

ตอน 5: ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไร ?

องค์ประกอบของมัชฌิมาปฏิปทา 3

หมวดสมาธิ

2

บทที่ 21

6. สัมมาวายามะ

องค์มรรคข้อนี้ เป็นข้อแรกในหมวดสมาธิ หรือ อริจิตตสิกขา มีคำจำกัดความแบบพระสูตรดังนี้
“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะ เป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) สร้างฉันทะ พยายาม ระคมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อ (ป้องกัน) อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

2) สร้างฉันทะ พยายาม ระคมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

3) สร้างฉันทะ พยายาม ระคมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อ (สร้าง) กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

4) สร้างฉันทะ พยายาม ระคมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาภาพ เพื่อความไพบุลย์ เจริญ เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”¹

ส่วนในอภิธรรม มีคำจำกัดความเพิ่มอีกแบบหนึ่ง ดังนี้

“สัมมาวายามะ เป็นไฉน? การระคมความเพียร (วิริยารัมภะ) ทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอุทิศหา ความอึดสู้ ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอคทั้งฉันทะ ความไม่ทอคทั้งธฺระ การแบกทูนเอาธฺระไป วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ”²

สัมมาวายามะ อย่างที่แยกเป็น 4 ข้อ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตร นั้น เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปฺปธาน³ หรือ ปธาน 4⁴ และมีชื่อเรียกเฉพาะสำหรับความเพียรแต่ละข้อนั้นว่า

1. สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวัง (อกุศลที่ยังไม่เกิด)
2. ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัด (อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)
3. ภาวนापธาน เพียรเจริญ หรือ เพียรสร้าง (กุศลที่ยังไม่เกิด)
4. อนุรักษนาปธาน เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษาและส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)

¹ ที.ม.10/299/348; ม.ม.12/149/124; ม.อ.14/704/454; อภิ.วิ.35/168/137; 575/317

² อภิ.วิ.35/181/140; 586/320

³ อ.จ.จตุก.21/13/19 (แปลเป็นไทยอย่างง่าย ๆ ว่าความเพียรถูกต้อง หรือสมบูรณ์แบบ)

⁴ อ.จ.จตุก.21/69/96

บางแห่งมีคำอธิบายแบบยกตัวอย่างความเพียร 4 ข้อนี้ เช่น¹

1. *สังวรปธาน* ได้แก่ ฝึกหัดเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือนิมิต (ไม่คิดเคลิ้มหลงติดในรูปลักษณะทั่วไป) ไม่ถืออนุพยัญชนะ (ไม่คิดเคลิ้มหลงติดในลักษณะปลีกย่อย) ย่อมปฏิบัติเพื่อสාරวมอินทรีย์ ที่เมื่อไม่สාරวมแล้วจะพึงเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัส ครอบงำเอาได้ ย่อมรักษาจักขุทรีย์ ถึงความสාරวมในจักขุทรีย์ พังเสียงด้วยหู สูดกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฐุทธรรมารมณด้วยใจ (ก็เช่นเดียวกัน)

2. *ปทานปธาน* ได้แก่ ฝึกหัดไม่ยอมให้กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วตั้งตัวอยู่ได้ ย่อมละเสีย บรรเทาเสีย กระทำให้หมดสิ้นไปเสีย ทำให้ไม่มีเหลืออยู่เลย

3. *ภาวนาปธาน* ได้แก่ ฝึกหัดเจริญโพชฌงค์ 7 ประการ ซึ่งอิงวิเวก อิงวิราคะ อิงนิโรธ โน้มไปเพื่อการสลัดพ้น

4. *อนุรักษนาปธาน* ได้แก่ ฝึกหัดคอยถนอมสมาธินิมิตอันดี คือ สัญญา 6 ประการที่เกิดขึ้นแล้ว ความเพียรเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากการที่สัมมาวายามะ เป็นองค์มรรคประจำข้อ 1 ใน 3 ข้อ (สัมมาทฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ) ซึ่งต้องคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่น ๆ ทุกข้อเสมอไป ดังกล่าวแล้วข้างต้น² และในหมวดธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวดจะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย ในชื่อใดชื่อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์ เช่น

