

๘๘. สมาธิภาวนาทำให้เกิดปัญญา

Concentration Development Causes Wisdom



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One



By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network. 2016

ความสำคัญของบทความ

ปัญญาที่ประกอบด้วย (๑) ความคิดริเริ่ม (๒) ความคิดสร้างสรรค์ และ (๓) ความคิดประยุกต์ดัดแปลง ที่เรียกว่า “ปฏิภาณ” ย่อมแสดงถึงไหวพริบความฉลาดในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม เมื่อบุคคลนั้นได้ฝึกฝนอบรมตนเองมาอย่างถูกต้องด้วยการเจริญภาวนากรรมฐาน โดยเฉพาะความหมั่นเพียรในการเจริญอนุปัสนาภาวนาอยู่บ่อยอย่างสืบเนื่องเสมอ ปัญญาทั้งหลายย่อมเกิดจากความพอกพูนบริบูรณ์และไพบูลย์ด้วยอริยมรรคและอริยธรรม ในนัยของคำว่า “สมาธิ-เอกัคคตา-ฌาน” นั้น มีความสัมพันธ์โดยตรงกับ คำว่า “ปัญญา-ญาณ” ด้วยเงื่อนไขที่ว่า เมื่อ “สมาธิบริสุทธฺิ” แล้วฝ่าย “ปัญญา” ย่อมบริสุทธฺิได้ด้วยเป็นเงาตามตัว เพราะฉะนั้น บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องหมั่นเพียรและอดทนในการปฏิบัติธรรมด้วยเช่นกัน และต้องประพฤติปฏิบัติอย่างสืบเนื่องๆ อยู่เสมอ ไม่ใช่ขาดๆ เกินๆ จนหาประโยชน์ไม่ได้จริง สมถสมาธิทำให้เกิดความสงบวิเวกได้ จนทำให้เกิดความรู้คมชัด “อภิญญา” และสามารถตรัสรู้ธรรมวิเศษแห่ง “สัมโพธิญาณ” ได้ นั่นคือ เข้าถึง “สัจจภาวะแห่งนิพพาน” ได้ ในที่สุด ฉะนั้น เมื่อต้องการให้เกิด “ปัญญาญาณ” ในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง ก็ให้สำรวมระวังอยู่ที่จิตเป็นสำคัญ โดยไม่ให้จิตหวั่นไหวฟุ้งซ่านไปกับกระแสโลกธรรม เพื่อยู่กับความจริงแห่งปัจจุบันธรรมให้มากที่สุดเท่าที่นั่น ไม่หลงไหลลงมลายไปกับอำนาจครอบงำของกิเลสทั้งหลาย ฉะนั้น การอยู่กับความเป็นจริงเสมอ ความจริงดังกล่าวมานั้น ย่อมสะสมกลายเป็นประสบการณ์ในชีวิตตามเป็นจริง แล้วกลายเป็นองค์ความรู้สะสมเป็นปัญญาสามัญ และพัฒนาต่อตัวเป็นความหยั่งรู้แห่งปัญญาญาณต่อไป จนสามารถตรัสรู้ และหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายและกองทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด.



