

สารบัญ

ธรรมะฉบับเรียนลัด	๒
บทที่ ๑	๑
เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม	๑
บทที่ ๒	๑๑
ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร	๑๑
บทที่ ๓	๑๕
หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๑	๑๕
บทที่ ๔	๒๑
หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๒	๒๑
หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม	๒๖
ปฏิบัติธรรม วัดผลอย่างไร	๓๕

ธรรมะฉบับเรียนลัด

บทที่ ๑

เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิต เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

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

ถ้าหากท่านใดยืนยันกับตัวเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าท่านยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สอง

อย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น มิให้เราเข้าถึงได้๑แล้วเป็นขั้นๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ขั้น คือ

๑. **ขั้นกามามิส** ได้แก่ชีวิตที่^๑นวายหรือวนเวียนอ^๑กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสกาย ที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ^๑ซ่า เอร็ดอร่อย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน^๑กับสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตและความสุขขั้นนี้แบ่งซอยออกไปได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ก) **ระดับที่ไร้การศึกษา หรือยังไม่พัฒนา** การบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องของแต่ละคนทำให้แก่ตัวเอง และเมื่อหาไปเสพไปก็ไม่^๑จักอิมไม่^๑จักพอ จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั้น^๑นอกตัว ซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกาม จึงเป็นความสุขจากการได้การเอา เมื่อทุกคนต่างก็หาให้แก่ตัวให้ได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนข่มเหงเอารัดเอาเปรียบตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่า ทุกคนแย่งกันเอา จนอดไปด้วยกัน หรือคนที่แข็งแรงกว่าได้เติมที่เพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแย่งไปทั้งหมด รวมแล้วมนุษย์ก็อ^๑กันอย่างไม่มีความสุขสงบสุข

ชีวิตและความสุขของคนในขั้นกามระดับที่ยังไม่พัฒนา^๑นี้ ว่าโดยคุณภาพไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ

และยิ่งเลวร้ายกว่าด้วยซ้ำ โดยอัตราของความรุนแรง เพราะมนุษย์มีมือ สมอง และอุปกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงและทำลายกันได้นักหนา

ข) ระดับที่เข้าการศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ฐานะตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพสิ่งบริโภค และมีโอกาสเสพบริโภคได้มากมาย ท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้เครื่องยับยั้งหรืออั้นในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และให้จักพัฒนาชีวิตขึ้นขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้น ก็คือ ศีล โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐาน ก็คือศีล ๕ ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่น ๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยับยั้งและเป็นกรอบกัน ทำให้การแสวงหากามอั้นในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พอกันกันได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัตถุประสงค์มาบำรุงความสุขของตัวเองบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสเสวยสุขจากสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้เอาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์จักให้แก่กัน มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เฉลี่ยรายได้ ช่วยเหลือตัดทุกข์หรือยากไว้

พอมีสีลเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็พร้อมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร

เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสได้รับความสุขจากกามามิสที่สนุกสนานหวานอร่อยทั่วๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็นชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น เพราะกามามิส นอกจากหากันเสพกันไม่จักอิมไม่จักพอ ซึ่งทำให้เบียดเบียนกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามามิสหรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว เช่นวัตถุวิโภคต่างๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา ขึ้นต่อภายนอก ไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้น ทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอกเหล่านั้น และตัวเราคือคนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบวกเข้ากับลักษณะที่แสวงหาและเสพไม่จักอิมไม่จักพอ ก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะผ่อนเบาปัญหาจากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พ่วงเอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามามิส เช่น ความหวาดที่มากับความหวัง ความหวังหวงระแวงหวั่นใจที่ซ่อนตัวซ่อนอยู่ในการได้ครอบครอง ความชิงช้าเบื้อหนายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนา การตกเป็นทาสหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงไหลเมาหมัว ความรันทดเมื่ออดหรือหมดหวัง และความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจเมื่อต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากไป

แม้แต่ที่ประพฤติอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัย และทำทานให้ปัน ก็เป็นการฝืนใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้หา

และเสพไม่ได้เต็มทีตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียต้องสละ เกิดความเสียดาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แคนี่ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปเป็นการพัฒนาในขั้นจิต และขั้นแห่งอิสรภาพด้วยปัญญา และเอาผลจากการพัฒนาในขั้นของจิตใจและปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหาของชีวิตในขั้นกามอามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามอามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุด พร้อมทั้งมีความสุขในขั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

๒. ขั้นจิตวิมละ พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เกิดมีเมตตาหรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้ สละแบ่งปันช่วยเขา เมื่อเห็นเขามีความสุข ตัวเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือทาน แทนที่จะเกิดความเสียดาย ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้จักแต่ความสุขจากการได้และเอา แต่เดี๋ยวนี้ มีความสุขอย่างใหม่เกิดขึ้น คือความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป

จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้ สละ

บำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีความสุขสบายเอิบอัมปลาบปล้มใจ จากการให้หรือเสียสละนั้น

ก่อนนี้เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะ ตลอดจนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่าเป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหากามามิสหรือสิ่งเสพติดต่างๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มທີ່ที่สุด แต่พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ว่า ทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ อำนาจเป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดีๆ แต่ขาดทรัพย์ยศบริวาร ความคิดนั้นก็ไม่สัมฤทธิ์ผล หรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบริวาร ความคิดที่ดีๆ ก็ออกผลเป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี ทรัพย์สินและอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

คนที่ยังไม่พัฒนาหรือมีการศึกษาที่ผิด เข้าใจว่า การที่มนุษย์สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยี ประดิษฐ์วัตถุมาเสพบำรุงบำเรอความสุขได้มากที่สุดนั่นแหละ คือสภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรมอย่างสูง แต่เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องได้พัฒนาตนขึ้นบ้างแล้ว ก็จึงเข้าใจว่า อาการอย่างนั้นหาใช่เป็นลักษณะของอารยธรรม หรือการได้พัฒนาแล้วแต่อย่างใดไม่ การที่ได้พัฒนาหรือความมีอารยธรรมนั้นอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงในตัว

มนุษย์ ที่ทำให้เขาจัดการกับเทคโนโลยีเป็นต้นเหล่านั้น อย่าง ถูกต้องต่างหาก

การพัฒนาในขั้นจิตวิวัฒนะจะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยคุณธรรมเช่นเมตตากรุณา ศรัทธา ความกตัญญู- กตเวทิตะ เป็นต้น มีสมรรถภาพ เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ชยันตทน มีสติ ■จักรับผิดชอบ และมีสุขภาพ เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอím ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน มีความสุข

เพียงแคได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญาความช่วยเหลือแทรกเสริม บ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามามิสเป็นไปด้วยดีขึ้น มากมาย ทั้งในส่วนชีวิตของบุคคล และในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้น อีกด้วย

การพัฒนาในขั้นจิตวิวัฒนะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มีพลังมาก (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อ หรือรางทางเดียวไม่กระจัดกระจาย) ไส้กระจ่างเอื้อต่อการใช้ปัญญา (เหมือนน้ำนิ่งสนิทไม่ไหวระเพื่อม ■นละของตกตะกอนจึงใส มองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และสงบสบายมีความสุข (เพราะ ไม่มีอะไรบกวน ไม่■นั้ว ไม่■ง่านร้อนรนกระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่าเป็นกัมมณี คือเหมาะแก่ การใช้งาน พร้อมทั้งจะปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ หรือใช้คิดพิจารณา พัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้น จิตใจนี้ จึงมีสมาธิ เป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยที่เดียว

ถ้าหน้าเราจริงเราจ้งกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แนว
แน่งสนิทลึกลงไปอีก จนถึงขั้นเป็นฌานระดับต่างๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่
กับรูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่กับอรูปธรรม(อรูปาวจร)

ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก เพราะ
ไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามอาภิส เช่น
ความหวาด ระแวง เบื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่
เราจะอู้ข้างในกับจิตใจของตัวเอง มันดีมีค่าไปได้ลึกถ้าก็จริง แต่
อาจจะติดเพลินกับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็น
พวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้าความจริง เป็นการหลบทุกข์พ้น
ปัญหาไปได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิก็เจอกับสภาพเก่า ยังมี
ความยึดติดถือมั่นและกฎกรรมดาของธรรมชาติบีบคั้นเอาได้ ไม่ได้
แก้ปัญหาก็เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้นจะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึง
ความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออีก แล้ว
ท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

๓. ขั้นนิสสรหลุดพ้น หมายถึงชีวิตที่พ้นหรืออู้เหนือการที่
จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใดๆ แม้แต่ความเป็นไป
ของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย
มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน
เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันง่ายๆว่า อู้ตื่น และเบิกบาน

อู้ที่มีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่าง
หนึ่ง คือ เป็นอู้ทำกิจเสร็จแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่

จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อคนอื่นได้เต็มที่ เรียกว่ามีกรุณาหรือการุณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ที่มีชีวิตในขั้นนี้ เป็นมีชีวิตต่อด้วยปัญญา ที่เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ หรือเท่าทันกฎธรรมชาตินั่นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นต้น ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาก็ไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา สิ่งใดเป็นปัญหาก็แก้ไขด้วยปัญญาที่ และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีทุกข์ใดๆ

เมื่อพัฒนามาจนมีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งห้ามาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุลพอดีไปหมด เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม โดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า ชีวิตและความสุข ๓ ขั้นนั้น พุดโดยย่อคือ

๑) **ขั้นกามามิส** (เรียกให้สั้นว่าขั้นกาม ชื่อเต็ม = ขั้นกามาวจร-ท่องเที่ยวไปในกาม) ต้องใช้ศีล เป็นเครื่องควบคุม โดยมีทานสนับสนุน

๒) **ขั้นจิตวิวัฒนะ** (ชื่อเต็ม = ขั้นรูปาวจร = ท่องเที่ยวไปในรูป และอรูปราวจร = ท่องเที่ยวไปในอรูป) มีสมาธิ เป็นแกนนำในการพัฒนา

๓) **ขั้นอิสระหลุดพ้น** (ชื่อเต็ม = ชั้นโลกุตตระ-เหนือโลก หรือขั้นปรมาตต์-ประโยชน์สูงสุด) มีปัญญา เป็นตัวชี้ขาดที่จะนำเข้าสู่ถึงจุดหมาย

เป็นอันว่าพระพุทศาสนาได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอน ดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่มีอะไรมาก เพราะว่าตัวสาระแท้ๆ ก็แค่นี้เอง คือให้เรามีชีวิตที่ดีมีความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

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

บทที่ ๒

ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร

คำว่า ปฏิบัติธรรม นั้น หมายความว่าอย่างไร ปฏิบัติธรรม ก็คือ เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตทำ การทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้ เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่า เป็นการปฏิบัติ

ว่าถึงตัวคำว่า “ปฏิบัติ” เองนี้ เดิมนั้นแปลว่า “เดินทาง” มา จากภาษาบาลี ของเดิมนั้น มีคำคล้ายๆ กันอีกคำหนึ่งคือ “ปฏิบัติ”

“ปฏิบัติ” แปลว่าอะไร จะเห็นได้ในคำว่า “มัชฌิมาปฏิบัติ” ที่เราแปลกันว่า “ทางสายกลาง” มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และปฏิบัติ แปลว่า ทาง ทางคืออะไร ทางนั้น คือ ที่ที่จะเดิน คำว่าปฏิบัติ ก็คือที่ที่จะเดิน คำว่าปฏิบัติ กับ คำว่าปฏิบัตินี้ เป็นคำเดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยา มีรูป เป็น ปฏิปชฺชติ แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง

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

การเดินทางตามปกตินั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไปตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง

ที่นี่ ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง แต่เรามักเปลี่ยนคำพูดจากเดินมาเป็นดำเนิน ที่จริงเดินกับดำเนินนั้น ก็ศัพท์เดียวกันนั่นแหละ เดินก็แปลงมาเป็นดำเนิน แล้วเราก็มีการดำเนินชีวิต ในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับว่า เราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นของเรานั้นเปรียบเสมือนทาง ถ้าเป็นของอย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด

ในเมื่อปฏิบัติ หรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทางและทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี

หมายความว่า ถ้าเราไม่เอาธรรมมาใช้ การเดินทางชีวิตของเราก็อาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาด อาจจะหลง อาจจะไปในทางที่เกิดความเสื่อมความพินาศ แทนที่จะเป็นทางแห่ง

ความสุขความเจริญ เราก็เลยเอาธรรมมาช่วย เอาธรรมมาปฏิบัติ ก็คือเอาธรรมมาใช้ช่วยให้การเดินทางชีวิตนี้ถูกต้อง ได้ผลดีที่ประสงค์

พูดง่าย ๆ จึงว่า การปฏิบัติธรรมคือการเอาธรรมมาใช้ นั่นเอง ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรา

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็จึงเป็นเรื่องกว้าง ๆ ไม่เฉพาะการที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่■ที่วัด ไปอยู่■ที่ป่า แล้วก็ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิอะไรอย่างนั้น ไม่ใช่แค่นั้น อันนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เป็นการพยายามนำธรรมมาใช้ในชั้นเล็ก ในการที่จะฝึกฝนจิตใจอย่างจริงๆ จังๆ

ถ้าจะเรียกเป็นภาษาสมัยใหม่ การปลีกตัวไปปฏิบัติแบบนี้ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติแบบ intensive เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น หรือลงลึกเฉพาะเรื่อง

ที่จริงนั้น การปฏิบัติธรรมต้องมีตลอดเวลา เรานั่งกันอยู่■ในที่นี้ ก็ต้องมีการปฏิบัติธรรม คือเอาธรรมมาใช้ เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้น ทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี ให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความ■หมายที่ตั้งใจ ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ถ้าตนมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน แล้วศึกษาเล่าเรียนอย่างถูกต้อง มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเล่าเรียน เล่าเรียนให้ได้ผล ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เช่น เล่าเรียนโดยมีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะ พอใจรักในการเรียนนั้น มีวิริยะ มีความเพียร ใจ■ มีจิตตะ

เอาใจใส่ รับผิดชอบ มีวิมังสา คอยไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดสอบ ทดลองให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป อย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรม

หรือในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อมีอิทธิบาท ๔ เอาอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการทำงานนั้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

แม้แต่ออกไปในท้องถิ่น ไปขับรถ ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร ขับเรียบร้อยดีไม่ประมาท มีความสุภาพ หรือลึกเข้าไป แม้กระทั่งว่า ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลายใจ ในเวลาที่ขับรถนั้นได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับต่างๆ

แล้วแต่ว่าใครจะสามารถเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในการทำกิจหน้าที่นั้นๆ ให้ได้ผลแค่ไหนเพียงไร ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ต้องมีผลตลอดเวลา เพราะเราทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงาม ถูกต้อง

แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถาก็มีการปฏิบัติธรรม เมื่อตั้งใจฟัง ฟังเป็น ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่รับฟังนั้น ทำให้เกิดปัญญาขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เป็นอันว่า การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเรื่องที่ยากมาก หมายถึง การนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทำงาน ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามมีความสุขที่แท้จริงนั่นเอง เป็นการศึกษาปฏิบัติธรรม

