

## หลักการพัฒนจิตตามแนวพระพุทธศาสนา

นายทวีศักดิ์ ไครบุตร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

### บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนามีหลักการพัฒนจิตสำหรับผู้ที่ต้องการความหลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ แต่ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีและความเพียรพยายามของแต่ละคน หลักการพัฒนจิตไปตามลำดับจากน้อยถึงขั้นที่ต้องใช้เวลาและความเพียรมาก ทั้งนี้ ก็เพื่อให้เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมาซึ่งเป็นไปตามกาลเวลา วิธีการนี้ท่านเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ได้แก่ ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน สීමมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล ภวานามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญสมาธิภาวนา การให้ทานนั้นนับว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการปรับสภาพจิต ใช้เวลาและความพยายามน้อย ส่งผลให้จิตใจปราณีตผ่องใส เบาลบายนได้ในระดับหนึ่ง การรักษาศีล สามารถทำได้โดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย เพียงแค่คอยระวังไม่ให้เกิดล่วงละเมิดทางกายหรือทางวาจาเท่านั้น และการทำสมาธิ ก็คือการรวมจิตให้เป็นหนึ่ง จิตที่มีสมาธิอยู่ในสภาพที่ประณีต สะอาด สว่าง และบริสุทธิ์กว่าจิตขั้นพื้นฐานของคนทั่วไป ภวานามัยจึงทำให้มีความสุขมากกว่าทานมัย การให้ทานและสීමมัย การรักษาศีล บุญกิริยาวัตถุ เป็นบาทฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพจิตใจ เป็นการยกจิตของมนุษย์และสัตว์ให้สูงขึ้นตามลำดับจนกระทั่งบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นที่ความดีสูงสุดคือพระนิพพานได้ ดังเช่นพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ดังนั้น ทุกคนจึงควรเห็นความสำคัญของการพัฒนจิตหรือสมาธิภาวนาเพื่อยกระดับจิตของตนให้สูงขึ้นและประณีตขั้นกระทั่งสามารถทำลายอาสวะกิเลสภายในจิตของตนที่เรียกว่า พระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

### Abstract

In Buddhism, there was the principle of mind development for whoever wished release from sufferings in transmigration, but whether each of them would attain suffering extinguishment was depended upon their past tendencies and completeness (Vasanaparami) and endeavor (Viriya). The mind development had

to be conducted continuously in the descendent order in order to meet with their accumulated temperament (characteristic behavior), which was improved when the time passed by. Such an approach of merit accumulation was called bases of meritorious action (grounds for accomplishing merit), known as Punyakiriya-vatthu in Buddhism), which were comprised of meritorious action in accomplishment of generosity (Danamaya), meritorious action in accomplishment of precept observance (Silamaya), and meritorious action in accomplishment of mental development (Bhavanamaya). Giving or generosity was regarded as an easy way to cleanse human minds due to less time and less attempt. As a result, human minds became fine, clearly bright, light and comfortable to some extent. The observance of precepts could be done without any cost or attempt. It was good for who observed precepts to carefully avoid physical or verbal offences. Meditation was referred to consolidate or cumulate one's mind into any single state. The concentrated mind was accepted to be finer, clearer, brighter and purer than common men's minds. So, the accomplishment of mental development was said to be happier than generosity and precept observance. In addition, the bases for accomplishing merit were important grounds for mental development. Through this principle, human minds, including animals' minds, were consecutively raised up until they, like Lord Buddha and his noble disciples, attained Nibbana, the highest goal in Buddhism. That was regarded as the sublime bliss. Therefore, mental concentration and development should be extremely recognized to level up and refine their minds until all defilements were absolutely destroyed. Then, Nibbana, the mental state that was accepted the supreme target in Buddhism was certainly attained.

