สิ่งที่ต้องการในพระพุทธศาสนาอยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่ต้องการใช้คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง

สมาธิแบบพุทธ*

ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำนครชิคาโก คุณนายญาติโยมวัดธัมมาราม ชาวชิคาโกและเมืองใกล้ ทุกท่าน

ปัจจุบันนี้ ในเมืองฝรั่ง เช่น ประเทศอเมริกานี้เอง คนสนใจพระพุทธศาสนามากขึ้น อย่างที่อาตมาได้ทราบด้วยตนเองก็ดี หรือได้สดับตรับฟังจากการที่มาพบปะกับพระสงฆ์และญาติโยมที่นี่ก็ดี หรือแม้กระทั่งญาติโยมที่เป็นฝรั่ง เขาพูดกันว่าคนเมืองนี้ศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนากันมากขึ้น จุดสนใจอย่างหนึ่งก็คือเรื่องสมาธิ เรื่องสมาธินี้ฝรั่งเขาสนใจมานานแล้ว

ในเมื่อฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เราในฐานะชาวพุทธที่ใกล้ศูนย์กลาง ใกล้คำสอน ใกล้สถาบันพระศาสนา ใกล้วัดวาอาราม ใกล้พระสงฆ์มากนี้ ก็น่าจะมีความรู้เป็นหลักแก่เขาได้ อย่างน้อยก็รู้ทันความเป็นไปและรู้เข้าใจสิ่งที่เขาสนใจ เผื่อมีอะไรเกี่ยวข้องก็จะได้แนะนำเขาถูก ถ้าเขาเข้าใจผิด ก็อาจจะแก้ไขชี้แจงแนะนำไป หรือแม้แต่ช่วยให้ตัวเองเข้าใจให้ถูกต้อง จึงคิดว่าวันนี้จะพูดกันถึงเรื่องสมาธินิดหน่อย เป็นการพูดในแง่หลักการทั่วๆ ไป กว้างๆ

---

* ตัดตอนจากหนังสือชื่อเดียวกัน ซึ่งมีที่มาจากปาฐกถา แสดงที่วัดธัมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๓๙

เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ ถ้าจะถามถึงคำฝรั่งที่เรามักจะได้ยิน เขาใช้สำหรับสมาธิ โยมมักจะนึกถึงคำว่า meditation ซึ่งใช้กันเกลื่อน แต่ความจริง meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมาแต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทยก็คล้ายๆ คำว่า ความครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำว่าสมาธิของเราเข้ามาเขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า meditation ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่แท้จริงได้

สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา ฝรั่งเขาไม่มีการปฏิบัติกัน อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศอเมริกาท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า ในประเทศนี้หรือในเมืองฝรั่งนี้ไม่มีสมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธศาสนา ถ้าจะหาการปฏิบัติอย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก Quakers พวก Quakers มาประชุมกัน แต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อนวอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้แต่โรงประชุมของเขา เขาก็ไม่เรียกว่า church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่ง ใครมีความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้คนนั้นลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้เขาเรียกว่าเป็น meditation ของเขา Professor ท่านนั้นบอกว่าถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่ใกล้เข้ามาก็มีอย่างนี้ ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่ใช่เลย

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

สำหรับคำว่า meditation นั้นก็ได้มีความโน้มเอียงอย่างหนึ่งว่า ให้ถือเป็นการใช้แบบกว้างๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่าภาวนา จะเห็นว่าคำว่า meditation เดี๋ยวนี้มักจะใช้สำหรับคำว่าภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียว เพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญหรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่าทำให้มีให้เป็น หมายความว่า สภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรม ยังไม่มีในจิตใจของเราก็ทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่น ศรัทธายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา อะไรต่างๆ เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา ก็เรียกว่าภาวนา นอกจากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย

ในภาษาไทยเราแปล ภาวนา ว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตาเรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิก็เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนาก็เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญาก็เรียกว่าปัญญาภาวนา เมื่อคำว่าภาวนา แปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรงแท้ก็แปลว่า development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัวแน่นอน

ภาวนาหรือการเจริญนั้น ถ้าพูดถึงในทางจิตใจและทางปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เรารู้กัน ซึ่งบางทีเราเรียกว่ากรรมฐาน การเจริญกรรมฐานก็มีสายสมถะ คือทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ เรียกว่าสมถภาวนา และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา ได้แก่เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนี้เรียกว่าวิปัสสนา จึงมีภาวนาใหญ่ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ เจริญสมถะ ทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนา และเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

