

พระพุทธเจ้าสอนอะไร

โดย

สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ จัดทำโดย พฤษภ บัญมา
(pruetboonma@gmail.com)

เผยแพร่ภายใต้ Creative Common 3.0 By

เผยแพร่บนเว็บไซต์

<http://www.weread.in.th>

เมื่อ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๒

แก้ไขปรับปรุง

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๒

เมื่อก่อนพุทธศักราช ๔๐ ปี ได้มีมหาบุรุษท่านหนึ่งเกิดขึ้นมาในโลก เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะและพระนางสิริมหามายาแห่งกรุงกบิลพัสดุ์สักกชนบท ซึ่งบัดนี้อยู่ในเขตประเทศเนปาล มีพระนามว่า "สิทธัตถะ" ต่อมาอีก ๓๕ ปี พระสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรมได้พระนามตามความตรัสรู้ว่า "พุทธะ" ซึ่งไทยเราเรียกว่า "พระพุทธเจ้า" พระองค์ได้ทรงประกาศพระธรรมที่ได้ตรัสรู้แก่ประชาชนจึงเกิดพระพุทธศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธะ) และบริษัท ๔ คือ ภิกษุ (สามเณร) ภิกษุณี (สามเณรี) อุบาสก อุบาสิกา ขึ้นในโลก จำเดิมแต่นั้นบัดนี้ในเมืองไทยมีแต่ภิกษุ (สามเณร) อุบาสกและอุบาสิกา ภิกษุนั้นคือชายผู้ถือบวชปฏิบัติพระวินัยของภิกษุสามเณรนั้นคือชายผู้มีอายุไม่ครบ ๒๐ ปี หรือแม้อายุเกิน ๒๐ ปีแล้วเข้ามาถือบวชปฏิบัติสิกขาของสามเณร อุบาสก อุบาสิกา นั้น คือ คฤหัสถ์ชายหญิง

ผู้นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ที่พึ่ง) และปฏิบัติ
อยู่ในศีลสำหรับคฤหัสถ์ บัดนี้มีคำเรียกชายหญิงทั้ง
เด็ก ทั้งผู้ใหญ่ผู้ประกาศตนถึงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้ง
พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะว่า "พุทธมามกะ"
"พุทธมามกะ" แปลว่า "ผู้นับถือพระพุทธเจ้า ว่า
เป็นพระของตน" พระพุทธศาสนาได้แผ่ออกจาก
ประเทศถิ่นที่เกิดในประเทศต่าง ๆ ในโลก

หลักเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระ
รัตนตรัย (รัตนะ ๓) ได้แก่ **พระพุทธเจ้า**คือ พระผู้
ตรัสรู้พระธรรม แล้วทรงประกาศสั่งสอนตั้งพระพุทธ
ศาสนาขึ้น **พระธรรม**คือสัจจธรรม (ธรรมคือความ
จริง) ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงประกาศสั่ง
สอนเป็นพระศาสดาขึ้น **พระสงฆ์**คือหมู่ชนผู้ได้ฟัง
คำสั่งสอน ได้ปฏิบัติตนและได้รู้ตามพระพุทธเจ้า
บางพวกออกบวชตามได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาและ
สืบต่อวงศ์การบวชมาจนถึงปัจจุบันนี้

ทุกคนผู้เข้ามานับถือพระพุทธศาสนาจะเป็น
ศกฺขีก็ก็ตาม จะถือบวชก็ตาม ต้องทำกิจเบื้องต้น
คือปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะ คือที่พึ่ง
หรือดังที่เรีกรว่านับถือเป็นพระของตน เทียบกับทาง
สกุลคือนับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระบิดาผู้ให้กำเนิด
ชีวิตในทางจิตของตนพุทธศาสนิกชนย่อมสังคัมกับผู้นับ
ถือศาสนาอื่นได้และย่อมแสดงความเคารพสิ่ง
เคารพในศาสนาอื่นได้ตามมรรยาทที่เหมาะสม เช่น
เดียวกับแสดงความเคารพบิดาหรือมารดาหรือ
ผู้ใหญ่ของคนอื่นได้ แต่ก็คงมีบิดาของตนจะนั้น จึง
ไม่ขาดจากความเป็นพุทธศาสนิกชนตลอดเวลาที่ยัง
นับถือพระรัตนตรัยเป็นของตน เช่นเดียวกับเมื่อยัง
ไม่ตัดบิดาของตนไปรับบิดาของเขามาเป็นบิดาก็คง
เป็นบุตรธิดาของบิดาตนอยู่ หรือเมื่อยังไม่แปลง
สัญชาติเป็นอื่นก็คงเป็นไทยอยู่นั่นเอง ฉะนั้น
พระพุทธศาสนาจึงไม่คับแคบผู้นับถือย่อมสังคัมกับ
ชาวโลกต่างชาติต่างศาสนาได้สะดวก ทั้งไม่สอนให้
ลบหลู่ใคร ตรงกันข้ามกลับให้เคารพต่อผู้ควรเคารพ