## 1. บทนำ

การพัฒนาจิตใจ หรือ การปรับสภาพจิตให้ปราณีตขึ้นตามแนวทางของพระพุทธศาสนา นั้น มีหลายลำดับขั้นตั้งแต่วิธีง่ายๆ ใช้เวลาและความเพียรพยายามน้อยไปจนถึงขั้นที่ต้องใช้เวลาและความเพียรมาก ทั้งนี้ก็เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งได้แต่ละขั้นแต่ละวิธีก็ให้ผลที่แตกต่างกันไปสรุปเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน
2. สีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
3. ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญสมาธิภาวนา

## 2. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน

การให้ทานนั้นนับว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการปรับสภาพจิต ใช้เวลาและความพยายามน้อย ส่งผลให้จิตใจปราณีตผ่องใส เบาสบายได้ในระดับหนึ่ง

การให้ทานที่แท้จริง คือการให้ด้วยความปรารถนาดีแก่ผู้รับอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆเลยไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ทั้งจากตัวผู้รับเองและจากผู้อื่น การให้ที่บริสุทธิ์มากเท่าใดก็จะให้ผลมากขึ้นเท่านั้น

การให้ทานเป็นการลดความยึดมั่นถือมั่น และลดความตระหนี่ในของพีให้เป็นทานนั้นลงไป และเนื่องจากความยึดมั่นถือมั่นมีเองที่เป็นต้นเหตุของกิเลสตัวอื่นๆ ดังนั้นการให้ทานจึงส่งผลให้เกิดการขัดเกลากิเลสตัวอื่นๆ ไปในตัวด้วยเช่นกัน

การให้ทานจึงนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการพัฒนาจิตใจ เริ่มต้นจากการให้เล็กๆ น้อยๆ ก่อน เช่น สิ่งของเหลือใช้ เงินไม่กี่สตางค์ การให้ความรู้ให้ความช่วยเหลือด้วยแรงงาน หรือแม้แต่การให้อภัย เมื่อจิตปราณีตขึ้นเรื่อยๆ แล้ว การให้ที่ยิ่งใหญ่นั้นก็จะตามมาเอง อันจะทำให้จิตใจปราณีตผ่องใส เบาสบายขึ้นตามลำดับ ชีวิตก็จะมีความสุขที่เบาสบายมากขึ้นเรื่อยๆ

## 3. สีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล

การรักษาศีลนั้นสามารถทำได้โดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย เพียงแค่คอยระวังไม่ให้เกิดล่วงละเมิดทางกาย หรือทางวาจาเท่านั้นเอง และเนื่องจากการรักษาศีลนั้น ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานาน ทำให้ต้องใช้ความพยายามมากกว่าการให้ทาน ผลที่ได้จึงสูงกว่าด้วย ถึงแม้จะทำให้

จิตอยู่ในระดับกุศลขั้นพื้นฐานเหมือนกันก็ตาม แต่ก็มีกำลังมากกว่า เพราะต้องทำอยู่ตลอดเวลา จึงขัดเกลาจิตใจได้ดีกว่า

การถือศีลแต่ละข้อนั้นจะส่งผลให้เกิดการขัดเกลา การปรับปรุงพัฒนาจิต ในทิศทางที่แตกต่างกันไป ดังที่แสดงรายละเอียดเอาไว้ในเรื่องประโยชน์ของศีล 5 ในหมวดศีล สาเหตุที่การรักษาศีลสามารถทำให้จิตใจประณีตละเอียดอ่อนขึ้นได้ก็เพราะศีลส่วนใหญ่โดยเฉพาะศีล 5 นั้น ถูกบัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุมไม่ให้มีการแสดงออกทางกาย หรือวาจาไปในทางที่ตอบสนองอำนาจของกิเลส ดังนั้นการทำศีลแต่ละครั้ง จึงทำให้จิตหยาบกระด้างขึ้น ตามลักษณะของกิเลสครอบงำจิตอยู่นั้น ถ้ายิ่งทำศีลมากครั้งและบ่อยครั้งมากขึ้นเท่าไร จิตก็จะยิ่งหยาบก็ดั่งขึ้นไปเรื่อยๆ จึงสามารถทำจิตได้รุนแรงมากขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งก็จะส่งผลให้จิตหยาบกระด้างหนักขึ้นไปอีก เป็นบ่วงพ้อคุณไม่รู้จบสิ้น ร้านพ้อกลับมารักษาศีลกิเลสเหล่านั้นจึงครอบงำจิตใจได้น้อยลงชี้เهرจึงมีกำลังส่งผลให้จิตประณีต ละเอียดอ่อนขึ้นไปเรื่อยๆ

