

สัมมาสมาธิ

สมาธิแบบพุทธ

พระธรรมปิฎก
(ป ร ะ ช ย ะ ป ญ ญ ะ)

สื่อนาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ
พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ISBN : 974 - 8415 - 85 -6

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ปีที่จัดพิมพ์ : พุทธศักราช ๒๕๔๒

ธ ร ร ม ส ป า จั ด พื ม พ ื พ ย น พ ร

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งที่มีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อว่าแสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมเผยแผ่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดี มีคุณภาพ เป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี เป็นการใช้จ่ายเงินอย่างมีคุณค่า และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้อง โปรดติดต่อที่ ธรรมสภา...

๓๕/๒๗๐ จรัสสินทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๔๓๔ - ๔๒๖๗, ๔๓๔ - ๓๕๖๖ โทรสาร : ๔๒๔ - ๐๓๗๕

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน



คำนำสำนักพิมพ์

เรื่อง **สัมมาสมาธิ** และ **สมาธิแบบพุทธ** ของพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) นี้ เป็นตอนใหญ่ในบทหนึ่งของหนังสือพุทธธรรม คือ บทที่ ๒๑ องค์ประกอบของ มัชฌิมาปฏิปทา ๓: หมวดสมาธิ ตอนใหญ่ที่นำมาแยกพิมพ์เป็น เล่มต่างหาก คือ ตอนว่าด้วย ‘สัมมาสมาธิ’

การพิมพ์ครั้งนี้ เป็นการพิมพ์ครั้งแรกของธรรมสภา ใช้ตัวอักษรใหญ่ เพื่อจะได้อ่านง่าย พร้อมทำเชิงอรรถให้ลงพอดีในแต่ละหน้าและเพื่อให้หนังสือนี้เป็นคู่มือสำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิอย่างสมบูรณ์ ธรรมสภาได้เพิ่มเรื่อง ‘สมาธิแบบพุทธ’ ซึ่งเป็นปาฐกถาของพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณได้แสดงไว้ ณ วัดธัมมาราม นครชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๓๙ และได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่แล้ว แต่กระนั้น ก็ยังถือว่าอยู่ในแวดวงจำกัด

เนื้อหาเรื่อง ‘สมาธิแบบพุทธ’ นี้ สอดคล้องกับเรื่อง ‘สัมมา

สมาธิ' แต่ทว่าสามารถอ่านเข้าใจได้ง่ายกว่า เพราะเป็นปาฐกถา
ที่แสดงแก่นญาติโยมทั่วๆ ไป จึงไม่เน้นเรื่องวิชาการล้นๆ อย่างใน
เรื่องแรก เหมาะสำหรับผู้เริ่มสนใจปฏิบัติอ่านและทำความเข้าใจ
ก่อนเป็นเบื้องต้น เมื่อเข้าใจดีแล้ว ก็จะช่วยเสริมความเข้าใจ
เนื้อหาของเรื่องแรกได้เป็นอย่างดี

ธรรมสภา ตระหนักดีว่าเรื่อง สัมมาสมาธิ นี้ มีความสำคัญ
อย่างยิ่งยวดต่อมนุษยชาติ ไม่ใช่แต่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่า
นั้น ที่ควรให้ความสนใจเรื่องนี้ในฐานะที่เป็นชาวพุทธ แม้แต่นัก
วิชาการจากอารยประเทศในซีกโลกตะวันตก ก็ได้ให้ความสนใจ
เรื่องสมาธิกันมานาน และเพิ่มทวีความสนใจมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ มี
การศึกษาค้นคว้ากันอย่างเป็นระบบ ทั้งทางด้านจิตศาสตร์และ
วิทยาศาสตร์ จนกระทั่งเป็นที่ยอมรับกันว่า การฝึกสมาธิที่ถูกวิธี
(สัมมาสมาธิ) จะช่วยยกระดับสุขภาพจิตให้มีสมรรถภาพ มีความ
แข็งแรง และแข็งแกร่ง ในขณะเดียวกัน ก็จะมีคามนุ่มนวล ควร
แก่การงาน คือ การนำปัญญามาใช้แก้ปัญหาชีวิต พิจารณาสัง
ทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสต่างๆ
และหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาของมวลมนุษยทั้งปวง
ในที่สุด นอกจากนั้น เมื่อมีสุขภาพจิตที่ดี ที่แข็งแรงแล้ว สุขภาพ
กายก็จะพลอยดีตามไปด้วย เป็นสัมพันธภาพที่สอดคล้องกัน
ตามหลักธรรมชาติ

ฉะนั้น การเผยแพร่เรื่องสมาธิแก่สาธารณชนจึงเป็นเรื่องควรแก่
การอนุโมทนา และเร่งส่งเสริมให้กว้างขวางที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

โดยเฉพาะผลงานของพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) นั้น ได้เป็นที่ยอมรับกันโดยคุชฎีว่า เป็นผลงานที่ใช้เป็นตำราในการศึกษาค้นคว้าหลักพุทธธรรมได้เป็นอย่างดี มีหลักฐานการอ้างอิงที่มาของข้อมูลจากพระไตรปิฎกอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา สามารถไปสืบค้นที่มาที่ไปได้ หากสนใจจะศึกษาเพิ่มเติม

ธรรมสภาจึงได้กราบบนั้สการขออนุญาต พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก ตีพิมพ์หนังสือนี้อีกครั้ง ซึ่งท่านก็มีเมตตาให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์ เป็นการให้เปล่า เหมือนดังหนังสือเล่มอื่นๆ ของท่านทุกเล่ม ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการเผยแพร่ และความเจริญก้าวหน้าในทางวิชาการ ธรรมสภา ขอกราบนั้สการขอพระคุณพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก มา ณ โอกาสนั้

ธรรมสภาหวังว่า การจัดพิมพ์ **สัมมาสมาธิ และสมาธิแบบพุทธ** ในครั้งนี้ คงจะได้สำเร้จประโยชน์ในการส่งเสริมความเข้าใจ เรื่องการทำสมาธิที่ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) แก่สาธุชนและบรรลุนั้เป้าหมายในการมีสุขภาพจิตที่ดี ตลอดทั่วทุกคน เทอญ.

ด้วยความสุจริตและหวังดี

ธรรมสภา ปรรารถนาให้โลกได้พบความสงบสุข

สารบัญ

สัมมาสมาธิ	๑
ก. ความหมาย	๑
ข. ระดับของสมาธิ	๕
ค. สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ หรือศัตรูของสมาธิ	๑๐
ง. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๑๓
จ. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ	๒๐
ฉ. วิธีเจริญ หรือฝึกสมาธิ	๓๔
๑) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ	๓๗
๒) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท	๓๙
๑. ฉันทะ	๔๑
๒. วิริยะ	๔๕
๓. จิตตะ	๔๖
๔. วิมังสา	๔๖
๓) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ	
หรือฝึกสมาธิโดยใช้สตินำ	๕๓
๑. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา	๕๔
๒. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน	๕๔

๔) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน	๕๕
ข้อ ๑ ปลิโพธ ๑๐ ประการ	๕๖
ข้อ ๒ เข้าหากัลยาณมิตร	๕๘
ข้อ ๓ รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับ จริยาของตน	๕๙
ข้อ ๔ ก. อยู่ในวัดที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ๗๑ ข. ตัดปลิโพธเล็กๆ น้อยๆ ให้หมด	๗๒
ข้อ ๕ ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ	๗๓
นิมิต หรือ นิมิตต์	
๑. บริกรรมนิมิต	๗๓
๒. อุกคหนิมิต	๗๓
๓. ปฏิภาคนิมิต	๗๓
ภาวนา	
๑. บริกรรมภาวนา	๗๔
๒. อุปจารภาวนา	๗๔
๓. อัปปนาภาวนา	๗๕

๕. ตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิ

อานาปานสติ - สาระสำคัญ

- ๑) เตรียมการ
- ๒) ขั้นตอนปฏิบัติ คือ ลงมือกำหนดลมหายใจ

ญ. ผลสำเร็จ และขอบเขตความสำคัญของสมาธิ.....๙๕

ฎ. องค์ประกอบต่างๆ ที่ค้ำจุน เกื้อหนุน

และเสริมประโยชน์ของสมาธิ..... ๑๐๒

๑) ฐาน ปทัฏฐาน และที่หมายของสมาธิ ๑๐๒

๒) องค์ประกอบร่วมของสมาธิ: องค์ฌาน ๑๐๖

๓) เครื่องวัดความพร้อม ๑๑๒

๔) สนามปฏิบัติการทางปัญญา ๑๒๒

๕) ความพร้อมเพียงขององค์มรรค..... ๑๓๗

พุทธพจน์ สรูปธรรม..... ๑๔๗

บันทึกท้ายบท

การเจริญสติปัฏฐาน คือ

การอยู่อย่างไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ ๑๕๒

สมาธิแบบพุทธ ๑๕๙

ตอน ๑ การปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง ๑๖๖

๑. สมาธิเพื่อพลังจิต ๑๗๑

๒. สมาธิเพื่อความสงบ ๑๗๘

๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา..... ๑๘๕

ผลพลอยได้..... ๑๘๘

ตอน ๒	วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ	๑๙๕
๑.	ปรับอินทรีย์ให้สมดุล	๑๙๕
๒.	ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา	๑๙๙
	สันโดษ	๒๐๐
	สติปัฏฐาน	๒๐๖
	สรุปความ	๒๐๘
	ภาคผนวก	๒๑๓

สัมมาสมาธิ

สมาธิแบบพุทธ

พระธรรมปิฎก
(ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย และเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ่งเป็นเรื่องละเอียดประณีตทั้งในแง่ที่เป็นของจิตอันเป็นของละเอียดและในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ

ก. ความหมาย

‘สมาธิ’ แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ ‘จิตตัสเสกัคคตา’ หรือเรียกสั้นๆ ว่า ‘เอกัคคตา’ ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

คัมภีร์รุ่นอรรถกถาจะบอกความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี^๑

‘สัมมาสมาธิ’ ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่า ได้แก่ สมาธิตามแนวมาน ๔ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน? (คือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ซึ่งมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวก อยู่

๒. บรรลุทุติยฌาน ซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับ

๑ วิสุทธิ.๑/๑๐๕; นิท.อ.๒/๙๙; ปฏิส.อ.๑๙; ในอกุศลจิต เอกัคคตา หรือสมาธิก็เกิดได้ ดังที่ อภิ.ส.๓๔/๒๗๕-๓๓๗/๑๐๘-๑๒๗ แสดงการที่เอกัคคตา สมาธิในทริย และมิชชาสมาธิ ประกอบพร้อมอยู่ในจิตที่เป็นอกุศล และอรรถกถาได้ยกตัวอย่าง เช่น คนที่มีจิตแน่วแน่ในขณะที่เขาศัสตราฟาดฟันลงที่ร่างกายของสัตว์ไม่ให้ผิดพลาด ในเวลาตั้งใจลักของเขา และในเวลาประพาศกามเมสมิจจาจาร เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เอกัคคตาในฝ่ายอกุศลนี้มีกำลังน้อย อ่อนแอ ไม่เข้มแข็งทนทานเหมือนในฝ่ายกุศล เปรียบดังเอาน้ำราดในที่แห้งผืนฟุ้ง ผืนสงบลงชั่วเวลาสั้น ไม่นานที่ก็จะแห้งมีผืนขึ้นตามเดิม (ดู สงฺคณิ.อ. ๒๔๓, ๓๘๐, ๓๘๕)

ไป มีแต่ปิติและสุข เกิดแต่สมาธิ อยู่

๓. เพราะปิติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสดับ หายไปก่อน จึงบรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติ บริสุทธิ์เพราะอุเบกขา อยู่”^๑

อย่างไรก็ตาม คำจำกัดความนี้ น่าจะถือว่าเป็นการแสดง ความหมายแบบเต็มกระบวน ดังจะเห็นว่า บางแห่งท่านกล่าว ถึงจิตตเสกัคคตานั้นเองว่าเป็นสมาธิทริย ดังความบาลีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อินทริยคือสมาธิ เป็นไหน? (คือ) อริยสาวก ในธรรมวินัยนี้ กำหนดเอาภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์แล้ว ได้ สมาธิ ได้เอากัคคตาแห่งจิต (ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว), นี้เรียกว่า อินทริยคือสมาธิ”^๒

ส่วนคำจำกัดความในคัมภีร์อภิธรรม ว่าดังนี้

“สัมมาสมาธิ เป็นไหน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่ว

๑ เช่น ที่.ม.๑๐/๒๙๙/๓๔๙; ม.ม.๑๒/๑๔๙/๑๒๕; ม.อุ.๑๔/๗๐๔/๔๕๕; อภิ.วิ.๓๕/๑๗๐/๑๓๗ เป็นต้น

๒ ส.ม.๑๙/๘๗๔/๒๖๔; ๘๖๘/๒๖๒; อรรถกถาว่า ภาวะปล่อยวางเป็น อารมณ์ หมายถึงเอานิพพานเป็นอารมณ์ (ส.อ.๓/๓๓๗)

แห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่าน
แห่งจิต ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทริย
สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค
นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^๑

ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทาง
หลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิ
ใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์
อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเอง เป็นสัมมาสมาธิ^๒ ดังหลัก
การที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้
โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่
ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็น
สมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิกับอุปปจารสมาธิ เท่านั้น”^๓

๑ อภิ.วิ.๓๕/๑๘๓/๑๔๐; ๕๘๙/๓๒๒

๒ สังเกตความหมายที่อรรถกถาแสดงไว้อีกแห่งหนึ่งว่า สัมมาสมาธิ ได้แก่
แก่ ยถาสมาธิ (สมาธิที่แท้หรือสมาธิที่ตรงตามสภาวะ) นิยานิก-
สมาธิ(สมาธิที่นำออกจากวิภวาคือนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์หรือ
สู่ความเป็นอิสระ) กุศลสมาธิ (สมาธิที่เป็นกุศล) เช่น สงฺคณฺเ.อ.๒๔๔

๓ ปฏิส.อ.๑๕๐; อนึ่ง พึงสังเกตว่า คำว่า สมาธิ ที่ให้หมายถึงวิปัสสนาก็
มีบ้าง โดยเฉพาะที่ใช้ในสมาธิ ๓ คือ สุกขยุตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ และ
อัปปนิหิตสมาธิ (ดู ที่.ปา.๑๑/๒๒๘/๒๓๑; อญ.ติ.ก.๒๐/๕๙๙/๓๘๕;
ขุ.ปฏ.๓๑/๙๒/๗๐; อญ.อ.๒/๓๒๔; ปฏิส.อ.๑๒๕) อย่างไรก็ตาม พึงถือ
ความหมายเช่นนี้เป็นกรณียกเว้น ซึ่งตามปกติไม่ต้องคำนึงถึงเลย

ข. ระดับของสมาธิ

ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ^๑

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒. **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

สมาธิอย่างที่สองและสาม มีกล่าวถึงบ่อยๆ ในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ **อุปจารสมาธิ** เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ ถ้า มองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิमित (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่ง ประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของ เกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถนึก

๑ นิท.อ.๑/๑๕๘; ปฏิส.อ.๒๒๑; สงคณิ.อ.๒๐๗; วิสุทธิ.๑/๑๘๔

ขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา)^๑ เป็นสมาธิจนเจียนจะ
แน่วแน่โดยสมบูรณ์ ไกลจะถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคุ้นดีแล้ว ก็
จะแน่วแน่ง่ายเป็นอัปปนาสมาธิ^๒ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่
สมาธิอย่างแรกคือขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมายกำหนด
หมายที่ชัดเจน จึงน่าจะพิจารณาพอให้เห็นเค้ารูปว่าแคไหน
เพียงไร

คัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา^๓ กล่าวว่า มุลสมาธิ (สมาธิขั้นมูล
สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า) และ บริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้น
ตระเตรียม หรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์^๔ เป็น
ขณิกสมาธิ

มูลสมาธิที่ว่าเป็นขณิกสมาธินั้น ท่านยกตัวอย่างจากบาลี
มาแสดง ดังนี้

๑. “เพราะฉะนั้นแล ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของ

๑ วิสุทธิ. ๑/๑๐๗, ๑๖๐, ๑๗๕, ๑๘๗; วินย. ข. ๑/๕๒๓

๒ ในอุปจารสมาธิ นิวรณ์ก็ถูกละได้แล้ว องค์ฌานก็เริ่มเกิด คล้ายกับ
อัปปนาสมาธิ มีข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ฌานยังไม่มีกำลังดีพอ ได้
นิมิตพักหนึ่งก็ตกภวังค์พักหนึ่ง ขึ้นๆ ตกๆ เหมือนเด็กตั้งไข่ เขาพุง
ลูกก็คอยล้ม ส่วนในอัปปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายมีกำลังดีแล้ว จิต
ตั้งภวังค์แล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งคืนทั้งวัน เหมือนผู้ใหญ่ที่แข็งแรง
ลุกจากที่นั่งแล้วก็ยืนเดินทำงานได้ทั้งวัน ดู วิสุทธิ. ๑/๑๖๐, ๑๘๗

๓ วิสุทธิ. ปีกา ๒/๑๔๒, ๓๐๐

๔ วิสุทธิ. ๒/๑๒๗, ๒๔๕

เราจักเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศล จักไม่เกาะกุ่มจิตตั้งอยู่ได้, ภิกษุ เธอ พึงศึกษาอย่างนี้แล

๒. เมื่อใดแล จิตของเธอ เป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีแล้ว ในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศล ไม่เกาะกุ่มจิตตั้งอยู่ได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง สัมผัสชัดเจน ทำให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี, ภิกษุ เธอ พึงศึกษาอย่างนี้แล

๓. เมื่อใดแล สมาธินี้ เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ ได้กระทำ ให้มากอย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นเธอพึงเจริญสมาธินี้ อันมีทั้งวิตกทั้ง วิจาร์บ้าง อันไม่มีวิตกมีแต่วิจาร์บ้าง อันไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์บ้าง อันมีปีติบ้าง อันไม่มีปีติบ้าง อันประกอบด้วยความจุ่มจืดบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง ฯลฯ”^๑

ท่านอธิบายว่า อาการที่จิตพอแค่มิอารมณ์หนึ่งเดียว ลงได้ โดยภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่ภายใน ตามความใน ข้อที่ ๑. ที่ว่าจิตตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีในภายใน บาป อกุศลธรรมไม่อาจครอบงำได้ ภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็นมูล สมาธิ ความต่อไปในข้อที่ ๒. เป็นขั้นเจริญ คือพัฒนามูล สมาธินั้นให้มั่นคงอยู่ตวยิ่งขึ้น ด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่าน

๑ อัง.อุฎฐก.๒๓/๑๖๐/๓๐๙; สันนิษฐานว่า พระสูตรนี้เป็นที่มาแห่งหนึ่งของฉาน ๕ แบบอภิธรรม

เปรียบมูลสมาธิเหมือนกับไฟที่เกิดขึ้นจากการสื้ไม้สื้ไฟ หรือตีเหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามูลสมาธินั้นด้วยการเจริญ เมตตาเป็นต้น ก็เหมือนกับเอาเชื้อไฟมาต่อให้ไฟนั้นลุกไหม้ต่อไปได้อีก ส่วนข้อที่ ๓. เป็นขั้นทำให้มูลสมาธิหรือขณิกสมาธินั้น เจริญขึ้นไปจนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ (ผ่านอุปจารสมาธิ) ในขั้นฌาน ด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่นๆ เช่น กสิณ เป็นต้น

ตัวอย่างอื่นอีก เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญเพียรของพระองค์เองว่า

๑. “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้น เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่ มีเนกขัมมวิตก...อพยบาตวิตก...อวิหิงสาวิตก เกิดขึ้น เราย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตก...อพยบาตวิตก...อวิหิงสาวิตกนี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็เลววิตกชนิดนั้น ย่อมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ช่วยเพิ่มพูนปัญญา ไม่ส่งเสริมความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถึงหากเราจะเฝ้าตรึกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งคืน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย ถึงหากเราจะเฝ้าตรึกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งวัน...ตลอดทั้งคืนและทั้งวัน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย, ก็แต่ว่า เมื่อเราเฝ้าตรึกตรองอยู่เนิ่นนานเกินไป ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็จะฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ, ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล จึงดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียว

ตั้งมั่นไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะหมายใจว่าจิตของเราอย่าได้
ฟุ้งซ่านไปเลยดังนี้...

๒. ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรเราก็ได้เร่งระดมแล้ว ไม่
ย่อหย่อน สติก็กำกับอยู่ไม่เลือนหลง กายก็ผ่อนคลายสงบไม่
กระสับกระส่าย จิตก็ตั้งมั่นมีอารมณ์หนึ่งเดียว

๓. ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล สงัดจากกามทั้งหลาย สงัด
จากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน...”^๑

ท่านอธิบายว่า ข้อความในข้อ ๑ ว่า ‘ดำรงจิตไว้ในภายใน
ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียวยังตั้งมั่น’ ก็ดี ข้อความใน
ข้อ ๒ ว่า ‘จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว’ ก็ดี แสดงถึงมูลสมาธิ
(คือขณิกสมาธิ) อันมีมาก่อนหน้าที่จะเกิดอัปปนาสมาธิในชั้น
ฌานตามความในข้อที่ ๓.

ส่วน**บริกรรมสมาธิ** ก็มีตัวอย่างเช่น ผู้ที่ฝึกทิพโสธ ออกจาก
ฌานแล้ว เอาจิตกำหนดเสียงต่างๆ ตั้งแต่เสียงที่ดังมากแต่ไกล
เช่น เสียงหึ่งคำราม เสียงรถบรรทุก หรือเสียงแตรรถ เป็นต้น
แล้วกำหนดเสียงที่เบาอ่อนลงมา เช่น เสียงกลอง เสียงระฆัง

๑ ม.ญ.๑๒/๒๕๒-๓/๒๓๕-๖; ความในข้อ ๒.และ ๓. มาในที่อื่นๆ ด้วย เช่น
ม.ญ.๑๒/๔๗/๓๘; คำว่าตั้งมั่นหรือเป็นสมาธินี้ ตามรูปศัพท์จะแปลว่าทรง
ตัวเรียบก็ได้ ดูเหมือนว่า ถ้าแปลอย่างนี้จะให้ความรู้สึกเป็นการเคลื่อนไหว
ดีกว่า คือคล้ายกับแปลว่า เดินแนวสม่ำเสมอ เหมือนคนใจแน่วแน่
เดินเรียบบนเส้นลวดซึ่งขึงในที่สูง; คำว่าไม่กระสับกระส่าย จะแปลว่าไม่
เครียดก็ได้

เสียงดนตรี เสียงสวดมนต์ เสียงคนคุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ เป็นต้น ตามลำดับ เสียงบางอย่างคนจิตใจปกติแค่พอได้ยิน แต่คนที่มีบิรกรรมสมาธิหรือฌณิกสมาธิจะได้อินดังชัดเจนกว่าเป็นอันมาก เรื่องฌณิกสมาธิพึงพิจารณาทำความเข้าใจตามนัยที่กล่าวมานี้

คัมภีร์บางแห่งกล่าวถึง วิปัสสนาสมาธิ เพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง แทรกอยู่ระหว่างฌณิกสมาธิ กับอุปปจารสมาธิ^๑ พึงทราบว่า วิปัสสนาสมาธินั้นก็คือ ฌณิกสมาธิที่นำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนานั้นเอง และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปเพราะการปฏิบัติ

ค. สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ หรือศัตรูของสมาธิ

สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิปักษ์ เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า นิวรณ์

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกัณการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

๑ เช่น ปฏิส.อ.๑๕๐

คำอธิบายลักษณะของนิรณที่ เป็นพุทพพจณมีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”^๑ “เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”^๒ และว่า “ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นนิรณ ทำให้มีดบอด ทำให้ไร้จักษุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”^๓

นิรณ ๕ อย่างนี้ พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิรณ ๕ อย่างนั้น คือ^๔

๑ เช่น ส.ม.๑๙/๔๙๙/๑๓๕

๒ เช่น ส.ม.๑๙/๔๙๐/๑๓๓

๓ เช่น ส.ม.๑๙/๕๐๑/๑๓๖

๔ นิรณ ๕ ที่มีภิกษมาเป็นข้อแรก มักบรรยายไว้ก่อนหน้าจะได้มาน เช่น ที่.ส. ๙/๑๒๕/๙๕ ; ๓๒๔/๒๕๗ ; ที่.ปา ๑๑/๒๖/๕๑ ; ม.ม. ๑๒/๓๓๔/๓๔๕ ; ม.อ. ๑๔/๓๙๖/๒๖๘ ; อ.จตุกก. ๒๑/๑๙๘/๒๘๖ ; อ.ป.ญ.ก. ๒๒/๗๕/๑๐๕ ; อ.ท.ส.ก. ๒๔/๙๙/๒๒๑ ; อ.ภ.วิ. ๓๕/๕๙๙/๓๒๙ ; ฯลฯ ; ส่วนนิรณ ๕ ที่มีกามฉันทเป็นข้อแรก มักกล่าวไว้เอกเทศและระบุแต่หัวข้อ ไม่บรรยายลักษณะ เช่น ที่.ส. ๙/๓๗๘/๓๐๖ ; ที่.ปา. ๑๑/๒๘๓/๒๔๖ ; ๔๑๔/๒๙๖ ; ม.ม. ๑๒/๒๙๑/๒๘๕ ; ส.ม. ๑๙/๓๔๕/๙๐ ; ๕๐๑/๑๓๖ ; อ.ป.ญ.ก. ๒๒/๕๑/๗๒ ; อ.ภ.วิ. ๓๕/๙๘๓/๕๑๐ ; ดู อธิบายในนิรณ ๖ (เดิมอวิชชา) ที่ อ.ภ.ส. ๓๔/๗๔๙-๗๕๓/๒๙๕-๗ ; วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๖ ; ฯลฯ ; อภิขณา=กามฉันท เช่น ปฏิส.อ. ๒๑๒ ; อภิขณา=โลภะ เช่น อ.ภ.ส. ๓๔/๖๙๑/๒๗๓ ; คำว่า “กาย” ในข้อที่ ๓. ท่านว่าหมายถึงนามกาย คือ กองเจตสิก (สงฺคณ.อ. ๕๓๖)

๑. **กามฉันท์** ความอยากได้ออยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึง ความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ นำปรารถนา นำใคร นำพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกหล่อ ด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน้นอยากได้นี้ ติดใจโน้นติดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดิน เรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒. **พยาบาท** ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้น เคืองเกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มอง เห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ขุ่นเคียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มักกระทบนั้นกระทบนี้ สะดุดนั้นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๓. **ถีนมิทธะ** ความหดหู่และเชื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยก เป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหนงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิทธะ ความเชื่อง ซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงว งืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและ ทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่ การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยก เป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า หล่นไป กับ กุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ขุ่นใจ

กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธีจกุกุกจะครอบงำ ย่อมพล่าน
 ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๕. **วิจิกิจจา** ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง
 ไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับ
 ศึกษา เป็นต้น พุดสั้นๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัด
 สิ้นไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มี
 ประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยก
 ไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจจาขัดไว้กว่นไว้ให้ค้างให้
 พร่าลังเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ

ง. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า **อธิจิตตสิกขา** คือการฝึกปรือ
 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิ ซึ่ง
 เป็นเป้าหมายของอธิจิตตสิกขานั้น จึงหมายถึงภาวะจิตที่มีคุณ
 ภาพและมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมี
 สมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำ
 ที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำ
 ที่ถูกปล่อยให้ไหลพวกระบายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง
 ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง

ไม่เป็นริ้วคลิ้น และฝุ่นละอองที่มีกิตกตะกอนนอนกันหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เคียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิด้านหนึ่งคือ เอกัคคตา แปลกันว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ถ้าว่าตามรูปศัพท์ จะเห็นลักษณะของจิตที่คล้ายกับในข้อแรกคือ เอกัคคตา=เอก+อัคค+ตา (ภาวะ) คำว่า อัคคะ ในที่นี้ท่านให้แปลว่าอารมณ์ แต่ความหมายเดิมแท้ก็คือ จุดยอด หรือจุดปลาย โดยนัยนี้จิตเป็นสมาธิก็คือจิตที่มียอดหรือมีจุดปลายจุดเดียว ซึ่งย่อมมีลักษณะแหลมพุ่ง แทะทะลุสิ่งต่างๆ ไปได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ องค์ ๘ นั้น ท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ

๑. ตั้งมั่น
๒. บริสุทธิ์
๓. ผ่องใส
๔. โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา
๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง
๖. นุ่มนวล
๗. ควรแก่งาน
๘. อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว

ท่านว่าจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้
ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความ
รู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญา
สมาบัติอย่างใดๆ ก็ได้ ตามที่กล่าวมานี้มีข้อควรย้าว่า ลักษณะ
เด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของ
สมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่งาน หรือความเหมาะแก่การใช้งาน
และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญา อัน
ได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา
ในการพิจารณาสภาวะธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง และ
โดยนัยนี้ จึงควรย้าเพิ่มไว้อีกด้วยว่า สมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการ
ที่จิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปทำอะไรๆ แต่เป็น
ภาวะที่ใจสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกันขวาง
เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญา

พึงพิจารณาพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการต่อไปนี้ เป็นเครื่องปิดกั้น
เป็นนิวรณ เป็นสิ่งที่กดทับจิต ทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง ห้าประการ
กล่าวคือ กามฉันท...พยาบาท...ถิ่นมิทธะ...อุทธัจจกุกกัจะ...

-
- ๑ องค์ ๘ ตามบาลีคือ ๑.สมาหิตะ ๒. ปริสุทธะ ๓. ปริโยทตะ ๔.
อนังคนะ ๕. วิคตูปกิเลส ๖. มุทุกตะ ๗. กัมมณียะ ๘. สฐิตะ อา
เนญชัปปัตตะ (ที่มามากมาย เช่น ที.สี.๙/๑๓๑/๑๐๑; ม.มู. ๑๒/๔๔/
๓๘; อง.ติ.๒๐/๔๙๘/๒๑๐; ฯลฯ อรรถกถาที่แจ่มชัดเช่น นิท.อ.
๒/๕๙; วิสุทฺธิ.๒/๒๐๓; ดู อง.นวก.๒๓/๒๓๙/๔๓๗ ด้วย)

เขาย่อมไม่รู้ชัด มองไม่เห็นตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยายมาตลอดเวลายาวนาน ก็ย่อมไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่มีได้สาธยาย

(บุคคลมีใจกลุ้มรุมด้วยพยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจจา ก็เช่นเดียวกัน และทรงเปรียบเทียบจิตที่ถูกนิรณช้อต่างๆ ครอบงำดังต่อไปนี้)

๑. (จิตที่ถูกกามราคะครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำซึ่ง เอาสีครึ่งบ้าง สีขมิ้นบ้าง สีเขียวบ้าง สีแดงอ่อนบ้าง ผสมปนกันไว้ คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๒. (จิตที่ถูกพยาบาทครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่เอาไฟเผาจน เดือดพล่าน มีไอพุ้ง คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๓. (จิตที่ถูกถีนมิทระครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกสาหร่ายและจอกแหนปกคลุม คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๔. (จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกลมพัด ไหว กระเพื่อม เป็นคลื่น คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๕. (จิตที่ถูกวิจิกิจจาครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ขุ่น มัว เป็นตะกอน ซึ่งวางไว้ในที่มืด คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนใน

ภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

ส่วนบุคคลที่ใจไม่มีนิรณ ๕ คือบงำ และรู้ทางออกของนิรณ ๕ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง ทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม้ที่ได้สาธยายตลอดเวลายาวนาน ก็แจ่มแจ้งได้ ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ได้สาธยาย และมีอุปมาต่างๆ ตรงข้ามกับที่ได้กล่าวมาแล้ว^๑

“ภิกษุทั้งหลาย อุปกิเลสแห่งทอง ๕ อย่างต่อไปนี้ ทองเปื้อนปนเข้าด้วยแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้ไม่อ่อน ไม่ควรแก่งาน ไม่สุกปลั่ง เพราะ ไม่เหมาะที่จะนำไปทำอะไรๆ; ทำอย่างไร? ได้แก่ เหล็ก โลหะอื่น ดีบุก ตะกั่ว และเงิน...เมื่อใด ทองพ้นจากอุปกิเลส ๕ ประการเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นสภาพอ่อน ควรแก่งาน สุกปลั่ง ไม่เปราะ เหมาะที่จะนำไปทำอะไรๆ ได้ดี กล่าวคือ ช่างทองต้องการทำเครื่องประดับชนิดใดๆ จะเป็นแหวน ตุ่มหู สร้อยคอ หรือสุวรรณมาลา ก็ตาม ย่อมสำเร็จผลที่ต้องการ ฉะนั้น อุปกิเลสแห่งจิต ๕ อย่างต่อไปนี้ จิตพัวพันเศร้าหมองเข้าแล้ว ย่อมไม่นุ่มนวล ไม่ควรแก่งาน ไม่ผ่องใส เพราะเศร้า และไม่ตั้ง

๑ สัม ม. ๑๙/๖๐๒-๖๒๔/๑๖๗-๑๗๔ ; อง.ปญจก. ๒๒/๑๙๓/๒๕๗ (ไม่แจ่มแจ้ง หมายถึงนึกไม่ออกหรือคิดไม่ออก); อีกแห่งหนึ่งตรัสถึงจิตที่ไม่ชุ่มมัว เหมือนห้วงน้ำใส มองเห็นก้อนหินก้อนกรวด หอย และปลาที่แหวกว่ายในน้ำ ส่วนจิตที่ชุ่มมัวก็เหมือนห้วงน้ำขุ่นที่ตรงกันข้าม (อง.เอก.๒๐/๔๖-๔๗/๑๐)

มันด้วยดี (ไม่เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ฉะนั้น ห้าอย่างเป็นไฉน? ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีน-
มิตระ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา...เมื่อใด จิตพ้นจากอุปกิเลส
๕ ประการเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นสภาพอ่อนโยน ควรแก่งาน ผ่อง
ใส ไม่เปราะเสาะ และย่อมตั้งมั่นด้วยดี (เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อ
ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย อนึ่ง เธอจะน้อมจิตไปเพื่อรู้
จำเพาะ ประจักษ์แจ้งซึ่งอภิญญาสัจฉิกกรณียธรรม (สิ่งที่พึงทำ
ให้ประจักษ์แจ้งด้วยการรู้เจาะตรง) อย่างใดๆ ก็ย่อมถึงภาวะที่
สามารถเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ ในเมื่อเหตุมีอยู่...^๑

มีพุทธพจน์บางแห่งตรัสว่า “ถ้าภิกษุปราศจากนิวรณ์ทั้ง ๕
และได้เริ่มทำความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง
กายผ่อนคลายสงบ ไม่เครียดกระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์
หนึ่งเดียว ไม่ว่าเธอจะเที่ยวไปอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม
นอนตื่นอยู่ก็ตาม ก็เรียกได้ว่าเป็นผู้มีสมาธิเพียร มีโอตตปปะ ได้
เริ่มระดมความเพียรอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเป็นผู้อุทิศตัว
เด็ดเดี่ยวแล้ว”^๒

๑ อง.ปญจก.๒๒/๒๓/๑๗; เทียบ ส.ม.๑๙/๔๗๔/๑๓๑

๒ อง.จตุกก.๒๑/๑๒/๑๙; ขุ.อิติ.๒๕/๒๙๒/๓๑๙; การพยายามชำระจิต
ไม่ให้มีนิวรณ์ เป็นความหมายอย่างหนึ่งของหลักธรรมที่เรียกว่า
ชาคริยานุโยค (การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่หรือการประกอบ
ความตื่น) ดูอง.ติก. ๒๐/๔๕๕/๑๔๓; วิสุทธิ.ฎีกา.๒/๑๗๓ อ้าง ม.ม. ๑๓/
๑๓/๑๔

ข้ออุปมาของพระอรรถกถาจารย์เกี่ยวกับสมาธินี้ก็น่าฟัง ท่านว่า สมาธิทำให้จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ ทำให้องค์ธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกับมันนั้นประสานกันอยู่ ไม่พร่า ไม่ฟุ้งกระจาย เหมือนน้ำฝนที่ประสานแบ่งเข้าเป็นก้อนเดียว และทำให้จิตสืบทอดอย่างหนึ่งแนวมั่นคง เหมือนเปลวเทียนในที่สงัดลม ติดไฟสงบนิ่ง ลูกใหม่ไปเรื่อยๆ ส่องแสงสว่างสม่ำเสมอเป็นอย่างดี^๑

จ. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้น เป็นที่ชัดเจนดังได้กล่าวมาแล้วบ่อยๆ ว่า เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี พูดอย่างง่าย ๆ ว่า สมาธิเพื่อปัญญาดังบาลีที่เคยอ้างแล้วว่า ‘สมาธิเพื่ออรรถคือยถาภูตญาณทัสสนะ’ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)^๒ บ้าง ‘สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอันสงฆ์’ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิคือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)^๓ บ้าง ‘จิตวิสุทธิ เพียงแค่นี้ก็วิสุทธิวิสุทธิเป็นอรรถ’ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)^๔ บ้าง

๑ ดู สงฺกฺณิ อ. ๒๐๙; วิสุทธฺิ.๓/๓๗; วิสุทธฺิ.ฎีกา ๑/๑๕๗/๓/๑๐๔

๒ วินย. ๘/๑๐๘๔/๔๐๖ (เคยอ้าง)

๓ อญฺ.ทสฺก. ๒๔/๑/๒ (เคยอ้าง)

๔ ม.มฺ. ๑๒/๒๙๘/๒๙๕ (เคยอ้าง)

และอาจจะอ้างพุทธพจน์ต่อไปนี้มาสนับสนุนด้วย

“สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้นโดยชอบเทียว จากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ”^๑

แม้ว่าสมาธิจะมีความมุ่งหมายดังกล่าวมานี้ก็จริง แต่สมาธิก็ยังมีคุณประโยชน์อย่างอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากจุดมุ่งหมายนั้นอีก ประโยชน์บางอย่างเป็นผลพลอยได้ในระหว่างการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายของสมาธินั้นเอง บางอย่างเป็นประโยชน์ส่วนพิเศษออกไปซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนยิ่งกว่าธรรมดา บางอย่างเป็นประโยชน์ที่เกื้อกูลแม้แก่ท่านที่ได้บรรลุจุดหมายของสมาธิเสร็จสิ้นไปแล้ว

โดยสรุป พอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ดังนี้

ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา: ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

- ๑) ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความ

๑ เช่น ที่.ม.๑๐/๗๗/๙๙

เป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณตญาณทัศนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

- ๒) ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกดข่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกัมภณวิมุตติ

ข. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัยที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิปัญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิปัญญาชั้นโลกียอย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

ค. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมโนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์เช่น อ่อนไหว ติดยใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง

คุณเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ว่าวาม วุ่นวาย จุ้นจ้าน สดแสบ ลูกดี ลูกกลน หรือหงอยเหงาเศร้าซึม หรือซี้หวาด ซี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามความรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณและความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่ฉนวนสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า

เพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑) มาช่วยเสริม ก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้จิตที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้^๑

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิม

๑ เช่นที่.ม. ๑๐/๙๓/๑๑๗; ส.ส. ๑๕/๑๒๒/๓๘; ๑๓๐/๓๙; ส.ม. ๑๙/๗๐๙/๒๐๓

ผิวพรรณผ่องใส มีสุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใส สดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้ม อิ่มใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุลุทธิธรรมแล้วมีปิติเป็นภักขา จันอาหารวันละมือเดียวแต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อย ความหลัง ไม่เพ้อห้วงอนาคต^๑ ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกุ่มก้างวบล้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย^๒

๑ ส.ส. ๑๕/๒๒/๗

๒ สภาพากายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ตามขั้นของพัฒนาการทางจิต **ขั้นต่ำสุด** ผลต่อกายกระทบจิตด้วย คือเมื่อไม่สบายกาย จิตพลอยไม่สบายด้วย ข้ำเติมตนเองให้หนักขึ้น **ขั้นกลาง** จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้ คือ ความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่นั้น ก็รับรู้ตามที่เป็นอย่างนั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม **ขั้นสูง** จิตช่วยกาย คือเมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถให้สมรรถภาพที่เข้มแข็งและคุณภาพที่ดีงามของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย

ถ้าสรุปตามพระบาลี การฝึกอบรมเจริญสมาธิมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ

๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทิวฐธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ

๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย”^๑

แบบที่ ๑ บาลีขยายความว่าได้แก่ฌาน ๔ ข้อนี้ก็ คือ การเจริญฌาน ในลักษณะที่เป็นวิธีเข้าถึงความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่งความสุขเป็น ๑๐ ขั้น^๒ ซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สุขในรูปฌาน ๔ ขั้น สุขในอรูปฌาน ๔ ขั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า ทิวฐธรรมสุขวิหาร

๑ อัง.จตุกก.๒๑/๔๑/๕๗; ที.ปา.๑๑/๒๓๓/๒๓๓

๒ เช่น ม.ม.๑๓/๑๐๐/๙๖; ส.สพ.๑๘/๔๑๓/๒๗๘

แบบที่ ๒ บาลีขยายความว่าได้แก่การมนสิการอาโลกัสัญญา (กำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (กำหนดหมายว่าเป็นกลางวัน) เหมือนกันทั้งกลางวันและกลางคืน มีใจเปิดโล่งไม่ถูก (นิวรณ์) ห่อหุ้ม ฝึกให้เป็นจิตที่มีความสว่าง อรรถกถาอธิบายว่า การได้ญาณทัสสนะในที่นี้หมายถึงการได้ทิพยจักขุ และท่านกล่าวว่า ทิพยจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียอภิญญาทั้ง ๕ (อีก ๔ คือ อิทธิวิธิ ทิพย์โสต เจโตปริยญาณ และปุพเพนิวาสานุสสติญาณ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียว หมายถึงคลุมถึงโลกียอภิญญาหมดทั้งห้า ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือ ความสามารถพิเศษจำพวกอภิญญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

แบบที่ ๓ คือ การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน ดังที่บาลีไขความไว้ว่า เวทนา สัญญา และวิตกทั้งหลาย จะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไป ก็เป็นไปโดยรู้ชัด

แบบที่ ๔ บาลีขยายความว่าได้แก่การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเป็นดังนี้ ความดับไปของรูปเป็นดังนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นดังนี้ เกิดขึ้นดังนี้ ดับไปดังนี้ มองอย่างกว้างๆ ก็คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนาอย่าง ที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ

อาสวักขยญาณ หรือวิชาวิมุตติ ^๑

ตามคำอธิบายของอรรถกถา จะเห็นว่า ประโยชน์อย่างที่ ๑ และ ๒ เป็นด้านสมณะ ส่วนประโยชน์อย่างที่ ๓ และ ๔ เป็นด้านวิปัสสนา ประโยชน์อย่างอื่นๆ ที่ได้กล่าวข้างต้น แม้จะไม่มีระบุไว้ในพระบาลีนี้ ก็พึงเห็นว่าเป็นประโยชน์พลอยได้สืบเนื่องออกไป ซึ่งพึงได้รับในระหว่างการปฏิบัติเพื่อประโยชน์อย่างนี้บ้าง เป็นข้อปลีกย่อยกระจายออกไป ไม่ต้องระบุไว้ให้เด่นชัดต่างหากบ้าง

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ คือ ผลได้ต่างๆ ของสมาธิภาวนา หรือ การฝึกสมาธิไว้เหมือนกัน ดังที่แสดงไว้ในวิสุทธิมรรค มี ๕ ประการ คือ ^๒

๑. เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือ ระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุภูมิธรรมใดๆ ต่อไปอีก อ่างพุทธพจน์ว่า “ฌานเหล่านี้เรียกว่าเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหารในวินัย (ระบอบหรือแบบแผน) ของพระอริยะ” ^๓

๑ ดูคำอธิบายของอรรถกถาที่ ที.อ.๓/๒๕๗; อ.อ.๒/๓๙๖; ม.อ.๒/๓๑๒, และพึงเปรียบเทียบกับ อ.ต.ก.๒๐/๒๒๖/๕๖ และ อ.อ.ก. ๒๒/๓๐๐/๓๖๑ ด้วย.