ทั้งปวง และไม่ซ่อนเร้นหวังกันธรรมไว้โดยเฉพาะ
ใครจะมาศึกษาปฏิบัติก็ได้ทั้งนั้นโดยไม่ต้องมานับถือ
ก่อน ทั้งนี้ เพราะแสดงธรรมที่เปิดทางให้พิสูจน์ได้ว่า
เป็นสัจจะ (ความจริง) ที่เป็นประโยชน์สุขแก่การ
ดำรงชีวิตในปัจจุบัน สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ใน
พระพุทธศาสนา คือ **อริยสัจ ๔**

อริยสัจ แปลว่า "สัจจะของผู้ประเสริฐ (หรือผู้
เจริญ)" "สัจจะที่ผู้ประเสริฐพึงรู้" "สัจจะที่ทำให้เป็น
ผู้ประเสริฐ" หรือแปลรวบรัดว่า "สัจจะอย่าง
ประเสริฐ" พึงทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า มิใช่สัจจะ
ตามชอบใจของโลกหรือของตนเอง แต่เป็นสัจจะทาง
ปัญญาโดยตรง

อริยสัจ ๔

๑) **ทุกข์** ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย
ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิตและความโศก ความระทม

ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ความปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อก็คือ กายและใจนี้เองที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ จะพูดว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวก็ได้

๒) **สมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตใจคือตัณรน ทะยานอยากเพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ตัณรนทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไรต่าง ๆ ตัณรนทะยานอยากที่จะไม่เป็นในภาวะที่ไม่ชอบต่าง ๆ

๓) **นิโรธ** ความดับทุกข์ ได้แก่ดับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าว

๔) **มรรค** ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ทางมีองค์ ๘ คือ ความเห็นชอบ ความ ดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบ

มีบางคนเข้าใจว่า พระพุทธศาสนามองในแง่ร้าย เพราะแสดงให้เห็นแต่ทุกข์และสอนสูงเกินกว่าที่คนทั่วไปจะรับได้ เพราะสอนให้ดับความดิ้นรนทะยานอยากเสียหมดซึ่งจะเป็นไปยาก เห็นว่าจะต้องมีผู้เข้าใจดังนี้จึงต้องซ่อมความเข้าใจไว้ ก่อนที่จะแจก อริยสัจออกไป พระพุทธศาสนา มิได้มองในแง่ร้าย หรือแง่ดีทั้งสองอย่างเดียว แต่มองในแง่ของสัจจะคือ ความจริงซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ ประกอบกันพิจารณา

ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วย ธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้ แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจ ธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรม ก่อนอยู่เสมอสำหรับคฤหัสถ์นั้น คือ ทรงพรณนาทาน พรณนาศีล พรณนาผลของทาน-ศีล ที่เรียกว่า "สวรรค์" (หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดจากทาน-ศีล แม้ในชีวิตนี้) พรณนาโทษของ

กาม (สิ่งที่ผูกใจ ให้รักใคร่ปรารถนา) และอนิสงส์ คือผลดีของการที่พรากใจออกจากกามได้ เทียบด้วย ระดับการศึกษาปัจจุบัน ก็เหมือนอย่างทรงแสดง อริยสัจแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ ต่ำลงมาก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่ระดับ พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของ ผู้ฟังซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่ง ศึกษาแสวงหาความรู้ แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็น ทางเจริญความรู้ในสัจจะที่ตอบได้ตามเหตุผล และ อาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติ ทั้งที่ยังมีต้นหาคือ ความอยากดังกล่าวอยู่นั้นแหละ ทางพิจารณานั้นพึง มีได้เช่นที่จะกล่าวเป็นแนวคิดดังนี้

