

# ถ้าการศึกษาดี

คนต้องมีชีวิตดี ที่นอกงามสร้างสรรค์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

มงคลวาร อายุครบ ๘๒ ปี

ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ

๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔

# ถ้าการศึกษาดี

## คนต้องมีชีวิตดี ที่องกงามสร้างสรรค์

(= ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม ตอนที่ ๓๓, และตอนที่ ๓๒ เป็น "พมก")

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 978-616-7053-47-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ – วัลลภกิจ คุณหมอสุนทร คุณบุญประจวบ ศรีหงส์ พ.ย. ๒๕๖๑

## พิมพ์ครั้งที่ ๒ – ธรรมทานในรูปแบบ e-book

- มงคลวาร อายุครบ ๔๒ ปี ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ  
๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔

แบบปก: พระครูวินัยธร (ชัยยศ พุกทวีโร)

ข้อมูล: โดยชัตตจริยา ของ ดร.วรภา อโณทยานนท์  
(ถอดจากเสียงเป็นตัวอักษร-ทำเล่ม ที่ US,  
ถวายเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ที่สายใจธรรม ๔ ธ.ค. ๒๕๕๑)

## อนุโมทนา

ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ อาจารย์แห่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ปรรวมงคลวาร อายุครบ ๔๒ ปี ในวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ที่จะมาถึงในเวลาอันใกล้นี้ ถือเป็นโอกาสที่จะทำบุญสร้างมงคลด้วยการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจ ที่จะเสริมสร้างคุณธรรมและสติปัญญา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ชีวิตและสังคม ได้ขออนุญาตเผยแพร่หนังสือ *ถ้าการศึกษาดี คนต้องมีชีวิตที่ดี ที่องกามสร้างสรรค์* ให้เป็นธรรมทานแก่ญาติมิตร และประชาชน

ในการนี้ ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ จะดำเนินการเผยแพร่หนังสือดังกล่าว ในรูป electronic โดยจัดทำเป็น e-book

การเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจ ให้ธรรมให้ปัญญา ที่เรียกว่าธรรมทานนี้ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นการให้ที่ประเสริฐ ชนະการให้ทั้งปวง จะมีผลในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมอย่างแท้จริงและยั่งยืน จึงเป็นบุญกิริยาอันควรค่าที่จะบำเพ็ญในมงคลวารนี้ อาตมภาพขออนุโมทนา

ขอคุณพระรัตนตรัยและบุญกิริยาที่ได้บำเพ็ญ เป็นปัจจัยอวยชัยให้ ดร.วัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ เจ้าของมงคลวารอายุครบ ๔๒ ปี พร้อมทั้งครอบครัว และญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิพร บวรพิพัฒน์ สิริสวัสดิมงคล ร่วมเย็นงอกงามในธรรม ตลอดกาลเอื่อนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔

## สารบัญ

อนุโมทนา	ก
<b>ถ้าการศึกษาดี</b>	
<b>คนต้องมีชีวิตดี ที่ออกงามสร้างสรรค์</b>	<b>ด</b>
- ไตรสิกขาพัฒนาคนมาได้แค่ไหน มรรคที่ดำเนินชีวิตให้ถึงงาม ก็ได้ตามอย่างนั้น	๑
- มรรคมีองค์ ๘ ก็กระจายออกไป จากการศึกษา ๓ ด้าน ที่ทำให้มีวิถีชีวิตถึงงาม ๓ แດน นั้นเอง	๔
- มรรคนี้ นำโดยปัญญา แสดงออกมาทางศีล ชับเคลื่อนด้วยสมาธิ	๗
ก. หมวดปัญญา	๗
ข. หมวดศีล	๙
ค. หมวดสมาธิ	๑๐
- มองมรรค ดูองค์รวมของวิถีชีวิต	๑๔
- ควรใส่ใจพัฒนาการดำเนินชีวิตของประชาชน	๑๙
<i>ผนวก:</i>	
สมาธิ มิใช่ให้มัวติดสุข มิใช่ให้มาขลุกกับความขลัง แต่มุ่งให้เป็นฐานกำลังของการพัฒนาปัญญา	๒๗
- สมาธิมีคุณลักษณะสำคัญ ๓ อย่างที่พึงยำ สุขเต็มตัว-ล้ำพลังจิต-เสริมประสิทธิภาพของปัญญา	๒๗
๑. จิตเป็นสมาธิ มีกำลัง	๓๐
๒. จิตเป็นสมาธิ ไส้กระจำง	๓๑
๓. จิตเป็นสมาธิ มีความสุข	๓๖
- อยากได้สมาธิกันนัก บ้างจะเอาขลัง บ้างจะเอาความสุข ไม่นึกอย่างพุทธที่มุ่งให้เข้มทางปัญญา	๓๘
- ถ้ามถึงภาวณา ก็ตอบไว้ชนิด	๔๕

# ถ้าการศึกษาดี

## คนต้องมีชีวิตดี ที่งอกงามสร้างสรรค์

การศึกษาพัฒนาคนมาได้แค่ไหน

มรรคที่จะดำเนินชีวิตให้ดีงาม ก็ได้ตามอย่างนั้น

ป/จฉว: จะถามเรื่องต่อเนืองจากวันก่อนโน้น ที่เกี่ยวกับศีลนะครับ  
ที่ว่าศีลนี้ต้องมาก่อน เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา นะครับ ในหลักการ  
ปฏิบัติจริงๆ ของไตรสิกขาว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แต่เสร็จแล้ว ใน  
เวลาไปในมรรคนี้ ทำไมปัญญาขึ้นก่อน

วิสันหา: อ้อ นั่นเป็นธรรมดา ศีลนั้นอยู่ในไตรสิกขา ในกระบวนการ  
ฝึก ซึ่งเอามาจัดตั้งวางเป็นระบบ ก็ว่าไปตามเรื่องของการฝึก เราก็  
ดำเนินการไปตามนั้น ส่วนมรรคนี้เป็นกระบวนการธรรมชาติแท้ๆ ใน  
ชีวิตของเรา มันจึงเป็นไปตามธรรมดาในระบบธรรมชาติของมันเอง

ขอให้มองดูในชีวิตของเรา ธรรมชาติของชีวิตมันดำเนินไป  
ของมันอย่างนั้น คนเราที่มีปัญญาที่เป็นทฤษฎีรู้เข้าใจมองเห็นแค่  
ไหนอย่างไร ก็คิดไปตามนั้น คิดได้อย่างนั้นแค่นั้น แล้วก็พูดไป  
ตามนั้น ก็ทำไปตามนั้น นี่ว่าไปตามลำดับ ตามธรรมชาติของชีวิต  
นี่คือเรื่องของมรรค ทางดำเนินไปของชีวิต

ส่วนศึกษา การศึกษานี้เป็นเรื่องของการฝึก มันก็เป็นธรรมชาติ แต่เป็นธรรมชาติที่สืบเนื่องจากการที่คนจัดแจง คือเราไม่ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของธรรมชาติที่มีอยู่เป็นอยู่ แต่เราใช้ความรู้เท่าทันธรรมชาตินั้น มาจัดปรับให้มันดีขึ้น ที่เรียกว่าฝึกกว่าพัฒนานั้นแหละ คนจึงพยายามจัดตั้งวางกำหนดที่จะให้มันดำเนินไปอย่างนี้ๆ

ที่นี้ การที่จะฝึกคนนั้น ก็มีเหตุผลอยู่แล้วว่าต้องเริ่มที่พฤติกรรม เพราะเป็นของหยาบ ของปรากฏ และอยู่ในวงแคบ จะว่าง่ายกว่าก็ได้ เพราะขอบเขตของมันน้อย ก็แค่นั้นๆ มันไม่มีความลึกซึ้งพิสดารอะไร และอย่างที่ว่าไปแล้ว พฤติกรรมอะไรต่างๆ นั้น ถ้าเราไม่ตั้งใจฝึก มันก็จะอยู่ตัวของมัน พอมันอยู่ตัว ลงตัวของมันแล้ว อย่างที่ว่าเป็นพฤติกรรมเคยชิน ที่นี้ก็แก้ยากแล้ว จึงต้องจัดการเสียก่อน ถ้าขึ้นช้า จะลำบากทีหลัง

ต่อจากพัฒนาพฤติกรรมไปแล้ว เรื่องจิตใจนี่กว้างขวาง ละเอียดอ่อนมาก แต่ถึงอย่างนั้น เรื่องจิตใจก็ยังไม่ละเอียด ไม่ลึกซึ้ง ไม่กว้างขวางเท่าปัญญา และเราก็ตั้งใจจัดการพฤติกรรมจัดการกับจิตใจ ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจนี้แหละ เพราะฉะนั้น ว่าถึงกระบวนการฝึก ก็ต้องว่าไปตามนี้ คือเริ่มต้นที่ฝึกพฤติกรรม โดยมีปัญญาอยู่คุมท้าย

แต่ที่นี้ เมื่อว่าตามกระบวนการของชีวิตในธรรมชาติของธรรมชาติ ในชีวิตที่เป็นจริง ชีวิตก็ดำเนินไปตามทางของมัน ดังที่ว่าแล้ว จุดเริ่มอยู่ที่ว่าเรามีความรู้ความเข้าใจเป็นทุนเป็นฐาน ในเวลานี้ขณะนี้เรามีความรู้เข้าใจแค่ไหนอย่างไร ความรู้ความเข้าใจนั้นก็จับตัวเป็น**ทิฐิ**ของเรา ซึ่งเชื่อถือยึดถือมองเห็นอย่างนั้นแค่นั้น

เมื่อมีปฏิญมมองเห็นเข้าใจยึดถือเชื่อถือแค่ไหนอย่างไร ก็มี **สังกัป**คิดการไปในแนวนั้น แล้วจากนั้นก็พูดจะทำแสดงออกทาง **กายวาจา** พูดรวมๆ ว่า การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปตามทางนั้น นี่คือ มรรค ซึ่งเป็นทางดำเนินชีวิต จึงตั้งต้นจากปัญญาที่มีที่เป็นอยู่ของ คนนั้นๆ ในภาวะที่เป็นปฏิญม คือความเห็นความเข้าใจความเชื่อถือ ซึ่งออกมาเป็นความคิด นี่คือเริ่มจากหมวดที่ ๑ ปัญญา แล้วจึงมา หมวดที่ ๒ มีพฤติกรรมกายวาจาที่สนองความคิดนั้น

แล้วที่นี้ หมวดที่ ๓ พวงสมาธิในด้านของจิต ก็เป็นแรง ขับเคลื่อน ไม่ว่าจะพูดจะทำอะไร ตัวพลังของจิต ภาวะความ เข้มแข็งของจิต คือความ **เพียร**ที่จะก้าวไปในการพูดการทำการ นั้นๆ **สติ**ที่ตื่นทันอยู่กับการณ์นั้นเรื่องนั้น และ **สมาธิ**ความมั่นแน่มุ่ง แน่ว ก็จะมาเป็นแรงขับเคลื่อน เป็นสภาพจิตที่เอื้อต่อการที่จะทำ จะพูดให้สำเร็จผลได้ดีแค่ไหน

เพราะฉะนั้น ฝ่ายมรรคนี้ว่าไปตามกระบวนการของชีวิต เมื่อ สึกขา คือกระบวนการฝึกนั้น ฝึกให้เป็นได้แค่ไหน ก็มีมรรคที่เป็นการ ดำเนินชีวิตไปตามทางที่เป็นมรรคนั้น นี่คือสึกขาเข้ามาในชีวิต ของเรา เกิดเป็นมรรคที่ชีวิตของเราดำเนินไปตามนั้น สึกขาฝึกศึกษา พัฒนามาได้แค่ไหน ก็มีมรรคที่จะดำเนินชีวิตไปได้แค่นั้น

ในเมื่อจุดเริ่มของมรรคอยู่ที่ว่าเรามีความรู้เข้าใจแค่ไหน อย่งไร ที่จะจับตัวเป็นปฏิญมของเรา ซึ่งเชื่อถือยึดถือมองเห็นอย่างนั้น แค่นั้น แล้วก็มีสังกัปคิดการ และแสดงออกทางกายวาจา รวมเป็น การดำเนินชีวิตของเรา ดังนั้น **ในการฝึกศึกษาพัฒนานั้น เป้าหมาย แท้จริงอยู่ที่ปัญญา** ให้ได้ปัญญาเป็นจุดมุ่ง และปัญญานั้นแหละจะ มาเป็นฐานของมรรค เป็นปฏิญมคือความเห็นความเชื่อถือ ซึ่งเป็น ต้นทางของความคิด ให้พูดให้ทำไปได้เท่าที่รู้เข้าใจและคิดได้นั้น

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องการให้ได้ทฤษฎี ที่พัฒนาถึงขั้นเป็น สัมมาทฤษฎี

เอาละนะ กระบวนการฝึกที่เราตั้งใจจัดการกับชีวิตนี้ เป็นศึกษา ส่วนกระบวนการของชีวิตเองที่เป็นไปตามธรรมชาติของมันเท่าที่ฝึก ศึกษาพัฒนาสำเร็จมา เป็นมรรค เราจึงจัดการศึกษาฝึกพัฒนา คนด้วยไตรสิกขา เพื่อให้คนนั้นมีมรรคที่ก้าวหน้าไปอย่างดี นี่ คือสอดคล้องกัน

*ปุจฉา: [ไม่สามารถได้ยินคำถาม]*

**วิสัชนา:** มรรคนี้เป็นทางดำเนินชีวิต คือกระบวนการทำงานของ ชีวิต จะเรียกว่าวิถีชีวิตก็พอได้ มันจะไปตามความเชื่อ ความเห็น ความเข้าใจ แต่ที่มีความรู้ แล้วก็คิด แล้วก็พูดก็ทำออกมา มันทำ ได้เท่านั้น ในขอบเขตของมัน ตามแนวทางของมัน เอาละนะ

## มรรคมืองค์ ๘ ก็กระจายออกไป จากการศึกษา ๓ ด้าน ที่ทำให้มีวิถีชีวิตดีงาม ๓ แดน นั้นเอง

เมื่อพูดเรื่องไตรสิกขา ก็ย่อมไปเกี่ยวพันโยงกันกับเรื่อง **มรรค**เป็นธรรมดา ทีนี้โดยสืบเนื่องจากเรื่องอื่นๆ เราก็ได้พูดกันมา มากทีเดียวในเรื่องไตรสิกขา แต่ไม่ค่อยได้พูดถึงเรื่องมรรค ดังนั้น เวลาที่มีเรื่องเกี่ยวข้องกับมรรคเข้า ก็เลยเกิดความติดขัดหรือไม่ คล่องโล่งโปร่งนัก ในแง่ที่ว่าเมื่อไม่มีพื้นมา ก็จะไม่

เพราะฉะนั้น วันนี้ก็นึกว่าจำเป็นต้องพูดเรื่องมรรคต่อไปอีก ให้มีความรู้พื้นฐานที่จะโยงกับไตรสิกขาได้ แม้จะยังไม่ละเอียด ลึกซึ้งอะไรนัก และในเรื่องไตรสิกขาเอง ก็ยังมีชั้นของแดนปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ที่สุด ก็เอาไว้พูดกันจริงจังข้างหน้า



“มรรค” ก็คือ หลักการปฏิบัติที่เป็นทางให้ถึงความดับทุกข์ นี้เป็นคำแปลตามภาษาแบบประเพณีนะ “มรรค” นั้นแปลว่า “ทาง” มรรคกับทางก็เป็นคำง่ายๆ ที่รู้จักกันอยู่แล้ว มรรคก็เป็นคำที่เราเอามาใช้ในภาษาไทยแล้ว ทีนี้ ทางนั้นในความหมายสามัญ ก็หมายถึงทางเดิน หรือถนน อะไรพวกนี้ แต่เมื่อเอามาใช้ในเรื่องธรรมะ คือเอามาใช้เป็นคำศัพท์ทางธรรม หรือศัพท์ธรรม ก็หมายถึง ทางดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิต

ทีนี้ การดำเนินชีวิต ก็เป็นการปฏิบัติต่อชีวิตนั่นเอง และเมื่อจะปฏิบัติต่อชีวิตนั้นให้ถูกต้องได้ผลดี ก็เป็นการปฏิบัติธรรม โดยเอาสิ่งที่ดีงาม นำสิ่งที่ควรประพฤติ มาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ดังนั้น มรรคก็เลยเป็นเรื่องของการปฏิบัติและหลักการปฏิบัติ

