



ตามรอยพระบาท

โดย นิน่า วัน กอร์คอม
แปลโดย พญ. ธิตา คงจรรักษ์



ตามรอยพระบาท

โดย นิน่า วัน กอร์คคอม

แปลโดย พญ.ธิดา คงจรรักษ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ISBN: 978-616-8004-11-1

จัดทำโดย



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๖๘ ๐๒๓๙

โทรสาร ๐ ๒๘๗๗ ๙๖๙๓

<http://www.dhammahome.com>

www.dhammahomefellowship.com

E-mail: info@dhammahome.com

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

๒๒๒ ซอยพระยาสุเรนทร์ ๓๐

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กทม. ๑๐๕๑๐

โทร. ๐ ๒๙๑๙ ๑๔๘๑

ตามรอยพระบาท

โดย นีน่า วัน กอร์คอม
แปลโดย พญ. ธิตา คงจรรักษ์



สารบัญ



คำนำ	๗
บทนำ	๑๒
ทุกขอริยสัจจ์	๒๗
ความจริงของอนัตตา	๓๙
จิต	๕๕
กรรมและผลของกรรม (วิบาก)	๖๙
กุศลกรรมและชีวิตที่เป็นกุศล	๘๕
จิตภาวนาและสมาธิ	๑๐๕
มรรคมีองค์ ๘	๑๒๓

คำนำ



พระพุทธศาสนาคืออะไร พระพุทธศาสนาแตกต่างจากสิ่งที่คนส่วนใหญ่เชื่อว่า ศาสนาตะวันออกเต็มไปด้วยพิธีทางศาสนาและพิธีกรรมต่างๆ ซึ่งสอนการทำสมาธิที่นำไปสู่ประสบการณ์ลึกลับ พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงถึงที่สุดและเป็นสิ่งที่มีความจริง ๆ พระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกอย่างที่เป็นจริงทั้งสภาพรู้ (นามธรรม) และสภาพไม่รู้ (รูปธรรม) ในชีวิตของเรา จากการศึกษาคำสอนของพระองค์ เราเรียนรู้ที่จะพิจารณาสภาพจิตใจที่แตกต่างกันของตนเองซึ่งเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ได้รู้ถึงความผิดพลาดและความชั่วร้ายของตนเองที่ละเอียดยิบมากซึ่งไม่สามารถสังเกตได้โดยง่าย เรียนรู้ว่าอะไรดี และอะไรเป็นกุศล และเรียนรู้ที่จะยอมรับมรรคจริยกุศลทั้งการกระทำ การพูด และการคิด พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับชีวิตและความตาย ทรงแสดงสภาพธรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยซึ่งไม่เที่ยง พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงความทุกข์และความไม่พอใจ อันเป็นธรรมชาติของสภาพธรรมแห่งชีวิต พระองค์ทรงอธิบายว่า ธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์ ประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปทันที จึงว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน พระพุทธองค์ทรงสอนมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งถ้าอบรมเจริญสัมมามรรคแล้วจะประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏในชีวิต โดยการเข้าใจตรงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ซึ่งจะสามารถขจัดกิเลสให้หมดไปได้ในที่สุด

ในหนังสือเล่มนี้ ดิฉันได้พยายามอธิบายข้อความ เนื้อหาพื้นฐาน และรายละเอียดบางส่วนของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อะไรคือประโยชน์ของการเรียนรู้รายละเอียด พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีความละเอียด

และลึกซึ้ง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าถึงรายละเอียด ถ้าหากใครไม่ทราบว่
สัจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง มีความแตกต่างกันในหลายแง่มุม บุคคลนั้น
ก็จะอ่านพระไตรปิฎกด้วยความเข้าใจผิด จนทำให้ตีความง่ายมากเกินไป เพื่อ
หลีกเลี่ยงความเข้าใจอย่างผิวเผิน ควรที่จะมีความอดทนเพื่อเข้าใจความซับซ้อน
ของพระธรรมคำสอน การตีความผิดพลาด จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ผิดในหนทาง
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเป็นผลทำให้ไม่มีความเข้าใจถูกในสภาพธรรม
ทั้งหลายทั้งภายในตัวเราและรอบๆ ตัวเรา การเจริญมรรคมีองค์ ๘ คือ การ
อบรมเจริญความเข้าใจโดยตรงของสภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจ
หนทางการอบรมเจริญปัญญาอย่างถูกต้อง บุคคลนั้นก็จะสามารถประจักษ์
ความจริงในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ถึงแม้ว่าความเข้าใจในขั้นปริยัติจะเป็น
พื้นฐานสำหรับการเจริญมรรค ก็ยังไม่เพียงพอที่จะเข้าใจความหมายลึกซึ้งของ
พระธรรมคำสอน เราควรรู้ว่า ต้องใช้เวลาและความอดทน เพื่อเข้าใจว่า หนทาง
(มรรค) นี้ คืออะไร และจะเริ่มอบรมเจริญได้อย่างไร

อะไรเป็นต้นกำเนิดตำราทางพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท ที่ได้
สืบทอดมาถึงพวกเราในทุกวันนี้ ตำราเหล่านี้ ตั้งแต่ครั้งพระพุทธกาล ประมาณ
๒๕๐๐ ปีก่อน ไม่นานหลังจากที่พระผู้มีพระภาคปรินิพพาน การประชุม
ทำสังคายนาได้ถูกจัดขึ้นในกรุงราชคฤห์ พระธรรมคำสอนได้รับการตรวจชำระ
และสอบทาน เพื่อให้เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน ภายใต้การนำของ
พระมหากัสสปะ พร้อมกับพระภิกษุ ๕๐๐ รูปที่ได้บรรลुพระอรหัตต์ ท่องจำ
ข้อความทั้งหมดของพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม มีการจัดการประชุม
เพื่อทำสังคายนาครั้งที่ ๒ ในศตวรรษต่อมา ที่เมืองเวสาลี ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น
เนื่องจากมีพระภิกษุนอกกรีต ได้ตีความกฎข้อบังคับของพระภิกษุผิดพลาด
การประชุมสังคายนาครั้งที่ ๓ จัดขึ้น พ.ศ. ๒๓๔ ในเมืองปาฏลิบุตร ในการ

ทำสังคายนาครั้งนี้ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทภาษาบาลี ที่มีอยู่ในทุกวันนี้ก็ได้รับการตรวจทานในที่สุด ในระหว่างนี้ พระธรรมคำสอน ถูกสืบทอดกันมาด้วยปากเปล่า จนกระทั่ง เมื่อ พ.ศ. ๔๓๓ ได้มีการจารึกบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรขึ้นครั้งแรกในประเทศศรีลังกา

ในหนังสือเล่มนี้ ดิฉันได้ใช้คำศัพท์บาลีเพียงไม่กี่คำ ซึ่งสามารถนำไปใช้กับผู้ที่ตั้งใจจะหาความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนามากขึ้น ภาษาอังกฤษ เมื่อเทียบกับคำศัพท์บาลี มักจะใช้ไม่ค่อยได้ เนื่องจากคำเหล่านั้น มาจากปรัชญาตะวันตก จึงให้ความหมายแตกต่างจากความหมายที่กำหนดโดยคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ดิฉันต้องขอแสดงความขอบคุณอย่างลึกซึ้งต่อท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ซึ่งท่านได้ให้ความช่วยเหลือแก่ดิฉันในความเข้าใจคำสอนของพระพุทธศาสนา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการประยุกต์ใช้ ดิฉันยังต้องขอแสดงความขอบคุณ มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา (มศพ.) และ คุณ Alan Weller ผู้จัดพิมพ์ และสามีของดิฉัน หากปราศจากความช่วยเหลือของพวกท่าน การเขียนและการพิมพ์หนังสือเล่มนี้จะเป็นไปไม่ได้เลย

สุดท้ายนี้ ดิฉันต้องการให้ข้อมูลแหล่งที่มาของคำต่าง ๆ ของดิฉันจากข้อความในภาษาอังกฤษ ดิฉันยกมาหลัก ๆ จากทีฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย และอังคุตตรนิกาย และยังยกมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นสารานุกรมเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาที่เขียนขึ้นโดย ท่านพระพุทธโฆสะ พระอรหันตเถระ ในปี พ.ศ. ๙๕๖ (บางตำราว่าปี ๙๕๓) นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของข้อความที่เลือกมา ซึ่งสามารถหาได้ที่ Pali Text Society, 73 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD, England

ด้วยหนังสือเล่มนี้ ดิฉันตั้งใจจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับคำสอนทาง
พระพุทธศาสนา ดิฉันหวังว่า ดิฉันจะสามารถกระตุ้นให้ผู้อ่านสำรวจตรวจดู
คัมภีร์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นของตนเอง

นีน่า วัน กอร์คอม



บทนำ



ทำไมเรามีชีวิตอยู่ในชาตินี้ ทำไมต้องเป็นทุกข์ มนุษยชาติได้คิดระบบปรัชญาซึ่งสามารถอธิบายเหตุผลสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ และให้คำอธิบายต่อปัญหาของความทุกข์ ศาสนาทั้งหลายยังพยายามที่จะให้คำตอบต่อปัญหาของความทุกข์ ในการสอนว่า คนเราควรมีความเชื่อในพระเจ้าและดำรงชีวิตอยู่ตามพระบัญชาของพระองค์ เพื่อที่ภายหลังจากตายไปแล้ว เขาจะได้รับความสุขนิรันดร์ในสวรรค์ พระผู้มีพระภาคได้ทรงประทานคำตอบที่เป็นพระปัญญาเฉพาะของพระองค์เท่านั้น ต่อปัญหาของความทุกข์ พระองค์ทรงแสดงว่า สาเหตุของความทุกข์อยู่ภายในมนุษย์ นั่นคือความไม่ดีและกิเลสของตนเอง และไม่ได้อยู่ที่สถานการณ์ภายนอก พระองค์ทรงอธิบายว่า ความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งของจิตใจของผู้นั่นเองและของสภาพธรรมทั้งหมดในชีวิตของเขาเท่านั้น จึงจะสามารถนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค โกสลสังยุตต์ โลกสูตรที่ ๓ พระเจ้าปเสนทิโกศล ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคที่กรุงสาวัตถี เรื่องสาเหตุแห่งทุกข์ว่า

“พระพุทธเจ้าข้า ธรรมเท่าไรหนอแลเมื่อเกิดขึ้นแก่โลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เพื่อทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่สำราญ ฯ”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า **“ดูกร มหาบพิตร ธรรม ๓ อย่างแล**

เมื่อเกิดขึ้นแก่โลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เพื่อทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่สำราญ ธรรม ๓ อย่างเป็นไฉน ฯ

ดูกร มหาบพิตร ธรรมคือความโลภ โทสะความประทุษร้าย โมหะ ความหลงแล

**เมื่อเกิดขึ้นแก่โลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล
เพื่อทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่สำราญ ฯ”**

สภาพแวดล้อมภายนอกไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อความแปรปรวนของชีวิตได้ สามารถอบรมปัญญาได้ และในที่สุดจะสามารถจัดความโลภ ความโกรธ และความหลงผิดได้โดยสิ้นเชิง ปัญหานี้ไม่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยการคาดเดาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต แต่ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ ก็โดยการประจักษ์แจ้งสภาพธรรมต่าง ๆ ในชีวิตตามความเป็นจริง รวมถึงสภาพจิตใจของบุคคลนั้นด้วย นั่นคือหนทางที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง แต่ก็ต้องใช้เวลายาวนานที่จะเข้าใจถูกต้องว่าปัญญาจะเจริญขึ้นได้อย่างไร

พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงเป็นพระเจ้า ไม่ได้ทรงเป็นผู้ช่วยชีวิตที่ต้องการให้คนปฏิบัติตามโดยไม่ไตร่ตรองถึงความจริงในคำสอนของพระองค์ พระองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงหนทางให้เกิดความเข้าใจความจริง แต่เราต้องพิจารณาให้รู้ความจริงและอบรมเจริญหนทางนั้นด้วยตนเอง ในทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านพระอานนท์ว่า

**“เพราะฉะนั้น ดูกร อานนท์ พวกเธอจะมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง มิใช่
มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง คือจะมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง มิใช่มี
สิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง”**

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ในการเจริญหนทางนั้น ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้หนทางนำไปสู่ความเข้าใจความจริงทั้งหมดด้วยพระองค์เอง โดยไม่มีครูคนใดช่วย อย่างไรก็ตามพระองค์ไม่ได้ทรงเป็นพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น หลายกัปที่ผ่านมา ได้มีพระพุทธเจ้า

พระองค์อื่นๆ ที่ทรงค้นพบหนทางทั้งหมดด้วยพระองค์เอง และได้ทรงแสดง การอบรมเจริญหนทางให้ผู้อื่นได้รู้ตาม พวกเราได้เรียนรู้พระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้าในสมัยนี้ ซึ่งมีพระนามว่า พระพุทธโคดม โดยมีพระนามเดิมว่า สิทธัตถะ มีพระโคตรว่า โคดม พระองค์มีพระชนม์ชีพอยู่ในยุคก่อนคริสต์ ศตวรรษที่ ๖ ทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย พระองค์ประสูติที่ลุมพินี (ปัจจุบันนี้เป็นประเทศเนปาล) ทรงเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ กษัตริย์ของตระกูลศากยะผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ พระราชมารดาทรงพระนามว่า พระนางสิริมหามายา พระองค์ทรงอภิเษกกับนางพิมพา ยโสธรา พระองค์ทรง ประทับในปราสาทราชวังที่งดงามสมพระเกียรติ ดำรงพระชนม์ชีพอย่างสุข สำนารถยิ่ง ถึงกระนั้นก็ตาม วันหนึ่งเมื่อพระองค์เสด็จประพาสพระราชอุทยาน โดยรถพระที่นั่ง ก็ได้ทอดพระเนตรเห็นความทุกข์ ในทีมนิกาย มหาวรรค มหাপทานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องในอดีตของพระพุทธเจ้าพระนามว่า วิปัสสี และทรงอธิบายว่า พระโพธิสัตว์ทุกๆ พระองค์จะได้รับการพยากรณ์ว่า จะได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระโพธิสัตว์ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ ในพระราชอุทยาน ก็ได้ตรัสถามนายสารถิถึงสิ่งที่พระองค์ได้ทอดพระเนตร เห็น นายสารถิกราบทูลพระองค์ว่า ผู้ที่พระองค์ทอดพระเนตรเห็นคือ คนแก่ และทุกชีวิตจะต้องแก่ ต่อมาพระองค์ทรงทอดพระเนตรเห็นคนป่วย และนายสารถิ ได้กราบทูลว่า ทุกชีวิตต้องเจ็บป่วย ภายหลังพระโพธิสัตว์ได้ทอดพระเนตรเห็น ชากศพคนตาย นายสารถิก็กราบทูลว่า นั่นเป็นชากศพของคนตาย ข้อความมีว่า

พระวิปัสสีราชกุมารได้ทอดพระเนตรเห็นคนตายไปแล้ว ได้ตรัสเรียก นายสารถิมารับสั่งถามว่า นายสารถิผู้สหาย นี่หรือเรียกว่าคนตาย ฯ

นายสารถิกราบทูลว่า ขอเดชะ นี่แลเรียกว่าคนตาย บัดนี้ มารดา บิดาหรือญาติสาโลหิตอื่น ๆ จักไม่เห็นเขา แม้เขาก็จักไม่เห็นมารดา บิดาหรือญาติสาโลหิตอื่น ๆ

นายสารถิผู้สหาย ถึงตัวเราก็จะต้องมีความตายเป็นธรรมดา ไม่
ล่วงพ้นความตายไปได้หรือ พระเจ้าแผ่นดิน พระเทวีหรือพระญาติ
สาโลหิตอื่น ๆ จักไม่เห็นเราหรือ แม้เราก็จักไม่เห็นพระเจ้าแผ่นดิน
พระเทวี หรือพระญาติสาโลหิตอื่น ๆ หรือ ฯ

ขอเดชะ แม้พระองค์และข้าพระพุทธเจ้าล้วนแต่จะต้องมีความตาย
เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ พระเจ้าแผ่นดิน พระเทวี
หรือพระญาติสาโลหิตอื่น ๆ จักไม่เห็นพระองค์ แม้พระองค์ก็จัก
ไม่เห็น พระเจ้าแผ่นดิน พระเทวี หรือพระญาติสาโลหิตอื่น ๆ

นายสารถิผู้สหาย ถ้าเช่นนั้น วันนี้พอแล้วสำหรับภูมิภาคแห่งสวน
เธอจงนำเรากลับไปภายในบุรีจากสวนนี้เถิด ฯ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นายสารถิรับรับสั่งของพระวิปัสสิราชกุมารแล้ว
ได้นำเสด็จกลับไปภายในบุรี จากพระอุทยานนั้น ฯ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า ครั้นนั้น พระวิปัสสิราชกุมารเสด็จถึง
ภายในบุรีแล้ว ทรงเป็นทุกข์เศร้าพระหฤทัย ทรงพระดำริว่า
ผู้เจริญทั้งหลาย ได้ยินว่า ขึ้นชื่อว่าความเกิดเป็นของน่ารังเกียจ
เพราะธรรมดาว่า เมื่อความเกิดมีอยู่ ความแก่จักปรากฏ ความเจ็บ
จักปรากฏ ความตายจักปรากฏ แก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ฯ

หลังจากที่พระโพธิสัตว์ทรงพบกับชายชรา คนป่วย และชากศพคน
ตายแล้ว การพบครั้งที่ ๔ ของพระองค์คือได้ทรงพบกับพระภิกษุ พระโพธิสัตว์
ตรัสถามถึงความหมายของการเป็นพระภิกษุ และนายสารถิทูลว่า เป็นเรื่อง
ที่ละเอียดในจิตตทาสนา ในชีวิตที่สงบสุข ในการกระทำความดี ในการ
ดำเนินชีวิตที่น่ายกย่องสรรเสริญ ในความไม่เป็นอันตราย และในความเมตตา

ต่อสรพสัต์ว์ พระโพธิสัตว์จึงทรงตัดสินพระทัยทิ้งชีวิตทางโลกและบวชเป็น
บรรพชิต

ในสมัยที่พระพุทธโคดมยังคงเป็นพระโพธิสัตว์นั้น ก็ได้มีการทอดพระเนตร
เห็นเช่นเดียวกับพระโพธิสัตว์วิปัสสี พระองค์ทรงบวชเป็นบรรพชิต หลังจาก
การพบครั้งที่ ๔ เพื่อแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาความทุกข์ พระองค์ทรงกระทำ
ทุกกริยาอย่างหนัก แต่ก็เห็นว่านั่นไม่ใช่หนทางที่จะค้นพบความจริงได้ จึงทรง
ตัดสินพระทัยที่จะยุติการกระทำทุกกริยา และทรงหยุดการอดอาหาร ในวันที่
พระองค์ตรัสรู้ ทรงรับข้าวมธุปายาสจากนางสุชาดา ทรงประทับนั่งภายใต้
ต้นโพธิ์ แล้วได้ทรงบรรลุการตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์
ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ คือ ทุกขสัจจ (ความจริง คือ ทุกข์)
สมุทยสัจจ (ความจริง คือ สาเหตุแห่งทุกข์) นิโรธสัจจ (ความจริง คือ
การดับทุกข์) และ มัคคสัจจ (ความจริง คือ หนทางดับทุกข์) พระองค์ตรัสรู้
พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเมื่อพระชนมายุ ๓๕ พรรษา และทรงประกาศ
ศาสนาสั่งสอนเวไนยสัตว์ เป็นเวลา ๔๕ พรรษา ทรงปรินิพพานเมื่อพระชนมายุ
๘๐ พรรษาที่เมืองกุสินารา

พระธรรมคำสอนของพระองค์ได้สืบทอดต่อมาเป็นพระไตรปิฎก (พระ
วินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และ พระอภิธรรมปิฎก) พระคัมภีร์เหล่านี้ที่เขียน
ขึ้นในภาษาบาลี เป็นภาษาของนิกายเถรวาท คำว่า เถรวาท (หินยาน หรือ
ยานลำเล็ก-ไม่ได้ใช้แล้ว) แปลว่า (ตาม) คำของพระเถระ นอกจากนี้ยังมีนิกาย
มหายานที่เกิดขึ้นในภายหลัง ทั้งสองนิกายมีข้อความในพระธรรมคำสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สอดคล้องลงกันได้หลายข้อ แต่ทั้งสองนิกายจะ
แตกต่างกันในการปฏิบัติ อบรมเจริญหนทางของพระพุทธเจ้าที่นำไปสู่การ
รู้แจ้งสัจธรรม นิกายเถรวาทมีอยู่ในประเทศไทย ศรีลังกา ลาว กัมพูชา และ
บังคลาเทศ นิกายมหายานมีอยู่ในประเทศจีน ญี่ปุ่น ทิเบต และมองโกเลีย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ ว่า สาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหา ทรงเห็นว่า เมื่อมีการสิ้นสุดของตัณหา ความทุกข์ก็จะสิ้นสุดลงด้วย สิ่งที่พระองค์ทรงสั่งสอนไว้นั้นตรงกันข้ามกับสิ่งที่คนทั่วไปแสวงหาในชีวิต ทุกคนมีความปรารถนาที่จะได้ประสบกับสิ่งที่น่าพอใจ ดังนั้นจึงประสงค์ที่จะยังคงได้รับสิ่งที่น่าพอใจดังกล่าว หลังจากการตรัสรู้ช่วงหนึ่ง พระผู้มีพระภาคไม่ทรงน้อมพระทัยที่จะทรงแสดงธรรมที่ได้ตรัสรู้ ณ ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ เพราะทรงรู้ว่า พระธรรมคำสอนที่เกี่ยวกับความจริงนั้นรู้ได้ยากสำหรับบุคคลผู้ที่ยังยินดีในความรื่นรมย์ทั้งหลาย ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ปาสราสีสูตร มีข้อความว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระภิกษุทั้งหลาย เรื่องที่พระองค์ทรงแสวงหาความจริงเพื่อถึงการตรัสรู้ขณะเมื่อพระองค์ยังคงเป็นพระโอรสัสถ์ และที่ไม่ทรงน้อมพระทัยในการแสดงธรรม พระองค์ตรัสว่า

ธรรมนี้เรابرารถได้โดยยาก บัดนี้ ไม่ควรประกาศ ธรรมนี้ไม่เป็นธรรมที่ชนผู้มีราคะโทสะหนาแน่นตรัสรู้ได้โดยง่าย ชนผู้มีราคะกล้าถูกกองความมืดหุ้มทอไว้ ย่อมไม่เห็นธรรมที่ยังสสัตว์ให้ถึงที่ทวนกระแสโลก ละเอียดย ลึก เห็นได้โดยยาก เป็นอญ

จากนั้น ท้าวสหัมบดีพรหมได้ทูลขอให้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม พระองค์ทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ และทรงเห็นอริยาคัยของสัตว์โลกแตกต่างกัน บางคนไม่สามารถจะรับการสั่งสอนได้ และบางคนก็สามารถที่จะรับการสั่งสอนได้ พระพุทธองค์ทรงอุปมาเปรียบกับดอกบัวที่แตกต่างกันในสระ

เราจึงได้ตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ ก็ได้เห็นเหล่าสัตว์ผู้มีกิเลสจุกจุลี ในดวงตาน้อยก็มี ผู้มีกิเลสจุกจุลีในดวงตามากก็มี ผู้มีอินทรีย์กล้าก็มี ผู้มีอินทรีย์อ่อนก็มี ผู้มีอาการดีก็มี ผู้มีอาการชั่วก็มี ผู้พอจะฟังสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ผู้จะฟังสอนให้รู้ได้ยากก็มี บางพวกมีปกติ

เห็นโทษและภัยในโลก มีอธิบายเป็นคำเปรียบว่า ในกอบุบล ในกอบทุม หรือในกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ อยู่กับน้ำยังจมอยู่ภายในน้ำ อันน้ำหล่อเลี้ยงไว้ บางดอกเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ อยู่กับน้ำ ตั้งอยู่เสมอกับน้ำ บางดอกเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ โผล่พ้นน้ำขึ้นมาแล้วตั้งอยู่ น้ำกำซาบเข้าไปไม่ได้ ฉะนั้น เราขณะที่ตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ ก็ได้เห็นเหล่าสัตว์ ฉะนั้น คือ บางพวกมีกิเลสตุจจุลในดวงตาน้อย บางพวกมีกิเลสตุจจุลในดวงตามาก บางพวกมีอินทรีย์กล้า บางพวกมีอินทรีย์อ่อน บางพวกมีอาการติ บางพวกมีอาการชั่ว บางพวกพอจะสอนให้รู้ได้ง่าย บางพวกสอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมีปกติเห็นโทษและภัยในโลก

ด้วยพระมหากุรุณา พระพุทธองค์ทรงดำริที่จะสั่งสอนพระธรรม คำสอนของพระองค์เป็นไปทวนกระแส ด้วยว่า พระธรรมลึกซึ้ง และสามารถเข้าใจได้ โดยการศึกษาอย่างละเอียดและพิจารณาอย่างรอบคอบ โดยทั่วไปคนทั้งหลาย จะหวังสิ่งต่างจากพระธรรมคำสอน พวกเขาเชื่อว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีการทำสมาธิเพื่อให้บรรลุถึงความสงบ หรือแม้กระทั่งประสบการณ์พิเศษ บางอย่าง เช่น ความเคลิบเคลิ้ม (trance) ที่เหมือนตกอยู่ในภาวะที่ลึกลับ เป็นที่เข้าใจได้ว่า คนเรามองหาหนทางหลบหนีจากชีวิตที่เต็มไปด้วยความตึงเครียด และปัญหา อย่างไรก็ตามประสบการณ์ที่พิเศษจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นความคิดผิดที่คิดว่าเป้าหมายของหนทางของพระพุทธเจ้าเป็นประสบการณ์ลึกลับที่จะถึงได้โดยการทำสมาธิ หนทางของพระพุทธผู้มีพระภาค ไม่เกี่ยวข้องกับความลึกลับทางโลกใด ๆ ทั้งสิ้น แต่เป็นสิ่งที่มิจริงซึ่งสามารถประจักษ์แจ้งความจริงของสิ่งที่มีจริงนั้น ๆ ได้ ควรจะได้มีการอบรมความรู้ ความเข้าใจสิ่งที่มีจริงนั้น ๆ รวมทั้งความไม่ดีและอกุศลต่าง ๆ ของเราตามที

ปรากฏเป็นปกติในชีวิตประจำวัน เราต้องรู้จักตัวเอง เมื่อเราหัวเราะ เมื่อเรา ร้องไห้ เมื่อเราโลภ หรือโกรธ เราต้องรู้จักอารมณ์ที่แตกต่างกันเหล่านี้ทั้งหมด ปัญหาทุกอย่างในชีวิตเกิดจากกิเลสของเรา การอบรมความเข้าใจนั่นเอง จะ สามารถจัดกิเลสได้หมดสิ้น คำสอนในพระพุทธศาสนาจะเน้นบ่อย ๆ เนือง ๆ เรื่องความเข้าใจ ความรู้ และการเห็นถูก

บางคนรู้สึกว่ เพื่อที่จะอบรมเจริญปัญญา ความเข้าใจ ก็ควรจะเว้น จากการงานในชีวิตประจำวัน และนั่งอยู่นิ่ง ๆ ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ อาจดูเหมือนว่า เมื่ออยู่ในความวิเวก ก็จะไม่มีความโกรธหรือความเกลียดชัง และง่ายต่อการวิเคราะห์สภาวะของจิต อย่างไรก็ตาม ขณะนั้นก็มีความยึดมั่น ติดข้องต่อความเงียบสงบนั้น และเมื่อมีการยึดมั่นติดข้องอยู่ ความเข้าใจก็จะ เกิดขึ้นไม่ได้ ในพระไตรปิฎก มีผู้ที่สามารถเจริญความสงบในการทำสมาธิ บุคคลเหล่านั้นมีความชำนาญมาก รู้วิธีที่ถูกที่จะทำให้บรรลุถึงความสงบ ซึ่ง เป็นสภาพจิตใจที่เป็นกุศล แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การเจริญความสงบของจิต ไม่ได้ขจัดกิเลสให้หมดไป กิเลสทั้งหลายแค่ถูกระงับเพียงชั่วคราว พระพุทธองค์ ทรงแสดงหนทางอบรมเจริญปัญญาความเข้าใจที่นำไปสู่การขจัดกิเลสทั้งปวง โดยสมบูรณ์และถึงที่สุด เพื่อให้บรรลุจุดหมายซึ่งไม่มีทางอื่นเลย นอกจากการ อบรมเจริญความเข้าใจถูกในชีวิตประจำวันตามปกติ

เราไม่สามารถคาดหวังได้ว่า จะมีการขจัดกิเลสให้ได้เร็ว ๆ เนื่องจากกิเลส เหล่านั้นยังรากลึกมากในทุกชาติที่นับไม่ถ้วน เมื่อครั้งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังเป็นพระโพธิสัตว์ได้อบรมความเข้าใจสภาพธรรมทั้งหลายในชีวิต จนถึง พระชาติสุดท้าย ในขณะที่พระองค์ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ กิเลสทั้งปวงก็ได้ถูกขจัดให้หมดสิ้นไป แต่เราหวังที่จะบรรลุการประจักษ์ความ จริงถึงที่สุดนั้นภายในระยะเวลาอันสั้นได้อย่างไร

พระพุทธองค์ทรงแสดงหนทางดับกิเลสได้ทั้งหมด กิเลสทั้งหลายไม่ได้ถูกขจัดโดยพิธีกรรมหรือโดยพิธีทางศาสนาใด ๆ การดับกิเลสนั้นเป็นภายใน เป็นความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงของสิ่งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมทั้งหลาย ในชีวิต พระองค์ทรงแสดงอย่างละเอียดว่ากิเลสคืออะไร ตามที่เข้าใจกันทั่วไปนั้น กิเลสไม่ได้เหมือนกับบาป บาป มักจะหมายถึงการกระทำที่ชั่วร้าย คำพูดชั่วร้าย หรือความคิดชั่วร้ายที่ร้ายแรงมาก แต่ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาจะหมายถึงความไม่ดีทุกระดับ แม้แต่ความไม่ดีเพียงเล็กน้อย กิเลสแม้เล็กน้อยก็หาเป็นประโยชน์ไม่ คำว่า อกุศล ไม่เป็นประโยชน์เลยนั้นรวม กิเลสทุกระดับ ถ้าใครคิดถึงคำว่า บาป เขาจะไม่รู้ว่า ความไม่รู้สภาพธรรมต่าง ๆ ในชีวิตนั้นก็เป็นอกุศล ไม่รู้ว่า ความไม่รู้นั้นเป็นโทษภัย เพราะความไม่รู้ ปิดบังไม่ให้เห็นความจริง และไม่รู้ว่า ความยึดมั่นถือมั่นแม้เพียงเล็กน้อยก็เป็นโทษภัย เพราะจะสะสมและก็จะเกิดขึ้นอีกครั้งแล้วครั้งเล่า

พระผู้มีพระภาคเมื่อครั้งประทับนั่งอยู่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ได้ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐทั้ง ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจจ์ (ความจริงแห่งทุกข์) ทุกขสมุทัยสัจจ์ (ความจริงแห่งต้นเหตุของทุกข์) ทุกขนิโรธอริยสัจจ์ (ความจริงในการดับทุกข์) และ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์ (ความจริงของหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์) ทุกขอริยสัจจ์ ไม่ใช่แค่ความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น ทุกขอริยสัจจ์นั้นเป็นสภาพธรรมทุกอย่างของชีวิตที่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันที ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้จึงไม่สามารถเป็นที่พึ่งของเราได้ โดยนัยนี้ ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยินดีพอใจ ซึ่งมีอยู่ตามปกติกับสภาพธรรมทุกอย่างของชีวิต เมื่อสามารถจะประจักษ์แจ้ง การเกิดขึ้นและดับไปของรูปธรรมและนามธรรม ผู้นั้นก็สามารถเริ่มจะเข้าใจความจริงของความทุกข์ได้

ทุกขสมุทยสังข์ ความจริงแห่งต้นเหตุของทุกข์ คือ ความโลภ ความโลภ ในนัยนี้ไม่ได้เป็นเพียงความติดข้องต้องการมากเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความ ติดข้องต้องการที่มีได้หลายระดับชั้น มีความติดข้องต้องการในสี่ เสี่ยง กลิ่น รส และสิ่งที่กระทบสัมผัสได้ที่น่าพอใจ ทั้งหมดที่สามารถรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และยังมีความติดข้องในความสืบทอดของชีวิต ความต้องการนี้แหละ ที่เป็นปัจจัยทำให้มีการเกิดใหม่ ในภพใหม่ ครั้งแล้วครั้งเล่า ความโลภนี้แหละ ผลักดันสัตว์โลกให้อยู่ในสังสารวัฏฏ์ คือความสืบทอดของการเกิดและการตาย ไม่ได้มีเพียงชีวิตนี้ชาติเดียว แต่ยังมีชาติก่อน ๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีต และก็จะ มีชีวิตต่อไปในอนาคต ซึ่งจะได้กล่าวถึงเรื่องนี้ในภายหลัง ตราบใดที่ยังมี ความไม่รู้และความยึดมั่นอยู่ ก็เป็นเหตุให้สัตว์โลกวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ์ เมื่อมีปัญญาความเข้าใจ จึงจะหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์นี้ เมื่อไม่มีปัจจัยที่ทำให้ มีการเกิดอีก (ชาติหน้า) ก็จะสิ้นสุดชรา พยาธิความเจ็บป่วย และความตาย เป็นการสิ้นสุดทุกข์ทั้งปวง

อริยสังข์ที่ ๓ ทุกขนิโรธสังข์ ความดับทุกข์ คือ นิพพาน พระผู้มี พระภาคทรงบรรลุการตรัสรู้พระนิพพาน เป็นการยากที่จะเข้าใจว่า นิพพาน คืออะไร นิพพาน ไม่ใช่สถานที่ เช่นเดียวกับสวรรค์ที่คนจะมีความสุขนรินทร์ ในคำสอนของพระพุทธศาสนา มีภพภูมิที่เป็นสวรรค์ การเกิดในสวรรค์เป็นผล ของกรรมดี แต่การดำรงอยู่ในภพภูมินั้นก็ไม่ได้ยั่งยืนตลอดไป หลังจากผู้ที่อยู่ใน สวรรค์สิ้นชีวิตแล้ว สิ้นสุดลงคือสิ้นอายุขัย ผู้นั้นก็จะไปเกิดต่อไปในโลกอื่น ดังนั้น สภาพที่เป็นทุกข์ก็จะไม่ถึงที่สิ้นสุดลงได้ นิพพานเป็นเพียงสิ่งที่มีใน ความคิดตราบเท่าที่ยังไม่รู้แจ้ง ปัญญาที่ได้อบรมจนประจักษ์แจ้งความจริงของ (ธรรม) สิ่งที่มีจริงทุกอย่างที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยในชีวิตแล้วเท่านั้นจึงจะ สามารถรู้แจ้งนิพพานได้ สภาพธรรมทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งแล้วนั้น เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป จึงเป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยง นิพพานเป็นสิ่งที่มีความจริงที่ไม่มีปัจจัย

ปรุงแต่ง จึงไม่ได้เกิดขึ้นและดับไป ดังนั้น นิพพานจึงไม่เป็นทุกข์ แต่เป็นที่สิ้นสุดทุกข์ นิพพานมีจริง เป็นธรรมที่ปัญญาสามารถประจักษ์แจ้งได้ แต่เมื่อไม่รู้ความจริงของสภาพธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งแล้วเกิดดับ ก็จะไม่สามารถประจักษ์แจ้งนิพพานซึ่งไม่มีปัจจัยปรุงแต่งได้ว่าเป็นอย่างไร นิพพานไม่ได้เป็นพระเจ้า ไม่ใช่บุคคลหรือตัวตน เนื่องจากเมื่อมีการใช้คำที่มีความหมายไม่ดีเพื่ออธิบายว่า นิพพานคืออะไร เช่น ตายแล้วไม่เกิดอีก ก็อาจทำให้รู้สึกว่พระพุทธศาสนาสอนให้ไม่เกิดอีก จะอย่างไรก็ตาม จะต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่าการเกิดนั้นเป็นทุกข์ และ นิพพานคือความดับทุกข์ นิพพานพ้นจากกิเลสทั้งหมด และเพราะกิเลสเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง จึงควรกล่าวว่า นิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ชัมพูชาทกสังยุตต์ นิพพานปัญหาสูตร มีข้อความว่า สมัยหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรอยู่ ณ หมู่บ้านนาลกคาม แคว้นมคธ ครั้งนั้น ชัมพูชาทกปริพาชกเข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้ถามท่านพระสารีบุตรดังนี้ว่า “ท่านสารีบุตร ที่เรียกกันว่า ‘นิพพาน นิพพาน’ นิพพานเป็นอย่างไร”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ผู้มีอายุ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นั้นแหละ คือ นิพพาน”

การสิ้นสุด และการเป็นอิสระพ้นจากความต้องการนั้น เป็นนิพพาน นิพพานเป็นการหมดสิ้นความยึดมั่นต่อการดำรงชีวิตอยู่ ฉะนั้นจึงเป็นเหตุให้พ้นจากการเกิดอีกในอนาคต (ชาติ) ความชรา ความเจ็บป่วย (พยาธิ) และความตาย (มรณะ) พ้นจากความทุกข์ทั้งหมดที่มีอยู่ในสภาพธรรมทั้งหลายของชีวิตที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง พระผู้มีพระภาคทรงบรรลुการตรัสรู้ความจริงที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งก็คือ พระนิพพาน การปรินิพพานของพระองค์ คือ การดับสนิทของปัจจัยที่ปรุงแต่งให้เกิดความสืบทอดความเป็นไปของชีวิต เมื่อ

พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ มีผู้ทูลถามว่า หลังจากที่พระองค์ดับขันธปรินิพพานแล้ว จะมีอะไรเกิดอะไรขึ้นกับพระองค์ พระองค์ทรงอธิบายว่า เรื่องนี้เป็นคำถามที่ไม่สามารถจะรู้ได้จากคำตอบให้เข้าใจได้ เป็นเพียงคำถามที่คาดคะเน และไม่นำไปสู่จุดหมายปลายทางที่สิ้นสุด การปรินิพพานของพระผู้มีพระภาคไม่ใช่การเห็นว่าตายแล้วสูญ หรือ ตายแล้วไปเกิดใหม่ในภุมิอื่น เพราะถ้ามีการเกิดใหม่ พระองค์ก็จะได้บรรลุถึงที่สิ้นสุดทุกข์ทั้งหมดได้

อริยสัจที่ ๔ คือหนทางนำไปสู่การดับทุกข์นั้น เป็นการเจริญมรรคมีองค์ ๘ ที่พระองค์ทรงแสดงไว้ ซึ่งจะได้อธิบายถึงมรรคมีองค์ ๘ ต่อไปให้ละเอียดขึ้นอีกในภายหลังในหนังสือเล่มนี้ มรรคมีองค์ ๘ เป็นการอบรมเจริญความเข้าใจสภาพของรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถค่อย ๆ รู้สภาพธรรมเหล่านี้ได้ว่าเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ที่ละเอียดที่ละน้อยจริง ๆ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า สภาพธรรมมีจริง เป็นปรมาตม ไม่มีบุคคล หรือตัวตนใด ๆ ในสภาพธรรมนั้น ๆ ตามที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าความเป็นบุคคลนั้น คือ การรวมกันของนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วก็ดับไป คำสอนของพระองค์ที่แสดงความจริงของอนัตตานี้ลึกซึ้งและยากที่จะเข้าใจ เป็นคำสอนที่มีลักษณะเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีในรูปแบบของปรัชญาหรือศาสนาใดเลยทั้งสิ้น ซึ่งจะกล่าวถึงความจริงของอนัตตาต่อไปในภายหลังในหนังสือเล่มนี้ ตราบใดที่ยังคงยึดมั่นในความเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ก็ไม่สามารถขจัดกิเลสทั้งหลายให้หมดไปได้ จะต้องมีการขจัดความเห็นผิดว่าเป็นอัตตาตัวตนก่อนเป็นอันดับแรก แล้วจากนั้นจึงจะสามารถขจัดกิเลสอื่น ๆ ได้ ตามลำดับ

มีบรรพชิตและคฤหัสถ์จำนวนมากที่ได้อบรมเจริญปัญญาและรู้แจ้งอริยสัจธรรมตามความเป็นไปในชีวิตของแต่ละคนในสถานการณ์ของตนเอง การเจริญมรรคมีองค์ ๘ ไม่ใช่ว่าควรจะพยายามไม่ติดข้องในความสุขสบาย

และจากชีวิตตามปกติในทันที แต่ควรที่จะได้รู้และเข้าใจสภาพธรรมที่มีจริง ทั้งหมดรวมทั้งความติดข้องยินดีพอใจ ตราบใดที่ยังมีปัจจัยที่จะให้ความติดข้อง ยินดีพอใจเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถบังคับปัญญาความรู้ความเข้าใจให้เกิดขึ้น เจริญขึ้นได้ ฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญาจึงต้องเป็นไปในลักษณะที่เป็นตามปกติ ความเข้าใจ จึงจะเป็นความรู้และการเห็นถูกที่สามารถนำไปสู่การละคลาย ความติดข้องได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป ทีละน้อย ๆ เมื่อเป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็ยังสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับชีวิต แต่กระนั้นก็ยังสามารถอบรมเจริญความรู้ ความเข้าใจในสภาพธรรมที่มีจริงได้ พระภิกษุผู้ประพฤติปฏิบัติตามพระวินัยนั้น ก็ดำเนินชีวิตต่างจากคฤหัสถ์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ท่านจะไม่มี ความติดข้อง ในสิ่งที่น่ายินดีพอใจ แต่ท่านก็ควรอบรมเจริญความรู้ความเข้าใจตามปกติ ตาม ฐานะของภิกษุและรู้จักเลखของตัวเอง

การอบรมเจริญตามทางของพระพุทธเจ้านั้นค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป ทั้งยากลำบากและยาวนาน ต้องใช้เวลาหลายภพหลายชาติก่อนที่จะสามารถ รู้แจ้งสัจจธรรมได้ เนื่องจากการอบรมเจริญหนทางนี้เป็นเรื่องยาก จึงอาจมี ข้อสงสัยว่า ควรหรือไม่ที่จะเริ่มต้นดำเนินหนทางนี้ การเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งหมดในชีวิตรวมถึงสภาพจิตใจของตนเอง เป็นเรื่องที่ละเอียดซับซ้อน และ ดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะขจัดกิเลสทั้งหลายได้ ไม่มีประโยชน์ที่จะหวัง ให้ได้ผลเร็ว ๆ แต่เป็นประโยชน์ที่จะเริ่มต้นพิจารณาว่า แท้ที่จริงชีวิตของเรา คืออะไร ชีวิตก็คือสภาพธรรมทั้งหลายที่ไม่เที่ยง ดังนั้นจึงเป็นทุกข์ เมื่อเราเริ่ม ตามทางของพระพุทธเจ้า ก็จะเริ่มมองเห็นความไม่ดีและอกุศลมากมาย ไม่ เฉพาะแต่ที่หยาบกระด้างเท่านั้น แต่แม้ที่ละเอียดอ่อนซึ่งมักจะไม่ได้ชัดเจน ไม่เคยรู้มาก่อนก็ตาม ก่อนที่จะได้ศึกษาพระธรรม ไม่เคยสังเกตเห็นความเป็น ตัวตนที่ชักนำให้ทำทาน แต่เมื่อได้รู้ชัดถึงกิเลสที่ลึกละเอียดที่ชักนำให้เกิด การกระทำทั้งหลาย นั้นไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือไม่สามารถจะหวังได้เลยว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนานั้นจะมีผลทำให้เปลี่ยนแปลงอุปนิสัย

ได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็สามารถจะรู้ได้ว่า อกุศลเป็นอกุศล และกุศลเป็นกุศล เมื่อเป็นเช่นนั้นก็就会有ความเชื่อตรงมากขึ้น มีความจริงใจมากขึ้นในการกระทำ การพูด และการคิด จะเห็นโทษภัยของอกุศล และเห็นประโยชน์ของกุศล ได้ชัดขึ้นๆ

