

# สารบัญ

สมาธิแบบพุทธ	๑
ตอน ๑ การปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง	๖
๑) พลังจิต	๘
๒) ความสุขสงบ	๙
๓) จิตใสและขยายปัญญา	๑๐
๑. สมาธิเพื่อพลังจิต	๑๑
๒. สมาธิเพื่อความสงบสุข	๑๘
๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา	๒๔
ผลพลอยได้	๒๗
ตอน ๒ วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ	๓๓
๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล	๓๓
๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา	๓๗
สันโดษ	๓๘
สติปัญฐาน	๔๔
สรูปความ	๔๕
ภาคผนวก	๕๐



# สมาธิแบบพุทธ\*

ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำ นครชิคาโก คุณนาย ญาตี โยมวัดธัมมาราม ชาวชิคาโกและเมืองใกล้เคียงทุกท่าน

ปัจจุบันนี้ ในเมืองฝรั่ง เช่น ประเทศอเมริกาเอง คนสนใจ พระพุทธศาสนามากขึ้น อย่างที่อาตมาได้ทราบด้วยตนเองก็ดี หรือ ได้สดับตรับฟังจากการที่มาพบปะกับพระสงฆ์และญาติโยมที่นั่นก็ดี หรือแม้กระทั่งญาติโยมที่เป็นฝรั่ง เขาพูดกันว่าคนเมืองนี้ศึกษา ปฏิบัติพระพุทธศาสนากันมากขึ้น จุดสนใจอย่างหนึ่งก็คือ เรื่องสมาธิ เรื่องสมาธินี้ฝรั่งเขาสนใจมานานแล้ว

ในเมืองฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เราในฐานะชาวพุทธที่ใกล้ศูนย์กลางใกล้คำสอน ใกล้สถาบัน พระศาสนา ใกล้วัดวาอาราม ใกล้พระสงฆ์มากนี้ ก็น่าจะมีความรู้เป็นหลักแก่เขาได้ อย่างน้อยก็รู้ทันความเป็นไปและรู้เข้าใจสิ่งที่เขาสนใจเพื่อมีอะไรเกี่ยวข้องก็จะได้แนะนำ เขาถูก ถ้าเขาเข้าใจผิด ก็อาจจะแก้ไขชี้แจงแนะนำไปหรือแม้แต่ช่วยให้ตัวเองเข้าใจให้ถูกต้อง จึงคิดว่า

---

\* ปาฐกถา แสดงที่วัดธัมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา ๕ พฤษภาคม ๒๕๓๙

วันนี้ จะพูดกันถึงเรื่องสมาธินิดหน่อย เป็นการพูดในแง่หลักการ  
ทั่ว ๆ ไป กว้าง ๆ

เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิถ้าจะถามถึงคำ ฝรั่งเศสที่เรามักจะได้ยิน  
เขาใช้สำหรับสมาธิ โยมมักจะนึกถึงคำ ว่า meditation ซึ่งใช้กัน  
เคลื่อนแต่ความจริง meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ  
เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมา  
แต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทยก็คล้ายๆ คำว่าความครุ่นคิด  
พิจารณาซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำ  
ว่าสมาธิของเราเข้ามาเขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า meditation  
ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่  
แท้จริงได้

สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา ฝรั่งเศสเขาไม่มีการปฏิบัติกัน  
อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศ  
อเมริกาท่านหนึ่ง ท่านบอกว่าในประเทศนี้ หรือในเมืองฝรั่งเศสนี้ไม่มี  
สมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธศาสนา ถ้าจะหาการปฏิบัติ  
อย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก  
Quakers พวก Quakers มาประชุมกันแต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อน  
วอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้แต่โรงประชุมของ  
เขา เขาก็ไม่เรียกว่า church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่ง ใครมี  
ความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้คนนั้น  
ลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้ เขาเรียกว่าเป็น

meditation ของเขา Professor ท่านนั้นบอกว่าถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่ใกล้เข้ามาก็มีอย่างนี้ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้วยังไม่ใช่เลย

เพราะฉะนั้น ต่อมาฝรั่งที่ใช้ภาษาอังกฤษ เมื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา รู้เข้าใจหลักธรรมดีขึ้นก็คือวงการชาวพุทธเองที่ใช้ภาษาอังกฤษ จึงได้ตกลงกันว่า สำหรับคำว่าสมาธิ<sup>๑</sup>ซึ่งเป็นข้อธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ศัพท์ที่ใช้ตรงมากกว่าคำว่า meditation ก็คือคำว่า concentration ตกลงให้ใช้คำนี้เป็นคำแปลสำหรับคำว่าสมาธิ

สำหรับคำว่า meditation นั้นก็ได้มีความโน้มเอียงอย่างหนึ่งว่า ให้ถือเป็นการใช้แบบกว้างๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่าภาวนาจะเห็นว่าคำ ว่า meditation เดียวนี้มักจะใช้สำหรับคำว่าภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียวเพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญหรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่าทำให้มีให้เป็น หมายความว่าสภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรมยังไม่มีในจิตใจของเรา ก็ทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่นศรัทธายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตา<sup>๒</sup>ยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมาอะไรต่างๆ เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมาก็เรียกว่าภาวนา นอกจากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย

ในภาษาไทยเราแปลภาวนาว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิ ก็เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญ

วิปัสสนาก็เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญา ก็เรียกว่าปัญญาภาวนา เมื่อคำว่าภาวนาแปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรงแท้ก็แปลว่า development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัวแน่นอน ภาวนาหรือการเจริญนั้น ถ้าพูดถึงในทางจิตใจและทางปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เราู้กัน ซึ่งบางที่เราเรียกว่ากรรมฐาน การเจริญกรรมฐานก็มีสายสมณะ คือทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิเรียกว่าสมถภาวนา และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนาได้แก่เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้อำนาจความจริงของสิ่งทั้งหลายให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและ เป็นไปตามเหตุปัจจัยการรู้ความจริงนี้เรียกว่าวิปัสสนา จึงมีภาวนาใหญ่ๆที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือเจริญสมณะทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิเรียกว่าสมถภาวนา และเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา

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

การหยั่งรู้ยังเห็น เอา meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่าวิปัสสนาภาวนา ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่าการเจริญวิปัสสนา เมื่อเอาคำว่า meditation มาใช้ในความหมายของภาวนา ก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้

นี่เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์ ซึ่งต้องให้ โยมทำใจไว้ก่อนว่ามันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี่ก็เป็นความนิยมอย่าง หนึ่ง เป็นอันให้รู้ว่าคำว่า meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจนแล้วแต่ เราจะตกลงกันว่าจะเอามาใช้อย่างไร ตอนนี้มีแนวโน้มเอียงว่า ให้ เอา meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญ ความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญ ปัญญาที่หยั่งรู้ยังเห็น เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา

ส่วนตัว สมาธิ นั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดเจน เราจะศึกษาอะไร เรา จะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง concentrate หมายความว่าต้อง แน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่วไปในเรื่องนั้น ถ้าไม่ concentrate ก็ จะมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยากจะไม่ชัดเจนความหมายจึงใกล้เข้ามา

## ตอน ๑

### การปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง

ที่นี้มาดูสมาธิของเรา สมาธินั้นแปลง่าย ๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแนกทีเดียว เช่น ในองค์ของมรรคข้อ สัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่น หมายความว่าจิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคง อยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแน่นแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้แบบนี้เรียกว่าสมาธิ

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือการที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้วแต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างทีกล่าวนี้นะว่า ความมีจิตตั้งมั่นคือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่าเป็นสมาธิ



การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธิดีนี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกันมากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ก็จะเห็นความหมายชัดขึ้นไปด้วย

จิตที่เป็นสมาธินี้จะมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย เรามาดูว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ

๑) จิตที่มีสมาธิจะเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก

๒) จิตสมาธิจะผ่องใสเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้เกี่ยวกฏต่อปัญญา

๓) ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวกไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบ ไม่มีอะไรกวนก็เป็นสุข เพราะฉะนั้นคนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

นี่เป็นคุณสมบัติหลัก ๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ ถ้าดูจากนี้ก็จะเห็นได้ว่าเวลานี้เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์อะไรกันบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

## ๑) พลังจิต ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้

“เปรียบเทียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขาไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งทีพอจะพัดพา เอาไปได้ หากคนปิดปากเหมืองของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำในท่ามกลาง ไม่กระจาย ไม่สายพรวด ไม่เขวคว้างก็ไหลลื่นมีกระแสเชี่ยวและพัดพา สิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้ . . .”

(อง. ปญจก. ๒๒/๕๑)

ที่จริงพุทธพจน์นี้ก็ทรงมุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดชด้านพลังจิตแบบหลังนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ก็ชอบกันมาก ถึงกับเอามาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งดิ่งไปทางใดทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม่แต่จะทำ ให้วัตถุเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังดิ่งไปเฉพาะจุดก็ทำ ให้มองเห็นสิ่งไกล ๆ จนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกล ๆ จนเกิดหูทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ปรากฏว่าในเมืองฝรั่งมีคนพวกหนึ่งฝึกฝึ กับเรื่องนี้ มีการค้นคว้าทดลองกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์ของสมาธิด้านหนึ่ง

**๒) ความสุขสงบ** (ขอลับข้อข้างบน เอา ๓ เป็น ๒ และเอา ๒

เป็น ๓) มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วจะ  
เป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไฉน? ภิกษุ  
ทั้งหลาย ในเรื่องนี้ ภิกษุปลอดจากกาม ปลอดจากอกุศล  
ธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน . . . ทุตติยฌาน . . . ตติย  
ฌาน . . . จตุตถฌาน . . .”

