

# ชีวิตที่งดงาม:

หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์

(ป. อ. ปยุตฺโต)



## สารบัญ

อนุโมทนา.....	ก
ชีวิตที่ดีงาม: หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม.....	๑
เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม.....	๑
ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร.....	๑๑
หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๑.....	๑๕
หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๒.....	๒๑
ศัพท์ที่ควรรู้.....	๒๖
พุทธศาสนสุภาษิต.....	๒๗



## เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม\*

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิต เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหาอันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

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

ถ้าหากท่านใดยืนยันกับตัวเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า ถ้าท่านยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

---

\* คัดจากหนังสือ *ธรรมะฉบับเรียนลัด* โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น มีให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นขั้นๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ขั้น คือ

๑. **ขั้นกามามิส** ได้แก่ชีวิตที่วุ่นวายหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสกาย ที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ชุ่มซ่า เอรีดอรรอย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นสุขสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตและความสุขขั้นนี้แบ่งชอยออกไปได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ก) **ระดับที่ไร้การศึกษา หรือยังไม่พัฒนา** การบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องของแต่ละคนทำให้แก่ตัวเอง และเมื่อหาไปเสพไปก็ไม่รู้จัก อิ่มไม่รู้จักพอ จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั่นอยู่นอกตัว ซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกาม จึงเป็นความสุขจากการได้การเอา เมื่อทุกคนต่างก็หาให้แก่ตัวให้ได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนข่มเหงเอารัดเอาเปรียบตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่า ทุกคนแย่งกันเอา จนอดไปด้วยกัน หรือคนที่แข็งแรงกว่าได้เต็มทีเพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแย่ไปทั้งหมด รวมแล้วมนุษย์ก็อยู่กันอย่างไม่มีความสุข

ชีวิตและความสุขของคนในขั้นกามระดับที่ยังไม่พัฒนานี้ ว่าโดยคุณภาพไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ

และยิ่งเลวร้ายกว่าด้วยซ้ำ โดยอัตราของความรุนแรง เพราะมนุษย์มีมือ สมอง และอุปกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงและทำลายกันได้หนักหนากว่า

ข) *ระดับที่เข้าสู่การศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา* ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ฐานะตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพลสิ่งบริโภคน และมีโอกาสเสพลบริโภคนได้มากกว่าท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้มีการยับยั้งหรืออยู่ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และให้รู้จักพัฒนาชีวิตขั้นสูงขึ้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้น ก็คือ ศีล โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐาน ก็คือศีล ๕ ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่นๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยับยั้งและเป็นกรอบกัน ทำให้การแสวงหากามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พออยู่กันไปได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัตถุมาบำรุงความสุขของตัวเองบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสเสพลสุขจากสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้อาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เฉลี่ยรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไร้

พอมีสีลเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็อยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร

เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสดำรับความสุขจากกามามิสที่สนุกสนานหวานอร่อยทั่วๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็นชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เพราะกามามิส นอกจากหากันเสพกันไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ ซึ่งทำให้เบียดเบียนกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามามิสหรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว เช่นวัตถุบริโภคร่างต่างๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา ขึ้นต่อกายนอก ไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้น ทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอกเหล่านั้น และตัวเราก็คือคนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบวกเข้ากับลักษณะที่แสวงหาและเสพไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ ก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะผ่อนเบาปัญหาจากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พ่วงเอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามามิส เช่น ความหวาดที่มากู้กับความหวัง ความห่วงหวังระแวงหวั่นใจที่ซ่อนตัวซ่อนอยู่ในการได้ครอบครองความชื่นซาเบื่อน่ายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนาการตกเป็นทาสหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงไหลเมามัว ความรันทนต์เมื่ออดหรือหมดหวัง และความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจเมื่อต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากไป

แม้แต่ที่ประพฤติอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัย และทำทานให้ปัน ก็เป็นการฝืนใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้หา



และเสพไม่ได้เต็มทีตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียต้องสละ เกิดความเสียดาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แคนี่ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในขั้นจิต และขั้นแห่งอิสรภาพด้วยปัญญา และเอาผลจากการพัฒนาในขั้นของจิตใจและปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหาวงชีวิตในขั้นกามามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุด พร้อมทั้งมีความสุขในขั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