พระพุทธองค์ทรงเทศนาให้เข้าใจความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างที่มีจริง ที่สามารถจะรู้ได้ในชีวิตประจำวัน พระองค์ทรงสอนเรื่องการเห็น และการได้ยิน เรื่องสิ่งที่สามารถรู้ได้ทางอายตนะต่างๆ ทรงแสดงว่า เมื่อมีสิ่งที่รู้ได้ ทางอายตนะต่างๆ แล้ว ก็มี โลภะ โทสะ และโมหะ แต่ส่วนใหญ่เราจะไม่รู้ สภาพธรรมที่เกิดขึ้นปรากฏในชีวิตประจำวัน ถึงอย่างไรก็ตามแม้เราเพียง เริ่มจะเข้าใจ แต่ก็สามารถพิจารณาความจริงในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนได้ การเห็น การได้ยิน ความติดข้องต้องการ ความโกรธ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความเมตตา มีจริงกับทุกคน ไม่จำเป็นต้องระบุว่าเป็นสิ่งที่มีจริงกับทุกคนนั้น เป็นพระพุทธศาสนา เมื่อเราเริ่มพิจารณาสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ก็จะ ค่อยๆ ละความไม่รู้ในเรื่องตัวเรา และเรื่องโลกรอบๆ ตัวเราไปทีละเล็กทีละน้อย

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อัมมัตติกายนปรีชานนสูตร มี ข้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ไม่คลายกำหนด ไม่ละจักขุ เป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์ ... โสตะ ฯลฯ ชานะ ฯลฯ ชิวหา ฯลฯ กาย ฯลฯ เมื่อบุคคลยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ไม่คลายกำหนด ไม่ละใจ เป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลเมื่อรู้ยัง กำหนดรู้ คลายกำหนด ละจักขุได้ เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์ ฯลฯ ชิวหา ฯลฯ กาย ฯลฯ บุคคลเมื่อรู้ยัง กำหนดรู้ คลายกำหนด ละใจได้ เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์”

ในพระสูตรต่อมา มีข้อความว่า

เพื่อความสิ้นทุกข์ บุคคลรู้ยิ่ง กำหนดรู้ หน่าย ละรูป ย่อมควร
เพื่อความสิ้นทุกข์ บุคคลรู้ยิ่ง กำหนดรู้ หน่าย ละเสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ย่อมควรเพื่อความสิ้นทุกข์ ฯ

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องสิ่งที่มีจริงเพื่อประโยชน์และความสุขของ
พวกเรา



ทุกขอริยสังข์



ความชรา ความเจ็บป่วย และความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การพลัดพรากจากคนที่รัก เมื่อตายจากไป จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน ในขุททกนิกาย สุตตันิบาต มหาวรรคที่ ๓ สัลลสูตรที่ ๘ มีข้อความว่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมาย ใคร ๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก ทั้งน้อย และประกอบด้วยทุกข์ สัตว์ทั้งหลาย ผู้เกิดแล้ว จะไม่ตายด้วยความพยายามอันใด ความพยายามอันนั้นไม่มีเลย แม้อยู่ได้ถึงชราก็ต้องตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา เหมือนผลไม้สุกงอมแล้วชื่อว่าย่อมมีภัย เพราะจะต้องร่วงหล่นไปในเวลาเช้า ฉันทิ สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดแล้วชื่อว่าย่อมมีภัย เพราะจะต้องตายเป็นนิตย์ ฉันทิ เหมือนภาชนะดินที่นายช่างทำแล้วทุกชนิด มีความแตกเป็นที่สุด แม้ฉันทิ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันทิ ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนเขลา ทั้งคนฉลาด ล้วนไปสู่อำนาจของมฤตยู มีมฤตยูเป็นที่ไปในเบื้องหน้าด้วยกันทั้งหมด เมื่อสัตว์เหล่านั้น ถูกมฤตยูครอบงำแล้ว ต้องไปปรโลก บิดาจะป้องกันบุตรไว้ก็ไม่ได้ หรือพวกญาติจะป้องกันพวกญาติไว้ก็ไม่ได้ ท่านจงเห็นเหมือน เมื่อหมู่ญาติของสัตว์ทั้งหลายผู้จะต้องตาย กำลังแลดูรำพันอยู่ โดยประการต่าง ๆ สัตว์ผู้จะต้องตายผู้เดียวเท่านั้นถูกมฤตยูนำไปเหมือนโคที่บุคคลจะพึงฆ่าถูกนำไปตัวเดียวฉะนั้น ความตายและความแก่ขจัดสัตว์โลกอยู่อย่างนี้ เพราะเหตุนั้น นักปราชญ์ทั้งหลาย ทราบบัณฑิตสภาพของโลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

พระพุทธเจ้าทรงบรรเทาความทุกข์เศร้าโศกของผู้ที่ได้สูญเสียผู้ที่รัก โดยการทรงแสดงความไม่เที่ยงของสภาพธรรมในชีวิต ในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เรื่องนางกิสาคโคตมี มีข้อความว่า หญิงคนหนึ่ง ชื่อกิสาคโคตมี ถูกความเศร้าโศกครอบงำเพราะการสูญเสียบุตรของนาง นางได้อุ้มร่างบุตรที่ตายเข้าที่สะเอว เดินเที่ยวถามไปตามลำดับเรือน เพื่อขอยาที่สามารถชุบชีวิตบุตรของนางได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับนางว่า “จงเข้าไปในเมืองแล้วนำ เมล็ดพันธุ์ผักกาดสักหยิบมือหนึ่งมาจากบ้านที่ยังไม่มีใครตาย” นางไม่พบครอบครัวใดๆที่ไม่มีใครเสียชีวิต และก็ตระหนักว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง นางไปเข้าเฝ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระองค์ตรัสว่า

**มฤตยู ย่อมพาชนผู้มีวเมาในบุตรและสัตว์ของเลี้ยง ผู้มีใจชานไป
ในอารมณ์ต่างๆไป ดูกห้วงน้ำใหญ่พัดชาวบ้าน ผู้กลับไหลไปฉะนั้น**

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมใหม่หรือไม่ เราทุกคนรู้ว่า จะต้องพลัดพราก และตาย รู้ว่าทุกอย่างในชีวิตนั้น ล้วนเป็นอนิจจัง ความคิดเรื่องความไม่เที่ยงนี้ ช่วยอะไรไม่ได้มากนัก เมื่อมีความสูญเสียเกิดขึ้น พระพุทธองค์ทรงแสดงว่ามีสภาพนามธรรมเปลี่ยนไปทุกขณะ และรูปธรรมที่ประกอบกันเป็นร่างกาย ก็แตกดับไปทุกขณะ ทรงแสดงการอบรมปัญญาซึ่งเป็นการประจักษ์แจ้งการเกิดขึ้น และการดับไปของนามธรรมและรูปธรรม นางกิสาคโคตมีไม่เพียงแต่คิดถึง ความไม่เที่ยงของชีวิต แต่นางได้ประจักษ์แจ้งการเกิดและดับไปของนามธรรมและรูปธรรมด้วย ซึ่งทำให้ชีวิตของนางเปลี่ยนไป และนางสามารถคลายความเศร้าโศกเสียใจลงได้

นามธรรมแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ดับไปเร็วกว่าเสี้ยววินาที บางครั้ง เราอาจพูดจาดีกับคนหนึ่ง แต่พอต่อไปก็ไม่พูดดีๆอย่างนั้น และเราอาจไม่พอใจ และโกรธ และอาจถึงขั้นตะโกนก็ได้ ราวกับว่า เรากลายเป็นอีกคนหนึ่ง

ต่างจากเดิมไปอย่างสิ้นเชิงในขณะนั้นเอง นี่เป็นความจริง เมื่อความเมตตาได้หมดไป แล้วความโกรธซึ่งเป็นสภาพจิตใจที่ตรงกันข้ามก็เกิดขึ้น การเห็น การได้ยิน หรือการคิด เป็นจิตที่เกิดขึ้นต่างขณะกันแล้วดับไปทันที ธรรมแต่ละอย่าง เช่น การเห็น เป็นต้นนั้น เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยเฉพาะของตน ให้เป็นอย่างนั้น ตัวอย่างเช่น การเห็น เกิดขึ้นเพราะมีจักขุปสาทและมีสิ่งที่ถูกเห็นซึ่งเป็นสี (วิณโณ) เมื่อปัจจัยเหล่านี้คงอยู่ตลอดไปไม่ได้ การเห็นซึ่งเกิดจากปัจจัยเหล่านี้ ก็คงอยู่ตลอดไปไม่ได้เช่นเดียวกัน สิ่งที่มีจริงทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยจะต้องดับไป เมื่อจิตขณะหนึ่งดับไปแล้ว ก็มีจิตขณะใหม่เกิดขึ้นสืบต่อ จึงดูเหมือนว่าจิตไม่ได้ดับไปเลย ตามความเป็นจริงนั้น ชีวิตของเราก็คือจิตแต่ละหนึ่งขณะ เกิดขึ้นและดับไปสืบต่อกัน เช่นเดียวกับรูปธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เรารู้อารมณ์ร่างกายนั้นเสื่อมสลาย ซึ่งก็เป็นความชรา และความตาย แต่นั่นก็ไม่ใช่ปัญญาที่สามารถประจักษ์แจ้งการแตกดับของแต่ละรูปของหน่วยที่เกิดรวมกันเป็นร่างกาย เราไม่ทันพิจารณาถึงการดับไปของรูปธรรมเหล่านั้น เมื่อรูปธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว เพราะมีรูปธรรมใหม่เกิดสืบต่อรูปธรรมที่ดับไปทันที เราจึงรู้ว่า บางครั้งตัวก็ร้อน บางครั้งก็เย็น บางครั้งนุ่ม บางครั้งแข็ง แสดงให้เห็นว่ารูปเปลี่ยนแปลงไป และสิ่งที่เราเรียกกันว่าตาย ตายนั้นก็คือ รูปธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา รูปธรรมเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัย เวลายืด หรือ ร้องไห้ ขยับมือเวลาโกรธ หรือ เหยียดมือออกเวลาให้สิ่งของอะไร ๆ ก็มีรูปธรรมประเภทต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากจิตประเภทต่าง ๆ รูปร่างกาย และรูปภายนอกเกิดขึ้นตามปัจจัยของรูปนั้น ๆ แล้วก็ดับไป วิทยาศาสตร์ก็สอนเรื่องการเปลี่ยนแปลงไปแต่ละขณะของร่างกาย แต่จุดหมายของคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นต่างกันอย่างสิ้นเชิง จุดหมายนั้น คือ การหลุดพ้นจากสภาพธรรมทั้งปวง ปัญญาจักขุเห็นความไม่เที่ยง จะแตกต่างจากการดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ ที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของรูปปรมาณูที่เล็กที่สุด ปัญญาที่รู้ประจักษ์แจ้งการเกิดดับของสภาพที่แท้จริงของธรรมนั้นก็จะนำไปถึงที่สุด คือ การหลุดพ้น

ชีวิตเปรียบได้กับกระแสน้ำ แม่น้ำก็ยังคงดูเป็นแม่น้ำเหมือนเดิม แต่ตามความจริง น้ำหยดหนึ่งไม่ใช่จะคงอยู่เหมือนเดิมในขณะที่ไหลต่อไปเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับที่เราเรียกว่า คน ก็ดูเหมือนจะเป็นคนอยู่อย่างนั้น แต่ความจริงก็เป็นเพียงนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดและดับไปเท่านั้น สภาพธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นเป็นไปแล้วก็ดับไป จะเห็นได้ว่า คนเรามีลักษณะที่แตกต่างกัน แต่ที่เรียกว่า ลักษณะที่แตกต่างกันนั้นก็เป็นสภาพธรรมที่ปรุงแต่งแล้วจากสภาพธรรมในอดีต ชีวิตของเราคือแต่ละขณะจิตที่เกิดขึ้นสืบต่อตามลำดับไม่ขาดสาย จิตขณะก่อนเป็นปัจจัยให้จิตขณะปัจจุบันเกิดขึ้น และจิตขณะปัจจุบันก็เป็นปัจจัยให้จิตขณะต่อไปเกิดขึ้นได้ ในอดีตก็มีจิตที่เป็นกุศลและอกุศล และจิตนั้นๆ ก็เป็นปัจจัยให้กุศลจิตและอกุศลจิตเกิดขึ้นในวันนี้ สิ่งที่ได้เข้าใจในวันนี้ ไม่หายไปไหน ขณะที่ได้เข้าใจแล้ววันนี้ก็สะสมต่อไป ทำให้ปัญญาเจริญเข้าใจขึ้นต่อไปอีกได้

เราเข้าใจว่า ชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน แต่เมื่อพิจารณาสภาพธรรมแต่ละขณะที่เกิดขึ้นและดับไป กล่าวได้ว่ามีเกิดและตายทุก ๆ ขณะ เห็นเกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้เห็นตลอดไป เห็นแล้วดับไปทันที อีกขณะหนึ่ง มีการไถ่ยิน แต่ก็ไม่ได้ยินตลอดไป การคิดนึกก็เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่า จะคิดถึงได้ทีละหนึ่งอย่างเท่านั้น คิดหลายอย่างในขณะเดียวไม่ได้ แต่ก็ดูเหมือนว่า คิด ยังมีอยู่ ยังไม่ได้ดับไป แต่ตามความเป็นจริงนั้น มีแต่จิตต่าง ๆ ที่เกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วสุดที่จะประมาณได้ ความรู้สึก (เวทนา) ทั้งหลายก็เปลี่ยนไปเดี๋ยวก็รู้สึกเป็นสุข เดียวก็รู้สึกเป็นทุกข์ เดียวก็รู้สึกเฉย ๆ อีก พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงนั้นเป็นทุกข์ ความเจ็บปวดทางกายและความทุกข์ทางใจที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ เป็นทุกข์ที่ชัด แต่แม้กระนั้นทุกข์ (ทุกข์สัจ) ของธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นเป็นไปก็ยิ่งกว่านั้นอีก ความจริง

ที่เป็นทุกข์ของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายก็คือความไม่เที่ยง ธรรมเหล่านี้เป็นทุกข์ เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะคงอยู่เพียงชั่วระยะเวลาที่สั้นที่สุด แล้วก็ดับไปไม่เหลือเลย ความจริงที่เป็นทุกข์นั้นละเอียดลึกซึ้งและยากที่จะเข้าใจได้

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อัมมจักกัปปวัตตนวรรคที่ ๒ ตถาคตสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสอธิบายถึงอริยสัจทั้ง ๔ ประการ คือ ทุกขสัจ สมุทยสัจ นิโรธสัจ และมรรคสัจ ข้อความที่กล่าวถึงทุกข์มีว่า ก็ทุกข์อริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราณาสังขโมได้สิ่งนั้นแม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

ขันธ์ ๕ (กลุ่ม กองทั้ง ๕) อันเป็นที่ยึดถือ ก็คือ รูปธรรม และ นามธรรมทั้งหมด ซึ่งจำแนกเป็น ๕ กลุ่ม คือ กลุ่มของรูปธรรม ๑ กลุ่ม และ กลุ่มของนามธรรม ๔ กลุ่ม ซึ่งเป็นความรู้สึกรู้สึก (เวทนาขันธ์) ๑ เป็นความจำ (สัญญาขันธ์) ๑ เป็นธรรมอื่น ๆ ที่ปรุงแต่งจิตให้ต่าง ๆ กันไป เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง และเป็นอื่น ๆ บ้าง (สังขารขันธ์) ๑ และเป็นสภาพที่รู้แจ้งอารมณ์ (วิญญานขันธ์) ๑ ขันธ์ทั้ง ๕ ปรุงแต่งกันเกิดขึ้นเป็นชีวิตที่เกิดขึ้นเป็นไปตามปัจจัยนั้น ๆ ที่ทำให้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเห็นเป็นทุกข์ เพราะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สีสันวรรณะเป็นทุกข์ ความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นก็เป็นทุกข์ แม้กุศลทั้งหลายก็เป็นทุกข์ ทั้งหมดเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

อาจมีความเข้าใจความจริงขั้นปริยัติ (การศึกษาเข้าใจความจริงของธรรม) ที่ว่า สิ่งที่เราได้นั้นไม่เที่ยง ดังนั้นจึงเป็นทุกข์ ความเป็นจริงของทุกข์นั้น

ไม่สามารถประจักษ์แจ้งได้ด้วยความเข้าใจเพียงชั้นปรีชาเท่านั้น อาจคิดเรื่องความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตได้บ้าง แต่ก็ยากเหลือเกินที่จะรู้ได้จริง ๆ ด้วยการประจักษ์แจ้งการเกิดขึ้นและดับไป ซึ่งเป็นการดับไปของสภาพธรรมต่าง ๆ แต่ละขณะ ๆ ด้วยการอบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งในที่สุดก็จะประจักษ์แจ้งความไม่เที่ยงของสภาพธรรมทั้งหลายของชีวิต ซึ่งเป็นทุกข์ที่แท้จริงได้

สภาพธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง ควรมีความเข้าใจให้ถูกต้องว่า สิ่งทั้งปวงคืออะไร มิฉะนั้นก็จะไม่ประจักษ์ความไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ในสังยุตตนิกายสพายตนวรรค สัพพสูตร มีข้อความว่า

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสิ่งทั้งปวงแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ก็อะไรเล่า ชื่อว่าสิ่งทั้งปวง คือ (๑) จักขุกับรูป (๒) โสตะกับสัททะ (๓) ฆานะกับคันธะ (๔) ชิวหากับรส (๕) กายกับโผฏฐัพพะ (๖) มโนกับธรรมารมณ์ นี่เราเรียกว่า ‘สิ่งทั้งปวง’

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่า ‘ข้าพเจ้าจักบอกเลิกสิ่งทั้งปวงแล้วบัญญัติสิ่งอื่นแทน’ คำพูดของผู้นั้นคงเป็นเพียงคำพูดเท่านั้น ครั้นถูกถามเข้าก็คงตอบไม่ได้และถึงความลำบากอย่างยิ่ง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเขาถูกถามในสิ่งอันมิใช่วิสัย”

จากพระสูตรนี้ จะเห็นว่า คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชัดเจนมาก เป็นเรื่องที่เป็ความจริงทั้งหมดในชีวิตประจำวัน

- การเห็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้ทางตา
- การได้ยินเสียงทางหู
- การได้กลิ่นทางจมูก

- การลิ้มรสทางลิ้น
- การสัมผัสวัตถุที่จับต้องได้ทางกาย
- การรับรู้สิ่งที่รู้ได้ทางใจ

ตอนแรกๆ ที่ได้รับรู้พระพุทธศาสนา ก็อาจประหลาดใจที่พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องสภาพธรรมความจริง ครั้นแล้วครั้นเล่า เช่น เห็น และได้ยิน จะอย่างไรก็ตามควรจะได้รู้จักสิ่งทั้งปวง ด้วยการพิจารณาไตร่ตรอง มีความไม่รู้ (อวิชชา) มากมาย ในเรื่องนามธรรมและรูปธรรม โดยทั่วไปเรามักจะโน้มไปคิดเรื่องคนที่เห็น หรือคำที่ได้ยิน ไม่เคยสนใจสภาพที่เห็น หรือสภาพที่ได้ยินเลย บางคนก็อาจสงสัยว่า จะเป็นประโยชน์อะไรที่ต้องรู้อย่างนั้น สภาพเห็นและสภาพได้ยิน ไม่ใช่กุศลและไม่ใช่ออกุศล แต่ทันทีที่ได้เห็นและได้ยิน ก็เลิสนิคิดต่างๆ ก็เกิดขึ้น ควรพิจารณาสภาพธรรมทุกๆ ขณะที่มีในชีวิตอย่างละเอียด เพื่อที่จะขจัดความหลงเข้าใจผิดในสภาพธรรมนั้นๆ ได้

ความเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงมีหลายระดับขั้น การคิดเรื่องสภาพธรรมและความไม่เที่ยงของสภาพธรรม เป็นความเข้าใจขั้นปริยัติ ซึ่งไม่ใช่การรู้ประจักษ์แจ้งจริง ๆ ถึงความเป็นจริงของสภาพธรรม ถึงอย่างไรก็ตาม ความเข้าใจขั้นปริยัติก็จะเป็นพื้นฐานให้มีความเข้าใจขั้นรู้แจ้งความจริงของสภาพธรรมที่ปรากฏในชีวิตประจำวันได้

เมื่อศึกษาที่จะรู้เรื่องสภาพธรรม พระไตรปิฎกคือพระธรรม มี ๓ ส่วน หรือ ๓ ตะกร้า คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก ซึ่งเป็นคำสอนชั้นลึกซึ่งยิ่ง พระวินัยปิฎกเกี่ยวกับสิกขาบทซึ่งเป็นข้อประพฤติปฏิบัติของพระภิกษุ พระสุตตันตปิฎกเป็นพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ณ สถานที่ต่าง ๆ กับบุคคลต่าง ๆ พระอภิธรรมปิฎกแสดงรายละเอียดของสภาพนามธรรมและรูปธรรม และปัจจัยที่ทำให้เกิดสภาพธรรมนั้น ๆ โดยเป็นปัจจัยประการต่าง ๆ แม้ว่าทั้ง ๓ ปิฎกจำแนกธรรมโดยนัย

ประการต่างๆ แต่ก็มุ่งไปสู่จุดหมายเดียวกัน คือ การดับกิเลสทั้งหลายทั้งปวง ด้วยการประจักษ์แจ้งความจริง เมื่อศึกษาสภาพธรรมต่าง ๆ โดยละเอียดในพระอภิธรรม ก็ไม่ควรลืมหันกลับไปจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นการอบรมเจริญความเข้าใจความจริงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ แม้ในพระสูตรก็มีพระอภิธรรม พระสูตรกล่าวถึงสิ่งทั้งปวงที่ได้ยกมากล่าวแล้วในตอนต้น เป็นตัวอย่างของเรื่องนี้ ความหมายที่ลึกซึ้งของพระสูตรไม่สามารถเข้าใจได้โดยไม่ได้ศึกษาพระอภิธรรมมาก่อน ความรู้พระอภิธรรมนั้นมากมายมหาศาลเกินกว่าที่จะเข้าใจได้หมดสิ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อเริ่มศึกษา อย่างน้อยแม้เพียงบางส่วน ก็จะเห็นได้ว่าเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่ง ทำให้มีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น บางคนก็สงสัยว่าพระอภิธรรมถูกต้องหรือเปล่า และไม่แน่ใจว่าเป็นคำที่พระพุทธเจ้าตรัสด้วยพระองค์เองหรือเปล่า เมื่อศึกษาพระอภิธรรม ก็จะรู้ได้ด้วยตัวเองว่าพระอภิธรรมสอนเรื่องสภาพธรรมต่างๆ ซึ่งสามารถรู้ได้ในขณะนี้ อภิธรรมเป็นเรื่องการเห็น เรื่องสิ่งที่ถูกเห็นได้ เรื่องการรู้สิ่งที่ปรากฏให้รู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ เรื่องกุศลธรรมทั้งหมด และเรื่องกิเลสทั้งหมด เรื่องต่างๆ ในพระไตรปิฎกเป็นหนึ่งเดียว คือเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อวิชาสูตร มีข้อความว่า

พระนครสาวตถิ ฯลฯ ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลเมื่อรู้อย่างไร เห็นอย่างไร จึงจะละอวิชาได้ วิชาจึงจะเกิดขึ้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกร ภิกษุ บุคคลรู้อยู่ เห็นอยู่ซึ่งจักขุ โดยความเป็นของไม่เที่ยง จึงจะละอวิชาได้ วิชาจึงจะเกิด บุคคลรู้อยู่ เห็นอยู่ซึ่งรูป... จักขุวิญญาณ จักขุสัมผัส สุขเวทนา

ทุกขเวทนา หรือทุกข์ขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความเป็นของไม่เที่ยง จึงจะละอวิชชาได้ วิชชาจึงจะเกิดขึ้น บุคคลรู้อยู่ เห็นอยู่ซึ่งหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณ มโนสัมผัส สุขเวทนาทุกขเวทนา หรือทุกข์ขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความเป็นของไม่เที่ยง จึงจะละอวิชชาได้ วิชชาจึงจะเกิด ตูกร ภิกขุ บุคคลรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้แล จึงจะละอวิชชาได้ วิชชาจึงจะเกิดฯ

เช่นเดียวกับความเป็นจริงเรื่อง หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งควรจะพิจารณาสภาพธรรมทั้งหมดนี้ เพื่อจะได้รู้สภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง

มีเห็น และหลังจากนั้นไม่นานก็มีการติดข้องในสิ่งที่เห็นนั้น แต่ส่วนมากก็จะไม่รู้ความจริงของสภาพธรรมเหล่านั้นด้วย แม้ว่าจะไม่รู้สีกยินดีพอใจในสิ่งที่เห็น แต่ส่วนมากก็ยังติดข้องในสิ่งที่เห็นนั้นได้ ติดข้องแล้วติดข้องเล่า ในเห็น และในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น ในได้ยิน ในเสียง ในทุกสิ่งที่รู้ได้ เราไม่ได้อยู้อยู่โดยไม่มีตา ไม่มีหู ซึ่งก็แสดงให้เห็นว่า ยึดมั่นติดข้องแล้ว เราอยากเห็น อยากได้ยิน อยากรู้อะไรๆ ที่รู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเห็นแล้วและรู้แล้วก็ดับไปทันที แต่เราก็เชื่ออย่างผิดๆ ว่า สิ่งนั้นยังมีอยู่ อย่างน้อยก็ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เพราะความหลงผิดของเรา เราจึงยังคงยึดมั่น เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อเราสูญเสียผู้เป็นที่รัก หรือสิ่งที่เป็นของเรา เราก็จะโศกเศร้าเสียใจ หรือถึงกับสิ้นหวัง ความติดข้องเป็นเหตุที่ทำให้เกิดโทสะหรือความเศร้าโศก เมื่อได้ที่ไม่ได้สิ่งที่อยากได้ ก็เป็นทุกข์ สภาพจิตทั้งหลายล้วนเป็นสิ่งที่มีการจริงในชีวิตประจำวัน และแทนที่จะขมสภาพจิตนั้น ก็ควรที่จะได้พิจารณา เมื่อสภาพธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นปรากฏ เมื่อนั้นก็จะสามารถรู้ลักษณะที่แตกต่างกันของสภาพธรรมนั้นๆ ได้

สภาพธรรมแต่ละอย่างมีลักษณะที่แตกต่างกัน และเกิดขึ้นเนื่องจากมีเหตุปัจจัยต่างกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อเราอยู่ในหมู่ญาติหรือเพื่อนฝูง เราก็คจะสังเกตเห็นว่ามีจิตขณะต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน บางขณะก็ยินดีพอใจ ขณะที่ติดข้องกับความรู้สึกที่ยินดีพอใจในบุคคลที่เรารัก ก็ดูเหมือนว่า เราคิดถึงความสุขของคนอื่น แต่ขณะนั้นก็เป็นแต่เพียงการติดข้องในความสุขของตัวเอง แต่ก็มีขณะอื่นที่เราคิดถึงความอยู่ดีและความสุขของคนอื่น ๆ จริง ๆ ที่ไม่ได้คิดถึงตัวเองเลย ความติดข้อง และความเมตตาที่ไม่เห็นแก่ตัวเอง มีลักษณะที่ต่างกัน ความต่างนั้น จะค่อย ๆ รู้ได้เมื่อสิ่งนั้น ๆ ปรากฏ อาจดูซับซ้อนในขณะที่พิจารณาสภาพจิต แต่ถึงอย่างไรก็มีชีวิตดำเนินไปตามปกติ มีความเพลิดเพลินเป็นสุขในความสุขสำราญต่าง ๆ ที่มีในชีวิต พร้อมกันนั้น ก็อบรมปัญญาความเห็นถูกในขณะที่จิตประเภทต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ไม่ว่าขณะนั้นกำลังติดข้องต้องการ กำลังเป็นความเมตตา เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ด้วยหนทางนี้ก็จะเข้าใจถูกต้องขึ้นในลักษณะที่แตกต่างกันของสภาพธรรมต่าง ๆ

เมื่อเริ่มพิจารณาสภาพธรรมต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อนั้นก็จะตระหนักว่ามีความไม่รู้อยู่มากมาย เป็นประโยชน์ที่จะได้ตระหนักถึงความจริงนี้ เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้นของความเข้าใจ มีความไม่รู้ความจริงของเห็น ได้ยิน หรือคิดนึก เป็นต้น ไม่รู้ชัดเมื่อเห็น และเมื่อติดข้องในสิ่งที่เห็น สิ่งที่มีจริงนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว แต่มีการยึดมั่นสิ่งที่ปรากฏให้รู้ โดยไม่ได้ตระหนักการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งนั้นเลย มีความไม่รู้ในความเป็นทุกข์และความไม่น่าพอใจที่มีอยู่ในสิ่งซึ่งมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งหมด ความไม่รู้และการยึดมั่นเป็นปัจจัยให้มีการเกิดภพชาติใหม่ มีความสืบทอดเป็นวงจรของการเกิดและการตาย เมื่อมีการเกิดใหม่ ก็จะมีทุกข์อีก มีความแก่ ความเจ็บป่วย และความตายตามมาอีก

เป็นการยากที่จะเข้าใจความจริงของทุกข์ แต่ก็เริ่มอบรมเจริญความเข้าใจสภาพธรรมที่เกิดปรากฏในชีวิตได้มากขึ้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งหมด คำว่า ธรรม มีความหมายหลายอย่าง แต่โดยนัยที่กว้างที่สุดนั้น ธรรม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่จริง และมีลักษณะของตนๆ เห็นเป็นธรรม ความติดข้องเป็นธรรม ความโกรธเป็นธรรม สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงที่ทุกคนรู้ได้ เราศึกษาเรื่องเห็น เรื่องความติดข้อง หรือเรื่องความโกรธ แต่เมื่อสภาพธรรมเหล่านี้เกิดขึ้น เราก็เรียนรู้ลักษณะที่แตกต่างกันของสภาพธรรมแต่ละอย่าง ความรู้เรื่องสภาพธรรมนั้น รู้ได้จากการศึกษาพระอภิธรรม ซึ่งความรู้นั้นควรเป็นไปเพื่อเข้าใจตรงความจริงของสภาพธรรมนั้นๆ เราเต็มไปด้วยความติดข้อง ความโกรธ ความตระหนี่ หวงแหน ความสำคัญตน ความริษยา เต็มไปด้วยกิเลสทั้งหลาย แต่ความเข้าใจความเป็นจริงของสภาพธรรมเหล่านี้ก็อบรมให้มีขึ้นได้ เช่น ถ้าความไม่พอใจ ถูกข่มไว้ แทนที่จะรู้ลักษณะของความไม่พอใจเมื่อเกิดขึ้น ผลก็คือ จะไม่รู้เหตุปัจจัยที่ทำให้ความไม่พอใจนั้นเกิดขึ้น จะไม่รู้ว่าความติดข้องต้องการนั่นเองที่เป็นปัจจัยให้ความไม่พอใจเกิดขึ้น หากไม่มีความรู้ความเข้าใจว่าอะไรเป็นกุศล และอะไรเป็นอกุศล ก็ไม่สามารถเจริญกุศลได้ ความรู้ความเข้าใจสามารถอบรมได้ในขณะที่มีความติดข้องมากมายนับไม่ถ้วนเกิดขึ้น หลังจากเห็น ได้ยิน และรู้ทางอื่นๆ สภาพธรรมที่เป็นจริงทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยของตนๆ

การอบรมเจริญปัญญาที่รู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงนั้นเป็นหนทางนำไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์ ซึ่งต้องค่อยเป็นค่อยไปอย่างนานมาก จะต้องพิจารณาและเข้าใจลักษณะทั้งหลายของความจริงของสภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏอย่างละเอียด ซึ่งหนทางนี้จะทำให้ค่อยๆ เห็นปัจจัยที่ทำให้สภาพธรรมนั้นๆ เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัยของตนๆ สิ่งใดเกิดขึ้นจากปัจจัย สิ่งนั้นต้องดับไป จึงไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของสภาพธรรมทั้งหลาย การแตกดับไป

ของสภาพธรรมเหล่านั้น สามารถจะรู้แจ้งได้หลังจากมีความเข้าใจมากแล้ว
ซึ่งในที่สุดก็สามารถประจักษ์ความจริงที่ว่า สภาพธรรมใดมีปัจจัยให้เกิดขึ้น
และดับไป สภาพธรรมนั้นเป็นทุกข์ ปัญญาที่รู้ความจริงของทุกข์มีหลายชั้น
เมื่อบรรลุการรู้แจ้งสภาพธรรม ก็รู้ความจริงของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์
และหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์



ความจริงของอนัตตา



ทุกสิ่งในชีวิตไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ การเห็น สี การได้ยิน เสียง ความรู้สึก ความโกรธ ความโลภ หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้งหมดเกิดขึ้นเนื่องจากเหตุปัจจัยของตนแล้วก็ดับไปทันที ไม่มีอัตตาหรือตัวตนที่สามารถทำให้สภาพธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นได้ และไม่มีอะไรมีอำนาจเหนือสภาพธรรมได้เลย สภาพธรรมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อนิจจวรรคที่ ๑ อัชฌัตติกอนิจจสูตร สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา หูเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ จมูกเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ ลิ้นเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ กายเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ ใจเป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ข้อความต่อไปมีว่า เพราะคลายกำหนด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ขาติ (การเกิดใหม่) สิ้นแล้ว ในพระสูตรต่อจากนั้นก็กล่าวเช่นกันถึง สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ รัสมารมณ์ สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน

ความจริงของอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) นั้น เป็นแก่นแท้ของพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงสอนให้รู้ความจริงนี้ได้ คำสอนอื่นนอกพระพุทธศาสนาไม่มีความจริงอย่างนี้เลย ผู้ที่เริ่มได้ฟังพระธรรมครั้งแรก อาจงงง ถึงกับปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริงของความเป็นอนัตตา เขาสงสัยว่า โลกจะไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ บุคคล ได้อย่างไร เราไม่ได้อยู่กับคนอื่น ๆ หรือว่า ไม่ได้อยู่เพื่อคนอื่น หรือ ยากที่จะเข้าใจความจริงที่ไม่ใช่ตัวตน และยากที่จะรู้ความจริงที่เป็นความสลับซับซ้อนในชีวิตประจำวันได้

สิ่งที่เรียกกันทั่วไปว่า คน หรือ ตัวตนนั้น เป็นการเกิดร่วมกันชั่วขณะของ รูปธรรม และ นามธรรม ซึ่งต่างก็อาศัยกันและกัน ซึ่งจำแนกเป็น ๕ กลุ่มในภาษาบาลี คือ ขันธ์ ๕ กลุ่มหนึ่งเป็นรูปขันธ์ รูปธรรมทุกรูปเป็นรูปขันธ์ และอีก ๔ กลุ่มเป็นนามขันธ์ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ขันธ์ทั้ง ๕ นี้เกิดขึ้นและดับไปสลับต่อกันตลอดเวลา ไม่มีอะไรยั่งยืนคงอยู่ ไม่มีอะไรเป็นนิรันดร์ ไม่มีอะไรในชีวิตที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไป

ขันธ์ ๕ ที่เกิดขึ้นและดับไปแล้วนั้นไม่กลับมาอีกเลย ขันธ์ปัจจุบันไม่ใช่ขันธ์ที่เกิดและดับไปแล้วในอดีต แต่ขันธ์ปัจจุบันนี้ก็เกิดเพราะการปรุงแต่งให้เกิดขึ้นเพราะขันธ์ในอดีต และขันธ์ปัจจุบันนี้ก็จะเป็ปัจจัยปรุงแต่งให้ขันธ์ในอนาคตเกิดขึ้น ในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ปุณณูปาทสูตร มีข้อความว่า พระพุทธเจ้าตรัสกับจิตตหัตถิสารีบุตร เรื่องอดีตภาพ ๓ อย่าง คือ อดีตภาพที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งแตกต่างกัน อดีตเป็นปัจจัยให้เกิดปัจจุบัน และปัจจุบันก็เป็นปัจจัยให้เกิดอนาคต ทรงอธิบายโดยใช้การอุปมาอุปไมยว่า

ดูกร จิตตะ เหมือนอย่างว่า นมสดจากแม่โค นมส้มจากนมสด เนยข้นจากนมส้ม เนยใสจากเนยข้น หัวเนยใสจากเนยใส สมัยใดเป็นนมสด สมัยนั้น ไม่นับว่านมส้ม เนยข้น เนยใส หัวเนยใส นับว่า

นมสโตยงเดียวเท่านั้น สมัยใดเป็นนมสั้ม สมัยนั้น ไม่นับว่านมสโต
เนยชั้น เนยใส หัวเนยใส นับว่าเป็นนมสั้มอยงเดียวเท่านั้น สมัยใด
เป็นเนยชั้น สมัยนั้น ไม่นับว่านมสโต นมสั้ม เนยใส หัวเนยใส นับว่า
เป็นเนยชั้นอยงเดียวเท่านั้น สมัยใดเป็นเนยใส สมัยนั้น ไม่นับว่า
นมสโต นมสั้ม เนยชั้น หัวเนยใส นับว่าเป็นเนยใสอยงเดียวเท่านั้น
สมัยใดเป็นหัวเนยใส สมัยนั้น ไม่นับว่านมสโต นมสั้ม เนยชั้น เนยใส
นับว่าเป็นหัวเนยใสอยงเดียวเท่านั้น ฉนใด ดูกร จิตตะ ฉนนั้น
เหมือนกัน สมัยใดมีการได้อัตตาที่หยาบ สมัยนั้น ไม่นับว่าได้ัตตา
ที่สำเร็จด้วยใจ ไม่นับว่าได้ัตตาที่หารูปมิได้ นับว่าได้ัตตา
ที่หยาบอยงเดียวเท่านั้น สมัยใดมีการได้อัตตาที่สำเร็จด้วยใจ
สมัยนั้น ไม่นับว่าได้ัตตาที่หยาบ ไม่นับว่าได้ัตตาที่หารูปมิได้
นับว่าได้ัตตาที่สำเร็จด้วยใจอยงเดียวเท่านั้น สมัยใดมีการได้อัตตา
ที่หารูปมิได้ สมัยนั้น ไม่นับว่าได้ัตตาที่หยาบ ไม่นับว่าได้ัตตา
ที่สำเร็จด้วยใจ นับว่าได้ัตตาที่หารูปมิไดอยงเดียวเท่านั้น

ดูกร จิตตะ เหล่านี้แลเป็นชื่อตามโลก เป็นภาษาของโลก เป็นโวหาร
ของโลก เป็นบัญญัติของโลก ที่ตถาคตกล่าวอยู่ มิได้ยึดถือ

เราเรียกสิ่งต่าง ๆ โดยชื่อดังกล่าวซึ่งจริง ๆ แล้วก็คือ ขันธ ๕ แต่ละ
บุคคลมีอุปนิสัยและบุคลิกต่าง ๆ กัน ในความเป็นจริง ไม่มีอะไรคงที่ในสิ่งที่
เรียกกันว่า คน บุคคลในปัจจุบันแตกต่างจากบุคคลในอดีต แต่บุคคลในปัจจุบัน
ก็เกิดสืบต่อจากบุคคลในอดีต ในอรรถกถา กถาวัตถุปรกรรม ปุคคลกถา ปกิณณกะ
มีข้อความว่า

ธรรมทั้งหลายมีรูป เป็นต้น มีอยู่ ด้วยสามารถแห่งปัจจุัตถลักขณะ
คือลักษณะที่มีเฉพาะตน และสามัญญลักษณะ ฉนใด บุคคลย่อมมี
อยู่นั้นก็หาไม่ ก็ครั้นเมื่อธรรมทั้งหลายมีรูป เป็นต้น มีอยู่ การเรียกว่า

อย่างนี้เป็นชื่อ อย่างนี้เป็นโคตร เป็นต้น ก็ย่อมมีอยู่ฉนั้น ในข้อนี้
พึงทราบเนื้อความอย่างนี้ว่า บุคคลชื่อว่ามียู่ เพราะเป็นโวหาร
ของชาวโลก เพราะการสมมติของชาวโลก เพราะเป็นภาษาของ
ชาวโลกนี้ ด้วยประการฉะนี้

อนึ่ง กถา คือถ้อยคำของพระพุทธเจ้าทั้งหลายมี ๒ คือ สมมติกถา
และปรมัตถกถา

ในกถาทั้ง ๒ นั้น คำว่า สัตว์ บุคคล เทวดา พรหม เป็นต้น ชื่อว่า
สมมติกถา คำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชันธ ธาตุ आयตนะ
สติปัญฐาน และสัมมปธาน เป็นต้น ชื่อปรมัตถกถา

บรรดากถาทั้ง ๒ เหล่านี้ บุคคลใดครั้งเมื่อคำว่า สัตว์ ฯลฯ
หรือพรหม เป็นต้น ที่พระองค์ทรงตรัสแล้วด้วยเทศนาอันเป็นของ
สมมติ ย่อมอาจเพื่อรู้ธรรม เพื่อแทงตลอด เพื่อออกไปจากสังสารวัฏฏ์
เพื่อถือเอาชัย คือพระอรหัตตได้ พระผู้มีพระภาคยอมตรัสถึงคำว่า
สัตว์ หรือบุคคล หรือบุรุษ หรือพรหม จำเดิมแต่ต้นทีเดียวสำหรับผู้
ผู้นั้น

ส่วนผู้ใดสดับฟังคำว่า อนิจจัง ทุกขัง เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง
ด้วยปรมัตถเทศนาแล้วก็อาจเพื่อรู้ เพื่อแทงตลอด เพื่อออกไปจาก
สังสาร เพื่อถือเอาชัย คือพระอรหัตตได้ พระผู้มีพระภาคยอมตรัส
คำอย่างใดอย่างหนึ่งในคำว่า อนิจจัง เป็นต้น เพื่อผู้นั้น ดังนี้

โดยทำนองเดียวกัน พระผู้มีพระภาคยอมไม่ตรัสปรมัตถกถาก่อน
สำหรับสัตว์ผู้จะตรัสรู้ด้วยสมมติกถา ก็เพราะการตรัสรู้แห่งสัตว์
ด้วยสมมติกถา พระองค์จึงทรงตรัสปรมัตถกถาในภายหลัง เมื่อ

สัตว์ผู้จะตรัสรู้ด้วยปรมาตมกถาได้ พระองค์ก็ไม่ตรัสสมมติกถาก่อน เพราะว่าการตรัสรู้ของสัตว์ทั้งหลายอาศัยปรมาตมกถาได้ พระองค์จึงทรงตรัสสมมติกถาในภายหลัง

บรรดาผู้กล่าวกถาทั้งหลาย พระสัมพุทธะผู้ประเสริฐได้ตรัสบอกแล้วซึ่งสัจจะ ๒ คือสมมติสัจจะและปรมาตมสัจจะ ไม่ตรัสบอกสัจจะที่ ๓ ว่าเป็นสภาวะที่หยั่งเห็นได้

บรรดาสัจจะทั้ง ๒ เหล่านั้น สมมติสัจจะเป็นคำสำหรับกำหนดและเป็นเหตุแห่งการสมมติของชาวโลก ส่วนปรมาตมสัจจะเป็นคำปรมาตมเป็นลักษณะแห่งธรรมทั้งหลาย

ก่อนศึกษาพระพุทธศาสนา เรารู้เพียงแค่สมมติสัจจะ คือ ความจริงของโลกที่มีคนและสัตว์โลกมากมายเป็นอยู่ เป็นโลกของบุคคล ตัวตน แต่เมื่อศึกษาพระธรรมแล้ว ก็รู้เรื่องปรมาตมสัจจะ คือ นามธรรม และ รูปธรรม ซึ่งไม่เที่ยง

ความจริงซึ่งเป็นอนัตตานั้นเป็นปรมาตมสัจจะ ลึกซึ้งและยากที่จะประจักษ์แจ้งแทงตลอด ซึ่งเปรียบให้เข้าใจได้โดยการอุปมาอุปไมย ทั้งในพระไตรปิฎกและในอรรถกถา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งรจนาโดยท่านพระพุทธโฆษาจารย์ ผู้มีชื่อเสียง เมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๐ แสดงให้เห็นความจริงของอนัตตาด้วยการอุปมาจากข้อความในพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงความจริงของพระธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแจ่มแจ้ง โดยอิงจากอรรถกถาเดิม และการประพจน์ธรรมที่สืบต่อกันมาของพระภิกษุในประเทศศรีลังกา ท่านพระพุทธโฆษาจารย์ อธิบายว่า เมื่อคิดถึงใจและร่างกายรวมกันทั้งตัว ก็จะยึดมั่นว่าเป็นคน แต่เมื่อรู้ว่า สิ่งที่รวมกันนั้นเป็นเพียงธาตุต่าง ๆ ซึ่งไม่เที่ยง ก็จะละคลายความเป็นตัวตนลงได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริจเฉทที่ ๑๘ มีข้อความว่า

“เหมือนอย่างว่า เพราะมีองค์สัมภาระ (ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้า) คำว่า ‘รถ’ จึงมีฉันทิ เมื่อขันธทั้งหลายรวมกันอยู่ ความสมมติว่า ‘สัตว์’ จึงมีฉันทินั้น”