“ธรรมนี้ เป็นของสำหรับผู้ปรารถนาความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน”³

“ฝึกหัดทั้งหลาย เรารู้จักถึงคุณของธรรม 2 ประการ คือ

- 1) ความเป็นผู้ไม่สั่นโคขในกุศลธรรมทั้งหลาย
- 2) ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร

...เพราะฉะนั้นแล เธอทั้งหลาย พึงศึกษาครั้งนี้อา-เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแค่หนึ่งเอ็นและกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระจะแห้งเหือดไปก็ก็ตามที ยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงถึงไค้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ก้าวความเพียรของบุรุษ ก้าวความบากบั่นของบุรุษแล้ว ที่จะหยุดยั้งความเพียรเสีย เป็นอันไม่มี-เธอทั้งหลายพึงศึกษาดังนี้แล”⁴

การที่ต้องเน้นความสำคัญของความเพียรนั้น นอกจากเหตุผลอย่างอื่นแล้ว ย่อมสืบเนื่องมาจากหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่ว่า สัจธรรมเป็นกฎธรรมชาติหรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา พระ

¹ ดู อ.จ.ต.ก. 21/14/20

² ดู ม.อ. 14/258-278/181-187

³ อ.จ.ต.ก. 23/120/237

⁴ อ.จ.ต.ก. 20/251/64

พุทธเจ้าหรือศาสนามีฐานะเป็นผู้ค้นพบหลักความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผยแก่ผู้อื่น การได้รับผลจากการปฏิบัติ เป็นเรื่องของความเป็นไปอันเที่ยงธรรมตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ศาสดามีผู้บันดาลเมื่อเป็นเช่นนั้น ทุกคนจึงจำเป็นต้องเพียรพยายามสร้างผลสำเร็จด้วยเรี่ยวแรงของตน ไม่ควรคิดหวังและอ้อนวอนขอผลที่ต้องการโดยไม่กระทำ หลักพุทธศาสนาในเรื่องนี้ จึงมีว่า

“ตุมเหติ กิจจํ อาคปฺปํ อฏฺฐาคาโร ตถาคคา-ความเพียร ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคคํทังหลาย เป็นแต่ผู้บอก(ทาง)ให้”¹

อย่างไรก็ตาม การทำความเพียร ก็เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ จะต้องเริ่มก่อตัวขึ้นในใจให้พร้อมและถูกต้องก่อน แล้วจึงขยายออกไปเป็นการกระทำในภายนอกให้ประสานกลมกลืนกัน มิใช่คิดอยากทำความเพียร ก็สักแต่ว่าระดมใช้กำลังกายเอาแรงเข้าทุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมาณตนเอง ทำให้เกิดผลเสียได้มาก โดยนัยนี้ การทำความเพียรจึงต้องสอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่น ๆ ด้วย โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้ปัญญาดำเนินความเพียรให้พอเหมาะ อย่างที่เรียกว่าไม่ตั้ง และไม่หย่อนเกินไป ดังเรื่องต่อไปนี้

ครั้งนั้น ท่านพระโสณะพำนักอยู่ในป่าสีตวัน ใกล้เมืองราชคฤห์ ท่านได้ทำความเพียรอย่างแรงกล้า เติบจนจนเท้าแตกทั้งสองข้าง แต่ไม่สำเร็จผล คราวหนึ่ง ขณะอยู่ที่สงบ จึงเกิดความคิดขึ้นว่า “บรรดาสาวกของพระผู้มีพระภาค ที่เป็นผู้ตั้งหน้าทำความเพียร เราก็เป็นผู้หนึ่ง ถึงกระนั้น จิตของเราก็หาหลุดพ้นจากอาสวะหมอดูปาทานไม่ ก็แหละ ตระกูลของเราก็มีโภคะ เราจะใช้จ่ายโภคสมบัติ และทำความดีต่าง ๆ ไปด้วยก็ได้ อย่างกระนั้นเลย เราลาสิกขา ไปใช้จ่ายโภคสมบัติ และบำเพ็ญความดีต่าง ๆ เสียเถิด”

พระพุทธเจ้าทรงทราบความคิดของท่านโสณะ และได้เสด็จมาสนทนาด้วย

พระพุทธเจ้า: โสณะ เธอเกิดความคิด (กังกล่าวข้างต้น) มิใช่หรือ?

