

บทที่ 2
หลักการ
ของกัลยาณมิตร

ความนำ

การเดินทางยามราตรีจำเป็นต้องมีผู้คอยชี้ทางสว่างให้เดินไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ชีวิตของมนุษยชาติที่กำลังเดินทางไกลในสังสารวัฏเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางก็เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องอาศัยผู้รู้หรือกัลยาณมิตรคอยชี้เส้นทางสวรรค์และนิพพาน เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรของโลก แนะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้ข้ามพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏไปสู่ฝั่งนิพพาน เพราะมนุษยชาติทั้งหลายล้วนถูกความมืด คือ อวิชชา ห่อหุ้มดวงจิตเอาไว้ น้อยคนนักจะรู้จักเส้นทางไปสู่สวรรค์และนิพพานได้ด้วยตนเอง เมื่อเกิดมาแล้วต้องเจออุปสรรค และความไม่ปลอดภัยต่างๆ มากมาย ทั้งภัยในชีวิตและภัยในสังสารวัฏ หากประมาทพลาดพลั้งไปสร้างบาปอกุศล ก็จะเป็นผลให้เราตกไปสู่ภพภูมิที่ทุกข์ทรมาน ถ้าได้พบเจอบัณฑิตกัลยาณมิตรคอยชี้แนะหนทางสว่างให้ จากผู้ที่เคยหลงผิดก็จะหวนมาสู่เส้นทางที่ถูกต้องได้ ดังนั้นบุคคลจึงต้องหมั่นเข้าหากัลยาณมิตร เป็นผู้ไม่ประมาทในการประคับประคองชีวิตของตนเอง ให้ดำเนินอยู่บนหนทางที่ถูกต้องอย่างมีความสุข เพราะกัลยาณมิตร คือ ผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลก อีกทั้งตนเองก็ต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นกัลยาณมิตรด้วยเช่นกัน โดยเป็นทั้งกัลยาณมิตรให้กับตัวเองและผู้อื่น

การพัฒนาตนในการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง คือ การประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นคนดี มีศีลธรรม เป็นบัณฑิต ปฏิบัติตนเป็นคนดี ทั้งคิดดี พูดดี และทำดี โดยให้เป็นคนที่มีความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น เพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้ประสบผลสำเร็จ และรู้จักควบคุมตนเอง รู้จักฟังตนเอง และเป็นผู้ที่มีปัญญา

ธรรมะที่มีความสำคัญของความเป็นชาวพุทธนั้น มีอยู่มากมายในพระไตรปิฎก แบ่งหมวดธรรมเป็น 3 หมวดใหญ่ๆ คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก หลักธรรมที่จำเป็นต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ดังมีหัวข้อ และรายละเอียดต่อไปนี้

เนื้อหาบทที่ 2

2.1 หลักธรรมเพื่อความรู้ ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

- 2.1.1 ปรัตติยสังขและโยนิโสมนสิการ
- 2.1.2 อริยสัจ 4

2.2 หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง

- 2.2.1 ทาน ศีล ภาวนา
- 2.2.2 กุศลกรรมบถ 10
- 2.2.3 หิริ โอตตัปปะ
- 2.2.4 สติ สัมปชัญญะ
- 2.2.5 ชั้นดี โสรัจจะ
- 2.2.6 สัมมัปปธาน
- 2.2.7 อภินหปัจจเวกขณ์

2.3 หลักธรรมที่ทำให้เกิดความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

- 2.3.1 โฉวาทปาฏิโมกข์
- 2.3.2 บุคคล 4 จำพวก
- 2.3.3 จริต 6
- 2.3.4 ทิศ 6
- 2.3.5 สัมปปริสธรรม 7
- 2.3.6 กัลยาณมิตรธรรม 7

2.4 หลักธรรมเพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้สำเร็จ

- 2.4.1 ฆราวาสธรรม 4
- 2.4.2 อิทธิบาท 4
- 2.4.3 อคติ 4
- 2.4.4 สังคหวัตถุ 4
- 2.4.5 พรหมวิหาร 4
- 2.4.6 สาราณียธรรม 6

2.5 หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนรู้จักพึ่งตนเอง

2.5.1 นาคกรณธรรม

2.6 หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนให้เป็นผู้มีปัญญา

2.6.1 กาลามสูตร

2.6.2 วุฑฒิธรรม

แนวคิด

1. ก่อนที่จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น บุคคลพึงมีความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต
2. การจะเป็นกัลยาณมิตรได้นั้น บุคคลพึงมีความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของกัลยาณมิตร
3. การจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลพึงมีความรู้ ความเข้าใจต่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง
4. การจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลพึงมีความรู้ความเข้าใจการเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้อื่น และความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยหลักธรรมทั้งหมดของกัลยาณมิตรไปปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อความรู้ ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น
4. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้สำเร็จ
5. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนไปเป็นคนรู้จักพึ่งตนเอง
6. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และอธิบาย หลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองเป็นผู้มีปัญญา

บทที่ 2

หลักธรรมของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึง เพื่อนที่ดี ตามความหมายทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี เพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอน แนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม นับว่ากัลยาณมิตร เป็นเพื่อนแท้ เพื่อนดี เพื่อนผู้หวังดี

“เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุรพนิมิต ฉันทใด ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุรพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของหนทางพระนิพพาน แก่ผู้ประพฤติธรรมฉันทนั้น”

(ส.ม. (ไทย) 19/49/43 มจร.)

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น โดยมีความสำนึกในหน้าที่อันสูงส่งนี้ว่าเป็นหน้าที่ที่มีเกียรติ มีค่าอย่างยิ่ง เป็นหน้าที่ของบัณฑิตและนักปราชญ์ ทุกยุคทุกสมัยต่างสรรเสริญ และทำกันมาก่อนแล้วทั้งนั้น การทำหน้าที่กัลยาณมิตรภายนอกทำได้โดย

1. **ให้ความยิ้มแย้มแจ่มใส** คือ ให้ความสดชื่นเบิกบานใจกับทุกๆ คน
2. **ให้ความเป็นมิตร** คือ ให้ความเป็นกันเอง ให้ความปรารถนาดีอย่างจริงใจกับทุกคน เป็นญาติยิ่งด้วยญาติ เป็นมิตรยิ่งด้วยมิตร
3. **ให้คำแนะนำที่ดี** คือ ชี้หนทางที่ถูกให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเป็นไปเพื่อการสร้างบารมีอย่างแท้จริง
4. **ให้อริยทรัพย์** คือ แนะนำให้ทำบุญให้ถูกวิธี และถูกเนืองนาบุญ เพื่อเปลี่ยนสามัญทรัพย์ให้เป็นอริยทรัพย์ติดตัวข้ามภพข้ามชาติ
5. **ให้หนทางแห่งความสงบร่มเย็น** คือ ความสุขที่แท้จริงแก่บุคคลทั้งหลาย โดยการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย แนะนำบุคคลทั้งหลายออกจากกามโดยธรรม

6. **ให้ชีวิตการเป็นกัลยาณมิตร** คือ เวลาเป็นสิ่งมีค่ามากที่สุด เวลาที่ผ่านไปแต่ละวินาทีนั้น กลืนกินชีวิตของเราให้หมดไปด้วย แต่เพื่อประโยชน์แก่มวลมนุษย เราได้สละเวลาหรือชีวิตเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ทุกชีวิตได้เตรียมเสียบึงในการเดินทางในสังสารวัฏไปสู่จุดหมาย คือ นิพพาน

แม้ว่ากัลยาณมิตร จะหมายถึงการเป็นมิตรแท้ เพื่อนผู้หวังดี คือ การเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้อื่น ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นก็ตาม การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างสมบูรณ์นั้น ต้องเริ่มต้นที่ตนเองก่อน ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าเราเกิดมาเพื่อเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ก็คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง ซึ่งก็ต้องแสวงบุญ สร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม แต่ชีวิตที่เกิดมานับว่าเป็นทุกข์ จึงจะต้องอดทนต่อทุกข์ทั้งหลายให้ได้ เพื่อจะได้ตั้งหน้าตั้งตา ตั้งใจ สัมผัสบุญสั่งสมบารมี และเป็นต้นบุญต้นแบบให้แก่ผู้อื่นต่อไป

ผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรต้องมีหลักธรรมประจำใจ หลักธรรมเบื้องต้นที่กัลยาณมิตรพึงทำความเข้าใจ มีดังนี้

2.1 หลักธรรมเพื่อความรู้อย่างแท้จริง ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

2.1.1 ปรัตติยโสมและโยนิโสมนสิการ

สิ่งที่ชาวพุทธแท้ต้องแสวงหา และรู้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความจริงของสรรพสิ่งได้นั้น จำต้องสร้าง “สัมมาทิฐิ” ให้เกิดขึ้นเสียก่อน เพราะสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่การรู้แจ้งความจริงแท้ของสรรพสิ่ง หรือการบรรลุนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ดังความในพระไตรปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความถึงพร้อมสัมมาทิฐิ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต เพื่อการตรัสรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งอริยสัจ 4 ประการฉันทันนั้น”

(ขุ.ธ.อ. (แปล) 41/94/505 มจร.)

สัมมาทิฐิ เกิดขึ้นได้โดยอาศัยปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ดังความในพระไตรปิฎกว่า

**“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิมี 2 ประการ
ดังนี้ คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ”**

(ม.มู. (ไทย) 12/452/491 มจร.)

ปรโตโฆสะ แปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่น หมายถึง การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ดีงาม ถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั้น ได้แก่ การเสวนา สังเสวนา คบหา ภาทิตี มีจิตฝึกฝนไม่ไปหาบุคคลที่มีศรัทธา มีศีล มีสุตะ คือ เป็นพหูสูต มีจาคะ และปัญญา เป็นต้น

ปรโตโฆสะนี้เป็นปัจจัยภายนอก ซึ่งปรโตโฆสะที่ดีนั้นจะได้มาจากการมีกัลยาณมิตร อันได้แก่ บุคคลและสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ หากเป็นแหล่งข้อมูลที่ดีจะสามารถเอื้อให้บุคคลและสังคม ได้รับการพัฒนาได้ นอกจากนั้น การจับประเด็นของเนื้อหาสาระที่แท้จริงของข้อมูลต่างๆ ได้ก็มีความสำคัญ

นอกจากอาศัยปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะแล้ว การเข้าถึงความจริงทางอภิปรัชญาของพุทธธรรมยังอาศัยปัจจัยภายใน คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณาด้วยตนเองอย่างถูกวิธี หรือการมีโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การกระทำในใจ โดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบค้นถึงต้นเค้าสาเหตุจนตลอดสาย แยกแยะ พิเคราะห์หัดดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

โยนิโสมนสิการจัดเป็นปัจจัยภายใน เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระ มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะธรรม ทำให้ช่วยตนเองได้ นำไปสู่สัมมาทิฐิ และเข้าถึงความเป็นจริงของสรรพสิ่ง (นิพพาน) ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 69)

โยนิโสมนสิการ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังความในพระไตรปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิमित ฉันท โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการ มนสิการ โดยแยกกาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิमित เพื่อความเกิดขึ้นแห่ง อริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น”

(ส.ม. (ไทย) 19/55/44-45 มจร.)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ พอประมวลได้ 10 วิธีใหญ่ๆ คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย หรือวิธีคิดแบบอิตทัปปัจจยตา
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3. วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา (หรือเพื่อดับทุกข์)
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือวิธีคิดตามหลักการ ความมุ่งหมาย
6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษ และทางออก
7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
8. วิธีคิดแบบเร้ากุศล
9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน
10. วิธีคิดแบบวิภาชวาท หรือวิธีคิดแบบวิเคราะห์

(พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต) 2557: 627)

2.1.2 อริยสัจ 4

รู้ความจริงของชีวิต ว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ แต่ก็มีวิธีการที่จะทำให้พ้นจากทุกข์

อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

1. ทุกข์ คือ สิ่งที่ทนได้ยาก

ทุกข์ แปลตามตัวอักษรว่า สิ่งที่ทนได้ยาก ตรงกันข้ามกับสุข ซึ่งแปลว่า สิ่งที่ทนได้ง่าย หมายความว่าความถึงความไม่สบายกาย และความไม่สบายใจ **ทุกข์** จำแนก เป็น 3 ประเภท คือ

1) **ทุกข์ประจำ** ได้แก่ ทุกข์ที่มีแก่ทุกคนตามธรรมชาติ มี 3 ประการ คือ

- ความเกิด ได้แก่ ความทุกข์ของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่งคลอด แม้ทารกจะบอกใครไม่ได้ว่าเป็นทุกข์ แต่จากการที่ความเกิดซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ที่ตามมาในภายหลังอีกมากมาย จึงถือได้ว่าความเกิดเป็นความทุกข์