บางทีเอาคำ meditation มาใช้แทนภาวนา ก็เลยมี meditation ๒ แบบ สำหรับสมถภาวนาก็ใช้ว่า Tranquillity Meditation ถ้าให้ตรงก็เป็น Tranquillity Development หมายถึงการทำให้ความสงบเกิดขึ้น (tranquillity คือความสงบ บางทีก็ใช้คำว่า calm ซึ่งก็คือความสงบ หมายถึงสมถะ) มุ่งที่ตัวสมาธิ ส่วนอีกด้านหนึ่งคือ วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาใช้คำว่า insight ซึ่งแปลว่าการหยั่งรู้หยั่งเห็น เอา meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่า วิปัสสนาภาวนา ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อเอาคำว่า meditation มาใช้ในความหมายของภาวนา ก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้

นี้เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์ ซึ่งต้องให้โยมทำใจไว้ก่อนว่ามันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี้ก็เป็นความนิยมอย่างหนึ่ง เป็นอันให้รู้ว่า คำว่า meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจน แล้วแต่เราจะตกลงกันว่าจะเอามาใช้อย่างไร ตอนนี้มีความโน้มเอียงว่าให้เอา meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ส่วนตัว *สมาธิ* นั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดขึ้น เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่ปักลงไปในสิ่งนั้น ถ้าไม่ concentrate ก็จะมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เข้ามา

การปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

ทีนี้มาดูสมาธิของเรา สมาธินั้นแปลง่าย ๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแม่นทีเดียว เช่น ในองค์ของมรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่น หมายความว่าจิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคง อยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า *สมาธิ*

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือการที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว แต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างที่กล่าวมาว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่าจะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่าเป็น สมาธิ

การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธิดีนี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกันมากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ก็จะเห็นความหมายชัดขึ้นไปด้วย

จิตที่เป็นสมาธินี้จะมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย เรามาดูว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ

๑) จิตที่มีสมาธิจะเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก

๒) จิตสมาธิจะผ่องใสเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้เกื้อกูลต่อปัญญา

๓) ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบไม่มีอะไรกวนก็เป็นสุข เพราะฉะนั้นคนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

นี้เป็นคุณสมบัติหลัก ๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ ถ้าดูจากนี้จะเห็นได้ว่าเวลานี้เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์

อะไรกันบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

๑) ***พลังจิต*** ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้

> "เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งที่พอจะพัดพาเอาไปได้ หากคนปิดปากเหมืองของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำในท่ามกลาง ไม่กระจาย ไม่ส่ายพร่า ไม่เขวคว้าง ก็ไหลลิ่ว มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งที่พอจะพัดพาเอาไปได้ . . ."
>
> *(องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๕๑)*

ที่จริง พุทธพจน์นี้ก็ทรงมุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดชด้านพลังจิตแบบหลังนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ ก็ชอบกันมาก ถึงกับเอามาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งดิ่งไปทางใดทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม้แต่จะทำให้วัตถุเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังดิ่งไปเฉพาะจุดก็ทำให้มองเห็นสิ่งไกลๆ จนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกลๆ จนเกิดหูทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ปรากฏว่าในเมืองฝรั่งมีคนพวกหนึ่งฝักใฝ่กับเรื่องนี้ มีการค้นคว้าทดลองกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์ของสมาธิด้านหนึ่ง

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

> "ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไฉน? ภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องนี้ ภิกษุปลอดจากกาม ปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน . . . ทุติยฌาน . . . ตติยฌาน . . . จตุตถฌาน . . ."
>
> *(องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๔๑)*

มองดูในสังคมฝรั่งก็ชอบข้อนี้มากเหมือนกัน เพราะในสังคมฝรั่งมีปัญหาเรื่องจิตใจมาก มีความกังวล มีความกระวนกระวายใจ และมีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกันหาผลประโยชน์ ระบบต่างๆ ทางสังคมมันบีบคั้นจิตใจคน ทำให้จิตใจไม่สบาย ในที่สุดก็มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลายทั้งที่เจริญด้วยวัตถุมาก แต่จิตใจไม่สบาย เมื่อมีทุกข์มากก็หาทางออก หาไปหามา พอมาเจอเรื่องสมาธิจากพระพุทธศาสนา จากศาสนาฮินดู จากโยคะ เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่าจากตะวันออก ก็เห็นว่าสมาธินี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบมีความสุข ก็เลยชอบใจ เพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิเพราะจุดมุ่งหมายคือต้อง การประโยชน์ในแง่ความสงบ หรือความสุขกันมาก คือเพื่อแก้ปัญหาด้านจิตใจนั่นเอง

