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตายของสังขารทั้งปวงถึงที่สุดแล้ว ก็เพ่งพิจารณาแน่วแน่อยู่แต่ในภาวะแห่งความก่อขึ้น และความเสื่อมสลายไปของสังขารเหล่านั้น จนแจ่มแจ้งชัดเจนที่สุดเห็นภาวะทั้งหลายเต็มไปด้วยการเกิดดับ เหมือนท้องทะเลเต็มไปแต่การเกิดและการดับของฟองน้ำที่เกิดจากลูกคลื่น ฉันใดก็ฉันนั้น. **(๑๑๐)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๒ ภังคานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ญาณเป็นเครื่องตามกำหนดเห็นความดับ หมายความว่าทิ้งการเพ่งดูฝ่ายเกิดในญาณแรกเสียมาเพ่งอยู่แต่ฝ่ายดับ เพื่อให้เห็นความ

แตกสลายลึกซึ้งรุนแรงถึงที่สุด จนกระทั่งรู้สึกว่าในโลกทั้งปวงไม่มีอะไรนอกจากความพังทลาย หรือความแตกดับทั่วไปหมด เหมือนกับห่าฝนตกลงมาทั่วไปทุกหนทุกแห่ง. **(๑๑๑)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๓ ภยตุปัฏฐานญาณ** แปลว่า ความรู้แจ้งในสังขารปรากฏว่า เต็มไปด้วยภาวะที่น่ากลัว เมื่อความเห็นแจ้งในความเสื่อมสลายมีมากพอ ก็จะทำให้เกิดความรู้แจ้งต่อไปว่า ภพทั้งปวงเป็นสิ่งที่น่ากลัว เต็มไปด้วยภาวะที่น่ากลัวแห่งความแตกทำลายของสังขารทั้งปวงอยู่ทุกขณะจิต จึงเกิดมีความหวาดกลัวสะดุ้งถึงที่สุดจริง ๆ ขึ้นในใจของผู้เห็นแจ้งเห็นภพทั้ง ๓ เปรียบประดุจมียาพิษอาวุธหรือโจรอันโหดร้ายบรรจุอยู่เต็มไปหมด. **(๑๑๒)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๔ อาทีนวานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ญาณเป็นเครื่องตามกำหนดให้เห็นโทษของสังขารทั้งปวง เมื่อรู้สึกว่าภพทั้งปวงเต็มไปด้วยความน่ากลัว ก็จะเกิดความรู้แจ้งต่อไปว่า สังขารหรือภพทั้งปวงประกอบอยู่ด้วยโทษอันร้ายกาจ ไม่มีความปลอดภัยในการที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เปรียบเหมือนป่าที่เต็มไปด้วยสัตว์ร้าย ย่อมไม่เป็นที่น่าอภิรมย์แก่ผู้ต้องการความเพลิดเพลินจากป่า ฉันใดก็ฉันนั้น. **(๑๑๓)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๕ นิพพิทานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ญาณเป็นเครื่องตามกำหนดด้วยความเบื่อหน่าย เมื่อเห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของน่ากลัว และเต็มไปด้วยโทษทุก ๆ ปรมาณู ก็เกิดความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง เห็นเป็นเหมือนกับบ้านเรือนที่ถูกไฟไหม้แล้ว ไม่น่าเสน่หาแต่ประการใด. **(๑๑๔)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๖ มุญจิตุกัมยตาญาณ** แปลว่า ญาณเป็นเหตุให้เกิดความปรารถนาในการพ้น เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายที่แท้จริง โดยอาศัยกำลังของสมาธิหรือความเห็นแจ้ง ก็เกิดความรู้สึกอยากจะพ้นทุกข์ด้วยใจจริง เป็นความอยากพ้นด้วยจิตใจทั้งหมด ซึ่งมีเท่ากับความใหญ่ของภพทั้งปวง เปรียบเหมือนความอยากพ้นของเขียดที่กำลังดิ้นอยู่ในปากงู หรือเปรียบเหมือนเนื้อที่อยากพ้นจากบ่วง. **(๑๑๕)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๗ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** แปลว่า ญาณเป็นเครื่องกำหนดพิจารณาหาทางรอด เมื่อมีความอยากพ้นอย่างรุนแรง ความดิ้นรนในการหาทางรอดก็จะเป็นไปอย่างรุนแรง การพิจารณาในข้อนี้ หมายถึงการพยายามสอดส่องจนเห็นอุปาทานหรือกิเลสว่าเป็นเหตุผูกพันจิตให้ติดกับภพ จึงหาทางทำกิเลสให้อ่อนกำลัง เพื่อจะได้โอกาสทำลายในภายหลัง ทำนองเดียวกับบุคคลผู้ต้องการฆ่างูที่รัดตนอยู่ โดยการจับคองูชูขึ้น

