



ก อ ง ส อ ช อ

ธ ร ร ม : ส ำ ก ร ี บ ค ม ก ุ ่ บ ส ำ ว

ม ก ช ม ร ร ม



# การพัฒนาศาสตร์

พระธรรมเทศนาโดย พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)



จัดพิมพ์เผยแพร่

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคา ๒๐ บาท

พ ก ๓ ๓ ๓ ๓ ๓ ๓

กับ

# การพัฒนาชีวิต

หนังสือชุด

๓ ๓ ๓ ๓ : สำหรับคนทุกเพศทุกวัย

พระธรรมเทศนาโดย พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ธรรมะสำหรับคนหนุ่มสาว

พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

จัดพิมพ์โดย ธรรมสภา ครั้งที่ ๑ พุทธศักราช ๒๕๔๐

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

การพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จึงได้ชื่อว่า มีส่วนร่วมเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่....ธรรมสภา

๓๕/๒๗๐ จรัลสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทร. ๔๓๔-๓๕๖๖, ๔๓๔-๔๒๖๗, ๔๔๑-๑๕๘๘ โทรสาร. ๔๒๔-๐๓๗๕

# คำนำ

หนังสือชุด 'ธรรมะสำหรับคนหนุ่มสาว' มีทั้งหมด ๘ เล่มด้วยกัน คือ

๑. สถาปนาธรรมให้เกิดขึ้นและยั่งยืนในสังคม
๒. พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต
๓. พุทธศาสนากับชีวิตและสังคม
๔. อุดมคติของคนหนุ่มสาว
๕. หลักทั่วไปของพุทธศาสตร์
๖. เกณฑ์วินิจฉัยความหมายและคุณค่าของพุทธธรรม
๗. บทบาทนักศึกษาในการส่งเสริมพุทธศาสนา
๘. ธรรมะสำหรับนักศึกษาแพทย์

แต่ละเล่มเป็นธรรมกถาที่พระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้แสดงไว้แก่คนหนุ่มสาว นิสิต นักศึกษา ตามสถาบันการศึกษาต่างๆ ช่วงระหว่างปี พ.ศ.๒๕๑๔ - ๒๕๒๗ แม้กาลเวลาจะล่วงเลยผ่านมานานหลายปีแล้วก็ตาม แต่เนื้อหาของธรรมกถาทุกเรื่องยังคงลึกซึ้ง และทันสมัยอยู่เสมอ สมดังคำกล่าวที่ว่า ธรรมะเป็นอกาลิโก คือ ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ไม่จำกัด

ด้วยกาล คือ อ่านเมื่อใดก็ได้สารัตถประโยชน์อันมากมายเอนกอนันต์เมื่อนั้น

ธรรมสภา มีความภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้จัดพิมพ์ธรรมกถาชุดนี้อีกครั้ง ด้วยระบบออฟเซต ทำให้ตัวอักษรคมชัด น่าอ่านกว่าฉบับเดิม ซึ่งพิมพ์ด้วยระบบการพิมพ์ที่ใช้ตัวเรียงตะกั่ว โดยการพิมพ์ครั้งนี้ ได้แยกพิมพ์เป็นเล่มเล็กๆ เพื่อสะดวกแก่การเลือกอ่านตามหัวข้อที่สนใจ หรือจะอ่านทั้งหมด และเก็บสะสมไว้ทั้งหมด ก็จะเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น หนังสือชุดนี้ของพระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) เป็นผลงานที่มีค่าล้ำเลิศ ควรแก่การอนุรักษ์ไว้คู่โลกตราบนานเท่านาน

ธรรมสภา ใคร่ขอกราบนมัสการขอพระคุณพระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ที่ได้มีเมตตาอนุญาตให้ธรรมสภาจัดพิมพ์หนังสือชุด 'ธรรมะสำหรับคนหนุ่มสาว' เป็นการให้เปล่า เพื่อการเผยแผ่ธรรมไปสู่วงกว้าง

ธรรมสภา หวังว่าการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ จะมีส่วนช่วยในการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดมีขึ้นในสังคม ซึ่งเป็นทางตรงที่จะช่วยจรรโลงให้โลกพบกับสันติสุข

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสุขสงบ

# สารบัญเนื้อเรื่อง

ศึกษาให้ลึกถึงรากศัพท์ .....	๒
ความหมายของคำว่า ลึกซึ้ง และ ภาวนา.....	๔
กายภาวนา จิตภาวนา คีลภาวนา ปัญญาภาวนา ในพระพุทธศาสนา .....	๖
เปรียบเทียบจุดมุ่งหมายของการศึกษาปัจจุบัน กับพุทธศาสนา .....	๗
ความหมายของภาวนา ๔ .....	๙
สมณะกำจัดนิวรณ์ กำจัดนิวรณ์ไม่ได้ ไม่ได้สมาธิ .....	๑๖
ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ .....	๑๘
ปัญญาภาวนาช่วยขจัดอคติให้หมดไป .....	๒๐
จุดหมายของปัญญาภาวนา คือ โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ .....	๒๕





# พุทธธรรม กับการพัฒนาชีวิตบุคคล

ขอเจริญพรท่านอาจารย์และอุบาสกอุบาสิกา สาธุชนทุกท่านทุกคน

วันนี้ให้พูดเรื่อง 'การพัฒนาชีวิต' ซึ่งเดิมดูเหมือนจะเป็นว่า 'พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต' และคณะผู้จัดนี้ก็ได้อีกชื่อว่า เป็น 'ปาฐกถาพิเศษ' เริ่มต้นนี้ก็ต่อว่าคณะผู้จัดล้มเหลวอีกเหมือนเคย คือให้ชื่อการพูดครั้งนี้ใหญ่เกินไปหน่อย อาตมานึกในการที่รับมาพูดว่า มาคุยธรรมกันสักครึ่งชั่วโมงคงพอ แต่รายการนี้จะให้พูดนานสักชั่วโมงครึ่ง แต่เวลาคุยกันไปมันอาจยืดไปถึงเวลาที่กำหนดไว้ก็ได้ แต่ให้ตั้งใจไว้ก่อนว่าเรื่องที่พูดนี้เป็นเรื่องไม่ใหญ่โตอะไรนัก เป็นเรื่องที่ค่อนข้างเล็กหน่อย

ในหัวเรื่องนี้ คำสำคัญก็คือคำว่าพัฒนา ‘พัฒนา’ เป็นคำที่สำคัญในสมัยปัจจุบันนี้ ยุคนี้ในแง่หนึ่งเรียกว่าเป็นยุคของการพัฒนา คำว่า ‘พัฒนา’ ในหัวข้อนี้จะเอามาเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา ก็อยากจะถามก่อนว่า คำว่า ‘พัฒนา’ นี้ ในพุทธศาสนามีใช้หรือเปล่า