๒ วิสุทธิ.๒/๑๙๕-๖

๓ ม.ม.๑๒/๑๐๒/๗๓

๒. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา^๑ก็ได้ หรือขั้นอุปจาระก็พอได้แต่ไม่โปร่งนัก ประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปุถุชน อังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”^๒

๓. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งอภิยญา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ อังพุทธพจน์ว่า “จิตนุ่มนวลควรแก่งาน...จะน้อมจิตไปเพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญาอย่างใด ๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ ในเมื่อเหตุมีอยู่”^๓

๔. ทำให้ได้ภพวิเศษ คือ เกิดในภพที่ดีที่สูง ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก อังพุทธพจน์ว่า “เจริญปฐมฌานขึ้นบริตตกุศลแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปาริสาชชา”^๔ อย่างไรก็ดี แม้สมาธิขั้นอุปจารก็สามารถให้ภพวิเศษคือ กามาวจรสวรรค์ ๖ ได้

๕. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิ

๑ ส.ป.๑๗/๒๗/๑๘

๒ อ.ป.ติ. ๒๐/๕๔๒/๓๓๑

๓ อ.ภ.วิ.๓๕/๑๑๐๗/๕๗๐

ชั้นอุปปนา สำหรับ (พระอรหันต์หรือพระอนาคามี) ผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน อ้างญาณในนิโรธสมาบัติ ในปฏิสัมภิทามัคค์^๑

ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธินี้ จะช่วยป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดพลาดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิและชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้เป็นอันมาก เช่น ความเข้าใจผิดว่าการบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัวไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังคม หรือว่าชีวิตพระสงฆ์เป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิง ไม่รับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น ข้อพิจารณาต่อไปนี้อาจเป็นประโยชน์ในการป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดที่กล่าวแล้วนั้น

- สมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย ไม่ใช่ตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไป มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตสังคมน้อยเป็นพิเศษ เพื่อการปฏิบัติฝึกอบรมช่วงพิเศษระยะเวลานึง แล้วจึงออกมามีบทบาทในทางสังคมตามความเหมาะสมของตนต่อไป อีกประการหนึ่ง การเจริญสมาธิโดยทั่วไปก็มิใช่จะต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติก็มีมากมาย เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริยา เป็นต้น

- จะเห็นได้จากหลักฐานเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นว่า บุคคลบางคน อาจใช้เวลาปฏิบัติ

ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น อย่างจริงจังต่อเนื่องกัน เป็นเวลาเพียง ๗ วันเท่านั้น ก็บรรลุอรหัตตผลได้ สำหรับท่านที่สำเร็จผลเช่นนี้แล้ว การใช้สมาธิต่อนั้นไปตามปกติก็คือ เพื่อประโยชน์ในข้อทิฏฐธรรมสุขวิหาร ส่วนเวลาที่เหลืออยู่มากมายในชีวิต ก็ย่อมสามารถใช้ให้เป็นไปตามพุทธพจน์ที่มีเป็นหลักมาแต่ดั้งเดิมคือ “จรต ภิกขเว จาริกं พุชชนิตาย พุชชนสุขาย - ภิกษุทั้งหลาย จงจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขของพหูชน”

- การดำเนินปฏิบัติของพระสงฆ์ขึ้นต่อความถนัดความเหมาะสม ของลักษณะนิสัย และความพอใจส่วนตัวด้วย บางรูปอาจพอใจและเหมาะสมที่จะอยู่ป่า บางรูปถึงอยากไปอยู่ป่า ก็หาสมควรไม่ มีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้ภิกษุบางรูปไปปฏิบัติธรรมในป่า^๑ และแม้ภิกษุที่อยู่ป่าในทางพระวินัยของสงฆ์ ก็หาได้อนุญาตให้ตัดขาดจากความรับผิดชอบทางสังคมโดยสิ้นเชิงอย่างฤาษีชีไพรไม่^๒

- ประโยชน์ของสมาธิและฌานที่ต้องการในพุทธธรรม ก็คือภาวะจิตที่เรียกว่า ‘นุ่มนวล ควรแก่งาน’ ซึ่งจะนำมาใช้เป็น

๑ ดู อิง.ทสก.๒๔/๙๙/๒๑๖; ม.ม.๑๒/๒๓๔-๒๔๒/๒๑๒-๒๑๔; ม.ญ.๑๔/๒๓๐/๑๖๒

๒ ให้พิจารณาจากวินัยบัญญัติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคฤหัสถ์ในด้านการเลี้ยงชีพ เป็นต้น และบทบัญญัติให้พระภิกษุทุกรูปมีส่วนร่วมและต้องร่วมในสังฆกรรมอันเกี่ยวกับการปกครองและกิจการต่างๆ ของหมู่คณะ

ปฏิบัติการของปัญญาต่อไปดังกล่าวแล้ว ส่วนการใช้สมาธิและ
ฌานเพื่อประโยชน์อื่นจากนี้ ถือเป็นผลได้พิเศษ และบางกรณี
กลายเป็นเรื่องไม่พึงประสงค์ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ทรงสนับสนุน
ตัวอย่างเช่น ผู้ใดบำเพ็ญสมาธิเพื่อต้องการอิทธิปาฏิหาริย์ ผู้นั้น
ชื่อว่าตั้งความดำริผิด อิทธิปาฏิหาริย์นั้นอาจก่อให้เกิดผลร้ายได้
มากมาย เลื่อมได้ และไม่ทำให้บรรลุจุดหมายของพุทธธรรมได้
เลย^๑ ส่วนผู้ใดปฏิบัติเพื่อจุดหมายทางปัญญา ผ่านทางวิธีสมาธิ
และได้อิทธิปาฏิหาริย์ด้วย ก็ถือเป็นความสามารถพิเศษไป

อย่างไรก็ดี แม้ในกรณีปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายที่ถูกต้อง
แต่ตราบไถที่ยังไม่บรรลุจุดหมาย การได้อิทธิปาฏิหาริย์ย่อมเป็น
อันตรายได้เสมอ^๒ เพราะเป็นเหตุให้เกิดความหลงเพลิน และ
ความติดหมกมุ่น ทั้งแก่ตนและคนอื่น และอาจเป็นเหตุพอกพูน
กิเลสจนถ่วงให้ดำเนินต่อไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีอิทธิ
ปาฏิหาริย์มากมาย แต่ไม่ทรงสนับสนุนการใช้อิทธิปาฏิหาริย์
เพราะไม่ใช่วิถีแห่งปัญญาและความหลุดพ้นเป็นอิสระ ตามพุทธ
ประวัติจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์ในกรณีเพื่อ
ระงับอิทธิปาฏิหาริย์ หรือเพื่อระงับความอยากในอิทธิปาฏิหาริย์

- สำหรับท่านผู้ฝึกอบรมก้าวหน้าไปในมรรคแล้ว หรือ
สำเร็จบรรลุจุดหมายแล้ว มักนิยมใช้การเจริญสมาธิชั้นฌาน

๑ ขอให้นักถึงกรณีของพระเทวทัตและนักบวชก่อนสมัยพุทธกาล

๒ เป็นปฬิโพร คืออุปสรรคอย่างหนึ่งของวิปัสสนา (วิสุทธิ. ๑/๑๒๒)

เป็นเครื่องพักผ่อนอย่างสุขสบายในโอกาสว่าง เช่น พระพุทธองค์เอง แม้จะเสด็จจาริกสั่งสอนประชาชนจำนวนมาก เกี่ยวข้องกับคนทุกชั้นวรรณะ และทรงปกครองคณะสงฆ์หมู่ใหญ่ แต่ก็ทรงมีพระคุณสมบัติอย่างหนึ่งคือ ฌายี และ ฌานสี่สี^๑ หมายความว่า ทรงนิยมฌาน ทรงพอพระทัยประทับในฌานแทนการพักผ่อนอย่างธรรมดาในโอกาสว่าง เช่นเดียวกับพระสาวกเป็นอันมาก อย่างที่เรียกว่าทิวฐธรรมสุขวิหารคือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันที่ปรากฏว่าทรงปลีกพระองค์ไปอยู่ในที่สงัดเป็นเวลานานๆ ถึง ๓ เดือน^๒ เพื่อเจริญสมาธิ ก็เคยมี

การนิยมนาความสุขจากฌานนี้ บุคคลใดจะทำแค่ไหนเพียงใด ย่อมเป็นเสรีภาพส่วนบุคคล แต่หากความติดชอบมาก

๑ เช่น ม.ม.๑๒/๘๒/๗๘ ; ม.อ.๑๔/๑๑๖/๙๘ (พึงสังเกตตามเรื่องในคัมภีร์รุ่นหลัง ๆ กล่าวถึงพวกฤๅษีชีไพรก่อนสมัยพุทธกาล ที่เจริญฌานได้เก่งกล้า นิยมเอาฌานเป็นกีฬา จึงมีศัพท์เรียกว่า ฌานกีฬา ซึ่งหมายความว่า ฌานเป็นเครื่องเล่นสนุก หรือสิ่งสำหรับหาความเพลิดเพลินยามว่างของพวกนักพรต (เช่น ชุ.อป.๓๒/๓/๒๖; อัง.อ.๑/๓๓๐; ธ.อ.๘/๑๘; ชา.อ.๓/๗๑, ๑๘๖; ชา.อ.๔/๒, ๑๐๗, ๒๘๒, ฯลฯ) ที่กล่าวถึงพระปัจเจกพุทธเจ้า (ส.อ.๒/๒๓๙; อัง.อ.๑/๑๘๘) และพุทธสาวกที่ยังไม่บรรลุนิพพาน (ธ.อ.๗/๘๑; สุตต.อ.๑/๑๙) ว่าเล่นฌานก็มีบ้าง แต่ที่กล่าวถึงพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ว่าเล่นฌานกีฬา ยังไม่พบเลย เรื่องนี้ควรเป็นข้อสังเกตเกี่ยวกับความแตกต่างในการดำเนินชีวิตว่า วิถีชีวิตแบบใดเป็นที่พึงประสงค์ในพุทธศาสนา

๒ ดู ส.ม.๑๙/๑๓๖๓/๔๑๒

นั้นกลายเป็นเหตุละเลยความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ย่อมถูกถือเป็นเหตุตำหนิได้ ถึงแม้จะเป็นความติดหมกมุ่นในชั้นประเด็น อีกทั้งระบบชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ว่าตามหลักบทบัญญัติในทางวินัย ย่อมถือเอาความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเป็นหลักสำคัญ ความเจริญรุ่งเรืองก็ดี ความเสื่อมโทรมก็ดี ความตั้งอยู่ได้และไม่ได้ก็ดี ของคณะสงฆ์ ย่อมขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่รับผิดชอบต่อส่วนรวมนั้นเป็นข้อสำคัญด้วย สำหรับพระพุทธเจ้าและท่านที่ปฏิบัติถูกต้อง สมาย่อมช่วยเสริมการบำเพ็ญกิจเพื่อพหุชน

จ. วิธีเจริญสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมตามหลักวิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วย อย่างไรก็ดี แม้ว่าสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ในที่สุดจะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลที่หมายของวิปัสสนาคือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริง แต่ก็ไม่แรงกล้าเพียงพอที่จะให้ได้ผลสำเร็จทางจิตที่เป็นส่วนพิเศษออกไปคืออภิญญาชั้นโลกีย์ต่างๆ มีอิทธิปาฏิหาริย์เป็นต้น

นอกจากนั้น การเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อน ก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อยไม่เข้มแข็ง ทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังไปค่อยๆ เสริมกำลังข้างหน้า ก็ผู้คนที่เตรียม

พร้อมเต็มทีไปแต่ต้น เริ่มเดินทางด้วยความมั่นคงไม่มีห่วงกังวลเลยไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วยก็ยิ่งยากลำบาก หรือปัญญาแก่ไปบางทีก็พาให้ฟุ้งซ่านเข้าอีก^๑ ดังนั้น จึงเกิดความนิยมที่จะฝึกอบรมเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็นพื้นฐานไว้ก่อนไม่มากนักน้อย แม้จะไม่หวังเอาผลสำเร็จทางด้านพลังจิตถึงขั้นฤทธิ์อภิญญาอะไร แต่ก็พอให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคงพอสมควรในการเจริญปัญญาต่อไป

เรื่องที่ว่านี้ ถ้ามองดูความเป็นไปในชีวิตจริง จะเห็นชัดยิ่งขึ้น คนบางคนถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนเพียงเล็กน้อย หรือมีคนอื่นเดินผ่านไปผ่านมา จะทำอะไรที่ใช้ความคิดไม่ได้เลย ที่จะใช้ปัญญาพิจารณาอะไรอย่างลึกซึ้งเป็นอันไม่ต้องพูดถึง แต่คนบางคนมีจิตแน่วแน่มั่นคงดีกว่า แม้จะมีเสียงต่างๆ รบกวนรอบด้านมีคนพลุกพล่านจอแจ ก็สามารถใช้ความคิดพิจารณาทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาได้อย่างปกติ บางคนมีกำลังจิตเข้มแข็งมาก แม้อยู่ในสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหวาดกลัวก็ไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญาคิดการณ์ต่างๆ อย่างได้ผลดี ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ

ดังมีเรื่องเล่าว่า พระเจ้านะโปเลียนที่ ๑ แห่งฝรั่งเศส ทรงมีพลังจิตสูง ทรงประสงค์คิดเรื่องไหนเวลาใดก็ทรงคิดเรื่องนั้นเวลานั้น ไม่ทรงประสงค์คิดเรื่องใด ก็ไม่คิดเรื่องนั้น เปรียบสมองเหมือนมีลิ้นชักจัดแยกเก็บเรื่องต่างๆ ไว้เป็นพวกๆ อย่างมีระเบียบ ชักออกมาใช้ได้ตามต้องการ แม้ทรงอยู่ในสนามรบท่ามกลาง

๑ ดู วิสุทธิ.๑/๑๖๕ (เค้า วินย.๕/๒/๗; อญ.ฉก.๒๒/๓๒๖/๔๒๐)

เสียงปิ่นเสียงระเบิดกึกก้อง เสียงคนเสียงม้าศึกกวนวายุสับสน ก็ทรงมีพระกิริยาอาการสงบ คติการณได้เฉียบแหลมเหมือนในสถานการณ์ปกติ หากทรงประสงค์จะพักผ่อน ก็ทรงบรรทมหลับได้ทันที ต่างจากคนสามัญจำนวนมากที่ไม่ได้ฝึก เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น อย่างว่าแต่คิดการใดๆ เลย แม้แต่เพียงจะควบคุมจิตใจให้อยู่ที่ก็ไม่ได้ มักจะขวัญบิน ใจไม่อยู่กับเนื้อตัว ตื่นเต้นไม่เป็นกระบวน เรื่องเล่านี้แม้จะยังไม่พบหลักฐานยืนยัน แต่ในกรณีทั่วไป ทุกคนก็คงพอจะมองเห็นได้ถึงความแตกต่างระหว่างคนที่มีกำลังจิตเข้มแข็ง กับคนที่มีกำลังจิตอ่อนแอ

เรื่องพระเจ้านะโปเลียนที่เล่ากันมานั้น ก็นับว่าไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์เลย หากเทียบกับตัวอย่างในคัมภีร์ เช่น อาพารดาบส กาลามโคตร ระหว่างเดินทางไกล นั่งพักกลางวันอยู่ใต้ร่มไม้แห่งหนึ่ง มีกองเกวียนประมาณ ๕๐๐ เล่ม วิ่งผ่านไปใกล้ๆ ท่านก็มิได้เห็นไม่ได้ยินเสียงกองเกวียนนั้นเลย และพระพุทธเจ้า คราวหนึ่งขณะประทับอยู่ ณ เมืองอาตุมา มีฝนตกหนักมาก ฟ้าคะนอง เสียงฟ้าผ่าครืนครืนสนั่นไหว ชาวนาสองพี่น้องและโคสี่ตัวถูกสายฟ้าฟาดสิ้นชีวิตใกล้ที่ประทับพักอยู่นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงอยู่ด้วยวิหการธรรมอันสงบ ไม่ทรงได้ยินเสียงทั้งหมดนั้นเลย^๑ และมีพุทธพจน์แห่งหนึ่งตรัสว่า ผู้ที่ฟ้าผ่าไม่สะดุ้ง ก็มีแต่พระอรหันต-ชีณาสพ ข้างอาชาไนย ม้าอาชาไนย และพญาสีหราช^๒

๑ ที่.ม. ๑๐/๑๒๐-๑/๑๕๒-๓

๒ อัง.ทุก. ๒๐/๓๐๒-๔/๙๗

ในหมู่คนสามัญ กำลังใจ กำลังปัญญา ความแน่วแน่มั่นคงของจิต ก็ยังแตกต่างกันออกไปเป็นอันมาก สำหรับคนส่วนใหญ่ที่กำลังความมั่นคงของจิตก็ไม่มากกำลังปัญญาก็ไม่เฉียบแหลม นักปราชญ์หลายท่านจึงเห็นว่า ถ้าไม่เตรียมจิตที่เป็นสนามทำ งานของปัญญาให้พร้อมดีก่อน โอกาสที่จะแทงตลอดสังขารม ด้วยโลกุตตรปัญญา ย่อมเป็นไปได้ยากยิ่ง ท่านจึงเน้นการฝึกจิต ด้วยกระบวนการสมาธิภาวนาให้เป็นฐานก่อนเจริญปัญญาอย่างจริงจังต่อไป

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น แม้ว่าโดยหลักการ จะพูดได้สั้น นิดเดียว แต่ในด้านวิธีการมีเนื้อหาละเอียดมากมาย ยิ่งถ้า พูดต่อออกไปจนถึงการใช้สมาธิ (คือจิตที่เป็นสมาธิ) นั้น เป็น สนามปฏิบัติการของปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่มาก มี ขอบเขตกว้างขวางรวมเรียกว่า สมถะและวิปัสสนาซึ่งควรจะเขียน แยกไว้เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งต่างหาก แต่เฉพาะในที่นี้ ยังมีไ ช้ฐานะที่จะทำเช่นนั้น จึงจะกล่าวไว้แต่หลักสำคัญกว้างๆ พอเป็น คำให้เห็นแนวทาง

๑) การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิ ดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ ซึ่งมีพุทธพจน์แสดงไว้มากมายหลายแห่ง สาระสำคัญของ กระบวนการธรรมนี้คือ กระทำสิ่งที่ดึงดูดอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิด

ปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปีติซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิ ความสุข และสมาธิในที่สุด พุดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้ม บันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอímใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่ายดังนี้

ปราโมทย์ → ปีติ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ

หลักทั่วไปมีอยู่อย่างหนึ่งว่า การที่กระบวนธรรมเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ตามปกติจะต้องมีศีลเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน สำหรับคนทั่วไป ศีลนี้ก็หมายเอาเพียงแค่การที่มีได้ไปเบียดเบียนล่วงละเมิดใครมา ที่จะเป็นเหตุให้ใจคอรุ่นวายคอยระแวงหวาดหวั่นกลัวโทษ หรือเดือดร้อนใจในความผิดความชั่วร้ายของตนเอง มีความประพฤติสุจริตเป็นที่สบายใจของตน ทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้

ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดปราโมทย์ก็มีได้หลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความประพฤติดีงามสุจริตของตนเองแล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นก็ได้ อาจระลึกถึงการทำงานการบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงามอื่นๆ อาจหยิบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณา แล้วเกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมาย เป็นต้น^๑ แล้วเกิดความปลาบ

๑ ระลึกถึงสิ่งดีงามหรือความดีที่ได้ทำ เช่น วินย.๕/๑๕๓/๒๑๓; ม.มู.๑๒/๙๕/๖๘; อญ.ฉก.๒๒/๒๘๑/๓๑๗; อญ.ทสก.๒๔/๒๑๘/๓๕๕; พิจารณาธรรมเกิดความเข้าใจเช่น ที่.ปา.๑๑/๔๕๕/๓๒๙; ชุ.ปฏี.๓๑/๑๘๓/๑๒๖; ที่.ปา.๑๑/๓๐๒/๒๕๔; อญ.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๒; มองเห็นความหมดจดในจิตใจของตน เช่น ที่.สี.๙/๑๒๗/

ปลื้มบันเทิงใจขึ้นมาก็ได้ทั้งสิ้น องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสเป็นแบบไว้เสมอๆ ว่า “สุขิโน จิตฺตํ สมายิตฺติ” แปลว่า ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ขอยกตัวอย่างความเต็มมาดุสัักแห่งหนึ่ง

“(เมื่อเธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรม) ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อมีใจปีติ กายย่อมผ่องนคลายสงบ ผู้มีกายผ่องนคลายสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^๑

อย่างไรก็ตาม ว่าที่จริง การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือหลักทั่วไปของการฝึกสมาธิซึ่งเป็นแกนกลางของวิธีฝึกทั่วไปถึงขั้นก่อนจะได้ฌานนั่นเอง ในที่นี้ยังจะไม่กล่าวถึงรายละเอียดใดๆ จึงยุติเพียงนี้ก่อน

๒) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท

อิทธิบาทแปลว่าธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ(ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทาง

๙๙; ๓๙๓/๓๑๐; ม.ญ.๑๒/๔๘๒/๕๑๖; ผลสืบเนื่องจากศีล เช่น ส.สพ.๑๙/๑๔๔/๙๙; ๖๖๘/๔๓๓; อง.พสภ.๒๔/๒๐๙/๓๓๖; ความไม่ประมาท ส.ม.๑๙/๑๖๐๒/๕๐๑; ตามแนวโพชฌงค์ เช่น ม.ญ.๑๔/๒๙๐/๑๙๗; ส.ม.๑๙/๓๗๓-๓๘๐/๙๙-๑๐๐; อภิ.วิ.๓๕/๕๔๓/๓๐๖; อาศัณนิมิต เช่น ส.ม.๑๙/๗๑๗-๘/๒๐๗-๘

๑ ที่.ปา.๑๑/๓๐๒/๒๕๔; อง.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๒ (ข้อความในวงเล็บแสดงเหตุให้เกิดปราโมทย์ในกรณีนี้ ซึ่งในกรณีอื่นๆ จะแปลกกันไปได้อย่างส่วนความนอกวงเล็บคือหลักทั่วไป)

แห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่าง คือ จันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความมีจิตจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน

อิทธิบาทนั้น พระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น โดยนัยนี้จึงมีสมาธิ ๔ ข้อ คือ^๑

๑. **จันทสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากจันทะ หรือสมาธิที่มีจันทะเป็นใหญ่

๒. **วิริยสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่

๓. **จิตตสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่

๔. **วิมังสาสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่

อนึ่ง สมาธิเหล่านี้ จะเกิดมีความคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่า ปธานสังขาร ปธานสังขารแปลว่าสังขารที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง ขอแปล

๑ เช่น ส.ม.๑๙/๑๑๕๐/๓๔๓ (ดูบาลีที่ยกมาแสดงข้างหน้า); อ้างใน วิสุทธิ. ๑/๑๑๑

ง่ายๆ ว่าความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์หรือความเพียรสร้างสรรค์

สมาธิเกิดจาก จันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือจากความมี
ใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกไป ใช้ปัญญาสอบสวนได้อย่างไร มี
แนวความเข้าใจดังนี้

๑. **จันทะ** ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และ
พอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ
อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย พุดง่ายๆ ว่ารักงาน
และรักจุดหมายของงาน พุดให้ลึกลงไปทางธรรมว่า ความรัก
ความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุด
หมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้น อยาก
ให้สิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีทั้งดงามที่ประณีต ที่
สมบูรณ์ที่สุดของมัน หรืออยากให้ภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์
ของสิ่งนั้นๆ ของงานนั้น เกิดมีเป็นจริงขึ้น อยากทำให้สำเร็จผล
ตามจุดหมายที่ดีงามนั้น

ความอยากที่เป็นจันทะนี้ เป็นคนละอย่างกันกับความอยาก
ได้สิ่งนั้นๆ มาเสพส่วย หรืออยากเอามาเพื่อตัวตนในรูปใดรูป
หนึ่งซึ่งเรียกว่าเป็นตัณหา ความอยากของจันทะนั้นให้เกิดความ
สุขความชื่นชมเมื่อเห็นสิ่งนั้นๆ งานนั้นๆ บรรลุความสำเร็จเข้าถึง
ความสมบูรณ์ อยู่ในภาวะอันดีงามของมัน หรือพุดแยกออกไป
ว่า ขณะเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ก็เกิด
ปิติเป็นความเอิบอิ่มใจ ครั้นสิ่งหรืองานที่ทำบรรลุจุดหมายก็ได้
รับโสมนัสเป็นความจำชื่นใจ ที่พร้อมด้วยความรู้สึกไปรงโล่งผ่อง

ใส่เบิกบานแผ่ออกไป เป็นอิสระไร้ขอบเขต ส่วนความอยากของ
 ตัวทำให้เกิดความสุขความชื่นชม เมื่อได้สิ่งนั้นมาให้ตนเสพ
 เสวยรสอร่อย หรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่พองขยายของตัวตน
 เป็นความฉ่ำชื่นใจที่เศร้าหมองหมกหมักตัวก็ดก้นักตนไว้ในความ
 คับแคบ และมักติดตามมาด้วยความหวงแหนกังวลเศร้าเสียตาย
 และหวั่นกลัวหวาดระแวง^๑

เมื่อเด็กเล็กๆ คนหนึ่งอยู่ตามลำพัง เด็กนั้นอาจกำลังเขียน
 ภาพอย่างประณีตบรรจงด้วยใจรัก ตั้งใจให้ภาพนั้นดีงามสมบูรณ์
 ที่สุด หรืออาจกำลังเอาของเล่นที่เป็นชิ้นส่วนมาต่อกันเข้าเป็นรูป
 ร่างต่างๆ อย่างระมัดระวังให้เรียบร้อยดีที่สุดของรูปร่างที่หมายใจ
 ไว้ นั่น เด็กนี้มีความสุขเมื่องานเขียนหรืองานต่อชิ้นส่วนนั้นดำเนิน
 ไปด้วยดี มีความสำเร็จทีละน้อยๆ ไปเรื่อยๆ ยิ่งเมื่อการเขียนหรือ
 ต่อชิ้นส่วนนั้นเสร็จสิ้นบรรลุจุดหมาย เขาจะดีใจมีความสุขมาก
 อาจถึงโอดแต่น

เด็กนี้ทำงานนั้นด้วยจิตใจแน่วแน่ ตั้งมั่น พุ่งตรงต่อจุดหมาย
 เขามีความสุขด้วยงานและความสำเร็จของงานนั่นเอง เป็นความ
 สุขที่มีไม่ใช่เกิดจากการเสพเสวยรสสิ่งใด ไม่จำเป็นต้องอาศัยอามิส
 ตอบแทน และไม่จำเป็นต้องมีใครอื่นมาคอยดูคอยชมพบนอตัว
 ตนของเขา คือ ไม่ต้องอาศัยรางวัลทั้งที่เป็นกามและที่เป็นภพ แต่
 เมื่อทำสำเร็จแล้วเขาอาจอยากเรียกให้ใครๆ มาดู หรือเอาภาพ

๑ ดูในบทว่าด้วย ปัญหาเกี่ยวกับแรงจูงใจ ในภาคมัชฌิมนธรรมเทศนา (ใน
 หนังสือพุทธธรรม)

นั้นไปอวด (เพื่อแผ่) ให้คนอื่นได้ชื่นชมกับความดีงามความ
ประณีตสมบูรณ์ของภาพหรือรูปที่เขาต่อขึ้นนั้นบ้าง

ในกรณีเช่นนี้ ถ้าผู้ใหญ่ที่ดูหรือรับการอวดนั้นจะแสดงความ
ชื่นชมต่อความดีงามสมบูรณ์ของภาพหรือสิ่งนั้นด้วย หรือแสดง
ความเอาใจใส่ต่อคุณค่าของสิ่งนั้นตามสมควร หรือเสริมบ้างว่า
น่าทำอย่างนี้อีก และหนุนให้ทำดียิ่งขึ้นไป ก็น่าจะเป็นการถูก
ต้องเพียงพอ แต่การที่จะชมหรือเอาใจใส่เกินไปจนกลายเป็นการ
เป็นการหันจากความดีงามความสำเร็จของงานไปเป็นการพะนอ
(ความยึดมั่นใน) ตัวตนของเด็กในรูปใดรูปหนึ่ง น่าจะไม่เป็นการ
ถูกต้อง เพราะจะกลายเป็นการแปรฉันทะของเด็กให้กลายเป็น
ตัวตน เปลี่ยนจากกุศลธรรม เป็นอกุศลธรรมไป อาจเป็นการ
สร้างนิสัยเสียให้แก่เด็ก คือเมื่อเกิดมีฉันทะขึ้นเมื่อใด ก็เกิด
ตัวตนตามไปด้วย ทำให้ฉันทะของเด็กนั้นเป็นปัจจัยของตัวตน
สืบต่อไป การฝึกอบรมเด็กในลักษณะเช่นนี้ คงจะมีอยู่มิใช่น้อย
ถ้าสังคมเป็นเช่นนี้ คนที่จะมีความสุขได้ด้วยฉันทะจะมีน้อยลง
และคนที่จะมีความสุขได้ต่อเมื่อมีการสนองตัวตน จะมีจำนวน
มากขึ้น และสังคมก็จะเดือดร้อนมากขึ้น^๑

-
- ๑ มีข้อสังเกตที่เสนอไว้ โดยยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่า คนตะวันตก
แถบอาเซียตะวันตกเฉียงใต้^๑ จะย่อหย่อนในด้านฉันทะ ส่วนคน
ตะวันตกดูเหมือนจะมีฉันทะสูง แต่น่าเสียดายที่เอาฉันทะนั้นไปเป็น
ปัจจัยเลี้ยงตัวตนเสีย จึงสร้างความสำเร็จได้ดีกว่าพร้อมกับที่ก่อ
ปัญหาขึ้นมากกว่าเช่นเดียวกัน

การที่เด็กอยากชวนคนอื่นมาชื่นชมสิ่งที่พบเห็นหรืออยาก
 อวดแสดงนั้น ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งที่เป็นความสำเร็จของเด็กเอง
 เท่านั้น แต่จะมีต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป ทั้งที่เป็นของมนุษย์ปรุง
 แต่งและที่เป็นธรรมชาติ แม้แต่เม็ดหินกรวดทราย ใบหญ้า และ
 แมลงเล็กๆ ที่เรามองเห็นความงดงามสมบูรณ์แฝงอยู่ ความรู้สึก
 เช่นนี้จะเห็นได้ไม่ยากแม้ในผู้ใหญ่ทั่วไป เมื่อมองเห็นธรรมชาติ
 อันงดงาม ผลงานที่ประณีตน่าชื่นชม การแสดงออกของคนซึ่ง
 ทำได้อย่างยอดเยี่ยมสมบูรณ์เป็นต้น คนมักจะอยากชวนคนอื่น
 ให้มาดูมาชมมาสร้างความรู้สึกที่เป็นกุศลอย่างที่ตนได้รับด้วย
 ในการที่เขาชวนใครๆ นั้น เขามิได้ต้องการจะเสพเสวยอะไร หรือ
 จะเอาอะไรเพื่อตนเลย คนที่ได้มองเห็นคุณค่าความจริงแท้ของ
 ธรรม ก็จะมีความรู้สึกทำนองเดียวกันนี้ อันทำให้ธรรมมีคุณ
 สมบัติเป็น เอหิภัสสโก คือชวนให้เชิญกันมาดู

ถ้าสามารถปลุกเร้าฉันท์ให้เกิดขึ้นอย่างแรงกล้า เกิดความ
 รักในคุณค่าความงามความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นหรือจุดหมายนั้น
 อย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้น เมื่อรัก
 แท้ก็มอบใจให้ อาจถึงขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้ เจ้า ขุน
 นาง เศรษฐี พราหมณ์ คนหนุ่มสาวมากมายในพุทธกาล ยอม
 สละวัง ทรัพย์สมบัติ และโลกามีสมากมายออกบวชได้ ก็เพราะ
 เกิดฉันท์ในธรรม เมื่อได้สดับทราบซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้า
 แม้คนทั้งหลายที่ทำงานด้วยใจรักก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีฉันท์นำ
 แล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุดของสิ่ง
 นั้นของงานนั้นไม่หวั่นพะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลาย

จิตใจก็มุ่งแน่วแน่มั่นคงในการดำเนินสู่จุดหมาย เดินเรียบสม่ำเสมอ ไม่ชาน ไม่ส่าย ฉันทสมาธิจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้ และพร้อมนั้นประธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์ก็ย่อมเกิดควบคู่ไปด้วย

๒. **วิริยะ** ความเพียร ได้แก่ ความอาจหาญ แก้วกล้าบากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลู่ถึงได้ยากยิ่ง มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลายาวนานเท่านี้ปี เท่านี้เดือน เขาก็ไม่ทอดอถอย กลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ

ตัวอย่างเช่น นักบวชนอกศาสนาหลายท่านในสมัยพุทธกาล เมื่อสดับพุทธธรรมแล้วเลื่อมใสขอบรรพชาอุปสมบท ครั้นได้รับทราบว่าเป็นนักบวชนอกศาสนาจะต้องประพฤติวัตรทดสอบตนเองก่อน เรียกว่าอยู่ปริวาส (ติตถียปริวาส) เป็นเวลา ๔ เดือน ใจก็ไม่ทอดอถอย กลับกล้าเสนอตัวประพฤติวัตรทดสอบเพิ่มเป็นเวลาถึง ๔ ปี^๑ ส่วนผู้ขาดความเพียร อยากบรรลุความสำเร็จเหมือนกันแต่พอได้ยินว่าต้องใช้เวลานานเป็นปีก็หมดแรงถอยหลัง ถ้าอยู่ระหว่างปฏิบัติก็ฟุ้งซ่าน จิตใจวุ่นวาย ปฏิบัติได้ผลยาก

๑ ดู เรื่อง อเจลกัสสป, ที.สี.๙/๒๗๔/๒๒๑; ส.นิ.๑๖/๕๑/๒๕; สุภททปริพาชก, ที.ม.๑๐/๑๔๐/๑๗๗; อเจลเสนียะ, ม.ม. ๑๓/๙๐/๘๖; วัจจนโคตตปริพาชก, ม.ม. ๑๓/๒๕๙/๒๕๗; มาคัณทียปริพาชก, ม.ม. ๑๓/๒๙๒/๒๘๗ (ต้นบัญญัติอยู่ที วินย.๔/๑๐๐/๑๔๓)

คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่ มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีประธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

๓. **จิตตะ** ความมีจิตจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้นงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุกขมุ่นอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมวันลืมคืน ลืมกินลืมนอน ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่อุทิศตัวอุทิศใจให้เช่นนี้ ย่อมทำให้สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่ แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดประธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

๔. **วิมังสา** ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหามันใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลยบกพร่อง หรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำ รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่น คิดว่าผลนี้เกิดจากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้

เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น ถ้าองค์ประกอบนี้ออกเสียจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้เข้าไปแทน จะเกิดผลอย่างนี้ ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้ว ไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน ฯลฯ

ในการปฏิบัติธรรม ก็ขอบพิจารณาใคร่ครวญสอบสวนเห็นว่า ธรรมข้อนี้ๆ มีความหมายอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร ควรใช้ในโอกาสอย่างไร ควบคู่สัมพันธ์กับข้อธรรมอื่นข้อใด ปฏิบัติธรรมคราวนี้ไม่ค่อยก้าวหน้า อินทรีย์ใดอ่อนไป อินทรีย์ใดเกินไป คนสมัยปัจจุบันอยู่ในสภาพอย่างนี้ ขาดแคลนธรรมข้อใดมาก จะนำธรรมข้อนี้เข้าไปควรใช้วิธีอย่างไร ควรเน้นความหมายด้านไหน เป็นต้น

การคิดหาเหตุผล และสอบสวนทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างติดเจตตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่ เล่นดิ่งไปกับเรื่องที่พิจารณาไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่า เป็น วิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีประธานสังขาร คือ ความเพียรสร้าง สรรค์เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่นๆ

ความจริง อธิธิบาท ๔ อย่างนี้ เกื้อหนุนกันและมักมาด้วยกัน เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียร ก็เอาใจจดจ่อใส่ใจอยู่เสมอ และเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง แต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้ออย่างนี้ ก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่ เป็นตัวนำ เป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆ ในแต่ละกรณี

ตัวอย่างเช่น เมื่อฟังธรรมด้วยกัน คนหนึ่งชอบศึกษาธรรม ฟังด้วยความรักความพอใจในธรรม อยากรู้ อยากเข้าใจธรรมให้ ยิ่งๆ ขึ้นไป (หรือแม้เพียงแต่ชอบใจธรรมที่แสดงในคราวนั้น หรือชอบผู้แสดงคราวนั้น) จึงฟังด้วยจิตใจแน่วแน่ ก็มีฉันทะเป็นตัวเด่น ชักนำสมาธิและกุศลธรรมอื่นๆ

อีกคนหนึ่ง มีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่า เมื่อพบอะไรที่ฟังทำก็ต้องรู้ ต้องเอาชนะ ต้องเข้าเผชิญ และทำให้สำเร็จ จึงฟังด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทายจะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่น

อีกคนหนึ่ง มีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบ ไม่ว่าอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาจิตจดจ่อติดตาม จึงตั้งใจฟังเอาจิตติดตามเนื้อความไป ก็มีจิตตะเป็นใหญ่

อีกคนหนึ่ง คิดจะตรวจสอบว่า ธรรมที่แสดงนั้นจริงหรือไม่ ดีหรือไม่ หรือจะค้นหาเหตุผลในธรรมที่ฟัง ฟังไปก็คิดใคร่ครวญ พิจารณาสอบสวนไป ใจจึงแน่วแน่อยู่กับธรรมที่ฟัง ก็มีวิมังสาเป็นใหญ่

ด้วยเหตุนี้ บางแห่งท่านจึงเรียกอิทธิบาท ๔ นี้ว่าเป็นอธิปัตติ หรืออธิปไตย ๔^๑ โดยกำหนดเอาภาวะที่เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า ในกรณีนั้นๆ

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือเอางาน สิ่ง ที่ทำ หรือจุดหมายที่ต้องการ เป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้า

๑ ดู อภ.ส. ๓๔/๑๙๓/๗๙; อภ.วิ. ๓๕/๗๗๑/๓๙๒; สกฺคห. ๔๑

ระดมฉันตะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุน สมาธิก็เกิดขึ้น และมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้งานอย่างมีความสุขและบรรลุผล สำเร็จด้วยดี

โดยนัยนี้ ในการปฏิบัติธรรมก็ดี ในการเล่าเรียนศึกษา หรือ ประกอบกิจการงานอื่นใดก็ดี เมื่อต้องการสมาธิ เพื่อให้กิจที่ทำ นั้นดำเนินไปอย่างได้ผลดีก็พึงปลูกเร้าและชักจูงอิทธิบาท ๔ อย่าง นี้ ให้เกิดเป็นองค์ธรรมเด่นนำขึ้นสักข้อหนึ่ง แล้วสมาธิ ความสุข สบายใจ และการทำงานที่ได้ผล ก็เป็นอันหวังได้เป็นอย่างมากว่าจะเกิดมีตามมาเอง พร้อมกันนั้น การฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติ ธรรมส่วนหนึ่งก็จะเกิดมีขึ้นในห้องเรียน ในบ้าน ในทุ่งนา ในที่ทำงาน และในสถานที่ต่างๆ แห่ง

ตัวอย่างเช่น เมื่อจะสอนวิชาใดวิชาหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่อง หนึ่ง ครูก็ทำตนเป็นกัลยาณมิตร โดยอาจชี้แจงให้นักเรียนเห็น คุณค่าความดีของวิชานั้นหรือเรื่องราวนั้น ให้มองเห็นว่าวิชานั้น มีประโยชน์อย่างไร อาจเป็นประโยชน์ของตัวผู้เรียนเองเกี่ยวกับการ ทางการงานทำ การได้รับผลตอบแทนหรือความเจริญก้าวหน้าใน ชีวิตเป็นต้น (ใช้โลหะเป็นปัจจัยแก่ฉันตะ) ก็ได้ หรือถ้าจะให้ดี ควรเป็นประโยชน์ของส่วนรวม เช่น ความเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ (ฉันตะบริสุทธิ์) ก็ได้ จนทำให้นักเรียนเกิดความรักความพอใจ อยากเรียนเพราะอยากรู้วิชานั้น เรียกว่าปลูกฉันตะให้เกิดขึ้น