ตามข้อความที่ท่านพระสารีบุตร กล่าวไว้ว่า “ดูกร อาวุโส อากาศอาศัยไม่ได้ด้วย อาศัยเถาว์ลัย (สำหรับมัด) ด้วย อาศัยดินเหนียว (สำหรับฉาบฝา) ด้วย อาศัยหญ้า (สำหรับมุง) ด้วย ล้อมอยู่ ย่อมได้ชื่อว่า ‘เรือน’ เท่านั้นเอง ฉันทิใดก็ดี ดูกร อาวุโส อากาศอาศัยกระดุกด้วย อาศัยเอ็นด้วย อาศัยเนื้อด้วย อาศัยหนังด้วย ล้อมอยู่ ย่อมได้ชื่อว่า ‘รูป’ เท่านั้นเอง ฉันทินั้นนั่นแล” (มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ๘. มหาหัตถิปโทปมสูตร)

ข้อความต่อไปในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริเฉทที่ ๑๘ มีว่า

นามรูปนั่นเอง ที่พระสูตรหลายร้อยสูตรแสดงไว้โดยนัยดังกล่าวมานี้ หาใช้สัตว์ไม่ หาใช้บุคคลไม่ เพราะเหตุนี้ เมื่อองค์สัมภาระมีเพลาล้อ กง และงอน เป็นต้น ตั้งอยู่เรียบร้อยโดยอาการอันหนึ่งแล้ว ไหวหารว่า รถ ก็มีขึ้นเท่านั้นเอง (แต่ว่า) เมื่อสำรวจดูองค์แต่ละส่วน ๆ ไปโดยปรมาตม์ ชื่อว่ารถ ก็หาไม่มี ฉันทิ อนึ่ง เมื่อเครื่องเรือนมีไม้ เป็นต้น ล้อมอากาศตั้งอยู่โดยอาการอันหนึ่งแล้ว ไหวหารว่า เรือน ก็มีขึ้นเท่านั้นเอง.... โดยปรมาตม์ ชื่อว่าเรือนหาไม่มี ฉันทิ เมื่ออุปาทานขันธ ๕ มีอยู่ ไหวหารว่า สัตว์ ว่า บุคคล ก็มีขึ้นเท่านั้นเอง เมื่อสำรวจดูธรรมแต่ละส่วน ๆ ไปโดยปรมาตม์ ชื่อว่าสัตว์ อันเป็นวัตถุแห่งความยึดถือว่า เราเป็น หรือว่า เป็นเรา หาไม่มี โดยปรมาตม์แท้แล้ว ก็มีแต่นามกับรูปเท่านั้นเอง ฉันทินั้นเหมือนกันแล ทัสสเนแห่งพระโยคาวจรนั้นผู้เห็นอยู่อย่างนี้แหละ ชื่อว่า ยถาภูตทัสสะ (เห็นตามความเป็นจริง)

เมื่อพิจารณาว่า ชีวิต ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะเดียว ก็ไม่ยากนักที่จะเข้าใจความจริงของความไม่มีตัวตน ในขุททกนิกาย มหานิทเทศ ชราสุตตนิทเทศ ที่ ๖ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ชีวิตนี้น้อยหน่อ โดยนัยของปรมาตม ชีวิต อตภาพ สุขและทุกข์ทั้งมวล เป็นธรรมประกอบกันเสมอด้วยจิตดวงเดียว ขณะย่อมเป็นไปพลัน (เกิดแล้วดับไปไม่เหลือเลย) และติดตามด้วยขณะต่อไป ซึ่งแตกต่างกัน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริเฉทที่ ๒๐ มีข้อความจากขุททกนิกาย มหานิทเทศ ชราสุตตนิทเทศที่ ๖ เกี่ยวกับ ชั้น ๕ ซึ่งเป็น อนิจจัง ว่า

ชั้นทั้งหลายแตกแล้ว มิได้ถึงความตั้งอยู่ กองชั้นมิได้มีในอนาคต
ชั้นทั้งหลายที่เกิดแล้วย่อมตั้งอยู่ เหมือนเมล็ดพันธุ์ฝักกาดตั้งอยู่
บนปลายเหล็กแหลม ฉะนั้น ก็ความแตกแห่งธรรมชั้นทั้งหลาย
ที่เกิดขึ้นนั้น สกตอยู่ข้างหน้าแห่งสัตว์เหล่านั้น

ชั้นทั้งหลายมีความทำลายเป็นปกติ มิได้เจือปนกับชั้นที่เกิดขึ้นก่อน
ย่อมตั้งอยู่ ชั้นทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ แตกแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ
ย่อมเกิดขึ้นและเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ

เราชินกับการคิดด้วยความเป็นตัวตนที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ ที่จะเห็น
จะได้ยิน จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พร้อม ๆ กันในขณะเดียวกัน แต่ตามความเป็น
จริงนั้น มีจิตได้ขณะหนึ่งเพียงชั่วขณะเดียวเท่านั้นที่เกิดขึ้นรู้ได้หนึ่งอารมณ์
ชีวิตขณะหนึ่ง คือเห็น ชีวิตอีกขณะหนึ่ง คือได้ยิน และชีวิตอีกขณะหนึ่ง คือคิด
ชีวิตแต่ละขณะเกิดขึ้นตามปัจจัยเฉพาะของตน ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะแสนสั้น
แล้วก็ดับไป จิตเห็นเกิดขึ้นได้เพราะมีตา สี และปัจจัยอื่น ๆ จิตเห็นเกิดขึ้น
ขณะเดียวแล้วก็ดับไป การเห็นเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว แต่แล้วก็มิเห็น
เกิดขึ้นอีกจึงทำให้เราเห็นผิดไปว่า เห็นอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม เห็น

ขณะนี้ ต่างจากเห็นขณะที่ดับไปแล้ว สีที่ปรากฏขณะนี้ ต่างจากสีที่เพิ่งดับไป จะมีตัวตนไปแทรกให้เกิดเห็นหรือให้อะไร ๆ เกิดขึ้นเป็นอื่น ๆ ได้อย่างไร ความจริง เช่น ความเมตตาและความโกรธ เกิดขึ้นตามปัจจัยของตน ไม่มีตัวตนที่จะไปควบคุมอะไร ๆ ได้ เราอยากจะพูดด้วยเมตตา แต่เมื่อมีปัจจัยให้โกรธ ก็โกรธ เราอาจบอกตัวเองให้เงียบ แต่ก่อนจะรู้ตัว ก็พูดคำแรง ๆ เพราะโกรธไปแล้ว โกรธเกิดแล้วในอดีตและสะสมมาแล้ว จึงเกิดโกรธได้ตลอดเวลา ความโกรธไม่ได้เป็นของใคร แต่ความโกรธมีจริง เราชินกับการยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน เช่น ความโกรธ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเห็น หรือการคิด แต่ก็จะเข้าใจได้ว่า สภาพเหล่านี้เป็นนามธรรมที่เกิดขึ้นตามปัจจัยของตน เราชินกับการยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวของเรา แต่ร่างกายก็ประกอบด้วยรูปธรรมต่างๆ ที่เกิดดับ เปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยของรูปนั้นๆ รูปธรรมต่างๆ ไม่อยู่ในบังคับบัญชา ความแก่ ความเจ็บ และความตายไม่มีอะไรบังคับได้เลย สภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว เปรียบได้กับฟ้าแลบ ไม่มีใครที่จะทำอะไรรับฟ้าแลบได้เลย ทันทีที่เห็นก็หายไปเลยฉับใด เราก็ไม่สามารถควบคุมนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ ในชีวิตเราได้เลยฉับนั้น

ลักษณะภายนอกของสิ่งต่างๆ ลวงเรารวกับว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ๆ นั้น คือ สภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาใดๆ เลย ในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ปุพพวรรคที่ ๔ เรื่อง พระเถระผู้เจริญมรจิกรรณฐาน (กรรมฐานมีการพิจารณายับยั้งแต่เป็นอารมณ์) มีข้อความว่า

พระเถระนั้นเรียนกรรมฐานในสำนักพระศาสดา แล้วคิดว่า “เราจักทำสมณธรรม” ดังนี้แล้ว เข้าไปสู่ป่า พากเพียรพยายามแล้ว ก็ไม่อาจบรรลุพระอรหัตได้ จึงกลับมายังสำนักพระศาสดา ด้วยตั้งใจว่า “จักทูลอาราธนาให้ตรัสบอกพระกรรมฐานให้พิเศษ” เห็น

พยับแดดในระหว่างทาง เจริญมรีจิกรมฐานว่า “พยับแดดนี้ตั้งขึ้นแล้วในฤดูร้อน ย่อมปรากฏแก่บุคคลทั้งหลายผู้ยืนอยู่ ณ ที่ไกล ดุจมีรูปร่างแต่ไม่ปรากฏเลย แก่บุคคลผู้มาสู่ที่ใกล้ฉนั้นใด แม้อัตภาพนี้ก็มีรูปเหมือนอย่างนั้น เพราะอรรถว่า เกิดขึ้นและเสื่อมไป” เดินมาแล้วเมื่อยล้าในหนทาง อาบน้ำในแม่น้ำอจิรวดี นั่งที่ร่ม (ไม้) ริมฝั่งแม่น้ำ มีกระแสน้ำเชี่ยวแห่งหนึ่ง เห็นฟองน้ำใหญ่ ตั้งขึ้นด้วยกำลังแห่งน้ำกระทบกันแล้วแตกไป ได้ถือเอาเป็นอารมณ์ว่า “แม้อัตภาพนี้ ก็มีรูปร่างอย่างนั้นเหมือนกัน เพราะอรรถว่า เกิดขึ้นแล้วก็แตกไป”

พระศาสดาประทับอยู่ที่พระคันธกุฏินั้นแล ทอดพระเนตรเห็นพระเถระนั้นแล้ว จึงตรัสว่า “อย่างนั้นนั่นแหละ ภิกษุ อัตภาพนี้มีรูปร่างอย่างนั้นแล มีอันเกิดขึ้นและแตกไปเป็นสภาพแน่แท้ เหมือนฟองน้ำ (และ) พยับแดด” ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า

ภิกษุรู้แจ้งกายนี้ว่า มีฟองน้ำเป็นเครื่องเปรียบ
รู้ชัดกายนี้ว่า มีพยับแดดเป็นธรรมชาติ ตัดพวงดอกไม้
ของมารเสียแล้ว พึงถึงสถานที่มัจจุราชไม่เห็น

พระเถระบรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา มารเป็นตัวแทนของความชั่วทั้งหลาย เป็นมัจจุราช บุคคลผู้ละกิเลสทั้งปวงได้แล้ว จะไม่กลับมาเกิดใหม่ ก็จะต้องแก่ เจ็บ และตาย และมัจจุราชก็จะไม่ได้เห็นเขาอีกต่อไป

ชีวิตก็เหมือนภาพลวงตา เราถูกลวงครั้งแล้วครั้งเล่าตามรูปร่างสัญญาณของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏ เราเชื่อว่า สิ่งที่เรารู้นั้น ยั่งยืน อย่างน้อยก็ชั่วระยะเวลาหนึ่ง และนั่นก็เป็นตัวเราที่รู้อะไรต่าง ๆ เป็นเราไปตลอด เราถือว่า ที่เรารู้ผิด ๆ นั้นถูก เรามีความเห็นที่ผิดเพี้ยนไปจากความจริง ความเห็นผิดของเรานั้นหมดสิ้นไปได้ด้วยการอบรมเจริญความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

ของสภาพธรรมต่าง ๆ ซึ่งปรากฏทีละหนึ่ง

เป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจและยอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นได้ตามปัจจัยของตน ตนบังคับบัญชาไม่ได้ โดยทั่วไปคนเราต้องการที่จะให้ชีวิตเป็นไปตามความต้องการของตัวเอง ต้องการที่จะให้โชคชะตาเป็นไปในกำมือของตัวเอง แต่ถึงอย่างไร แม้เพียงแค่อคิดตามเหตุผลก็เป็นไปไม่ได้ที่จะให้ชีวิตเป็นไปตามที่ต้องการ เราบังคับร่างกายไม่ได้ บังคับให้จิตประเภทต่าง ๆ เกิดขึ้นตามต้องการไม่ได้ เช่น ขณะที่กำลังขมอ้อย ๆ ก็ย่อมจะติดข้องในรสนั้นทันทีที่ได้ลิ้มรสนั้น การลิ้มรสจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยลิ้น อาศัยรสที่กระทบกับลิ้น และปัจจัยอื่น ๆ อีก ความติดข้องในรสเกิดขึ้นได้เพราะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นตามการสะสมของอุปนิสัยที่จะติดข้อง จิตแต่ละขณะเกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว จนดูราวกับว่า จิตต่าง ๆ กันนั้นเกิดขึ้นพร้อมกันได้ในขณะที่เดียวกัน ตราบใดที่ไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามสภาพธรรม ก็ไม่สามารถรู้ความต่างกันของจิตแต่ละขณะได้ ตามความเป็นจริงนั้น จิตขณะหนึ่งเกิดขึ้นได้เพียงหนึ่งขณะเท่านั้น ยกตัวอย่างจิตแต่ละขณะที่เกิดขึ้นจากปัจจัยของตน ๆ เมื่อมีคนให้ตักดาหมีตัวใหญ่แก่ดิฉัน ดิฉันวางไว้บนเก้าอี้ ปรากฏว่า พอเดินผ่านตอคำ ๆ ก็จะกลัวทุกที กว่าจะรู้ว่ามันเป็นแค่ตักดาหมี ตอนที่เห็นซึ่งก็คือขณะที่รู้สึกซึ่งเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ (รูปารมณ) มากระทบกับตา และก่อนที่จะรู้ว่าเป็นตักดาหมี ก็มีจิตอื่นๆ อีกมากมายหลายขณะ จะมีจิตที่กลัวสิ่งที่เห็น ก่อนที่จะรู้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นไม่เป็นอันตราย มีขณะจิตที่จำได้ และมีขณะนี้นึกออกว่าเป็นเพียงของเล่น และขณะที่หายกลัว นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า มีปัจจัยที่แตกต่างกันที่ทำให้จิตแต่ละขณะเกิดขึ้น จิตแต่ละขณะเกิดขึ้นตามปัจจัยเฉพาะ ๆ ของตนและเกิดสืบทอดกันตามลำดับ ๆ จิตเกิดดับสืบทอดกันไปอย่างรวดเร็วที่สุดจนไม่มีเวลาที่จะบงการหรือบังคับบัญชาประการใด ๆ ไม่มีจิตใจ ไม่มีจิตวิญญาณที่ยั่งยืน มีแต่การเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของขณะจิตเท่านั้น

เป็นเรื่องที่อดคิดสงสัยไม่ได้ในความเกี่ยวเนื่องกันของอนัตตาซึ่งเป็นความจริงในชีวิต เราสงสัยเรื่องความอิสระของชีวิต ถ้าไม่มีตัวตน มีแต่สภาพธรรมว่างเปล่าที่ปรากฏขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น จะมีเราที่เป็นอิสระได้ไหม จะมีการเลือกตัดสินใจเองที่จะให้ชีวิตเป็นไปเกิดขึ้นได้ไหม การเป็นอิสระและบังคับตนเองได้ ไม่ใช่สิ่งสำคัญในชีวิตของมนุษย์หรือ ความเป็นอนัตตานั้นดูเหมือนจะบ่งว่า ชีวิตทั้งชีวิตได้ถูกกำหนดไว้แล้ว แม้ว่าจะเป็นการถูกกำหนดล่วงหน้าไว้ก่อนแล้วโดยปัจจัยต่าง ๆ คำเฉลยคือ ความคิดเรื่องภาวะที่เป็นอิสระทำให้เข้าใจไปว่ามีตัวตนที่ยั่งยืน มีอำนาจเหนือสิ่งใดได้ แต่เมื่อไม่มีตัวตน มีแต่สภาพธรรมที่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย จึงไม่มีภาวะที่เป็นอิสระที่พ้นจากปัจจัย ความจงใจหรือความตั้งใจที่จะกระทำการใด ๆ นั้น ขณะหนึ่งเป็นกุศล และอีกขณะหนึ่งเป็นอกุศลก็ได้ ขณะโกรธ ก็มีเจตนาจะทำอกุศล ซึ่งอาจทำให้พูดคำว่าร้ายต่าง ๆ เพราะโกรธก็ได้ ขณะที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ก็มี ความตั้งใจที่เป็นกุศลจึงทำให้ทำอย่างนั้นได้ ให้ทานได้ อาจมีการตัดสินใจทำสิ่งใด ๆ เช่น การบำเพ็ญทาน หรือการอบรมเจริญปัญญา แต่ก็ไม่ใช่ตัวตนที่ตัดสินใจจะทำเช่นนั้น ไม่ว่าจะตัดสินใจทำอะไร เมื่อไหร่ การตัดสินใจนั้นก็เกิดจากเหตุปัจจัยประการต่าง ๆ ทั้งสิ้น ใครตัดสินใจทำอะไร ก็ขึ้นอยู่กับกรรมสะสมของกุศลและอกุศลในอดีต ตามที่ได้อบรมมา ตามการคบหากับบุคคลต่าง ๆ อาจรู้สึกว่ เมื่อสะสมกุศลและอกุศลมาแล้วในอดีตเป็นปัจจัยให้ทำ พูด และคิดอย่างนี้ ๆ ในปัจจุบัน ฉะนั้นก็ต้องเป็นเหยื่อที่อยู่ใต้อำนาจของปัจจัยต่าง ๆ ที่สะสมมา ชีวิตจะมีประโยชน์อะไร ถ้าทุกอย่างได้ถูกกำหนดไว้แล้ว トラบใดที่ยึดมั่นในความเห็นว่าเป็นตัวตน ก็จะตกเป็นทาส ไม่เป็นอิสระ ต่อเมื่อใดความเข้าใจได้อบรมให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละลายความยึดมั่นในตัวตน เมื่อนั้นก็จะ เป็นอิสระได้จริง ๆ แม้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นได้นั้น ก็ต้องมีปัจจัย คือ มีความเข้าใจมาแล้วจากขณะก่อน ๆ ได้คบหากับคนที่สามารถอธิบายธรรมได้ เพราะได้ศึกษาพระธรรมซึ่งเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ว่าจะคิด

หรือทำอะไรก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ปรุงแต่งอย่างละเอียดซับซ้อน ให้ชีวิตเป็นไปอย่างนั้น ๆ พระอภิธรรมคัมภีร์ที่ ๗ คือ คัมภีร์ปฏิฐาน กล่าวถึง ปัจจัยต่าง ๆ ของนามธรรมและรูปธรรมทั้งหมดในชีวิต โดยมุ่งให้เข้าใจปัจจัย เหล่านั้นมากขึ้น แม้เสริธรรมก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ยิ่งเกิดความเข้าใจธรรม มากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งละลายการยึดมั่นในความสำคัญตน และการยึดมั่น ในความเห็นผิดต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่านั้น ในที่สุดกิเลสทั้งปวงก็ถูกขจัดให้ดับไป ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง และนี่ไม่ใช่สิ่งที่เป็นเสร็จจริง ๆ หรือ

การที่จะรู้ความจริงของอนัตตาได้ ก็ต้องรู้ความต่างกันของความจริง โดยนัยของปรมาตถ์ และความจริงโดยนัยของสมมติ ซึ่งยากที่จะเห็นความ แตกต่างได้ และจะกล่าวถึงเรื่องนี้อีกต่อไป การเห็นสี การได้ยินเสียง หรือ การคิดนึกมีจริงโดยนัยของปรมาตถ์ นี่ไม่ได้หมายความว่า สิ่งเหล่านั้นมีใน ความคิดเท่านั้น สิ่งเหล่านั้นมีลักษณะเป็นเช่นนั้นจริง ๆ แต่ละอย่าง ๆ และสามารถรู้สิ่งที่มีจริง ๆ นั้น ๆ ได้ เช่นสภาพเห็นมีลักษณะที่แตกต่างจากสภาพ ที่ได้ยิน ภาวะลักษณะเหล่านี้ไม่เปลี่ยนแปลง เห็นเป็นเห็น เหมือนกันทุกคน เห็นเป็นเห็นทุกครั้ง ได้ยินก็เป็นได้ยินทุกครั้ง ไม่ว่าใครจะเรียกอะไร บัญญัติ หรือการรู้ชื่อ เช่น มนุษย์ โลก สัตว์ เป็นความเป็นจริงตามสมมติที่รู้กันได้ แต่ไม่ใช่สิ่งที่มีจริง ๆ โดยปรมาตถ์ ขณะคิดเรื่องต่าง ๆ เช่น บุคคล หรือสัตว์ ไม่ใช่จะต้องเป็นอกุศล ขณะที่คิดถึงสิ่งเหล่านี้ เป็นกุศล หรือ อกุศลก็ได้ จะอย่างไรก็ตาม ถ้าเรายึดถือบัญญัติว่าเป็นสิ่งที่มีจริง ๆ เราก็หลงตัวเอง สำคัญที่จะต้องรู้ความแตกต่างของปรมาตถ์ และ บัญญัติ มิฉะนั้นก็จะไม่ได้ อบรมเจริญปัญญาตามหนทางของพระพุทธเจ้า

ตราบใดที่ยังไม่ได้อบรมปัญญาความเข้าใจถูกจนรู้ชัดประจักษ์แจ้ง ลักษณะที่แท้จริงของรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย ก็จะไม่รู้สภาพที่แท้จริง ของธรรมแต่ละหนึ่งลักษณะ เราเชื่อว่า มีเห็น ชั่วระยะเวลาหนึ่ง และสิ่งที่ถูก

เห็นก็มีอยู่ชั่วระยะหนึ่งด้วย โลกของเราดูเหมือนเติมไปด้วยผู้คน เราเชื่อว่าเราเห็นเขาจริง ๆ ตามความเป็นจริงนั้น เห็นไม่ได้เห็นนาน และสิ่งที่ปรากฏให้เห็นก็ไม่ได้มีอยู่นาน เวลาเห็น **คน** ก็เหมือนกับดูภาพที่ฉายบนหน้าจอที่เปลี่ยนไป ๆ อย่างรวดเร็ว เห็นเป็นภาพของคนหรือสิ่งต่าง ๆ แต่ภาพที่ปรากฏให้เห็นนั้นทำให้เข้าใจผิด ตามความเป็นจริง มีสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไปแต่ละหนึ่งเกิดขึ้นและดับไป สืบต่อกันไปเป็นวิถีของเห็น จำ จำแนก รู้ความหมาย และคิดนึก ขณะที่คุณเห็นว่า เราเห็นพร้อมกันหมดเป็นภาพคน แต่จริง ๆ แล้วนั้นเป็นความคิดเกิดจากเห็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงทุกสิ่งที่สามารถปรากฏให้รู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (ทวาร ๖) เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมที่มีจริง และรู้ความจริงว่าสภาพธรรมต่าง ๆ นั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เห็น มีจริง แต่ไม่ใช่ตัวตน ได้ยิน มีจริง แต่ไม่ใช่ตัวตน คิด มีจริง แต่ไม่ใช่ตัวตน

อาจมีความสงสัยเกิดขึ้นว่า ถ้าไม่มีคน แล้วจะมีประโยชน์อะไรที่จะเจริญเมตตาซึ่งต้องมีต่อผู้คน จะมีประโยชน์อะไรที่เราจะทำให้โลกดีขึ้น คำเฉลยคือว่า การรู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งหลายนั้น ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการเกี่ยวข้องกับผู้คน ต่อความมีเมตตา และต่อการกระทำให้โลกดีขึ้น พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรให้โลก แต่ตรงกันข้าม กลับส่งเสริมให้ทำหน้าที่ของตนด้วยความไม่เห็นแก่ตัวยิ่งขึ้น ด้วยความเป็นกุศลเพิ่มขึ้น เรามักจะคิดถึงคนอื่นในทางที่เป็นอกุศล ด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลงผิด เรายึดมั่นในภาพลักษณ์ของตนเอง และภาพลักษณ์ของคนอื่น เรามีภาพลักษณ์ว่า คนอื่นควรปฏิบัติต่อเราอย่างไร เมื่อใครไม่เป็นอย่างที่เราคิด เราก็จะผิดหวังหรือถึงกับโกรธ การยึดมั่นในสิ่งที่เราคาดหวัง เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสต่าง ๆ มากมาย เช่น ความหยิ่งโส ความริษยา ความโลภ หรือความเป็นเจ้าของ ด้วยความเข้าใจพระธรรม จึงทำให้เริ่มคิดถึงคนอื่นในทางที่ถูกต้อง นั่นคือ

ไม่ยึดมั่นภาพจอมปลอมทั้งหลาย เมื่ออยู่ในหมู่ชน และสังสรรค์กัน เราก็อาจค่อย ๆ เริ่มเข้าใจความเป็นจริงของสิ่งที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๕ และทางใจ การรู้ความจริงที่ไม่ใช่บุคคลหรือตัวตนที่ยั่งยืน เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับสับต่อกันอย่างรวดเร็วนั้น ไม่ใช่ว่าจะต้องหลีกเลี่ยงหน้าที่การงานของตนที่มีต่อสังคม พระผู้มีพระภาคเองก็ทรงกระทำกิจของพระองค์ต่อคนอื่น ๆ ทรงดูแลสาวกของพระองค์ ทรงกระทำกิจเพื่อความผาสุกของสรรพสัตว์ พระองค์ไม่มีความเห็นผิดว่าเป็นบุคคล ตัวตน พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของความเมตตา ความอดทน และความกรุณา พระองค์เสด็จไปเยี่ยมเยียนและทรงดูแลพระภิกษุผู้ป่วยไข้ พระองค์ทรงแสดงธรรมถึง ๔๕ พรรษา ทรงเตือนให้เจริญเมตตา และกรุณาต่อสัตว์โลก แม้เมื่อผู้ใดได้ประจักษ์แจ้งสัจธรรมที่เป็นอนัตตาแล้ว ก็คิดนึกถึงสัตว์อื่น บุคคลอื่นได้ แต่แทนที่จะคิดนึกด้วยความติดข้องหรือด้วยความเห็นแก่ตัว ก็มีปัจจัยที่จะคิดในทางที่เป็นกุศลบ่อยขึ้น และนี่ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและผู้อื่น

ไม่มีสิ่งใดหรือตัวตนที่ยั่งยืนในรูปธรรมและนามธรรม ที่เกิดร่วมกันที่เรียกว่า *คน* ไม่มีตัวตนภายนอกที่ยิ่งใหญ่เหนือสิ่งใด ๆ บางคนเชื่อว่า สิ่งที่เป็นตัวตนนั้น เมื่อตายแล้วก็จะกลายเป็นตัวตนที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวง หรือจักรวาล นี่ไม่ใช่คำสอนของพระผู้มีพระภาค แม้แต่พระนิพพานซึ่งเป็นสภาพที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง (อสังขตธรรม) ก็ไม่ใช่ตัวตน สภาพธรรมทั้งหมดในชีวิตนั้นมีปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา พระนิพพานเป็นสภาพธรรมที่มีจริงนั้น ไม่มีปัจจัยจึงไม่เกิด จึงไม่มีลักษณะที่ไม่เที่ยง และไม่เป็นอย่างอื่น แต่ก็เป็นอนัตตา ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ๒๗๗-๒๗๙ มีข้อความว่า

“เมื่อใด อริยสาวกพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า
สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง

สังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นทุกข์
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา
เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์
นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์”

ข้อความระบุว่า ธรรมทั้งหมดไม่ใช่ตัวตน นิพพานไม่ใช่สภาวะธรรม
ที่มีปัจจัยปรุงแต่ง แต่นิพพานมีจริง จึงเป็นธรรม ฉะนั้น เมื่อข้อความระบุว่า
ธรรมทั้งหมดไม่ใช่ตัวตน จึงรวมถึงนิพพานด้วย

การเจริญมรรคมีองค์ ๘ คือ การอบรมเจริญความเข้าใจสภาวะธรรม
ที่มีจริงถึงที่สุด (ปรมาตถธรรม) เช่น เห็น สี ได้ยิน เสียง และทุกสิ่งที่ปรากฏ
ให้รู้ได้ทางทวารทั้ง ๕ และทางมโนทวาร ผู้อ่านอาจรู้สึกว่า น่าเบื่อที่จะอ่าน
พระไตรปิฎกเรื่องสภาวะธรรมเหล่านี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จุดประสงค์ที่แสดงความจริง
ของปรมาตถธรรม ก็เพื่อขจัดความเห็นผิดว่ามีตัวตน การยึดมั่นในความเห็นผิด
ว่ามีตัวตนนั้น จะต้องขจัดให้ดับหมดสิ้นไปก่อน จึงจะทำให้ขจัดกิเลสอื่น ๆ
ให้หมดสิ้นได้ เมื่อเห็นว่า บุคคล ตัวตน เป็นขันธ ๕ เป็น ธรรม หรือ ธาตุ
ที่เกิดขึ้นและดับหมดสิ้นไป ก็จะเป็นปัจจัยทำให้ละคลายความติดข้องและ
ความขุ่นเคืองในโลกธรรมที่มีในชีวิต เช่น การสรรเสริญและนินทา การได้ลาภ
และการเสื่อมลาภ ซึ่งมีความสำคัญในชีวิต ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
มหาหัตถิปโทปมสูตร มีข้อความว่า ท่านพระสารีบุตร ผู้เป็นสาวกของ
พระพุทธเจ้า ได้อธิบายให้พระภิกษุฟังเรื่องความจริงของสภาวะธรรมโดย
ความเป็นธาตุ ท่านได้อธิบายว่า ไม่ควรสำคัญผิดว่า ร่างกายเป็นเรา เป็นของ
เรา หรือเป็นตัวตนของเรา ท่านกล่าวว่า

ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย หากว่า คนเหล่านี้จะดำ จะตัดพ้อ กระทบ
กระเทียบ จะเบียดเบียน ภิกษุ นั้น ไชริ์ ภิกษุ นั้น ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า
ทุกข์เวทนาอันเกิดแต่โสธสัณณัตถ์เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่า ทุกขเวทนา

นั่นแล อาศัยเหตุจึงมีได้ ไม่อาศัยเหตุจะมีไม่ได้ ทุกขเวทนານี้ อาศัย
อะไรจึงมีได้ ทุกขเวทนาอาศัยผัสสะจึงมีได้ ภิกษุ นั้น ย่อมเห็นว่า
ผัสสะเป็นของไม่เที่ยง ย่อมเห็นว่า เวทนาเป็นของไม่เที่ยง ย่อมเห็นว่า
สัญญาเป็นของไม่เที่ยง ย่อมเห็นว่า สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง
ย่อมเห็นว่า วิญญาณเป็นของไม่เที่ยง จิตอันมีธาตุเป็นอารมณ์
นั้น เทียวของภิกษุ นั้น ย่อมแล่นไป ย่อมเสื่อมใส ย่อมตั้งอยู่ด้วยดี
ย่อมหลุดพ้น

เรามักจะตำหนิผู้อื่นที่พูดคำไม่เห็นด้วย แทนที่จะรู้ว่า มีแต่เพียง
เสียงกระทบกับหู ธาตุกระทบกับธาตุ ครอบใดที่ยังยึดมั่นในความเป็นตัวตน
ก็จะไม่รู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายเป็นเพียงธาตุ พระสูตรนี้ชี้ให้เห็นชัดว่า การเข้าใจ
ความจริงที่เป็นอนัตตานั้นเป็นประโยชน์ ซึ่งจะค่อย ๆ เกิดขึ้นเป็นไปได้นั้น
โดยค่อยเป็นค่อยไป เป็นการอบรมให้เกิดความเข้าใจความจริงของสภาวะธรรม
ซึ่งเป็นขั้นที่ ๕



จิต



พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความจริงของอนัตตา ที่เรียกกันว่า จิต หรือ วิญญาณนั้นไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นธาตุรู้ที่เกิดแล้วดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ความเป็นจริงอย่างนี้ ยากที่จะเข้าใจ ก่อนศึกษาพระพุทธานุชาสนา เราคิดถึง จิต ว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีบุคลิกเฉพาะตน เราคิดว่า จิตนั้นแหละคิด ตัดสินใจและกำหนดทางเดินของชีวิต การที่จะเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องจิตไม่ใช่ตัวตนนั้น ก็จะต้องรู้ความละเอียดของจิตยิ่งขึ้น คำว่า จิต ทำให้เข้าใจผิดไปตามแนวคิดเฉพาะของปรัชญาตะวันตก ซึ่งเป็นเพียงแต่คิดเท่านั้น พระพุทธศาสนาสอนให้รู้ว่า จิต รู้ หรือ รับรู้อารมณ์ (สิ่งที่จิตรู้) หนึ่ง และก็ต้องเป็นอย่างนี้ไปโดยตลอด จิต มาจากคำบาลีว่า จินเตติ แปลว่า รู้ หรือ คิด จิต รู้ หรือ รู้ว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือ รู้สิ่งที่กำลังมีอยู่

คำว่า จิต ใจ หรือวิญญาณ เป็นสมมติสัจจะ พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจความจริงแท้ที่เป็นปรมัตถธรรม ตามที่ได้อธิบายไว้แล้วในบทก่อน การกระทำใด ๆ ทั้งหมดที่เราเคยกล่าวว่าเป็นใจของเรานั้น เป็นไปตามจิต ซึ่งไม่ใช่จิตเดียว แต่เป็นไปตามจิตที่มีประเภทต่างๆ กันหลายประเภท จิตเป็นสภาพรู้ ซึ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้นและดับไป สืบต่อกัน ชีวิตเป็นจิตที่เกิดดับสืบต่อกันไม่ขาดสาย ถ้าไม่มีจิต ก็ไม่มีชีวิต จะคิดไม่ได้ อ่าน เล่าเรียน กระทำ หรือพูดไม่ได้ เวลาเดิน หรือยื่นมือออกไปจับอะไร จิตนี้แหละที่เป็นเหตุปัจจัยให้เคลื่อนไหวไป จิตนั้นแหละที่รู้เห็นโลกภายนอก ถ้าไม่มีจิต ก็ไม่มีอะไรปรากฏ โลกภายนอกปรากฏได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เราคิดถึงสิ่งที่ปรากฏให้เห็น ได้ยิน และทางอื่น ๆ ไม่ใช่มีแต่จิตที่คิดเท่านั้น มีจิตที่คิดสลับกับจิตที่เห็น ได้ยิน หรือกระทบสัมผัสกับทางอื่นๆ ด้วย ขณะกระทบกับสิ่งที่แข็ง หรืออ่อน

(โณภูฏัพพารมณ) มีจิตที่รู้สิ่งที่กระทบนั้นทางกายปสาท แล้วจึงมีจิตที่คิดว่า สิ่งที่ถูกกระทบนั้นเป็นอะไร เป็นโต๊ะหรือเก้าอี้

ก่อนศึกษาพระพุทธศาสนา เราไม่ได้รู้ว่าจิตเป็นสภาพที่เห็นและเป็น สภาพที่ได้ยิน พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า สภาพที่เห็นและสภาพที่ได้ยินเป็นจิต จิตมีหลากหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทนั้นเป็นสภาพที่รู้อารมณ์ จิตเห็น เป็นสภาพธรรมที่เห็น (จักขุวิญญาณ) รู้สิ่งที่ปรากฏให้เห็นเป็นสีสน์ (รูปารมณ) ทางจักขุปสาท จักขุปสาทเป็นทางที่จักขุวิญญาณเห็นรูปารมณ จิตได้ยิน (โสตวิญญาณ) ได้ยินเสียง (สัททารมณ) ทางหู (โสตทวาร) จิตเห็นและ จิตได้ยินเป็นจิตที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงตามปัจจัยที่อาศัยที่ต่างกัน จิตรู้อารมณ์ได้ทางทวารตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก่อนศึกษาพระพุทธศาสนา เราไม่ได้สนใจที่จะรู้ว่า เห็น เป็นจิตที่เห็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นทางตา ไม่สนใจว่า ได้ยิน เป็นจิตที่รู้เสียงที่ได้ยินทางหู จิต อารมณ์ และทวาร เป็นปรมัตถธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

อาจสงสัยว่า มีประโยชน์อะไรที่จะรู้ความละเอียดเรื่องจิต อารมณ์ และทวาร ประโยชน์สำคัญที่จะรู้ความละเอียดของสภาพธรรมทั้งหลายในชีวิตของเราซึ่งกำลังเกิดขึ้นเป็นไปตลอดเวลา เราหลงลืมความจริงเมื่อเชื่อสิ่งต่าง ๆ ยั่งยืน เป็นตัวตน หรือเป็นของของตนซึ่งเราบังคับควบคุมได้ พระพุทธเจ้า ทรงแสดงว่า สภาพธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความ เป็นจริงของสภาพธรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่คิดกัน แต่เป็นเรื่อง ความจริงของเห็น (จักขุวิญญาณ) จักขุปสาท รูปารมณ เป็นเรื่องความจริงของ สภาพธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นและดับไปสลับต่อกันจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง เพราะเหตุที่ความเข้าใจความจริงของสภาพธรรมเหล่านี้จะค่อย ๆ อบรมให้เกิดขึ้นได้ จึงควรเริ่มพิจารณาไตร่ตรองสภาพธรรมเหล่านี้ให้ละเอียดขึ้น โดยนัยของ ปรมัตถสัจจะนั้นก็เพียงนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้นเอง ตราบใดที่ยังไม่รู้

ความต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม ตรานั้นก็ยังไม่รู้ความเป็นจริงของสภาพธรรมเหล่านี้ได้

จิตที่เห็น คือ จักขุวิญญาณ เป็นนามธรรม เป็นจิตที่รู้อารมณ์ เป็นจิตที่ต้องอาศัยจักขุประสาทซึ่งเป็นรูปธรรม จักขุประสาทไม่เห็น แต่เป็นธรรมที่กระทบสีได้ จักขุวิญญาณจึงเกิดขึ้นรู้นั้นได้ สีหรือรูปารมณ์ เป็นรูปธรรมไม่รู้อะไรได้เลย จิตเห็น จิตได้ยิน และจิตที่รู้อารมณ์ทางทวารอื่นๆ ต่างต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ถ้าไม่มีทวาร ก็ไม่มีจิตที่รู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ ปรากฏได้เลย และผลก็คือ สิ่งที่เราเรียกว่า โลกภายนอก ก็จะไม่ปรากฏเลย ขณะหลับสนิทไม่ฝัน โลกไม่ปรากฏ เราไม่รู้ว่ามีใครเป็นพ่อ แม่ หรือเป็นเพื่อน เราไม่รู้ที่เราอยู่ที่ไหน พอตื่นขึ้น โลกที่เราอยู่ก็มีอีก เราจะรู้ความจริงได้ว่าเป็นการกระทบกันของ อารมณ์ กับ ทวาร ที่กระทบกันได้ และนี่ก็คือปัจจัยที่ทำให้โลกปรากฏ มีจิตที่เห็น ได้ยิน และรู้อารมณ์อื่นๆ และการรู้อารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยให้คิดเรื่องโลก เรื่องคน และเรื่องสิ่งต่างๆ เราหมกมุ่นอยู่กับความคิดเรื่องผู้คน และสิ่งที่อยู่กับเรา ไม่รู้เลยว่า เป็นจิตที่คิด เราไม่อาจคิดเรื่องตัวเรา เรื่องคน เรื่องทรัพย์สินสมบัติซึ่งเป็นสมมติบัญญัติ ถ้าไม่มีสิ่งที่จิตรู้ เช่น สี เสียง และอารมณ์อื่นๆ ที่จิตรู้ได้ทางทวารที่กระทบกันได้

จิตเกิดขึ้น รู้อารมณ์ได้เพียง ๑ ดวง ใน ๑ ขณะเท่านั้น แต่ดูราวกับว่าจิตเกิดขึ้นพร้อมกันหลายดวงใน ๑ ขณะ แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้นเลย จิตที่ต่างกัน เช่น จิตเห็น และจิตได้ยิน รู้อารมณ์ต่างกัน และอาศัยทวารต่างกัน จิตเห็น จิตได้ยิน และจิตคิด เป็นจิตต่างกัน เกิดขึ้นในขณะต่างกัน เรารู้ได้ว่า จิตเห็น ไม่ใช่จิตได้ยิน และรู้สิ่งที่ต่างกัน ถ้าจิตเกิดขึ้นขณะเดียวกัน ก็จะไม่รู้ว่า สองจิตนี้ต่างกัน จิตเกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว ทันทีที่จิตดับไปก็มีจิตขณะต่อไปเกิดขึ้นสืบต่อทันที ดูเหมือนว่ามีจิตเห็น จิตได้ยิน หรือจิตคิดอยู่ชั่วครู่ แต่ความจริง จิตดำรงอยู่เพียงขณะเดียวที่สั้นแสนสั้นเท่านั้น

จิตมีมากมายหลากหลายประเภทที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่เหมาะสม มีจิตเห็น จิตได้ยิน จิตรู้อารมณ์อื่น ๆ และมีจิตที่คิดถึงอารมณ์เหล่านี้ จิตที่เห็นได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สิ่งที่กระทบกาย จะเป็นสิ่งที่น่าชอบหรือไม่น่าชอบก็ตาม จิตประเภทนี้ไม่มีปฏิริยาที่เป็นอกุศลหรือที่เป็นกุศลต่ออารมณ์นั้น ๆ จิตเหล่านี้ไม่ใช่กุศลหรือไม่ใช่อกุศล แต่หลังจากที่จิตเหล่านี้ดับไปแล้ว ไม่นานเลย ก็มีจิตที่เป็นอกุศลหรือกุศล ในอารมณ์ที่มากระทบนั้น ดังนั้นจึงมีกุศลจิตและอกุศลจิต และมีจิตซึ่งไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล เดียวก็มีจิตเห็น เดียวก็มีจิตได้ยินแล้ว ๆ เล่า ๆ และพอรู้อารมณ์นั้น ๆ แล้ว จิตก็เป็นกุศลหรืออกุศลต่อขณะที่จิตคิดนั้น เป็นกุศลจิตหรืออกุศลจิต และยังมีจิตที่เป็นเหตุให้เกิดการกระทำหรือคำพูดที่ดีหรือไม่ดี ขณะที่ให้ของแก่ใคร ขณะนั้นก็มีกุศลจิต กุศลจิตที่มีความเอื้อเพื่อแผ้วเปื้อนเป็นเหตุให้เราให้ทาน ขณะพูดคำหยาบ ขณะนั้นมีอกุศลจิต อกุศลจิตที่มีโทษจะเป็นเหตุให้พูดอย่างนั้น

การที่จะต่างกันเป็นกุศลหรืออกุศลนั้น ก็เป็นไปตามที่ได้สะสมมาแล้ว (อาสยานุสย) อธิยาศัยที่สะสมมาเป็นเสมือนตะกอนที่นอนเนื่องอยู่ แต่จะปรากฏให้เห็นได้เมื่อถึงเวลา ความสัมพันธ์กันนี้ทางจิตวิทยาตะวันตกจึงมีคำว่า จิตใต้สำนึก ซึ่งหมายถึงส่วนหนึ่งของจิตที่ตามปกติทั่วไปไม่ปรากฏให้รู้ แต่จะรู้ได้ เช่น ผัน คำว่า จิตใต้สำนึก เป็นคำที่ทำให้เข้าใจผิด เพราะกล่าวถึงสิ่งที่คงที่ตามความเป็นจริงนั้นเป็นอุปนิสัยที่สะสมอยู่ แต่ก็ไม่เที่ยง เป็นการสะสมสืบต่อจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง อุปนิสัย (ที่สะสม) นี้ เป็นปัจจัยให้กุศลจิตหรืออกุศลจิตเกิดขึ้นในภายหลัง แต่ละขณะของกุศลจิตหรืออกุศลจิตที่เกิดขึ้นวันนี้ เป็นปัจจัยให้กุศลจิตหรืออกุศลจิตเกิดขึ้นในอนาคต จิตทุกขณะเกิดขึ้นแล้วดับไป แต่เนื่องจากมีจิตขณะถัดไปเกิดสืบต่อกันโดยไม่มีระหว่างกัน อธิยาศัยที่สะสมจึงสืบต่อจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งได้

กุศลจิต และ อกุศลจิต มีหลายประเภทแตกต่างกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เรื่องจิตประเภทต่าง ๆ ให้มากขึ้นเพื่อจะได้รู้จักตัวเอง รู้การกระทำ และการพูดกับผู้อื่น การประพจน์ในเหตุการณ์ภาวะที่น่าพอใจและที่ไม่น่าพอใจ จิตทำให้เกิดการกระทำที่ดีและไม่ดี ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ สมณมุนตสิกสูตร มีข้อความว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องอกุศลจิตและกุศลจิตกับช่างไม้ชื่อ ปัญจกะ ว่า