- ความแก่ ได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง เช่น ผมหงอก ฟันหัก หนังเหี่ยวยุ่น นัยน์ตาฝ้าฟาง หูตึง กำลั้งลดน้อยถอยลง มีความปวดเมื่อยทั่วร่างกาย ถึงคนจะยังไม่แก่มาก แต่ความไม่เอยากแก่นั่นเองทำให้คนเป็นทุกข์ เพราะเป็นความเอยาก ที่ทวนกระแสความเป็นไปตามธรรมชาติ

- ความตาย ได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากการสิ้นชีวิต เพราะทวนกระแสความต้องการของคน ทุกคนไม่เอยากตาย เอยากมีอายุยืน เมื่อถึงคราวจะต้องตาย จึงเกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส

2) **ทุกข์จร** หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว มี 8 ประการ คือ

- ความโศก ได้แก่ ความเศร้าใจ หรือความแห่งใจ
- ความพิโรธรำพัน ได้แก่ ความคร่ำครวญ หรือความบ่นเพ้อ
- ความทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บไข้ หรือความบาดเจ็บ
- ความโทมนัส ได้แก่ ความไม่สบายใจ หรือความน้อยใจ
- ความคับแค้นใจ ได้แก่ ความตรอมใจ หรือความคับอกคับใจ
- ความประสพกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจ
- ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ
- ความปรารถนาสิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้น

3) **ทุกข์โดยรวบยอด** ทุกข์ที่กล่าวข้างต้นทั้งหมด สรุปได้เพียงประการเดียว คือ การยึดมั่น ถือมั่นในขันธ 5 เป็นทุกข์ เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องเผชิญกับความทุกข์ทั้งมวล

ทุกข์ แปลว่า ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ขันธ 5 ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ทุกข์ถือเเป็นความจริงอันประเสริฐข้อที่ 1 ในอริยสัจ 4 จึงเรียกว่า ทุกขสัจ มี 11 อย่าง ได้แก่

3.1 ซาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งชั้นันท์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ

3.2 ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หน้ย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่ห่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ

3.3 มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตก ทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งชั้นันท์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ

3.4 โสกะ หมายถึง ความแห่งใจ กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห่งผาก ณ ภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่ง ผู้ถูกรธรรม คือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

3.5 ปริเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความรำไร รำพัน กิริยาที่ คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไร รำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรธรรม คือ ทุกข์ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่งกระทบแล้ว

3.6 ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ เกิดแต่กายสัมผัส

3.7 โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความ เสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ เกิดแต่มนโสัมผัส

3.8 อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างไม่ได้อย่างหนึ่ง ผู้ถูกรธรรม คือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

3.9 ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสพ ความ พรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึททาง กาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความ ไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส)

3.10 ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสพ ความไม่พร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสายโลหิต

3.11 ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่เพียงมีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่เพียงได้สมความปรารถนา

2. สมุทัย คือ เหตุให้ทุกข์เกิด

ทุกข์สมุทัย (สมุทัย-เหตุให้เกิด) แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา หรือความทะยานอยาก ซึ่งจำแนกได้ 3 ประการ

1) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม กาม หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ความทะยานอยากในกาม จึงหมายถึง ความดิ้นรนอยากเห็นสิ่งที่สวยงาม อยากฟังเสียงที่ไพเราะ อยากดมกลิ่นที่หอม อยากลิ้มรสที่อร่อย อยากสัมผัสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

2) ภวตัณหา ความทะยานอยากในความเป็น คือ ดิ้นรนอยากเป็นบุคคลประเภทที่ตนชอบ เช่น นักร้อง นักแสดง นักการเมือง หรืออยากได้เลื่อนยศ เลื่อนตำแหน่งก่อนใครๆ

3) วิภวตัณหา ความอยากในความไม่มีหรือไม่เป็น คือ ดิ้นรนอยากไม่เป็นสิ่งที่เขาให้เป็นหรืออยากจะพ้นไปจากตำแหน่งที่เป็นอยู่แล้ว รวมทั้งอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้หมดไป

ตัณหาทั้ง 3 ประการนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากตัณหา ต้องเป็นทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจไม่ใช่เพราะคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของสิ่งไม่มีชีวิต ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง และสิ่งต่างๆ ของตัวเอง ความยึดมั่นถือมั่นนี้เองเป็นตัวทุกข์

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์

ทุกข์นิโรธ (นิโรธ-ความดับ) แปลว่า ความดับทุกข์ หมายถึง การดับหรือการละตัณหา 3 ประการดังกล่าว ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับเหตุได้ ทุกข์ซึ่งเป็นผลก็ดับไปเอง เหมือนการดับไฟต้องดับที่เชื้อเพลิง เช่น ฟืน หรือน้ำมัน นำเชื้อออกเสีย เมื่อเชื้อหมดไปไฟก็ดับเอง

4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (นิโรธ-ความดับ คามินี-ให้ถึงปฏิบัติข้อปฏิบัติ) แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ ทางนั้นมีทางเดียว แต่มีองค์ประกอบ 8 ประการ ดังต่อไปนี้

4.1 สัมมาทิฐฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง การรู้การเห็นอริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง คือ รู้ว่าทุกข์ ได้แก่อะไรบ้าง และเป็นทุกข์อย่างไร รู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และตัณหาสมควรละเสีย รู้ว่าทุกข์ จะดับไป เพราะว่าดับตัณหา และรู้ว่าอริยมรรคเป็นทางให้ ดับตัณหาได้

4.2 สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบหรือความคิดชอบ คือ มีความคิดออกจากกาม ไม่หลงใหลกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิดที่ไม่พยายาบาทปองร้ายผู้อื่น และมีความคิดที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น

4.3 สัมมาวาจา การพูดชอบ ได้แก่ การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดยุยงให้เขาแตกกัน การเว้นจากการพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ หรือการพูดไร้สาระ

4.4 สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการลักทรัพย์ การเว้นจากการประพฤติผิดในกาม หรือการเว้นจากกิจกรรมทางเพศ

4.5 สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การเว้นมิจฉ้ออาชีพ ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม

4.6 สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ หรือความเพียรชอบ ได้แก่ ความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ความเพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ความเพียรทำความดีให้เกิดขึ้น และความเพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

4.7 สัมมาสติ ความระลึกชอบ ได้แก่ ความมีสติระลึกได้ถึงความเป็นไปของร่างกาย ระลึกได้ถึงความเป็นไปของเวทนาว่ามีความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ระลึกได้ถึงความเป็นไปของจิตว่าเศร้าหมองเพราะกิเลสชนิดใด หรือผ่องแผ้วเพราะปราศจากกิเลสเหล่านั้น ระลึกได้ถึงธรรมต่างๆ ทั้งฝ่ายดีฝ่ายชั่ว และฝ่ายกลาง ว่าธรรมชนิดใดผ่านเข้ามาในจิต

4.8 สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ การทำจิตให้เป็นสมาธิผ่านระดับต่ำ ระดับกลาง ถึงระดับสูง ซึ่งมี 4 ระดับ คือ ฌานที่ 1 ฌานที่ 2 ฌานที่ 3 ฌานที่ 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ สามารถสังเคราะห์ลงเป็น ศิล สมาธิ ปัญญา ได้ดังนี้คือ

- การพูดชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ จัดเป็นศีล
- ความพยายามชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ จัดเป็นสมาธิ
- ความเห็นชอบ ความดำริชอบ จัดเป็นปัญญา

ไตรสิกขาสิกขา 3 ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 อย่าง คือ

อธิศีลสิกขา

อธิจิตตสิกขา

อธิปัญญาสิกขา

เรียกกันง่ายๆ ว่า ศิล สมาธิ ปัญญา

2.2 หลักธรรมเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง

2.2.1 ทาน คีล ภาวนา

ทาน หมายถึง การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ วัตถุที่พึงให้ การให้ทานมีวัตถุประสงค์สำคัญในการคลายความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความโลภในจิตใจมนุษย์ ส่งผลให้เกิดความใสสว่างสะอาดของจิตใจขึ้นมา

ทานที่แปลว่า การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ หมายถึงการให้ทานด้วยจิตใจที่ดีงาม มุ่งเพื่อบูชาพระคุณ เช่น ที่ให้แก่บิดามารดา ถวายแด่พระสงฆ์ เป็นต้น บ้างมุ่งเพื่อสงเคราะห์ เช่น ที่ให้แก่คนตกทุกข์ได้ยาก ให้แก่คนทั่วไปด้วยความกรุณาสงสาร ทาน ที่แปลว่าวัตถุที่พึงให้ ย่อมาจาก “ทานวัตถุ” หมายถึง สิ่งของสำหรับให้ สำหรับเสียสละให้ผู้อื่น ได้แก่ สิ่งของที่ถวายพระ สิ่งของที่ควรนำไปให้เพื่อตอบแทนบุญคุณแก่ผู้มีพระคุณ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ เรียกว่าไทยทาน ไทยธรรม มี 10 อย่าง ในทานสูตร ได้แก่ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ มาลัยและดอกไม้หอม (ธูปเทียน) เครื่องลูบไล้ (สบู่ เป็นต้น) ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีป (ไฟหรือไฟฟ้า) การให้ทานวัตถุ 10 อย่างนี้ มีผลานิสงส์มาก เพราะเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่มีโทษ ไม่มีพิษภัยแก่ผู้รับ การเลือกของที่จะให้บัณฑิตสรรเสริญด้วยจิตใจที่ดีงาม

ทาน เป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า “ทานมัย” คือ บุญที่เกิดจากการให้เป็นสังคหวัตถุ คือ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกันไว้ได้ และเป็นบ่อเกิดแห่งบารมีที่เรียกว่า ทานบารมี

ศีล ปาฏิหาริย์ศีล เป็นเครื่องทำให้บริสุทธิ์ ศีลเป็นเหตุให้บริสุทธิ์ หรือ ความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล มี 4 อย่าง คือ

1. ปาฏิโมกขสังวรศีล สำรวมในพระปาฏิโมกข์
2. อินทริยสังวรศีล สำรวมอินทริย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
3. อาชีวะปาฏิหาริย์ศีล เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม
4. ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาก่อนจึงบริโภคปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช

ศีล ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การรักษากาย และวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบ วินัย กติกา มารยาทที่ปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่าย สำหรับ คำว่า อธิศีลสิกขา (ข้อ 1 ในไตรสิกขา ข้อ 2 ในบารมี 10 ข้อ 2 ในอริยทรัพย์ 7 ข้อ 2 ในอริยวัฑฒิ 5)

ศีลธรรม ความประพฤติที่ดี ที่ชอบ ความประพฤติดีงาม นิยมแปลกันว่า ศีลและธรรม โดยถือว่า

ศีล หมายถึง เว้นชั่ว หรือเว้นจากข้อห้าม

ธรรม หมายถึง ประพฤติดี หรือทำตามคำแนะนำสั่งสอน แต่แปลตามหลัก ว่า ธรรม ชั้นศีล เพราะศีล เป็นธรรมอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับสมาธิ และปัญญา (ในไตรสิกขา) ความประพฤติดีงามทางกาย วาจา ความประพฤติที่ดีที่ชอบ ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ โดยทางศัพท ศีลธรรม แปลว่า “ธรรม คือ ศีล” หมายถึง ธรรมชั้นศีล หรือธรรมในระดับศีล เพราะศีลเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ในบรรดา ธรรมภาคปฏิบัติ 3 อย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้นต่อจากธรรมชั้นศีล จึงมี ธรรมชั้นสมาธิ และธรรมชั้นปัญญา

ได้มีผู้พยายามแปล ศีลธรรม อีกอย่างหนึ่งว่า “ศีลและธรรม” (ถ้าแปลให้ถูกต้องจริงต้องว่าศีลและธรรมอื่นๆ คือ นอกจาก ศีล เช่น สมาธิ และปัญญา เป็นต้น เพราะ ศีล ก็เป็นธรรมอย่างหนึ่ง) ถ้าแปลอย่างนี้ จะต้องเข้าใจว่า ศีลธรรม มิใช่เป็นเพียงความประพฤติดีงามเท่านั้น แต่รวมถึง สมณะ วิปัสสนา ชั้น 5 ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ เป็นต้น ด้วยศีลวัตร ศีลพรต ศีลและวัตร ศีลและพรต ข้อที่จะต้องสำรวมระวังไม่ล่วงละเมิด ชื่อว่า ศีลข้อที่พึงถือปฏิบัติ ชื่อว่า วัตร หลักความประพฤติทั่วไปอันจะต้องรักษาเสมอกัน ชื่อว่า ศีลข้อปฏิบัติพิเศษ เพื่อฝึกฝนตนให้ยิ่งขึ้นไป ชื่อว่า วัตร