หรืออาจพูดปลูกเร้าในแง่ที่เป็นสิ่งท้าทายสติปัญญาความสามารถ ทำให้เกิดความเข้มแข็งคึกคักที่จะเรียน หรือกล่าวถึง

ตัวอย่างการกระทำสำเร็จของผู้อื่น ให้เกิดกำลังใจผู้ เป็นต้น เรียกว่า ปลุกเร้าวิริยะขึ้นมา

หรืออาจปลุกเร้าในแง่ของความรู้สึกเกี่ยวกับหน้าที่หรือความรับผิดชอบ ให้เห็นความเกี่ยวข้องและความสำคัญของเรื่องนั้น ต่อชีวิตหรือต่อสังคม เช่น เรื่องเกี่ยวกับภัยอันตรายและความปลอดภัย เป็นต้น ซึ่งแม้นักเรียนจะมีได้ชอบมิได้รักเรื่องนั้น แต่ก็เอาใจใส่ตั้งใจจดจ่อเรียนอย่างแน่วแน่ เรียกว่า ทำจิตตะให้เกิดขึ้น

หรือครูอาจสอนตามแนวของการสำรวจตรวจสอบสืบสวน ทดลองหรือค้นคว้าหาเหตุผลเช่นตั้งเป็นปัญหาหรือคำถาม เป็นต้น ซึ่งทำให้นักเรียนต้องใช้วิม္งสา นักเรียนก็จะเรียนอย่างมีสมาธิได้เหมือนกัน เรียกว่าใช้วิธีแห่งวิม္งสา

ยิ่งถ้าครูจับลักษณะนิสัยของนักเรียนได้ แล้วปลุกเร้าอิทธิบาทข้อที่ตรงกับลักษณะนิสัยอย่างนั้น ก็ยิ่งดี หรืออาจปลุกอิทธิบาทหลายๆ ข้อไปพร้อมกันก็ได้ นอกจากนี้ ผู้เรียนหรือผู้ทำงานที่ฉลาดอาจใช้โยนิโสมนสิการปลุกเร้าอิทธิบาทขึ้นมาใช้สร้างผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง

ขอยกข้อความจากบาลีมาเป็นเครื่องทบทวนความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ความหมายของคำว่า ‘อิทธิ’ ไปทีเดียว

อิทธิ แปลว่า ความสำเร็จ: “คำว่า อิทธิ หมายความว่า

ความสำเร็จ ความสัมฤทธิ์ การสำเร็จ การสำเร็จด้วยดี การได้ การได้จำเพาะ การถึง สมบัติ การถูกต้อง การประจักษ์แจ้ง การบำเพ็ญให้ถึงพร้อมซึ่งธรรมเหล่านั้น”^๑

อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ อย่างที่เรียกว่า อิทธิปาฏิหาริย์: “ภิกษุทั้งหลาย อิทธิเป็นไฉน? (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมประกอบฤทธิ์ต่างๆ ได้มากมายหลายอย่าง คนเดียวเป็นหลาย คนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปได้ ทะลุฝา กำแพง ภูเขา ไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นดำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่ตกเหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ใช้มือจับต้องลูกศรค้ำพระจันทร์ พระอาทิตย์ ซึ่งมีกำลังฤทธิ์เดชมากมาย ถึงเพียงนี้ก็ได้ ใช้อำนาจทางกายถึงพรหมโลกก็ได้ นี่เรียกว่า อิทธิ”^๒

“ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาทเป็นไฉน? มรรคาใด ปฏิปทาใด

๑ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ กล่าวถึงอิทธิหรือฤทธิ์ไว้ ๑๐ ประเภท ฤทธิ์อย่าง ที่แสดงในพุทธพจน์นี้เป็นประเภทที่ ๑ ฤทธิ์ประเภทที่ ๑๐ ได้แก่ ความสำเร็จเพราะประกอบถูกต้องในเรื่องนั้นๆ และข้อสุดท้ายในประเภทที่ ๑๐ ได้แก่ ฤทธิ์คือการละกิเลสได้หมดสิ้นด้วยอรหัตตมรรค (ขุ.ปฏิ.๓๑/๖๗๙-๖๙๔/๕๘๙-๖๐๑) วิสุทธิมัคค์นำมาอธิบายพิเศษในด้านอิทธิปาฏิหาริย์ (วิสุทธิ.๒/๒๑๒-๒๔๔) แต่ก็ได้อ้างความหมายแง่อื่นๆ ไว้ด้วย เช่น ความสำเร็จที่เกิดจากศิลปะในยุทธวิธี หรือแม้แต่การไถหว่าน ก็เป็นฤทธิ์ในประเภทที่ ๑๐ (วิสุทธิ.๒/๒๑๑) ดังนั้น อิทธิบาทจึงใช้เพื่อความสำเร็จได้ในกิจทุกอย่าง

ยอมเป็นไปเพื่อการได้อิทธิ เพื่อประสบอิทธิ, มรรคา ปฏิปทานี้ เรียกว่า อิทธิบาท”

“อิทธิบาทภาวนา (การเจริญอิทธิบาท) เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร นี่เรียกว่าอิทธิบาทภาวนา”^๑

“ภิกษุทั้งหลาย หากว่าภิกษุอาศัยฉันทะ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ; ภิกษุนั้น ยังฉันทะให้เกิดขึ้น พยายาม ระดมความเพียร ประคับประคอง ตั้งจิตไว้เพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรมอันชั่วร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น...เพื่อละอกุศลธรรมอันชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว...เพื่อความเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น...เพื่อความตั้งอยู่ได้ ไม่เลือนหาย เพื่อภยโยภาพ เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญเต็มบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว, เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร; ฉันทะนี้ด้วย ฉันทสมาธินี้ด้วย ปธานสังขารเหล่านี้ด้วย นี่เรียกว่า อิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากฉันทะ) และปธานสังขาร (ความเพียรสร้างสรรค)

“หากว่าภิกษุอาศัยวิริยะ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมี

อารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า วิริยสมาธิ;...วิริยะนี้ด้วย วิริยสมาธิ
นี้ด้วยประธานสังขารเหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่าอิทธิบาท ที่ประกอบ
ด้วยวิริยสมาธิและประธานสังขาร

“หากว่าภิกษุอาศัยจิตตะ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมี
อารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า จิตตสมาธิ;...จิตตะนี้ด้วย จิตต
สมาธินี้ด้วยประธานสังขารเหล่านี้ด้วยนี้เรียกว่าอิทธิบาทที่ประกอบ
ด้วยจิตตสมาธิและประธานสังขาร

“หากว่าภิกษุอาศัยวิมังสา จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมี
อารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ;...วิมังสานี้ด้วย
วิมังสาสมาธินี้ด้วยประธานสังขารเหล่านี้ด้วยนี้เรียกว่าอิทธิบาทที่
ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและประธานสังขาร”^๑

“ปฏิบัติให้ถึงอิทธิบาทภาวนาเป็นไหน? มรรคามีองค์ ๘
ประการอันเป็นอริยะนี้แหละ กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมา
สมาธิ, นี้เรียกว่า ปฏิบัติให้ถึงอิทธิบาทภาวนา”^๒

“ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ อย่างเหล่านี้ เจริญแล้ว ทำให้
มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการไปจากที่มีไช้ฝั่ง (มิใช่จุดหมาย) สู่ที่

๑ ส.ม.๑๙/๑๑๕๐-๓/๓๔๓-๖; ในอธิธรรมแสดงคำจำกัดความฉันท-
สมาธิเป็นต้นแปลลงไปเล็กน้อย เช่นว่า “ภิกษุทำฉันทะให้เป็นใหญ่ จึง
ได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว นี้เรียกว่าฉันทสมาธิ”
ดังนี้ เป็นต้น (ดูอภิ.วิ.๓๕/๕๐๕-๕๔๑/๒๙๒-๓๐๖)

๒ ส.ม.๑๙/๑๑๗๗/๓๕๕

อันเป็นฝั่ง (คือจุดหมาย)”^๑

๓) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติ เป็นตัวนำ

การฝึกสมาธิด้วยอิทธิบาท ๔ นั้น ตามปกติใช้ได้กับงานหรือ การประกอบกิจต่างๆ เช่น การเล่าเรียนและกิจการทั้งหลาย ซึ่ง มีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของงานหรือกิจนั้นๆ เป็นเป้าหมายให้แก่อิทธิบาท ทำให้เกิดแรงความเพียรประกอบกิจการที่ เรียกว่าปณาสังขารขึ้นมาพุ่งแล่นไปสู่เป้าหมายนั้น จึงพาให้เกิด สมาธิ คือหนุนให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ แต่ในการดำเนินชีวิต ประจำวันทั่วไปที่คนเราสัมผัสกับอารมณ์ซึ่งเพียงผ่านไป เกี่ยวข้องกับสิ่งที่นิ่งเฉยหรือดำรงอยู่ตามสภาพ ย่อมไม่มีฐานที่ ตั้งตัวหรือทำการของอิทธิบาท ในกรณีเช่นนี้ องค์ธรรมที่จะใช้ เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ ก็คือ องค์ธรรมพื้นฐานที่ เรียกว่าสติ เพราะสติเป็นเครื่องดึงและกุมจิตไว้กับอารมณ์ คือ สิ่งที่พึงเกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น ดังได้กล่าวแล้วข้าง ต้นว่าสติเป็นที่พึงพำนักของใจ การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็น หลักแยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่ คือ

๑. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทาง ปัญญา ได้แก่การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา หรือทำงานร่วมกับ ปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้หรือพิจารณา

(พูดอีกอย่างหนึ่งว่า สติตั้งหรือกมจิตอยู่กับอารมณ์แล้วปัญญา ก็พิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น) ตามวิธีฝึกแบบนี้สมาธิไม่ใช่ตัว เน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่พลอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน ซึ่งได้แสดงหลัก การทั่วไปไว้แล้วในตอนที่ว่าด้วยสัมมาสติข้างต้น และเรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

๒. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง แม้หากบางครั้งจะใช้ปัญญาบ้างก็เพียงเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ เช่น เพียงคิดพิจารณารู้ไปตามที่จำๆ มา ไม่มุ่งหยั่งถึงตัวสภาวะ การฝึกแบบนี้ได้แก่ส่วนสาระสำคัญของวิธีฝึกแบบที่ ๔ คือ การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนที่จะกล่าวต่อไป

หนังสือนี้มุ่งกล่าวเฉพาะหลักการทั่วไป ยังไม่กล่าวถึงรายละเอียดของวิธีปฏิบัติ จึงขอผ่านหัวข้อนี้ไปก่อน

๔) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน

คำว่า การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนในที่นี้ หมายถึง วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตามที่ท่านนำ

ลงเขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๑ เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นงานเป็นการ โดยมุ่งฝึกจำเพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด^๒ ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การตระเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก วิธีเจริญกรรมฐานแต่ละอย่างๆ และความก้าวหน้าในการฝึก จนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฌานสมาบัติ และโลกียอภิปัญญาทั้งหลาย

วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สรุปความตามที่ท่านแสดงไว้ เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ได้คือ เบื้องแรก เมื่อมีศีลบริสุทธิดี หรือชำระศีลให้หมดจดแล้ว

๑. ตัดปิลิโพธ คือ ข้อติดข้องหรือเหตุกังวล ๑๐ ประการ
๒. เข้าหากัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน
๓. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะกับจริตของตน

๑ วิสุทธิ.๑/๑๐๔-๒/๒๘๔; มีกล่าวใน วินย.อ.๕๐๘ เป็นต้นไปบ้างบางส่วน

๒ สมาธิที่เป็นโลกุตระ ได้แก่ สมาธิที่ประกอบกับอริยมรรค หรือมรรค-สมาธิ วิธีเจริญโลกุตระสมาธินั้น รวมอยู่ด้วยในตัวกับการเจริญปัญญา เมื่อเจริญปัญญา ก็เป็นอันเจริญมรรคสมาธินั้นไปด้วย จึงไม่ต้องพูดแยกไว้ต่างหาก (วิสุทธิ.๑/๑๑๒)

๔. ก. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่ง
เหมาะแก่การเจริญสมาธิ

ข. ตัดปติโพธ คือ ข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด

๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

รายละเอียดของวิธีปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ท่านกล่าวไว้
สำหรับพระภิกษุผู้จะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง อาจเป็นเวลา
หลายเดือนหรือหลายปี ถ้าคุณหัดจะปฏิบัติหรือผู้ใดจะฝึกระยะ
สั้นๆ ก็พึงจับเอาสาระมาใช้เท่าที่เหมาะสม

ข้อ ๑. ปติโพธ แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว ซึ่ง
เป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล ไม่โปร่ง แปรกันง่ายๆ ว่า
ความกังวล เมื่อมีปติโพธ ก็จะทำให้ปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่
อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึงต้องกำจัดเสีย ปติโพธนั้นท่าน
แสดงไว้ ๑๐ อย่างคือ:

๑. ที่อยู่หรือวัด ตนมียของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมีงาน
อะไรค้างอยู่ เป็นกังวล แต่ถ้าใจไม่ผูกพันก็ไม่มีอะไร

๒. ตระกูล คือ ตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปฐาก ซึ่งสนิท
สนม ห่วงไปใจคอยห่วง ควรทำให้ได้

๓. ลาภ เช่น มีคนเลื่อมใสมาก มานามากถวายของ มัววุ่น
อยู่ ไม่เป็นอันปฏิบัติ ควรปลีกตัวไปหาที่สงัด

๔. คณะ เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับงานสอน
และแก้ความสงสัย ควรทำให้เสร็จเรื่องที่ค้าง หรือหาคนแทนเป็น

ต้น แล้วขอโอกาสลาไป

๕. กรรม คือการงาน โดยเฉพาะนกรรม (การก่อสร้าง) ควรทำให้เสร็จหรือมอบหมายแก่ใครให้เรียบร้อย

๖. อัทธานะ คือการเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปบวช พระเณร พึงทำเสียให้เสร็จหมดกังวล

๗. ญาติ ทั้งญาติทางบ้าน และญาติทางวัด (อุปัชฌาย์ อาจารย์ ศิษย์ เพื่อนศิษย์) เจ็บป่วย ต้องชวนขวยรักษาให้หาย จนหมดห่วง

๘. อาพาธ คือ ตนเองป่วยไข้ รับประทานให้หาย ถ้าดูท่าจะไม่ยอมหาย ก็ให้ทำใจสู้ว่าฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของแก จะปฏิบัติละ

๙. คันถะ คือปริยัติ หรือสิ่งที่เล่าเรียน เป็นปليโพธสำหรับผู้วุ่นกับการรักษาความรู้ เช่น สาธยาย เป็นต้น ถ้าไม่วุ่นก็ไม่ใช่ไร

๑๐. อิทธิ คือฤทธิ์ของปุณฺณ เป็นภาระในการรักษา แต่เป็นปليโพธสำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นปليโพธแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะผู้ที่เจริญสมาธิยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห่วง

ข้อ ๒. เมื่อตัดปليโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดข้องค้างใจ พึงไปหาท่านที่สามารถสอนกรรมฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง เรียกว่า กัลยาณมิตร คือ

๑ กัลยาณมิตรธรรม ๗ อธิบายไว้แล้วในบทว่าด้วยบุพภาคของการศึกษา ในหนังสือ ‘พุทธธรรม’

ผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการคือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูด ยอมให้ว่า แกล้งเรื่องเล็ก ซึ่งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร^๑ กัลยาณมิตรนั้นถ้าให้ดีควรได้ พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ใดมาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูต ลดหลั่นกันลงมา

ท่านว่าพระปุณฺณที่เป็นพหูสูตบางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้พอจำเพาะตัว และบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพระพหูสูตได้ค้นคว้ามาก สอบสวน มาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จักกลวิธี ยักเยื้องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน

ข้อ ๓. รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน พึงเข้าใจความหมายของจริตและกรรมฐานพอเป็นเค้าดังนี้

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พูดง่ายๆ ว่า สิ่งที่เรามาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือ

สิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่มั่นจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พุดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่างคือ

ก. กสิณ ๑๐ แปลกันว่าวัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่งเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง มี ๑๐ อย่างคือ

- ก) ภูตกสิณ (กสิณคือมหาภูตรูป) ๔ คือ ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)
- ข) วรรณกสิณ (กสิณคือสี) ๔ คือ นิล (เขียว) ปิต (เหลือง) โลหิต (แดง) โอทาท (ขาว)
- ค) กสิณอื่นๆ คือ อาโลก (แสงสว่าง) ปริจฉินนาทส เรียกสั้นว่าอากาศ (ช่องว่าง) ๑

กสิณ ๑๐ นี้จะใช้ของที่มืออยู่ตามธรรมชาติก็ได้ ตกแต่งจัดทำขึ้นให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะก็ได้ แต่โดยมากนิยมวิธีหลัง

ข. อสุภะ ๑๐ ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่างๆ กัน รวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืดไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครง

๑ กสิณ ๑๐ มีอยู่แล้วในวิสุทธิมรรคตามที่มาซึ่งอ้างแล้ว แต่พึงทราบพิเศษว่า ในบาลีเดิมไม่มีอาโลกกสิณ แต่มีวิญญาณกสิณแทนเป็นข้อที่ ๑๐ และเลื่อนอากาศกสิณเข้ามาเป็นข้อที่ ๙ (เช่น ที่.ปา.๑๑/๓๕๘/๒๘๓; ๔๖๗/๓๓๖; ม.ม.๑๓/๓๔๒/๓๓๐; อัง.เอก.๒๐/๒๒๔/๕๔; อัง.ทสภ.๒๔/๒๕/๔๘; ๒๙/๖๔; ชุ.ปฎิ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐)

กระดูก^๑

ค. อนุสติ ๑๐ คือ อารมณฺ์ตั้งงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ
ได้แก่^๒

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า และพิจารณาคุณ
ของพระองค์

๒. ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของ

๑ อสุภะ ๑๐ คนปัจจุบันค้นหาโอกาสพิจารณาซาก จึงสรุปไว้แต่ใจความ
รายชื่อเต็มคือ อุทฺธมาตกะ (ศพขึ้นอืด) วินีลกะ (ศพเป็นสีเขียวคล้ำคละสี
ต่างๆ) วิบุพพะกะ (ศพมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปริ) วิจฉิททกะ (ศพ
ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) วิกขายิตกะ (ศพถูกสัตว์จิกทิ้งกัดกินแล้ว) วิกขิต-
ตกะ (ศพกระจุยกระจายมือเท้าศีรษะหลุดไปอยู่ข้างๆ) หตวิกขิตตกะ (ศพ
ถูกสับเป็นท่อนๆ กระจุย) โลหิตกะ (ศพมีโลหิตอาบ) ปุพฺพกะ (ศพมีหนอง
คลาคล่ำ) อัญฺฐิกะ (ศพเหลือแต่ร่างกระดูกหรือท่อนกระดูก); ในบาลีเดิม
จัดเข้าเป็นสัญญาต่างๆ คือ ขุ.ปฏฺ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐; อภิ.สํ.๓๔/๑๙๑/๗๗;
ในบาลีฝ่ายพระสุตรกล่าวถึงอย่างมากเพียง ๖ ข้อ (เช่น ที่.ปา.๑๑/๒๓๘/
๒๓๘; อัง.จตุกก.๒๑/๑๔/๒๑) บ้าง ๕ ข้อ (รวมอยู่กัับพวกอื่นเช่น สํ.ม.๑๙/
๖๔๖/๑๘๑; อัง.เอก.๒๐/๒๒๔/๕๔; อัง.ทสก.๒๔/๕๘/๑๑๓) บ้าง และที่
ใกล้เคียงที่สุดคือ เป็นการสรุปเอามาจากนวลวิธิกภาพพะในสติปัฏฐาน
หรือกายคตาสติ เช่น ที่.ม.๑๐/๒๗๙/๓๓๐; ม.มฺ.๑๒/๑๓๘/๑๐๗; ม.อุ.๑๔/
๒๙๙/๒๐๗; อัง.นกก.๒๒/๓๐๐/๓๖๒

๒ ที่มาในบาลีเดิมคือ อัง.เอก.๒๐/๑๗๙-๑๘๐/๓๙-๔๐; ๒๒๔/๕๔; ขุ.ม.๒๙/
๑๒/๗; ๑๔/๑๑; ๙๕๒/๖๐๖; ขุ.ปฏฺ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐ นอกจากนี้ ที่มาต่าง
หากันไม่ครบชุดอีกหลายแห่ง ข้อที่พบต่างหาก หรือมาในชุดอื่นอีกมาก
ได้แก่ กายคตาสติ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อานาปานสติ ซึ่งเป็นข้อเด่นที่
สุด

พระธรรม

๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๔. สीलานุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย

๕. จาคานุสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรม ซึ่งทำคนให้เป็นเทวดาตามที่มีอยู่ในตน

๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือกำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ คืออากาโร ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา

๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและไร้ทุกข์

ง. อัปปมัญญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมีจิตใฝ่สมาธิเสมอกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่าพรหมวิหาร ๔ (ธรรมเครื่องอยู่อย่าง

ประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่มาก) คือ^๑

๑. เมตตา ความรัก คือ ปรารถนาดี มีไมตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า

๒. กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดี คือ พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบานเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญงอกงาม ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสงบสม่ำเสมอ เทียงตรงดุจตราขึง มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง

จ. อาหาระ ปฏิกุลสัณญา กำหนดหมายความเป็นปฏิกุลในอาหาร^๒

ฉ. จตุธาตววัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ^๓

๑ อัมปมัญญา มาในบาลีเดิมมากมาย จนแทบไม่ต้องอ้าง เช่น ที.สี. ๙/๓๓๓-๔/๓๑๐; ที.ปา. ๑๑/๒๓๔/๒๓๕; ส่วนที่เรียกว่า พรหมวิหาร เช่น ที.ม. ๑๐/๑๔๔/๒๒๕; ม.ม. ๑๓/๔๖๒/๔๒๖

๒ ในพระสูตร มาด้วยกันกับอสุภะ ๕ ที่มาในชุดสัณญา ๑๐ เช่น อง. เอก. ๒๐/๒๒๔/๕๔ (เคยอ้าง)

๓ บางที่เรียกสั้นๆ ว่า ธาตววัตถานบ้าง ธาตุมนสิการบ้าง ธาตุกัมมัญ-

ข. อรูป หรือ อารูปปี ๔ ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ ๙ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ^๑

๑. อากาสนัญญายตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพ่งกสิณออกไป) เป็นอารมณ์

๒. วิญญูณัญญายตนะ กำหนดวิญญูณหาที่สุดมิได้ (คือเล็กกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญูณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญายตนะ (เล็กกำหนดวิญญูณเป็นอารมณ์เลยไป) กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๔. เนวสัณญานาสัณญายตนะ (เล็กกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่

กรรมฐานทั้งหมดนี้ บางที่ท่านจัดเป็น ๒ ประเภท คือ^๒

๑. สัพพัตถกกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์

ฐาน หรือธาตุกรรมฐานบ้าง; ที่มาในบาลีคือ ที.ม.๑๐/๒๗๘/๓๒๙; ม.ม.๑๒/๑๓๗/๑๐๖ (มาในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง)

๑ ที่มาในบาลี เช่น ที.ปา.๑๑/๒๓๕/๒๓๕; ส.สพ.๑๘/๕๑๙/๓๒๖; เฉพาะเนวสัณญานาสัณญายตนะ วิสุทธิมัคค์ว่า กำหนดอากิญจัญญายตนะนั่นเอง เป็นอารมณ์ แต่กำหนดเพื่อผ่านเลยไป มิใช่เพื่อเข้า (ดู วิสุทธิ.๒/๑๔๕, ๑๕๑)

๒ วิสุทธิ.๑/๑๒๒; วินย.อ.๑/๕๐๙; สุตต.อ.๑/๖๖; วิสุทธิมัคค์ว่า อาจารย์บางพวกจัดอสุกสัณญาเป็นสัพพัตถกกรรมฐานด้วย

ได้หรือควรต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี คือ ทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้ แก่ เมตตา และมรณสติ

๒. **ปาริหารยกรรมฐาน** แปลว่า กรรมฐานที่ต้องบริหาร หมายถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วจะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลา ให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป

ท่านว่ากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล

จริต แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึงพื้นเพของจิตพื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้นเรียกว่า **จริต** บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า **จริต** เช่นคนมีราคจริต เรียกว่า ราคจริต เป็นต้น จริตประเภทใหญ่ๆ มี ๖ คือ ^๑

๑ ที่มาในบาลีเดิมคือ ขุ.ม.๒๙/๗๒๗/๔๓๕; ๘๘๙/๕๕๕; ขุ.จ.๓๐/๔๙๒/๒๔๑; ความจริงลำดับในบาลีเดิมเป็น ราคจริต โทสจริต โมหจริต วิทกจริต สัทธาจริต และภฺยานจริต และพึงทราบว่ข้อความในวงเล็บเป็นของเพิ่มเติมตามแนวอรรถกถารายละเอียดเพิ่มเติมจากนี้พึงดู วิสุทธิ.๑/๑๒๗-๑๓๙

๑. **ราคจริต** ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับคือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

๒. **โทสจริต** ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และกสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณ)

๓. **โมหจริต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เงาซึ่ม เงื่องงมงาย ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป ฟังแก้ด้วยมีการเรียนได้ถามฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู (กรรมฐานที่เกื้อกูลคือ อานาปานสติ)

๔. **สัทธาจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้งขึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย ฟังชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน (อนุสติ ๖ ข้อแรก ได้ทั้งหมด)

๕. **พุทธิจริต** หรือญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง ฟังส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งดีงามที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ (กรรมฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปสมานุสติ

จตุธาตุววัฏฐาน อาหาระ ปฏิภูลสัญญา)

๖. **วิตกจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติดปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวุ่นวน นึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน ฟุ้งแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ (หรือเพ่งกลืน เป็นต้น)

อาการแสดงออกต่างๆ กันในทางความประพฤติของจริตเหล่านี้ เช่น เมื่อพบเห็นสิ่งของสักอย่าง ถ้ามีอะไรเป็นส่วนดี น่าชมอยู่บ้าง ใจของคนราคจริตจะไปจับอยู่ที่ส่วนนั้น ติดใจ เล็ง แลอยู่ได้นานๆ ส่วนอื่นที่เสียๆ ไม่ได้ใส่ใจ ส่วนคนโทสจริต แม้ของนั้นจะมีส่วนดีอยู่หลายอย่าง แต่ถ้ามีส่วนเสียหรือข้อบกพร่อง อยู่สักหน่อย ใจของเขาจะกระทบเข้ากับส่วนที่เสียนั้นก่อน ไม่ทันได้พิจารณาเห็นส่วนดีก็จะไปเสียเลย คนพุทธิจริตคล้ายคนโทสจริตอยู่บ้าง ที่ไม่ค่อยติดใจอะไร แต่ต่างกันที่ว่า คนโทสจริตมองหาส่วนเสียหรือมองให้เสียทั้งที่ไม่เป็นอย่างนั้นจริง และผลไปอย่างหงุดหงิดขัดใจ ส่วนคนพุทธิจริตมองหาส่วนเสียข้อบกพร่องที่เป็นจริงและเพียงแต่ไม่ติดใจผ่านไป ส่วนคนโมหจริต มองเห็นแล้วจับจุดอะไรไม่ชัด ออกจะเฉยๆ ถ้าใครว่าดี ก็พลอยเห็นดีว่าตามเขาไป ถ้าเขาว่าไม่ดี ก็พลอยเห็นไม่ดีคล้ายตามเขาไป ฝ่ายคนวิตกจริต คิดจับจด นึกถึงจุดดีตรงนี้บ้าง ส่วนไม่ดีตรงนั้นบ้าง วุ่นไปวุ่นมา ซึ่งไม่เสร็จ ตัดสินใจไม่ตก จะเอาหรือไม่เอา ส่วนคนสัทธาจริต มีลักษณะคล้ายคนราคจริตอยู่บ้าง คือมักมองเห็นส่วนที่ดี แต่ต่างที่ว่า คนสัทธาจริตเห็นแล้วก็ชื่นชมซาบซึ้งใจ

เรื่อยๆ ไป ไม่ติดใจอ้อยอิงอย่างพวงราคะจريت

อย่างไรก็ตาม คนมักมีจิตผสม เช่น ราคะผสมวิตก โทสะผสมพุทธิ เป็นต้น ในการปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิ นอกจากเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจิตแล้ว แม้แต่สถานที่อยู่อาศัย บรรยากาศ หนทาง ของใช้ อาหาร เป็นต้น ท่านก็ยังแนะนำให้เลือกสิ่งที่เป็นสปปายะ คือ เกื้อกูลเหมาะสมกันด้วย

กรรมฐาน ๔๐ นั้น นอกจากเหมาะกับจิตที่ต่างกันแล้ว ยังต่างกันโดยผลสำเร็จที่สามารถให้เกิดขึ้นสูงต่ำมาน้อยกว่ากันด้วย คือมีขอบเขตในการให้เกิดสมาธิระดับต่างๆ ไม่เท่ากัน เพื่อรวบรัดจะแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับจริยาที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐานชนิดนั้นจะให้สำเร็จได้ตามตารางดังนี้

หมายเหตุ: เฉพาะกสิณ ท่านว่า กสิณวงเล็กเหมาะแก่วิตกจريت กสิณใหญ่ไม่จำกัดเหมาะแก่โมหจريت; อนึ่ง ท่านเตือนไว้ว่า เรื่องกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตต่างๆ นั้น อย่าถึงกับถือตายตัวทีเดียวว่าจะเป็นอย่างที่ได้แสดงไว้ พูดย่างกว้างๆ แล้ว กรรมฐานทุกอย่างก็เป็นประโยชน์ช่วยข่มอกุศล และเกื้อหนุนกุศลธรรมได้ทั้งนั้น (ดู วิสุทธิ.๑/๑๔๕)

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะสม						ขั้นตอนความสำเร็จ						
	รากจิต	โทสจิต	โมหจิต	สัทธาจิต	พหุจิต	วิตกจิต	ปฐกนิมิต	อุปจารสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อรุณ ๔
กสิณ ๑๐ -วรรณกสิณ ๔ -กสิณอื่นๆ		x					o	o	o	o	o	o	
ขสุภา ๑๐	x	x	x	x	x	x	o	o	o				
อนุสติ ๑๐ -๖ ข้อแรก -อุปสมานุสติ -มรณสติ -กายคตาสติ -อานาปานสติ	x			x	x			o	o				
อัปมัญญา ๔ -สามข้อแรก -อุเบกขา		x			x			o	o	o	o		
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					x			o					
จตุธาตุววัฏฐาน					x			o					
อรุณ ๔ -อากาสนัญญาตนะ -วิญญานัญญาตนะ -อาภิญญัญญาตนะ -เนวสัญญานาสัญญาฯ	x	x	x	x	x	x		o				o	๑
	x	x	x	x	x	x		o				o	๒
	x	x	x	x	x	x		o				o	๓
	x	x	x	x	x	x		o				o	๔

เรื่องเกี่ยวกับกรรมฐาน ๔๐ ท่านแสดงไว้อีกหลายอย่าง แต่เห็นว่าพอจะถือเป็นข้อปลีกย่อยได้ จึงขอยุติไว้เพียงนี้

ในการรับเอากรรมฐาน ท่านให้ทำเป็นพิธีการสักหน่อย คือ เข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว

ก. กล่าวคำมอบตัวแด่พระพุทธรูปเจ้าท่านองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์” ^๑ หรือมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน” ^๒ การมอบตัวให้นี้ เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอน และช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำจิตใจของตนให้ประกอบด้วย อโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความเฝื่องัด และความรอดพ้น กับทั้งทำจิตให้แน่มั่นมไปในสมาธิและนิพพาน แล้วขอกรรมฐาน

ข. ฝ่ายพระอาจารย์ ถ้ารู้จักจิตศิษย์ได้ ก็กำหนดจริยาด้วยญาณนั้น ถ้ามิฉะนั้นก็สอบถามให้รู้ เช่นว่า เธอเป็นพวกจริตใด?

๑ คำบาลีว่า “อิมามิ ภควา อตฺตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” จะแปลว่า ขอถวายชีวิต ก็ได้

๒ คำบาลีว่า “อิมามิ ภนฺเต อตฺตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” จะแปลว่า ขอถวายชีวิต ก็ได้

ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอส่วนมากเป็นอย่างไร? เธอนึกถึงพิจารณาอะไรแล้วสบาย? ใจเธอน้อมไปในกรรมฐานไหน? เป็นต้น แล้วบอกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของเขานั้น ชี้แจงให้รู้ว่าจะเริ่มต้นปฏิบัติทำอย่างไร วิธีกำหนดและเจริญทำอย่างไร นิमितเป็นอย่างไร สมาธิมีขั้นตอนอย่างไร วิธีรักษา เลี่ยง และทำสมาธิให้มีกำลังมากขึ้นทำอย่างไร เป็นต้น^๑

ข้อ ๔ ก. อยู่ในวัดที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ความจริงควรอยู่วัดเดียวกับพระอาจารย์ แต่ถ้าไม่สะดวกก็พึงไปหาวัดที่เป็นสัปปายะ สาระคือหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

ท่านให้เว้นวัดคือที่อยู่ซึ่งมีโทษ ๑๘ ประการ คือ วัดใหญ่ (มีพระมากต่างจิตต่างใจ เรื่องมาก และไม่ค่อยสงบ) วัดใหม่ (ต้องพลอยไปยุ่งงานก่อสร้างกับเขาด้วย) วัดเก่าจัด (มีเรื่องดูแลมาก) วัดติดทางเดิน (อาคันตุกะมาบ่อย) วัดมีสระหิน วัดมีผัก วัดมีไม้ดอกไม้ วัดมีไม้ผล (คนจะมากันเรื่อย เช่น มาเก็บดอกไม้ ขอลผลไม้

๑ ตามที่ท่านแสดงในตอนว่าด้วยการเจริญอานาปานสติ ว่าให้เรียนกรรมฐานที่มีสนธิ ๕ คือ เรื่องเกี่ยวกับกรรมฐาน ๕ ข้อ หรือ ๕ ภาค ได้แก่ ๑. อุดคหะ เรียนหลักของกรรมฐานตามแบบแผนหรือตำรา ๒. บริปฺจุฉา สอบถามความหมายและข้อสงสัยให้เสร็จสิ้น ๓. อุပ္ปฐาน การปรากฏแห่งนิมิตกรรมฐานว่าเป็นอย่างนั้นๆ ๔. อัปปนา การที่กรรมฐานจะแน่วแน่มั่นถึงขั้นฌานได้เป็นอย่างนี้ๆ ๕. ลักษณะ กำหนดสภาพของกรรมฐานว่า กรรมฐานนี้มีลักษณะอย่างนี้ จะสำเร็จด้วยทำอย่างนี้ๆ (ดู วิสุทธิ.๒/๖๗; วิสุทธิ.ฎีกา ๒/๕๗)

เป็นต้น วุ่นวาย) วัดที่คนเชื่อถือมาก (ว่ามีพระวิเศษ เป็นต้น) วัดติดเมือง วัดติดป่าไม้ วัดติดที่นา วัดมีคนไม่ถูกกัน วัดติดทำน้ำท่าบก วัดถิ่นห่างไกลชายแดน (ที่คนไม่นับถือพระศาสนา) วัดติดพรมแดน (เขตแห่งอำนาจระหว่าง ๒ รัฐ อาจเป็นการเสี่ยงภัย) วัดไม่เป็นสัปปายะ (มีอารมณ์ต่างๆ รบกวน) วัดที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ส่วนวิหารหรือวัดที่เหมาะสมคือ เสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่ ๑. ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก ๒. กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่อีกทึบ ๓. ปราศจากการรบกวนของเหลือบยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน ๔. เมื่อพักอยู่ที่นี่ ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ ๕. มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่งจะสามารถเข้าไปสอบถามข้อธรรมข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้^๑

ข. ตัดปิลิโพธเล็กๆ น้อยๆ คือข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกายเครื่องใช้ประจำตัว ไม่ต้องให้เป็นข้อกังวลจุกจิกขึ้นอีก เช่น ตัดโกนผมขนเล็บ เย็บซ่อมจัดการเรื่องผ้าจีวรให้เรียบร้อย ชำระที่พักอาศัยให้สะอาด เป็นต้น

๑ ดูความเต็มใน อง.ทสก.๒๔/๑๑/๑๗ (ในบาลีกล่าวถึงคุณสมบัติของตัวผู้ปฏิบัติที่จะบรรลุวิมุตติได้ในเวลาไม่นานไว้ด้วยว่า ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการคือ ๑. มีศรัทธาในตถาคตโพธิ์ ๒. สุขภาพดี โรคน้อย ระบบการเผาผลาญ (ไฟธาตุ) พอดี ๓. เป็นคนเปิดเผยตัวตามเป็นจริงแต่พระศาสดา และเพื่อนพรหมจรรย์ ไม่มีมายา ๔. มีความเพียร บากบั่นจริงจัง ๕. มีปัญญาที่จะชำแรกกิเลสได้)

ข้อ ๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ: กรรมฐานแต่ละประเภท มีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป แต่กระนั้นก็พอจะสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ดังที่บางคัมภีร์แสดงไว้โดยจัดเป็นภาวนา คือ การเจริญหรือการฝึก ๓ ขั้น คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา^๑ แต่ก่อนจะกล่าวถึงภาวนา ๓ ขั้น มีคำที่ควรทำความเข้าใจคำหนึ่งคือ นิमित

นิमित หรือ นิमितต์ คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือ ภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับความเจริญ คือ

๑) **บริกรรมนิमित** แปลว่า นิमितขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธคุณที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

๒) **อุคคหนิमित** แปลว่า นิमितที่ใจเรี่ยนหรือนิमितติดตาม ได้แก่บริกรรมนิमितนั่นเอง ที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

๓) **ปฏิภาคนิमित** แปลว่า นิमितเสมือน นิमितคู่เปรียบ หรือนิमितเทียบเคียง ได้แก่ นิमितที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมนิตนั้น

๑ เรื่องภาวนา ๓ และนิमित ๓ ดู สงฺคห. ๕๒-๕๓

เอง แต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสีเป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

นิมิตสองอย่างแรกคือ บริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิต ได้ทั่วไปในกรรมฐานทุกอย่าง แต่ปฏิภาคนิมิต ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ อย่างที่มีวัตถุสำหรับเพ่ง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติเท่านั้น (ดูตาราง) ต่อไปนี้พึงทราบ ภาวนา ๓ ชั้น

๑. บริกรรมภาวนา การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น พุดง่ายๆ ว่า กำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง

เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (คือบริกรรมนิมิต) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจแม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า**บริกรรมสมาธิ** (คือขณิกสมาธินั่นเอง)

๒. อุปจารภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอุปจาร ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่นบสนิหในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นิ वर्ณก็สงบระงับ (ในกรรมฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่นจนนิ वर्ณระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็น**อุปจารสมาธิ** เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ

๓. **อัปปนาภาวนา** การเจริญสมาธิขั้นอัปปนา ได้แก่ เสพ ภาวนาจิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสมาธิย่อมด้วยอุปจารสมาธิ พยายาม รักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสปปายะ^๑ และรู้จัก ปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา เช่น ประคับประคองจิตให้ พอดีเป็นต้น^๒ จนในที่สุดก็เกิดเป็นอัปปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌาน เป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

กรรมฐานหลายอย่างสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มี วัตถุสำหรับเพ่งหรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ชัดพอ จิตไม่สามารถ แอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีภาวนาจิต และให้ผลสำเร็จ ได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ส่วนกรรมฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดู หรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้ นาน ก็ให้เกิดภาวนาจิตด้วย และสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิได้ ทั้งนี้มีแปลกแต่อัปปมัญญา (พรหมวิหาร) ซึ่งแม้จะไม่มีภาวนา จิต เพราะไม่มีวัตถุธรรมเป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัตว์เป็นอารมณ์

๑ สปปายะ (สิ่งที่เหมาะสมกัน เกื้อกูล ช่วยสนับสนุน) มี ๗ คือ อาวาส (ที่อยู่) โคจร (ที่เสวยหาอาหาร) ภัตตะ (การพุดคุย) บุคคล โภชนะ อุตุ (ดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อม) อิริยาบถ ที่ถูกกันหรือช่วย เสริม; ส่วนอสปปายะก็คือสิ่งทั้ง ๗ นั้นที่ไม่เกื้อกูล หรือไม่เหมาะสม (วิสุทธิ. ๑/๑๖๑; วินย.๑/๕๒๔; ม.๑.๓/๕๗๐)

๒ เรียกว่า อัปปนาโกศล ๑๐ อย่าง (วิสุทธิ. ๑/๑๖๓-๑๗๔)

จึงมีความชัดเจนเพียงพอ และให้เกิดอุปนาสมาริได้^๑

เมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการบำเพ็ญความขำนาญ^๒ ให้เกิดขึ้นในปฐมฌานนั้น และทำความเพียรเพื่อบรรลุฌานขั้นต่อไป ขึ้นไปตามลำดับ ภายในขอบเขตความสามารถ ให้สำเร็จผลของกรรมฐานชนิดนั้นๆ เป็นอันได้บรรลุผลของสมณะตามสมควร

