

# คู่มือ พุทธศาสนิกชน ๑



กองพุทธศาสนศึกษา

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

# คู่มือพุทธศาสนิกชน

(ฉบับปรับปรุง)



รวบรวมเรียบเรียง โดย

แก้ว ชิตตะขบ ป.ธ. ๘, พ.ม., ศษ.บ.

นักวิชาการศาสนาชำนาญการ

จัดพิมพ์เผยแพร่ โดย

ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กองพุทธศาสนศึกษา

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

# คู่มือพุทธศาสนิกชน (ฉบับปรับปรุง)

ISBN 974 - 310 - 203 - 5

จัดพิมพ์เผยแพร่ตามโครงการวัสดุหนังสือ วารสาร ตำรา

(หนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา)

กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๒ พิมพ์ครั้งที่ ๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

## ที่ปรึกษา :

นางจุฬารัตน์ บุญยากร	ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
นางบุญศรี พานะจิตต์	รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
นายนพรัตน์ เบญจวัฒน์นันท์	รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
นายอำนาจ บัวศิริ	ผู้อำนวยการสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม
นายพนม ศรศิลป์	ผู้อำนวยการกองพุทธศาสนศึกษา

## ข้อมูล/เรียบเรียง :

นายแก้ว ชิตตะชบ หัวหน้าฝ่ายเผยแพร่พระพุทธศาสนา

## พิสูจน์อักษร :

นายวิชัย ทิพรักษ์ นักวิชาการศาสนาชำนาญการ  
นายพัฒนา สุอำมาตย์มนตรี นักวิชาการศาสนาปฏิบัติการ

## พิมพ์ที่ :

โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๓๑๔ - ๓๑๖ ปากซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง

เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๒๒๓-๓๓๕๑, ๐-๒๒๒๓-๕๕๔๘ โทรสาร ๐-๒๖๒๑-๒๙๑๐

E-mail : sasana@asianet.co.th

นายพีรพล กนกวลัย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

## คำนำ

การเผยแพร่ให้การศึกษาด้านพระพุทธศาสนาแก่ประชาชนโดยการผลิตตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเผยแพร่ นับเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ “พระพุทธศาสนามีความเจริญมั่นคง พุทธศาสนิกชนเข้มแข็ง มีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม ส่งเสริมศีลธรรมค้ำจุนสังคม” สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เพราะประชาชนได้อ่านศึกษาตำราวิชาการนั้นแล้วย่อมจะมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนา ก่อให้เกิดศรัทธานำหลักพุทธธรรมไปบูรณาการเชิงปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวัน ก็จะได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติโดยมีความสุขความเจริญสงบร่มเย็นในชีวิตด้วยหลักพุทธธรรม ส่งผลให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของพระพุทธศาสนาพร้อมที่จะเสียสละเพื่อการทำงานบำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงยั่งยืนสืบไป

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของการผลิตตำราวิชาการพระพุทธศาสนาดังกล่าว และเพื่อเป็นการทำงานบำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนาในด้านการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่ศาสนาธรรม โดยมุ่งให้พุทธศาสนิกชนทั่วไปมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนาขั้นพื้นฐาน อาทิ รู้จักความสำคัญของพระรัตนตรัย หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา เอกลักษณะของพระพุทธศาสนา หน้าที่ของพุทธศาสนิกชน และสามารถปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา คือ การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิเจริญภาวนาในชีวิตประจำวันได้ตามสมควร สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงจัดพิมพ์หนังสือ “คู่มือพุทธศาสนิกชน” ขึ้นเผยแพร่เป็นธรรมทานตามโครงการจัดพิมพ์หนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประจำปี ๒๕๕๒ โดยมอบให้ นายแก้ว ชิตตะขบ ป.ธ. ๙, พ.ม., ศษ.บ. นักวิชาการศาสนาชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นผู้ค้นคว้าเรียบเรียงและปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับที่เคยจัดพิมพ์มา ๒ ครั้งแล้ว ทั้งนี้โดยอยู่ในการควบคุมอำนวยการผลิตของกองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

หวังว่า หนังสือนี้จะอำนวยประโยชน์ด้านการศึกษาค้นคว้า สัมมาปฏิบัติ และเสริมสร้างกำลังศรัทธาก่อปรถด้วยปัญญาของพุทธศาสนิกชนให้มีความแก่กล้าอาจหาญพร้อมที่ปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธโดยช่วยกันอุปถัมภ์คุ้มครองจรรโลงรักษาพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณผู้รวบรวมเรียบเรียงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

  
(นางจุฬารัตน์ บุญยากร)

ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ



# คู่มือพุทธศาสนิกชน

## สารบัญ



คำนำ	[๑]
สารบัญ	[๒]

### บทนำ

ความหมายและขอบข่ายของพุทธศาสนิกชน	๑
ความสำคัญของการเป็นพุทธศาสนิกชน	๖

## ส่วนที่ ๑ : ภาคทฤษฎี

### เสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

#### สิ่งที่พุทธศาสนิกชนควรรู้

๑. ความสำคัญของพระรัตนตรัย	๙
รู้จักพระรัตนตรัยในฐานะเป็นองค์ประกอบหลักของพระพุทธศาสนา	๙
ความสัมพันธ์ของพระรัตนตรัย	๔๓
พระรัตนตรัยชื่อว่าเป็นสรณะอันประเสริฐของพุทธศาสนิกชน	๔๕
หลักการเข้าถึงพระรัตนตรัย	๕๖
การขาดสรณคมน์	๕๖
เหตุให้สรณคมน์เศร้าหมอง	๕๘
ผลจากการเข้าถึงพระรัตนตรัย	๕๙
โทษของการคิดร้ายต่อพระรัตนตรัย	๖๐
การนำหลักพระรัตนตรัยเป็นแบบอย่างการพัฒนาตน	๖๑
๒. หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา	๖๕
รู้จักอริยสัจ ๔ ในฐานะหัวใจพระพุทธศาสนา	๖๕

<b>๓. เอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนา</b>	๓๗๘
พิจารณาจากนानาทัศนะของพุทธเมธีไทย	๓๗๘
พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเป็นอัครจริย	๘๖
พระพุทธศาสนาเน้นการปฏิบัติธรรมมากกว่าการบูชาด้วยอาภิส	๙๐
<b>๔. พุทธปณิธานกับหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน</b>	๙๒
ความเป็นมาของพุทธปณิธาน	๙๒
ความหมายของการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่	๙๓
จุดชี้ขาดความเลื่อมแห่งพระพุทธศาสนา	๙๗
<b>๕. พระพุทธศาสนากับคนไทย</b>	๑๐๑
ชนชาติไทยคือชนชาติพุทธ	๑๐๑
พระมหากษัตริย์ไทยทรงเป็นพุทธมามกะต้นแบบ	๑๐๒
พระพุทธศาสนาเป็นสถาบันหลักของไทย	๑๑๔
สถานการณ์พระพุทธศาสนาในประเทศไทย	๑๑๗
พระพุทธศาสนาต้องอยู่คู่ชาติไทย	๑๒๗

## ส่วนที่ ๒ : ภาคปฏิบัติ

### การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา

<b>การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา</b>	๑๓๑
บุญสิกขามาจากไตรสิกขา	๑๓๑
ขอบข่ายของทาน ศีล ภาวนา	๑๓๒
หลักการอ่านคำภาษาบาลีแท้	๑๓๔
<b>หลักการปฏิบัติตนในวิถีชีวิตชาวพุทธ</b>	๑๓๖
๑. การบูชาพระรัตนตรัยในชีวิตประจำวัน	๑๓๖
การบูชาพระรัตนตรัยก่อนออกจากบ้าน	๑๓๖
การสวดมนต์ก่อนนอน	๑๓๗
บทนอบน้อมพระรัตนตรัย	๑๓๗

บทสรรเสริญพระพุทธรูปคุณ	๑๓๗
บทสรรเสริญพระธรรมคุณ	๑๓๗
บทสรรเสริญพระสังฆคุณ	๑๓๘
บทแผ่เมตตาก่อนนอน	๑๓๘
การน้อมระลึกถึงผู้มีพระคุณและอุปการคุณ	๑๓๘
การบูชาพระขณะเกิดความไม่สบายใจ	๑๓๙
<b>๒. ความหมายของเครื่องสักการบูชา</b>	๑๔๐
<b>ทานมัยบุญ : หลักการทำบุญให้ทาน</b>	๑๔๓
<b>๑. การทำบุญเลี้ยงพระ</b>	๑๔๓
การกำหนดพิธีทำบุญ	๑๔๓
การอาราธนาพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์	๑๔๕
การตกแต่งสถานที่ประกอบพิธี	๑๔๖
การวางด้ายสายสิญจน์	๑๔๘
การอัญเชิญพระพุทธรูปมาตั้งบนที่บูชา	๑๕๐
การปลุกเสกอาสน์สงฆ์	๑๕๐
การเตรียมเครื่องรับรองและไทยธรรม	๑๕๐
การตั้งภาชนะสำหรับทำน้ำมนต์	๑๕๑
ขั้นตอนปฏิบัติในขณะประกอบพิธีทำบุญเลี้ยงพระ	๑๕๒
คำอาราธนาศีล	๑๕๔
คำอาราธนาพระปริตร	๑๕๔
ข้อปฏิบัติในพิธีเลี้ยงพระ	๑๕๕
เหตุผลในการจัดข้าวบูชาพระพุทธรูป	๑๕๖
วิธีการจัดและถวายข้าวบูชาพระพุทธรูป	๑๕๗
<b>๒. วิธีถวายเครื่องปัจจัยไทยทานและกรวดน้ำ</b>	๑๕๘
ตัวอย่างใบปวารณา	๑๕๘
การกรวดน้ำ	๑๕๘
คำกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล	๑๕๙



๓. วิธีประเคนพระ	๑๖๐
๔. การถวายทานแด่พระสงฆ์	๑๖๑
หลักสำคัญของการถวายทานเป็นการสงฆ์หรือถวายสังฆทาน	๑๖๓
การถวายอาหารเป็นสังฆทาน	๑๖๔
คำถวายสังฆทาน (ประเภทสามัญญ์ ถวายเพื่อตนเอง)	๑๖๔
คำถวายสังฆทาน (ประเภทมตกภัต อุทิศผู้ตาย)	๑๖๕
๕. การทำบุญใส่บาตรประจำวัน	๑๖๕
วิธีปฏิบัติในการใส่บาตรพระสงฆ์	๑๖๕
คำอธิษฐานก่อนใส่บาตร	๑๖๖
<b>ศีลมัชฌม : บุญที่เกิดจากการรักษาศีล</b>	๑๖๗
ความรู้เรื่องศีล	๑๖๗
ความหมายของศีล	๑๖๗
ประเภทของศีลในพระพุทธศาสนา	๑๖๘
<b>หลักการรักษาศีล ๕</b>	๑๗๐
ศีล ๕	๑๗๐
ลักษณะข้อห้ามในศีล ๕	๑๗๐
จุดมุ่งหมายของการรักษาศีล ๕	๑๗๒
เบญจศีลต้องคู่กับเบญจกัลยาณธรรม	๑๗๓
ลักษณะที่แตกต่างระหว่างศีลกับธรรม	๑๗๕
เหตุผลที่เบญจศีลต้องมีเบญจธรรมกำกับ	๑๗๖
คุณค่าของเบญจศีล	๑๗๗
วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๑	๑๗๘
วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๒	๑๗๘
วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๓	๑๗๘
วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๔	๑๗๙
วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๕	๑๗๙
วีรตี : เครื่องบ่งชี้ว่ามีศีล	๑๗๙

<b>หลักการรักษาอุโบสถศีล</b>	๑๘๒
ความหมายและประเภทของอุโบสถ	๑๘๒
ความเป็นมาของอุโบสถศีล	๑๘๓
อุโบสถศีลเป็นวงศ์ปฏิบัติของโบราณบัณฑิต	๑๘๕
ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามวันที่กำหนดรักษา	๑๘๘
ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามลักษณะที่ประพาศติสมาทาน	๑๘๙
องค์ธรรมของอุโบสถศีล	๑๙๑
ขอขมาการล่วงองค์ธรรมของอุโบสถศีล ๘ ลิกขาบท	๑๙๓
ลิกขาบทที่ ๓ : เว้นการเสพกาม	๑๙๓
ลิกขาบทที่ ๖ : เว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล	๑๙๔
ลิกขาบทที่ ๗ : เว้นการฟ้อนรำขับร้อง..	๑๙๕
ลิกขาบทที่ ๘ : เว้นการใช้ที่นั่งที่นอนสูงใหญ่	๑๙๕
<b>วิธีสมาทานอุโบสถศีล</b>	๑๙๖
ระเบียบพิธี	๑๙๖
อานิสงส์ของอริยอุโบสถศีลตามพระพุทธานุญาต	๒๐๑
<b>วิธีแสดงความเคารพท่านผู้มีศีล</b>	๒๐๔
<b>พิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ</b>	๒๐๖
ความสำคัญและความเป็นมา	๒๐๖
เหตุผลและโอกาสในการแสดงตนเป็นพุทธมามกะ	๒๐๗
ระเบียบพิธีในการแสดงตนเป็นพุทธมามกะ	๒๐๗
คำปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะพร้อมคำแปล	๒๐๙
<b>ภาวณามัยบุญ : บุญที่เกิดจากการศึกษาปฏิบัติธรรม</b>	๒๑๑
<b>หลักการปฏิบัติธรรม</b>	๒๑๑
กัมมัฏฐาน : กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม	๒๑๓
ประเภทของกัมมัฏฐาน	๒๑๕
สมาธิ : องค์ประกอบของสมถกัมมัฏฐาน	๒๑๖
ขั้นตอนในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน	๒๒๐

รู้จักปลีโพธ : เครื่องกังวลที่ต้องตัดก่อนปฏิบัติธรรม	๒๒๐
รู้จักกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะกัมมัญฐาน	๒๒๓
รู้จักสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ	๒๒๖
<b>การฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติกัมมัญฐาน</b>	๒๒๘
รู้จักอานาปานสติ	๒๒๘
ความสำคัญของอานาปานสติ	๒๒๙
อานาปานสติจากพระพุทธโฆษฐ์	๒๓๐
อานาปานสติในทัศนะของสองพุทธเมธีร่วมสมัย	๒๓๓
โครงสร้างของอานาปานสติ	๒๓๕
อานาปานสติ ๑๖ ชั้น สัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔	๒๓๖
ผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับสติปัฏฐาน	๒๓๗
ขั้นตอนก่อนปฏิบัติอานาปานสติ	๒๓๘
ชั้นลงมือปฏิบัติอานาปานสติ	๒๔๑
กระบวนการฝึกสมาธิ-วิปัสสนาตามหลักอานาปานสติ	๒๔๘
 บรรณานุกรม	 ๒๕๗





ปญจทิ ภิกขเว ธมเมทิ สมณนาโคโต อุปาสโก อุปาสกรตณญ  
 โหติ อุปาสกปทุมญจ อุปาสกปทุมทริกญจ. กตเมทิ ปญจทิ. สทฺโธ  
 โหติ, สีลวา โหติ, อโกตฺถลมงฺคฺลโก โหติ, กมมํ ปจฺเจติ โน มงฺคฺล,  
 น อีโต พหิทฺธา ทกฺขิณฺเอยฺยํ คเวสตี, อธิ จ ปุพฺพการํ กโรตี.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุปาสกผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อม  
 เป็นอุปาสกรัตน์ อุปาสกปทุม อุปาสกปทุมทริก ธรรม ๕ ประการคืออะไรบ้าง  
 คือ เป็นผู้มีศรัทธา ๑ เป็นผู้มีศีล ๑ เป็นผู้ไม่ถือมงคลตื่นข่าว เชื่อกรรม  
 ไม่เชื่อมงคล ๑ ไม่แสวงหาเขตบุญภายนอกศาสนานี้ ๑ ทำการอุปัการะใน  
 ศาสนานี้ก่อน ๑ ฯ

พระพุทธรพจน์ : จันทาลสูตร จตุตถปิณฑาสกั ปัญจนินบาต อังคุตตรนิกาย  
 พระสุตตันตปิฎก พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ ข้อ ๑๗๕



# คู่มือพุทธศาสนิกชน

นมโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.  
ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

## บทนำ

### ความหมายและขอบข่ายของพุทธศาสนิกชน

ในครั้งพุทธกาล พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกพุทธบริษัทคือกลุ่มคนผู้ฟังพระหลักธรรมคำสั่งสอนของพระองค์แล้วน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติจนได้บรรลุธรรมตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติว่า **สาวก** สำหรับเพศชายผู้ที่บวชเป็นภิกษุหรือผู้แสดงตนเป็นอุบาสก และว่า **สาวิกา** สำหรับเพศหญิงผู้ที่บวชเป็นภิกษุณีหรือผู้แสดงตนเป็นอุบาสิกา ดังเช่น ในคราวที่ทรงประทานตำแหน่งเอตทัคคะแก่พุทธบริษัทที่มีความสามารถพิเศษเด่นล้ำเป็นที่ประจักษ์ในหมู่พุทธบริษัท พระองค์จะทรงใช้พระโองการตรัสเรียกภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาผู้ได้รับตำแหน่งนั้นๆ ว่า **ภิกษุสาวกของเรา ภิกษุณีสาวิกาของเรา อุบาสกสาวกของเรา อุบาสิกาสาวิกาของเรา** ดังข้อความที่นำมาจากเอตทัคควรรค เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐) ว่า

พระอัญญาโกณฑัญญะ เลิศกว่าพวกภิกษุสาวกของเราผู้รู้ราตรีนาน ...  
พระมหาปชาบดีโคตมีภิกษุณี เลิศกว่าพวกภิกษุณีสาวิกาของเราผู้รู้ราตรีนาน ...  
พ่อค้าซื้อตปุสสะและภัลลิกะ เลิศกว่าพวกอุบาสกสาวกของเราผู้ถึงสรณะก่อน ...  
นางสุชาดาธิดาของเสนานีกุฎุมพี เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้ถึงสรณะก่อน

คำว่า **สาวกของเรา-สาวิกาของเรา** นี้เมื่อผู้อื่นเช่นพระอรธกถาจารย์ (อาจารย์ผู้อธิบายความแห่งคัมภีร์พระไตรปิฎก) นำมาใช้เรียกภิกษุ ภิกษุณี อุบาสิกา อุบาสิกา ในลักษณะจำกัดความระบุชัดว่าเป็นสาวก หรือเป็นสาวิกาของพระพุทธเจ้า ก็จะใช้คำว่า **พุทธสาวก พุทธสาวิกา** หรือใช้คำว่า **อริยสาวก อริยสาวิกา** ซึ่งหมายถึงบุคคลผู้ฟังคำสั่งสอนของพระอริยอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือหมายถึงบุคคลผู้เป็นสาวก-สาวิกาที่ประเสริฐด้วยคุณธรรมมีศีลเป็นต้น

พุทธสาวก-พุทธสาวิกาผู้ฟังคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว บรรลุธรรมคือสำเร็จมรรคผลโดยทันที หรือนำหลักพุทธธรรมไปประพฤติปฏิบัติเพียรพยายามฝึกหัดกาย วาจา และใจจนสามารถตัดกิเลสบรรลุมรรคผลตามความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ธรรมของตนในภายหลัง เรียกว่า **สาวกพุทธะ** หมายถึงผู้รู้ได้เพราะการฟัง คือมีผู้อื่นสั่งสอนจึงรู้ตามได้ หรือเรียกว่า **สุดพุทธะ** และต่อมานิยมเรียกว่า **อนุพุทธะ** หมายถึงผู้รู้ตามและตนเองก็สามารถสอนให้ผู้อื่นรู้ตามได้ด้วย ซึ่งจัดเป็นประเภทหนึ่งในพุทธบุคคล ๓ ประเภท คือ สัพพัญญูพุทธะ ปัจเจกพุทธะ และอนุพุทธะ

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงเรียกสาวก-สาวิกาของพระองค์ในความหมายโดยรวมว่า **บริษัท** อีกด้วย คำว่า **บริษัท** แปลว่า หมู่ หรือ พวก หมายถึงหมู่ชนหรือกลุ่มคน ในที่นี้ หมายถึงหมู่ชนหรือชุมชนชาวพุทธที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า **พุทธบริษัท ๔** ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มบุคคล ๔ กลุ่ม คือ

๑. **ภิกษุบริษัท** หมายถึงกลุ่มบุรุษเพศหรือพวกกุลบุตรที่สละชีวิตครองเรือนเข้ามาบวชประพฤติพรหมจรรย์มุ่งทำที่สุดแห่งทุกข์ในพระพุทธศาสนา โดยปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา และสาชีพ (คือแบบแผนแห่งความประพฤติที่ทำให้มีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นวิถีเดียวกัน) หรือสิกขาบททั้งหมดที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ อย่างเคร่งครัด อีกทั้งมีความพร้อมที่จะศึกษาค้นถุระและปฏิบัติวิปัสสนาธุระ มีปกติถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรและเห็นภัยในสังสารวัฏ (การเวียนว่ายตายเกิด) บำเพ็ญสมณธรรมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ โดย**พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา** ปัจจุบัน ภิกษุบริษัทได้แก่ **พระภิกษุสงฆ์** หรือ **พระสงฆ์** ที่ประพฤติตามพระธรรมวินัย ถือศีล ๒๒๗ สิกขาบท ดำรงตนเป็นพุทธศาสนทายาท ศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ และปกป้องพระพุทธศาสนาให้ดำรงสืบไป (อนึ่ง แม่เด็กชายที่บรรพชาเป็น **สามเณรผู้ถือศีล ๑๐ สิกขาบท** ก็อนุโลมเข้าในภิกษุบริษัทนี้ด้วย)

๒. **ภิกษุณีบริษัท** หมายถึงกลุ่มสตรีเพศหรือกุลธิดาในสมัยพุทธกาลที่มีศรัทธาเข้ามาบวชประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา โดยพระนางมหาปชาบดีโคตมี พระมาตุจฉาของพระพุทธองค์ เป็นสตรีคนแรกที่ได้รับพุทธานุญาตให้อุปสมบทเป็นภิกษุณี ด้วยการรับครุธรรม ๘ ประการ ภิกษุณีมีสิกขาบทและขนบธรรมเนียมซึ่งเรียกว่าสาชชีพทานองเดียวกับภิกษุ แต่ถือสิกขาบทบางอย่างต่างจากภิกษุ รวมสิกขาบทที่ต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จำนวน ๓๑๑ สิกขาบท การอุปสมบทเป็นภิกษุณีนั้นมีกระบวนการทางพระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงกำหนดให้ถือปฏิบัติอย่างรัดกุมกล่าวคือ สตรีที่จะอุปสมบทเป็นภิกษุณีนั้นต้องเป็นสามเณรีคือหญิงที่รับบรรพชาในสำนักภิกษุณีถือสิกขาบท ๑๐ ข้อเหมือนสามเณรแล้ว เมื่อมีอายุ ๑๘ ปี อีก ๒ ปีจะครบบวชเป็นภิกษุณี ภิกษุณีสงฆ์จึงสวดให้สิกขาสมมติ คือตกลงให้สมาทานสิกขาบท ๖ ข้อ (ข้อ ๑ ถึงข้อ ๖ แห่งสิกขาบท ๑๐) โดยให้รักษาย่างเคร่งครัดไม่ขาดเลยตลอดเวลา ๒ ปี ถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่ง ต้องสมาทานตั้งต้นใหม่อีก ๒ ปี เมื่อครบ ๒ ปี ภิกษุณีสงฆ์ จึงทำพิธีอุปสมบทให้ ขณะที่สมาทานสิกขาบท ๖ ข้ออย่างเคร่งครัดตลอดเวลา ๒ ปีนี้ เรียกว่า **สิกขมานา** แปลว่า **หญิงผู้กำลังศึกษา** คือผู้ฝึกฝนตนเพื่อเตรียมเป็นภิกษุณี ในพิธีอุปสมบท ต้องทำจากสงฆ์สองฝ่าย คืออุปสมบทจากภิกษุณีสงฆ์ฝ่ายหนึ่งก่อนแล้วจึงมารับการอุปสมบทจากภิกษุสงฆ์อีกฝ่ายหนึ่ง จึงจะสำเร็จเป็นภิกษุณีโดยสมบูรณ์ ต่อมา ภิกษุณีสงฆ์ได้สูญเสียการสืบต่อ จนในปัจจุบันไม่มีภิกษุณีสงฆ์ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทแล้ว

๓. **อุบาสกบริษัท** คำว่า **อุบาสก** แปลว่า **ชายผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย** หมายถึงกลุ่มบุรุษเพศที่ได้สดับตรับฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความเลื่อมใสแต่ไม่พร้อมที่จะสละชีวิตครองเรือนเข้ามาประพฤติพรหมจรรย์บวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา จึงปฏิญาณตนขอเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย ยอมรับนับถือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตนตลอดชีวิต ด้วยการสมาทานศึกษาปฏิบัติอยู่ในศีล ๕ หรือศีล ๘ อย่างเคร่งครัด แล้วทำหน้าที่อุปถัมภ์บำรุงพุทธบริษัท ๒ กลุ่มแรกด้วยปัจจัย ๔ โดยพ่อค้าสองพี่น้องชื่อ **ตปฺสสะและภัลลิกะ** ผู้นำเสบียงทางเข้าไปถวายพระพุทธองค์ ขณะประทับเสวยวิมุตติสุขเมื่อแรกตรัสรู้ในลำดับปีที่ ๗ เป็นอุบาสก **คู่แรกที่ถึงพระพุทธและพระธรรมเป็นสรณะ** (เรียกว่า เทววาจิกอุบาสก) และ **เศรษฐีชาวเมืองพาราณาสี**เป็นบิดาของพระยสะ เป็นอุบาสกคนแรกผู้ถึงพระรัตนตรัยคือ **พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ** (เรียกว่า เตววาจิกอุบาสก)



อนึ่ง ผู้ที่จะเป็นอุบาสกที่ดีเยี่ยมนั้น นอกจากจะถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะสูงสุดแล้ว ต้องมีคุณสมบัติของอุบาสก คือคุณธรรมประจำตัวของบุคคลผู้เป็นอุบาสกหรือองค์คุณของอุบาสกอย่างเยี่ยม ซึ่งเรียกว่า **อุบาสกธรรม ๕ ประการ** คือ (๑) ประกอบด้วยศรัทธา (๒) มีศีลบริสุทธ์ (๓) ไม่ถือมงคตীনข้าว คือเชื่อกกรรม ไม่เชื่อมงค (๔) ไม่แสวงหาเขตบุญนอกพระพุทธศาสนา และ (๕) บำเพ็ญบุญแต่ในพระพุทธศาสนา

๔. **อุบาสิกาบริษัท** คำว่า **อุบาสิกา** แปลว่า **หญิงผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย** มีความหมายและคุณสมบัติเช่นเดียวกับอุบาสก ต่างแต่เป็นสตรีเพศเท่านั้น โดยสตรีที่แสดงตนเป็นอุบาสิกาผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งตลอดชีวิตก่อนกว่าสตรีทั้งหมด คือ **มารดา และอดีตภรรยาของพระยสะ** ซึ่งได้ฟังอนุพุทธพิกถาและอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโปรดแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรมขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ในปัจจุบัน มีสตรีที่นุ่งขาว ห่มขาว ที่เรียกว่า **แม่ชี** ก็อนุโลมเข้าในอุบาสิกาผู้ถือศีล ๘ โดยเคร่งครัด)

พุทธบริษัท ๔ นี้ นับเป็นศาสนบุคคล เป็นองค์กรบุคลากรทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยกันดำรงรักษาสืบทอดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้คงอยู่ตลอดไป โดยมีหน้าที่ศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ และปกป้องพระสัทธรรม แยกและย่อลงเป็นสองฝ่าย คือ

๑. **พุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต** ได้แก่ กลุ่มภิกษุและภิกษุณี
๒. **พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์** ได้แก่ กลุ่มอุบาสกและอุบาสิกา

ต่อมา ภายหลังกุพุทธปรินิพพาน คำว่า **พุทธบริษัท** นี้มีคำที่บัญญัติใช้เรียกแทนโดยมีความหมายใกล้เคียงกันหรือใช้แทนกันได้ (ไวพจน์) อีก ๑ คำ คำบัญญัติดังกล่าวนี้ได้แก่ คำว่า **พุทธศาสนิกชน** (พุทธะสาสะนิกกะชน)

คำว่า **พุทธศาสนิกชน** พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้ความหมายว่า ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา ในหนังสือ **คำวัด** หน้า ๖๙๒ **พระธรรมกิตติวงศ์** (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต) ให้ความหมายไว้ว่า

**พุทธศาสนิกชน** แปลว่า คนที่นับถือพระพุทธศาสนา **พุทธศาสนิกชน** หมายถึงคนที่ตกลงใจน้อมรับนับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำตัวประจำชีวิต ยินดีที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เต็มใจที่จะปฏิบัติตามหลักธรรม คือ เว้นจากการทำความชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตใจให้หมดจดจากกิเลส ด้วยการบำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนา เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเพื่อ

ขัดเกลอาบรมบ่มเพาะกาย วาจา ใจดังงามเรียบร้อย ให้สงบนิ่ง และให้พ้นจากความเศร้าหมองต่างๆ

พุทธศาสนิกชนที่พึงประสงค์คือผู้ปฏิบัติตนให้เป็นผู้รู้ผู้ฉลาดตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่มึนงง ไม่ประมาท ไม่หลงไปตามกระแสกิเลส

**พุทธศาสนิกชน** จึงหมายถึงบุคคลผู้มีพระพุทธานุภาพเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ ด้วยการน้อมนำหลักธรรมในพระพุทธานุภาพมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในวิถีชีวิตประจำวัน เป็นคำบัญญัติขึ้นภายหลังพุทธปรินิพพาน มีความหมายกว้างครอบคลุมถึงศาสนบุคคลในพระพุทธานุภาพทั้งหมด ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์

นอกจากนี้ยังมีคำที่แสดงถึงความเป็นพุทธบริษัทหรือความเป็นพุทธศาสนิกชนอีก ๑ คำ คือ คำว่า **พุทธมามกชน** แปลว่า *ชนผู้รับนับถือพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของตน* แต่ท่านพระโหราณาจารย์กำหนดให้มีความหมายจำกัดความเฉพาะพุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์หรือพุทธศาสนิกชนฝ่ายฆราวาส คือไม่นิยมใช้กับพุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต ดังนั้น คำว่า **พุทธมามกชน** จึงมีความหมายว่าผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพุทธธรรมแล้วเปล่งวาจาปฏิญาณตนขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ คือเป็นอุบาสก-อุบาสิกา

ในหนังสือศาสนพิธี เล่ม ๑ หลักสูตรนันทกรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี หมวดกุศลพิธี ตอนว่าด้วยพิธีแสดงตนเป็นพุทธมามก ท่านจำกัดความให้แคบลงไปอีก โดยกำหนดว่า

*ในกรณีที่คฤหัสถ์ผู้นั้นพึงธรรมแล้วมีความเลื่อมใส แต่ไม่ต้องการบวช เพียงเปล่งวาจาขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต ถ้ามีอายุเกิน ๑๕ ปีขึ้นไป เป็นผู้ชายเรียกว่า **อุบาสก** เป็นผู้หญิงเรียกว่า **อุบาสิกา** ถ้ามีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีลงมาจนถึง ๑๒ ปี หรือมีอายุอยู่ระหว่าง ๑๒ - ๑๕ ปี เป็นผู้ชายเรียกว่า **พุทธมามก** เป็นผู้หญิงเรียกว่า **พุทธมามิกา***

ตามนัยนี้ท่านกำหนดเรียกคฤหัสถ์ชาย-หญิงที่นับถือพระพุทธานุภาพซึ่งมีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปว่า **อุบาสก-อุบาสิกา** และกำหนดเรียกคฤหัสถ์ชาย-หญิงที่นับถือพระพุทธานุภาพซึ่งมีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีลงมาว่า **พุทธมามก-พุทธมามิกา**

อย่างไรก็ตาม ทั้งคำว่า **อุบาสก อุบาสิกา** และคำว่า **พุทธมามก พุทธมามิกา** นี้ มีความหมายว่าคฤหัสถ์หรือฆราวาสผู้ครองเรือนที่ใกล้ชิดพระรัตนตรัย โดยนับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ หรือเป็นผู้ที่นับถือพระพุทธานุภาพ ซึ่งเรียกง่ายๆ ว่า **ชาวพุทธ**

## ความสำคัญของการเป็นพุทธศาสนิกชน

การที่สัตว์บุคคลได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วดำรงชีวิตอยู่ได้จนสิ้นอายุขัยนั้นก็นับว่าเป็นเรื่องที่ทำโอกาสได้ยากแล้ว แต่การที่ได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วมีโอกาสมาพบมานับถือพระพุทธศาสนา เป็นพุทธศาสนิกชน ปฏิญาณตนเป็นอุบาสก-อุบาสิกา ได้ฟังพระสัทธรรมแล้วน้อมนำไปศึกษาปฏิบัติ นับว่าเป็นเรื่องที่ยากยิ่งกว่านั้นเป็นทวีคูณ เพราะสิ่งที่มีโอกาสได้ยากสำหรับเหล่าสัตว์มี ๔ ประการ คือ (๑) การเกิดเป็นมนุษย์ (๒) การดำรงชีวิตอยู่รอดปลอดภัย (๓) การมีโอกาสฟังพระสัทธรรม (๔) การมีชีวิตอยู่ในช่วงที่พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติ (พบพระพุทธศาสนา) ซึ่งมีพระพุทธพจน์ตรัสรับรองไว้ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕) ว่า *การที่จะได้อัตภาพเป็นมนุษย์ก็ยาก การที่เหล่าสัตว์จะมีชีวิตอยู่ก็ยาก การที่จะได้ฟังพระสัทธรรมก็ยาก การที่พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยาก*

การที่สัตว์บุคคลหรือสัตว์โลกจะมีโอกาสได้ครบทั้ง ๔ ประการนั้นเป็นเรื่องยากมาก เช่น เกิดเป็นมนุษย์มีชีวิตอยู่สุขสบาย แต่ไม่มีโอกาสได้ฟังพระสัทธรรมที่จะชี้ทางให้ปฏิบัติให้พัฒนาตนจนบรรลุถึงความดับทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ เพราะไม่ได้พบพระพุทธเจ้า หรือไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนาโดยเหตุที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติขึ้นเผยแผ่พระสัทธรรมในโลกแต่ละพระองค์นั้นก็ยากคือต้องอาศัยกาลเวลาที่นานแสนนานเป็นอสงไขยกัป ดังนั้น พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงภูมิใจเถิดที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ดำรงชีวิตความเป็นมนุษย์อยู่ได้ตามอัตภาพ ได้พบคือได้รู้จัก เข้าใจ เข้าถึงพระพุทธศาสนา โดยปฏิญาณตนว่าเป็นพุทธมามกะ เป็นพุทธศาสนิกชน ซึ่งถือว่ามีโอกาสดีแล้ว มีโชคมีบุญแล้วที่จะได้ศึกษาพระสัทธรรม ปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักพระสัทธรรมนั้น อันจะส่งผลเป็นความสุขสงบเย็นแห่งจิตใจตามสมควรแก่การปฏิบัติ และสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์เพราะการเวียนว่ายตายเกิดได้ในที่สุด

พุทธศาสนิกชนทุกคนจะต้องสร้างจิตสำนึกในความเป็นเจ้าของพระศาสนาให้เกิดขึ้น จะต้องมีความรู้สึกในการมีส่วนร่วมว่านี่เป็นพระพุทธศาสนาของเรา เรามีส่วนร่วมรับผิดชอบในพระพุทธศาสนา เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้น เราต้องมองในฐานะผู้เป็นเจ้าของและผู้รับผิดชอบ เมื่อมองอย่างเป็นเจ้าของแล้ว เราจะเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นของเราหรือเป็นทรัพย์สินสมบัติของเรา

---

# คู่มือพุทธศาสนิกชน

## ส่วนที่ ๑ : ภาคนิคม

เสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

---



## สิ่งที่พุทธศาสนิกชนควรรู้

### ๑. ความสำคัญของพระรัตนตรัย

#### รู้จักพระรัตนตรัยในฐานะเป็นองค์ประกอบหลักของพระพุทธศาสนา

ทุกศาสนาย่อมสอนให้ศานิกยึดถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาของตนๆ เป็นที่พึ่ง กล่าวในส่วนของพระพุทธศาสนา สอนให้ยึดถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งรวมเรียกว่า **พระรัตนตรัย** เป็นสรณะ หรือเป็นที่พึ่ง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความศรัทธาซาบซึ้งในพระพุทธศาสนาและภูมิใจในความเป็นพุทธศาสนิกชนยิ่งขึ้น จึงสมควรที่จะทำความรู้จักพระรัตนตรัยโดยถูกต้องอย่างแท้จริงเสียก่อน

คำว่า **รัตน** ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่ประเสริฐสุดสำหรับชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา เพราะเป็นสิ่งที่หาสิ่งอื่นมาเปรียบหรือจะซึ่งจะเทียบมิได้กำหนดเป็นชื่อของ **พระรัตนตรัย** หรือ **ไตรรัตน์** อันเป็นสรณะที่ระลึกที่พึ่งอันประเสริฐสุด ๓ ประการ คือ **พระพุทธ** **พระธรรม** **พระสงฆ์** แต่ละรัตนะมีคำจำกัดความและขยายความเสริมความรู้อย่างนี้

๑. **พระพุทธ** หรือ**พระพุทธเจ้า** คือ ผู้ทรงสอนให้ประชุมชนประพฤติดชอบด้วยกาย วาจา ใจ ตามพระธรรมวินัยที่เรียกว่าพระพุทธศาสนา

ความหมาย : คำว่า **พุทธะ** ว่าโดยพยัญชนะ คือตามตัวอักษร แปลกันว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หมายถึงท่านผู้ตรัสรู้ร้อยสี่ ๔ อย่างถ่องแท้เองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย ทั้งเป็นผู้ตื่นและปลุกผู้อื่นให้ตื่นจากความหลับด้วยอำนาจกิเลส และเป็นผู้เบิกบานพ้นจากความทุกข์อันเนื่องมาจากการกำจัดกิเลสให้สิ้นไปจากขันธสันดานได้หมดสิ้นแล้ว ในพระบาลีจุฬินทเทศ (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๐) ท่านพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระได้ให้ความหมายคำว่าพุทธะไว้ ๑๕ ประการ คือ (๑) ผู้ตรัสรู้สี่ธรรม (๒) ผู้สอนผู้อื่นให้รู้ตาม (๓) ผู้รู้แจ้งทุกสิ่ง (เป็นพระสัมพัตถุ) (๔) ผู้เห็นธรรมทั้งปวง (๕) ผู้รู้ยิ่ง (๖) ผู้เบิกบาน (๗) ผู้สิ้นอาสวะ (กิเลสข้อมจิต) (๘) ผู้ไม่มีสิ่งทีเข้ามาทำให้จิตเศร้าหมอง (๙) ผู้หมดกิเลสชนิดราคะเดียดาต (๑๐) ผู้หมดกิเลสชนิดโทสะเดียดาต (๑๑) ผู้หมด

กิเลสชนิดโมหะเด็ดขาด (๑๒) ผู้ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง (๑๓) ผู้ถึงเอกายนมรรค คือทางดำเนินไปของผู้ประเสริฐสุดทางเดียว (๑๔) ผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณพระองค์เดียว (๑๕) ผู้เว้นจากความไม่รู้ เพราะได้เฉพาะความรู้

เมื่อว่าโดยอรรถคือความหมาย **พุทธะ** หมายถึงบุคคลพิเศษที่เป็นอัจฉริยมนุษย์ ซึ่งได้อบรมพัฒนากายและจิตของตนด้วยบารมีธรรมมาเป็นเวลานานแสนนานในหลายภพหลายชาติอย่างนับไม่ถ้วน (อย่างต่ำสุด ต้องบำเพ็ญบารมีถึง ๔ อสงไขย กับอีก ๑ แสนกัป) จนถึงที่สุดได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ (ญาณคือความรู้แจ้งด้วยตนเอง โดยชอบอันไม่มีความรู้ใดยิ่งกว่า) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดอนาวจรญาณ คือความรู้ที่ไม่ติดขัด สามารถรู้อะไรได้ตลอด หรือเรียกว่าผู้ได้ตรัสรู้อรียสัจ ๔ คือสัจธรรมความจริงแห่งชีวิต อันไม่วิปริตแปรผัน (เป็นจริงอย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดสัมพัญญุตญาณ คือความรู้แจ้งในสรรพสิ่งตามเป็นจริง

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ขุททกนิกาย ยังจำแนกคำว่า **พุทธะ** เป็น ๓ ประเภท คือ (๑) **สัมมาสัมพุทธะ** หมายถึงท่านผู้ตรัสรู้เองและสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย (๒) **ปัจเจกพุทธะ** หมายถึงท่านผู้ตรัสรู้เฉพาะผู้เดียว มิได้สอนผู้อื่นให้รู้ตาม (๓) **อนุพุทธะ** หมายถึงท่านผู้ตรัสรู้ตามที่พระสัมมาสัมพุทธะพระองค์นั้นทรงสอน

ในคัมภีร์บางแห่งจัดแบ่งไว้เป็น ๔ ประเภท คือ (๑) **สัมพัญญพุทธะ** ได้แก่ท่านผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวงแล้วชวนชวายนสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย (๒) **ปัจเจกพุทธะ** ได้แก่ท่านผู้ตรัสรู้เฉพาะตนและไม่ชวนชวายนสอนผู้อื่น (๓) **จตุสัจจพุทธะ** ได้แก่ท่านผู้รู้แจ้งอรียสัจ ๔ จากพระสัมพัญญพุทธะนั้น (๔) **สุดพุทธะ** ได้แก่ท่านผู้รู้จักความดีและความชั่วด้วยการฟังคือศึกษาปฏิบัติตามแบบอย่างพุทธะ ๓ ประเภทแรก

คำว่า **พุทธะ** ใน**พระรัตนตรัย** หรือ**อรตนะ** ๓ นี้หมายถึง **พุทธะประเภทแรก** คือ **พระสัมมาสัมพุทธะ** หรือ **พระสัมพัญญพุทธะ** ซึ่งเป็นผู้ตรัสรู้อรียสัจจธรรม ๔ อย่างถ่องแท้โดยชอบด้วยพระองค์เอง

**พระพุทธเจ้า** มิได้เป็นพระเจ้าลึกลับหรือเป็นทูตสวรรค์ หากแต่ทรงเป็นมนุษย์เฉกเช่นเราๆ ท่านๆ โดยต่างจากเราผู้เป็นปุถุชนตรงที่พระองค์เป็นผู้พ้นแล้วจากกิเลส เป็นผู้มีความบริสุทธิ์ มีปัญญา และมีความกรุณาอันไพศาลยิ่ง ทรงเป็นมหาบุรุษคนแรกที่บรรลุถึงสัจธรรมแล้วทรงส่งความสุขส่วนพระองค์บำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก โดย

ย้อนหลังไปก่อนจะตรัสรู้นั้น พระพุทธเจ้าหาใช่ใครที่โหน แต่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ผู้เป็นศากยมกุฏราชกุมาร แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ พระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ มหาราช บรมกษัตริย์ผู้ครองแผ่นดินแคว้นสักกะ ชมพูทวีป (ปัจจุบัน อยู่ในอาณาเขต ประเทศเนปาล) ได้ทรงตัดสินพระทัยสละกามสุขในชีวิตฆราวาสเสด็จออกผนวชเป็น บรรพชิตเพื่อมุ่งแสวงหาโมกขธรรม (สิ่งที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตายไม่รู้จบ) ทรงใช้ชีวิตเป็นนักบวชเพนจรอยู่ระยะหนึ่ง แล้วเสด็จเข้าไปศึกษาปฏิบัติ คำสอนในสำนักของอาหารดาบสกาลามโคตรและอุททกดาบสรามบุตร สองคณาจารย์ที่มี ชื่อเสียงอยู่ในแคว้นมคธสมัยนั้น จนหมดภูมิธรรมของสองอาจารย์ โดยได้บรรลุสมาธิ จิตขั้นสูงสุด (อรุปรมาณสมาบัติขั้นที่ ๘ แต่เป็นโลกิยธรรม) ทรงพิจารณาด้วยพระปัญญา ว่าไม่ใช่ทางหลุดพ้นทุกข์แน่นอน จึงตัดสินพระทัยอำลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อไปทดลอง ปฏิบัติลำพัง แม้ว่าจะได้รับการชักชวนจากอาจารย์ทั้งสองให้อยู่ฝึกสอนศิษย์ด้วยกัน แต่เพราะมีความพยายามแสวงหาโมกขธรรมอย่างแรงกล้า จึงปฏิเสธคำชักชวนนั้นแล้ว เสด็จลาจากไปโดยลำพังพระองค์เพื่อแสวงหาโมกขธรรมตามที่ทรงมุ่งหวังต่อไป จนถึง ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เขตเมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ ทรงเห็นว่าเป็นสถานที่รื่นรมย์ สงัดเงียบเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุโมกขธรรม จึงตัดสินพระทัยบำเพ็ญเพียร อยู่ประจำ ณ ที่นั้น ในยุคสมัยนั้น ผู้บำเพ็ญพรตแสวงหาโมกขธรรมทั้งหลายต่างเชื่อมั่น กันว่า *อัตตกิลมถานุโยค* คือการทรมานตนให้ลำบากด้วยวิธีการต่างๆ เป็นทางสำเร็จ เป็นพระอรหันต์หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ พระองค์จึงทรงทดลองทรมานตนตามที่ พวกนักพรตในสมัยนั้นเชื่อกันว่าจะตรัสรู้นั้นหลายวิธี ดังเช่น นั่งนอนบนหนามแหลมคม นั่งขัดขา นั่งไม่ขยับตัวเป็นเวลานาน ๆ ไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ปล่อยหนวดเครารุงรัง ตากแดดตากฝนจนตัวดำ เอาฝุ่นหรือโคลนทาตามตัวจนแทบจำไม่ได้ เป็นต้น ถึงกระนั้น ก็ไม่มีวิธีแหวว่าจะตรัสรู้หลุดพ้นทุกข์ได้ แต่พระองค์ก็หาทรงย่อท้อไม่ ทรงมุ่งทรมาน พระองค์หนักยิ่งขึ้นชนิดที่ไม่มีใครทำได้เช่นนั้นอีกแล้ว ซึ่งเรียกว่า *บำเพ็ญทุกกรกิริยา* คือการกระทำที่มนุษย์ทั่วไปทำได้ยาก ๓ วิธี เริ่มตั้งแต่วิธีที่ ๑ *ทรงกดพระตาลูด้วย พระชิวหา* หมายถึงการเอาลิ้นกดเพดานปากให้คงที่อยู่อย่างนั้น จนทำให้เกิดทุกข์เวทนา (ความรู้สึก ปวดทรมาน) อย่างแสนสาหัส พระเสโท (เหงื่อ) ไหลออกท่วมพระวรกาย ทรงเห็นว่า ไม่ใช่วิธีที่จะตรัสรู้ จึงทรงเปลี่ยนเป็นวิธีที่ ๒ *ทรงกระทำอปาณกถา* คือ การกลืนลมหายใจเข้าออกมิให้ดำเนินไปตามปกติ ทำให้ลมหายใจนั้นเข้าออกทางช่อง



พระกรรม บังเกิดทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้า เมื่อทรงเห็นว่าไม่ใช่วิธีที่จะตรัสรู้แน่แล้ว ก็ทรงเปลี่ยนมาใช้ วิธีที่ ๓ อันเป็นวิธีสุดท้าย คือ ทรงอดพระกระยาหาร โดยไม่ทรงเสวยพระกระยาหาร ทำให้พระวรกายผ่ายผอมซูบซีดลงโดยลำดับ จนพระโลมาหลุดร่วงเหลือเพียงหนังหุ้มกระดูก ไม่มีเรียวแรง ได้รับทุกข์เวทนาอย่างหนักหนาสาหัสแทบจะสิ้นพระชนม์ ทรง มีพระสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นว่าไม่ใช่วิธีที่จะตรัสรู้แน่แท้ ชินทำต่อไปก็จะสิ้นพระชนม์ โดยเปล่า จึงทรงเลิกวิธีอดอาหารนั้นเสีย

พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาทั้ง ๓ วิธีนี้อย่างชนิดที่เรียกว่าทำความเพียรพยายามถึงที่สุด สมตามที่ได้รับนิยามว่า *วิริยาก็มหาบุรุษ* คือผู้ทรงยิ่งด้วยความเพียร ได้ทรงทำความเพียรอันยิ่งใหญ่ เมื่อทรงทราบว่ายังไม่บรรลุโมกขธรรม ทำให้พระองค์ทวนรำลึกถึงอานาปานกถา (ภาวะจิตที่เพ่งกำหนดลมหายใจเข้า-ออก : อานาปานสติ) ที่พระองค์ทรงเคยบำเพ็ญ ณ โคนไม้หว่า ขณะที่พระชนมายุ ๗ พรรษา เมื่อครั้งตามเสด็จพระเจ้าสุทโธทนะไปในพีธีแรกนาขวัญ ว่าน่าจะนำมาทดลองบำเพ็ญดูเผื่อว่าจะเป็นวิธีบรรลุโมกขธรรมได้บ้าง เพราะเป็นวิธีบำเพ็ญเพียรทางจิตที่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ ประกอบกับทรงนำเสียงพิณที่ตั้งแวงวกระทบโสดมาเปรียบเทียบกับการปฏิบัติที่กำลังปฏิบัติอยู่ว่า ถ้าปฏิบัติตั้งเกินไปอาจตายก่อน เหมือนสายพิณที่ซึ่งตั้งเกินไป ย่อมตั้งไม่เพราะและอาจขาดได้ ถ้าปฏิบัติหย่อนเกินไปโดยพัวพันด้วยความสุขก็ไม่ใช่ทางตรัสรู้ เหมือนสายพิณที่ซึ่งหย่อน ย่อมมีเสียงพร่าไม่ไพเราะ ส่วนสายพิณที่ซึ่งแต่พอเหมาะย่อมให้เสียงที่ไพเราะเสนาะโสดเป็นอย่างดี ความเพียรก็เช่นเดียวกัน ควรปฏิบัติตามทางสายกลาง คือไม่ตั้งจนเกินไป ไม่หย่อนจนเกินไป เพราะถ้าตั้งเกินไปก็เป็นการทรมานตนเองให้ลำบากเปล่า ถ้าหย่อนเกินไป ก็จะเป็นการปฏิบัติบ้าง บำเรอตนเองให้ติดเพลินในสิ่งสมมติกันว่าสุข ไม่เกิดผลอะไร เมื่อทรงพิจารณาดังนี้ จึงทรงเลิกบำเพ็ญทุกกรกิริยานั้นโดยเด็ดขาดแล้วกลับมาเสวยพระกระยาหารเพื่อฟื้นฟูพระวรกายให้คงสภาพปกติ จนปัญจวัคคีย์ที่คอยปรนนิบัติเฝ้าดูความสำเร็จของพระองค์อยู่เข้าใจว่า การที่พระองค์ทรงเลิกบำเพ็ญทุกกรกิริยานั้นแสดงถึงการคลายความเพียรเวียนมาเป็นคนมักมากเสียแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่มีความที่จะบรรลุโมกขธรรม ตรัสรู้เป็นพระศาสดาเอกในโลกสมดังคำพยากรณ์ของพราหมณาจารย์เป็นแน่ และจะมีประโยชน์อะไรในการที่จะคอยรับใช้คนที่มิมีลักษณะเช่นนี้อีก จึงพากันหลีกหนีไปอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน (ปัจจุบันเรียกว่า สารนาถ) เขตเมืองพาราณสี ปล่อยให้

พระองค์ประทับอยู่ตามลำพัง ซึ่งก็นับว่าเป็นผลดีต่อการที่บำเพ็ญเพียรทางจิตของพระองค์ เพราะบริเวณสถานที่นั้นเกิดความสงบเป็นอย่างยิ่ง หลังจากได้เสวยพระกระยาหารจนพระวรกายที่หอมโสมิพลั่งขึ้นมาบ้าง ก็ทรงหันมาเริ่มบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อค้นหาทางตรัสรู้โมกขธรรมต่อไป

ในเวลารุ่งเช้าของวันเพ็ญกลางเดือน ๖ ก่อนหน้าที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงนำข้ามภูเขาสถาที่นางสุชาดา ธิดาของเศรษฐีแห่งตำบลอุรุเวลาเสนานิคม นำมาถวายทั้งถาดนั้นไปเสวยที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา แล้วทรงลอยถาดนั้นไป ทรงประทับพักผ่อนพระอิริยาบถอยู่บริเวณนั้นตามสมควรแล้ว เมื่อถึงเวลาเย็น จึงเสด็จกลับไปยังสถานที่บำเพ็ญเพียร ในระหว่างทางทรงรับหย้าจำนวน ๘ มัดจากชายหาบหย้าชื่อโสถถิยะที่เดินสวนทางมาแล้วเกิดศรัทธาน้อมถวาย โดยทรงนำหย้านั้นไปปูลาดเป็นบัลลังก์ประทับนั่ง ณ ภายใต้โคนต้นอัสสัตถพฤกษ์ (ตรงกับ ไม้โพ ในภาษาไทย ภายหลังเขียนกันว่า ต้นโพธิ์ หรือต้นพระศรีมหาโพธิ์ซึ่งหมายถึงต้นไม้ที่ประทับนั่งตรัสรู้สำหรับพระพุทธเจ้าของเราพระองค์นี้) แล้วเสด็จขึ้นประทับนั่งขัดสมาธิบำเพ็ญเพียรทางจิต มุ่งมั่นเพื่อการบรรลุโมกขธรรมตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ณ โคนไม้โพธิ์นั้น โดยผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ทรงอธิษฐานพระทัยกระทำสักกิริยาที่บำเพ็ญความเพียรอย่างเด็ดเดี่ยวว่า “หากไม่ได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ จะไม่ลุกจากบัลลังก์ที่นั่งนี้โดยเด็ดขาด แม้ว่าเลือดและเนื้อในกายนี้จะเหือดแห้งไปเหลือเพียงหนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที”

ภายใตรัมโพธิพฤกษ์ที่สงบสงัด พระลัทธิตถมหาบุรุษประทับนั่งขัดสมาธิอยู่ลำพัง โดยทรงประกอบจิตให้ตั้งเป็นสมาธิแน่วแน่แนบแน่นในอารมณ์เดียว พร้อมทั้งทรงกำหนดคุณลมหายใจเข้า-ออกอย่างช้าๆ ลึน-ยาว และละเอียดลึกจนซาบไปทั่วพระสรรพางกาย พระทัยก็ตั้งมั่นดังลงสู่ความสงบอันล้ำลึก ขณะที่ทรงตรวจดูสภาพจิตจนทั่ว ก็ทรงพบว่า ยังมีสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางมิให้บรรลุธรรมอย่างใหญ่หลวง ซึ่งเรียกว่า **พญามาร** แผงอยู่ในจิตสันดาน ดังนั้น ในเวลาปฐมยาม พระองค์ได้ทรงผจญกับพญามารพร้อมด้วยเสนามารที่ยกพลกันมาแสดงฤทธิ์ต่างๆ เพื่อให้พระองค์ทรงลุกจากที่นั่ง โดยอ้างว่าบัลลังก์นั้นเป็นของตน แต่พระองค์หาทรงหวั่นไหวไม่ ทรงผจญเอาชนะพญามารพร้อมทั้งเสนานั้นด้วยทรงระลึกถึง **พระบารมี ๑๐ ทศ** ที่ทรงบำเพ็ญต่อเนื่องมาตั้งแต่ครั้งเป็นพระบรมโพธิสัตว์ในอดีตชาติ คือ (๑) **ทานบารมี การเสียสละบริจาคสิ่งของเป็นทาน** ที่ทรงบำเพ็ญอย่างยิ่งยวดถึงขั้นสูงสุด (ปรมัตถบารมี) เมื่อครั้งเสวยพระชาติ(เกิด)เป็น

พระเวสสันดรโพนธิสต์ว์ (๒) ศิลบารมี การรักษากายวาจาให้ปราศจากทุกขโทษและเวรภัย ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นภริjátตตนาคราชโพนธิสต์ว์ (๓) เนกขัมมบารมี การปลีกตัวออกบวช ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระเตมีย์โพนธิสต์ว์ (๔) ปัญญาบารมี ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นมโหสถโพนธิสต์ว์ (๕) วิริยบารมี ความเพียรพยายามฟันฝ่าเอาชนะอุปสรรค ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระมหานกโพนธิสต์ว์ (๖) ขันติบารมี ความอดทนอดกลั้น ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระจันตกุมารโพนธิสต์ว์ (๗) สัจจบารมี ความมีสัตย์คือพูดจริงทำจริง ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นวิธูรโพนธิสต์ว์ (๘) อธิษฐานบารมี ความตั้งใจทำความดีอย่างมั่นคง ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นเนมิราชโพนธิสต์ว์ (๙) เมตตบารมี ความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์โดยทั่วหน้า ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นสุวรรณสามโพนธิสต์ว์ และ (๑๐) อุเบกขาบารมี ความวางใจเป็นกลางอย่างรู้เหตุรู้ผล ที่ทรงบำเพ็ญถึงขั้นปรมัตถบารมีเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นมหานารทพรหมโพนธิสต์ว์ โดยทรงอ้างเอาแม่พระธรณีเป็นสักขีพยานจนสามารถผจญเอาชนะพญามารพร้อมทั้งเสนามารได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดในที่สุด เมื่อพญามารพ่ายแพ้ไปอย่างราบคาบดังนี้แล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดมารบกวนพระทัยของพระองค์อีกเลย

อนึ่ง พึงเข้าใจความหมายของคำว่า มาร ดังนี้ คำว่า มาร แปลว่า ผู้ฆ่าให้ตาย ในพระพุทธรศาสนา หมายถึงผู้ฆ่าเหล่าสัตว์ให้ตายจากคุณธรรมความดี คือสิ่งหรือตัวการที่คอยฆ่า คอยล้างผลาญ คอยกำจัดหรือคอยขัดขวางบุคคลมีให้บรรลุคุณธรรมความดีหรือผลสำเร็จอันดีงาม ท่านจำแนกประเภทไว้ ๕ ประเภท คือ (๑) ฆนธมาร มารคือเบญจขันธ์ ได้แก่ร่างกายที่ประกอบด้วยขันธ์ ๕ ซึ่งอ่อนแอพ่ายแพ้ต่อการบำเพ็ญความดี (๒) มัจจุมาร มารคือมัจจุราช ได้แก่ภรณ์ะคือความตายที่ทุกคนต้องประสบซึ่งเข้ามาตัดรอนการทำความดีของคนเรา (๓) กิเลสมาร มารคือกิเลส ได้แก่กิเลสคือความเศร้าหมองที่เกิดกับจิตซึ่งคอยรบกวนขัดขวางจิตไม่ให้กระทำความดีหรือก้าวก้าวหน้าในการที่จะบรรลุคุณธรรมความดีตลอดเวลา (๔) อภิสังขารมาร มารคืออภิสังขาร ได้แก่สภาพที่ปรุงแต่งจิตในทางอกุศลให้ยิ่งขึ้นกว่าปกติ และนำไปให้เกิดชาติ ชรา มรณะเป็นต้น ซึ่งขัดขวางมิให้หลุดพ้นไปจากสังสารทุกข์ (ความทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ)

(๕) **เทวปุตตมาร มารคือเทพบุตร** ได้แก่เทพยิ่งใหญ่ระดับสูงสุดแห่งสวรรค์ชั้นกามาวจรคนหนึ่ง มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น กัณ्हมาร มารใจดำ อธิปติมาร มารผู้ยิ่งใหญ่ วสวัตติมาร มารผู้ครอบงำให้อยู่ในอำนาจ หรือทำวสวัตติ ผู้คอยขัดขวางเหนี่ยวรั้งเหล่าสัตว์ผู้มุ่งสัมมาปฏิบัติไว้มิให้ล่วงพ้นจากแดนอำนาจครอบงำของตน โดยชักให้หวังพะวงอยู่ในกามสุข ไม่ให้หาญเสียสละออกไปบำเพ็ญคุณความดีที่ยิ่งใหญ่ได้

เหตุการณ์ที่พระพุทธองค์ทรงผจญมารก่อนตรัสรู้นี้ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาอธิบายไว้ ๒ นัย คือ (๑) **นัยที่เป็นบุคลาธิษฐาน คือเชิงรูปธรรม** ได้แก่การที่พระองค์ทรงเอาชนะเทวปุตตมารที่มากอยขัดขวางไม่ให้พระองค์เอาชนะกิเลสหลุดพ้นไปจากทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามสุคติภูมิทั้ง ๗ คือ โลกมนุษย์ ๑ และสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้นอีกต่อไป และ (๒) **นัยที่เป็นธรรมาธิษฐาน คือเชิงนามธรรม** ได้แก่การที่พระองค์ทรงมีพระทัยหนักแน่นเปรียบด้วยพระธรรมที่ทรงอ้างเป็นพยาน ทรงนึกถึงพระบารมีคือคุณความดีที่ทรงบำเพ็ญมานานแสนนาน ไม่ทรงหวนคิดถึงกามสุขที่เคยได้สัมผัสมาต่างๆ ทรงมุ่งมั่นตัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตจนสามารถเอาชนะมารที่ล้าคัญคือกิเลสมารที่มารบกวนพระทัยของพระองค์ได้ทั้งหมด เมื่อทรงชนะกิเลสได้แล้ว ก็เป็นอันชนะมารทั้ง ๕ ได้อย่างราบคาบ ซึ่งเป็นเหตุให้ได้รับพระนามว่า **มารชิโน พระผู้ชนะมาร**

หลังจากนั้น พระองค์ก็ทรงมุ่งมั่นบำเพ็ญสมถภาวนา คือการทำจิตให้เป็นสมาธิด้วยการใช้สติกำหนดควบคุมจิตให้คิดสิ่งเดียวสงบแน่วแน่ตั้งลงเป็นอัมปนาตสมาธิจนบรรลุฌานที่ ๔ แล้วทรงอาศัยสมถภาวนานั้นเป็นบาทฐานบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนา คือการใช้จิตที่สงบนิ่งพิจารณาสภาวธรรมจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง **จนได้บรรลุญาณ หรือวิชชา ๓ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับยามทั้ง ๓ แห่งราตรีนั้น ดังนี้**

ในปฐมยาม ทรงบรรลุญาณที่ ๑ คือ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้จักระลึกชาติในกาลก่อนได้** กล่าวคือ ทรงสามารถระลึกชาติต่าง ๆ ย้อนหลังไปได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด สามารถระลึกพระชาติหนหลังที่เคยเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ได้อย่างกว้างไกล

ในมัชฌิมยาม ทรงบรรลุญาณที่ ๒ คือ **จตุปปาทญาณ ความรู้จักกำหนดจุดติและอุปติของสัตว์ทั้งหลาย** ซึ่งสามารถหยั่งรู้การเวียนตายเวียนเกิดของสรรพสัตว์ได้ด้วยพระจักขุทิพย์ หรือเรียกว่า **ทิพพจักขุญาณ ความรู้ด้วยตาทิพย์** คือสามารถมีตาทิพย์มองเห็นโลกและสัตว์ต่าง ๆ ที่เป็นไปตามกรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง

ในปัจจุบันยาม ทรงบรรลุนิยามที่ ๓ คือ **อาสวักขนิยาม** ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ อันเป็นพระญาณที่สามารถหยั่งรู้การกำจัดกิเลสที่เรียกว่าอาสวะเพราะหมักดองฝังแน่น ในจิตส่วนลึกของพระองค์ได้ ทรงรู้ว่าพระองค์ทรงถึงซึ่งความหมดสิ้นกิเลสทั้งปวงแล้ว จึงทรงพิจารณาถึงหลักการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้นได้ หรือการที่ทุกข์ ในชีวิตของคนเราเกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัยเป็นสายต่อเนื่องกันมา เริ่มตั้งแต่เพราะ อวิชชา ความไม่รู้สภาพจริงเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร ความปรุงแต่ง ไปจนถึงเพราะชาติ ความเกิดเป็นปัจจัย จึงมีขรา ความแก่ มรณะ ความตาย โสกะ ความเศร้าโศก ปริทเวะ ความคร่ำครวญ ทุกขะ ความทุกข์กาย โทมนัส ความทุกข์ใจ อุบายาส ความคับแค้นใจ ซึ่งเรียกการพิจารณาเช่นนี้ว่า **ทรงพิจารณาปฏิจจนุปบาท** หรือเรียกอีกอย่างว่า **ทรงพิจารณาปัจจยการ** อากาการที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันแห่งทุกข์ กล่าวคือ ทรง ทราบชัดต้นเหตุสายเกิดแห่งทุกข์และความดับทุกข์ สมตามที่ตรัสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๖) ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะ สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ ด้วยประการดังนี้ คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาน ... เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งหมดนี้ย่อมเกิดได้ด้วยอาการอย่างนี้”

พระองค์ทรงพิจารณาปฏิจจนุปบาทดังกล่าวนี้ทั้งสมุทวาร คือสายเกิดแห่งทุกข์ และนิโรธวาร คือสายดับแห่งทุกข์ ทั้งโดยอนุโลม (ตามลำดับ) และปฏิโลม (ทวนลำดับ) เป็นเหตุให้พระองค์ทรงเบิกบานพระทัย จึงทรงเปล่งพระอุทานคาถาเป็นใจความว่า “อเนกชาติสัสสารุ สนธาวิสสุ ... เมื่อเราแสวงหาตัณหาซึ่งเป็นตัวการสร้างภพชาติไม่พบ จึงต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏถึงหลายชาติ การเกิดหลายภพชาติเป็นความทุกข์ เออเจ้าตัวตัณหาผู้เป็นตัวการ บัดนี้เราเห็นเจ้าแล้ว เจ้าจะเป็นตัวการก่อภพชาติอีก ไม่ได้แล้ว” ดังนี้ เป็นต้น

ในปัจจุบันยามแห่งราตรีนั้น พระองค์ก็ทรงบรรลุ**พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ** คือ พระญาณหรือปัญญาเครื่องหยั่งรู้โดยชอบด้วยพระองค์เองอันยอดเยี่ยม ซึ่งเรียกว่า **ตรัสรู้อรียสัจ ๔ ประการ** คือ (๑) **ทุกข์** **ความทุกข์** คือ ความที่กายและใจทนสภาพ บีบคั้นได้ยาก เป็นสังขารที่ควรกำหนดรู้อันเป็นผลที่เนื่องมาจากเหตุ (๒) **สมุทัย** **เหตุเกิดทุกข์** คือ ภาวะจิตที่ถูกกิเลสตัณหากระตุ้นให้ส่ายแส่หาอารมณ์ (สิ่งดึงดูดจิต) ที่ นำปรารถนา ทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็นต่างๆ รวมถึงความอยาก

พ้นไปจากภาวะไม่ปรารถนา เป็นสิ่งที่ควรละ (๓) **นิโรธ ความดับทุกข์** คือ ภาวะจิตที่เป็นผลจากการดับตัณหาและพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาด เป็นสิ่งที่ควรทำให้ประจักษ์ (๔) **มรรค หลักปฏิบัติดับทุกข์** คือ การลงมือปฏิบัติพัฒนาฝึกฝนอบรมตนเองตามหลักปฏิบัติที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ มีสัมมาทิฐิ ความคิดเห็นที่ถูกต้อง เป็นต้น อันเป็นลัทธิธรรมภาคปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างหรือทางดำเนินชีวิตที่ดีเลิศเพื่อให้เข้าถึงนิโรธคือความดับทุกข์ โดยไม่สุดโต่งไปทางข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งหลักปฏิบัติที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการนี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** หรือที่เรียกว่า **ไตรสิกขา**

พระมหาบรูชผู้มีนามอุโฆษว่ **สิทธัตถโคตม** ได้ทรงอุทิศชีวิตบำเพ็ญเพียรทางจิต (สมาธิ-วิปัสสนา) อย่างยิ่งยวดถึงที่สุดจนได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้ อริยสัจธรรม ๔ ประการดังกล่าวนี้ จึงได้รับการเฉลิมพระนาม **อรหันตสัมมาสัมพุทธะ** ซึ่งหมายถึงพระผู้ดับเพลิงทุกข์เพลิงกิเลสได้โดยสิ้นเชิง (เบ็ดเสร็จเด็ดขาด) ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ณ ควางไม้้อสลัตถพุกษโพธิบัลลังก์ (ต้นไม้ที่ประทับตรัสรู้ ซึ่งตรงกับต้นโพในภาษาไทย เขียนว่า **ต้นโพธิ์**) ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม แคว้นมคธ เมื่อวันเพ็ญเดือนวิสาขะ (วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖) ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ขณะพระชนมายุ ๓๕ ปี

หลังจากนั้น พระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจอันยิ่งใหญ่โดยทรงทำหน้าที่เป็นพระบรมศาสดาประกาศเผยแผ่พุทธธรรมประดิษฐานก่อตั้งหลักพระพุทธศาสนาให้มั่นคงดำรงสันติสุขแก่มวลมนุษยชาติขยายกว้างขวางออกไปในเขตแดนแคว้นต่างๆ

จึงกล่าวได้ว่า การบรรลุธรรมตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ทำให้มนุษย์ผู้หนึ่งเปลี่ยนสภาพจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล สำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ นั้นมิใช่เป็นแต่เพียงการรู้เฉยๆ เหมือนเช่นการเรียนรู้หรือศึกษาเล่าเรียนของมนุษย์ยุคปัจจุบัน หากแต่เป็นภาวะจิตที่รู้แจ้ง รู้จริง รู้ยิ่งด้วยปัญญาอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนกระบวนการแห่งการศึกษาปฏิบัติ โดยทรงรู้ว่าอริยสัจแต่ละประการนั้นได้แก่ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ทรงรู้ว่าหน้าที่ที่ควรปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละประการนั้นได้แก่ **ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้เท่าทัน สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ นิโรธเป็นภาวะที่ควรทำให้ประจักษ์ มรรคเป็นวิธีปฏิบัติที่ควรอบรมให้เกิดขึ้น** และทรงรู้ว่าหน้าที่ที่ควรปฏิบัติต่ออริยสัจ ๔ แต่ละประการนั้นได้ทำหมดสิ้นกระบวนการความแล้ว คือ **ทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยก็ได้ละขาดแล้ว นิโรธก็ได้ทำให้ประจักษ์แล้ว และมรรคก็ได้อบรมให้เกิดขึ้นแล้ว**

ดังนั้น พระองค์จึงได้ตรัสยืนยันการตรัสรู้หรือริยัล ๔ ประการอย่างครบถ้วนว่า “ทราบใดที่เรายังไม่มีความเห็น (ปัญญาที่เห็น) ที่มีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒ ในอริยัล ๔ เราก็ยังมีความเห็นไม่ได้ว่า ได้ตรัสรู้ ต่อเมื่อเรามีความเห็นนั้นแล้ว จึงมีความเห็นว่า ได้ตรัสรู้” (ปฐมเทศนา ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๔ ข้อ ๑๖)

**ญาณทัสสนะที่มีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒ ในอริยัล ๔** หมายถึงว่า พระองค์ ทรงรู้แจ้งเห็นจริงในอริยัล ๔ เวียนครบด้วยพระญาณความหยั่งรู้ ๓ คือ **สังขญาณ** ทรงรู้ถึงสภาวะความจริงแห่งอริยัล ๔ **กิจจญาณ** ทรงรู้ถึงหน้าที่ที่ควรปฏิบัติถูกต้องต่ออริยัล ๔ โดยทุกขเป็นสิ่งควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งควรละ นิโรธเป็นภาวะที่ควรทำให้ประจักษ์ มรรคเป็นสิ่งที่จะต้องลงมือฝึกปฏิบัติ และกตญาณ ทรงรู้ถึงหน้าที่ที่ได้ปฏิบัติถูกต้องต่ออริยัล ๔ แล้ว โดยทุกขได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยได้ละขาดแล้ว นิโรธได้ทำให้ประจักษ์แล้ว มรรคได้ฝึกปฏิบัติแล้ว (ญาณ ๓ คุณด้วยอริยัล ๔ รวมเป็น ญาณทัสสนะ ๑๒ จึงชื่อว่า ญาณทัสสนะมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒) เมื่อทรงมีความเห็นตามความเป็นจริงในอริยัล ๔ ครบถ้วนรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่างนี้แล้ว จึงทรงปฏิญาณยืนยันพระองค์ว่าทรงบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว

หลังจากตรัสรู้หรือริยัล ๔ ประการ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงวางระเบียบแบบแผนหลักคำสอนเชิงปฏิบัติ ที่เรียกว่า **พระธรรมวินัย** หรือที่เรียกว่า **พรหมจรรย์** คือ แบบอย่างการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐสุดสำหรับมนุษย์ ซึ่งต่อมาเรียกว่า **พระพุทธศาสนา** อันหมายถึงหลักการศึกษาปฏิบัติของพระผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยสังขธรรม หรือคำสั่งสอนอันประเสริฐของพระผู้ตรัสรู้หลักความจริงของสิ่งทั้งปวงได้อย่างสมบูรณ์และถูกต้องแล้วทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่บำเพ็ญพุทธกิจเป็นพระบรมศาสดาประกาศเผยแผ่หลักธรรมที่ตรัสรู้เพื่อมุ่งประโยชน์เกื้อกูลและประโยชน์สุขแก่มวลมนุษยชาติเป็นสำคัญ ดังนั้น หากจะกล่าวว่า **พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของมนุษย์ โดยมนุษย์ และเพื่อมนุษย์โดยแท้** ก็คงเป็นคำกล่าวที่ถูกต้องชอบธรรม

**พระคุณของพระพุทธเจ้า** : พระคุณของพระพุทธเจ้านั้นมีจำนวนมาก ยกที่จะพรรณนาด้วยถ้อยคำหรือตัวอักษรให้หมดสิ้น ดังที่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (สมเด็จพระสังฆราชเจ้าพระองค์ที่ ๑๐ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์) ทรงพรรณนาไว้ในหนังสือสมถกัมมัฏฐาน (หลักสูตรนักรธรรมชั้นเอก) ตอนหนึ่ง ความว่า

"แท้จริงคุณของพระพุทธเจ้านั้น ถ้าจะกล่าวพรรณนาไปเป็นอย่างไร แล้ว พระคุณมากนัก ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ใครมีปัญญามาก รู้มาก ก็ระลึกตรึกคิดไปได้มาก ใครมีปัญญาน้อย รู้น้อย ก็ระลึกตรึกคิดไปได้น้อย เหมือนอย่างคนที่มีเชือกสมอยาว ทอดสมอลงไปในน้ำลึก คนที่มีเชือกสายสมอลั้น ทอดได้แต่ในที่น้ำตื้นๆ ฉะนั้น..."

พระคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อยกกล่าวให้ล้นที่สุด (ตามพระมติของสมเด็จพระมหาสมณเจ้าฯ) สามารถย่อได้ ๒ ประการ คือ **พระปัญญาคุณ** กับ **พระกรุณาคุณ** โดย **พระปัญญาคุณ** หมายถึงพระปรีชาญาณที่รอบรู้ทั่วไปในสภาวะธรรมที่จริง คือ ชันฐ์ อายตนะ ธาตุเป็นต้น และสภาวะธรรมที่ไม่จริง คือสิ่งสมมติว่าสัตว์ บุคคลเป็นต้น ทรงละสภาวะธรรมที่ไม่จริงทรงนำสภาวะธรรมที่จริงนั้นมาเป็นอารมณ์พิจารณาให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกิเลสกับทั้งวาสนาขาดจากขันธสันดานเป็นสมุจเฉตปหาน คือละได้เด็ดขาด ไม่กลับมากำเริบเกิดขึ้นอีก ส่วน **พระกรุณาคุณ** หรือนิยมเรียกว่า **พระมหากรุณาคุณ** หมายถึงพระคุณที่เป็นส่วนพระกรุณาสั่งสอนสรรพสัตว์ให้พ้นจากสรรพทุกข์ กล่าวคือ ครั้นพระองค์ตรัสรู้สภาวะธรรมที่จริงและไม่จริงจนละกิเลสกับทั้งวาสนาของพระองค์ได้แล้วและทรงสั่งสอนผู้อื่นให้รู้เห็นตามในสภาวะธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้น จนได้บรรลุมรรคผลสามารถทำพระนิพพานให้ประจักษ์แจ้งได้ด้วยตามภูมิปัญญาและวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล เมื่อทรงสั่งสอนผู้อื่นเพื่อจะให้ตรัสรู้ตามในสภาวะธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้น ก็หาได้ทรงย่อหย่อนท้อถอยในการที่จะทรงสั่งสอนผู้อื่นไม่ จึงนับว่าพระองค์ทรงมีพระกรุณาแผ่ไพศาลในสรรพสัตว์โดยทรงมุ่งจะอบรมสั่งสอนให้รับรู้รสพระธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้อันส่งผลให้สามารถหลุดพ้นจากวิภูฏทุกข์ได้ในที่สุดนั่นเอง

ในคัมภีร์ชั้นฎีกา (คัมภีร์อ้างอิงชั้นที่ ๓ รองจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา) ท่านพระฎีกาจารย์ได้จัดพระคุณของพระพุทธเจ้าเป็น ๓ ประการ คือ **ปัญญาคุณ** พระคุณคือพระปัญญา **วิสุทธิคุณ** พระคุณคือความบริสุทธิ์ ได้แก่การทรงทำพระองค์ให้หมดสิ้นอาสวกิเลสโดยสิ้นเชิง หรือเรียกว่า **พระบริสุทธิ์คุณ** และ **กรุณาคุณ** พระคุณคือพระมหากรุณา (ความหมายดังกล่าวแล้ว) ในพระคุณทั้ง ๓ นี้ เมื่อกกล่าวเป็นหลักและที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ กล่าวไว้ ๒ ประการ คือ **ปัญญาคุณ** กับ **กรุณาคุณ** ส่วน **วิสุทธิคุณ** นั้นเนื่องอยู่ในปัญญาคุณอยู่แล้ว เพราะเป็นผลอันเกิดเองจากการตรัสรู้ของพระองค์ ดังนั้น ท่านจึงไม่แยกไว้เป็นข้อหนึ่งต่างหาก และการจัดพระพุทธคุณโดยย่อเป็น ๓ ประการตามนัยของท่านพระฎีกาจารย์นี้เป็นที่ยอมรับของคณะสงฆ์ไทย



นอกจากนี้ พระมหาเถระโบราณจารย์ของไทยยังนิยามกำหนดพระคุณของ พระพุทธเจ้า โดยย่อเป็น ๒ ประการ อีกนัยหนึ่ง คือ **อัตตหิตคุณ** พระคุณที่เป็นประโยชน์แก่อกุลส่วนพระองค์ และ **ปรหิตคุณ** พระคุณที่เป็นประโยชน์แก่อกุลแก่ผู้อื่น โดย **อัตตหิตคุณ** หรือ **อัตตหิตสมบัติ** เทียบได้กับ **ปัญญาคุณ** ส่วน **ปรหิตคุณ** หรือ **ปรหิตสมบัติ** ก็เทียบได้กับ **กรุณาคุณ** นั้นเอง

พระคุณของพระพุทธเจ้านั้นไม่มีที่สุด ดังนั้น ในการเจริญพุทธธานุสสติ ผู้เจริญ พึงระลึกตรึกคิดไปในพระคุณโดยย่อทั้ง ๒ ประการดังกล่าวนี้ก็ได้ หรือจะพึงระลึกใน พระคุณโดยพิสดาร ๙ ประการ ดังจะกล่าวต่อไปนี้ก็ได้

**พระพุทธคุณโดยพิสดาร** : พระคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อจำแนกตามบทสวด เจริญพุทธธานุสสติที่ว่า **อิตปิ โส ภควา .... มี ๙ ประการ** คือ

- |                                |                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| ๑. <b>อรหัง</b>                | ผู้ทรงเป็นพระอรหันต์                             |
| ๒. <b>สมมาสมพุทโธ</b>          | ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ                              |
| ๓. <b>วิชชาจรมสมุปนโน</b>      | ผู้ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ                     |
| ๔. <b>สุคโต</b>                | ผู้เสด็จไปได้แล้ว                                |
| ๕. <b>โลกวิทู</b>              | ผู้ทรงรู้แจ้งโลก                                 |
| ๖. <b>อนุตตโร ปริสทมมสารถิ</b> | ผู้ทรงเป็นสารถิฝึกผู้ฝึกได้ ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า |
| ๗. <b>สตถา เทวมนุสสานิ</b>     | ผู้ทรงเป็นศาสดาของทวยเทพและมวลมนุษย              |
| ๘. <b>พุทโธ</b>                | ผู้ทรงเบิกบานแล้ว                                |
| ๙. <b>ภควา</b>                 | ผู้ทรงเป็นพระผู้มีพระภาคเจ้า                     |

ซึ่งเรียกว่า **นวารทาธิคุณ** แปลว่า คุณของพระพุทธเจ้า ๙ ประการมี **อรหัง** เป็นต้น บางทีกร่อนคำเรียกว่า **นวารทคุณ** หรือ **นวรทคุณ** ก็มี พระพุทธคุณ ๙ ประการนี้จัดเป็นพระคุณโดยพิสดาร มีคำอธิบายตามนัยที่ท่านพระอรชรกถาจารย์และ พระโบราณจารย์ของไทยพรรณนาไว้โดยลำดับ ดังนี้

๑. **อรหัง** ผู้ทรงเป็นพระอรหันต์ หมายความว่า พระองค์ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง แม้กระทั่งความอยากที่จะมีตัวตนไม่ว่าในรูปแบบใดก็ตาม และ ความยึดถือทุกอย่างๆ แม้จะเป็นความยึดถือในความจริงที่ถูกต้องก็ตาม ไม่มี ทรงปล่อยวาง ได้เด็ดขาด ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในพรหมชาลสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙) ความว่า

“แม้ตถาคตจะรู้ถึงปานนี้ ก็หาได้ยึดมั่นในความรู้นี้ไม่ เพราะไม่ยึดมั่นในความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่ จึงได้บรรลุความสงบอันสูงสุด”

คำว่า **ออร์ท** หรือ **ออร์ทนต์** นั้นมีความหมาย ๕ ประการ คือ

- (๑) ผู้ไกลจากกิเลสโดยสิ้นเชิง
- (๒) ผู้กำจัดข้าศึกคือกิเลสได้หมดสิ้น
- (๓) ผู้หักงำแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้เด็ดขาด
- (๔) ผู้ควรรับทักษิณาย่างยิ่ง
- (๕) ผู้มีพฤติกรรมโปร่งใส คือไม่มีที่ลับในการทำบาป

โดยนัยนี้ จึงสามารถขยายความที่พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงพระนามว่า **ออร์ท** ทรงเป็นพระ**ออร์ทนต์** ดังนี้

(๑) **ทรงเป็นผู้ไกลจากกิเลสโดยสิ้นเชิง** หมายถึงว่า พระองค์ทรงดำรงอยู่ไกลแสนไกลจากสรรพกิเลสทั้งหลาย เพราะทรงเป็นผู้ทรงกำจัดกิเลสทั้งหลายพร้อมทั้งวาสนา (ความเคยชินที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ ด้วยอำนาจกิเลสที่สะสมไว้นาน) ด้วยอริยมรรค (องค์ธรรมปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสอันประเสริฐ)

(๒) **ทรงเป็นผู้กำจัดข้าศึกคือกิเลสได้หมดสิ้น** หมายถึงว่า พระองค์ทรงกำจัดอริข้าศึกคือกิเลสทั้งหลายได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดด้วยอริยมรรค กิเลสที่พระองค์ทรงละได้แล้ว จะไม่มีวันหวนกลับมากำเริบเลิบบานเกิดขึ้นในพระทัยได้อีกเลย

(๓) **ทรงเป็นผู้หักงำแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้เด็ดขาด** หมายถึงว่า พระองค์ทรงทำลายซี่งำแห่งสังสารจักรคือกงล้อแห่งการเวียนว่ายตายเกิดที่มีอวิชชา และภวตัณหา (ความติดใจในภาวะชีวิต) เป็นดุม มีอภิสังขาร (สภาพปรุงแต่งกาย วาจา จิต) เป็นก้ำ มีชราและมรณะเป็นกง มีอาสวะ (กิเลสย่อมจิต) และสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์คือตัณหา) สอดเป็นเพลลา ประกอบเข้าเป็นตัวรถคือภพทั้ง ๓ แล่นไปตลอดกาล ไม่มีเบื้องตันและที่สุดลงได้อย่างเด็ดขาด อีกนัยหนึ่ง พระองค์ทรงหยุดการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏที่มีอวิชชาเป็นดุมเพราะเป็นมูลเหตุ มีชราและมรณะเป็นกงเพราะเป็นปลายเหตุ และมีปฏิจลสมุปปาทธรรมที่เหลืออีก ๑๐ ประการเป็นก้ำ

(๔) **ทรงเป็นผู้ควรรับทักษิณาย่างยิ่ง** หมายถึงว่า พระองค์ทรงเป็นผู้ควรซึ่งปัจจัยทั้งหลายและควรซึ่งการบูชาพิเศษ เพราะพระองค์ทรงเป็นพระทักขิไณยบุคคล

ชั้นยอด โดยที่ทวยเทพและมวล มนุษย์ต่างพากันบูชาพระองค์ด้วยการบูชาอย่างยิ่งทั้ง อามิสบูชาและปฏิบัติบูชา

(๕) **ทรงเป็นผู้มีพฤติกรรมโปร่งใส** หมายถึงว่า พวกคนพาลโง่เขลาที่สำคัญตนว่าเป็นบัณฑิตผู้ฉลาดในโลก บางครั้งอาจแอบทำชั่วทำบาปประพฤติทุจริตด้วยอำนาจกิเลสในที่ลับเพราะกลัวเสียชื่อเสียง โดยคิดว่าคนอื่นไม่รู้ไม่เห็น แต่พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าย่อมไม่ทรงทำอย่างนั้นแน่นอน ไม่ว่าในกาลไหนๆ หรือในสถานที่ใดๆ คือเป็นไปได้เลยที่พระองค์จะทรงลู่อำนาจกิเลสทำบาปทุจริตทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง

**๒. สมมาสมพุทโธ ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ** คำว่า **ตรัสรู้** ในที่นี้ หมายถึง **กิริยาที่รู้**อย่างแจ่มแจ้ง คำว่า **เอง** ในที่นี้หมายถึง **ด้วยตนเอง** คำว่า **โดยชอบ** หมายถึง **กิริยาที่รู้**อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีอธิบายรวมความว่า พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงรู้อะไร ก็ทรงรู้อย่างแจ่มแจ้ง และเป็นการรู้ด้วยพระองค์เอง หรือจากพระองค์เอง ไม่ได้รู้หรือเข้าใจตามคนอื่น และสิ่งใดก็ตามที่คนเราสามารถรู้แจ้งด้วยตนเอง ก็หมายความว่า สิ่งนั้นจะต้องมีประสบการณ์ผ่านตัวเองและสามารถทดสอบหรือพิสูจน์ได้ด้วยตนเองมาก่อนอย่างถ่องแท้ สิ่งใดที่ไม่สามารถจะพิสูจน์ด้วยตนเองได้ สิ่งนั้นก็ไม่มีทางที่จะรู้แจ้งด้วยตนเอง จนกระทั่งหมดข้อสงสัยทุกอย่างได้

พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงได้พระนามว่า **สมมาสมพุทโธ ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ** เพราะเหตุที่พระองค์ทรงเป็นผู้ตรัสรู้สรรพสิ่งทั้งที่ควรรู้อย่างยิ่ง ทั้งที่ควรกำหนดรู้ ทั้งที่ควรละ ทั้งที่ควรทำให้แจ่มแจ้ง และทั้งที่ควรเจริญให้เกิดมี ได้อย่างถูกต้องโดยชอบด้วยพระองค์เอง กล่าวคือ พระองค์ตรัสรู้อริยสัจ ๔ อันได้แก่ **ทุกข์ สภาพความบีบคั้นแห่งชีวิต เป็นสังขารมที่ควรกำหนดรู้ สมุทัย สาเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา เป็นสังขารมที่ควรละ นิโรธ สภาพที่ทุกข์ดับ เป็นสังขารมที่ควรทำให้แจ้ง และ มรรค ข้อปฏิบัติเข้าถึงนิโรธ เป็นสังขารมที่ควรเจริญให้เกิดมีขึ้นในตน ด้วยพระปัญญาอันยิ่งด้วยพระองค์เอง** ดังที่พระองค์ได้ทรงปฏิญาณยืนยันถึงภาวะตรัสรู้โดยถ่องแท้แก่พราหมณ์ผู้หนึ่งว่า

“สิ่งที่ควรรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง เราได้รู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง สิ่งไม่ควรละ เราได้ละแล้ว สิ่งไม่ควรทำให้แจ้ง เราทำให้แจ้งแล้ว และสิ่งที่ควรเจริญ เราได้เจริญแล้ว พราหมณ์ เพราะเหตุนี้ เราจึงเป็นผู้ตรัสรู้” (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๓)

อนึ่ง พระองค์ได้ตรัสรู้ธรรมทั้งสิ้นแต่ลำพังพระองค์โดยถ่องแท้ ไม่มีบริวารแผ้วพานถึงผู้ใดได้รู้ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ ทรงจำธรรมนั้นไว้ด้วยปัญญาและปฏิบัติตามธรรมนั้น

ก็ไม่บริติด้วยผลแห่งการปฏิบัติ มีแต่จะได้รับผลเพิ่มพูนเป็นความดีความชอบ เพราะสามารถละทุจริตและกิเลสตัวการร้ายสำคัญคือความโลภ ความโกรธ ความหลงได้จริง พระองค์ทรงรู้อย่างนี้จึงเชื่อว่าตรัสรู้ชอบ โดยที่ไม่มีใครสอนพระองค์ พระองค์ตรัสรู้เอง ฉะนั้น จึงทรงพระนามว่า **สมมาสมพุทโธ ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ**

พระพุทธคุณทั้ง ๒ บทนี้ ใช้คู่กันว่า *พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า* (อรหันต์ สมมาสมพุทโธ) ซึ่งเป็นคุณบทเฉพาะพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสาวกทั่วไปเมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เรียกว่า *พระอรหันตชีวนาสพ* (อรหัน ชีวนาสโว)

**๓. วิชาจรรยาสมบุโน ผู้ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรรยา** มีความหมายว่า พระองค์ทรงสมบูรณ์เพียบพร้อมทั้งวิชาและจรรยา กล่าวคือ ทรงประกอบด้วยญาณที่เป็นภูมิปัญญาครอบคลุมนองค์ความรู้ทั้งหมดที่เรียกว่า **วิชา** และทรงมีหลักความประพฤติวางพระองค์เพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ที่เรียกว่า **จรรยา**

**วิชา** หมายถึงความรู้จักทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดับทุกข์ หรือความรู้ในอริยสัจ ๔ หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึงความรู้จักอดีต รู้จักอนาคต รู้จักทั้งอดีตทั้งอนาคต และรู้จักปฏิจลสมุปบาท เมื่อกล่าวกำหนดองค์ธรรมได้แก่ **ญาณ ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ** ที่จำแนกเป็น ๓ ประการ คือ

(๑) **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ระลึกชาติได้** หมายถึงพระญาณที่ทำให้พระองค์ทรงระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก โดยทรงระลึกชาติถอยหลังเข้าไปได้ตั้งแต่หนึ่งชาติ ไปจนถึงร้อยชาติ พันชาติ แสนชาติ ตลอดถึงวิภูฏวิภูฏกัปเป็นอันมากกว่า “ในภพชาติโน้น ได้มีชื่อ มีโคตร มีผิวพรรณ มีอาหารอย่างนั้นๆ ได้เสวยสุขทุกข์อย่างนั้นๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น จุติจากภพนั้นแล้วได้ไปเกิดในภพโน้น ได้เป็นอย่างนั้นๆ ครั้นจุติจากภพโน้นนั้นแล้วจึงได้มาเกิดในภพนี้”

(๒) **จุตูปปาตญาณ ความรู้จุติและเกิด** หมายถึงพระองค์ทรงมีพระญาณกำหนดรู้จุติและอุบัติแห่งสัตว์ทั้งหลายอันเป็นไปตามกรรม คือ ทรงมีพระปรีชาสามารถเห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย กล่าวคือ ทรงสามารถเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังอุบัติ เลวหรือประณีต ได้ดีหรือตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ล่วงจักขุวิสัยของมนุษย์ โดยสามารถรู้ชัดว่า “หมู่สัตว์เหล่านี้ประกอบทุจริต ว่าร้ายพระอริยเจ้า เป็นมิฉฉาปฏิฏฐิ หลังจากตายไปจึงเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก” หรือว่า “หมู่สัตว์

เหล่านี้ประกอบสุจริต ไม่ว่าร้ายพระอริยเจ้า เป็นลัมมาทิฏฐิ หลังจากตายไปจึงเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์” ซึ่งญาณนี้เรียกอีกอย่างว่า **ทิพพจักขุญาณ** คือ ความสามารถรู้แจ้งด้วยทิพจักขุหรือความมีตาทิพนั่นเอง

(๓) **อสาวิขยญาณ** *ความรู้ในการทำอาสวะให้สิ้น* หมายถึงญาณหยั่งรู้ที่ทำให้สิ้นอสาวิกลีส หรือความตรัสรู้โดยรู้ประจักษ์ตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เหล่านี้อาสวะ นี่เหตุเกิดแห่งอาสวะ นี่ความดับอาสวะ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ” เมื่อรู้เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก

และที่จำแนกเป็น **วิชา ๘** ประการ คือ

(๑) **วิปัสสนาญาณ** *ญาณในวิปัสสนา* คือ พระญาณที่สามารถพิจารณาเห็นสังขารหรือนามรูปโดยไตรลักษณ์ คือลักษณะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

(๒) **มโนมยิทธิ** *ความมีฤทธิ์ทางใจ* คือ ทรงมีอำนาจจิตที่สามารถนิรมิตกายอื่นออกจากกายนี้ได้เพียงแต่นึกเท่านั้น ดุจชักไม้จากหญ้าปล้อง ชักดาบออกจากฝัก หรือชักงูออกจากคราบฉนั้น เปรียบได้กับการคิดทำอะไรต่างๆ ได้สำเร็จโดยง่าย

(๓) **อิทธิวิธิ** *ความสามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้* คือ ทรงมีพระปริชาสามารถที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ซึ่งล่วงวิสัยของสามัญมนุษย์ได้ เช่น คนเดียวทำให้เป็นหลายคนก็ได้ หลายคนทำให้เป็นคนเดียวก็ได้ จะปรากฏตัวหรือหายตัว ทะลุฝา ทะลุกำแพง ทะลุภูเขาไปได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นต่ำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศเหมือนสกน ปักซี่ก็ได้ ใช้ฝ่ามือลูบลำดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์มากมีอนุภาพมากก็ได้ ใช้อำนาจทางจิตไปตลอดถึงพรหมโลกก็ได้

(๔) **ทิพโสต** *ความมีหูทิพย์* คือ ทรงมีพระญาณที่ทำให้มีความสามารถได้ยินเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ ได้ด้วยทิพโสตธาตุอันบริสุทธิ์ล่วงโสตวิสัยของมนุษย์

(๕) **เจโตปริยญาณ** *ความรู้จักกำหนดใจผู้อื่น* คือ ทรงมีพระญาณที่สามารถกำหนดรู้ใจของสัตว์บุคคลอื่นได้ด้วยใจอย่างถ่องแท้ เช่น จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ เป็นต้น

- (๖) **บุพเพนิวาสานุสสติ** ความระลึกชาติได้
- (๗) **ทิพพจักขุ** ความมีตาทิพย์ คือทรงมี จุตูปปาตญาณ
- (๘) **อาสวักขยญาณ** ความรู้ที่ทำให้อาสวะให้สิ้น  
(มีคำอธิบายตามญาณ ๓)

ส่วนคำว่า **จรณะ** หมายถึงคุณธรรมเครื่องประพุดติเป็นฐานให้บรรลุลูกถึงวิชา หรือเข้าถึงภาวะนิพพาน จำแนกโดยองค์ธรรมเป็น ๑๕ ประการ คือ

- (๑) **สีลสังวร** ความสำรวมระวังเคร่งครัดในศีล
- (๒) **อินทริยสังวร** ความสำรวมควบคุมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายเมื่อตาเห็นสิ่งต่างๆ เป็นต้น
- (๓) **โภชนเนมัตตัญญูตา** ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอย่างรู้คุณค่า
- (๔) **ชาคริยานุโยค** ความหมั่นประกอบความเพียร อย่างต่อเนื่อง
- (๕) **สัทธา** ความเชื่อมั่นในการกระทำดี
- (๖) **ทิริ** ความละเอียดต่อบาปทุจริต
- (๗) **โอดตปปะ** ความสะดุ้งกลัวต่อบาปทุจริต
- (๘) **พาหุสัจจะ** ความเป็นผู้ได้สดับศึกษาเล่าเรียนขบคิดมามาก
- (๙) **วิริยารัมภะ** การเร่งระดมความเพียรอย่างไม่ย่อท้อ
- (๑๐) **สติ** ความมีสติระลึกู้เท่าทันโดยชอบ
- (๑๑) **ปัญญา** ความรู้ชัดสรรพสิ่งตามเป็นจริง
- (๑๒) **ปฐมฌาน** ภาวะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ขั้นที่ ๑
- (๑๓) **ทุติยฌาน** ภาวะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ขั้นที่ ๒
- (๑๔) **ตติยฌาน** ภาวะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ขั้นที่ ๓
- (๑๕) **จตุตถฌาน** ภาวะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ขั้นที่ ๔

**ความสมบูรณ์ด้วยวิชา** ทำให้พระสัพพัญญุตญาณของพระองค์มีประสิทธิภาพ เต็มเปี่ยม กล่าวคือ ทรงทราบชัดว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ต่อสรรพสัตว์

**ความสมบูรณ์ด้วยจรณะ** ทำให้พระองค์ทรงเปี่ยมมากล้นด้วยพระมหากรุณาต่อสรรพสัตว์ กล่าวคือ ทรงละเว้น ไม่ทรงสอนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทรงแนะนำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นทรงทราบสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ของสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยพระสัพพัญญุตญาณแล้ว ทรงชักนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ทรงเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ด้วยความเป็นผู้ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณาคุณ เหมือนดังศาสดาท่านอื่นๆ ที่สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ ด้วยเหตุนี้ พระสาวกทั้งหลายของพระองค์จึงเป็นผู้ปฏิบัติดี ไม่เป็นผู้ปฏิบัติชั่ว เหมือนอย่างพวกสาวกของศาสดาทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติด้วยวิชาและจรณะซึ่งมีแต่ทำตนให้ตกทุกข์ได้ตร้อนทั้งในปัจจุบันและอนาคต

พระพุทธคุณพบว่า **วิชชาขารณสมปนโน** นี้ตรงกับคำกล่าวในภาษาร่วมสมัยที่ว่า **มีความรู้คู่คุณธรรม** หรือ **มีคุณธรรมนำความรู้** โดยอนุโลม ซึ่งเป็นหลักปรัชญาในการจัดการศึกษาของสังคมมนุษย์ปัจจุบัน อนึ่ง แม้คำกล่าวที่ว่า “วิชาเป็นอำนาจ มารยาทเป็นเสน่ห์” ก็สังเคราะห์ (จัดเข้า) ได้ในพระพุทธคุณบพนี้

๔. **สุคโต พระสุคต ผู้เสด็จไปดีแล้ว** พระพุทธคุณข้อนี้อธิบายความหมายด้วยเหตุผลนับสนุน ๔ ประการ คือ

(๑) **ทรงพระนามว่าพระสุคต** เพราะทรงดำเนินไปงาม คือทรงดำเนินไปอย่างบริสุทธิ์ กล่าวคือ พระองค์เสด็จไปจากไตรโลกอย่างสง่างามด้วยอริยมรรค

(๒) **ทรงพระนามว่าพระสุคต** เพราะเป็นผู้เสด็จไปสู่สถานที่ดีงาม ซึ่งสถานที่ดีงามดังกล่าวนี้ ได้แก่ พระนิพพาน อันเป็นอมตสถานอย่างดีเยี่ยม

(๓) **ทรงพระนามว่าพระสุคต** เพราะเสด็จจรุดหน้าไปดีโดยชอบ หมายถึงว่า พระองค์ทรงดำเนินจรุดหน้าไปไม่หวนกลับคืนมาสู่กิเลสที่ละได้แล้ว ทรงดำเนินสู่ผลสำเร็จไม่ถอยหลัง ทรงดำเนินอยู่ในทางอันถูกต้องคือ **มัชฌิมาปฏิปทา** (หลักปฏิบัติเป็นกลางระหว่างสุดโต่งกับย่อหย่อน) ไม่ทรงแซ่เขื่อนเบื่อนไปในหลักัทธิสุดโต่ง คือ **สัสสตทิฏฐิ** (ลัทธิความเห็นที่ อดตาและโลกเที่ยงเป็นนิรันดร์ หรือเห็นว่า ตายแล้วเกิดอยู่อย่างนั้น) **อฺจฺเจททิฏฐิ** (ลัทธิความเห็นที่ อดตาและโลกขาดสูญ หรือเห็นว่า ตายแล้วไม่เกิดอีก) **กามสุขัลลิกานุโยค** (ลัทธิที่ประพฤติดนหมกมุ่นอยู่ในกามสุข) และ **อิตตกิลมณานุโยค** (ลัทธิที่ทรมาณตนให้ลำบากด้วยวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัด แต่ไร้ผลสำเร็จ)

(๔) **ทรงพระนามว่าพระสุคต** เพราะทรงมีพระวาจาดี หมายถึงว่า พระองค์ทรงเปล่งพระวาจาโดยชอบ ตรัสแต่คำจริงแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ ในกาลที่ควรตรัส และแก่บุคคลที่ควรตรัสเท่านั้น ตรัสอย่างใด ทรงทำอย่างนั้น (ยถาวาที ตถาการี)

กล่าวอีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงพระนามว่าพระสฤต เพราะทรงประพฤติพระองค์เสด็จรอดไปได้ไม่ต้องถอยหลัง เสด็จไปในที่ใด ย่องทรงยังประโยชน์ให้สำเร็จแก่มหาชนในที่นั้น หรือเสด็จไปในที่ใด ที่นั้นย่อมเจริญรุ่งเรือง พระองค์เสด็จมายังโลกนี้ทรงประดิษฐานพระพุทธานุชาสนาไว้เพื่อประโยชน์แก่ประชาชนแล้วจึงเสด็จดับขันธปรินิพพาน หรืออีกนัยหนึ่ง พระองค์ทรงดำเนินพระพุทธานุชาสนาให้เป็นที่สำเร็จผลด้วยดี พระองค์เองก็ได้ตรัสรู้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญพุทธกิจก็สำเร็จประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ชนทั้งหลายในที่ที่เสด็จไป และแม้เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ก็ได้ทรงประดิษฐานพระพุทธานุชาสนาไว้เป็นประโยชน์แก่มหาชนสืบมาจนปัจจุบัน

๕. **โลกวิทู ผู้ทรงรู้แจ้งโลก** พระพุทธคุณข้อนี้มีอธิบายความหมายด้วยเหตุผลสนับสนุน ๒ ประการ คือ

(๑) **ทรงพระนามว่าโลกวิทู เพราะทรงรู้แจ้งโลกภายใน** คือ ร่างกายที่ยาวเพียงวาซึ่งมีสัญญา มีใจครองนี้ โดยทรงรู้ถึงสภาวะ เหตุเกิดขึ้น ความดับ และวิธีปฏิบัติให้บรรลุถึงความดับอย่างถ่องแท้

(๒) **ทรงพระนามว่าโลกวิทู เพราะทรงรู้แจ้งโลกภายนอก** ที่จำแนกเป็น ๓ โลก คือ **สังขารโลก โลกคือสังขาร** ซึ่งได้แก่สภาวะธรรมทั้งปวงที่มีการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัย เช่น สรรพสัตว์ดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร **สัตว์โลก โลกคือหมู่สัตว์** ซึ่งแยกเป็นมนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก และ **โอกาสโลก โลกที่กำหนดด้วยโอกาส** คือ โลกอันมีในอวกาศหรือในจักรวาลอันกว้างไกล

พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งโลกด้วยพระพุทธานุชาสนาอันกว้างไกลหาที่สุดมิได้ เมื่อทรงรู้แจ้งโลกได้ฉะนี้ พระองค์จึงทรงข้ามโลกเหล่านั้นเสียได้อย่างเด็ดขาดแล้ว มิได้ทรงมีจิตติดข้องอยู่ในโลกต่างๆ ด้วยยางเหนียวที่ทำให้ติดข้องคือกิเลสตัณหา (ความทะยานอยากในอารมณ์) เพราะพระองค์ทรงละตัณหาได้เด็ดขาดแล้วด้วยอริยมรรค

๖. **อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ ผู้ทรงเป็นสารถิฝึกผู้ฝึกได้ ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า** มีความหมายว่า พระองค์ทรงเป็นผู้ฝึกคนได้อย่างดีเยี่ยม ไม่มีผู้ใดเทียมเท่า กล่าวคือ พระองค์ทรงทำหน้าที่ดูจสารถิฝึกฝนผู้ที่ควรฝึกหรือผู้ที่ไม่ได้ฝึกก็ควรให้ได้รับการฝึกทั้งเทวดา มนุษย์ อมนุษย์ และสัตว์ดิรัจฉาน โดยถ้วนหน้า ด้วยอุบายแห่งการฝึกฝนต่างๆ ตามสมควรแก่อัธยาศัยของแต่ละบุคคลได้อย่างยอดเยี่ยม



อนึ่ง พระพุทธคุณบทนี้สามารถแยกอธิบายได้เป็น ๒ ประการ คือ

(๑) ทรงพระนามว่า **อนุตตรโอร** เพราะไม่มีใครในโลกจะเสมอและยิ่งกว่าพระองค์ ด้วยคุณคือศีล สมานิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ

(๒) ทรงพระนามว่า **ปฐิสทมมสารถิ ผู้ฝึกคนที่ควรฝึก** เพราะพระองค์ทรงฝึก คือ ทรงสามารถแนะนำพร้าสอนสัตว์บุคคลที่ควรฝึกได้ด้วยอุบายวิธีอันวิจิตรต่างๆ กล่าวคือ พระองค์ทรงฝึกสัตว์บุคคลบางพวกด้วย**อิทธิปาฏิหาริย์** โดยทรงแสดงความสามารถพิเศษด้วยพลังสมาธิจิตให้เห็นเป็นอัศจรรย์ และ**อาเทศนาปาฏิหาริย์** โดยทรงแสดงความสามารถตกทายใจ รู้จิต อธิษาศัย ความต้องการของผู้ฟังได้ถูกต้องเป็นอัศจรรย์ แล้วจึงทรงฝึกพร้าสอนด้วย**อนุสาสนีปาฏิหาริย์** โดยทรงแสดงคำสอนเชิงปฏิบัติที่เห็นผลจริงเป็นอัศจรรย์ มีตัวอย่างที่ทรงฝึก คือ เมื่อสัตว์บุคคลพวกใดชอบคำละเอียดไพเราะ พระองค์ก็ทรงนำหลักธรรมที่เป็นกุศลที่ควรประพฤติ เช่น สุจริต ๓ มีกายสุจริตเป็นต้น มาแสดงเป็นเบื้องต้นด้วยถ้อยคำอันละเอียดระบุงถึงความดีงามพร้อมทั้งทรงยกผลดีแห่งความประพฤติชอบให้ยินดีประพฤติตาม สัตว์บุคคลพวกใดชอบคำหยาบ พระองค์ก็ทรงนำหลักธรรมที่เป็นอกุศลซึ่งควรละ เช่น ทุจริต ๓ มาแสดงเป็นเบื้องต้นด้วยถ้อยคำระบุงถึงความชั่วหยาบ ความเลวทราม และโทษแห่งทุจริตนั้น เพื่อให้เกิดความเกลียดกลัวโทษและจะได้ลดละบรรเทาลง สัตว์บุคคลพวกใดชอบทั้งคำละเอียดและคำหยาบ พระองค์ก็ทรงชี้แจงทั้งกุศลธรรมและอกุศลธรรมไปพร้อมๆ กัน เช่น ทรงแสดงสุจริตและทุจริต พร้อมทั้งทรงยกผลดีของการประพฤติสุจริตและผลร้ายของการประกอบทุจริต เพื่อให้ละทุจริต ประกอบแต่สุจริต ดังนี้เป็นต้น