เหนือศีรษะ คลายขนดออกจากตน แกว่งเป็นวงกลมจนกระทั่งอ่อนกำลัง แล้วปล่อยมือให้หลุดกระเด็นไป และตามไปฆ่าทีหลัง การพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นอยู่เสมอ เป็นการตัดอาหารของกิเลส ทำให้กิเลสถอยกำลังอยู่เป็นประจำวัน วิธีนี้ต้องเพิ่มให้มาก ให้ประณีตแยบคายยิ่งขึ้น เพราะเป็นช่องทางให้ตัวเราเล็กนิดเดียว เอาชนะกิเลสซึ่งใหญ่เท่ากับภูเขาได้ ปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องเพิ่มพูนให้มากขึ้นพร้อมๆ กับที่ทำกิเลสให้ถอยกำลังลง จนให้มีความกล้ามากพอเท่ากับหนูตัวนิดเดียวกล้าคิดฆ่าเสือโคร่ง ๒-๓ ตัวได้ นี้เป็นอุบายในการคิดหาทางรอด. **(๑๑๖)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๘ สังขารุเปกขาญาณ** แปลว่า ความรู้เป็นเหตุให้วางเฉยในสังขารทั้งปวง การทำกิเลสให้อ่อนกำลังลงเป็นเหตุให้วางเฉยในสิ่งทั้งปวงได้ยิ่งขึ้น ญาณนี้อาศัยการพิจารณาเห็นความว่างแห่งสังขารทั้งหลายว่า ว่างจากตัวตน ว่างจากความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ว่างจากแก่นสาร ว่างจากความสุข ว่างจากความงาม เหล่านี้เป็นต้น จนในที่สุด เกิดความวางเฉยในสิ่งทั้งปวงเปรียบเหมือนบุรุษที่วางเฉยในภรรยาที่หย่าขาดกันแล้ว. **(๑๑๗)**

**วิปัสสนาญาณที่ ๙ สัจจานุโลมิกญาณ** แปลว่า ญาณที่พร้อมถึงที่สุดแล้วที่จะรู้อริยสัจจ์ เมื่อวางเฉยในภพทั้งปวงได้

จิตก็พร้อมที่จะรู้อริยสัจจ์ ๔ ชนิดที่จงทำให้บรรลุอริยมรรค ชนิดที่ทำให้เป็นอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งได้. **(๑๑๘)**

เมื่อวิปัสสนาญาณ ๙ นับตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ถึงสัจจานุโลมิกญาณเป็นไปอย่างสมบูรณ์เต็มที่แล้วเรียกว่า **"ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ"** เป็นวิปัสสนาญาณตัวที่ ๔ หรือวิสุทธิอันดับ ๖. **(๑๑๙)**

ตัววิปัสสนาที่ ๕ ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ เป็นวิสุทธิอันดับ ๗ ได้แก่ อริยมรรคญาณ เป็นผลหรือเป็นตัวสุดท้ายของวิปัสสนา. **(๑๒๐)**

ในลำดับระหว่างวิปัสสนาญาณที่ ๙ คือสัจจานุโลมิกญาณกับญาณทัสสนวิสุทธิ มีโคตรภูญาณ แทรกอยู่ในฐานะเป็นเครื่องคั่นระหว่างปุถุชนกับอริยบุคคล แต่โดยที่โคตรภูญาณมีขณะแวบเดียวแล้วก็ดับไป และยังอยู่ในฐานะที่เป็นกามาวจรกุศล จึงสงเคราะห์เข้าไว้ในฝ่ายปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ. **(๑๒๑)**

ตามนัยดังแสดงมานี้จะเห็นว่า : –

๑. ศีลและสมาธิ เป็นรากฐานที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา.

๒. ขันธ์ห้า หรือ สังขารทั้งปวง เป็นที่กำหนดสำหรับเจริญวิปัสสนา.

๓. การเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จนเกิดความกลัว ความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวงเป็นลักษณะแห่งตัววิปัสสนา.

๔. การกำจัดความโง่ เป็นกิจของวิปัสสนา.

๕. ความแจ่มแจ้งเกิดอริยมรรค เป็นผลของวิปัสสนา.

**(๑๒๒)**

ทั้งนี้ เป็นการชี้ให้เห็นแนวแห่งปัญญา ที่เดินโดยลำดับแห่งความบริสุทธิ์ ๗ ลำดับ และลักษณะการดำเนินของปัญญา ที่จะเจาะแทงโลกทั้งหลายอีก ๙ ลำดับ รวมเรียกว่า เรื่องวิปัสสนาตามหลักวิชาในรูปเทคนิค. **(๑๒๓)**

# ๙
# ลำดับแห่งการหลุดพ้นจากโลก

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนา จนเกิดความรู้แจ้งว่า ไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ และสิ่งต่างๆ ไม่อาจครอบงำจิตได้ จิตย่อมถึงสถานะอันใหม่เหนือวิสัยโลก เรียกว่า **โลกุตตรภูมิ** ตรงกันข้ามกับ **โลกิยภูมิ** คือภูมิของจิตอันต่ำที่สิ่งต่างๆ ครอบงำได้. **(๑๒๔)**

**โลกิยภูมิ** แบ่งออกเป็น ๓ พวก คือ :-

๑. กามาวจรภูมิ หมายถึงภูมิของจิตที่ยังพอใจในกามทั้งปวง.

๒. รูปาวจรภูมิ หมายถึงภูมิของจิตที่พอใจในความสุข ที่เกิดแต่สมาบัติอันมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ที่ไม่เกี่ยวกับกาม.