ศีล มีอยู่หลายระดับ เพื่อให้เหมาะสมกับสถานะของผู้ประพฤติปฏิบัติ ดังนี้ คือ

ศีล 5 สำหรับทุกคน คือ

1. เว้นจากทำลายชีวิต
2. เว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้
3. เว้นจากประพฤตินิดในกาม
4. เว้นจากพูดเท็จ
5. เว้นจากของเมา คือ สุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

คำสมาทานว่า

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
2. อทินฺนาทานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
3. กามเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
4. มุสาวาทา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ
5. สุราเมรยมชฺชปมาทญฺ्ञานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาธิยามิ

ศีล 8 ศีลอุโบสถ คือ ศีล 8 ที่สมาทานรักษาพิเศษในวันอุโบสถ สำหรับฝึกตนให้ยิ่งขึ้นไป โดยรักษาในบางโอกาสหรือมีศรัทธาจะรักษาประจำก็ได้ เช่น แม่ชีมักรักษาประจำ หัวข้อเหมือนศีล 5 แต่เปลี่ยนข้อ 3 และเติมข้อ 6-7-8 คือ

ตารางที่ 4 แสดงข้อที่แตกต่าง และเพิ่มจากศีล 5 รวมทั้งคำสมาทาน และศีล 8

ข้อที่แตกต่าง และเพิ่มจากศีล 5	คำสมาทานศีล 8
ข้อ 3) เว้นจากประพาศิตพิศพรหมจรรย์ คือ เว้นจากร่วมประเวณี	ข้อ 3) อพรหมจริยา เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
ข้อ 6) เว้นจากบริโภคอาหาร ในเวลาวิกาล คือ เที่ยงแล้วไป	ข้อ 6) วิกาลโภชนา เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
ข้อ 7) เว้นจากฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลง ดนตรี ดูการละเล่น อันเป็นข้าศึกต่อ พรหมจรรย์ การตัดทรงดอกไม้ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับ ตกแต่ง	ข้อ 7) นัจจคิตวาทิตวิสูกทสฺสน มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑน วิภูสนฺภูฏานา เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
ข้อ 8) เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ หรุหรา พุ่มเฟือย	ข้อ 8) อุจฺจาสนนมหาสนนา เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ

ศีล 10 สำหรับสามเณร แต่ผู้ใดศรัทธาจะรักษาก็ได้ หัวข้อเหมือนศีล 8 แต่แยกข้อ 7 เป็น 2 ข้อ (= 7, 8) เลื่อนข้อ 8 เป็น 9 และเติมข้อ 10 คือ

7. เว้นจากฟ้อนรำ ขับร้อง ฯลฯ
8. เว้นจากการตัดทรงดอกไม้ ฯลฯ
9. เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ ฯลฯ
10. เว้นจากการรับทองและเงิน

คำสมาทาน (เฉพาะที่ต่างกัน) ว่า

7. นัจจคิตวาทิตวิสูกทสฺสน เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
8. มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสนฺภูฏานา เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
9. อุจฺจาสนนมหาสนนา เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ
10. ชาตฺรุปรชตปฏิกฺคหณา เวมณี สิกขาปทํ สมาதியามิ

ศีล 227 ศีลสำหรับพระภิกษุ มีในปาฏิโมกข์

ศีล 311 ศีลสำหรับพระภิกษุณี มีในภิกษุณีปาฏิโมกข์

สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกร่างกายๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา (ข้อ 2 ในไตรสิกขา ข้อ 4 ในพละ 5 ข้อ 6 ในโพชฌงค์ 7)

สมาธิ 2 คือ

1. อุปจารสมาธิ สมาธิจวนเจียน หรือสมาธิเฉียดๆ
2. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่

สมาธิ 3 คือ

1. สุญญตสมาธิ
2. อนิมิตตสมาธิ
3. อัปปณิหิตสมาธิ

อีกหมวดหนึ่ง ได้แก่

1. ขณิกสมาธิ
2. อุปจารสมาธิ
3. อัปปนาสมาธิ

สมาธิกถา ถ้อยคำที่ชักชวนให้ทำใจให้สงบตั้งมั่น (ข้อ 7 ในกถาวัตถุ 10)

สมาธิขั้นหยาบ หมวดธรรมจำพวก สมาธิ เช่น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ชาคริยานุโยค กายคตาสติ เป็นต้น

สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ จิตมั่นชอบ คือ สมาธิที่เจริญตามแนวของฌาน 4 (ข้อ 8 ในมรรค)

สุญญตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ (ข้อ 1 ในสมาธิ 3)

อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต คือ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ (ข้อ 2 ในสมาธิ 3)

อัปปณิหิตสมาธิ การเจริญสมาธิที่ทำให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ (ข้อ 3 ในสมาธิ 3)

อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิทเป็นสมาธิในฌาน (ข้อ 2 ในสมาธิ 2 ข้อ 3 ในสมาธิ 3)

อุปจารสมาธิ สมาธิจวนจะแน่วแน่ สมาธิที่ยังไม่ดิ่งถึงที่สุด เป็นขั้นทำให้กิเลส มีนิวรรณ์ เป็นต้น ระวังก่อนจะเป็นอัปปนา คือ ถึงฌาน (ข้อ 1 ในสมาธิ 2 ข้อ 2 ในสมาธิ 3)

หมายเหตุ คำศัพท์บางคำ หรือความรู้เพิ่มเติมอื่นๆ เกี่ยวกับสมาธิ นักศึกษา จะได้เรียนในวิชาสมาธิ

2.2.2 กุศลกรรมบถ 10

กุศลกรรมบถ 10 บทฝึกตนทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ (ทางแห่งกุศลกรรม ทาง ทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ) ดังนี้

1. กายกรรม 3 (การกระทำทางกาย)
 - 1) ปาณาติปาตา เวรมณี (เว้นจากปลงชีวิต)
 - 2) อทินนาทานา เวรมณี (เว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้ โดยอาการ ขโมย)
 - 3) กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณี (เว้นจากประพฤติผิดในกาม)
2. วจีกรรม 4 (การกระทำทางวาจา)
 - 4) มุสาวาทา เวรมณี (เว้นจากพูดเท็จ)
 - 5) ปิสุณาย วาจา เวรมณี (เว้นจากพูดส่อเสียด)
 - 6) ผรุสสาย วาจา เวรมณี (เว้นจากพูดคำหยาบ)
 - 7) สมมุขปลลาปา เวรมณี (เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ)
3. มโนกรรม 3 (การกระทำทางใจ)
 - 8) อนภิชณา (ความไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้ของเขา)
 - 9) อพฺยาปาโท (ความไม่คิดร้ายผู้อื่น)
 - 10) สมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบถูกต้องตามคลองธรรม)

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 233-236)

อานิสงส์ของการประพฤติสุจริตมี 5 อย่าง คือ

1. ตนเองไม่พึงติเตียนตนเองได้
2. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วสรรเสริญ
3. เกียรติคุณย่อมพึงไป
4. เป็นผู้ที่มีสติไม่หลงทำกาลกิริยา

2.2.3 หิริโอตตัมปะ

ในหิริโอตตัมปะสูตร ว่าด้วยผลแห่งหิริและโอตตัมปะ

หิริ ความละอายต่อบาป

โอตตัมปะ ความเกรงกลัวต่อผลของบาป

หิริ คือ ความละอายแก่ใจในขณะที่กำลังจะทำชั่ว ทั้งทางกาย วาจา ใจ รู้สึกขยะขียงใจ ไม่กล้าทำความชั่ว

โอตตัมปะ คือ ความเกรงกลัวต่อบาปทุจริต คิดเห็นภัยที่เกิดจากการทำความชั่ว ธรรมเหล่านี้ ท่านเรียกว่า ธรรมสำหรับคุ้มครองโลก เพราะย่อมคุ้มครองโลกให้อยู่กันด้วยความรักสามัคคี ไม่มีความอาฆาตพยาบาทปองร้ายกันและกัน ทำให้การเป็นอยู่ร่วมกันมีความสงบสุขร่มเย็น

นอกจากนี้ หิริโอตตัมปะยังเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งห้ามปรามไม่ให้กล้าทำความชั่วลงได้แม้มีโอกาที่จะกระทำ เมื่อเข้าใจว่าการที่จะทำเป็นความชั่วแล้ว ก็รู้สึกละอายหวาดหวั่นใจไม่อาจทำลง เพราะถือหิริโอตตัมปะเป็นใหญ่ โลกจึงมีความสุขและตั้งอยู่ยั่งยืนสืบมา ดังนั้นผู้ที่เพิกเลียมิตรจะต้องทำคุณธรรมข้อนี้ให้มิให้เป็นขึ้นในใจ เพราะในขณะที่ทำหน้าที่เพิกเลียมิตรจะทำให้เราสามารถพิชิตเป้าหมายได้อย่างงดงามโดยไม่มีรอยแผล คือ บาปอกุศลที่ทำให้หนักถึงแล้วหนักใจตนเอง หิริโอตตัมปะบางครั้งท่านเรียกว่า สุกถธรรม เพราะเป็นธรรมฝ่ายกุศล อันเปรียบด้วยสีขาว และเป็นไปเพื่อความผ่องแผ้วแห่งจิต บางครั้งเรียกว่าเทวธรรม เพราะเป็นธรรมทำบุคคลให้เป็นเทวดา หรือให้เป็นผู้รุ่งเรือง บุคคลเมื่อละจากโลกนี้แล้วจะเข้าถึงความเป็นเทพในสวรรค์ต้องมีธรรม 2 ประการนี้ อยู่ในใจ (อง.สตุตทก. (ไทย) 23/65/131-132 มจร.)

2.2.4 สติสัมปชัญญะ

ในสติสัมปชัญญะสูตรว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะ บุคคลผู้ได้ชื่อว่าเป็น กัลยาณมิตร ควรจะมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ (อง.อรรถก. (ไทย) 23/81/405-406 มจร.)

สติ หมายถึง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว ทั้งที่เคยคิด เคยพูด และเคยทำมาก่อน ระลึกรู้ได้ทุกครั้งที่ต้องการ ไม่เลื่อนลอยเปลือยตัวในเรื่องปัจจุบัน ไม่หวาดหวั่น ฟุ้งเฟ้อ ในเรื่องอนาคต สติจะคอยเป็นธรรมกั้นความพลั้งเผลอ ทำอะไรมักจะไม่พลาด ไม่พลั้ง

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวขณะกำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด ความรู้ตัวอยู่เสมอ นี้ เป็นการป้องกันรักษาซึ่งการกระทำ การพูด การคิด ทั้ง 3 กาล ไม่หันเห ไปทางผิดตามกิเลส ระวางให้ตั้งอยู่ในทางถูกเท่านั้น ธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่มิอุปการะ มาก เพราะนำมาซึ่งความเกื้อกูลในการงานทั้งปวง ธรรมอื่นๆ นอกจากนี้ก็มิ อุปการะมากเหมือนกัน แต่ไม่สำคัญเท่า 2 ข้อนี้ ถ้าสติสัมปชัญญะไม่มีแล้ว ธรรม อื่นก็มีไม่ได้ เพราะสติสัมปชัญญะ มีอุปการะแก่ธรรมเหล่าอื่นด้วย (พระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 65)

2.2.5 ขันติ โสรจจะ ธรรมะทำให้งาม

ขันติ คือ ความอดทนต่ออารมณ์ที่ไม่เป็นที่พอใจ (อกนิฏฐารมณ์) ไว้ได้ อด คือ ไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ทำให้อด ส่วนทน คือ ได้ในสิ่งที่ไม่ปรารถนา จึงจำเป็นต้องทน

ความอดทน มี 4 ประเภท คือ

1. ทนต่อความลำบากตรากตรำ ได้แก่ ทนต่อการทำงาน ไม่หวั่นหวาด ต่อความเหนื่อยยาก หนาวร้อน และลมแดด เป็นต้น

2. ทนต่อความเจ็บป่วยไข้ ได้แก่ อดทนต่อทุกขเวทนา อันเกิดมีเพราะความ เจ็บไข้มีประการต่างๆ แม้ที่สุด ทนทุกขเวทนาแสนสาหัสก็ไม่แสดงอาการ กระสับกระส่าย

3. ทนความเจ็บใจ ได้แก่ ทนต่อการหมิ่นประมาทที่ผู้อื่นกล่าวคำเสียดสี หรือ กระทบกระทั่งในขณะที่ทำงาน เป็นต้น

4. ทนต่ออำนาจกิเลส คือ ราคะ โทสะ และโมหะที่คุกรุ่นอยู่ในใจของเรา พร้อมทั้งจะแสดงออกมาได้ทุกเมื่อ

การอดทนต่อความลำบากตรากตรำมีผลดี ทำให้การงานลุล่วงไปได้ อดทนต่อความเจ็บป่วยไข้จะทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์ อดทนความเจ็บใจ และกิเลสตัณหา จะช่วยป้องกันความผิดพลาดอันจะเกิดขึ้นด้วยโทสะเสียได้ ผู้ที่มีความอดทน จะทำให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรประสบความสำเร็จ เหมือนลักษณะของแผ่นดิน แม้ต้นไม้ ภูเขา และอื่นๆ แผ่นดินก็ยังทรงไว้ได้ อดทนจนเปลี่ยนเรื่องราวให้กลายเป็นเรื่องดี ยอมรับด้วยใบหน้าชื่นบาน เขาจะตำหนิติเตียน ต่ำว่าหยาบคาย เสียดสีให้เจ็บใจอย่างไร ก็ทนได้ ไม่แสดงอาการโต้ตอบ ในปฐมอักษณัติสูตรว่าด้วยความไม่อดทน สูตรที่ 1 (อง.ปญจก. (ไทย) 22/215/357-358 มจร.)

ความอดทน มีอานิสงส์ 5 ประการ คือ

- 1) เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนหมู่มาก
- 2) เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร
- 3) เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ
- 4) เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย
- 5) หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

โสรจจะ ได้แก่ ความเสงี่ยม ความรู้จักทำใจให้เข้มแข็ง ในเมื่อต้องอดทน มีความยิ้มแย้ม และเข้มแข็งเบิกบาน ความเสงี่ยมใช้ในลักษณะที่ต้องอดทน คือ ไม่แสดงกิริยาเสียวอกเสียวใจให้ปรากฏเกินงาม

โสรจจะ มีอานิสงส์เช่นเดียวกับขันติแต่เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมขันติให้เด่นชัดขึ้น ขันติธรรมข้อนี้ เป็นสิ่งที่กัลยาณมิตรจะต้องมุ่งมั่นที่จะพิชิตให้ได้ ต้องไม่ให้อำนาจกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง มาบีบคั้นจิตใจ ต้องหาโอกาสขจัดออกไปจากใจด้วยการหมั่นทำสมาธิภาวนา และรักษาอุดมการณ์ของตนเอง ในการที่จะสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกให้ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 65)

หลักการในการพัฒนาตนของกัลยาณมิตรเพื่อให้เป็นคนรู้จักควบคุมตนเอง ในที่นี้ หมายถึง การควบคุมจิตใจของตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่คนเราจำเป็นต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนเองเป็นอย่างมาก หากสังเกตจากสังคมทั่วไปในปัจจุบัน จะเห็นว่าการที่สังคมมีความวุ่นวาย ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีการฆ่าฟันกัน สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการที่คนในสังคมขาดการควบคุมตนเอง ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ไม่สามารถระงับอารมณ์ของตนหรือขาดความยั้งคิด ทำให้สังคมส่วนมากเป็นสังคมพิการ ดังนั้นหากจะพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่มีคุณภาพ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาก็คือ การพัฒนาตนให้รู้จักควบคุมตนเองให้ได้ก่อน นั่นคือ หิริและ โอตตัปปะ สติสัมปชัญญะ ขันติโสรัจจะ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2.2.6 สัมมัตถะ

สัมมัตถะ คือ ความพากเพียรพยายามในกิจที่ชอบธรรม กล่าวไว้ในปธานสูตรว่าด้วย สัมมัตถะ เนื่องจากในโลกนี้มีกิจที่ต้องทำมากมาย เมื่อทำแล้วจะให้ประสบผลสำเร็จ ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามทุ่มเททั้งกาย วาจา ใจ ชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน บางคนก็ทุ่มเทอยากเป็นมหาเศรษฐี แต่บางคนใช้ความเพียรไปทำความชั่ว ลักขโมย จี้ ปล้น หรือฆ่ามนุษย์ด้วยกัน เป็นต้น ส่วนความเพียรในความหมายของกัลยาณมิตรนั้น ท่านหมายเอาเรื่องความพากเพียรพยายามละเว้นจากบาปอกุศล และเพียรพยายามที่จะพอกพูนกุศลให้เกิดขึ้นมาในใจ ซึ่งเป็นความเพียรที่เป็นไปเพื่อการได้บรรลุมรรคผลนิพพานเท่านั้น

สัมมัตถะ คือ ความเพียร 4 อย่าง ได้แก่

1. สัจจปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน คือ เพียรพยายามปิดกั้นบาป ปิดกั้นอกุศล ปิดกั้นความชั่วที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ได้แก่ การปิดประตูบาป ปิดประตูความชั่วไว้ไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ มีสติระงับอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

2. ปธานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว คือ ความตั้งใจละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานให้หมดสิ้นไป คือ เพียรพยายาม เลิกละ หรือกำจัดบาป กำจัดอกุศล กำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ

3. **ภาวนาปราน** เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน การตั้งใจสร้างคุณความดี คือ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัย เป็นต้น ที่ยังไม่มีให้มีขึ้น ที่มีอยู่แล้วให้เจริญยิ่งขึ้น

4. **อนุรักษนาปราน** เพียรรักษากุศลที่เกิดแล้วไม่ให้เสื่อม คือ การตั้งใจรักษา ความดี หรือรักษาบุญกุศลที่มีอยู่แล้วไม่ให้เสื่อม ไม่ละทิ้งความดี ทำให้มั่นคง ยิ่งขึ้นไป เหมือนเกลือรักษาความเค็ม และไม่ให้ความชั่วเข้ามาแทนที่ ความเพียร 4 อย่างนี้ เป็นความเพียรชอบ ควรประกอบให้มีในตนฯ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/13/23-24 มจร.)

2.2.7 อภินหปัจจเวกขณ์

ธรรมที่กัลยาณมิตรต้องหมั่นพิจารณา 5 ประการ ได้แก่

1. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ยังล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
2. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ยังล่วงพ้นความเจ็บไปไม่ได้
3. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ยังล่วงพ้นความตายไปไม่ได้
4. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เราจักต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
5. ควรพิจารณาทุกๆ วันว่า เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 180)

อานิสงส์ของการพิจารณาธรรมหมวดนี้ คือ

ข้อที่ 1 จะได้แก้ความมัวเมาในความเป็นเด็กหรือในความเป็นหนุ่มเป็นสาว เห็นแก่ความสนุกเพลิดเพลินเสียได้ จะได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนและทำกิจที่ควรทำ ในขณะที่ยังไม่แก่

ข้อที่ 2 เป็นอุบายกำจัดความมัวเมาในความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจะได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ทำกิจที่ควรทำในขณะที่ยังไม่เจ็บ และจะได้รู้จักป้องกันรักษาไว้

ข้อที่ 3 เป็นอุบายบรรเทาความมัวเมาในชีวิตแล้วรีบเร่งทำกิจที่ควรทำให้สำเร็จ ก่อนที่ความตายจะมาถึง จะได้คิดทำการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งตนและส่วนรวม

ข้อที่ 4 เป็นอุบายบรรเทาความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งนั้นหรือคนนี้เป็นที่รักของเรา จักไม่ต้องเสียใจ เมื่อต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

ข้อที่ 5 เป็นอุบายเพื่อบรรเทาความเห็นผิดว่าคนจะดีก็ดีเอง จะชั่วก็ชั่วเอง จะได้ทุกข์ก็ทุกข์เอง แล้วรีบเร่งทำแต่กรรมดี งดเว้นกรรมชั่ว เป็นเหตุให้ละสิ่งที่ชั่ว ประพฤติแต่กรรมที่ดี และเป็นเหตุให้มั่นคงในความเพียร

2.3 หลักธรรมที่ทำให้เกิดความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

2.3.1 โอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์ หลักคำสอนอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานในวันมาฆบูชา ประกอบด้วยหลักการ 3 อุดมการณ์ 4 และวิธีการ 6

หลักการ 3 คือ หลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มี 3 ประการ ได้แก่

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่ การงดเว้น การลดละเลิก ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 ทางแห่งความชั่ว มี 10 ประการ อันเป็นความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ

2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การทำความดีทุกอย่าง ซึ่งได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 เป็นแบบของการทำฝ่ายดี มี 10 ประการ อันเป็นความดีทางกาย ทางวาจา และทางใจ

3. การทำจิตให้ผ่องใส ได้แก่ การทำจิตของตนปราศจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบ มี 5 ประการ ได้แก่

- 1) กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม
- 2) พยาบาท คือ ความอาฆาตพยาบาท
- 3) ถีนมิตฺตะ คือ ความหดหู่ ท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน ขี้เกียจ
- 4) อุทธัจจะกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ
- 5) วิจิกิฉณา คือ ความสงสัย

สิ่งที่สามารถควบคุมนิวรณ์ได้ คือ ศีล 5 ได้แก่

- 1) กามฉันทะ ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 3 คือ การไม่ประพฤตินิเวศในกาม
- 2) ความพยาบาท ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 1 คือ การไม่ฆ่าสัตว์
- 3) ถีนมิตฺตะ ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 5 การไม่เสพสิ่งเสพติดอันเป็นเหตุให้ประมาท
- 4) อุทธัจจะกุกกุจจะ ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 2 การไม่ถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ การทำจิตใจให้ผ่องใส ก็ด้วยการนั่งสมาธิเจริญภาวนา
- 5) วิจิกิฉณา ให้ควบคุมด้วยศีลข้อ 4 การไม่พูดเท็จ

อุดมการณ์ 4 คือ เป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิต มี 4 ประการ ได้แก่

1. ความอดทน ได้แก่ ความอดกลั้นไม่ทำบาป ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ
2. ความไม่เบียดเบียน ได้แก่ การงดเว้นจากการทำร้าย รบกวน หรือเบียดเบียนผู้อื่น

3. ความสงบ ได้แก่ ปฏิบัติตนให้สงบทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ
4. นิพพาน ได้แก่ การดับทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตตามมรรคมงคล 8

วิธีการ 6 คือ แนวทางปฏิบัติ ฝึกหัด ชัดเกลادن และการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มี 6 ประการ ได้แก่

1. **อนุปวาโท** ไม่ไปว่าร้ายกัน ผู้เผยแผ่คำสอนจะต้องไม่โจมตี ไม่นินทาใคร
2. **อนุปฆาโต** ไม่ไปล้างผลาญกัน ไม่เผยแผ่ศาสนาด้วยการฆ่า และต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
3. **ปาฏิโมกฺเข จ สฺวโร** สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นข้อที่ได้ตรัสห้ามไว้ และทำตามข้อที่ทรงอนุญาต
4. **มตตถฺยญฺตา จ ภตฺตสฺมิ** ต้องรู้จักประมาณในการกิน การใช้เครื่องอุปโภคบริโภคทุกอย่าง
5. **ปนฺตถฺยจ สยนาสนํ** เลือกที่นั่ง ที่นอนในที่สงบ เพื่อให้ตนเอง มีโอกาสในการบำเพ็ญเพียรเต็มที่
6. **อธิจิตฺเต จ อาโยโค** ประกอบความเพียรในการทำใจหยุดนิ่งอยู่เสมอ มุ่งทำตนให้หลุดพ้นจากกิเลส

โอวาทปาฏิโมกข์ทั้ง 3 ส่วนนี้ เป็นหลักปฏิบัติ และนโยบายในการเผยแผ่ของพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานให้แก่พระอรหันต์ชุดแรกที่ได้ออกไปประกาศพระศาสนา ในโอกาสที่ได้มาประชุมพร้อมเพรียงกัน เพื่อให้ถือเป็นนโยบาย และหลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เป็นแนวทางเดียวกัน แม้ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรเอง ก็ต้องยึดเป็นหลักในการปฏิบัติตน เช่นเดียวกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 97)

2.3.2 บุคคล 4 จำพวก

บุคคล 4 จำพวก มีปรากฏอยู่ในโลก คือ อุกษมภูติตัญญู วิปจิตตัญญู เนยยยะ และปทปรมะ ซึ่งได้กล่าวไว้ในบทที่ 1 แล้ว ในบทนี้จะขยายความโดยแบ่งย่อย ออกเป็น 4 ระดับ ดังต่อไปนี้ คือ

1. แบ่งตามระดับสติปัญญา บุคคล 4 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก คือ

- 1) บุคคลผู้ฉลาดผูก ไม่ฉลาดแก้
- 2) ฉลาดแก้ ไม่ฉลาดผูก
- 3) ฉลาดทั้งผูก ฉลาดทั้งแก้
- 4) ไม่ฉลาดทั้งผูก ไม่ฉลาดทั้งแก้