ดูกร นายช่างไม้ ก็ศีลที่เป็นอกุศลนั้นเป็นไฉน ดูกร นายช่างไม้ กายกรรมเป็นอกุศล วาจกรรมเป็นอกุศล การเลียงชีพชั่ว เหล่านี้เรากล่าวว่าศีลเป็นอกุศล ก็ศีลที่เป็นอกุศลเหล่านี้มีอะไรเป็นสมุฏฐาน แม้สมุฏฐานแห่งศีลเป็นอกุศลเหล่านั้น เรากล่าวแล้ว ก็ต้องกล่าวว่า มีจิตเป็นสมุฏฐาน จิตเป็นไฉน ถึงจิตเล่าก็มีมาก หลายอย่าง มีประการต่าง ๆ จิตใดมีราคะ โทสะ โมหะ ศีลเป็นอกุศล มีจิตนี้เป็นสมุฏฐาน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีลที่เป็นอกุศล ที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน จิตซึ่งปราศจากโลภะ โทสะ และโมหะ ดังนั้นการกระทำทุจริตทั้งหมดเกิดขึ้นจากอกุศลจิต และการกระทำที่สุจริตทั้งหมดเกิดขึ้นจากกุศลจิต

อกุศล กล่าวได้ว่า เป็นสภาพจิตที่ไม่ดี ต่ำทราม น่าตำหนิ มีโทษ ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ให้ผลเป็นความทุกข์ ส่วนกุศลนั้น กล่าวได้ว่า เป็นสภาพจิตที่ดี สูง น่ายกย่อง ไม่มีโทษ ก่อให้เกิดประโยชน์ ให้ผลเป็นความสุข

ในสมณมุนตสิกสูตรที่กล่าวถึงแล้วนั้นว่า จิตมีมากมาย หลากหลาย ประเภท อกุศลจิตที่ติดข้องต้องการ ต่างจากกุศลจิตที่เอื้อเพื่อแผ้วเผ่า ทิเตียว สภาพธรรมใดติดข้อง และ สภาพธรรมใดเอื้อเพื่อแผ้วเผ่า เป็นจิตหรือเป็นสภาพธรรมประเภทใด สภาพธรรมทั้งสองประเภทเป็นเจตสิก เป็น

นามธรรมที่เกิดกับจิต ความติดข้องเป็นอกุศลเจตสิก เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง (โลภเจตสิก) แต่สภาพธรรมที่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ (อโลภเจตสิก) เป็นกุศลเจตสิก จิตคิด ทำให้เกิดการกระทำหรือคำพูดต่างๆ เช่น จิตที่มีความติดข้อง ความโกรธ ความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ความกรุณา เป็นจิตหนึ่งๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ แต่ก็มีเจตสิกอีกหลายประเภทเกิดพร้อมกับจิตนั้นๆ ด้วย และเจตสิกเหล่านี้ก็เป็นปัจจัยทำให้จิตเกิดขึ้นแตกต่างกันหลากหลายกันไปมากมาย ความโลภ ความตระหนี่ ความโกรธ ความริษยา หรือความถือตัว เป็นอกุศลเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิต ความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ความเมตตา กรุณา หรือปัญญา เป็นกุศลเจตสิกที่เกิดกับกุศลจิต เจตสิกที่เกิดกับจิตหลากหลายประเภทนั้น ก็เกิดขึ้นแล้วดับไปพร้อมกับจิต

อภฺรฺสุทลนึ อรรฤกถาพรอภิธรรมปิฎก จิตตูปปาทกัณฺท์ มีอุปมาว่า ก็พระราชาทรงละบริษัทแล้วเสด็จมาพระองค์เดียวเท่านั้นก็หาไม่ แต่ที่แท้แล้วย่อมปรากฏว่า มาพร้อมกับบริษัททีเดียว ฉันทใด แม้จิตนี้ที่ฉันทนั้น บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับเจตสิกโดยแท้ เมื่อจิตซึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน อาจกล่าวได้ว่า จิตเป็นใหญ่ เป็นประธานในการรู้อารมณ์ และเจตสิกทั้งหลายก็ร่วมงานกับจิต เช่น จิตที่คิดเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ขณะที่คิด จิตเป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ และสภาพธรรมที่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ (อโลภเจตสิก) เกิดร่วมด้วยจึงทำให้จิตคิดในทางกุศล ขณะที่คิดด้วยความริษยา จิตเป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ และความริษยา(อิสสาเจตสิก) เกิดร่วมด้วยจึงทำให้จิตคิดในทางอกุศล

ในบรรดาเจตสิกที่ไม่ดีที่เกิดร่วมกับจิตนั้น มี ๓ เจตสิกที่เป็นมูล (เหตุ) ได้แก่ โลภเจตสิก โทสเจตสิก และโมหเจตสิก ในบรรดาเจตสิกที่ดีที่เกิดร่วมกับจิตนั้นมี ๓ คือ อโลภเจตสิก อโทสเจตสิก และอโมหเจตสิก (ปัญญา) พระพุทธศาสนาใช้คำว่า มูล หรือ เหตุ ก็เพราะสภาพธรรมนั้นเป็นต้นเหตุที่มันคงให้จิตเกิดขึ้นเป็นไปตามมูลเหตุนั้น เป็นปัจจัยสำคัญ เช่นเดียวกับราก

ของต้นไม้เป็นสิ่งสำคัญของต้นไม้ เป็นทางให้เกิดยางใยที่ทำให้ต้นไม้เจริญเติบโต โลหะ โทสะ และโมหะ เป็นมูลเหตุที่ไม่ดีที่ทำให้อกุศลจิตมีหลากหลายระดับ ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียดขึ้นๆ โลหะความติดข้องต้องการมีกำลังแรงจนทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ดี เช่น ลักทรัพย์ หรือโกหก แต่ก็มีโลหะที่ละเอียดมากกว่านั้นที่ไม่ได้ทำให้มีการกระทำใดๆ เลยก็ได้ โลหะคาดหวังที่จะได้สิ่งที่น่าพอใจ ความปรารถนา การที่ชอบ การรอคอย ความรัก ความคิดถึงแต่ตัวเอง ราคะ ความเป็นเจ้าของ หรือความโลภโมโหสัน แม้เพียงหวังให้คนอื่นชอบเรา เวลาอยากมีชื่อเสียง ขณะนั้นก็มียอกุศลจิตหลายประเภทที่เกิดจากโลหะเป็นมูล ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่ให้ของคนอื่น ก็มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่ก็ยังมีขณะที่หวังหรือคาดหวังว่าจะได้รับอะไรบางสิ่งตอบแทนบ้าง ที่หวังอย่างนั้นก็เพราะกำลังของโลหะ อกุศล ไม่ใช่ที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าเป็นบาป หรือเป็นการผิดศีลธรรม แม้แต่ความยินดีติดข้องพอใจอย่างละเอียดมากที่ไม่ได้ทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ดีนั้น ก็เป็นอกุศล อกุศลไม่เป็นประโยชน์เลย แต่เป็นโทษ อกุศลสะสมจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง ความติดข้องยินดีพอใจก็เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โลหะหยั่งรากลึก จึงสำคัญยิ่งที่จะรู้ธรรมาศัยที่ฝังลึกอยู่ในจิต ความรักเป็นอาการอย่างหนึ่งของโลหะ ซึ่งสังคมไม่ได้ถือว่าเป็นภัย เรารักพ่อแม่ ญาติ ลูกหลานและเพื่อน ๆ แต่ก็ควรเข้าใจให้ถูกต้องว่า ขณะใดที่รัก ขณะนั้นก็ติดข้องพอใจในความรู้สึกที่เป็นความสุขของตนเองที่ได้อยู่กับคนที่ตนรัก เมื่อโสภะเศรษฐีร้องไห้คร่ำครวญถึงคนที่ตายไปแล้ว ความโสภะเศรษฐีนั้นก็เกิดจากการติดข้องในความเป็นตัวเรา ความรักตัวเป็นปัจจุัยให้กลัวการพลัดพรากและความทุกข์โศก ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค คันธกะสูตร มีข้อความว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อรุณเวลากับปะ นิคมของมัลลกะษัตริย์ ในมัลลรัฐ พระองค์ตรัสกับนายบ้านชื่อว่า คันธกะ ที่เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับว่า ความติดข้องเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มีข้อความว่า

คา. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัศจรรย์ ไม่เคยมีมาแล้ว พระดำรัสที่ว่า ทุกข์เป็นอดีตกาล อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเกิด ย่อมเกิดขึ้น ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะฉันทะเป็นมูลแห่งทุกข์ ทุกข์เป็นอนาคตกาล อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเกิด จักเกิดขึ้น ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะฉันทะเป็นมูลแห่งทุกข์ ดังนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กุมารนามว่า จิรวาสี บุตรของข้าพระองค์มีอยู่ เขาอาศัยอยู่ภายนอกนคร ข้าพระองค์ลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ส่งบุรุษไปด้วยสั่งว่า แน่ะนาย เจ้าจงไป จงทราบกุมารจิรวาสี ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุรุษนั้นยังไม่มาเพียงใด ความกระวนกระวายใจย่อมมีแก่ข้าพระองค์ว่า อะไรๆ อย่าเบียดเบียนจิรวาสีกุมารเลย ดังนี้เพียงนั้น ฯ

พ. ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ โทมนัสและอุปายาส พังเกิดขึ้นแก่ท่าน เพราะจิรวาสีกุมารตาย ถูกจองจำ เสื่อมทรัพย์หรือถูกติเตียนหรือ ฯ

คา. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้เมื่อจิรวาสีกุมารยังมีชีวิตอยู่ ข้าพระองค์ยังมีความกระวนกระวายใจ ไฉนความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ โทมนัสและอุปายาส จักไม่เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ เพราะจิรวาสีกุมารตาย ถูกจองจำ เสื่อมทรัพย์หรือถูกติเตียนเล่า พระเจ้าข้า ฯ

พ. ดูกร นายคามณี ท่านพึงทราบความข้อนั้นโดยปริยายนี้ว่า ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเกิด ย่อมเกิดขึ้น ทุกข์ทั้งหมดนั้นมีฉันทะเป็นมูล มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะฉันทะเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ ฯ

เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่มีความติดข้อง ตราบใดที่ยังไม่ได้บรรลุธรรม ถึงความเป็นพระอรหันต์ เราบังคับให้ไม่ยึดมั่นไม่ได้ แต่เป็นประโยชน์ที่จะรู้

ขณะที่ยึดมั่นแม้จะละเอียดมาก และขณะที่ละลาย มีความติดข้องขณะที่ชอบวิเวกวิหัตถ์ ขณะมีความสุขที่กำลังซื้อของ หรือพูดคุยกับเพื่อน หรือแม่ ขณะที่ลุกขึ้นไปหยิบแก้วน้ำ ความติดข้องเกิดพร้อมกับความรู้สึกเป็นสุขหรือความรู้สึกเฉยๆ เมื่อรู้สึกเฉยๆ ก็ติดข้องอยู่นั่นเอง แต่อาจไม่ทันได้สังเกตรู้

โทสะเป็นอกุศลมูลอีกอย่างหนึ่ง โทสะไม่ชอบอารมณ์ที่ปรากฏ แต่โลภะชอบ โทสะเกิดพร้อมกับโลภะไม่ได้ แต่โทสะก็เกิดจากโลภะ โทสะมีหลายระดับขั้น อาจไม่พอใจ หงุดหงิด ผิดหวัง หดหู่ โศกเศร้า หวาดกลัว ระทมใจ ลึนหัว ขยะแขยง ฉุนเฉียว หรือกระวนกระวายใจ ความไม่สบายใจเกิดกับอกุศลมูลที่เป็นโทสะ ขณะที่รู้สึกไม่สบายใจแม้เพียงเล็กน้อย ก็เป็นจิตที่มีโทสะเป็นมูล ขณะที่ริษยาหรือตระหนี่หวงแหน ก็เป็นโทสมูลจิต ขณะที่ริษยานั้น ไม่อยากให้คนอื่นมีความสุข แต่อยากให้ตัวเองมีความสุขอย่างนั้นบ้าง ในขณะที่ตระหนี่ ก็ไม่แบ่งของของตนมีให้กับคนอื่น โทสะยังเป็นเหตุทำให้เกิดการฆ่า พูดคำที่รุนแรง หยาบคาย หรือความโหดร้ายต่างๆ ได้

อกุศลมูลอีกอย่างหนึ่ง คือ ความไม่รู้ (อวิชชา โมหะ) ซึ่งไม่ใช่ความไม่รู้ในภาษาธรรมดาทั่วๆ ไป ในพระพุทธศาสนา ความไม่รู้ หมายถึงเฉพาะถึงความไม่รู้ลักษณะของกุศลธรรมและอกุศลธรรม ความไม่รู้ความจริงของอนัตตา และอริยสัจ ๔ โดยสรุปคือ ไม่รู้ปรมัตถธรรม ความไม่รู้หรือโมหะมีหลายระดับ ซึ่งเป็นมูลเหตุของอกุศลทั้งปวง ขณะที่จิตมีโลภะเป็นมูล และ จิตมีโทสะเป็นมูล ขณะนั้นก็มิใช่เป็นมูลด้วย ขณะที่ได้ยินเสียงที่ไพเราะๆ ก็มีโลภะเกิดขึ้น และมีโมหะเกิดร่วมพร้อมกัน ขณะที่ได้ยินเสียงไม่น่าฟัง โทสะก็เกิดขึ้น และมีโมหะเกิดร่วมด้วย โมหะไม่รู้ว่าสภาพธรรมอะไรเกิดขึ้น ไม่รู้ว่าลोภะและโทสะเป็นอกุศล โมหะเป็นดุจความมืดหรือความมืดบอด เมื่อโมหะเกิด ความเป็นจริงของสภาพธรรมทั้งหลายก็ถูกปกปิด

กุศลมูลทั้ง ๓ คือ อโลภะ โทสะ และโมหะ(ปัญญา) ก็มีหลายระดับชั้น อโลภะเป็นลักษณะที่ไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ หรือไม่ติดข้อง กุศลจิตมีอโลภะเป็นมูล ขณะที่กุศลจิตเกิด ขณะนั้นจะไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่จะละ ปล่อยวาง กุศลจิตไม่เพียงแต่จะมีอโลภะเป็นมูลเท่านั้น แต่ยังมีโทสะเป็นมูลด้วย โทสะมีหลายระดับชั้น เป็นความเมตตา ความอดทน อดกลั้นหรือขันติ ความเมตตาเกิดต่อสิ่งมีชีวิต ส่วนความอดทนหรือขันตินั้น เกิดในสถานการณ์และสิ่งต่างๆ ได้ ขณะที่อากาศรอนจิตหรือเย็นจิตก็จะไม่ชอบ แต่เมื่อเห็นประโยชน์ของขันติ ก็จะไม่เดือดร้อนและไม่บ่น ปัญญาเป็นกุศลมูลที่สาม ปัญญาเกิดกับกุศลจิตบางขณะ ปัญญาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดกุศลจิตบ่อยขึ้น ปัญญาหรือความเข้าใจในพระพุทธศาสนา คือ ความเข้าใจความจริง ซึ่งมีหลายระดับชั้น ตั้งแต่เข้าใจในขั้นศึกษาเรื่องของสภาพธรรม หรือขั้นรู้แจ้งความจริงของสภาพธรรมที่ปรากฏ ซึ่งรู้กุศลว่าเป็นกุศล อกุศลเป็นอกุศล กรรมดีกรรมชั่วและผลของการทำดีทำชั่ว ความจริงของอนัตตา และอริยสัจ ๔ ปัญญาค่อย ๆ อบรมเจริญขึ้นได้ ปัญญาที่รู้ความจริงของสภาพธรรมที่ปรากฏจะนำไปสู่การดับกิเลสได้

ขณะที่กุศลจิตเกิด ไม่มีโลภะ โทสะหรือโมหะเกิดร่วมด้วย กุศลจิตทำให้เกิดการกระทำและคำพูดที่เป็นกุศล ซึ่งเป็นไปตามการสะสมของกุศล และอกุศลในอดีตที่ทำให้จิตประเภทนั้น ๆ เกิดขึ้น การคบมิตรดีหรือมิตรชั่วก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต เมื่อคบมิตรที่มีปัญญาดีก็เป็นปัจจัยทำให้กุศลจิตเกิดขึ้นบ่อย ๆ แต่มีอกุศลจิตอื่น ๆ อีกมากที่เกิดขึ้นบ่อยกว่ากุศลจิต การสะสมของกิเลสต่าง ๆ เป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลจิตนั้น ๆ แต่ก็ไม่มีการสังเกตรู้ เหมือนที่เราไม่รู้ว่ามือสกปรกเพียงไร จนกว่าจะล้างมือฉันใด เราก็ไม่รู้กิเลสมากเพียงใด จนกว่าความเข้าใจสภาพธรรมเจริญขึ้น ฉะนั้น

จิต รู้อารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจทางทวารทั้ง ๕ และทาง
มโนทวาร ขณะที่ประสบกับอารมณ์ที่น่าพอใจ โลภะความยินดีติดข้อง
ก็เกิดขึ้น ขณะที่ประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ โทสะก็เกิดขึ้น เป็นธรรมดา
ที่ย่อมชอบอารมณ์ที่น่ายินดีพอใจ และไม่ชอบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ดูเหมือนว่า
เราเป็นไปตามอารมณ์ที่ปรากฏ อารมณ์ที่น่าพอใจ หรืออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ
เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้จิตเกิดขึ้น แต่ไม่มีสิ่งใดในอารมณ์ที่ทำให้จิตเป็นไปตาม
อารมณ์นั้นได้ ขึ้นอยู่กับอริยาศัยที่สะสมมาว่าจะจะเป็นกุศลหรืออกุศล ในอารมณ์
ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ เมื่อมีจิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์นั้นทางทวารทั้ง ๕ และ
ทางมโนทวาร หลังจากที่ได้เห็น ได้ยิน หรือรู้อารมณ์ทางทวารอื่น ๆ แล้วก็มี
อโยนิโสมนสิการ (ใส่ใจด้วยความไม่แยบคาย) หรือ โยนิโสมนสิการ (ใส่ใจ
ด้วยความแยบคาย) ในอารมณ์นั้น เมื่อมีอโยนิโสมนสิการ ก็เป็นอกุศลจิต
และเมื่อมีโยนิโสมนสิการ ก็เป็นกุศลจิต เมื่อมีอารมณ์ที่น่าพอใจ ก็มักจะมี
ความติดข้อง ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอโยนิโสมนสิการ ตัวอย่างเช่น ขณะที่
มัวแต่สนุกเพลิดเพลินอยู่นั้น ก็ไม่คิดที่จะให้คนอื่นพลอยสนุกด้วย แต่ในขณะที่
เป็นโยนิโสมนสิการ ก็คิดที่จะให้คนอื่นร่วมสนุกด้วย ขณะนั้นก็เป็นกุศลจิต
ที่ประกอบด้วยเมตตา ขณะมีอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็มีโทสะ ขณะนั้นก็เป็น
อโยนิโสมนสิการ ตัวอย่างเช่น มีคนพูดหยาบคายกับเรา เราก็ไม่ชอบ แล้ว
ถึงกับตำหนิคนที่พูดอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ตาม โทสะไม่เกิดก็ได้ เมื่อระลึกได้ว่า
คนที่พูดหยาบคายนั้น ทำตัวเองให้ไม่มีความสุข แทนที่เราจะโกรธก็กลับ
สงสารหรือไม่โกรธก็ได้ เมื่อมีโยนิโสมนสิการ ก็อดทนและอดกลั้นได้ในขณะที่
อารมณ์นั้นไม่เป็นที่น่าพอใจ

เป็นประโยชน์ที่จะเรียนรู้ความละเอียดของจิตประเภทต่าง ๆ เพิ่มขึ้น
ซึ่งมีทั้งกุศลจิต อกุศลจิต และจิตที่ไม่เป็นกุศล และไม่เป็นอกุศล (อัพยากตจิต)
เมื่อไม่รู้เรื่องอกุศล และ กุศล ก็ไม่เห็นโทษของอกุศล และประโยชน์ของกุศล

เราปรารถนาอารมณ์ที่น่าพอใจ และไม่ชอบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ตามคำสอนของพระพุทธศาสนา เรารู้ว่า สิ่งใดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย บางครั้งก็มีปัจจัยที่ทำให้ประสบกับอารมณ์ที่น่ายินดี และบางครั้งก็ประสบกับอารมณ์ที่น่ายินดี ไม่มีใครบังคับบัญชาจิตที่เกิดขึ้นได้ อารมณ์ที่น่าพอใจไม่ดำรงคงอยู่ได้นาน ฉะนั้นการติดข้องอารมณ์เหล่านี้จึงนำไปสู่ความเดือดร้อนใจ และความโศกเศร้า ครั้นแล้วครั้งเล่าที่โอละโกละ และโมหะ เกิดขึ้นเมื่อรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วดับไปทันที เมื่อรู้ถึงความลุ่มหลงดังกล่าวเป็นความโง่งมมาย ก็เป็นปัจจัยให้อบรมเจริญความรู้ความจริงของชีวิต จะเข้าใจว่า มีอกุศลจิตมากมายนับไม่ถ้วนเกิดขึ้นเมื่อรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ เป็นอกุศลจิตซึ่งไม่เคยรู้มาก่อน เมื่อลักษณะของกุศลและอกุศลปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น ก็จะเป็นปัจจัยให้อบรมเจริญกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ และปัญญา อันเป็นกุศลมูลทำให้เกิดการละเว้นอกุศลกรรม และทำให้มีการกระทำและคำพูดที่เป็นกุศล

ตามที่ได้รู้ว่า จิตมีความหลากหลายมากมายประการต่างๆ จิตทุกดวงเหมือนกันที่รู้อารมณ์ แต่จิตก็แตกต่างกันตามเจตสิกต่าง ๆ ที่เกิดร่วมด้วย และรู้อารมณ์ต่างกัน จิตเห็นรู้เฉพาะรูปารมณ์ (สี แสง) และจิตได้ยินก็รู้เฉพาะสัทธารมณ์ (เสียง) แต่ว่า แต่ละคนก็ต่างใจต่างความคิดในอารมณ์ที่ปรากฏ ตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนพูดหยาบคาย ก็มีจิตได้ยินเสียง และหลังจากนั้นก็คิดถึงความหมายของคำพูด คิดถึงคนที่พูด คิดถึงเรื่องตามความจริงที่เป็นสมมติบัญญัติ ทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกความคิดของตัวเอง เราประพฤตินั้นไปในอารมณ์ที่ปรากฏ ไม่เฉพาะแต่เพียงคิดเท่านั้น แต่ยังทำและพูดด้วย ขณะที่ไม่ได้ทำดี หรือไม่ได้อบรมปัญญาความรู้ความเข้าใจ ก็คิด ทำ และพูดด้วยอกุศลจิต จิตเป็นตัวกระทำความประพฤตินั้นทั้งหลายของเรา ในพระไตรปิฎกเรียก จิต ว่า “ผู้นำของโลก” ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค จิตตสูตรที่ ๒ มีข้อความว่า

เทวดาทูลถามว่า โลกอันอะไรย่อมนำไป อันอะไรหนอย่อมเลือกใส่ไป
โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอันหนึ่งคืออะไร ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า โลกอันจิตย่อมนำไป อันจิตย่อมเลือกใส่ไป
โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอันหนึ่งคือจิต ฯ

การที่จะเข้าใจสภาพชีวิตของเราและชีวิตของคนอื่น ๆ ได้นั้น ข้อสำคัญ
นั้นก็ต้องรู้ว่า จิตคืออะไร จึงจะรู้ความแตกต่างของความจริงที่เป็นสมมติ
บัญญัติ (สมมติสัจจะ) และความจริงที่เป็นปรมาตม์ (ปรมาตม์สัจจะ) ได้ถูกต้อง
ยิ่งขึ้น สมมติสัจจะ คือความจริงที่เราคุ้นเคยอยู่เสมอก่อนที่จะได้ศึกษา
พระธรรม สมมติสัจจะเป็นโลกสมมติที่เป็นคน เป็นตัวตน เป็นสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่
ปรมาตม์สัจจะเป็นนามธรรมและรูปธรรม จิตเป็นนามธรรม เป็นสภาพที่รู้อารมณ์
รูปธรรมที่เป็นร่างกาย เช่น ปสาทรูป ๕ เป็นต้น และรูปภายนอกร่างกายนั้น
รู้อะไรไม่ได้ จิต รู้อารมณ์ได้ทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม นามธรรมและรูป
ธรรมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ได้เพียงชั่วระยะเวลาแสนสั้น แล้วก็ดับหายไป ปรมาตม์ธรรม
มีลักษณะเฉพาะแต่ละหนึ่ง ๆ ซึ่งสามารถประจักษ์แจ้งได้เมื่อปรากฏ โดย
ไม่ต้องคิดถึงอะไรเลย ความรู้ความเข้าใจเพียงขั้นศึกษา (ปริยัติ) นั้น จะไม่รู้จัก
ว่าจิตเป็นอย่างไร ต่อเมื่อได้อบรมความเข้าใจตรงลักษณะของจิตที่กำลังปรากฏ
ขึ้นในขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นจิตเห็น จิตได้ยิน หรือจิตคิดนึก จึงจะรู้ได้จริงๆ ว่า
จิตนั้นเป็นอย่างไร เมื่อได้เห็นความหลากหลายของจิต และปัจจัยที่หลากหลาย
ของจิตชัดเจนขึ้นแล้ว ก็จะค่อย ๆ รู้ความจริงที่เป็นอนัตตามากขึ้น และจะเป็น
ปัจจัยให้แสวงหาทางละคลายความหลงผิดจากความจริงในชีวิต ความเห็นผิด
ว่าเป็นตัวตน และความโลภ โกรธ หลง ทั้งปวง



กรรมและผลของกรรม (วิบาก)



จิตมีหลายประเภท หลายขณะจิต มีทั้งจิตที่เป็นกุศล อกุศล และไม่ใช่ทั้งกุศลและอกุศล (อัปยาคตะ) จิตที่รู้อารมณ์ทางทวาร ๕ เช่น จิตเห็น จิตได้ยิน ไม่ใช่กุศลและไม่ใช่อกุศล แต่หลังจากที่จิตเห็นหรือจิตได้ยินเกิดขึ้น และดับไปแล้วไม่นาน ก็มีจิตซึ่งเกิดต่อ รู้อารมณ์ที่กระทบทวารนั้นๆ ซึ่งเป็น กุศลจิตหรือเป็นอกุศลจิต ซึ่งโดยมากก็เป็นอกุศลจิต ซึ่งมีโลภะ โทสะ และโมหะเป็นมูล เกิดขึ้นมากกว่ากุศลจิต ซึ่งมีอโลภะ อโทสะเป็นมูล และบางครั้ง ก็มีปัญญาเป็นมูลด้วย อกุศลจิตทำให้เกิดการกระทำที่เป็นอกุศล และกุศลจิต ก็ทำให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ติวริสูตร พระพุทธเจ้าตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งการฆ่าสัตว์ว่า มี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งการลักทรัพย์ว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งการประพฤติดินในกามว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งการพูดเท็จว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งการพูดส่อเสียดว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งการพูดคำหยาบว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง

เรากล่าวแม้ซึ่งการพูดเพื่อเจ้อว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งการอยากได้ของผู้อื่นว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งความปองร้ายว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง เรากล่าวแม้ซึ่งความเห็นผิดว่ามี ๓ อย่าง คือ มีโลภะเป็นเหตุบ้าง มีโทสะเป็นเหตุบ้าง มีโมหะเป็นเหตุบ้าง ดูกรภิกษุทั้งหลาย โลภะเป็นแดนเกิดแห่งเหตุของกรรม โทสะเป็นแดนเกิดแห่งเหตุของกรรม โมหะเป็นแดนเกิดแห่งเหตุของกรรม ความสิ้นไปแห่งเหตุของกรรม ย่อมมีได้เพราะความสิ้นไปแห่งโลภะ ความสิ้นไปแห่งเหตุของกรรม ย่อมมีได้เพราะความสิ้นไปแห่งโทสะ ความสิ้นไปแห่งเหตุของกรรม ย่อมมีได้เพราะความสิ้นไปแห่งโมหะ ด้วยประการดังนี้แลฯ

เราอ่านเรื่องความเป็นมาของกรรม ภาษาบาลี คำว่า กัมมะ ตรงกับคำว่า กรรม ในภาษาสันสกฤต ซึ่งหมายถึง การกระทำ การกระทำที่ดีทำให้เกิดผลที่ดีน่าพอใจ และการกระทำที่ไม่ดีทำให้เกิดผลที่ไม่ดีไม่น่าพอใจ กรรมของเราเองจะส่งผลนั้นให้เกิดกับเราไม่ช้าก็เร็ว นี่เป็นกฎแห่งกรรมและผลของกรรม ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงการเป็นไปตามกฎนี้ได้เลย คำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องกรรมและผลของกรรมนั้นยากที่จะเข้าใจ ไม่ใช่ว่าจะต้องยอมเชื่อไปอย่างนั้น อาจมีความเข้าใจบ้างจากการศึกษาเรื่องกรรมและผลของกรรม แต่ความเข้าใจเพียงขั้นการศึกษานั้นไม่ทำให้ถึงความเข้าใจกฎแห่งกรรมได้อย่างชัดเจน มีแต่ความเข้าใจรูปธรรมและนามธรรมในชีวิตเท่านั้นที่จะเป็นปัจจัยทำให้ประจักษ์แจ้งความจริงของกรรมที่ทำให้เกิดผลของกรรม ดังนั้นจึงไม่ควรหวังว่าจะเข้าใจกฎแห่งกรรมและผลของกรรมได้อย่างครบถ้วน เมื่อเราฟังจะเริ่มเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้

การกระทำที่ได้ทำแล้วในอดีตสามารถทำให้เกิดผลได้ในภายหลัง กรรมเปรียบเหมือนกับเมล็ดพืชที่เติบโตจนต่อมาก็เป็นต้นไม้ที่มีผลในภายหลัง ฉันทิ การกระทำที่ไม่ดี ก็ฉันทิ เช่นการฆ่าเป็นเหตุทำให้ผลไม่พึงประสงค์ เช่น ความป่วยหรือความเจ็บปวดเกิดขึ้น การกระทำที่ดี เช่นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ก็เป็นเหตุให้ผลดีที่น่าพอใจ เช่น ได้สิ่งที่สวยงามๆ เมื่อคิดถึงกรรม และผลของกรรม เรามักจะคิดถึงการกระทำและผลของการกระทำนั้นที่ทำ กับคนอื่น การที่จะเข้าใจกฎแห่งกรรมและผลของกรรมได้นั้น ไม่ควรคิด ตามสมมติสัจจะที่เป็นบุคคลและเหตุการณ์ต่างๆ แต่ควรเข้าใจสภาพที่เป็น ปริมาณสัจจะของจิตและเจตสิกที่เกิดกับจิตนั้น และสภาพของรูปธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันที เราไม่รู้ได้จริงๆ ว่า ใครทำกุศลกรรมหรือไม่ เพียง ดูจากอาการภายนอกที่ปรากฏ เราอาจเห็นใครกำลังให้ทานคนอื่น แต่อาจ ไม่ได้ให้ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขณะที่ให้อาจเป็นเพราะความเห็นแก่ตัวก็ได้ การให้นั้นจึงไม่ใช่กุศลกรรม เจตนาที่เป็นกุศลหรือเจตนาที่เป็นอกุศล ทำให้มี การกระทำที่เป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรม คำว่า กุศลกรรม และ อกุศลกรรม หมายถึงการทำดี และการทำชั่ว แต่ตามสภาพธรรมที่แท้จริง กรรมเป็นเจตนา เจตสิกที่เป็นเหตุให้เกิดการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อกล่าวถึง กุศลกรรมและอกุศลกรรมประเภทต่างๆ ไม่ควรลืมนะว่า เจตนาเป็นกรรม เจตนา เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งที่เกิดพร้อมกับจิตและดับไปพร้อมกับจิต

กรรมที่ได้กระทำไปแล้วในอดีตทำให้เกิดผลของกรรมนั้น ๆ ในภายหลัง ได้อย่างไร เมื่อทำกุศลกรรมหรืออกุศลกรรม กรรมหรือเจตนาที่เกิดพร้อมกับ จิตก็ดับไปพร้อมกับจิตอย่างรวดเร็ว ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อจิตแต่ละดวงดับไป แล้วก็มีจิตดวงต่อไปเกิดขึ้นสืบต่อกันทันที การเกิดดับสืบต่อของจิตนี้แหละ ที่เป็นการสะสมของกรรมจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง แรงของกรรมสะสมสืบต่อ กันไป และเมื่อถึงเวลาที่สุกงอมก็ทำให้เกิดผลของกรรมนั้น ๆ นั่นคือความเป็น เหตุของกรรมตามที่เราได้อ่านในพระสูตรข้างต้น พระสูตรเดียวกันนี้ก็ได้กล่าว

ถึงประเภทของอกุศลกรรม ทางกาย วาจาและใจ ไม่ใช่ว่าอกุศลจิตทุกดวงจะมีกำลังแรงพอที่จะเป็นอกุศลกรรมที่สามารถจะให้ผลของอกุศลกรรมนั้นได้ ขณะใดที่ติดข้องในรูปหรือเสียงที่น่ารื่นรมย์ ขณะนั้นก็เป็อกุศลจิต แต่ไม่ใช่อกุศลกรรมซึ่งสามารถให้ผลได้ อย่างไรก็ตาม การติดข้องมีหลายระดับ ตั้งแต่ขั้นที่ละเอียดมากจนถึงขั้นที่มีกำลังมาก เช่น ความโลภ อยากได้สิ่งของของคนอื่น อกุศลกรรมจะมีกำลังเมื่อคิดจะลักสิ่งที่เป็นของคนอื่น อกุศลกรรมที่งดเว้นจากการกระทำชั่ว ก็เป็นกรรมดี เช่นเดียวกับการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการอบรมจิตเช่นศึกษาพระธรรมและอบรมเจริญปัญญาเข้าใจความจริงของสภาพธรรมในชีวิตของเรา

ชีวิตของเรา มีบางขณะที่เป็นสุขและบางขณะก็เป็นทุกข์สลับกันไป การได้ประสบกับสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจทางทวารต่าง ๆ นั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ต้องมีสาเหตุ คือ กรรมนั่นเองเป็นสาเหตุ ในอังกุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต โลกธรรมสูตร มีข้อความว่า พระพุทธเจ้าตรัสกับพระภิกษุว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการ ๘ ประการเป็นไฉน คือ ลาภ ๑ ความเสื่อมลาภ ๑ ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑ นินทา ๑ สรรเสริญ ๑ สุข ๑ ทุกข์ ๑ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้แล ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการนี้ ฯ

ธรรมในหมู่มนุษย์เหล่านี้ คือ ลาภ ๑ ความเสื่อมลาภ ๑ ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑ นินทา ๑ สรรเสริญ ๑ สุข ๑ ทุกข์ ๑ เป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้เป็นนักปราชญ์ มีสติ ทราบธรรมเหล่านั้นแล้ว พิจารณาเห็นว่ามี ความแปรปรวนเป็นธรรมดา ธรรมอันน่าปรารถนา ย่อมอย่ายึดถือของท่าน

ไม่ได้ ท่านยอมไม่ยินร้ายต่ออนิฏฐารมณ์ ท่านขจัดความยินดี และความยินร้ายเสียได้จนไม่เหลืออยู่ อนึ่ง ท่านทราบทางนิพพาน อันปราศจากรูป ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมทราบได้ อย่างถูกต้องๆ

ผู้ที่บำเพ็ญบารมีจนเต็มแล้ว มีความวางเฉยต่อความผันแปรของชีวิต พ้นจากธรรมที่ก่อให้เกิดกรรม ไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป ตราบใดที่ยังมีโลกะ ความติดข้องต้องการ โทสะความโกรธเกลียด และโมหะความไม่รู้ ก็ยังมีความปรารถนาอาภรณ์ที่น่าพอใจและไม่อยากได้อาภรณ์ที่ไม่น่าพอใจ อย่างไรก็ตาม การประสบกับอาภรณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจนั้น ไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร แต่เป็นไปตามกรรมที่ก่อให้เกิดผล วันหนึ่งมีลาภ อีกวันเสื่อมลาภ วันหนึ่งได้รับการสรรเสริญ อีกวันถูกติเตียน บางครั้งก็แข็งแรง บางครั้งก็ป่วยไข้และปวดเจ็บ การประสบกับสิ่งที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจทาง ทวารต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่ได้รางวัลหรือถูกลงโทษ ความคิดเรื่องได้รางวัลหรือ ถูกลงโทษนั้น เกิดจากความเชื่อว่ามีผู้เป็นใหญ่คือพระเจ้าผู้ทรงตัดสินการกระทำ ของมนุษย์ สาเหตุของการได้ประสบสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจทางทวารต่าง ๆ นั้นอยู่ที่ตัวเราเอง อยู่ที่กรรม มีจิตเห็นและจิตได้ยินสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่า พพอใจ ครั้งแล้วครั้งเล่า จิตเห็นและจิตได้ยิน เป็นผลของกุศลกรรม (กุศลวิบาก) หรือผลของอกุศลกรรม (อกุศลวิบาก) วิบากเหล่านี้เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะแล้วก็ ดับไป ขณะที่รู้ว่าเห็นอะไรหรือได้ยินอะไร หรือคิดเรื่องสิ่งนั้น ขณะที่เป็น วิบากก็ดับไปหมดแล้ว ยากที่จะรู้ได้ว่า เห็นหรือได้ยินเป็นผลของกุศลกรรม หรืออกุศลกรรม การคิดถึงสิ่งที่เห็นหรือได้ยินไม่ใช่ผลของกรรม เมื่อคิดเป็น กุศลจิตหรืออกุศลจิต แต่ส่วนใหญ่เป็นอกุศลจิต จะเข้าใจสภาพธรรมที่เป็นกรรม และที่เป็นผลของกรรมนั้น จะต้องรู้ให้แน่ชัดจริง ๆ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และรู้สิ่งที่กระทบสัมผัสทางกาย เป็นวิบากจิตซึ่งเป็นผลของกรรม ต่อจากนั้น

ก็เป็นกุศลหรือเป็นอกุศลในอาณัติที่ปรากฏทางทวารนั้น ๆ ไม่ใช่ผลของกรรม แต่เป็นกุศลจิตหรืออกุศลจิต จะกล่าวว่า กุศลจิตหรืออกุศลจิตเป็นฝ่ายกระทำ ในชีวิต เพราะกระทำดีและชั่ว อันเป็นเหตุให้เกิดผลที่เหมาะสมแก่กรรมนั้น ในภายหลัง และกล่าวได้ว่า จิตที่เป็นวิบากเป็นฝ่ายรับผลของการกระทำกรรม เราต้องได้รับผลไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม

จิต เกิดขึ้นจากปัจจัยเฉพาะของตน เนื่องการบังคับบัญชาใด ๆ บางครั้ง ดูราวกับว่า เราเองทำให้เพลิดเพลินในอาณัติที่น่าพอใจได้ แต่ถึงอย่างไร ก็จะต้องมีปัจจัยที่เหมาะสมที่จะให้เพลิดเพลินในอาณัติที่น่าพอใจนั้น และ ความเพลิดเพลินนั้นก็เป็นอย่างได้ไม่นานตามที่เรต้องการ เราจะเพลิดเพลินไปกับ เสียงเพลงไพเราะได้เมื่อเปิดวิทยุ แต่กรรมก็เป็นเหตุให้เกิดได้ยิน ไม่ใช่ตัวตน แล้วยังมีปัจจัยอื่นที่เราจะซื้อวิทยุได้หรือไม่อีกด้วย บางคนก็ยากจน ไม่มีเงิน จะซื้อวิทยุได้ ทั้งนี้ก็เกิดจากกรรมที่เกิดมายากจนและต้องอยู่อย่างไม่สะดวกสบาย แล้วแต่กรรมที่ทำให้เกิดมาในครอบครัวที่พอจะทำอะไรก็ได้ และมีชีวิต อยู่อย่างสบาย

ที่จะเข้าใจได้ว่า การเกิดในสภาพแวดล้อมที่ดีและในสภาพแวดล้อม ที่ไม่ดี เป็นผลของกรรม ก็ต้องย้อนกลับไปตั้งแต่ขณะแรกของชาตินี้ จิตขณะ แรกของชาตินี้ คือ ปฏิสันธิจิต ปฏิสันธิจิตนี้ ต้องมีเหตุให้เกิด และเหตุเกิดนั้น ก็มาจากอดีต ซึ่งได้แก่กรรม การเกิดเป็นผลของกรรม เราเลือกพ่อแม่ เลือก เวลาและสถานที่เกิดไม่ได้ จิตขณะแรกในชีวิต ชื่อว่า ปฏิสันธิจิต ไม่ได้มีชาตินี้ ชาติเดียวเท่านั้น แต่มีชาติก่อน ๆ ในอดีตมากมาย ยากที่จะเข้าใจได้ว่า กรรม ในชาติก่อน ๆ ทำให้เกิดชาตินี้ แต่ก็พอจะรู้ได้ว่า คนเราเกิดมาในสภาพแวดล้อม ที่ต่างกัน มีรูปร่างต่างกัน มีจิตใจต่างกัน ทั้งนี้ไม่ใช่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ จะต้อง มีเหตุปัจจัยให้ต่าง ๆ กันไปดังกล่าว กรรมที่ต่างกัน เป็นเหตุให้เกิดต่างกัน ในมัชฌิมนิกาย อุปปริณัยสก์ จูฬกัมมวิภังคสูตร มีข้อความว่า

สมัยนั้นแล สุภมาณพ โตทยยุบุตร เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค
ยังที่ประทับ แล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระ
โคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิด
เป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์
ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิว
พรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโศคน้อย
มีโศคนอก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่
พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์
ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกร มาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ
ตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ ฯ

บางคนเกิดในประเทศที่มีสงครามและอดอยาก บางคนเกิดในประเทศ
ที่มีความสงบสุขและมั่งคั่ง นี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เป็นเพราะกรรมที่ได้
กระทำแล้วในอดีต ถ้ากรรมเป็นเหตุให้เกิด แล้วพ่อแม่ละเป็นอะไร พ่อแม่ก็ยัง
เป็นปัจจัยให้ลูกเกิด แต่ก็ไม่ใช่เพียงปัจจัยเดียวเท่านั้น จิตขณะแรกของชาตินี้
มีกรรมทำให้เกิดขึ้น สภาพธรรมที่เกิดเป็นคนใหม่ในชาตินี้เป็นนามธรรมและ
รูปธรรม รูปธรรมที่เกิดขึ้นขณะแรกของชาตินี้ก็ต้องมีเหตุด้วย คือมีกรรมเป็น
เหตุ ดังนั้นขณะแรกของชาตินี้ก็มีนามธรรมที่เป็นวิบาก คือเป็นผลของกรรม
เช่นเดียวกับรูปธรรมซึ่งเป็นผลของกรรม (กัมมชรูป) ด้วยกรรมไม่ได้เป็นปัจจัย
เดียวเท่านั้นที่ทำให้เกิดรูปธรรม ปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปมีทั้งหมด ๔ ประการ คือ
กรรม จิต อุตุ และอาหาร เมื่อกรรมทำให้เกิดปฏิสนธิกัมมชรูปขึ้นในขณะแรก
ของชาตินี้แล้ว ปัจจัยอื่นก็ทำให้รูปธรรมอื่น ๆ เกิดขึ้นต่อมาด้วย เช่นอุตุปัจจัย
(ความเย็น ความร้อน) ก็จะต้องพอดี พอควร พอเหมาะที่จะทำให้เกิดทารก

ในครรรจ์เจริญเติบโตขึ้น เมื่อมารดาบริโภคอาหาร สารอาหารก็จะซึมซาบเข้าในร่างกาย ทำให้เกิดร่างกายของทารกเติบโตขึ้นในครรรจ์ จิตก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้รูปธรรมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดชีวิต ถ้าไม่มีจิต ก็จะไม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ เคลื่อนไหวไปไหนไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ถ้าเราไม่ลืมนะ ปัจจัยที่ทำให้รูปธรรมเกิดขึ้นมี ๔ คือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร ก็จะทำให้รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ของเราเลยที่เราว่าเป็นร่างกายของเรานั้น เป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ แล้วก็ดับไป

กรรมเป็นธรรมที่ก่อตั้งให้เกิดรูป ตั้งแต่ขณะแรกของชีวิต และต่อ ๆ ไปตลอดชีวิต กรรมก่อให้เกิดปสาทรูปที่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปสาทรูปทั้ง ๕ เป็นผลของกรรม (กัมมชรูป) เป็นทางให้จิตที่เป็นผลของกรรมเกิดขึ้นเห็นได้ยิน และรู้สิ่งที่ปรากฏที่กระทบกับปสาทรูปนั้น ดังนั้นกรรมจึงเป็นสภาพธรรมที่ทำให้ผลของกรรมเกิดขึ้นในขณะแรกของชาติหนึ่ง ๆ และในขณะที่ยังดำรงชีวิตอยู่ กรรมก็ยังก่อให้เกิดผลของกรรมในขณะที่รู้สิ่งที่น่าพอใจ และไม่น่าพอใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

กรรมทำให้เกิดปฏิสนธิในภพภูมิที่ไม่ดี ไม่มีความสุข และในภพภูมิที่ดีที่มีความสุข นอกจากภูมิมนุษย์แล้ว ก็ยังมีภูมิอื่น ๆ อีก การปฏิสนธิในภูมิที่ไม่มีความสุขเป็นผลของอกุศลกรรม และการปฏิสนธิในภูมิที่มีความสุขเป็นผลของกุศลกรรม ตัวอย่างภพภูมิที่ไม่มีความสุขก็ได้แก่ นรกภูมิ และเดรัจฉานภูมิ ภูมิมนุษย์และสวรรค์เป็นภูมิที่มีความสุข บางคนอาจเข้าใจว่าภูมินรกและสวรรค์เป็นเรื่องในตำนานเล่าขาน ไม่ควรลืมนะ คำสามัญที่ใช้กันเป็นคำที่แสดงระดับความแตกต่างของผลกรรมที่ไม่น่าพอใจและที่น่าพอใจ การเกิดในนรกเป็นการเกิดที่ไม่มีความสุข เพราะในภูมินรกมีแต่ปัจจัยที่ทำให้เจ็บปวดแสนสาหัส การเกิดในสวรรค์เป็นการเกิดที่มีแต่ความสุข เพราะในสวรรค์มีปัจจัยที่ทำให้ได้รับแต่อารมณ์ที่น่าพอใจ ชีวิตในนรกหรือในสวรรค์ก็ไม่ได้ยั่งยืนตลอดไป

จะต้องเกิดใหม่อีก และก็เป็นไปตามกรรมที่จะทำให้ปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นในภุมิใด การเกิดในภุมิมนุษย์เป็นผลของกุศลกรรม แต่ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็มีปัจจัยที่จะให้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และรู้สิ่งที่กระทบกาย ที่น่าพอใจบ้าง และไม่น่าพอใจบ้างตามกรรมที่เป็นเหตุที่แตกต่างกัน

เป็นไปได้ที่บางคนก็มั่งคั่งร่ำรวยด้วยมิจฉาชีพ มีความเป็นอยู่อย่างหรูหรา กรรมที่ไม่ดี ให้ผลดีได้อย่างไร เราไม่รู้ได้เลยว่า กรรมใดในอดีตทำให้เกิดผลของกรรมนั้นในปัจจุบัน ผู้ร้ายได้รับผลที่ดีก็ได้ แต่สิ่งที่ดี ๆ นั้นเกิดจากกรรมดีที่ได้ทำไว้แต่ก่อน กรรมไม่ดีที่เขาทำนั้นจะทำให้เกิดผลที่ไม่ดีแน่นอน แต่ยังไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ ในชีวิตของคนเรา มีทั้งการทำดีและทำชั่ว และเราก็ไม่รู้ว่าถึงเวลาใดที่กรรมใดจะให้ผล กรรมดีหรือกรรมชั่วอาจไม่ให้ผลในชาติที่ทำกรรมนั้น แต่อาจให้ผลในชาติหน้าต่อไป หรือในชาติต่อไป ๆ หลังจากนั้นอีกนับชาติไม่ถ้วนก็ได้ ในพระไตรปิฎกมีข้อความว่า เมื่อกรรมได้สุกงอมแล้ว ก็จะทำให้ผลของกรรมนั้นเกิดขึ้น ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ปาปวรรคที่ ๙ เรื่องอนาถบิณฑิกเศรษฐี

**แม้คนผู้ทำบาป ย่อมเห็นบาปว่าดี ตลอดกาลที่บาปยังไม่เสียดผล
แต่เมื่อใด บาปเสียดผล เมื่อนั้น เขาย่อมเห็นบาปว่าชั่ว
ฝ่ายคนทำกรรมดี ย่อมเห็นกรรมดีว่าชั่ว ตลอดกาลที่กรรมดียังไม่เสียดผล
แต่เมื่อใด กรรมดีเสียดผล เมื่อนั้น เขาย่อมเห็นกรรมดีว่าดี**

มีปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่ทำให้กระทำกุศลกรรมและกุศลกรรม ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดผลที่เหมาะสมแก่กรรมนั้น เวลาเกิดหรือสถานที่เกิดก็เป็นปัจจัยที่ควรหรือไม่ควรแก่การให้ผลของกุศลกรรมหรืออกุศลกรรม ตัวอย่าง เช่น เมื่ออยู่ในช่วงสงคราม ก็มีปัจจัยที่จะให้ผลของอกุศลกรรมเกิดได้มาก และมีปัจจัยที่ทำให้ผลของกุศลกรรมเกิดได้น้อย เมื่อกรรมบางอย่างที่มีกำลังแรงกว่ากรรมที่ตรงกันข้าม กรรมนั้นก็เกิดขึ้นไปตัดรอนการให้ผลของกรรม

ที่ตรงกันข้ามนั้นได้ ตัวอย่างเช่น คนร่ำรวยอยู่อย่างสบาย เป็นผลดีน่าพอใจ ซึ่งเกิดจากกุศลกรรม แต่แล้วก็อาจสูญเสียทรัพย์สินสมบัติและต้องอยู่อย่างลำบาก ยากเข็ญ การสูญเสียเกิดจากอกุศลกรรมที่สูงงอม ถึงพร้อมให้เกิดผล ที่เป็นทุกข์ นี่เป็นตัวอย่างที่ทำให้เห็นว่า วิธีทางการให้ผลของกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตนั้นสลับซับซ้อนที่สุด

การให้ผลของกรรมคือการรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งที่ น่าพอใจและไม่น่าพอใจเกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นเล่า และเมื่อรู้อารมณ์นั้นแล้วก็เกิด กุศลจิตหรืออกุศลจิตขึ้นซึ่งโดยมากมักเป็นอกุศลจิต เป็นไปในความติดข้อง ต้องการอารมณ์ที่น่าพอใจ และขุ่นเคืองอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ชีวิตมีบางครั้ง ชอบและบางครั้งไม่ชอบสลับกันไป โลภะและโทสะมีหลายระดับ อาจไม่มาก ถึงกับทำให้เกิดการทุจริต เมื่อไม่มากถึงขั้นนั้น ก็ไม่ใช่การสะสมขั้นกรรม แต่ก็ เป็นการสะสมขั้นกิเลส โลภะและโทสะเกิดขึ้นแล้วดับไป แต่ก็สะสมเป็นปัจจัย ให้กิเลสนั้น ๆ เกิดขึ้นอีก ชีวิตเกิดขึ้นเป็นไปตามปัจจัยหลากหลายต่าง ๆ กรรม ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดชาติหน้า(ปฏิสนธิจิต) ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ กรรม ก็ทำให้เกิดจิตเกิดขึ้น รู้อารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กิเลสก็เป็นปัจจัยอีกประเภทหนึ่ง ที่ทำให้กิเลสเกิดขึ้นอีก เมื่อกรรมทำให้จิต เกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจแล้ว กิเลสก็เกิดขึ้นซึ่งอาจมี กำลังแรงจนเป็นเหตุให้ทำชั่วได้ ฉะนั้น ผลของกรรม(วิบาก) จึงเป็นปัจจัยให้เกิด กิเลสได้ และกิเลสก็เป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลกรรม ซึ่งจะทำให้เกิดผล (วิบาก) ได้ การเกิดขึ้นเป็นไปเช่นนี้เปรียบประดุจกงล้อที่หมุนเวียนไป (วัฏฏะ ๓ คือ กิเลส-กรรม-วิบาก)

คำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องชาติก่อน ชาตินี้ และชาติหน้า เรื่อง การเวียนเกิดและตายนั้นยากที่จะเข้าใจได้ จะเข้าใจเรื่องนี้ได้มากขึ้นเมื่อเข้าใจ สภาพธรรมตามนัยที่เป็นปรมัตถ์ ชีวิตดำรงอยู่เพียงแค่ ๑ ขณะจิตที่เกิดขึ้น

แล้วดับไป เราชินกับการคิดตามสมมติบัญญัติว่าเป็นคน เป็นเรื่องราว เป็นชีวิต และตาย ตามสมมติบัญญัตินั้นชีวิตเริ่มต้นเมื่อเกิด และสิ้นสุดเมื่อตาย ตามความเป็นจริงที่เป็นปรมาตม์ เกิดและตายทุกขณะที่จิตเกิดขึ้นแล้วดับไป จิตที่ดับไปเป็นปัจจัยให้จิตขณะต่อไปเกิดขึ้น ต้องมีจิตเกิดขึ้นแต่ละขณะ ไม่มีขณะใดที่ไม่มีจิต จิตเกิดขึ้นตามลำดับสืบเนื่องกันไปตลอดชีวิต เมื่อถึงเวลาสิ้นอายุ จิตสุดท้าย คือ จุติจิต เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แล้วจิตขณะต่อไปก็เกิดสืบต่อเป็นปฏิสนธิจิต ซึ่งเป็นจิตแรกของชาติใหม่ ความเข้าใจขั้นคิดเรื่องการเกิด และการตายนั้นมิได้ แต่ความสงสัยทั้งหมดนั้นจะหมดสิ้นไปได้ ก็ด้วยการอบรมเจริญปัญญาจนถึงขั้นประจักษ์แจ้งความจริงของสภาพนามธรรม และรูปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ถ้ามีความเข้าใจชัดแจ้งปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นในขณะนี้ ก็จะละลายความสงสัยเรื่องการเกิดชาติหน้าได้ เช่นเดียวกันกับจิตในขณะนี้ดับ จิตขณะต่อไปก็เกิดสืบต่อ ฉันทใด เมื่อจิตขณะสุดท้ายของชาตินี้ดับก็มีจิตที่เกิดต่อ ก็เป็นปฏิสนธิจิตของชาติหน้า

การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ แล้วทำไมเราต้องได้รับผลที่ไม่น่าพอใจจากกรรมที่ได้ทำแล้วในชาติก่อน ในอดีตชาติ ไม่มีคนนี้ เป็นคนอื่นที่ไม่ใช่คนนี้ แต่ทำไมเราจะต้องได้รับผลของกรรมที่คนนั้นในอดีตได้ทำแล้ว กรรมหนึ่งในอดีตก่อให้เกิดผลในขณะนี้ เป็นกรรมที่ได้กระทำแล้วในชาติก่อนที่ทำให้เราเกิดมา เป็นเรื่องน่าเศร้าที่ต้องได้รับวิบากที่ไม่น่าพอใจ จากอกุศลกรรมที่ได้ทำไปแล้วในชาติก่อนๆ ที่เกิดมา นี่คือกฎแห่งกรรมและผลของกรรม ที่ดำเนินไปไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม บุคคลในชาตินี้ต่างจากคนที่เคยเป็นในชาติก่อน แต่สิ่งที่สะสมมาในอดีต ทั้งกุศลกรรม อกุศลกรรม และคุณงามความดีทั้งหมดนี้ได้สะสมจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่ง และนี่ก็เป็นปัจจัยให้เกิดเป็นบุคลิกลักษณะในปัจจุบัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (ปริจเฉทที่ ๑๗, ๑๖๗) อธิบายว่า

อนึ่ง เพราะความเนื่องกันในสันดาน (คือการสืบต่อ) ความเป็นอันเดียวกันจึงไม่มี ทั้งความต่างกันก็ไม่มีด้วย จริงอยู่ ผิวว่าเมื่อความเนื่องกันในสันดาน (คือการสืบต่อ) มีอยู่ ความเป็นอันเดียวกันอย่างเด็ดขาดจะพึงมีไซ้ นมสัณก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดมาแต่ณมสตนะชิ แม้ความต่างกันอย่างเด็ดขาดจะพึงมีเล่า นมสัณก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่อาศัยณมสตนะชิ

ปฏิสนธิจิตไม่ได้โยกย้ายจากชาติก่อนมาเป็นชาตินี้ แต่เป็นสิ่งใหม่ทั้งหมด แต่แม้กระนั้น ปัจจัยที่ทำให้ปฏิสนธิจิตเกิดขึ้น ก็มาจากอดีต คัมภีร์วิสุทธิมรรค (ปริจเฉทที่ ๑๗, ๑๖๖) แสดงให้เห็นความจริงนี้ด้วยการอุปมาอุปไมย

แท้จริง ธรรมทั้งหลายมีประการคือเสียงสะท้อน ประทีป ตรา และรูปสะท้อน (คือเงา) พึงเป็นนิทศนะในข้อนี้ คือในความมิได้มา ณ ภพนี้ แต่ภพก่อน และในความเกิดขึ้นด้วยเหตุที่เนื่องมาแต่ภพอดีตแห่งวิญญูณนั้น เหมือนอย่างว่าเสียงสะท้อน ประทีป ตรา และเงา เสียงสะท้อนย่อมมีเสียงเป็นต้นเป็นเหตุจึงมีได้ เว้นเสียงเป็นต้นเสียง เสียงสะท้อนก็หามิได้ไม่ ฉันทิ จิตนี้ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน

คำอุปมาเหล่านี้ชี้ชัดว่า ชาตินี้แตกต่างจากชาติก่อน แต่ชาตินี้ก็มีชาติก่อนเป็นปัจจัย ไม่มีตัวตนที่เคลื่อนย้ายหรือตัวตนที่เกิดใหม่ คนที่เกิดใหม่เป็นกลุ่มของสภาพธรรมคือขั้นทั้ง ๕ เป็นนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรที่ยั่งยืน ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งนำไปจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งจากขณะสุดท้ายของชาตินี้ไปสู่ขณะแรกของชาติหน้า ในพระไตรปิฎก มีชาตกที่เป็นอดีตชาติของพระพุทธเจ้าและของเหล่าสาวกทั้งหลาย ชาตก เป็นเรื่องอดีตชาติของพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งพระองค์ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ได้ทรงสะสมปัญญาบารมี และปรมัตถบารมีอื่น ๆ ทั้งหมดซึ่งเป็นปัจจัยที่เหมาะสมแก่การ

ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ในพระชาติสุดท้ายของพระองค์ มีการสะสมพระปัญญาบารมีและบารมีอื่น ๆ ทั้งหมด แต่ก็ไม่ใช่สัตว์บุคคล ไม่ใช่ตัวตนที่สะสมธรรมเหล่านี้ เป็นเพียงขันธ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เพราะจิตแต่ละดวงเกิดแล้วก็ดับไปทำให้มีจิตเกิดสืบต่อ ในแต่ละชาติที่มากมายนับไม่ถ้วน การสะสมเกิดสืบต่อจากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง

เมื่อพูดถึงวิวัฒนาการในการสืบต่อของชีวิต จะพัฒนาจากชีวิตสัตว์ไปเป็นชีวิตมนุษย์ แล้วจากมนุษย์ก็ไปอยู่ในสวรรค์ได้ไหม ไม่มีลำดับประเภทการเกิดของชาติหน้า ไม่จำเป็นต้องพัฒนาจากการเกิดในภพภูมิต่ำ ไปยังภพภูมิที่สูงขึ้น ตามความเป็นจริงนั้น การเกิดขึ้นของชาติหน้าขึ้นอยู่กับกรรม กุศลกรรมทำให้เกิดในภูมิสวรรค์ก็ได้ และหลังจากนั้นก็อาจเป็นกาลสมัยที่อกุศลกรรมจะทำให้ชาติหน้าเกิดในภูมินรก เฉพาะบุคคลที่ได้ตรัสรู้หรือริยสัจธรรมแล้ว จึงจะไม่มีปัจจัยที่จะทำให้ชาติหน้าเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป เมื่อบุคคลใดได้บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสหมดโดยสิ้นเชิงจึงจะไม่มีปัจจัยใด ๆ ที่จะทำให้เกิดชาติหน้าได้อีกต่อไป นั่นก็คือการดับทุกข์

ในคัมภีร์พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ พระองค์ได้ทรงประจักษ์แจ้งแทงตลอดปัจจัยที่ทำให้เกิดวนเวียนไปในการเกิดและการตาย (สังสารวัฏฏ์) และตรัสรู้ปัจจัยที่ทำให้พ้นจากสังสารวัฏฏ์ กรรมที่ก่อให้เกิดชาติการเกิด เป็นปัจจัยหนึ่งของธรรมที่เป็นปฏิจกสมุปบาทอันเป็นเหตุเกิดของสภาพธรรมซึ่งเกิดร่วมกันเป็นสังสารวัฏฏ์ ปฏิจกสมุปบาทเป็นสภาพธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเป็นไป ทำให้เกิดการเชื่อมโยงต่อๆ กันเป็นองค์ประกอบ ๑๒ องค์ องค์แรกคืออวิชชาความไม่รู้ และองค์สุดท้ายคือความตาย ปฏิจกสมุปบาทเป็นส่วนสำคัญของคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสว่าอวิชชาเป็นองค์แรกของสังสารวัฏฏ์ ตราบใดที่อวิชชายังไม่ดับหมดสิ้นไปก็ยังคงมีปัจจัยให้ทำกรรมที่ก่อให้เกิดชาติขณะปฏิสนธินั้นเป็นนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้น แล้วมีการรู้อารมณ์ทาง

ทวารทั้ง ๖ มีการรู้อารมณ์ที่กระทบทำให้ความรู้สึก (เวทนา) ต่าง ๆ เกิดขึ้น และเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นก็ เป็นปัจจัยให้เกิดความติดข้อง (ตัณหา) และแล้ว ตัณหาก็คือปัจจัยให้เกิดความยึดมั่น (อุปาทาน) อันเป็นปัจจัยให้กระทำความ และกรรมก็ทำให้เกิดชาติต่อไปอีก ตราบใดที่มีการเกิด ก็จะมี ความแก่และความตาย ดังนั้นความทุกข์จึงไม่มีที่สิ้นสุด นี่คือการสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาท ซึ่ง แสดงให้เห็นปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นต้นเหตุมาจากอดีตชาติทำให้เกิดสภาพธรรมต่าง ๆ ในปัจจุบันชาติ และปัจจัยต่าง ๆ ของปัจจุบันชาติก็เป็นปัจจัยทำให้เกิด สภาพธรรมในอนาคตชาติ

ที่กล่าวว่า อวิชชาเป็นปัจจัยแรกในปฏิจจสมุปบาทนั้นต้องเข้าใจ ด้วยว่า อวิชชาไม่ใช่ตัวเริ่มต้นของสังสารวัฏฏ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริจเฉท ที่ ๑๙, ๒๐ อธิบายว่า

ผู้สร้างกรรมไม่มี และผู้สวดยผล (ของกรรม) ก็ไม่มี ธรรมล้วน ๆ เป็นไปอย่างเดียว นี่เป็นสัมมาทสสนะ (ความเห็นโดยชอบ) เมื่อ กรรมและวิบากพร้อมทั้งเหตุเป็นไปอยู่อย่างนี้ ก็ไม่มีใครรู้เบื้องต้น (และ) เบื้องปลาย คุณไม่มีใครรู้เบื้องต้น (และ) เบื้องปลายของ เมล็ดพืชและต้นไม้ เป็นต้น ฉะนั้น

ไม่มีประโยชน์ที่จะไปคาดคะเนหาจุดเริ่มต้นของสังสารวัฏฏ์ พระผู้มี พระภาคทรงแสดงว่า เมื่อดับอวิชชาด้วยปัญญาได้หมดสิ้นแล้ว ก็ไม่มีปัจจัย ให้ทำกรรมอีกต่อไป ฉะนั้นจึงไม่มีปัจจัยให้เกิดชาติหน้าอีกต่อไป ปัญญา ทำให้ ย้อนกระแสปฏิจจสมุปบาทจึงทำให้ดับสังสารวัฏฏ์ได้ เป็นการสิ้นสุดของ สังสารวัฏฏ์ เป็นที่สิ้นสุดของทุกข์ ในอัฐธสาธินี อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี (อภยคามิตีเกที่ ๑๐) อธิบายโดยเปรียบเทียบปัจจัยที่ทำให้เกิด สังสารวัฏฏ์และปัจจัยที่ทำให้สิ้นสุดสังสารวัฏฏ์ มีข้อความว่า

กรรมและกิเลสเหล่านี้ก่อสร้าง ยังปฏิสนธิและจุติให้เป็นไปอยู่ เหมือนช่างอิฐก่อกำแพง เพราะเหตุนั้น กรรมและกิเลสเหล่านั้น จึงชื่อว่า อายจคามิโน

ธรรมเหล่านี้ไม่ก่อสร้างปฏิสนธิและจุตินั้นให้เป็นไป เหมือนบุรุษ ทำลายอิฐที่ก่อสร้างแล้ว เพราะเหตุนั้น ธรรมเหล่านั้น จึงชื่อว่า อปัจจคามิโน

เมื่อได้อบรมเจริญปัญญาถึงขั้นที่ตรัสรู้ ก็จะดับปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดสังสารวัฏฏ์

คำสอนเรื่องปฏิจสมุปบาท แสดงเหตุและผลของการเกิดและการมีชีวิตอยู่ในชาตินี้ ทำให้ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะแก่ เจ็บ และตาย แสดงเหตุปัจจัยที่ชีวิตต้องเป็นไปตามที่เราเรียกกันว่าร่างกายและจิตใจของเรา เราอาจรู้กันว่าจิตใจและร่างกายย่อมเป็นไปตามปัจจัย แต่จากการศึกษาพระธรรม ก็จะได้รู้ความละเอียดเพิ่มขึ้นอีกว่า ปัจจัยเหล่านี้คืออะไร และปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นไปอย่างไร ตั้งแต่แรกเกิดจนตายอย่างไร กรรมก่อให้เกิดรูปร่างกายตั้งแต่แรกเกิดและต่อไปจนตาย นอกจากกรรมแล้ว จิต อุตุ (อุณหภูมิเย็นร้อน) และอาหาร ก็ยังเป็นปัจจัยให้เกิดรูปร่างกายด้วย ตลอดชีวิต กรรมทำให้เกิดปสาทรูป (กัมมชรูป) ซึ่งเป็นปัจจัยให้วิบากจิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ วิบากจิตเป็นผลของกรรม เราเป็นทายาทของกรรม ไม่อาจหลีกเลี่ยงการสูญเสียความเจ็บปวดและภัยพิบัติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีกรรมหลายอย่างที่ได้ทำแล้วในอดีต และสิ่งที่ทำไปแล้วก็จะเป็นอันไม่ได้กระทำไปแล้วไม่ได้ เมื่อถึงเวลาที่สุกงอมพร้อมแล้ว กรรมก็จะให้ผลที่ควรแก่กรรมนั้น ความไม่รู้ในเหตุและในผลเป็นปัจจัยให้เกิดโทษและความขุ่นเคืองใจที่เกิดเมื่อกระทบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งนั่นก็ทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น ความเข้าใจธรรมที่เป็นเหตุของความทุกข์นั้น ใช่ว่าจะละคลายความเศร้าโศกและภาวะซึมเศร้าในทันที แต่ว่า

ความเข้าใจนั้นก็จะทำให้ผู้ที่ถูกครอบงำด้วยความสิ้นหวังนั้น ให้รู้สึกเบาบางลง เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ให้เกิดขึ้นก็ไม่ได้ ความเข้าใจมากขึ้น ทำให้รู้ว่า ความทุกข์น้อยลง พระพุทธเจ้าไม่เพียงแต่ทรงแสดงว่า ชีวิตเป็นทุกข์ แต่พระองค์ยังทรงแสดงเรื่องการคลายจากความทุกข์ด้วย นั่นก็คือการอบรม เจริญปัญญาที่สามารถดับความไม่รู้และกิเลสทั้งปวงได้



กุศลกรรมและชีวิตที่เป็นกุศล



ความไม่ทำบาปทั้งปวง

ความบำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม

ความชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

(ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พุทธวรรคที่ ๑๔)

ทุกศาสนาสั่งสอนให้คนละเว้นจากความชั่ว ทำความดี และดำเนินชีวิตที่ดีงาม พระพุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่น ๆ อย่างไรบ้าง กุศลคืออะไร กุศลคือความดี และ อกุศลคืออะไร อกุศลคือความไม่ดี ไม่ว่าใครจะทำ ไม่ว่าจะทำนับถือศาสนาอะไร พระพุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่น ๆ พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจแหล่งที่เกิดของกุศล ซึ่งเป็นจิตประเภทต่างๆ ที่ทำความดี พระผู้มีพระภาคทรงอธิบายเรื่องความละเอียดของจิตประเภทต่าง ๆ และเจตสิกต่างๆ ที่เกิดร่วมกับจิตนั้น ๆ ไว้ทั้งหมด รวมทั้งปัจจัยที่ทำให้จิตและเจตสิกนั้น ๆ เกิดขึ้น พระองค์ทรงอนุเคราะห์ให้คนทั้งหลายได้รู้ลักษณะของกุศลธรรมและอกุศลธรรม ซึ่งโดยนัยนี้ก็จะทำให้เกิดการพิจารณาไตร่ตรองรู้ได้ว่า จิตที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อคิดถึงการทำดี เช่น การให้หรือการช่วยเหลือ เรามักจะคิดถึงสิ่งภายนอกที่มองเห็น เราคิดถึงคนที่ทำดี แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งภายนอกที่ปรากฏให้เห็นอาจทำให้เข้าใจผิดได้ ซึ่งแล้วแต่สภาพของจิตที่ทำการนั้นเป็นกุศลหรือไม่ เราเท่านั้นที่จะรู้จิตของเราเองได้ สำคัญที่จะรู้ว่าเมื่อไรจิตเป็นกุศลและเมื่อไรจิตเป็นอกุศล

การเจริญกุศlnั้น ไม่ได้มีเพียงการให้ทานเท่านั้น แต่ยังมีการศึกษา และการอบรมจิต ที่สำคัญก็คือศึกษาให้เข้าใจความละเอียดขึ้นของการเจริญกุศล

ประเภทต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา การเจริญกุศลกรรมมีได้ ๓ ชั้น คือ ทาน ศีล และภาวนา การรู้เรื่องการเจริญกุศลนั้นเองเป็นปัจจัยทำให้กุศลเจริญขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

การให้ทาน เป็นกุศลขั้นแรกของกุศล ๓ ประการ แต่การให้ทานอาจไม่ได้เป็นกุศลตลอดเวลา บางขณะก็อาจเป็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จริง ๆ แต่ก็มักจะมือกุศลจิตเกิดสลับ เราอาจหวังจะได้อะไรตอบแทนบ้าง และแล้วก็จะมือกุศลจิตซึ่งมีโลภะเป็นมูล หรือมิฉะนั้นก็รู้ว่าของที่เรานำไปให้นั้นแพงไปและรู้สึกเสียดาย ขณะนั้นก็มือกุศลจิตเกิดขึ้นด้วยความตระหนี่ซึ่งมีโทสะเป็นมูล คนที่ได้รับของของเราอาจไม่รู้คุณค่าที่เราให้ เราก็อาจน้อยใจหรือเสียใจก็ได้ โดยมากเรามักจะสนใจในผลที่เราทำกับคนอื่น ในการเจริญกุศลนั้น ไม่ควรคิดมากว่าผู้รับจะตอบแทนความดีที่เราทำกับเขาอย่างไรบ้าง ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เราจะสังเกตรูจิตขณะต่างๆ ที่ทำกรรมนั้นๆ การให้ทานเกิดด้วยกุศลจิตไม่ใช่เพื่อเป็นการทดแทนคุณของคนอื่น เมื่อเจตนาทำสิ่งที่เป็นกุศลก็จะไม่คิดว่าผู้รับจะคิดอะไร ไม่ใช่การเห็นแก่ตัวหรือที่จะคิดแต่จิตของตนเองอยู่เสมอ ในทางตรงกันข้าม เมื่อรู้ว่า เมื่อไรจิตเป็นกุศล หรือเมื่อไรจิตเป็นอกุศล ก็จะทำให้กุศลเจริญมากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์ด้วย เราสะสมกิเลสต่างๆ มากมายนับไม่ถ้วน จึงทำให้กุศลเกิดได้ยากมาก เมื่อมีปัจจัยที่จะให้ทาน ขณะนั้นก็ไม่มี ความตระหนี่ ไม่ติดข้องในทรัพย์สินสมบัติของตน การเจริญกุศลผดุงสังคมให้มีความปรองดองกัน

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (ทาน) เป็นนามธรรมภายในที่มีจริงที่เกิดกับกุศลจิต แม้ว่าจะไม่มีโอกาสที่จะให้สิ่งใดแก่ใคร แต่ก็มีทางอื่นที่เป็นการอบรมเจริญกุศลที่เป็นไปในทานได้ การกล่าวแสดงความเห็นชอบด้วยและยกย่องยินดีด้วย ในคุณความดีที่ผู้อื่นกระทำ ดิฉันรู้จักเรื่องกุศลประเภทนี้ในประเทศไทยที่ปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย คนไทยกัมมัสสาสน์พร้อมกับพนมมือ และพูดว่า

อนุโมทนา ซึ่งเป็นคำบาลี เป็นการแสดงความขอบคุณหรือความยินดี เป็นการแสดงความชื่นชมในกุศลของคนอื่น ในขณะนั้น จิตผ่องใสไม่มีความริษยาหรือความตระหนี่ ผู้ตระหนี่อาจไม่ตระหนี่แต่เพียงทรัพย์สิน แต่ยังอาจตระหนี่ค่าสรรเสริญอีกด้วย การอนุโมทนากุศลของคนอื่นนั้น เป็นทางหนึ่งที่จะขัดเกลาละคลายความตระหนี่ได้ เมื่อเข้าใจเรื่องการอนุโมทนา ก็จะเป็นปัจจัยให้พูดถึงคนอื่นในทางที่เป็นกุศลมากขึ้น เรามักจะชอบพูดถึงอกุศลของคนอื่น แต่เมื่อเห็นประโยชน์ของกุศلمانคงขึ้น ก็จะเปลี่ยนนิสัยของเราได้ เราจะเริ่มรู้จักพูดในทางที่เป็นกุศลมากขึ้น

กุศลที่เป็นไปในทานอีกประการหนึ่ง คือการให้คนอื่นมีโอกาสนิติด้วยในการทำความดีของเรา นี่จะไม่เป็นเหตุให้เกิดทะนงตนหรือ ขณะที่ยพยายามจะทำให้คนอื่นรู้สึกประทับใจ ขณะนั้นก็เป็อกุศลจิต แต่ขณะที่มีความจริงใจ เมื่อมีความมุ่งมั่นอย่างจริงใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้มีกุศลจิต ก็เป็นกุศลที่เป็นไปในทานที่เรียกว่า “การอุทิศกุศล” (ปัตติทานมัย) ซึ่งแล้วแต่ว่าจิตขณะนั้นเป็นกุศลประเภทนี้หรือไม่ การอุทิศกุศลไม่ได้หมายความว่าผู้อื่นจะได้รับผลของกุศลกรรมที่เราได้ทำแล้ว แต่ว่าแต่ละคนย่อมได้รับผลของกรรมที่ตนทำเอง การอุทิศกุศล เป็นการให้ผู้อื่นได้เกิดกุศลจิตจากการทำกุศลของเรา กุศลประเภทนี้จะอนุเคราะห์สัตว์โลกในภพภูมิอื่น ซึ่งเป็นภพภูมิที่สามารถรู้เห็นการกระทำความดีของเราได้และชื่นชมในคุณความดีนั้น ๆ ได้ ในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา มีประเพณีที่ดั่งามที่กล่าวคำอุทิศส่วนกุศล และด้วยกิริยาอาการที่ทำให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วล่วงรู้ได้ เมื่อถวายอาหารหรือจิวรแด่พระภิกษุแล้ว ขณะที่พระภิกษุสวดให้พร ก็กรวดน้ำ เป็นการแสดงเจตนาอุทิศกุศลให้กับผู้อื่น

ทานยังมีอีกหลายประการ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การพูดเท็จ และการกระทำชั่วทั้งหลาย ก็เป็นทานด้วย การเว้นจากการทำชั่วซึ่งเป็นภัยต่อผู้อื่น

ก็เป็นทาน การให้ (ชีวิต) แก่ผู้อื่น เป็นการให้ผู้นั้นได้มีชีวิตอย่างมีความสุข ตัวอย่างเช่น ขณะเว้นการฆ่าแมลงก็เป็นการให้ชีวิต การให้ทานอีกอย่างหนึ่ง คือ การให้อภัยความผิดของคนอื่น เมื่อมีคนพูดดูถูกเรา เราก็จะโกรธและสำคัญตน เมื่อคิดว่า “ทำไมเขาทำกับเราอย่างนั้น” เราก็คิดในทำนองว่า “เป็นเขา” และ “เป็นเรา” แล้วก็มีเปรียบเทียบด้วยความสำคัญตน ความสำคัญตนมิได้ ไม่เพียงแต่เมื่อคิดว่า เราสูงกว่าเขา แต่ยังมีได้อีก เมื่อเราคิดถึงตัวเองว่า เสมอ หรือ ต่ำกว่าเขา ความถือตัวทำให้ไม่อภัย ขณะที่ถือรั้น และทะนงตน เป็นจิตที่หยาบ ไม่อ่อนโยน เมื่อเราเห็นประโยชน์ของกุศล เราจึงให้อภัยได้ ขณะนั้นจิตอ่อนโยน ไม่เกลียดชัง ไม่สำคัญตน ขณะที่หวังให้ผู้อื่นมีความสุข ขณะนั้น ไม่จำเป็นต้องจะมัวหาสิ่งของที่จะให้ แต่ขณะนั้น ก็เกิดได้โดยไม่ต้องร้งรอ เมื่อรู้ว่าการให้อภัยเป็นการให้ เป็นความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ก็ทำให้อภัยคนอื่นได้ง่ายขึ้น

กุศลเป็นไปในทานอีกประการหนึ่งซึ่งเป็นประเภทแรกในกุศล ๓ ประเภทนั้น คือ การแสดงธรรม ขณะที่แสดงพระธรรมให้คนอื่นได้เข้าใจ ขณะนั้นก็อนุเคราะห์ให้เขาได้อบรมเจริญความเข้าใจความจริงของชีวิต นี่เป็นหนทางที่นำไปสู่การขจัดความทุกข์ และด้วยเหตุนี้ ธรรมทาน จึงเป็นการให้ที่สูงสุด

ไม่เพียงแต่ ทาน เท่านั้น แต่ยังมีกุศลที่เป็นการประพฤติตามศีลธรรมที่ติงาม ซึ่งเป็นกุศลประเภทที่ ๒ ในกุศล ๓ ประเภท การประพฤติเป็นไปในศีลธรรมนั้นมีหลายประการ การละเว้นจากการทำชั่ว เช่นเดียวกันกับการทำดีทางกายและทางวาจานั้นเป็นกุศลรวมอยู่ในกุศลประเภทนี้ด้วย เราอาจเข้าใจว่า ชีวิตดำเนินไปเป็นกุศล ตราบใดที่เราไม่ได้ทำร้ายใคร แต่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ก็ควรพิจารณาว่าจิตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นกุศลจิต หรือ อกุศลจิต แล้วเราก็จะรู้ว่า เราเต็มไปด้วยกิเลสมากมาย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความละเอียดของธรรมที่เป็นอกุศลเจตสิกและกุศลเจตสิกทั้งหมด ที่เกิดร่วม

กับจิตโดยประการต่าง ๆ พระองค์ทรงแสดงอกุศลธรรมและกุศลธรรมทั้งหมด
ทุกระดับ ฉะนั้น จึงควรรู้ว่า กุศลจิต หรือ อกุศลจิตที่ทำให้เราทำหรือพูด
เพราะกิริยาอาการที่ปรากฏภายนอกทำให้เข้าใจผิดได้ เราอาจพูดจาวุ่นฟุ้ง
แต่เราอาจทำเช่นนั้นด้วยความเห็นแก่ตัวก็ได้ เราอาจเียนยอคนอื่นเพื่อให้เขา
ชอบเราหรือให้เราเป็นที่ชื่นชมของใคร ๆ ก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่ใช่สัมมาวาจา
แต่เป็นวาจาที่เกิดจากความติดข้องต้องการ เราต้องรู้จักความติดข้องต้องการ
ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา และความเย่อหยิ่งทะนงตน นั่นก็คือ เราต้อง
รู้จักกิเลสทั้งหมด

การเว้นจากการทำชั่ว เป็นการประพฤตินั้นไปในศีลที่ติงาม การทำ
อกุศลกรรมทางกายมี ๓ ประการ คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤติดิ
ในกาม การทำอกุศลกรรมทางวาจามี ๔ ประการ คือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด
พูดหยาบคาย และพูดเพ้อเจ้อไร้ประโยชน์ ในเรื่องการฆ่าสัตว์นั้น เป็นการฆ่า
สิ่งที่มีชีวิตรวมทั้งแมลงด้วยความจงใจ รวมทั้งการสั่งให้คนอื่นฆ่า ก็เป็นอกุศลกรรม
ประเภทนี้ด้วย ซึ่งถ้าเป็นอย่างนี้ ชาวพุทธทั้งหลายก็ควรเป็นมังสวิรัตินั้นหรือ
พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงสอนให้งดเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์ พระภิกษุต้อง
รับอาหารที่คนถวาย พระองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุทั้งหลายฉันเนื้อสัตว์ได้ เว้น
เมื่อเห็น ได้ยิน หรือสงสัยว่าสัตว์นั้นถูกฆ่าตายเจาะจงเพื่อภิกษุนั้นเท่านั้น ใน
พระวินัยปิฎก มหาวรรคภาค ๒ เกสัชชขันธกะ เรื่องสีหเสนาบตี ผู้ได้ธรรมจักขุ
บรรลุมรรคเมื่อได้ฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคแล้ว ท่านได้ถวายภัตตาหารที่มี
เนื้อสัตว์ด้วย แก่พระผู้มีพระภาคและพระภิกษุสงฆ์ พวกนิครนถ์ (ผู้นับถือ
ศาสนาอื่น) เป็นอันมากพากันติเตียนพระพุทธเจ้าด้วยทรงทราบอยู่ ยิ่งเสวย
เนื้อนั้น ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถาในเพราะเหตุเป็นคำมูลนั้น
ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้อยู่ไม่พึงฉันทน์เมื่อที่เขาทำจำเพาะ รูปใดฉันทน์
ต้องอาบัติทุกกฏ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต ปลา เนื้อ ที่บริสุทธิโดยส่วนสาม
คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้รังเกียจ

ที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายเช่นนี้ บางคนอาจไม่ชอบใจ
อาจมีคนสงสัยว่า จะไม่เป็นการส่งเสริมการฆ่าสัตว์ทางอ้อมด้วยการซื้อเนื้อสัตว์
ละหรือ ก็คงจะดีถ้าไม่มีการฆ่าเลย ไม่มีความโหดร้าย อย่างไรก็ตาม โลกนี้ก็
ไม่ใช่โลกในอุดมคติ ยังมีการฆ่าและจำหน่ายเนื้อสัตว์ ถ้าในภาวะที่จะต้องซื้อ
และบริโภคเนื้อสัตว์ ก็ไม่ใช่การกระทำที่โหดร้าย ขณะที่ฆ่าเป็นอกุศลจิต
ที่มีโทษเป็นมูล การฆ่าเป็นการกระทำที่โหดร้าย ขณะที่บริโภคเนื้อสัตว์
อาจชอบหรือไม่ชอบก็ได้ แต่นั่นก็ไม่ได้มีการกระทำที่โหดร้ายต่อสัตว์ที่ยังมีชีวิต
แต่อย่างใด

การรักษาศีลนั้นเป็นการประพฤติตามธรรมที่ติงาม ขณะที่สมาทานศีล
เป็นการแสดงเจตนาที่จะอบรมตนให้ละเว้นอกุศล มีศีลที่เป็นข้อประพฤติของ
ภิกษุ สามเณร และมีศีลสำหรับอุบาสก อุบาสิกา ในปัจจุบันนี้ไม่มีภิกษุณีแล้ว
แม้ว่าในประเทศที่นับถือพระพุทธรศาสนา ยังมีผู้หญิงที่สละชีวิตทางโลก
และพยายามที่จะอยู่อย่างนักบวช พระภิกษุประพฤติตามพระวินัยบัญญัติ
มากมาย สำหรับฆราวาสก็รักษาศีล ๕ แต่ในบางกาลก็รักษาศีล ๘ ศีลไม่ใช่
คำสั่งห้ามมิให้ทำอกุศล แต่ศีลเป็นหลักของการอบรมขัดเกลาจิต ที่ผู้สมาทาน
ประพฤติเพื่อให้อกุศลลดน้อยลง

ศีล ๕ ที่ฆราวาสรักษาเป็นพื้นฐานของการประพฤติตามศีลธรรม
ที่ติงาม เมื่อสมาทานศีลแล้ว ผู้นั้นก็ต้องตั้งมั่นที่จะขัดเกลาตนเองโดยเว้น
จากการทำอกุศลดังนี้ คือ ฆ่าสัตว์มีชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

พูดเท็จ และเสพสุรายาเมา เมื่อมีเหตุที่อาจทำให้เกิดกุศลทางกายและวาจา แต่เมื่อละเว้นจากการกระทำนั้นได้ด้วยกุศลจิต ขณะนั้นก็เป็นศีล

สำหรับฆราวาสการพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ ไม่อยู่ในศีล ๕ แต่ว่าการละเว้นจากการพูดเหล่านี้ ก็เป็นกุศลกรรม เราอาจอยู่ในสภาวะที่ทำให้ต้องพูดไม่ดี แต่เมื่อเราละเว้นจากการพูดส่อเสียดด้วยกุศลจิต ขณะนั้นก็เป็นศีล เมื่อมีคนอื่นพูดไม่ดีกับเรา เราก็ไม่ตอบโต้ แต่ถึงแม้จะเจ็บบแต่ก็โกรธ จึงไม่ใช่ศีล เราต้องพิจารณาจิตจึงจะรู้ว่า เป็นศีลจริง ๆ หรือไม่ การละเว้นการพูดเพ้อเจ้อไร้ประโยชน์นั้นยากที่จะรู้ได้ ส่วนใหญ่แล้วเราพูดคุยกันเรื่องที่ดี ๆ เช่น อาหารอร่อย อากาศดี ๆ หรือเรื่องการท่องเที่ยว เราอาจคิดว่า การพูดคุยเรื่องอย่างนั้นเป็นสิ่งที่ดี เพราะเราไม่ได้ไปทำร้ายใคร ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาทำให้พิจารณาจิตที่ทำให้เกิดการสนทนาดังกล่าว เราจะรู้ว่า ส่วนใหญ่ที่เราพูดนั้น พูดด้วยความยินดี ติดข้องในสิ่งที่น่าพอใจ และเมื่อเป็นอย่างนี้ ก็จะยิ่งสะสมความยินดีติดข้องมากขึ้น เราไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการสนทนาดังกล่าว แต่จะเป็นประโยชน์เมื่อได้รู้ลักษณะของจิตที่ทำให้พูดอย่างนั้น เมื่อมีปัจจัยให้กุศลจิตเกิด ก็จะพูดเรื่องดี ๆ นั้นด้วยความเมตตาและคิดถึงคนอื่นด้วย เฉพาะพระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีปัจจัยให้พูดเพ้อเจ้อเลย พระอรหันต์ดับกิเลสทั้งปวงหมดสิ้นแล้ว แม้กิเลสชั้นที่ละเอียดยิ่งก็ดับหมดไม่เหลือเลย

การกระทำกุศลทางกายหรือวาจาที่เป็นไปเพื่อเลี้ยงชีพนั้น เป็นมิจฉาอาชีพะ ขณะใดที่งดเว้นจากมิจฉาอาชีพะ ขณะนั้นก็เป็นสัมมาอาชีพะ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำลังอยากจะพูดเท็จเพื่อจะได้กำไรมากขึ้น แต่ขณะนั้นเกิดเว้นไม่พูดเท็จ ก็เป็นสัมมาอาชีพะ

เป็นการยากที่จะรักษาศีลได้อย่างครบถ้วนในทุกสถานการณ์ หากมีความเชื่อมั่นในคุณของกุศล ก็จะค่อยๆ ฝึกอบรมตนเองให้รักษาศีลได้ โดยมาก

เราก็ไม่ได้มีอศยาศัยที่จะฆ่าแมลง แต่เมื่อบ้านมีหมัดเต็มไปหมด ก็อาจคิดจะฆ่า บางครั้งก็ดูจะง่ายและเร็วดีที่จะแก้ปัญหา และการที่จะไม่ฆ่ามัน ต้องพยายามอย่างมาก แต่ถ้าเชื่อมั่นในกุศลก็จะหาวิธีอื่นที่จะแก้ปัญหาโดยไม่ฆ่าได้ อย่างไรก็ตาม เฉพาะผู้ที่รู้แจ้งอริยสัจธรรมเท่านั้นจึงจะไม่ล่วงละเมิดศีลทั้ง ๕ ว่าจะเป็นไปเพื่อร่างกายหรือชีวิตของตนเอง การอบรมปัญญาความเข้าใจสภาพธรรม ที่มีจริงตามความเป็นจริงในชีวิต จะนำไปสู่ความหมดจดของศีล

การเคารพผู้ที่สมควรได้รับความเคารพ ก็เป็นการประพฤติที่เป็นศีล ที่ดีงาม ในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา เป็นประเพณีที่ต้องเคารพบิดา มารดา ครูอาจารย์ ผู้สูงอายุ พระภิกษุ สามเณร ในขณะนั้นก็เป็นกาล ที่จะแสดงให้เห็นความยินดีในกุศลต่างๆ ในปัญญาและในคำพร่ำสอน และ ในการอุปการะที่ท่านเหล่านั้นได้มีต่อเรา เราเห็นคุณที่แสดงออกมานอบน้อม พระภิกษุด้วยการพนมมือและน้อมศีรษะ หรือก้มลงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ คือ ฝ่ามือ ศอก และเข่า จรดพื้น ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา อาจสงสัยว่าทำไมคนเหล่านั้นจึงทำความเคารพพระภิกษุด้วยวิธีที่นอบน้อม ถึงอย่างนั้น พระภิกษุท่านสละเพศภุคคฤหัสถ์เพื่อมีชีวิตที่สงบจากกิเลส ถึงแม้ว่า ท่านจะยังไม่บรรลุความรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงการดับกิเลส แต่ท่านก็ทำให้ เราระลึกถึงท่านที่บรรลุแล้วได้ ในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา เราจะเห็น คนกราบพระพุทธรูป นี่ไม่ใช่การบูชาสักการะเทวรูปหรือการสวดขออะไร จากพระพุทธรเจ้า เราสวดขออะไรจากพระพุทธรเจ้าไม่ได้ เพราะพระองค์ไม่ได้ อยู่ในสวรรค์หรือในภูมิใด ๆ เลย พระองค์ทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว ไม่ทรง กลับมาเกิดอีกเลย เราระลึกถึงพระคุณต่างๆ ของพระองค์ คือ พระปัญญาคุณ พระมหากรุณาคุณ และพระบริสุทธิคุณ และแสดงความเคารพต่อพระคุณ ของพระองค์ด้วยกายและวาจา ทั้งนี้เป็นไปตามอศยาศัยของแต่ละคนที่แสดง ความเคารพต่าง ๆ กัน บางคนอาจแสดงความเคารพผู้อื่นเพราะความเห็นแก่ตัว เช่น เพราะต้องการให้คนอื่นชื่นชม ในขณะนั้นจิตเป็นอกุศล ในขณะที่ทำ

ความเคารพ หรือแสดงกิริยาสุภาพด้วยความจริงใจ ขณะนั้นก็เป็นกุศลจิต ขณะนั้นไม่มีความติดข้องหรือความสำคัญตน

การเจริญกุศลกรรมที่เป็นประเภทศีลอีกประการหนึ่งคือ การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยวาจาและการกระทำ การที่จะรู้ว่า การทำอย่างนั้นเป็นกุศลหรือไม่นั้น ก็ต้องพิจารณาจิตที่ทำการช่วยเหลือในขณะนั้น บางคนอาจช่วยเหลือคนอื่นด้วยความเห็นแก่ตัวหรือไม่เต็มใจ ซึ่งนั่นก็ไม่ใช่กุศลกรรม การช่วยเหลือด้วยความเมตตา ไม่เห็นแก่ตัวเป็นศีล ขณะนั้นไม่มีความติดข้องต้องการ เรามักจะขี้เกียจและเอาแต่ยึดติดกับความสบาย แต่ที่จะช่วยคนอื่นได้นั้น ก็จะต้องสละความสุขสบาย และพยายามทำกุศล เมื่อกุศลจิตเกิดขึ้น เราก็จะคิดถึงแต่ความสุขของคนอื่น แม้แต่เมื่อฟังคนอื่นปรับทุกข์ให้ฟัง ก็ฟังด้วยความสนใจ นั่นก็เป็นการช่วยเหลือเขาทางหนึ่งด้วยเช่นกัน

ในพระไตรปิฎกกรมทั้งชาดก (คือพระชาติต่าง ๆ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีความหวังดีและทำประโยชน์แก่สังคม มีคำสอนให้กษัตริย์ปกครองบ้านเมืองด้วยความยุติธรรมและความเมตตา ซึ่งล้วนเป็นคำสอนในการบริหารบ้านเมืองของรัฐบาลทั้งหมด ในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภูฏันทสูตร ภูฏันทพราหมณ์ประสงค์จะบูชาบุญซึ่งจะต้องฆ่าสัตว์จำนวนมาก แต่เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จมาประทับอยู่ใกล้ๆ ที่พักของตน จึงคิดว่า ควรที่จะได้เข้าไปเฝ้าและกราบทูลถามพระองค์ในเรื่องการบูชาบุญ จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคทูลถามถึงการบูชาบุญ พระผู้มีพระภาคจึงได้แสดงถึงการบูชาบุญของบุคคลในอดีตที่เป็นไปตามธรรม คือ พระเจ้ามหาราชวิศราข ผู้ที่จะทำการบูชาบุญเพื่อความสุขของพระองค์ ซึ่งได้รับการแนะนำจากพราหมณ์บุโรหิตผู้มีปัญญา (คือพระโพธิสัตว์) ว่า ในเมื่อบ้านเมืองมีเสี้ยนหนาม มากไปด้วยโจร มีการเบียดเบียนกันนั้น การที่จะปราบโจรแบบมิให้กลับมาเป็นโจรได้อีก ด้วยวิธีการ ๓ อย่าง คือ

- ๑ ให้พระราชทานพืชพันธุ์และอาหารแก่เกษตรกรผู้ขยันในการทำเกษตร
- ๒ ให้พระราชทานต้นทุนแก่ราษฎรผู้ขยันในการค้าขาย
- ๓ ให้พระราชทานอาหารและเงินเดือนแก่ข้าราชการผู้ขยันในหน้าที่ราชการ

พระผู้มีพระภาคได้ทรงอธิบายให้ภูกุณฑลพราหมณ์เข้าใจว่า การบูชาอัญญมิได้มีแต่เพียงการไหว้วัตถุสิ่งของเท่านั้น แต่ยังมีการสละให้เพื่อประโยชน์ทางใจ โดยให้มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง คือ พระพุทธรัตตะ พระธรรมรัตนตะ และ พระสังฆรัตนตะ ซึ่งเป็นหมู่ของพระสาวกผู้รู้แจ้งอริยสัจธรรม ซึ่งเป็นการอบรมจิต รวมทั้งการอบรมเจริญปัญญา จนรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงความเป็นพระอรหันต์

สังคาลกสูตร ในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ว่าด้วยวินัยของผู้ครองเรือน พระผู้มีพระภาคทรงอธิบายให้สังคาลกคฤหบดีบุตรฟังว่า ควรจะมีความเมตตา และความหวังดีต่อกัน ในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก อาจารย์และศิษย์ สามีและภรรยา นายและทาสกรรมกร คฤหัสถ์และสมณพราหมณ์ พระองค์ทรงเตือนสังคาลกะให้รู้เห็นโทษภัยของการประพฤติดีศีลธรรม และอันตรายของการมีมิตรชั่ว มิตรชั่วถือเอาสิ่งของที่เป็นของมิตร ดีแต่พูดและประจบประแจง ส่วนมิตรแท้นั้นจะให้คำตักเตือนที่ดี เห็นอกเห็นใจ ไม่ละทิ้งกัน ในยามยาก และยังเต็มใจที่จะเสียสละชีวิตของเขาเพื่อมิตรด้วยตามที่พระองค์ตรัสว่า

ดูกร คฤหบดีบุตร มิตรณะประโยชน์ ท่านพึงทราบว่าเป็นมิตรแท้ โดยสถาน ๔ คือ ห้ามจากความชั่ว ๑ ให้ตั้งอยู่ในความดี ๑ ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๑ บอกทางสวรรค์ให้ ๑

ดูกร คฤหบดีบุตร มิตรณะประโยชน์ ท่านพึงทราบว่าเป็นมิตรแท้ โดยสถาน ๔ เหล่านี้แล ฯ

พระธรรมที่ทรงแสดงเรื่องความหวังดีและขันตินั้น สามารถประพุดิตตามได้ในโลกปัจจุบันในสังคมที่เราอยู่ ในระดับประเทศและในระดับนานาชาติ รวมทั้งความร่วมมือกันในการพัฒนาความเจริญด้วย เราประพุดิตตามหลักธรรมเหล่านี้ให้ได้ประโยชน์เพิ่มยิ่งขึ้น เมื่อเราเข้าใจจิตประเภทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งกุศลจิตและอกุศลจิต ความเข้าใจนี้จะทำให้ไม่เข้าใจผิดว่า อกุศลเป็นกุศล เป็นประโยชน์ที่จะรู้ถึงความเห็นแก่ตัวทำให้เรากระทำและพูดออกไป เป็นประโยชน์ที่จะรู้ว่าเรามีกิเลสมาก มิฉะนั้นแล้วการกระทำและคำพูดของเราก็ไม่จริงใจ

สำหรับคฤหัสถ์ เป็นเรื่องยากที่จะประพุดิตตามศีลธรรมอันดีในทุกเหตุการณ์ อาจรู้ตัวว่าอยู่ในเหตุการณ์ที่ยากจะละเว้นจากอกุศลกรรม เช่น การฆ่าสัตว์ สำหรับผู้ที่มีอหังการที่จะเป็นบรรพชิต ออกจากบ้านเรือน มีความเป็นอยู่ที่สามารถประพุดิตตนตามสิกขาบทได้มากขึ้น ศีลนั้นมีทั้งศีลของคฤหัสถ์และศีลของบรรพชิต ศีลหรือสิกขาบทของบรรพชิตมีมากกว่าของคฤหัสถ์ บรรพชิตดำรงชีวิตที่ไม่มีการประทุษร้ายและพอใจเพียงในสิ่งที่จำเป็นต้องมี ท่านสละชีวิตทางโลก อุทิศตนเพื่อศึกษาและประพุดิตปฏิบัติธรรม และสอนคฤหัสถ์

ในอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ฌานวิภังค์ กล่าวถึงชีวิตของพระภิกษุ มีข้อความว่า

ภิกษุในศาสนานี้ เป็นผู้สำรวมแล้วด้วยปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมแล้วด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ เห็นภัยในโทษทั้งหลายอันมีประมาณน้อย สมาทานแล้วประพุดิตอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย สำรวมในอินทรีย์ ๖ รู้ประมาณในโภชนะ ประกอบความเพียรตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาม ประกอบความเพียรอันเป็นไปติดต่อกัน ประกอบปัญญาอันรักษาไว้ซึ่งตน เจริญโพธิปักขิยธรรม

จุดประสงค์ของการเป็นบรรพชิต คือการขจัดกิเลสทั้งปวงด้วยการ
อบรมเจริญปัญญา บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ พระภิกษุต้องประพฤติ
ปฏิบัติตามสิกขาบทซึ่งเป็นพระวินัยบัญญัติ ๒๒๗ ข้อ นอกเหนือจากนี้ ก็ยังมี
สิกขาบทอีกหลายข้อที่เป็นความประพฤติที่ประเสริฐ เพื่อให้พระภิกษุได้บรรลุ
จุดประสงค์ สิกขาบทเหล่านั้นมีอยู่ในพระวินัยปิฎก ทุกครั้งที่มิพระภิกษุ
ประพฤติผิดธรรมวินัย พระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงบัญญัติสิกขาบทนั้น ๆ ไว้เพื่อ
อนุเคราะห์พระภิกษุผู้ต้องอาบัตินั้น พระวินัยมิได้แยกออกไปจากการขัดเลา
จิต โดยเฉพาะจากการอบรมให้เกิดความเข้าใจสภาพนามธรรมและรูปธรรม
มิฉะนั้นแล้วก็จะกลายเป็นเพียงการรักษากายแต่เพียงภายนอกเท่านั้น แต่ไม่ได้
รักษาใจให้บริสุทธิ์ ใครจะเห็นภัยในโทษทั้งหลายอันมีประมาณน้อยได้ ถ้า
ไม่เข้าใจสภาพธรรมทั้งหลายในชีวิต รวมทั้งสภาพของจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วย

กิจของพระภิกษุ คือการอบรมให้เกิดปัญญาความเข้าใจพระธรรม
และแสดงพระธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจด้วย พระภิกษุมิหน้าที่ดำรงรักษาพระพุท
ศาสนา ภารกิจทางสังคมไม่ใช่หน้าที่ของพระภิกษุ แต่เป็นหน้าที่ของคฤหัสถ์
สิกขาบทตามพระวินัยบัญญัติที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลประมาณ ๒,๕๐๐ กว่าปี
ก่อน ยังคงต้องประพฤติปฏิบัติตามในปัจจุบัน หลังจากที่พระพุทธองค์ปรินิพพาน
แล้วไม่นาน ได้มีการประชุมทำสังคายนาครั้งแรกขึ้นที่เมืองราชคฤห์ ภายใต้
การนำของท่านพระมหากัสสปะ ในอรรถกถา ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ มงคลสูตร
ในขุททกปาฐะ มีข้อความว่า พระอรหันต์ ๕๐๐ รูป ผู้ทรงคุณวิเศษ ได้กระทำ
การสังคายนาพระธรรมวินัยไว้ทั้งหมด เมื่อท่านพระมหากัสสปะถามภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ผู้มีอายุทั้งหลาย เราจะสังคายนาอะไรก่อน ธรรมหรือวินัย

ภิกษุทั้งหลายจึงเรียนว่า ข้าแต่ท่านมหากัสสปะ ธรรมดว่าวินัย
เป็นอายุของพระพุทธศาสนา เมื่อวินัยยังดำรงอยู่ พระศาสนา
ก็ชื่อว่าดำรงอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น เราจะสังคายนาวินัยก่อน

ภิกษุควรฝึกตนให้มกน้อย พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติให้ภิกษุบริโภคเพียงปัจจัย ๔ คือ จีวร อาหารบิณฑบาต ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ปัจจัยเหล่านั้นก็ไม่ใช่ของภิกษุนั้น แต่เป็นของสงฆ์ส่วนรวม พระภิกษุดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัจจัย ๔ ที่มีผู้ถวาย ภิกษุจึงควรยินดีในสิ่งที่ได้รับ ปัจจัยเหล่านี้เพื่อความเป็นอยู่ของพระภิกษุ ภิกษุจึงควรอบรมตนให้มีการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์

เป็นสิ่งสำคัญที่คฤหัสถ์จะต้องรู้เรื่องศีลของพระภิกษุ บรรพชิตและคฤหัสถ์มีความเป็นอยู่ที่ต่างกัน แต่คฤหัสถ์ก็จะได้ประโยชน์จากการเข้าใจพระวินัย และประพฤติตามสิกขาบทบางข้อได้ในชีวิตประจำวัน พระวินัยทำให้คฤหัสถ์เห็นภัยในโทษทั้งหลายแม้มีประมาณน้อย เพื่อพิจารณาจิตของตนในฐานะคฤหัสถ์ เมื่ออยู่ในภาวะที่เกิดกับพระภิกษุ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์สามารถอบรมตนให้ปฏิบัติตามศีลอันดี งามทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ตัวอย่าง ในวินัยปิฎก ภูตคามวรรค สิกขาบทที่ ๖ เรื่องพระฉัพพัคคีย์ ในการที่พระฉัพพัคคีย์จับจองที่นอนดี ๆ ที่สมควรแก่พระเถระทั้งหลายมาเป็นที่นอนของตน พระผู้มีพระภาคทรงติเตียน แล้วทรงบัญญัติสิกขาบทพระบัญญัติว่า

อนึ่ง ภิกษุใด รู้อยู่ สำเร็จการนอนแทรกแซงภิกษุผู้เข้าไปก่อนในวิหารของสงฆ์ ด้วยหมายว่า ผู้ใดมีความคับใจ ผู้นั้นจักหลีกไปเอง ทำความหมายอย่างนี้เท่านั้นให้เป็นปัจจัย หาใช่ออย่างอื่นไม่ เป็นปาจิตติย

เรื่องตามที่กล่าวนี้เตือนคฤหัสถ์ไม่ให้จับจองสถานที่ที่ดีที่สุดไว้ให้ตัวเอง ไม่ว่าจะในห้อง ในรถโดยสาร หรือในรถไฟ บางคนอาจคิดว่า ตนมีสิทธิที่จะได้สถานที่ที่ดีที่สุด แต่นั่นคือ ความทะนงตน บางคนอาจคิดออกมา ขณะนั้นไม่เมตตาและไม่เห็นใจใคร มีแต่อกุศลจิต เมื่ออ่านพระวินัยเรื่องชีวิตของพระภิกษุที่มีเหตุให้ล่วงศีล ก็ทำให้คิดถึงกิเลสของเราเองได้ ซึ่งทำให้ตระหนักในกรรมชั่วและกิเลสที่ฝังรากลึกและอยู่ในจิตของเรา

พระภิกษุควรระลึกอยู่เสมอว่า ปัจจัย ๔ คือ จีวร อาหาร ที่พักอาศัย และยารักษาโรคนั้นมีเพื่อบริโภคให้ร่างกายแข็งแรงมีชีวิตเป็นไปด้วยการอบรมเจริญปัญญารู้ความจริง พระภิกษุไม่ควรพูดเป็นนัยให้คลุ่หส์รู้ว่อยากฉนอะไร ไม่ควรมัวเมาติดข้องโดยการกักตุนอาหาร จีวร ปัจจัยเหล่านั้น พระภิกษุไม่ควรแสวงหาปัจจัยทั้งหลายด้วยการกระทำที่ไม่สมควร เช่น แสร้งทำเป็นว่ามีความรู้ธรรมมากกว่าที่เป็นจริง ทำเป็นเสแสร้งไม่รับสิ่งของที่เขานำมาถวายเพื่อให้คลุ่หส์เชื่อว่เป็นคนมกน้อย เพื่อเขาจะได้ถวายของให้มากขึ้น พระภิกษุอาจพยายามสร้างภาพให้คนอื่นประทับใจด้วยกิริยาอาการ ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค ศีลนิตะ กุหนวตฺถุเกียะวอิริยาบถ มีข้อความว่

ภิกษุบางรูปในพระศาสนาี้ มีความปรารถนาลามกฉนความอยากครอบงำแล้ว มีความประสงค์จะให้เขายกย่อง คิดว่ “ชนจักยกย่องเราด้วยอาการอย่างนี้” แล้วสร้างบรรจงเดิน บรรจงยืน บรรจงนั่ง บรรจงนอน ตั้งทำเดิน ตั้งทำยืน ตั้งทำนั่ง ตั้งทำนอน ทำดั่งว่เข้าสมาธิเดิน ดั่งว่เข้าสมาธิยืน ดั่งว่เข้าสมาธินั่ง ดั่งว่เข้าสมาธินอน และเป็นผู้มกแสร้งเข้าฉนให้คนเห็น การวางทำ ตั้งทำ แต่งทำอิริยาบถ การสร้างทำหน้าสยิว ทำหน้าแบ่ ล่อลวงเขาให้งงววย เช่นนี้ฉนใด นี้เรียกว่ กุหนวตฺถุที่นับว่การวางอิริยาบถ

คัมภีร์วิสุทฺธิมรรคอธิบายว่ ความปรารถนาในปัจจัย ๔ ทำให้กล่าวว่จากที่เกิดจากอกุศลจิต ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค ศีลนิตะ ลปนานิเทศ มีข้อความว่

การพูดพร่ำทำให้เขารักไปทำเดียว ไม่ต้องแลเหลียวว่ควรแกล้งจะหรือควรแกล้งธรรม (หรือไม่) ชื่อว่ อนุปฺปิยาภณิตา (ความเป็นผู้พูดประจบ) ความประพฤติดนตำ คือความประพฤติวางตนไว้ต่ำๆ ชื่อว่ จาฏุกมฺยตา (ลดตัว)

ความเป็นผู้เป็นเช่นกับแกงั่ว ชื่อว่า มุคคสุปตา เหมือนอย่างั่วเมื่อต้มมันไป มันยอม (มีที่) ไม่สุกบ้างเล็กน้อย นอกนั้นสุก ฉันทในคำพูดของบุคคลใด คำจริงมีเพียงเล็กน้อย นอกนั้นเป็นคำพล่อยๆ (ทั้งสิ้น) ก็ฉันทนั้น บุคคลนี้ท่านเรียกว่า มุคคสุป (คนเหมือนแกงั่ว) ภาวะแห่งคน มุคคสุป นั้น ชื่อว่า มุคคสุปตา

ไม่เพียงแต่บรรพชิตเท่านั้น ศฤกษ์ก็ยังมีใจไม่จริงใจในกิริยาท่าทางและคำพูดเช่นกัน เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ เราควรพิจารณาคำพูดของเราเป็นดังแกงั่วบ้างหรือไม่ เราอาจพูดจริงบ้างไม่จริงบ้าง เราอาจคิดว่าแกงั่วก็ไม่เห็นว่าจะเป็นอะไร แต่ขณะที่พูดอย่างนั้น ก็สะสมนิสัยที่จะพูดเท็จแล้ว

พระภิกษุควรอบรมศีล ในเรื่องการใช้สอยปัจจัย ๔ ควรใช้สอยด้วยความไม่โลภ และด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ศีลนเทศ เรื่องการฉันอาหารบิณฑบาต มีข้อความว่า

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพล้งทางกาย ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถาภาพ เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อาหาร ย่อมเป็นที่ตั้งของความติดข้อง และก็ยังเป็นที่ตั้งของความไม่พอใจด้วย เมื่อใดที่เห็นประโยชน์ของการที่ต้องบริโภคอาหาร เมื่อนั้นก็อาจเป็นกุศลจิต เป็นธรรมดาที่เราจะชอบอาหารอร่อย แต่ถ้าระลึกได้ว่าอาหารนั้นเป็นเหมือนยารักษาโรค การบริโภคจนเกินอิมก็จะลดน้อยลง เพราะการรับประทานอาหารมากเกินไปก็ทำให้เกิดจรรำ เป็นกิจของภิกษุที่จะต้อง

พิจารณาอย่างแยบคายในการใช้สอยปัจจัย และสำหรับคฤหัสถ์ก็มีปัจจัย
ที่จะทำให้พิจารณาโดยแยบคายในการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วย

เมื่ออยู่ในหมู่ชน บรรพชิตไม่ควรเอาแต่นอนและพูดเพื่อจ้อไร้สาระ
ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต วัตถุกถาสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อาราม
ของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล
ภิกษุเป็นอันมากกลับจากบิณฑบาตภายหลังภัต นั่งประชุมกันที่หอน
สนทนาไตรจ্ঞานกถาเป็นอันมาก คือ สนทนาเรื่องพระราชา เรื่องโจร
เรื่องมหาอำมาตย์ เรื่องกองทัพ เรื่องภัย เรื่องกรรม เรื่องข้าว
เรื่องน้ำ เรื่องผ้า เรื่องที่นอน เรื่องดอกไม้ เรื่องของหอม เรื่องญาติ
เรื่องยาน เรื่องบ้าน เรื่องนิคม เรื่องนคร เรื่องชนบท เรื่องสตรี
เรื่องคนกล้าหาญ เรื่องตลก เรื่องทำน้ำ เรื่องคนลวงลัปไปแล้ว
เรื่องเบ็ดเตล็ด เรื่องโลก เรื่องทะเล เรื่องความเจริญ และความเสื่อม
ด้วยประการนั้น ๆ

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาค จึงตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร ภิกษุ
ทั้งหลาย บัดนี้เธอทั้งหลายนั่งประชุมสนทนากันด้วยเรื่องอะไรหนอ
ก็ແหละกถาอะไรที่เธอทั้งหลายสนทนาค้างไว้ ภิกษุเหล่านั้นกราบทูล
ให้ทราบเรื่องที่สนทนากัน พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ดูกร ภิกษุ
ทั้งหลาย การที่เธอทั้งหลายสนทนากันถึงไตรจ্ঞานกถาเป็นอันมากนี้
ไม่สมควรแก่เธอทั้งหลาย ผู้เป็นกุลบุตรออกบวชเป็นบรรพชิตด้วย
ศรัทธาเลย ฯ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กถาวัตถุ ๑๐ ประการนี้ ๑๐ ประการเป็นไฉน
คือ อัปปิจฉกถา ๑ สันตฎฐิกกถา ๑ ปวิเวกกถา ๑ อสังสัคคกถา ๑

วิริยารัมภกถา ๑ สीलกถา ๑ สมาริกถา ๑ ปัญญาภกถา ๑ วมุตติภกถา ๑
๑ วมุตติญาณทัสสนกถา ๑ กถาวัตถุ ๑๐ ประการนี้แล

เป็นประโยชน์สำหรับคฤหัสถ์ด้วยที่จะได้รู้ว่าจิตประเภทใดที่ทำให้พูด
เรื่องนั้นๆ แม้ว่าจะเปลี่ยนนิสัยไม่ได้ แต่ก็ประโยชน์ที่จะรู้ว่าจิตประเภทใด
ทำให้ทำและพูดอย่างนั้น

พระภิกษุควรอบรมตนให้ทำและพูดด้วยกุศล ภิกษุมิปาริสุทธิศีล ๔
คือ ปาฏิโมกขสังวรศีล(สำรวมในพระปาฏิโมกข์คือสิกขาบท) อินทริยสังวรศีล
(การสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อาชีวปาริสุทธิศีล(การเลี้ยงชีพในทาง
ที่ถูกที่ควร) ปัจจยสันนิสสิตศีล (การพิจารณาก่อนใช้สอยปัจจัย) ในเรื่อง
อินทริยสังวรศีลนั้น ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ จุฬหัตถปิโหมสูตร อุปมา
ด้วยรอยเท้าช้าง มีข้อความว่า

ภิกษุนั้นเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือเอาโดยนิमित ไม่ถือเอาโดย
อนุพยัญชนะ เธอย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทริย์ ที่เมื่อไม่สำรวม
แล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัส
ครอบงำนั้น ชื่อว่ารักษากักขณทริย์ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุนทริย์
ภิกษุฟังเสียงด้วยโสต ... ดมกลิ่นด้วยฆานะ ... ลิ้มรสด้วยชีวหา ...
ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ไม่ถือเอา
โดยนิमित ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ เธอย่อมปฏิบัติ เพื่อสำรวม
มโนทริย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก
คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำนั้น ชื่อว่ารักษามโนทริย์ ชื่อว่าถึง
ความสำรวมในมโนทริย์ ภิกษุประกอบด้วยอินทริยสังวรอันเป็น
อริยะเช่นนี้ ย่อมได้เสวยสุขอันไม่ระคนด้วยกิเลสในภายใน

เมื่อมีความเห็นถูกในรูปที่เห็น ในเสียงและในสิ่งที่มีจริงอื่น ๆ ตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตถ์ตน ก็จะละลายความหลงใหลในสิ่งเหล่านั้นลง ซึ่งโดยนัยนี้เราต้องเข้าใจคำว่า “รักษา” และ “สำรวม” ด้วยความเข้าใจ ด้วยปัญญา จึงจะมีอินทรีย์สังวร (การสำรวมอินทรีย์) ได้

ดังข้อความใน ธรรมบท เรื่องปัญหาของพระอานนทเถระที่ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย การชำระจิตของตนให้ผ่องใสเป็นการขจัดสิ่งที่เป็นมลทินที่เป็นอกุศล การชำระจิตเป็นประการที่ ๓ ของการเจริญกุศล ๓ ประการ การชำระจิตนั้นจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ซึ่งเป็นปัญญา ส่วนการเจริญกุศลประการแรก คือ การให้ทาน (ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่) และประการที่ ๒ คือ การรักษาศีล นั้น สามารถกระทำได้โดยไม่มีปัญหา บางคนอาจให้ทาน รักษาศีล หรือช่วยเหลือผู้อื่นตามอัธยาศัย แม้จะไม่รู้เรื่องจิต เมื่อรู้เรื่องจิตประเภทต่างๆ ก็จะเจริญกุศลมากขึ้น เมื่อเข้าใจจิตก็จะเห็นข้อบกพร่องของตัวเองได้หมด แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เล็กน้อยที่สุดปานใด และนั่นก็คือจะหลงตัวเองน้อยลง เป็นประโยชน์ที่รู้ว่า เมื่อใดก็ตามที่ไม่เป็นไปในกุศลกรรม การกระทำ คำพูดและความคิดของเราก็เป็นอกุศล

ในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อธิกรณวรรค เรื่องการทำและการไม่ทำ มีข้อความว่า ครั้นนั้น พรหมณ์ชานุสโสณเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่ท่านพระโคตม อะไรหนอเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัตว์บางพวกในโลกนี้หลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “พรหมณ์ สัตว์บางพวกในโลกนี้ หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะทำและเพราะไม่ทำ” แล้วตรัสอธิบายว่า

“พราหมณ์ บุคคลบางคนในโลกนี้ทำแต่กายสุจริต ไม่ทำกายสุจริต ทำแต่วจีสุจริต ไม่ทำวจีสุจริต ทำแต่มโนสุจริต ไม่ทำมโนสุจริต สัตว์บางพวกในโลกนี้ หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะทำและเพราะไม่ทำ อย่างนี้แล ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ทำแต่กายสุจริต ไม่ทำกายสุจริต ทำแต่วจีสุจริต ไม่ทำวจีสุจริต ทำแต่มโนสุจริต ไม่ทำมโนสุจริต สัตว์บางพวกในโลกนี้ หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์เพราะทำและเพราะไม่ทำอย่างนี้แล”

พระพุทธพจน์นี้เตือนไม่ให้ละเลยการทำกุศล เมื่อละเลยการทำกุศล ก็จะทำให้เกิดเสียใจและกังวลใจได้ในภายหลัง เมื่อทำกุศลกรรมเพื่อขัดเกลา กิเลส ก็จะทำให้เว้นจากอกุศล แล้วเจริญกุศลเพื่อชำระจิตใจให้สะอาดผ่องใสขึ้น เมื่อเข้าใจเรื่องจิตและเจตสิกมากขึ้น ก็จะมีมั่นคงในกุศลเพิ่มขึ้น เมื่อประจักษ์ สภาพของอนัตตา ก็จะเห็นชัดเจนว่า กุศลจิตเกิดขึ้นตามปัจจัยของกุศลนั้น ๆ ไม่มีบุคคลหรือตัวตนที่ทำให้เกิดขึ้นได้เลย แล้วกุศลก็จะบริสุทธิ์ขึ้น และการ รักษาศีลก็จะมั่นคง อย่างไรก็ตาม การรู้ความจริงของอนัตตา ก็เป็นผล ของการค่อย ๆ อบรมเจริญขึ้นทีละน้อย ซึ่งไม่สามารถจะรู้อย่างนั้นได้ ภายในเวลาไม่นาน เป็นการอบรมความเข้าใจตรงลักษณะของนามธรรมและ รูปธรรมในชีวิต นี่เป็นทางเจริญกุศลกรรมซึ่งเป็นกุศลภาวนา

ความเห็นแก่ตัว ความริษยา ความตระหนี่ ความโกรธเคือง ความ มานะทะนงตน และกิเลสอื่น ๆ ทำให้ชีวิตสังคมวุ่นวาย กิเลสต่าง ๆ ดังกล่าว เป็นเหตุให้เราทำผิดและพุดผิด ซึ่งทำร้ายทั้งตัวเราเองและคนอื่น ถ้าเราอบรม ตัวเองให้เป็นอยู่ด้วยเมตตา กรุณา อดทน และอ่อนโยนตามที่พระผู้มีพระภาค ได้ทรงแสดงไว้ ก็จะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและสังคม ขณะทำกุศลกรรม ขณะนั้นจิตบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่มีโลภะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ ในขุททกนิกาย

คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ มีข้อความว่า

ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรว่า คนโน้นตำเรา คนโน้นได้ดีเรา คนโน้น
ได้ชนะเรา คนโน้นได้ลัทธิของของเรา ดังนี้ เวรของชนเหล่านั้น
ย่อมไม่ระงับ

ส่วนชนเหล่าใดไม่เข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นตำเรา คนโน้นได้ดีเรา
คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลัทธิของของเรา ดังนี้ เวรของชนเหล่านั้น
ย่อมระงับ

ในกาลไหนๆ เวรในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับ
เพราะความไม่จองเวร ธรรมนี้เป็นของเก่า

เราไม่อาจให้ชีวิตเป็นไปตามอุดมการณ์ที่สูงถึงปานนั้นได้ จนกว่า
จะได้อบรมเจริญปัญญาที่จะนำไปสู่การดับกิเลสได้ แต่อย่างไรก็ตาม เราก็เริ่ม
เจริญกุศลที่สามารถจะกระทำได้ในขณะนี้ การเจริญกุศลทุกประเภท ทั้งการ
ให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เป็นไปเพื่อความสงบสุขของ
ตนเองและเพื่อนมนุษย์



จิตภาวนาและสมาธิ



การเจริญภาวนาเป็นการเจริญกุศลประการที่ ๓ การเจริญภาวนามีทั้ง สมถภาวนา (การอบรมเจริญความสงบของจิต) และ วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญาความรู้แจ้ง) การเจริญกุศล ประการแรกคือการให้ทาน และ ประการที่สอง คือ การรักษาศีล นั้นกระทำได้โดยไม่ต้องเข้าใจจิตที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล แต่สำหรับการเจริญภาวนานั้นจะต้องมีปัญญาด้วย ปัญญาที่เป็นการเจริญภาวนานั้น ต่างกันตามที่จะได้เข้าใจต่อไป

การศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และการแสดงพระธรรมให้คนอื่นเข้าใจ เป็นการเจริญภาวนา เมื่อได้ฟังการแสดงธรรม และศึกษาพระไตรปิฎกคัมภีร์ต่าง ๆ จะรู้ว่าอะไรเป็นกุศล และอะไรเป็นอกุศล จะรู้เรื่องกรรมและผลของกรรม และเรื่องการเจริญกุศล รู้ว่าสิ่งที่มีจริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน การอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจพระธรรมนั้น ไม่ควรเพียงแต่ฟังเท่านั้น แต่ควรพิจารณาอย่างรอบคอบในสิ่งที่ได้ฟัง และรู้ความจริงของสิ่งนั้น การแสดงธรรมแก่ผู้อื่นนั้นเป็นภาวนากุศล เป็นประโยชน์ทั้งแก่ผู้พูดและผู้ฟัง เพราะเตือนให้เห็นความจำเป็นที่จะต้องพิจารณาให้เข้าใจความจริงของธรรมที่มีในชีวิตของตนเอง ความเข้าใจที่เกิดจากการศึกษาพระธรรมเป็นพื้นฐานของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นการอบรมเจริญภาวนา

สมถ (ในภาษาบาลี) และวิปัสสนา (ในภาษาบาลี) ต่างกันที่จุดประสงค์ และหนทางอบรมซึ่งจะต้องมีความเข้าใจถูกต้อง ในการเจริญภาวนาทั้ง ๒ ประเภทนั้นขาดปัญญาไม่ได้เลย การเจริญสมถภาวนาต้องสงบจากกิเลสเพิ่มขึ้นเมื่อตั้งมั่นในอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบจากการรู้อารมณ์และความติดข้องทางอายตนะ

อื่นๆ วิปัสสนากาวนาเป็นการอบรมเจริญความเข้าใจตรงสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน จุดประสงค์ของวิปัสสนากาวนา คือ การดับมิจฉาทิณฺฐิ และกิเลสทั้งหมด วิปัสสนาความรู้แจ้ง หรือ ปัญญาความรู้แจ้ง ไม่ใช่ความรู้ชั้นปริยัติเรื่องนามธรรมและรูปธรรม แต่เป็นการประจักษ์ลักษณะที่แท้จริงของสภาพธรรมทั้งหลาย

มีความเข้าใจผิดเรื่องการทำสมาธิหลายอย่าง บางคนอยากทำสมาธิโดยไม่เข้าใจเลยว่า สมาธิคืออะไร ไม่รู้ว่าสมาธิรู้อะไรและทำไม เข้าใจกันว่า การทำสมาธิเป็นการหลีกเลี่ยงให้พ้นปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน บางคนเชื่อว่าเมื่อนั่งในที่เงียบ ๆ และจดจ้องอยู่ที่สิ่งเดียวก็จะผ่อนคลายความกังวล การผ่อนคลายเป็นสิ่งที่ต้องการ แต่นั่นไม่ใช่จุดประสงค์ของการอบรมเจริญกาวนา

เรื่องสมถกาวนา เป็นเรื่องการอบรมจิตให้สงบ จะต้องรู้ถึงความสงบคืออะไร ความสงบที่แท้จริงจะต้องเป็นกุศล ขณะนั้นไม่มีกิเลสใด ๆ ตามที่ได้กล่าวถึงไว้แล้วว่า อกุศลจิต เกิดจากอกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ อกุศลมูลเหล่านี้มีหลายชั้น ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียดมาก กุศลจิตมีกุศลมูล ๓ คือ อโลภะกับอโทสะ และบางครั้งอาจมีโมหะหรือปัญญาเป็นมูลร่วมด้วย การที่จะเข้าใจจิตได้ถูกต้องนั้น ก็ด้วยการพิจารณาจิตในชีวิตประจำวันนั่นเอง มิฉะนั้นก็จะเข้าใจเอาเองว่า อกุศลเป็นกุศล โดยมากเชื่อกันว่า ถ้าไม่โกรธไม่เดือดร้อนใจ ก็สงบ อย่างไรก็ตาม เราควรรู้ว่า ขณะที่ไม่โกรธนั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นกุศลจิต เพราะอาจมีความติดข้องพอใจในความเงียบที่ละเอียดมาก ขณะนั้นก็เป็นอกุศลจิต ไม่ใช่ความสงบ ความสงบเป็นกุศลเจตสิกประเภทหนึ่งในบรรดาเจตสิกทั้งหลายที่เกิดกับกุศลจิตทุกประเภท ตัวอย่างเช่น เมื่อให้ทานและรักษาศีล ขณะนั้นก็จะมีความสงบ ไม่มีโลภะ โทสะ และโมหะ จิตจึงบริสุทธิ์ อย่างไรก็ตาม ขณะที่จิตเป็นกุศลนั้นเป็นขณะที่ยากจะเกิดได้ และทันทีที่กุศลจิตดับไป อกุศลจิตก็เกิดต่อ ขณะที่จิตสงบเกิดขึ้นเป็นกุศลนั้น

น้อยมาก ทำให้ไม่เห็นลักษณะของความสงบได้ชัดเจน จุดประสงค์ของการทำสมาธิก็เพื่อให้จิตสงบอยู่ที่อารมณ์ที่ทำให้สงบ เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องในความต่างของอกุศลจิตและกุศลจิตแล้วเท่านั้น ความสงบจึงจะเกิดขึ้นได้

แม้ในยุคก่อนพุทธกาล ก็มีผู้ที่เห็นโทษของการรู้และความติดข้องในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านเหล่านั้นสามารถอบรมจิตให้สงบขึ้นได้สูงจนกระทั่งถึงชั้นฌาน ฌานจิตไม่ใช่สิ่งที่เข้าใจกันทั่วไปว่าเป็นการเข้าฌาน ในขณะที่เป็นฌานจิต จะรู้เฉพาะอารมณ์ของฌานอารมณ์เดียวเท่านั้น ไม่รู้อารมณ์อื่น เช่น ไม่เห็น ไม่ได้ยินอะไรเลย ฌานจิตเป็นภูมิระดับขั้นของจิตที่สูงกว่ากามาวจรภูมิ ซึ่งเป็นจิตในชีวิตประจำวันที่อยู่อารมณ์ที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขณะที่เป็นฌานจิต ความสงบจะแนบแน่น ไม่หลงไหลไปในกามอารมณ์ และกิเลสก็จะถูกข่มไว้ชั่วคราว ฌานมีหลายระดับขั้น ฌานแต่ละขั้นที่สูงขึ้น ความสงบก็จะแนบแน่นขึ้นถึงอย่างไรก็ตาม การเจริญฌาน ไม่สามารถดับกิเลสได้เลย หลังจากฌานจิตดับไปแล้ว ก็จะได้ยิน ได้เห็น และรู้อารมณ์อื่นๆ อีก และกิเลสก็เกิดอีก และถึงแม้ว่าจะไม่ได้สะสมอุปนิสัยและความคล่องแคล่วที่จะอบรมให้จิตสงบแนบแน่นระดับสูง แต่ก็ยังดีที่จะได้รู้ได้เข้าใจเรื่องการอบรมเจริญภาวนาไว้บ้าง ความรู้ความเข้าใจนี้จะทำให้ละความเข้าใจผิดเรื่องสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา จะทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างภาวนาทั้งสองนี้ได้

สำหรับสมถภาวนานั้น สำคัญจะต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ในลักษณะของสภาพธรรมที่สงบและในการอบรมเจริญความสงบในอารมณ์เฉพาะที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริจเฉทที่ ๔-๑๒ อธิบายเรื่องอารมณ์ของสมถภาวนา ๔๐ ที่ทำให้เกิดความสงบขึ้นได้ ในอารมณ์ของสมถภาวนา ๔๐ นั้น มีกสิณ ๑๐ อสกุ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุราตฺตวฏฺฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อารมณ์ของสมถะนั้นไม่ทำให้สงบก็ได้ ต่อเมื่อใดที่เข้าใจเรื่องความสงบและหนทางอบรมเจริญความสงบแล้ว

เท่านั้น จึงจะอบรมเจริญความสงบให้เกิดขึ้นได้ นอกจากนั้นแล้วที่จิตจะสงบได้ยังต้องขึ้นอยู่กับอริยาศัยของบุคคลนั้นว่าอารมณ์ของสมณะอารมณ์ใดจะเหมาะสมกับบุคคลใดอีกด้วย โดยทั่วไปเชื่อกันว่าความสงบจะเจริญได้ด้วยการทำสมาธิ แต่ถึงอย่างไรก็ควรรู้ว่า สมาธิมีทั้งสัมมาสมาธิ และมีฉาสมาธิ สมาธิเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวง ดังที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ว่า จิตเกิดขึ้นได้ทีละ ๑ ขณะ จิตแต่ละ ๑ เกิดขึ้นพร้อมกับเจตสิกหลายประเภท ซึ่งเจตสิกแต่ละประเภทยานั้นต่างก็ทำหน้าที่ของตน ๆ เป็นปัจจัยให้จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ได้ จิตทุกดวงรู้ เกิดขึ้นรู้อารมณ์ได้เพียง ๑ อารมณ์เท่านั้น และสมาธิหรือเอกัคคตา เจตสิกนั่นเองที่ทำการตั้งมั่นที่อารมณ์นั้น ดังนั้นสมาธิจึงเป็นกุศล หรือเป็นอกุศล หรือไม่ใช้ทั้งกุศลและอกุศลก็ได้ ขณะที่สมาธิเกิดกับอกุศลจิตก็เป็นฉาสมาธิ ขณะพยายามอย่างมากที่จะให้เป็นสมาธิ ขณะนั้นก็มีความติดข้องที่จะทำอย่างนั้น หรืออาจทำจนเหนื่อยขุ่นเคืองใจเพราะเบื่อ ขณะนั้นก็ไม่สงบ ถ้าเข้าใจสภาพธรรมที่สงบและหนทางอบรมเจริญความสงบก็เป็นสัมมาสมาธิ โดยไม่ต้องพยายามให้เป็นสมาธิเลย ความสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ในการเจริญสมถภาวนา ไม่ใช่สมาธิ

โดยทั่วไปเชื่อกันว่า การเจริญอานาปานสติ เป็นเรื่องง่าย ๆ แต่นี่เป็นความเข้าใจผิด อานาปานสติเป็นกรรมฐานหนึ่งที่ละเอียดลึกซึ้งอย่างยิ่ง ถ้าพยายามให้จิตจดจ่อที่ลมหายใจโดยไม่เข้าใจเรื่องอานาปานสติ ก็จะต้องติดข้อง แทนที่จะสงบ ลมหายใจเป็นรูปที่เกิดจากจิต (จิตตชรูป) ลมหายใจปรากฏเป็นสภาพที่แข็งหรืออ่อน ร้อนหรือตึง ผู้ที่จะเจริญอานาปานสติและมีปัจจัยที่ได้สะสมมาที่จะอบรมเจริญอานาปานสติจะต้องมีสติรู้ลมหายใจที่กระทบปลายจมูก หรือเบื้องบนริมฝีปาก แต่ถึงอย่างไรลมหายใจนั้นก็ละเอียดมาก จึงยากที่จะระลึกได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริเฉทที่ ๘ อนุสสติกรรมฐานนิเทศ อานาปานสติกถา มีข้อความว่า