- ๑ ท่านว่า อปัณณกญาณถึงจะไม่มีปฏิกาคณิมิตอย่างพวกกลิน เป็นต้น แต่ก็มิเสื่อมสัมภพ (ภาวะที่จิตเมตตาเป็นต้นนั้น เจริญบริบูรณ์ หมดความแบ่งแยก เป็นไปต่อสัตว์ทั้งปวงเสมอเหมือนกัน) เป็นนิมิต และเจริญนิมิตนั้นไปจนบรรลุอัปปนา (ดู วิสุทธิ. ๒/๑๐๗)
- ๒ ความขำนาญนั้นเรียกว่า ‘วสี’ มี ๕ อย่างคือ ๑ อวชชนวสี (ขำนาญในการนึกตรวจองค์ฌานที่ตนออกมาแล้ว) ๒. สมาปชชนวสี (ขำนาญในการเข้าฌานนั้นๆ ได้รวดเร็วในทันทีทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ) ๓. อธิฐานวสี (ขำนาญในการอธิฐานคือตั้งจิตยับยั้งอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่ให้ฌานจิตตกง่วงค์เสีย) ๔. วุฏฐานวสี (ขำนาญในการออกจากฌาน ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้และเมื่อใดก็ได้ตามที่ต้องการ) ๕. ปัจจเวกชนวสี (ขำนาญในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน คือ การทำอย่างอวชชนวสีนั่นเอง ที่เป็นครั้งหลังๆ ต่อนั้นมา) ขุ.ปฏิจ.๓๑/๒๒๕/๑๔๗; นำมาอ้างและอธิบายใน วิสุทธิ.๑/๑๙๖; ปฏิธ.อ.๓๗๔; สงฺคห.ฎีกา ๑๕๐, ๒๖๓; ท่านว่าถ้ายังไม่ได้วสีในฌานลำดับต้น ก็อย่าพึ่งเจริญฌานขั้นต่อไป มิฉะนั้น อาจเสื่อมทั้งจากฌานที่ได้แล้วและยังไม่ได้ ทั้งนี้ท่านอ้างพระบาลีใน องฺ.นวก.๒๓/๒๓๙/๔๓๓

อนึ่ง มติของพระอรรถกถาจารย์มีว่า อวชชนวสีและปัจจเวกชนวสี เนื่องจากอยู่ด้วยกันในวิถิจิตเดียวกันคือ ในช่วงอวชชนะเป็นอวชชนวสี และในช่วงชวชนะเป็นปัจจเวกชนวสี แต่จะแยกความหมายอย่างไร ก็ได้ประโยชน์เท่ากัน

ข. ตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิ

เมื่อได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้แล้ว ก็เห็นควรแสดงตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิไว้สักอย่างหนึ่งด้วย และบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น ในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ

เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่าง มีหลายประการ เช่น

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์อย่างพวกกสิณเป็นต้น ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการเป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย

- พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น

- ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส

ถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ได้ด้วยวิหารธรรมนี้ (คือ อานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย”^๑ ไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

ขอให้นึกอย่างง่าย ๆ ถึงคนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงที่สูงกำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัวเป็นต้น ลมหายใจหายาบแรงกว่าคนปกติ บางทีจุกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย ในทางตรงข้าม คนที่กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจจะละเอียดประณีตกว่าคนปกติ การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียด ประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุดไม่เรียกร้องการเผาผลาญเตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับที่สามารถพักผ่อนน้อยลง

- เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อ

ปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก

มีพุทธพจน์เสริมว่า “เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่า เราพึงบรรลุจุดตถภูมิตั้งแต่ต้นจนตลอด...ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี...หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอาภิกขุจกฺกณฺณตนะโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าถึงเนวสัณฺณานาสัณฺณายตนะเกิด..เราพึงก้าวล่วงเนวสัณฺณานาสัณฺณายตนะโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าถึงสัณฺณายเวทยิตนิโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^๑

- ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวก็น่าได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เชื้ออำนวยการให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่^๒

๑ ดูรายละเอียดที่ ส.ม.๑๙/๑๓๒๙-๑๓๔๕/๔๐๑-๔๐๔; ดูประกอบตารางขอบเขตความสำเร็จที่แสดงไว้แล้วข้างต้น; อนึ่ง พึงสังเกตว่า ตามมติของพระอรรถกถาจารย์ อานาปานสติไม่สามารถให้ผลถึงอรูปฌานได้ เพราะอรูปฌานต้องอาศัยกสิณ (เช่น วิสุทธิ.๒/๑๓๒)

๒ ที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนาสติปัฏฐานคือที่.ม.๑๐/๒๗๔/๓๒๕; ม.ม.๑๒/๑๓๓/๑๐๓; ที่ระบุวิธีปฏิบัติให้ได้ครบสติปัฏฐาน ๔ คือ ในอานาปานสติสูตร, ม.อ. ๑๔/๒๘๙/๑๙๕; และ ส.ม.๑๙/๑๓๕๘-๑๔๐๕/๔๐๙-๔๒๕; ที่กล่าวถึงเนื้อหาของ การปฏิบัติครบ ๑๖ ตอน ณ ที่อื่นอีก คือ วินย. ๑/๑๗๘/๑๓๑; ม.ม.๑๓/๑๔๖/๑๔๐; ส.ม.๑๙/๑๓๐๕-๑๓๕๗/๓๙๔-๔๐๙; อ.ทสก.๒๔/๖๐/๑๑๙; คำอธิบายพิสดารใน ขุ.ปฏ.๓๑/๓๖๒-๔๒๒/๒๔๔-๓๐๐ นอกนั้นมาในรายชื่ออนุสติและเรื่องอื่นๆ อีกมากแห่ง

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหαρธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย...อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอุทิศธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรายานสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น”^๑

“ภิกษุทั้งหลาย...เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหαρ (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้ ว่าเป็นพรหมวิหαρ (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิหαρ (ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคต) ก็ได้, ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุลูกอรหัตตผล ปรารภนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจ (โยคเกษม) อันยอดเยี่ยม อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้น เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย; ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว...อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่สุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหαρ) และ

เพื่อสติสัมปชัญญะ”^๑

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่เป็นมา เรานั้น ก่อนสัมโพธิ เมื่อยังมีได้
ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (คืออานาปานสติ
สมาธิ) นี้ โดยมาก, เมื่อเรานั้นเป็นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก
กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย และจิตของเราก็มืดพ้นจาก
อาสวะทั้งหลาย ด้วยไม่ถือมั่น; เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย
หากภิกษุหวังว่า กายของเราไม่พึงเมื่อย ตาก็ไม่พึงเหนื่อย และ
จิตของเราก็มืดพ้นจากอาสวะทั้งหลายด้วยไม่ถือมั่น, ก็พึง
มนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้มาก”^๒

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรสณฑ์ ชื่อ
อิฉานังคละ ใกล้อิฉานังคณคร ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาค
ได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า: ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีก
เร้นอยู่ตลอดไตรมาส ใครๆ ไม่พึงเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำ
บิณฑบาตรูปเดียว...ครั้งนั้นแล เมื่อล่วงเวลาสามเดือนแล้ว พระ

๑ ส.ม.๑๙/๑๓๖๖-๗/๔๑๓; พึงสังเกตคำว่า “พรหมวิหาร” ไม่ใช่ชื่อ
จำเพาะของเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเสมอไป (ชื่อเฉพาะของ
ธรรมชุดนั้นคืออัปมัณญา)

๒ ส.ม.๑๙/๑๓๒๙-๑๓๓๐/๔๐๑; แม้แต่การบรรลุปฐมฌานเมื่อครั้งที่
พระองค์ยังเป็นพระกุมารประทับได้เริ่มต้นหว่า ในคราวที่พระพุทธบิดา
ประกอบพิธีแรกนาตามความใน ม.ม.๑๒/๔๒๕/๔๕๗ อรรถกถา ม.อ.๒/
๓๙๒ และชา.อ.๑/๙๒ ก็ว่าทรงได้ปฐมฌานนั้นด้วยการกำหนดลม
หายใจ

ผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นแล้ว ตรัสกะภิกษุทั้งหลาย ว่า: ภิกษุทั้งหลาย หากว่า อัญเดียรธีย์ปริพาชกทั้งหลาย จะพึงถามพวกเธออย่างนี้ว่า พระสมณโคดม อยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมไหน โดยมาก, เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงชี้แจงแก่อัญเดียรธีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า: ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคประทับจำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิ โดยมาก”^๑

“ดูกรอานนท์ ธรรมหนึ่งคืออานาปานสติสมาธิ ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์, สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์, โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^๒

“ดูกรราหุล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ แม้แต่ลมอัสสาสะปัสสาสะ ซึ่งมีในท้ายที่สุด ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ดับโดยไม่รู้”^๓

๑ ส.ม. ๑๙/๑๓๗๓-๔/๔๑๕

๒ ส.ม. ๑๙/๑๓๘๑/๔๑๗; คล้าย ม.อ. ๑๔/๒๔๗/๑๙๓

๓ ม.ม. ๑๓/๑๔๖/๑๔๒; วิสุทธิมรรคอธิบายว่า เมื่อจะสิ้นชีพสามารถรู้ลมหายใจเข้าออกสุดท้ายของตนตั้งแต่เริ่มจนถึงไปพร้อมกับจิต และท่านอธิบายต่อไปด้วยว่า ภิกษุที่บรรลุหรือหัตถด้วยเจริญกรรมฐานอย่างอื่นย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ท่านที่เจริญอานาปานสติครบกระบวนแล้วบรรลุหรือหัตถ สามารถกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้ (ว่าจะอยู่ไปอีกนานเท่าใด จะสิ้นชีพเมื่อใด) ดูวิสุทธิ. ๒/๘๕-๘๖

เบื้องต้น ฟังทราบวิธีปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ เจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก?

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ก. ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี^๑

ข. นั่งคู้บรรลัنگ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (=เอาสติมุ่งต่อกรรมฐาน คือลมหายใจที่กำหนด)

ค. เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า^๒

๒. หมวดสี่ที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

๑ เรือนว่าง แปลจาก ‘สุญญาคาร’ แต่วิสุทธิ.๒/๕๗ ให้แปลว่าที่ว่าง (=ที่ว่างจากเรือน) ได้แก่ เสนาสนะ ๗ อย่างนอกจากป่าและโคนไม้

๒ อรรถกถาวินัย แปลอัสสาสะว่าหายใจออก ปัสสาสะว่าหายใจเข้า ส่วนอรรถกถาพระสูตรแปลกลับกัน อัสสาสะว่าหายใจเข้า ปัสสาสะว่าหายใจออก (วิสุทธิ.๒/๕๘) ในที่นี้แปลไปตามนิยามในเมืองไทย คือตามอรรถกถาวินัย ท่านที่ชอบแนวพระสูตร ฟังเปลี่ยนเข้าเป็นออก ออกเป็นเข้า

- ๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
- ๓) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้า
- ๔) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

- ๕) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจเข้า
- ๖) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจเข้า
- ๗) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า
- ๘) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

- ๙) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจออก

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจเข้า

๑๐) สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจออก

สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า

๑๑) สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก

สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

๑๒) สำเนียงกว่า จักเปลี่ยนจิต หายใจออก

สำเนียงกว่า จักเปลี่ยนจิต หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัตตนาสติปฏิฐานได้

๑๓) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า

๑๔) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หาย
ใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หาย
ใจเข้า

๑๕) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

๑๖) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจ
ออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจ

เข้า”^๑

ในที่นี้ จักชี้แจงประกอบโดยย่อ เฉพาะภายในขอบเขตที่เป็นสมณะของจตุกกะแรก คือ หมวดสี่ที่ ๑ เท่านั้น^๒

-
- ๑ ม.อ.๑๔/๒๔๘/๑๙๕; ส.ม.๑๙/๑๓๐๖/๓๙๕ เป็นต้น ข้อที่ว่าจะใช้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร มีบรรยายต่อไปใน ม.อ.๑๔/๒๔๘/๑๙๕; ส.ม.๑๙/๑๓๕๘-๑๓๖๑/๔๐๙-๔๑๑ เป็นต้น; อานาปานสติครบกระบวนการอย่างนี้ อรรถกถาเรียก โสฬสวัตถูกอานาปานสติกรรมฐาน (อานาปานสติกรรมฐานมีวัตถุคือหัวข้อ ๑๖) แยกออกเป็นจตุกกะ (หมวดสี่) สี่หมวดดังได้แสดงแล้ว ดู วิสุทธิ.๒/๕๒

ปราชญ์บางท่านชี้ให้สังเกตความแตกต่างระหว่างอานาปานสติกับวิธีฝึกหัดเกี่ยวกับลมหายใจของลัทธิอื่นๆ เช่น การบังคับควบคุมลมหายใจของโยคะที่เรียกว่า ปราณยาม เป็นต้น ว่าเป็นคนละเรื่องกันทีเดียว โดยเฉพาะว่า อานาปานสติ เป็นวิธีฝึกสติ ไม่ใช่ฝึกหายใจ คืออาศัยลมหายใจเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับฝึกสติ ส่วนการฝึกบังคับลมหายใจนั้น บางอย่างรวมอยู่ในวิธีบำเพ็ญทุกริกิริยาที่พระพุทธรเจ้าเคยทรงบำเพ็ญและละเลิกมาแล้ว ดู

P. Vajirañāṇa Mahāthera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice* (Colombo: M.D. Gunasena & Co., Ltd., 1962), pp.235-6.

Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (London: Rider & Co., Ltd., 1962), p.61.

- ๒ มติของอรรถกถาว่า ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือหมวดสี่ที่ ๑ นั้นเท่านั้น ส่วนจตุกกะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุลมแล้ว อนึ่ง เฉพาะสามจตุกกะต้นเท่านั้น ใช้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะสุดท้ายใช้ได้แต่สำหรับวิปัสสนาอย่างเดียว (วิสุทธิ.๒/๖๖, ๘๔)

๑. เตรียมการ

ก. สถานที่ เริ่มต้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง พึงหาสถานที่สงบสงัด^๑ ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มใหม่ เหมือนคนหัดว่ายน้ำได้อาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดในน้ำสงบไม่มีคลื่นลมแรงก่อน แต่ถ้าขัดข้องโดยเหตุจำเป็น หรือปฏิบัติเพื่อประโยชน์จำเพาะสถานการณ์ ก็จำยอม

-
- ๑ พระอรรถกถาจารย์ท่านถือว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่หนักเจริญยาก ท่านถึงกับสัพทักความสำคัญไว้ว่า อานาปานสติเป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตรชนิคมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิคหน้อย มิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้งเสพได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอื้ออึงก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย ท่านอังกุทพจนที่ ม.อ.๑๔/๒๘๙/๑๙๖ มาสนับสนุนว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่คนที่มีสติเลอะเลือนไร้สัมปชัญญะ” (ดูวิสุทธ. ๒/๕๕,๗๕); อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่ทำยากอย่างนี้ เหตุไฉนท่านจึงว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย

ข. ทำนั้ง หลักการอยู่ที่ว่า อิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น การณ์ปรากฏว่าอิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์กันมาตลอดกาลนานนักหนาว่าได้ผลดีที่สุดตามหลักการนั้น ก็คืออิริยาบถนั่งในท่าที่เรียกกันว่า ‘ขัดสมาธิ’ หรือที่พระเรียกवानั่ง คู้บรรลึงก์ ตั้งกายตรง คือ ให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อมีปลายจดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนังเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่านั่งที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีคุณภาพอย่างยิ่ง ภายจะเบาไม่รู้สึกเป็นภาระ นั่งอยู่ได้แสนนานโดยไม่มีทุกข์เวทนารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น กรรมฐานไม่ตกแต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมา ยังมีเพิ่มว่า ให้ส้นเท้าชิดท้องน้อย ถ้าไม่เอวขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอวขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย

แต่รายละเอียดเหล่านี้ ขึ้นต่อดุลยภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคยนั่งเช่นนี้ หากทนหัดทำได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั่งบนเก้าอี้ให้ตัวตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการสำคัญอีกว่า ถ้ายังนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็งหรือเครียด พึงทราบว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง พึงแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ซ่าน ถ้าลืมตา ก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูก

ให้เป็นทีสบาย^๑

เมื่อนั่งเข้าที่สบายดีพร้อมแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ ปราชญ์บางท่านแนะนำว่าควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอดสักสองสามครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบายเสียก่อน แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการ

๒. **ขั้นปฏิบัติคือลงมือกำหนดลมหายใจ** พระอรรถกถาจารย์ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่นการนับเป็นต้น เข้ามาเสริมการ

๑ อานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดียวในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่า ให้พึงนั่งอย่างนี้ (ดู กายคตาสติสูตร, ม.อ.๑๔/๒๙๗-๓๑๗/๒๐๓-๒๑๖; ศิริมานนทสูตร อภ.ทสก.๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐ ด้วย) ส่วนกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมเป็นไปตามอิริยาบถต่างๆ ที่เข้าเรื่องกัน หากจะมีการนั่ง ก็ย่อมเป็นไปเพราะความเหมาะสมกันโดยอนุโลม กล่าวคือ เมื่อกรรมฐานใดนั่งปฏิบัติได้ดี และในเมื่อการนั่งอย่างนี้เป็นทำนองที่ดีที่สุด ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่พึงนั่งอย่างนี้ ยกตัวอย่างเช่น การเพ่งกสิณและการพิจารณาธรรมารมณ์ต่างๆ นานๆ เป็นต้น เหมือนคนจะเขียนหนังสือทำนองย่อมเหมาะดีกว่ายืนหรือนอน เป็นต้น พึงเข้าใจความหมายของการนั่งอย่างนี้ มิใช่มองเห็นการนั่งเป็นสมาธิไป

พูดอีกอย่างหนึ่งว่าการนั่งแบบคู้บัลลังก์นี้เป็นทำนองที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน ดังนั้นเมื่อจะนั่งหรือในกรณีจะทำอะไรที่ควรจะต้องนั่ง ท่านก็แนะนำให้นั่งท่านี้ (แม้แต่นั่งคิด นั่งพัก นั่งสนทนา นั่งทำใจ เช่น ม.ม.๑๓/๕๘๙/๕๓๗; ม.อ.๑๔/๖๗๕/๔๓๔; อภ.จตุกก.๒๑/๓๖/๔๙; ขุ.อ.๒๕/๖๖/๑๐๒) เหมือนที่แนะนำว่า เมื่อจะนอน ก็ควรจะนอนแบบสี่เหลี่ยม หรือเมื่อจะเดินอยู่ลำพังก็ควรเดินแบบจงกรม ดังนั้นเท่านั้นเอง

ปฏิบัติตามพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วด้วย มีความที่ควรทราบดังนี้

ก. การนับ (คณนา) เริ่มแรก ในการกำหนดลมหายใจออกเข้ายาวสั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

- ช่วงแรกท่านให้นับซ้ำๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่าอย่านับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาดๆ ข้ามๆ จิตจะหวั่นจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่ อย่างนั้นเรื่อยไป พอจะเขียนให้ดูได้ดังนี้^๑

-
- ๑ ความในวิสุทธิมรรคตอนนี้จะเขียนรวบรัดเกินไป ผู้อ่านจับความออกมาต่างๆ กัน ดูของไทย ฝรั่ง ลังกาแล้ว ใครจะตรงกัน เพื่อสะดวกจึงเอาอย่างที่เราเรียนกันมาในเมืองไทย (การเริ่มนับ จะตั้งต้นที่ลมเข้าหรือลมออกก็ได้ แล้วแต่อย่างไรในใครขัด); อนึ่ง พึงทราบว่าตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่แสดงในที่นี้ เขียนตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะยกเยื้องไปอย่างอื่นอีกก็ได้ เช่น อย่างที่สำนักต่างๆ ในปัจจุบันสอนให้ว่า พุทโธบ้าง อย่างอื่นบ้าง กำกับลมหายใจเข้า-ออก แทนการนับ เป็นต้น (สาระอยู่ที่เพียรอุบายตรึงจิตไว้เท่านั้น)

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ฯลฯ

- ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออก ปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจ ช่วยตรึงไว้ได้ ไม่สายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้น นั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือ ออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำ แน่วในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็จะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็วๆ อย่าง นั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมเข้าในออกนอก เอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่ง

หนึ่งแล้วแต่ที่ารู้สึกชัด) เท่านั้น^๑ ทั้งนี้ พอเขียนดูกันได้ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

ฯลฯ

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดแม้มไม่นับแล้ว
สติก็ยังตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์คือลมหายใจเข้าออกนั้น ก็เลิกนับ
ได้ (วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์
ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)

ข. การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับ
ลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตาม
ลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีไฉนหมายความว่าตามไป

๑ ท่านว่า คนจุ่มกยาว ลมกระทบชัดที่ปลายจุ่ม คนจุ่มกสั้นลม
กระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่าถ้าส่งจิตตามลมเข้าไปจะรู้สึก
อึดอัดอยู่ในทรวงอก และถ้าส่งจิตตามลมออกไปข้างนอก จิตก็จะ
แพร่ส่ายไปกับอารมณ์ต่างๆ

กับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล

วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่พื้นเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจพื้นเลื่อยที่มา หรือไป สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่พื้นเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว พื้นเลื่อยที่มาหรือไป เขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จ อปัณาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดังตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หยาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆังให้มีเสียงดังขึ้นจับพลัน จะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิमित

เสียงที่หยาบแล้วละเอียดยาวลงไป ตามลำดับ

แต่ถึงตอนนี้จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยังกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้สึกละเลยทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนดเมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจ อย่าลุกเลิกไปเสีย ฟังเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งใจไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกตินั้นแหละ มนสิการ คือกำหนดนึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ^๑

-
- ๑ ในการปฏิบัติตามนัยอรรถกถา ช่วงอนุพัทธนามาจนถึงนิมิตปรากฏนี้มีขึ้น ตอนแรกอยู่ด้วยอีก ๒ คือ *มุสสา* (การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้ใช้ติดตามลม ซึ่งกำลังตั้งใจจะให้ เป็นอุปนา และตั้งใจกำหนด อยู่ที่ปลายจมูก) และ *รูปนา* (การตั้งใจไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่มั่นเป็นอุปนา โดยเฉพาะตอนต่อจากนี้ไปที่ว่า ตั้งใจไว้ในนิมิตรักษานิมิตไว้ ประคับประคองจนบรรลุอุปนาสมาธิ เป็นขั้นตอนของรูปนาล้วนๆ)

หลังจากได้มานี้แล้ว ถ้าใช้กรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้น *สัลลักษณ์* (กำหนดคือกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรค เรียกว่าเป็น *วิวิฏฐนา* (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็น *ปาริสุทธิ* (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบลงด้วย *ปฏิบัติสสา* (ย้อนดู) คือ พิจารณามรรคผลที่ได้บรรลุ (ได้แก่ ปัจจุเบกขณะนั้นเอง) รวมแต่ต้นถึงเสร็จสิ้นเป็น ๗ ขั้นตอน

นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือน
 ปุยขน บ้างเหมือนปุยฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏ
 เหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือ
 เส้นไหมซึ่งมีสัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้
 บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง
 ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่
 เป็นเช่นนี้ เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของ
 คนแต่ละคนก็ต่างๆ กันไป

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจ
 สอบไปในตัว กันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยๆ
 เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้น นีรวรณก็จะจับ สติมั่นคง จิตตั้ง
 แน่ว เป็นอุปจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ (ซึ่ง
 ก็คือรักษาสมาธิด้วยนั่นเอง) โดยเว้นอสังขยาละ เสพสังขยาละ ๗
 มนสิการบ่อยๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะ
 ช่วยให้เกิดอุปนา (อุปนาโกศล ๑๐) เช่น ประกอบความเพียร
 ให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุด อุปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น บรรลุ
 ปฐมฌาน

ญ. ผลสำเร็จและขอบเขตความสำคัญของสมาธิ

การเจริญสมาธินั้น จะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับ
 ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอุปนาสมาธิแล้วเรียกว่าฌาน (absorption)
 ฌานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นชั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่างๆ ที่เป็น

คุณสมบัติของจิต ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ฌาน^๑ โดยทั่วไป แบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีก ระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ อย่าง เรียกว่าฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ คือ

๑. รูปฌาน ๔ ได้แก่

- ๑) ปฐมฌาน (ฌานที่๑) มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา
- ๒) ทุติยฌาน (ฌานที่๒) มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
- ๓) ตติยฌาน (ฌานที่๓) มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- ๔) จตุตถฌาน (ฌานที่๔) มีองค์ประกอบ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

๒. อรูปฌาน ๔ ได้แก่

- ๑) อากาสาณัญญาายตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศ - space อันอนันต์)
- ๒) วิญญูณัญญาายตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญูณอันอนันต์)
- ๓) อากิณญัญญาายตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ)
- ๔) เนวสัณญานาณัญญาายตนะ (ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใดๆ)

๑ คำว่า ฌานที่ใช้กันทั่วไปโดยปกติ เมื่อไม่ระบุระดับ มักหมายถึงรูปฌาน ๔

โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่)

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งอภิธรรมยูกหลังรุ่น อรรถกถาฎีกา^๑ นิยมแบ่งรูปฌานเป็น ๕ ชั้น เรียกว่าฌานปัญจกนัย (แล้วเรียกฌานที่แบ่งสี่อย่างเดิมเป็นจตุกกนัย) โดยขอยละเอียดออกไปจาก (รูป) ฌาน ๔ นั้นเอง คือแทรกเพิ่มฌานที่ ๒ เข้ามาอีกข้อหนึ่ง ระหว่างปฐมฌานกับทุติยฌานเดิมเป็น “ทุติยฌาน (ฌานที่๒) มีองค์ประกอบ ๔ คือ วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา” หรือพูดง่าย ๆ ว่า ฌานที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจารณ์ แล้วเลื่อนทุติยฌานเดิมออกไปเป็นตติยฌาน ตติยฌานเดิมเป็นจตุตถฌาน จตุตถฌานเดิมเป็นปัญจมฌาน ตามลำดับ โดยนัยนี้เมื่อได้ยินคำว่า ฌาน ๕ ฌานปัญจกนัย ปัญจกัซฌาน ปัญจมฌาน ไม่พึงสับสนหรือแปลกใจ พึงทราบว่าเป็นเพียงการขอยละเอียดจากฌาน ๔ นั้นเอง

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยใช้กลวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ ท่านเรียกว่า ‘สมถะ’ มนุษย์ปุถุชนเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านั้น หมายความว่า สมถะล้วนๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุด เพียงแนวสัญญานาสัญญายตนะเท่านั้น

๑ ที่มาชั้นเดิม เช่น อภ.ส. ๓๔/๑๗๘/๖๑; ๘๘๓/๓๔๒; ชั้นหลัง ดูการจัดฌาน ๔-๕ ที่ วิสุทธิ. ๑/๑๑๐-๑; สงฺคห. ๓-๔

แต่ท่านผู้บรรลุผลสำเร็จครบทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนา เป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ สามารถเข้าถึงภาวะที่ประณีตสูงสุดอีกขั้นหนึ่ง นับเป็นขั้นที่ ๙ คือ สัมมุตตนิโรธ^๑ หรือ นิโรธสมาบัติ เป็นภาวะที่สัญญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นความสุขขั้นสูงสุด

สมาธิเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งก็จริง แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึงตระหนักว่า สมาธิมีความจำเป็นแค่ไหนเพียงใด ในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม ขอบเขตความสำคัญนี้อาจสรุปดังนี้

๑. ประโยชน์ของสมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่น่ามาใช้เป็นที่ทำกรสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติกรอย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด ลำพังสมาธิอย่างเดียวแม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้เป็นอันขาด

๒. ฌานต่างๆ ทั้ง ๘ ขั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะอย่างเดียวแล้ว ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๑ แปลว่า ความดับแห่งสัญญาและเวทนา (cessation of ideation and feeling)

๓. ในภาวะแห่งฌานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่างๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะนั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดนี้ว่าเป็นโลกีย์วิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกีย์) เป็นกุปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบคือเปลี่ยนแปลงกลับกลายหายสูญได้)^๑ และเป็นวิกขัมภนวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือ กิเลสระงับไปเพราะถูกกำลังสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่)^๒

จากข้อพิจารณาที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินใจในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะได้ว่า วิปัสสนา ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้นแม้จะจำเป็นแต่อาจยึดหยุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ เป็นต้นไป โดยนัยนี้ วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งพุทธธรรมนั้นแม้จะมีสาระสำคัญว่าต้องประกอบพร้อมด้วยองค์มรรคทั้ง

๑ พุ.ปฏิ.๓๑/๔๗๘/๓๖๑-๓๖๒

๒ มาในคัมภีร์ชั้นอรรถกถามากแห่ง เช่น ที.อ.๒/๒๖; ม.อ.๓/๕๗๕; ส.อ. ๓/๓๐๗; วิสุทธิ.๒/๒๔๙ (เทียบกับที่เรียกในพระไตรปิฎกว่า วิกขัมภนนิโรธ - พุ.ปฏิ.๓๑/๗๐๔/๖๐๙)

๘ ข้อเหมือนกัน แต่ก็อาจแยกได้โดยกลวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิ เหมือนเป็น ๒ วิธี คือ

๑. วิธีการอย่างทีกล่าวไว้ข้างแล้วในเรื่องสัมมาสติ เป็นวิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือ ใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญสำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่จะต้องกำหนดไว้ ให้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ นี่คือวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า ‘วิปัสสนา’ (ความจริงสมณะก็มีด้วยแต่ไม่เน้น)

๒. วิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือ บำเพ็ญสมาธิให้จิตใจสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ‘ฌาน’ หรือ ‘สมาบัติ’ ขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตมีดำแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุ่มนวล ควรแก่การงาน โน้มไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งขึ้นรบกวนและบีบคั้นบังคับจิตใจพล่านอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใส เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญาจัดการกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ในขั้นนี้นับว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า ‘สมณะ’ ถ้าไม่หยุดเพียงนี้ ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ ขั้นวิปัสสนา คล้ายกับในวิธีที่ ๑ แต่กล่าวตามหลักการว่า ทำได้ง่ายขึ้นเพราะจิตพร้อมอยู่แล้ว วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือ การปฏิบัติที่

ใช้ทั้งสมถะและวิปัสสนา

เมื่อแยกโดยบุคคลผู้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตามวิถีทั้งสองนี้ ผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีแรกจึงเรียกว่า **ปัญญาวิมุต** คือผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (อย่างเดียว) ส่วนผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีที่ ๒ เรียกว่า **อุกโตภาควิมุต^๑** คือผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน (ทั้งด้วยสมาบัติ และด้วยอริยมรรค)

ข้อที่ควรทราบเพิ่มเติมและเน้นไว้เกี่ยวกับวิถีที่สอง คือ วิถีที่ใช้สมถะเต็มรูปแล้ว จึงเจริญวิปัสสนา ซึ่งได้ผลสำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุตนั้น มีว่า

๑. ผู้ปฏิบัติตามวิถีนี้ย่อมประสบผลได้พิเศษในระหว่างคือความสามารถชนิดต่างๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่าอภิญญา ซึ่งมี ๖ อย่าง^๒ คือ

- ๑) อิทธิวิธิ (แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ - magical powers)
- ๒) ทิพพโสต (หูทิพย์ - clairaudience หรือ divine ear)
- ๓) เจโตปริยญาณ (กำหนดใจ หรือความคิดผู้อื่นได้ - telepathy หรือ mind-reading)
- ๔) ทิพพจักขุ หรือจุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์ หรือรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน - divine eye)

๑ ดู เรื่อง เจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ ในตอนว่าด้วยนิพพาน ในหนังสือ **พุทธธรรม**

๒ ดู วิสุทธิมรรค ๒/๑๙๗-๒๔๔

หรือ clairvoyance หรือ knowledge of the decease and rebirths of beings)

๕. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้ - reminiscence of previous lives)
- ๖) อาสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ - knowledge of the extinction of all biases)

ส่วนผู้ปฏิบัติตามวิถีแรกจะได้เพียงความสิ้นอาสวะหาได้ผลสำเร็จพิเศษต่างๆ ที่จะเกิดจากฌานไม่

๒. ผู้ปฏิบัติตามวิถีที่ ๒ จะต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๒ ชั้นของกระบวนการปฏิบัติ การปฏิบัติตามวิถีของสมณะอย่างเดียว แม้จะได้ฌาน ได้สมาบัติขั้นใดก็ตาม ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนา หรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาด้วยแล้ว จะไม่สามารถเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมเป็นอันขาด

ฏ. องค์ประกอบต่างๆ ที่ค้ำจุน เกื้อหนุน และเสริมประโยชน์ของสมาธิ

มีธรรมหลายอย่างที่เกี่ยวกับการเจริญสมาธิ บางอย่างช่วยเป็นฐานค้ำและหนุนให้เกิดสมาธิ บางอย่างทั้งช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ และช่วยในการใช้สมาธิให้สำเร็จประโยชน์เพื่อจุดหมายที่สูงขึ้นไป เช่น ในการบำเพ็ญวิปัสสนา เป็นต้น

องค์ธรรมบางข้อพบบ่อยๆ ในฐานะต่างๆ กัน เช่น วิริยะ

เป็นอิทธิบาทก็มี เป็นพละและอินทรีย์ก็มี เป็นโพชฌงค์ก็มี ทำให้ดูเหมือนซ้ำซาก ฟังทราบว่าเป็นการจัดตามคุณสมบัติและหน้าที่ เช่น วิริยะเป็นอิทธิบาทในกรณีที่เป็นหัวแรงใหญ่ซึ่งให้บรรลุผลสำเร็จนั้นๆ เป็นพละในกรณีที่เป็นพลังคุ้มกันตัว ทำให้ธรรมฝ่ายตรงข้ามเข้าครอบงำทำอันตรายไม่ได้ เป็นอินทรีย์ในกรณีที่เป็นเจ้าการซึ่งจะออกโรงทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ ความเกียจคร้าน ความหดหู่ท้อถอย หงอยซึม เป็นต้น และสร้างความพร้อมในการที่จะทำงาน เป็นโพชฌงค์ในกรณีที่เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งซึ่งเข้าร่วมงานกับองค์ธรรมอื่นๆ ทำหน้าที่สัมพันธ์สับทอติดกันเพื่อนำไปสู่จุดหมายคือความรู้แจ้งสัจธรรม

๑) ฐาน ปทัฏฐาน และที่หมายของสมาธิ

กล่าวได้ว่า ศิลเป็นฐานของสมาธิ คือเป็นพื้นฐานรองรับให้การปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้เกิดสมาธิเป็นไปได้ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลายโดยทั่วไป ในฐานะเป็นลำดับต้นแห่งไตรสิกขา ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธโฆษาจารย์นำมาตั้งเป็นกระตุกสำหรับเขียนบรรยายเรียบเรียงเนื้อหาของคัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้งหมดว่า

“ภิกษุเป็นคนมีปรีชา ตั้งอยู่ในศีลแล้ว อบรมซึ่งจิตและปัญญา เธอมีความเพียร มีปัญญาครองตน ฟังสารกฐณนี้ได้”^๑

๑ วิสุทธิ.๑/๑ จาก ส.ส.๑๕/๖๑/๒๐

พุทธพจน์ที่อื่นๆ ตรัสแสดงว่า ธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเรียกเป็นมรรค เป็นโพชฌงค์ เป็นสติปัฏฐาน หรือเป็นสัมมปปธานก็ตาม คนตั้งอยู่ในศีลแล้วจึงจะปฏิบัติได้ผล เปรียบเหมือนคนจะทำงานที่ใช้กำลัง ก็ต้องอาศัยพื้นแผ่นดินเป็นฐาน หรือสัตว์ทั้งหลายทั่วไปจะยืนเดินนั่งนอน ก็ล้วนต้องอาศัยพื้นแผ่นดินรองรับ^๑

ดังได้กล่าวแล้วว่าศีลกลางๆ สำหรับคนทั่วไป หมายถึงความประพฤติสุจริตและการที่มีได้เบียดเบียนก่อความเสียหายเดือดร้อนแก่ใครๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายใจและเสียความมั่นใจในตนเอง เป็นเสียหนามคอยทิ่มแทงระคายหรือสะดุดสะกิดสะกັดขัดขวาง รบกวนไว้ไม่ให้ใจเข้าสู่ความสงบเรียบสนิทได้ ส่วนศีลนอกเหนือจากนั้นไป ก็สุดแต่วินัยที่กำกับการดำเนินชีวิต แบบที่ตนเข้าสวรมรับเอาไว้ เช่น พระภิกษุต้องปฏิบัติตามหลักศีลสังวรตามวินัยของสงฆ์ เป็นต้น

พ้นจากศีลขึ้นไป แรงหนุนสำคัญในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นตัวเด่นที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำบ่อยมากก็คือ ความไม่ประมาท ความมีกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ^๒

ศีล เป็นฐานรองรับการปฏิบัติเพื่อสมาธิ โดยทำหน้าที่เป็น

๑ ดู ส.ม.๑๙/๒๖๔/๖๘; ๓๕๕/๙๓; ๔๑๐/๑๑๒; ๖๘๙/๑๙๓; ๑๐๙๓/๓๒๐

๒ เช่น ส.ม.๑๙/๔๖๓/๑๒๙; ๔๖๕/๑๒๙; ๕๑๖/๑๔๑ นี่อ้างเฉพาะเรื่องโพชฌงค์ นอกนั้นพึงดูที่มาอื่นซึ่งเคยอ้างมาแล้ว

พื้นให้ เหมือนกับช่วยส่งผลอยู่ไกลๆ^๑ แต่เหตุปัจจัยใกล้เคียงกัน
ที่จะให้เกิดสมาธิ ท่านว่าได้แก่ความสุข จึงวางเป็นหลักไว้ว่า
ความสุขเป็นปทัฏฐานของสมาธิ^๒ และพึงกำหนดไว้เป็นข้อ
สังเกตสำคัญ เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่จะเรียกได้ว่า
เป็นสมาธินั้น อย่างน้อยในขั้นต้นจะต้องมากับความสุข

ความมุ่งหมายของสมาธิ ได้เคยกล่าวไว้มาแล้ว เพียงอ้าง
เป็นการทบทวนรวมไว้ด้วยที่นี้ว่าได้แก่การรู้เห็นตามเป็นจริงหรือ
ยถาภูตญาณทัสสนะ” หรืออาจอ้างพุทธพจน์อีกแห่งหนึ่งว่า “สมา-
หิโต...ยถาภูต ปชานาติ”^๔ แปลว่า ผู้มีใจตั้งมั่น ย่อมรู้เห็นตามเป็น
จริง พุดไขความว่าเพื่อเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาให้ปัญญา
เจริญจนบรรลุจุดหมายของมัน อย่างไรก็ตาม จะต้องไม่ลืมว่าตาม
หลักความสัมพันธ์ระหว่างองค์มรรค ปัญญาคือสัมมาทิฐิเป็น
เข็มชี้ทิศหรือเป็นไฟส่องทางอำนวยความสะดวก ช่วยให้องค์ธรรม
ทุกอย่างเดินหน้าได้และเล่นไปถูกทาง ความเจริญของปัญญา
จึงสนับสนุนความเจริญของสมาธิด้วย เช่น ยิ่งรู้ชัดเห็นชัด ก็แน่ว
แน่นใจยิ่งมีสมาธิกล้าแข็ง ความเป็นไปขององค์ธรรมใหญ่สอง
อย่างนี้จึงมีลักษณะของการอาศัยและส่งเสริมกัน ดังที่มักอ้าง

๑ เช่น ศีล → อวิปฏิสาร → ปราโมทย์ → ปีติ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ ที่ อญ.
ทสก. ๒๔/๑/๑; ๒/๒ ฯลฯ (เคยอ้าง)

๒ วิสุทธิ. ๑/๑๐๕, ที่มาในบาลีมากมาย พึงดูในข้อว่าด้วยการเจริญสมาธิตามวิธี
ธรรมชาติข้างต้น

๓ เช่น อญ.ทสก. ๒๔/๑/๑; ๒/๒ (เคยอ้าง)

๔ ส.ม. ๑๙/๑๖๕๔/๕๒๐

พุทธภาษิตว่า “นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส” ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไร้ปัญญา และ นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน” ปัญญาก็ไม่มีแก่ผู้ไร้ฌาน พร้อมทั้งสรุปว่า “ยมฺหิ ฌานญจ ปญฺญญจ ส เว นิพฺพานสฺสติดิเก” ผู้ใดมีทั้งฌาน และปัญญา ผู้นั้นแลอยู่ใกล้นิพพาน^๑

อรรถกถาทั้งหลาย เมื่อกล่าวถึงข้อธรรมต่างๆ มักให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมข้อนั้นๆ ในแง่ต่างๆ คือ ลักษณะ รส (กิจหรือหน้าที่) ปัจจุบันฐาน (เครื่องปรากฏหรือผลที่ปรากฏ) และปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ในที่นี้ เมื่อกล่าวถึงปทัฏฐานของสมาธิแล้ว จึงเห็นควรกล่าวถึงข้อควรทราบเกี่ยวกับสมาธิตามแนวอรรถกถานั้นให้ครบชุด กล่าวคือท่านว่า ลักษณะของสมาธิ ได้แก่ความไม่ซ่านส่าย รสของสมาธิได้แก่การกำจัดความซ่านส่าย หรือประมวลสหชาตธรรม (องค์ธรรมที่เกิดร่วมกับมัน) เข้าด้วยกัน ปัจจุบันฐานของสมาธิ ได้แก่ความไม่หวั่นไหว ความสงบ หรือญาณ คือความรู้ตามเป็นจริง ปทัฏฐานของสมาธิได้แก่ความสุข^๒

๒) องค์ประกอบร่วมของสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วว่า สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ก็พ้นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน ใน

๑ พุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๕ (ฌานในที่นี้หมายถึงอาร์มณูปนิชฌาน-เพ่งอารมณ์ หรือ ลักษณะอุปนิชฌาน-เพ่งไตรลักษณ์ ก็ได้)

๒ วิสุทธิ.๑/๑๐๕; ๓/๓๗; นิท.อ.๒/๙๙; ปฏิส.อ.๑๙; สงฺคณ.อ. ๒๐๙; ในบาลีแห่งปฏิสัมภิทามัคค์ แสดงอภิกษะ คือความไม่ซ่านส่าย หรือความไม่ฟุ้งซ่านเป็นอรรถคือความหมายของสมาธิและสัมมาสมาธิ (เช่น พุ.ปฏิ.๓๑/๕๒/๓๑; ๗๐/๔๔; ๑๕๖/๑๐๖ ฯลฯ)

