

๘ สมานและวิปัสณา

ในชีวิตประจำวัน ❖ เล่ม ๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑๑

สมานและวิปัสสนาคืออะไร ?

พร รัตน์สุวรรณ

● ก็อบจะพูดได้ว่าปัญหายุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่คนทุกวันนี้ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในทางอาชญากรรม ปัญหาในทางเศรษฐกิจ ปัญหาในทางการศึกษาหรือปัญหาในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ สาเหตุส่วนใหญ่มาจาก สุขภาพจิตเสื่อม

● สุขภาพจิตเสื่อมก็เพราะคนทั้งหลายไม่นิยมฝึกสมาธิและวิปัสสนาหนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นแนวทางการปฏิบัติแบบง่าย ๆ ซึ่งผู้ที่ไม่มีความรู้เลยก็สามารถที่จะศึกษาให้เข้าใจได้ และนำไปปฏิบัติได้

● ข้าพเจ้าขอย้ำอีกสักครั้งหนึ่งว่า การฝึกสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น เราจะต้องปฏิบัติทุก ๆ วัน เช่นเดียวกับคนเรา ควรจะมีการออกกำลังกายอยู่เสมอร่างกายจึงจะแข็งแรงสมบูรณ์ มีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ดี ความเข้าใจผิดในทำนองที่ว่าแก่แล้วจึงจะเข้าวัดขอให้เลิกทั้งกันอย่างเด็ดขาด

พร รัตนกุล



● มโนปทัชฌานา ธมฺมา ●

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

ISBN 974-7387-06-9

หนังสือ	“สมาธิและวิปัสสนาคืออะไร”
ผู้เขียน	พร รัตนสุวรรณ
พิมพ์ครั้งที่สิบเอ็ด	กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗
จำนวนพิมพ์	๑,๒๐๐ เล่ม
ราคา	๔๐.- บาท
เจ้าของ	สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน
ผู้อำนวยการ	ศรีเพ็ญ จิตฺตหะศรี
ผู้จัดการ/บรรณาธิการ	ผ่องฉิว พัฒนประภาพันธุ์
ออกแบบปก/รูปเล่ม	ณิติ คันสนียะสกุล, ปรารธนา สาตราภัย
ควบคุมการผลิต	สุนีพันธ์ วุทธเสถียร
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์วิญญาน ๔๗/๑ ถ.สามเสน บางลำพู กทม.๑๐๒๐๐ โทร. ๒๔๒-๒๐๒๕
จัดจำหน่าย	สำนักพิมพ์สุภาพใจ ๑๔/๓๗๐ หมู่ ๑๐ ถ.พระราม ๒ กทม.๑๐๑๕๐ โทร.๔๑๕-๖๗๙๗, ๔๑๖-๗๗๔๔ โทรสาร ๔๑๖-๗๗๔๔

สงวนลิขสิทธิ์

**สมาธิและวิปัสสนา
ในชีวิตประจำวัน**

เล่ม ๑

โดย

พร รัตน์สุวรรณ

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๑

การฝึกสมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต มีประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยให้ความจำดี ความคิดมีระเบียบ รู้จักคิดในทางที่ถูกต้อง และมีหลักยึดเหนี่ยวที่ดีในการดำเนินชีวิต

หนังสือ สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

เป็นหนังสือที่ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้เขียนลงในหนังสือวิญญานตงตั้งแต่ฉบับแรกเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๐๘ และนำลงติดต่อกันเรื่อยมาทุก ๆ ฉบับ จนถึงเดือนธันวาคม ๒๕๐๙ เมื่อหนังสือมีเนื้อหาความหนาพอประมาณแล้ว จึงได้รวบรวมจัดพิมพ์เป็นเล่ม เพื่อให้สะดวกแก่การศึกษาค้นคว้า

หนังสือสมาธิและวิปัสสนา เขียนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ถึง ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้นำมารวบรวมพิมพ์เป็นหนังสือ ๔ เล่ม ในชุดเดียวกัน คือ

๑. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน
๒. ใครจักรู้แจ้งตัวเอง
๓. วิชฌายกามฉันทะ
๔. วิชฌกสมาธิสำหรับคนทั่วไป

หนังสือสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ได้ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติแบบง่าย ๆ ผู้ที่ไม่มีความรู้เลยก็สามารถที่จะศึกษาให้เข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้ เป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับคนทุกชั้นทุกอาชีพ เป็นคู่มือสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษา และเหมาะสำหรับผู้ทรมานมาบ้างแล้ว ชี้แจงถึงเหตุผลที่เราจำเป็นต้องฝึกสมาธิ จะได้หันมาสนใจฝึกสมาธิกันอย่างกว้างขวาง เพื่อรักษาสุขภาพจิต และเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นตลอดไป

สำนักคณควาทางวิญญาน

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งแรก

การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนา เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน และเป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเป็นประจำทุกวันด้วย หนังสือเรื่องสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันที่ท่านจับอ่านอยู่นี้ เพียงแต่บทแรกท่านก็จะเห็นแล้วว่าสมาธิและวิปัสสนามีความจำเป็นอย่างไรที่เราจะต้องปฏิบัติอยู่เสมอ ถ้าไม่ปฏิบัติจะมีผลเสียหายเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง แต่ปัญหาสำคัญมักจะมีอยู่ว่า คนส่วนมากคิดว่า เราจะปฏิบัติเรื่องนี้ไม่ได้ในเมื่อเรายังมีภาระยุ่งยาก มีปัญหาเฉพาะหน้าเกิดขึ้นไม่สิ้นสุด หรือในเมื่อเรายังกินเหล้าเมายา ینگโกหก ยังเที่ยวสำมะเลเทเมาอะไรทำนองนี้ เราจะปฏิบัติได้ก็ต่อเมื่อเรามีเวลาว่างจริงๆ และต้องรอให้อายุมาก ภาระต่าง ๆ ไม่ค่อยมีแล้วจึงจะปฏิบัติได้ คำที่ว่า *แก่แล้วจึงค่อยเข้าวัด* ความคิด

เหล่านี้คือความเข้าใจผิด และเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้
 คนทั้งหลายไม่สนใจในเรื่องสมาธิและวิปัสสนา และ
 บางคนก็มีความเห็นว่า การสนใจกับสิ่งเหล่านี้อาจจะทำ
 ให้บ้าหรือเสียสติได้ ซึ่งความจริงก็อาจจะมีอยู่บ้าง แต่
 ก็น้อยรายมาก *ทำไมคนบางคนเมื่อฝึกสมาธิจึงได้กลายเป็นบ้า ?*
 ก็ได้มีขี้แจงเอาไว้แล้วในหนังสือเล่มนี้ แต่
 ข้อสำคัญที่คนส่วนมากไม่รู้กันเลยก็คือ เพราะเหตุที่ไม่
 ได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนากันนั้นแหละ จึงทำให้คนทุกวัน
 นี้เป็นโรคประสาทกันมาก ทำให้เป็นโรคความจำเสื่อม
 มีปัญหายุ่งยากต่าง ๆ เกิดขึ้นในทางจิตใจ และสะสาง
 กันไม่ได้ ปล่อยให้เรอรังจนกระทั่งในที่สุดแก้กันไม่ได้
 ต้องมีชีวิตอยู่อย่างทรมาน อยู่กันอย่างซังกะตายไปวัน
 หนึ่ง ๆ เกือบจะพูดได้ว่าปัญหายุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้น
 แก่คนทุกวันนี้ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาในทางอาชญากรรม
 ปัญหาในทางเศรษฐกิจ ปัญหาในทางศึกษาหรือปัญหา
 ในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากสุขภาพจิต
 เสื่อม สุขภาพจิตเสื่อมก็เพราะคนทั้งหลายไม่นิยมฝึก

สมาธิและวิปัสสนา หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นก็เพื่อต้องการ
 จะชี้ให้เห็นแนวทางการปฏิบัติแบบง่าย ๆ ซึ่งผู้ที่ไม่มี
 ความรู้เลยก็สามารถที่จะศึกษาให้เข้าใจได้ และนำไป
 ปฏิบัติได้

เรื่องน้าพเจ้าได้เขียนเป็นตอน ๆ ลงในหนังสือ
 วิทยุญาณมาตั้งแต่ปีแรก คือปี ๒๕๐๘ และก็นำมารว
 รวขึ้นเป็นเล่มนี้ ก็คิดเอามาเฉพาะปี ๒๕๐๘ ถึง ๒๕๐๙
 เท่านั้น เรื่องน้าพเจ้าได้เขียนติดต่อกันมาจนกระทั่งถึง
 ปัจจุบัน ซึ่งก็ได้พยายามเขียนออกมาในหลาย ๆ แบบ
 เพื่อให้เหมาะสำหรับคนทุกชั้น และเข้าใจว่า หนังสือ
 เล่มนี้จะbecome คมอย่างดีสำหรับผู้แรกศึกษา และต่อไป
 ก็ควรจะรวบรวมนำมาพิมพ์เป็นตอน ๆ อีก จนกว่าจะจบทั้ง
 หหมด ซึ่งก็คงจะเป็นหนังสือหลายเล่ม

น้าพเจ้าขออย่าออกสักรงหนึ่งว่า การฝึกสมาธิเป็น
 สิ่งจำเป็น เราจะต้องปฏิบัติทุก ๆ วัน เช่นเดียวกับคน
 เราควรจะมีการออกกำลังกายกันอยู่เสมอ ร่างกายจึงจะ
 แข็งแรงสมบูรณ์ มีความต้านทานต่อโรคร้ายไข้เจ็บได้ดี

ความเข้าใจผิดในทำนองที่ว่าแก่แล้วจึงจะเข้าวัด ขอให้
 เลิกทิ้งกันอย่างเด็ดขาด เพราะโดยความเป็นจริงแล้ว
 คนเราควรจะมีศีลสมาธิมาตั้งแต่เด็ก ๆ เริ่มตั้งแต่นักเรียน
 อนุบาล หรือพูดอีกนัยหนึ่ง นับจำเดิมตั้งแต่เด็กเริ่ม
 รู้จักคิด รู้จักใช้เหตุผล และถ้าฝึกตั้งแต่เด็กจะฝึกได้ง่าย
 มาก เพราะเด็กไม่มีความกดดัน ไม่มีอารมณ์ค้าง ไม่
 ค่อยวิตกกังวลเหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าหากเราเข้าใจวิธีฝึก
 ก็สามารถที่จะนำมาใช้คู่กับการเรียนมาตั้งแต่แรกได้ ซึ่ง
 จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้ความจำดีขึ้น
 รู้จักคิดในทางที่ถูกและมีหลักยึดเหนี่ยวที่ดีในการดำเนิน
 ชีวิต ปัญหาที่ยากที่ทำให้คนทั้งหลายไม่สนใจในเรื่อง
 นี้ อยู่ที่คนทั้งหลายเคยเห็นแต่ตัวอย่างที่สอนกันตามวัด
 หรือตามสำนักต่าง ๆ ที่ตั้งขึ้นเพื่อการนี้โดยเฉพาะ และ
 ทำให้เกิดความรู้สึกว่า คนที่จะฝึกได้จะต้องเป็นคนมี
 เวลามาก เป็นคนเบื่อทางโลกอะไรทำนองนี้ แต่ใน
 หนังสือเล่มนี้ได้ตอบปัญหาข้อข้องใจต่าง ๆ ที่เป็นความ
 เข้าใจผิดไว้แล้วทั้งหมด ขอให้ท่านพยายามอ่านไปจน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑ สมาธิและวิปัสสนาคืออะไร ?	๑
๒ สมาธิมีกี่อย่าง ?	๖
๓ อุปสรรคของสมาธิ	๑๑
๔ ลักษณะของคนที่จะฝึกสมาธิได้	๑๔
๕ วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป	๑๘
๖ เทคนิคแห่งการใช้ธรรมในเวลาฝึกสมาธิ	๒๑
๗ วิธีฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว	๔๒
๘ หลักการใช้บทภาวนา	๕๐
๙ ปัญญาช่วยสมาธิ	๕๗
๑๐ วิธีรักษาจิต	๗๖
๑๑ วิธีฝึกความคิดให้มีระเบียบ	๑๐๓
๑๒ วิธีส่งเสริมสุขภาพทางจิต	๑๑๓
๑๓ วิธีเพิ่มพูนสมรรถภาพให้แก่สมอง	๑๒๒

- ๑๔ เหตุใดใครคนส่วนมากจึงฝึกสมาธิไม่ค่อยได้ ๑๓๒
- ๑๕ ความคิดทุกอย่างมีเหตุ ๑๔๘
- ๑๖ ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ผลจะต้อง
รู้แจ้งในเรื่องจุดและปฏิสนธิ ๑๕๖
- ๑๗ วิธีคิดเพื่อให้เข้าใจว่า คนที่มีกิเลส
ตายแล้วจะต้องเกิดอีก ๑๖๗
- ๑๘ ดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร ? ๑๙๖
- ๑๙ เหตุใดปุถุชนจึงได้ชื่อว่าคนตาบอด ๒๑๙
- ๒๐ ตัวเราที่แท้จริงคืออะไร ? ๒๓๑
- ๒๑ วิธีปฏิบัติ ๒๔๔

สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน



สมาธิและวิปัสสนาคืออะไร ?

* การฝึกสมาธิ เป็นกิจที่จำเป็นสำหรับทุกคน ไม่จำกัดว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่จำกัดว่าจะประกอบอาชีพใด ๆ เพราะการฝึกสมาธิ ก็คือการบริหารจัดการเพื่อให้จิตมีพลังเข้มแข็ง และเพื่อให้จิตมีสุขภาพดีอยู่เสมอ เช่นเดียวกับการบริหารทางร่างกาย ผู้ที่ไม่ได้หมั่นออกกำลังกาย ร่างกายย่อมอ่อนแอเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้หมั่นฝึกสมาธิไว้เสมอทุก ๆ วัน จิตก็ย่อมจะอ่อนแอ ตกเป็นทาสอารมณ์ได้ง่าย และจะหาความสงบสุขในทางจิตใจได้ยาก

อันที่จริง การฝึกสมาธิไม่ใช่งานที่ยากจนเกินไป
 เว้นไว้แต่เราจะฝึกในชั้นสูงคือในชั้นฌาน จึงจะเป็น
 สิ่งที่ยากมากและน้อยคนที่จะก้าวไปถึง แต่การฝึกสมาธิ
 ที่ข้าพเจ้าจะเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นแบบง่าย ๆ
 เพื่อให้คนทั่วไปปฏิบัติตามได้ และเพื่อให้ได้ผลในด้าน
 การศึกษา และการงานในอาชีพต่าง ๆ เพราะฉะนั้น
 ขอให้ทุกคนเข้าใจไว้ก่อนว่า ข้าพเจ้าไม่คิดที่จะชวน
 ให้ท่านเข้าป่า หรือชวนให้ละทิ้งการงาน แล้วตั้งหน้า
 ตั้งตามาฝึกแต่ในเรื่องสมาธิ

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ
 คำจำกัดความอันนี้โปรดจำไว้ให้แม่น เพราะอันนี้คือ
 หลักใหญ่ของการฝึกสมาธิ เป็นหลักที่มีความสำคัญ
 ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด คำว่า สติ เป็นภาษาบาลี ตาม
 ศัพท์แปลว่า การระลึกได้ คนที่มีสติ ก็คือคนที่สำนึก
 ได้อยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังพูด กำลังทำ หรือกำลัง
 นึกคิดอะไรอยู่ เมื่อพูดอะไรอยู่ ก็รู้สึกตัวว่ากำลังพูด
 อะไรอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ก็รู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

กำลังนึกคิดอะไรอยู่ ก็รู้สึกตัวว่ากำลังนึกคิดอะไรอยู่ นั่นคือความหมายของคำว่าสติ ถ้าท่านพยายามหัดให้มีสติอยู่เสมอ สมาธิ ก็จะเกิดขึ้นทีละน้อย และจะดีขึ้นโดยลำดับ คำว่า สมาธิ แปลว่า ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียว คนที่อ่านหนังสือแต่ไม่รู้เรื่อง เพราะใจไม่ได้อยู่กับตัวหนังสือ คนที่ฟังเขาพูด แต่ใจลอย คือมัวไปนึกถึงแต่เรื่องอื่น คนที่มีลักษณะเช่นนี้ ก็คือคนที่ไม่มีสมาธิ เหตุไรคนบางคนจึงใจลอยบ่อย ๆ สมาธิในการเรียน หรือในการทำงาน ไม่มันเป็นเรื่องที่เราจะพูดกันในตอนต่อไป สำหรับในขณะนี้ขอให้รู้กันแต่เพียงว่า สมาธิคืออะไร ? และจำเป็นอย่างไร ?

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง คำนี้คนส่วนมากมักจะนำไปใช้ในทางที่ผิด ถ้าไปได้ยินใครเขาพูดว่า นั่งวิปัสสนาหรือนั่งทางใน ก็มักจะหมายความว่า เป็นการนั่งเพื่อให้เห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นคนที่ตายไปแล้ว หรือเห็นของหาย ทำนายโชคชะตาต่าง ๆ ทำนองนี้

ซึ่งความเป็นจริงแล้ว คำว่า วิปัสสนา ถ้าเทียบ
กับทางวิทยาศาสตร์ ก็หมายถึง การเรียนวิทยาศาสตร์
ในห้องทดลอง เป็นการเรียนจากของจริง คนที่รู้ธรรม
แตกฉาน ถามอะไรตอบได้ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นนัก
วิปัสสนาเสมอไป โปรดจำไว้ให้แม่น การเรียนวิปัสสนา
ก็คือการเรียนธรรมจากประสบการณ์ เป็นการเรียนเพื่อ
ให้รู้แจ้งจริง ๆ และโดยปกติคนที่เรียนวิปัสสนาได้ จะ
ต้องมีสมาธิพอสมควร ตัวอย่างเช่น เมื่อเราต้องการ
อยากรู้ว่า วิญญาณคืออะไร ? ถ้าจะเรียนโดยทาง
ปริยัติ ก็คือการเปิดหนังสืออ่านดูคำอธิบาย หรือไป
ฟังคำอธิบายจากท่านผู้รู้ เมื่อจำได้และเข้าใจตามที่ครู
สอนก็ถือว่ามีความรู้แล้วในทางปริยัติ แต่ในทางปฏิบัติ
คือ การเจริญวิปัสสนาผู้ที่เข้าใจเรื่องวิญญาณจริง ๆ
ก็ต้องเมื่อมาหัดทำให้สงบ และคอยกำหนดดูจิตใจของ
ตัว ในเวลาที่เกิดความรู้สึกนึกคิด ตามหลักวิชาที่ได้
เรียนมา จนกว่าจะรู้แจ้งว่า วิญญาณคืออะไร ? เป็น
การรู้แจ้งโดยมีประสบการณ์ เป็นการรู้แจ้งจากตัวอย่าง

จริง ๆ อย่างนี้จะเรียกว่ามีวิปัสสนา คือมีการเห็น
แจ้ง คำว่า เจริญวิปัสสนา หมายความว่า ทำความ
เห็นแจ้งให้เกิดขึ้น และให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น คำนี้ แปลมา
จากคำบาลีว่า วิปัสสนาภาวนา เฉพาะคำว่า ภาวนา
ตามศัพท์แปลว่า ทำให้มีให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น
ขอให้ทุกคนเข้าใจให้ถูกต้องว่า วิปัสสนาหมายถึงอะไร ?
โปรดอย่าเข้าใจผิดไปตามความรู้สึกของคนส่วนมากที่ไม่
เคยเรียนรู้เรื่องนั้นจากตำราหรือจากอาจารย์ที่ถูกต้อง ถ้า
ท่านเข้าใจความหมายของคำว่า วิปัสสนาถูกต้องตาม
ความหมายของพระพุทธเจ้า ดังที่กล่าวมานี้ ต่อไป
ท่านจะรู้เองว่าการเจริญวิปัสสนาก็เป็นสิ่งที่จำเป็น เช่น
เดียวกับการฝึกสมาธิ ก็จะต้องทำกันทุก ๆ วัน และ
ทำให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

การฝึกสมาธิ คือการฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัว
การเจริญวิปัสสนาคือการเรียนรู้ธรรมจากของจริง คำ
พูดสองประโยคนี้โปรดจำไว้ให้แม่น

สมาธิมีกี่อย่าง ?

*สมาธิมี ๓ อย่าง คือ:—

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ คือ
จวนจะถึงขณิฉาน

๓. อัปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่คือฉาน

ขณิกสมาธิ โดยธรรมดาคนเราได้ขณิกสมาธิอยู่เสมอ เช่น ในการอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การพูดเราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น เพราะถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้วจะฟังไม่รู้เรื่อง จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำงานอะไรไม่ได้ คนที่ไม่มีสมาธิ ก็คือคนที่ไม่มีสติอยู่กับตัว เป็นคนใจลอย ปล่อยให้อารมณ์ชักจูงไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นของจำเป็น สมาธิที่เราใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน ก็คือขณิกสมาธิ

อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะถึงขั้นฌาน สมาธิขั้นนี้ คนทั่วไปทำได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่า จะยากสำหรับทุกคน บางคนฝึกภายในวันเดียวอาจจะได้ อุปจารสมาธิก็ได้ ลักษณะของอุปจารสมาธิก็คือ ถ้าเรานั่งหลับตาทำให้สงบ แล้วนึกถึงภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าภาพนั้นปรากฏชัด แล้วสามารถบังคับภาพให้เป็นที่ไปตามใจนึกได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ก็หมายความว่าได้ อุปจารสมาธิ หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้าเรานึกถึงลมหายใจเข้าออก ถ้าสามารถกำหนดลมได้ทุกขณะจิตติดต่อกันไปไม่ขาดสายได้เป็นเวลานาน ๆ ไม่น้อยกว่า ๕ หรือ ๑๐ นาที โดยที่นิวรณ์ทั้ง ๕ ไม่เกิด ซึ่งหมายความว่าตลอดเวลาที่กำหนดลมหายใจนั้น ไม่มีความอยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ไม่มีความขุ่นหรือความไม่พอใจในสิ่งใด ๆ ความขี้เกียจและความมัวงมไม่มี ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญไม่มี ความสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มี และพร้อมกันนั้น ก็มีองค์ของฌานเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ สามารถที่จะนึกและคิดอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มี

ความคิดอื่น ๆ แทรกขึ้นมาเลย และในใจก็รู้สึกว่ามีสติ และสุขเกิดขึ้นด้วย ผู้ใดสามารถทำใจให้แน่วแน่ได้ อย่างนี้ก็หมายความว่าได้อุปจารสมาธิ

อัปปนาสมาธิ แปลว่า สมาธิที่แน่วแน่ หรืออีกนัยหนึ่งแปลว่าสมาธิที่แน่นแฟ้น กล่าวคือ สมาธิที่จับอารมณ์ไว้แน่นติดต่อกันไปทุกขณะจิต โดยไม่มีการตกภวังค์ อัปปนาสมาธิก็คือฌาน ซึ่งแบ่งออกไปได้อีกหลายชั้น อุปจารสมาธิ กับอัปปนาสมาธิมีลักษณะอย่างเดียวกันทุกอย่าง ต่างกันแต่เพียงว่า อุปจารสมาธิยังมีการตกภวังค์บ้างเป็นบางขณะ ส่วนอัปปนาสมาธิไม่มีการตกภวังค์เลย

คำว่า ภวังค์ หมายถึง จิตไร้สำนึก ลักษณะของจิตที่อยู่ในภวังค์ ก็คือจิตของคนที่นอนหลับสนิทแล้วไม่ฝัน เพราะฉะนั้นคำว่า จิตตกภวังค์ จึงหมายความว่า จิตหมดความรู้สึกไปชั่วระยะหนึ่ง โดยธรรมชาติของคนที่ไม่ได้ฌาน หรือจิตที่ไม่ได้อยู่ในฌาน ชวนจิตจะเกิดได้อย่างมากเพียง ๗ ขณะ และ ตทาลัมพะนะ อีก ๒

ขณะ แล้วก็ต้องตกภวังค์ ครั้นแล้วจึงออกจากภวังค์ขึ้นมา
มารับอารมณ์ใหม่ซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์อันเดิม ซึ่งเคย
นึกมาก่อน หรืออาจจะเป็นอารมณ์อันใหม่ก็ได้ และ
โดยธรรมชาติภายในชั่วระยะเวลา ๑ นาที จิตจะมีการ
ตกภวังค์แล้วก็เกิดขึ้นใหม่หลายครั้ง ตอนที่ตกภวังค์
แล้วเกิดใหม่นั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก คนที่ไม่ได้
ฌานจะไม่มีทางกำหนดได้เลย เพราะฉะนั้นคนทั่ว ๆ
ไป จึงไม่รู้สึกว่าจิตของตัวเองหมดความสำนึกอยู่เสมอ
โปรดจำไว้ว่า ถ้าจิตอยู่ในฌานจะไม่มีการตกภวังค์ ซึ่ง
หมายความว่า สติคือความสำนึกได้ว่า ขณะนั้นกำลังมี
ความรู้สึกนึกคิดอย่างไร สติอันนี้จะปรากฏชัดทุกขณะ
จิต สมมติว่าเรานึกถึงคำว่า อรหัง ถ้าจิตอยู่ในฌาน จะ
รู้สึกได้ตลอดเวลาทุกขณะจิตว่า เมื่อสักครูนึกถึงอะไร
และขณะนั้นกำลังนึกถึงอะไร ความสำนึกระหว่างจิตที่ดับ
กับจิตที่เกิดขึ้นใหม่ จะติดต่อกันไปไม่ขาดสาย อาการเปลือ
หรืออาการลืมตัว แม้แต่ขณะจิตหนึ่งจะไม่เกิดขึ้นเลย
และถ้าหากจิตอยู่ในฌานเป็นเวลานาน พร้อมทั้งมีวิ

สารบัญ

๕
เรื่อง

๖
หน้า

๑	สมาธิและวิปัสสนาคืออะไร ?	๑
๒	สมาธิมีกี่อย่าง ?	๖
๓	อุปสรรคของสมาธิ	๑๑
๔	ลักษณะของคนที่ฝึกสมาธิได้	๑๔
๕	วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป	๑๘
๖	เทคนิคแห่งการใช้ธรรมในเวลาฝึกสมาธิ	๒๑
๗	วิธีฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว	๔๒
๘	หลักการใช้บทภาวนา	๕๐
๙	ปัญญาช่วยสมาธิ	๕๗
๑๐	วิธีรักษาจิต	๙๖
๑๑	วิธีฝึกความคิดให้มีระเบียบ	๑๐๓
๑๒	วิธีส่งเสริมสุขภาพทางจิต	๑๑๓
๑๓	วิธีเพิ่มพูนสมรรถภาพให้แก่สมอง	๑๒๒

- ๑๔ เหตุใดใครคนส่วนมากจึงฝึกสมาธิไม่ค่อยได้ ๑๓๒
- ๑๕ ความคิดทุกอย่างมีเหตุ ๑๔๘
- ๑๖ ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ผลจะต้อง
รู้แจ้งในเรื่องจุดและปฏิสนธิ ๑๕๖
- ๑๗ วิธีคิดเพื่อให้เข้าใจว่า คนที่มีกิเลส
ตายแล้วจะต้องเกิดอีก ๑๖๗
- ๑๘ ดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้นได้อย่างไร ? ๑๙๖
- ๑๙ เหตุใดใครปุถุชนจึงได้ชื่อว่าคนตาบอด ๒๑๙
- ๒๐ ตัวเราที่แท้จริงคืออะไร ? ๒๓๑
- ๒๑ วิธีปฏิบัติ ๒๔๔

สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน



สมาธิและวิปัสสนาคืออะไร ?

* การฝึกสมาธิ เป็นกิจที่จำเป็นสำหรับทุกคน ไม่จำกัดว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่จำกัดว่าจะประกอบอาชีพใด ๆ เพราะการฝึกสมาธิ ก็คือการบริหารจัดการจิตเพื่อให้จิตมีพลังเข้มแข็ง และเพื่อให้จิตมีสุขภาพดีอยู่เสมอ เช่นเดียวกับการบริหารทางร่างกาย ผู้ที่ไม่ได้หมั่นออกกำลังกาย ร่างกายย่อมอ่อนแอเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้หมั่นฝึกสมาธิไว้เสมอทุก ๆ วัน จิตก็ย่อมจะอ่อนแอ ตกเป็นทาสอารมณ์ได้ง่าย และจะหาความสงบสุขในทางจิตใจได้ยาก

อันที่จริง การฝึกสมาธิไม่ใช่งานที่ยากจนเกินไป
 เว้นไว้แต่ว่าเราจะฝึกในชั้นสูงคือในชั้นฌาน จึงจะเป็น
 สิ่งที่ยากมากและน้อยคนที่จะก้าวไปถึง แต่การฝึกสมาธิ
 ที่ข้าพเจ้าจะเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นแบบง่าย ๆ
 เพื่อให้คนทั่วไปปฏิบัติตามได้ และเพื่อให้ได้ผลในด้าน
 การศึกษา และการงานในอาชีพต่าง ๆ เพราะฉะนั้น
 ขอให้ทุกคนเข้าใจไว้ก่อนว่า ข้าพเจ้าไม่คิดที่จะชวน
 ให้ท่านเข้าป่า หรือชวนให้ละทิ้งการงาน แล้วตั้งหน้า
 ตั้งตามาฝึกแต่ในเรื่องสมาธิ

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ
 คำจำกัดความอันนี้โปรดจำไว้ให้แม่นยำ เพราะอันนี้คือ
 หลักใหญ่ของการฝึกสมาธิ เป็นหลักที่มีความสำคัญ
 ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด คำว่า สติ เป็นภาษาบาลี ตาม
 ศัพท์แปลว่า การระลึกได้ คนที่มีสติ ก็คือคนที่สำนึก
 ได้อยู่เสมอว่า ขณะกำลังพูด กำลังทำ หรือกำลัง
 นึกคิดอะไรอยู่ เมื่อพูดอะไรอยู่ ก็รู้สึกตัวว่ากำลังพูด
 อะไรอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ก็รู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

กำลังนึกคิดอะไรอยู่ ก็รู้สึกตัวว่ากำลังนึกคิดอะไรอยู่ นั่นคือความหมายของคำว่าสติ ถ้าท่านพยายามหัดให้มีสติอยู่เสมอ สมาธิ ก็จะเกิดขึ้นทีละน้อย และจะดีขึ้นโดยลำดับ คำว่า สมาธิ แปลว่า ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียว คนที่อ่านหนังสือแต่ไม่รู้เรื่อง เพราะใจไม่ได้อยู่กับตัวหนังสือ คนที่ฟังเขาพูด แต่ใจลอย คือมัวไปนึกถึงแต่เรื่องอื่น คนที่มลักษณะเช่นนั้น ก็คือคนที่ไม่มีสมาธิ เหตุไรคนบางคนจึงใจลอยบ่อย ๆ สมาธิในการเรียน หรือในการทำงาน ไม่มันเบนเรื่องที่เราจะพูดกันในตอนต่อไป สำหรับในขั้นนี้ขอให้รู้กันแต่เพียงว่า สมาธิคืออะไร? และจำเป็นอย่างไร?

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง คำนี้คนส่วนมากมักจะนำไปใช้ในทางที่ผิด ถ้าไปได้ยินใครเขาพูดว่า นั่งวิปัสสนาหรือนั่งทางใน ก็มักจะหมายความว่า เป็นการนั่งเพื่อให้เห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นคนที่ตายไปแล้ว หรือเห็นของหาย ทำนายโชคชะตาต่าง ๆ ทำนองนี้

ซึ่งความเป็นจริงแล้ว คำว่า วิปัสสนา ถ้าเทียบ
 กับทางวิทยาศาสตร์ ก็หมายถึง การเรียนวิทยาศาสตร์
 ในห้องทดลอง เป็นการเรียนจากของจริง คนที่รู้ธรรม
 แตกฉาน ถามอะไรตอบได้ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นนัก
 วิปัสสนาเสมอไป โปรดจำไว้ให้แม่น การเรียนวิปัสสนา
 ก็คือการเรียนธรรมจากประสบการณ์ เป็นการเรียนเพื่อ
 ให้รู้แจ้งจริง ๆ และโดยปกติคนที่จะเรียนวิปัสสนาได้ จะ
 ต้องมีสมมติพอสมควร ตัวอย่างเช่น เมื่อเราต้องการ
 อยากรู้ว่า วิญญาณคืออะไร ? ถ้าจะเรียนโดยทาง
 ปริยัติ ก็คือการเปิดหนังสืออ่านดูคำอธิบาย หรือไป
 ฟังคำอธิบายจากท่านผู้รู้ เมื่อจำได้และเข้าใจตามที่ครู
 สอนก็ถือว่ามีความรู้แล้วในทางปริยัติ แต่ในทางปฏิบัติ
 คือ การเจริญวิปัสสนาผู้ที่เข้าใจเรื่องวิญญาณจริง ๆ
 ก็ต่อเมื่อมาหัดทำใจให้สงบ และคอยกำหนดดูจิตใจของ
 ตัว ในเวลาที่เกิดความรู้สึกนึกคิด ตามหลักวิชาที่ได้
 เรียนมา จนกว่าจะรู้แจ้งว่า วิญญาณคืออะไร ? เป็น
 การรู้แจ้งโดยมีประสบการณ์ เป็นการรู้แจ้งจากตัวอย่าง

จริง ๆ อย่างนี้จะเรียกว่ามีวิปัสสนา คือมีการเห็น
แจ้ง คำว่า เจริญวิปัสสนา หมายความว่า ทำความ
เห็นแจ้งให้เกิดขึ้น และให้เจริญยิ่งขึ้น คำนี้ แปลมา
จากคำบาลีว่า วิปัสสนาภาวนา เฉพาะคำว่า ภาวนา
ตามศัพท์แปลว่า ทำให้มีให้เป็นขึ้น เพราะฉะนั้น
ขอให้ทุกคนเข้าใจให้ถูกต้องว่า วิปัสสนาหมายถึงอะไร ?
โปรดอย่าเข้าใจผิดไปตามความรู้สึกของคนส่วนมากที่ไม่
เคยเรียนรู้เรื่องนี้จากตำราหรือจากอาจารย์ที่ถูกต้อง ถ้า
ท่านเข้าใจความหมายของคำว่า วิปัสสนาถูกต้องตาม
ความหมายของพระพุทธเจ้า ดังที่กล่าวมานี้ ต่อไป
ท่านจะรู้เองว่าการเจริญวิปัสสนาก็เป็นสิ่งที่จำเป็น เช่น
เดียวกับการฝึกสมาธิ ก็จะต้องทำกันทุก ๆ วัน และ
ทำให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

การฝึกสมาธิ คือการฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัว
การเจริญวิปัสสนาคือการเรียนรู้ธรรมจากของจริง คำ
พูดสองประโยคนี้โปรดจำไว้ให้แม่น

สมาธิมีกี่อย่าง ?

*สมาธิมี ๓ อย่าง คือ:—

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ คือ
จวนจะถึงขณิฉาน

๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่คือฉาน

ขณิกสมาธิ โดยธรรมชาติคนเราได้ขณิกสมาธิอยู่เสมอ เช่น ในการอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การพูดเราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น เพราะถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้ว จะฟังไม่รู้เรื่อง จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำงานอะไรไม่ได้ คนที่ไม่มีสมาธิ ก็คือคนที่ไม่มีสติอยู่กับตัว เป็นคนใจลอย ปล่องให้อารมณ์ชักจูงไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นของจำเป็น สมาธิที่เราใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน ก็คือขณิกสมาธิ

อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะถึงขั้นฌาน สมาธิ
 ชั้นนี้ คนทั่วไปทำได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่หมายความว่า
 ยากสำหรับทุกคน บางคนฝึกภายในวันเดียวอาจจะได้
 อุปจารสมาธิก็ได้ ลักษณะของอุปจารสมาธิก็คือ ถ้าเรา
 นั่งหลับตาทำใจให้สงบ แล้วนึกถึงภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง
 ขึ้นมา ถ้าภาพนั้นปรากฏชัด แล้วสามารถบังคับภาพ
 ให้เป็นไปตามใจนึกได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ก็หมายความว่าได้
 อุปจารสมาธิ หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้าเรานึกถึงลมหายใจเข้า
 ออก ถ้าสามารถกำหนดลมได้ทุกขณะจิตติดต่อกันไปไม่
 ขาดสายได้เป็นเวลานาน ๆ ไม่น้อยกว่า ๕ หรือ ๑๐ นาที
 โดยที่นิเวรณทั้ง ๕ ไม่เกิด ซึ่งหมายความว่าตลอดเวลาที่
 กำหนดลมหายใจนั้น ไม่มีความอยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 เกิดขึ้น ไม่มีความขุ่นหรือความไม่พอใจในสิ่งใด ๆ ความ
 ขี้เกียจและความมัวงมไม่มี ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ
 ไม่มี ความสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มี และพร้อมกันนั้น
 ก็มีองค์ของฌานเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ สามารถที่จะนึก
 และคิดอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มี

ความคิดอื่น ๆ แทรกขึ้นมาเลย และในใจรู้สึกว่ามีสติ และสุขเกิดขึ้นด้วย ผู้ใดสามารถทำให้แน่วแน่ได้ อย่างนี้ก็หมายความว่าได้อุปจารสมาธิ

อัปปนาสมาธิ แปลว่า สมาธิที่แน่วแน่ หรืออีกนัยหนึ่งแปลว่าสมาธิที่แน่นแฟ้น กล่าวคือ สมาธิที่จับอารมณ์ไว้แน่นติดต่อกันไปทุกขณะจิต โดยไม่มีการตกภวังค์ อัปปนาสมาธิก็คือฌาน ซึ่งแบ่งออกไปได้อีกหลายชั้น อุปจารสมาธิ กับอัปปนาสมาธิมีลักษณะอย่างเดียวกันทุกอย่าง ต่างกันแต่เพียงว่า อุปจารสมาธิยังมีการตกภวังค์บ้างเป็นบางขณะ ส่วนอัปปนาสมาธิไม่มีการตกภวังค์เลย

คำว่า ภวังค์ หมายถึง จิตไร้สำนึก ลักษณะของจิตที่อยู่ในภวังค์ ก็คือจิตของคนที่นอนหลับสนิทแล้วไม่ฝัน เพราะฉะนั้นคำว่า จิตตกภวังค์ จึงหมายความว่า จิตหมดความรู้สึกไปชั่วระยะหนึ่ง โดยธรรมชาติของคนที่ไม่ได้ฌาน หรือจิตที่ไม่ได้อยู่ในฌาน ชวนจิตจะเกิดได้อย่างมากเพียง ๗ ขณะ และ ตทาลัมพะนะ อีก ๒

ขณะ แล้วก็ต้องตกวงค์ ครั้นแล้วจึงออกจากวงค์ขึ้นมา
มารับอารมณ์ใหม่ซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์อันเดิม ซึ่งเคย
นึกมาก่อน หรืออาจจะเป็นอารมณ์อันใหม่ก็ได้ และ
โดยธรรมชาติภายในชั่วระยะเวลา ๑ นาที จิตจะมีการ
ตกวงค์แล้วก็เกิดขึ้นใหม่หลายครั้ง ตอนที่ตกวงค์
แล้วเกิดใหม่นั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก คนที่ไม่ได้
ฌานจะไม่มีทางกำหนดได้เลย เพราะฉะนั้นคนทั่ว ๆ
ไป จึงไม่รู้สึกรู้ว่าจิตของตัวเองหมดความสำนึกอยู่เสมอ
โปรดจำไว้ว่า ถ้าจิตอยู่ในฌานจะไม่มีการตกวงค์ ซึ่ง
หมายความว่า สติคือความสำนึกได้ว่า ขณะนี้กำลังมี
ความรู้สึกนึกคิดอย่างไร สติอันนี้จะปรากฏชัดทุกขณะ
จิต สมมติว่าเรานึกถึงคำว่า อรหิ ถ้าจิตอยู่ในฌาน จะ
รู้สึกได้ตลอดเวลาทุกขณะจิตว่า เมื่อสักครูนึกถึงอะไร
และขณะนี้กำลังนึกถึงอะไร ความสำนึกระหว่างจิตที่ดับ
กับจิตที่เกิดขึ้นใหม่ จะติดต่อกันไปไม่ขาดสาย อาการเพลา
หรืออาการลืมนัตถ์ แม้แต่ขณะจิตหนึ่งจะไม่เกิดขึ้นเลย
และถ้าหากจิตอยู่ในฌานเป็นเวลานาน พร้อมทั้งมีสติ

ในการเข้าฌานด้วย จะสังเกตได้อย่างหนึ่งว่า ตลอดเวลาที่จิตอยู่ในฌานนั้น วิญญาณทั้ง ๕ ไม่เกิด ซึ่งหมายความว่า การเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัสจะไม่เกิดขึ้นเลย จะมีแต่ความรู้สึกอยู่ในใจอย่างเดียวตลอดเวลา อันนี้เป็นการอธิบายโดยสังเขปถึงภาวะของจิตที่อยู่ในฌาน

อุปสรรคของสมาธิ

เมื่อท่านได้ทราบว่า สมาธิหมายความว่าอย่างไร และมีอยู่ก็อย่าง ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะให้จิตของเราเป็นสมาธิ อย่างน้อย ก็ควรจะทำให้ได้ถึงขั้นอุปจารสมาธิ ส่วนขณิกสมาธิ นั้นสำหรับคนที่มึนจิตใจเป็นปกติ ไม่มีความกดดันทาง อารมณ์มาก สมาธิอันนี้ก็จะมียุ่เสมอ ไม่ต้องหัด แต่อย่างไรก็ดีท่านควรจะได้ทราบถึงสาเหตุว่า อะไรบ้างที่ทำให้จิตใจของคนเราไม่เป็นสมาธิ อุทาหรณ์ที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้เข้าใจเรื่องนี้ ก็คือขอให้ท่านนึกถึงคนที่ท้องอืด โดยธรรมดาคนที่ท้องอืดนั้นมักชอบรับประทานอาหารที่ย่อยยาก หรือรับประทานมากเกินไป หรือรับประทานอาหารที่เสีย จึงสังเกตว่า トラบไตของเสียในท้องยังไม่ได้ถ่ายออก ท้องก็จะอืดอยู่เสมอ อาการท้องอืดเปรียบเหมือนจิตที่ฟุ้งซ่าน คนที่มีจิตฟุ้งซ่าน คือไม่สามารถจะทำใจให้สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวนาน ๆ ได้ ทั้งนี้เป็นเพราะในชีวิตประจำวัน เขามีความนึกคิดแต่ใน

ทางที่ไม่ถูกต้อง โปรดจำไว้ว่า ความคิดที่ผิดหรือ
 ความคิดที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้น เปรียบเหมือน
 อาหารเสียที่คนเรารับประทานเข้าไปในท้อง เพราะ
 ความคิดที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้น มันจะเข้าไป
 สะสมให้มากขึ้นในสันดาน คนที่ฝึกสมาธิยากที่สุดคือ
 คนสันดานต่ำ คำว่าสันดานต่ำหมายความว่า ในจิตใจ
 ส่วนลึกของเขา มากไปด้วยความรู้สึกที่ไม่ดีหลายอย่าง
 เช่น มีความโหดร้าย มีความเห็นแก่ตัว มีความริษยา
 มีความตระหนี่ มีความเกียจคร้าน มีความอกตัญญู
 เหลลานเป็นต้น คนที่มีสันดานต่ำ คือคนที่มี ความชั่ว
 อยู่ในใจมากเช่นนี้ เปรียบเหมือนคนท้องอืดหรือท้อง
 เพื่อ ให้สังเกตว่า คนท้องอืดท้องเฟ้อนั้นมีลมบนปวน
 อยู่ในท้องตลอดเวลา แม้บางครั้งจะมีการระบายลมออก
 มาบ้าง แต่ตราบใดที่สิ่งที่เบียดเป็นพิษในท้องยังถ่ายออกไม่
 หมด อาการอืดอาการเฟ้อจะไม่หาย ในทำนองเดียวกัน
 คนที่มีสันดานต่ำ ซึ่งหมายถึงในจิตส่วนลึกมีสิ่งที่ไม่ดีอยู่
 มากมายนั้น จะไม่มีทางทำสมาธิได้เลย นอกจาก
 ฝึกสมาธิก็พอจะทำได้ แต่ถึงกระนั้นในบางครั้ง แม้

แต่ขณิกสมาธิก็ทำไม่ได้ ในเมื่อในใจของเขากำลังมีความ
กังวลสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ แล้วจะให้เอาจิตใจมาจดจ่ออยู่กับ
การงาน เช่นการอ่านหนังสือหรือการเขียนหนังสือ
เป็นต้น ก็จะทำไม่ได้

พระสารีบุตรได้สรุปอุปสรรคของสมาธิไว้ว่า อกุศล
ธรรมทุกอย่างเป็นอันตรายต่อสมาธิ เพราะฉะนั้น บุคคล
ที่หวังจะฝึกสมาธิให้ได้ผล ท่านจะต้องพยายามตรวจดู
สันดานของตัวเองว่ามีความชั่วอะไรอยู่บ้างที่ควรจะต้องแก้
ถ้าเป็นความชั่วที่ไม่ร้ายแรงนัก หรือมีแต่ไม่หนาแน่น
ก็อยู่ในฐานะที่จะฝึกสมาธิได้ แต่ถ้ามีความชั่วอยู่ใน
สันดานมาก และแต่ละอย่างก็เข้มข้นด้วย ถ้าอย่างนั้น
แล้ว การนั่งหลับตาทำสมาธิไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย
บุคคลประเภทนี้ ถ้าจะให้ฝึกสมาธิก็ต้องทำโดยวิธีอื่น
กล่าวคือต้องให้ฝึกฝนทำความดีพร้อมกันไปกับการทำงาน
และจะต้องมีอุปายหลายอย่าง เพื่อที่จะให้เขาละทิ้งนิสัย
เลว ๆ ซึ่งเรื่อนักเป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่ง กล่าวคือ
เป็นเรื่องของการวางพื้นฐานของศีล ธรรม ขน ธรรมดา
ดังที่องค์การศึกษาทั่ว ๆ ไปในโลกเขาจัดทำกันอยู่

ลักษณะของคนที่จะฝึกสมาธิได้

พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า จิตที่ประกอบด้วยความเมตตา ย่อมเป็นสมาธิเร็ว (ตฺวํ จิตฺตํ สมานนํ) และพระสารีบุตรก็ได้กล่าวไว้ว่า กุศลธรรมทุกอย่างเป็นอุปการะแก่สมาธิ จากหลักอันนี้ท่านจะเห็นได้ว่า คนที่จะฝึกสมาธิได้ง่าย จะต้องเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมสูง จนถึงถึงหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การไม่ทำบาปทั้งปวงหนึ่ง การบำเพ็ญกุศลให้บริบูรณ์หนึ่ง การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วหนึ่ง ทั้งสามอย่างนี้เป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ การทำสมาธิ ก็คือการทำจิตให้ผ่องแผ้ว จึงสังเกตว่า ผู้ที่จะทำจิตของตัวเองให้ผ่องแผ้วได้นั้น จะต้องผ่านการกระทำในขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สองมาก่อน เพราะฉะนั้นสำหรับบุคคลที่ยังทำบาปอยู่เสมอ และคุณธรรมในตัวก็ยังมีน้อย จะไม่มีทางทำสมาธิได้ หมายถึงสมาธิในขั้นอุปจาระ เมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง คนใดถ้าถือศีล ๕ ไม่ได้ ก็ทำสมาธิไม่ได้

๑๐. เป็นคนมีความประพฤติ ไม่เป็นที่หนักใจ
ของตัว (คือประพฤติแต่ความสุจริต)
๑๑. เป็นคนสำรวมอินทรีย์
๑๒. เป็นคนมีไหวพริบในทางสติปัญญา (คือ
รู้จักเอาตัวรอด หรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
ในทางที่ถูกได้ว่องไว)
๑๓. เป็นคนไม่คะนอง
๑๔. เป็นคนไม่ติดในตระกูลทั้งหลาย
๑๕. สิ่งใดที่วิญญูชนทั้งหลายติเตียน แม้ว่า
เพียงสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่ประพฤติ

ถ้าท่านได้พิจารณาถึงคุณสมบัติของผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ดังที่กล่าวมานี้ คนทั่วไปอาจจะรู้สึกหมดกำลังใจ เพราะรู้ว่าตนเองคงทำไม่ได้แน่ ลักษณะจิตใจของตัวเองยังห่างไกลจากคุณธรรมดังที่กล่าวมานี้ ประกอบกับตนเองก็เคยนั่งสมาธิมาบ้าง แต่จิตไม่เคยสงบ นั่งที่ไรก็ฟุ้งซ่านทุกที เพราะฉะนั้นจึงหมดกำลังใจ ไม่คิดขวนขวายที่จะหัดสมาธิ และสาเหตุอีกประการหนึ่ง ก็คือ

คนที่มีการะกัฏมาก และไม่มีสถานที่สงบพอที่จะนั่งสมาธิได้ ก็ไม่อาจที่จะทำใจให้เป็นสมาธิได้ ฆราวาสทั่วไปที่ไม่สนใจในเรื่องสมาธิก็เพราะเหตุนี้ แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ข้าพเจ้าจะเขียนแนะแนววิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป ไม่ใช่เพื่อ ๒-๓ คน เพราะฉะนั้นท่านอย่าเพิ่งหนักใจ ข้าพเจ้ายังไม่ได้แยกแยะวิธีปฏิบัติ ชนิดที่ทุกคนสามารถจะทำได้และได้รับผลด้วยตามสมควร

วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป

จากหลักวิชาที่อธิบายมาโดยสังเขปนั้น แต่ละ
สำหรับคนที่ศึกษาเพียงแค่นี้ ก็ย่อมจะมองไม่เห็นทาง
สำหรับตัวเองว่าจะปฏิบัติได้อย่างไร ในเมื่อตามหลัก
กล่าวไว้ว่า ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ จะต้องมียุทธศาสตร์อย่าง
นั้น ๆ ในฐานะที่ข้าพเจ้าเคยมีชีวิตอยู่ในป่า ใช้เวลา
ทั้งหมดฝึกสมาธิ และปัจจุบันก็ได้มีชีวิตคลุกเคล้าอยู่กับ
ความสับสนของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของฆราวาส
ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า วิธีไหนที่คนทั่วไปอาจจะฝึกสมาธิได้ผล
บ้าง แต่อย่างไรก็ดีอย่าลืมนะว่า วิธีที่ข้าพเจ้าจะแนะนำ
ดังต่อไปนี้ เป็นวิธีที่ได้ผลแน่นอนเฉพาะสมาธิขั้นต้น
หรือสมาธิขั้นพื้นฐานเท่านั้น แต่ก็พอที่จะทำจิตใจให้สงบ
สบาย และมีสมรรถภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ
ในหน้าที่ได้ พึงเข้าใจไว้ด้วยว่า คุณสมบัตินี้จำเป็น
สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิ ดังที่ได้กล่าวมาในตอนต้นนั้น
เป็นเรื่องของผู้ที่ฝึกสมาธิในขั้นสูง คือฝึกเพื่อให้ได้

ฉาน ๑ ได้ภิญญา เพราะฉะนั้นท่านจึงไม่จำเป็นต้องเป็น
หวังว่าคนอย่างเราจะฝึกสมาธิไม่ได้ ในเมื่อเราต้องการ
สมาธิชั้นธรรมดา

สมาธิชั้นธรรมดาคือ เมื่อเราต้องการจะอ่าน
หนังสือ เขียนหนังสือ ต้องการจะใช้ความคิดอย่าง
ละเอียดหรือเมื่อต้องการจะหลับ ก็สามารถที่จะปลุก
ความคิดที่ไม่ต้องการออกไปได้ง่าย ซึ่งสมาธิชั้นนี้
ของจำเป็นสำหรับทุกคน โปรดอย่าชะล่าใจว่า สมาธิชั้น
นี้เราก็มียุแล้ว ไม่ต้องฝึกก็ได้ คนที่มีร่างกายแข็งแรง
อยู่แล้วถ้าไม่หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ร่างกายย่อมไม่
แข็งแรง ข้อนั้นฉันใด คนที่มีสมาธิแม้ว่าจะอยู่ในขั้นที่
ใช้การได้ แต่ถ้าไม่หมั่นฝึกไว้ สมาธิก็เสื่อมได้ง่าย และ
ถ้าหากคนไหนสมาธิเสื่อม เช่นเวลาจะนอนหลับกว่าจะ
หลับได้ บางที่ต้องเสียเวลาดังชั่วโมงหรือสองชั่วโมง
อย่างนั้นเป็นต้น แล้วท่านลองพิจารณาด้วยตนเองก็
แล้วกันว่า มันเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่เพียงไร เพราะ
คนที่นอนไม่ค่อยจะหลับนั้น ย่อมหมายถึงสมรรถภาพ