เมื่อรวมเป็นพระนามหรือพระพุทธคุณบทเดียวกัน จึงมีคำอธิบายเสริมความในเชิงอุปมาอุปไมยว่า พวกคชสารอัสตร (ช้าง ม้า) ที่นายควาญฝึกคล่องแคล่วด้วยดีแล้ว ประสงค์จะให้แล่นไปในทิศใดๆ ก็แล่นไปได้อย่างที่คั้นๆ อย่างเดียวในวาระอันหนึ่งเท่านั้น แต่พวกคนที่พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงฝึกแล้วประเสริฐยิ่งกว่านั้น กล่าวคือ ถึงจะนั่งอยู่ด้วยบัลลังก์อันเดียว (นั่งขัดสมาธิ) ก็สามารถไปได้อย่างทิศทั้ง ๘ คือ บรรลุสมบัติ ๘ และบรรลุมรรค ๘ ผล ๘ เพราะเหตุนี้ พระองค์จึงทรงพระนามว่า **อนุตตรโอร** **ปฐิสทมมสารถิ** ผู้ทรงเป็นสารถิฝึกผู้ที่ฝึกได้ ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า

๓. **สตุถา เทวมนุสสานิ** ผู้ทรงเป็นศาสดาของทวยเทพและมวลมนุษย์ หมายถึงว่า พระองค์ทรงทำหน้าที่เป็นพระบรมครูสั่งสอนบุคคลทั้งชั้นสูงและชั้นต่ำด้วย

พระมหากษัตริย์มาดุจดั่งสาคร โดยทรงหวังให้ได้รับความรู้และประโยชน์ที่พึงได้รับอย่างแท้จริง ทั้งประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า และประโยชน์อย่างสูงสุดคือพระนิพพาน ตามสมควรแก่อริยาบถของเวไนยสัตว์ (บุคคลที่พึงธรรมแล้วสามารถจะรู้ธรรมได้) นั่นๆ นอกจากนี้ พระองค์ทรงเป็นดุจสัตถวาหะ คือ หัวหน้ากองเกวียนที่ปรีชาสามารถ นำพาบริวารคือหมู่สัตว์ทุกระดับข้ามทางกันดารคือทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดให้ลูกลงทางอันเกษมไปได้ เพราะเหตุนั้น พระองค์จึงทรงพระนามว่า **สัตถา เทวมนุสฺसानัน ผู้ทรงเป็นศาสดาของทวยเทพและมวลมนุษย์**

อนึ่ง พระองค์ทรงสั่งสอนมหาชนได้ดีกว่าบรรดาท่านบรมครูหรือศาสดาเจ้าลัทธิทั้งหลาย ด้วยพระพุทธรจรรยาเฉพาะพระองค์ ซึ่งจำแนกกล่าวเป็น ๔ หัวข้อ คือ

(๑) ทรงพระกรุณาหวังจะให้ผู้ที่ทรงสั่งสอนได้ความรู้อันเป็นประโยชน์ กล่าวคือ พระองค์ทรงพิจารณาเห็นสัตว์โลกผู้มีอุปนิสัยต่างๆ กัน ดุจดอกบัวที่ขึ้นพ่นน้ำ พอร์ศมี พระอาทิตย์มาต้อง จักบานก็มี ดุจดอกบัวที่อยู่ในน้ำตื้นและลึกซึ่งจักบานตามๆ กันในวันรุ่งและวันต่อไปก็มี ทรงตั้งพระหฤทัยเพื่อเทศนาโปรดผู้มีอุปนิสัยแก่กล้าให้สำเร็จอริยธรรม และเพื่อจะอบรมผู้มีอุปนิสัยอ่อนให้แก่กล้าขึ้น และได้ทรงทำตามนี้ ดังมีคำบาลีสวดสรรเสริญพระองค์ว่า **“อภิณฺณาย โข โส ภควา ธมฺมํ เทเสติ โน อนภิณฺณาย. : พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นย่อมทรงแสดงธรรมเพื่อความรู้อย่างแล หาได้ทรงแสดงเพื่อความไม่รู้ยิ่งไม่”** อนึ่ง อาจารย์บางพวกเป็นผู้ทวงวิชาและตกอยู่ในอำนาจแห่งอคติ คือ ความลำเอียง บอกวิชาให้แก่ศิษย์ไม่สม่ำเสมอ พระพุทธองค์หาทรงเป็นเช่นนั้นไม่ แต่ทรงปรารถนาจะให้ผู้ที่ทรงสั่งสอนนั้นรู้ธรรมโดยทั่วถึง ทรงสั่งสอนไม่มีนอกไม่มีใน ดังเช่นที่ตรัสว่า **“พระธรรมวินัยของพระองค์เป็นคุณ เปิดเผย จึงจะแจ่มใส เปรียบด้วยดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ที่ไม่ถูกเมฆหมอกปิดบังฉนั้น”** พระองค์ทรงสั่งสอนสรรพสัตว์ด้วยพระกรุณามุ่งจะให้ผู้ที่ทรงสั่งสอนได้รับประโยชน์ ไม่ทรงมุ่งจะได้รับลาภสักการบูชา หรือการสรรเสริญจากผู้ที่ทรงสอนเลย ข้อนี้นี้จะเห็นน้ำพระทัยที่เปี่ยมด้วยพระกรุณาของพระองค์ได้จากพระพุทธรคำรัสที่ตรัสกะพระอานนท์ เมื่อคราวจวนจะเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า **“อานนท์ เราตถาคตไม่ชื่อว่าบริษัทสักการบูชา ด้วยเครื่องสักการะมีประมาณเท่านี้หรือ ผู้ใดจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรือ อุบาสิกาก็ตาม ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นแหละชื่อว่าสักการบูชาเราตถาคต ด้วยบูชาอย่างยิ่ง”**

(๒) ทรงมุ่งความจริงและประโยชน์ที่ผู้ฟังจะพึงได้รับเป็นที่ตั้ง ชื่อนี้จะเห็นได้ชัดจากพระพุทธรูปที่ตรัส(โดยใจความ)ว่า

“วาทาใดไม่เป็นจริง และไม่เป็นที่ชอบใจของทุกคนทั่วไป เราตถาคตไม่กล่าววาทานั้น วาทาใดแม้เป็นจริง แต่ไม่เป็นที่ชอบใจ หรือแม้เป็นที่ชอบใจ แต่ไม่เป็นที่ชอบใจก็ตาม ไม่ชอบใจก็ตาม เราตถาคตไม่กล่าววาทานั้น วาทาใดเป็นจริงด้วยทั้งเป็นที่ชอบใจด้วย แม้ไม่เป็นที่ชอบใจของทุกคนทั่วไป เมื่อเป็นกาลสมควร เราตถาคตย่อมกล่าววาทานั้น”

พระพุทธรูปนี้ส่องความให้เห็นประจักษ์ว่า พระองค์ทรงสั่งสอนธรรมประกาศพระศาสนาโดยหาได้มุ่งประโยชน์ส่วนพระองค์ด้วยการนำเรื่องอันไม่เป็นจริงมาตรัสลงให้คนทั้งหลายชอบใจแล้วน้อมใจเชื่อเหมือนอย่างที่เราเคยได้ยิน (คนลัทธิอื่น) กล่าวหาไม่ สิ่งที่ทรงนำมาสั่งสอนนั้นล้วนแต่เป็นเรื่องจริงและเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น แม้จะไม่ถูกใจคนทั้งหลาย แต่ที่ทรงถือธรรมเป็นหลัก ไม่ทรงสอนยกย่องไปตามใจคน นอกจากนี้พระองค์ยังทรงแนะนำให้แสวงหาความจริง มิให้เชื่อโดยมิได้มีการพิสูจน์ความจริง ดังที่ตรัสแนะนำชาวบ้านกาลามคามมิให้เชื่อโดยเหตุภายนอก ๑๐ อย่างเป็นต้นว่า “อย่าเชื่อโดยเล่าสืบกันมา อย่าเชื่อโดยเสียงเล่าลือ อย่าเชื่อโดยอ้างคัมภีร์ ... แต่พึงพิจารณาให้เห็นถ่องแท้ด้วยใจของตนเองว่าสิ่งใดเป็นกุศล ควรถือปฏิบัติ สิ่งใดมิใช่กุศล ก็ควรละเสีย” ดังนี้เป็นต้น

(๓) ทรงทำกับตรัสอย่างเดียวกัน หรือตรัสอย่างใด ทรงทำอย่างนั้น (ยถาวาทิตถากาโร) ชื่อนี้เห็นประจักษ์ได้จากพระพุทธรูปที่ตรัสสอนภิกษุบริษัทในคัมภีร์ธรรมบท เช่น พึงตั้งตนไว้ในคุณสมบัติก่อน ภายหลังจึงค่อยสอนผู้อื่น เช่นนี้จักไม่มัวหมอง หรือถ้าสอนผู้อื่นอย่างใด ควรทำตนอย่างนั้น หรือ พึงฝึกหัดตนให้ดีแล้วจึงค่อยฝึกผู้อื่น เพราะตนย่อมฝึกได้ยาก ดังนี้เป็นต้น

(๔) ทรงฉลาดในวิธีสั่งสอน กล่าวคือ พระองค์ทรงกำหนดรู้ฉันทะ อภัยาศัย อุปนิสัย และภูมิ(พื้นฐาน)ของผู้ที่ทรงสั่งสอนก่อนแล้ว จึงทรงสั่งสอนด้วยธรรมอันเหมาะแก่ผู้นั้น ทรงแสดงธรรมเป็นลำดับตั้งแต่ขั้นต่ำขึ้นไปหาชั้นสูง หรือตั้งแต่ที่ต่ำขึ้นไปหาที่สูง เพื่อให้ผู้ที่ทรงสั่งสอนปฏิบัติสะดวกและบริบูรณ์ด้วยธรรมทุกชั้น ดังเช่นที่ตรัสสอนบุญกิริยาวัตถุ ๓ ด้วยการให้บำเพ็ญทาน ให้รักษาศีล และให้เจริญภาวนาเป็นลำดับไปจากง่ายไปหายาก หรือดังเช่นที่ตรัสสอนอนุปพิภพ ๕ คือ ทรงพรรณนาเรื่อง

ทาน เรื่องศีล พร้อมทั้งอานิสงส์ผลดีของทานและศีล เรื่องกามสุขในสวรรค์ เรื่อง โทษข้อบกพร่องของกามสุขในสวรรค์นั้น และเรื่องการปลีกตนออกจากกาม ซึ่งเป็น การพรรณนาจากเรื่องง่ายไปหาเรื่องยากโดยลำดับ เพื่อฟอกจิตของผู้ฟังให้สะอาด พร้อมที่จะรับฟังธรรมชั้นสูง แล้วทรงสรุปจบลงด้วยการยกอริยสัจ ๔ ขึ้นมาแสดง ให้ผู้ฟังเห็นลัทธิธรรมแห่งชีวิต เป็นต้น มิใช่แต่เพียงเท่านั้น พระองค์ยังทรงแสดงธรรม มีเหตุที่ผู้ฟังอาจตริตระองเห็นจริงได้ ฟังเห็นในเรื่องที่ทรงแนะนำพวกชาวบ้านกาลามะ ให้ใช้ความคิดพิจารณาอกุศลมูลและกุศลมูลว่า เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำจิตใจของคนเราให้ เป็นไปอย่างไร มีโทษหรือไม่มีโทษ ประพฤติแล้วเป็นไปเพื่อทุกข์หรือสุข เป็นธรรม ควรละหรือควรประพฤติ เป็นต้น นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงเป็นกัลยาณมิตร โดยทรงรู้จัก ถือโอกาสยกเรื่องขึ้นแสดง กล่าวคือ เมื่อมีเรื่องใด ๆ เกิดขึ้นแก่บุคคลหรือชุมชนนั้นๆ ดีหรือร้ายก็ตาม พระองค์ก็ทรงถือเอาเรื่องนั้นๆ เป็นเหตุปรารภแสดงธรรมโปรดบุคคล หรือชุมชนนั้นๆ และธรรมที่ทรงแสดงนั้นก็เหมาะแก่เรื่องสบแก่โอกาส ซึ่งก่อให้เกิด ผลดีอย่างยิ่งแก่ผู้ฟัง ดังเช่นพระองค์ทรงเห็นชายหนุ่มชื่อว่าสิงคาลมาณพกำลังไหว้ทิศ ทั้งหลายตามที่บรรพบุรุษสั่งไว้ ก็ทรงถือโอกาสตรัสถามถึงสาเหตุของการไหว้ทิศพอ เป็นเรื่องแล้วจึงทรงแสดงทศธรรม คือหลักการไหว้ทิศที่ถูกตั้งด้วยการอุปถัมภ์บำรุง คนรอบข้างตัวเราที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นต้น และที่สำคัญก็คือพระองค์ ทรงแสดงธรรมเข้าใจไม่ให้ผู้ฟังเบื่อด้วย **พุทธวิธีลีลาการสอน ๔ ประการ** คือ

**สันทัสสนา** อธิบายแจ่มแจ้งให้เข้าใจชัดเหมือนเปิดของที่ปิด หงายของที่คว่ำ

**สมათปนา** ชวนให้มีแก่ใจสมาทาน คือ มีลักษณะจูงใจใคร่ที่จะประพฤติปฏิบัติ หรือพร้อมที่จะทำตาม

**สมุตเตชนา** ชักนำให้เกิดความกลัวกลัวอุตสาหะ มีความอาจหาญกลัวกลัว เพื่อจะทำหรือทดลองปฏิบัติ และ

**สัมปทังสนา** พยุงจิตให้ร่าเริงในอันทำหรือลงมือปฏิบัติ

วิธีการสอนดังกล่าวมานี้เป็นพระพุทธรจรรย์ที่เป็นอาภินวัตร (ข้อปฏิบัติประจำ) ของพระองค์ที่มีปรากฏอยู่ดาษดื่นหลายสูตรในพระบาลีไตรปิฎก

**๘. พุทฺโธ ผู้ทรงเบิกบานแล้ว** หมายถึงพระองค์ทรงสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า อย่างสมบูรณ์เพราะทรงรู้สรรพสิ่งที่ควรรู้ทั้งหมดและทรงสอนผู้อื่นให้รู้ตาม กล่าวคือ

พระองค์ทรงตื่นเองจากความเชื่อถือและข้อปฏิบัติทั้งหลายที่ถือกันมาผิดๆ และทรงปลุกผู้อื่นให้พ้นจากความหลงงมงายด้วย อนึ่ง เพราะไม่ติด ไม่หลง ไม่ห่วงกังวลในการดำเนินประโยชน์ส่วนตนเป็นต้น จึงมีพระทัยเบิกบานบำเพ็ญพุทธกิจได้บริบูรณ์โดยถือธรรมเป็นประมาณ การที่พระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจได้เรียบร้อยบริบูรณ์เช่นนี้ย่อมอาศัยเหตุคือความเป็นผู้ตื่นและยอมให้เกิดผลคือทำให้ทรงเบิกบานด้วย

**๙. ภควา ผู้ทรงเป็นพระผู้มีพระภาคเจ้า** หมายถึงพระองค์ทรงได้พระนามว่า **ภควา** อันเป็นพระนามิตกนามที่จำแนกความหมายได้ถึง ๖ ประการ คือ

(๑) **ทรงเป็นผู้มีโชค** เช่น ทรงหวังพระโพธิญาณ ก็ได้สมหวัง ซึ่งเป็นผลจากพระบารมีที่ทรงบำเพ็ญมาเป็นเวลายาวนานถึง ๔ อสงไขย กับอีก ๑ แสนกัป

(๒) **ทรงเป็นผู้ทำลายกิเลสมารทั้งปวงลงได้อย่างราบคาบ**

(๓) **ทรงมีภคธรรม ๖ ประการ** คือ ความมีอำนาจเหนือจิต โลกุตตรธรรม พระเกียรติคุณที่ปรากฏขจรไกลไปในไตรโลก พระสิริรูปที่สง่างามครบทุกส่วนชวนให้บันเทิงใจแก่ผู้ชวนขยายใคร่เห็น ความสำเร็จประโยชน์ทุกอย่างตามที่ทรงมุ่งหวัง และความเพียรชอบที่เป็นเหตุให้ได้รับความเคารพจากชาวโลกทั้งมวล

(๔) **ทรงเป็นผู้จำแนกแจกพระธรรม** คือ พระองค์ทรงเป็นวิภังชวาทีในการแสดงธรรม โดยทรงแยกแยะจำแนกแจกแจงประเภทแห่งธรรมออกไปอย่างละเอียด วิจิตรพิสดารหลายแง่หลายมุม เพื่อให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษอย่างไร เรื่องนั้นๆ มีข้อเท็จจริงอย่างไร เป็นต้น ทั้งนี้โดยมุ่งให้ผู้ฟังเข้าใจสิ่งนั้นเรื่องนั้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จูงใจใคร่ปฏิบัติตาม โดยสามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ไม่มองอย่างตีคลุมหรือเห็นแต่ด้านเดียว

(๕) **ทรงเสพอริยธรรม** หมายถึงพระองค์ทรงมีปกติยินดีอยู่ในอริยวิหาธรรม (คุณธรรมประจำของท่านผู้เป็นพระอริยเจ้า) วิเวก (ความสงบแห่งกายและจิต) วิโมกข์ (ความหลุดพ้นจากกิเลส) และอุตตริมนุสสธรรม (คุณธรรมชั้นสูง เช่น ฌานสมาบัติ) อย่างสม่ำเสมอ

(๖) **ทรงคลายคือสลัดตัณหาในไตรภพได้แล้ว** หมายถึงพระองค์ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสตัณหาอันทำให้เวียนว่ายตายเกิดประสพทุกข์อยู่ในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ (อบายภูมิ ๔ มนุษย์โลก ๑ สวรรค์หรือเทวโลก ๖ ชั้น) รูปภพ (พรหมโลก ๑๖ ชั้น) และอรูปภพ (พรหมที่ไม่มีรูปร่าง มีแต่นามกาย ๔ ชั้น) ได้อย่างเด็ดขาดแล้ว

ในที่ทั่วไป พระพุทธคุณบว่า **ภควา** นี้จำกัดความเฉพาะว่า **ผู้ทรงจำแนกแจกพระธรรม** เพราะพระองค์ทรงจำแนกแจกประเภทธรรมแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นแผนกต่างๆ จนถึงโลกุตตรธรรม คือมรรค ผล นิพพานเป็นที่สุด เพราะเหตุนี้จึงทรงพระนามว่า **ภควา ผู้ทรงจำแนกพระธรรม**

อนึ่ง พระนามว่า **ภควา** แปลว่า **ผู้มีภาค** คำว่า **ภาค** ในที่นี้ได้แก่กุศลธรรม มีทานและศีลเป็นต้น ซึ่งพระองค์ได้ทรงบำเพ็ญให้ถึงส่วนอันอุดมอย่างยิ่งยวดแล้ว จึงเป็นบาทฐานยังโลกียสุขและโลกุตตรสุขให้เกิดขึ้น

**พระพุทธคุณ ๙ เป็นเนमितกนาม** โดยพระนามตั้งแต่ **อรหัง** จนถึง **ภควา** ดังที่อธิบายความมานี้ ไม่มีผู้ใดในโลกกับทั้งเทวโลกตั้งถวายเป็นพระนามเหล่านี้มีมาแต่เนमित คือเกิดขึ้นมาพร้อมกับการสำเร็จเป็นพระอรหันต์และตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ และเกิดมีพร้อมกับความเกิดด้วยนามกายในอริยชาติและทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร หมายถึงว่า เป็นพระนามที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับการที่พระองค์ตรัสรู้หรือริยสำเร็จเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าและทรงเป็นพระศาสดาแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเป็นปฐมเทศนาโปรดปัญจวัคคีย์ให้รู้ตาม

**การจัดพระพุทธานุคุณ ๙ ลงในพระพุทธานุคุณโดยย่อ :** พระเนमितกนามทั้ง ๕ คือ **อรหัง, สมมาสมพุทโธ, วิชชาจรณสมปนโน, สุกโต, โลกวิทู** แสดงพระปัญญาการตรัสรู้ จัดเข้าใน**พระปัญญาคุณ**

พระเนमितกนามทั้ง ๒ คือ **อนุตตโร** **ปฐิมมสารถิ** และ **สตถา เทวมนุสสุสานิ** แสดงพระกรุณาที่ทรงสั่งสอนสรรพสัตว์ จัดเข้าใน**พระกรุณาคุณ**

พระเนमितกนามทั้ง ๒ คือ **พุทโธ** และ **ภควา** แสดงทั้งพระปัญญาตรัสรู้และพระกรุณาที่ทรงสั่งสอนบำเพ็ญพุทธจริยา จัดเข้าทั้งใน**พระปัญญาคุณและพระกรุณาคุณ**

อนึ่ง พระเนमितกนามทั้ง ๕ คือ **อรหัง, สมมาสมพุทโธ, วิชชาจรณสมปนโน, สุกโต, โลกวิทู** แสดงพระคุณที่ตรัสรู้หรือริยธรรมสำเร็จประโยชน์เฉพาะพระองค์ จึงเรียกว่า **อัตตहितคุณ**

พระเนमितกนามทั้ง ๒ คือ **อนุตตโร** **ปฐิมมสารถิ** และ **สตถา เทวมนุสสุสานิ** แสดงพระคุณที่ตรัสรู้หรือริยธรรมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้อื่น จึงเรียกว่า **ปรหิตคุณ**

พระเนมิตกนามทั้ง ๒ คือ **พุทฺโธ** และ **ภควา** แสดงพระคุณที่ตรัสรู้สำเร็จ ประโยชน์ทั้งเฉพาะพระองค์และแก่ผู้อื่น จึงเรียกว่า **อัตตปรทิตคุณ**

พระเนมิตกนามที่สำคัญมาก คือ พระเนมิตกนามว่า **อรหํ** และพระเนมิตกนามว่า **สมฺมาสมฺพุทฺโธ** โดยเหตุที่พระพุทธเจ้าได้บรรลุธรรมตรัสรู้ร้อยสี่ ๔ ด้วยลำพัง พระปรีชาสามารถของพระองค์เอง โดยไม่มีใครเป็นครูเป็นอาจารย์ ฉะนั้น เมื่อตรัสรู้แล้วก็ทรงมีพระหฤทัยบริสุทธิ์ปราศจากอาสวกิเลส ทรงอาศัยพระมหากษัตริย์คุณเสด็จจาริกไปตามแถบถิ่นทุรกันดารต่างๆ เพื่อทรงสั่งสอนประชาชนเวไนยสัตว์ให้รู้ตาม

การที่พุทธศาสนิกชนระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้านั้น จะระลึกถึงทุกๆ บทก็ได้ หรือบทใดบทหนึ่งก็ได้ตามถนัด เมื่อพุทธศาสนิกชนระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าดังกล่าวมานี้ ก็เลสคือราคะ โทสะ โมหะ จะครอบงำจิตของพุทธศาสนิกชนนั้นไม่ได้ ทำให้ภาวะจิตมีความสงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปีติสุขอันประณีตขึ้นเป็นลำดับ

## ๒. พระธรรม : คำทรงสอนและคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

คำว่า **ธรรม** (ธัมมะ ธรรมะ) แปลว่า **สภาพที่ทรงไว้ สภาพที่รักษาไว้** มีความหมายหลายนัย กล่าวคือ หมายถึงธรรมดา ธรรมชาติ สภาพธรรม ลัทธิธรรม ความจริง เหตุ ต้นเหตุ สิ่ง ปราบกฎการณ์ ธรรมารมณ (สิ่งที่ใจคิด, ความคิดปรุงแต่ง) คุณธรรม ความดี ความถูกต้อง ความประพฤติชอบ หลักการ แบบแผน ธรรมเนียม หน้าที่ ความชอบ ความยุติธรรม พระธรรมคำสอน

คำว่า **ธรรม ในพระรัตนตรัย หรือรัตนะ ๓** นี้หมายถึง **พระธรรมวินัยที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า** คือ **คำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเปิดเผยให้ปรากฏขึ้น** ซึ่งเรียกว่า **พุทธธรรม** หรือเรียกว่า **พระลัทธิธรรม** ซึ่งหมายถึง **ธรรมที่ดี ธรรมที่แท้ ธรรมของสัตว์บุรุษคือพระพุทธเจ้า ธรรมฝ่ายดี** โดยจำแนกเป็น ๓ ประการ คือ

(๑) **ปริยัติลัทธิธรรม** **ลัทธิธรรมคือสิ่งที่พึงศึกษาเล่าเรียน** ได้แก่พระธรรมส่วนที่เป็นภาคทฤษฎีที่ปรากฏหลักฐานอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์ฎีกา สำหรับให้พุทธศาสนิกชนศึกษาทรงจำเป็นบทเรียนและนำมาปฏิบัติ

(๒) **ปฏิบัติลัทธิธรรม** **ลัทธิธรรมคือสิ่งที่พึงปฏิบัติ** ได้แก่พระธรรมส่วนที่เป็นภาคปฏิบัติ คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ย่อลงเป็นกระบวนการการศึกษาปฏิบัติ ๓ ระดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเรียกว่าไตรสิกขา

(๓) **ปฏิเวธสังฆธรรม** สังฆธรรมคือผลที่จะพึงบรรลุด้วยการศึกษาปฏิบัติ ได้แก่ พระธรรมส่วนที่เป็นผลจากการปฏิบัติ ได้แก่ มรรค ผล และนิพพานที่เกิดจากการศึกษาปฏิบัติโดยชอบ

พระสังฆธรรมทั้ง ๓ นี้เรียกกันสั้นๆ ว่า **ปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ**

เมื่อกกล่าวโดยความหมายสูงสุด พระธรรมได้แก่ **ปฏิเวธ** คือ **มรรค ผล นิพพาน** หรือ **วิราคะ** (สภาพที่สำรอกคือละกิเลสได้เด็ดขาด) เพราะทรงไว้ซึ่งผู้ที่เจริญมรรคและ ผู้บรรลุมรรคเข้าถึงกระแสพระนิพพานไม่ให้เกิดไปในออบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน ซึ่งทำให้ปลอดโปร่งโล่งใจมีสันติสุขอย่างยิ่ง

ส่วนความหมายโดยอ้อม พระธรรมได้แก่ **ปริยัติ** คือ การศึกษาพระพุทธรพจน์ ในพระไตรปิฎก และ **ปฏิบัติ** (หรือ ปฏิบัติดี) คือ การฝึกหัดกาย วาจา ใจไปตาม กระบวนการศึกษาปฏิบัติที่เรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นเหตุ ให้นำไปสู่ปฏิเวธ คือการบรรลุมรรคผลและทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานดังกล่าว

แต่เมื่อกกล่าวโดยความหมายที่สมมติรู้หรือสื่อสารกันทั่วไป พระธรรมคือสังขารใน ธรรมชาติซึ่งมนุษย์มองข้ามและหยั่งไม่ได้เพราะขาดปัญญา เพียงแต่พระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบก่อนแล้วทรงนำมาแสดง เปิดเผย ทำให้ง่าย และ บัญญัติเพื่ออบรมสั่งสอนมหาชนให้รู้จัก เข้าใจ และเข้าถึงโดยลำดับ

โดยนัยนี้ พระธรรมจึงได้แก่คำทรงสอนและคำบัญญัติสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่ง จำแนกเป็น ๒ ประเภท คือ **ธรรม** กับ **วินัย** หรือเรียกรวมกันว่า **พระธรรมวินัย**

โดยคำว่า **ธรรม** คือคำทรงสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึงข้อปฏิบัติที่เป็นทาง นำความประพฤติและอหิยาภัยให้ประณีต ไม่มีการปรับโทษสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ เป็นเพียง คำทรงสอน ใครจะทำตามหรือไม่ทำตามก็ได้ แต่เมื่อใครปฏิบัติ ผลดีก็จะตกอยู่แก่ ตัวผู้ปฏิบัติเอง คือ อยู่เป็นสุขตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน พระธรรมคำทรงสอน นั้นมี ตั้งแต่ระดับพื้นฐานที่เรียกว่าศีลธรรม ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับการอยู่ ร่วมกันอย่างปกติสุขของคนในสังคม ไปจนถึงระดับโลกุตตรธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติระดับ สูงที่จะทำให้พ้นจากทุกข์เพราะการเวียนว่ายตายเกิดได้ในที่สุด

ส่วนคำว่า **วินัย** คือคำบัญญัติสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึงข้อปฏิบัติที่เนื่อง ด้วยระเบียบควบคุมความประพฤติให้สม่ำเสมอในหมู่ภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นหลักในการ



บริหารหมู่คณะ โดยมีการปรับโทษแก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิดพระบัญญัติ ซึ่งมีทั้งข้อที่ทรงอนุญาตและข้อที่ทรงห้าม เหตุที่ต้องมีธรรมในส่วนที่เป็นวินัยนี้ ก็เพราะตามธรรมดาไม่ว่าหมู่ใดคณะใด ถ้าไม่มีข้อปฏิบัติอันจะเป็นเครื่องบริหารปกครองแล้ว ก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ยาก ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติหลักพระวินัยไว้สำหรับควบคุมความประพฤติของพระภิกษุสงฆ์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก

ว่าโดยความสำคัญ **พระธรรมวินัยนั้นก็คือพระพุทธพจน์** อันเป็นศาสนธรรม พระดำรัสตรัสสอนและตรัสสั่งของพระพุทธองค์ ซึ่งภายหลังพระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้รับการสังคายนารวบรวมประมวลเป็นบทสวดสำหรับสวดทานความถูกต้องมิให้ปริตผิดเพี้ยนไปจากที่ตรัสสั่งสอนจริงด้วยลังขานุมัติพร้อมกันครั้งแรกโดยพระอรหันตเถระ ๕๐๐ รูป เมื่อพุทธปรินิพพานผ่านไปได้ ๓ เดือน การสังคายนาพระธรรมวินัยในครั้งนั้นได้ยกเอาพระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงโปรดเวไนยสัตว์ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา ขึ้นสู่การพิจารณาสวดทานรับรองความบริสุทธิ์ถูกต้องในท่ามกลางสงฆ์แล้วประมวลจัดเป็นหมวด ๓ หมวดใหญ่ เรียกว่า **พระไตรปิฎก** อันประกอบด้วย

(๑) **พระวินัยปิฎก** หมวดพระวินัย ว่าด้วยพระพุทธบัญญัติที่ทรงวางหลักความประพฤติและมารยาทอันเป็นแบบอย่างที่ดีเยี่ยงอารยชนของกลุ่มบุคคลผู้บวชประพฤติพรหมจรรย์ชั้นสูงในพระพุทธศาสนา เป็นประมวลหลักคำสอนเกี่ยวกับศีลหรือสิกขาบทตลอดจนพิธีกรรมและธรรมเนียมของพระสงฆ์ อันเป็นกฎระเบียบที่พระภิกษุ-ภิกษุณีจะต้องปฏิบัติโดยเคร่งครัด นอกจากนี้ ยังได้ประมวลเหตุการณ์พุทธประวัติที่สำคัญๆ นับตั้งแต่แรกตรัสรู้ เสวยวิมุตติสุขเป็นต้นไป พร้อมทั้งประวัติการทำสังคายนาครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ไว้ด้วย มี ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แบ่งออกเป็น ๕ คัมภีร์ คือ มหาวิภังค์ ภิกขุณีวิภังค์ มทวารรค จุลวารรค และปริวาร โดยพระไตรปิฎกของไทยเราจัดพิมพ์เป็น ๘ เล่มหนังสือ ได้แก่พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑ - เล่มที่ ๘

(๒) **พระสุตตันตปิฎก** หมวดพระสูตร ว่าด้วยประมวลพระธรรมเทศนา และคำบรรยายธรรมที่ตรัสยกย่องให้เหมาะแก่บุคคลและโอกาส คือ เป็นประมวลหลักธรรมที่ทรงแสดงโดยบุคลาธิษฐานหรือทรงใช้สมมติโวหาร ตลอดจนบทธรรมภาษิต เรื่องเล่า และเรื่องราวชั้นเดิมที่แสดงถึงพระประวัติของพระพุทธองค์และประวัติของพระสาวก มีพระธรรมขันธ์เท่ากับพระวินัยปิฎก โดยจัดแบ่งเนื้อหาพระสูตรที่มีขนาดยาว ปานกลาง และสั้นไม่เท่ากัน รวมไว้เป็นหมวดหลักใหญ่ได้ ๕ หมวด เรียกว่า **นิกาย** คือ

ที่ฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย อังคุตตรนิกาย และขุททกนิกาย ซึ่งพระไตรปิฎกของไทยเราจัดพิมพ์เป็น ๒๕ เล่มหนังสือ ได้แก่พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ - เล่มที่ ๓๓

(๓) **พระอภิธรรมปิฎก** *หมวดพระอภิธรรม* ว่าด้วยประมวลพระพุทธรพจน์อันเกี่ยวกับหลักธรรมที่เป็นปรมัตถธรรมล้วนๆคือพระพุทธรพจน์ที่แสดงสภาวะธรรมโดยปรมัตถ์คือมีอยู่จริง หรือเป็นความหมายที่แท้จริงของสรรพสิ่ง ซึ่งได้แก่ **จิต เจตสิก รูป นิพพาน** ซึ่งเป็นธรรมอันยิ่งละเอียดลุ่มลึกยิ่งกว่าธรรมทั้งปวง เป็นประมวลคำอธิบายหลักวิชาการทางพระพุทธศาสนาต่างๆ โดยธรรมาธิษฐาน คือไม่ยกบุคคล สถานที่หรือเหตุการณ์ต่างๆ อันเป็นสมมติบัญญัติเข้ามาประกอบความ มี ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แบ่งออกเป็น ๗ คัมภีร์ คือ ธัมมสังคณี วิภังค์ ธาตุกถา ปุคคลบัญญัติ กถาวัตถุยมก และปฏิฐาน โดยพระไตรปิฎกของไทยเราจัดพิมพ์เป็น ๑๒ เล่มหนังสือ ได้แก่พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๔ - เล่มที่ ๔๕

พระพุทธศาสนาที่เป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงปรากฏเป็นหลักฐานในปัจจุบัน คือ **พระไตรปิฎก** ได้แก่ **พระวินัยปิฎก** สอนให้เป็นคนดีมีระเบียบวินัย **พระสุตตันตปิฎก** สอนสมมติสังขาร โดยยกเอาสัตว์บุคคลขึ้นตั้งเป็นแบบอย่างในทางดีและตัวอย่างในทางชั่ว ตลอดจนเรื่องของบุคคลที่พ้นจากกิเลส **พระอภิธรรมปิฎก** สอนให้รู้จักธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวคน เมื่อว่าโดยองค์ธรรมแล้ว ได้แก่สอนเรื่องจิต เจตสิก รูป และนิพพาน เป็นการแสดงเรื่องปรมัตถสังขาร ปฏิเสธความเป็นสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา มีแต่สภาวะของนามรูป ตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญาละอนุสัยกิเลส อันส่งผลให้พ้นจากวัฏฏทุกข์ (ทุกข์เพราะการเวียนว่ายตายเกิด) ได้ในที่สุด

และเป็นที่ประจักษ์ในหมู่นักปราชญ์ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาว่า **พระธรรมวินัย** ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ทรงบัญญัติไว้ในกาลและโอกาสต่างๆ ซึ่งได้รับการบันทึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีความสำคัญยิ่งในฐานะเป็นเสมือน **ศาสดาแทนพระพุทธองค์** โดยขณะที่ทรงพระประชวรจนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์หาได้ทรงตั้งใครไว้ให้ทำหน้าที่พระศาสดาแทนไม่ หากแต่ตรัสพระพุทธรพจน์ว่า โย โว อานนท มยา ธมฺโม จ วินโย จ เทสิโต ปญฺญตฺโต, โส โว มมจฺเจยน สตถา (ที.ม. ๑๐/๒๑๖) : *ดูก่อนอานนท ธรรมและวินัยอันใดที่เราแสดงแล้วบัญญัติแล้วแก่พวกเธอ ธรรมและวินัยอันนั้นจักเป็นศาสดาของพวกเธอเมื่อเราล่วงลับไปแล้ว*

**ธรรมคุณ :** ธรรมคุณ แปลว่า คุณของพระธรรม หมายถึงหลักพระธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่บุคคลประพฤติปฏิบัติแล้ว จะได้ผลคือความดี เพราะพระธรรมมีความดีรอบด้านโดยสมควรแก่การปฏิบัติที่เรียกว่า **ธัมมานุธัมมปฏิบัติ**

**คุณของพระธรรม** เมื่อจำแนกตามบทธัมมานุสสติ คือบทสวดระลึกถึงคุณของพระธรรมที่ขึ้นต้นว่า **สุวากขาโต ภคเวตา ธมฺโม ... มี ๖ ประการ** คือ

๑. **สุวากขาโต ภคเวตา ธมฺโม** เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
๒. **สนฺทิกฺกุจฺโง** เป็นสิ่งที่ผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง
๓. **อกาลิโก** เป็นสิ่งที่ไม่ประกอบด้วยกาล
๔. **เอหิปสฺสึโก** เป็นสิ่งที่ควรเรียกให้มาดู
๕. **โอบนยิโก** เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาในตน
๖. **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูติ** เป็นสิ่งที่วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน

ซึ่งจัดเป็น **คุณของพระธรรมโดยพิสดาร** มีอธิบายเสริมความ ดังนี้

๑. **สุวากขาโต ภคเวตา ธมฺโม** เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว มีอธิบายว่า **พระธรรม** ในที่นี้มุ่งถึงพระลัทธิธรรม ๒ ประการ คือ **ปริยัติ** กับ **ปฏิบัติ** โดยปริยัติ คือพระพุทธรูปที่พระพุทธรองศ์ตรัสสั่งสอนซึ่งได้รับการประมวลไว้ในพระไตรปิฎก เป็นพระดำรัสที่ตรัสไม่วิปริต คือตรัสไว้เป็นความจริงแท้ ไม่แปรผัน เพราะแสดงข้อปฏิบัติโดยลำดับกัน ที่เรียกว่างามหรือไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และในที่สุด พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ ประกาศพรหมจรรย์ (หลักการครองชีวิตที่ประเสริฐ) อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน ส่วนปฏิบัติ คือผลที่เกิดจากนำปริยัติมาปฏิบัติเป็นปฏิปทาแนวทางที่สอดคล้องกับพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้พระธรรมคำทรงสอนของพระพุทธเจ้าจึงได้ชื่อว่าตรัสไว้ดีแล้ว

๒. **สนฺทิกฺกุจฺโง** เป็นสิ่งที่ผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง หมายความว่า ผู้ใดปฏิบัติ ผู้ใดบรรลุ ผู้นั้นย่อมเห็นประจักษ์ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อตามคำของผู้อื่น คือผู้อื่นจะได้มาเห็นตามรู้ตามด้วยไม่ได้ ผู้ใดไม่ปฏิบัติ ไม่บรรลุ แม้ผู้อื่นจะบอก ก็เห็นแจ้งชัดตามคำบอกไม่ได้

๓. **อกาลิโก** เป็นสิ่งที่ไม่ประกอบด้วยกาล หมายความว่า ไม่ขึ้นกับกาลเวลา โดยพร้อมเมื่อใด บรรลุได้ทันที บรรลุเมื่อใด เห็นผลได้ทันที หรือให้ผลในลำดับแห่ง

กาลบรรลุ คือให้ผลทุกๆ ฤดูกาล ซึ่งไม่เหมือนผลไม้ต่างๆ ทีให้ผลตามฤดูกาล คือ ออกผลเป็นบาง ครั้งบางคราวเท่านั้น อีกนัยหนึ่ง เป็นจริงอยู่อย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น ไม่จำกัดด้วย กาลเวลา จึงสรุปว่าพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาทันสมัยตลอดกาล

**๔. เอหิปัสสิโก** เป็นสิ่งที่ควรเรียกให้มาดู หมายถึงเป็นสิ่งที่เชิญชวนให้มาพิสูจน์ ทดลอง ปฏิบัติ หรือทำทหายต่อการปฏิบัติตรวจสอบ เพราะเป็นของจริงและดีจริง คือ มีคุณเป็นอัครจริยคุณของประหลาดที่ควรป่าวร้องกันมาดูลาชม

**๕. โอบนยโก** เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาในตน หมายถึงเป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามา ไว้ในใจ หรือน้อมใจเข้าไปให้ถึงธรรมด้วยการปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในใจ หรือให้ใจบรรลู่ถึง ธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึงเป็นสิ่งที่นำผู้ปฏิบัติให้ไปถึงที่หมายคือพระนิพพาน

**๖. ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูติ** เป็นสิ่งที่วิญญูพึงรู้เฉพาะตน หมายถึงความว่า ผู้ใดได้บรรลู่ ผู้นั้นย่อมรู้แจ้งเฉพาะตน ผู้อื่นจะพลอยมาตามรู้ตามเห็นด้วยนั้นไม่ได้ เพราะเป็นวิสัยของวิญญูชนหรือบัณฑิตจะพึงรู้ได้ เป็นของจำเพาะตน ต้องทำคือปฏิบัติเอง จึงเสวยคือรับผลได้เฉพาะตัว ทำแทนกันไม่ได้ และรู้ได้ประจักษ์ในใจของตนนี้เท่านั้น

**คุณของพระธรรมโดยทั่วไป :** พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิดไปในที่ **ชั่ว** อธิบายว่า ผู้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมย่อมได้รับคุณานิสงส์โดยไม่ตกไปในที่ชั่ว ได้รับแต่ความสุขความเจริญตามสมควรแก่การปฏิบัติโดยส่วนเดียว ส่วนบุคคลบางคน ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ แต่ถึงความพินาศ หรือความเสียหายต่างๆ เช่น ถูกราชภัย อัคคีภัย วาตภัย หรือโจรภัย เป็นต้น นั้นอาจเป็นเพราะอกุศล กรรมเก่าที่เขาได้ กระทำไว้ในปางก่อนตามให้ผลทันในอัตรภาพชาติปัจจุบัน หรืออาจเป็นเพราะได้กระทำ ความเสียหายอันเป็นเหตุแห่งผลกรรมนั้นๆ อีกอย่างหนึ่ง เพราะธรรมอย่างหนึ่งๆ ย่อม มีคุณานิสงส์จำเพาะข้อนั้นๆ มิใช่ว่าประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งแล้วจะคุ้มโทษภัยไป ได้ทั้งหมด เปรียบเหมือนยานานหนึ่งๆ ก็ย่อมแก้ได้เฉพาะโรคหนึ่งๆ เท่านั้น จะให้ แก่โรคทุกชนิดหาได้ไม่ อนึ่ง คำว่า **ที่ชั่ว** นั้นจำแนกออกเป็น ๒ ประเภท คือ **ที่ชั่ว ในภพนี้** ได้แก่พินธนาการ (เรือนจำ) ราชภัย อัคคีภัย และโจรภัย ตลอดจนถึงความ ทุกข์ยากต่างๆ และ **ที่ชั่วในภพหน้า** ได้แก่ อบายภูมิ คือการตายไปเกิดอยู่ในที่อัน หาความเจริญมิได้ มีแต่ความเสื่อมฝ่ายเดียว มี ๔ ภูมิ คือ นรก ลัทธิวิริจฉาน เปรต และอสุรกาย

**๓. พระสงฆ์ : หมู่ชนที่ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัย**

คำว่า **สงฆ์** แปลว่า **หมู่ ชุมนุม** ในที่นี้หมายถึงหมู่ชนที่รวมกลุ่มกันด้วยหลักความคิดเห็นและหลักความประพฤติปฏิบัติที่ตรงกันเสมอกัน ผู้รวมตัวกันด้วยคุณเครื่องรวมตัวคือทิวฐิและศีล โดยไม่มีความเห็นแปลกแยกกันหรือไม่มีความประพฤติแตกต่างกันในหลักพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสกับพระอานนท์ว่า

“ธรรมเหล่าใดที่เราแสดงเพื่อความรู้อยิ่งสำหรับเธอทั้งหลาย คือ สติปัญญา ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ อานนท์ เธอจะไม่เห็นภิกษุแม้สองรูปมีวาทีต่างกัน

ดังนั้น พระสงฆ์จึงได้แก่หมู่พระสาวกผู้ปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน และเป็นพุทธศาสนทายาท ซึ่งเรียกว่า **พระสาวกของพระพุทธเจ้า พระพุทธสาวก พระสงฆ์สาวก** เรียกสั้นๆ ว่า **พระสงฆ์** ซึ่งเป็นผู้มีความประพฤติดี ประพฤติชอบ เพราะได้ศึกษาปฏิบัติตามมรรควิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ กล่าวคือ ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ย่อหย่อนอ่อนไหวไปข้างกามสุขัลลิกานุโยค และไม่เคร่งตึงไปข้างอัตตกิลมถานุโยค โดยมีการปฏิบัติเน้นความสามัคคีแห่งหมู่คณะด้วยความคิดเห็นถูกต้องตรงกันและมีความประพฤติปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยเสมอกันเป็นสำคัญ มี ๒ ประเภท คือ

(๑) **อริยสงฆ์** พระสงฆ์ผู้เป็นพระอริยบุคคล ได้แก่หมู่พระอริยสาวกที่ประเสริฐด้วยคุณธรรมเพราะได้บรรลุโลกุตตรธรรมแล้ว เมื่อกำหนดประเภทตามระดับของการบรรลุธรรม **จัดเป็นคู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ เป็นบุรุษบุคคล ๘** (จตุตถาปริสสุคานิ, อฏฐปุริสบุคคล) ดังนี้

**คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่** โดยเมื่อนับพระอริยบุคคลตามจำนวนคู่สัมพันธแห่งมรรคและผลที่ได้บรรลุ ก็จะได้พระอริยบุคคล ๔ คู่ คือ **คู่ที่ ๑** ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล หรือ**คู่พระโสดาบัน คู่ที่ ๒** ท่านผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีมรรค ท่านผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีผล หรือ**คู่พระสกทาคามี คู่ที่ ๓** ท่านผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีมรรค ท่านผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีผล หรือ**คู่พระอนาคามี คู่ที่ ๔** ท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค ท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล หรือ**คู่พระอรหันต์**

**เป็นบุรุษบุคคล ๘** หมายถึงว่า เมื่อนับเรียงพระอริยบุคคลตามจำนวนมรรค ๔ และผล ๔ ก็จะได้จำนวนพระอริยบุคคล ๘ บุคคล คือ (๑) ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค (๒) ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล (๓) ท่านผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีมรรค (๔) ท่านผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีผล (๕) ท่านผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีมรรค (๖) ท่านผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีผล (๗) ท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค (๘) ท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล

(๒) **สมมติสงฆ์ พระสงฆ์โดยสมมติ** หมายถึงชุมนุมหมู่ภิกษุหนึ่งมีจำนวนตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไป ซึ่งสามารถประกอบสังฆกรรมต่างๆ ได้ตามกำหนดทางพระวินัย เป็นผู้ปฏิบัติตนเพื่อละระคาะ โทสะ และโมหะ จึงอาจเป็นได้ทั้งผู้บรรลุลิขธรรมแล้วและยังเป็นบุรุษชนเรียกอีกอย่างว่า *พระภิกษุสงฆ์*

คำว่า **พระสงฆ์** ในรตนะ ๓ นี้หมายถึง **พระอริยสงฆ์**

**คุณของพระสงฆ์ : พระสงฆ์ปฏิบัติชอบตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว สอนผู้อื่นให้กระทำตามด้วย** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ปฏิบัติชอบคือปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา โดยปฏิบัติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกลมเกลียวเป็นรอยเดียวกันกับพระพุทธเจ้า จนได้รับผลของการปฏิบัติแล้วมุ่งมั่นอุทิศตนนำคำสั่งสอนนั้นมาเผยแผ่แก่ประชาชนให้รู้และปฏิบัติตามเพื่อจะได้รับประโยชน์สุขตามสมควรแก่การปฏิบัติ จึงเป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาดำรงตั้งมั่นยั่งยืนนานมาได้ตราบเท่าทุกวันนี้

เมื่อจำแนกตามบทสังฆานุสสติ คือบทสวดระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ที่สวดกันว่า **สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ... คุณของพระสงฆ์มี ๙ ประการ** คือ

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ๑. สุปฏิปันโน                    | เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว           |
| ๒. อชฺฐปฏิปันโน                  | เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว          |
| ๓. ฉายปฏิปันโน                   | เป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออายุธรรม    |
| ๔. สามจีปปฏิปันโน                | เป็นผู้ปฏิบัติสมควร            |
| ๕. อาหุเนยฺโย                    | เป็นผู้ควรของค่านับ            |
| ๖. ปาหุเนยฺโย                    | เป็นผู้ควรของต้อนรับ           |
| ๗. ทกฺขิเนยฺโย                   | เป็นผู้ควรของทำบุญ             |
| ๘. อมฺชฺชสิกรณิโย                | เป็นผู้ควรทำอัญชลี             |
| ๙. อนนฺตตรํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกสฺส | เป็นนาบุญที่ยอดเยี่ยมของชาวโลก |

ซึ่งจัดเป็น **คุณของพระสงฆ์โดยพิสดาร** มีอธิบายเสริมความ ดังนี้

**๑. สุปฏิปนโน เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระศาสดา ไม่ปฏิบัติเป็นปฏิปักษ์ขัดต่อ คำสอนของพระศาสดา หรือปฏิบัติสมควรแก่พระนิพพาน ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม โดยปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง อันได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ไม่ย่อหย่อนไปทางกามสุขัลลิกานุโยค และไม่ตั้งไปทางอัตตกิลมณานุโยค

**๒. อุษุปฏิปนโน เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ปฏิบัติจริงๆ ไม่ปฏิบัติลวงโลก ไม่มีมายาสาโถย ประพฤติปฏิบัติตรงๆ ต่อพระศาสดาและ เพื่อนพระสงฆ์สาวกด้วยกัน ไม่ปิดบังอำพรางความในใจ ไม่มีความแง่งอนในการที่จะ ต้องปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัย

**๓. ฌายุปฏิปนโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออายุธรรม** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ปฏิบัติในทางอันจะให้เกิดความรู้ ปฏิบัติเพื่อธรรมที่ควรรู้คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ปฏิบัติ เพื่อได้ความรู้ธรรม หรือปฏิบัติเพื่อออกไปจากวิภวทุกข์ อีกนัยหนึ่ง ปฏิบัติมุ่งธรรม เป็นใหญ่ ปฏิบัติดูถูกทาง ปฏิบัติโดยถือความถูกต้องชอบธรรมเป็นประมาณ

**๔. สามีจิปฏิปนโน เป็นผู้ปฏิบัติสมควร** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ปฏิบัติ น่านับถือ อันสมควรได้รับสามีจิกรรม คือการแสดงความนอบน้อมเคารพนับถือเป็นต้น จากเหล่าคนทุกจำพวก

**๕. อาหุเนยโย เป็นผู้ควรของค่านับ** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ควรรับ วัตถุที่เขานำมาบูชาที่เรียกว่า *อาหุณะ* (เครื่องสักการบูชา) ซึ่งเป็นของที่เขาตั้งใจนำมา แต่ที่ไกลแล้วถวายในท่านผู้มีศีลด้วยความเชื่อมั่นว่ามีอานิสงส์มาก

**๖. ปาหุเนยโย เป็นผู้ควรของต้อนรับ** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ควรรับ ของต้อนรับที่เรียกว่า *ปาหุณะ* (ของต้อนรับแขก) ที่เขาจัดไว้อย่างดีเพื่อประโยชน์แก่ พวกญาติและมิตรผู้เป็นที่รักที่ชอบใจซึ่งมาจากทิศต่างๆ

**๗. ทกขิณเณยโย เป็นผู้ควรของทำบุญ** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ควรรับ ของทำบุญที่เรียกว่า *ทักขิณา* (หรือทักขิณา หมายถึงเครื่องไทยธรรม) มีอาหารและ เครื่องนุ่งห่มเป็นต้น ที่เขาจะพึงบริจาคในพระศาสนาโดยฐานเป็นการบุญกุศล

**๘. อณฺชสิกรณียโย เป็นผู้ควรทำอัญชลี** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเมื่อผู้ใดผู้หนึ่ง นำเครื่องสักการะไปถวายถึงที่อยู่ ก็สามารถทำความเลื่อมใสให้เกิดได้ โดยที่ผู้นั้นไม่ต้องมาเสียใจในภายหลังว่าไม่สมควรคำนับกราบไหว้ และเมื่อท่านมาถึงถิ่นที่อยู่อาศัยของผู้ใด ก็เป็นแขกที่น่าต้อนรับด้วยความยินดีของผู้นั้น เพราะเป็นผู้มาดี หรือผู้ใดผู้หนึ่ง ยกมือขึ้นไหว้ท่าน ท่านก็มีความดีพร้อมที่ทุกคนพอจะไหว้ได้โดยไม่ต้องกระดากอาย

**๙. อนุตฺตรํ ปุณฺณกุเขตฺตํ โลกสุสฺส เป็นนาบุญที่ยอดเยี่ยมของชาวโลก** หมายถึงว่า พระสงฆ์นั้นเป็นผู้บริสุทธิ์เพราะปฏิบัติดีเป็นต้นดังกล่าวมา ทักซิณาทานที่บริจาคแต่พระสงฆ์จึงมีผลานิสงส์มาก เปรียบเหมือนแหล่งที่นาซึ่งมีดินดีและไถแล้วพืชที่หว่านหรือที่ปลูกลงไปย่อมผลิตผลไพบูลย์ ดังนั้น พระสงฆ์จึงเป็นนาบุญคือที่บำเพ็ญบุญอย่างยอดเยี่ยมดียิ่งของประชาชนชาวโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

### ความสัมพันธ์ของพระรัตนตรัย

**พระรัตนตรัย** คือ **พระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์** เป็นองค์ประกอบหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา เหตุที่เรียกว่า **รัตน** เพราะมีคุณค่าประเสริฐกว่าบรรดารัตนชาติทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก ทั้งยังเป็นธรรมชาติที่ก่อความยินดีให้เกิดแก่มนุษยโลก เทวโลก และพรหมโลก เป็นเหตุให้สำเร็จความประสงค์คือให้เกิดความสุขความอบอุ่นใจ อยู่เสมอ เป็นประตูลู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือมรรค ผล นิพพาน

แก้วมณีโชติรสสามารถส่องแสงสว่างไปในที่มืดทำให้แลเห็นวัตถุตามต้องการได้ก็จริง แต่ก็ส่องไปในที่อันเป็นวิสัยเท่านั้น ไม่สามารถจะส่องไปในทิศทั้ง ๘ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ หรือทิศคือพระนิพพานได้ แก้วมณีจินดามีอำนาจให้สำเร็จตามความคิดได้ แต่ก็ให้สำเร็จได้เฉพาะสมบัติทั่วไป จะนึกเอาสมบัติอันยิ่งยวดคือพระนิพพาน หาได้ไม่ ส่วนพระรัตนตรัยคือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์นี้เป็นเหตุที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส เป็นสรณะอันเกษมอุดมกว่าที่พึงอื่นใด ผู้ถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะที่พึงตลอดชีวิต ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงทั้งยังเป็นเหตุให้ได้สมบัติอันยิ่งยวดคือพระนิพพานนั้นอีกด้วย

**พระรัตนตรัยมีความเป็นเอกภาพ** กล่าวคือ พุทธะกับสังฆะจะสำเร็จได้ก็ต้องเป็นธรรมะ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือภาวะแห่งความบริสุทธิ์ ความสงบ และความสว่างเพราะพ้นจากทุกข์ ใครก็ตาม ถ้าปฏิบัติธรรมจนบรรลุถึงภาวะดังกล่าวนั้น ย่อมชื่อว่ามิพุทธะ ธรรมะ และสังฆะในตนเอง



**พระรัตนตรัยต่างอาศัยกันและกัน** กล่าวคือ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้พระธรรม ในขณะที่พระธรรมเป็นคำทรงสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ส่วนพระสงฆ์ก็เป็นพระสาวกผู้ฟังพระธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วศึกษาทรงจำพระธรรมนั้นไว้ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระรัตนตรัยจึงเป็นอัญมณีอัญมณีปัจจัยที่อาศัยซึ่งกันและกัน โดยถ้าไม่มีพระสงฆ์ประกาศพระธรรม พระธรรมก็จะไม่สำเร็จประโยชน์เกิดสันติสุขแก่ประชาชน แต่เมื่อมีครบทั้ง ๓ รัตนะเช่นนี้ พระสงฆ์ย่อมส่องความดีจริงของพระธรรม ในขณะที่พระธรรมก็ส่องพระคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า

ดังนั้น พระรัตนตรัยจึงแยกกันไม่ได้ ต้องมีความสัมพันธ์เนื่องกันอยู่เสมอ พระอรุณกถาจารย์ท่านอุปมาความสัมพันธ์แห่งพระรัตนตรัยไว้ดังนี้

พระพุทธรัตนะ เปรียบเหมือนดวงจันทร์ พระธรรมรัตนะ เปรียบเหมือนกลุ่มรัศมี (แสงจันทร์) ที่มีความสว่างและเย็นตาเย็นใจของดวงจันทร์ พระสังฆรัตนะ เปรียบเหมือนสัตว์โลกที่ได้รับความสุขสดชื่นจากแสงจันทร์นั้น

ข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า ถ้ามีแต่ดวงจันทร์ ไม่มีแสงจันทร์ คงไม่มีใครเห็นดวงจันทร์ว่าอยู่ที่ไหน หรือถ้ามีดวงจันทร์และมีแสงจันทร์ แต่ไม่มีสัตว์โลก ก็คงไม่มีใครเห็นดวงจันทร์และได้รับผลประโยชน์จากดวงจันทร์ ดวงจันทร์กับแสงจันทร์จึงมีค่าเท่ากับไม่มีนั่นเอง พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีแต่พระพุทธเจ้า ไม่มีพระธรรม ก็คงเป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ คงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะธรรมดาเหมือนเดิม หรือถ้ามีพระพุทธเจ้าและพระธรรม แต่ไม่มีพระสงฆ์ ก็ไม่มีใครเชื่อว่าเจ้าชายสิทธัตถะเป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์จึงต้องเกี่ยวเนื่องกันอยู่เสมอ เกิดอะไรกับส่วนหนึ่งก็กระทบไปถึงอีกสองส่วนด้วย อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

นอกจากนี้ ท่านยังเปรียบเทียบเชิงสัมพันธ์แห่งพระรัตนตรัยในลักษณะเดียวกันไว้อีกมากมาย ดังเช่น

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ พระธรรมเปรียบเหมือนแสงสว่างและความร้อนแห่งพระอาทิตย์ พระสงฆ์เปรียบเหมือนสัตว์โลกที่ได้รับความสว่างและอบอุ่นจากดวงอาทิตย์

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนก้อนเมฆ พระธรรมเปรียบเหมือนน้ำฝนอันเกิดจากก้อนเมฆ พระสงฆ์เปรียบเหมือนโลกพร้อมทั้งแมกไม้และกอหญ้าที่ได้รับความชุ่มชื้นจากน้ำฝน

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนสารถีผู้ชาญฉลาด พระธรรมเปรียบเหมือนอุบายวิธี สำหรับฝึกม้า พระสงฆ์เปรียบเหมือนม้าที่ได้รับการฝึกหัดไว้ดีแล้ว

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนผู้ชี้ทาง พระธรรมเปรียบเหมือนหนทางที่ถูก ที่ตรง และมีความปลอดภัย พระสงฆ์เปรียบเหมือนคนเดินทางผู้ถึงที่หมายแล้ว

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนผู้ชี้ขุมทรัพย์ พระธรรมเปรียบเหมือนขุมทรัพย์ และ พระสงฆ์เปรียบเหมือนคนที่ได้รับทรัพย์สมบัติไปใช้อย่างมีความสุข

### พระรัตนตรัยชื่อว่าเป็นสรณะอันประเสริฐของพุทธศาสนิกชน

คนเราเกิดมาต้องมีที่พึ่ง ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกพึ่งอะไรในทางโลกหรือทางธรรม แต่ก่อนที่จะพึ่งใครหรือพึ่งอะไรนั้น จะต้องพิจารณาให้ถ่วงถี่เสียก่อนว่า บุคคลที่เราไปพึ่งหรือสิ่งที่เราไปพื่อนั้นเป็นที่พึ่งอันแท้จริงหรือไม่ พึ่งได้มากน้อยเพียงไร พึ่งแล้วปลอดภัยหรือไม่ กล่าวสำหรับพุทธศาสนิกชน เป็นที่แน่ชัดแล้วว่า พระรัตนตรัยนั้น เป็นสรณะที่พึ่งอันเกษม ปลอดภัย และประเสริฐที่สุด ดังเหตุผลที่จะกล่าวต่อไปนี้

คำว่า **สรณะ** มีความหมายว่า **กำจัด บีบ ทำลาย นำออก และดับซึ่งภัย ความหวาดสะดุ้ง ความทุกข์ ทุกคติ และกิเลส (ความเศร้าหมอง)** ในที่นี้เป็นชื่อพระรัตนตรัย หมายถึงสภาพกำจัดขจัดปัดเป่าทุกข์ภัยและความสะดุ้งกลัวของพุทธบริษัทหรือผู้นับถือ พระพุทธศาสนาทุกคนให้พินาศไป กล่าวคือ

**พระพุทธเจ้าชื่อว่าเป็นสรณะ** เพราะทรงขจัดภัยแก่สรรพสัตว์ด้วยการให้ตั้งอยู่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และป้องกันมิให้ตกอยู่ในสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์

**พระธรรมชื่อว่าเป็นสรณะ** เพราะทำผู้ปฏิบัติให้ข้ามพ้นทุกขกันดารในภพและให้ประสบความสำเร็จอันเกิดขึ้นใจอันเกิดจากการปฏิบัติ

**พระสงฆ์ชื่อว่าเป็นสรณะ** เพราะทำผู้อุปถัมภ์บำรุงให้ได้ประสบผลอันไพบูลย์

(อรรถกถาทีฆนิกาย สีลขันธวรรค หน้า ๒๐๗ บาลี ฉบับมหาจุฬาฯ)

อธิบายว่า เมื่อบุคคลเข้าถึงพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยการปฏิบัติตามพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนและมีพระสงฆ์เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ จนสามารถทำลายกิเลสมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นต้นได้ ภัยเป็นต้นเหล่านั้นก็จะถูกกำจัดหรือถูกทำลายหมดสิ้นไป นอกจากนี้ พระรัตนตรัย

ยังเป็นที่พึงทางจิตใจของผู้เคารพนับถืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะที่ตกอยู่ในอันตราย เมื่อระลึกนึกถึงคุณของพระรัตนตรัย จะทำให้เกิดอานุภาพความอบอุ่นใจ รู้สึกว่าตัวเองมีที่พึ่งอาศัย ทำให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคอันตรายนั้นๆ ได้

อนึ่ง **พระพุทธเจ้าชื่อว่าสรณะ** เพราะเป็นผู้กำจัดภัยของสัตว์ทั้งหลายด้วยการนำออกจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แล้วให้บรรลุสิ่งที่เป็นประโยชน์

**พระธรรมชื่อว่าสรณะ** เพราะทรงไว้ซึ่งผู้ปฏิบัติตามไม่ให้เกิดไปในอบาย คือไม่ให้เกิดสภาพเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์ดิรัจฉาน และช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามได้รับความปลอดภัยไปรุ่งโรจน์ใจ

**พระสงฆ์ชื่อว่าสรณะ** เพราะเป็นเพื่อนบุญที่ดีของชาวโลก กล่าวคือ พระสงฆ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบที่เรียกว่าอริยสงฆ์ เมื่อบุคคลใดได้ถวายจตุปัจจัยไทยธรรมแก่ท่าน การถวายนั้นย่อมมีผลานิสงส์มาก ส่งผลให้เกิดความรุ่งเรืองแก่ผู้ถวาย เพราะเป็นการสนับสนุนท่านให้มีความทำงานเผยแผ่พุทธธรรมเพื่อประโยชน์สุขของสังคม

ผู้ที่เข้ามาสู่พระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์หรือเทวดา ที่เข้ามาในฐานะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรือ อุบาสิกา ก็ตาม ล้วนแต่ต้องเข้ามาทางพระรัตนตรัยทั้งสิ้น คือต้องมีความเคารพนับถือบูชาและศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นเบื้องต้น จึงเข้ามาเป็นพุทธบริษัทได้ และการจะได้เป็นภิกษุ ภิกษุณี สามเณร ลิกขมานา หรือสามเณรี รวมถึงอุบาสก อุบาสิกา ก็ล้วนแต่ต้องเปล่งวาจาว่า **พุทธัง สรณัง คจฺฉามิ. ธมฺมํ สรณัง คจฺฉามิ. สงฺฆํ สรณัง คจฺฉามิ.** ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรแสดงความเคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันชื่อว่าพระรัตนตรัย ทั้งด้วยอามิสบูชาและปฏิบัติบูชาควบคู่กัน ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม เมื่อมีคนดูหมิ่นเหยียดหยาม ก็ควรปกป้องแก้ไขให้หายสงสัยโดยสันติวิธี

### หลักการเข้าถึงพระรัตนตรัย

การเข้าถึงพระรัตนตรัย เรียกว่า **สรณคมน์** แปลว่า **การถึงสรณะ** หรือเรียกเต็มว่า **ไตรสรณคมน์** อันหมายถึงการถึงรัตนะ ๓ เป็นสรณะ คือการนำพระรัตนตรัย มาเป็นสรณะหรือมาเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวใจในการสร้างกุศลธรรม เป็นอาการของจิตที่มีศรัทธาเชื่อมั่น มีความเลื่อมใส และมีความเคารพในพระรัตนตรัยนั้นว่าเป็นของเรา เป็นผู้นำทางชีวิตของเรา ซึ่งสามารถนำไปสู่การทำลายละกิเลสได้ในที่สุด

แต่เดิมมาคือครั้งพุทธกาล การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่แสดงออกทางวาจา มิได้มีคำกล่าวปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยลงรูปตายตัวว่า **พุทธ สรณํ คจฺฉามิ. ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ** เหมือนเช่นทุกวันนี้ สุดแต่ท่านผู้ใดเกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ก็เปล่งวาจากล่าวคำแสดงออกมาให้ทราบ ดังมีเรื่องเล่ากล่าวเป็นตำนานไว้ว่า ภายหลังที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ (ผ่านไป ๗ สัปดาห์) ขณะประทับเสวยวิมุตติสุขอยู่ ณ คุ้งไม้ราชายตนะ (ต้นเกด) ซึ่งอยู่ทางทิศใต้ของต้นพระศรีมหาโพธิ์ มีพ่อค้าสองคนพี่น้องชื่อว่า **ตปฺสสสะ** และ **ภัลลิกะ** นำข้าวลัดตุงลัดตุงก่อนซึ่งเป็นเสบียงเดินทางเข้าไปถวาย พระองค์ทรงรับไปเสวย หลังจากนั้นพ่อค้าสองพี่น้องได้เปล่งวาจาแสดงตนขอถึงพระพุทธเจ้าและพระธรรมเป็นสรณะว่า

**เอเต มยํ ภนฺเต ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉาม ธมฺมญจ, อุปาสเก โน ภควา ธาเรตุ อชฺชตคฺเค ปาณฺเปเต สรณํ คเต.**

(แปลว่า) ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์(ทั้งสอง)นี้ขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า และพระธรรมเป็นสรณะ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าโปรดทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะแล้ว ตั้งแต่นั้นนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต

การขอถึงรัตนะ ๒ ของพ่อค้าสองพี่น้องนี้เรียกกันว่า **เทววจิกอุบาสก** ซึ่งนับเป็นอุบาสกคู่แรกผู้ถึงรัตนะ ๒ คือพระพุทธและพระธรรมเป็นสรณะ เหตุที่ขอถึงรัตนะเพียง ๒ เพราะขณะนั้น พระพุทธองค์ยังไม่ทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดใครๆ ให้เป็นภิกษุรูปแรก จึงยังไม่มีสังฆรัตนะเกิดขึ้นในโลก ก่อนที่จะทูลลากลับ อุบาสกทั้งสองได้ทูลขอปฐนียวัตถุเพื่ออภิเวทบุชาในกาลข้างหน้า พระองค์ทรงยกพระหัตถ์ลูบพระเศียรพระเกศาตุ ๘ เส้นได้ติดพระหัตถ์ออกมา จึงทรงประทานพระเกศาตุทั้ง ๘ เส้นนั้นแก่อุบาสกทั้งสองไป ซึ่งต่อมาอุบาสกทั้งสองนี้ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

ต่อมาเมื่อมีพระสงฆ์เกิดขึ้นในโลก โดยพระอัญญาโกณฑัญญเถระเป็นพระภิกษุอรชยสาวกรูปแรกในพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้มีรัตนะครบ ๓ ผู้ที่ได้ฟังพุทธธรรมแล้วเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แต่ไม่พร้อมที่จะสละเหย้าเรือนบวชเป็นบรรพชิต ก็เปล่งวาจาปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ครบทั้งสามรัตนะเป็นสรณะโดยเศรษฐีบิดาของยสกุลบุตรได้เป็นอุบาสกคนแรกที่ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ซึ่งเรียกว่า **เตววจิกอุบาสก** ขณะที่มารดาและอดีตภรรยาของพระยสะเป็นอุบาสิกา คู่แรกในโลกที่ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ซึ่งเรียกว่า **เตววจิกอุบาสิกา**

คำแปลว่าจาปฎิญาณตนขอถึงพระรัตนตรัย ว่าดังนี้

เอสาห์ ภนฺเต ภควนฺโต สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมญฺจ ภิกฺขุสงฺฆญฺจ, อุปาสกํ มํ ภควา ธาเรตุ อชฺชตคฺเค ปาณฺเปตํ สรณํ คตํ. (ถ้าผู้ปฏิญาณตนเป็นหญิงคนเดียว ให้เปลี่ยนคำว่า อุปาสกํ เป็นคำว่า อุปาลิกา)

(แปลว่า) ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์นี้ขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าโปรดทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสก (อุปาลิกา) ผู้ถึงสรณะแล้ว ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต

ถ้าผู้ปฏิญาณตนมีจำนวนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ในกรณีเป็นชาย ให้เปลี่ยนว่าดังนี้ เอเต มยํ ภนฺเต ภควนฺโต สรณํ คจฺฉาม ธมฺมญฺจ ภิกฺขุสงฺฆญฺจ, อุปาสเก โน ภควา ธาเรตุ อชฺชตคฺเค ปาณฺเปเต สรณํ คเต.

ในกรณีเป็นหญิง ให้เปลี่ยนว่าดังนี้ เอตา มยํ ภนฺเต ภควนฺโต สรณํ คจฺฉาม ธมฺมญฺจ ภิกฺขุสงฺฆญฺจ, อุปาลิกาโย โน ภควา ธาเรตุ อชฺชตคฺเค ปาณฺเปตา สรณํ คตา.

ส่วนคำปฏิญาณตนขอถึงพระรัตนตรัยที่ว่า พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ. ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ. นี้มีประวัติความเป็นมาว่า ภายหลังจากที่ตรัสรู้แล้ว พระพุทธองค์ได้เสด็จจาริกแสดงปฐมเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์ ประทับจำพรรษาแรก ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตเมืองพาราณสี ทรงแสดงธรรมโปรดยสกุลบุตรพร้อมทั้งสหาย จนมีพระภิกษุอรหันตสาวกเกิดขึ้นในโลกจำนวน ๖๐ รูป (คือ พระปัญจวัคคีย์ ๕ พระยสะ ๑ พระที่เป็นสหายของพระยสะอีก ๕๔) พระพุทธองค์จึงประทานพระโอวาทส่งพระอรหันตสาวกจำนวน ๖๐ รูปเหล่านั้นไปประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนาในถิ่นฐานบ้านเมืองต่างๆ ทั่วเขตชมพูทวีปสมัยนั้น ครั้นมีผู้เลื่อมใสใคร่จะบวชประพฤติพรหมจรรย์ เป็นภิกษุบ้าง พระสาวกเหล่านั้นต่างก็พาพวกเขาเข้ามาเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อได้รับพระพุทธานุญาตก่อน พระพุทธองค์ทรงพระดำริเห็นความลำบากของเหล่าพระสาวกผู้พามาและกุลบุตรผู้ตามมานั้น จึงทรงอนุญาตให้พระสาวกบวชให้กุลบุตรเหล่านั้นได้เอง โดยให้ผู้จะบวชนั้นปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาเยะ (ผ้ากาสาพัสตร์) ถือเพศเป็นบรรพชิตก่อน แล้วให้แปลว่าจาแสดงตนขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ดังมีพระพุทธดำรัสตรัสว่า ผู้มุ่งบรรพชาอุปสมบท อันภิกษุพึงให้ปลงผมและหนวดก่อน แล้วให้ผู้นุ่งห่มผ้ากาสาเยะ ให้กราบเท้าภิกษุทั้งหลาย แล้วพึงสอนให้ว่าตาม ดังนี้

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ. ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทฺติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ. ทฺติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. ทฺติยมฺปิ  
สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตฺติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ. ตฺติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. ตฺติยมฺปิ  
สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ด้วยอาการที่แสดงความเคารพจริง ๆ เพียงเท่านั้น ถือว่าเป็นอันรับเข้าหมู่หรือ  
บวชเป็นภิกษุได้อีกวิธีหนึ่ง การบวชอย่างนี้เรียกว่า **ติสรณคมนุปสัมปทา** แปลว่า *การ  
อุปสมบทด้วยเปล่งวาจาถึงไตรสรณคมนัน* เป็นวิธีการให้บรรพชาอุปสมบทวิธีที่ ๒ ถัด  
จากวิธีแรกคือ **วิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา** ที่พระพุทธองค์ทรงประทานเอง ต่อมา เมื่อ  
ทรงอนุญาตการอุปสมบทด้วยวิธีที่ ๓ คือ **ญัตติจตุตถกรรมวาจาอุปสัมปทา** แล้ว ก็  
ทรงอนุญาตให้ใช้วิธีเปล่งวาจาถึงไตรสรณคมนันเป็นวิธีการบวชสามเณร โดยทรงโปรดให้  
พระสารีบุตรเถระเป็นพระอุปชฌาย์บวชให้ราหุลกุมาร พระราชาโอรส เป็นสามเณรรูป  
แรกในพระพุทธศาสนา จากนั้น การกล่าววาจาปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ  
ก็เป็นที่นิยมใช้สืบต่อกันมาตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้

การเปล่งวาจาปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะด้วยคำของตนดังกล่าวมานี้  
เป็นวิธีขอลงพระรัตนตรัยเป็นสรณะด้วยการสมาทาน คือ กล่าวคำขอและกล่าวคำรับ  
ซึ่งเป็นที่นิยมกันทุกวันนี้ อย่างไรก็ตาม วิธีถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะทั้งในสมัยพุทธกาล  
และสมัยปัจจุบันนี้มีหลายวิธี ดังจะนำมาแสดงเฉพาะที่ปรากฏโดยมาก ๕ วิธี ดังนี้

๑. **วิธีสมาทาน** คือ วิธีถึงพระรัตนตรัยโดยเปล่งวาจาแสดงความเคารพนับถือ  
แบบอย่างในครั้งพุทธกาล ดังเช่น พ่อค้าสองพี่น้องนามว่าตปุสสะ-ภัลลิกะ และเศรษฐี  
บิดาของพระยสะ ได้เปล่งวาจาถึงพระพุทธเจ้าและพระธรรมเป็นสรณะ เป็นต้น

๒. **วิธีมอบตนเป็นสาวก** (ลิสสภานุรูปคมนนะ) คือ วิธีการยอมตนเป็นสาวกด้วยความ  
เลื่อมใส ในครั้งพุทธกาล มีพระมหากัสสปเถระได้กระทำเป็นแบบอย่าง โดย  
ขณะที่ยังเป็นฆราวาสนามว่า**วิปสลิ** ได้ออกบวชสืบทอดพระอรหันต์ที่มีอยู่ในโลก กำลัง  
เดินทางมาอยู่ระหว่างเขตกรุงราชคฤห์กับเมืองนาลันทาต่อกัน พลันได้พบพระพุทธองค์  
ซึ่งประทับรอยแสดงธรรมโปรดอยู่ที่โคนต้นไทรชื่อว่า**พทุปุตตนิโครธ** พอได้เห็นพระกิริยา  
อาการของพระพุทธองค์ที่สงบอย่างยิ่ง ก็เข้าใจว่าเป็นพระอรหันต์ จึงน้อมกายเข้าไป

เฝ้าด้วยความเคารพ แล้วเปล่งวาจาขอบตนเป็นสาวกด้วยคำว่า **สตุถา เม ภนฺเต ภควา, สาวโกทมสมฺมิ**. แปลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นศาสดาของข้าพระองค์ ข้าพระองค์เป็นสาวก

๓. **วิธีแสดงความเคารพนอบน้อมอย่างยิ่ง** (ปาณีปาตะ หรือตบไปณัตตะ) ในครั้งพุทธกาล มีพราหมณ์ชื่อว่า **พรหมายู** ได้กระทำเป็นแบบอย่าง กล่าวคือ พราหมณ์ผู้นี้เป็นพราหมณ์ผู้ใหญ่ มีความเชี่ยวชาญในคัมภีร์ไตรเวท รู้จักศาสตร์ว่าด้วยคติโลกและมหาปรีสลักษณะ (ลักษณะของมหาบุรุษ) เป็นอย่างดี มีผู้คนนับถือจำนวนมาก เขาได้ยินกิตติศัพท์ว่า พระพุทธองค์ทรงมีมหาปรีสลักษณะครบ ๓๒ ประการ จึงส่งบุตรมาถามผู้เป็นศิษย์เอกไปพิสูจน์ความจริง บุตรมาพบคำของอาจารย์แล้วไปเฝ้าพระพุทธองค์ ได้เห็นมหาปรีสลักษณะ ๓๐ ประการหมดแล้ว ยังเหลืออีก ๒ ประการที่ยังไม่เห็น คือพระคชภูฐาน (อวัยวะเพศ) ที่เร้นอยู่ในฝักและพระชิวหาที่ยาวใหญ่ พระพุทธองค์ทรงทราบ จึงทรงบันดาลด้วยพระฤทธานาภาพให้เขาเห็นมหาปรีสลักษณะทั้ง ๒ ประการนั้น แต่ถึงแม้เขาจะเห็นครบทั้ง ๓๒ ประการแล้ว ก็ยังติดตามเฝ้าดูพระอิริยาบถของพระพุทธองค์ถึง ๗ เดือน แล้วจึงกลับไปบอกพรหมายูพราหมณ์ผู้เป็นอาจารย์ ทันททีที่พรหมายูพราหมณ์ได้รับฟังจากศิษย์ว่า พระพุทธองค์ทรงประกอบด้วยมหาปรีสลักษณะครบทั้ง ๓๒ ประการจริง และมีพระอิริยาบถน่าเลื่อมใสยิ่งนัก เขาก็ปล้นลุกขึ้นยืนห่มผ้าเฉวียงบ่า ผินหน้าไปทางทิศที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ พร้อมทั้งประณมมือเปล่งวาจา ๓ ครั้งว่า **นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส**. แปลว่า ข้าพเจ้าขอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

(ผู้ต้องการรายละเอียดโดยพิสดาร พึงค้นอ่านในพรหมายูสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๓)

๔. **วิธีมอบตน** (อัตตสันนิยาตนะ) คือ วิธีถึงพระรัตนตรัยด้วยการมอบกายถวายชีวิต เป็นวิธีที่พระโหราณาจารย์กำหนดขึ้นสำหรับเป็นแบบให้พระโยคาวจรหรือพระโยคี (คือพระนักปฏิบัติที่มุ่งมั่นบำเพ็ญเพียรในกัมมัฏฐาน) ใช้กล่าวก่อนจะบำเพ็ญกัมมัฏฐาน โดยต้องกล่าวคำมอบตนต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า **อิมาหิ ภนฺเต ภควา อุตฺตกาวิ ตุมหากิ ปริจฺจขามิ**. แปลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอสละอัตภาพร่างกายนี้แต่พระองค์

๕. **วิธีถอนกิเลสด้วยสรณคมน์** (สรณคมน์ูปกิเลสสมุจเฉท) คือ วิธีการกำจัดกิเลสทำตนให้บรรลุนิพพานสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่ชั้นโสดาบัน ชั้นสกทาคามี ชั้นอนาคามี ไปจนถึงชั้นอรหัตต์ ดังเช่นพระอริยสาวกบางท่านได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์แล้วเกิดธรรมจักขุคือดวงตาเห็นธรรม สำเร็จเป็นพระโสดาบันเป็นต้น วิธีนี้จัดว่าเป็นวิธีถึงสรณคมน์ชั้นสูงสุดและมีความมั่นคงที่สุด

**การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะพร้อมกับการสมาทานศีล** : นับเป็นวิธีการถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งชาวไทยที่เกิดมาในครอบครัวที่นับถือพระพุทธศาสนาส่วนมากคุ้นเคยเป็นอย่างดี คือเห็นมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เพราะในเวลามีพิธีทำบุญที่บ้านหรือที่วัดประจำหมู่บ้าน เด็กพุทธไทยมักจะติดตามมารดาบิดาหรือญาติพี่น้องพี่เลี้ยงแม่ของตนไปร่วมงาน ซึ่งก็จะได้มีโอกาสกล่าวคำถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะในพิธีสมาทานศีลไปพร้อมกับผู้ใหญ่ในงานด้วย ครั้นเติบโตขึ้น เมื่อมีโอกาสไปร่วมงานบำเพ็ญกุศลต่างๆ ก็ยังได้กล่าวสรณคมน์และคำสมาทานศีลก่อนที่พระสงฆ์เจริญหรือสวดพระพุทธมนต์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยบางท่านเมื่อพระภิกษุกล่าวคำให้สรณะและให้ศีล ก็กล่าวคำรับทำอุบาสกตามเขาไป หรือถึงแม้ไม่เปล่งวาจาออกเสียง ก็ประนมมือนึกว่าในใจตามไปจนจบ ทำอย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ก็ร้อยก็พันครั้ง จนเกิดความเคยชินกลายเป็นวัฒนธรรมประเพณีของชาวพุทธไป ซึ่งก็มีจำนวนน้อยคนที่จะซาบซึ้งเข้าใจความหมายและความสำคัญของสรณคมน์อย่างแท้จริง เพราะชาวพุทธไทยส่วนมากมีศรัทธา นับถือพระพุทธศาสนาแต่เพียงผิวเผินตามประเพณีหรือตามบรรพบุรุษ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ย่อมไม่ได้รับผลและอานิสงส์ของสรณคมน์อย่างบริบูรณ์แบบเต็มที่ ดังนั้น เพื่อให้ได้รับประโยชน์ที่แท้จริงจากการเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการนับถือพระพุทธศาสนา จึงควรทำความรู้จักและเข้าใจในหลักการเข้าถึงพระรัตนตรัยพร้อมทั้งวิธีการสมาทานศีล โดยสามารถกำหนดจดจำรูปแบบคำขอไตรสรณคมน์พร้อมทั้งคำขอสมาทานศีลและเข้าใจความหมายได้เป็นอย่างดี ดังต่อไปนี้

#### **คำขอไตรสรณคมน์พร้อมทั้งคำขอสมาทานศีล**

สำหรับขอคนเดียว ว่าดังนี้

อหํ ภนฺเต ติสฺรเณน สท ปญฺจ สीलานิ ยาจามิ.

ทุตฺติยมฺปิ อหํ ภนฺเต ติสฺรเณน สท ปญฺจ สीलานิ ยาจามิ.

ตติยมฺปิ อหํ ภนฺเต ติสฺรเณน สท ปญฺจ สीलานิ ยาจามิ.



คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสมาทานศีล ๕ พร้อมกับขอถึง  
พระรัตนตรัยเป็นสรณะ ... แม้ครั้งที่ ๒ ... แม้ครั้งที่ ๓

ถ้ากล่าวขอพร้อมกันหลายคน ว่าดังนี้

มยํ ภนฺเต ติสฺรเณน สห ปญฺจ สีลาณี ยาจาม.

ทฺติยมฺปิ มยํ ภนฺเต ติสฺรเณน สห ปญฺจ สีลาณี ยาจาม.

ตติยมฺปิ มยํ ภนฺเต ติสฺรเณน สห ปญฺจ สีลาณี ยาจาม.

(ถ้าขอศีล ๘ เปลี่ยน ปญฺจ สีลาณี เป็น อฏฺฐ สีลาณี)

เมื่อกล่าวคำขอจบแล้ว พระภิกษุก็จะนำว่าคำนโมสักการพระพุทธเจ้าสามจบ คือ  
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

(ขออนบ้น้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น)

แล้วนำว่าคำปฏิญาณขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะหรือไตรสรณคมน์ ดังนี้

คำปฏิญาณขอถึงไตรสรณคมน์

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ)

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ)

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ)

ทฺติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ แม้ครั้งที่  
ที่ ๒)

ทฺติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ แม้ครั้งที่ ๒)

ทฺติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ แม้ครั้งที่ ๒)

ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ แม้ครั้งที่  
ที่ ๓)

ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ แม้ครั้งที่ ๓)

ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ. (ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ แม้ครั้งที่ ๓)

จบแล้ว ก่อนที่จะกล่าวคำสมาทานศีล ท่านจะกล่าวคำว่า **ตีสฺรณคมฺนํ นิฏฺฐิตํ.**  
เป็นการเตือนให้รู้ว่าจบไตรสรณคมน์แล้ว ผู้ขอสมาทานพึงกล่าวรับคำท่านว่า **อาม  
ภนฺเต** แปลว่า **ขอรับกระผม** หรือ **เจ้าคะ**

หลังจากนั้น ท่านจะนำกล่าวคำสมาทานศีล ๕ ฟังว่าตามท่านไปตามลำดับ

**คำสมาทานศีล ๕**

**ปาณาติปาตา เวรมณีสิกขาปทํ สมายามิ.**

(ข้าพเจ้าสมาทานรักษาศีลสิกขาบทตั้งใจงดเว้นการฆ่าสัตว์)

**อทินนาทานา เวรมณีสิกขาปทํ สมายามิ.**

(ข้าพเจ้าสมาทานรักษาศีลสิกขาบทตั้งใจงดเว้นการลักทรัพย์ผู้อื่น)

**กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณีสิกขาปทํ สมายามิ.**

(ข้าพเจ้าสมาทานรักษาศีลสิกขาบทตั้งใจงดเว้นการประพฤติดีกาม)

**มุสาวาทา เวรมณีสิกขาปทํ สมายามิ**

(ข้าพเจ้าสมาทานรักษาศีลสิกขาบทตั้งใจงดเว้นการพูดเท็จ)

**สุราเมรยมชฺชุปมาทภูจฺจนา เวรมณีสิกขาปทํ สมายามิ**

(ข้าพเจ้าสมาทานรักษาศีลสิกขาบทตั้งใจงดเว้นการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นเหตุให้เกิดความประมาท)

พระผู้ให้ศีลกล่าวบทสรุปว่า **อิมานิ ปญจ สิกขาปทานิ สมายามิ.** นี้จบทีเดียว แต่ผู้สมาทานฟังว่าข้าให้ครบสามจบ และต่อจากนั้นพระผู้ให้ศีลจะบอกอานิสงส์ศีลว่า

**สีเลน สุคติ ยนฺติ**

**สีเลน โภคสมฺปทา**

**สีเลน นิพฺพตฺติ ยนฺติ**

**ตสมฺมา สีลํ วิโสธเย.**

(คนจะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ก็เพราะรักษาศีล จะถึงความมั่งคั่ง

ด้วยโภคทรัพย์ก็เพราะรักษาศีล จะบรรลुพระนิพพานก็เพราะรักษาศีล

ดังนั้น ท่านทั้งหลายพึงรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์เถิด)

ผู้สมาทานพึงรับว่า **สาธุ** ทุกประโยค เสร็จแล้วกราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง เป็นอันจบการสมาทานศีลพร้อมด้วยไตรสรณคมน์

ในกรณีขอสมาทานศีล ๕ ถ้าเพิ่มคำว่า **วิสุํ วิสุํ รุกฺขณตฺถาย** เข้ามาในระหว่าง คำว่า **ภนฺเต** กับคำว่า **ติสรณน** เป็น **มยํ (อหํ) ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รุกฺขณตฺถาย ติสรณน สห ปญฺจ สีลานิ ยาจาม (ยาจามิ) ...** มีความหมายว่า ผู้ขอต้องการ แยกสมาทานรักษาองค์ศีลเป็นข้อๆ ไป ไม่สมาทานเป็นองค์เดียวกันทั้ง ๕ ข้อ กล่าวคือ แม้สมาทานแล้ว ล่วงละเมิดทำศีลขาดไป ๑ ข้อ ก็ยังเหลืออีก ๔ ข้อ ท่านเปรียบเหมือน

เหรียญบาท ๕ เหรียญ ทำหล่นไป ๑ เหรียญ ยังเหลืออีก ๔ เหรียญฉะนั้น แต่ถ้าไม่กล่าวคำว่า **วิสุ วิสุ รกขณตถาย** เท่ากับแสดงความกลัวกล้ำมุ่นใจในการทำความดีโดยต้องการสมათานรักษาองค์ศีลรวมทั้ง ๕ ข้อ ซึ่งเมื่อทำขาดข้อใดข้อหนึ่ง ก็เป็นอันขาดทั้งหมด เหมือนถือเหรียญ ๕ บาท ๑ เหรียญ เมื่อทำหล่นหาย ก็เท่ากับหล่นหายไปทั้ง ๕ บาทเลยทีเดียว ซึ่งสมควรได้รับการยกย่องในการยืนหยัดเป็นคนดีมีศีลธรรม

จากที่กล่าวมานี้ จึงชี้ชัดว่า การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้ไม่ถึงพระรัตนตรัยจะสมათานศีลไม่ได้ การถึงพระรัตนตรัยจึงเป็นพื้นฐานจิตใจให้มีศีล และศีลนั้นเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ ในขณะที่สมาธิเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริงอันเป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ผู้ที่ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะโดยสมบูรณ์ได้ชื่อว่าเป็น **อุบาสก-อุบาสิกา** ซึ่งมีความหมายว่า **ผู้นั่งใกล้คือเข้าถึงพระรัตนตรัย** โดย **อุบาสก** หมายถึง **ชายผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย** **อุบาสิกา** หมายถึง **หญิงผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย** ซึ่งควรมีหลักธรรมของอุบาสก-อุบาสิกาที่ดีในพระพุทธศาสนา ๕ ประการ (อุบาสกธรรม ๕) ดังนี้

๑. **ประกอบด้วยสัทธา** คือ ต้องมีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคงโดยไม่หวั่นไหว ไม่แกว่งไกว ถือธรรมเป็นใหญ่และสูงสุด มีความเชื่อประกอบด้วยปัญญา คือ เชื่อในบุคคลและสิ่งที่ควรเชื่อตามหลักศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่กำหนดไว้ ๔ ประการ คือ เชื่อว่าพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองจริง เชื่อว่ากรรมดีกรรมชั่วมีอยู่จริง เชื่อว่าผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีอยู่จริง และเชื่อว่าสรรพสัตว์มีกรรมเป็นของของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น

๒. **มีศีลบริสุทธ์** คือต้องมีศีล ๕ และ/หรือศีล ๘ อันเป็นศีลของอุบาสก-อุบาสิกา โดยตั้งใจสมათานรักษาไม่ให้อ่างพร้อยหรือไม่ให้ขาด รวมถึงมีหลักความประพฤติด้วยพุทธธรรมนำชีวิตประกอบอาชีพสุจริตที่เป็นแบบอย่างของสังคมได้ด้วย

๓. **ไม่ถือนงคตต้นข้าว คือเชื่อกรรม ไม่เชื่อนงค** คือต้องเป็นผู้มุ่งหวังผลจากการกระทำด้วยเรี่ยวแรงความเพียรพยายามของตนตามเหตุผล ไม่ตื่นข่าวเล่าลือเชื่อถือโชคลางหรือเรื่องขลังมงคล โดยไม่หวังผลจากการขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาล เพราะพระพุทธศาสนาสอนไม่ให้ถือเช่นนั้น แต่สอนให้เชื่อว่า ทุกชีวิตมีกรรมเป็นของตนเอง ใครทำดี ก็จักได้รับผลดี ใครทำชั่ว ก็จักได้รับผลชั่ว เปรียบเหมือนการหว่านพืชคือหว่านพืชเช่นไร ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

๔. **ไม่แสวงหาเขตบุญนอกพระพุทธศาสนา** คือต้องไม่ยอมเชื่อถือ ไม่นิยมนิบัติปฏิบัติกิจหรือเข้าร่วมพิธีต่างๆ อันมีเชื้อหลักหรือวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยแสวงหาแต่ทักษิโณยบุคคล คือ พระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนาที่ควรแก่ทักษิณา (ของทำบุญ) และจัดเป็นนื่อนาบุญชั้นยอดของชาวโลกเท่านั้น

๕. **บำเพ็ญบุญแต่ในพุทธศาสนา** คือต้องมีความริเริ่มกระทำการส่งเสริมสนับสนุนกุศลกิจในพระพุทธศาสนาเป็นเบื้องต้น สามารถเป็นผู้ออกนำหรือเป็นแกนหลักในการทำนุบำรุงให้การอุปถัมภ์คุ้มครององค์ประกอบของพระพุทธศาสนาทั้งในด้านศาสนบุคคล ศาสนธรรม ศาสนสถาน ศาสนวัตถุ และศาสนพิธี เมื่อจะทำบุญกุศลมีการถวายทานเป็นต้น ก็มุ่งทำในภิกษุสงฆ์ก่อน แล้วจึงควรทำบุญตามลัทธิศาสนาและประเพณีอื่นๆ ที่ไม่ขัดต่อหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

ชาวพุทธผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการดังกล่าวนี้ จึงชื่อว่า **อุบาสก-อุบาสิกา** คือผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง ซึ่งเรียกว่า **อุบาสกรัตน** (**อุบาสกแก้ว**) บ้าง **อุบาสกปทุม** (**อุบาสกดอกบัว**) บ้าง และนับว่าเป็นชาวพุทธชั้นนำเพราะมีคุณสมบัติที่เป็นแบบอย่างแก่ชาวพุทธทั่วไปได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ตามที่กล่าวมานี้เพื่อแสดงให้เห็นว่า **สรณคมน์** คือการถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนั้นมีความสำคัญยิ่งสำหรับชาวพุทธ ดังคำที่ท่านพระโบราณจารย์กล่าวอธิบายไว้ว่า “สรณคมน์ คือ การถึงสรณะด้วยความเลื่อมใส ซึ่งสภาพจิตจะถูกชักพอกให้บริสุทธิ์สะอาดแล้วด้วยญาณคือความรู้ เป็นความเลื่อมใสที่ประกอบด้วยความนับถือและความเคารพอย่างมากมายไพศาลยิ่งในพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้า ในพระลัทธธรรม ในพระอริยสงฆ์ ซึ่งจะดำเนินไปโดยอาการที่เข้าถึงต่างๆ โดยภาวะจิตและพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ผู้นั้นจะมีพระรัตนตรัยเป็นเป้าหมายตลอดเวลาว่า พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว และ พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี” ดังนี้เป็นต้น จิตคือความคิดที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นไปโดยอาการมีพระรัตนตรัยเป็นเป้าหมายนี้เป็นสภาพจิตที่เป็นกุศล ไม่เศร้าหมองด้วยกิเลสตัณหา ซึ่งจะผลักดันให้ทำแต่กรรมดี และเมื่อสิ้นชีวิตตายจากโลกนี้ไปขณะที่จิตยึดมั่นในพระรัตนตรัย ก็จะมีสุคติภพเป็นที่เกิดดังเช่นนายมีภรรยาชื่อนภพทิวาในครั้งพุทธกาล ขณะที่นอนป่วยหนักอยู่ ณ ระเบียบงบ้านได้น้อมจิตเลื่อมใสศรัทธาในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเสด็จดำเนินผ่านไป แล้วพลันสิ้นใจตายไปบังเกิดเป็นเทพบุตรในสุคติโลกสวรรค์โดยทันใดขณะนั้น

นอกจากนี้ พระโบราณณาจารย์ทั้งหลายยังมีอุบายให้ชาวบ้านยึดถือพระรัตนตรัย เป็นสรณะโดยวิธีต่างๆ โดยท่านสอนให้บริกรรมท่องคำเพียง ๔ คำ คือ พุ ธะ สัง มิ อันถือว่าเป็นหัวใจ (หรือคำย่อ) ของไตรสรณคมน์ โดย พุ ย่อมาจาก พุทฺธํ สรณํ คจฺจามิ, ธะ ย่อมาจาก ธมฺมํ สรณํ คจฺจามิ. และ สัง ย่อมาจาก สงฺขมฺ สรณํ คจฺจามิ. ทั้งนี้ เพื่อเป็นคาถาคุ่มครองป้องกันสรรพภัยได้สารพัด

อย่างไรก็ตาม การถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะนั้นต้องเข้าถึงอย่างมั่นคง ไม่ใช่ถึงอย่างอ่อนแอจนคลอนแคลนหวั่นไหว คือ เป็นไปในลักษณะที่ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะแล้ว ก็ยังกราบไหว้อ้อนวอนขอพรจากเทพเจ้าหรือสิ่งที่เข้าใจว่าศักดิ์สิทธิ์อื่นๆ เช่น แม่น้ำ ภูเขา ต้นไม้เจ้าป่า เป็นต้น อันนอกเหนือไปจากพระรัตนตรัย หรือเมื่อกล่าวคำปฏิญาณถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะแล้ว กลับไม่ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเพื่อรู้เห็นอริยสัจด้วยปัญญาอันชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ย่อมไม่ได้รับผลหรือประโยชน์ใดๆ จากการถึงพระรัตนตรัย และจะมาโทษว่าพระรัตนตรัยนั้นเป็นสรณะที่พึ่งอะไรไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่มีคุณที่เท็จจริง พระธรรมไม่ให้ผลที่ติดต่อผู้ปฏิบัติจริง พระสงฆ์ไม่เป็นแบบอย่างที่ดีจริง เช่นนี้ถือว่า ไม่เป็นการยุติธรรมสำหรับพระรัตนตรัย เพราะการที่คนเราได้พบพระรัตนตรัยอันเป็นสรณะที่ให้ความปลอดภัยทำลายความทุกข์ได้จริงแล้ว ไม่ยอมรับนับถือ ไม่ปฏิบัติตามพุทธธรรมคำทรงสอน ก็เท่ากับเป็นคนที่ไม่ปฏิเสธอิริยมงคลที่เข้ามาหาตน ซึ่งย่อมจะพลาดจากประโยชน์ที่พึงได้รับไปเอง

### การขาดสรณคมน์

ผู้ถึงสรณคมน์มี ๒ ประเภท คือ **ปุถุชนกับพระอริยบุคคล** การขาดสรณคมน์ ย่อมมีเฉพาะปุถุชนเท่านั้น ส่วนพระอริยบุคคลตั้งแต่ชั้นโสดาบันขึ้นไปแม้จะสิ้นชีวิตก็จะไม่ยอมขาดสรณคมน์เด็ดขาด ดังเช่นนายสุปปพุทธภุควุฒิ (ชายโรคเรื้อนชื่อสุปปพุทธะ) ในสมัยพุทธกาล ทำตนเป็นแบบอย่างไว้ ซึ่งมีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์อรุทธกถาธรรมบทโดยสรุปความว่า ขณะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่พุทธบริษัทที่วัดเวฬุวัน มีชายยากจนเข็ญใจผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นโรคเรื้อน ชื่อว่าสุปปพุทธะ ได้ไปฟังธรรมอยู่ทำๆ ผู้คนได้น้อมจิตคิดพิจารณาตามกระแสพระธรรมเทศนาจนได้บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระโสดาบัน มีความประสงค์จะกราบทูลการบรรลุธรรมให้พระพุทธองค์ทรงทราบ แต่ไม่มีโอกาส เพราะมีประชาชนพุทธบริษัทหนาแน่น จึงกลับไปที่อยู่ของตนก่อน ครั้นประชาชนกลับ

หมดแล้ว เขาก็ย้อนกลับมาเฝ้าพระพุทธองค์ ในขณะที่เดินทางมา ท้าวลักกะเทวราช หรือพระอินทร์ จอมเทพแห่งสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ทรงทราบวาระจิตของเขาเช่นนั้น จึงเสด็จลงมาตรัส(ลงใจ)เขาว่า “สุปปพุทธะ ท่านเป็นคนขัดสน ท่านจงกล่าวคำว่า เพะ พระพุทธเจ้าไม่ใช่พระพุทธเจ้าแท้จริง พระธรรมไม่ใช่พระธรรมจริง พระสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์แท้จริง พอกันทีด้วยพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เราจะให้ทรัพย์แก่ท่านมากมายนับประมาณไม่ได้” สุปปพุทธะถามว่า “ท่านเป็นใคร” ท้าวลักกะตอบว่า “เราเป็นท้าวลักกะ จอมเทพ”

สุปปพุทธะกล่าวว่า “ท่านท้าวลักกะผู้ไม่มีหิริ ตามที่ท่านพูดว่า ข้าพเจ้าเป็นคนขัดสนจนยาก แต่ข้าพเจ้าไม่ได้ขัดสนจนจนธรรม ไม่ได้จนความสุขเลย ท่านไม่สมควรจะพูดเช่นนี้กับข้าพเจ้า คนมีอริยทรัพย์สามารถมีความสุขได้ในสภาพที่คนอื่นเขารู้สึกเป็นทุกข์” ท้าวลักกะเมื่อไม่สามารถจะให้สุปปพุทธะพูดอย่างนั้นได้ จึงเสด็จจากเขาไปเฝ้าพระพุทธองค์ กราบทูลถ้อยคำที่ได้ตอบกันให้ทรงทราบ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ท้าวลักกะเช่นพระองค์จำนวนร้อย จำนวนพัน ก็ไม่สามารถจะให้อุบาสกโสดาบันเช่นสุปปพุทธะพูดคำว่า พระพุทธเจ้าไม่ใช่พระพุทธเจ้าแท้จริง พระธรรมไม่ใช่พระธรรมแท้จริง พระสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์แท้จริง”

เรื่องนี้แสดงให้เห็นทัศนะทางพระพุทธศาสนาว่า บุคคลผู้บรรลุอริยธรรมสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลแล้ว จะไม่ยอมประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต เพราะเหตุแห่งทรัพย์ อวัยวะ หรือแม้กระทั่งชีวิตอย่างแน่นอน ดังนั้น การขาดสรัณคมน์จึงมิได้เฉพาะผู้เป็นปุถุชนเท่านั้น การขาดสรัณคมน์ของปุถุชนมีเพราะเหตุ ๓ อย่าง คือ (๑) เพราะความตาย (๒) เพราะการทำร้ายองค์พระบรมศาสดา (๓) เพราะการไปเข้ารีตคือนับถือศาสนาอื่น

การขาดสรัณคมน์เพราะความตายไม่มีโทษ เพราะไม่ทำให้ไปเกิดในทุคติภูมิ (ภพภูมิที่ไม่ดี เช่น นรก) แต่การขาดสรัณคมน์เพราะการทำร้ายองค์พระบรมศาสดาจัดว่ามีโทษ เพราะทำให้ไปเกิดในทุคติภูมิ เช่น กรณีของพระเทวทัต เป็นต้น ที่คิดทำร้ายพระพุทธองค์ด้วยการสั่งพวกนายขมังธนูไปลอบปลงพระชนม์ ให้ปล่อยช้างนาฬาคีรีที่ตกมันไปทำร้าย รวมทั้งลงมือกลิ้งศิลาให้ทับพระพุทธองค์ แต่ไม่สำเร็จ มีเพียงสะเก็ดหินอันหนึ่งกระเด็นถูกพระวรกายถึงห้อพระโลหิต (ทำโลหิตุปบาท) และทำสังฆเภทแยก

พระสงฆ์ไม่ทำให้ทำสังกรรมลงอุโบสถร่วมกัน ดังนั้น การขาดสรณคมน์ของพระเทวทัต จึงชื่อว่ามิโทษโดยทำให้พระเทวทัตถูกแผ่นดินสูบลงไปรับผลบาปกรรมในอเวจิมทานรก ตั้งเป็นที่รู้จักกัน ส่วนการขาดสรณคมน์เพราะการไปเข้ารีตคือนับถือศาสนาอื่นนั้นก็มีมาก ทั้งในสมัยพุทธกาลและในปัจจุบันนี้ แม้จะไม่ทราบโดยแน่ชัดว่าผู้ประพุดตอย่างนั้นตาย แล้วไปตกนรกเหมือนพระเทวทัตก็ตาม แต่ก็บ่งให้รู้ถึงความเป็นคนมีศรัทธาไม่มั่นคงใน พระรัตนตรัยของคนเหล่านั้นได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

### เหตุให้สรณคมน์เศร้าหมอง

บุคคลผู้มีพฤติกรรมต่อพระรัตนตรัยด้วยอาการแห่งจิต ๔ ประการ ดังนี้

(๑) *ความไม่รู้* คือ เป็นชาวพุทธนับถือพระพุทธศาสนา แต่ไม่ยอมศึกษาเล่าเรียน หลักพระพุทธศาสนา กลับคิดหลักธรรมเอาเอง ปฏิบัติเอาเอง แล้วตั้งตนสั่งสอนผู้อื่น

(๒) *ความรู้ผิด* คือ เป็นชาวพุทธนับถือพระพุทธศาสนา สนใจศึกษาเล่าเรียน หลักพุทธธรรมด้วยอติมานะ (ความสำคัญตนอย่างยิ่ง หรือความมีอัตตาสูง) ไม่เชื่อ หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมทั้งคัมภีร์อรรถกถา-ฎีกา แล้วตั้งตัวเป็นศาสดา ตีความหลักธรรมวินัยเอาเองตามความพอใจหรือเพื่อประโยชน์ของตนเอง ซึ่งเรียกว่า ทำพระธรรมวินัยให้วิปริตผิดจากพุทธประสงค์

(๓) *ความสงสัย* คือ เป็นชาวพุทธนับถือพระพุทธศาสนา แต่กลับมีจิตคิดสงสัย ว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์มีจริงหรือไม่ ทำบุญแล้วได้บุญจริงหรือไม่ ทำบาปแล้วบาปนั้นสนองผลร้ายจริงหรือไม่ ชาตินี้หรือโลกอื่นมีจริงหรือเปล่า นรก-สวรรค์มีจริงหรือเปล่า ดังนี้ เป็นต้น