๓) ***จิตใสและขยายปัญญา*** คราวนี้มาดูพุทธพจน์ที่ว่า

> "ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำ ที่ใสแจ๋ว ไม่ขุ่นมัวเลย คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง หอยกาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวด แม้ซึ่งฝูงปลา ที่กำลังแหวก

ว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในห้วงน้ำนั้น นั่นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ซึ่งคุณวิเศษล้ำมนุษย์สามัญ กล่าวคือญาณทัสสนะ ที่สามารถทำให้เป็นอริยชน . . .”

(องฺ.เอก. ๒๗/๔๐)

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใส ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้วจิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลายท่านจำพุทธพจน์แม่นว่า **“สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ”** *[องฺ.เอกาทสก. ๒๔/๒๐๙]* แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่มันเป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญารู้จริงได้ หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางทีถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา

เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

๑. สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงเพื่อพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอินเดียเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดมีก่อนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วย ไปหาอาจารย์สำนักต่างๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงจะเคยได้ยินพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนกระทั่งจบขั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด

ฌานสมาบัตินี้มี ๘ ขั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรูปฌานขั้นที่ ๓ เรียกว่า อากิญจัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติขั้นนี้ด้วย จบสมาบัติ ๗ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จออกจากสำนักนี้ แล้วไปยังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่งครบสมาบัติ ๘ คือจบเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์ก็นิมนต์ว่าท่านจบความรู้ของสำนักนี้ ขอให้อยู่ช่วยสอนลูกศิษย์ต่อไป พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่ใช่จุดหมาย พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง

พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌานได้อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะแยะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ถ้า

เราเอาแค่ฤทธิ์ แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนา เพราะเขาได้กันมามีอยู่ก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จต่อไป เรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวัง ขอให้สังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์

โยมคงจำได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ปาฏิหาริย์ มี ๓ อย่าง

๑. ***อิทธิปาฏิหาริย์*** ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

๒. ***อาเทศนาปาฏิหาริย์*** ปาฏิหาริย์คือการทายใจได้ สามารถ ทายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

๓. ***อนุสาสนีปาฏิหาริย์*** ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ส่วนปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า ทรงรังเกียจ เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้น ใครทำได้ก็เป็นเรื่องของคนนั้น คนอื่นก็ได้แต่ทึ่ง เห็นว่าน่ามหัศจรรย์ แล้วก็มาหวังพึ่ง เมื่อหวังพึ่งแล้วก็พึ่งตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัว แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้เขาเกิดปัญญา เป็นอัศจรรย์ เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว เขาก็เห็นด้วยตัวเอง พระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริงอย่างเดียวกันกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไป แต่ถ้า

เป็นปาฏิหาริย์ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังพึ่งพระองค์ตลอดต่อไป พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะฉะนั้นพระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้เฉพาะเรื่องเฉพาะราวและต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำให้เกิดความประมาท ถ้ามีผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็ไปหวังพึ่งท่าน อยากจะได้อะไรก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่รู้จักเผชิญปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำอะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่านั้น เพราะฉะนั้นก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คนเป็นอย่างนั้น

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์สรรเสริญอนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว พระองค์เองนั้นทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตดูตลอดพุทธประวัติ ๔๕ ปี เคยมีปรากฏครั้งใดไหมที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของพระองค์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกตที่สำคัญหลายคนไม่เคยคิด พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่าพระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครเลยตลอด ๔๕ พรรษา ทำไม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อพระองค์ มาหวังพึ่งพระองค์ ถ้าเขามาหวังพึ่งพระองค์ต่อไปเขาจะประมาท ไม่คิดพึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา คนเราลองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนา อยู่เท่าไรก็เท่านั้น พวกเรานี่ชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มาก