### ศึกษาให้ลึกถึงรากศัพท์

ถ้าจะตอบก็บอกว่ามีเหมือนกัน พัฒนา วัฒนะ ก็เป็นศัพท์ในทางภาษาบาลี แต่ถึงจะมีก็ไม่ใช่เป็นคำสำคัญ คือว่าไม่ใช่ศัพท์ธรรมะที่เด่น เรียกว่าเดิมนั้นในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่าพัฒนา เรามาใช้คำว่าพัฒนากันอย่างกว้างขวาง ในสมัยเมื่อไม่นานมานี้เอง ในเมื่อให้มาพูดเรื่อง ‘พุทธธรรมกับการพัฒนา’ ก็จะต้องกลับไปค้นหาหลักในทางพุทธศาสนาว่า ในทางพุทธศาสนากล่าวถึงการพัฒนาว่าอย่างไร และศัพท์ที่จะถือว่าตรงกันควรจะเป็นอะไร ถ้าเราไม่ค้นหาศัพท์เราก็อาจจะพูดได้ คือ พูดไปว่า เดี่ยวนี้เรามีการพัฒนาอย่างไร และทางพุทธศาสนาจะว่าอย่างไรกับการพัฒนาในสมัยปัจจุบัน อาจจะพูดกันได้ยาวนานทีเดียว แต่ถ้าให้มันลงไป ให้กระชับ ก็ต้องกลับไปค้นหาศัพท์ที่ใช้โดยตรงทีเดียวว่า ทางพุทธศาสนาใช้อย่างไร

ในการค้นหาศัพท์ อาตมาคิดว่า ต้องไปมองถึงระบบหรือ

กระบวนการปฏิบัติของพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร กระบวนการปฏิบัติในพุทธศาสนาถือเป็นการฝึก เรารู้จักกันดีเรียกว่า 'สิกขา'

สิกขาเป็นภาษาบาลี ตรงกับที่ไทยเราใช้ปัจจุบันว่า ศึกษา ซึ่งเป็นคำที่มาจากสันสกฤต สิกขา แปลว่า ฝึกอบรม คำว่า พัฒนา แปลว่าทำให้เจริญ การทำให้เจริญลักษณะหนึ่ง ก็อยู่ในขบวนการปฏิบัติของพุทธศาสนา แต่ถ้อยคำรู้สึกว่ายังไม่ตรงกัน ถ้าหากต่อๆ ไปอีก

มีคำหนึ่งคือคำว่า 'ภาวนา' ภาวนาก็เป็นคำที่ใช้มากเหมือนกัน คำว่า 'ภาวนา' นี้เราแปลกันในภาษาไทยง่ายๆ ว่า 'เจริญ' เช่น สมณภาวนา แปลว่า เจริญสมณะ หรือสมาธิภาวนา ก็แปลว่า เจริญสมาธิ วิปัสสนาภาวนา ก็แปลว่า เจริญวิปัสสนา คำว่า 'พัฒนา' ก็แปลว่าเจริญ หรือทำให้เจริญ ก็รู้สึกว่าจะไปกันได้ และถ้าว่ากันถึงคำว่า ภาวนา ก็เป็นข้อธรรมหลักในทางพุทธศาสนาทีเดียว

คำว่า 'ภาวนา' ที่เราแปลว่าเจริญนี้ เป็นการแปลที่เข้าภาษาไทยเต็มที่ และเป็นคำง่ายๆ ที่ใช้กันมาแต่โบราณ คำในสมัยเดิมท่านกินความหมายลึกซึ้ง พูดแล้วคงเข้าใจกันดี แต่มาสมัยนี้มันอาจจะใช้ในความหมายที่ลึกซึ้งและกินความกว้างไม่เท่ากันทีเดียว เราก็เลยต้องหันไปดูศัพท์ (เสียเวลาเรื่องศัพท์กันหน่อย อุตมาขอโอกาสว่า เราจะเบื่อหน่ายก็ต้องยอมเสียเวลาเรื่องการพูดความหมายศัพท์อะไรกันเล็กน้อย เป็นเรื่องของภาษา)

## ความหมายของคำว่า ลิกขา และ ภาวนา

ไปดูคำว่า 'ภาวนา' ก่อนจะแปลว่าเจริญ ภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า 'การทำให้เป็นให้มี' หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ซึ่งหมายความว่าไปถึงว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจะแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า 'ฝึกอบรม' คำว่า 'ฝึกอบรม' ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าลิกขา เพราะฉะนั้น ลิกขากับภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน บางที่เหมือนกับแทนกันทีเดียว นี่เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ที่พูดถึงเมื่อคำว่าลิกขา

ลิกขาเรามีสาม อธิศีลลิกขา อธิจิตลิกขา อธิปัญญาลิกขา สามอย่างนี้เราเรียกง่ายๆ สั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ชื่อเต็มเป็นอธิศีลลิกขา อธิจิตลิกขา อธิปัญญาลิกขา ไปดูทางฝ่ายภาวนาคำที่เราได้ยินบ่อยๆ ก็อาจจะเป็นสมาธิภาวนา หรืออาจจะเป็นสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา สมถภาวนา คือ เจริญสมถะหรือฝึกอบรมสมถะ วิปัสสนาภาวนา คือ ฝึกวิปัสสนา เจริญวิปัสสนา แต่มันไม่ได้มีแค่นี้ ยังมีชุดอื่นอีก ชุดหนึ่งมี กายภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา อันนี้ชักใกล้เข้ามาแล้ว

ลองเทียบกับชุดลิกขาสาม มี **อธิศีลลิกขา** ฝ่ายภาวนา เริ่ม

ต้นด้วยกายภาวนา เรื่องกายกับเรื่องอริศีล นี้ใกล้เคียงกันแล้ว คือ เป็นเรื่องด้านกายภายนอกเหมือนกัน อันที่สอง **อริจิตสิกขา** ทางภาวนาก็มีจิตภาวนา อริจิตสิกขา ก็คือฝึกเรื่องจิตเรื่องสมาธิ จิตภาวนา ก็ฝึกอบรมเรื่องจิตเหมือนกัน สุดท้าย **อริปัญญาสิกขา** ทางฝ่ายนี้ก็มีปัญญาภาวนา เรียกได้ว่าเหมือนกัน อริปัญญาก็ฝึกปัญญายิ่งขึ้นไป ทางฝ่ายนี้เป็นปัญญาภาวนาฝึกอบรมปัญญาเจริญปัญญา ก็เรียกว่าใกล้เคียงกันมากเกือบเหมือนกันเลย

สิกขานี้เป็นระบบการฝึกฝนปฏิบัติอย่างที่เราเรียกว่าการศึกษา ส่วนในด้านที่จะพัฒนาบุคคล บุคคลฝึกตัวเองนี้ เราเรียกว่าเป็นภาวนา ถ้าแปลให้เหมือนสมัยปัจจุบันที่เขาแปลเป็นภาษาอังกฤษ ลองโยงๆ ไปดูจะตรงกันหรือไม่ก็ลองวิเคราะห์กันทีหลัง เราแปลศึกษาว่า Education และเราแปลภาวนาหรือเจริญว่า Development

หันมาพูดเรื่องภาวนาเป็นอันว่าใกล้เคียงกับสิกขาแล้ว แต่เรื่องภาวนายังไม่จบแค่นั้น อาตมาจะแบ่งเป็นชุดต่างๆ แล้วชี้แจงความหมายของศัพท์ต่อไป ท่านมีภาวนาหลายชุด เมื่อที่อาตมาพูดไปชุดหนึ่ง คือ ชุดกายภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา แต่บางแห่งท่านพูดเพียงสอง คือ ชุดกายภาวนา และจิตภาวนา ที่พูดอย่างนี้มีในบางพระสูตร อาตมาว่าเป็นการเทียบกันกับสมัยก่อน ในเมื่อมีผู้พูดถึงลัทธิอื่นๆ ซึ่งบอกว่ามีการฝึกอบรมกาย กายภาวนา และ

