

ตามรอยพุทธธรรม

- หลักการหรือคำสอนใดก็ตาม ที่เป็นเพียงการคิดค้นหาเหตุผล ในเรื่องความจริงเพื่อสนองความต้องการทางปัญญา โดยมีได้ มุ่งหมายและมิได้แสดงแนวทางสำหรับประพฤติปฏิบัติในชีวิต จริงอันนั้นให้ถือว่าไม่ใช่พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ถือ ว่าเป็นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งในที่นี้เรียกว่า “พุทธ ธรรม”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)


- **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า** ทรงค้นพบพระธรรมในธรรมชาติ จึงบังเกิดเป็น พระพุทธศาสนาในกาลต่อมา
- **ธรรมะ** มีอยู่แล้วในธรรมชาติ เป็นกฎธรรมชาติ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้ ทรงบัญญัติหรือสร้างขึ้นใหม่ เพียงแต่พระองค์ทรงฝึกฝนอบรมตนจนรู้แจ้งในธรรมชาติ แล้วจึงนำเผยแพร่ให้แก่หมู่ชน ที่ยังวนเวียนอยู่ใน “ทุกข์” ให้ได้เจริญรอยตามบนหนทาง แห่งการ “ดับทุกข์” และ “เป็นสุข” เพื่อกระทำหน้าที่ที่ถูกต้องครั้งหนึ่งของการเกิดมาเป็น มนุษย์เป็นชาวพุทธที่พบพระพุทธศาสนา

- **พุทธศาสนา** เป็นศาสนาของผู้รู้แจ้ง เป็นศาสนาที่เชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ว่าทุกคนสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมได้ด้วยความเพียรของตน
- **หลักธรรมคำสอน** จึงมุ่งสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยปัญญาและอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทัน ตามความเป็นจริง โดยมีวัตถุประสงค์สูงสุดคือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจากวัฏจักรเวียนว่ายตายเกิด เช่นเดียวกับที่พระศาสดาทรงหลุดพ้นได้ด้วยกำลังสติปัญญาและความเพียร ซึ่งเป็นผู้หลุดพ้นในฐานะของมนุษย์ปุถุชน มิใช่เทพเจ้าหรือทูตของพระเจ้าองค์ใด

ข้อธรรมคำสอนที่สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้

- **อกาลิโก** (ไม่ขึ้นกับกาลเวลา พร้อมเมื่อใด บรรลุได้ทันที)
- **เอหิภุชสีโก** (เชิญชวนให้มาพิสูจน์ เพราะเป็นของจริงและดีจริง)
- **โอบนยโก** (ควรน้อมเข้ามาไว้ในใจด้วยการปฏิบัติให้ถึงเป้าหมาย คือ นิพพาน)
- **ปัจจุตตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ** (อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน)
- แม้กาลเวลาล่วงมาถึง ๒,๖๐๐ ปี ยังสามารถน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผล ทำให้ชีวิตเป็นสุขแท้ ทั้งแก่ส่วนบุคคล สังคม ประเทศชาติและมวลมนุษยชาติ

สรุป

- พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการกระทำ (การปฏิบัติ)
- เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิต ที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้และเริ่มแต่บัดนี้
-  ศาสนาแห่งชาติแห่งการอ้อนวอนปรารภหรือศาสนาแห่งความหวังหวังกังวล
- ปัจจุบันนี้ คนมากมายเป็นชาวพุทธกันเพียงในนาม โดยไม่มีทั้งความรู้และการปฏิบัติของชาวพุทธ สภาพเช่นนี้เป็นเหมือนเมฆหมอกที่บดบังแสงสว่างและความงามแห่งคุณค่าของพระพุทธศาสนา
- บุคคลไม่เจริญงอกงามในธรรม สังคมก็สูญเสียบประโยชน์มากมายที่พึงได้จากพุทธศาสนา

ถาม : พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?

- **ตอบ** : องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น ตรัสรู้กฎของธรรมชาติและ
ความจริงที่ปรากฏอยู่ในกฎของธรรมชาติ
นั้น

กฎ

กฎของกระจก

คือ สะท้อนความจริง



กฎของเวลา

คือ ไม่ย้อนคืนกลับมา



กฎของกรรม

คือ... ทำอย่างไรได้อย่างนั้น



• **ตอบ :**

- ๓๓ ๓๓ **พระธรรม** คือ ความจริง
- ๓๓ ๓๓ **พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ** คือ ความรู้ในสังขาร
- ๓๓ ๓๓ **อริยสัจ** คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ
- ๓๓ ๓๓ **ไตรลักษณ์** คือ ลักษณะสามัญ ๓ ประการของสรรพสิ่ง
- ๓๓ ๓๓ **อิทัปปัจจยตา** คือ กฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่ว่าด้วยการอิงอาศัย เป็นเหตุปัจจัยต่อกัน
- ๓๓ ๓๓ **ปฏิจจนุปบาท** คือ การอาศัยพร้อมกันจึงเกิดมีขึ้น
- ๓๓ ๓๓ **มรรคมรรค ๘** คือ แนวทางปฏิบัติอันประเสริฐ ๘ ประการ

ธรรมะ คืออะไร?