ของสมองจะเสื่อมโทรมลงเร็วเกินกว่าอายุที่ควรจะเป็น และที่ร้ายที่สุดก็คือ คนที่สมาธิไม่ดีนั้น สุขภาพทางจิตจะดีไม่ได้ มีเงินแต่ไม่มีความสุข ชีวิตมีค่าน้อยมาก เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงได้เตือนไว้ก่อนว่า อย่าชะล่าใจว่าสมาธิของตนดีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องฝึก

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การฝึกสมาธิก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัว เพราะฉะนั้นหลักใหญ่ของการฝึกสมาธิจึงมีอยู่ว่า ท่านกำลังพูด กำลังทำ กำลังคิดอะไร อยู่ก็ตาม ต้องพยายามหัดให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ขณะนั้นตนเองกำลังพูด กำลังทำ กำลังคิดอะไรอยู่ ต่อแต่นั้นไปเป็นวิธีฝึกเพื่อให้ได้ผลดังที่กล่าวมา



เทคนิคแห่งการใช้ธรรมในเวลาฝึกสมาธิ

* คนส่วนมากที่ไม่เคยฟังข้าพเจ้าสอน ในเวลาฝึกสมาธิมักจะเข้าใจผิดว่า ข้าพเจ้าคงจะสอนแต่เรื่องที่จะให้คนได้สมาธิเพื่อการติดต่อกับโอปปาติกะ ซึ่งการสอนนั้นก็คงจะมุ่งไปในทางสมถะเป็นส่วนมาก แต่ตามความเป็นจริงแล้ว ในเวลาฝึกสมาธิจริง ๆ ไม่มีใครสนใจเรื่องโอปปาติกะเลย เพราะทุกคนรู้ว่า ถ้าฝึกสมาธิเพื่อหวังผลอย่างนั้น ความอยากที่จะได้ก็จะเกิดขึ้นมากทีเดียวทำให้จิตฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิไม่ได้ ข้าพเจ้าได้แนะนำเสมอว่า การฝึกสมาธิจะต้องมุ่งหวังความบริสุทธิ์ มุ่งหวังที่จะทำกิเลสให้น้อยลง มุ่งหวังจะให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ส่วนความสามารถในการติดต่อกับโอปปาติกะนั้นให้ถือเป็นเพียงผลพลอยได้ จะได้หรือไม่ได้อย่าได้คำนึงถึง และอารมณ์

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๒ มีนาคม ๒๕๐๘

ใด ๆ ที่จะก่อให้เกิดความอยาก ในเวลาฝึกสมาธิจะต้อง
 ตัดออกไปให้หมด ไม่เช่นนั้นจะฝึกสมาธิไม่ได้ อันนี้
 เป็นหลักการสำคัญอันหนึ่งที่ข้าพเจ้าต้องย้ำอยู่บ่อย ๆ ทง
 ที่ห้องฝึกสมาธิที่แผนกธรรมวิชัย ของมหาจุฬาลงกรณ-
 ราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ และที่ห้องฝึกสมาธิที่บ้านของ
 ข้าพเจ้าเองด้วย

อุปสรรคที่สำคัญและเกิดขึ้นบ่อยที่สุดในเวลาฝึก
 สมาธิ ก็คือ ความฟุ้งซ่าน สำหรับคนที่นั่งสมาธิแล้ว
 ไม่ร่วงนอน แต่จิตใจฟุ้งซ่านแก้ไขได้ไม่ยากนัก ถ้าหาก
 รู้จักเทคนิคแห่งการให้ธรรมในเวลาฝึกสมาธิ ส่วนคน
 ที่นั่งสมาธิที่ร่วงง่วงทุกที แม้จะให้นอนหลับมาแล้วจน
 เต็มอิมก็ยังมีง่วงอยู่ คนประเภทนี้แก้ยากและมีรายละเอียด
 ที่จะต้องแนะนำกันมากมาย สำหรับในระยะแรกนี้
 ข้าพเจ้าจะรวบรวมเฉพาะเทคนิคแห่งการใช้ธรรมในเวลา
 ฝึกสมาธิ เพื่อแก้ปัญหาความฟุ้งซ่านมาเสนอท่านเป็น
 ตอน ๆ ก่อน

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่านเสียก่อนว่า สำหรับผู้แรกฝึกใหม่ ๆ ท่านควรจะติดตามอ่านในหัวข้อเรื่อง สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เสียก่อน เพราะนั่นเหมาะสำหรับผู้แรกเริ่มและผู้ที่ไม่ค่อยจะมีเวลาฝึก ส่วนในหัวข้อนี้ เหมาะสำหรับผู้ฝึกสมาธิมานานและมีความเข้าใจธรรมมาดีแล้ว ยังขาดอยู่แต่เพียงไม่รู้จักเทคนิคในการใช้ธรรมเท่านั้น โปรดจำไว้ อย่างหนึ่งว่า คนที่รู้ธรรมกว้าง ไม่ใช่หมายความว่า จะใช้ธรรมเป็น หรือใช้ธรรมได้ผลเสมอไป เพราะเหตุนี้คนที่ฝึกสมาธิส่วนมากจึงฝึกไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร

หลักสำคัญอันหนึ่ง ที่จะช่วยให้จิตเป็นสมาธิ ก็คือในขณะที่เรากำลังนั่งสมาธิ ถ้าหากสามารถทำให้สติหรือความสังเวชอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เพราะสติเป็นองค์อันหนึ่งของฌาน คำว่าเป็นองค์ หมายความว่า เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ถ้าผู้ใดสามารถที่จะนึกคิดอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้โดยเฉพาโดยที่จิตไม่ฟุ้งซ่านเลย และเรื่องที่กำลัง

นึกคิดนั้นก็ไม่ก่อให้เกิดกิเลส ตรงกันข้าม กลับเป็น
 เรื่องที่ทำให้เกิดปีติในธรรม หรือเป็นเรื่องที่ทำให้เกิด
 ความสังเวช ผู้หนักสามารถที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิได้

ความนึกคิดที่ไม่ฟุ้งซ่าน หมายถึง ความนึกคิดที่
 มีระเบียบและมีสติกำกับอยู่ทุกขณะจิต ผู้ที่ทำได้อย่างนี้
 ปีติและสุขก็จะเกิดขึ้น นี่คือหลักสำคัญ คำว่านึกคิดอยู่
 ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ ซึ่งเมื่อพูดในทางหลัก
 วิชาก็คือ มีวิตก มีวิจารณ์ และมีเอกัคคตา วิตก แปลว่า
 นึก วิจารณ์ แปลว่า คิด เอกัคคตา แปลว่า มีอารมณ์
 อันเดียว โปรดสังเกตว่า วิตกวิจารณ์ที่จะนับว่าเป็นองค์
 ของฌานได้ ก็ต่อเมื่อต้องมีสติกำกับอยู่ทุกขณะด้วย
 กล่าวคือ จะนึกและคิดถึงอะไรก็รู้สึกตัวได้ทุกขณะจิตว่า
 กำลังนึกกำลังคิดถึงอะไรอยู่ ความนึกคิดอย่างนี้ เรียกว่า
 มีสติกำกับ และโปรดสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่สามารถ
 จะมีสตินึกคิดอยู่ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้ โดยเฉพาะนั้น
 แม้ว่าจะทำได้นาน ๆ โดยไม่มีการเปลืองสติ แต่ถ้าหากปีติ
 และสุขยังไม่เกิด จิตจะแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว

อย่างแท้จริงไม่ได้ ฉะนั้น ปิติและสุข จึงนับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ จิตจะแน่วแน่จริงหรือไม่ นិเวรณทั้ง ๕ จะสงบได้อย่างเด็ดขาดจริงหรือไม่ นั้น สำคัญอยู่ที่ปิติและสุข เพราะฉะนั้น เทคนิคของการฝึกสมาธิก็คือ ต้องพยายามพิจารณาธรรมชนิดที่จะทำให้ปิติเกิดขึ้น แก่ตน และพึงทราบด้วยว่า ถ้าปิติเกิด สุขย่อมเกิดด้วยเสมอ

เทคนิคของการพิจารณาธรรมที่จะทำให้ปิติเกิดขึ้น อยู่ที่จะต้องรู้จักคุณธรรมที่มีอยู่ในสันดานของตัว เพราะโดยธรรมดา ธรรมที่จะนำมาพิจารณาในขณะที่กำลังเข้าสมาธิ นั้น แม้ว่าตนเองจะเข้าใจเป็นอย่างดี แต่ถ้าหากธรรมนั้นไม่สัมพันธ์กับคุณธรรมที่มีอยู่ในสันดาน หรือไม่กระตุ้นให้คุณธรรมที่มีอยู่ให้เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดแล้ว ปิติจะเกิดขึ้นไม่ได้

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการแนะนำโดยสังเขป และพูดเฉพาะแต่เรื่องปิติก่อน

* ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในฉบับก่อนว่า หลักสำคัญอันหนึ่ง ที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิง่าย ก็คือ ในขณะที่กำลังฝึกสมาธิ ถ้าสามารถพิจารณาธรรมจนทำให้สติเกิดขึ้นได้ หรือทำให้ความสังเวชเกิดขึ้นได้ จิตก็จะเป็นสมาธิทันที พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า

ในขณะที่ นึกถึงธรรม ในขณะที่นั้นเรียกว่า เจริญสติสัมโพชฌงค์ ในขณะที่พิจารณาธรรม ในขณะที่นั้นเรียกว่า เจริญัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ในขณะที่ใช้ความเพียรนึกถึงธรรมและพิจารณาธรรม ในขณะที่นั้นเรียกว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ในขณะที่ใช้ความเพียรนึกถึงธรรม และพิจารณาธรรม แล้วเกิดความแจ่มแจ้งในธรรม บัณฑิตก็ย่อมเกิด ในขณะที่นั้นเรียกว่า เจริญปฏิบัติสัมโพชฌงค์ และเมื่อปฏิบัติเกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้บัพสัทธิดีเกิดขึ้น และเมื่อบัพสัทธิดีเกิดขึ้นแล้ว จิตก็เป็นสมาธิง่าย และเมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว จิตก็จะเกิดความวางเฉย คือไม่ต้องห่วงขวบ ขวาย ในอันที่จะทำอะไรอีก เพราะ

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๓ เมษายน ๒๕๐๘

จิตได้ดำเนินไปในสมาธิแล้ว โดยประการฉะนี้ ก็ได้ชื่อว่าได้เจริญบัพัสนัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

จากหลักในเรื่องโพชฌงค์โดยสังเขปนี้ จะทำให้เราได้หลักในเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิ เพราะจุดสำคัญอยู่ที่ ถ้าสามารถทำให้บัพัสนัทธิเกิดได้ สมาธิก็เกิดได้ และวิธีที่จะทำให้บัพัสนัทธิเกิดก็คือ การนั่งถึงธรรม และพิจารณาธรรมด้วยความเพียร ไม่ใช่ทำด้วยความขี้เกียจ เพราะถ้าทำด้วยความขี้เกียจแล้ว บัพัสนัทธิจะเกิดขึ้นไม่ได้

และหลักสำคัญอีกอันหนึ่งก็คือ การนั่งถึงธรรม และพิจารณาธรรมนั้น อย่าทำแบบส่งเดช หรือทำสักแต่ว่าทำ ก่อนที่จะนั่งถึงธรรมหรือพิจารณาธรรมข้อใด จะต้องใคร่ครวญถึงคุณธรรมที่มีอยู่ในสันดานเสียก่อน เพราะการพิจารณาธรรมนั้น ถ้าหากไม่มีส่วนสัมพันธ์กับคุณธรรมที่มีอยู่ในสันดาน บัพัสนัทธิจะเกิดไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าตนเองเป็นคนมีนิสัยเสียสละ ก็ต้องพิจารณาธรรมที่กล่าวถึงอานิสงส์แห่งการเสียสละ ในเมื่อเห็นอานิสงส์

แจ่มแจ้งตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ปิตักก็จะเกิดทันที ส่วนคนที่ไม่มีนิสัยเสียสละ ฟันเดิมแป้นคนมีมัจฉริยะมาก หรือเห็นแก่ตัวมาก คนประเภทนั้นแม้จะเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าการเสียสละมีอันสงส้อย่างไร ปิตักยากที่จะเกิดและในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีศรัทธาเมื่อพิจารณาอันสงส้อย่างดี ปิตักย่อมเกิด ผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง เมื่อเจริญพุทธานุสสติ ปิตักย่อมเกิด ดังนี้เป็นต้น เทคนิคของการพิจารณาธรรมดังที่กล่าวมานี้โปรดใส่ใจไว้ให้มาก

และเทคนิคอีกข้อหนึ่ง ก็คือ ก่อนที่จะพิจารณาธรรม จงนึกถึงจุดที่เสียในสันดานของตนก่อน เมื่อรู้แจ้งว่าจุดเสียในสันดานมีอะไรบ้าง แล้วจึงค่อยยับยั้งธรรมที่สามารถจะแก้จุดนั้นขึ้นมาพิจารณา โดยวิธีนี้ก็สามารถจะทำให้เกิดปิตักได้ในบางครั้ง แต่ในบางครั้งก็อาจจะทำให้เกิดความสังเวช ตัวอย่างเช่นสมมติว่า โดยสันดานเราเป็นคนที่ดีในเรื่องความงามของร่างกาย หลงใหลมัวเมาอยู่กับสิ่งเหล่านี้มาก จะโดยวิธีใดก็ตามถ้าสามารถ

ทำให้เกิดความรู้สึกว่า ความหลงใหลในสิ่งเหล่านี้เป็น
 ความไร้สาระอย่างน่าสังเวช ถ้าความรู้สึกก่อนนี้เกิดขึ้น
 ก็จะทำให้เกิดความสังเวช ขอให้ท่านพิจารณาดูจากตัว
 อย่างดังต่อไปนี้

พระนางรูปนันทา เป็นคนที่มีนิสัยหลงใหลใน
 ความงามของตัวเอง ยิ่งในตัวเองเสมอว่าตัวเองเป็นคน
 สวยกว่าใคร ๆ ความภูมิใจในเรื่องนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ใน
 เมื่อนำตัวเองไปเทียบกับคนอื่น และต่อมาเมื่อพระนาง
 รูปนันทาออกบวชแล้ว ความสำคัญผิดว่าตัวเองเป็นคน
 งามยิ่งกว่าใคร ๆ ก็ยังคงมีอยู่เสมอ ฉะนั้น เมื่อคราวที่
 พระนางรูปนันทาได้มาฟังธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า
 โดยตรง พระพุทธองค์ทรงทราบนิสัยของพระนางรูป-
 นันทาดี และเพื่อจะแก้ปัญหานี้ พระองค์จึงได้ทรง
 เหนรมิตผู้หญิงคนหนึ่งให้พระนางรูปนันทาเห็นแต่เพียงผู้
 เดียว หญิงคนนั้นนั่งอยู่เบื้องหลังพระพุทธเจ้าใกล้ ๆ
 กับพระพุทธเจ้า คอยทำหน้าที่โบกพัดให้กับพระพุท-
 ธิเจ้า เมื่อพระนางรูปนันทาได้แลเห็น ก็รู้สึกตะลึงใน

ความงาม และนี่ก็ไม่ถึงว่า พระพุทธเจ้าจะมีหญิงซึ่งงามกว่าตนเองคอยรับใช้ ในขณะที่จิตใจของพระนางรูปนั้นทาหมดความหยิ่ง และความภูมิใจในตัวเอง รู้สำนึกตัวได้อย่างเต็มที่ว่า ตนเองมีไ้งามอย่างที่เคยภาคภูมิใจมาก่อน เพราะหญิงที่งามที่สุด งามกว่าตัวเองทุก ๆ ด้านก็คือผู้หญิงที่กำลังเห็น อยู่เบื้องหลังของพระพุทธเจ้า ในขณะที่โปรดสังเกตว่า ในขณะที่พระนางรูปนั้นทา กำลังตะลึงในความงามของหญิงเนรมิตนั้น ความภาคภูมิใจในตัวเองได้หมดลง และทันใดนั้นพระพุทธองค์ก็ได้ทรงบันดาลให้รูปเนรมิตนั้นค่อย ๆ แก่ และเหี่ยวแห้งลง ความงามค่อย ๆ ลบเลือนหายไปเป็นลำดับ จนกระทั่งในที่สุดก็ไม่มี ความงามอะไรเหลือไว้เลย และแล้วหญิงนั้นก็เกิดตายลงต่อหน้าต่อตา และชั่วระยะเวลาไม่นานหญิงนั้นก็พองอืด มีน้ำเหลืองไหลออกมาตาม ทวารต่าง ๆ รวาก็บว่าได้ตายมาแล้วหลายวัน ในขณะที่พระนางรูปนั้นทาไม่รู้สึกรู้สึกับตัวแม้แต่น้อยว่า ภาพที่เห็นนั้นไม่ใช่ของจริง และก็ไม่ได้เฉลียวใจด้วยว่า มันเป็นเรื่อง

ที่เป็นไปไม่ได้ที่หญิงกำลังสาว แล้วจะเกิดแก่ชรา
กับคนอายุ ๘๐ ปี ในช่วงระยะเวลาเพียงไม่นานเท่าไร
และก็เป็นไปไม่ได้ที่ยังไม่ทันจะข้ามวัน คนตายจะเกิด
ฟอง息ขึ้นมาขนาดนั้น การที่พระนางรูปนั้นทานมิได้
จุกใจในเรื่องนี้แม้แต่น้อย ก็เพราะพระนางตกอยู่ภายใต้
อำนาจอิทธิญาจิต อันประกอบไปด้วยพระมหากุณชาติ-
คุณของพระพุทธรองค์โดยสิ้นเชิง

อนึ่ง จงสังเกตว่าการที่พระนางรูปนั้นทานมิได้เกิด
ความสังเวชอย่างลึกซึ้งเช่นนั้น ก็เพราะได้เกิดความรู้สึก
ขึ้นมาว่า ความงามมิใช่ของยั่งยืน ไม่ใช่สิ่งที่มีสาระ
และในขณะที่พระนางรูปนั้นทานกำลังเกิดความสังเวช
เช่นนั้น พระพุทธรองค์ก็ได้ตรัสเป็นคาถาออกมาว่า:—

อาตุรํ อสุจี ปุตํ ปสฺส นนฺเต สมุสฺสยํ
อฺกขมรณํ ปคฺขมรณํ พาลานํ อภิปตฺถิตํ

นั้นทาน เธอจงดูซิ ภายนี้อาตุรไม่สะอาด เป็น
ของเน่าเปื่อย มีของปฏิญฺ์ไหลออกอยู่เสมอ คนพาล
เท่านั้นที่ปรารถนาอยากได้

ขอทำนายสังเกตก็คือ คนทั่วไปเมื่อได้เห็นสภาพ
 ของร่างกายที่กำลังเน่าพองอืด มีน้ำเหลืองไหลออกมา
 บางคนก็จะรู้สึกขยะแขยง หรือรู้สึกทุเรศดูไม่ได้ บางคน
 คนก็กลัวอกสนขวัญหนี แต่น้อยคนเมื่อเห็นร่างกายอยู่
 ในสภาพเช่นนี้แล้วเกิดความสังเวช ทำไมบางคนจึงไม่
 เกิดความสังเวช และทำไมบางคนจึงเกิดความสังเวช
 จุดนี้เป็นจุดสำคัญมาก ถ้าหากเราสามารถแยกธาตุของ
 ความสังเวชออกได้ว่า ประกอบไปด้วยความรู้สึกอะไร
 บ้าง เราก็สามารถสร้างความสังเวชให้เกิดขึ้นได้ตาม
 ความต้องการเสมอ

โดยธรรมดา ความสังเวชย่อมเปลี่ยนรูปมาจาก
 ความเกลียด หรือความรังเกียจ หรือความรู้สึกปฏิเสธ
 จึงสังเกตว่าคนที่มึนๆ เวลาถูกถ่ายอุจจาระออกมาแม้จะ
 เบือนตัวเขา เขาก็จะไม่เกลียด แต่ถ้าเป็นอุจจาระของคน
 อื่นจะรู้สึกเกลียด หรือพูดตามสำนวนบาลีว่ารู้สึกปฏิเสธ
 ความรักทำให้ไม่รู้สึกรังเกียจ จับได้ชัดได้ ให้สังเกตว่า
 โดยใจจริงขึ้นชื่อว่าอุจจาระแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ทุก

คนรู้สึกทรงเกียจทงสน ขอตพวงจะสังเกตกคือ ความรัก
 เป็นเสมือนหนึ่งโลงใส่ศพที่ประดับประดาไว้อย่างสวยงาม
 เพราะฉะนั้น การที่คนส่วนมากทงที่รู้ยู่วว่า ในร่างกาย
 ของตนนั้นเต็มไปด้วยของปฏิกูลต่าง ๆ แต่ก็ไม่รู้สึกทรงเกียจ
 เลย จะพิจารณาอย่างไรก็ไม่รู้สึกปฏิกูล ทงนั้นเป็นเพราะ
 ความรัก และความยึดถือในร่างกายยังมียู่วมาก ส่วนคน
 แก่ซึ่งความงามและความแข็งแรงของร่างกาย ได้ร่วงโรย
 ไปมากมายแล้ว ความหยิ่งผยองในร่างกายก็เหลือน้อย
 และมีความรู้สึกยู่วเสมอว่า ตนเองได้ใกล้ต่อความตาย
 เข้าไปทุกที ความมัวเมาในร่างกายได้สร้างลงมากเหมือน
 กับคนที่สร้างเมาจากสุรา ตอนนั้นสติสัมปชัญญะค่อยแจ่ม
 ใสขึ้น เพราะฉะนั้นคนแก่ส่วนมากจึงเจริญปฏิกูลสัญญา
 ได้ผล กล่าวคือ เมื่อพิจารณาถึงร่างกายในแง่ปฏิกูล ก็
 จะเกิดความรู้สึกปฏิกูลได้ง่าย ส่วนคนที่ยังยู่วในวัยหนุ่ม
 สาว ยังมีความมัวเมาในร่างกายเต็มที การเจริญปฏิกูล-
 สัญญาส่วนมากจะไม่ค่อยได้ผล แต่การที่เด็กบางคนใน
 สมัยครั้งพุทธกาลเจริญปฏิกูลสัญญาได้ผล ดังเช่น

สังกัจจสามเณรเป็นต้นก็ดี หรือคนที่อยู่ในวัยสาว ดัง
 เช่นพระนางรูปนั้นதாகดี ขอให้จำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า
 การที่บุคคลบางคนซึ่งอยู่ในวัยเด็ก หรืออยู่ในวัยหนุ่ม
 วัยสาวเจริญปฏิคุณสัญญาได้ผลนั้น เป็นเพราะมีทุนมาตั้ง
 แต่ชาติก่อน ซึ่งหมายความว่าเขาเคยมีความสังเวช เพราะ
 มีการพิจารณาเช่นนี้มาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ความสังเวช
 ที่ฝังอยู่ในสันดานซึ่งมีมาแล้วตั้งแต่ในชาติก่อน ๆ อันนี้
 แหะเลที่จะเกิดขึ้นมาอีก ถ้าหากได้พิจารณาเหมือนกับที่
 เคยได้พิจารณามาแล้วในชาติก่อน ๆ ส่วนคนที่ไม่มี
 ทุนในทางนี้มาเลย หรือมีมาน้อยและช้ายังอยู่ในวัย
 หนุ่มและวัยสาวอีกด้วย คนประเภทนี้ให้พิจารณา
 อย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะเกิดความสังเวช เพราะความรัก
 ความมัวเมาหรือความหยิ่งในตัวเอง จะปิดบังความสังเวช
 ไว้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น เทคนิคอันหนึ่งของการพิจารณา
 ที่จะให้เกิดความสังเวชก็คือ ท่านจะต้องสำรวจตัวเอง
 เสียก่อนว่า ความรักในตนเอง ความหยิ่งผยองในตัวเอง
 ยังมีอยู่มากหรือน้อย ถ้ายังมีอยู่มากก็บ่ยการที่จะ

พิจารณาถึงร่างกายในแง่ของปฏิภูล ท่านจะต้องรอไปจนกว่าจะถึงเวลาที่ความมัวเมาในร่างกายจะลดน้อยลง

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า ความสังเวชเปลี่ยนรูปมาจากความเกลียด หรือความรังเกียจ ท่านจะต้องจำหลักอันนี้ไว้ให้แม่น โดยธรรมดาคนเรา เมื่อมีความเกลียดหรือความรังเกียจต่อบุคคลใดหรือสิ่งใดก็ตาม มักจะมีความโกรธหรือความไม่พอใจแทรกอยู่เสมอ ความโกรธหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น ก็เนื่องมาจากคิดเอาแต่ในแง่ของตัวเอง ไม่คิดในแง่ของผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดก็คือ เขาไม่รู้แจ้งในความคิดของเขาว่า มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ความเกลียดที่เป็นกิเลสนั้นย่อมต้องประกอบด้วยความโกรธ และความหลงในความคิดของตน และประกอบไปด้วยความเห็นแก่ตัว เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราสามารถแยกเอาความโกรธความหลงในความคิดของตัวเอง และความเห็นแก่ตัวออกไปแล้ว เราก็จะได้ความสังเวชที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการฝึกสมาธิจนถึงถึงเรื่องของพระนางรูปนันทา ในขณะที่เห็นรูปที่

พระพุทธรูปเจ้าทรงเนรมิตขึ้นครั้งแรก ก็รู้สึกวิษยาที่เห็น
 เขางามกว่าตัว และอยู่ใกล้ชิดพระพุทธรูปเจ้า ซึ่งในขณะ
 นั้นได้ทำให้พระนางรู้สึกว้า ที่ตนเองเคยคิดและเคย
 ทรมองว่า ฉันสวยกว่าใคร ๆ บัดนี้รู้สึกตัวแล้วว่าไม่จริง
 ความหลงในตัวเองได้สลายตัวลง และต่อมาในเมื่อเห็น
 หญิงนั้นค่อย ๆ แก่ และในที่สุดได้ตายไป ตอนนั้นทำให้
 พระนางรู้สึกตัวว่า ที่เคยคิดและเคยพอใจว่า ความงาม
 เป็นสิ่งมีค่า และเป็นของจริงยั่งยืนนั้น มาบัดนี้ได้
 เห็นแล้วว่าไม่จริงซึ่งทำให้ความมัวเมา และความหลงผิด
 เกี่ยวกับเรื่องนสลายตัวลงหมดสิ้น ฉะนั้นเมื่อพระพุทธรูป
 เจ้าทรงแนะให้พิจารณาว่า ดุชิกายนี้อาดูรไม่สะอาด
 เป็นของเน่าเปื่อย ฯลฯ และพระองค์ยังทรงเสริมอีกว่า
 กายนี้ฉันใด กายของเราก็ก็นั่นนั่น เมื่อพระ
 พุทธรูปองค์ได้ทรงสัพพัญญูขึ้นอีก พระนางรูปนั้นหา
 จึงได้เกิดความสังเวชอย่างลึกซึ้ง ถึงขนาดตัดสักร่าง
 ทิฏฐิได้โดยเด็ดขาด ในคัมภีร์ได้กล่าวไว้ว่า พระ
 นางรูปนั้นหาได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เพราะได้ฟัง
 ธรรมเทศนาของพระพุทธรูปเจ้าในครั้งนั้นเอง

อนึ่ง จงสังเกตว่าตลอดเวลาที่พระนางเห็นความงามของร่างกายค่อย ๆ หดไปนั้น ความโกรธหรือความไม่พอใจมิได้บังเกิดขึ้นเลย หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า ทิฏฐิมานะหรือความสำคัญผิดว่า เราดีกว่าเขา เราสูงกว่าเขา มิได้เกิดขึ้นในจิตใจเลย จงจำไว้ว่า ธาตุแห่งความสังเวชนั้นก็คือ ความรังเกียจที่ประกอบด้วยความรู้แจ้ง ซึ่งทำให้ทิฏฐิมานะหรือความมัวเมาในตัวเองหมดสิ้นไป ฉะนั้นใครก็ตามถ้าใช้หลักอันนี้ เป็นเครื่องพิจารณาร่างกายของตัวเองอยู่เสมอแล้ว ความสังเวชก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ตามความต้องการ และในที่สุดก็สามารถที่จะฝึกสมาธิได้ผล

* ในขณะใดนึกถึงธรรม ในขณะนั้นเรียกว่า เจริญสติสัมโพชฌงค์ ในขณะใดพิจารณาธรรม ในขณะนั้นเรียกว่า เจริญมัมวิชัยสัมโพชฌงค์ ในขณะใดใช้ความเพียรนึกถึงธรรมและพิจารณาธรรม ในขณะนั้นเรียกว่า เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ในขณะใดใช้ความเพียร

* วิทยานัน ฉบับที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๐๘

นึกถึงกรรมและพิจารณากรรม แล้วเกิดความแจ่มแจ้ง
 ในกรรม ปิติก็ย่อมเกิด ในขณะนั้นเรียกว่าเจริญปิติสัม-
 โภชณงค์ และเมื่อปิติเกิดขึ้นแล้วก็จะทำให้ปัสสัทธเกิด
 ขึ้น และเมื่อปัสสัทธเกิดขึ้นแล้ว จิตก็เป็นสมาธิง่าย
 และเมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว จิตก็จะเกิดความวางเฉย
 ก็ไม่ต้องขวนขวายในอันที่จะทำอะไรอีก เพราะจิตได้
 ดำเนินไปในสมาธิดีแล้ว โดยประการฉะนี้ ก็ได้ชื่อว่า
 ได้เจริญปัสสัทธสัมโภชณงค์ สมาธิสัมโภชณงค์ และ
 อุเบกขาสัมโภชณงค์

ข้อความในพระสูตรนี้ ข้าพเจ้าได้เคยนำมาลง
 แล้วครั้งหนึ่งในฉบับที่ ๓ แต่เนื่องจากเห็นข้อความใน
 พระสูตรนี้เป็นหลักที่สำคัญมาก เป็นหลักที่จะต้องใช้
 ในการปฏิบัติตลอดตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ฉะนั้นจึงได้นำ
 มาลงในฉบับที่ ๔ อีกครั้งหนึ่ง ถ้าหากผู้ปฏิบัติจะพึง
 ท่องข้อความในพระสูตรนี้ได้จนขึ้นใจ และใช้เป็นบท
 ภาวนาเพื่อการพิจารณาทบทวนในเวลาฝึกสมาธิ นอกจาก
 จะได้ผลในทางทำให้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องวิधिปฏิบัติ

บดแจ่มแจ้งขึ้นแล้ว ยังมีผลอีกอย่างหนึ่งคือ ถ้าหากผู้ปฏิบัติจะนึกถึงข้อความเหล่านี้ในใจอย่างซำ ๆ อย่างไม่ใคร่ครวญไปที่ละตอน และที่ละประโยคพร้อมกับให้มีสติกำกับทุกคำ ก็จะได้ผลในทางฝึกสมาธิอีกด้วย กล่าวคือ จะสามารถกำจัดความฟุ้งซ่านในเรื่องอื่นได้ จิตจะค่อยสงบ และพร้อมกันนั้น ถ้าหากเกิดความเข้าใจซึ่งในข้อความของพระสูตรนี้ ก็จะทำให้สติเกิดขึ้นอีกด้วย เมื่อสติเกิดแล้ว จิตก็เป็นสมาธิง่าย

อนึ่ง ข้าพเจ้าใคร่ที่จะขอทำความเข้าใจกับผู้ปฏิบัติอีกสักอย่างหนึ่งว่า การใช้คำภาวนาสำหรับผู้แรกเริ่มปฏิบัติ นั้น อาจใช้คำยาว ๆ เป็นข้อความหลายประโยค ดังที่ได้แนะนำก็ได้ หรืออาจจะใช้คำภาวนาสั้น ๆ เช่น คำว่า พุทโธ หรือ อรหัง ก็ได้ ข้อสำคัญมีอยู่อย่างเดียว กล่าวคือ จะนึกถึงอะไรก็ตาม ต้องให้มีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงอะไรอยู่ และถ้าหากข้อความที่นึกกันนั้น เป็นข้อความที่มความหมายที่ติดต่อกันโดยลำดับ และในขณะที่นึกก็มีสติกำกับ ความคิดไม่

เปะปะ ถ้าหากทำได้แบบนี้ จิตก็ย่อมเป็นสมาธิได้ ให้สังเกตว่าการฟังเทศน์ของสาวกบางองค์ ที่ได้บรรลุมรรคผลในขณะที่กำลังฟังอยู่นั้น ท่านเหล่านั้นไม่ได้ตั้งหน้าตั้งตาทำสมาธิภาวนาอยู่แต่บทใดบทหนึ่ง ตรงกันข้าม ท่านสาวกที่ได้บรรลุเหล่านั้น ฟังข้อความที่เป็นเทศนาของพระพุทธองค์ ติดต่อกันโดยลำดับ เป็นข้อความที่ต้องใช้ความนึกความคิดมากมาย และเนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงมีวิจิตรใจให้คนฟังเกิดสมาธิได้ เพราะฉะนั้นสาวกที่ได้ฟังธรรมโดยวิธีนี้ จึงได้บรรลุมรรคผลในขณะที่กำลังฟังเทศน์ อย่าลืมนะว่า การบรรลุมรรคผลนั้นจะมีขึ้นได้ก็ต่อเมื่อจิตเป็นสมาธิ อย่างน้อยก็ในขั้นอุปจาระของปฐมฌาน จากตัวอย่างเช่นนี้จะทำให้เกิดแนวคิดขึ้นมาว่า การฝึกสมาธิเพื่อที่จะให้ได้ฌานนั้น ก็สามารถใช้คำภาวนายาว ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วก็ได้

สิ่งที่ท่านจะต้องจำให้แม่นอีกอย่างหนึ่งก็คือ **ฉาน** ย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีปัญญา การพิจารณาธรรมแล้วเกิดปัญญา ย่อมจะทำให้เกิดสมาธิขึ้นฉานได้แน่นอน ด้วย

เหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้แนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติไว้ก็อย่าง
 หนึ่งว่า ถ้าหากเราใช้บทภาวนานั้น ๆ ไม่ได้ผล ก็จง
 ใช้บทภาวนาที่เป็นข้อความยาว ๆ แต่ให้มีความหมาย
 เกี่ยวเนื่องกันมาโดยลำดับ และโดยวิธีนี้อาจจะใช้คำกวี
 ที่เป็นภาษาไทย ซึ่งจะเป็นโคลง ฉันท์ กาพย์ หรือ
 กลอนก็ตาม ในเมื่อคำเหล่านั้นเป็นสุภาษิตเตือนใจ และ
 เป็นคำที่ท่านสามารถเข้าถึงความหมาย เป็นคำที่ท่าน
 ชั่ง โดยวิธีนี้ก็อาจจะใช้แบบบทภาวนาได้ ข้อความใน
 พระสูตรเกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ๗ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว
 นั้น สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องโพชฌงค์เป็นอย่างดี ก็
 สามารถที่จะใช้คำในพระสูตรนั้น ทั้งหมดเป็นบทภาวนา
 เพื่อเป็นการทบทวน และเพื่อฝึกให้มีสติอยู่กับตัวได้เป็น
 อย่างดี ข้อสำคัญท่านต้องจำสำนวนในพระสูตรนี้ให้
 แม่น เพราะเวลาที่เรานึกอยู่ในใจในขณะที่ทำสมาธินั้น
 ถ้าเกิดความสงสัย หรือเกิดความไม่แน่ใจอะไรขึ้นมา
 สมาธิก็จะถอยทันที

วิธีฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว

* ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในฉบับก่อนว่า การฝึกสมาธิคือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัว ซึ่งหมายความว่า เมื่อกำลังพูด กำลังทำ หรือกำลังนึกคิดอะไรอยู่ ก็รู้สึกตัวว่า ขณะนี้ตัวเอง กำลังพูด กำลังทำ หรือกำลังนึกคิดอะไร คนที่หัดให้มีสติอยู่กับตัวได้เป็นผลสำเร็จ ก็หมายความว่า ฝึกสมาธิได้สำเร็จ แต่การที่จะฝึกให้มีสติอยู่กับตัวได้ ทุกขณะจิตนั้นไม่ใช่ของง่ายนัก ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความพยายามมากในหลักของสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ที่จะปฏิบัติในสติปัฏฐานจะต้องมีหลักเหล่านี้ เป็นประจำกล่าวคือ—

๑. มีความเพียร (อาตปปี)
๒. มีสัมปชัญญะ (สมปชาโน)
๓. มีสติ (สติมา)
๔. คอยระมัดระวังมิให้ความยินดี และความยินร้ายเกิดขึ้น (วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสั)

สติปัฏฐาน แปลว่า ท่องของสติ คำว่า ท่อง
ในที่นี้หมายถึง ที่เกิด เรื่องราวในสติปัฏฐานทั้งหมด
ก็คือ วิถีฝึกหัดเพื่อที่จะให้มีสติอยู่กับตัว คนที่จะฝึกหัด
ให้มีสติอยู่กับตัวได้เป็นผลสำเร็จ จะต้องมียุคสมบัติ ๔
ประการดังที่ได้กล่าวมาแล้ว สติปัฏฐานพระพุทธเจ้า
ได้ทรงแจกออกเป็น ๔ หัวข้อ กล่าวคือ—

๑. กายานุปัสสนา การติดตามดู ช่างกาย
๒. เวทนานุปัสสนา การติดตามดู ช่างเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนา การติดตามดู ช่างจิต
๔. ธัมมานุปัสสนา การติดตามดู ช่างสภาวะ

การกำหนดลมหายใจเป็นหัวข้ออันหนึ่งในหมวด
กายานุปัสสนา เฉพาะในตอนนี้ ข้าพเจ้าจะได้อธิบาย
ถึงวิถีฝึกหัดอานาปานสติสมาธิแบบง่าย ๆ สำหรับคนทั่ว
ไป ส่วนรายละเอียดอย่างพิสดาร ข้าพเจ้าได้เขียนไว้
แล้วเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่ง ชื่อว่า “คู่มือการฝึกอานา-
ปานสติสมาธิ” ซึ่งมีความหนาถึง ๓๕๖ หน้า (หนังสือ
ขนาด ๘ หน้ายก) การแนะนำในที่นี้ไม่ได้ตั้งใจที่จะให้

เป็นหนังสือตำราจริง ๆ เพราะถ้าเป็นตำราจริง ๆ แล้ว
 อ่านเข้าใจยากสำหรับคนที่ยังไม่มีพื้นฐานมาก่อน
 และอีกประการหนึ่ง การแนะนำเกี่ยวกับอานาปาน-
 สติสมาธิ ในที่นี้ก็จะได้นำเอาวิธีของเวทนานุปัสสนา
 จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เข้ามาผสมด้วย และ
 วิธีปฏิบัติต่าง ๆ เท่าที่จะเขียนออกมานักเป็นเรื่องที่ได้อ่าน
 ผ่านการทดสอบมาแล้วว่า ได้ผลแก่ตัวข้าพเจ้าเอง และ
 แก่ผู้ที่ข้าพเจ้าแนะนำด้วย ฉะนั้น ขอแนะนำเท่าที่เขียน
 ไว้ในหนังสือเล่มนี้ จึงไม่ใช่เขียนแบบลอกตำรา แต่เป็น
 แบบประยุกต์ คนที่ศึกษาเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรมา
 แล้ว ถ้าเป็นคนที่มีนิสัยติดตัวหนังสือ ก็อาจจะเข้าใจว่า
 ข้าพเจ้าเขียนขึ้นตามอัตโนมัติ ไม่ใช่เขียนขึ้นตามหลัก
 ในพระสูตร แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าขอยืนยันกับท่าน
 เหล่านี้อีกครั้งหนึ่งว่า ข้าพเจ้าได้ค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่อง
 มหาสติปัฏฐานสูตรมาแล้ว ทั้งจากพระไตรปิฎกและจาก
 อรรถกถา ศึกษามาอย่างถี่ถ้วน ถ้าจะให้เขียนตาม
 สำนวนบาลี พร้อมด้วยการยกหลักฐานก็ทำได้ แต่วิธี
 นี้ไม่มีประโยชน์สำหรับคนทั่วไป เพราะฉะนั้น จึงได้

เขียนขึ้นในแบบประยุกต์ ตัวอย่างเช่นคำว่า วิญญาณ-
 ปรากฏา นามรูป ถ้าแปลตามศัพท์ก็แปลว่า วิญญาณเป็น
 บั้จจัยให้เกิดนามและรูป ซึ่งคนที่เคยชินกับสำนวนบาลี
 แทนั้นจึงจะฟังเข้าใจทันที แต่ถ้าแปลในแบบประยุกต์ก็
 ต้องแปลว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ดังนี้เป็นต้น
 ข้าพเจ้าเป็นห่วงนักบาลีและนักธรรม ที่ติดตัวหนังสือ
 ยึดมั่นข้อความตามตัวหนังสือ เคยชินกับสำนวนแปล
 ตามศัพท์หรือตามไวยากรณ์ จะอะอะขึ้น ฉะนั้น จึงได้
 ช้แจงไว้ก่อน

การนั่งสมาธิ ตามแบบที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน
 ก็คือ ต้องนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงหลับตาคำหนดลม
 หายใจที่ปลายจมูก วิธีนี้เป็นแบบที่กำหนดโดยทั่ว ๆ ไป
 แต่สำหรับคนที่ยังไม่เคยชิน ท่านจะนั่งบนเก้าอี้ห้อยเท้า
 หรือเอนตัวพิงในท่าสบายก็ได้ แต่อย่างไรก็ดี ถ้าหัดนั่ง
 ตามวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ให้มีความเคยชินตั้งแต่
 แรกได้ก็จะเป็นการดีมาก เพราะถึงอย่างไรในเมื่อฝึกไป
 นาน ๆ สมาธิเริ่มตั้งตัวได้บ้างแล้ว ก็จะต้องนั่งในท่าที่

เราเคยเห็นจากพระพุทธรูปทั้งหมด ไม่เช่นนั้นจะฝึกสมาธิในขั้นสูงไม่ได้

เมื่อก่อนหลับตาตั้งสติกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกแล้ว ในขั้นต่อมาก็คือ สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ ให้พยายามทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าจิตจะสงบไม่นึกถึงสิ่งอื่น แล้วจึงค่อยหายใจตามปกติ ในขณะที่หายใจเข้าให้นึกในใจว่า ฉันกำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออกให้นึกในใจว่า ฉันกำลังหายใจออก หรือจะนึกแต่เพียงว่า กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก หรือเข้า ๆ ๆ ออก ๆ ๆ ซ้ำอยู่อย่างนี้ จนกว่าลมจะผ่านไปหมดก็ได้ ให้ทำอยู่อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง เป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๒๐—๓๐ นาที

โปรดสังเกตว่า ในขณะที่กำลังหายใจเข้าและหายใจออก พร้อมกับนึกถึงข้อความดังที่กล่าวมานั้นด้วย ถ้าหากว่าในครั้งแรกที่เริ่มปฏิบัติดังที่กล่าวมา ก็ปรากฏว่าจิตสงบไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย ก็นับว่าท่านมีพื้นฐานสมาธิมาดี แต่คนส่วนมากจะทำไม่ได้ มักจะมีความคิดอย่าง

อันแทรกเข้ามาเสมอ หลักสำคัญมีอยู่ว่าเมื่อหายใจเข้า
ก็รู้สึกว่ ขณะนี้กำลังหายใจเข้า พร้อมกับกำหนดลมได้
ทุกระยะทุกขณะจิตที่ลมผ่านเข้าไป และในเวลาหายใจ
ออก ก็รู้สึกตัวได้ทุกขณะจิตว่า ขณะนี้กำลังหายใจออก
พร้อมกับกำหนดลมได้ทุกระยะทุกขณะจิต เช่นเดียวกัน
ถ้าทำได้เช่นนี้ จิตก็จะสงบแน่วแน่อยู่กับลมหายใจได้
ส่วนการที่จะนึกถึงข้อความอันนั้นด้วยหรือไม่ ไม่สำคัญ
เพราะการที่ให้นึกเช่นนั้นเป็นเพียงอุบาย เพื่อมิให้จิต
ไปนึกถึงสิ่งอื่น และในเวลาเดียวกัน ก็เป็นการเตือน
ตัวเอง เพื่อให้มีสติอยู่กับลมหายใจเสมอ ถ้าคนใดสามารถ
ทำจิตให้อยู่กับลมหายใจได้ โดยไม่นึกถึงข้อความอันใด
เลย ก็นับว่าเป็นคนมีพินสมาธิมาก ส่วนคนที่แม้
จะคอยนึกอย่างนั้น สติก็ยังไม้อยู่กับลมหายใจคอยแต่จะ
ไปนึกถึงเรื่องอื่นอยู่เรื่อย ๆ ถ้าหากเป็นเช่นนั้น ก็ให้ใช้
คำภาวนาดังต่อไปนี้:—

จะนึกถึงอะไรก็ได้ แต่ต้องให้รู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะ
นี้กำลังนึกถึงอะไร

ท่านจะต้องนึกถึงแต่ข้อความดังกล่าวมานี้แล้ว
 ซ้ำเล่า ในเวลาหายใจเข้าและหายใจออก และมีเคล็ด
 สำคัญอยู่ว่า ในขณะที่ท่านนึกถึงข้อความอันนี้ ท่านต้อง
 คอยสำรวจดูที่ใจด้วยว่า ในขณะที่กำลังนึกถึงข้อความ
 เหล่านี้ ได้มีสติกำกับอยู่ด้วยทุกขณะหรือไม่ ถ้าหากมีสติ
 กำกับ กล่าวคือสำนึกได้ทุกขณะว่า ขณะนี้กำลังนึกถึง
 พยางค์นั้นถึงคำนี้ ก็จะตัดความฟุ้งซ่านได้ โปรดสังเกต
 ว่าการที่จับใจให้อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ถ้าจับ
 มากเกินไปใจจะไม่อยู่ คือมันจะดิ้นไปหาอารมณ์ที่มัน
 ชอบ จนกระทั่งจับไว้ไม่ได้ แต่ถ้าตามใจปล่อยให้
 นึกผันไปตามเรื่องตามราวของมัน ก็จะเกิดความเคยชิน
 เป็นคนใจแตก และในที่สุดก็จะจับไม่ได้เช่นเดียว
 กัน การที่ให้นึกว่า “จะนึกถึงอะไรก็ได้” ข้อความตอน
 นี้ เมื่อนึกขึ้นมาแล้ว จะทำให้ไม่รู้สึกรอคอยที่ต้องถูก
 จับใจให้อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ ส่วนข้อความต่อ
 ไปที่ว่า “แต่ต้องให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังนึกถึง
 อะไรอยู่” ข้อความนี้เป็นการวางเงื่อนไขให้กับจิตใจของ

ตน เพื่อมิให้ใจต้องเตลิดไป จนกระทั่งเสียนิสัย ข้าพเจ้ากล่าวรับรองได้ว่า สำหรับคนที่มีความตั้งใจไม่ต่ำจนเกินไป ความชั่วในใจก็ไม่หนาแน่น การใช้คำภาวนาบทนี้จะสามารถแก้ความฟุ้งซ่านได้ดีมาก “จะนึกถึงอะไรก็ได้ แต่ต้องให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงอะไรอยู่” เป็นคำภาวนาที่มีศิลปะในอันที่จะโน้มน้าวจิตใจให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ

ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าท่านรักที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผล ท่านต้องพยายามฝึกทุกวัน อย่างน้อยเป็นเวลา ๓๐ นาที ถ้าไม่สามารถที่จะใช้เวลาติดต่อกันถึง ๓๐ นาที ก็ควรจะเฉลี่ยทำให้ได้อย่างน้อย ๓ ครั้ง ครึ่งละ ๑๐ นาที นี่เป็นกำหนดอย่างต่ำที่สุด และอย่าลืมว่า ต้องทำด้วยความขยัน อย่าทำด้วยความขี้เกียจ อย่างนี้จะได้ผล

หลักการใช้บทภาวนา

* ในฉบับที่ ๓ ข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องวิธีฝึกให้มัสติอยู่กับตัวโดยให้คำภาวนาว่า จะนึกถึงอะไรก็ได้ แต่ต้องให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงอะไร ซึ่งคำภาวนาบทนั้นก็อบทเตือนสตินั่นเอง ผู้ที่จะใช้บทนี้ได้ผล กล่าวคือกำจัดความฟุ้งซ่านได้ ก็ต่อเมื่อมัสติกำกับทุกพยางค์ ฉะนั้นบทนี้ นอกจากจะเป็นบทเตือนสติแล้ว ยังเป็นบทฝึกหัดเพื่อให้มัสติอยู่กับตัวอีกด้วย แต่อย่างไรก็ดี บทภาวนาที่ดีจะต้องใช้เป็นได้ทั้งบทเตือนสติ และพร้อมกันนั้นก็ใช้เป็นบทฝึกหัดเพื่อให้มัสติอยู่กับตัวอีกด้วย

บางคนที่ใช้คำภาวนาว่า พุทโธ กิติ สัมมาสัมพุทโธ กิติ หรือ สัมมาอะระหัง กิติ ฯลฯ ผู้ที่ใช้บทภาวนาเหล่านี้ ถ้าหากไม่รู้ความหมาย หรือรู้ แต่ความหมายนั้นไม่สัมพันธ์กับจิตใจในขณะนั้น ก็จะทำให้ผลแต่

* วิจารณ์ ฉบับที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๐๘

เพียงด้านเดียวคือในด้านฝึกให้มีสติอยู่กับตัว และถ้าหากบทธาวนามีคุณค่าแต่เพียงด้านเดียวดังที่กล่าวมานี้ ก็มักจะไม่ได้ผล กล่าวคือผู้ปฏิบัติจะมีสติอยู่กับคำภาวนา เหล่านี้ได้เพียงชั่วขณะ ครั้นแล้วจิตก็จะเตลิดไปเรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ โดยไม่มีสติควบคุม โปรดสังเกตว่า ผู้ที่จะใช้บทธาวนาเหล่านี้ได้ผลจะต้องเป็นคนที่มึนทุนในทางมีสมาธิดีมาก่อน หรือเป็นคนที่มีอารมณ์กดตันน้อยที่สุด มีภาระกังวลน้อยที่สุด ซึ่งบุคคลประเภทนี้หายาก เพราะฉะนั้นคนที่สนใจในทางสมาธิ ความจริงมีมาก แต่ครั้นแล้วกลับปรากฏว่า คนที่สนใจจริง ๆ นั้นมีน้อย ทั้งนี้เพราะคนเหล่านี้ไม่ได้มาทดลองทำแล้ว แต่ไม่ได้ผล จึงได้เลิกกันไป

เทคนิคสำคัญของการฝึกสมาธิ ก็คือ กำลังนึกอะไรอยู่ ต้องรู้ตัวทุกขณะว่ากำลังนึกอะไรอยู่ ใครจะใช้บทธาวนาอย่างไรก็ได้ ถ้าหากสามารถควบคุมสติไว้ได้ดังที่กล่าวมา แต่คนส่วนมากจะทำได้ไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะบทธาวนาที่จะสามารถดึงจิตใจให้อยู่มั่น จะต้องเป็นบท

ทั้งความหมายสัมพันธ์กับความรูสึกที่กำลังเกิดอยู่ในขณะนั้น ส่วนบทภาวนาที่ผู้ปฏิบัติไม่รู้ความหมาย จะได้ผลช้ามาก ฉะนั้นสำหรับผู้แรกเริ่มปฏิบัติ แทนที่จะใช้บทภาวนาที่เป็นภาษาบาลี ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ควรจะใช้บทภาวนาที่เป็นภาษาไทยดีกว่า แต่อย่าลืมว่า บทภาวนาที่เป็นภาษาไทยนั้น จะต้องเป็นคำที่มีความหมายในการตักเตือนตัวเองในขณะนั้นด้วย ตัวอย่างเช่น สมมติว่า ในขณะที่กำลังทำสมาธิอยู่ ใจฟุ้งซ่านนึกถึงเรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ เอาเป็นเรื่องเป็นราวอะไรไม่ได้ ถ้าหากจิตกำลังอยู่ในภาวะเช่นนั้น บทภาวนาดังต่อไปนี้ จะเป็นบทที่ช่วยเหลือได้

ขณะนี้เป็นเวลาฝึกสมาธิ ไม่ใช่เวลาที่จะคิดถึงเรื่องอื่น

ให้ภาวนาอย่างมีสติอยู่แต่ในคำเหล่านี้ ข้อสำคัญที่จะลืมไม่ได้เลยก็คือ คำเหล่านี้จะถือได้ว่า เป็นบทภาวนาเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ก็ต่อเมื่อต้องนึกอย่างชัด

ถ้อยคำ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป และในเมื่อกำลัง
นึกถึงคำหรือพยางค์อะไร จะต้องให้รู้สึกตัวอย่างชัดเจน
ว่า ขณะกำลังนึกถึงคำนั้น พยางค์นั้น ผู้ที่ใช้คำเหล่านั้น
เป็นบทภาวนาซึ่งหมายความว่า จะต้องนึกช้า ๆ อยู่ใน
คำเหล่านั้นอย่างได้ผลนั้น ก็เพราะเหตุ ๒ ประการคือ:—

๑. เพราะมีสติกำกับอยู่ทุกขณะทีมนึก

๒. เพราะคำเหล่านั้น เป็นบทตักเตือนตัวเองให้
ละเว้นจากสิ่งที่ไม่ควรจะนึก และคอยเตือนให้มมีสติ
อยู่เสมอ

บทภาวนาเช่นนี้มีคุณค่าดีกว่าบทภาวนาที่เป็น
ภาษาบาลี ในเมื่อผู้ภาวนาไม่รู้อความหมายของคำบาลีนั้น
ในสมัยครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าให้กรรมฐาน
แก่ภิกษุได้ผลทุกครั้ง ก็เพราะข้อความที่พระองค์ทรงให้
ไปนั้น เป็นภาษาที่พระภิกษุเหล่านั้นเข้าใจดี และยิ่ง
กว่านั้น บทกรรมฐานแต่ละบทที่พระพุทธเจ้าเจาะจง
ให้แก่ใคร ย่อมหมายถึงว่า พระพุทธเจ้าทรงพิจารณา
เห็นแล้วว่า เป็นคำเตือนสติอย่างดีที่สุดสำหรับภิกษุรูป

นั้น และทรงให้ในเวลาที่เหมาะสมแก่ภาวะของจิตใจในขณะนั้น เพราะฉะนั้นจึงได้ผลทุกอย่าง มาในสมัยปัจจุบัน เราไม่มีอาจารย์ที่สามารถจะหยั่งรู้อุปนิสัยส่วนลึกของเราได้ และการให้กรรมฐานหรือบทภาวนาก็มักจะเป็นแบบเดียวกันทุกคน รวากันว่ายาวนานเดียวสามารถจะรักษาโรคได้ทุกอย่าง วิธีการเช่นนี้ผิดมาก ฉะนั้น ถ้าเราไม่สามารถจะหาอาจารย์ที่มีความสามารถเหมือนกับนายแพทย์ผู้สามารถ เราก็ควรจะช่วยตัวเอง ด้วยการสำรวจดูภาวะจิตใจของตนเอง ให้รู้ถึงต้นสายปลายเหตุของความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ แล้วหาคำเตือนสติสั้น ๆ ที่เหมาะสมแก่ตัวเองจริง ๆ ใช้เป็นบทภาวนา วิธีนี้จะได้ผลดีกว่าการใช้คำภาวนาบทใดบทหนึ่งตายตัวตลอดไป

การฝึกสมาธิ ในแบบของพระพุทธศาสนา จะต้องใช้ปัญญาด้วยเสมอ โดยเฉพาะการฝึกโดยใช้ลมหายใจเป็นหลัก มีคำกล่าวไว้ในคัมภีร์ว่า ผู้ที่ปฏิบัติในอานาปานสติสมาธิ จำเป็นจะต้องใช้สติและปัญญามาก และพระพุทธเจ้าก็ได้เคยตรัสไว้ว่า:—

ฉันทะย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีความเพียร

ผู้ที่เข้าใจในหลักวิชาดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ชัดว่าการใช้คำภาวนาที่ตนเองไม่รู้ความหมายนั้น ไม่ค่อยจะได้ผล และจากหลักที่ได้อธิบายมาโดยสังเขปนี้ จะทำให้เราพบทางสว่างสำหรับคนทั่ว ๆ ไป กล่าวคือ ใครก็ตามที่ปรารถนาจะฝึกสมาธิให้ได้ผลพอสมควร สำหรับคนที่มีความเพียรจะทำได้นั้น จะทำได้ผลเกือบจะทุกคน ข้อสำคัญมีอยู่เพียง ๒ อย่างเท่านั้น กล่าวคือ:—

๑. ให้เลือกคำภาวนาที่มีความหมายในทางสอนตัวเอง และให้เหมาะแก่ภาวะของจิตใจในขณะนั้น

๒. ทุกขณะที่จะนึกภาวนา จะต้องมีสติกำกับทุก ๆ คำ และทุก ๆ พยางค์

การเลือกคำภาวนาที่เหมาะสมแก่ภาวะของจิตใจ ในขณะปฏิบัติ เป็นเทคนิคที่สำคัญอย่างหนึ่ง การวินิจฉัยโรคแล้วให้ยาโดยถูกต้องเป็นเรื่องที่ต้องการความชำนาญ และเป็นงานเทคนิคของแพทย์ที่สามารถ งานในเรื่องนี้แม้ว่าจะยากเพียงไร ก็ยังไม่ยากเท่ากับการวินิจฉัยสันดานของมนุษย์ แล้วเลือกหาธรรมที่เหมาะสมในอันที่จะแก้สันดานนั้น ๆ พระอรหันต์ขนาดพระสารีบุตรบาง

ครึ่งวินาทีคิด และให้กรรมฐานคิด จะนั่นจึงไม่
จำเป็นต้องกล่าวว่า อาจารย์ที่เป็นปุถุชนแม้จะเก่งสัก
เพียงไรก็ตาม จะไม่มีทางผิดพลาดได้มาก การปฏิบัติ
กรรมฐานที่ไม่ค่อยจะได้ผลนั้น สาเหตุที่สำคัญอันหนึ่ง
ก็คือ การปฏิบัติกรรมฐานที่ไม่เหมาะสมแก่สันดานของตน

แต่อย่างไรก็ดี การแก้ปัญหาในข้อนี้ พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสไว้แล้วในเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้ที่ปฏิบัติตาม
หลักของมหาสติปัฏฐานสูตรมาเป็นเวลานานพอสมควร
นั้น ในที่สุดจะรู้ได้ด้วยตนเองว่าตนควรจะใช้คำภาวนา
บทไหน จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ และสามารถ
จะละกิเลสได้ การปฏิบัติตามหลักพระสูตรนี้เป็นวิธีช่วย
ตัวเอง และวิธีปฏิบัติก็ไม่ยากเกินไป แม้แต่คนที่มีธุระ
ยุ่งอยู่กับภาระกิจต่าง ๆ ถ้าเข้าใจวิธีปฏิบัติตามหลักของ
พระสูตรนั้นก็สามารถปฏิบัติได้โดยเฉพาะในธรรมขั้นต้น ๆ
และจะได้ผลเป็นที่พอใจด้วย รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่อง
พระสูตรนี้ ข้าพเจ้าจะนำมาอธิบายอย่างง่าย ๆ สำหรับ
สามัญชน ลงในหนังสือวิญญานเป็นตอน ๆ ไป ส่วน
รายละเอียดแบบหนังสือตำราหนั้น จะเขียนเป็นหนังสือ
อีกเล่มหนึ่งต่างหาก

๕ ปัญญาช่วยสมาธิ

ในฉบับที่ ๔ ข้าพเจ้าได้พูดถึงหลักการใช้บทภาวนาว่า บทภาวนาที่จะนำมาใช้ในเวลาฝึกสมาธิ จะต้องเป็นคำที่ตนเองรู้ความหมาย และเป็นบทที่สามารถสอนใจตนเองได้ สำหรับในฉบับนี้ข้าพเจ้าจะได้พูดถึงหลักสำคัญอีกประการหนึ่ง คือปัญญาช่วยสมาธิ

คนในสมัยปัจจุบัน มักจะเคยชินกับการใช้ความคิด ยิ่งเป็นนักศึกษาเรียนรู้อะไรมากก็ยิ่งคิดมาก เมื่อได้ยินได้ฟังเขาพูดอะไร ก็อดที่จะวิจารณ์ไม่ได้ ชอบคิดถึงแง่มุมบ้างแง่มุมบ้าง บุคคลประเภทนี้เมื่อถึงเวลาฝึกสมาธิจะฝึกได้ยากมาก เพราะนิสัยที่ชอบคิดอะไรต่ออะไรต่าง ๆ ห้ามความคิดของตนเองไม่ได้ อันนี้จะเป็นอุปสรรค ฉะนั้นจึงเป็นการยากที่จะสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิได้ แต่อย่างไรก็ดี ก็มีวิธีแก้ ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มรรค พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า **อวิชาเป็นอุปสรรคต่อสมาธิ ญาณหรือปัญญาเป็นอุปการะแก่สมาธิ** หลัก

อันนี้โปรดจำไว้ให้แม่น เพราะคนที่ชอบคิดอะไรต่อ
 อะไรต่าง ๆ นั้น ถ้าหากใช้ความคิดอย่างหนึ่งเป็นเครื่อง
 แก่ความคิดอีกอย่างหนึ่ง ก็จะเป็นการง่ายสำหรับแก้ความ
 ฟุ้งซ่าน ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า สิ่งที่จะนำมาคิดเพื่อแก้
 ความฟุ้งซ่านและเพื่อให้จิตเป็นสมาธินั้น จะต้องเป็น
 ความคิดชนิดที่ทำให้เกิดปัญญาในธรรมจึงจะสามารถแก้
 ความฟุ้งซ่านได้

ต่อแต่นั้นไปเป็นบทภาวนาสำหรับเป็นข้อคิดที่จะ
 ช่วยให้เกิดความแตกฉานในธรรม แต่ก็พึงเข้าใจไว้ก่อน
 ว่า ข้อคิดที่จะให้ดังต่อไปนี้ อาจจะเหมาะสำหรับบางคน
 เท่านั้น

ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม นี้คือบทภาวนาอย่าง
 หนึ่ง ที่จะช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เมื่อพูดถึงบท
 ภาวนา อย่าลืมนะว่าเราต้องใช้บริกรรมกล่าวคือ นึกซ้ำ ๆ
 อยู่แต่ในข้อความอันที่กำหนดไว้ ทบทวนไปมาซ้ำแล้ว
 ซ้ำอีก พร้อมกับใช้ความคิดอย่างละเอียด เพื่อให้เกิด
 ความเข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น คำว่า **ปัญญา** ตามความหมาย

ของพระพุทธศาสนาหมายถึง ความรู้ที่แจ่มแจ้ง หมายถึง ความรู้ที่ใช้การได้

ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ก่อนที่ท่านจะใช้ บทนี้เป็นบทภาวนา ท่านจะต้องศึกษาถึงความหมายของ บทนี้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเสียก่อน คำว่า กรรม แปลว่า การกระทำ แต่การกระทำที่จะนับว่าเป็นกรรมนั้น จะต้องเป็นการกระทำที่เกิดจากกิเลส เป็นการกระทำที่มี ผลสืบเนื่องไปถึงชาติหน้า และเป็นการกระทำที่มีผลบังคับ ให้วิญญาณต้องนึกคิดเช่นนั้นน้อย ๆ อย่าเข้าใจแต่เพียงว่า ชั่วช้าว่าการกระทำแล้วจะต้องเป็นกรรมทุกอย่าง การกระทำของพระอรหันต์ ไม่เรียกว่า กรรม แต่เรียกว่า กิริยา เพราะการกระทำของพระอรหันต์ทุกอย่าง ไม่ว่าจะป็นกายกรรม วาจกรรม หรือมโนกรรม ทุกอย่าง เป็นการกระทำที่บริสุทธิ์ทั้งสิ้น ไม่เกิดจากกิเลส ไม่มี ผลสืบเนื่องไปถึงชาติหน้า และไม่มีผลบังคับให้ต้องคิด เช่นนั้นน้อย ๆ พระอรหันต์เมื่อประสงค์จะคิดเรื่อง อะไรก็คิดได้ เมื่อประสงค์จะตัดความคิดอันใดออกไป

ไม่ให้คิดถึงเรื่องนั้นอีก ก็ทำได้ง่าย ส่วนคนที่มกิลเลสจะ
 ทำไม่ได้ เช่นการดื่มสุราของคนที่ตั้ง นับว่าเป็นกรรม
 อย่างหนึ่ง เพราะการดื่มเช่นนี้เกิดจากตัณหา เมื่อถึง
 เวลาหรือเห็นสิ่งเร้า เป็นต้นว่าเพื่อนมาชวนให้ดื่ม หรือ
 ไปเห็นเขาดื่มกันอย่างสนุกสนานก็อดคิดที่จะดื่มไม่ได้
 ห้ามความคิดที่จะอยากดื่มไม่ได้ ความคิดที่จะอยากดื่ม
 นั้นจะวนเวียนอยู่ในจิตใจเสมอ ผลักออกไปได้ยาก
 ความคิดชนิดนี้ หรือการกระทำอย่างนี้นับว่าเป็นกรรม
 โดยแท้ ส่วนคนที่ไม่ติด ไม่ชอบดื่ม เห็นโทษในการดื่ม
 แม้ว่าจะบางครั้งจะมีความจำเป็นให้ต้องดื่ม เช่นแพทย์
 แนะนำให้ผสมกับยา คนประเภทนี้จะดื่มได้ตามเหตุผล
 เมื่อหมดความจำเป็นแล้ว ก็เลิกได้ทันที ความคิดจะไม่
 พัวพันอยู่กับการดื่ม ความคิดในลักษณะเช่นนี้ไม่เรียก
 ว่า กรรม เพราะไม่ใช่เป็นการกระทำที่เกิดจากกิเลส
 และไม่มีผลบังคับให้วิญญาณต้องนึกคิด เช่นนั้นบ่อย ๆ
 และจะไม่มีผลสืบเนื่องไปถึงชาติหน้า กล่าวคือนิสัย
 ชอบดื่มจะไม่เกิด และจะไม่ติดไปถึงชาติหน้า แต่อย่างไร

ก็ดี ข้อเปรียบเทียบอันนี้ ก็ไม่ใช่จะตรงกับข้อเท็จจริง
 แท้ ๆ นัก เพราะโดยธรรมดาปุถุชน ย่อมมีกิเลสประจำ
 อยู่ในสันดานเสมอ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะทำ จะพูด
 หรือจะคิดอะไร ทุกอย่างเป็นกรรมทั้งสิ้น เพราะการ
 กระทำของปุถุชนนั้นไม่ว่าชนิดไหน จะต้องเกิดจากกิเลส
 เสมอ

ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม เป็นบทบาทนาที่เร
 จะต้องนึกบ่อย ๆ พร้อมกับต้องพิจารณาถึงข้อเท็จจริง
 จากใจของตัวเองด้วย โปรดจำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ความ
 คิดที่จะนับได้ว่าเป็นกรรมนั้น จะต้องมิวิบากเกิดขึ้นเสมอ
 วิบากกับกรรมย่อมมีลักษณะอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่
 เพียงว่า กรรมหมายถึงความนึกคิด แต่วิบากหมายถึง
 ความรู้สึก หมายถึงนิสัยสันดาน ความจัดเจน ความ
 ถนอม ความรู้ความสามารถ ข้อที่กล่าวว่า กรรมกับวิบาก
 ย่อมมีลักษณะเหมือนกันนั้นหมายความว่า ในขณะที่
 ความนึกคิดเกิด จิตประกอบไปด้วย เวทนา สัญญา
 และสังขารอย่างไร จิตที่เป็นตัววิบากที่เกิดขึ้นนั้น ก็ย่อม

ประกอบด้วย เวทนา สัญญา และสังขารอย่างเดียวกัน
 พุทฺธอีกนัยหนึ่ง กรรมกับวิบากย่อมมีสัมปยุตฺตรรรม
 เหมือนกันเสมอ ทำนองเดียวกันกับเมล็ดข้าวเปลือกที่
 ปลูกกับเมล็ดข้าวเปลือกที่เกิดใหม่ จะมีลักษณะอย่าง
 เดียวกันเสมอ เมล็ดข้าวเปลือกที่ปลูกเปรียบเหมือน
 กรรมส่วนเมล็ดข้าวเปลือกที่เกิดใหม่ เปรียบเหมือน
 วิบาก ตามหลักของพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า กรรมก่อ
 ให้เกิดวิบาก และวิบากก็ก่อให้เกิดกรรมหมุนเวียน
 อยู่เช่นนี้ การอธิบายแบบนี้อาจจะเข้าใจยากสำหรับ
 คนที่ไม่เคยศึกษาอภิธรรม ฉะนั้น จะขอพูดเสียใหม่

กรรมคือความนึกคิด วิบากคือความรู้สึกหรือ
 หมายถึงอะไรก็ได้ ที่เป็นผลมาจากความนึกคิด และ
 ผลที่^{๕๕}เป็นนามธรรม และเกิดขึ้นทันที หลังจาก
 ความนึกคิด คำว่า วิบาก ตามความหมายที่แท้จริง ไม่ใช่
 หมายถึงผลที่เป็นวัตถุหรือผลที่ปรากฏออกมาข้างนอก
 ที่สามารถจะเห็นหรือจับต้องได้ โปรดจำไว้ให้แม่นว่า
 คำว่า วิบาก หมายถึงผลที่เป็นนามธรรมเท่านั้น

ความนึกคิด เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึก และความรู้สึก ก็เป็นเหตุให้เกิดความนึกคิด ความคิดดีก็^{๘๗}เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกดี ความรู้สึกดี^{๘๗}เป็นเหตุให้เกิดความคิดดี ตรงกันข้าม ความคิดชั่วก็^{๘๗}เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกชั่ว ความรู้สึกชั่ว^{๘๗}เป็นเหตุให้เกิดความคิดชั่ว หมุนเวียนกันอยู่เช่น^{๘๘}นี้เสมอ ข้อเท็จจริงอัน^{๘๘}นี้ เมื่อพูดตามหลักพระพุทธศาสนาคือ กรรมเป็นเหตุให้เกิดวิบาก วิบากเป็นเหตุให้เกิดกรรม กรรมดีวิบากดี กรรมชั่ววิบากชั่ว^{๘๙}นี้เป็นการอธิบายถึงเรื่องกรรม และวิบากโดยสังเขป ข้อสำคัญอย่าลืมว่า เมื่อพูดถึงวิบากอย่าหมายความว่าเพียงความรู้สึกเท่านั้น นิสัยสันดาน ความโน้มเอียง ความถนัด ความชัดเจน อุปนิสัยใจคอ สิ่งเหล่านี้^{๙๐}เรียกว่าวิบากทาง^{๙๐}สิ้น

ตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งกรรมออกเป็น ๓ อย่างคือ กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม โปรดสังเกตว่า กรรมแม้จะแบ่งออกเป็น ๓ ก็จริง แต่สรุปแล้ว^{๙๑}มเพียงอย่างเดียว คือ มโนกรรมเท่านั้น เพราะคน

เราจะพูดหรือทำอะไรออกมาก็ต้องคิดก่อนทั้งสิน ถ้าไม่พูดหรือทำอะไรออกมา เพียงแต่คิดอยู่ในใจก็เรียกว่าเป็นกรรม คือ เป็นมโนกรรม ถ้าคิดดีก็เรียกว่าเป็นกุศลกรรม ถ้าคิดชั่วก็เรียกว่าเป็นอกุศลกรรม ฉะนั้นโปรดศึกษาให้เข้าใจที่พูดว่ากรรมคือความนึกคิด

อีกนัยหนึ่งเราจะพบว่า กรรม หมายถึงเจตนา แทนที่จะพูดว่ากรรมคือความนึกคิด ถ้าพูดว่ากรรมคือเจตนาเป็นการพูดอย่างละเอียด หรือพูดอย่างลึกซึ้งซึ้ง จะทำให้เข้าใจละเอียดเฉพาะคนที่เรียนธรรมมาอย่างมาแล้วเท่านั้น แต่ถ้าพูดว่ากรรมคือความนึกคิดนั้น เป็นการพูดแบบง่าย ๆ สำหรับคนทั่วไป อันที่จริงจะพูดว่า กรรมคือเจตนา หรือจะพูดว่า กรรมคือความนึกคิด ก็ใช้ได้ทั้งสองอย่าง เพราะทุกขณะที่ความคิดเกิด จะต้องมึเจตนาเกิดขึ้นด้วยเสมอ และความนึกคิดนั้นจะดีหรือไม่ดี จะเป็นกุศลหรืออกุศลสำคัญอยู่ที่ตัวเจตนา เช่น คนที่เกิดไปเหยียบมดตายโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่นับว่าเป็นบาปกรรม เพราะเจตนาที่จะฆ่าไม่มี ต่อเมื่อมีเจตนาจะ

ฆ่า แล้วก็ทำให้สัตว์นั้นตาย อย่างนั้นจึงจะนับว่าเป็น
อกุศลกรรม และในทำนองเดียวกัน คนที่ตั้งใจทำความ
ดีด้วยเจตนาที่เป็นกุศล แม้ว่าการกระทำอันนั้นจะออกมา
ในรูปที่คนอื่นเห็นว่าไม่ดี ก็ถือได้ว่าเป็นกุศลกรรม
เพราะฉะนั้น ฟังทำความเข้าใจให้ดีว่า จะพูดว่ากรรม
คือความนึกคิด หรือกรรมคือเจตนา ก็มีความหมายอย่าง
เดียวกัน ใช้ได้ทั้งสองอย่าง

วิปัสสนาปฏิบัติ ผู้ที่จะใช้บทนี้ได้ผล จะต้องเข้าใจความ
หมายอย่างแจ่มแจ้ง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว และพร้อมกัน
นี้ ในขณะที่กำลังนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออกจะ
ต้องนึกทบทวน อยู่แต่ในข้อความเหล่านี้ ซ้ำไปซ้ำมา
บ่อย ๆ และถ้าหากว่าในขณะที่นั้นมีความคิดอย่างใดอย่าง
หนึ่งแทรกเข้ามา ผู้ปฏิบัติจะต้องสำนึกทันทีว่า แม้
ความคิดที่กำลังเกิดขึ้นก็เป็นกรรม ซึ่งพร้อมกันนั้นจะต้อง
พยายามมองให้เห็นถึงวิบาก และผลของวิบากที่จะเกิด
ขึ้นในอนาคต ตัวอย่างเช่นสมมติว่า มีความคิดใน
ทำนองเปะปะ เป็นความคิดที่ฟุ้งซ่านเกิดขึ้น จะต้อง

นึกทันทีว่า ถ้าปล่อยให้ความคิดอย่างนี้เกิดบ่อย ๆ ก็จะได้วิบากของความฟุ้งซ่าน ซึ่งในเมื่อวิบากอันนี้มีมากก็จะทำให้เกิดความเคยชินทำให้ความฟุ้งซ่านเกิดแล้วเกิดอีกควบคุมไม่ได้ เป็นอุปสรรคต่อสมาธิ หรือถ้าหากความคิดที่แทรกขึ้นมา^๕ เป็นความคิดที่เกิดขึ้นจากกามฉันทะ ก็จะต้องนึกทันทีว่า ถ้าปล่อยให้ความคิดนี้เกิดขึ้น ก็จะได้วิบากของกามฉันทะ หรือถ้าความคิดที่แทรกขึ้นมา^๕ เกิดจากพยาบาท ก็จะต้องสำนึกทันทีว่า ถ้าปล่อยให้ความคิดนี้เกิดขึ้น ก็จะได้วิบากของพยาบาท^๖ ดังนั้น รวมความว่า การภาวนาถึงคำว่า **ความคิด** ทุกอย่างเป็นกรรม ก็เพื่อให้เป็นหลักสำหรับเตือนตัวเองให้มีไว้ความคิดที่ฟุ้งซ่าน หรือความคิดที่ไม่ได้เกิดขึ้นตราบใดที่ยังภาวนาบทนี้ ถ้ามีความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามา และเป็นความคิดที่ไม่ดีก็จะทำให้สำนึกได้ทันทีว่า ความคิดเหล่านี้เป็นอกุศลกรรม ซึ่งถ้าปล่อยให้เกิด ก็จะได้วิบากของอกุศลกรรม ตามประเภทของความคิดที่เกิด และแล้วก็จะระงับได้ทันที

หนึ่ง ถ้าหากการภาวนาถึงบทว่า ความคิดทุกอย่าง
 เป็นกรรม ยังไม่ช่วยให้ตัดความคิดอย่างอื่นที่ไม่ต้องการ
 ออกไปได้ ก็หมายความว่า ผู้ปฏิบัติยังเข้าใจไม่ซึ้งถึง
 ความหมายของบทนั้น จะนั้นจะต้องพยายามอ่านคำอธิบาย
 ตามที่ได้เขียนมาแล้วหลาย ๆ เทียว จนกว่าจะเข้าใจ
 จริง ๆ จุดสำคัญก็คือ ทว่าความคิดทุกอย่างเป็นกรรมนั้น
 หมายความว่า ความคิดทุกอย่างก่อให้เกิดวิบาก และเมื่อ
 พุถึงกรรม ก็อย่าเข้าใจแคบ ๆ แต่เพียงว่าหมายถึงบาป
 กรรมเท่านั้น คำว่ากรรม เป็นเพียงคำกลาง ๆ คืออาจ
 จะเป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล คำว่า วิบากก็เช่นเดียว
 กัน ทุกครั้งที่เอ่ยคำว่า วิบาก ก็มีความหมายได้สองอย่าง
 คือหมายถึงวิบากของกุศลก็ได้ หมายถึงวิบากของอกุศล
 ก็ได้ ถ้าความคิดที่เกิดเป็นกุศล วิบากก็ต้องเป็นกุศล
 ถ้าความคิดที่เกิดเป็นอกุศล วิบากที่เกิดก็เป็นอกุศล
 ในขณะที่ภาวนาว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม จะต้อง
 เข้าใจคำว่า กรรมและวิบาก ตามนัยดังที่กล่าวมานี้ซึ่ง
 อยู่ในใจตลอดเวลา และพร้อมกันนั้นจะต้องซึ้งถึงผล

ของวิบากที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้วย ข้าพเจ้ากล่าวรับรอง
 ได้ว่า สำหรับผู้ที่ซึ่งในเรื่องกฎของกรรม ในขณะที่
 กำลังทำสมาธิ ถ้าใช้บทนี้เป็นบทภาวนา จะสามารถ
 จำกัดความคิดอย่างอื่นที่แทรกเข้ามาได้เป็นอย่างดี และ
 เมื่อภาวนาถึงบทนี้บ่อย ๆ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกฎ
 ของกรรม ก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นโดยลำดับ เมื่อปัญญาได้
 เจริญขึ้น โดยวิธีนี้ สมาธิก็จะตั้งตัวได้ และเมื่อรู้สึกว่
 เกิดความซาบซึ้งในกฎของกรรมเป็นอย่างดีแล้ว ก็จง
 ปล่อยวางคำภาวนานั้นเสีย แล้วหันมากำหนดลมหายใจ
 เข้าออกอย่างเดียว โดยไม่ต้องนึกถึงอะไรเลย ในที่สุดก็
 จะพบว่าจิตจะอยู่กับลมหายใจได้อย่างง่ายดาย จะสามารถ
 กำหนดลมหายใจได้ทุกกระยะทุกขณะจิต พร้อมทั้งสมาธิ
 ก็จะดีขึ้นโดยลำดับ ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่า ปัญญาช่วย
 สมาธิ

* ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วในฉบับที่ ๕ ว่า คน
 ที่เป็นนักศึกษาเรียนหนังสือมานาน มักจะฝึกสมาธิได้

* วิชาญาณ ฉบับที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๐๘

ยาก เพราะอดคิดไม่ได้ในเวลาทำสมาธิ แต่ถ้าหากใช้ความคิดอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องแก้ความคิดอีกอย่างหนึ่ง ก็จะเป็นการง่ายสำหรับแก้ความฟุ้งซ่าน แต่ข้อสำคัญมีอยู่ว่า สิ่งที่จะนำมาคิดเพื่อแก้ความฟุ้งซ่าน และเพื่อให้อจิตเป็นสมาธินั้น จะต้องเป็นความคิดที่ทำให้เกิดปัญญาในธรรม จึงจะสามารถแก้ความฟุ้งซ่านได้ หลักอันนี้เป็นหลักสำคัญมาก ขอให้ทุกคนพยายามจำหลักอันนี้ไว้ให้แม่น

ในคัมภีร์ธรรมบท พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า:—

ณฺทนํ จปลํ จิตฺตํ ทุรกฺขํ ทุนฺนิวารยํ

อุชฺฐํ กโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชนํ

จิตโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง

รักษาไว้ได้ยาก ห้ามไว้ได้ยาก แต่ผู้ที่มีปัญญาชาญซึ่ง

ในธรรมย่อมทำจิตให้สงบให้แน่วแน่ได้ เหมือนกับนาย

ช่างลูกศรสามารถเอาไม้มาตัดให้ตรงตามความต้องการได้

จะนน

พุทธพจน์บทหนึ่งความมาก ผู้ที่จะฝึกสมาธิควรจะ
นึกถึงบทนี้ให้มาก จงสังเกตคำว่า ผู้ที่มีปัญญาซาบซึ้ง
ในธรรมย่อมสามารถทำจิตให้ตรง คือให้สงบให้หนึ่งได้

ปัญญาช่วยสมาธิ ผู้ที่มีปัญญา กล่าวคือมีความ
เข้าใจแจ่มแจ้งในธรรม ความเข้าใจอันนี้เป็นรากฐาน
สำคัญมากในอันที่จะทำให้จิตสงบ และแน่วแน่ได้ตาม
ความต้องการ ผู้ที่เคยศึกษาเรื่องฌานมาแล้ว โปรดนึก
ถึงองค์ของฌาน ๕ อย่าง คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ
เอกัคคตา วิตก แปลว่า นึก วิจารณ์ แปลว่า คิด คนส่วน
มากมักจะเข้าใจว่า ในเวลาเข้าสมาธิจะใช้ความนึกคิด
ไม่ได้ เพราะถ้าใช้ความนึกคิด จิตก็จะไม่เป็นสมาธิ
แต่จากหลักฐานที่อ้างมาให้ดูนี้ ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า
การเข้าสมาธิก็สามารถที่จะใช้ความนึกคิดได้ แต่ก็มี
สังเกตว่า ความนึกคิดที่จะนับได้ว่าเป็นองค์ของฌาน คือ
เป็นสิ่งที่ช่วยให้อัตนัยแน่วแน่นิ่งขึ้นฌานนั้น ความนึกคิด
อันนั้น จะต้องบริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้ง ๕ และพร้อมกันนั้น
จะต้องมีปีติและสุขเกิดขึ้นด้วย ความนึกคิดที่บริสุทธิ์

จากนิเวศน์ทั้ง ๕ และประกอบด้วยขันธ์และสุขเท่านั้น จึงนับว่าเป็นองค์ของฌาน คำว่า องค์ของฌาน แปลว่า ส่วนประกอบอันสำคัญที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิถึงขั้นฌาน แต่อย่างไรก็ดี คนที่ทำสมาธิส่วนมากมักจะฟุ้งซ่าน หรือไม่เช่นนั้น ก็มักจะง่วงนอนเสียก่อนที่ความนึกคิดจะบริสุทธิ์จากนิเวศน์ทั้ง ๕ ส่วนมากมักจะผ่านนิเวศน์ไปไม่ได้ ฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงมีอยู่ว่าทำอย่างไรจึงจะไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน และมีให้เกิดความง่วงนอนในเวลาทำสมาธิ

ความฟุ้งซ่าน หมายถึงความคิดที่ไม่มีระเบียบ หมายถึงความคิดที่ขาดสติ ความฟุ้งซ่านมีสาเหตุมาหลายอย่าง สาเหตุอันหนึ่งซึ่งมักจะเป็นที่กันมากก็คือ ความกอดตันในเรื่องอารมณ์ และความวิตกกังวล คนที่มีความกอดตัน หมายถึงคนที่มีความทะเยอทะยาน หรือมีความคิดคำนึงอยู่เสมอว่าอยากจะได้อันนั้นอันนี้ แต่แล้วก็ได้ การไม่สมความปรารถนาที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ อันนี้แหละที่กลายเป็นความกอดตันฝังอยู่ในสันดาน เป็น

เสมือนหนึ่งคลื่นใต้ น้ำที่ทำให้ข้างในไม่สงบและเร้าร้อน
 อยู่เสมอ ความกดดันอันนี้ ถ้ามีมาก จะไม่มีทางใดเลย
 ที่สามารถจะควบคุมจิตใจให้ แน่วแน่ ในเวลาทำสมาธิ
 และทางที่จะแก้ก็มีอยู่ทางเดียว คือ สิ่งที่ยากได้และเป็น
 สิ่งที่เราจะหาได้ ต้องทำให้สมความปรารถนา ความ
 กดดันจึงจะหาย แต่ในการสนองความต้องการเช่นนี้
 สำหรับบางคนที่มีสันดานประกอบไปด้วยความโลภอย่าง
 มากมาย การสนองความต้องการต้องใช้เวลานานมาก
 กว่าจะทำให้รู้สึกพอใจ เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นได้ว่า
 คนที่มีสันดานต่ำ มีความหิวกระหายอย่างรุนแรง ได้
 เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ คนประเภทนี้นับว่าอาภัพสำหรับใน
 เรื่องการฝึกสมาธิ โดยปกติคนที่มีความโลภมาก ก็คือ
 คนที่ไม่เคยหัด ในเรื่องความสันโดษ และมีนิสัยเสีย
 สลະน้อย มีความอดทนน้อย เพราะฉะนั้นการที่จะแก้
 ความฟุ้งซ่าน ที่มีสาเหตุเนื่องมาจากความกดดันในเรื่อง
 อารมณ์นั้น เป็นสิ่งที่จะต้องพูดกันมากมาย แต่อย่างไรก็ดี
 ข้าพเจ้าอยากจะให้ข้อสังเกตไว้ว่า การตามใจตัวเองโดย

ไม่มีขอบเขต โดยไม่รู้จักหัดยับยั้ง อันนี้แทนที่จะทำให้
ความกตัตันหายไป กลับจะเป็นการเพิ่มความกตัตันให้
มากขึ้น

ความฟุ้งซ่านอีกอย่างหนึ่ง มักจะมีสาเหตุมาจาก
ความง่วงนอนในเวลาฝึกสมาธิ จึงสังเกตว่าความง่วงที่
เกิดขึ้นในระหว่างฝึกสมาธินั้น มีสาเหตุ ๒ อย่าง กล่าว
คือ :—

๑. เนื่องจากร่างกายไม่สบาย หรือเป็นเพราะ
อดนอน หรือเป็นเพราะทำงานมากเกินไป หรือเป็น
เพราะรับประทานอาหารอิ่มเกินไป หรือรับประทาน
อาหารชนิดที่ทำให้เกิดความง่วงนอนได้ง่าย เช่น ข้าว
เหนียว เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอย่างอื่นอีกหลาย
อย่าง แต่สรุปแล้วก็คือความง่วงนอนที่มีสาเหตุเนื่องมา
จากทางร่างกาย ในเวลาเกิดความง่วงนอน เราจะต้อง
พิจารณาดูให้ละเอียดถี่ถ้วนว่ามีสาเหตุมาจากอะไร แล้ว
พึงแก้ไขเหตุนั้น ๆ

๒. ความง่วงที่มีสาเหตุมาจากความกดดันทาง
 อารมณ์ ข้อ^{๕๕}ข้อ^{๕๖}สังเกตง่ายนิดเดียวกล่าวคือ ในเวลา
 ทำสมาธิ ถ้าปรากฏว่าง่วงนอนเสมอ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้อด
 นอน ร่างกายก็ไม่อ่อนเพลีย และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
 แต่ประการใด สาเหตุจากทางอาหารก็ไม่มี แต่แล้วก็
 ง่วงเสมอ ตัวอย่างเช่นเวลาฟังเทศน์ที่โรงงนอนทุกที่
 แต่ในเวลาเดียวกันนี้ถ้าเปลี่ยนอารมณ์ เช่นไปสนทนา
 กันในเรื่องที่สนุก หรือไปทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตน
 เองชอบ ความง่วงก็จะหายไปทันที ความง่วงในลักษณะ
 เช่นนี้ คือความง่วงที่มีสาเหตุมาจากความกดดันในเรื่อง
 อารมณ์ ขอให้สังเกตว่า ความง่วงที่มีสาเหตุมาจากทาง
 ร่างกาย^{๕๗} เมื่อเวลาที่เกิดความง่วงขึ้น^{๕๘} แม้จะสนทนา
 กันในเรื่องที่สนุก หรือจะได้ทำงานที่ตนเองชอบก็ยัง
 ง่วงอยู่นั่นเอง

ในบรรดาความง่วงทั้งสองอย่างนี้ ความง่วงที่มี
 สาเหตุมาจากความกดดันทางอารมณ์ บางอย่างก็แก้ง่าย
 แต่บางอย่างก็แก้ยากมาก ทั้งนี้เพราะขึ้นอยู่กับความ

ปรารถนาและความทะเยอทะยานของเขา กล่าวคือ ถ้าคนไหนรู้จักระดับความต้องการ ซึ่งไม่มีทางที่จะเป็นผลสำเร็จ หรือยังไม่ถึงเวลาที่จะสำเร็จออกไปได้ง่าย ๆ การแก้ไขในเรื่องนี้ก็ง่าย แต่ถ้านิคนไหนตัดความต้องการได้ยากก็แก้ยาก เด็กมักจะฝึกสมาธิได้ง่าย ก็เพราะความกดดันในเรื่องอารมณ์มีไม่มาก

การศึกษาธรรม โดยเฉพาะคือการศึกษาเรื่องกรรมให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จนกระทั่งสามารถที่จะใช้คำพูดประโยคนี้เป็นบทภาวนาได้ คือบทที่ว่า **ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม** ถ้าคนใดรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องกรรม บทภาวนาบทนี้ ก็สามารถที่จะแก้ความฟุ้งซ่านได้ดีมาก แต่ถ้าหากไม่เข้าใจเรื่องกรรม บทนี้ก็จะไม่มีประโยชน์อะไรเลย

ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้วในฉบับที่ ๕ ฉะนั้นในฉบับนี้จะไม่อธิบายซ้ำอีก แต่จะพูดอีกแง่หนึ่ง คือในเรื่องผลของกรรม ซึ่งใน

ฉบับที่แล้วยังไม่ได้อธิบาย ในฉบับที่แล้วพูดแต่เพียงว่า
ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม มีความหมายอย่างไร

การที่จะแก้ความกดดันในเรื่องอารมณ์ อันที่จริง
แก้ไม่ยาก ถ้าหากผู้ที่จะแก้เข้าใจเรื่องกฎของกรรมอย่าง
ลึกซึ้ง คนชนตาหรือคนชนทาสในสมัยก่อน ความ
กดดันในเรื่องอารมณ์มีน้อย ทั้งนี้เพราะเขามีหลักอยู่
อย่างหนึ่ง คือเขาคิดอยู่เสมอว่า การที่เขาเกิดมายากจน
หรือเกิดมาเป็นทาสนั้น เป็นเพราะกรรมของตัวเอง และ
การที่จะทำกรรมนี้ให้หมดไป ก็คือการยอมทนอยู่ใน
สภาพนั้น และเมื่อเขาต้องอดทนบ่อย ๆ นาน ๆ เข้าก็
เกิดความเคยชิน เลยไม่รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยที่ต้องตก
อยู่ในสภาพเช่นนั้น และอีกอย่างหนึ่งเขารู้ดีว่า การที่จะ
แก้กรรมของตนเองได้ก็ด้วยการสร้างความดี ด้วยเหตุนี้
ความกดดันจึงเกิดขึ้นแก่คนประเภทนี้น้อยที่สุด

ส่วนในสมัยปัจจุบัน คนทั่ว ๆ ไปเมื่อเห็นคนเขา
มีอะไรหรือเป็นอะไร ก็อยากจะมีอยากจะเป็นเหมือนกับ
เขาโดยไม่ได้นึกถึงกฎของกรรม หรือรากฐานที่แท้จริง

ของตัว คนในสมัยก่อน ลูกจ้างกับนายหรือพ่อค้ากับนาย เห็นได้ชัดจากการแต่งตัว แต่มาในสมัยปัจจุบันคนจนกับคนมี ลูกน้องกับนายในเวลาเขาแต่งตัวเข้าสังคมดูไม่ออก คนสมัยปัจจุบันพยายามที่จะแข่งขันกันด้วยการเอาอย่าง เมื่อทำไม่ได้ก็มีความเจ็บแค้นมีความริษยา และมีความเห็นผิดต่าง ๆ เกิดขึ้น ทงหมดที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะสาเหตุอันเดียว คือเขาไม่รู้ว่าทุกคนเกิดมาไม่เท่ากัน

อันที่จริงกรรมในชาติก่อนของแต่ละบุคคลได้กำหนดมาแล้ว ที่จะให้เขาเกิดมาเป็นอะไร ให้อยู่ในสภาพอย่างไร การแก้กรรมในอดีตอาจจะทำได้บ้างในบางกรณี และผู้ที่แก้ได้ก็จะต้องรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องกรรม การแก้กรรมในอดีต ถ้าหากว่าเป็นกรรมชั่ว ก็ต้องแก้ด้วยการสร้างคุณไว้ให้มาก ไม่ใช่แก้ด้วยพิธีกรรมหรือด้วยการสะเดาะเคราะห์อะไรต่างๆ ในทำนองนี้ เพราะฉะนั้นอย่าลืมนะว่า การแก้กรรมในอดีตไม่ใช่ของง่าย ถ้ากรรมได้กำหนดมาที่จะให้เราเป็นอะไร ก็มักจะ

ต้องเป็นเช่นนั้นไปตลอดชาติ เช่นสมมติว่าเราเกิดมาเป็นคนผิวดำ การที่จะแก้ไขให้กลายเป็นคนผิวขาวเหมือนกับคนที่ขาวมาโดยกำเนิด เป็นสิ่งที่ทำได้ยากฉันใด การแก้กรรมในอดีตก็เป็นสิ่งที่ยากเช่นเดียวกันฉันนั้น เพราะฉะนั้นทางที่ดีจะแก้ความกดดันในเรื่องอารมณ์ ก็คือ พยายามศึกษาเรื่องกรรมให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง แล้วยอมรับโชคชะตาอย่างเต็มใจ เผชิญหน้ากับความเป็นจริง อย่าให้ความคิดหลอก ๆ มาปลอมใจตัวเอง โดยวิธีนี้จะสามารถแก้ความกดดันได้มากที่สุด

การฝึกสมาธิในแบบของพระพุทธศาสนา จะต้องใช้ปัญญาเข้าช่วยด้วยเสมอ ตั้งแต่ต้นไปที่เดียว คำว่า เจริญวิปัสสนา ก็หมายถึงการทำปัญญาให้เจริญ แต่การเจริญวิปัสสนา มีความหมายที่แน่นอนอีกอย่างหนึ่ง คือ ต้องเรียนธรรมจากข้อเท็จจริง เรียนจากประสบการณ์ และต้องรู้จักสภาวะที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เดิวนั้น คนที่เจริญวิปัสสนาได้ผล จะต้องศึกษาปริยัติให้มีความรอบรู้อย่างดีมาก่อน และการเจริญวิปัสสนาโดยปกติก็จะ

ต้องทำคู่กันไปกับการฝึกสมาธิ ซึ่งหมายความว่าพอเริ่มฝึกสมาธิก็ต้องเริ่มใช้ปัญญา สมาธิและวิปัสสนาจะต้องทำคู่กันไป โดยเฉพาะในเรื่องการฝึกอานาปานสติสมาธิ ส่วนการฝึกในทางกสิณอาจจะไม่ต้องใช้ปัญญา เหมือนกับในทางอานาปานสติสมาธิ ผู้ที่ฝึกในทางกสิณ อาจจะรอให้ได้มานเสียดก่อนแล้วจึงค่อยเจริญวิปัสสนา ส่วนในการฝึกอานาปานสติสมาธิ เราเริ่มใช้ปัญญาตั้งแต่แรก ๆ และด้วยเหตุนี้เอง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจึงได้กล่าวไว้ว่า ผู้ฝึกอานาปานสติสมาธิจะต้องใช้สติและปัญญามาก คนที่มีสติและปัญญาน้อยจะฝึกอานาปานสติสมาธิสำเร็จได้ยาก อย่าลืมที่จะนึกไว้เสมอว่า สติคืออะไร ? ปัญญาคืออะไร ?

ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ผู้ที่จะซึ่งในบพทน์จะต้องเข้าใจถึงเรื่องวิบากของกรรมอย่างลึกซึ้ง วิธีคิดที่จะให้เข้าใจถึงเรื่องวิบากของกรรม ก็คือ เมื่อทำใจให้สงบได้แล้ว ให้พิจารณาดูในใจว่า ถ้าความคิดประกอบด้วย

ราคะ วิบากของราคะก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อความคิดประ-
 กอบด้วยโทสะ วิบากของโทสะก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อความ
 คิดประกอบด้วยโมหะ วิบากของโมหะก็ย่อมเกิดขึ้น
 เมื่อความคิดประกอบด้วยความเกียจคร้าน วิบากของ
 ความเกียจคร้านก็ย่อมเกิดขึ้น ดังนี้เป็นต้น และในทำ-
 นองเดียวกัน เมื่อความคิดประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ
 ประกอบด้วยศรัทธา ประกอบด้วยhiri โอตตัปปะ ประ-
 กอบด้วยขันติ หรือคุณธรรมใด ๆ ก็ตาม วิบากของ
 คุณธรรมเหล่านั้น ก็ย่อมเกิดขึ้นดังนี้เป็นต้น

ในเวลาฝึกสมาธิ ท่านจะต้องพยายามนึกถึงข้อ
 ความเหล่านี้ สุดแล้วแต่ว่าในขณะที่นั้นความคิดประกอบ
 ไปด้วยกิเลส หรือประกอบไปด้วยคุณธรรมอันใดก็ตาม
 จะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งว่า เมื่อความคิดประกอบด้วย
 อะไร วิบากของสิ่งนั้นก็ย่อมเกิด ถ้าหากเข้าใจซึ่งและ
 มองเห็นสภาวะอันนั้นแจ่มกระจ่าง แน่นนอน สมาธิใน
 ขณะนั้นจะต้องดีแน่ อย่างน้อยที่สุดจิตก็สงบจากนิวรณ์
 เช่นสงบจากความฟุ้งซ่านได้ จงนึกถึงพุทธพจน์ที่ว่า
 ผู้มีปัญญาชาวซึ่งในธรรมย่อมทำจิตให้สงบให้แน่นอนได้

วิบากของกรรม ซึ่งเมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือ กิเลส ซึ่งมีอยู่ในสันดานนั่นเอง เมื่อความคิดประกอบไปด้วย ราคะ วิบากของราคะย่อมเกิดขึ้น หมายความว่า ราคะ จะเกิดขึ้นในสันดาน และถ้าราคะเกิดบ่อย ๆ ก็หมายถึง ว่าราคะในสันดานจะมากขึ้น และในทำนองเดียวกัน เมื่อความคิดประกอบไปด้วยศรัทธา วิบากของศรัทธา ย่อมเกิด หมายความว่าศรัทธาจะเกิดขึ้นในสันดาน และ ถ้าศรัทธาเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็หมายถึงว่า ศรัทธาในสันดาน จะมากขึ้นดังนี้เป็นต้น แต่อย่างไรก็ดี คำว่าวิบากของ กรรม ไม่ใช่มีความหมายเพียงแค่นี้ ความถนัด ความ จัดเจน นิสสัยสันดาน สิ่งเหล่านี้ก็คือวิบากทั้งสิ้น

* ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม บทบาทเจ้าได้ อธิบายมาแล้วถึง ๒ ฉบับ คือฉบับที่ ๕ และที่ ๖ แต่ แล้วข้าพเจ้าก็ต้องนำมาอธิบายอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่า นัก ศึกษา ซึ่งโดยปกติมักจะฝึกสมาธิไม่ค่อยได้ เพราะ ความคิดมักจะฟุ้งซ่านนั้น ถ้าซึ่งในบทนี้แล้ว รับรอง

* วิจารณ์ ฉบับที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๐๘

ได้ว่า ในเวลาฝึกสมาธิถ้าใช้บทเป็นบทภาวนา จิตจะ
ต้องสงบแน่ และจะสงบยิ่งขึ้นโดยลำดับ ถ้าหากเข้าใจ
ซึ่งยิ่งขึ้น แต่ผู้ที่จะเข้าใจซึ่งในบทนี้ ซึ่งหมายความว่า
พอนักถึงบทนั้นขึ้นมา ก็จะเข้าใจทะลุปรุโปร่งถึงเรื่องกฎ
ของกรรมในทันที แม้ว่าจะนึกเพียงสั้น ๆ แค่นี้ก็ตาม
นั้น จำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงความหมายของบทนี้อย่าง
ละเอียด เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงต้องอธิบายถึงบทนี้

บุญญาช่วยสมาธิ ท่านจะเห็นได้ชัดยิ่งขึ้น ถ้าหาก
ท่านนึกถึงบทภาวนาบทนี้ ด้วยความเข้าใจอันซาบซึ้ง
จนนึกถึงพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีบุญญาซาบซึ้งในธรรม ย่อม
ทำจิตให้ตรง คือให้แน่วแน่และให้สงบได้

เมื่อคราวที่แล้ว ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงความหมาย
ของคำว่า วิบาก ซึ่งหมายถึง ความรู้สึก หมายถึงกิเลส
หมายถึงความเคียดชัง ความถนัด ความชัดเจน หรือ
ความโน้มเอียงต่าง ๆ ความหมายของคำว่าวิบาก จะต้อง
พยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และถูกต้องตามความ

เป็นจริง เพราะว่าในขณะที่นี้กว่าความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ในทันทีทันใดนั้นจะต้องมองเห็นวิบากของกรรมทันที มองเห็นที่ในใจของตนและต้องมองเห็นเดี่ยวนั้น ต้องมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและว่องไว ด้วยวิธีนี้เท่านั้นจึงจะสามารถทำจิตให้สงบได้ทันที ในขณะที่นี้กว่าความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ตัวอย่างที่ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วเช่น เมื่อความคิดประกอบด้วยราคะ วิบากของราคะก็จะเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าความคิดประกอบด้วยโทสะหรือโมหะ วิบากของโทสะและโมหะก็จะเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าความคิดประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน วิบากของความฟุ้งซ่าน ก็จะเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าความคิดประกอบด้วยความสงบ ประกอบด้วยศรัทธา ประกอบด้วยสติ ประกอบด้วยหิริโอตตปปะ หรือประกอบด้วยคุณธรรมอันใดก็ตาม วิบากของคุณธรรมนั้น ๆ ก็จะเกิดขึ้นในสันดาน และถ้าหากเกิดบ่อย วิบากก็จะมากขึ้น ความถนัด ความชัดเจน ความโน้มเอียง นิสสัยใจคอ สิ่งเหล่านี้ ก็คือวิบากที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ นั่นเอง อย่าลืมนะ

ทุกครั้งที่เราว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม จะต้องพยายามมองให้เห็นถึงวิบากที่จะพึงเกิดขึ้นจากกรรมอันนั้นทันที ถ้าเห็นวิบากชัดเจนเพียงไร สมาธิก็จะดีขึ้นเพียงนั้น

อนึ่งอย่าลืมนะว่า การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัว ซึ่งหมายความว่า เมื่อกำลังนึกคิดอะไรอยู่ต้องรู้ตัวทันทีว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงอะไรอยู่ เช่นเมื่อกำลังนึกถึง อะ ก็รู้สึกตัวว่า เวลานี้กำลังนึกถึง อะ เมื่อนึกถึง ะ ก็รู้สึกตัวว่า กำลังนึกถึง ะ เมื่อนึกถึง ห้ ก็รู้สึกตัวว่า กำลังนึกถึง ห้ ผู้ที่สำนึกได้เช่นนี้เสมอเรียกว่า มีสติอยู่กับตัว เพราะฉะนั้น ทุกขณะทีนี้กว่าความคิดทุกอย่างเป็นกรรม ต้องพยายามให้มีสติกำกับทุกพยางค์ และทุกคำด้วย และพร้อมกันนั้นก็ต้องรู้สึกตัวด้วยว่า ในขณะที่กำลังนึกนั้น จิตพุ่งชานหรือไม่พุ่งชาน สงบหรือไม่สงบ พร้อมทั้งมองเห็นวิบากที่จะบังเกิดขึ้นจากความคิดนั้น ๆ ด้วย ผู้ที่ทำได้เช่นนี้ จิตจึงจะสงบ และจะแน่วแน่มั่นโดยลำดับ

อนึ่ง เมื่อท่านเข้าใจความหมายของคำว่า กรรมและวิบากของกรรมดีแล้ว ท่านก็ควรจะศึกษาให้เข้าใจถึงผลแห่งวิบากของกรรมอีกด้วย คำว่า วิบาก กับคำว่า ผล ในที่นี้มีความหมายไม่เหมือนกัน วิบาก หมายถึง ผลที่เป็นนามธรรม และจะเกิดขึ้นทันทีที่ความนึกคิดเกิดหรือถ้าหากจะพูดตามหลักอภิธรรม ก็คือ เมื่อชวนจิตเกิดแล้ว วิบากเป็นต้องเกิดขึ้นหลังจากชวนจิตเสมอ ส่วนคำว่า ผลของวิบาก หมายถึง ผลที่ปรากฏออกมาภายนอก ไม่ใช่หมายถึงผลที่เป็นนามธรรม เช่น การที่คนเราเกิดมาจะสวยหรือไม่สวย โรคจะมากหรือน้อย อายุจะยืนหรืออายุจะสั้น จะยากจนหรือจะร่ำรวย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เรียกว่า ผลแห่งวิบาก เพราะฉะนั้น เมื่อท่านรู้ถึงเรื่องวิบากแล้ว ก็ควรจะรู้เรื่องผลของวิบากด้วย

หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว ในขณะที่เราภาวนาว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม นอกจากจะต้องมองให้เห็นถึงวิบากที่กำลังเกิดขึ้นแล้ว ท่านจะต้องมองให้เห็นอย่างแจ่มแจ้ง

อีกด้วยว่า วิบากซึ่งอยู่ในสันดานนั้น มันจะต้องให้ผล ออกมาอย่างแน่นอน ไม่ว่าวันใดก็วันหนึ่ง ผู้ที่เคยศึกษา เรื่องจุฬามณีวิภังคสูตรมาแล้วคงจะจำได้ดีว่า คนที่ทำการกรรมอย่างไร แล้วจะพึงได้รับผลอย่างไร ในที่นี้ข้าพเจ้า จะยังไม่พูดถึงรายละเอียดเกี่ยวกับพระสูตรนี้ แต่อยาก จะให้ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่องปฏิบัติไว้ ณ ที่นี้ว่า ท่านควรจะ เชื่อตามพระสูตรนี้ ไปก่อน แม้ว่าท่านจะมองไม่เห็น เหตุผลเลยก็ตาม ความเชื่อที่มอยู่ก่อนจะช่วยให้ท่าน เข้าใจเหตุผลได้เองในภายหลัง ในเมื่อท่านพยายามฝึก สมาธิอยู่เสมอ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเมื่อท่านรู้แจ้ง แล้วว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม เพราะเมื่อสมาธิ ค่อย ๆ ดิขึ้นแล้ว ก็จะมองเห็นได้เองว่า วิบากของกรรม ที่มอยู่ในสันดานนั้น เป็นอำนาจบันดาลที่จะทำให้คน เราเป็นไปตามกฎที่ว่า “ทำดียอมได้ดี ทำชั่วยอมได้ชั่ว” ท่านสามารถที่จะมองเห็นเหตุผลได้ด้วยตัวเอง เช่นสมมติ ว่าท่านมองเห็นชัดแล้วว่า ทุกครั้งที่มีการฆ่าสัตว์ วิบาก ของการฆ่าสัตว์ จะต้องเกิดขึ้นในสันดาน อย่างแน่นอน

และเมื่อทำบ่อย ๆ วิบากอันนั้นก็มากขึ้น ถ้าหากจะศึกษาเรื่องนี้แต่เพียงจากตำราอย่างเดียว โดยไม่มีการฝึกสมาธิ แม้ความรู้จากตำราจะช่วยให้ท่านเข้าใจคำว่าวิบากถูกต้องก็ตาม แต่มันก็จะไม่ช่วยอะไรเลย ที่จะทำให้ท่านมองเห็นเหตุผลว่า คนที่ฆ่าสัตว์มาก ฆ่าสัตว์บ่อย ๆ ทำเป็นอาจินันั้น มันจะเป็นเหตุทำให้คนเราเกิดมาอายุสั้นได้อย่างไร แต่ตรงกันข้าม ในเมื่อเข้าใจเรื่องวิบากของกรรมอยู่แล้วและมีการฝึกสมาธิอยู่เสมอและสมาธิก็ได้ผลมองเห็นวิบากของกรรมก็ชัด และพร้อมกันนี้ ก็เชื่อว่าการฆ่าสัตว์ทำให้คนเราเกิดมาอายุสั้นจริง ถ้าท่านมีความเชื่ออย่างนี้อยู่ก่อน และฝึกสมาธิอยู่เสมอด้วย เห็นวิบากของกรรมชัดด้วย ถ้าท่านทำได้เช่นนั้น ในไม่ช้าก็จะเห็นผลได้ด้วยตัวเองว่า การฆ่าสัตว์มากทำให้คนเราอายุสั้นจริง แม้ผลแห่งวิบากของกรรมอื่น ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในจูฬกัมมวิภังคสูตร ท่านก็จะมองเห็นเหตุผลได้โดยตลอด แต่อย่าลืมเป็นอันขาดว่า ท่านจะต้องมีความเชื่อ นำทางไว้ก่อน การเชื่อ นำทางเช่นนั้น จะช่วย

ประกอบความคิดของท่านให้เดินไปตามทางที่ถูกต้อง
ซึ่งในที่สุด ก็จะมีมองเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้งด้วยตัว
ของท่านเอง โดยไม่ต้องเชื่อใคร โดยไม่ต้องเชื่อตำรา
แต่ถ้าไม่มีความเชื่อ นำทางไว้ก่อน ท่านก็ไม่อาจจะพบ
เหตุผลที่ทำให้เชื่อเรื่องกรรมนี้ได้ อย่างสนิท

ตามหลักวิชาทั่วไป กรรมแบ่งเป็น ๓ อย่างคือ
กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม โปรดสังเกตว่า เมื่อ
คนเราจะประกอบกายกรรม หรือวจกรรม ไม่ว่าจะ เป็น
กุศลหรืออกุศล ก็ต้องนึกคิดก่อนทั้งสิ้น คนใดถ้าหาก
คิดอยู่แต่ในใจ ไม่พูดหรือไม่ทำออกมา ความนึกคิด
อันนั้น ก็เรียกว่ามโนกรรม เพราะฉะนั้นในขณะที่
ภาวนาว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรมนั้น ได้รวมเอา
กายกรรมและวจกรรมเข้าไว้ด้วยแล้ว

อันที่จริง ผู้ที่จะซึ่งในเรื่องวิบากของกรรมนั้น
จะต้องเข้าใจเรื่องวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป
อย่างแจ่มแจ้งมาก่อน ซึ่งหัวข้ออันนี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้
แล้วในเรื่องวิญญาณคืออะไร ผู้ที่ต้องการจะทราบ

รายละเอียดจะต้องไปอ่านเรื่องนี้มาตั้งแต่ฉบับแรก ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ยั่งยืน คือไม่เลิกล้มความตั้งใจเสียง่าย ๆ แม้ว่าตนเองจะฝึกมานานแล้ว แต่ก็ไม่ค่อยจะได้ผลนักก็ตาม จะต้องเป็นผู้ซึ่งในบทที่ว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม และจะต้องมองเห็นได้อย่างชัดเจนด้วยว่าการสำรวจจิตให้สงบและแน่วแน่ทุกครั้งที่ทำนั้น ย่อมทำให้เกิดวิบากของสมาธิที่ละเอียดละน้อย และจากการมองเห็นวิบากในเรื่องนี้ก็ทำให้มองเห็นอีกว่า คนที่ฝึกสมาธิได้นั้น จะทำให้เกิดมาเป็นคนมีปัญญาดี สมองดี และทำให้คุณธรรมทุกอย่างเจริญ เป็นการสร้างอุปนิสัยสันดานที่ดีมาก กล่าวได้ว่า คนที่ฝึกสมาธิไม่ได้ คือนั่งที่ไรจิตฟุ้งซ่านทุกที จะต้องเป็นคนอาภัพในทางสติปัญญา และมีกำลังจิตอ่อนแอ ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย ใครจะชักจูงไปทางไหนก็ง่าย และถ้าหากในชาตินี้ฝึกไม่ได้เลย ก็หมายความว่านิสัยอันนี้จะติดไปถึงชาติหน้า และทุก ๆ ชาติ ตราบใดที่ยังฝึกสมาธิไม่ได้ ความอาภัพในทางสติปัญญาและความอาภัพในด้านอื่น ๆ

ที่มีผลสืบเนื่องมาจากการไม่มีสมาธิ^๕ ก็จะมีอยู่ตลอดไปทุกชาติ “ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม” ผู้ใดถำ^๕นักขึ้นมาแล้วเกิดความเข้าใจ^๕ซึ้ง และจิตสงบได้ทันที ย่อมหมายความว่า ผู้^๕นั้นมพื้นฐานของสมาธิจะฝึกให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปได้โดยลำดับ

* สมาธิ หมายถึง ความสงบ ความแน่วแน่มของจิต การฝึกสมาธิคือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัว คนที่มีสติกำกับอยู่ทุกขณะจิตในขณะที่กำลังพูด กำลังทำ กำลังคิดอะไรอยู่ สมาธิจะต้องเกิดขึ้นเสมอ เว้นไว้แต่ในขณะนั้นจะมีกิเลสเกิดขึ้นอย่างรุนแรง ถ้าหากเป็นในเวลา^๕ที่กิเลสไม่รุนแรง ทุกขณะที่มีสติ กิเลสจะสงบเสมอ และเมื่อกิเลสสงบ สมาธิก็เกิด

อีกนัยหนึ่ง คำว่า จิตเป็นสมาธิ หมายถึงจิตสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ในขณะที่ใด กามฉันทะ คือความยินดี หรือความพอใจในกาม พยาบาทคือความโกรธ หรือความไม่พอใจ ถีนะคือความขี้เกียจ มितระคือความง่วง อุท-

* วิจารณ์ ฉบับที่ ๘ กันยายน ๒๕๐๘

ธิ์จะคือความฟุ้งซ่าน กุกกุกจะคือความรำคาญ วิจิกิจฉา
 คือความสงสัย ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี และพร้อมกันนั้นก็มี
 สติกำกับทุกขณะจิตด้วย และมีความสามารถที่จะนึกคิด
 อยู่ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้โดยเฉพาะ เป็นการนึกคิดอย่าง
 มีระเบียบไม่มีความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามา อย่างนี้ก็
 เรียกว่า จิตเป็นสมาธิ และถ้าทำได้เพียงแค่นี้ก็เป็นสมาธิ
 ชั้นธรรมดา ซึ่งคนในโลกจำเป็นจะต้องใช้อยู่เสมอ แต่
 ถ้าหากในขณะที่จิตเป็นสมาธิดังที่กล่าวมานั้น มีปีติและ
 สุขเกิดขึ้นด้วย สมาธิในขั้นนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ คือ
 สมาธิที่จวนจะถึงชั้นฌาน สมาธิขั้นนี้ยังไม่ดับ วิญญาณ
 ทัง ๕ ยังจะเกิดได้อยู่เสมอ แต่ถ้าหากจิตนั้นแน่วแน่มาก
 จนกระทั่งหุ้ไม่ได้ยินอะไรเป็นเวลานานไม่น้อยกว่าหนึ่ง
 หรือสองนาทิตขึ้นไป หรือถ้าจะให้ชัดก็ไม่ควรจะน้อยกว่า
 ๕ นาที ตลอดเวลาเหล่านี้ นิวรณ์ทัง ๕ ไม่มี ปีติและ
 สุขก็หลอเลียงจิตใจอยู่ตลอดเวลาพร้อมทั้งวิญญาณทัง ๕
 ก็ไม่เกิดขึ้นด้วย มีแต่มนโณวิญญาณคือความรู้สึกในใจเท่า
 นั้น ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้ก็หมายความว่า จิตอยู่ในฌาน ซึ่ง

รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ผู้ที่ต้องการอยากจะทราบ จะต้องอ่านจากหนังสือคู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ

วิปัสสนา หมายถึงการเห็นแจ้ง การเจริญวิปัสสนา ก็คือการเรียนธรรมจากข้อเท็จจริง กล่าวคือ จะต้องกำหนดดูสภาวะที่เป็นนามหรือรูปที่กำลังเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ สภาวะอันใดที่ดับไปแล้วหรือที่ยังมาไม่ถึงต้องตัดออกไปไม่ให้สนใจ ให้เพ่งอยู่แต่สภาวะที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น โดยธรรมดาผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาได้ผล จะต้องมีความสมาธิดีพอสมควร อย่างน้อยแม้สติและสังขจะไม่เกิดขึ้น ก็ควรจะต้องมีความสงบ ในขั้นที่มีสติกำกับอยู่ทุกขณะ จิต กามฉันทะคือความยินดี พยาบาท คือ ความยินร้าย ความขี้เกียจ ความง่วง ความคิดเปะปะ สิ่งเหล่านี้ต้องไม่มี เพราะถ้ามีแล้ว จะไม่สามารถมองเห็นสภาวะตามความเป็นจริง และในเมื่อมองไม่เห็นสภาวะตามความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนาย่อมไม่ได้ผล เหมือนกับการศึกษาเรื่องเชื้อโรคต่าง ๆ ถ้าหากไม่เห็นตัวเชื้อโรค เพราะไม่มีกล้องจุลทรรศน์ ก็ไม่อาจจะรู้แจ้งได้

คำว่า เจริญวิปัสสนา ในความหมายอีกอันหนึ่งก็คือ การทำปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้น ปัญญาหมายถึงความรู้แจ้ง รู้ชัด การเรียนธรรมจากตัวหนังสือ จากคำบอกเล่า จากการฟังปาฐกถา จากการฟังเทศน์ โดยไม่เห็นสภาวะนั้น ย่อมไม่มีทางที่จะรู้แจ้งขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น การเจริญวิปัสสนาโดยไม่มีสมาธิ จึงไม่นับว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา เพราะไม่อาจจะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นได้

แต่อย่างไรก็ดี คนที่ฝึกสมาธิโดยอาศัยการพิจารณาเป็นพื้น เช่น การเจริญมรณานุสติ คือการนึกถึงความตายบ่อย ๆ หรือการเจริญปฏิกุศลสัญญา คือการพิจารณาร่างกายในแง่ปฏิกุศล เช่นพิจารณาให้เห็นว่าในร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่น่าดู น่ารังเกียจหลายอย่าง เช่น มีอุจจาระปัสสาวะมีน้ำเลือดน้ำหนอง มีกระดูกและอะไรอีกหลายอย่าง การฝึกสมาธิโดยอาศัยการพิจารณาเช่นนั้น ถึงแม้จะไม่ถือว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา แต่ก็ถือได้ว่าเป็นเบื้องต้น หรือเป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนาได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น หลักธรรม

ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสอนให้พิจารณา และสอนให้บริกรรม
 บ่อย ๆ เช่นบทว่า ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม บทนี้ใน
 เมื่อท่านภาวนาคือนึกซ้ำ ๆ อยู่แต่ในคำเหล่านี้ พร้อม
 กับมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งด้วยนั้น ท่านจะเห็นได้
 ว่าเป็นทั้งการฝึกสมาธิและฝึกในทางวิปัสสนาด้วย เมื่อ
 ท่านภาวนาอยู่แต่คำเหล่านี้ โดยไม่นึกถึงเรื่องอื่น และ
 พร้อมกันนั้นก็มีสติกำกับทุกขณะจิต เพียงแค่นี้เรียกว่า
 เจริญสมาธิ ต่อเมื่อใด ท่านเห็นความนึกคิดที่กำลังเกิด
 ขึ้นทุกขณะ พร้อมทั้งมองเห็นด้วยว่า ความคิดเหล่านี้
 เป็นกรรม และทุกขณะที่ความนึกคิดเกิด ท่านก็มอง
 เห็นวิบากของความคิดเหล่านั้นด้วย ซึ่งถ้าทำได้เช่นนั้น
 ก็แปลว่า ท่านกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ด้วย แต่วิปัสสนา
 ในขั้นนี้ยังไม่นับว่าอยู่ในภูมิของวิปัสสนาจริง ๆ เพราะ
 ภูมิของวิปัสสนาจริง ๆ นั้น จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อเห็น
 การเกิดดับของสภาวะเหล่านั้นชัดเจน รู้จักแยกแยะ
 สภาวะต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นว่ามีอะไรบ้าง เรียกชื่อว่า
 อะไร เกี่ยวข้องกันอย่างไร พร้อมทั้งมองเห็นถึงความ

ไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนของสภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย
อย่างนั้นจึงจะนับว่าท่านกำลังอยู่ในภูมิของวิปัสสนา

แต่อย่างไรก็ดี การเขียนเรื่องสมาธิและวิปัสสนา
ในชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้ามุ่งหมายที่จะอธิบายเรื่องง่าย ๆ
สำหรับคนทั่วไป และมุ่งที่จะให้คนส่วนมากนำไป
ใช้กับกิจการทุกอย่าง และนำไปใช้ได้ทุก ๆ โอกาส
ไม่ว่าคนเหล่านั้นจะกำลังทำความดีหรือทำความชั่วก็ตาม
ซึ่งถ้าท่านพยายามติดตามเรื่องที่ข้าพเจ้าเขียนลงในหนังสือ
วิญญานนี้ไปเรื่อย ๆ แล้ว ในที่สุด ท่านก็จะสามารถ
ฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา ตามแบบฉบับของพระพุทธ
ศาสนาได้อย่างถูกต้อง และได้ผลอย่างแน่นอนตามสม
ควรแก่การปฏิบัติอีกด้วย

วิธีรักษาจิต

* ข้าพเจ้าได้กล่าวมาหลายครั้งแล้วว่า การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัว เพื่อที่จะให้ท่านเข้าใจถึงความหมายของคำว่า ฝึกสมาธิ ดีขึ้น ข้าพเจ้าก็ใคร่ที่จะเล่าเรื่องของพระเมฆิยะ ให้ท่านฟังโดยสังเขป

พระเมฆิยะ เป็นพุทธอุปัฏฐากองค์หนึ่ง ครึ่งหนึ่ง พระเมฆิยะได้ทูลลาพระพุทธเจ้า เพื่อจะไปปฏิบัติธรรมในป่า แต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามถึง ๓ ครั้ง แต่พระเมฆิยะก็ไม่ฟังเสียง ทิ้ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมฆิยะเธอจงรอก่อนเถิด ตถาคตอยู่คนเดียว รอก่อนคนอื่นมา แทนเสียก่อนจึงค่อยไป พระเมฆิยะก็ยังขึ้นไปจนได้ พระพุทธเจ้าก็ต้องปล่อยให้พระเมฆิยะไป แต่เมื่อท่านไปปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าแล้ว ก็เกิดความฟุ้งซ่านมากมาย ไม่อาจจะระงับได้ ในที่สุดก็ต้องกลับมาหาพระพุทธเจ้า ครั้นแล้วพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนพระเมฆิยะว่า:—

* วิทยุอาณณ ฉบับที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๐๘

โดยธรรมดา จิตเป็นธรรมชาติที่คั่นรอกวัดแกว่ง
รักษาได้ยาก ห้ามไว้ได้ยาก แต่คนที่มปัญญาจะสามารถ
ทำจิตให้สงบแน่วแน่ได้

พุทธพจน์บทนี้ ข้าพเจ้าเคยนำมาเขียนไว้แล้ว
ในฉบับก่อน ๆ แต่ถึงกระนั้นก็อยากจะให้ผู้อ่านพิจารณา
ใหม่อีกครั้งหนึ่ง จงสังเกตคำว่า ผู้มปัญญายอมทำจิตให้
สงบให้แน่วแน่ได้ ถึงแม้ว่าโดยธรรมดาจิตของปุถุชน
ยอมจะคั่นรอกวัดแกว่งไม่ยอมหยุดนิ่งก็ตาม

อนึ่ง ยังมีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์อีกเรื่องหนึ่ง กล่าว
ถึงภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งไปปฏิบัติธรรมอยู่ในชนบท และไป
มีอุปาสิกาคณหนึ่งเป็นอุปัฏฐาก ซึ่งรู้จักใจท่านทุกอย่าง
ไม่ว่าท่านจะนึกคิดหรือต้องการอะไรรู้หมดทุกอย่าง จน
กระทั่งในที่สุดท่านรู้สึกอดอดจนอยู่ไม่ได้ ต้องกลับมา
เฝ้าพระพุทธเจ้า และเล่าถึงสาเหตุที่อยู่ในที่นั้นไม่ได้
เพราะท่านรู้ว่า ตัวท่านเองบางครั้งก็คิดดี บางครั้งก็คิด
ไม่ดี อดไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่อาจจะอยู่ที่นั่นได้ แต่
พระพุทธเจ้าทรงมองเห็นการณ์ไกล ทรงเห็นว่าภิกษุองค์

นี้จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็เพราะการอยู่ในสถาน
ที่แห่งนี้ พระองค์จึงรับสั่งให้กลับไปอยู่ในที่นั้นอีก
แต่ภิกษุหนุ่มมองคั้นนั้นไม่ปรารถนาจะไปเลย พระพุทธเจ้า
จึงได้ตรัสว่า:—

เธอสามารถจะรักษาสิ่ง ๆ หนึ่งได้ไหม ?

ภิกษุหนุ่มมองคั้นจึงทูลถามว่าจะให้รักษาอะไร ?

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า จงรักษาจิตของเธอ

ครั้นแล้วพระองค์ก็ทรงอธิบายถึงวิธรักษาจิต ซึ่ง
ในที่สุด เมื่อภิกษุหนุ่มมองคั้นกลับไปปฏิบัติธรรมอยู่
ในสถานที่เดิมให้อุบายสมาธิผู้รู้ใจเป็นผู้อุปัฏฐาก ต่อมาไม่
นานเท่าไรก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

การรักษากิจของตนที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำภิกษุ
มองคั้น ก็คือ การติดตามดูความคิดของตน จะนึกคิด
อะไร ให้พยายามมีสติอยู่เสมอ จะคิดดีก็ตามหรือจะ
คิดชั่วก็ตาม มันจะคิดอย่างไรก็ตาม ข้อสำคัญมีหลัก
อยู่ตรงที่ว่า จะคิดอะไรต้องให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้
กำลังคิดอะไร คำว่ารักษากิจของตน ก็หมายความว่าถึง

การติดตามดูความคิดของตน สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาธรรมมาแล้ว และรู้จักหน้าตาของกิเลสมาแล้ว การติดตามดูความคิดของตน ซึ่งไม่ได้ทำให้เสียเวลาอะไรเลย และเป็นเรื่องที่ไม่ยุ่งยากอะไรนี้ จะก่อให้เกิดผลดี ข้อสำคัญขอให้มีความพยายามทำอยู่บ่อย ๆ เท่านั้น ซึ่งในเมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ก็จะทำให้มีสติอยู่กับตัว แล้วจะสามารถควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านได้ สมาธิก็จะเกิดขึ้น พร้อมทั้งปัญญา ก็จะเกิดขึ้นด้วย ข้าพเจ้าคิดว่า สำหรับฆราวาสทั่วไป ซึ่งจะต้องประกอบภารกิจมากมาย ไม่มีเวลามานั่งสมาธิเป็นชั่วโมง ๆ และทำได้ทุกวัน วิธีที่ข้าพเจ้าแนะนำมานี้จะเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะแม้ในเวลาที่เราพูดให้ใครฟังด้วยเรื่องอะไรก็ตาม หรือจะสนทนาด้วยเรื่องอะไรก็ตาม จะทำงานอะไรอยู่ก็ตาม หรือแม้ที่สุดในขณะที่กำลังเดินทางไปไหนก็ตาม ถ้าเราจะใช้เวลาในระหว่างนั้น คอยติดตามดูจิตของตนไม่ให้คลาดสายตา ซึ่งหมายความว่า ในใจจะนึกคิดอย่างไรก็รู้ทุกขณะ ด้วยวิธีนี้สำหรับบางคนไม่นานเท่าไร ก็จะ

สามารถควบคุมจิตได้อย่างดี และสามารถทำสมาธิได้ดี เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นว่าวิชานี้ไม่ยุ่งยาก เป็นวิชาที่สามารถจะทำได้ทุกเวลาและทุกโอกาส โดยไม่ต้องทำให้เราต้องเสียเวลาทำงานในหน้าที่แต่อย่างใดเลย คนที่มีนิสัยใจลอยทำอะไรผลอโรบ่อย ๆ ถ้าได้หัดตามแนวตั้งที่กล่าวมานี้ จะสามารถแก้ไขนิสัยนั้นได้ แต่อย่าลืมนำต้องขยัน คนที่มีนิสัยขี้เกียจจะทำได้ยาก เพราะทำไป ๆ ในเมื่อยังไม่เห็นผลทันใจ ก็จะเกิดความขี้เกียจแล้วก็เลิกปฏิบัติ

อนึ่ง ยังมีวิธีการอีกอย่างหนึ่งซึ่งอยู่ในหลักการอย่างเดียวกัน กล่าวคือ ท่านจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจคำว่า ตัณหา อย่างชัดเจนทุกแง่ทุกมุม พร้อมทั้งรู้ด้วยว่า ตัณหา คือความอยากที่เกิดขึ้นมาแต่ละขณะนั้น เนื่องมาจากเหตุอะไร? เพราะอะไรความอยากนั้นจึงได้เกิดขึ้น? ถ้าเข้าใจเรื่องตัณหาเป็นอย่างดีแล้ว ก็ให้ใช้วิธีการอย่างเดียวกันนี้ คือให้คอยติดตามดูความคิด

พร้อมทั้งให้พยายามตั้งข้อสังเกตว่า เพราะอยากได้อะไร? อยากมีอะไรหรืออยากเป็นอะไร? ความคิดอันนี้จึงได้เกิดขึ้น? ให้พยายามติดตามดูต้นเหตุที่ทำให้เกิดความคิดนั้น ๆ พร้อมทั้งคอยติดตามดูด้วยว่า เพราะคิดอย่างไร หรือเข้าใจอย่างไร หรือเพราะเห็นอะไร เพราะได้ยินอะไรหรือเพราะยึดถืออย่างไร ต้นเหตุจึงได้เกิด ต้องพยายามติดตามดูสาเหตุที่ทำให้เกิดต้นเหตุเหล่านั้น ๆ โดยวิธีนี้ในไม่ช้าท่านก็จะมีสติอยู่กับตัว และสามารถควบคุมความคิดได้ ในเวลานั่งสมาธิ ก็สามารถจะทำได้ ให้สงบให้แน่วแน่ได้ง่าย อุปายวิธีต่าง ๆ แต่ละอย่างทีกล่าวมานี้ ไม่ใช่ของยาก เป็นสิ่งที่ทุกคน ถ้าตั้งใจปฏิบัติกันจริง ๆ แล้วย่อมทำได้ทั้งนั้น ข้อสำคัญอย่าขี้เกียจ หรืออย่าขาดความเพียรก็แล้วกัน วันนี้ทำไม่ค่อยได้ พรุ่งนี้ต้องลองใหม่ และถ้าทำไม่ได้ ก็ต้องลองทำ แล้วลองทำอีก ซึ่งในที่สุดสักวันหนึ่งก็จะทำได้เอง กล่าวคือ จะสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ง่ายมาก

ความง่วงนอนหรือความซึม เป็นอุปสรรคที่สำคัญมาก สำหรับการปฏิบัติแบบนี้ ถ้าไม่ง่วงเสียอย่างเดียว ในเวลาปฏิบัติ และไม่ขี้เกียจด้วย ก็เกือบจะไม่มีอุปสรรคอันใดเลยที่ทำให้ปฏิบัติไม่ได้ ถ้าง่วงนอนเวลาปฏิบัติ ก็จงหาอุบายแก้ความง่วงนอน เช่น เมื่อนั่งอยู่คนเดียว มั่นงว่ง ก็ลุกออกไปทำงานอย่างอื่นเสีย หรือโดยที่สุด จะไปคุยกับใคร หรือจะไปดูอะไรให้หูตาสว่างก็ทำได้ ข้อสำคัญคือ อย่าละสติไม่ว่าจะทำอะไร จะต้องคอยติดตามดูความคิดตลอดเวลาพร้อมทั้งสังเกตดูต้นเหตุด้วย

วิธีฝึกความคิดให้มีระเบียบ

* การฝึกสมาธิในแบบของพระพุทธศาสนา ใน
ความหมายก่อนหนึ่งก็คือ การฝึกให้สติอยู่กับตัว
และในความหมายอีกอันหนึ่งก็คือ การฝึกความคิดให้มี
ระเบียบ เมื่อต้องการจะคิดเรื่องไหนก็มีแต่เรื่องนั้น ไม่
มีเรื่องอื่นเข้ามาแทรก อย่างที่ภาษาทางตะวันตกเรียกว่า
มีสมาธิเบนลนชัก เมื่อต้องการจะคิดเรื่องไหน ก็ชักลน
ชักเรื่องนั้นออกมา การฝึกความคิดให้มีระเบียบเป็นสิ่งที่
ทำได้ไม่ยากนัก ถ้าหากว่าเรื่องที่กำลังคิดอยู่นั้น ไม่
เป็นที่ดึงดูดแก่จิตใจอย่างเพียงพอ เรื่องที่จะนำมาคิดใน
ขณะที่อยู่ในสมาธิ จะต้องเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความ
สบายใจ จึงจะดึงดูดจิตใจไว้ได้ และถ้าหากยิ่งเข้าใจยิ่ง
คิดยิ่งสบายใจ ก็ยิ่งจะดึงดูดจิตใจมากขึ้น ฉะนั้นถ้าหาก
เรื่องใดมีคุณลักษณะเช่นนั้น เรื่องนั้นก็สามรถที่จะนำ
มาพิจารณาเพื่อเป็นการฝึกสมาธิได้

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๐๘

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาบ้างแล้วว่า การที่จะเลือกหัวข้อธรรม หรือเรื่องอันใดก็ตามที่จะนำมาใช้ในการฝึกสมาธิ จะต้องเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับอุปนิสัยสันดาน ตัวอย่างที่เคยอ้างมาแล้ว ก็คือ พระมหากษัตริย์ ซึ่งเป็นพี่ชายของ พระจุลบัณฑก ให้กรรมฐานแก่น้อง ไม่ถูกกับอัครยาศัย เพราะฉะนั้นพระจุลบัณฑกจึงไม่สำเร็จ แม้จะใช้เวลาอย่างมากที่สุดก็ตาม เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเปลี่ยนกรรมฐานให้ใหม่ กล่าวคือให้ภาวนา คำว่า รัชหรณั พร้อมกับทรงให้ผ้าขาวผืนหนึ่ง พระองค์ทรงรับสั่งให้เอามืออัญญาขาวไปด้วย ในขณะที่บริกรรมบทนั้น ในที่สุดท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยใช้เวลานานเท่าใด จุดสำเร็จของพระจุลบัณฑกอยู่ตรงที่ในสมัยครั้งอดีตชาติ พระจุลบัณฑกเคยเป็นพระราชา เคยเกิดความสังเวชเพราะเอาผ้าเช็ดหน้าขั้วแห่งอื่นในขณะที่ท่านเกิดความรู้สึกสังเวชว่า ร่างกายเต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดทงนนั้น ผู้ที่มีความสังเวชเกิดขึ้นแล้วฝึกสมาธิได้ง่าย ท่านจุลบัณฑก เมื่อเอามืออัญญาขาว ฎูไป

ธูมา พร้อมกับกล่าวคำบริกรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ในที่สุดผ้าผืนนั้นก็ตาเพราะเหงื่อท่วม พระจุลบัณเฑาะจึงได้เกิดความสังเวชว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของสกปรก จะทำให้เราได้หลักในการเลือกบทธาวนา แต่อย่างไรก็ดี บทธาวนาที่จะทำให้เกิดความประทับใจนั้น ย่อมมีลักษณะอยู่สองอย่าง กล่าวคือ อย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดปีติ อีกอย่างหนึ่งทำให้เกิดความสังเวช ถ้าผู้ใดสามารถเลือกบทธาวนาได้ถูกกับอุปนิสัยของตน ผู้นั้นก็สามารถที่จะทำให้ปีติ หรือความสังเวชอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นได้ และถ้าหากสามารถทำให้ปีติ หรือความสังเวชอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นได้แล้ว ก็เป็นอันว่าเรื่องฉานอยู่ในกำมือ นี่คือหลักสำคัญ

การฝึกสมาธิ คือการฝึกความคิดให้มีระเบียบ อย่าลืมว่า ผู้ที่จะมีความคิดเป็นระเบียบจะต้องมีสติกำกับอยู่ทุกขณะ ถ้าหากคนไหนสะสมวิบากของความฟุ้งซ่านไว้มากจะสังเกตได้ในเวลาพูด หรือในเวลาทำอะไรก็ตาม จะเห็นได้ชัดว่า เป็นคนทำอะไรเรื่อยเปื่อย ไม่มีระเบียบ

ไม่มีจุดหมายแน่นอน บ้าเป๋อ ในเมื่อภายนอกเป็นเช่นนั้น แล้วทำไมต้องสงสัยเลยว่า ในเวลานั่งพิจารณาในขณะที่ทำสมาธินั้น จิตใจจะไม่เลือนลอย ท่านที่ชอบใช้ความคิดเปะปะ นี้ก็จะคิดอะไรก็คิดเรื่อยเปื่อย ชอบสร้างวิมานในอากาศ ขอให้สวรรค์ไว้มาก เพราะการกระทำเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นการสร้างวิบากของความฟุ้งซ่านทั้งสิ้น คนที่มีวิบากแห่งความฟุ้งซ่านอยู่ในสันดานมาก จำเป็นที่จะต้องใช้ ระยะเวลาและความพยายามอย่างมาก จึงจะสามารถแก้วิบากอันนี้ได้ การฝึกสมาธิ คือการฝึกความคิดให้มีระเบียบเป็นสิ่งที่เราจะต้องหัดทำอยู่เสมอ กล่าวคือ ก่อนที่จะคิดถึงเรื่องอะไรเราจะต้องมีจุดหมายที่แน่นอน คิดเพื่ออะไร? จะต้องตอบปัญหาอันนี้ให้กระจ่างเสียก่อน และเรื่องที่จะนำมาคิดก็พิจารณาเสียก่อนว่า ยังคิดยังเข้าใจ ยังคิดยังทำให้สบายใจ หลักเกณฑ์ดังที่กล่าวมานี้ โปรดจำไว้ให้แม่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่จะห่างไกลจากครูบาอาจารย์ ไม่เช่นนั้น ท่านจะเสียเวลาโดยใช่เหตุ

ทุกครั้งที่เราฝึกสมาธิ ถ้าหากสามารถควบคุมความคิดให้ระเบียบได้ ซึ่งเรื่องที่เกิดขึ้นจะเป็นข้อความสั้น ๆ หรือข้อความยาว ๆ ก็ตาม ถ้าหากมีสติกำกับอยู่ทุกขณะ และสามารถควบคุมความคิดให้ระเบียบได้ แม้จะเป็นเวลาเพียงชั่วระยะ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาทีก็ตาม ก็ผลมาก เพราะในชั่วระยะเวลาเพียงสั้น ๆ นี้ ถ้าหากได้ผลดังที่กล่าวมา ก็หมายความว่าเราได้สร้างวิบากแห่งสมาธิลงไป ในสันดาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า:—

อย่าประมาทว่า บุญเพียงเล็กน้อยจักไม่ให้เกิด น้ำที่หยดลงมาทีละหยด ๆ นาน ๆ ยังเต็มตุ่มได้ฉันใด ผู้มีปัญญาสะสมบุญทีละน้อย ๆ นานเข้าก็ย่อมจะเต็มไปด้วยบุญฉันนั้น

วิบากของสมาธิที่เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยในสันดานนี้แหละคือบุญอย่างหนึ่ง ในเมื่อบุญนี้เกิดบ่อย ๆ ก็เปรียบเสมือนน้ำที่หยดทีละหยด ๆ นาน ๆ เข้าในสันดาน คือในภวังคจิตก็จะมีวิบากของสมาธิสะสมไว้อย่างเพียงพอ คำว่า เพียงพอ ในที่นี้หมายความว่า

เมื่อต้องการจะเข้าสมาธิเมื่อไร ในเมื่อวิบากของสมาธิ
ที่สะสมเอาไว้มีอย่างเพียงพอแล้ว ก็สามารถเข้าสมาธิ
ได้ทันที จะสามารถตัดความคิดที่ไม่ต้องการออกไปได้
ทันที การเข้าใจข้อเท็จจริงอันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะ
ผู้ที่เข้าใจข้อเท็จจริงอันนี้อย่างแจ่มแจ้ง จะทำให้ไม่เบื่อ
ต่อการฝึกสมาธิ แม้ว่าจะเห็นผลช้าก็ตาม ส่วนคนที่
ไม่เข้าใจหลักอันนี้ ทำไปอย่างเพ้อฝัน มองไม่เห็นว่
ตนได้อะไร ในที่สุดเมื่อไม่ได้ผลที่ต้องการ ก็จะเบื่อ
และเลิกฝึก เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงกล่าวว่หลักอันนี้
สำคัญมาก

อนึ่ง ใครที่จะขอเตือนผู้ที่สนใจต่อการฝึกสมาธิ
อีกอย่างหนึ่งว่า ถ้าหากท่านนั่งสมาธิ ยืนนั่งไป ก็ยัง
ฟุ้งซ่าน ควบคุมความคิดไม่อยู่ พยายามเท่าไร ๆ แล้ว
ก็ไม่อยู่ ก็ควรจะเลิกได้ในขณะนั้น เพราะถ้าขืนทำไป
ก็จะเป็นการสร้างวิบากแห่งความฟุ้งซ่านนั้นให้มากขึ้น
แต่ก็จงสังเกตเสียก่อนว่ ความฟุ้งซ่านเกิดจากอะไร ?
จากความมัวงมนอน หรือจากความมกกดตันในเรื่องอารมณ์ ?

ต้องพยายามแก้ปัญหาเรื่องนี้เสียก่อน ถ้าวงนอนก็ควร
จะพักเสียก่อนให้หายง่วง แต่ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะความ
ง่วงนอน แต่เนื่องมาจากความกดดันในเรื่องอารมณ์ ก็
ขอให้พิจารณาดูว่า ควรจะตามใจกิเลสในเรื่องนี้เพื่อให้
หายความกดดันหรือไม่ควรจะตามใจ อันนี้ต้องพิจารณา
ให้ดี เพราะการทำอะไรตามความพอใจของกิเลส มีทั้ง
ผลดีและผลเสีย อันนี้เป็นเรื่องใหญ่จะยังไม่พูดในฉบับ
นี้ ในตอนนีขอแนะนำแต่เพียงว่า ควรจะใช้ระบบการ
ติดตามดูความคิดก่อน ใจมันคิดอย่างไร ให้พยายามติด
ตามดู ถ้าหากว่าได้ใช้ระบบอันนี้แล้วจิตก็ยังไม่ยอมสงบ
ยังคงฟุ้งซ่านอยู่อีก นั่นย่อมหมายความว่าบทธาวนา
หรือข้อความที่นำมาพิจารณาในขณะทำสมาธินี้ไม่มีส่วน
สัมพันธ์กับจิตใจในขณะนั้นเลย ในกรณีเช่นนี้ในเมื่อ
ยังเลือกหาบทธาวนาที่เหมาะสมแก่อุปนิสัยไม่ได้ ก็ควร
จะหยุดพักได้แล้ว เพราะขึ้นทำต่อไปก็มีแต่จะสร้าง
วิบากแห่งความฟุ้งซ่านให้มากขึ้น ท่านจะต้องไปพิจารณา

หาบทภาวนาใหม่ ถ้าหากว่าได้บทที่เหมาะสมแก่อุปนิสัยจริง ๆ แล้ว จะทำให้จิตสงบได้ง่ายมาก และจะสามารถควบคุมความคิดให้มีระเบียบได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

บทภาวนาที่จะนำมาใช้เพื่อเป็นการฝึกความคิดให้มีระเบียบ จนกระทั่งเกิดเป็นนิสัยขณมานน ครังแรกไม่ควรจะให้ยาวนัก และควรจะเขียนออกมาเป็นข้อความที่อ่านแล้วทำให้เข้าใจทันที และต้องเป็นข้อความที่มีความหมายลึกซึ้ง ซึ่งหมายความว่า ยิ่งคิดทบทวนก็ยิ่งเห็นความหมายลึกซึ้งขึ้นโดยลำดับ บทภาวนาที่มีลักษณะเช่นนี้ ก็คือพุทธพจน์ทั้งหลายนั่นเอง ถ้าหากรู้ภาษาบาลี ก็ภาวนาเป็นภาษาบาลี ในกรณีเช่นนี้อาจจะใช้บทสวดมนต์ทั้งบทเลยก็ได้ การสวดมนต์ด้วยความเข้าใจ พร้อมทั้งมีสติกำกับอยู่ทุกขณะ จะสามารถควบคุมความคิดให้มีระเบียบได้อย่างดียิ่ง แต่นั่นย่อมหมายถึงว่าจะต้องจำบทสวดมนต์ไว้ได้อย่างขึ้นใจ อย่าให้มีอะไรเหลือไว้เป็นข้อสงสัย คนที่สวดมนต์ในลักษณะเช่นนี้อยู่เสมอแม้อย่างเดียว วิธีอื่นไม่ทำเลยก็สามารถ

เข้าสมาธิได้ลึก บางคนเท่าที่เคยทราบสามารถเข้าสมาธิได้ลึกมากจนกระทั่งเห็นโอปปาติกะ แต่อย่าลืมว่า ต้องเป็นการสวดด้วยความเข้าใจทุกคำ พร้อมทั้งมีสติกำกับอยู่ทุกขณะ การสวดมนต์แบบนี้เป็นการสะสมวิบากของสมาธิได้ดีมาก และเป็นการฝึกความคิดให้มีระเบียบได้อย่างดียิ่ง

สำหรับผู้ที่ไม่รู้ภาษาบาลี ควรจะใช้คำภาวนาที่เป็นภาษาไทยดีกว่า แต่อย่าลืมว่าจะต้องเรียบเรียงคำพูดให้กระชับรัด ใช้ภาษาที่ฟังเข้าใจง่าย และมีข้อความไปในทางสอนตัวเอง หรือเตือนสติตัวเอง การฝึกแบบนี้ก็ได้ผลไม่น้อยเหมือนกัน และควรจะเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่า การภาวนาก็เปรียบเหมือนการรับประทานยา โรคบางอย่างอาจจะใช้ยาเพียงขนาน หรือสองขนานแล้วโรคก็หาย แต่โรคบางอย่าง ก็อาจจะต้องใช้ยาหลายขนาน การภาวนาก็เหมือนกัน บางคนอาจจะใช้เพียงบทหรือสองบท บางคนอาจจะต้องใช้ตั้งหลายสิบบท

ชะ ๕๕๕ แล้วแต่ฟันอุปนิสัยที่อบรมมา เพราะฉะนั้น
 อย่างเข้าใจผิดว่า คนไหนเคยใช้บทภาวนาบทไหนได้ผล
 แล้วเราคงจะใช้บทนั้นได้ผลเหมือนกัน อันนี้ไม่แน่
 แต่เรื่องอย่างนี้ ผู้ที่มีความรอบรู้ในเรื่องสมาธิ และ
 วิปัสสนาจริง ๆ เท่านั้น จึงจะสามารถเลือกบทภาวนา
 ได้ถูกกับอุปนิสัย

วิธีส่งเสริมสุขภาพทางจิต

* การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างหนึ่งที
ควรจะต้องทำทุกวัน ร่างกายจึงจะแข็งแรงอยู่ได้ ใน
ทำนองเดียวกัน การฝึกสมาธิก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำ
ทุกวันเหมือนกัน เพราะถ้าคนไหนไม่หมั่นฝึกสมาธิไว้
เสมอ วิชาของความฟุ้งซ่านก็จะเกิดขึ้นเสมอ และ
มากขึ้นโดยลำดับ คนทุกวันนี้เป็นโรคนอนไม่หลับกัน
มาก แม้กระทั่งเด็กที่อยู่ในวัยซึ่งไม่ควรจะเป็นก็เป็น
การนอนไม่หลับ เป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่โรคประสาท
และโรคอื่น ๆ ได้อีกหลายอย่าง เพราะฉะนั้น จึงเป็น
ความจำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ที่จะต้องฝึกสมาธิไว้
เสมอ ถ้าหากไม่ต้องการจะเป็นโรคประสาท

คนเราเมื่อเรียนหนังสือ ก็ย่อมจะมีความรู้เกิดขึ้น
ไม่มากนักน้อย ถ้าตั้งใจเรียนจริง ๆ ก็จะมีความรู้ดี แต่ถ้า
เรียนอย่างขี้เกียจก็จะมีความรู้ไม่ดี การเรียนก็คือกรรม

อย่างหนึ่ง ส่วนความรู้ที่เกิดขึ้นก็คือวิบาก คนใดถ้าหาก
 ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอย ปล่อยให้ความฟุ้งซ่านครอบ
 งำอยู่เสมอ ไม่มีสมาธิในการพูด การเขียน การอ่าน
 และในการทำงานอื่น ๆ ก็หมายความว่า ในขณะที่นั้นมี
 ความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ปล่อยให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น เขาก็จะ
 ได้วิบากของความฟุ้งซ่าน ทำนองเดียวกับหว่านพืชเช่น
 โดยยอมได้ผลเช่นนั้น ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เรากำลัง
 สวดมนต์ ถ้าถึงบทใดหรือตอนใดที่สติไม่อยู่กับตัว กล่าว
 คือไม่รู้สึกว่า ขณะนี้ตัวเองกำลังสวดถึงพยางค์ไหนหรือ
 คำไหน ผู้ที่สวดมนต์โดยที่สติไม่อยู่กับตัวเช่นนี้ เรียก
 ว่ามีใจฟุ้งซ่าน ขอให้สังเกตว่า เมื่อท่านเคยฟุ้งซ่านมา
 ครองหนึ่งแล้ว พอมาสวดอีก พอถึงตอนที่เคยฟุ้งซ่าน
 ความฟุ้งซ่านก็จะเกิดอีก กล่าวคือตอนนั้นสติไม่อยู่กับ
 ตัวอีก ตราบใดที่ยังไม่แก้พอลถึงตอนที่ไรต้องฟุ้งซ่าน
 ทุกที ๕๕๘ เพราะความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในครั้งแรกนั้น
 ได้สร้างวิบากของมันไว้แล้ว หว่านพืชเช่นใดก็ย่อมได้
 ผลเช่นนั้น วิบากก็คือความเคยชิน หรือนิสัยสันดาน

เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า คนเราควรจะต้องฝึกสมาธิไว้เสมอ เพราะถ้าไม่ฝึกไว้ ก็หมายความว่าในชีวิตประจำวัน เราจะต้องสะสมแต่วิบากของความฟุ้งซ่านอยู่เรื่อย ๆ

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าคนที่เกิดมามีมันสมองดีมาตั้งแต่เกิด นอกจากจะต้องอาศัยกรรมพันธุ์ที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดีแล้ว ปัจจัยที่สำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งก็คือ จะต้องเป็นคนที่มีสมาธิมาตั้งแต่ชาติก่อนด้วย และในทำนองเดียวกัน ถ้าหากว่าชาตินี้สมองของเราไม่ค่อยดี กล่าวคือ จำอะไรไม่ค่อยได้ กว่าจะเข้าใจอะไรก็ช้า ความว่องไวในทางสติปัญญาไม่ค่อยดี สำหรับคนที่มันสมองไม่ดีเช่นนั้น หากว่าได้ฝึกสมาธิไว้เสมอ ก็จะทำให้สมองค่อย ๆ ดีขึ้นได้ ความคิดไวขึ้นได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า สมาธิดีอย่างเดียวจะทำให้สมองดีขึ้นได้ ผู้ที่จะปรับปรุงสมองของตัวเองให้ดีขึ้นได้ จะต้องอยู่ในวัยที่สมองยังไม่เสื่อม กล่าวคือไม่แก่เกินไป และไม่เป็นโรคทางสมองอย่างใดอย่างหนึ่ง และจะต้องมีการ

ศึกษาอยู่เสมออีกด้วย การฝึกสมาธิจึงจะช่วยทำให้สมอง
ดีขึ้นได้

คนทุกวันนี้จำเป็นต้องเรียนหนังสือมาก และยังมีปัญหาอื่น ๆ อีกมากมายที่จะต้องขบคิดหรือแก้ไข จึงทำให้คนทุกวันนี้ต้องคิดมาก สมองถูกใช้มาก เพราะฉะนั้น ถ้าหากไม่หมั่นฝึกสมาธิไว้ สมองก็จะเสื่อมเร็วกว่ากำหนด และเท่าที่ข้าพเจ้าเคยสังเกตมาแล้ว คนที่เรียนมากมีความรู้มาก ซึ่งหมายถึงเรียนอะไรหลายอย่าง คนประเภทนี้ที่ที่มีความคิดลึกซึ้ง เข้าใจอะไรอย่างท่องแท้นนหายาก นอกจากจะเป็นคนที่มีสมาธิดีจริง ๆ จึงจะเข้าใจอะไรได้ลึกซึ้ง

อนึ่ง คนที่มีปัญหาที่ต้องขบคิดอยู่เสมอ โดยมาก ความผาสุกทางจิตใจมีน้อย วันหนึ่ง ๆ มักจะมีแต่ความไม่สบายใจเป็นส่วนมาก และเท่าที่ข้าพเจ้าเคยสังเกตมา คนทุกวันนี้ส่วนมากมักจะมีอารมณ์ทุกข์เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า ความทุกข์หลายอย่างที่เกิดแก่คนทั่ว ๆ ไปนั้น ความจริงไม่น่าจะเกิด เพราะ

ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงอะไร ตัวอย่างเช่นบางคนถูกใครตำหนิบ้างไม่ได้ เป็นต้องเก็บเอามาคิดทำให้ไม่สบายใจอยู่เสมอ เป็นโรคห้วงตัวเองมากเกินไป บางคนวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดมากเกินไป จนกระทั่งนอนไม่หลับ บางคนก็ใคร่ขัดคอไม่ได้ อดทะเลาะกับคนโน้นคนนี้ไม่ได้ ตัวอย่างในการทำงานก็มีมาก ข้าพเจ้ารู้ดีว่าสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เป็นเช่นนี้ ก็คือเป็นเพราะเขามีสุขภาพทางจิตไม่ดี คนส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึกถึงความไม่สบายใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้นคือยาพิษ เพราะความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ ย่อมก่อให้เกิดวิบากเสมอ ถ้าหากเกิดบ่อย ๆ ก็หมายถึงว่า วิบากจะมากขึ้นโดยลำดับ ผู้ที่เคยศึกษาอภิธรรมมาแล้วทุกคนจะทราบได้ดี เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณทั้ง ๔ อย่างนี้ เกิดขึ้นเมื่อใด ก็ย่อมก่อให้เกิดวิบากเมื่อนั้น ฉะนั้นความไม่สบายใจซึ่งเป็นทุกข์เวทนาอย่างหนึ่งนี้ เมื่อเกิดบ่อย ๆ ก็ย่อมจะสร้างวิบากให้มากขึ้นโดยลำดับ และนั่นย่อมหมายความว่า ภายในจิตใจข้างใน

จะเต็มไปด้วยวิบากของความทุกข์ ซึ่งเป็นเสมือนหนึ่งยาพิษทางจิตใจ ที่คอยทำลายสุขภาพทางจิตอยู่เรื่อย ๆ คนที่มีสุขภาพทางจิตไม่ดีย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ง่าย ส่วนมากเขาจะดำเนินชีวิตไปตามอารมณ์ สุดแล้วแต่ใคร หรืออะไรจะมาชักจูงไปทางไหน ก็ตามเขาไปได้ง่าย ๆ เขาจะดำเนินชีวิตไปตามเหตุผลได้ยากมาก

คนที่ปล่อยให้ความทุกข์ทางจิตใจเกิดขึ้นเสมือนนั้นย่อมมีผลร้ายดังกล่าวนั้น วิธีแก้ที่จะได้ผลจริง ๆ มีอยู่ทางเดียวเท่านั้นคือการหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ ถ้าหากเราพยายามฝึกสมาธิอยู่เรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถเข้าสมาธิได้จริง ๆ กล่าวคือต้องการจะเข้าสมาธิเมื่อใดก็เข้าได้เสมอ ถ้าฝึกสมาธิได้ตถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันรับรองได้ว่าความเสื่อมโทรมในด้านสุขภาพทางจิตจะหมดไป ในที่สุดสุขภาพทางจิตก็จะดีขึ้นตามลำดับ เพราะทุกครั้งที่จิตเป็นสมาธิจิตจะผ่อนคลายเบิกบาน ความสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตเป็นสมาธินี้ ทุกขณะที่เกิด มันจะสร้างวิบากลงในสันดาน แล้วมีผลทำให้วิบากของความทุกข์ที่สะสมเอาไว้ในนี้ค่อย ๆ หมดไป ทำนองเดียวกันกับการเรียนหนังสือ

เป็นการสร้างวิบากของปัญญาให้เกิดขึ้นในสันดาน แล้ว
มีผลทำให้วิบากของโมหะค่อย ๆ หดไป

วิธีฝึกสมาธิตามที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่เล่ม
๑-๑๐ นั้น ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าท่านได้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ
ตามที่ข้าพเจ้าได้แนะนำไว้นั้น ก็คงจะได้ผลเป็นที่น่า
พอใจอยู่บ้างไม่มากก็น้อย และเท่าที่ได้แนะนำมานั้น
ก็ได้พยายามเป็นอย่างยิ่งแล้ว ที่จะให้เป็นเรื่องง่าย ๆ
สำหรับคนทั่วไป แต่อย่างไรก็ดี สำหรับในตอนนี้ ซึ่ง
เป็นตอนสุดท้ายของปีนี้ ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้ท่านจับบท
ภาวนาไว้อีกสักบทหนึ่ง สำหรับเอาไว้ใช้เวลาฝึกสมาธิ
บทที่ ๕๘๘ ความคิดทุกอย่างมีวิบาก บทภาวนา
บทนี้มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า ความคิดทุกอย่าง
เป็นกรรม ที่ต้องให้ไว้อีกบทหนึ่งนี้ ก็เพื่อสำหรับบางคน
ซึ่งถ้าใช้คำว่าความคิดทุกอย่างเป็นกรรมไม่เชิง เข้าใจ
ไม่ได้ทันที ในระหว่างที่กำลังภาวนาก็ให้เปลี่ยนมาใช้คำ
ว่า ความคิดทุกอย่างมีวิบาก การภาวนาบทนี้จะทำ
ให้เรามีสติชัดเจน ซึ่งหมายความว่า พอคความคิดเริ่ม