๑) ทุก ๆ คนปรารถนาสุขไม่ต้องการทุกข์ แต่ ทำไมคนเราจึงยังต้องเป็นทุกข์และไม่สามารถจะแก้ ทุกข์ของตนเองได้ บางที่ยิ่งแก้ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้เหตุผลตามเป็นจริงว่าอะไรเป็นเหตุ ของทุกข์ อะไรเป็นเหตุของสุข ถ้าได้รู้แล้วก็จะแก้ได้ คือ ละเหตุที่ให้เกิดทุกข์ทำเหตุที่ให้เกิดสุข อุปสรรค

ที่สำคัญอันหนึ่งก็คือใจของตนเองเพราะคนเรา
ตามใจตนเองมากเกินไปจึงต้องเกิดเดือดร้อน

๒) ที่พูดกันว่าตามใจตนเองนั้น โดยที่แท้ก็คือ
ตามใจตัณหาคือความอยากของใจ ในชั้นโลก ๆ นี้
ยังไม่ต้องดับความอยากให้หมดเพราะยังต้องอาศัย
ความอยากเพื่อสร้างโลกหรือสร้างตนเองให้เจริญ
ต่อไป แต่ก็ต้องมีการควบคุมความอยากให้อยู่ใน
ขอบเขตที่สมควรและจะต้องรู้จักอึดรู้จักพอใจในสิ่งที่
ควรอึดควรพอ ดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ก็พอครอง
ชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลก
อยู่ทุกกาลสมัยก็คือผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่
ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชา ก็ตั้งใจ
พากเพียรเรียน มีความอยากได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจ
เพียรทำงานให้ดีตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้
แล้วก็ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ ในทางโลก
และก็อยู่ในทางธรรมด้วย

๓) แต่คนเราต้องการมีการพักผ่อน ร่างกายก็

ต้องมีการพัก ต้องให้หลับซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย
จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให้ว่าง ถ้าจิตใจยังมุงคิด
อะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้นก็หลับไม่ลง ผู้ที่
ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูป-เสียงทั้งหลาย
เช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ ให้ต้อง
ฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรีที่ไพเราะที่ดังจ่อหูอยู่
นานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะ
ต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับสภาวะที่
ปราศจากเสียง คือ ความสงบ จิตใจของคนเรา
ต้องการความสงบดังนี้อยู่ทุกวัน วันหนึ่งเป็นเวลาไม่
น้อย นี้คือความสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ
ความสงบความดีนรณะยานอยากของใจ ซึ่งเป็น
ความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า
ความดับทุกข์ก็คือความสงบใจซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุก
ๆ คนต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะช่วยเข้าใจในนิโรธนี้ขึ้น

๔) ควรคิดต่อไปว่าใจที่ไม่สงบนั้นก็เพราะเกิด
ความดีนรณขึ้นและกับัญญัติให้ทำ พุด คิด ไปตามใจที่
ดีนรณนั้น เมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้

แต่การที่ปฏิบัติไปแล้วนั้น บางที ชั่วโมงประเดี้ยว
เดี้ยวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางทีเป็นมลทิน
โทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ควรทราบว่
ท่านเรียกว่า "ทาสของตัณหา" ฉะนั้น จะมีวิธีทำ
อย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหาหรือจะเป็นนายของตัณหา
ในใจของตนเองได้? วิธีดังกล่าวนี้ก็คือ **มรรคมืองค์**
๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

มรรคมืองค์ ๘

๑) **สัมมาทริฐิ** ความเห็นชอบ คือ อริยสัจ ๔
หรือเห็นเหตุผลตามเป็นจริงแม้โดยประการที่ผู้อ่
พิจารณาลงดั่งกล่าวมาโดยลำดับ

๒) **สัมมาสังกัปะปะ** ความดำริชอบ คือ ดำริ
หรือคิดออกจากสิ่งทีผู้กัพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทาง
ไม่พยาบาทมุ่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน

๓) **สัมมาวาจา** วาจาชอบ แสดงในทางเว้น

คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียดให้แตกร้าง
กัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพื่อเจ้าไม่
เป็นประโยชน์

๔) **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ แสดงในทาง
เว้น คือ เว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก
เว้นจากการประพฤตินิन्दในทางกาม

๕) **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้น
จากมิฉณาอาชีวะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่
ชอบ

๖) **สัมมาวายามะ** เพียรพยายามชอบ คือ
เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาป
ที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียร
รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม แต่ให้เจริญยิ่งขึ้น

๗) **สัมมาสติ** ระลึกรชอบ คือ ระลึกไปในทาง
ที่ตั้งของสติที่ดีทั้งหลาย เช่น ในสติปัฏฐาน ๔ คือ
กาย เวทนา จิต ธรรม

๘) **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจชอบ คือ ทำให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่นแน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจจะทำในทางที่ชอบ

มรรคมืองค์ ๘ นี้ เป็นทางเดียว แต่มีองค์ประกอบเป็น ๘ และย่อลงได้ ในสิกขา (ข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ) คือ

ศีลสิกขา สิกขาคือศีล ได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ พุดโดยทั่วไป จะพุดจะทำอะไรก็ให้ถูกชอบ อย่าให้ผิด ประกอบอาชีพอะไรก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่มีอาชีพ เช่น เป็นนักเรียน ต้องอาศัยท่านผู้ใหญ่อุปการะ ก็ให้ใช้ทรัพย์ที่ท่านให้มาตามส่วนที่ควรใช้ ไม่ใช่อย่างสุรุษสุร่ายเหลวแหลก ศึกษาควบคุมตนเอง ให้งดเว้นจากความคิดที่จะประพฤติดตน ที่จะเลี้ยงตนเลี้ยงเพื่อนไปในทางที่ผิดที่ไม่สมควร

จิตตสิกขา สิกขาคือจิต ได้แก่ เพียร

พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ พุดโดยทั่วไป
เรื่องจิตของตนเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพยายามศึกษา
ฝึกฝน เพราะอาจฝึกได้โดยไม่ยากด้วย แต่ขอให้เริ่ม
เช่น เริ่มฝึกตั้งความเพียร ฝึกให้ระลึกจดจำ และ
ระลึกถึงเรื่องที่เป็นประโยชน์ และให้ตั้งใจแน่วแน่
ศึกษาข้อนี้ใช้ในการเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะการ
เรียนจะต้องมีความเพียร ความระลึกความตั้งใจ

ปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญา ได้แก่ เห็น
ชอบ ดำริชอบ พุดโดยทั่วไป มนุษย์เจริญขึ้นก็ด้วย
ปัญญาที่พิจารณา และลงความเห็นในทางที่ถูกที่
ชอบ ดำริชอบก็คือ พิจารณาโดยชอบ เห็นชอบ ก็คือ
ลงความเห็นที่ถูกต้อง นักเรียนผู้ศึกษาวิชาการต่าง
ๆ ก็มุ่งให้ได้ปัญญาสำหรับที่จะพินิจพิจารณาและลง
ความเห็นโดยความถูกต้อง ตามหลักแห่งเหตุผล
ตามเป็นจริง และโดยเฉพาะควรอบรมปัญญาใน
ไตรลักษณ์ และ **ปฏิบัติพรหมวิหาร ๔**

ไตรลักษณ์

หมายถึง ลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา

อนิจจะ ไม่เที่ยง คือไม่ดำรงอยู่เป็นนิตยนิรันดร เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับในที่สุด ทุก ๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

ทุกขะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อย ๆ ทุก ๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อนไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ

อนัตตา ไม่ใช่ "อัตตา" คือ ไม่ใช่ตัวตน อนัตตานี้ ขอรธิบายเป็นลำดับชั้นสามชั้น ดังต่อไปนี้

๑) ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไป ก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัวถ่ายเดียว หรือทำให้

หลงตน ลืมตน มีอคติ คือลำเอียงเข้ากับตน ทำให้
ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่นคิดว่า ตนเป็นฝ่ายถูก
ตนต้องได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป
แต่ตามที่เป็นจริง หาได้เป็นเช่นนั้นไม่