แล้วว่ากันไปอีกชั้นหนึ่ง คำว่า “ปฏิบัติ” นั้นเอง ก็แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง ไปๆ มาๆ ปฏิบัติต่อชีวิต ก็คือดำเนินชีวิต พูดไปพูดมาอย่างไร ก็วนเวียนอยู่ที่นี่ และก็ได้รับความอย่างนี้ ไม่ออกไปไหน

แต่ทีนี้ ถ้าจะแปลให้ตรงและเต็มความ มรรคที่แปลว่า ทาง ก็คือ การปฏิบัติซึ่งเป็นทางดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่จุดหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่ นิพพาน ซึ่งจะเรียกอย่างอื่นก็ได้ เช่นว่า เป็นความหลุดพ้น เป็นสันติ เป็นความสุข เป็นอิสรภาพ ก็แล้วแต่จะใช้ถ้อยคำ แต่รวมความก็คือว่า มรรคนี้เป็นทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่จะให้ถึงจุดหมายนั้น

แล้วที่ว่ามานี้ ก็อย่างที่บอกข้างต้น จะใช้อีกคำหนึ่งก็ได้ว่า วิถีชีวิต คำว่าวิถี ก็แปลว่าทาง ตรงกับคำว่ามรรค และก็ เป็นคำที่นิยมใช้ในภาษาไทยด้วย ก็เป็นอันว่า มรรค คือทางดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิต

แต่ก็ต้องระวังเอาเองด้วยว่า ถ้อยคำเหล่านี้ คนเอาไปใช้กัน ในความหมายที่ต่างคนต่างคิดต่างเข้าใจ ซึ่งไม่เหมือนกัน เป็น เรื่องของปัญหาด้านภาษา ซึ่งเราต้องรู้เท่าทันเอง เมื่อจะศึกษา ก็ เป็นหน้าที่ของเราเองที่จะทำความเข้าใจให้ตรงตามความหมาย ของคำนั้นๆ ที่ใช้ในวงการณ์นั้นๆ หรือในกรณีนั้นๆ

ที่นี้ **มรรค** คือการปฏิบัติอันเป็นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดี งาม ซึ่งนำไปสู่จุดหมายที่ดีเลิศ หรือพูดสั้นๆ ว่าวิถีชีวิตที่ดีงามนั้น ก็มาคู่กับ**สิกขา** ในแง่ที่ว่า เมื่อเราต้องการจะมีวิถีชีวิตที่ดีงาม จะ ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องรู้จักที่จะทำให้ได้ อย่างนั้น นี่คือ เราก็ต้องมีความรู้ และเราก็ต้องฝึกตัวเองให้ทำให้ ปฏิบัติได้อย่างนั้น ซึ่งก็สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์เรานั่นเอง ที่ว่าจะเป็นอย่างนั้น จะทำอะไรเป็น ก็ต้องฝึกต้องเรียนรู้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นก็จึงต้องมีสิกขา คือการฝึกการศึกษาการหัดการ พัฒนาขึ้นมา เพื่อที่จะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ตามที่ต้องการนั้นได้

เพราะฉะนั้น สิกขา กับมรรคนี่ จึงต้องมาเข้าคู่ ควบคู่กัน ไป ด้วยกัน สิกขาเป็นการฝึก การศึกษา เป็นการเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนา ตน เมื่อฝึกตัวเองไว้ได้อย่างไร ก็จะทำดำเนินชีวิตได้อย่างนั้น เพราะฉะนั้น สิกขาจึงมาทำให้เรานี้ได้มีมรรค คือการปฏิบัติซึ่ง เป็นทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนั้น สิกขา กับมรรคก็เนื่องกันอย่างที่ว่า นี้ คือ **สิกขา**เป็นการศึกษาฝึกฝนพัฒนา แล้ว**มรรค**ก็เป็นการ ดำเนินชีวิตได้อย่างที่ศึกษาฝึกฝนพัฒนาแล้วนั้น

ที่นี้ **สิกขา**ก็มี ๓ ด้าน คือ ฝึกหัดพัฒนาในด้านพฤติกรรม เรียกว่า **ศีล** ฝึกหัดพัฒนาในด้านจิตใจ เรียกว่า **สมาธิ** และฝึกหัด พัฒนาในด้านปัญญา เรียกตรงตัวว่า **ปัญญา**

ที่นี้ พอมาดำเนินชีวิต บอกแล้วว่า ฝึกอย่างไร ก็ได้ อย่างนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อฝึกด้วยสิกขา ๓ ด้านนั้น ก็ดำเนินชีวิตโดยมี พฤติกรรม มีจิตใจ แล้วก็มีปัญญา ที่ได้พัฒนาขึ้นมาให้ดำเนินไป ได้ด้วยดีอย่างนั้น เพราะฉะนั้น โดยสิกขา/ไตรสิกขา/การศึกษา ๓ ทำให้มี ศีล มีสมาธิ มีปัญญา อย่างใด ก็ได้ มรรคคือการดำเนิน ชีวิต ที่แยกออกไปเป็น ๓ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา อย่างนั้น ตรงกัน ดังที่บอกแล้วว่า ฝึกอย่างไร ก็ได้ อย่างนั้น

แล้วที่นี้ **มรรค** ที่ว่าแยกประเภทเป็น ๓ หมวด หรือ ๓ ด้าน โดยสอดคล้องตรงกันกับสิกขา ๓ คือเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา อย่าง นั้นนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกย่อยออกไปอีก ให้เห็นองค์ประกอบ ทั้งหลายได้ชัดขึ้น โดยทรงแยกย่อยออกไปจาก ๓ หมวด กลายเป็น ๘ ข้อ เรียกว่า องค์ประกอบของมรรค ๘ อย่าง หรือเรียก ง่ายๆ ว่า องค์ ๘ ของมรรค ก็มาด้วยกัน

## มรรคนี้ นำโดยปัญญา

### แสดงออกมาทางศีล ขับเคลื่อนด้วยสมาธิ

#### ก. หมวดปัญญา

##### ๑. สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นชอบ หรือความเห็นถูกต้อง

ถ้อยคำนี้ ต้องอธิบายความหมายกันหน่อย คือ คนเรานี้มี ความรู้ มีความเข้าใจอย่างไรแค่ไหน ความรู้ความเข้าใจเท่าที่ เขามีนั้น ก็จะจับตัวเป็นความเห็น ความเชื่อ เป็นความยึดถือ เป็นหลักการที่ยึดถืออย่างนั้น คือมันจะเป็นข้อสรุปหรือเป็น ผลรวมแห่งความรู้ความเข้าใจของเขา หรือปัญญาเท่าที่มีที่ถึง เรียกสั้นๆ ว่า “ทิฏฐิ”

แล้วทิวทัศน์นั้นก็จะเป็นตัวนำในกระบวนการดำเนินชีวิตของเขา เริ่มตั้งแต่การคิดไปตามความเห็น ตามความเชื่อ ตามหลักที่ยึดถือไว้ แค่ว่าเขาเข้าใจอย่างนั้นๆ

ในการที่จะมาเป็นมรรค จะมาเป็นตัวนำของทางดำเนินชีวิตถูกต้อง ที่เรียกว่ามรรคนั้น ก็ต้องเป็นทิวทัศน์ที่ถูกต้อง ดังนั้นในมรรคนั้น ข้อที่ ๑ จึงให้เป็นสัมมาทิวทัศน์

พอมีสัมมาทิวทัศน์ มีความรู้ความเข้าใจที่เข้าถึงความจริงแท้ เกิดเป็นทิวทัศน์ คือปัญญาเท่าที่มองเห็น เรียกว่ายๆ ว่าความเห็นเป็นความเชื่อ ความยึดถือที่ถูกต้องแล้ว ก็มีความคิดการตั้งจิตตั้งใจที่จะทำการต่างๆ ที่ถูกต้องสอดคล้องหรือเป็นไปตามความเห็นความเชื่อที่ถูกต้องนั้น

## ๒. สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ หรือความคิดถูกต้อง

ดังได้อธิบายแล้วในข้อแรก **สังกัปป** คือความคิด ความดำรินั้น มีทิวทัศน์เป็นฐาน เป็นตัวกำหนด เมื่อมีทิวทัศน์ มีปัญญามองเห็นแค่ไหน เชื่อ ยึดถืออย่างไร ก็คิดการต่างๆ ไปตามความรู้เข้าใจมองเห็นเชื่อถือยึดถืออย่างนั้น หรือคิดในทางที่สนองทิวทัศน์นั้น

ดังนั้น เมื่อมีสัมมาทิวทัศน์ เห็น เชื่อ ยึดถือถูกต้องแล้ว ก็คิดการที่ถูกต้อง สอดคล้องสนองสัมมาทิวทัศน์นั้น พุดกว้างๆ ว่า คิดการอะไรต่างๆ ที่ดีงามสร้างสรรค์ ซึ่งปลอดจากความใฝ่กาม (เนกขัมมะ) ปราศจากความแค้นเคืองคิดร้าย (อพยาบาท) และปราศจากการข่มเหงเบียดเบียน (อวิหิงสา) เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ

แล้วในการคิดชอบนี้ ถ้ารู้จักคิดแยกคาย คิดเป็น คิดได้ดี อย่างที่ว่ามี **โยนิโสมนสิการ** ก็จะคิดอย่างได้ผล สำเร็จการต่างๆ ได้เป็นอย่างดีเลิศด้วย พร้อมทั้งย้อนกลับมาช่วยให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้อง มีปัญญาที่เป็นสัมมาทิวทัศน์ยิ่งขึ้นอีก

ได้ ๒ ข้อแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้ความเข้าใจ และความคิด เป็นเรื่องของปัญญา จึงรวมเป็นหมวดที่ ๑ คือ ปัญญา แล้วต่อไป จากความคิดก็จะออกมาสู่การกระทำ

## ข. หมวดศีล

### ๓. สัมมาวาจา แปลว่า วาจาชอบ พูดจาถูกต้อง

การกระทำทางวาจา เรียกกันว่าพูด เมื่อมีความรู้ความเข้าใจอย่างไรเท่าไร ยึดถือ เชื่อถือ คิดเห็นอย่างไร คิดแล้ว ก็พูดไปตามนั้น

เมื่อมีความรู้ เข้าใจ เชื่อ คิดเห็นถูกต้อง ก็พูดถูกต้องไปตามเป็นวาจาชอบ เรียกว่า สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ หรือ พูดชอบ พูดถูกต้อง กล่าววาจาดีงามมีเหตุผล เป็นประโยชน์ ซึ่งปลอดจากคำเท็จ ปราศจากคำส่อเสียด คำหยาบคาย คำเพ้อเจ้อ

### ๔. สัมมากัมมันตะ แปลว่า การทำชอบ ทำการถูกต้อง

เมื่อมีความรู้ เข้าใจ เชื่อ คิดเห็นถูกต้อง ก็กระทำ ก็แสดงออกทางกาย ทำการถูกต้องไปตาม เป็นการทำชอบ เป็นการกระทำถูกต้อง เรียกว่า สัมมากัมมันตะ บางทีแปลอย่างโบราณว่า การงานชอบ แต่แปลเป็นการกระทำชอบดีกว่า จะได้ไม่ไปสับสนกับภาษาปัจจุบันที่เป็นเรื่องของการเลี้ยงชีพ

การทำการถูกต้องนี้ ก็เป็นการกระทำที่ดีงาม เป็นคุณประโยชน์ ทำการทั้งหลายที่ปลอดจากการฆ่าฟันทำร้าย ปราศจากการเอาของคนที่เขามิได้ให้ ปลอดจากการประพฤตินิรันดร์ในกาม การลวงละเมิดทางเพศ

### ๕. สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ มีอาชีวะถูกต้อง

การประกอบอาชีพการงาน การหาเลี้ยงชีพ เป็นแดนใหญ่แห่งกิจกรรมของชีวิต ที่องค์มรรคออกโรงงานกันเต็มๆ เต็มกระบวนการ จึงสำคัญมาก ต้องได้ความเชื่อ ความเข้าใจ และการคิดที่ถูกต้อง เมื่อรู้เข้าใจ มองเห็น เชื่อถือถูกต้อง คิดการในทางถูกต้อง ก็จะประกอบอาชีพถูกต้องไปด้วย เช่นว่า ถ้ามองเห็นเชื่อถือว่า การเบียดเบียนกันไม่ดี การฆ่ากันไม่ดี อาชีพอะไรที่เป็นการทำร้ายคนอื่น เอาเปรียบคนอื่น ก็จะละเว้น หลีกเลี้ยง อย่างนี้เป็นต้น ก็พูดกว้างๆ ไว้ก่อนว่า ละเว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ

สัมมาวาจา เจรจาชอบ หรือพูดถูกต้อง สัมมาภังค์มันตะ กระทบการถูกต้อง แล้วก็ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตถูกต้อง ๓ ข้อนี้ เป็นเรื่องออกมาเป็นพฤติกรรม เพราะฉะนั้นก็อยู่ในหมวดศีล

### ค. หมวดสมาธิ

#### ๖. สัมมาวายามะ แปลว่า พยายามชอบ มีความเพียรพยายามถูกต้อง

การที่เราจะรับรู้ เรียนรู้ ทำความเข้าใจ คิดการทั้งหลาย และนำเรื่องที่เราที่เข้าใจมาสู่การประพฤติปฏิบัติ จะพูดจา จะทำการทั้งหลาย ให้ถูกต้อง ให้ได้ผลดี ก็ต้องมีสภาวะด้านจิตใจมาหนุน ต้องมีจิตใจที่เหมาะสมแก่การใช้งาน มีกำลังมีความเข้มแข็ง มุ่งหน้าไป

เริ่มด้วยให้เกิดมี **ฉันทะ** ขึ้น (ฉันทุ ชนติ) คือใจรักอยากทำ แล้วก็พยายาม เรียกว่ามี **วายามะ**-ความพยายาม คือเอาเรี่ยวแรง มาลงมือทำการ มีวิริยะ ความเพียร คือแกลั้วกล้า เดินหน้า ก้าวไป ใจสู้ ซึ่งจะนำไปให้การนั้นได้ผลจนสำเร็จ

ทั้งนี้ โดยให้เป็น **สัมมาวายามะ** คือเป็นความเพียรพยายามชอบ อันถูกต้อง ในการระวังป้องกันอกุศล เรื่องเลว สิ่งร้าย ที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (สังวร) ในการละเลิก แก้ไข กำจัดอกุศล เรื่องเลว สิ่งร้าย ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดสิ้นไป (ปหาน) ในการประกอบกระทำบำเพ็ญกุศล เรื่องดี สิ่งที่เป็นคุณ ที่ยังไม่เกิด ยังไม่มี ให้เกิดให้มีขึ้น (ภาวนา) และในการเพิ่มเติมเสริมรักษากุศล ทำให้เรื่องดี สิ่งที่เป็นคุณ ที่เกิดขึ้นแล้ว ที่มีอยู่แล้ว มันคงดำรงอยู่ได้ ไม่เลือนหาย แต่ให้เจริญเพิ่มพูน จนไพบุลย์ เต็มเปี่ยม (อนุรักษณา/อนุรักษ) รวมเป็นเพียร ๔ ด้าน ต่อด้วย

#### ๗. **สัมมาสติ** แปลว่า ระลึกชอบ สติถูกต้อง สติทันพร้อมทั่ว

ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร ก็ต้องมีสติ ถึงจะมีความเพียรอย่างดีเดินหน้าเต็มที่ แต่เพียรเท่านั้นไม่พอ อาจจะทำพลาด ไม่ว่าจะหย่อนไป หรือเกินไป ก็เสียการได้ ไม่สำเร็จ จึงต้องมีธรรมนี้ด้วย คือสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสย้ำไว้ว่า สตินั้นจะต้องใช้ประโยชน์ในที่ทั้งปวงหรือในทุกกรณี (สติณฺจ ขฺวหาหิ ภิกฺขเว สพุทฺธิกั วทามิ, ส.ม.๑๘/๕๗๒/๑๕๘)