กรรมฐานนี้ หาเป็นอย่างกรรมฐานอื่นๆ ซึ่ง (เมื่อเจริญไป) ยิ่งชัดแจ้ง
ยิ่งขึ้นไม่ ส่วนกรรมฐานนี้ เมื่อเจริญยิ่งขึ้นไป (กลับ) ถึงซึ่งความละเอียด
ลงจนถึง (ลม) ไม่ปรากฏไปเลย

ข้อความต่อไปมีว่า

ส่วนอานาปานสติกรรมฐานนี้หนัก การภาวนาก็นั่น เป็นภูมิมนสิการ
แห่งพระพุทธ พระปัจเจกพุทธ และพระพุทธบุตรทั้งหลาย ผู้เป็น
มหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิตหนอย และไม่ใช่การที่สัตว์เล็กน้อย
จะสอ่งเสฟได้ มนสิการไปด้วยประการใด ๆ ก็ย่อมสงบและสุขุม
ไปด้วยประการนั้นๆ เพราะเหตุนั้น ในกรรมฐานข้อนี้ จำปรารภนา
สติและปัญญาอันกล้าแข็ง

พุทธบุตร เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ที่ได้สะสมปัญญาอันยิ่งใหญ่
และทรงคุณวิเศษ ดังนั้นอานาปานสตินี้จึงไม่ใช่เหมาะสำหรับคนทั่วไป

เราติดข้องในลมหายใจเพราะว่าชีวิตขึ้นอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจ
สิ้นสุดเมื่อสิ้นชีวิตลง ขณะที่เจริญอานาปานสติอย่างถูกต้อง ก็จะต้องรู้ชัดว่า
ขณะใดติดข้องที่ลมหายใจและขณะใดสงบ จะต้องรู้ชัดว่าขณะใดเป็นอกุศลจิต
และขณะใดเป็นกุศลจิต มิฉะนั้นแล้ว ก็จะอบรมเจริญความสงบด้วยอานาปานสติ
ไม่ได้เลย ยากที่จะรู้ลักษณะของลมหายใจ อาจคิดเองง่ายๆ ว่า สิ่งที่ไม่
ใช่ลมหายใจนั้นเป็นลมหายใจก็ได้ การติดตามการเคลื่อนไหวของท้องก็ไม่ใช่
อานาปานสติ บางคนสูดลมหายใจเข้าออกเพื่อเป็นการผ่อนคลาย ขณะที่
บางคนจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ นั้นจะทำให้ไม่คิดถึงเรื่องกังวลใดๆ จึงทำให้รู้สึก
ผ่อนคลาย ซึ่งนั้นก็ไม่ใช่อานาปานสติ ที่เป็นไปเพื่อการระลึกละคลายความยึดมั่น
ชั่วคราว อานาปานสติเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง และถ้าอบรมเจริญผิด ก็เป็นมิจฉาสมาธิ
ไม่ใช่การเจริญกุศล การเจริญอานาปานสติภาวนานี้ต้องอยู่อย่างสงบและ
ต้องถึงพร้อมด้วยปัจจัยหลายอย่าง

การอบรมเจริญภavanaทั้งหมดจะต้องอยู่อย่างสงบหรือไม่ ความสงบมีหลายระดับขั้นที่ต่างกัน และถ้าได้สะสมอุปนิสัยที่จะทำให้อบรมเจริญความสงบได้ถึงขั้นฌาน การอยู่อย่างสงบก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่อุปการะให้บรรลุฌานได้อย่างไรก็ตามมีน้อยคนที่สามารถบรรลุฌานได้ตามข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ถึงแม้ว่าจะไม่มีอุปนิสัยที่จะเจริญความสงบถึงขั้นสูงได้ แต่ก็ยังมีปัจจัยให้สงบได้บ้างในชีวิตประจำวัน อารมณ์ของสมถภavanaบางประเภท เช่น การเจริญเมตตา ก็เป็นปัจจัยให้สงบได้บ้างในชีวิตประจำวัน บางคนคิดว่าการเจริญเมตตานี้ต้องอยู่คนเดียวและให้คิดแต่เฉพาะเมตตา การเจริญเมตตาไม่ใช่เจริญสมาธิ แต่เป็นปัญญาความเข้าใจที่ถูกต้อง ความเมตตานี้ควรเจริญเมื่ออยู่กับคนอื่น ๆ ต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่าขณะไหนเมตตาไม่เห็นแก่ตัว และขณะไหนเห็นแก่ตัวรักตัว ต่อจากเมตตาก็มักจะติดข้อง การเจริญเมตตาจะขาดความเข้าใจสภาพจิตที่ต่างกันแต่ละขณะไม่ได้เลย ซึ่งการอบรมเจริญภavanaทุกประเภทก็เช่นเดียวกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริจเฉทที่ ๙ พรหมวิหารนิตยแสดงว่า ในการเจริญเมตตานี้ พึงพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะ และอานิสงส์ของขันติก่อน มีข้อความว่า ใคร ๆ ไม่อาจละโทษที่มองไม่เห็น และบรรลุอานิสงส์ที่ไม่รู้จัก แสดงให้เห็นว่า สำคัญที่ปัญญาความเข้าใจที่ถูกต้อง เราอาจไม่ชอบใคร และทนการกระทำของเขาไม่ได้ แต่เมื่อเห็นโทษของความคิดที่เป็นอกุศล ก็อาจเป็นปัจจัยให้เกิดคิดเมตตาแทนก็ได้ แม้ว่าเขาอาจทำกับเราอย่างไม่ใช่มิตร แต่เราก็ก็นึกว่าเขายังเป็นมิตรอยู่ ความเป็นเพื่อนที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับกระทำของคนอื่น แต่ความเป็นเพื่อนนั้นขึ้นอยู่กับกุศลจิต ขณะใดที่รู้สึกเหงาเพราะคิดถึงเพื่อน ๆ ขณะนั้นก็ควรพิจารณาจิตว่ามีเมตตาไหม ความคิดอย่างนี้จะทำให้ความคิดเห็นและการกระทำของเราที่มีต่อคนอื่นเปลี่ยนไป และเป็นผลให้การกระทำใด ๆ ของเรากลายความเห็นแก่ตัวให้น้อยลง ความเมตตาจะแผ่ไปถึงทุกคน ไปยังผู้ที่เราไม่รู้จัก ผู้ที่เราเดินผ่านตามถนน เรามักจะเมตตาไม่ทั่วถึงต่อบางบุคคล เราดีกับคนที่เราชอบ แต่นั่นก็เป็นความเห็นแก่ตัว

เมื่อเป็นความเมตตาจริง ๆ ก็จะไม่ลำเอียงเลย ส่วนใหญ่เรามักจะคิดถึงคนอื่น ๆ ด้วยอกุศลจิต ด้วยจิตที่มีโลภะเป็นมูล หรือมีโทสะเป็นมูล อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้ว่า เมตตาคืออะไร ก็จะเป็นปัจจัยให้คิดเป็นกุศลแทนอกุศล แล้วก็จะสงบ ความสงบจะเกิดขึ้นได้เป็นปกติ เมื่อมีปัจจัยพร้อมที่จะเกิด เมื่อพยายาม เหลือเกินที่จะให้คิดเมตตา เพื่อจะได้สงบ ก็เป็นโลภะแทนความสงบที่แท้จริง ซึ่งจะต้องเป็นกุศล ดังนั้นนี่จึงไม่ใช่การเจริญเมตตาภาวนา

ไม่ใช่ว่าสมถกรรมฐาน (อารมณ์ของสมถภาวนา) ทุกอารมณ์จะเหมาะสมสำหรับทุกคน อสัฏฐกรรมฐานมีอาการปฏิกุศลของชากศพที่เนาเปื่อยไปตามกาลเวลา สำหรับบางคน อสัฏฐกรรมฐานทำให้เกิดโทสะแทนที่จะสงบ มรณสติเป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่ทำให้สงบได้ในชีวิตประจำวัน เราต้องพบเห็นการตาย ครั้งแล้วครั้งเล่า แทนที่จะเศร้าโศก กุศลจิตก็ระลึกถึงความไม่แน่นอนของชีวิตได้ และระลึกได้ว่า แม้แต่ในขณะนี้ ร่างกายของเรากำลังเสื่อมลง มีแต่รูปธรรมเป็นธาตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและดับไป ตามสภาพของปรมัตถธรรม ความตายไม่ได้ต่างจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปในขณะนี้เลย

จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องเจริญความสงบก่อนที่จะเจริญวิปัสสนา บางคนเข้าใจว่า เมื่อจิตสงบแล้วก็จะเจริญวิปัสสนาง่ายขึ้น ไม่ควรลืมนะว่า สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา มีจุดประสงค์และการอบรมเจริญต่างกัน สมถภาวนามีจุดประสงค์ที่จะไม่เห็น ไม่ได้ยิน และไม่รู้อารมณ์อื่น ๆ เพื่อจะได้ไม่ติดข้องในกามารมณ์ทั้งหลาย วิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมเจริญความรู้ความเข้าใจ ความจริงของสภาพธรรมในชีวิตประจำวัน รู้สภาพเห็น รู้สภาพได้ยิน และรู้สภาพอารมณ์อื่น ๆ และรู้สภาพของกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นติดข้องในอารมณ์นั้น ๆ ด้วยหนทางนี้ ความเห็นผิดว่าเป็นอัตตาตัวตน และกิเลสอื่น ๆ ทั้งหมด จึงจะดับหมดสิ้นไปได้ ไม่ควรยึดถือว่าจะต้องเจริญสมถภาวนาก่อนแล้วจึงจะเจริญวิปัสสนา พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงกำหนดกฎเกณฑ์ใด ๆ ให้เจริญ

สมถภาวนาก่อนแล้วจึงจะเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ละคนสะสมอภัยาศัยมาต่าง ๆ กัน แล้วแต่ว่าสะสมอภัยาศัยที่จะเจริญสมถภาวนาหรือไม่ ผู้ที่อยู่ในสมัยพุทธกาล ที่ได้สะสมความชำนาญในสมถภาวนาเป็นวิธีอย่างคล่องแคล่วก็ได้เจริญสมถภาวนาจนถึงขั้นฌาน อย่างไรก็ตาม การที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้นั้น ก็จะต้องอบรมเจริญวิปัสสนารู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งหลาย ตามลำดับขั้น ผู้นั้นต้องรู้ลักษณะของจิตที่บรรลุนานจึงจะไม่ยึดถือมานิจิตเป็นตัวตน ในสมัยพุทธกาลมีผู้ที่ตรัสรู้อริยสัจโดยไม่ได้เจริญสมถภาวนาถึงขั้นฌานมาก่อนเป็นจำนวนมาก

จุดมุ่งหมายของสมถภาวนา คือระงับกิเลส แต่แม้เมื่อบรรลุนานกิเลสก็ไม่ได้ดับหมดสิ้นไปเลย เมื่อมีปัจจัย อกุศลจิตก็เกิดอีก ในการอบรมเจริญวิปัสสนานั้น ปัญญารู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะป็นธรรมที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ทุกอย่าง ปัญญาจะต้องรู้สภาพความเป็นจริงของกิเลสที่เกิดขึ้นจากปัจจัยเฉพาะของกิเลสนั้น ๆ ซึ่งไม่ใช่ตัวตน トラバโตที่ยังเห็นว่ากิเลสทั้งหลายเป็นเรา หรือ เป็นของเรา กิเลสเหล่านั้นก็จะดับหมดสิ้นไปไม่ได้เลย การอบรมเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ใช่ว่าจะไม่สงบ ขณะที่อบรมเจริญวิปัสสนาก็มีปัจจัยที่ทำให้สงบด้วย เมื่อละคลายกิเลสไปแต่ละขณะตามลำดับ ก็จะสงบขึ้นเมื่อกิเลสดับหมดสิ้น ก็จะไม่เดือดร้อนเพราะอกุศลอีกเลย และนี่คือ ความสงบเหนือสิ่งใด

การเจริญวิปัสสนาเป็นการอบรมจิตให้รู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งนามธรรมและรูปธรรมในชีวิต ก่อนสมัยพุทธกาลมีผู้เจริญสมถภาวนาบรรลุนานขั้นสูงสุดที่กุศลสามารถจะบรรลุได้ ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แต่อย่างไรก็ตามการอบรมเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ตรัสสอนได้ พระองค์ทรงแสดงความจริงที่เป็นอนิจจังสภาพที่ไม่เที่ยง ทุกขังสภาพ

ที่เป็นทุกข์ และ อนาคตสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน ที่เรียกกันว่า บุคคลหรือตัวตน นั้นเป็นแต่เพียงการเกิดรวมกันชั่วคราวของนามธรรมและรูปธรรมซึ่งเกิดขึ้น แล้วดับไปทันที การอบรมเจริญวิปัสสนาจะทำให้ปัญญาประจักษ์แจ้งความจริงของสภาพธรรม และดับกิเลสทั้งหลายในขณะตรัสรู้อรุณัจจธรรม

อย่างไรก็ตาม เมื่อเป็นปัญญาเข้าใจความจริงเพียงขั้นปริยัติ ไม่ใช่ปัญญาขั้นประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็วยังคงยึดมั่นในบัญญัติและความเห็นว่าเป็นบุคคล อัตตาตัวตน โลก ตามที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ ๓ ว่า มีความจริง ๒ อย่าง คือ สมมติสัจจะ และ ปรมัตถสัจจะ สมมติสัจจะเป็นความจริงที่มีโลกมีผู้คนและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา เป็นโลกที่มีบ้าน มีต้นไม้ มีรถยนต์ ที่เราค้นอยู่ทุกวัน แต่เมื่อศึกษาพระธรรม ก็รู้เรื่องปรมัตถสัจจะ ปรมัตถธรรม คือ นามธรรม เป็นจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้น ร่วมกัน และรูปธรรม นิพพานเป็นปรมัตถธรรมที่สามารถประจักษ์ได้เมื่อ รู้แจ้งอรุณัจจ์เท่านั้น สภาพเห็นเป็นปรมัตถธรรม เป็นจิตที่รู้สิ่งที่ปรากฏ ให้เห็นได้ทางจักขุปสาท จิตเห็นเกิดขึ้นได้เมื่อมีจักขุปสาทและสิ่งที่ปรากฏ ให้เห็นได้ จิตเห็นเกิดขึ้นจากปัจจัยที่ทำให้จิตเห็นเกิดขึ้น เช่นเดียวกับจิตได้ยิน และจิตอื่น ๆ จิตเกิดขึ้นทีละ ๑ ขณะจึงรู้อารมณ์ได้ที่ละ ๑ อารมณ์ หลังจาก เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และรู้สิ่งที่กระทบกายแล้วก็มีกุศลจิตหรือ อกุศลจิต กุศลจิตที่เป็นการให้ทานอาจเกิดขึ้น หรืออกุศลจิตที่เป็นโลภะ โทสะ หรือความตระหนี่เกิดก็ได้ สภาพธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นจากปัจจัยเฉพาะของ สภาพธรรมนั้น ๆ ไม่มีตัวตนที่บังคับบัญชาให้สภาพธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นได้เลย สภาพธรรมเกิดขึ้นเพียงชั่วครู่หนึ่งขณะ แล้วก็ดับไปทันที เพราะอวิชชา (ความไม่รู้) จึงทำให้ไม่เข้าใจความเป็นจริงของสภาพธรรมทั้งหลายที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่รู้ปกปิดความจริง การอบรมเจริญปัญญา รู้แจ้งความจริงของสภาพธรรมจะละคลายความไม่รู้ และความเห็นผิด ปัญญา ที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏต่างจากรู้ขั้นปริยัติ แต่ความรู้ขั้น

ปริยัติก็เป็นรากฐานให้เกิดความรู้ขั้นปฏิบัติที่เริ่มรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

การรู้แจ้งลักษณะของสภาพธรรม เป็นปรมัตตสัจจะ ไม่ใช่สมมติสัจจะ สมมติสัจจะเป็นบัญญัติ เป็นเรื่องที่คิด ตัวอย่างเช่น พอเห็นแล้วก็คิดถึงรูปร่าง สันฐานของคนหรือสิ่งต่าง ๆ นั้นไม่ใช่จิตเห็น แต่เป็นจิตที่คิดถึงเรื่องราวของสิ่งที่ปรากฏให้เห็น บัญญัติไม่ใช่สภาพธรรม ไม่มีลักษณะที่เป็นธรรมจริง ๆ ปรมัตตธรรมคือธรรมที่มีลักษณะของตนจริง ๆ เปลี่ยนแปลงเป็นอื่นไม่ได้ และรู้ลักษณะที่มีจริงนั้นได้เมื่อปรากฏ การเห็นเป็นปรมัตตธรรม มีลักษณะเฉพาะที่เป็นสภาพเห็นทุกคน เห็นจริง ๆ จะเรียกสภาพที่เห็นว่าจะอะไรก็ได้ แต่เปลี่ยนสภาพเห็นให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ สภาพโกรธเป็นปรมัตตธรรม มีลักษณะเฉพาะ โกรธ ซึ่งทุกคนรู้ได้ว่าโกรธ การอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมที่ปรากฏนั้นจะต้องรู้ความต่างกันของปรมัตตธรรมและบัญญัติ ไม่ต้องไม่ให้เกิดเรื่องบัญญัติ เพราะสภาพคิดก็เป็นปรมัตตธรรมที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่ทำให้คิด และก็เป็นจิตที่คิด ดังนั้นปัญญาจึงรู้สภาพธรรมที่คิดได้เมื่อคิดเกิดคิดขึ้น สภาพธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามปัจจัย ปัญญาสามารถจะเข้าใจได้ตามความเป็นจริง เพราะบัญญัติไม่มีจริงจึงไม่ใช่สภาพธรรม ไม่มีลักษณะจริง ๆ ที่สามารถปรากฏให้รู้ได้ จึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ได้

จะสามารถอบรมเจริญปัญญารู้ความจริงของสภาพธรรมได้อย่างไร จะต้องมีสติซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ในขณะนั้น จึงจะเริ่มเข้าใจสภาพธรรมนั้นได้ สติมีหลายชั้น สติเป็นโสภณเจตสิกที่เกิดกับกุศลจิตทุกขณะ สติเป็นสภาพธรรมที่ไม่หลงลืมกุศล เมื่อสติเกิดก็ไม่ละเลยที่จะเป็นกุศล ไม่เสียโอกาสของกุศลไปด้วยการละเลยหรือเกียจคร้าน สติจะป้องกันไม่ให้ทำอกุศลกรรม สติเป็นเหมือน “ยามเฝ้า” สติเกิดเมื่อให้ทาน เมื่อรักษาศีล และเมื่ออบรมเจริญความสงบ ในสมถภาวนา สติเกิดขึ้นระลึกรู้

อารมณ์สมถกรรมฐาน จึงทำให้จิตสงบขึ้นได้ เมื่ออบรมเจริญวิปัสสนา สติเกิดขึ้น ไม่หลงลืม ระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นซึ่งเป็นนามธรรมหรือรูปธรรม ในขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม ปัญญาที่เข้าใจสภาพธรรมนั้นก็จะค่อย ๆ เจริญขึ้น ดังนั้นเมื่อสติระลึกรู้สภาพธรรมได้ ปัญญาขณะนั้นก็เริ่มเข้าใจพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏนั้นโดยไม่แปล่าประโยชน์

สติและปัญญายเป็นสภาพธรรมที่ต่างกัน ต่างก็เป็นเจตสิกที่ทำหน้าที่ของตน ๆ ในขณะที่เกิดกับกุศลจิตที่อบรมเจริญวิปัสสนา สติไม่หลงลืมระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น ทาง ๑ ทางใดใน ๖ ทวาร แต่สติก็ไม่มีหน้าที่เข้าใจสภาพธรรมนั้น ๆ ปัญญาพิจารณารู้ความจริงของสภาพธรรมที่ปรากฏ แต่ในตอนแรกก็ยังไม่รู้ชัด เป็นเพียงเริ่มเข้าใจความเป็นสภาพธรรมลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏในขณะนั้น ปัญญาจะค่อย ๆ เจริญขึ้น ปัญญามีหลายระดับ สติเกิดไม่นานเลย เกิดแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว สติและปัญญาที่เริ่มเกิดนั้นยังไม่มีกำลัง จึงทำให้ไม่รู้แน่ว่าลักษณะของสติและปัญญานั้นเป็นอย่างไร

ในการอบรมเจริญวิปัสสนา สติจะระลึกรู้อารมณ์แต่ละ ๑ จะเป็นนามธรรมหรือรูปธรรมก็ได้ สติระลึกรู้สภาพธรรม ไม่ใช่บัญญัติเช่นคนหรือสิ่งใด ๆ ตลอดทั้งวันมีการกระทบกับสิ่งต่าง ๆ เช่น แก้ว อ้อ จาน ถ้วย เบาะ แล้วก็มักจะคิดถึงบัญญัติ หมายรู้ว่าสิ่งที่สัมผัสนั้นใช้สำหรับทำอะไร เมื่อได้รู้เรื่องปรมาัตถธรรม และมีปัจจัยให้สติเกิด ก็ระลึกรู้สภาพธรรมแต่ละอย่างได้ เช่น ลักษณะแข็งหรืออ่อนที่ปรากฏทางกาย ในขณะนั้นเองก็อาจเป็นการเริ่มต้นของปัญญาเข้าใจถูกในสภาพธรรมนั้นว่าเป็นรูปธรรม เป็นธาตุหนึ่ง ที่เกิดขึ้นจากปัจจัย เวลาจับเครื่องลายครามที่มีค่า ก็ไม่ควรลืมว่า ขณะนั้นจับได้แต่สิ่งที่แข็งเท่านั้น ไม่ใช่เครื่องลายคราม ลักษณะแข็งเป็นสิ่งที่กระทบสัมผัสได้ เป็นปรมาัตถธรรมที่มีลักษณะแข็ง ขณะใดที่สติระลึกรู้สภาพธรรมนั้น ก็ไม่มีความติดข้องต้องการ เมื่อสติดับไป ก็อาจมีขณะที่คิดถึงเครื่องลายครามชิ้นนั้น

และอาจคิดอยากได้ การยึดความต้องการสิ่งที่น่ายินดีพอใจมีจริง ไม่ใช่จะต้องหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดแล้วจึงจะเป็นอารมณ์ของสติได้ การอบรมเจริญปัญญารู้ความจริงของสภาพธรรม จะต้องเข้าใจให้ถูกว่า อารมณ์ขณะใดเป็นบัญญัติ และขณะใดเป็นสภาพธรรม

นามธรรมและรูปธรรมปรากฏอยู่เสมอ ทางกายรู้แข็ง อ่อน ร้อน เย็น สภาพธรรมเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะของตน ๆ และเมื่อสติเกิดขึ้นก็ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมนั้น ๆ ปัญญาเกิดขึ้นรู้ความจริงของสภาพธรรมได้ว่า แข็งเป็นเพียงรูปธาตุชนิดหนึ่ง ไม่ว่าจะอยู่ที่ร่างกายหรืออยู่ที่สิ่งอื่น ๆ ภายนอก ปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรม จะค่อย ๆ ทำให้ละคลายความเห็นว่าเป็น “ร่างกายของเรา” และ “จิตของเรา” ละคลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เวลาได้ยินเสียง ก็มักจะคิดว่าเสียงอะไร สนใจว่าเป็นเสียงใคร หรือเสียงเพลงดนตรี ขณะนั้นเป็นการคิดถึงเรื่องราว เมื่อมีปัจจัยให้สติเกิดขึ้น ก็ระลึกถึงลักษณะของเสียงรู้ว่าเป็นรูปธรรมที่ปรากฏให้ได้ยิน เสียงปรากฏเพียงชั่วขณะแล้วก็ดับไป เสียงไม่ได้เป็นของใครเลย เป็นเพียงแต่ธาตุ ไม่ใช่ตัวตน รู้อย่างนี้เป็นประโยชน์ไหม รู้ว่า แม้แต่เสียงเพลงที่ชอบก็เป็นเพียงรูปธาตุที่ดูเป็นธรรมดา ๆ เราเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่น่ารื่นรมย์ในชีวิต แต่ในระหว่างนั้น ก็อาจมีขณะที่อบรมความเห็นถูกเข้าใจถูกในสภาพธรรมได้ เสียงมีจริง ได้ยินมีจริง เพลิดเพลินไปกับดนตรีมีจริง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสภาพธรรมที่มีจริงทั้งหมด ที่ปัญญารู้ได้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืนและไม่ใช้ตัวตน

อารมณ์ต่าง ๆ นั้นปรากฏให้รู้ได้ทางทวารหนึ่ง ๆ ในแต่ละขณะ จิตได้ยิน รู้เสียงทางหู จิตเห็นรูปหรือสีที่ปรากฏให้เห็นได้ทางตา จิตได้ยินไม่เห็น จิตเห็นไม่ได้ยิน จิตเกิดขึ้นทีละ ๑ ขณะเท่านั้น ไม่มีตัวตนที่เห็นหรือได้ยิน จิตเห็นเกิดขึ้นเห็น จิตได้ยินเกิดขึ้นได้ยิน เมื่ออบรมเจริญวิปัสสนาก็จะเข้าใจมั่นคงขึ้นว่า ไม่มีตัวตนที่จะกำกับให้จิตเห็น ให้จิตได้ยิน และให้จิตอื่น ๆ เกิดขึ้น

ทำกิจนั้น ๆ ได้ โดยปรมาตม์ ชีวิตก็เป็นขณะหนึ่ง ๆ ที่รู้อารมณ์ ขณะที่กำลังคิดถึงใครหรือสิ่งใด ก็มีภาพลักษณะของคนหนึ่งหรือสิ่งหนึ่ง ขณะนั้นก็เป็นนิมิตเป็นบัญญัติ แต่อย่างไรก็ตามในขณะที่สติเกิดก็มีสภาพธรรมเพียงอย่างเดียวที่ปรากฏในแต่ละขณะ ทางทวาร ๑ ทวารใดใน ๖ ทวาร เป็นอารมณ์ที่สติดระลึกรู้

นามธรรมรู้อารมณ์ แต่รูปธรรมรู้อะไรไม่ได้เลย จะต้องรู้ความต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม เราจะคิดว่าร่างกายและจิตใจรวมกันเป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นคน หรือเป็นตัวตน แต่เมื่อสติดระลึกรู้สภาพธรรม ๑ ในแต่ละขณะก็จะรู้ว่ามีแต่นามธาตุ และ รูปธาตุ ต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป เมื่อเสียงปรากฏก็ต้องมีจิตได้ยิน เกิดขึ้นรู้เสียงนั้น เสียงและจิตได้ยินเป็นสภาพธรรมที่ต่างกัน เสียงไม่รู้อะไร แต่จิตได้ยินรู้เสียงที่เป็นอารมณ์ (สัททอารมณ์) เมื่อมีรูปปรากฏให้เห็น ก็จะต้องมีจิตเห็น รู้อุปนัยที่ปรากฏให้เห็น รูปที่ปรากฏให้เห็นไม่รู้อะไร แต่จิตเห็นเกิดขึ้นรู้อุปนัยที่เป็นอารมณ์ (รูปอารมณ์) นั้น เมื่อสติเกิด ก็จะระลึกรู้ลักษณะที่เป็นอารมณ์ทีละลักษณะ ซึ่งจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ จิตแต่ละขณะก็รู้อารมณ์ได้เพียง ๑ อารมณ์ ดังนั้นเมื่อสติเกิดกับจิต จึงระลึกรู้อารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียวในขณะนั้น ยากมากที่จะรู้การแยกขาดจากกันของเสียงและได้ยิน และของรูปที่ปรากฏให้เห็นและจิตเห็น เฉพาะเมื่อเป็นวิปัสสนาคือปัญญาที่ประจักษ์ความจริงของสภาพธรรมได้อบรมเจริญขึ้นแล้ว จึงจะประจักษ์ลักษณะที่แยกขาดจากกันของรูปธรรมและนามธรรมได้ ตราบใดที่ไม่รู้ว่าสภาพธรรมใดเป็นนามธรรม สภาพธรรมใดเป็นรูปธรรม ก็คงจะยังคงรวมกันเป็นนิมิตหรือบัญญัติของสิ่งหนึ่ง เมื่อไม่เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมแต่ละอย่างจริง ๆ ก็จะไม่ประจักษ์การเกิดขึ้นและดับไป อนิจจลักษณะของสภาพธรรมนั้น

ไม่มีใครเลือกอารมณ์ให้สติรู้ได้ หรือไม่มีใครทำให้สติระลึกอารมณ์นั้น หรืออารมณ์นี้ได้ สติ ไม่ใช่ตัวตน สติเกิดขึ้นจากปัจจัยเฉพาะของสตินั้น ไม่มีใครรู้ว่า สติจะเกิดขึ้นรู้อารมณ์ใด จะรู้นามธรรมหรือรูปธรรม ปัญญาขั้นปริยัติ ไม่ใช่ขณะที่รู้ลักษณะของสติ ไม่ใช่ขั้นที่เข้าใจเรื่องของสติตามที่กล่าวไว้ แต่เมื่อใดสติสัมปชัญญะที่เป็นสติปัญญานเกิดขึ้น จึงรู้ได้ว่าสติปัญญานเป็นอย่างไร สติปัญญานเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยพร้อมที่จะเกิด ปัจจัยที่ทำให้เกิดสติปัญญาน คือการฟังพระธรรมที่ผู้อธิบายมีความรู้ความเข้าใจถูกต้อง เป็นผู้ที่ศึกษาและไตร่ตรองธรรม ความเข้าใจสภาพธรรมขั้นปริยัติและความทรงจำธรรมที่ได้เข้าใจแล้ว เป็นพื้นฐานที่จะต้องมีการอบรมเจริญความรู้ลักษณะของสภาพธรรม ถ้าหวังจะให้สติเกิดและพยายามให้สมาธิอยู่ที่สภาพธรรม หรือพยายามที่จะรู้สภาพธรรม ขณะนั้นก็จะยึดมั่นว่าเป็นเราที่บังคับสติได้ และนั่นก็เป็นการยับยั้งไม่อำนวยให้สติเกิด

ในตอนแรก เรามักจะเข้าใจว่าเป็นสติ ซึ่งจริงๆ แล้วไม่ใช่สติ เป็นแต่เพียงคิดว่ามีสติ เมื่อคิดว่า นี่เป็นโลกะ ขณะนั้นไม่ใช่การระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏจริง ๆ ยังคงเป็นการจำคำว่า โลกะ ขณะนั้นไม่รู้ว่าเป็นโลกะ เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตน เมื่อสภาพธรรมใดปรากฏทางทวาร ๑ ทวารใดใน ๖ ทวาร ก็จะมีขณะที่พิจารณาให้เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมนั้น และนั่นคือการเริ่มต้นของปัญญาความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้นซึ่งเป็นอนัตตา ในขณะที่ตนเองที่เป็นสติที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะที่นั้น แม้ว่าสติเกิดไม่นาน และพิจารณารู้ลักษณะของสภาพธรรมชั่วขณะสั้น ๆ ก็ยังเป็นประโยชน์ เพราะหนทางนี้เองที่สติและปัญญาจะสะสมอบรมให้เจริญขึ้นได้ ซึ่งก็จะเป็นปัจจัยให้สติและปัญญาเกิดขึ้นอีกได้ในภายหลัง และนี่คือการอบรมปัญญา

ปัญญาผู้ตรึงลักษณะของสภาพธรรม จะค่อย ๆ เจริญขึ้นได้ที่ละน้อยเท่านั้น วิปัสสนาญาณมีหลายขั้น และการที่วิปัสสนาญาณแต่ละขั้นจะเกิดขึ้นได้ ปัญญาขั้นปฏิบัติจะต้องมั่นคงมาก วิปัสสนาญาณขั้นแรก คือขั้นที่ ๑ ที่ประจักษ์การแยกขาดจากกันของสภาพธรรมที่เป็นนามธรรมและสภาพธรรมที่เป็นรูปธรรม ดังที่ได้อธิบายไว้ว่า เป็นเรื่องลึกซึ้งยากเพราะไม่รู้ชัดในความต่างกันของสภาพธรรม เช่น เห็นและรูปที่ปรากฏให้เห็น หรือได้ยินและเสียง การเกิดและการดับไป ความไม่เที่ยงของสภาพธรรมทั้งหลาย จะประจักษ์แจ้งได้ในวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นเท่านั้น

สภาพธรรมทั้งหมดในชีวิตประจำวันรวมทั้งกิเลสด้วย เป็นวิปัสสนากรรมฐานได้ กิเลสจะถูกดับให้หมดสิ้นไปเมื่อรู้ความจริงของกิเลสซึ่งเป็นอนัตตา ถ้าใครพยายามจะเปลี่ยนความเป็นอยู่จากเดิมเพื่อจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนา หรือพยายามที่จะระงับกิเลสต่าง ๆ เพื่อให้สติเกิด ขณะนั้นก็ถูกความหวังความต้องการชักนำไป ซึ่งไม่ใช่สัมมามรรค หนทางที่ถูกคืออบรมความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมทุกอย่างทั้งนามธรรมและรูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน

การอบรมเจริญปัญญาผู้รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏนั้นละเอียดลึกซึ้งมากและไม่สามารถจะให้เกิดผลได้ทันทีที่เริ่มอบรมสัมมามรรค แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ใหม่ที่จะอบรม แม้ว่าจะเป็นเวลายาวนานยิ่งกว่าชาติเดียวที่จะบรรลุผล เป็นประโยชน์ที่จะเริ่มต้นอบรมเจริญปัญญา ความรู้ขั้นปริยัติละความหลงผิดในขณะเห็น ได้ยิน และรู้อารมณ์อื่น ๆ ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ได้ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏให้จิตรู้นั้น ทำให้เกิดโลภะ โทสะ และโมหะ แต่อย่างน้อยเมื่อเริ่มเข้าใจหนทางอบรมเจริญปัญญา ก็รู้ความจริงได้ว่า ชีวิตเป็นเพียงแต่การรู้อารมณ์ทางทวาร ๑ ใน ๖ ทวารขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น ขณะเห็นก็จะพิจารณาลักษณะของสภาพเห็น รู้ว่าเป็นสภาพรู้ที่เกิดจากปัจจัยเฉพาะ

ที่ทำให้สภาพเห็นเกิดขึ้น ไม่ใช่บุคคลหรือตัวตน สภาพเห็น รู้สิ่งที่เกิดขึ้น ปรากฏให้เห็น เมื่อมีสิ่งที่ปรากฏให้เห็น ก็รู้ได้ว่าเป็นเพียงรูปธรรมที่ปรากฏ ทางตาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด สิ่งที่มีจริงทั้งหมดที่ปรากฏ ทางทวารทั้ง ๖ นั้น ปัญญาเข้าใจได้ตามความเป็นจริง เป็นอนัตตา ปัญญาที่รู้ ความจริงของสภาพธรรมจะละคลายความเห็นผิดในสภาพธรรมทั้งหลายได้

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อตถิโนโฆปริยายสูตร ว่าด้วยคำถาม เกี่ยวกับเหตุ พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุอาศัยเหตุใด จึงพยากรณ์อรรถัตตผล

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุที่จะให้ภิกษุอาศัยพยากรณ์อรรถัตตผล ฯลฯ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ย่อมรู้ชัด ซึ่งราคะ โทสะ และโมหะ อันมีอยู่ในภายในว่าราคะ โทสะ และโมหะมีอยู่ในภายในของเรา หรือรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะ และโมหะอันไม่มี อยู่ในภายในว่า ราคะ โทสะ และโมหะไม่มีอยู่ในภายในของเรา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้พึงทราบด้วยการเชื่อต่อผู้อื่น พึงทราบ ด้วยความชอบใจ พึงทราบด้วยการฟังต่อ ๆ กันมา พึงทราบด้วยการนึกเอาตามเหตุ หรือพึงทราบด้วยการถือเอาใจความตาม ความเห็นของตนบ้างหรือหนอ

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า ไม่ใช่อย่างนั้น พระเจ้าข้า

พ. ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้พึงทราบได้เพราะเห็นด้วยปัญญา มิใช่หรือ

ภ. อย่างนั้น พระเจ้าข้า

พ. ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็เป็นเหตุให้ภิกษุอาศัยพยากรณ์อรรถัตตผล

เว้นจากการเชื่อผู้อื่น เว้นจากความชอบใจ เว้นจากการพึ่งต่อ ๆ กันมา
เว้นจากการนึกเอาตามเหตุ เว้นจากการถือเอาใจความตาม
ความเห็นของตน ย่อมรู้ชัดว่า ซาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

จากนั้นตรัสเรื่องการรู้อารมณ์ทางหู จมูก ลิ้น กาย และใจ การอบรม
เจริญปัญญารู้ความจริงสภาพธรรมทั้งปวงรวมทั้งกิเลสทั้งหลายด้วยว่าเป็น
หนทางนำไปสู่การดับกิเลส ดับสังสารวัฏฏ์ และนี่คือการดับทุกข์ทั้งปวง



มรรคมืองค์ ๘



การอบรมเจริญมรรคมืองค์ ๘ นำไปสู่ความมุ่งหมายของพระธรรม คือ ความสิ้นทุกข์ ดังที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ ๒ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอริยสัจจ์ทั้ง ๔ คือ ทุกขอริยสัจจ์ ทุกขสมุทยอริยสัจจ์ ได้แก่ โลภะ ทุกขนิโรธอริยสัจจ์ คือ พระนิพพาน และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์ความจริงของหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค อัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีข้อความว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตกรุงพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด ๒ ประการ บรรพชิตไม่พึงเสพ ที่สุด ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์
๒. อตตกิลมถานุโยค (การประกอบความเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ ประการนี้ที่ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระจับ เพ็ญรู้ยิ่ง เพ็ญตรัสรู้ เพ็ญนิพพาน

มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระจับ เพ็ญรู้ยิ่ง เพ็ญตรัสรู้ เพ็ญนิพพาน นั้นเป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล ได้แก่

- | | |
|----------------|------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ | ๒. สัมมาสังกัปปะ |
| ๓. สัมมาวาจา | ๔. สัมมากัมมันตะ |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | ๖. สัมมาวายามะ |
| ๗. สัมมาสติ | ๘. สัมมาสมาธิ |

เมื่อสัมมาสติและสัมมาทิฏฐิ รู้สภาพธรรมใดที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน ขณะนั้นไม่ฝีกฝืนหาความสุขหรือทรมานตัวให้เดือดร้อน ขณะนั้นก็เป็นทางสายกลาง และนั่นคือมรรคมีองค์ ๘ เมื่อสติปัญญานอบรมเจริญขึ้นตามลำดับขั้นแล้ว ก็จะดับความเห็นผิดว่ามีตัวตนให้หมดสิ้นได้ จากนั้นก็รู้ว่า สิ่งใดที่เคยเข้าใจว่าเป็นบุคคลหรือตัวตนนั้น แท้จริงแล้วก็เพียงนามธรรมและรูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปทันทีเท่านั้น เมื่อประจักษ์ลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นจากปัจจัยเฉพาะที่ทำให้เกิดขึ้น ก็บรรลุถึงการรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ ขณะนั้นก็จะประจักษ์แจ้งนิพพาน นิพพานเป็นสภาพธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง (อสังขตธรรม) จึงเป็นสภาพธรรมที่ไม่เกิดขึ้นและไม่ดับไป การรู้แจ้งอริยสัจธรรม ๔ เป็นไปตามลำดับ ซึ่งกิเลสก็จะดับหมดสิ้นไปตามลำดับ การรู้แจ้งอริยสัจธรรมครั้งแรก ดับความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เพราะตราบใดที่ยังเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เป็นของเรา กิเลสอื่น ๆ ก็ดับไม่ได้ กิเลสทั้งหมดจะดับหมดสิ้นไปเมื่อบรรลุถึงการรู้แจ้งอริยสัจธรรมครั้งที่ ๔ ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายที่ถึงความเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ดับอวิชชาและตัณหาทุกประการได้หมดสิ้น ไม่มีอนุสัยกิเลสเหลืออยู่อีกต่อไป อวิชชาและตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดภพชาติไม่สิ้นสุด เป็นการวนเวียนไปในสังสารวัฏฏ์ เมื่ออวิชชาและตัณหาดับหมดสิ้นแล้ว ก็เป็นการสิ้นสุดของสังสารวัฏฏ์ เป็นการสิ้นสุดของทุกข์

การอบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘ จะนำไปสู่การดับทุกข์ การที่จะรู้วามรรคมีองค์ ๘ คืออะไรนั้น จะต้องพิจารณาให้เข้าใจองค์ของมรรคทั้ง ๘ ที่ได้

แสดงไว้ในพระสูตรข้างต้น องค์มรรคทั้ง ๘ เป็นเจตสิกซึ่งเกิดกับจิต ตามที่ได้ อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ จิต ๑ ดวงเกิดขึ้นใน ๑ ขณะ แต่ก็มีเจตสิกหลายประเภท เกิดกับจิตนั้น ซึ่งแต่ละเจตสิกก็ทำหน้าที่ของตน ๆ เป็นปัจจัยให้จิตรู้อารมณ์ เจตสิกที่เป็นอกุศล เป็นกุศล หรือเป็นอัพยาเกต ตามประเภทของจิตที่เจตสิกนั้น เกิดร่วมด้วย ขณะที่อบรมเจริญมรรคมองค์ ๘ เจตสิกซึ่งเป็นองค์ของมรรค ก็ทำหน้าที่เฉพาะของตน ๆ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ ซึ่งเป็นการดับกิเลส ให้หมดสิ้นไป ไม่ควรลืมตั้งแต่ต้นว่า ไม่มีตัวตนไม่มีบุคคลใดเจริญมรรค มีแต่ จิตและเจตสิกที่เกิดกับจิตนั้นที่อบรมเจริญมรรค ในพระสูตร มรรคมองค์ ๘ คือ

สัมมาทิฐิ	ความเข้าใจถูก
สัมมาสังกัปปะ	ความดำริถูก
สัมมาวาจา	วาจาถูก
สัมมากัมมันตะ	การกระทำถูก
สัมมาอาชีวะ	การเลี้ยงชีพถูก
สัมมาวายามะ	ความเพียรถูก
สัมมาสติ	การระลึกถูก
สัมมาสมาธิ	ความตั้งมั่นถูก

สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก ความเข้าใจถูก เป็นมรรคองค์แรกและสำคัญ ที่สุดของมรรคมองค์ ๘ สัมมาทิฐิที่เป็นองค์ของมรรคมองค์ ๘ คืออะไร

ความเข้าใจมีหลายระดับชั้น เป็นความเข้าใจขั้นปริยัติในคำสอนของ พระพุทธเจ้าในเรื่องนามธรรมและรูปธรรม อย่างไรก็ตาม สัมมาทิฐิที่เป็นองค์ ของมรรคนั้นไม่ใช่ขั้นปริยัติ เมื่อสัมมาทิฐิเจริญขึ้น ก็เป็นการรู้ลักษณะของ รูปธรรมและนามธรรมที่เกิดขึ้นปรากฏในชีวิตประจำวัน แต่กระนั้นก็ยังไม่ว่า ประจักษ์แจ้งได้ทันที จะต้องมีการพิจารณารู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ที่ปรากฏในชีวิตประจำวันบ่อย ๆ เนื่อง ๆ ขึ้น ดังที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ ๗

ปัญญาขั้นปฏิบัติ (สติปัญญา) ไม่ใช่รู้บัญญัติ แต่เป็นปัญญาที่รู้สภาพธรรมที่เป็นปรมัตถ์ สัมมาทิฏฐิในมรรคมีองค์ ๘ รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เห็น รู้สภาพธรรมของรูปที่ปรากฏให้เห็นได้ รู้สภาพธรรมที่ได้ยิน สภาพเสียง สภาพโลภะ หรือไม่ใช่โลภะ ด้วยการอบรมเจริญปัญญาหนทางนี้ จึงรู้ว่าสภาพธรรมทั้งหลายมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน เมื่อมีปัจจัยให้สัมมาทิฏฐิเกิด สัมมาทิฏฐิก็เกิดขึ้นพิจารณารู้สภาพธรรมที่ปรากฏขณะนั้นทางทวารใดทวาร ๑ ใน ๖ ทวาร สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นและดับไปทันทีพร้อมกับจิตที่สัมมาทิฏฐิเกิดร่วมด้วย แต่สัมมาทิฏฐิก็สะสมสืบต่อ เป็นปัจจัยให้สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นอีก ด้วยการอบรมเจริญปัญญาหนทางนี้ ปัญญาก็จะเจริญขึ้นได้ โดยไม่มีใครไปทำให้เจริญขึ้นได้เลย สัมมาทิฏฐิสามารถแทงตลอดลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของสภาพธรรมทั้งหลาย และในที่สุดก็จะประจักษ์แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ ได้