- คือ ธรรมดา
- คือ ธรรมชาติ
- คือ ความจริง
- คือ ทั้วกฎของธรรมชาติ
- ธรรมะ คือ คำสอนสั่งชี้แสดงของพระพุทธเจ้า

ลักษณะทั่วไปพุทธธรรม

- แบ่งออกเป็น ๓ ภาค ดังนี้



- **๑.ภาคัมัชฌนธรรมเทศนา** ภาคสังฆธรรม ว่าด้วยความเป็นจริงที่เป็นอยู่โดยธรรมชาติ สภาวะของสิ่งทั้งหลายหรือธรรมชาติและความเป็นไปโดยธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นกฎธรรมชาติ เป็นกฎธรรมดา



- **๒.ภาคัมัชฌิมาปฏิปทา** ภาคจริยธรรม ว่าด้วยการถือเอาประโยชน์จากความรู้ ความเข้าใจในสภาพและความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย นำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวสภาวะ และตัวภพนั้น ไปใช้ประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตจริง โดยยึดถือปฏิบัติ บนทางสายกลาง

ชีวิต ควรเป็นอยู่อย่างไร

=

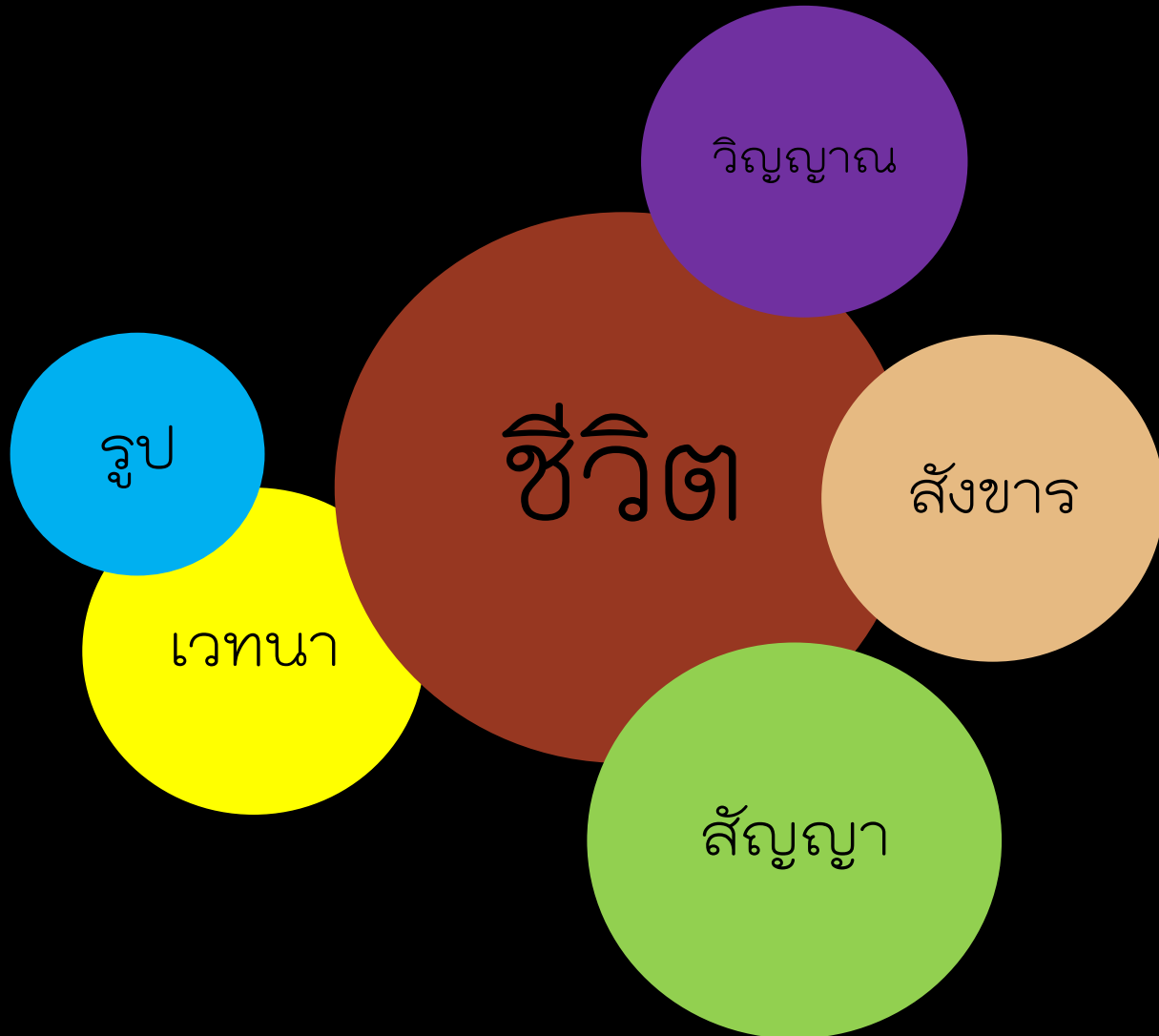
- **๓. ภาคอารยธรรมวิถี** บทบันทึกพิเศษท้ายบทเชิงวิชาการ เพื่อการทำความเข้าใจ ลึกซึ่งจำเพาะเรื่อง จำนวน ๖ บท

ชีวิตที่ดี เป็นอย่างไร



๑.ภาคมัชฌิมนธรรมเทศนา

หมวดที่ ๑ : ทุกข์ ชีวิตคืออะไร?



1. ชั้น 5

- ชั้น 5 คือ องค์ ประกอบของมนุษย์ ได้แก่
- ⇒ 1. **รูป** (ร่างกาย)
 - ⇒ 2. **เวทนา** (ความรู้สึก ⇒ สุข ทุกข์ อเบกขา)
 - ⇒ 3. **สัญญา** (ความจำ)
 - ⇒ 4. **สังขาร** (สิ่งที่ปรุงแต่งจิต)
 - ⇒ 5. **วิญญาณ** (ความรู้แจ้ง หรือการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และจิตใจ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส และใจ รวมเรียกว่า วิญญาณ 6 หรืออายตนะ 6)

อายตนะ ๖

- **อายตนะ** แปลว่า ที่เชื่อมต่อ หรือแดนรับรู้ หมายถึง สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ แदनเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้หรือที่มาของความรู้หรือที่มาของความรู้ แปลอย่างง่ายๆ ว่า ทางรับรู้ ๖ อย่าง ดังนี้
- **อายตนะภายใน** หมายถึง สื่อเชื่อมต่อที่อยู่ในตัวคน (อินทรีย์ ๖) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- **อายตนะภายนอก** หมายถึง สื่อเชื่อมต่อที่อยู่นอกตัวคน (อารมณ์ ๖) คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อารมณ์