“สติ” คำสั้นๆ นี้ มีความหมายทั่วถึงทุกอย่าง ถ้าเข้าใจความหมายแล้ว พูดคำเดียวนี้ ถึงใจทันที มีคำแปลที่เป็นทางการว่า ระลึกได้ นึกได้ ถ้าพูดง่ายๆ อย่างชาวบ้าน มีสติ ก็คือใจอยู่กับตัว ไม่ใจหาย ไม่ใจลอย ไม่เผลอ ไม่หลงลืม ที่ว่าใจอยู่กับตัวนั้น คือมันพร้อมรับ พร้อมสนอง ถึงกันกับสิ่งที่ตัวเกี่ยวข้องต้องทำทุกอย่าง จะพูดจะทำอะไร ใจก็อยู่กับสิ่งที่พูดที่ทำนั้น ไม่พลัด ไม่พลาด ไม่คลาด ไม่เคลื่อน ไม่หลุด ไม่ลอย ไม่เตลิดไป

ที่แปลสติว่านึกได้ ระลึกลอยู่นั้น ก็เป็นการตื่นตัว ทันทต่อความเป็นไปรอบตัว ฝ้าดูอยู่ พร้อมรับพร้อมสนอง มีอะไรเกี่ยวข้องจะจัดจะทำ ก็จับไว้กับใจ ดึง ตรึง กำกับอยู่ อะไรดีที่พึงต้องการ ก็เลือกรับจับเอาไว้ อะไรร้ายไม่ดี ก็กันออกไป ทำหน้าที่เหมือนนายประตู่หรือผู้เฝ้ายามตรวจตราคนที่ผ่าน จะหยุดจะยั้งจะสำรวจตรวจนับจับคั้นจะปล่อยให้ไปหรือไม่ และเหมือนเจ้าหน้าที่ผู้ตรวจสอบเช่นดูว่าขณะนี้มีความเพียรแรงเกินไปสักจะร้อนรน ให้เสริมสมาธิใจสงบมั่นคงขึ้นมาดูดีให้พอดีไปอย่างเรียบแนว เวลานี้ศรัทธาแรงไปโดยไม่รู้เข้าใจเหตุผล จะกลายเป็นงมงาย ให้เสริมความรู้ใช้ปัญญาให้มากขึ้น อะไรขาดอะไรเกิน จัดปรับให้ครบถ้วนลงตัว ให้ถึงกันทันทั่วรอบคอบ

สติเป็นตัวตื่นตัวเตือนตัวตั้งหลักตัวส่งสัญญาณให้ เช่นว่าในกรณีนี้สถานการณ์นี้ ให้ตั้งธรรมนำคุณสมบัตินั้นๆ เข้ามาทำงาน ให้ตรงเรื่องเหมาะโอกาสที่จะได้ผลดี ดังนี้เป็นต้น และจัดปรับให้ได้ที่ ให้พอดีกับกรณี

ทั้งนี้พึงเข้าใจว่า สติจะพ่วงเอาสัมปชัญญะ คือความตระหนักรู้ มาทำงานไปด้วยกัน

หน้าที่หลักของสตินั้น คือเป็นตัวเริ่มงานให้แก่ปัญญา ทั้งปัญญาที่ทำงานเฉพาะหน้าเฉพาะกิจ ที่เรียกว่าสัมปชัญญะ และปัญญาที่ทำงานประจำในเรื่องราวทั่วไป ดังที่เรียกคู่กันว่า สติสัมปชัญญะ และสติปัญญา

สติเป็นตัวเริ่มงาน โดยเป็นเหมือนมือ ซึ่งจับดึงตรึงรั้งหรือถือสิ่งที่ต้องการไว้ ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดหรือหลุดลอยพันเลย ลับหายไปเสีย ส่วนปัญญาเป็นเหมือนตาที่มองที่เพ่งจ้องดูพิจารณาพิณิจวิจัยสิ่งนั้นให้รู้เห็นเข้าใจไปจนแจ่มแจ้งชัดเจน



สติชอบ เป็น*สัมมาสติ* คือสติที่ตื่นพร้อมทันต่อความเป็นไป  
 ทั่วทุกด้าน อันจะให้ปัญญาทำงานได้อย่างดีรู้เท่าทันถึงความ  
 จริง ซึ่งตรัสแสดงไว้ว่าเป็นสติปัญญา คือ สติที่ตื่นพร้อมด้วย  
 ปัญญาตามคู่รู้ทันต่อความเป็นไปทั่วทุกด้าน มองเห็นความจริง  
 ตามสภาวะ เป็นอยู่อย่างมีจิตใจเป็นอิสระ โดยมีตัวทำงาน  
 ประจำคือ ความเพียร ปัญญาที่เรียกว่าสัมปชัญญะ และสติ  
 จำแนกเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา สติตื่นอยู่พร้อมด้วยปัญญา  
 ตามคู่รู้ทันกาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา สติตื่นอยู่พร้อมด้วยปัญญา  
 ตามคู่รู้ทันเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา สติตื่นอยู่พร้อมด้วยปัญญา  
 ตามคู่รู้ทันภาวะจิต
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา สติตื่นอยู่พร้อมด้วยปัญญา  
 ตามคู่รู้ทันธรรม เช่นว่า ในใจมีนิรวรณใหม่ มีโพชฌงค์ใหม่  
 ชั้นที่ ๕ อายตนะ พร้อมทั้งการเกิดการละสังโยชน์โดยอาศัย  
 อายตนะ ๖ คู่ และอริยสัจ ๔ คืออะไร อย่างไร
๘. **สัมมาสมาธิ** แปลว่า จิตตั้งมั่นชอบ สมาธิถูกต้องได้ที่ สมาธิ  
 ถูกตรงเต็มความหมาย

สมาธิ พุทธภาษาทางการว่าคือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่ง  
 เดียว (เอกัคคตา) ได้แก่อันตั้งจิตไว้สนิทแน่วในอารมณ์นั้น พุดอย่าง  
 ง่ายว่าคือ ภาวะจิตตั้งมั่น มุ่งแน่ว อยู่ตัว ได้ที่ เป็นประธานเป็น  
 ที่ตั้งที่รวมที่รองรับกุศลธรรมทั้งหลาย จนเรียกชื่อเป็นตัวแทน  
 ของการฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ เรื่องสมาธินี้ ได้อธิบายมามาก  
 แล้วข้างต้น จึงพูดที่นี้เพียงเท่านี้ *[ดูเพิ่มเติมได้ในภาคผนวก]*

จิตที่เป็นสมาธิ เป็นกัมมณีย์ พร้อมเต็มที่จะใช้ทำงาน เฉพาะอย่างยิ่งเชื้อให้ปัญญาผู้เข้าใจมองเห็นชัดเจน เป็น สัมมาสมาธิ มีสมาธิในฌาน ๔ เป็นมาตรฐาน

นี่คือสุดท้าย สามข้อ อันได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ นี้ เป็นองค์งานด้านจิตใจ จัดเป็นหมวดสมาธิ

เป็นอันครบองค์ ๘ ของมรรค ซึ่งจัดแยกเป็น ๓ หมวดดังที่ว่า แล้ว ก็ขอยกออกไปให้เห็นว่า โดยการชี้แนะของปัญญา ออกมาทาง ศิล ด้วยเรี่ยวแรงกำลังงานของชุดสมาธินั้น ในแต่ละด้าน มีอะไร เป็นตัวประกอบสำคัญในการปฏิบัติธรรมหรือดำเนินชีวิตที่ดีนั้น

### มองมรรค ดวงค์รวมของวิถีชีวิต

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า **สิกขา** เป็นการฝึกการศึกษา ที่จะให้คน มีการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่เป็น**มรรค**

ดังนั้น ในแง่ของสิกขา คือในการฝึก ก็จะมีรายการข้อปฏิบัติ เป็นข้อแยกข้อย่อย มีรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติหรือรักษา มากมาย เพื่อจะได้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค แล้วแต่ว่าจะไปอยู่ใน สภาพชีวิตอย่างไร เช่น ในขั้นศีล ถ้าเป็นภิกษุ ก็มีปาติโมกขสังวรศีล ที่มีสิกขาบท ๒๒๗ แล้วยังมีสิกขาบทนอกปาติโมกขอีกหลายร้อย หรือเป็นพัน ของภิกษุณีก็มีสิกขาบทในปาติโมกข์ ๓๑๑ ต่อจาก ปาติโมกขสังวรศีล ก็ยังมีปัจจัยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัยสี่ ๗๗ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ก็มีสิกขาบท ๕ ที่รักษาให้เป็นศีล ๕

รวมแล้ว ไม่ว่าจะมียละเอียดวิจิตรพิสดาร มีเรื่อง เยอะแยะอย่างไร ก็ประพฤติปฏิบัติศีลในสิกขานั้น ให้เป็นศีลใน มรรค

พอถึงศีลที่ว่าเป็นมรรค ก็ไม่ใช่เป็นการแยกดูรายละเอียดในการฝึก แต่ดูผลการฝึกที่ออกมาในการดำเนินชีวิต ที่นับว่าเป็นองค์ประกอบของวิถีชีวิตที่ดีงาม ซึ่งเป็นผลของการฝึกการศึกษานั้น

ยกตัวอย่างเช่น ศีลใน**มรรค** จะเห็นว่า ไม่ได้แยกเป็นศีลนั้นศีลนี้ ไม่แจกแจงเป็นการปฏิบัติที่มีรายการรายละเอียดในการฝึกอย่างนี้ๆ นั้นเป็นเรื่องของสิกขา แต่ในมรรคนี้ ดูผลรวม จึงแยกศีลเป็นแค่ด้าน กาย วาจา และ อาชีวะ คือเป็นเรื่องในขั้นของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะไปทำไปประพฤติปฏิบัติอะไรก็ตาม ก็ให้เป็นภาวะชีวิตที่ไม่มีเจตจำนงทำร้ายผู้ใด โดยให้เป็นศีลอยู่ใน ๓ องค์ที่เป็นอย่างนี้ คือ

ในด้านวาจา จะพูดอะไรก็พูดไป แต่อย่าให้เป็นวาจาเท็จ แต่ให้เป็นคำพูดที่ปลอดวาจาเท็จ ปลอดคำหยาบคาย ปลอดคำส่อเสียด ปลอดคำเพื่อเจ้า เมื่อเว้นปราศปลอดวาจาไม่ถูกต้องพวกนี้แล้ว จะพูดอะไรก็พูดไป ไม่ต้องพรรณนารายละเอียดอย่างในการฝึกของสิกขา เป็นอันว่า สัมมาวาจาปราศจากคำพูดผิดร้ายที่วานี้ นี่คือวาจาที่ใช้ได้

ในด้านกาย ในการแสดงออกทางกาย จะทำอะไรก็ทำ แต่ขอให้ปราศจากการละเมิด เบียดเบียน ทำร้ายชีวิตร่างกายของผู้อื่น ปราศจากการล่วงละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น ปราศจากการประพฤติผิดในกาม ก็เป็นอันว่าใช้ได้

ในด้านอาชีพก็เหมือนกัน ก็อย่าให้เป็นอาชีพที่เสียหาย ซึ่งก็จะโยงมาหาวาจาและกัมมันตะนั้นแหละ คุณก็ประกอบอาชีพสุจริตไปสิ ที่ทำไปโดยไม่มี การพูดเท็จทำลายประโยชน์คนอื่น ไม่หลอกลวงเขา ไม่เบียดเบียนทำร้ายชีวิตร่างกายใคร ไม่ละเมิดทรัพย์สินผู้อื่น ไม่ผิดทางกาม ก็เป็นอาชีพที่ใช้ได้โดยหลักการ

ที่นี้ มาดูด้านจิตใจในหมวดสมาธิ ถ้าไม่เข้าใจหลักนี้ก็จะสงสัยว่า ในใจที่ดียังมีอะไรๆ อย่างอื่นตั้งมากมาย เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู ชันติ จาคะ หิริ โอตตปปะ ฯลฯ แต่ทำไมในหมวดนี้ไม่พูดถึง บอกว่ามีแค่ ๓ คือ *สัมมาวายามะ* เพียรชอบ *สัมมาสติ* ระลึกรชอบ และ *สัมมาสมาธิ* ตั้งจิตมั่นชอบ พูดสั้นๆ ก็คือ วายามะ สติ และสมาธิ ทำไมเอาแค่ ๓ นี้

ตอบสั้นๆ ก็ว่า เพราะธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นองค์ประกอบสำคัญยืนตัวในการทำงานด้านจิตใจของมนุษย์ ที่จะให้ทุกอย่างดำเนินไปได้ เป็นสิ่งที่ต้องการประจำในการปฏิบัติ เป็นตัวทำงานเป็นตัวประจำการ ธรรมคือคุณสมบัติอย่างอื่นๆ ในจิตใจนั้น ก็ออกมาแสดงโดยมีเจ้า ๓ ตัวนี้ ขับเคลื่อน นำ คุม เป็นที่ตั้งตัว เป็นที่ทำงาน เป็นที่รวมพล

ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป ก็มองเห็นได้ ในฝ่ายจิตต้องมี *หนึ่ง* ความเพียรนี้ ถ้าไม่มีตัวความเพียรนี้ แล้วอะไรจะทำงาน แม้แต่เมื่อคนโกรธ จะทำอะไรสนองความโกรธ ก็ต้องมีความเพียรแต่มันไม่เป็น *สัมมาวายามะ* หากเป็น *มิจฉา* วายามะไปเสีย

ในกรณีนี้ เราต้องการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ให้ความเพียรที่มีเป็น *สัมมาวายามะ* คุณสมบัติอื่นอะไรๆ ที่จะออกสู่ปฏิบัติการในการดำเนินชีวิตได้ ก็ต้องมีตัววายามะ คือความเพียรนี้ ขับดันไป

*สอง* ต้องมีสติกำกับ คอยตั้งหลักไว้ ให้ใจอยู่กับงานกับเรื่องนั้นไม่ว่าจะฝึกศึกษาอะไร จะทำการใดๆ ก็ต้องมีสติทั้งนั้น แต่ถ้าดับปัญญาพร่อง มีทิวฐิมีสั่งกับที่มีจฉา สติซึ่งเป็นกุศล (เป็นคุณเกื้อหนุนชีวิต) ไปจับไปอยู่กับงานการเรื่องที่ผิด ใช่มืด ก็กลายเป็นมิจฉาสติไป

ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิรู้-บอกไว้ อันไหนเป็นคุณ อันไหนเป็นโทษ ตัวดี ตัวร้าย สติ-องครักษ์ ฝ้ายาม พอเจ้าพวกโทษะ โลกะ ฤษยา ขี้เกียจ ขี้โกรธ ฯลฯ จะมา สติก็ห้ามไว้ กันออกไป ให้พวกเมตตา จาคะ ฝัจจะ ชันติ ฯลฯ เข้ามา ไม่ให้ไกลออกนอกทาง ฯลฯ

พร้อมกันนั้น ก็ต้องมี *สาม* คือ สมาธิเป็นฐานรองรับ เป็นที่ตั้งที่ทำงานดังกล่าวแล้ว คุณสมบัติอื่นทั้งหลายจึงจะตั้งอยู่ได้ ทำงานได้ เจริญออกมาได้ มิฉะนั้นก็จะพากันหล่นระเนระนาดหายไปหมด แต่ก็ต้องให้มันแนมุ่นแน่นวุ่นในเรื่องในงานที่ถูกต้อง ไม่เป็นมิจฉาสมาธิ

ครบแล้ว ๓ ตัวนี้ ในฝ่ายจิต คือมี สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นองค์ประกอบในการทำงาน ที่จะให้การดำเนินชีวิตที่ดำรงนี้เป็นไปได้

เวลาพูดถึงผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ก็เห็นว่าเจ้า ๓ ตัวนี้เด่นขึ้นมาเลย อย่างจะไปปฏิบัติวิปัสสนา จะบำเพ็ญสติปัญญา ๔ ก็มี "อาตปปี สัมปชาโน สติมา" อาตปปี ก็เพียรพยายาม นี้อยู่ใน สัมมาวายามะ สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ อันนี้เป็นเรื่องของวิปัสสนา จึงต้องมีปัญญาเข้ามา แล้วก็ สติมา มีสติ และพร้อมกันนี้ สมาธิถึงจะไม่ใช่ตัวแกนงานในวิปัสสนา ก็ต้องมีเป็นฐานรองอยู่ ถ้าจิตไม่มีสมาธิบ้างเลย ปัญญาที่ทำงานไม่ได้ผล เพราะจิตไม่เป็นกัมมณีย์ ไม่เหมาะกับการใช้งาน อย่างที่เคยพูดไปแล้ว

ในการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสติปัญญา สมาธิไม่ใช่ตัวเด่น ไม่ได้ต้องการสมาธิลึกซึ้งนัก กลับเป็นว่าสติเป็นตัวเด่น แต่ก็ต้องมีสมาธิอยู่บ้าง โดยที่ว่าท่านมักอธิบายกระบวนการปฏิบัติกันยืดยาว บอกว่าก่อนจะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนา ก็ไปเจริญสมาธิก่อน ซึ่งมักจะว่ากันถึงขั้นให้ได้ฌาน ๔ แล้วจึงเริ่มวิปัสสนา

นี่คือมีสมาธิที่ได้เต็มที่อยู่ก่อนแล้ว แต่พอถึงตัววิปัสสนา ก็ไม่ต้องพูดถึงสมาธิที่มีเป็นฐานอยู่ก่อนแล้วนั้นอีก พูดถึงแต่ตัวทำงานประจำขณะนั้นๆ ในวิปัสสนา คือ ความเพียร สัมผัสปัญญะ แล้วก็สติ ดังที่ว่าไปแล้ว

ส่วนในด้านปัญญา บอกแล้วว่าสัมมาทิฐิเป็นต้นทางนำหน้าหมด ดังว่าแล้วปัญญาความรู้ความเข้าใจต่างๆ นั้นเป็นคำพูดรวมๆ อยู่ในระหว่างที่ยังพัฒนา เป็นปัญญาจริงแล้วบ้าง ยังเป็นแต่เรียกชื่อว่าเป็นปัญญาบ้าง ที่นี้ปัญญานั้นก็อยู่ที่ว่า มันรู้เข้าใจถูก หรือรู้เข้าใจผิด ซึ่งก็จะพาให้เห็นถูกหรือเห็นผิด เชื่อถูกหรือเชื่อผิด เป็นทิฐิ ความยึดถือหลักการที่ถูกหรือผิด แล้วมันก็เป็นจุดตั้งต้น ถ้าเริ่มจากจุดตั้งต้นที่ผิด ก็ผิดไปตลอดทางทั้งกระบวนการ แต่ถ้าเริ่มจากจุดตั้งต้นที่ถูก ก็ไปถูกทางตลอดกระบวนการ เพราะฉะนั้นปัญญาตัวสำคัญที่จะเป็นฐานที่ตั้งต้นในการดำเนินชีวิต ก็คือทิฐิ ที่ถูกหรือผิด

ต่อจากนั้น ในการที่ทิฐินี้จะออกไปสู่การดำเนินชีวิต ก็ต้องมีความคิด จึงจะออกไปเป็นปฏิบัติการได้ นี่คือต่อจากความรู้เข้าใจ จากความเห็นความเชื่อ ความยึดถือหลักการ ก็ออกมาสู่สิ่งปฏิบัติ คือความคิดความดำริ แล้วไปต่อเชื่อมกับการดำเนินชีวิตด้านพฤติกรรม โดยมีด้านจิตใจมาขับเคลื่อนให้ไปจนสำเร็จได้ ดังที่ว่า

ทั้งหมดนี้ก็เป็นกระบวนการดำเนินไปของมรรค อย่างที่บอกไปแล้วว่า มรรคนี้เป็นด้านการดำเนินชีวิตของคน ซึ่งว่าไปตามธรรมชาติ เมื่อคุณสมบัติอย่างนี้มีแล้ว มันก็ดำเนินไปตามกระบวนการของมัน เพราะฉะนั้น เมื่อจะให้เป็นการดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง ก็จึงต้องให้มีสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาที่พัฒนามาดีแล้ว เป็นที่ตั้งต้น

ทวนย้ำว่า ในฝ่ายมรรคนี้ เริ่มด้วยปัญญา เมื่อรู้เข้าใจอย่างไร มองเห็นแคไหน ก็ทำไปตามนั้น และทำได้ในขอบเขตเท่านั้น เมื่อปัญญาพัฒนาลึกซึ้งและขยายออกไป ก็เปิดกว้างขยายไกล มีความเชื่อ คิดเห็น เข้าใจแคไหน ก็ดำเนินชีวิตไปได้ตามนั้น

ส่วนในฝ่ายสิกขานั้น เพราะเป็นการฝึกด้วยความตั้งใจจะพัฒนาชีวิต ก็เริ่มด้วยส่วนที่หยาบจับง่าย เป็นพวกเครื่องมือก่อน ก็เอาศีลนำได้ อย่างที่ว่าเอาศีลเป็นฐานที่ตั้งต้นในการฝึก เมื่อฝึกศีลด้วยวินัยแล้ว ก็เป็นฐานให้ก้าวต่อไปสู่จิตสูปัญญาได้ผลดี

เป็นอันว่า ได้เห็นความสัมพันธ์โยงกัน ระหว่างฝ่ายสิกขา กับฝ่ายมรรคแล้ว

รวมความก็คือว่า สิกขาเป็นการเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาคนให้ดำเนินชีวิตไปอย่างถูกต้อง ฝึกอย่างไร ได้อย่างนั้น เมื่อเราสิกขา/ศึกษา - ฝึกให้มีพฤติกรรม มีจิตใจ มีปัญญา ได้อย่างไร เราก็ใช้พฤติกรรม จิตใจ และปัญญานั้น ในการมีมรรค - ที่จะดำเนินชีวิต ได้อย่างนั้น จึงสอดคล้องเป็นอันเดียวกัน

ตามที่ว่ามานี้ พุทธให้เข้าใจด้วยภาษาอีกแบบหนึ่งว่า **สิกขา** ฟังมองแบบแยกส่วน แต่**มรรค** ฟังมองแบบองค์รวม

## ควรใส่ใจพัฒนาการดำเนินชีวิตของประชาชน

ตามที่ว่าให้มอง**สิกขา**แบบแยกส่วน แต่มอง**มรรค**แบบองค์รวมนั้น จะเห็นได้ง่าย เราจะฝึกคนให้ได้ให้เป็นอย่างนั้นๆ ให้มีชีวิตที่ดีอย่างนี้ๆ เวลานี้เขาอยู่ในสภาพชีวิตแบบนี้ เช่นเป็นพระ หรือเป็นคฤหัสถ์ อยู่ในวัยนั้นวัยนี้ เราควรจะฝึกจะพัฒนาในจุดนั้นๆ ในเรื่องนั้นๆ ก็พิจารณาแจกแจงรายการ แยกรายละเอียดออกไป แล้วก็ฝึกกันไป นี่คือสิกขา

แต่พอ**คุณมรรค** คือชีวิตของเขาที่เป็นอยู่ดำเนินไป ก็ดูรวมว่า ดำเนินไปถูกต้องไหม ดึงงามไหม คราวนี้มองรวมเลย และโยงถึงกัน ประกอบกันทุกด้าน ก็จึงบอกองค์ร่วมมาตรฐานที่พร้อมทุกด้านให้ เป็นสัมมาไว้ อย่างเป็นองค์รวม ที่ว่าดูทั่วพร้อมถึงกันหมด

จึงเป็นอย่างที่ท่านบอกหลักไว้ เองง่าย ๆ คนนั้นไปฝึก กรรมฐาน ทำสมาธิ คนนี้ไปปฏิบัติวิปัสสนา นี่คือการพัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญา เป็นเรื่องของจิตใจและปัญญาล้วนๆ ไม่มีเรื่องกาย วาจาและอาชีวะเลย พวกฝึกสมาธิก็ให้รู้จักสมาธิ ๒-๓ ฌาน ๔ สมาบัติ ๘ ฯลฯ พวกเจริญวิปัสสนา ก็นึกถึงเรื่อง ญาณ ๑๖ วิปัสสนา ญาณ ๘ ฯลฯ นี่ก็ไปไกลไปสูงมากแล้ว แต่เวลาตรวจสอบการ ปฏิบัติ ปรากฏว่าท่านตรวจดูภาวะชีวิตทั้งหมดครบตลอดมรรคทั้ง ๘ องค์ คือพร้อมกับความเจริญของสมาธิหรือของจิต หรือความ เจริญของปัญญานั้น ก็ดูตั้งแต่ชีวิตด้านพฤติกรรมกายวาจาอาชีวะ คือศีล ถ้าไม่ครบพร้อมมรรคทั้ง ๘ องค์ ก็ยังไม่บรรลุมรรคผล

เอ... นี่เขาเจริญจิตเจริญปัญญาอยู่ล้วนๆ แล้วจะตรวจจะดู พฤติกรรมกายวาจาอาชีวะ ที่เป็นศีลได้อย่างไร อันนี้ ขอให้ดูศีลที่เป็น องค์ของมรรคว่าตัวศีลแท้ๆ อยู่ตรงไหน แค่นั้น ก็อย่าง ที่เหมือนเป็นคำจำกัดความบอกไว้แล้วในองค์มรรคหมวดศีลนั้นว่า

“กตมา จ ภิกขเว สัมมาวาจา ฯ มุสาวาทา เวรมณี, ปิสุณาย วาจา เวรมณี, ฌรุธาย วาจา เวรมณี, สมณปปลปา เวรมณี, ขย ฎุจจติ ภิกขเว สัมมาวาจา...”

ว่า: “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจา เป็นไฉน ภาวะ/เจตนาปลอด เว้นจากการพูดเท็จ ...จากการพูดส่อเสียด ...จากการพูดคำหยาบ ... จากการพูดเพื่อแฉ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา”



นี้ด้านวาจา ส่วนด้านกายและอาชีพะ ก็ทำนองเดียวกัน นี่คือ  
ดูที่สภาพชีวิต ซึ่งไม่ว่าใคร ถึงจะอยู่เฉยๆ กับใจของตัว ก็  
ตรวจสอบได้ เป็นอันว่าดูให้ครบองค์ ๘ ของมรรค

ที่นี้ หันไปดูคนทั่วๆ ไป อย่างชาวบ้าน ตั้งแต่ชาวไร่ ชาวนา  
ข้าราชการ ฯลฯ ซึ่งดำเนินเดินมรรคเด่นชัดในด้านกาย วาจา อาชีพะ  
ก็ดูกันที่ด้านศีลเด่นออกมา ส่วนด้านจิตใจ-ด้านปัญญา คราวนี้ไม่  
พูดถึงสมบัติ ไม่พูดถึงวิปัสสนาญาณ อะไรๆ กันละ แต่ถามว่า  
ด้านจิต-ด้านปัญญา ไม่ต้องมีหรือ ก็ไม่ใช่ ต้องมีแน่ ต้องดูต้อง  
ตรวจสอบด้วยแน่นอน นี่ก็ชัดอยู่แล้ว ถึงจะอยู่ในนาหรืออยู่ในครวั  
ด้านจิตใจ ก็ต้องดูความเพียร ดูสติ ดูสมาธิ ด้านปัญญา ก็ต้องให้มี  
สัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ แค่นี้ก็ครบองค์มรรคแล้วใช่ไหม

ที่นี้ พวกชาวบ้าน ประชาชนทั่วไป ที่ว่าอยู่กันเด่นออกมา  
ด้านศีลนั้น องค์มรรคระดับศีลที่พูดถึงเมื่อกี้ ก็มีเป็นมาตรฐานอยู่  
เช่นที่ว่า มีสภาพชีวิตมีเจตนาที่ปลอดจากการที่จะฆ่าฟันทำร้าย  
ปลอดจากการพูดเท็จ ฯลฯ ประกอบสัมมาชีพ อันนี้อยู่ในมรรค  
เป็นองค์มรรค เป็นพื้นฐานอยู่

ที่นี้ จากสภาพชีวิตที่มีศีลพื้นฐานอย่างนั้นแล้ว ออกมาดูการ  
ดำเนินชีวิต ดูความเป็นอยู่ในระดับศีลว่าเป็นอย่างไร ที่นี้ก็  
มากมายยิ่งกว่าด้านไหนๆ ตั้งแต่เริ่มแรก ก็มีการรักษาศีล ๕ เป็น  
หลักประกันพื้นฐานของสังคม ไม่ให้คนเบียดเบียนกัน แต่ไม่แค่นั้น  
ยังขยายออกไปอีก เช่น ในหลักธรรมจรรยา ๑๐ (เช่น ม.ม. ๑๒/๔๘๕/  
๕๒๓, บางแห่งเรียกว่าเป็น อริยธรรม/อารยธรรม, อ.ท.ส. ๒๔/๑๖๘/๒๙๖, อรรถกถาถือว่าเป็น  
มนุษยธรรม เช่น ม.ช. ๑/๓๔๐) คราวนี้ไม่ใช่แค่วันนั้นวันนี้ ไม่ใช่แค่ปลอด  
ปราศ อย่างในศีล ๕ หรือที่เป็นสภาวะพื้นฐานในองค์มรรคเท่านั้น  
คราวนี้ขยายต่อออกไปว่าปลอดเว้นอะไร แล้วทำอะไรด้วย

อย่างในองค์มรรค ข้อ ๔.๑ และศีล ๕ ข้อ ๑ เอาแค่ ว่า เว้น  
ปาณาติบาต ไม่ทำลายชีวิต

แต่ใน**ธรรมจริยา** บอกว่า ละปาณาติบาต เว้นจากการตัดรอน  
ชีวิต วางทันทะ วางคัสตรา มีความละเอียด กอปรด้วยเมตตา ใฝ่ใจ  
ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์โลก

ในองค์มรรค ข้อ ๓.๑ และศีล ๕ ข้อ ๔ เอาแค่ เว้นการพูดเท็จ,  
องค์มรรค ข้อ ๓.๒-๓-๔...เว้นพูดส่อเสียด ...คำหยาบ ...เพื่อเจ้า

แต่ใน**ธรรมจริยา** ขยายแต่ละข้อๆ ออกไป เช่นว่า ...เว้นจาก  
วาจาส่อเสียด ไม่เป็นคนที่ฟังความข้างนี้ แล้วเขาไปบอกข้างโน้น เพื่อ  
ทำลายคนฝ่ายนี้ หรือฟังความข้างโน้น แล้วเขามาบอกข้างนี้ เพื่อทำลาย  
คนฝ่ายโน้น เป็นผู้สมานคนที่แตกร้างกัน ส่งเสริมคนที่สมัครสมานกัน  
ชอบสามัคคี ยินดีในสามัคคี พอใจในความสามัคคี ชอบกล่าวถ้อยคำที่ทำ  
ให้คนสามัคคีกัน, ...เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า พูดถูกกาล พูดคำจริง พูดเป็น  
อรรถ พูดเป็นธรรม พูดเป็นวินัย กล่าววาจาเป็นหลักฐาน มีที่อ้างอิง มี  
กำหนดขอบเขต ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร

ใน**หลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐** ซึ่งรวมการทำบุญทำความดี  
บำเพ็ญประโยชน์ไว้พร้อมทั้งด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา ก็  
บอกไว้ว่า ด้านศีลที่นั้นมี ๓ ข้อ (เช่น อติ.๒.๓/๒๓๔) คือ

๑. **ศีลมัย** ทำดีด้วยการรักษาศีล
๒. **อปจายนมัย** ทำดีด้วยการแสดงความเคารพนับถือเอื้อเฟื้อ  
ให้เกียรติกัน
๓. **ไวยัจจมัย** ทำดีด้วยการชวนช่วยช่วยเหลือรับใช้

ที่นี้ คนหนุ่มสาวในชุมชน มีตัวอย่างว่า หนุ่มมชะกับเพื่อนรวมเป็น ๓๓ คน อยู่ในหมู่บ้านมจลคาม นอกจากตัวเองมีศีล ๕ ไม่เบียดเบียนไม่ทำความเดือดร้อนแก่ใครแล้ว ก็พากันออกทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ โดยดูแลความสะอาดเรียบร้อยในชุมชน ทำถนนของหมู่บ้าน ทำทางเชื่อมหมู่บ้าน ขุดบ่อน้ำ สร้างสะพาน สร้างศาลาที่พักคนเดินทาง พวกสตรีก็ปลูกสวนดอกไม้ เป็นต้น ทำถิ่นให้อยู่ดีเป็นรมณีย์ นี่ก็ด้านศีลขยายออกไป (เรื่องหนุ่มมชะกับพวกนี้ ในเมืองไทยสมัยก่อนนิยมให้พระเทศน์แก่ชาวบ้าน อาจจะต้องกับเป็นประเพณีเทศน์เรื่องวัตรบท ๗ ของพระอินทร์ มาในคัมภีร์ต่างๆ ราว ๖ คัมภีร์ เช่น ข.๒.๒/๙๗)

ความประพฤติหรือพฤติกรรมในการสร้างสรรค์ทำประโยชน์แก่ชุมชนอย่างพวกมชมาณพนี้ ก็อยู่ในหลักที่เรียกว่า สังคหวัตถุ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้บ่อย โดยย้ำให้คนที่เป็นผู้นำชุมชน เป็นหัวหน้าชุมชน แม้ถึงพระเจ้าแผ่นดิน ฟังปฏิบัติเป็นหลักประจำตัว (ย้ำพิเศษสำหรับพระราชา และสำหรับกรที่จะเป็นพระพุทธเจ้า)

สังคหวัตถุ แปลว่าหลักการสงเคราะห์ ถ้าแปลตามศัพท์ก็คือ หลักการรวมคน **สังคหวัตถุ ๔** คือ

(ตรัสไว้มากแห่ง เช่น ที.ป.๑๑/๑๔๐/๑๖๗; อัง.จตุกก.๒๑/๓๒/๔๒; อัง.อญจก.๒๓/๑๔๔/๒๒๒)

๑. **ทาน** การให้ แจกจ่ายแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จัดสรรให้มีกินมีใช้ทั่วถึงกัน
๒. **ปิยวาจา** พูดจान่ารัก พูดด้วยใจปรารถนาดี มีวาจาน่าชื่นใจ ชวนให้อยากทำอยากปฏิบัติการณ์นั้นๆ หรือชวนใจให้ร่วมมือ ให้มาพบปะพูดจาใช้ปัญญาร่วมกันคิดการ แก้ปัญหา ปรีกษาหารือที่จะทำการ มีอะไรก็มาพูดจากร่วมกัน คือใช้วิธีการแห่งปัญญา

๓. **อัสถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์ ทำประโยชน์ให้ ช่วยด้วย  
แรงงานหรือกำลังความรู้ความสามารถ ดำเนินกิจการเพื่อ  
ประโยชน์แก่คน แก่ชุมชน แก่ประชาชน
๔. **สมานัตตตา** มีตนเสมอสมาน เสมอกันในธรรม และสมาน  
กันโดยธรรม ทั้งเข้าถึงกัน และร่วมกันทำ แยกเป็น
- สมานัตตตา คือ มีตัวเสมอกัน เท่ากัน และเข้ากัน  
(เสมอภาค และสมานกัน)
  - สมานกิจจี้ คือ ร่วมงานร่วมการ ทำเสมอกัน  
(ตามกำลัง) และ ทำเข้ากัน
  - สมานสุขทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

พระพุทธเจ้าตรัสย้ำความสำคัญของสังคหัตถุ ๔ นี้ไว้ ปิด  
ท้ายหลักธรรมสำหรับคฤหัสถ์บรรดาประชาชนมวลคนชาวบ้านว่า  
(ที.ปา.๑๑/๑๙๕/๒๐๗)

ทาน ๑ ปิยวาจา ๑ อัสถจริยา ๑ ความเสมอสมาน  
กันในธรรมทั้งหลายให้ถูกควรในแต่ละกรณี (สมานัตตตา)  
๑ ธรรมสี่อย่างนี้ เป็นเครื่องสงเคราะห์รวมคน (สังคหะ)  
ในโลก เป็นเหมือนลิ่มสลักเพชรที่กำดั่งแน่นไป

ถ้าสังคหะเหล่านี้ไม่มี ถึงเป็นมารดาบิดา ก็จะไม่ได้อ  
ความนับถือหรือบูชาเพราะเขาเป็นบุตร แต่เพราะเหล่า  
บัณฑิตชนเหลียวแลสังคหธรรมเหล่านี้ จึงถึงความเป็นผู้  
มีคุณความดียิ่งใหญ่ และเป็นผู้ที่ชนทั้งหลายจะฟัง  
สรรเสริญ

สำหรับหัวหน้าหรือผู้นำสูงสุด คือพระราชา นอกจากสังคห  
วัตถุ ๔ ยังมีหลักราชสังคหวัตถุ ๔ ไว้บำเพ็ญเป็นพิเศษอีกด้วย\*

จะเห็นว่า การปฏิบัติในด้านจิตใจ และในระดับปัญญา ได้ยื่นกัน  
บ่อย พุดกันถึงกรรมฐาน สมถะ วิปัสสนา ในด้านนี้ ระดับนี้ ได้แจ่มแจ้ง  
บอกกันไว้มาก อย่างเรื่องฉาน สมาบัติ วิปัสสนาญาณ อภิญญา ฯลฯ

ที่นี้ ในระดับศีล ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน การอยู่ร่วม  
สังคม ที่เป็นการประพฤติปฏิบัติของประชาชน คนทั่วไป หรือหมู่  
คฤหัสถ์ ชนชาวบ้าน ก็ควรจะแจ่มแจ้งไว้บ้าง ในที่นี้จึงยกมาบอก  
กันให้เห็นแนวทาง ซึ่งควรจะหันมาเอาใจใส่ทำให้เห็นให้เป็นจริง  
ถ้าจับเอาหลักที่ถือกันมาเป็นประเพณี อยู่ในวัฒนธรรมชาวพุทธ  
ซึ่งกล่าวถึงเป็นประจำทั่วไปในคัมภีร์ทั้งหลาย ก็ง่าย ๆ ไม่มากเลย  
คือ **ศีล ๕** เป็นด้านกำกับตัวเองไม่ให้เบียดเบียนเป็นภัยต่อผู้อื่น  
เป็นข้างลบ กับข้างบวก คือ **สังคหวัตถุ ๔** ซึ่งเป็นด้านการดูแล  
สร้างสรรค์พัฒนาชุมชน อยู่ร่วมสังคม แค่นี้ว่าโดยหลักๆ ก็พอแล้ว

---

\* **ราชสังคหวัตถุ ๔** (เช่น อ.จ.อภฺตฺต.๒๓/๘๑/๑๕๒) คือ

๑. สัสสมะชัง ปรีชาสามารถในการบำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ส่งเสริมการเกษตร
๒. ปุริสเมชัง ปรีชาสามารถในการบำรุงข้าราชการ ทหาร และพลเรือน เช่น ส่งเสริมคนดีมีความสามารถ ผู้ฉลาด ซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร
๓. สัมมาปาสัง ปรีชาสามารถผูกใจประชาชนเหมือนเอาบ่วงคล้องไว้ ด้วยการ ส่งเสริมสัมมาชีพ เช่น ให้กู้ยืมเงินทุนไปสร้างตัวในพาณิชย์กรรม และในการ ประกอบการต่างๆ ช่วยให้ผู้คนจนตั้งตัว ให้คนล้มฟื้นตัวได้
๔. วาขไปยง มีวาจาพูดดีมีใจ ทรงปรีชาสามารถในการเจรจาปราศรัยเข้าถึง ประชาชน แสดงความเอาพระทัยใส่ห่วงใย รับรู้ปัญหา รับฟังปัญหา มีวาหะที่ ชวนใจให้อยากทำอยากร่วมมือร่วมการร่วมงาน ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ประชาชนว่าควรจะประพฤติปฏิบัติตัวช่วยเหลือกันอย่างไร ให้ใส่ใจปฏิบัติ หน้าที่ของตนอย่างจริงจังสุจริต และให้ทุกตัวบุคคลพัฒนาชีวิตของตน

เรื่องศึกษา คือการศึกษาฝึกฝนพัฒนาคน ให้มีวิถีชีวิตดี ที่ ออกงามสร้างสรรค์ ซึ่งพร้อมทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ที่เป็น **มรรค** อันดำเนินก้าวหน้าไปในวิชา วิสุทธิ สันติ ความสุข และอิสรภาพ เป็นอันว่าได้พูดมาแค่นี้ ก็พอสมควรแล้ว

ขอแทรกอีกนิดว่า มรรคนั้นบางคนพูดเป็น มรรค ๘ ซึ่งเป็น วิถีพูดของคนไทยที่ชอบพูดให้สั้นให้ง่าย ที่จริงเป็นการพูดผิด ต้องรู้ เข้าใจว่าไม่ใช่ มรรค ๘ ทาง ไม่ใช่ ๘ มรรค แต่ต้องพูดให้ถูกต้องว่า **“มรรคมืองค์ ๘”** หมายความว่า มรรคนั้นอันเดียว มรรคเป็นทาง ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทางเดียว ซึ่งมีองค์ประกอบ ๘ คือองค์ ประกอบ ๘ อย่างนี้มารวมเป็นทางอันเดียว ไม่ใช่เป็น ๘ ทาง

ถ้าเข้าใจเป็นมรรค ๘ หรือ ๘ มรรค ๘ ทาง ก็ยุ่งหมด กลายเป็นว่า สัมมาทิฏฐิก็ทางหนึ่ง สัมมาสังกัปปะก็ทางหนึ่ง ฯลฯ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ มันเป็นทางเดียว ที่มีองค์ประกอบทั้ง ๘ นั้นมาประสาน ต่อโยงกัน ทำให้เราดำเนินชีวิตไปได้อย่างดี

*เห็นจะจบได้แล้วนะ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างศึกษากับมรรค พอให้เห็นความเชื่อมโยง พอให้จับหลักได้ การที่พูดอธิบายลงไป ละเอียด ก็จะได้มีพื้นฐานที่จะเข้าใจเท่านั้นเอง*

ต่อจากนี้ ก็จะพูดเรื่ององค์ประกอบในฝ่ายสมาธิ คือด้านจิต ให้เข้าใจว่า ที่เรียกว่าสตินั้นเป็นอย่างไร แล้วสติสัมพันธ์กับสมาธิ อย่างไร ไปเชื่อมต่อกับปัญญาอย่างไร เพราะว่าจากฝ่ายจิตนี้ ก็จะ หนุนการใช้ปัญญาให้ได้ผล ดังที่เคยพูดไปแล้ว

ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าได้พูดไปแล้วหรือยัง ในเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับ ปัญญา และความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับปัญญา มันทำงานกัน อย่างไร รวมทั้งความหมายของแต่ละอย่างนั้นด้วย จะได้ว่ากันต่อไป

- พวง -

# สมาธิ

มิใช่ให้มีความสุข มิใช่ให้มาขลุ่กความขลุ่ง  
แต่มุ่งให้เป็นฐานกำลังของการพัฒนาปัญญา

สมาธิมีคุณลักษณะสำคัญ ๓ อย่างที่พึงย้า  
สุขที่มต่ำ-ล้าพลังจิต-เสริมประสิทธิภาพของปัญญา

สมาธินั้นก็บอกแล้วว่า มันเป็นตัวแทนหรือเป็นประธานของ  
กระบวนการฝึกด้านจิต ก็เลยเอาสมาธิมาเป็นชื่อเรียกแทนการฝึก  
ด้านจิตใจทั้งหมด

อย่างที่เคยบอกแล้วว่า สมาธินั้นเป็นการทรงตัวของจิต เป็น  
ภาวะที่จิตอยู่ตัว ตั้งมั่น มั่นแน่ว มุ่งแน่ว ได้ที่ ที่จะทำอะไรๆ ให้  
ได้ผล และก็ป็นตัวรองรับ อย่างที่เปรียบเทียบกับว่า เหมือนกับเรามี  
ฐานหรือที่รองสักอย่างหนึ่ง เช่นอย่างโต๊ะ ถ้าฐานหรือที่รองนั้นไม่  
มั่นคง ยังเอนเอียงไปมาคลอนแคลนอยู่ สิ่งทีวางอยู่บนนั้น ก็ล้ม  
ระเนระนาดหรือพลัดตกหล่นไปเลย ดังเช่นคุณธรรม ซึ่งเป็น  
คุณสมบัติของจิตใจ ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ คุณธรรมที่เป็นคุณสมบัติ  
ของจิตนั้นก็ขาดฐานที่มั่นคง ตั้งอยู่ไม่ได้ดี กิ่งออนแงน แล้วก็อาจจะ  
เสื่อม ตกหล่นหายไป สมาธิจึงเป็นที่รองรับอย่างดีของคุณสมบัติ  
ต่างๆ ของจิตใจ

ที่นี้ สมานที่แปลกันว่าตั้งมั่นนะ บางทีเราก็อาจจะมองไปเป็นหนึ่ง จิตเป็นสมานนั้น ที่ว่าหนึ่ง ก็ถูกต้อง แต่ต้องระวัง เพราะคำว่า “หนึ่ง” นั้น ชวนให้เข้าใจเป็นอยู่เฉยๆ อยู่กับที่ จึงต้องเข้าใจให้ชัด สมานไม่ใช่หมายถึงจิตหนึ่งอยู่กับที่ แต่มันทรงตัวได้มั่นคงมุ่งแนวไป เพราะฉะนั้น แม้แต่เคลื่อนที่ มันก็ไปอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ อย่างรถหรืออะไรก็ตาม ที่จะ วิ่งไปได้ดี ดำเนิน เดินหน้า เป็นไปได้ดี ก็ต้องทรงตัวได้มั่นคงสม่ำเสมอ แล้วก็แนวไปในทิศทางนั้น เรียบ นิ่ง ไม่ส่าย ไม่สั่น ไม่สะท้าน ถ้ารถส่าย คนก็ชักใจไม่ดีแล้ว ไซ้ไหม ไม่เฉพาะส่าย มันไม่โคลงเคลงด้วย ทั้งไม่ส่าย ทั้งไม่โคลงเคลง คือมั่นคง ทรงตัวแนว อย่างนี้คือคุณสมบัติที่เราต้องการ

แต่ถ้าสมานอยู่ในภาวะหนึ่งอยู่กับที่ ไม่ไปกับการก้าว มันก็อาจโน้มไปทางที่จะเอาแคสบาย แล้วก็มีความสุข แล้วคนก็เสพสุข ติดสุข ดีไม่ดีก็ซี้เกียจไปเลย เพราะฉะนั้นท่านจึงเตือนไว้ว่า สมานกับความซี้เกียจนี้ไปกันได้ เป็นพวกเดียวกัน (โกสัชชปักข์) เข้ากันดี ท่านก็เลยให้ระวังว่า เมื่อได้สมาน อาจะเกิดโกสัชชะ คือความเกียจคร้าน ก็จึงต้องให้มี **วิริยามะ**-ความพยายาม ที่เรียกต่างๆ ไปว่า วิริยะ คือความเพียรมาเร่งเร้าไว้ ให้ดูกลัน ไม่ใช่มาถ่วง แต่มาดึง คือวิริยะนั้นดึงหรือขัณฑ์ให้ก้าวหน้าไป ไม่ให้สมานอยู่กับความหยุดนิ่ง ถ้าจะนิ่ง ก็ให้เป็นนิ่งอย่างหนึ่ง หมายความว่า เดินหน้าไปอย่างมั่นคงเรียบแนว

วิริยะ คือความเพียรแกลั้วกล้าคอยเร่งเร้าให้ก้าวไปข้างหน้า เมื่อมีวิริยะ ก็จะเร่งรุดเดินหน้า แต่ถ้ามีแต่วิริยะอย่างเดียวเอาแต่เร่งเร้าเกินไป ก็อาจกลายเป็นเร่งรีบ จนทำให้พลาถน ร้อนรน หรือ ลุกลี้ลุกลน ไม่สงบ ไม่มั่นคง ตามหลักที่ว่าวิริยะนี้ เข้าพวกกันกับความฟุ้งซ่าน (อุททัจจปักข์) จึงต้องมีสมานมาเข้าสู่ดูไว้



สมาธิจึงคล้ายว่ามาช่วยดึงไว้ วิริยะเอาแต่จะไปข้างหน้า สมาธิก็คอยรั้งตรึงไว้ อย่าให้ไปเร็วหนัก และให้การก้าวไปข้างหน้านั้น เป็นการไปอย่างมั่นคง แน่วแน่ สงบ ให้เกิดความพอดี และได้ผลดี

ถ้ามีสมาธิดี และมีวิริยะด้วย ก็เกิดความพอดี ทั้งเดินหน้า ก้าวไป และก้าวไปอย่างเรียบแน่วมั่นคง จึงให้วิริยะกับสมาธิคู่กัน แล้วสติก็คอยกำกับปรับแก้ให้พอดี ไม่ให้พลาด ไม่ให้ขาดไม่ให้เกิน

จะเห็นว่า ในมรรคนั้น มีองค์มรรคในหมวดของจิต เป็นพวก กัน เข้าชุดกับสมาธิ ๓ อย่าง เริ่มด้วย*สัมมาวายามะ* ความเพียรชอบ คือความพยายามที่ถูกต้องตรงแท้แรงระดมเต็มที่อย่างพอดี วายามะ-พยายาม คือวิริยะนี้ ตั้งต้นจาก*ฉันทะ* คือใจรักอยากทำ แล้วก็เพียรก้าวหน้าไป ไม่หยุด แล้วก็*สัมมาสติ* สติชอบ คือสติที่จับถูกตรงอยู่กับเรื่อง มากุมมากำกับไว้ไม่ให้พลาดไม่ให้ขาดไม่ให้เกิน โดยโยงไปถึง*สัมมาสมาธิ* ให้มีสมาธิที่จะมาทำให้เกิดความมั่นคงแน่วแน่ ดำเนินเดินหน้าไปจริงจังอย่างพอดี

ถ้าได้ชุด ๓ จำพวกสมาธินั้นมาทำงานครบพร้อมกันอย่างนี้ ด้านจิตใจก็จะมีสมรรถนะที่จะหนุนพาให้พฤติกรรมหรือการแสดงออกทางกายวาจาสำเร็จผลอย่างดี และจิตใจนั้นก็รับใช้ปัญญาให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

เป็นอันว่าสมาธิที่เป็นองค์มรรคอันสำคัญนี้ เป็นภาวะที่จิตมั่นคงแน่วแน่ ไม่ใช่แค่หยุดนิ่งมั่นแน่วอยู่กับที่ แต่มุ่งแน่วไปข้างหน้าอย่างสม่ำเสมอด้วย

ที่นี่ได้บอกไว้ว่า สมาธินั้น เป็นตัวเอื้อต่อคุณสมบัติอย่างอื่น ทั้งหมดของจิต จึงยกเอาสมาธิเป็นตัวแทน เป็นประธานของหมวด การฝึกจิต จึงควรมาดูลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิ อันแสดงถึงภาวะที่เป็นหลัก เป็นตัวแทน เป็นประธานของจิตที่พัฒนาแล้วอย่างดีหรือเต็มที่แล้วนั้น มีลักษณะสำคัญที่เป็นข้อใหญ่ๆ ๓ อย่าง ดังที่ได้พูดบ่อยๆ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่า

**๑. จิตเป็นสมาธิ มีกำลัง** อุปมาเหมือนว่า คนเอาภาชนะใส่น้ำขึ้นไปบนยอดเขา หรือยอดเนิน จะเป็นถึงน้ำหรืออะไรก็ตามแต่ ที่ใหญ่พอสมควร เขาหิวเอาน้ำขึ้นไปบนยอดเนิน แล้วก็สาธโคกรมกระจัดกระจายไป ไม่มีทิศทาง น้ำนั้นถึงแม้จะมากมาย ก็หายหมด ไม่มีความหมาย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับจิตไม่มีสมาธิ ไม่มีทิศทางที่มุ่งที่แน่วไป ก็สายกระจายวุ่นวายฟุ้งซ่าน ทำอะไรไม่ได้ผล

ที่นี้เปลี่ยนใหม่ เราเอาน้ำถึงเท่ากันนั้น ขึ้นไปบนยอดเนินใหม่ คราวนี้ตั้งใจกำหนดทิศทาง แล้วหาอะไรมาช่วยให้น้ำนี้ไหลชนิดที่ว่าพุ่งตรงดิ่งไปเลย เช่นว่า มีราง มีท่อ เป็นต้น แล้วก็เทน้ำใส่ท่อใส่นั้น พอน้ำเข้าในท่อในราง ก็ไหลแรง เพราะมันพุ่งดิ่งไปทางเดียว เหมือนกับจิตเป็นสมาธิ มุ่งไปแน่วแน่ ก็มีกำลังแรงอย่างนั้น

ที่ว่ามานี้ จะเห็นว่า สมาธิ ที่ว่าจิตแน่วแน่นั้น ไม่ใช่หยุดนิ่ง แต่เป็นเหมือนน้ำที่ไหลพุ่งดิ่งไปทางเดียว ซึ่งมีกำลังแรง และจิตที่ว่าเป็นสมาธิแน่วไปนั้น เป็นจิตที่ไม่มีนิรวรณ คือไม่มีอะไรมากดทับ กั้นขวาง ปิดทาง หรือทำให้มันพุ่งกระจายไป ทำให้ปัญญาไม่มีกำลัง ดังอุปมาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า (ขง.ปญจก.๒๒/๕๑/๗๓)

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลง เป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งทีพอจะพัดเอาไปได้ คนปิดปากเหมืองทั้งสองข้างของแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น กระแสน้ำกลางแม่น้ำนั้น ก็จักไม่ซัดกระจาย ไม่ส่าย ไม่เขวคว้าง ก็จะไหลเด่นไปสู่อำเภอได้ จะมีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งทีพอจะพัดเอาไปได้ ฉะนั้นใด

ภิกษุก็ฉันทันนั้นแล เธอละนิวรรณ์ ๕ ประการ ที่ครอบงำจิต ซึ่งทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว ก็จักรู้เข้าใจประโยชน์ตน รู้เข้าใจประโยชน์ผู้อื่น รู้เข้าใจประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักประจักษ์แจ้งญาณทัศณะอันวิเศษ ที่สามารถทำให้เป็นอริยะ ซึ่งยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์สามัญได้ ด้วยปัญญาอันมีกำลัง ช้อนี่เป็นฐานะที่จะมีได้

**๒. จิตเป็นสมาธิ ไส้กระจ่าง** จิตที่เป็นสมาธินั้น ไม่มีอะไร กวน ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว จึงเป็นจิตที่ไส้กระจ่าง สามารถมองเห็นสิ่งที่ต้องการให้เห็นชัดได้ตามใจปรารถนา จึงเกื้อกูล เชื้อต่อปัญญา เหมือนน้ำที่นิ่งสงบ ไม่มีอะไรกวน ฝุ่นโคลน เป็นต้น ตกตะกอนหมด ก็ใส เราจะมีดวงมูมองหาอะไร ก็เห็นได้ชัด

มีอุปมาหนึ่ง เหมือนกับว่าเราเอาภาชนะไปตักน้ำใน หลุมในบ่อ สมัยก่อนโน้นมีหลุมน้ำใหญ่น้อย ที่เกิดจาก เกรียนผ่านบ้าง สัตว์ใหญ่ๆ เดินบ้าง ในหลุมนั้นก็มึนน้ำขัง แต่เพราะมีคนมีสัตว์อะไรต่างๆ เดินย่ำไปมากันอยู่เรื่อย น้ำในหลุมนั้นก็ไม่นิ่ง แล้วก็ขุ่นเป็นตมคลักไป ทำให้มองอะไรไม่เห็น

ที่นี้เราก็เอาภาชนะไปตักน้ำจากหลุมนั้นมา แล้วก็มาตั้งวางไว้บนที่ที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว แล้วก็ไม่มีลมพัดผ่าน ไม่มีใครมาหยิบมาแตะะ น้ำก็นิ่งสนิท เมื่อไม่มีอะไรมากวน ต่อมา อะไรๆ ที่ละลายปนอยู่ในน้ำนั้น จะเป็นฝุ่น เป็นโคลนเป็นอะไรก็ตาม ก็จะถูกตะกอนนอนก้นหมดเสร็จแล้ว น้ำนั้นก็ใส มองดูอะไรก็เห็นชัด ใสใหม่

นั่นก็เหมือนกับจิตของเรา ที่มีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เรียกว่ามากระทบ เดี่ยวอันโน้น เดี่ยวอันนี้ คิดไปเรื่องนั้น คิดมาเรื่องนี้ ความทรงจำเก่าๆ ก็ไหลขึ้นมา เรื่องใหม่ๆ ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ฯลฯ ก็แถมเข้าไป จับนี่ จอห์น จ้องโน้น เอียงไปนั่น เอนมานี้ วุ่นอยู่เรื่อย พอนิ้วเนี่ยอย่างนี้ ก็เห็นอะไรไม่ชัดสักอย่าง เรื่องนี้กำลังพิจารณาอยู่ อ้าวเรื่องโน้นเข้ามา มันมาตัดตอนหรือบั้งไปเสียอีกแล้ว พอจะพิจารณาเรื่องนี้ไม่ทันไร นึกไปเรื่องโน้นปนกับเรื่องนี้ อ้าวเห็นอันนั้นอีก วุ่นไปหมด เมื่อจิตถูกกวนอยู่เสมอ มีอารมณ์เรื่องราวเข้ามามากมาย มันก็บังกันเอง เห็นอะไรก็ไม่ต่อเนื่อง ไม่แน่วไปตลอด ก็มองไม่ชัด บางทีเกิดมีความรู้สึกโกรธขึ้นมา ใจคอไม่ดี ชัดเคือง หงุดหงิด เป็นต้น ก็ยิ่งทำให้วุ่นวายใจมากขึ้น จิตก็ยิ่งไม่สงบ ชุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่ใส มองอะไรไม่ชัดเลย

ที่นี้พอจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น อยู่ตัว ได้ที่ แน่วไปกับสิ่งซึ่งเป็นตัวแท้ที่ต้องการ เรื่องราวอะไรที่ไม่เกี่ยวข้อง ไม่ต้องการ ก็หายว้างไปหมด สิ่งที่แทรกแซงวุ่นวายอยู่ในจิตใจนี้ สงบลงไป ไม่มีอะไรกวน

เหมือนกับว่า เมื่อฝุ่นโคลนเป็นต้น ตกตะกอนลงไปหมด น้ำที่สงบนิ่ง ก็ใส อะไรอยู่ในน้ำนั้น ก็ปรากฏชัด จะมองอะไร ก็มองได้จำเพาะลงไป ไม่มีอะไรอื่นเข้ามาวุ่นมาบัง ก็เห็นชัดเจน

นี่ก็เหมือนกับจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นจิตที่ใสสงบนิ่ง สามารถเพ่งมองสิ่งที่ต้องการอันหนึ่งอันใดได้ดังปรารถนา จิตที่ใสแน่วเป็นสมาธิ จึงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนปัญญา อย่างที่เรามักอ้างพุทธภาษิตว่า “สมาธิโต ยถาภูต ปชานาติ” (ข.จ.ทสก.๒๔/๒๐๙/๓๓๗) แปลว่า เมื่อมีจิตตั้งมั่นคือเป็นสมาธิ ก็รู้เข้าใจได้ตามเป็นจริง ปชานาติ คือรูปกิริยาของปัญญา นั่นเอง สมาธิโต ก็คือคนที่มีใจเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นสมาธิก็เกื้อหนุนปัญญาให้ทำงานได้-ได้ดี-ได้เต็มที

เมื่อพูดมาถึงตรงนี้แล้ว ก็มาฟังอุปมาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เพิ่มเติมอีก เช่นว่า (ข.จ.เอก.๒๐/๔๗/๑๐)

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำใส กระจ่าง ไม่ขุ่นมัว คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง พึงเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง หอยกาบ ... ก้อนหิน ก้อนกรวด ... ผุ่งปลา ที่กำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง กำลังหยุดอยู่บ้าง ในห้วงน้ำนั้น นั้นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้น ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน (อัตตัตตะ) จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตตะ) จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตตะ) จักประจักษ์แจ้งได้ ซึ่งคุณวิเศษยิ่งกว่ามนุษย์สามัญ คือญาณทัสสนะ ที่สามารถทำให้เป็นอรินชน, ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะ เป็นไปได้, นั้นเพราะเหตุไร? ก็เพราะจิตไม่ขุ่นมัว

อุปมาเรื่องจิตเป็นสมาธิแล้วใสกระจ่างเกือบหนุ่น ปัญญาที่ตรัสไว้มากมายหลายแห่ง บางครั้ง ตรัสแสดงให้เห็นภาวะที่จิตเป็นสมาธิใสสงบนั้น โดยจำแนกอุปมาไปตามภาวะที่สมาธิจิตนั้น พ้นไปจากนิรวรณ ๕ แต่ละอย่าง

ขอทบทวนว่า **นิรวรณ** คือสภาพจิตไม่ดี ที่ก่อกับจิต ปิดบังปัญญา กีดกันขัดขวางการทำงานของจิต ทำให้จิตนั้นสงบมันนิ่งแนวเป็นสมาธิไม่ได้ จิตที่ปลอดจากนิรวรณ ก็เป็นสมาธิ

ครั้งหนึ่ง พราหมณ์นามว่าสังคารวะ ได้กราบทูลถาม พระพุทธเจ้าว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ ในบางคราว มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยายมาแล้วตลอดเวลา ยาวนาน ก็นี้ก็ไม่ออก ไม่แจ่มแจ้ง แต่ในบางคราว มนต์แม้ที่มีได้สาธยายมานาน ก็นี้ก็ได้แจ่มแจ้ง ครั้งนั้น พระองค์ได้ตรัสตอบ โดยทรงอุปมาน้ำสงบนิ่งใสกระจ่าง จำแนกตามภาวะจิตเป็นสมาธิที่พ้นจากนิรวรณ ๕ นั้นแต่ ละอย่าง ดังนี้ (ส.ม.๑๙/๖๐๒-๖๒๔/๑๖๗-๑๗๔)

๑. (จิตถูกกามราคะครอบงำ) ตุกรพราหมณ์ ในเวลาใด บุคคลมีใจลุ่มมุ่มด้วยกามราคะ ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้จักติดตามเป็นจริง ซึ่งทางออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว ในเวลานั้น เขาย่อมไม่รู้ชัด มองไม่เห็นตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยายมาตลอดเวลายาวนาน ก็ย่อมไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่มีได้สาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ซึ่งเอาสีครึ่งบ้าง สีขมบ้าง สีเขียวบ้าง สีแดงอ่อนบ้าง ผสมปนกันไว้ คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๒. (จิตถูกพยาบาทครอบงำ)...เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่เอาไฟเผาจน เตือดพล่าน มีไอพุ้ง คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง
๓. (จิตถูกถิ่นมิถะครอบงำ)...เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ถูกสาหร่ายและจอกแหนปกคลุม คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง
๔. (จิตถูกอุทัจจกุกุจะครอบงำ)...เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ถูกลมพัด ไหว กระทบ เป็นคลื่น คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง
๕. (จิตถูกวิจิกิจฉาครอบงำ)...เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ขุ่น มัว เป็นนม ซึ่งวางไว้ในที่มีด คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

แต่ที่พูดมานี้ ไม่ใช่หมายความว่าเรามีสมาธิแล้ว ปัญญาจะเกิดมาเองเลย ถ้าเป็นอย่างนั้น โยคี ฤาษี ดาบส ในอินเดีย ซึ่งได้สมาธิถึงสมาบัติ ๘ กันแล้วมากมาย ก็คงตรัสรู้กันไปหมดแล้ว แต่เปล่าหรอก จิตมันใสพร้อมที่จะให้เห็น ถ้ามองก็เห็น แต่เรามีตา เราไม่ใช้ตา ไม่ลิ้มตา มันก็ไม่เห็น

นี่ก็เหมือนกัน ปัญญาเปรียบเหมือนดวงตา ของมีให้ดู แต่เราไม่ใช้ปัญญา ไม่พิจารณา ไม่มอง ไม่ดู ก็ไม่เห็น แล้วก็เลยเอาจิตเป็นสมาธิที่มันมันมันใส นั้น ไปวุ่นอยู่กับเรื่องอื่น ไปในเรื่องของการใช้พลังจิตบ้าง มัวไปหาความสุขบ้าง ก็เลยไม่ได้ใช้ไม่ได้พัฒนาปัญญา

เอาละ นี่คือลักษณะของจิตเป็นสมาธิประการที่ ๒

๓. **จิตเป็นสมาธิ มีความสุข** ข้อนี้เป็นผลพวงมาเองของสมาธิ คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น มุ่งแน่วไป ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พล่าน ไม่เฝ้าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่วุ่นวาย ไม่วอกแวก แล้วก็มีกำลังเต็มที่ ไม่ซึม ไม่หงอย ไม่ห่อเหี่ยว ไม่ตึงเครียด ต้องการจะอยู่กับสิ่งใด ก็อยู่กับสิ่งนั้น ไม่มีอะไรมารบกวนได้ มันก็สงบ แจ่มใส ผ่อนคลาย คล่องสบาย ก็ทำให้มีความสุขอยู่ในตัวเอง

ความสุขกับสมาธินี้ มันเกื้อกูลหนุนกันอยู่เป็นธรรมดา จิตจะเป็นสมาธิ ก็ต้องอาศัยความสุข อย่างที่ท่านใช้คำว่าความสุขเป็นบรรทัดฐาน/ปทัฏฐฐานของสมาธิ ถ้าจิตมีทุกข์ มันถูกบีบคั้น มันถูกกดดัน มันก็ดิ้นรน ก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ยาก แต่พอจิตนั้นสบายมีความสุข มันก็โน้มไปในทางที่จะสงบนิ่งเป็นสมาธิได้ง่าย ความสุขจึงเป็นปทัฏฐฐาน เป็นปัจจัยตัวประชิดที่จะให้จิตเป็นสมาธิ

แล้วทีนี้ พอสมาธิเกิดขึ้น จิตอยู่ตัวสงบ สดใส ไม่มีอะไรรบกวน ปลอดโปร่งโล่งสบาย ก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้น เพราะฉะนั้นสมาธิก็ยิ่งเสริมความสุขเข้าไปอีก ก็มาดูอุปมาที่ตรัสไว้เกี่ยวกับความสุขจากสมาธิ เริ่มตั้งแต่หมวดนิวรรณ์ ได้ฌานจนถึงฌานที่ ๔ พอเห็นตัวอย่าง (เช่น ที.ที.

๙/๑๒๖-๑๓๐/๙๖-๑๐๐)

เมื่อมองเห็นนิวรรณ์ ๕ เหล่านี้ ที่ได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์ ก็เกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายก็รื่นรมย์ ผ่อนคลาย เธอมีกายรื่นรมย์ ผ่อนคลายแล้ว ก็ได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ.



เธอสังเกตจากกาม สังเกตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มี  
วิตก มีวิचार มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่ม  
ชื้นเอิบอิมซาบซาบด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีส่วนไหน  
แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง

ดูกรรมหาบพิตร เปรียบเหมือนว่า พนักงานโรงงานหรือ  
ลูกมือที่ชำนาญ เขาแบ่งฟอกตัวเทใส่ภาชนะล้ารด เขาน้ำพรมนวด  
ขยำไว้ให้เป็นก้อน พอถึงเวลาเย็น ก้อนแบ่งฟอกตัว ซึ่งยางขี้มไปจับ  
ก็ติดตัวถึงกันทั้งหมด ไม่กระจายออกไป ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั่นแล...

ดูกรรมหาบพิตร ประการอื่นต่อไปอีก เพราะวิตกและวิचार  
สงบไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มี  
ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีวิตก ไม่มีวิचार มีปีติและสุขเกิดแต่  
สมาธิอยู่ เธอทำกายนี้แหละ ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซาบ ด้วยปีติ  
และสุขเกิดแต่สมาธิ ไม่มีส่วนไหนแห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่  
ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง

ดูกรรมหาบพิตร เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึก ที่น้ำผุดขึ้นภายใน  
ไม่มีน้ำจากที่อื่นไหลเข้ามาได้ ทั้งในด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้าน  
ตะวันตก ด้านเหนือ ทั้งฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่สายน้ำเย็นผุด  
พุขึ้นมาจากห้วงน้ำนั้น ทำให้ห้วงน้ำนั้นเองชุ่มชื้นเอิบอิมซาบ  
ซาบเยือกเย็นทั่วไป ไม่มีส่วนไหนๆ ของห้วงน้ำนั้น ที่น้ำเย็นจะ  
ไม่ถูกต้อง ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั่นแล...

ดูกรรมหาบพิตร ประการอื่นต่อไปอีก เพราะปีติจางไป ภิกษุมี  
อุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติย  
ฌาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้  
มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอิม  
ซาบซาบด้วยสุขอันปราศจากปีติ ไม่มีส่วนไหนแห่งกายของเธอ  
ทั่วทั้งตัว ที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง

ตุกรมหาบพิตร เปรียบเหมือนในกอบัวขาบ ในกอบัวหลวง หรือในกอบัวขาว ดอกบัวขาบ ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาว บางเหล่า ซึ่งเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำ หล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้น ชุ่มชื้นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็น ตลอดยอด ตลอดเหง้า ไม่มีส่วนไหนๆ ของดอกบัว... ที่น้ำเย็น จะไม่ถูกต้อง ฉันทิ ภิษุก็ฉันทินั่นแล...

ตุกรมหาบพิตร ประการอื่นต่อไปอีก เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสไปได้ก่อน ภิษุบรรลุดุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีอุเบกขาให้สติบริสุทธิ์อยู่ เธอแผ่ไปทั่วกายนี้แหละ ด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องใส นั่งอยู่ ไม่มีส่วนไหนๆ แห่งกายของเธอ ที่ทั่วทั้งตัว ที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องใสจะไม่ถูกต้อง

ตุกรมหาบพิตร เปรียบเหมือนคนนั่ง เขาผ้าขาวคลุมตัว ตลอดหมดทั้งศีรษะ ไม่มีส่วนไหนๆ แห่งกายของเขา ที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง ฉันทิ ภิษุก็ฉันทินั่นแล...

เป็นอันว่า จิตที่เป็นสมาธิ นั้น มีคุณลักษณะสำคัญ ๓ อย่าง ดังที่ว่ามา *หนึ่ง* ก็มีกำลังแรง มีพลังมาก *สอง* ก็ใส เอื้อต่อปัญญา แล้ว ก็ *สาม* สงบ หนุนความสุข ทำให้มีความสุขอย่างมาก

## อยากได้สมาธิกันนัก บ้างจะเอาขลัง บ้างจะเอาความสุข ไม่นึกอย่างพุทธที่มุ่งให้เข้มทางปัญญา

จากคุณลักษณะของจิตเป็นสมาธิที่มีหลายด้านนี้ คนก็เลย เอาไปใช้ประโยชน์ต่างๆ กัน บางท่านก็มุ่งเอาไปใช้ประโยชน์ ในทางพลังจิต ไม่ใช่บางท่านละ มากคนที่เดี่ยวละที่ชอบด้านนี้ รู้สึกว่ามันตื่นเต้นดี คนเวลานี้มากมายมักชอบนักเรื่องตื่นเต้น แล้ว มันก็เฉไปส่งเสริมกิเลสให้ด้วย

เรื่องมีพลังนี้คนก็ชอบอยู่แล้ว มันเข้ากันได้ดีกับความอยาก มีอำนาจ บรรารณาความยิ่งใหญ่ การมีพลังจิตก็ไปเสริมความ ยิ่งใหญ่มีอำนาจนั้น ก็เลยอยากจะทำสมาธิไปใช้ทำโน่นทำนี่ ในทางฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ จะได้เก่งกาจ กำราบปราบเขา เขาชนะ ได้ นำเกรงขาม แล้วก็ทำให้ฮึกเหิม เพราะฉะนั้นในด้านพลังจิต ทางพระจึงไม่สนับสนุน ท่านให้ระวังมาก

ความนิยมเอาสมาธิไปใช้ในทางฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์นี้ มีกัน มานักหนาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล พวกโยคี ฤๅษี ดาบส หันไปเอาเด่น ทางนี้กันมาก สืบกันมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ พระที่ไปอยู่อินเดีย นานๆ ท่านเล่าให้ฟังว่า นักบวชอินเดียเวลานี้ จำพวกฤๅษี โยคี ยัง ยุ่งอยู่กับเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ยังชอบเอาดีเอาเด่นโอ้อวดกันในเรื่องนี้ ท่านเล่าว่า เวลามีนงานมีการเป็นเรื่องใหญ่ๆ ที่คนมาชุมนุม กันมาก พวกฤๅษีเหล่านี้ก็จะมาอวดฤทธิ์เดชกัน เช่น ทำท่าว่าจะ เหาะ แล้วลูกศิษย์ก็เข้ามายึด มาย้อ บอกว่า อย่าเลยๆ อาจารย์ เก่งอยู่แล้ว อาจารย์ไม่ต้องทำหรอก ฯลฯ ในคัมภีร์อย่างอรรถกถา มีเรื่องเก่าๆ เล่าไว้อย่างไร เดียวนี้ก็ยังเป็นอย่างนั้น แปลกนัก อินเดียไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องพวกนี้

ในต้นพุทธกาล คนก็ยังเอาฤทธิ์ปาฏิหาริย์เป็นเครื่องวัด ความดีงามเลิศประเสริฐเป็นพระอรหันต์ เขาถือกันว่าถ้าใครมีฤทธิ์ จึงเป็นพระอรหันต์ อย่างในพุทธประวัติ ตอนเริ่มประกาศ พระพุทธศาสนา ก็มีเรื่องชฎิล พระพุทธเจ้าเสด็จไปที่สำนักของ ชฎิล พอชฎิลเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมา เขาก็เอาฤทธิ์เป็นเครื่องวัด เขาถือตัวว่าเรามีฤทธิ์ พอเห็นว่า ท่านผู้นี้ดูท่าทางสงบเสถียร เยี่ยม เรียบร้อย คงไม่ได้เรื่อง ไม่เป็นอรหันต์เหมือนเราหรอก

พอพระพุทธเจ้าทรงเข้ามาขอพักแรม พวกชฎิลก็คิดว่า เออดีแล้ว เดี่ยวเราจะแก้งทดสอบ ดูกันในคืนแรกนี้แหละว่าจะไปรอดไหม แล้วตั้งแต่คืนแรกนั้น ชฎิลก็แก้งพระพุทธเจ้าด้วยเรื่องฤทธิปาฏิหาริย์ เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าต้องทรงใช้ฤทธิด้วยในการประกาศพระศาสนา

เมื่อชฎิลประลองฤทธิ พระพุทธเจ้าก็ต้องมีฤทธิด้วย แล้วก็ปรากฏว่าพระองค์มีฤทธิเหนือกว่าชฎิล ในที่สุดชฎิลก็ศิโรราบ แล้วก็ยอมฟัง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนธรรมให้เขาฟังได้ พอเขายอมแล้ว พระองค์ก็ทรงยุติเรื่องฤทธิ ทิ้งไปเลย เอาฤทธิสยบฤทธิ แล้วก็จบแค่นั้น ทรงหันไปสอนธรรมให้ปัญญา นีโนแงภายนอก ก็ต้องให้สมาธิพาคนก้าวไปสู่ปัญญา เป็นอันว่าในยุคพุทธกาล ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าอุบัติ เขานิยมกันมาอย่างนั้น แต่พระพุทธเจ้าทรงนำให้เปลี่ยนทางใหม่ จากอิทธิปาฏิหาริย์ ไปเป็นอนุศาสน์ปาฏิหาริย์

มาถึงปัจจุบันนี้ ในอินเดียแดนชมพูทวีปเก่า ก็อย่างที่เล่าเมื่อก่อน โยคีฤาษีที่นั่นยังยุ่งหัวนัวเนี่ยอยู่กับเรื่องฤทธิเดชนี่ อย่างที่พระไทยได้ไปเห็นมา จนน่าแปลกใจนักหนาว่าอินเดียนี้ในเรื่องลัทธิความเชื่อถือ หลายพันปี ไม่ได้ก้าวไปไหน แล้วในขณะที่อินเดียหัวเนี่ยกันไป คนไทยก็ยังนั่งง่วงงัวๆ มัวๆ แทบไม่ได้ก้าวมาทางปัญญาอีกเหมือนกัน

หันกลับไปดูในสมัยพุทธกาล นอกจากเรื่องชฎิลแล้ว สภาพสังคมที่ไม่นิยมปัญญาอย่างนี้ก็เห็นได้ชัดในเรื่อง “ยมกปาฏิหาริย์” ซึ่งก็เป็นอย่างนั้น ท่านเล่าไว้ในคัมภีร์ว่า พวกนักบวชโยคีฤาษีดาบส มาชุมนุมกัน ก็ทำท่าว่าจะแสดงฤทธิ จะเหาะๆ แล้วพวกลูกศิษย์ก็มายื้อ มายุต มาอุตชายผ้า บอกว่า ออย่า! ออย่า! ออย่า! ท่านอาจารย์ แค่นี้อย่าไปทำเลย แค่นี้มันไม่สม ไม่คุ้มค่า

เดี๋ยวนี้ ผ่านมาแล้วเกือบ ๓ พันปี อินเดียก็ยังเป็นอย่างนั้น เป็นอันว่าชอบกันนักเรื่องฤทธิปาฏิหาริย์ มาถึงเมืองไทยก็มีความ โน้มเอียงที่ชอบอย่างนั้น เป็นการแสดงพลังอำนาจ เป็นเรื่อง ตื่นเต้นดี แล้วก็สนองกิเลสได้ด้วย

ควรรู้หลักไว้ว่า การใช้สมาธิในทางพลังจิตนี้ ไม่เป็น หลักประกันความหมดกิเลสและความทุกข์ อาจจะใช้เสริมกิเลส ด้วยซ้ำ แต่ถ้าจะใช้ให้ถูกต้อง ก็จำกัดไว้ใช้ในทางที่จะเสริมการทำงานพระศาสนา ไว้ในคราวจำเป็นเพื่อเบิกทางแก่นุศาสน์ ปาฏิหาริย์ แต่มันจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ไม่มีกิเลส หรือมี คุณธรรมมีเจตนาดี ที่จะเอามาใช้ในทางที่ดี โดยท่านก็จะไม่อวด ตัว ไม่แสดงตัว แต่เอามาสนับสนุนการทำงาน นี้ด้านที่ ๑ พลังจิต

ด้านที่ ๒ คือความเอื้อต่อปัญญา ดังที่ว่าทำให้จิตใสมองเห็น อะไรๆ ได้ง่ายขึ้น ชัดขึ้น คุณลักษณะข้อนี้ในพระพุทธศาสนาเน้น ไว้ให้เอามาใช้ประโยชน์ให้มาก ถือว่าเป็นคุณค่าสำคัญที่ต้องการ เราเจริญสมาธิก็เพื่อประโยชน์นี้ สมาธิอยู่ในไตรสิกขา ซึ่งจะต้อง ก้าวไปให้ถึงปัญญา ไม่ใช่จบไม่ใช่ติดอยู่แค่สมาธิ เริ่มด้วยศีลเป็น ปัจจัยช่วยหนุนนำการพัฒนาสมาธิ แล้วสมาธิก็เป็นปัจจัยช่วยใน การพัฒนาปัญญา ทำให้ใช้ปัญญาได้ดี

ส่วนด้านที่ ๓ คุณลักษณะที่ทำให้จิตใจสงบมีความสุข ข้อนี้ ก็ต้องระวัง ที่จริงนั้นมันเป็นตัวหนุน เพราะว่าเมื่อเราทำงาน จะใช้ จิตใจในการทำงานของปัญญา เมื่อจิตใจสงบสุข มันไม่เดือดร้อน ไม่ต้องดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย ไม่ฟุ้งไม่ส่าย ไม่มีอะไรขัด ไม่มี อะไรกวน มันก็พร้อมที่จะให้ทำงานได้สบาย ได้คล่อง ได้เต็มที่ ปัญญาก็ทำงานได้ดี