#### 4. ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการทำสมาธิภาวนา

##### 4.1 การเจริญสมาธิ สมถภาวนา

การที่จะทำสมาธิหรือภาวนาให้ได้ผลดี หรือสามารถทำได้โดยง่ายนั้นควรที่จะมีการเตรียมความพร้อม ด้วยการปรับสภาพของจิตใจให้ประณีตละเอียดอ่อนขึ้นมาก่อน ด้วยการให้ทานและรักษาศีล เพราะถ้าจิตใจไม่ประณีตพอจะทำสมาธิและเจริญวิปัสสนาได้ยาก จิตที่มีกิเลสนั้นก็เหมือนน้ำที่มีเศษฝุ่นเศษดินเจือปนอยู่ครั้นพอน้ำนั้นกระเพื่อมไหว เศษ ตะกอนต่างๆ ก็ย่อมจะฟุ้งขึ้นมา ตามก็จะอยู่ในลักษณะที่ขุ่นข้น จิตที่มีกิเลสก็เช่นกัน เมื่อสายไปมา จิตใจหยาบกระด้างไม่ประณีตละเอียดอ่อน ทำให้ไม่มีความสุขอย่างที่ควรจะเป็น จิตในสภาวะปกติของคนทั่วไปนั้น จะขัดส่ายอยู่ตลอดเวลา

การทำสมาธิหรือสมถกรรมฐานก็คือการรวมจิตให้เป็นหนึ่ง เฝ้าไปยังจุดยุติเพียงจุดเดียว เพื่อไม่ให้จิตขัดส่ายไปมาเหมือนการทำน้ำที่กระเพื่อมให้อยู่นิ่ง เมื่อน้ำนิ่งแล้วไม่นานน้ำก็ย่อมตกตะกอน ทำให้น้ำใสขึ้นขึ้นใด เมื่อจิตนิ่ง ไม่ขัดส่าย กิเลสก็ย่อมจะตกตะกอนฉนั้น เพราะจิตไม่ไปเกาะเกี่ยวอะไร ให้กิเลสแสดงตัวออกมา จึงประณีต ผ่องใส เบิกบาน สงบ เย็นสบาย จิตที่มีสมาธิอยู่ในสภาพที่ประณีตและอ่อนกว่าจิตขั้นพื้นฐานทั่วไปจึงทำให้มีความสุขมากกว่าการให้ทานและการรักษาศีล

การแผ่เมตตา นั้น ก็จัดเป็นการทำสมาธิ ชนิดหนึ่งเช่นกันการทำสมาธิโดยมีสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นความรู้สึกที่ไม่เฉพาะเจาะจงถึงใครโดยเฉพาะ เรียกว่าเป็นการแผ่เมตตาแบบอัมปมัญญา คือแผ่ไปโดยไม่มีประมาณ เป็นจุดยึดเหนี่ยวจิตใจหรือจะแผ่เมตตาแบบเฉพาะเจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ได้ แต่จะมีอานิสงส์น้อยกว่าแบบอัมปมัญญา เพราะใจไม่เปิดกว้างเท่า

การแผ่เมตตา นั้นนอกจากเป็นการทำสมาธิแล้วยังมีผลการขัดเกลากิเลสประเภทโทสะ (ความโกรธ) โดยตรงอีกด้วย ปากบโทะสนั้นเป็นสภาพจิตที่ตรงข้ามกันเหมือนน้ำแข็งกับไฟเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นคนที่โกรธง่ายจึงสมควรเป็นอย่างยิ่งที่จะแผ่เมตตาเป็นประจำเพื่อให้ใจเย็นลง

#### 4.2 การเจริญวิปัสสนา (วิปัสสนาภาวนา)

การเจริญวิปัสสนานั้นไม่ใช่การทำสมาธิ แต่ก็สามารถทำควบคู่กันไปได้ และทั้งสองอย่างนี้ก็มีผลเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน คือคนที่มีสมาธิก็จะเจริญวิปัสสนาได้ง่ายขึ้น เพราะจิตใจปราณีตไม่ขาดสติและจิตใจไม่วอกแวกซัดส่ายไปมา ทำให้สังเกตสิ่งต่างๆ ได้โดยง่ายละเอียดและชัดเจน ในขณะที่ผลการเจริญวิปัสสนา คือความคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไปในนั้น ก็จะทำให้จิตไม่ไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ จึงไม่มีอะไรมาคอยดึงจิตให้ซัดส่ายไปมา การทำสมาธิจึงกลายเป็นเรื่องง่ายไปในตัว