บทความที่ ๘๕ ประจำปี ๒๕๕๕ – สมาธิภาวนาทำให้เกิดปัญญา

บุคคลผู้ไม่มีสมาธิแน่วแน่ในกิจที่ตนรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน ย่อมเป็นผู้ให้คุณค่าความสนใจในสิ่งที่ตนรับผิดชอบ ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สมาธิที่ฝึกรวมจิตใจมาอย่างถูกต้องถูกวิธี ปฏิบัติตามคำสอนของพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ คำว่า “สมาธิ-Concentration” ย่อมหมายถึง “อธิจิตต์-จิตอันยิ่ง” ที่ประกอบด้วยองค์มรรค ๓ อย่าง ได้แก่ (๑) “สัมมāvāyama” คือ “สัมมัปปธาน ๔: สังวรปธาน-ปหานปธาน-ภาวนापธาน-อนุรักษนาปธาน” (๒) “สัมมาสติ” คือ “สติปัฏฐาน ๔: กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน-จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน-ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” และ (๓) “สัมมาสมาธิ” คือ “รูปฌาน ๔: ปฐมฌาน-ทุติยฌาน-ตติยฌาน-จตุตถฌาน” ฉะนั้น สมาธิจึงไม่ใช่แค่ความสงบเย็นแห่งกายและใจ [ปัสสัทธิ] ที่เรียกว่า “สมถะ-Meditation” เพียงอย่างเดียว ไม่ประกอบด้วยเหตุผลและปัญญา หรือการหวังผลแก่ฤทธิ์ปาฏิหาริย์แห่งจิต เพื่อนำไปหาผลสักการะผลประโยชน์ในการเลี้ยงชีพ ดังเช่น นักบวชนอกพระพุทธศาสนา แต่การเจริญภาวนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนานั้น ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาไปสู่ปัญญาอันรู้ยิ่งยวดหรือความรู้แจ้งในธรรมทั้งหลายตามเป็นจริง ที่เรียกว่า “สังจธรรม-ตถตา” นั่นคือ เกิดปัญญาเห็นสังจธรรมว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหลายมีความดับไปเป็นธรรมดา” ในคำว่า “ธรรมดา” หมายถึง “ธรรมชาติ” โดยอาจมีนัยอื่นตามนี้ “ธรรม-สังจธรรม-สภาวะธรรม-ปรมาต-ปรมาตสังจะ-ปรมาตธรรม” แต่ถ้าพิจารณาตามวิธีคิดโดย “โยนิโสมนสิการ” ที่เป็น “ธรรมวิทิตญาณ” ด้วยปัญญาเห็นธรรมองค์ประกอบ ๑๒ ประการ ในปัจฉยาการแห่งปัจฉยธรรม ดังเช่น ธรรมอันเกิดจากปัจฉยธรรม ที่เรียกว่า “ปฏิจสงมุปันนธรรม ๖” ได้แก่ อัทธา ๓-สังเขป ๔-สนธิ ๓-วัฏฏะ ๓-อาการ ๑๒-มูล ๒ รวมทั้ง “กฏแห่งกรรม” กับ “กฏแห่งกรรมของสัตว์” [กัมมัตสกตญาณ] ปัญญาทั้งหลายเหล่านี้ เป็นปัญญาในสมาธิ ที่เรียกว่า “จตุปปาตญาณ-ทิพพจักขุญาณ” และเป็นปัญญาในวิปัสสนา ที่เรียกว่า “ปัจฉยปริคคญาณ-ธรรมวิทิตญาณ-ยถาภูตญาณ-กังขาวิตรณวิสุทฺธิ” กล่าวโดยสรุป คือ “หลักอทิปปัจจยตา-ปฏิจสงมุปบาท-ปัจฉยาการ-ตถตา” นั่นเอง เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิจึงไม่ได้หวังผลเพียงความสงบสุขทางร่างกายและจิตใจในขณะนั้นสมัยนั้นในปัจจุบันเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่การเจริญสมาธิภาวนายังหวังผลใน สติสัมปชัญญะ ๑ ญาณทัสสนะ ๑ และ อาสวักขยญาณ-ความตรัสรู้ ๑ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเป็นบุคคลบรรลุได้ “ฉานสมาบัติ” [จตุตถฌาน-ฌานที่ ๔] คือ ได้สมาธิที่แน่วแน่ในอารมณ์เดียว สมาธิแนบสนิทที่ประณีตละเอียด หรือสมาธิในฉาน ที่เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ” นั่นเอง