แต่ที่นี้ ถ้าเราไม่เอาสมาธิไปใช้ในทางของปัญญา ก็คือไม่เอาจิตไปใช้ประโยชน์ให้ถูกต้อง ก็เลยมัวมาเสวยความสุขเพลินอยู่กับความสงบนิ่งนั้นเสีย ก็อย่างที่บอกเมื่อกี้ว่ากลายเป็นขี้เกียจไปเลยกลายเป็นเครื่องจุดเหนี่ยวรั้งเราให้อยู่กับที่ ไม่เดินหน้า เพราะฉะนั้นจึงต้องระวัง ควรจำคำเตือนของท่านที่บอกไว้ว่า สมาธินั้นเป็นโกสัชชบัพกซ์/โกสัชชบัพกซ์ (สมาธิเข้าพวกกับความขี้เกียจ) ก็จะช่วยให้เราไม่เผลอสติ แล้วก็จะได้เดินหน้า ก้าวต่อไป

คนที่มุ่งหวังจะได้ความสุขจากสมาธิ โดยไม่รู้คุณค่าที่แท้และทางปฏิบัติที่ถูกต้องซึ่งเชื่อมต่อกับปัญญา ก็จะมีมัวติดสมาธิสุข แล้วก็จมอยู่แค่นั้น บางทีกลายเป็นว่าเอาการเจริญสมาธิมาเป็นทีหลบทุกข์หลบปัญหา เมื่ออยู่กับชีวิตที่ดำเนินไปตามปกติ หรือประจำวันของตัว มีทุกข์เจอปัญหา มาก ก็มาเข้าที่หลบเอาความสุขจากความสงบเจริญสมาธิไปเป็นพักเป็นคราว ถ้าอยู่อย่างนี้ ไม่ก้าวต่อไปในทางของปัญญาที่แท้ ก็กลายเป็นการเอาสมาธิเป็นตัวกล่อม ดีไม่ดีก็จะได้ชื่อว่าจะจมอยู่ในความประมาท

ในข้อ ๓ นี้ สำหรับท่านที่ยังเพียรปฏิบัติอยู่ ไม่ใช่หยุด ถ้าจะใช้สมาธิเป็นที่พักผ่อนจิตใจ พร้อมกับพักผ่อนกายก็ได้ ท่านไม่ว่าเพียงแต่ระวังไม่ให้กลายเป็นความประมาท ไม่ให้กลายเป็นตัวเหนี่ยวรั้งที่ทำให้กลายเป็นคนหยุดนิ่ง เพราะการพักผ่อนก็เป็นเรื่องจำเป็น อย่างร่างกายของเราใช้งานมากๆ ก็พักผ่อนเสียบ้าง

ยิ่งท่านผู้บรรลุนิพพานแล้ว อย่างพระพุทธเจ้าท่านไม่ต้องทรงเพียรพยายามเพื่อฝึกตนอีก ได้แต่ทำงานเพื่อผู้อื่น ก็ทรงจาริกไปโน่นจาริกไปนั่น เทศนาสั่งสอน กลับมาเหนื่อยพระวรกาย ก็ทรงเข้าฌานพักผ่อน เรียกว่าเป็น ทิฏฐธรรมสุขวิหาร คือเป็นการพักผ่อนอย่างเป็นสุขในปัจจุบัน

การใช้ในแง่นี้คือเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดีที่สุด อยู่ใน  
ประโยชน์ข้อที่ ๓ ของสมาธิ ที่ใช้ถูกต้องสมควรค่าของสมาธินั้น

ทั้งหมดที่พูดมานั้นก็เป็นอันว่า จุดศูนย์รวมของหลักการก็  
คือ เป็นการปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา เพราะฉะนั้นจะต้อง  
ให้สมาธิเป็นปัจจัยหนุนขึ้นไปสู่ปัญญา ดังนั้นคุณลักษณะของ  
สมาธิข้อที่ ๒ ที่ทำให้จิตใส จึงเป็นจุดเน้น เพราะเป็นตัวเอื้อแก่  
ปัญญาโดยตรง

แต่ที่นี้ ถ้าเราใช้เป็น ประโยชน์ในแง่พลังจิต ที่ทำให้จิตมี  
กำลังตั้งมั่นและมุ่งแนวไป ก็มาหนุนการใช้ปัญญา เพราะการใช้  
ปัญญา ก็ต้องอาศัยจิตที่มีกำลัง จึงจะทำงานได้ผลดี ยิ่งจิตมีกำลัง  
มาก ก็ยิ่งทำให้การใช้ปัญญาได้ผลดียิ่งขึ้น ประโยชน์ข้อนี้ก็มา  
เสริม แล้วไปข้อที่ ๓ จิตสงบสุขก็มาหนุนการใช้ปัญญาอย่างที่ว่า  
ไปแล้วอีกนั่นแหละ เพราะฉะนั้นก็ใช้แบบสามประสาน ก็ยังเป็น  
ประโยชน์ เป็นอันว่า ถ้าใช้ถูกแล้ว ก็ดีไปหมด

รวมความตามที่ว่ามานี้ ภาวะที่จิตเป็นสมาธินั้น ท่านจึง  
เรียกว่าเป็น “กัมมณีย์” แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่งาน คือ  
เหมาะแก่การใช้งาน เหมาะที่จะใช้งาน เป็นอันว่า จิตที่เป็นสมาธิมี  
ลักษณะที่พูดให้ตรงกับจุดมุ่งหมายในหลักไตรสิกขา หรือในการ  
ปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า จิตเป็นกัมมณีย์ แปลว่าจิต  
เหมาะแก่การใช้งาน และท่านมักพูดพ่วงมาด้วยกันกับคำว่า “มฤ”  
ที่แปลว่านุ่มนวล คือ ปรึบใช้ได้คล่องสะดวก ไม่แข็ง ไม่กระด้าง  
เป็นอันว่า มฤ-นุ่มนวล แล้วก็กัมมณีย์-ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่  
งาน ใช้งานได้ดี ก็เอาไปให้ปัญญาใช้เป็นี่ทำงานในการวิจัย  
วิจารณ์อย่างได้ผลดี

ตามที่ได้พูดมาในเรื่องคุณลักษณะและอาการของจิตที่เป็นสมาธินี้ ก็เข้ากับที่ได้บอกไว้ให้เห็นว่า ทำไมสมาธิจึงเป็นประธานของภาวะจิตหรือของบรรดาคุณสมบัติทั้งหมดของจิต ก็อย่างที่ว่าแล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งมั่น ก็ทำให้คุณสมบัติอื่นๆ ดำรงคงอยู่ได้ แล้วก็อาศัยจิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นที่เจริญเติบโตงอกงาม ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น มัวแต่สั่นคลอน คุณสมบัติทั้งหลายก็มีแต่จะง่อนแง่น แล้วก็ตกหล่นเสื่อมถอยไป แต่เมื่อจิตมั่นแน่ว คุณสมบัติอื่นทั้งหลายก็สามารถเจริญงอกงามได้ดี ภาวะที่จิตมีพลังก็มาช่วย คุณสมบัติด้านสมรรถภาพจิตก็มาได้หมด คุณสมบัติด้านความสงบสุข ด้านสุขภาพจิต ที่จิตสบายโล่งโปร่งผ่องใส ก็มาด้วยกันกับสมาธิ ตลอดจนคุณสมบัติที่ดีที่เป็นกุศลอื่นๆ ทั้งหมด ก็มาได้กับจิตที่สงบ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่มุ่งแน่ว จิตที่อยู่ตัว จิตที่ไม่มีอะไรกวน

ในทางตรงข้าม ถ้าเป็นสภาวะฝ่ายอกุศล ก็ไม่สอดคล้อง ไม่เข้ากับกับสมาธิ แต่มันจะมากวนให้เสียสมาธิ อย่างเช่นถ้าโกรธขึ้นมา นี่ สมาธิถูกกวนทันทีเลย จิตหวั่นไหววอกแวกพลุ่งพล่าน ตั้งมั่นมุ่งแน่วไปไม่ได้ ไม่รู้ละ อกุศลอะไรเกิดขึ้นมา ก็ทำให้จิตพลุ่งพล่านบ้าง หวั่นไหวบ้าง ชุ่นมัว เศร้าหมองบ้าง คับแคบ อึดอัด กดดัน บีบคั้นไปต่างๆ อกุศลทำให้จิตมีสภาพอย่างนี้ ซึ่งไม่ดีทั้งนั้น เข้ากันไม่ได้เลยกับสมาธิ

แต่ที่นี้ถ้าเกิดมีสมาธิขึ้นมา ก็แสดงว่าเจ้าพวกนี้ไปแล้ว พวกอกุศลไม่อยู่แล้ว เจ้าพวกตัวร้ายอยู่ไม่ได้ แล้วเจ้าพวกฝ่ายกุศลก็ได้โอกาสเข้ามา เพราะฉะนั้นพวกคุณสมบัติคุณธรรมต่างๆ ก็มาได้ เมื่อสมาธิดี สมาธิจึงเป็นที่รองรับของกุศลธรรม หรือเป็นประธานของคุณสมบัติดีงามของจิตทั้งหมด ก็จึงเรียกชื่อหมวดการฝึกจิตทั้งหมด เป็นสมาธิไปเลย เอาละ นี่ก็เห็นจะพอสมควร



## ถามถึงภาวนา ก็ตอบไว้ชนิด

ที่นี้ท่านสุรเดชถามคำว่า “สมถภาวนา” ก็เลยพูดอีกหน่อย เรื่องก็คือ คำว่า “สมถะ” คำว่า “สมาธิ” แล้วก็ “จิตภาวนา” อะไรพวกนี้ มีความหมายคล้ายๆ กัน เราเอาคำว่า “ภาวนา” ไปต่อได้หมดเลย เป็น จิตตภาวนา/จิตภาวนา สมถภาวนา สมาธิภาวนา

คำว่า “สมถภาวนา” นี้ เป็นคำที่นิยมขึ้นมาบ้างในสมัยหลัง ในยุคอรรถกถา แต่ในสมัยของพระไตรปิฎก คือในชั้นพุทธพจน์นี้ ใช้ว่า “สมถะ” เฉยๆ เช่นว่า “สมโถ ๑ วิปัสสนา ๑” คำว่า สมถภาวนา ไม่พบที่ใช้ในพระไตรปิฎก

สมถะ ก็คือความสงบของจิต ที่จะมาเชื่อมต่อการที่จะใช้ปัญญาต่อไป เพราะฉะนั้นตามปกติจึงพูดคู่กับวิปัสสนาว่า “สมโถ ๑ วิปัสสนา ๑” คือ สมถะและวิปัสสนา สมถะนั้นบางครั้ง พระพุทธเจ้าก็ตรัสแทนคำว่าสมาธินั่นเอง หมายความว่า บางครั้ง คำว่าสมาธิก็ใช้คำว่าสมถะแทนได้ เพราะเล็งไปที่อาการที่จิตสงบ

สมาธิก็จิตตั้งมั่น ในความตั้งมั่นก็มีความสงบ สมถะก็คือ ความสงบ และในความสงบก็คือมีสมาธิ ที่ว่าสงบ ก็ระงับอกุศลให้เงียบหาย ไม่ให้มีบทบาท ไม่ให้มีอิทธิพล ไม่ให้มีกำลัง ไม่ให้ทำอะไรได้ ที่นี้เมื่อพูดคำว่า สมถภาวนา คือเจริญสมถะ ทำความสงบ ให้เป็นให้มีขึ้น ก็มาตรงกับ สมาธิภาวนา คือเจริญสมาธิ ทำสมาธิ ให้เป็นให้มีขึ้น และจิตตภาวนา คือพัฒนาจิตใจ ก็คือเจริญจิตเจริญใจให้มีสมถะหรือให้มีสมาธินั่นเอง ทั้ง ๓ คำ สมถภาวนา สมาธิภาวนา และ จิตภาวนา เมื่อว่าโดยทั่วไป (ไม่ถึงกับเสมอไป) ก็เลยใช้แทนกันได้

ย้าอีกที ในพระไตรปิฎกนั้น **สมถภาวนา** ไม่พบที่ใช้ ใช้แต่สมถะ เฉยๆ แล้วก็ใช้คำว่าสมถะ แทนคำว่าสมาธิได้ บางครั้งพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้ แต่ไม่นิยมเท่ากับคำว่าสมาธิ และคำว่าสมถะนี้ นิยมใช้เข้าคู่กับคำว่าวิปัสสนา เป็น “สมถ ๑ วิปัสสนา ๑” แสดงถึงความเชื่อมโยงกันว่า สมาธิทำให้จิตสงบเป็นสมถะ แล้วก็ทำให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาต่อ เพราะฉะนั้น สมถะก็มาเป็นฐานแก่วิปัสสนา

ทีนี้ ว่าถึงกระบวนการปฏิบัติในการฝึกให้เกิดสมาธิ ก็คือฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ต่อมาก็นิยมเรียกกระบวนการปฏิบัติทั้งหมดนี้ว่า สมถะ คือระบบวิธีและกระบวนการปฏิบัติทั้งหมดที่จะทำให้เกิดสมาธินั้น เรียกว่า “สมถะ” ต่อมา เต็มภาวนาเข้าไป ก็เป็น “สมถภาวนา” แต่ถึงอย่างไร แม้แต่ในอรรถกถา ก็ไม่นิยมใช้บ่อย ท่านใช้คำว่าสมถภาวนา ไม่กี่ครั้ง แต่มาใช้มากขึ้นในคัมภีร์ชั้นฎีกา คือรุ่นหลังต่อมา

ส่วนอีกคำหนึ่งคือ **สมาธิภาวนา** เป็นคำที่มีมาแต่เดิมในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสเอง แปลว่าเจริญสมาธิ หรือทำสมาธิให้เกิดขึ้นมา ให้เพิ่มขึ้น ให้งอกงามขึ้น แต่ก็ไม่ได้ใช้บ่อยๆ มากมายอะไร ในพระไตรปิฎกนั้น พระพุทธเจ้าตรัสในความหมายพิเศษ เรียกว่าสมาธิภาวนา ๔ อย่าง แต่ในที่อื่นทั่วไปก็ใช้เป็นศัพท์ธรรมดา แปลว่า ทำสมาธิให้เกิดขึ้นให้มี หรือง่าย ๆ ว่า เจริญสมาธิ

ส่วนอีกคำหนึ่งว่า **จิตตภาวนา/จิตภาวนา** ก็คือการพัฒนาจิตใจนั่นเอง คำนี้จะค่อนข้างเป็นหลักวิชามากกว่า และเป็นคำที่กว้าง คือการทำจิตให้เจริญงอกงาม ซึ่งมีความหมายครอบคลุม

แต่ในการทำจิตให้เจริญออกงามนั้น ตัวประธานก็คือสมาธินี้แหละ เพราะฉะนั้นก็จึงใช้พูดแทนกันในความหมายกว้างๆ ได้ คือ บางทีก็พูดกว้างทั่วไปว่าจิตภาวนา แล้วถ้าจะพูดเน้นไปที่ตัวหลักตัวประธาน ก็พูดว่าสมาธิภาวนา และถ้าจะใช้ศัพท์ที่แทนสมาธิ ก็เป็น สมถภาวนา เพราะฉะนั้นก็เป็นอันว่า เมื่อถือหลวมๆ ก็ว่าใช้แทนกันได้

แถมว่า เมื่อพูดว่าจิตภาวนา ก็จะเป็นคำที่เข้าชุดกันกับคำว่า ปัญญาภาวนา เป็นคู่กันว่า *จิตตภาวนา* และ *ปัญญาภาวนา*

แล้วถ้าขยายลงข้างล่างต่อไปอีก ก็ไปเข้าเต็มระบบของภาวนา ๔ ก็เลยมี *กายภาวนา* *ศีลภาวนา* *จิตตภาวนา* *ปัญญาภาวนา* ที่พูดเมื่อคั่นก่อนนี้แล้ว เป็นอันครบชุดที่สมบูรณ์ (จิตตภาวนา จะเขียนแบบไทยตามนิยม เป็น จิตภาวนา ก็ได้)

อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับศัพท์ ซึ่งเป็นเรื่องของความนิยมด้วยแล้วก็มีความหมายพ่วงมาในแง่มุมต่างๆ เช่นเนื่องกับบริบทด้วย ก็เอามาพูดเป็นเพียงเกร็ดความรู้ประกอบ ไม่ต้องไปตีใจอะไรมากในเรื่องนี้ ก็คิดว่าพอสมควรแค่นี้