โสณะ : ถูกแล้ว พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า: เธอคิดเห็นอย่างไร? ครั้งก่อน เมื่อเป็นภคหัตถ์ เธอเป็นผู้ชำนาญในการศึกษาค้นคว้ามิใช่หรือ?

โสณะ : ถูกแล้ว พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า: เธอคิดเห็นอย่างไร? คราวใดสายพินของเธอถึงเกินไป คราวนั้นพินของเธอมีเสียงเพราะ หรือเหมาะที่จะใช้การ กระนั้นหรือ?

โสณะ : หามีได้ พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า: เธอคิดเห็นอย่างไร? คราวใด สายพินของเธอหย่อนเกินไป คราวนั้นพินของเธอ มีเสียงเพราะ หรือเหมาะที่จะใช้การ กระนั้นหรือ?

โสณะ : หามีได้ พระเจ้าข้า

¹ พ.ร. 25/30/51

พระพุทธเจ้า: แต่คราวใด สายพินของเธอ ไม่คึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ทั้งอยู่ในระคับพอกี คราวนั้นพินของเธอ จึงจะมีเสียงไพเราะ หรือเหมาะที่จะใช้การ ใช้ไหม?

พระโสณะ : ถูกแล้ว พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า: ฉะนั้นเหมือนกัน โสณะ ความเพียรที่ระคมมากเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่หย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้แล เธอจงตั้งใจกำหนดความเพียรให้เสมอพอเหมาะ จงเข้าใจความเสมอพอกัน แห่งอินทรีย์ทั้งหลาย¹ และจงถือนิมิตในความเสมอพอกันนั้น”²

ตัวสัมมาวายามะเองแท้ ๆ ที่เป็นองค์มรรคนั้น เป็นคุณธรรมอยู่ภายในจิตใจของบุคคลก็จริง แต่กระนั้นก็ตาม สัมมาวายามะจะทำหน้าที่ของมันได้ และจะเจริญงอกงามขึ้นได้ ย่อมต้องอาศัยความสัมพันธ์กับโลกภายนอก กล่าวคือ การวางท่าที ตอบสนอง และจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่รับรู้เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย บ้าง การแผ่ขยายความเพียรนั้นจากภายในจิตใจออกไปเป็นการกระทำ ความประพฤติ การดำเนินชีวิต และการประกอบกิจการต่าง ๆ บ้าง สภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อ หรือไม่เอื้อ มีอิทธิพลต่อการประกอบความเพียรและความเจริญงอกงามของคุณธรรมภายใน ทั้งในทางเกื้อกูลและในทางขัดขวางบั่นรอน บ้าง เฉพาะอย่างยิ่ง ความเพียรพยายามในการประพฤติปฏิบัติธรรม ชนิดที่ขยายออกเป็นการกระทำภายนอกและซึ่งกระทำกันอย่างเป็นทางการ ที่เรียกว่า “ปธาน” นั้น ต้องเกี่ยวข้องและอิงอาศัยปัจจัยแวดล้อมภายนอกเป็นอันมาก ทั้งปัจจัยแวดล้อมทางร่างกาย ทางธรรมชาติ และทางสังคม ณ จุดหรือขั้นตอนนี้แหละที่พุทธธรรม กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของปัจจัยแวดล้อมภายนอกเหล่านั้น ต่อการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม และการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

เพื่อให้เห็นตัวอย่างที่แสดงความคิดดังกล่าวแล้วนั้น ขอนำเอาพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับเรื่องเช่นนี้ มาประกอบการพิจารณาสักเล็กน้อย