แต่อย่างไรก็ตาม มีผู้ปฏิบัติธรรมหลายคนมีความเข้าใจผิดในเรื่อง “อธิจิตตสิกขา” คือ ไม่ทำจริงจังหรือผิดวิธี หรือตั้งเป้าหมายไว้ผิดไปทางอกุศลกรรม เช่น ใฝ่หาไปทาง “มิจฉาอาชีวะ” นั่นคือ มี “มโนทุจริต” เป็นหลัก คือ ประกอบด้วย “อภิขมา-พยาบาท-มิจฉาทิฏฐิ” แทนที่จะกลายเป็นจิตใจสะอาด เบิกบาน สดใสในธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ไม่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ จิตเลยไม่บริสุทธิ์ไปด้วย เมื่อจิตไม่สะอาดจากนิเวศน์ สมาธิที่เกิดขึ้น สมาธิที่เกิดขึ้นจึงมีฐานมาจาก “มิจฉามรรค” ไม่ใช่ “อริยมรรค” หรือ “อริยอัฏฐังคิกมรรค” ซึ่งเป็นสมาธิของฝ่ายธรรมคำ มีจิตตั้งมั่นในการทำชั่ว ถ้าไม่มีสมาธิคำก็ย่อมทำ



ชั่วไม่สำเร็จเหมือนกัน ดังนั้น ทำดีก็ต้องมีสมาธิขาวฝ่ายกุศล คือ “**สัมมาสมาธิ**” และทำชั่วก็ต้องมีสมาธิดำฝ่ายอกุศล คือ “**มิถิลาสมาธิ**” แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอบรมสั่งสอนให้แสวงหาสิ่งที่ประเสริฐ นั่นคือ (๑) **กุศลธรรม** กับ (๒) **อาเนญชานแห่งอภัยกถธรรม** จนถึง (๓) **โลกุตตรธรรม** ที่จะก้าวพัฒนาไปถึง “**อมตธรรม-บรมธรรม**” [นิพพาน] ที่เรียกว่า “**ปรีณิพพาน**” กล่าวโดยสรุป สมาธิ-อธิจิตต์ เป็นจุดกึ่งกลางระหว่างศีลกับปัญญา ฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมจะต้องทำให้ครบระบบในไตรสิกขา ไม่ใช่ทำแค่ครึ่งๆ กลางๆ นั่นคือ การเป็นคนดี ที่ต้องไปให้ถึง คำว่า “**ดีที่สุด-ดีเยี่ยม**” และ “**ประเสริฐที่สุด**” จนถึง “**สันติบทแห่งนิพพาน**” ซึ่งมีสมุฏฐานมาจากพุทธโอวาท ได้แก่ (๑) ไม่ทำชั่ว (๒) ทำดีทั้งปวง (๓) ทำจิตใจเบิกบาน และ (๔) ใช้ชีวิตไม่ประมาท เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตใจจึงเป็นกิจสำคัญของชาวพุทธว่า จะทำดีและคิดดี คือ มีศีลและมีปัญญา โดยมีสมาธิอยู่กึ่งกลางทั้ง ๒ ฝ่าย นั่นคือ มีใจเป็นประธาน มีใจเป็นเจ้าการใหญ่ จะดีหรือชั่ว จะโง่หรือฉลาด ทุกอย่างเริ่มอยู่ที่จิตใจหรือจิตวิญญาณ สำหรับวิธีการฝึกอบรมจิตนั้น คือ การบำเพ็ญประพฤติดุชะ [ความเพียรเพื่อเผากิเลสราคะ] ที่เรียกว่า “**ฌานสมาบัติ**” [สมาบัติ ๘] โดยแบ่งฌานออกเป็น ๒ ลักษณะ ได้แก่ (๑) “**อารัมมณูปนิชฌาน**” คือ การเพ่งอารมณ์แห่งกรรมฐาน ซึ่งเรียกว่า “**สมถะ**” เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ โดยอาศัยกรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่าง เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรมจิต เพื่อให้จิตมี “**สติสัมปชัญญะ**” [ญาณทัสสนะ] ให้จิตมีความเพียรชอบ ไม่ทำชั่ว ทำดี มีจิตเบิกบานปราศจากนิวรณ์ และ (๒) “**ลักขณูปนิชฌาน**” คือ การเพ่งลักษณะสามัญโดยไตรลักษณ์ในนามรูปแห่งขั้น ๕ ซึ่งเป็นฐานะใน “**วิปัสสนาธุระ**” นั่นคือ ญาณในวิปัสสนาต่างๆ-วิปัสสนาญาณ ๘-โลกุตตรธรรม ๘ [มรรค ๔-ผล ๔-นิพพาน ๑] ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น คือ การเจริญฌานสมาบัติ โดยการทำให้เป็นสมาธิก่อนเกิดปัญญาในสมาธิ แล้วทำจิตในส่วนที่เป็นสติสัมปชัญญะให้แก่กล้าโดยการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจให้เห็นตามเป็นจริง ให้เกิดปัญญาในวิปัสสนา

