

# รสนมะ ฉบับเรียนลัด

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
(ป. อ. ปยุตฺโต)

มงคลวารอายุ ๙๐ ปี  
นายแพทย์ไพฑูรย์ อารยางกูร

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๖

## ธรรมะฉบับเรียนลัด

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 978-974-8001-79-1

พิมพ์ครั้งแรก – กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕

พิมพ์ครั้งที่ ๓๐ – ธันวาคม ๒๕๕๕

(เนื้อความพิมพ์คัดลอกจากฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑๔ แทนต้นแบบเดิมที่สูญหาย)

พิมพ์ครั้งที่ ๔๗ - สิงหาคม ๒๕๖๖

๑,๐๐๐ เล่ม

- มงคลวารอายุ ๙๐ ปี นายแพทย์ไพฑูรย์ อารยางกูร  
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๖

แบบปก: พระครูวินัยธร (ชัยยศ พุกทิวาใจ)

พิมพ์ที่:

## อนุโมทนา

วันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นมงคลวาระสำคัญที่  
โยมพี่ นายแพทย์ไพฑูรย์ อารยางกูร มีอายุครบ ๙๐ ปี

โดยปรารภศรัทธากาลนี้ คุณมณฑิรา อารยางกูร ถือเป็น  
โอกาสพิเศษ ที่จะพิมพ์หนังสือเผยแพร่ธรรม เพื่อเป็นบุญกุศลแห่ง  
ธรรมทาน อันจะอำนวยบุญญาภิสงส์ นำมาซึ่งจตุรพิธพรแก่บิดา  
ผู้เป็นที่เคารพรัก และได้แจ้งบุญเจตนาที่จะจัดพิมพ์หนังสือ *ธรรมะ  
ฉบับเรียนดี* เพื่อแจกมอบแก่ญาติมิตรและประชาชน ให้เป็น  
เครื่องอำนวยประโยชน์สุขทางธรรมทางปัญญาที่ยั่งยืนสืบไป

ธรรมทาน เป็นการทำบุญด้วยการให้ธรรม ที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันสูงสุด เรียกว่าเป็นเอตทัคคทาน เป็น  
กุศลที่มีผลยั่งยืน เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ชีวิตและ  
สังคม สมที่จะเป็นการทำบุญในมงคลวาระสำคัญแห่งการมีอายุ  
ครบ ๙๐ ปีในวาระนี้

ขออนุโมทนาบุญจรรยาในการเผยแพร่ธรรมด้วยกตัญญูตา  
ครั้งนี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและกุศลแห่งธรรมทานที่ได้บำเพ็ญ  
เป็นปัจจัยอภิบาลอวยชัยให้ท่านเจ้าของมงคลวาระ พร้อมทั้ง  
ลูกหลานญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย เอิบอímผ่องใสด้วย  
ปราโมทย์ มีปีติสุขในบุญในธรรม ทุกราตรีทิวาวาร

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๖

## สารบัญ

อนุโมทนา.....	ก
<b>ธรรมะ ฉบับเรียนลัด.....</b>	<b>๑</b>
บทที่ ๑	
เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม.....	๑
บทที่ ๒	
ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร.....	๑๑
บทที่ ๓	
หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๑.....	๑๕
บทที่ ๔	
หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๒.....	๒๒
๑ หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม.....	๒๖
๑ ปฏิบัติธรรม วัตถุประสงค์อย่างไร.....	๓๕

## บทที่ ๑

### เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็คำเนินชีวิต เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

ขอรวบรัดว่า หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมาก ก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดเราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง ก็คือเข้าถึงธรรม พูดสั้นๆ ว่า *เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม* เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือจะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรมเป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากท่านใดยืนยันกับตัวเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าท่านยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้า

ถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ *เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้*

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือ การเข้าถึงธรรมนั้น มีให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นชั้นๆ หลายชั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ชั้น คือ

๑. **ชั้นกามามิส** ได้แก่ชีวิตที่วุ่นวายหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสกาย ที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ชูซ่า เอรีดอรร้อย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นสุข สนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตและความสุขขั้นนี้แบ่งขอยออกไปได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ก) *ระดับที่ไร้การศึกษา หรือยังไม่พัฒนา* การบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องของแต่ละคน ทำให้แก่ตัวเอง และเมื่อหาไปเสพไปก็ไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั้นอยู่นอกตัว ซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขชั้นกาม จึงเป็นความสุขจากการได้การเอา เมื่อทุกคนต่างก็ทำให้แก่ตัวให้ได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนข่มเหงเอารัดเอาเปรียบตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่า ทุกคนแย่งกันเอา จนอดไปด้วยกัน หรือคนที่แข็งแรงกว่าได้เต็มทีเพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแยะไปทั้งหมด รวมแล้วมนุษย์ก็อยู่กันอย่างไม่มีความสุข

ชีวิตและความสุขของคนในชั้นกามระดับที่ยังไม่พัฒนานี้ ว่าโดยคุณภาพไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ และยิ่งเลวร้ายกว่าด้วยซ้ำ โดยอัตราของความรุนแรง เพราะมนุษย์มีมือ สอง และอุปรกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงและทำลายกันได้นักหนากว่า

ข) ระดับที่เข้าสู่การศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ฐานะตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพสิ่งบริโภค และมีโอกาสเสพบริโภคได้มากๆ ท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้มีความยับยั้งหรืออยู่ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และให้รู้จักพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้น ก็คือ ศีล โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐานก็คือศีล ๕ ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่นๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยับยั้งและเป็นกรอบกั้น ทำให้การแสวงหากามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พอมองกันไปได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัตถุประสงค์มาบำรุงความสุขของตัวเองบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสเสวยสุขจากสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้อาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เฉลี่ยรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไว้

พอมีสีลเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็อยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร

เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสได้รับความสุขจากกามามิสที่สนุกสนานหวานอร่อยต่างๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็นชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น เพราะกามามิส นอกจากหากันเสพกันไม่รู้จักอิมไม่รู้จักพอ ซึ่งทำให้เบียดเบียนกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามามิสหรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่ยอยู่นอกตัว เช่นวัตถุบริโภคต่างๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา ขึ้นต่อภายนอก ไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้น ทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอกเหล่านั้น และตัวเราคือคนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบวกเข้ากับลักษณะที่แสวงหาและเสพไม่รู้จักอิมไม่รู้จักพอ ก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะผ่อนเบาปัญหาจากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่ฟุ้งเอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามามิส เช่น ความหวาดที่มากับความหวัง ความหวังหวนระแวงหัวใจที่ซ่อนตัวซ่อนอยู่ในการได้ครอบครอง ความชิงช้าเบื่อหน่ายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนา การตกเป็นทาสหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงไหลเมามัว ความรันทดเมื่ออดหรือหมดหวัง และความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจเมื่อต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากไป

แม้แต่ที่ประพุดอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัย และทำทานให้ปัน ก็เป็นการฝืนใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้หาและเสพไม่ได้เต็มที่ตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียต้องสละ เกิดความเสียดาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในชั้นจิต และชั้นแห่งอิสรภาพด้วยปัญญา และเอาผลจากการพัฒนาในชั้นของจิตใจและปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหาคือชีวิตในชั้นกามามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุด พร้อมทั้งมีความสุขในชั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

**๒. ชั้นจิตวิวัฒนะ** พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เกิดมีเมตตาหรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้ สละ แบ่งปันช่วยเขา เมื่อเห็นเขามีความสุข ตัวเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือทาน แทนที่จะเกิดความเสียหาย ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้และเอา แต่เดี๋ยวนี้ มีความสุขอย่างใหม่เกิดขึ้น คือความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป

จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้ สละบำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีความสุขสบายเอิบอัมปลาบปล้มใจ จากการให้หรือเสียสละนั้น

ก่อนนี้เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะ ตลอดจนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่าเป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหากามามิสหรือสิ่งเสพต่างๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มທີ່ที่สุด แต่

พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ว่า ทรัพย์สิ้นเงินทองและยศศักดิ์อำนาจเป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดีๆ แต่ขาดทรัพย์ยศบิรवार ความคิดนั้นก็ไม่สัมฤทธิ์ผล หรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบิรवार ความคิดที่ดีๆ ก็ออกผลเป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี้อยู่ที่ทรัพย์และอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ค้นหาหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

คนที่ยังไม่พัฒนาหรือมีการศึกษาที่ผิด เข้าใจว่า การที่มนุษย์สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยี ประดิษฐ์วัตถุมาเสพบำรุงบำเรอความสุขได้มากที่สุดนั่นแหละ คือสภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรมอย่างสูง แต่เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องได้พัฒนาตนขึ้นบ้างแล้ว ก็จึงเข้าใจว่า อากาโรยงนั้นหาใช่เป็นลักษณะของอารยธรรม หรือการได้พัฒนาแล้วแต่อย่างใดไม่ การที่ได้พัฒนาหรือความมีอารยธรรมนั้นอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ ที่ทำให้เขาจัดการกับเทคโนโลยีเป็นต้นเหล่านั้น อย่างถูกต้องต่างหาก