“ภิกษุทั้งหลาย คุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียร (องค์ของผู้มีปธาน) มี 5 อย่างเหล่านี้; ทำอย่างคืออะไร? (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เป็นผู้มึนครัทธา เชื่อตถาคคโพธิ์ ว่า แม้เพราะเหตุผลดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นอรหันต์ เป็นสัมมาสัมพุทธะ ฯลฯ เป็นผู้จำแนกแจกธรรม
2. เป็นผู้มึ้อาพารน้อย มีโรคน้อย ประกอบด้วยไฟเผาผลาญที่สำหรับย่อยอาหารอันสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก พอปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา เป็นผู้เปิกเผยศั้วคามเป็นจริง ทั้งในพระศาสดา ทั้งในเพื่อนพรหมจารี

¹ อินทรีย์ 5 คือ ครัทธา วิริยะ สติ สมာธิ และปัญญา

² เรื่องนี้มาใน วินย. 5/2/5; อัง.จก.ก. 22/326/419

ผู้เป็นวิญญู

4. เป็นผู้ระดมความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีความเข้มแข็ง บากบั่น มั่นคง ไม่ท้อถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย

5. เป็นผู้ที่มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอย่างอริยะ ที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความดับสลาย ชำแรกกิเลส ใค้ อันให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ”¹

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ไม่เหมาะสำหรับบำเพ็ญเพียร มี 5 อย่าง เหล่านี้; ห้าอย่างคืออะไร? (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เป็นผู้แก่เฒ่า ถูกชราครอบงำ

2. เป็นผู้เจ็บไข้ ถูกพยาธิครอบงำ

3. สมัยที่อาหารซากแคลน ข้าวไม่คี หาอาหารยาก ไม่สะดวกที่จะยังชีพด้วยการหาบิณฑบาต

4. สมัยที่มีภัย มีความกำเริบวุ่นวายในป่าดง ชาวชนบทต่างพากันขึ้นยานพาหนะผันผ้ายไป

5. สมัยที่สงฆ์แตกแยกกัน เมื่อสงฆ์แตกแยกแล้ว ย่อมมีการค่าว่ากัน บริภาษกัน มีการใส่ร้ายและละทิ้งกันและกัน คนที่ยังไม่เลื่อมใส ก็ไม่เลื่อมใส คนบางคนทีเลื่อมใสแล้วก็เปลี่ยนไปกลายเป็นอย่างอื่น

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ควรบำเพ็ญเพียร มี 5 อย่าง เหล่านี้; ห้าอย่างคืออะไร? (กล่าวคือ)

1. ภิกษุยังหนุ่ม ยังเยาว์ มีผมดำสนิท ประกอบด้วยวัยหนุ่มอันเจริญ เป็นปฐมวัย

2. ภิกษุเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคน้อย ฯลฯ

3. สมัยที่อาหารพร้อมคี ข้าวคี หาอาหารไค้ง่าย สะดวกที่จะยังชีพด้วยการหาบิณฑบาต

4. สมัยที่มนุษย์ (ประชาชน) ทั้งหมดพร้อมเพรียงกัน ชื่นชมต่อกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำมองดูกันด้วยสายตาประกอบด้วยความรัก

5. สมัยที่สงฆ์พร้อมเพรียงกัน ชื่นชมต่อกัน ไม่วิวาทกัน มีอุเทศร่วมเป็นอันเดียวกัน เป็นอยู่ผาสุก, เมื่อสงฆ์พร้อมเพรียงกัน ก็ไม่มีการค่าว่ากัน ไม่บริภาษกัน ไม่ใส่ร้ายกัน ไม่ท้อท้วงกัน คนที่ยังไม่เลื่อมใสยอมเลื่อมใส และคนที่เลื่อมใสแล้ว ย่อมเลื่อมใสยิ่งขึ้นไป”²

7. สัมมาสติ

คำจำกัดความ

สัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่ 2 ในหมวดตสมาธิ หรือ อริจิตตสิกขา มีคำจำกัดความแบบพระสูตรดังนี้

¹ ที.ปา.11/411/295; ม.ม.13/518/472; อ.ง.ปญจก.22/53/74; อ.ง.ทสก.24/11/16

² อ.ง.ปญจก.22/54/75