

ปรัชญาชีวิตกับการปฏิบัติธรรม Philosophy and Dharma Practice

พระมหาภาธร อาภาธโร

Phramaha Patron Apataro

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding author email: neo072@hotmail.com

Received: April 30, 2020; **Revised:** May 24, 2020; **Accepted:** May 30, 2020



บทคัดย่อ

ลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของพุทธศาสนาเป็นทั้งศาสนาและปรัชญา เพราะพระพุทธเจ้าทรงเป็นนักคิดและนักปฏิบัติ ในฐานะเป็นนักคิด พระองค์ทรงสร้าง “ปรัชญาแห่งทางสายกลาง” ในการแสวงหาความรู้และการพ้นทุกข์ และ “ปรัชญาแห่งเสรีภาพ” เพื่อปลดปล่อยมนุษย์ให้พ้นจากอำนาจต่างๆ ทั้งภายในตัวและนอกตัวมนุษย์จะได้มีเสรีภาพสมบูรณ์แบบ และความสุขสูงสุด ปรัชญาแห่งมนุษยนิยม ส่งเสริมมนุษย์ให้มั่นใจในศักยภาพของตนที่จะช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์และ มีความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการกระทำของตัวเองโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจนอกตัว “ปรัชญาแห่ง สันติสุข” เพื่อให้มนุษย์มีจิตใจเปิดกว้างในเรื่องศาสนาและความจริง ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นและความเชื่อของคนเป็นสำคัญพร้อมทั้งมีความรักความเอื้ออาทรต่อกัน นอกจากนั้นยังทรงเน้นให้ ชาวพุทธให้เหตุผลและประสบการณ์ทดสอบพระธรรมด้วยตัวเองให้เห็นความจริงก่อนที่จะยอมรับและปฏิบัติตาม พระพุทธองค์ไม่ทรงต้องการให้ผู้ใดนับถือศาสนาพุทธด้วย “ศรัทธา” เท่านั้น เพราะความเชื่อศาสนาที่มีแต่ศรัทธาอย่างเดียวย่อมไม่นำอันตรายมาสู่ศาสนิกชนและสังคมได้ง่าย เนื่องจาก “ศรัทธา” และ “ความงมงาย” มักจะอยู่ด้วยกัน

ในฐานะที่เป็นผู้นำทางศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีปฏิบัติต่างๆ ที่จะช่วยให้คนพ้นทุกข์ประเภทต่างๆ จนสามารถมีความสุขสูงสุดไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลยได้ การปฏิบัติที่

สำคัญที่สุดคือการปฏิบัติตามมรรค 8 หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

คำสำคัญ: ปรัชญาชีวิต, การปฏิบัติธรรม, พระพุทธศาสนา

Abstract

One of the outstanding characteristics of Buddhism. Is both religion and philosophy Because the Lord Buddha is a thinker and a practitioner as a thinker He created "Philosophy of the Middle Way" in the pursuit of knowledge and in the freeing of suffering and the "Philosophy of freedom" To liberate humans from various powers Both inside and outside the human body will have complete freedom. And the highest happiness Philosophy of humanism Encouraging humans to be confident in their potential to help themselves from suffering and True happiness can be achieved through your own actions without using external powers. "Philosophy of Peace" for humans to have an open mind on religion and truth. Not attached to people's opinions and beliefs as well as being loving and caring towards one another In addition, he also emphasized that Buddhists give reasons and experiences, test the Dhamma by themselves, to see the truth before accepting and following. Buddha does not want anyone to practice Buddhism with "faith" only, because belief in religion that has only faith can easily lead to danger to the community and society, because "faith" and "credulity" tend to be with together.

As a religious leader The Lord Buddha taught various practices. That will help people from various types of suffering until being able to achieve maximum happiness without suffering the most important practice is the practice of the Middle Ways, also known as the precepts of meditation, wisdom, to be liberated from circulation. Born in samsara. Transmigration.

Keywords: philosophy of life, Dharma practice, Buddhism

บทนำ

พุทธปรัชญาและพุทธศาสนาเป็นเหมือนกิ่งก้านและลำต้นของต้นไม้เดียวกัน การตรัสรู้ที่เป็นปัญญารู้แจ้งของพระพุทธเจ้าเป็นผลของการคิด และการปฏิบัติของพระองค์ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานานแสนนาน การตรัสรู้เป็นรากแก้วของต้นไม้ ในขณะที่พุทธศาสนาเป็นลำต้นและพุทธปรัชญาเป็นกิ่งก้าน ทั้งลำต้นและกิ่งก้านต้องอยู่ด้วยกัน ต้นไม้จึงจะเจริญเติบโตมีใบดอกและผลตามมา “ความรู้” หรือ “ความเข้าใจ” เป็นหัวใจของพุทธปรัชญา เช่นเดียวกับ “การปฏิบัติ” เป็นหัวใจของพุทธศาสนา “ความรู้” “ความเข้าใจ” ทำให้ชาวพุทธซาบซึ้งในพระปัญญาธิคุณและ พระกรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงนำความจริงที่ทรงรู้แจ้งมาเผยแพร่นิรूप

ของพระธรรม เพื่อประโยชน์สุขของชาวโลก และ “การปฏิบัติ” ช่วยให้ชาวพุทธได้รับประโยชน์เต็มที่ได้จากพุทธศาสนาเหมือนกับลิ้นที่ได้ลิ้มรสอาหาร เราอาจเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างพุทธปรัชญาและ พุทธศาสนาได้กับแผนที่และการเดินทางขึ้นภูเขา พุทธปรัชญาเป็นแผนที่ของทางขึ้นภูเขาและบริเวณรอบภูเขาที่เราต้องการปีนให้ถึงยอด พุทธศาสนาหรือการปฏิบัติเป็นเหมือนการออกเดินทาง (หลังจากได้ศึกษาแผนที่อย่างละเอียด) ไปสู่ยอดเขา การเดินทางอาจช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เดินทาง ชาวพุทธที่ต้องการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนาจึงควรศึกษาพุทธปรัชญาเพื่อนำมาสร้างปรัชญาชีวิตของตนสำหรับกำหนดเป้าหมายชีวิตและการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าสูงสุด พร้อมทั้งปฏิบัติตามปรัชญาความคตินั้น

การดำรงชีวิตของมนุษย์ จำเป็นต้องมีหลักการให้ยึดถือและปฏิบัติ ในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นสังคมที่มีความสับสนและวุ่นวาย ปัจจุบันสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงไปหลายด้าน อย่างเช่น เศรษฐกิจกลายเป็นอุตสาหกรรม สังคมในยุคนี้พร้อมรับกับเทคโนโลยีทุกอย่างของชนชาติอื่น หากแต่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ และรู้เท่าทันกับกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีหยุดยั้งนี้ ทั้งในด้าน แนวความคิด การปฏิบัติ ความประหลาด รวมไปถึงจนถึงกรอบมารยาททางสังคม และวัฒนธรรมอันดีงาม ก็ถูกผู้ที่ไม่เข้าใจอย่างแท้จริง นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ผิด ๆ รวมถึงทางเศรษฐกิจก็เช่นเดียวกัน จนผู้คนในยุคปัจจุบันหลงลืมความเป็นเอกลักษณ์ของชาติ และท้ายที่สุดคุณอาจจะนำมาซึ่งความไม่รู้จักตัวตน จนกระทั่งสามารถทำร้ายคนอื่น ทำร้ายตัวเอง และถึงขั้นทำร้ายสังคมได้อีกด้วย

รูปแบบปรัชญากับวิถีชีวิต

ปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็น แบบอย่างให้คนยึดถือ และให้คุณค่าอันนำไปสู่พฤติกรรมของมนุษย์ หรือที่เรียกกันว่า “เป็นทัศนคติแฝงอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์” และภายใต้การดำเนินชีวิตของคนเราเอง จะสามารถขับเคลื่อนต่อไปได้ ขึ้นอยู่กับกลไกของความคิด ทุกคนจึงมีความแตกต่างกัน มีปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับการกำหนดหน้าที่ และตัดสินใจว่าจะเลือกใช้ปรัชญาแบบใด เป็นหลักในการยึด ทั้งนี้ ปรัชญาคือรากฐานของความคิดและพฤติกรรม ปรัชญาในการดำเนินชีวิตแต่ละคนเป็นตัวกำหนดทิศทางชีวิตของแต่ละคน ทั้งนี้ ทำให้แต่ละคนมีทัศนคติต่อโลกและชีวิตในมุมมองที่หลากหลายแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม คนทุกคนย่อมมีปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษานานไหน จะต้องต้องมีปรัชญาที่แอบแฝงอยู่ในตัวของแต่ละคนอยู่แล้ว โดยมีลักษณะดังนี้

1. **ปรัชญากับพุทธศาสนา** (วิทย์ วิศทเวทย์, 2549: 15) ลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของพุทธศาสนา คือ เป็นทั้งศาสนาและปรัชญา เพราะพระพุทธเจ้าทรงเป็นนักคิดและนักปฏิบัติ ในฐานะเป็นนักคิด พระองค์ทรงสร้าง “ปรัชญาแห่งทางสายกลาง” ในการแสวงหาความรู้และใน

การพ้นทุกข์ และ “ปรัชญาแห่งเสรีภาพ” เพื่อปลดปล่อยมนุษย์ให้พ้นจากอำนาจต่างๆ ทั้งภายในตัวและนอกตัวมนุษย์จะได้มีเสรีภาพสมบูรณ์แบบ และความสุขสูงสุด ปรัชญาแห่งมนุษยนิยม ส่งเสริมมนุษย์ให้มั่นใจในศักยภาพของตนที่จะช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์และ มีความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการกระทำของตัวเองโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจนอกตัว “ปรัชญาแห่ง สันติสุข” เพื่อให้มนุษย์มีจิตใจเปิดกว้างในเรื่องศาสนาและความจริง ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นและความเชื่อของคนเป็นสำคัญพร้อมทั้งมีความรักความเอื้ออาทรต่อกัน นอกจากนั้นยังทรงเน้นให้ ชาวพุทธให้เหตุผลและประสบการณ์ทดสอบพระธรรมด้วยตัวเองให้เห็นความจริงก่อนที่จะยอมรับ และปฏิบัติตาม พระพุทธองค์ไม่ทรงต้องการให้ผู้ใดนับถือศาสนาพุทธด้วย “ศรัทธา” เท่านั้น เพราะความเชื่อศาสนาที่มีแต่ศรัทธาอย่างเดียวย่อมนำอันตรายมาสู่ศาสนิกชนและสังคมได้ง่าย เนื่องจาก “ศรัทธา” และ “ความงมงาย” มักจะอยู่ด้วยกัน

ในฐานะที่เป็นผู้นำทางศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีปฏิบัติต่างๆ ที่จะช่วยให้คนพ้นทุกข์ประเภทต่างๆ จนสามารถมีความสุขสูงสุดไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลยได้ การปฏิบัติที่สำคัญที่สุดคือการปฏิบัติตามมรรค 8 หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

พุทธปรัชญาและพุทธศาสนาเป็นเหมือนกิ่งก้านและลำต้นของต้นไม้เดียวกัน การตรัสรู้ที่เป็นปัญญารู้แจ้งของพระพุทธเจ้าเป็นผลของการคิด และการปฏิบัติของพระองค์ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานานแสนนาน การตรัสรู้เป็นรากแก้วของต้นไม้ ในขณะที่พุทธศาสนาเป็นลำต้นและพุทธปรัชญาเป็นกิ่งก้าน ทั้งลำต้นและกิ่งก้านต้องอยู่ด้วยกัน ต้นไม้จึงจะเจริญเติบโตมีใบดอกและผลตามมา “ความรู้” หรือ “ความเข้าใจ” เป็นหัวใจของพุทธปรัชญา เช่นเดียวกับ “การปฏิบัติ” เป็นหัวใจของพุทธศาสนา “ความรู้” “ความเข้าใจ” ทำให้ชาวพุทธซาบซึ้งในพระปัญญาธิคุณและ พระกรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงนำความจริงที่ทรงรู้แจ้งมาเผยแพร่ในรูปของพระธรรม เพื่อประโยชน์สุขของชาวโลก และ “การปฏิบัติ” ช่วยให้ชาวพุทธได้รับประโยชน์เต็มที่จากพุทธศาสนาเหมือนกับลิ้นที่ได้ลิ้มรสอาหาร เราอาจเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างพุทธปรัชญาและ พุทธศาสนาได้กับแผนที่และการเดินทางขึ้นภูเขา พุทธปรัชญาเป็นแผนที่ของทางขึ้นภูเขาและบริเวณรอบภูเขาที่เราต้องการปีนให้ถึงยอด พุทธศาสนาหรือการปฏิบัติเป็นเหมือนการออกเดินทาง (หลังจากได้ศึกษาแผนที่อย่างละเอียด) ไปสู่ยอดเขา การเดินทางอาจช้าหรือเร็วขึ้นอยู่ความสามารถของผู้เดินทาง ชาวพุทธที่ต้องการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนาจึงควรศึกษาพุทธปรัชญาเพื่อนำมาสร้างปรัชญาชีวิตของตนสำหรับกำหนดเป้าหมายชีวิตและการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าสูงสุด พร้อมทั้งปฏิบัติตามปรัชญาความคตินั้น

คำว่า ปฏิบัติธรรม นั้น หมายความว่าอย่างไร ปฏิบัติธรรมก็คือ เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตการทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ ว่าถึงตัวคำว่า "ปฏิบัติ" เองนี้ เดิมมันแปลว่า "เดินทาง" มาจากภาษาบาลี ของเดิมนี้มีคำคล้ายๆ กับอีกคำหนึ่งคือ "ปฏิปทา"

"ปฏิปทา" แปลว่าอะไร จะเห็นได้ในคำว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 329 หน้าที่ 214) ที่เราแปลกันว่า "ทางสายกลาง" มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และปฏิปทา แปลว่า ทาง ทางคืออะไร ทางนั้น คือ ที่จะเดิน คำว่าปฏิปทา ก็คือ ที่ ที่จะเดิน คำว่า ปฏิปทา กับคำว่า ปฏิบัตินี้ เป็นคำเดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยา มีรูปเป็น ปฏิปชติ แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง

เพราะฉะนั้น ปฏิปชติ มาเป็น ปฏิบัติ หรือเป็น ปฏิปทา ก็ตาม ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน ถ้าเป็นการเดินทางก็นิยมใช้ในรูปว่า ปฏิปตติ หรือไทยใช้ว่า ปฏิบัติ ถ้าเป็นทางที่เดินก็นิยมใช้ ปฏิปทา เพราะฉะนั้น เราเอาถ้อยคำสำหรับสิ่งที่เป็นรูปธรรมนั่นเอง มาประยุกต์ใช้ในทางธรรม การเดินทางตามปกตินั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไป ตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง แต่เรามักเปลี่ยนคำพูดจากเดินมาเป็น ดำเนิน ที่จริงเดินกับดำเนินนั้น ก็ศัพท์เดียวกันนั้นแหละเดินก็แปลงมาดำเนิน แล้วเราก็มีการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับว่าเราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นอยู่ของเรานั้นเปรียบเสมือนทาง ถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือ ดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด ในเมื่อปฏิปทา หรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทาง และทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี

หมายความว่า ถ้าเราไม่เอาธรรมมาใช้ การเดินทางชีวิตของเราก็อาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาด อาจจะหลง อาจจะไปในทางที่เกิดความเสื่อม ความพินาศ แทนที่จะเป็นทางแห่งความสุข ความเจริญ เราก็เลยเอาธรรมมาช่วย เอาธรรมมาปฏิบัติ ก็คือ เอาธรรมมาช่วยให้การเดินทางชีวิตนี้ถูกต้อง ได้ผลดีที่ประสงค์ พุดง่ายๆ จึงว่า การปฏิบัติธรรมก็คือการเอาธรรมมาใช้นั่นเอง ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรา เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็จึงเป็นเรื่องกว้างๆ ไม่เฉพาะการที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่ป่า แล้วก็ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิ

อะไรอย่างนั้น ไม่ใช่แค่นั้น อันนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เป็นการพยายามนำธรรมมาใช้ในขั้นลึก ใน การที่จะฝึกฝนจิตใจอย่างจริงๆ จังๆ

ถ้าจะเรียกเป็นภาษาสมัยใหม่ การปลีกตัวไปปฏิบัติแบบนั้น ก็เรียกว่า เป็นการปฏิบัติ แบบ intensive เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น หรือลงลึกเฉพาะเรื่อง ที่จริงนั้น การปฏิบัติธรรม ต้องมีตลอดเวลา เรานั่งกันอยู่ในที่นี้ ก็ต้องมีการปฏิบัติธรรม คือเอาธรรมมาใช้ เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้น ทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องตั้งใจ ทำให้ดี ให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ตั้งใจ ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ถ้าตนมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน แล้วศึกษาเล่าเรียนอย่างถูกต้อง มีความ ขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเล่าเรียน เล่าเรียนให้ได้ผล ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เช่น เล่าเรียนโดยมีอิทธิ บาท 4 มีฉันทะ พอใจรักในการเรียนนั้น มีวิริยะ มีความเพียร ใจสู้ มีจิตตะ เอาใจใส่รับผิดชอบ มีวิมังสา คอยไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดสอบ ทดลองให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป อย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติ ธรรม หรือในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อมีอิทธิบาท 4 เอาอิทธิบาท 4 มาใช้ในการทำงานนั้น ก็ เป็นการปฏิบัติธรรม

แม้แต่ออกไปในท้องถนน ไปขับรถ ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร ขับเรียบร้อยดีไม่ ประมาท มีความสุภาพ หรือลึกเข้าไปแม้กระทั่งว่า ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลาย สบายใจ ในเวลาที่ขับรถนั้นได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับต่างๆ แล้วแต่ว่าใครจะสามารถเอา ธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือในการทำกิจหน้าที่นั้น ให้ได้ผลแค่ไหน เพียงไร ก็เรียกว่า ปฏิบัติธรรมทั้งนั้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ต้องมีอยู่ตลอดเวลา เพราะเราทุก คนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง

แม้แต่การนั่งฟังปาฐกถานั้นก็มีการปฏิบัติธรรม เมื่อตั้งใจฟัง ฟังเป็นใช้ความคิดพิจารณา ไตร่ตรอง สิ่งที่ได้รับฟังนั้นทำให้เกิดปัญญาขึ้น ก็เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้น เป็นอันว่า การปฏิบัติ ธรรมนี้ เป็นเรื่องที่กว้างมาก หมายถึงการนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทำ กิจการทำงานทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพราะ จะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามมีความสุขที่แท้จริงนั่นเองเป็นการปฏิบัติธรรม

2. หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม เนื้อตัวของการปฏิบัติที่ท่านจัดวางไว้เป็น หลักธรรมหัวข้อต่างๆ นั้น ย่อให้สั้นก็คือสิกขาหรือการศึกษาซึ่งแยกออกไปเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ถ้าแยกแบบง่ายๆ โดยเน้นด้านภายนอกสำหรับคฤหัสถ์ก็เป็นทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเรียกว่า บุญสิกขา หลักการศึกษา 3 อย่าง จะเป็นไตรสิกขาหรือ บุญสิกขาก็ตาม ควร จะพบทวนความหมายกันไว้เล็กน้อยพอได้สาระ ขอเริ่มด้วยไตรสิกขาก่อน

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา หรือการศึกษา 3 อย่าง

2.1 ศิล คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมสังคม หรือพูดให้ง่ายอีกอย่างหนึ่งว่า ได้แก่ ความมีวินัยและการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมชีวิตและสังคมจะได้เรียบร้อยราบรื่นไม่สับสนวุ่นวาย ไม่ระส่ำระสาย เอื้อโอกาสต่อการที่จะทำอะไรๆ ให้สะดวกได้ผลดี และมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ศิลปะมีหลายระดับ หรือจัดไว้หลายประเภท ให้เหมาะกับสภาพชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน ศิล 5 เป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคมเพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน สังคมจะได้ไม่เดือดร้อน ระส่ำระสาย เป็นฐานรองรับความมีสันติสุขของสังคม

ดังนั้น ในหลักศิลป 5 จึงกำหนดให้มีการไม่เบียดเบียนทำร้าย ไม่ละเมิดต่อชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน ไม่ละเมิดต่อคูครองของกันและกัน ไม่ใช้วาจาทำร้ายหลอกลวงกัน และไม่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้อื่นด้วยความสูญเสีย สติสัมปชัญญะเนื่องจากยาเสพติดที่ทำให้เกิดความประมาท และไม่เมาไว้วางใจ จะเห็นว่าศิลป 5 เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐาน ในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ตั้งงามหรือทำการพัฒนาไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด ทางจิตใจก็ตาม ทางวัตถุก็ตาม

ศิลปะเฉพาะกลุ่มเฉพาะหมู่ชน และศิลปะในระดับที่สูงขึ้นไป จะเป็นการทำตามข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้สอดคล้องและเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุด ที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น เช่น ศิล 8 มุ่งฝึกให้มีสภาพชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ จึงเพิ่มการรับประทานอาหารจำกัดเวลา และการหัดลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิง หรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส ตลอดจนงดการให้เครื่องนุ่งห่มฟุ้งฟูหรูหรา เป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป

ศิลป 8 นั้น เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไป ทั้งด้านเวลาและงาน ในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา พูดอีกสำนวนหนึ่งว่า เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญจิตภาวนา และปัญญาภาวนา ศิลอย่างอื่นๆ ยังมีอีกมาก เช่น ศิลในการฝึกอินทรีย์ คือ ฝึกให้รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยเฉพาะ 5 อย่างแรกให้ดูเป็น ฟังเป็น คือ ดู และฟัง ให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ให้เกิดโทษก่อความเสียหาย ความเดือดร้อน หรือความลุ่มหลงมัวเมา และศิลปในการเสพ หรือบริโภคสิ่งต่างๆ ให้ได้คุณค่าแท้ ไม่หลงไปในคุณค่าเทียม เป็นต้น

การมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่จัดระเบียบไว้ด้วยดี เรียกว่า ศิล การจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมกันให้เรียบร้อย รวมทั้งตัวระเบียบนั้นเอง เรียกว่าวินัย ข้อปฏิบัติต่างๆ ใน

การจัดสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมให้มีระเบียบ เรียกว่า ลีขบพ ขอบปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนขัดเกลา พฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิต ให้สอดคล้องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในแนวทางที่จะเข้าถึงจุดหมายที่ต้องการยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่า วัตร ทั้งหมดนี้เมื่อเรียกคลุมๆ รวมๆ ก็พูดว่า ศีล

2.2 สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาหรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล อนึ่ง จิตใจที่มีสมาธิ จะเป็นจิตใจที่เอื้อหรือเหมาะต่อการพัฒนาของคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น

นอกจากนั้น เมื่อจิตใจสงบมั่นคงแน่วแน่มีสมาธิแล้ว ก็จะอยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัวความเร่าร้อนสับสนวุ่นวายต่างๆ จึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่งเบาสบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใสเป็นสุข พูดสั้นๆ ว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิต

2.3 ปัญญา ได้แก่ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจเช่นนั้น ปัญญามีหลายชั้น หลายระดับ เช่น

ขั้นเริ่มต้น ก็คือ การรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความจำหมาย และความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏหรือสัมผัสอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงตามจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชังยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

ขั้นต่อไป ได้แก่ การพิจารณาวิจณัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลส เช่นความเห็นแก่ได้ และความเกลียดโกรธเคียดแค้นชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง

ปัญญาด้านหนึ่ง หมายถึง การมองเห็นสิ่งทั้งหลาย ล่วงทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งทั้งหลายมาใช้แก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ จัดดำเนินการต่างๆ

ปัญญาในขั้นสูงสุด หมายถึง ความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นความถ้อยมั่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้นเป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

ลีขา หรือ ลีขบพ แปลว่า การฝึกฝนปฏิบัติหรือเรียนให้รู้และฝึกทำให้เป็น หลักไตรสิกขา หรือการศึกษา 3 อย่างนี้ เป็นการฝึกพัฒนาชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุ และทางสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ในการกระทำทุกครั้งทุกอย่างไม่ว่าจะแสดงพฤติกรรมอะไรหรือมีกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราสามารถฝึกฝนพัฒนาตนและ

สำรวจตรวจสอบตนเอง ตามหลักไตรสิกขานี้ ให้มีการศึกษาครบทั้งสามอย่างทั้งศีล สมาธิ และ ปัญญา พร้อมกันไปทุกครั้งทุกคราว คือ เมื่อทำอะไรก็พิจารณาดูว่า

พฤติกรรมหรือการกระทำของเราครั้งนี้ มีการเบียดเบียนจะทำให้เกิดความเดือดร้อน แก่ใครหรือไม่หรือว่าเป็นไปเพื่อความเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ (ศีล) ในการกระทำเดียวกันนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร เราทำด้วยจิตใจที่เห็นแก่ตัว มุ่งร้ายต่อใครทำด้วยความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หรือทำด้วยความเมตตา มีความปรารถนาดี ทำด้วยศรัทธาทำด้วยสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น และในขณะที่ทำ เรามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร เราร้อน กระวนกระวาย ขุ่นมัว เศร้าหมอง หรือว่ามีจิตใจที่สงบ ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุข เอิบอิ่ม ผ่องใส (สมาธิ)

การกระทำครั้งนี้ เราทำด้วยความรู้ ความเข้าใจ มองเห็นเหตุผล รู้เข้าใจหลักเกณฑ์ และความมุ่งหมายมองเห็นผลดีผลเสีย และหนทางแก้ไขปรับปรุงพร้อมดีแล้วหรือไม่ (ปัญญา) เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงสามารถบำเพ็ญสิกขาคือฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบวัดผลการพัฒนาตนได้เสมอ ตลอดทุกครั้งทุกเวลา เป็นการบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคหรือรอบเล็ก คือ ครบทั้งสามอย่างในพฤติกรรมเดียว หรือในกิจกรรมเดียว พร้อมกันนั้นก็เจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาคหรือรอบใหญ่ คือ ค่อยๆ ทำทีละส่วนไปด้วย ชนิดที่ดูภายนอกก็เหมือนศึกษาไปตามลำดับทีละอย่าง โดยที่การบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคนี้นี้ ก็ช่วยให้การเจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาคก้าวหน้าไปด้วยดี แล้วในทางย้อนกลับการเจริญไตรสิกขาในระดับมหัพภาค ก็จะส่งผลให้การบำเพ็ญไตรสิกขาในระดับจุลภาคมีความมั่นคง และสมบูรณ์ยิ่งขึ้นจนเต็มเปี่ยมในที่สุด

3. หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม ส่วนทาน ศีล ภาวนา ที่เรียกว่า บุญสิกขา ก็มีสาระสำคัญอย่างเดียวกับไตรสิกขานี้เอง

3.1 ทาน คือ การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อช่วยเหลือกัน เพื่อยึดเหนี่ยวสังคม และเพื่อส่งเสริมความดีงามและการทำสิ่งที่ดี ทานเป็นเครื่องส่งเสริมการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปด้วยดีมีระเบียบมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นก็เป็นเครื่องฝึกหัดขัดเกลาทั้งพฤติกรรมภายนอกทางกาย วาจา และฝึกฝนอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นไปในคุณธรรม และความเอิบอิ่มเบิกบานผ่องใส

3.2 ศีล ก็มีสาระอย่างศีลในไตรสิกขาข้างต้น

3.3 ภาวนา แยกเป็นภาวนาในด้านสมาธิ และภาวนาในด้านปัญญา

การปฏิบัติธรรมในความหมายที่เราพูดกันมาก ตามที่นิยมกันในปัจจุบันนี้ เป็นการจำกัดแคบในระดับภาวนา คือ เป็นการปฏิบัติในระดับภาวนาและเน้นที่รูปแบบ เช่น ไปนั่งสมาธิเข้าไปในวัด วิเวก เข้าไปในป่า ก็เลยจะขอพูดเจาะจงเฉพาะระดับนี้เสียทีหนึ่งก่อนว่า ในแง่ที่เรานิยมปฏิบัติธรรม คือ ไปบำเพ็ญสมาธิเป็นต้นนี้ เราจะต้องรู้จักภาวนาเสียก่อนว่ามันเป็นอย่างไร

ภาวานา นั้น จะต้องแยกจากภาวานาในภาษาไทยก่อน คือ ไม่ใช่เป็นเพียงมามุบๆ มิบๆ แต่ปาก แล้วบอกว่าเป็นภาวานา หรือเอาถ้อยคำในภาษาพระ เอามนต์เอาคาถามาท่องมาบ่น แล้วว่าเป็นภาวานา ไม่ใช่อย่างนั้น ภาวานา แปลว่า ทำให้เกิดมีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่เป็น ก็ทำให้มันเป็น สิ่งที่ยังไม่มี ก็ทำให้มันมีขึ้น เรียกว่า ภาวานา เพราะฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติ ผีกหัด หรือลงมือทำ ภาวานาจึงแปลอีกความหมายหนึ่งว่า การฝึกอบรม ฝึกนั้น เมื่อยังไม่เป็นก็ทำให้มันเป็น อบรมนั้น เมื่อยังไม่ฝึกก็ทำให้มีขึ้น ยิ่งกว่านั้น เมื่อทำให้เกิด ให้มีให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนพร้อมกันไปด้วยจนเต็มที

ภาวานาจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนา ด้วยและจึงแปลง่ายๆ ว่า เจริญ ในภาษาไทยแต่โบราณมาก็นิยมแปลภาวานา ว่า เจริญ เช่น เจริญสมาธิ เรียกว่า สมาธิภาวานา เจริญเมตตา เรียกว่า เมตตาภาวานา เจริญวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภาวานา

คำว่า ภาวานา แปลว่า การฝึกอบรมหรือการเจริญหรือการทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้งอกงามบริบูรณ์ การภาวานาในระดับที่เราต้องการในที่นี้แยกเป็น 2 อย่าง คือ จิตตภาวานา การฝึกอบรมจิตใจอย่างหนึ่ง และปัญญาภาวานา การฝึกอบรมปัญญาอีกอย่างหนึ่ง

ถ้าใช้นิยามของภาษาสมัยใหม่ เจริญ แปลว่า พัฒนา เพราะฉะนั้น จิตตภาวานา ก็แปลว่า การพัฒนาจิต หรือพัฒนาจิตใจ ส่วนปัญญาภาวานา ก็แปลว่า การพัฒนาปัญญา จิตตภาวานานั้น เรียกง่ายๆ ว่า สมถะ บางทีก็เรียกว่า สมถภาวานา สมถะนี้ตัวแก่นของมันแท้ๆ คือ สมาธิ เพราะสมถะนั้นแปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบก็คือสมาธิ ความมีในแนวแน่ สมถะนั้นมุ่งที่ตัวสมาธิ จะว่าสมาธิเป็นสาระของสมถะก็ได้ ฉะนั้นก็เลยเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมาธิภาวานา คำว่าจิตตภาวานาก็ดี สมถภาวานาก็ดี สมาธิภาวานาก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด

ต่อไปอย่างที่สอง ปัญญาภาวานา นั้นเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาภาวานา การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือ ปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลก และชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่า วิปัสสนา แปลว่า รู้แจ้ง ไม่ใช่รู้แค่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่รู้สภาวะ รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงเรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งก็เป็นปัญญาระดับหนึ่งนั่นแหละ เพราะฉะนั้น วิปัสสนาภาวานา ถ้าจะเรียกให้กว้างก็เป็นปัญญาภาวานา

ภาวานาเป็น 2 อย่าง

อย่างหนึ่ง เรียกว่า จิตตภาวานา สมถภาวานาบ้าง สมาธิภาวานาบ้าง

อย่างที่สอง เรียกว่า ปัญญาภาวานา หรือเรียกให้แคบจำกัดลงไปว่า วิปัสสนาภาวานา เอาละเรื่องภาวานาก็ทำความเข้าใจกันง่ายๆ อย่างนี้

อย่างไรก็ตาม ได้บอกข้างต้นแล้วว่า ทาน ศีล ภาวานานี้ ท่านมุ่งสำหรับคฤหัสถ์ ดังนั้น บุญสิกขา จึงเน้นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ หรือขั้นพื้นฐาน คือ ทาน เน้นที่อามิสทาน ได้แก่ การให้วัตถุ ศีล เน้นที่ศีล 5 หรือขยับขึ้นไปอีกก็เป็นศีล 8 ส่วนภาวานาในที่นี้ก็นับแค่ เมตตาภาวานา คือ การเจริญ

เมตตาหรือไมตรี ที่จะเป็นพื้นฐานแห่งสันติสุขของสังคม ถ้าสามารถทำให้มากกว่านั้นก็ขยายออกไปสู่จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาเต็มรูปอย่างที่ว่าข้างต้น

ทั้ง 2 ชุด คือ ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ว่าที่จริงก็เรื่องเดียวกัน แต่ชุดหนึ่งเน้นด้านภายนอก เน้นด้านหยาบ จัดเป็นทาน ศีล และภาวนาโดยขยายด้านนอกเป็น 2 อย่าง คือ ทาน กับ ศีล เอา ข้างใน 2 อย่าง คือ สมาธิ และปัญญาไปยุบเป็นภาวนาอย่างเดียว ส่วนชุดศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เอาด้านในคือ ภาวนาไปแยกละเอียดเป็นจิตใจ (สมาธิ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือ ทานกับศีลนั้นรวมเป็นอันเดียว เพราะว่าศีลนั้นหลักการก็คืออยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ส่วนทานก็เป็นองค์ประกอบในการที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ก็เลยมารวมอยู่ในคำว่า ศีล

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านได้ฟังคำว่า ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ก็ให้ทราบว่ที่แท้จริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่เราแยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน สำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านนอกจัดเป็นทาน ศีล ภาวนา แต่สำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านในวางหลักเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

อนึ่ง ชื่อเรียกก็คล้ายๆ กัน ชุดศีล สมาธิ ปัญญา ทุกท่านรู้จักกันดีแล้วว่าไตรสิกขา ไตรแปลว่า 3 สิกขา คือ การศึกษา รวมเป็นไตรสิกขา แปลว่า การศึกษา 3 อย่าง ส่วนชุดทาน ศีล ภาวนา เรียกชื่อต่างไปนิดหนึ่งว่า ปุญญสิกขา หรือ บุญสิกขา ก็คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการฝึกหัดทำความดีนั่นเอง ปุญญ = ความดี สิกขา = การฝึกอบรม คือ การฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญงอกงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยทาน ศีล ภาวนา รวมแล้วทั้ง 2 ชุดก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันที่จุดเน้นดังกล่าว

เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา หรือบุญสิกขา 3 ประการอย่างถูกต้องดีแล้ว ก็จะเข้าถึงชีวิตที่ดีงามมีความสุขที่แท้จริง โดยเข้าถึงธรรมและความสุขทั้ง 3 ระดับได้จนถึงที่สุดดังได้กล่าวแล้วแต่เบื้องต้น

4. หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรม การรวมหลักการคร่าวๆ เเท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าเนื้อในลึกซึ้ง ต่อไปนี้จะพูดถึงตัวข้อธรรมในการปฏิบัติไว้บ้าง ข้อธรรมในการปฏิบัตินี้จะเสนอไว้อย่างกว้างๆ ให้เห็นหลักการปฏิบัติธรรมแบบคลุมๆ ทุกระดับ

หนึ่ง หลักการปฏิบัติทั่วไปตลอดสายแบบคร่าวๆ ชุดหนึ่งที่ท่านจะนำมาใช้แนะนำทำกันให้มาก ก็คือ หลักมงคล 38 ประการ หลักนี้มีข้อปฏิบัติตั้งแต่ต้นไปตลอด บอกวิธีดำเนินชีวิตตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่ อเสวนา จ พาลานํ ปณฺธิตานญจะ เสวนา ไม่คบพาล คบบัณฑิต ก็คือเริ่มด้วยการมีกัลยาณมิตร เข้าหลักเมื่อกันทีเดียว พระพุทธเจ้าทรงเอามาประยุกต์แล้ว เริ่มด้วยกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุพนิมิตของการศึกษาข้อต้น พุชา จ พุชนียานํ บุชานคนที่ควร

บูชา นี่คือนิพพานคติและค่านิยมถูกต้องเกี่ยวกับบุคคล ให้ยกย่องบุคคล ด้วยความดีความงาม ไม่ไช่ยกย่องในทางผิด เป็นการส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้อง ทำให้มีทิวทัศน์ที่ถูกต้อง

ข้อปฏิบัติอื่น ๆ ก็จะมีไปตามลำดับจนถึง 38 ประการตอนท้ายๆ ก็จะมี อริยสัจจาทสสนิ การเห็นอริยสัจ นิพพานสัจฉิกิริยา จ การทำนิพพานให้แจ้ง จนกระทั่งท้ายสุดจิตของผู้ใดถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว เป็นจิตไร้ความโศก ไม่มีธุลี ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง เป็นจิตเกษม ก็จบลงที่จิตปลอดโปร่งผ่องใส ไม่มีความทุกข์ ด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น มงคล 38 ประการนี้มีตั้งแต่ต้นจนสูงสุด จึงว่าเป็นหลักปฏิบัติธรรมหมวดหนึ่งที่มีข้อปฏิบัติตลอดสายแบบคร่าวๆ

สอง หลักปฏิบัติในระดับสมณะ คราวนี้ต้องการเน้นเฉพาะจุด เมื่อกัณนี้มงคล 38 ประการ เป็นหลักที่ขยายส่วนล่าง คือ ธรรมในส่วนต้นๆ มีการขยายพิสดารหน่อย แต่พอขึ้นมาถึงระดับสูงๆ แล้ว พูดแต่หัวข้อนิดๆ ที่นี้พอเราต้องการเจาะในการปฏิบัติธรรมขั้นจิตตภาวนา หรือสมณะ ท่านก็ให้หลักไว้มากมาย เรียกว่า กรรมฐาน 40 ประการ คือ เทคนิค 40 อย่าง เช่น อนุสสติ 10 มีการระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณพระธรรม ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ระลึกถึงจาคะ จนกระทั่งถึงกำหนดลมหายใจ แล้วยังมีการเพ่งสณ การบำเพ็ญอัปปมัญญาพรหมวิหาร การเจริญอสุภะ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของระดับสมณะมีกรรมฐาน 40 ประการ เป็นการลงลึกไปในระดับจิตตภาวนา

สาม หลักปฏิบัติระดับวิปัสสนา เนื้อหาสาระที่สำคัญท่านเรียกว่า ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ตอนนี้อากหน้อยแล้ว ฟังหัวข้อไว้เฉยๆ อาตมาอยากเอามาพูดให้ครบไว้เท่านั้นเอง ไม่ต้องถือเป็นสำคัญ วิปัสสนาภูมินั้นก็มีเรื่องชั้นห้า เรื่องอายตนะ 12 ซึ่งสอนเรื่องนี้ทราบกันดีอยู่บ้าง ต่อไปเรื่องธาตุ 18 อินทรีย์ 22 สองเรื่องนี้ไม่คุ้นหู ต่อไปเรื่องอริยสัจ 4 ก็คุ้นหน่อย แล้วก็เรื่องปฏิจจสมุปบาท

ทั้งหมดนี้เป็นภูมิของวิปัสสนา เมื่อเราเรียนธรรมในพวกนี้ ก็เป็นการเรียนเกี่ยวกับวิปัสสนา

หลักธรรมสำคัญมาก ที่จะเข้ามาสู่การพิจารณาศึกษาในขั้นนี้ก็คือเรื่องไตรลักษณ์ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น ก็เห็นไตรลักษณ์ เช่น พิจารณาขันธห้าไป ก็เห็นไตรลักษณ์ ตลอดจนถึงข้อสุดท้ายพิจารณาในหลักปฏิจจสมุปบาท ก็เห็นไตรลักษณ์ เช่นเดียวกัน เพราะปฏิจจสมุปบาทนั้นก็คือหลักแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และสิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็คือ ขันธ์ 5 นั่นเอง แม้แต่หลักธรรมอื่นๆ ที่กล่าวถึงมาแล้ว เช่น อายตนะ 12 ก็เป็นแง่ด้านต่างๆ ของเรื่องเดียวกันนี้เอง อยู่ในกระบวนการของความเป็นเหตุปัจจัยนี้ หรือไม่บางอย่างก็เป็นเรื่องของการแก้ปัญหาในกระบวนการ

ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น ก็ปรากฏเป็นการเปลี่ยนแปลง ทำให้มองเห็นการที่องค์ประกอบทั้งหลายมารวมกันเข้าประชุมกันเข้าเป็นองค์รวม อย่างใดอย่างหนึ่งที่สมมติเรียกว่า เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ละส่วนนั้นไม่เที่ยง คงที่ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า เป็นไตรลักษณ์

ถ้าเข้าใจชัดเจน เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ก็จะมีท่าทีต่อโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความสว่างไสว สงบ ปลอดภัย ผ่องใส เบาสบาย หายยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มีจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง การเป็นอยู่ ท่าทีต่อโลกและชีวิต และการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย จะเป็นไปด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำและแรงผลักดันของอวิชชาและตัณหาอุปาทานอีกต่อไป เรียกว่า บรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา ซึ่งก็คือ จุดหมายของการศึกษาหรือการปฏิบัติธรรมขั้นสุดท้ายนั่นเอง

ในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดนี้ มีตัวธรรมที่เป็นผู้ทำงานซึ่งอาจจะใช้ศัพท์เรียกว่าเป็นคณะทำงานในการปฏิบัติธรรม ก็ได้ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ชุดนี้เป็นตัวทำงานเรื่องต่างๆ ที่พูดมาก่อนนี้ เป็นตัวถูกระงับ เช่น กรรมฐาน 40 นั้น จะเป็นลมหายใจ หรือสูกะ หรือกลิน หรืออะไรก็ตามเป็นตัวถูกระงับเป็นสิ่งที่เราเอามาใช้กำหนดพิจารณา หรือวิปัสสนาภูมิ เช่น ชันธุหาก็เป็นตัวถูกระงับ ถูกลำมาพิจารณาเช่นเดียวกัน

เป็นอันว่า ตัวการปฏิบัติเอง ก็คือ โพธิปักขิยธรรม 37 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 611 หน้าที่ 336) ประการ ซึ่งถ้าพูดขึ้นมาแล้วหลายอย่างก็อาจจะคุ้นหูกันพอสมควร ในที่นี้จะไม่พูดรายละเอียด เพราะจะยืดยาวไปกันใหญ่ แต่จะแนะนำให้รู้จักไว้เท่านั้น ท่านที่ต้องการทราบรายละเอียด ก็ขอให้ไปค้นคว้าต่อ

โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่อยู่ในฝ่ายของโพธิ พุดง่าย ๆ ว่า ธรรมที่เป็นพวกของโพธิ คือเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค มี 37 อย่าง จัดเป็น 7 หมวด คือ

1) “สติปัฏฐาน 4” แปลว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมันไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเรา ที่คิดให้มันเป็นหรืออยากให้มันเป็น

หลักสติปัฏฐานนี้ ก็คือ การเอาสติ มาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริง ในขณะนั้น ๆ ที่เรียกว่า อยู่กับขณะปัจจุบัน ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีต และอนาคต ที่เป็นเรื่องของความคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหาโดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้น ๆ ให้ปัญญารู้เข้าใจตรงไปตรงมา

สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลาตัวเอง ท่านจึงจัดแยกสติปัฏฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็น 4 ข้อ คือ

- ก) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพทางร่างกาย
- ข) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น
- ค) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ
- ง) อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลาย ที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

2) “ปธาน 4” ปธาน แปลว่า ความเพียร การตั้งใจ ความเพียร หรือการประกอบความเพียร หลักนี้ไม่ค่อยคุ้น ท่านที่ต้องการจะเรียนและปฏิบัติให้ลึกซึ้ง สามารถเริ่มต้นจากหลักการที่กล่าวในที่นี้แล้วไปค้นคว้ารายละเอียดต่อไป หมวดที่ 2 คือ ปธาน 4 หมายถึง ความเพียร 4 ประการ ได้แก่

- ก) สังวรปธาน ความเพียรที่จะระวัง หรือปิดกั้นอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น
- ข) ปหานปธาน ความเพียรในการละเลิกกำจัด อกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นหายไป
- ค) ภวานาปธาน ความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรม หรือธรรมที่ดี ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
- ง) อนุรักษนาปธาน ความเพียรในการรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์

3) “อิทธิบาท 4” คือ ธรรมให้ถึงความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ หลักนี้รู้จักกันหมดแล้ว ต้องเอามาใช้ในการปฏิบัติด้วย อย่าลืม อิทธิบาท 4 เป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ กล่าวคือ

ฉันทะ (ความพอใจ ; มีใจรัก) = ถ้าเราชอบหรือพอใจในสิ่งใดแล้ว เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

วิริยะ (ความพากเพียร ; พากเพียรทำ) = ถ้าเราเห็นสิ่งใดเป็นสิ่งที่ทำทรมามีใจสู้ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

จิตตะ (ความใส่ใจ ; เอาจิตฝึกฝน) = ถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งใดสำคัญเราจะต้องรับผิดชอบเอาใจจดจ่ออยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

วิมังสา (ความใคร่ครวญ ; ใช้ปัญญาสอบสวน) = ถ้าเราต้องการทดลองอะไร ใจชอบตรวจสอบมันอยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

4) “อินทรีย์ 5” แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่เฉพาะแต่ละอย่าง หรือธรรมที่เป็นเจ้าการในการข่มการาอกุศลธรรมที่ตรงข้ามกับตน หลักนี้หลายท่านเคยได้ยิน แต่หลายท่านก็ยังไม่เคยได้ยิน เช่น ในคำพูดที่ว่าต้องมีอินทรีย์สมาเสมอกัน ต้องปรับอินทรีย์ให้สมาเสมอ

คนนี้มีอินทรีย์อ่อน คนนี้มีอินทรีย์แก่กล้า ดังนี้ เป็นต้น อินทรีย์ 5 นั้น ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน

ข้อ 1. ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความที่จิตใจพุ่งแล่นไปหาและคล้อยไปตาม เข้าคู่กับข้อ 5 ปัญญา ความพิจารณาไตร่ตรองมองหาคำจริงให้รู้เท่าเข้าใจถึงสภาวะ ถ้าศรัทธาแรงไป ก็โน้มไปในทางที่จะเชื่อง่าย ยอมรับง่าย เชื่อดังไป ตลอดจนงมงาย ถ้าเอาแต่ปัญญา ก็โน้มไปทางที่จะคิดมาก สงสัยเกินเหตุหรือด่วนปฏิเสธ ฟุ้งไปเรื่อย ไม่จับอะไรลงลึก ท่านจึงให้ปรับศรัทธา กับปัญญา ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน

ข้อ 2. วิริยะ คือ ความเพียร มีใจสู้ มุ่งหน้าจะทำให้ก้าวหน้าเรื่อยไป เข้าคู่กับข้อ 4 สมาธิ คือ ความสงบของจิตใจที่แน่วแน่นอยู่ที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ รบกวน ถ้าวิริยะแรงไปก็จะเครียดและฟุ้งซ่าน โน้มไปทางล้าเลยเขต ถ้าเอาแต่สมาธิก็จะสงบสบาย ชวนให้ติดในความสุขจากความสงบนั้น ตลอดจนกลายเป็นเกียจคร้านเฉื่อยชาปลีกตัวออกหาความสบาย ปล่อยปละละเลยหรือไม่เผชิญภาระ ท่านจึงให้เสริมสร้างวิริยะ และสมาธิอย่างสม่ำเสมอสมดุลกัน เพื่อจะได้ประคับประคองกันไปและเป็นเครื่องอุดหนุนกันให้ก้าวหน้าไปในการปฏิบัติ

ส่วนข้อ 3. สติ นั้น เป็นตัวคุมตัวเตือน ต้องใช้ในทุกกรณี เช่น เป็นเหมือนยามที่คอยบอกว่า เวลานี้ศรัทธาจะแรงไปแล้ว ปัญญาจะหย่อนไปแล้ว เวลานี้ควรเร่งวิริยะขึ้นมา เพราะทำท่าจะติดในสุขจากสมาธิเสียแล้ว ดังนี้ เป็นต้น

5) “พละ 5” ธรรมที่เป็นกำลังในการต้านทานไม่ให้กุศลธรรมเข้าครอบงำ ก็ได้แก่ อินทรีย์ 5 นั้นแหละ แต่มาทำหน้าที่เป็นฝ่ายรับ เรียกว่า พละ 5 หมายความว่า ธรรม 5 อย่างนี้ เมื่อทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุก ไปแก้ไขกำจัดอกุศลธรรมเรียกว่าอินทรีย์ 5 แต่ถ้าทำหน้าที่ฝ่ายรับ ต้านทานอกุศลธรรมไม่ให้บุกรุกเข้ามาทำลายได้ ก็เรียกว่า เป็นพละ 5

6) “โพชฌงค์ 7” แปลว่า องค์ของผู้ตรัสรู้ หรือองค์ประกอบของการตรัสรู้ เป็นกลุ่มธรรมสำคัญในการทำงานให้เกิดโพธิ คือ ปัญญาตรัสรู้ ซึ่งทำให้ทั้งรู้ ทั้งตื่นและทั้งเบิกบาน ได้แก่

ก) สติ ความระลึกได้ เป็นตัวที่จับไว้หรือรวบรวมเอามา ซึ่งสิ่งที่ควรรู้เข้าใจ มานำเสนอ ให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณาอย่างถนัดชัดเจน

ข) ธรรมวิจย ความเพินธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือนำเสนอนั้น ให้รู้เข้าใจเห็นสาระเห็นความจริง

ค) วิริยะ ความเพียร คือ ความแก่กล้า กระตือรือร้น รุดหน้าต่อไปในการทำงาน ให้จิตใจไม่หดหู่ ถดถอย หรือท้อแท้

ง) ปิติ ความอิมใจ คือ ปลาบปลื้ม ตื่นเต้น ชาบซึ้ง พูใจ ที่เป็นไปพร้อมกับการทำงานก้าวรุดหน้าต่อไป

จ) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ เป็นความเรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบายซึ่งสืบเนื่องจากปิติ และเป็นองค์ธรรมสำคัญในการรักษาสุขภาพจิต ความเพียรพยายามทำงานการที่พ่วงมาด้วยปัสสัทธิ จะไม่ทำให้คนเป็นโรคจิตอย่างที่เป็นกันมากในหมู่คนทำงานในยุคปัจจุบัน

ฉ) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น คือ จิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นหนึ่งเดียว อยู่กับกิจ อยู่กับเรื่องที่พิจารณา ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน

ช) อุเบกขา ความวางที่เฉยดู หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง จิตใจเรียบสม่ำเสมอ นิ่งดูไปอย่างพร้อมสบาย ในขณะที่จิตปัญญากำลังก้าวหน้าไปเรียบเรียงตามกระบวนการของมัน

7) สุดท้ายก็คือ ตัว “มรรคมีองค์ 8” อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

บทสรุป

ลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของพุทธศาสนาเป็นทั้งศาสนาและปรัชญา เพราะพระพุทธเจ้าทรงเป็นนักคิดและนักปฏิบัติ ในฐานะเป็นนักคิด พระองค์ทรงสร้าง “ปรัชญาแห่งทางสายกลาง” ในการแสวงหาความรู้และการพ้นทุกข์ และ “ปรัชญาแห่งเสรีภาพ” เพื่อปลดปล่อยมนุษย์ให้พ้นจากอำนาจต่างๆ ทั้งภายในตัวและนอกตัวมนุษย์จะได้มีเสรีภาพสมบูรณ์แบบ และความสุขสูงสุด ปรัชญาแห่งมนุษยนิยม ส่งเสริมมนุษย์ให้มั่นใจในศักยภาพของตนที่จะช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์และ มีความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการกระทำของตัวเองโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจนอกตัว “ปรัชญาแห่ง สันติสุข” เพื่อให้มนุษย์มีจิตใจเปิดกว้างในเรื่องศาสนาและความจริง ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นและความเชื่อของคนเป็นสำคัญพร้อมทั้งมีความรักความเอื้ออาทรต่อกัน นอกจากนั้นยังทรงเน้นให้ ชาวพุทธให้เหตุผลและประสบการณ์ทดสอบพระธรรมด้วยตัวเองให้เห็นความจริงก่อนที่จะยอมรับและปฏิบัติตาม พระพุทธองค์ไม่ทรงต้องการให้ผู้ใดนับถือศาสนาพุทธด้วย “ศรัทธา” เท่านั้น เพราะความเชื่อศาสนาที่มีแต่ศรัทธาอย่างเดียวย่อมนำอันตรายมาสู่ศาสนิกชนและสังคมได้ง่าย เนื่องจาก “ศรัทธา” และ “ความงมงาย” มักจะอยู่ด้วยกัน

ในฐานะที่เป็นผู้นำทางศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีปฏิบัติต่างๆ ที่จะช่วยให้คนพ้นทุกข์ประเภทต่างๆ จนสามารถมีความสุขสูงสุดไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลยได้ การปฏิบัติที่สำคัญที่สุดคือการปฏิบัติตามมรรค 8 หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.

พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิทย์ วิศทเวทย์. (2549). “ชีวิตที่ดี”. วารสารสมาคมปรัชญาและศาสนาแห่งประเทศไทย ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (2549): 15.