๒. **ขั้นจิตวัฒนธรรม** พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เกิดมีเมตตาหรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้ สละ แบ่งปันช่วยเหลือ เมื่อเห็นเขามีความสุข ตัวเองก็มีมีความสุขด้วย การให้หรือทานแทนที่จะเกิดความเสียดาย ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้และเอา แต่เดี๋ยวนี้ มีความสุขอย่างใหม่เกิดขึ้น คือความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป

จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้ สละ

บำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีความสุขสบายเอิบอ้อมปลาบปลื้มใจ จากการให้หรือเสียสละนั้น

ก่อนนี้เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะ ตลอดจนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่าเป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหากามามิสหรือสิ่งเสพติดต่างๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มที่สุด แต่พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ว่า ทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์อำนาจ เป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดีๆ แต่ขาดทรัพย์ยศบริวาร ความคิดนั้นก็ไม่มีสัมฤทธิ์ผล หรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบริวาร ความคิดที่ดีๆ ก็ออกผลเป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี้อยู่ ทรัพย์และอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ค้นหาหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

คนที่ยังไม่พัฒนาหรือมีการศึกษาที่ผิด เข้าใจว่า การที่มนุษย์สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยี ประดิษฐ์วัตถุมาเสพบำรุงบำเรอความสุขได้มากที่สุดนั่นแหละ คือสภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรมอย่างสูง แต่เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องได้พัฒนาตนขึ้นบ้างแล้ว ก็จึงเข้าใจว่า อาการอย่างนั้นหาใช่เป็นลักษณะของอารยธรรม หรือการได้พัฒนาแล้วแต่อย่างใดไม่ การที่ได้พัฒนาหรือความมีอารยธรรมนั้นอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงในตัว

มนุษย์ ที่ทำให้เขาจัดการกับเทคโนโลยีเป็นต้นเหล่านั้น อย่างถูกต้องต่างหาก

การพัฒนาในขั้นจิตวิطنะจะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยคุณธรรมเช่นเมตตา กรุณา ศรัทธา ความกตัญญู-กตเวทิต เป็นต้น มีสมรรถภาพ เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติ รู้จักรับผิดชอบ และมีสุขภาพ เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอ้อม ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน มีความสุข

เพียงแค่นี้ได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญามาช่วยแทรกเสริมบ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามามิสเป็นไปด้วยดีขึ้นมากมาย ทั้งในส่วนชีวิตของบุคคล และในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้น ไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้น อีกด้วย

การพัฒนาในขั้นจิตวิطنะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มีพลังมาก (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อหรือช่องทางเดียวไม่กระจัดกระจาย) ใสกระจ่างเอื้อต่อการใช้ปัญญา (เหมือนน้ำนิ่งสนิทไม่ไหวกระเพื่อม ผุ่นละอองตกตะกอนจึงใส มองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และสงบสบายมีความสุข (เพราะไม่มีอะไรบกวน ไม่จุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่านร้อนรนกระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่าเป็นกัมมณีย์ คือเหมาะแก่การใช้งาน พร้อมทั้งจะปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ หรือใช้คิดพิจารณาพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตใจนี้ จึงมีสมาธิ เป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่น สนธิทลิกลงไปอีก จนถึงขั้นเป็นฌานระดับต่างๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับ รูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับอรูปธรรม (อรูปาวจร)

ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก เพราะ ไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามามิส เช่น ความหวาด ระแวง เบื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวเอง มันตีมูลค่าไปได้ลึกลึกลงก็จริงแต่ อาจจะติดเพลินกับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็น พวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้าความจริง เป็นการหลบทุกข์พ้น ปัญหาไปได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิก็เจอกับสภาพเก่า ยังมีความ ยึดติดถือมั่นและกฎกรรมคาของธรรมชาติบีบคั้นเอาได้ ไม่ได้ แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้นจะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึง ความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้ว ท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

๓. **ขั้นนิสระหลุดพ้น** หมายถึงชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่ จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใดๆ แม้แต่ความเป็นไป ของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันอย่างง่ายๆ ว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน

ผู้ที่มีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่าง หนึ่ง คือ เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่

จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลดเปลื้องตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่น ได้เต็มที่ เรียกว่ามีกรุณาหรือการุณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ผู้ที่มีชีวิตในขั้นนี้ เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ หรือรู้เท่าทันกฎธรรมชาตินั่นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นต้น ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาก็ไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา สิ่งใดเป็นปัญหาก็แก้ไขด้วยปัญญาที่รู้และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีทุกข์ใดๆ

เมื่อพัฒนามาจนมีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งห้ามาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุลพอดีไปหมด เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม โดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า ชีวิตและความสุข ๓ ขั้นนั้น พุคโดยย่อคือ

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

๒) **ขั้นจิตวิมลนะ** (ชื่อเต็ม = ขั้นรูปาวจร = ท่องเที่ยวไปในรูป และอรูปาวจร = ท่องเที่ยวไปในอรูป) มีสมาธิ เป็นแกนนำในการพัฒนา

๓) **ขั้นอิสระหลุดพ้น** (ชื่อเต็ม = ขั้นโลกุตตระ-เหนือโลก หรือขั้นปรมัตถ์-ประโยชน์สูงสุด) มีปัญญา เป็นตัวชี้ขาดที่จะนำเข้าถึงจุดหมาย

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอน ดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่มีอะไรยาก เพราะตัวสาระแท้ๆ ก็แค่นี้เอง คือให้เราใช้ชีวิตที่ดีมีความสุข ได้จริง ก็จบเรื่องกัน

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

# ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร

คำว่า ปฏิบัติธรรม นั้น หมายความว่าอย่างไร ปฏิบัติธรรมก็คือ เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ

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

“ปฏิบัติ” แปลว่าอะไร จะเห็นได้ในคำว่า “มัชฌิมา-ปฏิบัติ” 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 หรือเป็นปฏิบัติ ก็ตาม ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน ถ้าเป็นการเดินทางก็นิยมใช้ในรูปว่า ปฏิบัติ หรือไทยใช้ว่า ปฏิบัติ ถ้าเป็น

ทางที่เดินก็นิยมใช้ *ปฏิบัติ* เพราะฉะนั้น เราเอาถ้อยคำสำหรับสิ่งที่เป็นรูปธรรมนั่นเอง มาประยุกต์ใช้ในทางนามธรรม

การเดินทางตามปกตินั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไปตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง

ทีนี้ ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง แต่เรามักเปลี่ยนคำพูดจากเดินมาเป็นดำเนิน ที่จริงเดินกับดำเนินนั้น ก็ศัพท์เดียวกันนั่นแหละ เดินก็แปลงมาเป็นดำเนิน แล้วเราก็มีการดำเนินชีวิต ในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับว่า เราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นอยู่ของเรานั้นเปรียบเสมือนทางถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด

ในเมื่อปฏิบัติ หรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทางและทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี

หมายความว่า ถ้าเราไม่เอาธรรมมาใช้ การเดินทางชีวิตของเราก็อาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาด อาจจะหลง อาจจะไปในทางที่เกิดความเสื่อมความพินาศ แทนที่จะเป็นทางแห่งความสุข ความเจริญ เราก็เลยเอาธรรมมาช่วย เอาธรรมมาปฏิบัติ ก็คือเอาธรรมมาใช้ช่วยให้การเดินทางชีวิตนี้ถูกต้อง ได้ผลดีที่ประสงค์

พูดง่ายๆ จึงว่า การปฏิบัติธรรมคือการเอาธรรมมาใช้นั่นเอง ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรา



เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็จึงเป็นเรื่องกว้างๆ ไม่เฉพาะการที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่ป่า แล้วก็ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิอะไรอย่างนั้น ไม่ใช่แค่นั้น อันนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เป็นการพยายามนำธรรมมาใช้ในชั้นลึก ในการที่จะฝึกฝนจิตใจอย่างจริงๆ จังๆ

ถ้าจะเรียกเป็นภาษาสมัยใหม่ การปลีกตัวไปปฏิบัติแบบนี้ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติแบบ intensive เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น หรือลงลึกเฉพาะเรื่อง

ที่จริงนั้น การปฏิบัติธรรมต้องมีตลอดเวลา เรานั่งกันอยู่ในที่นี้ ก็ต้องมีการปฏิบัติธรรม คือเอาธรรมมาใช้ เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้น ทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดี ให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ดีงาม ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ถ้าคนมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน แล้วศึกษาเล่าเรียนอย่างถูกต้อง มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเล่าเรียน เล่าเรียนให้ได้ผล ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เช่น เล่าเรียนโดยมีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะ พอใจรักในการเรียนนั้น มีวิริยะ มีความเพียร ใจสู้ มีจิตตะ เอาใจใส่รับผิดชอบ มีวิมังสา คอยไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดสอบ ทดลองให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป อย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรม

หรือในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อมีอิทธิบาท ๔ เอาอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการทำงานนั้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

แม้แต่ออกไปในท้องถนน ไปขับรถ ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร ขับเรียบร้อยดีไม่ประมาท มีความสุภาพ หรือลึกลงไป แม้กระทั่งว่า ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลายสบายใจในเวลาที่ขับรถนั้นได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับต่างๆ

แล้วแต่ว่าใครจะสามารถเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในการทำกิจหน้าที่นั้นๆ ให้ได้ผลแค่ไหนเพียงไร ก็เรียกว่าปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ต้องมีอยู่ตลอดเวลา เพราะเราทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง

แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถาก็มีการปฏิบัติธรรม เมื่อตั้งใจฟังฟังเป็น ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่รับฟังนั้น ทำให้เกิดปัญญาขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เป็นอันว่า การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเรื่องที่กว้างมาก หมายถึงการนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทำงานทำงานทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามมีความสุขที่แท้จริงนั่นเอง เป็นการปฏิบัติธรรม

# หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๑

เนื้อหาของการปฏิบัติที่ท่านจัดวางไว้เป็นหลักธรรมหัวข้อต่างๆ นั้น ย่อให้สั้นก็คือสิกขาหรือการศึกษา ซึ่งแยกออกไปเป็น *ศีล สมาธิ ปัญญา* เรียกว่า ไตรสิกขา

ถ้าแยกแบบง่ายๆ โดยเน้นด้านภายนอกสำหรับคฤหัสถ์ ก็เป็น *ทาน ศีล ภาวนา* ซึ่งเรียกว่าบุญสิกขา

หลักการศึกษา ๓ อย่าง จะเป็น ไตรสิกขา หรือบุญสิกขา ก็ตาม ควรจะทบทวนความหมายกันไว้เล็กน้อยพอได้สาระ

ขอเริ่มด้วย *ไตรสิกขา* ก่อน ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่าง ดังนี้

๑. *ศีล* คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการ อยู่ร่วมสังคม หรือพูดให้ง่ายอีกอย่างหนึ่งว่า ได้แก่ ความมีวินัย และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ชีวิตและสังคมจะได้เรียบร้อยราบรื่น ไม่สับสนวุ่นวาย ไม่ระส่ำระสาย เอื้อโอกาสต่อการที่จะทำอะไรๆ ให้สะดวก ได้ผลดีและมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ศีลมีหลายระดับ หรือจัดไว้หลายประเภท ให้เหมาะสมกับสภาพชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน

ศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม เพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน สังคมจะได้ไม่เดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม

ดังนั้น ในหลักศีล ๕ จึงกำหนดให้มีการไม่เบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ละเมิดต่อคูครองของกันและกัน ไม่ใช่วาจาทำร้าย หลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่น ด้วยความสุญเสียดศีลสัมปชัญญะเนื่องจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาท และไม่เอาไว้วางใจ

จะเห็นว่า ศีล ๕ เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐานในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือทำการพัฒนาไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด ทางจิตใจก็ตาม ทางวัตถุก็ตาม

ศีลเฉพาะกลุ่มเฉพาะหมู่ชน และศีลในระดับที่สูงขึ้นไป จะเป็นการทำตามข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้สอดคล้อง และเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น เช่น

ศีล ๘ มุ่งฝึกให้มีสภาพชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ จึงเพิ่มการรับประทานอาหารจำกัดเวลา และการหัดลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิง หรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส ตลอดจนงดการใช้เครื่องนุ่งนอนฟูฟูหรูหรา เป็นการ

ฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป

ศีล ๘ นั้น เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและแรงงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา พุทธอีกท่านหนึ่งว่า เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

ศีลอย่างอื่น ๆ 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 เรียกว่าศีล

การจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมกันให้เรียบร้อย รวมทั้งตัวระเบียบนั่นเอง เรียกว่าวินัย

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการจัดสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมให้มีระเบียบ เรียกว่าสิกขาบท

ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนขัดเกลาพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตให้สอดคล้องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในแนวทางที่จะเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการอื่นๆ ขึ้นไป เรียกว่า วัตร

ทั้งหมดนี้เมื่อเรียกกลุ่มๆ รวมๆ ก็พูดว่า ศีล

๒. *สมาธิ* หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล

อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น

นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะสามารถอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัว ความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข

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

๓. *ปัญญา* ได้แก่ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ เช่นนั้น ปัญญามีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

ชั้นเริ่มต้น ก็คือการรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความจำหมายและความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสัมผัสอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงความจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

ขั้นต่อไป ได้แก่การพิจารณาวินิจฉัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลสเช่นความเห็นแก่ได้ และความเกลียดโกรธเคียดแค้นชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง

ปัญญาอีกด้านหนึ่ง หมายถึงการมองเห็นสิ่งทั้งหลายล้วนทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลาย มาใช้แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ

ปัญญาในขั้นสูงสุด หมายถึงความรู้ที่พ้นความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้น เป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่ง โล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

สิกขา หรือ ศีลสมา แปลว่า การฝึกฝนปฏิบัติ หรือเรียนให้รู้ และฝึกทำให้เป็น หลักไตรสิกขา หรือการศึกษา ๓ อย่างนี้ เป็นการฝึกพัฒนาชีวิต ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่าง ไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไร หรือมีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและสำรวจตรวจสอบตนเอง ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่าง ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกครั้ง คือเมื่อทำอะไรก็พิจารณาว่า

พฤติกรรมหรือการกระทำของเราครั้งนี้ มีการเบียดเบียน จะทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่ หรือว่าเป็นไปเพื่อความเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ (ศีล)





## หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม: ชุดที่ ๒

ส่วนทาน ศีล ภavana ที่เรียกว่าบุญศึกษา ก็มีสาระสำคัญ  
อย่างเดียวกับไตรสิกขานี้เอง

๑. ทาน คือการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อ  
ยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี

ทานเป็นเครื่องเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดี มี  
ระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เป็นที่ฝึกหัดขัดเกลาทั้ง  
พฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญ  
ยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิ่มเบิกบานผ่องใส

๒. ศีล ก็มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

๓. ภavana แยกเป็นภavanaในด้านสมาธิ และภavanaในด้าน  
ปัญญา ตรงกับที่ได้บรรยายมาแล้ว

การปฏิบัติธรรมในความหมายที่เราพูดกันมาก ตามที่นิยม  
กันในปัจจุบันนี้ เป็นการจำกัดแคบในระดับภavana คือเป็นการ  
ปฏิบัติในระดับภavanaและเน้นที่รูปแบบ เช่น ไปนั่งสมาธิ เข้าไปใน  
วัดที่วิเวก เข้าไปในป่า ก็เลยจะขอพูดเจาะจงเฉพาะระดับนี้เสียที  
หนึ่งก่อน ว่าในแง่ที่เรานิยมปฏิบัติธรรมคือไปบำเพ็ญสมาธิเป็นต้น  
นี้เราจะต้องรู้จักตัวภavanaเสียก่อนว่ามันเป็นอย่างไร

ภavana นั้น จะต้องแยกจากภavanaในภาษาไทยก่อน คือ  
ไม่ใช่เป็นเพียงมามุบมิบๆแต่ปาก แล้วบอกว่าเป็นภavana หรือเอา

ถ้อยคำในภาษาพระ เอามนต์เอาคามาท่องมาบ่นแล้วว่าเป็น  
ภavana ไม่ใช่เช่นนั้น

ภavana แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่  
เป็นก็ทำให้มันเป็น สิ่งที่ยังไม่มีก็ทำให้มันมีขึ้น เรียกว่าภavana  
เพราะฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติ ฝึกหัด หรือลงมือทำ ภavanaจึงแปล  
อีกความหมายหนึ่งว่า การฝึกอบรม ฝึกนั้น เมื่อยังไม่เป็นก็ทำให้  
มันเป็น อบรมนั้น เมื่อยังไม่มีการให้มีขึ้น ยิ่งกว่านั้น เมื่อทำให้เกิด  
ให้มี ให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญอกงาม เพิ่มพูนพร้อม  
ขึ้นไปด้วยจนเต็มที

ภavanaจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนา ด้วย และจึง  
แปลง่ายๆ ว่าเจริญ

ในภาษาไทยแต่โบราณมาก็นิยมแปล ภavana ว่าเจริญ เช่น  
เจริญสมาธิ เรียกว่าสมาธิภavana เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภavana  
เจริญวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภavana

ตกลงว่า ภavana แปลว่าการฝึกอบรมหรือการเจริญ หรือ  
การทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้งอกงามบริบูรณ์

การภavanaในระดับที่เราต้องการในที่นี้แยกเป็น ๒ อย่างคือ  
จิตตภavana การฝึกอบรมจิตใจ อย่างหนึ่ง และปัญญาภavana การ  
ฝึกอบรมปัญญา อีกอย่างหนึ่ง

ถ้าใช้ตามนิยมของภาษาสมัยใหม่ เจริญ แปลว่า พัฒนา  
เพราะฉะนั้น จิตตภavana ก็แปลว่า การพัฒนาจิต หรือพัฒนาจิตใจ  
ส่วนปัญญาภavana ก็แปลว่า การพัฒนาปัญญา

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

คำว่าจิตตภาวนาก็ดี สมถภาวนาก็ดี สมาธิภาวนาก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด

ต่อไปอย่างที่สอง ปัญญาภาวนานั้นเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือ ปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนา แปลว่ารู้แจ้ง ไม่ใช่รู้แค่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่รู้สภาวะ รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งก็เป็นปัญญาระดับหนึ่งนั่นแหละ

เพราะฉะนั้น วิปัสสนาภาวนา ถ้าจะเรียกให้กว้างก็เป็นปัญญาภาวนา

ตกลงก็แยกภาวนาเป็น ๒ อย่าง

อย่างหนึ่ง เรียกว่า จิตตภาวนาบ้าง สมถภาวนาบ้าง สมาธิภาวนาบ้าง

อย่างที่สอง เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือเรียกให้แคบจำกัดลงไปว่าวิปัสสนาภาวนา

เอาละเรื่องภาวนาก็ทำความเข้าใจกันง่ายๆ อย่างนี้

อย่างไรก็ตาม ได้บอกข้างต้นแล้วว่า ท่าน ศิล ภาวนานี้ ท่านมุ่งสำหรับคฤหัสถ์ ดังนั้น บุญสิกขาจึงเน้นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ หรือ

ขั้นพื้นฐาน คือ ทานเน้นที่อามิสทาน ได้แก่การให้วัตถุ สัตว์เน้นที่ศีล ๕ หรือขยับขึ้นไปอีกก็เป็นศีล ๘ ส่วนภาวนาในที่นี้ ก็เน้นแค่เมตตาภาวนา คือการเจริญเมตตาหรือไมตรี ที่จะมาเป็นพื้นฐานแห่งสันติสุขของสังคม ถ้าสามารถทำได้มากกว่านั้น ก็ขยายออกไปสู่จิตตภาวนาและปัญญาภาวนาเต็มรูปอย่างที่ว่าข้างต้น

ว่าที่จริง ทั้ง ๒ ชุด คือ ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ทั้งจริงก็เรื่องเดียวกัน แต่ชุดหนึ่งเน้นด้านภายนอก เน้นด้านหยาบ จัดเป็นทาน ศีล และภาวนา โดยขยายด้านนอกเป็น ๒ อย่าง คือ ทาน กับ ศีล เอาข้างใน ๒ อย่างคือ สมาธิ และปัญญาไปยุบเป็นภาวนาอย่างเดียว

ส่วนชุดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เอาด้านในคือภาวนาไปแยกละเอียดเป็นจิตใจ(สมาธิ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือ ทานกับศีลนั้นรวมเป็นอันเดียว เพราะว่าศีลนั้นหลักการก็คืออยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ส่วนทานก็เป็นองค์ประกอบในการที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ก็เลยมารวมอยู่ในคำว่าศีล

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 ทุกท่านรู้จักกันดีแล้วว่าไตรสิกขา ไตร แปลว่า ๓ สิกขา คือ การศึกษา รวมเป็นไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา ๓ อย่าง

ส่วนชุตทาน สีล ภาวนา เรียกชื่อต่างไปนิดหนึ่งว่าบุญญ-  
สิกขา หรือ บุญสิกขา ก็คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการ  
ฝึกหัดทำความดีนั่นเอง บุญญ=ความดี สิกขา=การฝึกอบรม คือการ  
ฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญงอกงามขึ้นใน  
ความดีต่างๆ ด้วยทาน สีล ภาวนา

รวมแล้วทั้ง ๒ ชุตก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันที่จุดเน้น  
ดังกล่าว

เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา หรือบุญญสิกขา ๓  
ประการ อย่างถูกต้องดีแล้ว ก็จะเข้าถึงชีวิตที่ดีงาม มีความสุขที่  
แท้จริง โดยเข้าถึงธรรมและความสุขทั้ง ๓ ระดับ ได้จนถึงที่สุด ดัง  
ได้กล่าวแล้วแต่เบื้องต้น

# ศัพท์ที่ควรรู้

๑. รูปาวจร อยู่ในระดับจิตขั้นรูปฌาน
๒. อรูปาวจร ซึ่งท่องเที่ยวไปในอรูปภพ, อยู่ในระดับจิตขั้นอรูปฌาน, ยังเกี่ยวข้องอยู่กับอรูปธรรม
๓. โลกุตตระ พ้นจากโลก, เหนือโลก, พ้นวิสัยของโลก, ไม่เนื่องในภพทั้งสาม
๔. ปรมัตถ์ ประโยชน์อย่างยิ่ง, จุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน
๕. จุลภาค ส่วนเล็ก หมายถึง ขอบเขตที่แคบ
๖. มหัพภาค ส่วนใหญ่ หมายถึง ขอบเขตที่กว้าง
๗. ภาวนา การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การพัฒนา
๘. บุญ เครื่องชำระสันดาน, ความดี, กรรมดี, ความประพฤติชอบทางกายวาจาและใจ, กุศลกรรม, ความสุข, กุศลธรรม
๙. ศัจจธรรม ธรรมที่จริงแท้, หลักสัจจะ เช่น ในคำว่า “อริยสัจจธรรมทั้งสิ้น”
๑๐. จริยธรรม ธรรมคือความประพฤติ, ธรรมคือการดำเนินชีวิต, หลักความประพฤติ, หลักการดำเนินชีวิต
๑๑. พรหมจรรย์ การครองชีวิตประเสริฐ, ตามที่เข้าใจกันทั่วไป หมายถึงความประพฤติเว้นเมถุน หรือการครองชีวิต ดังเช่นการบวชที่ละเว้นเมถุน

## พุทธศาสนสุภาษิต

อจุเจนต์ิ กาลา ตรยนต์ิ รตติโย

วโยคฺฉนา อนุปุพฺพิ ขหนติ

กาลเวลาล่วงไป วันคืนผ่านพ้นไป วัยก็หมดไปที่ละตอนๆ ตามลำดับ

(๑๕/๓๐๐)

รูปิ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ

รูปกายของสัตว์ย่อมร่วงโรยไป แต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย

(๑๕/๒๑๐)

ทหราปี จ เย วุฑฺฒา เย พาลา เย จ ปญฺฑิตา

อฑฺฒา เจว ทฬิทฺทา จ สหฺเพ มจฺจุปรายนา

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน ล้วนเดินหน้า  
ไปหาความตายทั้งหมด

(๑๐/๑๐๘)