บทที่ ๓

หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๑

เนื้อหาของการปฏิบัติที่ท่านจัดวางไว้เป็นหลักธรรมหัวข้อต่างๆ นั้น ย่อให้สั้นก็คือสิกขาหรือการศึกษา ซึ่งแยกออกไปเป็น *ศีล สมาธิ ปัญญา* เรียกว่า ไตรสิกขา

ถ้าแยกแบบง่ายๆ โดยเน้นด้านภายนอกสำหรับคฤหัสถ์ ก็เป็น *ทาน ศีล ภาวนา* ซึ่งเรียกว่าบุญสิกขา

หลักการศึกษา ๓ อย่าง จะเป็นไตรสิกขา หรือบุญสิกขา ก็ตาม ควรจะทบทวนความหมายกันไว้เล็กน้อยพอได้สาระ

ขอเริ่มด้วย *ไตรสิกขา* ก่อน ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา หรือ การศึกษา ๓ อย่าง ดังนี้

๑. *ศีล* คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการ **อ**ร่วมสังคม หรือพูดให้ง่ายอีกอย่างหนึ่งว่า ได้แก่ **ค**ความมีวินัย และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการ **อ**ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ชีวิตและสังคมจะได้เรียบร้อยราบรื่น ไม่ **ส**ับสน **น**วาย ไม่ระส่ำระสาย เอื้อโอกาสต่อการที่จะทำอะไรๆ ให้ **ส**ะดวก **ได้**ผลดี **และ**มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ศีลมีหลายระดับ หรือจัดไว้หลายประเภท ให้เหมาะกับสภาพชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน

ศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม เพื่อให้คนๆ ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน สังคมจะได้ไม่เดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม

ดังนั้น ในหลักศีล ๕ จึงกำหนดให้มีการไม่เบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ละเมิดต่อครอบครัวของกันและกัน ไม่ใช่วาจาทำร้ายหลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความศักดิ์มนคงปลอดภัยของผู้อื่น ด้วยความสูญเสียสติสัมปชัญญะเนื่องจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาท และไม่เอาไว้วางใจ

จะเห็นว่า ศีล ๕ เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้ออกไปในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐานในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือทำการพัฒนาไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด ทางจิตใจก็ตาม ทางวัตถุก็ตาม

ศีลเฉพาะกลุ่มเฉพาะชุมชน และศีลในระดับที่สูงขึ้นไป จะเป็นการทำตามข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการออกมาร่วมกันในสังคม ให้สอดคล้อง และเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น เช่น

ศีล ๘ ฝึกให้มีสภาพชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ จึงเพิ่มการรับประทานอาหารจำกัดเวลา และการงดลดละการหา

ความสุขจากสิ่งบันเทิง หรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส ตลอดจนจงการใช้เครื่องนั่งนอนฟูกฟูกหูกหูก เป็นการฝึกฝนตนให้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป

ศีล ๘ นั้น เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและแรงงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา พูดอีกสำนวนหนึ่งว่า เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

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

การมีสภาพชีวิตและการอำนวยการร่วมกันที่จัดระเบียบไว้ด้วยดี เรียกว่าศีล

การจัดระเบียบชีวิตและการอำนวยการร่วมกันให้เรียบร้อย รวมทั้งตัวระเบียบนั่นเอง เรียกว่าวินัย

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการจัดสภาพชีวิตและการอำนวยการร่วมกันในสังคมให้มีระเบียบ เรียกว่าสิกขาบท

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนขัดเกลาพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตให้สอดคล้องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในแนวทางที่จะเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่า วัตร

ทั้งหมดนี้เมื่อเรียกคละมๆ รวมๆ ก็พูดว่า *ศีล*

๒. สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล

อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น

นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะสามารถที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเว้าร้อนสับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข

พูดสั้นๆ ว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมี *สมรรถภาพจิต* *คุณภาพจิต* และ *สุขภาพจิต*

๓. ปัญญา ได้แก่ การมีความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความเข้าใจ เช่นนั้น ปัญญามีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

ขั้นเริ่มต้น ก็คือการเข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความจำหมายและความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสัมผัสในใจ ปัญญาทำให้รับและมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงความจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

ขั้นต่อไป ได้แก่การพิจารณาวินิจฉัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลสเช่นความเห็นแก่ได้ และความเกลียดโกรธเคียดแค้นชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง

ปัญญาอีกด้านหนึ่ง หมายถึงการมองเห็นสิ่งทั้งหลายลวงทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความในสิ่งทั้งหลาย มาใช้แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ

ปัญญาในขั้นสูงสุด หมายถึงความที่เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้นเป็นอ ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

สิกขา หรือ ศีลสมาธิ แปลว่า การฝึกฝนปฏิบัติ หรือเรียนให้ และฝึกทำให้เป็น หลักไตรสิกขา หรือการศึกษาศีลสมาธิ ๓ อย่างนี้ เป็นการฝึกพัฒนาชีวิต ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่าง ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร หรือมีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและสำรวจตรวจสอบตนเอง ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่าง ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกครั้ง คราว คือเมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่า

พฤติกรรมหรือการกระทำของเราครั้งนี้ มีการเบียดเบียน จะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่ หรือว่าเป็นไปเพื่อความเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ (ศีล)

ในการกระทำเดียวกันนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราทำ ด้วยจิตใจที่เห็นแก่ตัว ■ ร้ายต่อใคร ทำด้วยความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หรือทำด้วยความเมตตา มีความปรารถนาดี ทำด้วย ศรัทธา ทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น และ ในขณะที่ทำให้เรามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร เราร้อน กระวนกระวาย ■ นมัว เศร้าหมอง หรือว่ามีจิตใจที่สงบ ว่าง เบิกบาน เป็นสุข เอิบ อิ่ม ผ่องใส (สมาธิ)

การกระทำครั้งนี้ เราทำด้วยความ ■ ความเข้าใจ มองเห็น เหตุผล ■ เข้าใจหลักเกณฑ์และความ ■ หมาย มองเห็นผลดีผลเสีย และแนวทางแก้ไขปรับปรุงพร้อมดีแล้วหรือไม่ (ปัญญา)

เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงสามารถบำเพ็ญสิกขา คือ ฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบวัดผลการพัฒนาตนได้ เสมอตลอดทุกครั้งทุกเวลา เป็นการบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับ จุลภาคหรือรอบเล็ก คือครบทั้งสามอย่างในพฤติกรรมเดียว หรือ ในกิจกรรมเดียว พร้อมกันนั้นก็เจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาค หรือรอบใหญ่ คือค่อยๆ ทำทีละส่วนไปด้วย ชนิดที่ดูภายนอกก็ เหมือนศึกษาไปตามลำดับทีละอย่าง โดยที่การบำเพ็ญไตรสิกขา ในระดับจุลภาคนี้อาจจะช่วยให้การเจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาค ก้าวหน้าไปด้วยดี แล้วในทางย้อนกลับการเจริญไตรสิกขาในระดับ มหัพภาค ก็จะส่งผลให้การบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคมีความมั่นคงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจนเต็มเปี่ยมในที่สุด

บทที่ ๔

หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่

๒

ส่วนทาน ศีล ภาวนา ที่เรียกว่าบุญศึกษา ก็มีสาระสำคัญ
อย่างเดียวกับไตรสิกขานี้เอง

๑. ทาน คือการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน
เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี

ทานเป็นเครื่องเสริมการอ^๑ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดี มี
ระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลาทั้ง
พฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญ
ยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิ่มเบิกบานผ่องใส

๒. ศีล ก็มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

๓. ภาวนา แยกเป็นภาวนาในด้านสมาธิ และภาวนาใน
ด้านปัญญา ตรงกับที่ได้บรรยายมาแล้ว

การปฏิบัติธรรมในความหมายที่เราพูดกันมาก ตามที่นิยม
กันในปัจจุบันนี้ เป็นการจำกัดแคบในระดับภาวนา คือเป็นการ