๒) บังคับให้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจ
ไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความต้องการไม่ได้ เช่น
บังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับ
ให้ภาวะของจิตใจชุ่มชื่นว่องไวอยู่เสมอไม่ได้

๓) สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงขั้นสูงสุด เห็น
สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่
ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธรักษาที่
แปลว่า "ตนย่อมไม่มีแก่ตน" แต่ก็ยังมีผู้รู้ซึ่งไม่ยึด
มั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็สามารถ
ปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่และ
สิ่งแวดล้อมโดยเที่ยงธรรมล้วน ๆ (ไม่มีกิเลส
เจือปน)

พรหมวิหาร ๔

คือ ธรรมสำหรับเป็นที่อาศัยอยู่ของจิตใจที่ดี มี ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑) **เมตตา** ความรักที่จะให้เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะให้เป็นทุกข์ เมตตาเป็นเครื่องปลุกอภัยาศัย เอื้ออาทร ทำให้มีความหนักแน่นในอารมณ์ ไม่ร้อนวู่วาม เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรู ไม่เบียดเบียนใคร แม้สัตว์เล็กเพียง ไท่น ให้เดือดร้อนทรมานด้วยความเกลียด โกรธ หรือสนุกก็ตาม

๒) **กรุณา** ความสงสารจะช่วยให้พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียน เป็นเครื่องปลุกอภัยาศัย เพื่อแผ่เจือจาน ช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่าง ๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณข้อสำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลาย มีมารดา บิดา เป็นต้น

๓) **มูทิตา** ความพลอยยินดีในความได้ดีของผู้
อื่น ตรงกันข้ามกับความริษยาในความดีของเขา
เป็นเครื่องปลูกอภัยาศัย ส่งเสริมความดี ความสุข
ความเจริญของกันและกัน

๔) **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลาง ในเวลาที่
ควรวางใจตั้งนั้น เช่น ในเวลาที่ผู้อื่นถึงความวิบัติ ก็
วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจว่า ศัตรูถึงความวิบัติ ไม่
เสียใจว่า คนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทาง
กรรมว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็น
ทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เอง ความเพ่ง
เล็งถึงกรรมเป็นสำคัญดังนี้ จนวางใจลงในกรรมได้
ย่อมเป็นเหตุถอนความเพ่งเล็งบุคคลเป็นสำคัญ นี้
แหละเรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอภัยาศัยให้เพ่ง
เล็งถึงความผิดถูกชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมี
ใจ ยุติธรรมในเรื่องทั่ว ๆ ไปด้วย

ธรรม ๔ ข้อนี้ควรอบรมให้มีในจิตใจ ด้วยวิธีคิด
แผ่ใจ ประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น ออกไปในบุคคล

และสัตว์ทั้งหลายโดยเจาะจงและโดยไม่เจาะจงคือ
ทั่วไป เมื่อหัดคิดอยู่บ่อย ๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรม
เหล่านี้บ่อยเข้าแทนความเกลียด โกรธ เป็นต้น ที่
ตรงกันข้าม จนถึงเป็นอภยาศัยขึ้น ก็จะมีความสุข
มาก

นิพพาน

ได้มีภิกษิตกล่าวไว้ แปลว่า "นิพพานเป็นบรม
สุข คือ สุขอย่างยิ่ง" นิพพาน คือความละตัณหาใน
ทางโลกและทางธรรมทั้งหมด ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหา
ทั้งหมด คือ การปฏิบัติถึงนิพพาน

ได้ มีผู้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า "ธรรม" (ตลอด
ถึง) "นิพพาน" ที่ว่า "เป็นสันติภูมิโก อันบุคคลเห็น
เอง" นั้นอย่างไร? ได้มีพระพุทธดำรัสตอบโดย
ความว่าอย่างนี้ คือ ผู้ที่มีจิตถูกราคะ โทสะ โมหะ
ครอบงำเสียแล้ว ย่อมเกิดเจตนา ความคิดเพื่อ