ณานนั้น สมาธิหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา จะมีองค์
ธรรมอื่นๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมอยู่ด้วยเป็นประจำ
เสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือ แบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตรแต่
เดิมบ้าง เป็น ๕ ตามแนวอภิธรรมบางแห่งบ้าง ยิ่งเป็นฌานชั้น
สูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตขึ้น ยิ่งประณีตขึ้นก็ยิ่งมีองค์ธรรมที่
ประกอบร่วมประจำน้อยลงไปตามลำดับ ดังได้กล่าวมาแล้วข้าง
ต้นหลายครั้งตามโอกาส องค์ธรรมประกอบร่วมประจำในฌาน
รวมทั้งตัวสมาธิ หรือ เอกัคคตาด้วยนั้น เรียกกันสั้นๆ ว่า องค์
ฌาน หรือตามบาลีว่า ฌานงฺค มีทั้งหมด ๖ อย่าง คือ วิตก วิจาร
ปีติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตา^๑ มีความหมายสังเขปดังนี้^๒

๑ คัมภีร์อภิธรรมชั้นเดิมเรียกองค์ฌานทั้งหมดรวมกันเป็นตัวฌาน และแสดงองค์ประกอบของฌานเต็มรูปเท่าที่นับได้ในคำบรรยายฌานแต่ละชั้นของพระสูตร คือ

ที่ ๑ ฌาน=วิตก วิจาร ปีติ สุข (จิตตัสสละ) เอกัคคตา

ที่ ๒ ฌาน=สัมปสาท (ศรัทธา) ปีติ สุข (จิตตัสสละ) เอกัคคตา

ที่ ๓ ฌาน=อุเบกขา สติ สัมปชัญญะ สุข (จิตตัสสละ) เอกัคคตา

ที่ ๔ ฌาน=อุเบกขา สติ (จิตตัสสละ) เอกัคคตา

(อภิ.วิ.๓๕/๖๕๖/๓๔๗; ๖๖๖/๓๔๙; ๖๗๗/๓๕๑; ๖๘๕/๓๕๓)

อนึ่ง อุปจารสมาธิ ก็กำจัดนิรณัน ๕ ได้แล้ว และมีองค์ร่วมรวมทั้งตัวเป็น ๕ เหมือนกัน แต่มีกำลังน้อยกว่าอัปปนาสมาธิ (วิสุทธิ.๑/๑๘๗) อย่างไรก็ตามบางกรณีอุปจารสมาธิ มีอุเบกขาแทนที่ปีติและสุขก็ได้ และในกรณีเช่นนั้นอุปจารสมาธิจะมีองค์ร่วมรวมทั้งตัวเองด้วยเพียง ๔ คือ วิตก วิจาร อุเบกขา เอกัคคตา (วิสุทธิ.๑/๑๐๖-๗)

๒ ดู วิสุทธิ.๑/๑๘๐-๒๑๗; วินย.อ.๑/๑๕๗-๑๗๑; ปฏิส.อ.๒๑๙-๒๓๔; สงฺคณ.อ.๒๐๓-๙; (สงฺคณ.๔๑ แสดงองค์ฌานว่ามี ๗ โดยเปลี่ยนสุขเป็นโสมนัสและโทมนัส)

๑. **วิตก** แปลว่า ความตรึก หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไป
ไปในอารมณ์ หรือยกจิตใส่อารมณ์ มีในปฐมฌาน

๒. **วิจารณ์** แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพินิจ เค้า หรือ
เอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ มีในปฐมฌาน (มีในทุติยฌาน แบบ
ปัญจกณัยด้วย)

องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ ต่อเนื่องกัน คือ วิตก เอาจิตจรดไว้กับ
อารมณ์วิจารณ์ เอาจิตเค้นอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะ
สำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือน
มือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือน
มือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตก
หรือวิตกกะทางธรรมนี้ มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงกังวลทุกข์
ร้อนในภาษาไทย

๓. **ปิติ** แปลว่า ความอิ่มใจ ตี๋มด้า หรือเอิบอิ่ม หมายถึงเอา
เฉพาะปิตินิดแผ่เอิบอาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า
ผรณापिति^๑ ปิตีมีในฌานที่ ๑ และ ๒ (ฌานที่ ๑, ๒ และ ๓ ของ
ปัญจกณัย)

๑ ท่านว่าปิติ มีทั้งหมด ๕ อย่างคือ ๑. **ขุททากापिति** ปิตีเล็กน้อย พอขนชูชัน
น้ำตาไหล ๒. **ขณิกापिति** ปิตีชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะๆ ดุจฟ้า
แลบ ๓. **โลกกันตिकापिति** ปิตีเป็นระลอกหรือปิตีเป็นพักๆ รู้สึกซู้ๆ ลงมาใน
กายดุจคลื่นซัดฝั่ง ๔. **อุพเพคาपिति** ปิตีไหลล้น เป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจ
ฟู ทำให้แสดงอาการหรือทำอะไรบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทาน
หรือรู้สึกตัวเบาลอยขึ้นไป ๕. **ผรณापिति** ปิตีซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซาบ
ซ่านแผ่เอิบอาบตี๋มด้าไปทั่วตัว (วิสุทธิ.๑/๑๔๒)

๔. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นน้ำ
คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ มีในฌานที่ ๑ ถึง
ที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงที่ ๔)

ปีติ กับสุข สำหรับบางคนอาจสับสนแยกยาก จึงควรทราบ
ลักษณะที่ต่างกัน กล่าวคือ ปีติ หมายถึง ความยินดีในการได้
อารมณ์ที่ต้องการ ส่วนสุขหมายถึงความยินดีในการเสวยรส
อารมณ์ที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเล
ทรายเหนื่อยอ่อน แสงจะร้อนและหิวกระหาย ต่อมา เขาเห็นหมู่
ไม้และแอ่งน้ำ หรือพบคนอีกคนหนึ่ง ซึ่งบอกเขาว่ามีหมู่ไม้และ
แอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้น เขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อน และ
ดื่มน้ำที่หมู่ไม้และแอ่งน้ำนั้นสบาย อากาศดีใจเมื่อเห็นหรือได้ยิน
ข่าวหมู่ไม้และแอ่งน้ำนั้น เรียกว่า ปีติ อากาศชื่นใจ เมื่อได้เข้าพัก
ที่ไต่ร่มไม้และได้ดื่มน้ำ เรียกว่า สุข

๕. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉยหรือความมีใจเป็นกลาง
หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ
หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝ่ายฝ่าย ในกรณีของฌาน คือไม่
ติดข้างแม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูง
ขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไป
ด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องชวนชวายเจ้าก็เจ้าการ โดยเฉพาะในฌานที่ ๔ คือบริสุทธิ์หมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบ
ร้อยแล้ว จึงไม่ต้องชวนชวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก
จัดเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔ (ที่ ๕ ของปัญจกนัย)

ความจริงอุเบกขามีในฌานทุกชั้น แต่ในชั้นต้นๆ ไม่เด่นชัด ยังถูกรวมที่เป็นเข้าคึก เช่น วิตก วิจาร และสุขเวทนา เป็นต้น ช่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ไม่กระจ่าง ไม่แจ่ม เพราะถูกแสงอาทิตย์ช่มไว้ ครั้นถึงฌานที่ ๔ ธรรมที่เป็นเข้าคึกระงับไปหมด และได้ราตรีคืออุเบกขาเวทนา (คือ อุทกขมสุขเวทนา) สนับสนุน^๑ ก็บริสุทธิ์ ผุดผ่อง แจ่มชัด และพาให้ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบอยู่ด้วย เช่น สติ เป็นต้น พลอยแจ่มชัดบริสุทธิ์ไปด้วย

๖. **เอกัคคตา** แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้น

ความที่จะต้องย้ำไว้อีกครั้งหนึ่งมีว่า คำว่า “องค์ฌาน” หมายถึง องค์ธรรมที่ประกอบรวมอยู่เป็นประจำในฌานชั้นนั้นๆ และเป็นเครื่องกำหนดแยกฌานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าในกรณีนั้นเป็นฌานชั้นที่เท่าใด เท่านั้น มิใช่หมายความว่าในฌานมีองค์ธรรมทั้งหมดอยู่เพียงเท่านั้น ความจริงองค์ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบรวมอยู่ด้วย ซึ่งเรียกว่า สัมปยุตตธรรม แต่เกิดขึ้นประจำบ้าง ไม่ประจำบ้าง และไม่ใช้เป็นตัวกำหนดแบ่งชั้นของฌาน ยัง

๑ ขอย้ำให้พึงระวังความสัมพันธ์ระหว่างอุเบกขาที่เป็นองค์ฌาน ซึ่งได้แก่ตัตตรมัชฌิตตตา คือ ภาวะเป็นกลาง อันเป็นกุศลธรรมอยู่ในหมวดสังขารขันธ กับอุเบกขาที่เป็นเวทนา คือ ความรู้สึกเฉยๆ ซึ่งเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า อุทกขมสุขเวทนา แปลว่า ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ และเป็นของไม่ดีไม่ชั่ว; ในฌานที่ ๔ อุเบกขาที่เป็นองค์ฌาน มีอุเบกขาเวทนาประกอบรวมด้วย คือ มาทั้งสองอย่าง

มีอีกเป็นอันมาก เช่น สัญญา เจตนา ฉันทะ วิริยะ สติ มนสิการ เป็นต้น^๑

แม้ในคำบรรยายมานแต่ละชั้นในพระสูตร ก็ยังระบุองค์ธรรมที่เน้นพิเศษไว้อีก เช่น ในตติยมาน เน้นสติสัมปชัญญะเป็นตัวทำหน้าที่ชัดเจนมากกว่าในมานสองชั้นต้นซึ่งก็มีสติสัมปชัญญะด้วยเช่นกัน และในจตุตถมานย้ำว่า สติบริสุทธิแจ่มชัดกว่าในมานก่อนๆ ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุเบกขาแจ่มชัดบริสุทธิเป็นเหตุหนุน ไม่เฉพาะสติเท่านั้นที่ชัด แม้สัมปยุตตธรรมอื่นๆ ก็ชัดขึ้นด้วยเหมือนกัน^๒ ความข้อนี้เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เอามานไปสับสนกับภาวะที่จิตลืมหืมหมดความรู้สึก ถูกกลืนเลือนหายเข้าไปในอะไรๆ หรือเข้าไปรวมกับอะไรๆ

อนึ่ง คัมภีร์วิสุทธิมัคค์ อ้างคัมภีร์เปฏโปกเทศ^๓ ว่า องค์มาน ๕ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อุปนาสมาธิ และบรรลุมานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับนิวรรณ์ ๕ ที่ละได้แล้วด้วย โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ๆ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์ของธินมิทระ วิจาร์เป็นปฏิปักษ์ของวิจิกิจฉา ปีติเป็นปฏิปักษ์ของพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ของอุทธัจจกุกกุกจะสมาธิหรือเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ของกามฉันท์ เมื่อธรรมเหล่านี้

๑ ดู ม.อ.๑๔/๑๕๕-๑๖๑/๑๑๖-๑๒๐ (เคยอ้าง)

๒ ดู วิสุทธิ.๑/๒๐๗,๒๑๔

๓ วิสุทธิ.๑/๑๗๙ (คัมภีร์เปฏโปกเทศ ใน พ.ศ.๒๕๒๔ ยังไม่ได้พิมพ์เป็นอักษรไทย พึงดูฉบับของอังกฤษและพม่าเป็นต้น) แหล่งเดิมของ มาน ๔-๕ และองค์มานแบบอภิธรรม ดู อภิ.วิ.๓๕/๗๑๐-๗๓๖/๓๕๖-๓๖๕

เกิดขึ้นก็ยอมกำจัดนิรณให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้อยู่นิรณก็เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงข้าม ถ้านิรณครอบงำใจอยู่ ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้พึงดูโพชฌงค์ ซึ่งเป็นหมวดธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิรณโดยตรง ตามนัยพุทธพจน์ที่จะกล่าวถึงต่อไปด้วย

๓) เครื่องวัดความพร้อม

หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมชุดนี้ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมได้ทั่วไปตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด มิใช่ใช้เฉพาะสำหรับการเจริญสมาธิเท่านั้น

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ ในที่นี้ หมายถึง เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการทำงานและปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ ความหมายของอินทรีย์ ๕ อย่างนั้น ท่านแสดงไว้พอสรุปได้ดังนี้^๑

๑. ศรัทธา (เรียกเต็มว่าสัทธินทรีย์) พึงเห็นได้ในโสดา-

๑ ดู ส.ม.๑๙/๘๕๒-๘๕๕/๒๕๙-๒๖๕; กิจหรือหน้าที่ของอินทรีย์ ๕ มิใช่มาในพุทธพจน์โดยตรง แต่ปรากฏในวิสุทธิ.๑/๑๖๔ ซึ่งสรุปมาจากบาลีแห่ง ขุ.ปฏ.๓๑/๓๒/๒๓; ๓๙๖/๒๗๐; ๔๕๒/๓๓๒ เป็นต้น

ปัตติยังคะ ๔ ว่าโดยสภาวะก็คือศรัทธาในตถาคตโพธิ หรือตถาคต-
โพธิสัทธานั่นเอง กิจหรือหน้าที่ของศรัทธาคือความน้อมใจตั้ง
หรือเด็ดเดี่ยว (อธิโมกข์) ความหมายสามัญว่า ความเชื่อที่มีเหตุ
ผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ

๒. **วิริยะ** (เรียกเต็มว่า วิริยินทรีย์) พึงเห็นได้ในสัมมปปธาน
๔ บางแห่งว่า ความเพียรที่ได้ด้วยปรารภสัมมปปธาน ๔ หรือตัว
สัมมปปธาน ๔ นั้นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละ
อกุศลธรรมและทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมีความแข็งขันบาก
บั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะคือการยกจิต
ไว้ (ปักคหะ) ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ
ก้าวหน้า ไม่ท้อถอย

๓. **สติ** (เรียกเต็มว่า สตินทรีย์) พึงเห็นได้ใน สติปัฏฐาน ๔
บางแห่งว่า สติที่ได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔
นั่นเอง บางทีให้ความหมายง่ายลงมาว่า การมีสติ การมีสติครอง
ตัวที่ยาวดั่ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดแล้วแม่นยำ
ได้ หน้าที่ของสติคือการดูแลหรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความ
หมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึง
ทำพึงเกี่ยวข้อง

๔. **สมาธิ** (เรียกเต็มว่า สมาธินทรีย์) พึงเห็นได้ในฉาน ๔
บางแห่งว่าหมายถึงตัวฉาน ๔ นั้นเอง หรือพูดอย่างง่ายได้แก่
การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตา
แห่งจิต หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่าย (อวิกเขปะ) ความ

หมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด

๕. **ปัญญา** (เรียกเต็มว่าปัญญาธิริย) พึงเห็นได้ในอริยสัจ ๔ คือการรู้อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง หรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป ซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง (ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามเป็นจริง รู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ

มีพุทธพจน์รับรองคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า อินทรีย์ ๕ อย่างนี้ส่งผลเป็นปัจจัยต่อกัน กล่าวคือศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ก็เกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาตณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชาและความทวนทลายแห่งตณหา สงบ ประณีต ดีเยี่ยม ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็เกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่งหรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์อีก ดังพุทธพจน์ที่ท่อนสุดท้ายว่า

“ดูกรสารีบุตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นเพียรพยายามแล้วก็ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วก็ตั้งจิตมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งจิตมั่นแล้วก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วก็เชื่อยิ่งอย่างนี้ ว่า: ธรรมทั้งหลายที่แต่ก่อนนี้เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ย่อม

เป็นดังนี้แล ดังเราสัมผัสอยู่ด้วยตัวและเห็นแจ้งแทงตลอดด้วย
ปัญญาอยู่ในบัดนี้” ๑

ในพุทธพจน์แสดงปฏิปทา ๔ ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของ
บุคคลที่แตกต่างกันไปเป็น ๔ ประเภท คือ บางพวกปฏิบัติลำบาก
ทั้งรู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว บางพวกปฏิบัติ
สะดวกแต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธองค์
ทรงชี้แจงว่าตัวการที่กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คือ อินทรีย์ ๕ กล่าว
คือ ถ้าอินทรีย์ ๕ อ่อนไปก็รู้ช้า ถ้าอินทรีย์ ๕ แก่ล้าก็รู้ได้เร็ว ๒

แม้แต่การที่พระอนาคามีแตกต่างกันออกไปเป็นประเภทต่างๆ
ก็เพราะอินทรีย์ ๕ เป็นตัวกำหนดด้วย ๓ หรือกว้างออกไปอีก
ตามปกติ ความพรั่งพร้อมและความหย่อนแห่งอินทรีย์ ๕ นี้แล
เป็นเครื่องวัดความสำเร็จเป็นอริยบุคคลชั้นต่างๆ ทั้งหมด กล่าว
คือ เพราะอินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์ อินทรีย์ ๕
อ่อนกว่านั้นก็พระอนาคามี อ่อนกว่านั้นก็พระสกทาคามี
อ่อนกว่านั้นก็พระโสดาบันประเภทธัมมานุสारी อ่อนกว่านั้น
อีกก็เป็นพระโสดาบันประเภทสังกตานุสारी ดังนี้เป็นต้น ตลอดจน
ว่าถ้าไม่มีอินทรีย์ ๕ เสียเลยโดยประการทั้งปวง ก็จัดเป็นพวก
ปุถุชนคนภายนอก มีคำสรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้
มีความแตกต่างแห่งผล ความแตกต่างแห่งผลทำให้มีความแตก

๑ ส.ม. ๑๙/๑๐๑๐-๑๐๒๒/๒๙๗-๓๐๐

๒ ดู อัง.จตุกก. ๒๑/๑๖๑-๓/๒๐๐-๔

๓ อัง.จตุกก. ๒๑/๑๖๙/๒๐๙

ต่างแห่งบุคคล หรือว่าอินทรีย์ต่างกันทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกัน ทำให้บุคคลต่างกัน^๑

คัมภีร์ปฏิสมิทธิกัมม์แสดงอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ๆ จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่หรือกิจของอินทรีย์เหล่านั้น ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว อีกครั้งหนึ่ง^๒

๑. **ศรัทธา** เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือมุ่งไปแต่เดียว
กำจัดอกุศล คือ ความไม่เชื่อถือ

๒. **วิริยะ** เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้
กำจัดอกุศล คือ ความเกียจคร้าน

๓. **สติ** เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศล
คือ ความประมาท

๔. **สมาธิ** เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านส่าย กำจัด
อกุศล คือ อุทธัจจะ

๕. **ปัญญา** เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัด
อกุศล คือ อวิชชา

คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์

๑ ดู เถ.ม.๑๙/๘๗๖-๙๐๐/๒๖๕-๒๗๑; ดู พุ.ปฏิ.๓๐/๔๘๘-๔๙๙/๓๗๓-๓๘๗ ด้วย เกี่ยวกับวิโมกขมูข และการที่อินทรีย์เป็นเครื่องกำหนดประเภทของอริยบุคคล

๒ ดู พุ.ปฏิ.๓๑/๔๒๕/๓๐๒; ๔๕๒/๓๓๒

ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยย่ำว่าถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรง
กล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านั้นก็จะเสีย
ความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะ
ก็ทำหน้าที่ยากจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถ
ทำจิตให้แน่ว ปัญญา也不能เห็นตามเป็นจริง ต้อง
ลดศรัทธาเสีย ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม หรือ
มนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา

ตามหลักทั่วไปท่านให้ปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ๆ คือ ให้
ศรัทธาสมหรือเสมอกับปัญญา และให้สมาธิสมหรือเสมอกับ
วิริยะ ถ้าศรัทธากล้าปัญญาอ่อน ก็อาจเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อม
ใส ถ้าปัญญากล้าศรัทธาอ่อน ก็จะเอียงไปข้างอวดดีเป็นคนแก่
ไขไม่ได้ เหมือนโรคเกิดจากยาเสียเอง ถ้าสมาธิกล้าวิริยะอ่อน
โกธัสชระ คือ ความเกียจคร้านก็เข้าครอบงำ เพราะสมาธิเข้าพวก
กันได้กับโกธัสชระ แต่ถ้าวิริยะแรงสมาธิอ่อน ก็เกิดความฟุ้งซ่าน
เป็นอุทธัจจะ เพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะ เมื่ออินทรีย์
๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี หลักนี้ท่าน
ให้นำมาใช้ในการเจริญสมาธิด้วย

อย่างไรก็ตาม ท่านว่าถ้าเจริญแต่สมาธิอย่างเดียวล้วนคือ
บำเพ็ญสมณะ ถึงศรัทธาจะแรงกล้าก็ได้ผลเกิดอุปนาสมาธิได้
หรือสมาธิแก่กล้า ก็เหมาะแก่การเจริญสมาธิอยู่ดี ตรงข้ามกับใน
การเจริญวิปัสสนาถึงปัญญาจะแรงไปก็ไม่เป็นไร เพราะกลับจะ
เกิดความรู้แจ้งดีด้วยซ้ำ นี่เป็นกรณีพิเศษ แต่ถ้าปฏิบัติตามหลัก

ทั่วไปคือให้อินทรีย์ ๒ คู่เท่าเสมอกัน ก็ได้ผลดี เช่น ให้เกิดอัปปนาสมาธิได้อยู่แน่นอน ส่วนสติเป็นข้อยกเว้น ท่านว่ายิ่งสติมีกำลังก็ยิ่งดี มีแต่จะช่วยให้ของศีลธรรมข้ออื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตกไป ทั้งข้างอุทธัจจะและข้างโกสัลชชะ การยกจิตข่มจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้นทั้งนี้ท่านอรรถพุทฺธพจน์ที่ว่าสติมีประโยชน์ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี^๑ และสติเป็นที่พึงที่อาศัยของใจ^๒

เมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงไป บางอย่างอ่อนไป ตามปกติต้องแก้ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ข้อที่ตรงเรื่องกัน เช่น วิริยะแรงไป แก้ให้ลดลงด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น ดังจะกล่าวถึงในตอนว่าด้วยโพชฌงค์ข้างหน้า^๓

ตามหลักทั่วไปที่กล่าวแล้วนั้น บุคคลต้องฝึกอบรมอินทรีย์ครบทั้งห้า จึงจะปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีกรณียกเว้น ซึ่งไม่ฝึกอบรมอินทรีย์ครบทั้งหมด จะฝึกอบรมเฉพาะอินทรีย์ที่จำเป็นหรือจำเป็นที่สุด กรณีเช่นนี้เป็นไปได้ ดังมีพุทฺธพจน์ยืนยันอยู่ เฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติเพื่อหยั่งรู้สัจธรรมอันเป็นจุดหมายสูงสุด การฝึกอบรมอินทรีย์เพียง ๔ อย่างเป็นไปได้ และในกรณีนั้น ศรัทธาเป็นอินทรีย์ที่อาจเว้นเสีย ไม่ฝึกอบรมขึ้น

๑ พุทฺธพจน์นี้อยู่ในตอนว่าด้วยโพชฌงค์, ส.ม. ๑๙/๕๗๒/๑๕๘

๒ ส.ม. ๑๙/๙๖๙/๒๘๙

๓ เรื่องการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนี้จับความมาจาก วิสุทธิ. ๑/๑๖๔-๕; เข้าใจว่าความคิดในการวางหลักนี้ท่านคงตั้งเค้าจากพุทฺธพจน์ว่าให้ตระหนักชัดถึงความสมเสมอกันแห่งอินทรีย์ที่ วินย. ๕/๒/๗; อญ. ฅก. ๒๒/๓๒๖/

มาอีกก็ได้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วซึ่งอินทรีย์ ๔ อย่าง ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว ย่อมพยากรณ์อรรถัตตผลได้...อินทรีย์ ๔ อย่างไหน? ได้แก่ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และปัญญินทรีย์”^๑

อินทรีย์ข้อต่อไปที่อาจขาดได้ในการฝึกอบรมคือ วิริยะ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์ ๓ อย่าง ภิกษุชื่อปิลนโกลภาร์ทวาท ได้พยากรณ์อรรถัตตผลแล้ว...อินทรีย์ ๓ อย่างไหน? ได้แก่ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และปัญญินทรีย์”^๒

ถ้าจำเป็นต้องลดลงอีก ข้อที่ลดหายไปไม่ต้องอบรมคือ สติ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์ ๒ อย่างภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้วย่อมพยากรณ์อรรถัตตผลได้...อินทรีย์ ๒ อย่างไหน? ได้แก่ อริยปัญญา และอริยวิมุตติ; อริยปัญญาของภิกษุนั้นนั่นแหละ เป็นปัญญินทรีย์ของเธอ อริยวิมุตติของภิกษุนั้นนั่นแหละ เป็นสมาธิินทรีย์ของเธอ”^๓

ข้อสุดท้าย อินทรีย์ที่จำเป็นที่สุด ซึ่งไม่อาจเว้นการฝึกอบรม

๑ ส.ม.๑๙/๙๙๖-๘/๒๙๕

๒ ส.ม.๑๙/๑๐๓-๙/๒๙๖-๗

๓ ส.ม.๑๙/๙๙๑-๕/๒๙๔

ได้เลย และแม้มีอย่างเดียว แต่ถ้ามีคุณภาพพอ ก็ให้บรรลุผลที่หมายของพุทธศาสนาได้ อินทรีย์นี้คือ ปัญญา

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์หนึ่งเดียว ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้วย่อมพยากรณ์อรรถัตตผลได้... อินทรีย์หนึ่งเดียวอย่างไร? ได้แก่ ปัญญาอินทรีย์”^๑

ที่ว่าฝึกอบรมเฉพาะอินทรีย์ที่จำเป็นเพียง ๔ หรือ ๓ หรือ ๒ หรือ ๑ นี้ มิได้หมายความว่าไม่ต้องมีอินทรีย์ที่ไม่มีชื่ออยู่ด้วยเสียเลยทีเดียว ความจริงก็ยังมีและใช้อินทรีย์ครบทั้งหมด แต่อินทรีย์เหล่านั้นเป็นเพียงตัวแอบอิง พลอยเกิดตามเจริญตามอินทรีย์ตัวอื่นที่จำเป็น และมีอยู่พอเท่าที่จะต้องใช้ประโยชน์ ไม่ต้องตั้งใจฝึกอบรมให้เด่นขึ้นมา ดังตัวอย่างพุทธพจน์ตรัสถึงปัญญาวา

“สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธาอันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้ วิริยะ...สติ...สมาธิ อันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้”^๒

กรณียกเว้นเช่นนี้ ย่อมสมควรเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่มีความสามารถพิเศษบางคน สำหรับคนทั่วไปย่อมสมควรปฏิบัติตามหลักทั่วไปข้างต้น

มีพุทธพจน์แสดงความสำคัญของปัญญาอินทรีย์ ซึ่งควรยกมาอ้างไว้อีกเป็นตัวอย่างเพื่อย้ำฐานะของปัญญาในพุทธศาสนาหรือ

๑-๒ ส.ม.๑๙/๙๙๗-๙/๒๙๓

ให้เห็นท่าทีของพุทธศาสนาต่อปัญญา

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตามบรรดา มี พญาสีหมฤคราช ชาวโลกกล่าวว่า เป็นยอดแห่งสัตว์เหล่านั้น โดยความแข็งแรง โดยความรวดเร็ว โดยความกล้าหาญ ฉันได โพรธิปักขิยธรรม (ธรรมที่เข้าข้างหรือช่วยอุดหนุนการตรัสรู้) เหล่าหนึ่งเหล่าใดบรรดามี ปัญญาอินทรีย์ก็เรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ในข้อที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ (โพธิะ) ฉันนั้น”^๑

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนภูฏาคาร (เรือนชั้นมียอด) เมื่อเขายังมิได้ยกยอดขึ้นเพียงใด กลอนเรือนก็ยังไม่ตั้งได้ที่ ยังไม่มันลงได้เพียงนั้น เมื่อใดเขายกยอดขึ้นแล้ว เมื่อนั้น กลอนเรือนจึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมันลงได้ ฉันได อริยญาณยังไม่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกเพียงใด อินทรีย์ ๔ ก็ยังไม่ตั้งได้ที่ ยังไม่มันลงได้เพียงนั้น เมื่อใด อริยญาณเกิดขึ้นแล้วแก่อริยสาวก เมื่อนั้น อินทรีย์ ๔ จึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมันลงได้ ฉันนั้นเหมือนกัน; อินทรีย์ ๔ ไหน? ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ และสมาธิินทรีย์; สำหรับอริย-

๑ ส.ม.๑๙/๑๐๒๔/๓๐๑ (โพรธิปักขิยธรรมในที่นี้หมายถึงอินทรีย์๕); ยังมีข้ออุปมาอื่นๆ อีกทำนองนี้หลายอย่าง เช่น เปรียบเหมือนรอยเท้าข้างเป็นยอดของรอยเท้าสัตว์บก, เหมือนจันทน์แดง เป็นยอดของไม้แก่นหอม, เหมือนต้นหว้า, ต้นปาริฉัตตर्ก, ต้นแคฝอย, ต้นโกฏฐิมพลี ดู ส.ม.๑๙/๑๐๓๕-๑๐๔๓/๓๐๕-๖; ๑๐๗๐-๑๐๘๑/๓๑๓-๕; คัมภีร์รุ่นหลังแห่งหนึ่งกล่าวความสำคัญของปัญญาไว้อย่างไพเราะว่า“แท้จริงในบรรดาธรรมทั้งหลายที่ช่วยให้บรรลุนิพพานปัญญานี้แหละประเสริฐสุด ธรรมที่เหลือย่อมเป็นบริวารของปัญญานั้น” (มจฺจล.๑/๑๕๒)

สาวกผู้มีปัญญา ศรัทธา...วิริยะ...สติ...สมาธิ ซึ่งเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวได้ที่”^๑

๔) สนามปฏิบัติทางปัญญา

คำว่าสนามปฏิบัติทางปัญญาในที่นี้ หมายถึงหลักธรรมชุดที่เรียกว่า โพชฌงค์โพชฌงค์เป็นทั้งธรรมเกื้อหนุนในการเจริญสมาธิ และเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ วิชาและวิมุตติ โพชฌงค์มี ๗ ข้อคือ สติ ธรรม-วิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลายสงบเย็นกายเย็นใจ) สมาธิ และอุเบกขา

มีพุทธพจน์จำกัดความหมายของโพชฌงค์ไว้สั้นๆว่า“เพราะเป็นไปเพื่อโพระ (ความตรัสรู้) ฉะนั้น จึงเรียกว่า โพชฌงค์”^๒

ส่วนพระอรรถกถาจารย์วินิจฉัยตามรูปศัพท์และแปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้หรือผู้จะตรัสรู้บ้าง องค์ประกอบของการตรัสรู้บ้าง”^๓

ว่าโดยหลักการ โพชฌงค์เป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิวรณ์ ๕ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องโพชฌงค์ไว้ควบคู่ไปด้วยกันกับนิวรณ์เป็นส่วนมาก โดยฐานทำหน้าที่ตรงข้ามกัน^๔ แม้คำ

๑ ส.ม.๑๙/๑๐๒๘-๙/๓๐๒

๒ ส.ม.๑๙/๓๙๐/๑๐๔; ๔๓๕/๑๒๐

๓ ดู วิสุทฺธิ. ๓/๓๒๙; ส.ป. ๓/๒๒๐

๔ ดู ส.ม.๑๙/๔๖๓-๖๔๐/๑๒๙-๑๗๘; อภิ.วิ.๓๕/๔๔๙-๔๕๑/๒๖๖-๒๗๑

บรรยายคุณลักษณะต่างๆ ของโพชฌงค์ ก็เป็นข้อความตรงข้ามกับคำบรรยายลักษณะของนิรณันเอง ดังเช่น

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ ไม่เป็นเครื่องปิดกั้น ไม่เป็นนิรณัน ไม่เป็นอุปกิเลสแห่งจิต เมื่อเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งผลคือวิชาและวิมุตติ”^๑

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมทำให้มีจักษุ ทำให้มีญาณ ส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา ไม่เป็นข้างความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน”^๒

ความที่เคยกล่าวมาข้างต้น แสดงชัดอยู่แล้วว่า นิรณันเป็นสิ่งที่ทำลายคุณภาพจิต หรือทำให้จิตเสียคุณภาพ ลักษณะนี้น่าจะใช้เป็นเครื่องวัดความเสื่อมเสียสุขภาพจิตได้ด้วย ส่วนโพชฌงค์ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้ามก็เป็นธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพจิตและช่วยให้มีสุขภาพจิตดี เป็นเครื่องบำรุงและวัดสุขภาพจิต

โพชฌงค์ ๗ นั้น มีความหมายรายข้อดังนี้

๑. สติ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติ

๑ ส.ม. ๑๙/๔๗๘/๑๓๑; ที่ ๑๙/๕๐๐/๑๓๖ เปลี่ยนเฉพาะคำว่า “ไม่เป็นอุปกิเลสแห่งจิต” เป็น “ไม่ขึ้นกดทับจิต”

๒ ส.ม. ๑๙/๕๐๒/๑๓๗

กำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า^๑ จนถึง การหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้วหรือสิ่งที่ จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรอง พิจารณา^๒

๒. **ธรรมวิจย** ความเพินธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือธรรมที่สติระลึกกรมมานำ เสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระ ของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อ กูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุด ในกรณีนั้นๆ หรือ มองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตาม สภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ^๓

๓. **วิริยะ** ความเพียร หมายถึงความแก่งัดกล้า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเพินได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หลุด ถดถอยหรือท้อแท้

๔. **ปีติ** ความอิ่มใจ หมายถึงความเอิบอิ่ม ปลอดปลื้ม บริดีเปรม ดีมีด้า ซาบซึ้ง เข้มชื่น ซาบซ่าน พู่ใจ

๑ ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐานทุกๆ ไป ดู ม.อ. ๑๔/๒๙๐/๑๙๘; ส.ม. ๑๙/ ๑๓๘๗/๔๒๐

๒ ส.ม. ๑๙/๓๗๔/๙๙

๓ ม.อ. ๓/๕๕๒ และ ส.อ. ๓/๓๘๕ ให้ความหมายอย่างหนึ่งซึ่งกว้างมาก ว่าธรรมวิจยได้แก่ญาณคือความหยั่งรู้หยั่งเห็นที่ประกอบรวมอยู่กับสตินั้น

๕. **ปัสสัทธิ** ความสงบกายใจ หมายถึงความผ่อนคลาย
กายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เคียด ไม่กระสับกระส่าย เบา
สบาย

๖. **สมาธิ** ความมีใจตั้งมั่น หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่ง
เดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่
กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. **อุเบกขา** ความวางที่เฉยดู หมายถึงความมีใจเป็น
กลาง สามารถวางที่เฉยเรียบ นิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับ
งานแล้ว และสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้
หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอດส่ ไม่แทรกแซง

ทั้งนิวรรณ์และโพชฌงค์ ต่างก็แบ่งย่อยออกเป็นข้อละ ๒ ข้อ
ย่อย รวมเป็นนิวรรณ์ ๑๐ โพชฌงค์ ๑๔ คือ^๑

ก. นิวรรณ์ ๕ ย่อยเป็น ๑๐ ได้แก่

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ๑.=๑. กามฉันท์ภายใน (ปรารภฉันท์ของตน) | ๒. กามฉันท์ภายนอก (ปรารภ
ฉันท์ผู้อื่น) |
| ๒.= ๓. พยาบาทภายใน | ๔. พยาบาทภายนอก |
| ๓.= ๕. ถีนะ | ๖. มিতทธะ |
| ๔.= ๗. อุทธัจจะ | ๘. กุกกัจะ |
| ๕.= ๙. วิจิกิจฉานในธรรมทั้งหลายภายใน | ๑๐. วิจิกิจฉานในธรรมทั้งหลาย |

๑ ส.ม.๑๙/๕๕๒-๕๖๗/๑๕๓-๕

ภายนอก

ข. โพชฌงค์ ๗ ย่อย่อเป็น ๑๔ ได้แก่

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ๑.= ๑. สติในธรรมทั้งหลายภายใน | ๒. สติในธรรมทั้งหลายภายนอก |
| ๒.= ๓. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายใน | ๔. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายนอก |
| ๓.= ๕. วิริยะทางกาย | ๖. วิริยะทางใจ |
| ๔.= ๗. ปิติมีวิตกวิจารณ์ | ๘. ปิติไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ |
| ๕.= ๙. กายปัสสัทธิ | ๑๐. จิตตปัสสัทธิ |
| ๖.= ๑๑. สมาธิมีวิตกมีวิจารณ์ | ๑๒. สมาธิไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ |
| ๗.= ๑๓. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายใน | ๑๔. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายนอก |

ท่านกล่าวถึงอาหารและอนาหารของนิรณและโพชฌงค์ อาหารคือเครื่องหล่อเลี้ยงกระตุ้นเสริม ซึ่งทำให้นิรณและโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญไพบุลย์ อนาหาร ได้แก่ สิ่งที่ไม่หล่อเลี้ยง ไม่กระตุ้นเสริม อาหารของนิรณได้แก่ อโยนิโสมนสิการ อนาหาร ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ส่วนอาหารของโพชฌงค์ได้แก่ โยนิโสมนสิการ อนาหาร ได้แก่ การขาดมนสิการ^๑

๑ ดู ส.ม.๑๙/๕๒๒-๕๔๖/๑๔๓-๑๕๐

ก. อาหารและอนาหารของนิรโรค ๕ มีดังนี้

๑. กามฉันท มีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในสุกนิมิต^๑
อนาหาร คือ โยนิโสมนสิการในอสุกนิมิต
๒. พยาบาท มีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิมิต^๒
อนาหาร คือ โยนิโสมนสิการในเจโตวิมุตติ^๓
๓. ถีนมิทระ มีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในความเบื่อ
ซึมเซา เมอาอาหาร ใจหดหู่
อนาหาร คือ โยนิโสมนสิการในความริเริ่ม
ก้าวหน้า บากบัน
๔. อุทัจจกุกุกจะ มีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในภาวะ
หรือเรื่องที่ใจไม่สงบ
อนาหาร คือ โยนิโสมนสิการในภาวะเรื่องราว

-
- ๑ สุกนิมิต = สิ่งที่คิดหมายเอาว่าสวยงาม คือพบเห็นได้ยินสิ่งใดแล้ว ใจจับ
เค้ารูปลักษณะที่ชอบ กำหนดหมายหรือคิดวาดเป็นภาพที่สวยงามเอา
ไว้ในใจ
 - ๒ ปฏิฆนิมิต = สิ่งที่คิดหมายเอาว่าเป็นการกระทบกระทั่งขัดใจ คือ พบ
เห็นได้ยินสิ่งใดแล้ว ใจจับเค้ารูปลักษณะที่ไม่ชอบ กำหนดหมายหรือคิด
วาดเป็นภาพที่มุ่งกระทบกระทั่งตน
 - ๓ เจโตวิมุตติ = สิ่งที่ปลดปล่อยจิต ทำให้จิตโปร่งโล่งพ้นจากภาวะบีบคั้น
ตามปกติในกรณีของพยาบาท ได้แก่ เมตตา แต่จะใช้อุปมัญญาอื่นๆ
ก็ได้

ที่ใจสงบ

๕. วิจิกิจฉา มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในธรรมคือ
เรื่องราวซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา

อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็น
กุศลอกุศลมีโทษไม่มีโทษเป็นต้น

ข. อาหารและอนาหารของโพชฌงค์ ๗ มีดังนี้

๑. สติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง
สติ

๒. ธรรมวิจย มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็น
กุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ ฯลฯ

๓. วิริยะ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในความริเริ่ม ความ
ก้าวหน้า บากบั่น

๔. ปีติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง
ปีติ

๕. ปัสสัทธิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในกายปัสสัทธิ
และจิตตปัสสัทธิ

๖. สมภาวิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในสมภาวินิมิต ในสิ่ง
ที่ไม่ทำให้ใจพราดำสน

๗. อุเบกขา มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้ง

แห่งอุเบกขา

อาหารของโพชฌงค์ ก็คือการขาดมนสิการในสิ่งที่จะทำให้เกิดโพชฌงค์ข้อนั้นๆ

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ก็คือ ธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติ อรรถกถาแห่งหนึ่งว่า ได้แก่ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และโลกุตตรธรรม ๙^๑ แต่ถ้ามองอย่างกว้างๆ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง คัมภีร์วิสุทธิมรรคและสัมโมหวิโนทนี^๒ แสดงธรรมที่ช่วยให้เกิดสติอีก ๔ อย่าง คือ สติสัมปชัญญะ การหลีกเลี่ยงคนสติเลอะเลือน คบหาคนที่มีสติกำกับตัวดี และทำใจให้น้อมไปในสติสัมโพชฌงค์

ธรรมที่ช่วยให้เกิดธรรมวิจย ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่างคือ ความเป็นนักไต่ถามสอบสวน การทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจดสละใส^๓ การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน การหลีกเลี่ยงคนปัญญาทึบ การเสวนาคณมีปัญญา การพิจารณาเรื่องที่ต้องใช้ปรีชาลึกซึ้ง ความน้อมจิตไปในการวิจยธรรม

๑ ส.อ. ๓/๒๒๓

๒ ต่อจากนี้ถือเอาความจากวิสุทธิ. ๑/๑๖๘-๑๗๑ และวิภังค. อ. ๓๖๐-๓๗๔

๓ ทำสิ่งต่างๆ ให้สละใส หรือให้หมดจดสละสลวย เช่น ผม ขน เล็บ ตัดให้เรียบร้อยร่างกายอาบน้ำให้สะอาดผ่านุงหมักให้สะอาดไม่เหม็นสาบเปรอะเปื้อน ที่อยู่ไม่ให้รุงรัง เป็นต้น