อายตนะ ๖ อารมณ์ ๖ และวิญญาณ ๖

จักขุ	ตา	เป็นแดน รับรู้	รูป	รูป	เกิดความรู้ คือ	จักขุวิญญาณ	เห็น
โสตตะ	หู	➡	สัทตะ	เสียง	➡	โสตวิญญาณ	ได้ยิน
ฆานะ	จมูก	➡	คันธะ	กลิ่น	➡	ฆานวิญญาณ	ได้กลิ่น
ชีวหา	ลิ้น	➡	รส	รส	➡	ชีวหาวิญญาณ	รู้รส
กาย	กาย	➡	โณภูฐัพพะ	สิ่งที่ต้องกาย	➡	กายวิญญาณ	รู้สิ่งต้องกาย
มโน	ใจ	➡	ธรรมารมณ์	เรื่องในใจ	➡	มโนวิญญาณ	รู้เรื่องในใจ

- “ภิกษุทั้งหลาย นี่คือ ทุกขอริยสัจ : ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งทีรักเป็นทุกข์ ปรรณาสังใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”

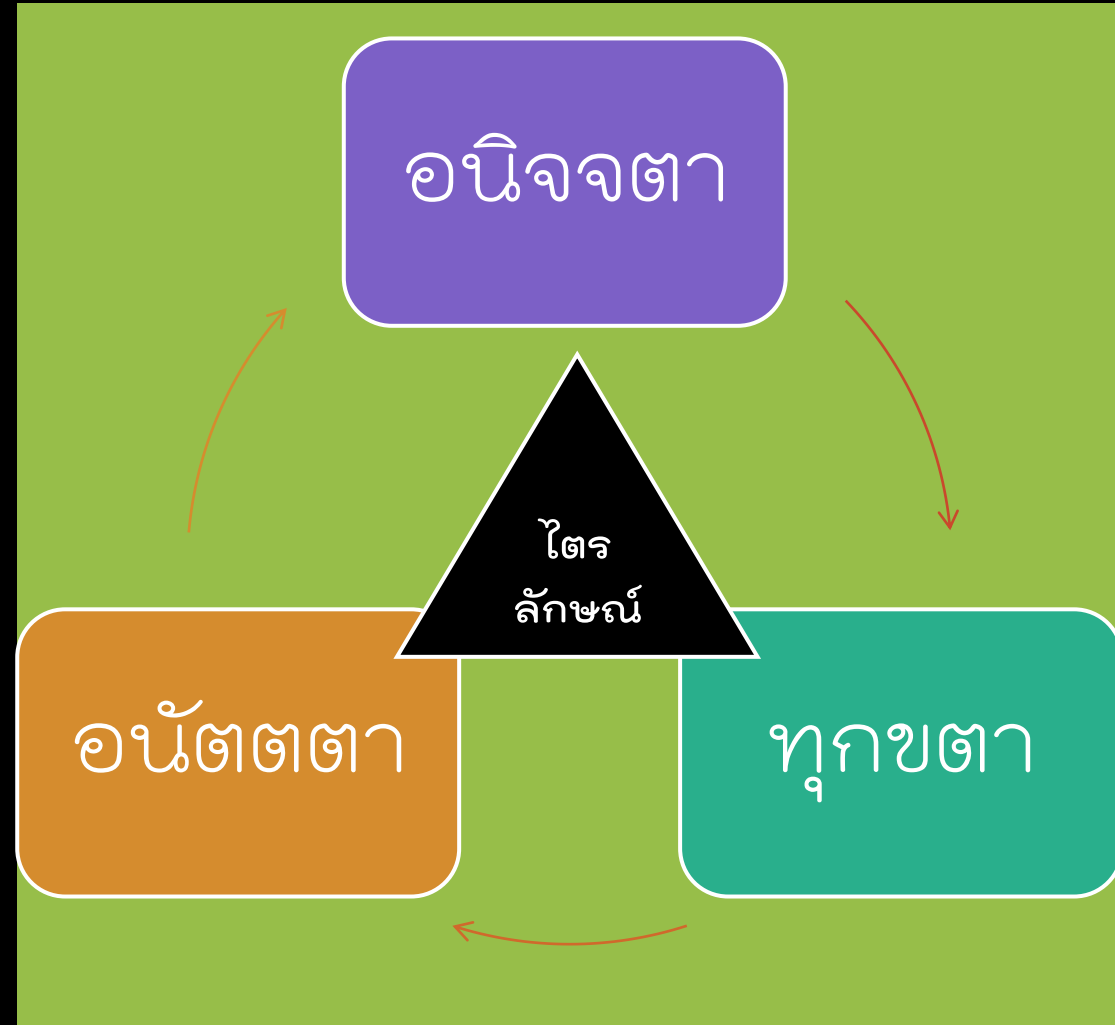
พุทธพจน์

๓ ไตรลักษณ์

ชีวิตเป็นอย่างไร?

- **อนิจจตา** : ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป
- **อนัตตตา** : ความเป็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวใช้ตัวตน ความไม่มีตัวตนจริงแท้ที่จะเป็นเจ้าของครอบครองสิ่งบังคับ ให้เป็นไปอย่างไรๆ ได้
- **ทุกขตา** : ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการ เกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลง ไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยค้นหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยค้นหาอุปาทาน

มุ่งแสดงถึงสิ่งทั้งหลายว่า ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ล้วนเกิดดับ เกิดขึ้นและดับลงเป็น ล้านๆ ครั้งในเสี้ยววินาที เกิดดับๆ ตลอดเวลาหากไม่ตระหนักถึงกฎแห่งไตรลักษณ์ จึงยังหลงเข้าใจผิดคิดว่า สิ่งปรากฏนั้นเป็นของจริงและมีตัวตน



หมวดที่ ๒ : สมุทัย

๓.ชีวิต เป็นไปอย่างไร?

- ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ เมื่อต้องขจัดทุกข์ จึงต้องขจัดเหตุ และปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อทำเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การดับทุกข์ให้เกิดขึ้น ผลที่ได้ก็คือ การดับทุกข์ ความเป็นเหตุเป็นผลนั้น เรียกว่า **ปฏิจลสมุปบาท**



คำจำกัดความ

- **อวิชชา** (ความไม่รู้แจ้ง คือ ไม่รู้ความจริง หรือไม่รู้ตามความเป็นจริง)
- **สังขาร** (ความคิดปรุงแต่ง เจตจำนงและทุกสิ่งที่เกิดใจได้สะสมไว้)
- **วิญญาณ** (ความรู้ต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ คือ การเห็น-ได้ยิน- ฯลฯ-รู้เรื่องในใจ)
- **นามรูป** (นามธรรมและรูปธรรม ชีวิตทั้งกายและใจ)
- **สฬายตนะ** (อายตนะ คือ ช่องทางรับรู้ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
- **ผัสสะ** (การรับรู้ การประจวบกันของอายตนะ + อารมณ์ (สิ่งที่ถูกรับรู้) + วิญญาณ)
- **เวทนา** (ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ)
- **ตัณหา** (ความทะยานอยาก คือ อยากได้ อยากเป็น อยากไม่เป็น)
- **อุปาทาน** (ความยึดติดถือมั่น การยึดถือค้ำใจ การยึดถือเข้ากับตัว)
- **ภพ** (ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ สภาพชีวิต ผลรวมกรรมทั้งหมดของบุคคล)
- **ชาติ** (ความเกิด ความปรากฏแห่งขั้นที่ทั้งหลายที่ยึดถือเอาเป็นตัวตน)
- **ชรามรณะ** (ความแก่-ความตาย คือ ความเสื่อม อินทรีย์-ความสลายแห่งขั้น)

กระบวนการเกิด-ดับ ดำเนินอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลาอย่างเงียบเชียบ ยังผลก่อเกิดเป็นความทุกข์ครั้งแล้วครั้งเล่าไม่หยุดหย่อน

- ๑) เพราะมนุษย์ไม่รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ว่าสิ่งนั้นคือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และหนทางให้เกิดความดับทุกข์
- ๒) มนุษย์จึงคิดไปตามความชอบใจ หรือความเชื่อ จึงตั้งเจตนาไปตามสิ่งที่ตนเองปรารถนาให้เป็นหรือเป็นไปตามความเคยชิน
- ๓) เมื่อมนุษย์ตั้งเจตนาไปอย่างไรจึงรับรู้ไปในทิศทางนั้น
- ๔) เกิดความรับรู้นามธรรมและรูปธรรมต่างๆ ตามเจตนาที่ตั้งไว้
- ๕) รับรู้สิ่งที่ใจนึกคิดปรุงแต่งเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ๖) เมื่อช่องทางการรับรู้ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เริ่มทำงานเกิดเป็นการกระทบกับสิ่งที่เข้ากระทบ

- ๗) เมื่อกระทบแล้ว ความรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือเฉยๆ จึงเกิดขึ้น
- ๘) ถ้ารับรู้แล้ว เกิดความรู้สึกสุขจึงวิ่งเข้าหา ถ้าเกิดความรู้สึกทุกข์ จึงผลักออกไป
- ๙) เพติดเพลิดยินดีเกิดเป็นอาการยึดติดในสิ่งนั้น
- ๑๐) เกิดเป็นอาการปรุงแต่งปรารถนาที่จะครอบครองสิ่งนั้นหรือความรู้ันั้นอีก
- ๑๑) เกิดมีตัวตนผู้รับรู้
- ๑๒. สุดท้ายภาวะเหล่านี้ก็ต้องดับสูญไป...

“ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นเห็นธรรม
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจจสมุปบาท”

พุทธพจน์

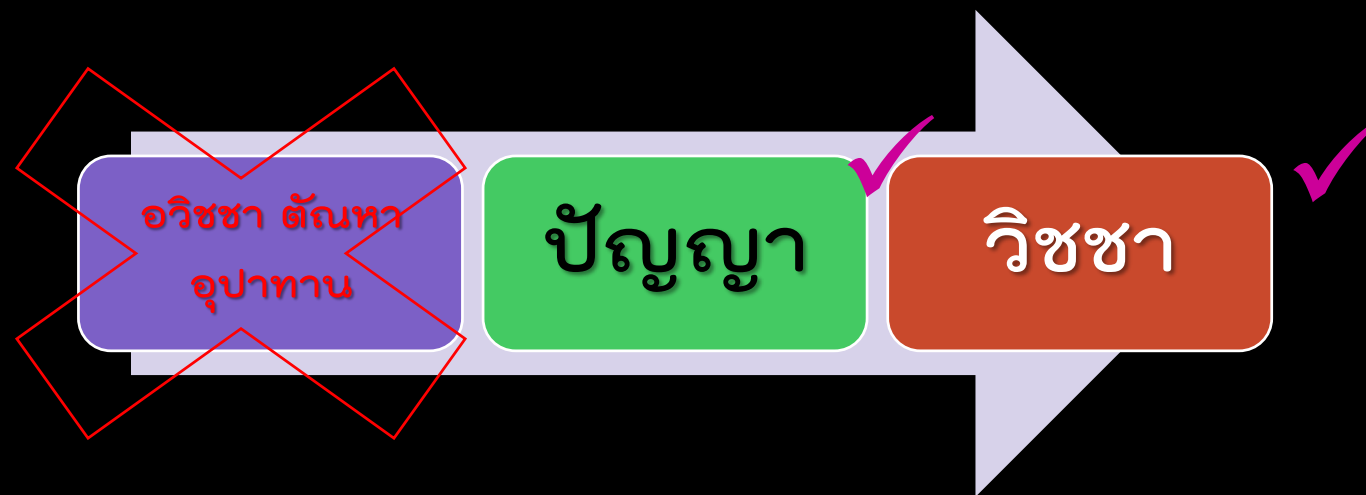
หมวดที่ ๓ : นิโรธ

๔.ชีวิต ควรให้เป็นอย่างไร?