(อง.จตุกก. ๒๑/๔๑)

มองดูในสังคมฝรั่งก็ชอบข้อนี้มากเหมือนกัน เพราะในสังคม  
ฝรั่งมีปัญหาเรื่องจิตใจมาก มีความกังวล มีความกระวนกระวายใจ  
และมีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกัน หา  
ผลประโยชน์ ระบบต่าง ๆ ทางสังคมมันบีบคั้นจิตใจคน ทำให้จิตใจ  
ไม่สบาย ในที่สุดก็มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลาย ทั้งที่  
เจริญด้วยวัตถุมาก แต่จิตใจไม่สบาย เมื่อมีทุกข์มากก็หาทางออก หา  
ไปหามา พอมารู้เรื่องสมาธิจากพระพุทธศาสนา จากศาสนาฮินดู  
จากโยคะ เป็นต้น พุดสั้น ๆ ว่าจากตะวันออก ก็เห็นว่าสมาธินี้เป็น  
วิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบมีความสุข ก็เลยชอบใจ เพราะฉะนั้นจึง  
ปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิเพราะจุดมุ่งหมายคือต้องการ  
ประโยชน์ในแง่ความสงบ หรือความสุขกันมาก คือเพื่อแก้ปัญหา  
ด้านจิตใจนั่นเอง

### ๓) จิตใสและขยายปัญญา คราวนี้มาดูพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนห้วงน้ำที่ใสแจ้ว ไม่ขุ่นมัวเลย คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง หอยกาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวดแม้ซึ่งฝูงปลาที่กำลังแหวกว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในห้วงน้ำนั้น นั่นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัวก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ ซึ่งคุณวิเศษล้ำมนุษย์สามัญ กล่าวคือญาณทัสสนะ ที่สามารถทำให้เป็นอริยชน . . .”

(อง.เอก. ๒๗/๔๐)

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำ ให้จิตใส ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้วจิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลายท่านจำพุทธพจน์แม่นยำว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” [อง.เอกาทสก. ๒๔/๒๐๙] แปลว่าผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่มั่นเป็นคือมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาจริงได้ หมายความว่าสมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อเป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางทีถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว

ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

## ๑. สมာธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงเพื่อพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอินเดียเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดมีก่อน พุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วยไปหาอาจารย์สำนักต่างๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงจะเคยได้ยินพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนกระทั่งจบชั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด

ฌานสมาบัตินี้มี ๘ ชั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบสกาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรุณฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่า อากิญจัญญายตน สมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติชั้นนี้ด้วย จบสมาบัติ ๗ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัยจึงเสด็จออกจากสำนักนี้แล้วไปยังสำนักของอุททกดาบสรามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งครบสมาบัติ ๘ คือจบ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์ก็นิมนต์ว่าท่านจบความรู้ของสำนักนี้ ขอให้อยู่ช่วยสอนลูกศิษย์

ต่อไป พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่ใช่จุดหมาย พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง

พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌานได้อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะแยะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ถ้าเราเอาแค่ฤทธิ์ แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนาเพราะเขาได้กันมาเมื่อก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัยจึงเสด็จต่อไปเรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวังขอให้สังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์

โยมคงจำได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ปาฏิหาริย์** มี ๓ อย่าง

**๑. อิทธิปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำ ดิน

**๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการทนายใจได้สามารถทนายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำ อะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

**๓. อนุศาสนีปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญารู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้น ที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ส่วนปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า ทรงรังเกียจ เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้น ใครทำได้ก็เป็นเรื่องของคนนั้น คนอื่นก็ได้แต่ทึ่ง เห็นว่าน่ามหัศจรรย์แล้วก็มาหวังพึ่ง เมื่อหวังพึ่ง

แล้ว ก็พึ่งตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้เขาเกิดปัญญา เป็นอัครรรย เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว เขาก็เห็นด้วยตัวเอง พระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริงอย่างเดียวกันกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไป แต่ถ้าเป็นปาฏิหาริย์ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังพึ่งพระองค์ตลอดต่อไป พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะฉะนั้นพระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้ เฉพาะเรื่องเฉพาะราวและต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำ ให้เกิดความประมาท ถ้ามีผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็มองหวังพึ่งท่าน อยากจะได้อะไรก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่รู้จักเผชิญปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำ อะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่านั้น เพราะฉะนั้น ก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คนเป็นอย่างนั้น

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์สรรเสริญอนุศาสนีปาฏิหาริย์ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว พระองค์เองนั้นทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตดูตลอดพุทธประวัติ ๔๕ ปี เคยมีปรากฏครั้งใดไหมที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของพระองค์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกตที่สำคัญหลายคนไม่เคยคิด พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่า

พระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการ ให้แก่ใครเลยตลอด ๔๕ พรรษา ทำ ไหม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อพระองค์ มาหวังพึ่งพระองค์ ถ้าเขามาหวังพึ่งพระองค์ต่อไป เขาจะประมาท ไม่คิดพึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา คนเราลองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนาอยู่เท่าไรก็เท่านั้น พวกเราชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มากอย่าให้ขัดหลักพุทธศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้างก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน อย่าให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤาษีชีไพร ไม่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์ โยคี ฤาษี ดาบส ในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็ยังแข่งฤทธิ์กันตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขึ้นอยู่กับฤทธิ์อยู่อย่างนี้คนก็ไม่พัฒนา พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำ อะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์ปราบฤทธิ์ เพราะสมัยนั้นเขาถือกันว่าเรื่องฤทธิ์นี้สำคัญ เขาถือว่าถ้าใครไม่มีฤทธิ์ก็ไม่ใช่พระอรหันต์ เขามีค่านิยมอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธิ์ไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระอรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่ออย่างนั้น พระองค์เป็นพระศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระองค์ก็ต้องทำได้เพื่อจะได้ให้เขายอมรับ เชื่อถือไว้ก่อน



เพราะฉะนั้น พระองค์จึงมีฤทธิ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกาศพระศาสนา ให้เหนือกว่าพวกมีฤทธิ์กันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอกันแล้ว เขาทดลองฤทธิ์ ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธิ์ เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ

ยกตัวอย่างเช่นพวกขงฉิว เป็นที่นับถือของประชาชน พวกขงฉิวนี้ถือตัวว่ามีฤทธิ์มากและถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ต้อง มีฤทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชาชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่าถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ขงฉิวของเขาไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาขงฉิวก่อน พอไปถึง ขงฉิวก็ลองดี เอาฤทธิ์มาแก้งหลายคืนพระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืน จนกระทั่งในที่สุดขงฉิวยอมรับ รู้ว่าสู้ไม่ได้ พอขงฉิวสู้ไม่ได้ยอมรับ เขาก็ยอมฟังก่อนนั้นเขาไม่ยอมฟัง จะพูดอะไรเขาก็ว่าสู้เราไม่ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ พอเขายอมรับในเรื่องฤทธิ์แล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ หันมาใช้อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญา ให้เขารู้ความจริง เข้าถึงสัจธรรม พอไปเจอรายใหม่ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธิ์ พระองค์ก็ใช้ฤทธิ์ปราบใหม่ พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ แต่พระองค์ไม่ใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

การใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ มีพลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คนเสียนิสัย ทำให้คนคอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเอง ฤทธิ์ทำให้หมดกิเลสไม่ได้ ฤทธิ์ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ ฤทธิ์ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่เป็นหลักประกันอะไร อย่างดีจิตสงบแล้ว กิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วยกำลังสมาธิ ท่านเรียกว่า วิกขัมภนวิมุตติ

แปลว่าหลุดพ้นด้วยขมไว้ชั่วคราว แต่ถ้ามีอะไรมาล่อหรือกระทบกิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก เพราะฉะนั้นจึงไม่มั่นคง

มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล ตัวเองได้สมาธิขั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ชำนาญมาก และเพราะการที่บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมาเลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่สำเร็จอรหันต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหันต์ได้ เพราะการเป็นอรหันต์ขึ้นต่อตัวของคนนั่นเอง

ลูกศิษย์บางท่านได้มารู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จก็จะเตือนแต่ถ้าจะไปบอกตรงๆท่านถือตัวเป็นอาจารย์ก็จะไม่ดี กิเลสขึ้นมาเกิดแรงต้านจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ลูกศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิमितเป็นรูปช้าง วันหนึ่งขณะนั่งอยู่เพลินๆก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระอาจารย์ตกใจตั้งสติไม่ทัน ลูกขึ้นจะกระโจนหนี ลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระอรหันต์ก็จับชายฉิวรดิงกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติ

ที่พระอาจารย์ได้สติก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานาน เรียกว่าสติไม่ทันนิดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกปุ๊บก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรานี้ยังไม่สำเร็จ เพราะพระอรหันต์ไม่ตกใจคือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้เกิดความกลัว คนที่จะเกิดความกลัวก็เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ ยังมีต้นหาอยู่ ถ้าไม่มีกิเลส ก็ไม่มีความกลัว ท่านรู้หลักการอันนี้อยู่

ท่าน ก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูกศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อพระอาจารย์ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย

ที่อาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่าการมีฤทธิ์ การได้ฌาน สมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็น พระอรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ แล้วเหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราวเป็นสิ่งที่ดีมากมีประโยชน์แต่บางท่านเพราะเหตุที่ได้สมาธิระดับต่างๆแล้วกิเลสยังไม่หมดเกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนมานะขึ้นมา เลยยิ่งหนักเข้าไปอีก คราวนี้กิเลสกลับฟู เพราะคนเรานี้ ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ก็จะมีกำลัง แต่พอรู้ว่าเรามีอำนาจ มีพลังมาก ก็จะมีรู้สึกอีกเหิมใจ คนที่มีฤทธิ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็เกิดความอีกเหิมใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่

ยกตัวอย่างเช่น พระเทวทัตได้ฌานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็น โลกีย์ มีฤทธิ์มากแต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจ ในฤทธิ์ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไรใหญ่โตก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหนุนการอยากได้อำนาจ และลาภสักการะนั้น เลยไปกันใหญ่พระเทวทัตก็เสียไปเลย จะเห็นว่า การใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์นี้ อาจกลายเป็นเครื่องกีดขวางกั้นตัวเองไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการที่จะบรรลุนิพพานก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

## ๒. สมาธิเพื่อความสงบ

ก่อนถึงประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใส ขอพูดถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข การใช้สมาธิเพื่อความสงบสุขก็มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบายมีความสุข

อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านั้นตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาจิตใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้นยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้ อาจจะกลายเป็น *สิ่งกล่อม* หรือ *ยากล่อม* ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความเสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

มีบุคคลอยู่ระดับเดียวที่ใช้สมาธิในแง่ของความสุขสงบได้อย่างปลอดภัยเต็มที่ โดยจะไม่มีทางกลายเป็นสิ่งกล่อม คือ พระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำ เพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีก และท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อน ระหว่างทำ

งานเผยแผ่ธรรมเป็นต้น เรียกว่าเป็นทิฏฐุธรรมสุขวิหาร สำหรับคนทั่วไปก็ทำ ตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริง ๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งกลม

**สิ่งกลม** มีความหมายอย่างไร? กล่อมก็หมายความว่า ทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน คล้ายกับยากลมประสาท ประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรานอนไม่หลับ เราก็อายานอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไปก็สบาย นอนหลับได้ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งกล่อมนั้นมีขอบเขต และมีโทษด้วย ถ้าชินกล่อมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกล่อมได้ชั่วคราว คือกล่อมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เตือดร้อน นอนไม่หลับ พอหายแล้วก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยานอนหลับตลอดชีวิต ไม่ดีแน่

ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งกลมของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุ ต่อไปจะมีปัญหามาก วัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่าย หรือคนอีกพวกหนึ่งวิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สนใจ ไม่ถึงจุดหมายสักทีก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั้นชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์ หาความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน กังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวาดกลัวหวั่นใจในสิ่งที่ได้มาแล้วว่าจะหลุดหายอย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้นความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจตลอดเวลา ด้วยประการต่างๆ

จนกระทั่งในขั้นสุดท้ายก็คือว่าคนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนี้ จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว แต่วัตถุนั้นมีเวลาที่สุข มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุสิ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย พอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคมที่เจริญแล้วที่มากไปด้วยวัตถุสิ่งเสพบริโภค

วัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านั้นไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข มนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญมีสิ่งบริโภคมากมายพร้อม กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจนกลับไม่ค่อยฆ่าตัวตาย สังคมอเมริกันเดี๋ยวนี้อีกคงจะทราบกันอยู่แล้วว่า คนฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น คือคนหนุ่มสาววัยรุ่น สถิติของ *USA Today* บอกว่าในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกันอายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน เป็นที่งังงันกันไปเลยว่า ทำไมหนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตาย ในขณะที่สังคมมั่งคั่งพร้อม คนเหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็เอาได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลังสดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุขไหนจึงมาฆ่าตัวตาย หนีความสุขไป

สังคมที่มั่งคั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมีความสุข ในสังคมแบบนี้คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ ต่อมาพอเบื่อหน่ายวัตถุ ก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุก็ผิดหวังชีวิตด้วย วัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้เป็นอันตราย ที่สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน มนุษย์สมัยก่อนฝากความสุขไว้กับวัตถุเสพน้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีวัตถุบริโภคนิยมมาก ความสุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพอย่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเสพน้อย เพราะฉะนั้นเมื่อเขาผิดหวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย

มนุษย์เรานี้มีช่องทางของความสุ่มมากมายหลายอย่าง แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำ การพัฒนาด้วยมุ่งความเจริญพร้อมทางเศรษฐกิจ หรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นบริโภคนิยม เห็นแก่การบริโภค ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การบริโภค อยู่ที่สิ่งเสพ เพราะฉะนั้นก็เอาความหมายของชีวิต ไปรวมเป็นอันเดียวกันกับวัตถุเสพ อย่างที่กล่าวมาแล้วเมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพหมดความหมายชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคมอเมริกัน เป็นต้น ในปัจจุบันที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่ผิดพลาด

ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้สมาธิเป็นสิ่งกล่อม ในสังคม ที่มีปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพ คนอยากได้แต่ไม่ได้อย่างใจบ้าง หรือได้แล้วแต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุหวังว่า

จะมีความสุข แต่พอได้จริงหาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไร  
ชีวิตนี้จึงจะมีความหมาย บางคนก็เบื่อชีวิตไปเลย อาจจะมีฆ่าตัวตาย  
ถ้าไม่เอาอย่างนั้นก็หันไปหาสิ่งกลม ๆ เพราะฉะนั้นทางออกสำคัญ  
สำหรับ คนเหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือสิ่งกลม ๆ เริ่มด้วยยา  
เสพติด สังคมแบบนี้ก็มียาเสพติดเป็นที่พึ่ง ยาเสพติดเป็นทางออก  
ช่วยให้มีความสุข ในสังคมแบบนี้ก็จะปรากฏว่า มีสิ่งเสพติดเคลื่อน  
กลาดไปหมด ตอนนี้สิ่งเสพติดก็เข้าไปเมืองไทยด้วย แม้แต่ใน  
โรงเรียน ยาม้าก็กำลังระบาด พอถึงวันเหมาะๆก็ต้องตรวจปัสสาวะ  
นักเรียนทุกคนว่าคนไหนติดยาม้าบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลัง  
หนัก เยาวชนของเราก็จะแย่

สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ ความสุขของเขาอยู่  
ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพก็หาสิ่งกลมๆมาแทน  
คือยาเสพติดสิ่งกลมๆที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เป็นสิ่งเสพติดเก๋าก็  
คือสุรา ถ้าไม่สุราก็การพนัน ถ้าไม่การพนันก็สิ่งกลมๆที่ประณีต  
ขึ้นมาคือดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา ซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษ บางอย่างก็ใช้  
ในทางเป็นประโยชน์ได้บ้าง เช่นดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา พวกนี้ใช้  
เป็นประโยชน์ได้ด้วย แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกลมๆไปติดเพลนเมื่อไรก็มีโทษ  
ทันที สิ่งกลมๆที่ประณีตขึ้นมาทางจิต คือ สมาธิซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหัน  
ไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี มีปัญหา เครียด มีความทุกข์  
ใจ กระทบกระวาย กลุ้มใจ เข้าสมาธิก็สงบ สบาย หนีจากสิ่ง  
เดือดร้อนกลุ้มใจไปได้ เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขสงบ



แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใช้ไปใช้มา ถ้าไม่ระวัง สมาธิ ก็กลายเป็นสิ่งกล่อมมันเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบปัญหาได้ หนีปัญหาได้ พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราวแต่ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้แก้ กิเลสในใจส่วนลึกก็ยังมีอยู่ และปัญหาภายนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคมก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจก็มานั่งสมาธิ หลบไปที่หนึ่ง ก็กล่อมไปได้ที่หนึ่ง แต่ปัญหาไม่ได้แก้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยที่หันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็นสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้น เราอย่ามาจมอยู่แค่นั้น ถ้าชินจมอยู่ในแง่เป็นสิ่งกล่อมก็จะผิด ผิดอย่างไรผิดหลักการสำคัญ ๒ ประการ

๑. ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบปัญหาได้ หลบทุกข์ได้ชั่วคราว ก็กลายเป็นคนหนีปัญหา ปัญหาที่แท้จริงไม่แก้ เมื่อหลบปัญหาก็ก**เกิดความประมาท** มัวแต่นั่งสบายไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะต้องทำ ก็ไม่ทำ ปัญหาที่ควรจะทำก็ไม่แก้ ความเพียรพยายามที่จะกระทำการก็หยุด เกิดความประมาท อันนี้ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒. ขัดกับไตรสิกขาแต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของหลักการใหญ่ที่เรียกว่า *สิกขา* ๓ สิกขาคือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายคือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง トラบ

ใดที่ยังไม่ถึงจุดหมายหยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขานี้ เพราะฉะนั้นสมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าวต่อ สู่อธรรมที่สูงขึ้นไป ไม่ใช่กล่อมให้หยุดให้เพลินจมอยู่กับที่ **ขัดกับไตรสิกขา**

### ๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่าง ๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อย ๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ส่งผลต่อกันเป็นปัจจัยส่งต่อแก่ข้ออื่นๆต่อไป ข้อธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขาซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไปสู่จุดหมาย เพราะฉะนั้นองค์ธรรมทุกข้อ จะต้องมีความหมายในเชิงเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก่ข้ออื่นถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่องลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่าผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้นไตรสิกขา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