ปฏิบัติในระดับภavanaและเน้นที่รูปแบบ เช่นไปนั่งสมาธิ เข้าไปในวัดที่วิเวก เข้าไปในป่า ก็เลยจะขอพูดเจาะจงเฉพาะระดับนี้เสียทีหนึ่งก่อน ว่าในแง่ที่เรานิยมปฏิบัติธรรมคือไปบำเพ็ญสมาธิเป็นต้นนี้ เราจะต้องรู้จักตัวภavanaเสียก่อนว่ามันเป็นอย่างไร

ภavana นั้น จะต้องแยกจากภavanaในภาษาไทยก่อน คือไม่ใช่เป็นเพียงมาบมบิບๆแต่ปาก แล้วบอกว่าเป็นภavana หรือเอาถ้อยคำในภาษาพระ เอามนต์เอาคาถามาท่องมาบ่นแล้วว่าเป็นภavana ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น

ภavana แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่เป็นก็ทำให้มันเป็น สิ่งที่ยังไม่มีก็ทำให้มันมีขึ้น เรียกว่าภavana เพราะฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติ ฝึกหัด หรือลงมือทำ ภavanaจึงแปลอีกความหมายหนึ่งว่า การฝึกอบรม ฝึกนั้น เมื่อยังไม่เป็นก็ทำให้มันเป็น อบรมนั้น เมื่อยังไม่มีการฝึกหัดให้มีขึ้น ยิ่งกว่านั้น เมื่อทำให้เกิดให้มี ให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญออกงาม เพิ่มพูนพร้อมขึ้นไปด้วยจนเต็มที

ภavanaจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนา ด้วย และจึงแปลง่ายๆ ว่า เจริญ

ในภาษาไทยแต่โบราณมากก็นิยมแปล ภavana ว่าเจริญ เช่น เจริญสมาธิ เรียกว่าสมาธิภavana เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภavana เจริญวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภavana

ตกลงว่า ภavana แปลว่าการฝึกอบรมหรือการเจริญ หรือการทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้่งอกงามบริบูรณ์

การภาวนาในระดับที่เราต้องการในที่นี้แยกเป็น ๒ อย่าง คือจิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจ อย่างหนึ่ง และปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญา อีกอย่างหนึ่ง

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

จิตตภาวนานั้น เรียกง่ายๆ ว่า สมถะ บางทีก็เรียกว่าสมถภาวนา สมถะนั้นตัวแก่นของมันแท้ๆ คือสมาธิ เพราะสมถะนั้นแปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบก็คือสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สมถะนั้นสิ่งที่ตัวสมาธิ จะว่าสมาธิเป็นสาระของสมถะก็ได้ ฉะนั้นก็เลยเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมาธิภาวนา

คำว่าจิตตภาวนาก็ดี สมถภาวนาก็ดี สมาธิภาวนาก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด

ต่อไปอย่างที่สอง ปัญญาภาวนานั้นเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนา ซึ่งให้เกิดปัญญา คือปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนา แปลว่าแจ้ง ไม่ใช่แค่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่สามารถสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งก็เป็นปัญญาระดับหนึ่งนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น วิปัสสนาภาวนา ถ้าจะเรียกให้กว้างก็เป็นปัญญาภาวนา

ตกลงก็แยกภาวนาเป็น ๒ อย่าง

อย่างทีหนึ่ง เรียกว่า จิตตภาวนาบ้าง สมถภาวนาบ้าง
สมาธิภาวนาบ้าง

อย่างทีสอง เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือเรียกให้แคบจำกัด
ลงไปว่าวิปัสสนาภาวนา

เอาละเรื่องภาวนาก็ทำความเข้าใจกันง่าย ๆ อย่างนี้

อย่างไรก็ตาม ได้บอกข้างต้นแล้วว่า ทาน ศีล ภาวนานี้
ท่านมุ่งสำหรับคฤหัสถ์ ดังนั้น บุญสิกขาจึงเน้นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ
หรือขั้นพื้นฐาน คือ ทานเน้นที่อามิสทาน ได้แก่การให้วัตถุ ศีลเน้น
ที่ศีล ๕ หรือขยับขึ้นไปอีกก็เป็นศีล ๘ ส่วนภาวนาในที่นี้ ก็เน้นแค่
เมตตา ภาวนา คือการเจริญเมตตาหรือไมตรี ที่จะเป็นพื้นฐานแห่ง
สันติสุขของสังคม ถ้าสามารถทำได้มากกว่านั้น ก็ขยายออกไป
จิตตภาวนาและปัญญาภาวนาเต็มรูปอย่างที่ว่าข้างต้น

ว่าทีจริง ทั้ง ๒ ชุด คือ ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ
ปัญญา นี้ ทีจริงก็เรื่องเดียวกัน แต่ชุดหนึ่งเน้นด้านภายนอก เน้น
ด้านหยาบ จัดเป็นทาน ศีล และภาวนา โดยขยายด้านนอกเป็น ๒
อย่าง คือ ทาน กับ ศีล เอาข้างใน ๒ อย่างคือ สมาธิ และปัญญา
ไปยุบเป็นภาวนาอย่างเดียว

ส่วนชุดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เอาด้านในคือภาวนาไปแยก
ละเอียดเป็นจิตใจ(สมาธิ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือ ทานกับศีล
นั้นรวมเป็นอันเดียว เพราะวาศีลนั้นหลักการก็คืออ่ร่วมกันด้วยดี
กับอ่อื่นในสังคม ส่วนทานก็เป็นองค์ประกอบในการทีจะอ่ร่วมกัน
ด้วยดีกับอ่อื่นในสังคม ก็เลยมารวมอ่ในคำวาศีล

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านได้ฟังคำว่า ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ก็ให้ทราบว่าที่จริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่เราแยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน สำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านนอก จัดเป็นทาน ศีล ภาวนา แต่สำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านใน วางหลักเป็นศีล สมาธิ ปัญญา

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

ส่วนชุดทาน ศีล ภาวนา เรียกชื่อต่างไปนิดหนึ่งว่าปุญญสิกขา หรือ บุญสิกขา ก็คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการฝึกหัดทำความดีนั่นเอง ปุญญ=ความดี สิกขา=การฝึกอบรม คือ การฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญออกงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยทาน ศีล ภาวนา

รวมแล้วทั้ง ๒ ชุดก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันที่จุดเน้นดังกล่าว

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

หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม*

เท่านี้ก็เป็นที่อันว่าได้หลักการแล้ว อาตมาพูดวันนี้เป็นการรวมหลักการคร่าวๆ เท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าเนื้อในลึกซึ้ง

ต่อไปนี่ก็จะพูดถึงตัวข้อธรรมในการปฏิบัติไว้บ้าง ข้อธรรมในการปฏิบัตินี้จะเสนอไว้อย่างกว้างๆ ให้เห็นหลักในการปฏิบัติธรรมแบบคลุมๆ ทุกระดับ

หนึ่ง หลักการปฏิบัติทั่วไปตลอดสายแบบคร่าวๆ ชุดหนึ่งที่น่าจะนำมาใช้แนะนำทำกันให้มาก ก็คือหลัก มงคล ๓๘ ประการ

หลักนี้มีข้อปฏิบัติตั้งแต่ต้นไปตลอด บอกวิธีดำเนินชีวิต ตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่ อเสวนา ๑ พาลาณ ๒ ปณฺหิตาน ๓ ญจ เสวนา ๔ ไม่คบพาล คบบัณฑิต ก็คือเริ่มด้วยการมีกัลยาณมิตร เข้าหลักเมื่อถึงขั้นนี้ทีเดียว พระพุทธเจ้าทรงเอามาประยุกต์แล้ว เริ่มด้วยกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุญนิมิตของการศึกษาข้อต้น ๖๖๖ ๑ ๖๖๖ ยาน ๖๖๖ บุชาคคนที่ควรบูชา นี่คือการให้ที่มีทัศนคติและค่านิยมถูกต้องเกี่ยวกับบุคคล ให้ยกย่องบุคคล ด้วยความดีความงาม ไม่ใช่ยกย่องในทางผิด เป็นการส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้อง ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ถูกต้อง

ข้อปฏิบัติอื่นๆ ก็จะมีไปตามลำดับจนถึง ๓๘ ประการ ตอนท้ายๆ ก็จะมี อริยสัจจาทสฺสนํ การเห็นอริยสัจ นิพพานสจฺฉิกิริยา ๑ การทำนิพพานให้แจ้ง จนกระทั่งท้ายสุดจิตของใคร่ได้อุถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว เป็นจิตไร้ความโศก ไม่มีทุกข์ ไม่มี

* จากหนังสือเรื่อง ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง หน้า ๕๐-๕๙

มัว ไม่เศร้าหมอง เป็นจิตเกษม ก็จบลงที่จิตปลอดโปร่งผ่องใส ไม่มี
ความทุกข์ด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น

มงคล ๓๘ ประการนี้มีตั้งแต่ต้นจนสูงสุด จึงว่าเป็นหลัก
ปฏิบัติธรรมหมวดหนึ่งที่มีข้อปฏิบัติตลอดสายแบบคร่าวๆ

ต่อไป สอง หลักปฏิบัติในระดับสมณะ คราวนี้ต้องการเน้น
เฉพาะจุด เมื่อกี้มงคล ๓๘ ประการ เป็นหลักที่ขยายส่วนล่าง คือ
ธรรมในส่วนต้นๆ มีการขยายพิสดารหน่อย แต่พอขึ้นมาถึง
ระดับสูงๆ แล้ว พุดแต่หัวข้อนิดๆ

ที่นี่ พอเราต้องการเจาะในการปฏิบัติธรรมขั้นจิตตภาวนา
หรือสมณะ ท่านก็ให้หลักไว้มากมาย เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐
ประการ คือเทคนิค ๔๐ อย่าง เช่น อนุสสติ ๑๐ มีการระลึกถึงคุณ
พระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณพระธรรม ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ระลึกถึง
จาคะ จนกระทั่งถึงกำหนดลมหายใจ แล้วยังมีการเพ่งกลิ่น การ
บำเพ็ญอุปัชฌายาพรหมวิหาร การเจริญอสุภะ อะไรต่างๆ
เหล่านี้ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของระดับสมณะ มีกรรมฐาน ๔๐
ประการ เป็นการลงลึกไปในระดับจิตตภาวนา

สาม หลักปฏิบัติระดับวิปัสสนา เนื้อหาสาระที่สำคัญ ท่าน
เรียกว่า ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือวิปัสสนาภูมิ ตอนนี้อาก
หน่อยแล้ว ฟังหัวข้อไว้เฉยๆ อาตมายกเอามาพูดให้ครบไว้เท่า
นั่นเอง ไม่ต้องถือเป็นสำคัญนัก

วิปัสสนาภูมินั้นก็มีเรื่องชั้นห้า เรื่องอายุตนะ ๑๒ ซึ่งสอง
เรื่องนี้ทราบกันดีคือบ้าง ต่อไปเรื่อง ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ สองเรื่อง
นี้ไม่คุ้นหู ต่อไปเรื่องอริยสัจ ๔ ก็คุ้นหน่อย แล้วก็เรื่องปัจจุสมุ-

บาท ทั้งหมดนี้เป็นภูมิของวิปัสสนา เมื่อเราเรียนธรรมในพวกนี้ ก็เป็นการเรียนเกี่ยวกับวิปัสสนา

หลักธรรมสำคัญมาก ที่จะเข้ามาสู่การพิจารณาศึกษาในขั้นนี้ก็คือเรื่องไตรลักษณ์ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ เช่นพิจารณาขันธ์ห้าไป ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ ตลอดจนถึงข้อสุดท้ายพิจารณาในหลักปฏิจ-สมุปบาท ก็ให้เห็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน เพราะปฏิจสมุปบาท นั่นก็คือ หลักแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และสิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็คือขันธ์ ๕ นั่นเอง แม้แต่หลักธรรมอื่นๆ ที่กล่าวถึงมาแล้ว เช่น อายตนะ ๑๒ ก็เป็นแง่ด้านต่างๆ ของเรื่องเดียวกันนี้เอง อในกระบวนการของความเป็นเหตุปัจจัยนี้ หรือไม่บางอย่าง ก็เป็นเรื่องของการแก้ปัญหาในกระบวนการ

ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นก็ปรากฏเป็นการเปลี่ยนแปลง ทำให้มองเห็นการที่องค์ประกอบทั้งหลายมารวมกันเข้า ประชุมกันเข้าเป็นองค์รวมอย่างใดอย่างหนึ่งที่สมมติเรียกว่าเป็นสิ่งที่นั่นสิ่งนี้ แต่ละส่วนนั้นไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดดับตลอดเวลา อในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า เป็นไตรลักษณ์

ถ้าเข้าใจชัดเจน เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ก็จะเท่าทันโลก และชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความสว่างไสว สงบ ปลอดภัย ผ่องใส เบาสบาย หายยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มีจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง การเป็นอ ทำที่ต่อโลกและชีวิต และการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย จะเป็นไปด้วยปัญญา ไม่ตกอได้ อำนาจครอบงำและแรงผลักดันของอวิชาและตัณหาอุปาทานอีก

ต่อไป เรียกว่า บรรลุนผลที่หมายของวิปัสสนา ซึ่งก็คือจุดหมายของการศึกษา หรือการปฏิบัติธรรมขั้นสุดท้ายนั่นเอง

ในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดนี้ มีตัวธรรมที่เป็นการทำงาน ซึ่งอาจจะใช้ศัพท์เรียกว่าเป็น คณะทำงานในการปฏิบัติธรรม ก็ได้ เรียกว่า โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ชุดนี้เป็นตัวทำงาน

เรื่องต่างๆ ที่พูดมาก่อนนี้ เป็นตัวถูกกระทำ เช่น กรรมฐาน ๔๐ นั้น จะเป็นลมหายใจ หรืออสุภะ หรือกสิณ หรืออะไรก็ตาม เป็นตัวถูกกระทำ เป็นสิ่งที่เราเอามาใช้กำหนดพิจารณา หรือวิปัสสนาภูมิ เช่น ชันท์ห้าก็เป็นตัวถูกกระทำ ถูกนำมาพิจารณา เช่นเดียวกัน

เป็นอันว่า ตัวการปฏิบัติเอง ก็คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งถ้าพูดขึ้นมาแล้ว หลายอย่างก็อาจจะหนักเกินไปพอสมควร ในที่นี้จะไม่พูดรายละเอียด เพราะจะยืดยาวไปกันใหญ่ แต่จะแนะนำให้จักไว้เท่านั้น ท่านที่ต้องการทราบรายละเอียด ก็ขอให้ไปค้นคว้าต่อ

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

๑. สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเรา ที่คิดให้มันเป็นหรืออยากให้มันเป็น

หลักสติปัฏฐานนี้ก็ คือ การเอา สติ มาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้เข้ากับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอย่างจริง ในขณะนั้นๆ ที่เรียกว่า อกับขณะปัจจุบัน ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของความคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหา โดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้นๆ ให้ปัญญาเข้าใจตรงไปตรงมา

สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลาของเรา ท่านจึงจัดแยกสติปัฏฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็น ๔ ข้อ คือ

๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญาเท่าทันสภาพทางร่างกาย

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญาเท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น

๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญาเท่าทันสภาพจิตใจ

๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญาเท่าทันเรื่องราวทั้งหลาย ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

๒. ปธาน ๔ ปธาน แปลว่า ความเพียร การตั้งความเพียร หรือการประกอบความเพียร หลักนี้ไม่ค่อยเห็น ท่านที่ต้องการจะเรียนและปฏิบัติให้ลึกซึ้ง สามารถเริ่มต้นจากหลักการที่กล่าวไว้ในนี้ แล้วไปค้นคว้ารายละเอียดต่อไป หมวดที่ ๒ คือ ปธาน ๔ หมายถึง ความเพียร ๔ ประการ ได้แก่

๑) **สังวรปธาน** ความเพียรในการที่จะระวังหรือปิดกั้นอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) **ปหานปธาน** ความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นหายไป

๓) **ภาวนาปธาน** ความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรม หรือธรรมที่ดี ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔) **อนุรักษนาปธาน** ความเพียรในการรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูรณ์

ก. อิทธิบาท ๔ คือ ธรรมให้ถึงความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ หลักนี้จำกันหมดแล้ว ต้องเอามาใช้ในการปฏิบัติด้วย อย่าลืม

อิทธิบาท ๔ เป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ กล่าวคือ

ฉันทะ (ความพอใจ; มีใจรัก) = ถ้าเราชอบหรือพอใจในสิ่งใดแล้ว เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

วิริยะ (ความพากเพียร; พากเพียรทำ) = ถ้าเราเห็นสิ่งใด เป็นสิ่งที่ทำทรมามีใจ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

จิตตะ (ความใส่ใจ; เอาจิตฝักใฝ่) = ถ้าเราใส่ใจว่าสิ่งใด สำคัญเราจะต้องรับผิดชอบเอาใจจดจ่อ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

วิมังสา (ความใคร่ครวญ; ใช้ปัญญาสอบสวน) = ถ้าเราต้องการทดลองอะไรใจชอบตรวจสอบมัน เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

๔. อินทรีย์ ๕ แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ เฉพาะแต่ละอย่าง หรือธรรมที่เป็นเจ้าการในการข่มกำราบอกุศล ธรรมที่ตรงข้ามกับตน

หลักนี้หลายท่านเคยได้ยิน แต่หลายท่านก็ยังไม่เคยได้ยิน เช่น ในคำพูดที่ว่าต้องมีอินทรีย์สมาเสมอกัน ต้องปรับอินทรีย์ให้ สม่ำเสมอ คนนี้มีอินทรีย์อ่อน คนนี้มีอินทรีย์แก่กล้า ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ ๕ นั้นได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นหลัก สำคัญในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน

ข้อ ๑ ศรัทธา คือความเชื่อ ความที่จิตใจมุ่งแสวงหาและ คล้อยไปตาม เข้ากับข้อ ๕ ปัญญา ความพิจารณาไตร่ตรองมอง หาความจริงให้เข้าใจเข้าถึงสภาวะ ถ้าศรัทธาแรงไป ก็โน้มไปในทางที่จะเชื่อง่าย ยอมรับง่าย เชื่อดังไป ตลอดจนงมงาย ถ้าเอา แต่ปัญญา ก็โน้มไปทางที่จะคิดมาก สงสัยเกินเหตุ หรือด่วน ปฏิเสธ มุ่งไปเรื่อย ไม่จับอะไรลงลึก ท่านจึงให้ปรับศรัทธากับ ปัญญาให้สม่ำเสมอสมดุลกัน

ข้อ ๒ วิริยะ คือความเพียร มีใจมุ่งหน้าจะทำให้ก้าวหน้า เรื่อยไป เข้ากับข้อ ๔ สมาธิ คือ ความสงบของจิตใจที่แน่นอ ที่ไม่หวั่นไหว ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ รบกวน ถ้าวิริยะแรงไป ก็จะเครียด และหวั่นไหว โน้มไปทางล้มเลยเขต ถ้าเอาแต่สมาธิก็จะสงบสบาย ชวนให้ติดในความสุขจากความสงบนั้น ตลอดจนกลายเป็นเกียจคร้านเฉื่อยชาปลีกตัวออกหาความสบาย ปล่อยปละละเลยหรือไม่ เฝ้าพิจารณา ท่านจึงให้เสริมสร้างวิริยะและสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

สมดุลกัน เพื่อจะได้ปรับระดับประคองกันไปและเป็นเครื่องอุดหนุนกันให้ก้าวหน้าไปในการปฏิบัติ

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

๕. พละ ๕ ธรรมที่เป็นกำลังในการต้านทานไม่ให้อกุศลธรรมเข้าครอบงำ ก็ได้แก่อินทรีย์ ๕ นั้นแหละ แต่มาทำหน้าที่เป็นฝ่ายรับ เรียกว่าพละ ๕ หมายความว่า ธรรม ๕ อย่างนี้ เมื่อทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุก ไปแก้ไขกำจัดอกุศลธรรม เรียกว่าอินทรีย์ ๕ แต่ถ้าทำหน้าที่ฝ่ายรับ ต้านทานอกุศลธรรมไม่ให้บุกเข้ามาทำลายได้ ก็เรียกว่าเป็นพละ ๕

๖. โภขมงค์ ๗ แปลว่า องค์ของผัสฺตรัส หรือองค์ประกอบของการตรัส เป็นกัมมธรรมสำคัญในการทำงานให้เกิดโพธิคือ ปัญญาตรัส ซึ่งทำให้ทั้งที่ตั้ง และทั้งเบิกบาน ได้แก่

๑) สติ ความระลึกได้ เป็นตัวที่จับไว้หรือรวบรวมเอามา ซึ่งสิ่งที่ควรเข้าใจ มานำเสนอให้ปัญญาตรองพิจารณาอย่างถนัดชัดเจน

๒) ธรรมวิจย ความเพินธรรม หมายถึงการใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือนำเสนอนั้น ให้เข้าใจ เห็นสาระเห็นความจริง

๓) วิริยะ ความเพียร คือความแกล้งกล้า กระตือรือร้น รุดหน้าต่อไปในการทำงาน ให้จิตใจไม่หดถดถอย หรือท้อแท้

๔) ปิติ ความอิมใจ คือปลาบปล้ม ต้มด่า ซาบซึ้ง พูใจ ที่ เป็นไปพร้อมกับการทำงานก้าวรุดหน้าต่อไป

๕) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ เป็นความ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย ซึ่งสืบเนื่องจาก ปิติ และเป็นองค์ธรรมสำคัญในการรักษาสุขภาพจิต ความเพียร พยายามทำงานการที่พ่วงมาด้วยปัสสัทธิ จะไม่ทำให้คนเป็นโรค จิตอย่างที่เป็นกันมากในห้คนทำงานในยุคปัจจุบัน

๖) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น คือจิตใจแน่วแน่อห้กับสิ่งที กำหนดเป็นหนึ่งเดียว ห้กับกิจ ห้กับเรื่องทีพิจารณา ไม่ออกแวก ห้งซ่าน

๗) อุเบกขา ความวางทีเฉยดู หมายถึงความมีใจเป็น กลาง จิตใจเรียบสม่าเสมอ ึ่งดูไปอย่างพร้อมสบาย ในขณะที่จิต ปัญญาทำงานก้าวหน้าไปเรียบรืนตามกระบวนการของมัน

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

ว่าทีจริง โภธิปักขิยธรรมก็ขยายจากมรรคม็องค์ ๘ นั้น แหละ หลักสุตทำยนี้จึงเป็นตัวรวม แต่ขยายออกไปเพื่อให้เห็น ประชาชนซึ่งทำหน้าที่ต่างๆ กัน เป็นข้าราชการ เป็นตำรวจ เป็น ทหาร เป็นแพทย์ เป็นครูอาจารย์ เป็นพระ ฯลฯ มากมาย

เมื่อพูดมาถึงโพธิปักขิยธรรมแล้ว ก็เรียกว่าจบ เพราะโพธิปักขิยธรรมเป็นตัวการปฏิบัติ หรือเป็นคณะทำงาน เมื่อคณะทำงานในการปฏิบัติธรรมมาถึงแล้ว ก็ยกให้เป็นหน้าที่ของคณะทำงานนั้นทำหน้าที่ของเขาต่อไป

อาตมามาทำหน้าที่เป็นแนะนำตัว เมื่อได้แนะนำตัวจนกระทั่งท่านทั้งหลายได้รู้จักคณะทำงานแล้วว่า มีใครบ้าง ได้แก่โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ตัว เมื่อพูดถึงตอนนี้แล้วก็จึงเป็นอันว่าจบ

ต่อจากนี้ก็ขอให้ท่านไปทำความรู้จักกับคณะทำงาน เมื่อรู้จักกับคณะทำงานแล้ว ก็ขอให้ไปร่วมมือกับคณะทำงานนั้น หรือใช้คณะทำงานนั้นทำงานคือการปฏิบัติธรรมต่อไป หน้าที่ของอาตมภาพก็จบลงเพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาทุกท่าน และเจริญพร

ปฏิบัติธรรม วัตถุประสงค์อย่างไร*

เมื่อเราได้ทุนและเครื่องประกอบในการเดินทางแล้ว ต่อไปนี้ ก็จะเข้าการเดินตามมรรค

ได้บอกแล้วว่า ตัวทางที่เดินก็คือ มรรค มรรคมีองค์ ๘ ประการ อันนี้ทราบกันแล้ว ไม่ต้องบรรยายในรายละเอียด และก็ได้อธิบายแล้วว่า การฝึกชีวิตให้ดำเนินตามมรรค หรือการทำตัวให้เดินไปตามมรรคนั้นคือศึกษา หรือการศึกษา ดังได้อธิบายแล้วว่า การศึกษากับมรรคสัมพันธ์กันอย่างไร

* จากหนังสือเรื่อง ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง หน้า ๖๘-๗๗

ที่นี้ต่อไป ก็จะพูดถึงการตรวจสอบหรือวัดผล เมื่อกั้นนี้ได้ บอกให้ตรวจสอบด้วยประสบการณ์ตรงของตัวเองโดยดูว่าโลก โกรธ หลง มีน้อยหรือมาก ได้ลดละให้เบาบางหรือหมดไปหรือยัง แต่นั่นเป็นการตรวจสอบ โดยพูดเชิงลบอย่างรวบรัด

ก) ดูกุศลธรรมที่เพิ่มขึ้น

โดยทั่วไปมีการวัดด้วยคุณธรรมต่างๆ ที่งอกงามขึ้นมา แทนอกุศลธรรม คือจะต้องดูว่า กุศลธรรมเจริญขึ้นมาแทนที่อกุศล แค่ไหน หลักการวัดความเจริญในการเดินตามมรรค หมวดหนึ่งมี ๕ อย่าง

ประการที่ ๑ ดูว่ามีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่เป็น กุศล สิ่งที่เป็นความดีงามมากขึ้นหรือไม่ มีความมั่นใจแม้แต่ใน โภธิสัตว์ เชื่อในศักยภาพของตนเองที่จะพัฒนาขึ้นไปหรือไม่ เมื่อ มีความเชื่อมั่นมากขึ้น ก็เรียกว่า มีศรัทธามากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นกุศลธรรมที่เจริญเพิ่มขึ้น โดยสรุป คือดูว่ามีศรัทธา มีความเชื่อ มีความมั่นใจในกุศลธรรมในความดีงามต่างๆ มากขึ้นหรือไม่

ประการที่ ๒ เมื่อปฏิบัติเดินตามมรรคไป มีระเบียบในการ ดำเนินชีวิตดีขึ้นใหม่ มีการประพฤติตนอยู่ในสุจริตดีขึ้นใหม่ อันนี้ เป็นส่วนที่แสดงออกภายนอกในการดำเนินชีวิต เพราะฉะนั้น ต้อง เอาจมวัดดูด้วยว่าเราดำเนินชีวิตดีขึ้นใหม่ มั่นคงในสุจริตมากขึ้น ใหม่ มีระเบียบวินัยราบรื่นดีใหม่ มีความสัมพันธ์กับโลกกับมนุษย์ กับสังคมดีขึ้นใหม่ เรียกสั้นๆ ว่า มีศีล ดีขึ้นใหม่

ประการที่ ๓ ดูว่าเรามีความแจ่มจากการที่ได้สดับได้คั่นคว้า อะไรต่างๆ มากขึ้นใหม่ ได้เรียนมากขึ้นและกว้างขวางเพียงพอ

ใหม่ในธรรมที่จะปฏิบัติต่อไป หรือในสิ่งที่จะนำมาใช้แก้ปัญหา หรือในการพัฒนาตน ได้ประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นข้อมูลของความมากขึ้นหรือไม่ เรียกสั้นๆ ว่ามีสุตะ มากขึ้นไหม

ประการที่ ๔ มีความลดละกิเลสได้มากขึ้นไหม กิเลสต่างๆ โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัวนี่ละได้ มีความเห็นแก่ตัวน้อยลงบ้างไหม มีความเสียสละมากขึ้นไหม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ เห็นแก่เพื่อนมนุษย์ เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้นไหม มีจิตใจกว้างขวางโปร่งเบามากขึ้นไหม เรียกสั้นๆ ว่ามีจาคะ มากขึ้นไหม

ประการสุดท้าย คือปัญญา ได้แก่ความเข้าใจในความจริงของสิ่งทั้งหลาย ตรวจสอบว่า เรามีความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนไหม เราเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงมากเพียงใด เรามองเห็นเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายชัดเจนดี สามารถนำความมาเชื่อมโยงใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์พัฒนาให้เป็นผลดีหรือไม่ อันนี้เป็นตัวแกนแท้ที่ต้องการ เป็นตัวคุมทั้งหมด

ตกลงว่า หัวข้อนี้ก็เป็นหลักหนึ่งในการตรวจสอบความเจริญ คือดูว่ามีศรัทธามากขึ้นไหม มีศีลมากขึ้นไหม มีสุตะมากขึ้นไหม มีจาคะมากขึ้นไหม และมีปัญญามากขึ้นหรือไม่

หลักนี้เรียกว่า “อริยวัฑฒิ” แปลว่า ความเจริญของอริยชน ความเจริญแบบอารยะ ได้แก่ หลักวัดความเจริญหรือพัฒนาการของอารยชน

อริยสัจข้อที่สอง สมุทัย คือเหตุของทุกข์ เรามีหน้าที่อย่างไร หน้าที่ที่จะต้องทำต่อสมุทัย ก็คือสืบสาวค้นหามันให้พบ ให้เห็นว่ากระบวนการที่มันเกิดขึ้นเป็นอย่างไร แล้วละมันให้ได้ แก้ไขกระบวนการให้สำเร็จ คือกำจัดสาเหตุของปัญหา หรือสาเหตุของความทุกข์ ไม่ใช่กำจัดปัญหา ปัญหานั้นเรากำจัดไม่ได้ เราแก้ปัญหาด้วยการกำจัดเหตุของมัน

อริยสัจข้อที่สาม นิโรธ คือความดับทุกข์ การแก้ปัญหา สำเร็จหรือภาวะปราศจากปัญหา เป็นความมุ่งหมาย การแก้ปัญหาสำเร็จคืออะไร จุดหมายที่ต้องการคืออะไร เป็นสิ่งที่ เป็นไปได้หรือไม่ กระบวนการแก้เป็นอย่างไร เมื่อว่ามันคืออะไร และเป็นไปได้แล้ว เราก็มองหน้าที่ต่อมันคือ บรรลุถึง หรือ เข้าถึง แต่ การที่จะเข้าถึงมัน คือจะเข้าถึงจุดหมายที่ดี จะกำจัดสาเหตุของ ปัญหาที่ดี แก้ปัญหาได้ดี จะต้องไปข้อสุดท้าย คือ มรรค

อริยสัจข้อที่สี่ มรรค มรรคเป็นทางเดินก็คือข้อปฏิบัติ ซึ่ง เรามีหน้าที่คือ ลงมือทำ เป็นข้อสุดท้าย ต้องลงมือทำตั้งแต่ บุปพนิมิตของมรรคเป็นต้นไปที่เดียว

ธรรมทั้งหมด จัดเข้าในอริยสัจ ๔ ได้ทั้งสิ้น

- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ตามที่สัมพันธ์กับมนุษย์ หรือที่ มนุษย์ต้องเกี่ยวข้องประเภทหนึ่งนั้น จัดเข้าในจำพวกที่ เรียกว่าทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาและสิ่งที่ต้องเผชิญ
- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ประเภทที่สอง จัดเข้าในจำพวกสิ่ง ที่เป็นโทษ ก่อทุกข์ภัย หรือเป็นสาเหตุของปัญหา

- สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ประเภทที่สาม จัดเข้าในจำพวกสิ่ง
ที่พึงประสงค์ หรือเป็นจุดหมาย และ
- สิ่งทั้งหลายประเภทที่สี่ จัดเข้าในจำพวกสิ่งที่จะต้องทำ
หรือเป็นวิธีปฏิบัติ

และเราก็มีหน้าที่ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง อย่างที่หนึ่งทำ
ความดีใจ กำหนดให้ถูกต้อง อย่างที่สองกำจัดสาเหตุ อย่างที่สามคือ
เข้าถึงจุดหมาย และอย่างทีสี่ คือลงมือทำหรือลงมือเดินทาง

หลักการนี้ก็ใช้ในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน คือ ในเวลาที่
ไปเกี่ยวข้องกับธรรม ก็ควรจะจัดให้ถูกต้องด้วยว่า ธรรมนั้นอยู่ใน
ประเภทไหนใน ๔ ข้อนี้ เมื่อจัดเข้าถูกต้องแล้ว เราก็จะปฏิบัติถูก
หน้าที่ว่าหน้าที่ต่อข้อนั้นคือเราจะทำอะไรอย่างไร

ธรรม ๔ ประเภทนั้น หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีชื่อเรียก
เฉพาะตามหน้าที่ที่เราพึงปฏิบัติต่อมัน คือ

๑. สิ่งทั้งหลายที่เป็นทุกข์ เป็นปัญหา เป็นที่ตั้งของปัญหา
หรือเป็นจุดเกิดปัญหาเมื่อมนุษย์ปฏิบัติต่อมันไม่ถูกต้อง เรียกว่า
ปริยไถยธรรม คือ สิ่งที่จะต้องกำหนด หรือทำความดีใจ

ตัวอย่าง เช่น ร่างกาย จิตใจ ชีวิต โลก ความผันผวน
ปรวนแปร วิบโยค โศกเศร้า ผิดหวัง ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ รูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด ความจำ ความเปลี่ยนแปลง ความ
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฯลฯ (ชั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ไตรลักษณ์
และธรรมอื่นทำนองนี้)

๒. สิ่งทั้งหลายที่เป็นจำพวกเหตุก่อทุกข์ หรือสาเหตุของ
ปัญหา เรียกว่า ปหาตัพพธรรม คือ สิ่งที่จะต้องละเลิก แก้ไข กำจัด

ตัวอย่าง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว ความถือตัว ความเย่อหยิ่ง ความเกียจคร้าน ความเกียติขัง ความริษยา ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความเฉื่อยชา ความฟุ้งซ่าน ความระวาง ความประมาท ความโง่เขลา ฯลฯ (อกุศลมูล กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา อูปาทาน สังโยชน์ นีวรณ และธรรมอื่นทำนองนี้)

๓. สิ่งทั้งหลายที่พึงประสงค์ เป็นจุดหมายที่ควรทำให้สำเร็จ หรือควรได้ควรถึง เรียกว่า สัจฉิกัตัพพธรรม 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 เป็นสิ่งที่ต้องทำ ต้องบำเพ็ญเพื่อก้าวไปให้ถึงจุดหมาย เรียกว่าภาเวตัพพธรรม คือ สิ่งที่จะต้องทำให้มีให้เพิ่มขึ้น ให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนขึ้น หรือต้องลงมือทำ ลงมือปฏิบัติ

ตัวอย่าง เช่น เมตตา ไมตรี 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

- สิ่งที่เราควรกำหนด เราได้กำหนดหรือจำแล้วหรือไม่
 - สิ่งที่เราควรแก้ไขกำจัด เราได้แก้ไขกำจัดแล้วหรือยัง
 - สิ่งที่เราควรประจักษ์แจ้ง เราได้ประจักษ์แจ้งแล้วแค่ไหน
- และ
- สิ่งที่เราควรปฏิบัติจัดทำให้เกิดให้มีขึ้นจนบริบูรณ์ เราได้ปฏิบัติจัดทำแล้วเพียงใด

ค) คุณภาพจิตที่เดินถูกระหว่างทาง

ในการปฏิบัติธรรม คือ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือฝึกฝนพัฒนาตนไปนั้น ระหว่างการปฏิบัติ พัฒนาหรือศึกษาก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ 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 ไม่มีความคิดขัด ปิ๊บคั้น

๕. สมาธิ ได้แก่ ความมีใจตั้งมั่น สงบ อหวั อหวักับงานที่ทำหรือเรื่องที่เกี่ยวข้อง ไม่วอกแวก ไม่ขี้ขาน

พอสมาธิเกิดขึ้น จิตใจก็มีสภาพเหมาะแก่งาน ที่ท่านเรียกว่าเป็นกัมมณีย์ พร้อมที่จะเอาไปใช้สร้างสรรค์พัฒนา คิดการและเป็นที่ทำงานของปัญญาอย่างได้ผลดี และสมาธิก็อาศัยองค์ธรรม ๔ อย่างแรกนั้นแหละช่วยเกื้อหนุนและทำให้เกิดขึ้น

สภาพจิต ๕ อย่างนี้ เป็นทั้งคุณสมบัติที่ดั่งามโดยตัวของมันเอง และเป็นเครื่องหมายของความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม จึงควรพยายามทำให้เกิดขึ้น และการทำสภาพจิตเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมอในตัว

เพียงแค่ว่าข้อที่ ๑ มีปราโมทย์ ทำใจให้แจ่มขึ้นเบิกบานไว้มากๆ เมื่อปราโมทย์นั้นเกิดจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง จิตเดินดีแล้ว ท่านให้ความมั่นใจว่าจะลู่ถึงสันติบรมธรรมที่เป็นจุดหมาย ดังคาถาธรรมบท ที่ ๓๗๖, ๓๘๑ ว่า

ตโต ปาโมชฺชพหุโล ทุกฺขสฺสन्दํ กริสฺสตี

. . . ลำดับนั้น เธอมากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกขให้หมดสิ้น

ปาโมชฺชพหุโล ภิกฺขุ ปสนฺโน พุทฺธสฺสเน

อริคฺจุเณ ปทํ สนฺตํ สงฺขารูปสมํ สุขํ

ภิกษุเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า มากด้วย

ปราโมทย์ จะพึงบรรลूसันติบท ที่สงบระงับสังขาร เป็นสุข

ธรรมะฉบับเรียนลัด

พระธรรมปิฎก
(ป. อ. ปยุตฺโต)