ฝึกอบรมจิต จิตภาวนา เช่นในลัทธินิครนถ์ การฝึกกายหมายถึง การประพฤติวัตรต่างๆ ที่เรียกว่าเป็นอรรถกิลมณญุค เป็นการ ทรมาณกาย ส่วนจิตภาวนาก็เป็นแบบของเขา

## กายภาวนา จิตภาวนา ศิลภาวนา ปัญญาภาวนา ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กายภาวนาในพุทธศาสนาไม่ใช่ช้อย่างนั้น จิตภาวนาไม่ใช่ช้อย่างนั้น แล้วบอกใหม่ อันนี้เป็นการพูดโดยเทียบกับ ลัทธิอื่นๆ ก็มีสองอย่าง คือ กายภาวนา และจิตภาวนา แต่ใน บางแห่งภาวนาจะมีเป็นสี่ อันนี้น่าสนใจ อวตมายกเอามาถือว่าเป็น ชุดที่ครบถ้วนที่สุด เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระ องค์เอง ไม่ได้เทียบกับคำสอนอื่นๆ เมื่อใช้เป็นคุณสมบัติบุคคล ท่านใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญา คือ คำว่า ภาวนานี้เวลาใช้เป็นคุณศัพท์มันเป็นภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่ เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือ เจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตเจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญญา ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว

ถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ ก็คือ

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกาย

ภาวนา

๒. **ศีลภาวนา** คนเป็นภาวิตศีลโล ตัวการกระทำเป็นศีล

ภาวนา

๓. **จิตภาวนา** คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวการกระทำก็เป็นจิต

ภาวนา

๔. **ปัญญาภาวนา** คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวการกระทำก็เป็น

ปัญญาภาวนา

นี้เรียกว่าการเจริญหรือพัฒนาที่ครบชุดสี่อย่าง แปลงง่าย ๆ ว่า การเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิต เจริญปัญญา

## เปรียบเทียบจุดมุ่งหมายของการศึกษาปัจจุบัน กับพุทธศาสนา

พูดถึงภาวนาคือ อาตมาได้เห็นหลักเกี่ยวกับความมุ่งหมายของการศึกษา ในสมัยปัจจุบันนี้เขาพูดถึงความมุ่งหมายของการศึกษาสี่อย่าง เรียกว่า Growth หรือ Development ก็ได้ ตรงกันเดียวกับภาวนา ถ้าใช้คำว่า Growth ก็ได้ Growth เป็นสี่ ในการศึกษาสมัยใหม่เขาบอกว่ามี

๑. Physical Growth ความเจริญหรือความงอกงามทางกาย อันนี้จะตรงกับกายภาวนา โดยศัพท์ตรงกันเลยทีเดียว

๒. ของฝรั่งเป็น Social Growth หรือ Social Development ความมั่งคั่งทางสังคม ของบาลีว่า คีลภาวนา เจริญคีล คีลคือระเบียบวินัย ความสัมพันธ์ทางสังคม เรื่องการปฏิบัติภายนอก ทางกาย วาจา เรียกว่า ความสัมพันธ์ทางสังคม นั้นแหละ ถ้าพูดภาษาสมัยใหม่ ก็ตรงกันอีก

๓. เขาบอกว่า Emotional Growth หรือ Emotional Development ความเจริญงอกงามทางอารมณ์ อารมณ์นี้เป็น คัพพ์จากฝรั่ง แต่ไม่หนีไปไหนหรอก ตรงกันคือจิตภาวนานั้นเอง แปลว่า เจริญจิต

๔. สุดท้ายของฝรั่ง คือ Intellectual Growth หรือ Intellectual Development ความเจริญงอกงามทางปัญญา ของทางบาลีก็มี ปัญญาภาวนา แปลว่า เจริญปัญญา

แปลกที่ว่าทำไมมาตรงกัน ตรงกันอย่างไม่มีคลาดเคลื่อนเลย แต่แปลกอีกอย่างว่าของทางพระสี่อย่างนี้ ไม่ได้พูดถึงกันมาเลย เราไปพูดถึง Growth หรือ Development ๔ อย่างในวงการศึกษาว่า เป็นความมุ่งหมายของการศึกษา ๔ ประการ



## ความหมายของภาวนา ๔

ที่นี้ ลองพิจารณาความหมายของภาวนา ๔ แต่ละข้อ

ข้อหนึ่ง กายภาวนา หรือเจริญกาย หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมด้านกายภาพ ท่านอธิบายไว้หลายอย่าง อย่างหนึ่งว่าหมายถึง อินทรีย์สังวร แปลว่าสำรวมอินทรีย์ ๖ แต่บางแห่ง ท่านเอาแค่ ๕ ยกเว้น 'ใจ' ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เวลาประสพอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่ให้ถูกรอบงำด้วยความยินดียินร้าย นี้เรียกว่า อินทรีย์สังวร อีกอย่างหนึ่ง

บางที่ท่านแปล กายภาวนา ว่า ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในที่นี้อาตมาแปลว่า เรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางกาย ได้แก่ พกการบริโภค การใช้สอยต่างๆ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่เกี่ยวข้องในการบริโภค หนึ่ง—อาหาร เรื่องการกิน สอง—เครื่องนุ่งห่ม หรือการบริโภคจีวร สาม—เสนาสนะ การบริโภคเสนาสนะ คือ ที่อยู่อาศัย สุดท่าย—คิลานเภสัช การใช้การบริโภคยา นี้ก็เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับกายโดยตรง และจัดอยู่ในศีลชนิดหนึ่งเรียกว่า ปัจจัยปัจจเวกชน หรือปัจจัยสันนิสิต ในกรณีที่ไม่มีการสมาธิด้วย กายจะหมายถึงศีลทั้งหมดด้วย แต่เมื่อกายกับศีลมาด้วยกัน คู่กันนี้ก็คล้ายๆ กับแบ่งส่วนหนึ่งออกจากศีล ให้มี

ขอบเขตจำกัดแคบลง กายก็จะปั่นป่วนสับสนจำเพาะ ซึ่งในกรณีนี้  
 อาตมาถือเอาความหมายว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องในการบริโศคหรือ  
 การกินอยู่เป็นเรื่องของกายภาวนา

ถ้าอย่างนี้ก็จะเข้าหลักสำคัญในทางพุทธศาสนาเป็นหลัก  
 ใหญ่ทีเดียว อาตมาเสนอให้มาช่วยกันศึกษาต่อไป กรณีนี้ อาตมา  
 เน้นความหมายไปที่การบริโศค การเจริญกายนี้ เน้นการฝึกอบรม  
 ในเรื่องการกินอยู่ การเกี่ยวข้องกับปัจจัยสี่ต่อไป ศีล จิต ปัญญา  
 ความหมายชัดเจนอยู่แล้ว สมมติว่าตกลงกันได้อย่างนี้ก็เข้าความ  
 หมายที่ลึกลงไปได้

สมมติว่าตกลงกันแล้วอย่างนั้น กายภาวนาหรือการเจริญ  
 กาย คือ การฝึกอบรมเกี่ยวกับการกินอยู่ การบริโศค การพัฒนา  
 ด้านกาย ในทางพุทธศาสนาถือว่าสำคัญมาก เรามีหลักสำคัญใน  
 เรื่องนี้เรียก โภชนมัตตัตถุญจตา ความรู้จักประมาณในการกิน