ไม่ว่าท่านจะเอาหลักธรรมข้อไหนมาจะเอาเมตตา กรุณา สติ สมาธิ ข้อไหนก็ตาม ทุกข้ออยู่ในไตรสิกขาหมด เมื่อมันอยู่ในไตรสิกขา มันก็อยู่ในระบบ มันก็อยู่ในกระบวนการคืบหน้าที่ต้องเดินไปสู่จุดหมายเดียวกัน ทุกข้อจึงต้องส่งผลต่อกัน ในลักษณะใด

ลักษณะหนึ่งถ้าปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วทำให้หยุดทำให้ล่องลอย ไร้จุดหมายก็แสดงว่าผิด

ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้วกลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลิน สงบอยู่ ก็หยุด แสดงว่ามันดื้อน ไม่ส่งผลต่อกระบวนการไตรสิกขา ไม่เดินหน้าก็ผิดถ้าปฏิบัติถูกต้องส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร?ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัย แก่ปัญญาเพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใสและมีกำลัง แต่ลักษณะที่จิต สงบก็ดี ใส่ก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงานลักษณะสำคัญของ จิตที่เป็นสมาธิ ท่านเรียกว่าเป็นกัมมณียังหรือกรรมนียะ นี่แหละเป็น ตัวสำคัญที่พระพุทธเจ้าต้องการ คือจิตเป็นสมาธิปุบ ก็เป็นกัมมณียัง ทันที้ กัมมณียังหรือกรรมนียะแปลว่าเหมาะแก่การใช้งานจึงต้องเอา ไปใช้ อย่าไปหยุดอยู่ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาด แล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เอาจิตที่เป็นกรรมนียะนี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ ให้มานอนเสวยสุขอยู่เฉยๆใช้งานอะไร? ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้ งานทางปัญญา นี่คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่าเป็นคุณลักษณะของ จิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส ไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้ใช้งานในทาง ปัญญาได้เต็มที่

คนเรานี้ยังเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิด พิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ก็ยังต้องการจิตที่แน่นแนเท่านั้น ถ้าเรื่องไม่ ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้ปัญญามาก แม้แต่จะทำ งาน

ทำการ หรือฟังครูอาจารย์สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิบ้างเลยก็ไม่ว่า เรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้นปัญญาจะทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อยบ้างตามแต่เรื่องนั้นจะละเอียดลึกซึ้งแค่ไหน

ตกลงว่าสิ่งที่ต้องการในพระพุทธศาสนา อยู่ในข้อที่ ๓ นี่คือการมีสมาธิที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งานและงานสำคัญที่ต้องการใช้คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ต้องการ ถ้าไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้วกิเลสไม่หมดฉะนั้นจึงต้องให้เชื่อมต่อระหว่างสมาธิกับปัญญา

ตอนนี้ที่พูดมาก็เพื่อให้เห็นว่า เรื่องสมาธินี้ต้องระวังเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนาให้ชัดก็อาจจะเข้าใจผิด เพราะคุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ต่างกันออกไปตอนนี้ขอสรุปขั้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑.สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลังซึ่งอาจจะนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์เรื่องของปาฏิหาริย์เป็นพลังจิต

๒.สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจนแก้กฏต่อการใช้ปัญญา

๓.สมาธิทำให้จิตสงบทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมากเพราะพิษภัยของวัตถุนิยม คนจึงไปหวังประโยชน์ข้อที่ ๓ จากสมาธิมากซึ่งยังไม่ใช่ว่าจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้วทำให้เกิดความประมาทก็ผิดถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้วไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา ไม่เคลื่อนสู่จุดหมายก็ผิดต้องระวังให้ดี

## ผลพลอยได้

ก่อนที่จะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาไม่ได้

จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เตียวคิดเรื่องโน้น เตียวคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง ลิงนี้อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุขกระโดดจากกิ่งไม้ขึ้นไปกิ่งไม้โน้น วิ่งไปกระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่างนั้นนอกจากเรื่องนี้ไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิดเอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธงอน เรื่องที่ยังไม่มาก็ไป

วิตกกังวลจิตก็ไม่สบายพอจิตไม่สบายจิตไม่อยู่ตัวทุกซ์ทางใจ ก็เกิดขึ้นแต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวังนึกถึงหลักนี้เสมอ

ชีวิตของเราประกอบด้ว้กายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย เพราะฉะนั้นการทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย เช่นเกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมากยิ่งขึ้น หายใจดังพืดพาดอย่างกับคนขึ้นเขา พอมีอารมณ์กลัวก็หน้าซีด บางทีหยุดกลั้นหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี่ย้หมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ถ้าเป็นบ่อย ๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอน เครียด ถ้าจิตเครียดกายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เพราะฉะนั้นผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือพอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดโปร่ง การทำงานของร่างกาย เช่นลมหายใจก็ปรับ ดีด้วย สม่่าเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การใช้พลังงานก็น้อยลง

การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยงเลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจนออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิต

เป็นสมาธิดีขึ้นใจสงบไม่หนักไม่เหนื่อยก็ต้องการพลังงานน้อยลงการเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ ไม่หายใจเลย หมายความว่าวัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่าไม่หายใจ เอามือมาแตะจมูกจะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อยก็เลี้ยงร่างกายไปได้นาน คนที่เข้าสมาธิสักๆจิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่นและต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อย ก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และสมาธินี้มาได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่นเจริญพรหมวิหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื้นเย็นสบาย ทำให้หน้าตาอิมเอิบ ผ่องใสแก่ช้าเป็นต้น

สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่นโกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรงๆหัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจฟูตฟาดๆใช้ลมมากเหมือนอย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อยทั้งใจและกายก็เสื่อมโทรมไว

พอได้หลักนี้ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้านสุขภาพ ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้อย่างหนึ่ง เวลานี้ก็ปรากฏว่าในเมืองอเมริกันเอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลินิคด้านนี้ขึ้นมา ตอนนี้

ทางรัฐบาลอเมริกันก็ถึงกับยอมรับให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจัง มหาวิทยาลัยยอมรับ กลายเป็นกิจการเป็นคลินิกในโรงพยาบาลหรืออย่างที่มีมหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอท่านหนึ่งเล่าว่าเขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้

ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เป็นเรื่องเดียวกันคือ พอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้วก็ได้ดุล จิตก็ลงตัวของมัน ไม่มีอะไรมากวน ลองนึกดูว่าจิตของคนที่ไม่ทำอะไรมากวน จะสบายแค่ไหน เมื่อไม่มีอะไรมากวน สภาพจิตดีแล้วสภาพร่างกายก็ปรับเข้ากัน สอดคล้องกับจิตนั้นการทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวดี อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมาก็ดีมากันมาปีบมากด การทำงานของเลือดลมต่างๆก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดีจึงรักษาโรคได้

เอากันง่ายๆ แม้แต่ในชีวิตประจำวัน เวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่า ถ้าเรามีสตินึกได้ ก็หายใจยาวๆเท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที พอโกรธขึ้นมาก็หายใจยาวๆ หายใจเข้ายาวหายใจออกยาวแบบสบายๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะบางเบาลง และสภาพร่างกายที่ไม่สบายก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมีเรื่องอะไรที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่ายๆ ใช้แค่ลมหายใจที่มีอยู่แล้ว



การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อยก็หายใจแรง แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปขึ้นเขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมาก็หายใจแรงอย่างกับคนเดินขึ้นเขา แสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน ทีนี้เรา ย้อนกลับเอากายมาช่วยปรับจิต คือในเวลาทีสภาพจิตไม่ดีนั้น ลมหายใจเราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ดี ปรับลมหายใจ ให้สม่ำเสมอ สติก็มา เพราะเวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ พอสติมาอย่างนี้ สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต กายกับจิตมาสัมพันธ์กัน ก็ปรับสภาพจิตอีก ทำให้ความโกรธเบาลง จากนั้นก็มีปัญญาเริ่ม มองเห็นอะไรๆพิจารณาได้แต่ถ้าโกรธเอาแต่อารมณ์ปล่อยอารมณ์ไป อย่างไม่มีสติ จะทำอะไรก็ไม่รู้จักยับยั้ง ก็พลาดเสียเลย ฉะนั้นท่าน จึงบอกว่าคนโกรธปัญญาดับมืด ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ดำ ไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธฆ่าได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็น ความจริงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็อาศัยวิธีง่าย ๆ ตั้งใจหายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่าเราแทบไม่หายใจหรือ หายใจแรงเกินไป เราก็ปรับลมหายใจให้สบายๆหายใจยาวๆ เข้ายาว ออกยาว อารมณ์ของเราก็จะบรรเทาเบาลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดี ขึ้นปัญญาก็จะมาคิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น

แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ก็มีประโยชน์เอามาใช้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำ แม้แต่ไม่ได้เกิด

อารมณ์โกรธ ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉยๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออกสบายๆอย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย แต่ประโยชน์นั้นมีหลายชั้นหลายตอนอย่างที่กล่าวมาแล้ว ประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขาที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมาย หมายความว่า เมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมนิยน์ เหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญาคือทำการพิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา อันนี้แหละเป็นตัวจริงที่ต้องการ

เวลานี้เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่าเขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์แง่ใดและถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่ ขอย้ำว่า เวลานี้ในสังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิในความหมายแบบที่ว่ามานี้คือมุ่งแค่จะเอามาแก้ปัญหাজิตใจที่เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเองซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็นสิ่งกล่อมอย่างที่กำลังกล่าวมา และพอกล่อมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะมีแต่ผลดี

## ตอน ๒

### วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

ท่านพูดไว้ในคัมภีร์ให้รู้ว่า สมาธิมีทั้งคุณและโทษ โทษของสมาธิคืออะไร ท่านสอนไว้ว่า สมาธิเป็นพวกเดียวกันกับโกลัซชะ คือความเกียจคร้าน พอได้สมาธิ จิตสงบ ก็สบาย สบายก็เฉย ชักเฉื่อยชา ขี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร ซึ่งก็เป็นธรรมดาว่าคนมีความสุขสบาย มักไม่อยากทำอะไร ฉะนั้นในการปฏิบัติจึงต้องระวัง เรียกว่าต้อง มีดุลยภาพ แต่ท่านใช้คำว่ารักษาอินทรีย์ให้สม่าเสมอ หรือรักษาอินทรีย์ให้เสมอกัน ถ้าใช้ภาษาปัจจุบัน ก็บอกว่ารักษาอินทรีย์ให้มีดุลยภาพ หรือรักษาความสมดุลของอินทรีย์

#### ๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล

อินทรีย์ ๕ เป็นหัวข้อธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา

ก. **ศรัทธา** กับ **ปัญญา** ศรัทธาเป็นความเชื่อใจโน้มไปมีความซาบซึ่งอะไรต่ออะไรง่าย ศรัทธามีข้อดีคือทำให้จิตใจมีพลังคนมีศรัทธา เชื่ออะไรก็มีกำลังในเรื่องนั้น ถ้าโยมไม่มีศรัทธา โยมก็ไม่มีความกำลังมาวัดนี้ ยิ่งศรัทธาแรงเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังเท่านั้น แม้วัดนี้ จะ

ห่างไกลเท่าไร จะ ๑๐๐ กิโลเมตร หรือ ๕๐๐ กิโลเมตร ถ้ามีศรัทธาแรงก็ไปได้ทั้งนั้น แต่ถ้าโยมหมดศรัทธาเมื่อไร แม้แต่วัดอยู่ข้างบ้านก็ไม่ไป ถ้าไม่มีศรัทธาก็หมดแรงทันที ศรัทธาทำให้มีกำลัง เพราะฉะนั้นจึงสำคัญมากแต่ศรัทธานี้ท่านว่าต้องมีตัวหนุน คือ ปัญญา

ปัญญาเป็นตัวที่ทำให้มีเหตุผล ทำให้รู้ความถูกต้องความสมควรความเหมาะสมความจริงหรือไม่จริง รู้สิ่งที่แท้สิ่งที่เท็จ สิ่งที่เกิดสิ่งที่ถูกศรัทธาเชื่อฟังซาบซึ้งไปได้ง่าย ๆ ถ้าไม่มีปัญญาประกอบก็จะเชื่อหลง ๆ โหล ๆ ไปเลย แล้วมีกำลังก็ไปทำตามที่เชื่อ อาจจะมีกำลังในการทำสิ่งที่ร้าย แม้แต่เบียดเบียนกัน เช่นในศาสนาต่าง ๆ ที่เอาแต่ศรัทธา คนมีกำลังผลักดันใจแรงมาก ทำให้สามารถแม้แต่ไปฆ่าคนศาสนาอื่น หรือทำสงครามศาสนาอื่นก็ได้ ท่านจึงเตือนว่าต้องระวังศรัทธาต้องมีปัญญาคุม

แต่ถ้าไม่มีศรัทธา มีแต่ปัญญา ก็เป็นปัญหา เจ้าปัญหานี้ รู้โน้นรู้นี้แต่บางที่ไม่เอาจริงเอาจิ้งจอกอย่างเรียกว่าปัญญาจับจืดเรื่องนี้ก็รู้นั้นก็รู้ ไม่เอาจริงสักเรื่องหนึ่ง ก็เสียอีก แต่พอมีศรัทธาแล้ว ทำให้จับแน่นและพุ่งดิ่ง เพราะศรัทธาเป็นตัวจับและเป็นตัวพุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้นพอเราศรัทธาในเรื่องใดใจเราก็พุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้นทั้งมีกำลัง ทั้งมีทิศทางชัดเจน พอมีทิศทาง ปัญญาที่จะศึกษาเรื่องนั้นก็เจาะดิ่งไปในเรื่องนั้น ปัญญา กับ ศรัทธาก็เสริมกัน ศรัทธาในเรื่องไหน ปัญญา ก็พิจารณาจริงจังในเรื่องนั้น เช่นศรัทธาในธรรม

ข้อไหนก็ใช้ปัญญาศึกษาธรรมข้อนั้นอย่างจริงจัง ศรัทธาจึงมาเสริมปัญญาทำให้ปัญญามีทิศทางชัดเจนเอาจริงเอาจังแน่นแฟ้นและมีกำลังมาก จนกระทั่งประสบความสำเร็จ จึงต้องมีคู่กัน เมื่อไรปัญญมาถึงจุดหมาย รู้จริงแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีกต่อไป แต่ระหว่างปฏิบัติต้องอาศัยศรัทธา อย่าไปบอกว่าไม่ต้องมีศรัทธาไม่ได้ ต้องมีแต่ศรัทธาต้องหนุนปัญญา

เป็นอันว่า ศรัทธา

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

แล้วปัญญาก็เป็นตัวพิจารณาในเรื่องที่ศรัทธาจับดึงพุ่งไปนั้น จนถึงที่สุด ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งชัดเจนทะลุโล่งไป

แต่ศรัทธาบางชนิดเป็นศรัทธาขาดปัญญาและบังปัญญา คือให้เชื่ออย่างเดียว ห้ามถามในบางลัทธิศาสนาให้ศรัทธาต้องเชื่อ ห้ามถาม ถามแล้วผิด อย่างนี้ท่านไม่เอาด้วย เรียกว่าเป็นศรัทธาที่ขัดขวางปัญญาหรือศรัทธาตาบอด ไม่เกิดปัญญา และก่อความขัดแย้ง ฉะนั้นศรัทธาต้องเสริมปัญญา ต้องช่วยให้ปัญญาเกิด พอปัญญาเกิดแล้ว ในที่สุดศรัทธาจะหมดหน้าที่ เพราะปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ประจักษ์แจ้งเองแล้ว ไม่ต้องอาศัยความเชื่ออีกต่อไป

ข. **วิริยะ** กับ **สมาธิ** วิริยะคือความเพียร สมาธิคือภาวะจิตที่มั่นคง แน่วสงบ สองอย่างนี้ต้องมาเสริมกัน มาช่วยพยุงกัน มาดุลกัน

วิริยะ ความเพียรนี้มาจากคำว่า วีระ ซึ่งแปลว่า แกล้วกล้า จะเดินหน้า เห็นอะไร ๆ ก็ทำทลายความสามารถไปหมด จะต้องเอาชนะ จะต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เจ้าวิริยะนี้จะเดินหน้าไปเรื่อย เดินหน้า ๆ ทำเดียว จึงทำให้เกิดความกระวนกระวายได้ แล้วก็พรวดไม่หนักแน่น ท่านจึงให้อาสมาธิมาช่วย เมื่อสมาธิมาก็ทำ ให้สงบและมั่นคง ก็เกิดความพอดีขึ้น

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีวิริยะ สมาธิก็ยิ่งเฉยเฉื่อยชา จะนอนสบายเสวยความสุข ก็ซีเกียจ กลายเป็นนอนนิ่งอย่างแน่วแน่ ท่านจึงว่าสมาธิแรงไปก็มีโทษ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ต้องมีวิริยะมาช่วยพยุง เมื่อวิริยะมาพยุง ก็ไม่นอนนิ่ง แต่เดินหน้า แต่ถ้ามีวิริยะฝ่ายเดียว ก็เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย กระวนกระวาย ร่ำร้อน เมื่อมีทั้งวิริยะมาพยุงและมีสมาธิมาคุม ก็เดินหน้าอย่างมั่นคง ไม่ใช่เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย และเดินหน้าอย่างแน่วแน่ ไม่ใช่นอนนิ่งอย่างแน่วแน่

เพราะฉะนั้น ๒ คู่นี้ คือ

๑. ศรัทธา กับ ปัญญา ต้องเข้าคู่ตรึงกันไว้ให้พอดี

๒. วิริยะ กับ สมาธิ ต้องเข้าคู่คุมและพยุงกันให้พอดี

แล้วมีสติคอยตรวจดูและบอกให้รู้ว่า ตอนนี้นั่นซึกจะหย่อนไปเต็มชะ ตัวนั้นเกินแล้ว ต้องลดสักหน่อย

สติซึ่งเป็นข้อที่ ๓ เป็นตัวเดียวต้องใช้ทุกกรณี สติจะคอยดูคอยระวังให้อยู่ตลอดเวลา แม้ในการทำ งานทำ การต่าง ๆ ก็ต้องใช้

หลักการนี้ เพราะเมื่ออินทรีย์ ๕ มีความสม่ำเสมอสมดุลงัน ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมและการทำกิจการงานเดินหน้าไปสู่ความสำเร็จด้วยดี

## ๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา

ที่ว่ามานี้เป็นการพูดขยายกว้างออกไปจากเรื่องสมาธิ ตกลงว่าสมาธิเป็นองค์ธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา มีประโยชน์มากมาย แต่ฐานะของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นชัดเจน คือสมาธินั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา หรืออยู่ในระบบสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า **ไตรสิกขา** ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่องค์ธรรมทุกข้อต้องสัมพันธ์ส่งผลต่อกันในการเคลื่อนเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายแล้วหยุดไม่ได้ องค์ธรรมทุกข้อต้องส่งผลอย่างที่ว่านั้น จะเป็นองค์ธรรมด้วน ๆ ลอย ๆ ปฏิบัติไปโดยมีผลเฉพาะตัวไม่ได้

ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นว่าธรรมะข้อนี้ส่งผลไปสู่ธรรมะข้อไหนอย่างไร ถ้าตีข้อนี้ไม่ออก ก็แสดงว่ายังไม่เข้าใจธรรมะนั้นชัด จุดนี้สำคัญเพราะเป็นหลักการของไตรสิกขาที่บอกว่า องค์ธรรมทุกข้อ เป็นหน่วยหนึ่งในกระบวนการปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน ต้องส่งผลหนุนเนื่องกันไปสู่จุดหมาย จุดนี้เป็นเรื่องที่มีมักจะพลาด เวลาองความหมายของธรรมะเรามักจะมองแต่ละข้อพอมองแต่ละข้อแล้วก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ไปสัมพันธ์กับข้ออื่น ถ้ามองไม่สัมพันธ์กับข้อ

อื่นแล้วก็หยุดอยู่แค่นั้น และแม้แต่ความหมายของธรรมข้อนั้นเอง ก็ไม่ชัด

## สันโดษ

ขอยกเรื่องสันโดษเป็นตัวอย่าง เพราะสันโดษเป็นตัวหนุนการเจริญสมาธิอย่างสำคัญ ที่จริงไม่ใช่หนุนเฉพาะสมาธิเท่านั้น แต่หนุนการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง รวมทั้งการปฏิบัติหน้าที่การงาน ในชีวิตประจำวัน

สันโดษนี้เราจะปฏิบัติไปทำ ไหม? คนที่สันโดษจะมีลักษณะ ที่สุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีวัตถุแค่ไหนก็สุขได้หมด ตรงข้ามกับคนที่ไม่สันโดษซึ่งไม่รู้จักมีความสุข เพราะสุขไม่ได้ด้วยวัตถุที่มีหมายความว่า ความสุขอยู่ที่สิ่งที่ยังไม่ได้ คนไม่สันโดษ คือจะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่มี เพราะฉะนั้นก็ยังไม่สุขสักที เพราะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่ถึงยังไม่ได้ คนที่สันโดษก็คือสุขง่ายด้วยวัตถุน้อยแล้วสุขด้วยสิ่งที่มีอะไรมีแล้วก็สุขได้ทั้งนั้น

แต่ความสุขก็ไม่ใช่ว่าต้องการของสันโดษ ถ้าใครไปเข้าใจว่าสันโดษเพื่อความสุข หรือสันโดษแล้วจะได้มีความสุข ก็ผิดอีก กลายเป็นสันโดษนอน คือจะเป็นสันโดษแบบสมาธิ ที่ไม่ส่งผลต่อในกระบวนการของไตรสิกขา ที่ทำให้นั่งนิ่งเสวยความสุข สันโดษก็เหมือนกัน สันโดษแบบที่ว่าสุขง่ายด้วยวัตถุน้อยแล้วจบที่ความสุขก็



นอนสบายที่นี้ก็ไม่ต้องทำอะไร ฉันทุสุขแล้วพอก็หยุดไม่ส่งผลต่อไปในกระบวนการของไตรสิกขา ใช้ไม่ได้ ไตรสิกขาต้องเดินหน้า

สันโดษจะส่งผลอย่างไรในกระบวนการของไตรสิกขา โยมต้องมีคำตอบว่ามันส่งผลต่อไปอย่างไร ความสุขเป็นเพียงผลพลอยได้ของสันโดษ มันเป็นผลที่พ่วงมาในตัวเอง พอเราสันโดษเราก็มีสุข เพราะสันโดษก็คือพอใจและช่วยทำให้จิตสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน ตอนนี้อาศัยเป็นมันก็มากลับเป็นตัวเสริมอีก พอเราสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ใจเราสบายสงบแล้ว ไม่ทุรนทุราย เราก็พร้อมที่จะเอาใจมาอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ

สันโดษที่ส่งผลในกระบวนการปฏิบัติคืออย่างไร ตอนนี้นักนอกเรื่องไปนิดหนึ่ง คือออกจากเรื่องสมาธิมาพูดเรื่องสันโดษ เรามาดูคนไม่สันโดษก่อนคนไม่สันโดษจะมีความสุขด้วยวัตถุที่ยังไม่ได้ เขาก็ต้องตะลอนวิ่งหาสิ่งที่ยังไม่มี เมื่อเขาวิ่งหาวัตถุที่ยังไม่มี เพื่อจะมีความสุข เขาก็ไม่สุขสักที

๑. ความสุขจากวัตถุเขาก็ยังไม่มี
๒. เขาต้องวิ่งพละ่านหาความสุข
  - ก. ใช้เวลาหมดไปกับการที่จะหาวัตถุมาเสพ
  - ข. ใช้แรงงานหมดเปลืองไปกับการหาสิ่งเสพ
  - ค. ครุ่นคิดอยู่นั่นแหละว่าจะหาอะไรมาเสพ พรุ่งนี้จะไปเสพอะไรที่ไหน จะบริโภคอะไรให้มีความสุข

เป็นอันว่าสำหรับคนที่ไม่สันโดษ เขาจะใช้เวลา ใช้แรงงาน และใช้ความคิดหมดเปลืองไปกับการพยายามหาวัตถุมาเสพ ทีนี้ เวลา แรงงาน และความคิดยังไม่พอที่จะหาสิ่งเสพมาบำรุงความสุข เมื่อเวลาไม่พอก็เบียดบังเวลาทำการ ทำงาน ทำหน้าที่ของตัวเอง เพื่อเอาเวลานั้นไปหาสิ่งเสพบำรุงสุข การจะได้สิ่งเสพก็ต้องใช้เงินทอง เงินทองไม่พอก็จะต้องไปเบียดบัง ทำทุจริตเพื่อเอาเงินไปหาซื้อสิ่งเสพ ยิ่งกว่านั้นที่สำคัญคือ เวลาทำงานใจก็ไม่อยู่กับงาน ใจก็คิดแต่จะไปหาสิ่งเสพ เพราะยังไม่ได้ความสุขที่ต้องการ ก็ทำงานด้วยความฝืนใจ ทุกข์ทรมานใจในการทำงานและไม่มีสมาธิตกลงว่าความสุขจากวัตถุก็ยังไม่ได้แล้วเวลาทำงานก็ทำด้วยความทุกข์ทรมานใจเวลาแรงงานและความคิดก็หมดเปลืองไปกับการพยายามหาสิ่งเสพ แล้วยังล่อให้ทำทุจริตอีกด้วย หมดเลย คนไม่สันโดษมีแต่เสีย

คนสันโดษเป็นอย่างไร คนสันโดษสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีอะไรแก่ก็สุขได้ทันที ความสุขจากวัตถุก็ได้แล้ว ที่สำคัญก็คือ แก่ไม่ต้องเอาเวลาแรงงานและความคิดไปใช้ในการพยายามวิ่งแร่หาความสุขจากการเสพวัตถุ เวลาแรงงานและความคิดก็จึงมีอยู่เหลือเพื่อ

เมื่อเวลาแรงงานและความคิดที่ออมไว้ได้มีอยู่มากมาย ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาทุ่มเทกับการทำสิ่งที่ดีงาม ที่ทางพระท่านเรียกว่ากุศลธรรม ถ้าเป็นชาวบ้านญาติโยมก็เอามาใช้

ทำงาน ทำการ ทำหน้าที่ ทำประโยชน์ ถ้าเป็นพระสงฆ์ก็เอาเวลา  
 แรงงานและความคิดนั้นมาใช้ในการเล่าเรียนศึกษาปฏิบัติค้นคว้าสั่ง  
 สอนเผยแผ่ธรรมถ้าเป็นนักปฏิบัติก็อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่ธรรมได้  
 เต็มที่ เราก็มำเพ็ญกิจหน้าที่ของเราได้เต็มที่ เสร็จแล้วยังมีความสุข  
 จากการทำงานหรือการปฏิบัติหน้าที่นั้นอีก เพราะเรารักงานชอบ  
 งาน มีจิตใจพอใจในกุศลธรรม ในการทำสิ่งที่ดีงาม เราทำงานปฏิบัติ  
 หน้าที่ไป เราก็มีความสุข สุขจากวัตถุประสงค์เราก็ได้ สุขจากการทำงาน  
 ทำการ เราก็ได้แล้วเรายังมีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อที่จะ  
 มาทำงาน ทำสิ่งที่ดีงามสร้างสรรค์อีก ดีทุกอย่าง

จุดที่ต้องย้ำก็คือ สันโดษจะพลาดตอนที่ไม่มีจุดหมาย  
 กลายเป็นสันโดษตัวนอยมันต์วันและลอยตอนที่ว่า สันโดษแล้วจะ  
 ได้ ความสุขก็เลยนอนสบาย ถ้าอย่างนั้นก็สันโดษขี้เกียจ ใช้  
 ไม่ได้ สันโดษที่ว่าส่งผลในกระบวนการไตรสิกขาโยมจะเห็นว่าพอ  
 เราสันโดษถูกต้อง ก็จะส่งผลทำให้เรายิ่งพร้อมที่จะบำเพ็ญกุศลธรรม  
 เพราะเรามีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อเราก็เอาเวลาแรงงาน  
 และความคิดนั้นมาทุ่มเทให้กับการทำกิจหน้าที่ทำความดีสร้างสรรค์  
 บำเพ็ญกุศลธรรม ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา

นี่แหละสันโดษที่ถูกต้องส่งผลต่อไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น  
 พระพุทธเจ้าตรัสสันโดษที่ไหน พระองค์จะไม่ตรัสไว้ด้วย  
 พระองค์จะตรัสต่อ เช่นในหลักธรรมชุดหนึ่งเรียกว่า *อริยวงศ์ ๔*  
 พระพุทธเจ้าตรัสว่า

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

(ที.ปา. ๑๑/๒๓๗)

นี่คือ ๓ ข้อต้นมาหนุนข้อสุดท้าย พอสันโดษแล้ว ภิกษุก็มีเวลาแรงงานและความคิดที่จะมาบำเพ็ญข้อที่ ๔ เช่นจะเจริญสมาธิและวิปัสสนาหรือจะเล่าเรียนปริยัติ จะเผยแผ่ธรรม ก็อุทิศตัวได้เต็มที่

สันโดษนี้ ถ้าไม่ตรัสไว้กับการบำเพ็ญกุศลธรรมและละอกุศลธรรม พระพุทธเจ้าก็จะตรัสไว้คู่กับความเพียร ในหลักธรรมชุดไหนมีสันโดษ หลักธรรมชุดนั้นจะมีความเพียรด้วย อันนี้เป็นหลักทั่วไปเพราะมันจะมาหนุนกันคนที่สันโดษก็พร้อมที่จะเพียร ยิ่งกว่านั้นพระพุทธเจ้ายังตรัสสำคัญไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม**

โยมต้องจำไว้ว่าพระพุทธศาสนาไม่ได้สอนแต่สันโดษ ถ้าถามว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษใช่ไหม? โยมต้องตอบว่า ต้องแยกแยะก่อนยังไม่ใช่ออย่างนั้น ถ้าไปตอบว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษก็ยังไม่ถูกเพราะพระพุทธเจ้าสอนทั้งสันโดษ และไม่สันโดษท่านเรียกว่า*วิภังชชาต*คือต้องจำแนกแยกให้ถูก ถ้าถามว่า

พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษใช่ไหม? ตอบว่าใช่ก็มี ไม่ใช่ก็มี ที่ว่าใช่  
 อย่างเป็นทางการคือพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษในวัตถุเสพ หรือในวัตถุ  
 บำรุงบำเรอแต่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมพระพุทธเจ้า ตรัสว่าเพราะ  
 เราไม่สันโดษในกุศลธรรมเราจึงตรัสรู้พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่าเราเห็น  
 คุณของธรรม ๒ ประการ คือ

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย
๒. ความเพียรไม่ระย่อ

พระพุทธเจ้าทรงบรรยายถึงการที่พระองค์ไม่สันโดษ และมีความ  
 เพียรถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษพระองค์ก็ไม่ได้ตรัสรู้ พระองค์  
 เสด็จไปสำนักอาฬารดาบส กาลามโคตรที่เล่าไปแล้ว ได้อา  
 กิณัจฉญาณตนสมาบัติไปสำนักอุทกดาบส รามบุตรได้ เนวสัณญาณ  
 นาสัณญาณตนสมาบัติ จบสมาบัติ ๘ ถ้าพระองค์สันโดษพอใจก็จบ  
 เท่านั้นอยู่แค่นั้นสมาธิ พระพุทธเจ้าก็ไม่ตรัสรู้แต่พระพุทธเจ้าไม่สันโดษ  
 ไม่อึด ไม่พอในกุศลธรรม ถ้าไม่บรรลุดุจดหมายก็ไม่หยุดเพราะฉะนั้น  
 พระพุทธเจ้าจึงออกจากสำนักของพระอาจารย์เหล่านั้น แล้วไป  
 บำเพ็ญเพียรต่อทรงก้าวสู่ปัญญาจนถึงโพธิ์ จึงตรัสรู้ พระองค์จึง  
 ตรัสไว้ว่าที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ ได้เห็นคุณค่าของความไม่สันโดษใน  
 กุศลธรรมทั้งหลาย

ถ้าเราสันโดษในวัตถุเสพ มันก็จะมาหนุนให้เราไม่สันโดษใน  
 กุศลธรรมได้เต็มที่ เราก็จะเอาเวลาแรงงานและความคิดมาทุ่มเทใน  
 การเพียรพยายามบำเพ็ญกุศลธรรม ทำการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม

ยิ่งขึ้นไปจึงเห็นได้ชัดว่าสันโดษในวัตถุเสพก็เพื่อให้พร้อมที่จะเพียรให้  
ไม่สันโดษในกุศลธรรมก็เพื่อให้มุ่งหน้าไปในความเพียรเป็นอันว่าทั้ง  
สันโดษและไม่สันโดษก็เพื่อหนุนความเพียร

## สติปัญญา

หันมาเรื่อง *สติปัญญา* ก็หลักการเดียวกัน พอได้สมาธิที่  
ถูกต้องก็มาเป็นตัวเอื้อแก่ปัญญาจุดหมายของธรรมะในพุทธศาสนา  
นั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา สมาธิเพื่อเป็นปัจจัยแก่การใช้  
ปัญญาเราก็ก้าวจากสมณะหรือสมาธิไปสู่วิปัสสนา

วิปัสสนา มีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า *สติปัญญา* คือการเอาสติ  
มาใช้ในการที่จะกำหนดอารมณ์ต่างๆหรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปใน  
ชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้ทั้งหมดแล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา  
สติกับปัญญาทำงานคู่กัน (ปัญญาในที่นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ) ขอ  
เปรียบเทียบให้ฟัง เหมือนกับตาเรานี้เป็นปัญญาเราจะมองอะไรสิ่ง  
นั้นต้องอยู่ต่อหน้า ถ้าสิ่งนั้นมันล่องลอยไปเราก็มองไม่ได้ ปัญญา  
ก็ต้องมองสิ่งที่อยู่ต่อหน้าจิต สิ่งนั้นจะอยู่ต่อหน้าจิตได้อย่างไรก็ต้อง  
จับหรือกำกับไว้ สิ่งที่จับไว้ก็คือสติ สติจับสิ่งนั้นไว้ต่อหน้าแล้ว  
ปัญญาก็เหมือนตาที่มองดูสิ่งนั้น

ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจะมีสติเป็นตัวสำคัญ เป็นตัวจับสิ่งนั้น  
ไว้ให้ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติเป็นองค์กรธรรมฝ่ายจิต

คืออยู่ในหมวดสมาธิ ก็มาทำงานประสานกับปัญญาเหมือนกับรับใช้ปัญญา

สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ให้พลาดไป สติจับปัญญาก็ดู ปัญญาครู้ตามเป็นจริง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหาร สติจับทั้งหมด ปัญญาก็รู้ตามเป็นจริง อาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ และความคิดอะไรต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติจับให้ปัญญาดูหมดทันกับปัจจุบัน เมื่อดูไป ๆ ปัญญาก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อเรามองตามที่มันเป็น ตามดูต่อเนื่องไปและไม่ขาดตอน ก็ จะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา พอเราดูโดยไม่มีอะไรมาบังตา ก็เห็น ตามเป็นจริง เห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้คือเรื่องของ สติปัญญา

## สรุปความ

เท่าที่พูดมาก็ให้รู้เรื่องสมาธิเป็นพื้นฐานไว้ก่อน ให้รู้ว่าสมาธิในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายอย่างไร ให้รู้ประโยชน์คุณค่า ทั้งที่เป็นผลพลอยได้และผลที่ต้องการที่แท้จริง

แต่ก่อนพุทธกาล เขาใช้สมาธิกันมานานแล้ว อย่างพวกโยคี ฤาษี ดาบสที่ได้ฤทธิ์ ได้ปาฏิหาริย์ ได้อภิญญา พวกนี้ใช้สมาธิ เพื่อฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ พลังจิต แล้วไม่สามารถหมดกิเลส เพราะสมาธิกำจัดกิเลสไม่ได้ สมาธิช่วยให้จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราวและทำให้จิตพร้อมที่จะทำงาน ต้องเอาจิตนี้ไปใช้ทำงานอีกที่หนึ่ง จึงจะกำจัดกิเลสได้ไม่ใช่สมาธิกำจัดกิเลส

อีกพวกหนึ่งเอาสมาธิมาใช้เป็นตัวกล่อม ทำให้ใจสบายมีความสุข ฤาษี โยคีในสมัยก่อนพุทธกาลก็เป็นแบบนี้ด้วย เขาปลีกตัว แยกจากสังคมไปอยู่ในป่า แล้วก็มีความสุขจากฌานสมาบัติได้เสวยความสุขเรียกว่าเป็นพวกตัดขาดจากสังคม ปลีกตัวออกไปเลย ไม่เอากับใครทั้งนั้น แยกก็เพลินกับการเล่นฌาน ศัพท์ของท่านเรียกว่า ฌานก็มีความสุขเพลินกับฌานสมาบัติ ไม่เอาเรื่องเอาราว กับชีวิตจริง ก็เสียผลเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไม่ทรงยอมรับด้วย เสด็จแยกออกมาเลย พุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น พุทธศาสนาไม่ใช่ลัทธิฤาษี โยคี ดาบส ต้องแยกให้ได้ บางทีเราเอาพุทธศาสนาไปปนกับลัทธิฤาษี โยคี ดาบส ซีไพร ก็ผิดอีก เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่จะต้องแยกให้ถูก

แม้แต่ลักษณะของพระในพุทธศาสนาก็ไม่ใช่ฤาษี ซีไพร มีหลักการที่แยกกันเด่นชัด ดีไม่ดี ถ้าเข้าใจผิดเอาพระไปเป็นฤาษีอีกก็จะยุ่ง ต่างกันมากในหลักการวินัยของพระที่พระพุทธเจ้าวางไว้ ป้องกันเด็ดขาด ไม่ให้พระไปเป็นฤาษี แต่เราอาจจะเอาคำ ว่าฤาษี



มาใช้ในความหมายใหม่ เหมือนอย่างที่เราเรียกพระพุทธเจ้าเป็นมหา  
มุณี หรือมหาฤาษี แต่เป็นการเปลี่ยนศัพท์ของเขามาใช้ในความหมาย  
ใหม่ คือ อีสี หรือ ฤาษี แปลว่าผู้แสวงหาคุณงามความดี พระพุทธเจ้า  
เป็นมหาฤาษี (มหา + อีสี) แปลว่าผู้แสวงหาคุณที่ยิ่งใหญ่ แต่ไม่ใช่ฤาษี  
แบบโบราณ ในอินเดีย พวกนั้นมีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรง  
ไปทดลองมาหมด เห็นว่าไม่ใช่ทางที่ถูก ต้องจึงได้ละทิ้งมา  
เพราะฉะนั้นพวกเราถ้าไม่ระวังให้ดีจะไปตกอยู่ในลัทธิฤาษีชีไพร

ได้พูดเรื่องสมาธิ ให้เห็นความหมาย คุณประโยชน์ และการ  
ใช้ที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งการใช้  
เพื่อประโยชน์อย่างอื่นที่ข้างเคียง ซึ่งถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว แม้แต่  
ประโยชน์ข้างเคียงเราก็เอามาใช้ได้หมด ไม่ใช่หมายความว่า จะไม่ให้  
โยมใช้

แม้แต่เป็นตัวกล่อมก็ใช้ได้ แต่ใช้ได้ในขอบเขตที่ว่า อย่าให้  
เกิดความประมาท อย่าให้มันดึงเราให้หยุดอยู่หนึ่ง แต่ใช้แก้ปัญหา  
เฉพาะหน้าชั่วคราวผ่านไป เหมือนอย่างใช้ยานอนหลับแก้โรคได้  
แต่อย่าให้ติด

จะใช้เพื่อพลังจิตก็ใช้ได้ อย่างน้อยรวมจิตไม่ให้มันฟุ้งซ่านไป  
ก็ยังดีแต่อย่าลืมหักก้าวต่อไปในการใช้ประโยชน์ที่แท้คือประโยชน์ตาม  
จุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทัน  
ความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ถึงความที่สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุก  
ขัง อนัตตาอย่างไรแล้วรู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริง จนกระทั่ง

วางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบ ราบเรียบ โปรงโล่ง ผ่องใส เป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีอะไรหรือความเป็นไปใด ๆ ในโลกที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่รู้และทำตรงเหตุปัจจัย อันนี้คือสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งจะสำเร็จด้วยการที่มาปฏิบัติตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

ถ้าจะเอา meditation ๒ อย่างที่พูดแต่ต้น คือ Tranquillity Meditation (เดี๋ยวนี้นิยมเรียก Tranquillity Development) ได้แก่สมถภาวนาและ Insight Meditation (เดี๋ยวนี้นิยมเรียก Insight Development) คือวิปัสสนาภาวนาก็มาประสานกัน โดยให้สมถภาวนาส่งผลต่อไปสู่วิปัสสนาภาวนา แล้วก็จะบรรลุถึงจุดหมายที่แท้จริง

วันนี้ ได้พูดมาในเรื่องเกี่ยวกับสมาธิพอให้เป็นแนวทาง ก็คิดว่าเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ขออนุโมทนาโอมญาติมิตรสาธุชนทุกท่านที่ได้มีศรัทธามาฟังธรรมในวันนี้แล้วก็ไม่เฉพาะในกรณีนี้แต่ขออนุโมทนาด้วยในการที่ทุกท่านได้มีศรัทธาช่วยกันส่งเสริมค้ำจุนกิจการพระศาสนา มาช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ ไม่เฉพาะแก่ตัวโยมญาติมิตรเองเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมด้วย ซึ่งถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้เราบำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น โยมได้ปฏิบัติอย่างนี้

แล้ว ก็ขอให้มีความอึดใจ มีปิติในคุณความดีที่ตนได้บำเพ็ญ ทั้งส่วน ทาน ศีล ภาวนา และเมื่อมีปิติอึดใจอย่างนี้ ก็จะเป็นสภาพจิตที่ดีอันจะนำไปสู่สมาธิได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ขอทวนอีกที่ว่าผู้ปฏิบัติธรรมควรจะทำสภาพจิต ๕ ประการต่อไปนี้ให้เกิดอยู่เสมอ

๑. **ปราโมทย์** ความร่าเริงเบิกบานใจ

๒. **ปิติ** ความอึดใจ

๓. **ปัสสัทธิ** ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด

๔. **สุข** ความสะดวกใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรติดขัดคับข้องใจ

๕. **สมาธิ** จิตอยู่ตัว ลงตัวเข้าที่ สงบราบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนได้

สภาพจิต ๕ ประการนี้ขอให้ญาติโยมรักษาไว้ให้ดี แล้วปลูกฝังปรุงแต่งเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นในจิตใจอยู่เสมอ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข และก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วให้สมาธิซึ่งเป็นตัวที่ ๕ ส่งผลแก้ปัญหาต่อไป ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขออนุโมทนาโยมทุกท่านอีกครั้งหนึ่ง และขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พรอภิบาลรักษา ขอโยมญาติมิตรทุกท่านจงเจริญด้วย จตุรพิธพรชัย ก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ในการประกอบกิจการงานและในธรรมปฏิบัติ ให้กุศลออกงามร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันตลอดกาลทุกเมื่อ

# ภาคผนวก

## (คัดตัดมาจากปาฐกถาอีกเรื่องหนึ่ง)

โดยทั่วไป สมาธินั้นนิยมปฏิบัติกันในการบำเพ็ญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และก็มักจะมองกันในแง่ที่ว่า จะต้องเข้าวัดเข้าป่าไปปฏิบัติ แต่ที่จริงไม่ควรจะรอช้า เราควรเจริญสมาธิหรือทำสมถะวิปัสสนากันตั้งแตในชีวิตประจำวันนี่แหละ ทั้งนี้เพราะสภาพจิตของเรานี้ก็เหมือนอาการกิริยาทางกาย มันขึ้นต่อความเคยชิน การสะสมการทำให้คุ้น ที่เรียกว่าเสพคุ้น หรือทำให้มาก พอทำให้มากก็จะชิน เราเคยเดินอย่างไร เคยพูด หรือเคยทำอาการกิริยาอย่างไร ต่อไปก็จะมีนิสัยอย่างนั้น จิตของเรา ก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย ชอบปรุงแต่งอารมณ์ กระทบกระทั้ง เก็บเอาสิ่งไม่ดี มาคิด มาปรุงแต่ง ก็จะทำให้เกิดความเครียด เกิดความกระวนกระวายใจ พอทำอย่างนี้บ่อยๆ ชินเข้า จิตก็จะลงร่อง พอไปนั่งที่ไหนก็มีความโน้มเอียงที่จะเครียดทันที อารมณ์ไม่ดีเกิดและไม่สบายใจ กลายเป็นจิตที่ขาดสมาธิอยู่ตลอดเวลาและไม่มีความสุข

เพราะฉะนั้นเรามาลองปฏิบัติดู เอาอะไรสักอย่างมาให้จิตกำหนด ที่สัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เช่นลมหายใจ พอลมหายใจดี มันจะปรับสภาพร่างกายด้วย และจะเอื้อต่อการทำงานของจิตให้ดี จิตก็จะมีสติกำหนดด้วย ทำให้หายเครียดไปเลย เพียงแค่นี้ก็ได้แล้ว

ไม่จำเป็นต้องเอาลมหายใจอย่างเดียว เอาอย่างอื่นก็ได้เอาอะไรที่ดี ๆ มากำกับจิต

ชาวพุทธนับถือพระรัตนตรัย เอาเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มาพิจารณา ระลึกถึงพระคุณของท่าน เอาเรื่องการบำเพ็ญทาน เรื่องบุญกุศล เอาหลักคำสอน เอาข้อธรรมต่างๆ มาไตร่ตรองพิจารณา ทำให้จิตใจสบายและเกิดปัญญาที่หายเครียดไป

ตอนแรกให้สติมาก่อน ถ้าเกิดสภาพจิตไม่ดีจะเครียดขึ้นมา หรือจะฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เรารู้ตัวนึกได้ สติก็คือนึกได้ว่าไม่ได้ละ เป็นอีกแล้ว หยุดๆ ไปเอาดีมาแทน ก็ไปเอาสภาพจิตที่ดีเข้ามาแทน หรือเอาจิตไปอยู่กับสิ่งที่ไม่เสียหาย เช่น กำหนดลมหายใจ สภาพจิตก็เปลี่ยนไป ลองกำหนดลมหายใจเข้า—ออก พร้อมกับว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

(หายใจเข้า) พุท-

(หายใจออก) โธ

(หายใจเข้า) เข้า—หนอ

(หายใจออก) ออก—หนอ

ท่านให้กรรมฐานวิธีต่าง ๆ ไว้ใช้ ถ้ามองในความหมายของสุข ก็คือการปรุงแต่งความสุขนั่นเอง จนกระทั่งในที่สุดเราก้าวต่อไปก็จะเหนือปรุงแต่ง คือความสุขนี้มีความสุขชั้นปรุงแต่ง กับความสุขชั้นเหนือปรุงแต่ง ถ้าเป็นขั้นตามธรรมดาของพวกเราก็ใช้สมณะเป็นความสุขชั้นปรุงแต่ง แต่ถ้าเราเลยจากนี้ไปเป็นขั้นวิปัสสนา ก็จะพาไปถึงสุขเหนือปรุงแต่ง ตกลงว่าทั้ง ๒ อย่างทำลายคลายเครียดทั้งนั้น