ธรรมที่ช่วยให้เกิดวิริยะ ท่านแสดงไว้ ๑๑ อย่างคือ การพิจารณาเห็นภัยต่างๆ เช่น ภัยอบายเป็นต้น (คอยปลุกใจว่าถ้าไม่พยายาม จะประสบอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้) การมองเห็นอันสูงส่งว่าเพียรพยายามไปแล้วจะได้ประสบผลวิเศษที่เป็นโลกิยะและโลกุตตระอย่างนั้นๆ การพิจารณาวิถีแห่งการปฏิบัติว่าเป็นทางดำเนินของบุคคลยิ่งใหญ่อย่างพระพุทธเจ้าและมหาสาวกเป็นต้น เมื่อเราจะดำเนินทางนั้น มัวเกียจคร้านอยู่ไปไม่สำเร็จแน่ ความเคารพในอาหารบิณฑบาตว่า เราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายกทั้งหลาย การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดาว่าพระองค์สรรเสริญความเพียร เราควรบูชาอุปการะของพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชา การพิจารณาภาวะที่ตนควรทำตัวให้สมกับการที่จะได้รับมรดกคือสัทธรรมอันยิ่งใหญ่ การบรรเทาถิ่นมิตะด้วยวิธีต่างๆ เช่น เปลี่ยนอิริยาบถ และทำอาโลกสัญญาเป็นต้น หลีกเว้นคนเกียจคร้าน คบหาคนขยัน พิจารณาสัมมปปธาน และทำใจให้น้อมไปในวิริยะ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดปีติ ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่างคือ ระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ระลึกถึงศีลคือความประพฤติดีงามของตน การบริจาคนหรือเสียสละที่ตนได้ทำ ระลึกถึงเทวดาและเทวธรรม ระลึกถึงภาวะสงบคือนิพพาน หลีกเว้นคนมัวซั่วหมองเศร้า เสวนาคณแจ่มใส พิจารณาพระสูตรที่ชวนเลื่อมใส และทำใจให้น้อมไปในปีติ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดปัสสัทธิ ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่างคือ

เสพโภชนะอันประณีต เสพบรรยากาศที่สุขสบาย เสพอิริยาบถที่
สุขสบาย ประกอบความเพียรพอปานกลาง หลีกเว้นคนลักษณะ
เคียดกระสับกระส่าย เสวนาคนลักษณะอ่อนคลายสงบ ทำใจ
ให้นุ่มไปในปัสสัทธิ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่างคือ ทำ
สิ่งต่างๆ ให้หมดจดสดใส ฉลาดในนิमित ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน
ข่มจิตในเวลาที่เหมาะสม ยกจิตในเวลาที่เหมาะสม เมื่อใจไม่สุขสดชื่น
ก็ทำให้ร่าเริงด้วยศรัทธาและสังเวช^๑ เมื่อจิตดำเนินไปถูกต้องดี
แล้ว ก็วางที่เฉยคอยดู (อุเบกขา) หลีกเว้นคนใจไม่เป็นสมาธิ
เสวนาคนมีใจเป็นสมาธิ พิจารณาฌานวิโมกข์ ทำใจให้นุ่มไป
ในสมาธิ

ธรรมที่ช่วยให้เกิดอุเบกขา ท่านแสดงไว้อีก ๕ อย่าง คือ
วางใจเป็นกลางในสัตว์ (ทั้งพระทั้งชาวบ้าน) วางใจเป็นกลางใน
สังขาร (ทั้งอวัยวะในตัวและข้าวของ) หลีกเว้นบุคคลที่หวนหวง
สัตว์และสังขาร คบหาคนที่มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร ทำ
ใจให้นุ่มไปในอุเบกขา

โพชฌงค์ ๗ ข้อนั้น ส่งผลต่อเนื่องดังตัวอย่างการปฏิบัติที่

๑ คำว่าสังเวช ไม่พึงเข้าใจว่าสลดหดหู่ แต่หมายถึงอาการกลับได้คิด
หรือเกิดแรงดลใจที่จะเร่งทำสิ่งดีงาม (ตรงกับคำว่า สมุตเตชณะ ซึ่ง
แปลว่า เราให้กล้า ตรงข้ามกับหงอยก้อย เช่น วิสุทธิ.๓/๒๙๙)

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้^๑ สรุปเป็นแนวความได้ว่า ภิกษุได้เล่าเรียนสดับธรรมหรือคำสอนของท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณแล้ว ปลีกกาย ปลีกใจ ได้โอกาสเหมาะ

๑. ยกเอาธรรมที่ได้สดับหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนนั้น ขึ้นมานึก ทบทวนหวนระลึกจับเอามานึกคิด เป็นอันได้เจริญสติสัมโพชฌงค์

๒. เมื่อมีสติระลึกนึกคิดอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณาไปด้วย เป็นอันได้เจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

๓. เมื่อใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา ก็เป็นอันได้ใช้ความเพียร ยิ่งเลือกเฟ้น เห็นความเข้าใจ ได้สาระ คืบหน้าไป ก็ยิ่งมีกำลังใจ กระตือรือร้นแข็งขัน เพียรพยายามก้าวต่อไป ไม่ย่อถอย เป็นอันได้เจริญวิริยสัมโพชฌงค์

๔. พร้อมกับที่ระดมความเพียรเอาจริงเอาจังมีกำลังใจเข้มแข็งรุดหน้า ก็เกิดปิติที่เป็นนิรามิส เป็นอันได้เจริญปิติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อใจปิติ ทั้งกายทั้งใจย่อมผ่อนคลายสงบ เกิดกาย-ปัสสัทธิและจิตตปัสสัทธิ เป็นอันได้เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. เมื่อกายผ่อนคลายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) เป็นอันได้เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์

๑ ส.ม.๑๙/๓๗๓-๓๘๐/๙๘-๑๐๐; อรรถกถาว่าโพชฌงค์ ๗ ข้อในกรณีนี้ เป็นไปในขณะจิตเดียวกัน (วิภังค.อ.๔๐๘)

๗. เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับงานของมัน หรือทำกิจของมันได้ดีแล้ว ใจก็เรียบเข้าที่ เพียงแต่วางที่เฉยๆไปหรือนิ่งๆไปให้ดี เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ ก็เป็นอันได้เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

บางแห่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักว่า สติปัฏฐาน ๔ เมื่อเจริญแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^๑ วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ก็คือ เมื่อมีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธรรมานุปัสสนาอยู่ก็ดี ในเวลานั้น บุคคลผู้นั้นจะมีสติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง เมื่อมีสติอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาสอบสวน สืบค้นเลือกเฟ้นธรรมตามหลักของธรรมวิจย ต่อจากนั้นการปฏิบัติตามโพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็จะดำเนินไปตามลำดับอย่างทีกล่าไปแล้วข้างต้นช่วยนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

แม้แต่ในเวลาฟังธรรม ถ้าวางจิตมนสิการทุ่มเทให้อย่างหมกใจ เจียสโตลงสดับ ในเวลานั้น นิรวรณ ๕ ก็ไม่มี และโพชฌงค์ ๗ ก็เจริญเต็มบริบูรณ์ได้^๒

โพชฌงค์ ๗ นี้จะเจริญคือปฏิบัติพร้อมไปกับข้อปฏิบัติอื่นๆ ทั้งหลายก็ได้ เช่น ปฏิบัติพร้อมไปกับอานาปานสติ พร้อมไปกับ

๑ ตามปกติ ตรัสต่อการเจริญอานาปานสติสมาธิ, ดู ม.อ. ๑๔/๒๔๗/๑๙๓; ส.ม. ๑๙/๑๓๘๑/๔๑๗; ๑๔๐๐/๔๒๓

๒ ส.ม. ๑๙/๔๙๒-๕/๑๓๔-๕

อัปมัญญา หรือพรหมวิหาร ๔ และสัญญาต่างๆ เช่น อนิจจสัญญา อสุภสัญญา วิราคสัญญา และนิโรธสัญญา เป็นต้น และจะช่วยให้ข้อปฏิบัติเหล่านั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความโปร่งปลอดรุดรัดอย่างมาก เพื่อความสังเวชคือปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นในกุศลธรรมเป็นอย่างมาก เพื่อผาสุกวิหαρคือความอยู่ผาสุกเป็นอย่างมาก^๑

ในการปฏิบัติต่อจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ ท่านก็ให้นำโพชฌงค์มาใช้ด้วย และหลักการในเรื่องนี้สามารถนำมาใช้ในการประดับประดาจิตที่ยังใหม่ต่อสมาธิให้มีสมาธิกล้าแข็งยิ่งขึ้น^๒ ขอยกพุทธพจน์มาเพื่อพิจารณาดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญปััสสทธิสัมโพชฌงค์...สมาธิสัมโพชฌงค์...อุเบกขาสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่าจิตที่หดหู่ นั้นยากที่จะให้ฟื้นขึ้นได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะไหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าสด ใค้มัยสด ไม่สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และรอยผู้ลงไปในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถไหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่? (ตอบ: ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

๑ ส.ม.๑๙/๖๔๓-๖๖๗/๑๘๐-๓

๒ ดู วิสุทธิ.๑/๑๖๙

“สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญธรรมวิจย-
 สัมโพชฌงค์... วิริยสัมโพชฌงค์... ปิติสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะ
 เหตุไร? เพราะว่าจิตที่หดหู่ นั้น ปลุกให้ฟื้นขึ้นได้ง่ายด้วยธรรม
 เหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะไหมไฟกองเล็กให้ลุก
 โพลง เขาใส่หญ้าแห้ง ใยมัยแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม
 ไรยฝูยลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถไหมไฟกองเล็กให้ลุกโพล
 งขึ้นได้หรือไม่ (ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉันทันเหมือน
 กัน...

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับ
 เจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์... วิริยสัมโพชฌงค์... ปิติสัมโพช-
 ฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้
 สงบได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับ
 ไฟกองใหญ่ เขาใส่หญ้าแห้ง ใยมัยแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า
 และไมไรยฝูยลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟกองใหญ่ได้
 หรือไม่? (ตอบ: ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตฟุ้งซ่าน ก็ฉันทันเหมือนกัน...

“สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญปัสสัทธิ-
 สัมโพชฌงค์... สมาธิสัมโพชฌงค์... อุเบกขาสัมโพชฌงค์, ข้อนั้น
 เพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้โดยง่าย
 ด้วยธรรมเหล่านั้น, เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟกอง
 ใหญ่ เขาใส่หญ้าสด ใยมัยสด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และไร
 ฝูยลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟกองใหญ่ลงได้หรือไม่?
 (ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตฟุ้งซ่าน ก็ฉันทันเหมือนกัน...

“ส่วนสติ เรากล่าวว่ามีประโยชน์ในทุกกรณี”^๑

โพชฌงค์ ๗ นี้ในบาลีท่านแสดงเป็นความหมายของภาวนา-
ปธานคือความเพียรในการทำให้เกิดกุศลธรรม^๒ และเป็นยอด
ของปธานทั้งหลาย^๓ เป็นภาวนาพละ^๔ เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วย
ภาวนา^๕ เป็นกรรมชนิดไม่ดำไม่ขาว ซึ่งเป็นไปเพื่อความสิ้น
กรรม^๖ เป็นอปริหานิยธรรมคือธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญถ่าย
เดียว ไม่มีเสื่อมเลย^๗ และเป็นมรรคาให้ถึงอสังขตะ คือนิพพาน
เช่นเดียวกับโพธิปักขิยธรรมอย่างอื่นๆ^๘

๕) ความพร้อมเพรียงขององค์มรรค

ดังได้กล่าวแล้วว่า ความมุ่งหมายของสัมมาสมาธิ ก็เพื่อให้
เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา หรือพูดให้กว้างว่า เพื่อให้
จิตเป็นสถานที่เหมาะสมดีที่สุดที่องค์ธรรมทั้งหลายจะมาทำงาน

๑ ส.ม.๑๙/๕๖๙-๕๗๒/๑๕๖-๘

๒ ที.ปา.๑๑/๒๓๘/๒๓๘; อัง.จตุกก.๒๑/๑๔/๒๑

๓ ที.ปา.๑๑/๘๑/๑๑๕

๔ อัง.ติก.๒๐/๒๕๘/๖๗

๕ ม.ม.๑๒/๑๘/๑๙; อัง.นกก.๒๒/๓๒๙/๔๓๗

๖ อัง.จตุกก.๒๑/๒๓๘/๓๒๒

๗ ที.ม.๑๐/๗๘/๙๓; อัง.สตุตทก.๒๓/๒๔/๒๔

๘ ส.สพ.๑๙/๗๑๕/๔๔๙; อนึ่ง พึงสังเกตว่า เฉพาะธรรมวิจยสัม-
โพชฌงค์ท่านถือเป็นความหมายหนึ่งของสัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตตระ
(ม.อ.๑๔/๒๕๘/๑๘๑) และเป็นโพธิ (พ.ม.๒๙/๖๙๑/๕๕๘)

ร่วมกันให้บรรลุวัตถุประสงค์ คือ การรู้แจ้งสัจธรรม กำจัดกิเลส ถึงภาวะสิ้นปัญหาไร้ทุกข์ และได้กล่าวแล้วเช่นเดียวกันว่า องค์มรรคทั้ง ๘ ประการ ทำงานประสานสอดคล้องส่งเสริมกัน โดยมีสมาธิปฏิฐิเป็นหัวหน้านำทางไป จึงเป็นอันได้ความในตอนนี้ว่า องค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิ ช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้องซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผลสืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีกสองอย่างในขั้นสุดท้าย เรียกว่า สัมมาญาณ (หยั่งรู้ชอบ) และสัมมาวิมุตติ (หลุดพ้นชอบ) เมื่อมองในแง่นี้ ท่านเรียกองค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อว่าเป็นสมาธิบริหาร แปลว่าบริหารของสมาธิ หมายความว่า เป็นเครื่องประกอบเครื่องแวดล้อม เครื่องหนุนเสริม หรือเครื่องปรงของสมาธิ สมาธิที่ประกอบด้วยบริหารนี้แล้ว เรียกว่า เป็นอริยสัมมาสมาธิ นำไปสู่จุดหมายได้ ดังบาลีว่า

“สมาธิบริหาร ๗ ประการเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจัดวางไว้เป็นอย่างดีแล้ว เพื่อบรรம்ப่มสัมมาสมาธิ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ เจ็ดประการไหน? ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ; เอกัคคตาแห่งจิต ที่แวดล้อมด้วยองค์ทั้งเจ็ดเหล่านี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิ ที่เป็นอริยะ ซึ่งมีอุปนิสัย (มีที่อิงที่ยันหรือที่รองรับ) บ้าง มีบริหาร (มีเครื่องประกอบหรือเครื่องช่วยหนุน) บ้าง”

“เมื่อมีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติจึงพอแก่การ”^๑

มรรคมรรค ๘ หรืออัฐมรรคนี้ เมื่อเจริญพร้อมถึงที่ ก็จะถึงขีดและถึงขณะหนึ่งซึ่งองค์มรรคทั้งหมดร่วมกันทำหน้าที่ให้เกิดญาณอันแรงกล้าสว่างขึ้นมาหยั่งเห็นสังขาร และกำจัดกวาดล้างกิเลสที่หุ้มห่อบีบคั้นจิตออกไป การที่องค์มรรคทั้งหมดทำหน้าที่พร้อมกันเช่นนี้เรียกว่าเป็นมรรค เพราะเป็นขณะซึ่งมีองค์ประกอบทั้งหมดครบเป็นมรรคจริงๆ เมื่อมรรคทำหน้าที่แล้ว ก็มีภาวะที่เป็นผลตามมา คือความรู้ความเข้าใจในสังขาร และความหลุดพ้นจากกิเลส ไร้สิ่งบีบคั้น เป็นอิสระ เรียกสั้นๆ ว่าผล

๑ ที่.ม.๑๐/๒๐๖/๒๔๘, บางส่วนคล้ายที่ ม.ญ.๑๔/๒๕๓/๑๘๑;อง.สตตก.๒๓/๔๒/๔๒; กล่าวถึงเฉพาะสมาธิบริวาร ที่ ที.ปา ๑๑/๓๒๘/๒๖๔; ใน ม.ม. ๑๒/๕๐๘/๕๕๐ กล่าวเฉพาะสมาธิบริวาร ตัวที่ใกล้เคียงที่สุดคือ สัมมาวายามะอย่างเดียว; ส่วนคัมภีร์เนติปกรณ (เนตติ.๑๒๕) จัดเอากายที่อ่อนคลายสงบไม่เครียดหรือไม่กระสับกระส่ายว่าเป็นสมาธิบริวาร; อนึ่ง คำว่า พอแก่การ แปลจาก ปโหติ จะแปลว่า “จึงพอเหมาะได้” ก็ได้

ถ้าทุกอย่างค่อยดำเนินไปตามลำดับ จะมีการทำหน้าที่ของ มรรคเช่นนี้ที่แรงหรือเบ็ดเสร็จยิ่งขึ้นจนเสร็จสิ้นรวมทั้งหมด ๔ คราว หรือ ๔ ชั้น จึงเรียกว่ามรรค ๔ และภาวะที่เป็นผลก็จึงมี ๔ เช่น เดียวกัน รวมเรียกว่า มรรค ๔ ผล ๔ หรืออริยมรรค ๔ อริยผล ๔ คือโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค และอรหัตตผล

จะเห็นว่า มรรคนี้ว่าโดยองค์ประกอบมี ๘ จึงเรียกว่า อัฐัง- กิมรรค แปลว่า มรรคมีองค์ ๘ แต่ว่าโดยปฏิบัติการหรือการทำ กิจมี ๔ ลำดับชั้น เรียกกันว่า จตุมรรค แปลว่า มรรค ๔^๑

อาการที่องค์ธรรมทั้งหลายทำหน้าที่พร้อมกันในขณะที่ เดียวยังผลที่ต้องการให้สำเร็จนี้ ท่านเรียกว่า ธรรมสามัคคี^๒ และ ธรรมสามัคคีก็คือโพธิ อันได้แก่ ความตรัสรู้^๓ และในขณะที่แห่ง

๑ คำเรียกรวมที่ใส่จำนวนเข้าด้วยเป็น จตุมรรค (จตุมคฺค) นี้ เกิดขึ้นใน ชั้นอรรถกถา และตามปกติมาในรูปที่สมาสกับคำอื่น ดู ส.อ.๑/๒๔๑; ๓/๓๖; สุตต.อ.๑/๗; ปฏิส.อ. ๒๐๗; วิสุทฺธิ. ๓/๓๔๓

๒ คำว่า ธรรมสามัคคี เท่าที่พบมีใช้ครั้งแรกใน ขุ.ม.๒๙/๒๑๑/๑๕๙; ที่ ใช้ในสมัยต่อมา เช่น นิท.อ.๑/๗๙; วิภงฺค.อ.๔๐๓; น่าสังเกตว่ามักมี การเอาคำว่าธรรมสามัคคีไปสับสนกับคำว่ามคฺคสมังคี ซึ่งหมายถึง บุคคลผู้ประกอบพร้อมด้วยมรรคชั้นใดชั้นหนึ่งในอริยมรรค ๔ ชั้น เช่น อภิ.ป.๓๖/๑๕๐/๒๓๓ (ที่ ม.อ.๑๔/๑๐๙/๙๒ มีธรรมสามัคคี ซึ่ง ใช้ต่างไปอีกความหมายหนึ่ง)

๓ ม.อ.๑/๑๑๕; ขุทฺทก.อ.๙๓

มรรคนี้ มิใช่เฉพาะองค์มรรคเพียง ๘ เท่านั้น แม้โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการก็เกิดขึ้น ทำหน้าที่พร้อมหมดในขณะจิตเดียวกัน^๑ อย่างไรก็ตาม โพธิปักขิยธรรมทั้งหมดนั้น ก็สรุปลงได้ในองค์มรรคทั้ง ๘ นั้นเอง^๒ ดังนั้น เมื่อพูดถึงมรรคก็จึงเป็นอันครอบคลุมถึงธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

อาจมีผู้สงสัยว่าองค์มรรคหลายอย่างจะทำหน้าที่ในขณะหนึ่งขณะเดียวกันได้อย่างไร โดยเฉพาะองค์ฝ่ายศีล เช่น สัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ ดูไม่น่าจะเกี่ยวข้องในกรณีอย่างนี้เลย ปัญหาข้อนี้คงจะเข้าใจได้ด้วยเอาตัวอย่างที่เห็นง่ายกว่าเข้ามาเทียบ เช่น คนยิงปืนแม่นหรือยิงธนูแม่น ในวันที่มีการประกวดหรือแสดง เราเห็นเขายิงปืนหรือธนูถูกเป้า ประสบความสำเร็จ เขาได้รับชัยชนะยิงถูกเป้าด้วยการยิงที่เป็นไปในเวลาขณะเดียวเท่านั้น ถ้ามองผิวเผิน ก็อาจพูดเพียงแค่ว่า เขามือดีหรือมือแม่นจึงยิงถูก แล้วก็ผ่านไป

แต่ถ้ามองเหตุปัจจัยให้ลึกซึ้ง เบื้องหลังความมีมือดีมือแม่น

๑ ต้นเค้าการอธิบายเรื่ององค์มรรคและองค์ธรรมต่างๆ เกิดในขณะแห่งมรรคขณะจิตเดียว ดู ชุ.ปฎิ.๓๑/๕๒๗-๙/๔๑๙-๔๒๔; และในสมัยอรรถกถา เช่น วิสุทฺธิ. ๓/๙๗, ๓๓๐; วิภังค.อ. ๑๕๗, ๔๑๖

๒ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมองค์ ๘; การจัดโพธิปักขิยธรรมเข้าในมรรค ดู วิสุทฺธิ. ๓/๙๙-๑๐๐; วิภังค.อ. ๑๑๔ (เคยอ้าง)

และการยังถูกขณะเดียวคราวเดียวนั้น เราอาจสืบเห็นการฝึกหัด ชักซ้อมที่ใช้เวลาก่อนหน้าเหตุการณ์นั้นยาวนาน เขาอาจฝึกตั้ง แต่การวางท่า การยืน การวางเท้า วางขา วางไหล่ วางแขน วิธีจับ วิธีประทับอาวุธ การเล็งการกระเษการหัดใช้กำลังให้พอดีปัญญา ไหวพริบ การตัดสินใจ และจิตใจที่แน่วแน่ เป็นต้นมากมาย จน เกิดความคล่องแคล่วว่องไวของ ทำได้ในเวลาฉับไว เข้าที่ทันที่จน รู้สึกเหมือนเป็นไปเอง โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

ครั้นถึงคราวแสดง ในเวลาที่เขาจะถูกเป่าอย่างแม่นยำ อัน เป็นไปในขณะเดียวนั้น ย่อมมีความจริงที่เราไม่อาจปฏิเสธได้เลย ว่า การยังแน่ววิบเดียวนั้นเป็นผลรวมของการจับถือวางกิริยาท่า ทางใช้กำลังพอดีด้านร่างกาย ความมั่นใจ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ และ ความรู้ไหวพริบทั้งหมดที่เป็นเหตุปัจจัยพร้อมอยู่เบื้องหลังตั้ง มากมาย

พูดอีกอย่างหนึ่ง กิริยาอาการความพอดีของร่างกายทั้งหมด ก็ดี ภาวะจิตใจที่พร้อมและทำงานได้ที่ก็ดี ปัญญาที่รู้เข้าใจ บัญชาให้ตัดสินใจทำการที่ดี ทำหน้าที่ร่วมกันทั้งหมดในการยัง ขณะเดียวกันและความพร้อมพอดีของกายความพร้อมพอดีของใจ ความพร้อมพอดีของปัญญาในเวลานั้น ก็คือ ผลของการชักซ้อม ฝึกหัดตลอดเวลายาวนานเป็นแรมเดือนแรมปีทั้งหมด จึงพูดได้ว่า การยังถูกเป่าขณะเดียวนั้น เป็นผลงานของการฝึกซ้อมที่ยาว นานเป็นเดือนเป็นปีทั้งหมด

อนึ่ง ณ จุดนี้แหละที่ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะความพร้อมหรือแก่กล้าของอินทรีย์ต่าง ๆ บางคนอาจฝึกซ้อมไม่ต้องมาก ก็ประสบความสำเร็จโดยง่าย บางคนอาจฝึกหัดใช้เวลานาน แต่ฝึกไปสบายๆ ก็สำเร็จ บางคนทั้งฝึกยากลำบาก ทั้งต้องใช้เวลายาวนาน จึงสำเร็จ บางคนจะฝึกหัดอย่างไรก็ไม่อาจประสบความสำเร็จเลย นอกเหนือจากความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ความสำเร็จและความซ้ำเร็ว เป็นต้น ยังขึ้นต่อปัจจัยอื่นอีก โดยเฉพาะการฝึกที่ถูกวิธี การมีผู้แนะนำหรือครูดีที่เรียกว่ากัลยาณมิตร ตลอดจนสภาพในกายและสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น โดยนัยนี้ท่านจึงจำแนกการปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จออกเป็น ๔ ประเภท เรียกว่า ปฏิปทา ๔ คือ^๑

๑. หุกขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา ปฏิบัติยากลำบาก ทั้งรู้ (เมื่อภิญญา) ช้า
๒. หุกขา ปฏิปทา ชีปปาภิญญา ปฏิบัติยากลำบาก แต่รู้ (เมื่อภิญญา) เร็ว
๓. สุขา ปฏิปทา ทันธาภิญญา ปฏิบัติสะดวกสบาย แต่รู้

๑ อภ.จตุกก. ๒๑/๑๖๑-๓/๒๐๐-๕; ๑๖๖-๘/๒๐๗-๙; ที.ปา.๑๑/๘๒/ ๑๑๕; ๒๔๙/๒๔๑; อภ.ทสก.๒๔/๒๙/๖๗; อภิ.วิ.๓๕/๘๓๐/๔๔๙; ตัวอย่างตามบาลีในอังคุตตรนิกายว่า พระสารีบุตรเป็นสุขาปฏิบัติหุกขาปฏิบัติหุกขาพระมหาโมคคัลลนจะเป็นหุกขาปฏิบัติหุกขาปฏิบัติหุกขา; นำสังเกตว่าวิสุทธิ.๓/๓๑๔ กล่าวถึงปฏิบัติหุกขาของพระมหาโมคคัลลนจะไม่สู้สอดคล้องกับบาลี

(เมื่อภิกษุญา) ข้า

๔. สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิกษุญา ปฏิบัติสะดวงสบาย ทั้งรู้
(เมื่อภิกษุญา) เร็ว

ในบรรดาองค์ประกอบต่างๆ หลากๆ อย่างที่ทำให้ปฏิบัติ
ยากหรือง่าย รู้ได้ช้าหรือเร็ว นั้น สมาธิก็เป็นปัจจัยแห่งความแตก
ต่างอย่างหนึ่งด้วย ได้กล่าวแล้วว่าผู้ปฏิบัติธรรมอาจเจริญวิปัสส-
ณาไปได้ทันที โดยอาศัยสมาธิขั้นต้นเพียงเล็กน้อย และก็เป็นที่
ได้ที่จะบรรลุอาสวักขยญาณที่เป็นจุดหมาย แต่ใครจะบำเพ็ญ
สมณะให้ได้มานเสียก่อน เป็นฐานมั่นคงแล้วจึงเจริญวิปัสสนาก็
ได้ ความข้อนี้ก็มาขัดขึ้นที่เรื่องปฏิปทา ๔ นี้ด้วย กล่าวคือ ท่าน
แสดงว่า ผู้ที่ได้มาน ๔ แล้ว จะมีการปฏิบัติที่เป็นสุขา ปฏิปทา
คือปฏิบัติสะดวงสบาย ส่วนผู้ที่เจริญอสุกัลป์สัญญา อาหาเรปภิกขุ
สัญญา และมรณสัญญา เป็นต้น (พวกนี้ตามหลักที่ผ่านมาแล้ว
ว่า ได้อย่างมากเพียงปฐมฌาน หรือเพียงอุปปจารสมาธิ) จะมีการ
ปฏิบัติที่เป็นทุกขา ปฏิปทา คือ ปฏิบัติยาก ลำบาก ไม่สู้จำเป็นใน
ระหว่างปฏิบัติ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างพุทธพจน์แสดงวิธีปฏิบัติธรรมแนวหนึ่ง
ซึ่งให้เห็นการที่โพธิปักขิยธรรมทั้งหมดเนื่องอยู่ด้วยกันกับมรรค
มีองค์ ๘ และเป็นวิธีปฏิบัติที่มองเห็นๆ อาจว่าง่าย ไม่มีอะไรมาก
คือสำหรับผู้พร้อมแล้วก็ง่าย แต่ผู้ไม่พร้อมอาจยาก และอาจต้อง
ปฏิบัติอะไรๆ อื่นอีกมาก เพื่อให้พร้อม

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลรู้อยู่ เห็นอยู่ตามเป็นจริง ซึ่งจักขุ...ซึ่งรูปทั้งหลาย...ซึ่งจักขุวิญญาณ...ซึ่งจักขุสัมผัส...ซึ่งเวทนา สุข ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่ติดใคร่ใน (จักขุเป็นต้นที่กล่าวมาแล้ว) นั้น, เมื่อเขาไม่ติดใคร่ ไม่ผูกมัดตัว ไม่ลุ่มหลง เล็งเห็นโทษอยู่ อุปาทานขันธ์ ๕ ย่อมถึงความไม่เติบโต ขยายต่อไป, ตัณหาที่นำไปสู่ภพใหม่ ซึ่งประกอบด้วยความกำหนดยินดี คอยผลิตผลิตในอารมณ์ต่างๆ ก็ถูกละได้, ความกระวนกระวายกายก็ดี ความกระวนกระวายใจก็ดี ความแผดเผาทางกายก็ดี ความแผดเผาทางใจก็ดี ความเร่าร้อนกายก็ดี ความเร่าร้อนใจก็ดี ก็ถูกละได้, เขาย่อมได้เสวยทั้งสุขทางกาย ทั้งสุขทางใจ; บุคคลที่เป็นเช่นนั้นแล้วมีความเห็นอันใด ความเห็นนั้นก็ป็นสัมมาทิฐิ มีความดำริใด ความดำรินั้นก็เป็นสัมมาสังกัปปะ มีความพยายามใด ความพยายามนั้นก็ป็นสัมมาวายามะ มีสติใด สตินั้นก็เป็นสัมมาสติ มีสมาธิใด สมานินั้นก็เป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วาจากรรม อาชีวะของเขา ย่อมบริสุทธิ์ดีตั้งแต่ต้นทีเดียว, มรรคมีองค์ ๘ อันเป็นอริยะของเขา ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ ด้วยอาการอย่างนี้”

“เมื่อเขาเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นอริยะนี้ ย่อมอย่างนี้ แม้สติปัฏฐาน ๔ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ แม้สัมมัปธาน ๔... แม้อิทธิบาท ๔... แม้อินทรีย์ ๕... แม้พละ ๕... แม้โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์, เขาย่อมมีธรรม ๒ อย่างนี้คือ สมณะและวิปัสสนา เข้าเคียงคู่กันเป็นไป; ธรรมเหล่าใดพึง

กำหนดรู้ด้วยอภิปัญญา^๑ เขาก็กำหนดรู้ด้วยอภิปัญญาซึ่งธรรมเหล่านั้น, ธรรมเหล่าใดพึงละด้วยอภิปัญญา เขาก็ละด้วยอภิปัญญาซึ่งธรรมเหล่านั้น, ธรรมเหล่าใดพึงให้เกิดมีด้วยอภิปัญญา เขาก็ทำให้เกิดมีด้วยอภิปัญญา ซึ่งธรรมเหล่านั้น, ธรรมเหล่าใดพึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิปัญญา เขาก็ประจักษ์แจ้งด้วยอภิปัญญา ซึ่งธรรมเหล่านั้น”

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าไหน พึงกำหนดรู้ด้วยอภิปัญญา? ได้แก่สิ่งที่เรียกว่าอุปาทานชั้น ๕ กล่าวคือ รูปอุปาทานชั้น เวทนาอุปาทานชั้น สัญญาอุปาทานชั้น สังขารอุปาทานชั้น วิญญาณอุปาทานชั้น...

“ธรรมเหล่าไหน พึงละด้วยอภิปัญญา? ได้แก่ อวิชชา และภวตัณหา...

๑ คำว่า ‘อภิปัญญา’ เป็นคำที่น่าศึกษามากคำหนึ่ง แปลกันมาว่า ปัญญาอันยิ่ง หรือความรู้ยิ่ง (=อุตตมปัญญา ที่ อจ.อ.๒/๘ และอธิกญาณ ที่ วินย.อ.๑/๑๓๔; ที.อ.๑/๒๑๘; ปฏิส.อ.๑/๑๖๔) อาจแปลโดยอาศัยรูปศัพท์ว่า ความรู้เจาะตรง ความรู้จำเพาะ ความรู้เหนือ (ประจักษ์ทางประสาททั้ง๕?) คัมภีร์อัฐรสาลินี และวิสุทธิมัคค์ อธิบายว่า ปัญญาที่เป็นไปตั้งแต่อุปปจาระ (อุปปจารสมาธิ) จนถึงอัปปนา (อัปปนาสมาธิ) เรียกว่า อภิปัญญา (สงฺคณ.อ.๒๙๔; วิสุทธิ.๑/๑๐๘) คัมภีร์ปรมัตถมัญจุสาชี้เฉพาะลงไปอีกว่า อภิปัญญา คือ อัปปนาปัญญา (ปัญญาที่เกิดเมื่อจิตเป็นอัปปนาสมาธิ, วิสุทธิ.ฎีกา๑/๑๖๓); ปราชญ์บางท่านแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า direct knowledge บางทีจะเป็นความรู้จำพวก intuition ข้อควรศึกษาคือ นำตรวจสอบว่าสภาพจิตขณะเกิด intuition เป็นอย่างไร

“ธรรมเหล่าไหน พึงทำให้เกิดมี (เจริญ) ด้วยอภิญญา? ได้แก่
แก่สมณะ และวิปัสสนา”

“ธรรมเหล่าไหน พึงทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา? ได้แก่
วิชา และวิมุตติ”^๑

๑ ม.อ. ๑๔/๘๒๘-๘๓๑/๕๒๓-๖ (ข้อความที่ตรัสเกี่ยวกับโสตะ ฆานะ
ชีวหา กาย มโน และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็เป็นอย่างเดียวกัน จึงไม่
ได้แปลลงไว้); ข้อความที่อนุปายาว่าด้วยธรรมที่พึงกำหนดรู้ด้วย
อภิญญาเป็นต้น มีในที่มาอื่นอีก คือ ส.ม. ๑๙/๒๙๐-๕/๗๗-๙; อ.อ.
จตุกก. ๒๑/๒๕๔/๓๓๓

สรุปธรรมทั้งหมดจากพุทธพจน์

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่ง สรุปธรรมทั้งหมดไว้ดังนี้^๑

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอถูกถามอย่างนี้แล้ว ฟังตอบที่แจ่ม
แก่เหล่าอัญญเดียรฉิย ปริพาชก เหล่านั้นอย่างนี้ว่า แน่ะ...ท่านผู้มี
อายุ

๑. ธรรมทั้งปวง มีฉันทะเป็นมูล (ฉนฺทมูลกา)
๒. ธรรมทั้งปวง มีมนสิการเป็นต้นกำเนิด (มนสิการ-
สมุทฺทวา)
๓. ธรรมทั้งปวง มีผัสสะเป็นที่ก่อตัวขึ้น (ผัสสสมุทฺทยา)
๔. ธรรมทั้งปวง มีเวทนาเป็นที่ชุ่มนุ้ม (เวทนาสมุทฺทยา)
๕. ธรรมทั้งปวง มีสมาธิเป็นประมุข (สมาธิปมุข)
๖. ธรรมทั้งปวง มีสติเป็นเจ้าใหญ่ (สติปมุข)
๗. ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยิ่งยอด (ปัญญายุทฺตฺรา)
๘. ธรรมทั้งปวง มีวิมุตติเป็นแก่น (วิมุตติสาร)
๙. ธรรมทั้งปวง มีอมตะเป็นที่หยั่งลง (อมตคฺคา)

๑ อง.ทสก. ๒๔/๕๘/๑๑๓; และมีที่คล้ายกันนี้อีก คือ อง.อุฏจก.๒๓/
๑๘๙/๓๕๐; ๒๑๘/๓๙๙ เฉพาะแห่งหลังกล่าวถึงสังกัปปและวิตักกะ
เริ่มข้อต้นว่ามีนามรูปเป็นอารมณ์ นอกนั้นคล้ายกัน; เฉพาะข้อ
ฉนฺทมูลกา ฟังเทียบ ม.อุ.๑๔/๑๒๑/๑๐๑; ส.ข.๑๗/๑๘๔/๑๒๒ ด้วย

๑๐. ธรรมทั้งปวง มีนิพพานเป็นสุดท้าย (นิพพานปริโย-
सानา)”

อีกแห่งหนึ่งตรัสว่า ^๑

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอยู่ครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจริยะ
หรือพรหมจรรย์) นี้ อันมีสิกขาเป็นอันสงสฺ มีปัญญาเป็นยอดเยี่ยม
มีวิมุตติเป็นแก่น มีสติเป็นอธิปไตย

“ชีวิตประเสริฐมีสิกขาเป็นอันสงสฺอย่างไร? คือ สิกขาฝ่าย
อภิธมาจารเราบัญญัติไว้แก่สาวกทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ เพื่อ
ความเลื่อมใสของผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส เพื่อความเจริญยิ่งขึ้นไปของ
ผู้ที่เลื่อมใสแล้ว, สิกขาฝ่ายอภิธมาจารเราบัญญัติไว้...ด้วยประการ
ใดๆ สาวกนั้นย่อมถือปฏิบัติศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายด้วย
ประการนั้นๆ ไม่ทำให้ขาด ไม่ทำให้ทะลุ ไม่ให้ด่าง ไม่ให้พร้อย,
อีกประการหนึ่ง สิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์เราบัญญัติไว้แก่สาวก
ทั้งหลาย เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบด้วยประการทั้งปวง, สิกขา
ฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ เราบัญญัติไว้...ด้วยประการใดๆ สาวกนั้น
ย่อมถือปฏิบัติศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายด้วยประการนั้นๆ ไม่
ทำให้ขาด ไม่ทำให้ทะลุ ไม่ให้ด่าง ไม่ให้พร้อย, ชีวิตประเสริฐมี
สิกขาเป็นอันสงสฺอย่างนี้แล

“ชีวิตประเสริฐมีปัญญาเป็นยอดเยี่ยมอย่างไร? คือธรรมทั้ง
หลาย เราแสดงแล้วแก่เหล่าสาวกในธรรมวินัยนี้ เพื่อความสิ้น

๑ อ.จตุก.๒๑/๒๔๕/๓๒๙; เทียบ พ.ฉติ. ๒๕/๒๒๔/๒๖๐

ทุกขโดยชอบด้วยประการทั้งปวง, ธรรมทั้งหลายเราแสดงแล้ว... โดยประการใดๆ ธรรมเหล่านั้นย่อมเป็นสิ่งที่สาวกมองเห็นจบถ้วนโดยประการนั้นๆ ด้วยปัญญา, ชีวิตประเสริฐมีปัญญาเป็นยอดยิ่งอย่างนี้แล

“ชีวิตประเสริฐมีวิมุตติเป็นแก่นอย่างไร? คือ ธรรมทั้งหลายเราแสดงแล้วแก่เหล่าสาวกในธรรมวินัยนี้ เพื่อความสิ้นทุกขโดยชอบด้วยประการทั้งปวง, ธรรมทั้งหลายเราแสดงแล้ว... โดยประการใดๆ ธรรมเหล่านั้นย่อมเป็นสิ่งที่สาวกสัมผัสโดยประการนั้นๆ ด้วยวิมุตติ, ชีวิตประเสริฐมีวิมุตติเป็นแก่นอย่างนี้แล

“ภิกษุทั้งหลาย ชีวิตประเสริฐมีสติเป็นอธิปไตยอย่างไร? คือ สาวกมีสติคอยกำกับอยู่เป็นอย่างดีในภายในที่เดียวว่า เราจักบำเพ็ญสิกขาฝ่ายอภิสมจารที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์หรือสิกขาฝ่ายอภิสมจารที่บริบูรณ์แล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง...ว่า เราจักบำเพ็ญสิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ หรือสิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ที่บริบูรณ์แล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง...ว่า เราจักตรวจพิจารณาเห็นจบถ้วนซึ่งธรรมที่ยังมิได้มองเห็นจบถ้วนด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ หรือธรรมที่มองเห็นจบถ้วนแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง...ว่า เราจักสัมผัสธรรมที่ยังมิได้สัมผัส ด้วยวิมุตติ หรือธรรมที่ได้สัมผัสแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง, ชีวิตประเสริฐมีสติเป็นอธิปไตยอย่างนี้แล...”