การพัฒนาในขั้นจิตวิวัฒนะจะทำให้คนมีจิตใจที่มี*คุณภาพ* ประกอบด้วยคุณธรรมเช่นเมตตา กรุณา ศรัทธา ความกตัญญู กตเวทิตี เป็นต้น มี*สมรรถภาพ* เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติ รู้จักรับผิดชอบ และมี*สุขภาพ* เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอím ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน มีความสุข

เพียงแค่ได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญามาช่วยแทรกเสริมบ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามามิสเป็นไปด้วยดีขึ้นมากมาย ทั้งในส่วนของชีวิตของบุคคล และในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้นอีกด้วย

การพัฒนาในขั้นจิตวิริยะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ *มีพลังมาก* (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อหรือรางทางเดียวไม่กระจัดกระจาย) *ใสกระจ่างเอื้อต่อการใช้ปัญญา* (เหมือนน้ำนิ่งสนิทไม่ไหวระเพื่อม ฝุ่นละอองตกตะกอนจึงใสมองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และ *สงบสบายมีความสุข* (เพราะไม่มีอะไรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่านร้อนรอน กระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่าเป็นกัมมณีย์ คือเหมาะแก่การใช้งาน พร้อมทั้งจะปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ หรือใช้คิดพิจารณาพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตใจนี้ จึงมี*สมาธิ* เป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่นสนิทลึกลงไปอีก จนถึงขั้นเป็นฌานระดับต่างๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับ*รูปธรรม* (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับ*อรูปธรรม* (อรูปาวจร)

ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก เพราะไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามามิส เช่น ความหวาดระแวง เบื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวเองนั้น มันตีมูลค่าไปได้ลึกลึกลงก็จริง แต่อาจจะติดเพลากับ

สมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้าความจริง เป็นการหลบทุกข์พ้นปัญหาไปได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิก็เจอกับสภาพเก่า ยังมีความยึดติดถือมั่นและกฎธรรมดาของธรรมชาติบีบคั้นเอาได้ ไม่ได้แก้ปัญหาก็เสด็จสิ้นไป เพราะฉะนั้นจะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

**๓. ชั้นอิสระหลุดพ้น** หมายถึงชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใดๆ แม้แต่ความเป็นไปของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันง่ายๆ ว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน

ผู้ที่มีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลอดเปลื้องตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เรียกว่ามีกรุณาหรือการุณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วย *ปัญญา* ผู้ที่มีชีวิตในขั้นนี้เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น อยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ หรือรู้เท่าทันกฎธรรมชาตินั้นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นต้น ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาก็กไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา สิ่งใดเป็นปัญหาก็กแก้ไขด้วยปัญญาที่รู้และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีทุกข์ใดๆ

เมื่อพัฒนามาจนมีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งห้ามาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุลพอดีไปหมด เพราะมีปัญหาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม โดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า ชีวิตและความสุข ๓ ขั้นนั้น พุดโดยย่อ คือ

๑) **ขั้นกามามิส**

(เรียกให้สั้นว่าขั้นกาม ชื่อเต็ม = ขั้นกามาวจร-ท่องเที่ยวไปในกาม)

ต้องใช้ศีล เป็นเครื่องควบคุม โดยมีทานสนับสนุน

๒) **ขั้นจิตวิณะ**

(ชื่อเต็ม = ขั้นรูปาวจร-ท่องเที่ยวไปในรูป และอรูปราวจร-ท่องเที่ยวไปในอรูป)

มีสมาธิ เป็นแกนนำในการพัฒนา

๓) **ขั้นอิสระหลุดพ้น**

(ชื่อเต็ม = ชั้นโลกุตตระ-เหนือโลก หรือขั้นปรมาตถ์-ประโยชน์สูงสุด)

มีปัญญา เป็นตัวชี้ขาดที่จะนำเข้าถึงจุดหมาย

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอน ดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่มีอะไรมาก เพราะว่าตัวสาระแท้ๆ ก็แค่นี้เอง คือให้เรามีชีวิตที่ดีมีความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

ได้พูดไว้แต่ต้นว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้ หมายความว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข ก็คือการเข้าถึงธรรม จะเข้าถึงธรรมได้ ก็ต้องปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นคงไม่ยากอย่างที่หลายคนคิด จึงลองมาดูกันว่า ปฏิบัติธรรมนั้นคือทำอะไร

## บทที่ ๒

### ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร

คำว่า **ปฏิบัติธรรม** นั้น หมายความว่าอย่างไร ปฏิบัติธรรมก็คือ เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตทำการทํางาน คือ เอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ

ว่าถึงตัวคำว่า “**ปฏิบัติ**” เองนี้ เดิมมันแปลว่า “**เดินทาง**” มาจากภาษาบาลี ของเดิมนี่ มีคำคล้ายๆ กันอีกคำหนึ่งคือ “**ปฏิบัติ**”

“**ปฏิบัติ**” แปลว่าอะไร จะเห็นได้ในคำว่า “**มัชฌิมาปฏิบัติ**” ที่เราแปลกันว่า “**ทางสายกลาง**” มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และปฏิบัติ แปลว่า ทาง ทางคืออะไร ทางนั้นคือ ที่ที่จะเดิน คำว่าปฏิบัติ ก็คือที่ที่จะเดิน คำว่าปฏิบัติ กับคำว่าปฏิบัตินี้ เป็นคำเดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยา มีรูปเป็น **ปฏิบัติ** แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง

เพราะฉะนั้น *ปฏิบัติ* มาเป็น *ปฏิบัติ* หรือเป็น *ปฏิบัติ* ก็ตาม ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน ถ้าเป็นการเดินทางก็นิยมใช้ในรูปแบบว่า *ปฏิบัติ* หรือไทยใช้ว่า *ปฏิบัติ* ถ้าเป็นทางที่เดินก็นิยมใช้ *ปฏิบัติ* เพราะฉะนั้น เราเอาถ้อยคำสำหรับสิ่งที่เป็นรูปธรรมนั่นเอง มาประยุกต์ใช้ในทางนามธรรม

การเดินทางตามปกตินั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไป ตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง

ที่นี้ ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง แต่เรามักเปลี่ยนคำพูดจากเดินมาเป็นดำเนิน ที่จริงเดินกับดำเนินนั้น ก็ศัพท์เดียวกันนั่นแหละ เดินก็แปลงมาเป็นดำเนิน แล้วเราก็มีการดำเนินชีวิต ในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับว่า เราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นอยู่ของเรานั้นเปรียบเสมือนทาง ถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือ ดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด

ในเมื่อปฏิบัติ หรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทางและทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี

หมายความว่า ถ้าเราไม่เอาธรรมมาใช้ การเดินทางชีวิตของเราก็อาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาด อาจจะหลง อาจจะไปในทางที่เกิดความเสื่อมความพินาศ แทนที่จะเป็นทางแห่งความสุขความเจริญ เราก็เลยเอา

ธรรมมาช่วย เอาธรรมมาปฏิบัติ ก็คือเอาธรรมมาใช้ช่วยให้การเดินทางชีวิตนี้  
ถูกต้อง ได้ผลดีที่ประสงค์

พูดง่ายๆ จึงว่า การปฏิบัติธรรมคือการเอาธรรมมาใช้นั่นเอง ใช้ให้  
เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรา

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็จึงเป็นเรื่องกว้างๆ ไม่เฉพาะการที่  
จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่ป่า แล้วก็ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิ  
อะไรอย่างนั้น ไม่ใช่แค่นั้น อันนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เป็นการพยายามนำ  
ธรรมมาใช้ในชั้นลึก ในการที่จะฝึกฝนจิตใจอย่างจริงๆ จังๆ

ถ้าจะเรียกเป็นภาษาสมัยใหม่ การปลีกตัวไปปฏิบัติแบบนั้นก็เรียก  
ว่าเป็นการปฏิบัติแบบ intensive เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น หรือลงลึก  
เฉพาะเรื่อง

ที่จริงนั้น การปฏิบัติธรรมต้องมีตลอดเวลา เรานั่งกันอยู่ในที่นี้ ก็  
ต้องมีการปฏิบัติธรรม คือเอาธรรมมาใช้ เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้น ทำสิ่งนั้นอย่างถูก  
ต้อง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี ให้เกิด  
คุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ดีงาม ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ถ้าตนมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน แล้วศึกษาเล่าเรียนอย่างถูกต้อง  
มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเล่าเรียน เล่าเรียนให้ได้ผล ก็เป็นการปฏิบัติ  
ธรรม เช่น เล่าเรียนโดยมี**อิทธิบาท ๔** มี**ฉันทะ** พอใจรักในการเรียนนั้น มี  
**วิริยะ** มีความเพียร ใจสู้ มี**จิตตะ** เอาใจใส่ รับผิดชอบ มี**วิมังสา** คอยไตร่ตรอง  
ตรวจสอบ ทดสอบ ทดลองให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป อย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรม

หรือในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อมีอิทธิบาท ๔ เอาอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการทำงานนั้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

แม้แต่ออกไปในท้องถนน ไปขับรถ ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร ขับเรียบร้อยดีไม่ประมาท มีความสุภาพ หรือลึกเข้าไป แม้กระทั่งว่า ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลายสบายใจในเวลาที่ขับรถนั้นได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับต่างๆ

แล้วแต่ว่าใครจะสามารถเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในการทำกิจหน้าที่นั้นๆ ให้ได้ผลแค่ไหนเพียงไร ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ต้องมีอยู่ตลอดเวลา เพราะเราทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ตั้งงามถูกต้อง

แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถาก็มีการปฏิบัติธรรม เมื่อตั้งใจฟัง ฟังเป็น ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่รับฟังนั้น ทำให้เกิดปัญญาขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เป็นอันว่า การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเรื่องที่กว้างมาก หมายถึง การนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทำงานทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่ตั้งงามมีความสุขที่แท้จริงนั่นเอง เป็นการปฏิบัติธรรม

## บทที่ ๓

### หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๑

เนื้อหาของปฏิบัติที่ท่านจัดวางไว้เป็นหลักธรรมหัวข้อต่างๆ นั้น  
ย่อให้สั้นก็คือสิกขาหรือการศึกษา ซึ่งแยกออกไปเป็น *ศีล สมาธิ ปัญญา*  
เรียกว่า *ไตรสิกขา*

ถ้าแยกแบบง่ายๆ โดยเน้นด้านภายนอกสำหรับคฤหัสถ์ ก็เป็น *ทาน*  
*ศีล ภาวนา* ซึ่งเรียกว่า *บุญสิกขา*

หลักการศึกษา ๓ อย่าง จะเป็นไตรสิกขา หรือบุญสิกขาก็ตาม ควร  
จะทบทวนความหมายกันไว้เล็กน้อยพอได้สาระ

ขอเริ่มด้วย *ไตรสิกขา* ก่อน ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา หรือการ  
ศึกษา ๓ อย่าง ดังนี้

๑. *ศีล* คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วม  
สังคม หรือพูดให้ง่ายอีกอย่างหนึ่งว่า ได้แก่ ความมีวินัย และการปฏิบัติตาม  
กฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ชีวิตและ

สังคมจะได้เปรียบร้อยร่าบรื่น ไม่สับสนวุ่นวาย ไม่ระส่ำระสาย เอื้อโอกาสต่อ การที่จะทำอะไร ให้สะดวก ได้ผลดีและมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ศีลมีหลายระดับ หรือจัดไว้หลายประเภท ให้เหมาะกับสภาพชีวิต และสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน

ศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม เพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน สังคมจะได้ไม่เดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม

ดังนั้น ในหลักศีล ๕ จึงกำหนดให้มีการไม่เบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ละเมิดต่อคูครองของกันและกัน ไม่ใช่วาจาทำร้ายหลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความรู้สึกันคนปลอดภัยของผู้อื่น ด้วยความสูญเสียสติสัมปชัญญะเนื่องจาก ยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาท และไม่เอาไว้วางใจ

จะเห็นว่า ศีล ๕ เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิต และสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐาน ในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือทำการพัฒนาไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด ทางจิตใจ ก็ตาม ทางวัตถุก็ตาม

ศีลเฉพาะกลุ่มเฉพาะชุมชน และศีลในระดับที่สูงขึ้นไป จะเป็นการทำตามข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้สอดคล้อง และเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น เช่น

ศีล ๘ มุ่งฝึกให้มีสภาพชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ จึงเพิ่มการรับประทานอาหารจำกัดเวลา และการหัดลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิง หรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส ตลอดจนงดการใช้เครื่องนุ่งนอนฟูกฟูหุหุรา เป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป

ศีล ๘ นั้น เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและแรงงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา พุทธอีกสำนวนหนึ่งว่า เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

ศีลอย่างอื่นๆ ยังมีอีกมาก เช่น *ศีลในการฝึกอินทรีย์* คือ ฝึกให้รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะ ๕ อย่างแรก ให้ดูเป็น ฟังเป็น คือ ดู และฟังให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ให้เกิดโทษก่อความเสียหายความเดือดร้อน หรือความลุ่มหลงมัวเมา และศีลในการเสพ หรือบริโภคสิ่งต่างๆ ให้ได้คุณค่าแท้ ไม่หลงไปในคุณค่าเทียม เป็นต้น

การมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่จัดระเบียบไว้ด้วยดี เรียกว่า*ศีล*

การจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมกันให้เรียบร้อย รวมทั้งตัวระเบียบนั่นเอง เรียกว่า*วินัย*

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการจัดสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมให้มีระเบียบ เรียกว่า*สิกขาบท*

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนขัดเกลาพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตให้สอดคล้องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในแนวทางที่จะเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่า *วัตร*

ทั้งหมดนี้เมื่อเรียกคลุมๆ รวมๆ ก็พูดว่า *ศีล*

**๒. สมาธิ** หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล

อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น

นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเร่าร้อน สับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข

พูดสั้นๆ ว่าเป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมี *สมรรถภาพจิต* *คุณภาพจิต* และ *สุขภาพจิต*

**๓. ปัญญา** ได้แก่ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจเช่นนั้น ปัญญา มีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

ขั้นเริ่มต้น ก็คือการรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสาร ข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจน ความจำหมายและความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสั่งสมอยู่ในใจ ปัญญาทำให้ รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงความจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

ขั้นต่อไป ได้แก่การพิจารณาวินิจฉัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้อง ชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลสเช่นความเห็นแก่ได้ และความเกลียดโกรธเคียดแค้น ชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง

ปัญญาอีกด้านหนึ่ง หมายถึงการมองเห็นสิ่งทั้งหลายลวงทะลุถึงเหตุ ปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลาย มาใช้แก้ไข ปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ

ปัญญาในขั้นสูงสุด หมายถึงความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลก และชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อน กลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้น เป็นอยู่ด้วยความปลอด โปรงโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

สิกขา หรือ ศีกษา แปลว่า การฝึกฝนปฏิบัติ หรือเรียนรู้และฝึก ทำให้เป็น หลักไตรสิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่างนี้ เป็นการฝึกพัฒนาชีวิต ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่าง ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร หรือมี กิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและสำรวจตรวจสอบตนเอง

ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่าง ทั้งศีล สมาธิ และ ปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกครั้ง คือเมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่า

พฤติกรรมหรือการกระทำของเราครั้งนี้ มีการเบียดเบียน จะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่ หรือว่าเป็นไปเพื่อความเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ (ศีล)

ในการกระทำเดียวกันนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราทำด้วยจิตใจที่เห็นแก่ตัว มุ่งร้ายต่อใคร ทำด้วยความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หรือทำด้วยความเมตตา มีความปรารถนาดี ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น และในขณะที่ทำเรามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร เราร้อน กระวนกระวาย ขุ่นมัว เศร้าหมอง หรือว่ามีจิตใจที่สงบ ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุข เอิบอím ผ่องใส (สมาธิ)

การกระทำครั้งนี้ เราทำด้วยความรู้ ความเข้าใจ มองเห็นเหตุผล รู้เข้าใจหลักเกณฑ์และความมุ่งหมาย มองเห็นผลดีผลเสีย และหนทางแก้ไข ปรับปรุงพร้อมดีแล้วหรือไม่ (ปัญญา)

เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงสามารถบำเพ็ญสิกขา คือฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบวัดผลการพัฒนาตนได้เสมอตลอดทุกครั้งทุกเวลา เป็นการบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคหรือรอบเล็ก คือครบทั้งสามอย่าง ในพฤติกรรมเดียว หรือในกิจกรรมเดียว พร้อมกันนั้นก็เจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาคหรือรอบใหญ่ คือค่อยๆ ทำทีละส่วนไปด้วย ชนิดที่ดูภายนอกก็เหมือนศึกษาไปตามลำดับทีละอย่าง โดยที่การบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคนี้ก็จะช่วยให้การเจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาคก้าวหน้าไปด้วยดี แล้วในทางย้อนกลับการเจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาค ก็ส่ง

ผลให้การบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคมีความมั่นคงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น  
จนเต็มเปี่ยมในที่สุด

## บทที่ ๔

### หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๒

ส่วนทาน ศีล ภาวนา ที่เรียกว่าบุญสิกขา ก็มีสาระสำคัญอย่างเดียวกับไตรสิกขานี้เอง

๑. ทาน คือการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี

ทานเป็นเครื่องเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปได้ด้วยดี มีระเบียบ มั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เป็นที่ฝึกหัดขัดเกลาทั้งพฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิมเบิกบานผ่องใส

๒. ศีล ก็มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

๓. ภาวนา แยกเป็นภาวนาในด้านสมาธิ และภาวนาในด้านปัญญา ตรงกับที่ได้บรรยายมาแล้ว

การปฏิบัติธรรมในความหมายที่เราพูดกันมาก ตามที่นิยมกันในปัจจุบันนี้ เป็นการจำกัดแคบในระดับภาวนา คือเป็นการปฏิบัติในระดับ

ภาวนาและเน้นที่รูปแบบ เช่นไปนั่งสมาธิ เข้าไปในวัดที่วิเวก เข้าไปในป่า ก็เลยจะขอฟุดเจาะจงเฉพาะระดับนี้เสียทีหนึ่งก่อน ว่าในแง่ที่เรานิยมปฏิบัติธรรมคือไปบำเพ็ญสมาธิเป็นต้นนี้ เราจะต้องรู้จักตัวภาวนาเสียก่อนว่ามันเป็นอย่างไร

ภาวนา นั้น จะต้องแยกจากภาวนาในภาษาไทยก่อน คือ ไม่ใช่เป็นเพียงมาวมิบๆ แต่ปาก แล้วบอกว่าเป็นภาวนา หรือเอาถ้อยคำในภาษาพระ เอามนต์เอาคาถามาท่องมาบ่นแล้วว่าเป็นภาวนา ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น

ภาวนา แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่เป็นก็ทำให้มันเป็น สิ่งที่ยังไม่มีก็ทำให้มันมีขึ้น เรียกว่าภาวนา เพราะฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติ ฟีกัด หรือลงมือทำ ภาวนาจึงแปลอีกความหมายหนึ่งว่า การฝีกอบรม ฝีกนั้น เมื่อยังไม่เป็นก็ทำให้มันเป็น อบรมนั้น เมื่อยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ยิ่งกว่านั้น เมื่อทำให้เกิดให้มี ให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญ งอกงาม เพิ่มพูนพร้อมขึ้นไปด้วยจนเต็มที

ภาวนาจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนา ด้วย และจึงแปลง่ายๆ ว่า เจริญ

ในภาษาไทยแต่โบราณมาก็นิยมแปล ภาวนา ว่าเจริญ เช่น เจริญสมาธิ เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา

ตกลงว่า ภาวนา แปลว่าการฝีกอบรมหรือการเจริญ หรือการทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้งอกงามบริบูรณ์

การภาวนาในระดับที่เราต้องการในที่นี้แยกเป็น ๒ อย่าง คือ จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจ อย่างหนึ่ง และปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญา อีกอย่างหนึ่ง

ถ้าใช้ตามนิยามของภาษาสมัยใหม่ เจริญ แปลว่า พัฒนา เพราะฉะนั้น จิตตภาวนา ก็แปลว่า การพัฒนาจิต หรือพัฒนาจิตใจ ส่วนปัญญาภาวนา ก็แปลว่า การพัฒนาปัญญา

จิตตภาวนานั้น เรียกง่ายๆ ว่า สมถะ บางทีก็เรียกว่าสมถภาวนา สมถะนี้ตัวแก่นของมันแท้ๆ คือสมาธิ เพราะสมถะนั้นแปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบก็คือสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สมถะนั้นมุ่งที่ตัวสมาธิ จะว่าสมาธิเป็นสาระของสมถะก็ได้ ฉะนั้นก็เลยเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมาธิภาวนา

คำว่าจิตตภาวนาก็ดี สมถภาวนาก็ดี สมาธิภาวนาก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด

ต่อไปอย่างที่สอง ปัญญาภาวนานั้น เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือ ปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนา แปลว่ารู้แจ้ง ไม่ใช่รู้แค่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่รู้สภาวะ รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งก็เป็นปัญญาในระดับหนึ่งนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น วิปัสสนาภาวนา ถ้าจะเรียกให้กว้างก็เป็นปัญญาภาวนา

ตกลงก็แยกภาวนาเป็น ๒ อย่าง

อย่างทีหนึ่ง เรียกว่า จิตตภาวนาบ้าง สมถภาวนาบ้าง สมาธิภาวนาบ้าง

อย่างทีสอง เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือเรียกให้แคบจำกัดลงไปว่า  
วิปัสสนาภาวนา

เอาละเรื่องภาวนาก็ทำความเข้าใจกันง่ายๆ อย่างนี้

อย่างไรก็ตาม ได้บอกข้างต้นแล้วว่า ทาน ศีล ภาวนานี้ ท่านมุ่ง  
สำหรับศฤหส์ถ์ ดังนั้น บุญสิกขาจึงเน้นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ หรือขั้นพื้นฐาน คือ  
ทานเน้นที่อามิสทาน ได้แก่การให้วัตถุ ศีลเน้นที่ศีล ๕ หรือขยับขึ้นไปอีกก็  
เป็นศีล ๘ ส่วนภาวนาในที่นี้ ก็เน้นแค่เมตตาภาวนา คือการเจริญเมตตาหรือ  
เมตริ ที่จะเป็นพื้นฐานแห่งสันติสุขของสังคม ถ้าสามารถทำได้มากกว่านั้น  
ก็ขยายออกไปสู่จิตตภาวนาและปัญญาภาวนาเต็มรูปอย่างทีว่าข้างต้น

ว่าทีจริง ทั้ง ๒ ชุด คือ ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ที  
จริงทีเรื่องเดียวกัน แต่ชุดหนึ่งเน้นด้านภายนอก เน้นด้านหยาบ จัดเป็นทาน  
ศีล และภาวนา โดยขยายด้านนอกเป็น ๒ อย่าง คือ ทาน กับ ศีล เอาข้างใน  
๒ อย่างคือ สมาธิ และปัญญา ไปยุบเป็นภาวนาอย่างเดียว

ส่วนชุดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เอาด้านในคือภาวนาไปแยกละเอียด  
เป็นจิตใจ (สมาธิ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือ ทานกับศีลนั้นรวมเป็นอันเดียว  
เพราะว่าศีลนั้นหลักการก็คืออยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ส่วนทานก็  
เป็นองค์ประกอบในการทีจะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ทีเลยมารวม  
อยู่ในคำวาศีล

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านได้ฟังคำวาทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ  
ปัญญานี้ ทีให้ทราบวทีจริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่เราแยกเพื่อให้เห็นจุด

เน้นที่ต่างกัน สำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านนอก จัดเป็นทาน ศีล ภาวนา แต่สำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านใน วางหลักเป็นศีล สมาธิ ปัญญา

อนึ่ง ชื่อเรียกก็คล้ายๆ กัน ชุด ศีล สมาธิ ปัญญา ทุกคนรู้จักกันดีแล้วว่าไตรสิกขา ไตร แปลว่า ๓ สิกขา คือ การศึกษา รวมเป็นไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา ๓ อย่าง

ส่วนชุดทาน ศีล ภาวนา เรียกชื่อต่างไปนิดหนึ่งว่า บุญสิกขา หรือ บุญสิกขา ก็คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการฝึกหัดทำความดีนั่นเอง บุญ=ความดี สิกขา=การฝึกอบรม คือการฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญองงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยทาน ศีล ภาวนา

รวมแล้วทั้ง ๒ ชุดก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันที่จุดเน้นดังกล่าว

เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา หรือบุญสิกขา ๓ ประการ อย่างถูกต้องดีแล้ว ก็จะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงาม มีความสุขที่แท้จริง โดยเข้าถึงธรรมและความสุขทั้ง ๓ ระดับ ได้จนถึงที่สุด ดังได้กล่าวแล้วแต่เบื้องต้น

## หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม\*

เท่านี้ก็เป็นที่มั่นใจว่าได้หลักการแล้ว อาตมาพูดวันนี้เป็นการรวมหลักการคร่าวๆ เท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าเนื้อในลึกซึ้ง

ต่อไปนี่ก็จะพูดถึงตัวข้อธรรมในการปฏิบัติไว้บ้าง ข้อธรรมในการปฏิบัตินี้จะเสนอไว้อย่างกว้างๆ ให้เห็นหลักในการปฏิบัติธรรมแบบคลุมๆ ระดับ

\* จากหนังสือเรื่อง *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง* หน้า ๙๐-๙๙

หนึ่ง หลักการปฏิบัติทั่วไปตลอดสายแบบคร่าวๆ ชุดหนึ่งที่น่าจะนำมาใช้แนะนำทำกันให้มาก ก็คือหลัก **มงคล ๓๘ ประการ**

หลักนี้มีข้อปฏิบัติตั้งแต่ต้นไปตลอด บอกวิธีดำเนินชีวิตตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่ *อเสวนา จ พาลานํ ปณฺชิตานญจ เสวนา* ไม่คบพาล คบบัณฑิต ก็คือเริ่มด้วยการมีกัลยาณมิตร เข้าหลักเมื่อก็นี้ทีเดียว พระพุทธเจ้าทรงเอามาประยุกต์แล้ว เริ่มด้วยกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุพนิมิตของการศึกษาข้อต้น *บุชา จ บุชฌียานํ* บุชาคนที่ควรบูชา นี่คือให้มีทัศนคติและค่านิยมถูกต้องเกี่ยวกับบุคคล ให้ยกย่องบุคคล ด้วยความดีความงาม ไม่ไชยกย่องในทางผิด เป็นการส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้อง ทำให้มีปฏิฐิที่ถูกต้อง