รู้จักประมาณในการกินคืออะไร ถ้าแปลสมัยนี้โภชนม-  
 มัตตัตถุญจตา ก็แปลว่า กินพอดี มัตตัตถุญจตา รู้ประมาณรู้พอดี คำ  
 ว่า มัตตตะ แปลว่า พอดี ประมาณในการกินหรือกินพอดี หมายถึง  
 อยู่ด้วย คือ กินอยู่พอดี กินอยู่พอดีคืออะไร อาจจะเป็นเรื่องที่  
 กำลังถกเถียงกัน แต่อาตมาว่าในทางธรรมะไม่มีปัญหาเลย

ถ้าจะเอาหลัก ท่านแสดงไว้ชัดพอ โภชนมัตตัตถุญจตา กิน  
 อยู่พอดีก็ต้องใช้โยนิโสมนสิการ เพราะท่านบอกไว้เลย กินพอดีก็

คือ ปฏิสังขยา...ที่พระท่านจะต้องท่อง ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายจึงฉันอาหารบิณฑบาต คือเราไม่ได้ฉันเพื่อสนุกสนานมัวเมา ใ้ห้หุระไรต่างๆ ไม่ใช่เพื่อบำรุงบำเรอปรนเปรอ แต่เพื่อให้ร่างกาย เป็นอยู่ได้เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เพื่อเป็นอยู่ผาสุก อาตมา แปลว่า เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี เพื่อเกื้อหนุนชีวิตที่ดำรงหรือ ความประพฤติธรรม ให้ทำงานทำกิจของตนไปได้ อยู่สุขสบาย นี้ เรียกว่าใช้โยนิโสมนสิการ

ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคนี้ มีหลักโยนิโสมนสิการที่ เรียกว่า การพิจารณาคุณค่าแท้คุณค่าเทียม โภชนเมตตัตถุญฺจตา คือ ใช้โยนิโสมนสิการในการบริโภคให้ได้คุณค่าแท้ ไม่เอาคุณค่าเทียม ในเรื่องอาหาร คุณค่าเทียม คือ คุณค่าที่ไม่ใช่คุณค่าแท้จริงต่อชีวิต เราเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหา คุณค่าที่สนองตัณหาคืออะไร ก็คือ กินเพียงเพื่ออร่อย กินเพื่อจะอวดมั่งอวดมี กินเพื่อใ้ห้หุระสนุกสนาน กินเพื่อมัวเมา นี้เรียกว่า คุณค่าเทียม คุณค่าสนองตัณหา ที่นี้ พอ มีโยนิโสมนสิการ ก็ใช้ปัญญาพิจารณาว่าอาหารนี้ให้อะไร ที่เป็น คุณค่าที่แท้จริงแก่ชีวิต คุณค่าที่จะช่วยให้ร่างกายของเรามีสุขภาพ ดี กินไม่กินพอสมควร ไม่มากไม่น้อยไป ได้คุณค่า ประโยชน์ ความดี ความควร เป็นโยนิโสมนสิการ ถ้าเป็นอย่างนี้เรียกว่าถูกต้อง เมื่อกินด้วยปัญญาอย่างนี้แล้ว มันก็เป็นโภชนเมตตัตถุญฺจตาเองเลย เพราะฉะนั้น กินพอดีก็คือการกินอย่างใช้ปัญญา รู้คุณค่า

ที่แท้จริง กินเพื่อคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ

ในเรื่องเครื่องนุ่งห่มก็เหมือนกัน เราต้องพิจารณาว่าเครื่องนุ่งห่มนี้ มนุษย์เราใช้เพื่ออะไร ถ้าหากว่าใช้เพื่อปกปิดร่างกายเพื่อกันหนาวร้อนอะไรต่างๆ อย่างนี้เป็นเรื่องการใช้ปัญญา เป็นโยนิโสมนสิการ เรียกว่าคุณค่าแท้ ถ้าหากเราใช้เพื่อจะอวดฐานะมั่งมี เป็นต้น มันก็กลายเป็นเรื่องตถุหา เรื่องคุณค่าเทียม ต้องแยกกันได้อย่างนี้

พอใช้โยนิโสมนสิการมันก็เป็นโฆชเนมัตตัญญูตาเลย มันอยู่แค่นี้ ไม่ต้องไปพูดถึงว่าจะกินน้อยเท่านั้นมากเท่านั้น ในแง่ของปริมาณแท้ อาจจะไม่ถูก เป็นเรื่องต้องว่ากันอีกชั้นหนึ่ง เอาหาหลักกลางก่อน ต้องเอาที่คุณค่าของมันก่อน และเรื่องปริมาณมาว่ากันทีหลัง ถ้าเอาปริมาณมาว่าเลยมันคงจะยุ่ง ว่ากินแค่ไหนเรียกว่าพอดี คงจำกัดเป็นหลักตายตัวไม่ได้ บางทีมันขึ้นกับกาลเทศะ ความต้องการตามสภาพ และขนาดของร่างกาย เป็นต้น ปัจจัยประกอบหลายอย่าง ต้องจับหลักอันนี้ พระท่านใช้หลักนี้เลยว่าโฆชเนมัตตัญญูตา คือ ปฏิสังขยา...พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เราจับได้แล้ว เรื่องเสนาสนะที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน ขยายไปได้ทุกอย่างแม้แต่เทคโนโลยีต่างๆ

ที่นี้ ในการพัฒนา อาตมาว่า ชั้นกายภาวนา ฝึกอบรมเจริญกายนี้สำคัญมากในการพัฒนา ถ้าพัฒนาบุคคลไม่ได้แล้ว กระบวน

การพัฒนาที่ย่อมผิด การพัฒนาบุคคลนั้น ต้องพัฒนาทั้งคนที่ทำงานและพัฒนาคนที่จะอยู่ในถิ่นที่พัฒนา และในการพัฒนาบุคคลนั้น ถ้าหากว่าขั้นที่หนึ่งคือกายภาวนาในแง่นี้ไม่สำเร็จ อาตมาว่าการพัฒนานั้นก็ล้มเหลวแล้ว ถ้าหากว่าการใช้ปัจจัยสี่หรือพวกวัตถุทั้งหลายและการรับความเจริญต่างๆ ทางเทคโนโลยี มุ่งจะเอามาเพื่อสนองตัณหา เพื่อวัตถุประสงค์เพียงจะปรนเปรอบำรุงบำเรออวดมั่งอวดมีแข่งขันเป็นต้น การพัฒนานั้นจะต้องเกิดปัญหามากล้มเหลว และอาตมามองในแง่ว่าการพัฒนาที่อาจจะเรียกว่าพัฒนาผิด หรือเป็นเพียงการทำให้ทันสมัยแต่ไม่พัฒนานั้น มันเป็นเรื่องที่ผิดมาตั้งแต่กายภาวนาเลย มันพลาดมาแต่ที่นี้เลย ยังไม่ต้องไปพูดถึงศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา มันพลาดเสียแล้วตั้งแต่ต้น