๓. อรูปาวจรภูมิ หมายถึงภูมิของจิตที่ยังพอใจในความสุข หรือความสงบที่เกิดแต่สมาบัติอันไม่มีรูปเป็นอารมณ์. **(๑๒๕)**

ภูมิคู่กับภพ เพราะภูมิหมายถึงสถานะหรือระดับของจิตใจสัตว์ และภพหมายถึงโลกเป็นที่อยู่อันเหมาะสมของสัตว์ตามภูมิจิต คือกามาวจรภูมิ คู่กับ กามาวจรภพ รูปาวจรภูมิ คู่กับ รูปาวจรภพ และอรูปาวจรภูมิ คู่กับ อรูปาวจรภพ ตามปกติจิตใจมนุษย์มักตกอยู่ในกามาวจรภูมิเป็นธรรมดา แต่บางคราวทำให้อยู่ในลักษณะที่เป็นรูปาวจรภูมิ หรืออรูปาวจรได้ เมื่อจิตตั้งอยู่ในภูมิใด โลกที่อาศัยก็จะกลายเป็นภพชื่อนั้นไปด้วย สัตว์ที่อยู่ในภูมิทั้ง ๓ ยังมีอัสสมิมานะเต็มที่ ยังเต็มอยู่ด้วยความยึดถือตัวตน จิตยังประกอบด้วยตัณหาอันเป็นเหตุให้ท่องเที่ยวไปในภพต่าง ๆ จึงเรียกว่ายังอยู่ในวิสัยโลก จัดเป็นโลกิยภูมิ. **(๑๒๖)**

**ส่วนโลกุตตรภูมิ** หมายถึงภูมิของจิตที่อยู่สูงเหนือวิสัยโลก มองเห็นโลกโดยความเป็นของไม่มีตัวตน แบ่งออกเป็นมรรคผล ๔ ชั้น คือ ชั้นพระโสดาบัน ชั้นพระสกิทาคามี ชั้นพระอนาคามี และชั้นพระอรหันต์ การอยู่เหนือโลกนี้หมายถึงจิตใจมิได้หมายถึงร่างกาย ส่วนร่างกายจะอยู่ภพไหนก็ได้ ที่สมควรกัน. **(๑๒๗)**

ความแตกต่างระหว่างชั้นทั้ง ๔ ของโลกุตตรภูมิอยู่ที่ลำดับแห่งการละกิเลสชั้นละเอียดได้ขาด กิเลสชั้นนี้เรียกว่า **"สังโยชน์"** แปลว่า ผูกพันเต็มที่อย่างพร้อมพรั่ง มี ๑๐ อย่าง

กิเลสเครื่องผูกพันนี้ ทำให้สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในโลก ตกอยู่ในวิสัยโลก เป็นโลกิยภูมิ เมื่อตัดเครื่องผูกพันเหล่านั้นออกได้ จิตก็จะค่อย ๆ หลุดออกจากโลกตามลำดับ จนเข้าสู่ความอยู่เหนือโลก เป็นโลกุตตรภูมิโดยสมบูรณ์ในที่สุด. **(๑๒๘)**

## สังโยชน์ ๑๐ ประการ

**๑. สักกายทิฏฐิ** แปลว่า "ความเห็นว่ากายเป็นของตน" ได้แก่ความสำคัญผิดว่าร่างกายพร้อมทั้งจิตนี้เป็นตัวตน โดยคิดว่า "ตัวเรา" มีอยู่ สัญชาตญาณมูลฐานว่ามีตัวเรานี้ เป็นไปมากถึงกับเอาอะไร ๆ เป็นตัวตนก็ได้ ตามความรู้สึกของตน ทุกคนย่อมมีความสำคัญว่าตัวตนประจำใจอยู่ทั้งนั้น เพราะเป็นมูลฐานที่ทำให้ชีวิตมีอยู่ เป็นอยู่ ผู้ต้องการข้ามพ้นจากโลก ต้องละกิเลสตัวนี้ให้ได้เป็นอันดับแรก. **(๑๒๙)**

**๒. วิจิกิจฉา** หมายถึง "ความสงสัย" คือ ความรู้มีไม่เพียงพอ เป็นเหตุให้สงสัยลังเลในพระพุทธเจ้า คือ ลังเลว่าจะไม่เป็นบุคคลที่ตรัสรู้ถูกต้องจริง หรือเป็นบุคคลที่หลุดพ้นจากความทุกข์จริง ลังเลในพระธรรม คือ ลังเลในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือการปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้น ว่าจะไม่อาจนำไปสู่ความดับทุกข์จริง หรือจะไม่จริงตามนั้น ลังเลในพระสงฆ์

คือ ลังเลในผู้ปฏิบัติว่าคงไม่ปฏิบัติได้จริง หรือไม่อาจมีบุคคลชนิดนั้นในโลกนี้ เพราะเป็นสิ่งเหลือวิสัยเป็นต้น มูลเหตุของความลังเล คือความไม่รู้ (อวิชชา) ก่อให้เกิดตัณหา ดึงจิตไปสู่ทางต่ำจนเป็นพื้นวิสัยสันดาน ส่วนความรู้สึกฝ่ายสูงเพิ่งก่อรูปขึ้นใหม่ การทะเลาะกันระหว่างความรู้สึกฝ่ายสูงกับความรู้สึกฝ่ายต่ำนั่นคือการลังเล ความลังเลมีอยู่ในทุกคนตั้งแต่เกิด เป็นเหตุให้ไม่แน่ใจในความดี ความงาม ความถูกต้อง ความยุติธรรม เป็นต้น ฉะนั้น ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความลังเลจนให้เกลียดมันมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละมันได้ง่ายขึ้น. **(๑๓๐)**

**๓. สีลัพพตปรามาส** แปลว่า "การจับฉวยศีลและวัตรผิดความมุ่งหมายที่ถูกต้อง" โดยใจความได้แก่การยึดมั่นในสิ่งที่เคยปฏิบัติมาด้วยความเข้าใจผิด ส่วนมากเกี่ยวกับลัทธิศาสนา เช่นการปฏิบัติในทางไสยศาสตร์เป็นต้น แม้เป็นเรื่องของพุทธศาสนา ถ้าปฏิบัติไปด้วยความมุ่งหมายจะให้เกิดความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์ หรือหวังจะได้ไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ดังนี้ ก็นับว่าเป็นการกระทำที่นอกลู่นอกทาง จัดเป็นสีลัพพตปรามาสทั้งสิ้น เพราะข้อปฏิบัติต่างๆ ในพุทธศาสนา มีความมุ่งหมายเพื่อให้เป็นการละกิเลสโดยส่วนเดียว. **(๑๓๑)**

เมื่อบุคคลใดละกิเลส ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้แล้ว ย่อมเป็นผู้อยู่เหนือโลก ตั้งอยู่ในโลกุตตรภูมิอันดับที่หนึ่ง เป็นพระอริยเจ้าอันดับแรก เรียกผู้นั้นว่า **พระโสดาบัน** คือ ผู้แรกถึงกระแสแห่งนิพพาน. **(๑๓๒)**

โลกุตตรภูมิอันดับที่ ๒ หมายถึงบุคคลผู้ละเครื่องผูกพัน ๓ อย่างดังกล่าวได้ และทำโลภะ โทสะ โมหะ บางส่วนให้จางไปจนมีจิตใจสูง มีความผูกพันอาลัยอยู่ในกามภพแต่เล็กน้อยที่สุด ซึ่งจะเวียนมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว เป็นเหตุให้ได้ชื่อว่า **พระสกิทาคามี.** **(๑๓๓)**

โลกุตตรภูมิอันดับที่ ๓ เรียกว่า **พระอนาคามี** เป็นผู้ละกิเลสชั้นต้น ได้อย่างพระสกิทาคามี และละสังโยชน์เพิ่มขึ้นอีก ๒ ข้อ คือข้อ ๔ กามราคะได้ทุกประการ กับข้อ ๕ ปฏิฆะ. **(๑๓๔)**

**๔. กามราคะ** หมายถึง "ความย้อมจิตอยู่ในกาม" สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ ทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทุกชั้นทุกประเภท และทุกลักษณะ เรียกว่า "กาม" ในที่นี้ ความที่จิตยังย้อมติดอยู่ด้วยความพอใจในกามเช่นนั้น เรียกว่า กามราคะได้ทุกประการ. **(๑๓๕)**

**๕. ปฏิฆะ** หมายถึง "ความรู้สึกโกรธหรือความขัดแค้นใจ" ได้แก่ความกระทบกระทั่งแห่งจิตฝ่ายที่รู้สึกไม่พอใจ

ชั้นละเอียด เป็นความขุ่นแค้นอยู่ข้างในไม่ค่อยปรากฏออกมาภายนอก เช่น ความหงุดหงิดรำคาญเป็นต้น. **(๑๓๖)**

สังโยชน์ทั้ง ๕ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ จัดเป็นภาคแรกหรือภาคค่ำ ที่พระอริยบุคคลประเภทที่ ๓ ละได้หมด เนื่องจากไม่มีกามราคะเหลืออยู่ จึงทำให้ไม่ต้องเวียนมาสู่กามภพอีก เป็นเหตุให้ได้นามว่า อนาคามี แปลว่า ผู้ไม่มีการกลับมา มีแต่จะรุดหน้าสูงขึ้นไปเป็นพระอรหันต์ และจักนิพพานในภพที่ไม่เกี่ยวข้องกับกาม ได้แก่ภพของรูปพรหมอันดับปลาย ๆ ส่วนสังโยชน์ที่ยังเหลืออีก ๕ อย่างข้างปลาย พระอริยบุคคลประเภทที่ ๔ คือ พระอรหันต์ จึงจะละได้หมด. **(๑๓๗)**

**๖. รูปราคะ** หมายถึง "ความรักใคร่พอใจในความสุขที่เกิดมาจากรูปสมาบัติ" การที่พระอริยเจ้าชั้นต้น ๆ ๓ จำพวกไม่สามารถละความสุขความพอใจที่เกิดรูปฌานหรือรูปสมาบัติได้ เพราะมีความสุขสงบเยือกเย็น มีรสชาติจับอกจับใจ ถึงกับพอจะเรียกได้ว่า เป็นนิพพานชิมลอง จึงเป็นที่ตั้งแห่งความหลงใหลได้ง่าย เป็นเหตุให้ต้องมาละได้เด็ดขาดในพระอริยเจ้าชั้นสุดท้าย คือ พระอรหันต์. **(๑๓๘)**

**๗. อรูปราคะ** หมายถึง "ความพอใจติดใจในความสุขที่เกิดมาแต่อรูปสมาบัติ ได้แก่การหลงใหลในความสุขที่เกิดจากการเจริญฌานอันกำหนดเอาสิ่งที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ มีความสงบเงียบขั้นอรูปฌาน ซึ่งประณีตสุขุมลึกซึ้งกว่าความสงบที่เป็นรูปฌาน เนื่องจากพระอรหันต์จะเป็นผู้หลงใหลในสุขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย เพราะมีปกติเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของเวทนาทุกชนิด ฉะนั้นจึงละรูปราคะ และอรูปราคะได้อีกชั้นหนึ่ง. **(๑๓๙)**

**๘. มานะ** ได้แก่ "ความรู้สึกสำคัญตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่" เป็นชั้นเป็นเชิง ว่าเราเลวกว่าเขา เราเสมอเขา เราดีหรือสูงกว่าเขา ถ้ารู้สึกว่าเราเลวกว่าเขา ก็น้อยใจ รู้สึกว่าตนดีกว่าก็ทะนงใจ รู้สึกว่าเสมอกัน ก็นึกไปทำนองแข่งขันหรือทำตนให้ก้าวหน้ากว่า ความรู้สึกถือตัวถือตนทำนองนี้ ย่อมมาจากอุปาทานนั่นเอง เมื่อความยึดถือตัวตนมีอยู่ ความรู้สึกในลักษณะชั้นเชิงเป็นคุณสมบัติหรือสิ่งประกอบอื่นๆ อันจะเป็นเครื่องวัดกันได้ก็ย่อมมี ถ้ามีจิตใจอยู่เหนือความดีความชั่วเสียแล้วความรู้สึกต่างๆ เช่นนี้จะมีอยู่ไม่ได้ การที่ยังมีความรู้สึกว่าคนดีคนชั่วหรือคนเสมอกันเป็นเหตุให้ดิ้นรนกระวนกระวายไม่เป็นความสงบสุขถึงที่สุด.

**(๑๔๐)**

**๙. อุทธัจจะ** แปลว่า "ความกระเพื่อม ความฟุ้ง" หรือความไม่สงบอยู่ได้ ได้แก่ความรู้สึกที่กระพือขึ้นในเมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สนใจผ่านมา คนเราย่อมมีความต้องการอยู่ประจำใจ เมื่อมีสิ่งใดผ่านมาในลักษณะที่ตรงกับตัณหาชนิดใดชนิดหนึ่งแล้ว ความกระพือของจิตก็ย่อมมีเป็นธรรมดา เรียกว่าเกิด "ความทึ่ง" มีได้ทั้งแง่ดีและแง่ร้าย หรือทึ่งด้วยความสงสัยลังเลก็มี เมื่อมีความแปลกประหลาดทำให้เกิดความทึ่งสงสัยขึ้น ถ้าเป็นเรื่องถูกใจก็ทำให้ดีใจจนลืมตัว ถ้าเป็นเรื่องเศร้าก็ทำให้จิตทรุดโทรมแฟบเหี่ยว ทั้งนี้เนื่องมาจากความต้องการ ความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความระแวงที่มีอยู่ พระอริยเจ้า ๓ ประเภทข้างต้นยังมีความทึ่งสนใจในบางสิ่งอยู่ แต่พระอรหันต์หมดความกระหายในสิ่งทั้งปวง หมดความกลัว หมดความเกลียด หมดความวิตกกังวล หมดความระแวงสงสัยในสิ่งทั้งปวง จิตของท่านจึงเป็นอิสระมีความบริสุทธิ์หรือสงบสุขถึงที่สุด. **(๑๔๑)**

**๑๐. อวิชชา** แปลว่า "ภาวะที่ปราศจากความรู้" ตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลายย่อมอยู่ด้วยการมีความรู้ แต่ถ้าเป็นความรู้ผิดก็เท่ากับไม่รู้ คนที่มีอวิชชาหมายถึงผู้ที่ไม่เข้าใจต่อปัญหาที่ว่าอะไรเป็นความทุกข์ที่แท้จริง อะไรเป็นต้นเหตุที่แท้จริงให้เกิดความทุกข์ อะไรเป็นความไม่มีทุกข์จริง และอะไรเป็นหนทาง

หรือวิธีที่จะให้ได้มาซึ่งความไม่มีทุกข์นั้น ถ้าใครรู้แจ้งจริงๆ ในปัญหาเหล่านี้ เรียกว่า เป็นผู้มีวิชชา. **(๑๔๒)**

**อวิชชาทำให้หลงสำคัญผิดในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นความสุข** จนถึงกับพอใจเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ สำคัญผิดอยู่ในเหตุของความทุกข์ ทำให้เกิดความเขลาต่างๆ ขึ้น เช่นเข้าใจว่าผีสางเทวดาเป็นเหตุให้เจ็บไข้ ดังนี้เป็นต้น สำคัญผิดในเรื่องความดับสนิทของทุกข์ คือไม่รู้ว่าการดับกิเลสตัณหาเป็นการดับทุกข์ ไปหลงความสงบสุขที่เกิดจากสมาธิหรือฌานสมาบัติว่าเป็นความดับทุกข์ ยิ่งกว่านั้นบางลัทธิได้เอากามารมณ์เป็นเครื่องดับทุกข์ สำคัญผิดในเรื่องหนทางแห่งความดับทุกข์ คือไม่รู้ว่าทางที่ถูกได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นเหตุให้ดำเนินไปตามความต้องการของตน มีความเชื่อในวัตถุปัจจัยภายนอก ว่าช่วยดับทุกข์ได้ เช่นมีการดับทุกข์โดยการจุดธูปเทียนอ้อนวอนผีสางเทวดาเป็นต้น. **(๑๔๓)**

**อวิชชาเป็นเหมือนเครื่องหุ้มห่อโลก** เป็นแสงสว่างที่บังลูกตา หมายความว่า ตามปกติทุกคนมีความรู้ แต่เป็นความรู้ผิด จึงเป็นความรู้ชนิดบังลูกตา เพราะแสงสว่างของอวิชชานี้เองที่ทำให้มีความหลงไปในกามารมณ์ว่า เป็นอุดมธรรมของมนุษย์ เป็นเหตุให้ติดอยู่แต่กามารมณ์ ไม่อาจทะลุรอดไปได้. **(๑๔๔)**

สังโยชน์ ๕ อย่างที่เพิ่มขึ้น คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา เป็นสิ่งที่พระอรหันต์ตัดได้ขาด ซึ่งเป็นการตัดได้ทั้งหมด ๑๐ อย่าง และเป็นพระอริยเจ้าขั้นสูงสุด. **(๑๔๔)**