เบียดเบียนตนบ้าง ผู้อื่นบ้าง ทั้งสองฝ่ายบ้าง ต้องได้
รับความทุกข์โทมนัสแม้ทางใจ เมื่อเกิดเจตนาขึ้นดัง
นั้น ก็ทำให้ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร คือ กาย
วาจา ใจ และคนเช่นนั้น ย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน
ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง แต่ว่า
เมื่อละความชอบ ความชัง ความหลงเสียได้ ไม่มี
เจตนาความคิดที่จะเบียดเบียนตน และผู้อื่นทั้งสอง
ฝ่าย ไม่ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร รู้ประโยชน์ตน
รู้ ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง ไม่
ต้องเป็นทุกข์โทมนัสแม้ด้วยใจ "ธรรม" (ตลอดถึง)
"นิพพาน" ที่ว่า "เห็นเอง" คือเห็นอย่างนี้ ตามที่
ตรัสอธิบายนี้ เห็นธรรมก็คือ เห็นภาวะหรือสภาพ
แห่งจิตใจของตนเอง ทั้งในทางไม่ดี ทั้งในทางดี
จิตใจเป็นอย่างไร ก็ให้รู้อย่างนั้นตามเป็นจริง ดังนี้
เรียกว่า เห็นธรรม ถ้ามีคำถามว่า จะได้ประโยชน์
อย่างไร? ก็ตอบได้ว่า ได้ความดับทางใจ คือ จิตใจที่
ร้อนรุ่มด้วย ความโลภ โกรธ หลงนั้น เพราะมุ่งออก
ไปข้างนอก หากได้นำใจกลับเข้ามาดูใจเองแล้ว สิ่ง

ร้อนจะสงบเอง และให้สังเกตจับตัวความสงบนั้นให้ได้ จับไว้ให้อยู่ เห็นความสงบดังนี้ คือ เห็นนิพพาน วิถีเห็นธรรม เห็นนิพพานตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ จึงเป็นวิถีธรรมดาที่คนธรรมดาทั่ว ๆ ไป ปฏิบัติได้ ตั้งแต่ชั้นธรรมดาดำ ๆ ตลอดถึง ชั้นสูงสุด

อริยสัง ไตรลักษณ์ และนิพพาน "เป็นสังฆธรรม" ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน (ดังแสดงในปฐมเทศนาและในธรรมนิยาม) เรียกได้ว่าเป็น "ธรรมสังฆะ" สังฆะทางธรรม เป็นวิสัยที่พึงรู้ได้ด้วยปัญญา อันเป็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา แต่ทางพระพุทธศาสนาก็ได้แสดงธรรมในอีกหลักหนึ่งคู่กันไป คือ ตาม "โลกสังฆะ" สังฆะทางโลก คือแสดงในทางมิตน มีของตน เพราะโดยสังฆะทางธรรมที่เด็ดขาดย่อมเป็นอนัตตา แต่โดยสังฆะทางโลกย่อมมีอัตตา ดังที่ตรัสว่า "ตนแลเป็นที่พึงของตน" ในเรื่องนี้ ได้ตรัสได้ว่า "เพราะประกอบเครื่องรถเข้า เสียงว่ารถย่อมมีฉันใด เพราะขันธ์ทั้งหลายมี

อยู่ สัตว์ก็ยอมมีฉันนั้น" ธรรมในส่วนโลกัสจจะ เช่น ธรรมที่เกี่ยวแก่การปฏิบัติในสังคมมนุษย์ เช่น ทิศ หก แม้ศีลกับวินัยบัญญัติทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น แม้จะปฏิบัติอยู่เพื่อความพ้นทุกข์ทางจิตใจ ตามหลักธรรมัสจจะ ส่วนทางกายและทางสังคมก็ ต้องปฏิบัติอยู่ในธรรมตามโลกัสจจะ ยกตัวอย่างเช่น บัดนี้ ตนอยู่ในภาวะอันใด เช่น เป็นบุตรธิดา เป็น นักเรียน เป็นต้น ก็พึงปฏิบัติธรรมตาม ควรแก่ภาวะ ของตน และควรพยายามศึกษา นำธรรมมาใช้ ปฏิบัติแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นประจำวัน พยายามให้มี ธรรมในภาคปฏิบัติขึ้นทุก ๆ วันในการเรียน ในการ ทำงาน และในการอื่น ๆ เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดังนี้ จะเห็น เองว่า ธรรมมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่ชีวิตอย่างแท้จริง