อย่าให้ขัดหลักพุทธศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้างก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน อย่าให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการต่างๆ ให้สำเร็จตามเหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤาษีชีไพร ไม่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์ โยคี ฤาษีดาบสในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็ยังแข่งฤทธิ์กันตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขืนยุ่งกับฤทธิ์อยู่อย่างนี้คนก็ไม่พัฒนา พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำอะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์ปราบฤทธิ์ เพราะสมัยนั้นเขาถือกันว่าเรื่องฤทธิ์นี้สำคัญ เขาถือว่า ถ้าใครไม่มีฤทธิ์ก็ไม่เป็นพระอรหันต์ เขามีค่านิยมอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธิ์ไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระอรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่ออย่างนั้น พระองค์เป็นพระศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระองค์ก็ต้องทำได้เพื่อจะได้ให้เขายอมรับเชื่อถือไว้ก่อน เพราะฉะนั้นพระองค์จึงมีฤทธิ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกาศพระศาสนา ให้เหนือกว่าพวกมีฤทธิ์กันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอกันแล้ว เขาทดลองฤทธิ์ ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธิ์ เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ

ยกตัวอย่างเช่นพวกชฎิล เป็นที่นับถือของประชาชน พวกชฎิลนี้ถือตัวว่ามีฤทธิ์มากและถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ต้องมีฤทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชาชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่าถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ชฎิลของ

เขาไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาชฎิลก่อน พอไปถึง ชฎิลก็ลองดี เอาฤทธิ์มาแกล้งหลายคืน พระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืน จนกระทั่งในที่สุดชฎิลยอมรับ รู้ว่าสู้ไม่ได้ พอชฎิลสู้ไม่ได้ยอมรับ เขาก็ยอมฟัง ก่อนนั้นเขาไม่ยอมฟัง จะพูดอะไรเขาก็ว่าสู้เราไม่ได้อย่างนั้นอย่างนี้ พอเขายอมรับในเรื่องฤทธิ์แล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ หันมาใช้อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญา ให้เขารู้ความจริง เข้าถึงสัจธรรม พอไปเจอรายใหม่ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธิ์ พระองค์ก็ใช้ฤทธิ์ปราบใหม่ พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ แต่พระองค์ไม่ใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

การใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ มีพลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คนเสียนิสัย ทำให้คนคอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเอง ฤทธิ์ทำให้หมดกิเลสไม่ได้ ฤทธิ์ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ ฤทธิ์ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่เป็นหลักประกันอะไร อย่างดีจิตสงบแล้วกิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วยกำลังสมาธิ ท่านเรียกว่า วิกขัมภนวิมุตติ แปลว่าหลุดพ้นด้วยข่มไว้ชั่วคราว แต่ถ้ามีอะไรมาล่อหรือกระทบ กิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก เพราะฉะนั้นจึงไม่มั่นคง

มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล ตัวเองได้สมาธิชั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ชำนาญมาก และเพราะการที่บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมา เลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่สำเร็จอรหันต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหันต์ได้ เพราะการเป็นอรหันต์ขึ้นต่อตัวของคนนั้นเอง

ลูกศิษย์บางท่าน ได้มารู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จก็จะเตือน แต่ถ้าจะไปบอกตรงๆ ท่านถือตัวเป็นอาจารย์ก็จะไม่ดี กิเลสขึ้นมา เกิดแรงต้านจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ลูกศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิมิตเป็นรูปช้าง วันหนึ่ง ขณะนั่งอยู่เพลินๆ ก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระอาจารย์ตกใจตั้งสติไม่ทัน ลุกขึ้นจะกระโจนหนี ลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระอรหันต์ก็จับชายจีวรดึงกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติ

ที่พระอาจารย์ได้สติ ก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานานเรียกว่าสติไม่ทันนิดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกปุ๊บก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรานี่ยังไม่สำเร็จ เพราะพระอรหันต์ไม่ตกใจ คือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้เกิดความกลัว คนที่จะเกิดความกลัวก็เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ ยังมีตัณหาอยู่ ถ้าไม่มีกิเลสก็ไม่มีความกลัว ท่านรู้หลักการอันนี้อยู่ ท่านก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูกศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อ พระอาจารย์ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย

ที่อาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่า การมีฤทธิ์ การได้ฌานสมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบแล้วเหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์ แต่บางท่านเพราะเหตุที่ได้สมาธิระดับต่างๆ แล้วกิเลสยังไม่หมด เกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนมานะขึ้นมา เลยยิ่งหนักเข้า