**พระอริยเจ้าทั้ง ๔ ประเภท** คือพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ จัดเป็นผู้อยู่ในโลกุตตรภูมิ ตัวธรรมที่ท่านบรรลุเรียกโลกุตตรธรรม มี ๙ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล ๔ คู่นี้ ได้ ๘ เติมนิพพานเข้าอีก ๑ จึงเป็น ๙ บุคคลในโลกุตตรภูมิ เป็นผู้มีทุกข์น้อยลงตามส่วนจนกระทั่งไม่มีทุกข์เลย ภาวะเช่นนี้เป็นผลมาจากการเจริญวิปัสสนา คือ เมื่อเห็นแจ้งตามเป็นจริง ก็ดับความอยากทั้งปวงได้ ทำให้จิตอยู่เหนือวิสัยโลก เป็นโลกุตตรภูมิ สิ่งต่างๆ ไม่อาจครอบงำจิตของท่านได้อีกต่อไป. **(๑๔๖)**

**นิพพาน** หมายถึง "สภาพอย่างหนึ่งซึ่งตรงกันข้ามกับโลกด้วยประการทั้งปวง" ยกเลิกภาวะและวิสัยอย่างโลกๆ ทั้งหมดเสียก็จะเหลือนิพพาน อันเป็นธรรมชาติที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งใดปรุงแต่งและไม่ปรุงแต่งสิ่งใด เป็นที่ดับของการปรุงแต่งทั้งปวง กล่าวด้วยผล นิพพานหมายถึงภาวะที่ปราศจากความเผาลน ปราศจากความตบตี ทิ่มแทง ร้อยรัด ครอบงำ พัวพัน นิพพานไม่มีขอบเขต

ไม่กินเนื้อที่ ไม่เกี่ยวข้องกับกาลเวลา กล่าวอย่างอุปมา ได้แก่ แดนที่ดับของสังขารทั้งปวง นิพพานจึงเป็นธรรมที่เกษมจากโยคะ หมายความว่า มีความปลอดโปร่ง ว่าง เงียบ จากเครื่องร้อยรัดพัวพันหุ้มห่อโดยประการทั้งปวง นี่เป็นลักษณะของโลกุตตรธรรมข้อสุดท้าย เป็นสิ่งที่มุ่งหมายปลายทางของพุทธศาสนา. **(๑๕๗)**

# สรุปความ

**ทั้งหมดนี้ เป็นการบรรยายตามลำดับของการปฏิบัติธรรม** ตั้งแต่การชี้ให้รู้จักพุทธศาสนา จนกระทั่งบรรลุผลสุดท้าย ว่า พุทธศาสนาคือวิชา หรือระเบียบปฏิบัติ เพื่อให้รู้จักสิ่งทั้งปวงถูกต้องตามที่เป็นจริง ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เนื่องจากไม่รู้ตามที่เป็นจริง จึงมีอุปาทานยึดติดว่าตัวเราของเรา ทางดำเนินเพื่อการปล่อยวางความยึดติด ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเจริญไตรสิกขาสมบูรณ์แล้ว ทำให้รู้จักขันธ์ ๕ ตามเป็นจริง ว่า มิใช่ตัวเราของเรา จึงปล่อยวางได้ วิธีเจริญไตรสิกขามี ๒ ประการ คือ ตามวิธีธรรมชาติ กับ ตามหลักวิชา เป็นการทำให้พ้นจากโลกิยภูมิ บรรลุโลกุตตรภูมิ ด้วยการละสังโยชน์ ๑๐ เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคล ๔. **(๑๔๘)**

**เรื่องผลสุดท้ายของพุทธศาสนาคือ "นิพพาน"** อันเป็นที่สิ้นสุดของสิ่งทั้งหลายตั้งอยู่ในฐานะอุดมธรรมอันสูงสุด ดังพระพุทธภาษิตมีว่า *"ผู้รู้คือพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ย่อมกล่าวพระนิพพานว่าเป็น อุดมธรรม"* ดังนี้เรื่องนี้จะต้องศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ และเข้าถึงได้ตามสมควร จึงจะได้ชื่อว่า เป็นพุทธบริษัทจริง ๆ มิฉะนั้นจะเป็นแต่ผู้เข้าใจ หาใช่เป็นผู้รู้แจ้งไม่ ฉะนั้น ทุกคนต้องพิจารณากิเลสของตัวเองให้เข้าใจและพยายามไถ่ถอนออกเสียให้ได้ จนเกิดมีผลเป็นความสะอาด สว่าง สงบ. **(๑๔๙)**

**-จบ-**

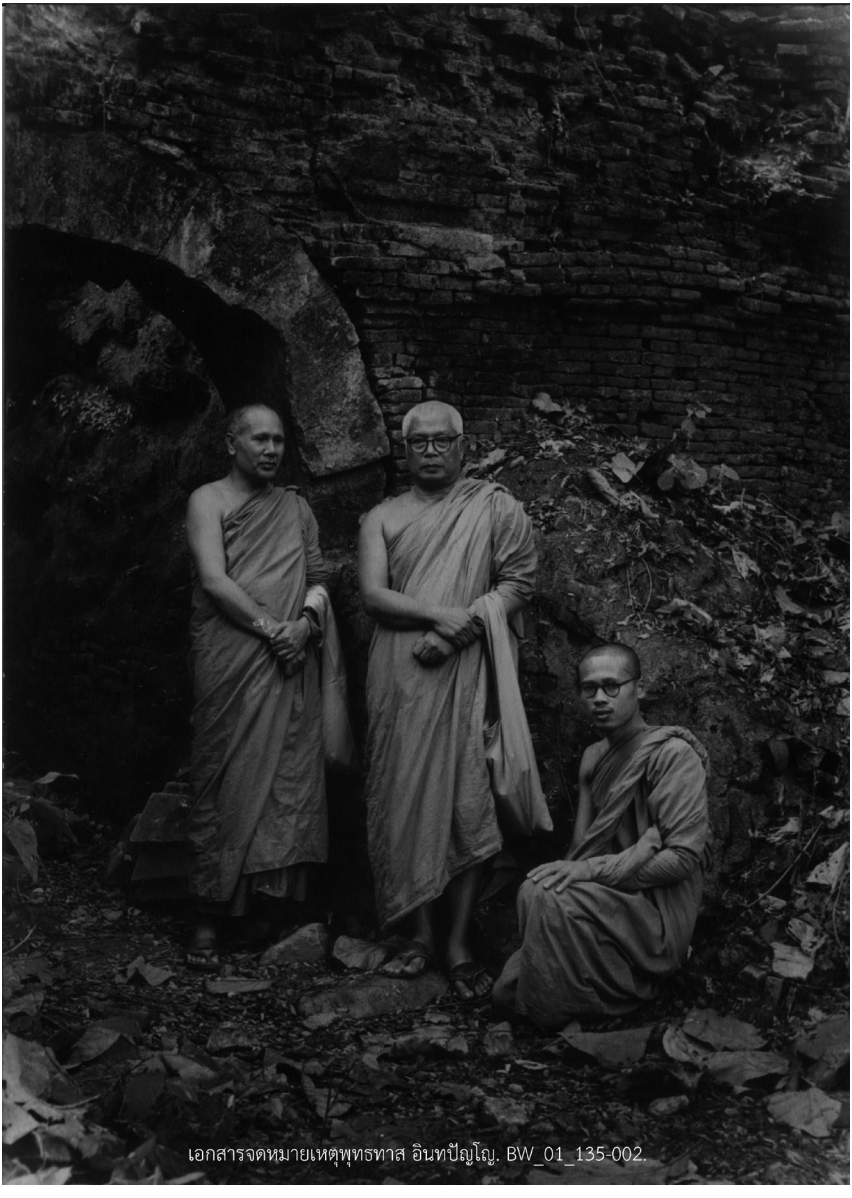
คำชี้แจง : น. ๖๖; (๘๔) แล้วกระโดดเป็น (๘๖) นั้นเป็นไปตามต้นฉบับเดิมของฉบับย่อ มิได้เป็นการพิมพ์ตกหล่น แจ้งผู้อ่านเพื่อทราบ – *ผู้จัดทำ.*

พุทธศาสนา คือ วิชาหรือระเบียบปฏิบัติ
เพื่อให้รู้จักสิ่งทั้งปวงถูกต้องตามที่เป็นจริง
ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทางดำเนินเพื่อการปล่อยวางความยึดติด
ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

เมื่อเจริญไตรสิกขาสมบูรณ์แล้ว
ทำให้รู้จักขันธ์ ๕ ตามเป็นจริง
ว่า มิใช่ตัวเราของเรา จึงปล่อยวางได้

# ภาคผนวก



เอกสารจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. BW_01_135-002.

## เกี่ยวกับผู้ย่อความ

# ภิกขุ ฉ. ชุติวัณโณ

ภิกขุ ฉ. ชุติวัณโณ เป็นนามปากกาของพระเฉลิม ฉายา ชุติวณฺโณ นามสกุล พงษ์ไพศาล เกิดเมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๐ ณ บ้านเจดีย์งาม หมู่ ๒ ตำบลบ่อตรุ อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา เป็นบุตรคนโตของนายเส้ง – นางขิม (ไชยเวทย์) พงษ์ไพศาล มีน้องสองคน คือนางลาด แก้วสวัสดิ์ และ นายวาสนา พงษ์ไพศาล

จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนระโนดวิทยามูลนิธิ และเมื่ออุปสมบทแล้ว สอบวิชาครู ป.ป. ได้ที่จังหวัดสงขลา, อุปสมบท เมื่อวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๔๙๒ ณ วัดสามบ่อ ตำบลวัดสน อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา มีพระครูปทุม ธมฺมธารี เป็นพระอุปัชฌาย์

ย้ายมาอยู่ที่สวนโมกขพลาราม ตั้งแต่ปลายปี ๒๔๙๒, สอบได้นักธรรมตรี จากสำนักเรียนวัดพระบรมธาตุไชยา จ.สุราษฎร์ธานี, ย้ายสังกัดเข้าวัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี เมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๒๔ และได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดพระเจดีย์งาม เมื่อวันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๒๕

**หน้าที่และผลงาน**

- ❖ สนองงานพุทธทาสภิกขุ และปัญญานันทภิกขุ ทั้งที่สวนโมกขพลาราม, วัดอุโมงค์ จ.เชียงใหม่, วัดชลประทาน-รังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี และวัดปัญญานันทาราม จ.ปทุมธานี
- ❖ พัฒนาวัดพระเจดีย์งาม ทั้งด้านการศึกษา การเผยแผ่สาธารณูปการ และสังคมสงเคราะห์
- ❖ แสดงธรรมและอบรมกรรมฐานแก่พระนวกะ พระธรรม-ทายาท สามเณรภาคฤดูร้อน อุบาสกอุบาสิกา และประชาชนทั่วไป
- ❖ ด้านวรรณกรรม มีผลงานตีพิมพ์ในนิตยสาร "ชาวพุทธ" ของพุทธนิคม จ.เชียงใหม่ มากมาย ได้แก่ บทความประจำวันเพ็ญ และย่อความธรรมบรรยายเรื่องสำคัญๆ ของพุทธทาสภิกขุ เช่น คู่มือมนุษย์ อิทัปปัจจยตา ไกวัลยธรรม ฯลฯ โดยใช้นามปากกา "ภิกขุ ฉ. ชุติวณฺโณ, วิมุตตยานันทะ หรือ ฉ. ช. วิมุตตยานันทะ"

**มรณภาพ** วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๔๘ อายุ ๗๘ ปี พรรษา ๕๖[1]

---

[1] แสงธรรม ส่องทาง. ธรรมานุสรณ์งานฌาปนกิจศพ พระอธิการเฉลิม ชุติวัณโณ (พงษ์ไพศาล). ๒๕๔๘. ศูนย์สืบอายุพระศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์.

ท่านอาจารย์พุทธทาส ได้พูดถึงพระอธิการเฉลิม ชุติวณฺโณ ในหนังสือ เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา[2] ว่า

*"คุณเฉลิมเรียกว่าพระแม่บ้าน... ช่วยทำหน้าที่ในลักษณะแม่บ้าน ช่วยดูแลอาหารการฉัน ติดต่อกับประชาชน เรื่องอาหาร เรื่องแกงเวร คนแถวนี้รู้จักดี จัดสอนหนังสือเด็ก ๆ ทั้งหลายแถวนี้ ... ใครเจ็บไข้ที่ไหนไปเยี่ยมในนามของวัด มีหยูกมียาไปช่วยเหลือ มีพิธีกรรม ด้านพิธีกรรม สวดมนต์ฉันเพลอะไรก็ไปทำให้*

*"ท่านได้ช่วยบันทึกรายวัน กิจการต่าง ๆ ในสวนโมกข์ไว้หลายปี เรื่องแบบนี้ละเอียดลออ จับประเด็นเก่ง เป็นคนฉลาดที่หายาก เมื่ออยู่ที่นี่เห็นว่าไม่ก้าวหน้า ก็ไปหาทางก้าวหน้า ขึ้นไปอยู่เชียงใหม่พักใหญ่ ไปทำหนังสือพิมพ์ชาวพุทธ ตอนอยู่ที่นี่เคยออกหนังสือพิมพ์กระดาษฟุลสแก็ป[3] อ่านกันภายในวัดเหมือนกัน ตอนหลังก็กลับไปเป็นเจ้าอาวาสที่บ้าน แล้วดูเหมือนท่านปัญญานันทะ ขอให้กลับไปช่วยงานที่วัดชลประทานฯ จนเดี๋ยวนี้"*

เจ้าเพ็ญฉาย สิโรรส ทายาทเจ้าชื่น สิโรรส แห่งพุทธนิคม จ.เชียงใหม่ เล่าความทรงจำ[4] ถึงพระอธิการเฉลิม ชุติวณฺโณ

---

[2] เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา. อัตชีวประวัติของพุทธทาสภิกขุ. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๔. ๒๕๕๕. มูลนิธิโกมลคีมทอง. หน้า ๒๗๑ - ๒๗๒.

[3] หนังสือพิมพ์ "เด็กสวนโมกข์" อ่านได้ที่ https://bit.ly/3FKwCHx

[4] เจ้าเพ็ญฉาย สิโรรส. สัมภาษณ์ทางแอพพลิเคชั่นไลน์ เมื่อวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕.

ไว้ว่า "ป้าจำได้ว่าท่านมาอยู่ตั้งแต่วัดอุโมงค์ไม่มีแม่ชี ท่านบวชชีให้ป้า ตอนอยู่บนดอยบวกห้า เมื่อปี ๒๕๐๐

"ท่านเป็นพระที่มีความอดทนเป็นเลิศ สามารถทำงานใต้หลังคามุงสังกะสีตื้นๆ ในโรงพิมพ์พุทธนิคม ถนนมณีนพรัตน์ ในเดือนเมษายนที่ร้อนมากได้ ทั้งๆ ที่ด้านหน้าเป็นสำนักงานพุทธนิคม แต่มีผู้หญิงทำงานสองสามคนรวมทั้งป้าที่อยู่บ้าง ไปธุระบ้าง ท่านออกเดินจากวัดอุโมงค์ไปทำงาน เย็นก็เดินกลับถ้าไม่มีรถส่งกลับวัด

"ท่านทำหนังสือพิมพ์ชาวพุทธ พร้อมกับย่อคู่มือมนุษย์ไกวัลยธรรม ฯลฯ ลงในวารสารชาวพุทธ

"ท่านกลับไปวัดท่านที่ระโนดไปทำงานที่บ้านเกิดหลายปี ท่านมีการเก็บเงินทำบุญวันละหนึ่งบาทด้วย ที่ป้าจำได้เพราะโต้เถียงท่านว่าไม่มีเงินทำบุญ ท่านก็เล่าว่าท่านสอนเด็กๆ ที่ระโนด ป้าก็ปฏิบัติตามแต่ส่งเงินเป็นรายปี ปีละ ๓๖๕ บาท ต่อมาทราบว่าท่านมาช่วยงานหลวงพ่อปัญญานันทะ ที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

"ตอนป้ากลับจากอเมริกาปี ๒๕๓๘ แวะเยี่ยมหลวงพ่อที่วัดชลฯ ก่อนกลับเชียงใหม่ หลวงพ่อปัญญานันทะบอกว่าท่าน

*เฉลิมอยู่วัดปัญญานันทาราม จ.ปทุมธานี ป้ายังแวะเยี่ยมท่านเป็นการพบกันครั้งหลังสุด และไปเผาศพท่านที่ระโนดเมื่อปี ๒๕๔๘"*

# คู่มือมนุษย์