(๔) *ความไม่เอื้อเฟื้อในพระรัตนตรัย* คือ เป็นชาวพุทธนับถือพระพุทธศาสนา แต่ไม่ประพฤติต่อพระรัตนตรัยด้วยกายกรรม วาจกรรม และมนกรรมที่ประกอบด้วย เมตตา คือ ความปรารถนาดี เช่น ตัดเศียรพระพุทธรูป ทำลายโรงอุโบสถ-พระเจดีย์ ขโมยพระพุทธรูปไปขาย หรือประพุดติลิ่งที่ไม่สมควรอื่นๆ เช่น ไปแสดงความรักทาง กามราคะ (การพरोตรัก กอดจูบลูบคลำกัน) ในบริเวณพุทธศาสนสถานลานพระเจดีย์ หรือเขตพุทธาวาส เป็นต้น ไม่เอื้อเฟื้อต่อพระธรรม คือคัดค้านพระธรรมว่าไม่สามารถ ให้คุณแก่ผู้ปฏิบัติได้จริง ไม่ศึกษาเล่าเรียนธรรม ไม่สนใจฟังเมื่อมีการแสดงธรรม ตลอดถึงการเหยียบย่ำทำลายหนังสือธรรมะหรือวัสดุสิ่งอื่นใดที่จารึกบันทึกหลักพุทธธรรม

ไม่เอื้อเฟื้อในพระสงฆ์ เช่น ไม่เคารพนบไหว้ คอยแต่จ้องตำหนิติเตียนด่าว่า แถมยังยุยงให้แตกแยกกัน ไม่ทำบุญเองซ้ำยังขัดขวางผู้อื่นไม่ให้ทำบุญกับพระสงฆ์ เป็นต้น

พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อพระรัตนตรัยเช่นนี้ แม้สรณคมนั้นไม่ขาด แต่ก็เป็นที่เหตุให้สรณคมนั้นเศร้าหมอง ไม่สมควรที่จะปฎิญาณตนว่าชาวพุทธ

### ผลจากการเข้าถึงพระรัตนตรัย

บุคคลผู้ที่มีจิตศรัทธาเลื่อมใสและเคารพนับถือบูชาพระรัตนตรัย เชื่อมมั่นในหลักพระธรรมคำทรงสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติตาม ไม่ยอมให้สรณคมนั้นขาดไปแม้เพราะเหตุแห่งชีวิต นอกจากจะได้รับผลดีคือความสงบสุขแห่งจิตใจในชาติปัจจุบันแล้ว เมื่อตายไป ย่อมได้รับผลดีที่น่าปรารถนา คือ การเกิดในสุคติโลกสวรรค์อีกด้วย ดังมีภาษิตร์รับรองไว้ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๕) ว่า

ชนเหล่าใดเหล่าหนึ่งถึงพระพุทธเจ้า (พระธรรมและพระสงฆ์) ว่าเป็นสรณะ ชนเหล่านั้นจักไม่ไปสู่อบายภูมิ ครั้นละร่างมนุษย์ไปแล้วจักเกิดเป็นเทวดาโดยสมบูรณ์

บุคคลผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะซึ่งชื่อว่าถึงที่พึ่งอันเกษมปลอดภัย นอกจากจะได้รับผลในเบื้องต้นอันเป็นโลกียะ(มีความเจริญรุ่งเรืองในโลกมนุษย์หรือมีความสุขทิพย์ในเทวโลก พรหมโลก) แล้ว ยังได้รับผลอันเป็นโลกุตระที่ไพบูลย์ยิ่ง คือเป็นเหตุให้ได้บรรลุนิพพาน หลุดพ้นจากวัฏฏทุกข์ได้ในที่สุด ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสรับรองไว้ในธรรมบท ขุททกนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕) ความว่า

มนุษย์เป็นจำนวนมากถูกภัยคุกคามแล้วต่างยึดเอาภูเขาบ้าง ป่าบ้าง อารามบ้าง ต้นไม้บ้าง เจดีย์บ้าง เป็นสรณะที่พึ่ง

สรณะที่พึ่งตามที่กล่าวมานั้นนั้นยังไม่ปลอดภัย ยังไม่ใช่ที่พึ่งสูงสุด เพราะบุคคลจะอาศัยที่พึ่งเช่นนั้นแล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไม่ได้

ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมเห็นด้วยปัญญาอันชอบซึ่งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ให้ถึงความดับทุกข์

สรณะที่พึ่งตามที่กล่าวมานี้ของผู้นั้นแลเป็นที่พึ่งที่ปลอดภัย เป็นสรณะสูงสุด เพราะบุคคลอาศัยสรณะเช่นนั้นแล้วจึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้



จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวนี้ เป็นหลักยืนยันชัดว่า ผู้ที่ถึงพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งอย่างแท้จริง ด้วยการน้อมนำหลักพุทธธรรมคำทรงสอนมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว ย่อมปลอดภัยจากทุกข์ทั้งปวงได้อย่างแน่นอน อีกทั้งยังเป็นเหตุเป็นพลปัจจัยข้อสนับสนุนเข้มแข็งให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อรู้เห็นอริยสัจ ๔ โดยถ่องแท้แน่นอนดังนี้แล้ว ย่อมเป็นไปได้ที่จะตกทุกข์ลำบากเดือดร้อนแสนสาหัสด้วยการไปเกิดในอบายภูมิ หรือได้รับทุกข์ต่างๆ จากการเกิดอยู่ในภพภูมิอื่นๆ ที่ไม่น่าปรารถนา

### โทษของการคิดร้ายต่อพระรัตนตรัย

ในครั้งพุทธกาล มีพญามารตนหนึ่งเข้าไปหาพระพุทธเจ้าด้วยประสงค์ร้ายต่างๆ หลายนวาระ เช่น ครั้งที่เสด็จออกผนวช ก็ไปห้ามไว้ โดยอ้างว่าจักรัตนะจะเกิดขึ้นภายใน ๗ วัน ท่านจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิอยู่แล้ว จะไปบวชทำไม เมื่อตรัสรู้แล้วก็ได้ไปทูลขอให้เสด็จดับขันธปรินิพพาน แต่พระพุทธองค์ทรงห้ามปรามพญามารนั้นว่า “ขอให้บริษัทของเราปฏิบัติ ปฏิบัติ ได้เข้าใจธรรมเผยแผ่กันไปใช้เป็นเสียก่อน เราจึงจะนิพพาน” ต่อจากนั้น พญามารก็ติดตามรังควานทั้งพระพุทธองค์และพระสาวกมาตลอดเวลา แม้แต่พระมหาโมคคัลลานเถระ พระอัครสาวกเบื้องซ้าย ผู้มีฤทธิ์มาก ก็ถูกรังควานด้วย ครั้งหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานเถระได้กล่าวกะพญามารนั้น โดยชี้ถึงโทษของการคิดร้ายต่อพระรัตนตรัยว่า

“ภิกษุใดเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า รู้ประจักษ์กรรมและผลแห่งกรรม ท่านมารดำ ท่านเบียดเบียนภิกษุนั้นเข้า ก็จะต้องประสบทุกข์เป็นแน่แท้ ไผ่ยอมจะไม่ตั้งใจว่าเราจะไหม้คนพาลเลย แต่คนพาลต่างหากที่เข้าไปหาไฟที่ลุกโพล่งให้ไหม้ตนเอง ฉันทิดก็ฉันทัน ท่านประทุษร้ายพระตถาคตนั้นแล้ว ก็จักเผาตนเอง เหมือนคนพาลถูกไฟเผาเอง ท่านมารใจบาปเอ๋ย ตัวท่านเป็นมารคอยแต่จะประทุษร้ายพระตถาคตพระองค์นั้น ก็ต้องพบแต่บาปมิใช่บุญ หรือท่านเข้าใจว่าบาปจะไม่ให้ผลแก่ท่าน ดูก่อนมารผู้มุ่งแต่ความตาย เพราะท่านได้ทำกรรม ลังสมบาปมาตลอดกาลนาน ท่านจงปลิกตัวจากพระพุทธสาวกเสีย อย่าสร้างความหวังว่าจะเบียดเบียนภิกษุทั้งหลายอีกเลย”

(ลัทธินิบาต เถรคาถา ขุททกนิกาย พระสุตตันตปิฎก พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๖)

## การนำหลักพระรัตนตรัยเป็นแบบอย่างการพัฒนาตน

เพื่อให้พุทธศาสนิกชนผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะเกิดกำลังใจในการฝึกศึกษา ปฏิบัติพัฒนาตนโดยยึดหลักการตั้งพระรัตนตรัยเป็นแนวคิด ในที่นี้ขอนำข้อคิดลิขิตจรณาเกี่ยวกับหลักการตั้งพระรัตนตรัยเป็นแบบอย่างการพัฒนาตนของ **พระพรหมคุณาภรณ์** (ขณะดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ปรากฏในหนังสือ “แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา” มาแสดงโดยสรุปความ ดังนี้

"... ธรรมชาติของมนุษย์นั้นพิเศษในแง่ดี คือ **มนุษย์เป็นสัตว์ที่ศึกษาให้มีปัญญาได้** กล่าวคือ มนุษย์นี้สามารถมีปัญญาที่จะหมดอวิชชา ความไม่รู้ได้ ถ้ามนุษย์ไม่สามารถพัฒนาให้มีปัญญา มนุษย์ก็ต้องอยู่กับอวิชชา ตัณหา อุปาทานตลอดไป และต้องประสบทุกข์อยู่ร่ำไปอีกด้วย ธรรมชาติของมนุษย์นี้มี ๒ ระดับ คือ

(๑) **มนุษย์เป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของระบบธรรมชาติทั้งหมด** ฉะนั้น ชีวิตของมนุษย์จึงต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติเช่นเดียวกับธรรมชาติอย่างอื่น ๆ เป็นอันเดียวกันกับกฎธรรมชาติที่ครอบงำโลกทั้งโลกอยู่ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเปลี่ยนแปลงไปคงที่อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

(๒) **ธรรมชาติ พิเศษที่เป็นส่วนเฉพาะของมนุษย์** ธรรมชาตินี้เป็นจุดสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถมีปัญญาที่จะมีชีวิต โดยไม่ต้องพึ่งพาอวิชชา ความไม่รู้ ตัณหา ความทะยานอยาก และอุปาทาน ความยึดมั่น

ธรรมชาติส่วนพิเศษของมนุษย์นี้ ถือเป็นฐานสำคัญของพระพุทธศาสนา ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงได้ให้กำลังใจมนุษย์ว่า **มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก** มนุษย์ที่ฝึกแล้วเลิศประเสริฐ จงกระทั่งแม้แต่เทวดาและพรหมก็น้อมนมัสการ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า **“พระพุทธเจ้าทั้งที่เป็นมนุษย์นี้แหละ แต่ทรงฝึกพระองค์แล้ว มีพระทัยที่อบรมมาอย่างดี แม้ทวยเทพต่างก็น้อมนมัสการพระองค์”**

บนฐานแห่งธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ต้องศึกษา พระพุทธเจ้าทรงตั้งหลักพระรัตนตรัยขึ้นมา หลักพระพุทธศาสนาตรงนี้สำคัญที่สุด เพราะมนุษย์ฝึกได้ ฝึกตนเองได้ และเมื่อฝึกแล้วประเสริฐสุด การที่ยกพระรัตนตรัยขึ้นมาตั้งเป็นหลัก ก็เพราะความจริงข้อนี้ คือ

**พระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบ** โดยเป็นสรณะ คือเป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกว่า อันตัวเรานี้ก็เป็นมนุษย์ผู้หนึ่ง พระพุทธเจ้า เมื่อก่อนที่จะทรงฝึกพระองค์ก็เป็นมนุษย์อย่างพวกเรา เราจึงมีศักยภาพที่จะฝึกให้ประเสริฐอย่างพระพุทธเจ้าได้ พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ประเสริฐเลิศสูงสุด ได้ตรัสรู้สัจธรรม มีพระคุณสมบัติสมบูรณ์ทุกประการ การที่ทรงมีพระคุณสูงเลิศอย่างนั้นได้ ก็เพราะได้ทรงฝึกพระองค์ ดังที่เรียกว่าทรงบำเพ็ญบารมีมากมายจนเต็มบริบูรณ์ เราจึงควรตั้งพุทธะขึ้นมาเป็นแม่แบบว่า “มนุษย์ผู้ฝึกได้ถึงที่สุดแล้ว พัฒนาดีแล้ว จะมีปัญญารู้สัจธรรม บริสุทธิ์หลุดพ้น เป็นอิสระ อยู่เหนือโลกธรรม มีความสุข มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณธรรมความดีงามที่สมบูรณ์ เป็นที่พึ่งของชาวโลก เลิศประเสริฐขนาดนี้” เมื่อระลึกอย่างนี้ ก็จะทำให้เราเกิดศรัทธาที่เรียกว่า **ตถาคตโพธิสัทธา** คือเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีความหมายต่อไปอีกว่าเชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพุทธะ เพราะฉะนั้น การที่ถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะนั้น ความหมายอยู่ที่

๑) ทำให้เกิดศรัทธาที่โยงตัวเราเข้าไปหาพระพุทธเจ้าว่า จากความเป็นมนุษย์อย่างเรา นี้ พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญบารมีฝึกฝนพระองค์จนเป็นพระพุทธเจ้า เราก็เป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน ถ้าเราฝึกตนจริงจังให้ถึงที่สุด เราก็จะเป็นอย่างพระองค์ได้ ทำให้เราเกิดความมั่นใจว่าเรามีศักยภาพที่จะฝึกให้เป็นอย่างพระพุทธเจ้าได้

๒) เตือนใจให้ระลึกถึงหน้าที่ของตนเองว่า เราเป็นมนุษย์ซึ่งจะดีเลิศ ประเสริฐ ได้ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตน การฝึกฝนพัฒนาตนเป็นหน้าที่แห่งชีวิตของเราหรือของชีวิตที่ดี เราจะต้องฝึกศึกษาพัฒนาตนอยู่เสมอ

๓) ทำให้เกิดกำลังใจว่า การฝึกฝนพัฒนาตนนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงทำมาจนสำเร็จผลสมบูรณ์เป็นแบบอย่างดีแล้ว พระองค์ทรงทำได้ แสดงว่าเราก็สามารถทำได้ แม้ว่าการฝึกศึกษานั้นบางครั้งจะยากมาก อาจทำให้เราชักจะย่อท้อ แต่เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้าว่าพระองค์เคยประสบความยากลำบากมากกว่าเราหนักหนา พระองค์ก็ก้าวฝ่าผ่านลุล่วงไปได้ เราก็เกิดกำลังใจที่จะได้ฝึกตนต่อไป

๔) ได้วิธีลัดจากประสบการณ์ของพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมาลำบากยากเย็นอย่างยิ่ง ต้องลองผิดลองถูก บำเพ็ญบารมีกว่าจะเป็นพุทธะได้ เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้ว ก็ทรงประมวลประสบการณ์ของพระองค์มาวางเป็นหลักจัดลำดับเลือกสรรสอนเราให้เข้าใจง่ายขึ้น เท่ากับบอกวิธีลัดสำเร็จรูปให้เราจากประสบการณ์ของพระองค์ ซึ่งเราเอามาใช้ได้ทันที ไม่ต้องยากลำบากอย่างพระองค์

การระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะได้ประโยชน์ถึง ๔ ประการอย่างนี้ เราจึงตั้งพระพุทธเจ้าเป็นองค์แรกของรัตนตรัย เป็นสรณะข้อที่ ๑

เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นแม่แบบแล้วก็คิดจะฝึกศึกษาพัฒนาตน การที่จะพัฒนาตัวเองได้ **ก็ต้องรู้หลักความจริงของกฎธรรมชาติดีคือธรรมะ** และต้องปฏิบัติตามธรรมนั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงเป็นจุดเริ่มที่นำเราเข้าไปสู่ธรรมะ พูดง่ายๆ ว่า จากพุทธะโยงไปหาธรรมะ ซึ่งก็คือตัวความจริงของธรรมชาติที่มนุษย์จะต้องรู้และนำมาใช้ปฏิบัติ

การที่จะรู้ธรรมและปฏิบัติตามธรรมให้เป็นอย่างพระพุทธเจ้านั้น มนุษย์โดยทั่วไปไม่ได้ฝึกตนมากมายถึงขั้นที่จะรู้และทำได้เองอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และก็ไม่จำเป็นต้องฝึกถึงขนาดนั้น เพราะเรามีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงรู้ธรรมรู้ทางและบอกวิธีให้แล้ว เราก็ไปฟังคำสอนจากพระองค์และปฏิบัติตามโดยถือเอาพระองค์เป็นแบบอย่าง แต่ถ้าเราอยู่ห่างไกลพระพุทธเจ้า หรือพระองค์ปรินิพพานแล้ว **เราก็เล่าเรียนสดับฟังคำสอนของพระองค์จากพระสงฆ์ที่ได้รับศึกษาสืบต่อคำสอนของพระองค์มาถึงพวกเรา** แม้จะได้สดับฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระสงฆ์รักษาสืบทอดไว้ให้แล้ว ตามปกติมนุษย์ทั่วไปจะปฏิบัติธรรมฝึกตนให้ก้าวหน้าโดยลำพังตนเองได้ยาก มนุษย์โดยทั่วไปนั้นต้องอาศัยบุคคลและสภาพแวดล้อมต่างๆ ช่วยเกื้อหนุน โดยเฉพาะสิ่งที่เกื้อหนุนได้ดีที่สุด ก็คือ **ชุมชนที่จัดตั้งไว้อย่างดี ที่เรียกว่า สังฆะ**

ในชุมชนแห่งสังฆะนั้น นอกจากมีท่านที่ได้ฟังได้รู้ได้ฝึกปฏิบัติธรรมมาก่อน เช่น ครู อาจารย์ ที่จะเป็นกัลยาณมิตรช่วยแนะนำฝึกสอนเราแล้ว ระบบความเป็นอยู่ วิถีชีวิต การสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชุมชน การจัดสรรสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศของชุมชนทุกอย่างจะเอื้อช่วยเกื้อหนุนให้เราฝึกตนก้าวหน้าในการรู้และปฏิบัติธรรมได้อย่างดีที่สุด

ชุมชนแห่งสังฆะนี้ นอกจากเราจะได้อาศัยช่วยให้ตัวเราก้าวหน้าไปในการรู้และทำตามธรรมโดยมีกัลยาณมิตรเกื้อหนุนแล้ว เราเองเมื่อก้าวหน้าไป ก็เป็นกัลยาณมิตรเกื้อหนุนผู้อื่นด้วย และสังฆะก็เป็นแหล่งที่จะดำรงรักษาระบบและวิถีชีวิตที่ตั้งงามผาสุกไว้ให้แก่อีก

อนึ่ง มนุษย์ถึงจะมีศักยภาพที่จะเป็นอย่างเดียวกับพระพุทธเจ้า แต่ระหว่างปฏิบัติเราก็จะมีพัฒนาการในระดับต่างๆ ไม่ใช่อยู่ๆ ก็เป็นพุทธะได้ทันที มนุษย์ทั้งหลายที่

ปฏิบัติตามธรรมโดยมีพัฒนาการในระดับต่างๆ นั้น ก็รวมกันเป็นชุมชนที่ดีงาม ประเสริฐ คือสังฆะนี้ ซึ่งถ้าเรียกตามภาษาปัจจุบัน ก็คือ **สังคมอุดมคติ**

มนุษย์เราทุกคนควรจะมีส่วนได้อาศัยและร่วมสร้างชุมชนนี้ขึ้นมาให้ได้ด้วยการฝึกศึกษาพัฒนาตัวเองของแต่ละคนขึ้นไป

**สุดยอดของมนุษย์ คือ พุทธะ แก่นแท้ของธรรมชาติ คือ ธรรมะ และ จุดหมายของสังคม คือ สังฆะ** เพราะฉะนั้น หลักพระรัตนตรัย เป็นหลักอุดมคติที่เป็นจุดหมาย เป็นอุดมการณ์ เป็นหลักการสำหรับชาวพุทธซึ่งจะต้องยึดถือว่า

๑. เตือนใจเราให้ระลึกถึงศักยภาพของตัวเองและให้ปฏิบัติหน้าที่ในการพัฒนาตนเองให้เป็นอย่าง **พุทธะ**

๒. เตือนใจให้ระลึกว่า การที่จะพัฒนาตนให้สำเร็จนั้น ต้องรู้เข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักความจริงของกฎธรรมชาติ คือ **ธรรมะ**

๓. เตือนใจให้ระลึกว่า เราแต่ละคนจะร่วมอาศัยและร่วมสร้างสังคมอุดมคติด้วยการมีหรือเป็นกัลยาณมิตรและเจริญงอกงามขึ้นในชุมชนแห่ง อารยชนหรืออารยบุคคลที่เรียกว่า **สังฆะ ..."**

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) : แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ๒๕๔๓)



## ๒. หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

### รู้จักอริยสัจ ๔ ในฐานะหัวใจพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อุบัติมาในโลกเพื่อสร้างสันติสุขให้แก่มวลมนุษย์และสรรพสัตว์ พระบรมศาสดาผู้ก่อตั้งประดิษฐานพระพุทธศาสนา ทรงได้รับการเฉลิมพระนามว่า **พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** เพราะพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรทางจิต (สมาธิ - วิปัสสนา) จนบรรลุภาวะแห่งจิตที่สิ้นกิเลสและดับเพลิงทุกข์ได้โดยเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ตรัสรู้อริยสัจธรรมโดยชอบด้วยพระองค์เองก่อน แล้วทรงอาศัยพระกรุณาสละความสุขส่วนพระองค์บำเพ็ญประโยชน์เผยแผ่พุทธธรรมแก่ชาวโลกทั้งหลายให้ได้บรรลุผลตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมนั้นๆ ดังนั้น เมื่อว่าโดยฐานะที่แท้จริงแล้ว พระบรมศาสดาผู้ก่อตั้งพระพุทธศาสนาของเรามีได้เป็นพระเจ้าลึกลับหรือเป็นทูตสวรรค์ดังเช่นศาสนาอื่นๆ หากแต่ทรงเป็นมนุษย์เช่นเราๆ โดยต่างจากเราผู้เป็นปุถุชนตรงที่พระองค์ทรงมีพระญาณปัญญาปรีชาสามารถ ทรงมีพระทัยบริสุทธิ์อย่างยิ่งเพราะทรงพ้นแล้วจากสรรพกิเลส และทรงประกอบด้วยพระกรุณาในสรรพสัตว์อันไพศาลยิ่งพระองค์ได้ตรัสรู้อริยสัจธรรมอันเป็นหลักความจริงของธรรมชาติหรือกระบวนการต่างๆ ของธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่มีใครกำหนดขึ้นหรือบังคับให้เป็นไปตามอำนาจได้ แล้วทรงนำความรู้ที่นำมาเปิดเผยแสดงให้ชาวโลกได้รับรู้ พร้อมทั้งทรงแสดงหลักสำหรับประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์ได้จริงในการดำรงชีวิตประจำวัน

**พระพุทธศาสนา** เป็นศาสนาที่วาดด้วยหลักความจริงที่เกิดจากพระปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อันเป็นหลักสัมพันธแห่งเหตุผลที่ไม่แปรผัน และทำให้ผู้ศึกษาปฏิบัติตามหลักสามารถก้าวพ้นจากความเป็นปุถุชนที่หนาด้วยกิเลสสู่ภาวะแห่งอริยบุคคลที่ประเสริฐสุดด้วยคุณธรรมได้อย่างแท้จริง หลักความจริงที่ว่านี้พระพุทธองค์ทรงบัญญัติตรัสเรียกว่า **อริยสัจ ๔ ประการ** คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค**

**อริยสัจ** แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ** ประกอบด้วยองค์ธรรม ๔ ประการ ซึ่งเรียกกันสั้นๆ ว่า **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** แต่ละประการมีความหมายที่ควรทราบ ดังนี้

๑. **ทุกข์** (ทุกข์อริยสัจ อริยสัจคือทุกข์) **ความทุกข์ ความที่กายและใจทนสภาพบีบคั้นได้ยาก** หมายถึงความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น สภาวะที่ขัดแย้ง

บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ซึ่งเรียกกันในภาษาชาวบ้านว่า ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ว่าโดยองค์ธรรม (กำหนดชี้ชัด) ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ (ความเกิด แก่เจ็บ ตาย) การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก (เช่น จำใจแต่งงานกับคนที่ไม่รัก ทำงานกับพรรคที่ไม่ชอบ) การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก (เช่น คนที่รักกันแล้วจำต้องแรมร้างห่างไกลกัน การจำต้องจากญาติพี่น้องถิ่นฐานไป) และการหวังสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น (ความปรารถนาที่ไม่สมหวัง จึงจมอยู่กับความผิดหวัง) ที่ประดังเข้ามาในชีวิตของคนเราทุกคน เมื่อกกล่าวโดยสรุปรวบยอดได้แก่ อุปาทานขันธ์ สิ่งที่คนเรายึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา ๕ อย่าง คือ รูป (ส่วนประกอบที่รวมเป็นร่างกาย) เวทนา (ความที่จิตรู้สึก) สัญญา (ความที่จิตกำหนดจดจำ) สังขาร (ความที่จิตนึกคิดปรุงแต่ง) วิญญาณ (ความที่จิตรับรู้) เป็นทุกข์ โดยเหตุที่คนเราเข้าไปกำหนดยึดมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ ว่าเป็นตน หรือเป็นของตน จึงส่งผลให้ได้รับทุกข์ เพราะการเกิด แก่เจ็บ ตายเป็นต้น

ความทุกข์กายทุกข์ใจนี้เป็นสิ่งที่ผู้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคนมีอาจปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงที่จะไม่เผชิญได้ ดังนั้น ทุกข์จึงเป็นสัจธรรมอันแท้จริงแห่งชีวิตของคนเรา เป็นสิ่งที่คนเราไม่สามารถจะทำอะไรกับมันได้ นอกจากการทำใจยอมรับกำหนดรู้เท่าทันว่า มันเป็นส่วนหนึ่งของมันเอง (ตถาตา หรือ ตถตา)

**๒. สมุทัย** (ทุกข์สมุทยอริยสังข์ อริยสังข์คือเหตุให้ทุกข์เกิด) หมายถึงเหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด เมื่อกำหนดชี้ชัดลงไปได้แก่ **ตัณหา ความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความแส่หาในอารมณ์** ซึ่งแยกย่อยเป็น ๓ ประเภท คือ

๑) **กามตัณหา ตัณหาในกามคุณ ความทะยานอยากด้วยอำนาจความใคร่** เป็นอาการของจิตที่เกิดความอยากได้ อยากล้มผัสจับต้องเป็นเจ้าของครอบครองกามคุณ คือสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดยินดีของคนเราที่ยังมีกิเลสทุกคน กำหนดเป็นสิ่งที่สนองความต้องการทางประสาทสัมผัสได้ ๕ อย่าง คือ รูปที่สวยงาม เสียงเพราะหรือไพเราะ กลิ่นที่หอมสดชื่น รสที่ดีที่อร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม กล่าวอีกนัยหนึ่งประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ของคนเรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อันถือว่าเป็นทวารหรือประตูจิต ย่อมถูกอำนาจจิตบังคับผัสักัดันให้อยากเห็น อยากฟัง อยากดม อยากลิ้ม อยากสัมผัสกามคุณ ๕ นี้ตลอดเวลา จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อไม่สมอยากหรือเป็นไปตามต้องการ หรือแม้ได้สมอยากแล้ว กามคุณ ๕ นั้นเปลี่ยนแปลงสภาพเป็นอนิฏฐารมณ์

คือกลายเป็นสิ่งไม่น่าปรารถนาหรือกลายเป็นอื่นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยงคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และไม่เป็นไปตามความปรารถนา ก็ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์เจ็บปวดใจหนักขึ้น กามตัณหาเป็นเรื่องของจิตใจที่แสหาอารมณ์สนองความต้องการทางกามารมณ์ แต่ในกรณีที่เราหิว มีความต้องการอยากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ อันเป็นความต้องการตามธรรมชาติของร่างกาย เช่นนี้ ไม่จัดเป็นกามตัณหา ส่วนความต้องการอยากเปลี่ยนคูครอง อยากพบความสุขแปลกใหม่ทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเรื่องเด่นชัดในด้านกามคุณ เช่นนี้ จัดเป็นกามตัณหาโดยแท้

๒) **ภวตัณหา** ตัณหาในภพ คือความทะยานอยากเป็นโน่นเป็นนี่ หมายถึงความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งในทางที่ไม่ถูกไม่ควรแก่สภาพฐานะความเพียรความสุจริตของตน เช่น อยากเป็นมหาเศรษฐีโดยปราศจากความเพียรในการประกอบอาชีพสุจริต มุ่งหวังแต่จะรวยทางลัดโดยการซื้อหวยหรือเสี่ยงการพนัน เป็นต้น และหมายถึงความอยากเป็นอยากคงอยู่ในภวณัตถ์ตลอดไป เช่น เมื่อมีโอกาสได้เป็นใหญ่ในการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ต้องหมั่นเวียนไปตามวาระหรือระเบียบกฎกติกา ก็เพลินดีใจในตำแหน่งหรืออำนาจนั้น ไม่อยากเปลี่ยนแปลงหรือหลุดจากอำนาจไปตามกฎกติกา จึงดิ้นรนทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนคงอยู่ในอำนาจนั้นนานๆ รวมถึงความอยากดีใจอยู่ในกามสุขนานๆ หรือความอยากอยู่ในวัยหนุ่มสาวตลอดไปของคนเรา โดยไม่อยากแก่ชรา เป็นต้น ก็จัดเป็นภวตัณหา

ภวตัณหาเป็นความอยากที่ฝืนกฎธรรมชาติ มีโอกาสสมอยากตามปรารถนาได้น้อย หรือไม่ก็ความอยากคงอยู่บางอย่างนั้นไม่มีทางจะเป็นไปเลย เช่น ความไม่อยากแก่ ความไม่อยากเจ็บป่วย ความไม่อยากตาย เป็นต้น ดังนั้น จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แก่คนเราทุกคนที่มีความอยากเช่นนั้น

๓) **วิภวตัณหา** ตัณหาในวิภพ คือความอยากพรากพ้นไปเสียจากภาวะที่เป็นอยู่ หมายถึงความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่น่าปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ โดยคิดว่าจะเป็นการหมดสิ้นจบปัญหาชีวิตไปเสีย เช่น อยากฆ่าตัวตายเพื่อให้พ้นจากความจนคับแค้นในชีวิต แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ กลับได้รับทุกข์หนักเพิ่มขึ้น เพราะการฆ่าตัวตายนั้นเป็นอกุศลจิตเป็นสภาพจิตที่มีโทษคือความคิดประทุษร้ายทำลายชีวิตเป็นแรงผลักดัน ซึ่งทำให้จิต



ขณะสุดท้ายก่อนสิ้นใจเกิดความเศร้าหมอง เมื่อจิตเศร้าหมองก่อนตาย จึงต้องไปสู่ ทุคติหรืออบายภูมิ คือ ตายไปเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรการ หรือเป็นสัตว์ เดรัจฉาน และการไปเกิดอยู่ในอบายภูมินั้นก็ได้รับทุกข์เวทนาอย่างแสนสาหัสกินเวลายาวนานมาก โดยกว่าจะได้มีโอกาสกลับมาสู่สุคติภูมิคือเกิดเป็นมนุษย์เป็นต้นอีกก็ยาก แสนยาก พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบการมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ของเหล่าสัตว์ในอบายภูมิว่านานและยากยิ่งกว่าการที่คนเราโยนทุ่นที่มีบัวงออยู่แค่บ่วงเดียวลงไปในทะเล เพื่อให้เต่าตาบอดซึ่งร้อยปีถึงจะผุดโผล่ขึ้นมาเหนือน้ำที่หนึ่งเพื่อเอาคอสวมเข้าที่ทุ่นนั้น ซึ่งมีโอกาสน้อยมากที่เต่าตาบอดนั้นจะเอาคอสวมเข้าได้

วิภาตณหานี้ดูเผินๆ เหมือนไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกข์ แต่กลับซ่อนความทุกข์ไว้อย่างมหันต์ อนึ่ง สัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม คือการกระทำของตนเอง เมื่อทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ย่อมได้รับผลแห่งการกระทำนั้น ไม่ช้าก็เร็ว หากทำกรรมดี ก็ได้รับผลดีอันช่วยให้มีความสุขความเจริญในภพภูมิที่เกิดหรือในภาวะที่เป็นอยู่ หากทำกรรมชั่ว ก็ต้องได้รับผลชั่วเป็นความทุกข์ลำบากเดือดร้อนคับแค้นใจในชีวิต ตราบเท่าที่ผลกรรมชื่อนั้นยังไม่หมดสิ้น ดังนั้น จึงเป็นการถูกต้องยุติธรรมแล้ว ที่เมื่อผู้ใดคิดจะหนีให้พ้นจากผลกรรมชั่วโดยพยายามทำลายชีวิตของตนให้จบสิ้นไปเสีย กลับซ้ำต้องได้รับผลเป็นทุกข์หนักยิ่งขึ้นดังกล่าวมานั้นแล

ตณหาทั้ง ๓ ประเภทดังกล่าวนี้ จัดเป็นสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเป็นเหตุให้หมู่สัตว์เวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ (ภพภูมิ คือสถานที่เกิดอยู่ของสัตว์ทั้งหลาย มีทั้งหมด ๓๑ ภูมิ คือ อบายภูมิ ๔ มนุษย์โลก ๑ สวรรค์หรือเทวโลก ๖ พรหมโลกประเภท รูปพรหม ๑๖ และพรหมโลกประเภทอรูปพรหม ๔) อย่างไม่รู้จักจบสิ้น และการเกิดบ่อยๆ ก็เป็นทุกข์ตามอริยสังขข้อแรกซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อรู้ดังนี้แล้ว สิ่งที่ต้องปฏิบัติต่อสมุทัยคือตณหานั้น ก็คือการละหรือกำจัดเสียให้สิ้นไปด้วยอริยสังขข้อที่ ๔ คือ มรรค

**๓. นิโรธ** (ทุกข์นิโรธอริยสังข อริยสังขคือความดับทุกข์) คือ ภาวะจิตที่เป็นผลจากการดับตณหาและสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาด หมายถึงความดับทุกข์ ความดับตณหาได้อย่างสิ้นเชิง ความดับทุกข์ได้ทั้งหมด ภาวะที่ตณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาและสำรอกตณหาสิ้นแล้ว ภาวะที่หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ หรือเรียกว่าภาวะนิพพาน คือความดับเพลิงทุกข์เพลิงกิเลสได้โดยเบ็ดเสร็จเด็ดขาด เป็นอริยสังขภาวะที่ต้องทำให้ประจักษ์แจ้งเพื่อความหลุดพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

๔. **มรรค** (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ อริยสัจคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) หมายถึงข้อปฏิบัติที่ให้บรรลุลถึงความดับทุกข์ อันเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างหรือทางดำเนินชีวิตที่ดีเลิศ ซึ่งเป็นวิธีการหรือข้อปฏิบัติที่เป็นเหตุส่งผลให้ถึงความดับทุกข์ จัดเป็นจริยธรรมสายกลางที่สร้างปฏุชนให้เป็นอริยชนในพระพุทธศาสนา

มรรคนั้นมีองค์ประกอบ ๘ ประการ เรียกว่า **อริยมรรคมีองค์ ๘** คือ **สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ** แต่ละประการมีอธิบายขยายความ ดังนี้

๑) **สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ** หมายถึงการมีความเห็นถูกต้องตามหลักธรรมแยกอธิบายเป็น ๒ ระดับ คือ (๑) **ระดับโลกียะ** ได้แก่ การมีความเห็นถูกต้องตามคลองธรรม คือ เห็นว่าบุญบาปมีจริง ผลแห่งทานที่ให้แล้วมีจริง มารดาบิดามีบุญคุณจริง หรือการมีความเชื่อว่าเป็นดีแล้วดี ทำชั่วแล้วชั่ว เป็นต้น ความเห็นชอบในระดับนี้เป็น การเตรียมความพร้อมที่จะทำให้บุคคลประพฤติปฏิบัติดีพัฒนาตนเข้าสู่การฝึกอบรมช่วงแรกตามหลักศีลธรรม (๒) **ระดับโลกุตตระ** ได้แก่ การมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง คือ มีความเห็นตรงตามสภาวะหรือตามเหตุปัจจัย หรือปัญญาอันเห็นชอบในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของสังขารที่ปรุงแต่งคุมประกอบกันเข้าเป็นรูปร่างจากส่วนย่อยต่างๆ ความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง รู้ว่าอะไรเป็นอกุศลและอกุศลมูล (รากเหง้าของความชั่วร้าย) อะไรเป็นกุศล และกุศลมูล (รากฐานของความดีงาม) หรือเห็นหลักปฏิจางสมุพบาท คือ เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งปวงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น สรรพสิ่งเป็นเหตุเป็นผลกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เมื่อมีสิ่งนี้เป็นเหตุ จึงมีสิ่งนี้เป็นผลตามมา ดังนี้ เป็นต้น

สัมมาทิฏฐินี้ นับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังนั้น การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิให้เกิดขึ้นในความคิดจิตใจของคนเรา จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง มีองค์ประกอบ ๒ ประการที่เป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ (๑) **ปรโตโมสะ** เสี่ยงจากผู้อื่น เรียกว่า **องค์ประกอบภายนอก** คือ การได้รับการกระตุ้นชักจูงเฉพาะส่วนที่ติงามถูกต้องจากภายนอก เช่น การฟังธรรม การได้ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร (๒) **โยนิโสมนสิการ** การทำในใจโดยแยบคาย เรียกว่า **องค์ประกอบภายใน** หมายถึงการใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยมอง

ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอด แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาและอุปาทานของตนเข้าจับ

๒) **สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ** หมายถึงความคิดนึกไตร่ตรองที่ถูกต้อง เป็นกุศล ความนึกคิดไตร่ตรองในทางที่ดีที่ชอบประกอบด้วยมโนสุจริต ซึ่งเป็นไปใน ๓ เรื่อง คือ (๑) *ความคิดนึกไตร่ตรองที่ปลอดจากกาม* ได้แก่ความนึกคิดในทางเสียสละ ไม่เห็นแก่ได้ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดติดใจเพลินใจในการปรนปรีอสนองความอยากของตน (๒) *ความคิดนึกไตร่ตรองที่ปลอดจากพยาบาท* ได้แก่ความนึกคิดที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ขัดเคืองอาฆาตพยาบาทหรือเพ่งมองผู้อื่นในแง่ร้าย (๓) *ความคิดนึกไตร่ตรองที่ปลอดจากการเบียดเบียน* ได้แก่ความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณา ไม่คิดมุ่งร้ายทำลายผู้อื่น

๓) **สัมมาวาจา วาจาชอบ** หมายถึงการใช้คำพูดหรือวาจาเจรจาติดต่อสื่อสาร เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างถูกต้องตามหลักวจีสุจริต ๔ คือ (๑) *ละเว้นขาดจากการกล่าวเท็จ* โดยไม่ยอมพูดปดเพราะเหตุตนเอง ผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ เป็นคนมี คำสัตย์ ยึดมั่นในคำสัตย์ เป็นที่ไว้วางใจได้ ควรแก่การเชื่อถือ ไม่เป็นคนลวงโลก (๒) *ละเว้นขาดจากการพูดส่อเสียด* โดยเป็นคนพูดจาช่วยประสานสมานจิตคนที่แตกร้างกัน พูดจา ส่งเสริมคนที่สมัครสมานกัน ซอบกล่าวถ้อยคำที่สร้างความสามานฉันท์ประสานสามัคคี (๓) *ละเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ* โดยเป็นคนพูดแต่คำนี้มนวล สุภาพ อ่อนหวาน ไพเราะเสนาะหู มิโมตริ และเป็นคำอันเป็นที่พอใจของคนส่วนมาก (๔) *ละเว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ* โดยเป็นคนพูดถูกกาล พูดตามความเป็นจริง พูดคำที่มีประโยชน์ พูด ถูกหลักธรรมวินัย พูดถูกกฏกติกา มารยาทของสังคม มีคำพูดพร้อมไปด้วยเหตุผล พอเหมาะพอควรและมีความหมาย ซึ่งเรียกว่ามีคำพูดประดุจขุมทรัพย์

๔) **สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ** หมายถึงการมีพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย อย่างถูกต้องตามหลักกายสุจริต ๓ คือ (๑) *ละเว้นขาดจากการฆ่า การเบียดเบียนทำลายล้างผู้อื่นสัตว์อื่น* โดยปราศจากการมีอาวุธไว้ครอบครอง มีความรู้สึกผิดชอบ เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แสดงออกซึ่งความปรารถนาประโยชน์สุขแก่กุลต่อมวล มนุษย์และสรรพสัตว์อยู่เสมอ (๒) *ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์* โดยเคารพกรรมสิทธิ์ ในทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้โดยอาการแห่งขโมย ไม่ถือเอา ทรัพย์สินที่อยู่ในบ้านหรือในป่า (สิ่งของสาธารณะ) มาเป็นสมบัติของตน (๓) *ละเว้นขาด*

จากการประพฤติผิดในกาม โดยไม่เป็นคนประพฤติล่วงละเมิดประเวณีทางเพศ ไม่สำล่อนทางเพศ ไม่มีสัมพันธ์สวาทเป็นชู้เป็นภักกับสามีภรรยาผู้อื่น เป็นต้น

๕) **สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ** หมายถึงการเว้นขาดจากมิจฉาชีพ คือ วิถีหาเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด เช่น เลี้ยงชีพด้วยการหลอกลวง การใช้เล่ห์เหลี่ยมกลโกง การขูดรีด การยักยอกฉ้อฉล การค้ากำไรเกินควร เป็นต้น หรือการเว้นขาดจากมิจฉาวณิชชา การค้าขายที่ไม่ชอบธรรมก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ผู้อื่น ๕ อย่าง คือ การค้าขายอาวุธเครื่องประหาร การค้าขายมนุษย์ (ค้าทาส ค่าประเวณี) การค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร การค้าขายสิ่งเสพติดมีนเมาให้โทษ และการค้าขายยาพิษ รวมถึงการเว้นขาดจากการมีอาชีวะที่เบียดเบียนทำลายชีวิตผู้อื่น โดยประกอบแต่สัมมาชีพที่ตรงกันข้ามกับมิจฉาชีพดังกล่าวมานี้

๖) **สัมมาวายามะ ความเพียรพยายามชอบ** หมายถึงการกระทำความเพียรพยายามในทางที่ดีที่ถูกต้อง ด้วยการระดมเพียรละความชั่ว เพียรสร้างและรักษาแต่ความดีตามหลักความเพียรชอบ ๔ ประการ คือ เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นในจิตใจตน เพียรลดละกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป เพียรสร้างกุศลธรรมหรือบำเพ็ญคุณความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไป

๗) **สัมมาสติ ความระลึกชอบ** หมายถึงการมีสติระลึกภูมิก่อนคิด พุด และทำ หรือขณะคิด พุด ทำอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้พลังเปลวประมาทมัวเมาจนเป็นเหตุให้คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว อันเป็นอกุศลกรรม กล่าวในชั้นสูง ได้แก่การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง หรือเป็นเช่นนั้นเอง ซึ่งเรียกว่า *การเจริญสติปัฏฐาน ๔* คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาหรือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานให้รู้เห็นตามเป็นจริงในเรื่องใกล้ตัวหรือภายในตัวของคนที่สำคัญ ๔ เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมว่าเป็นแต่เพียงกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ที่จะเข้าไปกำหนดยึดมั่นถือมั่น ซึ่งประกอบด้วยวิธีปฏิบัติหลายอย่างหลายขั้นตอน เช่น การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดรู้ทันอิริยาบถ การใช้สติกำหนดดูรู้ชัดจิตของตน เป็นต้น

๘) **สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ** หมายถึงความมุ่งมั่นบำเพ็ญเพียรทำจิตให้มีภาวะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่แสดงออกมาในทางกุศลโดยส่วนเดียว ซึ่งจะสามารถข่ม

ระงับกิเลสที่เข้ามารุมเร้าจิตใจไว้ได้ พร้อมทั้งมีจิตมั่นคงแน่วแน่ในการประพฤติปฏิบัติธรรม ด้วยหลักการฝึกจิตให้เป็นสมาธิที่จัดลำดับเป็นขั้นๆ ตั้งแต่ขั้นหยาบไปจนถึงขั้นละเอียดซึ่งมี ๔ ขั้น เรียกว่า *รูปฌาน ๔* คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน

เมื่อบุคคลใดก็ตามปฏิบัติตามองค์ประกอบแห่งอริยมรรคทั้ง ๘ ประการดังกล่าว นี้ได้ครบถ้วนและประสานกลมกลืนกันเป็นมรรคสามัคคี(ความพร้อมเพรียงแห่งองค์มรรค) ชื่อว่าปฏิบัติตามหลัก **มัชฌิมาปฏิปทา** คือ ข้อปฏิบัติแนวทางสายกลางอันประเสริฐ ของบรรพชิตและคฤหัสถ์ ซึ่งเป็นศูนย์รวมการปฏิบัติที่บูรณาการหลักพระธรรมคำสอน ภาคปฏิบัติของพระพุทธศาสนาไว้ทั้งหมด เป็นทั้งมรรคาและพุทธจริยธรรม สำหรับการครองชีวิตของพุทธศาสนิกชน ย่อมส่งผลให้บุคคลผู้นั้นมีการดำเนินชีวิตพอเหมาะพอดี มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน โดยสามารถเสริมสร้างบูรณาการหลักไตรสิกขา คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา* ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดให้เกิดมีขึ้นในตน ย่อมดำเนินชีวิตของตนไปให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นั่นคือการดับทุกข์หมดปัญหาแห่งชีวิตเพราะการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ ได้ในที่สุด ดังนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการดังกล่าวมานั้นจึงนับว่าเป็นสังฆธรรมที่นำคนเราไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เพราะเป็นหลักการที่โดดเด่นมีความสมบูรณ์ในตัว สามารถทนและทำทลายต่อการพิสูจน์เชียวชวนทดลองปฏิบัติของอนุชนผู้ปรารถนาจะพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไม่ปริตแปรผัน ปฏิบัติถูกต้องเมื่อใด ได้รับผลดีเมื่อนั้น

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทางปฏิบัติเก่าที่เคยมีท่านผู้เดินทางถูกต้องเคยเดินกันมาในกาลก่อนแล้ว พระองค์เพียงแต่ทรงค้นพบแล้วทรงพระกรุณานำมาเปิดเผยแก่มวลมนุษย์ ทรงทำหน้าที่แนะนำบอกทางนี้แก่เวไนยชน ดังนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ จึงเป็นวิถีปฏิบัติของมนุษย์ โดยมนุษย์ และเพื่อมนุษย์ ซึ่งส่งผลให้เกิดกระบวนการดับทุกข์ได้อย่างถูกต้อง เป็นหลักประมวลความประพฤติดี ปฏิบัติชอบหรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นอริยสังฆที่จะต้องเจริญให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ โดยการฝึกปฏิบัติในแต่ละองค์ประกอบอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ จิตก็จะบรรลุถึงนิโรธคือความดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่า *บรรลุลอรหัตตผล อยู่จบพรหมจรรย์* คือเข้าสู่ภาวะนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดแห่งกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

**ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เรียกว่า **อริยสัจ ๔** เพราะเป็นลัทธิธรรมที่พระอรหันต์บุคคล พึงเข้าถึง ย่นลงเป็นเหตุและผล คือ สมุทัยกับมรรค รวมเรียกว่า **เหตุ** ทุกข์กับนิโรธ รวมเรียกว่า **ผล** โดยมีความเป็นเหตุและผล ดังนี้

**ทุกข์** ความทุกข์ ความที่กายและใจทนสภาพบีบคั้นได้ยาก เป็นสิ่งที่ต้องกำหนด รู้ เป็นผลที่เนื่องมาจากเหตุ

**สมุทัย** เหตุเกิดทุกข์ คือกิเลสตัณหาที่กระตุ้นจิตให้ส่ายแสหาอารมณ์ที่ปรารถนา อยากรู้ อยากรู้ อยากรู้ และอยากพ้นไปจากภาวะไม่ปรารถนา เป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่ต้องละ

**นิโรธ** ความดับทุกข์ คือภาวะที่เป็นผลจากการดับตัณหาและสามารถพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาด เป็นภาวะที่ต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง

**มรรค** ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๘ ประการ อันเป็น ข้อปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างหรือทางดำเนินชีวิตที่ดีเลิศ จัดเป็นเหตุที่ควรเจริญคือลงมือ ปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิโรธ โดยสรุปลงเป็นหลักแห่งการศึกษาปฏิบัติสำคัญได้ ๓ ประการ คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ซึ่งเรียกว่า **ไตรสิกขา**

อริยสัจทั้ง ๔ ประการนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า **สามูกกังกลิกเทศนา** หมายถึง พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงเองโดยไม่ต้องปรารภคำถามหรือการทูล ขอร้องของผู้ฟังอย่างการแสดงธรรมเรื่องอื่นๆ หรือหมายถึงพระธรรมเทศนาสรุปความ ขึ้นสุดยอด เพราะเป็นพระธรรมเทศนาที่ทรงแสดงท้ายสุดต่อจากอนุப்புพิกถา ๕

อริยสัจ ๔ ประการนี้เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ปัญหาตามเหตุผล ตามเหตุปัจจัย คือการแก้ปัญหาของบุคคลด้วยปัญญาของตัวเอง โดยไม่ต้อง อาศัยการดลบันดาลประทานพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เป็นลัทธิธรรมความจริงที่ เกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด อยู่ในเพศหรือภาวะใด จะต้อง ประสบด้วยกันทั้งสิ้น หลักความจริงอันนี้จะเป็นกลางติดเนื่องสัมพันธ์กับชีวิตของ บุคคลตลอดเวลา ไม่ว่าบุคคลจะแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาชีวิตขึ้นมาใหม่แล้วสูญสลาย ไปอย่างไร หลักนี้ยังคงอยู่อย่างมั่นคงโดยไม่แปรผัน ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับข้อความที่กล่าวมา และเพื่อยืนยันถึงหลักอริยสัจว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหาทุกอย่าง โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาชีวิตในสังคม จึงขอเสนอแนะนำหลักอริยสัจ ๔ มาประยุกต์ ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตได้ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นที่ ๑ ทุภษ์ ชั้นตัวปัญหา** จัดเป็นชั้นแถลงหรือแสดงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต กล่าวคือ ต้องรู้สภาพปัญหา ความไม่พอใจ ความติดขัดบกพร่องที่บุคคลได้ประสบหรือเกิดขึ้นในชีวิตของตน โดยต้องกำหนดรู้ ทำใจยอมรับ ทำความเข้าใจ และกำหนดขอบเขตของมันให้แจ่มชัดว่าเป็นปัญหาหรือไม่ เป็นปัญหาใหญ่หรือปัญหารอง

**ขั้นที่ ๒ สมุทัย ชั้นสาเหตุของปัญหา** จัดเป็นชั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป กล่าวคือ ต้องแสวงหาสาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวก่อให้เกิดปัญหา หรือเกิดความติดขัดบกพร่องในชีวิตบุคคล โดยให้ค้นหาสาเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ ให้ถูกต้องชัดเจน และต้องเป็นสาเหตุต้นตอจริงๆ ที่เกิดจากตัวเองเป็นส่วนใหญ่ มิใช่ไปโทษดินฟ้าอากาศหรือโทษโชคชะตาซึ่งเป็นเรื่องนอกตัวออกไปทั้งหมด

**ขั้นที่ ๓ นิโรธ ชั้นดับปัญหา** จัดเป็นชั้นชี้บอกภาวะปราศจากปัญหาซึ่งเป็นจุดหมายที่ต้องการ ให้เห็นว่าการแก้ปัญหานั้นเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึงซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จให้จงได้ หรือทำให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา โดยกำหนดจุดหมายปลายทางที่แน่นอน พร้อมทั้งกำหนดจุดหมายและเป้าหมายรองไว้ด้วยว่าแต่ละขั้นตอนนั้นมีจุดหมายและเป้าหมายเพียงใดแค่นั้น

**ขั้นที่ ๔ มรรค ชั้นลงมือแก้ปัญหา** จัดเป็นชั้นกำหนดวิธีการและรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา กล่าวคือ การลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการตามวิธีการอย่างละเอียดเพื่อแก้ปัญหาไปตามขั้นตอน โดยกำหนดวางวิธีการ วางแผนงาน และรายการที่จะต้องทำให้ละเอียด เป็นต้น

ตามที่กล่าวเรื่องอริยสัจมาโดยยติยวาทิสตารนี้ ก็เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ตระหนักว่า **พระพุทธศาสนามีหลักการสำคัญอยู่ที่อริยสัจ ๔ ประการ ที่จัดว่าเป็นแก่น เป็นแก่น หรือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา** เพราะเป็นสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และนับเป็นสุดยอดหัวใจของพระพุทธศาสนาที่กว้างและครอบคลุมบรรดาหลักการหรือหลักคำสอนที่จัดว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาไว้ทั้งหมด ไม่ว่าจะ

**๑. หลักการที่ว่า เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์** ในโอวาทปาติโมกข์ที่ทรงแสดงในวันจาตุรงคสันนิบาต หรือวันมาฆบูชา ซึ่งมีความเต็มว่า “การไม่ทำความชั่วทั้งปวง

การทำความดีให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย" (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๙๐)

๒. หลักการที่ว่า **สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องของทุกข์และความดับทุกข์** ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทั้งในกาลก่อนและบัดนี้ เราบัญญัติแต่ทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น” (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ข้อ ๒๔๖)

๓. หลักการที่ว่า **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสย ธรรมทังปวงไมควอยึดมั่น”** (เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๖๑) หรือหลักไม่ให้ยึดมั่นในสรรพสิ่ง ตามพระพุทธพจน์ที่ตรัสตอบวิธีการโดยย่อที่ทำให้ภิกษุหลุดพ้นจากตัณหาและบรรลุนิพพาน โดยเมื่อรับฟังหลักคำสอนที่เป็นหลักการที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นได้ เพราะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อรู้เข้าใจความจริงเช่นนั้น ก็จะไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใดในโลก จึงไม่ร่ำรอนเร่าร้อน ซึ่งนั่นก็จะเป็นเหตุให้เกิดความสงบเย็นปฏิบัติตนบรรลุนิพพานได้ในที่สุด

๔. หลักอทิปปัจจยตาปฏิจจสมุปปาทและภาวะนิพพาน ตามพระพุทธดำริเมื่อแรกตรัสรู้ที่ว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก ... คือ อทิปปัจจยตาปฏิจจสมุปปาทธรรม ได้แก่ความที่ธรรมเหล่านี้เป็นปัจจยแก่ธรรมเหล่านี้ เป็นสภาพอาศัยกันและกันเกิดขึ้นนี้ .... คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่สิ้นความกำหนด เป็นที่ดับสนธิ เป็นที่หากิเลสเครื่องร้อยรัดมิได้ ...” (เล่มที่ ๔ ข้อ ๗) ดังนี้ก็ตาม

หลักการหรือหลักคำสอนสำคัญที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาทั้ง ๔ ประการดังกล่าวนี้ ล้วนแต่จัดเข้าในอริยสัจ ๔ ประการได้ทั้งหมด กล่าวคือ

หลักการที่ ๑ ที่ว่า **เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ จัดเข้าในอริยสัจข้อที่ ๔** คือ มรรค เพราะเป็นหลักในเชิงปฏิบัติ โดยอธิบายง่ายๆ ว่า อริยมรรคนั้นมีองค์ประกอบ ๘ ประการ มี **สัมมาทิฎฐิ ปัญญาเห็นชอบ** เป็นประการแรก และ **สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ** เป็นประการสุดท้าย ซึ่งเมื่อสรุปย่อลง ก็ได้แก่ไตรสิกขา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** โดยที่ **ศีล** ได้แก่การเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งหมด **สมาธิ** ได้แก่การทำ ความดีให้ถึงพร้อม เพราะความดีแท้จริงที่สุดก็เป็นคุณสมบัติคือคุณธรรมต่างๆ อยู่ในจิตใจ ซึ่งจะต้องบำเพ็ญขึ้นมาให้พร้อม และ**ปัญญา** ได้แก่การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ โดยเหตุที่จิตจะบริสุทธิ์หมดจดได้ก็ต้องหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ด้วยปัญญาเท่านั้น



หรือสอนเน้นการปฏิบัติควบคุมกายและวาจาด้วยศีล ควบคุมจิตด้วยสมาธิ และพัฒนาจิตให้เจริญด้วยปัญญา สรุปว่า **หลักเว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์** เป็นหลักการในภาคปฏิบัติทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ซึ่งก็คือหลักไตรสิกขาที่เป็นองค์ประกอบของอริยมรรคในอริยสังข์ข้อที่ ๔ นั่นเอง เพราะมรรคหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นองค์ธรรมฝ่ายลงมือทำ ลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ ถ้าต้องการจะพูดเฉพาะในเชิงปฏิบัติหรือในการดำเนินชีวิต หัวใจของพระพุทธศาสนาก็อยู่ตรงมรรค คือ **เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์** เป็นหัวใจพระพุทธศาสนาในภาคปฏิบัติ เพราะฉะนั้น หลักอริยสังข์จึงกว้างกว่า **หลักเว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์** เพราะมีหลักการหรือหลักความจริงที่ใหญ่ขึ้นซึ่งชาวพุทธที่แท้จริงจำต้องรู้จัก ๓ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย และนิโรธ โดยทุกข์ คือตัวปัญหา เป็นสิ่งที่ถึงแม้คนเราไม่อยากจะประสบ แต่เราก็ต้องรู้ว่าอะไรเป็นปัญหาที่เราไม่อยากจะประสบและจะต้องพ้นไป ไม่ใช่สิ่งที่ต้องปฏิบัติ สมุทัย คือเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งต้องสืบสาวให้รู้ตามหลักความจริงที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยว่าทุกข์นั้นเกิดจากเหตุ และเหตุนั้นคืออะไร นิโรธ คือภาวะที่ดับทุกข์หรือหมดสิ้นปัญหาเมื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ลงได้ด้วยอริยสังข์ข้อสุดท้ายคือมรรค โดยเมื่อเราปฏิบัติตามมรรค เราก็กำจัดสมุทัย แก่เหตุแห่งทุกข์ได้ เราก็พ้นจากทุกข์ หมดปัญหา บรรลุนิโรธ

**หลักการที่ ๒** *ที่ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องของทุกข์และความดับทุกข์* เป็นการสรุปหลักอริยสังข์ ๔ ประการเป็น ๒ คู่ คือ ทุกข์กับสมุทัยคู่หนึ่ง และนิโรธกับมรรคอีกคู่หนึ่ง เมื่อพูดหลักอริยสังข์ ๔ ให้สั้นเข้า ก็ต้องพูดว่า เรื่องทุกข์ (พร้อมทั้งสาเหตุของทุกข์ ในวงเล็บหรือละไว้ในฐานะเข้าใจ) อย่างหนึ่ง แล้วก็เรื่องความดับทุกข์ (พร้อมทั้งวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) อย่างหนึ่ง

**หลักการที่ ๓** *ที่ว่า “สัพเพ ธมมา นาลํ อภินิเวสยา ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น”* หรือหลักไม่ยึดมั่นสรรพสิ่ง คือสิ่งทั้งหลาย ปรากฏการณ์ทั้งหลายทั้งปวง ลings แวดล้อมชีวิตของเรา หรืออะไรก็ตามที่เราเกี่ยวข้องนี้ เราไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นไว้ได้ เพราะมันไม่ได้อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาของเรา แต่มันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือมีอยู่ดำรงอยู่ตามสภาวะของมัน เราจะไปยึดมั่นถือมั่นตามใจของเราไม่ได้ เราจะต้องวางใจปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้องตรงตามเหตุปัจจัยอย่างรู้เท่าทันด้วยปัญญา ซึ่งหลักการข้อนี้เป็นการโยงหลักธรรมดากฎธรรมชาติหรือความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายมาสู่ท่าทีปฏิบัติของมนุษย์ต่อสิ่งเหล่านั้น นับว่าเป็นจุดยอดของการปฏิบัติ

ต่อสิ่งทั้งหลายในขั้นที่ถึงปัญญา โดยสอดคล้องกับหลักอริยสัจหรือเป็นหลักการอันเดียวกันกับหลักอริยสัจนั่นเอง

**หลักการที่ ๔** คือ **หลักอทิปปัจจยตาปฏิจสุมุบาทและภาวะนิพพาน** ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ เพราะหลักอทิปปัจจยตาปฏิจสุมุบาท ความเป็นเหตุปัจจัยแก่กันอาศัยกันเกิดขึ้น ว่าโดยสภาวะแล้ว ก็คือหลักความจริงของธรรมชาติในแง่ความเป็นไปของการที่มีทุกข์หรือมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ฉะนั้น หลักอทิปปัจจยตาปฏิจสุมุบาทจึงเป็นเรื่องของทุกข์และสมุทัย โดยเน้นสมุทัยที่เป็นกระบวนการของกฎธรรมชาติหรือเป็นเหตุปัจจัยเนื่องกันเป็นสายให้ปรากฏผลเป็นทุกข์ขึ้นมา ส่วนหลักภาวะนิพพาน ก็ตรงกับอริยสัจข้อที่ ๓ คือนิโรธ และโยงเอาอริยสัจข้อที่ ๔ คือมรรคเข้ามาพ่วงด้วย

จึงสรุปว่า **หลักการสำคัญที่ถือว่าเป็นหัวใจของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะที่หลักหรือพูดในแง่มุมไหน ก็รวมอยู่ในอริยสัจ ๔ ได้ทั้งหมด** อริยสัจจึงเป็นหลักการสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหลักที่เชื่อมระหว่างความจริงของธรรมชาติกับปฏิบัติการณ์ของมนุษย์หรือเป็นหลักที่โยงความจริงในธรรมชาติมาสู่การใช้ประโยชน์ของมนุษย์ พระพุทธเจ้าในฐานะผู้ทรงค้นพบความจริงทรงต้องการให้เราได้ประโยชน์จากกฎธรรมชาติโดยสะดวก จึงทรงนำหลักความจริงนั้นมาเปิดเผยแสดงให้ปรากฏโดยทรงจัดรูป ตั้งแบบ วางระบบไว้ให้ พร้อมทั้งทรงแสดงลำดับให้เห็นชัดเจน ซึ่งเป็นได้ทั้งวิธีสอน ทั้งวิธีแก้ปัญหา และวิธีที่จะลงมือทำการปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้มนุษย์ได้พบแก่นแท้แห่งพระพุทธศาสนา นั่นคือ **วิมุตติ** ความหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งวิมุตติก็คือนิโรธในอริยสัจ หรือภาวะนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ความดังกล่าวมานี้สมด้วยพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอริยสัจ ๔ ในฐานะที่เป็นหลักการสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ในมหาปรินิพพานสูตร (ที.ม. ๑๐/๑๕๕) ความว่า

*“เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง ทั้งเราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้นๆ ตลอดกาลนาน อริยสัจ ๔ นั้นทั้งเราและพวกเธอได้เห็นแล้ว ตัณหาที่จะนำไปเกิดเราและพวกเธอได้ถอนขึ้นแล้ว รากแห่งทุกข์เราและพวกเธอก็ได้ตัดขาดแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีต่อไปอีก”*

## ๓. เอกลักษณะของพระพุทธศาสนา

### พิจารณาจากนันทศนะของพุทธเมธิไทย

พระพุทธศาสนามีใช้แต่จะมีคุณค่าความสำคัญต่อมวลมนุษยชาติในด้านการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนำจิตวิญญาณไปสู่สันติภาพเฉกเช่นศาสนาที่ดีจะพึงมีแล้ว หากยังมีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ที่แปลกแตกต่างไปจากศาสนาอื่น ๆ บรรดามีในโลกอีกด้วย ดังปรากฏตามที่บรรดาท่านผู้เป็นพุทธเมธิหรือผู้มีภูมิรู้ภูมิธรรมทางพระพุทธศาสนาของประเทศไทยได้ปรารภกล่าวถึงไว้ในหนังสือต่างๆ ซึ่งพุทธศาสนิกชนบางท่านย่อมรับรู้ได้จากการศึกษาค้นคว้าหรือจากประสบการณ์การศึกษาปฏิบัติโดยตรงของตนเอง ในที่นี้ตัดตอนนำมาแสดงเฉพาะใจความที่กล่าวถึงเอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนา ดังนี้

“... พระพุทธศาสนาคือวิถีปฏิบัติเพื่อเอาตัวรอดจากความทุกข์ โดยการทำให้รู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไรตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงทำได้ก่อนและได้ทรงสอนไว้... พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่อาศัยสติปัญญาหรืออาศัยวิชาความรู้ที่ถูกต้องเพื่อทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์เหล่านั้น... พระพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศาสนา คือส่วนที่เป็นตัวระเบียบปฏิบัติ ซึ่งได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา กระทั่งผลที่เกิดขึ้นคือความหลุดพ้นและปัญญาที่รู้เห็นความหลุดพ้นว่า เมื่อใครปฏิบัติแล้วจะหลุดพ้นไปจากความทุกข์ได้จริง พระพุทธศาสนาไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อศาสนาใดๆ แต่มีอะไรๆ มากไปกว่าศาสนาอื่นๆ มี โดยเฉพาะก็คือการปฏิบัติในทางปัญญา ... ปลดเปลื้องจิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ผูกพันเป็นทาสหรือตกอยู่ในอำนาจของสิ่งทั้งปวง เช่นพระเจ้าบนสวรรค์หรือผีสิงเทวดา ข้อนี้แหละไม่มีในศาสนาอื่น กล่าวพอที่จะสอนให้เป็นอิสระสิ้นเชิง เมื่อความจริงได้แสดงแล้วว่า พระพุทธศาสนา กล่าวทำให้พิสูจน์ว่ามีอะไรๆ ทุกอย่างที่ศาสนาอื่นๆ มี และยังมีอะไรบางอย่างมากกว่าที่เขามีกัน ฉะนั้น จะเห็นได้ทันทีว่าพระพุทธศาสนานี้เป็นของคนทั่วไป หรือเป็นศาสนาสากลที่ใช้ได้แก่คนทุกคนทุกยุคทุกสมัย เพราะว่าทุกคนมีปัญหาคความทุกข์อย่างเดียวกันหมด คือทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์เพราะความอยาก ความยึดถือครอบงำยำยี้ ไม่ว่าจะเทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน ย่อมจะมีปัญหาอย่างเดียวกัน ...”

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) : คู่มือมนุษย

“... พระพุทธศาสนาถือว่าบรรดาความรู้ความเข้าใจทั้งหลายเกิดมาจากการศึกษาค้นคว้าของเราเองทั้งนั้น มนุษย์ทุกคนจึงมีโอกาสดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง พระพุทธศาสนาบอกว่าการกระทำของเราเองจะสร้างอนาคตให้แก่ตัวของเราเอง ไม่มีใครบันดาล ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว ใครทำอย่างไร ก็ได้ผลเป็นอย่างนั้น หากมีใครสอดแทรกเข้ามาเกี่ยวข้องกับกรกระทำของตนไม่ ความทุกข์ต่างๆ หรือความพ้นทุกข์ก็เกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรมาบันดาล พระพุทธศาสนาไม่มีพิธีอันอ่อนนวยอย่างไรเลย พระพุทธศาสนามีแต่เรื่องการศึกษาและปฏิบัติให้ได้ผลตามที่ตนศึกษามาเท่านั้น พิธีรีตองต่างๆ ไม่มีในพระพุทธศาสนา ...”

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) : พระพุทธศาสนาที่แท้

“... พระพุทธศาสนานั้นเรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่งสันติภาพ จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเรียกชื่ออย่างหนึ่งว่า **วิมุตติ** แปลว่า ความหลุดพ้น ความปลอดพ้นจากสิ่งผูกมัดบีบคั้นครอบงำจำกัดขัดข้อง ไม่ต้องขึ้นต่ออะไรหรือใครๆ ได้แก่ความเป็นอิสระนั่นเอง นิพพานซึ่งเป็นบรมธรรม คือธรรมสูงสุด มีไฉนคือคำพ้องความหมายใช้แทนกันได้หลายคำ และไฉนของนิพพานคำหนึ่งก็คือ อิสสรियะ หรือ อิสสรภาพ ที่แปลว่าความเป็นอิสระ การประพฤติปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นการดำเนินในแนวทางของความเป็นอิสระและเพื่อความเป็นอิสระทุกชั้นตอน ...”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) :

ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ

“... พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งในโลกที่อุบัติมาเพื่อสร้างสันติสุขให้แก่สังคม พระพุทธเจ้าผู้เป็นเจ้าของศาสนาได้ตรัสรู้สัจธรรมอันเป็นหลักความจริงของธรรมชาติ กระบวนการต่างๆ ของธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครกำหนดขึ้นหรือบังคับให้เป็นไปตามอำนาจได้ แล้วนำความรู้นั้นมาเปิดเผยแสดงให้สังคมได้รู้ความ พร้อมทั้งแสดงหลักสำหรับประพฤติปฏิบัติซึ่งเรียกว่าจริยธรรมนี้ไปพร้อมๆ กันในขณะนี้ด้วย การแสดงสัจธรรมและจริยธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นการวางกฎเกณฑ์และปรับปรุงแต่งสภาพของสังคมให้เหมาะสมและดียิ่งๆ ขึ้นไป

โดยเฉพาะสังคมของชาวชมพูทวีปในยุคสมัยนั้น ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าเป็นสังคมแห่งชนชั้น บุคคลในสังคมมีฐานะแตกต่างกันในระบบสังคมอย่างชัดเจน มีการดูถูกเหยียดหยาม มีระเบียบกตัญญูคนต่างชั้น ต่างวรรณะกันโดยจงใจ มีการวางกฎเกณฑ์ความประพฤติแตกต่างกันตามความเข้าใจ ความไม่เสมอภาคทั้งทางความคิดและการกระทำมีอยู่ทั่วไป ฐานะทางสังคมแตกต่างกันมากราวฟ้ากับดิน ธรรมของพระพุทธเจ้าปฏิเสธพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นบางอย่าง แต่ก็ยอมรับและนำมาประยุกต์ใช้ในบางอย่าง ... พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายสำคัญในการแสดงธรรมที่แน่นอน คือ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ จากปัญหาชีวิตทั้งมวล ให้บุคคลมีอิสรภาพทางใจ มั่นคงอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหาต่างๆ ในขณะเดียวกัน ก็ทรงเน้นการสร้างเสริมประโยชน์ในระดับต่างๆ เพื่อความอยู่เป็นสุขในโลกนี้ ...”

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙) : หลักธรรมสำหรับพัฒนารวมจริยา

“... ลากประการที่ ๓ ซึ่งหาได้ยาก ได้แก่การนับถือพระพุทธศาสนา หรือการได้บรรพชาอุปสมบท ทั้งนี้ก็เพราะว่าในโลกปัจจุบัน ซึ่งมีมนุษย์อยู่ประมาณ ๔,๕๐๐ ล้านคนนั้น ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนามีประมาณ ๕๐๐ ล้านคนเท่านั้น นอกนั้นก็นับถือศาสนาอื่นๆ หรือไม่ก็ไม่นับถือศาสนาใดเลย แต่การที่เรา นับถือพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นสัจธรรมอันประเสริฐที่สามารถพิสูจน์ได้ และนำความสุขมาให้แก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างแท้จริง นับว่าเป็นลาภของเรา ส่วนการบรรพชาหรืออุปสมบทเป็นพระภิกษุหรือสามเณรในพระศาสนา ก็จัดว่าเป็นลาภอันประเสริฐ... การที่บุคคลเราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วได้เข้ามาบวช(ในพระพุทธศาสนา)ไม่ใช่ของทำได้ง่าย เพราะการบวชนั้นต้องอาศัยความอดทน อาศัยบุญบารมี อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่าง จึงทำให้บวชอยู่ในพระพุทธศาสนาได้ เราจะเห็นได้ชัดว่าโลกปัจจุบันซึ่งมีประชากรประมาณ ๔,๕๐๐ ล้านคนนั้น ผู้ที่จะมาบวชได้นั้นมีจำนวนน้อย นอกนั้นก็ยุ่งวุ่นวายอยู่กับกิจการของโลก ซึ่งก่อให้เกิดกิเลสหนาชนิด และเป็นทางที่นำไปสู่ทางที่ตีบข้าง ไม่ตีบข้าง ส่วนใหญ่ยังไม่อาจยกจิตขึ้นสู่ทางสงบสุข แต่เราทุกคนซึ่งได้นับถือพระพุทธศาสนา และบางท่านก็ได้มีโอกาสเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาแล้ว ถือว่าเป็นลาภ เป็นลาภในฐานะที่เราได้หลีกเลี่ยงออกจากกาม หลีกเร้นออกมาสู่การบรรพชา และก็คงมีบางท่านซึ่งบวชแล้ว แต่

ไม่สามารถยกจิตขึ้นสู่ระดับสูงได้ ก็นับว่าน่าเสียดาย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้เข้ามาบวชแล้วก็ถือว่าเป็นลาภ เป็นลาภที่เรายังไม่ตายเสียก่อน และได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสประพาศพระพุทธานุภาพ เป็นลาภอีกข้อหนึ่งที่เราควรรู้อีก ...”

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตโนโณ ป.ธ. ๙) : บทอบรมกรรมฐาน

“... พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบและประกาศเปิดเผยกฎธรรมชาติไว้เมื่อสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว ต่อมาวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ได้ค้นพบกฎธรรมชาติเดียวกันนั้นหรือเพิ่มเติมอื่นใด สิ่งที่ศาสตร์ทั้งหลายค้นพบย่อมนำไปสู่ความจริงเดียวกัน นั่นคือสังขธรรม พระพุทธศาสนาไม่เคยทะเลาะกับวิทยาศาสตร์ เพราะพระพุทธศาสนาไม่ได้ผูกขาดความจริงเรื่องสังขธรรม ดังนั้นสังขธรรมที่ศาสตร์ต่างๆ ค้นพบจะคลี่คลายขยายตัวมาส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจพระพุทธศาสนาดียิ่งขึ้น ...”

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) : พระพุทธศาสนา กับ ฟิสิกส์ควอนตัม

“... พระพุทธศาสนาเป็นสมบัติอันทรงค่ายิ่งของมวลมนุษยชาติ เพราะพัฒนาการความรู้ด้านศาสนาในโลกนั้น ไม่ว่าโลกจะผ่านไปอย่างไรก็ตาม จะไม่มีผลจากความรู้ที่ยิ่งไปกว่าการตรัสรู้แล้ว เมื่อความรู้ที่เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของมนุษย์คนหนึ่งที่ได้ผ่านการศึกษาค้นคว้า ลองผิดลองถูกมาตามลำดับจนตรัสรู้ และมีผู้ตรัสรู้ตาม รองลงมาคือคนเหล่านั้นสามารถสัมผัสผลจากการปฏิบัติธรรมลดหลั่นกันลงมาตามลำดับ ยืนหยัดพิสูจน์ความดีความถูกต้องของตนมาเป็นเวลานานมาก และความจริงเหล่านั้นยังคงเป็นความจริงอยู่ หากว่ามนุษย์ในยุคใดสมัยใดก็ตามทอดทิ้งศาสนาธรรมอันเป็นสังขธรรมเช่นนี้ไป จะเป็นความสูญเสียที่ไม่อาจแก้ไขได้ จนอาจจะหมุนโลกเข้าสู่ความเป็นอนารยชนได้ ...”

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตฺตมาโน) : ศาสนาอะไรเป็นศาสนาประจำชาติ

“... พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ย่ำยีหรือซ้ำเติมคนที่ทำอะไรผิดไปแล้ว ควรจะช่วยกันให้กำลังใจในการกลับตัวของเขา ไม่ควรดูหมิ่นเหยียดหยาม พระพุทธเจ้าเองก็เคยทรงเล่าเรื่องความผิดของพระองค์ในสมัยยังทรงเวียนว่ายตายเกิดอยู่

อันแสดงว่าตรารบไดยังมีกิเลส ตรารบนั้นก็อาจทำชั่วทำผิดได้ แต่ข้อสำคัญ ถ้ารู้ว่าอะไรผิดอะไรชอบแล้ว จะต้องพยายามกลับตัวให้ดีขึ้นเสมอ พระพุทธศาสนา จึงเป็นศาสนาที่สอนให้เห็นนอกเห็นใจผู้อื่น สำหรับผู้ที่ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่นจะ เพราะชาติสกุล เพราะทรัพย์ หรือเพราะเหตุอื่นใดก็ตาม ไม่ชื่อว่าปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักเสียสละเป็นชั้นๆ ให้สละสุขเล็กน้อยเพื่อสุขอันสมบูรณ์ ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต และให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม เป็นการสอนให้ยกจิตใจให้สูงขึ้นในที่สุด พระพุทธศาสนาสอนว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หว่านพืชเช่นใดก็ได้ผลเช่นนั้น จึงเท่ากับสอนให้หว่านแต่พืชที่ดี คือ พยายามทำแต่กรรมดี พยายามละเว้นความชั่วทั้งปวง สอนให้แก้ความชั่วด้วยความดี ให้ระงับเวรด้วยการไม่จองเวร ให้ระงับความโกรธด้วยความไม่โกรธ พระพุทธศาสนาสอนให้ดับทุกข์โดยรู้จักว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นต้นเหตุ และการดับทุกข์ได้แก้ดับเหตุของทุกข์ รวมทั้งให้รู้จักข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับทุกข์ด้วย จึงชื่อว่าสอนเรื่องดับทุกข์ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งควรจะได้ศึกษาและปฏิบัติตาม พระพุทธศาสนาสอนมิให้ใช้วิธีอ่อนวอนบวงสรวงเพื่อให้สำเร็จผล แต่สอนให้ลงมือทำเพื่อให้เกิดผลที่มุ่งหมายนั้นให้ถูกต้อง สอนให้มองโลกโดยรู้เท่าทันความจริงที่ว่าสรรพสิ่งมีความไม่เที่ยงแท้ถาวรคงทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช้ตัวตนที่พึงยึดติดยึดถือ เพื่อจะได้มีความปลอดโปร่งโล่งใจ ไม่ยึดมั่นจนเกินไป ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยง่าย สอนให้ถือธรรมคือความถูกต้องตรงเป็นใหญ่ ไม่ให้ถือตนเป็นใหญ่ หรือถือโลกเป็นใหญ่ ... สอนปรมาตม์คือประโยชน์อย่างยิ่ง คือให้รู้จักความจริงที่เป็นแก่น ไม่หลงติดอยู่ในความสมมติต่างๆ เช่นลภายศ เป็นต้น แต่ในการเกี่ยวข้องกับสังคมก็สอนให้รู้จักรับรองสมมติทางกายและวาจาตามสมควร ... สอนให้รักษากาย วาจาให้เรียบร้อยด้วยศีล ให้รักษาจิตให้สงบไม่ให้ฟุ้งซ่านด้วยสมาธิ และให้รักษาปฏิญญาคือความคิดมิให้ผิด ให้ไปตรงทางด้วยปัญญา เมื่อมีศีลคือรักษากาย วาจาให้เรียบร้อยได้ ย่อมเป็นอุปการะให้สมาธิเกิดได้เร็ว สมาธิคือการที่ใจตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อมีสมาธิก็ช่วยให้เกิดปัญญาได้สะดวกขึ้น ฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญาจึงเป็นข้อปฏิบัติตามลำดับต่ำ-สูงทางพระพุทธศาสนา ...”

สุชีพ ปุญญานุภาพ : คุณลักษณะของพระพุทธศาสนา

“... พระพุทธศาสนาสามารถช่วยแก้ปัญหาให้กับคนเราได้ทุกอย่าง ไม่มีปัญหาอะไรที่คนเราได้รับอยู่ทุกวันนี้ที่พระพุทธศาสนาจะช่วยแก้ไขไม่ได้ เพราะการที่พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธะนั้น ก็เนื่องจากพระองค์ได้ตรัสรู้ถึงความจริง ๔ อย่าง คือ เรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ... การที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบอริยสัจนั้นย่อมหมายถึงว่าพระองค์ได้ทรงค้นพบวิธีแก้ปัญหาก็กับโลกได้ทุกอย่าง ... พระพุทธศาสนาสามารถช่วยแก้ปัญหาให้กับคนได้ทุกอย่างจริงและเป็นการแก้ไขที่ได้ผลตลอดกาล และวิธีการอันใดซึ่งเป็นของพระพุทธศาสนา เมื่อเรานำมาใช้กับตัวเองได้ผลแล้ว ก็หมายความว่ากับคนอื่นก็ต้องได้ด้วย และผลที่จะได้รับนั้นจะติดต่อกันไปทุกๆ ชาติ และก็ดีขึ้นโดยลำดับจนถึงขั้นได้ผลโดยสมบูรณ์ กล่าวคือ แม้แต่ความตาย ก็ช่วยแก้ปัญหาทำให้เราพ้นไปจากความตายได้ ก็ในเมื่อแม้ความตายพระพุทธศาสนายังช่วยเราได้ ปัญหาอย่างอื่นซึ่งมีความสำคัญน้อยกว่า ทำไมจะช่วยแก้ไขไม่ได้ ... ที่ว่าพระพุทธศาสนาสามารถช่วยแก้ปัญหาให้แก่เราได้ทุกอย่างนั้น ก็เพราะว่าคนที่ได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจนได้ผลแก่ตัวเองแล้วนั้น ย่อมจะมีความสบายใจอยู่เสมอ และสามารถอดทนต่อเหตุการณ์ได้ทุกอย่าง พร้อมทั้งมีความกล้าหาญ มีความเสียสละ มีความยุติธรรม และรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเอง ...

การเพิ่มพูนสมรรถภาพโดยอาศัยวิธีการทางพระพุทธศาสนานั้น สำหรับคนที่มีบารมีมาตั้งแต่ชาติก่อน ก็อาจที่จะกลายเป็นอัจฉริยบุคคลขึ้นมาได้ทีเดียว ซึ่งหมายความว่าจะทำให้คนคนนั้นมีความสามารถในหน้าที่การงานอย่างชนิดที่หาตัวจับได้ยาก และสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ของตัว แม้จะยากสักเพียงใดก็สามารถทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ สรุปว่าการที่พระพุทธศาสนาสามารถช่วยแก้ปัญหาให้แก่เราได้ทุกอย่างนั้นมีเหตุผลอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) พระพุทธศาสนาสามารถทำให้คนเรามีความสบายใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะหรือในเหตุการณ์ใดๆ (๒) พระพุทธศาสนาสามารถช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพให้กับคนเราได้อย่างมากมาย โดยอาศัยวิธีทางสมาธิ (๓) พระพุทธศาสนาสามารถสร้างจิตใจของคนเราให้มีศีลธรรมเกิดจากตัวเอง ซึ่งข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญมากที่สุด ...”



“... พระพุทธศาสนามีกระบวนการปฏิบัติไปตามลำดับที่เรียกว่าไตรสิกขา กล่าวคือมีองค์ประกอบของการศึกษาปฏิบัติ ๓ ประการ คือ ศิล สมาธิ และ ปัญญา มีผลของการปฏิบัติก็คือแก้ปัญหาจนกว่าจะหมดปัญหาคือหมดทุกข์ ถ้า ศึกษาและปฏิบัติถูกต้องก็จะเป็นผลดี คือมีความสุขสงบ ถ้าไม่ปฏิบัติก็ได้รับผลร้าย คือความทุกข์ หลักธรรมในพระพุทธศาสนากล่าวได้ว่าเป็นคำสั่งสอนที่ประเสริฐ สุด เพราะมุ่งให้คนรู้จักฝึกหัดขัดเกลาจิตใจตนเองให้เบาบางจางคลายไปจากกิเลส เพื่อหลุดพ้นจากความเป็นปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยบุคคล หลีกห่างจากบาป ความชั่ว ความไม่ดีทั้งปวง และกล่าวได้ว่าสามารถที่จะนำมาแก้ปัญหาของสังคม มนุษย์ให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ ... วิชาการใดๆ ในโลกทุกแขนงนั้นย่อมเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอไม่มีวันจบ แต่หลักพระพุทธศาสนานั้นไม่มีวันพร่อง ไม่มีวันล้น ลาดลึก ลงเรื่อยๆ ดังมหาสมุทร น้ำทะเลมีรสเดี๋ยวน้ำคือรสเค็ม ฉันทะ พระธรรมวินัยคือ คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาก็มีรสเดียว คือวิมุตติรส อันเป็นเพื่อความดับทุกข์ ฉันทะ ... พระพุทธศาสนาเห็นว่า มนุษย์นั้นมีศักยภาพที่สามารถ จะพัฒนาตนให้พ้นไปจากความทุกข์ความชั่วร้ายทั้งปวงได้ และมีชีวิตที่ประเสริฐ ยิ่งขึ้นไปตามลำดับญาณปัญญาจนถึงปฏิเวธปัญญาในอริยมรรคอริยผลด้วยวิชา และวิมุตติ จนหลุดพ้นไปเสียจากความทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยการประสยยอดธรรม คืออมตธรรมซึ่งมีแต่ในคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาเท่านั้น ดังนั้น พุทธศาสนิกชน ทุกคนควรเรียนรู้และศึกษาตลอดจนปฏิบัติในหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนา อันเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตให้เป็นชีวิตที่ประเสริฐ ...”

ศ.นพ. เซวง เตชะโกศยะ : พัฒนาตนด้วยศาสนธรรม

“... พระพุทธศาสนาชี้ทางแก้ปัญหาของมนุษย์ ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสภาพตามเป็นจริงของชีวิตและโลก ระบบความรู้นี้เริ่มต้นที่การ ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และตกทอดมาถึงปัจจุบันในรูปของพระไตรปิฎกหรือ พระบาลี รวมทั้งคำอธิบายขยายความชั้นหลัง คือ อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา สิ่งเหล่านี้ เป็นหลักฐานที่ผู้ปรารถนาจะแสวงหาความจริงเกี่ยวกับชีวิตและโลก จะใช้สติ ปัญญาของตนค้นคว้า วิเคราะห์นำมาตรวจสอบกับประสบการณ์และ ใช้ประโยชน์ แก้ปัญหาชีวิตของตนได้ ... ครั้งหนึ่ง ที่ป่าสิลปาววันใกล้นครโกสัมพ์ พระพุทธเจ้าทรงถือใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อยไว้ด้วยพระหัตถ์ ตรัสให้ภิกษุ

สาวกเปรียบเทียบกับใบที่อยู่บนต้นทั้งป่า แล้วทรงประกาศว่า สิ่งที่ทรงรู้นั้นมี มากมาก แต่ทรงเลือกนำมาเทศนาเผยแผ่เฉพาะที่เป็นประโยชน์ ชี้้นำให้บุคคล รู้ทันโลกและชีวิต เกิดความหน่ายคลายกำหนด ตั้บความทะยานอยาก บรรลุ ความสงบ เกิดความรู้ยิ่ง และสิ้นความมัวหมองของชีวิต...เมื่อนักบวชสิทธิ์ตะ ตร์สรู้เป็นพระพุทธเจ้าและจาริกประกาศพระสัทธรรมแล้ว ก็นับว่าความรู้ความ เข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของโลกและชีวิตได้ถูกมอบให้เป็นสมบัติและมรดกของ มนุษย์ทั้งหลาย ชาวพุทธมีหน้าที่ศึกษาพิจารณาคำสั่งสอนที่ตกทอดมาถึงยุคสมัย ของตน เพื่อนำไปตรวจสอบให้เห็นจริง โดยการประพฤติปฏิบัติในชีวิตของ แต่ละบุคคล ทั้งนี้คำสั่งสอนทางพุทธศาสนาเป็นการประกาศว่า ธรรมชาติทั้งหมด ทั้งสิ้น กล่าวคือชีวิตเป็นเช่นนี้ๆ โลกเป็นเช่นนี้ๆ และเป็นการเชื่อเชื่อว่า ท่าน ทั้งหลายจงมาพิจารณาให้เห็นจริงด้วยตนเองเถิด การอุปบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า จึงนับว่าเป็นโชคลาภมหาศาลของชาวโลก เพราะมนุษย์ได้รับแสงสว่างแห่งปัญญา รู้แจ้ง เป็นมรดกที่จะขจัดความโง่เขลามืดมนและส่องนำทางชีวิตที่ถูกต้อง ...”

ศ.ดร. ระวี ภาวิไล : อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่

ด้วยข้อความที่ประมวลมาจากถ้อยคำและลิขิตข้อเขียนของปวงท่านนักปราชญ์ทาง พระพุทธศาสนายุคปัจจุบันนี้ เป็นอันชี้ชัดถึงคุณค่าและความสำคัญของพระพุทธศาสนา ว่าเป็นศาสนาที่เสนอวิธีปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยการทำให้รู้ความจริงว่า อะไรเป็นอะไรตามที่พระพุทธองค์ทรงทำได้ก่อนและได้ทรงสอนไว้ เน้นให้ผู้ปฏิบัติตาม หลักคำสั่งสอน ได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร กล่าวคือรู้สิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง คำทรงสอน ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเรียกว่าพระธรรมหรือพุทธธรรม เป็นหลักความประพฤติที่ พระพุทธองค์ทรงค้นพบด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต จนประจักษ์แจ้งว่า สามารถทำให้ ผู้ประพฤติปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ได้จริง แล้วทรงเมตตา นำออกแสดงประกาศ เผยแผ่แก่พวกเราเหล่าพุทธบริษัทให้ประพฤติปฏิบัติตามเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุขแห่งชีวิต ทั้งประโยชน์ในอรรถภาพชาติปัจจุบัน ประโยชน์ในภพหน้า และประโยชน์สูงสุดคือภาวะ จิตที่หมดกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์เพราะการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่าง เบ็ดเสร็จเด็ดขาด โดยอาศัยวิปัสสนาปัญญา คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงอย่างถูกต้องที่มุ่ง ตรงทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้พระธรรม ใน ขณะที่พระธรรมก็เป็นคำทรงสอนของพระพุทธเจ้า และมีพระสงฆ์เป็นหมู่ชนประจักษ์

พยานในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่ฟังคำทรงสอนนั้นแล้วเป็นผู้ทรงพระธรรมไว้ ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จนบรรลุมรรคผล สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้จริง พระสงฆ์จึงเป็นผู้ส่งความดีจริงของพระธรรม ในขณะที่พระธรรมก็ส่งพระคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า

พระพุทธศาสนาสอนให้อยู่กับความเป็นจริง ให้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ที่รู้และเข้าใจความจริง ที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัย แล้วปฏิบัติไปตามเหตุปัจจัยด้วยความมีเหตุมีผล ไม่ให้หวังผลจากการดลบันดาลของเทพเจ้า ลิงค์ดีสิทธิ์ อ่อนน้อมรอคอยความช่วยเหลือ แต่สอนให้หวังผลจากการกระทำด้วยความเพียรพยายามของตน สอนให้มนุษย์ฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติ มีความพร้อม มีพฤติกรรมดีงาม มีจิตใจที่เจริญองงามและมีความสามารถที่จะมีความสุขและพึ่งตนเองได้

### พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเป็นอัครรรย

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเป็นอัครรรย ซึ่งเรียกว่า **อนุสสนีปาฏิหาริย์** คือ คำสอนเป็นจริง สอนให้เห็นจริง นำไปปฏิบัติได้ผลสมจริงเป็นอัครรรย ได้แก่คำสอนที่จูงใจผู้ฟังให้นิยมคล้อยตามได้ โดยสามารถชี้แจงแยกแยะหัวข้อธรรมให้พิสดารด้วยอุบายอุบายที่ผู้ฟังเข้าใจง่ายและเห็นจริงดูหยาบของคำว่าอยู่ ทำให้ผู้ที่ได้ฟังคำสั่งสอนแล้วได้แสดงตนเป็นสาวก และรับคำสอนไปปฏิบัติตามจนได้บรรลุประโยชน์โภคผลตามสมควรแห่งการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนามีปรากฏเป็นข้อมูลบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ในคัมภีร์พระบาลีไตรปิฎกและอรรถกถา-ฎีกา ซึ่งเป็นคัมภีร์ภาษาบาลีอันถือว่าเป็นหลักฐานอ้างอิงชั้นเดิมของพระพุทธศาสนา โดยพระภิกษุสามเณรได้ศึกษาเล่าเรียนจนแตกฉานแล้วทรงจำนำมาประยุกต์ประดิษฐ์ถ้อยคำไทยร่วมสมัยเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อประกาศเผยแผ่เทศนาอบรมสั่งสอนให้ประชาชนได้รับรู้ เข้าใจโดยง่าย และพิจารณาเลือกสรรน้อมนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันของตน จึงมีศรัทธาประชาชนได้รวบรวมคำสอนเหล่านั้นไว้นำไปจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มหนังสือธรรมะเผยแพร่แก่ประชาชนผู้สนใจทั่วไป มีทั้งจัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณนาการในโอกาสต่างๆ บ้าง จัดพิมพ์เพื่อการพาณิชย์บ้าง ปัจจุบัน เป็นยุคข้อมูลข่าวสาร หลักคำสอนสำคัญทางพระพุทธศาสนาจึงได้รับการนำไปเผยแพร่อย่างกว้างขวางแพร่หลายในสื่อวัสดุต่างๆ

มีทั้งรูปแบบเป็นแถบหรือแผ่นบันทึกเสียง (เทป/ซีดี.) รูปแบบบันทึกภาพประกอบเสียง (วีดีโอ./วีซีดี./ดีวีดี.) รวมถึงการเผยแพร่ทางเครือข่ายเชื่อมโยงที่กว้างไกล (เว็บไซต์ของอินเทอร์เน็ต) ดังนั้น พุทธศาสนิกชนผู้สนใจที่จะศึกษาหลักพระธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาว่ามีความอัศจรรย์อย่างไร ก็สามารถศึกษาค้นคว้าได้จากแหล่งความรู้อ้างอิงหรือสื่อวัสดุต่างๆ ในที่นี้ ขอนำคุณลักษณะด้านคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ตามนัยที่ **ท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา** ได้ประมวลไว้มาเสนอให้เห็นประจักษ์ถึงความอัศจรรย์ ดังนี้

พระพุทธศาสนาสอนว่า การอยู่ในอำนาจผู้อื่นเป็นทุกข์ จึงสอนให้มีอิสรภาพทั้งภายนอกและภายใน อิสรภาพภายในคือไม่เป็นทาสของกิเลสหรือถ้ายังละกิเลสไม่ได้ก็อย่าถึงกับปล่อยให้กิเลสบังคับมากเกินไป

พระพุทธศาสนาสอนให้พยายามพึ่งตนเอง ไม่ให้มัวคิดแต่จะพึ่งผู้อื่น สอนให้มีความอดทนต่อสู้กับความยากลำบากและอุปสรรคทั้งหลาย ไม่เป็นคนอ่อนแอ พอพบอุปสรรคก็วางมือทิ้ง ถือว่าความอดทนจะนำประโยชน์และความสุขมาให้ สอนให้มีความขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้าน ยิ่งสำหรับคฤหัสถ์ การตั้งเนื้อตั้งตัวได้ต้องมีความขยันหมั่นเพียร

สอนให้ทำความดีเพราะเห็นแก่ความดี ไม่ใช่ทำด้วยความโลภ คืออยากได้สิ่งตอบแทน หรือทำด้วยความหลง คือไม่รู้ความจริงบางครั้งก็นึกว่าดีแต่กลายเป็นทำชั่ว

สอนเน้นหนักในเรื่องความเป็นผู้กตัญญูรู้คุณผู้อื่นและกตเวทิตอบแทนคุณท่าน และสรรเสริญว่าใครมีคุณชื่อนี้ชื่อว่าเป็นคนดีและประพฤดี สิ่งเป็นสวัสดิมงคล

สอนให้มิเมตตากรรณาต่อผู้อื่น ให้เอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สอนให้เอาชนะความชั่วด้วยความดี ให้ระงับเวรด้วยการไม่จองเวร และในขณะที่เดียวกันก็ให้พยายามทำตนอย่าให้มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ให้รู้จักผูกไมตรีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน จึงเท่ากับสอนให้แก้ความชั่วด้วยความดี ให้ระงับเวรด้วยการไม่จองเวร ให้ระงับความโกรธด้วยความไม่โกรธ ใหม่ ๆ อาจทำได้ยาก แต่ถ้าลองฝึกหัดทำดูบ้าง จะได้รับความเย็นใจ สงบร้อน หมดเวรหมดภัย

สอนว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หว่านพืชเช่นใดก็ได้ผลเช่นนั้น จึงเท่ากับสอนให้หว่านแต่พืชที่ดี คือ พยายามทำแต่กรรมดี พยายามละเว้นความชั่วทั้งปวง

สอนให้ประกอบเหตุ คือ ลงมือทำเพื่อให้เกิดผลที่มุ่งหมาย ไม่ใช่ให้คิดได้ดีอย่างลอยๆ โดยคอยฟังโชคชะตาหรืออำนาจลึกลับใด ๆ จึงเท่ากับสอนให้ลงมือปฏิบัติเพื่อจะได้รู้แจ้งผลดีด้วยตนเอง ไม่ต้องเดาว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ トラบิตที่ยังเดาอยู่ トラบิตนั้นยังไม่ชื่อว่ารู้ความจริง

สอนมิให้เชื่ออะไรอย่างงมงายไร้เหตุผล ให้ใช้ปัญญากำกับความเชื่ออยู่เสมอ สอนให้รู้จักพิสูจน์ความจริงด้วยการทดลองการปฏิบัติและการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน

สอนยิ่งกว่าเทศบาลและรัฐบาล คือ เทศบาลปกครองเฉพาะท้องถิ่น ส่วนรัฐบาลก็ปกครองเฉพาะประเทศ แต่พระพุทธศาสนาสอนให้มีโลกบาลธรรมคือธรรมอันปกครองโลก ได้แก่ ทิธี ความละเอียดแก่ใจต่อการทำบาป ทำชั่ว ประพฤติทุจริตทุกชนิด ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง โอตตปปะ ความเกรงกลัวหวาดหวั่นต่อผลของบาปทุจริตที่จะกระทำลงไปนั้น

สอนให้มีสติกับปัญญาคู่กัน คือ ให้มีความเฉลียวคู่กับความฉลาด ไม่ใช่เฉลียวอย่างเดียวหรือฉลาดอย่างเดียว จึงสอนให้มีสติกับสัมปชัญญะอันเป็นตัวปัญญาคู่กัน และถือว่าเป็นธรรมมีอุปการะมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

สอนให้บุคคลมีความเจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ เช่น ที่สอนให้เคารพในการศึกษา ให้มีการสดับตรับฟังมาก ให้คบหาผู้รู้หรือคนดีและสนใจฟังคำแนะนำของท่าน โดยเฉพาะได้สอนว่า ไม่สรรเสริญความหยุดอยู่ในคุณความดี สรรเสริญแต่ความเจริญก้าวหน้าในคุณความดี

สอนให้รู้จักเสียสละเป็นชั้น ๆ ให้สละสุขเล็กน้อยเพื่อสุขอันสมบูรณ์ ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต และให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม เป็นการสอนให้ยกจิตใจให้สูงขึ้นในที่สุด จึงเท่ากับสอนให้ยอมเสียสละน้อย เพื่อไม่ให้เสียมาก เพราะฉะนั้น เมื่อมีเหตุอะไรเกิดขึ้น อันจะต้องเสียสละบ้างก็ควรพิจารณา และสอนให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทั้งทางวัตถุและทางน้ำใจ เพื่อจะได้อยู่เป็นผาสุกร่วมกันในสังคม สอนมิให้ปลุกศัตรูหรือมองเห็นใครต่อใครเป็นศัตรู โดยเฉพาะไม่สอนให้เกลียดชังคนที่นับถือศาสนาอื่น จึงนับว่าเป็นศาสนาที่มีใจกว้าง

สอนให้รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง ไม่ให้เป็นคนดีที่ว่ายากสอนยาก คนที่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นย่อมมีโอกาสแก้ไขความผิดพลาดบกพร่องของตนเองอยู่เสมอ

สอนมิให้ใช้วิธีอ่อนนอบนวงสรวงเพื่อให้สำเร็จผล แต่สอนให้ลงมือทำเพื่อให้เกิดผลที่มุ่งหมายนั้นให้ถูกทาง

สอนให้รักษากายวาจาให้เรียบร้อยด้วยศีล ให้รักษาจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่านด้วยสมาธิ และให้รักษาทวิปฏิฐานคือความคิดมิให้ผิด แต่ให้ไปตรงทางด้วยปัญญา ฉะนั้น ศีลสมาธิ ปัญญา จึงเป็นข้อปฏิบัติตามลำดับต่ำสูงทางพระพุทธศาสนา จึงเท่ากับสอนว่าเมื่อมีศีล คือรักษากายวาจาให้เรียบร้อยได้ ย่อมเป็นอุปการะให้สมาธิเกิดได้เร็ว สมาธิคือการที่ใจตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อมีสมาธิก็ช่วยให้เกิดปัญญาได้สะดวกขึ้น

พระพุทธศาสนาสอนว่า ถ้าไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไรดี เพราะข้อปฏิบัติมากเหลือเกิน ก็สอนให้ปฏิบัติเพียงอย่างเดียวคือให้รักษาคัมภีร์จงใจให้เป็นไปถูกทาง เสร็จแล้วจะเป็นอันคัมภีร์องกาย วาจา และอื่นๆ ไปในตัว

สอนให้มองโลกโดยรู้เท่าทันความจริงที่ว่า สรรพสิ่งมีความไม่เที่ยงแท้ถาวร คงทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่ตัวตนที่พึ่งยึดติดยึดถือ เพื่อจะได้มีความปลอดโปร่งโล่งใจ ไม่ยึดมั่นจนเกินไป ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยง่าย

สอนให้ถือธรรม คือความถูกต้องตรงเป็นใหญ่ ไม่ให้ถือตนเป็นใหญ่ หรือถือโลกเป็นใหญ่ พุดง่ายๆ ก็คือ ไม่ถือบุคคลเป็นสำคัญ แต่ถือธรรมหรือความถูกต้องเป็นสำคัญ

สอนปรมาตม์คือประโยชน์อย่างยิ่ง คือให้รู้จักความจริงที่เป็นแก่น ไม่หลงติดอยู่ในความสมมติต่าง ๆ เช่น ลากยศ เป็นต้น แต่ในการเกี่ยวข้องกับสังคม ก็สอนให้รู้จักรับรองสมมติทางกายและวาจาตามสมควร เช่น เมื่อเข้าประชุมชน ก็ให้ทำตนให้เข้าได้กับประชุมชนนั้นๆ ให้ใช้ถ้อยคำให้ถูกตามสมมติบัญญัติ ไม่ใช่เมื่อถือว่า ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแล้ว ก็เลยเข้ากับใครไม่ได้ การที่พระพุทธศาสนายั่งยืนมาได้ ก็เพราะถึงคราวรับรองสมมติบัญญัติ ก็รับรองตามสมควร ถึงคราวสอนใจให้รู้เท่าสมมติบัญญัติ ก็สอนใจมิให้ติดมิให้หลงจนเป็นเหตุมัวเมาจนวาย

สอนให้ดับทุกข์ โดยรู้จักว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นต้นเหตุ และการดับทุกข์ได้แก่ดับเหตุของทุกข์ รวมทั้งให้รู้จักข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับทุกข์ด้วย จึงชื่อว่าสอนเรื่องดับทุกข์ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งควรจะได้ศึกษาและปฏิบัติตาม

สอนรวบยอดให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คือสอนไม่ให้ล้มตน ทะนงตน หรือขาดความระมัดระวัง ถือว่าความประมาทเป็นทางแห่งความตาย และความไม่ประมาทเป็นทางแห่งความไม่ตาย จึงควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

พระพุทธศาสนามีได้สอนให้ย่ำยีหรือซ้ำเติมคนที่ทำอะไรผิดไปแล้ว ควรจะช่วยกันให้กำลังใจในการกลับตัวของเขา ไม่ควรดูหมิ่นเหยียดหยาม พระพุทธเจ้าเองก็เคยทรงเล่าเรื่องความผิดของพระองค์ในสมัยยังทรงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ อันแสดงว่าตรารบไต่ยังมีกิเลส ตรารบนั้นก็อาจทำชั่วทำผิดได้ แต่ข้อสำคัญ ถ้ารู้ว่าอะไรผิด อะไรชอบแล้ว จะต้องพยายามกลับตัวให้ดีขึ้นเสมอ พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่สอนให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สำหรับผู้ที่ดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่นจะเพราะชาติสกุล เพราะทรัพย์ หรือเพราะเหตุอื่นใดก็ตาม ไม่ถือว่าปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาสอนทางสายกลางระหว่างการทรมานตัวเองให้เดือดร้อน กับการปล่อยตัวให้หลงเกินไป และสอนทางสายกลางระหว่างความเห็นที่ว้าเหวี่ยงกับความเห็นที่ว้าขาดสูญ การสอนทางสายกลางนี้ย่อมเป็นประโยชน์ในที่ทุกสถาน อะไรก็ตามมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ตึงเกินไป หรือหย่อนเกินไป ย่อมไม่ดี

## พระพุทธศาสนาเน้นการปฏิบัติธรรมมากกว่าการบูชาด้วยอามิส

การที่พุทธศาสนิกชนแสดงความเคารพ กราบไหว้ ให้ความยำเกรงต่อองค์พระบรมศาสดาผู้ก่อตั้งประดิษฐานพระพุทธศาสนา ต่อพระธรรมคำทรงสอนอันประเสริฐ และต่อพระสงฆ์ผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา เรียกว่า **การบูชาพระรัตนตรัย** โดยกินความหมายรวมถึงการให้ความตระหนัก การให้ความสำคัญ การใส่ใจให้ความเอื้อเพื่อการอุปถัมภ์คุ้มครองหรือการสนับสนุนอื่นๆ อีกด้วย หลักการบูชาในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประเภท คือ **อามิสบูชา** กับ **ธรรมบูชา**

**อามิสบูชา** หมายถึงการบูชาด้วยเครื่องสักการะที่เป็นวัตถุสิ่งของ เช่น การถวายดอกไม้ธูปเทียนเป็นเครื่องสักการะบูชาพระรัตนตรัย การถวายเครื่องไทยธรรม หรือปัจจัย ๔ เป็นการอุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุสงฆ์ หรือแม้การที่พุทธศาสนิกชนได้จัดสร้างถาวรวัตถุเป็นพุทธศาสนสถาน เช่นสร้างพระอุโบสถ (โบสถ์) วิหาร ศาลาการเปรียญ และกุฏิสงฆ์ เป็นต้น ก็นับว่าเป็นการบูชาพระรัตนตรัยด้วยอามิสเหมือนกัน

**ธรรมบูชา** หมายถึงการบูชาด้วยการปฏิบัติ หรือเรียกว่า **ปฏิบัติบูชา** คือการประพฤติธรรมด้วยความตระหนักเอื้อเพื่อในพระสัทธรรมคำทรงสอนและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ไม่ดื้อรั้นมีทิฏฐิมานะโดยประการใดๆ ได้แก่การฟังหรือศึกษาเล่าเรียน คำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย หรือคำสั่งสอนที่พระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว ซึ่งเมื่อเป็นผู้ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ก็ย่อมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนอย่างแน่นอน

ในบูชา ๒ อย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญธรรมบูชาหรือปฏิบัติบูชาว่าเลิศ ประเสริฐ เพราะสามารถที่จะรักษาพระสัทธรรมหรือคำทรงสอนพระพุทธศาสนาไว้ได้นานยิ่งกว่าอามิสบูชา และถือว่าเป็นการบูชาพระองค์โดยตรง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสรับรองไว้ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐) ความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย การบูชามี ๒ อย่าง คือ อามิสบูชา ๑ ธรรมบูชา ๑ ... การบูชา ๒ อย่างนี้ ธรรมบูชাজัดเป็นเลิศ”

และที่ตรัสกะพระอานนท์เมื่อใกล้จะเสด็จดับขันธปรินิพพานในมหาปรินิพพานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐) ความว่า

“อานนท์ ต้นสาละทั้งคู่ผลัดดอกบานสะพรั่งนอกฤดูกาลไปทั้งต้น ดอกไม้เหล่านั้นร่วงหล่นโปรยปรายลงมายังสรีระของตถาคตเพื่อบูชา แม้ดอกมณฑารพ (ดอกไม้จากสวรรค์) อันเป็นของทิพย์ก็ตกลงมาจากอากาศ ดอกมณฑารพเหล่านั้นร่วงหล่นโปรยปรายลงมายังสรีระของตถาคตเพื่อบูชา แม้จรัณจันท์อันเป็นของทิพย์ก็ตกลงมาจากอากาศ จรัณจันท์เหล่านั้นร่วงหล่นโปรยปรายลงมายังสรีระของตถาคตเพื่อบูชา ดนตรีอันเป็นทิพย์เล่าก็ประโคมอยู่ในอากาศเพื่อบูชาตถาคต แม้สังคีตอันเป็นทิพย์ก็เป็นไปในอากาศเพื่อบูชาตถาคต ดูก่อนอานนท์ ตถาคตจะชื่อว่าเป็นผู้ที่บริษัทสักการะเคารพ นับถือ บูชา หรือนอบน้อมแล้วด้วยเครื่องสักการะประมาณเท่านี้ก็หามิได้ อานนท์ ผู้ใดแล จะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกาก็ตาม เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นย่อมชื่อว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา นอบน้อมตถาคตด้วยการบูชาอย่างยิ่ง เพราะเหตุนี้ อานนท์ พวกเขาพึงสำเหนียก (ตระหนัก) อย่างนี้ว่า ‘เราจักเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่’ ดังนี้”



## ๔. พุทธปณิธานกับหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน

### ความเป็นมาของพุทธปณิธาน

ในมหาปริณิพพานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐) พระพุทธองค์ได้ทรงเล่าย้อนถึงเหตุการณ์เมื่อแรกตรัสรู้ให้พระอานนท์ฟังเกี่ยวกับเรื่องที่มาจิตใจบาปตนหนึ่งซึ่งมีความประสงค์ไม่ให้พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ จึงมาทูลขอให้รับเสด็จดับขันธปรินิพพานไปเสีย พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบถึงเหตุผลในการดำรงพระชนม์ชีพอยู่ มีความว่า “เราจักยังไม่ปรินิพพาน ครอบงำที่ภิกษุสาวก ... ภิกษุณีสาวก... อุบาสกสาวก... อุบาสิกาสาวกของเราจักยังไม่ฉลาด ยังไม่ได้รับแนะนำอย่างดี ไม่แกล้วกล้ำ ไม่เป็นพหูสูต ไม่ทรงธรรม ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบ ไม่ประพฤติตามธรรม เรียนกับอาจารย์ตนแล้วยังบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายไม่ได้ ยังแสดงธรรมมีปาฏิหาริย์ข่มขี่รับปวาทที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อยโดยสทธรรมไม่ได้ ...”