บันทึกพิเศษท้ายบท

การเจริญสติปัฏฐาน คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ

การดำเนินชีวิตหรือการเป็นอยู่ของมนุษย์ มองด้านหนึ่ง อาจเห็นว่าเป็นการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดและเพื่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต แต่มองอีกด้าน จะเห็นภาพซ้อนอยู่อีกชั้นหนึ่ง คือ ทุกคนกำลังแสวงหาความสุข ทั้งนี้ มิใช่เฉพาะคนมั่งมีพร้อมพร้อมอยู่แล้วที่กำลังหาทางปรนเปรอตนเท่านั้น แม้แต่คนที่กำลังดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดอย่างสุดแรง ก็กำลังพยายามทำให้ชีวิตของตนมีความสุขเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะมองในช่วงกว้าง เช่น การประกอบอาชีพการงาน ดำเนินกิจการต่างๆ ก็ตาม หรือมองช่วงสั้นๆ ที่เข้ามาจนถึงความเป็นอยู่ ความเคลื่อนไหวและการกระทำในแต่ละขณะก็ตาม การไฝหาความสุขจะแฝงอยู่ด้วยเสมอ แม้ว่าจะถูกขัดถูกย้อมด้วยสำนักทางจริยธรรมเป็นต้นบ้างในบางคราว

ความจริง การหาความสุขในช่วงกว้างยาว ก็ขยายออกไปจากการหาความสุขช่วงสั้นแต่ละขณะนี้เอง ผู้ปรารถนาความสุขที่แท้จริงเมื่อจะจัดการกับชีวิตของตน จะต้องสนใจและหาทางทำให้ชีวิตที่เป็นอยู่บัดนี้แต่ละขณะมีความสุขได้ การพยายามหาความสุขจึงจะมีทางสำเร็จ แต่ถ้าชีวิตที่เป็นอยู่แต่ละขณะนี้ ยังทำให้มีความสุขไม่ได้แล้ว การที่จะมีความสุขได้ในช่วงยาวไกล ก็เป็นเพียงความหวังอันเลื่อนลอย และคงจะต้องเป็นความหวังอยู่เรื่อยไป

ตรงข้าม ถ้าสามารถทำให้ชีวิตเองล้วนๆ แต่ละขณะที่กำลังเป็นอยู่เดี๋ยวนี้มีความสุขได้แล้ว การพยายามหาความสุขก็ประสบความสำเร็จแล้วทันที เมื่อได้ปัจจัยแวดล้อมอื่นอำนวยความสะดวกสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

กระบวนการหาความสุขของมนุษย์ ซึ่งมองเห็นได้แม้แต่ในช่วงสั้นแต่ละขณะๆ ก็คือ เกิดความอยากขึ้นหรือทำความอยากให้เกิดขึ้น แล้วทำการต่างๆ เพื่อสนองความอยากนั้น เมื่อได้สนอง ทำให้ความอยากสงบระงับลง ก็ได้รับความสุข ยิ่งเร้าความอยากให้แรงมาก ก็ต้องสนองระงับแรงขึ้น และได้รับความสุขมากขึ้น ความสุขจึงได้แก่ การสนองระงับความอยาก

ถามว่า ความอยากคืออะไร? ไม่ต้องตอบโดยตรง ที่ชัดก็คือ เมื่อเกิดความอยากขึ้นแล้ว จะมีอาการแสดงออกสำคัญ ๒ อย่าง คือ ความขาดแคลน ความพร่อง ไม่มีสิ่งที่ยอยาก ไม่ว่าขาดแคลนจริงหรือความขาดแคลนที่สร้างขึ้นเอง และอีกอย่างหนึ่งคือความ

กระสับกระส่ายกระวนกระวาย หรือถึงกับทรมันทรมายเพราะถูก
เหนียวรั้งหรือถูกดึงให้ยืดตึงออกไปจากสภาพที่เป็นอยู่ขณะ
นั้นๆ ทำให้สงบนิ่งอยู่ไม่ได้ ต้องดิ้นรนหาทางทำให้ความกระวน
กระวายนั้นสงบระงับไป เมื่อได้สนองความอยาก ก็กลับเต็มเป็น
ปกติ และทำให้ความกระวนกระวายหมดไป เวลาช่วงนั้นคือการ
ได้รับความสุข แต่ถ้าความอยากไม่ถูกสนองระงับ ก็เกิดความ
ทุกข์ ความขาดแคลนและความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย
นั่นเอง เป็นสิ่งบีบคั้น เป็นความทุกข์ ยิ่งอยากมาก ก็ยิ่งพร่อง
ยิ่งกระวนกระวายมาก และความทุกข์ก็ยิ่งแรงมาก ความจริงก็เริ่ม
ทุกข์ตั้งแต่เริ่มอยากนั่นเอง เพราะพอเริ่มอยากก็เริ่มกระวน-
กระวาย

โดยนัยนี้จึงพูดได้อีกจำนวนหนึ่งว่า การหาความสุขตามปกติ
ของมนุษย์ก็คือ การเร้าความทุกข์ขึ้นแล้วหาทางระงับความทุกข์
นั้นลงไปคราวหนึ่งๆ หรือความสุขก็คือการดับทุกข์ได้นั่นเอง ยิ่ง
ถูกเร้าให้ทุกข์แรง เมื่อสนองระงับก็ยิ่งได้สุขมาก ตามปกติระยะ
เวลาที่เริ่มอยาก เริ่มพร่อง กระวนกระวาย มีทุกข์แล้ว แต่ยังไม่ได้
สนองระงับ จะยาวนานหรือยาวนานมาก ส่วนเวลาที่ได้รับการ
สนองระงับมักจะสั้นนิดเดียว ชีวิตมนุษย์ที่ระคนด้วยสุขทุกข์ จึง
มากด้วยทุกข์ และต้องเอาความหวังเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง แต่ที่
ร้ายแรงก็คือ มีความอยากมากมายซึ่งไม่ได้รับการสนองระงับ
และทั้งไม่มีความหวังว่าจะได้รับการสนองระงับ จึงมีแต่ความ
ทุกข์ยาวนานและรุนแรงยิ่งขึ้น เมื่อรอไม่ได้หรือไม่มีหวัง มนุษย์

จำนวนมากก็จะดิ้นรนทุกรูปแบบ ถ้าสนองระงับทุกข์ไม่ได้ ก็ระบายทุกข์นั้นออกไป ทำให้เกิดปัญหา เพิ่มทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นให้มากขึ้น

เรื่องไม่จบแค่นั้น เมื่ออยากและดำเนินการให้ได้ตามอยาก ก็ย่อมถูกขัดถูกแย้งหรือถูกแย้งบ้าง ชีวิตที่อยู่ด้วยความอยาก จึงต้องมีความขัดใจ โกรธ เกลียด แค้นเคือง พร้อมทั้งความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากความโกรธเกลียดนั้นควบคู่มาด้วย ยิ่งอยากมากอยากบ่อย ความขัดใจและความทุกข์ก็ยิ่งมากยิ่งขึ้น (หมายถึงอยากด้วยตัณหา ถ้าอยากแบบฉันทะ เมื่อถูกขัด อาจกลายเป็นสนุกไป) แต่ร้ายยิ่งกว่านั้นอีก เมื่อฝากความสุขไว้กับความอยากและกระบวนการสนองระงับความอยากจนเคยชิน ต่อไปเมื่อไม่มีสิ่งที่อยาก ไม่พบสิ่งที่น่าอยาก หรือสิ่งที่เคยอยากก็หายอยากเสียแล้ว ว่างจากกิจกรรมสนองความอยาก หรือไม่รู้จะอยากอะไร ก็จะมีแต่ความเบื่อหน่าย หงอยเหงา ซึมและเซ็ง ชีวิตกลายเป็นภาวะที่ทนไม่ได้ ไร้ความหมาย เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง แต่เป็นความทุกข์ที่ไม่มีรสชาด อาจแย่งยิ่งกว่าความทุกข์แบบกระวนกระวายเมื่อยังไม่ได้สนองระงับความอยากเสียอีก เมื่อมนุษย์ยึดเอาความอยากและสิ่งปรนเปรอความอยากเป็นสรณะ ฝากความสุขไว้กับกระบวนการสนองความอยาก ประดังความอยากและสิ่งสนองปรนเปรอให้หลากหลายพิสดารยิ่งขึ้น ความทุกข์ของมนุษย์ก็จะประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น จนถึงขั้นที่กล่าวมานี้ นี่คือ วงจรชีวิตที่มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน

การดำเนินชีวิตอีกแบบหนึ่ง ซึ่งปราศจากปัญหาอย่างทีกล่าวนำมาแล้วโดยสิ้นเชิง ก็คือการเป็นอยู่ในเวลาที่เป็นอยู่ หรือการมีชีวิตอยู่จริงในเวลานั้นๆ ขณะนั้นๆ คือมีจิตใจรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสภาพที่กำลังเป็นอยู่ประสບอยู่ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำเป็นปัจจุบันในขณะนั้นๆ รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ สภาพนั้นๆ ตามสภาวะของมัน และพิจารณาจัดการสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ด้วยความรู้เข้าใจตามสภาวะนั้น เรียกสั้นๆ ว่า เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือด้วยสติปัญญา ตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลักการดังได้บรรยายมาแล้ว จะเรียกว่ามีสติตามทันปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบันก็ได้ ผู้ที่เป็นอยู่ตามหลักการนี้ ถือว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง (คนจำนวนมากไม่ได้มีชีวิตอยู่ เพราะชีวิตของเขาอยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง) เมื่อมีชีวิตอยู่เต็มที่ในขณะนั้นๆ ก็ไม่มีความขาดความพร่อง และไม่มีความเครียดกระวนกระวายที่เกิดจากถูกความอยากเหนียวหรือดึงให้เป็นเหมือนยางที่ยืดออกไป รับรู้และเสวยอารมณ์แต่ละขณะอย่างเต็มบริบูรณ์เสร็จสิ้นไปที่เดียว จึงมีความสุขเต็มอิมอยู่ในตัวทันทีทุกๆ ขณะ ไม่ต้องอาศัยความสุขชนิดที่เกิดจากการสนองระงับความอยากดับทุกข์ไปได้คราวหนึ่งๆ คือ ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นที่จะต้องคอยตามดับ จึงเรียกว่าง่ายๆ ว่า ความเป็นอยู่อย่างไร้ทุกข์ ซึ่งหมายถึงการมีความสุขบริบูรณ์อยู่ในตัวแล้วตลอดเวลา นี่คือการเปลี่ยนจากความเป็นอยู่อย่างมีความทุกข์เป็นพื้นฐาน มาเป็นความเป็นอยู่อย่างมีความสุขเป็นพื้นฐาน หรือมีความไร้ทุกข์เป็นพื้นฐาน

ผู้ที่มีความไร้ทุกข์หรือความสุขอย่างนี้เป็นพื้นฐานของชีวิตแล้ว เมื่อต้องการความสุขอย่างใดๆ ที่อยู่ในวิสัยของตน ก็แสวงหาความสุขนั้นๆ อย่างได้รับความสุขเต็มที่ ถ้ายังเป็นผู้หาความสุขจากความอยากอยู่บ้าง แม้ในเวลาที่ไม่มีความต้องการความอยากหรือไม่อาจสนองความอยาก ก็ไม่ประสบปัญหา เพราะมีความสุขแบบไร้ทุกข์นี้ยืนพื้นเป็นหลักประกันอยู่ นอกจากนั้น ด้วยเหตุที่ไม่มีเงื่อนไขแห่งทุกข์เป็นปัญหาขัดขวางเหนี่ยวรั้งอยู่ภายใน เขาจึงเป็นผู้พร้อมที่จะทำกิจและจัดการปัญหาต่างๆ ภายนอก ไม่ว่าของบุคคลหรือของสังคมอย่างได้ผลดีเต็มบริบูรณ์แห่งความสามารถของเขา

ว่าโดยหลักวิชา ที่กล่าวมานี้คือความหมายของ ‘นิโรธ’ ที่แปลกันมาว่า ความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องเข้าใจลึกลงไปให้ถูกต้องว่า เป็นการทำให้ไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ หรือทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์ มิใช่เป็นเพียงการกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว รับกันกับบันทึกที่ ๔ ของบทที่ ๔^๑ ว่าด้วยปัญหาการแปลคำว่า ‘นิโรธ’ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความหมายของนิโรธตามที่ว่าในคัมภีร์แต่เดิม คือการไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ใช่ดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว.

๑ ในหนังสือ ‘พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ’ โดยผู้แต่งคนเดียวกับหนังสือนี้ จัดพิมพ์โดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.

สมาธิแบบพุทธ

ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำนคร
ชิคาโก คุณนาย ญาติโยมวัดธัมมาราม ชาวชิคาโกและเมือง
ใกล้เคียงทุกท่าน

ปัจจุบันนี้ ในเมืองฝรั่ง เช่น ประเทศอเมริกันเอง คนสนใจ
พระพุทธศาสนามากขึ้น อย่างที่อาตมาได้ทราบด้วยตนเองก็ดี
หรือได้สดับตรับฟังจากการที่มาพบปะกับพระสงฆ์และญาติโยม
ที่นี่ก็ดี หรือแม้กระทั่งญาติโยมที่เป็นฝรั่ง เขาพูดกันว่าคนเมืองนี้
ศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนากันมากขึ้น จุดสนใจอย่างหนึ่งก็คือ
เรื่องสมาธิ เรื่องสมาธินี้ฝรั่งเขาสนใจมานานแล้ว

ในเมื่อฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เราใน
ฐานะชาวพุทธที่ใกล้ชิดศูนย์กลางใกล้คำสอนใกล้สถาบันพระศาสนา
ใกล้วัดวาอาราม ใกล้พระสงฆ์มากนี้ ก็น่าจะมีความรู้เป็นหลักแก่
เขาได้ อย่างน้อยก็รู้ทันความเป็นไปและรู้เข้าใจสิ่งที่เขาสนใจ

เพื่อมีอะไรเกี่ยวข้องกับก็จะได้นะนำเขาถูก ถ้าเขาเข้าใจผิด ก็อาจจะแก้ไขชี้แจงแนะนำไป หรือแม้แต่ช่วยให้ตัวเองเข้าใจให้ถูกต้อง จึงคิดว่าวันนี้จะพูดกันถึงเรื่องสมาธินิดหน่อย เป็นการพูดในแง่หลักการทั่ว ๆ ไป กว้าง ๆ

เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ ถ้าจะถามถึงคำฝรั่งที่เรามักจะได้ยินเขาใช้สำหรับสมาธิ โยมมักจะนึกถึงคำว่า meditation ซึ่งใช้กันเกลื่อน แต่ความจริง meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมาแต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทยก็คล้าย ๆ คำว่า ความครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำว่าสมาธิของเราเข้ามาเขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า meditation ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่แท้จริงได้

สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา ฝรั่งเขาไม่มีการปฏิบัติกัน อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศอเมริกาท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า ในประเทศนี้หรือในเมืองฝรั่งนี้ไม่มีสมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธศาสนา ถ้าจะหาการปฏิบัติอย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก Quakers พวก Quakers มาประชุมกัน แต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อนวอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้แต่โรงประชุมของเขา เขาก็ไม่เรียกว่า church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่งใคร่มีความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้

คนนั้นลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้เขาเรียกว่าเป็น meditation ของเขา Professor ท่านนั้นบอกว่าถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่โกล้เข้ามาก็มีอย่างนี้ ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่ใช่เลย

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

สำหรับคำว่า meditation นั้นก็ได้มีความโน้มเอียงอย่างหนึ่งว่าให้ถือเป็นการใช้แบบกว้างๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่าภาวนา จะเห็นว่าคำว่า meditation เดี่ยวนี้มักจะใช้สำหรับคำว่าภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียว เพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญ หรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่าทำให้มีให้เป็น หมายความว่า สภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรม ยังไม่มีในจิตใจของเรา ก็ทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่น ศรัทธายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา ก็เรียกว่าภาวนา นอกจากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย

ในภาษาไทยเราแปล ภาวนา ว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิก็เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญ

วิปัสสนาก็เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญา ก็เรียกว่า ปัญญาภาวนา เมื่อคำว่าภาวนา แปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรง แท้ก็แปลว่า development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัว แน่นนอน

ภาวนาหรือการเจริญนั้นถ้าพูดถึงในทางจิตใจและทางปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เราู้กันซึ่งบางที่เราเรียกว่ากรรมฐาน การเจริญกรรมฐานก็มีสายสมณะ คือทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ เรียกว่าสมถภาวนา และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง และเป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนี้เรียกว่าวิปัสสนา จึงมีภาวนาใหญ่ ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ เจริญสมณะ ทำจิตให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนา และเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

บางที่เอาคำ meditation มาใช้แทนภาวนา ก็เลยมี meditation ๒ แบบ สำหรับสมถภาวนาก็ใช้ว่า Tranquillity Meditation ถ้าให้ตรงก็เป็น Tranquillity Development หมายถึงการทำให้ความสงบเกิดขึ้น (tranquillity คือความสงบ บางทีก็ใช้คำว่า calm ซึ่งก็คือความสงบ หมายถึงสมณะ) มุ่งที่ตัวสมาธิ ส่วนอีกด้านหนึ่งคือ วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาใช้คำว่า insight ซึ่งแปลว่าการหยั่งรู้

ยังเห็น เอา meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่า วิปัสสนาภาวนา ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อเอาคำว่า meditation มาใช้ในความหมายของภาวนา ก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้

นี่เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์ ซึ่งต้องให้โยมเข้าใจไว้ก่อนว่ามันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี่ก็เป็นความนิยมอย่างหนึ่ง เป็นอันให้รู้ว่า คำว่า meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจนแล้วแต่เราจะตกลงกันว่าจะเอามาใช้อย่างไร ตอนนี้มีแนวโน้มเอียงว่าให้เอา meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่ยังรู้ยังเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ส่วนตัว สมาธิ นั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดเจน เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่มุ่งลงไป在那นั่น ถ้าไม่ concentrate ก็จะไม่เห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เคียงเข้ามา

ตอนที่ ๑

การปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

ที่นี้ มาดูสมาธิของเรา สมานั่นแปลงาย ๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแนกทีเดียว เช่น ในองค์ของมรรคข้อ สัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่น หมายความว่าจิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มันคงอยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแน่นแน ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าสมาธิ

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือการที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว แต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างทีกล่าวนามว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับ

อยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟังซานหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่าเป็น สมาธิ

การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธิดีนี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกันมากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ก็จะเห็นความหมายชัดเจนไปด้วย

จิตที่เป็นสมาธินี้จะมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย เรามาดูว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ

- ๑) จิตที่มีสมาธิจะเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก
- ๒) จิตสมาธิจะผ่องใสเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้เกื้อกูลต่อปัญญา
- ๓) ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พหุจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบไม่มีอะไรกวนก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

นี่เป็นคุณสมบัติหลักๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ ถ้าดูจากนี้จะเห็นได้ว่าเวลานี้เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์อะไรกันบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

- ๑) **พลังจิต** ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้

“เปรียบเทียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งที่จะพัดพาเอาไปได้ หากคนปิดปาก เหมือนของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำในท่ามกลางไม่กระจาย ไม่สายพร่า ไม่เขวคว้าง ก็ไหลลื่น มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งที่จะพัดพาเอาไปได้...”

(อง. ปญจก. ๒๒/๕๑)

ที่จริง พุทธพจน์นี้ก็ทรงมุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช ด้านพลังจิตแบบนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ ก็ชอบกันมาก ถึงกับเอามาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งตั้งไปทางใดทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม้แต่จะทำให้วัตถุเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังตั้งไปเฉพาะจุดก็ทำให้มองเห็นสิ่งไกล ๆ จนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกล ๆ จนเกิดหูทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ปรากฏว่าในเมืองฝรั่งมีคนพวกหนึ่งฝึกฝนกับเรื่องนี้ มีการค้นคว้าทดลองกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์ของสมาธิด้านหนึ่ง

๒) **ความสุขสงบ** (ขอกลับข้อข้างบน เอา ๓ เป็น ๒ และ เอา ๒ เป็น ๓) มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไฉน? ภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องนี้ ภิกษุ ปลอดจากกาม ปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

เข้าถึงปฐมฌาน... ทุตติยฌาน... ตุตติยฌาน... จตุตถฌาน...”

(องฺ.จตุกก. ๒๑/๔๑)

มองดูในสังคมฝรั่งก็ชอบข้อนี้มากเหมือนกัน เพราะในสังคมฝรั่งมีปัญหาเรื่องจิตใจมาก มีความกังวล มีความกระวนกระวายใจ และมีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกันหาผลประโยชน์ ระบบต่าง ๆ ทางสังคมมันบีบคั้นจิตใจคน ทำให้จิตใจไม่สบาย ในที่สุดก็มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลาย ทั้งที่เจริญด้วยวัตถุมาก แต่จิตใจไม่สบาย เมื่อมีทุกข์มากก็หาทางออก หาไปหามา พอมาเจอเรื่องสมาธิจากพระพุทธศาสนา จากศาสนาฮินดู จากโยคะ เป็นต้น พุดสั้น ๆ ว่าจากตะวันออก ก็เห็นว่าสมาธินี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบมีความสุข ก็เลยชอบใจ เพราะฉะนั้น จึงปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิเพราะจุดมุ่งหมายคือต้องการประโยชน์ในแง่ความสงบ หรือความสุขกันมาก คือเพื่อแก้ปัญหาด้านจิตใจนั่นเอง

๓) **จิตใสและขยายปัญญา** คราวนี้มาดูพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำ ที่ใสแจ้ว ไม่ขุ่นมัวเลย คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง หอยกาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวด แม้ซึ่งฝูงปลาที่กำลังแหวกว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในห้วงน้ำนั้น นั่นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ซึ่งคุณวิเศษล้ำนุษย์สามัญ กล่าวคือญาณ

ทัศนนะที่สามารถทำให้เป็นอริยชน . . .”

(อง.เอก. ๒๗/๔๐)

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใส ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้วจิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลាយท่านจำพุทธพจน์แม่นยำว่า

“สมาหิตो ยถาภุโต ปชานาติ”

(อง.เอกาทสก. ๒๔/๒๐๙)

แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่มันเป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญารู้จริงได้ หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางทีถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา

เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

๑. สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงเพื่อพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอินเดียเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดมาก่อนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วย ไปหาอาจารย์สำนักต่าง ๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงจะเคยได้ยินพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนกระทั่งจบชั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด

ฌานสมาบัตินี้มี ๘ ชั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรุพฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรุพฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่าอากิญจัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติชั้นนี้ด้วย จบสมาบัติ ๗ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัยจึงเสด็จออกจากสำนักนี้ แล้วไปยังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งครบสมาบัติ ๘ คือ จบเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์ก็นิมนต์ว่าท่านจบความรู้ของสำนักนี้ขอให้ช่วยสอนลูกศิษย์ต่อไป พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่ใช่ว่าจุดหมาย พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง

พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌาน ได้อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะแยะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ถ้าเราเอาแค่ฤทธิ์ แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนา เพราะเขาได้กันมาอยู่ก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัยจึงเสด็จต่อไป เรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวัง ขอให้สังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์

โยมคงจำได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ปาฏิหาริย์ มี ๓ อย่าง

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการทลายใจได้สามารถทลายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

๓. อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ส่วนปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า ทรงรังเกียจ เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้น ใครทำได้ก็เป็นเรื่องของคนนั้น คนอื่นก็ได้แต่ทึ่ง เห็นว่าน่ามหัศจรรย์ แล้วก็มาหวังพึ่ง เมื่อหวังพึ่งแล้วก็พึ่งตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้เขาเกิดปัญญา เป็นอัครจริย เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว

เขาก็เห็นด้วยตัวเอง พระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริงอย่างเดียวกันกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไป แต่ถ้าเป็นปาฏิหาริย์ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังพึ่งพระองค์ตลอดต่อไป พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะฉะนั้น พระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้เฉพาะเรื่องเฉพาะราวและต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำให้เกิดความประมาท ถ้ามีผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็ไปหวังพึ่งท่าน อยากจะได้อะไรก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่รู้จักเผชิญปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำอะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่านั้น เพราะฉะนั้น ก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คนเป็นอย่างนั้น

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์สรรเสริญอนุศาสนีปาฏิหาริย์ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว พระองค์เองนั้นทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตดูตลอดพุทธประวัติ ๔๕ ปี เคยมีปรากฏครั้งใดไหมที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของพระองค์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกตที่สำคัญหลายคนไม่เคยคิด พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่าพระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครเลยตลอด ๔๕ พรรษา ทำไม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อพระองค์ มาหวังพึ่งพระองค์ ถ้าเขามาหวังพึ่ง

พระองค์ ต่อไปเขาจะประมาท ไม่คิดพึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา คนเราลองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนา อยู่เท่าไรก็เท่านั้น พวกเราชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มาก อย่าให้ขัดหลักพุทธศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้างก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน อย่าให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤๅษีชีไพร ไม่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์โยคีฤๅษี ดาบส ในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็ยังแข่งฤทธิ์กันตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขึ้นอยู่กับฤทธิ์อยู่อย่างนี้คนก็ไม่พัฒนา พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำอะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์ปราบฤทธิ์ เพราะสมัยนั้นเขาถือกันว่าเรื่องฤทธิ์นี้สำคัญ เขาถือว่าถ้าใครไม่มีฤทธิ์ก็ไม่ใช่พระอรหันต์ เขามีค่านิยมอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธิ์ไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระอรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่ออย่างนั้น พระองค์เป็นพระศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระองค์ก็ต้องทำได้เพื่อจะได้ให้เขายอมรับเชื่อถือไว้มาก่อน เพราะฉะนั้นพระองค์จึงมีฤทธิ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกาศพระศาสนาให้เหนือกว่าพวกมีฤทธิ์กันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอกันแล้ว เขาทดลองฤทธิ์ ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธิ์ เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ

ยกตัวอย่างเช่นพวกชฎิล เป็นที่นับถือของประชาชน พวก

ชฎิลนี้ถือตัวว่ามีฤทธิ์มาก และถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ต้องมีฤทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชาชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่าถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ชฎิลของเขาไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาชฎิลก่อน พอไปถึงชฎิลก็ลองดี เอาฤทธิ์มาแกล้งหลายคืน พระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืน จนกระทั่งในที่สุดชฎิลยอมรับ รู้ว่าสู้ไม่ได้ พอชฎิลสู้ไม่ได้ยอมรับ เขาก็ยอมฟัง ก่อนนั้นเขาไม่ยอมฟัง จะพูดอะไรเขาก็ว่าสู้เราไม่ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ พอเขายอมรับในเรื่องฤทธิ์แล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ หันมาใช้นุสาสนีปาฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญา ให้เขารู้ความจริง เข้าถึงสัจธรรม พอไปเจอรายใหม่ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธิ์ พระองค์ก็ใช้ฤทธิ์ปราบใหม่ พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ แต่พระองค์ไม่ใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

การใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ มีพลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คนเสียนิสัย ทำให้คนคอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเอง ฤทธิ์ทำให้หมดกิเลสไม่ได้ ฤทธิ์ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ ฤทธิ์ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่ใช่ว่าเป็นหลักประกันอะไร อย่างดีจิตสงบแล้วกิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วยกำลังสมาธิ ท่านเรียกว่า วิกขัมภณวิมุตติ แปลว่าหลุดพ้นด้วยข่มไว้ชั่วคราว แต่ถ้ามีอะไรมาล่อหรือกระทบ กิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก เพราะฉะนั้น จึงไม่มั่นคง

มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล ตัวเองได้สมาธิขั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ชำนาญมาก และ

เพราะการที่บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมา เลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่สำเร็จอรหันต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหันต์ได้ เพราะการเป็นอรหันต์ขึ้นต่อตัวของคนนั่นเอง

ลูกศิษย์บางท่านได้มารู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จก็จะเตือน แต่ถ้าจะไปบอกตรงๆ ท่านถือตัวเป็นอาจารย์ก็จะไม่ดี กิเลสขึ้นมา เกิดแรงต้านจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ลูกศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิमितเป็นรูปช้าง วันหนึ่ง ขณะนั่งอยู่เพลिन ๆ ก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระอาจารย์ตกใจตั้งสติไม่ทัน ลูกขึ้นจะกระโจนหนี ลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระอรหันต์ก็จับชายจีวรดึงกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติ

ที่พระอาจารย์ได้สติ ก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานาน เรียกว่าสติไม่ทันนิดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกปุ๊บก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรานี้ยังไม่สำเร็จ เพราะพระอรหันต์ไม่ตกใจ คือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้เกิดความกลัว คนที่จะเกิดความกลัวก็เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ ยังมีต้นหาอยู่ ถ้าไม่มีกิเลสก็ไม่มี ความกลัว ท่านรู้หลักการอันนี้อยู่ ท่านก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูกศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อ พระอาจารย์ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย

ที่อาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่า การมีฤทธิ์ การได้ฌาน สมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระ

อรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ แล้วเหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์ แต่บางท่านเพราะเหตุที่ได้สมาธิระดับต่าง ๆ แล้วกิเลสยังไม่หมด เกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนม่านะขึ้นมา เลยยิ่งหนัก เข้าไปอีก คราวนี้กิเลสกลับฟุ้ง เพราะคนเรานี่ ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ก็จะมีกำลัง แต่พอรู้ว่าเรามีอำนาจ มีพลังมาก ก็ารู้สึกคึกคึกอีกเหิมใจ คนที่มีฤทธิ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็เกิดความฮึกเหิมใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่

ยกตัวอย่างเช่น พระเทวทัตได้ฉานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็นโลกีย์ มีฤทธิ์มาก แต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจในฤทธิ์ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไรใหญ่โต ก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหนุนการอยากได้อำนาจและลาภสักการะนั้น เลยไปกันใหญ่ พระเทวทัตก็เสียไปเลย

จะเห็นว่า การใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์นี้ อาจจะเป็นเครื่องกีดขวางกั้นตัวเองไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการที่จะบรรลุธรรมก็ได้ เพราะฉะนั้น จึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

๒. สมาธิเพื่อความสุขสงบ

ก่อนถึงประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใส ขอบพูดถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข การใช้สมาธิเพื่อความสุขสงบ ก็มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดีอยู่แล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบายมีความสุข

อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านี้ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาคิดใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้น ยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้อาจจะกลายเป็น **สิ่งกล่อม** หรือ **ยากล่อม** ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความเสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

มีบุคคลอยู่ระดับเดียวที่ใช้สมาธิในแง่ของความสุขสงบได้อย่างปลอดภัยเต็มที่ โดยจะไม่มีทางกลายเป็นสิ่งกล่อม คือพระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีก และท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อนระหว่างทำงานเผยแผ่ธรรมเป็นต้น เรียกว่าเป็น **ทิวสนธรรมสุข**

วิหาร สำหรับคนทั่วไปก็ทำตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริง ๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งกล่อม

สิ่งกล่อม มีความหมายอย่างไร? กล่อมก็หมายความว่าทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน คล้ายกับยากล่อมประสาทประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรานอนไม่หลับ เราก็เอายานอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไป ก็สบาย นอนหลับได้ ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งกล่อมนั้นมีขอบเขตและมีโทษด้วย ถ้าขึ้นกล่อมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกล่อมได้ชั่วคราว คือ กล่อมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เตื่อรื้อนอนไม่หลับ พอหายแล้วก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยานอนหลับตลอดชีวิตไม่ได้แน่

ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งกล่อมของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุ ต่อไปจะมีปัญหามาก วัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่าย หรือคนอื่นพวกหนึ่ง วิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สนใจ ไม่ถึงจุดหมายสักที ก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั้น ชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์ หาความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน กังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวาดกลัววันใจในสิ่งที่ได้มาแล้วว่าจะหลุดหายไปอย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจตลอดเวลาด้วยประการต่าง ๆ

จนกระทั่งในขั้นสุดท้ายก็คือว่า คนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนี้ จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว แต่วัตถุนั้นมีเวลาที่สุข มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุสิ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุก็ผิดหวังชีวิตด้วย พอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคมที่เจริญแล้วที่มากไปด้วยวัตถุสิ่งเสพบริโภค

วัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านั้นไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข มนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญ มีสิ่งบริโภคมากมายพรั่งพร้อม กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจนกลับไม่ค่อยฆ่าตัวตาย สังคมอเมริกันเดี๋ยวนี้อีกคงจะทราบกันอยู่แล้วว่า คนฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น คือคนหนุ่มสาววัยรุ่น สถิติของ USA Today บอกว่าในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกัน อายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน เป็นที่งنگันกันไปเลยว่าทำไมหนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตายในขณะที่สังคมมั่งคั่งพรั่งพร้อม คนเหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็ได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลังสดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุข ไฉนจึงมาฆ่าตัวตายหนีความสุขไป

สังคมที่มั่งคั่งพรั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมีความสุข ในสังคมแบบนี้คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ

ต่อมา พอเบื่อหน่ายวัตถุก็นิเบือนหายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุก็นิเบือนหายชีวิตด้วย วัตถุนั้นหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้เป็นอันตรายที่สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน มนุษย์สมัยก่อนฝากความสุขไว้กับวัตถุเสพน้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีวัตถุนิเบือนมาก ความสุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพอ่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเสพน้อย เพราะฉะนั้น เมื่อเขาผิดหวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย

มนุษย์เรามีช่องทางของความสุ่มมากมายหลายอย่าง แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำการพัฒนาด้านความเจริญพร้อมทั้งทางเศรษฐกิจ หรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นนิเบือนนิเบือน เห็นแก่การนิเบือน ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การนิเบือน อยู่ที่สิ่งเสพอ เพราะฉะนั้นก็เอาความหมายของชีวิตไปรวมเป็นอันเดียวกันกับวัตถุเสพอ อย่างที่กล่าวมาว่าเมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพอก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพอหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคมอเมริกันเป็นต้น ในปัจจุบัน ที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่ผิดพลาด

ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้นิเบือนเป็นสิ่งที่ล่อล่อ ในสังคมที่มีปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพอ คนอยากได้แต่ไม่ได้อย่างใจบ้าง หรือได้แล้วแต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุนั้นหวังว่าจะมีความสุข แต่พอได้จริงหาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไรชีวิตนี้จึงจะมีความหมาย บางคนก็นิเบือนชีวิตไปเลย

อาจจะฆ่าตัวตาย ถ้าไม่เอาอย่างนั้นก็หันไปหาสิ่งกลม ๆ เพราะฉะนั้น ทางออกสำคัญสำหรับคนเหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือ สิ่งกลม ๆ เริ่มด้วยยาเสพติด สังคมแบบนี้ก็มียาเสพติดเป็นที่พึ่ง ยาเสพติดเป็นทางออกช่วยให้มีความสุข ในสังคมแบบนี้ก็จะปรากฏว่า มีสิ่งเสพติดเกลื่อนกลาดไปหมด ตอนนี้สิ่งเสพติดก็เข้าไปเมืองไทยด้วย แม้แต่ในโรงเรียน ยาม้าก็กำลังระบาด พอถึงวันเหมาะ ๆ ก็ต้องตรวจปัสสาวะนักเรียนทุกคน ว่าคนไหนติดยาม้าบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลังหนัก เยาวชนของเราก็จะแย่

สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ สุขของเขาอยู่ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพก็หาสิ่งกลม ๆ มาแทนคือยาเสพติด สิ่งกลม ๆ ที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เป็นสิ่งเสพติดเก่าก็คือสุรา ถ้าไม่สุราก็การพนัน ถ้าไม่การพนันก็สิ่งกลม ๆ ที่ประณีตขึ้นมาคือดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา ซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษ บางอย่างก็ใช้ในทางเป็นประโยชน์ได้บ้าง เช่น ดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา พวกนี้ใช้เป็นประโยชน์ได้ด้วย แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกลม ๆ ไปติดเพลินเมื่อไรก็มีโทษทันที สิ่งกลม ๆ ที่ประณีตขึ้นมาทางจิต คือ สมาธิ ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี มีปัญหา เครียด มีความทุกข์ใจ กระวนกระวาย กลุ้มใจ เข้าสมาธิก็สงบ สบาย หนีจากสิ่งเดือดร้อนกลุ้มใจไปได้ เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขสงบ

แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใช้ไปใช้มา ถ้าไม่ระวัง สมาธิก็

กลายเป็นสิ่งกล่อมมันเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบปัญหาได้ หนีปัญหาได้ พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราว แต่ปัญหาที่แท้จริง ไม่ได้แก้ ก็เล็ดในใจส่วนลึกก็ยังมีอยู่ และปัญหายานนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคมก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจก็มานั่งสมาธิ หลบไปที่หนึ่ง ก็กล่อมไปได้ทีหนึ่ง แต่ปัญหาไม่ได้แก้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยที่หันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็นสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้น เราอย่ามาจมอยู่แค่นั้น ถ้าขึ้นจมอยู่ในแง่เป็นสิ่งกล่อมก็จะผิด ผิดอย่างไร ผิดหลักการสำคัญ ๒ ประการ

๑. ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบปัญหาได้ หลบทุกข์ได้ชั่วคราว ก็กลายเป็นคนหนีปัญหา ปัญหาที่แท้จริงไม่แก้ เมื่อหลบปัญหาก็เกิดความประมาทมัวแต่นั่งสบาย ไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะต้องทำก็ไม่ทำ ปัญหาที่ควรแก้ก็ไม่แก้ ความเพียรพยายามที่จะกระทำการก็หยุด **เกิดความประมาท** อันนี้ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒. ขัดกับไตรสิกขา แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของหลักการใหญ่ที่เรียกว่า สิกขา ๓ สิกขาคือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายคือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ตราบใดที่ยังไม่ถึงจุดหมายหยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของ

ไตรสิกขานี้ เพราะฉะนั้น สมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าว
ต่อ สู่ธรรมที่สูงขึ้นไป ไม่ใช่กล่อมให้หยุดให้เพลินจมอยู่กับที่ **ขัด**
กับไตรสิกขา

๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่าง ๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินนำไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อย ๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยส่งต่อแก่ข้ออื่น ๆ ต่อไป ข้อธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไปสู่จุดหมาย เพราะฉะนั้น องค์ธรรมทุกข้อจะต้องมีความหมายในเชิงเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก่ข้ออื่น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่องลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่าผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้นไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา

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

ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้ว กลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลินสงบอยู่ ก็หยุด แสดงว่ามันดวนไม่ส่งผลต่อกระบวนการไตรสิกขา ไม่เดินหน้า ก็ผิด ถ้าปฏิบัติถูก ต้องส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก่ปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลัง แต่ลักษณะที่จิตสงบก็ดี ใส่ก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน ลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ท่านเรียกว่าเป็นกัมมณียัง หรือกรรมนียน์นี้แหละเป็นตัวสำคัญที่พระพุทธเจ้าต้องการ คือจิตเป็นสมาธิปุ๊บ ก็เป็นกัมมณียังทันที กัมมณียัง หรือกรรมนียน์ แปลว่า เหมาะแก่การใช้งาน จึงต้องเอาไปใช้ อย่าไปหยุดอยู่ ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาดแล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เอาจิตที่เป็นกรรมนียน์นี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ให้มานอนเสวยสุขอยู่เฉย ๆ ใช้งานอะไร? ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้งานทางปัญญา นี่คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่า เป็นคุณลักษณะของจิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส่ไม่มีอะไรมารบกวนทำให้ใช้งานในทางปัญญาได้เต็มที่

คนเรานี้ยังเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิดพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ก็ยังต้องการจิตที่แน่วแน่เท่านั้น ถ้าเรื่องไม่ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้ปัญญามาก แม้แต่จะทำงานทำการ หรือฟังครูอาจารย์สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิบ้างเลยก็ไม่ว่าเรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้นปัญญาจะทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อยบ้างตามแต่เรื่องนั้นจะละเอียดลึกซึ้งแค่ไหน

ตกลงว่า สิ่งที่ต้องการในพระพุทธศาสนาอยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่

ต้องการใช้คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ต้องการ ถ้าไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้ว ก็เลสไม่หมด ฉะนั้น จึงต้องให้เชื่อมต่อระหว่างสมาธิกับปัญญา

ตอนที่พูดมากก็เพื่อให้เห็นว่าเรื่องสมาธินี้ต้องระวังเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนาให้ชัด ก็อาจจะเข้าใจผิด เพราะคุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ต่างกันออกไป ตอนนี้อยากสรุปขึ้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ใน เรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต

๒. สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลต่อการ ใช้ปัญญา

๓. สมาธิทำให้จิตสงบ ทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมากเพราะพิษภัยของวัตถุนิยม คนจึงไปหวังประโยชน์ข้อที่ ๓ จากสมาธิมาก ซึ่งยังไม่ใช่วัตถุหมายของพระพุทธศาสนา

ขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ทำให้เกิดความประมาท ก็ผิด ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา ไม่เคลื่อนสู่จุดหมาย ก็ผิด ต้องระวังให้ดี

ผลพลอยได้

ก่อนที่จะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้

จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เต็มใจคิดเรื่องโน้น เต็มใจคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง ลิงนี้อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข กระโดดจากกิ่งไม้โน้นไปกิ่งไม้นั้น วิ่งไปกระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ออกจากเรื่องโน้นไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิด เอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธจน เรื่องที่ยังไม่มาก็ไปวิตกกังวล จิตก็ไม่สบาย พอจิตไม่สบาย จิตไม่อยู่ตัว ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น แต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวังนี้ถึงหลักนี้เสมอ

ชีวิตของเรานี้ประกอบด้วยกายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย เพราะฉะนั้น การทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย เช่น เกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมากยิ่งขึ้น หายใจดังพืดฟาดอย่างกับคนขึ้นเขา พอมีอาการกลัวก็หน้า

ซี้ด บางทีหยุดกลั่นหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี่ยนหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ถ้าเป็นบ่อย ๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอนเครียด ถ้าจิตเครียดกายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เพราะฉะนั้น ผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือพอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดภัย การทำงานของร่างกาย เช่น ลมหายใจ ก็ปรับตัวด้วย สม่ำเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดยิ่งขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การใช้พลังงานก็น้อยลง

การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่นึก ไม่เหนื่อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ ไม่หายใจเลย หมายความว่า วัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่า ไม่หายใจ เามือมาแตะจมูกจะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อยก็เลี้ยงร่างกายไปได้นาน คนที่เข้าสมาธิลึก ๆ จิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่นและต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อย ก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และ

สมาธินี้มาได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่นเจริญพรหมวิหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื้น เย็นสบาย ทำให้หน้าตาอิมเอิบ ผ่องใส แก่ช้าเป็นต้น

สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่นโกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรง ๆ หัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจฟูพุด ๆ ใช้ลมมากเหมือนอย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อย ทั้งใจและกายก็เสื่อมโทรมไว

พอได้หลักนี้ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้านสุขภาพ ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้ อย่างหนึ่ง เวลานี้ก็ปรากฏว่าในเมืองอเมริกันเอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลินิกด้านนี้ขึ้นมา ตอนนี้องค์การรัฐบาลอเมริกันก็ถึงกับยอมรับให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจัง มหาวิทยาลัยยอมรับ กลายเป็นกิจการ เป็นคลินิกในโรงพยาบาล หรืออย่างมหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอท่านหนึ่งเล่าว่า เขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้

ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือพอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้วก็ได้ดู จิตก็ลงตัวของมัน ไม่มีอะไรมาทวน ลองนึกดูว่าจิตของคนที่ไม่ทำอะไรมาทวน จะสบาย

แค่นั้น เมื่อไม่มีอะไรมาทรมาน สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากัน สอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวดี อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมาทรมานมาบีบมากด การทำงานของเลือดลมต่าง ๆ ก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดี จึงรักษาโรคได้