- **นิพพาน** ประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิตนี้
- **ประเภทของนิพพาน** แต่แบ่งมองเป็น ๒ ด้าน
 - **ด้านที่หนึ่ง** คือ นิพพานในแง่ของความสิ้นกิเลส ซึ่งมีผลต่อการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกหรือต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
 - **ด้านที่สอง** คือ นิพพานในแง่ที่เป็นภาวะจำเพาะล้วนๆ แท้ๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของผู้บรรลุไม่อาจหยั่งถึงด้วยประสบการณ์ทางอินทรีย์ ๕ เป็นเรื่องนอกเหนือจากประสบการณ์ที่เนื่องด้วยขันธ์ ๕ ทั้งหมด

ภาวะแห่งนิพพาน

- เมื่อ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน** ดับหายไป จึงเกิดเป็น **ปัญญา** เป็น **วิชา** ที่สว่างแจ้งขึ้น ทำให้มองเห็นโลก ชีวิตและสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย อย่างถูกต้องชัดเจนตรงตามความเป็นจริง เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ละเอียด ประณีต ลึกซึ้ง ปลอดใสร เยือกเย็น อิ่มเอิบ เบิกบาน



ภาวะของผู้บรรลุนิพพาน

- **อรหันต์** (ผู้ควรหรือผู้ไกลกิเลส)
- **ชีณาสพ** (ผู้สิ้นอาสวะแล้ว)
- **อเสขะ** (ผู้ไม่ต้องศึกษา, ผู้จบการศึกษาแล้ว)
- ปริกชีณภวสังโยชน์ (ผู้หมดสังโยชน์ที่ผูกมัดไว้ในภพ)
- วุสิตวันต์ หรือ วุสิตพรหมจรรย์ (ผู้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว)
- กตกรณีย์ (ผู้ทำกิจที่ต้องทำเสร็จแล้ว)
- โอิทการะ (ผู้ปลงการะแล้ว)
- อนุปปัตตสทัตถ์ (ผู้เข้าถึงประโยชน์ตนแล้ว)
- สัมมัทธัญญาวิมุตต์ (ผู้หลุดพ้นเพราะรู้ถูกถ้วน)
- อุดมบุรุษ (คนสูงสุด, คนเยี่ยมยอด)
- **มหาบุรุษ** (คนยิ่งใหญ่ด้วยคุณธรรม, บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน และมีอำนาจเหนือจิตของตน)
- สัมปันนกุศล (ผู้มีกุศลสมบูรณ์)
- บรมกุศล (ผู้มีกุศลธรรมอย่างยิ่ง)

ระดับแห่งการเข้าถึงพระนิพพาน

- **ฌานสมาบัติ** ทั้งหลาย บางครั้งยังเรียกเป็นนิพพานโดยปริยายหรือโดยความหมายบางแง่บางด้าน เช่น มีพุทธพจน์ตรัสเรียก ฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และสัญญาเวทิตนโรธ (นิโรธสมาบัติ) แต่ละอย่างว่าเป็น
 - **ตถังคนิพพาน** (นิพพานด้วยธรรมคู่ปรับหรือนิพพานชั่วคราว)
 - **ทิฏฐุธรรมนิพพาน** (นิพพานเห็นทันตา)
 - **สันทิฏฐิกนิพพาน** (นิพพานที่ผู้บรรลุจะเห็นได้เอง)

คนที่ถูก **ราคะ โทสะ โมหะ** ครอบงำ ย่อมคิดในทางที่จะทำตนให้ลำบากเดือดร้อนบ้าง ทำคนอื่นให้ลำบากเดือดร้อนบ้าง ทำทั้งตนเองและผู้อื่นให้ลำบากเดือดร้อนทั้งสองฝ่ายบ้าง ย่อมเสวยทุกข์โทมนัสทางใจ, อย่างนี้แหละเป็น **สันทิฏฐิกนิพพาน** ; เมื่อใดบุคคลผู้นี้เสวยภาวะปลอดราคะสิ้นเชิง ภาวะปลอดโทสะสิ้นเชิง ภาวะปลอดโมหะสิ้นเชิง (**ราคะขัย โทสะขัย โมหะขัย**), อย่างนี้แล คือ นิพพานที่เป็น **สันทิฏฐิกะ** (ซึ่งผู้บรรลุเห็นได้เอง) **อกาลิกะ** (ไม่ขึ้นกับกาล) **เอหิภัสสิกะ** (เชิญให้มาพิสูจน์ได้) **โอบนยิกะ** (ควรน้อมเข้ามาไว้ในใจ) **ปัจจัตตังเวทิตัพปัง วิญญูหิ** (ซึ่งวิญญูชน พึงทราบจำเพาะตน)

บทสรุปเกี่ยวกับนิพพาน

- **คุณค่าและลักษณะที่พึงสังเกตเกี่ยวกับนิพพาน**

๑. จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตเป็นสิ่งที่อาจบรรลุได้ในชาตินี้

๒. นิพพานเป็นจุดหมายที่คนเข้าถึงได้ ไม่จำกัดชาติชั้น หนีงชาย

๓. นิพพานอำนวยผลที่ยิ่งกว่าล้าพั่งความสำเร็จทางจิตจะให้ได้

ถาม : คนธรรมดาอย่างเราๆ ท่านๆ สามารถนิพพานได้ในชาตินี้จริงหรือ?

- **ตอบ** : นิพพาน แสดงภาวะทางจิตใจ หมายถึง เย็นใจ สดชื่น ชุ่มชื่นใจ ดับความร้อนใจ หายร้อนรน ไม่มีความกระวนกระวายหรือแปลว่าเป็นเครื่องดับกิเลส คือ ทำให้ราคะ โทสะ โมหะ หมดสิ้นไป ทว่าการทำให้ตนเองหมดทุกข์เพียงชั่วคราว เกิดเป็นความสุขสดชื่นชั่วคราว นั้นยังไม่ใช้ภาวะของนิพพาน
- นิพพานมีหลายประเภทและระดับ หากภาวะนิพพานที่คนทั่วไปสามารถสัมผัสรับรู้ได้ เป็นเพียงระดับ **นิโรธ** ที่แปลว่า **“การทำให้ไม่เกิดทุกข์ หรือไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ”** ซึ่ง **“นิโรธ”** เป็นคำไวพจน์ ที่มีความหมายใกล้เคียงกับ **“นิพพาน”**

คุณลักษณะของนิพพาน

ไม่ดำ ไม่ขาว ไม่จำกัดชนชั้นวรรณะ

.....

ไม่มีอื่นอีก ไม่มีใครสร้าง ไม่เห็นด้วยตา

.....

เป็นอิสระ ประณีต บริสุทธิ์

.....

ความจริง ละเอียด

.....

ไร้กังวล สงบ

.....

ประโยชน์ อัจฉรย์

.....

บรมสุข

.....

นิพพานํ ปรมํ สุขํ
(นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง)

มัชฌิมาปฎิบัติ

ข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามธรรมชาติ หรือ ทางสายกลาง

- หมายถึง ข้อปฏิบัติ วิธีการหรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลางๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติไม่เอียงเข้าไปหาขอบสุดสองข้าง ที่ทำให้ติดพันอยู่นิ่งหรือเฉไฉลออกไปนอกทาง
- มีชื่อเรียกง่ายๆ ว่า **มรรค**

๕.ชีวิต ควรเป็นอยู่อย่างไร ?

- มรรคมี่องคฺ ๘
- มีชื่อเต็มว่า **อริยอัฏฐังคิกมัคค์** (อริย+อัฏฐังคิก+มัคค์) แปลว่า
- ทางมีองคฺ ๘ ประการอันประเสริฐ
- ทางมีองคฺ ๘ ของพระอริยะ
- ทางมีองคฺ ๘ ที่ทำให้คนเป็นอริยะ
- ทางมีองคฺ ๘ ที่พระอริยะคือพระพุทธเจ้าทรงค้นพบหรือมรรคา อันประเสริฐ มีองคฺประกอบ ๘ อย่าง

ไตรสิกขา ประกอบด้วย

- **ศีล** ความประพฤติชอบทางกายและวาจา ข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานเพื่อความเป็นปกติ
- **สมาธิ** ความตั้งมั่นแห่งจิต
- **ปัญญา** ความรู้ทั่วทั่วพร้อม รู้อย่างชัดเจน

มรรคมีองค์ ๘

ไตรสิกขา

สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)

สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

๓. ปัญญา

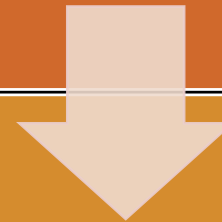


สัมมาวาจา (วาจาชอบ)

สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)

สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

๑. ศีล



สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)

สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

๒. สมาธิ

บุคคลจะเข้าสู่ มรรค

ด้วยปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒ อย่าง ตามพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ ดังนี้

- **๑.ปรโตโฆสะ** ที่ดี = **กัลยาณมิตร**, ปรโตโฆสะหรือเสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ดั่งามฤกต้องเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร (hearing or learning from others; inducement by others)
- ข้อแรกนี้ เป็นองค์ประกอบฝ่ายนอก ได้แก่ปัจจัยทางสังคม อาจเรียกง่ายๆ ว่า **วิธีแห่งศรัทธา**

คุณลักษณะกัลยาณมิตร

- น่ารัก
- น่าเคารพ
- ทรงภูมิปัญญา
- พุดเป็น
- พร้อมรับฟัง
- แกล้งเรื่องลำลึกได้
- ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

- (ปิโย)
- (ครุ)
- (ภาวนีโย)
- (วัตตทา)
- (วจนักขโม)
- (คัมภีร์ัญจะ กะถัง กัตตทา)
- (โน จัญญาเน นิโยชะเย)



“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฏฐิ มี ๒ ประการ ดังนี้
ปรโตโฆษะ และโยนิโสมนสิการ”

- **๒. โยนิโสมนสิการ** คือ การทำในใจโดยแยบคาย; การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามสิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันและโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยทัศนหาอุปทานของตนเข้าจับ (analytical reflection; reasoned or systematic attention)
- ข้อสองนี้ เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน ได้แก่ ปัจจัยในตัวบุคคลอาจเรียกง่ายๆ ว่า **วิธีการแห่งปัญญา**

โยนิโสมนสิการ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

- โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญาบริสุทธิ์

รู้เข้าใจ มองเห็นตามความเป็นจริง

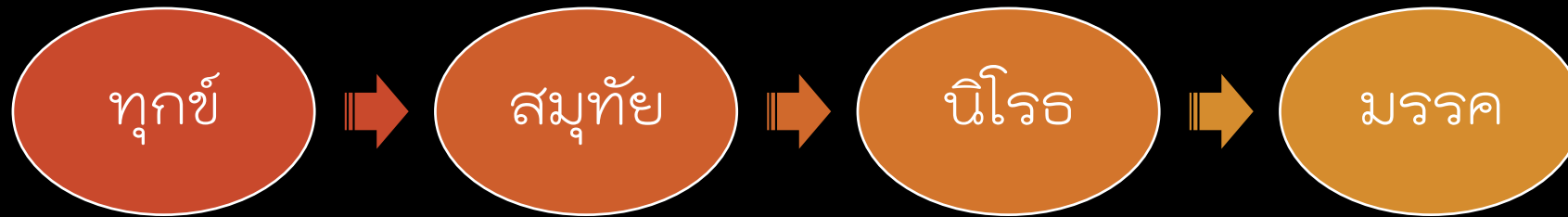
- โยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต

มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือกุศลธรรม

“ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตไม่เอียงเข้าหาที่สูงสุดสองอย่างนั้น ได้ตรัสรู้ข้อปฏิบัติอันมีในท่ามกลาง...
กล่าวคือ มรรคมืองค์แปดอันประเสริฐนี้”

พุทธพจน์

ความจริงสูงสุดในพุทธธรรมอริยสัจ ๔



ทุกข์ อุปมาเหมือน
สมุทัย อุปมาเหมือน
นิโรธ อุปมาเหมือน
มรรค อุปมาเหมือน

โรค
สมุฏฐานของโรค
ความหายโรค
ยารักษาโรค

- “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เหยียบไปบนพื้นแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้า เหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ฉันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ ๔ ฉะนั้น”

พุทธพจน์

• **ทุกข์** คือ สภาพที่ทนได้ยาก ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เมื่อใดก็ตามเกิดอาการยึดติดถ้อยมั่นในภาวะใด สิ่งนั้นย่อมเป็น “ทุกข์” หรือเป็น “ที่ตั้งแห่งทุกข์” ทั้งที่

วัตถุสิ่งของ เงินทอง ร่างกาย บุคคล ที่คิดว่าเป็นของเรา

วันหนึ่งเมื่อไม่ใช่ของเราอีกต่อไป เป็นทุกข์... การไม่ได้ตามที่หวัง เป็นทุกข์...

การไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง ว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงได้และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์...

การประสบกับภาวะไม่ชอบใจ อึดอัด บีบคั้น เป็นทุกข์...

- **สมุทัย** คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

- สาเหตุของทุกข์ คือ “ตัณหา” ตัณหา คือ อากาโรเพลิดเพลีน ยินดี ชอบใจ อยากได้ อยากเป็น อยากมี อยากเอา อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เกิดเป็นความยึดติดถือมั่น ว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อ “ตัณหา” เกิดขึ้นเมื่อใด ก็เตรียมมตัว “ทุกข์” เมื่อนั้น

ทุกๆ ๑ นาที มีคนตาย หรือกำลังตายอยู่ทั่วโลก เช่น ณ นาทีนี้ ประเทศจีนมีคนตาย ประเทศสหรัฐอเมริกามีคนตาย ประเทศยูกันดามีคนตาย และในประเทศไทยก็มีคนตาย ..หากถามว่า “เราเป็นทุกข์ไหม?” คำตอบคือ “ไม่ทุกข์” เพราะไม่รู้จักผู้ตาย จึงรู้สึกเฉยๆ กับความตายของคนเราเหล่านั้น แต่ถ้าเป็นพ่อเรา แม่เรา พี่น้องเรา เพื่อนหรือคนรักของเราตาย เป็นทุกข์ทันที เพราะ บุคคลเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับเรา จึงคิดว่าเขาเป็นของเรา เมื่อความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น ตัณหาเกิดขึ้น ทุกข์จึงเกิดตามมา

• **นิโรธ** คือ ภาวะที่ดับจากต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์

- ภาวะที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่น จิตปลอดโปร่งโล่งสบาย ไม่ถูกกระทบไม่ว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จิตที่เข้าใจทุกข์และสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์แล้วนั้น จะไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์อีกต่อไป จึงสามารถครองชีวิต จัดสรรสิ่งต่างๆ ตามเหตุและปัจจัย ด้วยกำลังสติปัญญาอย่างรู้เท่าทัน

เมื่อเข้าใจ “ทุกข์” และ “สมุทัย” แล้ว เข้าใจตัวกฎของธรรมชาติว่า ทุกสรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ชีวิตเป็นเรื่องชั่วคราว ไม่มีใครที่ไม่ตาย ทุกคนเกิดมาต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ไม่มีใครหรือสิ่งใดสามารถควบคุมให้สิ่งนั้นๆ ไม่เปลี่ยนแปลงได้ ความตายจึงไม่ทำให้ทุกข์ กลับเป็นกำลังสำคัญที่ทำให้ผู้ยังมีชีวิตอยู่ ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีสติและรู้ค่าของการมีชีวิตมากขึ้น

- **มรรค** คือ หนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์

- หนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ทั้งปวง ประกอบด้วย ๘ เส้นทาง เรียกว่า

มรรคมีองค์ ๘

สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) เข้าใจถึงภาวะต่างๆ ที่กำลังปรากฏว่าเป็นเพียงภาวะของชั่วคราวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) เมื่อเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่นึกไปในทางชื่นชมชื่นชอบ หรือไม่ชื่นชมชื่นชอบ หาก

ไตร่ตรองตามสภาพที่เป็นจริงของสิ่งนั้นๆ ด้วยการวางใจเป็นกลาง

สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สื่อสารเพื่อความเกื้อกูลดีงาม

สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) กระทำเพื่อเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความเกื้อกูลดีงาม วางจากความเพลิดเพลิด

ยินดี ยึดติดถือมั่นต่างๆ

สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) เลี้ยงชีพด้วยความถูกต้องชอบธรรม

- **สัมมาวาายามะ** (พยายามชอบ) สร้างความเพียรเพื่อละอกุศลที่จะเกิดขึ้น เจริญกุศลธรรมที่เป็นไปด้วยการดับทุกข์
- **สัมมาสติ** (ระลึกชอบ) ระลึกรู้เสมอถึงภาวะของสิ่งต่างๆ เป็นเพียงองค์ประกอบหรือเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย
- **สัมมาสมาธิ** (จิตตั้งมั่นชอบ) เกิดภาวะจิตที่สงบตั้งมั่น ไม่ถูกกระทบต่อความเปลี่ยนแปลง

ยึดหลักของมรรค

เพื่อเป็นทางปฏิบัติให้บรรลุถึงภาวะพ้นทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

๖.ชีวิต เป็นอย่างไร ?

- เมื่อรู้เท่า รู้ทัน รู้แจ้งในความจริงตามธรรมชาติ ตามธรรมดานี้แล้ว จิตใจจึงหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำ
- ผู้ประพฤติกิจการจึงดำรงสภาวะแห่งพุทธจริยธรรมครองชีวิตอันประเสริฐถูกหลักพุทธธรรม ดำเนินชีวิตไปบนหนทางอันเป็นกุศล ดับซึ่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง เพื่อเป็นผู้พ้นทุกข์เหนือสุขทั้งปวง

ธรรมะไม่ใช่แพะชั้น นิพพานไม่มีขาย

คนไทยนิยมทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน ปล่อยนกปล่อยปลา

มากกว่า ฟังธรรมหรือปฏิบัติธรรม



ชุดขาวของผู้ปฏิบัติธรรม กลายเป็นฉลากของคนดี

ใครที่สามารถหลุดธรรมะเก่าๆ เจ๋งๆ ได้ คนนั้นดูเท่ ฉลาด ลึกล้ำ น่าศรัทธา

ในความเป็นจริง ธรรมะไม่ใช่แพะชั้น หากการปฏิบัติธรรมที่ไม่เข้าถึงการปฏิบัติที่แท้จริง จึงเป็นได้เพียงแพะชั้นชุดขาว ที่ได้รับความสนใจชั่วคราว รอเวลาเอาท์ เมื่อมีสิ่งใหม่มาแทนที่

พฤษภกาษร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เส่นงคง ลำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส

อันวัวควาย ตายเล่า เหลือเขาหนึ่ง
ช้างตายยัง เหลืองา เป็นคักดีศรี
คนเราตาย เหลือไว้ แต่ชั่วดี
บรรดามี ประดับไว้ในโลกา



Photo By : Praing payear

กัลยาณมิตรในยุคเฟสบุ๊ค



- ประเภทของมิตรบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ อาจพิจารณาได้จาก สเตตัส หัวข้อที่พูดคุย หากชักนำไปในทางเลื่อมก่อก่อให้เกิดความหลง ส่งเสริมให้ยึดติด เพลิดเพลินในสิ่งไร้สาระชวนให้ขี้เกียจ พึ่งซ่าน เพื่อจ้อ ยั่วให้โกรธ เกลียดซึ่งแบ่งพรรคแบ่งฝ่าย ก็มีประโยชน์น้อยในการคบหา

ก่ออิฐ หรือสร้างวิหาร??

- หนึ่งในความทุกข์ของคนทำงานที่ต้องประสบ คือ ไม่มีความสุขในงานที่ทำ ไม่มีความสุขในที่ทำงาน ไม่ชอบไม่ถูกใจเพื่อนร่วมงาน หรือทำงานมากแต่รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ฯลฯ
- การเริ่มต้นทำงานด้วยความ “อยากได้” มากกว่า “อยากให้” มองงานเป็นเงื่อนไขของชื่อเสียง อำนาจ เงินทอง ซึ่งเป็นการตั้งเป้าหมายและแรงจูงใจในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง
- การทำงานเพื่อชีวิตเป็นสุขสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มจากการสร้างทัศนคติที่ดี ต่องาน คนทำงานและที่ทำงาน

- เปลี่ยน “การทำงานเพื่อเงิน” เป็น “การทำงานเพื่องาน” หรือเปลี่ยนการทำงานด้วยแรง
ขับของ **ตัณหา** เป็นการทำงานด้วยพลังของ **ฉันทะ**
- ให้ค่าของเงินเป็นเพียง **อุปกรณ์หรือปัจจัยอุดหนุนชีวิต** ไม่ใช่ **จุดหมาย**

- คนงาน ๓ คน กำลังก่อสร้างบางสิ่ง

- เมื่อถามว่า “พวกเขากำลังทำอะไร?”

- คนงานคนแรกตอบว่า “กำลังทำงานหาเงิน”

⇒ ทำเพื่อตน

- คนที่สองตอบว่า “กำลังก่ออิฐ”

⇒ ทำเพื่อทำ

- คนที่สามตอบว่า “กำลังสร้างวิหาร”

⇒ ทำเพื่อธรรม

ธรรมะ ก็คือ

ความจริงของธรรมดา ของชีวิต ของธรรมชาติ

ในชีวิตก็มีทั้งจิตใจ

จิตใจนี้เป็นตัวประจักษ์ของตัวเราแต่ละคน

เวลาศึกษาธรรมชาติ

ตัวธรรมะในจิตใจ

มันก็ศึกษาได้ที่ตัวเอง

เกิดดับๆๆๆ เท่านั้นเอง

- กฎธรรมชาติ ข้อหนึ่ง คือ สิ่งต่างๆ ล้วน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป..... ไม่คงที่ ไม่คงทน ไม่คงตัว..... อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา..... ภาษารธรรมเรียกว่า **“ไตรลักษณ์”**
- อุปมาดัง **“การแวงก้อนรูปที่ติดไฟอย่างรวดเร็ว มองด้วยตาเปล่าเห็นดวงไฟเป็นวงกลม แต่ในความเป็นจริงไม่มีไฟดวงกลม หากมีเพียงรูปติดไฟก้อนเดียว”**
- ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่ให้รู้ตัว ความรู้สึกประเดี๋ยวสุข ประเดี๋ยวทุกข์ จิ่งขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงไปของเหตุและปัจจัย

ความเที่ยงแท้แน่นอนนั้นไม่มี

อนาคตจึงเป็นสิ่งที่เกิดคาดเดา

พรุ่งนี้เราอาจแยกทางจากคนรัก
พรุ่งนี้เราอาจตรวจพบก้อนเนื้อร้าย
พรุ่งนี้เราอาจประสบการณือุบัติเหตุ
พรุ่งนี้เราอาจถูกลอตเตอริรางวัลที่ ๑
หรือแม้แต่พรุ่งนี้ก็ไม่อาจมีอีกแล้ว