ขอรวบรัดผ่านไปก่อน เรื่องนี้ยังไม่หมดต้องคุยกันอีก ต่อไป

ข้อสอง เรื่อง **ศีลภาวนา** พัฒนาศีล เจริญศีล เรื่องศีลก็รู้กันอยู่แล้ว แต่เรามาขยายความหมายให้คนสมัยปัจจุบันเข้าใจ คือ เป็นระเบียบวินัย ความสุจริตกาย วาจา และความสัมพันธ์ทางสังคม ศีลนี้มองได้สองด้าน ด้านภายในตัวเอง กับด้านภายนอก ด้านภายในคืออะไร ศีลคือการฝึกกายวาจาให้เดินเข้าสู่ทางที่ถูกต้องปราศจากโทษ เพื่อให้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมจิตต่อ

ไป ศิลภาวนาเป็นพื้นฐานแก่จิตภาวนา ท่านบอกว่าศีลที่ถูกต้อง เป็นไปเพื่อสมาธิ ถ้าใช้ศัพท์พระก็ว่าสมาธิสังวัตตนิก นี่เป็นเรื่อง วัตถุประสงค์ภายในศีลนั้นจะปฏิบัติอย่างไรๆ ถ้าไม่เป็นไปเพื่อ สมาธิก็ล้มเหลวหมด ไม่ได้ดูที่การปฏิบัติภายนอกแค่นั้นแค่นี้ แต่ ดูที่วามบรรลุเป้าหมายหรือไม่ อันนี้เป็นหลักสำคัญ คือมองศีลนี้ มองสองแบบ หนึ่งมองในรูปแบบว่าเคร่งครัดเท่าไร เคร่งครัดนี้ก็ ถูกต้องในแง่หนึ่ง เพราะมันมีหลักการกฎเกณฑ์ภายนอก ที่จะ เป็น ข้อตกลงสำหรับรู้ร่วมกันว่าเอาแค่ไหน อย่างน้อยรูปแบบมันให้ แล้ว รูปแบบนี้เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน

แต่อย่างไรก็ตาม รูปแบบยังไม่ใช่เครื่องตัดสินที่แท้จริง ต้องดูว่าเข้าลักษณะสมาธิสังวัตตนิก เป็นไปเพื่อสมาธิหรือไม่ ถ้า ไม่มีเป้าหมายนี้อยู่ การปฏิบัติอาจจะเคร่งครัดเลยเถิดไป เป็นไป ได้เหมือนกัน อย่างลัทธินิครนถ์ก็ปฏิบัติเคร่งครัดเลยเถิดไป

ที่นี้ ศิลในแง่ข้างนอก ศิลมองในแง่ประโยชน์ของสังคม ประโยชน์ทางสังคมเริ่มด้วยอะไร คือการไม่เบียดเบียนกันเป็น อย่างน้อย ศิลนี้มีหลักการด้านนอก อย่างน้อยไม่เบียดเบียนกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ต่อจากนั้นเป็นศีลที่เกื้อกูลยั งขึ้นคือ การช่วยเหลือทางสังคม อย่างพระท่านจัดเอาบุญกิริยา วัตถุประสงค์ไวยวัจมัยกุลล บุญหรือกุศลที่เกิดจากการชวนช่วย ช่วย เหลือรับใช้อะไรต่างๆ (ไวยวัจจะ) อย่างพวกที่ไปทำงานสังคม

สงเคราะห์ ทำงานพัฒนาที่ เราถือว่าเป็นพวกทำไวยาวจรรย์ทั้งนั้น ไวยาวจรรย์นี้เป็นเรื่องศีลชั้นบวก เรามีศีลที่เรียกว่าศีลชั้นลบ คือไม่เบียดเบียนเป็นเกณฑ์อย่างต่ำ ถ้าใครยังไม่ไปทำอื่นก็ขออย่าเบียดเบียน

ที่นี่ ถ้าทำได้ดีกว่านั้นก็มาถึงขั้นไวยาวจรรย์เป็นชั้นบวก ไปช่วยเหลือ จะเรียกว่ารับใช้หรือบริการหรือจะใช้ศัพท์อะไรก็แล้วแต่ เป็นอันว่าเรื่องศีลนี้สองอย่าง มองข้างในมองข้างนอก ในด้านสังคมความสัมพันธ์ในลักษณะซึ่งกันและกัน ถ้าภายนอกดีก็จะช่วยให้จิตใจมีพื้นฐานที่จะทำให้สงบได้ อย่างน้อยสังคมที่สงบร่มเย็นมีสันติ ก็ทำให้คนมีสภาพแวดล้อมอำนวยความสะดวกทางจิตด้วย หรือตัวเองประพฤติศีลดี จิตตัวเองก็โปร่งเบาอึดใจ เป็นพื้นที่ที่จะสงบได้ง่าย เหมาะแก่การทำสมาธิ

ข้อที่สาม จิตภาวนา การฝึกอบรมจิตนี้ในชั้นสูง (ที่จริงก็ไม่ใช้สูงหรอก แต่เราใช้ศัพท์ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นรูปแบบหรือจำกัด) จิตภาวนาก็เป็นเรื่องสมาธิภาวนา การฝึกบำเพ็ญสมาธิ หรือสมถภาวนา เจริญสมถะ แต่เดี๋ยวนี้ พอพูดถึงสมถะคนก็ไปนึกว่าหงอยๆ ที่จริงหงอยนี้ตรงกันข้ามกับสมถะ ดีไม่ดีไปเข้าถีนมิทธ-นิวรณ สมถะมีจุดมุ่งหมายเพื่อการกำจัดถีนมิทธะ ซึ่งเป็นตัวนิวรณสำคัญ เป็นปฏิปักษ์แก่สมาธิเป็นปฏิปักษ์แก่สมถะ

## สมณะกำจัดนิรวรณ กำจัดนิรวรณไม่ได้ ไม่ได้สมาธิ

สมณะนั้นตัวสำคัญคือกำจัดนิรวรณ กำจัดนิรวรณไม่ได้ ไม่มีทางได้สมาธิ เป็นเกณฑ์วัดที่เดียวว่า ถ้ามีนิรวรณคือไม่มีสมาธิ เพราะฉะนั้น มีความหุดหู่ ซึม ท้อแท้คือลักษณะที่ไม่มีทางได้สมาธิ สมาธิต้องกำจัดอันนี้ด้วย เพราะฉะนั้นคนเข้าใจผิดมากมาย เอาสมณะเป็นหงอยไป ไปสร้างความรู้สึทศนคติกันอย่างนั้น บางทีคนที่บำเพ็ญเพียรทางจิตก็มีลักษณะสงบ แต่ว่าสงบอย่างมีปัญญา สงบอย่างมีลักษณะห่วงที่ของตัวเองในทางที่มีคุณภาพ ไม่ใช่สงบแบบหงอยอะไรไปอย่างนั้น ต้องระวังแยกกันให้ดีด้วย เป็นอันว่าฝีกอบรมสมาธินี้เป็นพวกเดียวกัน พุดไปแล้วว่า สมาธิให้ความหมายในแง่ลบได้ สมาธิคืออะไร คือการกำจัดนิรวรณ ถ้าพุดแค่นี้พอเลย กำจัดนิรวรณได้ปฏิบัติสมาธิก็สำเร็จ

นิรวรณห้า มีดังนี้

๑. **กามฉันทะ** แปลว่า ความพอใจในกาม ความพอใจติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส สิ่งปรนเปรอทั้งหลาย คือใฝ่ในสิ่งที่พอใจอยากได้ทั้งหลายนั่นเอง นิรวรณห้าอีกชุดหนึ่งท่านใช้บ่อย เริ่มต้นด้วย อภิชฌาไม่ใช่เริ่มด้วยกามฉันท์ แต่ชุดที่เรารู้จักกันมากคือ เริ่มด้วยกามฉันท์นี้ อภิชฌานี้เป็นไวพจน์ของกามฉันท์