พระพุทธดำรัสตรัสตอบมารเมื่อแรกตรัสรู้ในครั้งนั้น พุทธเมธีหรือนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาทั้งหลายต่างลงความเห็นว่าเป็น**พุทธปณิธาน** คือความตั้งพระทัยที่จะดำรงพระชนม์ชีพเพื่อประดิษฐานเผยแผ่หลักพระธรรมวินัยคือพระพุทธศาสนาให้เป็นปึกแผ่นมั่นคงเสียก่อน โดยทรงรับคำอาราธนาของพญามารที่ต้องการให้รับปรินิพพานเสียหลังจากตรัสรู้แล้ว ภายใต้เงื่อนไขว่า จะทรงดำรงพระชนม์อยู่เพื่อทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สำเร็จเสียก่อนแล้วจึงจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ซึ่งพุทธปณิธานดังกล่าวนี้ สรุปความหมายได้ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธบริษัทควรได้ศึกษาพระสัทธรรมอย่างเข้าใจแจ่มแจ้ง
๒. พุทธบริษัทควรได้ประพฤติปฏิบัติตามพระสัทธรรมที่ทรงแสดงได้อย่างประจักษ์ในผลของการประพฤติปฏิบัติ
๓. พุทธบริษัทควรช่วยกันเผยแผ่พระสัทธรรมที่ได้ศึกษาปฏิบัติมาแล้วได้อย่างลุ่มลึกและกว้างขวาง
๔. พุทธบริษัทควรสามารถแก้ไขตอบโต้การกล่าววิจารณ์จ้วงจาบบิดเบือนหลักพระสัทธรรมให้ยุติลงด้วยความเรียบร้อย

สรุปสั้นๆ ก็คือ ทรงมุ่งมั่นให้พุทธบริษัท ๔ ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และแก้ปัญหาธรรมได้

กล่าวอีกนัยหนึ่ง หน้าที่อันสำคัญยิ่งของพุทธศาสนิกชน มี ๔ ประการ คือ ศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ ปกป้องพระพุทธศาสนา

มีท่านผู้รู้ได้จัดแบ่งกลุ่มคนผู้นับถือพระพุทธศาสนาในประเทศไทยตามการศึกษา และปฏิบัติธรรมไว้ ๔ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มที่ไม่รู้และไม่ปฏิบัติ
๒. กลุ่มที่ไม่รู้แต่ปฏิบัติ
๓. กลุ่มที่รู้แล้วแต่ไม่ปฏิบัติ
๔. กลุ่มที่รู้แล้วและกำลังปฏิบัติ

การส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้เป็นไปตามพระพุทธปณิธานนั้น จำต้องสนับสนุนส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนให้เข้าถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง โดยเน้นส่งเสริมงานด้านการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่หลักพุทธธรรมเป็นสำคัญ

### ความหมายของการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่

เพื่อให้พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ผู้มุ่งศึกษาปฏิบัติธรรม ได้ตระหนักถึงหน้าที่แห่งการเป็นพุทธศาสนิกชนตามพระพุทธปณิธาน ในที่นี้จึงขอกล่าวหลักการปฏิบัติศาสนา ๓ ด้าน คือ ด้านการศึกษาธรรม ด้านการปฏิบัติธรรม และ ด้านการเผยแผ่ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญของพุทธศาสนิกชนมาให้คำจำกัดความ ดังนี้

**ด้านที่ ๑ การศึกษาธรรม** คำว่า **ศึกษา** ในความหมายทางพระพุทธศาสนา นั้นกินความกว้างถึงกระบวนการฝึกฝน อบรม พัฒนาตนด้วยหลักการการศึกษา ๓ ชั้น คือ ศิล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายคือสำเร็จเป็นอเสขบุคคล หรือพระอรหันต์ ผู้ไม่ต้องศึกษา แต่คำว่า **ศึกษาธรรม** ในที่นี้มุ่งเฉพาะความหมายจำกัดเพียงแค่การเล่าเรียน ที่เรียกว่าพระปริยัติธรรม คือการศึกษาพระสัทธรรมที่ต้องเล่าเรียน ซึ่งได้แก่พระพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก หมายถึงการมีประสบการณ์ได้สัมผัสหลักพระธรรมคำสอนหรือเรื่องราวเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาทางประสาทสัมผัสคือตาและหู กล่าวง่าย ๆ ก็คือ การได้อ่านและได้รับฟังพระสัทธรรมโดยตรงนั่นเอง เช่น การค้นคว้าอ่านคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์ที่อธิบายขยายความพระไตรปิฎกที่เรียกว่าอรรถกถา-ฎีกา หรือ

หนังสืออธิบายหลักพุทธธรรม หนังสือที่ว่าด้วยหลักพระพุทธศาสนาอื่นๆ การตั้งใจเล่าเรียนพระปริยัติธรรม แผนกธรรมศึกษา ซึ่งเป็นหลักสูตรที่คณะสงฆ์จัดให้สำหรับประชาชนทั่วไปโดยมีการสอบวัดผลประจำปี การตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาหรือการแสดงธรรมจากพระภิกษุในงานบุญพิธีต่างๆ การฟังปาฐกถาธรรม และการฟังการบรรยายธรรมในกาลเทศะต่างๆ ตลอดถึงการสนทนาธรรมตามกาลที่สมควร เป็นต้น

**การศึกษาธรรม** นอกจากจะทำให้ผู้ศึกษาเป็นพหูสูต คือ ผู้คงแก่เรียนในหลักธรรมและหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ยังเป็นการฝึกพัฒนาให้ผู้ศึกษามีความฉลาดรอบรู้สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ซึ่งเรียกว่าเกิดปัญญาขั้นสุดมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังหรือศึกษาเล่าเรียนธรรม และหากนำหลักธรรมมาวิเคราะห์พิจารณาหาเหตุผลก็เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาขั้นจินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการขบคิดพิจารณาธรรมอีกด้วย

ในปัจจุบัน การศึกษาธรรมสำหรับพุทธศาสนิกชนทำได้โดยง่ายและทำได้หลายทาง เพราะมีแหล่งสำหรับให้ศึกษาค้นคว้ามากมายหลายแห่ง เช่น วัด สถานศึกษา หน่วยงานราชการที่อุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนา และห้องสมุดประชาชน เป็นต้น รวมถึงการศึกษาธรรมจากแหล่งเชื่อมโยงข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

**ด้านที่ ๒ การปฏิบัติธรรม** หมายถึงการปฏิบัติตามธรรมที่ได้ศึกษาเล่าเรียนแล้วนำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน หลักธรรมที่ชาวพุทธซึ่งเป็นฆราวาสควรนำมาปฏิบัตินี้มี ๓ ระดับ คือ ธรรมะระดับต้น ธรรมะระดับกลาง และธรรมะระดับสูง

**ธรรมะระดับต้น** ได้แก่ ธรรมะขั้นพื้นฐาน หรือธรรมะระดับศีลธรรมสำหรับควบคุมกิเลสที่ละเมิดแสดงออกมาทางกายและวาจา (วีกกมกิลเลส) ซึ่งพุทธศาสนิกชนทุกคนควรประพฤติปฏิบัติให้เป็นนิสัยมาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ เช่น การรักษาศีล ๕ การรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล การละเว้นคือไม่ประพฤติกายทุจริตและวจีทุจริต การประพฤติกายสุจริตและวจีสุจริต หรือเว้นความชั่ว ๑๔ ประการ คือ เว้นกรรมกิลเลส (พฤติกรรมที่ทำให้หม่อมอง) ๔ คือ ปาณาติบาต ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต อทินนาทาน ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ กาเมสุมิจฉฉาจาร ประพฤติผิดทางเพศ มุสาวาท พูดเท็จ โกหกหลอกลวง เว้นอคติ ๔ คือ ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบ โทสาคติ ลำเอียง

เพราะซัง ภยากติ ลำเอียงเพราะขลาดกลัว โมหาคติ ลำเอียงเพราะเขลา (โง่งม) และเว้นอบายมุข (ช่องทางเสื่อมทรัพย์อัปชีวิต) ๖ คือ เสพสุรายาเสพติด ชวนมิตรเที่ยวกลางคืน ชื่นชมดูการเล่น ไม่เว้นการพนัน หันหาเพื่อนชั่ว มัวแต่เกียจคร้าน

**ธรรมะระดับกลาง** ได้แก่ธรรมะระดับสมาธิ เป็นหลักธรรมที่มุ่งฝึกอบรมจิตใจ ให้สงบจากกิเลสที่เข้ามารุมเร้ารบกวน (ปริยภูฐานกิเลส) โดยอาศัยหลักการทำสมาธิ ที่เรียกว่า **การเจริญสมถกัมมัฏฐาน** หรือการปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนพัฒนาจิตให้สงบปลอดจากกิเลสที่คอยขวางกั้นจิตมิให้เข้าถึงคุณธรรม ความดี (นิรวณกิเลส) ๕ อย่าง คือ *กามฉันทะ* ความยินดีติดใจในกามคุณ ลุ่มหลงสยบตกอยู่ในอำนาจของรูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอมรัญจวนใจ รสที่อร่อย สัมผัสที่นุ่มสบาย *พยาบาท* ความคิดที่จะกระทำการเบียดเบียนทำร้ายทำลายผู้อื่นด้วยแรงอาฆาตแค้นเคืองชุน *ถีนมิทธะ* ความหดหู่ท้อแท้เชื่องซึม ไม่กระปี้กระเปร่า ความซึมเซาเศร้าหม่นเหงาหงอย ความเบื่อง่ายท้อถอย ความง่วงเหงาหาวนอนไม่ยากประกอบกิจบำเพ็ญกุศล *อุทธัจจกุกกุกจะ* ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ความเครียด ความแข็งในสิ่งที่ได้กระทำและในภาวะที่เป็นอยู่ และ *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ ในคุณธรรมความดี ความไม่เชื่อมั่นในพระรัตนตรัยและผลของกรรม

เมื่อคนเราได้ฝึกจิตให้เป็นสมาธิตามหลักการเจริญสมถกัมมัฏฐาน จิตก็จะปลอดจากนิรวณ ๕ พร้อมทั้งจะรองรับคุณธรรมความดีอื่นๆ เช่น ศรัทธา วิริยะ สติสัมปชัญญะ ทิโรธัตตปปะ ลัจจะ ชันติ จาคะ เมตตา กรุณา เป็นต้น เข้ามาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดำเนิน ชีวิตให้เป็นในทางคิดดี พูดดี และทำดีอยู่เสมอ ซึ่งจะส่งผลให้มีคุณภาพจิตสูงขึ้นประณีตขึ้นไปตามลำดับ โดยมีความพร้อมและมีความสามารถที่จะสรรค์สร้างกระทำแต่คุณงามความดีทั้งแก่ตนและผู้อื่นต่อไป

**ธรรมะระดับสูง** ได้แก่ธรรมะระดับปัญญา เป็นหลักธรรมที่มุ่งฝึกฝนพัฒนาจิต ให้เกิดปัญญาสามารถเอาชนะอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องแอบแนบประจำอยู่ในจิตใต้สำนึก ได้อย่างรู้เท่าทัน โดยมีความรอบรู้สภาวะที่เป็นจริงของสรรพสิ่งตามที่มันเป็นหรือตามความเป็นจริง เช่น รู้และเข้าใจว่าทุกชีวิตที่เกิดมาย่อมมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เสื่อมสลายไปในที่สุด สังขารธรรมคือสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งทั้งที่มีใจครองเช่นมนุษย์ หรือไม่มีใจครองเช่นแผ่นดิน ล้วนมีสามัญลักษณะคือลักษณะความเปลี่ยนแปลงร่วมที่เหมือนกัน อยู่ ๓ ประการ ซึ่งเรียกว่าตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ *อนิจจตา* ความไม่เที่ยง

ทุกข์ตา ความเป็นทุกข์ อนาคตตา ความไม่เชิดตน กระบวนการฝึกจิตให้เกิดปัญญาที่สามารถตัดกิเลสที่แอบแฝงทำให้จิตเศร้าหมองต่างๆ ได้อย่างเฉียบพลันนี้เรียกว่า **การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน** จัดเป็นการเจริญปัญญาที่เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา ปัญญา** ที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมจิต

**ด้านที่ ๓ การเผยแผ่ธรรม** หมายถึงการที่พุทธบริษัทสาธุชนเมื่อได้ศึกษาปฏิบัติธรรมจนได้รับผลประจักษ์เป็นความสุขกายสุขใจ หรือพบความสุขสงบเยือกเย็นด้วยตนเองตามหลักการที่ว่า *เมื่อจิตสงบ ก็พบความสุขที่เยือกเย็น* แล้วไม่ควรตระหนี่หรือหวงแหนหลักธรรมไว้ แต่ควรดำเนินตนตามแบบอย่างพระพุทธรจารย์าวัตร และการดำรงชีวิตของพุทธสาวกด้วยการเป็นผู้เผยแผ่ธรรม ป่าวประกาศหลักพุทธธรรม โดยการแนะนำชักชวนให้ผู้อื่นหันมาศึกษาปฏิบัติธรรมเยี่ยงอย่างตนบ้างเพื่อให้รู้จัก เข้าใจ และเข้าถึงหลักพระพุทธศาสนา คือได้รับประโยชน์สุขแห่งการปฏิบัติธรรมเฉกเช่นเดียวกับตน อันจะก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและความมั่นคงแห่งพระบวรพุทธศาสนา การเผยแผ่ธรรมนั้นจัดว่าเป็นการบำเพ็ญธรรมทานและเป็นการบูชายกย่องเทิดทูน พระพุทธศาสนาอย่างสูง สมดังพระพุทธภาษิตตรัสรับรองไว้ว่า **สพพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ** ซึ่งแปลว่า *การให้ธรรมะย่อมชนะการให้ทั้งปวง* หมายถึงการให้ธรรมเป็นทาน การแสดงธรรม การแนะนำพร่ำสอนธรรมแก่ผู้อื่นที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจในธรรมให้ได้รู้ได้เข้าใจในธรรม จัดเป็นยอดของทานคือการให้ที่ดียิ่งกว่าการให้วัตถุสิ่งของทุกอย่าง เพราะสามารถทำให้บุคคลผู้รับธรรมทานแล้วนำหลักธรรมนั้นไปประพฤติปฏิบัติก็จะสามารถหลุดพ้นจากวัฏฏทุกข์ได้ ความซื่อนี้จะเห็นได้ชัดจากพระพุทธรพจน์ที่ตรัสถึงการที่บุตรธิดาจะทำการตอบแทนคุณของมารดาบิดาได้ดีที่สุด ก็คือการให้ธรรมะในเชิงแนะนำว่าอะไรดี อะไรชั่วเป็นต้น แก่มารดาบิดา โดยใช้ธรรมะเป็นเครื่องอบรมจิตใจ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมารดาบิดาที่ไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธา ที่ทุศีลให้มีศีล ที่ขาดจาคะให้มีจาคะ และที่ไร้ปัญญาให้มีปัญญา ข้อนี้สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในทุกนิบาต อังคุดตฺรนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๖๔๒) ความว่า

*“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการทำตอบแทนไม่ได้ง่ายสำหรับคน ๒ คน คือ มารดา กับบิดา บุตรพึงประคับประคองมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง พึงประคับประคองบิดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง เขามีอายุ มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี และพึงปฏิบัติท่านทั้งสองนั้นด้วยการอบกลิ่น การนวด การอาบน้ำให้ และการตัดกาย และ*

ท่านทั้งสองนั้นพึงถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนบ่าทั้งสองของเขานั้นแหละ การทำอย่างนั้นก็ยังไม่เชื่อว่าบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย

อนึ่ง บุตรพึงสถาปนามารดาบิดาไว้ในราชสมบัติอันเป็นอิสราธิปัตย์ในแผ่นดินใหญ่ ซึ่งมีรัตนะ ๗ ประการมากหลายนี้ การทำอย่างนั้นก็ยังไม่เชื่อว่าบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่ามีมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยงดู แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย

ส่วนบุตรคนใด ทำมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธาให้ตั้งมั่นอยู่ในความถึงพร้อมด้วยศรัทธาได้ ทำมารดาบิดาผู้หวัศึลให้ตั้งมั่นอยู่ในความถึงพร้อมด้วยศึลได้ ทำมารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ให้ตั้งมั่นอยู่ในความถึงพร้อมด้วยการบริจาคได้ ทำมารดาบิดาผู้ด้อยปัญญาให้ตั้งมั่นอยู่ในความถึงพร้อมด้วยปัญญาได้ การทำอย่างนั้นจึงชื่อว่าอันบุตรผู้นั้นทำแล้วและทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดา”

ดังนั้น **ธรรมทาน** การให้ธรรม หรือการเผยแพร่ธรรม การแสดงธรรม การแนะนำธรรมแก่ผู้ที่ยังไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาให้ได้เลื่อมใส หรือการแนะนำพร้าสอนธรรมแก่ผู้เลื่อมใสแล้วให้ได้เลื่อมใสยิ่งขึ้น จึงนับเป็นหน้าที่สำคัญของพุทธบริษัท ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์ เพราะเป็นความมั่นคงของพระพุทธศาสนา โดยเหตุที่พระพุทธศาสนาดำรงสืบทอดมาถึงปัจจุบันนี้ ก็เพราะการดำเนินงานด้านการเผยแผ่พุทธธรรมของพุทธบริษัท คือ พระภิกษุสามเณร อุบาสก-อุบาสิกานั่นเอง

### จุดชี้ขาดความเลื่อมแห่งพระพุทธศาสนา

พระธรรมที่เป็นคำทรงสอนคำบัญญัติตรัสสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงให้เปิดเผยปรากฏขึ้นนั้น เรียกว่า **พระลัทธิธรรม** จำแนกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. **ปริยัตติลัทธิธรรม** ลัทธิธรรมคือคำสั่งสอนที่จะต้องศึกษาเล่าเรียน ได้แก่ พระบาลีพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก
๒. **ปฏิบัติลัทธิธรรม** ลัทธิธรรมคือปฏิบัติที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา
๓. **ปฏิเวธลัทธิธรรม** ลัทธิธรรมคือผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุได้ ด้วยการศึกษปฏิบัติ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน

พระลัทธิธรรมทั้ง ๓ ประการนี้เรียกรวมๆ กันว่า **ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** ซึ่งมีความสำคัญเชิงสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างแยกไม่ออก ดังนี้

**ปริยัติ** เป็นการศึกษาเล่าเรียนหลักทฤษฎีหรือวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ **พระไตรปิฎก** ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ประมวลไว้ซึ่งพระพุทธรพจน์หรือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ทั้งหมด โดยต้องเรียนรู้ให้เข้าใจก่อนจะน้อมนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติตาม ดังนั้น **ปริยัติ** จึงเปรียบเหมือนแผนที่ลายแทงแสวงหาขุมทรัพย์ ที่จำเป็นต้องศึกษาให้รู้ให้เข้าใจเสียก่อนเป็นเบื้องต้น

**ปฏิบัติ** เป็นกระบวนการฝึกควบคุมกายวาจาและพัฒนาจิตเพื่อให้สงบระงับกิเลส และเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงซึ่งเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยที่ตัวของเราเอง เป็นการดำเนินงานเพื่อความสิ้นทุกข์ตามความมุ่งหมายของปริยัติ กล่าวง่ายๆ ได้แก่การนำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาบูรณาการเป็นกระบวนการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ดังนั้น **ปฏิบัติ** จึงเปรียบเหมือนการเดินทางแสวงหาขุมทรัพย์ตามแผนที่ลายแทง

**ปฏิเวธ** เป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติ คือการบรรลุรู้แจ้งธรรมตามสมควรแก่การปฏิบัตินั้นๆ ตั้งแต่ผลขั้นต้นไปจนถึงผลขั้นสูงสุดคือภาวะสิ้นสุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นเหตุ ดังนั้น **ปฏิเวธ** จึงเปรียบเหมือนการพบขุมทรัพย์

พระลัทธิธรรมทั้ง ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธนี้ เป็นเหตุเป็นผลที่ผู้ปรารถนาจะสำเร็จประโยชน์จากการนับถือพระพุทธศาสนาต้องทำให้เกิดเป็นระบบที่บูรณาการกันทั้งปริยัติและปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปฏิเวธ เพราะเมื่อปริยัติไม่มี ปฏิบัติก็ไม่ถูก เมื่อปฏิบัติไม่ถูก ปฏิเวธก็ไม่เกิด

ปัญหาสำหรับพุทธบริษัทในปัจจุบัน ก็คือการไม่นำพระลัทธิธรรมทั้ง ๓ ประการนี้มาบูรณาการกันในการศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา โดยส่วนใหญ่มีแต่ผู้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติ แต่ไม่ค่อยมีผู้ปฏิบัติ เมื่อไม่มีการปฏิบัติ ปฏิเวธคือผลที่เกิดจากการปฏิบัติจึงไม่เกิด หรือไม่ ก็มีแต่ผู้ปฏิบัติ โดยไม่ยอมศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงปฏิบัติผิดๆ จนลุ่มหลงเชื่อดายในสิ่งที่เป็นไสยศาสตร์ว่าเป็นพุทธศาสตร์ นำมาแสวงหาประโยชน์ในเชิงพุทธพาณิชย์ ซึ่งนับเป็นปัญหาที่ผู้

เกี่ยวข้องกับ การพระพุทธรูปศาสดาควรรีบหาทางแก้ไข เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งความเสื่อมของพระพุทธรูปศาสนา ซึ่งเป็นภัยของพระพุทธรูปศาสนาที่เกิดจากคนภายในคือพุทธบริษัทที่ศึกษาปริยัติธรรมแล้วไม่ปฏิบัติธรรม จึงไม่เกิดปฏิเวธคือการบรรลุนิพพาน

คัมภีร์อรรถกถาโมรทปุณณิ (คัมภีร์อธิบายพระสูตรตันตปิฎก อังคุดตริกกาย) ได้นำพระพุทธรูปองค์ที่ตรัสว่า **พระสังฆธรรมจะดำรงอยู่ได้ ๑ พันปี** มาขยายความ ดังนี้

ระยะเวลาที่ยังมีพระอรหันตชินาสพผู้บรรลุนิพพานแตกฉานในปฏิสัมภิทาอยู่ ความจริง ปฏิเวธสังฆธรรมนั้นดำรงอยู่ ๕ พันปี โดยเมื่อล่วงไปอีก ๑ พันปี ก็ยังมีพระอรหันตชินาสพผู้สูกกวิปัสสกะอยู่ ล่วงไปอีก ๑ พันปีก็ยังมีพระอนาคามีอยู่ ล่วงไปอีก ๑ พันปีก็ยังมีพระสกทาคามีอยู่ ล่วงไปอีก ๑ พันปีก็ยังมีพระโสดาบันอยู่ แม้ปริยัติสังฆธรรมก็ดำรงอยู่ ๕ พันปีเช่นกัน เพราะปฏิเวธจะมีไม่ได้หากไม่มีปริยัติ เมื่อปริยัติเสื่อมสูญก็จะปรากฏแต่เครื่องหมายเพศพรหมจรรย์อยู่นาน (อง.อฎฐก.อ. ๒๖๕)

จากข้อความในอรรถกถานี้ถอดความให้ชัดได้ว่า พระสังฆธรรมที่เป็นหลักของพระพุทธรูปศาสนานั้นมีอายุ ๕ พันปี (นับแต่พุทธปรินิพพาน คือ พ.ศ. ๑ - พ.ศ. ๕๐๐) โดยในช่วงระยะเวลา ๑ พันปีแรก (พ.ศ. ๑ - พ.ศ. ๑๐๐) เป็นช่วงเวลาที่พระพุทธรูปศาสนา ยังมีพระพระอรหันตบุคคลชั้นสูงสุด คือ พระอรหันตปฏิสัมภิทปัตตะ (ผู้บรรลุปฏิสัมภิทา) ซึ่งเป็นหนึ่งในพระอรหันตประเภทสมณยานิก\* โดยก่อนจะสำเร็จเป็นพระอรหันต ได้ผ่าน

\*

พระอรหันตจำแนกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

(๑) *ประเภทสุกขวิปัสสกะ* ผู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง หมายถึงท่านผู้มีได้มานสมาบัติ สำเร็จเป็นพระอรหันตได้ด้วยการเจริญแต่วิปัสสนาล้วนๆ

(๒) *ประเภทสมณยานิก* ผู้มีสมณะเป็นยาน หมายถึงท่านผู้เจริญสมณะจนได้มานสมาบัติแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต

พระอรหันตประเภทสุกขวิปัสสกะ เรียกย่อลงไปอีกว่า *พระอรหันตประเภทปัญญาวิมุต* คือ ผู้หลุดพ้นแห่งจิตจากอวิชชาด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามเป็นจริง โดยอาศัยเพียงอุบายสมาธิ เจริญวิปัสสนาไปจนถึงที่สุด แต่เมื่อจะสำเร็จเป็นพระอรหันต ก็เป็นผู้ได้ปฐมฌาน หรือเรียกอีกอย่างว่า *วิปัสสนายานิก* หรือ *สุทธวิปัสสนายานิก*

พระอรหันตประเภทสมณยานิก เรียกย่อลงไปอีกว่า *พระอรหันตประเภทอุกโตภาควิมุต* ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ได้ทั้งใจไตรวมุตติขั้นอนุสมาบัติก่อนแล้วได้ปัญญาวิมุตติ แบ่งย่อลงไปอีก ๓ ประเภท คือ (๑) *เตวิชชะ* พระอรหันตผู้ได้วิชชา ๓ (๒) *ฉภิกขุญชะ* พระอรหันตผู้ได้ปัญญา ๖ และ (๓) *ปฏิสัมภิทปัตตะ* พระอรหันตผู้บรรลุปฏิสัมภิทา



กระบวนการศึกษาเล่าเรียน สดับตรับฟัง สอบคั้นหลักพระธรรมวินัย แล้วประกอบความเพียรในอธิจิตและอธิปัญญาบำเพ็ญสมณะเจริญวิปัสสนา จึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ผู้บรรลุปฏิสัมภิทา ๔ คือ (๑) มีปัญญาแตกฉานในอรรถ โดยเห็นข้อธรรมหรือความย่อ ก็สามารถคิดแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร (๒) มีปัญญาแตกฉานในธรรม โดยเห็นอรรถอธิบายพิสดาร ก็สามารถจับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ (๓) มีปัญญาแตกฉานในนิรุกติ คือรู้แจ้งภาษา รู้ศัพท์ ถ้อยคำบัญญัติ และภาษาต่างๆ เข้าใจใช้คำพูดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้ (๔) มีปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ คือรู้แจ้งในความคิดทันการ มีไหวพริบ ชิมซาบในความรู้ที่มีอยู่ เอามาเชื่อมโยงเข้าสร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ ใช้ประโยชน์ได้สละเหมาะ เข้ากับกรณีและเหตุการณ์

ในช่วงระยะเวลา ๑ พันปีที่ ๒ (พ.ศ. ๑๐๐๑ - พ.ศ. ๒๐๐๐) เป็นช่วงระยะเวลาที่พระพุทธศาสนาก็ยังมีพระอรหันต์อยู่ แต่เป็นพระอรหันต์ประเภทสุกขวิปัสสกะ คือผู้บำเพ็ญแต่วิปัสสนาล้วนๆ จนบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วยปัญญา แต่ไม่ได้ความรู้ความสามารถอันเป็นคุณวิเศษในพระพุทธศาสนา คือ ไม่ได้บรรลุสมาบัติ ไม่ได้บรรลุอิทธิญา ๖ หรือไม่ได้บรรลุปฏิสัมภิทาแต่อย่างใด

ในช่วงระยะเวลา ๑ พันปีที่ ๓ (พ.ศ. ๒๐๐๑ - พ.ศ. ๓๐๐๐) เป็นช่วงระยะเวลาที่พระพุทธศาสนามีเพียงพระอริยบุคคลชั้นรองจากพระอรหันต์ คือ **พระอนาคามี** (ผู้ไม่เวียนกลับมาอีก) ซึ่งเป็นผู้สำเร็จอนาคามีผล เมื่อสิ้นชีวิตแล้วก็จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส และจะปรินิพพานในที่นั้น โดยไม่ต้องกลับมาเกิดในมนุษย์โลกอีก

ในช่วงระยะเวลา ๑ พันปีที่ ๔ (พ.ศ. ๓๐๐๑ - พ.ศ. ๔๐๐๐) เป็นช่วงระยะเวลาที่พระพุทธศาสนามีเพียงพระอริยบุคคลชั้นรองจากพระอนาคามี คือ **พระสกทาคามี** (ผู้กลับมาเกิดอีกครั้งเดียว) ซึ่งเป็นผู้บรรลุสกทาคามีผลในโลกนี้ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วไปเกิดในเทวโลก หมดอายุแล้วกลับมาเกิดในโลกนี้อีกชาติเดียวก็จะปรินิพพาน

ในช่วงระยะเวลา ๑ พันปีที่ ๕ (พ.ศ. ๔๐๐๑ - พ.ศ. ๕๐๐๐) เป็นช่วงระยะเวลาที่พระพุทธศาสนามีเพียงพระอริยบุคคลชั้นรองจากพระสกทาคามี ซึ่งเป็นชั้นต่ำสุด คือ **พระโสคาบัน** (ผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน) ซึ่งเป็นผู้เข้าถึงกระแสแห่งมรรคที่จะนำไปสู่นิพพาน โดยเป็นผู้เวียนว่ายตายเกิดในสுகตติภูมิอีกอย่างมากเพียง ๗ ครั้งหรือ ๗ ชาติ ก็จักบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วปรินิพพานไปในที่สุด

## ๕. พระพุทธศาสนากับคนไทย

### ชนชาติไทยคือชนชาติพุทธ

สัญชาติญาณของมนุษย์และสัตว์ย่อมมีความเห็นแก่ตัว มีกิเลสตัณหาประจำมาแต่เกิด กล่าวสำหรับมนุษย์ แม้จะได้มีการศึกษาอบรมหรือมีความรับผิดชอบสูง แต่อารมณ์ของมนุษย์ก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มักจะถูกครอบงำด้วยอารมณ์ความคิดฝ่ายต่ำได้ง่าย ซึ่งถ้าสติสัมปชัญญะความรู้สึกลับยับยั้งมาไม่ทัน ก็อาจลุแก่อำนาจกิเลสก่อกรรมทำชั่วได้ ดังนั้น คนไทยซึ่งเป็นชนชาติที่ฉลาดจึงเลือกนับถือพระพุทธศาสนาที่มีหลักธรรมอันประเสริฐสำหรับเป็นหลักควบคุมจิตใจ ส่งเสริมสติสัมปชัญญะ เกื้อกูลหิริโอตตปะปเนในการเตือนตนเองให้ละเว้นชั่ว ประพฤติดี เพราะล้าพั้งคนที่มีการศึกษาดีแต่ขาดหลักศาสนา ใ่วว่าจะเป็นคนดีเสมอไป เพราะคนบางคนกลับอาศัยการศึกษาที่ตนได้เรียนรู้มาก่อกรรมทำเข็ญให้แก่สังคมชนิดสร้างภาพแอบแฝงทับซ้อนแนบเนียนสนิทจนสังคมก็หลงเข้าใจว่าเขาคนนั้นเป็นคนดี แต่ถ้ามีศาสนาประจำใจและปฏิบัติตนในข้อธรรมของศาสนาโดยแท้จริงแล้ว สังคมโลกก็จะมีแต่ความสงบสุข

ประเทศไทยนับเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา เพราะบูรพมหากษัตริย์ไทยตลอดจนบรรพบุรุษไทยได้สละเลือดเนื้อกู่ชาติกู่แผ่นดินก็เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาแด่พระบรมศาสดา ดังเช่น ในการกอบกู้เอกราชชาติไทยเมื่อคราวเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ ๒ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ได้ทรงแสดงน้ำพระทัยให้ปรากฏว่า การที่ทรงทนทุกข์ยากกู่ชาติขึ้นมานั้น ก็เพื่อถวายแผ่นดินไทยนี้ให้เป็นพุทธบูชา และทรงฝากชาวไทยรุ่นต่อมาให้ระลึกและตระหนักว่า **ชาติไทยนั้นจะต้องอยู่คู่กับพระพุทธศาสนา และพระพุทธศาสนาจะต้องอยู่คู่กับองค์พระมหากษัตริย์ไทยตลอดไป**

นับตั้งแต่สมัยที่มีประวัติศาสตร์อันชัดเจน ชาวไทยได้นับถือพระพุทธศาสนาต่อเนื่องตลอดมา จนกล่าวได้ว่า **ประวัติศาสตร์ของชนชาติไทยเป็นประวัติศาสตร์ของชนชาติที่นับถือพระพุทธศาสนา** ดังนั้น เราจึงถือกันว่า **พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทย** เพราะคนไทยส่วนใหญ่ได้นับถือและยกย่องเทิดทูนพระพุทธศาสนาเป็นสรณะแห่งชีวิต สืบทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านาน ขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของชาติไทยล้วนมีรากฐานมาจากหลักธรรมและคดิธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยที่วิถีชีวิตของคนไทยได้ผูกพันประสานกลมกลืนกับหลักความ

เชื่อและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาตลอดเวลาอันยาวนาน วัฒนธรรมไทยทุกด้านมีรากฐานสำคัญมาจากพระพุทธศาสนา ถ้อยคำประติษฐ์ที่หลากหลายในภาษาไทยก็มีรากฐานมาจากภาษาบาลี อันเป็นภาษาพระพุทธรูปที่รักษาหลักพระพุทธศาสนา โดยมีความหมายที่สืบเนื่องปรับแปรหรือเพี้ยนมาจากคติในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้แบบแผนและครรลองตามหลักการของพระพุทธศาสนาได้รับการยึดถือเป็นแนวทางและเป็นมาตรฐานสำหรับความประพฤติ การบำเพ็ญกิจการหน้าที่ และการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยทุกระดับเสมอมา

### พระมหากษัตริย์ไทยทรงเป็นพุทธมามกะต้นแบบ

นับตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานีจวบจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เป็นราชธานีในปัจจุบัน พระมหากษัตริย์ผู้ปกครองแผ่นดินไทยทุกพระองค์ทรงเป็นพุทธมามกะ และทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภกมาทุกยุคทุกสมัย โดยได้ตรัสพระราชดำรัสแสดงน้ำพระราชหฤทัยที่จะพระราชทานการอุปถัมภ์คุ้มครองพระพุทธศาสนาให้ปรากฏในโอกาสสำคัญต่างๆ ซึ่งได้รับการจารึกบันทึกไว้เป็นเอกสารหลักฐานสำคัญของชาติ เพื่อให้อนุชนคนไทยรุ่นหลังได้ศึกษาตระหนักรับทราบ ดังประมวลนำมาเสนอต่อไปนี้

#### ศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหง หลักที่ ๑ ด้าน ๒

“คนเมืองสุโขทัยนี้มักทาน มักทรงศีล มักโอยทาน พ่อขุนรามคำแหงเจ้าเมืองสุโขทัยนี้ ทั้งชาวแม่ ชาวเจ้า ท่วยบ่าว ท่วยนาง ลูกเจ้าขุน ทั้งสิ้นทั้งหลาย ทั้งผู้ชาย ทั้งผู้หญิง ผุ่งท่วย มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ทรงศีลเมื่อพรรษาทุกคน เมื่อออกพรรษากرانกฐินเดือนหนึ่งจึงแล้ว ...”

ศิลาจารึกสุโขทัย หลักที่ ๑ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ๒๕๑๙

พระบรมลัตยาธิฐานของสมเด็จพระนเรศวรมหาราชที่ตรัสประกาศแก่เทพยดาทั้งปวงว่า

“ให้บังเกิดมาในประยูรมหาเศวตฉัตร จะให้บำรุงพระพุทธศาสนา ไฉนจึงมิช่วยให้สว่างแลเห็นข้าศึกเล่า” พอตกพระโษษฐ์ล่ง พระพายก็พัดควันอันเป็นหมอกมืดนั้นสว่างไป ทอดพระเนตรเห็นช้างเศวตฉัตร ๑๖ ช้าง ...”

พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา เล่ม ๑ : องค์การค้าของคุรุสภา ๒๕๓๓

**นำพระราชกฤษฎีกาและพระราชดำรัสของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช**

“พระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ จะให้เราเข้ารีตตั้งนั้นหรือ เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่มาก เพราะในราชวงศ์ของเราก็นับถือพระพุทธศาสนามาช้านานแล้ว จะให้เปลี่ยนศาสนา อย่างนี้เป็นการยากอยู่ และถ้าพระเจ้าผู้สร้างฟ้า สร้างดิน จะต้องการให้คนทั่วโลกได้นับถือศาสนาอันเดียวกันแล้ว พระเจ้ามีจัดการให้เป็นเช่นนั้นเสียแล้วหรือ?”

จริงอยู่ เมื่อฟอลคอนในเวลาหมอบอยู่ข้างพระบาทเจ้ากรุงสยาม ได้แปลคำชักชวนที่พระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ ได้รับสั่งมากับราชทูตนั้น ฟอลคอนก็กลัวจนตัวสั่น และสมเด็จพระนารายณ์ทรงพระกรุณาโปรดให้อภัยแก่ฟอลคอน แต่ก็ได้รับสั่งว่า “ได้ทรงนับถือศาสนาอันได้นับถือต่อๆ กันมาถึง ๒,๒๒๙ ปีแล้ว เพราะฉะนั้น ที่จะให้พระองค์เปลี่ยนศาสนาเสีย นั้น เป็นการที่พระองค์จะทำได้”

ประชุมพงศาวดาร เล่ม ๑๖ : องค์การค้าของคุรุสภา ๒๕๐๗

**พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช**

“อันตัวพ่อ	ชื่อว่า	พระยาตาก
ทนทุกข์ยาก	กู้ชาติ	พระศาสนา
ถวายเป็นดิน	ให้เป็น	พุทธบูชา
แต่พระศาสนา	สมณะ	พระพุทธโคดม
ให้ยืนยง	คงถาวร	ห้าพันปี
สมณะพราหมณ์ชี	ปฏิบัติ	ให้พอสม
เจริญสมณะ	วิปัสสนา	พอชื่นชม
ถวายเป็นคัม	รอยบาท	พระศาสนา
คิดถึงพ่อ	พ่ออยู่	คู่กับเจ้า
ชาติของเรา	คงอยู่	คู่พระศาสนา
พุทธศาสนา	อยู่ยง	คู่องค์กษัตรา
พระศาสนา	ฝากไว้	ให้คู่กัน”

จารึกในศาลพระเจ้าตากสินมหาราช วัดอรุณราชวราราม

### พระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช

“ตั้งใจจะอุปถัมภก                      ยอยกพระพุทธศาสนา  
ป้องกันขอบขัณฑสีมา            รักษาประชาชนและมนตรี”

พระราชนิพนธ์นิราศทำดินแดน

... แล้วมีพระราชโองการปฏิสังขรณ์ถ้ำเจ้าพระยาและพระยาทั้งปวงว่า “สิ่งของ  
ทั้งนี้ จงจัดทำนุบำรุงไว้ให้จงดี จะได้ป้องกันรักษาแผ่นดิน ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา  
และพระราชอาณาเขตสืบไป” แล้วอัครมหาเสนาบดีรับพระราชโองการกราบบังคมทูล  
ว่า “ข้าพระพุทธเจ้าขอรับพระราชโองการมานพระบัณฑูรสุรสิงหนาทใส่เกล้าใส่กระหม่อม  
ขอเดชะ” แล้วเสด็จกลับขึ้นข้างใน เสด็จประทับเหนือพระที่นั่งภัทรบิฐ ...

ครั้นเสด็จการฉลองพระนครแล้ว จึงพระราชทานนามพระนครใหม่ให้ตั้งกับนาม  
พระพุทธรัตนปฏิมากร ... เป็นพระมหานครที่ดำรงรักษาพระมหามณิรัตน์ปฏิมากร ...

...พระบาทสมเด็จพระบรมพิตรพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระอนุชาธิราชกรม  
พระราชวังบวรฯ เมื่อทรงสดับพระสงฆ์ราชาคณะถวายพระพรโดยพิสดารดั่งนั้น จึงดำรัส  
ว่า “ครั้งนี้ขออาราธนาพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าทั้งปวงจงมีอุตสาหะในฝ่ายพระพุทธจักร ให้  
พระไตรปิฎกบริบูรณ์ขึ้นให้จงได้ ฝ่ายข้างอาณาจักรที่จะเป็นศาสนูปถัมภกนั้น เป็น  
พนักงานโยม โยมจะสูญเสียสละชีวิตบูชาพระรัตนตรัยสุดแต่จะให้พระปริยัติบริบูรณ์เป็น  
มูลที่จะตั้งพระพุทธศาสนาจงได้” พระราชาคณะทั้งปวงรับสาธุการแล้วถวายพระพร...

พระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ ๑ : กรมศิลปากร ๒๕๒๖

“ทุกวันนี้ตั้งพระทัยแต่ที่จะทำนุบำรุงบวรพระพุทธศาสนา ไพร่ฟ้าประชากรให้อยู่  
เย็นเป็นสุข ให้ตั้งอยู่ในคติธรรมทั้ง ๔ ดำรงจิตจัดรัสบำเพ็ญศีลทาน จะได้สุคติภูมิ  
มนุษย์สมบัติ สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติ เป็นประโยชน์แก่ตน ...”

กฎหมายตราสามดวง : กรมศิลปากร ๒๕๒๑

### พระราชศรัทธาของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย

“ศุภมัสดุ ๑๑๗๙ ศก ... พระบาทสมเด็จพระบรมธรรมิกมหาราชวราภิวรรณ  
นารถบรมพิตรพระพุทธเจ้าอยู่หัว ... ทรงพระราชศรัทธาจะยกเรือวิสาขบูชามหา  
ยัญพิธี อันขาดประเพณีมานั้นให้กลับคืนเจียรฐิติกาล ปราภฏสำหรับแผ่นดินสืบไป

จะให้ เป็นอึดอัดตลกประโยชน์และปรกติประโยชน์ ทรงพระราชศรัทธาจะให้สัตว์โลก ข้า  
ขอบขัณฑเสมาทั้งปวงจำเริญอายุและอยู่เย็นเป็นสุขปราศจากทุกข์ภัยในชั่วนี้แลชั่วหน้า...”

แนวพระราชดำริแก้รัชกาล : กระทรวงศึกษาธิการจัดพิมพ์ ๒๕๒๘

### น้ำพระราชหฤทัยของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว

“ด้วยกำลังทรงพระมหากรุณาเมตตากับไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินเป็นอันมาก ทรงพระ  
กรุณาดำรัสให้จดหมายกระแสพระราชโองการปฏิญาณยกพระนามพระรัตนตรัย  
สรณาคมนั่นอันอุดมเป็นประธานพยานอันยิ่ง ให้เห็นความจริงในพระบรมหฤทัย แล้ว  
ทรงพระราชดำรัสยอมอนุญาตให้เจ้าพระยาพระคลังว่าที่สมุหพระกลาโหม พระยาศรี  
พัฒน์รัตนราชโกษา พระยาราชสุภาวดีกับขุนนางผู้น้อยทั้งปวง จงมีความสโมสรร  
สามัคคีรสปรักษาพร้อมกัน เมื่อเห็นว่าพระบรมวงศานุวงศ์พระองค์ใดที่มีวิญญูพิริชา  
รอบรู้ราชานวัตร จะเป็นศาสนูปถัมภกยกพระบวรพุทธศาสนา และปกป้องไพร่ฟ้า  
อาณาประชาราษฎร์รักษาแผ่นดินให้เป็นสุขสวัสดิ์โดยยิ่ง เป็นที่ยินดีแก่มหานทั้งปวง  
ได้ ก็สุดแท้แต่จะเห็นดีประนีประนอมพร้อมใจกันยกพระบรมวงศานุวงศ์พระองค์นั้นขึ้น  
เสวยมไหสวรรยาธิปัตย์ราชสืบสันตติวงศ์ดำรงราชประเพณีต่อไปเถิด อย่าได้กริ่งเกรง  
พระราชอัธยาศัยเลย เอา แต่ให้ได้เป็นสุขทั่วหน้า อย่าให้เกิดการรบราฆ่าฟันกันให้ได้  
ความทุกข์ร้อนแก่ราษฎร ...”

จดหมายเหตุรัชกาลที่ ๓ เลขที่ ๓๔ จ.ศ. ๑๒๑๒ พระบรมราชโองการเรื่องทรงมอบราชสมบัติฯ

**พระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว** ที่ทรงประกาศ  
พระราชทานส่วนพระราชกุศล ในการที่ทรงบริจาคเพชรใหญ่ประดับพระอุณาโลม  
พระพุทธรัตนปฎิมากร

“การพระราชบริจาคอันนี้ทรงพระราชดำริ เห็นว่าไม่ขัดขวางเป็นเหตุให้ท่านผู้ใด  
ชุ่นเคืองขัดใจเลย พระนครนี้เป็นถิ่นที่ของคณนับถือพระพุทธศาสนาแต่เดิม ไม่ใช่  
แผ่นดินของศาสนาอื่น คนที่ถือศาสนาอื่นมาแต่อื่นก็ดี อยู่ในเมืองนี้ก็ดี จะโทมนัส  
น้อยใจด้วยริษยาแก่พระพุทธศาสนาเพราะบูชาอันนี้ไม่ได้ ด้วยไม่ใช่เมืองของศาสนาตัว  
เลย ถ้าโทมนัสก็ชื่อว่าโลกล่วงเกินไป ...”

“ทรงพระราชดำริเห็นว่า จะฆ่าสัตว์มีชีวิต คือ สุกกร เบ็ด ไก่ นก ปลา และอื่นๆ  
ให้ตายเป็นอันมาก จะเห็นไปว่าเป็นเวลาเฉลิมพระชนมพรรษา สัตว์ที่มีชีวิตซึ่งต้องตาย

เป็นอันมากดังนี้ เป็นเวลาทำบุญแล้ว จะมาทำบาปเล่าดูไม่ควร เพราะบ้านเมืองนับถือบรมพุทธศาสนา แลลัทธิถือว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป ขอให้ท่านทั้งปวงบรรดาที่เริ่มการทำบุญในครั้งนี้คิดยกย้ายท่าของเลี้ยงพระสงฆ์แต่ที่ควร ...”

ประชุมประกาศรัชกาลที่ ๔ เล่ม ๑ : องค์การคำของคุรุสภา ๒๕๒๘

### พระราชปฏิญาณและพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราช

“ข้าพเจ้าขอปฏิญาณตนเฉพาะหน้าพระสงฆ์เถรานุเถระทั้งหลาย อันประชุมอยู่ ณ ที่นี้ว่า การที่ข้าพเจ้าคิดจะไปยุโรป ณ ครั้งนี้ ด้วยข้าพเจ้ามุ่งต่อความดีแห่งพระราชอาณาจักรและด้วยความหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ตัวข้าพเจ้าด้วย เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าตั้งใจจะรักษาตนให้สมควรแก่ที่เป็นเจ้าของประชาชนชาวสยามทั้งปวง จะรักษาเกียรติยศแห่งพระราชอาณาจักรอันเป็นเอกราชนครนี้ จนสุดกำลังที่ข้าพเจ้าจะป้องกันได้

และเพื่อจะให้เป็นที่ชื่นใจตัวข้าพเจ้า และเป็นเครื่องเย็นใจแก่ผู้ที่มีความรักใคร่มุ่งหมายความดีต่อข้าพเจ้า ปราศจากวิตกกังวลใจด้วยความประพฤติกิริยาตัวของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงขอสมทานข้อทั้งหลายที่จะกล่าวต่อไปนี้

๑. ข้าพเจ้าจะไม่มีจิตยินดีน้อมไปในศาสดาอื่นนอกจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมอันพระองค์ได้ตรัสรู้ขอบเขตแล้ว กับทั้งพระสงฆ์หมู่ใหญ่อันได้ประพฤติตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นเลยเป็นอันขาด จนตราบกว่าสิ้นชีวิต

๒. การที่ข้าพเจ้าไปครั้งนี้ แม้ว่าจะช้านานเท่าใดก็ดี ข้าพเจ้าจะไม่ร่วมประเวณีด้วยสตรีใดจนกลับเข้ามาถึงในพระราชอาณาเขต

๓. ถึงแม้ว่าจะไปในประเทศซึ่งเขาถือกันว่า การให้สุราเมรัย ไม่รับ เป็นการเสียเกียรติอันดี ฤ็าเพื่อป้องกันโรคภัยอันเปลี่ยนอากาศเป็นต้น ข้าพเจ้าจะไม่เสพสุราเมรัยให้มันเมาเสียสติ ฤ็าแม้แต่มีกายวิกลเกินปกติเป็นอันขาด

คำปฏิญาณสมทานสามประการนี้ ข้าพเจ้าได้ทำไว้เฉพาะหน้าพระสงฆ์เถรานุเถระอันได้มาประชุมในการพระราชพิธีศรีสังฆปาณกาล แห่งผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน ต่างพระองค์และที่ปรึกษาของผู้สำเร็จราชการ ณ พระที่นั่งไพศาลทักษิณใน

บรมหาราชวัง วันที่ ๒๑ มีนาคม รัตนโกสินทรศก ๑๑๕ พระพุทธศาสนายุกาล ๒๔๓๙  
พระราชสา เป็นวันที่ ๑๐๓๕๘ ในรัชกาลปัจจุบัน”

การเสด็จประพาสยุโรปของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ร.ศ. ๑๑๖ เล่ม ๑ :  
กรมศิลปากรจัดพิมพ์ ๒๕๒๓

"พระราชบิดาของฉันท ได้ทรงสละเวลาเป็นส่วนใหญ่ในการศึกษาและคุ้มครอง  
ศาสนาของชาติ ส่วนฉันทได้ขึ้นครองราชย์ในขณะอายุน้อย จึงไม่มีเวลาที่จะเป็นนัก  
ศึกษาอย่างพอ ฉันทเองมีความสนใจในการศึกษาหนังสือหลักธรรมต่างๆ สนใจที่จะ  
คุ้มครองศาสนาของเราและต้องการที่จะให้มหาชนทั่วไปมีความเข้าใจถูกต้อง

ดูเหมือนว่า ถ้าชาวยุโรปเชื่อในคำสอนของคณะมิชชันนารีว่า ศาสนาของเรา  
โง่งมง่ายและชั่วทราม คนทั้งหลายก็ต้องถือว่าพวกเราเป็นคนโง่งมง่ายและชั่วทราม  
ไปด้วย ฉันทจึงรู้สึกขอบคุณบรรดาบุคคลเช่นท่านเป็นตัวอย่าง ที่สอนชาวยุโรปให้ความ  
คารวะแก่ศาสนาของเรา"

พระราชหัตถเลขาถึง เซอร์ เอ็ดวิน อาร์โนล

“ข้าพเจ้าย่อมรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของข้าพเจ้าที่จะต้องทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา  
ซึ่งเป็นสิ่งคู่กับพระราชอาณาจักรให้ดำเนินไปในทางวัฒนาถาวรพร้อมกันทั้งสองฝ่าย”

พระราชดำรัสต่อคณะสงฆ์ ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม เมื่อพุทธศักราช ๒๔๔๐

“ประชาชนในสยามราชอาณาจักรนี้ ย่อมเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนาโดยมาก  
พุทธศาสนิกชนในพระราชอาณาจักรย่อมได้สดับตรับฟังพระสัทธรรม ซึ่งสมเด็จพระ  
พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติสอนไว้เป็นวิถีทางสัมมาปฏิบัติจากพระภิกษุสงฆ์  
ซึ่งมีอยู่ในสังฆารามทั่วพระราชอาณาจักร แลได้ฝากบุตรหลานเป็นศิษย์เพื่อให้ร่ำเรียน  
พระบรมพุทโธวาทแลวิชาซึ่งจะให้บังเกิดประโยชน์ กล่าวคือ วิชาหนังสือ เป็นต้น  
ในสำนักพระภิกษุสงฆ์ เป็นประเพณีสืบมาแต่โบราณกาลจนบัดนี้ นับว่าพระภิกษุสงฆ์  
ทั้งหลายได้กระทำประโยชน์แก่พุทธจักรแลพระราชอาณาจักรทั้งสองฝ่ายเป็นอันมาก”

เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชปรารภถึงการที่จะทำนุบำรุง  
ประชาชนทั้งหลายให้ตั้งอยู่ในสัมมาปฏิบัติแลให้เอื้อเฟื้อในการที่จะศึกษาวิชาอันเป็น  
ประโยชน์ เพื่อจะให้ถึงความเจริญยิ่งขึ้นโดยลำดับ จึงทรงพระราชดำริเห็นว่าไม่มีทาง



อย่างอื่นจะประเสริฐยิ่งกว่าจะเกื้อกูลพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายโดยพระราชทานพระบรมราชูปถัมภ์ ให้มีกำลังสั่งสอนธรรมปฏิบัติแลวิชาความรู้แก่พุทธศาสนิกชนบริบูรณ์ยิ่งขึ้นกว่าแต่ก่อน ...”

กฎหมายรัชกาลที่ ๕ ร.ศ. ๑๑๗ เรื่อง ประกาศจัดการเล่าเรียนหัวเมือง

“การสอนศาสนาในโรงเรียนทั้งในกรุงแลหัวเมืองจะต้องให้มีขึ้น ให้มีความวิตกไปว่าเด็กชั้นหลังจะห่างเหินจากการศาสนา จนเลยเป็นคนไม่มีธรรมในใจมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นจะถือว่าเหมือนอย่างทุกวันนี้ คนที่ไม่รู้อะไรก็มีมาก ต่อไปภายหน้า ถ้าเป็นคนที่ได้เล่าเรียนคงจะประพฤติตัวดีกว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนนั้นหาถูกไม่ คนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตามคงจะหันไปทางทุจริตโดยมาก ถ้ารู้หน่อยก็โกงไม่ค่อยคล่อง ฤาโกงไม่สนิท ถ้ารู้มากก็โกงคล่องมากขึ้นและโกงพิสดารมากขึ้น การที่หัดให้รู้อ่านอักขรวิธีไม่เป็นเครื่องฝึกหัดให้คนดีแลคนชั่ว เป็นแต่ได้วิธีสำหรับจะเรียนความดีความชั่วได้คล่องขึ้น จึงเห็นว่าถ้ามีหนังสืออ่านสำหรับโรงเรียนที่บังคับให้โรงเรียนต้องสอนกัน แต่ให้เป็นอย่างใหม่ๆ ที่คนจะเข้าใจง่าย ๆ ... จะเป็นคุณประโยชน์มาก”

แนวพระราชดำริเก้ายรัชกาล : กระทรวงศึกษาธิการจัดพิมพ์ ๒๕๒๘

### พระบรมราชาวาทของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

“พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาสำหรับชาติเรา เราจำเป็นต้องถือด้วยความกตัญญูต่อบิดา มารดา และต้นโคตรวงศ์ของเรา จำเป็นต้องถือไม่มีปัญหาอะไร ... เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกได้แน่นอน จึงได้กล้าลุกขึ้นยืนแสดงเทศนาทางพระพุทธศาสนาแก่ท่านทั้งหลายโดยหวังแน่ว่าบรรดาท่านทั้งปวงซึ่งเป็นคนไทย เมื่อรู้สึกแน่แล้วว่า ศาสนาในสมัยนี้เป็นของที่แยกจากชาติไม่ได้ ... พุทธศาสนาเป็นของไทย เรามาชวนกันนับถือพระพุทธศาสนาเถิด ... ผู้ที่แปลงศาสนา คนเขาจะถูกยิงเสียกว่าผู้ที่แปลงชาติ เพราะเขาข่มเห็นว่า สิ่งที่น่าถือเลื่อมใสกันมาตลอดครั้งปู่ย่าตายาย ตั้งแต่เด็กมาแล้ว เป็นของสำคัญอันหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นว่า คนนั้นมีความสัตย์ มีความมั่นคงในใจหรือไม่ เมื่อมาแปลงชาติศาสนาได้แล้ว เป็นแลเห็นได้ทันทีว่าเป็นคนไม่มั่นคง อย่าว่าแต่อะไรเลย ศาสนาที่ใครทั้งโลกเขานับถือว่าเป็นของสำคัญที่สุด เขายังแปลงได้ตามความพอใจหรือเพื่อสะดวกแก่ตัวของเขา .... เหตุฉะนี้ ผู้แปลงศาสนาถึงแม้จะไม่เป็นผู้พึงเกลียดชังแห่งคนทั่วไป ก็ข่มเป็นผู้ที่เขาสามารถจะเชื่อได้น้อย เพราะเหตุฉะนั้น เป็นความ

จำเป็นที่เราทั้งหลายผู้เป็นไทยจะต้องมั่นอยู่ในศาสนาพระพุทธซึ่งเป็นศาสนาสำหรับชาติเรา

ต้องเข้าใจพุทธศาสนาในเวลานี้ ไม่มีแห่งใดในโลกที่จะถือจริงรู้จริงเท่าในเมืองไทยเรา เมืองไทยเราเปรียบเหมือนป้อมอันใหญ่ ซึ่งเป็นแนวที่สุดของพระพุทธศาสนา แนวที่ ๑ แนวที่ ๒ ร้อยหรือเต็มทีแล้ว ยิ่งแต่แนวที่ ๓ และแนวที่สุดคือ เมืองไทย ... เราทั้งหลายเป็นผู้รักษาแนวนี้ ถ้าเราไม่ตั้งใจรักษาจริงๆ แล้ว ถ้ามีอันตรายอย่างใดมาถึงพระพุทธศาสนา เราทั้งหลายจะเป็นผู้ที่ได้รับความอับอายด้วยกันเป็นอันมาก ... เหตุฉะนั้น เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องตั้งใจที่จะรักษาความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย อย่าให้มีอันตรายมาถึงได้ ... ผู้ที่คนอื่นเขาส่งมาปลอมแปลงเพื่อทำลายพระพุทธศาสนา เราทั้งหลายต้องคอยระวังรู้เท่าไว้จึงจะควร ... จึงเป็นหน้าที่ของเราทั้งหลายที่เป็นเชื้อชาตินี้กรบต้องรักษาพระศาสนาอันนี้ให้คงอยู่ในเมืองไทยอีกต่อไป ต้องรักษาไว้เพื่อให้เป็นมรดกแก่ลูกหลานของเราทั้งหลาย ให้เขารักษากันไปยั่งยืน เป็นเกียรติยศแก่ชาติของเราชั่วกัลปาวสาน

เวลานี้ทั้งโลกเขาพูดเขานิยามว่า ชาติไทยเป็นชาติที่ถือพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธศาสนายั่งยืนอยู่ได้ เพราะมีเมืองไทยเป็นเหมือนป้อมใหญ่ในแนวรบ

เราเคราะห์ดีที่สุดในานมาแล้ว เราได้ตกไปอยู่ในพระพุทธศาสนา จึงได้เป็นมนุษย์ชั้นสูงที่สุดที่มนุษย์จะเป็นได้ในทางธรรม เหตุฉะนั้น ขอตานทั้งหลายที่นั่งฟังอยู่ ผู้ที่ตะเกียกตะกายอยากเป็นฝรั่ง อย่าทำเหมือนฝรั่งในทางธรรมเลย ถ้าจะเอาอย่างฝรั่ง จงเอาอย่างในทางที่ฝรั่งเขาทำดี คือในทางวิชาการบางอย่าง ซึ่งเขาทำดีเราควรเอาอย่าง แต่การรักษาศีลรักษาธรรม เรามีตัวอย่างดีกว่าฝรั่งเป็นอันมาก ถือพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างของเราแล้ว เรามีตัวอย่างหาที่เปรียบเสมอเหมือนมิได้

พระพุทธศาสนาที่ดี หรือศาสนาใดก็ดี ที่ตั้งมั่นอยู่ได้ก็ด้วยความมั่นคงของผู้เลื่อมใส ตั้งใจที่จะรักษา และข้าพเจ้าพูด ทั้งนี้ ก็เพื่อชักชวนท่านทั้งหลายอย่างเป็นทางการเป็นเพื่อนไทย และเพื่อนพุทธศาสนิกชนด้วยกัน ทั้งนี้ เพื่อความมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่า ได้ทำหน้าที่สมควรแก่อุปถัมภ์พระพุทธศาสนา เราตั้งใจจะรักษาศาสนาของเราด้วยชีวิต ข้าพเจ้าและท่านตั้งใจอยู่ในข้อนี้ และถ้าท่านตั้งใจจะช่วยข้าพเจ้าในकिनอันใหญ่นี้แล้ว ก็จะเป็นที่พอใจของข้าพเจ้าเป็นอันมาก

เมืองเราเกือบเป็นเมืองเดี่ยวแล้วในโลกได้มีบุคคลถือพระพุทธรศานามาก และเป็นเหล่าเดียวกัน เพราะฉะนั้น เป็นหน้าที่ของเราทั้งหลายที่จะช่วยกันบำรุงรักษาพระพุทธรศานาอย่าให้เสื่อมสูญไป การที่จะบำรุงพระพุทธรศานาเราต้องรู้ลึกก่อนว่า หลักของพระพุทธรศานาคืออะไร

เราทั้งหลายที่ยังไม่แน่ ตั้งแต่วันนี้จะได้พร้อมกันตั้งใจว่า ในส่วนตัวเราเองจะริษยากันก็ตาม จะเป็นอย่างไรก็ตาม จะทำการเช่นนี้ต่อเมื่อเวลาว่างไม่มีภัย เมื่อมีเหตุสำคัญจำเป็นที่เราจะต้องต่อสู้ชาติอื่น แม้การส่วนตัวของเราอย่างไร จะทำให้เสียประโยชน์แก่ชาติเราแล้ว สิ่งนั้นเราจะทิ้งเสีย เราจะรวมกัน ไม่ว่าในเวลาขึ้นชอกกันหรือชงกัน เราจะ ถือว่าเราเป็นไทยด้วยกันหมด เราจะต้องรักษาความเป็นไทยของเราให้ยั่งยืน เราจะต้อง รักษาพระพุทธรศานาให้ถาวรวัฒนาการ อย่างที่เป็นมาแล้วหลายชั่วโคตรของเราทั้งหลาย”

พระบรมราชาบาทเรื่องเทศนาเสือป่า

นอกจากนี้ พระองค์ยังได้ทรงพระราชนิพนธ์คำร้องกรองประเภททพยบทหนึ่ง เพื่อพระราชทานความหมายของสีทั้งสามแห่งธงไตรรงค์ (ธงชาติไทย) ไว้ดังนี้

“ขอรำรำพรรณบรรยาย	ความคิดเครื่องหมาย
แห่งสีทั้งสามงามถนัด	
ขาว คือบริสุทธิ์ศรีสวัสดิ์	หมายพระไตรรัตน์
และธรรมะคัมภิตไทย	
แดง คือโลหิตเราไซรั	ซึ่งยอมสละได้
เพื่อรักษาชาติศาสนา	
น้ำเงิน คือสีโสภ	อันจอมประชา
ธ โปรดเป็นของส่วนองค์	
จัดริ้วเข้าเป็นไตรรงค์	จึงเป็นสีธง
ที่รักแห่งเราชาวไทย	
ทหารอดตารนำไป	ยงยุทธวิชัย
วิธีตักชูเกียรติสยาม ฯ	

### พระบรมราชาวาทของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว

“แต่บ้านเมืองในลานนาถึงกาลวิบัติ พระพุทธศาสนาก็เศร้าหมองจนสงฆมณฑลเสื่อมทรามระส่ำระสายมาช้านาน ... มาจนถึงรัชกาลสมเด็จพระปิยมหาราช พระบรมชนกนาถของเราจึงได้เริ่มทรงจัดการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในมณฑลนี้มา โดยทรงพระราชดำริจะให้พุทธจักรและอาณาจักรเจริญรุ่งเรืองสมกับสมัย เป็นต้นว่า ในการสั่งสอนประชาชนทั้งหลายให้รัฐบาลเอาเป็นธุระสั่งสอนส่วนคดีโลก ให้พระสงฆ์รับภาระสั่งสอนส่วนคดีธรรม เป็นอุปการะแก่กันดังนี้ สมเด็จพระบรมเชษฐาธิราชของเราก็ได้โปรดให้จัดการสืบมาโดยทางนั้น”

พระราชดำรัสและพระบรมราชาวาทในการเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมมณฑลฝ่ายเหนือและมณฑลพายัพ พุทธศักราช ๒๔๖๙ : พิมพ์พระราชทานในงานบำเพ็ญพระราชกุศลสดมวารพระบรมศพสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี พระบรมราชินี ในรัชกาลที่ ๗ พ.ศ. ๒๕๒๗

“ตามธรรมดา เด็กๆ จะเรียนหนังสือเท่านั้นไม่พอ ถ้าเรียนแต่หนังสืออย่างเดียวก็จะตรงกับที่โบราณท่านว่าไว้ว่า ‘วิชาท่วมหัว เอาตัวไม่รอด’ เราต้องเรียนอย่างอื่นด้วย ต้องฝึกกายวาจาใจ พระพุทธองค์ได้รับสั่งไว้เป็นพุทธภาษิตว่า ‘ทนฺโต สญฺญโจ มนุสฺสเสสุ’ คือ แปลว่า บุคคลที่ได้ฝึกหัดแล้วเป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์ ...”

แนวพระราชดำริแก่รัชกาล : กระทรวงศึกษาธิการจัดพิมพ์ ๒๕๒๘

“ศาสนาจะเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงน้ำใจ ให้ทนความลำบากได้ ให้มีแรงที่จะทำการงานของตนให้เป็นผลสำเร็จได้ และยังเป็นยาที่จะสมานหัวใจ ให้หายเจ็บปวดในยามทุกข์ได้ด้วย ... พวกเราทุกๆ คนควรพยายามให้เด็กๆ ลูกหลานของเรามี ‘ยา’ สำคัญ คือ คำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าติดตัวไว้เป็นกำลัง เพราะ ‘ยา’ อย่างนี้เป็นทั้ง ‘ยาบำรุงกำลัง’ และ ‘ยาสมานหรือระงับความเจ็บปวด’ ...”

พระราชนิพนธ์คำนำในทศ ๖ หนังสือสอนพระพุทธศาสนาแก่เด็ก พ.ศ. ๒๔๗๔

### พระบรมราชาวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน

เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๙๓ ณ พระที่นั่งไพศาลทักษิณ ในพระบรมมหาราชวัง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ตรัสพระปฐมบรมราชโองการ ซึ่งเป็นพระราชพณิธานแก่ปวงชนชาวไทยในพระราชพิธีพระบรมราชาภิเษก ว่า

“เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”

เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๔๙๙ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงมีพระราชดำรัสตรัสลาผนวชต่อพระบรมวงศานุวงศ์และคณะบุคคลต่าง ๆ ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ความว่า

“โดยที่พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติของเรา ทั้งตามความศรัทธาเชื่อมั่นของข้าพเจ้าก็เห็นเป็นศาสนาที่ดีศาสนาหนึ่ง เนื่องในบรรดาสัจธรรมคำสั่งสอนอันชอบด้วยเหตุผล จึงเคยคิดอยู่ว่า ถ้าโอกาสอำนวย ข้าพเจ้าควรจักได้บวชสักเวลาหนึ่งตามราชประเพณี ซึ่งจักเป็นทางสนองพระคุณบูรพการีตามคตินิยมด้วย ...”

ในโอกาสที่พระสันตะปาปา จอห์น โพล ที่ ๒ เข้าเฝ้า ณ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๒๗ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงมีพระราชดำรัสว่า “คนไทยเป็นศาสนิกที่ดีทั่วกัน ส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติ”

นอกจากนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยังพระราชทานพระบรมราโชวาทมีใจความที่ระบุว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติหรือที่ระบุถึงความสำคัญของพระพุทธศาสนาแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้า ดังเช่น พระบรมราโชวาทที่พระราชทานแก่สภายูวพุทธิกสมาคมแห่งชาติ ความว่า

“ข้าพเจ้าขอแสดงความชื่นชมยินดีด้วย ที่สภายูวพุทธิกสมาคมแห่งชาติ จัดให้มีการประชุมยูวพุทธิกสมาคมทั่วประเทศขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยยกเอาเรื่อง การปลุกจิตสำนึกของชาวพุทธเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติของเราขึ้นเป็นหัวข้อการประชุม... ชาวพุทธที่แท้จริงจึงเป็นผู้คิดชอบปฏิบัติชอบอยู่เป็นปกติ อยู่ ณ ที่ใด ก็ทำให้ที่นั่นสงบร่มเย็น มีแต่ความปรองดองและสร้างสรรค์ จึงเป็นโชคดีย่างยิ่ง ที่ประเทศไทยเรามีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ทำให้คนไทยทุกเชื้อชาติศาสนาอยู่ร่วมกันด้วยความสุข มีความรักความปรารถนาดีต่อกัน มีการสงเคราะห์อนุเคราะห์ซึ่งกัน และมีความสมัครสมานสามัคคีกันเป็นอย่างดี การที่ยูวพุทธิกสมาคมได้ตั้งใจพยายามในอันที่จะปลุกจิตสำนึกของชาวพุทธให้หนักแน่นมั่นคงในพระศาสนายิ่งขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ดีมีคุณประโยชน์ทั้งแก่การจรจรโลงพระพุทธศาสนาและแก่ส่วนรวมคือประเทศชาติอันเป็นที่เกิดที่อาศัย ...”

วารสารพุทธธรรม ของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ฯ ปีที่ ๔๒ ฉบับที่ ๒๖๕ พ.ศ. ๒๕๓๗

“บัดนี้ ประเทศชาติกำลังพัฒนาในทุกด้าน และต้องการความสามัคคี ความสงบเรียบร้อย ผลดีทั้งปวงดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ด้วยประชาชนมีหลักของใจอันมั่นคง มีศรัทธาและปัญญาอันถูกต้องและปฏิบัติตนอยู่ในทางที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ภารกิจอันสำคัญของท่านทั้งหลาย คือ การส่งเสริมประชาชนให้มีพระรัตนตรัยและธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักของใจและความประพฤติดด้วยศรัทธาและปัญญาที่ถูกต้อง”

พระบรมราชาวาท พระราชทานแก่ที่ประชุมสมาคมพุทธศาสนาทั่วราชอาณาจักร  
ครั้งที่ ๑๗ วันที่ ๑๗ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๒

จากข้อความพระราชปณิธานแสดงน้ำพระราชหฤทัย พระราชนิพนธ์ และพระบรมราชาวาทของพระมหากษัตริย์ไทยที่นำมาเสนอดังกล่าวนี้ ได้เป็นหลักฐานยืนยันอย่างแจ่มชัดว่า ในประวัติศาสตร์ของชาติไทย พระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ ทรงเป็นพุทธมามกะต้นแบบ คือ ทรงเป็นอุบาสกรัตนะที่มีพระราชศรัทธาปลาทะในพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัดมั่นคง ทรงให้ความสำคัญกับการพระพุทธศาสนา ทั้งยังทรงศีลาทีคุณอันประเสริฐ บริบูรณ์ด้วยหลักทศพิธราชธรรม เปี่ยมด้วยพระบารมี ๑๐ ทัศ ทรงศึกษาปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธธรรมด้วยพระวิริยะอุตสาหะอย่างยิ่ง ทรงเลือกสรรนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการปฏิบัติพระราชกรณียกิจน้อยใหญ่เพื่อประโยชน์สุขของประชาชนชาวไทยอย่างแท้จริง นอกจากนี้ ยังทรงเป็นองค์อัครศาสนูปถัมภกของพระพุทธศาสนาอย่างดียิ่งตลอดมา โดยทรงอุปถัมภ์ทำนุบำรุงส่งเสริมพัฒนากิจการพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองในทุกๆ ด้าน อาทิ ด้านศาสนธรรม ทรงโปรดให้มีการตรวจชำระจัดพิมพ์พระไตรปิฎก ทรงโปรดให้มีการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่ธรรม ทรงโปรดให้มีการสอบพระปริยัติธรรมสนามหลวง และทรงตั้งพระเปรียญธรรม ด้านศาสนบุคคล ทรงโปรดให้จัดถวายนิตยภัตแก่เจ้าคณะพระสังฆาธิการผู้ปกครองสงฆ์ ทรงโปรดพระราชทานสมณศักดิ์ตั้งพระสงฆ์เถระเป็นพระราชอาคันตุกะและสถาปนาเป็นสมเด็จพระราชาคณะ ด้านศาสนวัตถุ ทรงอุปถัมภ์การสร้างและการทำนุบำรุงถาวรวัตถุพุทธศาสนสถานทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก พระราชทานวิสุคามสีมาให้แก่วัดทั่วราชอาณาจักร ด้านศาสนพิธี ทรงโปรดให้มีพระราชพิธีเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังเสด็จพระราชดำเนินไปทรงบำเพ็ญพระราชกุศลถวายผ้าพระกฐินหลวงยังพระอารามต่างๆ เป็นประจำทุกปี ซึ่งนับเป็นพระมหากษัตริย์ผู้ปฏิบัติปวงพุทธศาสนิกชนชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้

## พระพุทธศาสนาเป็นสถาบันหลักของไทย

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ปู้ย่าตายายของเราอมรับและนับถือกันมาแต่โบราณกาล เพราะพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่ประกอบด้วยเหตุผล ที่ควรน้อมเข้ามาในตนเพื่อความประพฤติปฏิบัติชอบ เป็นหลักแห่งความจริง สามารถให้ผู้น่าไปปฏิบัติได้เห็นจริงด้วยตนเอง เป็นหลักธรรมที่ทันสมัยหรือร่วมสมัยอยู่เสมอ ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลาเหมาะสมแก่ชนทุกชั้น และให้เสรีภาพในการนับถือแก่ทุกคนโดยไม่จำกัดขอบเขตหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเป็นประดุกเข็มทิศเพื่อนำทางชีวิตให้แก่ผู้เดินหลงทางเป็นโอสถพิเศษสำหรับบำบัดโรคทางใจให้แก่ผู้ปรารถนาจะรักษา เป็นต้น เมื่อพระพุทธศาสนาอำนวยประโยชน์นานัปการแก่ผู้นำคำสอนมาปฏิบัติดังนี้แล้ว คนไทยจึงควรมีความรักและห่วงใยต่อพระพุทธศาสนาและพร้อมใจกันช่วยปกป้องภัยอันตรายที่จะทำให้พระพุทธศาสนาเสื่อมสูญหรือลื่นไถลไปจากประเทศไทย โดยช่วยกันทะนุบำรุงรักษาไว้ให้ดำรงคงอยู่คู่ชาติไทยตลอดไป เพราะประเทศไทยได้มีความเจริญมั่นคงดำรงเอกราชอธิปไตยสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่โบราณกาลจวบจนปัจจุบัน ก็ด้วยคนไทยทั้งชาติยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเคารพบูชาพระรัตนตรัยเป็นสรณะ จึงกล่าวได้ว่า **พระพุทธศาสนาได้มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อวิถีชีวิตของชาวไทย** โดยมีส่วนเสริมสร้างอุปนิสัยของคนในชาติให้รักความสงบ มีความเสียสละ แก่ลัวกล้า อาจหาญ รอบรู้ฐานะที่ควรและฐานะที่ไม่ควร มีความรักและยึดมั่นในสามัคคีธรรม

ในอดีต คนไทยทั้งหมดนับตั้งแต่องค์พระเจ้าแผ่นดินลงมาจนถึงผู้ชายชาวบ้านทั่วไปแทบทุกคนได้บวชเรียนรับการศึกษาอบรมบ่มนิสัยจากสถาบันพระพุทธศาสนา ดังมีพระเพณีบวชเรียนเป็นหลักฐานสืบมา วัดเป็นศูนย์กลางการศึกษาของสังคมไทย เป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมและพิธีกรรมของชุมชน เป็นสถาบันปลูกฝังหลักศีลธรรมให้คำแนะนำสั่งสอนแนวทางการดำเนินชีวิตและอำนวยความสะดวกโดยตรงแก่ผู้เข้าไปบวชเรียนอยู่ในวัด ในหมู่บ้านชนบทห่างไกล ต่างมีวัดประจำเป็นศูนย์รวมจิตใจและเป็นศูนย์กลางกิจกรรมของชุมชน กิจกรรมใหญ่ที่มีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นของรัฐหรือของชุมชนก็ตาม จะมีส่วนประกอบด้านพระพุทธศาสนาเป็นพิธีการหรือล้วนแต่มีพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักทั้งสิ้น ทั้งนี้ เพื่อเน้นย้ำความสำคัญและเสริมคุณค่าทางจิตใจ และที่สำคัญ องค์พระมหากษัตริย์ซึ่งทรงเป็นพระประมุขของชาติทุกๆ พระองค์ทรงเป็นพุทธมามกะ ทรงดำรงอยู่ในฐานะเป็นอัครศาสนูปถัมภก ทรงยกย่อง

เชิดชูพระพุทธศาสนาตลอดมาตั้งแต่อดีตอันยาวนานจวบจนกาลปัจจุบันดังที่กล่าวไว้แล้วในเรื่องพระมหากษัตริย์ไทยทรงป็นพุทธมามกะต้นแบบ พระราชกรณียกิจที่พระมหากษัตริย์ไทยทรงบำเพ็ญ ไม่ว่าจะเป็นงานพระราชพิธี งานพระราชกุศล หรืองานรัฐพิธี ล้วนแต่มีพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปเกี่ยวข้องหรือเป็นหลักทั้งสิ้น แม้จะมีพิธีพราหมณ์ปนอยู่บ้าง แต่นั่นก็เป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งของพิธีกรรมเท่านั้น จากที่กล่าวมานี้ ได้แสดงให้เห็นประจักษ์ว่า พระพุทธศาสนาได้สถิตสถาพรเป็นสรณะสูงสุดของชาติไทยตลอดมาทุกยุคทุกสมัย แม้ในทางนิตินัย กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยไม่ได้ระบุชัดเจนว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ (ฉบับ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๗๙ ระบุเพียงว่า รัฐต้องให้ความอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่นับถือมาช้านาน) แต่โดยทางพฤตินัย ทั้งในด้านประเพณีวัฒนธรรมและวิถีชีวิต พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทยและประจำชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่อดีตกาลนานแล้ว

พระพุทธศาสนาได้มีส่วนสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ไทยมาแต่โบราณกาล โดยมีส่วนเป็นสายโยงใยให้ประชาชนชาวไทยมีความจงรักภักดีอย่างมั่นคงในสถาบันพระมหากษัตริย์ตลอดมา กล่าวคือ ประชาชนไทยเกือบทั้งประเทศมีความศรัทธาเลื่อมใสยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา ตลอดจนรับพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติ และได้ร่วมสนองเบื้องยุคลบาทในงานราชพิธี งานพระราชกุศล และรัฐพิธีต่างๆ ทำให้เพิ่มความจงรักภักดีต่อองค์พระประมุขซึ่งทรงเป็นพุทธมามกะ โดยมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ มีความเคารพในพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวกัน ดังนั้น การที่บรรพชนไทยเราได้กำหนดให้สถาบันชาติ สถาบันพระพุทธศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์ เป็นสถาบันหลักที่สำคัญของประเทศชาติไทยนั้น แสดงให้เห็นถึงปรีชาสามารถความฉลาดปราดเปรื่องของบรรพชนไทยเราเป็นอย่างยิ่งว่า สถาบันทั้งสามสถาบันนี้จะขาดสถาบันใดสถาบันหนึ่งมิได้ ต่างอาศัยยึดโยงเกี่ยวพันซึ่งกันและกันอย่างแยกกันไม่ออก กล่าวคือ

**สถาบันชาติ** ส่วนประกอบสำคัญที่บ่งชี้ถึงความเป็นชาติ ได้แก่ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม อันเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นชาติ ประเทศไทยของเราได้ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนามาตั้งแต่ต้นที่ก่อตั้งประเทศ ทำให้ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ตลอดจนเอกลักษณ์ของความเป็นชาติไทยตั้งอยู่บนรากฐาน



คติธรรมและความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเกือบทั้งสิ้น ฉะนั้น หากพระพุทธศาสนาได้รับ ความกระทบกระเทือน ย่อมมีผลให้สถาบันชาติสิ้นคลอนไปด้วย

**สถาบันพระมหากษัตริย์** เนื่องจากรากฐานความมั่นคงที่สำคัญของสถาบันพระมหากษัตริย์เกิดจากการที่ชนในชาติมีความเชื่อความเลื่อมใสที่สอดคล้องเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับองค์พระมหากษัตริย์ และโดยที่พระมหากษัตริย์ไทยทรงเป็นพุทธมามกะและทรงเป็นองค์อัครศาสนูปถัมภกตามกฎมณเฑียรบาลและตามรัฐธรรมนูญ พระองค์ได้ทรงศึกษาและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเป็นอย่างดี ทรงนำหลักพุทธธรรมในส่วนที่เป็นหลักปฏิบัติสำหรับพระราชามหากษัตริย์ทรงใช้ปกครองราชอาณาจักรให้ประชาราษฎร์มีความเจริญและสันติสุขมาแต่โบราณกาล เช่น หลักทศพิธราชธรรม หลักจกักรัตติธรรม และหลักราชสังคหัตถุธรรม เป็นต้น มาใช้ในการปกครองประเทศ ปฏิบัติพระราชกรณียกิจน้อยใหญ่ทั้งปวงโดยชอบธรรม คือโดยหลักธรรมาภิบาล อันเป็นหลักปฏิบัติที่ดีที่ชอบที่เน้นความถูกต้อง เหมาะสม บริสุทธิ์ และยุติธรรม ทำให้ประเทศไทยมีหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนโดยส่วนรวม ในขณะที่ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศก็ศรัทธายอมรับนับถือพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการมีความเชื่อความเลื่อมใสที่มีเหตุผลสอดคล้องต้องกัน โดยมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะสูงสุดร่วมกัน ซึ่งสมกับคำกล่าวที่ว่า ประเทศชาติจะเกิดความเจริญรุ่งเรืองมีอารยธรรมสูงสุดเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความมั่นคงแห่งสถาบันพระพุทธศาสนาและสถาบันพระมหากษัตริย์ที่ดำเนินคู่กันไปเป็นสำคัญ

**สถาบันพระพุทธศาสนา** สถาบันพระพุทธศาสนานั้นมีอาจตั้งอยู่โดยปราศจากความอุปถัมภ์จากองค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นเอกอัครศาสนูปถัมภกและจากรัฐ รวมถึงประชาชนในชาติ เพราะศาสนบุคคลคือพระภิกษุสามเณร ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสถาบันพระพุทธศาสนา เป็นผู้ทรงศีล ปฏิบัติตนตามหลักพระธรรมวินัย โดยเคร่งครัด เป็นผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลาจิตใจ และเป็นผู้ทำหน้าที่เผยแผ่ประกาศหลักพุทธธรรมคำสอนในฐานะเป็นพุทธศาสนทายาท มิได้ประกอบอาชีพการงานเยี่ยงคฤหัสถ์ชาวบ้าน การดำรงชีวิตสมณเพศต้องอาศัยศรัทธาประชาชนและฝ่ายบ้านเมือง ซึ่งหากขาดการอุปถัมภ์คุ้มครองสนับสนุนส่งเสริมจากองค์พระประมุขรัฐบาล และประชาชนในชาติเมื่อใด ก็ย่อมจะดำรงคงอยู่ไม่ได้เช่นกัน

บรรพชนไทยได้มองเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มีต่อชาติไทยเป็นอย่างมาก เพราะตระหนักเป็นอย่างดีว่า โครงสร้างรากฐานของชาติไทยผูกพันมากับพระพุทธศาสนา นับพันปี จนหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้กลายเป็นรากฐานของขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามที่คนไทยทั้งชาติยึดถือร่วมกัน กลายเป็นเอกลักษณ์ของชาติ และพระพุทธศาสนาได้เป็นศูนย์รวมจิตใจของคนไทยทั้งประเทศ เพราะพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะตามกฎหมายเถียรบาลและตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย คนไทยเคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์พร้อมกับเคารพบูชาพระรัตนตรัยอันเป็นหลักสำคัญของสถาบันพระพุทธศาสนา จึงทำให้โครงสร้างความเป็นชาติไทยที่ประกอบด้วยสถาบันหลักสามสถาบัน คือ สถาบันชาติ สถาบันพระพุทธศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์มีความสัมพันธ์อาศัยซึ่งกันและกันโดยมีอาจแยกจากกันได้ หากขาดสถาบันใดสถาบันหนึ่ง อีกสองสถาบันก็มีอาจดำรงอยู่ได้ จึงนับว่าสถาบันพระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างความเจริญความมั่นคงเป็นปึกแผ่นให้แก่ประเทศชาติไทยนับตั้งแต่บรรพกาลมาและนำความสงบสันติให้แก่ประเทศชาติไทยมาอย่างยาวนาน แม้ในปัจจุบัน พระพุทธศาสนาก็ยังคงเป็นเสาหลักอันสำคัญยิ่งอันหนึ่งในการดำรงคงอยู่ของประเทศชาติไทย

## สถานการณ์พระพุทธศาสนาในประเทศไทย

พระพุทธศาสนาให้ความอบอุ่นเป็นที่พึ่งทางใจ สร้างชีวิตใหม่ที่สวยสดและอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปรารถนาสันติ พร้อมกับได้ปลดเปลื้องความทุกข์กายทุกข์ใจของมวลมนุษยชาติในด้านการรู้จักยับยั้งกิเลสควบคุมความเห็นแก่ตัวอย่างได้ผลดีที่สุด ความเมตตากรุณา ความโอบอ้อมอารี และความเคารพสิทธิของบุคคลมีมูลฐานมาจากหลักธรรมของศาสนามากที่สุด โดยเฉพาะหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สิ่งดังกล่าวนี้เป็นความปรารถนาของมวลมนุษยชาติที่พากันใฝ่หา และพระพุทธศาสนาสามารถตอบสนองอำนวยความสะดวกเหล่านี้ให้ได้ ดังนั้น จึงนับว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาสากลแห่งมวลมนุษยชาติ ตราบใดที่คนไทยยังนับถือและมุ่งหวังให้พระพุทธศาสนาดำรงคงอยู่คู่ชาติไทย ตราบนั้นพระพุทธศาสนาก็ยังคงมีความหมายสำคัญยิ่งสำหรับคนไทย

พระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างความเจริญความมั่นคงเป็นปึกแผ่นให้แก่ประเทศไทยนับตั้งแต่บรรพกาลมาและนำความสงบสันติให้แก่ประเทศชาติมาอย่าง

ยาวนาน ถึงแม้ในปัจจุบัน พระพุทธศาสนาก็ยังคงเป็นเสาหลักอันสำคัญยิ่งอันหนึ่งในการดำรงอยู่ของประเทศชาติ แต่เป็นที่น่าเสียดายที่คนไทยในปัจจุบันดูไม่ค่อยจะให้ความสนใจเรื่องพระพุทธศาสนาเท่าที่ควรจะเป็น จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาความเสื่อมทรามทางสังคมดังที่ปรากฏทางสื่อต่างๆ อยู่ทุกวันนี้

ในปัจจุบัน พระพุทธศาสนาในประเทศไทยมันคงจริงหรือไม่ ? ถ้ามองในภาพรวม อาจจะมีคามมั่นคง เพราะเมื่อเรามองดูพระพุทธศาสนา เราจะมองที่วัดเป็นอันดับแรก เพราะวัดเป็นหน่วยปฏิบัติการหลักของสถาบันพระพุทธศาสนา วัดได้ทำหน้าที่ในการสืบทอดพระพุทธศาสนาและการปลูกฝังศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันดีแก่ประชาชนพุทธบริษัท ทว่าทุกถิ่นฐานของประเทศไทยมีวัดเต็มไปหมด ซึ่งมีจำนวนเกือบ ๔ หมื่นวัด แต่ในสถานการณ์ปัจจุบัน ปัญหาอยู่ว่า วัดจำนวนมาก โดยเฉพาะวัดในชนบท ไม่มีบทบาทเป็นศูนย์กลางชุมชนเฉกเช่นในอดีต เพราะคนจำนวนมากโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นมองไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของวัด ถ้าวัดไม่มีบทบาทเป็นศูนย์กลางกิจกรรมของชุมชน หรือไม่ทำบทบาทที่ควรทำแล้ว ก็เป็นอันว่าหมดคุณค่าหมดความสำคัญ เมื่อเป็นเช่นนี้ สถานการณ์พระพุทธศาสนาที่อยู่ในภาวะที่อ่อนแอจนคลอนแคลนขาดความมั่นคง แม้ว่าองค์กรทางพระพุทธศาสนา สื่อมวลชน และพุทธศาสนิกชนในปัจจุบันได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับปัญหาการจัดการของคณะสงฆ์ รวมถึงวัดซึ่งมีเจ้าอาวาสเป็นผู้บริหารจัดการ แต่ก็เนื่องจากวัดแต่ละวัดมีสภาพความเป็นไปที่แตกต่างกัน ดังนั้น จึงส่งผลให้เกิดปัญหาด้านต่างๆ อาทิ ปัญหาเกี่ยวกับการประพฤติผิดพระธรรมวินัยของพุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต ปัญหาการสร้างถาวรวัตถุในวัด ปัญหาเกี่ยวกับบุคคลที่อาศัยอยู่ในวัดหรือที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับกิจการของวัด ปัญหาการจัดการศาสนสมบัติของวัด เป็นต้น

สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่กำลังเป็นไปของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย จึงนับว่าไม่มั่นคงและต้องรีบหาทางแก้ไข เหตุเพราะคนในสังคมไทยปัจจุบันดูไม่ค่อยจะให้ความสนใจเรื่องของพระพุทธศาสนาเท่าที่ควรจะเป็น อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาความเสื่อมทรามทางสังคมดังที่ปรากฏทางสื่อต่างๆ อยู่ทุกวันนี้

การที่จะชี้ชัดว่า สภาพปัจจุบันพระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีความเจริญมั่นคงเพียงไร ต้องอาศัยหลักฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นหลักพิจารณาหรือเป็นตัวชี้วัดหลักฐานชั้นที่ ๑ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย

ปัญญาคนบาป (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒) โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงเหตุให้พระสังฆธรรมอันตรธานหรือเหตุให้พระพุทธศาสนาเสื่อมไว้ ๕ ประการ หลายนัย สรุปเฉพาะนัยที่สำคัญ คือ

*ภิกษุพุทธบริษัทไม่สนใจฟังธรรม ไม่ตั้งใจเล่าเรียนธรรม ไม่เน้นย้ำทรงจำธรรม ไม่ใส่ใจพิจารณาธรรม และไม่ปฏิบัติธรรม หรือไม่เล่าเรียนธรรม ไม่แสดงธรรม ไม่บรรยายธรรม ไม่สาธยายธรรมตามที่ได้เล่าเรียนมา ไม่ขบคิดพิจารณาธรรม อีกนัยหนึ่ง ภิกษุพุทธบริษัทไม่ให้ความสำคัญในองค์พระบรมศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และไม่มีความเคารพซึ่งกันและกัน*

กล่าวโดยสรุปสั้นๆ ก็คือ **ภิกษุพุทธบริษัทไม่ศึกษา ไม่ปฏิบัติ และไม่เผยแผ่พุทธธรรม เป็นเหตุให้เกิดความไม่มั่นคงแห่งพระพุทธศาสนานั้นเอง**

ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน ก็คือการทำพุทธบริษัทสองฝ่ายไม่ทำหน้าที่ของตนด้วยการศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่พระสังฆธรรม โดยพุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิตบางส่วนไม่ใส่ใจในการบำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริบูรณ์ ไม่สนใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย ไม่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ฝึกสมาธิจิตเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุหรือบรรลุธรรมชั้นสูงยิ่งขึ้นไป และไม่เที่ยวจาริกประกาศเผยแผ่พุทธธรรมที่ได้ศึกษาปฏิบัติให้แพร่หลาย หรือศึกษาเพียงปริยัติแต่ขาดปฏิบัติ และไม่อุทิศตนประกาศเผยแผ่หลักธรรม หรือศึกษาและปฏิบัติ แต่ไม่อุทิศตนประกาศเผยแผ่หลักธรรมให้ผู้อื่นได้รู้จัก เข้าใจ และเข้าถึงยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ไม่สร้างเหตุปัจจัยในเชิงสัมพันธ์กันแห่งพระสังฆธรรม คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ มีแต่ปริยัติ แต่ขาดปฏิบัติหรือปฏิบัติโดยขาดปริยัติ จึงไม่เกิดปฏิเวธ คือไม่ได้รับผลของการศึกษาปฏิบัติธรรมที่เรียกว่าบรรลุมรรคและผล กล่าวในเชิงคล้องจองกัน คือ *ไม่เรียนให้จำ ไม่ทำให้ดู ไม่อยู่เย็นให้เห็น* ในขณะที่พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ก็ไม่สนใจอุปถัมภ์บำรุงพุทธศาสนา ไม่ตั้งใจฟังธรรม ไม่น้อมนำหลักพุทธธรรมชั้นพื้นฐานมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดเป็นวิถีพุทธคือวิถีไทย โดยไม่ประพฤติปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรมที่กำหนดให้เป็นมาตรฐานชีวิตชาวพุทธหรือวินัยของคฤหัสถ์ ที่เรียกกันในภาษาพระว่า **คิทธิปฏิบัติ** ไม่หมั่นพัฒนาฝึกอบรมจิตตนเองให้มีสมาธิมั่นคงต่อกุศลธรรม

ความดีงาม หรือไม่หมั่นอบรมพัฒนาจิตใจให้มีปัญญาความรู้ความเข้าใจในเหตุผลโดยเลือกบริโภคอย่างเหมาะสม และเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตและเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อีกทั้งยังขาดศรัทธาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่จะเสียสละตนปลีกตัวหาเวลาศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาก็มีพื้นฐาน เพื่อลดละกิเลสในชีวิตประจำวันที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น

ตามที่ประมวลกล่าวมานี้ นับว่าพระพุทธศาสนาตกอยู่ในสถานการณ์น่าเป็นห่วง และนับว่ามีภัยอย่างยิ่ง คือ มีทั้ง **ภัยภายใน** ที่เกิดจากพุทธบริษัทเองไม่ทำหน้าที่เป็นพุทธศาสนิกชนด้วยการศึกษาปฏิบัติธรรม คอยจ้องแต่จะทำลายซึ่งกันและกันด้วยความริษยาเพราะความแตกแยกขาดความสามัคคีกัน โดยแบ่งเป็นพรรคเป็นพวกเป็นกลุ่มทุนผลประโยชน์ต่างๆ ที่บ่อนเบียนเบียดบังหาผลประโยชน์จากพระพุทธศาสนาด้วยกลวิธีต่างๆ เบี่ยงเบนหลักพระพุทธศาสนาไปใช้ในทางที่ผิดพุทธประสงค์ ทำหลักพระธรรมวินัยให้ปริศน หรือสร้างเสริมแต่งเติมพิธีกรรมในทางพระพุทธศาสนาต่างๆ เพื่อผลประโยชน์เชิงธุรกิจ จึงก่อให้เกิดธุรกิจพุทธพาณิชย์ขึ้นอย่างมากมายหลากหลายในปัจจุบัน เช่น ธุรกิจพระเครื่องที่เน้นความเชื่อด้านไสยศาสตร์มากกว่าการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสตร์ โดยโฆษณาชวนเชื่อสร้างความลึกลับลึบงมงายแก่ผู้มีศรัทธาแต่ขาดปัญญา จนไม่ทราบว่ายันไหนเป็นพุทธแท้ อันไหนเป็นพุทธเทียม และ **ภัยภายนอก** ที่เกิดจากลัทธิศาสนาอื่นๆ ซึ่งพยายามแสวงหาศาสนิกชาวไทยด้วยวิธีการอันแยบยลต่างๆ คือไม่ได้ด้วยเล่ห์ก็เอาด้วยกล ทั้งวิธีการกลมกลืนหลักพระธรรมคำสอน และวิธีการรุกรานเบียดเบียนด้วยอำนาจต่อรองทางการเมือง เป็นต้น

จึงเท่ากับว่า ในขณะนี้พระพุทธศาสนากำลังประสบภัยรอบด้าน ทั้งภัยภายนอกและภัยภายใน กล่าวเฉพาะ **ภัยภายใน** ได้แก่ภัยที่เกิดจากบรรดาพุทธบริษัทด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์ที่ไม่ค่อยจะสนใจทำหน้าที่ของตนเอง กล่าวคือ ขาดการละเลยเอาใจใส่ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ไม่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ประพฤติตนไม่เหมาะสมแก่ความเป็นชาวพุทธ ประกาศตนเป็นเอกเทศ ไม่ยอมรับกฎระเบียบขององค์กรปกครองหรือของสังคม พุทธบริษัทที่เป็นคฤหัสถ์ก็บำรุงพระภิกษุโดยไม่เลือกว่ารูปใดควรบำรุง เด็กและเยาวชนไทยจำนวนไม่น้อยได้เห็นห่างห่างเมินไปจากพระพุทธศาสนา และคนไทยบางส่วนนับถือพระพุทธศาสนาแต่เพียงในนามหรือตามสำมะโนครัวทะเบียนบ้าน โดยขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

เกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนา จึงไม่เกิดศรัทธาปลาตะความเชื่อความเลื่อมใสอย่างแท้จริง นอกจากนี้ ยังมีเหตุการณ์หลายอย่างที่บ่งบอกถึงความเสื่อมของพระพุทธศาสนาในประเทศไทยอีกด้วย หากพุทธศาสนิกชนชาวไทยยังประมาทขาดสติโดยไม่ตระหนักถึงภัยที่มีต่อพระพุทธศาสนาดังกล่าว และไม่ร่วมมือร่วมใจกันทำนุบำรุงส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนาอย่างเข้มแข็งจริงจัง พระพุทธศาสนาอาจถูกทำลายและสูญสิ้นไปจากประเทศไทยเหมือนที่เกิดขึ้นในประเทศอื่นก็เป็นได้

การทำนุบำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนานั้นก็เปรียบเหมือนกับการบำรุงรักษาต้นไม้ โดยต้นไม้ หากคนเราไม่บำรุงด้วยการใส่ปุ๋ย พรวนดิน รดน้ำ และหรือกำจัดกาฝาก ต้นไม้อาจอับเฉาเหี่ยวแห้งและตายได้ ฉันทิ พระพุทธศาสนาก็ฉันทินั้นเหมือนกัน หากพุทธบริษัทหรือพุทธศาสนิกชนไม่ช่วยกันทำนุบำรุงส่งเสริมอย่างถูกต้องด้วยการศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ และแก้ปัญหาปกป้องคุ้มครอง พระพุทธศาสนาอาจจะถึงความวิบัติได้ ซึ่งนับว่าน่าเสียดายและสังเวชสลดใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะองค์พระมหากษัตริย์และบรรพบุรุษของเราได้เสียสละชีวิตเลือดเนื้อทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนาให้เป็นมรดกล้ำค่าของชาติตกทอดมาถึงพวกเรา ทุกวันนี้เป็นเวลากว่าหนึ่งพันปี หากพระพุทธศาสนาต้องถึงความวิบัติ เราก็จะต้องถูกประวัติศาสตร์จารึกว่า ไม่มีความกตัญญูต่อบุคคลที่ต่อองค์พระมหากษัตริย์และบรรพบุรุษของเรา และไม่มีความสามารถที่จะรักษามรดกอันล้ำค่าของชาติสืบไว้ชั่วลูกหลาน

เมื่อสถานการณ์พระพุทธศาสนาในปัจจุบัน เป็นที่ปรากฏชัดว่า พุทธบริษัทไม่ทำหน้าที่ของตนด้วยการศึกษาพระธรรมวินัย ปฏิบัติตามธรรม เผยแผ่พุทธธรรม และปกป้องแก้ปัญหาของพระพุทธศาสนา เป็นเหตุก่อให้เกิดภัยทั้งภายในและภายนอกตามที่กล่าวมา อนาคตของพระพุทธศาสนาในประเทศไทยก็ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึง คงคาดการณ์กันได้ว่าคงอยู่ในสภาพเช่นไร

พระพุทธศาสนาที่แท้หรือดั้งเดิมที่ตกอยู่ในภาวะคลอนแคลนง่อนแง่น ไม่นั่นคงได้เคยมีประวัติศาสตร์เสื่อมหรือเคลื่อนหายไปจากดินแดนที่ไม่มีผู้ศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่ไปในที่สุดมาแล้ว ดังเช่นที่เคยเกิดขึ้นในประเทศอินเดีย อันเป็นดินแดนพุทธภูมิ โดยอายุกาลของพระพุทธศาสนานั้นมีกำหนดห้าพันปี แต่ที่เจริญรุ่งเรืองอยู่ประเทศอินเดียได้หนึ่งพันเจ็ดร้อยปี ก็ถูกทำลายทิ้งจากภัยภายใน คือการที่พุทธบริษัทเกิดการ

แตกแยกแบ่งเป็นพรรคเป็นพวกจัดตั้งเป็นนิกาย โดยมีทฤษฎีคือหลักความคิดเห็นในเรื่อง พระธรรมวินัยผิดแผกแตกต่างกัน มีศีลคือหลักความประพฤติปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ จึงไม่สามารถศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่พระธรรมวินัยอย่างถูกต้องตามพุทธประสงค์ และพุทธบัญญัติ และจากภัยภายนอกโดยการรุกรานของลัทธิศาสนาอื่นๆ จนมาเจริญรุ่งเรืองอยู่ในดินแดนที่เรียกว่าสุวรรณภูมิ ซึ่งพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทยังคงมั่นคง เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนพุทธบริษัทอยู่ก็แต่ในประเทศไทย พม่า และศรีลังกา (ประเทศจีน ญี่ปุ่น เกาหลี และเวียดนามนับถือพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน)

เพื่อให้พุทธศาสนิกชนตระหนักความเจริญ-ความเสื่อมแห่งพระพุทธศาสนาในประเทศไทยอย่างกว้างขวางลุ่มลึก จึงขอなたศนะเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในประเทศไทยที่ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** พระมหาเถระผู้เป็นพุทธเมธีในปัจจุบัน ลิขิตรจนาวัวหนังสือ **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ** มาเสนอโดยสรุปความ ดังนี้

“...พระพุทธศาสนาเท่าที่คนไทยเราเกี่ยวข้อง อาจแยกได้เป็น ๒ ด้าน คือ **ด้านที่เป็นพระธรรมวินัย** โดยเฉพาะส่วนที่เรียกว่าพุทธธรรมอย่างหนึ่ง และ**ด้านที่เป็นวัฒนธรรม** อีกอย่างหนึ่ง อย่างแรกคือ **พระธรรมวินัย** หมายถึงหลักการเดิมแท้ๆ ล้วนๆ ของพระพุทธศาสนาหรือตัวแท้ตัวจริงของพระพุทธศาสนานั้นตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนหรือทรงแสดงและทรงบัญญัติไว้ ซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและรักษาสืบทอดต่อกันมาด้วยการจารีกจตจำและอ้างอิงพระคัมภีร์เหล่านั้น อย่างหลังคือ **วัฒนธรรม** หมายถึงพระพุทธศาสนาอย่างที่คนไทยรู้เข้าใจและประพฤติปฏิบัติสละสลบต่อกันมา จนซึมแทรกเข้าไปในชีวิตจิตใจกลายเป็นส่วนหนึ่งแห่งลักษณะนิสัยและความเป็นอยู่ ซึ่งปรากฏออกมาทางวิถีชีวิตของหมู่ชนและอาศัยหมู่ชนที่ดำเนินตามวิถีชีวิตนั้นนั่นแหละ เป็นเครื่องรักษาสืบทอดตัวมันเอง **พระพุทธศาสนาฝ่ายธรรมวินัย ต้องอาศัยการศึกษาเล่าเรียน และตั้งใจปฏิบัติ** จึงจะปรากฏตัวและแสดงผลได้ แต่**พระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมปรากฏตัวและแสดงผลอย่างเป็นไปเองในวิถีชีวิตที่ดำเนินอยู่โดยไม่ต้องรู้ตัว**

พระพุทธศาสนาฝ่ายธรรมวินัยและพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมนั้นต่างก็สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การที่พระพุทธศาสนาจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตไทยหรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความเป็นไทยได้ ก็เพราะได้สละสลบซึมแทรกเข้าไปในชีวิตจิตใจของคนไทยทั่วไปจนกลายเป็นวัฒนธรรมไทย แต่ในเวลาเดียวกัน

พระพุทธศาสนาฝ่ายธรรมวินัยก็เป็นหลักกลางหรือเป็นมาตรฐานสำหรับทบทวน ตรวจสอบว่าพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมเข้าใกล้หรือถอยห่างออกไปจากหลักการที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา และเป็นแหล่งซึ่งอำนวยเนื้อหาสาระสำหรับปรับหรือ ช่วยดึงพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมให้เข้าสู่หรือใกล้เข้ามาสู่หลักการที่แท้จริงของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้นๆ กล่าวง่ายๆ ว่า ถ้าไม่กลายเป็นพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรม พระพุทธศาสนาฝ่ายธรรมวินัยก็ไม่อาจเข้าสู่ความเป็นไทยได้ และถ้าไม่ได้ศึกษาตรวจสอบและคอยเพิ่มสาระจากพระพุทธศาสนาฝ่ายธรรมวินัยเข้าไปแล้ว พระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรม ก็ถอยห่างหรือเคลื่อนคลาดจากหลักการที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาออกไปเรื่อยๆ

**พระพุทธศาสนาฝ่ายธรรมวินัย โดยเฉพาะพุทธธรรม ไม่มีการเสื่อม ไม่มี การเจริญ** เพราะเป็นความจริงที่ดำรงอยู่ตามธรรมชาติของมัน และเป็นหลักการ ที่เป็นกลางๆ สุดแต่ใครจะศึกษา และนำมาใช้ให้ได้ผลดีเหมาะสมกับกาลเทศะอย่างไร คำที่กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเจริญหรือเสื่อมนั้น หมายถึงพระพุทธศาสนาฝ่าย วัฒนธรรมหรือพระพุทธศาสนาที่เชื่อถือและปฏิบัติกันอยู่ในวิถีชีวิตของชุมชนนั้นๆ

คำว่า **พระพุทธศาสนาเสื่อม** หมายความว่า พระพุทธศาสนาที่ชุมชนนั้นเชื่อถือ และปฏิบัติอยู่ในเวลานั้นเลือนลางหรือห่างเหินจากหลักการที่แท้จริงของพระธรรมวินัย ไกลออกไปมากขึ้น ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยจางคลายและ ลดน้อยลงไปจากวิถีชีวิตของชุมชนนั้น

คำว่า **พระพุทธศาสนาเจริญ** หมายความว่า พระพุทธศาสนาที่ชุมชนนั้นเชื่อถือ และปฏิบัติอยู่ในเวลานั้นหนักแน่นหรือใกล้เคียงมากขึ้นในทางที่เป็นไปตามหลักการที่แท้จริงคือ พระธรรมวินัย ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยเฟื่องฟูและซึมเข้าไป อยู่ในวิถีชีวิตของชุมชนนั้นมากขึ้น

พระพุทธศาสนาในประเทศไทยได้ผ่านความเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมาย ตลอด เวลายาวนานในประวัติศาสตร์ ซึ่งมีทั้งความเสื่อมและความเจริญสลับกันไป มองใน แง่หนึ่ง ความเจริญและความเสื่อมเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงตาม หลักของความเป็นอนิจจัง จะให้คงที่อยู่อย่างเดิม เป็นไปไม่ได้ โดยเฉพาะความเสื่อม ย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าความเจริญ เหมือนล้อเลื่อนที่ตั้งอยู่ ณ จุดหนึ่งบนทางลาด ถ้า



ปล่อย ก็ยอมเลื่อนไหลในทางที่ต่ำลงไป การที่จะไม่ให้ไหลลง แม้แต่เพียงจะให้ทรงอยู่กับที่ ก็ต้องใช้ความพยายามขึ้นไว้ ไม่ต้องพูดถึงการที่จะให้เลื่อนขึ้นไป ซึ่งจะต้องใช้กำลังมากในการขับเคลื่อนหรือผลักดัน ยิ่งถ้าให้ขึ้นบนทางยาวจนถึงจุดสูงสุด ก็ยิ่งยากแทบสุดเข็น นี่เป็นเพียงเรื่องของวัตถุซึ่งไม่มีชีวิตจิตใจ ที่ใช้แต่กำลังเพียรพยายามด้วยแรงกาย ก็ยิ่งยาก ยิ่งวัฒนธรรมนี้มีองค์ประกอบสลับซับซ้อน และเป็นเรื่องของมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ การจัดการให้เป็นไปในทางที่มุ่งหมาย ก็ยิ่งยากมากกว่านั้น พระพุทธศาสนาที่ได้กลมกลืนเข้ามาเป็นเนื้อหาของวัฒนธรรมไทย เมื่อผ่านกาลเวลายาวนาน ถ้าไม่เพียรพยายามคอยตรวจสอบเนื้อหาอันกับหลักการที่แท้คือพระธรรมวินัย ไม่คอยดึงให้เดินหน้าใกล้เข้ามาสู่หลักการที่แท้นั้นมากขึ้นๆ หรือไม่หมั่นเติมเนื้อหาสาระของพระธรรมวินัยเข้าไปเสริมไว้เรื่อยๆ ก็ยอมเสื่อมโทรมและเลอะเลือนไปอย่างแน่นอน

สาเหตุซึ่งมักพ่วงมากับความเก่าแก่คร่ำคร่าที่เนื่องมาจากความล่วงกาลผ่านเวลายาวนาน อันทำให้เกิดความเสื่อมโทรมเลอะเลือนแก่พระพุทธศาสนา มีข้อที่สำคัญ ดังนี้

**ภาวะล่งร่องและแข็งทื่อ** ซึ่งทำให้จำกัดตัวคับแคบเวียนวนอยู่ในที่เดิม หรือ ย่ำอยู่กับที่และยากต่อการแก้ไขปรับปรุง ยากที่จะปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สมสมัยสพบเหตุการณ์ ภาวะนี้มักเกิดขึ้นเพราะเหตุว่า สิ่งที่เชื่อถือและปฏิบัติสืบๆ กันมายาวนาน เมื่อลึกลงทำตามๆ กันไป ก็มักทำให้เกิดการย้ำเน้นเด่นชัดอยู่ในความหมายเพียงแห่งหนึ่งแง่เดียว หรือเกิดความซ้ำที่ซ้ำทางตายตัว

**ภาวะคลาดเคลื่อนและไขว้เขว** ซึ่งทำให้วิปริตผิดเพี้ยนห่างไกลออกไปจากหลักการและความหมายที่แท้จริง ตลอดจนหลงพลาดออกไปนอกกลุ่มนอกทาง ภาวะนี้เกิดขึ้นเพราะการแปลความหมายผิดพลาดและปฏิบัติด้วยความประมาท ไม่หมั่นตรวจสอบกับหลักการเดิมแท้ให้ถูกต้องชัดเจนอยู่เสมอ

**ภาวะเคลือบพอกและปะปน** ซึ่งทำให้ลางเลือนและเลอะเลือนมองไม่เห็นของจริงและลับสน จับผิดจับถูก หลงเอาสิ่งที่เคลือบที่พอกหรือปลอมปนอยู่เป็นตัวแท้ตัวจริง ภาวะนี้เกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจและปล่อยให้ความเชื่อถือและข้อปฏิบัติภายนอกเข้ามาหุ้มห่อบดบังหรือคลุกเคล้าปนเปกกับเนื้อหาสาระที่แท้จริง จนเห็นสิ่งเคลือบพอกเป็นของจริงหรือแยกของจริงไม่ออก

**ภาวะถดถอยและล้าหลัง** ซึ่งทำให้ไม่สามารถก้าวหน้าไกลเข้าไปสู่หลักการที่แท้ของพระพุทธศาสนา แต่กลายเป็นห่างไกลออกไปจากหลักการที่แท้นั้นมากยิ่งขึ้น ภาวะนี้เกิดจากความขาดการศึกษา ขาดความรู้ความเข้าใจ และปล่อยปละละเลย มัวแต่จมอยู่กับเรื่องราวเก่าๆ ไม่ปรับปรุงความเชื่อถือและการปฏิบัติด้วยการคอยดึงให้ไกลเข้าไปสู่หลักการที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา ไม่ศึกษาพระธรรมวินัยให้รู้เข้าใจ โดยสัมพันธ์กับสภาพความคิดนึกและความเป็นไปต่างๆ ที่เป็นอยู่จริงในเวลานั้นๆ

ปัจจุบันนี้ พระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีสภาพดังที่กล่าวข้างต้น คือ คนไทยส่วนใหญ่ละเลยหรือทอดทิ้งศิลปวัฒนธรรมของตนที่สืบมาแต่อดีต หันไปตื่นเต้นสนใจรับและลอกเลียนวัฒนธรรมจากประเทศตะวันตก สภาพเช่นนี้ได้เป็นมาตลอดเวลาหนึ่งศตวรรษเศษๆ อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลาประมาณสองทศวรรษที่ผ่านมา นี้ เป็นที่สังเกตว่าประชาชนทั่วไปรวมทั้งคนรุ่นหนุ่มสาวได้หันมาสนใจศึกษาพระพุทธศาสนากันมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่สนใจในการปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิหรือจิตภาวนานับว่ามีจำนวนมากทีเดียว โดยนัยนี้ สภาพปัจจุบันของพระพุทธศาสนาในสังคมไทยเมื่อพิจารณาตามเกณฑ์แบ่งที่กล่าวมา จึงต้องแยกกล่าวเป็นสองด้าน คือ พระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัยกำลังได้รับความสนใจตื่นตัวศึกษาปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมกำลังเสื่อมถอยเลอะเลือนและถูกละเลย ภาวะที่แบ่งเป็นสองด้านนี้จะบังเกิดเป็นผลดี ก็ต่อเมื่อมันเป็นเพียงจุดเริ่มต้นแห่งการที่จะกลับเข้าประสานกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันต่อไป

การที่พระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมเสื่อมถอยเลอะเลือนและถูกละเลย ย่อมเกิดจากสาเหตุสำคัญ ๒ ประการ คือ *ประการแรก* คนไทยปล่อยให้ศิลปวัฒนธรรมของตนตกอยู่ในภาวะล่องลอย แข็งทื่อ ภาวะคลาดเคลื่อน ไขว้เขว ภาวะเคลือบพอกแผงปะปน และภาวะถดถอย ล้าหลัง *ประการที่สอง* คนไทยหันไปตื่นเต้นกับความเจริญทางวัตถุและระบบการต่างๆ ที่เข้ามาใหม่จากภายนอก จนมองข้าม ดูถูก ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของศิลปวัฒนธรรมของตน สาเหตุเหล่านี้เป็นปัจจัยหนุนแก่กันและกันเอง กล่าวคือ เมื่อวัฒนธรรมของตนถูกปล่อยให้ตกอยู่ในภาวะล่องลอย แข็งทื่อ ตลอดจนล้าหลังแล้ว ก็ย่อมชวนให้เบื่อหน่าย ไม่น่าสนใจ คนก็ยิ่งหันไปชื่นชมวัฒนธรรมจากภายนอกมากขึ้น เมื่อคนหันไปเอาใจใส่ผลิตเพลินกับวัฒนธรรมจากภายนอก วัฒนธรรมของตนก็ยิ่งถูกปล่อยให้อยู่ในภาวะแข็งทื่อเป็นต้น ตลอดจน

ล้ำหลังยิ่งขึ้น ผลรวมก็คือ ความเสื่อมโทรม เลอะเลือน และถูกละเอียดแห่ง วัฒนธรรมของตนเองมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป

ความจริง ความเสื่อมโทรม เลอะเลือน และถูกละเอียดแห่งวัฒนธรรมของตน พร้อมกับการหลั่งไหลเข้ามาของวัฒนธรรมจากภายนอกนั้น นับว่าเป็นการประสบ สถานการณ์ร้ายและความกระทบกระเทือน ซึ่งถ้าวางท่าทีให้ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดผลดี คือเป็นเหมือนสัญญาณปลุกที่ทำให้เกิดความรู้ตัวตื่นตัวและลุกขึ้นมาแก้ไขปรับปรุง อย่างน้อยก็จะได้เกิดตระหนักรู้เท่าทันธรรมดาที่ว่าพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรม ที่ถูกปล่อยให้เป็นไปเรื่อยๆ เฉื่อยๆ จะตกอยู่ในภาวะแข็งทื่อ คลาดเคลื่อน ถูกปะปน และล้ำหลัง เมื่อรู้ตระหนักรู้แบบนี้แล้ว ก็จะได้รับแรงดำเนินการตรวจสอบทบทวน ตัวเอง ทำการชำระสะสาง เคาะขูดสนิม ล้างสิ่งสกปรก ลอกสิ่งที่ไม่ดี ร่อนกรอง สิ่งปลอมปนทิ้งไป และจัดปรับใหม่ให้เข้าที่เข้าทางกระปรี้กระเปร่า พร้อมทั้งจะเคลื่อนไหวอย่างคล่องตัวต่อไป ยิ่งมาประจวบพอดีว่าขณะนี้คนไทยหันมาสนใจศึกษาปฏิบัติ พระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัยมากขึ้น ก็เท่ากับเป็นโอกาสเหมาะที่สุด ด้วยเหตุผล ดังได้กล่าวมาแล้ว ความเสื่อมโทรมเลอะเลือนของพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรม จะแก้ไขได้ด้วยการตรวจสอบกับหลักการที่แท้ในพระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัย และ คอยนำเอาเนื้อหาสาระในพระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัยมาเติมใส่อยู่เสมอๆ เพื่อไม่ให้จางคลายและเพื่อตั้งให้เดินหน้าเข้าไปหาหลักการที่แท้นั้นมากยิ่งขึ้นๆ เมื่อคนหัน มาสนใจศึกษาปฏิบัติตามพระธรรมวินัยกันแล้ว ก็เท่ากับได้เครื่องตรวจสอบและเนื้อหา สาระที่ต้องการใช้แก้ไขปรับปรุงนั้นมาโดยไม่ต้องรอหรือหนักแน่นกับการทำเรื่องนี้อีก

ในเวลาเดียวกัน แม้ว่าจะเป็นการดีที่คนไทยหันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติตาม พระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัยกันมากขึ้น แต่ผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์สุขของประเทศ ชาติอย่างแท้จริง ก็ไม่ควรพอใจเพียงเท่านั้น พึงตระหนักในหลักการที่กล่าวมาแล้วว่า พระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัยจะกลายเป็นพระพุทธศาสนาของคนไทย ก็ต่อเมื่อได้ ซึมซาบกลมกลืนเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยจนกลายเป็นพระพุทธศาสนาฝ่าย วัฒนธรรม ถ้าตระหนักดังนี้แล้ว การที่คนไทยหันมาสนใจศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ฝ่ายพระธรรมวินัยก็เท่ากับเป็นการย่างเข้าสู่ขั้นตอนที่สำคัญของการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ฝ่ายวัฒนธรรมให้กลับมาเจริญรุ่งเรืองขึ้นใหม่และก้าวหน้าต่อไปได้อีก

รวมความว่า การศึกษาและปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัย เป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้สำหรับการดำรงรักษาและพัฒนาพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรม ดังนั้น ในสภาพปัจจุบัน แม้ว่าพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมจะเสื่อมโทรม เลือนลาง และถูกละเลย แต่เมื่อคนหันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัยกันมากขึ้นก็จึงเป็นนิมิตดีว่าพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมจะกลับมีชีวิตชีวา รุ่งเรืองเฟื่องฟูขึ้นได้อีก แต่การจะเป็นอย่างนี้ได้จะต้องเป็นการกระทำด้วยความสำนึก ตระหนักในเป้าหมายและตั้งใจใฝ่การปฏิบัติตามหลักการแห่งพระธรรมวินัย ส่งผลต่อพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมด้วยการประสานกลมกลืนเนื้อหาสาระแห่งพระธรรมวินัยนั้นให้ซึมซาบเข้าไปในกระแสความรู้ความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติที่เป็นวิถีชีวิตของหมู่ชน ถ้าการศึกษาและปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาฝ่ายพระธรรมวินัยกับการรักษาสืบทอดพระพุทธศาสนาฝ่ายวัฒนธรรมยังดำเนินอยู่คู่เคียงกัน โดยมีความสัมพันธ์ในทางที่อิงอาศัยเกื้อกูลกันดังได้กล่าวมา พระพุทธศาสนาของชาวไทยก็จะยังเจริญมั่นคงอยู่ในประเทศไทยเพื่อประโยชน์สุขโดยตรงแก่ชนชาติไทยและโดยอ้อมแก่มวลชนชาวโลกตลอดกาลนาน...”

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) : ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ

## พระพุทธศาสนาต้องอยู่คู่ชาติไทย

ดังเป็นที่ทราบแล้วว่า พระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาประจำชาติไทยที่องค์บูรพมหากษัตริย์และบรรพบุรุษไทยให้ความสำคัญยกย่องส่งเสริมสนับสนุนตลอดมา และพระพุทธศาสนาที่สืบทอดดำรงเป็นหินدانหิตประโยชน์ก่อให้เกิดสันติสุขแก่คนในสังคมไทยอยู่ได้ในปัจจุบัน ก็เพราะว่าบรรดาท่านบรรพชนพุทธบริษัทไทยได้ทำหน้าที่ของตนที่มีต่อพระพุทธศาสนาด้วยการส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่พระสัทธรรมนั่นเอง หากท่านเหล่านั้นละเลยไม่สนใจหรือสนับสนุนส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่พระพุทธศาสนานำสืบทอดต่อกันมาแล้ว พระพุทธศาสนาก็คงจะเสื่อมสูญไปจากประเทศไทย หรืออาจเกิดสัทธรรมปฏิรูป (เรื่องปลอมปน) ในพระพุทธศาสนา เราคงไม่มีโอกาสได้พบหลักพระธรรมคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธองค์เช่นนี้ ดังนั้น จึงถึงเวลาแล้วที่พวกเราเหล่าพุทธศาสนิกชนชาวไทยจำต้องหันมาศึกษาปฏิบัติธรรมตาม

หลักพระพุทธศาสนากันอย่างจริงจัง ให้เป็นชาวพุทธแท้ด้วยการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่หลักพุทธธรรมให้แพร่หลายไปทั่วทุกกลุ่มคน พร้อมทั้งช่วยกันปกป้องแก้ปัญหาภัยของพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นชาวพุทธเทียมที่เหนียมเสียมอยู่ในทะเบียนบ้านว่าเป็นแต่เพียงผู้นับถือศาสนาพุทธเท่านั้น เมื่อเราพุทธศาสนิกชนคนไทยทำได้ดังนี้ ก็เชื่อแน่ว่า พระพุทธศาสนาจะดำรงมั่นคงอยู่คู่ประเทศไทยและสถาบันพระมหากษัตริย์ตลอดไป ซึ่งจะสมกับ พระราชปณิธานของพระเจ้าตากสินมหาราชที่ตรัสจารึกไว้ ณ ศาลพระเจ้าตากสิน วัดอรุณราชวราราม ความว่า

อันตัวพ่อ	ชื่อว่า	พระยาตาก
ทนทุกข์ยาก	กู้ชาติ	พระศาสนา
ถวายเป็นดิน	ให้เป็น	พุทธบูชา
แต่พระศาสนา	สมณะ	พระพุทธโคดม
ให้ยืนยง	คงถ้วน	ห้าพันปี
สมณะพราหมณ์ชี	ปฏิบัติ	ให้พอสม
เจริญสมณะ	วิบัติสนา	พ่อขึ้นชม
ถวายเป็นังคม	รอยบาท	พระศาสนา
คิดถึงพ่อ	พ่ออยู่	คู่กับเจ้า
ชาติของเรา	คงอยู่	คู่พระศาสนา
พุทธศาสนา	อยู่ยง	คู่องค์กษัตริย์
พระศาสนา	ฝากไว้	ให้คู่กัน

ภารกิจในการสืบสานพระพุทธศาสนาจึงอยู่ในกรอบของการศึกษาเรียนรู้หลักพุทธธรรม ปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรมให้ได้รับผลระดับใดระดับหนึ่งตามกำลังความสามารถ และช่วยกันเผยแผ่ความจริงเหล่านั้นให้มีการศึกษาและปฏิบัติตามกันไปโดยลำดับ



---

---

คู่มือพุทธศาสนิกชน

ส่วนที่ ๒ : ภาคปฏิบัติ

การปฏิบัติตนตามหลักบุญศึกษา

---

---



# การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา

## บุญสิกขามาจากไตรสิกขา

คำว่า **สิกขา** หรือ **ศึกษา** ในพระพุทธศาสนา จะรวมไว้ทั้งปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน กล่าวคือ การเล่าเรียนท่องจำหลักธรรมหรือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เรียกว่า **การศึกษาชั้นปริยัติ** การนำปริยัติหรือสิ่งที่ศึกษาเล่าเรียนนั้นมาลงมือประพฤติปฏิบัติ เรียกว่า **การศึกษาชั้นปฏิบัติ** โดยตัวแห่งการปฏิบัติ ได้แก่ **ไตรสิกขา** คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** เมื่อลงมือศึกษาชั้นปฏิบัติแล้วก็จะเกิดผลที่เรียกว่า **ปฏิเวธ** คือ การบรรลुธรรมหรือความเกิดปัญญารู้เห็นที่สามารถตัดกิเลสได้ในที่สุด ดังนั้น คำว่า **ปฏิบัติ** ในพระพุทธศาสนา จะต้องมีความหมายครบทั้งศีล สมาธิ และปัญญานั่นเป็นตัวแห่งของการปฏิบัติ แต่ตามความเข้าใจของคนทั่วไป เมื่อพูดถึงคำว่า **ปฏิบัติ** มักจะเน้นไปในเรื่องของสมาธิหรือการฝึกสมาธิอย่างเดียว

หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นกระบวนการศึกษา ปฏิบัติ พัฒนาตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณความดีต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาทั้งหมด โดยท่านจัดลำดับเรียงจากข้างนอกไปหาข้างใน หรือจากส่วนหยาบไปหาส่วนละเอียด กล่าวคือ **ศีล** อยู่ที่ตัวของเราที่มองเห็น คือ ตัวของเราที่แสดงออกมาภายนอกทางกายและวาจา ถ้ากระทำทางกาย ก็เป็นกายกรรม ถ้าเป็นด้านวาจา คือคำพูด ก็เป็นวจีกรรม แม้ว่าทั้งหมดนั้นจะออกมาจากใจคือเจตนา แต่การกำหนดศีลนั้นกำหนดที่พฤติกรรมซึ่งแสดงออกมาทางกายและวาจา ส่วน **สมาธิ** จะอยู่ลึกเข้าไปข้างในที่มองไม่เห็น คือ ไม่สามารถมองเห็นที่กายหรือวาจา แต่อยู่ที่จิตใจ และ **ปัญญา** เป็นขั้นที่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิทำงาน คือเมื่อใช้จิตนั้นทำงานให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ก็เกิดปัญญาขึ้นเป็นส่วนที่มาเสริมเพื่อปรับปรุงคุณภาพของจิตใจ แล้วจิตใจที่มีความรู้มีปัญญาก็นำเอาความรู้นั้นมาใช้ปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านกายวาจาให้ดียิ่งขึ้นอีกต่อหนึ่ง

หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ถูเน้นสำหรับพุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์คือ พุทธศาสนิกชนชาวบ้านทั่วไป นิยมเรียกว่า **บุญสิกขา** คำว่า **บุญสิกขา** แปลตรงตัว



ว่า การศึกษาบุญ หมายถึงข้อปฏิบัติในเรื่องความดี การฝึกฝนในเรื่องความดี การฝึกหัดทำความดี หรือเรียกว่า **บุญกิริยาวัตร** ที่กำหนดเป็นหลักการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติตน บำเพ็ญบุญคือความดีที่อำนวยผลให้เกิดความสุขกายสบายใจตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งประมวลเป็นหลักใหญ่ได้ ๓ ประการ คือ **การให้ทาน การรักษาศีล และการบำเพ็ญจิตตภาวนา** หรือเรียกง่าย ๆ ว่า **ทาน ศีล ภาวนา**

### ขอบข่ายของทาน ศีล ภาวนา

**ทาน** หมายถึงการให้ การบริจาค การสละวัตถุสิ่งของของตนแก่คนที่ควรให้ เพื่อการบุญการกุศลด้วยจิตบริสุทธิ์ที่กำจัดความโลภและความตระหนี่ในจิตใจของตนโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น การถวายจตุปัจจัยไทยธรรมแด่พระภิกษุสามเณรเพื่อบูชาคุณงามความดีที่ท่านได้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย การให้วัตถุสิ่งของแก่บุพการี มีมารดาบิดาเป็นต้นเพื่อตอบแทนอุปการคุณที่ท่านได้เลี้ยงดูตนมา หรือการให้วัตถุสิ่งของแก่คนที่ตกทุกข์ได้ยากเพื่อเป็นการอนุเคราะห์ช่วยเหลือ เป็นต้น และการอุทิศให้ ส่วนบุญที่ตนได้กระทำแก่สรรพสัตว์ในภพภูมิต่างๆ เพื่ออนุโมทนา รวมถึงการให้คำแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นที่จัดเป็นธรรมทาน

**ศีล** หมายถึงการสำรวมระวังกายและวาจาของตนให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน สิ่งรักหวงแหนของผู้อื่น ไม่หลอกลวงกล่าวเท็จต่อผู้อื่น ไม่ทำตนให้ตกต่ำ ต้องทุกข์เดือดร้อนด้วยการติดอบายมุขเสพสุรา ยาเสพติด และโทษที่ท่านผู้รู้จะพึงตำหนิได้ โดยมีเจตนาตั้งใจงดเว้นจากข้อหามนั้นๆ นับตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้นไป เพื่อเพิ่มพูนกุศลธรรมให้เกิดแก่ตน

**ภาวนา** หมายถึงการฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมมีความเข้มแข็งหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสิ่งประกอบปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือการมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังรวมถึงการแสวงหาปัญญาและชำระจิตใจด้วยการฟัง การอ่าน การศึกษาเล่าเรียนธรรม การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การแก้ไขปลูกฝังความเชื่อ ความเห็น และความเข้าใจให้ถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลส มี ๒ ประเภท คือ (๑) **สมถภาวนา** การเจริญสมาธิ ได้แก่การฝึกจิตให้เกิดความสงบด้วยหลักกัมมัฏฐานต่างๆ รวมถึงการสวดมนต์ด้วย (๒) **วิปัสสนาภาวนา** การเจริญ

**ปัญญา** ได้แก่การฝึกจิตให้เกิดปัญญาพิจารณาเบญจขันธ์หรือนามรูปแยกออกเป็นส่วนๆ แล้วยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ความจริง **หลักทาน ศีล ภาวนา** กับ **หลักศีล สมาธิ ปัญญา** ก็คือ**หลักหรือระบบเดียวกัน** เพียงแต่เป็นการแยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน โดยเมื่อกล่าวสำหรับคฤหัสถ์ จะเน้นด้านภายนอกซึ่งเป็นด้านหยาบ จัดเป็นทาน ศีล ภาวนา คือ ขยายด้านนอกเป็น ๒ อย่าง คือ ทานกับศีล และเอาด้านใน ๒ อย่าง คือ สมาธิกับปัญญา ไปยุบเป็นภาวนาอย่างเดียวกัน แต่สำหรับพระภิกษุ จะเน้นด้านภายใน วางเป็นหลักศีล สมาธิ ปัญญา โดยเอาด้านในคือภาวนาไปแยกละเอียดเป็นสมาธิ (จิตใจ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือทานกับศีลยุบรวมเป็นอันเดียวกัน โดยใช้คำรวมว่าศีล เพราะทานนั้นเป็นองค์ประกอบในการที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งเข้ากันได้กับศีล

หลักบุญลิกษา ๓ หรือไตรสิกขานี้ เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในภาคปฏิบัติ โดยสรุปแบบที่เข้าใจง่าย ๆ เรียกว่า **โอวาทปาติโมกข์ คือคำสอนที่เป็นหลักใหญ่ของพระพุทธเจ้า ๓ ข้อ** ได้แก่ **การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญความดีให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องใสปราศจากความโลภ โกรธ หลง** ดังนั้น การศึกษาปฏิบัติพระพุทธานุศาสน์จึงอยู่ที่ตัวแท้ของการปฏิบัติ คืออยู่ที่ทาน ศีล ภาวนา หรืออยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องของการลงมือทำปฏิบัติฝึกฝนทั้งนั้น

เพื่อให้พุทธศาสนิกชนโดยเฉพาะคฤหัสถ์หรือฆราวาสชาวบ้านสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักบุญลิกษตามสมควร ในที่นี้ จึงรวบรวมเรื่องเกี่ยวกับหลักการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ที่พระโบราณจารย์ของไทยเราได้ กำหนดเป็นแบบแผนไว้มานำเสนอเป็นคู่มือปฏิบัติสำหรับพุทธศาสนิกชนผู้สนใจ โดยเริ่มจากหลักการปฏิบัติตนในวิถีชีวิตชาวพุทธ แล้วต่อด้วยหลักการถวายทาน หลักการรักษาศีล และหลักการเจริญภาวนา รวมทั้งข้อปฏิบัติปลีกย่อยอื่นๆ ที่เกี่ยวกับทาน ศีล ภาวนา โดยย่อ เป็นลำดับไป

อนึ่ง ในส่วนที่เป็นบทสวดภาษาบาลี เช่น คำนมัสการ คำบูชาพระรัตนตรัย คำถวายทาน คำสมาทานศีล ได้พิมพ์ด้วยสัญลักษณ์ของคำบาลีแท้เหมือนพระบาลีในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ มีจุดหรือพิณฑุ ( . ) ใต้พยัญชนะที่เป็นตัวสะกด มีนิคคหิตหรืออัง ( ° ) บนพยัญชนะที่ประกอบด้วยสระเสียงสั้น (อ อี อุ) และจะไม่ใส่เครื่องหมาย

ประวิสรรชนีย์ ( ะ ) หลังพยัญชนะที่ไม่มีตัวสะกดและประกอบด้วยสระอะ เช่น **อรหิสมุมาสมพุทโธ** แบบนี้เรียกว่า **ภาษาบาลีแท้** แต่ถ้าพิมพ์เหมือนอย่างที่นิยมพิมพ์กันเพื่อมุ่งให้อ่านง่าย ก็จะเป็น **อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ** แบบนี้เรียกว่า **คำบาลีไทย** ทั้งนี้เพราะคำนึงถึงหลักความจริงที่ว่า พุทธศาสนิกชนควรอ่านคำภาษาบาลีได้ เพราะภาษาบาลีเป็นภาษาที่รักษาบันทึกจารึกหลักพระธรรมคำทรงสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ภาษาบาลีคือภาษาพระพุทธศาสนา เมื่อนับถือพระพุทธศาสนา ต้องพยายามสนใจอ่านให้ได้บ้างตามสมควร ดังจะแนะนำหลักการอ่านภาษาบาลีต่อไปนี้

### หลักการอ่านคำภาษาบาลีแท้

ความจริงแล้ว การอ่านคำบาลีแท่นั้น หากพุทธศาสนิกชนตั้งใจหรือสนใจศรัทธาจะอ่านให้ได้จริงๆ นั้นง่ายนิดเดียว เพราะภาษาบาลีนั้นไม่มีอักษรเขียนเป็นการเฉพาะของตนเองเหมือนภาษาอื่นๆ เช่น ภาษาอังกฤษหรือภาษาไทยของเรา มีแต่เสียงสื่อให้รู้ความหมายเท่านั้น เมื่อคนชาติใดนำไปจารึกบันทึกพุทธธรรม ก็จะใช้อักษรของคนชาตินั้นเป็นตัวเขียน เช่น ภาษาบาลีในพระไตรปิฎกของประเทศไทยเราก็ใช้อักษรไทยเป็นตัวเขียน เรียกว่าบาลีอักษรไทย ดังนั้น จึงเป็นการง่ายที่จะอ่านคำบาลีแท้ แม้ว่า จะไม่ได้เรียน เพราะเราคุ่นเคยกับอักษรไทยกันดีอยู่แล้วนั่นเอง

การอ่านคำบาลีแท่นั้น มีหลักสำหรับการอ่านอยู่ ๒ ประการ คือ

- ๑) การอ่านพยัญชนะที่มีจุด ( . ) อยู่ได้ เช่นคำว่า **อคุโค** ทุกข์ **วิปัสสน**
- ๒) การอ่านพยัญชนะหรือสระที่มีนิคคหิต ( ° ) อยู่บน เช่นคำว่า **เอวรูป**  
กาตุ์ **อิ**

จะอ่านว่าอย่างไร ขอให้ทำความเข้าใจ ดังนี้

- ๑) การอ่านพยัญชนะที่มีจุด ( . ) มีหลักว่า พยัญชนะตัวใดมีจุดกำกับอยู่ด้านใต้ พึงรู้ว่าพยัญชนะตัวนั้นทำหน้าที่เป็นตัวสะกด โดยถ้าสะกดพยัญชนะที่ผสมด้วยสระ **อะ** ซึ่งไม่ปรากฏรูป เช่น คำว่า **อคุโค** **สจจ** **กम्म** **จุดใต้ ค, จ, และ ม** นั้นมีค่าเท่ากับเครื่องหมายไม้หันอากาศ ( ˇ ) พยัญชนะที่มีจุดกำกับนั้นมีค่าเท่ากับตัวสะกดก็จะอ่านออกเสียงว่า **อคุโค** **สัจจ** **กัมมัง** ถ้าสะกดพยัญชนะที่นอกจากสระ **อะ** คือ **อา อิ อี อุ อู เอ โอ** ซึ่งปรากฏรูปอยู่ เช่นคำว่า **เวทนาภุขุโธ** **จิตตุ์** **สุกุก**

**อุเพกษโก** จุดนั้นไม่มีค่าอะไร เพียงแต่เป็นเครื่องหมายกำหนดพยัญชนะให้ทำหน้าที่เป็นตัวสะกด ก็จะอ่านออกเสียงไปตามรูปสระที่ปรากฏ คือ **เวทนา** **น** **ก** **ซัน** **โร** **จิตตั้ง** **สูกัง** **อุเพกษโก**

๒) การอ่านพยัญชนะหรือสระที่มีนิคคหิต ( ° ) อยู่บน มีหลักว่า พยัญชนะคือ **อัง** ( ° ) หรือนิคคหิตนี้ จะปรากฏอยู่บนร่วมกับสระเสียงสั้น ๓ ตัว คือ **อ** **อิ** **อุ** เสมอ เมื่อปรากฏอยู่บนสระ **อะ** เช่น คำว่า **เอวรูปิ จิตตัม กัมมัม** ให้แทนค่าเป็น **ัง** คือไม้หันอากาศตามด้วย **ง** **สะกด** อยู่ร่วมกับพยัญชนะตัวใด ก็ออกเสียงไปตามพยัญชนะตัวนั้น เช่นในตัวอย่างนี้ ก็จะอ่านว่า **เอวะรูบิง จิตตัง กัมมัง** เมื่อปรากฏอยู่บนสระ **อิ** เช่น คำว่า **ธัมมจารี อหิ สุกติ** ให้แทนค่าเป็น **ิง** คือสระ **อิ** ตามด้วย **ง** **สะกด** ก็จะอ่านได้ว่า **ธัมมะจาริง อะหิง สุกะติง** และพึงตระหนักว่า ไม่ใช่สระ **อี** จึงไม่ควรอ่านออกเสียงเป็นสระ **อี** ว่า **ธัมมะจารี อะหี สุกะติ** เป็นอันขาด เมื่อปรากฏอยู่บนสระ **อุ** เช่นคำว่า **กาตุํ เสตุํ** ให้แทนค่าเป็น **ุง** คือสระ **อุ** ตามด้วย **ง** **สะกด** ก็จะอ่านได้ว่า **กาตุง เสตุง** ดังนี้ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีหลักการอ่านพยัญชนะอวรรค (พยัญชนะอิสระที่ไม่จัดเข้าวรรค) อีก ๗ ตัว คือ **ย** **ร** **ล** **ว** **ส** **ห** ซึ่งพยัญชนะเหล่านี้ท่านจัดเป็นอัทธมสระ คือออกเสียงได้เล็กน้อย ออกเสียงได้ครึ่งหนึ่ง แต่ต้องอ่านให้เร็ว แม้จะเป็นตัวสะกด หรือใช้ร่วมกับพยัญชนะวรรคอื่นๆ เช่น คำว่า **ตสฺมา กตฺวา** ก็จะอ่านว่า **ตัด สะ มา** โดยพยัญชนะ **ส** เป็นได้ทั้งตัวสะกด และยังออกเสียงว่า **สะ** ซึ่งต้องอ่านออกเสียงเร็ว **กตฺวา** อ่านว่า **กัต ตะ วา** คำว่า **ตะ** ต้องว่าออกเสียงเร็ว ดังนี้ เป็นต้น

ตัวอย่างคำบาลีแท้ : คำถวายผ้ากฐิน

อิมํ ภนฺเต สปริวารํ กฉินทุสฺสํ สงฺฆสฺส โอลฺเณชยาม, สาธุ โน ภนฺเต สงฺโฆ อิมํ สปริวารํ กฉินทุสฺสํ ปฏิกคณฺหาตุ, ปฏิกคเหตฺวา จ อิมินา ทุสฺเสน กฉินํ อตฺถรรตฺตํ อมฺหากํ ทีฆรรตฺตํ ทิตาย สุขาย.

คำอ่าน :

อิมัง ภนฺเต สะปะริวารัง กะฉินฺนะทุสฺสัง สังฆัสสะ โอลฺเณชะยาม, สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฉินฺนะทุสฺสัง ปะฏิคคณฺหาตุ, ปะฏิคคะเหตฺตะวา จะ อิมินา ทุสฺเสน กะฉินฺนัง อตฺถระระตฺตํ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง ทิตายะ สุขายะ.

## หลักการปฏิบัติตนในวิถีชีวิตชาวพุทธ

### ๑. การบูชาพระรัตนตรัยในชีวิตประจำวัน

ธรรมดาศาชาวพุทธย่อมมีชีวิตจิตใจเนื่องด้วยพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งเป็นที่ระลึกในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีความประพฤติดีประพฤติชอบ มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ปราศจากภัยอันตรายต่างๆ และมีความอยู่เย็นเป็นสุข พ้นจากความเป็นอยู่เป็นทุกข์นานาประการ ฉะนั้น จึงนิยมเคารพสักการบูชาพระรัตนตรัยเป็นประจำวันละ ๒ ครั้ง เป็นอย่างน้อย คือ ตอนเช้า ก่อนออกจากบ้านไปประกอบภารกิจการทำงาน และ ตอนกลางคืน ก่อนนอนพักผ่อน หรือนิยมสักการบูชาพระรัตนตรัยเป็นกรณีพิเศษ ๒ คราว คือ คราวเกิดความไม่สบายใจ และคราวจะตัดสินใจเรื่องสำคัญ

#### การบูชาพระรัตนตรัยก่อนออกจากบ้าน

ทุกวัน เวลาเช้า ก่อนออกจากบ้านไปประกอบภารกิจการทำงานต่างๆ เมื่อแต่งกายเรียบร้อยแล้ว ชาวพุทธทั้งหลายผู้เคร่งต่อศาสนา ย่อมนิยมเข้าห้องพระหรือไปที่บูชาพระ นั่งคุกเข่า จุดเครื่องสักการบูชาพระ คือ จุดเทียนเล่มขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเทียนเล่มซ้าย และจุดธูป ๓ ดอก แล้วปักที่กระถางธูปแล้วกราบพระรัตนตรัยแบบเบญจางคประดิษฐ์ (คือ ตั้งหน้าผาก ฝ่ามือทั้งสอง และหัวเข่าทั้งสองจรดลงพื้น) ๓ ครั้ง และประณมมือกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ดังนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมุทฺทสฺส. (ว่าสามจบ)

อิมิณา สกฺกาเรณ พุทฺธํ อภิปูชยามิ.

อิมิณา สกฺกาเรณ ธมฺมํ อภิปูชยามิ.

อิมิณา สกฺกาเรณ สงฺฆํ อภิปูชยามิ.

แล้วตั้งจิตอธิษฐานขออำนาจคุณพระรัตนตรัยโปรดคุ้มครองป้องกันอภิบาลรักษาให้ตนมีจิตใจมั่นคงอยู่ในคุณงามความดี ปราศจากอุปสรรคภัยอันตรายทุกประการ แล้วกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์อีก ๓ หน พร้อมกับระลึกถึงพระรัตนตรัย ดังนี้

กราบครั้งที่ ๑ ระลึกว่า พุทฺโธ เม นาโถ พระพุทฺธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา

กราบครั้งที่ ๒ ระลึกว่า ธมฺโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา

กราบครั้งที่ ๓ ระลึกว่า สงฺโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา

เมื่อเคารพกราบพระรัตนตรัยครบ ๓ ครั้งแล้ว นิยมดับเทียนเสียก่อน แล้วเป็นเสร็จพิธีบูชาพระก่อนออกจากบ้านเรือนไปประกอบภารกิจการงานประจำวัน

### การสวดมนต์ก่อนนอน

พุทธศาสนิกชนผู้มีความเลื่อมใสมั่นคงในพระพุทธศาสนานั้น ก่อนที่จะพักผ่อนนอนหลับประจำวัน นิยมสวดมนต์ก่อนนอนอันเป็นภารกิจสุดท้ายประจำวัน โดยมีวิธีปฏิบัติ คือจุดเครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งคุกเข่าประนมมือ กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง แล้วประนมมือกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยดังกล่าว (ตั้ง นโมสามจบ ว่า อิมินา ...) และกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง พร้อมกับระลึกถึงขณะกราบดังกล่าว เสร็จแล้ว นั่งพับเพียบประนมมือ สวดมนต์ดังต่อไปนี้

#### บทนอบน้อมพระรัตนตรัย

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ, ฆมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ, สงฺขมํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทฺติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ, ทฺติยมฺปิ ฆมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ, ทฺติยมฺปิ สงฺขมํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ, ตติยมฺปิ ฆมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ, ตติยมฺปิ สงฺขมํ สรณํ คจฺฉามิ.

#### บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

อิตฺติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู  
อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควาติ.

#### บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

สุวากฺษาโต ภควตา ฆมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอบนฺยิโก  
ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ.

### บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

สุปฏิปันโน ภควโต สวากสงโฆ, อชฺฐปฏิปันโน ภควโต สวากสงโฆ,  
 ฌายปฏิปันโน ภควโต สวากสงโฆ, สามิฉิปปฏิปันโน ภควโต สวากสงโฆ, ยทิท  
 จตตาริ ปุริสสุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา, เอส ภควโต สวากสงโฆ, อาหุเนยโย  
 ปาหุเนยโย ทกฺขิณฺเยโย อณฺชสิกรณฺเยโย, อนฺุตฺตรํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกฺสุสฺสตี.

### บทแผ่เมตตาก่อนนอน

(สำหรับผู้ชายว่า) **อหิ สุขิตโต โหมิ, นิตฺทุกฺโข อเวโร อพฺยาปชฺฌโณ อนฺนิโฆ,**  
**สุขี อุตฺตานํ ปฺริหฺรามิ.** ขอข้าพเจ้าจงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มี  
 ภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

(สำหรับผู้หญิงว่า) **อหิ สุขิตา โหมิ, นิตฺทุกฺขา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนฺนิฆา,**  
**สุขินี อุตฺตานํ ปฺริหฺรามิ.** ขอข้าพเจ้าจงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มี  
 ภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

**สพฺเพ สุตฺตา สุขิตา โหนฺตุ, นิตฺทุกฺขา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนฺนิฆา,**  
**สุขี อุตฺตานํ ปฺริหฺรณฺตุ.** ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงถึงความสุขปราศจากความทุกข์  
 ไม่มีเวรภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย  
 ทั้งปวงเถิด

### การน้อมระลึกถึงผู้มีพระคุณและอุปการคุณ

เมื่อกล่าวถึงคำแผ่เมตตาแล้ว พึงตั้งใจน้อมระลึกถึงพระคุณของบิดามารดาผู้  
 บังเกิดเกล้าของตน กล่าวคือ ท่านเป็นผู้ได้ให้กำเนิดแก่ตนมา ท่านได้มีเมตตากรุณา  
 อุปถัมภ์ค้ำชูตนมา ตั้งแต่เริ่มถือปฏิสนธิในครรภ์ จนกระทั่งเติบโตใหญ่ ท่านได้อุปถัมภ์  
 บำรุงให้มีความสุขความเจริญรุ่งเรืองนานาประการ แล้วหมอบกราบพระคุณของบิดา  
 มารดาครั้งหนึ่ง ด้วยการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

จากนั้น จึงระลึกถึงอุปการคุณของครูอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้  
 แก่ตน แล้วหมอบกราบครั้งหนึ่ง ด้วยการกระพุ่มมือกราบ ไม่ต้องแบมือราบกับพื้น และ  
 พึงระลึกถึงบุคคลทั้งหลายผู้มีอุปการคุณแก่ตน โดยได้ช่วยเหลือเกื้อกูลให้ตนมีความสุข  
 ความเจริญ แล้วหมอบกราบอีกครั้งหนึ่ง โดยการกระพุ่มมือกราบเช่นเดียวกัน

ครั้งแล้ว ลูกขึ้นนั่งคุกเข่ากราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง และขณะหมอบกราบทุก  
ครั้ง พึงระลึกถึงพระรัตนตรัยดังกล่าวแล้ว เป็นเสร็จพิธีสวดมนต์ก่อนนอน

ในการสวดมนต์ก่อนนอนนี้ ชาวพุทธผู้เคร่งต่อพระศาสนาโดยมากมักนิยม  
อบรมสั่งสอนลูกหลานให้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยที่สวดมนต์ลูกหลานที่ยังเล็กอยู่  
ก็สอนให้เข้าห้องพระ กราบพระก่อนแล้วจึงเข้านอน หรือสอนให้กราบพระรัตนตรัย  
และปิดามารดา ครูอาจารย์ลงบนหมอน ๓ ครั้ง ก่อนแล้วจึงเข้านอน

ถ้าพุทธศาสนิกชนทั้งอบรมสั่งสอนลูกหลานของตนๆ ให้สวดมนต์ไหว้พระหรือให้  
กราบพระเสียก่อนแล้วจึงนอน เช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้เยาวชนทั้งหลายมีความกตัญญู  
กตเวทิต่อผู้มีพระคุณหรืออุปการคุณ ซึ่งเป็นเหตุให้เยาวชนทั้งหลายมีหลักยึดเหนี่ยว  
แห่งจิตใจ และเป็นที่เชื่อแนได้ว่า ผู้ที่มีความเคารพพระรัตนตรัยเป็นหลักแห่งจิตใจอยู่  
จะไม่กลายเป็นคนอกตัญญู จะไม่เสียคนในอนาคตแน่แท้

อนึ่ง ท่านบูรพาจารย์ได้สอนไว้ว่า ก่อนนอนเวลาค่ำคืนทุกครั้ง ให้เสกหมอนด้วย  
คาถาว่า **ขณฺฐสิ, กิการณฺา ขณฺฐสิ, อหฺปิ ตํ ชานามิ.** ดังนี้ ๓ ครั้ง แล้วใช้มือขวา  
ตบหมอนเพียงเบาๆ ๓ ครั้ง แล้วจึงนอน จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวก่อนที่จะมีภัย  
อันตรายเกิดขึ้น เช่น จะรู้สึกตัวตื่นขึ้นก่อน ขณะที่จะมีขโมยขึ้นบ้านเรือน เป็นต้น

### การบูชาพระขณะเกิดความไม่สบายใจ

ขณะใดเกิดความไม่สบายใจ เกิดความกัลลัดกลุ้มใจ เกิดความทุกข์ใจ เป็นต้น  
ชาวพุทธทั้งหลายผู้มั่นอยู่ในคุณพระรัตนตรัย นิยมเข้าห้องพระหรือไปที่บูชาพระ จุด  
เครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัย ทำจิตใจสงบอยู่กับพระรัตนตรัย โดยปฏิบัติ คือ จุด  
เทียน และธูปที่บูชาพระ แล้วนั่งคุกเข่าประนมมือกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ดังนี้

**นโม ตสฺส ภควโต อรหฺโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.** (ว่าสามจบ)

**อิมินา สกฺกาเรณ พุทฺธํ อภิปูชยามิ.**

**อิมินา สกฺกาเรณ ธมฺมํ อภิปูชยามิ.**

**อิมินา สกฺกาเรณ สงฺฆํ อภิปูชยามิ.**

จบแล้ว กราบพระรัตนตรัยแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง พร้อมกับระลึกถึง  
พระรัตนตรัยขณะกราบ ดังนี้



กราบครั้งที่ ๑ ระลึกว่า **พุทฺโธ เม นาโถ** พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา

กราบครั้งที่ ๒ ระลึกว่า **ธมฺโม เม นาโถ** พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา

กราบครั้งที่ ๓ ระลึกว่า **สงฺโฆ เม นาโถ** พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา

เสร็จแล้ว ฟังนั่งพับเพียบประนมมือ หรือนั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองวางหงายไว้บนหน้าตัก โดยวางมือซ้ายอยู่ล่าง วางมือขวาหงายอยู่บน หลังตานึกถึงเรื่องสำคัญที่จะตัดสินใจนั้น นำมาพิจารณาอย่างรอบคอบ ทั้งทางได้และทางเสียทุกประการ จะเกิดความรู้อตามความเป็นจริง เพราะมีพระบาลีรับรองว่า **สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ** แปลว่า บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมรู้ทั่วถึงตามความเป็นจริง ดังนี้

## ๒. ความหมายของเครื่องสักการบูชา

**เครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัย** ชาวพุทธไทยเรานิยมนำมาบูชาเป็นประจำในการประกอบพิธีกรรมในทางพระพุทธศาสนา ทั้งงานมงคลและอวมงคล มี ๓ อย่าง คือ **รูป เทียน และ ดอกไม้** โดยแต่ละอย่างมีความหมายดังนี้

**รูปสำหรับบูชาพระพุทธเจ้า** : นิยมจุดบูชาครั้งละ ๓ ดอก เป็นอย่างน้อย โดยมีความมุ่งหมายว่า พระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงมีพระคุณเป็นอันมาก ยากที่จะพรรณนาให้ล้นสุดได้ แต่เมื่อประมวลกล่าวเฉพาะพระคุณที่เป็นใหญ่ เป็นประธานแห่งพระคุณทั้งปวง คงมี ๓ ประการ คือ (๑) **พระปัญญาคุณ** (๒) **พระวิสุทธิคุณ** และ (๓) **พระมหากรุณาคุณ** (รายละเอียดตามที่กล่าวไว้แล้วในภาคทฤษฎี)

รูปทั้ง ๓ ดอกนั้น สำหรับจุดเพื่อบูชาพระพุทธคุณทั้ง ๓ ประการนี้ แต่บางท่านก็อธิบายความมุ่งหมายแตกต่างออกไปว่า รูป ๓ ดอกนั้น เพื่อบูชาพระพุทธเจ้าทั้ง ๓ ประเภท คือ (๑) **อดีตสัมพุทธะ** พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต (๒) **อนาคตสัมพุทธะ** พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอนาคต (๓) **ปัจจุปปันนสัมพุทธะ** พระพุทธเจ้าในปัจจุบัน

รูปสำหรับบูชาพระพุทธเจ้านั้น นิยมใช้รูปมีกลิ่นหอม โดยมีความมุ่งหมายว่า ธรรมดากลิ่นรูปนี้เป็นกลิ่นหอมที่นำอัครรรยกว่ากลิ่นหอมต่างๆ ที่ชาวโลกนิยมใช้กัน อันกลิ่นหอมที่ชาวโลกนิยมใช้กันอยู่ทุกชนิด เมื่อบุคคลได้สูดกลิ่นแล้วเป็นเหตุทำให้กิเลสฟุ้งวุ่น ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่วนกลิ่นหอมของรูปนั้น เมื่อได้สูดกลิ่นแล้วเป็น

เหตุให้กิเลสยุบตัวลง ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน อนึ่ง รูปนั้น แม้จะถูกไฟไหม้หมดไปแล้ว แต่กลิ่นของรูปนั้น ก็ยังหอมหวนอบอวลอยู่ในบริเวณนั้นได้เป็นระยะเวลาานาน ฉันทไ้ พระคุณของพระพุทธเจ้าก็เป็นทีชาบซึ่งเข้าถึงจิตใจของบุคคลทั้งหลาย โดยทีสุดแม้แต่อดีตมหาโจรใจเหี้ยม เช่น องคุลิมาลโจร เป็นต้น ย่อมทำให้ผู้นั้นมีจิตใจสงบระงับจากการคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว หันหน้าเข้าสู่ความดี และแม้พระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปนานถึง ๒ พัน ๕ ร้อยกว่าปีแล้วก็ตาม แต่พระพุทธคุณก็ยังปรากฏชาบซึ่งตรึงอยู่กับจิตใจของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายตลอดมาจนกระทั่งทุกวันนี้ ฉันทนั้น

**เทียนสำหรับบูชาพระธรรม :** นิยมจุดบูชาครั้งละ ๒ เล่ม เป็นอย่างน้อย โดยมีความมุ่งหมายว่าพระศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภท ดังคำว่า **ธมโม ทุพฺพิโธ** แปลว่า **พระธรรมมี ๒ อย่าง** คือ (๑) **พระวินัย** สำหรับฝึกหัดกาย และวาจาให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และ (๒) **พระธรรม** สำหรับอบรมจิตใจให้สงบระงับจากความชั่วทุกชนิด เทียนที่นิยมจุดบูชาครั้งละ ๒ เล่ม ก็เพื่อบูชาพระวินัย เล่ม ๑ และบูชาพระธรรมอีกเล่ม ๑

เทียนสำหรับบูชาพระธรรมนั้น นิยมใช้เทียนขนาดใหญ่พอสมควรแก่เชิงเทียน ความนิยมใช้เทียนจุดบูชาพระธรรมนั้น โดยมีความมุ่งหมายว่าธรรมดาเทียนนี้ บุคคลจุดขึ้น ณ สถานที่ใด ย่อมกำจัดความมืดในสถานที่นั้นให้หายหมดไป ทำให้เกิดความสว่างขึ้น ณ สถานที่แห่งนั้น ฉันทไ้ พระศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น บุคคลใดมาศึกษาอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นแล้ว ย่อมกำจัดความมืดคือโมหะ ความโง่เขลาเบาปัญญาในจิตใจของบุคคลนั้นให้หายไป ทำให้เกิดแสงสว่างคือปัญญาขึ้นภายในจิตใจของตน ฉันทนั้น

**ดอกไม้สำหรับบูชาพระสงฆ์ :** โดยมีความมุ่งหมายว่าธรรมดาดอกไม้มานานาพันธุ์ เมื่อยังอยู่ ณ สถานที่เกิดของมัน ก็ย่อมมีความสวยงามตามสมควรแก่สภาพของพันธุ์ไม้นั้นๆ ครั้นบุคคลเราเก็บดอกไม้บานาพันธุ์เหล่านั้นมากองรวมกันไว้โดยมิได้จัด ย่อมหาความเป็นระเบียบมิได้ ย่อมไม่สวยงาม ไม่น่าดู ไม่น่าชม ต่อเมื่อนายมาลาการคือช่างดอกไม้ผู้ฉลาดมาจัดสรรดอกไม้เหล่านั้น โดยจัดใส่แจกัน หรือจัดใส่พานประดับให้เข้าระเบียบแล้ว ย่อมเป็นระเบียบเรียบร้อย เกิดความสวยงามน่าดู น่าชม ฉันทไ้ บรรดาพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย สมัยเมื่อยังเป็นคฤหัสถ์อยู่บ้านเรือนของตนๆ ย่อมมีกิริยามารยาททางกาย ทางวาจา และทางจิตใจเรียบร้อยตามสมควร

แก่ภูมิชั้นแห่งตระกูลของตนๆ หยาบข้าง ปานกลางข้าง ละเอียดข้าง ครั้นคฤหัสถ์เหล่านั้นซึ่งต่างชาติต่างตระกูลกัน ต่างนิสัยอัธยาศัยกัน มีศรัทธาเลื่อมใสเข้ามาบวชอยู่ร่วมกัน ถ้าไม่มีระเบียบปฏิบัติเป็นแบบแผนเดียวกัน พระสงฆ์สาวกเหล่านั้นก็จะหาความเป็นระเบียบมิได้ ย่อมไม่เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาเลื่อมใสของผู้ได้ประสบพบเห็น ครั้นเมื่อพระพุทธเจ้าผู้เปรียบเสมือนนายมาลาการผู้ฉลาดได้ทรงวางพระธรรมวินัยไว้เป็นแบบแผนประพจน์ปฏิบัติจัดพระสงฆ์สาวกเหล่านั้นให้ประพฤติอยู่ในระเบียบวินัยเดียวกัน จึงเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย นำเคารพสักการบูชา ฉะนั้น

อนึ่ง ดอกไม้สำหรับบูชาพระสงฆ์นี้ นิยมใช้ดอกไม้ที่เพียบพร้อมด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ มีสีสวย มีกลิ่นหอม และกำลังสดชื่น โดยนิยมจัดเปลี่ยนให้สดชื่นอยู่เสมอ อันเป็นนิมิตหมายแห่งความสดชื่น ความรุ่งเรือง ไม่นิยมปล่อยให้เหี่ยวแห้ง เพราะความเหี่ยวแห้งเป็นนิมิตหมายแห่งความหดหู่ใจ ความเสื่อมโทรม เป็นต้น

กล่าวกันว่า บุคคลผู้บูชาพระด้วยดอกไม้ที่มีสีสวย แต่ไม่มีกลิ่น เช่น บูชาพระด้วยดอกไม้พลาติกหรือดอกไม้ประดิษฐ์ เป็นต้น ต่อไปภายหน้า หากบุคคลผู้นั้นจะได้อะไรต่างๆ ก็ล้วนแต่มีรูปร่างลักษณะดี มีรูปสวย แต่เสียตรงที่คุณภาพไม่ดี ข้อนี้ตรงกับคำพังเพยที่ว่า “สวยแต่รูป แต่รูปไม่หอม” ส่วนบุคคลผู้บูชาพระด้วยดอกไม้มีกลิ่นหอม แต่มีสีไม่สวย ต่อไปภายหน้า หากบุคคลผู้นั้นจะได้อะไรต่างๆ ก็ล้วนแต่มีคุณภาพดี แต่มีรูปร่างลักษณะไม่สวย ไม่งดงาม โดยที่สุดแม้จะได้คู่ครอง ก็ได้คนมีรูปร่างซี้เหร่ แต่น้ำใจดี ข้อนี้ตรงกับคำพังเพยที่ว่า “ถึงรูปชั่วตัวดำ แต่น้ำใจดี”

บุคคลผู้บูชาพระด้วยดอกไม้กำลังสดชื่น ต่อไปภายหน้า หากบุคคลผู้นั้นจะได้อะไรต่างๆ ก็ล้วนแต่ได้ของสดใหม่ๆ ไม่ต้องใช้ของที่เขาใช้แล้ว เป็นมือหนึ่งตลอด ไม่ต้องเป็นสองรองใคร ดังตัวอย่าง เช่น เฒ่าชุกซึ่งมีอายุแก่คราวปู่ ได้นางอมิตตา ซึ่งเป็นสาวแรกรุ่งครวลูกหลานเป็นภรรยา เพราะอานิสงส์ที่ชุกได้เคยบูชาพระด้วยดอกบัวตูมที่กำลังสดชื่นนั่นเอง

บุคคลผู้บูชาพระด้วยดอกไม้ที่บอบช้ำเหี่ยวแห้ง ต่อไปภายหน้า หากบุคคลผู้นั้นจะได้อะไรต่างๆ ก็ล้วนแต่เป็นของเก่าๆ เหี่ยวๆ แห้งๆ เป็นของที่ผ่านมือผู้อื่นมาแล้ว ตัวอย่าง เช่น นางอมิตตา ได้เฒ่าชุกซึ่งแก่ครวปู่เป็นสามี เพราะโทษที่ได้เคยบูชาพระด้วยดอกไม้บอบช้ำเหี่ยวแห้งฉะนั้นแล

## ทานมัยบุญ : หลักการทำบุญให้ทาน

### ๑. การทำบุญเลี้ยงพระ

**การทำบุญเลี้ยงพระ** หมายถึงการนิมนต์หรืออาราธนาเชื้อเชิญพระภิกษุสงฆ์ มาฉันภัตตาหารในสถานที่ประกอบพิธีทำบุญ ซึ่งจัดเป็น **ทานมัยบุญ บุญที่เกิดจากการถวายทาน** คือการถวายอาหารรวมทั้งปัจจัยไทยธรรมแด่พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นบุญพิธีที่ชาวพุทธทั้งหลายนิยมทำกันเป็นประจำในโอกาสโอกาสต่างๆ ทั้งในโอกาสที่เป็นมงคล คือปรารภเรื่องดีที่เข้ามาในชีวิต และในโอกาสที่เป็นอวมงคล คือปรารภเหตุแห่งความสูญเสียอันเป็นคติธรรมตาของชีวิต โดยในงานมงคล มีวัตถุประสงค์เพื่อความ สุข ความเจริญแห่งจิตใจที่เกิดเหตุดีหรือเกี่ยวกับการริเริ่มดำเนินชีวิตใหม่เพื่อให้เกิดความสำเร็จตามความปรารถนาด้วยดีตลอดไป ส่วนในงานอวมงคล ก็มีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขโดยปรารภเหตุร้ายที่เกิดขึ้น เนื่องจากมีการตายหรือการสูญเสียในหมู่ญาติคนญาติหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในครอบครัว จึงมีการทำบุญขึ้นเพื่อให้สำเร็จประโยชน์และความสุขแก่ผู้ล่วงลับไปแล้วและเพื่อเป็นมิ่งขวัญแก่ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ด้วยเหตุนี้ **พิธีทำบุญเลี้ยงพระ** จึงมีความสำคัญทั้งในงานมงคลและงานอวมงคล โดยมีผู้เกี่ยวข้องในการปฏิบัติพิธีอยู่สองฝ่าย คือ (๑) **ฝ่ายเจ้าภาพ** ได้แก่ ทายกทายิกา หรืออุบาสกอุบาสิกาผู้ตั้งใจประกอบการทำบุญนั้น (๒) **ฝ่ายพระสงฆ์** ซึ่งเป็นภิกษุสงฆ์ผู้เป็นนอานาบุญรองรับทานการบริจาคจากฝ่ายเจ้าภาพ

จะกล่าวเฉพาะฝ่ายเจ้าภาพในพิธีทำบุญเลี้ยงพระงานมงคล ตามลำดับดังนี้

#### การกำหนดพิธีทำบุญ

หมายถึงการกำหนดวันเวลา หรือเรียกตามภาษาชาวบ้านว่า **การหาฤกษ์** คือ การมองดู การตรวจดู การพิจารณาดูคร่าวที่เหมาะสม เวลาที่เหมาะสม จังหวะที่เหมาะสม แก่การประกอบงานที่เป็นมงคลนั้นๆ หมายความว่า ก่อนที่คนเราจะประกอบงานที่เป็นมงคลอย่างใดอย่างหนึ่ง สมควรจะต้องพินิจพิจารณาเลือกหากำหนดวันเวลาที่เหมาะสมแก่การประกอบพิธีมงคลนั้นๆ โดยไม่รีบด่วนจนเกินไป จนกระทั่งเตรียมอะไรไม่ทัน และโดยไม่ล่าช้าจนเกินไป จนกระทั่งเกิดความเอือมระอาใจที่จะต้องเฝ้ารอคอยวันเวลาฤกษ์กว่าจะถึง

เกี่ยวกับการหาฤกษ์งามยามดีเพื่อกำหนดพิธีทำบุญนี้ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ. ๙) ได้ให้ข้อคิดไว้ในหนังสือ “ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ” ดังนี้

“...ฤกษ์งามยามดีนั้น เมื่อกล่าวทางคติโลก นิยมยึดถือวันเวลาที่ดีเป็นสำคัญ ส่วนในทางคติธรรมหรือทางพระพุทธศาสนา นิยมยึดถือการทำความดีที่เป็นเหตุให้คนเรามีความเจริญรุ่งเรืองเป็นสำคัญ กล่าวคือ ถ้าประพฤติกายสุจริต วชิสุจริต และมโนสุจริต หรือทำดี พุทธดี คิดดีในเวลาใด ไม่ว่าจะเช้า สาย บ่าย เย็น หรือค่ำก็ตาม เวลานั้นชื่อว่า เป็นฤกษ์งามยามดีสำหรับผู้ทำความดีนั้น

การดูฤกษ์งามยามดีตามหลักเหตุผลนั้น เพราะเหตุที่มนุษย์เรานั้นถือว่าเป็นผู้มีสติปัญญาสูงกว่าบรรดาสรรพสัตว์ ฉะนั้น เมื่อจะทำอะไรก็ตาม จึงต้องใช้สติปัญญา พินิจพิจารณาใคร่ครวญตรวจดูทางได้ทางเสียก่อน จึงจะเริ่มดำเนินการ กิจกรรมที่ทำ แล้วจึงปรากฏผลเป็นความดีมากกว่าผลเสีย การพินิจพิจารณาใคร่ครวญตรวจดูทางได้ทางเสีย ความพร้อมเพรียง และความขาดตกบกพร่องในทางทำพิธีงานนั้นๆ อย่างนี้ เรียกว่าการตรวจดูฤกษ์ การหาฤกษ์ หรือการดูฤกษ์ เมื่อได้พิจารณาดูวันเวลา สถานที่ บุคคล และสิ่งของเครื่องประกอบารทั้งหลายโดยถี่ถ้วนครบถ้วนแล้ว ถ้าเห็นว่าไม่มีอะไรขาดตกบกพร่อง ไม่มีอะไรขัดข้อง มีความสมบูรณ์ดีทุกประการ อย่างนี้ เรียกว่าฤกษ์งามยามดี ถ้าเห็นว่า ยังมีอะไรบางอย่างหรือหลายอย่างยังไม่พร้อม เรียกว่าฤกษ์ยังไม่งาม ยามยังไม่ดี หรือฤกษ์ไม่ดี

ประโยชน์ของการหาฤกษ์งามยามดีนั้น ก็เพื่อช่วยตัดปัญหาความยุ่งยากในการตกลงกันไม่ได้ว่า จะกำหนดเอาวันเวลาใดประกอบพิธีมงคลงานนั้น โดยมอบให้เป็นหน้าที่ของอาจารย์ผู้ให้ฤกษ์เป็นผู้กำหนดตัดสินให้เสียเอง เป็นการตัดปัญหาให้สิ้นเรื่องสิ้นราวไปด้วยดี นอกจากนี้ ก็เพื่อเป็นการกำหนดนัดญาติสนิทมิตรสหายทั้งหลายให้มาร่วมงานอย่างพร้อมเพรียงกัน โดยไม่มีข้อตอรองหรือข้อขัดแย้งด้วยประการใด ทั้งยังเป็น การกำหนดนัดเชิงบังคับผู้ใหญ่ให้มาร่วมงานตรงเวลาโดยปราศจากข้อแม้แต่ประการใดๆ ทั้งสิ้น และเพื่อเป็นการรักษาหัวใจของบุคคลผู้หวังดีปรารถนาดีต่อเจ้าของงาน ซึ่งยังเข้าไม่ถึงหลักจักรวาลให้เกิดความสบายใจได้ว่า งานนี้เขาได้หาฤกษ์งามยามดีมาแล้ว จึงไม่ต้องวิตกกังวลห่วงใยโดยประการใดๆ อันจะเป็นประดุกเกราะแก้วป้องกันตัวเจ้าภาพผู้จัดงานให้พ้นจากการถูกตำหนิติเตียนเพราะความเสียหายใดๆ อันอาจจะเกิดขึ้นได้ทั้งในระหว่างประกอบพิธีกรรมและหลังจากประกอบพิธีกรรมเสร็จไปแล้ว

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับฤกษ์ตามหลักเหตุผล ถ้าเป็นพิธีงานมงคลที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น โดยมีคนอื่นร่วมพิธีด้วยตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป เช่น พิธีงานมงคลสมรสเป็นต้น หรือพิธีงานเกี่ยวกับส่วนรวม เช่น พิธีทำบุญขึ้นบ้านใหม่เป็นต้น ผู้จัดงานมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาฤกษ์งามยามดี จะต้องถือฤกษ์เป็นสำคัญ ถ้าขึ้นทำงานมงคลโดยไม่หาฤกษ์ ไม่ถือฤกษ์ ทำตามชอบใจตัวเองแล้ว หากเกิดความเสียหายอะไรขึ้น ผู้จัดงานนั้นแหละจะเสียคน แต่ถ้าเป็นงานส่วนตัวโดยเฉพาะ ไม่เกี่ยวเนื่องกับคนอื่น ไม่ควรถือฤกษ์ทางคติโลก แต่นิยมถือฤกษ์ทางคติธรรม คือนิยมถือฤกษ์ความสะดวกเป็นสำคัญ สะดวกใจ สบายใจเมื่อใด ก็ทำเมื่อนั้น ไม่จำเป็นจะต้องมัวรอคอยฤกษ์ยามวันเวลาดังนั้น ในฐานะที่เป็นชาวพุทธซึ่งเป็นผู้หนักอยู่ในเหตุผล จะทำอะไร ต้องทำอย่างมีเหตุผล นิยมใช้สติปัญญาพิจารณาว่างานใดเกี่ยวเนื่องด้วยคนอื่น งานใดเป็นเรื่องส่วนตัว แล้วประพฤติปฏิบัติตนตามสมควรแก่เหตุผลโดยเหมาะสม ชนิดไม่ให้ขัดโลก ไม่ให้ฝืนธรรม แบบโลกก็ไม่ให้ซ้ำ ธรรมก็ไม่ให้เสีย หรือบัวก็ไม่ให้ซ้ำ น้ำ(ใจ)ก็ไม่ให้ขุ่น...”

### การอาราธนาพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์

การอาราธนาพระสงฆ์ หรือ การนิมนต์พระสงฆ์ หมายถึงการที่เจ้าของงาน หรือผู้แทนไปติดต่อหรือทำหน้าที่อาราธนาแจ้งความจำนงกับเจ้าอาวาสหรือพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ณ วัดใดวัดหนึ่ง โดยใช้คำว่า *ขออาราธนาเจริญพระพุทธมนต์* คือขอเชิญพระภิกษุสงฆ์ตามจำนวนที่ต้องการให้ไปประกอบพิธีในงาน สำหรับงานมงคลทั่วไป มักนิยมอาราธนาพระสงฆ์เป็นจำนวนสี่ คือไม่ต่ำกว่า ๕ รูป ๗ รูป หรือ ๙ รูป (หรือมากกว่านี้ ขึ้นอยู่กับกำลังศรัทธา ยิ่งมากยิ่งขึ้นเพิ่มบุญกุศลมากขึ้น เช่น งานทำบุญฉลองอายุ นิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์จำนวนเกินกว่าอายุของเจ้าภาพขึ้นไป ๑ รูป เช่น ทำบุญอายุ ๔๔ ปี ก็นิมนต์พระสงฆ์จำนวน ๔๕ รูป) เพราะถือกันว่ามีพระพุทธเจ้าเป็นประธานสงฆ์อยู่ ตามคำบาลีว่า *พุทธปรปมุโข ภิกขุสงฺโฆ* (พระภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน) ยกเว้นงานมงคลสมรสหรืองานแต่งงาน ซึ่งนิยมนิมนต์พระสงฆ์เป็นจำนวนคู่ คือ ๖ รูป ๘ รูป ๑๐ รูป หรือ ๑๒ รูป ทั้งนี้เพื่อเป็นการกำหนดให้ฝ่ายเจ้าบ่าวและเจ้าสาวเลือกนิมนต์พระภิกษุที่มีความรู้จักมักคุ้นกับตระกูลของตนฝ่ายละเท่าๆ กัน

อนึ่ง ถ้าเป็นงานมงคลพิธีหลวงในปัจจุบันนี้ นิยมนิมนต์พระสงฆ์เป็นจำนวนคู่ คือ ๑๐ รูป และในปัจจุบันนี้ **พิธีทำบุญงานมงคลทุกประเภท** โดยมากมักนิยม

**นิมนต์พระภิกษุสงฆ์ไปเจริญพระพุทธมนต์ จำนวน ๙ รูป** ทั้งนี้เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่ถือกันว่า เลข ๙ นั้น ออกเสียงตรงกับคำว่า “ก้าว” คือก้าวหน้า หมายถึง ความเจริญรุ่งเรือง และถือกันตามคติทางพระพุทธศาสนาว่า เลข ๙ นั้นเท่ากับนวหรรษคุณ ๙ ประการ อันเป็นสิริมงคลอย่างสูง และ เท่ากับโลกุตตรธรรม ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๕ นิพพาน ๑ ซึ่งเป็นผลที่ยอดเยี่ยมสูงสุดในพระพุทธศาสนา

**วิธีอาราธนาพระสงฆ์** มี ๒ วิธี คือ (๑) อาราธนาด้วยวาจา (๒) ทำหนังสือฎีกาอาราธนาเป็นลายลักษณ์อักษร โดยงานพิธีทำบุญส่วนตัว นิยมนิมนต์พระสงฆ์ด้วยวาจา คือไปติดต่อนิมนต์ด้วยตนเอง แต่ถ้าเป็นงานพิธีทำบุญของทางราชการ เช่น งานทำบุญฉลองคล้ายวันสถาปนาหน่วยงาน เป็นต้น นิยมทำหนังสือฎีกาอาราธนา เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อพระสงฆ์จะได้ทราบกำหนดเวลาที่แน่นอนและเพื่อป้องกันความหลงลืมด้วย หากเป็นงานมงคล จะใช้คำว่า **ขออาราธนาเจริญพระพุทธมนต์** แต่ถ้าเป็นงานอวมงคล จะใช้คำว่า **ขออาราธนาสวดพระพุทธมนต์**

สิ่งที่ควรระบุนในการทำฎีกาอาราธนาก็คือ (๑) จะอาราธนาไปงานมงคลหรืองานอวมงคล (๒) วันและเวลาที่จะทำบุญ (๓) สถานที่ที่จะทำบุญ (๔) จำนวนพระสงฆ์ที่ต้องการ (๕) การไปยังสถานที่ทำบุญ โดยจะมารับท่านหรือให้ท่านไปเอง หากเป็นการสะดวก ควรจะมารับท่านที่วัดก็จะทำให้เกิดความผิดพลาดน้อย

สิ่งที่ไม่ควรระบุนอย่างยิ่ง ก็คืออาหารและสิ่งของที่ถวายพระหรือการถามท่านว่าต้องการอาหารชนิดใด เพราะจะทำให้ท่านผิดพระวินัยสงฆ์ (เป็นอาบัติปาจิตตีย์)

## การตกแต่งสถานที่ประกอบพิธี

หมายถึงการจัดสถานที่ทำบุญ ซึ่งเน้นความสะอาดเรียบร้อยเป็นสำคัญ ถ้ามีความสวยงามของสถานที่ได้ ก็จะดียิ่ง แต่ก็ขึ้นอยู่กับฐานะและกำลังของเจ้าภาพเป็นสำคัญ ในเบื้องต้น จะต้องคำนึงถึงสถานที่ซึ่งมีบริเวณกว้างขวางเพียงพอและเหมาะสมสำหรับจัดเป็นห้องพิธี อันประกอบด้วยสถานที่สำคัญ ๓ แห่ง คือ

- (๑) สถานที่ตั้งโต๊ะหมู่บูชาพระรัตนตรัย
- (๒) สถานที่จัดเป็นที่นั่งของพระสงฆ์หรือเรียกว่าอาสน์สงฆ์
- (๓) สถานที่นั่งสำหรับเจ้าภาพและผู้มาร่วมงาน

ในที่นี้เน้นกล่าวเฉพาะ สถานที่ตั้งโต๊ะหมู่บูชาพระรัตนตรัย หรือที่ตั้งพระพุทธรูป

ที่ตั้งพระพุทธรูปพร้อมทั้งเครื่องบูชาในงานพิธีต่างๆ นั้น นิยมเรียกสั้นๆ ว่า **โต๊ะบูชา** สิ่งสำคัญของโต๊ะบูชานี้ประกอบด้วย โต๊ะรอง และเครื่องบูชา โดยโต๊ะรองเป็นที่รองรับพระพุทธรูปและเครื่องบูชา ปัจจุบันที่นิยมใช้กันทั่วไป เป็นโต๊ะหมู่ซึ่งสร้างไว้โดยเฉพาะ เรียกกันว่า **โต๊ะหมู่บูชา** มีเป็นหมู่ ๕ หมู่ ๗ และหมู่ ๙ คือ หมู่หนึ่งๆ ประกอบด้วยโต๊ะ ๕ ตัว ๗ ตัว และ ๙ ตัว ก็เรียกกันว่าหมู่เท่านั้นเท่านี้ ถ้าในที่ที่หาโต๊ะหมู่ไม่ได้ จะใช้ตั้งหรือโต๊ะอะไรที่สมควร ซึ่งไม่สูงหรือต่ำเกินไปนัก จัดเป็นโต๊ะบูชาในพิธีก็ได้ การใช้ตั้งหรือโต๊ะอื่นแทนโต๊ะหมู่บูชานี้มีหลักสำคัญอยู่ว่า โต๊ะหรือตั้งนั้นต้องใช้ผ้าขาวปูพื้นก่อน ถ้าหาผ้าขาวไม่ได้ จำเป็นจะใช้ผ้าสี ก็ต้องเป็นผ้าสะอาดและยังมิได้ใช้การอย่างอื่นมา จึงจะเหมาะ ผ้าอะไรก็ตาม ถ้าแสดงลักษณะชัดว่าเป็นผ้านุ่งแล้ว ไม่สมควรอย่างยิ่ง การใช้โต๊ะอื่นหรือตั้งแทนนี้ ควรหาตั้งเล็กหรือโต๊ะเล็กๆ อีกตัวหนึ่งตั้งซ้อนบนเป็นที่ตั้งพระพุทธรูปด้วย

การตั้งโต๊ะหมู่นี้มีหลักว่า ต้องตั้งหันหน้าโต๊ะออกไปในทิศทางเดียวกับพระสงฆ์ คือ ให้พระพุทธรูปหันพระพักตร์ออกไปทางเดียวกับพระสงฆ์นั่นเอง ด้วยมุ่งหมายให้พระสงฆ์มีพระพุทธรูปเป็นประธาน เว้นแต่มีความจำเป็นเกี่ยวกับสถานที่ ซึ่งจะต้องให้พระสงฆ์นั่งโดยมือเบื้องซ้ายอยู่ทางพระพุทธรูป เช่นนี้ จึงต้องตั้งโต๊ะบูชาหันหน้ามาทางพระสงฆ์ คือ ให้พระพุทธรูปหันพระพักตร์หาพระสงฆ์ เป็นอันไม่ต้องเข้าแถวกับพระสงฆ์ สำหรับเรื่องทิศทางที่จะประดิษฐานพระพุทธรูปนั้น ตามความนิยมที่เคยปฏิบัติกันมา มักจะให้ผินพระพักตร์ไปสู่ทิศเหนือ ด้วยถือว่าพระพุทธรูปเจ้าเป็นโลกอุดร (ผู้อยู่เหนือโลก) หรือไม่ก็ให้หันพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ด้วยถือว่าเป็นทิศพระพุทธรูปเจ้า กล่าวคือ ในวันตรัสรู้ พระพุทธรูปเจ้าประทับนั่งผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก เป็นหลักสำคัญ แต่ในเรื่องนี้เห็นว่า ไม่จำเป็นจะต้องจำกัดเช่นนั้น จะให้ผินพระพักตร์ไปทิศใดๆ ก็ไม่เกิดโทษและไม่มิข้อห้ามแต่ประการใด เป็นอันแล้วแต่สถานที่ที่จะอำนวยให้ประดิษฐานได้เหมาะสม ก็พึงทำได้ทั้งนั้น (อาจารย์บางท่านกล่าวว่า ไม่นิยมตั้งหันหน้าไปทางทิศตะวันตก เพราะถือกันว่าเป็นทิศอัศดงคตแห่งพระอาทิตย์ คือทิศตะวันตกดิน เป็นทิศแห่งความเสื่อม ไม่เจริญรุ่งเรือง)

โต๊ะบูชานี้ประกอบด้วยสิ่งสำคัญ ๕ ประการ คือ

- (๑) พระพุทธรูป ๑ องค์ นิยมพระปางมารวิชัย
- (๒) กระจ่างรูป ๑ ใบ พร้อมทั้งรูป ๓ ดอกเป็นอย่างน้อย



- (๓) เชิงเทียน ๑ คู่ พร้อมทั้งเทียน ๒ เล่ม
- (๔) แจกัน ๑ คู่ พร้อมทั้งมีดดอกไม้ประดับ และมีพานดอกไม้ตั้งบูชาไว้ด้วย
- (๕) โต๊ะที่จัดทำเป็นชุดโต๊ะหมู่บูชา ๑ หมู่

สำหรับเครื่องสักการะพระรัตนตรัยนั้น นิยมจัดหาสิ่งของที่ดีที่สุด ประณีตที่สุด เท่าที่สามารถจะหามาได้ กล่าวคือ รูป นิยมใช้รูปหอมอย่างดี เทียน นิยมใช้เทียนเล่มใหญ่พอสมควรแก่เชิงเทียน และดอกไม้ นิยมดอกไม้ที่พร้อมด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ มีสีสวย มีกลิ่นหอม และกำลังสดชื่น

ในการตั้งเครื่องบูชานั้น ต้องแล้วแต่โต๊ะที่ตั้ง ถ้าเป็นโต๊ะเดี่ยวที่ใช้ตั้งหรือโต๊ะตัวเดียวตั้งแทนโต๊ะหมู่ เครื่องบูชาควรมีแจกันประดับดอกไม้ ๑ คู่ ตั้งสองข้างพระพุทธรูป ไม่ชิดหรือห่างจนเกินไป ตั้งกระถางรูปตรงหน้าพระพุทธรูป กับเชิงเทียน ๑ คู่ ตั้งตรงกับแจกัน เพียงเท่านี้ ก็สำเร็จรูปเป็นโต๊ะบูชาพอสมควร โต๊ะเดี่ยวนี้ไม่ควรตั้งเครื่องให้มากกว่านี้ เพราะเป็นโต๊ะไม่เข้าหลักเกณฑ์ จะทำให้กรูกรังดูไม่เหมาะสม

### การวางด้ายสายสิญจน์

คำว่า **สายสิญจน์** หมายถึงสายโยงแห่งการรดน้ำพิธิ หรือเส้นด้ายที่นำมาใช้ในพิธีรดน้ำเพื่อความเป็นสิริมงคลในงานมงคลต่างๆ เพราะคำว่า **สิญจน์** แปลว่า การรดน้ำ การเทน้ำ การวางด้ายสายสิญจน์มีคตินิยมมาจากการทำพิธีรดน้ำที่ประกอบด้วย การร่ายเวทมนต์คาถาเพื่อความเป็นสิริมงคลตามความเชื่อของลัทธิพราหมณ์ ในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ห้าม คงอนุโลมตามประเพณีนิยมของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายในยุคนี้ๆ ซึ่งเคยเป็นผู้เคารพนับถือลัทธิพราหมณ์มาก่อน ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ขัดโลก คือไม่ขัดขวางความนิยมเชื่อถือที่ประเพณีปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน อีกทั้งความนิยมเชื่อถือแบบนี้ก็ไม่ถึงกับเป็นการฝืนธรรม คือ ไม่ใช่ความเชื่อที่ขัดแย้งต่อหลักสัจธรรมในทางพระพุทธศาสนาโดยตรง เป็นแต่เพียงความเชื่อที่แย้งห่างจากหลักสัจธรรมเท่านั้น

อันที่จริง ความนิยมเชื่อถือเกี่ยวกับเรื่องพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีเรียกขวัญ พิธีโกนจุก พิธีทำขวัญนาค เป็นต้น ที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายนิยมประเพณีปฏิบัติจัดทำสืบต่อกันมาแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบันนี้ ล้วนเป็นเรื่องของลัทธิพราหมณ์ทั้งสิ้น ไม่ใช่คำสอนทางพระพุทธศาสนา จัดได้ว่าเป็นเพียงเปลือกหรือเป็นเพียงกระพี้พระพุทธศาสนา

ถึงกระนั้น พิธีกรรมต่างๆ ที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายนิยมเชื่อถือก็นับได้ว่ามีความสำคัญไม่น้อยและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีศรัทธายังไม่มั่นคง คือยังมีกำลังใจไม่เข้มแข็งพอ จึงจำจะต้องอาศัยเกาะพิริวรีตองต่างๆ ไปพลางๆ ก่อน

สายสิญจน์คือสายที่ทำด้วยด้ายดิบ โดยวิธีจับเส้นด้ายในเช็ดเดียว จับออกครั้งแรกเป็น ๓ เส้น ม้วนเข้ากลุ่มไว้ ถ้าต้องการให้สายใหญ่ ก็จับอีกครั้งหนึ่ง จะกลายเป็น ๙ เส้น การวางด้ายสายสิญจน์ในงานมงคล จะใช้สายสิญจน์ ๙ เส้น ไม่นิยมใช้ ๓ เส้น ซึ่งใช้ในพิธีเบิกโลงศพ

การวางด้ายสายสิญจน์ในงานมงคลที่เกี่ยวกับพิธีทำบุญอาคารบ้านเรือน เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น นิยมใช้ด้ายสายสิญจน์วงรอบตัวอาคารบ้านเรือนด้วย โดยมีหลักว่า ถ้าอาคารบ้านเรือนมีรั้วหรือมีกำแพงล้อม นิยมวงรอบรั้วหรือกำแพงรอบบริเวณทั้งหมด ถ้าไม่มีรั้วหรือกำแพงล้อม มีแต่บริเวณกว้างขวาง หรือมีสิ่งปลูกสร้างที่ไม่เกี่ยวกับพิธีมงคลอยู่ในบริเวณนั้นด้วย นิยมวงเฉพาะรอบตัวอาคารบ้านเรือนที่ประกอบพิธีมงคลเท่านั้น และในการวางด้ายสายสิญจน์นั้น นิยมวงเวียนทักษิณาวฏุ คือเวียนขวาไปตามลำดับ และยกขึ้นให้อยู่ที่สูงมากที่สุดเท่าที่จะสูงได้เพื่อป้องกันมิให้ผู้ใดข้ามกรายหรือทำขาด โดยเริ่มวงตั้งแต่โตะหมู่บูชาพระพุทธรูปที่ห้องประกอบพิธีนั้นเป็นต้นไป แต่ยังไม่ต้องวงรอบพระพุทธรูปนั้น เมื่อวงรอบอาคารบ้านเรือนหรือวงรอบบริเวณงานแล้ว จึงนำมาวงรอบพระพุทธรูปโดยวงเวียนขวา ๑ รอบหรือ ๓ รอบ แล้วนำมาวงเวียนขวารอบภาชนะน้ำมนต์ ๑ รอบหรือ ๓ รอบ แล้วนำกลุ่มด้ายสายสิญจน์ที่เหลือใส่พานตั้งไว้ด้านซ้ายของโตะหมู่บูชา โดยให้มีขนาดความยาวพอสำหรับพระสงฆ์ถือเจริญพระพุทธรูป

ถ้าไม่เกี่ยวกับพิธีทำบุญอาคารบ้านเรือนโดยตรง เช่น งานมงคลสมรส นิยมวงเฉพาะรอบฐานพระพุทธรูปที่โตะหมู่บูชาห้องประกอบพิธีแล้วโยงมาวงรอบภาชนะน้ำมนต์ วางกลุ่มด้ายสายสิญจน์ใส่พานไว้ด้านซ้ายของโตะหมู่บูชา ด้านขวาของอาสน์สงฆ์เพียงเท่านี้ก็พอ แต่ก็ควรมีศิลปะในการโยง โดยไม่ให้มีการข้ามสายสิญจน์ในเวลาจุดธูปเทียน และมีข้อที่ควรถือเป็นเรื่องระวัง คือ *อย่าให้ด้ายสายสิญจน์ขาดขณะทิ้ง และสายสิญจน์ที่วงพระพุทธรูปแล้วจะข้ามกรายด้วยอวัยวะใดๆ มิได้* เพราะเท่ากับข้ามพระพุทธรูปอันเป็นการแสดงความไม่เคารพต่อพระพุทธรูปสัญลักษณ์องค์แทนพระพุทธรูป หากจำเป็นที่จะต้องผ่าน ต้องลอดมือหรือก้มศีรษะลอดภายใต้สายสิญจน์นั้นผ่านไป

## การอัญเชิญพระพุทธรูปมาตั้งบนที่บูชา

ควรทำเมื่อใกล้จะถึงเวลากำหนดประกอบพิธี โดยจะอัญเชิญพระพุทธรูปปางอะไรก็ได้ (บางตำราว่า ควรเป็นปางมารวิชัย) แต่ไม่ควรนำพระเครื่องมาตั้ง เพราะไม่เหมาะแก่พิธี ถ้าพระพุทธรูปมีสิ่งครอบ ควรนำสิ่งครอบออก และไม่ควรประดับองค์พระพุทธรูปด้วยเครื่องประดับต่างๆ ควรให้องค์พระเด่นเป็นสำคัญ หลักสำคัญมีอยู่ว่า ก่อนจะอัญเชิญคือเคลื่อนย้ายพระพุทธรูปจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่ง ควรจะน้อมไหว้ทั้งก่อนและหลังอัญเชิญ หรือจะกราบ ก็จะเป็นการดี

## การปูลาดอาสน์สงฆ์

คำว่า อาสน์สงฆ์ เรียกเต็มๆ คือ อาสนะของพระสงฆ์ หมายถึงที่นั่งประกอบพิธีของพระสงฆ์ มีวิธีปูลาด ๒ วิธี คือ

(๑) ปูลาดแบบยกพื้นให้สูง โดยใช้เตียงหรือม้าวางต่อกันเข้า ให้อ่าวพอจำนวนพระสงฆ์ นิยมใช้ผ้าขาวปูลาดและมีผ้ามรองนั่งหรือพรมเล็กปูทับอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับจัดให้เจ้าภาพนั่งเก้าอี้

(๒) ปูลาดบนพื้นธรรมดา โดยใช้เสื่อ พรม หรือผ้าที่สมควรปู ก็สุดแต่จะมีหรือหาได้

และมีหลักในการจัดหรือปูลาด คือ ต้องจัดให้อยู่ทางด้านซ้ายมือของพระพุทธรูป และให้อยู่สูงกว่าที่นั่งของฆราวาส แต่ต้องต่ำกว่าพระพุทธรูป หากเป็นเสื่อ ก็ต้องปูทับเสื่อที่ฆราวาสนั่ง หรือปูลาดแยกออกจากกันด้วย

## การเตรียมเครื่องรับรองและไทยธรรม

เครื่องรับรอง คือ ของต้อนรับพระสงฆ์ซึ่งตามแบบโบราณประเพณี ประกอบด้วยพานหมากพลู-บุหรี ภาชนะน้ำดื่ม และกระโถน แต่ในปัจจุบัน ยุคสมัยเปลี่ยนไป จึงไม่นิยมถวายหมากพลูและบุหรีแก่พระสงฆ์ โดยเฉพาะบุหรีเป็นสิ่งที่สังคัมรังเกียจเพราะมีโทษแก่สุขภาพร่างกายซึ่งมีการณรงค์ห้ามสูบในที่สาธารณะอีกด้วย ดังนั้น จึงคงเหลือแต่ภาชนะน้ำดื่มทั้งร้อน-เย็นและกระโถนเท่านั้น อาจเพิ่มพานน้ำชาเข้ามาแทนก็ได้ มีหลักในการจัดวาง คือ ควรวางไว้ด้านขวามือของพระภิกษุแต่ละรูปที่นั่งเรียงกัน โดยจัดกระโถนให้อยู่ด้านในสุด เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องประเคน

ส่วน **เครื่องไทยธรรม** หมายถึงสิ่งของที่ถวายพระสงฆ์นอกจากภัตตาหาร คาว-หวาน ส่วนใหญ่จะเป็นวัตถุสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับพระสงฆ์โดยไม่ขัดต่อพระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตไว้ในทานวัตถุ ๑๐ ประการ เช่น เครื่องนุ่งห่ม, ดอกไม้เครื่องบูชาชนิดต่างๆ, ของหอมหรือรูปเทียนบูชาพระ, เครื่องลูบไล้หรือเครื่องสุขภัณฑ์สำหรับชำระร่างกายให้สะอาด (เช่น สบู่ แปรงและยาสีฟัน เป็นต้น), ที่นอน อันควรแก่สมณะ, เครื่องสำหรับเสนาสนะ เช่น เตียง ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น และเครื่องตามประทีป เช่น ตะเกียง น้ำมันตะเกียง เป็นต้น แม้ไทยธรรมบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ได้อนุญาตไว้ในทานวัตถุ ๑๐ ประการ หากเป็นสิ่งที่ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัยและสมณวิสัย ก็สามารถถวายได้ ข้อสำคัญก็คือ สิ่งที่จะนำมาเป็นไทยธรรมนั้น ควรมีลักษณะที่ได้มาโดยบริสุทธิ์จากการประกอบสัมมาชีพของผู้เป็นเจ้าของ มิใช่เป็นสิ่งของที่ได้มาจากการเบียดเบียนตนและผู้อื่นให้เดือดร้อน เช่น ไปลักขโมยเขามา เป็นสิ่งที่มีคุณภาพดีหรือเป็นส่วนที่ดีที่สุดของสิ่งที่มีอยู่ และที่สำคัญที่สุด คือ เป็นสิ่งสมควรแก่สมณบริโศก (เหมาะสมแก่พระใช้) ในปัจจุบัน เจ้าภาพมักจะถวายความสะดวกแก่พระภิกษุสงฆ์ เนื่องจากไม่ทราบว่ายานมีความต้องการสิ่งใดบ้าง จึงมักนิยมถวายเงินหรือธนบัตรที่ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย (นิยมเรียกในภาษาพระว่า ปัจจัย) เพื่อให้นำไปใช้จ่ายสิ่งของที่จำเป็นตามความประสงค์ โดยนำไปมอบให้แก่ศิษย์วัดหรือไวยาวัจกร แล้วเขียนใบพวารณาแจ้งแก่พระภิกษุให้ร้องเรียกสิ่งทีประสงค์จากไวยาวัจกรนั้น

### การตั้งภาชนะสำหรับทำนํ้ามนต์

**ภาชนะนํ้ามนต์** เป็นสิ่งจำเป็นในพิธีทำบุญงานมงคลทุกประเภท (ส่วนพิธีทำบุญงานอวมงคลไม่นิยมจัดตั้งภาชนะนํ้ามนต์ เพราะเป็นงานทำบุญที่แสดงความกตัญญูทศเวทิต่อท่านผู้ล่วงลับ ไม่ใช่จัดทำเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่เจ้าของงาน) ในการจัดตั้งนั้น ควรเตรียมภาชนะครอบนํ้ามนต์ไว้ก่อน ถ้าไม่มีภาชนะครอบนํ้ามนต์ จะใช้บาตรหรือขันนํ้าพานรองแทนก็ได้ ไม่ควรใช้ขันเงินหรือขันทองคำ เพราะเป็นวัตถุอนามาส คือ สิ่งของที่พระสงฆ์ไม่ควรจับต้อง แล้วนำนํ้าสะอาดมาใส่ให้ก่อนภาชนะ ไม่นิยมใช้นํ้าฝน จะใส่นํ้าเงินใบทองลงไปด้วยก็ได้ (ถ้ามีหรือหาได้) และควรจัดเตรียมเทียนนํ้ามนต์ไว้หนึ่งเล่ม ซึ่งควรเป็นเทียนขี้ผึ้งแท้ โดยติดไว้ที่ปากบาตรหรือขอบขันหรือบนยอดจุดฝาครอบนํ้ามนต์แล้วนำไปวางไว้ทางหน้าโต๊ะหมู่บูชา หากมีการเจิม ก็ควรนำเครื่องเจิมใส่พานตั้งไว้ใกล้ๆ กับขันนํ้ามนต์ พร้อมทั้งเตรียมโต๊ะหรือเก้าอี้ไว้ ในกรณีที่ตำแหน่งที่

จะให้พระเจิมอยู่สูงจนเอื้อมไม่ถึง เมื่อเสร็จพิธี มักนิยมให้พระภิกษุหัวหน้าสงฆ์พรมน้ำพระพุทธมนต์ให้เจ้าภาพและบริเวณสถานที่บ้านเรือนเป็นต้น ดังนั้น จึงควรเตรียมสิ่งสำหรับพรมคือหญ้าคาหรือกำมะยมมัดเป็นกำไว้ให้พร้อมด้วย

### ขั้นตอนปฏิบัติในขณะประกอบพิธีทำบุญเลี้ยงพระ

เมื่อพระสงฆ์มาถึงสถานที่ตามเวลากำหนด เจ้าภาพควรปฏิบัติตามลำดับต่อไปนี้

๑. **รอรับพระสงฆ์** โดยคอยล้างเท้าและเช็ดเท้าพระสงฆ์ (ในกรณีที่ท่านไม่สามารถสวมรองเท้า) หรือคอยเก็บรองเท้าไว้เป็นสัดส่วน และนำท่านไปยังอาสน์สงฆ์ เมื่อท่านนั่ง ณ อาสน์สงฆ์แล้ว ฟังพระเคนเครื่องรับรองที่จัดไว้

๒. **ได้เวลาพร้อมเพรียงกันแล้ว ฟังจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัยที่โต๊ะบูชา** โดยเจ้าภาพต้องเป็นผู้จุดเพราะเป็นการนมัสการพระรัตนตรัย อันเป็นกิจเบื้องต้นของบุญพิธี ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

- ลูกขึ้นเดินไปที่หน้าโต๊ะหมู่บูชาพระรัตนตรัย ถ้าโต๊ะหมู่บูชาที่ตั้งอยู่สูง ฟังยืนจุด ถ้าตั้งอยู่ที่ไม่สูงนัก พอนั่งคุกเข่าจุดถึง ก็ฟังก่อนคุกเข่าลงแล้วรับเชิงเทียนชนวนจากศาสนพิธีกร (คือ ผู้กำหนดลำดับขั้นตอนพิธีและทำหน้าที่กล่าวคำอาราธนา) แต่ไม่ควรรับเชิงเทียนชนวนมาก่อนที่ยังไม่ถึงหน้าโต๊ะหมู่บูชาพระ

- นิยมจุดเทียนเล่มขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเทียนเล่มซ้ายต่อไป ถ้ามีเทียนตั้งอยู่หลายคู่ ฟังจุดเทียนคู่บนก่อนแล้วจุดเทียนคู่ล่างๆ ลงมาตามลำดับจนครบทุกคู่แล้วจึงจุดธูป (ถ้าไม่มีพิธีกร ควรจุดด้วยไม้ขีดไฟ แต่ไม่ควรต่อจากตะเกียงหรือไฟอื่น) ถ้ามีสายชนวนเชื่อมโยงจากธูปไปยังเทียนทุกคู่ ก็ควรจุดธูปเป็นอันดับแรก ถ้าธูปมิได้จุ่มน้ำมันเตรียมไว้ ควรถอนธูปมาจุดกับเทียนชนวน เมื่อจุดธูปเสร็จแล้ว ก็ส่งเทียนชนวนคืนให้แก่ศาสนพิธีกร แล้วปักธูปไว้ตามเดิม

- วิธีปักธูปนั้น ควรปักเรียงหนึ่งเป็นแถวเดียวกันโดยเว้นระยะห่างเท่าๆ กัน ให้ธูปแต่ละดอกสูงต่ำ พอดีกัน หรือควรปักธูปเป็นสามเส้าก็ได้ และควรปักธูปไว้กึ่งกลางกระถางธูป โดยปักธูปทุกดอกให้ตั้งตรง อันเป็นการแสดงถึงนิสัยหรืออัธยาศัยของผู้นั้นว่าเป็นคนมีระเบียบวินัย เป็นคนซื่อตรง ไม่ใช่คนมักง่าย

- ตั้งใจบูชาพระรัตนตรัย โดยนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (หรือเพียงแต่นึกในใจ) ว่า **นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส.** (สามจบ)

ต่อด้วยคำว่า **อิมินา สกกาเรน พุทฺธํ อภิปุชยามิ. อิมินา สกกาเรน ธมฺมํ อภิปุชยามิ. อิมินา สกกาเรน สงฺฆํ อภิปุชยามิ.** หรือนึกเป็นภาษาไทยว่า “ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น” (นึกว่าสามจบ) “ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระพุทธเจ้าด้วยเครื่องสักการะนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระธรรมด้วยเครื่องสักการะนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระสงฆ์ด้วยเครื่องสักการะนี้” ดังนี้ก็ได้ เสร็จแล้ว ฟังกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง และในขณะที่ หมอบกราบนั้น ฟังระลึกถึงพระรัตนตรัย โดยกราบครั้งที่ ๑ ระลึกว่า “**พุทฺโธ เม นานาโถ : พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า**” กราบครั้งที่ ๒ ระลึกว่า “**ธมฺโม เม นานาโถ : พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า**” กราบครั้งที่ ๓ ระลึกว่า “**สงฺโฆ เม นานาโถ : พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า**”

ในพิธีการทำบุญที่ใหญ่หรือสำคัญ เมื่อถึงเวลาจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย จะมี **พิธีกรหรือผู้ช่วย** ทำหน้าที่มอบเทียนชนวนแก่ผู้เป็นประธานพิธี มีระเบียบปฏิบัติเกี่ยวกับการมอบเทียนชนวน ดังนี้

การถือเชิงเทียนชนวนมอบให้แก่ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นประธานพิธีงานนั้นๆ ควรถือด้วยมือขวา โดยหงายฝ่ามือ ให้นิ้วมือทั้ง ๔ นิ้วรองรับเชิงเทียน หัวแม่มือจับอยู่เบื้องบนของเชิงเทียน ไม่ควรจับกึ่งกลางเชิงเทียน เพราะจะทำให้ผู้ใหญ่วับเชิงเทียนชนวนไม่สะดวกหรือทำให้ผู้ใหญ่ต้องเสียวภูมิภาค เพราะจับเชิงเทียนชนวนภายใต้มือของพิธีกรผู้ส่งให้ ดังนั้น จึงต้องระวัง อย่างจับเชิงเทียนชนวนเหนือมือท่านผู้ใหญ่ เพราะถือว่าเป็นการแสดงความไม่เคารพ ทั้งเป็นการแสดงถึงความไม่รู้ระเบียบอีกด้วย เมื่อถึงเวลาตามกำหนดการแล้ว ฟังจุดเทียนชนวนที่ถือด้วยมือขวา (มือซ้ายควรถือไม้ขีดไฟติดมือไปด้วย เพื่อเทียนชนวนดับ จะได้จุดได้ทัน) เดินเข้าไปหาท่านผู้เป็นประธานพิธี ยืนตรงโค้งคำนับท่าน หรือหากท่านผู้เป็นประธานพิธีเห็นแล้วลุกจากที่นั่งเดินไปที่โต๊ะหมู่บูชาพระรัตนตรัยเอง ก็ฟังเดินตามท่านไป โดยเดินตามไปทางด้านซ้ายมือของท่าน เมื่อท่านหยุดยืนที่ข้างหน้าโต๊ะหมู่บูชา ฟังนั่งชันเข่า ถ้าท่านนั่งคุกเข่า ฟังนั่งคุกเข่าทางด้านซ้ายมือของท่าน แล้วยื่นมือขวาส่งเชิงเทียนชนวนมอบให้ท่าน ส่วนมือซ้ายห้อยอยู่ข้างตัว เมื่อมอบเชิงเทียนชนวนให้แล้ว ควรถอยออกมาให้ห่างจากท่านพอสมควร เพื่อไม่ให้ขัดขวางการนิมิตถ่ายภาพของช่างภาพ เป็นต้น โดยถอยห่างออกมานั่งชันเข่าหรือนั่งคุกเข่าตามควรแก่กรณี พร้อมกับคอยสังเกตุ ถ้าเทียนชนวนดับ ฟังรีบ

เข้าไปจุดใหม่ทันที เมื่อท่านจุดเครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัยเสร็จแล้ว พึงเข้าไปทางด้านซ้ายมือของท่านเพื่อรับเชิงเทียนชนวน โดยถ้ายกท่านยืนจุด พึงนั่งชันเข่ารับ ถ้ายกท่านนั่งคุกเข่าจุด พึงนั่งคุกเข่ารับ การรับเชิงเทียนชนวนจากผู้ใหญ่นี้ ควรยื่นมือขวาแบ่มือเข้าไปรองรับ เมื่อรับเสร็จแล้ว ควรถอยหลังห่างออกไปเล็กน้อยแล้วจึงเดินไปประจำในที่ของตน

๓. **อาราธนาศีล ๕ รับศีล และอาราธนาพระปริตร** โดยศาสนพิธีกรหรือมรรคทายกจะเป็นผู้นำว่า เจ้าภาพพึงว่าตาม ถ้าไม่มีศาสนพิธีกร พึงแสดงความแก้แล้วกล่าวหาญสามารถกล่าวคำอาราธนาศีลและคำอาราธนาพระปริตรด้วยตนเองให้ได้ ตามแบบที่แสดงไว้ดังนี้

#### คำอาราธนาศีล

มยํ ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตถาย, ติสฺรณฺเนน สทฺ ปญฺจ สीलานิ ยาจาม.  
 ทฺติยมฺปิ มยํ ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตถาย, ติสฺรณฺเนน สทฺ ปญฺจ สीलานิ  
 ยาจาม.

ตฺติยมฺปิ มยํ ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตถาย, ติสฺรณฺเนน สทฺ ปญฺจ สीलานิ  
 ยาจาม.

ในลำดับนี้ พระภิกษุประธานสงฆ์จะให้สรณคมน์และคำสมาทานศีล พึงตั้งใจว่าตามท่านไปจนจบ เสร็จแล้ว กล่าวคำอาราธนาพระปริตร เพื่อให้พระสงฆ์ทั้งนั้นเจริญพระพุทธมนต์

#### คำอาราธนาพระปริตร

วิปตฺติปฏิพาหาย	สพฺพสมฺปตฺติสิทธิยา
สพฺพทฺฤทฺวินาสาย	ปริตฺตํ พุรฺธ มจฺจลํ.
วิปตฺติปฏิพาหาย	สพฺพสมฺปตฺติสิทธิยา
สพฺพทฺฤทฺวินาสาย	ปริตฺตํ พุรฺธ มจฺจลํ.
วิปตฺติปฏิพาหาย	สพฺพสมฺปตฺติสิทธิยา
สพฺพโรคฺวินาสาย	ปริตฺตํ พุรฺธ มจฺจลํ.

แล้วนั่งตั้งใจฟังพระสงฆ์ทั้งนั้นเจริญพระพุทธมนต์ รอคอยเวลาจุดเทียนน้ำมันนํ (หรือเทียนทำน้ำมันนํ) ในขั้นตอนต่อไป

๔. จุดเทียนน้ำมันต์ เมื่อพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ถึงบทมงคลสูตร ขึ้นต้นว่า **อเสวนา จ พาลานํ...** ศาสนพิธีกรจึงจุดเทียนชนวนเข้าไปเชิญประธานพิธีหรือเจ้าภาพงานเพื่อไปจุดเทียนน้ำมันต์ซึ่งตั้งอยู่ข้างหน้าของพระเถระผู้เป็นประธานสงฆ์ เมื่อจะจุดเทียนน้ำมันต์ ควรหยดน้ำตาเทียนชนวนลงที่ไส้ของเทียนน้ำมันต์นั้นก่อน ซึ่งจะทำให้การจุดไฟติดได้ง่าย และไส้เทียนน้ำมันต์นั้นจะไม่ถูกไฟไหม้หมดไปเสียก่อน เมื่อจุดเทียนน้ำมันต์แล้วพึงส่งเทียนชนวนคืนให้แก่ศาสนพิธีกร แล้วยกภาชนะน้ำมันต์ถวายพระเถระประธานสงฆ์ ยกมือไหว้ท่านแล้วกลับไปนั่งที่เดิม จากนั้น อาจปลีกตัวไปดูความพร้อมด้านอื่นๆ ก็ได้ แต่โดยนิยมนแล้ว ผู้เป็นประธานพิธีหรือเจ้าภาพงานไม่ควรปลีกตัวไปไหนในขณะที่พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ดังนั้น จึงควรนั่งเป็นประธานจนกว่าจะเสร็จพิธีโดยตัดความกังวลเรื่องอื่นๆ เสีย ทั้งนี้เพื่อความเป็นสิริมงคล เมื่อจบแล้ว พึงถวายน้ำร้อนหรือเครื่องดื่มอันควรแก่สมณะตามที่จัดเตรียมไว้

### ข้อปฏิบัติในพิธีเลี้ยงพระ

**ถ้าเป็นงานสองวัน** ซึ่งมีการเลี้ยงพระในวันรุ่งขึ้น การเตรียมเครื่องรับรองพระสงฆ์ พึงจัดอย่างวันเจริญพระพุทธมนต์เย็น เมื่อพระภิกษุสงฆ์มาพร้อมตามเวลาแล้ว เจ้าภาพพึงจุดรูปเทียนเครื่องนมัสการบูชาพระรัตนตรัย แล้วอาราธนาศีลและรับศีลอย่างเดียวกับวันก่อน เสร็จแล้วไม่ต้องอาราธนาพระปริตร พระสงฆ์จะเริ่มสวดถวายพรพระองค์เอง (อิติปิ โส, พาหุ, มหาการุณโก, ภวตุ สพ.) ถ้ามีการตักบาตรด้วย พึงเริ่มลงมือตักบาตรขณะที่พระสงฆ์สวดบทพุทธชัยมงคลคาถาขึ้นต้นว่า **“พาหุ ...”** และให้เสร็จก่อนพระสงฆ์สวดจบ โดยเตรียมยกบาตรและภัตตาหารมาตั้งไว้ให้พร้อม พอสวดจบก็ประเคนให้พระฉันได้ทันที ถ้าไม่มีการตักบาตร เจ้าภาพก็นั่งประนมมือฟังพระสวดไปพอสมควรแล้วเตรียมจัดถวายภัตตาหารเมื่อพระสวดจบจนจะจบ

**ถ้าเป็นงานวันเดียว** คือ พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ก่อนฉัน การตระเตรียมต่างๆ ก็คงจัดครั้งเดียว พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ก่อนแล้วถวายพรพระต่อท้ายเจ้าภาพพึงนั่งประนมมือฟัง เมื่อพระสงฆ์สวดถึงบทถวายพรพระขึ้นต้นคำว่า **“พาหุ ...”** จึงเตรียมภัตตาหารไว้ให้พร้อม พอพระสวดจบก็ยกประเคนได้

เมื่ออังกาสคือถวายการเลี้ยงดูพระภิกษุสงฆ์จนฉันอันมหนำแล้ว เจ้าภาพพึงถวายเครื่องไทยธรรมที่เตรียมไว้แต่พระสงฆ์ หลังจากนั้น พระเถระผู้เป็นประธานสงฆ์อาจ



กล่าวลัมโหมเทนียกถาเป็นภาษาไทยก่อนแล้วอนุโมทนาเป็นภาษาบาลี เริ่มต้นด้วยคำว่า “ยถา วาริวหา ...” เจ้าภาพจึงเริ่มกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญกุศลให้เสร็จก่อนหรือพร้อมกับการที่พระสงฆ์จะสวดพร้อมกันว่า “สพฺพิตฺติโย ....” แล้วจึงประนมมือรับพรไปจนจบ แล้วกราบพระรัตนตรัยอีกครั้ง และส่งพระสงฆ์กลับ เป็นอันเสร็จพิธีทำบุญเลี้ยงพระ

### เหตุผลในการจัดข้าวบูชาพระพุทธรูป

ในพิธีทำบุญเลี้ยงพระนี้ มีโบราณประเพณีที่เรียกว่า **ประเพณีถวายข้าวพระพุทธรูป** หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **การจัดข้าวบูชาพระพุทธรูป** หมายถึง การบูชาพระพุทธรูปเจ้า ด้วยข้าวและอาหารอื่นๆ โดยถือสืบกันมาว่า สมัยพุทธกาล พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นิยมนิมนต์พระพุทธรูปเจ้าทรงเป็นประธานพระภิกษุสงฆ์เสด็จไปฉันภัตตาหารที่เคหสถานของตน ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระบาลีว่า “**พุทฺธปฺปมฺโข ภิกฺขุสงฺโฆ : พระภิกษุสงฆ์มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นประธาน**” เมื่อถึงเวลาถวายภัตตาหาร ก็นิยมจัดภัตตาหารถวาย แต่พระพุทธรูปเจ้าเป็นพิเศษส่วนหนึ่งเช่นเดียวกับปัจจุบันนี้ที่นิยมกราบทูลสมเด็จพะสังฆราชเสด็จไปเป็นประธานสงฆ์ในพิธีทำบุญงานมงคลตามบ้านเรือนคฤหาสน์ เมื่อถึงเวลาถวายภัตตาหาร ก็นิยมจัดภัตตาหารถวายสมเด็จพะสังฆราชเป็นพิเศษส่วนหนึ่ง และจัดภัตตาหารถวายพระภิกษุสงฆ์นอกนั้นอีกส่วนหนึ่ง ฉะนั้น แม้ว่าพระพุทธรูปเจ้าจะได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พุทธศาสนิกชนทั้งหลายก็ยังนิยมอัญเชิญพระพุทธรูปมาตั้งเป็นประธานสงฆ์แทนพระพุทธรูปองค์ในพิธีบำเพ็ญบุญต่างๆ ทุกอย่างเช่นเดียวกันกับสมัยพุทธกาล ดังนั้น เมื่อถึงเวลาถวายภัตตาหาร จึงนิยมจัดภัตตาหารถวายพระพุทธรูปเป็นพิเศษส่วนหนึ่ง และจัดภัตตาหารถวายพระภิกษุสงฆ์อีกส่วนหนึ่งเช่นเดียวกับสมัยพุทธกาล คตินี้ได้นิยมสืบทอดกันมา ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า **ถวายข้าวพระพุทธรูป** ถ้ามีการดักบาตร ก็ต้องตั้งบาตรพระพุทธรูปเจ้าไว้หัวแถวด้วย ฟังตระหนกกว่า

การจัดภัตตาหารถวายพระพุทธรูปนี้ มิใช่จัดไปถวายพระพุทธรูปฉันเหมือนอย่างจัดถวายให้พระภิกษุสงฆ์ฉัน หรือมิใช่จัดไปเช่นพระพุทธรูปเจ้าเหมือนอย่างจัดอาหารไปเช่นภุคคิปปิศาจ การจัดภัตตาหารไปถวายพระพุทธรูปนั้นเป็นการจัดไปถวายเพื่อบูชาพระพุทธรูปเจ้า เช่นเดียวกับการจัดเครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัย มีดอกไม้ ธูป เทียนเป็นต้น และการจัดเครื่องสักการบูชาพระรัตนตรัยนั้นมิใช่จัดถวายให้พระรัตนตรัยสุดตมกลี้นรูปควันเทียน และกลิ่นหอมของดอกไม้ แต่จัดไปเพื่อบูชาพระคุณของพระรัตนตรัย ฉะนั้น การจัดภัตตาหารถวายพระพุทธรูปก็เพื่อบูชาพระคุณของพระพุทธรูปเจ้า ฉะนั้น

## วิธีการจัดและถวายข้าวบูชาพระพุทธ

โดยเหตุที่พระพุทธรูปนั้นเป็นเสมือนองค์แทนพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้านั้นทรงดำรงอยู่ในฐานะเป็นสังฆบิทรคือทรงเป็นบิดาของพระภิกษุสงฆ์ ดังนั้น การจัดสำรับคาวหวานบูชาพระพุทธจึงนิยมจัดให้ดีกว่าประณีตกว่าจัดถวายพระภิกษุสงฆ์เพราะเป็นการบูชาพ่อ ควรจะดีกว่าประณีตกว่าจัดถวายลูก หรืออย่างน้อยก็นิยมจัดแบบเดียวกันกับจัดถวายพระภิกษุสงฆ์ และไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะจัดภัตตาหารคาวหวานสิ่งละเล็กละน้อยใส่ภาชนะเล็กๆ เหมือนเช่นที่จัดอาหารไปเช่นกุฎีตึกศาล เพราะจะเป็นเหตุให้บุคคลที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์และเยาวชนทั้งหลายอาจเกิดความเข้าใจผิดคิดไปว่าเป็นการจัดอาหารไปเช่นพระพุทธเจ้า และอีกประการหนึ่ง ถ้าจัดสำรับใหญ่อย่างดีเมื่อลากลบคืนมา ภัตตาหารนั้นย่อมเป็นสิริมงคลนำมารับประทานนักรแล

เมื่อพระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์จวนจะจบหรือจบแล้ว ศาสนพิธีกรนิยมยกสำรับคาวหวานไปตั้งที่หน้าบูชาพระโดยตั้งบนโต๊ะที่มีผ้าขาวปูรอง หรือตั้งที่พื้นมีผ้าขาวปูรองแล้วเชิญเจ้าภาพหรือประธานพิธีมาทำพิธีบูชา โดยพิธีกรไม่ควรจัดทำการบูชาเสียเอง เจ้าภาพหรือประธานพิธีพึงนั่งคุกเข่าจตุรปู ๓ ดอก บักที่กระถางรูปแล้วประนมมือตั้ง นโม ๓ จบ แล้วกล่าว **คำบูชาข้าวพระพุทธ** ว่า

**อิมํ สุปพยุฌชนสมฺปนฺนํ สาสินํ โภชนํ (โหน) สอุทกํ วรํ พุทฺธสฺส ปุเชมิ.**

แปลว่า *ข้าวมธุร่าแห่งข้าวมธุร่า อันสมบุรณ์ด้วยแกงและกับข้าว พร้อมกับน้ำอันประเสริฐนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า*

การกล่าวคำบูชานี้ จะว่าโดยออกเสียงดัง หรือว่าในใจโดยไม่ต้องออกเสียงก็ได้ จบแล้วกราบ ๓ ครั้ง ต่อจากนั้นจึงจัดถวายภัตตาหารแต่พระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์อนุโมทนาให้พรเสร็จจนกลับหมดแล้ว ถ้ามีการเลี้ยงแขกผู้มาร่วมงานต่อ เจ้าภาพงานศาสนาพิธีกร หรืออุบาสกอุบาสิกาผู้ริธรรมนิยมจะลาข้าวพระพุทธนั้นมารับประทาน การลาข้าวพระพุทธนี้มีหลักปฏิบัติ คือ ผู้ลาพึงเข้าไปนั่งคุกเข่าหน้าสำรับที่หน้าโต๊ะหมู่บูชานั้นแล้วกราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้งก่อน หลังจากนั้นประนมมือกล่าว **คำลาข้าวพระพุทธ** ว่า

**เสถํ มงฺคลํ ยาจามิ.** แปลว่า *ข้าพเจ้าทูลขอสิ่งที่เหลืออันเป็นมงคล*

แล้วกราบ ๓ ครั้ง จากนั้นจึงยกสำรับไปรับประทานร่วมกันได้ตามอัธยาศัย

## ๒. วิธีถวายเครื่องปัจจัยไทยทานและกรวดน้ำ

เมื่อพระสงฆ์ฉันเสร็จแล้ว เจ้าภาพนำเครื่องไทยทานมีดอกไม้ ธูป เทียน หรืออื่นๆ พร้อมด้วยใบปวารณาถวายสงฆ์ ไม่ควรเอาเงินใส่ซองถวายในใบปวารณา

### ตัวอย่างใบปวารณา

“ขอถวายจตุปัจจัยอันสมควรแก่สมณบริโภค แต่พระคุณเจ้า เป็นจำนวน .....บาท หากพระคุณเจ้าต้องประสงค์สิ่งใดอันควรแก่สมณบริโภคแล้ว ขอได้โปรดเรียกร้องจากกับปิยการก ผู้ปฏิบัติของพระคุณเจ้า เทอญ”

### การกรวดน้ำ

**การกรวดน้ำ** เป็นการอุทิศส่วนกุศลที่ตนได้บำเพ็ญแล้วแผ่ไปให้ผู้ล่วงลับดับขันธไปเป็นต้น โดยใช้ น้ำที่ใสสะอาดเทหลังลงเป็นสาย ทั้งนี้ เพราะน้ำที่ใสสะอาดนั้นเปรียบเหมือนน้ำใจที่ใสบริสุทธิ์ของคนเรา สายน้ำที่เทหลังไหลลงนั้นเปรียบเหมือนสายน้ำใจของคนเราที่หลังไหลออกมาให้ปรากฏแก่สาธารณชนทั้งหลาย การให้ส่วนบุญกุศลที่เป็นนามธรรม (พลังงาน) จึงนิยมใช้น้ำที่ใสสะอาดบริสุทธิ์เทหลังลงเป็นสายซึ่งเป็นนิมิตหมายแห่งสายน้ำใจอันใสสะอาดบริสุทธิ์ที่ตั้งใจอุทิศส่วนบุญกุศลให้แก่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว การกรวดน้ำนั้นเป็นการแสดงออกทั้งพรหมวิหารธรรมและกตัญญูตเวทิตาธรรม โดยถ้าผู้กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลมีอาวุโสสูงกว่าผู้ล่วงลับไปแล้ว เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นการแผ่เมตตาการุณาพรหมวิหารธรรมแก่ผู้ล่วงลับไปแล้วให้มีความสุขความเจริญตามสมควรแก่การไปเกิดอยู่ตามภพภูมิต่างๆ ถ้าผู้กรวดมีอาวุโสหรือฐานะต่ำกว่าผู้ล่วงลับไปแล้ว เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นการแสดงกตัญญูตเวทิตาธรรมต่อท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว

การกรวดน้ำนี้สามารถกระทำได้ในงานทำบุญทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็งานมงคลหรืองานอวมงคล เพราะจุดมุ่งหมายของการกรวดน้ำก็คือ เพื่อบุคคลส่วนบุญกุศลที่ตนได้บำเพ็ญไว้ในพระพุทธศาสนาแก่ผู้ล่วงลับและสรรพสัตว์ให้ได้รับส่วนบุญกุศลนั้นด้วย เป็นการแสดงออกถึงน้ำใจอันกว้างขวางรู้จักเอื้อเฟื้อแผ่คุณความดีแก่ผู้อื่น ซึ่งตรงกับหลักการทำบุญที่เรียกว่า **ปัตติทานมัยบุญ** แปลว่า **บุญที่เกิดจากการให้ส่วนบุญ**

อย่างไรก็ตาม เมื่อจะกรวดน้ำเพื่อบุคคลส่วนกุศลในครั้งใดๆ ต้องคำนึงถึงประเพณีที่มีมาแต่โบราณกาลด้วย ซึ่งมีวิธีนิยมทำกัน คือ เริ่มต้นให้เตรียมน้ำสะอาดใส่ภาชนะ

ไว้พอสมควร ซึ่งเป็นคนทีชวดเล็ก แก้วน้ำ หรือขันอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ไม่ควรใช้กระโถนหรือภาชนะที่สกปรกเป็นอันขาด เพราะน้ำที่กรวดนั้นเป็นลักขีพยานในการทำบุญของตนว่าทำด้วยใจที่สะอาดจริงๆ พอพระเถระเริ่มอนุโมทนาด้วยบท ยथा... ก็เริ่มกรวดน้ำตั้งใจอุทิศส่วนกุศล ถ้านั่งอยู่กับพื้น ให้นั่งพับเพียบโดยใช้มือขวาจับภาชนะใช้มือซ้ายประคอง รินน้ำให้ไหลลงเป็นสาย ถ้าอยู่ที่พื้นดิน ควรหลั่งน้ำลงในที่สะอาด ถ้าอยู่บนเรือนหรือสถานที่ที่ไม่มีพื้นดิน ควรหาภาชนะอื่นที่สมควร เช่น ถาดหรือขันน้ำ เป็นต้น มารองน้ำกรวดนั้นไว้ ถ้าภาชนะที่ใช้กรวดนั้นมีปากกว้าง เช่น แก้วหรือขันน้ำ เป็นต้น นิยมใช้นิ้วชี้มือขวารองรับสายน้ำให้ไหลลงไปตามนิ้วชี้ นั้น เพื่อป้องกันมิให้น้ำไหลลงเประอะเปื้อนพื้น ถ้าภาชนะนั้นปากแคบ ไม่นิยมใช้นิ้วมือรองรับสายน้ำนั้นอีก และกิริยาอาการที่กรวดน้ำนั้น นิยมรินน้ำให้ไหลลงเป็นสายโดยไม่ขาดตอนเป็นระยะๆ จะดูไม่งาม ขณะที่รินน้ำลงเป็นสายนั้น พึงตั้งจิตสำรวมอุทิศส่วนกุศลให้แก่ท่านผู้ล่วงลับหรือสรรพสัตว์ ตามบทกรวดน้ำ ดังนี้

### คำกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล

อิทํ เม ฌาตินํ โทตฺ, สุขิตา โทนฺตฺ ฌาตโย.

ขอให้ผลบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายจงมีความสุขเถิด

คำกรวดน้ำนี้ เป็นคำกรวดน้ำแบบสั้น ซึ่งได้แบบอย่างมาจากพระดำรัสที่พระเจ้าพิมพิสาร ทรงอุทิศพระราชกุศลให้แก่พวกเปตกรที่เป็นอดีตพระประยูรญาติ

หรือว่า สพฺเพ สตฺตา สทา โทนฺตฺ, อเวรา สุขฺซีริโน.

ขอปวงสัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกัน ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด

กตํ ปุณฺณผลํ มยฺหํ, สพฺเพ ภาคิ ภาวนตฺ เต.

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้นจงมีส่วนได้เสวยผลบุญที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญแล้วนั้นเถิด

หรือว่าเป็นคำกลอน ดังนี้

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้ไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดาและอาจารย์ ทั้งลูกหลานใกล้ชิดสนิทกัน คนเคยร่วมเคยรักสมัครใคร่ มีส่วนได้ในกุศลผลของฉันทัน ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่านจงอนุโมทนาทั่วหน้าเทอญ

เมื่อกรวดเสร็จแล้ว จึงนำน้ำไปเทลงดินที่สะอาดหรือเทรดต้นไม้

### ๓. วิธีประเคนพระ

**การประเคนพระ** หมายถึงการถวายสิ่งของให้พระภิกษุได้รับถึงมือด้วยอาการเคารพ คือ ด้วยกิริยาอาการที่แสดงถึงความมีศรัทธาเลื่อมใส มีความเคารพอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อพระภิกษุผู้รับประเคนนั้นเป็นอย่างดี สิ่งของที่ประเคนนั้นต้องเป็นสิ่งของอันสมควรแก่สมณบริโภค คือ สมควรที่พระภิกษุสงฆ์จะบริโภคใช้สอยได้โดยไม่มีโทษทางพระวินัยพุทธบัญญัติ และไม่มีสิ่งของที่พระพุทธร่องค์ทรงห้ามพระภิกษุจับต้อง เช่น ทอง เงิน รูปปั้นรูปภาพผู้หญิง เป็นต้น และถ้าเป็นของเคี้ยวของฉันหรือประเภทอาหาร ต้องประเคนเฉพาะในกาล คือ เช้าถึงเที่ยงวันเท่านั้น ในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงวัน ไปจนถึงย่ำรุ่งของวันใหม่ ไม่ควรนำมาประเคน

**ลักษณะการประเคนพระที่ถูกต้อง ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ ดังนี้**

(๑) สิ่งของที่จะประเคนนั้น ต้องไม่ใหญ่หรือหนักเกินไป คือ เป็นสิ่งของที่คนปกติคนเดียวยกไหว โดยต้องยกสิ่งของนั้นให้ขึ้นพ้นจากพื้นที่ยืนตั้งอยู่

(๒) ผู้ประเคนต้องเข้ามาในหัตถบาล คือ อยู่ห่างจากพระภิกษุผู้รับประเคนไม่เกิน ๑ คอก หรือพียงนำของประเคนเข้าไปให้ใกล้พระผู้รับประเคนประมาณ ๑ คอก จะนั่งหรือยืนแล้วแต่สถานที่ที่พระภิกษุอยู่นั้นอำนวย

(๓) ผู้ประเคนน้อมสิ่งของนั้นเข้ามาถวายด้วยกิริยาอาการแสดงความเคารพ

(๔) กิริยาอาการที่น้อมสิ่งของเข้ามาถวายนั้น จะส่งถวายด้วยมือก็ได้ หรือจะตักส่งถวายด้วยของเนื่องด้วยกาย เช่น ใช้ทัพพีตักถวายก็ได้

(๕) พระภิกษุผู้รับประเคนนั้น จะรับด้วยมือก็ได้ จะเอาผ้าทอดรับก็ได้ หรือจะเอาภาชนะรับ เช่น เอาบาตรหรือจานรับสิ่งของที่เขาตักถวายก็ได้

วิธีประเคนพระนั้น สำหรับชายและหญิง มีข้อปฏิบัติต่างกัน ดังนี้

**สำหรับผู้ประเคนเป็นชาย** พึงนั่งคุกเข่าหรือยืนตามความเหมาะสมแก่สถานที่ คือ ถ้าพระนั่งเก้าอี้ พึงยืน ถ้าพระนั่งกับพื้น พึงนั่งคุกเข่า ยกสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสอง น้อมสิ่งของนั้นเข้าไปใกล้พระผู้รับประเคน โดยยกให้พ้นจากพื้นส่งถวายถึงมือพระผู้รับประเคน ถ้าสิ่งของนั้นจัดเป็นส่วนๆ สำหรับถวายรูปละส่วน ไม่นิยมยกถวายทั้งหมด แต่ให้พระท่านยกเอาเอง เมื่อถวายเสร็จแล้ว พึงไหว้หรือกราบ (แล้วแต่สถานที่ที่อำนวย) ด้วยการแสดงความเคารพทุกครั้ง

สำหรับผู้ประเคนเป็นหญิง พึงรอให้พระผู้รับประเคนปูผ้าสำหรับรับประเคนก่อนแล้วจึงยกสิ่งของที่ประเคนนั้นวางบนผ้าสำหรับรับประเคน จะยืนหรือนั่งพับเพียบตามความเหมาะสมแก่สถานที่ เมื่อพระผู้รับประเคนจับผ้าที่ทอดรับประเคนนั้นแล้ว จึงยกสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสอง น้อมเข้าไปให้ใกล้พระผู้รับประเคนพอสมควรแล้ววางสิ่งของที่จะประเคนบนพื้นผ้านั้น เมื่อประเคนเสร็จแล้ว พึงไหว้หรือกราบด้วยอาการแสดงความเคารพทุกครั้ง

หลักสำคัญของการประเคน ก็คือ ต้องแสดงอาการน้อมถวายด้วยความเคารพ ไม่ควรเป็นลักษณะเลือกใส่ยื่นให้โดยขาดความเคารพ ข้อที่ควรระวังอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ สิ่งของที่ประเคนแล้วนั้น ห้ามคฤหัสถ์ทั้งหญิงและชายไปจับต้อง หากคฤหัสถ์เผลอไปจับต้อง ถือว่าเป็นการขาดประเคน ต้องประเคนสิ่งของนั้นเสียใหม่ จึงจะไม่เกิดโทษทางพระวินัยแก่พระภิกษุ

#### ๔. การถวายทานแด่พระสงฆ์

การถวายทาน คือ การถวายวัตถุที่ควรให้เป็นทานซึ่งเหมาะแก่การใช้สอยของพระภิกษุสามเณร ที่เรียกว่า **ทานวัตถุ ๑๐ ประการ** คือ

- (๑) ภัตตาหาร อาหารคาว-หวานต่างๆ
- (๒) น้ำรวมทั้งเครื่องดื่มอันควรแก่สมณบริโภค (ชา กาแฟ น้ำผลไม้)
- (๓) ผ้า เครื่องนุ่งห่ม (ไตรจีวร)
- (๔) ยานพาหนะ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการเดินทาง รวมถึงปัจจัยค่าโดยสาร
- (๕) มาลัยและดอกไม้เครื่องบูชาชนิดต่างๆ
- (๖) ของหอม หรือรูปเทียนบูชาพระ
- (๗) เครื่องอุปโภค หรือเครื่องสุขภัณฑ์สำหรับชำระร่างกาย เช่น สบู่ เป็นต้น
- (๘) ที่นอนอันควรแก่สมณะ
- (๙) ที่อยู่อาศัย หรือกุฏิ เสนาสนะ และเครื่องสำหรับเสนาสนะ เช่น เติง ตู โต้ะ เก้าอี้ เป็นต้น
- (๑๐) เครื่องส่องสว่าง เช่น ตะเกียง หลอดไฟฟ้า ไฟฉาย เป็นต้น

ทานวัตถุ ๑๐ ประการนี้ โดยสรุปก็คือ **เครื่องไทยธรรม** อันเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่สมควรถวายแด่พระสงฆ์ ได้แก่ **ปัจจัย ๔** และ**สิ่งของที่เนื่องด้วยปัจจัย ๔** คือ

(๑) **เครื่องนุ่งห่มประเภทเครื่องผ้าทุกชนิด** ที่มีสีสมควรแก่พระภิกษุสามเณร ใช้สอยได้ ไม่ฉูดฉาดบาดตา ไม่เป็นของมีสีแวววาว เป็นของสมควรใช้นุ่งห่มสำหรับสมณะในพระพุทธศาสนา

(๒) **เครื่องขบฉันต่างชนิด** ทั้งอาหารคาวหวานและเครื่องดื่มนานาชนิด ยกเว้นเครื่องดองของเมา เช่น สุราเมรัย และสารเสพติดให้โทษทุกชนิด

(๓) **เครื่องอุปกรณ์ที่อยู่อาศัย** ซึ่งรวมเรียกว่าเครื่องสุขภัณฑ์ เช่น เติง โตะ ที่นอน รวมทั้งเครื่องชำระกาย เช่น สบู่ ผงซักฟอก แปรงและยาสีฟัน เป็นต้น

(๔) **เครื่องบำบัดความป่วยไข้ทุกชนิดและเภสัช ๕** คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (น้ำตาล) รวมทั้งหมากพลู ชา กาแฟ เป็นต้น โดยอนุโลม

**การถวายทานในพระพุทธศาสนา เมื่อจำแนกตามกำหนดระยะเวลาที่ถวาย มี ๒ ประเภท** คือ

(๑) **กาลทาน** ได้แก่ ทานที่ถวายแด่พระสงฆ์ในระยะเวลาที่มีพระพุทธานุญาต กำหนดให้ถวายได้ เช่น **กฐินทาน** การถวายผ้าเพื่อทำจีวรซึ่งมีกำหนดเวลาถวายภายใน ๑ เดือนหลังจากวันปวารณาออกพรรษา คือตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำเดือน ๑๑ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๒ และ**อาหารทาน** การถวายอาหารขบฉัน ที่กำหนดเวลาถวายได้ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยงวัน เป็นต้น

(๒) **อกาลทาน หรือ วิกาลทาน** ได้แก่ ทานที่สามารถถวายได้โดยไม่จำกัดเวลา คือ จะถวายเวลาใดก็ได้ตามแต่ศรัทธา โดยที่พระภิกษุผู้รับไม่ผิดพระวินัย เช่น การถวายอดิเรกจีวร ยารักษาโรค เครื่องเสนาสนะต่างๆ เป็นต้น

**เมื่อจำแนกตามลักษณะที่เจาะจงและไม่เจาะจง มี ๒ ลักษณะ** คือ

(๑) **ปาฏิบุคลิกทาน** หมายถึงการถวายทานเจาะจงพระภิกษุเฉพาะรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีพิธีกรรมอะไรมากนักในการถวาย เพียงแต่ทักทายกาผู้จะถวาย เกิดศรัทธาจะถวายสิ่งใดแด่พระภิกษุสามเณรรูปใด ก็จัดสิ่งนั้นไปถวายแด่พระภิกษุสามเณรรูปนั้นเป็นการส่วนตัวหรือเป็นรายบุคคล ก็เป็นอันสำเร็จเป็นทานมัยบุญแล้ว และปฏิบัติหากผู้รับทานจะอนุโมทนาอย่างไรนั้นก็เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลเช่นกัน

(๒) **สังฆทาน** หมายถึงการถวายทานไม่เจาะจง แต่มอบถวายเป็นของสงฆ์ คือ ส่วนรวมหรือส่วนกลางของพระภิกษุสามเณรในวัดหรือสถานที่อยู่นั้นๆ เพราะคำว่า **สงฆ์** หมายถึงชุมนุม หมู่ หรือกลุ่มบุคคล เทียบได้กับคำว่า **สังคม** ในทางพระวินัยได้แก่ภิกษุจำนวน ๔ รูปขึ้นไป ดังนั้น พุทธศาสนิกชนในภายหลังจึงถือว่า **สังฆทาน การถวายทานเป็นของสงฆ์ เป็นเรื่องสำคัญและมีผลานิสงส์มากกว่าทานใดๆ** โดยกำหนดให้มีระเบียบพิธีในการกล่าวคำถวายเป็นภาษาบาลีพร้อมทั้งคำแปลด้วย

### หลักสำคัญของการถวายทานเป็นการสงฆ์หรือถวายสังฆทาน

๑. ต้องตั้งใจถวายเป็นการสงฆ์ (คือมุ่งถึงพระสงฆ์ส่วนรวม) จริงๆ อย่าเห็นแก่หน้าบุคคลผู้รับว่าเป็นพระภิกษุหรือสามเณรรูปนั้นรูปนี้ มิฉะนั้นแล้วจะเป็นเหตุให้จิตใจไขว้เขวเกิดความยินดียินร้ายไปตามบุคคลผู้รับ ซึ่งจะเสียพิธีสังฆทานไป ควรทำใจว่าเมื่อเป็นผู้รับในนามของสงฆ์ ซึ่งสงฆ์จัดมาหรือเป็นผู้มาถึงเฉพาะหน้าในขณะที่ตั้งใจถวายเป็นการสงฆ์แล้ว ก็ถวายทานนั้นๆ อุทิศให้แก่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาจริงๆ

๒. ควรเตรียมทานวัตถุที่ต้องการถวายให้เสร็จเรียบร้อยตามศรัทธาและทันเวลาถวาย ถ้าเป็นภัตตาหาร จีวร และคิลานเภสัช ซึ่งเป็นวัตถุยกพระเคนได้ จะเป็นของถวายเนื่องด้วยกาลทานหรือไม่ก็ตาม ต้องจัดให้ถูกต้องตามนิยมของทานชนิดนั้นๆ แต่ถ้าเป็นเสนาสนะหรือเครื่องเสนาสนะที่ต้องก่อสร้างกับที่และเป็นของใหญ่ใช้ติดที่ ก็ต้องเตรียมการตามสมควร

๓. แจ้งความประสงค์ที่จะถวายทานนั้นๆ ให้พระสงฆ์ทราบ ถ้าเป็นภัตตาหาร จีวร หรือคิลานเภสัช ซึ่งมีจำนวนจำกัด ก็ขอให้เจ้าอธิการสงฆ์โดยเฉพาะเจ้าอาวาสวัดจัดพระสงฆ์ผู้รับให้ครบตามจำนวนที่ต้องการ และนัดหมายสถานที่พร้อมทั้งกำหนดเวลาให้เรียบร้อยด้วย ถ้าเป็นเสนาสนะหรือเครื่องเสนาสนะซึ่งปกติจะต้องก่อสร้างภายในวัดอยู่แล้ว ก็ขอให้มีผู้แทนสงฆ์ตามจำนวนที่ต้องการและนัดกำหนดวันเวลารับมอบถวาย

๔. ในการถวายทานนั้น ถ้ามีพิธีอื่นประกอบด้วย ก็เป็นเรื่องของพิธีแต่ละอย่างๆ ไป เฉพาะพิธีถวายทานเมื่อถึงเวลาที่กำหนด ฝ่ายทายกพึงดำเนินพิธีโดยเริ่มจากจุดรูปเทียนหน้าที่บูชาพระ (ถ้ามีตั้งอยู่ด้วย) อาราธนาศีล และรับศีล แล้วประนมมือกล่าวคำถวายทานนั้นๆ ตามแบบ โดยต้องตั้ง นโม สามจบ ก่อนทุกครั้งที่จะถวาย



ถ้าถวายเป็นกันหลายคน ควรตั้ง นโม สามจบ พร้อมกันก่อน แล้วหัวหน้ากล่าวนำคำ ถวายให้ผู้อื่นว่าตามเป็นคำๆ ทั้งคำบาลีและคำแปลจนจบ จากนั้นจึงประเคนสิ่งของที่ ตั้งใจถวาย ถ้าสิ่งของนั้นเป็นเสนาสนะหรือวัตถุที่ใหญ่โต ไม่สามารถจะยกประเคนได้ ถ้าประสงค์จะประเคน ควรใช้น้ำหลังลงบนมือของพระเถระผู้เป็นประธานในพิธี ก็ ถือว่าได้ประเคนแล้ว เมื่อเสร็จการประเคนแล้ว ขณะที่พระสงฆ์อนุโมทนา ทายก หรือทายิกาผู้ถวายพึงกรวดน้ำเมื่อพระเริ่มบทธว่า ยถา ... พอถึงบทธว่า สัพพัตติโย ... เป็นต้น พึงประณมมือรับพรไปจนจบ แล้วกราบเบญจางคประดิษฐ์สามครั้ง เป็นอัน เสร็จพิธีถวายทาน

### การถวายอาหารเป็นสังฆทาน

**สังฆทาน** คือ ทานที่อุทิศแก่สงฆ์ มิได้เจาะจงแก่บุคคล โดยนิยมที่เข้าใจทั่วไป ในเรื่องการถวายสังฆทานนี้ ก็คือ **การจัดภัตตาหารถวายพระสงฆ์** ไม่เกี่ยวกับการ ถวายทานวัตถุอย่างอื่นๆ ซึ่งมีแบบแผนมาแต่ครั้งพุทธกาล สรุปรูปวิธีปฏิบัติได้ดังนี้

(๑) เตรียมภัตตาหารใส่ภาชนะให้เรียบร้อย จะมากหรือน้อย หรือจะถวายก็รูป ก็ได้ แล้วแต่ศรัทธา

(๒) เฝียดยงฆ์ คือ บอกหรือแจ้งความประสงค์ให้พระภิกษุสงฆ์ทราบ โดยบอก พระภิกษุรูปที่ออกบิณฑบาตที่มาถึงเฉพาะหน้าให้ครบตามจำนวนที่ต้องการ หรือบอก กับพระกัณฑ์เทศก์ คือ พระภิกษุผู้รับหน้าที่จัดแจกภัตตาหารในวัดให้จัดพระภิกษุตาม จำนวนที่ต้องการไปรับ

(๓) สถานที่ถวาย ถ้าในบ้าน ควรจัดในที่ที่ดูสะอาดเรียบร้อย ถ้ามีพระพุทธรูป ควรตั้งที่บูชาด้วยพอสสมควร เมื่อพระภิกษุสงฆ์มาพร้อมแล้ว พึงนำภัตตาหารที่จัด เติร์มไว้มาตั้งตรงหน้าอาสน์สงฆ์ จากนั้น กล่าวคำอาราธนาและสมาทานศีล แล้ว กล่าวคำถวายทานตามแบบ ถ้าถวายเป็นกันหลายคน ให้ผู้เป็นหัวหน้าว่าน่านำเป็นบทบาท ไปแล้วผู้อื่นว่าตาม (ควรว่าทั้งคำบาลีและคำแปลด้วย)

### คำถวายสังฆทาน (ประเภทสามัญ ถวายเพื่อตนเอง)

อิมานิ มยํ ภนฺเต ภตฺตานิ สปริวารานิ ภิกฺขุสงฺฆสฺส โยโณชยาม, สาธุ โน ภนฺเต ภิกฺขุสงฺโฆ อิมานิ ภตฺตานิ สปริวารานิ ปฏิคฺคณฺหาตุ อมหากํ ทีฆรตฺตํ หิตาย สุขาย.

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

**คำถวายสังฆทาน (ประเภทมตกภัต อุทิศผู้ตาย)**

อิมานิ มยํ ภนฺเต มตกภตฺตานิ สปริวารานิ ภิกขุสงฺฆสฺส โอลฺนชยาม, สาธุ โน ภนฺเต ภิกขุสงฺโฆ อิมานิ มตกภตฺตานิ สปริวารานิ ปฏิคฺคณฺหาตุ อมฺหากณฺเจว มาตาปิตุอาทีนญฺจ ญาติกาณํ กาลกตานิ ทิฆรตฺตํ ทิตาย สุขาย.

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งมตกภัต (ภัตตาหารเพื่อผู้ตาย) กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งมตกภัต กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย และแก่ญาติทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้น ผู้ทำกาละล่วงลับไปแล้ว สิ้นกาลนานเทอญ

## ๕. การทำบุญใส่บาตรประจำวัน

การทำบุญใส่บาตร (หรือตักบาตร) ประจำวันนี้ นิยมทำตามกำลังศรัทธาและความสามารถที่จะทำได้ โดยไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนในการครองเรือน ประกอบกิจการหน้าที่การงาน เช่น ใส่บาตรวันละ ๑ รูป ๒ รูป หรือวันละ ๓ รูป เป็นต้น

การทำบุญใส่บาตรที่จะได้รับผลบุญเป็นอันมากนั้นจะต้องประกอบพร้อมด้วยลักษณะแห่งความบริสุทธิ์ ๓ ประการ คือ (๑) บัจฉัย หรือวัตถุสิ่งของสำหรับทำบุญบริสุทธิ์ (๒) เจตนาของผู้ถวายบริสุทธิ์ และ (๓) พระภิกษุสามเณรผู้รับเป็นผู้บริสุทธิ์

### วิธีปฏิบัติในการใส่บาตรพระสงฆ์

เมื่อนำภัตตาหารออกจากบ้านไปคอยใส่บาตรอยู่นั้น นิยมตั้งใจว่า เราจะทำบุญใส่บาตรแต่พระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนา ไม่เฉพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เมื่อพระภิกษุสามเณรรูปใดรูปหนึ่งผ่านมาถึง ณ ที่นั้น ก็ตั้งใจว่าใส่บาตรแก่พระภิกษุหรือสามเณรรูปนั้นและรูปอื่นๆ ต่อไปตามลำดับ

การตั้งใจใส่บาตรโดยไม่เจาะจงพระภิกษุสามเณรอย่างนี้ท่านว่า มีอาานิสงส์มากกว่าการตั้งใจใส่บาตรโดยเจาะจงพระภิกษุหรือสามเณรรูปใดรูปหนึ่ง

### คำอธิษฐานก่อนใส่บาตร

ในการใส่บาตรนั้น นิยมตั้งจิตอธิษฐานก่อน โดยถือขันข้าวด้วยมือทั้งสอง นั่งกระโหย่ง (นั่งยองๆ หรือคุกเข่าตามความเหมาะสม) ยกขันข้าวขึ้นเสมอหน้าผาก พร้อมกับกล่าวคำอธิษฐานก่อนบริจาคทำบุญด้วยสิ่งของทุกชนิด ดังนี้

**สุทินัน วต เม ทานัน อาสกฺขยวาทํ โทตุ.**

แปลว่า ทานนี้เราให้ดีแล้วหนอ ขอจงนำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวกิเลส (เป็นพลวปัจจัยสนับสนุนให้หลุดพ้นจากวิภวาทุทุกข์เข้าสู่พระนิพพาน) ด้วยเถิด

หรือจะอธิษฐานเป็นคำไทยว่า “ข้าวมานเหมือนดอกบัว ยกขึ้นทูนหัวตั้งใจงานงัดบาตรพระสงฆ์ ขอให้ทันพระศรีอารย์ ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมารในอนาคตกาล เทอญ”

เมื่ออธิษฐานจบแล้วลุกขึ้นยืน มือซ้ายถือขันข้าว มือขวาจับทัพพี ตักข้าวให้เต็มทัพพี บรรจุใส่ให้ตรงบาตร (ถ้าคนถนัดซ้าย ก็ถือสลับกัน) ไม่ควรให้เมล็ดข้าวหล่นออกมานอกบาตร ถ้าเมล็ดข้าวติดทัพพี ไม่ควรเอาทัพพีเคาะกับขอบบาตร ในขณะที่ตักข้าวใส่บาตร ไม่ควรแสดงกิริยาตระหนี่ถี่เหนียว คือ อย่าตักแบบกลัวว่าข้าวสุกจะหมด เพราะมีคำพังเพยอยู่ว่า “อย่าแสดงความถี่เหนียว ขณะทำบุญ” ไม่ควรชวนพระสงฆ์สนทนา และไม่ควรถามพระ เช่น ถามว่าท่านชอบฉันอาหารอย่างนี้ไหม ท่านต้องการเพิ่มอีกไหม เป็นต้น เพราะคำพังเพยมีว่า “ตักบาตร อย่าถามพระ”

เมื่อตักบาตรใส่ข้าวสุกหรือกับข้าวเสร็จแล้ว มีดอกไม้ธูปเทียนที่จะถวาย ถ้าเป็นชาย ก็ถวายกับมือพระได้เลย ถ้าเป็นหญิง นิยมรอให้พระท่านปิดฝาบาตรแล้วจึงวางดอกไม้ธูปเทียนถวายบนฝาบาตร

เมื่อตักบาตรเสร็จแล้ว ถ้ามีโต๊ะรองอาหารหรือมีรถยนต์จอดอยู่ด้วย นิยมวางขันข้าวไว้ที่โต๊ะรองหรือบนรถยนต์นั้น ยืนตรงน้อมตัวลงยกมือไหว้พระสงฆ์ ถ้ายืนตักบาตรกลางทาง นิยมนั่งกระหย่งแล้ววางขันข้าวไว้ข้างตัว ยกมือไหว้พระสงฆ์ พร้อมกับตั้งจิตอธิษฐานว่า “สรรพะอินของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นสรรพะอินประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวสัจวาจานี้ ขอความสุขสวัสดิ์ดังจะมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ”

## ศีลมัชฌม : บุญที่เกิดจากการรักษาศีล

### ความรู้เรื่องศีล

#### ความหมายของศีล

คำว่า **ศีล** (สึล) แปลได้หลายนัย เช่นแปลว่า ปกติ ธรรมชาติ นิสัย ความเคยชิน เยือกเย็น ยอด เกษม สุข ในที่นี้เน้นแปลว่า ปกติ การทำให้เป็นปกติ ธรรมชาติ ความประพฤติที่ดี ความตั้งใจดี ความสำรวมระวัง ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึงบัญญัติอันชอบธรรม คือการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ความประพฤติชอบ ความประพฤติดีทางกายและวาจา ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาศีลตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีพ ข้อปฏิบัติในการควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน หรือการควบคุมพฤติกรรมส่วนตัวของเรา

**การรักษาศีล** ก็คือการตั้งใจรักษาศีลของคนนั่นเอง ตัวอย่าง *สิ่งเป็นปกติ* และ *ไม่เป็นปกติ* เช่น การฆ่ากับการไม่ฆ่า การขโมยกับการไม่ขโมย การประพฤติผิดในคู่ครองผู้อื่นกับความยินดีในคู่ครองของตน การพูดเท็จกับการพูดจริง การดื่มสุรากับการไม่ดื่มสุรา จะเห็นได้ว่า *การฆ่า* เป็นต้น เป็นสิ่งไม่ปกติ ส่วนที่เป็นปกติของคน คือ *การไม่ฆ่า การไม่ขโมย การยินดีเฉพาะคู่ครองของตน การพูดจริง การไม่ดื่มสุรา* ฉะนั้นการรักษาศีลจึงชื่อว่าการรักษาศีลของคนเรานั้นเอง โดยสาระหรือความมุ่งหมายในเชิงปฏิบัติ **ศีล** คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพะ มีการดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูลท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์ รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

โดยนัยนี้ ศีลจึงกินความกว้างถึงการสร้างสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคมที่ปิดกั้นโอกาสในการทำชั่วและส่งเสริมโอกาสในการทำดี เฉพาะอย่างยิ่งการจัดระเบียบชีวิตและระบบสังคม โดยรวมหลักเกณฑ์ กฎข้อบังคับ บทบัญญัติต่างๆ เพื่อควบคุมความประพฤติของบุคคล ได้แก่การมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่

จัดระเบียบไว้เป็นอย่างดี ไม่ลับสนวนววยด้วยความหวาดระแวงเวรภัยและความไว้กำหนดกฎเกณฑ์ เริ่มตั้งแต่การไม่เบียดเบียนทำร้ายต่อชีวิตร่างกายและทรัพย์สินของกันและกันเป็นต้น ตามหลักศีล ๕ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม ตลอดจนข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่และการอยู่ร่วมกันในสังคมให้สอดคล้องและเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น

ศีลนั้นจัดเป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่สำคัญในการฝึกฝนอบรมตนให้เกิดสมาธิ-ปัญญา และจัดเป็นส่วนหนึ่งของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเรียกว่า ลิกขาบท บทที่ต้องศึกษา ซึ่งหมายถึงข้อปฏิบัติฝึกอบรมตนเพื่อเป็นฐานให้เกิดสมาธิและปัญญา

## ประเภทของศีลในพระพุทธศาสนา

ศีลมีหลายชั้น หลายระดับ และจัดแบ่งได้หลายประเภท ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน แต่เมื่อจัดตามประเภทแห่งบุคคลที่รักษาหรือผู้มีศีล ท่านจัดไว้ ๕ ประเภท ดังนี้

๑. ศีล ๕ หรือ เบญจศีล เป็นศีลขั้นพื้นฐานของศีลทั้งปวง กล่าวคือ ศีลทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นศีลของอุบาสกอุบาสิกา ของสามเณร ของพระภิกษุ ตลอดจนศีลของพระภิกษุณี ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งศีล ๕ ข้อนี้ ซึ่งกำหนดเป็นศีลสำหรับผู้ครองเรือนทั่วไปควรรักษา มีชื่อเรียกว่า นิจศีล ศีลที่ควรรักษาเป็นนิตยบ้าง ปกติศีล ศีลที่ควรรักษาให้เป็นปกติบ้าง และเรียกว่า มนุสสธรรม หรือ มนุษยธรรม คือธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้าง

๒. ศีล ๘ (อัฐศีล) หรือ อุโบสถศีล เป็นศีลที่มีพื้นฐานมาจากศีล ๕ เน้นการไม่เสพกาม การรับประทานอาหารจำกัดเวลา การหัดลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิงหรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส และการงดใช้เครื่องนุ่งนอนฟูฟุหุหุหุหุเป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป ศีล ๘ นี้เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไปทั้งด้านเวลาและแรงงานในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา หรือเป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญสมาธิและปัญญา เป็นศีลสำหรับฝึกตนให้พัฒนา

ยิ่งขึ้นไปสำหรับคฤหัสถ์ที่เป็นอุบาสกและอุบาสิกา ที่นับถือพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง โดยประกาศถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ซึ่งจะตั้งใจสมาทานรักษาเป็นบางโอกาสในวันอุโบสถหรือวันธรรมสวนะ (วันพระ คือวันขึ้นหรือวันแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ หรือวันแรม ๑๔ ค่ำในเดือนขาด) หรือมีครัทธาจะรักษาประจำก็ได้ เช่น อุบาสิกาผู้นุ่งขาวห่มขาว ซึ่งเรียกว่า แม่ชี ถ้าสมาทานรักษาประจำเรียกว่า **อัฐศีล ศีล ๘** ถ้าสมาทานรักษาในวันธรรมสวนะเรียกว่า **อุโบสถศีล** หรือการเข้าจำศีลอุโบสถ

เบญจศีลและอุโบสถศีลนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า **คิทธิศีล** หรือ **คหฺฏฐุศีล ศีลของคฤหัสถ์** หมายถึงศีลสำหรับบุคคลผู้เป็นคฤหัสถ์หรือฆราวาสที่อยู่ครองเรือนควรรักษาทั้งประจำและบางโอกาส

๓. **ศีล ๑๐** (ทศศีล) หรือ **สิกขาบท ๑๐** เป็นศีลสำหรับเด็กและเยาวชนที่บวชเป็นสามเณรสมาทานรักษาเป็นประจำ คำว่า **สามเณร** แปลว่า **เหล่ากอของสมณะ** หมายถึงเด็กและเยาวชนผู้ศึกษาอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเตรียมเป็นพระภิกษุเมื่อมีอายุครบอุปสมบทตามพระวินัยกำหนด รวมถึง **สามเณรี** คือเด็กหญิงผู้บวชเตรียมความพร้อมเป็นพระภิกษุณีในสมัยพุทธกาล

**ศีล ๑๐** มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **อนุปลัมปันนศีล ศีลของผู้เป็นอนุปลัมปันนคือผู้ยังมีได้รับการอุปสมบท (คือยังเป็นสามเณร-สามเณรี) ควรรักษา**

๔. **ศีล ๒๒๗** หรือ **สิกขาบท ๒๒๗** เรียกว่า **ภิกษุศีล ศีลของพระภิกษุ** เป็นพระวินัยพุทธบัญญัติในส่วนที่เป็นกฎเกณฑ์ข้อห้ามสำหรับบวชผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัด เพื่อดำรงความเป็นภิกษุ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ปาติโมกขสังวรศีล ศีลคือความสำรวมระวังในพระปาติโมกข์** โดยเว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ทำตามข้อที่ทรงอนุญาต

๕. **ศีล ๓๑๑** หรือ **สิกขาบท ๓๑๑** เรียกว่า **ภิกษุณีศีล ศีลของพระภิกษุณี** เป็นพระพุทธบัญญัติในส่วนที่เป็นข้อห้ามสำหรับสตรีผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุณีที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัดเพื่อดำรงความเป็นภิกษุณี เช่นเดียวกับพระภิกษุ

ในที่นี้จะกล่าวรายละเอียดเฉพาะศีลของคฤหัสถ์ คือ **เบญจศีล ศีล ๕** และ **อัฐศีล ศีล ๘** หรือ**อุโบสถศีล** เพื่อให้พุทธศาสนิกชนฝ่ายคฤหัสถ์เห็นคุณค่าและความสำคัญของการสมาทานรักษาศีล

## หลักการรักษาศีล ๕

### ศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป
๒. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วย  
อาการแห่งขโมย
๓. กาเมสุมิจจาจารา เวรมณี เว้นจากประพฤตินิดในกาม
๔. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ
๕. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล ซึ่งแปลมาจากคำว่า **ปญจ สีลานิ** นี้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกส่วนมากเรียกว่า **สิกขาบท ๕** คือองค์แห่งศีลอย่างหนึ่งๆ ซึ่งเป็นข้อห้ามเพื่อการฝึกฝนตน หรือบทฝึกฝนอบรมตนของพุทธศาสนิกชนฝ่ายคฤหัสถ์ ๕ ข้อ

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล นี้เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับการจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐานในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือทำการพัฒนาให้สูงขึ้น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ทางจิตใจหรือทางวัตถุก็ตาม จัดเป็นศีลขั้นพื้นฐานของศีลทั้งปวง

### ลักษณะข้อห้ามในศีล ๕

ศีลข้อที่ ๑ : เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป หมายถึงการห้ามฆ่าสัตว์ ทั้งการฆ่ามนุษย์และการฆ่าสัตว์ดิรัจฉานที่มีชีวิตอยู่ทุกเพศทุกชนิด โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า **องค์ ๕ ข้อ** คือ

- ๑) ปาโณ สัตว์มีชีวิต
- ๒) ปาณสญญิตา รู้ว่าสัตว์มีชีวิต
- ๓) วรกจิตต์ มีจิตคิดจะฆ่า
- ๔) อุปกุกโม ทำความพยายามฆ่า
- ๕) เตน มรณ สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

การฆ่าสัตว์มีชีวิตที่พร้อมด้วยองค์ประกอบทั้ง ๕ ข้อนี้นี้ ศีลจึงขาด ถ้าไม่ครบองค์ประกอบทั้ง ๕ นี้ แม้องค์ใดองค์หนึ่ง เช่น ไม่มีจิตคิดจะฆ่าเป็นต้น เช่นนี้ ศีลไม่ขาด

**ศีลข้อที่ ๒ : เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย** หมายถึงการห้ามลักทรัพย์ทุกชนิดที่เจ้าของไม่ได้ยกให้เป็นสิทธิ์ขาด หรือห้ามถือเอาสิ่งของที่ไม่มีผู้ให้ด้วย**โจรกรรม** คือ การกระทำความโจรทุกอย่าง ได้แก่การลักฉก ซึ่ง วังราว หรือปล้นชิงทรัพย์ เป็นต้น โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า **องค์ ๕ ข้อ** คือ

- ๑) **ปรปริคคหิต์** ของนั้นมีเจ้าของหวงแหน
- ๒) **ปรปริคคหิตสณณิตา** รู้ว่ามีเจ้าของหวงแหน
- ๓) **เถยยจิตต** มีจิตคิดจะลัก
- ๔) **อุปุกโกโม** ทำความพยายามลัก
- ๕) **เตน ทรณ** นำของมาได้ด้วยความพยายามนั้น

**ศีลข้อที่ ๓ : เว้นจากการประพฤติดินในกาม** หมายถึงการห้ามประพฤติดินในกามทั้งหลาย คือ ห้ามประพฤติดินทางเพศ ห้ามประพฤติดินประเวณีในบุตรหลานของผู้อื่น ห้ามประพฤติดินเป็นคู่ครองคือสามีภรรยาของผู้อื่น รวมถึงการห้ามล่าสัตว์ทางเพศ ซึ่ง กล่าวให้ชัด ได้แก่ ห้าม**ผิดประเวณีลูกหลานเขา** ห้ามเป็น**คู่สมในคู่ครองเขา** โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า **องค์ ๔ ข้อ** คือ

- ๑) **อคมนียวตถุ** วัตถุที่ไม่ควรล่วงละเมิด
- ๒) **ตสุมิ เสวนจิตต** มีจิตคิดจะเสพ
- ๓) **เสวนปโปโยโค** พยายามที่จะเสพ
- ๔) **มคเคน มคคปปฏิปัตติ** กระทำการให้มรรคต่อมรรคจดกัน

องค์ข้อที่ ๑ หมายถึงหญิงหรือชายผู้ที่จะมีสัมพันธ์ทางเพศด้วยนั้นเป็นบุคคลต้องห้าม เช่น เป็นสามีหรือภรรยาของผู้อื่น หรือเป็นผู้ที่มีบิดามารดาญาติผู้ใหญ่เป็นผู้ปกครองหวงแหนอยู่ หรือเป็นผู้ต้องห้ามด้วยเหตุอื่นๆ เช่น เป็นนักพรตหรือนักบวช

องค์ข้อที่ ๔ หมายถึงกำหนดเอาอาการที่อวัยวะเพศของทั้งสองฝ่ายเนื่องถึงกัน (แม้จะยังไม่สำเร็จความใคร่ก็ตาม)

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ทั้ง ๔ นี้

**ศีลข้อที่ ๔ : เว้นการพูดเท็จ** หมายถึงการสำรวมระวังในการใช้คำพูดที่เว้นจากการพูดเท็จ พูดปด พูดโกหกหลอกลวงผู้อื่นให้เสียประโยชน์ หรือห้ามพูดเท็จนั่นเอง ซึ่งเป็นการแสดงออกด้วยเจตนาบิดเบือนความจริงให้คนอื่นหลงเชื่อ โดยแสดงออกได้



ทั้ง **ทางวาจา** คือ พูดโกหกซัดๆ พูดปดตรงๆ และ **ทางกาย** คือ ทำเท็จทางกาย เช่น การเขียนจดหมายลวง การทำรายงานเท็จ การสร้างหลักฐานปลอม การโฆษณาชวนเชื่อเกินความจริงทางสื่อต่างๆ หรือเมื่อมีใครถามข้อความที่ควรรับ ก็ลั่นศีรษะปฏิเสธ โดยมีหลักวินัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า **องค์ ๔ ข้อ** คือ

- ๑) **อตถิ** เรื่องไม่จริง                      ๒) **วิสวาทนจิตต** จิตคิดจะพูดให้ผิด
- ๓) **ตชฺช** วายาโม                      พยายามพูดออกไปตามจิตนั้น
- ๔) **ปรสฺส** ตตถวิชานนํ                      ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความนั้น

ถ้าไม่ครบองค์ทั้ง ๔ นี้ ศีลไม่ขาด เช่น ทราบเรื่องที่เป็นเท็จมาโดยตนคิดว่าเป็นเรื่องจริง จึงพูดไปโดยไม่มีเจตนาจะหลอกลวงหรือพูดเท็จออกไป แต่ผู้ฟังไม่เข้าใจ เพราะไม่รู้ภาษากัน เช่นนี้ ศีลไม่ขาด

**ศีลข้อที่ ๕ : เว้นการดื่มน้ำเมา** คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความ **ประมาท** หมายถึงการงดเว้นไม่ดื่มน้ำเมาหรือห้ามดื่มน้ำเมาที่เรียกตามศัพท์บาลีว่า **มัชชะ** แปลว่า **น้ำที่ยังผู้ดื่มให้มึนเมา** ซึ่งจำแนกเป็น ๒ ชนิด คือ **สุราและเมรัย** โดยสุรา ได้แก่ น้ำเมาที่เรียกว่าเหล้า **เมรัย** ได้แก่ น้ำเมาประเภทเบียร์ หรือกล่ำวต่างๆ ศีลข้อนี้ห้ามดื่มเหล้าและเบียร์ รวมถึงห้ามเสพยาหรือสารเสพติดให้โทษทุกชนิดโดยอนุโลม ซึ่งมีหลักวินัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า **องค์ ๔ ข้อ** คือ

- ๑) **มทนิย**                      สิ่งที่เป็นเหตุให้มึนเมา (คือมีเหล้าเบียร์)
- ๒) **ปาตุกมยตาจิตต**                      จิตคิดจะดื่มหรือเสพ
- ๓) **ตชฺช** วายาโม                      พยายามดื่มหรือเสพตามที่จิตคิดนั้น
- ๔) **ปิตปฺปเสวน**                      ดื่มน้ำเมาหรือเสพสารเสพติดนั้นเข้าไป

### จุดมุ่งหมายของการรักษาศีล ๕

ในการดำเนินชีวิตนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้ชี้จุดสำคัญที่คนเราจะต้องสร้างพื้นฐานไว้ ให้มั่นคงเป็นพิเศษ ๕ จุด ซึ่งเป็นการปิดช่องทางที่จะทำให้ตนเองเสียหาย ๕ ทางด้วยกัน โดยวิธีสร้างพื้นฐานให้มั่นคงที่ว่านี้ก็คือ **การรักษาศีล ๕** คือ

**ศีลข้อที่ ๑** เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต หรือห้ามฆ่าสัตว์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความโหดร้าย ไร้เมตตา

ศีลข้อที่ ๒ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการเป็นโจรขโมย หรือห้ามลักทรัพย์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะอาชืพทุจริต จิตคิดลักขโมย

ศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม หรือห้ามประพฤติผิดทางเพศ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความเจ้าชู้ ล้ำสอนทางเพศ หรือมีภักมากในกาม

ศีลข้อที่ ๔ เว้นจากกล่าวคำเท็จ หรือห้ามพูดเท็จ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะคำพูดโกหกหลอกลวง

ศีลข้อที่ ๕ เว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัย หรือห้ามดื่มน้ำเมา เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความมึนเมาประมาทขาดสติยับยั้งชั่งใจในการทำชั่ว

อีกนัยหนึ่ง ชีวิตของคนเรามักจะพึงวิบัติล้มจมประสบความพินาศไปเพราะเหตุ ๕ อย่างนี้ คือ (๑) ความโหดร้ายในจิตสันดาน (๒) ความละโมภอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นในทางที่ผิดๆ (๓) ความร่าร้อนในทางกามารมณ์เกี่ยวกับเพศตรงข้าม (๔) ความไม่มีสัจจะประจำใจ (๕) ความประมาทขาดสติลุ่มป้ญญะ

**วิธีแก้** ก็คือการหันเข้ามาปรับปรุงพื้นฐานจิตสันดานของตนโดยวิธีรักษาเบญจศีล เพราะการรักษาเบญจศีล หรือศีล ๕ นอกจากจะมีความมุ่งหมายเพื่อป้องกันรักษาตนไม่ให้เสียหายแล้ว ยังมีผลทำให้ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ตลอดถึงสังคมโลกดำรงอยู่อย่างปกติสุข และเป็นพื้นฐานให้บำเพ็ญหลักไตรสิกขาขั้นสูงคือสมาธิและปัญญาได้อย่างดี เมื่อบำเพ็ญหลักไตรสิกขาให้บริบูรณ์แล้วย่อมบรรลุผลในที่สุด

ศีล ๕ เป็นพื้นฐานแห่งความประพฤติดีของคนเรา นับว่าเป็นกุศลธรรมล้ำค่าที่คนเราควรประพฤติ หากจะเปรียบศีล ๕ กับส่วนประกอบของบ้าน ก็เปรียบได้กับเสาของบ้านนั่นเอง ศีล ๕ จัดเป็นมนุษยธรรมที่จำเป็นในสังคมมนุษย์ เพราะคนเราต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม แต่ละคนจึงต้องปฏิบัติตนอยู่ในหลักการที่ช่วยตนและคนอื่นดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข คือไม่เบียดเบียนกันไม่ว่าในเรื่องใดๆ ดังนั้น เบญจศีลจึงเป็นหลักการที่ประเสริฐที่จะทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

### เบญจศีลต้องคู่กับเบญจกัลยาณธรรม

เบญจศีลนี้จะบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ได้ หรือคนเราจะสามารถปฏิบัติตามได้ ก็ด้วยมีธรรมบางประการคอยสนับสนุน คอยประคับประคองหรือคอยกระตุ้นใจของคนเรา

ให้งดเว้นเวรภัยนั้นๆ ผู้มีธรรมข้อนี้ๆ ประจำใจแล้ว จะสามารถรักษาเบญจศีลอยู่ได้ ตลอดเวลา ธรรมดังกล่าวเรียกว่า **กัลยาณธรรม ๕** หรือ **เบญจกัลยาณธรรม** แปลว่า *ธรรมที่เป็นความประพฤติดีงาม ๕ ประการ* หมายถึงกุศลธรรมที่มีลักษณะเป็นความประพฤติดีงาม เป็นข้อปฏิบัติที่อุกฤษฏ์คือสูงยิ่งกว่าศีล เป็นเครื่องอุดหนุนเบญจศีลให้ผ่องใสคือบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือเป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ทำให้การรักษาเบญจศีลนั้นเป็นไปโดยง่ายขึ้น คือ ไม่มีลักษณะเป็นการฝืนทำ ฝืนรักษา หรือฝืนปฏิบัติ เบญจกัลยาณธรรมนั้น เมื่อเรียกคู่กับเบญจศีล จึงเรียกรวมกันว่า **เบญจธรรม** ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ

๑. **เมตตากรุณา** *ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและความคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์* เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๑ ที่ผู้มีศีลจะพึงแสดงเป็นพิเศษในการเผื่อแผ่ให้ความสุขและช่วยปลดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นหรือสัตว์อื่น คุณธรรมข้อนี้แหละที่จะทำให้คนเราเลิกอาฆาตพยาบาทของแวมและล้างผลาญกันได้ เป็นเหตุให้เบียดเบียนกันไม่ลง การฆ่ากัน การก่อวินาศกรรม การทำทารุณกรรม การทรมาณกันก็จะไม่เกิดขึ้น

๒. **สัมมาอาชีวะ** *การเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ* หรือความขยันหมั่นประกอบการทำงานหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๒ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติในการประกอบอาชีพอย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ โดยไม่ลักขโมยปล้นฉ้อโกง คุณธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้คนเราละเว้นมิฉฉาชีพ การหาเลี้ยงชีพในทางทุจริต ประพฤติมิชอบ โดยมาคำนึงถึงคุณภาพความเป็นคนของตน สามารถขจัดความบีบคั้นทางใจอันเกิดจากความยากจนลงเสียได้

๓. **กามสังวร** *ความสำรวมในกาม* เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๓ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติเคร่งครัดใน *สทวารสันโดษ* คือความยินดีทางกามารมณ์เฉพาะกับภรรยาของตนสำหรับชาย และใน *ปติวัตถ* คือความจงรักขื่อสัตย์เฉพาะต่อสามีของตนสำหรับหญิง คุณธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้มนุษย์ไม่หมกมุ่นอยู่ในกามารมณ์ จนถึงทำลายน้ำใจผู้อื่น เป็นเหตุให้ขื่อสัตย์ต่อคู่ครองของตน ไม่ประพฤตินอกใจคู่ครองของตน

๔. **สังจະ** *ความมีสัตย์* คือกิริยาที่ประพฤติตนเป็นคนซื่อตรง เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๔ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติโดยอาการ ๔ อย่าง คือ (๑) มีความเที่ยงธรรมขื่อสัตย์ซื่อตรงในหน้าที่การงาน (๒) มีความซื่อตรงต่อมิตร (๓) มีความซื่อสัตย์จงรัก

ภักดีต่อเจ้านายหรือผู้บังคับบัญชาตน และ (๔) มีความกตัญญูในท่ำนผู้มีบุญคุณแก่ตน คุณธรรมข้อนี้เป็เหตุให้มนุษย์มีความเที่ยงธรรม ซื่อตรง มีความจริงใจต่อผู้อื่น และมีความซื่อสัตย์ต่อเจ้านายของตน ตลอดทั้งมีความซื่อสัตย์กตัญญูตเวที่ต่อผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ อันจะเป็นเหตุให้ไม่โกหกมดเท็จ ไม่หลอกลวง ไม่ทำลายประโยชน์ของบุคคลนั้นๆ แต่เป็นคนตรงไปตรงมา รักความยุติธรรม

๕. **สติสัมปชัญญะ** ความระลึกได้และความรู้ตัว หรือ *ความมีสติรอบคอบ* คือ ความมีสติกำกับจิตควบคุมพฤติกรรมของตน ไม่เผลอเผลอตัวทำชั่วทำผิดในทุกสถานการณ์ พฤติกรรมของผู้มีสติสัมปชัญญะ เช่น พิจารณาด้วยปัญญาแล้วบริโภคอาหาร รู้จักประมาณ รู้จักคุณโทษของอาหารที่จะบริโภค ไม่เผลอเผลอในการทำงาน มีความรอบคอบ ระวังหน้าระวังหลังในการทำกิจการต่างๆ เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้เป็เหตุให้คนเราพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งเสพติดให้โทษด้วยความรอบคอบ สามารถเห็นคุณและโทษที่จะพึงมีแก่ตัวเอง แก่การงาน และแก่ทรัพย์สินจากสิ่งเสพติดเหล่านั้น อันเป็เหตุให้คนเรางดเว้นจากการดื่มสุราและเมรัยได้ จึงเป็ธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๕ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติโดยอาการ ๔ อย่าง คือ (๑) ความรู้จักประมาณในอาหารที่จะพึงบริโภค (๒) ความไม่เผลอเผลอในการทำงาน (๓) ความมีสติสัมปชัญญะในการประพฤติดัว (๔) ความไม่ประมาทในกุศลธรรม

คนที่ละเมิดเบญจศีลอยู่เสมอๆ ก็เพราะขาดกัลยาณธรรมที่เกื้อกูลทั้ง ๕ ข้อนี้ ถ้าหากมีกัลยาณธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ประจำใจอยู่แล้ว การละเมิดศีลจะลดน้อยลง หรืออาจจะไม่มีการละเมิดเลยก็ได้ ซึ่งเท่ากับว่ามีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่เสมอนั่นเอง

เบญจกัลยาณธรรมเมื่อกกล่าวโดยสรุป ก็คือข้อปฏิบัติพิเศษที่ยิ่งขึ้นไปกว่าเบญจศีล และเป็นสิ่งคู่กันกับเบญจศีล ดังนั้น คนที่มีทั้งเบญจศีลและเบญจกัลยาณธรรม ท่านจึงนับว่าเป็นสาธุชนคนดีในพระพุทธศาสนา ข้อนี้ตรงกับพระบาลีที่แสดงคุณลักษณะของกัลยาณชน(คนดี)ว่า **สีลวา โหติ กุลยาณธมฺโม** แปลว่า **เป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรม**

### **ลักษณะที่แตกต่างระหว่างศีลกับธรรม**

**ศีล** มีลักษณะเป็นการงดเว้น เป็นการสำรวมระวัง ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดีโดยสงบสุขในสังคม (ศีล ๕) กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายทำลายชีวิต

ร่างกายกันและกัน การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดต่อของรักของหวงโดยไม่ลบหลู่เกียรติศักดิ์ศรีทำลายตระกูลวงศ์ของกันและกัน การไม่ลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทำลายกันทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองให้เดือดร้อนระทมตรมทุกข์ด้วยสิ่งเสพติดให้โทษซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะที่คอยเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหายและคุ้มครองตนไว้ในคุณความดี

ศิลปะที่ตัวของเรานี่มองเห็น คือ ตัวของเราที่แสดงออกมาภายนอกทางกายและทางวาจา ถ้ากระทำทางกายก็เป็นกายกรรม ถ้าเป็นด้านวาจาคือคำพูด ก็เป็นวจีกรรม แม้ว่าพฤติกรรมทั้งหมดนั้นจะออกมาจากใจคือเจตนา แต่การกำหนดศิลปะนั้นกำหนดที่พฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก หรือกล่าวง่ายๆ ศิลปะมีลักษณะเป็นข้อห้ามจัดลงในพระโอวาทของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า *โอวาทปาติโมกข์ ๓ ข้อที่ ๑ คือการไม่ทำบาปทั้งปวง*

ส่วนคำว่า **ธรรม** ในที่นี้ มุ่งเฉพาะกัลยาณธรรม ๕ ประการ ซึ่งมีลักษณะเป็นคุณความดีที่ควรอบรมให้เกิดมีขึ้นในใจ จัดลงใน *โอวาทปาติโมกข์ ๓ ข้อที่ ๒ คือ การทำความดีให้ถึงพร้อม และข้อที่ ๓ คือการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว* โดยอนุโลม

อย่างไรก็ตาม เมื่อก้าวในขั้นที่ละเอียดแล้ว ศิลปะเป็นส่วนหนึ่งของ**ธรรม** หรือเป็น**ธรรม**อย่างหนึ่ง แต่เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในการศึกษาเรื่องหลักเบญจศีล-เบญจธรรมนี้ จึงควรกำหนดว่าศิลปะกับธรรมมีความแตกต่างกันดังกล่าว

### เหตุผลที่เบญจศีลต้องมีเบญจธรรมกำกับ

โดยเหตุที่ผู้เว้นจากข้อห้ามหรือศีลทั้ง ๕ ข้อ ได้ชื่อว่าผู้มีศีล แต่ผู้ที่มีศีลจะชื่อว่า มีกัลยาณธรรมทุกคนก็หาไม่ได้ คือ บางคนก็มีแต่ศีล ไม่มีกัลยาณธรรม บางคนมีทั้งศีล มีทั้งกัลยาณธรรม เช่น ชายผู้หนึ่งเป็นคนมีศีล เดินทางข้ามทะเลโดยทางเรือ พบเรือล่มมีคนกำลังว่ายน้ำอยู่ ซึ่งตนสามารถที่จะช่วยคนที่กำลังว่ายน้ำอยู่นั้นได้ แต่แล้วเขาก็ไม่ช่วย ปล่อยให้คนจมน้ำตายไปต่อหน้าต่อตา ในกรณีนี้ ถึงแม้ศีลของเขาไม่ขาดก็จริง แต่เขาถือว่าเป็นผู้ที่ปราศจากคุณธรรมคือเมตตากรุณา ยังไม่จัดว่ามีกัลยาณธรรม เพียงแต่มีแต่ศีล ไม่มีกัลยาณธรรม ในทางตรงข้าม ถ้าเขาซึ่งเป็นผู้เคร่งครัดในศีลพบเห็นคนกำลังจมน้ำซึ่งตนสามารถช่วยได้แล้วมีเมตตากรุณาช่วยให้คนรอดพ้นจากการจมน้ำตาย เช่นนี้จึงถือว่าเป็นผู้มีทั้งศีลมีทั้งกัลยาณธรรมอย่างแท้จริง

## คุณค่าของเบญจศีล

เกี่ยวกับคุณค่าของเบญจศีลนี้ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิตทางพระพุทธศาสนา) ได้ลิขิตรจนาไว้ในหนังสือ “หลักธรรมสำหรับพัฒนาธรรมจริยา” (๒๕๒๖ ขณะดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระราชวิสุทธินโมลี) ความว่า

“เบญจศีล เป็นหลักควบคุมความประพฤติเบื้องต้นของมนุษย์ เป็นหลักเบื้องต้นสำหรับให้มนุษย์ตั้งอยู่ในคุณธรรมเพื่อให้ประพฤติความดียิ่งขึ้น เหมือนคนเราจะเขียนหนังสือได้ดีและตรงสวยงาม เริ่มแรกจำต้องอาศัยเส้นบรรทัดเป็นหลัก เขียนไปตามเส้นนั้นก่อน ตัวอักษรที่ปรากฏจะตรงดีและเรียบร้อย หากไม่ก็จะคดเคี้ยวขาดความสวยงาม ต่อเมื่อนานาญาติแล้ว ก็สามารถเขียนให้ตรงโดยไม่อาศัยเส้นบรรทัดได้บ้าง แม้การประพฤติธรรม ประพฤติความดี ก็ฉนั้นนั้น เริ่มแรกจำต้องอาศัยอะไรสักอย่างเป็นหลัก เพื่อให้เกิดความมั่นคงและเป็นพื้นฐาน เบญจศีลสามารถเป็นหลักเช่นนั้นได้ หากไม่แล้วใจอาจไม่มั่นคง และคอยแต่จะเอนเอียงเข้าหาทุจริตได้ ต่อเมื่อประพฤติเบญจศีลจนเป็นปกติวิสัยแล้ว ก็อาจประพฤติธรรมความดีอื่นๆ ได้ดีและยั่งยืน ไม่ผันแปร

เบญจศีลเป็นข้อกำหนดความประพฤติอย่างต่ำที่สุดในหมู่มนุษย์ เป็นข้อกำหนดเท่าที่จำเป็น พอที่จะให้สังคมมนุษย์อยู่กันได้โดยปกติสุข มีชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัยตามสมควร

สังคมที่ปราศจากเบญจศีล จะมากไปด้วยทุกข์และเวรภัย มากไปด้วยการสังหาร ฆาตกรรมชีวิต การเอารัดเอาเปรียบกัน การปล้นกัน แย่งชิงกัน การทำความผิดทางเพศ การข่มขืน การหลอกลวง การเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก การเลพลึงเลพติดมีนเมา การเป็นทาสของอบายมุขต่างๆ นอกจากนั้น ยังมีปัญหาสังคมสืบเนื่องอีก คืออุบัติเหตุต่างๆ อันเนื่องมาจากของมีนเมาเลพลึงเลพติดเหล่านั้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจะหมดไป จะอยู่หรือไปที่ใด จะเต็มไปด้วยความหวาดระแวงวิตกกังวลเพราะไม่แน่ใจในความปลอดภัย มีความหวาดระแวงตลอดเวลา ทำยที่สุดก็จะอยู่กันอย่างไม่อบอุ่น คืออยู่อย่างมีสุขภาพจิตเสีย เมื่อเป็นดังนี้ ก็ยากที่จะพัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถนะของจิตให้ดีขึ้นได้ และสังคมนั้นๆ ก็จะกลายเป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่เกื้อกูลสำหรับการสร้างสรรค์ความดีงามให้สูงขึ้นไป สติปัญญาที่ดี วัตถุประสงค์ต่างๆ ที่พอจะหาได้ในสังคมก็ดี กำลังผู้คนผู้ปรารถนาดีต่อสังคมก็ดี จะถูกใช้ทำให้หมดไปเพื่อแก้

ปัญหาเหล่านี้เป็นส่วนมาก โอกาสที่จะช่วยสร้างสังคมให้ก้าวหน้าน้อยลง สังคมก็มีแต่  
ทรงกับทรุดเท่านั้น ปัญหาดังกล่าวมานี้ เราสามารถแก้ไขได้ด้วยการพัฒนาบุคคลให้  
ประพฤติดูอยู่ในหลักเบญจศีลโดยทั่วกันเท่านั้น มีไซ้ทางอื่นเลย

**เบญจศีล** เป็นบทบัญญัติทางสังคมที่มนุษย์รุ่นก่อนๆ ได้วางไว้เป็นหลักปฏิบัติ  
สำหรับปกครองหมู่คณะ เพื่อให้หมู่คณะดำรงชีวิตและได้อยู่ร่วมกันด้วยสันติสุข ไม่  
เบียดเบียนกันและกัน ไม่เอาวัดเอาเปรียบกันและกัน ต่อมาได้กำหนดกันว่า เบญจศีลนี้  
เป็นเครื่องมือสำหรับวัดความเป็นมนุษย์ เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ผู้นั้นมีความเป็นมนุษย์  
สมบูรณ์หรือไม่ โดยเรียกว่าเป็น **มนุษยธรรม** หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องกำหนดความ  
ประพฤติดของมนุษย์ หรือธรรมสำหรับวัดความเป็นมนุษย์ของคน ทั้งนี้ เพราะศีลแต่  
ละข้อนั้นท่านวางไว้ก็เพื่อประโยชน์แก่มนุษย์ในแต่ละทาง คือ

#### วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๑

๑. เพื่อให้มีเมตตาธรรม ไม่เบียดเบียนกันและกัน
๒. เพื่อให้ชีวิตมีความปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกันและกัน
๓. เพื่อให้ประกอบกิจการงานและประพฤดิธรรมได้โดยสะดวก
๔. เพื่อเป็นพื้นฐานให้สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ต่อไป
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

#### วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๒

๑. เพื่อให้ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต
๒. เพื่อให้รักและเคารพเกียรติของตนเอง
๓. เพื่อให้เคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น
๔. เพื่อให้เกิดความมั่นใจในทรัพย์สินของตัวเอง ไม่ต้องวิตกกังวล
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

#### วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๓

๑. เพื่อให้เกิดความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน ไว้วางใจกันได้
๒. เพื่อให้เคารพในสิทธิความเป็นสามีเป็นภรรยาของกันและกัน

๓. เพื่อป้องกันการหย่าร้าง การแตกร้างภายในครอบครัว
๔. เพื่อสร้างความมั่นคงและอบอุ่นภายในครอบครัว
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

#### วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๔

๑. เพื่อให้มีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจและไว้วางใจกันได้
๒. เพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่คณะ
๓. เพื่อป้องกันผลประโยชน์ของกันและกันไว้
๔. เพื่อให้ใช้วาจาประสานประโยชน์ของกันและกัน ไม่ทำลายกันด้วยคำพูด
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

#### วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๕

๑. เพื่อสนับสนุนการรักษาศีล ๔ ข้อข้างต้นให้เกิดมีขึ้น
๒. เพื่อให้มีสติรอบคอบ สามารถควบคุมใจตัวเองได้
๓. เพื่อป้องกันมิให้เกิดการทะเลาะวิวาทและทำร้ายกัน
๔. เพื่อป้องกันสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตมิให้เสื่อม
๕. เพื่อป้องกันอาชญากรรม มิจฉาชีพและการทำทุจริตต่างๆ
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

#### วิรติ : เครื่องบ่งชี้ว่ามีศีล

**การรักษาศีล** เมื่อกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือการตั้งเจตนางดเว้นจากการประพฤติกายทุจริตและวจีทุจริต หรือการตั้งใจไม่ทำความชั่วไม่ทำความผิดทั้งทางกายและวาจา เป็นเรื่องที่เกิดจากมโนกรรมคือเจตนาที่มีความตั้งใจงดเว้น ตั้งใจเว้น ตั้งใจไม่ทำชั่วอันเป็นข้อห้ามอีก ดังนั้น การรักษาศีลที่เป็นกุศลกรรมอย่างแท้จริง จึงต้องมี **เจตนาความตั้งใจ** กำกับไว้เสมอ ไม่ใช่เพราะมีเหตุอื่นมาบังคับตนไม่ให้เกิดความชั่วความผิดนั้น หากแต่ที่ไม่ทำนั้น ก็เพราะตนเองได้ตั้งใจไว้ว่าจะงดเว้น



เจตนาดังกล่าวนี้เป็นเจตสิกธรรมที่เกิดในจิตและมีอิทธิพลส่งผลสนับสนุนการรักษาศีลของเราให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ โดยมีให้ขาดมิให้ต่างพร้อย ซึ่งมีศัพท์บัญญัติเรียกในภาษาบาลีว่า **วิริติ** หรือเรียกในภาษาไทยว่า **วิริติ** (อ่านว่า วิ-ริ-ติ) แปลว่า ความงดเว้น หมายถึงกิริยาที่เว้นจากข้อหานั้นๆ หรือเจตนาเป็นเครื่องเว้นจากทุจริตหรือความประพฤติชั่วทางกายและวาจา มี ๓ ลักษณะ คือ

- ๑) **สัมปตตวิริติ** ความงดเว้นสิ่งที่ประจวบเฉพาะหน้า
- ๒) **สมათานวิริติ** ความงดเว้นด้วยการสมათาน และ
- ๓) **สมุจเฉทวิริติ** ความงดเว้นด้วยตัดได้ขาด

แต่ละลักษณะมีอธิบายเสริมความ ดังนี้

๑) **สัมปตตวิริติ** ความงดเว้นสิ่งที่ประจวบเฉพาะหน้า หมายถึงการงดเว้น ไม่ทำไม่ล่วงละเมิดศีลโดยที่มิได้ตั้งใจไว้ก่อน การงดเว้นเมื่อประสบอารมณ์ที่ทำให้ล่วงละเมิดศีลซึ่งๆ หน้า หรือการเว้นไม่ทำไม่ได้ทั้งที่ประจวบโอกาสหรือมีโอกาส คือไม่ได้ตั้งใจเจตนาไว้ก่อน ไม่ได้สมათานศีลหรือสิกขาบทไว้เลย แต่เมื่อประสบเหตุที่จะทำชั่ว นึกคิดพิจารณาขึ้นได้ในขณะนั้นว่าตนมีชาติตระกูล วัย หรือคุณวุฒಿಯ่างนี้ ไม่สมควรกระทำการชั่วเช่นนั้น แล้วงดเว้นเสียได้ ไม่ทำผิดคือไม่ล่วงละเมิดศีล หรือกล่าวเป็นรูปธรรมยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน เช่น คนเราเมื่อเดินไปพบสัตว์ที่เป็นอาหารซึ่งตนสามารถจะฆ่าได้ง่ายๆ แต่ไม่ฆ่า หรือพบทรัพย์สินของผู้อื่นตกอยู่ในที่ที่ตนอาจหยิบฉวยเอาได้ แต่ก็ไม่หยิบเอา หรือมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดสองต่อสองกับคู่ครองสามีภรรยาของผู้อื่นที่ยั่วชวนชวนเชิญให้ประพฤติผิดทางเพศ แต่ยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ทำตามอารมณ์ปรารถนาเป็นต้น เช่นนี้แม้ว่าตนจะไม่ได้ปฏิญาณสมათานไว้ก่อนว่าจะไม่ทำอย่างนั้น แต่ถึงงดเว้นได้ด้วยมีหิริโอตตปปะ ความละอายแก่ใจ ความเกรงกลัวต่อผลของบาปทุจริตหรือความสำนึกผิดชอบชั่วดีของตน เช่นนี้เรียกว่าสัมปตตวิริติ จัดเป็นวิริติที่เกิดขึ้นได้แก่คนทั่วไป

๒) **สมათานวิริติ** ความงดเว้นด้วยการสมათาน หมายถึงการงดเว้นโดยการตั้งใจและปฏิญาณไว้ก่อน คือตนได้ตั้งใจเจตนาไว้ก่อน โดยได้รับศีลคือสมათานสิกขาบทไว้แล้ว ถึงงดเว้นตามที่ได้สมათานนั้น เช่น ไม่พูดปดเพราะได้รับศีลข้อไม่พูดปดไว้ก่อนแล้ว เป็นต้น จัดเป็นวิริติของพระภิกษุ-ภิกษุณี สามเณร-สามเณรี และอุบาสกอุบาสิกา

ซึ่งสมาทานศีลอยู่เสมอ โดยในคำสมาทานศีลนั้นจะมีคำว่า **เวรมณี** ที่แปลว่า **เจตนา** **งดเว้น** ปรากฏอยู่ทุกสิกขาบท ดังเช่นคำสมาทานสิกขาบทข้อที่ ๑ ว่า **ปาณาติปาตา** **เวรมณีสิกขาปที สมายามิ** แปลว่า **ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้น** **จากการฆ่าสัตว์ เป็นต้น** ซึ่งคำว่า **เวรมณี** ในคำสมาทานศีลนี้ ก็คือวิริติที่เรียกว่า **สมาทานวิริติ** นั้นนั่นเอง

๓. **สมุจเฉทวิริติ** หรือ **เสตุฆาตวิริติ** แปลว่า **ความงดเว้นด้วยตัดได้ขาด** หรือ **การเว้นดุจซีกสะพานตัดตอนเสียทีเดียว** หมายถึงการงดเว้นได้แบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาด คือ เป็นผู้มึนจิตใจสูงเกินกว่าจะคิดทำความชั่วนั้นๆ หรือมีสภาพจิตที่งดเว้นโดยอัตโนมัติ โดยงดเว้นได้อย่างหมดสิ้นเพราะเห็นโทษอย่างประจักษ์ชัด ได้แก่การงดเว้นความชั่ว ทั้งปวงของพระอริยบุคคลทั้งหลาย อันประกอบด้วยอริยมรรคซึ่งมีคุณภาพและ ประสิทธิภาพที่สามารถขจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความชั่วนั้นๆ ได้หมดสิ้นเด็ดขาดแล้ว โดยไม่เกิดมีแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้นอีกต่อไป

ในกรณีคนที่ชอบเสพสุราเป็นอาฉิน แต่ต่อมาถูกแพทย์สั่งให้งดเสพเพราะจะเป็น อันตรายต่อร่างกาย ถึงอาจเสียชีวิต จึงงดเว้นไม่เสพสุราอีกต่อไปด้วยความจำใจ ลักษณะอย่างนี้ไม่จัดเป็นสมุจเฉทวิริติ เพราะจิตใจของเขายังมีความปรารถนาอยาก จะเสพอยู่ แต่ผู้ที่เว้นถึงขั้นสมุจเฉทวิริตินั้นจะไม่มีความรู้สึกปรารถนาอยากเสพเหลืออยู่เลย ดังนั้น ในการรักษาเบญจศีล วิริติ ๒ ลักษณะแรก ยังไม่อาจวางใจได้แน่นอน อาจ กำเริบเลิกลาขึ้นมาอีกเมื่อไรได้ ส่วนวิริติข้อที่ ๓ เป็นอันวางใจได้แน่นอน ไม่มีวันที่จะ กำเริบขึ้นได้ จัดเป็นวิริติของพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

อิทธิมิสุเส กุโต สีนํ	ผู้คลุกคลีกับสตรีหรือจะมีศีล
มंसกกุเข กุโต ทยา	ผู้กินมังสาหารหรือจะมีเมตตา
สุราปาน กุโต สจจํ	ผู้ติดสุราหรือจะมีศีลย์
มหาโลเภ กุโต หิริ	ผู้ละโมบจัดหรือจะมีความละอาย
มหาดนุเท กุโต ลิปปี	ผู้มีความเกียจคร้านมากมายหรือจะมีศีลปะ
มหาโกเช กุโต ธนํ	ผู้มีโทสะร้ายเหลือหรือจะมีทรัพย์

## หลักการรักษาอุโบสถศีล

### ความหมายและประเภทของอุโบสถ

คำว่า **อุโบสถ** (อ่านว่า *อุโบสัด* เขียนตามคำบาลีว่า *อุโปสถะ*) เป็นศัพท์บัญญัติทางพระพุทธศาสนา แยกกล่าวเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. **อุโบสถสำหรับภิกษุสงฆ์** ได้แก่การสวดปาติโมกข์ของพระภิกษุสงฆ์ทุกครั้งเดือน คือ ทุกวันจันทร์เพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ และวันจันทร์ดับแรม ๑๕ หรือแรม ๑๔ ค่ำเมื่อเดือนขาด (๒๙ วัน ในเดือนคี่) โดยเรียกการประชุมสวดปาติโมกข์นี้ว่า **การทำอุโบสถ** (อุโบสถกรรม หรือเรียกว่าสังฆอุโบสถ) เพื่อเป็นเครื่องชักจูงตรวจสอบความบริสุทธิ์ทางพระวินัยบัญญัติของพระภิกษุทั้งหลายและทั้งเป็นเครื่องแสดงความพร้อมเพรียงของสงฆ์ด้วย เป็นพระพุทธรูปบัญญัติ คือ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสำหรับพระสงฆ์ปฏิบัติ และจัดเป็น **อธิศีลสิกขา การศึกษาในอธิศีล** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติชั้นสูง ได้แก่ **ปาติโมกขสังวรศีล** ศีลคือความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ทำตามข้อที่ทรงอนุญาต จัดเป็นศีลที่ยิ่งกว่าสูงกว่าศีลทั่วไป เพราะนอกจากพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีใครสามารถบัญญัติได้

๒. **อุโบสถสำหรับคฤหัสถ์** แปลว่า **การอยู่จำ การเข้าจำ** หมายถึงการรักษาศีล ๘ และบำเพ็ญข้อปฏิบัติอย่างอื่นที่สมควรมีพึงพระธรรมเทศนาเป็นต้นของคฤหัสถ์ อันมีลักษณะเป็นการอยู่จำคือหยุดประกอบกิจการงานของฆราวาสผู้ครองเรือน เช่น หยุดการทำงานทำไร่เป็นต้นไว้ชั่วคราวเพื่อบำเพ็ญกุศลทำความดีพิเศษตามหลักพระศาสนา ในกาลที่กำหนด คือ วันขึ้นและแรม ๘ ค่ำ วันขึ้นและแรม ๑๕ ค่ำ (หรือแรม ๑๔ ค่ำ)

อุโบสถที่จะกล่าวรายละเอียดในที่นี้ คือ **อุโบสถสำหรับคฤหัสถ์** ซึ่งเป็นเรื่องของกุศลกรรมที่สำคัญประการหนึ่งของพุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์คืออุบาสิกอุบาสิกา เรียกเต็มว่า **อัญญสังคิกอุโบสถ อุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ** หรือ **ศีล ๘ ข้อ** (อัญญศีล) คือ ศีลที่กำหนดรักษาเป็นพิเศษเฉพาะคราวของคฤหัสถ์เพื่อฝึกควบคุมกายและวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไป ซึ่งเป็นอุบายขัดเกลากิเลสอย่างหยาบให้เบาบางและเป็นทางแห่งความสงบระงับอันเป็นความสุขอย่างสูงในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น จึงเรียกการรักษาศีล ๘ ของคฤหัสถ์ว่า **การรักษาอุโบสถศีล** ซึ่งจัดเป็นบุญสิกขาประการที่ ๒ ในบุญสิกขา ๓ ที่พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์คืออุบาสิกอุบาสิกาพึงนิยมนหาโอกาสประพฤติตามสมควร

## ความเป็นมาของอุโบสถศีล

อุโบสถศีลนั้นได้มีการปฏิบัติกันมาก่อนพุทธกาล คือ เป็นเรื่องของคนในสมัยก่อน พระพุทธเจ้าของเราเสด็จอุบัติตรัสรู้ได้ประพฤติปฏิบัติกันมาก่อนแล้ว เพราะถือกันว่า เป็นเรื่องหยุดพักประชุมปรึกษาหารือกันหรือประชุมทำความดี ดังหลักฐานเรื่องเล่าถึงความเป็นมาที่ปรากฏใน อุโปสถชั้นธกะ แห่งพระวินัยปิฎก มหาวรรค ปฐมภาค (พระไตรปิฎกเล่ม ๔) ความว่า

สมัยที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ เขตกรุงราชคฤห์ พวกปริพาชก (นักบวชภายนอกพระพุทธศาสนาลัทธิหนึ่ง) ประชุมกล่าวธรรมในวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และวัน ๘ ค่ำ มีคนจำนวนมากไปฟังธรรมของพวกเขามาแล้วเลื่อมใสขอบวชเป็นสาวกของปริพาชกเหล่านั้น พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงทราบเรื่องนั้นแล้ว จึงทรงพระดำริว่า แม้พระภิกษุสงฆ์สมควรจะประชุมกันในวันเช่นนั้นบ้าง จึงเสด็จเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ กราบทูลเรื่องนั้นแล้วเสด็จกลับ พระพุทธองค์จึงตรัสเรียกพระภิกษุสงฆ์มาแล้วตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้เธอทั้งหลายประชุมพร้อมกันในวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และ ๘ ค่ำ” ต่อมา พระภิกษุทั้งหลายได้ประชุมกันตามพุทธดำรัส แต่นั่งอยู่เฉยๆ ชาวบ้าน มาเพื่อจะฟังธรรมก็ไม่พูดด้วย จึงถูกติเตียน ขอนขอต่อว่าเหมือนพวกสุกรไ้ ความทราบถึงพระพุทธองค์ จึงตรัสเรียกพระภิกษุสงฆ์มาแล้วตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้เธอทั้งหลายประชุมกันกล่าวธรรมในวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และ ๘ ค่ำ” พระภิกษุสงฆ์จึงปฏิบัติตามพระพุทธดำรัสตรัสอนุญาตนับแต่นั้นมา

ในอดีตกาล ครั้งที่พระพุทธองค์เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ (ผู้บำเพ็ญบารมีธรรมเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) ก็ได้เคยใช้สัจจบารมีรักษาศีลอุโบสถอย่างเคร่งครัดถึงขั้นเสียชีวิตและได้รับผลแห่งการรักษาอุโบสถนี้มาแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเป็นเรื่องเล่าไว้ใน อรรถกถาคังคมาลาชาดก อัญญาภิชาต (คัมภีร์อรรถกถาชาดก ที่ขยายความพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗) ซึ่งในที่นี้น่ามากกล่าวโดยสรุปความว่า

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน ตรัสเรียกพวกคนที่รักษาอุโบสถมาแล้วตรัสว่า “พวกเธอทั้งหลายทำความดีแล้ว ที่รักษาอุโบสถ พวกเธอผู้รักษาอุโบสถ ควรให้ทาน รักษาศีล ไม่ควรทำความโกรธ ควรเจริญเมตตาภาวนา ควรอยู่จำอุโบสถให้ครบเวลา เพราะว่าบัณฑิตในปางก่อนอาศัยอุโบสถเพียงกึ่งเดือน

ยังได้ยศใหญ่มาแล้ว” พวกอุบาสกและอุบาสิกาที่รักษาอุโบสถฟังเช่นนั้นแล้วจึงพากันกราบทูลขอให้พระพุทธร่องค์ตรัสเรื่องนั้นโดยพิสดารให้ฟังเป็นทีฏฐานาคติ (แบบอย่างแห่งการประพฤติดีที่เห็นชัดเจน) พระพุทธร่องค์จึงทรงนำนิทานชาดกมาตรัสเล่าว่า

ในอดีตกาล มีเศรษฐีคนหนึ่ง มีทรัพย์มาก มีบริวารจิตใจสะอาด ชอบทำบุญบริจาคทานเป็นประจำ และภรรยา บุตรธิดา บริวารชน แม้กระทั่งคนเลี้ยงโคของเศรษฐีนั้น ก็ล้วนเป็นผู้เข้าจำอุโบสถศีลเดือนละ ๖ วัน ในครั้งนั้น พระโพธิสัตว์เกิดในครอบครัวคนยากจน มีอาชีพรับจ้าง อยู่อย่างอดคัดขัดสน วันหนึ่ง ได้เข้าไปยังบ้านของเศรษฐีนั้นเพื่อขอทำงาน เศรษฐีนั้นบอกเงื่อนไขว่า “ทุกคนในบ้านนี้ล้วนแต่เป็นผู้รักษาศีลอุโบสถ ถ้าเธอรักษาได้ ก็ทำงานได้” ด้วยความที่มุ่งแต่จะทำงาน ชายโพธิสัตว์จึงยอมรักษาศีลอุโบสถ ทั้งๆ ที่ไม่รู้วาศีลนั้นคืออะไร มีวิธีการรักษาอย่างไร เมื่อทำงาน ก็ตั้งใจทำงานแบบถวายชีวิต เป็นคนว่าง่าย ไม่คำนึงถึงความยากลำบาก ตื่นก่อนนอนที่หลังเจ้านายเสมอ

ต่อมาวันหนึ่ง มีมหรสพในเมือง เศรษฐีเรียกสาวใช้มาสั่งว่า “วันนี้เป็นวันอุโบสถ เธอจงหุงอาหารให้คนงานแต่เช้าตรู่ พวกเขารับประทานอาหารแล้วจะได้รักษาอุโบสถ” ฝ่ายชายโพธิสัตว์ตื่นนอนแล้ว ได้ออกไปทำงานแต่เช้ามืด ไม่มีใครบอกว่าวันนั้นเป็นวันอุโบสถ คนทั้งหมดรับประทานอาหารเช้าแล้ว ต่างรักษาอุโบสถกัน แม้เศรษฐี พร้อมภรรยาและบุตรธิดาก็ได้อธิษฐานอุโบสถ ไปยังที่อยู่ของตน แล้วนั่งนึกถึงศีลอยู่

ชายโพธิสัตว์ทำงานตลอดวัน เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน จึงได้กลับมาที่พัก แม่ครัวนำอาหารไปให้ เขารู้สึกแปลกใจ จึงถามว่า “ในวันอื่นๆ เวลานี้มีเสียงดัง วันนี้คนเหล่านั้นไปไหนกันหมด” ครั้นทราบข่าวทุกคนสมาทานอุโบสถศีล ต่างอยู่ในที่ของตน จึงคิดว่า “เราคนเดียวไม่มีศีลอยู่ในท่ามกลางของพวกคนผู้มีศีล จะอยู่ได้อย่างไร เราจะอธิษฐานอุโบสถศีลในตอนี้ จะได้หรือไม่หนอ” จึงเข้าไปถามเศรษฐี ได้รับคำตอบว่า “เมื่อรักษาอุโบสถศีลตอนนี้ จะได้อุโบสถศีลครั้งเดียว เพราะไม่ได้อธิษฐานแต่เช้า” ชายโพธิสัตว์บอกว่า “ครั้งเดียวก็ได้ครับ” จึงสมาทานอุโบสถศีลกับเศรษฐี อธิษฐานอุโบสถ เข้าไปยังที่อยู่ของตน นอนนึกถึงศีล ในปัจฉิมยาม หิวอาหารจนเป็นลม เพราะยังไม่ได้รับประทานอาหารอะไรเลยตลอดทั้งวัน เศรษฐีนำเอาสิ่งต่างๆ มาให้ ก็ไม่ยอมรับประทาน ยอมเสียชีวิต แต่ไม่ยอมเสียศีล

ในขณะที่ใกล้จะสิ้นชีวิต พระเจ้าพาราณสีเสด็จประพาสพระนครมาถึงที่นั้น ชายโพธิสัตว์ได้เห็นพระสิริแห่งพระเจ้าแผ่นดิน จึงปรารภนาราชาสมบัติ ครั้นสิ้นชีวิตแล้ว ได้ถือปฏิสนธิในพระครรภ์อัครมเหสีของพระเจ้าพาราณสีนั้น เพราะผลแห่งอุโบสถกรรมครั้งหนึ่ง ครั้นประสูติแล้ว ได้รับการเฉลิมพระนามว่า “อุทัยกุมาร” และต่อมาได้ครองสิริราชสมบัติในกรุงพาราณสีสืบแทนพระราชบิดา

จากข้อความในพระไตรปิฎกและอรรถกถาที่ยกมากล่าวโดยสรุปนี้ ได้แสดงชี้ชัดว่า อุโบสถนั้นมีปฏิบัติกันมาก่อนแล้ว และเป็นชื่อของวันที่เจ้าลัทธินั้นๆ กำหนดไว้เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรมตามลัทธิตนด้วยการงดอาหาร กาลต่อมา เมื่อพระพุทธองค์เสด็จอุบัติขึ้นแล้ว จึงทรงบัญญัติอุโบสถศีลอันประกอบด้วยองค์ ๘ พร้อมทั้งสรณคณณ์ ดังนั้น จึงกำหนดอุโบสถตามกาลได้ ๒ ประเภท คือ

๑. **อุโบสถนอกพุทธกาล** ได้แก่ การเข้าจำศีลด้วยการงดอาหารตั้งแต่เที่ยงวันไปแล้ว ในวันที่กำหนดเป็นวันอุโบสถ

๒. **อุโบสถสมัยพุทธกาล** ได้แก่ อุโบสถที่เป็นพุทธบัญญัติ อันประกอบด้วยสรณคณณ์ และองค์ ๘ มีปาณาติปาตา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง) เป็นต้น คือต้องตั้งอยู่ในสรณคณณ์ก่อนแล้วจึงรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล

**อุโบสถศีล** การอยู่จำรักษารักษาองค์ ๘ หรือเรียกกันว่า *การรักษาศีล ๘* นั้น จัดเป็นอุโบสถในสมัยพุทธกาล คือ ได้แบบอย่างมาจากการที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์ประชุมกล่าวธรรมกันในวันอุโบสถ พวกเขาสาธุการอุทานที่นำไปปัจจัยไปบำรุงพระภิกษุสงฆ์ในวัดและได้ฟังพระธรรมเทศนาเป็นประจำ จึงกำหนดทำความดีพิเศษด้วยการสมาทานรักษาศีล ๘ เป็นอุโบสถของคฤหัสถ์นับแต่ครั้งพุทธกาลนั้นมา

### อุโบสถศีลเป็นวงศ์ปฏิบัติของโบราณบัณฑิต

อุโบสถศีลนี้ เป็นวงศ์ปฏิบัติของโบราณบัณฑิต คือ เป็นหลักความประพฤติที่นักปราชญ์ในสมัยก่อนๆ เช่น ดาบสโพธิสัตว์ เป็นต้น รักษาสืบเนื่องกันมาจนเป็นวงศ์ประเพณีปฏิบัติที่แพร่หลาย ท่านเหล่านั้นได้เข้าจำอุโบสถเพื่อข่มกิเลสมีราคะ เป็นต้น แม้สัตว์ทั้งหลายในยุคสมัยก่อน ก็สมาทานรักษาอุโบสถนี้เช่นกัน ดังมีเรื่องเล่าปรากฏในปัญญาปโลลิกขาตก แห่งคัมภีร์ชาตก ปกิณณกนิบาต (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓) ซึ่ง

แสดงเหตุที่สัตว์ทั้ง ๔ และพระโพธิสัตว์รักษาอุโบสถไว้ โดยพระอรชรกถาจารย์ได้ขยายความเพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์อรชรกถาชาดก มีใจความโดยสรุปว่า

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับนั่งบนพุทธอาสน์ท่ามกลางบริษัท ๔ ในธรรมสภา ทรงทอดพระเนตรดูบริษัทด้วยพระทัยอ่อนโยน ทรงทราบว่ามันจะเกิดขึ้นเพราะอาศัยถ้อยคำของพวกอุบาสก-อุบาสิกา จึงตรัสเรียกพวกเขามาถามว่า “เธอทั้งหลายกำลังรักษาอุโบสถกันหรือ ?” เมื่อพวกเขาทูลตอบว่า “พระพุทธเจ้าข้า” จึงตรัสว่า “พวกเธอทำดีแล้ว ชื่อว่าอุโบสถนี้เป็นวงศ์แห่งโบราณมบัณฑิต ด้วยว่าโบราณมบัณฑิตทั้งหลายได้อยู่จำอุโบสถเพื่อข่มกิเลสมีรากะเป็นต้น” เมื่ออุบาสก-อุบาสิกาเหล่านั้นทูลวิงวอนให้ตรัสเรื่องนั้น จึงทรงนำนิทานชาดกมาตรัสโดยความว่า

ในอดีตกาล มีสถานที่ยังเป็นป่าวนารัณรมยยิ่งแห่งหนึ่ง ระหว่างแคว้นทั้ง ๓ มีแคว้นมคธเป็นต้น พระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาล (ร่ำรวยมาก) ในแคว้นมคธ ครั้นเจริญวัยแล้ว ละกาม (ละชีวิตครองเรือน) ออกไปยังป่านั้น สร้างอาศรมบวชเป็นดาบส (ฤๅษี) และในที่ไม่ห่างจากอาศรมของดาบสนั้น มีนกพิราบสองตัวผิวเมียอยู่ที่ป่าไผ่แห่งหนึ่ง งูตัวหนึ่งอยู่ที่จอมปลวก สุนัขจิ้งจอกอยู่ที่พุ่มไม้ หมื่ออยู่ที่พุ่มไม้อีกแห่งหนึ่ง สัตว์ทั้ง ๔ นั้นเข้าไปหาดาบสโพธิสัตว์แล้วฟังธรรมตามเวลาอันสมควร พร้อมทั้งสมาทานรักษาอุโบสถศีล อยู่มาวันหนึ่ง ดาบสโพธิสัตว์ได้ถามถึงเหตุผลที่รักษาอุโบสถศีลกะสัตว์ทั้ง ๔ นั้น ทีละตัวๆ สัตว์แต่ละตัวก็ตอบไปตามเหตุผลของตน ซึ่งสรุปได้ว่า **รักษาอุโบสถศีลก็เพื่อข่มกิเลสมีรากะเป็นต้น** ดังข้อความถาม-ตอบ ต่อไปนี้

ดาบสโพธิสัตว์ถามนกพิราบว่า “นกพิราบ บัดนี้เจ้าดูนิ่งเฉย ไม่ต้องการอาหาร ลู้อุดกลั่นความทิวกระหาย เพราะเหตุไร จึงมารักษาอุโบสถศีล”

นกพิราบกล่าวว่า “แต่ก่อนนี้ข้าพเจ้าสุขภิรมย์อยู่กับนางนกพิราบในป่า อยู่มาวันหนึ่ง เหยี่ยวได้โฉบเอานางนกพิราบไป ทำให้ข้าพเจ้าซึ่งไม่ปรารถนาจะพลัดพรากจากนางนกพิราบได้รับทุกข์เวทนาทางใจ เพราะเหตุนี้ **ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีล ด้วยคิดว่า ‘ความรักอย่าได้กลับมาหาเราอีกเลย’**”

ดาบสโพธิสัตว์ถามงูว่า “เจ้างูผู้ไปไม่ตรง เลื้อยไปด้วยอก มีลิ้นสองแฉก เจ้ามีเขี้ยวเป็นอาวุธ มีพิษร้ายแรง เพราะเหตุไร เจ้าจึงลู้อุดกลั่นความทิวกระหายมารักษาอุโบสถศีล”

งูกล่าวตอบว่า “มีโคของหัวหน้าหมู่บ้านซึ่งกำลังเปลี่ยว มีหนอกกระเพื่อม มีลักษณะงาม มีกำลัง มันได้เหยียบข้าพเจ้า ข้าพเจ้าโกรธ จึงได้กัดมัน มันได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสจึงถึงความตายในทันใด จากนั้น ผู้คนก็พากันออกจากบ้าน ร้องให้คร่ำครวญเข้าไปหามัน เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีลด้วยคิดว่า ‘ความโกรธอย่าได้มาถึงเราอีกเลย’”

ดาบลโพรหัสสัตว์ถามสุนัขจึงจอกว่า “เจ้าสุนัขจิ้งจอก เนื้อของคนที่ตายแล้วในป่าช้าก็มีอยู่เป็นอันมาก อาหารชนิดนี้เป็นที่พอใจของเจ้า เพราะเหตุไรเล่า เจ้าจึงสู้อดกลั้นความหิวกระหายมารักษาอุโบสถศีล”

สุนัขจิ้งจอกตอบว่า “ข้าพเจ้ายินดีในซากศพ ตัดใจในเนื้อช้าง จึงได้เข้าไปยังท้องช้างตัวใหญ่ ลมร้อนและแสงแดดอันแผดกล้าได้แผดเผาทวารหนักของช้างนั้นจนแห้งไป ข้าแต่ท่านดาบล ข้าพเจ้าทั้งพอมทั้งเหลือง ไม่มีทางจะออกได้ ต่อมาเมื่อฝนฟ้าใหญ่ตกลงมาฉับพลัน ชะทวารหนักของช้างนั้นจนเปียกชุ่ม ข้าพเจ้าจึงออกมาได้ตั้งดวงจันทร์พ้นจากปากแห่งราหูฉะนั้น เพราะเหตุดังกล่าว ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีลด้วยคิดว่า ‘ความโลภอย่ามาถึงเราอีกเลย’”

ดาบลโพรหัสสัตว์ถามหมีว่า “เจ้าหมี แต่ก่อนนี้เจ้าตะบปกินตัวปลวกในจอมปลวก เพราะเหตุอะไรเล่า เจ้าจึงสู้อดกลั้นความหิวกระหายมารักษาอุโบสถศีล”

หมีตอบว่า “ข้าพเจ้าดูหมิ่นถิ่นที่เคยอยู่ของตน ได้ไปยังปัจฉิมคามแคว้นมลรัฐ เพราะความเป็นผู้อยากมากเกินไป ครั้งนั้น ผู้คนก็พากันออกจากบ้านมารุมตีข้าพเจ้าด้วยคันธนู ข้าพเจ้ามีศิระษะแตก เลือดอาบร่าง ได้กลับมาสู่ถิ่นที่เคยอยู่อาศัยของตน เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีลด้วยคิดว่า ‘ความอยากมากเกินไปอย่าได้มาถึงเราอีกเลย’”

สัตว์ทั้ง ๔ ได้ถามดาบลโพรหัสสัตว์บ้างว่า “ข้าแต่ท่านดาบล ข้อความที่ท่านถาม ข้าพเจ้าทั้งหมดก็ได้ตอบข้อความอันนั้นตามที่รู้เห็นมา เอาละ พวกข้าพเจ้าจะขอถามท่านบ้าง เพราะเหตุไรเล่า ท่านจึงรักษาอุโบสถศีล”

ดาบลโพรหัสสัตว์ได้ตอบว่า “มีพระปัจเจกพุทธเจ้าองค์หนึ่งผู้ไม่แปดเปื้อนด้วยกิเลส นั่งอยู่ในอาศรมของเราครู่หนึ่ง ท่านได้บอกให้เราทราบถึงที่ไป ที่มา นาม โคตร และจระณะ (วัตรปฏิบัติ) ทุกอย่าง ถึงอย่างนั้น เราก็มิได้กราบไหว้เท้าของท่าน อนึ่ง



เราก็มิได้ถามถึงนามและโคตรของท่านเลย (หลังจากที่พระปัจเจกพุทธเจ้านั้นจากไปแล้ว เราเกิดความสลดใจ คิดว่า ‘พระสมณะนี้มีร่างกายหนัก แต่เหาะไปเหมือนปุยพู่ที่ถูกลมพัด เราไม่ไหวท่าน ไม่ถามท่าน ด้วยความเยอหยิ่งเพราะชาติกำเนิด ขึ้นชื่อว่าชาติชั้นวรรณะจะทำอะไรได้ การประพฤติศีลเท่านั้นเป็นคุณใหญ่ในโลกนี้ แต่มานะความถือตัวของเรานี้เมื่อเจริญขึ้น มีแต่จะนำไปสู่นรก ถ้าเรายังข่มมานะนี้ไม่ได้จะไม่ไปหาผลลาผลมาฉัน’ จึงเข้าสู่บรรณศาลาสมาทานอุโบสถเพื่อข่มมานะ เพราะเหตุนั้น **เราจึงรักษาอุโบสถด้วยคิดว่า ‘มานะความถือตัวอย่าได้มาถึงเราอีกเลย’**

จากเรื่องเล่าในปัจจุโปสถิกชาดกนี้แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์และภัยอันตรายที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์หรือแม้กระทั่งสัตว์เป็นส่วนตัวหรือสิ่งคมก็ตาม มักเกิดขึ้นเพราะความขาดศีลธรรม การแก้ไขความทุกข์และภัยอันตรายนั้น ก็ควรแก้ด้วยหลักศีลธรรม ไม่ควรแก้ด้วยอำนาจกิเลส เพราะจะยิ่งเพิ่มปัญหาให้มากกว่าวางขวางออกไปเป็นทวีคูณ

การรักษาอุโบสถศีลโดยเนื้อแท้ก็คือ **การสมาทานรักษาศีล ๘ อย่างเคร่งครัด เป็นเอกัฒสมมาทาน** คือสมาทานรักษาไม่ให้ขาดข้อใดข้อหนึ่ง มีความมั่นคงอยู่ด้วยความผูกใจตลอดกาลอุโบสถที่กำหนดสมาทานนั้น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์คือความสงบแห่งจิตใจอันจะทำให้เกิดปัญญามองเห็นวิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องได้

## ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามวันที่กำหนดรักษา

เมื่อแบ่งตามวันที่กำหนดรักษา อุโบสถศีลมี ๓ ประเภท คือ

๑. **ปกติอุโบสถ** *อุโบสถตามปกติ* หมายถึงอุโบสถที่รักษาตามปกติชั้ววันหนึ่งกับคืนหนึ่งอย่างทุกวันนี้ ซึ่งนิยมรักษากันเฉพาะในวันขึ้นและแรม ๘ ค่ำ วันจันทร์เพ็ญ คือขึ้น ๑๕ ค่ำ และวันจันทร์ดับ คือ แรม ๑๕ ค่ำ หรือ ๑๔ ค่ำ ในเดือนคี่

๒. **ปฏิชาครอุโบสถ** *อุโบสถของผู้ตื่นอยู่* (คือผู้กระตือรือร้นขวนขวายในกุศลธรรม ไม่หลับไหลด้วยความประมาท) ได้แก่อุโบสถที่รักษาครั้งหนึ่งๆ ถึง ๓ วัน คือรักษาในวันอุโบสถตามปกติ พร้อมทั้งวันหน้าและวันหลังของวันรักษานั้น ซึ่งเรียกว่าวันรับและวันส่งด้วย เช่น อุโบสถที่รักษาในวัน ๘ ค่ำ มีวัน ๗ ค่ำ เป็นวันรับ วัน ๙ ค่ำ เป็นวันส่ง

๓. **ปาฏิหาริยอุโบสถ** *อุโบสถที่กำหนดรักษาพิเศษ* คืออุโบสถศีลที่รักษาตลอดปาฏิหาริยปักข์ โดยตั้งใจรักษาให้ตรงตามกำหนดเป็นประจำในแต่ละปี หมายความว่า

ในแต่ละปีมีช่วงเวลาที่กำหนดไว้เฉพาะที่จะรักษา อุโบสถประเภทนี้ กำหนดอย่างสามัญญ์ ได้แก่ อุโบสถที่รักษาเป็นประจำตลอด ๓ เดือน ในพรรษา กำหนดอย่างพิเศษ ได้แก่ อุโบสถที่รักษาตลอด ๔ เดือนแห่งฤดูฝน คือ ตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ ถ้าไม่สามารถรักษาตลอด ๔ เดือน หรือ ๓ เดือน จะรักษาเพียง ๑ เดือน ระหว่างวันปวารณาดัน คือ วันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๑ และวันปวารณาหลัง คือ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ ก็จัดเป็นอุโบสถศีลที่รักษาตลอดปาวุทธจริยปฏิบัติ ถ้าไม่สามารถรักษาเช่นนี้ แม้อุโบสถศีลที่รักษาไว้ครั้งเดือนนับแต่วันปวารณาดัน ก็จัดเป็นอุโบสถศีลที่รักษาตลอดปาวุทธจริยปฏิบัติเหมือนกัน

### ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามลักษณะที่ประพฤตินิสมาทาน

ในการสมาทานรักษาอุโบสถศีล อธิษฐานของผู้สมาทานย่อมแตกต่างกันไป ทำให้ได้ผลไม่เหมือนกัน ดังนั้น อุโบสถศีลเมื่อแบ่งตามลักษณะอธิษฐานที่ประพฤตินิสมาทานของบุคคลที่ดี เลว ประณีตต่างกัน จึงแบ่งเป็น ๓ ลักษณะ ดังนี้

๑. โคपालอุโบสถ อุโบสถที่รักษามีอาการเหมือนคนรับจ้างเลี้ยงโค หมายถึง อุโบสถศีลที่อุบาสกอุบาสิกาสมาทานแล้วไม่ประพฤติดิจจรังจั้ง รักษาแบบเหยาเหยา โดยสักแต่ว่าสมาทาน และทนคอยระวังรักษาไม่ให้ขาดเพียงให้พ้นกำหนดวันรักษาคือ วันกับคืนหนึ่งเท่านั้น โดยสมาทานแล้วก็คิดโนนคิดนี้ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่จิตปรารถนา หรือไม่ก็จับกลุ่มพูดคุยแต่ถ้อยคำที่ขัดขวางต่อการบรรลุคุณธรรม (ดีริัจฉานกถา) ต่างๆ เช่น วิพากษ์วิจารณ์ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองตามกระแสข่าว หรือพูดถึงดาราคณโนนคนนี้ ละครเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปตามสมัยนิยม โดยไม่สนใจปฏิบัติตนเพื่อให้จิตสงบซึ่งจะได้พบความสุขที่เยือกเย็นอันเป็นความมุ่งหมายแห่งการรักษาศีลเพื่อเป็นบาทฐานให้จิตเป็นสมาธิ หรือก็ไม่ละเลยการฟังธรรม ไม่มีการไหว้พระสวดมนต์ และไม่มีการเจริญจิตตภาวนา เพราะมัวแต่จับคู่เข้ากลุ่มสนทนากันในเรื่องลัทธิเพหระต่างๆ เช่น เรื่องความสนุกสนานบันเทิงเรีจรมย์ เรื่องการดิฉินนินทาผู้อื่น เป็นต้น เมื่อหมดเวลารักษา ก็กลับบ้านพร้อมทั้งหวังให้คนรู้เห็นและยกย่องว่าเป็นคนเข้าวัดจำศีลเป็นคนเคร่งครัดศาสนา หรือเป็นคนดีมีศีลธรรม การรักษาอุโบสถศีลของคนบางคนที่มีใจประกอบไปด้วยความอยาก ใช้วันเวลาให้หมดไปกับความอยากเช่นนี้ ท่านเรียกว่า โคपालอุโบสถ เพราะเหมือนคนรับจ้างเลี้ยงโคที่ต้องการค่าจ้างไปวันๆ เท่านั้น

การรักษาศุภโศภศิลป์เช่นนี้ย่อมไม่มีผลมาก ดังเรื่องเล่าของ **คนถือศีลไปเป็นเปรต** แต่คนตกเบ็ดได้ขึ้นสวรรค์ ว่า ในวันอุโบสถวันหนึ่ง มีคนกลุ่มหนึ่งไปถือศีลอยู่บนศาลา วัด ส่วนคนอีกคนหนึ่งไปนั่งตกปลาอยู่ที่ฝั่งคลองตรงข้ามศาลา วัด วันนั้นปลากินเบ็ดดี คนตกเบ็ดจึงวัดเอาๆ ได้ปลาจำนวนมาก คนถือศีลอยู่บนศาลา วัดมองไปที่คนตกปลา ก็เกิดความโลภอยากได้ปลา นึกว่าทำไมวันนี้ต้องเป็นวันอุโบสถ ถ้าไม่เช่นนั้น คงได้ปลากับเขาบ้าง จิตใจคิดถึงแต่ปลา ไม่เป็นอันคิดถึงศีลหรือการปฏิบัติธรรมเลย ฝ่ายคนตกปลามองไปบนศาลา วัด เห็นคนนั่งขำขมชาวถือศีลกัน แต่ตัวเองต้องมานั่งตกปลา ไม่รู้จักว่าวันโกนวันพระ เกิดหิริโอดตปปะ กลับไปถึงบ้าน หยุดการทำบาป เกิดลัมปัตตวิริตขึ้นมาก จิตใจคิดหยุดทำชั่ว แล้วเกิดความสบายใจ ส่วนคนถือศีลกลับร้อนรนไปด้วยความโลภ เร่งวันเร่งเวลาให้หมดไป ใจจึงมีแต่ความทุกข์ คนขึ้นสวรรค์คือคนที่ใจมีความสุข คนตกนรกคือคนที่ใจมีแต่ความทุกข์ ดังคำพูดที่ว่า **สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ** การปฏิบัติธรรมรักษาศุภโศภศิลป์อย่างนี้ ย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะจิตใจไม่ได้เข้าถึงหลักธรรมที่แท้จริงเลย

๒. **นิคัณฐอุโบสถ** อุโบสถที่รักษาเหมือนกับอุโบสถของพวกนิครนถ์ หมายถึงอุโบสถที่รักษาตามใจชอบของตน โดยตั้งเจตนางดเว้นแบบมีเขตจำกัด คือมีลักษณะเป็นเหมือนอุโบสถของพวกนิครนถ์ (นักบวชภายนอกพระพุทธศาสนา ๑๓ ทิวหนึ่ง ซึ่งชอบนุ่งลมห่มผ้าเป็นซีเปลือย) กล่าวคือ พอถึงวันอุโบสถ หัวหน้านิครนถ์จะเรียกสาธุศิษย์มาสอนว่า “จงอย่าเบียดเบียนหมู่มสัตว์ที่อยู่ทางทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ และทิศใต้ เลยร้อยกิโลเมตรไป” ซึ่งคำสอนเช่นนี้เป็นการเอ็นดูอนุเคราะห์จำกัดสัตว์บางเหล่า เป็นการตั้งเจตนางดเว้นไม่ตลอดทั่วไปเหมือนในสิกขาบทที่ ๑ แห่งเบญจศีลในพระพุทธศาสนา หรือไม่หัวหน้านิครนถ์ก็ชักชวนพวกสาธุศิษย์ในวันอุโบสถว่า “จงเปลื้องผ้าออกให้หมดแล้วประกาศตนอย่างนี้ว่า ‘ข้าพเจ้าไม่เกี่ยวข้องกับใครๆ ในที่ไหนๆ และจะไม่มี ความกังวลในสิ่งอะไรๆ และในที่ไหนๆ’ แต่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะเขายังรู้จักญาติสนิทมิตรสหายเพื่อนพ้องน้องพี่ของตน และญาติสนิทมิตรสหายเพื่อนพ้องน้องพี่เหล่านั้นก็รู้จักเขา และเขาก็ยังต้องรับอาหารจากคนอื่นอยู่ ดังนั้น สิ่งที่นิครนถ์สอนนั้นจึงเป็นไปไม่ได้ในทางปฏิบัติ

คนรักษาศุภโศภศิลป์บางคนก็เช่นเดียวกัน หลงอาจารย์ หลงสำนักที่สอนผิดๆ ทั้งมารดาบิดาจนขาดความกตัญญูกตเวทิตี และทิ้งบุตรธิดาจนไม่ทำหน้าที่ของบุพการี ทำ

ให้เกิดปัญหากับครอบครัว การถือศีลหรือการปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ย่อมไม่เกิดผลดี แต่อย่างใด เพราะเป็นความประพฤติที่ทำลายระบบศีลธรรมอันดีนั่นเอง

๓. **อริยอุโบสถ** อุโบสถที่รักษาตามแบบอย่างที่พระอริยะรักษา หมายถึงอุโบสถที่อุบาสกอุบาสิการักษาอย่างประเสริฐพิเศษด้วยข้อปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อสมათานรักษาองค์อุโบสถแล้ว ก็ตั้งใจประกอบกุศลกรรมเพื่อชำระจิตของตนให้สะอาดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตมีกามฉันทะ (ความยินดีพอใจในกาม) เป็นต้น ด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานที่ถูกกับจริตและอุปนิสัยของตน

อริยอุโบสถนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้อุบาสกอุบาสิการักษาปฏิบัติในที่นี้ และพระองค์ทรงสรรเสริญไว้ในอุโบสถสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐) ว่า “วิสาขา อริยอุโบสถอันบุคคลเข้าจำแล้ว อย่างนี้แลย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความแพร่หลายไปมาก”

### องค์ธรรมของอุโบสถศีล

**องค์ธรรม** ในที่นี้หมายถึงลักษณะต่างๆ ซึ่งเป็นข้อกำหนดให้ศึกษาฝึกฝนปฏิบัติรักษาโดยเจตนาละเว้นจากข้อห้ามแต่ละข้อของศีล **อุโบสถศีลประกอบด้วยองค์ธรรม ๘ ลักษณะ** ซึ่งเรียกว่า **อัฐรังคิกอุโบสถ** จำแนกตามคำสมათาน ดังนี้

๑. **ปาณาติปาตา เวรมณีสิกขาปทํ สมာทิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาปท คือเจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ให้ตกตายไป

๒. **อทินนาทานา เวรมณีสิกขาปทํ สมาทิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาปท คือเจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้

๓. **อพฺรหฺมจฺริยา เวรมณีสิกขาปทํ สมาทิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาปท คือเจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์

๔. **มฺสาวาทา เวรมณีสิกขาปทํ สมาทิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาปท คือเจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ

๕. **สุราเมรยมชฺชพมาทฺฏจฺจนา เวรมณีสิกขาปทํ สมาทิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาปทคือเจตนางดเว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

๖. **วิกาลโภชนา เวมณีสิกขาบท สมาธิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

๗. **นัจจตีวาทิตวิสุททสสุณา มาลาคนธวิเลปนธารณมณฑนวิภูสณญานา เวมณีสิกขาบท สมาธิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ และดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศลตลอดถึงการลูบทา ทัดทรง ประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้และของหอมเครื่องบำรุงผิวอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

๘. **อุจฺจาสยนมหาสยนา เวมณีสิกขาบท สมาธิยามิ.** ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่

องค์ธรรมของอุโบสถศีลทั้ง ๘ สิกขาบท เมื่อกล่าวโดยใจความภาษาไทยตามที่ท่านพระโบราณจารย์ได้ให้ความหมายไว้ มีดังนี้

๑. ไม่ฆ่าสัตว์และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า
๒. ไม่ลักเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
๓. ไม่เสพเมถุน (ไม่ร่วมประเวณี ไม่ร่วมเพศกับใครๆ ทางทวารใดๆ)
๔. ไม่พูดปด (ไม่พูดเท็จ)
๕. ไม่ดื่มสุราเมรัย
๖. ไม่กินอาหารในเวลาบ่ายและกลางคืน (ไม่กินอาหารหลังเที่ยงวัน)
๗. ไม่แสดงการรื่นเริงและแต่งตัว (ไม่สนใจสิ่งบันเทิงเริงโลกีย์)
๘. ไม่นอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่

หรือสรุปเป็นคำคล้องจองเพื่อให้กำหนดจดจำง่ายๆ ดังนี้

**เว้นการฆ่า ไม่กล้าโจรกรรม ไม่ทำกามกิจ ไม่ผิดวาจา ไม่ทาเหล้าดื่ม  
ไม่ลิ้มเวลาอาหาร ไม่ต้องการสิ่งบันเทิงเกินจำเป็น ไม่เน้นนอนทรูทรู**

ในองค์อุโบสถทั้ง ๘ สิกขาบทนั้น ถ้าทำพร้อมด้วยเจตนา จึงจะขาดจากองค์ศีล ถ้าไม่พร้อมด้วยเจตนา ก็ไม่ขาด การที่ศีลอุโบสถแต่ละสิกขาบทจะขาดนั้นท่านกำหนดเจตนาในการล่วงละเมิดไว้ ๒ ทาง คือ ทางกาย และทางวาจา ในสิกขาบทที่ ๑ และที่ ๒ จะทำเองก็ตาม จะใช้ให้เขาทำก็ตาม ย่อมขาดจากองค์ศีลทั้งนั้น ตั้งแต่สิกขาบทที่ ๓ ไปจนถึงสิกขาบทที่ ๘ ทำเองจึงจะขาดจากองค์ศีล ถ้าใช้ให้คนอื่นทำ ไม่ขาด

อุบาสกอุบาสิกาผู้มีความสำรวมระวังไม่ล่วงองค์อุโบสถทั้ง ๘ ลิกขาบท เรียกว่า ผู้มีศีล หรือผู้รักษาอุโบสถศีล ซึ่งเป็นเครื่องทำกายกับวาจาให้บริสุทธิ์ เป็นอุบายที่จะกำจัดกิเลสส่วนหยาบที่แสดงออกทางกายและวาจา ซึ่งเรียกว่าวิตกกัมมิเลส

### ขอบข่ายการล่วงองค์ธรรมของอุโบสถศีล ๘ ลิกขาบท

ในอุโบสถศีล ๘ ลิกขาบท หรือ ๘ ข้อนี้ ลิกขาบทที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๔ และที่ ๕ มีคำอธิบายเหมือนในศีล ๕ ดังกล่าวแล้ว ในที่นี้จะอธิบายเฉพาะลิกขาบทที่ ๓, ที่ ๖, ที่ ๗ และที่ ๘ โดยลำดับ ดังนี้

#### ลิกขาบทที่ ๓ : อพรหมจริยา เวรมณี เว้นการเสพกาม

ลิกขาบทนี้ แปลโดยพยัญชนะว่า เจตนางดเว้นจากอสังฆกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ หมายถึงการห้ามประพฤติดิตพรหมจรรย์ พึงเข้าใจความหมายของคำว่า **พรหมจรรย์** ก่อน คำว่า **พรหมจรรย์** แปลว่า **ความประพฤติประเสริฐ การดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ** ซึ่งทำนให้ความหมายไว้ ๑๐ ประการ ในที่นี้ หมายถึง **เมถุนวิริติ** การงดเว้นจากการเสพเมถุนธรรม แต่คำว่า **เมถุนธรรม** ก็เป็นภาษาพระ เป็นคำบัญญัติใช้แก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิดศีลโดยการร่วมประเวณี แปลว่า **ธรรมชาติของคนคู่ที่มีความกำหนดยินดีจำข่มด้วยระคะต่อกัน หรือธรรมชาติที่คนเป็นคู่ๆ พึงเข้าถึงร่วมกัน** มีคำที่ใช้แทน คือ **อสังฆกรรม** หรือ **อพรหมจรรย์** ซึ่งเมื่อระบุกล่าวชี้ชัดลงไปในที่นี้ คำว่า **เสพเมถุนธรรม เสพอสังฆกรรม ประพฤติอพรหมจรรย์ หรือประพฤติดิตจากพรหมจรรย์** ได้แก่กิริยาที่เสพกาม ร่วมประเวณี มีเพศสัมพันธ์ หรือร่วมเพศกันระหว่างชาย-หญิงหรือคนที่มีความกำหนดยินดีทางกายสัมผัสต่อกัน ดังนั้น ข้อห้ามในลิกขาบทนี้ก็คือการงดเว้นมีเพศสัมพันธ์ในช่วงระยะที่รักษาอุโบสถศีล เป็นความประพฤติที่สูงกว่าศีลข้อที่ ๓ ในเบญจศีล ซึ่งให้เสพกามหรือมีเพศสัมพันธ์กับคู่ครองของตนได้ โดยที่ศีลไม่ขาด แต่ศีลข้อที่ ๓ แห่งอุโบสถศีลนี้ ห้ามมีเพศสัมพันธ์กับใครๆ โดยสิ้นเชิง

ศีลข้อนี้จะขาดหรือไม่ มีหลักวินิจฉัยที่เรียกว่า **องค์** คือขอบข่ายในการล่วงละเมิด ๕ ข้อ คือ

- (๑) **อชฎาจรณียวัตถุ**      วัตถุที่พึงประพฤติล่วง (มีเพศชาย-เพศหญิงปรากฏ)
- (๒) **ตตุถ เสวนจิตต์**      จิตคิดจะเสพในวัตถุนั้น

- (๓) เสวนปฺปโยโค                      *ทำความพยายามในการเสพ*  
 (๔) สาทิยน                            *มีความกำหนดยินดี*  
 (๕) มคฺเคน มคฺคปฺปฏิปาหน        *ยังมรรคกับให้ถึงกัน*

คำว่า **วัตถุที่จะพึงประพาส** ในที่นี้ หมายถึงมีมรรค คือช่องทางในการเสพ หรือการร่วมเพศ ซึ่งมี ๓ มรรค คือ *ปัสสาวมรรค ทวารเบา วัจจมรรค ทวารหนัก และมุขมรรค* ช่องปาก หรือได้แก่มีบุคคลผู้ที่ตนจะมีสัมพันธ์ทางเพศด้วยปรากฏอยู่

คำว่า **ยังมรรคกับมรรคให้ถึงกัน** หมายถึงการนำอวัยวะเพศของทั้งสองฝ่าย เนื่องถึงกันทางมรรคใดมรรคหนึ่ง

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ดังกล่าว โดยมีผู้ที่ตนจะมีสัมพันธ์ทางเพศด้วย ตนมีจิตคิดจะเสพกาม จึงทำความพยายามเสพกาม และเสพกามสำเร็จโดยได้กำหนดเอาอาการที่มรรคต่อมรรคคืออวัยวะเพศของทั้งสองฝ่ายเนื่องถึงกัน พร้อมทั้งมีความยินดีในขณะเสพ จะสำเร็จความใคร่หรือไม่ก็ตาม เป็นอันล่วงศีลข้อนี้

### สิกขาบทที่ ๖ : วิกาลโภชนา เวรมณี เว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

ในการที่จะทราบความหมายของศีลข้อนี้ พึงทราบ **กาล** หรือ **เวลา** ที่เนื่องด้วยการบริโภคอาหารก่อน คือ ตั้งแต่อรุณขึ้นมาแล้วจนถึงเที่ยง เรียกว่า **กาล** เป็นระยะเวลาบริโภคโภชนาหารของพระอริยบุคคลมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น จะบริโภคก็ครั้งก็นับเป็นบริโภคครั้งเดียว เรียกอีกอย่างว่า **ปุเรภัตตกาล** คือ เวลาก่อนภัต ตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงก่อนอรุณขึ้น เรียกว่า **วิกาล** เป็นระยะเวลางดเว้นการบริโภคอาหารของพระอริยบุคคล เรียกอีกอย่างว่า **ปัจฉาภัตตกาล** คือ เวลาภายหลังภัต

ศีลข้อนี้มีความมุ่งหมายเฉพาะการทำมารับประทานอาหารในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงก่อนอรุณขึ้น โดยมีหลักวินัยฉัยที่เรียกว่า **องค์ ๔ ข้อ** คือ

- (๑) วิกาโล                                *เวลาตั้งแต่เที่ยงแล้วไปถึงก่อนอรุณขึ้น*  
 (๒) ยาวกาลิก                            *ของเคี้ยวของกินที่เป็นอาหาร*  
 (๓) อหฺโหมทรณปฺปโยโค                *พยายามกลืนกิน*  
 (๔) เตน อหฺโหมทรณ                    *กลืนล้วงล่ำคอเข้าไปด้วยความพยายามนั้น*

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ดังกล่าวนี้

**สิกขาบทที่ ๗ : นจฺจิตฺวาทิต ... เวมณิ เวณการพ็อนรำซับริ้ง..**

ศีลข้อนี้มีความมุ่งหมายให้งดเว้นการสนุกสนานบันเทิงทุกชนิดทั้งการแสดงเอง และการดูผู้อื่นแสดง เหตุที่ห้ามเพราะเป็นข้าศึกต่อกุศลคือขัดแย้งต่อหลักคำสอนที่มุ่งให้ใช้เวลาพัฒนาตนเพื่อเกิดความสงบแห่งจิตและมีปัญญารู้เท่าทันกิเลส รวมถึงการห้ามประดับตกแต่งร่างกายของตนให้ดูสดใสสวยงามเพื่อมุ่งประโยชน์ทางกามารมณ์ แต่ถ้าประดับตกแต่งร่างกายเพื่อประโยชน์ในการรักษาความสะอาดตามความนิยมของสังคม มนุษย์หรือเพื่อบรรเทาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันเกิดมีขึ้นเป็นธรรมดา ก็ทำได้

สำหรับหลักวินิจฉัยว่าศีลข้อนี้จะขาดหรือไม่ ท่านแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ ซึ่งเว้นจากพ็อนรำซับริ้ง ประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ และดูการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศลนั้น **มีองค์ ๓ ข้อ** คือ

- (๑) นจฺจาทินิ                      การเล่นมีพ็อนรำเป็นต้น
- (๒) ทสฺสนตุถาย คมนิ        ไปเพื่อจะดูหรือฟัง
- (๓) ทสฺสนํ                        ดูหรือฟัง

ตอนที่ ๒ มีเว้นจากตัดทรงประดับเป็นต้นนั้น **ก็มีองค์ ๓ ข้อ** คือ

- (๑) มาลาทินิ อมฺฤตฺรตา      เครื่องประดับตกแต่งมีดอกไม้และของหอมเป็นต้น
- (๒) อญฺญาตการณาภาโว    ไม่มีเหตุเจ็บไข้เป็นต้นที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต
- (๓) อลงฺกตภาโว                ทัดทรงตกแต่งเป็นต้นด้วยจิตคิดประดับให้สวยงาม

**สิกขาบทที่ ๘ : อฺจุจาสยนมทาสยนา เวมณิ เวณการใช้ที่นั่งที่นอนสูงใหญ่**

ศีลข้อนี้มีความมุ่งหมายให้งดเว้นการใช้ที่นั่งที่นอนเกินขนาดกำหนด รวมถึงการห้ามใช้เครื่องปูลาดและสิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันที่ไม่สมควร คือ ดูหรูหราเกินไป ทั้งนี้ เพื่อประสงค์ไม่ให้เป็นของโอ้อวดและเกิดภาวะสุขสบายอันยั่ววนชวนให้เกิดกิเลสมีกามราคะ ความกำหนัดยินดีทางกามารมณ์ เป็นต้น

ศีลข้อนี้จะขาดหรือไม่ มีหลักวินิจฉัยที่เรียกว่า **องค์ ๓ ข้อ** คือ

- (๑) อฺจุจาสยนมทาสยนํ                      ที่นั่งที่นอนสูงใหญ่
- (๒) อฺจุจาสยนมทาสยนสฺสณฺนิตา        รู้ว่าที่นั่งที่นอนสูงใหญ่
- (๓) อภินิสฺสีทํ    วา    อภินิปฺชฺชนํ    วา    นั่งหรือนอนลง



## วิธีสมาทานอุโบสถศีล

ในวันที่จะรักษาอุโบสถ ฟังตื่นแต่เช้ามีตก่อนรุ่งอรุณ ชำระร่างกายให้สะอาด แล้วบูชาพระ เปล่งวาจาอธิษฐานอุโบสถด้วยตนเองก่อนว่า

**อิมิ อฏฺฐงฺกสมณนาคตํ พุทฺธปณฺณตตํ อุโปสถํ อิมญจ รตฺติ อิมญจ ทิวสํ สมมเทว อภิรทฺชิตุํ สมายิยามิ.**

ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถพุทธบัญญัติประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้ เพื่อจะรักษาไว้ให้ดี มิให้ขาดมิให้ทำลาย ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่งในเวลาวันนี้

แล้วรอเวลาอยู่ด้วยจิตใจสงบ รับประทานอาหารเช้าแล้วไปสู่อุโบสถสมาทานปฏิบัติ ณ วัดใดวัดหนึ่ง เพื่อรับสมาทานอุโบสถศีลจากพระสงฆ์ตามประเพณีต่อไป

### ระเบียบพิธี

เมื่อถึงวันอุโบสถ ๘ ค่ำ ๑๔ ค่ำ หรือ ๑๕ ค่ำ ผู้รักษาอุโบสถนำภัตตาหารคาวหวาน ไปทำบุญที่วัด ซึ่งอยู่ใกล้บ้านหรือที่ตนศรัทธาเลื่อมใส หลังจากที่ได้รับภัตตาหารแล้วเสร็จแล้ว ฟังเริ่มกล่าว คำบูชาพระรัตนตรัย ว่า

**ยมทํ สมมาสมพุทฺธํ ภควนฺตํ สรณํ คโต. (หญิงว่า คตา)**

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใดตรัสรู้ดีโดยชอบ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง ก้ำจัดภัยได้จริง

**อิมินา สกฺกาเรน ตํ ภควนฺตํ อภิปุชฺชยามิ.**

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

**ยมทํ สุวาฑฺฒาตํ ฐมฺมํ สรณํ คโต. (หญิงว่า คตา)**

พระธรรมใดอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง ก้ำจัดภัยได้จริง

**อิมินา สกฺกาเรน ตํ ฐมฺมํ อภิปุชฺชยามิ.**

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระธรรมนั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

**ยมทํ สุปฺปฏิปนฺนํ สงฺขมํ สรณํ คโต. (หญิงว่า คตา)**

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง ก้ำจัดภัยได้จริง

**อิมินา สกฺกาเรน ตํ สงฺขมํ อภิปุชฺชยามิ.**

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

อรหัง สมมาสมพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิภาเวมิ. (กราบ)

สุวากขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิ. (กราบ)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิ. (กราบ)

ต่อจากนั้น ผู้เป็นหัวหน้าฟังนั่งคุกเข่าประนมมือ ประกาศองค์อุโบสถ ดังนี้

อชฺช โภโกโต ปกฺขสฺส อฏฺฐมีทิวโส, (ถ้า ๑๔ คำ ให้ว่า จาตุทฺทสีทิวโส ๑๕ คำ ให้ว่า ปณฺณรสีทิวโส) เอวฺรุโป โช โภโกโต ทิวโส พุทฺเธน ภควตา ปณฺณตฺตสฺส ธมฺมสฺสวนสฺส เจว ตตฺตถาย อุปาสกอุปาสิกานํ อุโปสถสฺส จ กาโล โหติ.

หนฺท มยฺ โภโกโต สพุเพ อิทฺ สมากตา, ตสฺส ภควโต ธมฺมานุธมฺม-  
ปฏิบัติยา ปุชนตฺถาย อิมญจ รตฺตี อิมญจ ทิวสํ อฏฺฐจฺจสมนฺนาคตํ อุโปสถํ  
อุปวสิสฺสามาติ กาลปริจฺเจทํ กตฺวา ตํ ตํ เวรมณิ อารมฺมณํ กริตฺวา อวิกฺขิตต-  
จิตฺตา หุตฺวา สกฺกจฺจํ อุโปสถํ สมาทิเยยฺยาม, อิทิสํ ทิ อุโปสถํ สมฺปตฺตานํ  
ชีวิทํ มา นิรตฺถกํ โหตุ.

(คำแปล) (ขอประกาศเริ่มเรื่องความที่จะสมาทานรักษาอุโบสถ อันพร้อมไปด้วย  
องค์ ๘ ประการ ให้สาธุชนที่ได้ตั้งจิตสมาทานทราบทั่วกันแต่สมาทาน ณ บัดนี้)

ด้วยวันนี้ เป็นวันอัฐมิดิถีที่ ๘ (วันจาตุทฺทสีดิถีที่ ๑๔ หรือวันปณฺณรสีดิถีที่ ๑๕)  
แห่งปักษ์มาถึงแล้ว ก็แล้ววันนี้ เป็นกาลที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้  
ประชุมกันฟังธรรม และเป็นกาลที่จะรักษาอุโบสถของอุบาสกและอุบาสิกาทั้งหลาย เพื่อ  
ประโยชน์แก่การฟังธรรมนั้นด้วย

เชิญเถิด เราทั้งหลายทั้งปวงที่ได้มาประชุมพร้อมกัน ณ ที่นี้ ฟังกำหนดกาลว่า  
จะรักษาอุโบสถตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งนี้ แล้วพึงทำความเว้นจากโทษนั้นๆ เป็นอากรมณ์เสีย  
(คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ ๑ เว้นจากการลักขโมยสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ ๑ เว้นจากการ  
ประพฤติกกรรมที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑ เว้นจากการเจรจาเท็จล่อลวงผู้อื่น ๑  
เว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ๑ เว้นจากการบริโภคอาหาร  
ตั้งแต่ เวลาพระอาทิตย์เที่ยงแล้วไปจนถึงเวลาอรุณขึ้นใหม่ ๑ เว้นจากการฟ้อนรำ  
ขับร้อง ประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ แต่บรรดาที่เป็นข้าศึกแก่บุญกุศลทั้งสิ้นและตัด  
ทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องประดับ เครื่องทา เครื่องย้อม  
ขัดผิว ทำกายให้วิจิตรงดงามต่างๆ อันเป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี ๑ เว้น

จากการนั่งนอน เหนือเตียงตั้งม้านั่งที่มีเท้าสูงเกินประมาณและที่นั่งที่นอนใหญ่ภายใน มีนุ่นและสำลีและเครื่องปูลาดที่วิจิตรด้วยเงินและทองต่างๆ ๑) อย่าให้มีจิตฟุ้งซ่านลงไปอื่น พึงสมาทาน อังคอุโบสถ ๘ ประการโดยเคารพ เพื่อบูชาสมเด็จพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้านั้นด้วย ธรรมานุธรรมปฏิบัติ

อนึ่ง ชีวิตของเราทั้งหลายที่ได้เป็นอยู่รอดมาถึงวันอุโบสถเช่นนี้ จงอย่าได้ล่วงไปโดยเปล่าจากประโยชน์เลย

ต่อจากนั้น พึงกล่าว คำอาราธนาอุโบสถศีล พร้อมกัน ดังนี้

มยํ ภนฺเต ติสฺรณฺน สห อฏฺฐจฺจกฺสมนฺนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.

ตฺติยมฺปิ มยํ ภนฺเต ติสฺรณฺน สห อฏฺฐจฺจกฺสมนฺนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.

ตฺติยมฺปิ มยํ ภนฺเต ติสฺรณฺน สห อฏฺฐจฺจกฺสมนฺนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.

เสร็จแล้ว พึงตั้งใจรับสรณคมน์และศีล ๘ โดยเคารพ โดยว่าตามคำที่พระอาจารย์ผู้ให้ศีลบอก ดังนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส. (ว่าสามจบ)

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ฯเยฯ ตฺติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

เมื่อพระสงฆ์ว่า ติสรณคมน์ นิฎฺฐิตํ พึงรับพร้อมกันว่า อาม ภนฺเต ต่อจากนั้น พึงรับ อุโบสถศีลทั้ง ๘ ข้อ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวรมณีสิกฺขาบํทํ สฺมาทียามิ. ฯเยฯ (ดูหน้า ๑๘๙-๑๙๐)

อุจฺจาสยนมหาสยนา เวรมณีสิกฺขาบํทํ สฺมาทียามิ.

เมื่อรับศีลจบแล้ว พึงกล่าวตามท่านว่า

อิมํ อฏฺฐจฺจกฺสมนฺนาคตํ, พุทฺธปญฺจตตํ อุโปสถํ, อิมญจ รัตติ อิมญจ ทิวสํ, สมฺมเทว อภิรทฺชิตฺถํ สฺมาทียามิ. (เครื่องหมาย , คือหยุดจังหวะ)

พระอาจารย์บอกต่อว่า อิมานิ อฏฺฐ สิกฺขาบํทานิ อุโปสถวเสน มนสิกริตฺวา สาธุกํ อปฺปมาเทน รุกฺขิตฺตพฺพานิ. ให้รับพร้อมกันว่า อาม ภนฺเต.

ในการให้อุโบสถศีลนี้ตลอดถึงคำสมาทานท้ายศีล บางวัดให้เฉพาะคำบาลี มิได้แปลให้ บางวัดให้คำแปลด้วย ทั้งนี้สุดแต่นิยมตามความเหมาะสมของบุคคลและสถานที่นั้นๆ ถ้าท่านแปลให้ด้วย ก็พึงว่าตามท่านเป็นข้อๆ ไป

แล้วพระอาจารย์ผู้ให้ศีลจะบอก **อานิสงส์ของศีล** ดังนี้

<b>สีเลน สุคติ ยนฺติ</b>	<b>สีเลน โภคสมุปทา</b>
<b>สีเลน นิพพุติ ยนฺติ</b>	<b>ตสฺมา สีลํ วิโสธเย.</b>

จบแล้ว ฟังกราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง นั่งราบพับเพียบ และประนมมือรับฟังพระธรรมเทศนาไปจนจบ แล้วฟังให้สาธุการและสวดประกาศตนพร้อมกันตามแบบดังนี้

**สาธุ สาธุ สาธุ**

<b>อหํ พุทฺธมฺจ ธมฺมมฺจ</b>	<b>สงฺฆมฺจ สรณํ <u>คโต</u></b>
<b><u>อุปา</u>สกกตฺตํ เทเสสี</b>	<b>ภิกฺขุสงฺฆมฺสฺส สมฺมุชา</b>
<b>เอตํ เม สรณํ เขมํ</b>	<b>เอตํ สรณมฺตฺตมํ</b>
<b>เอตํ สรณมาคฺคม</b>	<b>สพฺพทฺทฺชา ปมฺจุจเย</b>
<b>ยถาพลํ จเรยฺยาหํ</b>	<b>สมฺมาสมฺพุทฺธสาสนํ</b>
<b>ทฺทฺขนิสฺสรณสุเสว</b>	<b><u>ภาคิ</u> <u>อสฺสํ</u> <u>อนาคเต.</u></b>

สำหรับผู้หญิง ฟังเปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้ไว้ ดังนี้ **คโต** เปลี่ยนเป็น **คตา**, **อุปา สกตฺตํ** เปลี่ยนเป็น **อุปาสิกตฺตํ** และ **ภาคิ อสฺสํ** เปลี่ยนเป็น **ภาคินิสฺสํ**

เมื่อสวดประกาศจบแล้ว กราบเบญจางคประดิษฐ์พร้อมกันอีก ๓ ครั้ง เป็นอันเสร็จพิธีตอนเช้า หลังจากนั้น ผู้รักษาอุโบสถพึงอยู่ที่วัด นั่งสนทนาธรรม เจริญจิตแผ่เมตตาตามอัธยาศัยของตน หรือจะท่องบ่นสวดมนต์และอ่านหนังสือธรรมะต่างๆ ก็ได้ ถึงเวลาอาหารกลางวัน ฟังรับประทานอาหารให้เสร็จก่อนเที่ยง แล้วจะพักผ่อนหรือปฏิบัติกิจอะไรที่ปราศจากโทษก็ตามอัธยาศัย พอได้เวลาบ่ายหรือเย็นจนค่ำ ฟังประชุมกันทำวัตรเย็น และถ้ามีเทศน์ หัวหน้าอุบาสกพึงนั่งคุกเข่ากราบพระ ๓ ครั้ง แล้วกล่าว **คำอาราธนาธรรมพิเศษ** ตามแบบที่กำหนดดังนี้

<b>จาทฺทฺทสิ ปณฺณรสิ</b>	<b>ยา จ ปกฺขสฺส อฏฺฐมึ</b>
<b>กาลา พุทฺเธน ปณฺณตฺตา</b>	<b>สทฺธมฺสวณฺสสิเม</b>
<b><u>อฏฺฐมึ</u> โช อยฺนฺทานิ</b>	<b>สมฺปตฺตา อภิลกฺขิตา</b>
<b>เตนายํ ปริสา ธมฺมํ</b>	<b>โสตุํ อิทฺ สมากตา</b>
<b>สาธุ อโยโย ภิกฺขุสงฺโฆ</b>	<b>กโรตุ ธมฺมเทสนํ</b>
<b>อโยมฺจ ปริสา สพฺพา</b>	<b>อฏฺฐจิกฺตฺวา สุณาตุ ตฺนฺติ.</b>

ถ้าเป็นวันพระ ๑๕ หรือ ๑๔ ค่ำ ฟังเปลี่ยนคำว่า **อัญจมี** เป็นคำว่า **ปณฺณรสี** หรือคำว่า **จาทุทฺทสี** ตามลำดับ

จบแล้ว พระภิกษุจะขึ้นแสดงธรรม ฟังนั่งฟังธรรมไปจนจบแล้วทุกคนฟังให้ สาธุการและสวดประกาศตนพร้อมกันอย่างเดียวกับที่ท่ายเทศน์ในภาคเช้า และกล่าว **คำขอขมาโทษพระรัตนตรัย** ตามแบบที่กำหนดดังนี้

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา พุทฺเฐ กุณฺมํ ปกตํ มया ยํ  
พุทฺเฐ ปฏิกุคฺคณฺหตุ อจฺจยณฺตุ กาลนฺตเร สํวริตุํ ว พุทฺเฐ.

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา ธมฺเม กุณฺมํ ปกตํ มया ยํ  
ธมฺโม ปฏิกุคฺคณฺหตุ อจฺจยณฺตุ กาลนฺตเร สํวริตุํ ว ธมฺเม.

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา สงฺฆเ กุณฺมํ ปกตํ มया ยํ  
สงฺฆเ ปฏิกุคฺคณฺหตุ อจฺจยณฺตุ กาลนฺตเร สํวริตุํ ว สงฺฆเ.

ในช่วงเย็น ถ้าไม่มีเทศน์ พอทำวัตรจบ ผู้ประสงค์จะกลับบ้าน ฟังไปลา พระภิกษุผู้เป็นประธานสงฆ์ (เจ้าอาวาส) หรือประธานสงฆ์จะลงมารับในที่ประชุม ก็ แล้วแต่ธรรมเนียมของวัดนั้นๆ แต่ถ้ามีเทศน์ ผู้จะกลับบ้านฟังบอกลาต่อพระผู้เทศน์ เมื่อสวดประกาศตนท่ายเทศน์จบลงแล้วลากลับได้ทันที **คำลากลับบ้าน** ฟังว่าดังนี้

**หนฺนทานิ มยํ ภนฺเต อาปุจฺฉาม, พทฺทิกฺจจา มยํ พทฺทรณฺเีย.**

เมื่อพระภิกษุผู้รับลากล่าวคำว่า **ยสฺสทานิ ตุมฺเห กาลํ มณฺณถ.**

ฟังรับพร้อมกันว่า **สาธุ ภนฺเต** แล้วกราบลาพร้อมกัน ๓ ครั้ง เป็นอันเสร็จพิธี เมื่อรักษาครบเวลาวันหนึ่งกับคืนหนึ่งแล้ว การสมาทานปกติอุโบสถศีลก็สิ้นสุดลง

อนึ่ง การสมาทานปกติอุโบสถศีลนี้มี ๒ วิธี คือ (๑) การสมาทานเฉพาะ ลิกขาบทหนึ่งๆ คือสมาทานทีละลิกขาบท ตั้งแต่ **ปาณาติปาตา เวรมณิลิกขาปทํ สมာทิยามิ** จนถึง **อุจฺจาสนยมนฺทาสยนา เวรมณิลิกขาปทํ สมาทิยามิ** เป็นที่สุด เรียกว่า **ปัจเจกสมาทาน** เมื่อขาด ก็ขาดเฉพาะข้อ ไม่มีผลให้ข้ออื่นขาดไปด้วย

(๒) การสมาทานคราวเดียวพร้อมกัน โดยตั้งวิริตเจตนา (ความตั้งใจจดเว้น) คราวเดียวพร้อมกันทุกลิกขาบท แล้วสมาทานว่า **พุทฺธปณฺณตตํ อุโปสถํ อธิภูจฺจามิ** แปลว่า **ข้าพเจ้าอธิษฐานอุโบสถที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แล้ว** เรียกว่า **เอกัซณฺสมาทาน** หากขาดข้อใดข้อหนึ่ง มีผลให้เป็นอันขาดทั้งหมด ๘ ข้อ (ลิกขาบท)

## อานิสงส์ของอุโบสถศีลตามพระพุทธานุญาต

การทำบุญบุญกุศลในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ **อย่างต่ำ** **อย่างกลาง** และ **อย่างสูง** การทำบุญด้วยฉันทะ (พอใจทำ) วิริยะ (เพียรพยายามทำ) จิตตะ (สนใจทำ) และวิมังสา (ทำอย่างมีเหตุผล) อย่างต่ำ จัดเป็น **บุญอย่างต่ำ** การทำบุญด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาอย่างกลาง จัดเป็น **บุญอย่างกลาง** การทำบุญด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาอย่างสูง จัดเป็น **บุญอย่างสูง** การทำบุญเพราะต้องการชื่อเสียง จัดเป็น **บุญอย่างต่ำ** การทำบุญเพราะต้องการผลบุญ จัดเป็น **บุญอย่างกลาง** การทำบุญเพราะสำคัญว่าเป็นสิ่งควรทำ จัดเป็น **บุญอย่างสูง**

เฉกเช่นการทำบุญด้วยการสมาทานอุโบสถศีลก็ย่อมมีอานิสงส์แตกต่างกันตามอัธยาศัยของผู้สมาทาน กล่าวคือ ถ้าสมาทานแบบโคपालอุโบสถ ก็จัดเป็นบุญอย่างต่ำ มีอานิสงส์น้อย ถ้าสมาทานแบบอุโบสถศีล ก็จัดเป็นบุญอย่างสูง มีอานิสงส์มาก

**อานิสงส์ของการเข้าจำอุโบสถศีล** พระพุทธองค์ตรัสรับรองไว้ในพระไตรปิฎกหลายสูตร เช่น ในอุโบสถสูตร ดิกนิบาต อังคุตตรนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐) โดยสรุปความว่า “การครองราชย์เป็นอิสราธิบดีของพระราชาในแผ่นดินชมพูทวีปที่ประกอบด้วยแคว้นใหญ่ ๑๖ แคว้น มีแคว้นอังคะ แคว้นมคธ เป็นต้นนี้ก็ยังไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งอุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ทั้งนี้เพราะความสุขในมนุษย์นั้นเทียบกันไม่ได้กับความสุขอันเป็นทิพย์ในกามาพจรสวรรค์ ๖ ชั้น กล่าวคือ

ผู้รักษาอุโบสถศีลไม่ว่าหญิงหรือชายหลังจากตายไปย่อมสามารถไปบังเกิดเป็นเทวดาชั้นจาตุมหาราชก็ได้ เป็นเทวดาชั้นดาวดึงส์ก็ได้ เป็นเทวดาชั้นยามาก็ได้ เป็นเทวดาชั้นดุสิตก็ได้ เป็นเทวดาชั้นนิมมานรดีก็ได้ เป็นเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดีก็ได้

บุคคลไม่พึงฆ่าสัตว์ ไม่พึงถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้ พึงเว้นจากเมถุนธรรมอันเป็นความประพฤติไม่ประเสริฐ ไม่พึงพูดเท็จ ไม่พึงดื่มน้ำเมา ไม่พึงบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ในราตรี ไม่พึงทัดทรงดอกไม้ ไม่พึงลูบไล้ของหอม พึงนอนบนเตียง บนพื้น หรือบนเครื่องปูลาด

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้แล้วว่า ‘พระพุทธเจ้าผู้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ทรงประกาศไว้แล้ว’ ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ทั้งสองดวงยังโคจรส่องสว่างไปตามวิถีเพียงใด ทั้งสองดวงนั้นก็จักกำจัดความมืดลอบอยู่บนกลางหา

ส่องสว่างรุ่งเรืองไปทั่วทุกทิศอยู่ในท้องฟ้าเพียงนั้น ทรัพย์ได้อันมีอยู่ในระหว่างนี้ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ ทองลึงคิสีสุกใส ทองที่เรียกกันว่าหญาเกะ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และทรัพย์ทั้งหมดนั้นก็ยังไม่ถึงแม้เลี้ยงที่ ๑๖ แห่งอุโบสถอันประกอบด้วย องค์ ๘ ประการ เหมือนหมู่ดวงดาวทั้งหมดยังแพ้วรัศมีดวงเดือนฉนั้น

เพราะฉนั้นแล หญิงหรือชายผู้มีศัลเข้าจำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ทำบุญทั้งหลายอันมีสุขเป็นกำไร เป็นผู้ที่ไม่มิใครติเตียน ย่อมเข้าถึงสวรรค์”

จากพระพุทธพจน์นี้สรุปได้ว่า **อริยอุโบสถศีลสร้างสวรรค์ทิพย์สุขแก่มนุษย์**

ถ้าคนทุกชั้นวรรณะไม่ว่าจะเป็นชนชั้นวรรณะกษัตริย์ วรรณะพราหมณ์ (นักบวช) วรรณะแพศย์ (พ่อค้าประชาชน) หรือวรรณะศูทร (ชนชั้นกรรมกร) ก็ตามเมื่อมารักษา อริยอุโบสถศีลนี้ ก็จะได้รับผลเป็นประโยชน์สุขเสมอภาคกันหมดโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ความซื่อนี้พระพุทธองค์ตรัสรับรองแก่วาเสฏฐอุบาสกที่เข้ามาเฝ้าทูลถาม ซึ่งปรากฏใน วาเสฏฐสูตร แห่งอัฐกนิบาต อังคุตตรนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓) ความว่า

“ดูก่อนวาเสฏฐะ ถ้าแม่กษัตริย์ทั้งปวงพึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ กัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนานแม่ แก่กษัตริย์ทั้งปวง ถ้าแม่พราหมณ์ทั้งปวง... ถ้าแม่แพศย์ทั้งปวง... ถ้าแม่ศูทร ทั้งปวง พึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการกัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนานแม่แก่ศูทรทั้งปวง

ดูก่อนวาเสฏฐะ ถ้าแม่โลกตลอดทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก หมู่สัตว์พร้อม ทั้งสมณพราหมณ์ เทพ และมนุษย์พึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการกัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนานแม่แก่ โลกตลอดทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก แก่หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทพ และมนุษย์ ดูก่อนวาเสฏฐะ ถ้าแม่ท่านผู้มหาศาลเหล่านี้พึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วย องค์ ๘ ประการกัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ตลอดกาลนานแม่แก่ท่านผู้มหาศาลเหล่านี้ ถ้าหากว่าทุกคนตั้งใจ จะป่วยกล่าวไปโย ถึงผู้เป็นมนุษย์ธรรมดาเล่า”

จากพระพุทธพจน์นี้สรุปได้ว่า **อริยอุโบสถศีลสร้างประโยชน์สุขเสมอภาคกัน ทั้งในสังคมมนุษย์ทุกชั้นวรรณะและมวลหมู่ทวยเทพทุกภูมิชั้น**

อนึ่ง การรักษาสัจธรรมก็คือการรักษาศีล และศีลนั้นเมื่อบุคคลรักษาดิแล้วย่อมมีคุณานิสงส์หรือผลดีแก่บุคคลผู้รักษาหรือผู้มีศีลสมบูรณ์มากมายดังคำสรุปอานิสงส์ของศีลในตอนท้ายของคำสมาทานศีลที่ว่า

สีเลน สุขติ ยนฺติ

สีเลน โภคสมปทา

สีเลน นิพพุตติ ยนฺติ

ตสฺมา สิลํ วิโสธเย.

(แปลความว่า) คนเราจะถึงสุคติ (เกิดในภพภูมิที่ดี) ก็เพราะศีล จะมั่งคั่งมั่นคงด้วยโภคสมบัติก็เพราะศีล จะดับทุกข์เย็นใจได้ก็เพราะศีล

มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายจะได้มนุษย์สมบัติหรือโภคสมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ หรือได้รับประโยชน์สุขในปัจจุบัน ประโยชน์สุขในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุดคือภาวะจิตที่บรรลุนิพพานได้ ก็เพราะมีศีลเป็นรากฐาน ศีลเป็นเครื่องกำจัดความชั่วชั้นหยาบ ละความชั่วได้เท่าใด ก็มีอานิสงส์ผลดีเท่านั้นแล

ในมหาปรินิพพานสูตร มหาวรรค ทีฆนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๕๐) หลังจากตรัสถึงโทษของผู้ศีลแล้ว พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของผู้มีศีลสมบูรณ์ไว้ ๕ ประการ คือ

- ๑) ทำให้ประสบโรคภัยเป็นอันมาก
- ๒) มีชื่อเสียงฟุ้งขจรไป
- ๓) อดอาจ กล้าหาญ ไม่สะทกสะท้านในเวลาเข้าสังคม
- ๔) ไม่หลงตาย คือตายอย่างมีสติ
- ๕) ตายไปเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ในพระสูตรต้นปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๖ ข้อ ๑๐๘-๑๑๙) ท่านพระสิวลีเถระเมื่อแสดงธรรมแก่เหล่าราชบุรุษที่พระเจ้าอชาตศัตรูทรงส่งมาฆ่า ได้พรรณนาอานิสงส์ของศีลเป็นคำร้อยกรองในภาษาบาลี (คาถา) ความว่า

“กุลบุตรผู้ต้องการประโยชน์ในโลกนี้พึงศึกษาศีลให้ดี เพราะศีลที่บุคคลศึกษาดีแล้ว สันติแล้วย่อมนำมาสมบัติทั้งปวงเข้ามาให้แก่กุลบุตรนั้น ผู้มีปัญญาเมื่อปรารถนาความสุข ๓ ประการ คือ ความสรรเสริญ การได้รับความปลื้มใจ และความบันเทิงในสวรรค์เมื่อละชีพไปแล้ว พึงรักษาศีล



ด้วยว่าผู้มีศีลมีความสำรวมย่อมได้มิตรมาก ส่วนผู้ทุศีลประพฤดิ แต่บาปกรรมย่อมแตกต่างจากมิตร คนที่ทุศีลย่อมได้รับการติเตียนและความเสียชื่อเสียง ส่วนคนที่มิศีลย่อมได้รับการยกย่อง เกียรติคุณ และความสรรเสริญทุกเมื่อ

ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้น พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์

ศีลสังวร (ความสำรวมในศีล) เป็นเครื่องกั้นความทุจริต ทำจิตให้รำเริง เป็นทำที่หยั่งลงสู่มหาสมุทรคือพระนิพพานของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ เพราะฉะนั้น พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์

ศีลเป็นกำลังหาสิ่งเปรียบมิได้ เป็นอาวุธอย่างสูงสุด เป็นอาวุธอันประเสริฐ เป็นเกราะอันน่าอัศจรรย์

ศีลเป็นสะพานที่มีกำลังมาก เป็นกลิ่นหอมชั้นเยี่ยม เป็นเครื่องลูบไล้ที่ประเสริฐ ซึ่งส่งผลให้บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีลหอมฟุ้งไปทั่วทุกทิศ

ศีลเป็นข้าวห่อชั้นยอด เป็นเสบียงเดินทางชั้นเยี่ยม เป็นพาหนะที่ประเสริฐยิ่งนัก ซึ่งพาไปได้ทั่วทุกทิศ

คนพาลผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นในศีล ย่อมได้รับการนิทานในเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เมื่อตายไปแล้วย่อมได้รับทุกข์ทรมานในอบายภูมิ ย่อมได้รับทุกข์ทรมานในที่ทั่วไป ธีรชนคนฉลาดผู้มีจิตตั้งมั่นด้วยดีในศีล ย่อมได้รับการสรรเสริญในเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เมื่อตายไปแล้วก็ได้รับความสุขไสมนัสในสวรรค์ ย่อมรื่นเริงใจในทุกสถาน

ในโลกนี้ ศีลเท่านั้นจัดเป็นยอด ส่วนผู้มีปัญญาจัดเป็นผู้สูงสุด ชัยชนะต่อปฏิปักษ์ในมนุษยโลกและเทวโลกย่อมมิได้เพราะศีลและปัญญา"

## วิธีแสดงความเคารพท่านผู้มีศีล

วิธีแสดงความเคารพท่านผู้มีศีลคือพระภิกษุ โดยทั่วไปมี ๓ แบบ คือ การประนมมือ การไหว้ และการกราบ หรือ อัญชลี วันทา อภิวาท มีหลักดังนี้

**๑. การประนมมือ** ตรงกับคำบาลีว่า **อัญชลี** คือ การกระพุ่มมือทั้งสองประกบกันไว้ในระหว่างอก โดยให้นิ้วทุกนิ้วของมือทั้งสองแนบชิดติดตรงกัน ไม่มีเหลี่ยมล้ำกว่ากันหรือกางให้ห่าง ตั้งกระพุ่มมือที่ประนมด้วยอาการนี้ไว้ในระหว่างอก ให้ตั้งตรงขึ้นข้างบน มีลักษณะคล้ายดอกบัวตูม แนบศอกทั้งสองข้างชิดชายโครงไม่ให้กางห่างออกไป การประนมมือนี้นี้ใช้ในการแสดงความเคารพในเวลาสวดมนต์ ฟังพระสวดหรือฟังพระเทศน์ สนทนากับพระ เป็นต้น แสดงอย่างเดียวกันทั้งชายและหญิง

**๒. การไหว้** ตรงกับคำบาลีว่า **วันทา** หรือ **นมัสการ** คือ การยกมือที่ประนมขึ้นพร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย ให้มือที่ประนมนั้นจรดหน้าผาก โดยให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว การไหว้นี้ใช้ในการแสดงความเคารพพระในขณะที่นั่งเก้าอี้หรือยืนอยู่ ไม่ใช่เมื่อนั่งราบกับพื้น แสดงอย่างเดียวกันทั้งชายและหญิง

**๓. การกราบ** ตรงกับคำบาลีว่า **อภิวาท** คือ การแสดงอาการน้อมกายก้มกราบลงกับพื้นด้วยหลักการกราบที่เรียกว่า **เบญจางคประดิษฐ์** ได้แก่การกราบครองค์ ๕ โดยให้หน้าผาก ฝ่ามือทั้งสอง และเข่าทั้งสองจรดพื้น มี ๓ จังหวะ คือ

จังหวะที่ ๑ ยกมือขึ้นประนมมืออยู่ระหว่างอก

จังหวะที่ ๒ ยกมือประนมขึ้นจรดหน้าผาก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก

จังหวะที่ ๓ หมอบลงให้หน้าผากจรดพื้น ฝ่ามือทั้งสองแบราบกับพื้น แล้วลุกขึ้นนั่งตั้งตัวตรง ประนมมือยกขึ้นผ่านจังหวะที่ ๑ - ๒ - ๓ ไปตามลำดับ

ปฏิบัติเช่นนี้สามครั้งทุกคราวที่กราบพระรัตนตรัย

การกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์นี้ **ชายพึงคุกเข่าตั้งฝ่าเท้าชัน** ใช้นิ้วเท้าเท่านั้นพย้นพื้น นั่งทับลงบนสันเท้าทั้งคู่ที่ชันขึ้น ผายเข่าทั้งสองออกเล็กน้อยให้ได้ฉาก เป็นรูปสามเหลี่ยม ประนมมือ การนั่งอย่างนี้เรียกว่า **นั่งท่าพรหม** เวลากราบก็ยกมือขึ้นไหว้ แล้วก้มตัวลงปล่อยมือให้ทอดลงกับพื้น ให้ศอกต่อกันกับเข่าตรงกันทั้งสองข้างแล้วก้มลง ให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างฝ่ามืองดงกล่าว

**สำหรับหญิงพึงนั่งคุกเข่าราบ** ไม่ตั้งฝ่าเท้าชันอย่างแบบชาย เหยียดฝ่าเท้าราบไปทางหลัง ให้ปลายเท้าทั้งสองทับกันเพียงเล็กน้อย แล้วนั่งทับลงบนฝ่าเท้าทั้งสองนั้นให้ราบกับพื้น ให้เข่าทั้งสองชิดกัน ประนมมือ การนั่งอย่างนี้เรียกว่า **นั่งท่าเทพธิดา**

ขณะกราบก็ยกมือประนมขึ้นขึ้นไหว้แล้วก้มตัวลง ปล่อยมือให้ทอดลงกับพื้น ให้ข้อศอก  
 พับทั้งสองข้างขนานเข้าพับทั้งสองไว้ ไม่ควรให้ต่อเข้าอย่างแบบชาย แล้วก้มลงให้  
 หน้าผากจรดพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสอง กะฝ่ามือให้พอดี เวลาก้มลงกราบนี้ ไม่ควรให้  
 ก้นยกขึ้นเป็นอันขาด จึงจะดูงาม

## พิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

### ความสำคัญและความเป็นมา

คำว่า **พุทธมามกะ** แปลว่า ผู้รับเอาพระพุทธเจ้าเป็นของตน หมายถึงผู้มีความ  
 ศรัทธาเลื่อมใสในพุทธธรรมแล้วเปล่งวาจาปฏิญาณตนขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ  
 หรือกล่าวง่ายๆ คือ ผู้นับถือพระพุทธศาสนาอย่างเป็นทางการที่เรียกว่า **พิธีแสดงตน  
 เป็นพุทธมามกะ** คือ ระเบียบในการประกาศตนของผู้แสดงว่าเป็นผู้รับนับถือพระพุทธเจ้า  
 เป็นของตนหรือยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจประจำชีวิตของ  
 ตนโดยมีระเบียบพิธีที่อนุวัตรสืบเนื่องมาจาก การขอบวชเป็นพระภิกษุสามเณรเพื่อ  
 ประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนาและการแสดงตนขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ  
 ตลอดชีวิตของผู้เป็นอุบาสกอุบาสิกาในสมัยพุทธกาล ดังนั้น จึงถือว่า การแสดงตนเป็น  
 พุทธมามกะนี้มีมาตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าสืบเนื่องมาจนถึงบัดนี้ ซึ่งมี ๔ วิธี คือ

๑. ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนาระยะแรก เมื่อมีผู้  
 มาขอบวช พระพุทธองค์ทรงบวชให้เองด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทาโดยเปล่งพระวาจาว่า  
 “มาเถิดภิกษุ จงประพฤติพรหมจรรย์เถิด” ดังนี้เป็นต้น ผู้นั้นเป็นอันถือเพศเป็นภิกษุ

๒. ต่อมา ทรงให้พระสาวกบวชให้ด้วยวิธีติสฺรณคฺคณุปสัมปทา โดยให้ผู้ขอบวช  
 นั้นปลงผม นุ่งห่มสบงจีวรก่อนแล้วเปล่งวาจาถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ๓ ทน  
 เป็นอันเสร็จพิธี

๓. ภายหลัง ถ้าผู้ขอบวชนั้นมีอายุไม่ครบ ๒๐ ปี ทรงอนุญาตให้พระสาวกบวช  
 ให้เป็นสามเณร เรียกว่าบรรพชา โดยให้นำวิธีติสฺรณคฺคณุปสัมปทานั้นมาเป็นวิธี  
 บรรพชาสามเณร และทรงกำหนดวิธีอุปสมบทเป็นภิกษุชั้นใหม่โดยมอบให้สงฆ์เป็น  
 ใหญ่ในการดำเนินการยอมรับบุคคลเป็นภิกษุ เรียกว่าอุปัฏฐิตฺตถกัมมอุปสัมปทา ซึ่ง  
 เป็นวิธีอุปสมบทในปัจจุบัน

๔. ในกรณีที่คลุห้ส่ผู้ันฟังธรรมแล้วมีความเลื่อมใสแต่ไม่ต้องการบวช เปล่งวาจาขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต ถ้ามีอายุเกิน ๑๕ ปีขึ้นไป เป็นผู้ชาย เรียกว่า **อุบาสก** เป็นผู้หญิงเรียกว่า **อุบาสิกา** ถ้าอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีลงมาจนถึง ๑๒ ปี หรือมีอายุระหว่าง ๑๒ - ๑๕ ปี เป็นชายเรียกว่า **พุทธมามกะ** เป็นหญิงเรียกว่า **พุทธามิกา**

### เหตุผลและโอกาสในการแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

การเปล่งวาจาขอถึงพระรัตนตรัยของอุบาสกอุบาสิกาในสมัยพุทธกาลนี้เอง เป็นเหตุให้ เกิดประเพณีนิยมแสดงตนเป็นพุทธมามกะในปัจจุบัน ซึ่งมีเหตุผลและโอกาสในการแสดง สรุปได้ ๔ ประการ คือ

๑. เมื่อบุตรหลานมีอายุระหว่าง ๑๒ ถึง ๑๕ ปี ก็ประกอบพิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ เพื่อให้เขาเหล่านั้นสืบความเป็นชาวพุทธตามวงศ์ตระกูลต่อไป

๒. เมื่อจะส่งบุตรหลานไปศึกษาหรือไปอยู่ในถิ่นที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนา ก็นิยมประกอบพิธีให้บุตรหลานที่จะจากไปศึกษานั้นแสดงตนเป็นพุทธมามกะเพื่อให้ได้รำลึกอยู่เสมอว่าตนเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา

๓. เมื่อจะปลูกฝังนิสัยเด็กและเยาวชนให้มั่นคงในพระพุทธศาสนา สถานศึกษาต่างๆ ที่เห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนามักนิยมประกอบพิธีให้นักเรียนที่เข้าศึกษาใหม่ในรอบปีได้แสดงตนเป็นพุทธมามกะ เรียกว่าแสดงเป็นหมู่

๔. เมื่อมีบุคคลต่างศาสนาเกิดเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ต้องการจะประกาศตนเป็นชาวพุทธ ก็จะประกอบพิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะเพื่อประกาศว่านับแต่นี้ไปตนยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาแล้ว

### ระเบียบพิธีในการแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

๑. **มอบตัว** ต้องไปมอบตัวกับพระอาจารย์ (พระเถระ) ที่ตนเคารพนับถือและมุ่งหมายจะให้เป็นที่ประธานสงฆ์ในพิธีช่วยแนะนำก่อน ถ้าเป็นเด็กต้องมีผู้ปกครองนำไป แต่ถ้าเป็นพิธีแสดงตนเป็นหมู่ ครูใหญ่หรือผู้แทนสถานศึกษาจะเป็นผู้นำบัญชีรายชื่อของนักเรียนที่จะเข้าพิธีไป พร้อมกับนำดอกไม้ธูปเทียนใส่พานไปถวายท่านด้วย โดยมีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

- เข้าไปหาพระอาจารย์ ทำความเคารพ พร้อมกับผู้นำ (ถ้ามีผู้นำ) แจ้งความประสงค์ให้ทราบ เมื่อพระอาจารย์รับทราบแล้ว จึงมอบตัว เริ่มต้นด้วยการถือพานดอกไม้ธูปเทียนที่เตรียมไปนั้นเข้าไปใกล้ๆ นั่งคุกเข่าแล้วยกพานประเคน เสร็จแล้วถอยออกมาประนมมือก้มลงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง ถ้าเป็นผู้แทนมอบตัวเป็นหมู่ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันพร้อมถวายบังสุชัยชื่อด้วย

- เมื่อกราบเสร็จแล้ว นั่งกราบในท่าพับเพียบเพื่อฟังข้อแนะนำและกำหนดนัดหมายของพระอาจารย์ให้เป็นที่เข้าใจ แล้วนิมนต์พระภิกษุจำนวนไม่น้อยกว่า ๓ รูป รวมเป็น ๔ รูป ทั้งพระอาจารย์ เสร็จแล้วกราบลากลับ

**๒. เตรียมการ** ต้องมีการเตรียมการให้พร้อมทั้งฝ่ายพระสงฆ์และผู้แสดงตน โดยฝ่ายพระสงฆ์ ควรจัดเตรียมบริเวณพิธีภายในวัดไว้ให้พร้อม ตั้งโต๊ะหมู่บูชามีพระพุทธรูปเป็นประธานและให้เด่นอยู่กึ่งกลาง ถัดหน้าโต๊ะบูชามาตรงหน้าพระประธาน ด้านขวาให้ปูอาสนะเดี่ยวเฉพาะพระอาจารย์อยู่ข้างหน้ารูปเดี่ยว ปูอาสนะพระสงฆ์อยู่ข้างหลัง ถ้าเป็นการแสดงตนเป็นหมู่ ควรเตรียมที่ปักธูปเทียนและที่วางดอกไม้บูชาพระสำหรับผู้แสดงตนไว้ข้างหน้าให้พร้อม ถ้าสถานที่ไม่อำนวยให้จัดตามที่กล่าวนี้ได้ ก็ควรจัดอาสนะพระอาจารย์และพระสงฆ์ให้อยู่ทางซีกซ้ายของพระประธาน ฝ่ายผู้แสดงตน ต้องเตรียมผ้าขาวสำหรับนุ่ง สไบเฉียง และเสื้อขาว ส่วนรองเท้าและถุงเท้าไม่ต้องใช้ในพิธี แต่ถ้าเป็นการแสดงตนเป็นหมู่ ก็ควรแต่งเครื่องแบบของสถาบันให้เรียบร้อย และต้องถอดรองเท้าในเวลาเข้าพิธี โดยต้องเตรียมเครื่องสักการะสำหรับถวายพระอาจารย์ในพิธีเฉพาะตนๆ ด้วย คือดอกไม้ธูปเทียนใส่พาน ๑ ที่ กับดอกไม้ธูปเทียนสำหรับจุดบูชาพระในพิธีอีก ๑ ที่

**๓. พิธีการ** ในวันประกอบพิธี ให้ผู้ที่แสดงตนเป็นพุทธมามกะนั้นนุ่งขาวห่มขาวหรือแต่งเครื่องแบบของสถาบันไปยังบริเวณพิธีก่อนกำหนด โคนนั่งรอเวลาอยู่ในที่ที่ทางวัดจัดไว้ เมื่อถึงเวลากำหนด พระอาจารย์และพระสงฆ์เข้าสู่บริเวณพิธี กราบพระพุทธรูปประธานแล้ว เข้านั่งประจำอาสนะ ให้ผู้ที่แสดงตนเข้าไปคุกเข่าหน้าโต๊ะบูชา จุดธูปเทียนและวางดอกไม้บูชาพระ น้อมใจระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เปล่งวาจาว่า

อิมิณา สกุกาเรน, พุทฺธํ ปูเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้ (กราบ)

**อภินา สกกาเรน, ธมฺมํ ปุเชมิ.**

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้ (กราบ)

**อภินา สกกาเรน, สงฺขมํ ปุเชมิ.**

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้ (กราบ)

ถ้าแสดงตนเป็นหมู่ ให้หัวหน้าผู้เดียวเข้าไปจุดธูปเทียนบูชาพระ นอกนั้นวางดอกไม้ธูปเทียนในที่ที่จัดไว้แล้วนั่งคุกเข่าประนมมือ หัวหน้านำกล่าวคำบูชาให้พร้อมๆ กัน เสร็จแล้วเข้าไปสู่ที่ประชุมสงฆ์ตรงหน้าพระอาจารย์ ถวายพานเครื่องสักการะแด่พระอาจารย์ กราบเสร็จแล้ว คุกเข่าประนมมือเปล่งคำปฏิญาณตนต่อหน้าพระสงฆ์ โดยเริ่มต้นด้วยการกล่าวคำนอบน้อมพระพุทธเจ้า คือ **ตั้งนโม ๓ จบ** แล้วกล่าวคำปฏิญาณพร้อมคำแปล ดังนี้

### คำปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะพร้อมคำแปล

**เอสาหํ ภนฺเต สุจิรปริณิพฺพุตมปิ ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ, ธมฺมมญฺจ สงฺขมญฺจ พุทฺธมามโกติ มํ สงฺโฆ ธาเรตุ.**

คำแปล : ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น แม้ปริณิพพาน ไปนานแล้ว ทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ เป็นสรณะที่ระลึกนับถือ ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่าเป็นพุทธมามกะ ผู้รับเอาพระพุทธเจ้าเป็นของตน คือ ผู้นับถือพระพุทธเจ้า

ถ้าปฏิญาณพร้อมกันหลายคนทั้งชายหญิง ให้เปลี่ยนเฉพาะคำ ดังนี้

**เอสาหํ** เป็นชายว่า **เอเต มยํ** เป็นหญิงว่า **เอตา มยํ**

**คจฺฉามิ** เป็น **คจฺฉาม** (ทั้งชายและหญิง)

**พุทฺธมามโกติ** เป็นชายว่า **พุทฺธมามกาติ** เป็นหญิงว่า **พุทฺธมามิกาติ**

**มํ** เป็น **โน** (ทั้งชายและหญิง)

คำแปลก็เปลี่ยนเฉพาะคำว่า “ข้าพเจ้า” เป็น “ข้าพเจ้าทั้งหลาย” สำหรับหญิงผู้ปฏิญาณคนเดียวก็ว่า **เอสาหํ** ... เพียงแต่เปลี่ยนคำว่า **พุทฺธมามโกติ** เป็นคำว่า **พุทฺธมามิกาติ** ถ้าหญิงกับชายปฏิญาณคู่กันเฉพาะคู่เดียวให้ว่าแบบปฏิญาณคนเดียว คือว่า **เอสาหํ** ... เมื่อถึง **พุทฺธมามโกติ** ฝ่ายหญิงก็เปลี่ยนเป็นคำว่า **พุทฺธมามิกาติ**

เมื่อกล่าวคำปฏิญาณจบแล้ว พระสงฆ์ประนมมือรับ “สาธุ” พร้อมกัน ให้ผู้แสดงตน นั่งราบพับเพียบกับพื้นแล้วประนมมือฟังโอวาทจนจบ แล้วรับคำว่า “สาธุ” นั่งคุกเข่าประนม มืออ่อนตัวลงเล็กน้อย กล่าวคำอาราธนาเบญจศีลด้วยตนเอง แล้วว่าคำขอถึงพระรัตนตรัยและคำสมาทานศีลตามคำที่พระอาจารย์กล่าวนำทั้งคำบาลีและคำแปลเป็นลำดับไป จบแล้วฟังกราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง ถ้ามีเครื่องไทยธรรม ฟังนำมาประเคนในลำดับนี้ แล้วนั่งราบพับเพียบตรงหน้าพระอาจารย์ เมื่อพระอาจารย์ว่า ยถา ... ฟังกรวดน้ำ พอพระสงฆ์รับว่า **สพฺพติโย** ... ฟังนั่งประนมมือรับพร เมื่อจบแล้วฟังคุกเข่ากราบพระสงฆ์อีก ๓ ครั้ง เป็นอันเสร็จพิธี

### หัวใจคาถากาสลัก ๔ : จ. ภ. ก. ศ.

จข	ทุชฺชนสํสัคคํ	จงเล็กคลุกคลีกับคนชั่ว
ภข	ปณฺทิตเสวนํ	จงคบหาสมาคมกับบัณฑิต
กร	ปฺญณฺมโหฺรตฺตํ	จงทำความดีทั้งกลางวันและกลางคืน
สร	นิจฺจมนิจฺจตํ	จงนึกถึงความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา

อย่าคบคนหมู่ว้าย

ทรชน

คบแต่บัณฑิตคน

ปราชญ์แปล้

วันคืนรวดเร็วตลอด

บุญเร่ง ทำนา

เห็นอนิจจนั่นแล

ล่องพ้นสงสาร ฯ

ที่มา : โลกนิติ คาถาที่ ๔๒

สตรี	มีรูปเป็นทรัพย์	บุรุษ	มีวิชาเป็นทรัพย์
ภิกษุ	มีศีลเป็นทรัพย์	พระราชอา	มีกำลังวังชเป็นทรัพย์

ที่มา : โลกนิติ คาถาที่ ๙๔



## ภาวนามัยบุญ : บุญที่เกิดจากการศึกษาปฏิบัติธรรม หลักการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือ การนำหลักธรรมที่เป็นส่วนปฏิบัติซึ่งเรียกว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ มาลงมือปฏิบัติเชิงบูรณาการเป็นแนวทางดำเนินชีวิตให้ถึงจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา กระบวนการนำหลักอริยมรรคมาลงมือปฏิบัติเชิงบูรณาการตามลำดับขั้นตอนที่ชัดเจนที่สุด เรียกว่า **ไตรสิกขา** คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ซึ่งเป็นตัวแท่งของการปฏิบัติ เป็นกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา โดยสามารถนำหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ มาย่นย่อลงมือปฏิบัติบูรณาการครอบคลุมได้ทั้งหมด

ในการเข้าสู่กระบวนการศึกษาปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาซึ่งเรียกว่า **ปฏิบัติธรรม** นั้น มีรูปแบบหรือลักษณะการปฏิบัติ ๒ รูปแบบ คือ

๑. การปฏิบัติธรรมแบบกว้าง ๆ (General Dhamma Practice)
๒. การปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น (Intensive Dhamma Practice)

การปฏิบัติธรรมทั้งสองรูปแบบนี้ มีคำจำกัดความและความมุ่งหมายที่กว้างและแตกต่างกัน ดังนี้

๑. **การปฏิบัติธรรมแบบกว้างๆ** หมายถึงการนำเอาหลักธรรมในระดับศีลธรรมหรือหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้มาเป็นหลักหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยสามารถยึดเป็นหลักธรรมประจำใจ เช่น การที่คนเรามีสติสัมปชัญญะในการทำกิจต่างๆ การมีหิริโอตตปปะไม่กล้าทำบาปทุจริตทั้งในที่ลับและที่แจ้งเพราะกลัวผลของบาปทุจริตที่จะได้รับในภายหลัง การมีขันติและโลภจะ คือ ความอดทนอดกลั้น สงบเสงี่ยมต่อสภาวะต่างๆ ที่เผชิญอยู่ การมีความกตัญญูกตเวที คือ รู้คุณของผู้อื่นที่ทำแก่ตนแล้วตอบแทนคุณให้ปรากฏ หรือการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น การมีหลักธรรมประจำใจในการดำรงชีวิตประจำวันดังกล่าวมานี้ ชื่อว่าการปฏิบัติธรรมแบบกว้าง

กล่าวอีกนัยหนึ่ง บุคคลใดก็ตามที่น้อมนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากคือสติสัมปชัญญะ หลักธรรมที่คุ้มครองโลกคือหิริโอตตปปะ หลักพรหมวิหารธรรม ๔



คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือหลักศีลธรรมอื่นๆ ก็ตาม บุคคลผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติธรรม ดังนั้น การปฏิบัติธรรมตามลักษณะนี้จึงกินความกว้างมาก สุดแล้วแต่ว่าใครจะสามารถนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือในการทำกิจหน้าที่นั้นๆ ให้ได้ผลแค่ไหนเพียงไร เพราะการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบนี้เราชาวพุทธทั้งหลายได้ใช้อยู่ตลอดเวลา โดยเมื่อปฏิบัติกิจหรือกระทำต่อสิ่งใด ๆ อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพใด มีหน้าที่การงานอย่างไร เมื่อปฏิบัติตนหรือปฏิบัติหน้าที่ถูกต้องเหมาะสมแก่สถานภาพหรือหน้าที่การงานนั้นๆ ก็ชื่อว่าปฏิบัติธรรม เช่น ในการทำงาน นำหลักธรรมที่ส่งผลให้ประสบผลสำเร็จคืออิทธิบาท ๔ อันได้แก่ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสามาใช้ในการทำงาน ก็เป็นการปฏิบัติธรรม แม้แต่การออกไปในท้องถนน ไปขับรถ ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร เมาไม่ขับ หรือวงแหวนหวอนอนก็ไม่ขับ ขับรถไปด้วยความเรียบร้อยดีโดยไม่ประมาท มีความสุขภาพ หรือลองลึกเข้าไปแม้กระทั่งว่า ทำจิตใจให้สงบ สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลายในเวลาที่ขับรถนั้นได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

บุคคลผู้เป็นข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งมีหน้าที่ต้องปฏิบัติราชการ ถ้าปฏิบัติราชการอย่างถูกต้อง มีความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จผลก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประเทศชาติและประชาชน ก็ชื่อว่าปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติราชการโดยใช้หลักอิทธิบาท ๔ คือ มีฉันทะ คือความยินดีพอใจในการเป็นข้าราชการ รักในอาชีพราชการ มีวิริยะ คือความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่ราชการ โดยทุ่มเทพลังงาน ไม่หวั่นย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคของการปฏิบัติงาน มีจิตตะ คือความเอาใจใส่สนใจรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานทุกขั้นตอน มีวิมังสา คือการคอยหมั่นไตร่ตรอง ตรวจสอบ ติดตามประเมินผลในการปฏิบัติงานเพื่อให้ได้ผลดีอยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ จะโดยรู้ตัวว่านำหลักธรรมคืออิทธิบาท ๔ มาใช้หรือไม่รู้ตัวก็ตาม ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติธรรม แต่เป็นการปฏิบัติธรรมแบบกว้างๆ ทั่วไป

๒. การปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น หมายถึงการเน้นนำหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติโดยตรงหรือหลักธรรมในระดับที่สูงกว่าขั้นศีลธรรมมาฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญา ที่เรียกว่า **ปฏิบัติธรรมด้วยวิวิภานาหรือบำเพ็ญกัมมัฏฐาน** โดยการปลีกตัวออกไปจากสังคม หามุมสงบ เช่น ไปปฏิบัติอยู่ที่วัด ไปบำเพ็ญอยู่ที่สำนักปฏิบัติธรรม หรือไปหาสถานที่สงบอื่นๆ เพื่อลงมือปฏิบัติฝึกหัดทดลองควบคุมจิตใจเมื่อประสบอิฏฐารมณ์

ซึ่งวิธีที่จะควบคุมจิตใจได้ดีที่สุด ก็คือการสนใจใฝ่ศึกษาหลักพระพุทธศาสนาแล้วปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ที่มีพระภิกษุผู้มุ่งวิปัสสนาธุระเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนวิชากัมมัฏฐานทั้งสายสมณะและวิปัสสนาโดยตรง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมด้วยการปลีกตัวไปฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนา จึงจัดเป็นการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นเน้นหรือลงลึกเฉพาะเรื่อง โดยมุ่งฝึกฝนพัฒนาจิตใจอย่างมีระบบกำหนดเป็นหลักสูตรเพื่อให้ได้รับปฏิเวธคือผลจากการฝึกปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

### กัมมัฏฐาน : กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม

**กัมมัฏฐาน** นับเป็นอุบายวิธีในพระพุทธศาสนาเพื่อให้จิตได้ทำงานคือได้รับการฝึกจนสามารถอยู่กับอารมณ์เดียวได้ หากไม่มีอุบายวิธี จิตก็ไม่มีที่ทำงานคือฝึกรับอารมณ์เดียว ก็จะยุ่งวุ่นวาย คอยแต่จะคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ตามที่ปรารถนา เนื่องจากสภาพหรือธรรมชาติของจิตนั้นมีสภาพดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก สามารถรับอารมณ์ได้ในที่ไกล เทียวไปตามลำพัง ไม่มีรูปร่าง เห็นได้ยาก ละเอียดมักตกไปในอารมณ์ที่ตนใคร่ปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ และจิตนั้นจะมีเจตสิกคืออาการหรือคุณสมบัติเฉพาะที่เกิดร่วมกันอยู่เสมอ ซึ่งทำให้จิตมีความสามารถพิเศษต่างๆ มากมาย กล่าวคือ สามารถรู้สึกดี ไม่ดี หรือเฉยๆ ต่ออารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาทางประสาทสัมผัส ที่เรียกว่า **สเวยเวทนา** ได้ สามารถสะสมอารมณ์ที่ประสบมาเก็บไว้แปรสภาพเป็นความจำเมื่อเวลาผ่านไป ที่เรียกว่า **สัญญา** ได้ สามารถปรุงแต่งอารมณ์ให้เป็นความคิดนึกต่างๆ ทั้งที่ดี (กุศล) ไม่ดี (อกุศล) หรือเป็นกลางๆ (อัพยาทุกต) ที่เรียกว่า **สังขาร** ได้ และสามารถกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ถึงขั้นพัฒนาความรู้ขึ้นขึ้นไปเป็นความรู้แจ้งที่เรียกว่า **วิญญาณ** และความรู้ทั่วหรือความรู้ชัดที่เรียกว่า **ปัญญา** ได้

อันร่างกายของคนเราจะแข็งแรงมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะเจ้าของออกกำลังกาย รู้จักรักษาสุขภาพ เช่น รู้จักบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ และได้อากาศบริสุทธิ์ ซ้อนี่ฉันใด จิตใจของคนเราก็ฉันนั้นเหมือนกัน จะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้ กล่าวคือ สงบเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อนโยน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ก็เพราะเจ้าของได้ฝึกฝนอบรมด้วยวิธีอันถูกต้องด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีอุบายวิธีที่เรียกว่ากัมมัฏฐานสำหรับนำมาใช้ในการสร้างความสงบให้แก่จิต หรือฝึกจิตให้สงบเป็นเบื้องต้น เมื่อจิตสงบ ก็จะได้พบความสุขที่เยือกเย็นและเป็นบาทฐานสำหรับการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญาต่อไป

นอกจากนี้ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิเป็นต้นนั้นในพระพุทธานุญาตถือว่าเป็นความดีที่สามารถทำให้หลุดพ้นทุกข์ได้ ข้อนี้มีพระพุทธรพจน์ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท จิตตวรรค (ขุ.ธ. ๒๕/๓๕-๓๗) ว่า

การฝึกจิตที่ข่มได้ยาก รวดเร็ว มักตกไปในอารมณ์น่าใคร่เสมอ เป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตที่เห็นได้ยาก ละเอียดอ่อนยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์น่าใคร่เสมอ เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วนำสุขมาให้

ชนเหล่าใดสำรวมจิตที่ไปได้ไกล เทียวไปตามลำพัง ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำคือหทัย เป็นที่อยู่อาศัยได้ ชนเหล่านั้นย่อมพ้นจากบ่วงมารได้

อนึ่ง เหตุที่เราต้องมีอุบายวิธีฝึกจิตที่เรียกว่ากัมมัฏฐาน ก็เพราะว่าทางแห่งสันติหรือความสงบ ได้แก่ ไตรทวาร ทางทำกรรม มี ๓ ทาง คือ กายทวาร วจิตทวาร มโนทวาร ที่เป็นไปโดยสุจริต คือ เว้นจากพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เช่น การประทุษร้าย การกล่าวร้าย การคิดร้าย ในการทำกรรมทางไตรทวารของคนเรานั้น มโนกรรม คือ การทำงานของจิตที่เป็นไปทางมโนทวารนับว่ามีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเรามากที่สุดในทางที่จะนำไปสู่สันติหรือตรงข้ามกับสันติ เพราะพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจาจะเป็นไปโดยสงบเรียบร้อยหรือไม่สงบเรียบร้อยนั้น ขึ้นอยู่กับจิตหรือใจเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน สำเร็จมาได้จากจิต เมื่อจิตคิดชั่ว พฤติกรรมที่แสดงออกมากก็เป็นไปในทางชั่ว เมื่อจิตคิดดี พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เป็นไปในทางดี ซึ่งตรงกับคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ข้อนี้สมเด็จพระบาสี พุทธพจน์ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ยมกวรรค (ขุ.ธ. ๒๕/๑) ว่า “สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจชั่วแล้ว จะพูดหรือทำก็ตาม ทุกข์ย่อมตามเขาไปเพราะทุจริต ๓ อย่างนั้น (คือ กายทุจริต วจิตทุจริต มโนทุจริต) เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคที่กำลังลากเกวียนไปฉะนั้น”

ดังนั้น จิตที่สงบคือจิตที่ประกอบด้วยมโนสุจริต ๓ คือ ไม่คิดโลภอยากได้ ไม่คิดพยาบาทปองร้าย มีความเห็นชอบตามคลองธรรม จัดเป็นสันติคือความสงบภายใน เมื่อจิตซึ่งเป็นมโนทวารมีความสงบภายในแล้วย่อมมีอิทธิพลอำนาจบังคับบัญชาให้ ทวารทั้ง ๒ คือ กายทวารและวจิตทวารดำเนินไปอย่างสงบ จัดเป็นสันติคือความสงบในภายนอก คือ เป็นไปโดยสุจริต โดยกายกรรมก็จะประกอบด้วยกายสุจริต ๓ คือ

เว้นจากการฆ่าการเบียดเบียน เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการประพฤติดัดใน  
 กาม ส่วนวจีกรรมก็จะประกอบด้วยวจีสัจฉริต ๔ คือ เว้นจากการพูดเท็จ พูดล้อเสียด  
 พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เมื่อสามารถควบคุมโนทวารให้เป็นมนัสจรีตเช่นนี้ ก็  
 ส่งผลให้พอกพูนทางแห่งสันติครบทั้งไตรทวาร นับเป็นการพูนทางแห่งสันติเบื้องต้น  
 อันเป็นโลกิยะได้

ตามที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญเบื้องต้นของกัมมัญฐานว่า เป็น  
 กระบวนการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่ชาวพุทธควรจะได้ศึกษาปฏิบัติเพื่อให้ได้รับประโยชน์คือ  
 ปิติสุขสงบจากการเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา

### ประเภทของกัมมัญฐาน

**กัมมัญฐาน** เป็นคำบาลีในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ซึ่งเป็นคำอธิบายขยายความ หรือ  
 ใช้แทนคำว่า ภาวนา ในพระไตรปิฎก ดังนั้น ท่านจึงจำแนกประเภทของกัมมัญฐานเป็น  
 ๒ ประเภทตามวิธีภาวนา คือ

- ๑. สมถกัมมัญฐาน                      กระบวนการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ
- ๒. วิปัสสนากัมมัญฐาน            กระบวนการฝึกจิตให้เกิดปัญญา

**สมถกัมมัญฐาน** ได้แก่ การฝึกจิตให้เป็นสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับจนถึงขั้นฌานที่  
 สามารถขมกิลเลสได้ การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง  
 มั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

**วิปัสสนากัมมัญฐาน** ได้แก่ การเจริญจิตตอบรมปัญญาโดยพิจารณานามรูปให้  
 เห็นตามความเป็นจริงที่สามารถตัดกิเลสดับทุกข์ได้สิ้นเชิง เป็นกระบวนการฝึกอบรม  
 ปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น จนมีจิตใจเป็น  
 อิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ต่างๆ

การจัดกัมมัญฐานเป็น ๒ นี้จัดตามความมุ่งหมายของการฝึก คือ ถ้ามุ่งฝึกอบรม  
 จิตให้ตั้งมั่นเพื่อได้คุณวิเศษคือฌานสมาบัติ เรียกว่า**สมถกัมมัญฐาน** ถ้ามุ่งฝึกจิตให้เกิด  
 ปัญญาพิจารณารู้เท่าทันสภาวะที่เป็นจริงของสังขารเพื่อตัดกิเลสและดับทุกข์ เรียกว่า  
**วิปัสสนากัมมัญฐาน** ดังนั้น สมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน จึงมีทั้งความ  
 เหมือนและความแตกต่างกัน โดยเหมือนกัน ตรงที่เป็นกัมมัญฐานหรือกระบวนการ  
 ฝึกอบรมจิตด้วยกัน และมีความแตกต่างกัน ตรงที่ความมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ

กล่าวคือ **สมถะ** มุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบ **วิปัสสนา** มุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นจริง สมถะเป็นบาทฐานคือสมาธิจิตที่เป็นพื้นฐานให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตให้เกิดวิปัสสนาปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่งยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ได้อย่างเร็วพลัน จึงเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกัน ในการนี้ สมาธิกับวิปัสสนาจึงต้องคู่กัน โดยสมถะเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนาที่เกิดขึ้นได้เร็วเป็นผลพวงมาจากสมถะ ดังนั้นสมถะกับวิปัสสนาจึงต่างอาศัยกันและกันและนับเป็นความเหมือนที่แตกต่าง

### สมาธิ : องค์ประกอบของสมถกัมมัฏฐาน

สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของกัมมัฏฐาน ซึ่งเรียกว่า **สมถกัมมัฏฐาน** และเป็นบาทฐานแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น ผู้ใคร่ปฏิบัติธรรม จึงควรทำความเข้าใจให้รู้จักความหมาย หลักการฝึก ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับ **สมาธิ** เป็นเบื้องต้น

คำว่า **สมาธิ** คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด กล่าวง่าย ๆ ก็คือ ความที่จิตสงบ ในคัมภีร์บาลี มีคำที่ใช้แทนความหมายของสมาธิอีกคำ ก็คือคำว่า **จิตตัสเสกัคคตา** ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่า **เอกัคคตา** แปลว่า **ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งแห่งจิต** หรือ **ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง** หมายถึงอาการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่ายไป เมื่อจำกัดความลงไปให้ชัด ก็คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี

อย่างไรก็ตาม คำว่า **สมาธิ** ยังเป็นคำกลาง ๆ ที่อาจเป็นได้ทั้งสมาธิในทางที่ดี ทั้งสมาธิในทางที่ชั่ว ดังนั้น หากจะให้ชัดเจนเพื่อให้เป็นสมาธิที่ใช้ถูกทาง เป็นสนามรวมของการปฏิบัติเพื่อจุดหมายในความหลุดพ้น และเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง จึงต้องมีคำว่า **สัมมา** นำหน้า เป็นคำว่า **สัมมาสมาธิ** ซึ่งแปลว่า **ความตั้งใจมั่นชอบ** โดยจัดเป็นองค์มรรคข้อสุดท้ายของอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่หากเป็นสมาธิในทางที่ไม่ดี จะมีคำว่า **มิฉฉา** นำหน้า เป็นคำว่า **มิฉฉาสมาธิ** ซึ่งแปลว่า **ความตั้งใจมั่นผิด** หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อผลในทางสนองความอยากความต้องการของตนเอง เช่น เพื่อจะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถเหนือผู้อื่น เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า **วิปัสสนาสมาธิ** คือ สมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา (ปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง)

หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างสมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) กับสมาธิขั้นจนจะแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) เมื่อเข้าใจตรงกันว่า สมาธิที่มุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม คือ **สัมมาสมาธิ** ซึ่งในที่นี้ต่อไปจะเรียกสั้นๆ ว่า **สมาธิ** ดังนั้น จึงควรทราบ **ระดับหรือขั้นของสมาธิ** เสียก่อน

สมาธินั้นในคัมภีร์อรรถกถาท่านกำหนดเป็น ๓ ระดับหรือ ๓ ขั้น มีชื่อดังนี้

๑. **ขณิกสมาธิ** *สมาธิชั่วขณะ* หมายถึงภาวะจิตที่ตั้งมั่นเพียงครู่ หรือสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจฝึกใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

๒. **อุปจารสมาธิ** *สมาธิจนจะแน่วแน่* *สมาธิเฉียดๆ* หมายถึงภาวะจิตที่ตั้งมั่นใกล้จะแน่วแน่ถึงสมาธิในขั้นนิมิต เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ อยู่ในช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต คือภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กัมมภูฐาน

๓. **อัปนาสมาธิ** *สมาธิแน่วแน่* *สมาธิแนบสนิท* หมายถึงภาวะจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่ จัดเป็นสมาธิขั้นสูง เรียกอีกอย่างว่าสมาธิในนิมิต ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายหรือผลสำเร็จที่ต้องการของการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ

**สิ่งที่ปฏิบัติก่อนต่อสมาธิ** : สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิบัติก่อน เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้ในภาษาพระ เรียกว่า **นิวรณ์** จัดเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง

**นิวรณ์** แปลตามศัพท์ว่า *เครื่องกีดกัน* *เครื่องขัดขวาง* หมายถึงสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังสติปัญญา หรือกล่าวในความหมายชั้นสูง ก็คือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม แต่เป็นอกุศลธรรม (ธรรมฝ่ายชั่ว) ที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีโดยทำจิตให้เศร้าหมอง

กล่าวง่ายๆ ว่า **นิวรณ์ก็คือสเนมใจของคนเรานั้นเอง มีทั้งหมด ๕ อย่าง** คือ

๑. **กามฉันทะ** *ความพอใจในกาม* *ความอยากได้อย่างเอา* หมายถึงความที่จิตยินดีลุ่มหลงในส่วนอร่อยของกาม ๕ อย่าง คือ สิ่งที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอมรสที่อร่อย สัมผัสที่สบาย ซึ่งรวมเรียกว่า ความรักความชอบหรือรสนิยมส่วนตัวของเรา เป็นกิเลสที่มีรากฐานมาจากโลภะ (ความโลภอยากได้มาง่ายๆ) โดยจิตจะถูกกล่อมด้วยอารมณ์กำหนดรักใคร่ อยากได้โน้นอยากได้นี้ ตัดใจโน้นตัดใจนี้ไปเรื่อยไม่มีที่สิ้นสุด คอยเขวออกไปหากามารมณ์ ครุ่นข้องใฝ่ปรารถนาอยู่ จนไม่เป็นอันตั้งมั่น

๒. **พยาบาท** *ความคิดปองร้ายผู้อื่น ความขัดเคืองแค้นใจ* หมายถึงความที่จิตพยาบาทอาฆาตคิดแก้แค้นทำร้ายผู้อื่น เป็นกิเลสที่มีรากฐานมาจากโทสะ ซึ่งผลักดันให้เกิดความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองคนในแง่ร้าย การคิดร้ายหาทางทำลายระบายนความแค้นเคือง มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู จนพาล่านขึ้นกลายเป็นคนช่างหงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์เสื่อง่าย มีความรู้สึกขัดใจไม่พอใจต่างๆ จิตที่ถูกพยาบาทครอบงำ มั่วกระทบนั้นกระทบนี้ สะดุดนั่นสะดุดนี่ ย่อมไม่ราบเรียบไหลลื่นเป็นปกติสุข จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

๓. **ถีนมิถะ** *ความหดหู่และเซื่องซึม* หมายถึงความที่จิตท้อแท้และง่วงเหงาหรือเกิดความท้อถอย เบื่อ เซ็ง เซื่องซึม แยกอธิบายเป็นสองคำ คือคำว่า **ถีนะ** ได้แก่ ความหดหู่ ความท้อเหี่ยว ความถดถอย ความระย่อท้อแท้ ความซบเซาเหงาหงอย ละเหี่ยวเปลี่ยวใจไม่อยากจะประกอบกิจการหน้าที่ใดๆ กับคำว่า **มิถะ** ได้แก่ ความความเซื่องซึม ความเฉื่อยเฉา ความง่วงเหงาหาวนอน ความโง่งง ความอืดอาด ความมึนเมาตื้อตัน หรืออาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกถีนมิถะครอบงำย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คงตัว ไม่เหมาะแก่การคิดงานคิดการ จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

๔. **อุทธัจจกุกกัจจะ** *ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ* หมายถึงความที่จิตก่อกลุ้มและเดือดร้อนใจเมื่อคิดถึงสิ่งที่ทำลงไป หรือเกิดความเครียด แยกเป็นอธิบายเป็นสองคำ คือคำว่า **อุทธัจจะ** ได้แก่ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่สงบ ซัดส่าย พร่าพาล่านไป กับคำว่า **กุกกัจจะ** ได้แก่ ความรำคาญใจ ความรำคาญใจ ความเดือดร้อนใจ ความยุ่งใจ ความก่อกลุ้มใจ ความกังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกัจจะครอบงำย่อมพาล่านยอมคว้างฟุ้งซ่านไป ไม่สงบ จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

๕. **วิจิกิจฉา** *ความลังเลสงสัย* ได้แก่ ความเคลือบแคลง ความไม่แน่ใจ ความสงสัยเกี่ยวกับพระบรมพุทธานุศาสน์ พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขาหรือผลของการปฏิบัติ หมายถึงความที่จิตสงสัยไม่เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ในคุณธรรมความดีหรือเกิดความไม่เชื่อในผลบุญผลบาป เช่น ตัดสินไม่ได้ว่า สมาธิภาวนาหรือการปฏิบัติธรรมนี้มีคุณค่ามีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ โดยมีความคิดแยกเป็นสองทาง กำหนดไม่ลงปลงไม่ได้ จิตที่ถูกวิจิกิจฉาครอบงำย่อมมีอาการเหมือนถูกขัดไว้กวานไว้ให้ค้าง ให้พร่าลังเลสงสัยอยู่รำไป จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

นิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้ เมื่อกล่าวโดยลักษณะ กามฉันทะมีลักษณะทำให้หมกมุ่นอยู่แต่ในอารมณ์ที่น่าปรารถนา พยาบาทมีลักษณะทำให้คิดทำลายล้างผลาญผู้อื่น ถีนมิทธะมีลักษณะทำให้ท้อแท้หดหู่จิตอยู่เสมอ อุทัจจกุกุกุจะมีลักษณะทำให้คิดพาลันและจับจืด วิจิกิจฉามีลักษณะทำให้ลังเลสงสัยไม่แน่ใจในเรื่องต่างๆ

บุคคลที่มีกามฉันทะเป็นเจ้าเรือนย่อมมีจิตแชะเชื่อน ผักไฟแต่ในอารมณ์ที่ชอบใจ เป็นคนรักสวยรักงาม จะละได้ด้วยการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน พิจารณาซากศพให้เห็น เป็นของปฏิกุล น่าเกลียด หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายของตนและของ คนอื่นให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด เมื่อพิจารณาได้ดังนี้ ใจก็จะเบื่อหน่าย คลายกำหนดในเรื่องกามารมณ์

บุคคลที่มีพยาบาทเป็นเจ้าเรือน มักโกรธ ซึ่งเครียด เกลียดชัง จะละได้ด้วยการ เจริญเมตตา กรุณา หรือมุทิตาพรหมวิหารธรรม คือหัดใจให้หวนระลึกถึงความดีของ ผู้อื่น ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความรักความปรารถนาดี ความคิดสงสาร ความช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก และแสดงน้ำจิตน้ำใจพลอยยินดีชื่นชมผู้ที่ได้ดีมีสุขอยู่เสมอ

บุคคลที่ถูกถีนมิทธะครอบงำ มักย่อท้อต่อกิจการงาน มีนิสัยเป็นคนเกียจคร้าน ง่วงเหงาหาวนอนอยู่เสมอ จะละได้ด้วยการเจริญอนุสสติกัมมัฏฐาน โดยให้พิจารณา ความดีของตนและผู้อื่น ตลอดถึงพิจารณาคุณของพระรัตนตรัยเป็นอารมณ์ ก็จะมี ความวิริยะอุตสาหะประกอบคุณงามความดีได้อย่างสม่ำเสมอ

บุคคลที่ถูกอุทัจจกุกุกุจะเข้าครอบงำ มักมีจิตคิดพาลัน ทำการงานก็มักจับจืด ทำอย่างฉาบฉวย และคั่งค้างอากาศ จะละได้ด้วยการให้เพ่งกลิ่นเพื่อผูกใจไว้ใน อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือให้เจริญกัมมัฏฐานอันจะทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ เช่น เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตายในรูปแบบต่างๆ เป็นต้น

บุคคลที่มีวิจิกิจฉาเป็นเครื่องข่มจิต มักมีปกติสงสัย ลังเล ไม่แน่ใจ จะละได้ ด้วยการให้เจริญธาคัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่เป็นจริง ซึ่งเป็นเหตุกำจัดความสงสัย ลังเล ไม่แน่ใจเสียได้

นิวรรณ์ทั้ง ๕ อย่างนี้ พึงระวังอย่านำมาลบลบสนกับสมณะหรือสมาธิ เพราะเป็น ปฏิปักษ์ คือ สิ่งตรงกันข้ามกันเลยทีเดียว หากพบที่ใด พึงตระหนักไว้ว่า นี้ไม่ใช่สมณะ นี้ไม่ใช่สมาธิ



ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมที่สามารถทำให้นิรวรณกิเลส ๕ สงบ ระงับดับไปจากจิตได้ ชื่อว่าสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งจำเป็นต้องมีหลักการและวิธีการเพื่อให้กิเลสที่เรียกว่านิรวรณ ๕ สงบระงับดับลง การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหรือการฝึกสมาธิ จะสามารถกำจัดนิรวรณที่รบกวนจิตลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

## ขั้นตอนในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

### รู้จักปัลลิว : เครื่องกัณฑ์ที่ต้องตัดก่อนปฏิบัติธรรม

โดยหลักการทั่วไป ก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องตัดข้อกัณฑ์เล็กน้อยๆ เป็นต้นว่าข้อกัณฑ์เกี่ยวกับร่างกาย เครื่องใช้ประจำตัว ไม่ต้องให้เป็นข้อกัณฑ์ จุกจิกขึ้นอีก เช่น ตัดโกนผม ขน เล็บ เตรียมเครื่องใช้สิ่งของให้พร้อมสรรพ เป็นต้น

ในที่นี้ จะกล่าวถึงข้อกัณฑ์ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเรียกในภาษาพระ(บาลี)ว่า **ปัลลิว** เป็นข้อกัณฑ์ที่ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะต้องตัดให้ได้ก่อนเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นสำเร็จผลได้รวดเร็ว **ปัลลิว ความกัณฑ์ที่ต้องตัด มี ๑๐ ประการ** คือ

๑. **อวาสาปัลลิว ความกัณฑ์ในสถานที่อยู่** ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปชอบในการก่อสร้างหรือเก็บสะสมบริวารไว้มากในวัดที่อยู่อาศัยแล้ว เกิดความห่วงกังวลจนไม่สามารถปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ **ความหมายเชิงประยุกต์** เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงใยต่อการที่ต้องจากบ้านหรือเคหสถานที่อยู่ของตนไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายวันหลายคืน เมื่อไปแล้ว ก็คิดกังวลว่าวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมนั้นๆ จะมีความสะดวกสบายให้หรือไม่ เป็นต้น

๒. **กุปปัลลิว ความกัณฑ์ในเรื่องตระกูล** ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปได้รับการอุทุมภ์อุปัฏฐากบำรุงด้วยจตุปัจจัยไทยธรรมอย่างดีจากตระกูลหรือครอบครัวหนึ่งแล้วรู้สึกมีความผูกพันจนไม่สามารถจะปลีกตัวจากไปปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ **ความหมายเชิงประยุกต์** เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงกังวลในครอบครัวที่ตนจะต้องจากไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายวันหลายคืน หรือเมื่อไปแล้ว ก็คิดกังวลว่าจะมีตระกูลอุปัฏฐากศรัทธาประชาชนวัดนั้นๆ มาบริการต้อนรับตนหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

๓. **ลาภปลิโพธ** ความกังวลในเรื่องลาภ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่ พระภิกษุผู้มีบุญบารมีมีผู้นับถือเลื่อมใสมาก ไปในที่ใดๆ ก็มีญาติโยมคอยถวายลาภคือ จตุปัจจัยไทยธรรมอย่างล้นหลาม ก็จำต้องอนุเคราะห์ญาติโยมเหล่านั้นเรื่อยไป จนไม่สามารถที่จะปลีกตนไปปฏิบัติกัมมฐานอยู่ลำพังได้ ลาภลักการะจึงเป็นปลิโพธสำหรับ ภิกษุผู้มีลักษณะเช่นนี้ *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงกังวลกับการที่ไม่มีรายได้เพิ่มขึ้นหรือขาดรายได้จากการที่ต้องปลีกตนไปเข้าสู่ กระบวนการปฏิบัติ หรือเมื่อไปแล้ว ก็คิดกังวลว่าตนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรบ้างใน ขณะปฏิบัติธรรม รวมทั้งคิดกังวลไปไกลว่า หลังปฏิบัติธรรมมาแล้ว รายได้ของตนจะ เพิ่มขึ้นหรือลดลงกว่าเดิมหรือไม่ หรือตนจะได้อะไรบ้าง เป็นต้น

๔. **คณปลิโพธ** ความกังวลในเรื่องหมู่คณะ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปเป็นอาจารย์ผู้สอนธรรมแก่คณะภิกษุด้วยกันแล้วมัวแต่สนใจใน การทำหน้าที่สอนคณะนั้น โดยไม่ยอมปลีกตนไปปฏิบัติกัมมฐาน คณะจึงเป็นปลิโพธ สำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงใยในสัมพันธชนหรือบรรดามิตรสหายตลอดจนเพื่อนร่วมงานที่ตนเคยพบปะ สัมผัสประจำ จนไม่อยากจะปลีกตนไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ เพราะกลัวว่าจะเสีย การสมาคมสัมพันธ์ต่อกัน เป็นต้น

๕. **กัมมปลิโพธ** ความกังวลในเรื่องการงาน ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปซึ่งเป็นผู้ชำนาญการคือการก่อสร้างมีความห่วงกังวลในงาน ก่อสร้างซ่อมแซมวัดที่อยู่อาศัย จนไม่สามารถปลีกตัวไปปฏิบัติกัมมฐาน นวกรรมจึง จัดเป็นปลิโพธสำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรม บางท่านมีความห่วงกังวลในหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบอยู่ กังวลใจต่อการทำงานที่ ทำ ค้างคาอยู่ กังวลใจต่อการทำงานที่คิดจะทำต่อไป และกังวลใจต่อปัญหาของการทำงานที่จะ เกิดขึ้นหรือไม่อย่างไร ภายหลังจากการไปปฏิบัติธรรมมาแล้ว เป็นต้น

๖. **อัทธานปลิโพธ** ความกังวลในเรื่องที่จะต้องเดินทาง ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปมีกิจที่จะต้องเดินทางไปทำเรื่องที่เกิดขึ้นให้เสร็จสิ้น เช่น มีกิจที่จะต้องเดินทางไปให้การบรรพชาสามเณร หรือมีกิจนิมนต์ไปรับจตุปัจจัยใน ที่ต่างๆ ซึ่งหากว่ายังไม่เดินทางไป จิตก็จะคิดกังวลแต่เรื่องที่จะเดินทางไปนั้น จนไม่ สามารถที่จะปฏิบัติกัมมฐานได้ ดังนั้น เรื่องการเดินทางไกลจึงจัดเป็นปลิโพธสำหรับ

พระภิกษุบางรูป *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีกำหนดเดินทางไปทำกิจหรือไปท่องเที่ยวในที่ต่างๆ ไว้แล้วเกิดความกังวลใจไม่อยากจะปฏิบัติธรรมเพราะกลัวจะเสียโอกาส หรือมีความกังวลที่ต้องเดินทางไกล เป็นต้น

๓. **ญาติปลีโพธ** *ความกังวลในเรื่องญาติ* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปมีความกังวลใจในเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยของญาติคือผู้ที่ตนรู้จักคุ้นเคยเคารพนับถือ ญาติในวัด ได้แก่ พระอุปัชฌาย์อาจารย์ ศิษยานุศิษย์ เป็นต้น ญาติในบ้าน ได้แก่ โยมบิดามารดา พี่น้องร่วมสายโลหิต ซึ่งเมื่อญาติเหล่านั้นเจ็บไข้ได้ป่วย ความกังวลใจย่อมเกิดขึ้นแก่พระภิกษุผู้นั้นนั้นเป็นธรรมดา จึงไม่สามารถไปปฏิบัติกัมมัฏฐานในขณะนั้นได้ โดยต้องอยู่ดูแลหรือรอให้ญาติเหล่านั้นหายเป็นปกติเสียก่อน ดังนั้น ญาติจึงจัดว่าเป็นปลีโพธสำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความกังวลใจที่ต้องห่างเหินเดินทางไกลไปจากญาติพี่น้องของตนไปปฏิบัติธรรม โดยกังวลใจไปต่างๆ นานาว่าเมื่อตนจากไปชั่วคราวแล้วพวกเขาจะกินอยู่อย่างไร มีความทุกข์เดือดร้อนประการใด จะมีอุบัติเหตุเภทภัยเกิดขึ้นแก่พวกเขาหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

๔. **อาพาธปลีโพธ** *ความกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปมีอาพาธคือโรคชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้นแล้วมีความกังวลใจจนไม่กล้าปลีกตัวไปปฏิบัติกัมมัฏฐาน อาพาธคือโรคจึงเป็นปลีโพธสำหรับพระภิกษุนั้น ท่านแนะนำเบื้องต้นควรรักษาให้หายแล้วจึงไปปฏิบัติ หากรักษาแล้วไม่หาย ก็ควรตำหนิ อดภาพตัวเองในทำนองว่า “ข้าไม่ใช่ทาสของเจ้า ไม่ใช่ผู้เลี้ยงดูเจ้า หากขึ้นเลี้ยงดูเจ้าต่อไป ข้าก็ต้องประสพทุกข์ในสังสารวัฏอย่างไม่รู้จักจบสิ้น” แล้วใช้ความเด็ดเดี่ยวตัดปลีโพธนี้ปลีกตัวไปปฏิบัติกัมมัฏฐานให้ได้ *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านกังวลใจต่อสุขภาพร่างกายของตนที่อ่อนแอเจ็บป่วยอยู่เสมอ จนไม่กล้าไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ หรือไม่ก็กังวลคิดกลัวว่าตนจะได้รับ ความเจ็บป่วยกลับมาจากการเดินทางไปปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ เป็นต้น

๕. **คณฺถปลีโพธ** *ความกังวลในเรื่องคัมภีร์* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปผู้ชวนขยายศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์ต่างๆ ที่รักษาพระปริยัติธรรมแล้วเกิดความกังวลใจที่จะต้องสาธยายทรงจำเพื่อรักษาพระปริยัติธรรมนั้นไว้ ดังนั้น คัมภีร์พระปริยัติธรรมนั้นจึงเป็นปลีโพธสำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น

การที่ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านซึ่งศึกษาเล่าเรียนวิชาการต่างๆ มามากจนเกิดทิวฏิมานะ คิดกังวลไปว่า “เราเองก็ศึกษาเล่าเรียนมามากแล้ว จะมัวเสียเวลาไปเข้าวัดปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานให้เสียเวลาทำไม เราเสียเวลามาปฏิบัติธรรมอยู่เช่นนี้ ไม่รู้ว่าจะได้บรรลุมรรคผลสำเร็จเป็นรูปธรรมหรือไม่ การปฏิบัติธรรมเช่นนี้หรือจะสู้การศึกษาท่องจำตำราต่างๆ เราควรศึกษาเล่าเรียนด้วยตนเองดีกว่า” ดังนี้ เป็นต้น

๑๐. **อิทธิพลโพธ** ความกังวลในเรื่องอิทธิฤทธิ์ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปผ่านกระบวนการปฏิบัติกัมมัฏฐานจนสำเร็จฉฉานสมาบัติ สามารถแสดงฤทธิ์คือความสำเร็จที่เกิดจากสมาธิจิตต่างๆ เช่น ล่องหนหายตัว เหาะเหินเดินอากาศได้ การได้ฤทธิ์ดังกล่าวนี้ สำหรับพระภิกษุผู้ยังเป็นปุถุชนย่อมมีโอกาสเสื่อมได้ และเป็นปิลโพธให้เกิดความกังวลใจในการที่จะต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้นเมื่อต้องการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อหลุดพ้น จึงต้องตัดอิทธิพลโพธนี้ให้ได้ ความหมายเชิง *ประยุกต์* เช่น การที่ผู้ละปฏิบัติธรรมบางท่านเกิดความกังวลใจไปต่างๆ ว่า การปฏิบัติเช่นนี้ๆ จะทำให้เกิดอิทธิปาฏิหาริย์อย่างนั้นอย่างนี้ กล่าวว่าคุณจะสำเร็จ วิดกกังวลอยู่เช่นนี้จนกลายเป็นว่าทุกครั้งที่เข้าสู่การปฏิบัติธรรม จิตใต้สำนึกจะคอยแต่คิดถึงเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ จนทำให้จิตไม่สงบและพบความสุขที่เยือกเย็นอันแท้จริง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป **ปิลโพธ** คือ เครื่องกังวลที่คอยขวางกั้นเป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเข้าสู่กระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานของคนเรา มี ๑๐ เรื่อง คือ เรื่องที่อยู่ เรื่องครอบครัว เรื่องรายได้ เรื่องเพื่อนฝูง เรื่องการงาน เรื่องกิจเดินทาง เรื่องญาติพี่น้อง เรื่องโรคประจำตัว เรื่องการศึกษา และเรื่องกลัวว่าจะสำเร็จได้ฤทธิ์ **ปิลโพธ** ทั้ง ๑๐ เรื่องเหล่านี้ ผู้สนใจใคร่จะปฏิบัติธรรมจำต้องตัดออกจากใจให้ได้ หากตัดไม่ได้ ก็ยากหรือไม่มีทางที่จะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

### รู้จักกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะกัมมัฏฐาน

เมื่อตัดปิลโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดขัดข้องคาใจ ก็พึงไปหาท่านที่สามารถสอนกัมมัฏฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง ซึ่งในภาษาพระเรียกว่า **กัลยาณมิตร** หมายถึงท่านผู้ประกอบด้วยกัลยาณธรรมหรือคุณความดี ๗ ประการ คือ *น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูด ยอมให้ว่า อธิบายเรื่องยากให้เข้าใจ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร*

สุดท้ายของกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนานั้น ก็คือพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ ก็ให้หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้มาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านผู้เป็นพหูสูต (คงแก่เรียน) ลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระปุถุชนที่เป็นพหูสูต บางทีสอนก็มีมาตรฐานได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเอง บอกทางไปได้พอจำเพาะตัว และบางรูปก็ไม่ถนัดในการสอนอีกด้วย ส่วนพระปุถุชนที่เป็นพหูสูตได้ศึกษาค้นคว้ามามาก ได้สอบถามหาประสบการณ์มากมายหลายอาจารย์ จึงสามารถแสดงทางปฏิบัติให้เห็นได้อย่างแจ่มแจ้ง จูงใจ และรู้จักกลวิธียกย่องอบรมสั่งสอนให้เหมาะแก่จริตของแต่ละบุคคล แต่ถ้าได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตเป็นกัลยาณมิตร ก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงเข้าไปหาท่าน ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกัมมัฏฐานจากท่าน

ปัจจุบัน วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมทั่วไปได้ปรับเปลี่ยนวิธีการเข้าหากัลยาณมิตร เป็นพิธีการมอบกายถวายอัตภาพ กล่าวคือเมื่อจะมีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็กำหนดนิยมให้มีพิธีการเข้าไปหาท่านพระอาจารย์สอนกัมมัฏฐานที่เป็นกัลยาณมิตร แล้วให้กล่าวคำมอบตัวแต่พระพุทธเจ้าท่านเองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แต่พระองค์” หรือกรณีมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ให้กล่าวว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แก่ท่าน” (มีแบบกล่าวเป็นภาษาบาลี)

การมอบตัวนี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว และช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้เป็นคนวางใจสอนง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติสื่อถึงกันง่าย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมกันนั้น ผู้ปฏิบัติพึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วยความไม่ย่อภาคในทางทุจริต ความไม่โกรธฉุนเฉียวง่าย ความไม่หลงงมงาย ความปลื้มตัวออกจากสิ่งบำเรอตนในทางกามารมณ์ ความไม่ใส่สงัด และความสละกิเลสต่างๆ กับทั้งทำจิตให้โหน่มน้อมไปในสมาธิและความสงบเย็นเป็นสุขแล้วขอ กัมมัฏฐาน

ฝ่ายกัลยาณมิตรหรือผู้เป็นอาจารย์ ถ้ามีญาณวิเศษสามารถรู้จักจิตใจของผู้อื่นได้ ก็จะกำหนดจริยาหรือจิตของผู้จะปฏิบัตินั้นได้ หรือมีฉะนั้นก็จะสอบถามให้รู้ เช่นถามว่า “เธอเป็นคนจริตไหน ? ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอเป็นเช่นไร ? เธอนึกถึงพิจารณาอะไรแล้วสบายกายสบายใจ ? ใจเธอน้อมไปในกัมมัฏฐานไหน ?” ดังนี้ เป็นต้น แล้วจึงบอกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้จะปฏิบัติ นั้น โดยชี้แจงให้รู้วิธี

เริ่มต้นปฏิบัติ วิธีกำหนดและเจริญกัมมัฏฐานว่าทำอะไร พร้อมทั้งอธิบายเรื่องนิมิตว่าเป็นอย่างไร สมถิมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง และวิธีรักษาทำสมาธิจิตให้มีกำลังมากขึ้นนั้นทำได้อย่างไร เป็นต้น

ในปัจจุบัน วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งนิยมนำกัมมัฏฐานที่เห็นว่าสะดวกแก่การปฏิบัติหรือคนนิยมปฏิบัติกันมากเป็นพิเศษ เช่น **อานาปานสติกัมมัฏฐาน** มากำหนดจัดเป็นหลักสูตรการปฏิบัติธรรมสำเร็จรูป ก็อาจประยุกต์พิธีการและขั้นตอนต่างๆ ให้เหมาะสมยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์ โดยอาจไม่มีการสอบถามจริตของผู้ปฏิบัติ เพราะได้กำหนดกัมมัฏฐานเป็นหลักสูตรไว้ให้ปฏิบัติแล้ว ส่วนการชี้แจงวิธีปฏิบัติเป็นต้น ตลอดจนถึงกระบวนการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ อาจทำในรูปแบบที่เรียกในภาษาปัจจุบันว่า **การปฐมนิเทศ** ซึ่งวิทยากรผู้ทำการปฐมนิเทศโดยส่วนใหญ่จะเป็นฆราวาสผู้ที่ประสบความสำเร็จเห็นผลประจักษ์ในการปฏิบัติมาแล้ว หรือไม่ก็เป็นพระอาจารย์กัมมัฏฐานที่มีความเชี่ยวชาญทั้งทางด้านคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ซึ่งต้องมีวาทีศิลปความสามารถพูดจูงใจของผู้เริ่มปฏิบัติให้ศรัทธาได้เป็นอย่างดี

เหตุที่นิยมเอาอานาปานสติกัมมัฏฐานมาจัดเป็นหลักสูตรการปฏิบัติธรรมสำเร็จรูปในปัจจุบันนี้นั้น เพราะนอกจากจะเป็นกัมมัฏฐานที่คนทั่วไปทั้งที่เป็นชาวพุทธและมีใช่ชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันมากเป็นพิเศษในส่วนต่างๆ ของโลก โดยแตกต่างกันบ้าง ก็แต่เพียงวิธีการ แล้วยังเนื่องมาจากเหตุผลที่ว่า ในแง่ของกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตของคนเรานั้น อานาปานสติกัมมัฏฐานเหมาะสำหรับคนไม่หลจริตกับคนวิตกจริต ซึ่งเป็นเรื่องของคนมีความคิดพล่าน แม้แต่คนจริตอื่นเช่นคนราคจริตที่ชอบรักสวยรักงามเป็นต้น เมื่อคิดถึงเรื่องที่ดีน่ารักใคร่ฝักใจ ความคิดย่อมพล่านไปในเรื่องนั้นๆ เช่นเดียวกัน ดังนั้นอานาปานสติกัมมัฏฐานจึงเหมาะแก่คนทุกจริตโดยอนุโลม การเจริญอานาปานสติจะสามารถกำจัดมิถฉาววิตก คือความคิดที่ผิดๆ หรืออกุศลวิตกของคนทุกคนได้ เครื่องมือที่ใช้ในการทำสมาธิสงบหรือทำจิตให้เป็นสมถินั้นก็สะดวก ไม่ต้องไปหาจากที่ไหน เพราะอยู่ที่ตัวคนทุกคนอยู่แล้ว นั่นคือ “ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” เมื่อต้องการจะเจริญเมื่อใด ก็สามารถทำได้ทันทีทุกที่ทุกเวลา นอกจากนี้ อานาปานสติยังเป็นกัมมัฏฐานที่มหาบุรุษเจ้าชายสิทธัตถะทรงกำหนดใช้เป็นบันไดก้าวไปสู่ความสงบแห่งจิตจนเกิดปัญญาสามารถตรัสรู้อรหิย์สำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ในที่สุดมาแล้ว ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับอานาปานสติจะกล่าวต่อไป

## รู้จักสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน วัดหรือองค์กรชาวพุทธที่มุ่งในด้านวิปัสสนาธุระจะกำหนดสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ เรียกว่า **สำนักปฏิบัติธรรม** บ้าง **ศูนย์ฝึกปฏิบัติธรรม** บ้าง **ศูนย์ฝึกอบรมพัฒนาจิต** บ้าง **ธรรมสถาน** บ้าง **สถานที่ฝึกอบรมกัมมัฏฐาน** บ้าง **อาคารปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ** บ้าง ฯลฯ ซึ่งแต่ละแห่งมีความสะดวกสบายสำหรับผู้สนใจใคร่จะไปศึกษาปฏิบัติธรรม เพราะได้ทำการปรับพื้นที่ภูมิทัศน์สภาพแวดล้อมตลอดจนการบริหารจัดการให้เอื้อต่อการศึกษาปฏิบัติธรรมไว้อย่างพร้อมสรรพแล้วนั่นเอง

ดังนั้น เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงควรรู้จักวัดหรือที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแนะนำไว้สำหรับพระโยคาวจร คือผู้มุ่งบำเพ็ญเพียรปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจัง ให้หลีกเลี่ยงวัดหรือที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสมแก่การอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นวัดที่มีโทษหรือข้อบกพร่อง ๑๘ ประการ และให้อยู่ในวัดที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งเป็นวัดที่มีคุณสมบัติ ๕ ประการ ในที่นี้ขอแนะนำเสนอด้วยสำนวนถ้อยคำที่ปรับเปลี่ยนประยุกต์เพื่อให้เหมาะสมแก่พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานในปัจจุบัน

**โทษหรือข้อบกพร่องของวัดหรือที่อยู่อาศัย ๑๘ ประการ คือ**

๑. เป็นวัดหรือสำนักใหญ่มีบุคคลากรมาก ต่างจิตต่างใจ และไม่ค่อยสงบ
๒. เป็นวัดหรือสำนักที่ยังสร้างไม่เสร็จ หรืออยู่ระหว่างการก่อสร้าง ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจต้องพลอยไปยุ่งกับงานก่อสร้างกับเขาด้วย
๓. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ระหว่างบูรณปฏิสังขรณ์ มีอาคารเก่าชำรุดทรุดโทรม ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจต้องช่วยเหลือเรื่องต่างๆ
๔. เป็นวัดหรือสำนักที่มีอาคันตุกะมาเยี่ยมเยียนหรือผู้มาเที่ยวชมสถานที่มาก เป็นประจำ ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนด้วยการขอใช้ที่อยู่อาศัย
๕. เป็นวัดหรือสำนักที่มีสระน้ำป้อนน้ำใช้สาธารณะ โดยเป็นที่พลุกพล่านไปด้วยประชาชนที่ต้องการใช้น้ำ
๖. เป็นวัดหรือสำนักที่มีผักใบใช้รับประทานได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนด้วยเสียงของพวกคนที่สาละวนสนุกสนานกับการเก็บผักก็เป็นได้

๗. เป็นวัดหรือสำนักที่มีพรรณไม้ดอกไม้ประดับบานสะพรั่ง ซึ่งเหมาะสำหรับเป็นสถานที่ท่องเที่ยว

๘. เป็นวัดหรือสำนักที่มีไม้ผลนานาชนิด ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนจากพวกคนที่พากันมาขอและสอยผลไม้ไปรับประทาน

๙. เป็นวัดหรือสำนักที่มีคนศรัทธาขึ้นมาก เพราะเชื่อกันว่ามีพระวิเศษหรือมีพระศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนจากประชาชนที่หลงใหลพากันมากราบไหว้บูชาพระวิเศษหรือพระศักดิ์สิทธิ์นั้น

๑๐. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดศูนย์กลางชุมชน ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนด้วยสภาพแวดล้อมความเจริญทางด้านวัตถุต่างๆ

๑๑. เป็นวัดหรือสำนักที่มีต้นไม้ต่างๆสำหรับใช้ประกอบเป็นอุปกรณ์สร้างบ้านเรือน ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนจากประชาชนชาวบ้านที่พากันไปขอหรือลักลอบตัดเก็บไม้ชนิดนั้นนำมาสร้างบ้านเรือน (แต่หากไม่ถูกรบกวนหรือวัดมีระบบป้องกันที่ดี ก็ควรอยู่ได้)

๑๒. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดไร่นาประชาชน คือมีไร่ร่นล้อมรอบ ซึ่งประชาชนชาวบ้านก็จะพากันไปทำไร่ทำนาส่งเสียงรบกวนการปฏิบัติธรรม หรือไม่ก็อาจเกิดการกระทบกระทั่งกันในเรื่องอื่นๆ

๑๓. เป็นวัดหรือสำนักที่มีผู้ไม่ถูกกันอยู่อาศัย ซึ่งมีการแตกแยกแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ทำให้ผู้ปฏิบัติวางตัวลำบาก อาจตกเป็นศัตรูของอีกฝ่ายหนึ่งก็ได้

๑๔. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดท่าเรือ ชานชาลา สถานีขนส่ง ซึ่งเป็นศูนย์รวมการคมนาคมและสัญจรของผู้คนเดินทาง ทำให้เกิดความพลุกพล่าน ส่งเสียงดังตลอดความสงบได้ยาก จึงไม่เหมาะที่จะอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๑๕. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ในถิ่นห่างไกล อยู่ชายแดน หรืออยู่ถิ่นที่มีผู้นับถือพระพุทธศาสนาน้อย เพราะในสถานที่เช่นนั้น อาจเกิดอันตรายจากผู้ที่ไม่นับถือได้

๑๖. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดพรมแดนหรือเขตติดต่อระหว่างสองประเทศ เพราะในสถานที่เช่นนั้น อาจเสี่ยงภัยที่เกิดจากสงครามแย่งชิงอาณาเขตหรือความกระทบกระทั่งจากคนทั้งสองประเทศได้ตลอดเวลา

๑๗. เป็นวัดหรือสำนักที่ไม่ได้รับความสะดวกทางด้านจิตใจ เช่น เมื่ออยู่แล้วอาจถูกรบกวนจากพวกอมนุษย์ในรูปต่างๆ



๑๘. เป็นวัดหรือสำนักที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ คือไม่มีพระอาจารย์หรือวิทยากร ผู้สอนหรือบอกกัมมัฏฐาน ซึ่งจะทำหน้าที่ชี้แนะเมื่อเกิดปัญหาจากการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติ จึงไม่ควรอยู่ในวัดหรือสำนักที่ไม่มีกัลยาณมิตรเช่นนี้

อย่างไรก็ตาม วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมที่กล่าวมานี้ หากผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว สามารถปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานได้ดี ก็ถือว่าไม่เป็นโทษหรือมีข้อบกพร่อง เช่น วัดใหญ่หรือวัดที่กำลังมีการก่อสร้าง หากได้รับโอกาสให้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างสะดวก โดยไม่ต้องให้ไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ภายในวัด ก็สามารถอยู่ปฏิบัติได้

**ลักษณะของวัดหรือสำนักที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๕ ประการ คือ**

๑. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก
๒. เป็นวัดหรือสำนักที่มีสภาพทั่วไปโดยกลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ ไม่อึกทึกครึกโครม
๓. เป็นวัดหรือสำนักที่มีสภาพแวดล้อมบรรยากาศร่มรื่น ปราศจากการรบกวนของพวกเหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ
๔. เป็นวัดหรือสำนักที่ไม่ขัดสนผิดเคืองด้วยปัจจัยสี่
๕. เป็นวัดหรือสำนักที่มีพระเถระผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติอยู่อาศัย ซึ่งจะสามารถเข้าไปสอบถามข้ออรรถข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายได้

## การฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติกัมมัฏฐาน

### รู้จักอานาปานสติ

คำว่า **อานาปานสติ** แยกเป็น ๓ คำ คือ

- (๑) คำว่า **อานะ** แปลว่า *ลมหายใจเข้า* ตรงกับคำว่า **อัสสาสะ**
- (๒) คำว่า **อาปานะ** แปลว่า *ลมหายใจออก* ตรงกับคำว่า **ปัสสาสะ** และ
- (๓) คำว่า **สติ** แปลว่า *ความกำหนดพิจารณา ความระลึกปฏิบัติตาม*

รวม ๓ คำเข้าด้วยกันเป็น **อานาปานสติ** แปลว่า *ความกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าและลมหายใจออก* หมายถึงการใช้สติเป็นตัวนำกำหนดดูแลลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของตนในปัจจุบันแต่ละขณะ เป็นหนึ่งในวิธีฝึกกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี โดยจัดอยู่ในข้อที่ ๙ แห่งกัมมัฏฐานประเภทที่ใช้สติเป็นตัวนำ ซึ่งเรียกว่า **อนุสติ ๑๐**

เพราะเป็นหนึ่งในวิธีการฝึกกัมมัญฐาน จึงเรียกว่า **อานาปานสติกัมมัญฐาน** ซึ่งหมายถึงกัมมัญฐานที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือเรียกว่า **อานาปานสติสมาธิ** หมายถึงวิธีการฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดลมหายใจเข้า-ออกทุกขณะ นอกจากนี้ ยังเรียกรวมๆ ว่า **อานาปานสติภาวนา** หมายถึงการเจริญอานาปานสติ หรือการฝึกสมาธิเจริญปัญญาด้วยการใช้สติระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก เรียกกันสั้นๆ ว่า **อานาปานสติ** หรือ **อานาปานะ อานาปาน**

### ความสำคัญของอานาปานสติ

**อานาปานสติกัมมัญฐาน** เป็นวิธีการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาที่นิยมกันมากที่สุด ในพระพุทธศาสนา เพราะสามารถเจริญเป็นสมถกัมมัญฐานให้สมบูรณ์และยังสามารถเจริญเป็นวิปัสสนากัมมัญฐานให้สติปัญฐาน ๔ สมบูรณ์ได้ อีกทั้งยังเป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันว่าเป็นระบบที่พระองค์ได้ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพราะพระองค์ทรงค้นเคยกับการฝึกสมาธิแบบนี้มาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ดังหลักฐานปรากฏในพุทธประวัติตอนเสด็จพิธีแรกนาขวัญว่า สิทธัตถราชกุมารได้ตามเสด็จพระเจ้าสุทโธทนะ พระราชบิดาไปในพิธีแรกนาขวัญของชาวกรุงกบิลพัสดุ์ ขณะที่พิธีกำลังดำเนินอยู่นั้น ได้ปลื้มพระองค์ไปประทับใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งเจริญอานาปานสติ คือทรงใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งนับว่าพระองค์ทรงเป็นนักภาวนาหรือนักสมาธิโดยกำเนิดก็ว่าได้ ดังนั้น พุทธบริษัททั้งในอดีตและปัจจุบันจึงนิยมใช้อานาปานสติเป็นแบบอย่างในการฝึกกัมมัญฐาน เพราะศรัทธาเชื่อมั่นว่าเป็นสมาธิภาวนาที่พระพุทธองค์ทรงใช้โดยมีหลักฐานอ้างอิงในพระไตรปิฎกหลากที่หลายแห่ง

หลักง่ายๆ ของการเจริญอานาปานสติ ก็คือ การใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้พิจารณาระลึกรู้ว่ายาวหรือสั้นเป็นต้น โดยใช้สติตามกำหนดระลึกไปเพื่อคุมจิตใจอยู่กับลมหายใจเท่านั้น ไม่คิดพลาบไปในเรื่องอื่น เป็นกระบวนการเจริญสมาธิวิปัสสนาโดยใช้วิธีกำหนดลมหายใจ เป็นวิธีการปฏิบัติกัมมัญฐานที่คนเราปฏิบัติได้สะดวกที่สุด เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนโดยไม่ต้องใช้ความคิดหรือวิธีการอันพิเศษอื่นใด เพียงแต่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตนไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ยังไม่เกิดสมาธิอย่างชัดเจน จนจิตสงบลงเรื่อยๆ ทำให้อารมณ์หรือความคิดฝ่ายอกุศล(อกุศลเจตสิก) หหมดไปและสนับสนุนให้เกิดอารมณ์ฝ่ายกุศล เครื่องมือที่ใช้ในการทำจิตให้สงบตามวิธี

อานาปานสติอยู่ที่ตัวคนแต่ละคน คือ “ลมหายใจเข้า-ออก” ซึ่งต้องการจะเจริญเมื่อไรก็ได้ การปฏิบัติอานาปานสติในชีวิตประจำวันจึงนับเป็นการลงทุนที่ถูก แต่ได้ผลคุ้มค่าที่สุด

## อานาปานสติจากพระพุทธโอสัญ์

ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานาปานสติไว้มากมายหลายแห่ง ทั้งในพระวินัยและพระสูตร ดังนั้น เพื่อให้สาธุชนผู้ใคร่ปฏิบัติธรรมเห็นคุณค่าและความสำคัญของการฝึกสมาธิ-วิปัสสนา โดยใช้วิธีอานาปานสติกัมมัฏฐาน จึงขอประมวลพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานาปานสติทั้งหลักวิธีการเจริญและอานิสงส์ของการเจริญครบทั้ง ๑๖ ชั้น ซึ่งพระสังคีตिकाจารย์ (พระเถระผู้สังคายนาจัดหมวดหมู่พระธรรมวินัย) ประมวลไว้ในอานาปานสังยุต มหาวารวรรค สังยุตตนิกาย พระสุตตันตปิฎก (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙) เฉพาะที่เห็นว่าจะเป็นแรงจูงใจต่อการปฏิบัติ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งอันภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือ อานาปานสติ

... ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

(๓) ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจออก

(๔) ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้ระงับกายสังขาร(ผ่อนคลายลมหายใจหายาบให้ละเอียด) หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้ระงับกายสังขารหายใจออก

(๕) ชั้นนี้เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๕) ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้แจ้งซึ่งปีติ (ความเต็มต่าใจในสมาธิจิต) หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้แจ้งซึ่งปีติหายใจออก

(๖) ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้แจ้งซึ่งสุข (ความสบายในสมาธิจิต) หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้แจ้งซึ่งสุขหายใจออก

(๓) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิตตสังขาร (สภาพปรุงแต่งจิตให้กำหนด และรับรู้อารมณ์) หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิตตสังขารหายใจออก

(๔) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับจิตตสังขารหายใจออก

(๕) ชั้นนี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๙) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิตหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิตหายใจออก

(๑๐) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก

(๑๑) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก

(๑๒) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักปล่อยจิตหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักปล่อยจิตหายใจออก

(๕) ชั้นนี้เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๑๓) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก

(๑๔) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นวิราคะ (ภาวะเบื่อหน่ายคลายกิเลส) หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นวิราคะหายใจออก

(๑๕) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นนิโรธ (ภาวะดับทุกข์) หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นนิโรธหายใจออก

(๑๖) ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏินิสัลลคคะ (ภาวะสลัดกิเลส) หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏินิสัลลคคะหายใจออก

(๕) ชั้นนี้เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” (เอกธัมมสูตร ส.ม. ๑๙/๙๗๗)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ ประการ คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นอยู่ ก็เป็นอนาคามี” (ปฐมผลสูตร ส.ม. ๑๙/๙๘๐)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังได้ ผลานิสงส์ ๗ ประการ คือ (๑) จะได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบันก่อน (๒) ถ้าไม่ได้บรรลุในปัจจุบันก่อน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย (๓) ถ้ายังไม่ได้บรรลุในกาลทั้งสอง จะได้เป็นอนาคามี (ไม่กลับมาเกิดในมนุษยโลกอีก) ผู้จะปรินิพพานเมื่ออายุยังไม่ถึงครึ่งกำหนด (อายุในสุทธาวาสภูมิ) (๔) ...จะได้เป็นอนาคามีผู้จะปรินิพพานเมื่อจวนสิ้นอายุที่กำหนด (๕)...จะได้เป็นอนาคามีผู้จะปรินิพพาน โดยใช้ความเพียรน้อย (๖)...จะได้เป็นอนาคามีผู้จะปรินิพพาน โดยใช้ความเพียรมาก (๗) ...จะได้เป็นอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสภูมิชั้นใดชั้นหนึ่งแล้วปรินิพพานในชั้นนอกนิฏฐภาพ” (ทุติยผลสูตร ส.ม. ๑๙/๔๘๑)

“ความไหวหรือความเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มีเพราะเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด ภิกษุหนึ่งเป็นผู้ได้สมาธินั้นตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ก็ความไหวหรือความเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มีเพราะเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิอะไร เพราะเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ” (มหากัปปีนสูตร ส.ม. ๑๙/๔๘๓)

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่ทราบกัน เมื่อก่อนตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ ยังมีได้ตรัสรู้ก็อยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายก็ไม่เหมื่อยตาก็ไม่เหนื่อยล้า และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น ฉะนั้นแลภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม้ภิกษุจำนงว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงเหนื่อย ตาของเราไม่พึงเหนื่อยล้า และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมณฑการทำความใฝ่ใจอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี” (ปทีโปปมสูตร ส.ม. ๑๙/๔๘๔)

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แลอันภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นคุณอันสงบ ประณีต เยือกเย็น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมอันเลวทรามที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน เปรียบเหมือนในเดือนทำยแห่งฤดูร้อนจะมีฝุ่นละอองฟุ้งขึ้นไป เมฆฝนนอกฤดูกาลที่ตกหนักย่อมทำฝุ่นละอองนั้นให้อันตรธานหมดไปได้โดยฉับพลัน ฉันทใด อานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญ ... ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน” (เวสาลีสูตร ส.ม. ๑๙/๔๘๕)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า ‘เป็นวิหารธรรมของพระอริยะ’ ‘เป็นวิหารธรรมของพรหม’ หรือว่า ‘เป็นวิหารธรรมของพระตถาคต’ ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุอรหัตตผล ปรารถนาภาวะปลอด

ไปร้องโล่งใจจากกิเลสอันยอดเยี่ยม(บรรลอรหัตตผล)อยู่ อานาปานสติสมาธิอันภิกษุเหล่านั้นเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นพระอรหันตชีณาสพ ... หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิอันภิกษุเหล่านั้นเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ” (อิฉฉนังคสสูตร ส.ม. ๑๙/๙๘๗)

“อานนท์ ธรรมอย่างหนึ่งที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมยังธรรม ๔ ข้อให้บริบูรณ์ ธรรม ๔ ข้อที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมยังธรรม ๗ ข้อให้บริบูรณ์ ธรรม ๗ ข้อที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมยังธรรม ๒ ข้อให้บริบูรณ์ คืออะไร ... คือ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” (ทุติยานันทสูตร ส.ม. ๑๙/๙๙๐)

## อานาปานสติในทัศนะของสองพุทธเมธีร่วมสมัย

**หลวงพ่อกุฑมิตฺต** (๒๔๔๙-๒๕๓๖) พระมหาเถระผู้เป็นทั้งนักปฏิบัติและเป็นพุทธเมธี(ปราชญ์ทางด้านพระพุทธศาสนา) แห่งสำนักปฏิบัติธรรมสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ใช้อานาปานสติกัมมัฏฐานเป็นหลักในการฝึกอบรมสมาธิวิปัสสนาแก่พุทธบริษัทจนแพร่หลายตลอดระยะเวลาแห่งการเป็นพุทธศาสน์อุทิศชีวิตเผยแผ่พุทธธรรมอันถูกต้อง ครั้งหนึ่ง ท่านได้บรรยายเรื่องอานาปานสติแก่สาธารณพุทธบริษัท ซึ่งรวบรวมตีพิมพ์เป็นหนังสือคู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณแบบโดยท่านได้นิยามให้คำจำกัดความอานาปานสติว่า *เป็นการหายใจที่ดับทุกข์ได้* และยังได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิตามแบบอานาปานสติว่ามีข้อดีที่พิเศษกว่ากัมมัฏฐานอื่นๆ เช่น เป็นวิธีการฝึกที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นวิธีการฝึกที่ไม่ต้องใช้ท่าทางท่าไม้เท้าอะไรประกอบ เป็นวิธีการฝึกที่สงบเสถียรและไม่ต้องใช้วัตถุภายนอกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ ทุกอย่างมีอยู่ในตัว โดยที่ไม่ต้องวุ่นวายหาอุปกรณ์ภายนอกในประเทศไทยนับแต่สมัยโบราณ เมื่อพูดถึงการทำสมาธิ ก็จะพูดว่า *อานาปานสติ* และมักจะเรียกกันสั้นๆ ว่า *อานาปาน* หนังสือที่แต่งยุคโบราณ อย่างไตรภูมิพระร่วงเป็นต้นก็เอ่ยถึงอานาปานสติ ในฐานะเป็นสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนา คล้ายๆ กับว่าจะมีแต่เพียงแบบเดียวที่ยึดถือกัน รู้จักกันดี และเรียกสั้นๆ ว่า *อานาปาน*

การฝึกสมาธิตามแบบอานาปานสตินั้น จัดเป็นทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานพร้อมกันไปในตัว ไม่ต้องแยกทำคนละขั้นตอน ซึ่งสามารถนำไปเปรียบเทียบได้ในเชิงรูปแบบกับวิธีการฝึกสมาธิที่นิยมกันทั่วโลก เช่น สมาธิแบบเซ็นของจีน ของญี่ปุ่น ที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว

อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นเป็นหลักกัมมัฏฐานของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัวและมีวิธีการที่รัดกุมที่สุด เป็นการแสดงหลักพระพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ทั้งเหตุและผล หรือทั้งการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ ทั้งในแง่ของปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ และทั้งในแง่ของปฏิเวธ กล่าวคือ ในการศึกษาเล่าเรียน ก็เรียนให้รู้เรื่องอานาปานสติ ในการปฏิบัติ ก็ปฏิบัติอานาปานสติ และได้รับผลของการปฏิบัติอานาปานสติ

**พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตฺโต) พระมหาเถระผู้เป็นพุทธเมธีแห่งยุคปัจจุบัน ได้กล่าวถึงเหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างวิธีการเจริญสมาธิไว้ในหนังสือ **“พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ”** โดยสรุปความดังต่อไปนี้

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัตถุอุปกรณ์อย่างพวกกลีณเป็นต้น ในเวลาเดียวกัน ก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรมซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกัมมัฏฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการเป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนียวมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย

- พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบาย ลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้กุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น

- ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้ (คืออานาปานสติ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนียวล้า” ไม่เหมือนอย่างกัมมัฏฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้าม อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้กลับประณีตเกื้อกูลสุขภาพทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับตัวให้เรียบเสมอประณีต

ด้วยการปฏิบัติกัมมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ขอให้ฝึกอย่างง่ายๆ ถึงคนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงที่สูงกำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัวเป็นต้น ลมหายใจหายบแรงกว่าคนปกติ บางทีจุกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย ในทางตรงกันข้าม คนที่กายอ่อนคลาญ ใจสงบสบาย ลมหายใจจะละเอียดประณีตกว่าคนปกติ การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้น ร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำงานในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ช้ำลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับที่สามารถพักผ่อนน้อยลง

- เป็นกัมมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุปรมาณุ กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากัมมฐานอื่นมาลบล้างหรือต่อเติมอีก

- ใช้ได้ทั้งทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างไรก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่

- เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิการธรรมมาก (ใช้บ่อยใช้ประจำ) ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้

จากทัศนะของพระมหาเถระพุทธเมธีสองท่านดังกล่าวมานี้ เป็นอันชี้ชัดถึงคุณค่าและความสำคัญของอานาปานสติในกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาเป็นอย่างดี ซึ่งควรทราบโครงสร้างและหลักในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

## โครงสร้างของอานาปานสติ

จากพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงหลักของอานาปานสติ ตั้งแต่ข้อความที่ว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว ไปจนถึงข้อความว่า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏิสนธิสัคคะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏิสนธิสัคคะหายใจออก ท่านกำหนดนับเป็น อานาปานสติ ๑๖ ชั้น โดยจัดเป็นหมวดได้ ๔ หมวด เรียกว่า



**จุดกาะ** ซึ่งแปลว่า *หมวดละ ๔* หมายถึงหมวดหนึ่งๆ มี ๔ ขั้นตอนปฏิบัติ สำหรับใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกที่ประเด็นขึ้นไปตามลำดับ ในที่นี่ได้กำหนดเป็นโครงสร้างของอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ด้วยภาษาง่ายๆ ดังนี้

**จุดกาะที่ ๑ กำหนดลมหายใจตลอดทั่วกาย**

- อานาปานสติขั้นที่ ๑ กำหนดรู้ลมหายใจที่ยาว
- อานาปานสติขั้นที่ ๒ กำหนดรู้ลมหายใจที่สั้น
- อานาปานสติขั้นที่ ๓ ตระหนักรู้ถึงลมหายใจตลอดสาย
- อานาปานสติขั้นที่ ๔ ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบแห่งลมหายใจ

**จุดกาะที่ ๒ กำหนดดูเวทนาที่สัมพันธ์กับลมหายใจ**

- อานาปานสติขั้นที่ ๕ ตระหนักรู้ถึงความบีบรัดพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๖ ตระหนักรู้ถึงความสุขพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๗ ตระหนักรู้ถึงเวทนาและสัญญาพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๘ ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบแห่งเวทนาและสัญญา

**จุดกาะที่ ๓ กำหนดดูจิตที่สัมพันธ์กับลมหายใจ**

- อานาปานสติขั้นที่ ๙ ตระหนักรู้ถึงสภาพจิตพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๑๐ ตระหนักรู้ภาวะที่จะชำระจิตพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๑๑ ตระหนักรู้ภาวะที่จะคงจิตให้ตั้งมั่นพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๑๒ ตระหนักรู้ภาวะที่จะปล่อยจิตจากจิตพร้อมลมหายใจ

**จุดกาะที่ ๔ กำหนดรู้ทันสภาวะธรรมพร้อมกับลมหายใจ**

- อานาปานสติขั้นที่ ๑๓ ตระหนักพิจารณาอนิจจลักษณะพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๑๔ ตระหนักพิจารณาความจางคลายพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๑๕ ตระหนักพิจารณาความดับพร้อมลมหายใจ
- อานาปานสติขั้นที่ ๑๖ ตระหนักพิจารณาความสลัดละได้พร้อมลมหายใจ

**อานาปานสติ ๑๖ ขั้น สัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔**

อานาปานสติ ๑๖ ขั้นที่จัดแบ่งเป็น ๔ จุดกาะดังกล่าวนี้ มีความสัมพันธ์กับหลักในการเจริญ **สติปัฏฐาน ๔** คือ *ธรรมเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ* ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริง

หรือสรุปเรียกสั้น ๆ ว่า การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม เมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาใน ๔ เรื่องดังกล่าวพร้อมกับมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก็จะสามารถกำจัดกิเลสคืออภิชฌาและโทมนัส(ความยินดี-ยินร้าย)ในจิตใจเสียได้

จุดกาะของอานาปานสติหมวดที่ ๑ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับกาย จึงใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

จุดกาะของอานาปานสติหมวดที่ ๒ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับเวทนา จึงใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

จุดกาะของอานาปานสติหมวดที่ ๓ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับสภาพจิต จึงใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

จุดกาะของอานาปานสติหมวดที่ ๔ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับสภาวะธรรม จึงใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

ดังนั้น ผู้ที่เจริญอานาปานสติครบทั้ง ๔ หมวด ๑๖ ชั้น จึงชื่อว่าได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสมบูรณ์

### ผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับสติปัฏฐาน

อานาปานสติ ๑๖	สติปัฏฐาน ๔	กัมมัฏฐาน ๒	สิกขา ๓
ขั้นที่ ๑-๒	กายานุปัสสนา	สมถกัมมัฏฐาน	ศีล
ขั้นที่ ๓-๔			สมาธิ
ขั้นที่ ๕-๘	เวทนานุปัสสนา	สมถกัมมัฏฐาน +	สมาธิ
ขั้นที่ ๙-๑๒	จิตตานุปัสสนา		วิปัสสนากัมมัฏฐาน
ขั้นที่ ๑๓-๑๖	ธรรมานุปัสสนา	วิปัสสนากัมมัฏฐาน	ปัญญา

**อธิบาย :** อานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๑ คือกายานุปัสสนา เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานในระดับพื้นฐาน จัดเป็นอิทธิลสิกขา อานาปานสติขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔ ก็จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๑ เช่นกัน แต่เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานในระดับสูงขั้นสมาธิหรือขั้นฌาน จัดเป็นอิทธิจิตตสิกขา (สมาธิ) โดยเฉพาะในขั้นที่ ๔ จัดว่าเป็นความสมบูรณ์แห่งการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

อานาปานสติขั้นที่ ๕ ถึงขั้นที่ ๘ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนา ส่วนขั้นที่ ๙ ถึงขั้นที่ ๑๒ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๓ คือ จิตตานุปัสสนา ทั้งสองหมวดนี้ เป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สนับสนุนกันอยู่ จึงจัดเป็นทั้งอิทธิจิตตสิกขา และอิทธิปัญญาสิกขา

ส่วนอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คือธัมมานุปัสสนา และเป็นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ จึงจัดเป็นอิทธิปัญญาสิกขา

การเจริญอานาปานสตีย่อมเป็นเหตุให้ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ครบถ้วน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ครบถ้วน ก็เป็นเหตุให้ได้ปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ และสามารถนำไปสู่ วิชา ความรู้แจ้งที่ทำให้สิ้นอาสวกิเลส และวิมุตติ ความหลุดพ้นได้ในที่สุด

## ขั้นตอนก่อนปฏิบัติอานาปานสติ

ในการปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานหรือปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นเต็มรูปแบบนั้น จะต้องมีขั้นตอนก่อนการปฏิบัติ เช่น การเตรียมหาสถานที่ การเตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย เป็นต้น ในการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ก็เช่นกัน มีขั้นตอนของการปฏิบัติที่ท่านพระอรชรรตถกถาจารย์และท่านพุทธเมธีได้กำหนดไว้ ดังนี้

๑. **ขั้นเตรียมการ** เริ่มจากการเตรียมหาโอกาส หาเวลาที่เหมาะ หาสถานที่ที่เหมาะสมเท่าที่จะหาได้ เกี่ยวกับการหาสถานที่นั้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างเข้มข้นจริงจัง พึงหาสถานที่ที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ซึ่งเปรียบเหมือนคนหัดว่ายน้ำ ได้อาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดว่ายน้ำในน้ำสงบไม่มีคลื่นลมแรงก่อน ก็จะว่ายน้ำเป็นเร็ว นอกจากนี้ ก็ควรมีการเตรียมร่างกาย เพราะอานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่เกี่ยวกับลมหายใจ ดังนั้น อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจคือจมูกต้องอยู่ในสภาพที่โล่งโปร่ง หายใจสะดวก กล่าวง่ายๆ คือสภาพร่างกายไม่เป็นหวัดคัดจมูก มีน้ำมูกไหล เป็นต้น

๒. **รู้จักทำนั้ง** หลักการอยู่ที่ว่า อิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น อย่างไรก็ตาม อิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้ พิสูจน์กันมาตลอดกาลนานนักหนาว่าได้ผลดีที่สุดตามหลักการนั้น ก็คือ **อิริยาบถนั้ง** ในท่าที่เรียกกันว่า **นั้งขัดสมาธิ** หรือที่ในภาษาพระเรียกว่า **นั้งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง** คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดุกหลัง ๑๘ ข้อ มีปลายจรดกัน ท่านว่าการนั้งอย่างนี้ นั้งเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่าที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีดุลยภาพอย่างยิ่ง กายจะเบาไม่รู้สึกเป็นภาระ นั้งอยู่ได้แสนนานโดยไม่มีทุกขเวทนามารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น ก็มีภูฐานไม่ตก มีแต่เดินหน้าต่อไปได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมายังมีเพิ่มว่า ให้ส้นเท้าชิดท้องน้อย ถ้าไม่ขาไขว้กัน (คือ นั้งขัดสมาธิเพชร) ก็เอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดปลีกย่อยเหล่านี้ขึ้นอยู่กับความสมดุลเหมาะสมแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคยนั่งเช่นนี้ หากทนหัดทำได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั้งบนเก้าอี้ให้ตัวตรงสบายก็ได้ หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการสำคัญอีกว่า ถ้ายังนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็งหรือเครียด ฟังทราบว่าเป็นปฏิบัติไม่ถูกต้อง ฟังแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป

ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าลืมตา ก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย โดยทั่วไปจะนิยมหลับตา

แต่ท่านหลวงพ่อบุทธทาสกล่าวว่า **ฝึกลืมตาทำดีกว่าหลับตา** เพราะการนั่งลืมตานั้นมีเทคนิคที่ลึกกว่า คือ ลืมตาเพ่งดูที่ปลายจมูกอย่างเดียว ก็ไม่เห็นอะไรเหมือนกัน เป็นการบังคับจิตที่ดีกว่าหลับตา ทำให้ตาไม่ร้อน และเป็นการฝึกที่ยากกว่าหลับตา ถ้าตั้งต้นด้วยการหลับตาแล้วจะเกิดอาการง่วงหรือหลับไปเลย ดังนั้น เมื่อนั่งลืมตา แต่ให้มองอยู่ที่ปลายจมูก มองให้เห็นปลายจมูก ก็มีผลเท่ากับหลับตาครึ่งหนึ่ง เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ตาจะค่อยๆ หลับไปเอง

พระอาจารย์กัมมภูฐานบางท่าน ได้สรุปข้อดีและข้อเสียของการนั่งหลับตาและการนั่งลืมตาที่ต่างกัน ดังนี้

(๑) **การนั่งหลับตา** มีข้อดีคือทำให้อารมณ์ภายนอกไม่เข้ามากระทบ ข้อเสียคือทำให้ใจง่วง ผู้แรกปฏิบัติ นั่งได้ไม่นาน อาจหลับไปเลย

(๒) การนั่งสมาธิ มีข้อดี คือไม่ชวนให้ง่วงนอน ข้อเสีย คืออาจเผลอเพ่งมองสิ่งอื่นทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ภายนอก และจิตใจฟุ้งซ่านได้ง่าย ทางที่ดี ควรใช้วิธีมองดูที่ปลายจมูก คือตาจะลืมครึ่งหนึ่ง อารมณ์ภายนอกก็ไม่มากกระทบ การสมาธิแบบนี้จะค่อยๆ หรือลงในขณะที่จิตเป็นสมาธิ

๓. **อาหาร** หมายถึงการรับประทานอาหารก่อนเข้าสู่กระบวนการฝึกปฏิบัติ โดยควรเว้นอาหารที่ก่อให้เกิดความกำหนัด ความง่วงนอน ความมีนเมา หรือเป็นอาหารที่ย่อยยาก มีกลิ่นแรง และไม่ควรรับประทานมากเกินไป จนทำให้รู้สึกอึดอัด หรือรับประทานน้อยเกินไป จนรู้สึกหิว ควรรับประทานแต่พอดี กะว่าอีกสามคำจะอึด ให้หยุด ซึ่งเมื่อเต็มที่แล้ว จะทำให้อิ่มพอดี

๔. **สมาทานศีล** หมายถึงการขอรับศีลจากพระภิกษุผู้ทรงศีลหรือตั้งจิตเจตนางดเว้นเอาเองก็ได้ การจะปฏิบัติกัมมัญฐานได้ดีเห็นผลสำเร็จได้เร็วนั้น ผู้ปฏิบัติต้องสมาทานรักษาศีล หรือชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ เพราะศีลนี้ถือว่าเป็นรากฐานของสมาธิ เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ศีลที่ควรสมาทานนั้น สำหรับคฤหัสถ์ก็คือศีล ๕ แต่ถ้าจะให้เข้มข้นเอาจริงเน้นผลของการปฏิบัติจริงๆ ก็ควรสมาทานศีล ๘ (ในปัจจุบัน สำนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะกำหนดให้สมาทานในพิธีการรับกัมมัญฐาน)

๕. **ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย** คือ ให้ประนมมือขึ้นแล้วตั้งจิตน้อมระลึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ กำหนดนึกยึดเป็นที่พึ่งที่ระลึก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและสร้างความผ่อนคลายให้แก่ใจ

๖. **แผ่เมตตา** หมายถึงการแผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากศัตรูและจากการพยายาหลงเวร (การแผ่เมตตานี้ทำได้ทั้งก่อนและหลังฝึก ยิ่งแผ่ยิ่งดี)

นอกจากนี้ เพื่อให้การเจริญอานาปานสตินี้สำเร็จด้วยดี ก่อนจะลงมือปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวว่า *กัมมัญฐานข้อนี้มีสนธิ คือการดำเนิการที่ต่อเนื่องกัน ๕ ขั้นตอน* นั้นหมายถึงว่า ท่านแนะนำให้ผู้ปฏิบัติดำเนิการ ๕ ขั้นตอนในสำนักของพระอาจารย์หรือผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ

(๑) *อุคคหะ* ควรศึกษาทำความเข้าใจในหลักกัมมัญฐาน

(๒) *ปริปุจจา* ควรสอบถามเกี่ยวกับกัมมัญฐาน

- (๓) **อุปัฏฐานะ** ควรรู้จักถึงความปรากฏชัดขึ้นของกัมมัญฐาน
- (๔) **อัปปนา** ควรรู้จักที่กำหนดว่าเป็นสมาธิแนวแน่ของกัมมัญฐาน
- (๕) **ลักขณะ** ควรรู้จักลักษณะของกัมมัญฐาน

ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติได้ดำเนินการทั้ง ๕ ขั้นตอนนี้แล้ว ก็จะสามารถปฏิบัติได้สะดวกและไม่ต้องรบกวนพระอาจารย์ขณะปฏิบัติอยู่บ่อยๆ

### ขั้นลงมือปฏิบัติอานาปานสติ

ลำดับต่อไป ก็จะเข้าสู่กระบวนการฝึกปฏิบัติอานาปานสติกัมมัญฐานตามหลักพระพุทธรูปที่ตรัสบอกวิธีไว้โดยกว้างๆ ๑๖ ขั้นตอน โดยท่านพระอรุณกถาจารย์ ผู้รู้พุทธาธิบายได้ขยายความกำหนดวิธีปฏิบัติให้พระอาจารย์ผู้สอนกัมมัญฐานรุ่นต่อๆ มาได้อาศัยเป็นแบบอย่างกำหนดเป็นแนวปฏิบัติเช่นในปัจจุบัน

เนื่องจากอุปกรรมในการเจริญอานาปานสติกัมมัญฐาน คือ **ลมอัสสาสปัสสาสะ หรือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก** ดังนั้น เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักลักษณะการหายใจเข้า-ออก ๒ แบบหลัก คือ **การหายใจเข้า-ออกแบบยาว** และ **การหายใจเข้า-ออกแบบสั้น** ซึ่งการหายใจทั้งสองแบบนี้ บ้างก็เรียกไปต่างๆ เช่น การหายใจแบบละเอียดและแบบหยาบ การหายใจแบบหนักและแบบเบา หรือการหายใจแบบลึกและแบบตื้น สุดแล้วแต่จะเรียก ซึ่งตามหลักใหญ่แล้วก็คือแบบยาวกับแบบสั้น (ทีฆะ กับ วิสสะ) นั่นเอง ต้องทำความรู้จักว่า การหายใจอย่างไรเรียกว่าหายใจยาว อย่าวไรเรียกว่าหายใจสั้น กำหนดต่างๆ ว่า **การหายใจยาวก็คือการหายใจเข้าหรือนาน การหายใจสั้นก็คือหายใจเร็วหรือถี่** ซึ่งการหายใจทั้งสองแบบนี้ มีการแบ่งย่อยให้ละเอียดลงไปอีก เช่นว่า การหายใจยาวนั้น ก็มีทั้งยาวขึ้น ยาวมาก หรือยาวกว่าปกติ ส่วนการหายใจสั้นนั้น ก็มีทั้งสั้นปกติ สั้นลงกว่าปกติ และสั้นมาก คือจงใจทำให้สั้นหรือถี่ กระชั้นมาก ดังนั้น ก่อนจะลงมือปฏิบัติ ต้องลองซ้อมการหายใจทั้งสองแบบนี้ดู ก็เป็นการดี

การเริ่มฝึกเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น จะฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจโดยยึดพระรัตนตรัยบทใดบทหนึ่งเป็นเครื่องผูกจิต กล่าวคือ ให้ตั้งใจโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า **พุท** ให้ตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า **โธ** หรือจะใช้บท **ธัมโม สังโฆ** ก็ได้ แต่ส่วนมากนิยมใช้ **บทพุทโธ**

ให้กำหนดทำ ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อเป็นอุบายให้ พุทฺโธ รวมอยู่ที่ใจ ต่อไป ให้หายใจเป็นปกติตามที่เคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรม และรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อย่าเผลอตว์ให้สติกับผู้รู้และลมหายใจกับคำบริกรรมรู้เท่าทันกัน เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไป ก็จะตัดคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้า ปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียด

หลังจากนั้น ให้ตัดคำบริกรรมคือ พุทฺโธ (หรือ ธัมโม สังฆโม) ออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกเท่านั้น กล่าวคือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ให้รู้ว่าหายาบ ละเอียด ประณีตอย่างไร เมื่อรู้วาลมหายใจละเอียด และกำหนดลมหายใจละเอียดได้ ก็แสดงว่าจิตมีอารมณ์ละเอียดเป็นหนึ่งใน ซึ่งเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ หากความละเอียดของอารมณ์และลมหายใจมาบรรจบกัน รัศมีของจิตก็จะแสดงตัวออกมาทางกายในลักษณะต่างๆ กัน เช่น กายจะใหญ่ขึ้นกว่าปกติ หากปรากฏเช่นนี้ก็จงกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้น อย่าให้เผลอสติ ไม่นาน ความไม่ปกติของร่างกายก็จะหายไป หากผู้ปฏิบัติมีสติอยู่ กายจะปรากฏในลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของจิตที่แสดงออกมาทางกาย เมื่อเกิดขึ้นก็ย่อมดับไปเอง ในบางครั้งจะปรากฏว่าลมหายใจเล็กและสั้นเข้าทุกที ถ้าผู้ปฏิบัติกลัวตาย ก็จะถอนตัวออกจากสมาธิ ซึ่งความจริงแล้วไม่ต้องกลัว อาการอย่างนี้คือจิตของผู้ปฏิบัติกำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ข้อสำคัญขอให้มีสติกำหนดรู้ลมหายใจเล็กๆ นั้นไว้ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจนั้นเรื่อยๆ ไป

เกี่ยวกับขั้นปฏิบัติคือการกำหนดลมหายใจ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้เสนอวิธีมนสิการฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิไปตามลำดับขั้นตอนจนบรรลุคุณวิเศษโดยเริ่มจากการกำหนดนับเป็นต้น ในที่นี้ สรุปความจากหนังสือพุทธธรรมที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) รจนาไว้มาแสดงประกอบการศึกษาปฏิบัติ ดังนี้

๑. **คณนา (การนับ)** เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาวสั้นนั้น ท่านให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ช่วง คือ

**ช่วงแรก การนับอย่างช้า** ท่านให้นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า *อย่านับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าโจนข้ามไป* (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับ

กัมมัญฐานคือลมหายใจ ถ้านับซ้ำๆ ซ้ำๆ จิตจะวุ่นไป) ให้นำที่ลมหายใจเข้า-ออก  
 อย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๒ ลมออกว่า ๒ อย่าง  
 นี้เรื่อยไปจนถึง ๕, ๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑, ๑ จนถึง ๖, ๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ  
 ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป ตามผังการนับ ดังนี้

๑, ๑    ๒, ๒    ๓, ๓    ๔, ๔    ๕, ๕  
 ๑, ๑    ๒, ๒    ๓, ๓    ๔, ๔    ๕, ๕    ๖, ๖  
 ๑, ๑    ๒, ๒    ๓, ๓    ๔, ๔    ๕, ๕    ๖, ๖    ๗, ๗  
 ๑, ๑    ๒, ๒    ๓, ๓    ๔, ๔    ๕, ๕    ๖, ๖    ๗, ๗    ๘, ๘  
 ๑, ๑    ๒, ๒    ๓, ๓    ๔, ๔    ๕, ๕    ๖, ๖    ๗, ๗    ๘, ๘    ๙, ๙  
 ๑, ๑    ๒, ๒    ๓, ๓    ๔, ๔    ๕, ๕    ๖, ๖    ๗, ๗    ๘, ๘    ๙, ๙    ๑๐, ๑๐  
 ๑, ๑    ๒, ๒    ๓, ๓    ๔, ๔    ๕, ๕

ฯลฯ

**อธิบายให้ชัด**

**รอบที่ ๑ (แถวหรือฝั่งที่ ๑)**

หายใจเข้า นับว่า ๑	หายใจออก นับว่า ๑
หายใจเข้า นับว่า ๒	หายใจออก นับว่า ๒
หายใจเข้า นับว่า ๓	หายใจออก นับว่า ๓
หายใจเข้า นับว่า ๔	หายใจออก นับว่า ๔
หายใจเข้า นับว่า ๕	หายใจออก นับว่า ๕

แล้วเริ่มนับถอยมาจาก ๕, ๕ จนถึง ๑, ๑ ใหม่ ดังนี้

หายใจเข้า นับว่า ๕	หายใจออก นับว่า ๕
หายใจเข้า นับว่า ๔	หายใจออก นับว่า ๔
หายใจเข้า นับว่า ๓	หายใจออก นับว่า ๓
หายใจเข้า นับว่า ๒	หายใจออก นับว่า ๒
หายใจเข้า นับว่า ๑	หายใจออก นับว่า ๑



รอบที่ ๒ (แถวหรือฝั่งที่ ๒) เริ่มนับจาก ๑, ๑ (คือหายใจเข้า นับว่า ๑ หายใจออก นับว่า ๑) ไปจนถึง ๖, ๖ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๖, ๖ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๓ (แถวหรือฝั่งที่ ๓) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๗, ๗ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๗, ๗ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๔ (แถวหรือฝั่งที่ ๔) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๘, ๘ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๘, ๘ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๕ (แถวหรือฝั่งที่ ๕) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๙, ๙ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๙, ๙ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๖ (แถวหรือฝั่งที่ ๖) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๑๐, ๑๐ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๑๐, ๑๐ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

เมื่อนับครบทุกรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งรอบที่ ๑ อีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืม และไม่ข้ามลำดับ จนนับได้คล่องแคล่ว ลมหายใจเข้า-ออก ปรากฏชัด ทำให้จิตสงบดีขึ้น ก็จะได้ผลดีในการฝึกจิตในเบื้องต้น

การนับอย่างช้านี้ นอกจากที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังที่แสดงมาแล้ว พระอาจารย์ก็มีหลักฐานบางท่าน (เกจิอาจารย์) ยังได้กำหนดการนับต่อเนื่องแบบเรียงลำดับตัวเลข คือ จาก ๑ ถึง ๑๐ ดังนี้

หายใจเข้า นับว่า ๑	หายใจออก นับว่า ๒
หายใจเข้า นับว่า ๓	หายใจออก นับว่า ๔
หายใจเข้า นับว่า ๕	หายใจออก นับว่า ๖
หายใจเข้า นับว่า ๗	หายใจออก นับว่า ๘
หายใจเข้า นับว่า ๙	หายใจออก นับว่า ๑๐

เมื่อนับแบบนี้ ถ้าเกิดผลดี คือ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ดี ก็ควรใช้วิธีนับตามที่ท่านเกจิอาจารย์กำหนดไว้นี้ แต่ถ้านับแล้ว จิตใจฟุ้งซ่านยากที่จะเป็นสมาธิ ก็ควรหยุดนับแล้วใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างเดียว

**ช่วงสอง การนับอย่างรวดเร็ว** เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (คือจิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ ไม่สายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับอย่างช้าในช่วงแรกนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือ

ออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่ง เรื่อยไปจนถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับซึ่งเปรียบเหมือนเรือตั้งลำแนวในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น ก็มีภูฐานก็จะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง พึงนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมหายใจเข้าในหรือลมหายใจออกนอก ให้ใช้สติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบ คือที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วแต่ที่ได้รู้สึกชัดเท่านั้น การนับอย่างเร็วนี้ ไม่ต้องนับเป็นคู่ ตามผังการนับ ดังนี้

๑	๒	๓	๔	๕					
๑	๒	๓	๔	๕	๖				
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗			
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘		
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐

ฯลฯ

เมื่อนับถึง ๑๐ แล้ว ก็ให้กลับมามัดังรอบที่ ๑ อีก กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ เป็นไปคล่องไม่ลืมน จนกระทั่งจิตสงบลงไปได้ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือสามารถรวมเข้าดีแล้ว ก็เลิกนับ มากำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้า-ออก อยู่ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากข้างบนเท่านั้น จึงนับว่าสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการนับ คือ ให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง

นอกจากนี้ เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ สะดวกและไม่อึดอัด พระอาจารย์ผู้สอน ก็มีภูฐานบางท่านยังเพิ่มเติมเสริมวิธีการนับเร็วอีกวิธีหนึ่ง โดยให้นับว่า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ เมื่อหายใจเข้า ให้นับว่า ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ เมื่อหายใจออก นับอย่างนี้เรื่อยไป จนจิตเป็นสมาธิ ก็เลิกนับ ให้กำหนดลมหายใจอย่างเดียว

อนึ่ง การนับนั้นก็เพื่อจงจิตให้เป็นสมาธิ ดังนั้น สำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ในปัจจุบัน จึงสอนให้ว่า **พุทโธ** บ้าง อย่างอื่นบ้าง กำกับลมหายใจเข้า-ออก แทนการนับ เป็นต้น ซึ่งสาระสำคัญอยู่ที่อุบายตรงจิตไว้เท่านั้น

๒. **อนุพันธนา (การติดตาม)** เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใ้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายและใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลี้ยงไม้ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่มาหรือไป สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้ งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จอุปปราสาธินโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับดังกล่าวนั้น ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบาเหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนิตนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆังให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลัน จะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปนาน โดยเป็นนิमितเสียงที่หายไปแล้วละเอียดเบาบางลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกัมมัฏฐานที่ใช้ลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยังกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกัมมัฏฐานอื่น แต่สำหรับกัมมัฏฐานนี้ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้รู้สึกเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่า อย่าใส่ใจหรืออย่าลึกลงไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมกลับคืนมานั้นก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกติเท่านั้น และพึงมนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ๆ ไฉนไม่ช้า ลมก็จะปรากฏแล้วกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นต่อเรื่อยๆ ไป ไม่นานนิमितก็จะปรากฏ

นิมนิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปุยนุ่น บ้างก็เหมือนปุ๋ยฝ้าย บ้างก็เหมือนสายลม สำหรับบางท่าน ก็ปรากฏชัดเหมือนดวงดาวหรือเหมือน

เม็ดมณีบ้าง ไช้มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเส้นไหมซึ่งมีลัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายลวงลวงบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ชายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเกิดจากสัญญา (ความกำหนดจดจำ) และสัญญาของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป

ในช่วงอนุพัทธนามาจนถึงนิมิตปรากฏนี้ ท่านได้กำหนดขั้นตอนแทรกอยู่ด้วย ๒ ขั้นตอน คือ **มุสุณา** ได้แก่การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้ใช้สติตามลม ซึ่งกำลังตั้งจิตจะให้เป็นอัปปนาสมาธิ และตั้งจิตกำหนดอยู่ที่ปลายจมูก และ **ฐุปนา** ได้แก่การตั้งจิตไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่มั่นเป็นอัปปนา หมายถึงการตั้งจิตไว้ในนิมิตรักษานิมิตนั้นไว้ ประคับประคองจนบรรลุอัปปนาสมาธิ ทั้งสองขั้นตอนนี้ ต้องเจริญอานาปานสติถึงขั้นที่ ๔

เมื่อได้นิมิตแล้ว ก็ไปบอกพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานทราบ เพื่อเป็นการตรวจสอบไปในตัว และป้องกันการเข้าใจผิด ต่อจากนั้น ก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้น ก็เลสที่เรียกว่านิวรรณ์ก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วแน่เป็นอุچارสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ ซึ่งก็คือรักษาสมาธิตัวนั้นเอง โดยเว้นอสังขาร ๗ เสพสังขาร ๗ มนสิการบ่อย ๆ ให้นิมิตเจริญออกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปปนาสมาธิ และมีความฉลาดในอัปปนา ๑๐ ประการ เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุดอัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นอันบรรลุฌานตั้งแต่ขั้นต้นไปจนถึงขั้นสูงตามความประณีตแห่งสมาธิจิตไปตามลำดับ

หลังจากได้บรรลุฌานแล้ว ถ้าใช้อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ (ตั้งแต่จตุกกะที่ ๒ หรือขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป) ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้น **สลลक्षण** คือการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้มองเห็นถึงลักษณะร่วมทั่วไปของสรรพสิ่ง คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนในที่สุด จิตก็สามารถเบียดหน่ายคลายกำหนดตัดตักเลสลงได้ เปลี่ยนสภาพเป็นโลกุตตรจิต เป็นขั้นบรรลุมรรค เรียกว่าขั้น **วิวิฏฐา** คือการเปลี่ยนสภาพจิตหรือหุนสภาพจิตออกจากโลกียะ (ขั้นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเจริญอานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ หรือขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ ขึ้นใดขั้นหนึ่ง) ลำดับต่อไป ก็ก้าวเข้าสู่ขั้นการบรรลุผลโดยทันที เรียกว่าขั้น **ปาริสุทธิ** คือภาวะที่จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทวิมุตติ แล้วจบลงด้วยขั้น **ปฏิบัติสนา** คือการใช้ปัญญาให้เห็นพิจารณาทบทวนย้อนดูมรรคผลที่ได้บรรลุเป็นขั้นการพิจารณาดูรู้ผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

รวมความว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแสดงมณฑลการวิธิ คือวิธีปฏิบัติกำหนดพิจารณาลมหายใจตามลำดับขั้นตอนของอานาปานสติกัมมัฏฐาน ไว้ ๘ ชั้น คือ

๑. คณนา            ชั้นใช้สติกำหนดนับลมหายใจ
๒. อนุพันธนา    ชั้นใช้สติติดตามลมหายใจ
๓. ผุสสนา           ชั้นตั้งสติกำหนดลมหายใจให้กระทบที่ปลายจมูก
๔. รุปนา            ชั้นตั้งจิตให้แน่วแน่ในนิมิต (ชั้นบรรลุมาน เจริญสมณะสมบุรณ์)
๕. สัลลักษ์ณา    ชั้นกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ (ชั้นเจริญวิปัสสนา)
๖. วิวิฏฐานา    ชั้นเปลี่ยนแปลงเข้าถึงมรรค หรือขั้นตัดกิเลส (ชั้นบรรลุมรรค)
๗. ปาริสุทธิ      ชั้นบริสุทธิ์จากกิเลสโดยสิ้นเชิง (ชั้นบรรลุมผล)
๘. ปฏิปัสสนา    ชั้นพิจารณาย้อนดูมรรคผลที่ได้บรรลุ (ชั้นปัจจุเวกขณญาณ)

### กระบวนการฝึกสมาธิ-วิปัสสนาตามหลักอานาปานสติ

การอธิบายเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานต่อไปนี้ เป็นคำอธิบายที่สรุปและประมวลมาจากประสบการณ์การศึกษาปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานของท่านพระเถรอาจารย์ด้านกัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย

**อานาปานสติขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว : กำหนดรู้ลมหายใจที่ยาว**

สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๑ นี้ ก็คือ ลมหายใจเข้า-ออกยาว หมายถึงหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ การหายใจยาวมี ๒ ลักษณะ คือ หายใจยาวขึ้น กับหายใจยาวกว่าปกติ

การหายใจยาวขึ้น หมายถึงการหายใจที่มีระยะยาวหรือช้ากว่าที่เรากำลังหายใจอยู่ โดยธรรมชาติของมนุษย์ ย่อมมีทั้งการหายใจยาวและการหายใจสั้น หรือบางครั้งก็หายใจสั้นเบาๆ แทบจะไม่มีลมหายใจเลยก็มี ลักษณะการหายใจยาวหรือสั้นของคนเรา บางครั้งขึ้นอยู่กับเงื่อนไขหรือสถานการณ์ เช่น เมื่อร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่สบายกายสบายใจ การหายใจก็จะมีระยะยาวโดยธรรมชาติ การใช้ชีวิตปกติธรรมดาในชีวิตประจำวัน การหายใจก็จะเป็นปกติ ถ้าออกกำลังกาย เกิดอาการเหนื่อย หรือเจ็บไข้ได้ป่วย ระยะการหายใจก็จะสั้น เมื่อเกิดอารมณ์ตื่นเต้น ตีใจ เสียใจ โกรธ กลัว

ประหม่า ลมหายใจจะสั้น บางครั้งก็แรง และเมื่อนั่งสมาธิก็จะมีลมหายใจอีกลักษณะหนึ่ง กล่าวคือ บางคนหรือบางขณะอาจจะหายใจยาว ๆ ก็มี บางครั้งอาจจะหายใจยาวมากๆ ก็มี บางครั้งก็หายใจสั้นเบาเกือบไม่มีลมหายใจก็มี แล้วแต่เหตุปัจจัย ดังนั้นเมื่อเราทำให้ลมหายใจยาวกว่าที่กำลังเป็นอยู่นั้น เรียกว่า **หายใจยาวขึ้น**

การหายใจยาวกว่าปกติ หมายถึงว่า ลมหายใจปกติของคนธรรมดาทั่วๆ ไป จะหายใจประมาณ ๑๒-๑๘ ครั้งต่อนาที หรือหายใจ ๔-๕ วินาทีต่อการหายใจเข้า-ออก ๑ ครั้ง ถ้าหายใจยาวกว่านี้ เรียกว่า **หายใจยาวกว่าปกติ**

การหายใจยาวมีหลายแบบ เช่น หายใจยาวธรรมดา หายใจยาวๆ หายใจเข้าลึกๆ สุดๆ หายใจยาวแรงๆ หายใจเข้ายาวแต่หายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นแต่หายใจออกยาว หรือหายใจยาวเป็นพิเศษ เช่น หายใจออก หายใจเข้า ๓ ครั้ง ๒ ครั้ง หรือ ๑ ครั้งต่อ ๑ นาที ดังนั้น ในการฝึกปฏิบัติ จึงควรใช้สติกำหนดดูลมหายใจตลอดเวลา และควรที่จะรู้จักจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของลมหายใจ กล่าวคือ ลมหายใจที่ลงเข้ามา อาจจะเริ่มต้นที่จมูก ที่หน้าอก หรือที่ท้องก็ได้ และสุดลงที่หน้าอก ที่ท้อง ที่เท้า หรือเลยไปอีกก็ได้ ส่วนลมหายใจที่ขึ้นมาหรือออกมา อาจจะเริ่มต้นที่เท้า ที่ท้อง ที่หน้าอก ที่จมูกก็ได้ และสุดลงที่โหนกก็ได้ อาจจะสุดลงที่ท้อง ที่หน้าอก ที่จมูก ที่ศีรษะ หรือเลยไปอีกก็ได้

**เคล็ดลับของการเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑** นี้ ก็คือ **ให้เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกยาวๆ** ซึ่งจะช่วยให้กายตั้งตรง ดำรงสติไว้มั่น คือทำให้เกิดสติสัมปชัญญะที่ถูกต้อง พยายามกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกติดต่อกันให้สม่ำเสมอ กล่าวง่ายๆ ก็คือ ท่านให้เอาสติผูกจิตไว้กับลมหายใจ คอยเฝ้ารักษาจิตให้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าจิตคิดออกไปข้างนอก หรือถูกนิเวรณครอบงำ ก็ให้หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้สติอยู่กับความรู้สึก ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น เป็นหลักใหญ่ โดยให้มีความรู้สึกตัวทุกครั้งทีลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้มีที่เกาะ มีที่กำหนดติดต่อกัน อาศัยลมหายใจเข้า-ออกเจริญสติ ลมหายใจเข้าจะขึ้นตามตัว หรือลงตามตัว ไม่สำคัญ เริ่มต้นที่ไหน สุดลงที่ไหน ไม่ต้องกังวล เอาความรู้สึกเป็นใหญ่ ความรู้สึกสบาย เป็นสิ่งสำคัญ พอให้มีที่ระลึกได้ ก็เป็นอันใช้ได้ เมื่อเราให้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลึกๆ และลมหายใจออกยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้เราเข้าใจลมหายใจเข้า-ออกอย่างชัดเจน

**อานาปานสติขั้นที่ ๒ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น : กำหนดรู้ลมหายใจที่สั้น**

อานาปานสติขั้นที่ ๒ นี้เป็นการฝึกใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจที่สั้น ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องมาจากการอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพราะในโลกนี้เมื่อมียาว ก็ต้องมีสั้นอันเป็นเรื่องสมมติ กล่าวคือ เมื่อเราบังคับหรือจงใจหายใจเข้า-ออกยาว ปล่อยลมหายใจสบายๆ ลมหายใจของเราก็จะสั้นลงไป ทุกครั้งที่กำหนดอานาปานสติ ท่านให้เริ่มต้นด้วยขั้นที่ ๑ คือเริ่มด้วยการหายใจยาวๆ เมื่อค่อยๆ ปล่อยลม ลมหายใจก็จะค่อยๆ สั้นลง เมื่อใช้สติกำหนดลมหายใจที่สั้น ก็ชื่อว่าฝึกปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๒ ที่มีบาทฐานหรือสลับมาจากอานาปานสติขั้นที่ ๑ เมื่อใช้สติกำหนดได้ทั้งลมหายใจที่ยาวและลมหายใจที่สั้นสลับกันอย่างต่อเนื่อง ในที่สุดก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีลมหายใจที่สบายๆ ไม่ยาว ไม่สั้น นั่นคือพอดี พึงทราบว่ามีลมหายใจสั้นอยู่ ๓ ระยะ คือ

(๑) ลมหายใจที่สั้นลง หมายถึงระยะที่เมื่อเราจงใจหายใจยาวๆ แล้วค่อยๆ ปล่อยหรือผ่อนหายใจสบายๆ

(๒) ลมหายใจที่สั้นกว่าปกติ หมายถึงระยะลมหายใจที่เกิดจากสภาพร่างกายที่อ่อนเพลีย เหนื่อย ไม่สบาย เป็นไข้ หรือมีอาการมึนตึ้นตึ้น เป็นต้น

(๓) ลมหายใจสั้นที่เกิดจากความจงใจ หมายถึงระยะที่เราพยายามทำให้ลมหายใจสั้นๆ หรือถี่ เพื่อเป็นการทดลองหรือเพื่อศึกษาเก็บข้อมูล

การฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจที่สั้นนั้นจะมีความยากกว่าการฝึกกำหนดลมหายใจที่ยาว ดังนั้น ในกระบวนการฝึกปฏิบัติ ท่านให้ทดลองหัดกำหนดลมหายใจสั้นๆ คือ จงใจทำให้ลมหายใจสั้น ฝึกเป็นบางช่วงพอสมควร ซึ่งถ้าเหนื่อย ก็ให้ผ่อนหายใจตามปกติ สบายๆ แล้วลองทำใหม่จนเกิดความชำนาญ ทั้งนี้ เพื่อจะได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับลมหายใจในทุกๆ รูปแบบ และเข้าใจชัดตั้งแต่ลมหายใจยาวๆ สดๆ ถึงลมหายใจสั้นๆ สดๆ เมื่อมีความชำนาญในการกำหนดลมหายใจทุกชนิดอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารรถกำหนดลมหายใจติดต่อกันได้ในทุกโอกาส

อานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ นี้ ท่านจัดเป็นศีลสิกขา (หรืออริสศีลสิกขา) เป็นการเจริญกัมมัฏฐานระดับศีล เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออกติดต่อกันในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกสูดกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสผัสสภาพร้อน-เย็น อ่อน-แข็ง จิตรับรู้

อารมณ์ก็ตาม ไม่เกิดความยินดี-ยินร้ายคล้อยไปตาม แต่กลับมีสติสัมปชัญญะ มีความแน่วแน่ที่จะกำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ เช่นนี้ ท่านบอกว่าจิตของผู้ปฏิบัตินั้นเป็นศีล เรียกว่าศีลถึงใจ สรุปว่า ผู้ปฏิบัติที่จะบรรลुการฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๑ และที่ ๒ นี้อย่างสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อไม่ยินดีไม่ยินร้ายในสิ่งใดๆ ก็ตามที่ผ่านมาทางประสาทสัมผัสขณะฝึกปฏิบัติ กล่าวง่ายๆ ก็คือเมื่อเห็นอะไร ก็เอาจมหายใจเป็นเพื่อนหรือเป็นกัลยาณมิตรได้

อนึ่ง ในการฝึกปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ ให้สมบูรณ์นี้ ท่านบอกว่าต้องระงับความฟุ้งซ่านภายนอกให้ได้ก่อน ความฟุ้งซ่านภายนอก หมายถึงการส่งจิตคิดไปตามอำนาจของกิเลสที่เรียกว่านิวรณ์ ๕ เช่น คิดถึงคนที่รัก คนที่ชัง คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดไปสารพัดเรื่อง จนเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ การที่จะระงับความคิดฟุ้งซ่านดังกล่าวได้ ท่านกำหนดให้ใช้วิธีนับตามที่กล่าวมา

**อานาปานสติขั้นที่ ๓ ย่อมสำเนียงกว่าเราจ้กรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจ้กรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจออก : ตระหนักรู้ถึงลมหายใจตลอดสาย**

ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๓ เป็นต้นไป มีข้อสังเกต คือ ได้เปลี่ยนคำภีรยาของผู้ปฏิบัติ จากคำว่า **รู้ชัด** หรือ **กำหนดรู้** มาเป็นคำว่า **สำเนียง** หรือ **ตระหนักรู้**

คำว่า **สำเนียง** เป็นคำที่ท่านพระโภราณาจารย์ของไทยแปลหรือให้ความหมายแทนพระบาลีพุทธพจน์ว่า **สิกฺขติ** ซึ่งคำนี้ ถ้าแปลตรงตัวหรือแปลทับศัพท์ ก็แปลว่า **ย่อมศึกษา** (หรือ **ย่อมทำในบทศึกษา** ตามที่หลวงพ่อกุศลทาสแปล) นั่นเอง คำว่า **ศึกษา** นั้นมีความหมายกว้าง ไม่ใช่หมายถึงการเล่าเรียนอย่างที่เรารู้จักกันในภาษาไทย แต่หมายรวมถึงการการลงมือทำ การฝึกปฏิบัติ การฝึกอบรม การฝึกฝน การทำซ้ำบ่อยๆ การสำเนียง หรือการตระหนักรู้ด้วยประสบการณ์ตรง

คำว่า **สำเนียงหรือศึกษา** ในอานาปานสตินี้ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านหมายถึงพากเพียร (ขุภุติ) พยายาม (วายนติ) สร้างความคุ้นเคย (อาเสวติ) เจริญ (ภาเวติ) ทำให้เพิ่มพูน (พหุสิโรติ) จัดเป็นกระบวนการสำคัญของการศึกษาปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยครบถ้วน กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติสำเนียงศึกษาอย่างสำรวมระวัง จัดเป็นอธิศีลสิกขา เมื่อผู้ปฏิบัติสำเนียงศึกษาจนจิตตั้งมั่น



เป็นสมาธิ จัดเป็นอธิจิตตสิกขา เมื่อผู้ปฏิบัติสำเนียงศึกษาโดยใช้ปัญญาพิจารณา จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา โดยสรุปก็คือ กระบวนการศึกษาปฏิบัติที่มีสติกำกับทุกขั้นตอน ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องในอารมณ์คือลมหายใจเข้า-ออก

การฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๓ นี้เป็นการพัฒนาสติให้มีความลึกซึ้ง สามารถจับลมหายใจติดต่อกันแนบแน่นตลอดสาย ให้สติรวมรู้อยู่เฉพาะที่ลมหายใจ มีภาวะที่ต่อเนื่องกันจนเป็นสมาธิ เป็นสติในระดับสมาธิหรืออธิจิตตสิกขา

คำว่า *ตระหนักรู้ถึงลมหายใจตลอดสาย* ก็คือรู้ย่างลึกซึ่งถึงเบื้องต้นของลมหายใจ ท่ามกลางของลมหายใจ และที่สุดของลมหายใจ เมื่อเรารู้ซึ่งถึงความจริงของลมหายใจ เราก็จะรู้ซึ่งถึงความจริงของขันธ์ อายตนะ และธาตุทั้งหมด

ก่อนฝึกปฏิบัติในขั้นนี้ ให้เริ่มต้นจากขั้นที่ ๑ ในระยะเวลาที่แล้วแต่ความคล่องชำนาญ โดยหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเด่นชัด สามารถกำหนดสติติดต่อกันตลอดสาย ให้ปล่อยความวางความรู้สึกนึกคิดถึงอดีตหรืออนาคต ทำความรู้สึกรับรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่เกิดจากลมหายใจเข้าลึกๆ และลมหายใจออกยาวๆ เท่านั้น และที่สำคัญ ก็คือพยายามควบคุมอวัยวะที่เป็นใหญ่ในหน้าที่รับรู้ของจิตแต่ละจุด ซึ่งเรียกว่า **อินทรีย์ ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้มารวมศูนย์อยู่ที่ลมหายใจ แล้วให้คงสภาพกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกยาวนั้นอยู่ จนค่อยๆ ผ่อนลมหายใจให้สั้นลงตามธรรมชาติ ซึ่งเรียกว่ากำลังอยู่ในอานาปานสติขั้นที่ ๒ เมื่อลมหายใจอยู่ในภาวะปกติ ความรับรู้ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ก็จะไม่ค่อยๆ เลื่อนลงจากดับไป ค่อยๆ เบาลือแต่ความรู้สึกเฉพาะต่อลมหายใจเข้า-ออกตลอดสาย

การฝึกอานาปานสติในขั้นที่ ๓ นี้ ไม่ควรบังคับลมหายใจ กล่าวคือ ควรปล่อยลมหายใจเข้า-ออกแบบสบายๆ เป็นไปตามธรรมชาติ โดยใช้สติควบคุมจิตไม่ให้วอกแวก คิดโน้นคิดนี้ ใช้สติผูกจิตไว้กับลมหายใจให้ตลอดสาย คือ เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจ แต่ถ้าในท่ามกลางสายลมหายใจ เกิดอาการวอกแวกหรือฟุ้งซ่านตามสัญญา เห็นภาพ จำภาพ จำคำพูดต่างๆ จนไม่สงบจริงๆ ท่านให้ใช้วิธีระงับความฟุ้งซ่านภายในนี้ด้วยการนับลมหายใจ โดยเริ่มต้นให้หายใจเข้า-ออกสบายๆ ก่อนคือ ไม่บังคับให้ยาวหรือสั้น และทรงหรือรักษาอาการที่หายใจสบายนั้นๆ ไว้ แล้วนับลมหายใจเข้า-ออก โดยเมื่อหายใจเข้า ให้นับ ๑, ๒, ๓ ไม่ช้าไม่เร็ว คือนับ ๑ เท่ากับ ๑ วินาที นับ ๒ เท่ากับ ๒ วินาที นับ ๓ เท่ากับ ๓ วินาที เป็นต้น นับไปจนกว่าจะสุด

ลมหายใจเข้าตามธรรมชาติ ต่อไปก็เปลี่ยนเป็นนับลมหายใจออก โดยถ้านับลมหายใจเข้าถึง ๓ วินาที ก็ให้นับลมหายใจออกต่อเนื่องเป็น ๔, ๕ หมายถึงเป็นวินาทีที่ ๔ หรือวินาทีที่ ๕ ไม่ใช่ ๔ หรือ ๕ วินาที ซึ่งการนับลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก อาจจะไม่เท่ากัน ก็ไม่ต้องคำนึงถึง ข้อควรระวัง คือ อย่าให้ไปรบกวนลมหายใจเข้า-ออกที่กำลังสบายอยู่นั้น ท่านกล่าวว่า การนับลมหายใจในขั้นนี้เป็นงานละเอียด สุขุม ถ้านับแล้ว ความรู้สึกเปลี่ยน เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายขึ้น แสดงว่าลมหายใจเปลี่ยนตามการนับ ลมหายใจถูกกำหนด ลมหายใจถูกเปลี่ยนจากการนับ ไม่เป็นธรรมชาติ กลายเป็นเอาอาการนับเป็นหลัก ไม่ใช่เอาลมหายใจเป็นหลัก ควรตระหนักว่าการใช้การนับเป็นหลักและบังคับลมหายใจ เป็นวิธีที่ใช้ฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ แต่ในการฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๓ ต้องไม่บังคับลมหายใจ ไม่รบกวนลมหายใจเข้า-ออกที่สบาย แต่ให้ใช้สติผูกจิตไว้กับลมหายใจตลอดสาย ทำอย่างนี้จนเกิดความเคยชิน และชำนาญ เกิดความพอใจและรู้สึกเป็นสุขแล้วถึงจะเลิกการนับ แล้วกำหนดเฉยๆ เกิดภาวะรู้ทุกชั้นตอนตลอดสายของลมหายใจเข้า-ออก อย่างนี้เรียกว่า สำเนียงรู้ กองลมทั้งปวงหายใจเข้าและหายใจออก หรือตระหนักรู้ลมหายใจตลอดสาย

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกถึงขั้นนี้แล้ว ก็เรียกว่าจิตมีสมาธิพอสมควร (เป็นอุปจารสมาธิ) เพราะอาศัยสติตามดูรู้เห็นลมหายใจอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ อันเป็นจิตที่ควรแก่การทำงานทางปัญญา กล่าวคือ เมื่อมีสมาธิแล้วก็สามารถเกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นเห็นว่า ลมหายใจนี้เป็นสักแต่ว่าลมหายใจ สักแต่ว่ากาย(กองลม)ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เห็นอนัตตลักษณะเป็นต้น เพราะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ วิปัสสนาปัญญาย่อมเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ดังพระบาลีพุทธพจน์ว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ : ผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง”

เมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้ อารมณ์ที่มากกระทบจากภายนอกก็จะมีผลรบกวนจิตผู้ปฏิบัติ การปวดแขน ปวดขาเป็นต้นก็ไม่ค่อยมี เสียงจากภายนอกก็ไม่รบกวน หรือแม้กระทั่งความรู้สึกว่าเป็นชายเป็นหญิงหรืออยู่ในสถานภาพทางสังคมอย่างไรก็ไม่ปรากฏ กล่าวง่ายๆ ก็คืออยู่ในสภาพที่เรียกว่า กายเบา จิตเบา เหมือนลอยอยู่ในอากาศฉะนั้น

อานาปานสติขั้นที่ ๓ นี้เป็นการฝึกปฏิบัติที่สำคัญ ท่านกล่าวว่า เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกจนชำนาญแล้ว สามารถก้าวกระโดดไปฝึกขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๙ และขั้นที่ ๑๓ โดยไม่ต้องฝึกขั้นที่ ๔

**อานาปานสติขั้นที่ ๔** ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า  
 ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก : **ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบ**  
**แห่งลมหายใจ**

การฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ก็เพื่อทำสมาธิที่ได้จากการฝึกในขั้นที่ ๓ ให้ละเอียด  
 และสมบูรณ์แนบแน่นยิ่งขึ้น ดังนั้น ถ้ายังไม่ชำนาญในขั้นที่ ๓ ก็อย่าเพิ่งทดลอง  
 ทำหรือฝึกในขั้นที่ ๔ เพราะอาจจะเกิดความเครียด ท้อแท้ ความเข้าใจผิดก็ได้ โดย  
 เหตุที่อานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ท่านเรียกว่าเป็นขั้นที่เข้า “ฌาน” ดังนั้น จึงเป็นงานที่ยาก  
 ละเอียด สุขุม ถึงขั้นที่พูดว่า “ยากกว่าวิปัสสนาเสียอีก”

ในอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ มีคำที่ควรทำความเข้าใจก่อนการฝึกปฏิบัติ คือคำว่า  
**กายสังขาร** ตามพระพุทธพจน์ว่า “จักระงับกายสังขารหายใจเข้า ... หายใจออก”

**กายสังขาร** แปลว่า *สภาพปรุงแต่งกายได้แก่ ลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ หรือ*  
**ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก** โดยอธิบายว่า ร่างกายที่เราเห็นเป็นรูปร่างนี้ ถูก  
 ปรุงแต่งตลอดเวลา ไม่สามารถหยุดอยู่เฉยๆ ได้ ต้องกินอาหาร ดื่มน้ำ แล้วก็หายใจเข้า  
 หายใจออกอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลมหายใจนี้ ถ้าเปรียบเป็นอาหาร ก็ต้อง  
 กินลมอยู่ทั้งวันทั้งคืน ไม่มีเวลาหยุด ระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด และ  
 ระบบหมุนเวียนโลหิตก็ทำงานอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น ลมอัสสาสะ ปัสสาสะนี้จึงเรียก  
 ในภาษาพระว่า **กายสังขาร** คือเป็นสิ่งปรุงแต่งกายให้ดำรงอยู่ที่สำคัญที่สุด

คำว่า **ระงับกายสังขาร** ก็คือการผ่อนคลายลมหายใจหายบให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป  
 จนถึงขั้นที่ว่ามลมหายใจอยู่หรือไม่ มีลักษณะอาการที่เปรียบเหมือนการเคาะระฆังครั้ง  
 แรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วค่อยๆ แผ่วลงจนเจ็บบเสียงลงไป กล่าวง่าย ๆ ก็คืออาการ  
 ของจิตที่สงบจนเกือบไม่มีลมหายใจหายบ มีแต่ลมหายใจละเอียดขึ้น

ในการฝึกปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ ท่านให้เลือกเอาลมผัสที่เด่นชัดที่สุดจุด  
 ใดจุดหนึ่ง เช่น ปลายจมูกเป็นที่กำหนด ตั้งสติ ตั้งจิตไว้ที่นั่น โดยไม่ต้องวังขึ้นวังลง  
 ไม่ต้องตามลมหายใจเหมือนที่เคยทำมา ตั้งสติ ตั้งจิตไว้ที่จุดที่กำหนดเท่านั้น ปล่อยลม  
 ให้ขึ้นลงเองตามธรรมชาติ ไม่ต้องกำหนดตามลม รวบรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ เอาไว้ที่จุดที่  
 กำหนดจุดเดียว การตั้งสติตั้งจิตไว้ที่จุดที่จุดที่กำหนดนี้ท่านเปรียบเหมือนคนเฝ้าประตูที่  
 มีหน้าที่คอยเปิดหรือปิดประตูให้แก่คนที่มาถึงประตูเท่านั้น ไม่มีหน้าที่ที่จะให้บริการอื่น  
 ดังนั้น เมื่อยังคงอาการนั้นอยู่ ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จิตก็สงบมากขึ้น ๆ จุด

ความรู้สึกก็เด่นชัดมากขึ้นๆ ลมหายใจยิ่งละเอียดสุขุมขึ้น จนเกือบจะไม่มีลมหายใจ ขณะที่ลมหายใจละเอียดขึ้นๆ จนเกือบจะหยุดไป หรือหยุดไปในที่สุดนั้น ความรู้สึกกลับเด่นชัดขึ้นๆ จนเหลือแต่ความรู้สึกเด่นชัดมากๆ ที่จุดจุดเดียว อยู่ในใจ จัดเป็นอุคคหนิมิต

**นิมิต** คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัญฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับการเจริญ คือ

**บริกรรมนิมิต** แปลว่า นิมิตขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกัมมัญฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธานุสสติที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

บริกรรมนิมิตในอานาปานสติ คือ ตัวลมหายใจเข้า-ออก ที่เคลื่อนไป เคลื่อนมา ซึ่งผู้ปฏิบัติใช้เป็นที่กำหนด

**อุคคหนิมิต** แปลว่า นิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั่นเองที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

อุคคหนิมิตในอานาปานสติ คือ เมื่อสามารถกำหนดจุดรู้สึกขึ้นมาได้ชัดเจนในใจเป็นจุดเดี่ยว หรือกำหนดเป็นดวงขาวๆ เป็นจุดในมโนภาพ กำหนดอยู่อย่างแน่วแน่ บริกรรมนิมิตก็จะเปลี่ยนเป็นอุคคหนิมิต ขณะนี้ความรู้ต่อลมหายใจเข้า-ออกนี้ยังมีอยู่หรืออาจจะหายไป แต่ก็ไม่มีความสำคัญอีกต่อไป เพราะผู้ปฏิบัติจะเพ่งลงไปทีจุดรู้สึกภายในใจ หรืออุคคหนิมิตที่เกิดขึ้นในใจนี้ให้ชัดเจน โดยไม่สนใจรับรู้กับสิ่งอื่น

**ปฏิภาคนิมิต** แปลว่า นิมิตเสมือน นิมิตคู่เปรียบ หรือ นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั่นเอง แต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสีเป็นต้น แต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจาก สัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสีเป็นต้น และไม่มีมลทินใด ๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

ปฏิภาคนิมิตในอานาปานสติ คือ นิมิตที่เปลี่ยนรูปไปจากอุคคหนิมิต จะปรากฏเป็นภาพขึ้นมา เป็นภาพที่เห็นด้วยใจ แต่เหมือนมองเห็นด้วยตา ส่วนจะเป็นภาพอะไรนั้น ก็แล้วแต่บุคคลและอาจจะขึ้นอยู่กับอุคคหนิมิต ซึ่งเป็นจุดที่เป็นไปตามอุปนิสัยของ

แต่ละบุคคล หรือความทรงจำในอดีตที่เกิดขึ้นมาในขณะนั้นๆ อาจจะเป็นเมฆขาวๆ คว้นขาวๆ พระจันทร์ดวงเล็กๆ สารพัดที่จะเห็น ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ผู้ปฏิบัติจะเห็นนิมิตชัดเจน เป็นการเห็นด้วยใจ จึงไม่มีขอบเขต เห็นได้ทั่วทุกองศา

อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเป็นเรื่องของการเข้าฌาน ซึ่งในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ได้แก่อานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้

อานาปานสติมีนิมิตครบทั้ง ๓ กัมมัฏฐานบางอย่างเช่น อนุสติ ๖ มีนิมิตไม่ครบทั้ง ๓ ประการ จึงไม่สำเร็จประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุฌานได้

เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิก็สมบูรณ์ ในขั้นปฏิภาคนิมิต ลมหายใจเข้า-ออกจะหายไปจากความรู้สึกหรือการรับรู้ จิตจะสงบนิ่ง ไม่มีนิวรณ์ ๕ ปรากฏ ลักษณะเช่นนี้คือลักษณะของอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่เฉียดความเป็นฌาน ซึ่งจะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้ สามารถกำหนดไปรอบๆ และรับรู้สิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้ เป็นภาวะที่เหมาะสม ควรแก่การงาน ผู้ปฏิบัติจะฝึกสมถะต่อ เพื่อเข้าฌานก็ได้ หรือจะเข้าวิปัสสนาในอานาปานสติขั้นที่ ๑๓-๑๔ (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ก็ได้ หรือปฏิบัติขั้นที่ ๙-๑๐ (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ก็ได้ หรือปฏิบัติต่อเนื่องไปตามลำดับตั้งแต่ขั้นที่ ๕-๘ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นต้นไปก็ได้

รายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติขั้นวิปัสสนานั้น จะนำเสนอในโอกาสต่อไป (ด้วยมีข้อจำกัดหน้ากระดาษ จึงขอจบเพียงแค่นี้)

### จบ ภาวนามัยบุญ

จบ คู่มือพุทธศาสนิกชน แต่เพียงเท่านี้

## บรรณานุกรม

- แก้ว ชิตตะขบ. **คมและลึกลงในวิชาพุทธ ธรรมศึกษาชั้นตรี**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- ————— • **คู่มือพุทธศาสนิกชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๙.
  - ————— • **รวมวิชานักธรรมชั้นตรี**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๙.
  - ————— • **รวมวิชาธรรมศึกษาชั้นโท**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๙.
  - ————— • **รวมวิชานักธรรมชั้นเอก**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- เขวง เดชะโกศยะ, ศ.นพ. **พัฒนาตนด้วยศาสนธรรม**. มูลนิธิปริยญาธรรมจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.
- พร รัตนสุวรรณ. **สังคค์ศิลป์**. สำนักค้นคว้าทางวิญญานจัดพิมพ์, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๘.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **คำวัด**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๘.
- พระธรรมกิตติวงศ์และคณะ. **คลังธรรม เล่ม ๑-๓**. จัดพิมพ์เป็นคู่มือพระนักเทศน์ โครงการฝึกอบรมพระนักเทศน์ตามมติมหาเถรสมาคม. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๖.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **คู่มือมนุษย์**. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- ————— • **อานาปานสติสมบูรณแบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต ศ.ดร.). **พระพุทธศาสนา กับ พิสิกส์ควอนตัม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. โครงการพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : หจก. เซน ปรีณตั้ง, ๒๕๕๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**. กรมการศาสนาจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๓.

- **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ**. กรมการศาสนาจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๔.
- **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสนฺปนฺโน). **ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ**. ที่ระลึกการถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๒.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญา นันทภิกขุ), **พระพุทธศาสนาที่แท้**. กรมการศาสนาจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๖.

พระราชวิสุทธิโมลี (ทองดี สุรเตโช). **หลักธรรมสำหรับพัฒนาธรรมจริยา** กรมการศาสนาจัดพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** สำนักคั่นคว่าทางวิญญานตรวจชำระจัดพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๐-๒๕๓๙.

ระวี ภาวิไล, ศ.ดร. **อิทธิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. มูลนิธิพุทธธรรมจัดพิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๘.

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน. **วิสุทธิมคคปกรณ (ปจโม-ทุดิโย ภาโค)**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์วิญญาน (บ้านอาจารย์พร รัตนสุวรรณ), ๒๕๓๙.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. **พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๔๙ มหาเถรสมาคมจัดพิมพ์**. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คุณลักษณะของพระพุทธศาสนา**. (สืบค้นทางอินเทอร์เน็ต).

สุทธิพงษ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ. **ศาสนาประจำชาติ ฉบับปรับปรุงใหม่**. กรมการศาสนาจัดพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.







“ทุกคนที่ถือตัวว่าเป็นพุทธศาสนิกชนจะต้องศึกษาพระพุทธศาสนา ตามภูมิปัญญาความสามารถ และโอกาสของตนๆ ที่มีอยู่ให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง กระจำงชัดขึ้นในหลักธรรม เมื่อศึกษาเข้าใจแล้ว เห็นประโยชน์แล้ว ก็น้อมนำมาปฏิบัติทั้งในชีวิตประจำวัน และการทำงานของตน เพื่อให้เกิดความสุข ความสงบร่มเย็น และความเจริญงอกงามเพิ่มพูนในชีวิตขึ้นเป็นลำดับ ตามขีดความสามารถของแต่ละคน ถ้าชาวพุทธธรรมะ ปฏิบัติธรรมะกันอย่างถูกต้องทั่วถึงกันมากขึ้น ปฏิบัติการบ่อนเบียนพระศาสนาให้เศร้าหมองก็ลดน้อยลง เพราะทุกวันนี้ที่เกิดความเสื่อมก็มีใช้ผู้ใดใครอื่นทำให้เป็นเรื่องที่ชาวพุทธไม่รู้ ไม่เข้าใจ และไม่ปฏิบัติตามธรรมะทำขึ้นทั้งนั้น”

**พระบรมราชาบาท**

**พระราชทานแก่ : การสัมมนาของสภาอุทกศึกษาแห่งชาติ  
ในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี, ๑๓ มีนาคม ๒๕๒๕**