ไปอีก คราวนี้กิเลสกลับฟู เพราะคนเรานี้ ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ก็จะไม่มีกำลัง แต่พอรู้ว่าเรามีอำนาจ มีพลังมาก ก็จะรู้สึกคึกฮึกเหิมใจ คนที่มีฤทธิ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็เกิดความฮึกเหิมใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่

ยกตัวอย่างเช่น พระเทวทัตได้ฌานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็นโลกีย์ มีฤทธิ์มาก แต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจในฤทธิ์ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไรใหญ่โต ก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหนุนการอยากได้อำนาจและลาภสักการะนั้น เลยไปกันใหญ่ พระเทวทัตก็เสียไปเลย

จะเห็นว่า การใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์นี้ อาจจะกลายเป็นเครื่องกีดขวางกางกั้นตัวเองไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการที่จะบรรลุธรรมก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

๒. สมาธิเพื่อความสุขสงบ

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

อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านี้ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาจิตใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้นยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้อาจจะกลายเป็น ***สิ่งกล่อม*** หรือ*ยากล่อม* ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความเสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

มีบุคคลอยู่ระดับเดียวที่ใช้สมาธิในแง่ของความสุขสงบได้อย่างปลอดภัยเต็มที่ โดยจะไม่มีทางกลายเป็นสิ่งกล่อม คือพระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีก และท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อน ระหว่างทำงานเผยแผ่ธรรมเป็นต้น เรียกว่าเป็น *ทิฏฐธรรมสุขวิหาร* สำหรับคนทั่วไปก็ทำตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริงๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งกล่อม

สิ่งกล่อม มีความหมายอย่างไร? กล่อมก็หมายความว่าทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน คล้ายกับยากล่อมประสาท ประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรานอนไม่หลับ เราก็เอายานอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไป ก็สบาย นอนหลับได้ ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งกล่อมนั้นมีขอบเขต และมีโทษด้วย ถ้าขืนกล่อมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกล่อมได้ชั่วคราว คือ

กล่อมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เดือดร้อน นอนไม่หลับ พอหายแล้วก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยานอนหลับตลอดชีวิต ไม่ดีแน่

ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งกล่อมของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุ ต่อไปจะมีปัญหามาก วัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่าย หรือคนอีกพวกหนึ่ง วิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สมใจ ไม่ถึงจุดหมายสักที ก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั่น ชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์ หาความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน กังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวาดกลัวหวั่นใจในสิ่งที่ได้มาแล้ว ว่าจะหลุดหาย อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจตลอดเวลา ด้วยประการต่างๆ

จนกระทั่งในขั้นสุดท้ายก็คือว่า คนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนี้ จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว แต่วัตถุมันมีเวลาที่สุข มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุสิ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย พอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคมที่เจริญแล้วที่มากไปด้วยวัตถุสิ่งเสพบริโภค

วัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านั้นไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข มนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญ มีสิ่งบริโภคมากมายพรั่งพร้อม กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจนกลับไม่ค่อยฆ่าตัวตาย สังคมอเมริกันเดี๋ยวนี้ก็คงจะทราบกันอยู่แล้วว่า คนฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น คือคนหนุ่มสาววัยรุ่น สถิติของ *USA Today* บอกว่าในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมานี้ เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกันอายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน เป็นที่งงงันกันไปเลยว่า ทำไมหนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตาย ในขณะที่สังคมมั่งคั่งพรั่งพร้อม คนเหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็เอาได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลังสดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุข ไฉนจึงมาฆ่าตัวตาย หนีความสุขไป

สังคมที่มั่งคั่งพรั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมีความสุข ในสังคมแบบนี้คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ ต่อมาพอเบื่อหน่ายวัตถุ ก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุก็ผิดหวังชีวิตด้วย วัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้เป็นอันตรายที่สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน มนุษย์สมัยก่อนฝากความสุขไว้กับวัตถุเสพน้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีวัตถุบริโภคมาก ความสุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพอย่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเสพน้อย เพราะฉะนั้นเมื่อเขาผิดหวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย

มนุษย์เรานี้มีช่องทางของความสุขมากมายหลายอย่าง แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำการพัฒนาด้วยมุ่งความเจริญพรั่งพร้อมทางเศรษฐกิจ หรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นบริโภคนิยม เห็นแก่การบริโภค ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การบริโภค อยู่ที่สิ่งเสพ เพราะฉะนั้นก็เอาความหมายของชีวิต ไปรวมเป็นอันเดียวกันกับวัตถุเสพ อย่างที่กล่าวมาว่าเมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคมอเมริกันเป็นต้น ในปัจจุบัน ที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่ผิดพลาด

ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้สมาธิเป็นสิ่งกล่อม ในสังคมที่มีปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพ คนอยากได้แต่ไม่ได้อย่างใจบ้าง หรือได้แล้วแต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุหวังว่าจะมีความสุข แต่พอได้จริงหาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไรชีวิตนี้จึงจะมีความหมาย บางคนก็เบื่อชีวิตไปเลย อาจจะฆ่าตัวตาย ถ้าไม่เอาอย่างนั้นก็หันไปหาสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้นทางออกสำคัญสำหรับคนเหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือ สิ่งกล่อม เริ่มด้วยยาเสพติด สังคมแบบนี้ก็มียาเสพติดเป็นที่พึ่ง ยาเสพติดเป็นทางออกช่วยให้มีความสุข ในสังคมแบบนี้ก็จะปรากฏว่า มีสิ่งเสพติดเกลื่อนกลาดไปหมด ตอนนี้สิ่งเสพติดก็เข้าไปเมืองไทยด้วย แม้แต่ในโรงเรียน ยาม้าก็กำลังระบาด พอถึงวันเหมาะๆ ก็ต้องตรวจปัสสาวะนักเรียนทุกคน ว่าคนไหนติดยาม้าบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลังหนัก เยาวชนของเราก็จะแย่

สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ ความสุขของเขาอยู่ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพก็หาสิ่งกล่อมมาแทน คือ ยาเสพติด สิ่งกล่อมที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เป็นสิ่งเสพติดเก่าก็คือสุรา ถ้าไม่สุราก็การพนัน ถ้าไม่การพนันก็สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมาคือดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา ซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษ บางอย่างก็ใช้ในทางเป็นประโยชน์ได้บ้าง เช่นดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา พวกนี้ใช้เป็นประโยชน์ได้ด้วย แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกล่อม ไปติดเพลินเมื่อไรก็มีโทษทันที สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมาทางจิต คือ สมาธิ ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี มีปัญหา เครียด มีความทุกข์ใจ กระวนกระวาย กลุ้มใจ เข้าสมาธิก็สงบ สบาย หนีจากสิ่งเดือดร้อนกลุ้มใจไปได้ เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขสงบ

แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใช้ไปใช้มา ถ้าไม่ระวัง สมาธิก็กลายเป็นสิ่งกล่อมนั่นเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบปัญหาได้ หนีปัญหาได้ พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราว แต่ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้แก้ กิเลสในใจส่วนลึกก็ยังมีอยู่ และปัญหาภายนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคมก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจก็มานั่งสมาธิ หลบไปทีหนึ่ง ก็กล่อมไปได้ทีหนึ่ง แต่ปัญหาไม่ได้แก้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยที่หันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็นสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้น เราอย่า

มาจมอยู่แค่นั้น ถ้าขืนจมอยู่ในแง่เป็นสิ่งกล่อมก็จะผิด ผิดอย่างไร ผิดหลักการสำคัญ ๒ ประการ

๑. ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบปัญหาได้ หลบทุกข์ได้ชั่วคราว ก็กลายเป็นคนหนีปัญหา ปัญหาที่แท้จริงไม่แก้ เมื่อหลบปัญหาก็*เกิดความประมาท* มัวแต่นั่งสบาย ไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะต้องทำก็ไม่ทำ ปัญหาที่ควรจะแก้ก็ไม่แก้ ความเพียรพยายามที่จะกระทำการก็หยุด เกิดความประมาท อันนี้ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒. ขัดกับไตรสิกขา แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของหลักการใหญ่ที่เรียกว่า *สิกขา ๓* สิกขาคือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายคือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ตราบใดที่ยังไม่ถึงจุดหมายหยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขานี้ เพราะฉะนั้นสมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าวต่อ สู่ธรรมที่สูงขึ้นไป ไม่ใช่กล่อมให้หยุดให้เพลินจมอยู่กับที่

๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่างๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อยๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยส่งต่อแก่ข้ออื่นๆ ต่อไป ข้อธรรมทั้งหลายใน

พระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไปสู่จุดหมาย เพราะฉะนั้นองค์ธรรมทุกข้อ จะต้องมีความหมายในเชิงเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก่ข้ออื่น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่องลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่าผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้นไตรสิกขา คือ *ศีล สมาธิ ปัญญา*

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

ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้ว กลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลินสงบอยู่ ก็หยุด แสดงว่ามันด้วน ไม่ส่งผลต่อกระบวนการไตรสิกขา ไม่เดินหน้า ก็ผิด ถ้าปฏิบัติถูก ต้องส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก่ปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลัง แต่ลักษณะที่จิตสงบก็ดี ใสก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน ลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ท่านเรียกว่าเป็นกัมมนิยัง หรือกรรมนีย์ นี่แหละเป็นตัวสำคัญที่พระพุทธเจ้าต้องการ คือจิตเป็นสมาธิปุ๊บ ก็เป็นกัมมนิยังทันที กัมมนิยัง หรือกรรมนีย์ แปลว่าเหมาะแก่การใช้งาน จึงต้องเอาไปใช้ อย่าไปหยุดอยู่ ถ้าจิตเป็น

สมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาดแล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เอาจิตที่เป็นกรรมนีย์นี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ให้มานอนเสวยสุขอยู่เฉยๆ ใช้งานอะไร? ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้งานทางปัญญา นี่คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่าเป็นคุณลักษณะของจิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส ไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้ใช้งานในทางปัญญาได้เต็มที่

คนเรานี้ยิ่งเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิดพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ก็ยิ่งต้องการจิตที่แน่วแน่เท่านั้น ถ้าเรื่องไม่ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้ปัญญามาก แม้แต่จะทำงานทำการ หรือฟังครูอาจารย์สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิบ้างเลยก็ไม่รู้เรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้นปัญญาจะทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อยบ้างตามแต่เรื่องนั้นจะละเอียดลึกซึ้งแค่ไหน

ตกลงว่า สิ่งที่ต้องการในพระพุทธศาสนาอยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่ต้องการใช้คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง นี้เป็นสิ่งที่ต้องการ ถ้าไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้ว กิเลสไม่หมด ฉะนั้นจึงต้องให้เชื่อมต่อระหว่างสมาธิกับปัญญา

ตอนนี้ที่พูดมาก็เพื่อให้เห็นว่า เรื่องสมาธินี้ต้องระวังเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนาให้ชัด ก็อาจจะเขวได้

เพราะคุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ต่างกันออกไป ตอนนี้ขอสรุปขั้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต

๒. สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลต่อการใช้ปัญญา

๓. สมาธิทำให้จิตสงบ ทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมากเพราะพิษภัยของวัตถุนิยม คนจึงไปหวังประโยชน์ข้อที่ ๓ จากสมาธิมาก ซึ่งยังไม่ใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ทำให้เกิดความประมาท ก็ผิด ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา ไม่เคลื่อนสู่จุดหมาย ก็ผิด ต้องระวังให้ดี

ผลพลอยได้

ก่อนที่จะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้

จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เดี๋ยวคิดเรื่องโน้น เดี๋ยวคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง ลิงนี้อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข กระโดดจากกิ่งไม้นี้ไปกิ่งไม้โน้น วิ่งไปกระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ออกจากเรื่องนี้ไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิด เอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธงอน เรื่องที่ยังไม่มาก็ไปวิตกกังวล จิตก็ไม่สบาย พอจิตไม่สบาย จิตไม่อยู่ตัว ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น แต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวังนึกถึงหลักนี้เสมอ

ชีวิตของเรานี้ประกอบด้วยกายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย เพราะฉะนั้นการทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย เช่นเกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมากยิ่งหายใจแรง หายใจดังฟืดฟาดอย่างกับคนขึ้นเขา พอมีอารมณ์กลัวก็หน้าซีด บางทีหยุดกลั้นหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี้ยหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ถ้าเป็นบ่อยๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอน เครียด ถ้าจิตเครียดกายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เพราะฉะนั้นผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือพอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดโปร่ง การทำงานของร่างกาย เช่นลมหายใจก็ปรับดีด้วย สม่ำเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การใช้พลังงานก็น้อยลง

การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่หนัก ไม่เหนื่อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ ไม่หายใจเลย หมายความว่า วัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่าไม่หายใจ เอามือมาแตะรูจมูกจะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อยก็เลี้ยงร่างกายไปได้นาน คนที่เข้าสมาธิลึกๆ จิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่นและต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อย ก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และสมาธินี้มาได้ในรูปต่างๆ เช่นเจริญพรหมวิหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื่นเย็นสบาย ทำให้หน้าตาอิ่มเอิบ ผ่องใส แก่ช้าเป็นต้น

สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่นโกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรง ๆ

หัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจฟูดฟาด ๆ ใช้ลมมากเหมือนอย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อย ทั้งใจและกายก็เสื่อมโทรมไว

พอได้หลักนี้ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้านสุขภาพ ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้อย่างหนึ่ง เวลานี้ก็ปรากฏว่าในเมืองอเมริกานี้เอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ใน การรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลีนิคด้านนี้ขึ้นมา ตอนนี้ทางรัฐบาลอเมริกันก็ถึงกับยอมรับให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจังมหาวิทยาลัยยอมรับ กลายเป็นกิจการ เป็นคลีนิคในโรงพยาบาลหรืออย่างที่มหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอท่านหนึ่งเล่าว่า เขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้

ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือพอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้วก็ได้ดุล จิตก็ลงตัวของมัน ไม่มีอะไรมากวน ลองนึกดูว่าจิตของคนที่ไม่มีอะไรมากวน จะสบายแค่ไหน เมื่อไม่มีอะไรมากวน สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากันสอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวดี อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมากีดมากั้นมาบีบมากด การทำงานของเลือดลมต่างๆ ก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดี จึงรักษาโรคได้

เอากันง่ายๆ แม้แต่ในชีวิตประจำวัน เวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่า ถ้าเรามีสตินึกได้ ก็หายใจยาวๆ เท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที พอโกรธขึ้นมาก็หายใจยาวๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว แบบสบายๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะบางเบาลง และสภาพร่างกายที่ไม่สบายก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมีเรื่องอะไรที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่ายๆใช้แค่ลมหายใจที่มีอยู่แล้ว

การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อยก็หายใจแรง แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปขึ้นเขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมาก็หายใจแรงอย่างกับคนเดินขึ้นเขา แสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน ทีนี้เราย้อนกลับเอากายมาช่วยปรับจิต คือในเวลาที่สภาพจิตไม่ดีนั้น ลมหายใจเราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ดี ปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ สติก็มา เพราะเวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ พอสติมาอย่างนี้ สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต กายกับจิตมาสัมพันธ์กันก็ปรับสภาพจิตอีก ทำให้ความโกรธเบาลง จากนั้นก็มีปัญญาเริ่มมองเห็นอะไรๆ พิจารณาได้ แต่ถ้าโกรธเอาแต่อารมณ์ปล่อยอารมณ์ไปอย่างไม่มีสติ จะทำอะไรก็ไม่รู้จักยับยั้ง ก็พลาดเสียเลย ฉะนั้นท่านจึงบอกว่าคนโกรธปัญญาดับมืด ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ดำไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธฆ่าได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็อาศัยวิธีง่ายๆ ตั้งใจหายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่าเราแทบไม่หายใจ หรือหายใจแรงเกินไป เราก็ปรับลมหายใจให้สบายๆ หายใจ ยาวๆ เข้ายาวออกยาว อารมณ์ของเราก็จะบรรเทาเบาลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็จะมา คิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น

แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ก็มีประโยชน์ เอามาใช้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำ แม้แต่ไม่ได้เกิดอารมณ์โกรธ ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉยๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออกสบายๆ อย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย แต่ประโยชน์นั้นมีหลายขั้นหลายตอนอย่างที่กล่าวมาแล้ว ประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขาที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมาย หมายความว่า เมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมนีย์ เหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญา คือทำการพินิจพิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา อันนี้แหละเป็นตัวจริงที่ต้องการ

เวลานี้เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่าเขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์แง่ใดและถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่ ขอย้ำว่า เวลานี้ใน

สังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิในความหมายแบบที่ว่ามานี้ คือ มุ่งแค่จะเอามาแก้ปัญหาจิตใจที่เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเอง ซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็นสิ่งกล่อมอย่างที่กล่าวมา และพอกล่อมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะมีแต่ผลดี

~ ~ ~