สัมมาสังกัปปะ เป็นอีกองค์หนึ่งของมรรคมีองค์ ๘ สัมมาสังกัปปะไม่ใช่การคิดอย่างที่เราเข้าใจกันทั่วไปว่าคิดเป็นเรื่องราวตามสมมติบัญญัติ เมื่อเราพูดว่า **คิด** ในภาษาทั่วไปธรรมดาหมายถึงการคิดถึงเป็นคำ เป็นเหตุการณ์ หรือเรื่องราว แต่โดยสภาพที่เป็นปรมัตถ์ สภาพธรรมที่คิดเป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง (วิตกเจตสิก) ที่เกิดกับจิตหลายประเภท แม้ว่าจะไม่ทุกประเภทก็ตาม สภาพธรรมที่ตรึก คิดนึกนั้น จรดอารมณ์ที่จิตรู้ จึงเป็นปัจจัยให้จิตรู้อารมณ์นั้น วิตกเจตสิกรู้อารมณ์เดียวกับจิตที่วิตกเกิดร่วมด้วย ซึ่งอาจเป็นเรื่องราว หรือเป็นสภาพนามธรรมหรือรูปธรรมก็ได้ วิตกเจตสิกเกิดดับอย่างรวดเร็วพร้อมกับจิต วิตกเจตสิกเป็นอกุศล เป็นกุศล หรือเป็นอัปยาคตกก็ได้ เมื่อวิตกเจตสิกเป็นอกุศลก็คิดเป็นอกุศล และเมื่อวิตกเจตสิกเป็นกุศล ก็คิดเป็นกุศล สัมมาสังกัปปะซึ่งเป็นองค์ของมรรค เกิดร่วมกับสัมมาทิฏฐิ อารมณ์ของสัมมาสังกัปปะเป็นปรมัตถธรรม เป็นสภาพจริง ๆ ที่ปรากฏในขณะนั้น ในตอนแรก ๆ ก็จะสงสัยว่าสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น เช่น รูปที่ปรากฏให้เห็น เป็นรูปธรรมหรือ

เป็นนามธรรมที่เป็นสภาพเห็น เมื่อเริ่มอบรมเจริญปัญญา ความเข้าใจถูก เห็นถูก ยังไม่รู้ชัดในความต่างกันของสภาพธรรมแต่ละอย่าง กิจของสัมมาสังกัปปะ คือ จรดอารมณ์ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น เพื่อสัมมาทิฐิจะพิจารณาลักษณะของสภาพธรรมนั้นได้ การอบรมปัญญาตามหนทางเช่นนั้น ปัญญาก็จะเข้าใจถูกในอารมณ์นั้นได้ จนกว่าจะไม่มีความสงสัยในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม สัมมาสังกัปปะเป็นปัจจัยให้สัมมาทิฐิรู้ลักษณะที่แท้จริงของสภาพธรรมทั้งหลาย สภาพธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ดังนั้น จึงรู้ว่า สัมมาสังกัปปะที่เป็นองค์มรรค เป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญวิปัสสนา

องค์มรรค ๓ องค์ เป็นองค์ของศีล คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ มรรค ๓ องค์นี้มีกิจงดเว้นมิจอวาจา มิฉกัมมันตะ และมิจออาชีวะ มิจออาชีวะเป็นคำพุดผิดและการกระทำผิดซึ่งเป็นการกระทำเพื่อเลี้ยงชีวิต เมื่อมีปัจจัยทำให้งดเว้นจากอกุศลกรรมเหล่านี้ มรรค ๓ องค์นี้เองก็ทำกิจงดเว้น มรรค ๓ องค์นี้ เกิดขึ้นทีละ ๑ ขณะที้งดเว้นไม่ทำผิด เช่น ไม่ฆ่า ขณะเดียวกันนั้นก็จะไม่มีการงดเว้นการพุดที่ผิด การอบรมเจริญสัมมาทิฐิ ความเห็นถูก จะเป็นปัจจัยให้เป็นผู้มีศีล แต่เมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมแล้วเท่านั้น จึงจะไม่ล่วงศีลอีกเลย ศีลก็จะมั่นคงเป็นนิจเป็นปกติ บุคคลผู้ที่ตรัสรู้อริยสัจธรรมขั้นแรก คือ พระโสดาบัน ไม่มีปัจจัยที่จะทำอกุศลกรรมอันเป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิซึ่งเป็นทุกคติภูมิ ดังนั้นสัมมาทิฐิความเห็นถูกความเข้าใจถูกตามความจริงของสภาพธรรมจึงเป็นพื้นฐานของความประพฤติที่อยู่ในศีลธรรมในชีวิตประจำวัน ตามที่เรารู้แล้วว่า วิรติเจตสิก ๓ ซึ่งเป็นการงดเว้นจากการผิดศีลนั้น เกิดขึ้นได้ทีละหนึ่งวิรติ ซึ่งเป็นไปตามเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดขึ้น แต่ในขณะตรัสรู้ เจตสิกที่เป็นองค์มรรค ๓ ซึ่งเป็นวิรติเจตสิกนั้นเกิดขึ้นพร้อมกัน เหตุผลก็คือ ในขณะตรัสรู้นั้น องค์มรรคทั้ง ๓ ทำกิจดับเหตุที่ทำให้พุดผิด ทำผิด และเลี้ยงชีพผิด อนุสัยกิเลสที่ทำให้ล่วงศีลดับ การล่วงศีล ๕ นั้น

จึงไม่เกิดอีกต่อไป ตามที่ได้อธิบายไว้ก่อนแล้วว่า กิเลสต่าง ๆ จะดับไปตามลำดับของการตรัสรู้ และเมื่อตรัสรู้ถึงขั้นที่ ๔ ซึ่งเป็นขั้นสุดท้าย (อรหัตตมรรค) อกุศลทั้งหมดก็ดับหมดไป

สัมมาวายามะ ความเพียรถูก เป็นมรรคอีกองค์หนึ่ง ความเพียรเป็นเจตสิกหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้กับกุศลจิต อกุศลจิต และอัปยาคจิต หน้าที่ของวิริยเจตสิก คือ พากเพียรค้าจุนให้จิตมีกำลังขึ้น เมื่อวิริยเจตสิกเป็นกุศล ก็เป็นปัจจัยให้พากเพียรหลุดสาคะทำกุศล วิริยเจตสิกเป็นสัมมาวายามะในมรรคมืองค์ ๘ เมื่อเกิดพร้อมกับสัมมาทิฏฐิ เป็นปัจจัยให้เพียรพิจารณาศึกษาให้เข้าใจความจริงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นนามธรรมหรือรูปธรรม ความเพียรและความอดทนขาดไม่ได้เลยในการอบรมเจริญปัญญา จะต้องระลึกรู้นามธรรมและรูปธรรมบ่อย ๆ เอง ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก ในแต่ละภพแต่ละชาติ เพื่อให้ปัญญารู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถน เมื่อได้ยินคำว่าความเพียร ก็อาจคิดว่าเป็นตัวตนที่จะเพียรเพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิความเห็นถูกความเข้าใจถูก ความเพียรไม่ใช่ตัวตน ความเพียรเป็นเจตสิกที่เป็นปัจจัยให้เกิดความเห็นถูกความเข้าใจถูก ขณะที่สัมมาสติระลึกรู้สภาพธรรมใด ปัญญาก็พิจารณารู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้น ขณะนั้นสัมมาวายามะก็ทำกิจของสัมมาวายามะด้วย สัมมาวายามะไม่ได้เกิดขึ้นเพราะใครอยากให้เกิด แต่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยที่ทำให้เกิด

สัมมาสติ เป็นมรรคอีกองค์หนึ่งในมรรคมืองค์ ๘ ดังที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ ๗ สติมีหลายระดับขั้น สติเกิดกับกุศลจิตทุกดวง สติมีกิจระลึกรู้ไม่หลงลืมที่จะเป็นกุศล สติเป็นองค์หนึ่งของมรรคมืองค์ ๘ เมื่อเกิดกับสัมมาทิฏฐิ ในองคัมมรรค ๘ ความรู้ขั้นปริยัติในเรื่องสภาพธรรมตามที่ได้อ่านและคิด ทำให้อาจคิดได้ถูกว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นไม่ยั่งยืนและไม่ใช่อัตถน อย่างไรก็ตาม การรู้ความจริงของสภาพธรรมได้นั้นจะต้องมีสติรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลัง

ปรากฏในขณะนั้น สติเกิดขึ้นมาก แล้วก็ดับไปทันที อย่างไรก็ตามขณะนั้น ปัญญาที่พิจารณารู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏได้ที่ละน้อย หนทางนี้ ปัญญาที่จะอบรมเจริญขึ้นต่อๆ ไป สัมมาทิฐิเกิดกับสัมมาสติ แต่ทำหน้าที่ต่างกัน สัมมาสติ ระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏ แต่ไม่ได้เข้าใจลักษณะของสภาพธรรมนั้น เป็นหน้าที่ของสัมมาทิฐิที่พิจารณารู้ความจริงของสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น

สัมมาสมาธิ เป็นมรรคอีกองค์หนึ่งในมรรคมืองค์ ๘ สมาธิ หรือ เอกัคคตา เป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวง จิตขณะหนึ่งรู้อารมณ์ได้ ๑ อารมณ์ และสมาธิก็มีกิจตั้งมั่นในอารมณ์ที่จิตกำลังรู้ สมาธิเกิดกับกุศลจิต อกุศลจิต และอัปยาคจิต สัมมาสมาธิเป็นกุศลสมาธิ สมาธิที่เป็นกุศลมีหลายระดับ ในบทที่ ๗ มีกุศลสมาธิในขณะเจริญสมถภาวนา เมื่อได้เจริญความสงบจนถึงขั้น อปัณาสมาธิ สมาธิขั้นนั้นตั้งมั่นอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินั้น จะไม่มีการรู้ทางอายตนะอื่นๆ เช่น ไม่เห็น หรือไม่ได้ยิน และกิเลสทั้งหลายก็จะถูกข่มไว้ชั่วคราว ในการเจริญวิปัสสนาก็ยังมีสัมมาสมาธิที่เกิดกับสัมมาทิฐิที่รู้ลักษณะของสภาพธรรม สัมมาสมาธิที่เป็นองค์มรรคเกิดร่วมกับสัมมาทิฐิในมรรคมืองค์ ๘ ทำกิจตั้งมั่นในอารมณ์ที่เป็นสภาพธรรมซึ่งกำลังปรากฏในขณะนั้น ไม่ต้องพยายามทำอะไรให้ผิดปกติเป็นพิเศษที่จะให้จิตตั้งมั่นที่นามธรรมหรือรูปธรรม ถ้าพยายามที่จะทำสมาธิ ก็จะยึดมั่นในความเห็นว่า “สมาธิของเรา” ซึ่งก็จะไม่ใช่การอบรมเจริญสัมมาทิฐิเลย เมื่อมีปัจจัยให้สัมมาสติและสัมมาทิฐิเกิด ก็จะมีสัมมาสมาธิซึ่งตั้งมั่นที่สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นด้วย

บางคนเข้าใจว่า ควรรักษาศีลก่อน แล้วหลังจากนั้น จึงทำสมาธิ และต่อจากนั้นจึงเจริญปัญญา อย่างไรก็ตาม กุศลทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน การรักษาศีล หรือการเจริญความสงบ ก็อบรมไปพร้อมกับสัมมาทิฐิ ความเห็นถูกความเข้าใจถูกได้ การเจริญกุศลไม่ใช่ต้องเป็นไปตามลำดับ กุศลจิตไม่ใช่

ตัวตน เป็นอนัตตา ในคัมภีร์ต่างๆ จะมีข้อความเรื่องการเจริญสมถภาวนาถึงระดับขั้นของฌาน นี่ไม่ได้หมายความว่า ทุกคนควรเจริญความสงบถึงขั้นฌานดังที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ ๗ แล้ว ว่ายอมเป็นไปตามการสะสมอภัยาศัยของแต่ละบุคคลที่จะอบรมเจริญได้หรือไม่ พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์ผู้ที่สามารถอบรมเจริญความสงบได้ถึงระดับของฌานให้มีสติระลึกรู้สภาพธรรมที่เป็นฌานนั้นว่าเป็นอนัตตา พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระธรรมโดยนัยประการต่างๆ ซึ่งจะต้องศึกษาทุกนัย มิฉะนั้นก็จะเข้าใจผิด พระธรรมละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะเข้าใจ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สัจจสังยุตต์ สังกาสนสูตรว่าด้วยบัญญัติแห่งอริยสัจจ ๔ พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระภิกษุว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราบัญญัติว่า นี่เป็นทุกขอริยสัจจ อักขระ พยัญชนะ การจำแนกในทุกขอริยสัจจนั้น หาประมาณมิได้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ นี่เป็นทุกขอริยสัจจ ฯลฯ เราบัญญัติว่า นี่เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจ อักขระ พยัญชนะ การจำแนกทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจนั้น หาประมาณมิได้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ นี่เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงกระทำความเพียรเพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ฯลฯ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นต้องอบรมในชีวิตประจำวัน จะต้องรู้ลักษณะของสภาพธรรมทุกอย่างและกิเลสของตัวเองด้วยว่า กิเลสเกิดตามปัจจัยของกิเลสนั้นๆ เราเปลี่ยนสภาพธรรมที่เกิดขึ้นไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ความเข้าใจผิดในการอบรมเจริญสัมมาทิฐิจะต้องเกิดขึ้นเมื่อยังไม่เข้าใจจริง ๆ ว่าอะไรเป็นอารมณ์ของสติปัญญา ดังนั้นดิฉันจึงขอเน้นเรื่องอารมณ์ของสติปัญญา บางประการ บางคนคิดว่า ควรอบรมเจริญสติปัญญาในที่ที่เงียบสงบจะดีกว่า ผู้ที่คิดอย่างนั้นควรไตร่ตรองให้รู้ว่าจิตอะไรทำให้คิดอย่างนั้น ถ้าฤทธิ์สยออยาก

มีชีวิตเป็นอยู่อย่างภิกษุจะได้มีโอกาสเจริญปัญญามากขึ้น ขณะนั้นก็เพราะ โลภะชักนำไป จริ่ง ๆ แล้วทุกอย่างเป็นไปตามปัจจัย เป็นไปตามอริยาศัยของแต่ละบุคคลที่สะสมมา ไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือคฤหัสถ์ ทั้งภิกษุและคฤหัสถ์สามารถอบรมปัญญาได้ตามความเป็นไปในชีวิตของแต่ละคน แล้วก็จะเข้าใจ อริยาศัยที่ต่างก็สะสมมา การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นการอบรมเจริญความเห็นถูกเข้าใจถูกสภาพธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นตามปัจจัยของสภาพธรรมนั้น ๆ ทั้งโลภะ โทสะ และกิเลสอื่น ๆ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ไม่ลืมความจริงว่า สภาพธรรมที่มีจริงนั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน สติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้แก่ นามธรรมและรูปธรรมในชีวิตประจำวันนั้นเป็นอารมณ์ของสติและปัญญา สติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่รูปร่างกายทุกอย่าง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ไม่อยู่ในสติปัฏฐาน ๓ ข้างต้น การระลึกรู้ในความหมายนี้ ไม่ใช่การคิดถึงเรื่องสภาพธรรม แต่เป็นการระลึกรู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่เกิดกับปัญญาความเข้าใจถูก ในสติปัฏฐานสูตร (มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์) มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในแคว้นกुरु มีนิคมหนึ่งของแคว้นกुरु ชื่อว่ากัมมาสธรรม ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธานุชาตินี้ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

พระธรรมที่ทรงแสดงเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็คือพระธรรมที่เป็นสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องการอบรมเจริญปัญญา รู้ความจริงของสภาพธรรมในชีวิตประจำวัน แต่ทรงแสดงโดยอิกนัย ธรรมที่ทรงแสดงว่าเป็นองค์ของอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นแสดงให้เห็นว่า การเจริญปัญญาความเห็นถูกนั้น นอกจากสัมมาทิฏฐิเป็นองค์มรรคแล้ว ก็มีองค์ของมรรคองค์อื่นเป็นปัจจัยให้สัมมาทิฏฐิทำกิจบรรลุการตรัสรู้อริยสัจธรรมได้ ซึ่งก็เป็นการดับกิเลสทั้งหลายให้หมดไป พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระธรรมอนุเคราะห์ให้เข้าใจองแต่ในการอบรมเจริญสติระลึก รู้สภาพธรรมที่เป็นสติปัฏฐาน ๔ ทุกขณะในชีวิตประจำวัน ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวถึงจิตประเภทแรกคือ โภกมุลจิต เป็นการเตือนไม่ให้หลงใหลเพลิดเพลินกุกุศลจิตซึ่งเป็นอารมณ์ของสติ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า สติเกิดระลึก รู้ สภาพธรรมได้ ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ผู้ที่ได้เจริญสมถภาวนาและบรรลุความสงบแม้ถึงขั้นฌานก็ระลึก รู้สภาพธรรมได้ พระองค์ทรงแสดงว่า ไม่มีสภาพธรรมใดที่จะไม่เป็นอารมณ์ของสติและปัญญา เมื่ออบรมเจริญสัมมาทิฏฐิ รู้สภาพธรรมใดที่ปรากฏก็ไม่ต้องคิดถึงสติปัฏฐาน ๔ หรือ องค์มรรคเลย

พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องการอบรมเจริญสติปัฏฐานนั้นลึกซึ้ง ไม่ง่ายที่จะรู้ได้ว่า สติและสัมมาทิฏฐินั้นเป็นอย่างไร ด้วยเหตุนี้ จึงขออธิบายเพิ่มเติมเรื่องอารมณ์ของสติที่มีในชีวิตประจำวัน บางคนเข้าใจว่า สติคือการรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้ารู้ตัวกำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังอ่าน หรือกำลังเดิน ขณะนั้นก็คิดถึงเรื่องราว ไม่ใช่สติที่รู้สภาพธรรมที่เป็นจริง แต่เป็นการยึดมั่นในความเห็นผิดว่าเป็นเราที่อ่านหรือเดิน ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็เป็นนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งจะอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจสภาพธรรมเหล่านี้ได้ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำลังดูทีวี ก็คิดเรื่องที่กำลังแสดง แต่ถึงอย่างไรก็ไม่ได้มีแต่เพียงคิดเท่านั้น ยังมีเห็น มีสี สัน วัณณะ มีได้ยิน มีเสียง มีความรู้สึก และจำส่วนใหญ่มีแต่เวลาหลงลืมสภาพธรรม มัวแต่คิดถึงเรื่องราวต่างๆ อย่างไรก็ตาม

ในระหว่างที่คิด สติก็เกิดระลึกถึงสภาพธรรมใดสภาพธรรมหนึ่งที่ปรากฏทาง ทวารใดทวารหนึ่งได้ ซึ่งเป็นนามธรรมหรือรูปธรรม ปัญญาจะค่อย ๆ รู้ลักษณะ ของสภาพธรรมต่าง ๆ ได้ ขณะที่อ่านหนังสือ ก็คิดถึงความหมายของตัวอักษร และเรื่องราว แต่ก็จะมีขณะที่รู้ว่าเห็นแต่เพียงรูปที่ปรากฏให้เห็นได้ทางตา เท่านั้น เป็นเพราะความทรงจำที่ทำให้รู้เรื่องของสิ่งที่เราอ่าน ความจำเป็น สัญญาเจตสิกที่เกิดกับจิตไม่ใช่ตัวตน แม้แต่ความจำ ปัญญาก็ยังรู้ความจริงของ สภาพความจำได้ ดูราวกับว่า คิดพร้อมกับเห็น แต่คิดกับเห็นก็เป็นจิตต่างกัน มีลักษณะต่างกัน ลักษณะของสภาพธรรมที่ต่างกันนั้นพิจารณารู้ได้ ไม่ว่าจะ เห็น อ่าน ฟัง หรือสนใจความหมายของแต่ละคำ เมื่อเข้าใจแล้วก็รู้ว่า อารมณ์ ของสติปัญญาไม่เคยขาดเลยในชีวิตประจำวัน มีทวาร ๖ ทวาร มีอารมณ์ ที่ปรากฏให้รู้ทางทวารทั้ง ๖ และมีสภาพธรรมที่รู้อารมณ์เหล่านี้ นั่นคือชีวิต ของเรา

ปัญญาค่อย ๆ เจริญขึ้นทีละน้อย จึงต้องอบรมให้เจริญขึ้นหลายภพชาติ นับไม่ถ้วน จนกว่าจะเป็นวิปัสสนาญาณที่ประจักษ์ความจริงของสภาพธรรม ทั้งหมดที่ปรากฏ วิปัสสนาญาณที่เกิดจากการอบรมเจริญสติปัญญามีหลายขั้น แม้แต่วิปัสสนาญาณขั้นแรกซึ่งเป็นเพียงขั้นต้นของวิปัสสนาญาณนั้นก็ยาก ที่จะบรรลุได้ วิปัสสนาญาณขั้นนี้จะประจักษ์ลักษณะที่แยกขาดจากกันของ นามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏอย่างชัดเจน วิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้น ปัญญาที่จะ ยิ่งคมกล้าขึ้น อารมณ์ของวิปัสสนาก็เหมือนเดิม คือ นามธรรมและรูปธรรม ที่ปรากฏ แต่ความรู้จะชัดเจนขึ้น เมื่อประจักษ์แจ้งความจริงของสภาพธรรม ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ก็จะมีนิพพานซึ่งเป็นอสังขตธรรม (สภาพธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง) จิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตตรจิต เป็นภูมิของจิตที่สูงกว่ากามาวจรภูมิ รูปพรหมภูมิ และอรุปรหมภูมิ ในขณะที่ การตรัสรู้อรียสัจจ ๘ องค์มรรคทั้ง ๘ องค์เกิดพร้อมไปกับโลกุตตรจิต ก็เลศ ดับหมดไปตามลำดับขั้นของการตรัสรู้ โลกุตตรจิตซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์

เกิดขึ้นและดับไปทันที พระอริยบุคคลผู้ที่ยังไม่ได้บรรลุอริยสัจธรรมถึงขั้นที่ ๔ ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของการตรัสรู้ยังคงมีกิเลสเหลืออยู่ แต่ไม่มีปัจจัยที่จะกระทำอกุศลกรรมถึงขั้นที่เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิอีกเลย

คำว่า ตรัสรู้ และ โลกุตตร นั้น บางคนอาจคิดไปเองว่า การตรัสรู้ เป็นสิ่งที่รู้ไม่ได้ในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามเป็นกิจของปัญญาที่ประจักษ์แจ้ง ลักษณะที่แท้จริงของสภาพธรรมในชีวิตประจำวัน และเมื่อได้อบรมเจริญปัญญา จนถึงขั้นตรัสรู้อริยสัจธรรม โลกุตตรจิตซึ่งรู้นิพพานเป็นอารมณ์ก็เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน การตรัสรู้เกิดหลังจากอกุศลจิตเกิดแล้วไม่นานก็ได้ ถ้าปัญญา แหงตลอดความจริงของสภาพธรรมที่เป็นอกุศลนั้น ในอรรถกถา ขุททกนิกาย เถรีคาถา เอกนิบาต หญิงผู้หนึ่งชื่อ เถรีกา ขณะที่นางกำลังทำอาหารอยู่ในครัว เปลวไฟลุกไหม้แฉกในหม้อ เมื่อนางเห็น ก็ปรากฏความไม่เที่ยงของสภาพธรรม จึงได้รู้แจ้งอริยสัจธรรมโดยลำดับ และดำรงอยู่ในอนาคามีผลตามลำดับ แห่งมรรค เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันทำให้คิดถึงความจริงของสภาพธรรม ถ้าไม่อบรมเจริญความรู้ความเข้าใจความจริงของสภาพธรรมในชีวิตประจำวัน ก็จะไม่มีความเข้าใจความจริงของสภาพธรรมได้เลย ในพระไตรปิฎกมี ข้อความว่า คนในสมัยพระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ แม้ในขณะที่กำลังฟังธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง หรือเมื่อจบเทศนาแล้ว บางคนอาจสงสัยว่า เขาตรัสรู้ กันได้รวดเร็วอย่างนั้นได้อย่างไร เขาได้สะสมเหตุปัจจัยที่จะตรัสรู้มาแล้ว ในชาติก่อน ๆ หลายแสนกัปนับไม่ถ้วน และเมื่อถึงเวลาที่สุกงอมพร้อมที่จะ เกิด โลกุตตรจิตก็เกิดขึ้น

การอบรมเจริญปัญญาจากขั้นต้น ถึงขั้นบริบูรณ์ เป็นการสะสม ที่ยาวนานมาก แสดงให้เห็นว่าทำไมจึงต้องมีปัจจัยมากมายหลายอย่างที่จะต้องสะสมอบรมให้เจริญขึ้นจนกว่าจะถึงการตรัสรู้อริยสัจให้บรรลุเป้าหมาย การศึกษาพระธรรม การพิจารณาไตร่ตรองพระธรรม การเข้าใจหนทางอบรม

เจริญมรรคมีองค์ ๘ เป็นปัจจัยให้เกิดสติปัญญานและความเข้าใจความจริงของ
สภาพธรรม อย่างไรก็ตามนอกจากปัจจัยเหล่านี้แล้วยังมีปัจจัยที่สำคัญอื่น ๆ ด้วย
ความไม่รู้ ความยึดมั่น และกิเลสอื่น ๆ ฝังรากลึกและยากที่จะดับให้หมดสิ้น
ไปได้ ฉะนั้นเพื่อที่จะขจัดกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้จึงต้องสะสมกุศล
ทุกประการ พร้อมกับการอบรมเจริญปัญญาด้วย พระผู้มีพระภาคเมื่อทรง
เป็นพระโพธิสัตว์ ในพระชาติที่นับไม่ถ้วนนั้นได้บำเพ็ญกุศลคุณงามความดี
ทุกประการ แม้ในพระชาติที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นบารมี ๑๐ ประการ
ธรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่จะบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ แม้สาวกของพระองค์
ก็ได้บำเพ็ญบารมีมายาวนานในภพชาติต่าง ๆ ก่อนจะได้บรรลุการตรัสรู้หรือริยสัจ
ด้วยเหตุที่การสั่งสมบารมี เป็นสิ่งสำคัญในการอบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘
จึงขอกล่าวถึงบารมี ๑๐ ประการ คือ

๑. ทานบารมี
๒. ศีลบารมี
๓. เนกขัมมบารมี
๔. ปัญญาบารมี
๕. วิริยบารมี
๖. ขันติบารมี
๗. สัจจบารมี
๘. อธิษฐานบารมี
๙. เมตตาบารมี
๑๐. อุเบกขาบารมี

เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงเป็นพระโพธิสัตว์ ได้บำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ นี้
อย่างยากยิ่งที่ผู้ใดจะกระทำได้ สำหรับผู้ที่ปรารถนาจะดับกิเลสให้หมดสิ้น
จะต้องไม่ละเลยบารมีประการใดเลย เพราะบารมีเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้
ปัญญาดับกิเลสได้

ก่อนอื่นจะขอกล่าวถึงการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในพระชาติ
ที่พระองค์ทรงเป็นอกิตติดาบส ในขุททกนิกาย อปทาน ภาค ๒ จริยาปิฎก
การบำเพ็ญทานบารมี ว่าด้วยจริยาวัตรของอกิตติดาบส พระผู้มีพระภาค
ตรัสถึงทานบารมีที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญสะสมไว้ในพระชาตินั้นว่า

ในกาลใด เราเป็นดาบสชื่อ อกิตติ เข้าไปอาศัยอยู่ในป่าใหญ่อันว่างเปล่า
สัจเจียบปราศจากเสียงอื้ออึง ในกาลนั้น ด้วยเดชแห่งการประพฤติ
ตบะของเรา สมเด็จจอมรินทร์ผู้ครองไตรทิพย์ทรงร้อนพระทัย ทรง
แปลงเพศเป็นพราหมณ์เข้ามาหาเราเพื่อภิกษา เราได้เห็นอินทพราหมณ์
มายืนอยู่ใกล้ประตูบรรณศาลาของเรา จึงเอาใบหมากเมาเป็นรำนำ
มาแต่ป่าอันไม่มีน้ำมัน ทั้งไม่เค็ม ให้หมดพร้อมกับภาชนะ ครั้นได้
ให้หมากเมาแก่อินทพราหมณ์นั้นแล้ว เราจึงคว่ำภาชนะ ละการ
แสวงหาใบหมากเมาใหม่ เข้าไปยังบรรณศาลา แม้ในวันที่ ๒ แม้
ในวันที่ ๓ อินทพราหมณ์ก็เข้ามายังสำนักของเรา เราไม่หวั่นไหว
ไม่อาลัยในชีวิต ได้ให้หมดสิ้นเช่นวันก่อนเหมือนกัน ในสรีระของเรา
ไม่มีความหมองครีเพราะการอดอาหารนั้นเป็นปัจจัย เรายังยังอยู่
ตลอดวันนั้น ๆ ด้วยปิติ สุข และความยินดี (อันเกิดแต่ความยินดี)
ถ้าเราพึงได้ทักขิณียบุคคลผู้ประเสริฐ แม้เดือนหนึ่งสองเดือน
เราก็ไม่หวั่นไหว ไม่ท้อแท้ใจ พึงให้ทานอันอุดม เมื่อให้ทานแก่
อินทพราหมณ์นั้น เราจะได้ปรารภนายศและลาภก็หามิได้ เราปรารภนา
พระสัพพัญญุตญาณ (เท่านั้น) จึงได้ประพฤติกกรรมเหล่านั้น ฉะนี้

อกิตติดาบสได้ให้ทานครั้งนี้เพื่อสะสมเป็นบารมีอันเป็นปัจจัยให้บรรลุ
สัมมาสัมโพธิญาณในอนาคต ในปรมัตถทีปนี อรรถกถาขุททกนิกาย จริยาปิฎก
มีข้อความว่า อกิตติดาบส ได้บำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการ ในขณะที่กำลังให้ทาน

การบำเพ็ญทานบารมี ก็เพื่อละคลายความติดข้องในทรัพย์สมบัติให้ลดน้อยลง เราติดข้องในวัตถุสิ่งของต่าง ๆ เพราะเราอยากให้ตัวเรามีความสุข ถ้าเราไม่รู้จักให้สิ่งของอะไร ๆ แก่คนอื่นบ้าง แล้วเราจะดับการยึดมั่นในความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนได้อย่างไร อภิตติดาบสได้บำเพ็ญศีลบารมี คือ กายและวาจาที่เป็นกุศล และได้ช่วยพราหมณ์ด้วยการให้อาหาร ได้สั่งสมการเสวยสละ การสละนั้นไม่เพียงแต่สละชีวิตของเพศศฤง์สเหล่านั้น กุศลทั้งหมดทุกประเภท เป็นการสละละความติดข้อง สละความเป็นผู้ที่ติดข้องในความเป็นตน ในความสุขสบายของตน อภิตติดาบสสละความสุขสบายของตน เมื่อไม่มีอาหารกินถึง ๓ วัน อภิตติดาบสได้สั่งสมปัญญาบารมี ปัญญาบารมี ไม่ใช่เฉพาะแต่เพียงสัมมาทิฐิในองค์มรรค ๘ เท่านั้น แต่ประกอบด้วยปัญญาทุกระดับชั้น แม้พระโพธิสัตว์ในพระชาติที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็สะสมปัญญาบารมี รู้ว่าอกุศลเป็นอกุศล กุศลเป็นกุศล รู้ปัจจัยที่จะบรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ ขณะให้อาหารพราหมณ์ ก็มีความเพียรหรือความกล้าซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในกุศลทุกประเภท ความเพียรทำให้กุศลจิตมีกำลังที่จะทำกุศลกรรมให้สำเร็จได้ อภิตติดาบส มีขันติความอดทน เต็มใจที่จะทนหิว ๓ วัน และถ้าเหตุที่จะให้อาหารเป็นทานนานกว่านั้นเพียงใด ก็จะอดอาหารได้นานเพียงนั้น แม้ว่าจะนานถึง ๑ หรือ ๒ เดือน อภิตติดาบสยังได้บำเพ็ญสัจจบารมี สัจจบารมี มีประการต่าง ๆ ไม่ใช่แต่เพียงพูดคำจริง แต่เป็นความจริงใจทั้งในการกระทำและความคิด รู้ความจริงว่า กุศลเป็นกุศล อกุศลเป็นอกุศล ไม่หลอกตัวเอง เมื่อเป็นความผิดและความไม่ดีของตัวเอง แม้จะละเอียดและเล็กน้อยเพียงใด ควรเข้าใจให้ถูกต้องว่า เมื่อให้สิ่งใด หวังได้สิ่งใดเพื่อตน ก็จะไม่ใช้ความจริงใจที่เป็นกุศล อาจเข้าใจผิดได้ว่าอกุศลเป็นกุศล อภิตติดาบสมิอหยาศัยที่จะให้จริง ๆ และไม่ได้หวังที่จะได้รับผลประโยชน์ใด ๆ สัจจบารมีเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการอบรมเจริญปัญญา จะต้องตรงต่อความเป็นจริงในสิ่งที่ได้เข้าใจแล้ว และในสิ่งที่ยังไม่ได้เข้าใจ มิฉะนั้นแล้วปัญญาก็ไม่เจริญขึ้นได้เลย พระโพธิสัตว์

สั่งสมความมั่นคงเป็นอธิฐานบารมี ไม่หวั่นไหวที่จะเพียรบำเพ็ญปัญญาบารมี พร้อมทั้งบารมีอื่นๆ จนกว่าจะบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ อภิตติดาบสมิเมตตาคิดถึงความสุขสบายของพราหมณ์ไม่ได้คิดถึงตัวเอง มีอุเบกขาบารมี ไม่มีโทสะ แม้ว่าจะไม่ได้กินอาหาร ๓ วัน มีอุเบกขาในความไม่แน่นอนผันแปรของชีวิต ความเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม เป็นปัจจัยให้เกิดอุเบกขา

บทความนี้แสดงให้เห็นว่า การทำกุศลกรรมเป็นการสั่งสมบารมี ดังที่เราได้เห็นแล้วว่า มีความดี ๑๐ ประการ ที่เป็นประเภทบารมี ความดีไม่ได้เป็นบารมีเสมอไป จะเป็นบารมีก็ต่อเมื่อทำกุศลกรรมนั้นเพื่อละคลายกิเลสจนถึงที่สุดเมื่อดับกิเลสได้ในขณะที่ตรัสรู้อรียสัจธรรม การบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ เป็นไปพร้อมกับการอบรมเจริญปัญญา รู้ความจริงของสภาพธรรมตามพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงในชีวิตประจำวัน อาจไม่ได้รับรู้สภาพธรรมได้บ่อยๆ แต่ก็มีโอกาสที่จะสะสมกุศลประเภทอื่นๆ ที่เป็นบารมีได้ ทำให้ไม่ท้อถอยเมื่อรู้ว่า กุศลทุกประเภทและทุกระดับชั้นเป็นบารมี เป็นปัจจัยที่อุปการะให้ดำเนินไปสู่การรู้แจ้งอรียสัจธรรม เมื่อช่วยเหลือแนะนำคนที่กำลังเป็นทุกข์ หรือปลอบโยนใจให้คลายทุกข์ ก็เป็นโอกาสที่ได้สะสมบารมี ซึ่งจะ เป็นปัจจัยในการลดละความเห็นแก่ตัวและกิเลสอื่น ๆ

การอบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งนำไปสู่การตรัสรู้ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องไกลเกินกว่าที่จะเป็นไปได้สำหรับคนธรรมดา เป็นหนทางที่ยาวไกลกว่าที่จะบรรลุได้ จะมั่นคงในพระธรรมขึ้น เมื่อรู้ว่า พระธรรมที่พระองค์ทรงแสดงแล้วนั้นสามารถพิจารณาจนเข้าใจและรู้ความจริงและนำมาใช้ประพฤติตามได้ ในชีวิตประจำวัน การอบรมเจริญปัญญาค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป เช่นเดียวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เช่น ภาษาต่างประเทศ ก็จะต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ค่อยๆ คล่องขึ้น ขันติบารมีก็ขาดไม่ได้เลยในการเจริญปัญญาเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง ความเข้าใจเรื่ององค์มรรคซึ่งแต่ละองค์ก็ทำกิจของตน ๆ จะ

ทำให้รู้ได้ว่า ไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคลใดๆ อบรมเจริญปัญญา ไม่ต้องปรับเปลี่ยน
ความเป็นอยู่เฉพาะเจาะจงที่จะให้เกิดปัญญา ปัญญาจะอบรมเจริญขึ้นได้
เมื่อมรรคองค์อื่น ๆ เกิดขึ้นกระทำกิจร่วมกันตามการสะสมของบารมีทั้งหลาย
ไม่ควรท้อใจในหนทางที่แสนไกลข้างหน้า อย่างน้อยที่สุดก็มีการเริ่มเข้าใจ
สภาพธรรมที่กำลังปรากฏขณะนี้ ทางทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ ทวาร

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงปัจจัยของการอบรมปัญญารู้ว่าธรรมใดดี
เป็นกุศล และปัจจัยที่ทำให้ดับกิเลสทั้งหลาย เมื่ออบรมเจริญหนทางของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จะได้รู้เห็นอริยสัจธรรมของตนเอง
เห็นความเห็นแก่ตัวและกิเลสอื่นๆ ของตนเอง การเปลี่ยนจากความเห็นแก่ตัว
ไปเป็นการละคลายจากความรู้เป็นความรู้ที่มากมายมหาศาล การเปลี่ยนแปลง
ดังกล่าวจะเกิดขึ้นในเวลาไม่นานเลยได้อย่างไร เป็นการอบรมที่ยาวนาน ทั้ง
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกของพระองค์ก็ต้องดำเนินหนทางไกลอย่างนี้
จึงจะตรัสรู้อริยสัจธรรม ๔ พ้นจากสังสารวัฏได้ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค
โกฏฐคามวรรคที่ ๓ วัชชีสูตรที่ ๑ ว่าด้วยการตรัสรู้และไม่ตรัสรู้ อริยสัจ ๔
มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ โกฏฐคามในแคว้นวัชชี
ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสว่า
ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้แทงตลอดอริยสัจ ๔
เราด้วย เธอทั้งหลายด้วย จึงแล่นไป ท่องเที่ยวไปยังสังสารวัฏฏ์นี้
ตลอดกาลนานอย่างนี้ อริยสัจ ๔ เป็นฉนวน คือ เพราะไม่ได้ตรัสรู้
ไม่ได้แทงตลอด ทุกขอริยสัจ ๑ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ๑ ทุกขนิโรธ
อริยสัจ ๑ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ๑ เราด้วย เธอทั้งหลาย
ด้วย จึงแล่นไป ท่องเที่ยวไปยังสังสารวัฏฏ์นี้ตลอดกาลนานอย่างนี้
ดูกร ภิกษุทั้งหลายทุกขอริยสัจ เราด้วย เธอทั้งหลายด้วย ตรัสรู้

แล้ว แหวงตลอดแล้ว ทุกขสมุทยอริยสัจจ...ทุกขนิโรธอริยสัจจ...
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ เราด้วย เธอทั้งหลายด้วย ตรัสรู้
แล้วแหวงตลอดแล้ว ตัณหาในภพขาดสูญแล้ว ตัณหาที่จะนำไปสู่
ภพสิ้นแล้ว บัดนี้ ภพใหม่ไม่มี



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิฯ คือ ศึกษาและปฏิบัติธรรม เผยแพร่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎก จัดพิมพ์เอกสารประกอบการศึกษาพระไตรปิฎก เผยแพร่เป็นสาธารณกุศล

คณะกรรมการบริหาร

ประธานกรรมการ	นางสาวสุจินต์ บริหารวนเขตต์
รองประธานกรรมการ	นางสาวดวงเดือน บาร์มีธรรม
กรรมการ	พลเอก สพรั่ง กัลยาณมิตร
	นาวาอากาศตรี เกื้อกูล แสนทอง
	หม่อมบงกชปริยา ยุคล
	นายจรัญ ภัคธีรนากุล
	นายอรรถนพ หอมจันทร์
กรรมการและเหรัญญิก	นางสาวประภัสสร เหวระกุล
กรรมการและเลขานุการ	พลตรี ดร. วีระ พลวัฒน์

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ
เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิฯ
และสนใจเป็นสมาชิกชมรมบ้านธัมมะ มศพ.
โปรดติดต่อมูลนิธิฯ หรือกรรมการของมูลนิธิฯ
๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๖๘ ๐๒๓๔

โทรสาร ๐ ๒๘๗๗ ๙๖๙๓

<http://www.dhammahome.com>

E-mail: info@dhammahome.com

ชมรมบ้านธัมมะ มศพ.

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

www.dhammahomefellowship.com

โทรศัพท์ ๐๘ ๕๖๒๑ ๗๑๐๖

รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุฯ
โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพฯ ฯ	อสมท.	๑๔๙๔	๐๙.๐๐ น.	ทุกวัน
	รัฐสภา เอฟ.เอ็ม.	๘๗.๕	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	รัฐสภา เอ.เอ็ม.	๑๐๗๑	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	สวพ. เอฟ.เอ็ม.	๙๑	๐๕.๓๐ น.	ทุกวัน
	พล.๑	๑๔๒๒	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
			๑๗.๐๐ น.	ทุกวัน
			๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	ตชด.	๕๗๖	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	ทอ.๐๑	๙๔๕	๑๘.๑๐ น.	ทุกวัน
	พล.ปตอ.	๕๙๔	๒๓.๓๐ น.	ทุกวัน
	สวท.	๘๓๗	๒๒.๑๐ น.	ทุกวัน
	ไทธรรม เอฟ.เอ็ม.	๙๕.๒๕	๑๗.๐๐ น.	จ. - ศ.
กาญจนบุรี	พล.ร.๙	๑๕๓๙	๐๔.๐๐ น.	อาทิตย์
ปราจีนบุรี	มทบ.๑๒	๘๕๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
ปราจีนบุรี	พล.ร.๒ รอ. เอฟ.เอ็ม	๘๘.๒๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
ประจวบฯ	ค่ายธนระริชต์ เอฟ.เอ็ม	๙๖.๒๕	๑๓.๐๐ น.	ทุกวัน
กำแพงเพชร	ทภ.๓	๗๓๘	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ. ๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ขอนแก่น	รต.	๑๑๕๒	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	มจร. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	วปถ.๒	๗๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ. - ส.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
เชียงราย	ทอ.๐๑๕	๑๒๒๔	๑๘.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓	๙๙๙	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครสวรรค์	ทภ.๓	๘๐๑	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
น่าน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
เพชรบูรณ์	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.

พิษณุโลก	ทภ.๓	๑๑๑๖	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓	๑๒๔๒	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.ร. ๔	๑๓๗๗	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
แพร่	ทภ.๓	๕๘๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พะเยา	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๒๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิจิตร	ทภ.๓	๑๔๔๙	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ภูเก็ต	๑ ปณ.เอฟ.เอ็ม.	๘๙	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ลำพูน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ชลบุรี	ส.ว.ย. วัดศรีมหาธาตุ (FM)	๑๐๒.๗๕	๐๙.๐๐ น.	ทุกวัน
ระยอง	พล.ม.๒รือ.	๗๗๔	๐๕.๓๐ น.	ทุกวัน
สุราษฎร์ธานี	สวท. เอฟ.เอ็ม.	๘๙.๗๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ปัตตานี	ทภ.๔	๙๓๖	๑๐.๐๐ น.	ทุกวัน
นครศรีธรรมราช	ทภ. ๔	๖๘๔,๑๐๔๔	๐๖.๐๕ น.	จ. - ส.
สุโขทัย	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๒๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓	๘๒๘	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุตรดิตถ์	ทภ.๓	๑๒๘๗	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุบลราชธานี	ทอ. ๐๘	๘๐๑	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน

**รายการ “บ้านธัมมะ” ทางสถานีโทรทัศน์
โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา**

สถานี	เวลา	วัน
สทท.๑๑	๐๔.๐๐ น.	เสาร์
TNN2	๐๗.๐๐ น.	เสาร์
TNN2	๐๒.๐๐ น.	อาทิตย์
TNN2	๑๖.๐๐ น.	พุธ
รัฐสภาช่อง ๑๐, ๒๐	๐๘.๐๐ น.	อาทิตย์
Dr.TV ช่อง ๒๗๒	๐๕.๐๐ น.	เสาร์ - อาทิตย์

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙
เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ www.dhammadhome.com



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

โทรสาร ๐๒ ๘๗๗ ๙๖๙๓

<http://www.dhammahome.com>

www.dhammahomefellowship.com

E-mail: info@dhammahome.com



9786168004111

ตามรอยพระบาท

ISBN 978-616-8004-11-1