แต่พูดทั้งสองศัพท์ เราจะเกิดความเข้าใจกว้างขึ้น บาลีหมายถึงอันเดียวกัน อภิชฌาแปลว่าความเพ่งเล็งอยากได้ ใจจึงจะเอาโน่นเอานี่ คือ โลกนั่นเอง โลกอยากได้นั้นได้นี้เป็นตัวนิรันดรอย่างหนึ่ง ขัดขวางการทำงานของจิต อย่างน้อยมันทำให้จิตสงบเรื่องนี้จะไปสัมพันธ์กับปัญญาภาวนาด้วย จิตจะไม่สงบไม่เป็นสมาธิ ไม่แน่วแน่ในเรื่องที่คิดพิจารณาเป็นต้น ถ้ามีกามฉันทะโลกอยากได้นั้นได้นี้ จึงจะเอาโน่นเอานี่วุ่นวายกันอยู่ มันก็ฟุ้งหรือเขวออกไป

๒. **พยาบาท** คือ ความคิดที่มีความกระทบกระทั่ง ขัดเคือง แค้นใจ ไม่พอใจอะไรต่างๆ คิดแค้นร้ายมุ่งจะทำลาย พวกนี้เรียกว่า พยาบาท ทำให้จิตไม่สงบ ในขณะที่ต้องการสมาธิ ถ้าจิตมันร้อนก็ไม่สำเร็จ พยาบาททำให้จิตร้อน ความโกรธทำให้จิตร้อน เมื่อจิตร้อนกระวนกระวาย มันก็สงบไม่ได้

๓. **ถีนมิทธะ** ตัวที่พูดถึงเมื่อกี้ ความหดหู่ ง่วงเหงา เเฉซึม ท่านบอกว่ามันเป็นทางกายกับทางใจ ทางกายคือ ความง่วงเหงา หาวนอน เป็นมิทธะ คือ กายไม่สู้งาน เรียกว่าไม่สู้กิจก็ได้ ในทางจิตคือ ถีนะ ความหดหู่ความเศร้าเหงาหงอย สมาธิจะต้องมีลักษณะจิตสดชื่นผ่องใส กระปรี้กระเปร่าด้วย ถีนมิทธะทำให้จิตระยอห่อถอย ห่อเหี่ยว ไม่ผ่องใส จึงทำให้ไม่เกิดสมาธิ

๔. **อุทธัจจกุกกัจจะ** แยกเป็นอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิต

วุ่นวายพล่านไปในเรื่องต่างๆ กุกกุงจะ ความรำคาญใจ ความเดือดร้อนใจ เช่นว่าสิ่งที่ควรจะทำ เราไม่ได้ทำ เรื่องที่ไม่ควรทำเรา ได้ทำแล้ว นี่เป็นสิ่งที่จะมารบกวนจิตทำให้เป็นสมาธิไม่ได้ สงบไม่ได้ ผ่องใสไม่ได้

๕. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ท่านใช้คำว่า สงสัยในกุศลธรรม ในหลักความดีงาม ทำให้ใจไม่สามารถแล่นไปได้ แม้แต่ในสิ่งที่ปฏิบัติ สิ่งที่เราทำเราเกิดไม่แน่ใจขึ้นมาว่า มันเป็นสิ่งดีงามมีคุณประโยชน์แท้หรือเปล่า พอเกิดความลังเลสงสัย เช่นนี้ จิตก็ไม่สบายแล้วแล่นไปไม่ได้ งานนั้นเดินไม่เรียบคล่อง จิตไม่สามารถจับงานนั้นให้พุ่งไปได้ดี

ทำอย่างนี้เป็นตัวนิรर्थ ขัดขวางจิตไม่ให้สงบ ไม่ให้แน่วแน่ ไม่ให้เกิดสมาธิ สมาธิจะต้องกำจัดเจ้าห้าตัวนี้ให้ได้ กำจัดได้เมื่อไร สมาธิเกิดเมื่อนั้น นี่เป็นการมองในแง่ลบ

### ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

ที่นี่ มองในแง่บวกก็มองได้หลายอย่าง ท่านใช้ศัพท์เยอะเยอะเหลือเกิน พรรณนาถึงสภาพจิตที่เป็นสมาธิว่าเป็นอย่างนั้นๆ อาตมาจะลองพูดให้สั้นด้วยคำพูดสมัยใหม่ซึ่งอาจจะใช้ว่า สมาธิคือฝึกจิตให้มีคุณภาพจิตดี ให้มีสมรรถภาพจิตดี ให้มีสุขภาพจิตดี จิตมีลักษณะสามอย่างนี้เรียกว่าเป็นจิตที่ได้รับการฝึกอบรม

แล้ว เป็นจิตที่มีสมาธิ

จิตมีคุณภาพ คือประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา เป็นต้น จิตมีสมรรถภาพคือจิตที่มั่นคง เข้มแข็งทนทาน ไม่เปราะ ไม่เสาะเป็นต้น ศัพท์พระท่านใช้คำว่า กรรมนิยะ เหมาะแก่การใ้ทำงาน แสดงว่าหลักการของสมาธินี้มุ่งเพื่อจุดมุ่งหมายขั้นต่อไปคือ สำหรับใช้ประโยชน์เป็นเครื่องมืออุปกรณ์ สุดท้าย มีสุขภาพจิต อย่างน้อยก็มีความผ่อนคลาย มีความเบิกบาน สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส นุ่มนวลอะไรพวกนี้ เรียกว่า จิตเป็นสมาธิ

อย่างไรก็ตามคุณสมบัติเหล่านั้นจะมารวมที่นี้ คือ ‘เหมาะแก่การใช้งาน’ ใช้งานอะไร ท่านบอกว่า ใช้งานข้อสี่นี้แล้ว คือปัญญา ภาวนา ใช้งานทางปัญญา เอาไปคิดไปใช้ปัญญา เจริญปัญญา ต่อไป ฉะนั้น สมาธิท่านจึงบอกว่าเป็นฐานแก่ปัญญา เป็นอันว่าพูดโดยย่อก็เท่านี้ สมาธิในแง่บวก มีคุณภาพประกอบด้วยคุณธรรมต่างๆ มีสมรรถภาพเข้มแข็งเหมาะแก่การใช้งาน มีสุขภาพเบิกบาน ผ่องใสมีความสุข

เวลาฝึก ถ้าฝึกเพียงว่าให้จิตมันแน่นอ่อนอยู่ ก็ใช้วิธีได้เยอะแยะ เช่น กลืนน มุ่งจะทำให้จิตแน่นแน่มั่นคงอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียวที่กำหนด มุ่งกำจัดความฟุ้งซ่านต่างๆ วิธีฝึกที่เน้นคุณธรรมก็มี ก็มุ่งให้จิตแน่นแน่มั่นเหมือนกัน แต่เจริญคุณธรรมไปในตัวด้วย เช่น พรหมวิหารสี่ ซึ่งท่านนิยมเรียกว่า ‘อปปมัญญา’ ก็เป็น

กรรมฐานฝึกจิตเหมือนกัน เป็นสมณะ ฝึกให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถ้าเรามองกว้างๆ เห็นตัวกรรมฐานเราจะเข้าใจสมาธิมากขึ้น ฝึกเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็เป็นการฝึกสมาธิอย่างนี้เป็นต้น