การเจริญวิปัสสนาก็คือการตาม การสังเกตธรรมชาติของสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เห็นความจริงที่ว่า สิ่งทั้งปวงล้วนไม่ควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นเพราะความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความต้องการของใครนั่นเอง ซึ่งผลที่ต้องการขั้นสูงสุดคือ การคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไป มันจะเป็นผลให้กิเลสทั้งหลายถูกทำลายลงไปอย่างสิ้นเชิง คือการบรรลุมรรคผลนิพพานนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนานั้นให้ผลสูงกว่าการทำสมาธิ เพราะเมื่อเปรียบเทียบจิตก็มีกิเลสเหมือนน้ำที่มีฝุ่น มีเศษดินเจือปน การทำสมาธิเหมือนการทำให้หน้านั้นใสขึ้นด้วยการปล่อยให้ตกตะกอน ทำให้น้ำส่วนบนหรือจิตสำนึกใสขึ้นมาได้ แต่ว่าตะกอนหรือกิเลสเหล่านั้นก็ไม่จางหายไปไหน ยังคงนอนกันอยู่ในจิตใต้สำนึก อนุสัยกิเลส อยู่แน่นอน รอวันที่จะแพงเลยออกมาได้อีกในอนาคต เมื่อมีโอกาสคือมีเหตุปัจจัย / สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

แต่การเจริญวิปัสสนานั้น เมื่อบรรลุมรรคผลแต่ละขั้น ก็เหมือนเป็นการกรองน้ำนั้น ด้วยไส้กรองที่ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เศษฝุ่นเศษดินหรือกิเลส ในน้ำรื้อในจิตนั้นถูกกำจัดออกไปอย่าง

ถาวร จึงไม่มีโอกาสที่จะกลับมาแปลงฤทธิ์ได้อีกเลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม เหมือนน้ำที่ปราศจากสิ่งเจือปนจะเขย่า จะแกว่ง จะกวนเพื่อให้กระเพื่อมอย่างไร น้ำนั้นก็ยังคงใสสะอาดอยู่นั่นเอง

การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นการทำความสะอาดจิตใจให้หมดจด ผ่องใสอย่างแท้จริง ทั้งในส่วนของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา และเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาจิต สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในอนันตจักรวาล สิ่งที่จะกล่าวถึงต่อไปไม่ใช่สัตว์ประหลาด จากต่างดาว ไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่สิ่งไกลตัวที่ไหน แต่เป็นจิตของเราแต่ละคนนั่นเอง ที่กล่าวว่าจิตของเราเองคือสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในอนันตจักรวาลนั้นก็เพราะว่า โดยความเป็นจริงที่แท้แล้วสิ่งอื่นหรือคนอื่นนั้น ไม่มีอะไรหรือใครเลย ที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ ไม่ว่าจะเป็คำพูด การกระทำ สยตการियाทำทางน้ำเสียง ถ้าจิตของเราไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ไม่หวั่นไปตามสิ่งเหล่านั้น แต่สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ก็คือจิตของเราเองที่หวั่นไหวไปตามสิ่งเหล่านั้นต่างหาก

ไม่ว่าคนอื่นจะแสดงกิริยาในทำทางที่ดีหรือไม่ก็ตาม ถ้าจิตของเราไปยึดมั่นก็ยอมจะหวั่นไหว ถ้าไม่หวั่นไหวไปในทางที่เป็นสุข ก็หวั่นไหวไปทางที่เป็นทุกข์ แต่ถ้าจิตไม่ไปยึดมั่นก็จะไม่หวั่นไหว เมื่อไม่หวั่นไหวก็จะสงบระงับ ไม่กระเพื่อม ไม่ซัดส่าย ไม่โยกโคลงเคียงไปมา แล้วก็จะได้พบกับความสุขอีกรูปแบบหนึ่งเป็นความสุขอันประณีต ร่าลึกเป็นสภาวะของจิต ที่บริสุทธิ์ ปลอดภัย โปร่ง เบาสบาย ซึ่งผู้ที่เคยสัมผัสมาแล้วย่อมจะซาบซึ้งใจได้ดี

มาพิจารณาถึงความน่ากลัวของจิตกันต่อ ไม่ใช่เฉพาะความทุกข์ทางใจเท่านั้นที่เกิดจากจิตของเราเอง แม้แต่ความทุกข์ทางกายทั้งหลาย เช่น ความเจ็บปวด ความหนาว ความร้อน ก็ล้วนเกิดจากจิตของเราเองด้วย ลองพิจารณากันดูว่า คนที่หวั่นไหวเป็นทุกข์เพราะความเจ็บปวด ความหนาว ความร้อน หรือไม่ ที่ไม่เป็นทุกข์นั้นไม่ใช่เพราะเขาไม่ได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอกเลย แต่ เป็นเพราะว่าจิตของเขาไม่ได้รับรู้สภาวะแวดล้อมเหล่านั้นเลยต่างหาก

นี่ก็เป็น เครื่องยืนยันอย่างชัดเจนแล้วว่าสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ทางกายนั้นแท้จริงแล้วไม่ใช่สิ่งอื่นเลย แต่เป็นเพราะจิตใจของเรานั้นเอง ทุกข์ทางกายจึงเกิดขึ้น เพราะจิตของเราเองเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของทุกข์ ทั้งร่างกายและใจนั่นเองจึงกล่าวได้ว่าจิตของเรานั้นเองคือสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในอนันตจักรวาล ดังพุทธสุภาษิตที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้ว่า

มิจฉาปณิหิต์ จิตต์ ปาปิโย นั ตโต กรเ ฯ  
โจรกับโจร หรือไพร่กับไพร่ ฟังทำความพินาศให้แก่กัน  
ส่วนจิตที่ตั้งไว้ผิด ฟังทำเขาให้เสียหายยิ่งกว่านั้น

(พุทธ) ชุ.ธ.25/150

น ตั มาตา ปิตา กยิรา อญญเ วาปิจ ญาตกา  
สมมาปณิหิต์ จิตต์ เสยยโส นั ตโต กรเ ฯ  
มารดาบิดาหรือญาติเหล่าอื่น ไม่ฟังทำเหตุนั้นให้ได้  
ส่วนจิตที่ตั้งไว้ดีแล้ว ฟังทำเขาให้ดีกว่านั้น

(พุทธ) ชุ.ธ.25/157

มโนปุพพงคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา  
มนสา เจ ปทภูฐเณ ภาสติ วา กโรติ วา  
ตโต นั สุขมนเวติ จกุกัว วหโต ปหิ ฯ  
ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ  
เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าวัวที่ลากเกวียนไปฉะนั้น

(พุทธ) ชุ.ธ.25/29

มโนปุพพงคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา  
มนสา เจ ปสนเนน ภาสติ วา กโรติ วา  
ตโต นั สุขมนเวติ ฉายาว อนุปายินี ฯ  
ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ  
ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำตามไปด้วยเพราะความดีนั้น  
สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไปฉนั้น

(พุทธ) ชุ.ธ.25/32

จะเห็นว่าสิ่งที่ทำให้เราได้ดี ได้ชั่วไปสู่ที่สูงต่ำ หรือเป็นทุกข์เป็นสุขแท้จริงแล้วก็มิได้อยู่สิ่งเดียวเท่านั้น ก็คือจิตของเรา จิตของเราเท่านั้นที่จะบันดาลให้เราเป็นไปต่างๆ ได้อย่างแท้จริง คนอื่นๆจะมีผลบ้างก็เพียงส่วนเล็กน้อย ผิวนิเวศในปัจจุบันเท่านั้นเอง คือจะมีส่วนในการกระตุ้น ชักจูง เหนี่ยวนำ ก่อทวน บ่อนทำลาย แนะนำ ให้ความรู้ ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน

แต่ถ้าจิตของเรานั้นคงไม่หวั่นไหว หรือซา เฉยเมย ซาชิน คนอื่นเหล่านั้นก็ทำอะไรเราไม่ได้ไม่ว่าจะทำให้เราดีขึ้นหรือแย่ลง จิตของเราก็มีความคงที่( ดีคงที่ กลางๆคงที่หรือแย่คงที่) ไม่ขึ้นไม่ลง

แต่ถ้าจิตของเราเอง พุ่งตรงไปสู่สิ่งที่ไม่ดีคือเป็นจิตที่ตั้งไว้ผิดแล้วความเสียหายทั้งปวงก็จะตามมา ซึ่งความเสียหายนั้นจะรุนแรงกว่าที่มหาโจรผู้ยิ่งใหญ่จะทำแก่เราได้เสียอีก เพราะมหาชนนั้นจะทำได้อย่างมากก็แค่เพียงทำให้เราตายไปเท่านั้นเองแล้วก็จบกันแค่นั้น แต่ความเสียหายที่จิตเราสร้างขึ้นมาจากนั้นจะตามไปไม่รู้จักจบจักสิ้นหลายพบหลายชาติจนกว่าจะหมดแรงกรรมนั้น แม้ในชาตินี้เองก็จะทำให้จิตต้องเร่าร้อนเป็นทุกข์อยู่ประจำ

ส่วนจิตที่พุ่งตรงไปสู่สิ่งที่ดี คือ จิตที่ตั้งไว้ดีแล้วนั้นประโยชน์สุขทั้งหลายก็จะตามมา ซึ่งประโยชน์นั้นจะยิ่งใหญ่มากมายเกินกว่าที่ผู้อื่นจะทำให้ได้ เพราะ ผู้อื่นจะให้ได้เฉพาะความสุขหรือประโยชน์ในขณะนั้นๆเท่านั้นเองไม่ยั่งยืน อยู่ได้อย่างมากก็เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น แต่ประโยชน์สุขที่จิตเราสร้างขึ้นมาจากนั้นจะติดตามเราไปทุกหนแห่งหลายภพหลายชาติจนกว่าจะหมดแรงกรรมนั้นแม้ในชาตินี้ก็จะส่งผลให้ได้รับความสุขความสบายใจอยู่เสมอ

คำว่า จิตที่ตั้งไว้ผิด นั้นก็คือ ตั้งไว้ด้วยเจตนาแห่งความโลภ ความโกรธความคิดที่จะเบียดเบียน ทำร้ายผู้อื่นอันเป็นเหตุให้ทำผิดศีลธรรมนานาประการ ซึ่งจะทำให้ได้รับผลเป็นความทุกข์จากความกังวลใจขัดเคืองใจหวาดระแวง ต้องคอยระวังศัตรูจะทำร้าย มีชีวิตอยู่ด้วยความหวังอยู่เสมอ

ส่วนจิตที่ตั้งไว้ถูกก็คือตั้งไว้ด้วยเจตนาแห่งความเสียสละ ความเมตตา กรุณาเมตตา อุเบกขา ความคิดที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นมีความเพียรในการรักษาศีลทำสมาธิเจริญวิปัสสนาอยู่ในศีลธรรม ซึ่งเป็นเหตุแห่งกุศลกรรมทั้งปวง อันจะส่งผลให้มีความสุข ความสบายใจไม่ต้องสะดุ้งหวาดกลัวเขตแดนระหว่างโลกกับธรรม



เราจะมาวิเคราะห์กันว่า ขอบเขตหรือขอบแดนระหว่างโลกโลกิยะ กับ ธรรมโลกุตระ นั้น อยู่ที่ตรงไหนหรืออะไรคือโลก อะไรคือธรรม ใครอยู่ในโลกใครอยู่ในธรรม ก่อนอื่นต้องขอยกพุทธพจน์ขึ้นแสดงก่อน ดังนี้

น ตาวตา ธมมธโร ยาวตา พหุ ภาสติ  
โย จ อปฺปมปิ สุตวาน ธมฺมํ กาเยน ปสฺสติ  
ส เว ธมมธโร โหติ โย ธมฺมํ นปฺปมชฺชติ ฯ  
บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม เพราะเหตุที่พูดมาก  
ส่วนบุคคลใดฟังแมนิดหน่อย ย่อมเห็นธรรมด้วยนามกาย  
บุคคลใดไม่ประมาทธรรม บุคคลนั้นแลเชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม

(พุทธ) ขุ.ธ.24/49

ในความเห็นของผู้เขียนเห็นว่าเขตแดนระหว่างโลกธรรมนั้น ไม่ได้อยู่ที่กำแพงวัด ไม่ได้อยู่ที่ผนังโบสถ์และผู้ที่ได้ชื่อว่าอยู่ในโลกหรืออยู่ในธรรมนั้น ก็ได้ไม่ได้ขึ้นกับเสื้อผ้าเครื่องแต่งตัว ทรงผม กิจวัตรประจำวัน วิถีหาเลี้ยงชีพ การบริโภคอาหาร การทำวัตรสวดมนต์ หรือแม้แต่การศึกษาเล่าเรียน รวมถึงไม่ได้ขึ้นกับว่าผู้ที่ได้ผ่านพิธีกรรมอะไรมาแล้วบ้างแต่เขตแดนระหว่างโลกกับค่านั้น ขึ้นอยู่กับความยึดมั่นถือมั่น คือเมื่อไหร่ที่จิตใจประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นเมื่อนั้นก็คือโลก แต่เมื่อไหร่ที่จิตใจไม่มีความยึดมั่นถือมั่นเมื่อนั้นก็คือท่า