ข้อปฏิบัติอื่นๆ ก็จะมีไปตามลำดับจนถึง ๓๘ ประการ ตอนท้ายๆ ก็จะมี *อริยสัจจาทสฺสนํ* การเห็นอริยสัจ *นิพพานสจฺฉิกิริยา* จ การทำนิพพานให้แจ้ง จนกระทั่งท้ายสุดจิตของผู้ใดถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว เป็นจิตไร้ความโศก ไม่มีธุลี ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง เป็นจิตเกษม ก็จบลงที่จิตปลอดโปร่งผ่องใส ไม่มีความทุกข์ด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น

มงคล ๓๘ ประการนี้มีตั้งแต่ต้นจนสูงสุด จึงว่าเป็นหลักปฏิบัติธรรมหมวดหนึ่งที่มีข้อปฏิบัติตลอดสายแบบคร่าวๆ

ต่อไป **สอง** หลักปฏิบัติในระดับสมณะ คราวนี้ต้องการเน้นเฉพาะจุด เมื่อก็นี้มีมงคล ๓๘ ประการ เป็นหลักที่ขยายส่วนล่าง คือธรรมในส่วนต้นๆ มีการขยายพิสดารหน่อย แต่พอขึ้นมาถึงระดับสูงๆ แล้ว พุดแต่หัวข้อนิดๆ

ที่นี่ พอเราต้องการเจาะในการปฏิบัติธรรมขั้นจิตตภาวนา หรือสมณะ ท่านก็ให้หลักไว้มากมาย เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ ประการ คือเทคนิค ๔๐ อย่าง เช่น อนุสสติ ๑๐ มีการระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า ระลึกถึงคุณพระ

ธรรม ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ระลึกถึงจาคะ จนกระทั่งถึงกำหนดลมหายใจ แล้วยังมีการเพ่งกสิณ การบำเพ็ญอัปมัณฺญญาพรหมวิหาร การเจริญอสุภะ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของระดับสมณะ มีกรรมฐาน ๔๐ ประการ เป็นการลงลึกไปในระดับจิตตภาวนา

**สาม** หลักปฏิบัติระดับวิปัสสนา เนื้อหาสาระที่สำคัญ ท่านเรียกว่า ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือวิปัสสนาภูมิ ตอนนี้อาจเหนื่อยแล้ว ฟังหัวข้อไว้เฉยๆ อาตมายกเอามาพูดให้ครบไว้เท่านั้น ไม่ต้องถือเป็นสำคัญนัก

วิปัสสนาภูมินั้นก็มีเรื่องชั้นห้า เรื่องอายตนะ ๑๒ ซึ่งสองเรื่องนี้ ทราบกันคืออยู่ข้าง ต่อไปเรื่อง ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ สองเรื่องนี้ไม่คุ้นหู ต่อไป เรื่องอริยสัจ ๔ ก็คุ้นหน่อย แล้วก็เรื่องปฏิจจสมุปบาท ทั้งหมดนี้เป็นภูมิของ วิปัสสนา เมื่อเราเรียนธรรมในพวกนี้ ก็เป็นการเรียนเกี่ยวกับวิปัสสนา

หลักธรรมสำคัญมาก ที่จะเข้ามาสู่การพิจารณาศึกษาในขั้นนี้ก็คือ เรื่องไตรลักษณ์ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น ก็จะได้เห็น ไตรลักษณ์ เช่นพิจารณาชั้นห้าไป ก็จะได้เห็นไตรลักษณ์ ตลอดจนถึงข้อสุดท้ายพิจารณาในหลักปฏิจจสมุปบาท ก็จะได้เห็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน เพราะ ปฏิจจสมุปบาทนั้นก็คือ หลักแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และสิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็คือชั้น ๕ นั้นเอง แม้แต่หลักธรรมอื่นๆ ที่กล่าวถึงมาแล้ว เช่น อายตนะ ๑๒ ก็เป็นแง่ด้านต่างๆ ของเรื่องเดียวกันนี้เอง อยู่ใน กระบวนการของความเป็นเหตุปัจจัยนี้ หรือไม่บางอย่างก็เป็นเรื่องของ การแก้ปัญหาในกระบวนการ

ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นก็ปรากฏเป็นการเปลี่ยนแปลง ทำให้ มองเห็นการที่องค์ประกอบทั้งหลายมารวมกันเข้า ประชุมกันเข้าเป็นองค์

รวมอย่างใดอย่างหนึ่งที่สมมติเรียกว่าเป็นสิ่งที่นั่นสิ่งนี้ แต่ส่วนนั้นไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า เป็นไตรลักษณ์

ถ้าเข้าใจชัดเจน เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ก็จะมีท่าทีต่อโลกและชีวิต ตามความเป็นจริง เกิดความสว่างไสว สงบ ปลอดภัย ผ่องใส เบาสบาย หายยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มีจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง การเป็นอยู่ ท่าทีต่อโลกและชีวิต และการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย จะเป็นไปด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำและแรงผลักดันของอวิชชา และค้นหาอุปาทานอีกต่อไป เรียกว่า บรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา ซึ่งก็คือ จุดหมายของการศึกษา หรือการปฏิบัติธรรมขั้นสุดท้ายนั่นเอง

ในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดนี้ มีตัวธรรมที่เป็นผู้ทำงาน ซึ่งอาจจะใช้ ศัพท์เรียกว่าเป็น คณะทำงานในการปฏิบัติธรรม ก็ได้ เรียกว่า โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ชุดนี้เป็นตัวทำงาน

เรื่องต่างๆ ที่พูดมาก่อนนี้ เป็นตัวถูกระงับ เช่น กรรมฐาน ๔๐ นั้น จะเป็นลมหายใจ หรืออสุภะ หรือกสิณ หรืออะไรก็ตาม เป็นตัวถูกระงับ เป็นสิ่งที่เราเอามาใช้กำหนดพิจารณา หรือวิปัสสนาภูมิ เช่น ชันธุหาก็เป็นตัวถูกระงับ ถูกลำมาพิจารณาเช่นเดียวกัน

เป็นอันว่า ตัวการปฏิบัติเอง ก็คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งถ้าพูดขึ้นมาแล้ว หลายอย่างก็อาจจะคุ้นหูกันพอสมควร ในที่นี้จะไม่พูดรายละเอียด เพราะจะยืดยาวไปกันใหญ่ แต่จะแนะนำให้รู้จักไว้เท่านั้น ท่านที่ ต้องการทราบรายละเอียด ก็ขอให้ไปค้นคว้าต่อ

**โพธิปักขิยธรรม** แปลว่า ธรรมที่อยู่ในฝ่ายของโพธิ พุดง่ายๆ ว่า ธรรมที่เป็นพวกของโพธิ คือเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค มี ๓๗ อย่าง จัดเป็น ๗ หมวด คือ

**๑. สติปัฏฐาน ๔** แปลว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้ รู้เห็นตามเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเรา ที่คิดให้มันเป็นหรืออยากให้มันเป็น

หลักสติปัฏฐานนี้ก็คือ การเอา สติ มาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริง ในขณะนั้นๆ ที่เรียกว่า อยู่กับขณะปัจจุบัน ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหา โดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้นๆ ให้ปัญญาารู้เข้าใจตรงไปตรงมา

สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลา นี้เอง ท่านจึงจัดแยกสติปัฏฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็น ๔ ข้อ คือ

๑) **กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน** ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพทางร่างกาย

๒) **เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน** ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น

๓) **จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน** ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ

๔) *ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน* ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลาย ที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

๒. *ปธาน ๔* ปธาน แปลว่า ความเพียร การตั้งความเพียร หรือการประกอบความเพียร หลักนี้ไม่ค่อยคุ้น ท่านที่ต้องการจะเรียนและปฏิบัติให้ลึกซึ้ง สามารถเริ่มต้นจากหลักการที่กล่าวในที่นี่ แล้วไปค้นคว้ารายละเอียดต่อไป หมวดที่ ๒ คือ ปธาน ๔ หมายถึง ความเพียร ๔ ประการ ได้แก่

๑) *สังวรปธาน* ความเพียรในการที่จะระวังหรือปิดกั้นอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) *ปหานปธาน* ความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นหายไป

๓) *ภาวนापธาน* ความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรมหรือธรรมที่ดี ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔) *อนุรักษนาปธาน* ความเพียรในการรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบุลย์

๓. *อิทธิบาท ๔* คือ ธรรมให้ถึงความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ หลักนี้รู้จักกันหมดแล้ว ต้องเอามาใช้ในการปฏิบัติด้วย อย่าลืม

อิทธิบาท ๔ เป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ กล่าวคือ

*ฉันทะ* (ความพอใจ; มีใจรัก) = ถ้าเราชอบหรือพอใจในสิ่งใดแล้ว เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

**วิริยะ** (ความพากเพียร; พากเพียรทำ) = ถ้าเราเห็นสิ่งใดเป็นสิ่งที่ทำทรมามีใจสู้ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

**จิตตะ** (ความใส่ใจ; เอาจิตฝึกใจ) = ถ้าเราสู้กว่าสิ่งใดสำคัญเราจะต้องรับผิดชอบเอาใจจดจ่ออยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

**วิมังสา** (ความใคร่ครวญ; ใช้ปัญญาสอบสวน) = ถ้าเราต้องการทดลองอะไรใจชอบตรวจสอบมันอยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

**๔. อินทรีย์ ๕** แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่เฉพาะแต่ละอย่าง หรือธรรมที่เป็นเจ้าการในการข่มกำราบอกุศลธรรมที่ตรงข้ามกับตน

หลักนี้หลายท่านเคยได้ยิน แต่หลายท่านก็ยังไม่เคยได้ยิน เช่น ในคำพูดที่ว่าต้องมีอินทรีย์สม่าเสมอกัน ต้องปรับอินทรีย์ให้สม่าเสมอ คนนี้มีอินทรีย์อ่อน คนนี้มีอินทรีย์แก่กล้า ดังนี้ เป็นต้น อินทรีย์ ๕ นั้นได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน

**ข้อ ๑ ศรัทธา** คือความเชื่อ ความที่จิตใจพุ่งเล่นไปหาและคล้อยไปตาม เข้าคู่กับ**ข้อ ๕ ปัญญา** ความพิจารณาไตร่ตรองมองหาความจริงให้รู้เข้าใจเข้าถึงสภาวะ ถ้าศรัทธาแรงไป ก็โน้มไปในทางที่จะเชื่อง่าย ยอมรับง่าย เชื่อดังไป ตลอดจนงมงาย ถ้าเอาแต่ปัญญา ก็โน้มไปทางที่จะคิดมาก สงสัยเกินเหตุ หรือด่วนปฏิเสธ พุ่งไปเรื่อย ไม่จับอะไรลงลึก ท่านจึงให้ปรับศรัทธากับปัญญาให้สม่าเสมอสมดุลกัน

**ข้อ ๒ วิริยะ** คือความเพียร มีใจสู้ มุ่งหน้าจะทำให้ก้าวหน้าเรื่อยไป เข้าคู่กับ**ข้อ ๔ สมาธิ** คือ ความสงบของจิตใจที่แน่วแน่อยู่ที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ รบกวน ถ้าวิริยะแรงไป ก็จะเครียดและฟุ้งซ่าน โน้มไปทางกล้า

เลยเขต ถ้าเอาแต่สมาธิก็จะสงบสบาย ชวนให้ติดในความสุขจากความสงบนั้น ตลอดจนกลายเป็นเกียจคร้านเฉื่อยชาปลีกตัวออกหาความสบาย ปล่อยปละละเลยหรือไม่เผอิญภาวะ ท่านจึงให้เสริมสร้างวิริยะและสมาธิอย่างสม่ำเสมอสมดุลกัน เพื่อจะได้ประทับประคองกันไปและเป็นเครื่องอุดหนุนกันให้ก้าวหน้าไปในการปฏิบัติ

ส่วนข้อ ๓ สติ นั้น เป็นตัวคุมตัวเตือน ต้องใช้ในทุกกรณี เช่นเป็นเหมือนยามที่คอยบอกว่า เวลานี้ศรัทธาจะแรงไปแล้ว ปัญญาจะหย่อนไปแล้ว เวลานี้ควรเร่งวิริยะขึ้นมา เพราะทำท่าจะติดในสุขจากสมาธิเสียแล้ว ดังนี้ เป็นต้น

๕. พละ ๕ ธรรมที่เป็นกำลังในการต้านทานไม่ให้กุศลธรรมเข้าครอบงำ ก็ได้แก่อินทรีย์ ๕ นั้นแหละ แต่มาทำหน้าที่เป็นฝ่ายรับ เรียกว่า พละ ๕ หมายความว่า ธรรม ๕ อย่างนี้ เมื่อทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุก ไปแก้ไขกำจัดอกุศลธรรม เรียกว่าอินทรีย์ ๕ แต่ถ้าทำหน้าที่ฝ่ายรับ ต้านทานอกุศลธรรมไม่ให้บุกเข้ามาทำลายได้ ก็เรียกว่าเป็นพละ ๕

๖. โภชนงค์ ๗ แปลว่า องค์ของผู้ตรัสรู้ หรือองค์ประกอบของการตรัสรู้ เป็นกลุ่มธรรมสำคัญในการทำงานให้เกิดโพธิคือปัญญาตรัสรู้ ซึ่งทำให้ทั้งรู้ ทั้งตื่น และทั้งเบิกบาน ได้แก่

๑) สติ ความระลึกได้ เป็นตัวที่จับไว้หรือรวบรวมเอามา ซึ่งสิ่งที่ควรรู้เข้าใจ มานำเสนอให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณาอย่างถนัดชัดเจน

๒) ธรรมวิจย ความเพียรธรรม หมายถึงการใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือนำเสนอนั้น ให้รู้เข้าใจเห็นสาระเห็นความจริง

๓) *วิริยะ* ความเพียร คือความแกล้วกล้า กระตือรือร้น รุดหน้าต่อไปในการทำงาน ให้จิตใจไม่หดหู่ ถดถอย หรือท้อแท้

๔) *ปีติ* ความอิ่มใจ คือปลาบปลื้ม ต็มคำ ซาบซึ้ง พูใจ ที่เป็นไปพร้อมกับการทำงานก้าวรุดหน้าต่อไป

๕) *ปัสสัทธิ* ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ เป็นความเรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย ซึ่งสืบเนื่องจากปีติ และเป็นองค์ธรรมสำคัญในการรักษาสุขภาพจิต ความเพียรพยายามทำงานการที่ฟุ้งมาด้วยปัสสัทธิ จะไม่ทำให้คนเป็นโรคจิตอย่างที่เปิ่นกันมากในหมู่คนทำงานในยุคปัจจุบัน

๖) *สมาธิ* ความมีใจตั้งมั่น คือจิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นหนึ่งเดียว อยู่กับกิจ อยู่กับเรื่องที่พิจารณา ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน

๗) *อุเบกขา* ความวางที่เฉยดู หมายถึงความมีใจเป็นกลาง จิตใจเรียบสม่ำเสมอ นิ่งดูไปอย่างพร้อมสบาย ในขณะที่จิตปัญญาทำงานก้าวหน้าไปเรียบรื่นตามกระบวนการของมัน

๗. สุตท้ายก็คือตัวมรรคมืองค์ ๘ อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

ว่าที่จริง โภธิปักขิยธรรมก็ขยายจากมรรคมืองค์ ๘ นั้นแหละ หลัที่สุดท้ายนี้จึงเป็นตัวรวม แต่ขยายออกไปเพื่อให้เห็นประชาชนซึ่งทำหน้าที่

ต่างๆ กัน เป็นข้าราชการ เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นแพทย์ เป็นครูอาจารย์ เป็นพระ ฯลฯ มากมาย

เมื่อพูดมาถึงโพธิปักขิยธรรมแล้ว ก็เรียกว่าจบ เพราะโพธิปักขิยธรรมเป็นตัวการปฏิบัติ หรือเป็นคณะทำงาน เมื่อคณะทำงานในการปฏิบัติธรรมมาถึงแล้ว ก็ยกให้เป็นหน้าที่ของคณะทำงานนั้นทำหน้าที่ของเขาต่อไป

อาตมามาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำตัว เมื่อได้แนะนำตัวจนกระทั่งท่านทั้งหลายได้รู้จักคณะทำงานแล้วว่า มีใครบ้าง ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ตัว เมื่อพูดถึงตอนนี้แล้วก็จึงเป็นอันว่าจบ

ต่อจากนี้ก็ขอให้ท่านไปทำความรู้จักกับคณะทำงาน เมื่อรู้จักกับคณะทำงานแล้ว ก็ขอให้ไปร่วมมือกับคณะทำงานนั้น หรือใช้คณะทำงานนั้นทำงานคือการปฏิบัติธรรมต่อไป หน้าที่ของอาตมภาพก็จบลงเพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาทุกท่าน และเจริญพร

## ปฏิบัติธรรม วัตถุประสงค์อย่างไร\*

เมื่อเราได้ทุนและเครื่องประกอบในการเดินทางแล้ว ต่อไปนี้ ก็จะเข้าสู่การเดินทางตามมรรค

ได้บอกแล้วว่า ตัวทางที่เดินก็คือ *มรรค* มรรคมืองค์ ๘ ประการ อันนี้ทราบกันแล้ว ไม่ต้องบรรยายในรายละเอียด และก็ได้อธิบายแล้วว่า การฝึกชีวิตให้ดำเนินตามมรรค หรือการทำตัวให้เดินไปตามมรรคนั้นคือสิกขา หรือการศึกษา ดังได้อธิบายแล้วว่า การศึกษากับมรรคสัมพันธ์กันอย่างไร

---

\* จากหนังสือเรื่อง ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง หน้า ๖๘-๗๗

ที่นี้ต่อไป ก็จะไปพูดถึงการตรวจสอบหรือวัดผล เมื่อก็นี้ได้บอกให้ตรวจสอบด้วยประสบการณ์ตรงของตัวเองโดยดูว่าโลก โกรธ หลง มีน้อยหรือมาก ได้ลดละให้เบาบางหรือหมดไปหรือยัง แต่นั่นเป็นการตรวจสอบโดยพูดเชิงลอบอย่างรวบรัด

### ก) ดูคุณธรรมที่เพิ่มขึ้น

โดยทั่วไปจะมีการวัดด้วยคุณธรรมต่างๆ ที่ออกมาขึ้นมาแทนอกุศล-ธรรม คือจะต้องดูว่า กุศลธรรมเจริญขึ้นมาแทนที่อกุศลแค่ไหน หลักการวัดความเจริญในการเดินตามมรรค หมวดหนึ่งมี ๕ อย่าง

*ประการที่ ๑* ว่าคุณมีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่เป็นกุศล สิ่งที่เป็นความดีงามมากขึ้นหรือไม่ มีความมั่นใจแม้แต่ในโพธิสัตว์ เชื่อในศักยภาพของตนเองที่จะพัฒนาขึ้นไปหรือไม่ เมื่อมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ก็เรียกว่า มีศรัทธามากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นกุศลธรรมที่เจริญเพิ่มขึ้น โดยสรุป คือดูว่ามี*ศรัทธา* มีความเชื่อมีความมั่นใจในกุศลธรรมในความดีงามต่างๆ มากขึ้นหรือไม่

*ประการที่ ๒* เมื่อปฏิบัติเดินตามมรรคไป มีระเบียบในการดำเนินชีวิตดีขึ้นไหม มีการประพฤติตนอยู่ในสุจริตดีขึ้นไหม อันนี้เป็นส่วนที่แสดงออกภายนอกในการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้น ต้องเอามาวัดดูด้วยว่า เราดำเนินชีวิตดีขึ้นไหม มั่นคงในสุจริตมากขึ้นไหม มีระเบียบวินัยราบรื่นดีไหม มีความสัมพันธ์กับโลกกับมนุษย์กับสังคมดีขึ้นไหม เรียกสั้นๆ ว่า มี*ศีล* ดีขึ้นไหม

ประการที่ ๓ ของเราเรามีความรู้จากการที่ได้สัมผัสได้ค้นคว้าอะไรต่างๆ มากขึ้นใหม่ ได้เรียนรู้มากขึ้นและกว้างขวางเพียงพอใหม่ในธรรมที่จะปฏิบัติ ต่อๆ ไป หรือในสิ่งที่จะนำมาใช้แก้ปัญหา หรือในการพัฒนาตน ได้ ประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นข้อมูลของความรู้มากขึ้นหรือไม่ เรียกสั้นๆ ว่ามี สุตะ มากขึ้นใหม่

ประการที่ ๔ มีความลดละกิเลสได้มากขึ้นใหม่ กิเลสต่างๆ โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัวนี่ละได้ มีความเห็น แก่ตัวน้อยลงบ้างใหม่ มีความเสียสละมากขึ้นใหม่ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มี น้ำใจ เห็นแก่เพื่อนมนุษย์ เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้นใหม่ มีจิตใจกว้างขวางโปร่งเบา มากขึ้นใหม่ เรียกสั้นๆ ว่ามี จาคะ มากขึ้นใหม่

ประการสุดท้าย คือปัญญา ได้แก่ความรู้ความเข้าใจในความจริงของ สิ่งทั้งหลาย ตรวจสอบว่า เรามีความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ เรารู้เข้าใจ ถูกต้องตามความเป็นจริงมากเพียงใด เรามองเห็นเหตุปัจจัยและความ สัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายชัดเจนดี สามารถนำความรู้มาเชื่อมโยงใช้ในการแก้ ปัญหาและสร้างสรรค์พัฒนาให้เป็นผลดีหรือไม่ อันนี้เป็นตัวแกนแท้ที่ ต้องการ เป็นตัวคุมทั้งหมด

ตกลงว่า หัวข้อนี้ก็เป็นหลักหนึ่งในการตรวจสอบความเจริญ คือดูว่า มีศรัทธามากขึ้นใหม่ มีศีลมากขึ้นใหม่ มีสุตะมากขึ้นใหม่ มีจาคะมากขึ้นใหม่ และมีปัญญามากขึ้นหรือไม่

หลักนี้เรียกว่า “อริยวัฑฒิ” แปลว่า ความเจริญของอริยชน ความ เจริญแบบอารยะ ได้แก่ หลักวัดความเจริญหรือพัฒนาการของอารยชน

ถ้ามีความเจริญเพียงว่ามีทรัพย์สินเงินทองมากขึ้นอย่างเดียว แต่มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น อย่างนั้นไม่ถือว่ามี ความเจริญในการศึกษา หรือในการพัฒนาชีวิตที่แท้จริง หรือมีโทษะมีความเกลียดชังมีกิเลสต่างๆ มากขึ้น ก็เช่นเดียวกัน

### ข) ดูการทำหน้าที่ต่อธรรมต่าง ๆ

ที่จริงหลักตรวจสอบมีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่งเป็นการดำเนินตามอริยสัจ ๔ กล่าวคือ การปฏิบัติธรรมนั้น ได้แก่การดำเนินตามหลักการแก้ปัญหาด้วยวิธีการของอริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติจึงต้องดูว่าเราปฏิบัติหน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ ถูกต้องหรือไม่

อริยสัจ ๔ มีหน้าที่ประจำแต่ละข้อ ถ้าปฏิบัติต่ออริยสัจ ๔ แต่ละข้อผิด ก็ถือว่าเราได้เดินทางผิดแล้ว

อริยสัจข้อที่หนึ่ง **ทุกข์** คือตัวปัญหา เรามีหน้าที่ต่อมันอย่างไร หน้าที่ต่อปัญหาหรือความทุกข์ ก็คือหน้าที่ที่เรียกว่าทำความเข้าใจ ท่านเรียกว่า กำหนดรู้ รู้จักว่ามันคืออะไร อยู่ตรงไหน มีขอบเขตเพียงใด เราจะแก้ปัญหา เราจะแก้ความทุกข์ เราต้องรู้ว่าทุกข์คืออะไร ปัญหาของเราคืออะไร ขอบเขตของมันอยู่ที่ไหน อะไรเป็นที่ตั้งของปัญหา ถ้าจับไม่ถูกแล้วก็เดินหน้าไปไม่ได้ จับตัวปัญหาให้ได้เสียก่อน แล้วก็เรียนรู้สิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับปัญหานั้นทั้งหมด

เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปสร้างปัญหา เราไม่มีหน้าที่ไปเอาปัญหามา วุ่นวายใจ มาเก็บมากังวลใจมาทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ใช่อย่างนั้น เราไม่มีหน้าที่ทุกข์ แต่เรามีหน้าที่รู้จักทุกข์ นี่เป็นประการที่หนึ่งคือรู้จักตัวปัญหา ตามที่เป็นจริง

อริยสังข์ข้อที่สอง **สมุทัย** คือเหตุของทุกข์ เรามีหน้าที่อย่างไร หน้าที่ที่จะต้องทำต่อสมุทัย ก็คือสืบสาวค้นหามันให้พบ ให้รู้ว่ากระบวนการที่มันเกิดขึ้นเป็นอย่างไร แล้วละมันให้ได้ แกไขกระบวนการให้สำเร็จ คือกำจัดสาเหตุของปัญหา หรือสาเหตุของความทุกข์ ไม่ใช่กำจัดปัญหา ปัญหานั้นเรากำจัดไม่ได้ เราแก้ปัญหาด้วยการกำจัดเหตุของมัน

อริยสังข์ข้อที่สาม **นิโรธ** คือความดับทุกข์ การแก้ปัญหาสำเร็จหรือภาวะปราศจากปัญหา เป็นความมุ่งหมาย การแก้ปัญหาสำเร็จคืออะไร จุดหมายที่ต้องการคืออะไร เป็นสิ่งที่เป็นไปได้หรือไม่ กระบวนการแก้เป็นอย่างไร เมื่อรู้ว่ามีนคืออะไรและเป็นไปได้แล้ว เราก็มีหน้าที่ต่อมันคือ บรรลุถึง หรือ เข้าถึง แต่การที่จะเข้าถึงมัน คือจะเข้าถึงจุดหมายก็ดี จะกำจัดสาเหตุของปัญหาก็คดี แก้ปัญหาได้ก็ดี จะต้องไปสู่ข้อสุดท้าย คือ มรรค

อริยสังข์ข้อที่สี่ **มรรค** มรรคเป็นทางเดินก็คือข้อปฏิบัติ ซึ่งเรามีหน้าที่คือ ลงมือทำ เป็นข้อสุดท้าย ต้องลงมือทำตั้งแต่บุพนิมิตของมรรคเป็นต้นไปที่เดียว

ธรรมทั้งหมด จัดเข้าในอริยสังข์ ๔ ได้ทั้งสิ้น

- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ตามที่สัมพันธ์กับมนุษย์ หรือที่มนุษย์ต้องเกี่ยวข้องประเภทหนึ่งนั้น จัดเข้าในจำพวกที่เรียกว่าทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาและสิ่งที่ต้องเผชิญ
- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ประเภทที่สอง จัดเข้าในจำพวกสิ่งที่เป็นโทษก่อทุกข์ภัย หรือเป็นสาเหตุของปัญหา
- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ประเภทที่สาม จัดเข้าในจำพวกสิ่งที่พึงประสงค์ หรือเป็นจุดหมาย และ

- สิ่งทั้งหลายประเภทที่สี่ จัดเข้าในจำพวกสิ่งที่จะต้องทำ หรือเป็นวิธีปฏิบัติ

และเราก็มีหน้าที่ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง อย่างที่หนึ่งทำความรู้จัก กำหนดให้ถูก อย่างที่สองกำจัดสาเหตุ อย่างที่สามคือเข้าถึงจุดหมาย และอย่างี่สี่ คือลงมือทำหรือลงมือเดินทาง

หลักการนี้ที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน คือ ในเวลาที่ไปเกี่ยวข้องกับธรรม ก็ควรจะจัดให้ถูกต้องด้วยว่า ธรรมนั้นอยู่ในประเภทไหนใน ๔ ข้อนี้ เมื่อจัดเข้าถูกต้องแล้ว เราก็จะปฏิบัติถูกหน้าที่ว่าหน้าที่ต่อข้อนั้นคือเราจะต้องทำอะไรอย่างไร

ธรรม ๔ ประเภทนั้น หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีชื่อเรียกเฉพาะตามหน้าที่ที่เราพึงปฏิบัติต่อมัน คือ

๑. สิ่งทั้งหลายที่เป็นทุกข์ เป็นปัญหา เป็นที่ตั้งของปัญหาหรือเป็นจุดเกิดปัญหาเมื่อนุชย์ปฏิบัติต่อมันไม่ถูกต้อง เรียกว่า *ปริณฺยไถยธรรม* คือ สิ่งที่จะต้องกำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก

ตัวอย่าง เช่น ร่างกาย จิตใจ ชีวิต โลก ความผันผวนปรวนแปร วิบโยค โศกเศร้า ผิดหวัง ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด ความจำ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฯลฯ (ขันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ไตรลักษณ์ และธรรมอื่นทำนองนี้)

๒. สิ่งทั้งหลายที่เป็นจำพวกเหตุก่อทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา เรียกว่า *ปหาตัพพธรรม* คือ สิ่งที่จะต้องละเลิก แก้ไข กำจัด

ตัวอย่าง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว ความถือตัว ความเย่อหยิ่ง ความเกียจคร้าน ความเกียจขัดขัง ความริษยา ความเบื้อหนาย ความท้อแท้ ความเฉื่อยชา ความฟุ้งซ่าน ความระแวง ความประมาท ความโง่เขลา ฯลฯ (อกุศลมูล กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา อุปาทาน สังโยชน์ นีวรณ และธรรมอื่นทำนองนี้)

๓. สิ่งทั้งหลายที่พึงประสงค์ เป็นจุดหมายที่ควรทำให้สำเร็จ หรือควรได้ควรถึง เรียกว่า *สัจฉิกาตัพพธรรม* คือ สิ่งที่จะต้องเข้าถึงหรือประจักษ์แจ้ง

ตัวอย่าง เช่น ความสงบ ความร่มเย็น ความบริสุทธิ์ ความปลอดโปร่งโล่งเบา ความผ่อนคลาย ความเบิกบาน ความไร้ทุกข์ ความสุขที่แท้ สุขภาพ ภาวะปลอดพ้นปัญหา ความเป็นอิสระ หรืออิสรภาพ ฯลฯ (วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน และธรรมอื่นทำนองนี้)

๔. สิ่งทั้งหลายที่เป็นข้อปฏิบัติ เป็นวิธีการ เป็นสิ่งที่จะต้องบำเพ็ญเพื่อก้าวไปให้ถึงจุดหมาย เรียกว่า *ภาเวตัพพธรรม* คือ สิ่งที่จะต้องทำให้มีให้เป็นขึ้น ให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนขึ้น หรือต้องลงมือทำ ลงมือปฏิบัติ

ตัวอย่าง เช่น เมตตา ไฉตริ หรือมิตรภาพ กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเสียสละ ความขยันหมั่นเพียร ความมีกำลังใจ ฉันทะ ศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญา สัมปชัญญะ ฯลฯ (มรรค ไตรสิกขา สมณะ วิปัสสนา และธรรมอื่นทำนองนี้)

รายละเอียดของธรรม ๔ ประเภท หรือการจัดประเภทสิ่งทั้งหลายในโลกมีอย่างไร จะไม่กล่าวในที่นี้ แต่พูดง่าย ๆ ว่า หลักนี้ท่านให้ใช้ในการตรวจสอบวัดผลสำเร็จในการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมว่า

- สิ่งที่เราควรกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้หรือรู้จักแล้วหรือไม่
- สิ่งที่เราควรแก้ไขกำจัด เราได้แก้ไขกำจัดแล้วหรือยัง
- สิ่งที่เราควรประจักษ์แจ้ง เราได้ประจักษ์แจ้งแล้วแค่ไหน และ
- สิ่งที่เราควรปฏิบัติจัดทำให้เกิดให้มีขึ้นจนบริบูรณ์ เราได้ปฏิบัติจัดทำแล้วเพียงใด

### ค) คุณภาพจิตที่เดินถูกระหว่างทาง

ในการปฏิบัติธรรม คือ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือฝึกฝนพัฒนาตนไปนั้น ระหว่างการปฏิบัติ พัฒนาหรือศึกษาก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ควรจะสังเกตคุณภาพจิตใจของตนไปด้วยว่าเป็นอย่างไร

ในกรณีทั่วไป ถ้าไม่มีเหตุพิเศษ เมื่อปฏิบัติถูกต้องจิตเดินถูกทางก้าวหน้าดี ก็จะมีสภาพจิตที่ดีงามสอดคล้องกัน ซึ่งเป็นทั้งคุณสมบัติของจิตนั้น และเป็นลักษณะของการปฏิบัติที่ได้ผล

ลักษณะของจิตที่เดินถูกทางนั้น ที่ควรสังเกตมี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นปัจจัยส่งทอดต่อกันตามลำดับ คือ

๑. *ปราโมทย์* ได้แก่ ความแช่มชื่น ร่าเริง เบิกบานใจ
๒. *ปีติ* ได้แก่ ความอิมใจ ความปลาบปลื้มใจ ใจฟูขึ้น
๓. *ปัสสัทธิ* ได้แก่ ความรู้สึกผ่อนคลายกายใจ ใจเรียบรื่น ระงับลง เย็นสบาย
๔. *สุข* ได้แก่ ความสุข ความคล่องใจ โปร่งใจ ไม่มีความติดขัด ปีบคั้น

๕. *สมาธิ* ได้แก่ ความมีใจตั้งมั่น สงบ อยู่ตัว อยู่กับงานที่ทำหรือ เรื่องที่เกี่ยวข้อง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน

พอสมาธิเกิดขึ้น จิตใจก็มีสภาพเหมาะแก่งาน ที่ท่านเรียกว่าเป็น กัมมณีย์ พร้อมทั้งจะเอาไปใช้สร้างสรรค์พัฒนา คิดการ และเป็นที่ทำงานของ ปัญญาอย่างได้ผลดี และสมาธิก็อาศัยองค์ธรรม ๔ อย่างแรกนั้นแหละช่วย ก่อหนุนและทำให้เกิดขึ้น

สภาพจิต ๕ อย่างนี้ เป็นทั้งคุณสมบัติที่ตั้งมาโดยตัวของมันเอง และเป็นเครื่องหมายของความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม จึงควรพยายามทำให้เกิดขึ้น และการทำสภาพจิตเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัว

เพียงแค่อข้อที่ ๑ มีปราโมทย์ ทำใจให้แจ่มชื่นเบิกบานไว้มากๆ เมื่อ ปราโมทย์นั้นเกิดจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง จิตเดินดีแล้ว ท่านให้ความมั่นใจว่า จะถึงสันติบรมธรรมที่เป็นจุดหมาย ดังคาถาธรรมบท ที่ ๓๗๖, ๓๘๑ ว่า

ตโต ปาโมชฺชพหุโล	ทุกขสฺสन्दํ กริสฺสติ
ลำดับนั้น เธอผู้มากด้วยปราโมทย์	จักทำทุกขให้หมดสิ้น
ปาโมชฺชพหุโล ภิกฺขุ	ปสนฺโน พุทฺธสาสเน
อหิคฺจเณ ปทํ สนฺตํ	สงฺขารูปสมํ สุขํ

ภิกษุผู้เลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า มากด้วยปราโมทย์ จะพึง บรรลุสันติบท ที่สงบระงับสังขาร เป็นสุข