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจถึงนัยที่ว่า “**จิตคือศูนย์กลางของสรรพสิ่งทั้งหลาย**” ฉะนั้น “**จิตจึงเป็นธรรมชาติอันวิจิตร**” ที่สามารถรู้เห็นและหยั่งรู้สรรพสิ่งได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงจิตได้ด้วยการเจริญฌานสมาบัติ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และสามารถหยั่งรู้สภาวธรรมทั้งหลายได้ เป็นวิปัสสนาคือไปในลำดับสุดท้าย นั่นคือ เป็นบุคคลมีสติสัมปชัญญะ หรือ มีสติปัญญา ๑ รู้อะไรดี-อะไรชั่ว ๑ มีประโยชน์-ไร้ประโยชน์ ๑ และอันเกื้อกูลในการสร้างกุศลบุญบารมีได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง [ขณิกญาณ] ก็ต่อเมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว มีถูกรอบงำด้วยอวิชชา [อโยนิโสมนสิการ] หรือกิเลสทั้งหลาย คือ “**สัมมาสมาธิ**” [รูปฌาน ๔] ส่งผลให้เกิด “**สัมมาสติ**” [สติปัญญา ๔] ขึ้นในเวลาเดียวกัน เพราะเป็นความศรัทธาและฉันทะในความเพียรใหญ่ “**สัมมาวายามะ**” [สัมมัปปธาน ๔ = สังวร-ปหาน-ภาวนา-อนุรักษนา] จิตที่ได้รับการพัฒนาตามขั้นตอนอย่างถูกต้องนี้ จึงเรียกว่า “**อธิจิตต์-จิตอันยิ่งแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘**” ซึ่งเป็นบาทฐานสำคัญให้เกิด “**อธิปัญญา-ปัญญาอันยิ่งอริยมรรคมีองค์ ๘**” เช่นกัน โดยมีพฤติกรรมงดงามดียิ่ง เรียกว่า “**อธิศีล-ศีลอันยิ่งแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘**” กุศลบารมีเหล่านี้ก็เกิดจากพลังอำนาจจากสมาธิทั้งสิ้น