ถึงแม้ว่าผู้คนนั้นจะอยู่ในวัด หรืออยู่ในโบสถ์ นุ่งห่มจีวรล้อมด้วยน้ำผาด โจนผมโกนหนวด จะเกลี้ยงเกลา อ่านหนังสือธรรม ท่องธรรม หรือสอนทำผู้อื่นทั้งวัน เลี้ยงชีวิตด้วยการ บิณฑบาต ทุกวัน บริโภคอาหารเพียงวันละ 1 มื้อ ทำวัตรสวดมนต์ทุกเช้าเย็น เรียนทำจนจบนักธรรมชั้นเอก เป็นมหาเปรียญ 9 ประโยค ก่อนพิธีบรรพชา อุปสมบทมาแล้วอย่างสมบูรณ์ไม่ขาดตกบกพร่อง แต่ ถ้าเมื่อใดที่จิตใจของเราประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นเขาก็ได้ชื่อว่าตกอยู่ในกระแสแห่งโลก โรคครอบงำไว้ อยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลส ไม่อาจพ้นจากเขตแดนของโลกไปได้ เป็นโลกิยะในทางกลับกัน ถึงแม้ว่าผู้คนผู้นั้นจะเป็นผู้ครองเรือน มีครอบครัว ไม่ได้อยู่วัดแต่งกายอย่างชาวบ้านทั่วไป ไว้ผมยาวรุงรัง ชีวิตยุ่งอยู่การทำมาหากิน มีอาชีพเหมือนคนทั่วไปในสังคม บริโภคอาหารวันละ 4-5 มื้อ ไม่เคยสวดมนต์ไหว้พระ ไม่เคยศึกษาทำหรือศึกษามาเพียงเล็กน้อย ไม่เคยบรรพชาหรืออุปสมบทใดๆทั้งสิ้น แต่ถ้าเมื่อใดจิตใจของเราไม่ประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่น คั้น

จากอำนาจของกิเลสทั้งปวง เมื่อนั้นเขาก็ได้ชื่อว่าอยู่ในเขตแดนแห่งธรรม อยู่เหนือกระแสแห่งโลก ไม่ถูกโลกครอบงำไว้ เป็นโลกุตรระ อยู่นอกขอบเขตของโลกแต่ก็เป็นที่แน่นอนว่าผู้ที่บวชยอมมี โอกาส ที่จะได้รับเหตุปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้เข้าถึงธรรมที่มากกว่าผู้ครองเรือนอยู่แล้ว เพียงแต่ใคร จะใช้โอกาสที่มีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์ได้มากน้อยเพียงใดเท่านั้นเองถ้าใครปล่อยให้โอกาสอันดีนั้น ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ก็คงจะน่าเสียดายเลยไม่น้อย

..... ล้อมกรอบ .....

ทุกข์ของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่าง

1. ทุกข์ที่เกิดจากธรรมชาติ
2. ทุกข์ที่เกิดเพราะตนเองเป็นผู้ก่อ

“จมอยู่กับทุกข์โดยไม่รู้จักทุกข์ เหมือนนกไม่รู้จักฟ้า ปลาไม่รู้จักน้ำ ไส้เดือนไม่รู้จักดิน”

คนก็บังาน

1. คนทาสคน เป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถยืนหยัดอยู่บนขาตนเองได้
2. คนเสมอคน สามารถพึ่งตนเองเลี้ยงตนเองได้เหมือนคนอื่นทั่วไป
3. คนนำคน มีความสามารถหรือบุคลิกดีจิตใจมีคุณธรรมเหนือผู้อื่น
4. คนยอดคน เป็นผู้มีความสามารถจิตใจมีคุณธรรมในระดับสูงสุด

“คนเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกทางเดินชีวิตได้”

### เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2537). **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก

\_\_\_\_\_ (2531). **เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ปริ้นท์กรุ๊ป  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2531). **ธมมปทภูฏกถา ปฐโม ภาค**. กรุงเทพมหานคร: โรง  
พิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วคิน อินทสระ. (2535). **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบรรณา

การ