ข้อสุดท้าย ข้อที่สี่ **ปัญญาภาวนา** เจริญภาวนา ถ้าใช้ศัพท์เฉพาะจริงๆ ก็เป็นขั้นวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนามุ่งให้รู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่มันเป็น สิ่งทั้งหลายเป็นอย่างไร ก็รู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้นแค่นั้น เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ รู้เห็นตามความเป็นจริง ขั้นสูงสุดคือ รู้สภาวะของโลกและชีวิตตามเป็นจริง ทำให้จิตหลุดพ้นไปได้ รู้ตามเป็นจริงอย่างไร ท่านขยายว่า รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่ำลงมา รู้ตามเป็นจริงคือคิดพิจารณามองเห็นตามเป็นจริง ทำให้จิตหลุดพ้นไปได้ รู้ตามเป็นจริง คือ คิดพิจารณา มองเห็นตามเป็นจริง

### ปัญญาภาวนาช่วยขจัดอคติให้หมดไป

เรื่องสำคัญอยู่ที่ว่า คนเราที่ใช้ปัญญาแต่ไม่เห็นตามความเป็นจริง มันมีตัวตนที่จะทำให้พิจารณาแล้ว เห็นคลาดเคลื่อนหรือบิดเบือนไปจากความเป็นจริง เรียกแ่งหนึ่งว่าทำให้เกิดมีอคติ คือ การพิจารณามองสิ่งทั้งหลายอย่างเอนเอียง ปัญญาภาวนาจะต้อง

มาแก้อันนี้ การรู้เห็นตามความเป็นจริง จึงเริ่มต้นแต่การพิจารณา  
 มองเห็นรับรู้สิ่งทั้งหลายถูกต้องตรงตามที่ยืนยันเป็นจริงไป จนกระทั่ง  
 รู้ลักษณะสภาวะทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จบสุดท้าย

ขั้นที่เราเน้นในที่นี้คงเป็นขั้นต้น คือ ขั้นของการรู้เห็น การ  
 พิจารณาส่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริง การจะใช้ปัญญาให้  
 ถูกต้องเห็นตรงตามความเป็นจริง ก็ไปเข้าหลักที่พูดเมื่อกี้ คือ  
 นีรวรณที่สัมพันธ์กับสมาธิเป็นตัวที่ถูกสมาธิกำจัด สมาธินั้นทำให้  
 จิตพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญา เพราะฉะนั้น นีรวรณก็มาสัมพันธ์  
 กับปัญญา เป็นตัวขัดขวางให้ใช้ปัญญาได้ไม่ถูกต้อง เวลาพระพุทธ  
 เจ้าตรัสถึงนีรวรณ ทรงเน้นในแง่ปัญญามากกว่าในแง่จิตด้วยซ้ำ

ในพระไตรปิฎก นีรวรณนี้จะมาคู่กับโพชฌงค์ เป็นธรรมะ  
 ฝ่ายปฏิบัติคู่กัน นีรวรณเป็นฝ่ายอกุศลเป็นตัวปิดบังปัญญาใน  
 แง่จิต ท่านว่า มันกดทับจิต ครอบงำจิต ทำให้จิตไม่เปิดโล่ง คับ  
 แคบ ที่ว่าเป็นตัวบังปัญญาตอนนี้สำคัญ ถ้าหากว่ามีนีรวรณ การ  
 พิจารณาส่งทั้งหลายมันจะไม่ตรงตามความเป็นจริง เริ่มตั้งแต่ถ้ามี  
 ความโลภ เป็นอภิชฌาเพ่งเล็งอยากได้ผลประโยชน์ การพิจารณา  
 เรื่องต่างๆ ก็เอนเอียง ถูกความอยากได้นั้นลากไป ไม่พิจารณา  
 ตามเรื่อง ไม่เป็นอนุเบกขา ถ้าในแง่บุคคลก็เกิดความลำเอียง ถ้าใน  
 แง่วัตถุก็เป็นเรื่องโลก

ที่นี่ ถ้าเกิดพยาบาท มันก็ล่าเอียงไปอีกด้านหนึ่ง ไปในแง่โทสาคติล่าเอียงเพราะโกรธ ไม่เห็นตามความเป็นจริงเหมือนกัน ถ้ามีถิ่นมิถระ จิตห่อเหี่ยวก็เป็นอันว่า ใช้ปัญญาไม่ค่อยได้ มันซึ่มไป ปัญญาไม่แล่น อุทธัจจะกุกกุกจะ ใจฟุ้งซ่านส่ายพล่านอยู่ก็เสียคุณภาพ ไม่มันคงเข้มแข็ง จิตไม่แน่วแน่ไม่พร้อมจะใช้งานต่างๆ วิจิกิจฉา ลังเล ชัดแย้งในใจ ทำให้เข้าสู่เรื่องไม่ได้ เอากันอย่างๆ ว่า นិเวรณนี่เป็นตัวทำให้คนเราใช้สติปัญญาไม่ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

ที่นี่ พุดโยงมาถึงสมัยปัจจุบัน เรื่องนิเวรณนั้นบางกรณีท่านยอมให้ว่าเป็นเทคนิค คนเรานี้บางที่มันประมาท คนที่มีความสุขอยู่สบายแล้วมักจะประมาท ธรรมะท่านสอนไม่ให้ประมาทแต่คนก็อดประมาทไม่ได้ ยามประเทศชาติมีความสงบสุขชาวประชา ก็มักประมาท ไม่เอาเรื่องเอาราวไม่ปรับปรุงเตรียมการ ดีไม่ดีก็หันไปมัวเมา เลยมายุ่งอยู่กับการสนุกสนานปรนเปรอ นำสังคมไปสู่ความเสื่อม ความสุขเลยกลายเป็นตัวร้ายที่ทำให้เกิดความเสื่อม คนเรามักประมาทด้วยเหตุต่างๆ หลากๆ อย่าง ประเด็นก็คือ ความประมาทมัวเมาเป็นเรื่องร้ายแรงและขัดขวางการพัฒนา

เมื่อคนเราประมาทด้วยความสุขของตน ก็จะต้องมีการกระตุ้น กระตุ้นให้ไม่ประมาท วิธีกระตุ้นทำได้หลายอย่าง ถ้าถูกกระตุ้นทำในความหมายที่เป็นกุศล บางทีแม้จะใช้สิ่งที่ไม่เป็นกุศล

มันก็ช่วยได้เหมือนกัน หลักธรรมบอกว่าอกุศลเป็นปัจจัยแก่กุศลได้ คนในโลกนี้จำนวนมากมีกิเลสชนิดที่ปกป้องตัวเอง ช่วยคนได้มาก เช่น ความกลัว ความกลัวช่วยให้คนพ้นจากภัยอันตรายได้ แม้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ปลอดภัย เพราะในหลายกรณี มันทำให้เราแย แต่บางกรณีมันช่วย หรืออย่างมานะ คนธรรมดาปัญญาชนนี้ มานะช่วยได้มาก แต่มันก็ทำลายเราด้วย อย่างขัตติมานะ ก็ทำให้ต้องเพียรพยายาม ฉะนั้นจะต้องทำให้ได้ เพราะฉนั้นเป็นกษัตริย์ หรือไม่ ต้องถึงกษัตริย์ คนธรรมดา เพราะมานะก็คิดว่า เราอยู่ในฐานะนี้ ฉนั้นเป็นอย่างนี้ชั้นนี้ เห็นคนอื่นในฐานะด้อยกว่า เขาทำอย่างนั้นได้ เราทำไม่ได้เราก็แย ก็ต้องบีบบังคับตัวเองเร่งรัดตัวเอง กิเลสพวกนี้ช่วยมนุษย์สามัญได้มากมาย เราต้องเห็นคุณค่าของมันบ้าง

โบราณเราเอามานะมาสัมพันธ์กับความเพียร อย่างผู้ใหญ่ สอนเด็กว่าให้มีมานะพยายาม เอามานะมาคู่กับพยายาม ก็เพราะอันนี้ เพราะตัวมานะนี้มันเคยช่วยเรา แล้วนานๆ เลยสัมพันธ์ เอามานะเป็นความเพียรไปแต่มานะเป็นเหตุให้คนเพียรได้ ทั้งที่มันเป็นกิเลส และคนธรรมดาที่มานะเป็นตัวสำคัญ ทำให้ทำสิ่งที่ดีงามได้มาก

ในทำนองเดียวกัน เราอาจปลุกคนทำให้เกิดความโกรธ ไม่พอใจอะไรต่างๆ ทำให้โลภอยากได้โน่นได้นี่บ้าง แล้วจะได้ให้เขา คิดให้เขาเพียรพยายาม ที่สำคัญคือใช้ความคิด ไม่ฉนั้นธรรมดาไม่

คิด นิ่งหงอย เพลินสบาย ประมาท ไม่เอาเรื่องเอาราว พอไปปลุก  
 อย่างนี้แล้วคิดขึ้นมา สนใจเรื่องที่เขาให้คิด แต่อันตรายมาอยู่ตรง  
 นี้ตอนที่ว่า พอถึงจุดควรหยุดไม่หยุด คือ ตอนที่คิดเขาควรจะระงับ  
 โลภะ ความอยากได้กามฉันทะ ระงับความโกรธ ความพยายาม  
 เพราะตอนใช้ปัญญาต้องบริสุทธิ์จากสิ่งเหล่านี้ พอจะคิดต้องหมด  
 สิ่งเหล่านี้ ไม่มีความลำเอียง มองตามจริง

วิธีการสมัยใหม่ติดกับพุทธศาสนาตรงนี้ คือ ไปปลุกให้คน  
 โกรธหรืออยากได้ ในสมัยปัจจุบันมี ๒ พวก พวกหนึ่ง ปลุกให้  
 คนโลภ จะได้ออยากได้โน่น อยากได้นี้ จะได้พัฒนา อีกพวกตรง  
 ข้ามปลุกให้โกรธจะได้ตื่นตัวที่จะแก้ไขสิ่งชั่วร้ายในสังคม

สองพวกนี้ ถ้ามองในแง่พุทธศาสนา เป็นที่สุดสองทาง  
 พุทธศาสนาอาจจะยอมรับตอนต้นว่าปลุกได้ แต่ระวังที่สุดเลยมัน  
 จะผิด พอถึงจุดหยุดจะใช้ปัญญาต้องให้เขาพ้นจากสิ่งเหล่านี้ ถ้า  
 ไม่พ้นจากสองอันนี้จะคิดลำเอียง แล้วมองไม่เห็นตามเป็นจริง  
 แล้วที่นี้พลาดก็ตรงนี้เองคือ พวกที่ใช้ปัญญาโดยมีโลภะเป็นตัวนำ  
 ก็จะไปทางหนึ่ง ทำให้พัฒนาผิดพลาด เอาเข้าตัวไป

อีกพวกหนึ่ง คิดโดยเอาพยายามหรือโหสะเป็นตัวนำ ความ  
 คิดก็ลำเอียงอีกข้างหนึ่ง ทำให้ไม่เห็นตามความเป็นจริง มองอีก  
 ฝ่ายหนึ่งร้ายไปหมด คิดทำลายกันต่างๆ ผิดทั้งคู่ ในแง่ของพุทธ-



ศาสนาบอกว่าเราอาจจะยอมในแง่อุบาย จุดไฟเริ่มได้ แต่พอถึงขั้นใช้ปัญญาแล้ว ต้องปราศจากทั้งฝ่ายโลภะทั้งฝ่ายโทสะ จึงจะมองเห็นตรงทั่วตลอด กำจัดโมหะได้แท้จริง นี่เป็นการพูดโดยย่อ โดยหลักการภาวนาสี่พูดจบแล้ว

## จุดหมายของปัญญาภาวนา คือ โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ

เรื่องที่น่าจะพูดอีกก็คือ ในการฝึกอบรมปัญญา หรือปัญญาภาวนา ที่ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริงนั้น พอได้เห็นรู้ความเป็นจริงก็เกิดสัมมาทิฏฐิ

ขอพูดอย่างย่อว่า ตอนต้นเป็นโลกียสัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูกต้องในขั้นที่เป็นโลกียะ คือ ความเห็น รู้ เข้าใจสำนึกในหลักเหตุผล เหตุผลมันมาจากเหตุ และผลคือความคิดที่ดำเนินตามแนวเหตุและผล แต่ว่าเหตุผล กับเหตุและผล ไม่เหมือนกันนะ ระวังอย่าสับสน

'เหตุและผล' ใช้ภาษาอังกฤษว่า Cause and Effect แต่ 'เหตุผล' ใช้ภาษาอังกฤษว่า Reason 'การคิดเหตุผล' ใช้ว่า Reasoning นี้ยังไม่ถึงขั้นเข้าถึงตัวความจริง แต่เป็นขั้นการคิดที่ตรงตามแนวเหตุและผล หรือจะเรียกอีกอย่างว่า คิดตามแนวของ

เหตุปัจจัยตามความสัมพันธ์สืบทอดของเหตุปัจจัย นี้เราเรียกว่า คิดอย่างมีเหตุผล แต่มันอาจจะไม่ใช่ตัวความจริง เพราะยังไม่ได้รู้ เห็นเหตุและผลเอง ชั้นคิดเหตุผลยังไม่ถึงขั้นรู้เห็นเหตุและผล เป็นชั้นคิดตรงกับความจริง แต่ยังไม่ใช้ขั้นเข้าถึงตัวความจริง แยกตรงนี้ได้ พอรู้เห็นเหตุและผลก็ถึงความจริงเลย แต่คิดสอดคล้องกับเหตุและผลเป็นคิดอย่างมีเหตุผล ความมีเหตุผลรู้เข้าใจเหตุผลเป็นชั้นโลกีย์สัมมาทิฐิ แต่พอถึงขั้นรู้เห็นเหตุและผลประจักษ์เอง ก็เป็นโลกุตตรสัมมาทิฐิ ถึงจุดหมายของปัญญาภาวนา.

---

หมายเหตุ : แสดงเมื่อวันอาสาฬหบูชา ๕ กรกฎาคม ๒๕๒๕ ณ อุโบสถ วัดทองนพคุณ ตามคำอาราธนาของชมรมพุทธ-ไทยปริทัศน์ พิมพ์ครั้งแรกใน จดหมายเหตุกลุ่มประสานงานศาสนาและสังคม ฉบับที่ ๒๒ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๒๕ พิมพ์ครั้งที่สอง รวมอยู่ในหนังสือ 'ค่านิยมแบบพุทธ' สำนักพิมพ์ เทียนวรรณจัดพิมพ์ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