อนึ่ง ความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุด เพราะประกอบด้วย ความศรัทธา ความเลื่อมใส ตามแนวทางแห่งพุทธ โดยใช้เหตุผลประกอบด้วยปัญญา คำว่า “เหตุผล” [Reasoning] คือ คิดตามหลักปฏิจางสมุปปาท [ปัจจัยธรรมทั้งหลาย] ส่วนคำว่า “ปัญญา” [Wisdom] คือ รู้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ที่มารวมกันกลายเป็นสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้ว ก็ดับเลื่อนไปในปัจจัยการ ที่เรียกว่า “ธรรมจลิตญาณ” ฉะนั้น เมื่อกล่าว “เหตุผล” คือ “ปฏิจางสมุปปาท ๑๒-ปฏิจางสมุปปันนธรรม ๖” ส่วน คำว่า “ปัญญา” คือ “ธรรมจลิตญาณ” โดยกระบวนการคิดในภวานาธรรมนั้น เรียกว่า “ภวานามยปัญญา” ซึ่งมีความแตกต่างกันกับโลกียปัญญาที่สหระคด้วย “ปัญญาธรรม ๓” [ตัมหา-ทิฏฐิ-มานะ] แต่ปัญญาในทางธรรมนั้น ปราศจากนิรวณ [นิรวณ: กามฉันทะ-พยาบาท-ถีนมิททะ-อุทธัจจกุกกัจจะ-วิจิกิจฉา-อรดี-อวิชชา-อกุศลธรรมทั้งหลาย] จิตที่เป็นสมาธิแห่งจิตตสมาธิเป็นจิตปราศจากนิรวณ ปลอดภัยจากสังกิเลสธรรม เป็นจิตสหระคด้วย “โวทานธรรม” [อานัญชา = ธรรมจำพวกที่ทำให้เจริญงอกงามดียิ่งขึ้นไปจนปลอดพ้นจากประดาสังมัวหมองบริสุทธิ์บริบูรณ์] ด้วยเหตุนี้ ปัญญาในภวานาธรรมฐาน จึงเป็นปัญญาที่บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลาย ทั้งในฝ่ายสมณะและวิปัสสนา นั่นคือ ความรู้เห็นกับความหยั่งรู้ด้วยการประจักษ์แจ้งจนลุล่วงถึงความตรัสรู้หรือริยัจจธรรมได้ ที่เรียกว่า “สัมโพธิญาณ-Enlightenment” ไม่ใช่การรับรองความรู้แบบทางโลกที่ทำการศึกษาวิจัยเฉพาะความรู้ทางศาสตร์สาขาของตนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ที่ตั้งอยู่ในเกณฑ์แบบวัตถุนิยมสุดโต่ง ที่เรียกว่า “วิทยาศาสตร์บริสุทธิ์-Pure Science” แต่ในทางตรงกันข้าม “ภวานามยปัญญา-Insight Knowledge” นั้น ผู้ได้ตรัสรู้สัมโพธิญาณเป็นพระอรหันต์ มีคุณบทแห่งบุคคลผู้แจ้งโลกทั้งหมดอันเป็น “ธรรมชาติแห่งสากลลักษณะ” [The Nature of Universality] ที่เรียกว่า “อริยสัจ ๔” คือ เครื่องมือหรือแนวทางสัมมาปฏิบัติในการดับทุกข์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็ทางกายหรือใจ นั่นคือ “ทุกข์แห่งชีวิต-สังสารทุกข์” แต่ในทางโลกนั้น เน้นความสำคัญอยู่ที่สนองความต้องการทางกายภาคแห่งโลกวัตถุไว้ก่อน คือ “การศึกษา-อำนาจ-เงิน” ไม่นับคุณธรรมขั้นสูงทางจิตใจ เพราะฉะนั้น พวกที่ประสบความสำเร็จสูงๆ จึงมักบ้าเสียสติ ไม่ค่อยมีสามัญสำนึกใน “ความเป็นมนุษย์ธรรม” [เมตตาธรรม] จะมุ่งรัดไถคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ ทำวิปฏิสารความเดือดร้อน [ตัวจัญไรทางสังคม] ประกอบด้วย (๑) อภิชฌา (๒) พยาบาท (๓) มิงฉาทิฏฐิ-ความเบียดเบียนคนอื่นฯ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นองระบบทุนนิยมเสรี แปลว่า “กดขี่ได้ตามใจชอบด้วยกฎหมายเพราะร่างกฎหมายเอง” ฉะนั้น ผู้ประกอบอาชีพอย่างมีจริยธรรมนั้น มีน้อยมากที่จะไม่เอาเปรียบผู้อื่นๆ เพราะความได้เปรียบ มันสามารถคำนวณออกมาเป็นผลกำไรสินทรัพย์อย่างงดงาม ให้พิจารณาถึงสภาพท่ามาหากิน นายจ้างก็คิดชั่วๆ ทำชั่วแล้วลูกจ้างก็คิดชั่วทำชั่ว บรรยายภาสในที่ทำงานทุกคน คือ “ศัตรูคู่แ้ว” ที่ตนต้องเหยียบหัวมันเพื่อไต่บันไดขึ้นไป ไม่เช่นนั้นก็ไม่ได้เลื่อนขึ้นเงินเดือนสูงขึ้นไปอีก ฉะนั้น ต้องกำจัดคู่แข่งในที่ทำงานไว้ก่อน [พวกนี้ส่วนใหญ่ป่วยเป็นมะเร็ง] ความเจริญอย่างมุ่งมั่นตั้งใจอยากได้ของสังคมไทย ได้ทำกันมาเกือบหลายร้อยปี ปัจจุบันเราก็สนใจอยาก เพราะคนไทยขี้มไม่ออกในคนรุ่นปัจจุบัน เพราะคนส่วนใหญ่ทิ้งศาสนาไปเชื่อพวกปีศาจซาตาน จากสังคมอุตสาหกรรมและตะวันตกนิยม หรือจะเทียบเคียงกับสังคมญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์ที่ประชาชนขี้มไม่ค่อยออก คือ พวกกันเป็นทาสเงินตามค่านิยมทางสังคม ใช้ชีวิตแบบปศุสัตว์ไม่พุดคุยทักทาย



กัน ตัวใครตัวมัน ไม่ต้องรับผิดชอบต่อกัน ทั้งในญาติและผู้อื่นๆ คือ เอววัฒนธรรมแบบวัวควายหมาแมวมาถือปฏิบัติ ไม่เชื่อลองเดินไปข้างบ้าน ถึงมีคนอยู่มากมายก็เหมือนไม่มีคน เพราะไม่มีการสื่อสารกันในระดับเป็นมนุษย์ ยังถือปฏิบัติแบบสัตว์ มีแต่จะกัดกันเวลาข้ามเขตกัน ในการปฏิบัติธรรมนั้น จึงมีข้อห้ามภิกษุถือข้อปฏิบัติมูลวัตรอยู่แบบปศุสัตว์ ให้รู้จักทักทายสนทนาธรรมกัน เพื่อให้เหลือความเป็นคนอยู่ ไม่ใช่สัตว์ ที่คนชอบใช้ คำว่า “สัตว์” มาต่อกันนั้น อาจมีมูลเหตุมาจากแนวคิดนี้ได้ ดังนั้น จึงต้องมีการพูดคุยทักทายสนทนากันและกัน แต่ต้องอยู่ในขอบเขตของเรื่อง “กถาวัตร ๑๐” หมายถึง เรื่องที่ควรพูด เรื่องที่ควรนำมาสนทนากันในหมู่ภิกษุ ดังนี้

- (๑) “อัปปัจจกถา” คือ เรื่องความมกน้อย ถ้อยคำที่ชักนำไปมีความปรารถนาน้อย ไม่มักมากอยากเด่น
- (๒) “สันตฺถุจฺจกถา” คือ เรื่องความสันโดษ ถ้อยคำที่ชักนำไปมีความสันโดษ ไม่ชอบฟุ้งเฟ้อหรือปรนเปรอ
- (๓) “ปวิเวกกถา” คือ เรื่องความสงัด ถ้อยคำที่ชักนำไปมีความสงัดกายใจ
- (๔) “อสังสัคคกถา” คือ เรื่องความไม่คลุกคลี ถ้อยคำที่ชักนำไปไม่คลุกคลีด้วยหมู่
- (๕) “วิริยารัมภกถา” คือ เรื่องการปรารถนาความเพียร ถ้อยคำที่ชักนำไปมุ่งมั่นทำความเพียร
- (๖) “สีลกถา” คือ เรื่องศีล ถ้อยคำที่ชักนำไปตั้งอยู่ในศีล
- (๗) “สมาธิกถา” คือ เรื่องสมาธิ ถ้อยคำที่ชักนำไปทำจิตมั่น
- (๘) “ปัญญากถา” คือ เรื่องปัญญา ถ้อยคำที่ชักนำไปเกิดปัญญา
- (๙) “วิมุตติกถา” คือ เรื่องวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำไปทำใจให้พ้นจากกิเลสและความทุกข์
- (๑๐) “วิมุตติญาณทัตสนกถา” คือ เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำไปสนใจและเข้าใจเรื่องความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าทางฝ่ายโลกียะหรือโลกุตระก็ตาม การดำเนินชีวิตต้องอาศัย “สมาธิ-เอกัคคตา” ทั้งนี้ จึงจะประสบความสำเร็จในกิจหน้าที่ด้วยสติปัญญาไหวพริบปฏิภาณ [สติสัมปชัญญะ-ญาณทัตสนะ] เพียงแต่ว่า ฝ่ายแรกนั้น มีรากฐานมาจากกิเลสเป็นเหตุ ส่วนฝ่ายหลังนั้น ปราศจากกิเลสทั้งหลาย จึงมีความเพียร “วิริยะ-สัมมัปปธาน ๔” และ “สติสัมปชัญญะ-สติปฏฺฐาน ๔” ที่บริสุทธิ์จากกิเลสอาสวะทั้งหลาย [โสภณจิต-จิตตฺตม] เพราะฉะนั้น ปัญญาที่เกิดขึ้นจึงมีความบริสุทธิ์ด้วยเช่นกัน เป็นปัญญาฝ่ายธรรมหรือ “กุศลธรรม” ที่รวมสัมปยุตต์ด้วย “อภัยกถาธรรม” จนรวมถึง “โลกุตตรธรรม ๘” เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง ก็ย่อมเกิดปัญญาที่จะคิดดีทำดี มีความศรัทธาในเรื่อง “กฏแห่งกรรม-กัมมัสสกตา” อย่างมีเหตุผลประกอบด้วยปัญญาพินิจพิเคราะห์เห็นธรรมในปัจจุบันการ ประการสำคัญ คือ เกิดขยันประความเพียรอยู่เสมอ ไม่ล้งเลঙ্গส่ายในธรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่ เพราะยังมีความอดทนและความเพียรมากเท่าไร ก็ยิ่งเกิดปราโมทย์ปีติดีมีอัมเอบในธรรมที่สำเร็จนั้น ได้แก่ รักษาศีล นั่งสมาธิเจริญปัญญา โอกาสจะไปนึกคิดและทำในเรื่องชั่วๆ นั้น ย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะเป็นเรื่องของพวกหมกความคิดหรือสิ้นคิดแล้ว ไม่ใช่ทางไปสู่อริยมรรคแต่ประการใด ดังนั้น เคล็ดลับที่ง่ายๆ ในการปฏิบัติธรรม



คือ ทำจิตให้เบิกบานเป็นสมาธิอยู่กับลมหายใจเข้าออกให้เป็นปัจจุบันธรรม ได้แก่ (๑) เฟงลมหายใจที่ปลายจมูก (๒) เฟงสมาธิ และ (๓) เฟงคิดในความว่างเป็นอิสระ ไม่ว่าจะทำกิจอันใดให้กำหนดสติตามกำหนดระลึกรู้ มีสัมปชัญญะตามกำหนดเรียนรู้ลมหายใจให้ละเอียดเป็นสมาธิเสมอ ไม่ฟุ้งซ่าน หวันไหว ในธรรมทั้งหลาย เมื่อจะคิดอะไร พิจารณาอะไร อยากรู้อะไร ก็สามารถค้นหาทางออกได้หรือทางเลือกที่ดีที่สุดเสมอ เพราะจิตเป็นสมาธิและปราศนิเวรณมาปิดกั้นการเข้าถึงความดีแห่งกรรมทั้ง ๓ อย่าง ที่งดงามเสมอ คือ กายสุจริต ๓-วจีสุจริต ๔-มโนสุจริต ๓ เพราะประกอบด้วย **ศีล-สมาธิ-ปัญญา** ที่บริสุทธิ์อยู่ตลอดไป.