เอากันง่าย ๆ แม้แต่ในชีวิตประจำวัน เวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่า ถ้าเรามีสตินึกได้ ก็หายใจยาว ๆ เท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที พอโกรธขึ้นมา ก็หายใจยาว ๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว แบบสบาย ๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะบางเบาลง และสภาพร่างกายที่ไม่สบายก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมีเรื่องอะไรที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่าย ๆ ใช้แค่ลมหายใจที่มีอยู่แล้ว

การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อยก็หายใจแรง แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปขึ้นเขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมา ก็หายใจแรงอย่างกับคนเดินขึ้นเขา แสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน ทีนี้ เราย้อนกลับมาช่วยปรับจิต คือในเวลาที่เราสภาพจิตไม่ดีนั้น ลมหายใจเราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ สติก็มา เพราะเวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ พอสติมาอย่างนี้ สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต กายกับจิตมาสัมพันธ์กันก็ปรับสภาพจิตอีก ทำให้ความโกรธเบาลง

จากนั้นก็ปัญญาเริ่มมองเห็นอะไร ๆ พิจารณาได้ แต่ถ้าโกรธ เอาแต่อารมณ์ ปล่อยอารมณ์ไปอย่างไม่มีสติ จะทำอะไรก็ไม่รู้จักยับยั้ง ก็พลาดเสียเลย ฉะนั้นท่านจึงบอกว่าคนโกรธปัญญาดับมืด ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ดำไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธฆ่าได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็อาศัยวิธีง่าย ๆ ตั้งใจหายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่าเราแทบไม่หายใจ หรือหายใจแรงเกินไป เราก็ปรับลมหายใจให้สบาย ๆ หายใจยาว ๆ เข้ายาวออกยาว อารมณ์ของเราก็จะบรรเทาเบาลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็จะมา คิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น

แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ก็มีประโยชน์ เอามาใช้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำ แม้แต่ไม่ได้เกิดอารมณ์โกรธ ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉย ๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูแล หายใจ หายใจเข้าหายใจออกสบาย ๆ อย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย แต่ประโยชน์นั้นมีหลายชั้นหลายตอนอย่างทีกล่าวนมาแล้ว ประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขาที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมาย หมายความว่า เมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมนิย หมายความว่าเหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญา คือทำการวินิจฉัยพิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้

ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ก็จะถึง
จุดหมายของพระพุทธศาสนา อันนี้แหละเป็นความจริงที่ต้องการ

เวลานี้เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่า
เขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์แง่ใด
และถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่ ขออย่าว่า เวลานี้ใน
สังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิในความหมายแบบที่ว่ามานี้คือ
มุ่งแค่จะเอามาแก้ปัญหาคใจที่เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเอง
ซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็นสิ่งกล่อมอย่างทีกล้าวมา และ
พอกล่อมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะ
มีแต่ผลดี

ตอน ๒

วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

ท่านพูดไว้ในคัมภีร์ให้รู้ว่า สมาธิมีทั้งคุณและโทษ โทษของสมาธิคืออะไร ท่านสอนไว้ว่า สมาธิเป็นพวกเดียวกันกับโกสัชชะ คือความเกียจคร้าน พอได้สมาธิ จิตสงบ ก็สบาย สบายก็เฉย ชักเฉื่อยชา ชี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร ซึ่งก็เป็นธรรมดาว่าคนมีความสุขสบาย มักไม่อยากทำอะไร ฉะนั้นในการปฏิบัติจึงต้องระวัง เรียกว่าต้องมีดุลยภาพ แต่ท่านใช้คำว่ารักษานินทรีย์ให้สม่ำเสมอ หรือกษานินทรีย์ให้เสมอกัน ถ้าใช้ภาษาปัจจุบัน ก็บอกว่ารักษานินทรีย์ให้มีดุลยภาพ หรือกษาความสมดุลของนินทรีย์

๑. ปรับนินทรีย์ให้สมดุล

นินทรีย์ ๕ เป็นหัวข้อธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา

ก. ศรัทธา กับ ปัญญา ศรัทธาเป็นความเชื่อ ใจโน้มไป มีความซาบซึ่งอะไรต่ออะไรง่าย ศรัทธามีข้อดีคือทำให้จิตใจมีพลัง คนมีศรัทธา เชื่ออะไรก็มีกำลังในเรื่องนั้น ถ้าโยมไม่มีศรัทธา โยมก็ไม่มีกำลังมาวัดนี้ ยิ่งศรัทธาแรงเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังเท่านั้น แม้วัดนี้จะห่างไกลเท่าไร จะ ๑๐๐ กิโลเมตร หรือ ๕๐๐ กิโลเมตร ถ้ามีศรัทธาแรง ก็ไปได้ทั้งนั้น แต่ถ้าโยมหมดศรัทธาเมื่อไร แม้แต่วัดอยู่ข้างบ้านก็ไม่ไป ถ้าไม่มีศรัทธาก็กดแรงทันที ศรัทธาทำให้มีกำลังเพราะฉะนั้นจึงสำคัญมาก แต่ศรัทธานี้ท่านว่าต้องมีตัวหนุน คือปัญญา

ปัญญาเป็นตัวที่ทำให้มีเหตุมีผล ทำให้รู้ความถูกต้อง ความสมควร ความเหมาะสม ความจริงหรือไม่จริง รู้สิ่งที่แท้สิ่งที่เท็จ สิ่งที่ดีสิ่งที่ถูก ศรัทธาเชื่อดังซาบซึ่งไปได้ง่าย ๆ ถ้าไม่มีปัญญา ประกอบ ก็จะเชื่อหลงๆ หลอ ๆ ไปเลย แล้วมีกำลังก็ไปทำตามที่เชื่อ อาจจะมีกำลังในการทำสิ่งที่ร้าย แม้แต่เบียดเบียนกัน เช่น ในศาสนาต่างๆ ที่เอาแต่ศรัทธา คนมีกำลังผลักดันใจแรงมาก ทำให้สามารถแม้แต่ไปฆ่าคนศาสนาอื่นหรือทำสงครามศาสนากันก็ได้ ท่านจึงเตือนว่าต้องระวัง ศรัทธาต้องมีปัญญาคุม

แต่ถ้าไม่มีศรัทธา มีแต่ปัญญา ก็เป็นปัญหา เจ้าปัญหานี้รู้โน้นรู้นี้ แต่บางทีไม่เอาจริงเอาจังสั๊กอย่าง เรียกว่าปัญญาจับจด เรื่องนี้ก็รู้เรื่องนั้นก็รู้ ไม่เอาจริงสั๊กเรื่องหนึ่ง ก็เสียอีก แต่พอมีศรัทธาแล้ว ทำให้จับแน่นและพุ่งดิ่ง เพราะศรัทธาเป็นตัวจับและเป็นตัวพุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้น พอเราศรัทธาในเรื่องใด ใจเราก็มุ่งดิ่ง

ไปในเรื่องนั้น ทั้งมีกำลัง ทั้งมีทิศทางชัดเจน พอมีทิศทาง ปัญญาที่จะศึกษาเรื่องนั้น ก็เจาะดิ่งไปในเรื่องนั้น ปัญญากับ ศรัทธาก็เสริมกัน ศรัทธาในเรื่องไหน ปัญญา ก็พิจารณาจริงจังในเรื่องนั้น เช่นศรัทธาในธรรมข้อไหน ก็ใช้ปัญญาศึกษาธรรมข้อนั้น อย่างจริงจัง ศรัทธาจึงมาเสริมปัญญา ทำให้ปัญญามีทิศทางชัดเจนเอาจริงเอาจังแน่นแฟ้นและมีกำลังมาก จนกระทั่งประสบความสำเร็จ จึงต้องมีคู่กัน เมื่อไรปัญญาถึงจุดหมาย รู้จริงแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีกต่อไป แต่ระหว่างปฏิบัติต้องอาศัยศรัทธา อย่าไปบอกว่าไม่ต้องมีศรัทธา ไม่ได้ ต้องมี แต่ศรัทธาต้องหนุนปัญญา

เป็นอันว่า ศรัทธา

๑. กำหนดทิศทางให้แก่ปัญญา
๒. ทำให้ใช้ปัญญามั่นแน่วในเรื่องนั้น
๓. ทำให้(การแสวง)ปัญญามีกำลัง

แล้วปัญญาก็เป็นตัวพิจารณาในเรื่องที่ศรัทธาจับดิ่งพุ่งไปนั้นจนถึงที่สุด ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งชัดเจนทะลุโล่งไป

แต่ศรัทธาบางชนิดเป็นศรัทธาขาดปัญญาและบังปัญญา คือให้เชื่ออย่างเดียว ห้ามถาม ในบางลัทธิศาสนาให้ศรัทธาต้องเชื่อ ห้ามถาม ถามแล้วผิด อย่างนี้ท่านไม่เอาด้วย เรียกว่าเป็นศรัทธาที่ขัดขวางปัญญา หรือศรัทธาตาบอด ไม่เกิดปัญญา และก่อความขัดแย้ง ฉะนั้นศรัทธาต้องเสริมปัญญา ต้องช่วยให้

ปัญญาเกิด พอปัญญาเกิดแล้ว ในที่สุดศรัทธาจะหมดหน้าที่ เพราะปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ประจักษ์แจ้งเองแล้ว ไม่ต้องอาศัยความเชื่ออีกต่อไป

ข. วิริยะ กับ สมาธิ วิริยะคือความเพียร สมาธิคือภาวะจิตที่มั่นคง แน่วสงบ สองอย่างนี้ต้องมาเสริมกัน มาช่วยพยุงกัน มาดูแลกัน

วิริยะ ความเพียรนี้มาจากคำว่า วีระ ซึ่งแปลว่า แกล้วกล้า จะเดินหน้า เห็นอะไร ๆ ก็ท้าทายความสามารถไปหมด จะต้องเอาชนะ จะต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เจ้าวิริยะนี้จะเดินหน้าไปเรื่อย เดินหน้าๆ ทำเดียว จึงทำให้เกิดความกระวนกระวายได้ แล้วก็พรวดไม่หนักแน่น ท่านจึงให้เอาสมาธิมาช่วย เมื่อสมาธิมาก็ทำให้สงบและมั่นคง ก็เกิดความพอดีขึ้น

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีวิริยะ สมาธิก็นิ่งเฉยเฉื่อยชา จะนอนสบายเสวยความสุข ก็ขี้เกียจ กลายเป็นนอนนิ่งอย่างแน่วแน่น ท่านจึงว่า สมาธิแรงไปก็มีโทษ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ต้องมีวิริยะมาช่วยพยุง เมื่อวิริยะมาพยุง ก็ไม่นอนนิ่ง แต่เดินหน้า แต่ถ้ามีวิริยะฝ่ายเดียว ก็เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย กระวนกระวายเร่าร้อน เมื่อมีทั้งวิริยะมาพยุงและมีสมาธิมาคุม ก็เดินหน้าอย่างมั่นคง ไม่ใช่เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย และเดินหน้าอย่างแน่วแน่น ไม่ใช่นอนนิ่งอย่างแน่วแน่น

เพราะฉะนั้น ๒ คู่นี้ คือ

๑. ศรัทธา กับ ปัญญา ต้องเข้าคู่ตรึงกันไว้ให้พอดี

๒. วิริยะ กับ สมาธิ ต้องเข้าคู่คุณและพยุงกันให้พอดี

แล้วมีสติคอยตรวจดู และบอกให้รู้ว่า ตอนนี้ตัวนี้ชักจะหย่อนไปเต็มชะ ตัวนั้นเกินแล้ว ต้องลดสักหน่อย

สติซึ่งเป็นข้อที่ ๓ เป็นตัวเดียว ต้องใช้ทุกกรณี สติจะคอยดูคอยระวังให้อยู่ตลอดเวลา แม้ในการทำงานทำการต่างๆ ก็ต้องใช้หลักการนี้ เพราะเมื่ออินทรีย์ ๕ มีความสม่ำเสมอสมดุลกัน ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมและการทำกิจการงานเดินหน้าไปสู่ความสำเร็จด้วยดี

๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา

ที่ว่ามานี้เป็นการพูดขยายกว้างออกไปจากเรื่องสมาธิ ตกลงว่า สมาธิเป็นองค์ธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา มีประโยชน์มากมาย แต่ฐานะของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นชัดเจน คือสมาธินั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา หรืออยู่ในระบบสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่องค์ธรรมทุกข้อต้องสัมพันธ์ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวเดินทางไปสู่จุดหมาย ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายแล้วหยุดไม่ได้ องค์ธรรมทุกข้อต้องส่งผลอย่างที่ว่านั้น จะเป็นองค์ธรรมด่วน ๆ ลอย ๆ ปฏิบัติไปโดยมีผลเฉพาะตัวไม่ได้

ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นว่าธรรมะข้อนี้ส่งผลไปสู่ธรรมะข้อไหนอย่างไร ถ้าตีข้อนี้ไม่ออก ก็แสดงว่ายังไม่เข้าใจธรรมะนั้นชัด จุดนี้สำคัญ เพราะเป็นหลักการของไตรสิกขาที่บอกว่า องค์ธรรมทุกข้อ เป็นหน่วยหนึ่งในกระบวนการปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน ต้องส่งผลหนุนเนื่องกันไปสู่จุดหมาย จุดนี้เป็นเรื่องที่จะมักจะพลาด เวลาทำความเข้าใจความหมายของธรรมะ เรามักจะมองแต่ละข้อ พอมองแต่ละข้อแล้วก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ไปสัมพันธ์กับข้ออื่น ถ้ามองไม่สัมพันธ์กับข้ออื่นแล้วก็หยุดอยู่แค่นั้น และแม้แต่ความหมายของธรรมะข้อนั้นเองก็ไม่ชัด

สันโดษ

ขอยกเรื่องสันโดษเป็นตัวอย่าง เพราะสันโดษเป็นตัวแทนของการเจริญสมาธิอย่างสำคัญ ที่จริงไม่ใช่หนุนเฉพาะสมาธิเท่านั้น แต่หนุนการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง รวมทั้งการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวัน

สันโดษนี้เราจะปฏิบัติไปทำไม? คนที่สันโดษจะมีลักษณะที่สุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีวัตถุแค่ไหนก็สุขได้หมด ตรงข้ามกับคนที่ไม่สันโดษ ซึ่งไม่รู้จักมีความสุข เพราะสุขไม่ได้ด้วยวัตถุที่มี หมายความว่าความสุขอยู่ที่สิ่งที่ยังไม่ได้ คนไม่สันโดษ คือจะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่มี เพราะฉะนั้นก็ยังไม่สุขสักที เพราะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่ถึงยังไม่ได้ ส่วนคนที่สันโดษก็คือสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย แล้วสุขด้วยสิ่งที่มี อะไรมีแล้วก็สุขได้ทั้งนั้น

แต่ความสุขก็ไม่ใช่ผลที่ต้องการของสันโดษถ้าใครไปเข้าใจว่าสันโดษเพื่อความสุข หรือสันโดษแล้วจะได้มีความสุข ก็ผิดอีก กลายเป็นสันโดษนอน คือจะเป็นสันโดษแบบสมาธิ ที่ไม่ส่งผลต่อในกระบวนการของไตรสิกขา ที่ทำให้นั่งนิ่งเสวยความสุข สันโดษก็เหมือนกัน สันโดษแบบที่ว่าสุขง่ายด้วยวัตถุน้อยแล้วจบที่ความสุข ก็นอนสบาย ที่นี้ก็ไม่ต้องทำอะไร ฉันสุขแล้วพอ ก็หยุด ไม่ส่งผลต่อไปในกระบวนการของไตรสิกขา ใช้ไม่ได้ ไตรสิกขาต้องเดินหน้า

สันโดษจะส่งผลอย่างไรในกระบวนการของไตรสิกขา โยม

ต้องมีคำตอบว่ามันส่งผลต่อไปอย่างไร ความสุขเป็นเพียงผลพลอยได้ของสันโดษ มันเป็นผลที่ฟ่วงมาในตัวเอง พอเราสันโดษเราก็มีสุข เพราะสันโดษก็คือพอใจและช่วยให้จิตสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่เร้าร้อน ตอนนีถ้าใช้เป็นมันก็มากลับเป็นตัวเสริมอีก พอเราสุขงายด้วยวัตถุน้อย ใจเราสบายสงบแล้ว ไม่ทรมนทรมาย เราก็พร้อมที่จะเอาใจมาอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ

สันโดษที่ส่งผลในกระบวนการปฏิบัติคืออย่างไร ตอนนีก็นอกเรื่องไปนิดหนึ่ง คือ ออกจากเรื่องสมาธิมาพูดเรื่องสันโดษ เรามาดูคนไม่สันโดษก่อน คนไม่สันโดษจะมีความสุขด้วยวัตถุที่ยังไม่ได้ เขาก็ต้องตะลอนวิ่งหาสิ่งที่ยังไม่มี เมื่อเขาวิ่งหาวัตถุที่ยังไม่มีเพื่อจะมีความสุข เขาก็ไม่สุขสักที

๑. ความสุขจากวัตถุเขาก็ยังไม่มี

๒. เขาต้องวิ่งพล่านหาความสุข

ก. ใช้เวลาหมดไปกับการที่จะหาวัตถุมาเสพ

ข. ใช้แรงงานหมดเปลืองไปกับการหาสิ่งเสพ

ค. ครุ่นคิดอยู่นั่นแหละว่าจะหาอะไรมาเสพ พຽ່งนี้จะไปเสพอะไรที่ไหน จะบริโภคอะไรให้มีความสุข

เป็นอันว่า สำหรับคนที่ไม่สันโดษ เขาจะใช้เวลา ใช้แรงงาน และใช้ความคิดหมดเปลืองไปกับการพยายามหาวัตถุมาเสพ ที่นี้เวลา แรงงาน และความคิดยังไม่พอที่จะหาสิ่งเสพมาบำรุงความสุข เมื่อเวลาไม่พอก็เบียดบังเวลาทำการทํางานทํานหน้าที่ของตัว เพื่อเอาเวลานั้นไปหาสิ่งเสพบำรุงสุข การจะได้สิ่งเสพก็

ต้องใช้เงินทอง เงินทองไม่พอก็ต้องไปเบียดบังทำทุจริตเพื่อเอาเงินไปหาซื้อสิ่งเสพ ยิ่งกว่านั้นที่สำคัญคือ เวลาทำงานใจก็ไม่อยู่กับงาน ใจก็คิดแต่จะไปหาสิ่งเสพ เพราะยังไม่ได้ความสุขที่ต้องการ ก็ทำงานด้วยความฝืนใจ ทุกข์ทรมานใจในการทำงาน และไม่มีสมาธิ ตกลงว่าความสุขจากวัตถุก็ยังไม่ได้ แล้วเวลาทำงานก็ทำด้วยความทุกข์ทรมานใจ เวลา แรงงานและความคิดก็หมดเปลืองไปกับการพยายามหาสิ่งเสพ แล้วยังล่อให้ทำทุจริตอีกด้วย หมดเลย คนไม่สันโดษมีแต่เสีย

คนสันโดษเป็นอย่างไร คนสันโดษสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีอะไรก็สุขได้ทันที ความสุขจากวัตถุก็ได้แล้ว ที่สำคัญคือ ไม่ต้องเอาเวลาแรงงานและความคิดไปใช้ในการพยายามวิ่งแห่หาความสุขจากการเสพวัตถุ เวลาแรงงานและความคิดก็จึงมีอยู่เหลือเฟือ

เมื่อเวลาแรงงานและความคิดที่ออมไว้ได้มีอยู่มากมาย ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาทุ่มเทกับการทำสิ่งที่ดีงาม ที่ทางพระท่านเรียกว่ากุศลธรรม ถ้าเป็นชาวบ้านญาติโยมก็เอามาใช้ทำงานทำการ ทำหน้าที่ ทำประโยชน์ ถ้าเป็นพระสงฆ์ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาใช้ในการเล่าเรียนศึกษาปฏิบัติ ค้นคว้าสั่งสอนเผยแผ่ธรรม ถ้าเป็นนักปฏิบัติก็อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่ธรรมได้เต็มที่ เราก็บำเพ็ญกิจหน้าที่ของเราได้เต็มที่ เสร็จแล้วยังมีความสุขจากการทำงานหรือการปฏิบัติหน้าที่นั้นอีก เพราะเรารักงานชอบงาน มีจิตใจพอใจในกุศลธรรม ในการทำสิ่งที่ดีงาม

เราทำงานปฏิบัติหน้าที่ไปเราก็มีความสุข สุขจากวัตถุประสงค์เราก็ได้ สุขจากการทำงานทำการเราก็ได้ แล้วเรายังมีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อที่จะมาทำงาน ทำสิ่งที่ดีงามสร้างสรรค์อีก ดีทุกอย่าง

จุดที่ต้องย้ำก็คือ สันโดษจะพลาดตอนที่ไม่มีจุดหมาย กลายเป็นสันโดษด้วนลอย มันด้วนและลอยตอนที่ว่า สันโดษแล้วจะได้ความสุขก็เลยนอนสบาย ถ้าอย่างนั้นก็เป็นสันโดษขี้เกียจ ใช้ไม่ได้ สันโดษที่ว่าส่งผลในกระบวนการไตรสิกขา โยมจะเห็นว่า พอเราสันโดษถูกต้อง ก็จะส่งผลทำให้เรายังพร้อมที่จะบำเพ็ญกุศลธรรม เพราะเรามีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อ เราก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาทุ่มเทให้กับการทำกิจหน้าที่ ทำความดีสร้างสรรค์ บำเพ็ญกุศลธรรม ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา

นี่แหละสันโดษที่ถูกต้องส่งผลต่อไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสันโดษที่ไหน พระองค์จะไม่ตรัสไว้ด้วน ๆ พระองค์จะตรัสต่อ เช่นในหลักธรรมชุดหนึ่งเรียกว่า อริยวงศ์ ๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

- “๑. ภิกษุสันโดษในจีวร
๒. ภิกษุสันโดษในอาหารบิณฑบาต
๓. ภิกษุสันโดษในที่อยู่อาศัย
๔. ภิกษุยินดีในการละอกุศลธรรมและบำเพ็ญกุศลธรรม”

(ที.ป.า. ๑๑/๒๓๗)

นี่คือ ๓ ข้อต้นมาหนุนข้อสุดท้าย พอสิ้นโดษแล้ว ภิกษุก็มีเวลาแรงงานและความคิด ที่จะมาบำเพ็ญข้อที่ ๔ เช่น จะเจริญสมาธิและวิปัสสนา หรือจะเล่าเรียนปริยัติ จะเผยแผ่ธรรม ก็อุทิศตัวได้เต็มที่

สันโดษนี้ ถ้าไม่ตรัสไว้กับการบำเพ็ญกุศลธรรมและละอกุศลธรรม พระพุทธเจ้าก็จะตรัสไว้คู่กับความเพียร ในหลักธรรมชุดไหนมีสันโดษ หลักธรรมชุดนั้นจะมีความเพียรด้วย อันนี้เป็นหลักทั่วไป เพราะมันจะมาหนุนกัน คนที่สันโดษก็พร้อมที่จะเพียรยิ่งกว่านั้นพระพุทธเจ้ายังตรัสสำคัญไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม

โยมต้องจำไว้ว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนแต่สันโดษ ถ้าถามว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษใช่ไหม? โยมต้องตอบว่า ต้องแยกแยะก่อน ยังไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าไปตอบว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษ ก็ยังไม่ถูก เพราะพระพุทธเจ้าสอนทั้งสันโดษและไม่สันโดษ ท่านเรียกว่า **วิภังชวาท** คือ ต้องจำแนกแยกให้ถูก ถ้าถามว่า พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษใช่ไหม? ตอบว่าใช่ก็มี ไม่ใช่ก็มีที่ใช่อย่างใดคือพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษในวัตถุเสพหรือในวัตถุบำรุงบำเรอ แต่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่าเพราะเราไม่สันโดษในกุศลธรรม เราจึงตรัสรู้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เราเห็นคุณของธรรม ๒ ประการ คือ

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย
๒. ความเพียรไม่ระย่อ

พระพุทธเจ้าทรงบรรยายถึงการที่พระองค์ไม่สันโดษและมีความเพียร ถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษ พระองค์ก็ไม่ได้ตรัสรู้ พระองค์เสด็จไปสำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร ที่เล่าไปแล้ว ได้อาภิญจัญญายตนสมาบัติ ไปสำนักอุททกดาบส รามบุตร ได้เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ จบสมาบัติ ๘ ถ้าพระองค์สันโดษพอใจ ก็จบเท่านั้น อยู่แค่สมาธิ พระพุทธเจ้าก็ไม่ตรัสรู้ แต่พระพุทธเจ้าไม่สันโดษ ไม่อिम ไม่พอในกุศลธรรม ถ้าไม่บรรลุมุขหมายก็ไม่หยุด เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงออกจากสำนักของพระอาจารย์เหล่านั้น แล้วไปบำเพ็ญเพียรต่อ ทรงก้าวสู่ปัญญาจนถึงโพธิ์ จึงตรัสรู้ พระองค์จึงตรัสไว้ว่า ที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ ได้เห็นคุณค่าของความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย

ถ้าเราสันโดษในวัตถุธาตุ มันก็จะมาหนุนให้เราไม่สันโดษในกุศลธรรมได้เต็มที่ เราก็จะเอาเวลาแรงงานและความคิดมาทุ่มเทในการเพียรพยายามบำเพ็ญกุศลธรรม ทำการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามยิ่งขึ้นไป จึงเห็นได้ชัดว่า สันโดษในวัตถุธาตุ ก็เพื่อให้พร้อมที่จะเพียร ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม ก็เพื่อให้มุ่งหน้าไปในความเพียร เป็นอันว่าทั้งสันโดษและไม่สันโดษก็เพื่อบรรลุความเพียร

สติปัฏฐาน

หันมาเรื่องสติปัฏฐาน ก็หลักการเดียวกัน พอได้สมาธิที่ถูกต้อง ก็มาเป็นตัวเอื้อแก่ปัญญา จุดหมายของธรรมะในพุทธศาสนานั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา สมาธิเพื่อเป็นปัจจัยแก่การใช้ปัญญา เราก็ก้าวจากสมถะหรือสมาธิไปสู่วิปัสสนา

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัฏฐาน คือ การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนดอารมณ์ต่างๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้ทั้งหมด แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาทำงานคู่กัน (ปัญญาในที่นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ) ขอเปรียบเทียบให้ฟังเหมือนกับตาเรานี้เป็นปัญญา เราจะมองอะไรสิ่งนั้นต้องอยู่ต่อหน้า ถ้าสิ่งนั้นมันล่องลอยไปเราก็มองไม่ได้ ปัญญาก็ต้องมองสิ่งที่อยู่ต่อหน้าจิต สิ่งนั้นจะอยู่ต่อหน้าจิตได้อย่างไรก็ต้องจับหรือกำกับไว้ สิ่งที่จับไว้ก็คือสติ สติจับสิ่งนั้นไว้ต่อหน้าแล้ว ปัญญาก็เหมือนตาที่มองดูสิ่งนั้น

ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจะมีสติเป็นตัวสำคัญ เป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ให้พลาดไป สติจับ ปัญญาก็ดู ปัญญาควู้ตามเป็นจริง เมื่อดูไปๆ ปัญญาก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อเรามองตามที่มันเป็น ตามดูต่อเนื่องไปและไม่ขาดตอน ก็จะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจ

จั่งตลอดเวลา พอเราดูโดยไม่มีอะไรมาบังตา ก็เห็นตามเป็นจริง เห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความ เคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับ ประทานอาหาร สติจับทั้งหมด ปัญญาก็รู้ตามเป็นจริง อาการ ที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ และความคิด อะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติจับให้ ปัญญา ดูหมดทันกับปัจจุบัน อันนี้คือเรื่องของสติปัฏฐาน

สรุปความ

เท่าที่พูดมานี้ก็ให้รู้เรื่องสมาธิเป็นพื้นฐานไว้ก่อน ให้รู้ว่าสมาธิในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายอย่างไร ให้รู้ประโยชน์คุณค่า ทั้งที่เป็นผลพลอยได้ และผลที่ต้องการที่แท้จริง

แต่ก่อนพุทธกาล เขาใช้สมาธิกันมานานแล้ว อย่างพวก โยคี ฤๅษี ดาบสที่ได้ฤทธิ์ ได้ปาฏิหาริย์ ได้อภิฌญาณ พวกนี้ใช้สมาธิเพื่อฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ พลังจิต แล้วไม่สามารถหมดกิเลส เพราะสมาธิกำจัดกิเลสไม่ได้ สมาธิช่วยให้จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราว และทำให้จิตพร้อมที่จะทำงาน ต้องเอาจิตนี้ไปใช้ทำงานอีกทีหนึ่ง จึงจะกำจัดกิเลสได้ ไม่ใช่สมาธิกำจัดกิเลส

อีกพวกหนึ่งเอาสมาธิมาใช้เป็นตัวกล่อม ทำให้ใจสบายมีความสุข ฤๅษี โยคีในสมัยก่อนพุทธกาลก็เป็นแบบนี้ด้วย เขาปลีกตัวแยกจากสังคม ไปอยู่ในป่า แล้วก็มีมีความสุขจากฌานสมาบัติ ได้เสวยความสุข เรียกว่าเป็นพวกตัดขาดจากสังคม ปลีกตัวออกไปเลย ไม่เอากับใครทั้งนั้น แยกเพี้ยนกับการเล่นฌาน ศัพท์พระท่านเรียกว่า ฌานกัมปา มีความสุขเพี้ยนกับฌานสมาบัติ ไม่เอาเรื่องเอาราวกับชีวิตจริง ก็เสียผลเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไม่ทรงยอมรับด้วย เสด็จแยกออกมาเลย พุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น พุทธศาสนาไม่ใช่ลัทธิฤๅษี โยคี ดาบส ต้องแยกให้ได้ บางทีเราเอาพุทธศาสนาไปปนกับลัทธิฤๅษี โยคี ดาบส ซี้ไพร ก็ผิดอีก เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่จะต้องแยก

ให้ถูก

แม้แต่ลักษณะของพระในพุทธศาสนาก็ไม่ใช่ฤาษี ซีไพร มีหลักการที่แยกกันเด่นชัด ดีไม่ดี ถ้าเข้าใจผิดเอาพระไปเป็นฤาษี อีกก็จะยุ่ง ต่างกันมากในหลักการ วินัยของพระที่พระพุทธรเจ้าวางไว้ ป้องกันเด็ดขาดไม่ให้พระไปเป็นฤาษี แต่เราอาจจะเอาคำว่า ฤาษี มาใช้ในความหมายใหม่ เหมือนอย่างที่เราเรียกพระพุทธรเจ้าเป็นมหายานี่ หรือ มหาฤาษี แต่เป็นการเลียนศัพท์ของเขามาใช้ในความหมายใหม่ คือ อธิ หรือ ฤาษี แปลว่าผู้แสวงหาคุณงามความดี พระพุทธรเจ้าเป็นมหาฤาษี (มหา + อธิ) แปลว่าผู้แสวงหาคุณที่ยิ่งใหญ่ แต่ไม่ใช่ฤาษีแบบโบราณในอินเดีย พวกนั้นมีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธรเจ้าทรงไปทดลองมาหมด เห็นว่าไม่ใช่ทางที่ถูกต้องจึงได้ละทิ้งมา เพราะฉะนั้น พวกเราถ้าไม่ระวังให้ดี จะไปตกอยู่ในลัทธิฤาษี ซีไพร

ได้พูดเรื่องสมาธิ ให้เห็นความหมาย คุณประโยชน์ และการใช้ที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งการใช้เพื่อประโยชน์อย่างอื่นที่ข้างเคียง ซึ่งถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว แม้แต่ประโยชน์ข้างเคียง เราก็เอามาใช้ได้หมด ไม่ใช่หมายความว่า จะไม่ให้โยมใช้

แม้แต่เป็นตัวกล่อมก็ใช้ได้ แต่ใช้ได้ในขอบเขตที่ว่า อย่าให้เกิดความประมาท อย่าให้มันดึงเราให้หยุดอยู่นิ่ง แต่ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราวผ่านไป เหมือนอย่างใช้ยานอนหลับแก้โรคได้ แต่อย่าให้ติด

จะใช้เพื่อพลังจิตก็ได้ อย่างน้อยรวมจิตไม่ให้มันฟุ้งซ่าน ไปก็ยังมี แต่อย่าลืมก้าวต่อไปในการใช้ประโยชน์ที่แท้คือประโยชน์ ตามจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ถึงความจริงที่สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างไร แล้วรู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริง จนกระทั่งวางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบ ราบเรียบ โปร่งโล่ง ผ่องใส เป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีอะไรหรือความเป็นไปใดๆ ในโลก ที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้และทำตรงเหตุปัจจัย อันนี้คือสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งจะสำเร็จด้วยการที่มาปฏิบัติตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

ถ้าจะเอา meditation ๒ อย่างที่พูดแต่ต้น คือ Tranquillity Meditation (เดี๋ยวนี้นิยมเรียก Tranquillity Development) ได้แก่ สมถภาวนา และ Insight Meditation (เดี๋ยวนี้นิยมเรียก Insight Development) คือวิปัสสนาภาวนา ก็มาประสานกัน โดยให้สมถภาวนาส่งผลต่อไปสู่วิปัสสนาภาวนา แล้วก็บรรลุถึงจุดหมายที่แท้จริง

วันนี้ ได้พูดมาในเรื่องเกี่ยวกับสมาธิพอให้เป็นแนวทาง ก็คิดว่าเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรสาธุชนทุกท่าน ที่ได้มีศรัทธามาฟังธรรมในวันนี้ แล้วก็โดยเฉพาะในกรณีนี้ แต่ขออนุโมทนาด้วยในการที่ทุกท่านได้มีศรัทธาช่วยกันส่งเสริมค้ำจุนกิจการพระศาสนา มาช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ ไม่

เฉพาะแก้ตัวโยมญาติมิตรเองเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมด้วย ซึ่งถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่าให้เรบำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น โยมได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้มีความอิมใจ มีปิติในคุณความดีที่ตนได้บำเพ็ญ ทั้งส่วน ทาน ศีล ภาวนา และเมื่อมีปิติอิมใจอย่างนี้ ก็จะเป็นสภาพจิตที่ดีอันจะนำไปสู่สมาธิได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ขอทวนอีกทีว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะทำสภาพจิต ๕ ประการต่อไปนี้ให้เกิดอยู่เสมอ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. ปิติ ความอิมใจ
๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. สุข ความสะดวกใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรติดขัดคับข้องใจ
๕. สมาธิ จิตอยู่ตัว ลงตัวเข้าที่ สงบราบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนได้

สภาพจิต ๕ ประการนี้ขอให้ญาติโยมรักษาไว้ให้ดี แล้วปลูกฝังปรุงแต่งเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นในจิตใจอยู่เสมอ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข และก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วให้สมาธิซึ่งเป็นตัวที่ ๕ ส่งผลแก้ปัญหาต่อไป ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ปออนุโมทนาโยมทุกท่านอีกครั้งหนึ่ง และขออาราธนาคุณพระรัตนตรัยอวยชัยให้พรอภิบาลรักษา ขอโยมญาติมิตรทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ในการ

ประกอบกิจหน้าที่การงาน และในธรรมปฏิบัติ ให้กุศลงอกงาม
ร่วมเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกัน
ตลอดกาลทุกเมื่อ

* ปาฐกถา แสดงที่วัดธัมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อ ๔
พฤษภาคม ๒๕๓๙

ภาคผนวก

(คัดตัดมาจากปาฐกถาอีกเรื่องหนึ่ง)

โดยทั่วไป สมานินั้นนิยมปฏิบัติกันในการบำเพ็ญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และก็มักจะมองกันในแง่ที่ว่าจะต้องเข้าวัดเข้าป่าไปปฏิบัติ แต่ที่จริงไม่ควรจะรอช้า เราควรเจริญสมาธิหรือทำสมถะวิปัสสนากันตั้งแตในชีวิตประจำวันนี่แหละ ทั้งนี้เพราะสภาพจิตของเรานี้ก็เหมือนอาการกิริยาทางกาย มันขึ้นต่อความเคยชิน การสะสม การทำให้คุ้น ที่เรียกว่าเสพคุ้น หรือทำให้มาก พอทำให้มากก็จะชิน เราเคยเดินอย่างไร เคยพูด หรือเคยทำอาการกิริยาอย่างไร ต่อไปก็จะมีนิสัยอย่างนั้น

จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย ชอบปรุงแต่งอารมณ์กระทบกระทั่ง เก็บเอาสิ่งไม่ดีมาคิด มาปรุงแต่ง ก็จะทำให้เกิดความเครียด เกิดความกระวนกระวายใจ พอทำอย่างนี้บ่อยๆ ชินเข้า จิตก็จะลงร่อง พอไปนั่งที่ไหนก็มีความโน้มเอียงที่จะเครียดทันที อารมณ์ไม่ดีเกิดและไม่สบายใจ กลายเป็นจิตที่ขาดสมาธิอยู่ตลอดเวลา และไม่มีความสุข

เพราะฉะนั้น เรามาลองปฏิบัติดู เอาอะไรสักอย่างมาให้จิตกำหนด ที่สัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เช่นลมหายใจ พอลมหายใจดี มันจะปรับสภาพร่างกายด้วย และจะเอื้อต่อการทำงานของจิตให้ดี จิตก็จะมีสติกำหนดด้วย ทำให้หายใจเครียดไปเลย เพียงแค่นี้ก็ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องเอาลมหายใจอย่างเดียว เอาอย่างอื่นก็ได้ เอาอะไรที่ดี ๆ มากำกับจิต

ชาวพุทธนับถือพระรัตนตรัย เอาเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มาพิจารณา ระลึกถึงพระคุณของท่าน เอาเรื่องการบำเพ็ญทาน เรื่องบุญกุศล เอาหลักคำสอน เอาข้อธรรมต่าง ๆ มาไตร่ตรองพิจารณา ทำให้จิตใจสบาย และเกิดปัญญา ก็หายใจเครียดไป

ตอนแรกให้สติมาก่อน ถ้าเกิดสภาพจิตไม่ดีจะเครียดขึ้นมา หรือจะฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เรารู้ตัวนี้ได้ สติก็คือนึกได้ว่า ไม่ได้ละเป็นอีกแล้ว หยุดๆ ไปเอาดีมาแทน ก็ไปเอาสภาพจิตที่ดีเข้ามาแทน หรือเอาจิตไปอยู่กับสิ่งที่ไม่เสียหาย เช่น กำหนดลมหายใจ สภาพจิตก็เปลี่ยนไป ลองกำหนดลมหายใจเข้า—ออก พร้อมกับว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

(หายใจเข้า) พุท — (หายใจออก) โธ

(หายใจเข้า) เข้า — นนอ (หายใจออก) ออก — นนอ

ท่านให้กรรมฐานวิธีต่างๆ ไว้ใช้ ถ้ามองในความหมายของ สุข ก็คือการปรุงแต่งความสุขนั่นเอง จนกระทั่งในที่สุดเราก้าว

ต่อไป ก็จะเหนือปรุ้งแต่ง คือความสุขนี้มีความสุขชั้นปรุ้งแต่ง กับความสุขชั้นเหนือปรุ้งแต่ง ถ้าเป็นชั้นตามธรรมดาของพวกเรา ก็ใช้สมณะ เป็นความสุขชั้นปรุ้งแต่ง แต่ถ้าเราเลยจากนี้ไปเป็น ชั้นวิปัสสนา ก็จะพาไปถึงสุขเหนือปรุ้งแต่ง ตกลงว่าทั้ง ๒ อย่าง ทำลายคลายเครียดทั้งนั้น

คำขอบพระคุณ

ธรรมสภา ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) องค์แสดงพระธรรมเทศนา เรื่อง สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องทางนำไปสู่ความเข้าใจ และการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส และเป็นปัจจัยนำไปสู่พระนิพพานแก่ชาวโลกทั้งปวง

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน และห้องสมุด ที่ได้กรุณาช่วยในการเผยแพร่พระธรรมเทศนา ของ พระธรรมปิฎก ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ประยุทธ์ ปยุตฺโต เล่มนี้

- ธรรมทานมูลนิธิ
- มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ
- มูลนิธิพุทธนิคม เชียงใหม่
- ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์มหาเผียน อนุจาโร วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- มูลนิธิวัดสวนแก้ว
- มหาจุฬารัตนบวรสถาน
- มหามกุฏราชวิทยาลัย
- ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- กองทุนเสถียรธรรมสถาน
- ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือ

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการแก่ท่านสาธุชน
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๘๘๘๗๕๔๐
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร

สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ
พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ISBN : 974 - 8415 - 85 -6

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ปีที่จัดพิมพ์ : พุทธศักราช ๒๕๔๒

ดำเนินการจัดพิมพ์ : ธรรมสภา

หนังสือเล่มนี้

ผลิตด้วยวัสดุอย่างดี

เข้าเล่มด้วยการเย็บกี่ที่อยู่ได้นาน

เพิ่มสีสันและจัดรูปเล่มให้สวยงามยิ่งขึ้น

ด้วยหวังว่าจะให้ช่วยกันรักษาไว้ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ปี

เพื่อในกาลต่อไป ไม่มีใครพิมพ์หนังสือเช่นนี้ออกเผยแพร่

ลูกหลานของเราจะได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษา เพื่อเป็นประทีปส่องทางชีวิต

คำขอพระคุณ

ธรรมสภา ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) องค์แสดงพระธรรมเทศนา เรื่อง สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องทางนำไปสู่ความเข้าใจ และการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส และเป็นปัจจัยนำไปสู่พระนิพพานแก่ชาวโลกทั้งปวง

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน และห้องสมุด ที่ได้กรุณาช่วยในการเผยแพร่พระธรรมเทศนา ของ พระธรรมปิฎก ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ประยุทธ์ ปยุตฺโต เล่มนี้

- ธรรมทานมูลนิธิ
- มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ
- มูลนิธิพุทธนิคม เชียงใหม่
- ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์มหาเผียน อนุจารี วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- มูลนิธิวัดสวนแก้ว
- มหาจุฬารัชมงคล
- มหามกุฏราชวิทยาลัย
- ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- กองทุนเสถียรธรรมสถาน
- ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือ

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการแก่ท่านสาธุชน
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๘๘๘๗๙๔๐
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร