

สมาธิแบบพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

~~จาก~~

~~ประภม~~

~~ชั้นวางพิมพ์ ๒๕๕๕~~

สมาธิแบบพุทธ

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ธันวาคม ๒๕๔๐

- ในโอกาสที่ พระอดุลธรรมคณี ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ที่ พระราชพุทธิรังษี ๕ ธันวาคม ๒๕๔๐
- ม.ร.ว.สাঁอางวรรณ ล้ำค่า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ ๒๑ - ธ.ค. ๒๕๕๗ (ปรับปรุง) แด่ นายแพทย์เกษม อารยางกูร

พิมพ์ครั้งที่ ๒๒ - ธันวาคม ๒๕๕๕

- ในวาระ

[ตัวเลข "พิมพ์ครั้งที่ ๒๒" นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานเท่าที่พบ - ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง]

ข้อมูล: ข้อมูลคอมพิวเตอร์ สำหรับการพิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๔๐
โดย พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (อินฺสฺร จินฺตปาณโม)

แบบปก: พระครูวินัยธร (ชัยศ พุทธิวิโร)

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

คำปรารภ

สารบัญ

คำปรารภ

ii

สมาธิแบบพุทธ

๑

สมาธิ เคยว่า meditation

แต่เดี๋ยวนี้ว่า concentration

๒

ภาวนา จะใช้คำใด ควรรู้ไว้ทั้ง ๒ อย่าง

๓

ตอน ๑ ปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

๖

สมาธิ มีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ ๓

๗

๑. สมาธิเพื่อพลังจิต

๑๐

๒. สมาธิเพื่อความสงบ

๑๗

๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

๒๓

ผลพลอยได้

๒๖

ตอน ๒ วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

๓๒

๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล

๓๒

๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา

๓๖

สันโดษ

๓๗

สติปัญญาฐาน

๔๓

สรูปความ

๔๔

ภาคผนวก (คัดตัดมาจากปาฐกถาอีกเรื่องหนึ่ง - ตามคำขอ)

๔๙

สมาธิแบบพุทธ*

ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำนครชิคาโก คุณนาย ญาตีโยม
วัดธัมมาราม ชาวชิคาโกและเมืองใกล้เคียงทุกท่าน

ปัจจุบันนี้ ในเมืองฝรั่ง เช่น ประเทศอเมริกาเนือง คนสนใจ
พระพุทธศาสนามากขึ้น อย่างที่อาตมาได้ทราบด้วยตนเองก็ดี หรือได้
สดับตรับฟังจากการที่มาพบปะกับพระสงฆ์และญาตีโยมที่นี้ก็ดี หรือ
แม้กระทั่งญาตีโยมที่เป็นฝรั่ง เขาพูดกันว่า คนเมืองนี้ศึกษาปฏิบัติ
พระพุทธศาสนากันมากขึ้น จุดสนใจอย่างหนึ่งก็คือเรื่อง สมาธิ เรื่อง
สมาธินี้ฝรั่งเขาสนใจมานานแล้ว

ในเมื่อฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เราในฐานะ
ชาวพุทธที่ใกล้ศูนย์กลาง ใกล้คำสอน ใกล้สถาบันพระศาสนา ใกล้วัดวา
อาราม ใกล้พระสงฆ์มากนี้ ก็น่าจะมีความรู้เป็นหลักแก่เขาได้ อย่างน้อย
ก็รู้ทันความเป็นไป และรู้เข้าใจสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อมีอะไรเกี่ยวข้อง ก็
จะได้แนะนำเขาถูก ถ้าเขาเข้าใจผิด ก็อาจจะแก้ไขชี้แจงแนะนำไป หรือ
แม้แต่ช่วยให้ตัวเองเข้าใจให้ถูกต้อง

จึงคิดว่า วันนี้จะพูดกันถึงเรื่องสมาธินิดหน่อย เป็นการพูดในแง่
หลักการทั่วๆ ไป กว้างๆ

* ปาฐกถารธรรม ของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) แสดงที่วัดธัมมาราม นครชิคาโก
สหรัฐอเมริกา ๕ พฤษภาคม ๒๕๓๙

สมาธิ เคยว่า meditation แต่เดี๋ยวนี้ว่า concentration

เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ ถ้าจะถามถึงคำฝรั่งที่เรามักจะได้ยิน เขาใช้สำหรับสมาธิ โยมมักจะนึกถึงคำว่า meditation ซึ่งใช้กันเกลื่อน

แต่ความจริง meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมาแต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทย ก็คล้ายๆ คำว่า ความครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำว่าสมาธิของเราเข้ามา เขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า meditation ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่แท้จริงได้

สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา ฝรั่งเขาไม่มีการปฏิบัติกัน อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศอเมริกาท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า ในประเทศนี้ หรือในเมืองฝรั่งนี้ ไม่มีสมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธานุศาสน์ ถ้าจะหาการปฏิบัติอย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก Quakers

พวก Quakers มาประชุมกัน แต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อนวอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้แต่โรงประชุมของเขา เขาก็ไม่เรียกว่า church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่ง ใครมีความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้คนนั้นลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้เขาเรียกว่าเป็น meditation ของเขา

Professor ท่านนั้นบอกว่า ถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่ใกล้เข้ามา ก็มีอย่างนี้ ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่ใช่เลย

เพราะฉะนั้น ต่อมาฝรั่งที่ใช้ภาษาอังกฤษ เมื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา รู้เข้าใจหลักธรรมดีขึ้น ก็คือวงการชาวพุทธเองที่ใช้ภาษาอังกฤษ จึงได้ตกลงกันว่า สำหรับคำว่าสมาธินี้ ซึ่งเป็นข้อธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ศัพท์ที่ใช้ตรงมากกว่าคำว่า meditation ก็คือคำว่า concentration ตกลงให้ใช้คำนี้เป็นคำแปลสำหรับคำว่า “สมาธิ”

ภาวนา จะใช้คำใด ควรรู้ไว้ทั้ง ๒ อย่าง

สำหรับคำว่า meditation นั้น ก็ได้มีความนิยมเอียงอย่างหนึ่งว่า ให้ถือเป็นการใช้แบบกว้างๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่า “ภาวนา”

จะเห็นว่า คำว่า meditation เดียวนี้มักจะใช้สำหรับคำว่าภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียว เพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญ หรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่า ทำให้มี ให้เป็น หมายความว่า สภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรม ยังไม่มีในจิตใจของเรา ก็ทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่น ศรัทธา ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตา ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา อะไรต่างๆ เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา ก็เรียกว่าภาวนา นอกจากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย

ในภาษาไทยเราแปล “ภาวนา” ว่า **เจริญ** เช่น เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิ ว่าสมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนา ว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญา ก็เรียกว่าปัญญาภาวนา

เมื่อคำว่าภาวนา แปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรงแท้ก็แปลว่า development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัวแน่นอน

ภาวนา หรือการเจริญนั้น ถ้าพูดถึงในทางจิตใจ และทางปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เราู้กัน ซึ่งบางที่เราเรียกว่า กรรมฐาน

การเจริญกรรมฐาน ก็มีสายสมณะ คือทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ เรียกว่า “สมถภาวนา” และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” ได้แก่เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้เจริญเพิ่มพูนขึ้น ให้อู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้อู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นไปตามเหตุปัจจัย การอู้ความจริงนี้ เรียกว่า “วิปัสสนา”

จึงมีภาวนาใหญ่ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ เจริญสมณะทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนา และเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความอู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

บางที่เอาคำ meditation มาใช้แทนภาวนา ก็เลยมี meditation ๒ แบบ

สำหรับสมถภาวนาก็ใช้ว่า Tranquillity Meditation ถ้าให้ตรงก็เป็น Tranquillity Development หมายถึงการทำให้ความสงบเกิดขึ้น (tranquillity คือความสงบ บางที่ก็ใช้คำว่า calm ซึ่งก็คือความสงบ หมายถึงสมณะ) มุ่งที่ตัวสมาธิ

ส่วนอีกด้านหนึ่งคือ วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาใช้คำว่า insight ซึ่งแปลว่าการหยั่งรู้หยั่งเห็น เอา meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่า วิปัสสนาภาวนา ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อเอาคำว่า meditation มาใช้ในความหมายของภาวนา ก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้

นี่เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์ ซึ่งต้องให้โยมทำใจไว้ก่อนว่ามันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี่ก็เป็นความนิยมอย่างหนึ่ง

เป็นอันให้รู้ว่า คำว่า meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจนแล้วแต่เราจะตกลงกันว่าจะเอามาใช้อย่างไร ตอนนี้มีความโน้มเอียงว่าให้เอา meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ส่วนตัว สมาธิ นั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดขึ้น

เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่ปักลงไป ในสิ่งนั้น ถ้าไม่ concentrate ก็จะมีมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เคียงเข้ามา

ปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

ที่นี้มาดูสมาธิของเรา สมานินั้นแปลง่ายๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแนกทีเดียว เช่น ในองค์มรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบ

จิตตั้งมั่น หมายความว่า จิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคง อยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัว ลงตัว แน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไร ก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมา กวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ”

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือ การที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว

แต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการ ก็จะบอกอย่างทีกล่าวมาว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ อย่างนี้ เรียกว่าเป็นสมาธิ

สมาธิ มีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ ๓

การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธินี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกันมากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ ก็จะได้เห็นความหมายชัดขึ้นไปด้วย

จิตที่เป็นสมาธินี้ มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย มาดูว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ

- ๑) จิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก
- ๒) จิตสมาธิจะผ่องใส เหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้ก็ถือคู่กับปัญญา
- ๓) ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบ ไม่มีอะไรกวน ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิ ก็สงบ เมื่อสงบ ก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

นี่เป็นคุณสมบัติหลักๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ

ถ้าดูจากนี้ก็จะเห็นได้ว่า เวลานี้เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์อะไรกันบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

๑) **พลังจิต** ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้ (อง.ปฎยจก.๒๒/๕๑/๗๓)

“เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้ หากคนเปิดปากเหมืองของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำในท่ามกลาง ไม่กระจาย ไม่สายพร่า ไม่เขวคว้าง ก็ไหลลื่น มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้...”

ที่จริง พุทธพจน์นี้ทรงมุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช

ด้านพลังจิตแบบหลังนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ ก็ชอบกันมาก ถึงกับเอามาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งตั้งไปทางใดทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม้แต่จะทำให้วัตถุเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังตั้งไปเฉพาะจุด ก็ทำให้มองเห็นสิ่งไกลๆ จนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกลๆ จนเกิดหูทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์

ปรากฏว่าในเมืองฝรั่งมีคนพวกหนึ่งฝึกฝึกับเรื่องนี้ มีการค้นคว้าทดลองกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์ของสมาธิด้านหนึ่ง

๒) **ความสุขสงบ** (ขอกลับข้อข้างบน เอา ๓ เป็น ๒ และเอา ๒ เป็น ๓) มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า (อง.จตุกก.๒๑/๔๑/๕๗)

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไหน?...ในข้อนี้ ภิกษุ ปลอดภัยจากกาม ปลอดภัยจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน...ทุติยฌาน...ตติยฌาน...จตุตถฌาน...”

มองดูในสังคมฝรั่งก็ชอบข้อนี้มากเหมือนกัน เพราะในสังคมฝรั่งมีปัญหาเรื่องจิตใจมาก มีความกังวล มีความกระวนกระวายใจ และมีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกันหาผลประโยชน์ ระบบต่างๆ ทางสังคมบีบคั้นจิตใจคน ทำให้จิตใจไม่สบาย ในที่สุดก็มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลาย ทั้งที่เจริญด้วยวัตถุมาก แต่จิตใจไม่สบาย

เมื่อมีทุกข์มาก คนก็หาทางออก หาไปหามา พอมารู้เรื่องสมาธิจากพระพุทธศาสนา จากศาสนาฮินดู จากโยคะ เป็นต้น พุฒิสันๆ ว่าจากตะวันออก ก็เห็นว่าสมาธินี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ มีความสุข ก็เลยชอบใจ เพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิเพราะจุดมุ่งหมายคือต้องการประโยชน์ในแง่ความสงบหรือความสุขกันมาก คือเพื่อแก้ปัญหาด้านจิตใจนั่นเอง

๓) **จิตใสและขยายปัญญา** คราวนี้มาดูพุทธพจน์ที่ว่า (อง.เอก.

๒๐/๔๗/๑๐)

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำ ที่ใสแจ้ว ไม่ขุ่นมัวเลย คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง หอยกาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวด แม้ซึ่งฝูงปลา ที่กำลังแหวกว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในห้วงน้ำนั้น นั่นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ซึ่งคุณวิเศษล้ำมนุษย์สามัญ กล่าวคือญาณทัสสนะที่สามารถทำให้เป็นอริยชน . . .”

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใจ ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา

สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้ว จิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลายท่านจำพุทธพจน์แม่นยำว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” (อภ.เอภาทสก. ๒๔/๒๐๙/๓๓๗) แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่มันเป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญารู้จริงได้ หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี

ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางที่ถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา

เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

๑. สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์

ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงเพื่อพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอินเดียเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดมาก่อนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วย ไปหาอาจารย์สำนักต่างๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร

ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงเคยได้ยินว่าพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนจบขั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด

ฌานสมาบัติมี ๘ ชั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรูปฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่า อากิญจัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติชั้นนี้ด้วย

จบสมาบัติ ๗ แล้ว พระพุทธเจ้ายังไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จออกจากสำนักนี้ แล้วไปยังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง ครบสมาบัติ ๘ คือ จบเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์จึงนิมนต์ว่า ท่านจบความรู้ของสำนักนี้แล้ว ขอให้อยู่ช่วยสอนลูกศิษย์ต่อไป พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่ใช่วุฒุนิยม พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง

พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌาน ได้ อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะแยะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ถ้าเราเอาแค่ฤทธิ์ แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนา เพราะเขาได้กันมา มีอยู่ก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัยจึงเสด็จต่อไป เรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวัง

ขอให้สังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์

โยมคงจำได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ปาฏิหาริย์** มี ๓ อย่าง

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการทลายใจได้ สามารถทลายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

๓. **อนุศาสนิปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ส่วนปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า ทรงรังเกียจ เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้น ใครทำได้ ก็เป็นเรื่องของคนนั้น คนอื่นก็ได้แต่ทึ่ง เห็นว่าน่ามหัศจรรย์ แล้วก็มาหวังฟัง เมื่อหวังฟังแล้วก็ฟังตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้เขาเกิดปัญญา เป็นอัครจรรย เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว เขาก็เห็นด้วยตัวเอง พระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริงอย่างเดียวกันกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไป

แต่ถ้าเป็นปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังพึ่งพระองค์ตลอดต่อไป พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะฉะนั้นพระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้เฉพาะเรื่องเฉพาะราว และต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำให้เกิดความประมาท

ถ้ามีผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็หวังพึ่งท่าน อยากจะได้อะไร ก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่ต้องทำอะไร ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำอะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่านั้น เพราะฉะนั้นก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คนเป็นอย่างนั้น

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์สรรเสริญอนุศาสนิปาฏิหาริย์ คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว

พระพุทธเจ้าเองนั้น ทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนา
ปาฏิหาริย์ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตตลอดพุทธ
ประวัติ ๔๕ ปี เคยมีปรากฏครั้งใดไหมที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของ
พระองค์ บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกต
ที่สำคัญ หลายคนไม่เคยคิด

พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่าพระองค์
แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครเลยตลอด
๔๕ พรรษา ทำไม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อ
พระองค์ มาหวังพึ่งพระองค์ ถ้าเขามาหวังพึ่งพระองค์ ต่อไปเขาจะ
ประมาท ไม่คิดพึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา

คนเราลองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนา อยู่
เท่าไรก็เท่านั้น

พวกเราชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มาก อย่าให้ชัดหลัก
พุทธศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้าง ก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน
อย่าให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการ
ต่างๆ ให้สำเร็จตามเหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระ
พุทธศาสนา เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤกษ์ชีไพร

ไม่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์ โยคี
ฤกษ์ชี ดาบสีในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็ยังแข่งฤทธิ์กัน
ตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขึ้นอยู่กับฤทธิ์อยู่
อย่างนี้ คนก็ไม่พัฒนา

พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำอะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์
ปราบฤทธิ์

เหตุผลก็คือ คนสมัยนั้นถือกันว่าเรื่องฤทธีนี้สำคัญ เขาถือว่า ถ้าใครไม่มีฤทธี ก็ไม่เป็นพระอรหันต์ เขามีค่านิยมอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธีไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระอรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่ออย่างนั้น พระองค์เป็นพระศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระองค์ก็ต้องทำได้ เพื่อให้เขายอมรับเชื่อถือในขั้นเริ่มต้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงมีฤทธีเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ประกาศพระศาสนา ให้เหนือกว่าพวกมีฤทธีกันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอกันแล้ว เขาทดลองฤทธี ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธี เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ

ยกตัวอย่างเช่นพวกชฎิล เป็นที่นับถือของประชาชน พวกชฎิลถือตัวว่ามีฤทธีมาก และถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ ต้องมีฤทธี

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่า ถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชาชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่าถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ชฎิลของเขาไม่ได้

พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาชฎิลก่อน พอไปถึง ชฎิลก็ลองดี เอาฤทธีมาแก้งหลายคืน พระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืน จนกระทั่งในที่สุด ชฎิลยอมรับ รู้ว่าสู้ไม่ได้ พอชฎิลสู้ไม่ได้ ยอมรับ เขาก็ยอมฟัง ก่อนนั้นเขาไม่ยอมฟัง จะพูดอะไร เขาก็ว่าสู้เราไม่ได้ อย่างนั้นอย่างนี้

พอเขายอมรับในเรื่องฤทธีแล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธี หันมาใช้อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญา ให้เขารู้ความจริง เข้าถึงสัจธรรม

พอไปเจอรายใหม่ ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธี พระองค์ก็ใช้ฤทธีปราบใหม่ พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธี แต่พระองค์ไม่ใช้ฤทธีบันดาลผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

การใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ มีพลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คนเสียนิสัย ทำให้คอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเอง ฤทธิ์ทำให้หมดกิเลสไม่ได้ ฤทธิ์กำจัดกิเลสไม่ได้ ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่เป็นหลักประกันอะไร อย่างดีจิตสงบแล้ว กิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วยกำลังสมาธิ เป็นวิกขัมภณวิมุตติ แปลว่าหลุดพ้นด้วยข่มไว้ แต่ถ้ามีอะไรมาล่อหรือกระทบ กิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก จึงไม่มั่นคง

มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล ตัวเองได้สมาธิขั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ชำนาญมาก และเพราะการที่บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมา เลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่สำเร็จอรหันต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหันต์ได้ เพราะการเป็นอรหันต์ขึ้นต่อตัวของคนนั่นเอง

ลูกศิษย์บางท่าน ได้มารู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จ ก็จะไม่เตือน แต่ถ้าจะไปบอกตรงๆ ท่านถือตัวเป็นอาจารย์ ก็จะไม่ดี กิเลสขึ้นมา เกิดแรงต้าน จะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ลูกศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิमितเป็นรูปช้าง

วันหนึ่ง ขณะนั่งอยู่เพลินๆ ก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระอาจารย์ตกใจ ตั้งสติไม่ทัน ลูกขึ้นจะกระโจนหนี ลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระอรหันต์ก็จับชายฉิวรตึงกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติ

ที่พระอาจารย์ได้สติ ก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานาน เรียกว่าสติไม่ทันนิดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกนึบก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรานี้ยังไม่สำเร็จ เพราะว่าพระอรหันต์ไม่ตกใจ คือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้เกิดความกลัว

คนที่ จะเกิด ความกลัว ก็เพราะมี โลกะ โทสะ โมหะ ยังมี ตัณหาอยู่ ถ้าไม่มีกิเลส ก็ไม่มีความกลัว พระอาจารย์รู้หลักการอัน นี้อยู่ ท่านก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูกศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อ พระอาจารย์ก็สำเร็จ เป็นพระอรหันต์ด้วย

ที่อาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่า การมีฤทธิ์ การได้ฌาน สมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ แล้ว เหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์

แต่บางท่านเพราะเหตุที่ได้สมาธิระดับต่างๆ แล้วกิเลสยังไม่หมด เกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนมานะขึ้นมา เลยยิ่งหนักเข้าไปอีก คราวนี้กิเลสกลับฟู เพราะคนเรานี้ ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ ก็จะไม่มีการกำลัง แต่พอรู้ว่าเรามีอำนาจ มีพลังมาก ก็จะมีรู้สึกอีกก็อีกใจ คนที่มีฤทธิ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็เกิดความอีกก็อีกใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่

ยกตัวอย่างเช่น พระเทพทัตได้ฌานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็นโลกีย์ มีฤทธิ์มาก แต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจในฤทธิ์ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไรใหญ่โต ก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหนุนการอยากได้อำนาจและลาภสักการะนั้น เลยไปกันใหญ่ พระเทพทัตก็เสียไปเลย

จะเห็นว่า การใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์นี้ อาจกลายเป็นเครื่องกีดขวางกั้นตัวเองไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการบรรลุธรรมก็ได้ จึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

๒. สมาธิเพื่อความสงบ

ก่อนถึงประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใส ขอบพูดถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข

การใช้สมาธิเพื่อความสงบสุข ก็มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาล้วนหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข

อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านั้นตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาคิดใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง

นอกจากนั้นยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้ อาจจะกลายเป็น *สิ่งกล่อม* หรือ *ยากล่อม* ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความเสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

มีบุคคลอยู่ระดับเดียวที่ใช้สมาธิในแง่ของความสงบสุขได้อย่างปลอดภัยเต็มที่ โดยจะไม่มีทางกลายเป็นสิ่งกล่อม คือพระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีก และท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อน ระหว่างทำงานเผยแผ่ธรรมเป็นต้น เรียกว่าเป็น “ทิฏฐธรรมสุขวิหาร”

สำหรับคนทั่วไปก็ทำตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริงๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งกลม

สิ่งกลม มีความหมายอย่างไร? กลมก็หมายความว่าทำให้สบาย ทำให้เพลิน คล้ายกับยากกลมประสาท

ประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรายอนไม่หลับ เราก็เอายอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไป ก็สบาย นอนหลับได้ ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งกลมนั้นมีขอบเขต และมีโทษด้วย ถ้าขึ้นกลมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกลมแค่ชั่วคราว คือกลมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เตือดร้อน นอนไม่หลับ พอหายแล้ว ก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยานอนหลับตลอดชีวิต ไม่ดีแน่

ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งกลมของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุ ต่อไปจะมีปัญหามาก วัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่าย หรือคนอีกพวกหนึ่ง วิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สนใจ ไม่ถึงจุดหมายสักที ก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั้น

ชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์ หาความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน กังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวาดกลัวหวั่นใจในสิ่งที่ได้มาแล้วว่าจะหลุดหาย อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจตลอดเวลา ด้วยประการต่างๆ

จนกระทั่งในขั้นสุดท้ายก็คือว่า คนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนั้น จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว

แต่วัตถุมันมีเวลาที่สุข มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุลึ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย พอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคมที่เจริญแล้ว ที่มากไปด้วยวัตถุลึ่งเสพบริโภค

วัตถุลึ่งเสพบริโภคเหล่านั้น ไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข มนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญ มีสิ่งบริโภคมามากมายพร้อม กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจนกลับไม่ค่อยฆ่าตัวตาย

สังคมอเมริกันเดี๋ยวนี้อีกคงจะทราบกันอยู่แล้วว่า คนที่ฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น คือคนหนุ่มสาววัยรุ่น สถิติของ *USA Today* บอกว่า ในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกัน อายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน

เป็นทิ้งงันกันไปเลยว่่า ทำไมหนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตาย ในขณะที่สังคมมั่งคั่งพร้อม คนเหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็เอาได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลังสดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุข ไฉนจึงมาฆ่าตัวตาย หนีความสุขไปเสีย

สังคมที่มั่งคั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมีความสุข ในสังคมแบบนี้ คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ ต่อมาพอเบื่อหน่ายวัตถุ ก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย วัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้เป็นอันตรายที่สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน

มนุษย์สมัยก่อนฝากความสุขไว้กับวัตถุเส่น้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีวัตถุบริโภคมาก ความสุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพอ่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเส่น้อย เพราะฉะนั้น เมื่อเขาผิดหวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย

มนุษย์เรานี้มีช่องทางของความสุ่มากมายหลายอย่าง แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำการพัฒนาด้วยมุ่งความเจริญพร้อมทางเศรษฐกิจ หรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นบริโภคนิยม เห็นแก่การบริโภค ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การบริโภค อยู่ที่สิ่งเสพอ เพราะฉะนั้น ก็เอาความหมายของชีวิต ไปรวมเป็นอันเดียวกันกับวัตถุเสพอ อย่างที่กล่าวมาว่า เมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพอ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพอหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคมอเมริกัน เป็นต้น ในปัจจุบันที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่ผิดพลาด

ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้สมาธิเป็นสิ่งกลมม ในสังคมที่มีปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพอ คนอยากได้ แต่ไม่ได้อย่างใจบ้าง หรือได้แล้ว แต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุหวังว่าจะมีความสุข แต่พอได้จริงๆหาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไรชีวิตนี้จึงจะมีความหมาย บางคนก็เบื่อชีวิตไปเลย อาจจะไม่ฆ่าตัวตาย ถ้าไม่เอาอย่างนั้นก็หันไปหาสิ่งกลมม

เพราะฉะนั้น ทางออกสำคัญสำหรับคนเหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือ สิ่งกลมม เริ่มด้วยยาเสพอติด สังคมแบบนี้ก็มียาเสพอติดเป็นที่พึ่ง ยาเสพอติดเป็นทางออกช่วยให้มีความสุข ในสังคมแบบนี้ก็จะปรากฏว่า มีสิ่งเสพอติดเกลื่อนกลาดไปหมด

ตอนนี่สิ่งเสพติดก็เข้ามาเมืองไทยด้วย แม้แต่ในโรงเรียน ยาม้าก็กำลังระบาด พอถึงวันเหมาะๆ ก็ต้องตรวจปัสสาวะนักเรียนทุกคน ว่าคนไหนติดยาม้าบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลังหนัก เยวชนของเรา ก็จะแย้

สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ ความสุขของเขาอยู่ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพ ก็หาสิ่งกล่อมมาแทน คือยาเสพติด สิ่งกล่อมที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เป็นสิ่งเสพติดเก่า ก็คือสุรา ถ้าไม่สุรา ก็การพนัน ถ้าไม่การพนัน ก็สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมา คือดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา ซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษ

บางอย่างก็ใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ได้ด้วย เช่นดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกล่อม ไปติดเพลินเมื่อไร ก็มีโทษทันที

สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมาทางจิต คือ สมาธิ ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี มีปัญหา เครียด มีความทุกข์ใจ กระทบกระชวย กลุ้มใจ เข้าสมาธิ ก็สงบ สบาย หนีจากสิ่งเดือดร้อนกลุ้มใจไปได้ เพราะสมาธิช่วยให้เกิดความสุขสงบ

แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใ้ไปใ้มา ถ้าไม่ระวัง สมาธิก็กลายเป็นสิ่งกล่อมนั่นเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบปัญหาได้ หนีปัญหาได้ พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราว

ที่ว่าปัญหาแท้จริงไม่ได้แก้ คือ กิเลสในใจส่วนลึกก็ยังมีอยู่ และปัญหาภายนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคม ก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจ ก็มานั่งสมาธิ หลบไปทีหนึ่ง ก็กล่อมไปได้ทีหนึ่ง แต่กลับปัญหาไว้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา

ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยหันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็น
 สิ่งก่อกมลคล้ายอย่างที่วามานี้ เราอย่ามัวจมอยู่แค่นั้น ถ้าขึ้นจมอยู่
 ในแง่เป็นสิ่งก่อกมล ก็จะมีผิด ผิดอย่างไร ผิดหลักการสำคัญ ๒
 ประการ

๑. ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบ
 ปัญหาได้ หลบทุกข์ได้ชั่วคราว ก็กลายเป็นคนหนีปัญหา ปัญหาที่
 แท้จริงไม่แก้ เมื่อหลบปัญหาก็**เกิดความประมาท** มัวแต่นั่งสบาย
 ไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะต้องทำ ก็ไม่ทำ ปัญหาที่ควรแก้ ก็ไม่แก้
 ความเพียรพยายามที่จะกระทำกร ก็หยุด นี่คือเกิดความประมาท
 อันนี้ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒. ขัดกับไตรสิกขา ตรงนี้เป็นความผิดพลาดที่สำคัญมาก
 ซึ่งก็เนื่องกันกับความประมาทนั่นแหละ

ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของ
 หลักการใหญ่ที่เรียกว่า **สิกขา ๓**

สิกขาคือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิต
 เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย คือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ตราบใด
 ที่ยังไม่ถึงจุดหมาย ก็ก้าวต่อไปในศีล สมาธิ จนจบแดนของ
 ปัญญา หยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า **ไตรสิกขา**

สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขานี้
 เพราะฉะนั้น สมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าวต่อ สู่วรรณที่
 สูงขึ้นไป ไม่ใช่ก่อกมลให้หยุดให้เพลินจมอยู่กับที่ ถ้าสมาธิใดทำให้
 ติด ทำให้เพลิน ทำให้หยุดก้าวต่อไป สมาธินั้นก็หลงทาง **ขัดกับ
 ไตรสิกขา**

๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่างๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อยๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยส่งต่อแก่ข้ออื่นๆ ต่อไป

ข้อธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไปสู่จุดหมาย เพราะฉะนั้น องค์ธรรมทุกข้อ จะต้องมีความหมายในเชิงเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก่ข้ออื่น

ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่องลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่าผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้นไตรสิกขา คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา*

ไม่ว่าจะเอาหลักธรรมข้อไหนมา จะเอาเมตตา กรุณา สติ สมาธิ ข้อไหนก็ตาม ทุกข้ออยู่ในไตรสิกขาหมด เมื่อมันอยู่ในไตรสิกขา มันก็อยู่ในระบบ มันก็อยู่ในกระบวนการคืบหน้า ที่ต้องเดินไปสู่จุดหมายเดียวกัน ทุกข้อจึงต้องส่งผลต่อกัน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าปฏิบัติธรรมข้อใดแล้ว ทำให้หยุด ทำให้ล่องลอยไร้จุดหมาย ก็แสดงว่าผิด

ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้ว กลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลินสงบอยู่ ก็หยุด แสดงว่ามันดันไม่ส่งผลต่อกระบวนการไตรสิกขาไม่เดินหน้า ก็ผิด ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ต้องส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก่ปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลัง

ภาวะที่จิตสงบก็ดี ไส่ก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน เป็นลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ เรียกว่าเป็นกัมมณียัง หรือ กรรมนียัง อันนี้แหละเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ให้เราต้องการ พอจิตเป็นสมาธิปั๊บ ก็เป็นกัมมณียังทันที

กัมมณียัง หรือ กรรมนียัง แปลว่า เหมาะแก่การใช้งาน จึงต้องเอาไปใช้ อย่าไปหยุดอยู่ ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาดแล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เราจิตที่เป็นกรรมนียังนี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ให้มานอนเสวยสุขอยู่เฉยๆ ใช้งานอะไร?

ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิซึ่งเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้งานทางปัญญา นี่คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่าเป็นคุณลักษณะของจิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส ไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้ใช้งานในทางปัญญาได้เต็มที่

ปัญญานั้น ต้องอาศัยจิตเป็นที่ทำงาน ดังนั้น ยิ่งเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิดพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ก็ยิ่งต้องการจิตที่แน่วแน่เท่านั้น ถ้าเรื่องไม่ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้สมาธิมาก แม้แต่จะทำงานทำการ หรือฟังครูอาจารย์ สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิบ้างเลย ก็ไม่รู้เรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้น ปัญญาจะออกโรงมาทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อยบ้าง ตามแต่เรื่องนั้นจะละเอียดลึกซึ้งแค่ไหน

ตกลงว่า พระพุทธศาสนาบอกให้รู้ว่า สิ่งที่เราต้องการจากสมาธิในอยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่ต้องการใช้ คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ

ความเข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ต้องการ ถ้าไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้ว ก็เลสไม่หมด ฉะนั้นจึงต้องให้เชื่อมต่อระหว่างสมาธิกับปัญญา

ตอนนี้ ที่พูดมา ก็เพื่อให้เห็นว่า เรื่องสมาธินี้ต้องระวัง เหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนาให้ชัด ก็อาจจะเข้าใจ เพราะคุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ ต่างกันออกไป

ตอนนี้ขอสรุปขั้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต

๒. สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกือบถูกลงโดยตรงต่อการแก้ปัญหา

๓. สมาธิทำให้จิตสงบ ไร้สิ่งรบกวน ทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมาก เพราะพิษภัยของวัตถุนิยม และสภาพความเจริญที่วุ่นวายและกดดันของสังคม คนจึงไปหวังประโยชน์ข้อที่ ๓ จากสมาธิมาก ซึ่งยังไม่ใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ทำให้เกิดความสุขมาก **ก็ผิด** ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา ไม่เคลื่อนสู่จุดหมาย **ก็ผิด** ต้องระวังให้ดี

ผลพลอยได้

ก่อนจะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้

จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เดี่ยวคิดเรื่องโน้น เดี่ยวคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง

ลิงนี้อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข กระโดดจากกิ่งไม้โน้น ไปกิ่งไม้โน้น วิ่งไป กระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ออกจากเรื่องโน้นไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิด เอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธงอน เรื่องที่ยังไม่มา ก็ไปวิตกกังวล จิตก็ไม่สบาย พอจิตไม่สบาย จิตไม่อยู่ตัว ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น แต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวังนึกถึงหลักนี้เสมอ

ชีวิตของเราประกอบไปด้วยกายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย ใจไม่เข้าที่ การทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย

ดังนั้น ถ้าเกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมาก ยิ่งหายใจแรง หายใจดังพีดพาดอย่างกับคนขึ้นเขา

พอมีอารมณ์กลัว ก็หน้าซีด บางทีหยุดกลั้นหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี่ยนหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย

ถ้ามีภาวะจิตไม่ดี ที่เรียกว่าอารมณ์ร้ายอารมณ์เสียขึ้นมาบ่อยๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอน**เครียด** ถ้าจิตเครียด กายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด อย่างที่คนเก่าๆ ว่าเลือดลมเดินไม่ดี สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เพราะฉะนั้น ผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือ พอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดภัย ปลอดภัย การทำงานของร่างกาย เช่นลมหายใจก็ปรับดีด้วย สม่ำเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิก็ขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การเผาผลาญ การใช้พลังงานก็น้อยลง

การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่หนัก ไม่เหนื่อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น

หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ จะไม่ต้องหายใจ หมายความว่า วัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่าไม่หายใจ เอามือมาแตะรูจมูก จะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อย ก็เลี้ยงร่างกายไปได้นาน

คนที่เข้าสมาธิลึกๆ จิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่น และต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อย ก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และสมาธินี้มาได้ในรูปแบบต่างๆ เช่นเจริญพรหมวิหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื้น เย็นสบาย ทำให้หน้าตาอึมเิบ ผ่องใส แก่ช้า เป็นต้น

สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่นโกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรงๆ หัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจฟูดพาดๆ ใช้ลมมากเหมือนอย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อย ทั้งใจและกายก็เสื่อมโทรมไป

พอได้หลักนี้ ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้านสุขภาพ ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้อย่างหนึ่ง เวลานี้ก็ปรากฏว่า ในเมืองอเมริกันนี้เอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลินิกด้านนี้ขึ้นมา

ตอนนี้ ทางรัฐบาลอเมริกันก็ถึงกับยอมรับให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิ ประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิ ก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจัง มหาวิทยาลัยยอมรับ กลายเป็นกิจการ เป็นคลินิก ในโรงพยาบาล หรืออย่างที่มีมหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอบท่านหนึ่งแล้วว่า เขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้

ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมา ก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือพอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้ว ก็ลงดู จิตก็ได้ที่ของมัน ไม่มีอะไรมากวน ลองนึกดูว่าจิตของคนที่ไม่ทำอะไรมากวน จะสบายแค่ไหน

เมื่อไม่มีอะไรมากวน สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากัน สอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัว เข้าที่ อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็ เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมาก็ตมำกั้มาบีบ มากด การทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่เรียกว่าเลือดลมเดิน ก็เลย คล่อง สุขภาพก็ดี จึงรักษาโรคได้

เอากันง่าย ๆ แม้แต่ในชีวิตประจำวัน เวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่า ถ้าเรามีสตินึก ได้ ก็หายใจยาว ๆ เท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที

พอโกรธขึ้นมาก็หายใจยาว ๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว แบบสบาย ๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะบางเบาลง และสภาพ ร่างกายที่ไม่สบาย ก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมีเรื่องอะไรที่เป็น ปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่าย ๆ ใช้แค่ลม หายใจที่มีอยู่แล้ว

การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อยก็หายใจแรง แต่ถึงแม้ไม่ได้ไป ขึ้นเขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมาก็หายใจ แรงอย่างกับคนเดินขึ้นเขา แสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน

ที่นี้เราย้อนกลับ เอกายมาช่วยปรับจิต คือในเวลาที่สภาพ จิตไม่ดีนั้น ลมหายใจเราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ดี ปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ สติก็มา

นั่นก็เพราะว่า เวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ การหายใจนั้น ก็เรียกสติให้มา ที่นี้ สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต ภายกับจิต มาสัมพันธ์กัน พอสติมา ก็ช่วยปรับสภาพจิตอีก ทำให้ความโกรธเบาลง จากนั้นก็มีปัญญา เริ่มมองเห็นอะไรๆ พิจารณาได้

แต่ถ้าโกรธ เอาแต่อารมณ์ ปล่อยอารมณ์ไปอย่างไม่มีสติ จะทำอะไร ก็ไม่รู้จักระดับ ยิ่ง ก็พลาดเสียไปเลย ฉะนั้นท่านจึงว่า คนโกรธ ปัญญาดับมืด ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ค่าไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธฆ่าได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็ใช้วิธีง่ายๆ ตั้งใจหายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่าเราแทบไม่หายใจ พร้อมกับหายใจแรงเกินไป เราก็ปรับลมหายใจให้สบายๆ หายใจยาวๆ เข้ายาว ออกยาว อารมณ์แรงร้ายหรือเครียดของเราก็จะบรรเทาเบา ลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดีขึ้น ปัญญาจะมา คิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น

แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ ก็มีประโยชน์ เอามาใช้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำ แม้แต่ไม่ได้เกิดอารมณ์โกรธ ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉยๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูแลสุขภาพใจ หายใจเข้าหายใจออกสบายๆ อย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์ ได้ชีวิตที่ดี

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย แต่ประโยชน์นั้นมีหลายชั้นหลายตอนอย่างที่กล่าวมาแล้ว ประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขา ที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมาย

นี่หมายความว่า เมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมเนีย
 เหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญา คือทำการ
 พิสูจน์พิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริงของสิ่ง
 ทั้งหลาย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ก็จะได้ถึงจุดหมายของ
 พระพุทธศาสนา อันนี้แหละเป็นตัวจริงที่ต้องการ

เวลานี้ เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่า
 เขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์แง่ใด
 และถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่

ขออย่าว่า เวลานี้ ในสังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิใน
 ความหมายแบบที่ว่ามานี้ คือ มุ่งแต่จะเอามาแก้ปัญหาคิดใจที่
 เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเอง ซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็น
สิ่งกล่อม อย่างที่กล่าวมา และพอกล่อมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่
 ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะมีแต่ผลดี

วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

ท่านพูดไว้ในคัมภีร์ให้รู้ว่า สมาธิมีทั้งคุณและโทษ โทษของสมาธิคืออะไร ท่านสอนไว้ว่า *สมาธิเป็นพวกเดียวกันกับโกศลชชะ* คือความเกียจคร้าน

พอได้สมาธิ จิตสงบ ก็สบาย มีความสุข พอสบายก็เรื่อยเรื่อย ชักจะเฉื่อยชา ชี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร ซึ่งก็เป็นธรรมดาว่า คนมีความสุขสบาย มักไม่อยากทำอะไร

ฉะนั้น ในการปฏิบัติ จึงต้องระวัง เรียกว่าต้องมีดุลยภาพ แต่ท่านใช้คำว่ารักษานินทรีย์ให้สม่ำเสมอ หรือรักษานินทรีย์ให้เสมอกัน ถ้าใช้ภาษาปัจจุบัน ก็บอกว่ารักษานินทรีย์ให้มีดุลยภาพ หรือรักษาความสมดุลของอินทรีย์

๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล

อินทรีย์ ๕ เป็นหัวข้อธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา

ก. *ศรัทธา* กับ *ปัญญา* ศรัทธาเป็นความเชื่อ ใจโน้มไป มีความซาบซึ้งอะไรต่ออะไรง่าย ศรัทธามีข้อดีคือ ทำให้จิตใจมีพลัง คนมีศรัทธา เชื่ออะไรก็มีกำลังในเรื่องนั้น

ถ้าโยมไม่มีศรัทธา โยมก็ไม่มีกำลังมาวัดนี้ ยิ่งศรัทธาแรงเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังเท่านั้น แม้วัดนี้จะห่างไกลเท่าไร จะ ๑๐๐ กิโลเมตร หรือ ๕๐๐ กิโลเมตร ถ้ามีศรัทธาแรง ก็ไปได้ทั้งนั้น แต่ถ้าโยมหมดศรัทธาเมื่อไร แม้แต่วัดอยู่ข้างบ้าน ก็ไม่ไป ถ้าไม่มีศรัทธาก็หมดแรงทันที ศรัทธาทำให้มีกำลัง เพราะฉะนั้นจึงสำคัญมาก แต่ศรัทธานี้ท่านว่าต้องมีตัวดึงดูด คือปัญญา

ปัญญาเป็นตัวธรรมหรือองค์ธรรมที่ทำให้มีเหตุมีผล ทำให้รู้ความถูกต้อง ความสมควร ความเหมาะสม ความจริงหรือไม่จริง รู้สิ่งที่แท้สิ่งที่เท็จ สิ่งที่ดีสิ่งที่ถูก

ในขณะที่ศรัทธาเชื่อดิ่งซาบซึ้งไปได้ง่ายๆ ถ้าไม่มีปัญญา มาร่วมหรือมาประกบประกอบไว้ ก็จะเชื่อหลงๆ หละๆ ไปเลย ทีนี้ถ้ามีกำลัง แล้วไปทำตามที่เชื่อ ก็อาจจะเอากำลังไปใช้ในการทำสิ่งที่เลวร้ายรุนแรงอย่างเข้มแข็ง แม้แต่เบียดเบียนกัน เช่นในศาสนาต่างๆ ที่เอาแต่ศรัทธา คนมีกำลังผลักดันใจแรงมาก ทำให้สามารถแม้แต่ไปฆ่าคนศาสนาอื่น หรือทำสงครามศาสนากันก็ได้ ท่านจึงเตือนว่าต้องระวัง *ศรัทธาต้องมีปัญญาคุม*

แต่ถ้าไม่มีศรัทธา มีแต่ปัญญา ก็เป็นปัญหา เจ้าปัญญานี้รู้ในรู้นี้ แต่บางทีไม่เอาจริงเอาจั่งดักอย่าง เรียกว่าปัญญาจับจด เรื่องนี้รู้ เรื่องนั้นรู้ ไม่เอาจริงสักเรื่องหนึ่ง ก็เสียอีก

แต่พอมีศรัทธาแล้ว ทำให้จับแน่นและพุ่งดิ่ง เพราะศรัทธาเป็นตัวจับ และเป็นตัวพุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้น พอเราศรัทธาในเรื่องใดใจเราก็พุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้น ทั้งมีกำลัง ทั้งมีทิศทางชัดเจน พอมีทิศทาง ปัญญาที่จะศึกษาเรื่องใด ก็เจาะดิ่งไปในเรื่องนั้น ปัญญา กับศรัทธาก็เสริมกัน

ถ้าเอาศรัทธากับปัญญาเข้าคู่เกี่ยวพันและดูลูกกัน ศรัทธาในเรื่องไหน ปัญญาก็พิจารณาจริงจังในเรื่องนั้น เช่น ศรัทธาในธรรมข้อไหน ก็ใช้ปัญญาศึกษาธรรมข้อนั้นอย่างจริงจัง ศรัทธาก็มาเสริมปัญญา ทำให้ปัญญามีทิศทางชัดเจนเอาจริงเอาจังแน่นแฟ้น และมีกำลังมาก จนกระทั่งประสบความสำเร็จ จึงต้องมีคู่กัน

เมื่อไรปัญญาถึงจุดหมาย รู้จริงแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีกต่อไป แต่ระหว่างปฏิบัติ ต้องอาศัยศรัทธา อย่าไปบอกว่าไม่ต้องมีศรัทธา ไม่ถูก ต้องมี แต่ศรัทธาต้องหนุนปัญญา และดูลด้วยปัญญา

เป็นอันว่า ศรัทธา

๑. กำหนดทิศทางให้แก่ปัญญา

๒. ทำให้ใช้ปัญญามั่นแน่วในเรื่องนั้น

๓. ทำให้(การแสวง)ปัญญามีกำลัง

แล้วปัญญาก็เป็นตัวพิจารณาในเรื่องที่ศรัทธาจับดึงพุ่งไปนั้นจนถึงที่สุด ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งชัดเจนทะลุโล่งไป

แต่ศรัทธาบางชนิด เป็นศรัทธาขาดปัญญา และบังปัญญา คือให้เชื่ออย่างเดียว ห้ามถาม ในบางลัทธิศาสนาให้ศรัทธาต้องเชื่อ ห้ามถาม ถามแล้วผิด อย่างนี้ท่านไม่เอาด้วย เรียกว่าเป็นศรัทธาที่ขาดขวางปัญญา หรือศรัทธาตาบอด ไม่เกิดปัญญา และก่อความขัดแย้ง

ฉะนั้น ศรัทธาต้องเสริมปัญญา ต้องช่วยให้ปัญญาเกิด พอปัญญาเกิดแล้ว ในที่สุดศรัทธาจะหมดหน้าที่ เพราะปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ประจักษ์แจ้งเองแล้ว ไม่ต้องอาศัยความเชื่ออีกต่อไป

ข. **วิริยะ** กับ **สมาธิ** วิริยะคือความเพียร สมาธิคือภาวะจิตที่มั่นคง แน่วสงบ สองอย่างนี้ต้องมาเสริมกัน มาพยุงกัน มาดูแลกัน

“วิริยะ” ความเพียรนี้ มาจากคำว่า วีระ ซึ่งแปลว่า แกล้วกล้า จะเดินหน้า จะบุกฝ่าข้ามน้ำข้ามป่าไปให้ได้ เห็นอะไรๆ ก็ทำ ทายความสามารถ ต้องเอาชนะ ต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เจ้าวิริยะนี้จะเดินหน้าไปเรื่อย เดินหน้าๆ ท่าเดียว จึงอาจทำให้เกิดความ กระวนกระวาย แล้วก็พาล่านพรวด ไม่หนักแน่น ท่านจึงให้เอาสมาธิ มาช่วย พอสมาธิมา ก็ทำให้สงบและมั่นคง ก็เกิดความปลอดภัยขึ้น

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีวิริยะ สมาธิก็นิ่งเฉยเฉื่อยชา จะนอนสบายเสวยความสุข ก็ซี้เกียจ กลายเป็นนอนนิ่งอย่างแน่วแน่ ท่านจึงว่า สมาธิแรงไป ก็มีโทษ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ต้องมีวิริยะมา ช่วยพยุง เมื่อวิริยะมาหนุน ทั้งคุณและคุณ ก็ไม่นอนนิ่ง แต่เดินหน้า

แต่ถ้ามีวิริยะฝ่ายเดียว ก็เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย กระวนกระวาย เกรี้ยวกราด เมื่อมีทั้งวิริยะมาพยุง และมีสมาธิมาคุม ก็เดินหน้าอย่างเรียบสงบมั่นคง ไม่ใช่เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย และเดินหน้าอย่างแน่วแน่ ไม่ใช่นอนนิ่งอย่างแน่วแน่

เพราะฉะนั้น ๒ คู่นี้ คือ

๑. **ศรัทธา** กับ **ปัญญา** ต้องเข้าคู่ตรึงกันไว้ให้พอดี

๒. **วิริยะ** กับ **สมาธิ** ต้องเข้าคู่คุมและพยุงกันให้พอดี

แล้วมี **สติ** ซึ่งเป็นข้อที่ ๓ คอยตรวจดู และบอกให้รู้ว่า ตอนนี้ ตัวนี้ชักจะหย่อน ไปเต็มชะ ตัวนั้นเกินแล้ว ต้องลดสักหน่อย

สติ เป็นตัวเดียวอยู่ตรงกลาง คอยดูคอยดันคอยดึงให้ดูดี ต้องใช้ทุกกรณี สติจะคอยดูคอยระวังให้อยู่ตลอดเวลา

แม้ในการทำงานทำการต่างๆ ก็ต้องใช้หลักการนี้ เพราะเมื่ออินทรีย์ ๕ มีความสม่ำเสมอสมดุลกัน ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรม และการทำกิจการงานเดินหน้าไปสู่ความสำเร็จด้วยดี

๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา

ที่ว่ามานี้เป็นการพูดขยายกว้างออกไปจากเรื่องสมาธิ ที่รู้กันดีว่าเป็นองค์ธรรมสำคัญในพระพุทธานุศาสนนา มีประโยชน์มากมาย

แต่ฐานะของสมาธิในพระพุทธานุศาสนนานั้นชัดเจน คือสมาธิ นั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา หรืออยู่ในระบบสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า *ไตรสิกขา* ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่องค์ธรรมทุกข้อต้องสัมพันธ์ส่งผลต่อกันในการเคลื่อนเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายแล้วหยุดไม่ได้ องค์ธรรมทุกข้อต้องส่งผลอย่างที่ว่านั้น จะเป็นองค์ธรรมตัวนั้นๆ ลอยๆ ปฏิบัติไปโดยมีผลเฉพาะตัวไม่ได้

ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นว่าธรรมะข้อนี้ส่งผลไปสู่ธรรมะข้อไหนอย่างไร ถ้าดีข้อนี้ไม่ออก ก็แสดงว่ายังไม่เข้าใจธรรมะนั้นชัด

จุดนี้สำคัญ เพราะเป็นหลักการของไตรสิกขาที่บอกว่า องค์ธรรมทุกข้อ เป็นหน่วยหนึ่งในกระบวนการปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน ต้องส่งผลหนุนเนื่องกันไปสู่จุดหมาย

จุดนี้เป็นเรื่องที่มีมักจะพลาด เวลามองความหมายของธรรมะ เรามักจะมองแต่ละข้อ พอมองแต่ละข้อแล้ว ก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ไปสัมพันธ์กับข้ออื่น ถ้ามองไม่สัมพันธ์กับข้ออื่นแล้ว ก็หยุดอยู่แค่นั้น และแม้แต่ความหมายของธรรมข้อนั้นเองก็ไม่ชัด

สันโดษ

ขอยกเรื่องสันโดษเป็นตัวอย่าง เพราะสันโดษเป็นตัวหนุ่
การเจริญสมาธิอย่างสำคัญ ที่จริงไม่ใช่หนุ่เฉพาะสมาธิเท่านั้น
แต่หนุ่การปฏิบัติธรรมทุกอย่าง รวมทั้งการปฏิบัติหน้าที่การงาน
ในชีวิตประจำวัน

สันโดษนี้เราจะปฏิบัติไปทำไม? คนที่สันโดษจะมีลักษณะที่
สุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีวัตถุแค่ไหน ก็สุขได้หมด

ตรงข้ามกับคนที่ไม่สันโดษ ซึ่งไม่รู้จักมีความสุข เพราะสุข
ไม่ได้ด้วยวัตถุที่มี หมายความว่า ความสุขอยู่ที่สิ่งที่ยังไม่ได้ คนไม่
สันโดษ คือจะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่มี เพราะฉะนั้นก็ยังไม่สุขสักที
เพราะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่ถึง ยังไม่ได้ ส่วนคนที่สันโดษ ก็คือสุขง่าย
ด้วยวัตถุน้อย แล้วสุขด้วยสิ่งที่มี อะไรมีแล้ว ก็สุขได้ทั้งนั้น

แต่ความสุขก็ไม่ใช่ว่าผลที่ต้องการของสันโดษ ถ้าใครไปเข้าใจ
ว่า สันโดษเพื่อความสุข หรือสันโดษแล้วจะได้มีความสุข ก็ผิดอีก
กลายเป็นสันโดษนอน คือจะเป็นสันโดษแบบสมาธิ ที่ไม่ส่งผลต่อ
ในกระบวนการของไตรสิกขา ที่ทำให้ง่วงเหงาหาวนอน

สันโดษก็เหมือนกัน สันโดษแบบที่ว่าสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย
แล้วจบที่ความสุข ก็นอนสบาย ทีนี้ก็ไม่ต้องทำอะไร ฉันทุสุขแล้วพอ
ก็หยุด ไม่ส่งผลต่อไปในกระบวนการของไตรสิกขา ใช้ไม่ได้
ไตรสิกขาต้องเดินหน้า

สันโดษจะส่งผลอย่างไรในกระบวนการของไตรสิกขา โยม
ต้องมีคำตอบว่า มันส่งผลต่อไปอย่างไร

ความสุขเป็นเพียงผลพลอยได้ของสันโดษ มันเป็นผลที่พุ่งมาในตัวเอง พอเราสันโดษ เราก็มีสุข เพราะสันโดษก็คือพอใจและช่วยทำให้จิตสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน

ตอนนี้ถ้าใช้เป็น มันก็มากลับเป็นตัวเสริมอีก พอเราสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ใจเราสบายสงบแล้ว ไม่ทุรนทุราย เราก็พร้อมที่จะเอาใจมาอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ

สันโดษที่ส่งผลในกระบวนการปฏิบัติคืออย่างไร ตอนนี้ก็นอกเรื่องไปนิดหนึ่ง คือ ออกจากเรื่องสมาธิมาพูดเรื่องสันโดษ

มาดูคนไม่สันโดษก่อน คนไม่สันโดษจะมีความสุขด้วยวัตถุที่ยังไม่ได้ เขาก็ต้องตะลอนวิ่งหาสิ่งที่ยังไม่มี เมื่อเขาวิ่งหาวัตถุที่ยังไม่มีเพื่อจะมีความสุข เขาก็ไม่สุขสักที

๑. ความสุขจากวัตถุ เขาก็ยังไม่มี

๒. เขาต้องวิ่งพล่านหาความสุข

ก. ใช้เวลาหมดไปกับการที่จะหาวัตถุมาเสพ

ข. ใช้แรงงานหมดเปลืองไปกับการหาสิ่งเสพ

ค. ครุ่นคิดอยู่แค่ว่าจะหาอะไรมาเสพ พຽນี้จะไปเสพอะไรที่ไหน จะบริโภคอะไรให้มีความสุข

เป็นอันว่า สำหรับคนที่ไม่สันโดษ เขาจะใช้เวลา ใช้แรงงาน และใช้ความคิดหมดเปลืองไปกับการพยายามหาวัตถุมาเสพ แล้วเวลา แรงงาน และความคิด ก็ไม่พอที่จะหาสิ่งเสพมาบำรุงความสุข

เมื่อเวลาไม่พอ ก็เบียดบังเวลาทำการทํางานทําหน้าที่ของตัวเอง เพื่อเอาเวลานั้นไปหาสิ่งเสพบำรุงสุข

การจะได้สิ่งเสพ ก็ต้องใช้เงินทอง เมื่อเงินทองไม่พอ ก็ต้องไปเบียดบังทำทุจริตเพื่อเอาเงินไปหาซื้อสิ่งเสพ

ยิ่งกว่านั้น ที่สำคัญคือ เวลาทำงานใจ ก็ไม่อยู่กับงาน ใจก็คิดแต่จะไปหาสิ่งเสพ เพราะยังไม่ได้ความสุขที่ต้องการ ก็ทำงานด้วยความฝืนใจ ทุกข์ทรมานใจในการทำงาน และไม่มีสมาธิ

ตกลงว่า ความสุขจากวัตถุ ก็ยังไม่ได้ แล้วเวลาทำงาน ก็ทำด้วยความทุกข์ทรมานใจ เวลา แรงงานและความคิดก็หมดเปลืองไปกับการพยายามหาสิ่งเสพ แล้วยังล่อให้ทำทุจริตอีกด้วย หมดเลย คนไม่สันโดษมีแต่เสีย

คนสันโดษเป็นอย่างไร? คนสันโดษสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีอะไร แก่ก็สุขได้ทันที ความสุขจากวัตถุก็ได้แล้ว ที่สำคัญก็คือ แก่ไม่ต้องเอาเวลา แรงงานและความคิดไปใช้ในการพยายามวิ่งแสวงหาความสุขจากการเสพ เวลาแรงงานและความคิดจึงมีอยู่เหลือเพื่อ

เมื่อเวลา แรงงาน และความคิดที่ออมไว้ได้ มีอยู่มากมาย ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาทุ่มเทให้กับการทำสิ่งที่ดีงามที่ทางพระท่านเรียกว่ากุศลธรรม

ถ้าเป็นชาวบ้านญาติโยม ก็เอามาใช้ทำงานทำการ ทำหน้าที่ทำประโยชน์

ถ้าเป็นพระสงฆ์ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาใช้ในการเล่าเรียนศึกษาปฏิบัติค้นคว้าสั่งสอนเผยแผ่ธรรม

ถ้าเป็นนักปฏิบัติก็อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่ธรรมได้เต็มที่

รวมแล้ว เราก็ก็นำเพ็ญกิจหน้าที่ของเราได้เต็มที่ แล้วยังมี
ความสุขจากการทำงานหรือการปฏิบัติหน้าที่นั้นอีก เพราะเรารัก
งาน ชอบงาน มีความพอใจในกุศลธรรม ในการทำสิ่งที่ดีงาม เรา
ทำงานปฏิบัติหน้าที่ไป เราก็มีความสุข

สุขจากวัตถุประสงค์ เราก็ได้ สุขจากการทำงานทำการ เราก็ได้
แล้วเรายังมีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อที่จะมาทำงาน ทำ
สิ่งที่ดีงามสร้างสรรค์อีก ดีทุกอย่าง

จุดที่ต้องย้ำก็คือ สันโดษจะพลาดตอนที่ไม่มีจุดหมาย กลายเป็น
สันโดษด้วนลอย มันด้วนและลอยตอนที่ว่า สันโดษแล้วจะได้
ความสุข ก็เลยนอนสบาย ถ้าอย่างนั้นก็เป็นสันโดษขี้เกียจ ใช้ไม่ได้

สันโดษที่ว่าส่งผลในกระบวนการไตรสิกขา โยมจะเห็นว่า
พอเราสันโดษถูกต้อง ก็จะส่งผลทำให้เรายิ่งพร้อมที่จะบำเพ็ญ
กุศลธรรม เพราะเรามีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อ เราก็เอา
เวลาแรงงานและความคิดนั้นมาทุ่มเทให้กับการทำกิจหน้าที่ ทำ
ความดีงามสร้างสรรค์ บำเพ็ญกุศลธรรม ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา

นี่แหละสันโดษที่ถูกต้อง ส่งผลต่อไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น
พระพุทธเจ้าตรัสสันโดษที่ไหน พระองค์จะไม่ตรัสไว้ด้วนๆ
พระองค์จะตรัสต่อ เช่นในหลักธรรมชุดหนึ่งเรียกว่า **อริยวงศ์ ๔**
พระพุทธเจ้าตรัสว่า (ที.ปา.๑๑/๒๓๗/๒๓๖)

๑. ภิกษุสันโดษในจีวร
๒. ภิกษุสันโดษในอาหารบิณฑบาต
๓. ภิกษุสันโดษในที่อยู่อาศัย
๔. ภิกษุยินดีในการละอกุศลธรรมและบำเพ็ญกุศลธรรม

นี่คือ ๓ ข้อต้น มาหนุนข้อสุดท้าย พอสิ้นโทษแล้ว ภิกษุก็มีเวลา แรงงาน และความคิด ที่จะมาบำเพ็ญข้อที่ ๔ เช่น จะเจริญสมาธิและวิปัสสนา หรือจะเล่าเรียนปริยัติ จะเผยแพร่ธรรม ก็อุทิศตัวได้เต็มที

สิ้นโทษนี้ ถ้าไม่ตรัสไว้กับการบำเพ็ญกุศลธรรมและละอกุศลธรรม พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้คู่กับความเพียร ในหลักธรรมชุดใหม่มีสิ้นโทษ หลักธรรมชุดนั้นจะมีความเพียรด้วย อันนี้เป็นหลักทั่วไป เพราะมันจะมาหนุนกัน คนที่สิ้นโทษ ก็พร้อมที่จะเพียร

ยิ่งกว่านั้น พระพุทธเจ้ายังตรัสสำคัญไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **ให้ไม่สิ้นโทษในกุศลธรรม**

โยมต้องจำไว้ว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนแต่สิ้นโทษ ถ้าถามว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราสิ้นโทษใช่ไหม? โยมต้องตอบว่า ต้องแยกแยะก่อน ยังไม่ใช่อย่างนั้น

ถ้าไปตอบว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราสิ้นโทษ ก็ยังไม่ถูก เพราะพระพุทธเจ้าสอนทั้งสิ้นโทษและไม่สิ้นโทษ การตอบให้ถูกในกรณีอย่างนี้ ท่านเรียกว่า **วิรักษชวาท** คือ ต้องจำแนกแยกแยะออกไป คือ ถ้าเขาถามว่า “พระพุทธเจ้าสอนให้สิ้นโทษใช่ไหม?” เราก็ตอบว่า “ใช่ก็มี ไม่ใช่ก็มี”

ที่ว่า “ใช่” คืออย่างไร? คือ พระพุทธเจ้าสอนให้เราสิ้นโทษในวัตถุเสพ หรือในวัตถุบำรุงบำเรอ

ที่ว่า “ไม่ใช่” คืออย่างไร? คือ ท่านไม่ให้สิ้นโทษในกุศลธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะพระองค์ไม่สิ้นโทษในกุศลธรรม พระองค์จึงตรัสรู้ ดังที่ตรัสไว้ว่า (อง.ทฎ.๒๐/๒๕๑/๖๔)

“ภิกษุทั้งหลาย เรารู้เข้าถึงคุณของธรรม ๒ อย่าง คือ

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย
๒. ความไม่ระย่อในการบำเพ็ญเพียร

...ตั้งนี้แล โภชิตฺถาณอันเรานั้นได้บรรลุแล้วด้วยความไม่ประมาท.”

พระพุทธเจ้าทรงบรรยายถึงการที่พระองค์ทรงไม่สันโดษและมีความเพียร ถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษ พระองค์ก็ไม่ได้ตรัสรู้

พระองค์เสด็จไปยังสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตร ที่เล่าไปแล้ว ได้อากิจญฺญายตนสมาบัติ แล้วไปสำนักอุททกดาบส รามบุตร ได้เนวสฺสญฺญานาสฺสญฺญายตนสมาบัติ จบสมาบัติ ๘ ถ้าพระองค์สันโดษ พอใจ ก็จบเท่านั้น อยู่แค่สมาธิ ก็ไม่ตรัสรู้

แต่พระพุทธเจ้าทรงไม่สันโดษ ไม่อिम ไม่พอในกุศลธรรม ถ้าไม่บรรลุจุดหมาย ก็ไม่หยุด เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงออกจากสำนักของพระอาจารย์เหล่านั้น แล้วไปบำเพ็ญเพียรต่อ ทรงก้าวสู่ปัญญา จนถึงโพธิ จึงตรัสรู้ พระองค์จึงตรัสไว้ว่า ที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ ได้เห็นคุณค่าของความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย

ถ้าเราสันโดษในวัตถุธาตุ มันก็จะมาหนุนให้เราไม่สันโดษในกุศลธรรมได้เต็มที่ เราก็จะเอาเวลา แรงงาน และความคิดมาทุ่มเทในการเพียรพยายามบำเพ็ญกุศลธรรม ทำการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามยิ่งขึ้นไป

จึงเห็นได้ชัดว่า สันโดษในวัตถุธาตุ ก็เพื่อให้พร้อมที่จะเพียร และให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม ก็เพื่อให้มุ่งหน้าไปในความเพียรเป็นอันว่า ทั้งสันโดษ และไม่สันโดษ ก็เพื่อหนุนความเพียร

สติปัฏฐาน

หันมาเรื่องสติปัฏฐาน ก็หลักการเดียวกัน พอได้สมาธิที่ถูกต้อง ก็มาเป็นตัวเอื้อแก่ปัญญา

จุดหมายของธรรมะในพุทธศาสนานั้น อยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา สมาธิเพื่อเป็นปัจจัยแก่การใช้ปัญญา เราก็ก้าวจากสมถะหรือสมาธิ ไปสู่วิปัสสนา

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัฏฐาน คือการเอาสติมาใช้ในการจับตาประดาปรากฏการณ์ที่ภาษาพระเรียกว่า อารมณ์ต่างๆ หรือตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้ทั้งหมด แล้วส่งให้ปัญญารู้เห็นเข้าใจ

สติ กับ **ปัญญา** ทำงานคู่เคียงกัน (ปัญญาในที่นี้เรียกว่า “สัมปชัญญะ”) ขอเปรียบเทียบให้ฟัง เหมือนกับตาเรานี้เป็นปัญญา เราจะมองอะไร สิ่งนั้นต้องอยู่ต่อหน้า ถ้าสิ่งนั้นหลุดลอยไป เราก็มองไม่ได้ ปัญญาก็ต้องมองสิ่งที่อยู่ต่อหน้าจิต สิ่งนั้นจะอยู่ต่อหน้าจิตได้อย่างไร ก็ต้องจับหรือกำกับไว้ สิ่งที่จับไว้ก็คือสติ จับสิ่งนั้นไว้ต่อหน้าแล้ว ปัญญาก็เหมือนตาที่มองดูสิ่งนั้น

ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา จะมีสติเป็นตัวสำคัญ เป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต คืออยู่ในหมวดสมาธิ ก็มาทำงานประสานกับปัญญา เหมือนกับรับใช้ปัญญา

สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ให้พลาดไป สติจับปัญญาก็ดู ปัญญาดูรู้ตามเป็นจริง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหาร สติจับทั้งหมด ปัญญาก็ดูรู้ตามเป็นจริง

อาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ และความคิดอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติจับให้ปัญญาคูหมัดทันกับปัจจุบัน

เมื่อดูไปๆ ปัญญาก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อเรามองตามที่มีมันเป็น ตามดูต่อเนื่องไปและไม่ขาดตอน ก็ จะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของ อนิจจังตลอดเวลา

พอเราดูโดยไม่มีอะไรมาบังตา ก็เห็นตามเป็นจริง เห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ตามที่มีมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้คือเรื่องของสติปัญญา

สรุปความ

เท่าที่พูดมานี้ ก็ให้รู้เรื่องสมาธิเป็นพื้นฐานไว้ก่อน ให้รู้ว่าสมาธิในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายอย่างไร ให้รู้ประโยชน์คุณค่า ทั้งที่เป็นผลพลอยได้ และผลที่ต้องการแท้จริง

ตั้งแต่ก่อนพุทธกาล เขาใช้สมาธิกันมานานแล้ว อย่างพวกโยคี ฤาษี ดาบส ที่ได้ฤทธิ์ ได้ปาฏิหาริย์ ได้อภิิญญา พวกนี้ใช้สมาธิเพื่อฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ พลังจิต แล้วไม่สามารถหมดกิเลส เพราะสมาธิกำจัดกิเลสไม่ได้

สมาธิช่วยให้จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราว และทำให้จิตพร้อมที่จะทำงาน ต้องเอาจิตนี้ไปใช้ทำงานอีกที่หนึ่ง จึงจะกำจัดกิเลสได้ ไม่ใช่สมาธิกำจัดกิเลส

อีกพวกหนึ่งเอาสมาธิมาใช้เป็นตัวกล่อม ทำให้ใจสบายมีความสุข ฤๅษี โยคีในสมัยก่อนพุทธกาลก็เป็นแบบนี้ด้วย เขาปลีกตัวแยกจากสังคม ไปอยู่ในป่า แล้วก็มีความสุขจากฌานสมาบัติ ได้เสวยความสุข เรียกว่าเป็นพวกตัดขาดจากสังคม ปลีกตัวออกไปเลย ไม่เอากับใครทั้งนั้น แต่ก็เพลินกับการเล่นฌาน ศัพท์พระเรียกว่า ฌานกัมป์ฟา มีความสุขเพลินกับฌานสมาบัติ ไม่เอาเรื่องเอาราวกับชีวิตจริง ก็เสียผลเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไม่ทรงยอมรับด้วย เสด็จแยกออกมาเลย พุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น พุทธศาสนาไม่ใช่ลัทธิฤๅษี โยคี ดาบส ต้องแยกให้ได้ บางทีเราเอาพุทธศาสนาไปปนกับลัทธิฤๅษี โยคี ดาบส ซีไพร ก็ผิดอีก เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่จะต้องแยกให้ถูก

แม้แต่ลักษณะของพระในพุทธศาสนา ก็ไม่ใช่ฤๅษีซีไพร มีหลักการที่แยกกันเด่นชัด ดีไม่ดี ถ้าเข้าใจผิดเอาพระไปเป็นฤๅษีอีก ก็จะยุ่ง ต่างกันมากในหลักการ

วินัยของพระที่พระพุทธเจ้าวางไว้ ป้องกันเด็ดขาดไม่ให้พระไปเป็นฤๅษี แต่เราอาจจะเอาคำว่า “ฤๅษี” มาใช้ในความหมายใหม่ เหมือนอย่างที่เราเรียกพระพุทธเจ้าเป็น มหามุนี หรือ มหาฤๅษี แต่เป็นการเลียนศัพท์ของเขามาใช้ในความหมายใหม่ คือ อิติ หรือ ฤๅษี แปลว่าผู้แสวงคุณความดี

พระพุทธเจ้าเป็นมหาฤๅษี (มหา + อิติ) แปลว่าผู้แสวงคุณที่ยิ่งใหญ่ แต่ไม่ใช่ฤๅษีแบบโบราณในอินเดีย พวกนั้นมีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงไปทดลองมาหมด เห็นว่าไม่ใช่ทางที่ถูกต้องจึงได้ละทิ้งมา เพราะฉะนั้น พวกเรา ถ้าไม่ระวังให้ดี จะไปตกอยู่ในลัทธิฤๅษีซีไพร

ได้พูดเรื่องสมาธิ ให้เห็นความหมาย คุณประโยชน์ และการใช้ที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งการใช้เพื่อประโยชน์อย่างอื่นที่ข้างเคียง ซึ่งถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว แม้แต่ประโยชน์ข้างเคียง ก็เอามาใช้ได้หมด ไม่ใช่หมายความว่าจะไม่ให้โยมใช้

แม้แต่เป็น “ตัวกลม” ก็ใช้ได้ แต่ใช้ได้ในขอบเขตที่ว่า อย่าให้เกิดความประมาท อย่าให้มันดึงเราให้หยุดอยู่นิ่ง แต่ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราวผ่านไป เหมือนอย่างใช้ยานอนหลับ แก้โรคได้ แต่อย่าให้ติด จะใช้เพื่อ “พลังจิต” ก็ใช้ได้ อย่างน้อยรวมจิตไม่ให้มันฟุ้งซ่านไปก็ยิ่งดี

แต่อย่าลืมหันต่อไปในการใช้ประโยชน์ที่แท้ คือ ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ถึงความที่สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างไร แล้วรู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริง จนกระทั่งวางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบราบเรียบ โปร่งโล่ง ผ่องใส เป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีอะไรหรือความเป็นไปใดๆ ในโลก ที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้และทำตรงเหตุปัจจัย

อันนี้คือสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งจะสำเร็จด้วยการที่มาปฏิบัติ ตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

ถ้าจะเอา meditation ๒ อย่างที่พูดแต่ต้น คือ Tranquillity Meditation (บอกแล้วว่าเดี๋ยวนี้ตกลงเรียก Tranquillity Development) ได้แก่ สมถภาวนา และ Insight Meditation (หรือ Insight Development) คือวิปัสสนาภาวนา ก็ให้มาประสานกัน

ทั้งนี้ก็โดยให้สมถภาวนาส่งผลต่อไปสู่วิปัสสนาภาวนา แล้วก็จะบรรลุถึงจุดหมายที่แท้จริง

วันนี้ ได้พูดมาในเรื่องเกี่ยวกับสมาธิพอให้เป็นแนวทาง ก็คิดว่า เป็นเวลาพอสมควรแล้ว

ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรสาธุชนทุกท่าน ที่ได้มีศรัทธามาฟังธรรมในวันนี้ แล้วก็ไม่เฉพาะในกรณีนี้ แต่ขออนุโมทนาด้วยในการที่ทุกท่านได้มีศรัทธาช่วยกันส่งเสริมค้ำจุนกิจการพระศาสนา มาช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ ไม่เฉพาะแก่ตัวโยมญาติมิตรเองเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมด้วย ซึ่งถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้เราบำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

เมื่อโยมได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้มีความอิมใจ มีปิติในคุณความดีที่ตนได้บำเพ็ญ ทั้งส่วน ทาน ศีล ภาวนา และเมื่อมีปิติอิมใจอย่างนี้ ก็จะเป็นสภาพจิตที่ดี อันจะนำไปสู่สมาธิได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ขอทวนอีกทีว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะทำสภาพจิต ๕ ประการต่อไปนี้ให้เกิดอยู่เสมอ

๑. ปราโมทย์ ความสดชื่นร่าเริงเบิกบานใจ
๒. ปิติ ความอิมใจ ปลื้มใจ
๓. ปัสสัทธิ ความเรียบรื่น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. สุข ความน่านั่งนิ่งใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรติดขัดคับข้อง
๕. สมาธิ ภาวะจิตมั่นแน่ว เข้าที่ อยู่ตัว สงบ ไม่มีอะไรมาทวนได้

ภาวะจิต & ประการนี้ ขอให้ญาติโยมรักษาไว้ให้ดี แล้วปลุกฝังปรุงแต่งเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นในจิตใจอยู่เสมอ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข และก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วให้สมาธิซึ่งเป็นตัวที่ & ส่งผลแก่ปัญญาต่อไป ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขออนุโมทนาโยมทุกท่านอีกครั้งหนึ่ง และขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พรอภิบาลรักษา ขอโยมญาติมิตรทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ในการประกอบกิจการงาน และในธรรมปฏิบัติ ให้กุศลออกงาม ร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ภาคผนวก

(คัดัดตมาจากปาฐกถาอีกเรื่องหนึ่ง – ตามคำขอ)

โดยทั่วไป สมานินั้นนิยมปฏิบัติกันในการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน และก็มีมักจะมองกันในแง่ที่ว่า จะต้องเข้าวัดเข้าป่าไปปฏิบัติ แต่ที่จริงไม่ควรรอช้า เราควรเจริญสมาธิหรือทำสมถะวิปัสสนากันตั้งแต่ในชีวิตประจำวันนี่แหละ

ทั้งนี้เพราะสภาพจิตของเราเนี่ย ก็เหมือนอาการกิริยาทางกาย มันขึ้นต่อความเคยชิน การสะสม การทำให้คุ้น ที่เรียกว่าเสพคุ้น หรือทำให้มาก พอทำให้มาก ก็ะชิน เราเคยเดินอย่างไร เคยพูด หรือเคยทำอาการกิริยาอย่างไร ต่อไปก็จะมีนิสัยอย่างนั้น

จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยยให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย ขอบปรุงแต่งอารมณ์กระทบกระทั่ง เก็บเอาสิ่งไม่ดีมาคิด มาปรุงแต่ง ก็ะเกิดความเครียด เกิดความกระวนกระวายใจ พอทำอย่างนี้บ่อยๆ ชินเข้า จิตก็ะลงร่อง พอไปนั่งที่ไหน ก็มีความโน้มเอียงที่ จะเครียดทันที อารมณ์ไม่ดีเกิด และไม่สบายใจ กลายเป็นจิตที่ขาดสมาธิอยู่ตลอดเวลา และไม่มีความสุข

เพราะฉะนั้น เรามาลองปฏิบัติดู เอาอะไรสักอย่างมาให้จิตกำหนด ที่สัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เช่น ลมหายใจ พอลมหายใจดี มันจะปรับสภาพร่างกายด้วย และจะเอื้อต่อการทำงานของจิตให้ดี จิตก็จะมีสติกำหนดด้วย ทำให้หายเครียดไปเลย

เพียงแค่นี้ก็ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องเอาลมหายใจอย่างเดียว
เอาอย่างอื่นก็ได้ เอาอะไรที่ตีๆ มากำกับจิต

ชาวพุทธนับถือพระรัตนตรัย เอาเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์มาพิจารณา ระลึกถึงพระคุณของท่าน เอาเรื่องการทำเพ็ญ
ทาน เรื่องบุญกุศล เอาหลักคำสอน เอาข้อธรรมต่างๆ มาไตร่ตรอง
พิจารณา ทำให้จิตใจสบาย และเกิดปัญญา ก็หายเครียดไป

ตอนแรกให้สติมาก่อน ถ้าเกิดสภาพจิตไม่ดี จะเครียดขึ้นมา
หรือจะฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เรารู้ตัวนี้ก็ได้ สติก็คือนี้ก็ได้ว่า ไม่เอาละ
เป็นอีกแล้ว หยุดๆ ไปเอาดีมาแทน ก็ไปเอาสภาพจิตที่ดีเข้ามา
แทน หรือเอาจิตไปอยู่กับสิ่งที่ไม่เสียหาย เช่น กำหนดลมหายใจ
สภาพจิตก็เปลี่ยนไป ลองกำหนดลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับว่า
ในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

(หายใจเข้า) พุท- (หายใจออก) โธ

(หายใจเข้า) เข้า-หนอ (หายใจออก) ออก-หนอ

ท่านให้กรรมฐานวิธีต่างๆ ไว้ใช้ ถ้ามองในความหมายของ
สุข ก็คือการปรุงแต่งความสุขนั่นเอง จนกระทั่งในที่สุดเราก้าว
ต่อไป ก็จะเห็นอุปปรุงแต่ง

ความสุขนี้ มีความสุขขั้นปรุงแต่ง กับความสุขขั้นเห็นอุปปรุง
แต่ง ถ้าเป็นขั้นตามธรรมดาของพวกเรา ก็ใช้สมณะ เป็นความสุข
ขั้นปรุงแต่ง แต่ถ้าเราเลยจากนี้ไป เป็นขั้นวิปัสสนา ก็จะพาไปถึง
สุขเห็นอุปปรุงแต่ง

เอาเป็นว่า ทั้ง ๒ อย่างทำลายคลายเครียดได้ทั้งนั้น