จะฟังชานหรือเริ่มคิดในทางที่ไม่ดี เราจะรู้สึกตัวได้ทันที แล้วจะหยุดความคิดอันนี้ไว้ได้ เพราะว่าในเมื่อภาวนาบ่อย ๆ จนรู้สึกชงแล้ว เราก็จะมองเห็นทันทีว่าเมื่อเราคิดด้วยความฟังชาน เราก็จะได้วิบากของความฟังชาน เมื่อเราคิดด้วยความโกรธ เราก็จะได้วิบากของความโกรธ เมื่อเราคิดด้วยใจเป็นทุกข์ เราก็จะได้วิบากของความทุกข์อย่างนั้นเป็นต้น ความชงในบทธาวานอันนี้จะสามารถช่วยทำให้เรามีสติยับยั้งความฟังชาน หรือความคิดที่ไม่ดีได้เสมอ

การฝึกสมาธิตามหลักที่ข้าพเจ้าได้แนะนำมานี้ ท่านคงจะเห็นแล้วว่าไม่ใช่เรื่องยาก และเป็นเรื่องที่จำเป็นที่เราจะต้องทำอยู่เสมอเป็นประจำ เช่นเดียวกับ การออกกำลังกาย ไม่เช่นนั้นสุขภาพทางจิตของเราก็จะเสื่อมโทรมลงตามลำดับตามวันเวลาที่ผ่านไป ความจริงร่างกายนั้นเราไม่มีทางใดที่จะยับยั้งไม่ให้แก่ หรือทรุดโทรมได้ในเมื่ออายุผ่านวัยกลางคนไปแล้ว ส่วนสุขภาพทางจิตนั้นตรงกันข้าม ถ้าเราหมั่นฝึกสมาธิไว้เสมอ สุขภาพทางจิตก็จะดีขึ้นโดยลำดับ ความแก่ ความทรุดโทรม

ของร่างกายไม่เป็นอุปสรรค คนที่หมั่นฝึกสมาธิไว้เสมอ
ยิ่งแก่ สุขภาพทางจิตก็จะยิ่งดีขึ้น คนแก่ที่ใจเย็น มี
ความสุขุม มีความเมตตากรุณา และพร้อมที่จะปล่อย
วางทุกสิ่งทุกอย่างได้ ไม่เป็นห่วงตัวเอง ไม่เป็นห่วง
ความตาย ไม่เป็นห่วงทรัพย์สินสมบัติ นี่คือตัวอย่างของ
คนแก่ที่มีสุขภาพทางจิตดี คนที่อยู่ในปุณฺชราที่มีลักษณะ
เช่นนี้ เราคงจะเคยเห็น และทุกคนที่ได้พบเห็นก็จะ
รู้สึกว่ ท่านเป็นคนที่น่าเคารพ น่าเลื่อมใสมาก เป็น
ร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานได้เป็นอย่างดี

วิธีเพิ่มพูนสมรรถภาพให้แก่สมอง

* คนส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึกว่ ความทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นแต่ละขณะนั้นคือยาพิษ ส่วนความทุกข์ในทางร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงาน หรือเกิดจากความเจ็บป่วยก็ตาม ถ้าหากไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทางใจ มันก็ไม่ว่จะมีผลร้ายแรงอะไรมากนัก ถึงแม้จะเป็นความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส มันก็มีอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น จะไม่มีผลยืดเยื้อเหมือนกับความทุกข์ในทางจิตใจ ทั้งนี้เพราะความทุกข์ในทางจิตใจ เช่นความทุกข์โทมนัสหรือความกลัดกลุ้มที่เกิดพร้อมกับความโกรธ ความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากความผิดหวัง ความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว มันก็ก่อให้เกิดว่ิบากขึ้นในสันดาน บางครั้งท่ความทุกข์เหล่านี้หายไป เพราะอาศัยการเปลี่ยนอารมณ์หรือการพักผ่อนหย่อนใจ ก็ไม่ใช่หมายความว่า ความทุกข์เหล่านี้มันจะ

เลื่อนหายไปจากจิตใจ ตรงกันข้ามมันกลับเข้าไปฝังอยู่ข้างใน คล้าย ๆ กับคนบางคนที่เป็นแผล ซึ่งเมื่อมองดูภายนอกปากแผลปิดสนิท แต่ข้างในเป็นหนอง ความทุกข์ในทางจิตใจก็เช่นเดียวกัน ขอให้พยายามพิจารณาให้ละเอียด ความทุกข์เหล่านี้เป็นเจตสิก กล่าวคือเป็นคุณสมบัติของจิตใจ เพราะฉะนั้นทุกข์ในทางจิตใจถ้าเกิดบ่อย ๆ ก็หมายความว่า ภายในจิตใจจะมากไปด้วยพิษแห่งความทุกข์เหล่านี้ ผลที่ได้รับซึ่งคนส่วนมากเกือบจะนึกไม่ถึงเลย ก็คือ:—

สมรรถภาพของสมองจะค่อย ๆ เสื่อมลงไปเป็นลำดับ ซึ่งในเมื่อเป็นมากแล้ว ก็จะทำให้คน ๆ นั้นมีอาการปวดศีรษะอยู่เสมอ รักษาทางยาไม่มีหาย นอกจากจะบรรเทาหรือระงับได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น นอกจากนี้ยังทำให้ความจำ ความคิดอ่าน การตัดสินใจเสื่อมลงไปด้วย คนที่เป็นมากจะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้เกิดความหวาดระแวงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไรไม่มีความแน่ใจสักอย่าง ผลร้ายอื่น ๆ ที่จะติดตาม

มายังมีอีก เช่นโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับกระเพาะและ
ลำไส้ อย่างนี้เป็นต้น

โรคภัยไข้เจ็บอันใด ที่มีสาเหตุมาจากทางจิตใจ
เช่นนี้ การรักษาทางยาไม่ว่าจะตีพิเศษสักแค่ไหน ก็
ไม่มีทางหายโดยเด็ดขาด ไข้แต่เท่านั้น ความทุกข์ใน
ทางจิตใจที่มันสะสมอยู่ข้างในนี้ ยังมีผลสืบเนื่องไป
ถึงชาติหน้า กล่าวคือ ทำให้เป็นคนมีสมรรถภาพในทาง
สมองอ่อนแอมาดั้งแต่เกิด ซึ่งผลที่เวลานี้ยากที่ใครจะมอง
เห็น แต่มันก็เป็นความจริงทุกประการ

ข้าพเจ้าเคยเข้าสมาธิ พิจารณาถึงโทษแห่งความ
ทุกข์ในทางจิตใจบ่อย ๆ และยิ่งพิจารณายิ่งมองเห็นชัด
ขึ้นทุกที มันเป็นภัยร้ายกาจอย่างยิ่ง ถ้าจะพูดว่า ความ
ทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ นั้น จะทำให้เป็นโรค
มะเร็งในทางจิต ก็ดูเหมือนจะไม่ผิด ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้า
จึงรู้สึกเห็นเป็นความจำเป็นที่จะต้องยาลงเรื่องนบอวย ๆ
เพื่อคนทั้งหลายจะได้รู้สึกเห็นภัยของความทุกข์ประเภทนี้

ข้าพเจ้าคิดว่า ใครก็ตามถ้าหากว่าลงได้เห็นโทษ
 ของความทุกข์ในทางจิตใจดังที่กล่าวมาแล้ว จะไม่มี
 ใครเลย ที่จะไม่สนใจเรื่องสมาธิ ๕๕๔ เพราะการที่จะ
 ขำระล้างความทุกข์ในทางจิตใจที่มันฝังอยู่ในสันดานนี้
 เราไม่มีทางอื่นที่จะแก้ไขได้ง่าย วิธีแก้ไขที่ได้ผลมีอยู่
 วิธีเดียวเท่านั้น ๕๕๕ คือต้องพยายามหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ
 และจะต้องฝึกไปจนกระทั่งทำให้จิตใจเกิดความสงบ สงบ
 เยือกเย็น มีปีติและสุขเกิดขึ้นเสมอในขณะที่ใจเป็น
 สมาธิ เพราะตัวยาที่จะเข้าไปแก้ความทุกข์ที่มันฝังราก
 อยู่ในสันดาน มีอยู่อย่างเดียวกับประสิทธิภาพแน่นอน
 คือความสงบ หรือปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิเท่านั้น ๕๕๖
 การใช้เหตุผลตามแบบธรรมดา แม้ว่าจะน่าฟังหรือเห็น
 ด้วยเพียงใดก็ตาม แต่เหตุผลที่ว่านี้ก็ไม่อาจที่จะเข้าไป
 แก่ถึงความทุกข์ที่ฝังอยู่ข้างในได้ ด้วยเหตุนี้ในเวลา
 ที่ใครมีความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว มีใครมาปลอบโยนแม้ว่าจะ
 ทำให้ความทุกข์อันนั้นคลายลงได้บ้าง แต่มันก็จะมีผล
 คล้าย ๆ กับการรับประทานยาระงับประสาทเท่านั้น ๕๕๗

เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า วิธีรักษาหรือวิธีแก้
 ความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ มีอยู่วิธีเดียวที่จะได้ผลแน่นอน
 คือการฝึกสมาธิ และต้องฝึกไปให้ถึงขั้นที่มีความสงบ
 เกิดขึ้น มีปกติและสุขเกิดขึ้น

ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ความทุกข์ในทาง
 จิตใจมีผลคล้าย ๆ กับมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งใน
 ระยะแรก ๆ คน ๆ นั้นจะยังไม่เกิดการเจ็บป่วย ต่อเมื่อ
 ทิ้งไว้นาน ๆ ความเจ็บป่วยจึงจะเกิดขึ้น ในทำนองเดียว
 กัน ความทุกข์ในทางจิตใจที่เกิดขึ้น เพราะความผิดหวัง
 หรือเพราะอะไรก็ตาม มันคือเชื้อโรคในทางจิตใจ ซึ่งมี
 ผลอย่างไร ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม
 บุคคลทั่วไป จะไม่ให้ความทุกข์ในทางจิตใจเกิดขึ้นนั้น
 ย่อมเป็นไปได้ ทั้งนี้เพราะความต้านทานต่อความ
 ทุกข์ประเภทหนึ่งน้อย คนที่จะมีความต้านทานต่อความ
 ทุกข์ในทางจิตใจ จะต้องหมั่นฝึกสมาธิไว้เสมอ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า มคฺคานนฺถุจฺจนฺนํ โส สญฺญโถ
 แปลว่า บรรดาทางทั้งหลาย ทางมืองค์ ๘ เป็นทาง

ประเสริฐสุด ข้อนี้หมายความว่า วิธีดำเนินชีวิตหรือ
 วิธีแก้ปัญหาเพื่อที่จะขจัดความทุกข์ต่าง ๆ นั้น ไม่มีทาง
 ใดที่จะประเสริฐเท่ากับทางมืองค์ ๘ ข้าพเจ้าอยากจะให้
 ท่านผู้อ่านจำข้อความอันนี้ไว้ให้แม่น เพราะต่อไปนาน ๆ
 จะทำให้ท่านเห็นความจริงในเรื่องนี้ลึกซึ้งขึ้น โดยลำดับ
 ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการประคับประคองให้
 เราดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกได้ตลอดไป ทั้งในชีวิตนี้
 และชีวิตหน้า

มรรคมืองค์ ๘ ก็คือ :—

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา พูดชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ ทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ
๘. สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ

โปรดสังเกตว่า วิธดําเนินชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์
 นี้ จะต้องเริ่มต้นด้วยการมความเห็นชอบและลงทําด้วย
 สมําธิชอบ ข้อนี้หมายความว่า การที่เราจะแก้ไขปัญหา
 ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ หรือความยุ่งยากในชีวิต
 ประจำวันนั้น หลักสำคัญอันหนึ่งก็คือจะต้องมีทัศน
 ะอันถูกต้อง เรื่องทัศนที่ถูกต้องนี้เป็นเรื่องใหญ่ แต่ถึง
 อย่างไรก็ตาม ถ้าหากว่าเรามีความสำนึกอยู่เสมอว่า
 ต้นเหตุแห่งความทุกข์อยู่ที่วิชา ตัณหา อูปาทาน และ
 กรรม ตราบใดที่เรายังรู้สึกเช่นนี้อยู่ ทัศนในการ
 ดําเนินชีวิตก็ยังนับว่าถูกต้อง แต่ถ้าหากเมื่อใดเกิดไป
 เข้าใจว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์อยู่ที่เรื่องอื่น เช่นอยู่ที่
 ความยากจน ความเจ็บป่วย หรืออะไรก็ตาม นั้นหมาย
 หมายความว่า ทัศนของเราได้ผิดไปจากความเป็นจริงแล้ว
 และการที่จะแก้ไขทัศนที่ผิดเหล่านั้น ที่จะได้ผลจริง ๆ
 ก็มีอยู่ทางเดียวคือการทำสมาธิ ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้าเคย
 ตั้งข้อสังเกตมานานแล้วว่า บางคนทั้งที่ได้เรียนพระ-
 พุทธศําสนามาก เคยสอนคนมากก็มาก แต่ส่วนใจจริง
 ยังคงเข้าใจว่า เรื่องเงิน เรื่องอำนาจ เรื่องยศ เป็นสิ่ง

สำคัญยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด ถึงแม้ปากจะพูดว่า สิ่งเหล่านี้
ไม่สำคัญก็ตาม แต่จากการดำเนินชีวิตทำให้รู้ว่า บุคคล
เหล่านี้ ยังเข้าใจไม่ถึงความหมายของอริยสัจ เพราะฉะนั้น
ข้าพเจ้าจึงกล่าวพูดว่า การทำทศนะให้ถูกต้องนั้นมีอยู่
ทางเดียวจริงๆ คือการฝึกสมาธิ และเรื่องนี้พระพุทธเจ้า
ก็ได้ตรัสไว้แล้วว่า สมาหิโต ภิกขเว ยถากุตฺตํ ปชานาติ
แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย ผู้มีจิตมั่นเป็นสมาธิย่อมรู้แจ้ง
ตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะในขณะที่จิตสงบเป็น
สมาธินี้ จิตใจมีความสุขมีความเบิกบานและมีความคิด
ดี ๆ เกิดขึ้นเสมอ ทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงว่า อะไร
ผิด อะไรถูก อะไรควร อะไรไม่ควร

ขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดพิจารณาอีกครั้งหนึ่งว่า
ทางแห่งความพ้นทุกข์ที่ได้ผลอย่างแน่นอนนั้น มีอยู่ทาง
เดียว คือ มรรคมีองค์ ๘ และในเรื่องมรรคนี้ หลัก
สำคัญอันหนึ่งที่จะต้องนึกคือ ต้องมีทศนะที่ถูกต้อง และ
ทศนะที่ถูกต้องนั้น จะมีได้ก็ต่อเมื่อมีสมาธิ จากหลักนี้
บางที่จะทำให้ท่านผู้อ่านบางคนเกิดนึกขึ้นได้ว่า วิธี

ดำเนินชีวิตที่ตนเองทำอยู่นั้น มันน่าจะต้องมีอะไรผิด
 สักอย่าง เพราะเงินก็มีแล้ว ชื่อเสียงก็มีแล้ว ความ
 สะดวกสบายก็มีแล้ว แต่ทำไม ในใจจึงต้องยังมีความ
 วิตกกังวลอยู่เสมอ ความทุกข์ในทางจิตใจ ยังคงมีอยู่
 เรื่อย ๆ มันน่าจะยังมีอะไรผิดสักอย่างในการดำเนินชีวิต
 ถ้าผู้ใดรู้สึกเช่นนั้น และถ้ามีความรู้ในเรื่องมรรคมืองค์ ๘
 ก็อาจจะนึกขึ้นมาได้ว่า อาจจะเป็นเพราะทัศนะในการ
 ดำเนินชีวิตยังไม่ถูก และสมาธิก็ยังไม่ดี ถ้าหากท่านผู้
 ใดเกิดความรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ด้วยความจริงใจ ก็นับว่า
 ท่านผู้นั้นมีบุญไม่ใช่น้อยเลย เพราะคนสมัยปัจจุบันนี้
 จะมีความรู้สึกเกิดเช่นนั้นหาได้ยากมาก ส่วนคนที่ยัง
 มีอะไรไม่พอ ยังทะเยอทะยานที่จะมีอย่างนั้นอย่างนี้
 เกือบจะต้องพูดถึงก็ได้ว่า ทัศนะในการดำเนินชีวิต
 ของเขาจะไปมุ่งอยู่ที่เรื่องเงิน เรื่องชื่อเสียง เรื่องวัตถุ
 อื่น ๆ เป็นการยากมากที่จะมองเห็นว่า วิธีดำเนินชีวิตที่
 ถูกต้องนั้นจะต้องมีสัมมาทิฐิและมีสัมมาสมาธิ นอก
 จากนั้นคนส่วนมากยังมีความเห็นผิดอีกอย่าง กล่าวคือ

เข้าใจกันว่า คนที่มุ่งปฏิบัติธรรม แต่เป็นฆราวาส จะไป
ทะเลาะทะเลาะ หรือดิ้นรนในการประกอบอาชีพหรือใน
ความก้าวหน้าต่าง ๆ ในทางโลกไม่ได้ เพราะมันขัดกัน
อันหนึ่งเป็นเรื่องที่ยังเข้าใจกันไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม
ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ถ้าเราศึกษาธรรมให้ถูกต้อง เราก็
สามารถที่จะก้าวหน้าในทางอาชีพ ในทางการงานไป
พร้อม ๆ กับการปฏิบัติธรรมได้

เหตุไรคนส่วนมากจึงฝึกสมาธิไม่ค่อยได้

* ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนส่วนมากกรูว่า การฝึกสมาธิเป็นเรื่องสำคัญ เป็นจิตบริหารที่ควรจะทำอยู่เสมอ และข้าพเจ้าก็เชื่อว่า คนส่วนมากได้ลองฝึกดูแล้ว แต่แล้วก็เลิกกันเสียเป็นส่วนมาก เพราะฝึกไม่ได้ผล ทำให้เกิดความเบื่อ ในที่สุดจึงต้องเลิก ปัญหาข้อนี้ข้าพเจ้าได้นำมาขบคิดอยู่เสมอว่า จะมีทางใดบ้างที่จะทำให้คนทั่วไปหันมาสนใจฝึกสมาธิกันให้มาก และให้ได้ผลตามสมควรด้วย ในที่สุดแห่งการวิจัยของข้าพเจ้า หลังจากที่ได้สอนมาแล้วเป็นเวลา ๖ ปีเต็ม ทำให้มองเห็นทางสว่างสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ที่จะฝึกสมาธิได้ง่าย ๆ และได้ผลด้วย ซึ่งวิธีที่วางนี้ได้ผ่านการทดสอบมาแล้ว เพราะฉะนั้น จึงแน่ใจว่า ถ้าใครสามารถปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวมาแล้วนี้ได้ ผู้นั้นก็จะสามารถฝึกสมาธิได้

และฝึกไม่นานเท่าไร เขาก็จะเห็นประโยชน์จนถึงกับทำให้ต้องฝึกสมาธิอยู่เสมอ เป็นจิตบริหารประจำวัน

ก่อนอื่นขอให้ท่านนึกถึงหลักซึ่งพระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า อกุศลธรรมทุกอย่างเป็นอุปสรรคของสมาธิ คำว่าอกุศลธรรมในที่นี้ หมายถึงความชั่วทุกอย่างที่สะสมไว้ในใจ เช่นนิสัยขี้เกียจชอบสร้างวิมานในอากาศ ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านความเห็นแก่ตัว ความริษยา ความโลภ อย่างนี้เป็นต้น อกุศลธรรมเหล่านี้ อันที่จริงก็มีด้วยกันทุกคนไม่มากก็น้อย แม้ผู้ที่ได้ฌานบางที่อกุศลธรรมเหล่านี้ บางอย่างก็ยังมีอยู่ในสันดาน แต่เท่าที่พระสารีบุตรได้กล่าวว่า อกุศลธรรมทุกอย่างเป็นอุปสรรคของสมาธิ นั้นหมายถึงว่า คนที่มีสันดานต่ำ ในจิตใจมีความชั่วมากเกินไป ย่อมไม่อาจที่จะฝึกสมาธิขั้นสูงได้ แม้แต่สมาธิขั้นพื้น ๆ ก็ยากที่จะฝึกได้ เพราะฉะนั้นหลักที่สำคัญอันหนึ่ง ที่เราจะพึงปฏิบัติเพื่อแก้อุปสรรคเหล่านี้ก็คือ จะต้องพยายามแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีบางอย่างเสียก่อน

การแก้ไขที่ยังไม่ดี หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า การละความชั่วในสันดานต้ออกจะเป็นงานที่ยากมาก แต่ถึงกระนั้นถ้าหากผู้ปฏิบัติต้องการที่จะแก้ไขนิสัยของตัวเองจริงๆ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ วิธีแก้ที่ได้ผลอย่างแน่นอน ก็คือการเข้าสมาธิสอนตัวเอง

การเข้าสมาธิสอนตัวเองเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด และจะเห็นผลได้ในไม่ช้า ถ้าหากผู้ปฏิบัติตั้งใจที่จะแก้ไขนิสัยของตัวเองจริงๆ หลักสำคัญในเรื่องนี้คือมีดังนี้คือ :—

๑. ท่านจะต้องมีความตั้งใจอย่างแท้จริง ที่จะแก้ไขนิสัยของตัวเอง

๒. ท่านได้แลเห็นโทษของความชั่วนั้นๆ แล้ว หลักสำคัญสองประการนี้สำคัญมาก ท่านจะต้องมีหลักสองอย่างนี้ก่อน ไม่เช่นนั้นการเข้าสมาธิสอนตัวเองจะไม่ได้ผลอะไรเลย สมมติว่าท่านมีหลักสองประการนี้แล้วสำหรับในขั้นต่อไปก็คือ :—

๓. จงหาที่สงบพอที่จะหลบมุม เพื่อทำสมาธิได้ ครั้นแล้วก็พยายามปฏิบัติตามวิธีของอานาปานสติสมาธิ

กล่าวคือ กำหนดลมหายใจเข้าออกดังที่ได้เคยอธิบายมาแล้ว

๔. เมื่อจิตของท่านสงบพอสมควร ซึ่งหมายความว่า สามารถที่จะควบคุมให้อยู่กับคำภาวนา หรือให้อยู่กับข้อความอันใดอันหนึ่งโดยเฉพาะได้ และพร้อมกันนั้นก็มีสติกำกับอยู่ด้วยทุกขณะ ต่อจากนี้ ท่านก็นึกหาคำพูดหรือคตินิยมอันใดอันหนึ่ง ที่สามารถจะสอนตัวเองได้ แต่อย่างไรก็ดี ข้อสำคัญจะต้องสอนให้ถูกต้อง คือให้ตรงกับนิสสัยที่ไม่ดีที่เราต้องการจะแก้ และในการหาคำพูดหรือคตินิยมมาสอนตัวเองนั้น จะต้องสังเกตให้ดีว่าเป็นคำพูดที่เราเห็นด้วยทุกประการ และยังเป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งมากเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น ท่านจะต้องพยายามนึกทบทวนอยู่แต่ในข้อความที่เป็นเครื่องสอนตัวเองซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าจิตใจของท่านจะสงบตัดความคิดอย่างอื่นออกไปให้หมด และพร้อมกันนั้นเมื่อเราปล่อยวางความคิดอันนั้น ก็ปรากฏว่าจิตสงบไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย อย่างน้อย ๆ สักหนึ่งนาที หรือถ้ามาก

เท่าไรยิ่งดี ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันแน่นอนว่า นิสัยของท่านเริ่มเปลี่ยนแล้ว และถ้าหากนิสัยนั้นไม่หนาแน่นจนเกินไป ในไม่ช้ามันก็จะหายไป

อนึ่ง ในระหว่างที่ปล่อยวางความคิดที่เป็นเครื่องสอนตัวเองนั้น ท่านจะต้องอยู่กับลมหายใจ โดยกำหนดลมเฉย ๆ ไม่ต้องนึกถึงอะไรทั้งสิ้น เพียงแต่ให้มีสติรู้สึกถึงลมทุกระยะที่ผ่านเข้าผ่านออก และในเมื่ออยู่กับลมหายใจเป็นเวลานานพอสมควร ซึ่งหมายความว่า นานเท่าที่สามารถจะควบคุมจิตใจ ให้อยู่กับลมหายใจได้อย่างเดียว โดยไม่มีความคิดอย่างอื่นแทรกขึ้นมาเลย ถ้าหากท่านสังเกตเห็นว่า จิตไม่ค่อยจะอยู่กับลมหายใจ ชักจะคิดถึงเรื่องอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นก็หันกลับไปใช้คำพูดที่เป็นเครื่องสอนใจตนเองอีก

อนึ่ง วิธสอนใจตัวเองนี้ ไม่จำเป็นจะต้องใช้ข้อความอันใดอันหนึ่งโดยเฉพาะตลอดไป จะใช้ข้อความหลาย ๆ อย่างก็ได้ ทั้งนี้สุดแล้วแต่ภาวะของจิตใจขณะนั้นว่าจะมีตัวอย่างอันใดให้เราต้องสอน เช่น สมมติว่าในขณะที่

นั้นเกิดความฟุ้งซ่าน เพราะมีความอยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 เกิดขึ้น เราถือเอาเหตุการณ์นั้นเป็นตัวอย่างที่จะสอน
 ทักษิเช่นสอนว่า ในขณะที่เป็นเวลาฝึกสมาธิ ไม่ใช่เวลา
 ที่จะคิดถึงเรื่องอื่น ตัณหาที่ก่อต้นเหตุแห่งความทุกข์
 การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ อย่างนี้เป็นต้น ให้
 สังเกตว่า การสอนตัวเองที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์นั้น จะ
 ทำให้ซึ่งในหลักธรรมยิ่งขึ้น เพราะในขณะที่จิตใจเป็น
 สมาธิ จิตใจสงบเย็นแจ่มใส แต่พอความอยากเกิดขึ้น
 ความวุ่นวายและความเร่าร้อนก็จะเกิดขึ้นทันที เพราะ
 ฉะนั้น เมื่อเราสอนตัวเองด้วยหลักอริยสัจเช่นนั้น จึง
 จะทำให้ซึ่งถึงข้อที่ว่า ตัณหา คือต้นเหตุแห่งความทุกข์
 การดับตัณหาเสียได้ก็คือความพ้นทุกข์

อนึ่งจึงสังเกตว่า ความซาบซึ้งในหลักธรรม ก็คือ
 ตวัปัญญาที่ค่อย ๆ เจริญขึ้นและแจ่มใสมัน ปัญญาเป็น
 พื้นฐานที่ดีมากสำหรับการฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้นการ
 สอนตัวเองโดยวิธีที่จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้น จึงเป็นอนุบายที่
 ประเสริฐมากในอันที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น

หนึ่งอย่าลืมว่า ท่านจะต้องพยายามสอนตัวเองทุก
 อย่าง สู้แล้วแต่ว่าอะไรที่ท่านรู้สึกตัวว่ายังไม่ดี และ
 ต้องการที่จะแก้ ท่านก็ต้องพยายามหาคำพูดมาสอนตัว
 เองในเรื่องนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การสอนตัว
 เองด้วยวิธีทางสมาธินี้ จะไม่ทำให้ตัวเองเกิดความเบื่อ
 หน่าย ถ้าหากทุก ๆ ครั้งที่ทำสมาธิ จิตสงบ และมีความ
 รู้สึกสดชื่น โดยปกติคนเรา ถ้ามีใครมาสอนตัวเอง เรา
 มักจะไม่ค่อยชอบ และถ้าได้ยินบ่อย ๆ ก็ยิ่งจะรำคาญ
 ทำให้เกิดความต้านทานหรือความดื้อ ไม่ยอมปฏิบัติตาม
 คำสอนนั้นเลย เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นว่า การสอน
 ตนเองโดยวิธีทางสมาธินี้ เป็นวิธีที่ประเสริฐมาก ปัญหา
 หรืออุปสรรค ที่คนทั้งหลายรู้สึกว่าการทำสมาธิยากนั้น
 ก็จะหมดไป ถ้าหากว่าท่านเริ่มต้นฝึกสมาธิโดยวิธีนี้ แต่
 อย่างไม่ดี อันนี้เป็นเบืองต้นเท่านั้น ส่วนรายละเอียด
 อย่างอื่นยังมีอีกมาก และขอได้โปรดจำไว้ว่า คำภาวนาที่
 ดีในการทำสมาธิ ก็คือ คำพูดที่สอนตัวเอง ซึ่งเราจะต้อง
 ทบทวนบ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าจิตจะสงบไม่นึกถึง
 สิ่งอื่นเลย

อนึ่งท่านอย่าลืมเป็นอันขาดว่า องค์ของสมาธิ^๕ มีอยู่ ๕ อย่างคือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา วิตกแปลว่านึก วิจารณ์แปลว่าคิด คำสองคำนี้โปรดระวัง ให้ดี ไม่ได้หมายถึงความวิตกกังวลอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจ ผู้ที่สามารถนึกและคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ คือในเรื่องที่กำหนดเอาไว้ โดยไม่มีความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามาเลย พร้อมกันนั้นไม่มีความกังวล ไม่มีความเป็นห่วงในสิ่งใด ๆ นิรวณ^๕ ทั้ง ๕ ไม่เกิด เช่น ไม่มีความอยากในสิ่งใด ไม่มีความมัวงม ไม่มีความขี้เกียจ ไม่มีความฟุ้งซ่านอย่าง^๕เป็นต้น ผู้ที่สามารถจะนึกและคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ดังที่กล่าวมานี้ จึงจะเรียกว่ามีวิตกและวิจารณ์ และมีเอกัคคตาที่เป็นองค์ของสมาธิ และในเมื่อท่านทำได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าท่านได้องค์ของสมาธิไว้ถึง ๓ แล้ว แต่ถึงกระนั้น ถ้าหากปีติและสุขยังไม่เกิด สมาธิจะแน่วแน่จริง ๆ เป็นเวลานาน ๆ ย่อมเป็นไปได้ ต่อเมื่อใดปีติและสุขเกิดขึ้น จิตจึงจะสามารถเป็นสมาธิได้ง่ายและมั่นคง และอยู่ได้นานด้วย ปัญหาที่ว่า

ทำอะไรบีบคั้นและสุขจึงจะเกิดขึ้น ปัญหาเป็นเรื่องใหญ่มาก ข้าพเจ้าได้เคยเขียนมาบ้างแล้วในหนังสือวิญญานฉบับก่อน ๆ แต่ถ้าผู้ใดต้องการทราบรายละเอียดต้องอ่านจากหนังสือ คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ สำหรับตอนนี้จะขอพูดไว้เพียงแค่นี้ก่อน

โดยหลักธรรมดา ใครก็ตามถ้าสามารถทำให้ใจอยู่กับลมหายใจได้จริง ๆ หรือใจอยู่กับคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นคำภาวนาที่ทำให้ใจสงบ โดยไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย เป็นเวลา ๕ หรือ ๑๐ นาทีเท่านั้น บิบัติและสุขซึ่งเป็นองค์ของฌานก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นอย่างอ่อน ๆ ถ้าบิบัติและสุขที่วันเกิดแล้ว การที่จะควบคุมจิตให้เป็นสมาธิก็จะกลายเป็นของง่าย หลักร่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าเคยเขียนมาบ้างแล้วในฉบับก่อน ๆ สาเหตุที่ต้องนำมาเขียนอีกก็เพราะเป็นเรื่องสำคัญ เกรงว่าผู้อ่านจะไม่ไปทบทวน เพราะฉะนั้น จึงต้องเอามาเขียนอีก และเพื่อจะขยายความจากเรื่องที่เขียนมาแล้วให้พิจารายิ่งขึ้นอีกด้วย

ความทุกข์ในทางจิตใจคือยาพิษ ถ้าหากเกิดบ่อยๆ พืชเหล่านี้ก็จะสะสมมากขึ้นในสันดาน เหมือนกับคนที่รับประทานอาหารบางอย่าง หรือรับประทานยาบางอย่าง แล้วมีพิษตกค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งในเมื่อพิษนี้มีมากแล้ว ก็จะทำให้เกิดโรค และในบางกรณีก็อาจทำให้ถึงตายได้

ข้อนี้ฉันใด คนที่มีความทุกข์ในจิตใจเกิดขึ้นเสมอจะฝึกสมาธิยากมาก เพราะถึงแม้จิตจะสงบนิ่งได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่สติและสุขก็จะไม่ยอมเกิดขึ้น เหมือนกับคนที่กำลังเศร้าหรือพินาศเสีย ถึงแม้จะดูละคร ดุภาพยนตร์ ทง ๆ ที่เรื่องก็สนุก ถ้าเป็นในเวลาอื่น ก็คงจะหัวเราะมีความเบิกบานอย่างเต็มที่ แต่ในขณะที่กำลังเศร้า การหัวเราะ การรื่นเริงจะออกมาอย่างฝืน ๆ หรือบางทีก็หัวเราะไม่ออกเลย เว้นไว้แต่ความเศร้าที่ครอบงำอยู่นั้น จะไม่ใช่ชนิดรุนแรง การเปลี่ยนอารมณ์โดยวิธีนี้ก็อาจจะทำให้หายได้อย่างปลิดทิ้ง เรื่องความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นเสมอขอให้ระวังให้มาก และหากท่านจะนึกอยู่บ่อยๆว่า ความทุกข์ทางจิตใจคือยาพิษ ก็อาจจะช่วยได้

มาก เพราะเหตุที่ความทุกข์ที่สะสมไว้ในใจ เป็นเครื่อง
ขัดขวางไม่ให้สติและสุขเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านต้อง
หาวิธีแก้ อย่าให้มีความทุกข์ประเภทนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ
เด็ก ๆ ที่ยังไม่ต้องรับผิดชอบอะไร และความเป็นอยู่ก็
ปกติไม่เดือดร้อนจนเกินไป และเป็นคนมีนิสัยดี เด็ก
ประเภทนี้ฝึกสมาธิง่าย ผู้ใหญ่ฝึกยากก็เพราะพินข้างใน
เสีย ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไร และดำเนินชีวิตมาในทางที่
ผิดด้วย การฝึกสมาธิก็ยากขึ้นอีกหลายเท่า แต่อย่างไร
ก็ตาม คำแนะนำดังต่อไปนี้ อาจจะช่วยแก้ปัญหาในเรื่อง
เหล่านี้ได้บ้าง

สมมติว่า ท่านมีความเสียใจเกิดขึ้น เกือบจะทุก
ครั้ง ถ้าหากของใช้ เงินทอง หรืออะไรก็ตามที่ท่านรัก
เกิดเสียหายขึ้นมา ในกรณีอย่างนี้ท่านจะต้องมีหลักใน
การระบายอารมณ์ อย่าให้ความทุกข์ในเรื่องเหล่านี้ครอบ
ครองจิตใจอยู่ได้นาน เช่นควรจะนึกอย่างนี้ว่า ของ
มันแตกได้ ของมันหายไป แม้แต่ร่างกายของเราเองเรา
ยังบังคับไม่ได้ มันเป็นไปตามปัจจัยของมัน จะนึกอย่าง

นึกได้ แต่ก็อาจจะได้ผลสำหรับบางคน เพราะฉะนั้นท่านจะต้องสังเกตเอาเองว่า นึกคิดอย่างไรไหนได้ผล ถ้าหากการคิดอย่างนั้นไม่ได้ผลสำหรับท่าน ก็อาจจะคิดอย่างนึกได้ เช่น ช่างมันเถอะ แบ่งให้มันบ้าง (ถ้าสมมติว่า ถูกโกง ถูกหลอก ถูกขโมย) ดีเสียอีกเราจะได้หัดเพื่อให้จิตใจของเราดีขึ้น ถ้าไม่มีเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น จิตใจของเราก็จะเข้มแข็งขึ้นไม่ได้ และเมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ตายแล้วก็ต้องเกิดอก เหตุการณ์ท่านองนั้นเราจะต้องพบอยู่เรื่อย ๆ ถ้าหากเราปล่อยวางไม่ได้ มีเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น เราต้องเดือดร้อนทุกที เราต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไปทุกชาติ ๆ ไม่มีอะไรดีขึ้น เพราะฉะนั้น กิดแล้วทคนเหล่านั้นมันโกงเรา มันแกล้งเรา ฯลฯ

การพิจารณาในท่านองนี้มีประโยชน์มาก เพราะถ้าเราทำอยู่บ่อย ๆ ความต้านทานต่อความทุกข์จะค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละน้อย ๆ คล้ายกับเป็นการจิตวิเศษขึ้น เพื่อสร้างความต้านทานในทางจิตใจ จึงสังเกตว่าคนบางคน แม้จะได้รับความเสียหายอย่างหนักที่สุด เช่น ถูกไฟ

โหม้บ้าน ถูกโจรปล้น ถูกเขาหลอกจนสิ้นเนื้อประดา
 ตัว แต่แล้วก็เบนทุกข์อยู่ไม่นาน ไม่ช้าก็กลับบรรเทา
 อื่น ๆ ทักไม่มื่ออะไรดิชน ทงนเป็นเพราะความ
 ถานทานต่อความทุกข์ที่มีอยู่ในจิตใจของเขา แต่เดิมมี
 อำนาจสูง เขาเคยสะสมอำนาจมานานแล้ว จนกระทั่ง
 กลายเป็นนิสัยสันดาน เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านจำหลัก
 ใ่ว่างหนึ่งว่า ถ้ามีเรื่องที่จะต้องทำให้เกิดความเสียใจ
 ก็ขอให้พยายามทดลองใช้หลักธรรมพิจารณาดูหลาย ๆ
 อย่าง อันไหนที่สามารถระงับความทุกข์ได้ดี ก็ให้ใช้
 หลักอันนั้นบ่อย ๆ แต่อย่างไรก็ดี อย่าลืมนะว่า การใช้หลัก
 ธรรมก็เหมือนกับการใช้ยา ต้องเลือกให้ถูกต้องเหมาะสม
 และต้องพิจารณาถึงผลสะท้อนจากการใช้หลักธรรมนั้น ๆ
 ด้วย เหมือนกับนายแพทย์จะใช้ยาขนานใด จะต้อง
 พิจารณาถึงปฏิกิริยาของยาด้วยเสมอ

อนึ่ง สำหรับในกรณีที่ความทุกข์เกิดขึ้นจากความ
 โกรธเพราะมีใครมาขัดใจ หรือทำอะไรไม่ถูกใจ อันนี้
 ก็มีเรื่องที่ต้องพิจารณากันอย่างกว้างขวางมาก กล่าวคือ

ต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ว่า ความโกรธครั้งนั้นเนื่องมาจากเหตุใด คนนั้นคิดอย่างไร จึงโกรธ เหมือนการพิจารณาเรื่องการปวดศีรษะก่อนที่จะให้ยา จะต้องพิจารณาเป็นเรื่อง ๆ ไปว่า การปวดศีรษะครั้งนั้นเนื่องมาจากอะไร การให้คำแนะนำเพื่อที่จะระงับความโกรธก็เช่นเดียวกัน เช่นพิจารณาว่า ไปโกรธเขาทำไม ก็เขาไม่รู้ ถ้าเขารู้ เขาก็ไม่ทำอย่างนั้น

อันนี้อาจจะได้ผลสำหรับบางคนที่มีนิสัยให้อภัยคนที่ทำอะไรเพราะความไม่รู้ ซึ่งคนประเภทนี้จะต้องมีพินินิสัยเห็นแก่ตัวน้อย และมีนิสัยเห็นอกเห็นใจคนที่เขาโง่กว่า แต่ถ้าหากคนไหนมีนิสัยตรงกันข้ามจากนี้ การใช้หลักดังที่กล่าวมานี้จะไม่ได้ผลเลย เพราะถ้าหากตนเองมีนิสัยเห็นแก่ตัวคิดแต่ในแง่ของตัวเอง แม้จะรู้อยู่ว่าเขาทำไปเพราะการเข้าใจผิด เขาก็ให้อภัยไม่ได้ ปล่อยวางไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้ผล สำหรับในกรณีของคนเห็นแก่ตัวเช่นนี้ แทนที่จะสอนให้เขาพิจารณาเช่นนี้ เราก็คงจะให้หลักดังต่อไปนี้ได้เช่น :-

คุณไปโกรธเขา คุณได้อะไร ลองคิดดูซิ คุณได้อะไร เขาทำไปเพราะความไม่รู้ ทั้งคุณเองก็อาจเคยทำมาบ้างแล้ว แต่นั่นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าคุณได้อะไร คุณโกรธเขา มันทำให้คุณได้คืออะไรขึ้นมาบ้าง

ถ้าความโกรธที่เกิดขึ้นครั้งนี้ ไม่ช่วยทำอะไรอะไร ดิ้นเลย ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาก็มองเห็น และรู้ว่าจะตอบแทนคนคนนั้นก็ทำไม่ได้ มีแต่ทางเสีย สมมติว่า เขามองเห็นความจริงข้อนี้ การเตือนเช่นนี้ก็ทำให้ความโกรธระงับได้ แต่อย่างไรก็ดี คนที่จะเตือนต้องรู้จักกาลเทศะในการพูดด้วย

ตัวอย่างต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนน้อยที่คนเราอาจจะหยิบยกขึ้นมาเพื่อเตือนสติตนเอง หรือแนะนำคนอื่น แต่อย่างไรก็ดีขอให้สังเกตว่า การฝึก

ที่จะให้ได้ผลจริง ๆ นั้น ไม่ใช่มาแว้วแต่นิ่งหลับตา
การใช้ความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะมี
ในใจหรือระงับความโกรธได้นั้น

ประจำวัน ท่านจะมัวบำรุง

แต่อาหารโดยไม่ถ่ายพยาธิให้ออกเสียก่อน หรือไม่รักษา
อวัยวะเกี่ยวกับเรื่องการย่อยให้ดีเสียก่อน อาหารที่รับ
ประทานเข้าไปก็จะเกิดประโยชน์น้อยมาก ข้อนี้นั้นใจ
ท่านจะมัวมานั่งหลับตาทำสมาธิกันอยู่วันยังค่ำ โดยไม่
ปรับพื้นฐานในให้ดีเสียก่อน หรือไม่ปรับปรุงความคิดให้
ดี ก็จะไม่มีการฝึกสมาธิได้เป็นผลสำเร็จ หลักร่าง ๆ
ดังที่กล่าวมานี้ นักสมาธิส่วนมากมักจะไม่ค่อยคำนึงถึง
เพราะฉะนั้นอย่าลืมนะ ถ้าท่านรักที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผล
ก็อย่าลืมนะอันขาดที่จะปรับพื้นฐานของจิตใจให้ดี ปรับปรุง
ความคิดให้ดี เพื่อที่จะไม่ให้ความทุกข์ ความโกรธเกิด
ขึ้นบ่อย ๆ ต้องใช้หลักอันนี้ด้วย การฝึกสมาธิจึงจะได้ผล

ความคิดทุกอย่างมีเหตุ

* คนที่จะฝึกสมาธิได้ผล บัจจุบันที่สำคัญอันหนึ่ง ก็คือ ต้องสามารถควบคุมหรือบังคับความคิดของตัวเองได้ แต่โดยปกติคนเราจะควบคุมหรือบังคับอะไรได้ จะต้องรู้จักเหตุของสิ่งนั้น ๆ ดี เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่สามารถควบคุมเรื่องวัตถุ เช่น ไฟฟ้า หรือวิทยุ หรือ เครื่องจักรใด ๆ ก็ตาม การที่เขาควบคุมได้ ก็เพราะเขาเข้าใจเหตุของสิ่งเหล่านั้นอย่างทะลุปรุโปร่ง ในทำนองเดียวกันผู้ที่จะควบคุมความคิดของตัวเองได้ ก็ต้องเข้าใจความคิดของตัวเองอย่างทะลุปรุโปร่ง สามารถจะแยกแยะได้ว่า เพราะอะไร ตนเองจึงได้คิดอย่างนี้? หรือ เพราะอะไร ความคิดอันนี้จึงได้เกิดขึ้น?

ความคิดทุกอย่างมีเหตุ พระอัสสชิเคยกล่าวไว้ว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตได้ตรัสถึงเหตุแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้น และได้ตรัสถึงความดับแห่ง

* วิญญาน ฉบับที่ ๔ เมษายน ๒๕๐๙

ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นด้วย” จากหลักอันนี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงทราบถึงเหตุแห่งความคิดของคนทั้งหลายอย่างทะลุปรุโปร่งทีเดียว เพราะฉะนั้นเราควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจถึงเหตุแห่งความคิด ตามหลักของพระพุทธศาสนาว่ามีอยู่อย่างไรบ้าง เพื่อจะได้ใช้เป็นหลักให้เรา รู้จักสังเกตความคิดของตน และอ่านความคิดของตนเองได้

ความคิดทุกอย่างมีเหตุ คำพูดประโยคนี้ผู้ที่ฝึกสมาธิจะต้องนึกถึงบ่อย ๆ และสมควรอย่างยิ่งที่จะใช้เป็นบทภาวนา เพราะในขณะใดเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าหากว่าในขณะที่ภาวนาว่า ความคิดทุกอย่างมีเหตุ และในขณะที่ภาวนาบทนี้ ก็เข้าใจซึ่งด้วยว่า ความคิดที่กำลังฟุ้งซ่านอยู่นั้นเนื่องมาจากเหตุอะไร ถ้าในขณะที่อ่านความคิดของตัวเองได้อย่างทะลุปรุโปร่งว่า ความคิดฟุ้งซ่านเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะอะไร ความฟุ้งซ่านก็จะหายไปทันที การที่ให้ภาวนาว่า ความคิดทุกอย่างมีเหตุ ก็เพื่อจะได้คอยเตือนสติให้รู้จักพิจารณาว่า ทำไมจึงคิดอย่างนี้ ? ทำไมจึงคิดอย่างนั้น ?

ญาณในพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๖ อย่างคือ
 จักขุญาณ โสตญาณ ฆานญาณ ชิวหาญาณ
 กายญาณ และมโนญาณ คำว่า จักขุญาณ
 แปลว่า ญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตา และจักขุ-
 ญาณในที่นี้ก็คือ การเห็น โสตญาณ แปลว่า
 ญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยหู และญาณอันนี้ก็คือ
 การได้ยิน ฆานญาณ ชิวหาญาณและกายญาณ
 ก็แปลและมีความหมายในทำนองเดียวกันนี้ ส่วนคำว่า
 มโนญาณ ซึ่งได้แก่ความรู้สึคนึกคิดต่าง ๆ นั้นตามศัพท์
 ก็แปลว่า ญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยวิญญาณ คำว่า
 มโนในที่นี้หมายถึงถึงญาณนั่นเอง คำนี้มีความหมาย
 ว่า ความรู้สึคนึกคิดต่าง ๆ จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัย
 การเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส และ
 การรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ คำว่าญาณอาศัยญาณ หมายถึง
 ถึง ญาณอันที่ ๖ คือความรู้สึคนึกคิดต่าง ๆ นั้นจะ
 เกิดขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยญาณทั้ง ๕ ขอให้สังเกตว่า
 การที่คนเรามีความนึกคิดอย่างนั้นอย่างนี้เกิดขึ้นนั้น จะ

ต้องเป็นเพราะได้เห็นอะไร หรือได้ยินอะไรมา เพราะ
ได้กลิ่นได้รสหรือได้รู้สึกสัมผัสอะไรมา จุดเหล่านี้เป็นจุด
ที่สำคัญมาก เพราะฉะนั้นทุก ๆ ครั้ง ที่เราจะอ่านความ
คิดของตัวเองหรืออ่านความคิดของใครก็ตาม อย่าลืม
เป็นอันขาดที่จะต้องพิจารณาว่า เพราะเขาได้เห็นอะไร
หรือเพราะได้ยินอะไรจึงได้คิดอย่างนั้น อย่าลืมว่าความ
คิดทุกอย่างมีเหตุ และเหตุอย่างหนึ่งก็คือการเห็น หรือ
การได้ยิน เป็นต้นี่เอง

ความคิดทุกอย่างมีเหตุ เหตุแห่งความคิดนอกจาก
ที่กล่าวมาแล้วยังมีอีก เช่นพระพุทธเจ้าตรัสว่า วิญญาณ
เป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป นามและรูปก็เป็นปัจจัยให้
เกิดวิญญาณ โปรดสังเกตคำว่า “นามและรูปก็เป็นปัจจัย
ให้เกิดวิญญาณ” คำว่า นามในที่นี้หมายถึงเวทนา สัญญา
และสังขารทั้งหลาย เวทนามาก็คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา
และอุเบกขาเวทนา สัญญาก็คือการกำหนดเครื่องหมาย
หรือกำหนดความแตกต่างของสิ่งที่ได้เห็น สิ่งที่ได้ยิน
แล้วก็จำได้ เช่นเมื่อเห็นอะไรก็จำได้ หรือได้ยินอะไร

ก็จำได้ และบอกได้ว่าอันนั้นอันนั้นแตกต่างกันอย่างไร
 อย่างนี้เรียกว่าสัญญา ส่วนคำว่าสังขารในที่นี้หมายถึง
 ความดีและความชั่วต่าง ๆ หรือหมายถึงบุญและบาป
 กุศลและอกุศลซึ่งมีอยู่ในใจ เช่น ความเมตตากรุณา
 ส่วนนี้เรียกว่าความดี หรือเรียกว่า บุญหรือกุศล
 ส่วนสิ่งที่ตรงกันข้าม ก็คือความทารุณโหดร้าย ความ
 เห็นแก่ตัว ส่วนนี้เรียกว่าความชั่ว หรือเรียกว่า บาป
 หรืออกุศล โปรดจำไว้ให้ดีว่า คำว่าสังขารในที่นี้ หมายถึง
 ถึงความดีความชั่วดังที่กล่าวมานี้ และเท่าที่ยกตัวอย่าง
 มานี้ ก็เป็นเพียงตัวอย่างอันเล็กน้อยเท่านั้น คนที่
 เคยศึกษาพระอภิธรรมมาแล้ว เขาจะบอกได้ดีว่า สังขาร
 มีอะไรบ้าง ซึ่งในพระอภิธรรมกล่าวว่าทั้งหมดมีอยู่
 ๕๐ อย่าง

นามเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ หมายความว่า
 เวทนา สัญญา และสังขารทั้งหลายก็เป็นปัจจัยให้เกิด
 วิญญาณ จุดนี้เป็นจุดที่ต้องพิจารณาให้มาก การที่คน
 เรามีความคิดแตกต่างกัน ก็เป็นเพราะเวทนา สัญญาและ

สังขารทั้งหลายที่เบญจวิบากหรือที่สะสมเอาไว้ ซึ่งฝังอยู่ในสันดานนั้นมิใช่เหมือนกัน อีกนัยหนึ่งให้สังเกตว่าการที่คนเรามีความคิดแตกต่างกัน เป็นเพราะในขณะที่ความคิดกำลังเกิดขึ้น เวทนา สัญญาและสังขารทั้งหลายที่กำลังเกิดอยู่ในขณะนั้น มิใช่เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น คนหนึ่งกำลังมีความสุข แต่อีกคนหนึ่งกำลังมีความทุกข์ คนทั้งสองนี้แม้จะให้เห็นหรือได้ยินสิ่ง ๆ เดียวกันเรื่อง ๆ เดียวกันในเวลาเดียวกัน แต่ความนึกคิดที่เกิดขึ้นในใจจะเหมือนกันไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเวทนา ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณในขณะนั้นไม่เหมือนกัน นอกจากนั้นเรายังจะต้องพิจารณาให้ละเอียดออกไปอีก เช่นแม้คนทั้งสองจะมีความสุขเหมือนกัน ในเมื่ออีกคนหนึ่งมีความสุขมากกว่า แต่อีกคนหนึ่ง มีความสุขน้อยกว่า แม้อย่างนั้นความคิดที่เกิดขึ้นของบุคคลทั้งสองนี้ ก็ย่อมจะไม่เหมือนกัน และนอกจากนี้ยังมีข้อปลีกย่อยอย่างอื่นอีก เช่น คนหนึ่งมีความสุขเกิดจากฐานะทางการเงิน แต่อีกคนหนึ่งมีความสุขเกิดจากฐานะทางบุคคล เช่นบุคคลที่ตน

รักมีรูปร่างนิสัยใจคอดีกว่า ถูกใจมากกว่าอย่างนี้เป็นต้น ในกรณีอย่างนั้นความคิดที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะเหมือนกันไม่ได้ รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเวทนายังมีอีกมากมาย นอกจากนี้ ยังมีรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องสัญญาและสังฆารทั้งหลายอีกด้วย ซึ่งแต่ละอย่างก็มีรายละเอียดหรือข้อปลีกย่อยไม่เหมือนกันเลย เพราะฉะนั้นในเมื่อจะกล่าวโดยส่วนรวมทั้งหมด คือทั้งเวทนาทุกอย่าง สัญญาทุกอย่าง และสังฆารทุกอย่างที่มีอยู่ในจิตใจของแต่ละบุคคลนั้น ท่านลองนึกเอาเองก็แล้วกันว่า จะมีความวิจิตรพิสดารสักเพียงไร

นามเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ นาม คือ เวทนา สัญญา และสังฆารทั้งหลาย หัวข้อนี้โปรดพิจารณาให้ซึ่งพิจารณาบ่อย ๆ แล้วท่านก็จะรู้ว่า อะไรทำให้ต้องคิดอย่างนี้ อะไรทำให้ต้องคิดอย่างนั้น ซึ่งถ้าเราอ่านใจของเราได้ตลอด ซึ่งหมายความว่า ความนึกคิดที่เกิดขึ้นมาแต่ละขณะเรารู้แจ้งแทงตลอดว่า มันเกิดขึ้นมาเพราะอาศัยเหตุปัจจัยอะไรบ้าง เราก็จะควบคุมความคิดของเรา

ได้โดยไม่ยากเลย หัวข้อนี้มีความสำคัญมาก คนส่วน
 มากแม้จะรู้ว่า ทำไมตนเองจึงคิดอย่างนั้นอย่างนี้ ก็รู้อย่างผิวเผินมาก เหมือนกับคนธรรมดาทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่
 แพทย์ แม้จะรู้ว่าในร่างกายของตนมีอวัยวะอะไรบ้าง
 และแต่อย่างมีหน้าที่อย่างไร ก็รู้อย่างผิวเผิน ความรู้
 และความเข้าใจของคนธรรมดาที่ไม่ใช่แพทย์กับของ
 แพทย์นั้น ท่านจะเห็นได้ว่าแตกต่างกันมาก ข้อนี้ฉันใด
 คนทั่วไปก็เหมือนกัน แม้จะรู้ว่าตนเองทำไมจึงคิดอย่าง
 นั้นอย่างนี้ แต่แล้วเขาก็ควบคุมความคิดของเขาไม่ได้
 หรือเอาชนะไม่ได้ ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า เป็นเพราะเขา
 รู้จักความคิดของเขาน้อยมาก เพราะฉะนั้น ในเมื่อแม้
 แต่ความคิดของตนเองยังไม่ค่อยจะรู้ การที่จะไปรู้ความ
 คิดของคนอื่นอย่างละเอียดถี่ถ้วน จึงยิ่งไม่มีทางเป็นไปได้เลย ด้วยเหตุนี้เอง คนบางคนทั้งที่เป็นเพื่อนกัน
 เป็นพี่น้องกัน หรือเป็นสามีภรรยาที่อยู่ด้วยกันมานาน
 แล้ว แต่แล้วก็ยังไม่เข้าใจกัน ตัวอย่างเช่นนี้มีมาก

ผู้ที่ฝึกสมาธิได้ผล จะต้องรู้แจ้งในเรื่องจิตและปฏิสนธิ

* ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า คนที่จะสามารถฝึกสมาธิได้เป็นผลสำเร็จ จะต้องเป็นบุคคลที่รู้จักควบคุมความคิดของตนเองได้ และคนที่สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ก็ต่อเมื่อรู้แจ้งว่า ความคิดแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นมานั้น เกิดขึ้นมาเพราะอะไร? จุดนี้เป็นจุดสำคัญมาก ซึ่งถ้าผู้ใดรู้แจ้งในความคิดของตนเอง ผู้นั้นก็สามารถที่จะควบคุมความคิดของตนเองได้

วิญญาณ์ พืช วิญญาณเปรียบเหมือนพืช กัมมเขตต์ กรรมเปรียบเหมือนนา ตณฺหา สีนฺหิ ตัณฺหา เปรียบเหมือนยางในพืช คำอุปมาเหล่านี้เป็นพุทธพจน์โปรดจำไว้ให้ดีด้วย เพราะจะทำให้เราได้หลักในการปฏิบัติ

วิญญาณ์เปรียบเหมือนพืช โดยธรรมดาพืชจะออกขึ้นมาได้ต้องอาศัยดิน แต่ถ้าหากพืชนั้นเสีย ซึ่งตาม

* วิญญาณ์ ฉบับที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๐๙

สำนวนบาลีใช้คำว่า ยางในพืชไม่มี พืชนั้นงอกขึ้นมา
 ไม่ได้ และจะงอกขึ้นมาเป็นต้นอะไร ปัจจัยสำคัญอยู่ที่
 คุณสมบัตินี้ในตัวของมัน กล่าวคือ ถ้าเมล็ดพืชนั้นยังด
 อยู่ไม่เสียและเป็นพืชชนิดไหน มันก็จะงอกขึ้นมาเป็น
 พืชชนิดนั้น โปรตทำความเข้าใจให้ดีกว่า คำว่า วิญญาณ
 เกิด หมายความว่า เกิดความนึกคิดหรือเกิดความรู้สึก
 ใดๆอย่างหนึ่งขึ้นมา ซึ่งจะเป็นไปโดยรู้สึกตัวหรือไม่
 รู้สึกตัวก็ตาม ถ้าหากว่าในขณะที่ ความรู้สึกนึกคิดเกิด
 ขึ้นก็เรียกว่าวิญญาณเกิด พืชจะงอกขึ้นมาได้ ปัจจัย
 สำคัญอันแรกก็คือ คุณสมบัตินี้ของเมล็ดพืชอันนั้นยังดีอยู่
 โปรตสังเกตว่า พระพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบหาเหมือน
 ยางในพืช และคำว่า ยาง ในที่นี้เป็นสำนวน ซึ่งหมาย
 ความถึงว่าเมล็ดพืชนั้นยังไม่เน่าไม่เสีย ยังมีความชื้น
 ในทำนองเดียวกัน ถ้าในวิญญาณของผู้ใดยังมีต้นหาอยู่
 วิญญาณอันนั้นก็ได้ชื่อว่ายังไม่เน่าไม่เสีย และนั่นย่อม
 หมายความว่า วิญญาณที่ยังมีต้นหาอยู่นั้นจะต้องเกิด
 อีกเสมอ โปรตสังเกตว่า ในชีวิตประจำวัน บรรดา

ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายที่เกิดขึ้นอยู่เสมอเช่นนั้น ทุกอย่างก็เนื่องมาจากตัณหาในสันดาน คนเราเมื่อตายแล้ว วิญญาณจะต้องเกิดอีก ก็เพราะตัณหาในวิญญาณยังมีอยู่ จุดนี้ โปรตทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งที่สุด ข้าพเจ้าเคยพูดมาแล้วว่า วิญญาณสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเองที่ข้าพเจ้าพูดเช่นนั้นข้าพเจ้าหมายถึงว่า วิญญาณแม้จะไม่ได้อาศัยร่างกาย ไม่ได้อาศัยสิ่งแวดล้อมอะไรเลย ก็สามารถที่จะเกิดได้ ถ้าหากในวิญญาณยังมีตัณหา แต่อย่างไรก็ดี คำพูดประโยคนี้มีความหมายซับซ้อนมาก โปรตอย่าเข้าใจว่า ตัณหาอย่างเดียว จะสามารถทำให้วิญญาณเกิดขึ้นได้

โดยธรรมดา คนเราเมื่อสิ้นใจคือวิญญาณจตุติ ในขณะต่อมาวิญญาณก็ต้องเกิดอีก วิญญาณที่เกิดขึ้นได้ในขณะนี้ไม่ได้อาศัยร่างกาย เพราะร่างกายตายแล้ว วิญญาณในขณะนี้เกิดขึ้นได้อีกโดยอาศัยตัณหา กล่าวคือในขณะที่คนเรากำลังจะสิ้นใจนั้น ตัณหาที่มีอยู่ในสันดาน จะทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นในห้วงนี้ก หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า

ทำให้เกิดอารมณ์ในมโนทวาร อารมณ์ที่วานี้เรียกตามหลักวิชา กรรม กรรมนิमित และคตินิमित อารมณ์สามอย่างนี้ ใดอย่างหนึ่ง จะต้องเกิดขึ้นในขณะที่คนเรากำลังจะสิ้นใจ อารมณ์ที่วานี้เกิดขึ้นก็โดยอาศัยตัณหาที่มีอยู่ในสันดาน โปรดจำไว้ว่า ที่พูดว่า เกิดจากตัณหา ไม่ใช่หมายความว่า อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ เกิดขึ้นเพราะอาศัยตัณหาอย่างเดียว แต่ที่แท้จริงยังมีปัจจัยอย่างอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่วานี้ เช่น อวิชชา อุปาทาน วิบากของกรรมที่สะสมไว้ในสันดาน ปัจจัยต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ จะทำให้อารมณ์สามอย่างนี้ ใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในห้วงนี้ด้วย

อนึ่ง ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ จะสังเกตได้ว่า วิญญาณจะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก อารมณ์จะเกิดในห้วงนี้ได้ ก็โดยอาศัยอายตนะภายในเป็นสื่อ หรือเป็นเครื่องมือติดต่อกัน และพร้อมกันนั้น อารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจจะต้องอาศัยกิเลสและวิบากของกรรมด้วยเสมอ แต่ว่าในขณะที่คน

กำลังจะตาย อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น
 กาย และสมอง ประสาทต่าง ๆ เหล่านี้ไม่รับอารมณ์
 ภายนอกแล้ว แต่ถึงกระนั้นเพราะเหตุที่คน ๆ หนึ่งยังไม่
 ตายชีวิตยังมีอยู่ และกิเลสก็ยังมีอยู่ วิชาของกรรมทั้งดี
 และชั่วที่สะสมเอาไว้ในสันดานก็มีอยู่ โดยอาศัยปัจจัย
 ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ อารมณ์ของปฏิสนธิวิญญาณทั้ง
 สามอย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งจึงเกิดขึ้นได้เสมอในขณะที่
 คนเราจวนจะตาย คือจวนจะสิ้นใจ และโดยอาศัยอารมณ์
 สามอย่างนั้นแหละ เป็นปัจจัยสำคัญจึงทำให้วิญญาณเกิด
 ขึ้นได้อีก หลังจากวิญญาณจตุติ คือวิญญาณที่ดับพร้อม
 กับชีวิตดับ

วิญญาณที่เกิดใหม่นี้ เรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาณ

คำว่า ปฏิสนธิ แปลว่า เกิดอีก หรือสืบต่ออีก โปรด
 จำไว้ว่า วิญญาณที่เกิดใหม่นี้ เป็นวิญญาณที่เกิดนอก
 ร่างกายไม่ใช่เกิดในร่างกาย เพราะในเมื่อร่างกายตาย
 แล้ว วิญญาณจะเกิดในร่างกายนั้นไม่ได้ เหมือนอย่างว่า
 ถ้าตาบอดแล้ว การเห็นคือจักขุวิญญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้
 อย่างนี้เป็นต้น

หนึ่ง โดยธรรมดาวิญญาณทั้ง ๖ อย่าง คือ จักขุ
 วิญญาณ โสทวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ
 กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ไม่ว่าจะเป็ชนิดที่เกิด
 ขึ้นมาแล้วรู้สึกตัวได้ หรือรู้สึกตัวไม่ได้ก็ตาม วิญญาณ
 ทั้ง ๖ อย่างที่ว่าจะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยประสาท อาศัย
 ความมีชีวิต ถ้าประสาทเสีย หรือชีวิตดับ วิญญาณก็
 เกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งหมายถึงจะเกิดขึ้นที่ร่างกายอันนี้ไม่ได้
 แต่ถึงกระนั้น วิญญาณก็เกิดขึ้นได้โดยอาศัยอารมณ์ดังที่
 กล่าวมาแล้ว และอารมณ์ที่ว่าจะเกิดขึ้นมาก็เพราะกิเลส
 และวิบากของกรรม หนึ่งในเมื่อวิญญาณปฏิสนธิอีก
 ในทันทีที่วิญญาณปฏิสนธินั้น วิญญาณก็จะสร้างร่างกาย
 ขึ้นมาใหม่ทันที เป็นร่างกายที่มีอวัยวะครบทุกอย่าง มี
 ประสาทสมบูรณ์ทุกอย่าง และใช้การได้ทันทีด้วย ซึ่ง
 ร่างกายที่เวลานี้คือ ร่างกายของพวกโอปปาติกะทั้งหลาย
 ถ้าหากวิญญาณไม่สร้างร่างกายดังที่กล่าวมานั้นขึ้นมาทันที
 วิญญาณก็จะหมดโอกาสที่จะเกิดสืบต่อ กล่าวคือ จะสิ้น
 กภสันชาติไปเลย สูญสิ้นไปเลย แต่เพราะเหตุที่โดยกฎ

ธรรมดา ถ้าหากวิญญูณยังมีกิเลสอยู่ วิญญูณดับแล้ว จะต้องเกิดอีกเสมอ และถ้าหากวิญญูณเกิดขึ้นเมื่อใด ก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปขึ้นมาเมื่อนั้น จะนั้นเมื่อนามรูปเกิดขึ้นมาแล้ว นามรูปก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ สืบต่อไปอีก และแล้ววิญญูณก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป สืบต่อไปอีก วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป และนามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ หมุนเวียนสืบต่อกันไป อย่างนี้ โดยลำดับไม่ขาดสาย ตราบใดที่กิเลสและวิบากของกรรมยังคงมีอยู่ในวิญญูณ การสืบต่อของวิญญูณ และนามรูปจะต้องมีอยู่เช่นนี้ตลอดไป ไม่มีทางสิ้นสุดลงได้ แม้ว่าโลกจะสิ้นแล้วก็ตาม

หลักวิชาโดยสังเขปดังที่กล่าวมานี้ ท่านจะต้องพยายามอ่าน อ่านแล้วอ่านอีกจนกว่าจะเข้าใจซึ่ง ยิ่งเข้าใจซึ่งเพียงใด ก็เป็นประโยชน์ในการเข้าสมาธิมากเพียงนั้น แต่อย่างไรก็ดี หลักวิชาดังที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องที่เรจะต้องใช้ความคิดอย่างละเอียดมาก และจะต้องมีสมาธิดีพอสมควรด้วย ไม่เช่นนั้น จะไม่มีทางเข้าใจ

ได้เลย ตัณหาเปรียบเหมือนยางในพีชนั้น หมายความว่า ตราบใดที่ตัณหายังมีอยู่ในวิญญาณ วิญญาณจะไม่เน่าไม่เสีย จะต้องงอกขึ้นมาอีกเสมอ ซึ่งหมายความว่า ความรู้สึกนึกคิดจะต้องเกิดสลับต่อกันเรื่อย ๆ ตลอดเวลา ดับแล้วก็เกิดอีก ดับแล้วก็เกิดอีก แม้วิญญาณจะดับพร้อมกับชีวิต ซึ่งโดยปกติแม้วิญญาณจะเกิดขึ้นมาโดยจะต้องอาศัยชีวิตก็ตาม แต่ถึงกระนั้นวิญญาณก็เกิดได้อีก แม้ชีวิตจะไม่มี เพราะวิญญาณเป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างหนึ่ง นอกจากร่างกาย วิญญาณสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว

อนึ่ง ทุกครั้งในเวลาที่เราเข้าสมาธิ ถ้ารู้สึกว่ามีจิต ฟุ้งซ่านควบคุมเท่าไรใจก็ไม่สงบ ใจไม่ยอมหยุดนิ่ง ฟุ้งเข้าใจเถิดว่า เป็นเพราะในขณะนั้นตัณหากำลังรุนแรง ซึ่งหมายความว่า ในขณะนั้นมีความอยากได้ หรือว่าอยากมีอยากเป็น ซึ่งความอยากที่วุ่นเป็นไปอย่างรุนแรง ระวังไม่อยู่ ความอยากมันกรุ่นเสมอ หรือลุกโพล่งอยู่เสมอ ในกรณีเช่นนั้น ท่านจะต้องพยายามสำรวจดูว่า

เป็นเพราะอยากได้อะไร อยากมีอะไร อยากเป็นอะไร หรือเป็นเพราะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นอะไร แต่แล้วก็มีเหตุการณ์บังคับให้ต้องรับสิ่งที่ไม่อยากได้ หรือสิ่งที่ไม่ชอบอันนั้น ตัณหาเป็นตัวการสำคัญยิ่ง ที่จะให้ความนึกคิดเกิดขึ้นอยู่เสมอ โปรดสังเกตให้ดีว่า สิ่งที่เราหรือสิ่งชั่วเข้าในภายนอกไม่สำคัญเท่ากับ ตัณหาภายใน เพราะฉะนั้นในหลักทั่ว ๆ ไป คนที่ฝึกสมาธิได้เป็นผลสำเร็จนั้น จะต้องเป็นคนที่มีอุปบายในการระงับตัณหาของตน ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่และมีรายละเอียดมาก เมื่อมีโอกาสนี้จะนำมาเขียนเป็นตอน ๆ แต่สำหรับในตอนนี้ ขอให้ท่านผู้อ่านจำไว้แต่เพียงว่า ถ้าขณะใดความคิดฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สงบไม่ได้ ก็ขอให้พึงรู้เถิดว่า เป็นเพราะความกดดันที่สืบเนื่องมาจาก ตัณหาในสันดาน ครั้นแล้วท่านจะต้องพยายามหาทางระงับหรือบรรเทาตัณหาเหล่านั้น ๆ ให้มันสงบ หรือให้จิตจางลง เมื่อทำได้เป็นผลสำเร็จ ก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ กล่าวคือ ทำจิตใจให้สงบนิ่งจนกระทั่งไม่คิดอะไรเลยก็จะ

ทำได้ จะสามารถทำใจให้ว่างจากอารมณ์อื่น ทำใจให้อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว โดยไม่ต้องนึกคิดอะไรเลย เพียงแต่คอยกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้า ก็รู้สึกที่กำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้สึกที่กำลังหายใจออก กำหนดดูลมเฉย ๆ รู้สึกถึงลมที่ผ่านเข้าผ่านออก ทุกกระยะทุกขณะจิต โดยไม่ต้องคิดอะไรเลย อย่างนี้ก็สามารถจะทำได้ ถ้าหากท่านแก้ความกตัตันที่สืบเนื่องมาจากตัณหาในสันดานของท่านได้เป็นผลสำเร็จ แต่ถ้าแก้ไม่ได้ ท่านก็ไม่มีทางที่จะบังคับจิตให้สงบนิ่งอยู่กับลมหายใจได้ทุกกระยะทุกขณะจิต

วิธีคิดเพื่อให้เข้าใจว่า คนที่มีกิเลสตายแล้วจะต้องเกิดอีก

* ข้าพเจ้าได้กล่าวไว้ในฉบับก่อนว่า ผู้ที่จะฝึกสมาธิได้ผล จะต้องรู้แจ้งในเรื่องจตุตถภูมิและปฏิสันธิ แต่เนื่องจากยังไม่ได้อธิบายถึงวิธีคิด เพื่อให้เข้าใจในเรื่องนี้โดยละเอียด เพราะฉะนั้นในฉบับนี้ จะได้แนะนำวิธีคิดสำหรับคนทั่วไป เพื่อให้เข้าใจถึงเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้งด้วยตัวเอง

โดยธรรมดา ผู้ที่จะเข้าใจเรื่องตายและเกิดหรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า ผู้ที่ยังมีกิเลสตายแล้วจะต้องเกิดอีกเสมอโดยไม่มีข้อยกเว้นเลยนั้น **ประการแรก** จะต้องเข้าใจเสียก่อนว่า วิญญาณกับร่างกายไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน ตาเห็น คือวิญญาณเห็น หูได้ยินคือวิญญาณได้ยิน สมองนึกคิดคือวิญญาณนึกคิด ก่อนอื่นจะต้องพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้แจ่มแจ้งเสียก่อน แต่โดยมาก

คนที่ศึกษามาแต่วิทยาศาสตร์ในทางวัตถุ มักจะติดในเรื่องวัตถุเกินไป จนกระทั่งเกาะไม่ออก กล่าวคือ เข้าใจว่าการเห็น การได้ยิน และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เกิดจากสมอง เกิดจากประสาท สำหรับคนที่ติดในแง่นี้เขาก็ยังคงเข้าใจว่า ตาเห็นก็คือตาเห็น หูได้ยินก็คือหูได้ยิน เขามองไม่เห็นว่าการเห็น การได้ยิน เกิดจากวิญญาณซึ่งเป็นสิ่งที่มองอย่างหนึ่งนอกจากร่างกาย เพราะคนเราเมื่อตายแล้ว วิญญาณยังอยู่ วิญญาณไม่สูญ จุดสำคัญที่ทำให้คนทั้งหลายไม่เข้าใจในเรื่องตายและเกิด ก็อยู่ที่การติดในเรื่องวัตถุนี้แหละ แต่ถ้าผู้ใดสามารถมองเห็นว่าการเห็น เกิดจากวิญญาณ แต่ก็ต้องอาศัยตา การได้ยิน เกิดจากวิญญาณ แต่ก็ต้องอาศัยหู ความนึกคิดเกิดจากวิญญาณ แต่ก็ต้องอาศัยสมอง ในทำนองเดียวกับต้นไม้เกิดจากเมล็ดของมัน ไม่ใช่เกิดจากดิน แต่ก็ต้องอาศัยดินดังนี้เป็นต้น ถ้าหากท่านไม่เข้าใจถึงข้อความดังกล่าวมานี้ ก็ขอให้เข้าใจเถิดว่า เป็นเพราะท่านติดหรือยึดมั่นอยู่กับความคิดผิด ๆ มานาน จนกระทั่งเกาะไม่ออก

เรื่องในทำนองนี้ ข้าพเจ้าได้เคยนำไปสอนเด็กในชั้นประถม ตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ ๑ ซึ่งเด็กบางคนก็มีอายุเพียง ๖ หรือ ๗ ขวบเท่านั้น ก็สามารถที่จะเข้าใจได้ว่าการเห็น การได้ยิน เป็นต้น เกิดจากวิญญาน ส่วนผู้ใหญ่ ซึ่งทางที่ถูกควร จะเข้าใจได้ดีกว่าเด็ก แต่แล้วก็ปรากฏว่า มีนักศึกษาคือเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีการศึกษาอย่างดีได้ปริญญา แต่แล้วก็ไม่อาจจะเข้าใจถึงเรื่องนี้ได้ทั้งนี้ไม่ใช่อะไร? เป็นเพราะเคยยึดถืออย่างผิด ๆ เคยเข้าใจอย่างผิด ๆ มานานจนแกะไม่ออกนั่นเอง

ประการที่สอง ท่านจะต้องเข้าใจ เรื่องวิญญาน เป็นผู้สร้างชีวิต ข้อนี้ก็อกเหมือนกัน คนส่วนมากมักไม่เข้าใจ ทั้งนี้ก็เพราะไปติดในความคิดที่ว่า คนเราเกิดมาตามธรรมชาติ สุดแล้วแต่ธรรมชาติจะสร้าง ซึ่งคำว่าธรรมชาติที่เขากล่าวถึงนี้ เขาเองก็ไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่ามันคืออะไร และบางคนก็คิดไปแต่เพียงสั้น ๆ ว่า ชีวิตของคนเราตั้งต้นมาจากพ่อแม่ตนเอง เขาปฏิเสธไม่ยอมรับถึงความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนอานนท์”

ถ้าวิญญูณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ?” พระอานนท์ทูลตอบว่า “มิได้พระพุทธเจ้าข้า” ครั้นแล้วพระพุทธเจ้า ก็ได้ตรัสสืบต่อไปว่า “เพราะเหตุนี้แล อานนท์ เราตถาคตจึงได้กล่าวว่า วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป”

ความจริงดังที่กล่าวมานี้ มีคนเป็นจำนวนมากไม่ยอมรับ ^{๕๕} ทงนเพราะเขาถือว่าเขายังพิสูจน์ไม่ได้ ส่วนสิ่งที่เขาพิสูจน์ได้ก็มีอยู่แต่เพียงว่า คนเราถ้าไม่มีพ่อแม่ก็จะเกิดมาไม่ได้ และถ้าหากไม่ได้อาศัยธรรมชาติ ก็เกิดไม่ได้ และมีชีวิตอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเขาจึงสรุปเองง่ายๆ ว่า คนเราเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ โดยอาศัยพ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิด ความเข้าใจกันอย่างผิด ๆ ในทำนองดังที่กล่าวมานี้ ก็เป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่อีกอันหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่สามารถที่จะเข้าใจเรื่องตายและเกิด แต่อย่างไรก็ดี ประเด็นทั้งสองข้อที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้วอย่างละเอียดในหัวข้อเรื่องวิญญูณ คืออะไร? ท่านที่ต้องการจะทราบรายละเอียดจะต้องกลับ

ไปอ่านอันตงตั้งแต่ต้นมาใหม่ เริ่มแต่วิญญาณเล่มที่ ๑
ของปีที่แล้ว

สมมติว่า ท่านเข้าใจประเด็นที่หนึ่ง คือ วิญญาณ
กับร่างกายไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน และประเด็นที่สองคือ
วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ถ้าหากว่า ท่านเข้าใจประเด็น
ทั้งสองข้อนี้แจ่มแจ้งดีแล้ว ก็เท่ากับว่าท่านได้เดินมาก่อน
ทางแล้วของการเข้าใจเรื่องตายและเกิด ปัญหาที่ยังเหลือ
อยู่ที่จะต้องทำความเข้าใจไม่สู้จะยุ่งยากเท่าไรนัก แต่
อย่าลืมว่า ประเด็นทั้งสองข้อนี้ เราสามารถที่จะศึกษา
ให้เข้าใจได้ด้วยตัวของเราเอง จากข้อพิสูจน์ในตัวของ
เราเอง ความเชื่อในประเด็นสองข้อนี้ ไม่จำเป็นจะต้อง
เชื่อตามผู้อื่นหรือเชื่อตามตำรา แต่สำหรับผู้ที่มึนพันความ
รู้ไม่พอที่จะทำความเข้าใจในประเด็นทั้งสองข้อนี้ ก็ขอ
ให้เชื่อไปก่อน และต่อไปในเมื่อศึกษาถึงประเด็นอื่น ๆ
มากขึ้น ก็จะทำให้เข้าใจถึงประเด็นทั้งสองข้อนี้ขึ้น
มาเอง

ประการที่สาม ที่ท่านจะต้องทำความเข้าใจให้
 แจ่มแจ้งอีกก็คือ **เรื่องชะตาชีวิต** ชะตาชีวิตหมายถึง
 แผนผังของชีวิตที่ถูกกำหนดมาแล้วตั้งแต่เกิด หมายถึง
 ความว่า ใครจะเกิดมาเป็นอะไร ทุกคนได้ถูกกำหนดมา
 แล้วทั้งสิ้น ขอให้เรามองดูจากต้นไม้ เมล็ดของมันทุก
 เมล็ด มีชะตาชีวิต หมายความว่า มันได้ถูกกำหนดไว้
 แล้วว่า เมื่อมันเจริญเติบโตขึ้นมา มันจะมีรูปร่างลักษณะ
 อย่างไร มีกิ่งก้านสาขาอย่างไร ดอกและผลเป็นอย่างไร
 ได้ถูกกำหนดไว้หมดแล้ว แต่บางคนอาจจะอ้างว่า การ
 เปรียบเทียบอย่างนี้ยังไม่ตรงกับความเป็นจริง เพราะถ้า
 เปรียบเทียบเช่นนั้น ก็ควรจะเปรียบเทียบกับร่างกาย
 ของคนมากกว่า ซึ่งหมายความว่า ทุกคนเมื่ออยู่ในท้อง
 แม่ก็ได้ถูกกำหนดมาแล้วว่า เมื่อโตขึ้นมาจะมีรูปร่าง
 ลักษณะอย่างไร ได้ถูกกำหนดไว้หมดแล้ว ซึ่งเรื่องราว
 ที่กล่าวนี้ก็คือ เรื่องกรรมพันธุ์นั่นเอง บางคนอาจจะแย้ง
 ดังที่กล่าวมานี้ แต่จะอย่างไรก็ตาม ารที่ข้าพเจ้าเปรียบ
 เทียบเช่นนั้น ก็ได้หมายความว่า ข้าพเจ้าไม่ยอมรับใน

เรื่องกรรมพันธุ์ เรื่องกรรมพันธุ์อันเป็นเรื่องที่เข้าใจง่าย
 ใคร ๆ เขาก็เข้าใจ ไม่จำเป็นจะต้องเอ่ยถึงก็ได้ แต่การ
 ที่ข้าพเจ้าเปรียบเทียบชะตาชีวิตของคน เหมือนกับชะตา
 ชีวิตของตนไมهنั้น ข้าพเจ้าไม่ได้มีความหมายแต่ใน
 แง่ของกรรมพันธุ์อย่างเดียว ข้าพเจ้าเข้าใจเรื่องลึกซึ้ง
 กว่าคนที่เข้าใจแต่ในเรื่องกรรมพันธุ์ ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้า
 รู้ว่า ต้นไม้ก็มีวิญญาณและต้นไม้ก็มีกรรม เพราะฉะนั้น
 ในเมื่อต้องการที่จะเข้าใจถึงเรื่องชะตาชีวิตของคน
 ข้าพเจ้าจึงบอกจะให้ดูจากต้นไม้ เพราะต้นไม้มันก็มี
 ชะตาชีวิตเหมือนกัน และเป็นชะตาชีวิตที่เห็นได้ง่าย ๆ
 ไม่ซับซ้อน ส่วนของคนซับซ้อนกว่าของต้นไม้หลาย
 เท่า เพราะคนมีตาหูจมูกลิ้นกายและสมอง ซึ่งช่วยให้
 วิญญาณมีการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าวิญญาณในพืช
 แต่ถึงกระนั้นหลักเกณฑ์ใหญ่ ๆ ของคนก็ยังคงอยู่ในรูป
 เดิม ตัวอย่างเช่น พระองค์กุลิมาล มีชะตาชีวิตมาตั้งแต่
 เกิดว่า จะต้องเป็นโจร และแล้วในที่สุดก็ต้องเป็นโจร
 จนได้ ทั้ง ๆ ที่พระองค์กุลิมาลได้รับการศึกษาและการ
 อบรมมาอย่างดี เพื่อที่จะไม่ให้มันเป็นโจร

เรื่องชะตาชีวิต เราอาจจะอาศัยหลักในทางโหราศาสตร์ได้บ้าง เพราะถ้าหากคนเราไม่มีเกณฑ์ชะตาชีวิตที่แน่นอนแล้ว นักโหราศาสตร์หรือนักดูลายมือ หรือนักดูบุคลิกลักษณะ จะไม่สามารถพยากรณ์ความเป็นไปของคนได้ถูกต้อง ถึงแม้หากว่า คำทำนายของหมอดูทั้งหลาย จะมีผิดอยู่บ้าง แต่ส่วนที่เขาทายถูกอย่างแม่นยำ ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงนั้นมีอยู่ สำหรับในกรณีนี้ ถ้าเราไม่เชื่อว่า ชะตาชีวิตของคนเรามีจริง เราก็จะอธิบายเหตุผลในทางโหราศาสตร์ไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น การที่นักโหราศาสตร์ทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้าได้อย่างถูกต้องโดยอาศัยเกณฑ์ชะตา หรือโดยอาศัยลายมือ หรือโดยอาศัยบุคลิกลักษณะก็ตาม เขาทายถูกนั้น เป็นเพราะทุกคนก็มีชะตาชีวิตมาแล้วตั้งแต่เกิด

ในทางพระพุทธศาสนา เรามีหลักวิชาชั้นสูง ซึ่งเรียกว่า อภิญญา โดยอาศัยหลักอันนี้ พระพุทธเจ้าหรือใครก็ตามที่ได้อภิญญา ทุกคนจะสามารถพยากรณ์ชะตาชีวิตของคนเราได้ถูกต้องและแม่นยำ ยิ่งกว่าใน

ทางโหราศาสตร์มากมาย สำหรับท่านที่มีความรู้และความเชื่อในเรื่องชะตาชีวิตเป็นอย่างดีแล้ว จะต้องเข้าใจในเรื่องการตายและเกิดด้วย ทั้งนี้เพราะในเมื่อเราศึกษาถึงเรื่องกรรมให้เข้าใจโดยละเอียดแล้ว เราก็จะรู้ว่ากรรมที่เราได้กระทำให้มาแล้วในชาติก่อนนั้น เป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเรามาตั้งแต่เกิด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต กรรมเป็นผู้ให้กำเนิดอย่างนี้เป็นต้น

สำหรับท่านที่เข้าใจและเชื่อในเรื่องชะตาชีวิต และเข้าใจในเรื่องกฎของกรรมอย่างละเอียด เขาก็จะรู้ได้โดยไมยากว่า ทุกคนเคยเกิดมาแล้ว และเคยเกิดเป็นอะไรต่ออะไรมามากมายก่อนที่จะมาเกิดในชาตินี้ ไม่เช่นนั้นชะตาชีวิตจะมีไม่ได้ เพราะชะตาชีวิตเป็นผลของกรรมในอดีต ถ้าเราไม่เคยเกิดมา คนเราจะมีชะตาชีวิตได้อย่างไร และจากการตรวจดูอุปนิสัยใจคอ หรือสันดานของคนเราอย่างละเอียด ก็ย่อมจะรู้ว่าเราเคยเกิดมาแล้วอย่างแน่นอน ไม่เช่นนั้นนิสัยสันดานบางอย่างเท่า

ที่มีย่อมจะเกิดขึ้นมาได้ เพราะการกระทำในปัจจุบัน ไม่พอที่จะสร้างนิสัยสันดานอย่างนั้น เรื่องนิสัยสันดาน ก็เป็นข้อเท็จจริงอีกอันหนึ่งที่จะทำให้คนเรารู้ว่า ทุกคนเคยเกิดมาแล้ว

เมื่อท่านแน่ใจว่า ชะตาชีวิตมีจริง เราเคยเกิดมาแล้วจริง ประเด็นต่อไปที่จะทำให้เข้าใจว่าคนที่ยังมีกิเลสอยู่ เมื่อตายแล้วต้องเกิดอีกอย่างแน่นอนนั้น ก็ไม่ใช่เป็นการยากอะไร ทั้งนี้ก็เพราะโดยอาศัยสามัญสำนึก กล่าวคือ เมื่อรู้ว่า เราเคยเกิดมา ตายแล้วมันก็ต้องจะต้องเกิดอีก แต่อะไร ก็คือเหตุสำคัญที่จะต้องทำให้เกิดอีก ? นี่คือประเด็นอันสุดท้ายที่เราจะต้องพูดกันอีกต่อไป

คนโดยมากเข้าใจว่า การเห็น การได้ยิน เป็นต้น เกิดจากประสาท เกิดจากสมอง ซึ่งความเข้าใจอันนี้ที่จริงก็ไม่ผิด แต่ถ้าหากใครเข้าใจเพียงแค่นี้ ก็จะทำให้เกิดการเข้าใจผิด คือจะเข้าใจว่าตายแล้วก็สูญ แต่ในเมื่อเราเข้าใจตามที่ได้อธิบายมาแล้วว่า วิญญาณกับร่างกายไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน การเห็นการได้ยิน เป็นต้น

เกิดจากวิญญาณ ถ้าหากจุดนี้เข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้ว ปัญหาต่อไปที่ว่า ตายแล้ววิญญาณจะเกิดอีกหรือไม่ ก็เข้าใจได้ไม่ยาก เพราะสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้วิญญาณดับไม่ลง ซึ่งหมายความว่า พอตับแล้วจะต้องเกิดอีกเสมอ นั่นปัจจัยสำคัญอยู่ที่กิเลสในสันดาน โดยเฉพาะก็คือตัณหา อูปาทาน ข้อเท็จจริงอันนี้ทุกคนจะเห็นได้ชัดในเวลาเข้าสมาธิ เพราะในขณะที่กำลังเข้าสมาธินั้น ถ้าในใจมีความอยาก มีความยึดมั่นในสิ่งใดอยู่ ปล่อยวางไม่ได้ ความคิดก็จะเกิดอยู่เรื่อยๆ จะไม่สามารถบังคับจิตใจให้หยุดคิดได้ และความนึกคิดจะเป็นไปในรูปไหน ก็สุดแล้วแต่ตัณหา อูปาทานจะชักจูงไป ในเวลาเข้าสมาธิขอให้พิจารณาดังต่อไปนี้ แล้วจะเข้าใจง่ายถึงหลักที่กล่าวมา กล่าวคือ เมื่อทำใจให้สงบแล้วก็จงพิจารณาว่า ความนึกคิดทุกอย่างย่อมเป็นไปตามความหมายที่เกิดจากอูปาทาน ถ้าอูปาทานไม่มี ความหมายก็ไม่มี เมื่อความหมายในสิ่งใดไม่มี ความนึกคิดในเรื่องนั้น ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่แล้วจะหันไปนึกคิดในเรื่องอื่นที่รู้สึกว่ามี ความหมายอย่างนั้น

อย่างนั้น แล้วความนึกคิดก็จะเกิดและสลับต่อในเรื่องนั้น
ต่อไปเรื่อย ๆ

แต่ถ้าหากว่าขณะใดเกิดความรู้แจ้งขึ้นมาว่า อะไรที่
เรานึกถึงความหมาย ความจริงไม่มีความหมายอะไรเลย
ถ้ารู้สึกเห็นแจ้งตามนี้ ความนึกคิดในใจทั้งหลายก็จะหยุด
แล้วใจก็จะว่างขึ้นโดยลำดับ ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ติดอยู่ใน
สิ่งใด ๆ และถ้าหากใจเข้าถึงความว่างเช่นนั้นแล้ว ก็จะมี
แจ้งขึ้นมาเองว่า หลังจากตายแล้ว ถ้าหากตัดหาอุปาทาน
ไม่มี วิญญาณก็จะไม่มี แต่ถ้าหากตัดหาอุปาทานยังมีอยู่
วิญญาณก็จะเกิดขึ้นอีก เมื่อวิญญาณเกิดอีก นามรูปก็จะ
ต้องมีอีก หมุนเวียนไปตามหลักในปฏิจกสมุปบาทโดย
ไม่ขาดสาย ขอสำคัญอย่าลืมว่า ท่านจะต้องหัดนั่งสมาธิ
ให้ได้บ้าง แล้วพิจารณาให้เห็นแจ้งว่า ความนึกคิดทุก
อย่างเกิดจากตัดหาอุปาทาน บัญญัติสำคัญอยู่ที่กิเลส
เหล่านี้ ส่วนบัญญัติอย่างอื่น ๆ เช่น อารมณ์ซึ่งได้แก่
รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น และประสาทหรือสมอง
สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ต้นเหตุ เป็นเพียงบัญญัติส่วนประกอบ

และในขณะที่จะตาย เพราะเหตุที่วิญญาณสามารถที่จะ
เกิดขึ้นได้โดยอาศัยกิเลส และอารมณ์ที่เกิดจากกิเลส
และที่เกิดจากวิบากของกรรม เพราะฉะนั้น วิญญาณ
แม้จะดับพร้อมกับชีวิตก็จริง แต่แล้ววิญญาณก็จะเกิด
อีกได้ ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้

* จุดสำคัญจุดแรกที่จะทำให้คนเราเข้าใจเรื่องตาย
แล้วเกิด ก็คือ ต้องสามารถแยกวิญญาณออกจากร่างกาย
ได้ ซึ่งหมายความว่า ต้องเข้าใจจริงๆ ว่า การเห็น การ
ได้ยิน และความรู้สึกลักษณะต่างๆ สิ่งเหล่านี้เกิดมาจาก
วิญญาณ ไม่ใช่เกิดจากสมองและประสาท จุดนี้เป็น
จุดแรกที่จะต้องเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

โดยทั่วๆ ไปผู้ที่มีการศึกษามาในทางชีววิทยาและ
ในทางจิตวิทยาแผนปัจจุบัน มักจะเข้าใจเรื่องดังกล่าวมา
นั้นยาก ทั้งนี้เพราะความเคยชินที่ได้ศึกษามาว่า การ
เห็น การได้ยิน และความรู้สึกลักษณะต่างๆ สิ่งเหล่านี้
เกิดจากสมองเกิดจากประสาท ส่วนเด็กที่ยังไม่ได้รับ

* วิญญาณ ฉบับที่ ๗-๘ กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๐๙

การปลุกฝังความคิดที่ผิด อันนี้ลงไปในชีวิตจิตใจ ทุกคนเข้าใจง่ายว่า ตาเห็นก็คือวิญญาณเห็น หูได้ยินก็คือวิญญาณได้ยิน อย่างนี้เป็นต้น ข้าพเจ้าเชื่อว่าถ้าเด็กได้รับการอบรมในเรื่องนี้มาตั้งแต่เล็ก ๆ เมื่อโตขึ้นมาแล้ว แม้จะได้รับการศึกษาอบรมในทางชีววิทยา และจิตวิทยามากมายสักเพียงไรก็ตาม เขาก็จะรู้จักแยกขอบเขตแห่งความรู้ในทางวิทยาศาสตร์ กับในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง เขาจะไม่เกิดความยุ่งยากในเรื่องนี้ในภายหลัง แต่ประการใด การที่ปัญหาเรื่องตายแล้วเกิด กลายเป็นปัญหาที่ขบขันไม่ค่อยจะแตกในหมู่นักศึกษายุคปัจจุบัน ก็เพราะความผิดพลาดที่กระทรวงศึกษาธิการ ไม่ได้บรรจุวิชาพระพุทธศาสนาแขนงนี้ลงไปในวิชาศีลธรรม ความผิดพลาดอันนี้ ควรจะได้รับการแก้ไขมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยในหลวงรัชกาลที่ ๗ เพราะในหลวงรัชกาลที่ ๗ ได้ทรงปรารภให้มีการสอนเรื่องนี้แก่เด็กตั้งแต่สมัยนั้นแล้ว พระราชปรารภอันนี้มีปรากฏอยู่ในหนังสือศาสนคุณ ซึ่ง ท่านหญิงพูนพิสมัย ดิสกุล เป็นผู้แต่งทูลถวาย

และได้รับรางวัลที่หนึ่งในสมัยนั้น ข้าพเจ้าไม่ทราบว่ามีเหตุไรจึงไม่บรรจุ ทั้ง ๆ ที่หนังสือศาสนคุณก็เป็นหนังสือที่ทางกองตำราของกระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้ใช้เป็นหนังสือหลักสูตร พระราชปรรากที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ เจ้าหน้าที่กองวิชาการจะต้องได้อ่าน แต่แล้วไม่มีใครมองเห็นความสำคัญ ของพระราชปรรากในเรื่องนี้เลย เพราะฉะนั้น จึงไม่มีการแก้ไขวิธีการสอนศีลธรรมสำหรับเด็กให้ถูกต้อง

ข้าพเจ้าเคยสอนเด็กมามาก และสอนทุกชั้นทุกประเภท ตั้งแต่เด็กชั้น ป. ๑ เป็นต้นมาทีเดียว และเท่าที่ข้าพเจ้าสอนด้วยตัวเอง รู้สึกว่าไม่มีปัญหายุ่งยากแต่ประการใด ในอันที่จะสอนให้เด็กเข้าใจว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต คนที่มกั้เลศตายแล้วจะต้องเกิดอีก ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หลักของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นพื้นฐานของศีลธรรมทุกอย่าง ดังที่กล่าวมานี้ได้กรับไว้ได้ง่ายมาก และสามารถที่จะสอนให้เด็กเข้าใจพร้อม ๆ กันครั้งละมาก ๆ ภายในห้องประชุม แต่ถ้าหากจะแยกสอน

เป็นชั้น ๆ แล้ว เด็กจะต้องเข้าใจง่ายขึ้นอีก ข้าพเจ้าพยายามเขียนเรื่องวิญญูณมานาน ปาฐกถามากก็มาก เคยเขียนหลักการเหล่านี้เสนอให้ผู้ใหญ่พิจารณา และยังได้ทำวิธีอื่น ๆ อีกหลายอย่าง มาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๒๐ ปี เพื่อที่จะให้ทางกระทรวงศึกษาธิการนำเอาหลักเหล่านี้ไปบรรจุลงในวิชาศีลธรรม แต่จนกระทั่งบัดนี้ ก็ยังไม่มีที่ท่าว่าทางกระทรวงศึกษาจะรับหลักการเหล่านี้ แต่อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็จะพยายามต่อไปจนกว่าหลักของพระพุทธศาสนาชั้นมูลฐานเหล่านี้ จะได้ถูกบรรจุลงในหลักสูตรวิชาศีลธรรมของนักเรียน ตั้งแต่ชั้น ป. ๑ เป็นต้นขึ้นมา

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า จุดสำคัญจุดแรกมีอยู่จุดเดียวที่จะทำให้คนเราเข้าใจเรื่องตายแล้วเกิด คือต้องสามารถแยกวิญญูณออกจากร่างกายให้ได้ คำว่า แยกในที่นี้ข้าพเจ้าไม่ได้หมายความว่า จะต้องให้แยกหลังจากตาย แต่ข้าพเจ้าหมายความว่าในขณะที่เรากำลังมีชีวิตอยู่นี้แหละ เราจะต้องมองให้เข้าใจว่า บรรดาความ

รู้สึกนึกคิดทั้งหลายทั้งหมดเป็นปรากฏการณ์ของวิญญาณ ไม่ใช่เป็นปรากฏการณ์ของร่างกาย อย่าเข้าใจเป็นอันขาดว่า บรรดาความรู้^๕รู้สึกนึกคิด^๕ทั้งหลาย เกิดจากสมองและประสาท ถ้าหากท่านสามารถแยกเรื่องของวิญญาณ กับ เรื่องของร่างกายออกจากกันได้โดยกระจ่างแล้ว การที่จะเข้าใจว่า เมื่อเราตายแล้วเราจะเกิดอีกหรือไม่ ก็จะเป็นเรื่องที่เข้าใจกันได้ง่าย ๆ และวิธีที่จะทำความเข้าใจข้าพเจ้าก็ได้อธิบายมาบ้างแล้วในฉบับก่อน ส่วนในฉบับนี้ จะขออธิบายเพิ่มเติมให้ละเอียดขึ้นอีก

วิญญาณสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง
 คำพูดประโยคนี้โปรดจำเอาไว้ และพยายามทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ต้นไม้จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยดินฟ้าอากาศและอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมหลายอย่าง ลำพังเมล็ดอย่างเดียว แม้จะสมบูรณ์สักเพียงไร ถ้าหากขาดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแล้ว ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ในกรณีอย่างนี้เราพูดว่า ต้นไม้เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองไม่ได้ ส่วนวิญญาณตรงกันข้าม มันสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัว

ของมันเอง ซึ่งหมายความว่า แม้จะไม่ได้อาศัยปัจจัยภายนอก เช่นร่างกายเป็นต้น วิญญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด แต่คนทั่วไปไม่อาจจะเข้าใจได้ก็คือ อรูปพรหม

อรูปพรหม เป็นชีวิตที่ไม่มีรูปร่าง ไม่มีวัตถุ เป็นชีวิตที่ประกอบไปด้วยนามธรรมล้วน ๆ ชีวิตอย่างนี้มีได้ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตอย่างนี้มีอยู่ ผู้ที่จะติดต่อกับอรูปพรหมได้ จะต้องได้เจโตปริยญาณชั้นสูง โปรดจำไว้ด้วยว่า พวกโอปปาติกะทั้งหลายซึ่งตาเรามองไม่เห็น มือเราก็สัมผัสถูกต้องไม่ได้นั้น ความจริงพวกโอปปาติกะทั้งหลายมีรูปร่างมีตัวตน แต่จะมองเห็นได้ด้วยทิพยจักขุเท่านั้น พวกโอปปาติกะเหล่านี้ ทางพระพุทธศาสนาถือว่ามิมีวัตถุ ชีวิตของเขาประกอบไปด้วยทั้งนามและรูป มีขั้น ๕ หลักฐานต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีกล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ข้าพเจ้าได้นำมาเขียนไว้แล้วในหนังสือเรื่อง ฌีและเทวดามีจริง เพราะฉะนั้นโปรดเข้าใจว่า พวกโอปปาติกะที่มีรูปร่าง

ทั้งหลายนั้น ไม่ใช่เป็นชีวิตที่เป็นนามธรรมล้วน ๆ ชีวิตที่เป็นนามธรรมล้วน ๆ มีอยู่ประเภทเดียวคือ อรูปพรหมเท่านั้น จากหลักฐานในเรื่องอรูปพรหมนี้ จะทำให้เรารู้ว่าวิญญานสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง ที่เคยเข้าใจกันมาว่า วิญญานจะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยร่างกาย อาศัยสมอง อาศัยประสาทอันนี้ก็เป็นความจริง แต่เป็นความจริงในระดับหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด เช่นเหล็กย่อมจะจมน้ำ แต่ถ้าคนไหนไม่เคยเห็นบาตรหรือกะทะเหล็กลอยน้ำก็อาจจะเข้าใจผิดว่า ชื่นชื้อว่าเหล็กแล้วจะต้องจมน้ำเสมอ ในทำนองเดียวกัน คนที่ศึกษาแต่ในเรื่องวัตถุ แม้จะเชี่ยวชาญสักเพียงไรก็ตาม ถ้าหากไม่ได้ศึกษาเรื่องวิญญานอย่างลึกซึ้ง ก็จะต้องเข้าใจผิดว่า ชื่นชื้อว่าวิญญานแล้วจะเกิดไม่ได้ ถ้าไม่มีร่างกาย

เรื่องอรูปพรหม เป็นเรื่องที่เข้าใจยากอย่างยิ่งสำหรับคนทั่วไป เพราะฉะนั้นถ้าหากการอธิบายเรื่องการตายแล้วเกิด จะยึดถือเอาแต่เรื่องอรูปพรหมเป็น

หลัก แน่นอน คนทั่วไปย่อมไม่มีทางที่จะเข้าใจได้เลย การที่ข้าพเจ้ายกเรื่องขึ้นมาอ้าง ก็เพียงแต่ต้องการจะให้ เป็นข้อสะดุดใจว่า วิญญาณสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ด้วย ตัวของมันเอง ถ้าหากเราได้มีพื้นความรู้อันนี้อยู่บ้าง ก็ จะทำให้เราเข้าใจง่ายว่า วิญญาณที่เกิดอยู่เสมอในชีวิต ประจำวันนั้น โดยหลักใหญ่มันก็เกิดขึ้นโดยอาศัยตัว ของมันเหมือนกัน ถึงแม้ความจริงจะมีอยู่ว่า การเห็น จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยตา การได้ยินจะเกิดขึ้นมาได้ ต้องอาศัยหู ถ้าตาบอดหรือหูหนวกหรือสมองส่วนที่ เกี่ยวข้องกับการเห็นและการได้ยินเกิดพิการ การเห็น การได้ยิน ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ความจริงแม้จะมีอยู่อย่างนี้ ก็ตาม ข้าพเจ้าก็ยังขอยืนยันว่า วิญญาณสามารถที่จะ เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง

วิญญาณสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง คำพูดประโยคนี้ แปรมาจากหลักในปฏิจจสมุปบาทที่ว่า ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้ เกิดภพ ถ้าตัณหาไม่มี อุปาทานก็ไม่มี ถ้าอุปาทานไม่มี

ภพก็ไม่มี แต่ถ้าตัดหาอุปาทานยังมีอยู่ในสันดาน
 วิญญาณจุติแล้วก็ต้องปฏิสนธิอีก เมื่อวิญญาณปฏิสนธิอีก
 นามรูปก็ต้องเกิดขึ้นอีก หลักอันนี้เข้าใจยากมากสำหรับ
 คนทั่วไป เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงแปลเสียใหม่ดังที่
 กล่าวมา เพื่อให้ง่ายและเข้าใจง่าย

โปรดสังเกตว่า รูปคือร่างกาย เกิดขึ้นก็เพราะ
 วิญญาณ ถ้าวิญญาณยังไม่เกิด รูปคือร่างกายก็เกิดขึ้นไม่
 ได้ และเมื่อมีรูปเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมจะต้องมีสพายตนะ
 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และสมองเกิดขึ้นด้วย ในทำนอง
 เดียวกันกับเมื่อต้นไม้งอกขึ้นมาแล้ว ก็ย่อมจะต้องมีลำต้น
 มีกิ่ง มีใบ อย่างนี้เป็นต้น เมื่อต้นไม้งอกขึ้นมาแล้ว
 ที่จะไม่มีลำต้นไม่มีกิ่งและใบนั้นเป็นไปไม่ได้ นี้พูดถึง
 หลักโดยทั่วไป ในทำนองเดียวกัน ในเมื่อมีรูปคือ
 ร่างกายเกิดขึ้น และเป็นรูปที่เกิดขึ้นจากวิญญาณ ซึ่ง
 ในวิญญาณนั้นย่อมประกอบไปด้วย เวทนา สัญญา
 และสังขารทั้งหลาย รูปที่เกิดขึ้นจากวิญญาณเช่นนี้ ย่อม
 จะต้องมีสพายตนะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะโดยหลัก

ธรรมดาเป็นเช่นนี้ ส่วนข้อที่ว่า สฬายตนะที่เกิดขึ้น จะสมบุรณ์หรือไม่สมบุรณ์ หรือจะขาดอะไรไปบ้างนั้น เกี่ยวกับวิบากของกรรม คือเกี่ยวกับสังขารโดยเฉพาะ แต่จะอย่างไรก็ตาม สำหรับบุคคลที่มีจิตใจอยู่ในขั้นที่เป็นมนุษย์ สฬายตนะที่เกิดขึ้นจะต้องมีครบทุกอย่าง แต่จะสมบุรณ์หรือดีพิเศษอย่างไร นั้นย่อมแตกต่างกันไปตามอำนาจของบุญกุศลที่ทำมาไม่เหมือนกัน คำที่ว่านามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ ก็มีความหมายดังที่กล่าวมานี้

นักชีววิทยาไปตั้งข้อสังเกตว่า ถ้าตาบอด หรือหูหนวก หรือสมองไม่ดี วิญญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งหมายความว่า จักขุวิญญาณคือการเห็น โสตวิญญาณคือการได้ยิน ก็เกิดขึ้นไม่ได้ การตั้งข้อสังเกตเพียงแค่นี้ทำให้เข้าใจว่า เมื่อมร่างกายจึงจะมีวิญญาณเกิดขึ้น ถ้าร่างกายไม่มี วิญญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นเขามองไม่เห็นว่ คนเราเมื่อดตายแล้ว วิญญาณจะเกิดขึ้นอีกได้อย่างไร เพราะร่างกายไม่มี อย่าลืมว่า คำว่าวิญญาณ

เกิด หมายถึงการเห็นการไต่ยินเกิด หรือความรู้สึกนึก
 คิดเกิด ความจริงถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่ทรงมีทิพยจักขุ
 ซึ่งทำให้มองเห็นชีวิตหลังจากตาย ก็จะต้องเข้าใจอย่าง
 เดียวกันกับนักชีววิทยาทั้งหลาย นักวิทยาศาสตร์ส่วน
 มากไม่เชื่อว่าคนเราจะมีทิพยจักขุเช่นนั้นได้ เพราะตัว
 อย่างในปัจจุบันที่ทำให้แน่ใจได้จริง ๆ นั้นหายาก เพราะ
 ฉะนั้น จึงน่าเห็นใจที่นักวิทยาศาสตร์ทั่วไปไม่ยอมเชื่อ
 ว่า คนเราตายแล้วจะต้องเกิดอีก เพราะเขาถือว่า เขา
 พิสูจน์ไม่ได้ โปรดสังเกตว่า ข้อที่ว่าเขาพิสูจน์ไม่ได้
 นั้น เขาหมายถึงเขามองไม่เห็น เขาสัมผัสไม่ได้ และ
 ไม่มีเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์อันใด ที่จะช่วยให้พิสูจน์
 เรื่องเหล่านี้ได้ นักวิทยาศาสตร์ใช้วิธีพิสูจน์ที่ผิดหลัก
 เพราะฉะนั้น จึงไม่อาจที่จะรู้แจ้งในเรื่องเหล่านี้ได้

ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าหากจะมีนักวิทยาศาสตร์สักกลุ่ม
 หนึ่ง ร่วมกันจัดตั้งสถาบันทางวิญญาณ และเสาะแสวง
 หาบุคคลที่มีความเหมาะสม ในอันที่จะฝึกสมาธิในขั้นสูง
 และให้ปฏิบัติไปตามหลักการ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

ซึ่งนั่นหมายความว่า เราจะต้องมีการลงทุนกันไม่น้อย ถ้าหากจะมี นักวิทยาศาสตร์ กล้าเสียสละหันมาศึกษา ค้นคว้าในเรื่องเหล่านี้อย่างจริงจังแล้ว แน่نون สักวันหนึ่ง นักวิทยาศาสตร์กลุ่มนี้ ก็สามารภที่จะทำให้โลกยอมรับใน เรื่องการตายแล้วเกิด และกฎของกรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ในทางสร้างสันติสุขให้แก่โลกได้อย่างมากมาย ซึ่ง การลงทุนที่ว่่านี้ ใช้เงินน้อยกว่าการตั้งสถาบันทางวิทยาศาสตร์ ในด้านวัตถุมากมายหลายเท่า แต่ดูเหมือนว่า นักวิทยาศาสตร์ที่เป็นคนไทยยังไม่มีใครตื่นตัวที่จะค้น คว้าเรื่องเหล่านี้ออกมาอย่างจริงจัง อย่างชนิดที่เรียกว่า ทุ่มเทศวิต^๕ทั้งหมด ^{๕๕๘}ทั้งนี้ก็เพราะคนไทยส่วนมากยัง หลับอยู่

จากหลักในปฏิจจสมุปบาทที่ข้าพเจ้าอธิบาย มาโดยสังเขปนี้ ขอให้ท่านพิจารณาดูให้ละเอียด เมื่อ วิญญาณเกิดวิญญาณก็จะสร้างร่างกายสร้างสพาทนะ ครน แล้วสพาทนะ ก็จะทำให้เกิดผัสสะ ทำให้เกิดเวทนา ตัณหา ทำให้เกิดอุปาทาน และทำให้วิญญาณสืบต่อ

เมื่อมีวิญญาณสืบต่อนามรูปก็สืบต่อ เมื่อนามรูปสืบต่อ
 วิญญาณก็สืบต่อ หมุนเวียนกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไป โปรด
 สังเกตให้ดีว่า วิญญาณได้กำหนดปัจจัยของมันขึ้นมา
 และขอให้นึกถึงเรื่องอรุปรพหม ซึ่งวิญญาณสามารถ
 จะเกิดแล้วสืบต่ออยู่ได้ด้วยปัจจัยที่เป็นนามธรรมล้วน ๆ
 ถ้าหากเราเข้าใจ และเชื่อในเรื่องโอปปาติกะอยู่บ้าง
 หลักวิชาที่ว่านี้ จะเข้าใจได้โดยไม่ยากเลย เพราะจาก
 ตัวอย่างของพวกโอปปาติกะนั้น ร่างกายเกิดขึ้นทันที
 พร้อมทั้งมีสฬายตนะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ทันที เพียง
 ชั่วระยะห่างจากวิญญาณ จุตติเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น
 หมายความว่า พอตายก็เกิดทันที เป็นคนที่มีรูปร่างและ
 มีสฬายตนะสมบูรณ์ทันทีที่เกิด สมมติว่าท่านเชื่อว่า
 เรื่องอย่างนี้เป็นไปได้ ท่านก็ย่อมจะมองเห็นแล้วว่า
 วิญญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง คำว่าเกิด
 ขึ้นได้ด้วยตัวของมันเองนี้ หมายความว่า เกิดขึ้นได้โดย
 อาศัย ตัณหา อุปาทาน อาศัยวิบากของกรรมซึ่งมีอยู่
 ในตัววิญญาณ โปรดสังเกตให้ดีว่า ถ้าตัณหาอุปาทานยัง

มีอยู่ ความรู้สึกนึกคิดจะหยุดนิ่งไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็น
 ในเวลาหลับหรือเวลาตื่น หรือแม้ในขณะที่อยู่ในห้อง
 แม่ ความรู้สึกนึกคิดก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ ข้าพเจ้าเชื่อว่า
 ต่อไป ถ้านักวิทยาศาสตร์ มีเครื่องมือที่จะวัดกระแส
 ความคิดของคนซึ่งมีประสิทธิภาพ และใช้ได้กว้างขวาง
 กว่าที่มีอยู่ขณะนี้แล้ว นักวิทยาศาสตร์จะสามารถรู้ได้
 อย่างแน่นอนว่า เด็กที่อยู่ในห้องแม่ ก็มีความนึกคิด
 เหมือนกัน ถ้าหากเข้าใจเรื่องที่ว่าความคิดของคนเรา
 หยุดนิ่งไม่ได้ คือมันมีอยู่ตลอดเวลา และที่มันหยุดนิ่ง
 ไม่ได้นั้น ก็เพราะอาศัยแรงดันจากตัณหา อุปาทาน
 และจากวิบากของกรรม ปัจจัยอย่างอื่นนอกจากนี้ คือ
 ปัจจัยที่ทำให้วิญญาณเกิด เช่นระบบประสาทและอารมณ์
 ภายนอก สิ่งเหล่านี้แม้จะขาดไม่ได้ก็จริง แต่มันก็เป็น
 สิ่งที่เกิดขึ้นและทำหน้าที่ของมันอยู่ได้ ก็เพราะมันอาศัย
 วิญญาณ ถ้าหากมองเห็นความจริงในเรื่องนี้แจ่มแจ้ง
 ปัญหาที่ว่า คนที่มึนกลืนตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่ก็จะ
 หมดไป ข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า วิญญาณจะเกิด

ขึ้นได้ ต้องอาศัยการมีร่างกายมีสพายนะมีอารมณ์ก็จริงอยู่ แต่สิ่งเหล่านี้วิญญานก็สามารถที่จะสร้างขึ้นได้ทันทีหลังจากตาย หรือหลังจากวิญญานจุติ และที่วิญญานเกิดขึ้นอีก ก็เพราะอาศัยต้นหาอุปาทานและอาศัยวิบากของกรรมซึ่งมีอยู่ในวิญญาน

หนึ่งท่านควรจะนึกไว้เสมอว่า ถ้าวิญญานจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ? พระพุทธพจน์บทนี้ต้องนึกบ่อย ๆ และอย่าลืมที่จะนึกถึงข้อเท็จจริงที่ว่า สิ่งใดที่เกิดจากวิญญานสิ่งนั้นจะต้องมีความหมาย และอย่าลืมที่จะบัตคำว่า ธรรมชาติ ในความหมายที่เคยยึดถือออกไปให้ไกลที่สุด เพราะคำว่าธรรมชาตินั้น เป็นกำแพงแห่งความมืดที่ทำให้คนเราไม่รู้ซึ่งถึงอำนาจของวิญญาน แต่ถ้าท่านยังสมัครใจที่จะใช้คำว่าธรรมชาติ ก็จงเข้าใจเสียให้ถูกว่า ธรรมชาติในความหมายอย่างนี้พูดกันว่า คนเราเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ สุดแล้วแต่ธรรมชาติจะสร้างนั้น ธรรมชาติที่วานก็คือวิญญาน และจะต้องนึกถึงพุทธพจน์ดังต่อไปนี้บ่อย ๆ อีกด้วยคือ :-

วิญญาณเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย วิญญาณ
ประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่
วิญญาณ

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป ถ้าวิญญาณ
ไม่เกิด นามรูปก็ไม่เกิด

โลกย่อมหมุนไปตามจิต วิวัฒนาการไปตามจิต
เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นไปตามอำนาจของสิ่ง ๆ
เดียวคือจิต (จิตก็คือวิญญาณ)

พุทธพจน์ต่าง ๆ เหล่านี้ท่านจะต้องพยายามนึก
ให้บ่อยที่สุด ไม่ใช่ร้อยครั้งหรือพันครั้ง แต่ข้าพเจ้า
หมายถึงต้องหมั่นนึกเป็นจำนวนตงหมื่น ๆ หรือแสน ๆ
ครั้งทีเดียว ไม่เช่นนั้น ท่านจะไม่มีทางเข้าถึงความหมาย
ของพระพุทฺพพจน์เหล่านี้ได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง

และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ พระพุทฺพเจ้าตรัส
ว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเท่านั้น จึงจะสามารถรู้แจ้งตาม
ความเป็นจริง คำว่าจิตตั้งมั่นในที่นี้ ก็หมายถึงจิตสงบ

จากนิวรรณ์ทั้ง ๕ เพราะฉะนั้น คนที่จะรู้แจ้งในปัญหาเกี่ยวกับเรื่องวิญญูณต้องอาศัยการนั่งสมาธิด้วย ต้องสามารถทำให้สงบจากนิวรรณ์ได้ด้วย ซึ่งในเมื่อจิตสงบจากนิวรรณ์แล้ว เราจะต้องหยิบเอาพระพุทฺธพจน์ทั้งหมดตามที่กล่าวมาแล้วมาบริกรรม คือนึกซ้ำ ๆ ทบทวนไปมาด้วยใจที่เป็นสมาธิ พร้อมกับตั้งข้อสังเกต ดูการเกิดดับของวิญญูณอย่างละเอียด และในที่สุดท่านก็จะรู้แจ้งขึ้นมาเองว่า คนที่มีกิเลสตายแล้วจะต้องเกิดอีก โอปปาติกะนั้นมีแน่ เพราะวิญญูณสามารถเกิดขึ้นมาได้ด้วยตัวของมันเอง วิญญูณเป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง กฎเกณฑ์ของชีวิต สภาพของชีวิต หรือธรรมชาติของชีวิต จะเกิดขึ้นในรูปไหนอย่างไรก็ได้ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปอย่างที่เราเคยรู้เคยเห็นเท่านั้น เพราะวิญญูณวิวัฒนาการได้ เพราะฉะนั้น ชีวิตก็ย่อมจะวิวัฒนาการได้ ข้อสำคัญจงระวัง อย่าให้ความรู้ที่เรียนมา กลายเป็น

แว่นตาดำที่สวมใส่อยู่ในใจตลอดเวลา พระพุทธเจ้า
เคยตรัสว่า:—

แม้ตถาคตจะรู้อถึงปานนี้ แต่ก็หาได้ยึดมั่นในความ
รู้นั้นไม่ เพราะไม่ยึดมั่นในความรู้ จึงได้พบกับความ
สงบอันสูงสุด

พุทธพจน์ทวามอยู่ในเรื่องพรหมชาลสูตร

ดวงตาเห็นธรรม เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

* เมื่อพระอัสสชิได้อธิบายให้พระสารีบุตรฟังในสมัยที่ท่านยังเป็นปริพาชกชื่อว่าอุปติสสะว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตได้ตรัสถึงเหตุแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้น และได้ตรัสถึงความดับแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้นด้วย พระพุทธเจ้าย่อมมีปกติตรัสเช่นนั้นเสมอ” คือตรัสว่า สิ่งทั้งปวงนั้นเกิดจากเหตุ และดับก็เพราะความสิ้นแห่งเหตุ และพระองค์ทรงยืนยันว่า พระองค์ได้ทรงทราบถึงเหตุแห่งการเกิด และเหตุแห่งการดับของสิ่งทั้งปวง เมื่อพระอัสสชิได้กล่าวเช่นนั้นแล้ว พระสารีบุตรก็ได้เกิดดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา แม้พระอัญญาโกณฑัญญะ เมื่อได้ฟังเรื่องธรรมจักรจบลง ก็ได้เกิดดวงตาเห็นธรรมอย่างเดียวกัน พระอริยสาวกองค์อื่น ๆ ดวงตาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นก็มีลักษณะอย่าง

* วิญญาน ฉบับที่ ๙ กันยายน ๒๕๐๙

เดียวกันนี้ คำว่าดวงตาเห็นธรรม หมายความว่า เกิด
ปัญญาเห็นแจ้งความจริง ซึ่งการเห็นแจ้งนี้ชัดเจนมาก
เสมือนหนึ่งเห็นได้ด้วยตา คำว่าธรรม ก็แปลว่าความจริง

ข้อที่ว่าเกิดดวงตาเห็นธรรม ซึ่งมีความหมายดัง
ที่กล่าวมานั้น มีความหมายลึกซึ้งแค่ไหน และเหตุไร
ใครก็ตามถ้าเกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาเช่นนั้น เขาผู้นั้น
จะต้องเป็นอย่างน้อยพระโสดาบัน ? คำว่า โสดาบัน
แปลว่าผู้ที่มัจฉตถถึงกระแสนิพพาน ซึ่งในที่นี้หมายความว่า
จิตได้พบกับความว่าง ความเยือกเย็น ความเป็นอิสระ
ซึ่งทันทีที่ได้พบกับภาวะอันนี้ ก็จะทำให้เกิดความรู้แจ้ง
ขึ้นมาว่า ตัวเราไม่มี ตัวตนของสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มี ทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่เคยเข้าใจ ที่เคยยึดถือกันมาว่า ความจริงเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ในขณะที่จะรู้สึกได้ว่า ทั้งหมดเป็นมายา
และมองเห็นอย่างแจ่มแจ้งยิ่งกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
มานั้น ไม่มีสิ่งใดที่จะไม่ดับ ทุกอย่างเกิดจากเหตุของมัน
ดับก็เพราะความสิ้นแห่งเหตุของมัน พระเจ้าผู้สร้างโลก
และสิ่งทั้งปวงในโลก ในความหมายที่ว่า พระผู้เป็นเจ้าของ

เป็นผู้ที่เที่ยงแท้ยั่งยืนรอบรู้อะไรต่าง ๆ ทำนองนี้ ความจริงไม่มีเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากเหตุ ซึ่งอธิบายได้ด้วยกฎของปฏิจจสมุปบาท ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของปฏิจจสมุปบาท นอกจากนี้ไม่มีอะไร

ดวงตาเห็นธรรมที่ว่า สิ่งใดเมื่อมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา หลักความจริงอันนี้เป็นเพียงแง่หนึ่งของความจริงที่ปรากฏขึ้นในความรู้สึก และเป็นการมองเห็นความจริงที่ว่านี้ ในขณะที่จิตบริสุทธิ์กำลังอยู่ในสมาธิ ไม่มีนิเวรณทั้งห้าครอบงำเป็นการรบกวนที่เกิดขึ้นจากข้างใน ซึ่งความรู้อย่างนี้ ก็คล้าย ๆ กับต้นไม้ เมื่อเจริญเติบโตมาถึงระยะของมันแล้ว มันก็จะออกดอกและออกลูก ซึ่งดอกและลูกที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากรากฐานข้างใน ไม่ได้มาจากข้างนอก แต่ที่อาศัยปัจจัยภายนอกเป็นส่วนประกอบด้วยเหมือนกัน

จงสังเกตว่าเราซึ่งเป็นคนธรรมดา เราก็มุ่งใจความจริงที่ว่านี้ แต่ความเข้าใจที่ว่านี้มันไม่ใช่เกิดขึ้นมาจาก

ข้างใน เราจำมาจากคนอื่นหรือจำมาจากตำรา และที่
เข้าใจ ก็เพราะเหตุที่เราจำได้ ความเข้าใจในลักษณะนี้
มันเหมือนกับเอาดอกไม้หรือผลไม้ไปผูกติดกับต้นไม้ ซึ่ง
ถ้าทำให้แนบเนียนก็อาจจะทำให้คนอื่นเห็นว่า มันเกิด
มาจากต้น แต่ความจริงแล้ว มันมาจากข้างนอก ไม่ใช่
เกิดจากเนื้อหาแห่งต้นของมัน เพราะฉะนั้น จะต้อง
ระวังให้ดีว่า ความเข้าใจอย่างที่เรามีอยู่ จะนำไปเปรียบ
เทียบกับของพระอรหิยะไม่ได้

ดวงตาเห็นธรรมตามที่ได้อธิบายมานี้ ได้ให้ข้อ
คิดแก่ผู้ที่ปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนาหลายอย่าง
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือ ขอให้ท่านสังเกตให้ดีว่า ความ
รู้ที่แท้จริงที่เรียกว่าปัญญา นั้นมันจะต้องเกิดขึ้นมาจาก
ข้างในเหมือนกับดอกไม้หรือผลไม้ ซึ่งเกิดขึ้นมาจากต้น
ของมัน ปัญญาอย่างนี้เรียกว่าภาวนามยปัญญา ซึ่งก็มี
รากฐานมาจากสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เช่น
เดียวกับดอกไม้และผลไม้ ก็มีรากฐานมาจากอาหารที่
ต้นไม้นั้นดูดขึ้นไปเลี้ยงลำต้น แต่จะต้องไม่ลืมว่ามันได้ถูก

เปลี่ยนแปลงมาเป็นขั้น ๆ จนกระทั่งในที่สุดกลายเป็น
ดอกและลูก การเห็นแจ้งชนิดที่เรียกว่าธรรมจักขุก็
เหมือนกัน กว่าจะเกิดขึ้นมาได้จริง ๆ ต้องอาศัยการศึกษา
และการอบรมหรือการสร้างบารมีมาไม่น้อย

อนึ่งขอให้สังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า ความรู้ที่กระจ่าง
ความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ ความรู้ที่ไม่เป็นแว่นสี่ที่สวม
อยู่ในใจ ซึ่งจะทำให้เกิดการเข้าใจผิดในแง่อื่นนั้น จะ
เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้นั้น ต้องสามารถทำใจให้ว่างจาก
อารมณ์และว่างจากความนึกคิด ต้องสามารถมองเห็น
สัจจตาเข้าถึงสัจจตา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ไม่
ว่าตัวเองจะมีความรู้มากมายสักเพียงไรก็ตาม ก็มองเห็น
ว่าความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่นั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
และสำนักอยู่เสมอว่า トラบใดที่ใจยังเข้าไปไม่ถึงสัจจตา
ความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่นั้น จะเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ไม่ได้
ผู้ที่สำนักได้เช่นนั้นจะไม่ยึดมั่นถือมั่นในความรู้ที่มีอยู่ จะ
ไม่ยินดีจะไม่ภูมิใจในความรู้ของตน เพราะเห็นว่าความ
รู้ที่มีอยู่นั้น ก็เป็นเสมือนหนึ่งความรู้ของคนอื่นซึ่งเกิด

จากเหตุ ดับเพราะความสิ้นแห่งเหตุ ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ
 สำนึกและรู้แจ้งเช่นนี้ย่อมเสมอกันนั้น จึงจะมีทางที่ดวง
 ตาเห็นธรรมจะเกิดขึ้นได้ และเมื่อดวงตาเห็นธรรมเกิด
 ขึ้นดังที่กล่าวมาแล้ว ต่อจากนั้นเขาจึงจะรู้อะไรอย่างแจ่ม
 แจ่มและถูกต้องตามความเป็นจริง อะไรที่เคยมืดมัวมา
 ก่อนก็จะพลันสว่างขึ้นทั้งหมด อย่างที่ในคัมภีร์กล่าวว่า
 ผู้หมดดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้นแล้ว ย่อมจะมีแสงสว่างเกิด
 ขึ้นด้วย ซึ่งหมายความว่า เมื่อก่อนเข้าใจอย่างมืดมัว
 เหมือนคนอยู่ในที่มืด แต่บัดนี้จะเข้าใจได้อย่างกระจ่าง
 เหมือนคนที่อยู่ในที่สว่าง

ข้าพเจ้าอยากจะให้ข้อคิดแก่ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติ
 และต้องการจะรู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิตของตนไว้ว่า ตัว
 หนังสือก็ดี คำพูดก็ดี แม้ว่าท่านจะจำได้ และเข้าใจไม่
 ผิด ก็อย่าเพิ่งเชื่อเป็นอันขาดว่า ท่านเข้าใจข้อความอัน
 นั้นดีแล้ว เพราะความหมายระหว่างบรรทัด หรือความ
 หมายถึงนอกเหนือจากที่ตัวหนังสือกล่าวไว้นั้นยังมีมาก
 มาก พระสารีบุตรได้ชื่อว่า เป็นเลิศทางปัญญา ก็เพราะ

ท่านสามารถเข้าใจความหมายที่ซ่อนอยู่ ซึ่งความหมายอันนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสออกมาเป็นคำพูด ธรรมเพียงบทเดียวหรือเรื่องเดียว ท่านสามารถที่จะมองเห็นความหมายได้ตั้งพินัย ซึ่งเรื่องอย่างนี้พระอรหันต์องค์อื่นทำไม่ได้

คนส่วนมากที่ไม่เข้าใจเรื่องการตายแล้วเกิด เรื่องกฎของกรรม และเรื่องอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ซึ่งเป็นความรู้ที่จำเป็นสำหรับทุกคนนั้น ทั้งนี้ไม่ใช่เป็นเพราะอะไรเลย เป็นเพราะคนส่วนมากเรียนมาทางไหน ก็ติดอยู่ในทางของตัว และติดอยู่ในคำพูด ติดอยู่ในตัวหนังสือ และที่ร้ายที่สุดก็คือ คนส่วนมากเชื่อว่า ความรู้ที่แท้จริงนั้นจะได้มากต่อเมื่ออาศัยการเห็น การได้ยิน หรืออาศัยการกระทำที่ผ่านมา อาศัยประสบการณ์ต่าง ๆ และอาศัยความนึกคิด น้อยคนนักที่จะเฉลียวใจว่า ความรู้ที่แท้จริงนั้นย่อมเกิดขึ้นมาจากรากฐานภายใน เกิดจากบารมีต่าง ๆ ที่สะสมเอาไว้ และสามารถเกิดขึ้นมาได้โดยไม่ต้องอาศัยความนึกคิด และถ้ายังมีตัวติดอยู่

ความรู้ที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะความคิดต่าง ๆ นั้นแหละ จะเป็นตัวการสำคัญชักจูงจิตใจ ให้ไขว่เขว ออกนอกรทาง หรือพูดอีกนัยหนึ่ง ความกตินั้นแหละจะเป็นตัวการปิดบังมิให้ความรู้จริง ๆ เกิดขึ้น

ท่านผู้อ่านจะต้องไม่ลืมว่า ดวงตาเห็นธรรมก็ดี การบรรลุมรรคผลก็ดี การได้อภิญญาต่าง ๆ ก็ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อจิตอยู่ในขั้นจตุตถฌาน ในขั้นของปฐมฌาน ฌานวิเศษต่าง ๆ จะเกิดขึ้นไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่ไม่ได้ศึกษามาให้ละเอียด เมื่อได้มาเห็นตัวอย่างจากบุคคลบางคนที่ท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่กำลังฟังธรรมเทศนาก็เลยเชื่อว่า แม้ไม่ได้ฌาน ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ การบรรลุมรรคผลไม่จำเป็นจะต้องได้ฌานเสมอไป ซึ่งความจริงเป็นไปไม่ได้ แต่เพราะเหตุที่บางองค์ได้ฌานรวดเร็วมากจนคนอื่นสังเกตไม่ได้ และคนนั้นก็ไม่ใช่ใจหลักวิชาอย่างละเอียด ฉะนั้นจึงคิดว่า ไม่ได้ฌานก็เป็นพระอรหันต์ได้ อันที่จริง คนบางคนอาจได้ถึงขั้นจตุตถฌานด้วยการ

ฟังเทศน์ คือไม่ต้องทำสมาธิอย่างเคร่งเครียดมาก่อน
 ฌานอาจเกิดได้ด้วยการฟังเทศน์ รายละเอียดเกี่ยวกับ
 หลักวิชาเหล่านี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้แล้วในหนังสือเรื่อง
พระอรหันต์สกบวิปัสสก ถ้าสนใจก็ขอให้อ่านจาก
 หนังสือเล่มนี้

สำหรับเรื่องที่เขียนลงในหนังสือวิญญานนี้ ข้าพเจ้า
 ประสงค์แต่เพียงว่า ต้องการจะให้ข้อคิดสำหรับนักศึกษา
 ในสมัยปัจจุบัน ซึ่งส่วนมากมักจะยึดมั่นในความคิดเห็น
 ของตนจนกระทั่งทำให้ตาข้างในบอด เรื่องง่าย ๆ เช่น
 เรื่องวิญญานสร้างชีวิต เรื่องกฎของกรรม คนที่มกิลเลส
 ตายแล้วก็ต้องเกิดอีก เรื่องโอปปาติกะ เรื่องต่าง ๆ ดัง
 ที่กล่าวมานี้ ที่จริงไม่ใช่ความรู้ชั้นสูงอะไรเลย เป็น
 ความรู้เบื้องต้น เป็นความรู้ชั้นมูลฐานสำหรับพุทธ
 ศาสนิกชนแท้ ๆ แต่กลับปรากฏว่าพวกชนชั้นปัญญา
 เมื่อได้ศึกษาเรื่องเหล่านี้เข้า ก็มักจะเกิดความมึตมนธ์
 พยายามคิดเท่าไรก็คิดไม่ออก มองไม่เห็นความจริง ท่าน
 จะมองเห็นความจริงได้อย่างไร ในเมื่อท่านไม่ยอมปล่อย

ความคิดของท่านเสียชั่วขณะหนึ่ง ไม่ยอมทำใจให้ว่าง การรู้อัจฉินธรรม เคล็ดสำคัญอยู่ที่ต้องรู้จักการทำใจให้ว่าง รู้จักทำใจให้สงบจากนิวรณ์ เพียงครั้งละ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที เพียงแค่นี้ก็ค้อมไป และในระหว่างที่จิตใจสงบจากนิวรณ์นี้เอง ขอให้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้ศึกษามาดีแล้ว เข้าใจมาดีแล้วในแนวของปริยัติ ให้นำเอาข้อความเหล่านั้นมาภาวนาบ่อย ๆ ในระยะแรก แม้จะไม่เข้าใจก็ไม่ต้องเป็นห่วง การภาวนาแบบนี้ เท่ากับเป็นการปลูกพืชแห่งความรู้แจ้งลงไว้ในจิตใจของเราแล้ว เมื่อถึงเวลาของมัน มันก็จะผลิดอกออกผล คือเกิดความรู้สว่างขึ้นมาเอง ซึ่งเมื่อถึงตอนนั้นท่านก็จะเห็นได้เองว่า เรื่องอะไรที่ที่เราเข้าใจยาก หรือมองไม่เห็นความจริงนั้น อันที่จริงมันก็เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่เห็นจะยากตรงไหน ท่านคิดว่าเป็นการยากหรือ ในการทำงานที่จะทำให้เมล็ดมะม่วงโตขึ้นมาเป็นต้นมะม่วง สำหรับคนที่ไม่เข้าใจวิธีปลูก ก็เป็นการแน่นอนว่า มันยากเหลือเกิน แต่สำหรับคนที่เข้าใจ ก็จะเห็นว่าไม่ยาก แต่

นั่นหมายความว่า เมื่อเราปลุกลงไปแล้ว เราก็ต้องรอ
 เวลาด้วย จะให้มันเกิดขึ้นมาทันทีนั้นไม่ได้ สำหรับ
 ต้นไม้ที่ปลุกมาแล้วเป็นเวลานาน ในเมื่อเรามาเห็นตอน
 ที่มันจะออกดอกออกผล ตามความรู้สึกของเราใน
 ขณะนั้น ก็จะบอกว่าไม่นาน ในเมื่อเราไม่รู้ถึงประวัติ
 ความเป็นมาของต้นไม้ชนิดนั้น แต่ถ้าวรเราก็ต้องบอกว่า
 มันปลุกมานานแล้ว ในทำนองเดียวกัน เราไปฟังคน
 บางคน ฟังเทศน์จากพระพุทธรูปเจ้าประเดี้ยวเดียว ก็เกิด
 ดวงตาเห็นธรรม เราก็ประหลาดใจว่า ทำไมเขาจึงรู้เร็ว
 นึก ส่วนคนอื่น ๆ รวมทั้งตัวเราเองด้วย ทำไมจึงไม่เป็น
 อย่างนั้น อันที่จริงทุกคนไม่มีใครช้าหรือเร็วกว่ากัน
 และอย่าลืมนะ ถ้าท่านปรารถนาจะให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วย
 ตัวของท่านเอง ก็อย่าลืมนะเป็นอันขาดว่า ความรู้ทุกอย่าง
 ที่เรียนมา จะต้องรู้จักปล่อยวางได้ ไม่เช่นนั้นแล้ว
 ความรู้ที่เรียนมานั้นแหละ มันจะกลายเป็นแว่นตาดำ
 ทำให้เกิดความมืดต่อคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า และขอ
 ได้โปรดจำไว้ด้วยว่า ความรู้ที่แจ่มแจ้งและถูกต้องตาม

ความเป็นจริงนั้น ย่อมเกิดมาจากภายใน ไม่ใช่ได้มาจากภายนอก เพราะฉะนั้น อย่าลืมนะที่จะต้องหมั่นฝึกสมาธิเอาไว้เสมอ

* การเจริญวิปัสสนา หมายถึงการทำความรู้แจ้งให้เกิดขึ้น ซึ่งความรู้แจ้งที่วางต้องเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากรู้สึก จึงจะนับว่าเป็นตัววิปัสสนา ส่วนความรู้ที่เกิดจากความจำ เข้าใจตามที่จำได้ ยังไม่ถือว่าเป็นความรู้ในขั้นวิปัสสนา ถ้าหากว่าเอาดอกไม้หรือผลไม้ไปผูกติดไว้กับต้นไม้ แม้จะทำให้เนบเนียนสักเพียงไรก็ตาม ไม้ชา่มันก็ต้องเหี่ยว แต่ถ้าเป็นดอกหรือลูกที่เกิดขึ้นของมันจริงๆ มันจะอยู่ได้นาน ความรู้ที่เรียกว่าวิปัสสนาจะต้องเป็นความรู้ที่เหมือนกับดอกหรือลูกที่เกิดขึ้นมาจากต้นของมัน ส่วนความรู้ที่เกิดจากความจำ เปรียบเหมือนกับเอาดอกหรือลูกไปผูกติดกับต้นไม้ ความรู้ที่เรียกว่าวิปัสสนา คือตัวภาวนาขบปัญญา แปลว่าปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ส่วนความรู้ที่ต่างๆ ไปเรียกว่าสุตมย-

* วิญญาณ ฉบับที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๐๙

ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง และจินตามยปัญญาที่
 ปัญญาที่เกิดจากการคิด ปัญญาสองอย่างนี้เป็นพน
 เบนของตนของวิปัสสนา ไม่ใช่ตัววิปัสสนาจริง ๆ

คนเราย่อมคิดได้เพียงแค่อันตธานของตัว คนที่มี
 อันตธานต่ำจะคิดในทางดีได้ยาก ถึงแม้จะคิดเท่าไรก็มอง
 ไม่เห็นความจริง มองไม่เห็นคุณค่าของความคิดดีเหมือนกับ
 คนที่มีอันตธานสูงมองเห็น เพราะการรู้อัจธรรมย่อมขึ้น
 อยู่กับอันตธานของคน คนที่มีจิตใจต่ำเพราะสร้างวิบาก
 แห่งความชั่วเข้าไว้ในอันตธานมาก ประพฤติตนผิดศีลอยู่
 เสมอ วิบากแห่งความชั่วที่มีอยู่ในอันตธานนั้นจะเป็น
 อุปสรรคกีดขวาง ทำให้มองไม่เห็นคุณค่าของความคิด
 แต่จะทำให้มองเห็นแต่ในแง่ที่ว่า การทำชั่วมีประโยชน์
 อย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนการทำดีมีประโยชน์อย่างไร มอง
 ไม่เห็น คนเรา คิดได้เพียงแค่อันตธานของตัว คำพูด
 ประโยคนี โปรดพิจารณาบ่อย ๆ

คนที่ตาบอดย่อมจะมองอะไรไม่เห็น ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่
 จะพินิจเห็นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ยากเลย เช่นคนตาดีย่อมเข้า

ใจอย่างชัดเจนว่า สีดำกับสีขาวต่างกันอย่างไร เพียงแต่
 มองดูแว็บเดียวก็รู้ แต่คนที่ตาบอดมาตั้งแต่กำเนิด ไม่
 เคยรู้จักในเรื่องสีต่าง ๆ ตราบใดที่ตาของเขายังบอดอยู่
 แม้จะพยายามนึกอย่างไร ก็มองไม่เห็นว่ามีสีดำกับสีขาว
 ต่างกันอย่างไร ข้อนั้นฉันใด คำสอนของพระพุทธเจ้า
 อันที่จริงเป็นสิ่งที่น่าสนใจไม่ยาก แต่การที่คนทั้งหลายมอง
 ไม่เห็นความจริง ไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง ก็เพราะพินิจจิตใจ
 ของเขายังก้าวมาไม่ถึงขั้นที่จะพึงรู้แจ้งธรรมข้อนั้น คนที่
 คิดได้เพียงแค่อันตนของตน เพราะฉะนั้นธรรมข้อใด
 ถ้าสูงกว่าพินิจจิตใจของตน ก็เปรียบเสมือนเขาเป็นคนตา
 บอดต่อธรรมข้อนั้น เพราะแม้จะพยายามอธิบายสัก
 เพียงไรก็ตาม เขาก็ไม่อาจที่จะเข้าใจได้ ตัวอย่างเช่นจะ
 อธิบายว่า คนที่ยังติดอยู่แต่ในเรื่องวัตถุอยู่มาก ยึดมั่น
 แต่ในแง่ที่ว่า สิ่งใดมองเห็นได้ ได้ยินได้ สัมผัสถูก
 ต้องได้ด้วยประสาททั้ง ๕ เขาจึงจะยอมรับว่าเรื่องนั้นเป็น
 เรื่องจริง ส่วนเรื่องใดที่ตามองไม่เห็น หูฟังไม่ได้ยิน
 จับถูกต้องไม่ได้ สัมผัสไม่ได้ด้วยประสาททั้ง ๕ เขาก็ถือ

ว่าสิ่งนั้นไม่มีจริง สำหรับคนที่ยึดมั่นแต่ในแง่นี้ และมีความภูมิใจในความรู้ที่ตนมีอยู่ คนประเภทนี้ให้อธิบายอย่างไรก็ยากที่จะเข้าใจได้ เช่นจะอธิบายว่า ตัวการที่แท้จริงที่สร้างชีวิตของเราขึ้นมา ก็คือวิญญาณ สมมติว่าเขายังเป็นเด็ก แต่ก็มีนิสัยแบบนั้น เราอาจจะสอนให้เชื่อว่าวิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิตได้ แต่ในเมื่อจิตใจของเขายังติดอยู่แต่ในเรื่องวัตถุอยู่มาก เมื่อเขายังเป็นเด็กเขาก็อาจจะเข้าใจและเชื่อได้ว่าเป็นจริง แต่แล้วท่านจะพบว่า ความเข้าใจที่แท้จริงมีไม่ได้ ความเชื่ออย่างสนิทใจก็มีไม่ได้ แม้เขาจะโตขึ้นมาแล้วก็ตาม ได้รับการศึกษามาอย่างดีก็ตาม ความเชื่อในเรื่องวิญญาณที่เคยเชื่อมาในสมัยเมื่อเป็นเด็กนั้น มันจะยังคงอยู่ก็แต่ในรูปของความทรงจำเท่านั้น ส่วนความรู้สึกที่แท้จริงเขาไม่เชื่อ และมองไม่เห็นประโยชน์ในการที่เชื่อเช่นนั้น

คนเราคิดได้เพียงแค่อันดานของตัว ความรู้ที่แท้จริงจะต้องเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาจากภายใน เกิดจากบารมที่สะสมเอาไว้ เรื่องนี้สำคัญมาก นักสอนศาสนา

ส่วนมากไม่ซึ่งในข้อเท็จจริงอันนี้ ครั้นแล้วก็เสียเวลา
กันมากมาย สอนศาสนาให้กับคนซึ่ง^๕พินของเขายังเข้า
ไม่ถึง ผลที่ได้รับนอกจากจะเป็นการเสียเวลาด้วยกัน^๕
สองฝ่ายแล้ว ยังทำให้คนฟังและคนสอนเกิดความเบื่อ-
หน่าย เพราะคนฟังก็ไม่ยอมจะฟัง เนื่องจากฟังแล้ว
ไม่เกิดประโยชน์อันใด ส่วนผู้สอนก็เบื่อ เพราะไม่เห็น
ประโยชน์จากการสอนโดยตรง นอกจากผลโดยอ้อมคือ
ลาภสักการะหรือกัณฑ์เทศน์ นักสอนศาสนาที่มีศรัทธา
ในการสอนจริง ๆ นั้น ตัวเองจะต้องได้รับประโยชน์
จากคำสอนในทางศาสนาอย่างเห็นได้ชัด และแล้วก็เกิด
ความเมตตาต่อบุคคลอื่น ต้องการที่จะให้เขา^๕รู้แจ้งเหมือน
กับตนเองบ้าง นักสอนศาสนาที่เข้าถึงศาสนาด้วยความ
รู้สึกเท่านั้น จึงจะเป็นนักสอนศาสนาที่^๕ดีได้

คนเราคิดได้เพียงแค่นั้นคนของตัว นามรูปอัน
ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เป็นผลแห่งวิบากของกรรมในอดีต คน
ที่มี^๕พินจิตใจตามาแต่ชาติก่อน เพราะได้สร้างวิบากแห่ง
ความชั่วเข้าไว้ในสันดานมาก คนที่มี^๕สันดานต่ำเช่นนั้น

เมื่อมาเกิดในชีวิตนี้ สันดานต่ำนั้น หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือวิบากของกรรมชาวนั้น จะสร้างสมองและบุคลิก ลักษณะให้เป็นไปตามพันของสันดานนั้น จากเงื่อนเราจะอธิบายจากแง่ของวัตถุก็ได้ว่า คนบางคนที่ไม่อาจที่จะเข้าใจธรรมได้ ก็เพราะสมองของเขาไม่ให้ นิสัยในทางนี้ไม่มี ซึ่งเงื่อนเรารู้กันทั่วไป แต่คนส่วนมากไม่รู้ถึงสาเหตุว่า ทำไมคนเราเกิดมาจึงมีสมองไม่เหมือนกัน ? และทำไมสมองของคนเรา จึงเหมาะกับการงานอย่างนั้นอย่างนี้ ? คนที่สี่ห้วเหมาะในอันที่จะศึกษา หรือทำงานอะไรได้ทุกอย่างและทำได้ดีด้วยนั้น จะต้องเป็นคน ที่สร้างบารมีมา มากและต้องสร้างมาหลายอย่าง หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือเรียนมาหลายอย่าง เรียนมาอย่างดี แต่ละอย่างก็เก่งทั้งนั้น เคยฝึกฝนในเรื่องอย่างนั้นมามากแล้วในชาติก่อน เพราะนามรูปอันที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นผลแห่งวิบากของกรรมในอดีต ถ้าท่านเข้าใจในเรื่องนี้ซึ่ง ท่านก็จะมองเห็นได้โดยไม่ยากเลยว่า ธรรมเรื่องเดียวกัน เช่น เรื่องวิญญาณเป็น ผู้สร้างชีวิต คนหนึ่งฟังแล้วเข้าใจดี

มองเห็นความจริงได้อย่างลึกซึ้ง แต่อีกคนหนึ่งฟังแล้ว
ไม่เข้าใจทั้งที่ฟังในเวลาเดียวกัน ใช้เวลาเท่า ๆ กัน และ
พินความรู้อะไร ๆ ไปก็เหมือนกัน เรียนหนังสืออยู่ชั้น
เดียวกัน การที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะสันดานหรือพื้นใน
อันที่จะเข้าใจธรรมมีไม่เหมือนกัน

ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่า ผู้ที่เข้าใจซึ่งในเรื่องที่ข้าพเจ้า
กล่าวมานี้ เขาก็จะมองเห็นความจำเป็นได้ชัดว่า เราจะ
ไม่ถือศีล จะไม่มีการเสียสละ จะไม่หัดให้เป็นคนซื่อ จะ
ไม่หัดให้เป็นคนขยันคนอดทนไม่ได้ เพราะถ้าเราไม่
ประพฤติในทางดี ก็หมายถึงเราประพฤติในทางชั่ว
และแล้วสันดานชั่วก็จะเกิดขึ้น สันดานชั่วนี้แหละคือ
สิ่งที่ทำให้คนเราตาบอด กล่าวคือในทางที่คิดไม่ได้ ทั้ง ๆ
ที่อยู่ในเรื่องนั้นคนที่มัวมัวมองเห็นได้อย่างง่ายดาย คนที่
ประพฤติดีในทางชั่วย่อมจะอภัพไม่เฉพาะแต่ในชาตินี้
เท่านั้น วิบากแห่งความชั่วที่ฝังอยู่ในสันดาน จะทำให้
เขาตาบอดต่อความดี และจะอภัพต่อไปอีกหลายชาติ
ตราบใดที่เขาไม่แก้นิสัย เขาจะต้องอภัพอยู่อย่างนั้น

ตลอดไปทุกชาติ ในสมัยกรุงพุททกาล ทั้งที่พระพุทธเจ้า
ยังทรงมีพระชนม์อยู่ คนบางคนในสมัยนั้นที่ได้เห็น
พระพุทธเจ้าอยู่เสมอ บางทีก็เคยได้ยินคำสอนของ
พระพุทธเจ้า แต่แล้วเขาไม่สนใจ เขาไม่เข้าใจอะไรทั้ง
สิ้น คนประเภทนี้มีไม่น้อย

โดยธรรมดาคนที่มีความตั้งใจสูงย่อมเข้าใจเรื่องของคนที่
มีความตั้งใจต่ำแจ่มแจ้งมาก แต่คนที่มีความตั้งใจต่ำ แม้จะอยู่
ใกล้ชิดกับคนที่มีความตั้งใจสูง เห็นคนอยู่เสมอพูดเล่นอยู่
เสมอ บางคนก็อาจจะเป็นพี่น้องกัน เป็นเพื่อนกัน
เป็นสามีภรรยาด้วยกัน แต่แล้วคนที่มีความตั้งใจต่ำจะไม่สามารถ
เข้าใจเรื่องของคนที่มีความตั้งใจสูง มันคล้าย ๆ กับ ชาวนา
กับควายคลุกคลีกันอยู่เสมอ คนเข้าใจเรื่องควาย แต่
ควายไม่เข้าใจเรื่องคนเลย ทั้งที่มันเห็นคนอยู่เสมอ
โปรดพิจารณาดูให้ซึ่ง สมอของควายจำกัด ฟันของสติ
ปัญญาจำกัด อะไรทำให้ควายมีสมอและฟันจิตใจถูก
จำกัดเช่นนั้น ? คนที่ไม่เข้าใจก็จะบอกว่าธรรมชาติของ
ควาย ย่อมต้องเป็นเช่นนั้น แต่คนที่เข้าใจเรื่องวิญญาน

ลึกซึ้ง เข้าใจเรื่องวิบากของกรรมลึกซึ้ง เขาก็จะมองเห็นอย่างชัดเจนว่า วิบากแห่งกรรมของควายนั่นเองที่ทำให้ควายต้องเป็นเช่นนั้น คนเราบางคนอาจจะไปเกิดเป็นควายก็ได้ และในทำนองเดียวกัน ถ้าควายมันฉลาดมากขึ้น ฟันจิตใจตื้น ก็อาจจะเกิดมาเป็นคนได้ แต่คนที่มาจากควายโดยตรง ในเมื่อชาติก่อน ๆ ไม่เคยเกิดเป็นคนเลย แน่ละถ้าควายตัวนั้นมันมาเกิดเป็นคน มันก็ต้องเป็นคนที่โง่ที่สุดในจำพวกคนโง่ด้วยกัน

คนเราคิดได้เพียงแค่อันตธานของตัว คำพูด
 ประโยคนั้น ข้าพเจ้าต้องการให้ท่านซึ่ง เพราะฉะนั้น
 ข้าพเจ้าจึงได้พูดย่อ ๆ ผู้ที่เข้าใจประโยคนั้นลึกซึ้ง
 ท่านนั้น จึงจะสามารถมองเห็นว่าดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้น
 ได้อย่างไร ทำไมพระสารีบุตรฟังคำสอนจากพระอัสสชิ
 เพียงสั้น ๆ จึงสามารถเกิดดวงตาเห็นธรรมได้ “สิ่งใดมี
 การเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา” ดู
 เหมือนจะเป็นธรรมที่ไม่ยากอะไร เราเองก็รู้สึกว่าเป็น

ด้วยทุกอย่าง ในใจไม่มีความรู้สึกคัดค้านเลย แต่แล้ว
 ทำไมจึงไม่เป็นพระโสดาบัน อย่าลืมนึกว่าผู้ที่มืดดวงตาเห็น
 ธรรมเกิดขึ้นจริงๆ นั้น อย่างน้อยจะต้องเป็นพระโสดาบัน
 เพราะการที่มืดดวงตาเห็นธรรมเช่นนั้นเกิดขึ้น ซึ่งถ้าเป็น
 ของแท้ก็หมายถึงมองเห็นสุญญตา คือความว่างเปล่า ความ
 ไม่มีตัวตนอย่างลึกซึ้ง จนกระทั่งละสลักกายทิฏฐิได้โดย
 เต็ดขาด และพร้อมกันนั้นภายในใจก็จะพบความสงบ
 ที่แจ่มใสเบิกบานไม่มีวันเหี่ยวแห้งจนตลอดชีวิต ไม่ว่าจะ
 อยู่ในฐานะหรือภาวะใด ๆ ไม่ว่าจะ เป็นในเวลาหลับหรือ
 เวลาตื่น ในเวลาทำงานหรือในเวลาเข้าสมาธิ ความ
 สงบที่แจ่มใสจะคงอยู่ตลอดเวลา คนที่เข้าถึงภาวะอันนี้
 แม้จะอยู่ในท่ามกลางคนเป็นจำนวนมากมาย ประกอบ
 ธุระกิจการงานยุ่งอยู่กับคนทั้งหลาย แต่คนทั้งหลายที่พบ
 จิตใจไม่เหมือนกัน หรือไม่ใกล้เคียงกัน จะไม่มีทางรู้จัก
 คนนี้ได้อย่างถูกต้องเลยเป็นอันขาด ถ้าคนทั้งหลายจะ
 พุดถึงคนคนนั้นว่าเป็นคนมีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้สึก

นึกคิดอย่างไร คนทั้งหลายเหล่านี้มักจะหลุดจากความ
รู้สึกนึกคิดของตัวเอง จากพื้นแห่งจิตใจของตัวเอง แต่แต่ละ
ในเมื่อพื้นแตกต่างกันมาก เขาจะหลุดถึงคนคนนั้น หรือ
นึกถึงเกี่ยวกับคนคนนั้นอย่างถูกต้องไม่ได้ แต่ตรงกัน
ข้าม คนบางคนแม้เมื่อก่อนจะอยู่ห่างไกลกัน แต่ถ้า
ระดับจิตใจใกล้เคียงกัน เมื่อมาพบกันได้สนทนากันไม่
กี่ครั้ง ก็จะเข้าใจคนคนนั้นได้ถูกต้อง

โปรดจำไว้ว่าความเข้าใจซึ่งในพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ขึ้นอยู่กับข้อที่ว่า พระธรรมเป็น
ของยาก เป็นของสูง เป็นของลึกซึ้ง แต่ตรงกันข้าม
ความยากในอันที่จะเข้าถึงพระธรรมมันขึ้นอยู่กับพหุของ
คนที่เข้าถึง ดังที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คนตาดี
มองแว็บเดียวก็รู้ว่า สีดำกับสีขาวต่างกันอย่างไร ส่วน
คนที่ตาบอดมาแต่กำเนิด เมื่อได้ยินเขาบอกถึงเรื่องสีดำ
และสีขาว แม้จะใช้มือคลำแล้วก็ตาม ก็ไม่อาจที่จะมอง
เห็นว่าสีดำกับสีขาวต่างกันอย่างไร มีลักษณะอย่างไร

ในเรื่องนี้ท่านคิดว่า ความยากในอันที่จะบอกหรือใน
 อันที่จะเข้าใจว่า สีดากับสีขาวต่างกันอย่างไรนั้น อันนี้
 ชนอยู่กับเรื่องสีหรือชนอยู่กับเรื่องไหน คนทั่วไปที่ไม่
 อาจเข้าใจธรรมนั้น ความยากไม่ใช่อยู่ที่ไหน มัน
 ชนอยู่กับสันดานของคน เพราะคนเราย่อมคิดอะไร
 ได้เพียงแก่สันดานของตัวเอง

เหตุไรปุถุชนจึงได้ชื่อว่าคนตาบอด

* ตามความหมายของพระพุทธศาสนา บุคคลที่เป็นปุถุชนทุกคน ไม่ว่าจะมีความรู้และความเชี่ยวชาญในทางไหนก็ตามได้ชื่อว่า เป็นคนตาบอด ทั้งสิ้น ซึ่งหมายถึงตาในบอด และคำว่าบอดในที่นี้ ก็หมายถึงว่า เขายังไม่รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง และในเมื่อไม่รู้จักตัวเอง ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเอาชนะความทุกข์ในชีวิตประจำวัน แม้ว่าเขาจะเป็นคนร่ำรวยมีสุขภาพอนามัยดี ต้องการสิ่งใดหาได้ง่าย ๆ ก็ตาม ก็ยังได้ชื่อว่า เขาช่วยตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ไม่ได้ เพราะความทุกข์ที่ครอบงำปุถุชนทั้งหลายอยู่นั้น พระพุทธองค์ทรงมองเห็นได้กว้างขวางมาก และทรงมองเห็นได้ไกล พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบไว้ว่า ปุถุชนทั้งหลายเหมือนคนที่ยังจมอยู่ในทะเล หรือว่าอยู่ในทะเล ยังมองไม่เห็นฝั่ง เพราะปุถุชนทั้งหลายนั้น ถึงแม้ว่าในขณะที่นั้นจะมีความสุข

้มความปลอดภัยมันก็ยังเหมือน กับคนที่อยู่ในห้องทะเล
 ชั่งเกาะไม้แผ่นกระดาน หรือเกาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่
 เท่านั้น เพราะปลุชนทั้งหลาย แม้ว่าในชาติหนึ่งชาติ
 ะมีความสุข แต่ในชาติต่อไป ชั่งเขายังจะต้อง
 เว้นวายตายเกิดอีก นับชาติไม่ถ้วนนั้น เป็นอันหวัง
 ได้อย่างแน่นอนว่า เขายังจะต้องประสบกับความทุกข์
 ขากลำบากอีกมากมาย จงมองดูคนในโลกนี้ คนที่มี
 ความสุขอยู่ก็เปอร์เซ็นต์ คนส่วนมากมีแต่ความทุกข์
 ทรมาณต่าง ๆ คนที่กำลังมีความสุขอยู่เดี๋ยวนี้ แน่ใจ
 หรือว่าเขาจะไม่ไปอยู่ในกลุ่มของคน ที่มีความทุกข์
 ทรมาณเหล่านั้น ปลุชนทั้งหลายมองไม่เห็นความจริง
 ในเรื่องนี้ เพราะเขาไม่แน่ใจและไม่เข้าใจว่า เขาเคย
 เกิดมาแล้ว ตายแล้วจะต้องเกิดอีก ชีวิตทุกชีวิต เป็น
 ไปตามกฎของกรรม ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ปลุชน
 ะทั้งหลายไม่รู้ความจริงในเรื่องนี้ ตัวเขาเองเขายังไม่รู้จัก
 เพราะเหตุนี้ปลุชนจึงได้ชื่อว่า เป็นคนตาบอด

จากข้อความที่กล่าวมาให้ฟังนี้ บางคนอาจจะรู้สึก สะเทือนใจบ้าง ที่พระพุทธเจ้าทรงดำหนิว่าเป็นคนตาบอด เพราะตามความรู้สึกของเราจริง ๆ เรา^๕รู้สึกว่าเราไม่ใช่คนตาบอด เพราะถึงอย่างไร เราก็มีความรู้^๖พoth ที่จะช่วยตัวเอง สำหรับแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้มากมาย เวลา^๗นี้โลกก็เจริญก้าวหน้ามาก ถ้าจะกล่าวหาบุคคล ที่สร้างสรรคความเจริญให้แก่โลกว่า เป็นคนตาบอด^๘ ในฐานะที่คนเหล่านี้ยังเป็นปุถุชน ก็ดูจะเป็นคำกล่าวหาที่รุนแรงไปหน่อย เพราะบุคคลในกลุ่มนี้ ซึ่งหมายถึงผู้ที่ได้สร้างสรรคความเจริญให้แก่โลกนี้ ที่ประพ^๙ติตัวเป็นคนดีอยู่ในศีลธรรมก็มีอยู่ ถ้าจะตำหนิคนที่ประพ^{๑๐}ติตัวในทางชั่วช้า หรือประพ^{๑๑}ติตัวในทางอบายมุขว่า เป็นคนตาบอด เพราะเขาดำเนินชีวิตในทางที่ผิด ก็น่าจะตำหนิได้ แต่สำหรับคนที่มีการศึกษาคีมีความประพ^{๑๒}ติตดี และทำประโยชน์ให้แก่ประชาชนเป็นอันมาก แต่ก็ยังถือว่าเป็นคนตาบอด เพราะเหตุที่ยังเป็นปุถุชนอยู่นั้น ดูจะเป็นการหนักไปหน่อย

ความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นคนคลั่งไหน จะมี
 ความรู้หรือมความดีสูงเพียงไรก็ตาม ถ้าหากยังเป็นปุถุชน
 อยู่ ก็ได้ชื่อว่าเป็นคนคลั่งตาบอดทั้งสี่ อย่าลืมนำหมาย
 ถึง ตาในบอด และเป็นการบอดในความหมายของพระ-
 พุทธศาสนา ส่วนคนตาดีตามความหมายของพระพุท-
 ธศาสนานี้ อย่างต่ำจะต้องเป็นคนคลั่งรู้สึกตัวแล้วว่า
 กายกับใจ หรือนามรูป หรือเบญจขันธ์ ซึ่งโดยปกติ
 เรายึดถือว่า เป็นตัวเราหรือของของเรา นั้น ความจริง
 ไม่ใช่ และถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา
 แล้ว ตัวเราแท้ ๆ นั้นอยู่ที่ไหน? หรือว่าไม่มี?

ผู้ท่เข้าใจในปัญหาเหล่านี้ จากความรู้สึกของตัวเอง
 เองแท้ ๆ จนกระทั่งมองเห็นชัด หรือถ้าจะพูดให้ถูก
 คือรู้สึกเห็นชัดว่า เบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของ
 เราเหมือนกับเราเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า เสื้อผ้าที่สวมอยู่
 ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าหากจะถือว่าเป็นของของเรา ก็เป็นของ
 เราเพียงชั่วคราวหรือเหมือนกับเรามองเห็นไปไม้ ซึ่ง
 เกิดมาจากต้นไม้ ไม้ไม้แต่ละใบที่ออกขึ้นมา นั้น เราจะ

บอกไม่ได้ว่า ไบนี่แหละคือใบที่แท้จริงของต้นไม้
 ที่เราบอกไม่ได้ก็เพราะเรารู้ยู่่ว่า ใบไม้ทุกใบเมื่อออก
 ขึ้นมาแล้วในที่สุดก็จะต้องหล่น ครั้นแล้วก็มีใบใหม่
 ออกขึ้นมาอีก และใบใหม่ทั้งออกขึ้นมาใน ในที่สุดก็
 ต้องหล่นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงบอกไม่ได้ว่า ใบ
 ไหนเป็นใบที่แท้จริงของมัน สิ่งที่จะพูดได้อย่างถูกต้อง
 ก็มีอยู่อย่างเดียวกันคือ ทุกใบที่ออกขึ้นมาไม่ใช่ใบที่แท้
 จริงของมันเลย ข้อนี้ฉันใด บุคคลที่ได้ชื่อว่ามีตาดีหรือ
 พูดอีกนัยหนึ่งว่า มีดวงตาเกิดขึ้น ก็คือคนที่มองเห็น
 อย่างชัดเจนว่า รูปก็ดี เวณาก็ดี สัญญาก็ดี สังขารก็ดี
 วิญญาณก็ดี สิ่งเหล่านั้นก็เหมือนกับใบไม้ ซึ่งเราจะ
 บอกไม่ได้ว่า อันนี้แหละคือตัวของเราจริง ๆ หรือว่าเป็น
 ของเราจริง ๆ เพราะเหตุไรจึงบอกอย่างนั้นไม่ได้ ก็
 เพราะสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นมาแล้วดับ แล้วก็เกิดใหม่ ซึ่ง
 อันที่ดับก็เป็นอันดับไป อันที่เกิดใหม่มิใช่อันเก่า ผู้ที่
 เข้าใจเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้งดังที่กล่าวมานี้เท่านั้น จึงจะ
 เรียกได้ว่าเป็นคนมีตา ก่อนหน้านตาไม่มี หรือถ้ามีก็ตาบอด

โปรดสังเกตว่า ผู้ที่ได้ดวงตาเห็นธรรมทุกคนจะมีความรู้สึกอันเกิดขึ้นว่า สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา ดวงตาเห็นธรรมหมายถึงปัญญาที่รู้ความจริงอย่างแจ่มแจ้ง คนตาบอดไม่อาจที่จะเข้าใจได้ว่า สีดำกับสีขาวต่างกันอย่างไร ส่วนคนตาดีมองดูเว็บเดียวก็รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า สีดำกับสีขาวต่างกันอย่างไร คนที่มีดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้น ก็คือคนที่รู้แจ้งว่า เบญจขันธ์ที่เรายึดถืออยู่เสมอว่า เป็นตัวเรา หรือว่าเป็นของของเรา นั้น ความจริงไม่ใช่ มองเห็นได้ง่ายและไว เหมือนกับคนตาดีมองดูเว็บเดียวก็รู้ว่า สีดำกับสีขาวต่างกันอย่างไร ฉะนั้น

ข้าพเจ้ารู้ว่า ท่านผู้อ่านส่วนมาก มองไม่เห็นประโยชน์แต่ประการใดในอันที่จะต้องเข้าใจว่า เบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเราและของของเรา แต่ความเป็นจริง ข้าพเจ้ากล่าวพูดได้ว่า แม้แต่วันนี้ ท่านจะเป็นเศรษฐีอยู่แล้ว เป็นนักปราชญ์อยู่แล้ว ซึ่งมักจะเข้าใจว่า ตัวเองมีความสุขแล้ว ตัวเองเป็นคนรู้อะไรรู้อะไรจริงๆ แล้วก็ตาม ท่านที่

เป็นเศรษฐกิจและนักปราชญ์เหล่านี้ ถ้าหากจะมีความรู้สึก
 เกิดขึ้นมาสักแวบหนึ่ง เป็นความรู้สึกเหมือนกับฟ้าแลบ
 เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น เป็นความรู้สึกที่ทำให้รู้ว่า
 “สิ่งใดที่เคยถือว่า เป็นตัวเราหรือของของเราความจริง
 ไม่ใช่เลย” และทำให้รู้สึกว่า “ถ้าจะไม่ยึดถือในเบญจ-
 ขันธ์เสียได้ ความทุกข์ทั้งหลายก็จะไม่มีเลย” ผู้ที่มีความ
 รู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นแม้เพียงชั่วฟ้าแลบ ก็จะทำให้เรารู้สึก
 ว่า ตัวเองเพิ่งจะเข้าใจตัวเอง ก่อนหน้านั้นไม่รู้จักตัวเอง
 และความรู้สึกที่ว่าเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่งแล้ว มัน
 ก็จะฝังใจอยู่ชั่ววันหนึ่ง ไม่มีวันที่จะลบเลือน และใคร ๆ
 ก็ไม่อาจที่จะทำให้ลบเลือนได้ มันเป็นการเข้าถึงสัจธรรม
 ด้วยตัวของตัวเอง และแล้วเขาก็จะรู้สึกว่า ต่อจากนี้ไป
 ตัวเราเริ่มปลอดภัยอย่างแท้จริง แม้ว่าจะต้องกลับมาเกิด
 อีกสักกชาติก็ตาม ก็จะมองเห็นว่า ชีวิตของตนไม่มีทางที่
 จะตกต่ำไปได้อีก เขาจะมองเห็นถึงความสมบูรณ์ของ
 ชีวิต ซึ่งเป็นความสมบูรณ์ที่ตนเองแน่ใจว่าจะหาได้โดย

ไม่ยากด้วย ความรู้สึกที่กระจ่างเช่นนั้นมักที่ไม่อาจจะ
 พรรณนาได้ถูกต้อง และในความรู้สึกอันนั้นเองที่จะ
 ทำให้ทุกคนที่เข้าถึงยอมรับว่า เมื่อก่อนตนเองตาบอด
 ตนเองเพียงจะมีดวงตาเกิดขึ้น ก็ตอนทีรู้สึกอย่างแจ่มแจ้ง
 ว่า สิ่งที่เคยเข้าใจว่าเป็นตัวเรา หรือของของเราใน
 ความจริงไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา

ข้อความที่บรรยายมาให้ฟังนี้ เป็นคำอธิบายถึง
 ลักษณะของ พระโศคาบัน ซึ่งเป็นบุคคลที่พระพุทธเจ้า
 ทรงเรียกว่า เป็นบุคคลแรกที่เพียงจะมีดวงตาเกิดขึ้น และ
 การบรรยายเท่าที่เขียนมานี้ เป็นการเขียนอย่างชนิดที่
 เรียกว่า ถอดความหมายจากข้อความในคัมภีร์มากมาย
 และจากประสบการณ์บางอย่างที่เคยเกิดขึ้นในจิตใจของ
 ข้าพเจ้า แต่ทั้งนี้ผู้อ่านจะต้องไม่เข้าใจผิดไปว่า ข้าพเจ้า
 ได้สำเร็จเป็นพระอรียบุคคลแล้ว ความจริงข้าพเจ้ายัง
 เป็นปุถุชนอยู่ ข้าพเจ้ารู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ข้าพเจ้ายัง
 เป็นปุถุชนอยู่จริง ๆ แต่ถึงกระนั้น ข้าพเจ้าก็รู้สึกไว้ใน

จิตใจของข้าพเจ้า มีอะไรบางอย่าง คอยเตือนข้าพเจ้า ให้เข้าใจเหมือนดังที่ได้เขียนมาให้ท่านนี้ สิ่งนั้นคือ อะไรที่คอยดลใจให้ข้าพเจ้าเข้าใจเหมือนดังที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าไม่อาจจะบอกได้ แต่สิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตามไม่สำคัญ ความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ในขณะที่ใดที่ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า ร่างกายกิด ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายกิด สิ่งเหล่านั้นมันก็เหมือนกับใบไม้ ซึ่งจะต้องผลัดใบอยู่เรื่อย ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะบอกได้อย่างไรว่า อันนั้นแหละคือตัวเราหรือของของเรา ในเมื่อรู้ที่อยู่ว่าสิ่งเหล่านั้น เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ แล้วก็เกิดใหม่ ซึ่งอันที่ดับก็เป็นอันดับไป อันที่เกิดใหม่มิใช่อันเก่า ในขณะที่นั้น จะรู้สึกว่าจิตใจ่องใส และเข้าสมาธิได้ง่าย

อันที่จริงสิ่งที่ยึดถือกันอยู่ทุกขณะว่า เป็นตัวเรา หรือของของเรานั้นเหมือนกับใบไม้ ไม่มีอะไรผิดกันแม้แต่นิดเดียว ในขณะที่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติจะมีได้ และรู้สึกได้ชัด ก็เฉพาะในเวลาทำใจให้

เป็นสมาธิเท่านั้น ส่วนในเวลาที่ไม่ได้นั่งเข้าสมาธิ
 ความรู้สึกเหล่านี้จะมีบ้าง แต่มันก็มีอย่างเลื่อนกลาง
 และที่ร้ายที่สุดก็คือ ลืมบ่อย ๆ น้อยครั้งนักที่จะรู้สึกว่
 ในขณะที่เรากำลังพูดกับใครอยู่ก็ตาม หรือกำลังคิดอะไร
 อยู่ก็ตาม ในขณะที่เดียวกันนั่นเอง ถ้าเกิดรู้สึกตัวขึ้นมา
 ว่า ที่พูดอยู่นี้ไม่ใช่เราพูด ที่คิดอยู่นี้ก็ไม่ใช่เราคิด การ
 ที่จะรู้สึกได้เช่นนั้นในเวลาปกติ เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่
 ถึงแม้ว่านาน ๆ จะเกิดขึ้นสักครั้งก็ตาม แต่มันก็มีประ-
 โยชน์มากมาย มันเหมือนกับเรากำลังเดินทางอยู่ในที่
 มีตมมองไม่เห็นอะไรเลย นาน ๆ ฟ้าแลบขึ้นมาสักครั้ง
 หนึ่งก็ย่อมจะมีประโยชน์ เพราะในบางครั้งถ้าฟ้าไม่แลบ
 ก็อาจจะไปเหยียบบงู แล้วถูกงูกัดตาย หรือไปตกบ่อตกเหว
 อะไรทำนองนี้ก็ได้ ฟ้าแลบในขณะที่อาจจะมือนัตราย
 เช่นนี้มีประโยชน์มากจันใด ข้าพเจ้าคิดว่าในชีวิต
 ประจำวันของคนเราทั้งหลายนี้ ในบางขณะถ้าหากจะ
 รู้สึกขึ้นมาได้บ้างว่า ที่ว่าเรากำลังพูด เรากำลังทำ เรา

กำลังคิด ในขณะที่กำลังรู้สึกง่า ตัวเราเป็นอย่างนั้น
 ตัวเราเป็นอย่างนั้น ถ้าหากรู้สึกขึ้นมาได้ว่า ความจริง
 ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเราเลย ซึ่งเป็ความรู้สึกที่
 เกิดขึ้นมาจากข้างใน เป็นเสมือนหนึ่งฟ้าแลบมาจาก
 ภายใน แลบจากบารมัทได้สะสมไว้ แลบออกมาจาก
 ตัวภาวนามยปัญญา ฟ้าแลบในลักษณะเช่นนี้ ถ้าหากว่า
 ใครเคยมี ทุกคนจะรู้สึกง่า ในบางครั้งได้ช่วยให้เราอด
 พ้นจากความทุกข์หรือความหายนะอันน่าสพึงกลัวทีเดียว
 ซึ่งถ้าหากฟ้าไม่แลบจากภายในแล้ว มันหมายถึงว่า เรา
 จะต้องได้รับความทุกข์ หรือจะได้รับความหายนะอัน
 ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ แต่แล้วในที่สุดก็หลีกเลี่ยงได้
 ๕๕๔ เพราะฟ้าแลบให้เห็นว่าอะไรเป็นอะไรเสียก่อน นี้
 เป็นแต่เพียงความรู้สึกง่า เบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเรา
 ไม่ใช่ของของเรา ซึ่งนาน ๆ อาจจะมีรู้สึกได้สักครั้ง แต่
 สำหรับคนที่เคยรู้สึกง่าอย่างนี้อยู่เสมอ ย่อมจะรู้ที่อยู่แก่ใจ
 ว่ามีประโยชน์ยิ่งใหญ่เพียงไร

แต่ท้องฟ้า กล่าวคือภายในจิตใจของเรานาน ๆ
จึงจะมีฟ้าแลบขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง ส่วนพระโศดาบัน
ของท่านไม่ใช่ฟ้าแลบ แต่มันหมายถึงท้องฟ้าของท่าน
สว่าง และท่านก็มีดวงตาพอที่จะมองเห็นอะไรได้ ถึงแม้
จะไม่สว่างอย่างเต็มที่เท่ากับของพระอรหันต์ แต่ท่านก็
ปลอดภัยแล้ว ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า พระ
โศดาบันเป็นผู้ปิดประตูบายได้ ไม่มีทางที่จะตกต่ำอีก
มีแต่จะรู้แจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ

ตัวเราที่แท้จริงคืออะไร ?

* ปุณฺณที่ได้อธิบายว่าเป็นคนตาบอด ก็เพราะยังไม่
รู้จักว่า ตัวเราที่แท้จริงคืออะไร ? ส่วนพระโศดาบัน
ซึ่งได้อธิบายว่า เป็นบุคคลที่มดวงตาเกิดขึ้น คือมีธรรมจักษุ
เกิดขึ้นเพราะเป็นบุคคลที่เริ่มรู้จักแล้วว่า ตัวเราที่แท้จริง
คืออะไร ? การรู้จักตัวเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
นั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะการที่จะกำจัดกิเลสและ
กำจัดความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดนั้น หลักสำคัญอยู่ที่การ
รู้จักตัวเองอย่างถูกต้อง พระโศดาบันเป็นบุคคลที่ได้อธิบาย
ว่า ชะนะความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ถึงแม้จะไม่ทั้งหมด
เท่ากับพระอรหันต์ แต่ก็ชนะได้มากกว่าปุณฺณที่เป็น
มหาราชา หรือที่เป็นมหาเศรษฐีหลายเท่า และผู้ที่
สามารถฝึกสมาธิได้ดี สามารถกำจัดความคิดที่ไม่ต้อง
การออกไปได้ง่าย หลักสำคัญอยู่ที่การรู้จักตัวเองอย่าง

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๐๙

ถูกต้อง เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงเห็นเป็นความจำเป็น ที่
ทุกคนควรจะรู้จักตัวเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

โดยปกติเวลานั่งสมาธิ ถ้าหากว่าในขณะที่ใดปลง
ตก กล่าวคือรู้สึกซงซนมาจริง ๆ ว่า ร่างกายก็ดี ความ
รู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราและของ
ของเรา ในขณะที่ซงซนมาเช่นนั้นจะสามารถควบคุมจิต
ให้เป็นสมาธิได้ง่าย และพร้อมกันนั้นในใจก็จะรู้สึก
เบิกบานแจ่มใส เห็นคุณของการปล่อยวางได้อย่าง
ชัดเจน และในเมื่อเคยรู้สึกอย่างนั้นซงซนมาสักครั้งหนึ่งแล้ว
ก็จะมีผลสืบเนื่องมาถึงชีวิตประจำวันด้วย กล่าวคือ ไม่
ว่าเราจะยุ่งอยู่กับงานสักเพียงไรก็ตาม ความรู้สึกที่
เคยมีมาว่า ร่างกายและจิตใจไม่ใช่ตัวเรา และของของ
เรานั้น จะทำให้จิตใจสดชื่น ไม่เบื่อหน่ายต่อการทำงาน
และรู้จักเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดี เพราะสมองจะ
โปร่งอยู่เสมอ อานิสงส์ของการปล่อยวางมีมากที่สุด
ขอให้ท่านจำพุทธพจน์ดังต่อไปนี้ :-

นาณบุตร สพฺพปฏินิสฺสคฺคา โสตุถิ ปสฺสามิ ปาณินิ

เรามองไม่เห็นว่ อะไรจะเป็นความสวัสดิ์ความ
ปลอดภัยของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากการปล่อยวางในสิ่ง
ทั้งปวง

อนุปาทย อาสเวหิ จิตฺตานิ วิมฺจุจิสฺสุ

จิตทั้งหลายของพระปัญจวัคคีย์ ได้หลุดพ้นแล้ว
จากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีอุปาทาน

พุทธพจน์สองบทนี้โปรดจำไว้ให้แม่น “เรามอง
ไม่เห็นว่ อะไรจะเป็นความสวัสดิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
นอกจากการปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง” พุทธพจน์บทนี้
หมายความว่า ถ้าคนใดมีการปล่อยวางในสิ่งทั้งปวงได้
ก็จะมีความสวัสดิ์ คือมีความปลอดภัยทุกอย่าง แต่ถ้า
ยังปล่อยวางไม่ได้ก็จะปลอดภัยไม่ได้ บุคคลบางคนที่ได้
อยู่ในที่ซึ่งมีการคุ้มครองอย่างดีที่สุด อันตรายใด ๆ ไม่
อาจจะเข้ามาได้ แต่ถึงกระนั้น ในทางจิตใจก็ยังอดที่จะ
มีความทุกข์ไม่ได้ เช่นพระมหाराชาหรือมหาเศรษฐี

แม้ว่าจะมีความสมบูรณ์ที่สุดในบางครั้ง ก็ยังมีความทุกข์ เพราะความยึดถือของตน ส่วนคนธรรมดาบางคนแม้จะยากจน เป็นคนไม่มีเกียรติยศชื่อเสียงอะไรก็ตาม แต่ถ้าหากในใจของเขามีการปล่อยวางได้ เขาก็อยู่อย่าง เป็นสุขได้

“จิตของพระปัญญาวัคคีย์ ได้หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ก็เพราะไม่มีอุปาทาน” คำว่าอาสวะทั้งหลายในที่นี้หมายถึงตัณหาต่าง ๆ เช่น กามตัณหา ภวตัณหา และหมายถึงอวิชชา ตัณหากับอวิชชาได้ชื่อว่าอาสวะ ก็เพราะเป็นกิเลสที่มีอยู่ในสันดานตลอดเวลาทุกขณะจิต และในเวลาที่มีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้น ตัณหาอุปาทาน ก็จะต้องเกิดขึ้นด้วยเสมอ ในวิสัยของปุถุชนไม่มีขณะใดที่จิตจะไม่ประกอบไปด้วยตัณหาและอวิชชา คำว่า อาสวะตามศัพท์แปลได้ ๒ อย่างคือแปลว่า สิ่งที่หมักหมมหรือหมักคอง และแปลว่า สิ่งที่ไหลออกมาเสมอ ซึ่งในที่นี้หมายถึงกิเลสที่ไหลออกมาพร้อมกับความรู้สึกนึกคิด อยู่เสมอ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระปัญจวัคคีย์ ด้วยเรื่องอนัตตา พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทั้งห้าอย่างนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา พระองค์ทรงให้เหตุผลว่า “ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราและของของเรา ก็เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากเหตุ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน และในที่สุดจะต้องดับเพราะความสิ้นแห่งเหตุ เมื่อสิ่งเหล่านี้ดับแล้ว ก็จะเห็นได้ชัดว่า มันไม่มีตัวตนของมันที่แท้จริง” และพระองค์ทรงให้เหตุผลอีกว่า “สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ (เป็นทุกข์ในที่นี้หมายความว่า จะคงอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ เพราะโดยธรรมดาไม่ว่าสิ่งใดเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จะต้องมียุติสิ่งหนึ่งที่เป็นปฏิปักษ์กับมันสามารถจะทำลายมันได้ เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ เช่น เมื่อมีเหล็กก็ต้องมีสนิม เมื่อมีไม้ก็ต้องมีปลวกอย่างนี้เป็นต้น ในความหมายอย่างนี้เรียกว่า สิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์) มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะยึดถือว่า สิ่งนั้นเป็นตัวเราหรือเป็นของของเรา หรือเป็นอัตตา

ของเรา” พระพุทธเจ้าตรัสถามพระปัญจวัคคีย์ด้วยปัญหาเหล่านี้ ตรัสถามให้พิจารณาทีละข้อ กล่าวคือ ตรัสถามถึงเรื่องรูปก่อน ต่อไปก็ตรัสถามถึงเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณโดยลำดับ ในที่สุดพระปัญจวัคคีย์ทั้งหลายก็รู้แจ้งว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราและไม่ใช่ของของเราจริงๆ ความเข้าใจในเรื่องนี้ของท่านซึ่งมาก แจ่มแจ้งถึงที่สุด แจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุม จนกระทั่งปล่อยวางได้จริงๆ ซึ่งในเมื่อท่านรู้อย่างแจ่มแจ้งแล้วว่า เบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเราแล้ว บรรดาอาสวะทั้งหลายที่มีอยู่ในสันดานก็ค่อยละลายหายสูญไปจนหมดสิ้นไม่มีเหลือ เพราะเหตุนี้แล พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “จิตทั้งหลายของพระปัญจวัคคีย์ ได้หลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีอุปาทาน” โปรดสังเกตคำว่า จิตทั้งหลายในที่นี้ใช้คำว่าจิตทั้งหลายก็เพราะมีหลายคน และอีกนัยหนึ่งแม้คนคนเดียวก็ แต่ละคนก็มีจิตอยู่หลายประเภท ซึ่งเรียกกันว่าจิตมีหลายดวง เช่นในอภิธรรมกล่าวว่า โดยย่อจิตมี ๘๙ ดวง โดยพิสดารมีอยู่ ๑๒๑

ดวง คำว่าดวงในที่นี้หมายถึงประเภทหรือชนิด จิตทุก
 อย่างได้หลุดพ้นแล้ว จากอัสวะทั้งหลายโดยสิ้นเชิง
 หมายความว่า ทั้งในจิตสำนึกและในจิตไร้สำนึก ตัณหา
 และอวิชชาหมดสิ้นไม่มีเหลือ เพราะฉะนั้น จึงใช้คำว่า
 จิตทั้งหลาย

จุดมุ่งหมายของการทำสมาธิและการเจริญวิปัสสนา
 ก็เพื่อต้องการให้จิตสงบ เพื่อต้องการให้จิตบริสุทธิ์ และ
 เพื่อต้องการให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง โปรดสังเกตว่าถ้า
 อุปาทานไม่มี ตัณหาและอวิชชาทั้งหลายก็จะไม่มี เพราะ
 ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า หลักสำคัญของการปฏิบัติอยู่
 ที่ต้องพยายามมองให้เห็นว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึก
 คิดทั้งหลายก็ดี สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราและของของเรา

ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้เกิดความ
 รู้สึกขึ้นมาจริง ๆ ว่า ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ใช่ตัวเราและ
 ของของเรา จุดนี้แหละ คือจุดสำคัญที่ต้องการจะนำมา
 เขียนไว้ในฉบับนี้

โดยธรรมชาติการขึ้นบันไดที่ชัน เราจะเดินขึ้น โดยเอามือโพล่หลัง ไม่ต้องเกาะหรือจับขั้นบันไดเลย ย่อมไม่อาจจะขึ้นไปได้ ในทำนองเดียวกัน การที่คน เราจะปล่อยวาง คือไม่ยึดถือเบญจขันธ์ว่า เป็นตัวเรา หรือของของเรา นั้น ทุกคนจำเป็นจะต้องมีการยึดถือ อะไรเป็นหลักอยู่ด้วย ไม่เช่นนั้นก็ไม่อาจที่จะปล่อยวาง ได้ และอีกประการหนึ่ง ถ้าเราจะบอกว่าคนนั้นเตี้ย ก็ เพราะเคยเห็นคนที่สูงกว่าคนนั้นมาแล้ว ถ้าเราจะบอกว่า คนนั้นผอม ก็เพราะเคยเห็นคนอ้วนมาแล้ว ถ้าเราจะบอก ว่า สันตาคีเพราะเคยเห็นสัชชามาแล้ว อย่างนี้เป็นต้น การปฏิบัติเพื่อการปล่อยวางก็เช่นเดียวกัน จะต้องมี การยึดถืออะไรเป็นหลัก หรือมีอะไรเป็นเครื่องเปรียบอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นจะปล่อยวางไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ ในขณะใด ถ้า เราจะบอกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา ใน ขณะนั้นเราจะต้องมองเห็นร่างกายอีกอันหนึ่ง ซึ่งดีกว่า ร่างกายอันนี้ แม้ร่างกายอันใหม่ที่ยึดถือเอาไว้วันนั้น ต่อ ไปในเมื่อเราจะปล่อยวางได้จริงๆ ก็ต่อเมื่อได้เห็นร่างกาย

อีกอันหนึ่งดีกว่าอันอื่น ในเรื่องความคิดก็เหมือนกัน ถ้าเราจะปล่อยวางความคิดอันนี้ ก็เพราะมีความคิดอย่างอื่นดีกว่านี้ การปฏิบัติเพื่อการปล่อยวาง โดยข้อเท็จจริงแล้วจะต้องเป็นเช่นนี้ตลอดไป คนส่วนมากที่ปฏิบัติไม่ได้ผลในเรื่องนี้ ก็เพราะพอเริ่มต้นก็จะปล่อยวางทั้งหมด ไม่ต้องยึดถืออะไรเลย เขาจะเดินขึ้นบันไดที่ชัน โดยไม่ยอมเกาะอะไร แล้วเขาจะเดินขึ้นไปได้อย่างไร คนที่จะไม่เกาะอะไรเลย ก็เพราะเขาขึ้นไปถึงที่สุดแล้ว ไปถึงบันไดขั้นสุดท้ายแล้ว และขึ้นไปอยู่บนที่ที่ต้องการนั้นแล้ว เพราะฉะนั้น จึงไม่จำเป็นที่จะต้องยึดตัวบันไดหรือชั้นบันไดเอาไว้

ข้าพเจ้าสังเกตมานานแล้ว จากการปฏิบัติของตัวเอง และจากคนอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมากมายว่า ทำไมการปฏิบัติ จึงไม่ได้ผล ในที่สุดข้าพเจ้าก็จับหลักได้ว่า ทั้งนี้เป็นเพราะเราจะขึ้นบันไดกัน โดยไม่ยอมเกาะชั้นบันไดนั่นเอง การละอุปาทานเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก เพราะฉะนั้น จึงเปรียบเหมือนการขึ้นบันได

ที่ชั้น ซึ่งถ้าไม่ได้อาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นที่เกาะเอาไว้แล้ว ย่อมไม่มีทางจะขึ้นไปได้ การสอนไปตามตัวหนังสือใน คัมภีร์นั้น จะพูดโดยใช้โวหารให้เพราะพรึงอย่างไรก็ตาม ก็ได้ แต่การที่เราจะรู้ว่าคำแนะนำอย่างไรได้ผลจริงหรือไม่ขึ้นอยู่กับเราต้องปฏิบัติดู ถ้าหากปฏิบัติตามคำแนะนำ ใด ๆ ไร ได้ผล ก็แปลว่าคำแนะนำอย่างนั้นเขียนขึ้นมา จากข้อเท็จจริง ไม่ใช่เขียนขึ้นมาจากตัวหนังสือแต่เพียง อย่างเดียว

อนึ่งคนที่มียศตางค์ร้อยบาท ถ้าจะให้ใครสักหนึ่ง บาทย่อมให้ได้ง่าย เพราะรู้สึกว่ายังเหลืออีกมาก หรือ คนที่มีเงินล้านบาท ถ้าแน่ใจว่าแม้จะให้ใครทั้งหมด แต่ก็จะได้คืนมาทั้งหมด หรือได้คืนมามากกว่าเดิม ก็ ย่อมเต็มใจที่จะให้ เมื่อเสียของเราเก่าแล้ว ถ้าแน่ใจว่า จะได้เสียตัวใหม่มาอีก เสียตัวเก่านี้จะให้ใครหรือจะ ทิ้งเสียก็ยอมทำได้ง่าย การปล่อยวางในเรื่องตัวตนก็เช่น เดียวกัน หลักสำคัญมีอยู่ว่า เมื่อเราปล่อยวางแล้วต้อง แน่ใจว่า จะได้ตัวตนที่ดีกว่าเก่า ตัวตนอันเก่าจึงจะปล่อย

วางได้ ถึงแม้ว่าตัวตนอันใหม่ที่ได้มานั้น จะไม่ใช่ตัวตน
อันแท้จริงก็ตาม ไม่สำคัญ ขอสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เมื่อจะ
ละทิ้งอันเก่าจะต้องแน่ใจว่าจะต้องได้อันใหม่ และมอง
เห็นชัดว่าดีกว่าเก่าด้วย อย่างนี้คนเราจึงจะละได้

การสอนตามแบบของพระพุทธเจ้า ได้ดำเนิน
ตามหลักอันนี้ แต่ผู้สอนส่วนมากมักจะเดินทางลัดเกิน
ไป ไม่ได้บันไดขึ้นไปตามลำดับ ผลจึงปรากฏว่าคนส่วน
มากนำไปปฏิบัติไม่ได้ ฆราวาสส่วนมากที่ไม่สนใจกับ
ศาสนา พวกนี้เบื่อหน่ายศาสนาเป็นส่วนมาก นอกจาก
เป็นเพราะเขาฟังหรือศึกษาไม่ค่อยเข้าใจแล้ว สาเหตุอีก
อันหนึ่งก็คือ แม้ส่วนที่เข้าใจแล้ว ก็ยังเอาไปปฏิบัติ
ไม่ได้ นี่แหละคือสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ศาสนาต้องถลำลง
อยู่ทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นวิธีที่จะแนะนำดังต่อไปนี้
โปรดพิจารณาให้ถี่ถ้วนอย่ามองไปในแง่ว่า ข้าพเจ้าสอน
ให้ยึดถือในเรื่องตัวตนสอนให้เป็นสัสสตทิกขุ

วิธีปฏิบัติเพื่อละความยึดถือในเรื่องตัวตน ชั้นแรก
จะต้องเข้าใจเสียก่อน วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต จะต้อง

นี่ถึงพระพุทธพจน์ดังต่อไปนี้เสมอ “ถ้าวิญญาณจักไม่
 ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของ
 มารดาได้หรือ?” และต้องสอนให้เข้าใจว่า “ตราบใดที่
 ในวิญญาณยังมีตัณหา มีอุปาทาน วิญญาณจะไม่สูญ”
 หรือพูดอีกนัยหนึ่ง “ตราบใดที่เราอยากจะมีตัวตน อยาก
 จะมีชีวิตนิรันดร ก็จะมีตัวตนอยู่ตลอดไป ชึ่งตัวตนที่ว่า
 นี้จะพูดว่าไม่รู้จักตายก็ได้”

และอีกข้อหนึ่งจะต้องมองเห็นว่า “วิญญาณ
 เปรียบเหมือนเมล็ดพืช ต้นไม้ย่อมเกิดจากเมล็ดนั้นใด
 นามรูปก็ย่อมเกิดจากวิญญาณนั้นนั่น” และจะต้องเข้าใจ
 ชึ่งถึงเรื่องวิบากของกรรม “วิบากของกรรมนั้นแหละ
 เปรียบเหมือนเชื้อของเมล็ดผลไม้ ต้นไม้จะเกิดขึ้นมา
 เป็นต้นอะไร ย่อมขึ้นอยู่กับเชื้อของมัน ฉะนั้นใด นามรูป
 จะเกิดขึ้นมาในลักษณะไหน ย่อมขึ้นอยู่กับวิบากของ
 กรรม ชึ่งมีอยู่ในวิญญาณ ฉะนั้น”

พินความรู้อันต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้เป็นความรู้เบื้องต้น
 ที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างดีที่สุด เมื่อเข้าใจเรื่อง

ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้แจ่มแจ้งดีแล้ว การปฏิบัติเพื่อการ
 ปล่อยวางก็จะไม่เป็นการยากอีกต่อไป แต่ถ้าพินความรู้
 ดังที่กล่าวมาไม่มีหรือมีไม่พอ วิธีปฏิบัติที่จะแนะนำต่อ
 ไปนี้ย่อมไม่ได้ผล เพราะฉะนั้น ถ้าหากผู้ใดรู้สึกว่
 พินความรู้เหล่านี้ยังมีไม่พอ ก็ขอได้กลับไปอ่านหนังสือ
 วิทยุญาณฉบับต้น ๆ ซึ่งข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้วอย่าง
 ละเอียดย

วิธีปฏิบัติ

ครั้งแรกท่านจะต้องพยายามทำให้สงบนึกถึงแต่
ลมหายใจเข้าออก พยายามให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัว
ทุกขณะจิตจนกระทั่งรู้สึกหัวใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ฉงนและ
ไม่เพลิน ไม่ลืมตัวคิดอะไรต่ออะไรเรื่อยเปื่อย เมื่อจิตอยู่
ในภาวะที่สงบและมีสติอยู่กับตัวเช่นนี้แล้ว ในขั้นต่อไป
ก็คือ ให้ตั้งปัญหาถามตัวเองว่า:—

ถ้าร่างกายไม่มี ตัวเราจะยังมีอยู่หรือไม่ ? และ
ตัวเราที่ว่ามันคืออะไร ?

ถ้าความสุขความทุกข์ไม่มี หรือความรู้สึกเฉย ๆ
ไม่มี ตัวเราจะยังมีอยู่หรือไม่ ? ตัวเราที่ว่ามันคืออะไร ?

ถ้าสัญญาต่าง ๆ ไม่มี ตัวเราจะยังมีอยู่หรือไม่ ?
และตัวเราที่ว่ามันคืออะไร ?

ถ้าสังขารทั้งหลายไม่มี ตัวเราจะยังมีอยู่หรือไม่ ?
และตัวเราที่ว่ามันคืออะไร ?

ถ้าวิญญาณไม่มี คือการเห็น การได้ยิน เป็นต้น
ไม่มี หรือความรู้สึกนึกคิดไม่มี ตัวเราจะยังมีอยู่หรือไม่ ?
และตัวเราที่วานี้คืออะไร ?

ข้อความที่กล่าวมาไว้นี้ คือคำภาวนาที่ท่านจะ
ต้องพยายามนึกไปที่ละข้อโดยลำดับ และแต่ละข้อก็จะ
ต้องนึกทบทวนซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าจะเข้าใจซึ่ง และ
อย่าลืมว่า ในขณะที่นึกถึงคำภาวนาเหล่านี้ ใจต้องเป็น
สมาธิ จะต้องมึสติกำกับอยู่ทุกพยางค์ทุกขนิพมา อย่า
ให้ความคิดปะปะหรือไม่มีระเบียบ ต้องพยายามนึกไป
พิจารณาไปจนกว่าจะได้คำตอบออกมาอย่างชัดเจนว่า ถึง
แม้ร่างกายจะไม่มี แต่ตัวเราก็มียังมีอยู่ และตัวเราที่วานี้
ก็คือวิญญาณที่มีกิเลส ที่มีวาทกของกรรม วิญญาณที่มา
ปฏิบัติ วิญญาณที่สร้างนามรูปขึ้นมาตั้งแต่แรก และ
วิญญาณอันนี้ แม้ร่างกายจะตายแล้วก็ยังมีอยู่ ยังจะต้อง
ปฏิบัติต่อไปอีก และจะต้องมีนามรูปเกิดขึ้นมาอีก

ในขั้นแรกนี้ให้ยึดถือเอาวิญญาณอันที่กล่าวมา
คือวิญญาณที่สร้างนามรูปนี้เป็นตัวเราที่แท้จริงไปก่อน

เพราะถ้ายึดถือวิญญาณเป็นตัวตน และมองเห็นชัดว่า
 วิญญาณอันนี้ไม่สูญ วิญญาณอันนี้ยังจะต้องเกิดต่อไป
 อีก ซึ่งเมื่อรู้สึกอย่างนั้นแล้วก็จะทำให้มองเห็นได้โดยง่าย
 ว่า ร่างกายที่เกิดขึ้นมานั้น มันก็เหมือนกับใบไม้เช่นใบ
 มะม่วง ใบมะม่วงที่เกิดขึ้นมาแต่ละใบนั้น เราจะบอก
 ได้อย่างไรว่า นี่แหละคือใบที่แท้จริงของมัน ในเมื่อมัน
 จะต้องร่วง แม้ใบที่จะงอกออกมาใหม่ก็เหมือนกัน ไม่
 ว่าจะงอกมาอีกสักกี่ใบ ในที่สุดมันก็ต้องร่วงทั้งนั้น
 ข้อนั้นใด ถ้าคนเรารู้สึกอย่างลึกซึ้ง รู้สึกอย่างแจ่มแจ้ง
 จริง ๆ ว่า ร่างกายเกิดขึ้นมาจากวิญญาณ ร่างกายเมื่อเกิด
 ขึ้นมาแล้ว ในที่สุดก็ต้องแก่และตาย บางที่ยังไม่ทัน
 แก่ ตายเสียก่อนก็มี และรู้ว่าร่างกายนี้เมื่อตายแล้ว
 มันก็จะเกิดขึ้นมาอีกในเมื่อวิญญาณยังอยู่ เพราะฉะนั้น
 เราจะบอกได้อย่างไรว่า ร่างกายอันนี้แหละคือ ตัวเรา
 หรือของของเราอย่างแท้จริง คนที่มองเห็นความจริง
 ในเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้งจริง ๆ นั้น ย่อมจะรู้สึกขึ้นมาว่า
 ร่างกายไม่ใช่ตัวเราหรือของของเราอย่างแท้จริงเลย

เพราะฉะนั้น เมื่อมันจะแก้ก็แก้ที่ร่างกายไม่ใช่เราแก้ มันจะเจ็บก็เจ็บที่ร่างกาย ไม่ใช่เราเจ็บ มันจะตายก็ตายที่ร่างกาย ไม่ใช่เราตาย เพราะตัวเราจริง ๆ ไม่แก้ไม่เจ็บและไม่ตาย ใครเขาจะว่าเราอ้วนไปผอมไป สูงไปหรือจะดำหนิอย่างไรก็ตาม เขาก็ไม่ได้ว่าเรา เขาวัวที่ร่างกาย แต่ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราจริง ๆ อยู่เหนือการถูกดำหนิ ใคร ๆ ไม่อาจจะดำหนิตัวเราได้

การพิจารณาในแบบดังที่ข้าพเจ้าได้อธิบายมานี้ ข้าพเจ้ากล่าวรับรองได้ว่าได้ผลแน่นอน แต่ไม่ใช่ผลในชั้นสูง แต่ก็เป็นผลที่น่าพอใจอยู่ไม่น้อย เพราะในขณะที่รู้สึกขมมาจริง ๆ ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา ตัวเราจริง ๆ เป็นสิ่งที่อยู่ออกอย่างหนึ่งนอกร่างกาย ตัวเราจริง ๆ นั้น ไม่แก้ไม่เจ็บไม่ตาย ตัวเราจริง ๆ อยู่เหนือการถูกดำหนิอยู่เหนือการถูกทำร้าย อยู่เหนืออันตรายด้วยประการทั้งปวง ในขณะที่รู้สึกอย่างนั้นจะทำให้ไม่กลัวตาย ทำให้ไม่เป็นที่โรคห้วงตัวเอง ซึ่งเวลานั้นคนเป็นกันมาก และจะทำให้เป็นคนกล้าหาญอย่างชนิด

ที่เรียกว่า เห็นความตายเป็นเรื่องเล็ก หรือเป็นเรื่องที่ไม่มีความหมาย และพร้อมกันเองในเมื่อเราปลงตกแล้วว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเรา ก็จะทำให้จิตสงบ เยือกเย็นสดชื่นแจ่มใส และฝึกสมาธิง่าย

ท่านจะต้องพยายามพิจารณาในข้อที่หนึ่งคือ ในข้อเกี่ยวกับร่างกายให้ซึ่งเสียก่อน ในขั้นต่อไปจึงค่อยพิจารณาในข้อที่เกี่ยวกับเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณไปโดยลำดับ จนกระทั่งในที่สุดรู้สึกขึ้นมาอย่างแท้จริงว่า เบญจขันธ์ในส่วนที่เรา รู้จัก คือรูปในส่วนที่มองเห็นหรือที่เราเรียนรู้ได้ เวทนาสัญญาและสังขารวิญญาณในส่วนวิถิจิต คือส่วนที่เกิดขึ้นมาแล้วรู้สึกตัวได้ เรียนรู้ได้ว่า มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรนี้ ท่านจะต้องพยายามพิจารณาให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา และไม่ใช่ของของเราอย่างชัดเจนที่สุด ส่วนความรู้สึกนึกคิดหรือเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่ยังไม่ปรากฏออกมาให้รู้สึกหรือให้มองเห็นได้ เพราะเป็นส่วนของภวังคจิตนั้น ต่อไปก็จะเข้าใจได้ง่ายคือมองเห็นว่า แม้ในส่วนนั้น

ทั้งหมดก็ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเราเหมือนกัน ซึ่ง
 ในที่สุดก็จะทำให้พบตัวตนที่ประณีต ตัวตนที่ดีกว่าไป
 โดยลำดับ และก็จะมีการปล่อยวางไปโดยลำดับคล้าย ๆ
 กับเราลอกสิ่งที่ห่อหุ้มตัวตนที่แท้จริงออกไปทีละชั้น ๆ
 ซึ่งในการลอกชั้น ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกไปที่ละชั้นว่า
 อันที่กำลังลอกอยู่นี้ ไม่ใช่ส่วนที่กำลังมองเห็นอยู่นี้
 เหลือคือตัวเราจริง ๆ ครั้นต่อมาในเมื่อสติปัญญาสูงขึ้น
 สมาธิตั้งขึ้นก็จะรู้สึกขึ้นมาอีกว่า อันที่ว่าเป็นตัวเราหรือของ
 ของเราอย่างแท้จริงนี้ ความจริงไม่ใช่และแล้วก็จะสลัด
 ทิ้งต่อไปอีก และก็จะลอกต่อไปอีกหรือค้นต่อไปอีก ซึ่ง
 ในที่สุดเขาก็จะพบตัวตนที่แท้จริง เป็นตัวตนที่กล่าวได้
 ว่า ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
 เคยเป็นอยู่อย่างไร ก็จะเป็นอยู่อย่างนั้น แต่ว่าสิ่งที่พบ
 อันสุดท้ายนี้ ถ้าจะพูดว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา ก็
 เพียงแต่สมมติตามความเคยชินเท่านั้น เพราะตามความ
 เป็นจริงแล้ว สิ่งที่ว่านี้ไม่อาจจะพูดได้ว่าเป็นอะไร จะว่า
 เป็นตัวเราหรือเป็นตัวใคร มันก็เป็นการสมมติทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรจะไปยึดถือว่า อันนั้นแหละคือตัวเราหรือของของเรา แต่จะยึดถือหรือไม่ยึดถือก็ตาม สิ่งที่ว่านั้นก็อยู่จริง ๆ และเป็นสิ่งที่สามารถจะรู้สึกได้มองเห็นได้ด้วยตาในที่บริสุทธิ์ คือดวงตาปัญญาที่ปราศจากกัณหาอุปาทานโดยสิ้นเชิง ซึ่งในเมื่อรู้สึกเข้าถึง ได้สัมผัสหรือได้มองเห็นสิ่งนี้แล้ว ในใจจะไม่มีความทุกข์ ไม่มีความเป็นห่วง ไม่มี ความกังวล ไม่มี ความมิดมัวใด ๆ เหลืออยู่อีกเลย และสิ่ง ๆ นี้แหละที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่านิพพาน

การปฏิบัติตามแบบนี้ สำหรับบางคนถ้ามีบารมีมาในชาติก่อน ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า เขาเคยเข้าใจ เขาเคยปฏิบัติอย่างนี้มาแล้วในชาติก่อน ๆ ได้มีวิบากของความเข้าใจในเรื่องนี้มาแล้ว พอปฏิบัติไม่นานเท่าไร ก็ จะรู้สึกได้ทันทีว่าสมาธิก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว คือสมาธิจะดีขึ้นโดยลำดับ ในด้านปัญญา ก็จะเข้าใจซึ่งมากขึ้นโดยลำดับ และพร้อมกันนั้นจะมีสิ่งที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่ง กล่าวคือ ในใจจะมีพลังของจิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จะรู้สึก

ได้ด้วยใจของตัวเองที่เดียวว่า ใจของตนมีความเข้มแข็ง มีความสดชื่น มีความเบิกบาน มีความกล้า มีความอดทน มีความเฉลียวฉลาดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คล้าย ๆ กับคนเราเมื่อโตขึ้น ร่างกายก็ค่อยแข็งแรงขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ก็เจริญเติบโตขึ้น หรือเหมือนกับต้นไม้ที่กำลังเจริญงอกงามขึ้นโดยลำดับ การปฏิบัติถ้าเป็นไปอย่างถูกต้องจริง ๆ แล้ว ผลที่ว่าจะต้องได้อย่างแน่นอน แต่อาจจะมากหรือน้อยไม่เหมือนกันทุกคน บางคนก็อาจจะเจริญเร็ว แต่บางคนก็เป็นไปอย่างเชื่องช้ามาก ทั้งนี้เพราะมันขึ้นอยู่กับบารมี คนไหนมีบารมีมากก็ไปเร็ว คนไหนมีบารมีมาน้อยก็ไปช้า.

พร รัตนสุวรรณ



- ป.ธ.๖ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
- ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาศาสนา
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- อาจารย์บรรยายวิชาธรรมประยุกต์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ผู้อำนวยการชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถา
และฎีกาขึ้นใหม่ และได้มอบให้กับ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลงาน

เขียนหนังสือประเภทอธิบายหลักธรรมที่
ทุกคนจำเป็นต้องรู้ ประมาณ ๕๐ กว่าเรื่อง เช่น
เรื่องกรรม สังสารวัฏ โอบปาทิกะกำเนิด ปฏิจ-
สมุปบาท อริยสัจจ์ เป็นต้น

ผลงานในด้านหนังสือ มีทั้งฉบับภาษาไทย
และฉบับที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ เช่น พุทธวิทยา
ผีและเทวดามีจริง คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ
 เป็นต้น

เกียรติคุณ

ท่านได้รับรางวัลเสมาธรรมจักร ใบประกาศ-
เกียรติคุณ สาขาเผยแพร่พระพุทธศาสนาใน
ประเทศไทย ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อ
พระพุทธศาสนา พุทธศักราช ๒๕๓๓



● **คนส่วนมากคิดว่า** เราจะปฏิบัติเรื่องนี้ไม่ได้ในเมื่อเรายังมีภาระยุ่งยาก มีปัญหาเฉพาะหน้าเกิดขึ้นไม่สิ้นสุด หรือในเมื่อเรายังกินเหล้าเมายา ยังโกหก ยังเที่ยวสำมะเลเทเมาอะไรทำนองนี้ เราจะปฏิบัติเรื่องนี้ได้ก็ต่อเมื่อเรามีเวลาว่างจริง ๆ และต้องรอให้อายุมาก ภาระต่าง ๆ ไม่ค่อยมีแล้ว จึงจะปฏิบัติได้

● คำที่ว่า **แก่แล้วจึงค่อยเข้าวัด** ความคิดเหล่านี้คือความเข้าใจผิด และเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้คนทั้งหลายไม่สนใจในเรื่องสมาธิและวิปัสสนา และบางคนก็มีความเห็นว่า การสนใจกับสิ่งเหล่านี้ อาจจะทำให้บ้าหรือเสียสติได้ ซึ่งความจริงก็อาจจะมียูบ้าง แต่ก็น้อยรายมาก แต่ข้อสำคัญที่คนส่วนมากไม่รู้กันเลยก็คือ **เพราะเหตุที่ไม่ได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนากันนี้แหละ** จึงทำให้คนทุกวันนี้เป็นโรคประสาทกันมาก ทำให้เป็นโรคความจำเสื่อม มีปัญหายุ่งยากต่าง ๆ เกิดขึ้นในทางจิตใจ และสะสางกันไม่ได้ ปลอຍให้เรื่อริงจนกระทั่งในที่สุดแก่กันไม่ได้ ต้องมีชีวิตอยู่อย่างทรมาน อยู่กันอย่างซังกะตาย ไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น