2. แบ่งตามระดับการเรียนรู้ บุคคล 4 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก คือ

- 1) บุคคลผู้มีสุตะน้อย ไม่เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังน้อย ศึกษาบ่อย และไม่รู้จริง (อปปสสุโต สุตเตน อนุปปนโน)
- 2) บุคคลผู้มีสุตะน้อย เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังน้อย ศึกษาบ่อย แต่รู้จริง (อปปสสุโต สุตเตน อุปปนโน)
- 3) บุคคลผู้มีสุตะมาก ไม่เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังมาก ศึกษาบ่อย แต่ไม่รู้จริง (พหุสสุโต สุตเตน อนุปปนโน)
- 4) บุคคลผู้มีสุตะมาก เข้าถึงด้วยสุตะ คือ ฟังมาก ศึกษาบ่อย และรู้จริง (พหุสสุโต สุตเตน อุปปนโน)

3. แบ่งตามระดับพฤติกรรมบุคคล 4 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก อธิบายได้ ดังนี้

- 1) ตโม ตมปรายโน ผู้มืดมาแล้ว มืดต่อไป
- 2) ตโม โขติปรายโน ผู้มืดมาแล้ว มีสว่างต่อไป
- 3) โขติ ตมปรายโน ผู้สว่างมาแล้ว มืดต่อไป
- 4) โขติ โขติปรายโน ผู้สว่างมาแล้ว มีสว่างต่อไป

4. แบ่งตามสภาพแวดล้อม บุคคล 4 ประเภท ที่ดำเนินชีวิตเป็นไปตามสภาพแวดล้อมต่างๆ อธิบายได้ดังนี้

- 1) อนุโสตกามีบุคคล ผู้ไปตามกระแส
- 2) ปฏิโสตกามีบุคคล ผู้ไปทวนกระแส
- 3) จิตต์ตบุคคล ผู้มีตนตั้งอยู่แล้ว
- 4) พราหมณบุคคล ผู้มีพราหมณ์เข้าถึงฝั่ง ตั้งอยู่บนบก

(คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555: 27-29)

2.3.3 จริต 6

จริต (อ่านว่า จะหริต) จริต แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตชอบท่องเที่ยวหรืออารมณ์ที่ชอบท่องเที่ยวของจิตนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้มี 6 ประการ หมายถึง ความประพฤติ คือ กิริยาอาการที่แสดงออกมาให้เห็น มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า จริย จริยา หรือ จรรยา โดยทั่วไปจะใช้หมายถึงกิริยาอาการที่ไม่ดี เช่น เสียจริต วิกลจริต ดัดจริต จริตจะก้าน แต่ในทางพุทธศาสนาหมายถึงความประพฤติ พื้นเพ นิสัย มี 6 อย่าง คือ

1. รากจริต นักไปทางรักสวย รักงาม คือ พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนิ่มนวล ชอบการมีระเบียบ สะอาด ประณีต พุดจาอ่อนหวาน เกลียดความเลอะเทอะ

2. โทสจริต นักไปทางเจ้าอารมณ์ มักโกรธ เป็นคนขี้โมโห พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว ชอบจับผิด จึงมองข้อตกของคนได้ดี มักเป็นคนที่พุดจาได้ตลก และสนุกสนาน

3. โมหจริต นักไปทางเขลา ง่วงซึม ไม่ค่อยชอบคิดมาก และขี้เกียจ

4. สัทธาจริต นักไปทางเชื่อถือ จริงใจ น้อมไปในความเชื่อ เป็นอารมณ์ประจำใจ เกิดปีติเลื่อมใสได้ง่ายเมื่อเจอบุคคลที่น่าเชื่อถือ เชื่อตามที่บอกต่อกันมา ขาดการพิจารณา

5. พุทธิจริต หรือญาณจริต นักไปในทางใช้ปัญญา เจ้าปัญญา เจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี ชอบสั่งสอนคนอื่น

6. **วิตกจริต** หนักไปทางชอบคิดมาก ถ้าชี้ขลาดจะวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่กล้าตัดสินใจ คิดอย่างไม่มีเหตุผลเกินจริง

กรรมฐานที่เหมาะสมกับแต่ละจริต

ราคจริต เหมาะสมกับ อสุภะ 10 นวสี 9 กายคตานุสสติ

โทสจริต เหมาะสมกับ วชิณณกสิณ 4 พรหมวิหาร 4

โมหจริต เหมาะสมกับ อานาปานสติ

วิตกจริต เหมาะสมกับ อานาปานสติ

กสิณทั้ง 6 คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อาโลกกสิณ อากาสกสิณ

สัทธาจริต เหมาะกับ อนุสสติ 6 คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ ศีลานุสสติ เทวตานุสสติ

พุทธิจริต เหมาะแก่การบอกไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้เกิด ความเลื่อมใส พิจารณาธาตุ 4 อหारेปฏิกูลสังขยา มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อานาปานสติเหมาะสมกับทุกจริต

อารมณ์ที่กล่าวมา 6 ประการนี้ บางคนมีอารมณ์ทั้ง 6 อย่างนี้ครบถ้วน บางรายก็มีไม่ครบ มีมากน้อยกว่ากันตามอำนาจวาสนาบารมีที่อบรมมาในชาติอดีต อารมณ์ที่มีอยู่คล้ายคลึงกันแต่ความเข้มข้นรุนแรงไม่เสมอกันนั้น เพราะบารมี ที่อบรมมาไม่เสมอกัน

2.3.4 ทิศ 6

ทิศ 6 ของใครก็ตาม จะประกอบด้วยตัวของคนนั้นเองเป็นแกนกลางแล้ว แวดล้อมด้วยบุคคลอีก 6 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มล้วนมีความสัมพันธ์กับตัวของเขาตาม ฐานะ และหน้าที่แตกต่างกันไป คือ

1. **ปรัถิมทิศ** แปลว่า ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา

คุณพ่อคุณแม่เป็นผู้มีอุปการคุณคนแรกของเรา เพราะว่าท่านก้าวเข้ามา รับผิดชอบต่อชีวิตของเราก่อนใครๆ ในโลก และทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น

ชีวิต เลือดเนื้อ รวมทั้งความเป็นคนเราได้มาจากท่านทั้งนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงจัดให้ท่านทั้งสองมาอยู่ข้างหน้า เป็นทิศเบื้องหน้าของเรา

2. ทักขินทิศ แปลว่า ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูบาอาจารย์

ครูบาอาจารย์เป็นบุคคลสำคัญกับชีวิตของเราอีกท่านหนึ่ง เพราะท่านสอนเรา ตั้งแต่ให้รู้จักการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ให้รู้จักการรักษาเนื้อรักษาตัวให้พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ ตลอดจนสอนให้รู้จักการทำมาหากิน ท่านจึงเป็นทักษิณบุคคล คือ บุคคลที่พวกเราต้องเคารพกราบไหว้บูชา

3. ปัจฉิมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ ภรรยาหรือสามี

ถ้าตรงกลางเป็นผู้ชายทิศเบื้องหลังก็เป็นภรรยา ถ้าตรงกลางเป็นผู้หญิงทิศเบื้องหลังก็เป็นสามี แต่ถ้าตรงกลางเป็นเด็กหรือเป็นผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน ทิศเบื้องหลังก็ไม่มี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำภรรยาหรือสามีมาไว้ข้างหลัง เพราะไม่ว่าจะเป็นสามีหรือภรรยา ซึ่งบางครั้งก็ก่อบุตรขึ้นมาอีก ล้วนถือว่าเป็นกำลังเสริม เป็นผู้ติดตามคอยสนับสนุนช่วยเหลืออยู่ข้างหลังทั้งสิ้น เนื่องจากเรื่องบางเรื่องไม่สามารถทำแทนกันได้

4. อุตตรทิศ แปลว่า ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย

มิตรสหายที่คบค้าสมาคมกันมาตั้งแต่เด็กจนโตนี้เอง ที่เป็นผู้คอยช่วยเหลือให้เราข้ามพ้นอุปสรรค และภัยอันตรายต่างๆ ในเวลาเดียวกันก็ยังเป็นกำลังสนับสนุนให้เราสามารถบรรลุความสำเร็จอีกด้วย

ทิศเบื้องซ้ายนี้เป็นทิศที่ใหญ่ที่สุด เพราะตลอดชีวิตของคนเราต้องเกี่ยวข้องกับคบหากับผู้คนมากมาย เพราะฉะนั้นใครมีทิศเบื้องซ้ายน้อยก็จะเข้าตำรา “นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน” บินก็ไม่ขึ้น โตกก็ไม่ได้ เตรียมจะเป็นนกปิ้ง เตรียมจะเป็นนกย่าง กำลังเตรียมตัวตายเสียแล้ว ถ้าใครสำรวจตรวจสอบดูแล้ว พบว่าตัวเองมีเพื่อนน้อย ละก็ รีบกลับไปแก้ไขเสีย ไม่อย่างนั้น เดี่ยวจะเดือดร้อน

5. เภฏฐิมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้ ลูกน้อง

ใครมีลูกน้องมากก็เบาแรงกาย คือ ไม่ต้องทำงานหนัก ไม่หนักแรงกาย จนเกินไป แต่ว่าอาจจะหนักแรงใจบ้าง ถ้าฝึกเขาไม่เป็น ซึ่งก็โทษใครไม่ได้ นอกจากโทษตัวเราเองแล้ว ทิศเบื้องล่างนี้เอง ที่คอยเป็นฐาน เป็นกำลังเป็นที่มาแห่ง

ทรัพย์สินเงินทอง สำหรับเอามาใช้เป็นกองเสบียงในการหล่อเลี้ยงชีวิตของเรา และแน่นอนเราจะมีทรัพย์มาใช้ในการสร้างบุญสร้างบารมีได้มากน้อยเท่าไร ก็มาจาก ทิศเบื้องล่าง เพราะฉะนั้นอย่าได้มองข้าม ทิศเบื้องล่างกันทีเดียว

6. อุปริมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณะ และพราหมณ์ทั้งหลาย

เราชาวพุทธก็มีพระภิกษุสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจ เพราะท่านเป็นผู้ที่สูงด้วยคุณธรรมอีกทั้งยังเป็นผู้ชี้ทิศ และเป็นแหล่งผลิตศีลธรรมอีกด้วย (ที.ปา. (ไทย) 11/244/200 มจร.)

หน้าที่ของทิศ 6 มีดังต่อไปนี้

1. ปุรัตถิมทิศ คือ ทิศเบื้องหน้า (มารดาบิดา)

หน้าที่ของมารดาบิดาต่อบุตรธิดา	หน้าที่ของบุตรธิดาต่อมารดาบิดา
1) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว	1) ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ
2) ให้ตั้งอยู่ในความดี	2) ช่วยทำการงานของท่าน
3) ให้ศึกษาศิลปวิทยา	3) จักดำรงวงศ์ตระกูล
4) หากรรยาหรือสามีที่สมควรให้	4) ประพฤติตน ให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท
5) มอบทรัพย์ให้ในเวลาอันสมควร	5) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

2. ทักขินทิศ คือ ทิศเบื้องขวา (ครูอาจารย์)

หน้าที่ของครูอาจารย์ต่อศิษย์	หน้าที่ของศิษย์ต่อครูอาจารย์
1) แนะนำให้เป็นคนดี	1) ลูกศิษย์นรับ
2) ให้เรียนดี	2) เข้าไปคอยรับใช้ใกล้ชิด
3) บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี	3) เชื่อฟัง
4) ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย	4) ดูแลปรนนิบัติ
5) ให้ความป้องกันในทิศทั้งหลาย	5) เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

3. ปัจฉิมทิศ คือ ทิศเบื้องหลัง (สามีภรรยา)

หน้าที่ของสามีต่อภรรยา	หน้าที่ของภรรยาต่อสามี
1) ยกย่องว่าเป็นภรรยา	1) จัดการงานดี
2) ไม่ดูหมิ่น	2) สงเคราะห์คนข้างเคียงสามี

3) ไม่ประพุดินอกใจ	3) ไม่ประพุดินอกใจ
4) มอบความเป็นใหญ่ให้	4) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
5) ให้เครื่องแต่งตัว	5) ชยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

4. อดตริทศ คือ ทิศเบื้องซ้าย (มิตรสหาย)

หน้าที่ของมิตรสหายต่อมิตรสหาย	หน้าที่ของมิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ
1) ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว	1) แบ่งปันสิ่งของให้
2) ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว	2) กล่าววาทจาเป็นที่รัก
3) เมื่อมีภัยก็เป็นที่พักพิงน่านได้	3) ประพุดินให้เป็นประโยชน์
4) ไม่ละทิ้งในยามอันตราย	4) วางตนสม่าเสมอ
5) นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร	5) ไม่พุดจาหลอกหลวงกัน

5. เภฏฐิมทศ คือ ทิศเบื้องล่าง (บริวาร)

หน้าที่ของนายจ้างต่อลูกจ้าง	หน้าที่ของลูกจ้างต่อนายจ้าง
1) จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง	1) ตื่นขึ้นทำงานก่อนนาย
2) ให้อาหารและค่าจ้าง	2) เลิกงานเข้านอนที่หลังนาย
3) ดูแลรักษาพยาบาล	3) ถือเอาแต่ของที่นายให้
4) ให้อาหารมีรสแปลก	4) ทำงานให้ดีขึ้น
5) ให้หยุดงานตามโอกาส	5) นำคุณของนายไปสรรเสริญ

6. อูปริมทศ คือ ทิศเบื้องบน (สมณะพราหมณ์)

หน้าที่ของพระสงฆ์ต่อคฤหัสถ์	หน้าที่ของคฤหัสถ์ต่อพระสงฆ์
1) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว	1) จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา
2) ให้ตั้งอยู่ในความดี	2) จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา
3) อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันงาม	3) จะพุดสิ่งใดก็พุดด้วยเมตตา
4) ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง	4) เปิดประตูต้อนรับ
5) อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจ	5) ถวายปัจจัยเครื่องยังชีพ
6) บอกทางสวรรค์ให้	

2.3.5 สัมปยุตธรรม 7

สัมปยุตธรรม ปรากฏในธัมมัญญสูตรว่าด้วยบุคคลผู้รู้ธรรม กล่าวถึงคุณธรรมของผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรของโลกไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. ธัมมัญญู รู้จักธรรม ต้องมีธรรมะประจำใจที่สามารถเป็นแนวทางในการสอนตนเอง และคนอื่นได้ ไม่ใช่เป็นคนหลักลอย มีความเข้าใจ และแตกฉานในคำสอนของพระพุทธเจ้าในระดับหนึ่ง ต้องหาโอกาสศึกษาธรรมะในพระไตรปิฎก ศึกษาจากการฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ หรือจากการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

2. อัถถัญญู รู้จักอรรถ คือ ทำความเข้าใจในเนื้อความต่างๆ ได้อย่างแตกฉานจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง รู้ความมุ่งหมายของหลักธรรมนั้นๆ ว่ามีวัตถุประสงค์หรือเหตุผลอย่างไร อีกทั้งสามารถตีความหมายของผู้ที่ตนเองไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรว่ามีจุดประสงค์อะไร เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขให้ได้

3. อัถตัญญู รู้จักตน คือ รู้จักที่ต่ำที่สูง ควรไม่ควร รู้จักกำลังของตนเองว่ามีความรู้ความสามารถเพียงไร กัลยาณมิตรจะต้องเป็นผู้ที่มั่นคงในเรื่องของความศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย มีสัมมาทิฐิเป็นต้นครบบริบูรณ์ ต้องมีศีลบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย มีสุตะ คือ ศึกษาและเรียนรู้มามาก มีความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ต้องมีจาคะไม่ตระหนี่ถี่เหนียว มีปัญญาสามารถสั่งสอน แนะนำบุคคลที่เราจะไปทำหน้าที่ได้จริง และต้องมีปฏิภาณเป็นยอด เพราะระหว่างการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มีทั้งปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยที่เราไม่ได้คาดคิดมาก่อน

4. มัตตัญญู รู้จักประมาณ บริหารตนเองได้ ตั้งแต่เรื่องความเป็นอยู่ ดำรงตนสมฐานะไม่ใช้จ่ายเกินรายได้ รู้จักประมาณในการรับประทาน และการบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ แต่งตัวแต่ไม่เลิศหรูแต่ให้ดูดีเป็นที่ตั้งแห่งความน่าเชื่อถือของผู้ได้พบเห็น มีความมักน้อยสันโดษ ไม่ฟุ้งเฟ้อสุรุ่ยสุร่าย

5. กาลัญญู รู้จักกาล รู้จักบริหารเวลาให้กับตนเอง เวลาไหนควรทำอะไร กำหนดตารางกิจกรรมที่จะต้องทำในแต่ละวัน หรือแต่ละเดือน จนกระทั่งตลอดปีให้ชัดเจน เช่น เวลาเรียน เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เวลานั่งสมาธิเจริญภาวนา เวลาศึกษาธรรมะ เป็นต้น

6. ปริสัณฺณู รู้จักบริษัทหรือสังคม การจะเข้าไปสู่ที่ประชุมหรือสังคมใด ต้องรู้จักการวางตัว ต้องศึกษามารยาทหรือขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมของแต่ละสถานที่นั้นๆ ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จะได้ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ควรรู้สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรปฏิบัติให้มากเข้าไว้ รู้จักการเดิน การยืน การนั่ง และการพูดจา อันจะเป็นทางมาแห่งการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อสังคมนั้นๆ ได้สำเร็จ

7. บุคคลโปรปรัญญู รู้จักบุคคล การวิเคราะห์คนได้ถูกต้องตามหลักจริต 6 นิสัย หรือธาตุของผู้ร่วมสนทนา คือ ความสำเร็จก้าวแรกและเป็นก้าวสำคัญในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร จะได้รู้จักว่าบุคคลไหนควรคบ ไม่ควรคบ ควรแนะนำ ธรรมะหมวดใด จึงจะตรงจริตอัธยาศัย เหมือนหม้อที่จ่ายยาถูกโรค ย่อมทำให้คนไข้หายป่วยได้อย่างรวดเร็ว (อง.สตุตทก. (ไทย) 23/68/143-146 มจร.)

2.3.6 กัลยาณมิตรธรรม 7

หากเราเข้าวัดปฏิบัติธรรมจนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกับตนเอง เราจะเกิดความรู้สึกอยากเป็นกัลยาณมิตร ชักชวนคนที่เรารักให้มาปฏิบัติธรรมบ้าง แต่การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะบางคนก็ประสบความสำเร็จ บางคนก็ล้มเหลว คือ ชวนคนทำความดีแล้วเขาไม่ทำหรือไม่เชื่อ ซึ่งหากเป็นดังนี้ เราควรมาสำรวจตัวเองดูว่าเรามีคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตรมากน้อยเพียงใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักไว้ดังนี้

1. ปิโย น่ารัก คือ มาดูว่าเราเป็นคนมีนิสัยน่ารักหรือไม่ เพราะถ้าเราเป็นคนมีบุคลิกที่ใครเห็น ใครก็รัก ดูแล้วชวนให้สบายใจ นำเข้าใกล้ เราก็จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นได้ไม่ยาก

2. ครุ นำเคารพ คือ เราเป็นคนนำเคารพหรือไม่ ซึ่งการทำตัวให้นำเคารพก็คือ เราต้องเป็นคนมีความประพฤติดี ให้คนที่เข้ามาอยู่ใกล้เราไม่รู้สึกว่าเราอันตราย แต่กลับรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ฟังได้ เชื่อถือได้

3. กวานิโย นำเจริญใจ คือ เราเป็นคนนำสรรเสริญหรือไม่ ซึ่งการที่เขาจะสรรเสริญเราได้ ก็ต่อเมื่อเราต้องเป็นผู้มีภูมิรู้ภูมิธรรม ดังนั้น ต้องหมั่นศึกษาธรรมะ และหาความรู้จนเก่ง ทั้งทางโลกและทางธรรม

4. **วัตถุประสงค์** รู้จักพูดให้ได้ผล คือ เป็นคนฉลาดพูด ฉลาดในการแนะนำสั่งสอน ฉลาดในการเตือนสติ ฉลาดในการให้กำลังใจ ฉลาดในการชักชวนโน้มน้าวให้แก้ไข ข้อผิดพลาดต่างๆ โดยผู้ฟัง คำพูดจากเราไม่รู้สึกรังเกียจ แต่กลับอยากทำความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

5. **วจนักษิณ** อุดหนุนต่อถ้อยคำ คือ เป็นคนอุดหนุนต่อถ้อยคำ ไม่ว่าจะใครจะพูดไม่ดีแค่ไหน ก็สามารถสงบนิ่ง เยือกเย็น ไม่ขุ่นเคือง ไม่โกรธได้

6. **คัมภีร์ธูจะ กะถัง กัตตา** แดลงเรื่องล้าลึกได้ คือ สามารถอธิบายธรรมได้ลึกซึ้ง จนผู้ฟังสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง ทั้งในด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ซึ่งถ้าเราจะสามารถทำตรงนี้ได้ ก็ต้องหมั่นศึกษาธรรมะ และปฏิบัติธรรมให้มากๆ

7. **โน จัญฐาเน นิโยชะเย** ไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย คือ ไม่ชักนำในทางที่ไม่ดี หรือไม่แนะนำเขาให้ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท

หากเราฝึกฝนอบรมตนเองให้มีคุณสมบัติครบทั้ง 7 ข้อได้ เราก็จะประสบความสำเร็จในการชวนคนมาทำความดีได้อย่างง่ายๆ และในที่สุดแล้ว เราจะเห็นว่าการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น คนที่ได้ประโยชน์อย่างสูงสุด ก็คือ ตัวเราเอง เพราะเราจะได้ฝึกฝนอบรมตัวเองให้มีคุณธรรมทั้ง 7 ประการ ให้เกิดขึ้นกับตัวเราด้วย

นอกจากนี้ ควรหมั่นตรวจสอบและพิจารณาตนเองอยู่เนืองๆ เพื่อเพิ่มพูนคุณธรรมของความเป็นกัลยาณมิตรให้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ โดยอาศัยหลักปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

ข้อเตือนใจสำหรับกัลยาณมิตร 10 ประการ

1. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราเป็นกัลยาณมิตรแล้ว อาการกิริยาใดๆ ของกัลยาณมิตร เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ

2. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า อาการกาย วาจาอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีก ไม่ใช่เพียงเท่านี้

3. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เป้าหมายชีวิตของเรา ที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและผู้อื่น สมบูรณ์เพียงไร

4. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีหน้าที่อันสูงส่ง แม้ว่าจะเกิดอุปสรรคนาน้อยเพียงใด เราจะอดทน ปรับปรุงแก้ไข ฟันฝ่าอุปสรรคนั้นๆ

5. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ตัวของเราเอง ตีเตียนตัวของเราเอง โดยศีลได้หรือไม่

6. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ตีเตียนเรา โดยศีลได้หรือไม่

7. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งนั้น

8. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

9. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

10. กัลยาณมิตรควรพิจารณาเนืองๆ ว่า คุณวิเศษของเรา มีอยู่หรือไม่ ที่จะทำให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน ในเวลาเพื่อนกัลยาณมิตรถาม ในกาลภายหลัง

2.4 หลักธรรมเพื่อทำกิจของกัลยาณมิตรให้สำเร็จ

2.4.1 ฆราวาสธรรม 4

ฆราวาสธรรม 4 ประกอบด้วย สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ทมะ คือ การฝึกตน ขันติ คือ ความอดทน จาคะ คือ ความเสียสละ ซึ่ง 4 ข้อนี้ ไม่ใช่ธรรมของฆราวาส เพียงอย่างเดียว บรรพชิตผู้ออกบวชก็ควรถือปฏิบัติเช่นเดียวกัน เพราะใครที่มีสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว รายละเอียดของฆราวาสธรรม แต่ละข้อมีดังนี้ คือ

1. สัจจะ คือ การเป็นคนจริง ในที่นี้จะนำเสนอสองนัยยะ

นัยยะแรก คือ เมื่อตั้งใจอะไรไว้แล้วก็จริงต่อเป้าหมายนั้น ไม่ท้อถอยต่อเป้าหมายนั้น เพราะงานทุกอย่างในโลกนี้ ทั้งงานใหญ่ งานเล็ก ล้วนต้องเจออุปสรรคด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งอุปสรรคภายใน คือ ใจของเราเอง หรืออุปสรรคภายนอก เงื่อนไข สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบตัวก็ตาม ดังนั้น จะประสบความสำเร็จได้ “เราต้องจริง” เมื่อเจออุปสรรคก็ไม่หยุด แต่จงเดินหน้าต่อไปจนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

นัยยะที่สอง คือ เป็นคนที่รักษาคำพูด พูดคำไหนคำนั้น เชื่อถือได้ เหมือนดัง สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ตถาคต พูดอย่างไร ทำอย่างนั้น ทำอย่างไร พูดอย่างนั้น” ถ้าทำได้อย่างนี้ เราจะเป็นคนที่น่าเชื่อถือ ส่งผลให้ชีวิตเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

2. ทมะ คือ การฝึกตัวเองเมื่อเราตั้งใจอะไรไว้แล้ว ก็ต้องฝึกตัวเองให้เพิ่มพูน ตลอดเวลา เพื่อจะได้สามารถทำไปจนถึงเป้าหมายได้สำเร็จสมความตั้งใจ ตอนเริ่มต้น อาจจะได้ไม่ได้เก่ง แต่มุ่งตรงต่อเป้าหมายนั้น แล้วฝึกตัวเอง พัฒนาศักยภาพ ขอเพียง อย่าหยุดการฝึกตัวเอง ฝึกไปจนตลอดชีวิตของเราเลย สุดท้ายความสำเร็จจะเป็นของเรา

3. ขันติ คือ ความอดทนในที่นี้ มี 4 ระดับ

- อดทนต่อความลำบากตรากตรำ
- อดทนต่อทุกขเวทนา
- อดทนต่อการกระทบกระทั่ง
- อดทนต่อสิ่งที่แยบยลใจ หรือกิเลสซึ่งทนได้ยาก

4. จาคะ คือ ความเสียสละ ทั้งสละวัตถุสิ่งของ มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น และ สละอารมณ์ไม่เก็บอารมณ์ขุ่นมัวไว้ในใจ ทำให้ใจเราผ่องแผ้วอยู่เรื่อยๆ คนเราจะ ประสบความสำเร็จได้ ต้องรู้จักจาคะ ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นด้วย คนไหนที่ เริ่มเติบโตในหน้าที่การงานแล้ว มีน้ำใจต่อผู้ร่วมงานรอบข้าง ไม่โตเดี่ยว ดึงคนอื่น ขึ้นมาด้วยเป็นกลุ่มก็จะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง

ผู้นำฆราวาสธรรม 4 ไปใช้ แม้อยู่ครองเรือน ก็จะเป็นฆราวาสคฤหัสถ์ที่มี ความสุขความสำเร็จในชีวิต หากเป็นนักบวชก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติบำเพ็ญ สมณธรรม ด้วยที่ตั้งใจปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรมทั้ง 4 ประการนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 113-114)

2.4.2 อิทธิบาท 4

ชื่อก็บอกอยู่แล้ว อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์หรือความสำเร็จ บาท แปลว่า เส้นทางไปทางดำเนินไป อิทธิบาท ก็คือ “ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ” ซึ่งประกอบด้วยหมวดธรรม 4 ข้อ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ฉันทะ แปลว่า ความพอใจรักใคร่ คือ เต็มใจทำ ได้แก่ มีความต้องการที่จะทำ มีใจรักที่จะทำ ใจใฝ่รักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ หมายความว่า พอใจรักใคร่ที่จะทำความดีด้วยความเต็มใจ และตั้งใจอย่างแรงกล้า

2. วิริยะ แปลว่า ความเพียร ประกอบความดี คือ แข็งใจทำ ขยันทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม อุตุนไม่ท้อถอย อะไรจะเกิดก็แข็งใจทำ หมายความว่า มีความกล้ากล้า ขยันทำความดี มีการศึกษาศิลปวิทยา เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้ เป็นเครื่องพยุลงความพอใจมิให้ท้อถอยในการทำงาน เพราะว่าการงานทุกชนิด มักจะง่ายตอนคิด แต่มักจะติดตอนทำ จึงจำเป็นต้องใช้ความเพียรพยายามเรื่อยไป จนกว่าจะสำเร็จตามความพอใจที่ปลูกไว้ในเบื้องต้น

3. จิตตะ แปลว่า เอาใจฝึกใฝ่ในความดี คือ ตั้งใจทำ มีใจจดจ่อ ทำสิ่งนั้นด้วยความฝึกใฝ่ เอาใจใส่เสมอ มีใจจดจ่อเป็นสมาธิ หมายความว่า มีความผูกใจ สนใจไม่ทอดธุระในความดีที่พอใจพากเพียรกระทำอยู่ มีสติคุมจิตให้กระตุ้นความเพียรสม่ำเสมอ ไม่ทำๆ หยุดๆ เหมือนกิ่งกำว้างๆ หยุดๆ

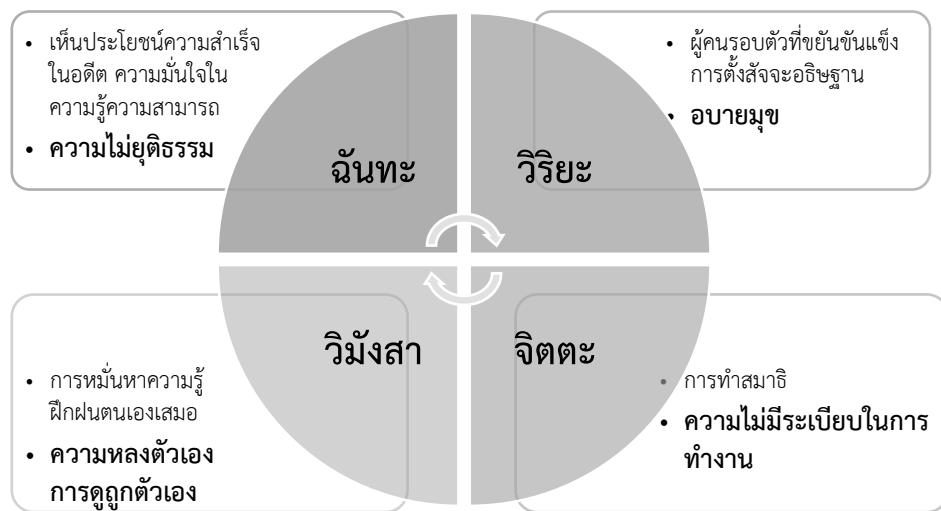
4. วิมังสา แปลว่า ความตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ คือ เข้าใจทำ มีความรู้ความสามารถในสิ่งที่ทำ ทำด้วยความพิจารณา หมั่นตรวจสอบ มีการวางแผน วัดผลตลอดจนหาวิธีแก้ไขปรับปรุง หมายความว่า ใช้ปัญญาสอดส่องเทียบเคียงเปรียบเทียบ ทั้งเหตุทั้งผลในความดีต่างๆ ที่ตนกระทำแล้ว คือ ย้อนกลับไปดูว่าตนได้ทำเหตุ ปลูกฉันทะ ใช้วิริยะ ได้ตั้งจิตตะในการนั้นๆ ไว้มากน้อยเท่าไร (ที.ปา. (ไทย) 11/306/277 มจร.)

คุณ 4 อย่างนี้ มีบริบูรณ์แล้ว อาจชักนำบุคคลให้ถึงสิ่งที่ต้องประสงค์ ซึ่งไม่เหลือวิสัย ชื่อว่า อิทธิบาท แปลว่า คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ หรือจะแปลว่าคุณธรรมเครื่องให้ถึงความเจริญ หรือให้ถึงความสำเร็จก็ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 160)

เมื่อเรารู้หลักนี้แล้ว เราจึงต้องไม่หยุดในการหาความรู้ ฝึกฝนตนเองเสมอ ในเมื่อเราชาวพุทธมีอาวุธลับสำคัญ คือ “ธรรมะ” ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทันสมัยที่สุดในโลก ไม่มีวันเชยเพราะเป็นอกาลิโก คือ ไม่ขึ้นกับกาลเวลานั่นเอง

เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ถึงหัวข้อธรรมทั้ง 4 ข้อ ศึกษาจากตารางต่อไปนี่

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบระหว่างตัวสนับสนุน และตัวขวางการทำงานของอิทธิบาท 4



ที่มา: www.dmc.tv

2.4.3 อคติ 4

ดังปรากฏในตติยอคติสูตรว่าด้วยอคติ สูตรที่ 3

1. ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรักใคร่ ชอบพอกัน เช่น การตัดสินคดี อภิกรรม พิพาทต่างๆ ก็ดี แบ่งปันสิ่งของก็ดี พิจารณาให้ยศ หรือรางวัลก็ดี ด้วยอำนาจพอใจรักใคร่กัน โดยตัดสินให้ผู้ที่ชอบพอกันเป็นผู้ชนะ ทั้งๆ ที่ไม่ควรชนะ ให้สิ่งของที่ดีให้ยศ หรือรางวัลแก่คนที่ชอบพอกัน ทั้งๆ ที่ไม่ควรจะได้ ซึ่งเป็นการณ์ไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

2. โทษาคติ ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน เช่น การตัดสินคดีด้วยอำนาจความโกรธ เกลียดชัง โดยให้ผู้ที่โกรธกันนั้นเป็นผู้แพ้ ทั้งที่ไม่ควรแพ้ ให้ของที่เลวแก่ผู้ที่ตนเกลียดชัง ทั้งที่เขาควรจะได้ของดี ไม่ให้ยศ หรือรางวัลแก่ผู้ที่ไม่ชอบกัน ทั้งที่ควรจะได้ จัดเป็นการไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

3. โมหาคติ ลำเอียงเพราะเขลา ได้แก่ การกระทำโดยไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ว่าอย่างไรถูก อย่างไรผิด อย่างไรควร อย่างไรไม่ควร เช่น ได้รับคำฟ้องแล้วยังไม่ทันสอบสวนให้รอบคอบ ต่่วนตัดสินผิดๆ ไม่ถูกต้อง จัดเป็นการไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

4. ภยากติ ลำเอียงเพราะกลัว เช่น คนมีอำนาจทำผิด ผู้พิพากษาไม่กล้าตัดสินใจลงโทษ เพราะกลัวเขาจะทำร้ายตอบ หรือผู้ที่อยู่ในปกครองทำผิดไม่กล้าลงโทษ เพราะกลัวจะขาดเมตตากรุณา กลัวเขาจะเดือดร้อน จัดเป็นการไม่ยุติธรรมประการหนึ่ง

อคติ 4 ประการนี้ ไม่ควรประพฤติ เป็นการกระทำสิ่งที่ไม่ควรทำ เป็นความประพฤติที่ผิด ก่อให้เกิดความลำเอียง ความไม่เที่ยงธรรม ตรงกันข้ามกับการประพฤติสมเหตุสมผล หรือมุ่งความเที่ยงตรงเป็นเกณฑ์ที่เรียกว่า ยุติธรรม กัลยาณมิตรจะต้องมีทั้งความเที่ยงธรรม และยุติธรรมควบคู่ไปด้วย (อง.จตุกก. (ไทย) 21/19/30-31 มจร.)

2.4.4 สังกหัตถ์ 4

รู้หลักในการช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี หลักการสงเคราะห์ คือ

1. ทาน การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้ และแนะนำ สั่งสอน

2. ปิยวาจา หรือเปยยวัชชะ วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคีให้เกิดไมตรี และความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผล เป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม

3. อัถถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไข ปรับปรุง ส่งเสริมในทางจริยธรรม

4. **สมานัตตตา** ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอ
กันในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์ โดยร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตน
เหมาะแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละ
กรณี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 143)

2.4.5 พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม
และเป็นธรรมะข้อสำคัญสำหรับผู้ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรอีกด้วย การจะทำหน้าที่
กัลยาณมิตรให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ต้องเริ่มจากจิตใจที่ตรงงาม ซึ่งเปี่ยมไปด้วยความ
เมตตาปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกอย่างแท้จริง คุณธรรม คือ พรหมวิหาร 4
ประการ จึงเป็นสิ่งที่กัลยาณมิตรจะต้องทำให้บังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นอุปนิสัยติดตัว
ไปจนกลายเป็นธรรมะที่ฝังแน่นในชั้นธสันดาน พรหมวิหาร 4 ประการ ได้แก่

1. **เมตตา** ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้มีความสุข ความสนิทสนม หรือความรัก
ปราศจากความกำหนดยินดี เช่น พ่อแม่รักลูก เป็นต้น ปรารถนาความไม่มีภัย
ไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ ปรารถนาให้มีความสุข อากาปรารถนา
ความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ เหล่านี้ชื่อว่า เมตตา
ความรักใคร่ ปรารถนาให้เป็นสุข

2. **กรุณา** ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความห่วงใย เมื่อเห็น หรือ
ได้ยินผู้อื่นได้รับความทุกข์ลำบากอยู่ ก็จะช่วย หรือลงมือช่วยให้พ้นทุกข์ หรือ
ความปรารถนาเพื่อจะปลดเปลื้องทุกข์ของเขา สร้างความรู้สึกที่จะเห็นเขา
หลุดพ้นจากความทุกข์เป็นเบื้องต้น เมื่อมีความสามารถก็แสดงออกมาให้เห็น
ทางกาย คอยช่วยเหลือเขาทางวาจา แนะนำพร่ำสอนเขา ชื่อว่ากรุณา ความสงสาร
คิดจะให้พ้นทุกข์

3. **มุทิตา** ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ได้แก่ ความบันเทิงใจ หรือ
เบิกบานใจ เมื่อได้เห็นหรือได้ยินผู้อื่นมีความสุขสบาย เจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข ตามสภาพของตนแล้วก็พลอยยินดีชื่นชม ไม่มีจิตใจริษยา พลอยยินดีร่วมกับเขา

4. **อุเบกขา** ความวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ หมายความว่า
เมื่อได้เห็นหรือรู้ว่าผู้อื่นถึงความวิบัติก็วางใจเป็นกลาง โดยพิจารณาว่าสัตว์

ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน ใครทำดีก็ได้ดี ใครทำชั่วก็ได้ชั่ว ไม่ดีใจเมื่อศัตรู ประสบความวิบัติ และไม่เสียใจเมื่อคนเป็นที่รักประสบความวิบัติ ต้องรู้จักวางเฉย ไม่แผ่เมตตากรุณาไปโดยไม่สมควร เช่น เอาใจช่วยโจรผู้ที่ถูกลงอาญา เป็นต้น เพราะการกระทำความผิดของเขาเป็นเหตุ

โดยทำความเข้าใจสักว่าคนเราทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นของตน จะต้องได้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น อากาโรที่ดำรงรักษาจิตไม่ให้ตกไปในความยินดี และยินร้ายได้โดยอาการสม่าเสมอในหมู่สัตว์ ดังนี้ ชื่ออุเบกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 124)

ผลดีของการเจริญพรหมวิหาร

1. อยู่ด้วยความไม่มีภัย ไม่มีเวร เป็นไปเพื่อความรักใคร่กัน และละละธรรมอันเป็นข้าศึก คือ พยาบาทเสียได้
2. ย่อมเป็นเหตุให้ช่วยทุกข์เขา ไม่หนีเอาตัวรอด และละละธรรม คือ วิหิงสา ความเบียดเบียนเสียได้
3. ย่อมเป็นเหตุให้เกิดโสมนัสยินดี และละละธรรม คือ ความริษยาเสียได้
4. ย่อมเป็นเหตุให้ ละละธรรม คือ ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิตเสียได้

2.4.6 สาราณียธรรม

หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ธรรมที่ทำให้เกิดความสามัคคี หลักการอยู่ร่วมกัน มี 6 ประการ คือ

1. เมตตากายกรรม หมายถึง ตั้งเมตตากายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้า และลับหลัง

2. เมตตาวจีกรรม หมายถึง ตั้งเมตตาวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำ ตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกันทั้งต่อหน้า และลับหลัง

3. เมตตามโนกรรม หมายถึง ตั้งเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

4. สาธารณโภคิตา หมายถึง ได้ของสิ่งใดมาก็แบ่งปัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปัน เฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วม ใช้น้อย บริโภคทั่วกัน

5. สีลสามัญญตา หมายถึง มีศีลบริสุทธิ์เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้า และลับหลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ

6. ทิฏฐิสามัญญตา หมายถึง มีทิฏฐิดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้า และลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกันในข้อที่เป็นหลักการสำคัญ อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นสิ้นทุกข์ หรือขจัดปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 200-201)

บุคคลใดก็ตามนำสังคหวัตถุธรรม พรหมวิหารธรรม และสารณียธรรมไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ย่อมเป็นคนที่มีเสน่ห์ เป็นที่รักของผู้ที่อยู่ใกล้ ความมีเสน่ห์นั้นเกิดจากการกระทำของตนเอง เช่น การให้ทาน ย่อมทำให้ผู้รับเกิดความปลื้มปิติ การกล่าววาจาไพเราะ ย่อมทำให้ผู้ฟังพึงพอใจที่จะพูดด้วย หรือการให้ความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็ย่อมนำมาซึ่งความรักใคร่เห็นอกเห็นใจต่อกัน ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข

2.5 หลักธรรมในการพัฒนาตนให้เป็นคนรู้จักพึ่งตนเอง

2.5.1 นาถกรณธรรม

พุทธศาสนายึดถือบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ ต้องการให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง รู้จักตนเองและพึ่งตนเอง เหมือนดังคำที่กล่าวไว้ในขุททกนิกายธรรมบทว่า

ตนแล เป็นที่พึ่งของตนเอง
คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
บุคคลผู้มีตนฝึกดีแล้ว
ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก

(ขุ.ธ. (ไทย) 25/160/82 มจร.)

ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นตัวของตัวเองหรือรู้จักพึ่งตนเองนั้น ต้องมีธรรมเป็นเครื่องนำทางแห่งการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า นาถกรณธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ทำให้คนพึ่งตนเองมี 10 ประการ คือ

- 1. คีล** คือ มีความประพฤติดีงามสุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีพะบริสุทธิ์ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคม
- 2. พาหุสัจจะ** คือ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง เรียกได้ว่าไม่เป็นผู้ที่อยู่นิ่งเฉย ขวนขวายหาความรู้อยู่เสมอ
- 3. กัลยาณมิตรตตา** คือ ความมีกัลยาณมิตร การคบคนดี ได้ที่ปรึกษาดี และผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี เช่น รู้จักคบเพื่อนหรือมิตรซึ่งชักจูงไปในทางที่ดีงาม ไม่คบมิตรปอกลอกซึ่งจะพาชีวิตไปสู่อบายมุข
- 4. โสวจิตตตา** คือ ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รับฟังเหตุผล และข้อเท็จจริงของบุคคลอื่น พร้อมทั้งจะแก้ไขปรับปรุงตน ไม่ทำตนเป็นคนขวางโลก
- 5. กิงกรณียesu ทักขตา** คือ ความเอาใจใส่ขวนขวายในกิจการใหญ่น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ และงานของส่วนรวม รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย

6. **ธัมมกามตา** คือ ความเป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ ใฝ่ความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง ทำให้เกิดความพอใจ ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาร่วมสนทนาด้วย ชอบศึกษา ยินดีปรีดาในหลักธรรม หลักวินัยที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

7. **วิริยารัมภะ** คือ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ประกอบความดี มีใจแจ่มใส บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ

8. **สันตมูฐิ** คือ ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุข ความพอใจด้วยปัจจัยสี่ที่หา มาได้ ด้วยความเพียรอันชอบธรรมของตน เช่น ยินดีพอใจในลาภผลที่ตนพึงมีพึงได้ในผลงาน และความสำเร็จต่างๆ ที่ตนสร้างขึ้น มา หรือแสวงหามาได้ด้วยความเพียรพยายาม ไม่ตกเป็นทาสแห่งความสุขทางด้านวัตถุจนกลายเป็นความมัวเมา ไม่พุ่มเฟิอ และรู้จักพอในเรื่องวัตถุ

9. **สติ** คือ ความมีสติ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกรถึงการกระทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะทำต่อไป รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ประมาทเลินเล่อ

10. **ปัญญา** คือ ความมีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใคร่ครวญหาข้อดี ข้อเสียในสิ่งที่ทำนั้น เช่น รู้จักวางแผน ทดลอง คิดค้น แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 238-239)

2.6 หลักธรรมในการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีปัญญา

2.6.1 กาลามสูตร

พุทธศาสนามุ่งให้คนรู้จักใช้สติปัญญาในการพิจารณาใคร่ครวญถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ไม่ให้ด่วนเชื่อสิ่งใดง่ายๆ หรือหลงเชื่ออย่างงมงาย เหมือนดังพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงแสดงแก่ชาวกาลามะ ที่ยังมีความเคลือบแคลงสงสัยในบรรดาสมณพราหมณ์ว่า ใครพูดจริง ใครพูดเท็จ ดังนี้

“กาลามชนทั้งหลาย เป็นการสมควรที่ท่านทั้งหลายจะเคลือบแคลง สมควรที่จะสงสัย ความเคลือบแคลงสงสัยของพวกท่านเกิดขึ้นในฐานะ กาลามชนทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย

1. มา อนุสฺสเวน อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา
2. มา ปรมฺปราย อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบบๆ กันมา
3. มา อิติกิราย อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ
4. มา ปิฎกสมฺปทาเนน อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำรา หรือคัมภีร์
5. มา ตกฺกเหตุ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ
6. มา นยเหตุ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน
7. มา อาการปริวิตกฺเกน อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
8. มา ทิฎฐินิขฺมานกฺขนฺติยา อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พึงใจไว้แล้ว
9. มา ภพฺพรูปตาย อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้
10. มา สมฺโณ โน ครุติ อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่ามี ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

เมื่อใดที่ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้เป็นโทษ ธรรมเหล่านี้วิญญูชนฺติเตยน จะเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความทุกข์ เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงละเสีย ฯลฯ เมื่อใดที่ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่าธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้วิญญูชนฺสรเสริญฺญ ธรรมเหล่านี้ไครยิตถิปฺปฏิบัติถึงที่แล้ว จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงถือปฏิบัติบำเพ็ญ” (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 232)

2.6.2 วุฑฺฒิธรรม

หลักธรรมในพุทธศาสนาที่สอนให้คนเรารู้จักพัฒนาตนเองในด้านการใช้ปัญญา มีอยู่ 4 ประการ เรียกว่า ปัญญาวุฑฺฒิธรรม หรือ วุฑฺฒิธรรม 4 แปลว่า ธรรมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา คือ

1. สํปฺปริสฺสังเสวะ หมายถึง การเสวนาสัตบุรุษ คบหาท่านผู้ทรงปัญญา เป็นกัลยาณมิตร
2. สํถมฺมัสสวณะ หมายถึง การสดับสัทธรรม ใส่ใจเล่าเรียน ฟังอ่าน หาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้

3. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี คือ เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาให้บริสุทธิ์ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้

4. ธัมมานุวัตรปฏิบัติ หมายถึง การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลัก ให้ธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม ปฏิบัติด้วยความตระหนักชัด และปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวความมุ่งหมาย (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 123, 138)

สรุป

บทนี้ กล่าวถึงหลักธรรมของกัลยาณมิตร เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ได้แก่ การเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งต้องเริ่มจากความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา การมีสัมมาทิฐิ โดยบุคคลจะมีสัมมาทิฐิได้ เกิดจากการมีกัลยาณมิตร และการพิจารณาอย่างแยบคาย เพื่อให้กัลยาณมิตรเข้าใจ และถือเป็นหลักปฏิบัติในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร กุศลกรรมบถ 10 ประการ เพื่อให้กัลยาณมิตรขัดเกลาตนเอง ให้เป็นผู้มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ และให้เข้าใจเกี่ยวกับการทำความเพียรชอบ การมีกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ เป็นผู้มีความน่ายรัก น่ายศพร น่ายศริยใจ รู้จักพูดให้ได้ผล อุดหนุนต่อถ้อยคำ แกล้งเรื่องล้าลึกได้ และไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย อีกทั้งเพื่อการทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ได้นำหลักธรรมเรื่องทศ 6 ซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคคลต่อกุศลคนที่อยู่รอบตัวทั้ง 6 ทศ การจะทำหน้าที่ได้ดียังต้องมีความรู้เรื่องอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ต้องเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ตามหลักบุคคล 4 จำพวก ต้องเข้าใจ และฝึกให้ตนเองมีธรรมของคนดี 7 ประการ คือ เป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล รู้จักประชุมชน ทั้งควรเป็นผู้มีฆราวาสธรรม คือ มีความซื่อสัตย์ ฝึกตน อุดหนุน และเสียสละ อีกทั้งมีและใช้สังคหวัตถุ 4 คือ ทาน การให้คำพูดอ่อนหวานไพเราะ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ

บำเพ็ญประโยชน์อย่างสม่ำเสมอ ทำหน้าที่โดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 คือ มีความรักใคร่ในการกระทำความดี มีความเพียรในการประกอบความดี ฝึกฝนในความดี ไตร่ตรองพิจารณาเหตุผล และทำหน้าที่กัลยาณมิตรด้วยหลักพรหมวิหาร 4 คือ มีความเมตตา (ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข) กรุณา (ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) มุทิตา (ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) และอุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง) การทำหน้าที่โดยจะต้องละเว้นอคติทั้ง 4 ได้แก่ การลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง ลำเอียงเพราะเขลา และลำเอียงเพราะความกลัว ซึ่งในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น อาจจะใช้หลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายๆ ข้อ พร้อมกันก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุการณ์ บุคคล หรือเวลาที่เราไปทำหน้าที่ การฝึกฝนตนควบคู่ไปกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น จะต้องทำไปตลอดชีวิตของกัลยาณมิตรผู้นั้น เพราะไม่มีบุคคลใดสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน