

สมาธิแลวิปัสสนา

ในชีวิตประจำวัน

ใครจักรู้แจ้งตัวเอง

พร รัตนสุวรรณ



● มโนปुพพงคมา ฌมมา ●

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

หนังสือ

สมาธิและวิปัสสนา

ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๒

ผู้เขียน

พร รัตนสุวรรณ

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

มกราคม ๒๕๖๔

เจ้าของผลงาน

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

ผู้อำนวยการ

ศรีเพ็ญ จัตตะศรี

บรรณาธิการ

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธ์

ผู้จัดการ

ทวี ลีลาเวชบุตร

ผู้จัดทำทุน

ชลิกา โรจนโกศล

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

ผู้ออกแบบปก

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

คณะพิสุจน์อักษร

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาน

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เรเชียงแสน

ผู้ประสานงาน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสือ

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

อิเล็กทรอนิกส์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

เจ้าของลิขสิทธิ์

สมาธิและวิปัสสนา
ในชีวิตประจำวัน
เล่ม ๒

ใครจักรู้แจ้งตนเอง

โดย

พร รัตนสุวรรณ



จัดพิมพ์โดย

สำนักคัมภีร์ทางวิญญาน

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่สอง

หนังสือชุดสมาธิและวิปัสสนาเรื่อง **ใครจักรู้แจ้งตนเอง** นี้ได้รวบรวมพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๑๖ ซึ่งในคำนำครั้งแรกนั้นได้จัดหนังสือเล่มนี้เป็นอันดับที่ ๔ เพราะได้รวบรวมพิมพ์ที่หลังเล่มอื่น แต่มาคราวนี้ได้จัดไว้เป็นอันดับที่ ๒ เพราะได้เริ่มเขียนลงในหนังสือวิญญูณม ต่อจากเล่มที่ ๑ และที่ให้ชื่อหน้าเล่มว่า **ใครจักรู้แจ้งตนเอง** ก็เพราะเป็นเรื่องแรก ซึ่งความจริงในเล่มนี้มีเรื่องหลายอย่าง เขียนในวาระต่าง ๆ กัน แล้วเอามารวมเป็นเรื่องเดียวกัน

ในการพิมพ์ใหม่ครั้งที่ ๒ นี้ ข้าพเจ้าไม่ได้แก้ไขต้นฉบับใด ๆ คงไว้ตามเดิมทุกอย่าง

พร รัตนสุวรรณ

๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๑

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่หนึ่ง

หนังสือเรื่องสมาธิและวิปัสสนาที่เคยเขียนลงในหนังสือวิญญานประจำเดือนมาตั้งแต่แรก คือตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๐๘ ข้าพเจ้าได้นำมาจัดพิมพ์ใหม่เป็นตอน ๆ ซึ่งทั้งหมดได้จัดพิมพ์มาแล้ว ๓ เล่ม สำหรับเล่มแรกไม่ได้ให้ชื่อเฉพาะ เนื่องจากรีบจัดทำ ส่วนเล่มต่อมาให้ชื่อว่า **วิธึคลายกามฉันทะ** และอีกเล่มหนึ่งชื่อว่า **วิธึฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป** ส่วนเล่มนี้ซึ่งเป็นเล่มที่ ๔ จะให้ชื่อเป็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะไม่ได้ เพราะแต่ละเรื่องไม่ค่อยได้ติดต่อกัน และความมุ่งหมายที่ต้องการแต่เพียงจะรวบรวมเรื่องที่เคยเขียนมาทั้งหมดจัดพิมพ์เป็นเล่มเพื่อสะดวกแก่การอ่าน เพราะฉะนั้นในหนังสือ เล่มนี้จึงเป็นเรื่องเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ เกี่ยวกับสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้อ่านถ้าต้องการอยากจะทราบ ว่ามีเรื่องอะไรบ้าง ก็ขอได้โปรดอ่านดูที่สารบัญก่อน

อันที่จริง เรื่องสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันเท่าที่เขียนมาตั้งแต่ต้น จนถึงปี ๒๕๑๕ นั้น เป็น

หนังสือหนาไม่ใช่บ่อยเลย ถ้าหากจะเขียนในคราวเดียวกันติดต่อกันมาโดยลำดับจนจบ ภายในชั่วระยะเวลาอันสั้น ก็คงจะไม่ได้หนังสือหนาถึงขนาดนี้แน่ เพราะคงจะนึกเรื่องไม่ค่อยออก แต่สำหรับการเขียนแต่ละเรื่องที่ผ่านมา นั้น จะลงมือเขียนฉบับไหน จะต้องนึกถึงปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนทั่ว ๆ ไป แล้วก็พยายามหาทางที่จะแก้ปัญหานั้น ๆ ด้วยวิธีทางสมาธิและวิปัสสนา แต่เนื่องจากปัญหาที่เกิดโดยทั่ว ๆ ไปก็มักจะซ้ำ ๆ กันอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นเรื่องที่เขียนจึงได้มีเรื่องซ้ำ ๆ กันอยู่ไม่น้อย แต่ถึงกระนั้นก่อนที่จะเขียนแต่ละเรื่อง ก็จะต้องไปหยิบเอาหนังสือวิญญาณฉบับที่แล้ว ๆ มาอ่านดูก่อนว่าได้เขียนเรื่องอะไรลงไปบ้างทั้งนี้เพื่อต้องการให้เรื่องค่อย ๆ ขยายความออกไปทุกแง่ทุกมุมเท่าที่จะทำได้ แต่อย่างไรก็ดีขอให้สังเกตว่า ถ้าข้อความอันใดที่ข้าพเจ้ากล่าวซ้ำบ่อย ๆ นั้นหมายถึงข้อความที่สำคัญที่สุดที่ผู้อ่านจะต้องหมั่นฝึกทบทวนอยู่เสมอ เพราะถ้าหากไม่เขียนข้อความซ้ำ ๆ ในลักษณะนี้ ผู้ที่ไม่เคยอ่านมาก่อนเพิ่งจะมาจับอ่านในตอนนั้น ก็จะจับใจ

ความสำคัญไม่ได้ ถึงแม้ผู้ที่เคยอ่านมาแล้วเป็นเวลานาน ก็อาจจะไม่หมั่นนึกถึงข้อความที่สำคัญ ซึ่งถ้าไม่ทำเช่นนี้ การศึกษาธรรมจะไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร

ขอได้โปรดเข้าใจว่า การศึกษาธรรมไม่เหมือนกับการเรียนประวัติศาสตร์หรือวิชาทั่ว ๆ ไป ซึ่งข้อความอันไหนถ้าเราอ่านเข้าใจดีแล้วหรือจำได้แล้ว ก็ไม่ต้องอ่านข้อความอันนั้นซ้ำอีก เราอ่านแต่เรื่องอื่น ๆ ที่มันไม่ซ้ำกัน เพื่อให้ความรู้ของเรากว้างขวางออกไปทุกที สำหรับวิชาอื่นเราต้องทำอย่างนี้จริง แต่วิชาธรรมเราจะทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะการเรียนธรรมเมื่อเรียนแล้ว ต้องปฏิบัติด้วย การปฏิบัตินั้น เราต้องทำทั้งในทางกาย ในทางวาจา และในทางใจ ธรรมทั้งหลายเปรียบเหมือนอาหารหรือยาที่เราจะต้องรับประทานเป็นประจำซ้ำแล้วซ้ำอีก จะไปถือว่าอันนี้รับประทานแล้วไม่ต้องรับประทานอีกไม่ได้ ขอให้สังเกตว่า สิ่งที่เป็นอาหารหรือเป็นตัวยาโดยตรง ที่จะช่วยรักษาและส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย นั้น ย่อมมีหลักเหมือนกันหมดทุกมื้อ แต่ว่าชนิดของอาหารหรือชนิดของยาจำเป็นต้องมีชื่อหลายอย่าง และจะต้องเปลี่ยนแปลงกันอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อ

ข้อนี้ฉันใด เรื่องธรรมก็เหมือนกัน ขอได้โปรดเข้าใจว่า การหมั่นทบทวนบ่อย ๆ ซึ่งเรียกว่าบริกรรม อันนี้ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมซึ่งต้องปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ แม้จะจำได้ขึ้นใจแล้วก็ตาม การกระทำอย่างนี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางใจ และด้วยเหตุนี้เองข้าพเจ้าจึงต้องพูดถึงข้อความที่สำคัญบ่อย ๆ เพื่อช่วยให้ผู้อ่านได้มีโอกาสปฏิบัติอยู่เสมอ คนที่ไม่เข้าใจหลักการอันนี้ก็มักจะเข้าใจผิดว่า ข้าพเจ้าเขียนแต่เรื่องเก่า ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก น่าเบื่อ

อนึ่ง ขอได้โปรดสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า หนังสือธรรมนั้น ถ้าผู้ใดอ่านเข้าใจ เกิดความเลื่อมใส แม้จะอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกก็จะมีวันเบื่อ คนที่เบื่อเพราะคิดว่าข้อความอันนี้เคยอ่านมาแล้ว อ่านซ้ำอีกเสียเวลาเปล่า ๆ คนที่คิดอย่างนี้แสดงว่ายังไม่เข้าถึงธรรม ยังไม่รู้แจ้งในธรรม เขาศึกษาธรรมเพียงเพื่อเป็นการประดับความรู้ ไม่ใช่ศึกษาเพื่อการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นจึงทนอ่านข้อความที่ซ้ำ ๆ กันไม่ได้ ขอให้นึกถึงพุทธภาษิตบทหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดังนี้

ธมมจารี สุขุ เสติ วิปสนเนน เจตสา

อริยปฺปเวทิตฺเต ธมฺเม สทา รมตฺติ ปณฺทิตฺโต

ผู้ประพฤติธรรมมีใจผ่องใสย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิต
ย่อมยินดีในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศเสมอทุกเมื่อ

ข้อความที่อ้างมานี้ ขอได้โปรดอ่านอย่างใคร่ครวญ
หลาย ๆ ครั้ง ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า ถ้าท่านเข้าใจ
พุทธพจน์บทนี้แจ่มแจ้งจริง ๆ แล้วท่านจะเห็นได้ชัดว่า
คนที่อ่านหนังสือธรรมซ้ำ ๆ ไม่ได้ เป็นเพราะอะไร ?
แต่คนบางคนแม้จะอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกก็อ่านได้เสมอไม่
รู้จักเบื่อ ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร ? เพราะฉะนั้น ขอได้
โปรดจำไว้ให้ดีว่า การศึกษาธรรมก็เหมือนกับการ
รับประทานอาหารหรือรับประทานยา ซึ่งต้องทำบ่อย ๆ
ถ้าท่านเข้าใจหลักอันนี้ดี หนังสือเล่มที่ท่านกำลังอ่านอยู่
นี่ก็จะเป็นหนังสือที่ท่านอ่านได้เสมอ ไม่ว่าจะหยิบตอ
ไหนขึ้นมาอ่าน และจะทำให้ท่านสบายใจทุกครั้ง ความ
สบายใจและข้อคิดใหม่ ๆ ที่งอกงามออกมาเรื่อย ๆ
อันนี้ แหะละคือโอชะของธรรมที่ทำให้บัณฑิต คือผู้ที่รู้แจ้ง
ใน ธรรม ไม่เชื่อในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศ และคำ
ว่า พระอริยเจ้า ในที่นี้ก็หมายถึงพระอริยบุคคลตั้งแต่

พระโสดาบันขึ้นไป แต่ในความหมายที่ลึกซึ้งจริง ๆ นั้น หมายถึงพระพุทธรเจ้า เพราะพระพุทธรเจ้าก็ได้ชื่อว่า เป็นพระอริยะ และเป็นพระอริยะองค์แรกด้วยที่เกิดขึ้นในโลก เป็นพระอริยะองค์สูงสุด ฉะนั้นคำว่าบัณฑิต ย่อมยินดีในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศ จึงหมายถึงว่า บรรดาคำสอนของพระพุทธรเจ้าทั้งหลายที่ยังเหลืออยู่ในเวลานี้ ถ้าเราเป็นบัณฑิตก็คงจะไม่เบื่อในอันที่จะอ่าน หรือฟังหรือนำมาคิดทบทวนบ่อย ๆ หนังสือสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นโดยใช้หลักการดังกล่าวมานี้ ฉะนั้นจึงหวังใจว่า แม้ข้าพเจ้าจะเขียนเรื่องนี้ ออกมาอีกซ้ำ ๆ กับที่เคยอ่านมาแล้ว ท่านผู้อ่านก็คงจะไม่เบื่อ และความจริงเรื่องนี้ก็ยังมีอีกมากมายที่จะเขียนออกมาได้เรื่อย ๆ เพราะการศึกษาและการปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนานั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่คนเราทุกคนจะต้องทำอยู่เสมอจนตลอดชีวิต

พร รัตนสุวรรณ

๕ มิถุนายน ๒๕๑๖

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำพู กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๘๒๒๐๒๔ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช ฯ

สารบัญ

	หน้า
๑ ใครที่รู้แจ้งตัวเอง	๑
๒ ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนใจเย็นได้เสมอ ?	๑๕
๓ สิ่งที่มีมักจะกลั้วกันในเวลาฝึกสมาธิ	๔๒
๔ ทารกจับเตาไฟ	๕๑
๕ การศึกษาเรื่องกรรมเพื่อการละลิสส	๖๐
๖ อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร	๗๐
๗ วิธีเอาชนะความคิด	๘๘
๘ ควรจะเริ่มฝึกสมาธิเมื่อไรจึงจะฝึกได้ง่าย ?	๑๐๖
๙ คนที่มีอายุทำอย่างไรจึงจะฝึกสมาธิได้ง่าย	๑๑๙
๑๐ วิธีกำจัดความฟุ้งซ่าน “ตัวเราคือความคิด”	๑๒๘
๑๑ วิธีกำจัดความฟุ้งซ่านที่มีสาเหตุมาจาก ความโกรธ	๑๓๖
๑๒ วิธีชนะความโกรธ	๑๔๒
๑๓ คนเราจะมีอายุยืนก็เพราะความไม่โกรธ	๑๙๐

๑๔	เหตุไรจึงเรียนธรรมกันไม่ค่อยได้ผล	๒๐๙
๑๕	อานาปานสติสมาธิ	๒๒๖
๑๖	อุบายแก้ความฟุ้งซ่าน	๒๔๔
๑๗	อุบายแก้ความง่วงนอน	๒๗๑
๑๘	วิธีคลายความกังวลเกี่ยวกับความกลัวตาย	๒๙๒
๑๙	วิธีคลายความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงิน	๓๐๕

สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง	พ.ศ. ๒๕๑๖	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง	พ.ศ. ๒๕๒๑	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สาม	พ.ศ. ๒๕๒๖	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สี่	พ.ศ. ๒๕๓๒	จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม

หนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เล่ม ๒”

เล่มนี้ มุลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่

ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

(E-Book) เมื่อเดือนมกราคม ๒๕๖๔

สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน



ใครที่รู้แจ้งตนเอง ?

* ผู้ที่หมั่นบริหารร่างกายหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ ร่างกายย่อมจะแข็งแรง ในทำนองเดียวกัน คนที่จะมีสุขภาพทางจิตดีอยู่เสมอ ก็จำเป็นต้องหมั่นเข้าสมาธิและเจริญวิปัสสนา ไม่เช่นนั้นความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้นจะบั่นทอนสมรรถภาพ ทำให้พินิจจิตใจเสีย และในที่สุดจะทำให้เป็นโรคประสาท ซึ่งเป็นโรคที่รักษาหายยาก และทรมาณใจคนอย่างที่สุด

การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนาตามแบบของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เรื่องยากที่คนทั่วไปจะปฏิบัติตามไม่ได้ นอกจากจะมีการสอนกันอย่างผิด ๆ เท่านั้น จึงจะรู้สึกว่ายากและนำไปใช้ไม่ได้ผล วิธีปฏิบัติต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้แนะนำไว้ในหนังสือวิญญูณนี้ เป็นเรื่องที่

* วิญญูณ ฉบับที่ ๑ มกราคม ๒๕๑๐

ข้าพเจ้าได้พิจารณามาอย่างรอบคอบแล้วว่า คนทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้ และจะได้ผลตามสมควร

ปีนี้เป็นปีที่ ๓ ของการออกหนังสือวิญญาน ซึ่งหมายความว่า ข้าพเจ้าได้เขียนเรื่องนี้มาครบ ๒ ปีแล้ว และสำหรับในปีที่ ๓ นี้ ข้าพเจ้าก็ยังมีเรื่องที่จะต้องแนะนำกันอีกมาก แต่อย่างไรก็ดี ตามธรรมดาการเขียนเรื่องลงในหนังสือรายเดือนเช่นนี้ จำเป็นจะต้องเขียนข้อความที่ซ้ำกับที่แล้วมาบ้าง ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตือนความทรงจำ เพราะโดยปกติผู้อ่านทั่ว ๆ ไปมักจะไม่ชอบอ่านเรื่องที่แล้วมา นอกจากเรื่องที่ติดใจจริง ๆ เท่านั้น และก็มักจะอ่านอย่างผ่าน ๆ ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงจำเป็นต้องกล่าวเน้นบ่อย ๆ ถึงประเด็นที่สำคัญ แต่ถึงกระนั้นเรื่องทุกเรื่องที่ข้าพเจ้าเขียน ก็จะมีข้อความติดต่อกันมาโดยลำดับ และพยายามขยายความบางตอนที่เห็นว่ายังไม่ชัดเจน โดยวิธีนี้ผู้ที่อ่านเรื่องของข้าพเจ้ามาโดยลำดับ ก็จะได้รับข้อคิดที่กว้างขวางและละเอียดถี่ถ้วนขึ้น จนกระทั่งในที่สุดท่านก็สามารถที่จะเข้าใจเรื่องนี้และนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

ในคัมภีร์ธรรมบท พระพุทธเจ้าได้ตั้งปัญหาไว้
บทหนึ่งว่า :-

ใครจักรู้แจ้งซึ่งแผ่นดินนี้ ? ใครจักรู้แจ้งซึ่งยมโลก
ซึ่งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก ? ใครจักรู้แจ้งซึ่งบทแห่งธรรม
ที่พระตถาคตได้แสดงไว้ดีแล้ว ?

และพระองค์เองก็ได้ทรงตอบปัญหาเหล่านี้ไว้
ว่า :-

พระเสขะจักรู้แจ้งในเรื่องเหล่านี้ทั้งหมด คำว่า
พระเสขะในที่นี้แปลว่าผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่ ซึ่งหมายถึง
พระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป แต่ยังไม่ถึงขั้น
พระอรหันต์ เพราะพระอรหันต์เรียกว่าอเสขะ แปลว่า
ผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว ในคัมภีร์อรรถกถาพระพุทธ-
โฆษาจารย์ท่านได้อธิบายไว้ว่า การที่พระเสขะรู้แจ้งซึ่ง
แผ่นดินนี้ คือรู้แจ้งอัตภาพนี้ และรู้แจ้งซึ่งยมโลกคือ
อบายภูมิจักรู้แจ้งซึ่งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก และรู้แจ้งซึ่ง
บทแห่งธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้ว ก็เพราะ
ท่านละฉันทราคะในอัตภาพนี้ได้ ขอให้ท่านผู้อ่านโปรด
จำคำพูดประโยคนี้ไว้ให้แม่น เพราะเคล็ดสำคัญในการ

รู้แจ้งเรื่องชีวิตของเราเอง รู้แจ้งเรื่องชีวิตในสากลจักรวาล
นั้น อยู่ที่การละฉันทราคะในอัตภาพนี้เอง

ฉันทราคะ แปลว่า ความติดใจรักใคร่เพราะความ
พอใจ หรือจะแปลว่า ความพอใจรักใคร่ ก็ได้ โดยธรรมดา
คนเราทุกคนย่อมมีความรักความพอใจในตัวของตัวเอง
เป็นอย่างยิ่ง คนส่วนมากไม่รู้สึกรักตัวเองเป็น
สิ่งที่ทำให้เกิดอวิชา และเป็นภัยอย่างร้ายที่สุด การที่คน
ทั้งหลายไม่รู้สึกรัก ก็เพราะเขายังมองไม่เห็น ถ้าหากเรา
ไม่รักตัวตนอันนี้ และไม่ยึดถือตัวตนอันนี้ แล้วเราก็จะได้
ตัวตนที่ดีกว่านี้ เช่นถ้าจะตั้งปัญหาถามว่า :-

*ท่านแน่ใจหรือไม่ว่า ถ้าร่างกายนี้ตายแล้ว ท่านจะ
ได้ตัวตนที่ดีกว่านี้ ในเมื่อท่านไม่ยึดถือในร่างกายอันนี้
และไม่ทำความชั่วต่าง ๆ*

ข้าพเจ้าคิดว่า จะมีคนเพียงไม่กี่คนที่มองเห็น
หรือแน่ใจว่า ถ้าเราไม่ยึดถือร่างกายอันนี้ แล้วเราจะได้
ร่างกายที่ดีกว่านี้ เพราะเหตุนี้คนส่วนมากจึงรักร่างกาย
หรือชีวิตอันนี้มาก จนกระทั่งบางคนถึงกับยอมทำ

ความชั่วต่าง ๆ เพื่อที่จะรักษาชีวิตอันนี้ไว้ สมมติว่าเราไปบอกให้เลิกกินสัตว์ที่มีชีวิตทุกอย่าง โดยให้เหตุผลว่า ถ้ามันเลิกได้แล้วมันก็จะได้เกิดเป็นคน แต่ถ้ายังกินสัตว์ที่มีชีวิตอยู่ มันก็ต้องเป็นนุตตลอดไป ท่านคิดว่า มันจะเชื่อฟังหรือไม่ ? มันจะแน่ใจหรือไม่ว่า มันอาจจะได้เกิดเป็นคนจริง ๆ และคนที่เชื่อและเข้าใจว่า อาจจะเกิดเป็นคนได้ ในเมื่อมันถือศีลได้นั้นจะมีสักกี่คน เราผู้พูดเป็นคนซึ่งรู้ว่าชีวิตของเราดีกว่างูมากมาย แต่งูแม้จะสมมติว่ามันฟังภาษามนุษย์รู้เรื่อง แต่ก็จะมีตัวไหนยอมถือศีล เพราะการถือศีลของงูย่อมหาหมายถึง การฆ่าตัวเอง ท่านลองพิจารณาดูให้ดี ถ้างูไม่รักชีวิตของมัน มันยอมสละชีวิตของมันได้ มันก็จะได้เกิดเป็นคน แต่ความจริงไม่มีทางที่จะเข้าใจเรื่องนี้ได้เลย ในทำนองเดียวกัน คนทั้งหลายย่อมรักชีวิต และรักอย่างมากมายึดถือตัวตนอย่างยิ่ง ยึดถือตัวกูว่อย่างเหนียวแน่นที่สุด และบางคนก็รู้สึกว่ตัวกูใหญ่โตมาก ตัวกูวิเศษกว่าใคร ๆ มนุษย์ทั้งหลายได้มีความมืดบอด เพราะความยึดถือในตัวเองไม่น้อยกว่าพวกงูทั้งหลายเลย

เป็นความจริงอย่างยิ่งที่สุด ที่ถ้าหากว่าใครเพิกถอนความรักและความยึดถือในตัวเองลงได้ ลดตัวกูของกูให้น้อยลงไปได้บ้างแล้ว เขาก็จะเริ่มเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้โดยไม่ยาก ข้าพเจ้าได้พูดมาบ่อยครั้งที่สุดว่า ความรู้ที่มาจากภายนอก ซึ่งเป็นความรู้ที่เกิดมาจากประสาทสัมผัสนั้นเป็นความรู้ที่ไม่สมบูรณ์ เพราะประสาทของคนเรจำกัด นอกจากประสาทจะจำกัดแล้ว จิตใจของคนเรายังถูกจำกัดให้รู้อะไรแคบ ๆ หรือรู้อะไรอย่างผิด ๆ ด้วยอานาจของตัณหาอุปาทานและอวิชาที่มีอยู่ในสันดานอีกด้วย เพราะฉะนั้นจึงเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ยากมาก เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมต่าง ๆ โดยวิธีเข้าสมาธิและเจริญวิปัสสนา ความรู้ต่าง ๆ ที่มาจากภายนอกเข้าไปปิดเบือน หรือเข้าไปรบกวนไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงสามารถเข้าสมาธิได้ลึกมากจนกระทั่งตัดความสัมพันธ์กับโลกภายนอกได้โดยเด็ดขาดและทรงสามารถที่จะปิดความนึกคิดทุกอย่าง และอารมณ์ทุกอย่างออกไปได้หมด ในใจมีแต่ความว่างและมีความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง เพราะเหตุที่พระองค์ทรงสามารถ

เข้าสมาธิได้อย่างนี้ จึงมีความรู้ในสิ่งต่าง ๆ มากมาย เป็นความรู้ที่คนตาดีเห็นได้ง่าย ๆ ส่วนคนตาบอดไม่อาจที่จะเข้าใจได้เลย การแสวงหาความรู้ของคนในโลกส่วนมากมุ่งแต่จะแสวงหา โดยอาศัยการดูการฟังเป็นต้น คนเหล่านี้ไม่ค่อยรู้สึกกันว่า ถ้าหากเราต้องการจะแสวงหาความรู้ให้กว้างขวางและลึกซึ้งกันจริง ๆ แล้ว ต้องพยายามแสวงหาความรู้จากภายใน เพราะวิญญาณของคนเรา แต่ละคนมีพีชแห่งสัพพัญญูอยู่ในตัวของเราแล้วทุกคน

ผู้ที่ละความรักและความพอใจในอัตภาพลงได้บ้าง นั้นย่อมจะทำให้จิตสงบเข้าสมาธิง่าย และอิทธิพลของความรู้ที่มาจากภายนอก ซึ่งคอยจะครอบงำจิตใจและบิดเบือนให้เกิดความเข้าใจผิดนั้นก็พลดน้อยลง ด้วยเหตุนี้ ในเมื่อสามารถทำใจให้สงบได้ และหมั่นนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ ในไม่ช้าก็จะเริ่มมีแสงสว่าง คือจะเข้าใจและเห็นด้วยกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นท่านจะมองเห็นได้โดยไม่ยากกว่า เราสามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องมีร่างกายแบบนี้เลยก็ได้ เพราะ

ชีวิตทุกอย่างไม่ว่าจะอยู่ในรูปไหน จะเลวหรือประณีต
อย่างไร ทุกชีวิตย่อมเกิดมาจากวิบากของกรรมทั้งสิ้น
และวิญญานนั้นเป็นสิ่งที่ยั่งยืน เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่มี
สิ่งใดที่จะทำให้มันตายได้ ในเมื่อวิญญานยังอยากที่จะ
มีชีวิตมันก็จะมืออยู่ตลอดไป ความจริงอย่างนี้ทุกคนควร
จะมองเห็น และความจริงนี้ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ยาก ตาม
ความรู้สึกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการนี้เข้าใจได้
ง่าย ๆ มันเหมือนกับ เมื่อเราตื่นอยู่ เราย่อมมองไม่เห็น
ชีวิตในความฝัน แต่พอเรานอนหลับ เราก็จะพบชีวิตใน
ความฝัน ชีวิตในความฝันกับชีวิตที่กำลังตื่นอยู่มีความ
สัมพันธ์กัน เพราะใครจะฝันดี หรือไม่ดีย่อมขึ้นอยู่กับ
การกระทำในขณะที่กำลังตื่นอยู่ ทุกคนรู้ว่าคุณความฝัน
มีจริง ไม่มีใครสงสัยว่าเมื่อตัวเองนอนแล้วจะไม่ตื่น
นอกจากบางครั้งตื่นขึ้นมาแล้วจะจำไม่ได้เท่านั้น ถ้าท่าน
พยายามใช้ความสังเกตให้ดี ท่านก็จะพบว่าวิญญาน
ไม่มีการดับสูญ ซึ่งหมายความว่า แม้มันจะดับอยู่เสมอ
ก็ตาม แต่มันก็เกิดอยู่เสมอ ดับแล้วเกิด เป็นอย่างนี้อยู่

ตลอดเวลา และเมื่อวิญญูณเกิด มันก็สร้างนามรูปขึ้นมาทุกครั้ง ในทำนองเดียวกัน เมื่อชีวิตนี้ดับ วิญญูณก็จะสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่ แม้ชีวิตที่เกิดมาใหม่นั้น วันหนึ่งจะต้องดับก็ตาม แต่แล้วมันก็จะสร้างขึ้นมาอีก ถ้าท่านไม่หลงรักหรือยึดมั่นในกายเนื้ออันนี้มากเกินไป หรือถ้าหากในบางครั้ง ท่านจะเกิดความรู้สึกอย่างจริงจังขึ้นมาว่า ร่างกายนี้เป็นของสกปรก เต็มไปด้วยสิ่งสกปรก สิ่งที่น่าเกลียดต่างๆ ร่างกายอันนี้ก็คือซากศพที่ยังเคลื่อนไหวได้ สมมติว่าท่านรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาจริง ๆ ในขณะที่กำลังรู้สึกอย่างนี้ ซึ่งเป็นเวลาที่ฉันทราคะในร่างกายจางลงไปมาก ในตอนนี้แหละท่านลองนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าในข้อที่ว่า วิญญูณกับร่างกายไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน วิญญูณเป็นผู้ที่สร้างร่างกายนี้ขึ้นมา เพราะทุกอย่างในร่างกายมีความหมาย เมื่อท่านนึกและพิจารณาเช่นนี้ไม่กี่ครั้ง ท่านก็จะเกิดความสว่าง ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในด้านวัตถุ หรือความรู้เก่าแก่อันใดก็ตามที่ทำให้เราเข้าใจผิด ซึ่งคอยแต่จะทำให้เราเข้าใจว่า เมื่อร่างกายนี้ตายแล้วก็สูญ ชีวิตหลังจากตายไม่มี

ความเข้าใจผิดในทำนองนี้จะเข้าครอบงำไม่ได้ ในขณะที่ฉันทรากะได้จางลง ข้าพเจ้าเคยพบคนที่มีอายุมากมาหลายคนแล้ว คนเหล่านี้เป็นคนที่มีการศึกษาสูง ในสมัยยังหนุ่มเป็นคนที่หยิ่งในตัวเอง ถือตัวสูงมาก และเชื่อมั่นในความคิดของตัวเอง ไม่ค่อยจะเชื่อในเรื่องบุญและบาป แต่พอแก่มากขึ้น มีเรื่องต้องผิดหวังบ่อย ๆ ความประมาทมัวเมาได้สร้างลงแล้ว ในตอนนี้เขาหันกลับมาเชื่อในเรื่องบุญและบาปหันเข้าวัด เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า คนประเภทนี้ข้าพเจ้าพบมามากต่อมาก และ ข้าพเจ้าก็อ่านออกกว่าทำไมเขาจึงกลับใจได้เช่นนี้ ทั้งนี้ ไม่ใช่อะไรเลย ? เพราะฉันทรากะในอัฐภาพของเขาได้จางลงมากนั่นเอง ขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกครั้ง :-

*ใครจักรู้แจ้งซึ่งแผ่นดินนี้ ? ใครจักรู้แจ้งซึ่งยมโลก
ซึ่งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก? ใครจักรู้แจ้งซึ่งบทแห่งธรรม
ที่พระตถาคตแสดงไว้ดีแล้ว ?*

คำตอบก็คือ **ผู้ที่ละฉันทราคะในอัฐภาพนี้ได้จักรู้แจ้งในปัญหาเหล่านี้ทั้งหมด** ท่านเห็นแล้วหรือยังว่าการ

เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า และการเข้าใจเรื่องชีวิต
ของตัวเอง ตลอดถึงการเข้าใจชีวิตในสากลจักรวาลนั้น
เป็นสิ่งที่ไม่ยาก มันเป็นเหมือนกับเส้นผมบังภูเขา แต่
แล้วคนทั้งโลกกลับเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้ายาก
เขาไม่เข้าใจแม้กระทั่งเรื่องตัวของตัวเอง ถ้าท่านเข้าใจ
เรื่องชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนจริง ๆ ก็จงนึกถึง
เรื่องงู และลองพูดกับงู ขอร้องให้มันเลิกกินสัตว์ที่มี
ชีวิต ท่านก็จะรู้สึกที่เราไม่มีทางที่จะพูดกับงูให้รู้เรื่องได้
ทั้ง ๆ ที่เราแน่ใจเหลือเกินว่า งูอาจจะเกิดเป็นคนได้และ
เราผู้เป็นคนก็รู้อยู่ว่า การเป็นคนดีกว่าการเป็นงูมากมาย
เราเข้าใจเรื่องของงูเข้าใจเรื่องของคนดีทั้งสองอย่าง แต่
งูซึ่งก็อยู่ในโลกเดียวกันกับมนุษย์มันเคยเห็นมนุษย์ แต่
มันจะรู้หรือว่ามนุษย์คืออะไร เขาอยู่กันอย่างไร มีความ
รู้สึกนึกคิดอย่างไร งูไม่อาจจะรู้ได้เลย ท่านสังเวชงูหรือ
เปล่าที่มันโง่ดักดาน และมองไม่เห็นทางว่ามันจะเปลี่ยน
ชีวิตของมันได้อย่างไร แต่มันไม่รู้อะไร มันไม่สนใจ
อะไร มันไม่คิดถึงเรื่องของคนอื่น หรือชีวิตสัตว์อื่น
มันสนใจอยู่แต่เพียงว่า มันจะอยู่อย่างไร จะกินอย่างไร

ถ้ามันได้กินอิม มีที่อยู่สบาย ไม่มีอะไรมารบกวน มันก็พอใจในความเป็นงูของมัน ท่านเคยรู้สึกบ้างหรือไม่ เราเองก็คืองู ซึ่งไม่ค่อยจะสนใจอะไรกับชีวิตอื่น ๆ ไม่สนใจชีวิตหลังจากตาย ไม่สนใจเรื่องสากลจักรวาล ถ้าเรากินอิมนอนหลับอยู่สบาย มีสิ่งที่ต้องการครบทุกอย่าง เราก็พอใจในความเป็นมนุษย์ ไม่คิดตื่นรนที่จะมีชีวิตที่ดีกว่านี้ต่อไปอีก เราไม่รู้สึกรู้ว่าเราอยู่กับซากศพ จะไปไหนมาไหนก็หัวซากศพอันนี้ไปด้วย และภายในซากศพอันนี้ก็เต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ สารพัดที่มันจะเกิดขึ้น เราต้องทนทุกข์ทรมานลำบากอยู่กับซากศพอันนี้มาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงเดี๋ยวนี้ ความรู้สึกอย่างนี้น้อยคนนักที่จะเกิดขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะเรามองไม่เห็นและไม่รู้สึก แม้แต่น้อยว่า รอบ ๆ ตัวเรานี่เองก็มีชีวิตอื่นที่ตาเรามองไม่เห็น เป็นชีวิตที่มีความสุขมีอิสระ ไม่ต้องเดือดร้อนในเรื่องที่อยู่ การทำมาหากิน การศึกษา และการเจ็บป่วย เหมือนกับเรา ซึ่งชีวิตพวกนี้มีมากมายเหลือเกิน และชีวิตที่วานี้ก็อยู่ในโลกเดียวกับเรา เขาพบเห็นเราอยู่เสมอ เขารู้เรื่องของเราดี แต่เราไม่รู้เรื่องของเขาเลย ทั้ง ๆ ที่

เรื่องที่ว่านี้เป็นเรื่องง่าย ๆ เหมือนกับเมื่อเรานอนหลับ เราก็จะเห็นชีวิตในความฝัน ทุกคนจำเจอยู่กับความฝันซ้ำ ๆ ซาก ๆ เป็นเวลานานมาแล้ว แต่ก็ไม่มีใครเฉลียวใจว่า ชีวิตในความฝันสอนให้เรารู้เรื่องอะไรบ้าง เราทั้งหลายไม่มีวีแววกันเสียเลย ทั้งนี้เพราะอะไร ? ขอได้โปรดนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกครั้งหนึ่ง :-

ใครจักรู้แจ้งซึ่งยมโลก ซึ่งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก ?

คำตอบก็คือ ผู้ละฉันทราคะในอัตภาพนี้ได้ ท่านสว่างแล้วหรือยังว่า ความหยิ่งในตัวเอง ความยึดมั่นในตัวเอง ความรักความเป็นห่วงตัวเอง ความยึดถือตัวกูของกู สิ่งเหล่านี้มันเป็นความมืดบอด และเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงที่ครอบงำมนุษยชาติทั่วโลก เสียงครวญคราง เสียงโหยหวนจากมนุษยผู้ได้รับความทุกข์ยากต่าง ๆ ดังอยู่ตลอดเวลาทั่วทุกหนทุกแห่ง ความทุกข์ต่าง ๆ ที่ครอบงำสัตว์โลกไว้ใหญ่หลวงยากที่มนุษยทั้งหลายจะเอาชนะมันได้ เพราะอะไร ? ขอให้ท่านพิจารณาดูหลักการศึกษานานาชาติต่าง ๆ ในโลกนี้ว่ามีแนวการสอนกันอย่างไร

ใกล้เคียงกับแนวการสอนของพระพุทธเจ้าบ้างหรือไม่ ? นักปราชญ์ทั้งหลายในโลก ซึ่งต่างก็ยกย่องกัน มีมากมาย แต่แล้วเขาเหล่านี้แก้ปัญหาต่างๆ ได้สำเร็จหรือไม่ ? ความยากจน การเอาผิดเอาเปรียบ การเบียดเบียนกันต่าง ๆ ในสังคม และการทุจริตต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นเวลานานมาแล้ว ยังไม่มีรัฐบาลไหนซึ่งไม่ใช่เฉพาะแต่ในเมืองไทย ข้าพเจ้าหมายถึงทั่วโลกยังไม่สามารถจะเอาชนะมันได้ ไม่เหมือนกับในวงการแพทย์ ซึ่งเขาสามารถที่จะปราบโรคร้ายต่าง ๆ ให้สงบราบคาบได้หลายต่อหลาย อย่างเช่น อหิวาต์ สมัยก่อนเมื่อโรคระบาดคนตายกันมาก เอาชนะไม่ได้ แต่เดี๋ยวนี้ในวงการแพทย์เขารู้เรื่องนี้ดี เรียกได้ว่ารู้แจ้งแทงตลอดทีเดียว เพราะฉะนั้น จึงสามารถพิชิตมันได้ แต่ในวงการศึกษามีใครบ้างที่สามารถเอาชนะความทุกข์ยากและความชั่วร้ายต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานั้นได้

ใครจักรู้แจ้งซึ่งแผ่นดินนี้ ? ใครจักรู้แจ้งซึ่งยมโลก
ซึ่งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก ? ใครจักรู้แจ้งซึ่งบทแห่งธรรม
ที่พระตถาคตแสดงไว้ดีแล้ว ?

ใคร ?.....

ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนใจเย็นได้เสมอ

* โดยปกติข้าพเจ้าเป็นคนใจร้อน จะทำอะไรหรือจะเอาอะไรจะต้องเอาให้ได้เดี๋ยวนั้น รอไม่ค่อยได้ และเมื่อไม่ได้อย่างใจก็มักโกรธหรือไม่ก็กลุ้มใจ ข้าพเจ้าเป็นคนมีนิสัยอย่างนี้มานานแล้ว แม้กระทั่งเดี๋ยวนี้นิสัยนี้ก็ยังไม่หาย เป็นแต่ดีกว่าเมื่อก่อน คือยังรู้จักยับยั้งและใจเย็นมากกว่าแต่ก่อน เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เขียนขึ้นจากประสบการณ์ในตัวของตัวเอง และจากของคนอื่นด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อหาทางที่จะแก้นิสัยอันนี้ และเท่าที่เขียนลงไว้นี้ก็ เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วว่า ตัวเองเคยใช้ได้ผล เพราะฉะนั้นจึงเขียนมาเล่าสู่กันฟัง

โดยธรรมดาคนใจร้อนมักจะมีปมเรื่องอยู่ในตัวเองสูง และมีนิสัยค่อนข้างจะโอ้อวด ปมเชื่องเกิดขึ้น ก็เพราะรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถเป็นพิเศษบางอย่าง แต่อีกหลายอย่างไม่มี และไม่อยากจะให้คนอื่นเห็นว่าตนเองไม่เก่งในเรื่องอย่างนั้น และรู้สึกไม่สบายใจด้วยที่

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๐

ตนเองด้อยในเรื่องเหล่านั้น ฉะนั้นจึงพยายามหาทางลด
 ปมด้อยด้วยการอดตัว หรือด้วยการแสดงปมแข็ง ซึ่ง
 เรื่องทั้งหมดที่ว่ามานี้ เป็นเพราะหลงผิดในเรื่องตัวเอง

ในฉบับที่แล้ว ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงเรื่องผู้รู้แจ้ง
 ตัวเอง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ผู้ที่จะรู้แจ้งในตัวเอง
 นั้นอย่างน้อยจะต้องเป็นพระโสดาบัน เมื่อเป็นเช่นนี้
 ก็หมายความว่า ปุถุชนทั่วไปไม่รู้แจ้งในตัวเอง ข้อที่
 น่าคิดจากเรื่องนี้ก็คือ ผู้ที่รู้แจ้งในตัวเองย่อมละสักกาย-
 ทิภฏฐิ คือความเข้าใจผิดที่เห็นว่าเบญจขันธ์เป็นตัวเรา
 หรือของของเราได้ และอีกนัยหนึ่งก็คือ ผู้ที่รู้แจ้งใน
 เรื่องตัวเองย่อมละฉันทราคะในอัตภาพนี้ได้ จากหลัก
 เหล่านี้แหละ ที่จะทำให้เราได้หลักในการทำให้ตัวเอง
 เป็นคนใจเย็น

อนึ่ง ผู้ที่เป็นพระอริยบุคคลทุกองค์ย่อมได้ประสบ
 กับความสงบอันแจ่มใสและเยือกเย็นอย่างยิ่งภายในจิตใจ
 ของตัว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า พระอริยบุคคลทุกองค์
 เมื่อได้พบกับความสงบอันนี้แล้ว ย่อมกล่าวคำอุทาน
 ออกมาว่า **ที่นี่สงบ ที่นี่ประณีต ณ ที่นี่เองเป็นที่สร้าง**

ความเมา เป็นที่กำจัดความกระหาย เป็นที่ถอนความอาลัย
เป็นที่ตัดวิญญะ เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่หน่ายราคะ เป็นที่
ดับสนิทแห่งความทุกข์ ภาวะอันนี้คือนิพพาน

พระอรียบุคคลทุกองค์ ย่อมได้พบกับความสงบ
ดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นท่านจึงเป็นคนใจเย็นอย่างยิ่ง
และความสงบที่ว่านี้ทุกคนจะพบได้ทันที ถ้าหากละ
สักรายที่วิญญูได้จริง ๆ ซึ่งหมายความว่า ถ้าคนใดละความ
เข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องตนเองได้อย่างเด็ดขาด ผู้นั้นก็ย่อม
เป็นคนใจเย็นได้ตลอดไป ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คน
ที่ใจร้อนก็คือคนที่หลงตัวเอง ไม่เข้าใจตัวเอง อย่างถูกต้อง
ตามความเป็นจริง หรือพูดอีกนัยหนึ่ง เป็นเพราะมีความ
หยิ่งในตัวเองมาก จึงได้กลายเป็นคนใจร้อน ความหลงผิด
ในตัวเอง ความหยิ่งในตัวเอง นี้คือสาเหตุ ที่แท้จริงของ
ความเป็นคนใจร้อน ถ้าแก้กิเลสสองตัวนี้ได้ ความใจร้อน
ก็ย่อมจะค่อย ๆ หดไป จนกระทั่งในที่สุดจะดับหมด
ไม่มีเหลือ การหลงตัวเอง เป็นเรื่องที่ร้ายกาจมาก เพราะ
ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความใจร้อนเท่านั้น แต่ยังเป็นเหตุ
ให้เกิดกิเลสทุกอย่างอีกด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **ตัวเราไม่มี** ทุกสิ่งทุกอย่าง **เป็นอนัตตา** แต่เราส่วนมากเข้าไม่ถึง และบางคนทั้งที่ศึกษาเรื่องนี้เข้าใจ แต่พอถึงเวลาที่จะใช้ธรรมข้อนี้จริง ๆ ก็มักจะเอาไปใช้ไม่ถูก เอาไปใช้ไม่ได้ผล และด้วยเหตุนี้เอง ข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะแนะนำถึงเรื่องนี้จาก หลักวิชาที่เรียนมาและจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา

ก่อนอื่น ท่านต้องพยายามรู้จักตัวเองเสียก่อนว่า สิ่งที่เราเรียกกันว่าตัวเราหรือของของเราอยู่เสมอนั้น ก็คือ เบ็ญจขันธ์ หรือนามรูป แต่เบ็ญจขันธ์หรือนามรูปนี้ เมื่อพิจารณากันให้ละเอียดแล้ว มันไม่ใช่ตัวเราหรือของของเราจริง ๆ ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าท่านซึ่งในคำว่า **วิญญาน** เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน ถ้าเข้าใจหัวข้อปฏิจจนสมุปปาทอันนี้ลึกซึ้ง ก็จะเป็นการง่ายมากที่จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเบ็ญจขันธ์หรือนามรูป ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากเราสามารถเข้าใจได้ว่า ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจาก วิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี ความคิดก็มิได้ ถ้าหากพิจารณาบทนี้บ่อย ๆ จนกระทั่งรู้ซึ้งว่า วิบากไม่

ใจของดั้งเดิมไม่ใช่เนื้อแท้ วิชาบเป็นสิ่งที่ดับได้สูญสิ้นได้ เปลี่ยนแปลงได้ และความคิดทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นไปในทางที่ดีหรือชั่ว ทุกอย่างล้วนแต่เกิดมาจากวิชาบของมันทั้งสิ้น ถ้าวิชาบในเรื่องไหนไม่มี ความนึกคิดในเรื่องนั้นย่อมมีไม่ได้ ถ้าหากพิจารณาอย่างนี้บ่อย ๆ ในที่สุดก็จะทำให้เรารู้สึกว่า ความคิดทุกอย่างที่กำลังเกิดอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของของเราจริง ๆ ซึ่งถ้าหากผู้ใดรู้สึกได้ทันทีในขณะที่ความคิดทุกอย่างเกิดขึ้น ก็เป็นอันรับรองได้ว่าใจจะต้องเย็นแน่ **คนที่ใจร้อนก็เพราะเชื่อความคิดที่กำลังเสนอแนะอยู่** แต่ถ้ารู้สึกว่าคุณคิดที่เสนอแนะนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวเราเลย ที่มันเกิดขึ้นก็เพราะวิชาบของมันมี ถ้าวิชาบของมันไม่มี ความคิดที่ว่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ความซึ่งในจุดนี้แหละที่จะสร้างนิสัยใจเย็นให้เกิดขึ้นทีละน้อย ขอให้นึกถึงหลักที่ว่า พระอรชยบุคคลทุกองค์เป็นคนใจเย็น ที่ใจเย็นก็เพราะได้พบกับความสงบที่เยือกเย็นและแจ่มใสที่สุด ความสงบที่ว่านี้ทุกคนจะพบได้ทันที ถ้าหากละสักกายทิฏฐิ หรือ ละฉันทราคะในอัฐภาพนี้ได้

อนึ่ง ท่านควรจะทราบไว้ด้วยว่า คนที่มีนิสัยใจร้อน เป็นเพราะหัดตามใจตัวเองจนเคยตัว เวลาจะทำอะไร หรือต้องการอะไรไม่ค่อยจะนึกถึงเหตุผลว่า มันควรจะได้เดี๋ยวนั้น หรือว่าเรื่องเหล่านี้จะต้องรอ เพราะเหตุที่ หัดตามใจตัวเองมาจนเคยชิน ซึ่งเมื่อพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ เพราะได้สร้างวิบากแห่งความใจร้อนมามาก คนที่มีวิบากอย่างนี้ โดยธรรมดา ก็มักจะได้รับโทษอยู่เป็นประจำ กล่าวคือเกิดความหงุดหงิด เกิดความก্লุ้มใจ หรือเกิดความไม่สบายใจอยู่เสมอ การปล่อยให้ ความก্লุ้มใจเกิดขึ้นบ่อย ๆ นั้นย่อมหมาความถึงว่า เราได้สร้างวิบากแห่งความทุกข์เหล่านี้ลงในสันดาน ซึ่งวิบากที่ว่ามีผลร้ายกาจมาก เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจที่ละน้อยนั้น ก็คือยาพิษทางใจนั่นเอง ซึ่งเมื่อเกิดบ่อยๆ ก็เท่ากับเป็นการสะสมยาพิษไว้ในสันดาน ความทุกข์ที่ว่านี้เป็นอันตรายต่อสมองต่อระบบประสาทมาก การที่คนบางคนสมองเสื่อมเร็ว หรือกลายเป็นโรคประสาทง่าย ก็มักจะเนื่องมาจากเหตุนี้เสมอ ข้าพเจ้าคิดว่า การที่เราจะแก้นิสัยอันนี้ได้ นั้น ก่อนอื่นเราจะต้องรู้จักโทษ

ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนใจเย็นได้เสมอ

๒๑

ของมันอย่างลึกซึ้ง คนที่ดื่มเหล้ามานานจนกระทั่งในที่สุด หมอบอกว่าตับเริ่มจะแข็งแล้ว ข้าพเจ้าเห็นมาหลายรายแล้ว ให้ติดอย่างไรก็เลิกได้ เพราะเขาได้มองเห็นความตายรออยู่เบื้องหน้า เขาได้รู้จักโทษของมันอย่างลึกซึ้ง เพราะฉะนั้นจึงเลิกได้ คนที่มีนิสัยใจร้อนก็เหมือนกัน การที่คนเหล่านี้ยังไม่ยอมเลิกนิสัยอันนี้สาเหตุส่วนใหญ่เป็นเพราะยังไม่ซึ่งในโทษของมัน อีกประการหนึ่ง เนื่องจากตนเองยังมีคนคอยเอาอกเอาใจอยู่เสมอ แต่เมื่อใดคนเอาใจไม่ค่อยมี หรือได้ประสบความเสียหายอย่างร้ายแรง อันเนื่องมาจากความใจร้อนแล้ว ก็มักจะเลิกได้เสมอ แต่อย่างไรก็ดีเราไม่ควรจะรอให้เกิดความเสียหายอย่างร้ายแรงเสียก่อน เพราะมันเป็นการเสียด่างอะไรหลายอย่าง ถ้าหากในขณะนี้เราเริ่มรู้สึกเห็นโทษของมันขึ้นมาบ้าง แม้จะไม่แจ่มแจ้งนัก ก็ควรจะพยายามเลิก แต่โดยมากคนทั่วไปตราบใดที่ยังมองไม่เห็นโทษอย่างแจ่มแจ้ง และยังไม่ได้ตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะเลิก ก็มักจะเลิกนิสัยอันนี้ไม่ได้

ข้าพเจ้าคิดว่าเราควรจะหัดพิจารณาบ่อย ๆ ว่า ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เราจะหวังผลให้เร็วไปกว่าเหตุของมันที่จะอำนวยให้ย่อมเป็นไปไม่ได้เหมือนกับเราปลูกต้นไม้ แม้จะพยายามเร่งสักเท่าไร ต้นไม้ก็ย่อมจะผลิดอกออกผลตามกำหนดเวลาของมัน อยู่นั่นเองแต่อันที่จริง คนที่ใจร้อนทุกคนส่วนมากก็มักจะทราบความจริงข้อนี้ดี แต่แล้วก็เลิกไม่ได้ สาเหตุที่เลิกไม่ได้นั้นเป็นเพราะเขาไม่ยอมสร้างวิบากแห่งความใจเย็น จุดนี้แหละคือจุดที่สำคัญที่สุด คนที่อยากจะอ่านหนังสือออก แต่ไม่ยอมหัดอ่านหนังสือ ก็ย่อมไม่มีทางที่จะอ่านหนังสือได้ คนที่ต้องการจะฝึกให้เป็นคนใจเย็นเหมือนกัน การรู้จักโทษของความใจร้อนอย่างเดียวไม่พอ หรือแม้จะมีความตั้งใจที่จะเลิกอย่างแท้จริงก็ตาม เพียงเท่านี้ก็ยังไม่พอ หลักสำคัญมีอยู่ข้อเดียวคือ เราจะต้องสร้างวิบากแห่งความใจเย็น ซึ่งเมื่อพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ เราต้องตักน้ำไว้ให้พอ ให้มากกว่าปริมาณของไฟ พอไฟเกิดก็พร้อมที่จะสาดน้ำให้ไฟดับได้ทันที แต่ถ้าใช้น้ำน้อย ไฟมีมากกว่า ก็ย่อมไม่อาจที่จะดับไฟได้

การตักน้ำไว้ให้พอก็คือการสร้างวิบากแห่งความใจเย็นลงในสันดานนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก อันที่จริงความใจเย็นที่มั่นคงถาวร มีอยู่แล้วภายในจิตใจของเราทุกคน ขอให้นึกถึงหลักที่ได้กล่าวมาแล้วว่า พระอรหันต์บุคคลที่เป็นคนใจเย็นที่สุด ก็เพราะท่านได้พบกับความสงบที่ประณีต ซึ่งความสงบที่ว่านี้ทุกคนจะพบได้ทันที ถ้าหากละสักกายะทิฏฐิและละฉันทราคะในอภิปหานี้ได้ แต่หลักที่กล่าวมานี้ เป็นหลักที่สูงมาก คนทั่วไปยากที่จะเข้าถึงได้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจะยังไม่พูดถึง จะพูดถึงแต่หลักง่าย ๆ อันเป็นหลักเบื้องต้นที่จะนำไปสู่ภาวะอันนั้นก่อน

ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าหากท่านพยายามหมั่นนึกอยู่เสมอว่า ความนึกคิดที่เกิดขึ้นในใจทุกอย่าง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เพราะมันเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี ความคิดที่ว่านี้ย่อมมีไม่ได้ หลักนี้คือหลักที่สำคัญที่สุด วิธีปฏิบัติก็คือ เราจะต้องคอยพิจารณาถึงสาเหตุของมันว่า ความคิดนี้เกิดขึ้นมาเพราะอะไร ? พยายามแยกแยะปัจจัยต่าง ๆ ออกพิจารณา

ทีละอย่างจนกว่าเราจะรู้แจ้งว่า ความคิดที่ทำให้เกิดความ
 ใจร้อนนี้เกิดเพราะเหตุอะไร ถ้าหากเราเข้าใจเหตุของมัน
 อย่างแจ่มแจ้ง การปล่อยวางความคิดจะค่อย ๆ เกิดขึ้น
 โดยธรรมชาติความใจร้อนเกิดขึ้น ก็เพราะเชื่อความคิดที่
 กำลังเสนอแนะอยู่นั้น เพราะฉะนั้นถ้าหากเราเข้าใจซึ่ง
 ว่า ความคิดที่กำลังเสนอแนะอยู่นี้ หรือความต้องการ
 ที่กำลังเกิดอยู่นี้มันเกิดขึ้นมาจากเหตุของมัน ซึ่งเหตุที่
 ว่านี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา การซึ่งในความจริง
 อันนี้เป็นประโยชน์อย่างมากที่สุด เพราะฉะนั้นก่อนอื่น
 ท่านจะต้องพยายามหัดตัวเองให้เป็นคนมีนิสัยรู้จักแยก
 แยะความคิดต่าง ๆ ของตนเองออกพิจารณาบ่อย ๆ
 จนกว่าจะซึ่งว่าความคิดทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของ
 ของเรา

และอีกประการหนึ่งอย่าลืมนะว่า การฝึกสมาธิทุกวัน
 อย่างน้อยวันละ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที เป็นสิ่งจำเป็น
 จะไม่ทำไม่ได้ เพราะถ้าไม่ทำ วิชาแห่งความใจเย็น
 จะเกิดขึ้นได้ยากมาก การทำสมาธิทุกวันเปรียบเหมือน
 กับการรับประทานยา ซึ่งโดยปกติต้องรับประทาน

ทุกวันอย่างน้อยก็วันละครึ่ง แต่โดยปกติหมอมักจะให้
รับประทานวันละ ๓ ครั้ง และจะต้องรับประทานไป
จนกว่าโรคจะหาย การเข้าสมาธิก็เหมือนกัน จะต้องทำ
ไปเรื่อย ๆ จะหยุดบ้างทำบ้างตามอารมณ์ไม่ได้ การสร้าง
วิบากแห่งความใจเย็นนั้นไม่ใช่ของง่าย และจะต้องสร้าง
ให้ท่วมท้นนิสัยใจร้อน จึงจะแก่นิสัยใจร้อนได้

เหตุไรข้าพเจ้าจึงยืนยันว่า ต้องนั่งสมาธิทุก ๆ วัน
การที่ข้าพเจ้าต้องยืนยันเช่นนี้ ก็เพราะในเวลาฝึกสมาธิ
เท่านั้น ที่เราจะได้วิบากของความใจเย็นมากกว่า การหัด
อย่างอื่น แต่อย่างไรก็ดี การฝึกสมาธิเพื่อที่จะหัดให้เป็น
คนใจเย็น ก็มีเทคนิคของมันโดยเฉพาะ ผู้ที่ไม่เข้าใจเทคนิค
ย่อมจะฝึกไม่ได้ผล

เทคนิคของการฝึกสมาธิ เพื่อให้เป็นคนใจเย็น
ก็คือ ก่อนอื่น ต้องพยายามบังคับจิตให้อยู่กับลมหายใจ
ให้ได้พอสมควรก่อน หลังจากนั้นท่านจะต้องเอาความคิด
ที่เกิดขึ้นในขณะที่ใจร้อนมาพิจารณาดูในขณะที่ใจสงบ
และการที่จะให้ใจเย็นจริง ๆ ทุกครั้งที่ท่านเกิดความใจ
ร้อนขึ้นมา ท่านจะต้องรีบดับความคิดในขณะที่เก็บไว้

และอย่าลืมที่จะอ่านทบทวน จนกระทั่งแน่ใจว่าบันทึกได้ตรงตามความนึกคิดในขณะนั้นจริง ๆ ก่อนจะนั่งสมาธิ ท่านจะต้องเอาข้อความที่บันทึกไว้นมาอ่านหลาย ๆ เทียว จนกระทั่งจำข้อความนี้ได้ดี ครั้นแล้วก็จงปล่อยไว้ก่อน พยายามทำใจให้สงบ บังคับให้จิตอยู่กับลมหายใจ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเสมออย่างน้อย ๆ ประมาณสัก ๕ นาที เมื่อจิตสงบอยู่กับลมหายใจได้แล้ว ต่อจากนั้นก็จงนึกถึงข้อความที่บันทึกเอาไว้ นั่น นึกซ้ำ ๆ ไปทีละคำ และนึกหลาย ๆ เทียว พยายามบังคับจิตให้อยู่ในถ้อยคำ อันนั้นทั้งหมด อย่าให้ฟุ้งซ่านได้ ให้พยายามนึกอย่างนั้นหลาย ๆ เทียว จนกว่าท่านจะมองเห็นว่าในความคิดเหล่านี้มีความเข้าใจผิดอะไรแทรกอยู่บ้าง การจับความเข้าใจผิดได้ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือการมองเห็นตัวอวิชชาที่แทรกอยู่ในความคิดเหล่านี้ได้ อันนี้คือตัวยาสำคัญที่จะทำให้ความนึกคิดอันนี้ เป็นโมฆะในภายหลัง หมายความว่า ทุกครั้งที่เกิดความใจร้อนเพราะคิดอย่างนี้ แต่ต่อมาพอความคิดอันนี้จะเกิด ก็จะมีรู้สึกตัวเสียก่อนว่าความคิดอันนี้ใช้ไม่ได้ ครั้นแล้วความใจร้อนก็

จะไม่เกิดขึ้น แต่ความใจเย็นจะเกิดขึ้นมาแทนที่ และถ้าหากความใจเย็นวันนี้เกิดบ่อย ๆ ก็หมายถึงว่า วิกาของความใจเย็นกำลังเจริญเติบโตอยู่ภายใน ซึ่งถ้าวิกาแห่งความใจเย็นมีมากพอแล้ว ความใจร้อนจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ไม่ว่าจะมีความโกรธอะไรเกิดขึ้น วิกาแห่งความใจเย็นที่สะสมเอาไว้อย่างมากมาย มันจะทำหน้าที่ควบคุมความนึกคิดให้เยือกเย็นโดยอัตโนมัติ ซึ่งผลที่ว่านี้ไม่ใช่จะมีแต่เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น แต่จะสืบเนื่องไปถึงชาติหน้าทุก ๆ ชาติอีกด้วย

อนึ่ง ท่านควรจะทราบไว้ด้วยว่า ในขณะที่จิตใจเราสงบเป็นสมาธิอยู่นั้นให้พยายามสังเกตไว้ด้วยว่า มักจะมีปีติและมีสุขเกิดขึ้นในใจเสมอ ปีติและสุขที่เกิดขึ้นในใจนั้น เมื่อเกิดขึ้นในจิตสำนึกแล้ว ก็ย่อมจะมีวิกาเกิดขึ้นในสันดานอีกด้วย คนที่สะสมวิกาแห่งปีติและสุขอยู่เสมอนั้น ก็จะเป็นเหมือนอย่างเราขวางท่อนฟืน ซึ่งมีไฟลุกโพลงอยู่ลงไปใต้น้ำ ทันทีที่เปลวไฟกระทบกับพื้นน้ำ มันก็จะดับทันทีไปโดยลำดับ ข้อนี้ฉันใดคนที่สะสมวิกาแห่งปีติและสุขเอาไว้มาก ไฟกล่าวคือ

กิเลสที่ยังมีอยู่ในสันดานนั้น พอกระทบกับอารมณ์ที่ยั่วให้เกิดกิเลส เพราะเหตุที่เรายังเป็นปุถุชนอยู่ ไฟกล่าวคือกิเลสมันก็จะลุกโพล่งขึ้นมาทันที แต่เพราะเหตุที่ในสันดานมีวิบากของปิติและสุขอยู่มาก ไฟที่ลุกโพล่งขึ้นมานี้จะอยู่ได้ไม่นาน พอมันเกิดขึ้นยังไม่ทันจะลุกลามไปไหน มันก็จะดับเสียก่อน และบางอย่างถ้าหากการยั่วไม่รุนแรง ไฟก็จะไม่ลุกโพล่งขึ้นมาเลย อันนี้เป็นจุดสำคัญอีกอันหนึ่งที่จะต้องทำความเข้าใจให้ดี

และอีกประการหนึ่งก็คือ **คนที่เข้าสมาธิได้ย่อมหมายถึงการทำให้มีสติอยู่กับตัวได้** และเมื่อหัดบ่อย ๆ ก็จะมีความเคยชินเกิดขึ้น ซึ่งหมายความว่า วิบากของสติก็จะเกิดในสันดานมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การรู้วามก็จะมีไม่ได้ หรือถ้ามีก็ระงับได้เร็วมาก ด้วยเหตุนี้ การฝึกสมาธิจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความใจเย็น เราจะฝึกแต่เพียงให้จิตอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว หรือให้อยู่กับคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือให้อยู่กับนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ถ้าทำเพียงแค่นี้ นิสัยใจร้อนก็จะมี

วันหาย เพราะยังไม่ได้แก้ไขให้ถูกต้อง ต่อเมื่อนำความคิดที่เกิดขึ้นในขณะที่ใจร้อนมาพิจารณาทุก ๆ ครั้ง ในขณะที่ใจเป็นสมาธิ ต้องทำอย่างนี้จึงจะแก้นิสัยใจร้อนได้ แต่ถึงกระนั้น ก็อย่าลืมนะ :-

การแก้ทั้งหมดดังที่กล่าวมานี้ยังไม่ใช่เป็นการแก้ที่จะได้ผลโดยเด็ดขาด ต่อเมื่อใดเกิดความคิดซึ่งขึ้นมาว่า ความคิดทุกอย่างที่เกิดไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา ความคิดทุกอย่างเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี ความคิดที่ว่านี้ก็มีไม่ได้ และวิบากทุกอย่างก็ไม่ใช่เนื้อแท้ ไม่ใช่สิ่งดั้งเดิม มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังวิบากเกิดขึ้นก็เพราะกรรม เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดคือทั้งวิบากและความคิดที่เกิดมาจากวิบาก จึงไม่ใช่ตัวเราและไม่ใช่ของของเรา

ถ้าหากซึ่งในความจริงเหล่านี้ยิ่งอย่างถึงที่สุดแล้ว จะทำให้มองเห็นถึงความว่างความไม่มีตัวตน และเมื่อได้พบกับความว่างอันนี้แล้ว ก็จะได้พบกับความสงบอันประณีต ด้วยการเข้าถึงความสงบอันประณีตเท่านั้น นิสัยใจร้อนทุกอย่าง จึงจะหายได้โดยเด็ดขาด

* คนใจร้อนก็คือคนที่หลงในความคิดของตัวเอง เชื่อความคิดที่กำลังเสนอแนะอยู่ในขณะนั้น ผู้ที่อ่านความคิดของตนเองได้ตลอด หรือรู้เท่าทันความคิดของตัวเองจะเป็นคนใจเย็นได้ แต่อย่างไรก็ดีคนที่ใจร้อนนั้น สาเหตุสำคัญอยู่ที่เขาได้สะสมวิบาก ของความใจร้อนเอาไว้ในสันดานมาก และคนเราย่อมคิดได้เพียงแค่อันตรายของตัวเอง จะพูดหรือจะทำอะไรย่อมเป็นไปตามสันดาน สันดานก็คือวิบากของกรรมที่สะสมเอาไว้ ฉะนั้นถ้าหากยังแก้วิบากความใจร้อนไม่ได้ ก็จะเป็นคนใจเย็นไม่ได้

คนที่ปลูกต้นไม้แล้วไม่รู้ว่าต้นไม้ต้นนี้จะต้องใช้เวลานานเท่าไรจึงจะมีดอกและมีลูก เพราะความไม่รู้ เมื่อปลูกลงไปแล้ว ก็อยากจะให้ต้นไม้เจริญเติบโตเร็ว ๆ มีดอกและมีลูกเร็ว ๆ แต่เขาจะเร่งอย่างไรก็ตาม เขาก็ไม่สามารถที่จะให้ต้นไม้มีดอก และออกลูกก่อนถึงเวลาของมันได้ จากตัวอย่างนี้ ท่านจะเห็นความจริงได้ชัดเจนอย่างหนึ่งว่า คนที่มีนิสัยใจร้อนคือต้องการอะไรจะต้องเอาให้ได้เดี๋ยวนั้น คนประเภทนี้มักจะนึกถึงแต่

* วิญญูณ ฉบับที่ ๓ มีนาคม ๒๕๑๐

ความต้องการของตัวเอง เอาความต้องการของตัวเองเป็นหลัก เขาไม่ได้นึกถึงความจริงที่ว่า ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามปัจจัยของมัน เหตุการณ์บางอย่าง ถ้าเรารู้แน่ๆ เมื่อถึงเวลานั้นเวลานี้แล้วจึงจะมีผลตามความต้องการ โดยมากก็มักจะรอกันได้ แต่ถ้าไม่รู้และอยากได้มากเกินไปใจย่อมเร้าร้อนคิดแต่จะเอาให้ได้เดี๋ยวนี้ ซึ่งความเป็นจริงทุกอย่างในโลกนี้จะได้หรือไม่ได้ มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของมัน เพราะฉะนั้น วิธีแก้ปัญหานั้นอย่างหนึ่งก็คือ จงพยายามศึกษาเหตุการณ์ที่ตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้อง ให้รู้แจ้งแทงตลอดว่ามันมีเหตุผลอย่างไร จะต้องใช้เวลาานเท่าไรจึงจะมีผลออกมา

พระโพธิสัตว์คือบุคคลที่ในชาติสุดท้ายจะได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ทุกองค์ได้รู้ตัวล่วงหน้ามานานแล้วตั้งแต่ตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธรเจ้า คือรู้ว่าจะต้องสร้างบารมีนานมาก กว่าจะได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งความหยิ่งรู้อันนี้ได้มีอยู่ในสันดานเป็นประจำ เพราะฉะนั้น บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นพระโพธิสัตว์จริง ๆ โดยปกติจะต้องเป็นคนใจเย็น

มีความคิดสุขุม สามารถที่จะทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้ด้วยความขยัน ไม่เบื่อ ทำไปได้ตลอด ทั้ง ๆ ที่มองเห็นว่าในชาตินี้งานที่ทำอยู่นั้นจะไม่เกิดผลตามความต้องการ **ทั้งนี้ก็เพราะท่านรู้อยู่ว่ามันจะต้องมีผลอย่างแน่นอน** ในอนาคตไม่ว่าชาติใดก็ชาติหนึ่ง และท่านรู้ความจริงซึ่งอีกอย่างหนึ่งว่า **ผลงานที่ยิ่งใหญ่ทุกอย่างต้องใช้เวลานาน ต้องค่อยๆ สร้างบารมีไปทุก ๆ ชาติ จะหยุดอยู่ไม่ได้ แต่ก็ทำไปอย่างสบาย** เหมือนกับชาวนาผู้ฉลาด เมื่อหว่านข้าวกล้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว หรือปลูกข้าวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็คอยดูแลเอาใจใส่ในเรื่องน้ำและในเรื่องอันตรายของต้นข้าว ซึ่งถ้านาดี น้ำบริบูรณ์ ศัตรูของพืชไม่มี ชาวนาก็มีเวลาว่างมากกว่าต้นข้าวจะออกรวงและเก็บเกี่ยวได้ ชาวนาที่ฉลาดเขาจะไม่มัวก้มใจว่าเมื่อไรข้าวจึงจะออกรวงสักที เพราะเขารู้แล้วว่าโดยธรรมดาต้นข้าวที่ปลูกลงไปแล้ว จะต้องใช้เวลานานเท่าไรจึงจะออกรวง เพราะเขารู้ความจริงข้อนี้แจ่มแจ้งเขาจึงไม่ใจร้อน และพร้อมกันนั้นในระหว่างที่รอคอย ก็ไม่ปล่อยให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ จะต้องชวนขวายเป็นงานอื่น ข้อนี้

ฉันใด คนที่คิดจะทำความดี หรือจะประกอบกิจการงานอะไรก็ตาม อย่าลืมนึกว่า จะต้องพยายามศึกษางานอันนั้น ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และจะต้องรู้จักรอคอยในเมื่อผลที่ต้องการยังมาไม่ถึง และในระหว่างที่รอคอยอยู่นั้น อย่ามัวไปคิดถึงแต่ผลงานที่จะได้ แต่ให้ชวนขวยทำงานอย่างอื่นที่จะเป็นประโยชน์ โดยวิธีนี้ก็เป็นทางหนึ่งที่จะหัดให้เป็นคนใจเย็นได้

แต่อย่างไรก็ดี คนที่หัดตามใจตัวเองมาจนเคยตัว และมีปมเชื่องอยู่ในตัวเองมาก สะสมวิบากแห่งความใจร้อนไว้มาก บุคคลประเภทนี้แม้จะรู้ยู่่ว่า ผลของงานที่จะพึงได้นั้นยังจะต้องรอคอยอีกนาน แม้ถึงกระนั้นเขาก็มักจะคอยไม่ได้ เพราะสันดานของเขาไม่ยอมให้ทำเช่นนั้น คนที่ใจร้อนเกินไปเช่นในเรื่องความรัก ต่วนตัดสินใจง่าย หรือในบางครั้งทั้งที่ได้ตกลงกันไว้แล้วทำให้ถึงเวลานั้นเวลานี้เสียก่อนจึงค่อยแต่งงานกัน แต่แล้วเพราะความใจร้อนก็รอไม่ได้ ในที่สุดความเสียหายหรือความเดือดร้อนก็เกิดขึ้น ตัวอย่างในทำนองนี้มีมาก

เพราะฉะนั้น สำหรับคนที่มีนิสัยใจร้อน ถ้าไม่หาทางแก้ นิสัยใจร้อนก็จะติดไปทุกชาติ และจะเดือดร้อนทุกชาติ

ความใจร้อนที่เกิดจากการหัดตามใจตัวจนเคยชิน และที่เกิดจากปมแข็ง นิสัยใจร้อนแบบนี้เราไม่มีทางอื่นที่จะแก้ นอกจากทางเดียวคือต้องหัดเสียใหม่ ในสมัยก่อนเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๒๐ ปีมาแล้ว พระองค์เจ้าพีระ เป็นนักแข่งรถที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลก นักแข่งรถถ้าเรามองดูจากการที่เขาชอบขับรถเร็ว ก็อาจจะทำให้เราเข้าใจผิดว่า นักแข่งรถเป็นคนใจร้อน แต่ความเป็นจริงแล้ว นักแข่งรถที่มีชื่อเสียงของโลกทุกคนเป็นคนใจเย็น และเป็นคนใจเย็นที่สุดกว่าคนใจเย็นธรรมดาหลายเท่า ไม่เช่นนั้นจะเป็นนักแข่งรถที่ดีไม่ได้ พระองค์เจ้าพีระ นอกจากจะมีชื่อในการแข่งรถแล้ว ยังมีชื่อในการปั้นรูปอีกด้วย การแข่งรถกับการปั้นรูป เมื่อมองดูอย่างผิวเผิน ก็อาจจะรู้สึกว่าเป็นงานที่ต้องใช้สมรรถภาพทางใจที่แตกต่างกัน คืออย่างหนึ่งต้องการความใจร้อน แต่อีกอย่างหนึ่งต้องการความใจเย็น แต่สำหรับผู้ที่มีมองดูอย่างลึกซึ้ง ทุกคนจะรู้ว่าการที่พระองค์เจ้าพระปั้นรูปเก่ง ก็เพราะ

ความเป็นคนใจเย็นอย่างยิ่งนั่นเอง ซึ่งความใจเย็นที่ว่านี้ได้นำชื่อเสียงในเรื่องการแข่งขันรถ และการปั้นรูปมาให้ และนอกจากนี้ ในสมัยปัจจุบันนี้ข้าพเจ้ายังทราบจากคำของท่านเองว่า ท่านเป็นนักโบลิ่งที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งอีกด้วย ทั้งนี้ก็เพราะความใจเย็นและมีสมาธิดีในการเล่น

นายทหารชั้นเสนาธิการหรือชั้นแม่ทัพ ทุกคนต้องเป็นคนใจเย็นทั้งสิ้น ความใจเย็นมีผลต่อชีวิตประจำวันอย่างมากมาย ข้าพเจ้าคิดว่า คนที่หัวดีมีความคิดว่องไว เข้าใจอะไรได้รวดเร็ว คนประเภทนี้ถ้าหากชีวิตจะไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก็ขึ้นอยู่กับสาเหตุอันเดียวคือความเป็นคนใจร้อน และเกือบจะเป็นของธรรมดา คนหัวไวมักจะใจร้อน ทำอะไรรวดเร็วจะเอาอะไรต้องให้ได้เดี๋ยวนั้น ถ้าไม่ได้อย่างใจก็โกรธ ทั้งนี้ก็เพราะคนหัวไว เป็นคนมีปมเบื้องมาหลายในตัวเองมาก และมักจะถูกตามใจมาจนเคยตัว เนื่องจากความฉลาดที่แสดงออกในวัยเด็ก ทำให้ใครต่อใครเกิดความรักเกิดความเอ็นดู และไม่อยากจะขัดใจ จะเอาอะไรก็ทำให้ นิสัยนี้ติดมาตั้งแต่เด็ก คนหัวไวนี้เมื่อโตขึ้นมีการงานกว้างขวางขึ้น เกี่ยวข้อง

กับคนมากขึ้น ความใจร้อนก็มักจะทรมาณตัวเองอยู่เสมอ เพราะปรารถนาสิ่งใดแล้ว มันจะไม่ค่อยได้อย่างใจ เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าไม่หัดให้เป็นคนใจเย็นแล้ว ชีวิตก็มักจะต้องหกคะเมนหรือล้มคว่ำ เหมือนกับรถที่วิ่งเร็ว แต่พวงมาลัยไม่ดี ห้ามล้อไม่ดี โปรตจำไว้ให้แม่นว่า คนที่ตามใจตัวเองมาจนเคยตัว และมีปมเชื่องอยู่ในตัวเองมาก บุคคลประเภทนี้ทุกคนจะต้องเป็นคนใจร้อนและต้องหาทางแก้ ไม่เช่นนั้นอันตรายต่าง ๆ ของชีวิตจะต้องมีขึ้นอย่างแน่นอน และไม่ใช้ครั้งเดียวมันจะมีบ่อย ๆ จนกระทั่งนับครั้งไม่ถ้วน ตราบใดที่ยังไม่แก้นิสัยอันนี้ และอีกอย่างหนึ่งโปรดจำไว้ให้แม่นว่า คนที่ใจร้อนเป็นเพราะหลงในความคิดของตัวเอง เชื่อถือความคิดทุกอย่างที่เสนอแนะขึ้นมา โดยไม่ได้พิจารณาให้รอบคอบว่า อันไหนควรได้ อันไหนไม่ควรได้ อันไหนถึงเวลาของมัน อันไหนยังไม่ถึงเวลาของมัน

คนที่เดินตากแดดเดินบนถนนที่ร้อน แนนอน ย่อมไม่มีใครใจเย็นอยู่ได้ เพราะความร้อนทั้งข้างบน และข้างล่าง จะบังคับให้คนคนนั้นต้องรีบเดินไปเร็ว ๆ

เพื่อให้พ้นไปจากความร้อนที่แผดเผาอยู่ คนใจร้อนก็คือคนที่ถูกความร้อนเผา เป็นความร้อนที่เกิดจากความหลงในตัวเอง หรือความหยิ่งในตัวเอง และเกิดจากกิเลสประเภทราคะตัณหา หรือจะเกิดจากโทสะก็ได้ มีพุทธพจน์อยู่บทหนึ่งว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย ใจเป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟคือราคะ ร้อนเพราะไฟคือโทสะ ร้อนเพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะชาติชรามรณะ ร้อนเพราะโสกะปริเทวะทุกขะ โทมนัสและอุปายาส

ข้อความที่กล่าวนี้มีอยู่ในอาทิตปริยายสูตร พุทธพจน์ดังที่กล่าวมานี้ ถ้าหากพยายามศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ จะทำให้เราได้ข้อคิดในอันที่จะหาทางทำใจให้เย็น ขอให้นึกถึงคนที่เดินตากแดด และถนนก็ร้อน แล้วจงนึกถึงคนที่ใจร้อน เพราะมีไฟคือกิเลสหรือความทุกข์ที่แผดเผาอยู่ภายใน ขอให้พยายามนึกถึงตัวอย่างดังที่กล่าวมานี้บ่อย ๆ สักวันหนึ่งท่านก็จะรู้สึกซึ่งในโทษของกิเลสและคิดพยายามที่จะหาทางระงับ ซึ่งถ้าหากความคิดอันนี้เกิด

ขึ้นแล้ว ในไม่ช้าท่านก็คงจะได้พบกับความสงบความเยือกเย็นแห่งจิตใจ ซึ่งมีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด

ดูเหมือนจะเป็นของธรรมดาอยู่อย่างหนึ่ง กล่าวคือคนที่ใจร้อนเพราะยังเลิกนิสัยอันนี้ไม่ได้ นั่น เป็นเพราะยังไม่ซึ้งในเรื่องโทษของการใจร้อน และเป็นเพราะยังไม่อ่านใจตัวเองไม่ออก คนที่ซึ้งในโทษของความใจร้อน และอ่านใจตัวเองออก รู้เท่าทันความคิดของตัวบุคคลประเภทนี้หัดให้เป็นคนใจเย็นไม่ยาก เพราะฉะนั้นก่อนอื่นท่านต้องพยายามศึกษาจากตัวท่านเองให้ ซึ้งในเรื่องโทษของความใจร้อน และพยายามอ่านใจของตัวเองให้ออกเสียก่อน

วิธีฝึกหัดให้เป็นคนใจเย็น หลักใหญ่อยู่ที่การฝึกสมาธิ ซึ่งเรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เคยแนะนำมาแล้ว ข้อสำคัญอย่าลืมว่า เมื่อจิตสงบแล้ว จะต้องพยายามรื้อฟื้นเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องใจร้อน พยายามศึกษาจากตัวเองให้รู้ว่า ในขณะที่ใจร้อนนั้นคิดอย่างไร ซึ่งในเมื่อมองเห็นถึงความผิดพลาดหรือมองเห็นถึงความเข้าใจผิดที่แทรกอยู่ในความคิดในขณะที่ใจร้อนนั้น อันนี้เป็นวิธีที่ประเสริฐ

ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนใจเย็นได้เสมอ

๓๙

ที่จะช่วยให้เรารู้จักหาทางด้วยตัวเองในอันที่จะแก้ความ
ใจร้อน และอย่าลืมว่า ถ้าวิบากของความใจร้อนมีมาก
เราก็ต้องพยายามสร้างวิบากแห่งความใจเย็นให้มากจน
กระทั่งมีปริมาณเหนือกว่า ต้องทำให้ได้ถึงขนาดนี้ นิสัย
ใจร้อนจึงจะหมดไป

อนึ่ง การทำอะไรตามใจตัวเอง ก็เป็นผลดีอย่าง
หนึ่งเหมือนกัน สำหรับที่จะแก้นิสัยใจร้อน เพราะความ
รู้สึกอันใดถ้าอัดเอาไว้มาก ไม่ระบายออกเสียบ้าง มันจะ
ทำให้เกิดความกดดัน หรือบางทีก็ฝังรากลึกลงไปมาก
ซึ่งจะทำให้ยุ่งยากในการที่จะคลำหาปมของมัน ซึ่งถ้าหา
ปมของมันไม่พบ การแก้ก็ย่อมไม่ได้ผล การแก้ไขความ
รู้สึกไม่ว่าในเรื่องอะไร เราจะต้องรู้ว่ามันก่อตัวขึ้นมา
อย่างไร จนกระทั่งในที่สุดกลายเป็นปมที่สลบซับซ้อน
เหมือนกลุ่มด้ายที่ขดกันเป็นปม เรื่องนี้เป็นอีกวิธีหนึ่ง
ที่มีความสำคัญไม่น้อย เพราะฉะนั้นท่านจะต้องจำไว้ให้
ดีว่าการแก้นิสัยใจร้อนนั้นเมื่อกล่าวโดยสรุป มีอยู่ ๒ วิธี
คือ :-

วิธีที่หนึ่ง ให้พยายามข่มเอาไว้ เหมือนคนบางคน ถ้าตามใจตัวเองในเรื่องการเที่ยว หรือในเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าเกิดความอยากที่จะทำอย่างนั้นขึ้นมาเมื่อไร ก็ตามใจมันทุกครั้ง ในที่สุดก็ใจแตก ยับยั้งตัวเองไม่ได้ พอถึงเวลาหรือมีโอกาสเป็นต้องทำอย่างนั้นเสมอ วิธีนี้เป็นวิธีที่จะต้องใช้ก่อนวิธีอื่น

วิธีที่สอง คือการปล่อยตามใจ เมื่ออยากจะทำอะไรก็ตาม สำหรับวิธีนี้จะใช้ได้ผล ก็ต่อเมื่อผู้นั้นมีความกตตันอยู่มาก ซึ่งถ้าไม่ระบายนอกเสียบ้าง ก็จะไม่มีความหายเลย แต่อย่างไรก็ดี คนที่ตามใจตัวเองนั้น ควรจะ**ทำเป็นครั้งคราว ไม่ใช่บ่อย ๆ** และจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจถึงโทษของสิ่งที่ตัวเองทำอยู่เสมอ โดยธรรมชาติวิธีนี้จะใช้ได้ผล ก็ต่อเมื่อผู้นั้นมีพื้นฐานแห่งความดีอยู่ในตัวหลายอย่าง เช่นเป็นคนมีความซื่อ มีความเมตตา กรุณา มีความยุติธรรม มีความกตัญญูอย่างนี้เป็นต้น ถ้าหาก**พื้นฐานคุณธรรมมีไม่พอ** การทำอะไรตามใจตัวเองจะมีแต่เสีย ส่วนผลดีที่จะพึงได้นั้น จะมีน้อยมาก เพราะฉะนั้น จะต้องรู้จักเลือกใช้วิธีทั้งสองนี้ ให้ถูกกาลเทศะ

สิ่งที่มักจะกลัวกันในเวลาฝึกสมาธิ

* ข้าพเจ้าได้รับจดหมายและคำบอกเล่าจากผู้ที่สนใจในทางนี้เป็นจำนวนไม่น้อย แจ้งให้ข้าพเจ้าทราบว่า เขามีความสนใจในการฝึกสมาธิ แต่ก็ไม่กล้าฝึก เพราะได้เคยเห็นบางคนเสียดิจจากการฝึกสมาธิ และตัวเขาเองในบางครั้ง เมื่อนั่งสมาธิจะเห็นภาพที่น่ากลัวเลยไม่กล้าฝึก อันที่จริงเหตุการณ์ในทำนองนี้มักจะมีแก่คนที่มิพินสมาธิ ซึ่งหมายความว่าคนเหล่านี้ ถ้าหากได้รับการฝึกสมาธิอย่างถูกต้องแล้วจะฝึกได้เร็ว แต่เพราะเหตุที่ไปเกิดความกลัว จึงไม่กล้าฝึก โดยธรรมดาคนที่นั่งสมาธิแล้วเห็นภาพอะไรต่าง ๆ ได้ง่าย ย่อมแสดงให้เห็นถึงพินสมาธิอันมีมาแต่ชาติก่อน และแสดงให้เห็นว่าสมองในด้านความจำยังทำงานได้ดีมาก ส่วนคนที่นั่งสมาธิแล้วไม่ค่อยจะเห็นอะไร ถ้าใจสงบดี ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าใจไม่ค่อยสงบ และไม่ค่อยจะเห็นอะไรอีกด้วย ก็แสดงให้เห็นว่าพินสมาธิที่มีมาแต่เดิมมีน้อย เพราะฉะนั้นจึงเป็นที่น่าเสียดายสำหรับคนที่มิพินสมาธิมาดี แต่มาเกิดความกลัวเสีย

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๔ เมษายน ๒๕๑๐

อันที่จริงภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังเข้าสมาธิอยู่นั้น ล้วนแต่เป็นภาพที่เกิดจากความคิดของตัวเองทั้งสิ้น เหมือนกับคนนอนหลับแล้วก็ฝัน ภาพในความฝันส่วนมากไม่ใช่เรื่องจริง แต่บางคนอาจจะแย้งว่าสิ่งที่เห็นในความฝัน หรือในขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น ตัวเองไม่เคยนึกมาก่อน หรือไม่เคยเห็นเสียด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้นจะว่าเกิดจากความนึกคิดได้อย่างไร ?

สำหรับปัญหาข้อนี้ เมื่อพูดถึงตามความรู้สึกของคนทั่วไปก็เป็นเช่นนั้น แต่เพราะเหตุที่โดยธรรมดาคนเรามีจิตอยู่ ๒ อย่างคือ จิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก จิตสำนึกเวลานึกคิดอะไรขึ้นมาเรารู้สึกตัว แต่จิตไร้สำนึกทั้งที่มีความรู้สึกนึกคิดอยู่เสมอ แต่เราก็ไม่รู้สึกตัว ภาพที่เกิดขึ้นในความฝันหรือในขณะที่นั่งสมาธินั้น เป็นภาพที่เกิดจากจิตไร้สำนึก เพราะฉะนั้นเราจึงยืนยันว่า เรื่องนี้เราไม่ได้คิดมาก่อน

เมื่อเราอ่านหนังสือ ในขณะที่อ่านเรามีความนึกคิด มีความเข้าใจ หรือไม่เข้าใจอย่างไร เรารู้สึกตัว แต่พอเราเลิกอ่าน หรือหันไปนึกคิดในเรื่องอื่น ความเข้าใจ

หรือความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังอ่าน มันก็เลือนหายไป จงสังเกตว่า ที่มันเลือนหายไปนั้น ไม่ได้หายไปไหน มันเข้าไปฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก เพราะเราจะสังเกตได้ว่า เมื่อเราหยิบหนังสือนั้นขึ้นมาอ่านอีก ความเข้าใจที่เคยมีอยู่แล้ว มันก็จะเกิดขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้น ขอได้โปรดจำไว้ว่า ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งถึงเดี๋ยวนี้ เราได้สะสมความรู้สึกนึกคิดและเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้าไว้ในจิตไร้สำนึกมากมาย จนกระทั่งหลายต่อหลายอย่าง ทั้ง ๆ ที่มันอยู่ในจิตไร้สำนึก แต่เราก็นึกไม่ออกว่า เราได้เคยรู้เคยเห็น หรือได้เคยเข้าใจสิ่งนั้นสิ่งนี้มา เพราะเรื่องที่ลึ้มมีมาก เพราะฉะนั้นเมื่อมันเกิดขึ้นมาอีกเราจึงบอกว่าเรื่องนี้ไม่เคยคิดมาก่อน

อนึ่ง เรื่องต่าง ๆ ที่สะสมเอาไว้ในจิตไร้สำนึก โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า มันไม่เหมือนกับสิ่งของ ซึ่งในเมื่อเราเอาไปเก็บไว้ที่ไหน มันก็จะอยู่เฉย ๆ ถ้าไม่มีใครโยกย้าย มันอยู่อย่างไรมันก็จะอยู่อย่างนั้น แต่ความนึกคิดที่มีอยู่ในจิตไร้สำนึกนั้นไม่เป็นเช่นนี้ แม้ว่าเราไม่รู้สักตัวว่าข้างในมันคิดอย่างไร แต่ข้างในมันก็ไม่เคยหยุดนิ่ง

มันมีความนึกคิดอยู่ตลอดเวลา การที่อวัยวะต่าง ๆ ในภายใน คืออวัยวะที่ทำงานโดยที่เราไม่รู้สีกตัวนั้น การที่มันทำหน้าที่ของมันได้ตลอด และบางทีก็มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลงก็ตาม นั่นเป็นข้อพิสูจน์ที่แสดงให้เห็นว่า จิตสำนึกมีความรู้สึกลึกซึ้งอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเรื่องอย่างนี้ คนที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องจิตใจโดยละเอียดจะไม่มีทางเข้าใจ แต่อย่างไรก็ดี เพราะเหตุที่ข้างในก็นึกคิดอยู่เสมอ และความนึกคิดนั้นย่อมจะไม่อยู่ในรูปเดิม มักจะเอาเรื่องนั้นมาต่อกับเรื่องนี้เอาเรื่องนี้ไปต่อกับเรื่องนั้น เพราะฉะนั้นความนึกคิดจึงไม่อยู่ในรูปเดิมตลอดไป แต่ทั้งหมดที่ว่านี้มันเป็นไปโดยที่เราไม่รู้สีกตัว แต่การที่จิตสำนึกมีความเปลี่ยนแปลง เช่นเรารู้สีกตัวว่าเราเคยมีความนึกคิดอย่างนั้น แต่แล้วก็เปลี่ยน เหตุการณ์ที่ว่านี้มีอยู่เสมอ บางคนไปเข้าใจเสียว่า เป็นเพราะเราได้เห็นได้ยิน หรือมีความรู้ในสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้น ความรู้สึกลึกซึ้งจึงได้เปลี่ยน ความเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูก แต่เนื่องจากคนส่วนมากไม่รู้ว่ **ความรู้สึกลึกซึ้งของจิตสำนึกนั้นย่อมมาจากวิบากของมัน** เมื่อเรามองดู

ต้นไม้นี้เรารู้ว่ามันเจริญเติบโต ก็เพราะว่ารากและใบดูดเอาอาหารและอากาศเข้าไป ในทำนองเดียวกับคนเราได้รับสิ่งภายนอก โดยอาศัยการเห็นหรือการฟังเป็นต้น จิตใจก็ได้เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ ถ้าเราจะมองดูเพียงแค่นี้ ก็จะเห็นได้ว่าเข้าใจผิด เพราะต้นไม้นี้ไม่ใช่เจริญเติบโตโดยอาศัยการรับสิ่งภายนอกเข้าไปอย่างเดียว แต่มันเจริญเติบโตโดยอาศัยรากฐานภายใน คือวิบากหรือเชื้อของมัน ความรู้สึกนึกคิดของคนเราก็เหมือนกัน มันจะขยายตัวหรือว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในรูปไหนก็ตาม ย่อมขึ้นอยู่กับวิบากที่มีอยู่ในภวังคจิต

ถ้าท่านศึกษาเรื่องจิตไร้สำนึกให้เข้าใจ ดังที่กล่าวมานี้แล้ว ท่านจะเห็นว่า การที่ภาพต่าง ๆ เกิดขึ้นในขณะจิตเป็นสมาธิ หรือในความฝันนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่ากลัวแต่ประการใด แม้ว่ามันจะเป็นภาพที่น่ากลัวก็ตาม เพราะมันเหมือนกับเมื่อเรานึกถึงเสียแล้ว เราก็วาดภาพเสียลงบนแผ่นกระดาษ เราจะเขียนให้มันน่ากลัวอย่างไรก็ได้ แต่แล้วเราก็ไม่กลัว เพราะมันไม่ใช่เสียจริง ๆ มันกัดเราไม่ได้ ภาพในความ

ฝันหรือในขณะที่จิตเป็นสมาธิก็เหมือนกัน ถ้ารู้ความจริง
อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่มียะไรที่น่ากลัวอีกต่อไป

อนึ่ง ท่านควรจะทราบอีกอย่างหนึ่งว่า โดย
ธรรมดาเมื่อจิตมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นเมื่อใด มันก็จะ
สร้างรูปขึ้นมาเมื่อนั้น ตามกฏปฏิบัติจสุมุขบาทที่ว่า
“วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป เมื่อวิญญานเกิด
นามและรูปย่อมเกิด ถ้าวิญญานไม่เกิด นามและรูปไม่เกิด”
คำว่ารูปในที่นี้มีความหมายหลายอย่าง และความหมาย
อย่างหนึ่งก็คือมโนภาพ เมื่อวิญญานเกิด ซึ่งหมายถึง
วิญญานมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้น รูปคือมโนภาพย่อม
เกิดขึ้นเสมอ แต่มโนภาพที่ว่านี้จะมองเห็นได้ชัดก็ต่อ
เมื่อจิตเป็นสมาธิ หรือไม่เช่นนั้นก็ในเวลาอนหลับ ซึ่งก็
คล้ายกับคนเข้าสมาธิ เพราะในขณะที่เรานอนหลับนั้น
การเห็นการได้ยินและการรู้สึกตัวไม่มี เพราะฉะนั้น
ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่าคนที่นั่งสมาธิแล้วเห็นภาพต่าง ๆ แสดง
ให้เห็นว่าเป็นคนที่มีพื้นสมาธิมาดี ถ้ายังเห็นภาพได้ชัด
เห็นได้ไว คือพอหลับตาเดียวเดียวก็เห็น ก็ยิ่งแสดงให้เห็น
เห็นว่า เป็นคนมีพื้นสมาธิมาดี แต่อย่างไรก็ดี ถ้าหาก

ภาพเห็นนั้นไม่มีระเบียบปะปะไม่เป็นเรื่องเป็นราว ก็แสดงให้เห็นว่าข้างในยังไม่ค่อยสงบ จิตมีความว้าวุ่น แต่ถ้าภาพที่เห็นชัดมีระเบียบเป็นเรื่องเป็นราว และเห็นอยู่ได้นาน ก็แสดงให้เห็นว่าพื้นข้างในมีความสงบ และมีความเป็นระเบียบอยู่มาก เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะขอแนะนำสำหรับผู้ที่นั่งสมาธิแล้วเห็นอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ว่า ขอให้สลัดความกลัวออกเสียให้หมด ท่านเป็นคนมีวาสนาดีแต่ความกลัวของท่าน จะทำลายวาสนาอันนี้เสีย และวิธีแก้ก็ง่าย ๆ คือพยายามศึกษาเรื่องเหล่านี้ให้เข้าใจเสียอย่างชัดเจน เมื่อเห็นอะไรก็อย่าไปยึดถืออย่าไปนึกว่าเป็นเรื่องจริง ขอให้นึกถึงตัวอย่างการเขียนรูปบนแผ่นกระดาษ ถ้าทำได้แบบนี้ ท่านก็จะไม่กลัว

แต่อย่างไรก็ดี บางคนในขณะนั่งสมาธิอาจจะได้เห็นของจริง ซึ่งหมายความว่าภาพที่แลเห็นไม่ใช่เกิดจากความคิดของตัวเอง แต่เป็นภาพที่มีจริง เช่นอาจจะไปเห็นพวกโอปปาติกะอย่างนี้เป็นต้น แต่สำหรับในกรณีอย่างนี้ ท่านก็ไม่ต้องเป็นห่วง เพราะคนที่จะได้เห็นของจริงนั้น ต้องเข้าสมาธิได้ลึกมาก อย่างน้อยก็ต้อง

สามารถหลับในสมาธิได้ และจะต้องมีแสงสว่างมาก
สมาธิขั้นนี้น้อยคนที่จะเข้าได้ สำหรับรายละเอียดเกี่ยว
กับเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้เคยชี้แจงมาบ้างแล้วในฉบับก่อน ๆ
เพราะฉะนั้นในที่นี้จะขอรวบรัดไว้ก่อน

ส่วนสำหรับในกรณีของคนที่นั่งสมาธิแล้วเป็นบ้า
เรื่องนี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คนส่วนมากเข้าใจผิด คนที่
นั่งสมาธิแล้วเป็นบ้า ซึ่งมีน้อยคนมาก คนประเภทนี้
ไม่ใช่เป็นบ้าเพราะสมาธิ แต่เป็นเพราะพื้นเดิมของเขา
จวนจะเป็นบ้าอยู่แล้ว และมาฝึกสมาธิไม่ถูกวิธี ซึ่งอาจ
จะเป็นเพราะอาจารย์ที่สอนรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำนอง
หมอให้ยาผิด ซึ่งยานั้นจะไม่เป็นอันตรายต่อคนปกติ
แต่สำหรับคนที่เป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ เช่นเคย
แพ้นิโคติน หมอที่ไม่รู้แล้วให้นิโคติน คนไข้ก็อาจ
จะเป็นอันตรายได้อย่างนี้เป็นต้น แต่อย่างไรก็ดี คนที่นั่ง
สมาธิแล้วเป็นบ้า นั้น ขอให้เข้าใจว่ามีน้อยรายมากเพราะ
ฉะนั้นจึงไม่น่าจะเป็นห่วง ถ้าหากผู้ใดเกิดสงสัยว่า ตัวเอง
เมื่อฝึกแล้วสติจะไม่ดี ก็มีจดหมายมาถามข้าพเจ้าได้
หรือจะมาถามด้วยตัวเองก็ได้

ทารกจับเตาไฟ

* พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ณานยอมไม่มีแก่ผู้
 ที่ไม่มีปัญญา และปัญญากีย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีณาน” ข้อ
 ความทั้งสองประโยคนี้ได้ให้แนวความคิด ในทางปฏิบัติ
 แก่เราเป็นอย่างดี และจากหลักนี้แสดงให้เห็นว่า ตาม
 วิธีของพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิกับการเจริญวิปัสสนา
 จะต้องทำคู่กันไป การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาในชีวิต
 ประจำวันเท่าที่เขียนลงในหนังสือวิญญานนี้ ก็ได้ยึดถือ
 แนวนี้ตลอดมา ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับคนในยุคปัจจุบัน
 เพราะการฝึกสมาธิแบบนี้ เราสามารถที่จะทำได้ถ้าทุกเวลา
 และทุกสถานที่ ซึ่งหมายความว่า ในขณะที่ใดเราสามารถ
 ควบคุมความคิดให้มีระเบียบพอควร เราก็สามารถจะ
 เจริญวิปัสสนา กล่าวคือ พิจารณาถึงปัญหาชีวิตเพื่อให้
 เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง และพร้อม
 กันนั้นก็เป็นการช่วยทำให้จิตสงบ ซึ่งจะนี้เป็นพื้นฐานใน
 การเข้าสมาธิอีกด้วย

* วิญญาน ฉบับที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๐

วิธีปฏิบัติโดยหลักทั่ว ๆ ไป ก็คือ ในเมื่อเราจะคิดอะไร ข้อสำคัญต้องให้มีสติคือรู้สึกตัวอยู่เสมอว่ากำลังนึกคิดอะไร และพร้อมกันนั้นพยายามควบคุมความคิดให้มีระเบียบ คิดไปที่ละอย่าง และให้ข้อความติดต่อกัน อันนี้เป็นหลักของการฝึกสมาธิโดยทั่วไป

เมื่อเราสามารถควบคุมความคิดได้ ดังที่กล่าวมาแล้ว เราก็สามารถที่จะพิจารณาปัญหาธรรมหรือปัญหาชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงยิ่งขึ้น ซึ่งการพิจารณาอย่างนี้ ก็คือการเจริญวิปัสสนา

ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะให้คนทั่วไป สามารถนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และต้องการที่จะให้คนทั่วไปสามารถปฏิบัติตามได้ เพราะฉะนั้นจึงได้เลือกวิธีง่าย ๆ ที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไป ส่วนวิธีที่ยากซึ่งเป็นเทคนิคโดยเฉพาะนั้นผู้ที่สนใจจริง ๆ ก็สามารถที่จะหาอ่านได้จากหนังสือ เช่นคู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ และคำบรรยายพุทธปรัชญาเป็นต้น

หนึ่ง ขอให้ผู้อ่านโปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ในขณะที่ใด ถ้าเรานึกถึงหลักธรรมหรือนำหลักธรรมมาใช้ เพื่อระงับ ความทุกข์หรือความฟุ้งซ่าน หรือเพื่อจะดับอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม อันนี้ขอให้ถือว่าเป็นการฝึกสมาธิ และวิปัสสนาเหมือนกัน การฝึกสมาธิและการเจริญ วิปัสสนา ไม่จำเป็นจะต้องนั่งเข้าสมาธิหลับตาอยู่ในที่ เงียบสงัดเสมอไป แต่แน่ละในบางครั้งถ้าเรามีโอกาสที่จะ ทำเช่นนั้นได้ เราก็ควรจะทำ เพราะการฝึกสมาธิ และการเจริญวิปัสสนาที่จะให้ผลโดยสมบูรณ์นั้น จำเป็น จะต้องปลีกตัวไปอยู่ในที่เงียบสงัด และตั้งหน้าตั้งตา บำเพ็ญจริง ๆ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ถ้าหากว่าเราจะรอ ให้มีโอกาสอย่างนี้เสียก่อนแล้วจึงจะปฏิบัติ ข้าพเจ้าเห็นว่าน้อยคนที่จะทำได้ เพราะโดยปกติผู้ที่จะไปอยู่ในที่ เงียบสงัด และปฏิบัติได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จะต้องมีการ เตรียมตัวล่วงหน้าไม่น้อย การหัดคิดธรรมและพยายาม หัดคิดให้มีระเบียบนั้น ทุกคนสามารถจะทำได้ แม้ใน เวลาทำงานหรือในระหว่างการเดินทาง หรือจะอยู่ใน ที่ไหนก็ตาม แต่ถ้าหากคนไหนไม่เคยหัดคิดธรรมใน

โอกาสเช่นนี้มาก่อน พอมีโอกาสที่จะปลีกตัวไปอยู่ในที่
เงียบสงบได้ จึงจะเริ่มปฏิบัตินั้น จะไม่ได้ผล เพราะเหตุ
ที่เตรียมตัวมาไม่พร้อม เพราะฉะนั้น ขอให้ถือว่า การ
หัดคิดธรรมในชีวิตประจำวัน และหัดคิดให้มีระเบียบ
จะคิดอะไรพยายามให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ การตระเตรียม
เช่นนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง และท่านจะเห็นผลจากการ
ปฏิบัติเช่นนี้จากตัวท่านเอง เรื่องต่าง ๆ ที่เขียนลงใน
หนังสือวิญญาน ความมุ่งหมายก็เพื่อจะให้นำเอาไปใช้
ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการตระเตรียมล่วงหน้าเอา
ไว้ก่อน

ปัญหาชีวิตประจำวันที่เราจะต้องหมั่นคิด ซึ่งใน
เมื่อคิดจนกระทั่งเข้าใจโดยกระจ่างแล้ว ก็จะเป็นพื้นฐาน
ให้เข้าสมาธิง่าย และเป็นพื้นฐานให้เรา รู้จักรงับความ
ทุกข์ที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีอีกด้วยนั้น
ก็คือ เรื่องกฎของกรรม อันที่จริงเรื่องนี้ ข้าพเจ้าเคย
อธิบายมาแล้วอย่างมาก แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่หมด ยังมี
แง่ที่เราจะต้องพิจารณาอีกมาก โดยเฉพาะก็คือเรื่องนี้
แม้เราจะเข้าใจอยู่แล้วก็ตาม ก็ต้องหมั่นพิจารณา

บ่อย ๆ การนึกถึงกฎของกรรม ซึ่งในเมื่อนึกขึ้นมาแล้ว เราเข้าใจและเชื่อตามกฎนี้จริง ๆ การนึกถึงกฎของกรรมในลักษณะเช่นนี้ เป็นสิ่งจำเป็นเหมือนกับการรับประทานยาประเภทบำรุง หรืออาหารประเภทที่ร่างกายต้องการอยู่ทุกวัน เพราะการนึกถึงกฎของกรรมบ่อย ๆ จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง มีความอดทนต่อสิ่งยั่วเย้าที่จะชักจูงไปในทางที่เสียหายได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงจำเป็นที่จะต้องพูดถึงเรื่องนี้อีก

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กฎของกรรมสั้น ๆ ที่ว่านี้ คนโดยมากมักจะเข้าใจไม่ถูกหรือไม่ก็ซึ่งไม่พอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือ *มักจะแปลความหมายคำว่าได้ดี และได้ชั่วไม่ถูกต้อง* เพราะฉะนั้น เพื่อที่จะให้แนวความคิดของท่านในเรื่องนี้ถูกต้อง และเพื่อความเข้าใจในเรื่องนี้แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำให้นึกถึงตัวอย่างดังต่อไปนี้

เด็กที่ไม่รู้ว่าเตาไฟยังร้อนอยู่ เพราะความไม่รู้ และเพราะความซนของเด็ก เขาจึงเอามือไปจับเล่นที่เตาไฟ ครั้นแล้วมือของเด็กก็จะพอง และเด็กก็จะเข็ดไม่

กล้าไปจับอีก ขอให้สังเกตว่า เด็กที่เคยประสบเหตุการณ์
 อย่างนี้มาแล้วจะหวาดกลัว แม้กระทั่งเตาทุกอย่างที่มี
 ลักษณะคล้ายคลึงกันไม่ว่าเตานั้นจะมีไฟหรือไม่ก็ตาม
 ความเข็ดของเด็กในเรื่องนี้ลึกซึ้งมาก ถ้ายิ่งเตาที่เด็กจับ
 ครั้งแรกร้อนมาก ความเข็ดหราบอันนี้ ก็จะฝังลงในใจ
 อย่างลึกซึ้งและจำเหตุการณ์ได้แม่นยำมาก พอเห็นเตา
 เด็กก็จะนึกถึงความร้อนที่เคยได้รับทันที

ตัวอย่างสั้น ๆ ที่กล่าวมานี้ นี้แหละคือคำอธิบาย
 ที่ชัดเจนถึงปัญหาที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ซึ่งข้าพเจ้า
 จะแยกแยะประเด็นให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า **กรรมทุกอย่างเกิด
 จากอวิชา ถ้าอวิชาไม่มี กรรมย่อมไม่มี** ซึ่งหลักอันนี้มีอยู่ใน
 ในหัวข้อปฏิจจสมุปบาทที่ว่า **อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร**
ถ้าอวิชาไม่มี สังขารก็ไม่มี คำว่าสังขาร ในที่นี้หมายถึง
กรรมหรือวิบากของกรรม และจากหลักนี้หมายความว่า
ถ้าคนเราละอวิชาได้ก็เป็นอันละกรรมได้

เด็กไม่รู้ว่าเตาร้อน และมีความอยากเล่นคืออยาก
 จะลองจับดู การจับที่เตาคือกรรมของเด็ก ซึ่งกรรมอันนี้

เห็นได้ชัดว่าเกิดจากอวิชา เพราะถ้าเด็กรู้ว่าที่เตานี้ร้อน และเคยรู้มาแล้วว่า สิ่งที่มีความร้อนเช่นนี้ ถ้าไปจับเข้า แล้วจะได้รับความทุกข์อย่างไร แน่نون เด็กจะไม่จับ เป็นอันตราย และขอให้สังเกตว่า การกระทำที่เกิดจาก อวิชานั้นผลที่ได้รับจะต้องเป็นความทุกข์เสมอ ซึ่งความทุกข์ที่ว่านี้เกิดขึ้นจากการกระทำนั่นเอง โดยไม่มีผู้อื่น เป็นผู้ลงโทษเพราะในกรณีเช่นนี้ ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการเป็นผู้ลงโทษ การกระทำความผิดเพราะความไม่รู้ นั้น เป็นผู้ลงโทษเอง

แต่ถ้าสมมติว่าเด็กไปเล่นถั่วแก้ว แล้วทำแก้วแตก แม้ว่าแก้วจะไม่บาดมือเด็ก แต่เด็กอาจจะถูกลงโทษ จากพ่อแม่ก็ได้ เช่นถูกเขียนเป็นต้น การทำความผิด ในลักษณะเช่นนี้ ถ้าเราไม่พิจารณาให้ลึกซึ้ง เราก็มองไม่เห็นว่าการทำความผิดนั้นเป็นผู้ลงโทษตัวเอง เพราะตัวอย่างในเรื่องทำแก้วแตก ไม่ชัดเจนเหมือนกับ ตัวอย่างในเรื่องเด็กที่ไปจับเตาที่กำลังร้อน จากตัวอย่าง เรื่องทำแก้วแตก คนส่วนมากที่ไม่เข้าใจเรื่องกฎของ กรรมอย่างลึกซึ้ง ก็มักจะเชื่อในทำนองนี้ กล่าวคือ

เมื่อเราทำผิดหรือเราทำบาปอันใดก็ตาม เราจะบอกได้ว่ามันเป็นความผิด หรือเป็นบาป ก็ต่อเมื่อมีคนอื่นมาลงโทษ ถ้าไม่มีใครลงโทษ ก็แปลว่าสิ่งนั้นไม่ผิดหรือบางคนคิดว่าผู้ที่สามารถจะลงโทษเราได้นั้น ถ้ายกโทษให้เราเสีย ก็เป็นอันว่าเราพ้นจากความผิดอันนั้น ในกลุ่มของคนที่น่าเชื่อถือ ศาสนาคริสต์ หรือศาสนาใดก็ตามที่ถือว่า มีพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของ ผู้ให้รางวัลและลงโทษ คนเหล่านี้ จะมีความเข้าใจในเรื่องกฎของกรรมในทำนองเดียวกับเด็กทำแก้วแตก ซึ่งถ้าพ่อแม่ไม่เอาเรื่อง หรือไม่ถูกลงโทษ ก็เป็นอันว่าพ้นผิดไป

ขอได้โปรดจำไว้ว่า กฎของกรรมตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นถือว่า ความผิดเป็นผู้ลงโทษเอง ไม่จำเป็นต้องมีใครอื่นเป็นผู้ลงโทษ ในทำนองเดียวกับเด็กที่ไปจับเตาไฟที่กำลังร้อนอยู่ ซึ่งในเมื่อจับเข้าแล้วมือจะต้องไหม้หรือพอง ถ้าหากว่าจะมีใครลงโทษซ้ำเติมอีกก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่โดยธรรมดาสิ่งที่เรียกว่าเป็นความผิดมันย่อมจะลงโทษในตัวของมันอยู่แล้ว โปรดจำตัวอย่างอันนี้ไว้ให้แม่น แล้วในที่สุดท่านก็จะเข้าใจเรื่องกฎของกรรมได้อย่างลึกซึ้งทีเดียว

จริงอยู่เรื่องกรรมในทางพระพุทธศาสนา ก็มีการลงโทษในทำนองเดียวกับเมื่อเด็กทำแก้วแตก แล้วผู้ใหญ่ก็ลงโทษ เช่นนี้ก็มิได้อยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เช่น เราจะเห็นได้จากเรื่องพระมาลัย คนที่ทำบาปตายไปแล้วจะต้องไปตกนรก และมีคนอื่นคอยทำโทษคนนั้นด้วยวิธีต่าง ๆ แต่อย่างไรก็ตามเรื่องในทำนองนี้ขอให้เข้าใจว่า เป็นการอธิบายเพื่อให้คนทั้งหลายเข้าใจง่ายเท่านั้น และเป็นคำอธิบายที่เหมาะสมสำหรับคนชั้นธรรมดา ที่ไม่อาจที่จะคิดอะไรได้ลึกซึ้ง แต่เป็นคนเชื่อง่าย การสอนแบบนี้เป็นของจำเป็นสำหรับบุคคลประเภทนี้ ส่วนสำหรับคนที่เป็นนักคิด ซึ่งจะเชื่ออะไรก็ตามเมื่อมีข้อพิสูจน์อย่างเพียงพอ นั้น เรื่องในทำนองที่กล่าวไว้ในหนังสือพระมาลัยนั้น ขอให้ตัดออกไปก่อน อย่าเอามาคิด แม้ว่าท่านจะไม่เชื่อก็ไม่เสียหายอะไร แต่ข้อสำคัญ ท่านต้องแน่ใจในตนเองเสียก่อนว่า ท่านมีปัญญาพอที่จะเข้าใจถึงเหตุผลแท้ ๆ ไม่เช่นนั้น ก็อย่าปฏิเสธเรื่องในทำนองพระมาลัย ไม่เชื่อก็ต้องเฉย ๆ ไว้ก่อน

การศึกษาเรื่องกรรมเพื่อการละกิเลส

* โดยธรรมดาการศึกษาเรื่องกรรมเพื่อการปฏิบัติในอันที่จะละกิเลส กับการศึกษาเรื่องกรรมเพื่อการอยู่ดีกินดี หรือเพื่อความมีศีลธรรม หลักเกณฑ์ในการศึกษามีข้อแตกต่างกันอยู่มาก กล่าวคือ ถ้าหากจะศึกษาเพื่อการละกิเลส เราจะต้องเชื่อเฉพาะข้อเท็จจริงที่พิสูจน์ได้ด้วยตัวเองเท่านั้น เรื่องอันใดที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ หรือยังไม่ได้เห็นตัวอย่างชัดเจนต้องตัดออกไปก่อน จะจริงหรือไม่จริงยังไม่ต้องเอามาคิด แต่ก็ไม่ควรปฏิเสธ ส่วนผู้ที่ศึกษาเพื่อการอยู่ดีกินดี หรือพูดง่าย ๆ ว่า เพื่อที่จะให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้นโดยลำดับ การศึกษาอย่างนี้จะต้องอาศัยความเชื่อตามคัมภีร์เป็นหลักสำคัญ แม้ว่าเรื่องบางเรื่องจะแหงไม่ตลอด ตนเองไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ ก็จำเป็นต้องเชื่อไว้ก่อน

เพราะเหตุที่การศึกษาเรื่องนี้มีหลักเกณฑ์ที่แตกต่างกันเช่นนี้ ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้โดยมากมักจะเอามาปน

* วิญญูณ ฉบับที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๑๐

กันให้ยุ่ง แล้วก็ถกเถียงกันเสียเวลาโดยใช่เหตุ และยิ่งกว่านั้น ก็มักจะจะเป็นเหตุให้เกิดการแตกแยกเป็นพวกนั้นพวกนี้ อย่างนี้เป็นต้น ส่วนคนที่ศึกษาเรื่องนี้มาโดยรอบคอบ เขาเคยเห็นข้างทั้งตัวมาแล้ว คนประเภทนี้ จะไม่ยอมเถียงกับคนตาบอดที่คลำช้าง ซึ่งในเมื่อคลำถูกส่วนไหนก็ทักท้วงเอาว่า ช้างมีลักษณะอย่างที่ว่าเองคลำอยู่ และปัญหาที่ยุ่งยากอีกอันหนึ่งก็คือ ถ้าหากผู้สอน และผู้รับการสอน ไม่แยกประเด็นออกพิจารณาตามฐานะของตัว หรือตามความต้องการของตัวแล้ว ก็จะทำให้เกิดความสับสน เกิดความสงสัยไม่รู้จักสิ้นสุด ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายต่อการฝึกสมาธิไม่น้อย อย่าลืมนะว่า **วิจิกิจฉา คือความสงสัย หรือความไม่แน่ใจนั้นเป็นนิวรณ์อย่างหนึ่ง**

เฉพาะในที่นี้ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะอธิบายเรื่องกรรมในแง่ของการปฏิบัติ เพื่อหวังผลในทางสมาธิ ซึ่งหมายความว่า ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องกฎของกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะช่วยให้เราเข้าสมาธิได้ง่ายขึ้น และสามารถจะกำจัดความฟุ้งซ่านอันเกิดจากความโลภ หรือ

เกิดจากราคะตัณหา หรือเกิดจากโทสะได้ตีมาก เพราะฉะนั้น ถ้าหากข้อความที่จะกล่าวต่อไปนี้ขัดแย้งกับความรู้สึกของท่าน ก็ขอให้พยายามอดใจไว้ก่อน อย่าเพิ่งนึก คัดค้าน หรือตั้งแง่รังเกียจ แต่ก็ไม่ควรจะเชื่อข้าพเจ้าทันที ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนแล้ว จึงเชื่อ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า ตามหลักปฏิจจสมุปบาทพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า กรรมทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นกุศล (บุญญาภิสังขาร) หรือเป็นบาป (อบุญญาภิสังขาร) ทั้งหมดที่ว่่านี้ล้วนแต่เกิดมาจากอวิชาเป็นปัจจัย ถ้าอวิชาไม่มี กรรมก็ไม่มี ขอได้โปรดนึกถึงตัวอย่างเรื่อง เด็กทารกจับเตาไฟ ซึ่งได้อธิบายไว้แล้วในฉบับก่อน ขอได้โปรดพิจารณาเรื่องนี้อีกครั้งหนึ่งดังต่อไปนี้

เพราะความไม่รู้ของเด็ก และเพราะความอยาก จะจับเล่น ผลที่ได้รับก็คือมือพองหรือมือไหม้ ขอให้สังเกตว่า กรรมของเด็กทารกอันนี้ ไม่มีบุคคลภายนอก หรือไม่มีสิ่งอันเป็นผู้ลงโทษเด็ก เด็กทำผิดจึงต้องได้รับโทษ เพราะความผิดอันนั้น แต่ในบางกรณีอาจจะถูกผู้

ใหญ่ลงโทษซ้ำเติมด้วยการเขี่ยนตีหรือด้วยการดุด่าก็ได้ แต่จะมีคนอื่นลงโทษหรือไม่ก็ตาม ตัวความผิดก็ได้ลงโทษ อยู่แล้ว

หลักความจริงมีอยู่ว่า กิเลสคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ในความหมายอันนี้ การกระทำอันใดก็ตาม ซึ่งถ้าหากเกิดจากกิเลสก็ถือว่าเป็นบาป หรือเป็นการกระทำที่ผิด เพราะในเมื่อเราทำตามกิเลส ปล่อยให้กิเลสบังคับ เราได้ ทุกครั้งที่ทำด้วยกิเลสนั้น วิกาของกิเลสจะต้องเกิดขึ้นในสันดานเสมอ อันนี้ไม่มีข้อยกเว้นเลย ตรงตามคำอุปมาที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า หวานพืชเช่นไฉย่อมได้ผลเช่นนั้น และโปรดสังเกตว่า ผลที่วานี้ก็คือ วิกาซึ่งมีอยู่ในสันดาน ไม่ได้หมายถึงผลที่เป็นวัตถุ หรือผลที่แสดงออกมาในภายนอก ซึ่งในกรณีนี้อาจมีข้อยกเว้น หรือไม่เป็นไปตามกฎที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพราะว่าผลในภายนอกที่จะเกิดขึ้นนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุอีก ๔ อย่างคือ คติ อุบัติ กาละ และปโยคะ ซึ่งเรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาบ้างแล้วใน หนังสือ วิญญานปี ๒๕๐๘ มันเหมือนกับเมื่อเราปลูกข้าว ซึ่งถ้า

การปลูกนั้น ถูกต้องตามวิธีธรรมชาติของมัน เราก็ต้องได้ข้าวอย่างแน่นอนและได้ข้าวชนิดเดียวกับที่ปลูก ส่วนในกรณีที่ว่า เมื่อได้ข้าวมาแล้วจะได้เงินหรือไม่จะมีความทุกข์ และความสะดวกสบาย จะมีชื่อเสียงหรือไม่ จะมีอำนาจหรือไม่ จากการมีข้าว นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งไม่แน่นอน คืออาจจะได้ก็ได้ อาจจะไม่ได้ก็ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับเหตุการณ์อย่างอื่นอีกหลายอย่าง เช่น ทำนาได้ข้าวดี ได้ข้าวมาก แต่ไม่มีคนซื้อ เราก็ไม่อาจจะได้เงินจากการมีข้าว อย่างนี้เป็นต้น **เพราะฉะนั้นในเรื่องกฎของกรรมที่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้น ถ้าพิจารณาในแง่ของการปฏิบัติเพื่อการละกิเลสแล้ว เราจะไม่คำนึงถึงผลภายนอกเท่าไรนัก** เราอาจจะตัดออกไปเลยก็ได้ และในกรณีนี้เองที่ในบางครั้งพระพุทธเจ้าสอนให้คนทำความดีโดยไม่ให้หวังสวรรค์

ท่านควรจะพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งทีเดียวว่า **ต้นเหตุของกรรมคือกิเลส** และกิเลสที่เป็นตัวสำคัญยิ่งก็คือ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ถ้าหาก

ว่าเราพูดอะไร หรือทำอะไร หรือคิดอะไรก็ตาม ด้วย
อวิชา ตัณหา อุปาทาน คิดไปตามกิเลส ทำไปตาม
กิเลส พูดไปตามกิเลสยอมให้กิเลสชักจูงไป การกระทำ
อย่างนี้ แม้เมื่อมองดูในภายนอกจะเป็นการกระทำความ
ดีก็ตาม เช่นคนบางคนมีความเมตตา มีความกรุณา
มีศรัทธาต่อความดี พยายามช่วยเหลือคนอื่นด้วยความ
เมตตากรุณา แต่พร้อมกันนั้น ก็มีความรู้สึกบางอย่างที่
เป็นกิเลสผลักดันอยู่ด้วย เช่นอยากจะให้เขารัก อยากจะ
ให้เขาเคารพนับถือ อยากจะมีอำนาจหรือเพราะอยาก
จะไปเกิดในสวรรค์ เพราะความอยากเหล่านี้สนับสนุน
อยู่จึงได้ทำ ถ้าหากไม่มีความอยากเหล่านี้เกิดขึ้นในใจ
หรือมองไม่เห็นว่าคุณเองจะได้รับผลอะไรเป็นเครื่องตอบ
แทน เป็นต้นว่าในเมื่อทำลงไปแล้วมองเห็นว่าชื่อเสียงก็
ไม่ได้ หวังจะให้คนเขาเคารพนับถือก็ไม่ได้ หวังจะให้มี
อำนาจก็ไม่ได้ ถ้ามองเห็นอย่างนี้แล้วไม่ทำ ก็หมายความว่า การกระทำความดี ซึ่งถึงแม้ตามความรู้สึกของ
ตนเอง หรือตามความรู้สึกของคนอื่น จะเห็นว่าเป็นการ
กระทำที่บริสุทธิ์ เป็นการกระทำที่ควรแก่การสรรเสริญ

ก็ตาม ถ้าพูดในความหมายของการปฏิบัติเพื่อการละกิเลสแล้ว ก็ยังเป็นการกระทำที่ไม่ดีอยู่นั่นเอง เพราะอะไร ? ก็เพราะว่าการกระทำอันนั้นยังเจือปนด้วยกิเลส เป็นการกระทำที่เกิดจากกิเลส ซึ่งจะต้องได้รับวิบาก คือ กิเลสประเภทนี้เจริญงอกงามขึ้น หรืออย่างน้อยก็ไม่ทำให้การละกิเลสนั้นเบาบางลง

ขอได้โปรดทำความเข้าใจให้ดีกว่า การที่เราจะพิจารณาอะไรว่าดีหรือไม่ดี เป็นการบุญการกุศลหรือว่าเป็นบาปเป็นอกุศลนั้น เราจะต้องมาตกลงกันในเรื่องมาตรฐาน ที่จะยึดถือเป็นหลักในการตัดสิน ถ้าหากยึดถือมาตรฐานต่างกัน ก็ป่วยการที่จะไปโต้เถียงกัน เพราะมันจะไม่มีทางลงเอยกันได้เลยเป็นอันขาด เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราจะพูดถึงในแง่ของการปฏิบัติเพื่อการละกิเลส ก็หมายความว่า การกระทำอันใด ถ้าหากเป็นการพอกพูนกิเลส ก็นับว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งในเมื่อพูดตามสำนวนของพระพุทธศาสนา ก็หมายความว่า สิ่งนั้นเป็นบาป หรือเป็นอกุศล แต่ถ้าหากพูดในแง่ของการที่ต่อมการจะอยู่ในโลก ต่อการที่จะเวียนว่ายตายเกิด ต่อการที่จะให้ชีวิตของ

ตนเองค่อย ๆ ดีขึ้นโดยลำดับ เราจะเอามาตรฐานอันนี้มาใช้ไม่ได้ ต้องยึดถือหลักในเรื่องอกุศลกรรมบถ ๑๐ กล่าวคือ การกระทำอันใด หรือการพูดอันใด หรือความนึกคิดอันใด ถ้าอยู่ในหลักของอกุศลกรรมบถ ๑๐ ก็หมายความว่า การกระทำนั้นเป็นบาป หรือเป็นอกุศล และถ้าอยู่ในหลักของอกุศลกรรมบถ ๑๐ หรืออยู่ในหลักของบารมี ๑๐ ก็หมายความว่า การกระทำนั้นเป็นกุศล เช่นคนที่ใส่บาตรหรือบริจาคเงินทำการกุศลต่าง ๆ เพื่อหวังผล คือต้องการความร่ำรวย ไม่ต้องการที่จะให้เกิดมายากจน ซึ่งผลของการทำบุญอย่างนี้ ก็จะเป็นไปตามความปรารถนาของเขา การกระทำอย่างนี้ เมื่อพูดในแง่ของการทำบุญ เพื่อเวียนว่ายตายเกิด หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ พูดในแง่ของวิฆ्नุคามิกุศล ซึ่งแปลว่า กุศลที่เป็นไปเพื่อวิฆ्नุ การกระทำอย่างนี้จะถือว่าเป็นบาป หรือเป็นอกุศลไม่ได้ ก่อนที่เราจะพูดว่า อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นอกุศล อย่าลืมนะ เราจะต้อนึกถึงหลักเกณฑ์ใหญ่ ๆ เสียก่อนว่า เราพูดกันในชั้นไหน พูดในชั้นวิฆ्नุคามิกุศล หรือวิฆ्नุคามิกุศล และอย่าลืมนะที่จะนึกถึง

ความต้องการ และพื้นจิตใจของผู้ที่ฟังเราอยู่ ซึ่งถ้าทำได้
อย่างนี้ เราก็จะไม่เถียงกับใครเลย

ข้าพเจ้าเคยสังเกตมานานแล้ว ถึงความสับสน
เกี่ยวกับเรื่องกรรม คนส่วนมากแยกประเด็นไม่ออก
หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือ เขาไม่เข้าใจแยกประเด็นออก
พิจารณา และกำหนดมาตรฐานกันเสียก่อน เพราะ
อย่างนี้คนส่วนมากจึงไม่ค่อยจะเชื่อในเรื่องกฎของกรรม
เพราะเหตุที่ตนศึกษาเรื่องนี้มาไม่แจ่มแจ้ง ความสับสน
จึงได้เกิดขึ้น

ถ้าหากว่าจิตใจของเราก้าวมาถึงขั้นที่มองเห็นแล้ว
ว่าต้นเหตุ คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับต้นเหตุเสียได้
คือความพ้นทุกข์ และมีความต้องการเกิดขึ้นอย่างแท้จริง
แล้วว่า เดียวนี้ตนเองต้องการละกิเลสยิ่งกว่าสิ่งอื่นทั้ง
หมด และได้เคยปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนา มาจน
ได้รู้สำนึกแล้วว่ากิเลสเป็นภัยร้ายแรงอย่างไร ถ้าความ
รู้สึกได้ก้าวมาถึงขั้นนี้แล้ว การศึกษาเรื่องกฎของกรรม
จะไม่มีเรื่องยุ่งยากแต่ประการใด แม้จะไม่ได้ตาทิพย์
แม้จะไม่ได้เห็นโอปปาติกะ แม้จะไม่ได้เห็นนรกและ

สวรรค์ แม้จะระลึกชาติไม่ได้ก็สามารถที่จะมองเห็นชัดว่าทำดียอมได้ดี ทำชั่วยอมได้ชั่วอย่างแน่นอน เพราะตัวอย่างหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องนี้ มีให้เห็นอยู่เสมอภายในจิตใจของเรานั้นเอง ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วไม่พยายามระงับ ปล่อยให้ความโกรธครอบงำแล้วก็ทำอะไรลงไปด้วยความโกรธ ซึ่งในเมื่อเขาหายโกรธ สติสัมปชัญญะกลับคืนมาแล้ว เขาก็จะมองเห็นชัดว่า แม้แต่เพียงคิดที่จะโกรธใครก็ตาม ไม่ต้องถึงขั้นพูดหรือแสดงกิริยาออกมา เพียงแต่รู้สึกโกรธอยู่ในใจ แค่นี้มันก็เป็นบาปแล้ว และผลที่ได้รับก็เห็นทันตา คือใจไม่สงบ ใจไม่แจ่มใส ทำให้เกิดความมืดมัว คิดธรรมไม่ออก ตัดสินใจอะไรไม่ถูกต้อง เข้าสมาธิไม่ได้ และถ้าหากปล่อยให้มันเกิดขึ้นบ่อย ๆ วิวาทของความโกรธก็จะมีมากขึ้น และถ้าหากไม่พยายามแก้ ปล่อยให้มันเกิดขึ้นเสมอ มันก็จะติดสันดาน トラบติดที่ยังไม่แก้ทุกชาติที่เกิดมา ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร อยู่ที่ไหนก็ตาม ความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้น มันจะต้องให้ผลดังที่กล่าวมาเสมอ ซึ่งผู้ที่มองเห็นเช่นนี้ โดยธรรมดาจะต้องเป็น

คนที่ซึ่งในคุณค่าของความเป็นคนใจเย็น ได้เปรียบเทียบกับกันดูแล้วจากตัวอย่างต่าง ๆ ในใจของตัวเอง เขาได้มองเห็นชัดแล้วว่า トラบไตที่ยังละความโกรธไม่ได้ ความโกรธยังมีอยู่ในสันดาน เขาก็จะพ้นทุกข์ไม่ได้ ไม่ว่าจะเกิดมาเป็นคนมีเงิน มีอำนาจหรือไปเกิดในสวรรค์ก็ตาม ความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้นคือไฟนรก ซึ่งมันจะต้องเผาอยู่เสมอ

จากตัวอย่างที่เล่ามาให้ฟังเพียงอันเดียว ท่านก็จะเห็นแล้วว่า การศึกษาเรื่องกรรมในแง่ของการปฏิบัตินั้น ความหมายชัดเจน ปัญหายุ่งยากไม่มีเลย เข้าใจง่าย แต่อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้ก็ยังเป็นเรื่องที่ยากสำหรับคนทั่วไป การอธิบายแบบนี้จะไม่สบอารมณ์ของคนส่วนมาก เพราะคนส่วนมากยังไม่เคยมีความรู้สึกตั้งใจอย่างแท้จริงว่า ตัวเองจะพยายามละกิเลสยิ่งกว่าจะหาเงินทอง หรือหาชื่อเสียง หรือแสวงหาความสนุกเพลิดเพลินต่าง ๆ เพราะจิตใจของเขายังก้าวมาไม่ถึงขั้นนี้ เพราะฉะนั้นเราจะอธิบายเรื่องกฎของกรรมในความหมายของการปฏิบัติให้คนทั่วไปฟัง ย่อมจะไม่ได้ผล เพราะคนเหล่านี้จะไม่

สนใจ แม้จะพยายามฟังก็เข้าไม่ถึง เพราะฉะนั้นการสอน
ในแบบอื่นที่ต้องอ้างเรื่องนรกสวรรค์ อ้างถึงผลแห่งกรรม
ที่จะสนองอย่างนั้นอย่างนี้ในชาติต่อไป จึงยังเป็นของ
จำเป็นสำหรับคนส่วนใหญ่ แต่ก็โปรดเข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า
ที่ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่า การสอนเรื่องนรก
สวรรค์หรือการกล่าวถึงผลต่าง ๆ ในทางวัตถุที่จะเกิดขึ้น
แก่ผู้ทำกรรมตามที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้ว ไม่เป็นความ
จริง ตรงกันข้าม ข้าพเจ้ามีความเชื่อว่าคนที่ทำบุญด้วย
การบริจาคทานจะเป็นเหตุให้เกิดมาร่ำรวยหรือเป็นเหตุ
ให้เกิดในสวรรค์ ข้อนี้ก็จริง ไม่ใช่เป็นการสร้าง
เรื่องขึ้นมาล่อใจโดยไม่เป็นความจริง

จิตตสส ทมโถ สารุ จิตต์ ทนต์ สุขาวหิ
การฝึกจิตเป็นของดี เพราะจิตที่ฝึกไว้แล้ว ย่อม
นำสุขมาให้

อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

* เรื่องทารกจับเตาไฟ เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนมาก ที่แสดงให้เห็นว่าผู้ใดทำกรรม ผู้นั้นจะต้องได้รับผลเพราะกรรมนั่นเอง ซึ่งถึงแม้จะไม่มีคนอื่นมาลงโทษ แต่กรรมก็ได้ลงโทษอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขาร ในที่นี้หมายถึงวิบากของกรรม และพระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกสังขารออกเป็น ๓ อย่าง คือ ปุณฺณญาภิสังขาร ซึ่งหมายถึงวิบากของกุศล อปุณฺณญาภิสังขาร หมายถึงวิบากของอกุศล อนเณฺยชาภิสังขารหมายถึงวิบากของอรูปรมาณ โปรตสังเกตว่า แม้แต่วิบากของกุศลที่เกิดจากอวิชา หรือพูดอีกนัยหนึ่ง การกระทำที่เป็นกุศล ซึ่งจะก่อให้เกิดวิบากที่เป็นกุศลนั้นก็เกิดจากอวิชา ผู้ที่พยายามบำเพ็ญมานจนกระทั่งได้รูปรมาณ และอรูปรมาณ การกระทำที่ว่านี้ก็เกิดจากอวิชา ความหมายของหัวข้อนี้ น้อยคนนักที่จะเข้าใจ เพราะเป็นความหมายที่ลึกซึ้งมาก แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ปฏิบัติในทางสมาธิและ

* วิญญูณ ฉบับที่ ๗-๘ กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๑๐

วิปัสสนา จำเป็นที่จะต้องศึกษาหัวข้ออันนี้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งถ้าเข้าใจดีแล้วจะช่วยทำให้เข้าสู่สมาธิได้ง่าย ระวังความฟุ้งซ่านได้ดีมาก

อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร โปรตจำไว้ให้ตีว่าสังขาร ในที่นี้หมายถึง วิชาของกรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล การที่จะพิจารณาให้เข้าใจหัวข้ออันนี้ ก่อนอื่นท่านจะต้องรู้เสียก่อนว่า อวิชามีความหมายอย่างไรบ้าง

อวิชา แปลว่า ความไม่รู้แจ้ง ซึ่งหมายถึง **ไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ๔** **ไม่รู้แจ้งในปฏิจจนสมุพบาท** **ไม่รู้แจ้งในไตรลักษณ์** อวิชาไม่ได้มีความหมายว่า พระอรหันต์ที่ไม่รู้เกี่ยวกับเรื่องวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ ดังที่มีอยู่ในสมัยปัจจุบัน ก็แปลว่าท่านยังมีอวิชา โปรตอย่าแปลความหมายตามรูปศัพท์ อะไรที่ยังไม่รู้แจ้งก็เรียกอวิชาทั้งนั้น ความหมายของคำนี้ไม่ได้หมายความว่าความเช่นนี้ เรื่องอื่นจะรู้หรือไม่รู้ไม่สำคัญ แต่ตราบใดที่ยังไม่รู้แจ้งในเรื่องอริยสัจ ๔ **ไม่รู้แจ้งในเรื่องปฏิจจนสมุพบาท** **ไม่รู้แจ้งในเรื่องไตรลักษณ์** ก็แปลว่ายังมีอวิชาอยู่

อนึ่ง คำว่าไม่รู้แจ้งในที่นี้มีความหมายอยู่อย่างหนึ่งว่า ตราบใดที่ตัณหาอุปาทานยังมีอยู่ในสันดาน แม้จะมีความรู้แตกฉานในธรรมสักเพียงไรก็ตาม ก็ได้ชื่อว่ายังมีอวิชา เพราะความหมายที่ว่า อวิชาคือความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ นั้น ในความหมายอันหนึ่ง ก็คือการไม่รู้แจ้งในนิโรธ และตราบใดที่ตัณหาอุปาทานยังไม่สิ้นไปจากสันดาน การที่จะรู้แจ้งในเรื่องนิโรธ ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้เพราะคำวานิโรธหมายถึงความดับไม่มีเหลือของตัณหาอุปาทาน การรู้แจ้งตามตัวหนังสือหรือตามความนึกคิดของตัวเอง โดยที่ยังเข้าไม่ถึงตัวจริงว่าความดับไม่มีเหลือของตัณหาอุปาทานนั้นเป็นอย่างไร การรู้แจ้งตามตัวหนังสือ แม้ว่าตัวเองจะรู้สึกว่าได้ตนเข้าใจในเรื่อง ธรรมแตกฉาน ก็ยังถือว่ามีอวิชาอยู่นั่นเอง ความหมายอันนี้โปรดจำไว้ให้แม่น อย่าหลงในความรู้อันเกิดขึ้นจากการศึกษาเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีการปฏิบัติ

การอธิบายในหัวข้ออันนี้ ผู้อ่านจะเข้าใจชัดก็ต่อเมื่อหยิบหัวข้อนี้ขึ้นมาอธิบายทีละประเด็น และเมื่อหยิบประเด็นอันไหนขึ้นมาอธิบาย ผู้อ่านก็ต้องพยายาม

ทำความเข้าใจให้ดี และเมื่อเข้าใจดีแล้วจึงค่อยศึกษาในแง่อื่น สำหรับแง่ที่จะศึกษาในวันนี้ โปรดจำไว้อย่างเดียวว่า อวิชา ก็คือความไม่รู้แจ้งว่า ความนึกคิดทุกอย่าง การกระทำทุก ๆ อย่างไม่ใช่ตัวเรานึกคิดหรือตัวเราทำ ไม่ใช่ของ ๆ เรา เพราะความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มีความนึกคิดอันนั้นก็ไม่มีได้ เช่นคนที่ไม่เคยหัดตี้มเหล็ก วิบากของการตี้มไม่มี ความคิดที่จะตี้มเหล็ก ย่อมจะไม่เกิดขึ้นเมื่อความคิดไม่เกิด การกระทำคือ การตี้มก็ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ โปรดบริกรรมบ่อย ๆ ว่า ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มีความคิดอันนี้มันจะมีไม่ได้ ซึ่งหมายความว่า ในขณะที่เรากำลังทำสมาธิอยู่นั้น ถ้าหากมีความคิดอะไรเกิดขึ้นให้พยายามพิจารณาให้เห็นแจ้งว่า มันเกิดมาจากวิบากอะไรเมื่อมองเห็นตัววิบากของมันแล้ว ก็ารู้ทันทีว่าความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นย่อมไม่ใช่ตัวเรา และของของเราอย่างแน่นอน เพราะความคิดทุกอย่างดับได้สูญสิ้นได้ เปลี่ยนแปลงได้ แม้วิบากที่มีอยู่ในสันดานก็ไม่ใช

ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เพราะวิบากทุกอย่างเกิดจากการกระทำ ถ้าการกระทำไม่มี วิบากย่อมมีไม่ได้ ข้าพเจ้าเคยให้ตัวอย่างมาแล้วว่า คนบางคนในบางขณะที่มีความคิดในทางไม่ดีเกิดขึ้น เช่นคิดจะฆ่าสัตว์ คิดจะลักทรัพย์ คิดจะโกงผู้อื่น แม้ว่าในชีวิตนี้จะไม่เคยประกอบกรรมอันนี้มาเลยก็ตาม ถ้าความคิดในทำนองนี้เกิดขึ้น แม้เป็นบางครั้งคราว นั่นก็หมายความว่าในชาติก่อนเคยฆ่าสัตว์ และเคยลักทรัพย์มาแล้ว วิบากของกรรมนี้มีอยู่ ความคิดในทำนองนี้จึงได้เกิดขึ้น ส่วนพระอริยบุคคล วิบากของกรรมในทำนองนี้ในสันดานไม่มีเลย เพราะฉะนั้นความคิดในทำนองนี้จะไม่เกิดขึ้นเลย

จากตัวอย่างที่อธิบายมาให้ฟังนี้ ท่านจะมองเห็นความจริงได้อีกอย่างหนึ่งว่า **วิบากก็คือแรงดันที่มีอยู่ภายในนั่นเอง** ซึ่งหมายความว่า ความคิดต่างๆ แม้เพียงจะคิดอยู่แต่ในใจ มันจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อวิบากของมันมี การกระทำทางกายและทางวาจาก็เช่นเดียวกัน ซึ่งต้องผ่านความนึกคิดมาก่อน กรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อวิบากของมันมี และวิบากที่ว่านี้จะเกิดขึ้นในสันดานมี

อยู่ในสันดาน ก็ต่อเมื่อได้ทำกรรมอันนั้นมาแล้ว โปรดจำไว้ให้แม่นยำวิบากคือแรงดัน

การทำสมาธิความมุ่งหมายอันหนึ่ง ก็คือต้องการจะระงับความคิดทุก ๆ อย่าง รวมทั้งความคิดในทางกุศล เพราะถ้ายังระงับความคิดไม่ได้ ก็เข้าฌานชั้นสูงไม่ได้

โปรดจำไว้ก่อนว่า การรู้แจ้งธรรมในชั้นสูงนั้นใช้ความนึกคิดไม่ได้ ผู้ที่จะรู้แจ้งธรรมชั้นสูง จะต้องสามารถบังคับความคิดทุกอย่างให้หยุด และปล่อยใจให้สงบมีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวทุกขณะจิต และในที่สุดความรู้แจ้งจะเกิดขึ้นเอง โดยอาศัยการเพ่งพิจารณาคุณสมบัติต่าง ๆ ภายในจิตใจพิจารณาดูเฉย ๆ โดยไม่ต้องใช้ความนึกคิด เพราะถ้าใช้ความนึกคิดจะรู้แจ้งไม่ได้ เนื่องจากความคิดทุกอย่างย่อมต้องอาศัยภาษาและต้องอาศัยความจำ และต้องอาศัยประสาทสัมผัส ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเป็นของจำกัด เช่นตาเห็นได้เฉพาะบางอย่าง และคนเราจะจำอะไรได้ก็เฉพาะบางอย่าง ภาษาหรือคำพูดแต่ละคำ ก็เป็นแต่เพียงสัญลักษณ์คร่าว ๆ แทนความหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ภาษาไม่อาจจะบอก

ความหมายแห่งความจริงได้ทั้งหมด ด้วยเหตุนี้ผู้ที่จะรู้
แจ้งความจริงในขั้นสูงจึงใช้ความคิดไม่ได้ ตามหลักพระ-
พุทธศาสนามีอยู่ว่า การรู้แจ้งอริยสัจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ
จิตอยู่ในขั้นจตุตถฌาน ผู้ที่เข้าถึงฌานขั้นนี้สติสัมปชัญญะ
สมบูรณ์อย่างยิ่ง และความนึกคิดไม่มีเลย

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า จุดประสงค์ของการ
เข้าสมาธิอันหนึ่งก็คือ เพื่อต้องการระงับความคิดทุกอย่าง
และคำว่าวิบาก ก็หมายถึงแรงดันที่มีอยู่ภายใน ซึ่งแรงดัน
ที่ว่านี้ พร้อมทั้งจะก่อให้เกิดความนึกคิด และก่อให้เกิด
อารมณ์ต่าง ๆ ในเมื่อมีเครื่องเร้า คล้าย ๆ กับหน่อหญ้า
คาที่ฝังอยู่ในดินและยังไม่ตาย ถ้าหากในขณะนั้นดิน
แห้งแล้งต้นหญ้าคาก็จะยังไม่โผล่ขึ้นมาจากดิน แต่ถ้าดิน
ได้รับน้ำมันก็จะมีเหง้าของมันขึ้นมาทันที ข้อนี้ฉันใด
วิบากต่าง ๆ ทั้งในฝ่ายกุศลและอกุศลที่สะสมไว้ใน
สันดานก็เหมือนกัน มันพร้อมอยู่เสมอที่จะก่อให้เกิด
ความนึกคิด ถ้าหากมันได้ประสบกับอารมณ์ที่เคยก่อให้เกิด
เกิดวิบากอันนั้น คนส่วนมากที่เข้าสมาธิกันไม่ได้ ก็
เพราะไม่เข้าใจภาวะอันนี้ และควบคุมภาวะอันนี้ไม่ได้

อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ซึ่งหมายความว่า
 แรงดันต่าง ๆ มีขึ้นได้ ก็เพราะตัวอวิชา คำว่าอวิชาใน
 ความหมายอันหนึ่งก็คือความไม่รู้แจ้งว่า ความคิดทุกอย่าง
 ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา
 ถ้าหากผู้ใดรู้แจ้งความจริงข้อนี้ และในขณะทำสมาธิก็
 ซึ่งในความจริงข้อนี้อยู่ทุกขณะ ก็จะทำให้เข้าสมาธิได้ง่าย
 ขึ้น โปรดหนักถึงหลัก วิชาคือแรงดัน และแรงดันที่ว่า
 นี้เกิดขึ้นและยังคงมีอยู่ในสันดาน และพร้อมที่จะก่อ
 ให้เกิดความนึกคิด ก็เพราะว่ามีอวิชาเป็นปัจจัย คือ
 เพราะไม่รู้แจ้งว่า ความคิดก็ดี วิชาก็ดี ไม่ใช่ตัวเรา
 ไม่ใช่ของของเราเพราะฉะนั้น ถ้าหากรู้แจ้ง และสำนึกได้
 เสมอ ทุกขณะถึงความจริงข้อนี้ แรงดันที่มีอยู่ก็จะอ่อน
 กำลังลง และพร้อมกันนั้นในเมื่อนึกถึงอนัตตาทบ่อ ย ๆ
 และทุกขณะที่นึกถึงเข้าใจความจริงแจ่มแจ้ง การนึกถึง
 อนัตตาทบ่อ ย ๆ ก็เท่ากับเป็นการสร้างวิชาในทาง
 ตรงกันข้าม คือวิชาของสมาธิและวิปัสสนา ถ้าวิชา
 อันนี้มีมากในสันดาน การเข้าสมาธิก็จะกลายเป็นของ
 ง่ายมาก ความคิดทุกอย่างที่เกิดอยู่ไม่ว่าจะรุนแรง

สักเพียงไรก็ตาม สำหรับคนที่มีวิบากของสมาธิและวิปัสสนาแก่กล้า เขาจะสามารถเข้าสมาธิได้ทันทีระงับความคิดที่ไม่ต้องการได้ทันที

คนที่ทำอะไรถูกต้อง ตามหลักเกณฑ์ย่อมจะได้รับความสำเร็จ ช่างแก้วิทยุหรือช่างประกอบเครื่องรับวิทยุที่เขาทำได้เป็นผลสำเร็จ ก็เพราะเขาเข้าใจกฎเกณฑ์ของสิ่งเหล่านี้ดีมาก และทำไปตามกฎเกณฑ์อันนั้น ผู้ที่ฝึกสมาธิก็เหมือนกัน ถ้าเข้าใจกฎเกณฑ์อย่างละเอียด ก็ย่อมจะสามารถเข้าสมาธิได้ดีและเข้าได้ง่าย

จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ ก็เพื่อต้องการจะระงับความคิดที่ไม่ต้องการ และในการรู้แจ้งธรรมชั้นสูง โดยเฉพาะก็คือการรู้แจ้งอริยสัจ และความรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องอภิญญาต่าง ๆ จะใช้ความคิดไม่ได้ ต้องดับความคิดให้หมด จึงจะสามารถรู้แจ้งได้ อย่าลืมว่าการรู้แจ้งอริยสัจก็ดี อภิญญาต่าง ๆ ก็ดี จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้จตุตถฌาน ทั้งต้องมีวิสาขินทรีย์ด้วย และคนที่เข้าสมาธิไม่ได้ อุปสรรคก็คือ ความคิดฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ถ้าหากเราพยายามที่จะควบคุม

ความคิดให้ได้ หรือตัดความคิดให้ได้แล้ว ผลสำเร็จในทางสมาธิก็เป็นอันหวังได้แน่นอน แต่อย่างไรก็ดี การเอาชนะความคิดเป็นงานที่ยากที่สุด

การทำอะไร ถ้ารู้จักวิธี ทำให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ แม้งานนั้นจะยากสักเพียงไรก็ตาม ก็สามารถทำได้สำเร็จ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วว่า **อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร** ข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้วในฉบับก่อนว่า สังขารซึ่งหมายถึงวิบากของกรรมต่าง ๆ นี้ ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือแรงดันต่าง ๆ ที่มีอยู่ภายในสันดาน และพร้อมอยู่เสมอที่จะก่อให้เกิดความนึกคิด โปรดสังเกตว่า แม้คนที่หมกมุ่นคิดแต่ในทางดี ถ้าตัดความคิดไม่ได้ ก็ไม่อาจจะเข้าสมาธิได้ ขอให้สังเกตว่า วิบากของกุศลก็เกิดจากอวิชา และนั่นย่อมหมายความว่า คนที่คิดแต่ในทางดีอยู่เสมอ แต่ถ้าเป็นการคิดด้วยอวิชาหรือมีอวิชาหนุนหลังอยู่ ผลที่ได้รับก็คือ เมื่อความคิดเหล่านี้พุ่งขึ้นมา ก็ไม่อาจจะระงับได้ตามความตั้งใจ เพราะฉะนั้น วิบากของความดี ก็เป็นอุปสรรคของสมาธิได้เหมือนกัน

จงสังเกตว่า พระอรหันต์ ซึ่งอวิชาในสันดานไม่มีแล้ว แต่ความดีต่าง ๆ ที่ท่านสะสมเอาไว้ ที่มีอยู่มากมายในสันดานของท่าน แต่ความดีเหล่านี้ไม่เรียกว่าวิบาก เพราะไม่มีแรงดัน ซึ่งหมายความว่า ความคิดทุกอย่างที่ท่านพร้อมที่จะปล่อยวางได้ทันที ไม่ว่าจะความคิดอันนี้จะกำลังดำเนินอยู่ในเรื่องที่สำคัญก็ตาม ความคิดทุกอย่างเมื่อต้องการจะระงับเมื่อไร ท่านก็ระงับได้ทันที เพราะโดยสันดานหรือโดยพื้นฐานอันแท้จริงของท่าน ใจของท่านว่างอยู่ตลอดเวลา คือไม่เกาะเกี่ยวไม่ผูกพันอยู่กับอารมณ์ทุกอย่าง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบไว้ว่า เหมือนกับน้ำค้างบนใบบัว หรือเหมือนกับเมล็ดพันธุ์ผักกาดบนปลายเข็ม

จงสังเกตว่า พระพุทธเจ้าทรงมีความรู้มากมาย แต่พระองค์ไม่มีความฟุ้งซ่านเลย ความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่ไม่อาจจะทำให้เกิดความวุ่นวาย ทั้งนี้ก็เพราะพระองค์ทรงปล่อยวางในความคิดทุกอย่าง เป็นการปล่อยวางชนิดที่เรียกว่าเป็นแบบธรรมชาติ หรือแบบอัตโนมัติ เพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น ทั้งนี้ก็เพราะพระองค์ทรงรู้

แจ้งอยู่ทุกขณะทรงสำนึกได้ตลอดเวลาว่า **ความรู้ทุกอย่าง ความคิดเห็นทุกอย่างวิบากทุกอย่างเป็นสังขาร คือเป็นสังขตธรรม** เป็นสิ่งที่ดับได้ สูญสิ้นได้ หมดไปได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา และพร้อมกันนั้น พระองค์ทรงได้รับประโยชน์จากการปล่อยวางอยู่ทุกขณะจิต และทรงรู้แจ้งอยู่ทุกขณะจิตว่า **การยึดถือในเรื่องตัวตนเป็นความหลงผิด เป็นสาเหตุของความทุกข์ทรมานทุก ๆ อย่าง** ส่วนการปล่อยวางเป็นความพ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด และก็มีอยู่ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะเหตุที่ตัณหาอุปาทานในสันดานไม่มี สันดานของพระองค์บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา และได้รับประโยชน์จากการปล่อยวาง หรือจากความบริสุทธิ์อันนี้อยู่ทุกขณะจิต และทรงทราบเป็นอย่างดีว่าการปล่อยวางประเสริฐกว่าอะไรทั้งหมด เพราะฉะนั้นจึงไม่มีทางที่ความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง สันดานของพระพุทธเจ้าบริสุทธิ์เช่นนี้

โปรดสังเกตว่า **พระองค์ทรงรู้แจ้งอยู่ทุกขณะจิตว่าตัวเราไม่มี** **ความคิดทุกอย่าง** **ความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่ก็**

ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เพราะเหตุนี้แรงดันจึงไม่มีแรงดันที่ว่านี่หมายถึงแรงดันชนิดที่เมื่อมีปัจจัยแล้ว มันจะต้องก่อให้เกิดความนึกคิดตามวิบากของมันจนได้ใครๆ ก็ยับยั้งไม่ได้ ซึ่งมันเหมือนกับเมล็ดผลไม้ที่สมบูรณ์ดีเมื่อได้รับปัจจัยคือดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมแก่มัน มันก็ต้องงอกขึ้นมาจนได้ เทวดาหรือผู้ศักดิ์สิทธิ์ที่ไหนก็ไม่อาจจะยับยั้งได้ แรงดันแห่งวิบากย่อมเปรียบได้กับแรงดันของอำนาจที่มีอยู่ภายในเมล็ด เพราะเหตุนี้ปุถุชนซึ่งยังมีแรงดันอยู่มาก จึงไม่อาจจะระงับความคิดได้

โปรดจำให้แม่นยำว่า แรงดันที่ว่านี้จะอ่อนกำลังลงทันที ถ้าหากสำนึกได้ว่าความคิดทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา วิบากที่มีในสันดานก็เหมือนกัน การสำนึกได้เช่นนี้ก็คือวิชาน้อยลง ถ้าสำนึกได้ทุกขณะจิตโดยไม่ปล่อยเป็นการสำนึกได้ชนิดที่เป็นอัตโนมัติ หรือเป็นแบบธรรมชาติตายตัว ถ้าสำนึกได้อย่างนี้ก็แปลว่าวิชาในสันดานไม่มีแล้ว พระอรหันต์ควบคุมความคิดได้ทุกอย่าง สามารถที่จะปิดความคิดทุกอย่างออกไปได้ทันที แล้วใจก็จะว่างขึ้นมาทันที โดยไม่ต้องยุ่งยากหรือต้องออกแรงแต่ประการใด แต่ปุถุชนจะทำอย่างนั้นไม่ได้

ท่านมองเห็นแล้วหรือยังว่า **อวิชาคือความไม่รู้** **แจ้งในเรื่องไตรลักษณ์เป็นเหตุให้เกิดวิบาก** แม้ข้าพเจ้าจะได้พูดมาแล้วบ่อยครั้ง แต่ก็ใคร่จะขอเตือนอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อพูดถึงวิบากคือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เก็บเอาไว้ในสันดานนั้น จะนับว่าเป็นวิบากก็ต่อเมื่อมีแรงดัน และแรงดันที่ว่านี้จะยังคงมีอยู่ก็เพราะยังมีอวิชา คือยังไม่รู้สึกรว่าความคิดทุกอย่าง วิบากทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา พระอรหันต์ที่มีประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เก็บเอาไว้ แต่เพราะไม่มีแรงดันจึงไม่เรียกว่าวิบาก

ในเรื่องอนัตตลักษณะสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **จิตของพระปัญจวัคคีย์ ได้หลุดพ้นจากอวิชาที่หมักหมมอยู่ในสันดานก็เพราะไม่มีอุปาทาน คือไม่ยึดถือว่าเบญจขันธ์เป็นตัวเราหรือของของเรา** พระปัญจวัคคีย์ได้มองเห็นถึงความไม่มีตัวตนของสิ่งที่เคยยึดถือไว้ เป็นตัวเราหรือของของเรา มองเห็นชัดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ไม่มีจริง เป็นมายา ด้วยการมองเห็นความจริงอันนี้ จึงทำให้ความยึดถือในเรื่องเบญจขันธ์หมดไป และเมื่อความยึดถือไม่มีแล้ว อวิชาก็

ไม่อาจที่จะเกิดขึ้นมาได้อีก การที่อวิชชาไม่เกิดขึ้นมาอีก นั้นเป็นเพราะรู้ความจริงเสียแล้วว่า เบญจขันธ์ไม่มีจริง และมองเห็นชัดว่า การที่เคยยึดถือเบญจขันธ์ว่าเป็นตัวเราหรือของของเรานั้นเป็นความหลงผิด และมองเห็นโทษต่าง ๆ ที่เกิดจากความหลงผิดอันนี้ และพร้อมกันนี้ ก็ได้รับประโยชน์อย่างน่าพึงพอใจที่สุด จากการที่ไม่ยึดถือเบญจขันธ์ ด้วยเหตุนี้อวิชชา คือการที่จะเข้าใจผิดว่า เบญจขันธ์เป็นตัวเราหรือเป็นของของเรานั้น จึงไม่อาจที่จะเกิดได้อีกต่อไป และความยึดถือต่าง ๆ อย่างที่เคยมีมาก็ไม่อาจที่จะเกิดได้อีก เมื่ออวิชชาก็ไม่มี อุปาทานก็ไม่มี ตัณหาก็ไม่อาจที่จะเกิดขึ้นได้ เมื่อกิเลสเหล่านี้ไม่มี ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในสันดาน ก็ไม่อาจที่จะมีแรงดันเกิดขึ้นเหมือนเมื่อก่อน แรงดันเมื่อก่อนนั้น ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ เมื่อได้รับปัจจัยภายนอก เช่น ได้ประสบกับอารมณ์ ที่จะยั่วให้กิเลสเหล่านั้นเกิดขึ้น ความนึกคิดที่เกี่ยวกับกิเลสเหล่านั้น ก็จะต้องเกิดขึ้นทันที ทำอย่างไรก็ห้ามไม่ได้ แต่มาบัดนี้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในสันดานนั้น ควบคุมได้หมดทุกอย่าง

จะให้ความคิดในเรื่องไหนเกิดขึ้น หรือจะไม่ให้เกิดขึ้น
 ทำได้ตามความตั้งใจทุกอย่าง เพราะโดยเนื้อแท้แห่งจิตใจ
 ของท่านนั้น จิตใจว่างอยู่ตลอดเวลา คำว่า **ว่าง ในที่นี้**
ไม่ใช่หมายความว่าความนึกคิดต่าง ๆ จะไม่มีหรืออารมณ์
ต่าง ๆ จะไม่มี ไม่ใช่เช่นนั้น แต่มันคล้าย ๆ กับว่าคนที่
 มีฐานะทางการเงินมั่นคงแล้ว แม้จะไม่ทำงานอะไรเลย
 ก็มีเงินเหลือใช้ สำหรับคนประเภทนี้ ถ้าหากเขาจะทำ
 งานอะไรก็ไม่ใช่ทำเพื่อเงิน ในเมื่อเขาพอใจในฐานะที่
 เขามีอยู่ ไม่ทะเยอทะยานอีกต่อไป สำหรับบุคคลประ
 เภทนี้ ย่อมเป็นอิสระในการทำงาน ไม่ใช่ทำงานด้วย
 ความจำเป็น แต่ที่ทำก็เพราะพอใจที่จะทำ และมองเห็น
 ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น จากการ
 กระทำอย่างนี้คนประเภทนี้จึงพูดได้ว่า เขาเป็นคนว่าง
 ทั้ง ๆ ที่ทำงานอยู่เสมอ และใจย่อมสบาย ตัวอย่างอันนี้
 ขอให้เข้าใจว่าเป็นเพียงเปรียบเทียบในบางส่วน ไม่ใช่
 จะเหมือนกับภาวะของผู้ที่หลุดพ้นแล้วจริง ๆ ภาวะแห่ง
 จิตใจของผู้ที่สิ้นแล้วโดยสิ้นเชิง ซึ่งอวิชาตัณหาและ
 อุปาทานนั้น เป็นการยากที่จะพูดให้คนที่เข้าไม่ถึงเข้าใจได้

แต่อย่างไรก็ดี ตัวอย่างที่ให้ไว้นั้นก็พอจะทำให้เข้าใจได้บ้าง

อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารคือวิบาก โปรดจำไว้ให้แม่นอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อพูดถึงวิบาก ย่อมหมายถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในสันดาน และประสบการณ์เหล่านี้มีแรงดันอย่างชนิดที่ใคร ๆ ก็ไม่อาจที่จะยับยั้งมันได้ ถ้าหากว่า มันได้รับปัจจัยภายนอก ถ้าอวิชาไม่มี แรงดันที่ว่านี้ก็จะหมดสิ้นไป แต่ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้นั้น ถ้าต้องการจะเรียกขึ้นมาใช้เมื่อไร ก็สามารถที่จะเรียกขึ้นมาได้ทันที ถ้าจะพูดอย่างภาษาปัจจุบัน คนที่ไม่มีอวิชา ตัณหา และอุปาทานเป็นบุคคลที่สมองใสมาก ซึ่งหมายความว่าเรื่องต่าง ๆ ที่เคยผ่านมาแล้ว เมื่อต้องการที่จะเรียกขึ้นมาใช้เมื่อไร มันก็จะเกิดขึ้นมาทันที เกิดขึ้นมาอย่างว่องไว ทันทับเหตุการณ์ทุกอย่าง เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นได้ว่า คนที่พยายามปฏิบัติ เพื่อที่จะให้มีการปล่อยวางซึ่งตัวตนนั้น ในแง่หนึ่งจะเห็นได้ชัดว่า จะทำให้สมองดีขึ้นแจ่มใสขึ้น แต่จะแจ่มใสแค่ไหน นั้นย่อมขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของ

การปล่อยวาง และสิ่งที่น่าคิดอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ผู้ที่ฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาเพื่อการปล่อยวาง แม้หากว่าท่านผู้นั้นจะยังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคล ยังเป็นปุถุชนอยู่ ยิ่งกำหนดไม่ได้ว่า อีกกี่ชาติจึงจะได้เป็นพระอรหันต์ แต่เพราะเหตุที่ค่อย ๆ เข้าใจว่าอันที่จริงแล้ว ตัวเราไม่มี ถ้าหากความเข้าใจที่ว่านี้ค่อย ๆ แจ่มแจ้งขึ้น ก็ย่อมหมายถึงว่า วิกาภแห่งการปล่อยวางกำลังเพิ่มพูนขึ้นโดยลำดับอยู่ในสันดาน วิกาภแห่งการปล่อยวางนี้ คือ ต้นเหตุที่แท้จริงของการที่จะทำให้เกิดมามีสมองแจ่มใสศึกษาอะไรได้ว่องไว เข้าใจอะไรได้ง่าย และจะไม่ติดอยู่ในความคิดที่ล้าสมัยหรือความเห็นที่ไม่มีเหตุผล เป็นบุคคลที่สามารถจะเข้าใจความคิดของคนอื่นได้ง่ายประนีประนอมความคิดต่าง ๆ ได้ดี บุคคลประเภทนี้ย่อมเกิดมาเพื่อเป็นหัวหน้าคนโดยแท้จริง ผลที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้เป็นเพียงบางส่วนเท่าที่คนทั่วไปพอจะมองเห็น ส่วนประโยชน์ของการปล่อยวางอย่างอื่น นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ยังมีอีกมากมาย แต่เป็นการยากที่คนทั่วไปจะเข้าถึง เพราะฉะนั้นจึงขอตไว้ก่อน

วิธีเอาชนะความคิด

* การเอาชนะความคิดเป็นงานที่ยากที่สุด คนที่จะทำงานใหญ่ได้สำเร็จจะต้องเป็นบุคคลที่สามารถเอาชนะความคิดของตนได้ ควบคุมความคิดของตนได้ ในหนังสือ วิทยุญาณฉบับที่แล้วข้าพเจ้าก็ได้กล่าวไว้แล้วว่า การทำสมาธิความมุ่งหมายอันหนึ่ง ก็คือ เมื่อต้องการจะระงับความคิดอันใด ก็สามารถระงับได้ทันที ความคิดอันใดที่ไม่ต้องการ ก็สามารถปิดไปได้ทันที และเมื่อต้องการจะนึกคิดอยู่ในเรื่องใดก็มีแต่เรื่องนั้น เรื่องอื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ พร้อมทั้งสามารถนึกคิดได้อย่างมีระเบียบ และคิดได้นานสมองไม่เพื่อย ความมุ่งหมายในการฝึกสมาธิอันหนึ่งก็เพื่อหวังผลดังที่กล่าวมานี้ และข้าพเจ้ายังได้กล่าวไว้อีกว่า การรู้แจ้งธรรมในขั้นสูงนั้นใช้ความนึกคิดไม่ได้ ผู้ที่จะรู้แจ้งธรรมขั้นสูง จะต้องสามารถบังคับความคิดทุกอย่างให้หยุดได้ ปล่อยให้สงบ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวทุกขณะจิต และในที่สุดความรู้แจ้งจะเกิดขึ้นเอง

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๙ กันยายน ๒๕๑๐

โดยอาศัยการเพ่งพิจารณาคุณสมบัติต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ความนึกคิด เพราะถ้าใช้ความนึกคิดจะรู้แจ้งไม่ได้ เนื่องจากความคิดทุกอย่างย่อมต้องอาศัยภาษา ต้องอาศัยความจำ และต้องอาศัยประสาทสัมผัส ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเป็นของจำกัด เพราะฉะนั้น จึงไม่อาจที่จะรู้แจ้งธรรมชั้นสูงซึ่งมีความหมายละเอียด และสลับซับซ้อนอย่างยิ่ง การรู้แจ้งธรรมชั้นสูงนั้น เป็นการรู้แจ้งด้วยวิบากที่ได้สะสมเอาไว้เพียงพอแล้ว ซึ่งเมื่อถึงเวลา มันก็จะรู้แจ้งขึ้นมาเอง และคำว่าถึงเวลา ก็หมายถึงเมื่อสมาธิได้สมบูรณ์ถึงขีดนั่นเอง

ข้อความที่สรุปมาให้ฟังนี้ เป็นวัตถุประสงค์สำคัญของการฝึกสมาธิ และวิธีฝึกสมาธิเพื่อเอาชนะความคิด ข้าพเจ้าก็ได้เคยอธิบายมาแล้วหลายครั้ง แต่การอธิบายแต่ละครั้งเป็นเพียงอธิบายบางแง่ เพื่อจะวางพื้นฐานให้เข้าใจถึงหลักการทั้งหมดของการเอาชนะความคิด ในหนังสือวิญญานฉบับที่แล้วมานี้เอง ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงหลักการสำคัญอันหนึ่งกล่าวคือ อวิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน ถ้าอวิชาไม่มี

สังขารก็ไม่มี ถ้าสังขารไม่มีวิญญูณก็ไม่มี การอธิบายในหัวข้อนี้ แม้ว่าจะได้อธิบายมาอย่างมาก ค่อนข้างจะละเอียด แต่ถึงกระนั้น ข้าพเจ้าก็รู้ว่าผู้อ่านโดยทั่วไปจะยังไม่เข้าใจ ยังไม่อาจที่จะนำเอาหลักอันนี้ไปใช้ให้เกิดผลในเวลาฝึกสมาธิ ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องอธิบายเพิ่มเติมอีก แต่อย่างไรก็ดีโปรดจำไว้ให้แม่นยำว่า หลักการในการเอาชนะความคิดของตนนั้น ทุกอย่างมีอยู่ในหัวข้อนี้ทั้งหมด

ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของอันไหนไม่มี ความคิดอันนั้นจะมีไม่ได้

หลักสั้น ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ผู้ที่จะนำไปใช้ได้ผลในเวลาฝึกสมาธิ จะต้องเป็นผู้ที่เข้าใจเรื่องนี้ซาบซึ้งมาก พอนึกถึงคำเหล่านี้ขึ้นมาก็เข้าใจทันทีโดยไม่ต้องอธิบาย โดยไม่ต้องใช้ความคิดใด ๆ พอนึกถึงก็รู้สึกซาบซึ้ง หรือถ้าจะนึกว่า **สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ ถ้าสังขารไม่มี วิญญูณก็ไม่มี** พอนึกถึงหัวข้ออันนี้ก็เข้าใจทันที โดยที่ไม่ต้องมีใครอธิบายให้ฟัง และตัวเองก็ไม่ต้องคิดด้วย และเมื่อใช้เป็นประโยคภาวนาคือนึกซ้ำ ๆ อยู่แต่

คำว่า **สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน ถ้าสังขารไม่มี วิญญานก็ไม่มี** ทุกครั้งที่นึกก็เข้าใจทันที และยิ่งนึกก็ยิ่งเข้าใจยิ่งแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวทุกคนะ พอนึกถึงบทนี้ จิตสงบทันที คนที่เข้าใจอย่างซาบซึ้ง และได้ผลดังที่กล่าวมานี้เท่านั้น จึงจะเรียกว่าเป็นคนที่เข้าใจเรื่องนี้จริง ๆ แต่ถ้าหากคนไหนนึกขึ้นมาแล้ว คำพูดประโยคนี้ไม่ติดหู ไม่ทำให้จิตหยุดนิ่งก็แสดงให้เห็นว่ายังไม่ถึงบทนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องพยายามพิจารณาแล้วพิจารณาอีก จนกว่าจะเข้าใจซาบซึ้ง

อนึ่ง เมื่อพูดถึงสังขาร ท่านต้องนึกได้ทันทีว่า หมายถึง **ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เก็บสะสมไว้ในสันดาน คือเก็บไว้ในภวังคจิต** ประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ โดยธรรมดาของผู้ที่ยังมีอวิชชาอ่อนมีแรงดันสูงมาก ซึ่งจะสูงแค่ไหนมีแรงดันได้แค่ไหน นั่นขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอวิชาตัณหาและอุปาทาน ถ้าอวิชาตัณหาและอุปาทานมีน้อยวิบากคือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เก็บสะสมเอาไว้ นั่น ก็มีแรงดันน้อย ถ้าอวิชาตัณหาและอุปาทานมี

มาก แรงดันก็มีมาก สิ่ง ๆ หนึ่งที่จะต้องทำความเข้าใจให้ดีที่สุดก็คือ อารมณ์ภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งตามสำนวนของชาวตะวันตกเรียกว่าเครื่องเร้า (Stimulus) เรื่องอารมณ์นี้ไม่ใช่ตัวการที่เป็นแรงกระตุ้นตัวการที่แท้จริงคือวิบาก และวิบากเกิดมีแรงกระตุ้นก็เพราะอวิชาตณหาอุปาทาน ซึ่งจะสังเกตได้ว่า ในเรื่องไหนแม้จะเคยมีความรู้ มีความชำนาญในเรื่องนั้นมาอย่างมาก แต่ถ้าหากว่าอวิชาตณหาและอุปาทาน ในเรื่องนั้นมีน้อย แรงกระตุ้นที่จะให้เกิดความนึกคิดก็จะมีน้อย จุดๆ นี้คนทั่วไปเข้าใจไม่ถึง เพราะคอยแต่จะเข้าใจว่าสิ่งแวดล้อมคือแรงกระตุ้นที่สำคัญ โปรดนึกถึงหลักนี้บ่อย ๆ สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน ถ้าสังขารไม่มีวิญญานไม่มี สังขารมีขึ้นก็เพราะมีอวิชา ถ้าอวิชาไม่มีสังขารก็ไม่มี อย่าลืมว่า ถ้าอวิชาไม่มี ย่อมหมายถึงตณหาอุปาทานไม่มีด้วย ถ้าตณหาอุปาทานในเรื่องไหนยังมีอยู่ ก็หมายความว่าสังขารยังมี และเมื่อพูดถึงสังขารในที่นี้ ย่อมหมายถึงประสบการณ์ที่มีแรงดัน ซึ่งแรงดันที่ว่านี้จะควบคุมไม่ได้หรือบังคับไม่ได้ ถ้าหากมันได้

ประสบกับอารมณ์ที่เคยก่อให้เกิดวิบากอันนั้น เพราะเหตุนี้คนทั่วไปจึงไปเข้าใจเสียว่า สิ่งแวดล้อมเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความนึกคิด แทนที่จะเข้าใจว่า วิบากคือตัวการสำคัญ

ข้าพเจ้ากล่าวรับรองได้ว่า トラบใดที่ยังไม่เข้าใจเรื่องวิบากอย่างลึกซึ้ง ไม่เข้าใจว่าวิบากนี้แหละคือตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความนึกคิด トラบใดที่ยังไม่เข้าใจอย่างนี้ การที่จะเอาชนะความคิดก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ขอให้นึกถึงเรื่องหญ้าคาที่ฝังอยู่ในดิน ถ้ารากมันยังตั้งอยู่ไม่เน่าไม่เสียไม่ตาย มันก็พร้อมที่จะแทงหน่อขึ้นมาทันที ถ้าหากว่าดินได้รับความชุ่มชื้น ถ้าดินยังแห้งอยู่ มันก็จะยังไม่แทงหน่อขึ้นมา *อะไรคือตัวการสำคัญที่ทำให้หญ้าคาแทงหน่อขึ้นมา ? น้ำหรือตัวหญ้าคาเอง ?* ข้อนี้ฉันใด ขอได้โปรดทำความเข้าใจให้ดีที่สุดว่า :-

ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าหากคนไหนแม้ว่าในชีวิตนี้จะไม่เคยฆ่าสัตว์ ไม่เคยลักทรัพย์ ไม่เคยประพฤตินิดในกาม แต่ความคิดในเรื่องนี้เกิดขึ้นเป็นบางขณะ หรือบางครั้งก็เกิดบ่อย แต่ก็ไม่ทำ

เพียงแต่คิดอยู่ในใจ ถ้าหากคนไหนมีความคิดอย่างนี้ ก็หมายความว่า ในชาติก่อน เคยฆ่าสัตว์ เคยลักทรัพย์ เคยประพฤติน่าเกลียดในกามมาแล้ว วิชาของกรรม อันนี้ยังมีอยู่ในสันดาน เพราะฉะนั้นความคิดอันนี้จึงได้เกิดขึ้น

จงสังเกตว่า ความคิดอันนี้ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่เพราะไปเห็นตัวอย่าง หรือเพราะมีโอกาส หรือเพราะมีใครมาแนะนำชักชวน เพราะถ้าหากวิชาในเรื่องนี้ไม่มี แม้จะได้เห็นตัวอย่างจากคนอื่น หรือมีใครมาชักชวน ความคิดในเรื่องนี้ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ตัวอย่างนี้โปรดจำไว้ให้แม่น และทำความเข้าใจเสียให้ดี ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิชาของมัน

วิชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ถ้าวิชาไม่มีสังขารก็ไม่มี หมายความว่า ถ้าเรารู้แจ้งแล้วว่า วิชาทุกอย่าง ความนึกคิดทุกอย่าง สิ่งเหล่านี้เป็นสังขตธรรมไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา และรู้แจ้งแล้วว่า การมีนามรูป เกิดขึ้นเป็นทุกข์ ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ การรู้แจ้งเช่นนี้ถ้าเกิด

ขึ้นก็หมายความว่าอวิชาไม่มี และถ้าหากว่าอวิชาไม่มีจริง ๆ ก็หมายความว่าจะไม่มีการผลหรือการลืมเลย ไม่ว่าในขณะไหน ๆ กล่าวคือ ทุกขณะจะสำนึกได้เสมอว่าความคิดทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา นาม และรูปทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา และมองเห็นโทษของการยึดถือเอาสิ่งเหล่านี้ว่า เป็นตัวเราหรือของของเรา และพร้อมกันนั้นก็ได้เห็นประโยชน์ของการปล่อยวางอยู่ทุกขณะ แม้กระทั่งในเวลาหลับก็ยังสามารถสำนึกได้เช่นนี้เสมอ จะไม่มีความฝืนเกิดขึ้น เพราะถ้าความฝืนเกิด ย่อมหมายถึงอวิชาตัณหาอุปาทานยังมีอยู่ เพราะอวิชาตัณหาอุปาทานเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความฝืน **ชีวิตในความฝืนเป็นตัวอย่างอันหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า ถ้าตัณหาอุปาทานมี ภพต้องมี ถ้าตัณหาอุปาทานไม่มีภพก็ไม่มี** หมายความว่า ถ้าตัณหาอุปาทานในเรื่องไหนไม่มีเลยในสันดาน ปราศจากตัณหาอุปาทานในเรื่องนั้นจริง ๆ ความฝืนเกี่ยวกับเรื่องนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เป็นอันขาด การเอาชนะความคิดจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจถึงหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา ในที่สุดท่าน

จะเห็นว่า การเอาชนะความคิด ที่ว่าเป็นงานที่ยากที่สุด นั้น ถ้าทำให้ถูกหลักเกณฑ์ตามหลักธรรมชาติจริง ๆ ก็ จะทำได้โดยไม่ยาก

* การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับ ตัวทุกขณะ คนที่ต้องการจะเอาชนะความคิดของตนเอง ในขณะเข้าสมาธิ จะต้องพยายามนึกถึงคำพูดประโยคนี้ อยู่เสมอ ใช้คำพูดประโยคนี้เป็นบทภาวนาสลับกับบท ภาวนาที่ได้เคยให้มาแล้วคือ ความคิดทุกอย่างย่อมเกิด จากวิบากของมัน ถ้าวิบากไม่มี ความคิดก็ไม่มี บทภาวนา ทั้งสองบทนี้ต้องใช้คู่กันไปเสมอ จะช่วยทำให้ระงับความ คิดได้ดี แต่ก็อย่าลืมว่า ในขณะที่ภาวนาบทใดก็ตาม จะ ต้องพยายามหัดให้มีสติ กำกับทุกคำพูดทุกพยางค์ พร้อม กับพิจารณาให้เข้าใจถึงความหมายด้วย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนทีอธิบายถึงเรื่องอานา- ปานสติสมาธิ ท่านได้กล่าวไว้ว่า การฝึกอานาปานสติ สมาธิจะต้องใช้สติและปัญญามาก คำพูดประโยคนี้ผู้ ปฏิบัติจะต้องพยายามจดจำเอาไว้ด้วย เพื่อเป็นหลักใน

* วิญญูณ ฉบับที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๑๐

การปฏิบัติ โดยธรรมดาการฝึกสมาธิโดยวิธีกำหนดลมหายใจ ความมุ่งหมายเพื่อเป็นการฝึกหัดให้มีสติอยู่กับลมหายใจทุกระยะทุกขณะจิต จงสังเกตว่า **ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกนั้น ขึ้นอยู่กับจิตด้วย** ถ้าหากจิตหยุด ลมหายใจก็หยุด เมื่อจิตเกิด ลมหายใจก็เกิด คือจะเคลื่อนไประยะหนึ่งเท่าขณะจิตหนึ่ง เมื่อจิตเกิดดับสืบต่ออยู่เรื่อย ๆ ลมหายใจก็จะผ่านเข้าและผ่านออกเป็นระยะ ๆ ตลอดไป กล่าวคือ เมื่อจิตเกิดขณะหนึ่ง ลมหายใจก็จะผ่านไประยะหนึ่ง เมื่อจิตดับ ลมหายใจก็หยุด หลักอันนี้จะต้องพยายามทำความเข้าใจให้ดี ผู้ที่กำหนดลมหายใจได้ทุกขณะจิต ก็เท่ากับกำหนดลมได้ทุกระยะ และถ้าหากขณะใดสติไม่เผลอเลย ในขณะนั้นก็จะรู้สึกถึงลมที่ผ่านไปได้อย่างชัดเจน และถ้าขณะใดเผลอสติซึ่งเป็นขณะที่จิตไปนึกถึงสิ่งอื่น ในขณะนั้นจะไม่รู้สึกถึงลมหายใจ

โดยธรรมดาจิตที่เกิดแต่ละขณะย่อมมีอารมณ์อันเดียว หมายความว่า จิตที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อนึกถึงอารมณ์อันใด จะมีแต่อารมณ์อันนั้นเพียงอันเดียว คือในขณะ

เดียวกันนั้น จิตจะไปนึกถึงอารมณ์อื่นไม่ได้ และในทำนองเดียวกัน ในเรื่องวิญญาณทั้ง ๖ ในขณะใดการเห็นเกิด ในขณะนั้นวิญญาณอีก ๕ อย่าง คือการได้ยิน หรือการรู้สึกกลิ่น เป็นต้น จะเกิดขึ้นไม่ได้ หรือในขณะใด มโนวิญญาณเกิด ในขณะนั้นวิญญาณทั้ง ๕ เช่น การเห็นหรือการได้ยิน เป็นต้น จะเกิดขึ้นไม่ได้ เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจให้ดี อย่าลืมว่า การฝึกอานาปานสติสมาธิจะต้องใช้สติและปัญญา มาก และปัญญาที่ว่านี้ก็คือ ความเข้าใจในสภาวะต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาอย่างนี้เป็นต้น จงจำให้ดีกว่า จะต้องใช้ปัญญา มาก ปัญญาหมายถึงความเข้าใจที่กระจ่างแจ่มแจ้ง ไม่ใช่ความเข้าใจที่สັกแต่ว่าจำมาได้

ลมหายใจผ่านเข้าผ่านออกเป็นระยะ ๆ ซึ่งระยะหนึ่งก็เท่ากับจิตที่เกิดขณะหนึ่ง จิตเกิดและดับเร็วมาก เดี่ยวเกิดเดี่ยวดับ เพราะฉะนั้นถ้าหากคนไหนกำหนดลมหายใจได้ทุกระยะ ก็เท่ากับกำหนดจิตได้ทุกขณะ จิตที่จะได้ชื่อว่ายู่ในฌานหรือเข้าถึงฌานนั้น จงจำไว้ว่า มโนวิญญาณ จะต้องเกิดและดับอยู่กับลมหายใจตลอด

ทุกขณะจิต โดยไม่ตกภวังค์ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็หมายความว่า วิญญาณทั้ง ๕ จะไม่เกิดขึ้นเลยตราบเท่าที่จิตยังอยู่ในฌาน ถ้าวิญญาณทั้ง ๕ ไม่เกิดก็หมายความว่า ในขณะนั้นจะไม่มี การเห็น จะไม่มีการได้ยิน จะไม่รู้สึกรส กลิ่น ไม่รู้สึกรส และไม่รู้สึกรสถึงร่างกาย จิตที่เกิดขึ้นมีแต่ มโนวิญญาณอย่างเดียว และในเมื่อเป็นการกำหนดลมหายใจ ก็หมายความว่า ในขณะนั้นจิตจะนึกถึงแต่ลมหายใจที่ปรากฏอยู่ในห้วงนึกทุกขณะจิต ซึ่งลมหายใจที่ปรากฏขึ้นในห้วงนึกนี้ จะมีลักษณะอย่างเดียวกับลมที่ปรากฏที่ปลายจมูก หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติพยายาม กำหนดลมที่ปลายจมูกนั้น เมื่อจิตเริ่มเป็นสมาธิในระยะแรก ๆ จะมีกายวิญญาณเกิดดับสลับกับมโนวิญญาณ กล่าวคือขณะหนึ่ง กายวิญญาณจะรู้สึกถึงลมที่มากกระทบที่ปลายจมูก ต่อมาอีกขณะหนึ่งมโนวิญญาณจะเกิด คือนึกถึงลมหายใจในห้วงนึก หรือในมนทวาร ในทำนองเดียวกันกับเมื่อเราเห็นอะไร แล้วก็นึกถึงสิ่งที่เห็น การเห็นคือจักขุวิญญาณ การนึกถึงสิ่งที่เห็นคือมโนวิญญาณ การรู้สึกถึงลมที่มากกระทบที่ปลายจมูกก็คือ กายวิญญาณ

อีกขณะหนึ่งต่อมาจึงมีการนึกถึงลมที่มากกระทบ อันนี้คือมโนวิญญูณ ตรงนี้ถ้าหากผู้ปฏิบัติมีสติและปัญญาไม่พอ ก็จะมองไม่เห็นความจริงดังที่กล่าวมานี้ ในขณะที่รู้สึกแน่นแน่ คือจิตอยู่กับลมหายใจตลอดนั้น บางคนอาจจะเข้าใจไปว่า ตนเองรู้สึกถึงลมภายนอกที่ผ่านออกตามปกตินั่นเอง ไม่รู้ว่าอันที่แท้ลมหายใจที่ทำให้จิตใจแน่นแน่นั้น คือลมที่ปรากฏในห้วงนึก เพราะเหตุที่มันมีลักษณะอย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติส่วนมากจึงเข้าใจว่าเป็นลมภายนอก

ในการปฏิบัติเรื่องกลิ่น คือการเพ่งวัตถุไว้วัตถุหนึ่ง เป็นต้นว่าจตุรูปหรือเจตียนปักเอาไว้ แล้วนั่งให้ห่างพอสมควร เพ่งดูที่รูปหรือเจตียนที่จุดไว้นั้น เมื่อเรามองดูสักครู่หนึ่งแล้วหลับตา ในระยะแรก ๆ จะเห็นว่า ไฟรูปหรือไฟเจตียนปรากฏในห้วงนึกนี้ จะมีลักษณะอย่างเดียวกับไฟรูปและไฟเจตียน ในขณะที่ลืมตาดู ผู้ที่มีสมาธิไม่ดี จะเห็นได้ไม่นาน ประเดี๋ยวเดียวภาพนั้นก็เลื่อนหายไป ส่วนผู้ที่มีสมาธิดีจะเห็นไฟรูปหรือไฟเจตียน ปรากฏอยู่ในใจได้นาน และจะมีลักษณะอย่าง

เดียวกับไฟรุปรหรือไฟเทียน ในขณะที่ลืมตาดู จงจำหลักวิชาไว้อย่างหนึ่งว่า สิ่งที่เราเพ่งมองดูในขณะที่ลืมตาเรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เมื่อหลับตาแล้วก็ยังเห็นภาพนั้นอยู่ในใจ ภาพที่ปรากฏในใจซึ่งเรียกตามสำนวนบาลีว่า ปรากฏในมโนทวาร ภาพอันนี้เรียกว่า **อุคคหนิมิต** และถ้าภาพที่เกิดในใจนั้นชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็เรียกว่า **ปฎิภาคนิมิต** ในเรื่องลมหายใจก็เหมือนกัน ลมภายนอกที่สูดเข้าไป และลมที่ออกมาจากปอด ซึ่งกำหนดเพ่งดูที่ปลายจมูกลมอันนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต ส่วนลมที่ปรากฏในหัวงนึกเรียกว่าอุคคหนิมิตหรือปฎิภาคนิมิตกล่าวคือลมที่กำหนดไว้ในใจนั้น ถ้าหากกำหนดได้บ้างไม่ได้บ้าง รู้สึกถึงลมไม้ใคร่ชัด ลมอันนี้ก็เรียกว่าอุคคหนิมิต แต่ถ้าหากลมปรากฏชัดในใจ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะรู้สึกหัวใจของตนกำหนดลมได้ทุกขณะไม่มีเหลือ ไม่ได้นึกถึงสิ่งอื่นเลย ลมอันนี้เรียกว่าปฎิภาคนิมิต ในขณะที่จิตอยู่ในฌานหรือเข้าถึงฌานนั้น วิญญาณทั้ง ๕ ไม่เกิดเลย จะมีแต่มนวิญญาณเกิดดับอยู่กับอารมณ์อันเดียวตลอดเวลาและในเมื่อมีแต่มนวิญญาณเกิดก็หมายความว่า ในขณะที่

นั่นจะมีแต่อัมมารมณ ส่วนรูปารมณ สัททารมณ คันธ-
 รมณ รสารมณ และโณฏฐัพพารมณไม่มีเพราะรูปารมณ
 เป็นอารมณของจักขุวิญญาณ สัททารมณเป็นอารมณ
 ของโสตวิญญาณ คันธารมณเป็นอารมณของฆานวิ-
 ญญาณ รसरมณเป็นอารมณของชีวหาวิญญาณ โณฏฐัพ-
 พารมณเป็นอารมณของกายวิญญาณ โณฏฐัพพารมณ
 ก็คืออารมณที่จะพึงรู้ได้ทางกายสัมผัส ลมหายใจที่มา
 กระทบที่ปลายจมูก ก็คือโณฏฐัพพารมณ ส่วนอัมมารมณ
 หมายถึงอารมณทุกอย่างที่ปรากฏในมโนทวารคือใน
 หัวน้ก หลักวิชาต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องพยายามศึกษาให้
 เข้าใจอย่าลืมว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิจะต้องใช้สติ
 และปัญญามาก

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุก
 ขณะ **ทำไมข้าพเจ้าจึงบอกว่า ให้ภาวนาบทนี้บ่อย ๆ**
ท่านเข้าใจความมุ่งหมายหรือไม่ ? ข้าพเจ้าคิดว่า บางคน
 อาจจะยังไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นจะขออธิบายเพิ่มเติมอีก
 สักเล็กน้อย

การที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผลนั้น สิ่งสำคัญอันหนึ่งก็คือ จะต้องตั้งจุดหมายให้ถูก และจุดหมายที่ตั้งเอาไว้ี้จะต้องเป็นจุดหมายที่บริสุทธิ์ไม่ก่อให้เกิดกิเลส ถ้าหากตั้งจุดหมายผิด แทนที่จะได้ผลหรือเป็นประโยชน์ ก็อาจจะเกิดโทษเสียด้วยซ้ำไป ผู้ปฏิบัติในทางสมาธิที่หวังจะเป็นผู้วิเศษ หรือหวังลาภสักการะก็ตาม การฝึกจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร และยิ่งกว่านั้น ถ้าหากไม่คอยกำหนดจุดหมายให้ชัด มันก็จะเหมือนกับการยิงเป้า เราจะต้องรู้ให้แน่นอนเสียก่อนว่า จุดที่เราจะยิงให้ถูกนั้นอยู่ตรงไหน แล้วจะต้องเล็งไปยังจุดนั้น ในทำนองเดียวกัน เราจะต้องพยายามกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า จุดหมายของการฝึกสมาธิ อยู่ที่การฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ พยายามฝึกบ่อย ๆ นาน ๆ เข้าก็จะเกิดความเคยชิน และในที่สุดเมื่อเราตั้งใจจะทำสมาธิเมื่อใด จิตของเรา ก็จะแน่วแน้อยู่กับสิ่งที่เราตั้งใจเอาไว้ ซึ่งจะทำให้ได้โดยไม่มียาก และการที่ทำได้เช่นนั้น ก็เพราะมีความเคยชิน ซึ่งเมื่อพูดตามหลักวิชา ก็หมายความว่า ในขณะที่เราฝึกสมาธินั้น ขณะใดจิตสงบมีสติอยู่กับตัว ขณะนั้น

วิบากของสมาธิ และวิบากของสติย่อมจะเกิดขึ้นใน
สันดาน ผู้ที่สะสมวิบากของสมาธิและวิบากของสติเอา
ไว้มากแล้ว ย่อมจะเข้าสมาธิได้ง่าย จงจำไว้ให้ตีว่า
จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธินั้น อยู่ที่ต้องการจะ
ฝึก เพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ จุดหมายอย่างอื่น
นอกจากนี้อย่าเพิ่งตั้งใจ เอาไว้ในภายหลังคือหลังจากที่
สติของเรามั่นคงดีแล้ว เข้าสมาธิได้ง่ายและรวดเร็ว และ
อยู่ในสมาธิได้นานแล้ว เมื่อมีผลอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว จึง
ค่อยตั้งความปรารถนาอย่างอื่น ถ้าหากไม่หมั่นภาวนา
บทธนีย์บ่อย ๆ ก็อาจจะเผลอหรือลืมตัวไปเที่ยวปรารถนา
อย่างอื่น และเมื่อมีความปรารถนาอย่างอื่นเกิดขึ้นแล้ว
กิเลสต่าง ๆ เช่นราคะตัณหาหรือความโลภก็จะต้องเกิด
ขึ้น ครั้นแล้วจิตก็จะฟุ้งซ่าน เข้าสมาธิไม่ได้ การฝึกสมาธิ
ก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว บทธนีย์จะต้องภาวนา
บ่อย ๆ เพราะเป็นการเตือนตัวเองให้รู้จักจุดหมายที่
ถูกต้องของการฝึกสมาธิ คนที่ภาวนาอยู่นี้บ่อย ๆ
ซึ่งในขณะที่ภาวนา ก็พยายามที่จะให้มีสติอยู่กับตัวทุก
ขณะนั้น ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่าในไม่ช้าก็สามารถจะ

เอาชนะความคิดได้ และสามารถที่จะให้จิตอยู่กับลมหายใจได้ตลอดโดยไม่มีแผล แต่ก็อย่าลืมว่า อีกบทหนึ่งที่จะต้องภาวนาบ่อย ๆ ก็คือ การฝึกอานาปานสติสมาธิ จะต้องใช้สติและปัญญามาก

ชีวิตทุกอย่างย่อมเกิดและเจริญเติบโตมาจากรากฐานภายใน สิ่งแวดล้อมเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ มนุษย์สัตว์และพืชรวมทั้งโอปปาติกะทั้งหลาย ก็อยู่ภายใต้กฎอันเดียวกันนี้ เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า :-

กมมุนา วตตตี โลโก

โลกย่อมเป็นไปตามกรรม คือตามวิบากของกรรม
ซึ่งมีอยู่ในสันดาน

ควรจะเริ่มฝึกสมาธิเมื่อไร จึงจะฝึกได้ง่าย ?

* โดยธรรมดาทำนบสำหรับกั้นน้ำ ถ้าหากว่าน้ำที่ไหลมามีกำลังแรงมาก ทำนบที่กั้นไม่แข็งแรงพอก็ย่อมจะพัง กั้นน้ำไว้ไม่อยู่ ครั้นแล้วน้ำก็จะไหลบ่าไปในทิศทางต่าง ๆ แต่ถ้าหากทำนบมีความแข็งแรงพอ ก็สามารถจะบังคับน้ำให้หยุด หรือให้ไหลไปในทางไหนก็ได้ ข้อนี้ฉันใด การฝึกสมาธิก็เปรียบเหมือนกับการสร้างทำนบกั้นน้ำ ถ้าหากว่าคนใด พอตั้งใจที่จะให้จิตเป็นสมาธิ ก็สามารถที่จะเข้าสมาธิได้ในทันที สามารถปิดความคิดที่ไม่ต้องการทุกอย่างออกไปได้หมด จะไม่คิดอะไรเลย ทำใจให้ว่างได้ หรือจะคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จะมีแต่เรื่องนั้น เรื่องอื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ คนที่สามารถเข้าสมาธิได้อย่างนี้ จะต้องเป็นคนฝึกสมาธิมานาน และฝึกอย่างได้ผล มีวิบากของสมาธิอยู่ในสันดานมาก สะสมวิบากของสมาธิไว้ได้มาก ท่านลองคิดดู ถ้าหากเรามี

* วิญญูณ ฉบับที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๐

ความสามารถเข้าสมาธิได้เช่นนี้ เราจะมีความสุขและมีความสามารถในการทำงานได้เพียงไร แต่โดยปกติคนที่ทำได้เช่นนี้หาได้ยากมาก ทั้งนี้ก็เพราะในชีวิตประจำวันปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านอยู่เสมอ ไม่ค่อยได้ฝึกสมาธิ ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในสันดานมีแรงดันสูงมาก และในเมื่อวิบากของสมาธิมีน้อย ก็ย่อมไม่มีทางที่จะควบคุมความคิดได้ ไม่สามารถที่จะทำจิตให้หยุดนิ่งไม่คิดอะไรเลย หรือจะคิดแต่เรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จะทำไม่ได้ แต่ถ้าหากใครสะสมวิบากของสมาธิเอาไว้มากในสันดาน แม้จะมีแรงดันของวิบากสูงสักเพียงไร ถ้าหากกำลังสมาธิพอแล้ว ก็สามารถที่จะหยุดยั้งความคิดทุกอย่างได้หมด

ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน โดยปกติคนเราเมื่อได้รู้ได้เห็นหรือได้ยินอะไร ถ้าหากมีความประทับใจ คือมีต้นเหตุอุปาทานเกาะเกี่ยวอยู่ในสิ่งนั้นมากในเวลานั่งสมาธิ ความคิดเกี่ยวกับเรื่องที่เคยผ่านมาจะเกิดแล้วเกิดอีก ระวังไม่อยู่ ถ้ายังมีความรักความกลัว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งนั้นมาก ซึ่งแสดงให้เห็น

ว่า มีตัณหาอุปาทานในสิ่งนั้นมาก แรงดันของวิบากคือประสบการณ์ที่เก็บเอาไว้นี้ก็ยิ่งจะมีมาก มันเหมือนกับชายใดก็ตามเมื่อได้ไปพบผู้หญิงคนหนึ่ง แม้จะเป็นการพบครั้งแรก แต่ถ้าหากมีความรักมีความพอใจในผู้หญิงคนนั้นมาก และถ้ายังได้มีโอกาสคุยด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ความตั้งใจก็จะมีมาก ครั้นแล้วก็จะอดนึกถึงเขาไม่ได้ ความคิดจะวนเวียนอยู่กับผู้หญิงคนนั้น ในเวลานั่งสมาธิ ก็ให้เห็นแต่ใบหน้าของผู้หญิงคนนั้น ในความหมายอย่างนี้แหละที่เปรียบเหมือนกับน้ำที่ไหลบ่ามาจากที่ต่าง ๆ ถ้าหากแรงดันมีมาก กำลังของทำนบไม่พอ ทำนบก็ย่อมจะพัง แต่ถ้าทำนบแข็งแรงพอก็ไม่เป็นไร

ในชีวิตของคนธรรมดาที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีความรู้สึกตั้งใจในสิ่งต่าง ๆ มากมาย สำหรับคนประเภทนี้ ถ้าหากได้เคยฝึกสมาธิมาเป็นอย่างดีตั้งแต่ยังเด็ก แม้กระทั่งเดี๋ยวนี้ก็ยังฝึกอยู่เสมอ ต้องการจะเข้าสมาธิเมื่อไรเข้าได้ทันที ผู้ที่ฝึกสมาธิไว้ดีเช่นนี้ก็เปรียบเหมือนทำนบที่แข็งแรง เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะมียารมณฺ์รุนแรงเกิดขึ้น

ควรจะเริ่มฝึกสมาธิเมื่อไรจึงจะฝึกได้ง่าย

๑๐๙

อย่างไรก็ตาม จะสามารถระงับได้ทันทีเสมอ แต่คนที่
จะทำได้แบบนี้หายากมาก ขอได้โปรดจำไว้ว่า เราจะ
มาฝึกสมาธิเอาในตอนที่มีอารมณ์รุนแรง มีความกดดัน
อยู่อย่างมากมาย มีความรู้สึกฝังใจในสิ่งต่าง ๆ หลายน
อย่าง ในตอนนี้ยากที่จะฝึกได้ แต่ถ้าหากเราได้เริ่มฝึกมา
ตั้งแต่สมัยที่จิตใจยังว่างอยู่มาก อารมณ์ค้างต่าง ๆ ยังไม่
ค่อยมี ความกดดันต่าง ๆ ก็ไม่ค่อยมี ถ้าเราเริ่มฝึกมา
เสียตั้งแต่สมัยนี้ และฝึกอยู่เรื่อย ๆ ทั้งถือเป็นหลักที่จะ
ต้องปฏิบัติทุก ๆ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที หรือ ๑
ชั่วโมง ถ้าฝึกหัดอย่างนี้ได้ตลอดมา ก็จะเป็นคนที่หาได้
ยาก เป็นบุคคลที่มีโชคดีที่สุด คนโดยมากมักจะมาเริ่ม
สนใจก็ต่อเมื่อเหตุการณ์มันสาย ทำนองเดียวกับป่วย
มากแล้ว จึงไปโรงพยาบาล คนทั่วไปยังถือคิดว่าแก่แล้ว
จึงค่อยเข้าวัด ถ้ายังมียุ่งอยู่กับการงาน ยังคิดสร้างตัว
อยู่ ก็ยังไม่คิดที่จะเข้าวัด การถือแบบนี้เป็นผลเสียหาย
มาก โทแล้วจึงเข้าโรงเรียน เราจะเห็นได้ชัดว่า ยากที่
จะเรียนหนังสือได้เก่ง การเรียนกับการฝึกสมาธิควรจะ
คู่กันมา ตั้งแต่เริ่มเข้าโรงเรียนทีเดียว จึงจะสามารถใช้

สมาธิได้ดี กล่าวคือ เมื่อต้องการจะปิดความคิดที่ไม่ต้องการออกไปเมื่อไร ก็จะสามารถทำได้เสมอ ไม่ว่าจะมีความเห็นเหตุการณ์ที่ทำให้ตกใจ หรือทำให้เกิดความกลัว หรือทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ หรือทำให้เกิดความโกรธแค้นมากสักเพียงไรก็ตาม เราก็สามารถระงับได้เสมอ

ทางแห่งความพ้นทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ซึ่งเป็นทางเดียวที่ได้ผลแน่นอน คือนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง ๆ ก็มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้นคือศีล สมาธิ และปัญญา คนในโลกน้อยคนนักหนาที่จะสำนึกได้ว่าทางที่เขาดำเนินอยู่ ซึ่งเขาเข้าใจว่า จะเป็นทางที่ทำให้เขามีความสุข เป็นทางทำให้พ้นทุกข์ได้นั้น ความจริงไม่ใช่ทาง มันเป็นเพียงส่วนประกอบเหมือนกับเสบียงในการเดินทางเท่านั้น **เพราะว่า** トラบใดที่เขา ยังไม่มีศีล ยังเข้าสมาธิไม่ได้ ยังไม่เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง เขาก็ไม่มีทางที่จะมีความสุข อันแท้จริงได้เลย ไม่ว่าจะใหญ่โตในเรื่องการเงิน ในเรื่องอำนาจ หรือในเรื่องความรู้ความสามารถเพียงไรก็ตาม ความหลงผิดในเรื่องนี้ได้ครอบงำจิตใจมนุษย์ชาติมาเป็น

ควรจะเริ่มฝึกสมาธิเมื่อไรจึงจะฝึกได้ง่าย

๑๑๑

เวลานาน การศึกษาในทางโลกทุกอย่าง แทนที่จะทำให้คนเรามีความฉลาดในทางที่จะเป็นประโยชน์ คือ เป็นความฉลาดที่สามารถช่วยตนเอง ให้พ้นจากทุกข์ได้จริงๆ มันกลับกลายเป็นว่า สิ่งที่เขาได้อยู่เกือบจะทุกอย่างนั้นเอง ได้กลายเป็นความมืดทำให้เขาต้องวนเวียนอยู่ในความมืด ไม่รู้ว่าทางที่ถูกอยู่ที่ไหน

มีเงิน แต่เข้าสมาธิไม่ได้ มีความรู้ปราดเปรื่อง แต่เข้าสมาธิไม่ได้ มีชื่อเสียงโด่งดังแต่เข้าสมาธิไม่ได้ สิ่งที่มีอยู่นี้จะให้ประโยชน์น้อยมาก ถ้าหากผู้ใดรู้สึกตัวได้เช่นนี้จริง ๆ ก็จะทำให้การเข้าสมาธิง่ายขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่า คนที่จะสามารถเข้าสมาธิได้ดีนั้นจะต้องเป็นคนมีศรัทธา ศรัทธายิ่งมากเท่าใด ก็ยิ่งจะทำให้การเข้าสมาธิง่ายขึ้นเท่านั้น แต่ศรัทธาที่ดีจะต้องประกอบไปด้วยปัญญาคือเข้าใจเหตุผลเข้าใจเรื่องราวที่จะต้องปฏิบัติด้วย เท่าที่สังเกต คนส่วนมากที่ฝึกสมาธิกันไม่ค่อยได้ก็เพราะศรัทธามีไม่พอ ผู้ที่มาชวนชวนฝึกสมาธิในตอนที่มีเรื่องยุ่งมาก มีเรื่องกังวลใจเกิดขึ้นมาก ก็จะต้องมีศรัทธาเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า เพราะความยากในการ

ปฏิบัติมีมาก ต้องใช้เวลานานต้องต่อสู้กับความคิดความ
ฟุ้งซ่านของตัวเองมากมาย กว่าจะเอาชนะได้ แต่ถ้าฝึก
ในสมัยที่ยังเป็นเด็ก หรือในระยะเวลาที่ตัวเองกำลังมี
ความสบาย ไม่ค่อยมีเรื่องยุ่งยาก ไม่มีภาระมาก แม้
ศรัทธาจะไม่มาก ก็สามารถจะปฏิบัติไปได้ ศรัทธาเป็น
คุณสมบัติที่จำเป็นประการแรกของผู้ที่จะมาฝึกสมาธิ

ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้มีอยู่ว่า ผู้ที่จะ
สามารถเข้าฌานได้นั้น นอกจากจะต้องมีความสามารถ
ในอันที่จะนึกคิดอยู่แต่ในเรื่องๆ เดียว คือมีวิตกมีวิจารณ์
มีเอกัคคตา และมีปีติมีสุขหล่อเลี้ยงอยู่ด้วยแล้ว จะต้อง
มีศรัทธา วิริยะ สติ และปัญญาอีกด้วย เพราะคุณธรรม
เหล่านี้จะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน และจะต้องมีอยู่อย่าง
สมดุลย์อีกด้วย กล่าวคือ :-

ศรัทธากับปัญญาจะต้องสมดุลย์กัน หมายความว่า
จะเชื่ออะไรจะต้องมีเหตุผล จะต้องเข้าใจในสิ่งที่เชื่อ
และในทำนองเดียวกัน ผู้ที่จะเข้าใจในสิ่งใดได้อย่างถูกต้อง
ก็ต้อง ก็จำเป็นที่จะต้องรู้จักเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อไว้ก่อน
แม้จะยังไม่เข้าใจก็ตาม ถ้าไม่ยอมเชื่ออะไรเลย ในเมื่อ

ควรจะเริ่มฝึกสมาธิเมื่อไรจึงจะฝึกได้ง่าย

๑๑๓

สิ่งที่ควรจะเชื่อนั้นผิดไปจากเรื่องที่ตนเองเคยเชื่อมาก่อน ก็จะไม่มีความเข้าใจเหตุผล และความจริงของสิ่งที่ผิดไป จากความเข้าใจเดิม และความรู้จะก้าวหน้าไปยาก พุด ง่าย ๆ ว่าจะต้องเป็นคนที่ยังรับรู้รับฟังเหตุผลจากคนอื่นบ้าง อย่าเพิ่งปฏิเสธเสียตั้งแต่แรก ในเมื่อเรื่องนั้นไม่เป็นที่ถูกใจหรือขัดแย้งกับความคิดเห็นของตน คำสอนของ พระพุทธเจ้ามีอยู่มากมาย ที่นักศึกษาส่วนมากไม่เห็น ด้วยและไม่ยอมเชื่อ ทั้งนี้เป็นเพราะไม่อดทนพอที่จะ พยายามศึกษาให้ตลอด ซึ่งถ้าหากเขาจะฟังมีศรัทธาอยู่ บ้าง แล้วพยายามศึกษาให้ตลอด เขาก็จะมองเห็นเหตุผล และความจริง และยอมเชื่อได้อย่างสนิทใจ

วิริยะกับสมาธิก็ต้องสมดุลกัน หมายความว่าผู้ ที่ฝึกสมาธิถ้าหากตั้งใจมากเกินไป หรือใจร้อนมุ่งจะให้ สำเร็จเร็ว ๆ โดยไม่รู้พื้นฐานของตนว่าจะไปได้แค่ไหน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เกิดความฟุ้งซ่าน เข้าสมาธิไม่ได้เลย ความตั้งใจและความเพียรในอันที่จะทำสมาธิ จะต้อง เป็นไปอย่างสงบอย่างใจเย็น จึงจะสามารถฝึกสมาธิได้ เป็นผลสำเร็จ และอีกประการหนึ่ง ผู้ที่ฝึกสมาธินั้นถ้า

หากทำมากไป ไม่ทำตามเวลาที่กำหนดเอาไว้ ติดอยู่ในสมาธิมากไป ถึงเวลาเลิกแล้วยังไม่เลิก ก็จะทำให้เกิดความเกียจคร้าน ผู้ที่ฝึกสมาธิได้ผลดีมักจะเป็นเช่นนี้เสมอ วิธีแก้ก็คือ ให้พยายามฝึกตามเวลาที่กำหนดไว้ถึงเวลาเลิกก็ต้องเลิก และถึงแม้ว่าบางคนจะมีเวลาฝึกสมาธิทั้งวันและทั้งคืน ก็จะต้องมีการเปลี่ยนอารมณ์ไปทำอย่างอื่นบ้าง และจะต้องหมั่นพิจารณาหัวข้อธรรมต่าง ๆ ด้วย การเข้าสมาธิทำใจให้นิ่งอยู่เฉย ๆ ในเมื่อจิตสงบไม่คิดอะไรเลย ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่ง คนที่ทำได้ก็มักจะติด ไม่ยอมพิจารณา อันนี้คืออุปสรรคอันหนึ่งซึ่งจะทำให้ก้าวหน้าไปได้ยาก แม้ในการฝึกเพื่อที่จะเข้าฌานในขั้นสูงต่อ ๆ ไปแต่ละขั้นนั้น ตามหลักในคัมภีร์ก็สอนไว้ว่า ให้ถอยออกจากการสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ โดยไม่คิดอะไรนั้น แล้วเริ่มต้นพิจารณาสภาวะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดปัญญา หรือเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ ต้องปฏิบัติอย่างนี้จึงจะสามารถเข้าสมาธิขั้นสูงต่อไปได้

อนึ่ง สำหรับฆราวาสซึ่งมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบมากมาย ไม่มีใครที่จะมานั่งสมาธิทั้งวันอยู่ได้ สำหรับบุคคลประเภทนี้ จะต้องถือเป็นกฎอย่างเคร่งครัดทีเดียวว่า เมื่อถึงเวลาฝึกก็ต้องเข้าฝึกทันที เมื่อถึงเวลาเลิกก็ต้องเลิกทันที เว้นไว้แต่จะมีความชำนาญในการเข้าสมาธิอยู่แล้ว เวลาที่กำหนดเอาไว้ก็อาจจะยืดหยุ่นได้ แต่ถ้ายังไม่ชำนาญ การปฏิบัติให้ตรงตามเวลาเป็น หลักสำคัญอันหนึ่งจะเว้นไม่ได้

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า **ผู้ที่จะสามารถเข้าสมาธิขั้นสูงคือเข้าฌานได้ จะต้องมีศรัทธา มีวิริยะ มีสติและมีปัญญา** ธรรมเหล่านี้อยู่ในหัวข้อเรื่องอินทรีย์ ๕ หรือ พละ ๕ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรม ๕ ประการนี้คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ละอย่างได้ชื่อว่า เป็นอินทรีย์ คำว่า **อินทรีย์** แปลว่า **เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตัว** เหมือนกับคำว่าตาก็เป็นอินทรีย์อย่างหนึ่งเรียกว่าจักขุนทรีย์ หูก็เป็นอินทรีย์อย่างหนึ่งเรียกว่าโสตอินทรีย์ ซึ่งหมายความว่าในเรื่องการเห็นใครจะมาทำหน้าที่ได้ดีเท่ากับตาไม่มี ตาเป็นใหญ่ในเรื่องการดู หูเป็นใหญ่

ในเรื่องการฟังอย่างนี้เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน **ศรัทธา** ก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ที่จะทำให้ใจมีความมั่นคง ไม่โลเล **วิริยะ** เป็นใหญ่ในเรื่องกำจัดความเกียจคร้าน **สติ** เป็นใหญ่ในเรื่องการช่วยประคับประคองคุณธรรมทุกอย่าง ให้ตั้งมั่น และช่วยให้คุณธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น อันใดที่เกิดอยู่แล้วก็จะช่วยให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น ในเมื่อหัดให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ **สมาธิ** ก็เป็นใหญ่ในเรื่องกำจัดความฟุ้งซ่าน **ปัญญา** ก็เป็นใหญ่ในเรื่องกำจัดความไม่รู้หรือความหลงผิด ในบรรดาคุณธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้ ข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้ว ๔ หัวข้อ คือศรัทธากับปัญญาต้องสมดุลงัน วิริยะกับสมาธิจะต้องสมดุลงัน ส่วน **สติ** พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **ควรจะให้มียอยู่เสมอทุกขณะจิต สติซึ่งมีมากเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น** จงสังเกตจากปัจฉิมโอวาทที่ว่า “ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึง **พร้อม**” ความไม่ประมาทก็คือการมีสติอยู่กับตัวอยู่เสมอ และพระพุทธเจ้ายังได้ตรัสอีกว่า “**กุศลธรรมทุกอย่างมีกำเนิดมาจากความไม่ประมาท รวมอยู่ในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทเป็นยอดของกุศลธรรมทุกอย่าง**”

และอีกบทหนึ่งได้ตรัสกับพระโมฆราชว่า “ดูก่อนโมฆราช เธอจงมีสติมองดูโลกให้เห็นเป็นของว่างเปล่าอยู่เสมอทุกขณะจิต” อย่างนี้เป็นต้น จากพุทธพจน์ต่าง ๆ เหล่านี้ แสดงให้เห็นว่า การรักษาสติให้มีอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การฝึกสมาธิก็คือ การฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ และตามหลักของพระพุทธศาสนาก็มีอยู่ว่า ปุถุชนหรือพระอริยบุคคลขั้นต่ำ แม้จะมีภูมิธรรมสูงสักเพียงไรก็ตาม จะสามารถเข้าสมาธิได้แก่่งเจริญวิปัสสนาได้แก่่งเพียงไรก็ตาม ก็ยังมีเวลาที่จะปล่อยสติได้ บุคคลที่มีสติสมบูรณ์ทุกขณะจิต ไม่มีปล่อยเลย ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับ หรือเวลาตื่น ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะหรือในภาวะใด ๆ ก็ตามสติจะอยู่กับตัวทุกขณะจิต บุคคลประเภทนี้มีเพียงประเภทเดียวเท่านั้น คือพระอรหันต์ ทั้งนี้ก็เพราะมีหลักอยู่ว่า คนที่ยังมีตัณหาอุปาทานอยู่ในสันดาน จิตยังไม่โน้มไปสู่ความดับไม่มีเหลือของนามรูป ถ้าหากยังเป็นอย่างนี้อยู่ สติจะสมบูรณ์ไม่ได้ ตัวการที่ทำให้สติปล่อย ก็คือ ตัณหาอุปาทาน และอวิชาที่มีอยู่ในสันดานนั่นเอง

หลักที่อธิบายมานี้ ถ้าท่านพยายามอ่านหลาย ๆ เทียวจนกระทั่งเข้าใจดีแล้ว ท่านก็จะได้หลักในอันที่จะ

ทำให้การฝึกสมาธิง่ายขึ้น การฝึกสมาธิ ก็คือ การฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ ปุถุชนจะมีสติอย่างสมบูรณ์จริง ๆ ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร? ข้าพเจ้าได้อธิบายมาแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราจะพยายามหัดให้มีสติอยู่กับตัวทุกอิริยาบถให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และในเวลาฝึกสมาธิก็ขอให้พยายามสอนตัวเองว่า อย่าให้มีความโลภหรือความอยากได้ อย่าให้มีความยึดถือในสิ่งใด ๆ พร้อมทั้งพยายามพิจารณาให้เห็นการเกิดดับของสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อปฏิบัติตามหลักที่กล่าวมานี้ได้ ก็เป็นอันหวังได้อย่างแน่นอนว่าเราจะสามารถฝึกสมาธิได้ และสมาธิก็จะก้าวหน้าไปโดยลำดับ แต่ก็อย่าใจร้อนเป็นอันขาด เพราะหลักมีอยู่แล้วว่า เมื่อเรายังเป็นปุถุชนอยู่ จะหวังให้มีสติสมบูรณ์อยู่ทุกขณะย่อมเป็นไปได้ไม่ได้ ทำได้แค่นั้นก็ควรพอใจเพียงแค่นั้น แต่ก็อย่าขี้เกียจ พยายามปฏิบัติอยู่เสมอ และปฏิบัติให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีนี้เราก็จะสามารถฝึกสมาธิอยู่ได้เรื่อย ๆ ทั้งจะรู้สึกอีกว่าเป็นการจำเป็นที่จะต้องฝึกอยู่เสมอทุก ๆ วัน และจะต้องฝึกไปจนตลอดชีวิต ไม่ว่าจะเกิดมาอีกกี่ชาติ การฝึกสมาธิก็เป็นของจำเป็นตลอดกาล

คนที่มีอายุ ทำอย่างไรจึงจะฝึกสมาธิได้ง่าย ?

* ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในฉบับก่อนว่า การศึกษากับการฝึกสมาธิ ควรจะควบคู่กันมาตั้งแต่เริ่มเข้าโรงเรียนที่เดียว จึงจะสามารถใช้สมาธิได้ดี ซึ่งหมายความว่าเมื่อเราต้องการจะทำใจให้สงบ ต้องการจะปิดอารมณ์และความคิดที่ไม่ต้องการออกไปเมื่อไร ก็ทำได้ และพร้อมกันนั้นก็ยังสามารถทำให้ใจแจ่มใสขึ้นมาได้ตามความต้องการ ผู้ที่มาเริ่มฝึกสมาธิเอาในตอนที่มียุมาก ในวัยที่สมองเริ่มเสื่อม มีอารมณ์ค้างอยู่ในใจมาก มีความกดดันอยู่มาก ในตอนนี้ฝึกยาก นอกจากจะเป็นคนที่มีความศรัทธาจริง ๆ คือมองเห็นประโยชน์และความจำเป็นอย่างแจ่มชัดในอันที่จะต้องฝึกสมาธิ ถ้ามีพื้นฐานความรู้สึกอย่างนี้ก็พอจะฝึกได้ แต่อย่างไรก็ตาม เราควรจะได้ศึกษาถึงหลักการบางอย่างในอันที่จะช่วยให้คนที่มีอายุฝึกสมาธิได้ง่าย

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๑๐

สมองเสื่อม ยังไม่ใช่อุปสรรคเท่ากับความคิดตัน ในทางอารมณ์ ผู้ที่มีความคิดตันในทางอารมณ์สูง จะนั่งสมาธิทำใจให้สงบสักนาที หรือสองนาทีก็ยากที่จะทำได้ เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญที่เราจะต้องแก้ก็คือ หาวิธีคลี่คลายความคิดตันทางอารมณ์ให้ได้ก่อน

อันที่จริง ความคิดตันในทางอารมณ์นั้นถ้าหากเรารู้จักวิธีแก้ ก็ไม่รู้จะเป็นปัญหายุ่งยากนัก ข้อสำคัญในเรื่องนี้ก็คือ :-

ก่อนอื่นเราจะต้องเรียนให้รู้จักสันดานของตัวเองว่า โดยพื้นฐานแท้ ๆ เราต้องการอะไรบ้าง ซึ่งความต้องการที่ว่านี้มีอยู่เสมอแต่ก็ไม่สมปรารถนา เช่น บางคนอยากจะมีเงิน แต่ก็รอมานหลายปีแล้วก็ยังไม่มั่งมีสมใจ มีแต่ความขาดแคลนตลอดเวลา และเวลานี้อายุก็มากแล้ว โอกาสที่จะหาความมั่งมีก็ยังมองไม่เห็นทาง สำหรับในกรณีอย่างนี้ ถ้าหากเราไม่ระงับความต้องการอันนี้ ความคิดตันอันนี้ก็จะต้องมีอยู่ตลอดเวลา และแน่นอน เวลานั่งสมาธิก็จะนั่งไม่ได้ เพราะใจจะฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่จะหาเงิน เพื่อที่จะแก้ความขาดแคลน

คนที่มีอายุ ทำอย่างไรจึงจะฝึกสมาธิได้ง่าย

๑๒๑

วิธีแก้ในเรื่องนี้ ก็คือเราจะต้องพยายามคิดในทางที่จะทำให้ใจสบาย โดยวิธีมองอีกมุมหนึ่ง กล่าวคือ **ให้นึกถึงคนที่เขายากจนยิ่งกว่าเรา และพิจารณาให้เห็นว่า แม้เราจะยากจนอย่างไรก็ตาม แต่ก็ยังดีกว่าคนเหล่านั้นอีกมากมาย และเราควรจะพอใจในฐานะที่เป็นอยู่** อย่าคิดทะเยอทะยานให้เกินกว่าฐานะ อย่าไปนึกถึงตัวอย่างของคนที่เขาั่งมีกว่า และพยายามคบกับคนที่เขายากจนกว่า แสดงความเห็นอกเห็นใจ และพยายามให้ความช่วยเหลือแก่คนที่เขายากจนกว่า อย่าทำตัวให้สนิทกับคนที่เขาั่งมี เว้นไว้แต่ว่าคนั่งมีบางคนจะเป็นคนมีความเมตตากรุณาและเห็นใจในฐานะของเรา และพร้อมกันนั้น เขาสามารถที่จะให้กำลังใจ ให้เรามีความอดทนที่จะอยู่ในฐานะอย่างนั้นได้ตลอดไป ส่วนคนั่งมีชนิดที่เมื่อเราไปคบเข้าแล้ว คอยแต่จะชักจูงให้เราทะเยอทะยานเอาอย่างเขา แต่แล้วเราก็ทำตามแบบเขาไม่ได้ เราไปคบกับเขาแล้วทำให้เรารู้สึกว่า จะต้องกินเหมือนกับเขา แต่งตัวเหมือนกับเขา เข้าสังคมอันเดียวกันกับเขา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เราก็สนิทกับเขาไม่ได้ สำหรับคนั่งมี

ที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกจำเป็นดังที่กล่าวมานี้ ก็อย่าไปคบให้สนิท

คนที่มีความเป็นอยู่อย่างยากจน ถ้าหากรู้จักประมาณตัวและรู้จักคบเพื่อน เขาก็จะได้รับประโยชน์จากความยากจนไม่น้อยเลย เพราะโดยธรรมดา คนจนที่ไม่เห่อเหิม รู้จักประมาณตัว จะมีโอกาสได้สร้างบุญบารมีได้ดีหลายอย่างเช่น มีโอกาสดีที่จะหัดให้เป็นคนอดทน หัดให้รู้จักกับความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ หัดไม่ให้มีความเย่อหยิ่ง หัดให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ และสิ่งที่ดีที่สุดก็คือ คนจน ๆ ด้วยกัน ย่อมจะมีความเมตตาปรานีต่อกันอย่างลึกซึ้ง อันนี้เป็นคุณธรรมที่ประเสริฐมาก คนจนมีโอกาที่จะสร้างความรู้สึกที่ว่านี่ให้เกิดขึ้นได้ง่ายมาก เพราะจากความยากจนของตนนั้น จะทำให้มีความรู้สึกประทับใจ ในความทุกข์ยากของคนยากจนอย่างลึกซึ้ง คนโดยมากไม่รู้ว่า คนที่จะใหญ่โตขึ้นมาด้วยบุญบารมีของตัวนั้น คุณธรรมข้อนี้จะต้องเด่น จะต้องกลายเป็นนิสัยสันดาน ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เวลาใหญ่โตขึ้นมา จะไม่ได้รับความเคารพนับถือจากคนยากจน ซึ่งโดยปกติ

คนที่มีอายุ ทำอย่างไรจึงจะฝึกสมาธิได้ง่าย

๑๒๓

คนยากจนนั้นไม่ว่าประเทศไหน และไม่ว่าในสมัยใด จะต้องมากกว่าคนมั่งมีเสมอ คนที่ทำอะไรได้รับคะแนนนิยมจากคนหมู่มากย่อมจะเป็นผู้ชนะเสมอ ขอให้สังเกต พระอัยยาศัยของในหลวงของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถและสมเด็จพระราชาชนนี ทั้งที่พระองค์ไม่เคยประสบกับความยากจน แต่ถึงกระนั้นพระอัยยาศัยของพระองค์ก็แสดงต่อราษฎร โดยเฉพาะกับราษฎรที่ยากจน นั้น เราจะเห็นได้ชัดว่า ได้แสดงออกมาจากน้ำพระทัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา ออกมาจากน้ำใสใจจริง คำพูดและท่าทางที่พระองค์ทรงแสดงออกมา แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าออกมาจากใจจริง ด้วยเหตุนี้ พระองค์จึงได้รับความรักและความเคารพจากพสกนิกรทุกถ้วนหน้า คนที่เป็นเศรษฐีและจะเป็นเศรษฐีอยู่ได้ตลอดไป เป็นเศรษฐีที่มีความสุข อัยยาศัยอันนี้คือความเห็นใจในคนยากจนจะต้องสูง นักการเมืองก็เหมือนกัน ส่วนคนที่แก่งทำ แต่ใจจริงเป็นคนเห็นแก่ตัวไม่สงสารคนยากจน คนประเภทนี้แม้ว่าจะมั่งมีหรือเรื่องอำนาจสักเพียงไรก็ตาม ตัวเขาเองก็จะอยู่อย่างไม่เป็นสุข จะ

ไม่ได้ได้รับความรักและความเคารพ จากบุคคลโดยทั่วไป คนจน ๆ มีโอกาสที่จะสร้างบารมีได้หลายอย่าง ถ้าหากเขาเป็นคนเข้าใจในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเราจะคิดไปอีกแง่หนึ่ง ไม่คิดในแง่ของการทะเยอทะยานดังที่กล่าวมาแล้ว ก็จะทำให้เรามีความสบายใจ ความกดดันเกี่ยวกับเรื่องการเงินก็จะค่อย ๆ หดและหายไป

ความกดดันอีกอันหนึ่งที่คนส่วนมากมี ก็คือความกดดันในเรื่องกามารมณ์ เช่นคนที่ตัวเองรักจริง ๆ ไม่ได้แต่งงานด้วย แต่กลับต้องมาแต่งงานกับคนที่ตัวเองไม่รัก หรือรักเหมือนกัน แต่ยังไม่ถึงใจ ความสุขในด้านกามารมณ์ก็ไม่สมใจ นอกจากนี้ก็ยังมีความยุ่งยากเกี่ยวกับเรื่องชีวิตภายในครอบครัวอีกหลายอย่าง ทำให้ต้องทนอยู่ เพราะไม่มีทางที่จะปลีกตัวไปไหนได้ คนส่วนมากมักจะตกอยู่ในความทุกข์ทรมานอย่างนี้ ซึ่งบางคนก็มีความทุกข์ทรมานมาก บางคนก็น้อย แต่คนที่ไม่มี ความทุกข์ทรมานเกี่ยวกับเรื่องนี้เลย ดูเหมือนว่าจะหาไม่ได้ ในบรรดาความกดดันทั้งหมด ไม่มีเรื่องไหนที่จะร้ายแรงและทรมานคนมาก เท่ากับการที่ไม่ได้รับ

คนที่มีอายุ ทำอย่างไรจึงจะฝึกสมาธิได้ง่าย ๑๒๕

ความสุขในเรื่องกามารมณ์ หรือในเรื่องครอบครัว เท่าที่สังเกตดู ไม่ว่าจะคนในระดับไหน จะมั่งมีหรือยากจนจะมีการศึกษาดีหรือไม่ดีก็ตาม จะไม่ค่อยพ้นไปจากภาวะของการทรมานในเรื่องนี้

ชีวิตการแต่งงานของบางคู่เริ่มต้นด้วยต่างฝ่ายต่างรักกันจริง มีความสุขในการแต่งงานทุกอย่าง แต่แล้วก็อยู่ได้ไม่กี่ปี ชีวิตของการแต่งงานก็กลายเป็นความทรมาน ซึ่งทำให้ต่างฝ่ายต่างก็นึกถึงความหลัง นึกถึงความ เป็นอิสระ แต่มันก็สายเกินไปเสียแล้ว ปัญหาในเรื่องนี้เป็นปัญหาที่ยุ่งยากและแก้ไขก็ยาก นอกจากทางเดียว คือ ถ้าทั้งสองฝ่ายเป็นคนมีคุณธรรม มีจิตใจสูงเข้าใจความหมายของคำว่าแต่งงานแจ่มแจ้งถูกต้องตามความเป็นจริง ถ้าอย่างนี้แล้ว เขาก็จะแก้ปัญหาลงของตัวเองได้ แต่คนอย่างนี้หาไม่ได้ง่ายนัก คนที่มาเริ่มฝึกสมาธิตอนที่มียุมาก และปฏิบัติกันไม่ค่อยได้ผล สาเหตุส่วนใหญ่ เนื่องมาจากความกดดันในเรื่องนี้มากกว่าเรื่องอื่น และวิธีคลี่คลายปัญหานี้ก็เป็นเรื่องยุ่งยากมาก เพราะวิธีจะคลี่คลายความกดดันในเรื่องนี้ให้หายได้นั้น จะต้อง

ได้พบกับจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้จริง ๆ และคนไข้ก็จะต้องสามารถบอกรายละเอียดได้ แม้กระทั่งเรื่องภายในมุ้งได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาเสมือนหนึ่ง แพทย์จะทำการผ่าตัดอวัยวะภายใน คนไข้ก็ต้องยอมเปิดเผยทุกส่วนตามที่แพทย์ต้องการจะตรวจ

แต่อย่างไรก็ดี ในเมื่อเรายังหาจิตแพทย์ที่เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ไม่ได้ หรือหาได้แต่ก็ไม่กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตัวเอง ทางออกที่ดีที่สุด ก็คือพยายามศึกษาธรรมให้เข้าใจจริง ๆ และในระหว่างเวลาที่ฝึกสมาธิก็ให้พยายามสังเกตความฟุ้งซ่านที่แสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ในที่สุดเราก็จะรู้จักสันดานของตัวเอง และจะรู้จักวิธีแก้ไขความกตัตันอันนี้ได้ด้วยตนเอง ผู้ที่ไม่ยอมศึกษาธรรมและไม่ยอมฝึกสมาธิ จะไม่มีโอกาสแก้ความกตัตันอันนี้ได้เลย และถ้าหากขึ้นปล่อยตัวไปตามอำนาจของกิเลสก็ยิ่งจะทำให้มีความกตัตันมากขึ้น เหมือนกับคนบางคนทั้งที่มีอายุมากแล้ว มีครอบครัวเป็นหลักเป็นฐานแล้ว มีลูกโตเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ก็ยังเที่ยวตามบาร์ตามไนท์คลับ หรือเที่ยวแสวงหาความสุขในด้าน

คนที่มีอายุ ทำอย่างไรจึงจะฝึกสมาธิได้ง่าย

๑๒๗

กามารมณ์อยู่เรื่อย ๆ สุดแล้วแต่ใจมันจะเรียกร้อง ไม่มีการยับยั้ง วิธีนี้ไม่ใช่เป็นการแก้ แต่จะเป็นการสร้างปมของความกดดันให้สลับซับซ้อนยิ่งขึ้น คนที่ประพฤติตัวเช่นนี้ก็แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เป็นคนมีความกดดันในทางกามารมณ์สูง

การพยายามทำใจให้สบายโดยอาศัยวิธีทางธรรมเข้าประกอบ และในบางครั้งเราก็ปล่อยตัวไปตามอำนาจของกิเลสบ้าง วิธีนี้จะเป็นวิธีที่ดีกว่าในอันที่จะแก้ปัญหาในเรื่องความกดดันทางอารมณ์ อย่าได้ใช้แต่วิธีทางโลกล้วน ๆ เพราะมันจะไม่ได้ผลอะไรเลย มีแต่จะซ้ำเติมยิ่งขึ้น แต่คนที่เคร่งธรรมเกินไปไม่ตามใจกิเลสเสียบ้างก็ยากที่จะเอาชนะกิเลสได้ ทุกคนควรจะได้เดินตามทางสายกลาง ซึ่งในเมื่อเราเดินทางนี้ เราก็จะค่อยมีความสบายใจขึ้น ความกดดันต่าง ๆ ก็จะมีลดน้อยลง และในที่สุดก็จะสามารถฝึกสมาธิได้

วิธีกำจัดความฟุ้งซ่าน โดยใช้บทปริกรรมว่า ตัวเราคือความคิด

* สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันเท่าที่เขียนมาตลอดเวลา ๓ ปีนั้น เป็นการแนะนำเพื่อวางพื้นฐานสำหรับคนทั่วไป สำหรับในปีนี้เป็นปีที่ ๔ ข้าพเจ้าได้ตั้งใจไว้ว่า ข้าพเจ้าจะสรุปใจความสำคัญไว้เป็นเรื่อง ๆ สำหรับที่จะได้นำไปใช้ในเวลาฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา ซึ่งเท่ากับข้าพเจ้าได้จัดยาไว้เป็นประเภท ๆ เพื่อผู้ที่จะได้เลือกเอาไปรับประทานให้เหมาะแก่โรคของตัว ส่วนคำอธิบายในทางหลักวิชาโดยละเอียด ข้าพเจ้าจะไม่เขียนไว้ในที่นี่ เพราะข้าพเจ้าได้พูดมาแล้วอย่างมาก ในหนังสือวิญญานฉบับก่อน ๆ แต่ข้าพเจ้าก็ใคร่ขอเตือนไว้ด้วยว่า สำหรับผู้ที่ยังไม่มีพื้นฐานความรู้ในทางนี้มาก่อน จะต้องกลับไปอ่านจากฉบับที่แล้ว ๆ มาตั้งแต่ต้น ในที่นี่ ข้าพเจ้าจะเขียนและแนะนำไว้แต่เพียงสั้น ๆ เพื่อให้รู้ว่า

* วิญญาน ฉบับที่ ๑ มกราคม ๒๕๑๑

ในเมื่อตัวเองมีอาการอย่างนี้ควรจะปฏิบัติอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาของตัวเองได้

คนที่เมื่อนั่งสมาธิแล้วมีความคิดฟุ้งซ่านระงับไม่ค่อยอยู่ ซึ่งจะเนื่องมาจากสาเหตุอะไรก็ตาม มีหลักสำคัญอยู่อย่างหนึ่งว่า ถ้ารู้สึกตัวขึ้นมาว่า ความคิดทุกอย่างที่กำลังเกิดอยู่นี้ไม่ใช่ของ ๆ เรา ไม่ใช่ตัวเรา ความคิดที่กำลังฟุ้งซ่านอยู่นั้นมันจะค่อย ๆ สงบลงอย่างง่ายดาย ถ้าหากความกดดันทางอารมณ์ มีไม่มากจนเกินไป และวิธีที่จะพิจารณาให้เห็นว่า ความคิดที่เกิดขึ้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของ ๆ เรานั้นก็คือ เมื่อเข้าสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งจิตสงบพอสมควรแล้ว ก็จงบริกรรม คือนึกซ้ำ ๆ อยู่กับคำภาวนาดังนี้ต่อไปนี้

ตัวเราคือความคิด เพราะถ้าความคิดไม่เกิด จะพูดได้อย่างไรว่าเราคิด หรือความคิดอันนี้เป็นของ ๆ เรา เมื่อความคิดเกิดจึงจะมีการยึดถือเกิดขึ้นว่าเราคิด หรือความคิดอันนี้เป็นของ ๆ เรา เมื่อความคิดเกิดจึงจะมีการยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเราหรือของ ๆ เรา เมื่อความคิดเกิดจึงมีการยึดถือสมบัติต่าง ๆ ว่าเป็นของ ๆ เรา

ถ้าความคิดไม่เกิดความยึดถือก็เกิดขึ้นไม่ได้ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนาม วิญญาณเกิด นามเกิด ถ้าวิญญาณไม่เกิด นามไม่เกิด อุปาทานก็คือนามอย่างหนึ่ง

แต่ความคิดจะเป็นตัวเราหรือของ ๆ เราขึ้นมาได้อย่างไร ? เพราะความคิดทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดับได้สูญสิ้นได้ หมดไปได้เปลี่ยนแปลงได้ เช่นเดียวกับร่างกายเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เมื่อร่างกายยังไม่เกิด หรือร่างกายตายแล้วหมดสิ้นไปแล้ว จะถือได้อย่างไรว่า ร่างกายอันนั้นเป็นตัวเราหรือเป็นของ ๆ เรา

ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มีมันก็ไม่เกิด เช่นเดียวกับถ้าเมล็ดมะม่วงไม่มี ต้นมะม่วงก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ ต้นมะม่วงจะต้องเกิดมาจากเมล็ดมะม่วง จะเกิดมาจากเมล็ดมะปรางหรือเมล็ดผลไม้อื่นอื่นไม่ได้ ถ้าเมล็ดมะม่วงไม่มี ต้นมะม่วงก็เกิดขึ้นมาไม่ได้

วิบากไม่ใช่ของดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ของจิตใจ เพราะวิบากทุกอย่างเกิดจากการกระทำ เกิดจากการฝึกฝน เกิดจากการอบรม เกิดจากการมีประสบการณ์ คน

ที่ไม่หัดตีเมเหล้า ก็ไม่มีวิบากของการตีเม เมื่อวิบากของการตีเมไม่มี ความคิดที่จะตีเมเหล้าก็เกิดขึ้นไม่ได้ วิบากบางอย่าง เช่นวิบากของตัณหา ราคะ ซึ่งได้มีอยู่ในสันดานอย่างลึกซึ้งมานานแล้ว มันก็ไม่ใช่เนื้อแท้ของจิตใจ เหมือนอย่างน้ำทะเล ซึ่งมีรสเค็มมานานแล้ว นับเป็นล้าน ๆ ปี แต่ถึงกระนั้น ความเค็มหรือรสเค็มก็ไม่ใช่เนื้อแท้ของน้ำ

ข้อความทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องท่องจำให้ขึ้นใจ และจะต้องหมั่นฝึกทบทวนข้อความเหล่านี้บ่อย ๆ ซึ่งทุกขณะที่นึกถึงข้อความเหล่านี้ จะต้องให้มีสติกำกับทุกคำพูด และทุกขณะที่นึกก็จะต้องเข้าใจความหมายด้วย ด้วยการปฏิบัติแบบนี้ สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากของกรรมมาอย่างดี รับรองได้ว่าจะต้องได้ผลอย่างแน่นอนไม่มากก็น้อย กล่าวคือ จะสามารถขจัดความคิดที่ฟุ้งซ่านให้หมดไปได้

ข้อความที่เป็นตัวดำหนานั้นคือบทปริกรรมที่จะต้องนึกบ่อย ๆ ส่วนคำอธิบายต่อมา ถ้าหากจะจำไว้ให้ขึ้นใจได้ก็ยิ่งดี การฝึกสมาธิเพื่อที่จะขจัดความฟุ้งซ่านนั้น

โดยปกติถ้าหากใช้ข้อความสั้น ๆ มักจะไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นถ้าสามารถจำข้อความได้ทั้งหมด และนึกทบทวนอยู่แต่ในข้อความเหล่านั้นหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยขจัดความฟุ้งซ่านได้ดี ต่อเมื่อเราเข้าใจความหมายลึกซึ้งดีแล้ว จึงภาวนาเฉพาะแต่ข้อความที่เป็นตัวดำเนินเท่านั้น และต้องภาวนาให้ข้อความติดต่อกันเป็นเรื่องราวที่สามารถจะทำให้มองเห็นว่า ความคิดทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของ ๆ เรา ถ้ามองเห็นความจริงข้อนี้ชัดขึ้นเพียงไร ก็จะสามารถขจัดความคิดที่ฟุ้งซ่านออกไปได้ดีเพียงนั้น จนกระทั่งในที่สุดใจก็จะว่างจากอารมณ์ ว่างจากความคิดทุกอย่าง และจะได้พบกับความสงบที่เยือกเย็นและแจ่มใสที่สุด ซึ่งในเมื่อความสงบอันนี้ได้เกิดขึ้นบ่อย ๆ แล้ว วิชาของความสงบอันนี้จะสามารถกวาดล้างความรู้สึกทุก ๆ อย่างที่มีอยู่ในสันดาน ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้ปัญญามืดมัวหมดสิ้นไปได้

แต่อย่างไรก็ดี อย่าลืมว่า ในสันดานของคนเราย่อมจะมีผู้ร้าย กล่าวคือ วิชาของความรู้สึกนึกคิดที่

ไม่ดีที่ชอบตัวอยู่เสมอ และตราบโตที่ยังไม่จับผู้ร้ายเหล่านี้ มาขึ้นศาลพิพากษาประหารชีวิตให้หมดสิ้นไปแล้ว ความฟุ้งซ่านและความทุกข์ต่าง ๆ อันเนื่องมาจากผู้ร้ายที่ชอบอยู่นั้นก็จะมีอยู่ตลอดไปทุกชาติ ๆ เพราะฉะนั้นในขณะที่ใจสงบ ใจว่างจากอารมณ์และความคิดที่วุ่นวายได้แล้ว นั้นถ้าหากเราหยุดอยู่เพียงแค่นี้ ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เราจะต้องรื้อฟื้นเอาความคิดที่ฟุ้งซ่านออกมา หรือถ้าจะพูดให้ถูก คือจะต้องรื้อฟื้นเอาความคิดทุก ๆ อย่างออกมาไม่ว่าจะเป็นความคิดที่ดีหรือไม่ดี ที่ถูกหรือผิดก็ตาม จะต้องนำขึ้นมาพิจารณาทั้งหมด อย่าลืมนะ ถ้าผู้ร้ายมีสิบคนหรือร้อยคน เราก็ต้องจับเอามาให้หมด จะเหลือไว้แม้แต่เพียงคนเดียวไม่ได้ นี่หมายความว่าความคิดอันใดที่เรายังควบคุมไม่ได้ ซึ่งในบางอย่างก็เป็นความคิดที่ดี เป็นความคิดที่ถูกต้อง แต่เพราะเหตุที่เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อต้องการจะปิดออกไปก็ปิดมันออกไปทันทีไม่ได้ แม้ความคิดอย่างนี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ร้ายในฐานะที่คอยก่อกรรมสมาน ทำให้เข้าสมาธิไม่ได้ ความคิดในการทำงานนี้ ก็ต้องนำขึ้นมาพิจารณาตามหลักที่

ได้กล่าวมาแล้ว จนกว่าจะมองเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า แม้ความคิดที่ถูกต้องก็ไม่ใช่ความคิดของเรา ไม่ใช่ตัวเรา และที่ว่าความคิดนั้นถูกต้อง ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะถูกต้องไปทุกกาลเทศะ ความถูกต้องทุกอย่างมีขอบเขตจำกัดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ความคิดทุกอย่างจึงควรจะต้องปล่อยวางให้หมด ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

แม้ตถาคตจะรู้ถึงปานนี้ แต่ก็หาได้ยึดมั่นในความรู้
นั้นไม่ เพราะไม่ยึดมั่นในความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่ จึงได้
ประสพกับความสงบอันสูงสุด

ข้อความที่กล่าวมานี้ มีอยู่ในพรหมชาลสูตร ซึ่งในสูตรนี้พระองค์ได้ทรงเล่าว่า พระองค์ได้มีความรอบรู้ในหลักศาสนาทุกศาสนา ที่มีอยู่ในโลก ซึ่งไม่ว่าจะเป็นในยุคที่ผ่านมาแล้วหรือในยุคต่อไปก็ตาม ความรู้ในทางศาสนาหรือความรู้ในทางปรัชญาต่าง ๆ ทุกสาขา ก็มีอยู่เท่าที่พระองค์ทรงเล่ามานี้เท่านั้น ซึ่งสรุปแล้วมีอยู่ ๖๒ ลัทธิด้วยกัน แม้พระองค์จะทรงรอบรู้เห็นจนถึงขนาดนี้ แต่ก็หาได้ยึดมั่นในความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่ไม่ และทั้งนี้หมายถึงว่า **พระองค์ไม่ทรงยึดมั่นแม้กระทั่งพระโพธิญาณ คือความรู้ที่ทำให้พระองค์ทรงละกิเลสได้**

หมดสิ้น เพราะความรู้ทุกอย่างที่มีอยู่นั้น พระองค์ทรงมองเห็นว่า เป็นสิ่งที่ดับได้ สูญสิ้นได้ หมดไปได้ ความรู้ทุกอย่างเป็นสังขาร คือเป็นสังขตธรรม เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุ ดับเพราะความสิ้นแห่งเหตุ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของ ๆ เรา

ขอได้โปรดจำไว้ให้แม่นยำว่า ตราบใดที่คนเรายังปล่อยวางความคิดและความรู้ทุกอย่างไม่ได้ ยังมีความภูมิใจ มีการถือตัว เพราะความคิดหรือความรู้อันใดก็ตาม เขาผู้นั้นจะพบกับความจริงที่สมบูรณ์ไม่ได้

อวิชาเกิดจากอะไร ?

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “อนุปาทนาย อสเวหิ จิตตานิ วิมุจฺจิสฺสุ” จิตทั้งหลายได้หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีอุปาทาน

อาสวะ แปลว่า กิเลสที่ฝังแน่นอยู่ในสันดาน มีอยู่ ๓ อย่างคือ กามตัณหา ภวตัณหา และ อวิชา จงสังเกตว่า เมื่อรู้อะไรแล้ว ต้องปล่อยวางด้วย จึงจะหลุดพ้นจากอวิชา เพราะรู้อะไรแล้วยึดถือ ความยึดถืออันนั้นแหละจะเป็นเหตุให้เกิดความหลงผิดในแง่อื่นได้เสมอ

วิธีกำจัดความฟุ้งซ่าน ที่มีสาเหตุมาจากความโกรธ

* สาเหตุที่สำคัญของความฟุ้งซ่าน เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วมีอย่างเดียว คือ เพราะข้างในไม่สงบ เปรียบเหมือนน้ำในกา เมื่อข้างล่างเริ่มมีความร้อนเกิดขึ้นแล้ว น้ำก็จะปั่นป่วน トラบใดที่ข้างล่างยังร้อนอยู่น้ำจะหยุดนิ่งไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน คนที่นั่งสมาธิไม่ได้ เพราะควบคุมความคิดไม่อยู่ จิตคอยจะฟุ้งซ่านอยู่เรื่อย ๆ ก็เพราะในจิตไร้สำนึก ได้สะสมวิบากของความเร่าร้อนไว้มาก เช่น เมื่อปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวังก็เกิดความทุกข์ เกิดความวิตกกังวล เกิดความเสียใจ หรือเมื่อมีใครขัดใจ ก็เกิดความโกรธแค้น คนที่มีนิสัยใจร้อนอยากได้อะไรก็จะเอาเดี๋ยวนั้น เมื่อไม่ได้อย่างใจก็งุ่นง่าน เมื่อความทุกข์หรือความไม่สงบเหล่านี้เกิดขึ้น วิบากของมันก็เกิดขึ้นในสันดาน และโดยปกติคนทั่วไปได้สะสมวิบากเหล่านี้เอาไว้มาก เพราะฉะนั้นใจของคนทั่วไป จึงเปรียบได้กับ

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๑

น้ำในกาที่ตั้งอยู่บนเตาไฟ ซึ่งในเมื่อข้างในร้อนอยู่เสมอ มันก็ย่อมจะปั่นป่วน

ความเร่าร้อน ความไม่สงบ ความทุกข์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในสันดาน นี่คือ สาเหตุโดยตรงของความฟุ้งซ่านซึ่งถ้าเปรียบกับโรคทางกาย ก็อาจจะเปรียบได้กับโรคมะเร็ง ซึ่งมันค่อย ๆ เป็นขึ้นทีละน้อย ๆ และถ้าปล่อยให้เป็นอย่างมากแล้วก็รักษายาก สำหรับโรคมะเร็งทางกายอาจจะใช้วิธีผ่าตัดได้ ถ้าเป็นอยู่ในตำแหน่งที่พอจะผ่าตัดได้ มะเร็งในทางจิตใจก็เหมือนกัน บางคนอาจจะทำการผ่าตัดได้ แต่ส่วนมากทำได้ยาก เพราะพื้นฐานในด้านคุณธรรมบางอย่าง ถ้ามีไม่พอ ก็ไม่อาจที่จะผ่าตัดได้ การผ่าตัดในทางจิตใจหมายถึงการขุดเอาราก คือ อวิชารอก ซึ่งถ้าขุดออกได้หมดก็หายได้อย่างเด็ดขาด แต่ส่วนมากจะขุดไม่ได้ เพราะพื้นฐานคุณธรรมบางอย่างมีไม่พอ เช่นนิสัยเสียสละ ความกล้าหาญความซื่อสัตย์ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากคนไหนพื้นฐานเดิมเป็นคนมีนิสัยเสียสละสูง กล้าหาญ อดทนมาก เป็นคนรักษาคำพูด ทำอะไรทำจริง ถ้าหากพื้นฐานเหล่านี้สูง การขุดเอาอวิชา

ออกก็ทำได้โดยไม่ยาก คนที่ผ่าตัดทางร่างกาย ถ้าร่างกายอ่อนแอก็ทำไม่ได้ หรือถ้ามีโรคบางอย่างแทรกอยู่ก็ผ่าตัดไม่ได้ เช่นเป็นโรคเบาหวานอย่างนี้เป็นต้น

อวิชา คือ สาเหตุของความไม่สงบทุกอย่าง และการที่เราจะแก้วิชาได้ ประการแรกก็ต้องพยายามศึกษาธรรมให้เข้าใจ ถ้าเข้าใจซึ่งมาก การกำจัดอวิชาก็ทำได้ง่าย แต่ปัญหาสำคัญก็มีอีก คือ คนที่จะศึกษาธรรมให้เข้าใจซึ่งนั้นหาได้ยาก จะศึกษาเพียงแค่ว่าจำได้และให้เข้าใจเพียงแค่ว่าที่จำได้นั้นไม่ยาก ส่วนที่จะให้มีความซาบซึ่งออกมาจากข้างในนั้นยากมาก ทั้งนี้ก็เพราะโดยธรรมดาคนเรามีความหลงผิดอยู่อันหนึ่ง ซึ่งเป็นกันอยู่ตลอดเวลา และก็แก้ยากที่สุด คือการหลงความคิดของตัวเอง

การหลงความคิดของตัวเอง หมายความว่า :-

๑. ตัวเองคิดผิด แต่ไม่รู้สึกรู้ว่า ตัวเองกำลังคิดผิด

๒. ตัวเองคิดถูก แต่ไม่รู้สึกรู้ว่า ความถูกต้องอันนั้นมีขอบเขตแค่ไหน ซึ่งคนประเภทนี้มักจะหลงว่าตัวเอง

มีความสามารถและคิดถูกทุกอย่าง แต่ความเป็นจริงแล้ว ถูกบางอย่างเท่านั้น

๓. ตัวเองมีความคิดถูกต้องทุกอย่างจริง แต่ยึดถือว่า ความคิดอันถูกต้องนั้นเป็นของตัวเอง และมีความภาคภูมิใจหรือหยิ่งในความคิดอันนั้น

คำว่า หลงความคิดของตัวเอง มีความหมายอยู่ ๓ อย่างดังที่กล่าวมานี้ สำหรับในข้อที่ ๑ และ ๒ ไม่ผู้จะมีปัญหา ถ้าหากได้รับคำแนะนำอย่างถูกต้อง ความหลงผิดก็จะหมดไป แต่สำหรับข้อที่ ๓ ยากมากที่จะปลดเปลื้องออกไปได้ ความฟุ้งซ่านทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ก็เนื่องมาจากอวิชา คือความหลงผิดทั้ง ๓ ประการนี้

ตัวเองคิดผิดแต่ไม่รู้สึกรู้สีกว่าคิดผิด ตัวอย่างในเรื่องนี้มีมาก เช่นคนส่วนมากเข้าใจว่า ความสุขที่แท้จริงเกิดมาจากสิ่งภายนอก เวลาใครเขามาตำหรือมาว่า เกิดความโกรธ ก็เข้าใจว่าเพราะคนอื่นทำให้โกรธ หรือ ถ้าเกิดความผิดหวังอะไรขึ้นมาเกิดความทุกข์ ก็โทษเหตุการณ์หรือโทษคนนั้นคนนี่ว่าเป็นเหตุทำให้เราเกิดความผิดหวัง

ความหลงผิดในลักษณะเช่นนี้เป็นกันมากที่สุด เพราะฉะนั้น ถ้าหากคนไหนปลดปล่อยความหลงผิดอันไหนได้ คือรู้สึกตัวได้ว่า หลงผิดไปในเรื่องนี้ ในขณะที่นั้น ก็จะรู้สึกว่าใจเป็นสุขขึ้น และความสงบก็จะเกิดขึ้นทันที แต่แล้วมันก็อาจจะอยู่ไม่ได้นาน เพราะจุดนี้เข้าใจถูกต้องแล้ว ก็จริง แต่ก็ยังมีจุดอื่นอีก และจุดใดที่ว่าเคยเข้าใจแล้วนั้น ภายหลังอาจจะลบล้างไปอีกก็ได้ เพราะจุดแต่ละจุดที่เราเข้าใจผิดนั้นมันเกี่ยวโยงถึงกัน จุดนี้เข้าใจ แต่จุดอื่นยังไม่เข้าใจ ในเมื่อจุดที่ยังไม่เข้าใจนั้นเกิดกำเริบขึ้นมา ก็จะทำให้จุดที่ว่าเข้าใจแล้วนั้นมีดมัวไปอีก เหมือนกับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เมื่อเรารักษาส่วนใดส่วนหนึ่งให้หายเป็นปกติ แต่ส่วนอื่นยังเป็นโรคอยู่ และถ้าส่วนที่เป็นโรคนี้อำเภิบขึ้นมา คือเป็นโรคร้ายแรงกว่าเดิม ก็ย่อมจะทำให้ส่วนที่ว่าหายแล้วนั้นเป็นโรคขึ้นมาอีกได้ เพราะเหตุที่คนเราเมื่อเข้าใจถูกในบางสิ่งบางอย่างแล้ว แต่ก็อาจจะหลงผิดได้อีกเพราะฉะนั้นจึงต้องมีการเตือนสติกันบ่อย ๆ

ขอให้สังเกตว่า ในเวลาที่เรารอหนังสือธรรมหรือฟังปาฐกถาธรรม ตอนใดที่เราเข้าใจแจ่มแจ้ง เรา

จะรู้สึกมีปิติ มีความสงบ มีความแจ่มใส นี่คือข้อสังเกตที่ดีมาก ในทางหลักวิชาถือว่า **ถ้าเรานั่งสมาธิจนกระทั่งมีปิติ และสุขเกิดขึ้น** ก็จะทำให้สมาธิมีความมั่นคง เพราะฉะนั้น ในเมื่อการศึกษาศาสนธรรมหรือการพิจารณาธรรม ช่วยให้เราเข้าใจธรรมแจ่มแจ้ง ทุกคนก็ควรจะได้ใช้วิธีนี้ก่อนเข้าสมาธิ หมายความว่า ในขณะที่เราเข้าสมาธิ เราจะต้องหยิบธรรมข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เพื่อแก้ไขวิชาในตัวเองเสียก่อน ก็จะทำให้เข้าสมาธิได้ง่าย ระวังความฟุ้งซ่านได้ดี บทเรียนที่ได้ให้มาแล้วในฉบับเดือนมกราคม ๒๕๑๑ ว่า **ตัวเราคือความคิด** ซึ่งถ้าหากเราพิจารณาให้เข้าใจจนกระทั่งมองเห็นชัดว่า **ถ้าตัวเราคือความคิด ตัวเราก็มองไม่เห็น** ก็จะกำจัดความฟุ้งซ่านได้ดีที่สุด แต่ความหมายของบทนี้ลึกซึ้งและสลับซับซ้อนมาก บทนี้เพียงบทเดียวถ้าเข้าใจตลอดทุกแง่ทุกมุม ทุกครั้งที่เข้าสมาธิก็ใช้บทนี้เพียงบทเดียวได้ตลอดกาล แต่เพราะเหตุที่บทนี้เป็นบทที่ยากมาก น้อยคนที่จะใช้ได้ผล เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องขยายความหรือใช้บทอื่น ๆ อีกหลายบท เป็นบทประกอบเพื่อเป็นพื้นฐานให้ใช้บทนี้ได้ผล

วิธีชนะความโกรธ

บทที่ ๑

**ไม่มีใครทำให้เราโกรธได้ นอกจากตัวของเราเอง
จะทำให้แก่ตัวเราเอง**

คนโดยมากที่นั่งสมาธิไม่ได้เพราะมีความฟุ้งซ่าน
นั้นสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ เป็นคนโกรธง่าย หงุดหงิด
ง่าย สะสมวิบากของความโกรธอยู่บ่อย ๆ เพราะฉะนั้น
ถ้าหากใครก็ตาม ปลงตกได้ว่า ทุกครั้งที่มีใครมาทำให้
โกรธ ทำให้ไม่พอใจนั้น ถ้ารู้สึกตัวคือเห็นความจริงขึ้นมา
ว่า อันที่จริงไม่มีใครทำให้เราโกรธเลย ความโกรธที่เกิด
ขึ้นครั้งนี้ ก็เพราะตัวเราเองทำให้กับตัว เราแท้ ๆ ถ้ารู้สึก
ขึ้นมาเช่นนี้ ความโกรธก็จะระงับได้ทันที แล้วจะเกิด
ปิติที่รู้สึกว่าเขาชนะใจตัวเองได้ หรือรู้สึกว่าเดี๋ยวนี้เรา
ฉลาดขึ้น

บทนี้ บางคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองเข้าใจดีแล้ว
แต่ข้าพเจ้ากลัวยืนยันได้ว่า ขนาดข้าพเจ้าซึ่งเข้าใจบทนี้
ดี ก็ยังรู้สึกว่า ยังเข้าใจบทนี้ไม่ตลอด เพราะคำว่า

เราทำให้แก่ตัวเราเองนั้น มันมีประเด็นหลายอย่าง มันไม่เหมือนอย่างว่า คราวนี้เราเจ็บ เพราะเราเปลอเอาไม้มาตีหน้าแข้งของเราเอง อย่างนี้ง่าย แต่บางครั้งทั้งที่เรารู้สึกว่า เราเจ็บเพราะการกระทำของเราเอง เช่น เรารับประทานอาหารเข้าไปแล้วท้องเสีย ซึ่งบางทีก็ไม่ใช่ทราบเหมือนกันว่า ท้องเสียคราวนี้เป็นเพราะอะไรแน่ และที่ว่าท้องเสีย นั้น ถ้าเราไม่ใช่หมอ เราก็แยกแยะไม่ได้ว่า ท้องเสียคราวนี้เป็นโรคอะไร ในด้านจิตใจก็เหมือนกัน บางทีเรารู้ว่า เราโกรธคราวนี้เพราะการกระทำของเราเอง แต่ก็จะไม่รู้แน่ๆ ว่า อะไรทำให้เราต้องทำอย่างนั้น ระบุหรือความผิดออกมาชัด ๆ ไม่ได้ เรายังจับความหลงผิดในตัวเองไม่ได้ แล้วก็ระงับความโกรธไม่ได้ แต่ถ้าหากในขณะที่เรารู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว ความโกรธสงบได้ทันที ก็หมายความว่า ในขณะที่นั้น ได้มองเห็นชัดว่า ตัวเองหลงผิดหรือคิดผิดอย่างไรจึงได้โกรธ ถ้าจับตัวความผิดได้ชัด คราวหลังถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นอย่างนี้อีก ก็แก้ไขตัวเองได้ง่าย แต่คนส่วนมากมักจะชี้แจงแยกแยะความคิดของตัวเองออกพิจารณา และไม่

ค่อยศึกษาธรรม ฉะนั้นจึงไม่ค่อยจะรู้จักตัวเองว่า ทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น ไม่ว่าจะสาเหตุภายนอกจะเป็นอะไรก็ตาม นั้นไม่ใช่ตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดความโกรธ ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความโกรธนั้น อยู่ในใจของเราเองตัวการที่ว่านี้ก็คือ ความหลงผิด หรือการเข้าใจผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง

เรื่องที่จะจับตัวการ คือความหลงผิดนี้ ขอได้โปรดจำไว้ว่าไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะมันเหมือนกับการจับผู้ร้ายที่ฉลาดซึ่งถ้าผู้จับไหวพริบไม่ทัน ก็จับผู้ร้ายไม่ได้ แต่ถ้าหากเราเป็นคนช่างสังเกต และมีหลักวิชาในการสังเกต ซึ่งหลักวิชาที่ว่านี้ก็คือหลักธรรม ซึ่งเราจะต้องเรียนจากตาราหรือจากครูบาอาจารย์เสียก่อน เราจึงจะได้หลักสังเกตที่ดี แล้วในที่สุดเราก็จะจับตัวความหลงผิดได้ง่าย แต่ถ้าไม่มีหลักวิชามันก็เหมือนกับเราซึ่งไม่ใช่หมอ ตรวจอาการของคนไข้แล้ว แต่แล้วก็ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไรแน่ เพราะฉะนั้นอย่าลืมที่จะต้องเรียนหลักธรรมด้วย

หลักธรรมซึ่งจะเป็นหลักในการสังเกตก็คือ ให้พยายามศึกษาให้เข้าใจเสียก่อนว่า ถ้าหากเราไม่มีวิบากของความโกรธอยู่ในสันดานแล้ว ใครจะมาทำให้เราโกรธไม่ได้เลยเป็นอันขาด วิบากเกิดขึ้นจากการกระทำของเราเอง เพราะคิดอย่างไร วิบากของความโกรธจึงเกิดขึ้นในสันดาน นี่คือจุดสำคัญที่สุด คนที่โกรธบ่อย ๆ ถ้าหากไม่มีว่ฟ่งเล็งไปที่เหตุการณ์หรือที่บุคคลภายนอก แต่หันมาพิจารณาความคิดของตัวเองว่า คิดอย่างไรจึงได้โกรธ ในไม่ช้าก็จะจับตัวการที่ทำให้เกิดความโกรธ คือตัวความหลงผิดได้ เช่นอย่างในบางกรณี เราโกรธเขา เพราะคิดว่าเขานินทาเรา หรือเขาดูถูกเรา หรือเขาขโมยของของเราไป แต่ภายหลังเมื่อมาสืบได้ว่าความจริงเขาไม่ได้นินทาเรา เขาไม่ได้ดูถูกเรา เขาไม่ได้ขโมยของของเราไป วิบากของความโกรธที่ฝังอยู่ในสันดานก็จะหมดไป จากตัวอย่างในทำนองนี้จะเห็นได้ชัดว่า ความโกรธเกิดขึ้นเพราะความหลงผิด แม้ในกรณีอื่น ๆ ที่เกิดจากสาเหตุอันเดียวกัน คือความหลงผิด

เป็นแต่บางครั้งเราไม่ทราบว่ามันหลงผิดอย่างไร เพราะความหลงผิดนั้นมีหลายชั้น เช่นในกรณีที่เขาดำ หรือ เขาว่าเราจริง ๆ เราเข้าใจถูกแล้วที่คิดว่าเขาว่าเขาดำหรือ เขานินทา เพราะความจริงเป็นเช่นนั้นจริง ๆ แต่ถ้าเรา โกรธก็หมายความว่า เรายังหลงผิด แต่คนส่วนมากจะ ไม่รู้ว่าความหลงผิดมันอยู่ตรงไหน ภรรยาที่มีชู้ สามีนอกใจ ถูกเขาโกง แม้ว่าเหตุการณ์นี้จะเป็นความจริง แต่ถ้า เราเกิดความโกรธ มันก็หมายถึงว่า เรายังหลงผิด แต่ ท่านก็คงจะเห็นแล้วว่า เรื่องในทำนองนี้ไม่ใช่ของง่ายที่ เราจะรู้สึกได้ว่า เรามีความหลงผิดอย่างไร และก็อย่าลืมนึกว่า ความหลงผิดมีหลายชั้น หรือหลายแง่หลายมุม ตราบใด ที่ความโกรธยังไม่หายจากสันดาน ก็แปลว่าในเรื่องนั้น ยังมีมุมใดมุมหนึ่งที่ยังไม่เข้าใจความจริง การเข้าสมาธิ เพื่อขจัดความฟุ้งซ่านที่ได้ผลแน่นอนอย่างหนึ่งก็คือ จงพิจารณาข้อความที่ว่า ในโลกนี้จะไม่มีการทำให้ เราโกรธได้เลย นอกจากตัวเราจะทำให้กับตัวเราเอง เท่านั้น

* ในหนังสือวิญญานฉบับเดือนกุมภาพันธ์ที่แล้วมานี้ ข้าพเจ้าได้ให้หลักไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าหากเราไม่มีวิบากของความโกรธอยู่ในสันดานแล้ว ใครจะมาทำให้เราโกรธไม่ได้เลยเป็นอันขาด วิบากเกิดขึ้นจากการกระทำของเราเอง เพราะคิดอย่างไร วิบากของความโกรธจึงได้เกิดขึ้นในสันดาน นี่คือจุดสำคัญที่สุด คนที่เข้าใจหลักข้อนี้ดี ก็ย่อมจะตระหนักได้ดีว่า ในโลกนี้จะไม่มีการทำให้เราเกิดความโกรธได้เลย นอกจากตัวของเราเอง และข้าพเจ้าก็ได้กล่าวมาแล้วว่า สำหรับคนที่รู้สึกตัวเช่นนี้ได้ความโกรธก็จะน้อยลงโดยลำดับ เพราะทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ซึ่งส่วนมากก็เนื่องมาจากเหตุการณ์ภายนอก เช่นมีคนมาด่ามาว่า หรือทำอะไรไม่ถูกใจ หรือมีคนมาแกล้งมาทำลายทรัพย์สินสมบัติ หรือชื่อเสียง อย่างนี้เป็นต้น สำหรับคนที่รู้สึกตัวแล้วว่าตัวการที่ทำให้เกิดความโกรธก็คือ วิบากของความโกรธที่มีอยู่ในสันดาน เมื่อเขาารู้สึกตัวเช่นนั้น เขาก็จะไม่โทษเหตุการณ์ภายนอก ไม่โกรธคนนั้นคนนี้ ตรงกันข้าม เขา

* วิญญาน ฉบับที่ ๓-๔ มีนาคม เมษายน ๒๕๑๑

จะพยายามมาแก้ไขที่ตัวเอง ซึ่งนับว่าเป็นการแก้ที่ถูกต้อง เปรียบเหมือนหมอที่รักษาโรคตรงกับสมุฏฐาน โรคก็ย่อมจะหาย เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า การที่จะทำให้บุคคลอื่น หรือเหตุการณ์ภายนอกให้เป็นไปอย่างไรเราสมอนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น การกำจัดความโกรธ โดยวิธีแก้ไขสิ่งภายนอกนั้น ถ้าจะได้ผลก็เพียงชั่วคราว แต่จะไม่ได้ผลโดยเด็ดขาด เพราะตราบใจ ที่ยังไม่ได้ลบเอาวิบากของความโกรธออกจากสันดาน ความโกรธจะต้องเกิดขึ้นอีกเสมอในเมื่อมีสิ่งมายั่วเย้า และทุกครั้งที่มีความโกรธเกิด วิบากของมันก็เกิดอีก ด้วยเหตุนี้เรื่องของความโกรธจะไม่มีวันหมดสิ้น

การกำจัดความโกรธ ต้องมาแก้ที่ตัวเอง คือต้องพยายามลบวิบากของความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้นให้หมดไป วิธีการที่จะลบก็คือ ถ้าหากมีเหตุการณ์มายั่วเย้าให้เกิดความโกรธ แต่แล้วไม่โกรธ ก็แปลว่า เราเริ่มชนะ แสดงให้เห็นว่า วิบากของความโกรธที่มีอยู่ในสันดานค่อย ๆ อ่อนกำลังลงแล้ว และในเมื่อไม่โกรธ ก็หมายความว่า ในบัดนี้ได้มีตัวยาก็เป็นปฏิปักษ์ ซึ่ง

สามารถจะลบล้างวิบากของความโกรธให้ค่อย ๆ หด
ไปได้ อะไรคือตัวยาที่สามารถกำจัดความโกรธได้ นี่เป็น
เรื่องที่ตัวเราเองจะต้องพิจารณาเอาเอง กล่าวคือ จะต้อง
คอยสังเกตดูว่า เพราะคิดอย่างไร ความโกรธจึงไม่เกิด ?
ในทำนองเดียวกันกับที่เราจะต้องรู้ว่า เพราะคิดอย่างไร
ความโกรธจึงได้เกิดขึ้น ?

ในหลักปฏิจจสมุปบาทมีอยู่ว่า **สังขารเป็นปัจจัย
ให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป** ข้อนี้
หมายความว่า ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบาก
ของมัน ถ้าวิบากอันไหนไม่มี ความคิดอันนั้นก็ไม่มี โปรด
จำไว้ให้ดีว่า คำว่าสังขารในที่นี้ หมายถึงวิบากต่าง ๆ ที่
สะสมไว้ในสันดาน ไม่ใช่หมายถึงร่างกาย หรืออภินัย
หนึ่ง สังขารในที่นี้หมายถึงเจตนาต่าง ๆ ซึ่งในการที่
คนเราจะมีเจตนาเกิดขึ้นอย่างไร ก็เนื่องมาจากนิสัย
สันดานหรือเนื่องมาจากความรู้ ความเข้าใจ คนที่มี
นิสัยสันดานดีก็ย่อมจะมีเจตนาในทางดี คนที่มีนิสัย
สันดานไม่ดี ก็จะมีเจตนาชั่วเกิดขึ้นเสมอ ถ้าคนเรามี
ความรู้ความชำนาญมาในทางไหน หรือมีประสบการณ์

มาอย่างไรก็จะมีเจตนาเกิดขึ้นในทางนั้น เพราะฉะนั้น
เจตนาที่เกิดจะเป็นกุศลหรืออกุศล จะโน้มเอียงไปทาง
ไหนก็สุดแล้วแต่วิบากที่สะสมเอาไว้ นิสัยสันดาน ความรู้
ความชัดเจน หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมไว้ในใจ
ก็คือวิบากนั่นเอง

**สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ ถ้าสังขารไม่มี
วิญญาณก็ไม่มี** สังขารหมายถึงวิบากต่าง ๆ ดังที่กล่าว
มาแล้ว วิญญาณก็หมายถึง วิถีวิญญาณทั้ง ๖ และหมายถึง
ถึงปฏิสนธิวิญญาณ หลักที่กล่าวมานี้มีความหมายลึกซึ้ง
และสลับซับซ้อนมาก แง่หนึ่งที่จะต้องนำมาพิจารณา
ในที่นี้ก็คือ *คิดอย่างไรจึงได้เกิดความโกรธ ?* ขอให้สังเกต
ว่า ทุกครั้งที่คิดอย่างนั้น ความโกรธเป็นต้องเกิดขึ้น
เสมอ ทั้งนี้ก็เพราะมีกฎอยู่ว่า เมื่อใดความคิดเกิด เมื่อ
นั้นวิบากของมันก็เกิดขึ้นในสันดาน เมื่อใดความโกรธ
เกิดวิบากของมันก็เกิดขึ้นในสันดาน **ความคิดที่เกิดมี
ลักษณะอย่างไร วิบากที่เกิดในสันดานก็จะมีลักษณะ
อย่างนั้น ความโกรธที่เกิดมีลักษณะอย่างไร วิบากของ
ของความโกรธที่เกิดขึ้นในสันดานก็จะมีลักษณะเช่นนั้น**

เพราะเหตุนี้ เมื่อเคยคิดอย่างไรเกิดความโกรธ ในเมื่อมีอารมณ์อย่างเดียวกันมาช่วยอีก ก็จะคิดแบบเดียวกัน และความโกรธก็จะเกิดแบบเดียวกัน สำหรับผู้ที่เข้าใจเรื่องนี้อย่างลึกซึ้ง ก็ไม่มีปัญหาอะไรสำหรับเขาที่จะไม่ยอมรับว่า ในโลกนี้ไม่มีใครทำให้เราโกรธนอกจากตัวของเราเอง เมื่อเราเดินเปลอเรือไปเหยียบหนาม หนามตำเข้าไปในเท้า และเมื่อยังไม่ได้เอาหนามออก ทุกครั้งที่เดินก็จะรู้สึกเจ็บ โปรดพิจารณาดูให้ดีว่า อะไรทำให้เกิดความเจ็บ การเดินหรือที่ทำให้เกิดความเจ็บ ? ไม่ใช่พื้นหรือที่ทำให้เกิดความเจ็บ ? ไม่ใช่ เพราะเมื่อก่อนที่หนามยังไม่ได้ตำ เคยเดินบนพื้นอย่างเดียวกันแต่ไม่เจ็บ แต่คราวนี้ในเมื่อหนามยังตำอยู่ ทุกครั้งที่เดินเป็นต้องเจ็บเสมอ ตัวการที่ทำให้เจ็บ ก็คือ หนามที่ตำอยู่นั่นเอง ใครเล่าที่เป็นคนทำให้หนามตำ ตัวเราเองใช่หรือไม่ ? เพราะความเปลอ ใช่หรือไม่ ?

ตัวอย่างอุปมาดังที่กล่าวมานี้ เป็นคำอธิบายที่ดีมาก เพราะมันทำให้เราเข้าใจได้ดีว่า วิกฤตของความโกรธที่ฝังอยู่ในสันดาน นั้นแหละคือหนามที่เราเปลอ

ปล่อยให้มันเข้าไป เพราะคิดอย่างไรจึงได้เกิดความคิด
โกรธ? คนโดยมากไม่เคยพิจารณาอย่างละเอียด รู้แต่
เพียงหยาบ ๆ ว่าตัวเองคิดอย่างนั้นอย่างนี้ จึงได้เกิด
ความคิด โกรธ น้อยคนนักที่จะสามารถแยกแยะความคิด
อันนั้นออกมาให้ละเอียด จนกระทั่งมองเห็นชัดว่า มี
ความหลงผิดอะไร จึงไปคิดอย่างนั้น และทำให้รู้สึก
ว่าความคิดอย่างนั้นเป็นความคิดที่ผิด เพราะคิดผิดนี้เอง
ความคิดโกรธจึงได้เกิดขึ้น

ข้าพเจ้าได้เคยให้ตัวอย่างมาแล้วว่า ในบางกรณีที่เรา
หลงโกรธคนอื่นเพราะความเข้าใจผิดนั้นแก้ไขง่าย
เป็นต้นว่า เราหลงโกรธนาย ก. เพราะเข้าใจว่านาย ก.
มาด่ามาว่า หรือนาย ก. ทำผิดอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ต่อ
มาภายหลัง เมื่อมารู้ความจริงว่า นาย ก. ไม่ได้ด่า
ไม่ได้ว่าอะไรเลย และไม่ได้ทำผิดอะไรเลย ความคิดโกรธที่
มีอยู่ต่อนาย ก. ก็จะหายไปทันที ความคิดโกรธในกรณี
เช่นนี้แก้ไขง่าย ข้อที่ยากนั้นก็คือนาย ก. ได้ด่า ได้ว่า
ได้ทำผิดจริง แล้วเราก็โกรธ ครั้นแล้วก็ยังพูดอีกว่า
จะไม่ให้ฉันโกรธได้อย่างไร เขาด่า เขาว่าฉันจริง ๆ เขา

ทำผิดจริง ในกรณีเมียมมีซู้ สามีนอกใจ เขาโกงเราไปจริง ๆ ซึ่งพิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง ในกรณีเช่นนี้ น้อยคนนักหนาที่จะไม่โกรธ แต่ถึงกระนั้น ข้าพเจ้าก็ขอยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า **ไม่ใช่คนเหล่านั้นทำให้เราโกรธ** ความโกรธในกรณีเช่นนี้เกิดขึ้นได้ ก็เพราะเรามีความหลงผิดที่ลึกซึ้งเกินกว่าที่เราจะเข้าใจได้ และด้วยความหลงผิดอันนี้ จึงทำให้เกิดความโกรธ และเพราะเหตุที่เคยโกรธทุกครั้ง ถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้น เราได้ปล่อยให้อิทธิพลของความโกรธประเภทนี้เกิดขึ้นในสันดานของเรา ทั้งได้สะสมไว้มาก ซึ่งบางคนก็ได้สะสมไว้อย่างรุนแรง ขนาดถ้าโกรธแล้วต้องฆ่ากัน แน่نونเหลือเกินว่า ถ้าเราได้สะสมวิบากไว้อย่างไร ทุกครั้งที่เกิดความโกรธมันก็จะออกมาในรูปอย่างนั้น เช่นทุกครั้งที่เกิดความโกรธจะต้องคิดอย่างนั้น พูดอย่างนั้น ทำอย่างนั้น ตราบใดที่วิบากอันนี้ยังไม่เปลี่ยนแปลง ทุกครั้งที่เกิดความโกรธในเหตุการณ์อย่างเดียวกัน ความโกรธมันก็จะออกมาในรูปเดิมทุกครั้ง กล่าวคือ เคยคิดอย่างไร พูดอย่างไร ทำอย่างไร ก็จะคิดพูดและทำอย่างนั้น แต่

ถ้าหากครั้งใด เมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้น เรา
ยับยั้งไว้ได้ ก็หมายความว่า วิชาของความรู้ที่มี
อยู่เริ่มเปลี่ยนแปลงแล้ว และถ้าเราสังเกตได้ว่า เพราะคิด
อย่างไรจึงไม่โกรธ ก็ขอได้จำความคิดอันนั้นไว้ให้แม่น
และพยายามหมั่นคิดอย่างนั้นบ่อย ๆ วิชาของความรู้
ที่มีอยู่ในสันดาน ก็จะค่อย ๆ น้อยลงไปเอง ถ้า
วิชาของความรู้ในเรื่องไหนไม่มี ก็หมายความว่าเรา
ได้ตั้งหนามในเรื่องนั้นออกมาแล้ว ต่อไปแม้จะเดินอย่างไร
ก็ไม่เจ็บเท้า

จากคำอธิบายที่ได้กล่าวมานี้ ท่านได้มองเห็นแล้ว
หรือยังว่า ในโลกนี้ไม่มีใครทำให้เราโกรธได้นอกจากตัว
ของตัวเอง แต่อย่างไรก็ดีข้อสำคัญก็คือ จะต้องพยายาม
พิจารณาค้นหาตัววิชาที่มันแทรกอยู่ในความนึกคิดที่
ทำให้เกิดความโกรธ และอย่าลืมนะว่า การค้นหาตัววิชานั้น
เป็นงานที่ยากมาก เข้าในทำนองที่ว่า ถ้ายังง้ออยู่ก็จะไม่
รู้สึกตัวว่าง้อ ต่อเมื่อฉลาดขึ้นมาแล้ว จึงจะรู้สึกตัวว่า
เมื่อก่อนตัวเองง้ออย่างไร

ภรรยาמיซู สามีนอกใจ เขาต่ำเราจริง ๆ เขาโกงเราไปจริง ๆ เขาถูกรูเราจริง ๆ ตัวอย่างในการทำงานนี้ไม่ใช่ของง่ายเลยที่จะค้นให้พบว่า *เอาละ เหตุการณ์เป็นอย่างนั้นจริง ๆ แต่ทำไมจะต้องโกรธด้วยละ ?* ท่านจะตอบว่าอย่างไร ? เห็นหรือยังว่า มันไม่ใช่ของง่ายที่จะค้นหาตัวความเข้าใจผิดหลงผิดที่ทำให้เกิดความโกรธ คนโดยมากมีนิสัยเข้าข้างตัวเอง มักจะนึกว่าตัวเองถูกเสมอทั้งที่ได้เคยทำความผิดมาอย่างเดียวกัน ซึ่งสำหรับตัวเองแล้ว ให้อภัยแก่ตัวเองได้ แต่ถ้าคนอื่นหาผิดอย่างที่ตัวเองเคยทำ ก็มักจะให้อภัยไม่ได้ และมักจะหาเหตุผลมาเข้าข้างตัวว่า เขาทำไม่ใช่ออย่างนั้นอย่างนี้ เราจึงได้โกรธ แต่ก็เป็นเพียงมุมหนึ่งที่อาจจะทำให้คนประเภทนี้รู้สึกตัวได้บ้างว่า เราโกรธเขา ก็เพราะเราไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีนิสัยเห็นแก่ตัว ชอบดูหมิ่นเหยียดหยามคนอื่น เพราะสำหรับคนที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา หรือมีความยุติธรรมมีนิสัยเสียสละ มีความเมตตากรุณาต่อคนอื่นอยู่บ้างแล้ว ถ้าเห็นคนอื่นทำผิดอย่างที่ตัวเองเคยทำมา เขาก็จะไม่โกรธ เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ในเรื่องของ

วิธีชนะความโกรธนี้ ยังมีปัญหาซับซ้อนอยู่อีกมาก เพราะบางคน อาจจะไม่เคยทำความผิดอย่างนั้นมาเลย เมื่อเห็นคนอื่นทำผิดก็อดเกิดความโกรธไม่ได้

ตัวอย่างอีกกรณีหนึ่ง ที่คนบางประเภทมักจะ เป็นกัน กล่าวคือ เมื่อเห็น ลูก สามี ภรรยา หรือใครก็ตาม ซึ่งตัวเองรักมาก ทำอะไรอย่างโง่ ๆ ออกมา อดโกรธไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะเปรียบเทียบกับตัวเองว่า ถ้าเป็นตัวเองแล้วจะไม่ทำอย่างนั้น อันนี้ก็จะเห็นได้ว่า เขาลืมนึกไปว่า คนเราจะมีความฉลาดเท่ากันเสมอไป ไม่ได้ เพราะใครจะเกิดมาฉลาดแค่ไหนอย่างไร มันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่นเกี่ยวกับอายุ กับการศึกษา สิ่งแวดล้อม หรือประสบการณ์ และที่สำคัญที่สุดก็คือ ขึ้นอยู่กับวิบากของปัญญาที่มีมาแต่ชาติก่อน ซึ่งเรียกว่า ปัญญาบารมี คนประเภทนี้ ในขณะที่เกิดความโกรธ แน่นนอนเหลือเกินว่า ไม่ได้นึกถึงความจริงเหล่านี้เลย คิดแต่จะเปรียบเทียบกับตัวเองเท่านั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าสาเหตุสำคัญ สาเหตุสำคัญ อยู่ที่ความเห็นแก่ตัว ไม่มีการเสียสละ ไม่มีการปล่อยวาง

ขอให้สังเกตดูว่า คนที่เรารัก แสดงความง้อออกมา แล้วเราโกรธนั้น เป็นเพราะเรารักเงินทอง หรือ สิ่งของ ที่ต้องเสียไป หรือเป็นห่วงชื่อเสียงมากเกินไป อะไรทำนอง นี้มากกว่า เพราะการทำอะไร แม้จะเป็นการแสดง ความง้อออกมา แต่ถ้าไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย ก็จะไม่กลายเป็นเรื่องตลกมากกว่า ที่จะเป็นเรื่องทำให้โกรธ นี่ก็เป็น อีกมุมหนึ่ง ซึ่งเป็นมุมที่มีด บางคนมักจะอยู่แต่ในมุมนี้ จึงทำให้มองไม่ค่อยเห็นความจริงอีกด้านหนึ่ง จึงทำให้เกิด ความโกรธบ่อย ๆ ในเมื่อคนที่ตัวเองรักแสดงความ ง้อออกมา

* ความโกรธที่เกิดจากความเข้าใจผิดเป็นสิ่งที่แก้ ไม่ยาก เพราะต่อมาเมื่อมีความเข้าใจถูกแล้ว ความโกรธ ที่เก็บไว้ก็จะหายไป แต่ถ้าหากบางคนจะไม่หายก็เป็น เพราะมีทิฐิฐิมานะมาก เช่นทั้งที่รู้อยู่แล้วว่าตัวเองหลง เข้าใจผิด ความจริงเขาไม่ได้เป็นอย่างที่ตัวเองเข้าใจความ โกรธก็ควรจะหายไป แต่บางคนที่ไม่หายก็เพราะกลัวว่า คนอื่นจะเห็นว่าตนเองง้อ และเป็นคนมีนิสัยที่ทำผิด

* วิญญูณ ฉบับที่ ๕-๖ พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๑๑

แล้วไม่ยอมรับผิด ในกรณีอย่างนี้เราจะเห็นได้ว่า พันจิตใจของเขาต่ำมาก และเราจะมองเห็นความจริงอีกแง่หนึ่งว่า เป็นเพราะยังมีความเข้าใจผิด เกี่ยวกับเรื่องชีวิตอยู่มาก กล่าวคือ เขาไม่รู้ว่า คนที่ทำผิดแล้วไม่รับผิดนี้ ความชั่วในตัวเองจะหมดไปไม่ได้ และเมื่อความชั่วไม่หมด ตัวเองก็จะต้องได้รับความทุกข์ที่เกิดจากความชั่วไม่รู้จักสิ้นสุด และคนที่มีความชั่วฝังอยู่ในจิตใจมาก ๆ ก็จะเป็นคนเกิดมามีปัญญาดีไม่ได้ เรื่องที่ลึกซึ้งต่าง ๆ ก็จะไม่เข้าใจไม่ได้ ผลเสียหายต่าง ๆ ที่เกิดจากความชั่ว เขามองไม่เห็น และจะต้องอาภัพไปตลอดตราบเท่าที่ยังไม่ได้แก้นิสัยอันนี้ ส่วนคนที่มีนิสัยทำผิดและยอมรับผิด หรือมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักแพ้รู้จักชนะ มีความยุติธรรม มีเมตตากรุณา สำหรับคนประเภทนี้เมื่อรู้ความจริงว่า เขาไม่ได้ผิดเหมือนอย่างที่ตนเองเข้าใจ เขาก็จะหายโกรธทันที

สำหรับในกรณีที่คนนั้นทำผิดจริง เขาโกงจริง เขาต่ำจริง ภรรยาไม่ซื่อจริง สามีนอกใจจริงอะไรทำนองนี้ คนที่ประสบกับเหตุการณ์นี้ด้วยตนเองแล้ว น้อยคนนัก

ที่จะไม่โกรธ การที่โกรธก็เพราะถือว่าเขาผิดจริง แต่ความเป็นจริงแล้ว ถึงแม้เขาจะผิดจริง การกระทำความผิดของเขาก็ไม่ใช่ต้นเหตุของความโกรธ ต้นเหตุของความโกรธมันอยู่ที่วิบากความโกรธ ที่มีอยู่ในสันดานของตัวเอง เพราะคิดอย่างไร ในเมื่อมีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ความโกรธจึงได้เกิดขึ้น เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นแล้ว วิบากของมันก็เกิดขึ้นในสันดาน เมื่อวิบากของมันมีอยู่แล้ว ยังไม่ได้แก้ไข หรือยังไม่ได้เปลี่ยนแปลง ทุกครั้งที่มีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้น ความโกรธในลักษณะเดียวกันก็ต้องเกิดขึ้นอีก ต้นเหตุของความโกรธ มันอยู่ที่วิบาก หรือพูดอีกนัยหนึ่งคืออยู่ที่ความคิดของตัวเอง และสำหรับคนที่มีวิบากเข้มข้น ก็จะอดคิดในรูปเดิมไม่ได้

อันที่จริงถ้าหากเราได้ทราบว่ ความโกรธก็ดี ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความโกรธก็ดี เป็นสิ่งที่มีผลร้ายอย่างไรบ้าง เราก็จะมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนความคิดใหม่ จะไม่คิดเหมือนที่แล้วมา สาเหตุที่คนเราจะต้องโกรธในเมื่อมีเหตุการณ์ที่เป็นจริงเกิดขึ้น เหมือนดังที่กล่าวมา

แล้วนี่ เป็นเพราะไม่ทราบถึงผลร้ายของความโกรธมากกว่า เพราะฉะนั้น ขอให้เรามาพิจารณาถึงผลร้ายของความโกรธว่า มันมีอยู่อย่างไรบ้าง

คนเราเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ก็ย่อมมักจะคิดอะไรผิด ๆ ตัดสินใจผิด ทำอะไรผิด ๆ ถ้าหากจะโต้เถียงกับใครก็มีทางที่จะแพ้มากกว่าจะชนะ คนที่ทำอะไรด้วยความโกรธ จะไม่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จไปได้ อดี ผลร้ายดังที่กล่าวมานี้ คนส่วนมากทราบกันเป็นอย่างดี แต่แล้วก็อดไม่ได้ การที่อดไม่ได้เป็น เพราะไม่เข้าใจซึ่ง หรือเท่าที่รู้มานั้นยังพิจารณาผิดมาก ขอให้พิจารณาต่อไปอีก

วิญญานเป็นผู้สร้างชีวิต ใครจะเกิดมาเป็นอะไรก็สุดแล้วแต่วิบากที่มีอยู่ในวิญญาน คนส่วนมากไม่รู้ และ เป็นเพราะไม่รู้หลักอันนี้ เขาจึงไม่รู้อีกว่า เป็นโรคภัยไข้เจ็บง่าย อายุสั้น ผิวยุพพรรณไม่งาม ทั้งหมดที่กล่าวมานี้สาเหตุใหญ่ก็คือ วิบากของความโกรธที่สะสมอยู่ในสันดานนั่นเอง ทั้งนี้ก็เพราะทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ความทุกข์จะต้องเกิดขึ้นด้วยเสมอ ซึ่งความทุกข์ที่ว่านี้จะทำ

ให้ร่างกายมีความอ่อนแอ มีความต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บน้อย ทำให้ก่ออวัยวะต่าง ๆ มีความสึกหรอรวดเร็ว กล่าวคือ ส่วนที่จะซ่อมแซมให้มีความสมบูรณ์ กับส่วนที่สึกหรอไม่สมดุลย์กัน คือส่วนที่สึกหรอจะมีมากกว่า และถ้าหากคนไหนได้มีวิบากของความโกรธ และวิบากของความทุกข์ที่เกิดจากความโกรธ ติดสันดานมาตั้งแต่ชาติก่อนมาก ร่างกายก็จะอ่อนแอมาตั้งแต่เล็ก และแก้ไขยากที่สุด หมายความว่า การรักษาทางยาหรือการบำรุงในด้านอาหารจะได้ผลน้อยมาก ถ้าหากยังไม่แก้สันดานของตัว แต่ก็มีข้อยกเว้นบ้างสำหรับบุคคลบางคน ซึ่งถึงแม้จะมีใจอำมหิตโกรธง่าย แต่ถ้ารู้จักยับยั้ง รู้จักทำให้เย็นได้ ผลร้ายที่จะมีต่อร่างกายก็จะน้อยลง

ผลร้ายของความโกรธที่มีต่อร่างกาย ในสภาพของมนุษย์เป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เพราะในเมื่อแพทย์ตรวจร่างกาย แพทย์ก็จะพบว่าเขาเป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้จริง และก็รักษาไปตามสมุฏฐานของโรคนั้น ๆ ซึ่งก็ได้ผล ฉะนั้นจึงเป็นการยากที่จะมองเห็นว่า โรคมีสาเหตุมาจากความโกรธได้อย่างไร แต่ถ้าหากแพทย์หรือคนที่ป่วย

บ่อย ๆ จะตั้งข้อสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า ทำไมคนที่เป็นโรค
อย่างเดียวกัน คนหนึ่งรักษาหาย แต่คนหนึ่งรักษาไม่ค้หาย
หาย หรือรับประทานอาหารอย่างเดียวกัน คนหนึ่งอ้วน
สมบุรณ์อย่างดี แต่อีกคนหนึ่งไม่อ้วนไม่แข็งแรง ทั้ง ๆ
ที่โรคอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่มี นอกจากจะบอกว่า หัวใจ
อ่อน การย่อยไม่ดี โลหิตจาง อะไรเหล่านี้เป็นต้น ซึ่งโรค
ที่ว่านี้ สาเหตุส่วนใหญ่มมาจากทางจิตใจ แต่แพทย์เอง
บางทีก็ไมรู้เหมือนกันว่าสาเหตุทางจิตใจที่ว่านี้คืออะไร ?
เพราะสำหรับคนที่ม่วิบากของความโกรธ มีวิบากของ
ความทุกข์ฝังอยู่ในจิตใจอย่างลึกซึ้งนั้น ถ้าหากเขามีสิ่ง
แวดล้อมดี เป็นคนมีการศึกษา รู้จักชมอารมณ์ หรือ
เก็บความรู้สึกได้ดีก็จะมีทางรู้ได้เลยว่า สาเหตุทางจิต
ใจที่ว่านี้้อย่างหนึ่ง ก็คือวิบากของความโกรธและวิบาก
ของความทุกข์ที่เนื่องมาจากความโกรธ การที่ข้าพเจ้าใช้
คำว่ สาเหตุอย่างหนึ่ง ก็เพราะยังมีสาเหตุทางจิตใจอย่าง
อื่นอีกหลายอย่าง ที่เป็นต้นเหตุของความอ่อนแอในทาง
ร่างกาย

ในสภาพร่างกายของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยากว่า วิชาของความโกรธมีผลร้ายต่อร่างกายอย่างไรแต่ถ้าพิจารณาจากสภาพร่างกายของพวกโอปปาติกะแล้ว เห็นได้ชัดมาก เพราะคนที่มีวิชาของความโกรธติดสันดานไปมาก เมื่อไปเกิดเป็นโอปปาติกะ บางพวกก็จะมีร่างกายพิการ มีความเจ็บป่วยทรมาณอยู่เสมอ บางพวกก็มีร่างกายน่าเกลียดน่ากลัว トラบใดที่วิชายังไม่เปลี่ยนแปลง สภาพร่างกายก็จะอยู่ในลักษณะเช่นนั้นตลอดไป ชีวิตในโลกของโอปปาติกะ เป็นกระจกส่องให้เห็นถึงสภาพร่างกายของมนุษย์ได้อย่างชัดเจนที่สุด แต่เนื่องจากคนส่วนมากเกือบจะทั้งโลกก็ว่าได้ ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโอปปาติกะเลย เพราะฉะนั้น เขาจึงไม่รู้สักว่า วิชาของความโกรธที่สะสมอยู่ทุกวัน ๆ นี้มันมีผลร้ายกาจต่อชีวิตอย่างมากมายเหลือเกิน

ท่านจะเชื่อหรือไม่ก็ตาม แต่ข้าพเจ้าก็จะขอบอกไว้ว่า :-

สำหรับบุคคลที่ล้างวิชาของความโกรธออกจากสันดานได้หมดสิ้น กล่าวคือ ไม่ว่าจะมีความรุนแรง

เกิดขึ้นอย่างไร ความโกรธหรือความเกลียดก็ไม่มีเลย
ตั้งตัวอย่างเช่นพระเยซู หรือท่านมหาตมะคานธี บุคคล
ที่ทำให้ใจได้ถึงขนาดนี้ ถ้าหากยังจะต้องมาเกิดในโลกมนุษย์
ก็จะมีไม่มีโรคร้ายแรงเกิดขึ้นเป็นอันตราย กล่าวคือ ร่างกาย
จะมีความต้านทานต่อโรคทุกชนิด จะมีอายุยืนยาวจนสิ้น
อายุขัย ผิพรรณจะผ่องใส สมองก็ดีมาก และถ้าเกิด
เป็นโอบปาติกะ ถ้าหากไม่มีวิบากของกรรมอย่างอื่น ที่
จะต้องชักจูงให้มาเกิดในโลกมนุษย์ ก็จะได้เป็นเทพเจ้าที่
มีอายุยืนยาวมากอยู่ในโลกของโอบปาติกะ ทั้งรูปร่าง
และสติปัญญาวิเศษจะมีรุ่งเรืองยิ่งนัก

คนส่วนมากไม่เข้าใจอันสงส์ของความเมตตากรุณา
อย่างลึกซึ้ง และไม่เข้าใจถึงผลร้ายแห่งความโกรธอย่าง
ลึกซึ้งนี้เอง เขาจึงไม่ยอมเปลี่ยนความคิดทั้งที่รู้อยู่ว่า
เขาคิดอย่างนี้จึงได้โกรธ โกรธแล้วก็ไม่สบายใจ แต่ก็
ช่วยไม่ได้ พอมีเหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไรจะต้องโกรธทุกครั้ง
เพราะฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า **อวิชาคือต้นเหตุของความ
โกรธ** ตราบใดที่ยังละอวิชาไม่ได้ คือยังไม่เข้าใจถึง

อานิสงส์ของความไม่โกรธ และโทษของความโกรธอย่างลึกซึ้งแล้ว เขาก็จะละความโกรธไม่ได้

สมมติว่า ท่านเข้าใจถึงเรื่องอานิสงส์ของความไม่โกรธ และโทษของความโกรธดังที่กล่าวมาแล้วอย่างแจ่มแจ้ง ท่านก็จะเห็นได้ว่า ถ้าจะมีคนมาโกงเราไปจริง ๆ หรือทำผิดอย่างนั้นอย่างนี้จริง ๆ เราก็จะบอกกับตัวเองได้ทันทีว่า :-

เรื่องอะไรจะต้องไปโกรธ เพราะในเมื่อเราโกรธเขา เราเองเป็นคนได้รับความเสียหาย เท่ากับจุดไฟเผาตัวเอง เขาทำผิดก็เรื่องของเขา เราควรจะสงสารเขา ไม่ใช่ไปซ้ำเติม และความเป็นจริงเขาก็คงไม่อยากจะทำผิดแต่เป็นเพราะเขาได้สร้างวิบากของเขามาอย่างนั้น ไม่ว่าจะเขาหรือเรา ถ้าลงว่ามีวิบากมาอย่างนั้น มันก็ต้องทำอย่างนั้น หน้าที่ของเราก็คือทำอย่างไร เราจึงจะช่วยเขาให้พ้นไปจากวิบากอันนั้น ถ้าเราช่วยได้ก็จะเป็นผลดีทั้งแก่ตัวเขาและแก่ตัวเรา การที่เราจะไปโกรธเขาซ้ำเติมมันไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย เราควรจะให้อภัยแก่เขา

เพราะถึงอย่างไรความผิดอย่างที่เขาทำอยู่นั้น ในอดีตเราก็ต้องเคยทำมาแล้วอย่างแน่นอน

จากแนวความคิดบางอย่างที่ได้ให้มานี้ ท่านจะเห็นได้ว่า ถ้าเราคิดอย่างนี้เป็นสิ่งที่ดีแน่ และเป็นสิ่งที่ควรจะคิดอย่างนี้ เพราะว่ามันจะทำให้เราดีขึ้น แต่แล้วบางทีเราก็คิดอย่างนี้ไม่ได้ ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร ? นี่เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณากันต่อไปอีก

ความคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน การที่คนเราเปลี่ยนความคิดได้ยาก ทั้งนี้ก็เพราะถ้าเคยชินกับความคิดอย่างไหนมา ก็มักจะต้องคิดอย่างนั้น หรืออีกนัยหนึ่ง **คนเราย่อมคิดได้เพียงแค่อันตนของตัวเอง** แนวความคิดอันใดที่สูงกว่าอันตนของตัวเอง คือสูงกว่าวิบากที่สะสมเอาไว้ เขาก็จะมองไม่เห็นเป็นแน่ เช่นอย่างคนที่มึนสียเห็นแก่ตัวมาก ก็ยากที่จะมองเห็นอันสงฆ์ของการเสียสละ คนที่มึนสียโหดร้ายทารุณ ก็ยากที่จะมองเห็นอันสงฆ์ของเมตตา อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นสำหรับคนที่มึนสียเข้าข้างตัว ไม่มีความยุติธรรม ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่รู้จักให้อภัยคนอื่น และมีความ

โลก เห็นแก่ได้มาก ติดในเรื่องวัตถุมาก สำหรับบุคคลประเภทนี้ ไม่ต้องพูดถึงว่า คนที่เขาโกรธทั้งที่ความจริงเขาไม่ได้ทำผิด คนที่โกรธเข้าใจผิดไปเอง คนประเภทนี้แม้ภายหลังจะรู้ว่า เขาเองเข้าใจผิด ความโกรธอาจจะสงบลงได้ แต่เขาก็จะไม่ยอมรับผิดว่าเขาเป็นคนเข้าใจผิด แม้แต่เรื่องอย่างนี้เขายังให้อภัยไม่ค่อยได้ ยังไม่กล้าเปิดเผยตัวเอง ฉะนั้นถ้าอีกฝ่ายหนึ่งทำผิดจริง เขาก็ไม่มีทางที่จะตัดความโกรธได้ และเขาจะต้องคิดเหมือนอย่างที่เคยคิดมาแล้ว ความคิดจะต้องวนเวียนซ้ำซากอยู่กับความคิดอันเดิมนี้แหละคือความอาภัพของคนที่มีนิสัยต่ำ

คนที่มีนิสัยดี ถ้าหากไม่เข้าใจถึงโทษของความโกรธและอานิสงส์ของเมตตาอย่างลึกซึ้ง เพราะยังฝึกฝนมาน้อยในเรื่องของการปล่อยวาง และในเรื่องของการเสียสละ ก็จะไปเปลี่ยนความคิดได้ยากเหมือนกัน ส่วนบุคคลที่ได้สร้างเมตตาบารมีมามาก หมดปล่อยวางมามาก เคยเอาชนะความโกรธแม้ในเรื่องร้ายแรงมามากแล้ว คนประเภทนี้จะเปลี่ยนความคิดได้ไม่ยาก ถ้าหากมีคนมาแนะนำหรือตักเตือน ความคิดอันใดที่คิดออกไปแล้ว

ทำให้เกิดความโกรธหรือทำให้เกิดความเกลียด เขาจะเกิดได้ง่าย จงสังเกตไว้ให้ดีว่า คนที่จะเปลี่ยนความคิดได้ง่ายอย่างนี้ ไม่ใช่คนที่เพียงแต่เรียนรู้ เพราะถ้าเพียงแต่ได้ฟังคำแนะนำ แต่พื้ณอุปนิสัยไม่ดี เขาไม่เคยอบรมมาหรืออบรมมาน้อย เขาจะเปลี่ยนความคิดไม่ได้และก็จะเข้าใจไม่ซึ้ง เขาจะจำได้ก็เพียงชั่วในระยะเวลาที่กำลังฟัง แต่พอถึงคราวที่จะต้องใช้ ต้องการระงับความโกรธ เขาก็จะนึกไม่ได้ถึงคำแนะนำอันนั้น แต่เขาจะคิดไปตามนิสัยสันดานเดิม

จากตัวอย่างที่ได้กล่าวมานี้ ท่านจะเห็นได้ว่าการแก่นิสัยโกรธไม่ใช่ของง่าย ต้องใช้ความพยายามมาก ข้าพเจ้าคิดว่า มันยากเสียยิ่งกว่าเข็นครกขึ้นภูเขา และที่มันยากก็เพราะว่า คนที่มีนิสัยขี้โกรธนั้น จะไม่เคยมีความตั้งใจอย่างแท้จริงและมั่นคง ในอันที่จะแก่นิสัยของตัว เนื่องจากมองเห็นไม่ซึ้ง ในเรื่องอานิสงส์ของความไม่โกรธ และโทษของความโกรธบางอย่าง เขาอาจจะมองเห็นบ้างก็มองเห็นอย่างผิวเผิน และรู้สึกอยู่ได้ไม่นาน เพราะฉะนั้นความตั้งใจอันเด็ดเดี่ยว ในอันที่

จะแก่นิสัยของตัวเองจึงไม่เกิดขึ้น คนที่ขี้โกรธแก่นิสัยของตัวเองยาก ก็เพราะเหตุนี้แหละ

ข้าพเจ้าเชื่อว่า คนไหนถ้ามองว่ามีความตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะแก่นิสัยของตัวเอง และยอมรับผิดว่าตัวเองเป็นคนไม่ดีที่ได้คิดอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเมื่อคิดขึ้นมาแล้วก็ทำให้เกิดความโกรธนั้น เขาก็มีทางที่จะเอาชนะได้แน่นอน แต่ถึงกระนั้นก็อย่าลืมว่าคนประเภทนี้เพลลอป้อยที่สุด ล้มเลิกความตั้งใจบ่อยที่สุด เพราะวิบากที่มีมาแต่เดิมมันเข้มข้น ฉะนั้นถ้าหากว่าปล่อยให้เขาอยู่ตามลำพังโดยไม่มีเพื่อน หรือครูบาอาจารย์คอยแนะนำตักเตือนอยู่เสมอแล้ว เขาก็จะแก้ไขตัวเองได้ยาก เพราะฉะนั้นทางที่ดี และได้ผลแน่นอนอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าหากได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่มีนิสัยเมตตากรุณา เป็นคนไม่โกรธ เป็นคนใจเย็น ถ้าหากได้อยู่ใกล้ชิดคนประเภทนี้ และนับถือเขามาก ก็จะเป็นทางที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้ตัวเองพ้นมาจากนิสัยขี้โกรธ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแนะนำไว้ตั้งแต่แรกไว้ทีเดียวว่า การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาสิ่งที่ควรบูชา เป็นมงคลอันสูงสุด

คนที่มีนิสัยขี้โกรธได้ชื่อว่าเป็นคนไม่มีศิริมงคลอยู่กับตัว จะทำอะไรหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับใคร ก็มักจะมีแต่เรื่อง ผิดพลาดหรือเรื่องเสียหายเกิดขึ้นเสมอ ส่วนคนที่มีนิสัย ไม่ขี้โกรธยอมตรงกันข้าม ฉะนั้น คนที่ได้มีโอกาสอยู่ ใกล้ชิดบัณฑิต ห่างจากคนพาล และรู้จักบูชาสิ่งที่ควร บูชา ซึ่งจะทำให้ตนเองแก่นิสัยที่ไม่ดีได้ง่ายนั้น จึงนับว่า เป็นคนที่มีศิริมงคลอยู่กับตัวสูง

วิธีแก้ความคิดฟุ้งซ่านอันเนื่องมาจากความโกรธ ยังมีอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งได้ผลแน่นอนเหมือนกัน กล่าวคือ :-

ในขณะที่กำลังนั่งสมาธิ ถ้าความคิดฟุ้งซ่าน คอยจะนึกถึงแต่เรื่องที่ทำให้ไม่พอใจ ทำให้เกิดความ โกรธหรือเกิดความอาฆาตนั้น จะต้องหัดพิจารณา บ่อย ๆ ว่า :-

ขณะนี้ความโกรธหรือความไม่พอใจกำลังเกิดขึ้น เพราะความโกรธหรือความไม่พอใจอันนี้แหละ จึงทำให้ คิดไปต่าง ๆ นานา ระงับไม่ค่อยจะอยู่ เมื่อรู้สึกตัวขึ้น มาเช่นนี้แล้ว ก็ให้พิจารณาต่อไปอีกว่า :-

ความโกรธหรือความไม่พอใจนี้ เป็นสิ่งที่ดับได้
สูญสิ้นได้ หมดไปได้ เปลี่ยนแปลงได้

หรือไม่ก็ขอให้นึกถึงตัวอย่างที่เคยผ่านมาแล้ว ก็
จะพบว่า เราเคยโกรธเคยไม่พอใจคนนั้นคนนี้หรือเรื่องนั้น
เรื่องนี้ แต่มาบัดนี้ความโกรธหรือความไม่พอใจอันนั้น
ได้สูญหายไปหมดแล้ว

ตัวอย่างเช่นนี้ ทุกคนจะต้องเคยผ่าน เพราะ
ฉะนั้นก็ขอให้พิจารณาดูว่า ความโกรธความไม่พอใจที่
มีอยู่ในขณะนี้ สักวันหนึ่งมันก็จะหมดไปเช่นเดียวกับที่
แล้ว ๆ มา เพราะไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นมาแล้วจะไม่ดับนั้น
ไม่มีเลย เมื่อมีเกิดก็ต้องมีตาย เพราะฉะนั้น ความโกรธ
ความไม่พอใจที่กำลังมีอยู่นี้ มันเป็นสิ่งที่ดับได้สูญสิ้นได้
หมดไปได้ เปลี่ยนแปลงได้อย่างแน่นอน

บางคนเมื่อพิจารณาเช่นนี้บ่อย ๆ ความโกรธหรือ
ความไม่พอใจที่มีอยู่นั้น ก็จะค่อย ๆ สงบไป เมื่อต้นเหตุ
สงบแล้ว ความฟุ้งซ่านก็จะสงบ แต่ถ้าหากคนไหน แม้จะ
รู้อยู่อย่างนี้ แต่ความโกรธก็ยังไม่ยอมสงบ ก็ขอให้พิจารณา
ต่อไปอีกว่า :-

เราอยากจะทำให้ความโกรธ ความเกลียด ผังใจอยู่
อย่างนี้ตลอดไป หรือว่าจะเอามันออก

ให้พยายามถามตัวเองเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่า
จะมีคำตอบจากใจของตัวเองว่า เราต้องการจะเอาออก
เพราะเราได้มองเห็นแล้วว่า การมีความโกรธ หรือความ
เกลียดผังอยู่ในใจไม่เป็นผลดีอะไรแก่ตัวเองเลย มีแต่จะ
ทำลายตัวเองทุกอย่าง ซึ่งถ้าหากคนไหนยังมองไม่เห็นโทษ
ก็ให้กลับไปอ่านในตอนต้น ซึ่งได้ชี้แจงไว้โดยละเอียด
แล้ว ถ้าหากได้มองเห็นโทษ และเต็มใจที่จะขจัดความ
โกรธให้หมดไปจากสันดาน มันก็เป็นเรื่องง่ายที่จะระงับ
ได้รวดเร็ว แต่ถ้าความตั้งใจที่จะขจัดให้หมดไปยังไม่เกิดขึ้น
การพิจารณาดังที่กล่าวมาก็จะใช้ไม่ได้ผล

อันที่จริง การพิจารณาในแง่นี้ สามารถที่จะนำ
มาใช้ได้กับความรู้สึกทุก ๆ อย่าง เช่น ความรัก ความ
โลกความยึดถือ และความรู้สึกอื่น ๆ ทุกประเภท รวม
ทั้งความคิดเห็นและสติปัญญา เพราะสิ่งเหล่านี้ดับได้
สูญสิ้นได้หมดไปได้ เปลี่ยนแปลงได้ทั้งนั้น トラบไตที่

ใจของเรายังไม่ถึงความจริงอันสูงสุด ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่าง ก็จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ซึ่งถ้าหากคนไหนไม่พยายามที่จะยึดถือเอาไว้ มันก็เปลี่ยนแปลงเร็วขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่ว่านี้ ถ้าหากเรามีการศึกษา มีการค้นคว้า และมีการปรับปรุงตัวเองอยู่เรื่อย ๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็จะเป็นไปในทางที่ดีขึ้นโดยลำดับ

* วิธีกำจัดความโกรธ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วหลายตอนในวิญญูณฉบับก่อน ๆ นั้น อันที่จริงยังไม่ใช่วิธีที่จะได้ผลอย่างเด็ดขาด เป็นวิธีประคบหรือวิธีระงับความโกรธให้สงบลงได้ชั่วคราวเท่านั้น ในบางครั้งถ้าความโกรธรุนแรงเกินไป วิธีต่าง ๆ ดังที่ได้แนะนำมาก็อาจจะนำเอามาใช้ไม่ได้ผล แต่อย่างไรก็ตาม วิธีต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วก็จำเป็นต้องนำมาใช้ เพื่อระงับความโกรธให้สงบลงชั่วคราวก่อน ส่วนวิธีที่จะได้ผลอย่างเด็ดขาด หรือได้ผลมากกว่าวิธีอื่นดังที่ได้กล่าวไว้ในฉบับนี้นั้น โดยปกติถ้าหากคนไหนไม่มีพื้นคือไม่เคยปฏิบัติตามแนวที่ได้แนะนำมาก่อน วิธีที่จะกล่าวไว้ใน

* วิญญูณ ฉบับที่ ๕-๖ พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๑๑

ฉบับนี้ ก็ไม่อาจที่จะนำไปปฏิบัติได้ เพราะเป็นวิธีที่ยาก
น้อยคนที่จะเข้าถึง วิธีที่ว่านี้ก็คือการปล่อยวางตัวตน
ทั้งหมด

การปล่อยวางที่ว่านี้หมายถึง การปล่อยวาง ความ
คิดเห็นทุกอย่าง ความยึดถือทุกอย่าง ความอยากได้ทุก
อย่าง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ผิดหรือถูกก็ตาม ต้องปล่อยวางให้
หมด เพราะความรู้สึก ความนึกคิด ความคิดเห็น ความ
ยึดถือ ความต้องการ ความสุขความทุกข์ทุกอย่างที่ยัง
ถือว่าเป็นตัวเราหรือของ ๆ เรานั้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของ
แท้ ไม่ใช่ของจริง ทั้งนี้ก็เพราะโดยธรรมดาในชีวิตของ
ปุถุชนนั้น ถ้าจะพูดว่าอะไรผิด ก็เพราะในขณะนั้น
กำลังนึกถึงเรื่องอีกแง่หนึ่งที่ตรงกันข้าม และเข้าใจว่า
สิ่งนั้นถูก ในทำนองเดียวกัน ถ้าจะบอกว่าสิ่งไหนถูก
ก็เพราะไปนึกถึงสิ่งที่ตรงกันข้ามอีกสิ่งหนึ่ง ความดีความ
ชั่ว ความสูงความต่ำ ความอ้วนความผอม ความสวย
ความไม่สวย ลักษณะที่เป็นคู่และตรงกันข้ามเช่นนี้ โดย
ตัวของมันเองตามลำพังแล้วไม่มีจริง หรือพูดอีกนัยหนึ่ง
ทุกอย่างที่เราถือว่าเป็นดีหรือชั่ว ผิดหรือถูกอะไรทำนองนี้

ถึงแม้สิ่งที่ถือนั้นตามความเข้าใจจะบอกว่า เป็นสิ่งที่ผิดจริงก็ตาม แต่มันก็เป็นความจริงสัมพัทธ์ ไม่ใช่ความจริงที่เป็นอิสระ ไม่ใช่ความจริงขั้นสูงสุด สิ่งใดที่เป็นความจริงสัมพัทธ์ กล่าวคือ เราจะบอกว่าอะไรเป็นอะไรก็ต่อเมื่อมีสิ่งเปรียบเทียบ จะต้องนึกถึงสิ่งตรงกันข้าม ไม่เช่นนั้นก็ไม่อาจที่จะบอกได้ว่า อันนี้หรือขาว สูงหรือต่ำ ดีหรือชั่วอะไรทำนองนี้ ความจริงอย่างนี้อยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า อะไรที่เราถือว่าดีหรือไม่ดีมันจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ สิ่งที่เคยถือว่าดีในบางขณะก็อาจจะเห็นว่าไม่ดี สิ่งที่เคยเห็นว่าไม่ดี ในบางขณะก็อาจจะเห็นว่าดี ทั้งนี้ก็เพราะสุดแล้วแต่ว่าในขณะที่นั้นเราจะมีความต้องการอย่างไร นึกถึงในแง่ไหน

คนโดยมากไม่ค่อยจะพิจารณาถึงความหลอกลวงแห่งความคิดของตนเอง มักจะยึดถืออยู่เสมอว่าสิ่งใดที่ตนเห็นว่าถูกหรือผิดก็จะยึดถือว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ หารู้ไม่ว่า ความผิดหรือความถูกความดีหรือไม่ดีที่ยึดถืออยู่เสมอเช่นนั้นทุกอย่างเป็นมายา คนที่รู้ความจริงในเรื่องนี้

แล้วก็ยอมพยายามที่จะปล่อยวาง ซึ่งใหม่ ๆ ก็เป็นการยากมากที่จะเห็นว่า ความคิดของตนเองทุกอย่างเป็นมายา แต่ถ้าหากเริ่มปล่อยวางได้บ้าง ทั้งในทางดีและในทางชั่ว โดยเห็นว่า ดีหรือชั่วก็คือสิ่งเดียวกัน หรือพูดอีกนัยหนึ่ง ดีก็อาจจะกลายเป็นชั่ว หรือชั่วก็อาจจะกลายเป็นดีได้ ผิดก็อาจจะกลายเป็นถูก หรือถูกก็อาจจะกลายเป็นผิดได้ สำหรับคนที่รู้สึกอย่างนี้ และเริ่มปล่อยวางได้บ้างนั้น เขาก็จะรู้สึกว่าในใจเริ่มมีความสงบเกิดขึ้น ซึ่งในความสงบอันนี้มีความแจ่มใส มีความเบิกบาน มีอำนาจต้านทานต่อความทุกข์ และเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดที่ดี ๆ ซึ่งสามารถเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ คนที่ปฏิบัติ จนกระทั่งมีผลอย่างนี้เกิดขึ้นกับตัวเอง เท่านั้นจึงเริ่มรู้สึกว่า ขึ้นชื่อว่าความโกรธไม่ว่าจะเนื่องมาจากสาเหตุอะไร ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่ดี และมีความตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะระงับหรือดับไม่ให้มันเกิด ไม่ว่าใครจะทำผิดร้ายแรง หรือทำความเสียหายให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองมากสักเพียงไรก็ตาม เขาก็จะมองเห็น ความโกรธเป็นสิ่งไม่จำเป็น และเขาจะเห็นชัดว่า ถ้าหากปล่อยให้

มันเกิด ก็หมายความว่า วิกาของมันจะต้องเกิดอีก แล้วก็หนีความโกรธไม่พ้น และถ้าวิกาของความโกรธยังมีในสันดานยังเอาออกไม่ได้ ยังเอาชนะไม่ได้ ยังลบล้างไม่ได้ ก็หมายถึงว่า ตัวเองยังไม่มีโอกาสที่จะรู้อะไรถูกต้องตามความเป็นจริง และไม่มีโอกาสที่จะเข้าสมาธิได้สัก ไม่มีโอกาสที่จะพ้นจากความทุกข์ การปล่อยวางเท่านั้น ที่จะช่วยแก้ปัญหายุ่งยากได้อย่างได้เป็นผลสำเร็จ

อนึ่งในเมื่อปล่อยวางได้ เอาชนะความหลงกลวงแห่งความคิดของตนเองได้ ก็จะทำให้มองเห็นชัดว่า ชีวิตนี้เป็นผลที่เกิดมาจากวิกา กล่าวคือ ทั้งร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดก็ดี ความสุขความทุกข์ก็ดี ความเจริญ ความเสื่อมก็ดี ทุกอย่างเป็นผลที่เนื่องมาจากวิกาทั้งสิ้น **สังขารคือวิกาเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ** **สังขารคือวิกาเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป** หลักอันนี้จะค่อย ๆ เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งขึ้นโดยลำดับ คนไหนถ้าลงว่าเข้าใจหลัก ความจริงอันนี้ค่อย ๆ แจ่มแจ้งขึ้นแล้ว ก็เท่ากับว่า คน ๆ นั้นเพ็งจะมีดวงตาเกิดขึ้น หลังจากทีบอดมาแล้ว

ตลอดกาลทุกชาติ คนที่เข้าถึงความจริงในจุดนี้เท่านั้นที่จะเริ่มรู้สึกอย่างจริงจังว่า ทุกอย่างที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเราหรือของของเรานั้น ความจริงไม่ใช่ ที่พูดว่าเราแก่ เราเจ็บ เราตาย เขาก็จะมองเห็นว่าไม่ใช่เราแก่ ไม่ใช่เราเจ็บ ไม่ใช่เราตาย ตัวเราแท้ ๆ ไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ และก็ไม่ได้ตาย เพราะถึงแม้ร่างกายอันนี้จะแตกดับ และทุกสิ่งทุกอย่างจะสูญเสียไปหมด เขาก็มองเห็นชัดว่าฉันยังอยู่ ทุกอย่างที่เคยเป็นสมบัติของฉัน มันก็ยังอยู่ สิ่งที่เป็นตัวฉันหรือเป็นของของฉันแท้ ๆ นั้นไม่ใช่สิ่งที่ตามองเห็นหรือหุ้ได้ยิน ไม่ใช่สิ่งที่จับต้องได้ ทุกอย่างก็ตามองเห็นหรือเข้าใจว่าเป็นตัวเรา หรือของ ๆ เรานั้น สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเป็นมายา

การเข้าใจเรื่องอนัตตา ย่อมขึ้นอยู่กับ การเข้าใจเรื่องวิบากอย่างลึกซึ้ง เข้าใจเรื่องตายแล้วเกิด เข้าใจเรื่องโอปปาติกะ เข้าใจเรื่องชะตาชีวิต ความเข้าใจในสิ่งเหล่านี้เป็นรากฐานสำคัญที่สุดที่จะทำให้คนเราปล่อยวางได้ และความเข้าใจที่ว่านี้จะต้องมีอย่างเพียงพอ คือจะต้องแจ่มแจ้ง จะต้องเป็นความเข้าใจที่เกิดจากความ

รู้สึกภายใน จะต้องเป็นความรู้สึกประทับใจ คือเป็นความรู้สึกที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ลบลื่อนไปจากความรู้สึกนึกคิดประจำวัน ไม่ว่าจะทำงานอะไรหรืออยู่อยู่กับอะไร ความรู้สึกที่ว่านี่จะมีอยู่ตลอดเวลา คนโดยมากที่สนใจธรรมะมักจะลืมข้อเท็จจริงอันนี้ การปล่อยวางในเรื่องตัวตนไม่ใช่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ถ้าหากไม่มีสิ่งทดแทนหมายความว่า คนเราจะละตัวตนได้ ก็ต่อเมื่อมองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่งที่ดีกว่า และตัวตนที่ดีกว่านี้ วันหนึ่งในเมื่อฉลาดมากขึ้น จิตใจประณีตขึ้น เขาก็จะละมันอีก เพราะมองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่งซึ่งดีกว่าอันเก่า การปฏิบัติจะต้องค่อย ๆ ก้าวหน้าไปในลักษณะนี้ ข้าพเจ้าเคยพูดบ่อยครั้งว่า การบรรลุถึงนิพพานไม่มีทางลัด ทุกคนจะต้องก้าวขึ้นมาตามลำดับเหมือนกันหมด ถ้าพินคุณธรรมหรือสติปัญญายังเจริญไม่ถึงขีดของมัน เขาก็จะก้าวไปถึงขั้นของมันไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นการจำเป็นที่การสอนและการปฏิบัติจะต้องวางรากฐานให้ถูก

ผู้ที่เริ่มมองเห็นความหลอกลวงแห่งความคิดของตนเอง คือมองเห็นว่า อะไรที่วิ่าผิดหรือถูกดีหรือชั่วไม่

ใช้ความจริง และเริ่มปล่อยวางได้ คนที่รู้สึกอย่างนี้ และทำได้แบบนี้เท่านั้น จึงจะเริ่มเข้าใจถึงเรื่องวิบาก ด้วยตัวเอง และเมื่อเริ่มเข้าใจเรื่องวิบากอย่างแท้จริงแล้ว การเอาชนะความโกรธก็เป็นสิ่งที่ไม่ยาก และถ้าหากคนไหนทั้งที่เข้าใจเรื่องนี้แล้ว แต่ก็ยังเอาชนะไม่ได้ นั่นมีความหมายแต่เพียงว่าเขายังใช้หนี่ของเขาไม่หมด แต่เขาก็ไม่สร้างหนี่ใหม่ขึ้นมาอีก และทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น ก็หมายถึงว่า มันทำให้เขาก้าวขึ้น คือทำให้เขามองเห็นชัดยิ่งขึ้นว่าความโกรธไม่ดี และที่สำคัญที่สุดก็คือ ทำให้มองเห็นชัดว่า ความคิดที่ทำให้เกิดความโกรธนั้น เป็นความคิดที่หลอกลวงอย่างไร เขาจับความเท็จหรือจับความหลอกลวงในความคิดของตัวเองได้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ จึงหมายความว่า เขาจะต้องดีขึ้นกว่าเดิม จงสังเกตว่า เรื่องในทำนองเดียวกันนี้ที่เคยช่วยๆ ให้เกิดความโกรธนั้น ถ้าหากมันเกิดขึ้นอีก ความโกรธจะน้อยลงกว่าเดิม จนกระทั่งสิ่งที่ช่วยๆ นั้นหมดความหมาย คือไม่อาจที่จะก่อให้เกิดความโกรธได้อีกต่อไป

อย่าลืมว่า การปล่อยวางความคิดเห็นและความยึดถือต่าง ๆ นั้นเป็นจุดสำคัญที่สุด เป็นวิธีเดียวที่ได้ผลแน่นอน ในการระงับความโกรธ ในการทำลายล้างวิบากของความโกรธที่มีอยู่ในสันดานให้หมดสิ้นไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

จิตของพระปัญจวัคคีย์ ได้หลุดพ้นแล้วจาก กามาสวะ จากภวาสวะ และจากอวิชาสวะ เพราะไม่มีอุปาทาน

และอีกแห่งหนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า :-

เมื่อรู้แจ้งว่าสิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์มีความแปรปรวน เป็นธรรมดา ควรหรือที่จะยึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเราเป็นของ ๆ เรา เป็นอัตตาของเรา

พระอริยสาวกทั้งหลายเมื่อได้ทราบเช่นนี้แล้ว ทุกองค์ย่อมเบื่อหน่าย คือคลายความรักความยึดถือ ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร และในวิญญูณ เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายแล้ว จิตย่อมคลายออกจากกิเลสทุกอย่าง เมื่อจิตคลายออกจากกิเลสแล้ว ก็ย่อมหลุดพ้น

**เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็ารู้แจ้งแก่ใจของตนเองว่า บัดนี้เรา
ได้หลุดพ้นแล้ว**

พุทธพจน์ที่อ้างมานี้ ขอให้พิจารณาโดยละเอียด
อ่านหลาย ๆ ครั้ง เพราะพุทธพจน์สั้น ๆ ดังที่กล่าวมา
นี้ถ้าเข้าใจซึ่งจริง ๆ แล้ว ก็จะได้หลักในการปฏิบัติทั้ง
หมด ไม่เฉพาะแต่ในเรื่องการละความโกรธเท่านั้น แต่
หมายถึงการละกิเลสทุกชนิด ขอให้สังเกตว่า **ถ้าละ
อุปาทานได้หมด ก็จะทำให้ละอวิชาและตัณหาได้หมด
ทุกอย่าง**

คำว่ากามาสวะ ภวาสวะ หมายถึงกามตัณหาและ
ภวตัณหาที่สะสมอยู่ในสันดาน อวิชาสวะ ก็คืออวิชาที่
สะสมอยู่ในสันดาน หรือพูดอีกนัยหนึ่ง กามาสวะก็คือ
วิบากของกามตัณหา ภวาสวะ ก็คือวิบากของภวตัณหา
อวิชาสวะ ก็คือวิบากของอวิชา โดยธรรมดา ต้นไม้
ย่อมเกิดจากเมล็ดของมัน และจะเกิดเป็นต้นอะไรก็
สำคัญอยู่ที่เมล็ดของมัน ข้อนี้นั้นใด กิเลสทุกอย่างก็
เหมือนกันคือเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมัน
ไม่มีแล้ว มันก็เกิดขึ้นไม่ได้ และอย่าลืมว่า ทุกครั้งที่

กิเลสเกิด วิกาภของมันเป็นจะต้องเกิดอีก และโดยธรรมดา กิเลสประเภทที่เรียกว่าอาสวะนั้น เกิดขึ้นในจิตสำนึก ทุกขณะ โดยเฉพาะในชีวิตของคนธรรมดาที่เข้ามาไม่ได้ และไม่ได้อยู่ในภวนั้น อาสวะจะต้องเกิดขึ้นเสมอ เพราะฉะนั้นคนเราจึงได้ชื่อว่าสะสมวิกาภอยู่ ตลอดเวลา และคำว่าอาสวะ ตามศัพท์แท้ ๆ แปลว่า กิเลสที่ไหลออกมาเสมอ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า ความเข้าใจในเรื่อง วิกาภอย่างลึกซึ้ง เข้าใจเรื่องตายและเกิด เข้าใจเรื่อง โอปปาทิกะ และเข้าใจเรื่องชะตาชีวิต ความเข้าใจในสิ่งเหล่านี้เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด ที่จะทำให้คนเรา ปล่อยวาง และในเมื่อเริ่มปล่อยวางได้บ้างแล้วเขาก็จะรู้ ซึ่งถึงความจริงว่า :-

ตัวชีวิตจริง ๆ ไม่ใช่ร่างกายอันนี้ ไม่ใช่ความ รู้สึกรู้คิดอันนี้ ไม่ใช่นามรูปอันนี้ ตัวชีวิตจริง ๆ นั้น มันจะมีอยู่ตลอดไป มันเป็นสิ่งที่ไม่ตาย และชีวิตที่ว่ นี้จะดีขึ้นโดยลำดับ สมบูรณ์ขึ้นโดยลำดับ ถ้าหากเรามี การปล่อยวางมากขึ้น ทำใจให้ว่างมากขึ้น

อย่าลืมว่า การปล่อยวางทุกอย่าง จะต้องมึ่สิ่ง
ทดแทน กล่าวคือ เมื่อเราจะปล่อยวางตัวตนอันไหน
หรือจะปล่อยวางสิ่งใดก็ตาม จะทำได้ก็ต่อเมื่อเราได้พบ
ตัวตนอันใหม่ หรือสิ่งใหม่ที่ดีกว่าตัวตนอันเก่าและสิ่งที่
เคยยึดถือมาแล้ว การปล่อยวางในขั้นสูงสุดคือในขั้น
พระอรหันต์ซึ่งท่านไม่ยึดถืออะไรอีกต่อไป ไม่ต้องการจะ
มีจะเป็นอะไรอีกต่อไป ต้องการแต่อย่างเดียวนั่น คือ
ความดับไม่มีเหลือของนามรูป การที่ท่านต้องการเช่นนั้น
ก็เพราะท่านได้มองเห็นแล้วว่า ถ้ายังมีความอยาก หรือ
ความยึดถือเหลืออยู่แม้เพียงเล็กน้อย ชีวิตก็จะสมบูรณ์
จริง ๆ ไม่ได้ ปัญญาที่จะสมบูรณ์จริง ๆ ไม่ได้ เพราะได้
มองเห็นความจริงอันนี้ จึงได้ปล่อยวางหมดไม่มีเหลือ
แต่สำหรับคนธรรมดาทั่วไป แม้จะได้ชื่อว่ายังเป็นปุถุชน
อยู่ การปล่อยวางก็เป็นสิ่งจำเป็น ในชีวิตประจำวันจะ
ต้องมีการปล่อยวางอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นแล้วในชีวิตจะมี
แต่ความทุกข์จะไม่มีเวลาแม้กระทั่งจะหัวเราะ หรือยิ้ม
ออกมาได้ และการปล่อยวางนั้นไม่ว่าจะอยู่ในระดับไหน
จะทำได้ก็ต่อเมื่อมีสิ่งทดแทนเท่านั้น

สำหรับคนที่เคยเข้าสมาธิได้ดี คือนั่งที่ไรใจสงบ มีสติอยู่กับตัวเสมอ ความฟุ้งซ่านไม่มี ถ้าลงว่าได้เข้าใจ ถึงเรื่องชีวิตดั่งที่กล่าวมา สมาธิจะไม่มีทางถอยหลังเลย จะรู้สึกเห็นคุณค่าของการทำสมาธิและวิปัสสนายิ่งขึ้น โดยลำดับ และจะมีความแน่ใจหนักแน่นยิ่งขึ้นว่า การปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ หรือศีลสมาธิปัญญาเท่านั้นที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ นำไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิต สำหรับคนที่เข้าใจถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะไม่มีความแนะนำใด ๆ สำหรับเขาอีก เพราะตัวเขาเองย่อมรู้อยู่แก่ใจตลอดเวลาว่า การปฏิบัติสำหรับเขามีอยู่วิธีเดียว คือ ทำเหมือนอย่างที่เคยทำมาให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นเท่านั้น เพราะเขารู้แน่ แก่ใจแล้วว่า ไม่ว่าจะปฏิบัติมาโดยวิธีไหน ในลัทธิไหน ในศาสนาไหนก็ตาม ถ้าหากว่าการปฏิบัติอันนี้จะเป็นทาง ทำให้มีสติอยู่กับตัว และทำให้คอยระวังมิให้ความโกรธ ความเกลียดหรือความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ไม่ทำให้เกิดความขุ่นมัว ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน ไม่ทำให้ใจตกเป็นทาสของอารมณ์ต่าง ๆ แล้วเป็นวิธีที่ใช้ได้ทั้งสิ้น จะแตกต่างกันแต่เพียงว่า วิธีไหนจะได้ผลเร็วกว่าหรือ

เป็นทางที่ตรงกว่า แต่นั่นก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่สำคัญ ความสำคัญอยู่ที่ผู้ปฏิบัติเอง เพราะในเมื่อคนเรามีวิบากมาต่างกัน มีนิสัยสันดานต่างกัน มันเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้ที่จะเอาวิธีแบบเดียวกันมาปฏิบัติและได้ผลเหมือนกันทุกคน วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดของคน ๆ นี้ แต่กับคนอื่นก็อาจจะเอาไปใช้ไม่ได้ และด้วยเหตุนี้เองศาสนาจึงจำเป็นต้องมีหลายศาสนา หลายลัทธิ หลายนิกาย ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว คนทั้งหลายในโลก เขาก็จะก้าวขึ้นมาสู่ความหลุดพ้นไม่ได้ ในเมื่อวิธีที่คนจะปฏิบัติได้จริง ๆ มีอยู่ในวงแคบ ๆ เพราะคนเหล่าอื่นปฏิบัติตามไม่ได้ เนื่องจากสิ่งแวดล้อมนิสัยสันดานของตัวเองทำให้ปฏิบัติ ตามวิธีนั้นไม่ได้

คนที่จะขจัด ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความเห็นแก่ตัว ให้หมดไปจากสันดานได้ จะต้องเป็นคนใจกว้าง ไม่ใช่มองเห็นเฉพาะแต่วิธีของตัวเองเท่านั้น เป็นวิธีที่ใช้ได้ ส่วนวิธีของคนอื่นใช้ไม่ได้ และอีกประการหนึ่ง คนที่จะก้าวมาสู่ความหลุดพ้น จากความรู้สึกที่ว่ามีนี้ได้ จะต้องเป็นคนที่สามารถมองเห็นแม้กระทั่งความประทุติชั่ว ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วย

ให้คนเหล่านี้ดีขึ้นมาได้ เพราะบางคนถ้าไม่ทำชั่วอย่างนั้น เขาก็จะดีขึ้นไม่ได้ ถึงแม้เราจะรู้ว่าคุณภาพชีวิตจะต้องทำให้เขาได้รับความเดือดร้อน ทำให้ต้องเสียเวลาอย่างนั้นอย่างนี้ก็ตาม แต่เราก็ต้องรู้ว่าทั้งที่เราารู้ว่ามีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้ ที่เราสามารถจะแนะนำให้เขาปฏิบัติได้ แต่ในเมื่อเขาไม่พร้อมที่จะปฏิบัติ วิธีนั้นมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะถึงอย่างไรการประพฤติกว้างของเขา แม้จะทำให้เขาล้าช้าต่อความหลุดพ้น แต่มันก็ยิ่งดีกว่า เพราะสักวันหนึ่งก็จะทำให้เขาสำนึกผิดแล้วความตั้งใจที่จะเลิกประพฤติเช่นนั้น ก็จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริง คนที่กำลังใช้กรรมของตัวในอบายภูมิ ในเมื่อกรรมของเขายังไม่สิ้น ในระหว่างนี้ใคร ๆ ก็ช่วยเขาไม่ได้ เพราะเหตุนี้ในบางครั้งจึงจำเป็นต้องวางอุเบกขา และก็เป็นจริงด้วยที่ว่า **สำหรับคนที่ไม่เห็นใจคนชั่ว ไม่เห็นประโยชน์ของความชั่ว แน่นนอนเหลือเกินกว่าเขาย่อมจะมีความโกรธและความเกลียดในคนที่ประพฤติชั่วได้ง่ายมาก** ความไม่รอบคอบในเรื่องนี้เท่ากับเป็นช่องทางให้เกิดความชั่วในตัวเอง โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว

ในคัมภีร์เคยกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงมีน้ำพระทัย
เสมอกันในพระเทวทัตผู้เป็นศัตรู และในพระราหุล ซึ่ง
เป็นพระโอรสของพระองค์ คำว่ามีน้ำพระทัยเสมอใน
ที่นี้หมายความว่า พระองค์ไม่ทรงเกลียด หรือโกรธแค้น
ในพระเทวทัตเลย ไม่ว่าพระเทวทัตจะประทุษร้ายต่อ
พระองค์สักเพียงไรก็ตาม พระองค์ทรงมีน้ำพระทัย
ประกอบไปด้วยเมตตากรุณาในพระราหุลฉันใด ก็ทรงมี
แก่พระเทวทัตฉันนั้น และเราจะสังเกตได้ว่า พระราหุล
พระองค์ทรงแนะนำต่าง ๆ ส่วนพระเทวทัตพระองค์
ทรงแต่เพียงให้สติ เพราะพระองค์รู้ว่า ถึงจะทรง
ห้ามอย่างไร พระเทวทัตก็ทำตามไม่ได้ จึงได้ทรงวาง
เฉย ไม่ทรงเอาเป็นธุระ นอกจากจะมีปัญหาเฉพาะหน้า
เกิดขึ้น แต่แล้วในที่สุดก็ได้ผลคือเมื่อพระเทวทัตจวน
จะตาย หลังจากที่ได้ทำความชั่วมาจนสาสมแก่ใจทุก
อย่างแล้ว ก็สำนึกได้อย่างลึกซึ้งว่าพระพุทธเจ้าเป็นที่
พึ่งอันสูงสุดของท่าน และได้ตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะ
เลิกประพฤติกความชั่วทุก ๆ อย่าง และยอมรับนับถือเอา
พระพุทธองค์เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งอันสูงสุดสำหรับตัวเอง

สิ่ง ๆ นี้แหละที่พระพุทธเจ้าทรงรอคอย ที่จะเห็นพระเทวทัตกลับใจ และพระองค์ยังได้ทรงพยากรณ์ว่าหลังจากที่พระเทวทัตได้ใช้เวรใช้กรรมจนหมดสิ้นแล้วชีวิตของท่านก็จะก้าวหน้าขึ้นมาโดยลำดับ จนกระทั่งในที่สุด จะได้สำเร็จเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าองค์หนึ่งในอนาคต คนที่จะไม่โกรธและไม่เกลียดใครเลยนั้น จะต้องเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจเสียสละอย่างสูง มีความยุติธรรมอย่างสูง และเหนือสิ่งอื่นใด จะต้องมองเห็นชัดว่า ชื่นชื่อกว่าความโกรธและความเกลียด แม้เพียงเล็กน้อย ถ้าหากเกิดขึ้นในใจ มันคือยาพิษ หรือสิ่งที่จะทำลายทุก ๆ อย่าง

ขุนตี ปรมภ์ ตโป ตีติกขา

ความอดทน คือการไม่ยอมให้กิเลสและความทุกข์

เกิดขึ้นในใจ เป็นตบะอันสูงสุด

คนเราจะอายุยืนก็เพราะความไม่โกรธ

* เมื่อไม่นานมานี้ ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๑๑ ในคอลัมน์หน้า ๖ ซึ่งในหนังสือพิมพ์ฉบับนี้ได้ลงข่าวคนอายุยืนชื่อนายใจ คำบุญเรือง อายุ ๑๑๘ ปี ในหนังสือพิมพ์ฉบับนี้ได้ลงภาพถ่ายของ นายใจ คำบุญเรือง ไว้ด้วย และข้าพเจ้าก็ได้ถ่ายทอดมาลงได้หนังสือวิญญูณ เล่มนี้ไว้ด้วยแล้ว ส่วนประวัตินั้นหนังสือพิมพ์ฉบับนี้ได้กล่าวไว้ว่า :-

สุภาพบุรุษผู้มีอายุยืนนานถึง ๑๑๘ ปีนี้ ได้แก่ นายใจ คำบุญเรือง ราษฎรอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ นายใจ คำบุญเรือง เกิดเมื่อปีชวด พุทธศักราช ๒๓๙๓ เกิดที่บ้านร้องดินหม้อ ตำบลท่าปลา อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ บิดาได้แก่แสนหลวงอินทจักร เป็นหัวหน้าปกครองบ้านร้องดินหม้อ บ้านต้นหมื่น บ้าน

* วิญญูณ ฉบับที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๑๑

ต้นฝิ่ง และบ้านทับป่าของอำเภอท่าปลา ปัจจุบัน นายใจ คำบุญเรือง อาศัยอยู่กับหลานเหลน และโหล่น ที่ท่าปลา ปรากฏว่ามีข้าราชการพ่อค้าและราษฎรในถิ่นนั้น และต่างถิ่นไปเยี่ยมคารวะสังสรรค์ถึงประวัติ และเรื่องราวของบ้านเมืองมิได้ขาดสาย นายใจ คำบุญเรือง ร่างกายยังแข็งแรง เดินแก่ง หลังค่อมเล็กน้อย หูดี ไม่หนวก และดีด เช่นกับคนมีอายุรายอื่น ๆ สายตายังดีอ่านหนังสือได้สามภาษา โดยไม่ต้องสวมแว่นสายตา คือหนังสือไทย หนังสือลาว และภาษาขอมอย่างฉะฉานชัดถ้อยชัดคำเช่นเดียวกับการสนทนาปราศรัยกับทุกคนที่ไปเยี่ยมเยียน

ปกติ นายใจ ชอบทำงาน ไม่ชอบอยู่เฉย ๆ เช่น จักสาน กวาดลานบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ลูกหลานให้พักผ่อนนอนอยู่กับบ้าน ไม่ยอมเชื่อฟัง ถ้าวางจากกิจอื่น นายใจ คำบุญเรือง ชอบเดินออกจากบ้านไปหลายกิโลเมตร เป็นการออกกำลังกาย จนถึงเวลาค่ำ ลูกหลานเหลนต้องออกตามค้นกันจ้าละหวั่น เพราะเป็นห่วงว่าจะหลงเตลิดเข้าป่าเกิดอันตรายขึ้น แต่นายใจ คำบุญเรือง ก็คงกลับได้ทุกครั้ง **เนื่องจากสติยังดี ไม่**

หลงเลอะเลือน เช่นผู้เฒ่าทั้งหลาย ไม่เคยแสดงความ
อิดโรย และเหนื่อยหน่ายต่อชีวิต รักสงบ ไม่ตื่นเต้นเมื่อ
มีผู้สรรเสริญและนินทา อุปนิสัยสุขุมเยือกเย็น เคารพ
ต่อเหตุผล ไม่มมงายเชื่อถือสิ่งที่ไม่มีการ ไม่ชอบดื่มสุรา
รับประทานอาหารเป็นเวลา และหลับนอนเป็นเวลา
ไม่ชอบนอนกลางวัน ถู้อมติที่ว่ากลางวันมีไว้ให้ตื่น
กลางคืนมีไว้ให้นอน กลางวันมีงานก็ทำไป ถ้าไม่มีงานทำ
ก็ออกเดินเที่ยวเตร่ไปเป็นการออกกำลัง

นายใจ คำบุญเรือง แต่งงานเมื่ออายุ ๒๘ ปี
ภรรยาได้แก่นางทิพย์ บุตรีของแสนคำ และนางพิมพ์
มีบุตรร่วมกัน ๓ คน นางทิพย์ภรรยาถึงแก่กรรม เมื่อ
อายุนายใจ คำบุญเรืองได้ ๗๖ ปี และต่อมาบุตรชาย
หญิงก็ถึงแก่กรรมทั้ง ๓ คน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับหลาน
ได้แก่นายทองคำ พรหมรังษี อายุ ๔๕ ปี อดีตเป็นครู
โรงเรียนประชาบาลอยู่ในอำเภอท่าปลา ซึ่งลาออกมา
ประกอบอาชีพส่วนตัว มีบ้านเรือนอยู่ไม่ห่างไกลที่ว่าการ
อำเภอสัก

เมื่อมีผู้ไปเยี่ยมเยียน นายใจ คำบุญเรื่อง นั่งสนทนากันอยู่ได้เป็นเวลานาน แยกผู้ไปเยี่ยมเยียนนั้นแหละจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าต้องลาไปเสียก่อนอย่าง ไม่เคยได้ยิน นายใจ คำบุญเรื่อง บ่นถึงความเหน็ดเหนื่อยเลย

ประวัติของนายใจที่ข้าพเจ้าคัดลอกมาจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐนี้ ท่านจะเห็นว่า คนที่จะมีอายุยืนจะต้องมีลักษณะเด่นอยู่อย่างหนึ่ง คือ :-

เป็นคนที่ไม่โกรธง่าย และถึงแม้จะโกรธ ก็หายเร็ว ความอาฆาตพยาบาทไม่มี และจะต้องเป็นคนที่ไม่หวั่นไหวต่อการสรรเสริญและการนิินทา เป็นคนชอบทำงาน ไม่ชอบอยู่เฉย รักความสงบ เป็นคนมีคุณธรรม

คุณสมบัติต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นและจะต้องมีมานานแล้วตั้งแต่ชาติก่อน ซึ่งหมายความว่า **พอเกิดมาก็เป็นคนมีนิสัยแบบนี้มาตั้งแต่เกิด** ที่ว่าต้องมีมาตั้งแต่เกิดนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ทั้งนี้ก็เพราะว่า ถ้าหากคนไหนพื้นเดิมเป็นคนโกรธง่าย เมื่อโกรธแล้วก็ฝังอยู่นาน นึกขึ้นมาที่ไรก็ไม่ค่อยจะหายโกรธ คนประเภทนี้ถ้ามาหัด

เอาตอนที่มียุอายุมาก มักจะไม่ค่อยสำเร็จ นอกจากจะ
ต้องใช้ความอดุสาหะพากเพียรจริง ๆ แต่ถึงกระนั้น
เพราะเหตุที่วิบากเดิมเป็นวิบากที่ไม่ดี **วิบากอันนี้ได้วาง**
รากฐานของชีวิตทางร่างกายมาตั้งแต่แรกปฏิสนธิเสียแล้ว
ฉะนั้นจึงแก้ไขยาก สภาพจิตใจอาจจะแก้ไขได้ แต่สภาพ
ทางร่างกายจะให้มียุอายุยืนยาวเหมือนนายใจ คำบุญเรื่อง
นั้นเป็นไปได้ยาก เพราะฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่าคนบาง
คน เมื่อตอนวัยเด็กหรือวัยหนุ่มเป็นคนฉุนเฉียวโกรธ
ง่าย แต่พอมีอายุมากขึ้น ปรากฏว่าเป็นคนใจเย็น ไม่
โกรธใครเลย ไม่ว่าใครเขาจะทำอะไรให้เดือดร้อนสัก
เพียงไรก็ปล่อยวางได้ ให้อภัยได้ แต่ถึงกระนั้นบางคน
ที่ว่าเป็นคนใจดีนั้น ก็ยังเป็นคนขี้โรค อายุสั้น เป็น
โรคประสาท **ทั้งนี้ก็เพราะผลของวิบากที่เมื่อก่อนเป็น**
คนขี้โมโห มันยังให้ผลของมันอยู่ แต่สำหรับนายใจ
คำบุญเรื่อง ถึงแม้คนเขียนประวัติจะไม่บอกให้ข้าพเจ้า
รู้ว่า เมื่อตอนเป็นเด็กมีนิสัยใจคออย่างไร แต่ข้าพเจ้าก็รู้
ว่านายใจจะต้องเป็นเด็กที่มีอารมณ์แจ่มใส ไม่โกรธใคร

คนเราจะมีอายุยืนก็เพราะความไม่โกรธ

๑๙๕

ง่าย ๆ และไม่ใช่เด็กเจ้าอารมณ์ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว จะมีอายุยืนยาวมาถึงปานนี้ไม่ได้

ในทางพระพุทธศาสนา ได้มีหลักอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่ตายไปแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมมีอายุยืน ก็เพราะวิญญานที่ไปปฏิสนธินั้น เป็นวิญญานที่ประกอบไปด้วยองค์ของฌาน กล่าวคือวิญญานที่ไปปฏิสนธินั้น โดยปกติมีความนึกคิดเป็นระเบียบ ไม่ฟุ้งซ่านเลย สามารถที่จะนึกคิดอยู่ในเรื่องๆ เดียว หรือในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กำหนดเอาไว้ได้เสมอ ซึ่งเรียกว่า มีวิตก วิจารณ์และเอกัคคตา และพร้อมกันนี้ในใจ จะมีปีติและสุขหล่อเลี้ยงอยู่เสมอ นิเวรณทั้ง ๕ ถูกกดให้จมอยู่ในจิตใจส่วนลึก ไม่ให้ไหลออกมาได้เลย หรือไม่เช่นนั้น ก็มีกำลังอ่อนมาก จนกระทั่งครอบงำจิตใจไม่ได้

คนที่ไม่มีนิเวรณครอบงำก็คือ คนที่สามารถควบคุมความต้องการ หรือความอยากให้เป็นไปตามเหตุผลได้ และแม้จะผิดหวังที่ไม่เกิดความเสียใจ หรือเกิดความโกรธ เกิดความฟุ้งซ่าน และจะไม่มีความท้อแท้ ความเบื่อหน่ายในชีวิต เปื่อหน่ายต่อการทำงานหรือเบื่อหน่ายต่อ

บุคคลและสิ่งแวดล้อม จิตใจสดชื่นร่าเริง ไม่หงอยเหงา ไม่เซื่องซึม อาการร่งวงนอนจะไม่มี นอกจากจะเป็นในเวลาเช่นร่างกายต้องการจะพักผ่อนเท่านั้น และเป็นคนที่มีความแน่นอนในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่คนจับจดหรือคนโลเล ปัญหาอันใดถ้าจำเป็นจะต้องรู้อย่างแจ่มแจ้ง และอยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้ ก็พยายามศึกษาค้นคว้าจนกระทั่งรู้แจ้ง ส่วนปัญหาอันใดที่ไม่จำเป็น เพราะไม่สมควรจะรู้ หรือยังไม่ถึงเวลาที่ควรจะรู้ หรือเพราะเป็นปัญหาที่ไม่มีประโยชน์ เขาก็ปิดออกไปได้โดยง่าย ไม่ให้เข้ามาวนเวียนอยู่ในจิตใจ

นี่คือลักษณะโดยย่อของผู้ที่ไม่ถูกนิเวศน์ครอบงำ ผู้ที่จะไปเกิดเป็นพรหมได้ ภาวะจิตใจจะต้องเป็นเช่นนี้ อยู่เสมอ และที่มีอายุยืนก็เพราะจิตใจเป็นอย่างนี้ หลักอันนี้เป็นที่รู้กันทั่วไป พรหมมีอายุยืนมากก็เพราะเหตุนี้ แม้เทวดาที่อยู่ในสวรรค์ชั้นกามาพจร จะมีอายุยืนยาว อยู่บนสวรรค์จนสิ้นอายุขัยของตนได้ ก็ต้องมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันนี้

หลักดังที่กล่าวมานี้ ขอท่านผู้อ่านได้โปรดให้ความสนใจเป็นพิเศษ ถ้าท่านปรารถนาจะเป็นคนมีอายุยืนยาวและมีสุขภาพทางร่างกายดี ไม่ให้เจ็บป่วยบ่อยหรือถึงแม้จะเป็นบ้าง ก็รักษาง่าย

ข้าพเจ้าได้เคยเขียนมาบ่อยครั้งที่แล้วว่า วิญญาณเป็นรากฐานของสิ่งทั้งปวง ชีวิตนี้เป็นผลที่เกิดมาจากวิบาก ใครจะเกิดมามีอายุยืนอายุสั้น โรคมากโรคน้อย ความสำคัญอยู่ที่วิบาก เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าคนไหนเป็นคนมีวิบากมาดีเหมือนนายใจ คำบุญเรื่อง ซึ่งนาน ๆ เราจึงจะพบสักคน หนึ่งในจำนวนคน หลายพันล้านคน ทั้งนี้ก็เพราะนิสัยของคนที่เกิดมาในโลกนี้ ยากที่จะมีพื้นมาดีเหมือนนายใจ หลักอันนี้เป็นหลักที่ทุกคนควรจะสนใจอย่างยิ่ง การรักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยยา หรือด้วยการปฏิบัติตามหลักอนามัยต่าง ๆ แม้ว่าจะจะเป็นผลดี แต่มันก็เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ เพราะมันเหมือนกับเมื่อเราสร้างบ้านด้วยไม้ที่ไม่ดี เช่น ไม้ยางหรือไม้ฉำฉา และฝีมือก็ไม่ดี ถึงแม้เราจะรู้วิธีการรักษาบ้านหลังนี้ดีสักเพียงไรก็ตาม ก็ยอมไม่สามารถที่จะรักษาให้บ้านหลังนี้มีอายุ

ยืนยาวไปได้นาน ๆ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากว่าเราสร้างบ้านมาตั้งแต่แรกด้วยการใช้เครื่องอุปกรณ์ที่ดี เช่น สร้างเป็นตึกใช้อิฐปูนอย่างดี หรือถ้าจะใช้ไม้ก็ใช้ไม้สัก หรือไม้อย่างอื่นที่มีความแข็งแรงทนทาน และฝีมือในการสร้างก็ดีด้วย บ้านที่สร้างขึ้นมาในลักษณะนี้ ถึงแม้ว่าเราจะไม่เข้าใจในวิธีรักษา แต่แน่นอนมันก็ย่อมจะมีอายุยืนยาวกว่าบ้านที่ทำด้วยไม้ยาง ไม้ฉำฉา ดังที่กล่าวมาแล้ว

โดยธรรมชาติความโกรธเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะ วิกาภของมันก็เกิดในสันดาน วิกาภของความโกรธที่สะสมอยู่ในสันดาน ที่มีมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ถ้าท่านอยากจะทราบว่ามันมีผลร้ายอย่างไร ก็ขอให้สังเกตดู ในเวลาที่ความโกรธเกิดขึ้น เราจะรู้สึกว้าวเร็วแรงหมดไป การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ผิดปกติ ประสาทเครียด ซึ่งจะมากน้อยแค่ไหนเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับความรุนแรงและระยะเวลาที่ความโกรธเกิดขึ้น คือ ถ้าเกิดอย่างรุนแรงมากและเกิดอยู่นาน ประสาทก็เครียดมากขึ้นไปตามส่วน คนที่ซีโมโห ระบบการย่อยการหายใจ

จะไม่ดี การทำงานของหัวใจก็จะผิดปกติ เป็นลมง่าย ร่างกายทรุดโทรมเร็ว ผิวพรรณก็ไม่ดี ความโกรธเป็นเครื่องบั่นทอนสุขภาพของคนเรามากที่สุด ยิ่งกว่าความรู้สึกในด้านอื่น ๆ เช่น ตัณหาราคะหรือความทะเยอทะยาน สิ่งเหล่านี้ ถ้าหากไม่เป็นเหตุทำให้เกิดความโกรธบ่อย ๆ และไม่เป็นเหตุทำให้เกิดความเสียใจบ่อย ๆ ก็ไม่สู้จะเป็นเครื่องบั่นทอนสุขภาพทางร่างกายเท่าใดนัก แต่โดยปกติคนที่มิตัณหาราคะ หรือมีความทะเยอทะยาน โดยที่มิคุณธรรมไม่พอ ย่อมจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความโกรธง่าย และถ้าหากนิสสัยการให้อภัย ความเมตตาปราณีมีน้อย มากไปด้วยความโลภและความเห็นแก่ตัว ความโกรธนอกจากจะเกิดง่ายแล้ว ยังหายยาก และรุนแรงเต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาท และถ้าหากตัวเองเคยมีวิบากของการประทุษร้าย ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ก็จะมียับยั้งตัวเองไม่ได้ คือจะต้องมีการทะเลาะวิวาท มีการทุบตีตลอดถึงฆ่ากัน

ความโกรธเป็นภัยอย่างใหญ่หลวง ในเมื่อเทียบ กับความรู้สึกในด้านอื่นเช่นความรักเป็นต้น และเราจะ

พบว่าความโกรธไม่มีประโยชน์อะไรเลย บางคนชอบใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือในการทำให้คนอื่นกลัว และปฏิบัติตามความต้องการ ถึงแม้ว่ามันจะได้ผลอยู่บ้างก็อย่าลืมนะว่า เมื่อใช้บ่อยก็จะติดนิสัยกลายเป็นคนขี้โมโห โดยไม่มีเหตุผล ความจริงถ้าหากเราเป็นคนใจเย็น และใช้อุบายที่ฉลาดและนิ่มนวล ประกอบไปด้วยความเมตตา กรุณา จะทำให้คนอื่นกลัวและปฏิบัติตามความต้องการของตัวเองได้ดีกว่า และไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ตัวเองอีกด้วย

อนึ่ง จงจำไว้ด้วยว่า ความโกรธที่เป็นตัววิบาก ซึ่งมีอยู่ในสันดานนั้น ถึงแม้ว่ามันจะยังไม่แสดงตัวออกมา แต่มันก็มีผลต่อสุขภาพทางร่างกายมาตั้งแต่แรกปฏิสนธิแล้ว การที่คนส่วนมากเกิดมาขี้โรค ร่างกายอ่อนแอมาตั้งแต่เกิด ความต้านทานต่อโรคร้ายไข้เจ็บมีน้อย อายุไม่ยืน ขอให้สังเกตดูว่า คนประเภทนี้เป็นคนโกรธง่ายและบางทีก็โกรธอยู่นาน ๆ แต่บางทีคนประเภทนี้ ซึ่งมีวิบากของความโกรธฝังสันดานมามากตั้งแต่ชาติก่อนนั้น เรากลับพบว่าเป็นคนใจเย็นไม่ขี้โมโห นั่นเป็นเพราะสิ่ง

คนเราจะมีอายุยืนก็เพราะความไม่โกรธ

๒๐๑

แวดล้อมดี สิ่งที่จะช่วยให้เกิดความโกรธไม่ค่อยมีต่าง
หาก และบางคนถ้าดูอย่างผิวเผินก็เป็นคนใจดี เวลา
ใครทำอะไรให้ไม่พอใจไม่ค่อยแสดงความโกรธ แต่ความ
เป็นจริงแล้วเป็นคงมีนิสัยพยายาม เก็บความโกรธไว้
เงียบ ๆ นึกขึ้นมาที่ไรก็ยังคงขุ่นอยู่เสมอ แม้จะเป็นเวลา
ล่วงมาแล้วนาน ๆ ความโกรธที่สุขุมแบบนี้ ก็เป็นเครื่อง
บั่นทอนสุขภาพไม่น้อย เท่ากับเป็นวัณโรคทางจิต

อย่าลืมเป็นอันขาดว่า ความโกรธแม้จะไม่แสดง
ออกมา แต่ถ้ามันมีวิบากอยู่ในสันดาน มันก็เป็นเครื่อง
บั่นทอนสุขภาพได้ ฉะนั้นคนบางคนที่สะสมวิบากของ
ความโกรธความไม่พอใจเอาไว้มาก เมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อม
ที่ดีก็แลดูเป็นคนใจดีอยู่เสมอ แต่แล้วกลับปรากฏว่า
เป็นคนขี้โรค อายุสั้น ก็เพราะเหตุนี้ ถ้ายังปล่อยให้
ความโกรธเกิดขึ้นบ่อย ๆ วิบากที่มีอยู่แล้วก็สะสมมาก
ขึ้น เพราะฉะนั้น ในเมื่อฟื้นเดิมก็ไม่ดีอยู่แล้ว เมื่อมา
ประกอบกรรมซ้ำเติมอีกแล้วผลมันจะเป็นอย่างไร ขอให้
คิดพิจารณาตนเอง

อนึ่ง ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ชีวิตจริง ๆ ไม่ใช่ชีวิตอันนี้ คือไม่ใช่ร่างกายอันนี้และไม่ใช่ความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออกมานี้ **ชีวิตจริง ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ตาย** เพราะตัวชีวิตที่วานี้หมายถึงวิบาก ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของ **ชีวิตที่ปรากฏออกมา** ซึ่งเรื่องนี้จะรู้ได้โดยไม่ยาก ถ้าหากเราเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว ถึงเรื่องวิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป และที่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ก็เพราะตราบไต่ที่วิบากยังมีอยู่ กิเลสยังมีอยู่ วิญญานจะต้องสืบต่อเรื่อยไปและทันทีที่วิญญานเกิด ซึ่งไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร นามรูปจะต้องเกิดขึ้นทันที ฉะนั้นสำหรับคนที่เข้าใจเรื่องนี้ดี เมื่อถามตนเองว่า **เมื่อร่างกายที่ตายแล้ว เราจะยังอยู่หรือไม่ ? เมื่อความรู้สึกนึกคิดอย่างที่มีอยู่เวลานี้ดับหมดไม่มีเหลือ เราจะยังอยู่หรือไม่ ?** ก็ได้รับคำตอบออกมาจากภายในว่า **ตัวเรายังอยู่** คนที่สามารถยืนยันถึงคำตอบอันนี้ได้อย่างแน่ใจที่สุด ก็ย่อมจะรู้ได้ดีว่า การที่เราจะปรับปรุงชีวิตภายนอกให้มีความสมบูรณ์ขึ้นโดยลำดับนั้น จะต้องปรับปรุงที่ชีวิตภายใน จึงจะเป็นอันปรับปรุงที่ได้ผลจริง ๆ

ขอให้เข้าใจว่า ชีวิตทั้งในส่วนร่างกายและจิตใจ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นอยู่อย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ชีวิตที่เกิดใหม่อาจจะเร็วกว่าเดิม หรือดีกว่าเดิมก็ได้ และอาจจะดีกว่าที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้ อย่างมากมาย จนกระทั่งเรานึกไม่ถึงว่า จะดีได้ถึงขนาดนี้ แต่เรื่องอย่างนี้คนที่จะมองเห็นจริง ๆ นั้น ต้องเป็นคนที่นั่งสมาธิทุกวัน และนั่งได้ดีด้วย คือนั่งที่ไรจิตสงบเสมอ สำหรับผู้ที่นั่งสมาธิได้ดีและเข้าใจเรื่องชีวิตดี พร้อมทั้งในชีวิตประจำวันก็พยายามสร้างแต่ความดี และมีการปล่อยวางอยู่เสมอ ซึ่งเมื่อทำได้ ก็จะทำให้จิตใจของเขามีแต่ความสบาย และสดชื่นอยู่ตลอด เพราะเขาจะไม่เป็นห่วงตัวเอง ไม่เป็นห่วงทรัพย์สินสมบัติ ไม่เป็นห่วงอะไรทั้งสิ้น เพราะรู้ว่าอยู่ว่าสิ่งที่มีอยู่ทุกวันนี้ ยังไม่ใช่ตัวเราและของของเราจริง ๆ และยิ่งกว่านั้นเขาจะรู้ว่า ถ้ายังมีการเสียสละ มีการปล่อยวางมากขึ้นเพียงไร ก็ยิ่งจะมองเห็นชัดว่า เราจะได้ตัวตนที่ดีกว่าขึ้นไปโดยลำดับ การมองเห็นความจริงอันนี้เป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งกว่าการได้เป็นอะไร หรือรู้

อะไรทั้งหลายในทางโลก อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

แม้จะเป็นราชาแต่ผู้เดียวในผืนปฐพี แม้จะได้ไปเกิดในสวรรค์ หรือแม้จะได้เป็นจักรพรรดิ เป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง นั่นก็ยังไม่ประเสริฐ เท่ากับผลแห่งการบรรลุถึงโสดา

ผู้ที่เป็นพระโสดาบันก็คือ ผู้ที่ละสักกายทิฏฐิได้ ละวิจิกิจฉาได้ และละสีลัพตปรามาสได้

การละสักกายทิฏฐิ หมายถึงการมองเห็นชัดว่า สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราหรือของของเรา อย่างที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ ความจริงไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา และถึงแม้จะยังละอุปาทานไม่ได้ทั้งหมด แต่ก็รู้สึกว่ ถ้าเราละอุปาทานได้มากขึ้นเท่าไร มองเห็นความว่าง ความไม่มีตัวตน แจ่มแจ้งยิ่งขึ้นเพียงไร ก็จะรู้สึกว่ชีวิตภายในแจ่มใสและเบิกบานขึ้นเพียงนั้น และจะรู้สึกแน่วใจว่ตัวเราจริง ๆ นั้นอยู่เหนือความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ต่าง ๆ นี้แหละคือความหมายของคำว่พระโสดาบันละสักกายทิฏฐิได้

การละวิจิภิกษา หมายถึงมีความแน่ใจในคุณค่าของพระรัตนตรัย กล่าวคือมีความแน่ใจว่า คุณสมบัติของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสาวก ดังที่กล่าวไว้ในบทสวดมนต์นั้น เป็นความจริงตามนั้นทุกประการ และแน่ใจอย่างที่สุดว่า ตัณหาอุปาทานคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาอุปาทานเสียได้คือความพ้นทุกข์ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น ที่เป็นทางให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ และแน่ใจอย่างที่สุดว่า แม้ว่าจะเป็นราชา มหาเศรษฐี หรือเป็นนักปราชญ์ผู้เชี่ยวชาญในวิชาใดก็ตาม ถ้าหากผู้นั้นยังถือศีลไม่ได้ เข้าสมาธิไม่ได้ และไม่มีปัญญารู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้แล้ว ชีวิตอย่างนั้นก็ไม่สู้จะมีค่าเท่าไร เพราะชีวิตอย่างนั้นจะพ้นทุกข์ไม่ได้ จะมีความสมบูรณ์ไม่ได้ จะมีความรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงไม่ได้ ความแน่ใจในคุณค่าของพระรัตนตรัยและความแน่ใจในคุณค่าของศีลสมาธิและปัญญานี้เป็นไปอย่างลึกซึ้ง ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน ไม่หวั่นไหว ใคร ๆ หรือสิ่งแวดล้อมอะไรจะชักจูงให้เป็น

อย่างอื่น ไม่มีทางทำได้ นี่คือความหมายของคำว่า ละวิจิกิจฉาได้

การละสี่ลัทธิพทพราสาท หมายถึงเมื่อรู้แจ้งแล้วว่า ชีวิตเกิดขึ้นมาได้อย่างไร อะไรคือชีวิตที่แท้จริง อะไรคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ อะไรคือทางให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ เพราะมีความรู้แจ้งในสิ่งเหล่านี้ ฉะนั้นจึงไม่มีความงมงายหรือยึดถือปฏิบัติไปตามลัทธิ หรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ไม่มีเหตุผลที่ไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งลัทธิหรือประเพณีที่ว่านี้ ไม่ว่าจะมียูอยู่ในพระพุทธศาสนา หรือจะมียูในศาสนาอื่นก็ตาม เมื่อไม่มีเหตุผลแล้ว ก็ไม่ยึดถือและปฏิบัติตาม แต่ตรงกันข้าม วิธีการใด ๆ ซึ่งจะเป็นของชาติไหน ศาสนาไหนก็ตาม ถ้าหากเป็นประโยชน์ในอันที่จะช่วยให้ตัวเอง และสังคมก้าวไปตามทางแห่งความพ้นทุกข์ ดังที่ตัวเองได้ประจักษ์แจ้งอยู่ในใจแล้ว จะปฏิบัติได้เสมอ เป็นคนไม่ติดหรือยึดมั่นอยู่แต่ในลัทธิ ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือในความคิดเห็นใด ๆ แม้ที่เป็นของชาติตัวเอง พุดอีกนัยหนึ่ง คนที่ละ-

สีลัพพตปรามาสได้ยอมเป็นคนมีจิตเป็นสากล เข้ากับคนทุกชาติทุกศาสนาได้ เข้ากันได้กับสังฆกรรม หรือสิ่งที่มีสาระประโยชน์ของทุกชาติทุกศาสนา

การเข้าใจคุณสมบัติ ของพระอรหันต์บุคคลอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะพระสังฆรัตนะเป็นที่พึ่งอันหนึ่งของมนุษยชาติ และเป็นที่พักอันสูงสุด การเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ จะช่วยทำให้พื้นฐานทางจิตใจของเราค่อย ๆ สมบูรณ์ขึ้น แม้ว่าเราจะละกิเลสไม่ได้ทั้งหมด แต่เราก็รู้สึกว่ เราได้พยายามอยู่เสมอในการละกิเลส เรามีชีวิตอยู่ก็เพื่อต้องการจะให้กิเลสน้อยลง เพราะเรารู้ซึ่งแล้วว่า การที่จะทำให้เรามีอายุยืนยาว ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เหนือความตายนั้น ไม่มีทางอื่น นอกจากเราจะต้องพยายามปรับปรุงชีวิตภายในให้มีความสดชื่น แจ่มใส ไม่ให้มีความท้อแท้ เบื่อหน่ายต่อชีวิต เบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง ซึ่งหมายถึงเบื่อหน่ายในลักษณะของความขี้เกียจ หรืออ่อนแอ การที่เราจะทำให้ได้ผลอย่างนี้ สิ่งหนึ่งที่จะช่วยได้อย่างดีที่สุด ก็คือ ต้องหัดให้เป็นคนมีความเมตตากรุณา ใน

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย และพร้อมอยู่เสมอที่จะเสียสละ เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น และพร้อมอยู่เสมอที่จะให้อภัย ไม่ถือโกรธไม่อาฆาตพยาบาทต่อผู้ใด และเหนือสิ่งอื่นใด ต้องหัดให้เป็นคนมีการปล่อยวาง ด้วยวิธีนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้ชีวิตของเรามีความยืนยาวและมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ชีวิตของนายใจ คำบุญเรื่อง เป็นตัวอย่างที่ดีที่สุด ที่ทุกคนควรปฏิบัติ คนอย่างนี้นาน ๆ จึงจะเกิดขึ้นในโลก สักครึ่งหนึ่ง ข้าพเจ้าขอให้เรื่องที่ข้าพเจ้าเขียนขึ้นในครั้งนี้นี้ จงเป็นเสมือนหนึ่งแสงสว่างซึ่งถึงแม้จะไม่สว่างมากนัก แต่ก็ขอให้สว่างพอที่จะให้ผู้ที่ได้อ่านถึงเรื่องนี้ เห็นคุณค่า ของความเป็นคนไม่โกรธจนกระทั่งถือเป็นหน้าที่ในกิจ ประจำวันว่า เราจะต้องหมั่นสอนตนเองเพื่อละความ โกรธให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

นาถฤตกร สพพปฏินิสสคคา โสถถิ ปสสามิ ปาณินิ
 เรามองไม่เห็นว่ ะไรจะเป็นเครื่องปลดอดภัย
 ของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากการปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง

เหตุไรจึงเรียนธรรมกันไม่ค่อยได้ผล ?

* คนส่วนมากมักจะแยกไม่ออกว่า สมาธิกับ วิปัสสนามีความหมายต่างกันอย่างไร ? และที่สำคัญที่สุดก็คือ เพราะไม่รู้จักความหมายของคำทั้งสองนี้อย่างชัดเจน จึงไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นในฉบับนี้ ข้าพเจ้าจะขออธิบายความหมายของคำนี้อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งในเมื่อเข้าใจคำทั้งสองนี้ดีแล้ว เรื่องต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้เขียนลงในหัวข้อเรื่องสมาธิและ วิปัสสนาในชีวิตประจำวันนี้ ก็จะสามารถเอามาใช้ให้เกิดผลดีได้ และถ้าหากไม่มีความรู้ในหลักธรรมทั่ว ๆ ไป เป็นพื้นมาก่อนแล้ว ก็ยากที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

คำว่า สมาธิ หมายถึง ความแน่วแน่ ความสงบ การมีสติอยู่กับตัว และจิตจะนับว่าเป็นสมาธิก็ต่อเมื่อต้องสงบจากนิวรณ์ทั้งห้า และมีองค์ของสมาธิเกิดขึ้น ลักษณะของนิวรณ์และองค์ของสมาธิ ข้าพเจ้า

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๙ กันยายน ๒๕๑๑

ได้อธิบายมาแล้วอย่างง่าย ๆ ในฉบับเดือนสิงหาคมที่แล้ว
มานี้เอง ผู้ที่ยังไม่เข้าใจก็ขอได้ย่อนไปอ่านอีกครั้งหนึ่ง
แต่อย่างไรก็ดี ขอได้โปรดจำลักษณะง่าย ๆ ไว้อย่างหนึ่ง
ว่า ถ้าหากว่าในขณะที่จิตใจของเราสงบ ความคิดเป็น
ระเบียบ มีสติอยู่กับตัว คือกำลังนึกคิดอะไรอยู่ ก็รู้สึก
ตัวได้ทุกขณะว่ากำลังนึกคิดอะไรอยู่ และพร้อมกันนี้
จิตใจรู้สึกสบาย ปลอดโปร่งไม่มีความเบื่อหน่าย ไม่มี
ความท้อแท้ ไม่่วงนอน ว่องไวแจ่มใส ไม่ซึม นีแหละ
คือลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งลักษณะที่ว่านี้จำเป็น
อย่างยิ่งสำหรับคนทุกคน ถึงแม้ว่าเราไม่สามารถที่จะ
รักษาใจของเราให้สงบแจ่มใส เหมือนดังที่กล่าวมาไว้
ได้ตลอดวันก็ตาม แต่ก็ควรจะมีบ้างในบางขณะหรือใน
บางครั้งบางคราว เพราะถ้าหากคนไหนไม่เคยมีใจสงบ
เหมือนดังที่กล่าวมา ก็เป็นของแน่นอนว่า ไม่ช้าจะ
ต้องเป็นโรคประสาท ซึ่งในเมื่อเป็นแล้วมันจะทรมาณ
เราไม่น้อยเลย การมีเงิน มีความรู้ หรือมีเกียรติก็ช่วย
ไม่ได้ ถ้าหากพื้นจิตใจเสียถึงขนาดไม่เคยมีความสงบ
แม้แต่เพียงชั่วขณะ และถ้าหากคนไหนจิตใจสงบได้เกือบ

ทั้งวันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์อะไร ก็ต้องนับว่าเป็นผู้ประเสริฐโดยแท้ เพราะฉะนั้นการทำใจให้สงบและให้มีความสบายใจอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

อนึ่ง ควรจะทำความเข้าใจให้ดีอีกประเด็นหนึ่ง กล่าวคือ คนบางคน เมื่อเรามองดูอย่างผิวเผินจากลักษณะภายนอก เราก็จะรู้สึกว่าเขาเป็นคนปกติ ซึ่งหมายถึงมีจิตใจสบาย ในใจมีความสงบ เพราะสามารถทำงานได้ตามปกติ แต่ถ้าดูให้ละเอียดหรือดูด้วยสายตาของคนที่เข้าใจเรื่องสมาธิดี จะดูไม่ยากเลยว่า คน ๆ นี้จิตใจมีสมาธิหรือไม่ วันหนึ่ง ๆ มีแต่ความสบายใจเป็นส่วนมาก หรือมีแต่ความทุกข์ในใจ และเราอาจจะสังเกตเป็นส่วนตัวก็ได้ กล่าวคือ ลองทดลองสวดมนต์สักห้านาที เลือกเอาบทที่จำได้อย่างคล่อง แล้วลองสวดในใจ เราจะพบว่า ในขณะที่นั่งสวดมนต์อยู่ในใจนั้นสติจะอยู่กับคำสวดมนต์ได้เพียงไม่กี่คำ ครั้นแล้วจิตใจก็จะเตลิดเที่ยวนี้กอะไรต่ออะไรไปตามความกตัญญูที่มีอยู่ในขณะนั้น ข้อพิสูจน์อันนี้จะใช้ได้ดีกับคนทุกคน หรือถ้าสวดมนต์กันเป็นหมู่ ก็ยิ่งจะพบว่า ปากว่าไปได้ โดย

ไม่ผิด แต่ใจจะไม่อยู่กับคำสวดมนต์ นี่แหละคือลักษณะ
ของคนที่ไม่มีความสมาธิเลย

ขอได้โปรดจำไว้ให้แม่นทีเดียวว่า คนที่ไม่สามารถ
จะควบคุมจิตใจให้สงบให้มีสติอยู่กับตัว อย่างน้อยสัก
ห้านาทีก็ทำไม่ได้ นั่นแสดงให้เห็นถึงว่า ในชีวิตประจำวัน
นั้นจะต้องมีความวิตกกังวล มีความไม่สบายใจอยู่เกือบ
ตลอดเวลา จะลืมบ้างก็เฉพาะในเวลาที่มีเรื่องสนุกที่ทำให้
หัวเราะเท่านั้น และมีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า
คนที่มีสมาธิดีจริง ๆ หรือมีใจสงบอย่างลึกซึ้งนั้น จะเป็น
คนหัวเราะยาก แต่ยิ้มง่าย แต่ลักษณะนี้จะต้องขึ้นอยู่กับ
บุคลิกลักษณะอย่างอื่นอีกหลายอย่างด้วย เพราะ
คนบางคนที่มีสมาธิดี แต่หัวเราะง่ายก็มี

คำว่า วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้งคือความ
เข้าใจอย่างชัดเจน มองเห็นตัวอย่างหรือข้อเท็จจริงพร้อม
ทั้งเหตุผล และเข้าใจความหมายของคำที่ใช้อย่างชัดเจน
ด้วย นักวิทยาศาสตร์ที่ได้พิสูจน์หรือทดลองอะไรจน
เห็นผลอย่างชัดเจน ได้หลักเกณฑ์ที่แน่นอน จะเรียก
ว่าเป็นคนมีวิปัสสนาในเรื่องนั้นก็ได้ ส่วนคนที่มีความ

รู้ความเข้าใจจากการอ่านตำรา หรือจากคำบอกเล่าโดย
ที่ตัวเองไม่มีประสบการณ์ด้วยตัวเองอย่างเพียงพอ จะ
เรียกว่าเป็นคนมีวิปัสสนาคือมีความรู้แจ้งในสิ่งนั้นไม่ได้
สำหรับในทางพระพุทธศาสนา คนที่ใช้ความคิดอย่าง
ธรรมดาเหมือนกับที่ใช้กันในการศึกษา หรือในการทำงาน
ทุกอย่างนั้นไม่เรียกว่าวิปัสสนา แม้ว่าจะมีความเข้าใจใน
สิ่งนั้นเป็นอย่างดีก็ตาม

พระพุทธศาสนาได้วางหลักไว้ว่า ปัญญามีอยู่ ๓
ขั้นคือ :-

ขั้นที่หนึ่งเรียกว่า สุตมยปัญญา แปลว่า ปัญญา
ที่เกิดจากการฟังหรือการศึกษา

ขั้นที่สองเรียกว่า จินตามยปัญญา แปลว่า ปัญญา
ที่เกิดจากความคิด การพิจารณาหรือการเปรียบเทียบ

ขั้นที่สามเรียกว่า ภาวนามยปัญญา แปลว่า ปัญญา
ที่เกิดจากการภาวนา

คำว่า ภาวนา แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถ-
ภาวนา กับวิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนา หมายถึงการทำใจให้สงบปราศจาก
นิเวรณืทั้งห้า

วิปัสสนาภาวนา หมายความว่า เมื่อจิตสงบ
ปราศจากนิเวรณืทั้งห้าแล้ว จึงเริ่มทำการพิจารณาถึง
สภาวะต่าง ๆ ภายในจิตใจ ตามหลักวิชาที่ได้เรียนมาใน
ชั้นของสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา

จงสังเกตให้ดีว่า **คนที่จะทำวิปัสสนาได้ผล จะต้องเป็นคนที่มีความรู้ในทางหลักวิชาเป็นอย่างดี** คือต้องมี
สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญามาก่อน และต่อมา ก็
ต้องมาพยายามทำใจให้สงบจากนิเวรณืทั้งห้า แล้วทำการ
พิจารณา หรือใคร่ครวญถึงสิ่งที่ได้เรียนมาแล้วในขณะที่
ที่ใจเป็นสมาธิปราศจากนิเวรณืจริง ๆ จึงจะนับว่าเป็น
การทำวิปัสสนา

จงจำลักษณะให้ดีว่า การพิจารณาในขณะที่ใจ
เป็นสมาธินั้น จิตใจจะไม่มีวอกแวกเลย ความอยากได้
ความเป็นห่วงหรือความกังวลถึงสิ่งอื่น ไม่มีตกค้างอยู่ใน
จิตใจเลยแม้แต่ชนิดเดียว จิตใจว่างจากเรื่องอื่นทั้งหมด
มีเฉพาะแต่เรื่องที่กำลังพิจารณาอยู่เท่านั้น และพร้อมกัน

นั่น ความขุ่นมัว ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความซีเกียจ ความง่วงนอน ตลอดถึงความลึกลับ ความไม่แน่ใจไม่ว่าในเรื่องอะไร ในขณะที่นั้นไม่มีเลย

จงสังเกตว่า การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ความคิดในขณะที่ใจเป็นสมาธิจริง ๆ และถ้าใจเป็นสมาธิจริง ๆ ก็สามารภที่จะนึกคิดอยู่ในเรื่องที่กำหนดเอาไว้ได้อย่างเด็ดขาด เรื่องอื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ และพร้อมกันนั้นจะต้องมีปีติและสุขหล่อเลี้ยงจิตใจด้วย นี่แหละคือลักษณะที่แท้จริงของการทำวิปัสสนา ซึ่งผิดจากการใช้ความคิดอย่างธรรมดาในชีวิตของคนทั่วไป

คนธรรมดาทั่วไปในเวลาใช้ความคิด มักจะมีนิรฆโณอย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำอยู่เสมอ เช่นมีความกังวลหรือมีความเป็นห่วง มีความหวาดกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งแทรกแซงอยู่ในใจในขณะที่นั้น **นี่คือลักษณะของกามฉันทะ** บางทีก็มีความขุ่นมัว มีความไม่พอใจ มีความโกรธแค้นหรือมีความอาฆาต **นี่คือลักษณะของพยาบาท** บางทีก็รู้สึกง่วงหรือเบื่อหน่าย **นี่คือลักษณะของถีนะมิทระ**

บางทีก็มีความคิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนี่ยังไม่ทันจะเข้าใจดี ก็กระโดดไปหาเรื่องอื่น ภายในจิตใจไม่มีความสงบไม่มีความเยือกเย็น ไม่มีความแจ่มใส สมองไม่โปร่ง **นี่คือลักษณะของอุทัจจะกุกกัจจะ** และบางทีเรื่องที่นำเข้ามาพิจารณาที่จะใช้เป็นพื้นฐาน หรือเป็นข้อมูลในการวินิจฉัย ก็ไม่ค่อยมีความมั่นใจว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง **นี่คือลักษณะของวิจิกิจฉา**

คนทั่วไปในขณะที่ใช้ความคิดมักจะมีนิรวณ์เหล่านี้ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเข้าครอบงำอยู่เสมอ บางทีเราที่ใช้ความคิดในขณะที่มีความดีใจ หรือมีความตื่นเต้น ซึ่งเป็นลักษณะของกามฉันทะ การวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ในขณะทีนิรวณ์ต่าง ๆ เข้าครอบงำนั้น แม้ว่าเราจะรู้สึกว่าเป็นความคิดที่ถูกต้องตามหลักธรรม เช่นเรานึกถึงเรื่องความแก่ความเจ็บความตาย นึกถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิต แม้จะเป็นความนึกคิดอย่างถูกต้อง เป็นไปตามหลักความจริง ก็ได้โปรดจำไว้เถิดว่า **นี่ไม่ใช่เป็นการเจริญวิปัสสนา** การพิจารณาที่จะนับว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาจริง ๆ จิตต้องสงบจากนิรวณ์ทั้งหมด เช่น

เรื่องที่น่าขึ้นมาพิจารณานั้น เป็นเรื่องที่แน่ใจแล้วว่าถูกต้อง เข้าใจดีอยู่แล้ว แต่เพราะเหตุที่ถ้าใจไม่สงบจากนิวรณ์ ความลึกซึ้งหรือความแจ่มแจ้งจะมีขึ้นไม่ได้ มันเหมือนกับถึงแม้เราจะรู้ที่อยู่ของในตู้กระจกนี่มีอะไรอยู่บ้าง แต่ถ้ากระจกนั้นมัว เราก็จะมองเห็นไม่ชัด แต่ก็รู้ว่ามียะไรอยู่ในนั้น การเจริญวิปัสสนานี้จะต้องเป็นเสมือนหนึ่งการพิจารณาดูของอย่างละเอียดถี่ถ้วนภายในตู้กระจก ในขณะที่กระจกใส คนทั่วไปที่เป็นนักธรรมคือชอบอ่านหนังสือธรรม ชอบฟังเทศน์ ฟังปาฐกถาธรรม แต่ก็ปรากฏว่า ไม่มีความเข้าใจอะไรลึกซึ้งเลย ทั้งนี้ก็เพราะตัวเองไม่เคยแม้แต่ขณะเดียว ที่จิตสงบจากนิวรณ์จริง ๆ และพิจารณาถึงธรรมที่ได้เรียนมาแล้วอย่างดี ในคัมภีร์ธรรมบท พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้บทหนึ่งว่า :-

ยโต ยโต สมมสติ ขนฺธานํ อุตฺถพฺพย

ลภตี ปิติปาโมขชํ อมตํ ตํ วิขานตํ

เมื่อใด พิจารณาเห็นแจ้งซึ่งความเกิดและความดับของขันธทั้งหลาย เมื่อนั้น ย่อมได้ซึ่งปิติและ

ปราโมทย์ การได้ซึ่งปิติและปราโมทย์ของผู้ที่รู้แจ้งนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ตาย

ขอให้พิจารณาพุทธพจน์บทนี้หลายๆ ครั้ง แล้ว ท่านจะรู้ความหมายของคำว่า การเจริญวิปัสสนานั้น แตกต่างจากการคิดธรรมดาของคนทั่วไปอย่างไร ประการแรก ก็คือ ถ้าหากเป็นการเห็นแจ้งจริง ๆ แล้ว ในจิตใจจะต้องรู้สึกเบิกบานและแจ่มใสทุกครั้ง แม้ว่าจะเป็นการพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ครั้งก็ตาม ความเบื่อหน่ายในฐานะที่สิ่งนี้เข้าใจแล้ว รู้เรื่องตลอดแล้ว ถ้าหากจะต้องให้อ่านอีก ดูอีกหรือพิจารณาอีก ก็จะรู้สึกเบื่อนั้น จะไม่มีเลย การพิจารณาของคนทั่วไปย่อมอยู่ในภพอันนี้ แต่การพิจารณาที่เรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนานั้นตรงกันข้าม ยิ่งพิจารณาก็ยิ่งแจ่มใสยิ่งขึ้น แม้จะให้พิจารณาเรื่องเดียวกันทุกวันซ้ำ ๆ อยู่อย่างนั้นก็จะไม่เบื่อ นอกจากจะไม่เบื่อแล้ว ความรู้แจ้งความรู้สึกประทับใจจะมีอยู่ตลอดเวลา ไม่เสื่อมเลือนไปจากความรู้สึก พอมีเหตุการณ์เกิดขึ้นก็จะหยิบขึ้นมาใช้ได้ทันที่ สติจะมาก่อนกิเลส แต่ถ้าเป็นการศึกษาธรรมอย่างธรรมดา แม้จะ

จำหลักแมน เข้าใจถูกต้อง แต่พอเวลามีเหตุการณ์เกิดขึ้น
กิเลสจะมาก่อนสติ ข้อแตกต่างอันนี้โปรดจำไว้ให้แมน
เพราะคนทั่วไปที่สนใจธรรมนั้น ในเมื่อสนใจไปนาน ๆ
ในที่สุดก็มักเบื่อธรรมเพราะถือว่าอะไรก็รู้หมดแล้ว แต่
ความทุกข์ในชีวิตก็ยังไม่ค่อยลงไป ยิ่งแก้ปัญหาต่าง ๆ
ไม่ได้ ถ้าท่านเข้าใจความหมายของคำว่าเจริญวิปัสสนา
ดังที่กล่าวมานี้ ท่านก็จะรู้สึกได้ว่า เราศึกษาธรรมกัน
ผิดทาง เพราะได้ใช้เวลากันมาอย่างมาก แต่แล้วก็ไม่ได้
ได้ผล

คนส่วนมากไม่รู้สึกว่า การที่จิตใจของเราถูกกระทบ
กระทั่งอะไรไม่ได้ ถูกขัดใจไม่ได้ ผิดหวังไม่ได้ เป็น
ต้องเกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา นั่น มัน
เนื่องมาจากการที่เราไม่เข้าใจซึ่งในเรื่องของชีวิต กล่าว
คือ เป็นเพราะมีวิชาครอบงำอยู่เสมอ และเพราะมี
วิชานี้แหละ จึงได้มีตัณหาและอุปาทานเกาะเกี่ยวอยู่ใน
สิ่งต่าง ๆ ความทุกข์เกิดขึ้นก็เพราะตัณหาและอุปาทาน
อย่าลืมว่า ตัณหาหมายถึงความอยากที่ไม่เป็นไปตามเหตุ
ผล ความอยากที่เราควบคุมมันไม่ได้ บังคับมันไม่ได้

แต่มันบังคับเราได้ อุปาทานหมายถึงความยึดถือในทาง
ที่ผิด ตัณหาอุปาทานเป็นกิเลสที่แทรกซึมอยู่ในความรู้สึก
นึกคิดอยู่ตลอดเวลา ตัณหาอุปาทานก็จะเกิดขึ้นและ
สืบทอดไม่รู้จักสิ้นสุด ก็เพราะอาศัยเวทนาคือความสุข
และความทุกข์รวมทั้งความรู้สึกเฉย ๆ คืออุเบกขา ถ้า
ความสุขและความทุกข์เข้มข้น ตัณหาอุปาทานก็เข้มข้น
ถ้าความสุขและความทุกข์เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในเรื่องไหน
ตัณหาอุปาทานในเรื่องนั้นก็จะพอกพูน และหนาแน่น
ยิ่งขึ้น จนกระทั่งในที่สุดกลายเป็นบุคคลที่ใช้เหตุผลใน
เรื่องนั้นไม่ได้เลย ความนึกคิดอยู่ในอำนาจของตัณหา
อุปาทานทุกอย่าง จะเข้าใจอะไร ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นเป็นไป
ตามแนวของตัณหาอุปาทานที่มีอยู่ อะไรที่ขัดกับตัณหา
อุปาทาน แม้ว่าสิ่งที่ขัดหรือตรงกันข้ามกับตัณหาอุปาทาน
นี่จะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เขาก็ไม่อาจจะเข้าใจได้ ตัวอย่าง
ที่ขัดอย่างหนึ่งก็คือ คนที่มีความรักมากก็จะกลายเป็น
คนตาบอด คือเข้าใจเหตุผลในทางที่ตรงกันข้ามกับที่
ตัวเองเคยยึดถือไม่ได้เลย

การศึกษาธรรมที่ไม่ได้ผล คือไม่ทำให้ชีวิตจิตใจ
ของตัวเองดีขึ้น ก็เพราะเขายังใช้เหตุผลไม่ได้ เขาฟัง
ธรรม หรือเรียนธรรม แต่ครั้นแล้วเขาก็แปลความหมาย
ของธรรมไปตามกิเลสของตัวเอง มันเหมือนกับเจ้านายบาง
คนที่ตกอยู่ในอำนาจของคนประจบสอพลออย่างสิ้นเชิง
คนประจบสอพลอจะชักจูงไปทางไหน ก็ไปได้ทุกอย่าง
ส่วนคนที่หวังดีเมื่อเขาเห็นว่าเจ้านายทำผิด แม้จะ
พยายามพูดชี้แจงอย่างไร ในเมื่อคำชี้แจงนั้นไปขัดกับ
คำแนะนำของคนที่ประจบสอพลอ เจ้านายก็จะมองไม่
เห็นถึงความจริงและความหวังดีของอีกฝ่ายหนึ่ง จิตใจ
ของคนทั่วไปมักจะเป็นอย่างนี้ ยากนักยากหนาที่จะใช้
เหตุผลได้อย่างอิสระ ทั้งนี้ก็เพราะจิตไม่เคยสงบจากนิวรรณ์
ทั้งห้า การศึกษาธรรมโดยไม่ได้อาศัยสมาธิ จึงไม่มีทาง
ที่จะทำให้เกิดผลในการเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอ และโดย
เฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ทำให้แก้ปัญหาไม่ได้

การเจริญวิปัสสนาซึ่งหมายถึงการพิจารณาธรรม
ในขณะที่ใจเป็นอิสระจากนิวรรณ์ ซึ่งในขณะที่จิตใจไม่ตก
อยู่ในอำนาจของตัณหาอุปาทาน จึงทำให้เห็นแจ้งได้ง่าย

และได้ผลในการระงับความทุกข์ แม้แต่การพิจารณาเรื่องง่าย ๆ ที่รู้กันดีอยู่แล้ว เช่นเรื่องความแก่ความเจ็บ ความตาย ก็จะได้ผลทุกครั้งในการแก้ปัญหา และในการกำจัดความทุกข์ เช่นเมื่อมีคนที่ยรักตายจาก สำหรับคนที่เคยเจริญวิปัสสนามาแล้ว ซึ่งหมายความถึงว่า เคยพิจารณาถึงเรื่องนี้ในขณะที่ใจสงบจากนิรวัน ซึ่งทำให้เกิดปีติและปราโมทย์มาแล้ว ความเข้าใจในเรื่องนี้ประทับใจอยู่เสมอ สำหรับคนประเภทนี้เมื่อนึกขึ้นมาว่า ความตายเป็นของธรรมดา วันหนึ่งเราก็ต้องตายเหมือนกัน เพียงแค่นี้ แม้จะเป็นการนึกเพียงครั้งเดียวก็ได้ผลทันที คือจะระงับความเศร้าโศกได้ แต่ตรงกันข้ามคนที่เคยฟังเทศน์เรื่องเกิดแก่เจ็บตายมานับครั้งไม่ถ้วน จำเจมาจนกระทั่งรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะได้ยินบ่อย ๆ แต่ไม่เคยพิจารณาถึงความจริงข้อนี้ในขณะที่ใจสงบจากนิรวัน ไม่เคยมีปีติปราโมทย์หรือความสลัดใจที่เกิดจากการพิจารณา ก็เป็นการแน่นอนว่า ถ้ามีคนที่ยรักตายจาก แม้จะพยายามพิจารณาอย่างไร หรือจะมีคนมาเตือนสติสักเพียงไร ก็ระงับความเศร้าโศกไม่ได้

อันนี้เป็นประเด็นที่นักธรรมควรจะสนใจกันให้มาก เราได้เสียเวลากับการศึกษาธรรมกันมานานแล้ว แต่ไม่ได้อะไร เพราะเราไปมัวสนใจอยู่กับการอ่านการฟังหรือการถกเถียงธรรมกันเพื่อที่จะเอาชนะกัน วิธีการเหล่านี้ถ้าหากจะมีประโยชน์อยู่บ้าง ก็ในฐานะที่มันเป็นพื้นฐานเบื้องต้นเท่านั้น トラบไตที่ยังไม่ได้ก้าวขึ้นมาสู่การปฏิบัติ ซึ่งข้าพเจ้าหมายถึงจะต้องหัดทำสมาธิให้ได้ก่อน อย่างน้อยก็รู้จักทำให้สงบจากนิวรณ์บ้างเป็นครั้งคราว และหยาบธรรมขึ้นมาพิจารณาในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ต้องด้วยการปฏิบัติแบบนี้เท่านั้น ธรรมจึงจะมีผลในการช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ

ค้นหาอุปาทานคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ค้นหาอุปาทานเปรียบเหมือนโรคร้ายชนิดที่เป็นโรคเรื้อรังเช่นเป็นวัณโรค ซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและไออยู่เสมอ สมมติว่าถ้าจะมียาขนานใด ซึ่งในเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วทำให้ความอ่อนเพลียค่อย ๆ หายไป การไอก็ลดลง ถึงแม้ว่ายานั้นจะขมสักเพียงไร แต่ถ้าหากว่ามันได้ผลที่ตัวเองเห็นได้ชัดเช่นนี้ เขาก็จะไม่เบื่อยานั้นและในเมื่อเคยชินแล้ว ก็จะไม่รู้สึกขมมากเหมือนเมื่อก่อน และ

ตราบใดที่โรคยังไม่หาย และทุกครั้งที่รับประทานยามันก็บรรเทาอาการอ่อนเพลียบรรเทาอาการไอได้ทุกครั้ง เขาก็จะต้องรับประทานยานี้ตลอดไป ก็ค้นหาอุปาทานที่ฝังอยู่ในสันดานของคนเรานี้ มันเรื้อรังยิ่งกว่าโรคทางกายหลายร้อยหลายพันเท่า และก็มียาอยู่ชานานเดียวเท่านั้นที่จะบรรเทาได้ คือธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ธรรมที่ว่านี้อย่าลืมนะ เราจะต้องนำมาพิจารณาบ่อย ๆ และต้องเป็นในเวลาที่เกิดสงบจากนิเวศน์จึงจะเห็นผลชัด เพราะในขณะที่เราซึ่งถึงเรื่องความแก่เจ็บตาย ซึ่งในเรื่องกฎของกรรม ซึ่งในเรื่องปฏิจจสมุปบาท ความซึ่งในธรรมเหล่านี้จะช่วยบรรเทาทำให้ค้นหาอุปาทานที่ฝังอยู่ในสันดานค่อย ๆ น้อยลงไป เพราะค้นหาอุปาทานน้อยลงนี้แหละจึงได้รู้สึกสบายขึ้น จิตใจแจ่มใสเบิกบานขึ้น ทุกครั้งที่เราเจริญวิปัสสนา ซึ่งหมายถึงการพิจารณาธรรม ในขณะที่ใจเป็นสมาธิจะต้องได้ผลเช่นนี้ทุกครั้ง ฉะนั้นเราจึงไม่เบื่อในอันที่จะพิจารณาธรรมหัวข้อเดียวกันซ้ำแล้วซ้ำอีก และยิ่งกว่านั้น ถึงแม้เราจะรู้สึกที่จิตใจของเราแจ่มใสและเบิกบานขึ้น แต่ค้นหาอุปาทานมันก็ยังมียู่ ยังไม่หมดไปจากสันดาน และในเมื่อมันมีเชื่อ

เหลืออยู่แม้เพียงเล็กน้อย มันก็พร้อมที่จะกำเริบเจริญเติบโตขึ้นมาอีกทุกขณะ ในเมื่อเราเพลอสติในเวลาที่กระทบกับอารมณ์ อันก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ เพราะฉะนั้นสำหรับคนที่เจริญวิปัสสนาได้ผลมาแล้ว จึงต้องทำอยู่เสมอตลอดเวลาทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ธรรมอันใดที่เขาเคยได้ผลมาแล้ว ทั้งที่เข้าใจดี อยู่แล้วก็สามารถที่จะนึกได้บ่อย ๆ และเป็นที่น่าสังเกต อยู่อย่างหนึ่งว่า ธรรมที่เรานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จริง ๆ นั้น ความจริงมีไม่กี่หัวข้อเลย ถ้าจะเขียนเป็นตัวหนังสือออกมาสำหรับบางคน ก็อาจจะเป็นคำพูดเพียงประโยคเดียวว่า **อย่ายึดถือ** แต่บางคนก็อาจจะมีสำนวนอื่น ๆ แต่ก็มี ความหมายอย่างเดียวกัน เราเรียนธรรมกันมามากเสียเปล่า เสียเวลากันมากมาย แต่แล้วเอามาใช้ไม่ได้ ก็เพราะไม่สนใจในการทำสมาธิ นี่คือจุดอ่อนของนักธรรมทั่วไปที่จะต้องแก้

สถานฝึกสมาธิที่ได้มาตรฐานตลอดถึงครูอาจารย์ที่มีความสามารถในการสอน จะต้องเพาะหรือสร้างให้มากกว่านี้อีก ไม่เช่นนั้นการสอนศาสนาซึ่งเวลานี้แพร่หลายมากก็จะได้ผลเท่าที่ควร

อานาปานสติสมาธิ

* ในหนังสือวิญญูณฉบับเดือนกันยายนที่แล้วมานี้ ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงความหมายของคำว่าสมาธิและวิปัสสนา เพื่อให้คนทั่วไปรู้จักเอาเรื่องนี้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการอธิบายก็ใช้ภาษาธรรมดาอย่าง ๆ ไม่ได้อธิบายในเชิงตำราโดยตรง เพราะถ้าอธิบายในแง่ของตำรา จะต้องมีศัพท์บาลีมากมาย ซึ่งแต่ละคำจะต้องอธิบายทั้งนั้น กว่าผู้อ่านจะจับใจความได้ที่จะเสียเวลามาก ฉะนั้นสำหรับผู้ที่ยังไม่เข้าใจความหมายของคำทั้งสองนี้โดยละเอียด ก็ขอได้โปรดย้อนไปอ่านอีกครั้งหนึ่ง สำหรับในฉบับนี้จะอธิบายเรื่องการฝึกสมาธิโดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเรียกว่าอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติสมาธิ แปลว่า สมาธิที่เกิดจากการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือแปลอีกนัยหนึ่งว่า

* วิญญูณ ฉบับที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๑๑

สมาธิที่ประกอบไปด้วยสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก คำว่า อานาปาน มาจากคำว่า อาน ซึ่งแปลว่าลมหายใจเข้า และ อปาน แปลว่าลมหายใจออก อานกับอปานมาต่อกันเข้าจึงเป็นอานาปาน

สมาธิ แปลว่า ความแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว โดยธรรมดาถ้าหากเรากำลังนึกหรือกำลังคิดอะไรอยู่และรู้ตัวว่ากำลังนึกกำลังคิดอะไร หรือกำลังพูดกำลังทำอะไรอยู่ เมื่อรู้ตัวว่ากำลังพูดกำลังทำอะไร ก็แปลว่าจิตจะต้องเป็นสมาธิ อย่างน้อยก็เป็นขณิกสมาธิ ซึ่งแปลว่าสมาธิชั่วขณะ เพราะมีหลักตายตัวอยู่ที่เดี่ยวว่า ในขณะใดถ้ามีสติอยู่กับตัวคือ จะพูด จะทำ หรือจะคิดอะไร ก็รู้สึกตัวว่า กำลังพูด กำลังทำ กำลังคิดอะไรอยู่ จิตจะต้องเป็นสมาธิเสมอ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง ถ้าสติเกิดสมาธิก็เกิด ถ้าสติไม่เกิด สมาธิไม่เกิด ถ้าสติมีอยู่เพียงชั่วขณะ สมาธิก็จะมีอยู่เพียงชั่วขณะ ถ้าสติติดต่อกันไปทุกขณะจิตเป็นเวลานาน จิตก็จะเป็นสมาธิมากขึ้น ซึ่งอาจจะถึงขั้นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ

หมายถึง สมาธิที่จนจะถึงขั้นฌาน อปัณณาสมาธิ ก็คือสมาธิที่ถึงขั้นฌาน ขอให้สังเกตให้ดีกว่า สติเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสมาธิ และอย่าลืมเป็นอันขาด ที่จะถามตัวเองบ่อย ๆ ว่า สติหมายถึงอะไร? ขณะนี้ตนเองมีสติอยู่กับตัวหรือเปล่า?

ขอให้สังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อมีสติอยู่กับตัวก็ย่อมจะมีอำนาจบังคับใจตัวเอง กล่าวคือ สามารถควบคุมความนึกคิดของตนเองได้ จะให้นึกคิดเรื่องอะไรก็สามารถที่จะบังคับใจให้อยู่กับเรื่องนั้นได้นาน ๆ และเรื่องไหนไม่ต้องการจะนึกถึง ก็ปิดออกไปได้ ผู้ที่สามารถทำได้แบบนี้เรียกว่า มีอำนาจบังคับใจตัวเองได้ โปรดจำให้แม่นยำว่า คนที่จะฝึกสมาธิได้จะต้องมีอำนาจบังคับใจตัวเองอย่างเพียงพอ และอำนาจที่ว่านี้จะเกิดขึ้นทันที ถ้าหากมีสติอยู่กับตัว และถ้าหากหมั่นฝึกให้มีสติอยู่กับตัวอยู่เสมอบ่อย ๆ จนกระทั่งมีความเคยชินเกิดขึ้น กล่าวคือไม่ว่าจะพูด จะทำ หรือนึกคิดอะไรก็รู้สึกตัวอยู่เสมอเป็นปกติธรรมดา ถ้าทำได้เช่นนี้อาการป่าเถื่อนหรือใจลอยก็จะมีไม่มีเลย ไม่ว่าจะทำงานอะไร

เคล็ดสำคัญของการฝึกสมาธิอยู่ที่การฝึกให้มีสติอยู่กับตัว เพราะฉะนั้น สำหรับคนที่เมื่อหายใจเข้าก็รู้สึกตัวว่า ขณะนี้กำลังหายใจเข้า กำหนดลมที่ผ่านเข้าไปได้ ทุกขณะ โดยที่ใจไม่พลอ และไม่ไปนึกถึงสิ่งอื่น ในเวลาหายใจออกก็เช่นเดียวกัน กำหนดลมหายใจที่ผ่านออกได้ทุกขณะ รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่า ขณะนี้กำลังหายใจออก ผู้ที่สามารถทำได้เช่นนี้เป็นเวลานานพอสมควร ในไม่ช้า ใจก็จะสงบ และมีความสดชื่นเกิดขึ้นจากภายใน ความฟุ้งซ่านความรำคาญ และความไม่สบายใจต่าง ๆ จะหายไปหมด ทั้งนี้ก็เพราะลมหายใจเป็นอารมณ์ที่บริสุทธิ์ คือเป็นอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดกิเลส ฉะนั้นเมื่อนึกถึงแต่ลมหายใจเข้าออก ไม่นึกถึงอย่างอื่นเลย ใจจึงสงบ และอำนาจบังคับใจตัวเองก็จะมีมากขึ้นโดยลำดับ คนไหนถ้าหากมีอำนาจบังคับใจตนเองมากพอ การทำสมาธิก็จะกลายเป็นของง่าย อย่าลืมนะว่า อำนาจบังคับใจตัวเองเกิดจากสติ

ในบรรดาวิธีฝึกสมาธิต่าง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ซึ่งมีอยู่มากมายหลายสิบวิธีนั้น การฝึก

สมาธิโดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก พระพุทธองค์ได้ทรงยกย่องไว้อย่างมากกว่า เป็นวิธีที่จะทำให้ผู้ฝึกได้รับผลอย่างแน่นอนและเป็นวิธีที่ไม่ยาก เพราะสำหรับผู้ที่เข้าใจวิธีฝึกตามวิธีนี้เป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถที่จะฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ได้ทุกอิริยาบถ กล่าวคือจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ฝึกได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะ หรือในภาวะใด ๆ ก็สามารถที่จะฝึกได้ตลอดเวลา เช่น ในขณะที่มีเรื่องไม่สบายใจ หรือมีเรื่องวุ่นวายอยู่ในใจ สำหรับคนที่ฝึกสมาธิแบบนี้ไว้ชำนาญแล้ว ก็สามารถที่จะขับไล่ความก่อกวนใจหรือความไม่สบายใจ ความวุ่นวายในใจออกไปได้โดยไม่ยาก เพียงแต่สูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ และช้า ๆ สองสามครั้ง ความไม่สบายใจเหล่านี้ก็จะค่อย ๆ เลือนหายไป จนกระทั่งในที่สุด จิตใจก็แจ่มใสขึ้นมาอีก การสูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ สักสองสามครั้ง พร้อมกับกำหนดลมหายใจอยู่ที่ปลายจมูก และไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย การหายใจแบบนี้จะช่วยให้คนเราไม่เพียงแต่จะทำให้สุขภาพทางร่างกายดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังจะทำให้จิตใจ

เข้มแข็ง สามารถเอาชนะความทุกข์ได้โดยไม่ยากอีกด้วย
 ขอให้ท่านพิจารณาถึงอานิสงส์ของการทำสมาธิ โดยวิธี
 กำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดัง
 ต่อไปนี้ :-

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้ เมื่ออบรม
 ทำให้มากแล้ว ย่อมทำใจให้สงบ ทำใจให้ประณีต ทำใจ
 ให้เยือกเย็น เป็นที่อยู่อย่างสบายของใจ และบรรดาบาป
 ธรรมหรืออกุศลธรรมทั้งหลาย ที่บังเกิดขึ้นแล้วก็สามารถ
 ที่จะทำให้อันตรธานสงบไปได้อย่างรวดเร็ว

และอีกแห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลได้อบรม
 ทำให้มากแล้ว ผู้นั้นย่อมชื่อว่าทำสติปัฏฐาน ๔ ให้
 บริบูรณ์ผู้ได้อบรมทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ ผู้นั้นย่อม
 ชื่อว่าทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ผู้ได้อบรมทำให้มาก
 ซึ่งโพชฌงค์ ๗ ผู้นั้นย่อมได้วิชาและวิมุตติอย่างบริบูรณ์

นอกจากนี้ พระพุทธโฆษาจารย์ ผู้เขียนหนังสือ อรรถกถาอธิบายพระไตรปิฎกยังได้กล่าวไว้ ในหนังสือ วิสุทธิมรรคว่า :-

ในประเภทต่าง ๆ ของกัมมัฏฐาน อานาปานสติ-กัมมัฏฐานนี้เป็นยอดของกัมมัฏฐานและเป็นเหตุให้บรรลุถึงคุณวิเศษ และธรรมเป็นเครื่องอยู่สบายในชีวิตประจำวันของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระพุทธสาวกทุกองค์

อนึ่งพระพุทธโฆษาจารย์ ยังได้กล่าวไว้ในคัมภีร์ สัทธัมมปกาสินี ในตอนที่อธิบายถึงเรื่องอานาปานสติสมาธิอีกว่า :-

อานาปานสติสมาธิภาวนา เป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติ ของพระสัมพันธุญโพิธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัมพันธุญโพิธิสัตว์ทุกพระองค์ มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์

อานิสงส์ต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาโดยสังเขปนี้ ท่านผู้อ่านจะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจ

เข้าออกเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา อันที่จริงเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้อย่างละเอียด และ จัดพิมพ์เป็นเล่มมานานแล้ว ซึ่งหนังสือเล่มนี้ชื่อว่า **คู่มือ การฝึกอานาปานสติสมาธิ** เป็นหนังสือหนาเกือบสี่ร้อย หน้าหนังสือขนาด ๘ หน้ายก ผู้ที่สนใจใคร่ที่จะทราบ โดยละเอียด จะต้องศึกษาจากหนังสือเล่มนี้ เฉพาะในที่นี้ข้าพเจ้าจะขออธิบายแต่โดยสังเขป เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ ได้ง่าย ๆ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุก
ขณะ การฝึกสมาธิ ไม่ว่าจะฝึกโดยวิธีไหน หลักใหญ่ ย่อมเหมือนกันหมด กล่าวคือ ต้องพยายามให้มีสติอยู่ กับตัวทุกขณะ คำว่า **มีสติอยู่กับตัว** หมายความว่า **ต้อง**
พยายามให้รู้สึกตัวทุกขณะว่า ขณะนี้กำลังนึกอย่างนี้
กำลังคิดอย่างนี้ กำลังรู้สึกอย่างนี้ สติ ตามศัพท์แปลว่า **นึกขึ้นมาได้** ซึ่งหมายความว่า กำลังนึกคิดอะไรอยู่ ก็ สำนึกได้เสมอว่า กำลังนึกคิดอะไรอยู่ การฝึกสมาธิโดย วิธีเพ่งกสิณ เช่นจุดเทียนแล้วเพ่งที่เปลวไฟ ในขณะที่

ที่เพ่งก็ต้องพยายามสำรวจจิตให้นึกถึงแต่เปลวไฟ นึก
อยู่แต่ในใจว่า ไฟ ๆ ๆ ฯลฯ และเมื่อหลับตา ก็ต้อง
พยายามนึกให้ภาพเปลวไฟนั้น ปรากฏอยู่ในใจ เห็น
ภาพนั้นอยู่ในใจชัดเหมือนกับลืมตา ผู้ที่ได้ทำได้อย่างนี้
จะต้องมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ กล่าวคือจะต้องคอย
ควบคุมจิตใจให้นึกถึงแต่เปลวไฟอยู่ทุกขณะจิต และ
พร้อมกันนั้นก็ต้องรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่า ตนเองกำลัง
นึกถึงเปลวไฟ ซึ่งการนึกนี้จะต้องให้ติดต่อกันไปทุก
ขณะจิต ถ้าเผลอตัวไปนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไร ภาพเปลวไฟก็
จะหายไปทันที การที่ภาพเปลวไฟปรากฏชัดอยู่ในใจ
ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่เลื่อนหายไปจากจิตใจ ทั้งนี้
ก็เพราะมีสติติดต่อกันไปทุกขณะจิต ในทำนองเดียวกัน
ถ้าจิตอยู่กับลมหายใจเข้าออกทุกขณะจิต ในขณะหายใจ
เข้าก็รู้สึกตัวที่กำลังหายใจเข้า ในขณะหายใจออกก็รู้สึก
ตัวที่กำลังหายใจออก กำหนดลมที่ผ่านเข้าผ่านออกได้
ทุกขณะจิต ถ้าไม่เผลอไปนึกถึงสิ่งอื่น ก็แปลว่า สติติดต่อกัน
ไปทุกขณะจิต และถ้าหากในระหว่างนี้ใช้คำภาวนา
ประกอบด้วย เช่นนึกถึงคำว่า อรหํ หรือ พุทโธ หรือ

จะใช้ วิธีนับ ประกอบด้วย ก็ต้องหมายความว่า การนึกถึงคำภาวนา หรือการนับนั้นจะต้องให้กลมกลืนกันไปกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งถ้าทำให้ถูกวิธี จิตก็จะอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา โดยไม่ไปนึกถึงเรื่องอื่นเลย แต่ถ้าจะนึกก็มีแต่คำภาวนาที่กำหนดไว้เท่านั้น เรื่องอื่นแทรกเข้ามาไม่ได้

หลักใหญ่ของอานาปานสติสมาธิ ก็คือ การพยายามควบคุมจิตใจให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกทุก**ขณะจิต** ลมหายใจเป็นอารมณ์ที่บริสุทธิ์ คือเป็นอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดกิเลส โดยธรรมชาติกิเลสจะเกิดขึ้นก็เพราะไปนึกถึงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดกิเลส ถ้าหากทุกขณะจิตนึกถึงแต่อารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดกิเลส เช่นนึกถึงลมหายใจตลอดเวลา กิเลสก็จะไม่เกิดและที่กำลังมีอยู่ก็จะค่อย ๆ สงบลง เหมือนกับเราตักน้ำในลำคลองมาใส่ขวดทิ้งเอาไว้ สิ่งสกปรกซึ่งมีอยู่ในน้ำ เมื่อน้ำนิ่ง มันก็จะค่อย ๆ ตกตะกอนนอนอยู่ก้นขวด น้ำข้างบนก็จะใสขึ้นโดยลำดับจิตของปุถุชนก็เหมือนกับน้ำในลำคลอง ถ้าไม่นึกถึงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดกิเลส ก็เปรียบเหมือนน้ำไม่ระเพื่อม

กิเลสก็จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งเปรียบเหมือนตะกอนนอนอยู่ก้นขวด ในเมื่อน้ำนิ่ง มันก็จะไม่ฟุ้งซ่านขึ้นมา และที่กำลังมืออยู่มันก็จะค่อย ๆ สงบลง จิตก็จะสดใสขึ้นโดยลำดับ

มีหลักอยู่อีกอย่างหนึ่งว่า โดยกฎธรรมดาของจิตเอง ถ้ากิเลสต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสันดาน ซึ่งเรียกว่าวิบากของกิเลส นั้นไม่ฟุ้งซ่านขึ้นมา และที่จะเกิดใหม่ก็ไม่มี ถ้าหากว่าจิตบริสุทธิ์เมื่อไร แม้จะเป็นการบริสุทธิ์แบบน้ำตกตะกอนก็ตาม ปีติ คือความเอิบอímใจหรือความเบิกบานใจ และสุขคือความสบายใจ ความเยือกเย็นใจ ก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นตามปริมาณของกิเลสที่สงบ คือถ้ากิเลสสงบมาก ความเบิกบานใจความสบายใจก็มีมากขึ้น ถ้ากิเลสสงบน้อย ความบริสุทธิ์ของใจมีน้อย ความเบิกบานใจความสบายใจก็จะม่น้อย และถ้าหากเมื่อใดจิตสงบ พร้อมทั้งรู้สึกเบิกบานใจสบายใจ จิตก็จะเป็นสมาธิโดยง่าย คือจะแน่วแน่อยู่นในอารมณ์ที่ตั้งใจเอาไว้ โดยไม่ยาก โดยไม่ต้องคอยควบคุม เพียงแต่ตั้งใจจะให้มันอยู่กับอารมณ์อะไร ซึ่งเป็นอารมณ์ที่จะทำให้ใจให้สงบ

น้ำมันก็จะอยู่ที่ไหน ไม่ดี๊นนไปที่ไหน และในตอนนี้
วิบากของสมาธิก็จะสะสมมากขึ้นโดยลำดับ ซึ่งในเมื่อ
วิบากของสมาธิมีมากแล้ว การเข้าสมาธิก็กลายเป็นของ
ง่าย และจะเข้าได้เสมอทุกเวลาทุกสถานที่ และจะเข้า
ได้อย่างรวดเร็ว ขอได้โปรดจำไว้ให้แม่นยำ ทุกครั้งที่
จิตสงบ มีสติอยู่กับตัว วิบากของสมาธิย่อมเกิดขึ้นใน
สันดาน เมื่อจิตสงบอยู่เป็นเวลานาน ๆ ก็แปลว่า วิบาก
ของสมาธิซึ่งกำลังเกิดขึ้นทุกขณะจิตก็จะมีมากขึ้น วิบาก
ที่สะสมเอาไว้เนี่ยแหละคือ สมบัติที่แท้จริงของคนเรา
เพราะตายแล้วยังติดตามไปได้ และจะได้ใช้วิบากอันนั้น
ไปทุก ๆ ชาติ ตราบเท่าที่มันยังไม่เสื่อมไปจากจิตใจ
และมันก็จะไม่เสื่อมถ้าหากว่าเราพยายามปฏิบัติอยู่เสมอ
ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เรามีกรรมเป็นของตน ก็
หมายถึงว่า เมื่อเราทำกรรมอันใดไว้ เราก็จะได้วิบาก
อันนั้นเป็นสมบัติติดตัวไปทุกชาติ

สิ่งที่เป็นส่วนประกอบสำคัญยิ่งในการที่จะช่วย
ให้จิตเป็นสมาธิโดยง่ายและมั่นคง ก็คือ ปิติและสุข

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว โปรดจำไว้ให้แม่นยำ **ปิติและสุขจะต้องเกิดขึ้นทุกครั้ง** ที่จิตบริสุทธิ์ คือสงบจากกิเลส และจิตจะสงบจากกิเลสได้ ก็ต่อเมื่อไม่นึกถึงอารมณ์ที่ก่อให้เกิดกิเลส จะต้องพยายามนึกถึงแต่อารมณ์ที่บริสุทธิ์ เช่นลมหายใจเป็นต้น และการนึกนี้จะต้องให้ติดต่อกันไปทุกขณะจิต เพราะถ้าหากบางขณะนึกถึงลมหายใจ แต่บางขณะก็เผลอไปนึกถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสจิตของคน ๆ นั้นก็จะเหมือนกับน้ำในขวด ซึ่งเราพยายามประคองให้นิ่ง ในขณะที่นั่งไปบนรถ ซึ่งน้ำในขวดนั้นเป็นน้ำอย่างในลำคลอง บางขณะเราก็ประคองขวดให้นิ่งได้ แต่บางขณะรถกระเทือนมือเราสั่น น้ำมันกระเพื่อม ตะกอนพอที่จะนอนลงก้นขวด แต่แล้วมันก็กลับฟุ้งขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นจะเห็นว่า トラบใดที่น้ำยังกระเพื่อมอยู่ น้ำข้างบนก็จะใสไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าใจยังกระเพื่อม ซึ่งหมายถึงบางขณะก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก แต่แล้วเดี๋ยวก็เผลอไปนึกถึงเรื่องอื่นอีก กิเลสซึ่งกำลังจะสงบ แต่แล้วมันก็กลับฟุ้งขึ้นมาอีก **ฉะนั้นการที่จะทำใจให้บริสุทธิ์สงบจากกิเลสได้**

จริง ๆ จะต้องพยายามนึกถึงแต่ลมหายใจตลอดเวลา
ทุกขณะจิต ซึ่งใหม่ ๆ ก็ย่อมไม่มีใครทำได้ แต่สำหรับ
คนที่ตั้งใจจริง ๆ ว่าจะต้องฝึกให้ได้ เมื่อหัดบ่อย ๆ สัก
วันหนึ่งก็จะสามารถทำได้เอง ความสำเร็จอยู่ที่ความ
พยายาม อย่างชนิดที่แม้จะล้มเหลวสักเพียงไร ก็ไม่
ยอมแพ้เป็นเด็ดขาด คนที่ตั้งใจจริงเช่นนี้ย่อมทำได้สำเร็จ
ทุกคน

จากคำอธิบายที่ได้กล่าวมานี้ ท่านจะเห็นว่า องค์
ประกอบของสมาธิที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ความ
สามารถในการนึกและการคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียว ซึ่งเป็น
เรื่องที่กำหนดเอาไว้แล้ว และเรื่องที่ว่านี้ต้องเป็นเรื่องที่
ไม่ก่อให้เกิดกิเลส ต้องสามารถควบคุมความนึกคิดให้
อยู่ในเรื่องเดียว หรือในอารมณ์อันเดียวให้ได้ ถ้าทำ
ไม่ได้ จิตก็สงบไม่ได้ การนึกในลักษณะเช่นนี้ คำบาลี
เรียกว่าวิตก การคิดเรียกว่าวิจารณ์ การมีอารมณ์อันเดียว
เรียกว่า เอกัคคตา ฉะนั้นองค์ของสมาธิ หรือองค์ของ
ฌาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้จึงมีอยู่ ๕ อย่าง คือ
วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ เอกัคคตา ผู้ที่สามารถควบคุม

จิตใจให้นิ่งและคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียว ให้มีสติติดต่อกันไปทุกขณะ ซึ่งในเมื่อทำได้เป็นเวลานานพอสมควร จิตก็จะสงบและบริสุทธิ์ ครั้นแล้วปีติและสุขก็จะเกิดขึ้น เมื่อปีติและสุขเกิดขึ้นแล้ว จิตก็แน่วแน่อย่างมั่นคง ภาวะที่จะคอยควบคุมหรือคอยระวังก็หมดไป เพราะมันเหมือนกับเด็กที่ชน เมื่อเราเอามาฝึกจนกระทั่งกลายเป็นเด็กที่ว่าง่าย เชื่อฟังคำสั่งทุกอย่างได้แล้ว เมื่อเราสั่งให้ทำอะไร เขาก็จะทำตามคำสั่งได้โดยไม่ยาก และเราก็ไม่ต้องเสียเวลา หรือต้องมีความลำบากใจในอันที่จะต้องคอยควบคุม ข้อนี้ฉันใด ถ้าหากว่าเราได้พยายามฝึกสมาธิโดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งสามารถทำให้จิตสงบ และบริสุทธิ์ขึ้นมาได้แล้ว ปีติและสุขเกิดขึ้นในใจแล้ว ก็จะเป็นเหมือนเด็กที่ว่าง่าย เมื่อสั่งให้อยู่กับอารมณ์อะไร มันก็จะอยู่กับอารมณ์อันนั้นไปตลอด สุดแล้วแต่เราจะตั้งใจให้อยู่นานเท่าไร มันก็จะอยู่นานเท่านั้น ผู้ที่สามารถฝึกได้มาถึงขั้นนี้แล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่าการทำใจให้เป็นสมาธิเป็นสิ่งที่มีความหมายยิ่ง

คนที่บังคับใจตัวเองได้ จะต้องเป็นคนที่มีสมาธิดี การบังคับใจตัวเองเป็นเรื่องสำคัญมาก พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า :-

อตตา หเว ชิต์ เสยโย

การชนะตนเองนั้นแลประเสริฐกว่า การชนะตนเองในที่นี้ก็คือการชนะใจของตน การชนะใจก็หมายถึงการมีความสามารถควบคุมความนึกคิด และความรู้สึกของตนเองได้ เช่นความคิดอันใดที่ไม่ต้องการก็สามารถปิดออกไปได้ทันที จะให้ใจนึกคิดอยู่แต่ในเรื่องไหนก็มีแต่เรื่องนั้น และในด้านความรู้สึกก็บังคับได้ เช่นเมื่อเกิดความอยากหรือความต้องการในสิ่งใด เมื่อเห็นว่าไม่เหมาะสมไม่ควรก็ตัดออกไปได้ หรือความต้องการนั้นจะเหมาะสมหรือควรสักเพียงไรก็ตาม แต่ในเมื่อยังไม่ถึงเวลา ก็รู้จักปล่อยวาง รู้จักรอจนกว่าจะถึงเวลาอันสมควรด้วยความใจเย็น ในเรื่องความโกรธหรือความรู้สึกในด้านอื่น ๆ ก็เหมือนกัน ผู้ที่สามารถบังคับหรือควบคุมได้ย่อมเป็นผู้ประเสริฐโดยแท้

คนที่ทำงานใหญ่ ปกครองคนหมู่มากจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนต่าง ๆ มากมายนั้น ถ้าหากเป็นคนเจ้าอารมณ์ ทำอะไรตามเหตุผลไม่ได้ ควบคุมใจตนเองไม่ได้ก็ย่อมจะทำงานใหญ่ไม่สำเร็จ ด้วยเหตุนี้ท่านจะเห็นว่า คนที่มีแต่ความรู้ ความสามารถ แต่เป็นคนเจ้าอารมณ์เกินไป ควบคุมใจตัวเองไม่ได้ ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ก็ไม่อาจจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เต็มที่ และบางทีนอกจากจะไม่ใช่ประโยชน์แล้ว ส่วนมากก็ยังเป็นอันตรายต่อคน ๆ นั้นอีกด้วย เพราะมันเหมือนกับคนที่ขี่โมโห เป็นคนเจ้าอารมณ์ และมีอาวุธอยู่ในมือ ก็เป็นการแน่นอนเหลือเกินว่าอาวุธที่เขาถืออยู่นั้น สักวันหนึ่งจะต้องเป็นอันตรายต่อเขาอย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ว่า :-

ทนต์ เสฏฐิฐ มนุสเสสุ

ในบรรดามนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด

อย่าลืมว่า คนที่จะมีอำนาจบังคับใจตัวเองได้จะต้องเป็นคนมีสมาธิดี และคนที่จะมีสมาธิขึ้นมาได้ ก็จะต้องฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ อำนาจบังคับใจตัวเองจะเกิดขึ้นทุกครั้งในขณะที่มีสติอยู่กับตัว และจะมีมากขึ้นโดยลำดับ ถ้าหากพยายามฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัวเสมอทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะทำงานอะไรก็พยายามให้มีสติอยู่กับตัว และข้อสำคัญที่สุดก็คือ จะต้องหมั่นคอยสำรวจจิตใจของตน จะต้องให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้ตนเองกำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร และทำไมจึงมีความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้น การฝึกสมาธิ ก็คือ การฝึกให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ สำหรับผู้ที่เข้าใจหลักอันนี้ดี ก็จะมองเห็นว่าการฝึกสมาธิเป็นของจำเป็น และถ้าหากมีความตั้งใจที่จะฝึกจริง ๆ แล้ว ทุกคนก็สามารถฝึกได้โดยไม่ยาก

อุปายแก้ความฟุ้งซ่าน

* เดียวนี้ข้าพเจ้าได้สังเกตเห็นว่า มีคนสนใจในเรื่องสมาธิมากขึ้นโดยลำดับ ซึ่งในจำนวนคนที่สนใจนี้มีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และเด็กนั้นมีแม้กระทั่งตัวเล็ก ๆ อายุเพียง ๖ หรือ ๗ ขวบ เพราะทุกวันอาทิตย์ในช่วงโมงที่ข้าพเจ้าสอนเด็กคือตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ น. ถึง ๑๒.๐๐ น. ที่ห้องฝึกสมาธิของ แผนกธรรมวิจย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ ปรากฏว่ามีเด็กเล็ก ๆ อยู่เป็นอันมาก และก็นั่งสมาธิกันได้พอสมควร ทั้งนี้ก็เนื่องจากเด็ก ถ้ามีความสนใจอยู่บ้าง และทางผู้ปกครองช่วยส่งเสริมเด็กก็จะฝึกสมาธิได้ง่าย เพราะโดยธรรมชาติเด็กไม่มีความกดดันทางอารมณ์ และใจของเด็กก็มีความบริสุทธิ์มาก ส่วนผู้ใหญ่ที่ฝึกสมาธิกันได้ยาก ก็เพราะมีความกดดันทางอารมณ์มาก อันนี้คือสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ฝึกสมาธิกันไม่ค่อยได้ เพราะนั่งที่ไรใจไม่ยอมสงบถ้านั่งสมาธิใจไม่สงบ ก็จะมีรู้สึกรำคาญมาก จะทนอยู่ไม่ได้

* วิญญูณ ฉบับที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๑

ในไม่ช้าก็ต้องเลิก ข้าพเจ้าสังเกตุดูเห็นเด็ก ๆ ที่นั่งสมาธิได้ คืออย่างน้อยก็นั่งได้ถึง ๑๐ นาที โดยไม่มีการกระตุก กระดิกไม่ง่วนและก็ไม่โงก ทุกคนเมื่อถามแล้วจะบอก เหมือนกันหมดว่าเพราะใจสบาย จึงนั่งนิ่งอยู่ได้ ส่วน เด็กบางคนมีเหมือนกันที่จะนั่งนิ่ง ๆ แม้อึด ๑ หรือ ๒ นาทีก็ไม่ได้ ถ้าขึ้นบังคับให้ต้องนั่งนิ่ง ๆ อยู่นาน ก็จะทำให้เกิดความง่วงนอน ทั้งนี้ก็เพราะใจไม่สงบ การที่ผู้ใหญ่ บางคนครั้งแรกก็สนใจดี แต่ต่อมาภายหลังก็เลิกไป ทั้งนี้ ก็เพราะนั่งที่ไรใจไม่เคยสงบ ไม่เคยได้รับความสุขใจจากการนั่งสมาธิจึงได้เบื่อ

คนที่นั่งสมาธิไม่ได้ก็คือ คนที่ไม่สามารถจะควบคุมใจให้อยู่กับลมหายใจได้เป็นเวลานาน ๆ จนกระทั่งใจสงบมีปีติและสุขเกิดขึ้น คนประเภทนี้จะอยู่กับลมหายใจได้เพียงไม่กี่นาที บางคนแม้แต่เพียงสัก ๑ หรือ ๒ นาที ก็ไม่อาจจะควบคุมใจให้อยู่กับลมหายใจได้ มักจะอดนึก อดคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้ เต็มใจถึงเรื่องนั้น เต็มใจถึงเรื่องนี้ ความคิดปะปะไม่มีระเบียบ วิธีที่จะแก้ความฟุ้งซ่านในลักษณะนี้ ต้องใช้อุบายกันหลายอย่างเช่น :-

๑. ครั้งแรกจงสุดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจเข้าไปให้เต็มที แล้วก็กลั่นไว้ชั่วขณะหนึ่ง จนกระทั่งรู้สึกว่าจะกลั่นไว้ไม่ได้จึงค่อยหายใจออก และในการหายใจออกนั้นก็ต้องค่อย ๆ ผ่อนลมออกมา คือหายใจอย่างช้า ๆ และหายใจจนกระทั่งรู้สึกว่ลมออกมาจนหมด แล้วก็จงกลั่นไว้อีกชั่วขณะหนึ่ง จนกว่าจะรู้สึกว่กลั่นไว้ไม่ได้ จึงค่อย ๆ หายใจเข้าในแบบเดียวกับที่เคยทำมาแล้ว แต่ข้อสำคัญในขณะที่หายใจเข้าหรือหายใจออก จะต้องตั้งสติกำหนดลมไว้แห่งเดียว คือที่ปลายจมูก ลมสัมผัสตรงไหน ให้ตั้งสติไว้ตรงนั้น และพร้อมกันนั้น จะต้องพยายามกำหนดลมให้ได้ทุกขณะ อย่าผลอไปนึกถึงเรื่องอื่น แต่ถ้าหากใจยังไม่ค่อยจะอยู่ก็ให้ใช้วิธีนับประกอบไปด้วย คือหายใจเข้าหรือหายใจออกก็ให้กับพร้อมกันไป และในขณะที่กลั่นก็ต้องนับด้วย นับช้า ๆ แต่ก็อย่าให้ช้าจนเกินไป เราจะได้รู้ว่า กลั่นได้นานประมาณสักกี่นาที และในเมื่อเราฝึกวิธีนี้บ่อย ๆ ก็จะมีพบว่า เรากลั่นลมหายใจได้มากขึ้น วิธีนี้ไม่ช่วยให้เข้าสมาธิได้ลึก ไม่ทำให้ปีติและสุขเกิดขึ้น แต่ก็จะรับความฟุ้งซ่านได้ดี เป็นวิธีเบื้องต้นสำหรับแก้ความฟุ้งซ่าน

อนึ่ง การฝึกสมาธิในแบบสุตลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ และมีการกลั่นลมหายใจอีกด้วย นั้น ถ้าหากได้ใช้คู่กันไปกับการฝึกโยคะ ก็จะได้ผลดีขึ้นอีก ซึ่งวิธีฝึกโยคะแบบง่าย ๆ ก็คือครั้งแรกพยายามนั่งขัดสมาธิสองชั้นหรือที่เรียกว่าขัดสมาธิเพชร ในเวลาหายใจเข้าต้องพยายามให้ส่วนท้องเบ่งขึ้นมาก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เลื่อนให้ตอนช่องอกค่อย ๆ พองขึ้น จนกระทั่งรู้สึกหน้าอกเบ่งเต็มที่แล้วจึงค่อยหายใจออก และในการหายใจออกนี้ก็ต้องให้ส่วนท้องยุบก่อน แล้วค่อย ๆ ไล่ขึ้นมาจนกระทั่งหน้าอกแฟบ แล้วจึงหายใจเข้าอีก และทำแบบเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

อนึ่ง ถ้าหากรู้สึกง่วง หรือฟุ้งซ่านมากในขณะที่หายใจออกก็ให้พยายามก้มตัวลง จนกระทั่งศีรษะถึงพื้น และรู้สึกว่าลมออกหมดแล้วก็กลั่นเอาไว้ชั่วขณะหนึ่ง ในเวลาจะเงยขึ้นจึงหายใจเข้า วิธีอย่างอื่นให้ทำแบบเดียวกับที่แนะนำมาแล้ว แต่การทำแบบนี้ เวลาก้มลงต้องเอามือไขว้หลัง การฝึกแบบนี้ถ้าตั้งใจทำให้ถูกต้องตามวิธีที่แนะนำมา จะกำจัดความฟุ้งซ่านได้ และถ้าไม่ง่วง

นอนมากก็แก้ได้ด้วย การฝึกแบบนี้ต้องทำไปนาน ๆ หลาย ๆ ครั้ง และหลาย ๆ วัน จนกว่าจะรู้สึกว่ เมื่อเรานั่งอย่างธรรมดา และหายใจตามปกติ ก็สามารถที่จะควบคุมใจให้เป็นสมาธิได้บ้าง จึงค่อยเลิกวิธีนี้ แปลว่า ทุกครั้งถ้านั่งสมาธิที่ไรใจฟุ้งซ่านก็ให้ฝึกแบบนี้

๒. ถ้าวิธีที่หนึ่งไม่ชอบ หรือว่าลองทำดูแล้วไม่ได้ผล ก็ให้ใช้วิธีนี้ คือในเมื่อใจฟุ้งซ่าน ประเดี๋ยวนึกอย่างโน้น ประเดี๋ยวนึกอย่างนี้ ก็ให้ใช้ **วิธีติดตามดู** คือมันจะคิดถึงเรื่องอะไร ก็ปล่อยให้มันคิดไป แต่ให้พยายามคิดเป็นเรื่อง ๆ อย่าเปลี่ยนเรื่องบ่อย ๆ และพิจารณาดูว่า มันคิดอะไรออกมาบ้าง ครั้นแล้วให้พิจารณาดู สาเหตุว่า **ทำไมจึงคิดอย่างนั้น ในใจมีความต้องการอะไร ? มีความยึดถืออย่างไร ? มีความเข้าใจอย่างไร ? หรือเคยรู้เคยเห็นอะไรมาจึงได้คิดอย่างนั้น ?** ให้พิจารณาหาเหตุ เมื่อเรารู้ถึงสาเหตุแล้วความคิดก็อาจจะสงบไปได้อย่างง่าย ในเมื่อรู้ว่าความคิดอันนี้ไม่มีสาระ ทำตามไม่ได้ หรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร ก็จะเกิดความเบื่อ

คราวหลังก็เลิกคิดได้หรืออีกนัยหนึ่ง ในเมื่อเรารู้จักสาเหตุ เราก็จะรู้จักวิธีแก้ หรือวิธีควบคุมความคิดอันนี้ ไม่ให้มัน เกิดขึ้นในขณะนั่งสมาธิ

การติดตามดูความคิด แล้วก็ปล่อยให้มันคิดไป จนถึงที่สุดของมันนั้น เป็นวิธีที่ได้ผลในการระงับความ ฟุ้งซ่านได้ดีอย่างหนึ่งทีเดียว แต่ว่าโดยปกติคนที่จะใช้ วิธีนี้ได้ผล ต้องเป็นคนที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิต หรือเรื่องจิตใจพอสมควร ไม่เช่นนั้นทั้งที่ติดตามดูแล้ว ก็จะไม่อ่านความคิดของตนเองไม่ออก และก็จะระงับความคิดอันนี้ไม่ได้ อย่าลืมว่า การฝึกสมาธิ ก็คือ การฝึก **เพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ** ฉะนั้นเมื่อกำลังคิดอะไร อยู่ เมื่อรู้ตัวว่ากำลังคิดอะไร ก็แปลว่ามีสติอยู่กับตัว และเมื่อมีสติอยู่กับตัวเช่นนี้ ก็จะมีอำนาจบังคับใจตนเองเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ซึ่งในที่สุดก็สามารถที่จะควบคุม ได้อย่างเด็ดขาด

โดยธรรมชาติการใช้ความคิด ก็เหมือนกับการออกกำลังกาย คือในเมื่อออกกำลังกายแรงมาก ๆ แรงก็จะหมดและ ก็จะหยุดไปเอง ในเรื่องความคิดก็เหมือนกัน เมื่อเรา

ปล่อยให้มันคิดไปจนถึงที่สุดฤทธิ์ของมันแล้ว มันก็จะหยุด แต่การที่บุคคลบางคนฟุ้งซ่านอยู่ได้นาน ๆ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะคิดหลายเรื่อง ไม่พยายามที่จะคิดแต่เรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ถึงที่สุดของมันเสียก่อนแล้ว จึงเปลี่ยนเรื่อง เพราะฉะนั้นเคล็ดสำคัญ ก็คือ อย่าพยายามเปลี่ยนเรื่องบ่อย มันจะคิดเรื่องไหน ก็ให้พยายามคิดแต่เรื่องนั้นไปจนถึงที่สุด พร้อมกับติดตามดูอย่างใกล้ชิด วิธีนี้รับรองได้ว่าได้ผลแน่นอน คือความคิดในเรื่องนั้นมันจะหยุดไปเอง ครั้นแล้วก็ให้พยายามตั้งใจให้มาอยู่กับลมหายใจอีก แต่ถ้าปรากฏว่ามันยังฟุ้งซ่านอีก ก็ให้ใช้วิธีเดียวกัน คือให้เลือกเรื่องขึ้นมาสักเรื่องหนึ่ง แล้วก็ปล่อยให้ใจคิดแต่เรื่องนั้น จนกว่าจะถึงที่สุดของมัน ครั้นแล้วก็ให้ดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจอีก โดยวิธีนี้ในที่สุด ใจก็จะอยู่กับลมหายใจได้โดยไม่ยาก และขอให้สังเกตว่า ถ้าเรื่องไหนคิดไปจนถึงที่สุดของมันแล้ว เรื่องนั้นก็จะไม่ไหลขึ้นมาอีก ถ้ายังไหลขึ้นมาบ้างก็แปลว่ายังคิดเรื่องนั้นไปไม่ตลอด อย่าลืมว่า เมื่อความฟุ้งซ่านในเรื่องใด

เรื่องหนึ่งหมดฤทธิ์แล้ว ต้องรีบดึงใจให้มาอยู่กับลมหายใจตามวิธีที่ได้แนะนำมาแล้ว

ความฟุ้งซ่านทุกอย่าง ย่อมเกิดมาจากความกตัญญูทางอารมณ์ เพราะฉะนั้น สิ่ง ๆ หนึ่งที่เราจะต้องพยายามสังเกต ก็คือ ให้พยายามถามตัวเองอยู่บ่อย ๆ ว่า *สิ่งที่เราต้องการคืออะไร ?* ต้องพยายามระบุดอกมาให้ชัดเจน อย่าพูดอ้อมค้อม สมมติว่า เราอยากจะได้เงินไปทำอะไร และจากใคร ตามวิธีของสมาธิ ก็คือต้องบอกเขาตรง ๆ เลยว่า เราต้องการเงินจะเอาไปทำอะไร ก็พูดออกมาให้ชัด เขาจะให้หรือไม่ให้ จะได้ว่ารู้ให้แจ่มแจ้ง และความวิตกกังวลในเรื่องนี้ก็จะหายไป และไม่ต้องเสียเวลามาก แต่ถ้าหากเราพยายามมัวแต่พูดหวานล้อม ไม่กล้าบอกถึงจุดที่เราต้องการจริง ๆ เพราะกลัวจะไม่ได้ ต้องค่อย ๆ พูดตะล่อมเข้าไป เพราะต้องการจะหยั่งดูท่าที่เขาก่อน หรือจะเพราะอะไรก็ตาม การต้องอ้อมค้อมหรือการพูดหวานล้อมอาจจะใช้ได้ และจำเป็นจะต้องใช้ในกรณีที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น แต่การพูดกับตัวเองในใจ อย่าได้ใช้วิธีนี้เป็นอันขาด ต้องพยายามสืบเสาะให้รู้ถึงความ

ต้องการที่แท้จริง แล้วระบุออกมาให้ชัดแล้วจะได้หยิบเอาความต้องการอันนี้ขึ้นมาพิจารณาว่า เราควรจะทำใจหรือไม่ควรจะทำใจ อยู่ในวิสัยที่จะได้หรือไม่ได้ ครั้นแล้วเราก็จะได้รู้จักวิธีแก้ไข กล่าวคือ ถ้ารู้สึกว่าการต้องการอันไหนอยู่ในวิสัยที่จะเป็นไปได้ ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือความเสียหาย หรือถึงแม้จะเกิด แต่เราก็กยอมเสี่ยง เพราะรู้สึกว่าถ้าไม่ได้สิ่งที่ต้องการแล้ว มันมีความกดดันหรือมีอารามณ์ค้าง จะไปทำอะไร จะนึกคิดถึงเรื่องอะไร ก็คอยแต่จะวกมาหาเรื่องนี้ เราตั้งใจของเราดูแล้วว่า ถ้าไม่ได้ตามต้องการ ก็จะมี ความกดดันอย่างแน่นนอน เพราะไม่สามารถที่จะระงับความต้องการอันนี้ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็ต้องพยายามไปหาทางสนองความต้องการอันนั้นเสียก่อน

แต่อย่างไรก็ดี เราก็ควรจะเป็นคนที่ฉลาดในการที่จะทำอะไรตามใจตัวเอง อะไรที่ยังไม่ถึงเวลา หรือยังไม่สมควร เราก็ต้องพยายามหาทางสอนใจตัวเอง เพื่อให้รู้จักระงับความต้องการในขณะนั้น เช่นอาจจะพูดกับตัวเองว่า ขณะนี้ยังไม่ถึงเวลา เวลาที่จะได้

นั้นยังมีอีกถมไป อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเรารู้จักปลอบใจ รู้จักสอนใจตัวเอง ก็สามารที่จะระงับความต้องการให้ สงบลงชั่วคราวได้ ซึ่งถ้าความต้องการในเรื่องต่าง ๆ ทุก อย่างสงบลงแล้ว ความฟุ้งซ่านก็จะหายไปเอง

วิธีที่ดีอีกอย่างหนึ่ง ที่จะสอนตัวเองให้ใจสงบนี้ ก็คือ :-

ขณะนี้เป็นเวลาฝึกสมาธิ ไม่ใช่เวลาที่จะคิดถึงเรื่อง นี้ ต่อแต่นี้ไป ฉันจะไม่คิดอะไร ในขณะนี้ ฉันไม่ต้องการ อะไรทั้งสิ้น ขณะนี้ฉันต้องการเพียงอย่างเดียว คือต้องการจะให้ใจสงบ มีสติอยู่กับตัว ฉันต้องการให้ใจสบาย ฉันต้องการความสงบ เพราะฉะนั้น ฉันจะไม่คิดถึงเรื่อง อื่นใดทั้งหมด

ให้พยายามสอนตัวเราอย่างนี้หลาย ๆ ครั้งจนกว่า ใจจะสงบ หรือใจอยู่กับถ้อยคำเหล่านี้ ครั้นแล้วก็สอน ตัวเองอีกว่า :-

จงอยู่กับลมหายใจ จงพยายามกำหนดลมที่ผ่าน เข้าให้ได้ทุกขณะ กำหนดลมที่ผ่านออกให้ได้ทุกขณะ

ฉันจะต้องพยายามทำใจของฉันให้นิ่งให้สงบ ให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ อย่างนี้เป็นต้น

การสอนตัวเองแบบนี้จะต้องทำทุก ๆ ครั้งในเวลาเริ่มจะทำสมาธิ และให้ทำอีกทุก ๆ ครั้งในเวลาที่มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น คนที่ตั้งใจสอนตัวเอง และที่ตั้งใจจริง ๆ ที่จะให้ใจเป็นสมาธินั้น กล้ารับรองได้ว่า คนที่พยายามตั้งใจจริง ๆ เช่นนี้ไม่มีใครที่จะทำไม่สำเร็จ จะแตกต่างกันแต่เพียงว่า บางคนอาจจะเข้าไปหน่อยเท่านั้น แต่ในที่สุดก็จะทำสำเร็จ การสอนตัวเองในลักษณะเช่นนี้เป็นเคล็ดสำคัญที่สุดในการกำจัดความฟุ้งซ่าน แต่ก็อย่าลืมเป็นอันขาดว่า ในขณะที่สอนตัวเองอยู่นั้น จะต้องพยายามให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา กล่าวคือ ในใจกำลังนึกคิดอย่างไร กำลังพูดกับตัวเองในใจอย่างไร จะต้องจำได้ทุกคำ และรู้สึกตัวอยู่ทุกคำที่กำลังพูดอะไร พูดง่าย ๆ ก็คือ กำหนดคำพูดในใจได้ทุกคำ เหมือนกับคนที่มีสมาธิดี ซึ่งสามารถที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ทุกขณะฉับนั้น

๓. วิธีกำจัดความฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ อีกวิธีหนึ่ง ก็คือ จงพยายามสำรวมใจให้สงบที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยวิธีพยายามสุดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ ซึ่งวิธีนี้ถ้าหากตั้งใจทำจริง ๆ แล้ว ใจต้องสงบลงได้ชั่วขณะหนึ่ง ครั้นแล้วก็จงเพ่งที่หน้าผากเหนือระหว่างคิ้ว นึกถึงภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง พยายามนึกวาดภาพออกมาให้ชัด ซึ่งจะเป็นภาพอะไรก็ได้ แต่ขอให้มันเป็นภาพที่เมื่อนึกขึ้นมาแล้วไม่ก่อให้เกิดกิเลส ถ้ายังเป็นภาพธรรมดาที่ไม่ค่อยมีความหมายอะไร ไม่ดึงดูดความสนใจก็ยิ่งดี เช่น แก้วน้ำ ไม้บรรทัด ดินสอ ปากกา กล่องไม้ขีด ดอกไม้หรืออะไรทำนองนี้เป็นต้น

อนึ่ง ในระหว่างที่นึกวาดภาพอยู่ในใจนั้นอย่าเพ่งให้มากนัก เพราะถ้าเพ่งมากเกินไปอาจจะปวดตาหรือปวดที่ศีรษะหรือรู้สึกมึนงง ให้พยายามทำใจให้สบายที่สุด และตั้งใจว่าจะทำให้ดีที่สุด แต่อย่าไปหวังผลจะทำได้หรือไม่ได้ คือจะเห็นภาพชัดหรือไม่ชัดไม่ต้องเป็นห่วง หรือจะเห็นแต่เพียงภาพกลาง ๆ ก็พยายาม

ทำใจให้สบายเข้าไว้ อย่าให้เกิดความขุ่นเคืองหรือเกิดความรำคาญ หรือเกิดความเบื่อหน่าย และถ้าสมมติว่า ยังทำไม่ได้ในตอนนั้น ก็ให้ปล่อยวางเสียว่าไม่ได้ก็แล้วไป ต่อไปค่อยทำใหม่ แต่ความตั้งใจนั้นต้องไม่ยอมลดละ ต้องปลูกฝังความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตัวเองว่า ฉันจะต้องทำให้ได้ และจะทำให้ดีที่สุด ความตั้งใจจะต้องหนักแน่น และมั่นคงที่สุด

และข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ **ถ้ารู้สึกว่าการทำไม่คอยได้ผล ก็อย่าทำนานจนเกินไป** และถ้าหากเป็นไปได้ วันหนึ่งก็ควรพยายามหัดทำหลาย ๆ ครั้ง ครั้งละ ๕ หรือ ๑๐ นาทีก็ได้ หรือโดยที่สุดลึก ๒-๓ นาทีก็ได้

การสำรวจใจให้สงบ แล้วนึกวาดภาพในใจโดยปกติมันจะให้ได้ผลดีในบุคคลที่มีความจำดี เห็นอะไรติดตามได้ง่าย แต่ถ้าหากคนไหนนึกถึงภาพแล้วเห็นไม่ชัด ก็ขอให้ลองเปลี่ยนเป็นนึกถึงคำพูด ที่เป็นคติสอนใจตัวเอง โดยพยายามนึกให้เห็นเป็นตัวหนังสือออกมา หรือ

ไม่เช่นนั้น ในเมื่อต้องการที่จะสร้างตัวเองให้มีอุปนิสัยใจคออย่างไร ให้มีบุคลิกลักษณะอย่างไร เช่นต้องการจะหัดให้เป็นคนมีความกล้าหาญ ก็ขอให้นึกถึงท่าทางของคนที่เขากล้าหาญ คนที่กล้าหาญเขาแสดงกิริยาอาการออกมาอย่างไร พูดอย่างไร เราต้องพยายามนึกวาดภาพให้ตัวเองมีลักษณะอย่างนั้น เวลาพูดก็ต้องแสดงท่าทางอย่างนั้น อย่างนี้เป็นต้น

การทำใจให้สงบแล้วนึกวาดภาพในใจนี้ ซึ่งถ้าหากทำได้ แม้แต่เพียงเห็นภาพออกมามาก ๆ ก็สามารถที่จะกำจัดความฟุ้งซ่านได้ และเมื่อใจหายฟุ้งซ่านแล้ว ก็ให้พยายามตั้งใจมาอยู่กับลมหายใจต่อไปอีก และปฏิบัติอย่างเดียวกับที่เคยแนะนำมาแล้ว

การทำใจให้สงบแล้วนึกวาดภาพในใจเช่นนี้ นอกจากจะช่วยระงับความฟุ้งซ่านได้ดีแล้ว ยังมีประโยชน์อย่างยิ่ง ในการสร้างอุปนิสัยและสร้างบุคลิกลักษณะ เพราะลำพังการแนะนำสั่งสอน หรือเพียงแต่อ่านประวัติบุคคลสำคัญ หรือการได้เห็นตัวอย่างที่ดีแล้วก็พยายามหัด โดยไม่ได้อาศัยวิธีทางสมาธิจะได้ผลช้า หรือไม่ค่อย

ได้ผล แต่ถ้าได้ใช้วิธีดังกล่าวประกอบด้วย จะทำให้ได้ผลดีขึ้น ถ้าการนี้กวาดภาพในใจนั้นเห็นภาพออกมาอย่างชัดเจน

* **อุปสรรคของสมาธิ** เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้วก็มีอยู่เพียง ๒ อย่าง คือ **ความง่วงนอนกับความฟุ้งซ่าน** ในเวลานั่งสมาธิ ถ้าไม่ง่วงและไม่ฟุ้งซ่าน ก็หมายความว่าจิตเป็นสมาธิ ความง่วงนอนก็เป็นเรื่องใหญ่เรื่องหนึ่ง ซึ่งจะต้องมีอุบายสำหรับที่จะแก้หลายอย่าง และมักจะมากคู่กับความฟุ้งซ่าน ถ้าแก้ความฟุ้งซ่านได้ ความง่วงนอนก็แก้ไขได้ เว้นไว้แต่ความง่วงนอนอันนั้นจะมีสาเหตุมาจากทางร่างกาย เช่นอดนอน รับประทานอาหารที่ทำให้เกิดความง่วงได้ง่าย เรื่องความง่วง ข้าพเจ้า จะนำเอาไปอธิบายที่หลัง ตอนนี้จะอธิบายถึงเรื่องความฟุ้งซ่านให้หมดเสียก่อน และโดยเฉพาะในตอนท้ายของฉบับที่แล้ว ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงเรื่องการนี้ก่อสร้างภาพในเวลาเข้าสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยกำจัดความฟุ้งซ่านได้ดี แต่เนื่องจากเมื่อคราวที่แล้ว อธิบายไม่ละเอียดพอ ฉะนั้นจะขออธิบายเพิ่มเติมอีก

* วิญญาน ฉบับที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๑๑

การพยายามทำใจให้สงบ แล้วนึกภาพบางอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาในใจนั้น เป็นวิธีที่ประเสริฐอย่างหนึ่งทีเดียว ก่อนอื่นขอให้เข้าใจเสียก่อนว่า คนที่จะเข้าสมาธินึกเห็นภาพออกมาอย่างชัดเจนนั้น จะต้องเป็นคนที่มีสมาธิดี สมาธิยิ่งดีเพียงไร ภาพที่เห็นในใจก็ชัดขึ้นเพียงนั้น ในขณะที่เรานึกถึงลมหายใจเข้าออก จิตอยู่กับลมหายใจทุกขณะ โดยธรรมดาเมื่อจิตสงบแล้วก็มักจะเริ่มเห็นภาพต่าง ๆ เป็นภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อนสุดแล้วแต่มันจะเกิด แต่จะเป็นภาพอะไรก็ตาม ถ้าปรากฏว่าได้เห็นภาพอย่างเลื่อนกลางขึ้นมา ก็แปลว่าจิตเริ่มเป็นสมาธิ แต่ภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจนี้มักจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา คือได้เห็นอย่างนั้นบ้าง ได้เห็นอย่างนี้บ้าง ถ้าภาพที่เห็นนั้นเปลี่ยนบ่อย ก็แสดงให้เห็นว่าจิตเป็นสมาธิอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้ไม่นานกำลังสมาธิยังไม่เข้มแข็งพอ อำนาจของสติที่จะบังคับใจให้อยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่งยังไม่มั่นคงพอ

การเห็นภาพมีความสัมพันธ์อยู่กับการเห็นแสงสว่าง กล่าวคือ เมื่อเข้าสมาธิไปแล้ว ถ้าในใจยังมีติดอยู่

ก็จะไม่เห็นภาพอะไรเลย ต่อเมื่อในใจสว่าง ภาพจึงจะปรากฏ แสงสว่างที่ปรากฏในใจนั้น ไม่ใช่แสงที่มาจากภายนอก แต่เป็นแสงที่เกิดจากสมาธิ เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า :-

ในสมัยใด สมาธิมีมาก แสงสว่างก็มีมาก ในสมัยใด สมาธิมีน้อย แสงสว่างก็มีน้อย

อนึ่ง แสงสว่างที่เห็นในใจนี้บางทีก็อาจจะผสมกับแสงสว่างที่ออกมาจากภายนอกได้ เพราะในขณะที่เรานั่งสมาธิแม้ว่าจะหลับตา แต่ถ้าภายนอกสว่าง แสงสว่างจากภายนอกก็จะผ่านเปลือกตาเข้าไปได้ ขอให้สังเกตดูว่า ถ้าเรานั่งสมาธิหลับตาอยู่ในที่มืด กับนั่งหลับตาอยู่ในที่สว่าง แม้จะมีสมาธิดีเหมือนกัน แต่ก็จรรู้สึกว่า แสงสว่างที่เห็นในใจนั้นผิดกัน

พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า อาโลกสัญญา คือการกำหนดเห็นแสงสว่างในใจ เป็นอุบายสำหรับแก้ความง่วงได้อย่างหนึ่ง แต่นี้ต้องทำความเข้าใจให้ดีว่า หมายถึงแสงสว่างที่เกิดจากสมาธิ และข้อนี้จะใช้ได้ผลในการ

แก้ความง่วง ก็ต่อเมื่อคนคนนั้นเคยเข้าสมาธิเห็นแสงสว่างได้แล้ว คือนั่งที่ไรสามารถทำใจให้สว่างได้เสมอ หมายถึงเข้าสมาธิไปแล้ว มีแสงสว่างเกิดขึ้นในใจ สำหรับบุคคลที่สามารถทำได้เช่นนี้ ในบางขณะถ้ารู้สึกง่วง ในเวลาเข้าสมาธิก็ให้พยายามฝืน และพยายามเข้าสมาธินี้ถึงแสงสว่างดังที่เคยเห็นมาแล้ว ถ้าสามารถทำให้แสงสว่างเกิดขึ้นมาได้ ความง่วงก็จะหายไปทันที และในเมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว ก็จะเห็นภาพต่าง ๆ ซึ่งภาพที่เห็นนั้นจะชัดหรือไม่ชัด ก็ขึ้นอยู่กับแสงสว่าง คือถ้าสว่างมาก ภาพที่เห็นก็ชัดมาก ถ้าสว่างน้อยภาพที่เห็นก็ชัดน้อย

อนึ่ง ในเรื่องของแสงสว่างนี้ ขอได้โปรดสังเกตไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ถ้าต้องการจะจำอะไรให้แม่นยำ และจำอยู่ได้นาน ๆ ก็ขอให้พยายามทำใจให้เป็นสมาธิจนกระทั่งแสงสว่างเกิดขึ้น แล้วจงพยายามทบทวนหรือท่องข้อความที่ต้องการจะจำหลาย ๆ ครั้ง นี้ก็ขึ้นมาให้ชัดถ้อยชัดคำ ถ้ายิ่งนึกให้เห็นเป็นภาพออกมาได้ก็ยิ่งดี เพราะจะช่วยให้จำแม่นยำยิ่งขึ้น และถ้าหากฝึกแบบนี้บ่อย ๆ จน

เกิดความชำนาญแล้ว การท่องจำเพียงครั้งเดียวก็สามารถที่จะจำไว้ได้นานมาก เมื่อต้องการจะรื้อฟื้นความจำขึ้นมา ถ้านึกอย่างธรรมดานึกไม่ออก ก็ขอให้เข้าสมาธิไปเสียก่อน เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว ก็จะมีนึกขึ้นมาได้เองถึงสิ่งที่ต้องการ แสงสว่างที่เกิดขึ้นในขณะที่ใจเป็นสมาธินี้ นอกจากจะมีประโยชน์ในการช่วยกำจัดความง่วงนอนช่วยให้ความจำดีแล้ว ยังสามารถนำไปใช้ในเรื่องอื่น ๆ ได้อีกมากมายหลายอย่าง เช่นในการรักษาโรค ในการพยากรณ์ เหตุการณ์อย่างนี้เป็นต้น รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้จะนำไปเขียนในภายหลัง

การเข้าสมาธิแล้วพยายามนึกให้เห็นภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา นี้จะเป็นเครื่องทดสอบถึงคุณภาพของสมาธิได้เป็นอย่างดี คนบางคนเวลานั่งสมาธิมักจะคิดอะไรเรื่อยเปื่อยจนกระทั่งลืมตัว และก็เข้าใจว่าจิตของตนเป็นสมาธิดี เพราะสามารถนั่งได้นาน ๆ นั่งได้นิ่ง ๆ และก็รู้สึกว่างสบาย คนประเภทนี้เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว เขาก็จะบอกว่าเขาไม่ได้คิดอะไรเลย ใจของเขาว่าง คนที่เป็นแบบนี้มีอยู่ไม่น้อยเลย และการที่เขาบอกว่า

เขาไม่ได้คิดอะไรนั้น เขาไม่ได้โกหก เขารู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ เพราะความคิดของเขาฟุ้งซ่านเสียจนกระทั่งไม่ทราบของตัวเองคิดอะไรออกมาบ้าง แบบเดียวกับคนที่นอนหลับแล้วก็ฝันเปะปะเรื่อยเปื่อย ตื่นขึ้นมาแล้วจำไม่ได้ และก็เข้าใจว่าตนเองไม่ได้ฝัน คนที่เข้าสมาธิบางคนมีความฟุ้งซ่านแบบนี้ และก็เลยเข้าใจผิดคิดว่าสมาธิของตนเองดี ฉะนั้นเพื่อให้รู้แน่ว่าสมาธิของตนดีจริงหรือไม่ จึงควรจะลองนึกวาดภาพขึ้นมาในใจ ถ้าปรากฏว่าเห็นแต่เพียงภาพในความรู้สึก ไม่ปรากฏออกมาจริง ๆ หรือเห็นแต่เพียงกลาง ๆ ไม่ชัด ก็หมายความว่า ในเวลาที่ตัวเองนั่งสมาธินั้น ใจของตัวเองอยู่ในความฟุ้งซ่านตลอด เป็นความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกรู้ตัว เพราะฉะนั้นจึงจำไม่ได้ว่าตัวเองฟุ้งซ่านในเรื่องอะไรบ้าง

อนึ่งการนึกวาดภาพในใจนั้น ถ้าภาพที่ปรากฏออกมาไม่ค่อยจะอยู่นาน คือปรากฏอยู่ชั่วประเดี๋ยวเดียว แล้วก็หายไป ประเดี๋ยวก็ปรากฏขึ้นมาอีก นี่แสดงให้เห็นว่า สมาธิไม่มั่นคง แต่ถ้าภาพปรากฏชัดและนิ่งอยู่

นานตามความต้องการ ก็แสดงให้เห็นว่ามีสมาธิดีและมั่นคงด้วย ขอได้โปรดจำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้ามีสติอยู่กับตัวทุกขณะ จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่านเลย และถ้าจิตไม่ฟุ้งซ่านก็หมายความว่า ทุกขณะจิตที่เกิดขึ้นก็ขึ้นอยู่กับภาพอันนั้น และสร้างภาพได้ติดต่อกันไปทุกขณะจิต คือแต่ละขณะจิต ก็นึกถึงแต่ภาพอันนั้น ทั้งนี้ ก็เพราะว่าจิตไม่วอกแวก จิตเป็นอิสระไม่มีความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่ง ถ่วง หรือดึงเอาไว้ เมื่อจิตมีลักษณะอย่างนี้ เวลานั้นถึงภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ภาพนั้นก็ปรากฏชัด และเพราะเหตุนี้ ทุกขณะจิตก็นึกถึงแต่ภาพอย่างเดียวกัน ภาพจึงปรากฏอยู่ได้นาน เป็นภาพนิ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมั่นคงของสมาธิ ด้วยเหตุนี้การนึกวาดภาพในใจ ถ้าหากว่าคนไหนทำได้ดีจริง จึงเป็นเครื่องวัดให้เห็นถึงคุณภาพของสมาธิได้อย่างดี

อนึ่งทุกขณะจิตที่เกิดขึ้น ในเมื่อจิตเป็นสมาธิ วิกาของสมาธิก็ย่อมจะเกิดขึ้นในสันดาน เช่นเดียวกับเมื่อใดความโกรธเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิกาของมันย่อม

เกิดขึ้นในสันดาน วิชาของความโกรธก็คือความโกรธที่สะสมเอาไว้ ซึ่งมันพร้อมที่จะเกิดขึ้นมาอีก ในเมื่อกระทบกับอารมณ์อย่างเดียวกับเมื่อก่อน วิชาของสมาธิที่สะสมขึ้นมาทีละน้อย ๆ นี้ จะต้องพยายามสังเกตและทำความเข้าใจให้ได้ คนที่เข้าสมาธิได้ดี และเข้าได้อย่างรวดเร็ว นั้น เป็นเพราะเขาได้สะสมวิชาของสมาธิเอาไว้มาก ทำนองเดียวกันกับเมื่อเราอ่านหนังสือเล่มไหนหรือข้อความตอนใดบ่อย ๆ ทุก ๆ ครั้งทีอ่านก็มีความเข้าใจเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะพบว่าความเข้าใจจะค่อย ๆ ดีขึ้นโดยลำดับ ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในลักษณะเช่นนี้ ก็คือวิชาของความรู้ที่ค่อย ๆ สะสมขึ้นมาั่นเอง และในเมื่อวิชาที่มีมากแล้วก็จะพบว่า เราอ่านหนังสือได้รวดเร็วและเข้าใจดีด้วย

โดยธรรมดาคนที่จะทำอะไรได้เป็นผลสำเร็จนั้น จะต้องหมั่นทำบ่อย ๆ ไม่ทอดทิ้งการงาน ไม่มีความเบื่อหน่ายและคนที่ทำได้แบบนี้ ก็เพราะมองเห็นผลที่ตนได้รับอยู่เสมอ เป็นผลที่ตนเองพอใจ แต่ถ้าคนไหนทำอะไไปแล้วไม่เห็นผล ในที่สุดก็จะเกิดความเบื่อและเลิกทำ

คนส่วนมากที่ไม่ค่อยสนใจในการฝึกสมาธิ ก็เพราะทำไปแล้วก็ไม่ค่อยจะเห็นผล หรือว่าจะเห็นผลก็รู้สึกวณานานมาก อดทนไม่ได้ จึงได้เลิก แต่ความเป็นจริง ในเวลาที่นั่งสมาธินั้น ถ้าหากจิตจะสงบมีสติอยู่กับตัว แม้จะเพียงนาทึหรือสองนาทึ ก็แปลว่าเราได้ผลแล้ว และผลที่ว่านี้ก็คือวิบากของสมาธิที่เกิดขึ้นในสันดาน

ขอได้โปรดจำไว้อย่างหนึ่งว่า วิบากอันใดก็ตาม ในเมื่อเกิดขึ้นในสันดานแล้วลบออกได้ยากมาก ถ้ายังเป็นวิบากของกุศล ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่เราต้องการ เราไม่ประสงค์ที่จะลบเอาออกเลย วิบากอย่างนี้ถึงแม้ว่านาน ๆ จึงจะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่งก็ตาม แต่ถ้าลงว่ามันเกิดขึ้นแล้ว แม้จะปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ไม่หมั่นทำ มันก็ยังมีอยู่ในสันดาน เป็นแต่เพียงว่าถ้าหากนาน ๆ เราจึงจะทำสักครั้งหนึ่ง หรือบางคนทำได้ดีแล้ว แต่แล้วก็เลิกไปเป็นเวลานาน เวลาจะเรียกขึ้นมาใช้ มันออกมาช้าเท่านั้น แต่ถึงกระนั้นก็จะพบว่า ในที่สุดเราก็สามารถที่จะเข้าสมาธิได้อีก และเข้าได้ดีเหมือนเดิม สมมติว่า ในชาติก่อนเราเคยได้ฌานมาแล้ว ต่อมาในชาตินี้ เรา

ฟุ้งจะมาหัดสมาธิในตอนวัยกลางคน หรือในวัยแก่ก็ตาม ก็จะต้องพบว่า ถ้าหากเราได้ฝึกฝนอย่างถูกต้องและฝึกอย่างเดียวกับที่เคยทำมาแล้วในชาติก่อน เราอาจจะฝึกได้ช้า เพราะว่ามันมาแล้วเราไม่ได้เข้าสมาธิ แต่แล้วในที่สุดเราก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ดีเหมือนในชาติก่อน แต่ตรงกันข้ามคนที่ไม่เคยได้ฌานมาเลย เพียงแต่ได้เคยฝึกสมาธิมาบ้าง เมื่อเกิดมาในชาตินี้ แม้จะตั้งใจอย่างดียิ่งในการฝึกและมีเวลาฝึกได้มากเท่า ๆ กับคนที่กล่าวมาแล้วก็ตาม ก็จะต้องปรากฏว่าคนที่ไม่เคยได้ฌานมาก่อน ไม่อาจที่จะฝึกสมาธิได้ดี เหมือนกับคนที่เขาเคยได้ฌานมาแล้ว แม้จะใช้เวลาเท่ากันก็ตาม ฉะนั้นจึงขอให้จำไว้ว่า วิกาอันใดก็ตาม ถ้าลงว่าเกิดขึ้นในสันดานแล้ว มันฝังอยู่นานมาก แม้ตายไปแล้วเกิดมาอีกวิกาอันนั้นก็ยังคงอยู่ด้วยเหตุนี้จึงใคร่ที่จะขอให้สังเกตจนกระทั่งแน่ใจว่า ทุกครั้งที่เราสามารถทำใจให้สงบ แม้จะเป็นเวลาเพียงชั่วขณะ วิกาอันนั้นก็เกิดและวิกาอันนี้แหละคือสิ่งที่เราได้อยู่เสมอ ทุกขณะที่เราฝึกสมาธิ และมันก็จะมากขึ้นโดยลำดับ ในเมื่อเราหมั่นทำบ่อย ๆ

วิธีแก้ความฟุ้งซ่านอีกอย่างหนึ่ง ที่ควรจะใช้อยู่เสมอ ก็คือ ถ้ารู้สึกว่จิตฟุ้งซ่านควบคุมไม่อยู่แล้วก็ให้เลิกฝึกสมาธิทันที เพราะถ้าซึ้นนั้งอยู่ต่อไปวิบากของความฟุ้งซ่านก็จะมากขึ้น คนที่เข้าสมาธิที่ไร้ใจฟุ้งซ่านเสมอ นั้น เป็นเพราะมีวิบากของความฟุ้งซ่านอยู่ในสันดานมาก ฉะนั้นถ้าหากเราไม่ปล่อยโอกาสให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น วิบากของมันก็จะไม่มี การปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านเป็นผลเสียหายนมาก เพราะความฟุ้งซ่านที่สะสมซึ้นมาทีละน้อย ๆ นั้น ในที่สุดมันก็จะมากขึ้นได้ เมื่อวิบากของความฟุ้งซ่านมีมาก ก็ต้องใช้เวลาานกว่าจะแก้วิบากอันนี้ได้กว่าจะเข้าสมาธิได้ อย่าลืมนว่ การฝึกสมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ ถ้าเรานั่งสมาธิไม่ได้เพราะใจฟุ้งซ่าน ก็ให้เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นเสีย งานอันใดในเมื่อเราทำแล้วรู้สึกว่ ควบคุมสติให้อยู่กับตัวได้ง่าย เพราะเป็นงานที่เรารพใจ เป็นงานที่เรารถนัด ในขณะที่ทำใจก็อยู่กับงานนี้เสมอ การทำงานซึ่งจะเป็นงานอะไรก็ตาม ถ้าสามารถทำใจให้อยู่กับงานได้ตลอด ใจไม่ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่กับตัวเสมออย่างนี้ก็คือว่าเป็นการฝึกสมาธิเหมือนกัน

การปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปตามอารมณ์ สร้างวิมานในอากาศ การประพฤติแบบนี้คนส่วนมากชอบทำกัน และยิ่งคนไหนมีเวลาว่างมาก ไม่ค่อยมีเหตุการณ์บังคับให้ต้องทำงานอยู่เสมอ ก็ยิ่งจะปล่อยให้ฟุ้งซ่านมากขึ้น คนประเภทนี้ในเวลาแก่แล้วจะพบว่า แม้จะมีเวลาฝึกสมาธิมากอย่างไรก็ตาม ก็จะไม่ฝึกได้ และเมื่อฝึกไม่ได้ ในที่สุดก็จะเบื่อไม่คิดที่จะฝึกสมาธิ และส่วนมากก็เป็นโรคประสาท และต้องจมอยู่กับความทุกข์เกือบตลอดเวลาควบคุมใจตัวเองไม่ได้

อนึ่ง ขอให้สังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า คนที่เป็นโรคประสาท ย่อมมีอาการอย่างหนึ่งเหมือนกันทุกคน คือความคิดซ้ำซากจะคิดวนเวียนอยู่แต่เรื่องเก่า ๆ และเรื่องที่คิดก็คือ เรื่องที่ทำให้ไม่ค่อยสบายใจ ทำให้จิตใจตกต่ำ บัดออกไปไม่ได้ ทั้งที่ตั้งใจจะไม่คิดอย่างนี้ แต่ก็อดไม่ได้ สมมติว่าจะมีใครสักคนหนึ่ง ทั้งที่รู้ยู่ๆเอามือจับเหล็กที่ตรงนี้ที่ไร มันร้อนทุกทีแต่ก็อดจับไม่ได้ ทั้งที่ไม่อยากจะจับ ถ้าท่านไปเห็นใครมีลักษณะอย่างนี้ ก็ขอให้จำไว้ว่า คนที่เป็นโรคประสาท ก็คือคนที่ฝังตัว

อยู่กับความนึกคิดแบบเดียวกันกับคนที่จับเหล็กที่ร้อน
ปล่อยวางไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะตัวเองได้สร้างวิบากของ
ความฟุ้งซ่านไว้มาก อานาจในการบังคับใจตัวเองมีไม่พอ
เพราะไม่เคยฝึกสมาธิ ไม่ได้สะสมวิบากของสมาธิเอาไว้
จึงต้องได้รับความเดือดร้อนอย่างนี้

อนึ่ง อย่าลืมว่า **คนที่มีสมาธิก็คือคนที่มีอำนาจ
บังคับใจตัวเองได้ ควบคุมใจตัวเองได้** และอำนาจที่ว่านี้
จะต้องเกิดขึ้นทุกขณะในเวลาที่มีสติอยู่กับตัว การฝึก
สมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ การฝึก
สมาธิไม่ใช่มีอยู่แต่เพียงวิธีที่ต้องนั่งหลับตาทำใจให้เป็น
สมาธิ **ไม่ต้องทำอะไรอย่างนี้เท่านั้น** จึงจะเรียกว่าเป็น
การฝึกสมาธิ ความจริงวิธีฝึกสมาธิมีมากมาย เช่น ในขณะที่
ที่เราพูดหรือในขณะที่เราฟังคนอื่นพูด หรือในขณะที่จะ
เขียนหนังสือ จะอ่านหนังสือ จะปลูกต้นไม้จะเดินเล่น
หรือจะทำงานอะไรก็ตาม ถ้ารู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรา
กำลังทำอะไร คิดอะไร พูดอะไร ถ้ามีสติอยู่กับตัวเช่นนี้
ก็ถือว่าเป็นการฝึกสมาธิทั้งสิ้น

อุบายแก้ความง่วงนอน

* ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า อุปสรรคที่สำคัญของสมาธิ เมื่อกล่าวโดยสรุปก็มีอยู่เพียง ๒ อย่าง คือ ความง่วงนอนกับความฟุ้งซ่าน อุบายแก้ความฟุ้งซ่านได้เคยพูดมามากแล้ว สำหรับในตอนนี้จะได้พูดเกี่ยวกับเรื่องอุบายแก้ความง่วงนอน ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ซึ่งไม่เป็นแต่เพียงอุปสรรคของการเข้าสมาธิเท่านั้น แต่เป็นอุปสรรคแห่งความก้าวหน้าของการงานทุกอย่าง และเป็นสาเหตุอันหนึ่ง แห่งความเสื่อมโทรมของสุขภาพทางจิต ซึ่งถ้าหากคนไหนเกิดบ่อย ๆ จนกระทั่งเรื้อรังแล้ว ก็จะกลายเป็นคนที่อาภัพอย่างน่าสงสารที่สุด

ความง่วงนอน ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ภาวะของจิตทั้ง ๓ อย่างนี้ย่อมจะต้องมาด้วยกันเสมอ เช่น ในขณะที่ใดในเวลานั่งสมาธิถ้าเกิดง่วง ก็หมายถึงความรู้สึกเบื่อหน่าย ความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ความรู้สึก

* วิญญูณ ฉบับที่ ๑ มกราคม ๒๕๑๒

ซีก็เลยไม่อยากจะทำอะไรก็จะเกิดขึ้นด้วย และครั้งแล้ว
ความฟุ้งซ่านก็เข้าครอบงำ ในที่สุดก็นั่งสมาธิไม่ได้

จงสังเกตว่า ถ้าหากก่อนที่จะนั่งสมาธิ รู้สึกเบื่อ
หน่ายท้อแท้ไม่อยากจะนั่ง ก็มักจะเกิดความง่วงในขณะ
นั่งสมาธิ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้อดนอนร่างกายเป็นปกติ ซึ่งถ้า
ไปทำงานอย่างอื่นที่ตนเองชอบ ก็จะไม่ง่วงเลย ความง่วง
ชนิดที่เกิดมาจากความเบื่อหน่ายท้อแท้นี้ ขอให้พยายาม
สังเกตให้ดี เพราะความง่วงที่เกิดในขณะนั่งสมาธินั้น
แม้ในบางกรณีเราจะเห็นได้ชัดว่ามาจากสาเหตุอื่นก็ตาม
แต่หลักส่วนใหญ่ก็มาจากเหตุอันเดียวกัน คือความเบื่อ
หน่ายท้อแท้

ความง่วงนอนที่มีสาเหตุมาจากทางร่างกาย จะยัง
ไม่อธิบาย เพราะส่วนมากก็มักจะเข้าใจกันดี ในตอนนี้
จะขออธิบายถึงสาเหตุในทางจิตใจก่อน ขอให้โปรดจำ
หลักอันหนึ่งไว้ก่อนว่า **เมื่อใดความเบื่อหน่ายเกิดขึ้นใน
ใจ เมื่อนั้นวิบากของมัยย่อมเกิดขึ้นในสันดาน** ความ
เบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ นี้แหละ คือสาเหตุอันแท้จริง

ของความง่วงนอนในเวลานั่งสมาธิ และในเวลาทำงาน
อื่น ๆ ทุกอย่าง

คนที่ เป็นโรคท้องผูกเป็นประจำนั้น เราจะสังเกต
อาการได้อย่างหนึ่ง คือคนประเภทนี้มีความกดดันทาง
อารมณ์สูง มีความเคร่งเครียดทางประสาทมาก และชอบ
ทำอะไรตามอารมณ์ เช่นเมื่อถึงเวลาถ่ายถ้าหากขณะนั้น
มันทำอะไรเพลินอยู่ หรือมีธุระยุ่งอยู่กับอะไรจะไม่ไปถ่าย
หรือลองไปถ่ายดูแล้ว เมื่อไม่ถ่ายก็เลยขี้เกียจ และมัก
จะรอให้ปวดเสียก่อน จึงจะไปถ่าย ถ้าไม่ปวดก็ไม่ไปถ่าย
คนที่ เป็นโรคท้องผูก อาการดังที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ชัด
ทุกคน แต่ถ้าหากคนไหน พอถึงเวลาถ่ายจะปวดหรือ
ไม่ปวด ก็ไปถ่าย จะออกหรือไม่ออกก็ตาม ก็พยายาม
รักษาเวลาไว้เสมอ คนประเภทนี้ถ้าหากจะเป็นโรค
ท้องผูก ก็จะเป็นไม่นานจนถึงกับเรื้อรัง แต่ทั้งนี้หมาย
ความว่าต้องมีการกระทำอย่างอื่นด้วย เช่น รับประทาน
ผักและผลไม้ให้มาก ออกกำลังกายบ้าง ดื่มน้ำก่อนนอน
และตอนเช้า หมั่นบริหารที่หน้าท้องอย่างนี้เป็นต้น

การกระทำเหล่านี้ เป็นส่วนประกอบที่จะช่วยไม่ให้ท้องผูก แต่ก็ขอได้โปรดจำไว้ว่า แม้เราจะได้ปฏิบัติตามหลักดังที่กล่าวมานี้อยู่เสมอแล้วก็ตาม แต่ถ้าหากยังเป็นคนเจ้าอารมณ์ คือไม่ถ่ายตามเวลา ชอบใจจะถ่ายเมื่อไร ก็ไปถ่าย ทั้ง ๆ ที่ในบางขณะรู้สึกปวดท้องถ่ายแล้ว แต่ก็ไม่ไป เพราะมัวทำอะไรเพลินอยู่ ถ้าหากเป็นคนเจ้าอารมณ์อย่างนี้ แน่นอน แม้จะได้ปฏิบัติตามหลักอนามัยอย่างเคร่งครัดแล้วก็ตาม ก็จะต้องเป็นโรคท้องผูกจนได้ ความกดดันทางอารมณ์ และการทำอะไรตามอารมณ์ นี่คือสาเหตุใหญ่ของโรคท้องผูกที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ และเราจะพบแม้กระทั่งในเด็ก ๆ เช่น เด็กที่คร่ำเคร่งต่อการเรียน มักจะเป็นโรคนี้กันมาก ซึ่งบางคนเข้าใจว่าเป็นเพราะนั่งมากเกินไป แต่ความจริงมันเกี่ยวข้องกันน้อยที่สุด เพราะเด็กที่ขยันเรียน นั่งดูหนังสือวันยังค่านั้น ถ้าหากเป็นคนมีอารมณ์รื่นเรใจดีใจสบาย และทำอะไรตามเหตุผล ทำอะไรตรงต่อเวลา เด็กประเภทนี้แม้จะนั่งมากก็ไม่เป็นโรคท้องผูก

การที่ข้าพเจ้าได้นำเอาเรื่องท้องผูกมากล่าวไว้ใน
ที่นี่ ก็เพราะเป็นตัวอย่าง ที่จะชี้ให้เห็นได้ง่ายถึงอาการ
ง่วงนอน ที่เกิดขึ้นในเวลานั่งสมาธิหรือในเวลาทำการ
งานอย่างอื่น ขอได้โปรดนึกถึงหลักที่ได้กล่าวมาแล้ว
อีกครั้งหนึ่ง เมื่อใดความเบื่อหน่ายเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้น
วิบากของมัจฉะย่อมเกิดขึ้นในสันดาน คนที่เป็นโรคท้องผูก
อยู่เสมอ ก็เพราะไม่พยายามถ่ายทุกวัน และเมื่อท้องผูก
อยู่เสมอโลหิตที่หมุนเวียนอยู่ในร่างกาย ย่อมไม่บริสุทธิ์
ฉะนั้นจึงทำให้เกิดอาการมีน สมอทิบ ปวดศีรษะ
อ่อนเพลีย และถ้าหากท้องผูกมาก หลาย ๆ วัน จึงจะ
ถ่าย และเป็นบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดโรคอย่างอื่นได้
อีกหลายอย่าง ในทำนองเดียวกัน ความเบื่อหน่ายที่
เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้น ก็คือของเสียในทางจิตใจ ถ้าไม่รีบ
ขับถ่ายออกเสียโดยเร็ว มันก็จะเรื้อรัง เพราะวิบาก
ของความเบื่อหน่ายมันสะสมมากขึ้น คนที่เป็นโรคง่วง
นอนเป็นประจำในขณะที่นั่งสมาธิ หรือในเวลาทำงานอื่น
ก็คือคนเป็นโรคท้องผูกในทางจิตใจนั่นเอง

ความเบื่อหน่าย โดยธรรมดาที่เกิดจากการที่เราทำอะไรแล้วไม่เห็นผล หรือไม่ได้ผลตามที่ต้องการ คนที่ผิดหวังอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน หรือมีความกดดันในทางอารมณ์อยู่เสมอ คืออยากจะได้อะไร หรืออยากจะทำอะไรให้ตัวเองเป็นอย่างไร แต่ก็ไม่สมหวังสักที หรือมีความจำเป็นบังคับให้ตัวเอง ต้องอยู่กับเหตุการณ์หรืออยู่กับบุคคล ซึ่งตัวเองไม่ค่อยชอบไม่อยากจะไปไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะทำเป็นอย่างนั้นแต่ก็หนีไม่พ้น ต้องทนอยู่กับเหตุการณ์ที่ว่านี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก แม้บางคนจะต้องทนอยู่เคยชินแล้วก็ตาม แต่ภายในจิตใจก็ยังไม่สบายอยู่นั่นเอง ความสดชื่นความร่าเริงในชีวิตประจำวันมีน้อย คนประเภทนี้จะต้องมีความกดดันทางอารมณ์สูง และทุกครั้งที่มีความกดดันทางอารมณ์ ย่อมหมายถึงจะต้องมีความเบื่อหน่าย หรือความท้อแท้เกิดขึ้นเป็นประจำ และในเมื่อมันเกิดขึ้นบ่อย ๆ จนกระทั่งวิบากในเรื่องนี้มีมากแล้ว มันก็จะทำให้เบื่อแม้กระทั่งต่อสิ่งที่ตัวเองชอบอยากจะทำ อยากจะได้ แต่บางทีอาการเบื่อจะไม่ปรากฏชัด เพราะว่าเราพยายามนึกในแง่ดี และได้มองเห็นประโยชน์

ของสิ่งที่เราจะทำอยู่แล้ว แต่มันก็ช่วยไม่ได้คือ แทนที่จะเบื่อ กลับปรากฏว่าทุกครั้งที่ทำก็อดง่วงไม่ได้ เช่นอย่างในกรณีที่ได้ก็บางคน ง่วงในเวลาเรียนหนังสือ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้อดนอนมาก่อน และคนบางคนทั้งที่เดี๋ยวนี้ก็ชอบนั่งสมาธิ ซึ่งบางวันก็นั่งได้ คือใจสงบได้ และรู้สึกสบายแจ่มใส เคยเห็นผลอันนี้มาบ้างแล้วจึงได้ชอบนั่งสมาธิ แต่ถึงกระนั้น ส่วนมากที่นั่งก็มักจะง่วงเสมอ อาการง่วงที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้ เป็นเพราะได้สะสมวิบากของความเบื่อหน่ายเอาไว้มากนั่นเอง จนกระทั่งกลายเป็นโรคเรื้อรัง พยายามแก้เท่าไร ๆ อาการง่วงก็ไม่รู้จักหาย

ความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวันนี่คือภัยที่ร้ายกาจอย่างหนึ่ง ซึ่งคนในสมัยปัจจุบันได้รับกันอยู่เสมอ เพราะความทะเยอทะยานของคนสมัยนี้มีมาก และความจำเป็นที่บีบบังคับให้เราจำเป็นต้องอยากได้อันนั้นอยากได้อันนี้ ก็มีมากกว่าคนในสมัยก่อน แต่ความสมหวังมีน้อย หรือถึงแม้จะได้มันก็ไม่ถูกใจ ด้วยเหตุนี้เองความไม่สบายใจจึงได้มีอยู่เสมอ ความไม่สบาย

ใจอันนี้แหละ คือสาเหตุของความเปื้อน่าย ขอให้สังเกตว่า ถ้าเราทำอะไรด้วยความสบายใจ ความเปื้อน่ายจะไม่มี

คนที่ไม่เคยทำอะไรสำเร็จด้วยตนเอง และมักจะล้มเหลวอยู่เสมอ ความเชื่อมั่นในตัวเองก็ย่อมจะมีน้อย และถ้าหากความล้มเหลวที่ว่ามีบ่อย ๆ เป็นเวลานาน เขาก็จะเกิดความเคยชิน พอจะทำอะไร ก็จะมีอุปาทานเกิดขึ้นว่า คราวนี้มันก็ต้องล้มเหลวอีก ซึ่งความเป็นจริง ถ้าหากเขาจะพยายามทำจริง ๆ ในที่สุดถึงแม้จะล้มเหลวบ้าง แต่แล้วมันก็ต้องสำเร็จจนได้ แต่สำหรับคนที่มีอุปาทานฝังใจอยู่เสมอเสียแล้วว่า มันจะต้องล้มเหลวอีก เขาก็ต้องล้มเหลวจริง ๆ ไม่ว่าจะทำอะไร เพราะความเชื่อมั่นในตัวเองไม่มี ความเป็นตัวของตัวเองก็ไม่มี คนประเภทนี้เราจะเห็นว่าเป็นคนอาภัพที่น่าสงสาร ตลอดชีวิตของเขาจะไม่บรรลุผลสำเร็จอะไรเลย ในทำนองเดียวกัน คนที่มีความเปื้อน่ายเกิดขึ้นเป็นประจำ จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยสันดาน คน

ประเภทนี้ ก็จะทนทำอะไรไม่ได้อยู่นาน เพราะในไม่ช้าก็จะรู้สึกเบื่อ ถ้ายังมีเหตุการณ์บังคับให้ต้องทนทำต่อไป ความเบื่อก็จะมีมากขึ้น เขาก็จะมีชีวิตอยู่อย่างซังกะตาย บุคคลที่สะสมวิบากของความเบื่อหน่ายเอาไว้มาก ในเวลานั่งสมาธิ ถึงแม้จะไม่อดนอน แต่นั่งที่ไรก็จะอดง่วงไม่ได้ สำหรับในกรณีอย่างนี้แก้ยากมาก เพราะเขาเป็นโรคท้องผูกในทางจิตใจเสียจนเรื้อรังจึงแก้ยาก

คนบางคนที่เป็นโรคท้องผูกอย่างเรื้อรังนั้น ต้องคอยรับประทานยาถ่ายเป็นประจำ ถ้าไม่รับก็ไม่ถ่าย จะแก้อย่างไรก็ไม่หาย นอกจากการใช้ยาเท่านั้น และบางคน เมื่อเคยชินแล้วยาในขนาดที่เคยรับก็ไม่ได้ผล ต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นไปอีก ซึ่งความเป็นจริง โรคท้องผูกสาเหตุใหญ่อยู่ที่ความกดดันทางอารมณ์ หรือความตึงเครียดทางประสาท ถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุนี้แล้ว โรคท้องผูกไม่มีวันหาย คนที่เป็นโรคง่วงนอนอันเนื่องมาจากสะสมวิบากของความเบื่อหน่ายไว้มาก ก็เช่นเดียวกัน

ตราบใดถ้าหากไม่พยายามที่จะหยุดทำงาน หรือทำอะไร ให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ให้มีความภาคภูมิใจในตัวเอง และรู้สึกแจ่มใสในการมีชีวิตอยู่กับอาชีพ หรืองานการอะไรก็ตามที่ทำอยู่เป็นประจำ ยิ่งแก้ความเบื่อหน่ายให้หมดไปไม่ได้แล้ว ความง่วงนอนในเวลานั่งสมาธิ ก็ไม่มีวันหาย เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นได้ว่า การแก้เรื่อง ความง่วงนอนในขณะนั่งสมาธิ จะต้องเกี่ยวโยงไปถึง การทำงานในชีวิตประจำวันด้วย

เด็ก ๆ เวลานั่งสมาธิ ถ้าหากเขามีศรัทธาในการนั่ง ส่วนมากจะไม่ง่วง เว้นไว้แต่จะอดนอน เพราะเด็ก ส่วนมากมีชีวิตร่าเริงแจ่มใส แต่ถ้าเป็นเด็กที่ไม่มีความสุข เพราะพ่อแม่ยากจน หรือเพราะพ่อแม่มักจะมีปัญหา ทำให้เด็กไม่ค่อยมีความสุข เด็กประเภทนี้เวลามานั่งสมาธิก็มักจะง่วง ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉพาะคนที่มีอายุมาก ๆ น้อยคนนักที่จะไม่ง่วงในเวลานั่งสมาธิ นอกจากพวกที่เป็นโรคนอนไม่หลับเรื้อรัง เวลานั่งสมาธิก็มักไม่ง่วง แต่สำหรับคนที่นอนหลับได้ตามปกติ หรือถึงแม้บางครั้ง

จะนอนหลับยาก กว่าที่จะหลับได้ก็ต้องใช้เวลานาน แต่ในที่สุด ก็หลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คนที่มีอายุประเภทนี้ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้นอนแต่เวลานั่งสมาธิ ก็มักจะง่วง สาเหตุที่ง่วงก็เป็นอย่างเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้ว คือ โดยธรรมดาคนที่ผ่านชีวิตมานาน้อยคนมากที่จะมีชีวิตอยู่อย่างแจ่มใสรุ่งเรืองมาโดยตลอด คนเราพอมีอายุมากขึ้น ก็มีเรื่องที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น มีความจำเป็น มีภาระที่มักทำให้ไม่ค่อยสบายใจมากขึ้น ความเบื่อหน่ายและความไม่สบายใจเกิดขึ้นทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้งเมื่อนาน ๆ หลายปี มันก็มากขึ้น ฉะนั้นเมื่อมีอายุมาก ก็หมายถึงว่าได้สะสมมามากทีเดียว ด้วยเหตุนี้คนที่มีความง่วง จึงมักจะง่วงนอนเสมอในเวลาฝึกสมาธิ และก็เป็นเรื่องแก้ยากเพราะมันเรื้อรังเสียแล้ว

แต่อย่างไรก็ดี สำหรับคนที่มีพื้นฐานการศึกษาธรรมเข้าใจได้ง่าย มีศรัทธาในการเรียน และในขณะที่เรียนก็มักจะมี ความสบายใจ มีความแจ่มใส มีปีติเกิดขึ้น จำอะไรได้บ้าง ไม่ถึงกับเลอะเลือน สำหรับคนที่มีอายุประเภทนี้พอจะแก้ไขได้ และวิธีแก้แบบง่าย ๆ ก็คือก่อนที่จะ

นั่งสมาธิให้นอนหลับสักงีบหนึ่ง หรือในระหว่างที่นั่งสมาธิถ้ารู้สึกง่วงก็ให้ไปนอนหลับสักงีบหนึ่ง พอตื่นขึ้นมาแล้วก็จะไม่ง่วงในเวลา นั่งสมาธิ แต่ข้อสำคัญต้องพยายามหัดนอนหลับให้ได้เร็ว ถึงแม้จะเคลิ้ม ๆ ไม่ถึงกับหลับสนิทก็ใช้ได้ แต่การที่จะหัดนอนหลับให้เร็วแบบนี้ต้องใช้สมาธิประกอบ ถ้านอนหลับอย่างแบบธรรมดาว่าจะหลับก็คิดอะไรเรื่อยเปื่อย ถ้ายังแก่นิสัยอันนี้ไม่ได้ ก็แก้อาการง่วงนอนในเวลา นั่งสมาธิไม่ได้ เพราะฉะนั้นในเวลาจะนอนแต่ละครั้ง แม้จะเป็นการนอนชั่วคราว ช่วงขณะสักห้านาทีหรือสิบนาที ก็ต้องใช้สมาธิช่วย กล่าวคือ เมื่อตั้งใจจะหลับแล้ว ก็ต้องพยายามเลิกคิดเรื่องอื่นทุกอย่าง พยายามตัดความคิดอย่างอื่นไปให้หมดทุกอย่าง พยายามนึกถึงแต่ลมหายใจเข้าออกหรือบทภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง หัดครั้งแรกก็คงจะลำบาก แต่ถ้าหัดบ่อย ๆ ก็จะหลับได้โดยไม่ยาก วิธีแก้ความง่วงนอนตามวิธีนี้ได้ผลแน่นอน

ความง่วงนอนสาเหตุใหญ่ก็มาจากความกดดันหรือมาจากความเบื่อหน่ายในชีวิต ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จนติด

สันดานมีความเคยชินเกิดขึ้นเสียแล้ว เพราะฉะนั้นการ
แก้ปัญหานี้ในเรื่องนี้ หลักใหญ่จึงอยู่ที่ต้องพยายามหา
ทำชนิดที่ทำให้มีความร่าเริงแจ่มใส ในชีวิตประจำวัน
จะต้องให้ความร่าเริงสบายใจ อย่าปล่อยให้ความเบื่อ
หน่าย หรือความไม่สบายใจเกิดขึ้นบ่อย ๆ ถ้ามันเกิด
ขึ้นเมื่อไรก็รีบหาทางระบายออก เช่นเดียวกับเมื่อรู้สึก
ปวดท้องถ่าย ก็ต้องรีบไปถ่ายเสีย อย่าปล่อยให้ไว้นาน
เพราะถ้าปล่อยให้ไว้นานบ่อย ๆ ครั้งเข้าก็จะกลายเป็น
โรคท้องผูกที่แก้ยากในภายหลัง

สุภานุปสสี วิหนุตม์

อินทริเยสุ อสวุตัม

โกชนมฺหิ อมตตถญญัม

กุสึตัม หินวีริยัม

ตัม เว ปสสทติ มาโร

วาโต รุกฺโข ว ทุพฺพผลัม

ผู้ที่มองแต่ในแง่สวยงามอยู่เสมอ ไม่สำรวจอินทริย์
ไม่รู้จักประมาณในการกิน เป็นคนขี้เกียจ มีความเพียร
ไม่ดี มารย่อมครอบงำเขาได้ เหมือนลมย่อมพัดต้นไม้ที่
รากไม่มั่นคงให้ล้มได้ฉะนั้น

* ในหนังสือวิญญานฉบับเดือนมกราคมที่แล้วมานี้ ข้าพเจ้าได้พูดถึง อุบายแก้ความง่วงนอน โดยชี้ให้เห็นว่า คนที่ทำงานด้วยความเบื่อหน่าย ไม่มีความร่าเริงแจ่มใส หรือต้องทนอยู่กับเหตุการณ์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ซึ่งตัวเองมองไม่เห็นทางก้าวหน้า แต่ก็ต้องทนทำ คนประเภทนี้เวลานั่งสมาธิมักจะต้องง่วงนอนเสมอ แก้อะไร ๆ ก็ไม่ค่อยหาย เพราะวิบากของความง่วง ความเบื่อหน่ายท้อแท้ที่สะสมอยู่เสมออยู่นั้นยังไม่ได้แก้ นอกจากจะยังไม่ได้แก้แล้ว ยังสะสมเพิ่มอยู่ทุกวัน ๆ อีกด้วย เพราะฉะนั้นในการแก้ไขปัญหาคือนี้ จึงอยู่ที่ต้องพยายามทำใจให้สบายอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ถ้ายังแก้ไม่ได้ การฝึกสมาธิก็ยากที่จะทำได้

แต่อย่างไรก็ดี ท่านควรจะได้ศึกษาถึงอุบายแก้ความง่วงโดยละเอียด ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระโมคคัลลานะไว้ดังต่อไปนี้

* วิญญาน ฉบับที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒

พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมอยู่ในที่สงัดแห่งหนึ่ง ใกล้หมู่บ้านกัลลวามุตตคาม ในแคว้นมคธ วันนั้นเป็นวันที่ ๗ นับจากวันที่ได้อุปสมบทมา ตลอดเวลาที่ได้มาอยู่ที่นี่ ท่านได้พยายามปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนกระทั่งร่างกายอ่อนเพลีย ในที่สุดจึงได้นั่งงอกลงอยู่ในขณะนั้นพระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่มคทายวันในแคว้นภคคะ ได้ทรงเห็นพระมหาโมคคัลลานะนั่งงอกลงด้วยทิพจักขุ จึงได้เสด็จมาปรากฏต่อหน้าพระมหาโมคคัลลานะอย่างรวดเร็ว เสมือนหนึ่งคนที่มีกำลังเหยียดแขนออกหรืออแขนเข้า (คือมาได้รวดเร็วชั่วรัศมีมือเดียว หรือถ้าจะพูดให้ถูกต้องคือชั่วขณะจิตเดียวด้วยอำนาจมโนมยิทธิ) เมื่อได้ทรงประทับนั่งบนอาสนะที่ปูไว้แล้ว จึงได้ตรัสกับพระมหาโมคคัลลานะว่า โมคคัลลานะเธอง่วงหรือ ? เมื่อพระมหาโมคคัลลานะทูลว่า ง่วง พระองค์จึงได้ตรัสว่า :-

๑. โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไร ความ
 ว่องจิงได้ครอบงำได้ เธออย่าใส่ใจถึงสัญญานั้นให้มาก
 อันนี้เป็นอุบายอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้า
 ยังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๒. ธรรมใดที่เธอได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมา เธอพึง
 นึกคิดพิจารณาถึงธรรมนั้นบ่อย ๆ นี่ก็เป็นอุบายอีกอัน
 หนึ่ง ที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำ
 อย่างนี้

๓. ธรรมใดที่เธอได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมา เธอพึง
 สาธยาย (คือสวดทำนองสวดมนต์) ถึงธรรมนั้น โดยพิศดาร
 นี้เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้า
 ยังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๔. เธอพึงแยงหูทั้งสอง เอามือลูบตามตัว นี่เป็น
 อุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละ
 ไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๕. เธอพึงลุกจากที่นั่ง แล้วไปเอาน้ำลูบหน้า ลูบตา
 เหลียวแลดูทิศทั้งหลาย มองดูดาวนักษัตรทั้งหลายนี้

ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๖. เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา อธิษฐานให้ในใจเกิดความสว่างเหมือนกลางวัน เมื่อเธอมีจิตผ่องแผ้วไม่มีนิวรณ์หุ้มห่อ ก็จะใช้จิตที่มีแสงสว่างให้เกิดขึ้นได้ นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๗. เธอพึงอธิษฐานเดินจงกรมไปมา พร้อมกับควบคุมใจให้อยู่แต่ภายในตัว ไม่ให้ใจไปนึกถึงสิ่งภายนอก นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๘. เธอพึงนอนแบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า คือนอนตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะและตั้งใจไว้ว่า เมื่อตื่นขึ้นแล้วจะลุกขึ้นทันที เราจะไม่แสวงหาความสุขจากการนอน จากการเอน จากการหลับ

เรื่องอุบายแก้ความง่วงทั้ง ๘ ข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้เราอาจแยกประเด็นได้ ๒ อย่าง คือ ความง่วงที่เกิดจากร่างกายอ่อนเพลียหรืออดนอน ซึ่งในกรณีนี้

วิธีแก้ที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับให้อิ่มเสียก่อนแล้วจึงทำสมาธิ อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ความง่วงที่เกิดจากความกดดันของกิเลส ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ คนส่วนมากที่ฝึกสมาธิไม่สำเร็จ คือนั่งที่ไร้มักง่วงเสมอ เมื่อง่วงแล้วก็ฟุ้งซ่าน ควบคุมสติไว้ไม่ได้ ในกรณีอย่างนี้ ในคัมภีร์ปรมัตถมัชฌิมา ซึ่งเป็นคัมภีร์อธิบายคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็มีกล่าวไว้เหมือนกันว่า กามฉันทะเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดถีนะมิทระ อุทธัจจะ และอวิชา ซึ่งสำนวนบาลีที่ท่านกล่าวไว้มีดังนี้

กามฉนฺทนวิรณฺโณ ปฏิจฺจ ถีนมิทฺธนวิรณฺโณ
 อุทฺธจฺจนวิรณฺโณ อวิชานวิรณฺโณ (อุปปชฺชนติ)

ถีนะมิทระนวิรณฺโณ อุทฺธจฺจะนวิรณฺโณ อวิชานวิรณฺโณ
 เกิดขึ้นก็เพราะอาศัยกามฉันทะนวิรณฺโณ

นวิรณฺโณ แปลว่าเครื่องกีดขวางมิให้คนเราบรรลุสมาธิไม่ให้บรรลุมรรคผลและนิพพาน นวิรณฺโณมีอยู่ ๕ อย่าง คือ :-

๑. **กามฉันทะ** ความพอใจในกาม กามในที่นี้ หมายถึงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทุกอย่างที่ตนพอใจ รักใคร่

๒. **พยาบาท** ความอาฆาต ความจองเวร ความโกรธ ความไม่พอใจ ความขุ่นเคือง

๓. **ถีนะमितะ** ความท้อแท้ ความขี้เกียจ ความง่วงนอน

๔. **อุทธัจจะ** กุกกุงจะ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ

๕. **วิจิกิจฉา** ความสงสัย

จากหลักที่อ้างมานี้ ท่านแสดงให้เห็นว่านิเวรณข้ออื่น เช่นความท้อแท้ ความเบื่อหน่าย ความง่วงนอน ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น นิเวรณเหล่านี้เกิดขึ้น ก็เพราะกามฉันทะ และโดยธรรมดาภิเลสตัวนี้เป็นเจ้าเรือนคือฝังอยู่ในใจแทรกซึมอยู่ในความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา โปรดจำให้ดีว่า คำว่า กามฉันทะ ไม่ใช่มีความหมายเฉพาะแต่ในเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้สึกในเพศตรงกันข้ามเท่านั้น ความอยากมีเงิน อยากมีชื่อเสียง ชอบดอกไม้

ชอบแต่งตัว ชอบฟังเพลง ชอบดูหนังดูละคร อยาก
รับประทานอาหารที่อร่อย ความรู้สึกเหล่านี้ทั้งหมดก็
รวมเรียกว่ากามฉันทะทั้งสิ้น และในชีวิตของคนทั่วไป
ย่อมมีความต้องการ มีความทะเยอทะยาน ในเรื่อง
เหล่านี้อยู่เสมอ และก็ไม่มีใครที่จะสมความปรารถนา
ในสิ่งที่ต้องการได้ทุกอย่าง และด้วยเหตุนี้ความกดดัน
จึงได้มีอยู่เรื่อย ๆ คนที่มีความหม่นหมอง ไม่สบายใจอยู่
เสมอ ความคิดฟุ้งซ่าน นอนไม่ค่อยหลับ พื่นเสียบ่อย ๆ
สาเหตุส่วนใหญ่ ก็มาจากความกดดันในเรื่องอารมณ์
ด้วยเหตุนี้ผู้ใหญ่จึงฝึกสมาธิยาก เพราะมีความกดดันมาก
ส่วนเด็ก ๆ ความกดดันมีน้อย ถ้าหากเป็นคนมีศรัทธา
เป็นคนว่าง่าย ส่วนมากก็นั่งสมาธิได้ดี

ในหนังสือวิญญูณฉบับก่อน ข้าพเจ้าได้แนะนำ
ว่า ให้พยายามทำงานชนิดที่จะสามารถทำให้สบายอยู่
ได้เสมอ อันนี้ถ้าหากคนไหนทำได้ ความกดดันในเรื่อง
อารมณ์ต่าง ๆ จะค่อย ๆ น้อยลง เวลานั่งสมาธิก็จะ
ไม่คั่งง่วงนอน แต่ความฟุ้งซ่านอาจจะยังควบคุมไม่ได้

เพราะสาเหตุของความฟุ้งซ่านมีมาหลายทาง แต่เรื่องนี้
ข้าพเจ้าก็ได้เคยอธิบายมาแล้ว โดยละเอียดในหนังสือ
วิญญาณฉบับก่อน ๆ

อุบายแก้ความง่วงนอน ทั้ง ๘ หัวข้อ ดังที่ได้กล่าว
มาแล้วนั้น ขอให้พยายามศึกษาโดยละเอียด ผู้ที่ต้องการ
อยากจะทราบโดยละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ขอให้อ่านจาก
หนังสือ **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ** ในบทที่ ๙ หน้า
๓๔๓ เป็นต้นไป ในที่นี้ข้าพเจ้าแนะนำพอให้ทราบเป็น
แนวทางเอาไว้เท่านั้น

วิธyclayความกังวล เกี่ยวกับความกลัวตาย

* ในชีวิตประจำวันของคนเรา ถ้าหากว่าคนไหนจะพึงตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจได้ ก็จะเป็นคนที่มีความสบายใจอย่างที่สุด ความจริงข้อนี้ใคร ๆ ก็ทราบ เพราะว่าในบางขณะที่จิตใจเราปลอดโปร่ง ไม่รู้สึกวิตกกังวลถึงสิ่งใด ๆ จิตใจเป็นอิสระนั้น จะรู้สึกว่าเป็นสุขใจมาก ภาวะอย่างนี้ทุกคนเคยผ่านมาไม่มากก็น้อย เพราะฉะนั้นทุกคนจึงรู้ว่า ถ้าตัดความกังวลได้ ใจก็เป็นสุข แต่ปัญหามีอยู่ว่า ความกังวลส่วนมาก เราได้ลองพยายามที่จะตัดแล้ว แต่ไม่ค่อยจะสำเร็จ นอกเสียจากว่าเรื่องอันใดที่ทำให้เราวิตกกังวลนั้น เราจะได้จัดการเสียให้เรียบร้อย ความกังวลในเรื่องนั้นจึงจะหายไป ตามความเข้าใจของคนทั่วไปถือว่า ต้นเหตุแห่งความกังวลนั้นอยู่ภายนอก ไม่ใช่อยู่ในใจของเรา ฉะนั้นการแก้ก็ต้องมุ่งไปแก้ที่เรื่องภายนอกที่ตัวเองรู้สึกว่า ทำให้เกิดความกังวล

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๓ มีนาคม ๒๕๑๒

ความเป็นจริงต้นเหตุของความกังวลนั้นไม่ใช่อยู่ที่สิ่งภายนอก แต่มันอยู่ที่ในใจของตนเอง เมื่อใดความโกรธเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของความโกรธย่อมเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าวิบากของความโกรธในเรื่องไหนมีอยู่ พอมีเรื่องนั้นเกิดขึ้นมาอีก ความโกรธก็ต้องเกิดขึ้นอีก จากตัวอย่างอันนี้สำหรับคนที่เข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้ว ย่อมกล่าวได้ว่า ความโกรธจะเกิดหรือไม่เกิด มันสำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง ถ้าเราปรับปรุงจิตใจของเราให้ดีแล้วความโกรธย่อมไม่เกิด ถึงแม้จะมีอารมณ์มายั่วเย้าให้เกิดความโกรธก็ตาม ในทำนองเดียวกัน คนเราจะเกิดความวิตกกังวลหรือไม่เกิด ไม่ใช่สำคัญอยู่ที่สิ่งภายนอก แต่สำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง เพราะมันมีกฎอย่างเดียวกันกับในเรื่องความโกรธ กล่าวคือ เมื่อใดความวิตกกังวลเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าวิบากของมันมีในเรื่องไหน พอมีเรื่องอย่างนั้นเกิดขึ้นอีก ความวิตกกังวลก็เกิดขึ้นอีก

ขอให้พิจารณาดู ถ้าหากเราจะแก้ความวิตกกังวล ด้วยการแก้ไข หรือจัดการกับสิ่งภายนอกให้เรียบร้อย

ความวิตกกังวลจึงจะหาย ถ้าหากมามุ่งแก้กันแต่อย่างนี้
ทุกเรื่องไปมันก็จะไม่รู้จักสิ้นสุด เพราะเป็นของแน่นอน
ว่า พอจัดเรื่องนี้เสร็จ มันก็จะมีเรื่องใหม่เกิดขึ้นมาอีก
เราไม่มีทางที่จะไปจัดการกับสิ่งภายนอกให้เรียบร้อยตาม
ความปรารถนาได้ทุกอย่าง เช่น คนจนซึ่งย่อมจะมีความ
วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินอยู่เสมอ และอยากจะได้
เงิน เพื่อเอามาแก้ปัญหาที่กำลังมีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็
คิดอยู่แต่ในเรื่องว่าทำอย่างไรจึงจะได้เงิน ถ้าหากมีหวัง
ว่าจะได้ที่ใดที่หนึ่ง แต่ก็ยังไม่ได้หรือมีที่ท่าว่ามันจะไม่
ได้ก็ต้องคิดอยู่แต่เรื่องนั้น สมมติว่าเราแก้ปัญหาใน
เรื่องนี้ได้สำเร็จ เพราะเราได้เงินมาแล้วก็จะพบอีกว่า
มันยังมีเรื่องอื่นอีกที่ยังแก้ไขไม่ได้ เช่นพวกเศรษฐี
ซึ่งพวกนี้มักจะมีความต้องการมากกว่าคนจนหลายเท่า
ฉะนั้น ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ก็จะมีมากเป็นเงา
ตามความต้องการนั้น ๆ เพราะฉะนั้นอย่าไปนึกว่า การ
ที่เขามีเงินอย่างมากมายนั้น จะทำให้เขาตัดความวิตก
กังวลเกี่ยวกับเรื่องความขาดแคลนออกไปได้ ตรงกันข้าม
ผู้ที่มีเงินอย่างมากมายนั้น ส่วนมากกลับจะมีความวิตก

กังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินยิ่งกว่าคนจนหลายเท่า แม้ในเรื่องอื่น ๆ เช่นในเรื่องสุขภาพก็เหมือนกัน บางคนในเมื่อมีโรคอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ก็มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการที่จะรักษาโรคนั้นให้หาย เมื่อยังไม่หาย ก็จะคิดอยู่แต่เรื่องโรคนั้น แต่พอหายแล้ว มันก็จะมีเรื่องอย่างอื่นทำให้เกิดความวิตกกังวลอีก รวมความว่า ถ้าหากเรามุ่งจะแก้ความวิตกกังวล ด้วยการจัดการกับสิ่งภายนอก เราไม่มีทางที่จะเอาชนะมันได้เลยเป็นอันขาด เพราะต้นเหตุของความวิตกกังวลมันอยู่ที่ใจของเราเอง ถ้าเราไม่รู้จักปรับปรุงจิตใจของเราให้ดีแล้ว ความวิตกกังวลจะไม่มีทางหายเลย

ทุกคนกลัวตาย เมื่อรู้ว่าวิธีไหนหรือเหตุการณ์อะไรที่จะทำให้ตัวเองถึงแก่ความตาย ก็จะทำให้วิตกกังวลมาก เพราะความกลัวตายเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ยิ่งกว่าความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้นเนื่องจากคนเราย่อมรักชีวิตยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด จงสังเกตว่า ถ้าหากเราจะตัดความวิตกกังวลในเรื่องนี้ด้วยการพยายามทุก ๆ อย่างที่จะป้องกัน

มิให้ตาย ก็ไม่มีทางจะป้องกันได้ เพราะถึงอย่างไรสักวันหนึ่งมันก็ต้องตายแน่ เพราะฉะนั้น วิธีที่จะตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องความตายนั้น เราจะมาคิดแก้ไขเฉพาะแต่ที่ร่างกายอย่างเดียว ไม่มีทางสำเร็จ แต่เราก็ควรจะป้องกัน หรือรักษาร่างกายไม่ให้ถึงแก่ความตายเท่าที่จะทำได้ ไม่ใช่จะปล่อยปละละเลย ไม่เอาใจใส่ต่อความปลอดภัยของร่างกายเสียเลย แต่ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า เราจะมาแก้ไขเฉพาะแต่ที่ร่างกายอย่างเดียวยอมไม่มีทางจะเอาชนะความวิตกกังวลได้ เราต้องปรับปรุงแก้ไขที่จิตใจของตัวเองด้วย และในเมื่อเราแก้ไขจิตใจของเราได้มาตรฐานแล้ว ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องความตายก็จะหมดไป จะตายเมื่อไร ที่ไหน ด้วยวิธีใด เราก็พร้อมอยู่เสมอที่จะต้อนรับด้วยความยินดี

พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า ฆูที่โลกคราบยอมไม่เสียดายหรือเป็นห่วงถึงคราบของมันฉันใด บัณฑิตก็ยอมจะไม่เป็นห่วงถึงคราบ คือร่างกายที่จะต้องตายในวันหนึ่งฉันนั้น

ขอให้สังเกตดูว่า การที่งูไม่เป็นห่วงถึงคราบที่มันทิ้งไป ทั้งนี้ก็เพราะมันรู้้อยู่แก่ใจว่า คราบนั่นไม่ใช่ตัวมัน เพราะถึงแม้จะลอกคราบไปแล้ว ชีวิตของมันก็ยังอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันรู้สึกว่าเป็นของของมันก็ยังอยู่ เพราะฉะนั้น มันจึงไม่เป็นห่วงถึงคราบที่ทิ้งไป ถ้าหากคนเราเข้าใจว่าความตายก็เหมือนกับงูลอกคราบ ก็จะไม่มีการกลัวตายเลย แต่การที่คนเราทุกคนกลัวตาย ก็เพราะรู้สึกถึงความตายเป็นความสูญเสียทุกอย่างทุกสิ่งทุกอย่าง เป็น การพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก คนเราไม่ได้มีความรู้สึกเหมือนงู คือไม่ได้รู้สึกว่าจะถึงแม้จะตาย แต่เรายังอยู่ และก็อยู่อย่างบริบูรณ์ อยู่อย่างมีทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้ารู้สึกอย่างนี้ก็ไม่กลัวตาย จะไม่วิตกกังวลถึงความตาย ฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงมีอยู่ว่า ความจริงความตายทำให้เราต้องสูญเสียทุกอย่างจริงหรือไม่ ? ความตายเหมือนกับงูลอกคราบจริงหรือเปล่า ?

อันที่จริง ความกังวลก็คือความหวาดกลัวในรูปแบบต่าง ๆ นั่นเอง เช่นกลัวจะไม่ได้ กลัวจะสูญเสีย กลัวจะตาย กลัวจะอด กลัวเขาจะไม่รัก กลัวเขาจะดูถูก

อะไรทำนองนี้เป็นต้น ความกังวลคือหวาดกลัวต่าง ๆ นี้ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องไหน ต้นเหตุของมันก็คือความไม่รู้แจ้งแทงตลอดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ เช่นคนที่กลัวตายก็เพราะกลัวจะสูญเสีย กลัวจะพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น ความจริงถ้าเขาารู้แจ้งว่าความตายก็เหมือนกับงูลอกคราบนั้นแหละ เพราะถึงแม้ร่างกายจะตายไปหรือจะต้องพลัดพราก หรือสูญเสียทุกอย่างที่เคยเป็นของตนเองก็จริง แต่ความเป็นจริงแล้วตัวเราก็ไม่ได้ตาย และก็ไม่ใช่เป็นการสูญเสียอะไรเลย ถ้าหากเราทำกรรมดีเอาไว้มาก เพราะชีวิตจริง ๆ ไม่ใช่หมายถึงกายเนื้อ แต่หากหมายถึงวิญญาณซึ่งเรียกว่าชีวิตภายใน วิญญาณซึ่งประกอบไปด้วยวิบากต่าง ๆ ที่เราสะสมเอาไว้วันนี้แหละคือต้นกำเนิดของชีวิต ร่างกายก็ดี ทรัพย์สมบัติก็ดี ชื่อเสียงก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นฐานะภายนอกนั้น ล้วนแต่เอากำเนิดมาจากวิบากทั้งสิ้น เหมือนกับต้นไม้เอากำเนิดมาจากเมล็ดของมัน คนเราเมื่อถึงเวลาตาย ก็ตายแต่เพียงร่างกาย ส่วนวิญญาณและวิบาก

ยังอยู่ เมื่อวิญญาณยังอยู่ วิบากยังอยู่ (แต่ถ้าจะพูดให้ถูกตามหลักอภิธรรมจริง ๆ ต้องพูดว่า เหลืออยู่แต่วิบากหรือวิปากจิต) มันก็จะสร้างชีวิต สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมาอีก

ขอให้สังเกตดูว่า เมื่อวิญญาณจุติจากร่างกายที่เป็นโอปปาติกะเข้าสู่ท้องมารดานั้น ในทันทีที่มันปฏิสนธิ มันก็เริ่มสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตขึ้นมาโดยลำดับ และในระหว่างที่ทำการสร้างร่างกายอยู่นั้น เราก็จะพบว่า สำหรับวิญญาณที่มีวิบากมาดี ได้เกิดในตระกูลที่พ่อแม่มีฐานะดี มีการศึกษาดี เด็กก็จะมีคุณสมบัติมาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ และเมื่อคลอดออกมาแล้ว ก็จะพบแต่ความสะดวกสบายนานาประการ แต่สำหรับวิญญาณที่มีวิบากมาไม่ดี ก็จะมีผลตรงกันข้าม ซึ่งจะสุขสบายแค่ไหน หรือมีความทุกข์ยากลำบากอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับวิบากเป็นปัจจัยสำคัญ

และขอให้สังเกตอีกว่า เมื่อตอนที่วิญญาณจุติจากชีวิตในโลกของโอปปาติกะมาเกิดเป็นมนุษย์นั้น ก็มาแต่ตัวเปล่า ๆ ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมา แต่แล้วก็จะมา

พบหรือมา มีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกับที่เคยมีมาเมื่อก่อน
จุติ ในทำนองเดียวกัน คนเราเมื่อตายจากร่างกาย
มนุษย์ก็ละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้เบื้องหลังทั้งหมด ไปแต่
ตัวเปล่า ๆ แต่ครั้งแล้วในขณะแรกที่เกิดในโลกของ
โอปปาติกะ ร่างกายก็จะเกิดขึ้นใหม่และมีทุกสิ่งทุกอย่าง
คล้าย ๆ กับเกิดมาในโลกมนุษย์เหมือนกัน ซึ่งใครจะ
ได้ดีมีความสุขแค่ไหนอย่างไร หรือจะประสบความทุกข์
ยากลำบากอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับวิบากที่ตัวได้สร้างเอาไว้
เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นได้ว่า คนที่ตายก็เหมือนกับงู
ลอกคราบจริง ๆ งูไม่เสียดายคราบก็เพราะมันรู้ว่าคราบ
ไม่ใช่ตัวของมันอย่างแท้จริง เมื่อลอกคราบไปแล้วตัว
ของมันก็ยังอยู่ คนส่วนมากไม่ได้เข้าใจชีวิตเหมือนอย่าง
ที่อธิบายมา หรือถึงแม้จะเข้าใจอยู่บ้างก็ไม่แจ่มแจ้ง ยัง
คงคิดอยู่เสมอว่า ความตายเป็นความสูญเสียดูแลทุกสิ่งทุก
อย่าง ความตายเป็นการพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่าง
อยู่นั่นเอง ฉะนั้นจึงได้กล่าวตาย

จากเรื่องทีกล่าวนั้นเราจะเห็นได้ว่า การที่คนเรา
มีความกลัวต่อความตายอย่างยี่งั้น ก็เพราะมายึดถือเอา
ร่างกายเป็นตัวเราหรือของเรา ยึดถืออย่างเหนียวแน่น

ที่สุดว่า ตัวเราก็คือร่างกายนี้เอง นอกจากร่างกายแล้ว ก็ไม่มีตัวเราที่ไหนอีก ทั้งนี้ก็เพราะเขาไม่รู้่วา วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต วิชาภซึ่งมีในวิญญาณเป็นที่มาของทุกสิ่งทุกอย่าง เรื่องต้นไม้เขาู้แจ้งว่ามันเกิดมาจากเมล็ด ไม่ใช่เกิดมาจากดิน แต่เรื่องคนเขาไม่รู้แจ้งเช่นนั้น เขาคอยแต่จะเข้าใจว่า คนเราเอากำเนิดมาจากพ่อแม่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ ซึ่งคำว่าเกิดมาตามธรรมชาติตามความหมายของเขานั้น เขาหมายความว่า เขาเคยเห็นเคยรู้มาอย่างจำเจแต่เพียงว่า คนเราเมื่อจะเกิดก็เกิดโดยวิธีนี้ทั้งนั้น คือโดยวิธีต้องอาศัยพ่อแม่ เขาจึงพูดว่า เป็นธรรมชาติของคนที่จะต้องเกิดมาโดยวิธีนี้ เพราะมองไม่เห็นเรื่องวิญญาณที่อยู่เบื้องหลังชีวิต ไม่เคยคิดไม่เคยนึกว่า คนเราก้เหมือนกับต้นไม้ คือจะต้องเอากำเนิดมาจากพืชของมัน ซึ่งพืชที่ว่านี้หมายถึงวิญญาณ และวิญญาณนี้ก็เป็นพืชชนิดที่ไม่วู้จักตาย วิญญาณมีการเปลี่ยนแปลงก็จริง มีการเกิดดับอยู่เสมอ ก็จริง แต่มันก็มีการสืบต่อไม่ขาดสาย ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือศาสตราวุธใด ๆ ไม่สามารถทำให้วิญญาณดับ

หรือสูญหายไปได้ วิญญาณเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งอะไร ๆ ก็ทำให้มันตายไปไม่ได้ ฉะนั้นถ้าหากว่าคนเรารู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องวิญญาณเช่นนี้แล้ว ความกลัวตายก็จะน้อยลงไปมากทีเดียว

อนึ่ง บางคนทั้งที่รู้ทั้งที่เข้าใจและก็เชื่อตามนี้ทุกอย่าง แต่ก็ยังอดกลัวตายไม่ได้ นั่นเป็นเพราะไม่ค่อยจะได้หัดการปล่อยวาง ไม่หมั่นฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาวิบากของการปล่อยวางในสันดานมีไม่พอ เพราะฉะนั้นถึงแม้จะรู้ว่าความตายไม่ใช่ความสูญเสีย แต่ก็ยังอดกลัวตายไม่ได้ คนที่เคยกลัวปลิงมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย แม้จะรู้ว่าปลิงเกาะไม่ได้ทำให้เราตาย ถึงแม้มันจะกัดหรือดูดเลือดก็ไม่ได้ทำให้เราเจ็บ และสูญเสียเลือดมากมายนัก แต่ถึงกระนั้นถ้าไม่เคยชินกับในเรื่องปลิงเกาะ ก็จะไม่หายกลัวในเรื่องปลิงข้อนี้ฉันใด การที่คนเราจะหายกลัวตาย หรือกลัวในเรื่องนี้น้อยลง ก็ต่อเมื่อต้องหัดปลงบ่อย ๆ และจะต้องหัดทำให้สบายอยู่เสมอ ในเมื่อมีการสูญเสีย หรือมีการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และที่สำคัญที่สุดก็คือ จะต้องหัดให้เป็นคนมีนิสัยเสียสละ

รู้จักให้อะไรแก่คนอื่นเปล่า ๆ ด้วยความเมตตากรุณา หรือด้วยความเคารพนับถือ หรือด้วยความกตัญญู ในเรื่องนี้ต้องหัดให้มาก ไม่เช่นนั้น ก็ช่วยให้พ้นจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องความตายไม่ได้

อนึ่ง ถ้าเราศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความตายเข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้ว เราก็จะพบว่า แม้ในเรื่องอื่น ๆ ถ้าหากว่าเราจะมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น ก็มีสาเหตุมาอย่างเดียวกัน คือเพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ไม่รู้แจ้งถึงหลักธรรมตาของเรื่องนั้น ๆ และอีกประการหนึ่งก็คือ ยังมีประสบการณ์ในการเรื่องนั้นน้อย ยังไม่เคยหัดปล่อยวางหรือหัดเสียสละเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ เช่นบางคนวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องโรคบางอย่างในร่างกายของตัวเอง ซึ่งความจริงโรคนั้นไม่ใช่โรคร้ายแรง รักษาไม่ยาก ถ้ารักษาให้ถูกวิธี แต่เพราะเหตุที่เขาไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับโรคนี้ จึงทำให้เป็นห่วงไปต่าง ๆ ส่วนหมอซึ่งรู้เรื่องเหล่านี้ดี ก็ไม่วิตกกังวล คนที่ขับรถใหม่ ๆ ยังไม่ชำนาญก็กลัวไปต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพราะยังไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องรถ ยังมีประสบการณ์ไม่พอเกี่ยวกับเรื่องนี้ ส่วน

คนที่ขับรถจนชำนาญ เขามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการขับรถเกี่ยวกับเรื่องถนนหนทาง เกี่ยวกับเรื่องกฎจราจร และเรื่องอื่น ๆ ได้ดี และมีประสบการณ์มามาก เขาก็ไม่กังวลในเรื่องการขับรถ ข้าพเจ้าคิดว่าเรื่องทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องประเภทไหน ถ้าหากเราจะพึงมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น นั่นก็ต้องเป็นเพราะยังไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องนั้นยังมีประสบการณ์น้อยเกี่ยวกับเรื่องนั้น แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ ถ้าไม่เคยหัดปล่อยวาง ไม่เคยหัดเสียสละมาอย่างเพียงพอแล้ว แม้จะมีความรู้ดีในเรื่องนั้น ก็จะช่วยให้ตัดความวิตกกังวลไม่ได้ เหมือนกับหมอบางคนทั้งที่รู้เรื่องร่างกายดี รู้เรื่องโรคภัยไข้เจ็บดี และเคยผ่านคนตายมามาก แต่ถ้านิสัยปล่อยวาง นิสัยเสียสละมีน้อย และไม่เข้าใจชีวิตหลังจากตาย ถึงแม้จะเป็นหมอ ก็ช่วยไม่ไห้กลัวตายไม่ได้เหมือนกัน

วิธีคลายความกังวล เกี่ยวกับเรื่องการเงิน

* โดยธรรมชาติคนที่จะฝึกสมาธิได้ผลนั้น ในชีวิตประจำวันจะต้องมีความสบายใจเป็นส่วนมาก ถ้าหากมีเรื่องกังวลใจหรือมีเรื่องหนักใจ ซึ่งทำให้ไม่สบายใจอยู่เสมอแล้ว จะฝึกสมาธิได้ผลยากมาก โดยเฉพาะฆราวาสซึ่งมักจะต้องมีความวิตกกังวล เกี่ยวกับเรื่องการเงินอยู่เสมอ นั้น เวลามาฝึกสมาธิก็มักจะฝึกไม่ค่อยได้ คนจนก็มีความกังวลไปอย่างหนึ่ง คนมั่งมีที่มีความกังวลไปอีกอย่างหนึ่ง สรุปลงแล้วก็คือไม่ว่าจะจนหรือมั่งมี ก็ตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินไม่ได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงพบว่าคนส่วนมากไม่สนใจต่อการฝึกสมาธิ เพราะคนจนก็จะอ้างว่ายังยากจนอยู่ จำเป็นจะต้องดิ้นรนเพื่อหากินให้พอก่อน ไม่มีเวลาที่จะมาฝึก ส่วนคนมั่งมีก็จะอ้างว่ามีธุระยุ่งมากเกี่ยวกับงานที่นั่นที่นี่ ปล่อยไม่ได้ เพราะถ้าปล่อย

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๔ เมษายน ๒๕๑๒

งานก็เสีย และโดยธรรมดาคนที่หาเงินได้ง่ายและหาได้มาก ก็มักจะคิดขยายงานออกไปเรื่อย ๆ จึงหาเวลาว่างยากยิ่งกว่าคนจน เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ถ้าหากไม่รู้จักริธีวางใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการเงินแล้ว ตลอดทั้งชีวิตก็จะไม่มีโอกาสได้ฝึกสมาธิเลย อย่าลืมนะว่า ถ้ามาฝึกสมาธิตอนมีอายุมากจะได้ผลน้อยมาก นอกจากจะเป็นคนที่มีพื้นสมาธิดีมาตั้งแต่ยังหนุ่ม ๆ หรือสาว ๆ เมื่อมาฝึกตอนมีอายุมาก ก็อาจจะทำได้ผลดี แต่ก็ไม่ถาวรนัก

เป็นความจริงที่ว่า การหาเงินนั้น ยิ่งได้ก็ยิ่งอยากได้มากขึ้นทุกที เพราะเหตุนี้เงินจึงเป็นสิ่งที่ช่วยๆ ให้คนเราต้องยุ่งอยู่กับมันตลอดเวลา จนกระทั่งถึงเวลาจะนอน กว่าจะหลับได้ ก็ยังต้องเสียเวลา เพราะมัวคิดแต่เรื่องการเงิน ซึ่งบางคนก็เสียเวลานับเป็นชั่วโมง ๆ ที่เดียวกว่าจะหลับได้ ส่วนคนจนก็จะคิดอยู่แต่ปัญหาว่าทำอย่างไร จึงจะได้เงินมาเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อไม่ได้หรือได้ไม่พอก็จะคิดอยู่แต่เรื่องหาเงินจนกระทั่งไม่มีเวลาที่จะสนใจศึกษาเรื่องอื่น โดยเฉพาะในเรื่องที่ไม่ทำให้ได้เงิน ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึง

ได้เอาเรื่องนี้มาเขียน เพื่อจะให้รู้จักตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินออกเสียบ้าง จิตใจจะได้สบาย และจะได้มีเวลานั่งสมาธิเหมือนกับเขาบ้าง

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาในฉบับก่อนว่า คนที่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องกลัวตาย ก็เพราะไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตหลังจากตาย คนที่กังวลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ก็เพราะไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บ คนที่กลัวผีซึ่งในบางครั้งก็ทำให้เกิดความกังวลมาก ก็เพราะไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องโอปปาติกะ ในทำนองเดียวกัน คนที่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงิน ก็เพราะไม่รู้แจ้งถึงสาเหตุที่แท้จริงว่า คนเราจะยากจนหรือร่ำรวยเป็นเพราะเหตุอะไรแน่ และไม่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตว่า ความสุขที่แท้จริงเกิดจากเหตุอะไรแน่ ถ้าหากมีความรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอย่างดีแล้ว ความกังวลก็จะน้อยลงจนกระทั่งในที่สุดก็จะหมดไปเลย

ข้าพเจ้าจะขอพูดถึงปัญหาที่ว่า ความสุขที่แท้จริงเกิดจากอะไรเสียก่อน ซึ่งถ้าหากเข้าใจในเรื่องนี้แจ่มแจ้งแล้ว ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินจะน้อยลงไปมาก

คนทั่วไปมักจะมีความยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งเหมือนกันเกือบจะทุกคน กล่าวคือ ถือว่าคนเราจะมีความสุขก็ต่อเมื่อมีเงินพอใช้ ทั้งนี้ก็เพราะข้อเท็จจริงมันมีอยู่เสมอว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่ยังแก้ไม่ได้นั้น เป็นเพราะมีเงินไม่พอ ถ้าได้เงินมาพอใช้เมื่อไร เราก็รู้สึกโล่งอกทันที สบายใจไปได้เป็นเรื่อง ๆ สุดแล้วแต่จะแก้ปัญหารื่องไหนได้ เราก็โล่งอกในเรื่องนั้น แต่ครั้นแล้วเราก็จะพบว่า พอแก้ปัญหานั้นได้คือมีเงินพอใช้แล้ว เรายังมีปัญหาย่างอื่นเกิดขึ้นมาใหม่จากการมีเงินนั้นแหละอย่างนี้เสมอ เพราะฉะนั้น ถ้าเราตามใจความอยาก ไม่พยายามที่จะตัดมันเสียบ้าง ก็จะเหมือนกับไฟ เรายิ่งใส่ฟืนเข้าไปเท่าไร มันก็ยิ่งลุกมากขึ้นเท่านั้น การสนองตัณหาคือ เมื่ออยากได้อะไรก็พยายามหามาให้ได้นั้น วิธีนี้ก็เท่ากับการเอาฟืนใส่ไฟ ฉะนั้นเราจึงพบว่า คนที่ตามใจตัวเองอยู่เสมอ ความอยากก็จะแผ่กว้างออกไปทุกที จนกระทั่งในที่สุดก็จะรู้สึกว่า ความรู้จักพอไม่มี มีแต่รู้สึกว่ายังไม่พอยุ่แน่นอน

จงสังเกตดูบางคนเดี๋ยวนี้มีเงินมากกว่าเมื่อก่อนหลายเท่า ซึ่งเมื่อก่อนเคยคิดว่าถ้าเรามีเงินขนาดนี้ก็พอแล้ว แต่ครั้งมีเข้าจริง ๆ ก็ยังรู้สึกว่าจะยังไม่พอยุ่ตนเอง การที่คนเราเป็นอย่างนี้ มันขึ้นอยู่กับสาเหตุเพียงข้อเดียว คือไม่รู้แจ้งว่าความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่การเอาชนะตัณหา ไม่ใช่อยู่ที่การตามใจตัณหา

แต่อย่างไรก็ดีการที่จะเอาชนะตัณหานั้น ในบางครั้งเราก็ต้องตามใจตัวเอง คืออยากได้อะไรก็พยายามแสวงหา อยากทำอะไร ก็ต้องทำ อยากไปไหนก็ต้องไป อย่างนี้เป็นต้น การตามใจอย่างนี้เป็นของจำเป็น เพื่อความสบายใจ และเพื่อมิให้มีความกดดัน ซึ่งเปรียบเหมือนเป็นการเตรียมเสบียงในการเดินทาง หรือหาที่พักในระหว่างทาง เพื่อให้ตัวเองมีกินมีใช้ มีที่พักชั่วคราว เพื่อจะได้พักผ่อนเอาแรง เพื่อการเดินทางต่อไป เพราะถ้าหากในระหว่างการเดินทางนั้น เราไม่มีอาหาร ไม่มีเสื้อผ้า ไม่มีที่พัก ไม่มียารักษาโรค ก็จะเดินไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การที่จะเอาชนะตัณหา จะต้องมีการตามใจตัณหาด้วย เพราะถ้าเราพยายามกดความรู้สึกของตัวเองทุกอย่าง อยากทำอะไร อยากจะไปไหน อยากจะมีอะไร ก็พยายามตัดไปหมดไม่ตามใจเลย ถ้าทำอย่างนี้ก็จะเกิดความกดดันในทางอารมณ์ ซึ่งผลร้ายของมันมีอยู่ อย่างไรก็ตามข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้ว เช่นผลร้ายอันหนึ่งซึ่งนับว่าร้ายแรงมาก ก็คือ คนที่มีความกดดันทางอารมณ์อย่างมากนั้น จะไม่มีทางฝึกสมาธิได้เลยและเมื่อฝึกสมาธิไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะเอาชนะตัณหาได้ การเอาชนะตัณหาได้อย่างเด็ดขาด จนกระทั่ง **ในใจสงบ และเยือกเย็นอยู่เสมอ** นี่คือนิยามปลายทางของชีวิต โปรดจำไว้ให้ดีกว่า :-

ด้วยการเข้าถึงชีวิตที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของตัณหาเท่านั้น จึงจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงว่าความแก่เจ็บตายของร่างกายไม่มีความหมาย เหตุการณ์ต่าง ๆ ในโลกก็ทำให้เกิดความทุกข์ไม่ได้ ไม่ว่ามันจะร้ายแรงสักเพียงใดก็ตาม คนที่ไม่เคยมีใจสงบจากตัณหาแม้เพียงชั่วขณะ ย่อมไม่มีทางที่จะรู้จักชีวิตภายในและ

ชีวิตภายในนั้นจะมีความสมบูรณ์ทุกด้าน อยู่เหนือความ
แก่ความตาย อยู่เหนือความยากจน อยู่เหนือความอาภัพ
ทุกอย่าง ก็ต่อเมื่อเอาชนะตัณหาได้เท่านั้น และภาวะ
อันนี้ทุกคนสามารถจะเข้าถึงได้ และรู้จักได้ในขณะที่ยังมี
ชีวิตอยู่ ไม่ใช่หลังจากตาย และการเข้าถึงภาวะอันนี้
จะต้องอาศัยสมาธิ เว้นจากสมาธิแล้วไม่มีทางเลย

เพราะฉะนั้นคนที่ไม่ยอมตามใจตัวเองเสียบ้าง
ก็จะมีอาการกตัญญูกระทั่งฝึกสมาธิไม่ได้ ด้วยเหตุนี้
ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า การสนองตัณหาเป็นเพียงการเตรียม
เสบียงในการเดินทางหรือหาที่พักในระหว่างทางเท่านั้น
แต่คนส่วนมากมาเข้าใจผิดเสียว่า ถ้าเราอยากกินอะไร
ได้กิน อยากทำอะไรได้ทำ อยากเป็นอะไรได้เป็น
อันนี้แหละคือจุดหมายปลายทางที่แท้จริงของชีวิต คน
เกือบทั้งโลกเข้าใจแบบนี้กันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้
พยายามดิ้นเพื่อที่จะแสวงหาเงินให้มาก เพราะเงินเป็น
สื่อกลางที่จะนำสิ่งที่ต้องการมาให้ได้เกือบทุกอย่าง แต่
หารู้ไม่ว่า ถ้าเราชินตามใจในเรื่องนี้กันไปเรื่อย ๆ มันจะ
ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าเปรียบเหมือนการเดินทาง ก็แปลว่า

เขาหลงทางคือวนเวียนอยู่แต่ในทางเก่า ๆ ซ้ำไปก็ซ้ำมา ไม่ได้ใกล้ต่อจุดหมายปลายทางเข้าไปทุกที ท่านลองนึกดูคนที่หลงทางนั้นบางทีเขาก็เดินทางถูกแล้ว แต่ครั้นแล้วเขาก็วกไปทางอื่น หลงไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้าง ประเดี๋ยวก็กลับมาทางเก่าซึ่งเป็นทางที่ถูก แต่แล้วเดี๋ยวก็หลงไปอีก วกลงไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ เมื่อไรเขาจึงจะไปถึงจุดหมายปลายทาง คนที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงิน มัวยุ่งอยู่แต่เรื่องการเงินนั้น ก็เปรียบเหมือนคนที่หลงทาง เพราะไม่เข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน จุดหมายปลายทางที่แท้จริงของชีวิตอยู่ที่ไหน ถ้าหากเมื่อใดเข้าใจถูกต้องแล้ว แม้จะเป็นคนจน ความกังวลก็จะน้อยลง หรือถ้าเป็นคนมั่งมี เขาก็จะรู้จักใช้เงินไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง

ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าเรายังนั่งสมาธิไม่ได้ ไม่เคยพบกับความสงบภายในใจอันเกิดจากสมาธิ เราก็มองหาทางที่จะรู้สึกตัวได้ว่า **ค้นหากับความต้องการชนิดที่จะนำเราไปสู่ความพ้นทุกข์นั้นมันต่างกันอย่างไร ?** และในเมื่อไม่รู้เราก็หลงอยู่กับค้นหา และจะถูกค้นหา

หลอกเหมือนกับเหยื่อที่หลอกให้ปลาติดเบ็ด ซึ่งในที่สุดปลาก็ต้องตายเพราะเหยื่อ แต่แล้วมันก็จะไปเกิดเป็นปลาอีก แล้วก็หลงเหยื่อแล้วติดเบ็ดอีก ซ้ำอยู่อย่างนี้นับชาติไม่ถ้วน คนทั่วไปก็เหมือนกับปลาเช่นนี้ และไม่เคยรู้สึกเจ็บเพราะตัณหา ทั้ง ๆ ที่ความทุกข์ที่ได้รับอยู่ทุกอย่างนั้น ไม่ว่าจะทุกข์ทางกายหรือทุกข์ทางใจล้วนแต่มีสาเหตุมาจากตัณหาทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพราะเหตุที่เราแยกไม่ออกว่า **ความต้องการชนิดที่นำไปสู่ความทุกข์กับความต้องการที่เรียกว่าตัณหามันต่างกันอย่างไร ?** เราต้องหลงอยู่กับตัณหาตลอดไปเอาชนะมันไม่ได้ อันนี้นับว่าเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงที่สุด เพราะตัณหามันจะสร้างเหตุผลขึ้นมาหลอกอย่างสลับซับซ้อน จนกระทั่งไม่มีทางที่คนเราจะรู้สึกตัวได้เลยว่าถูกหลอก มีอยู่ขณะเดียวเท่านั้น ที่พอจะรู้สึกตัวว่าตัณหาหลอกตัวเองให้อยู่ในความทุกข์ทรมาน คือในขณะที่ใจสงบจากตัณหา ซึ่งภาวะอันนี้จะมีได้ก็เฉพาะในเวลาที่จิตเป็นสมาธิเท่านั้น อย่าลืมว่า การที่เราต้องสนองตัณหาข้างนั้นเป็นเพียงอุบายเพื่อจะให้เราได้มีโอกาสนั่งสมาธิได้บ้าง ครั้นแล้ว

เราก็จะเริ่มรู้จักลักษณะของความต้องการ ชนิดที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งในเมื่อรู้จักความต้องการอันนี้แล้ว เราก็ทำอะไรหรือแสวงหาอะไรไปตามความต้องการอันนี้ ซึ่งชีวิตก็จะมีความผาสุกรื่นเริงแจ่มใส และก็สมารถที่จะทำอะไรได้ หรือมีอะไรได้คล้าย ๆ กับคนที่มิต้องหา เพราะความต้องการที่ว่าน้ำมันก็ยังมีต้องหาเจือปนอยู่เสมอ แต่เปอร์เซ็นต์ของมันเป็นน้อย และที่สำคัญที่สุดก็คือ ความต้องการชนิดนี้มีทางที่จะสิ้นสุดลงได้ง่าย ในเมื่อได้สิ่งทีต้องการสมความปรารถนา มันจะไม่ทำให้วกไปวนมา เหมือนกับคนที่ตกอยู่ในอำนาจของต้องหาล้วน ๆ ตัวอย่างเช่น คนที่ตกอยู่ในอำนาจของต้องหาในเรื่องการกิน เขาก็จะมีความยุ่งยาก มีความลำบากเกี่ยวกับเรื่องการกิน ซบซ้อนวกไปวนมา ถึงแม้จะมีเงินมากสักเพียงไร การกินก็ยังทรมานเขาได้ทำให้เขาเดือดร้อนได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่กินอาหารตามความต้องการ ชนิดที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์นั้น ความยุ่งยากเกี่ยวกับเรื่องกินจะค่อย ๆ น้อยลง จนกระทั่งในที่สุดแม้จะไม่ได้กินหรือไม่ได้อาหารทีต้องการ เขาก็ไม่เดือดร้อน อย่าลืมว่า **ชัยชนะ**

ของชีวิตที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายปลายทางอันแท้จริงของคนเรานั้น ก็คือ แม้เราจะไม่มีกิน หรือเราจะแก่จะเจ็บป่วยหรือจะตาย ก็ไม่ทำให้จิตใจเราเดือดร้อน ชีวิตภายในไม่ได้รับความกระทบกระเทือน แจ่มใสและเบิกบานอยู่เสมอ ซึ่งภาวะอันนี้ คนเราจะเข้าถึงก็ต่อเมื่อต้องมีเหตุการณ์ช่วยด้วย

การอธิบายให้เห็นว่า ลักษณะของต้นหากับลักษณะของความต้องการชนิดที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์นั้น มันต่างกันอย่างไร ถ้าจะอธิบายด้วยคำพูดก็ไม่ยากอะไร และข้าพเจ้าก็ได้เคยอธิบายมาแล้ว แต่เท่าที่ข้าพเจ้าสังเกตดูคนทั่วไป ทั้งที่ได้เคยเรียนเรื่องนี้มาแล้วน้อยคนมากที่จะมองเห็นถึงความแตกต่าง จนกระทั่งตัวเองจำได้แน่นอนว่า ความต้องการอันนี้คือ ความต้องการที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์สำหรับตัวเอง อย่าลืมว่า เมื่อเรายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ความต้องการทุกอย่างที่เกิดขึ้น ย่อมมีต้นหาเจือปนอยู่ด้วยเสมอ แต่ถึงกระนั้นสำหรับคนที่เข้าสมาธิได้ก็จะรู้ว่า แม้จะทำอะไรตามใจตัวเองในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งในสายตาของคนอื่น

อาจจะเห็นว่า เป็นความเลวทรามหรือเป็นการถอยหลัง เหมือนอย่างพระปัญจวัคคีย์ เคยเข้าใจพระพุทธเจ้าผิด มาแล้วเมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าทรงเลิกอดอาหารกลับมา เสวยอาหารตามปกติ ขอให้สังเกตว่า พระองค์ทรงแน่ใจ ว่าความต้องการอย่างนี้เป็นทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ใช่เป็นการถอยหลัง แต่พระปัญจวัคคีย์ไม่รู้ เพราะ มัวยึดอยู่แต่ในความเชื่อถือที่มีแพร่หลายอยู่ในสมัยนั้น และในเรื่องนี้ เราจะมาวัดกันด้วยอาการภายนอกไม่ได้ อย่างเด็ดขาด นอกจากตัวของตัวเองเท่านั้นจึงจะรู้ เพราะ ในบางกรณีคนที่ตามใจตัวเองในเรื่องการดื่ม การเที่ยว การสำมะเลเทเมาต่าง ๆ ความต้องการของเขาในเรื่องนี้ ก็คือ ความต้องการที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งมีข้อ สังเกตอย่างนี้คือ คนประเภทนี้ยิ่งตามใจตัวเองมากขึ้น เท่าไร ก็ยิ่งทำให้เขาเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่เขาทำอยู่เร็วขึ้น จนกระทั่งในที่สุดก็เลิกได้เด็ดขาด แต่บางคนตรงกันข้าม ยิ่งตามใจยิ่งเลอะเทอะขึ้นทุกที ยิ่งวอกวนมากขึ้นทุกที เพราะฉะนั้น เราจะมาวัดกันด้วยอาการภายนอกไม่ได้ เลย เรื่องนี้เป็นเรื่องเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล แต่ก็มี

หลักแน่นอนอยู่ว่า ถ้าคนไหนเริ่มเข้าสมาธิได้แล้วและ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือเข้าใจถูกต้องแล้วว่า **ความสุขที่แท้จริงนั้นมาจากภายใน ไม่ใช่มาจากภายนอก** ถ้าเราปรับปรุงชีวิตภายในให้ได้มาตรฐานแล้ว เราก็จะอยู่เหนือความทุกข์ทุกอย่าง แม้กระทั่งความตายหรือความยากจนอย่างชนิดที่ไม่มีอะไรจะกินเลย จะต้องอดตายอย่างแน่นอน เขาก็ไม่เดือดร้อน คนที่เข้าใจชีวิตถึงขั้นนี้แล้ว เขาจะแยกลักษณะของตัณหา ชนิดที่จะต้องทำให้เขาวนเวียนออกมาจากความต้องการ ชนิดที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างแจ่มแจ้งทีเดียว

จงจำไว้ว่า **คนที่รู้จักชีวิตอย่างดีแล้วเท่านั้น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงิน จึงจะค่อย ๆ น้อยลงไปโดยลำดับ** ซึ่งเรื่องนี้คนที่ทำได้ อย่าลืมนะ ต้องเป็นคน que เข้าสมาธิได้ และคนที่เข้าสมาธิได้ก็ต้องเป็นคนที่มีความสบายใจอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ท่านทั้งหลายคิดว่าอย่างไร **คนเราจะมี ความสบายใจอยู่เสมอ ก็ต่อเมื่อต้องหาเงินไว้ให้มาก หรืออยู่ที่การวางใจให้ถูกเกี่ยวกับเรื่องการเงิน ?**

* โดยธรรมดาปณฺชนทั่วไปย่อมจะมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินอยู่เสมอ เพราะเงินเป็นสื่อกลางสำหรับจะแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ต้องการ และโดยปกติความต้องการของคนเราก็มีไม่รู้จักสิ้นสุด เพราะฉะนั้น ถึงแม้จะมีเงินสักเท่าไร มันก็ไม่เพียงพอกับความต้องการ และเมื่อหาได้ตามความปรารถนาก็สบายใจ ถ้าหาไม่ได้ก็จะคิดกังวลอยู่ตลอดเวลาว่า ทำอย่างไรจึงจะได้เงิน ขอให้พิจารณาดูในเวลานั่งสมาธิ แล้วจะพบว่า ความกังวลที่ออกมามากที่สุดก็คือ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องเงิน และก่อนที่จะนอนหลับ คนส่วนมากก็มักจะต้องเสียเวลาเกี่ยวกับเรื่องนี้ไม่น้อย ความกังวลทุกอย่างเกิดจากตัณหาอุปาทาน เมื่อยังแก้ตัณหาอุปาทานไม่ได้ ความกังวลก็ไม่มีทางจะหมดลงได้ การสนองความต้องการหรือการจัดทำธุระให้เสร็จ เป็นเพียงการระงับความกังวลลงได้ชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น แต่ครั้นแล้วความกังวลก็จะเกิดอีก

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๒

มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า ผู้มีนั่งสมาธิได้มีใจสงบ มีปิติและสุขเกิดขึ้นแล้ว ในขณะที่ความกังวลทุกอย่างจะสงบ แม้จะพยายามนึกในเรื่องที่เคยทำให้กังวล ความกังวลก็จะไม่เกิด ถ้าเป็นในเวลาอื่นกว่าจะระงับความคิดได้ ก็จะต้องใช้เวลานาน แต่ในขณะที่จิตใจกำลังสงบสบายเช่นนี้ จะตัดความกังวลออกไปได้ง่ายมาก การปิดความคิดในสิ่งที่ไม่ต้องการในขณะที่นี้ทำได้ง่าย เมื่อระงับความคิดได้แล้ว ความกังวลทุกอย่างก็สงบ ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า เพราะเหตุไรในตอนนี้จะตัดความกังวลได้ง่าย ควบคุมจิตใจให้สงบได้ง่าย ข้อเท็จจริงอันนี้โปรดสังเกตให้ดี

คนทั่วไปที่เข้าสมาธิ ไม่ได้นั้นเป็นเพราะมีความกังวลในสิ่งต่าง ๆ เดียวเรื่องนั้น เดียวเรื่องนี้ ปิดไม่ออก ทั้งนี้ก็เป็นเพราะใจไม่มีความสงบ ในใจไม่มีความสุข เหมือนกับน้ำที่ร้อนย่อมจะเดือดพล่าน ส่วนน้ำที่เย็นจะไม่เดือดเช่นนั้น เมื่อเรามีความกังวลอยู่บ่อย ๆ วิตกในเรื่องนี้ก็จะมีมากขึ้นในสันดาน แปลว่า ฟุ้งซ่านในร้อนอยู่เสมอ เมื่อฟุ้งซ่านในร้อนอยู่เสมอ

ก็ทำให้สงบได้ยาก เมื่อใจไม่สงบวิบากของความสงบ
มีไม่พอ ความกังวลในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ง่าย และ
เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ตัดออกได้ยาก ด้วยเหตุนี้คนเราจึงเข้า
สมาธิได้ยาก เพราะความไม่สงบกับความกังวลต่างก็
เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ทำให้หมุนเวียนอยู่ในภาวะ
อันนี้ เหมือนกับกิ่งไม้หรือใบไม้ที่ติดน้ำวน ถูknน้ำวน
ดูดเอาไว้ลอยไปไหนไม่ได้

ความหลงผิดอันหนึ่งที่คนเรามักจะเป็นกันมาก
ที่สุดก็คือ สมมติว่าเราอยากได้อะไรสักอย่างหนึ่ง เมื่อ
ยังไม่ได้ก็มีความกังวล หรือเมื่อยังทำอะไรไม่สำเร็จงาน
ยังค้างอยู่ ก็จะมี ความกังวลเกี่ยวกับงานนั้นอยู่เสมอ
แต่พอได้สมความปรารถนาแล้วก็จะรู้สึกโล่งใจ ความ
กังวลหมดไป คนทั่วไปสังเกตเห็นได้เช่นนี้ จึงทำให้
เข้าใจว่าความกังวลของเราหมดแล้ว และเราจะตัดความ
กังวลได้ก็ด้วยวิธีนี้ ความเป็นจริงถึงแม้ความกังวลใน
เรื่องนั้นจะสงบก็จริง แต่มันก็สงบเพียงชั่วคราวเท่านั้น
เชื้อของความกังวลยังคงมีอยู่ เพราะฉะนั้นอย่าได้หลง
ผิดเป็นอันขาดว่า เราจะแก้ความกังวลได้ก็ด้วยการ

พยายามสนองความต้องการให้สำเร็จสมความปรารถนา เพราะกฎมีอยู่ว่า **เมื่อใดที่ค้นหาเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน** ด้วยเหตุนี้คนเราเมื่อได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งสมความปรารถนาแล้ว ด้วยการมีสิ่งนั้นแหละก็จะเป็นเหตุให้เกิดความอยากอย่างอื่นต่อไปอีก ด้วยเหตุนี้ความสิ้นสุดของตัณหา จึงมีไม่ได้ด้วยการสนองตัณหา แต่การสนองตัณหาก็คือเป็นของจำเป็น เพราะถ้าคนเรากดความรู้สึกทุกอย่างไว้ ไม่ยอมทำอะไรตามใจตัวเองเสียบ้าง ก็จะมีความกดดันมีความไม่สบายใจ ซึ่งเรื่องนี้ได้เคยอธิบายมามากแล้ว

ขอให้ย้อนไปนึกถึงเรื่องที่ว่า ในเวลาที่ใจสงบมีปีติและสุขเกิดขึ้นในใจ ทำไมในตอนนี่จึงระงับความคิดและตัดความกังวลได้ง่ายมาก ในคัมภีร์ได้กล่าวไว้ว่า **คนที่มีอุทฺธจจะกุกกัจจะ คือความฟุ้งซ่านและความรำคาญเกิดขึ้นในใจนั้น เป็นเพราะในสันดานขาดรูปสมะ** ซึ่งแปลว่า **ความสงบภายใน** วิธีที่จะแก้วิภวณข้อนี้ก็มียู่ทางเดียว คือต้องพยายามสร้างความสงบภายในให้มากขึ้น ถ้าพินภายในเยือกเย็น เพราะได้สะสมวิบาก

ของความสงบที่เกิดจากสมาธิและวิปัสสนาเอาไว้อย่าง
เพียงพอแล้ว จะระงับความฟุ้งซ่านความรำคาญได้ง่าย
มาก เพราะความสงบภายในซึ่งเรียกว่ารูปสมะ อันนี้
แหละคือตัวการโดยตรง ที่จะทำให้ระงับความวิตกกังวล
ได้ทุกอย่าง

อนึ่ง พระพุทธเจ้าก็ได้เคยตรัสไว้ว่า :-

ปวิเวกรสํ ปิตฺวา รสํ อุปสมสฺส จ

นิทฺทโร โหติ นิปฺปาโป ฌมฺมปีติรสํ ปิวิ

ผู้ที่ได้ดื่มรสแห่งความวิเวก และได้ดื่มรสแห่ง
นิพพานอันเป็นที่เข้าไปสงบของสังขารทั้งปวง ย่อมออก
จากความกระวนกระวายออกจากบาปได้ ผู้ที่ได้ดื่มรส
แห่งความปิติในธรรมก็ย่อมจะมีผลเช่นเดียวกัน

ขอให้พิจารณาพุทธพจน์บทนี้หลาย ๆ ครั้ง คน
ที่มีความเร่าร้อนอยู่ในใจ มีบาปอยู่ในใจซึ่งเป็นสาเหตุ
โดยตรงที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ นั้น เขาจะ
ออกจากความทุกข์ทรมานต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ก็ต่อเมื่อเขา
ได้ดื่มรสแห่งความสงบ หรือได้ดื่มรสแห่งพระธรรมที่

ตัวเองเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงเท่านั้น และวิธีที่จะออกหรือคลายความวิตกกังวลต่าง ๆ อันเนื่องมาจากภายใน สันดานมีความไม่สงบ มีความเร่าร้อนและมีบาปนั้นก็มิอยู่ทางเดียวกันคือ พยายามสะสมวิบากของความสงบ อันเกิดจากสมาธิและวิปัสสนาให้มากขึ้น และมากขึ้น โดยลำดับ จนกว่าจะมีกำลังพอที่จะทำให้ควบคุมจิตใจให้สงบได้เสมอตามความต้องการ

ขอได้โปรดจำไว้ให้แน่นที่เดียวว่า ความวิตกกังวลต่าง ๆ มันจะไม่สงบหรือหายไปเพราะการสนองความต้องการหรือเพราะทำธุระนั้น ๆ ให้เสร็จสิ้น อันนี้คนเข้าใจผิดกันมาก เพราะทุกคนสังเกตได้จากตัวเองว่า ถ้าอยากได้อะไร เมื่อได้สมความปรารถนา ความกังวลก็สงบ หรือเมื่อทำอะไรรอค้างอยู่ เมื่อยังไม่เสร็จก็จะกังวลอยู่เสมอ แต่พอทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็รู้สึกโล่งใจหมดความกังวล ใคร ๆ ก็มักจะรู้สึกอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงเข้าใจว่า ความกังวลจะหมดไปได้ด้วยการสนองความต้องการให้สำเร็จ ซึ่งความเป็นจริงมันสงบลงเพียงชั่วคราว แต่แล้วความกังวลมันก็เกิดขึ้นอีก และที่มันเกิดขึ้นอีก

ก็เนื่องมาจากการสนองความต้องการนั่นเอง เพราะทุกครั้ง เมื่อได้อะไรสมความปรารถนาเกิดความสบายใจ ความสบายใจอันนี้เกิดมาจากตัณหา กฎมีอยู่ว่า **เวทนา ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา และตัณหากเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา** เพราะฉะนั้นในเมื่อความสบายใจเกิดมาจากตัณหา คืออยากได้อะไร เมื่อได้สมความปรารถนาแล้ว ก็เกิดความสุข ถ้าไม่ได้ก็เกิดความทุกข์ เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะสุขเกิดหรือทุกข์เกิด มันก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ต่อไปอีก กล่าวคือ เมื่อเกิดความสุขก็อยากจะได้อีก เมื่อเกิดความทุกข์ก็อยากจะหนีไปให้พ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ความกังวลก็พร้อมที่จะเกิดอีกเสมอ เพราะคนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือคนมั่งมี ไม่ว่าจะเป็นคนที่ยิ่งใหญ่มีอำนาจมากสักเพียงไรก็ตาม ไม่มีใครที่ต้องการอะไรแล้วจะต้องได้สมความปรารถนาเสมอไป

โปรดอย่าลืมว่า **คนเราเมื่อยิ่งใหญ่ขึ้น ความต้องการก็มีมากขึ้น** เพราะฉะนั้นความกังวลจึงมีมากขึ้น

และอีกประการหนึ่ง **คนเราเมือใหญ่โตขึ้น ทิฏฐิ-มานะก็มีมากขึ้น** เมื่อทิฏฐิมานะมีมากขึ้น ความยึดถือ

ก็มีมากขึ้น เมื่อความยึดถือมีมากขึ้น ก็อยากจะให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความยึดถือ ปล่อยวางไม่ได้ เช่น เมื่อตอนที่เรายังเป็นคนเล็ก ๆ ไม่รู้สึกรว่าตัวเองยิ่งใหญ่ อย่งไรนั้น เราจะกินอยู่อย่างไร ใครเขาจะว่าเราอย่างไร โดยมากคนในระดับนี้ไม่ค่อยยึดถือ ปล่อยวางได้ แต่ ถ้ารู้สึกรว่าตัวเองเป็นคนยิ่งใหญ่ ตัวเองเป็นคนมีเกียรติ มีคนเคารพนับถือมาก การปล่อยวางจะมีได้ยาก เช่น จะเห็นได้ว่า สำหรับผู้ใหญ่นั้นเรื่องบางอย่างที่คนอื่นทำให้ไม่พอใจ ก็มักจะฝังอยู่นาน ครุ่นคิดอยู่เสมอ แม้ในเวลานั่งสมาธิ เรื่องในทำนองนี้จะปรากฏในห้วงนึกบ่อย ๆ ปิดออกได้ยาก ด้วยเหตุนี้การตัดความกังวลด้วยวิธีสนองความต้องการ จึงเท่ากับเป็นการเสริมสร้าง ความกังวลให้แผ่กว้างออกไปทุกที่

ข้าพเจ้าขออ้ออีกครั้งหนึ่งว่า การตัดความกังวลมีอยู่วิธีเดียวเท่านั้น คือต้องพยายามสร้างความสงบภายในให้มากขึ้น และมากขึ้นโดยลำดับจนกว่าจะมีกำลังพอ

ซึ่งถ้ามีกำลังพอแล้ว ความคิดทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นไปในทางดีหรือในทางไม่ดี จะสามารถปิดออกไปได้ทันที และเมื่อเราปิดความคิดได้ตามความตั้งใจ ความกังวลทุกอย่างก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะความกังวลนั้นเกิดจากความคิด เรื่องไหนที่ทำให้กังวล ถ้าไม่คิดถึงมัน ความกังวลก็ไม่มี และด้วยเหตุนี้เราจึงเรียกกันว่าความวิตกกังวล วิตก แปลว่า นึก กังวล แปลว่า ความเป็นห่วง วิตกกังวล ก็คือการนึกด้วยความเป็นห่วง

ความคิดกังวลไม่ว่าจะเป็นไปในเรื่องไหน ล้วนแต่เป็นความคิดที่หลอกตัวเองแบบคนกลัวผี ถ้าไม่คิดก็ไม่กลัว แต่โดยธรรมดาคนที่มีนิสัยกลัวผี เมื่อเข้าไปในสถานที่เปล่าเปลี่ยวหรือที่มีดคลุ้ม ก็อดคิดไม่ได้ และเมื่อคิดขึ้นมา ก็กลัว ถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่าง เช่น เสียงกรอกแกรกโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือเสียงอะไรก็ตามที่หาเหตุไม่ได้ ก็ต้องนึกว่าเป็นเรื่องผี และในที่สุดก็จะกลัวมากขึ้น การที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า ความคิดกลัวผีเป็นความคิดที่หลอกตัวเอง ก็เพราะส่วนมากเหตุการณ์มันจะไม่เกิดหรือเป็นไปอย่างที่เราเอาไว้นึกกลัวไปเอง

ข้อที่น่าสังเกต ก็คือ ถ้าคนไหนพื้นเดิมเป็นคนไม่กลัวผี แม้ใครจะมาเล่าเรื่องผีสักเพียงใดเขาก็ไม่กลัว และจะไม่ตกเป็นทาสแห่งความคิดของคนที่เล่าเรื่องผีให้ฟัง แต่โดยธรรมชาติคนทั่วไป มีเชื่อของความกลัวผีทั้งนั้น เพราะฉะนั้นไม่ว่าใคร จึงมักตกเป็นทาสแห่งความคิดของตัวเองในเรื่องผี ในทำนองเดียวกัน พื้นเดิมของคนธรรมดาๆ ย่อมมีเชื่อความกังวล เชื่อที่ว่านี่ก็คือค้นหาอุปาทาน ค้นหาหมายถึงความอยากชนิดที่ทำให้เกิดความยึดมั่น ซึ่งเรียกว่า อุปาทาน เมื่อพูดถึงอุปาทาน ขอให้เข้าใจว่า หมายถึงความยึดมั่นด้วยความหลงผิด พื้นเดิมของคนเราเมื่ออยากได้อะไรหรือชอบอะไร หรือเกลียดอะไรไม่ชอบอะไร ก็จะมี ความยึดมั่นในสิ่งนั้น ๆ เกาะออกได้ยาก เพราะเหตุที่คนเรามีพื้นอย่างนี้ ฉะนั้นเมื่ออยากได้อะไร เมื่อยังไม่ได้หรือได้ไม่ถูกใจ หรือเกิดผิดหวัง ก็จะทำให้เกิดความกังวลคิดมาก ปิดความคิดไม่ออก และเมื่อความกังวลเกิดบ่อย ๆ วิตกกังวลก็สะสมมากขึ้น ความไม่สบายใจก็สะสมมากขึ้น จนกระทั่งพื้นภายในเสีย เกิดความอ่อนแอ และมีความ

เราร้อนอยู่ตลอดเวลา รูปสมะ ซึ่งแปลว่า ความสงบภายในไม่มี เมื่อขาดความสงบอันนี้เสียแล้ว ก็ไม่มีตัวยาคีที่จะระงับความกังวลได้ และแล้วคนเราก็หลงอยู่ในความหลงผิด กล่าวคือ คิดว่าเราจะตัดความกังวลได้ก็ด้วยการสนองความต้องการหรือจัดทำธุระนั้น ๆ ให้เสร็จสิ้นไป คนเกือบจะทั้งโลกอยู่ในความหลงผิดอันนี้กันทั้งนั้น

ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า รูปสมะเท่านั้นที่จะเป็นเครื่องระงับความกังวลได้อย่างเด็ดขาด แต่รูปสมะจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยการฝึกสมาธิ และการเจริญวิปัสสนา และคนที่ฝึกสมาธิได้เจริญวิปัสสนาได้ก็ต่อเมื่อในชีวิตประจำวันต้องมีความสบายใจพอสมควร จุดนี้คือจุดสำคัญ ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงแนะนำมิให้กวดอารมณ์ของตัวเองจนเกินไป กล่าวคือ เมื่ออยากได้อะไร อยากทำอะไร อยากกินอะไร อยากจะไปไหน ต้องมีการสนองความต้องการบ้างพอสมควร มิฉะนั้นแล้วชีวิตของคนธรรมดาจะทนไม่ได้ ความกดดันที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ มันจะสร้างความไม่สบายใจ จนกระทั่งพินภายในเสีย

จนตั้งตัวไม่ได้เลย แต่คนทั้งหลายกลับไปเข้าใจผิดว่า ความสุขอยู่ที่การสนองความต้องการ ก็เลยพยายาม ตามใจ และหาเงินไว้ให้มาก เพื่อจะได้มีโอกาสตามใจตัวเองได้มากขึ้น นี่คือการหลงผิดอย่างใหญ่หลวง ความ เป็นจริงเราสนองความต้องการเพียงเพื่อให้จิตใจของเรา สบายบ้างไม่ให้ความกดดันจนเกินไป ครั้นแล้วในช่วง จังหวะที่เรามีความสบายใจนี้แหละ ให้เรารีบพยายาม ฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาให้มากเพื่อสะสมอุปสมะ และ ต้องพยายามสะสมให้พอ ถ้าอุปสมะมีอย่างเพียงพอแล้ว มันก็เป็นการง่ายที่จะตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไปได้ และเมื่อถึงตอนนี้เราก็จะพบว่า แม้เราจะพยายามตามใจตัวเองสักเพียงไร ผลเสียหายก็จะไม่ค่อยมี ซึ่งผิดกับคนที่ อุปสมะภายในมีไม่พอ การตามใจตัวเองก็คือการก่อไฟ เผาสันดานของตัวเอง ให้มีความเร้าร้อนมากขึ้น ครั้น แล้วความวิตกกังวลมันก็จะมามากขึ้นโดยลำดับ จนถึงขีด เป็นโรคประสาท และในที่สุดก็กลายเป็นคนเสียสติเป็น บ้าไปเลย

ท่านคงจะเห็นด้วยกับคำที่ข้าพเจ้าเคยกล่าวมาแล้ว
ว่า ชีวิตคือการเดินทาง และตราบไต่ที่เรายังอยู่ในความ
ทุกข์ทรมาน ยังหนีความแก่ความเจ็บความตายไม่พ้น
ชีวิตเรายังไม่เป็นอิสระ และยังไม่อยู่เหนือความทุกข์ทุก
อย่าง ก็แปลว่ายังเดินทางไม่ถึงที่สุด คนที่จะนับว่าเดิน
ทางถึงที่สุดแล้ว ก็คือคนที่เอาชนะตัณหาอุปาทานของ
ตัวเองได้อย่างเด็ดขาด โปรตอย่าลืมนึกถึงความหมาย
ของคำว่าตัณหา เพราะถ้าไม่หมั่นนึกเอาไว้ ก็มักจะเอา
ไปปนกับความต้องการชนิดที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์
คนส่วนมากจึงรู้สึกว่าการละตัณหาเป็นไปได้ เพราะ
เป็นการผิดวิสัยธรรมดา ก็เพราะไม่รู้จักความต้องการ
ชนิดที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ไปหลงผิดว่าอันนี้ก็คือ
ตัณหา และจะต้องละและกดมันไว้ ซึ่งถ้าทำอย่างนี้ ทุก
คนก็จะรู้สึกทันทีว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร คืออยู่
อย่างชนิดที่ไม่มี ความหวัง ไม่มีความต้องการในสิ่งใด
เลย อันนี้เป็นเพราะไม่เข้าใจความหมายของตัณหาอย่าง
ถูกต้องนั่นเอง

ชีวิตคือการเดินทาง การสนองความต้องการในบางอย่างเป็นของจำเป็น ซึ่งเท่ากับเป็นการเตรียมเสบียงในการเดินทาง หรือเป็นการหาที่พักในระหว่างทาง ทั้งนี้ก็เพราะเพื่อเราจะได้สบายใจ และจะได้มีโอกาสฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา เพื่อสะสมอุปสมะให้มากขึ้น โปรดพิจารณาให้ดีว่า ถ้าเรามัวทำตามใจตัวเองทุกอย่าง ก็แปลว่า การเดินทางของเราจะต้องยืดเยื้อต่อไปอีกนานมาก กว่าที่จะถึงจุดหมายปลายทาง แต่ถ้าเรารู้จักสนองความต้องการในบางสิ่งบางอย่างพอสมควร และพร้อมกันนี้เราก็รีบฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาให้มากขึ้นเพื่อสะสมอุปสมะ การเดินทางของเราก็จะสั้นลงโดยลำดับ การปฏิบัติแบบนี้ ไม่ใช่เป็นการฝืนธรรมชาติหรือทำอะไรอย่างวิตถาร การละตัณหาถ้าทำให้ถูกวิธีตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเอาไว้แล้ว การปฏิบัติของเราก็จะเป็นไปอย่างธรรมดาและค่อย ๆ ก้าวหน้าขึ้นไปโดยลำดับ ข้อสำคัญขอให้พยายามศึกษาให้เข้าใจถึงคำว่า **ความต้องการ** การชนิดที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์นั้นมีลักษณะอย่างไร? แต่มันก็มีกฎตายตัวอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่เข้าสมาธิไม่ได้

เลยนั้นย่อมไม่มีทางที่จะรู้จักความต้องการชนิดนี้ แต่ถ้า
เข้าสมาธิได้บ้าง ก็จะค่อย ๆ รู้จักแยกแยะความต้องการ
อันนี้ออกมาจากตัณหาได้ ขอได้โปรดจำไว้ว่า คนที่ไม่
เคยคิดจะละตัณหาเลยก็กินข้าว คนที่พยายามละตัณหา
ก็กินข้าว มองดูภายนอก อาจจะไม่เห็นอะไรแตกต่างกัน
กัน แต่สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องนี้ก็จะมองเห็นว่า คนที่
ไม่คิดจะละตัณหากับคนที่พยายามละตัณหา มีวิธีกินไม่
เหมือนกัน มีหลักเกณฑ์ในการกินไม่เหมือนกัน คนที่
กินด้วยตัณหาจะประสบแต่ความเดือดร้อน อันเนื่องมา
จากการกินไม่รู้จักสิ้นสุด ส่วนคนที่กินเพื่อจะละตัณหา
ความยุ่งยากเกี่ยวกับเรื่องการกินจะค่อย ๆ น้อยลงไป
โดยลำดับ พร้อมทั้งสุขภาพทางร่างกายก็จะดีกว่าด้วย
แม้ในเรื่องอื่น ๆ เช่นในเรื่องการเที่ยว เรื่องกามารมณ์
ก็มีหลักอย่างเดียวกันกับในเรื่องการกินดังที่กล่าวมาแล้ว
ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า

การสนองตัณหา ไม่ใช่วิธีตัดความกังวล การ
สะสมรูปสมะให้เกิดขึ้นภายในต่างหาก คือหลักการที่
แท้จริงในการตัดความกังวล คนที่จะสะสมรูปสมะได้ก็

ต้องมีการตามใจตัวเองบ้าง แต่คนประเภทนี้เขาแยกได้ว่า ความต้องการชนิดไหน คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ความต้องการชนิดไหนที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์

* ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินเป็นสิ่งที่ละได้ยากอย่างยิ่ง เพราะปัญหาทุกอย่างส่วนมากจะแก้ได้ต่อเมื่อมีเงินพอใช้ และความไม่พอเกี่ยวกับเรื่องการเงินที่มีอยู่เสมอ ไม่มีวันที่จะสิ้นสุดลงได้ง่าย แม้จะเป็นมหาเศรษฐีแล้วก็ตาม ก็ยังรู้สึกว่ามีเงินอยู่นั่นเอง พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า “แม่น้ำเสมอด้วยตมหาไม่มี” ซึ่งหมายความว่า แม่น้ำยังมีเวลาเต็มฝั่งบ้างในบางครั้ง แต่ในใจของคนเรา ความต้องการไม่เคยเต็มเลย ยิ่งคงพร่องอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินจึงเอาชนะได้ยาก เว้นไว้แต่เราจะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตลอด และเป็นคนมีความสันโดษเท่านั้น ความกังวลในเรื่องการเงินจึงจะสงบลงได้ แต่การที่จะมีความสันโดษก็ไม่ใช่ของง่าย ทั้งนี้ก็เพราะเรายังไม่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตอีกหลายอย่าง การฝึกสมาธิและการเจริญ

วิปัสสนาเท่านั้น ที่จะช่วยคนเราให้รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง และรู้จักตัวเองดีขึ้น

สมาธิ หมายถึง การทำใจให้สงบ มีสติอยู่กับตัว นิเวศน์ทั้งห้าไม่ครอบงำ ซึ่งในขณะที่ใจสงบเป็น สมาธินี้ ใจก็จะเป็นเสมือนหนึ่งน้ำในสระที่ใสและนิ่ง

วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้งเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งการรู้แจ้งนี้จะมีได้ก็ต่อเมื่อใจเป็นสมาธิ การเจริญวิปัสสนาเปรียบเหมือนการมองดูเงาหน้าของตัวเองในน้ำ ซึ่งถ้าน้ำขุ่นและไม่นิ่ง ก็ไม่อาจจะมองเห็นเงาหน้าของตัวเองในน้ำ ต่อเมื่อน้ำนั้นใสและนิ่ง จึงจะมองเห็นเงาของตัวเองได้ชัด คำว่า วิปัสสนา ซึ่งหมายถึง การรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตตามความเป็นจริงนั้น จะมีได้ก็ต่อเมื่อต้องมีการพิจารณาตัวเองบ่อย ๆ ซึ่งในการพิจารณานี้ต้องมีหลักวิชาด้วย และหลักวิชาที่ว่านี้จะได้มากก็ด้วยการศึกษารธรรม

คนส่วนมากที่ไม่สนใจในเรื่องการทำสมาธิ และวิปัสสนา ก็เพราะไปมัวหลงผิดโดยเข้าใจว่า การทำสมาธิ และวิปัสสนาหมายถึงการ **นั่งดูทางใน** ซึ่งการดูทางในที่

ว่านี่เขาหมายถึงการดูโชคชะตาหรือดูเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทำนองเป็นหมอดูหรือเป็นนักพยากรณ์ และตัวอย่างในเรื่องเหล่านี้ เท่าที่ทราบกันโดยทั่วไปก็มักจะเป็นเรื่องเหลวไหลหาความจริงไม่ได้ แล้วก็เลยดูถูกโดยเห็นว่าพวกนั่งทางโนเป็นนักหลอกหลวง

ความเป็นจริง การนั่งดูทางโนก็เป็นวิธีหนึ่งของพระพุทธศาสนา เพราะคนที่ทำสมาธิและวิปัสสนานั้น ถ้าเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญและเก่งจริง ก็สามารถที่จะเป็นนักพยากรณ์ที่แม่นยำได้ และสามารถที่จะรู้ความเร่งลับต่าง ๆ ทั้งในอดีตและอนาคต หรือจะดูเหตุการณ์ปัจจุบันก็สามารถที่จะดูได้ แต่คนที่ทำได้อย่างนี้ต้องเป็นคนที่จิตใจบริสุทธิ์ สมาธิต้องอยู่ในขั้นสูงจริง ๆ จึงจะสามารถรู้ได้ แต่ก็ควรจะเข้าใจไว้ก่อนว่า ผู้ใดเมื่อเริ่มฝึกสมาธิที่ตั้งใจที่จะเป็นนักพยากรณ์ เขาจะไม่มีทางได้ผลอันนี้เลย เพราะความอยากรู้อยากเห็นอยากเป็นนักพยากรณ์ หรืออยากจะเป็นผู้วิเศษนั้น จะเป็นอุปสรรคทำให้เข้าสมาธิขั้นสูงไม่ได้ เพราะจะทำให้เกิดความกตัญญูทางอารมณ์ ซึ่งเป็นอุปสรรคอย่างร้ายต่อการทำสมาธิ และคนที่สนใจ

ทางสมาธิโดยหวังผลเช่นนี้ ก็แปลว่า ก่อนที่จะมาฝึกสมาธิเขาก็มีความกดดันทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ อยู่แล้ว เช่น อยากจะมีเงิน อยากจะมีชื่อเสียง อยากจะได้ออย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งตัวเองได้เคยพยายามทำมาแล้ว ด้วยการประกอบอาชีพหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ไม่สำเร็จ จึงคิดที่จะเดินทางลัดโดยเชื่อว่า ถ้านั่งทางในสำเร็จ เขาก็จะได้สิ่งที่เขาต้องการทุกอย่าง นี่คือการหลงผิดที่มักจะมีกันอยู่เสมอ ในกลุ่มของคนที่สนใจในทางนี้

คนที่มีความกดดันทางอารมณ์สูง ถ้าหากฟื้นเดิมเป็นคนมีสมาธิดี เขาก็จะฝึกสมาธิได้โดยไม่ยาก และไม่นานเท่าไรเขาก็สามารถจะเห็นอะไรต่ออะไรต่าง ๆ ซึ่งภาพที่เห็นในใจนั้น ล้วนแต่เป็นภาพมายาเป็นสิ่งหลอกลวง แต่ในบางครั้งก็อาจจะเห็นจริง และพิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง ซึ่งคนที่มีความกดดันทางอารมณ์ พอได้พบของจริงสักครั้งหรือสองครั้งก็จะตื่นเต้นดีใจอย่างมาก และมักจะคิดว่าตนสำเร็จแล้ว ความหลงผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวเองก็จะเกิดขึ้น และก็มักจะคุยหรือพูดถึงแต่ในเรื่องที่เป็นจริงที่พิสูจน์ได้นี้เท่านั้น ส่วนเรื่องที่ไม่เป็นจริง

เป็นเรื่องของความคิดฝันไปเอง ซึ่งแน่นอนตัวเขาเอง เขาก็รู้ แต่เขาจะไม่พูดถึง เพราะกลัวคนจะไม่นับถือ จึงได้หาอุบายต่าง ๆ เพื่อจะหลอกคนอื่นให้เชื่อตาม ซึ่งในเมื่อตัวเองฟื้นเดิมเป็นคนที่มีความกตัญญูและมีสมาธิดี มีข้อคิดบางอย่างพิสูจน์ได้ ความอยากอย่างรุนแรงที่จะให้คนอื่นเลื่อมใสในตัวเอง อันนี้แหละนาน ๆ เข้าอุบายที่หลอกคนอื่นนี้ก็มักจะกลับมาประหารตัวเอง คือทำให้ตัวเองหลงเชื่อไปว่า ทุกอย่างที่ยมองเห็นทางในนั้น ล้วนแต่เป็นความจริง เพราะเขาจะไม่คิดหาทางพิสูจน์หรือทดสอบ เนื่องจากกลัวว่า ถ้าพิสูจน์แล้วคนทั้งหลายจะไม่เชื่อ และด้วยเหตุนี้เอง คนนั่งทางในที่เห็นนิมิตอะไรต่าง ๆ นั้น ในที่สุดจึงกลายเป็นคนเสียสติหรือเป็นบ้าไป หรืออย่างน้อยก็เป็นคนหลงตัวเองสำคัญตัวเองผิดโดยคิดว่าตนเป็นผู้วิเศษ การนั่งทางใน ซึ่งในความหมายเดิมเป็นสิ่งที่มีความค่าสูงมาก ก็กลายเป็นเรื่องที่คนทั้งหลายดูถูก ฉะนั้นเมื่อเห็นใครหันมาสนใจทางนี้ก็มักจะตักเตือนมิให้สนใจ เพราะเขานึกถึงตัวอย่างที่เคยเห็นคนบางคนเสียสติมาแล้ว

ผู้ที่ฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาให้ได้ผลจริง ๆ จะต้องเป็นคนไม่มีความกดดันทางอารมณ์ และจะต้องไม่คิดที่จะเอาวิชานี้ไปแสวงหาลาภสักการะ แต่ตรงกันข้าม ใครต้องการที่จะหัดทำใจให้สงบ เพื่อหวังความพ้นทุกข์ เพื่อความบริสุทธิ์จากกิเลส เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ในคำสอนของพระพุทธเจ้า คนที่สนใจโดยมีจุดหมายเช่นนี้ การปฏิบัติของเขาจะไม่ออกนอกกลุ่มออกทาง ในเมื่อลงมือปฏิบัติไม่นานเท่าไรก็จะเห็นผล ซึ่งผลที่ว่านี้ไม่ใช่หมายความว่า นั่งแล้วรู้เห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ดังที่มักจะถามกันบ่อย ๆ ว่า *คุณนั่งสมาธิแล้วเห็นอะไรบ้าง ?* ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า **คนที่นั่งสมาธิเพื่อหวังจะเห็นอะไรตามความหมายของคนทั่วไปนั้น เป็นวิธีที่ผิด** ถ้าหากว่า คนไหนจะเกิดเห็นอะไรขึ้นมาโดยเห็นจริง ๆ และถูกต้องด้วย การเห็นเช่นนี้จะต้องไม่ใช่เกิดจากความอยากจะมีชื่อเสียง หรืออยากจะได้ลาภสักการะ แต่เป็นผลพลอยได้ที่ทุกคนจะต้องได้เสมอ ถ้าหากใจบริสุทธิ์อย่างเพียงพอ และมีสมาธิสูงจริง ๆ ซึ่งน้อยคนมากที่จะทำได้ ในคัมภีร์เคยกล่าวไว้ว่า ในจำนวนคนนับเป็น

แสนที่เข้ามาฝึกสมาธินั้นที่จะได้ผลในทางนี้จริง ๆ แม้สักคนหนึ่งก็เป็นไปได้ยาก เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอเตือนว่า ถ้าท่านคิดจะสนใจในทางนี้ ก็ขออย่าได้สนใจเพื่อหวังผลจากการนั่งทางใน ตามความหมายของคนทั่วไปเป็นอันขาด

การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนา เป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน และเป็นเรื่องที่ปฏิบัติไม่ยาก ถ้าคนไหนตั้งใจจริง ๆ ก็จะได้ผลทุกราย เพราะผลที่ว่านี้หมายถึงการทำใจให้สงบ ครั้นแล้วก็เริ่มพิจารณาตัวเองเพื่อความคลี่คลายทางอารมณ์ เพื่อแก้ปัญหิต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยธรรมดาคนเราเมื่อมีการกินแล้วก็ต้องมีการถ่าย ถ้าไม่ถ่ายเป็นเวลาหลาย ๆ วัน ก็ย่อมจะต้องถึงแก่ความตาย ท่านทราบหรือไม่ว่า อารมณ์ที่เสียเข้าไปสู่จิตใจของคนเราทุกวัน ซึ่งบางคนก็มีอารมณ์เสียเกือบทั้งวัน นี่คือการรับเอาสิ่งที่เป็นพิษสำหรับจิตใจเข้าไปถ้าไม่มีการถ่ายออก สุขภาพทางจิตก็จะเสื่อมโทรมลงโดยลำดับ ถึงขั้นเป็นโรคประสาท และในที่สุดก็อาจจะถึงเสียชีวิตและเป็นบ้าไปได้ และที่เป็นกันมากที่สุด ก็คือ

ในเมื่อสุขภาพทางจิตเสื่อมโทรมแล้ว ก็ทำให้เกิดโรคทางกายได้ง่าย และถ้าเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากทางจิต トラบไตที่ยังไม่ได้แก้ไขสาเหตุในทางจิตใจ โรคนั้นจะรักษาหายยาก ถึงแม้ในบางครั้งจะรักษาหายแล้ว แต่ในไม่ช้ามันก็จะต้องเป็นอีก และไม่เฉพาะแต่เพียงร่างกายเท่านั้นที่จะเกิดขึ้นโดยง่าย การเสื่อมโทรมของสุขภาพทางจิตนั้น ยังทำให้สมรรถภาพในการทำงานเสื่อมลงอย่างรวดเร็วอีกด้วย ผลเสียหายที่เกิดจากการมีอารมณ์เสีย มีมากมาย และก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น ที่จะป้องกันและแก้ไขได้ ก็คือเราต้องหมั่นนั่งสมาธิและเจริญวิปัสสนาทุกวัน เหมือนกับเมื่อเรากินแล้วก็ต้องถ่ายทุกวัน การปล่อยอารมณ์เสียให้ตกค้างอยู่ในจิตใจนาน ๆ เป็นผลเสียหายอย่างยิ่ง

การทำใจให้สงบแล้วพิจารณาตัวเอง นี้แหละคือความหมายแท้ที่จริงของคำว่าทำสมาธิและเจริญวิปัสสนา การฝึกสมาธิในแบบง่าย ๆ สำหรับคนทั่วไป ก็คือการฝึกหัดบังคับใจให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก พร้อมกับให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังหายใจเข้า ขณะนี้กำลังหายใจออก กำหนดลมที่ผ่านเข้าผ่านออกได้ทุกขณะ นี้

คือหลักโดยย่อของการทำสมาธิ และสำหรับคนที่ฝึกไว้จนชำนาญนั้น พอมีอารมณ์เสียเกิดขึ้น เพียงแต่สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ ทำเพียงครั้งสองครั้งใจก็จะสงบ การทำแบบนี้ท่านจะเห็นว่า เราสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ปัญหาสำคัญมีอยู่แต่เพียงว่า เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าออกในแบบดังที่กล่าวมาแล้ว จะสามารถทำให้ใจสงบได้จริงหรือไม่ ? ถ้าทำได้ทุกครั้ง ก็แปลว่าท่านเป็นผู้ประเสริฐโดยแท้ เป็นคนที่มีโชคดีอย่างมากที่สุด เพราะว่่าน้อยคนนักที่จะทำได้ ที่เขาทำไม่ได้ก็เพราะเขาไม่เคยสนใจในการฝึกสมาธิ แต่ถ้าท่านสนใจตั้งหน้าฝึกสักพักหนึ่ง จนมีความชำนาญแล้วท่านก็จะได้ใช้สมาธิอันนี้ตลอดไปตราบชั่วชีวิต ซึ่งไม่มีวันไหนเวลาใดที่ท่านจะไม่ต้องใช้สมาธิ เมื่อเราฝึกเอาไว้ดีแล้ว เราจะได้ใช้ตลอดไปจริงๆ และใช้อยู่เสมอ ยิ่งใช้ก็ยิ่งมีความชำนาญ เวลาจะตายก็จะตายอย่างเป็นสุข ด้วยใจที่สงบและแจ่มใส

การฝึกสมาธิมีอยู่หลายวิธี บางคนอาจจะใช้วิธีนี้จนถึงคำสุภาษิต หรือนึกถึงคำเดือนสติ ซึ่งพอนึกขึ้นมา

แล้วใจก็สงบทันที หรือบางคนก็อาจจะนึกถึงภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งในเมื่อภาพนั้นปรากฏในใจแล้วใจก็สงบ และยังมีวิธีอื่น ๆ อีกหลายอย่างในที่นี้ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวถึง เพราะตำราเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ข้าพเจ้าเคยเขียนไว้แล้ว และที่คนอื่น ๆ เขียนไว้ก็มีอีก เพียงแต่ขอให้สนใจเท่านั้น ท่านก็จะหาตำราหรือหาครูสอนได้โดยไม่ยาก

คนที่ไม่มี ความกตัญญูทางอารมณ์ และเป็นคนที่อยู่ในเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์จนเกินไป คนประเภทนี้ฝึกสมาธิง่าย คือหมายความว่าพอเริ่มลงมือฝึกไม่นานเท่าไรใจก็จะสงบ และมีความแจ่มใสเกิดขึ้น ซึ่งเมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว ทุกคนจะชอบทำ และเมื่อทำบ่อย ๆ ความสงบภายในที่เรียกว่า**รูปสมะ**ก็จะมีมากขึ้น ความสงบอันนี้แหละคือตัวการที่สำคัญที่สุด ที่จะทำให้คนเราระงับความฟุ้งซ่าน ระงับความวิตกกังวลได้ง่าย ๆ ถ้ายังมีมากเท่าไร ก็ยิ่งง่ายขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นสำหรับคนที่สะสมไว้อย่างเพียงพอแล้ว ไม่ว่าจะมีความกระตือรือร้นแรงอะไรเกิดขึ้น พอสุดลมหายใจเข้าออกสองสามที ใจก็จะสงบทันที หรือเพียง

แต่นึกถึงคำเตือนสติ หรือคำที่เป็นบทเรียนในทางวิปัสสนาใจก็จะสงบทันที **และในที่สุดความสงบที่ว่านี้** ก็จะกลายเป็นอำนาจต้านทานโดยอัตโนมัติต่อความทุกข์ และต่อกิเลสต่าง ๆ หมายความว่า ไม่ว่าจะกระทบกับอารมณ์ที่เคยก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือเคยก่อให้เกิดกิเลสมาแล้วสักเพียงไร ซึ่งเมื่อก่อนพอกระทบก็ขมไม่อยู่ ทั้ง ๆ ที่ได้ใช้ความพยายาม และกว่าจะสงบได้ก็เป็นเวลานาน แต่สำหรับคนที่มีความสงบภายในอย่างเพียงพอ ความทุกข์จะไม่เกิดกิเลสก็จะไม่เกิด คือจะรู้สึกเฉยไปเอง ถ้าคนไหนปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ ก็นับว่าเป็นผู้ที่ปลอดภัยมากที่สุด ทั้งในชาตินี้และชาติหน้าต่อไปทุก ๆ ชาติ

คนที่จะมีโชคดีดังที่กล่าวมานี้มีน้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะคนทั่วไปไม่ค่อยจะได้สนใจในเรื่องนี้ มัวแต่ไปสนใจในด้านอื่นมากเกินไป เช่นเดียวกับคนส่วนมากในสมัยนี้มีความโลภมากในเรื่องการเงิน มุ่งแต่จะหาเงินจนกระทั่งสุขภาพทางร่างกายเสื่อมโทรม เพราะคิดว่า

เราจะมีความสุขก็ต่อเมื่อเรามีเงิน มีเกียรติ มีความรู้ มีสิ่งให้อำนวยความสะดวกอย่างนั้นอย่างนี้ ผู้ที่มีความทะเยอทะยานในเรื่องเหล่านี้มาก ยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้มาก ผลเสียหายที่เกิดขึ้นก็คือจะมีความฟุ้งซ่านอยู่เสมอ ใจไม่ค่อยสงบ ความกตัตนทางอารมณ์ก็มีมาก และเมื่อเป็นอย่างนี้กันมานานจนเรื้อรัง ต่อมาภายหลังในเมื่อรู้สึกตัวอยากจะแก้ไข จึงหันมาสนใจในทางสมาธิ แต่แล้วก็ทำไม่ได้ ในที่สุดก็เบื่ออีก และหันไปดำเนินชีวิตแบบเดิมอีก คนส่วนมากเกือบจะทั้งโลกก็มักจะเป็นกันแบบนี้โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลยว่า ความฟุ้งซ่าน ความไม่สงบ ความกตัตนในทางอารมณ์ต่าง ๆ นั้นมีผลเสียหายร้ายแรงเพียงใด และจะมีผลยึดเยื้อไปถึงชาติหน้าอีกด้วย ซึ่งจะสังเกตได้จากเด็ก ๆ เป็นจำนวนมากแม้จะพยายามชกจูง ก็ไม่สนใจในการนั่งสมาธิ เพราะได้ทดลองนั่งแล้ว แต่นั่งไม่ได้ ซึ่งเด็กพวกนี้จิตใจอ่อนแอ ความคิดไม่ลึกซึ้ง ตกเป็นทาสของการชกจูงของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย ขอให้สังเกตดูเรื่องแพชชั่นต่าง ๆ หรือความนิยมที่เป็นไปตามสมัย ไม่ว่าจะ เป็นในเรื่องการเรียน การทำงาน

หรือวิธีดำเนินชีวิต คนที่ตกเป็นทาสการชกจูง หรือการเอาอย่างคนอื่นแม้ในทางซึ่งไม่สู้จะมีเหตุผลนั้น มีมากทีเดียว

แต่อย่างไรก็ดี สำหรับคนที่รู้สึกตัว และแนใจแล้วว่า การฝึกสมาธิเท่านั้นที่จะช่วยแก้ปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ได้แต่ฝึกไม่ค่อยได้นั้น ก็มีอีกวิธีหนึ่ง **คือใช้บทวิปัสสนาแทนลมหายใจ** หมายความว่าในครั้งแรก เราก็ใช้วิธีกำหนดลมหายใจ หรือจะนึกถึงภาพอะไรก็ได้ พอให้ใจสงบเพียงชั่วขณะ ครั้นแล้วก็ให้นึกถึงคำพูดที่เป็นบทวิปัสสนา ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะต้องใช้หลายอย่าง เช่นเดียวกับยารักษาโรค ซึ่งแต่ละคนก็อาจจะมียาอะไรแตกต่างกันไปบ้าง ตามพื้นอุปนิสัยหรือสิ่งแวดล้อม แต่ในเรื่องนี้ คนที่จะเลือกบทวิปัสสนาที่เหมาะสมได้จริง ๆ นั้น จะต้องเป็นคน que เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง เช่นเดียวกับหมอ เมื่อจะทำการรักษาโรคใคร ก็ต้องตรวจดูร่างกายของคนนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน เมื่อรู้แน่ว่าเป็นโรคอะไร แล้วจึงจะทำการรักษา

อนึ่งโดยธรรมดา ไม่มีบทวิปัสสนาบทใดที่คนหนึ่งใช้ได้ผล แล้วอีกคนหนึ่งก็จะใช้ได้ผลเหมือนกัน

โดยไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรเสียบ้าง ทั้งนี้เพราะการจะ
ใช้บทวิปัสสนาให้ได้ผลจริง ๆ นั้น จะต้องขึ้นอยู่กับจังหวะ
ของความรู้สึกนึกคิดและสาเหตุอื่น ๆ อีกหลายอย่าง
แต่โดยปกติแล้ว หลักที่ใช้โดยหลักใหญ่ ๆ ก็เหมือนกัน
ทั้งสิ้น ส่วนความยุ่งยากอยู่ตรงที่ว่า ในจังหวะนี้ควร
จะใช้บทอะไรจึงจะได้ผล คือสามารถระงับความฟุ้งซ่าน
ระงับความวิตกกังวลได้ทันที ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับ
เรื่องเหล่านี้ ข้าพเจ้าจะนำไปเขียนไว้ในฉบับต่อไป และ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือบทวิปัสสนา เพื่อแก้ความวิตก
กังวลในเรื่องการเงิน

ชีวิตคือการเดินทาง จุดหมายปลายทางที่แท้จริง
ของการเดินทางนั้น ไม่ใช่อยู่ที่การมีเงิน มีชื่อเสียงหรือ
มีโอกาสได้ทำอะไรตามความต้องการของตัณหา แต่อยู่
ที่การเอาชนะตัณหาได้หมดทุกอย่าง แล้วชีวิตก็จะมี
ความสมบูรณ์ทุกด้าน นี่คือจุดหมายที่แท้จริงของชีวิต
การตามใจตัณหาในบางครั้ง เป็นเพียงการช่วยเหลือ
เพื่อให้การเดินทางเป็นไปได้อย่างสะดวกเท่านั้น

* ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงิน จะระงับได้ง่าย มีอยู่วิธีเดียว คือต้องหัดให้เป็นคนมีนิสัยสันโดษ คือรู้จักพอในสิ่งที่มีอยู่ ไม่เช่นนั้นแล้วจะไม่มีทางระงับได้เลย แต่การที่จะหัดให้เป็นคนมีนิสัยสันโดษ ก็เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง เพราะถ้าหัดไม่ถูกวิธีแทนที่จะกลายเป็นคนมีนิสัยสันโดษ ก็จะเป็นคนมีนิสัยเฉื่อยชา ขี้เกียจ ชีวิตไม่มีการก้าวหน้า เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ไม่ถนัดนัก ต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า คนที่มีนิสัยสันโดษในลักษณะที่ถูกต่อนั้น จะเป็นคนที่รู้จักใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์ ชีวิตจึงจะมีความก้าวหน้าไปอย่างมั่นคง และต้องเป็นคนที่มีนิสัยขยัน รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ แต่คนส่วนมากมักจะเข้าใจผิดว่า ความสันโดษก็คือการอยู่กับที่ไม่มีการก้าวหน้า เพราะฉะนั้น ท่านควรจะต้องพยายามศึกษาเรื่องสันโดษ พร้อมทั้งวิธีฝึกหัดให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในฉบับก่อนว่า คนที่ไม่รู้จักสันโดษ ก็เพราะไม่เข้าใจเรื่องชีวิตหลายอย่าง เพราะ

* วิญญาณ ฉบับที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๑๒

ฉะนั้นก่อนอื่น ท่านควรจะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงเรื่อง คำว่า **จน** และ **มั่งมี** เสียก่อน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **สนตุฎฐิ ปรมิ ธน** ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง หมายความว่า คนที่มีความสันโดษได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ร่ำรวย หรือได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีทรัพย์อันประเสริฐยิ่ง ความสันโดษหมายถึงการรู้จักพอในสิ่งที่มีอยู่ และรู้สึกเป็นสุขในเมื่อตัวเองมีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่หรือในฐานะที่เป็นอยู่ แม้ว่าจะขาดแคลนหรือยากจนสักเพียงใดก็ตาม แต่คนที่จะรู้สึกอย่างนี้ได้ จะต้องเข้าใจความหมายของคำว่าจนและมั่งมีเสียก่อน

จน แปลว่า **มีไม่พอ**กับความต้องการหรือความจำเป็น

มั่งมี หมายความว่า **มีพอใช้หรือเหลือใช้เกินความต้องการ**

ความหมายของคำทั้งสองนี้ต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง

คนที่มีเงินมากมายนั้น แม้ว่าตามความรู้สึกของคนอื่น เขาเห็นว่ามีเหลือเฟือ แต่ในเมื่อเศรษฐกิจยังรู้สึกว่ทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ ยังไม่เพียงพอกับความต้องการหรือความจำเป็น ก็แปลว่าเขายังจนอยู่ ไม่ใช่คนร่ำรวย และดูเหมือนว่าคนทั่วไปนั้น ยังมีมาก ก็ยังมีความโลภมาก คือยังมีความอยากที่จะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่รู้จักสิ้นสุด และครั้นแล้วเงินที่มีอยู่ มันก็ไม่เพียงพอที่จะใช้จ่ายด้วยเหตุนี้เขาจึงต้องดิ้นรนขวนขวายหาให้มากขึ้น ส่วนคนจนบางคนในเมื่อรู้จักพอ และรู้จักใช้จ่าย รู้จักตัดความต้องการที่เกินฐานะหรือภาวะของตัวเองออกไปได้ เขาก็จะรู้สึกสบาย รู้สึกว่าพอกินพอใช้ ซึ่งในความหมายของคนอื่น เขาอาจจะเห็นว่าคนนี้เป็นคนจน และถ้าคนจนที่ว่านี้ไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ก็จะมีชีวิตที่ตัวเองเป็นคนจนจริง ๆ แต่ถ้าเข้าใจเรื่องชีวิตถูกต้อง เขาจะรู้สึกว่าแม้เขาจะมีฐานะแร้นแค้นอย่างนี้ เขาก็จะรู้สึกว่า **เขาเป็นคนรวย ไม่ใช่คนจน** ซึ่งความรู้สึกที่ว่านี้ ไม่ใช่เป็นการหลอกตัวเอง แต่เป็นการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เช่นตัวอย่างในสมัยครั้งพุทธกาล มีชายคนหนึ่ง

ชื่อว่า**สุปปพุทธะ** เป็นโรคเรื้อน และเป็นคนขอทาน ต่อมาภายหลังได้มีโอกาสฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า และได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน มีอริยทรัพย์ ๗ ประการอยู่ในตัวเองอย่างมั่นคง คือมี **ศรัทธา ศีล หิริ โอตตปปะสุตตะ จาคะ และ ปัญญา** เพราะเหตุที่นายสุปปพุทธะ รู้อยู่แก่ใจว่า ตนเองมีอริยทรัพย์ ๗ ประการนี้บริบูรณ์ ทั้งที่ฐานะก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่เขาก็รู้สึกว่่า บัดนี้เขาไม่ใช่คนยากจนอีกต่อไปแล้ว ซึ่งข้อความในคัมภีร์ ก็ได้กล่าวรับรองไว้ว่า :-

หญิงหรือชายผู้ใดก็ตามมีทรัพย์ ๗ ประการเหล่านี้ คือ **ศรัทธา ศีล หิริ โอตตปปะสุตตะ จาคะ ปัญญา** อยู่ในตน ปราชญ์ทั้งหลายย่อมกล่าวว่าบุคคลผู้นั้นไม่ใช่คนจน ชีวิตของผู้นั้นย่อมไม่เป็นโมฆะ

ข้อความที่อ้างมานี้ ถ้าจะอธิบายกันโดยละเอียดแล้ว เป็นเรื่องที่ยาวมาก แต่อย่างไรก็ดี คนที่จะรู้สึกว่่าตัวเองเป็นคนร่ำรวยนั้น ข้อสำคัญจะต้องเข้าใจว่า **ชีวิตนี้** เป็นผลที่เกิดมาจากวิบากของตัว ฐานะภายนอกย่อมเกิดมาจากฐานะภายใน ถ้าหากคนไหนเข้าใจเรื่องนี้จริง ๆ และ

รู้ตัวว่า ตัวเองมีอริยทรัพย์ ๗ ประการ และมีอย่างบริบูรณ์
มีอย่างมั่นคงด้วย เขาก็จะรู้สึกว่าเขาไม่ใช่คนยากจนอีก
ต่อไปแล้ว ซึ่งเป็นความแน่ใจที่ไม่ใช่เป็นการหลอกตัว
เอง และความแน่ใจอันนี้เองที่ทำให้เขารู้จักพอใจในสิ่ง
ที่มีอยู่ ไม่ต้องการอะไรเกินกว่าฐานะที่เขาควรจะมีควร
จะได้ เพราะฉะนั้นจึงได้ชื่อว่าเขาเป็นคนรวย

อนึ่งข้อที่ว่า คนที่มีอริยทรัพย์อย่างบริบูรณ์จะไม่
เป็นคนจนอีกต่อไปนั้น หมายความว่าถ้าเขาจะต้องเกิดอีก
ไม่ว่าจะเกิดเป็นคนหรือเป็นโอปปาติกะ ขึ้นชื่อว่าความ
ขาดแคลนใด ๆ เขาจะไม่ประสบอีกต่อไป คือเขาจะเป็น
คนที่มีทรัพย์สมบัติมากมาย เหลือใช้ หาได้โดยไม่ยาก
และทรัพย์ที่มีอยู่ก็จะไม่ทำให้เขาเดือดร้อนด้วย ทั้งนี้
เพราะอะไร ? ก็เพราะเขาเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และเชื่อ
อย่างมั่นคงที่สุดว่า ทรัพย์ภายนอกเกิดมาจากทรัพย์ภายใน
เหมือนอย่างต้นไม้ย่อมเกิดจากเชื้อของมัน ต้นไม้จะ
เป็นต้นอะไร ไม่ใช่สำคัญอยู่ที่ดินฟ้าอากาศ ก็ในเมื่อเขา
รู้อยู่แก่ใจว่าเขามีทรัพย์ภายในบริบูรณ์เช่นนี้ เขาจึงได้

แน่ใจว่าต่อแต่นี้ไปเขาจะไม่เป็นคนยากจนอีกแล้ว ไม่ว่าจะเกิดมาอีกสักกี่ชาติ ขึ้นชื่อว่าความยากจน คือความขาดแคลนมีทรัพย์สินสมบัติไม่พอใช้นั้น จะไม่ประสบอีกต่อไปตราบเท่าบรรลุนิพพาน

คนที่หากินกันตัวเป็นเกลียว ไม่มีเวลาแม้กระทั่งจะกินจะนอน เพราะความโลภในเรื่องการเงิน คนประเภทนี้ขอให้สังเกตว่า เขาไม่เข้าใจเรื่องชีวิต คล้าย ๆ กับเขาเข้าใจว่า ต้นไม้เกิดจากดิน ไม่ใช่เกิดจากเมล็ด คนประเภทนี้ถ้าจะมองเห็นว่าทรัพย์สินภายนอกเกิดจากทรัพย์สินภายใน เขาก็จะมองเห็นแต่เพียงว่า ทรัพย์สินภายนอกทุกอย่างย่อมเกิดขึ้นจากความขยันความอดทน ความฉลาด การรู้จักคบเพื่อน การรู้จักใช้จ่าย การมีโอกาสดี หรือมีผู้สนับสนุนดี คนส่วนมากถ้าหากจะมองเห็นว่า ทรัพย์สินภายนอกเกิดจากทรัพย์สินภายใน ก็จะมีเพียงแค่นี้เท่านั้น แต่อีกข้อหนึ่ง คือการบริจาคทานหรือการเสียสละ ซึ่งเป็นพิษแห่งความร่ำรวยโดยตรง คนส่วนมากมองไม่เห็น แต่ถ้าคนไหนมองเห็นแล้ว เขาก็จะรู้สึกสบายใจอย่างที่สุด และความสันโดษก็จะเกิดขึ้นได้ทันที

ต้นมะม่วงย่อมเกิดจากเมล็ดมะม่วง เมล็ดมะม่วงได้ชื่อว่าเป็นสาเหตุโดยตรงของต้นมะม่วงฉันใด การบริจาคตานก็เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วง คือเป็นสาเหตุโดยตรงของความร่ำรวย ส่วนความขยัน ความฉลาด หรือการมีโอกาสดี หรือการทำความดีในด้านอื่น ทั้งหมดที่ว่านี้เป็นเพียงส่วนประกอบที่จำเป็นจะต้องมีเท่านั้น เพราะถ้าไม่มีก็รวยขึ้นมาไม่ได้เหมือนกัน ซึ่งเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้ เช่นคำว่า อุฎฐาตา วินุทเต ธนัง คนขยันย่อมมหาทรัพย์ได้ และในที่บางแห่ง พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ปลวกทั้งหลายย่อมสร้างจอมปลวกขึ้นมาทีละน้อยด้วยความขยันหมั่นเพียรฉันใด คนเราก็ควรจะมี ความขยันเหมือนปลวกฉันนั้น จากคำสอนในลักษณะนี้ ท่านจะเห็นได้ว่า ความร่ำรวยจะเกิดขึ้นจากความขี้เกียจ หรือจากการไม่ทำอะไรนั้นย่อมเป็นไปได้ แต่ถึงกระนั้น พระพุทธเจ้าก็ยังตรัสว่า คนที่จะเกิดมาร่ำรวยนั้น เป็นเพราะในชาติก่อนได้บริจาคตานไว้มาก

การที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า คนที่ไม่รู้จักสันโดษก็เพราะไม่เข้าใจเรื่องชีวิตนี้ ขอให้สังเกตดูจากข้อความที่กล่าว

มาแล้ว คนส่วนใหญ่เกือบจะทั้งโลกที่เดียวมีความเห็น
ว่า คนเราจะร่ำรวยก็ต่อเมื่อขยันหาและสะสมไว้ ถ้าจะ
ใช้ก็ต้องพิจารณาว่าจะได้ประโยชน์ตอบแทนคุ้มค่าหรือไม่
ถ้าหามาได้เท่าไร ก็ให้เขาไปทั้งหมด ก็จะไม่มีการที่
จะร่ำรวยขึ้นมาได้เลย และบางคนมีความคิดไปไกลยิ่ง
กว่านี้อีก คือคิดว่า การโกงหรือการเอาเปรียบคนอื่น
การลักขโมย การใช้เล่ห์เหลี่ยมทุกอย่าง เพื่อที่จะให้ได้
มาซึ่งทรัพย์สมบัตินั้นเป็นสิ่งจำเป็น เพราะถ้าไม่ทำเช่น
นี้ก็ไม่มีทางที่จะร่ำรวยขึ้นมาได้ และตัวอย่างที่แสดงให้เห็น
เช่นนี้ก็ยังมีมาก ด้วยเหตุนี้คนทั้งหลายจึงได้เข้าใจเรื่อง
ชีวิตผิด เช่นเดียวกับคนเกือบจะทั้งโลกเข้าใจว่า คนเรา
เกิดมาจากพ่อแม่ พ่อแม่เป็นผู้ที่สร้างเราขึ้นมา เพราะ
มองเห็นได้ด้วยตาเช่นนั้น น้อยคนมากที่จะเข้าใจว่า
วิญญาณของเราต่างหากที่เป็นผู้สร้างตัวเราขึ้นมา พ่อแม่
เป็นเพียงส่วนประกอบที่จำเป็นอย่างหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้ก็
เพราะการเกิดจากพ่อแม่เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย แต่
วิญญาณมองไม่เห็น เพราะฉะนั้นจึงนึกไม่ถึงว่าคนเรา
เอากำเนิดมาจากวิญญาณ

คนไหนถ้ายังเข้าใจอยู่ว่า หามาได้แล้วก็ต้องเก็บ ถ้าจะให้อะไรแก่ใคร ก็ต้องคิดเสียก่อนว่าจะได้ผลตอบแทนคุ้มค่าหรือไม่ ก็แปลว่าเขายังเข้าใจชีวิตผิด และไม่มีทางที่จะเป็นคนสันโดษขึ้นมาได้เลย และนั่นย่อมหมายถึงว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงิน เขาก็ไม่มีทางที่จะเอาชนะมันได้ เขาจะต้องถูกรุกรานด้วยความวิตกกังวลอันนี้ไปจนตลอดชีวิต และจะยิ่งหนักขึ้นทุกวันในเมื่อความโลภมีมากขึ้น ความเห็นแก่ตัวมีมากขึ้น ซึ่งในที่สุดเขาก็จะตกอยู่ในภาวะที่เรียกว่าตกนรกทั้งเป็น ซึ่งเวลานี้คนเป็นกันมาก

สมบัติภายนอกเกิดจากสมบัติภายใน ชีวิตนี้เป็นผลที่เกิดมาจากวิบาก เมื่อต้นมันตายแต่เมล็ดมันยังอยู่ ก็แปลว่าทุกอย่างยังอยู่ และพืชแห่งความร่ำรวยหรือสาเหตุโดยตรงแห่งความร่ำรวยนั้น คือการบริจาคทาน หรือการเสียสละ ไม่ใช่ความขยัน ความฉลาด หรือการมีโอกาสดีอย่างนั้นอย่างนี้ หลักสั้น ๆ เหล่านี้ทั้งหมดนี้

แหละ คือบทวิปัสสนาที่จะต้องหมั่นฝึกบ่อย ๆ รับรองได้ว่า ถ้าเข้าใจซึ่งในบทวิปัสสนาเหล่านี้ ก็จะตัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินได้ง่ายมาก และจะเป็นคนที่มั่งมีอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมั่งมีฐานะร่ำรวยแค่ไหน หรือว่ามั่งมีสักเพียงไร ฐานะภายนอกจะไม่สามารถทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนจนแต่ประการใด และพร้อมกันนี้ เขาก็จะมีความสุขอยู่เสมอจนตลอดชีวิต และยั่งยืนไปถึงชาติหน้าทุก ๆ ชาติอีกด้วย

อนึ่ง คนที่ไม่เคยบริจาคนั้น จะไม่มีทางตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินไปได้เลย แม้เขาจะมีเหลือใช้สักเพียงไร ก็ตัดไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเขายังไม่ได้หัดปล่อยวางในเรื่องทรัพย์สินสมบัติ ยังมีความโลภคือติดอยู่ในเรื่องวัตถุมาก มองเห็นแต่เพียงด้านเดียวว่า เขาจะมีความสุขก็ต่อเมื่อต้องมั่งมี และจะมั่งมีขึ้นมาได้ก็ต้องหาอย่างนั้นอย่างนี้ จะต้องเก็บรักษาไว้อย่างนั้นอย่างนี้ดังที่คนทั้งหลายทำกันอยู่

* ในหนังสือวิญญานฉบับที่แล้ว ข้าพเจ้าได้ชี้ให้เห็นว่า คนที่จะระงับความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินได้ จะต้องเป็นคนรู้จักสันโดษ คนที่ไม่สันโดษจะไม่มีทางระงับความกังวลได้เลย ยิ่งมีมากก็ยิ่งกังวลมาก ถ้ายังหาได้ไม่พอกับความต้องการหรือความจำเป็น ก็ยิ่งมีความกังวลมากขึ้น แต่คนที่จะสันโดษได้จะต้องเป็นคน que เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตหลายอย่าง และในฉบับที่แล้วข้าพเจ้าได้ชี้ให้เห็นว่า คนที่จะมีความสันโดษ จะต้องเป็นคน que เข้าใจซึ่งในหลักที่ว่า *ทรัพย์ภายนอกเกิดจากทรัพย์ภายใน* ชีวิตนี้เป็นผลที่เกิดมาจากวิบาก เพราะทุกคนย่อมมีชะตาชีวิตเป็นของตัวเอง และต้องเป็นไปตามชะตาที่วิบากกำหนดไว้ตั้งแต่เกิด หลักที่ว่านี้ ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมามากแล้ว สำหรับในวันนี้ จะให้แก่งคิดอีกอันหนึ่ง ซึ่งหลักอันนี้ถ้าหากเข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้ว ก็จะทำให้รู้จักระงับความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินได้ดี

คนส่วนมากเข้าใจว่า ถ้าปรารถนาสิ่งใดได้สมความปรารถนา ก็ถือว่าเป็นโชคดี ถือว่าเป็นเคราะห์ดี

* วิญญาน ฉบับที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๑๒

แต่น้อยคนมากที่จะรู้สึกว่ **ความสุขที่เกิดจากการได้
อะไรสมความปรารถนานั้นคือยาพิษ ส่วนความผิดหวัง
คือความสำเร็จ** หลักอันนี้ยังไม่ค่อยมีใครเข้าใจกันนัก
และหลักอันนี้แหละซึ่งในเมื่อเข้าใจดี พร้อมกับตัวเอง
เป็นคนมีความสันโดษด้วย ก็จะทำให้เป็นคนที่ยือก
เย็นอยู่เสมอ สบายใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะการเงินจะเป็น
อย่างไร คือจะได้มาหรือเสียไปก็เป็นผลดีด้วยกันทั้งนั้น
คือถ้าได้ก็ดีไปอย่างหนึ่งที่ทำให้แก้ปัญหิต่าง ๆ ได้ แต่
ถ้าไม่ได้ก็ดีไปอีกอย่างหนึ่ง คือทำให้ชีวิตภายในมีความ
สมบูรณ์ขึ้น หากทำใจให้สบายได้ ซึ่งจุดนี้สำคัญยิ่งกว่า
จุดแรก

อยากได้อะไร หรืออยากทำอะไร อยากไปไหน
เมื่อได้สมความปรารถนา ก็ทำให้มีความสุข แต่ความ
สุขที่ว่านี้ถ้าหากไม่รู้จักป้องกัน หรือไม่รู้จักประมาณใน
เรื่องความสุข ความสุขที่ว่านี้ก็จะกลายเป็นยาพิษอย่าง
แน่นอน ขอให้สังเกตดังนี้ :-

คนที่อยากได้อะไรเมื่อได้สมความปรารถนา ความ
อยากก็จะรุนแรงและเคยตัว คือเมื่ออยากได้อะไรก็ต้อง

เอาให้ได้เดี๋ยวนั้น แต่ถ้าไม่ได้ ก็เกิดความทุกข์ อย่าลืมว่า **เมื่อใดความทุกข์เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน** คนที่ฉลาดหาเงินได้ง่าย มีคนคอยเอาใจอยู่เสมอ หรือคนที่ใคร ๆ ก็รัก ใคร ๆ ก็คอย แต่จะตามใจ คนประเภทนี้ถ้าพื้นเดิมจิตใจไม่สูง จะต้องกลายเป็นคนเสียนิสัยทุกคน คือเป็นคนใจร้อน เอาแต่ใจตัวเอง ถ้าใครมาขัดใจแม้เพียงเล็กน้อยก็โกรธ ท่านทราบหรือเปล่าว่า **คนที่มีนิสัยแบบนี้จิตใจมักจะขุ่นมัวอยู่เสมอ แม้จะมีเงิน มีความรู้ มีเกียรติสักเพียงไร มันก็ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส มีจิตใจเบิกบานอยู่เสมอไม่ได้**

การอยากได้อะไรก็ได้อย่างใจปรารถนาเสมอ จะไม่เป็นพิษเป็นภัย ก็เฉพาะแก่คนที่มีพื้นจิตใจสูงด้วย คุณธรรมต่างๆ เช่นมีความเมตตา กรุณา มีความยุติธรรม และเหนือสิ่งอื่นใด **จะต้องเป็นคนที่ยังรู้จักปล่อยวาง หัดในเรื่องการปล่อยวางมานานแล้ว** คนประเภทนี้เท่านั้น จึงจะไม่เสีย แต่สำหรับคนซึ่งพื้นเดิมเป็นคนใจต่ำ เช่น เห็นแก่ตัว โลภมาก เป็นคนขี้อิจฉาริษยา ตัณหาราคะ

รุนแรง ทัศนคติมีมาก ความหลงผิดก็มีมาก บุคคลประเภทนี้ ถ้าหากเป็นคนที่ถ้าอยากได้อะไรมักจะได้อย่างใจเสมอ ซึ่งจะเนื่องมาจากเพราะมีคนรักมาก หรือเพราะเป็นคนมีเงิน หรือเพราะอะไรก็ตาม ที่จะไม่เสียคนนั้นเป็นอันว่าไม่มี

ขอให้สังเกตดูจากเด็ก ๆ ที่เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่มีฐานะดี ซึ่งพ่อแม่มักจะเลี้ยงด้วยการเอาอกเอาใจ คอยตามใจอยู่เสมอ เด็กประเภทนี้เมื่อโตขึ้นจะเห็นได้ชัดว่า นิสสัยมักจะเสียและมักจะเป็นคนอ่อนแอ ส่วนเด็กที่ไม่เสียเป็นเพราะพื้นเดิมเป็นคนมีจิตใจสูงดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า การที่อยากได้อะไรแล้วได้สมความปรารถนาเสมอ นั้นไม่ใช่เป็นของดี

การผิดหวัง คืออยากได้อะไรแต่แล้วไม่ได้ อยากรให้เป็นอย่างไร แต่แล้วก็ไม่ได้เป็น อยากรจะไปไหน แต่แล้วก็ไม่ได้ไป ความผิดหวังที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในลักษณะนี้ อันที่จริงเป็นสิ่งที่มิประโยชน์มาก มีประโยชน์เสียยิ่งกว่าการสมความปรารถนาเสียอีก และไม่มีทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการจะปรับปรุงจิตใจของตัวเอง

ให้ได้มาตรฐาน คือแปลว่า ความผิดหวังเท่านั้น ที่จะช่วยสร้างจิตใจให้สมบูรณ์ ซึ่งในที่สุดจะสามารถเอาชนะความทุกข์ได้ทุกอย่าง **ความไม่สำเร็จ** ก็คือ **ความสำเร็จ** นี่คือหลักความจริง ที่ไม่มีข้อยกเว้น เมื่อพูดถึงในแง่ของการสร้างจิตใจให้สมบูรณ์ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง แม้คนที่จะประสบความสำเร็จในด้านการงาน หรือในเรื่องการเงิน หรือในเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าในอดีตไม่เคยประสบความสำเร็จเลย เขาก็ไม่มีทางที่จะประสบความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในชีวิต ที่เคยกล่าวกันว่า ความผิดคือครูคนแรก ซึ่งเราเข้าใจกันดีว่าหมายความว่าอย่างไร แต่ในความหมายที่แท้จริงแล้ว มันลึกซึ้งยิ่งกว่าที่คนทั่วไปเข้าใจกันมาก หมายความว่า คนที่ไม่เคยประสบกับความผิดพลาดหรือความผิดหวัง ก็จะไม่เคยพบกับความถูกต้องเลยเป็นอันขาด และถ้าหากพบแต่ความผิดหวังเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนความผิดหวังที่ใหญ่ ๆ หรือที่ร้ายแรงไม่เคยพบ หรือพบมาน้อย ก็ไม่มีทางที่จะประสบความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ได้ในชีวิต เรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก แต่ท่านต้องพยายามทำความเข้าใจ

เข้าใจให้ได้ เพราะมีฉะนั้นแล้วท่านจะไม่รู้จักตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินได้เลย

มีสูตรอยู่อันหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรจะจำเอาไว้คือ คำว่า ถ้าหากความผิดหวังเกิดขึ้น และเราทำใจให้สบายได้ นั่นแหละคือความสำเร็จในชีวิต ข้อนี้หมายความว่า ทุกครั้งที่ความผิดหวังเกิดขึ้น แต่แล้วก็สามารถทำใจให้สบายได้ มันหมายถึงว่าฐานะจิตใจของเราได้เลื่อนสูงขึ้นไปกว่าเดิม คนที่เงินเดือนขึ้นหรือได้เลื่อนตำแหน่ง หรือสอบไล่ได้อะไรทำนองนี้ เราถือกันว่าเป็นความสำเร็จในชีวิตหรือเป็นความก้าวหน้าของชีวิต แต่ถ้าสอบไล่ตก คนอื่นเขาได้เลื่อนตำแหน่ง เงินเดือนขึ้น แต่เราก็ออยู่ในฐานะที่ควรจะได้เหมือนเขา แต่แล้วกลับไม่ได้ เราถือว่าเป็นความล้มเหลวของชีวิต หรือเป็นโชคร้าย การถือเช่นนี้เป็นการเข้าใจผิด

อันที่จริงในเมื่อความผิดหวังใด ๆ เกิดขึ้นและจิตใจเราไม่สบาย มันก็เป็นความล้มเหลวของชีวิตจริง ๆ แต่ตรงกันข้าม ถ้าเราทำใจให้สบายได้ หรือปล่อยวางได้ นั่นมันหมายถึงความก้าวหน้า หรือความสำเร็จของ

**ชีวิตอันงดงามทีเดียว ทั้งนี้เพราะจิตใจของเราได้เลื่อนสูง
ขึ้นกว่าเดิม** คนโดยมากเข้าใจผิดที่คิดว่า การที่ไม่ได้
วัดดูตามความปรารถนานั้นเป็นความล้มเหลวของชีวิต
และถือว่าการได้วัดดูตามความปรารถนานั้น นั่นคือ
ความสุขหรือความเจริญ แต่อันที่จริงมันจะเป็นความสุข
จริง เป็นความเจริญจริงหรือไม่ มันขึ้นอยู่กับฐานะทาง
จิตใจดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

อนึ่งเรื่องของวัดดูนั้นเปลี่ยนแปลงง่าย คือประ-
เดี๋ยวก็ได้ ประเดี๋ยวก็ไม่ได้ มันขึ้น ๆ ลง ๆ เอาแฉะ
นอนกับมันไม่ได้ ส่วนฐานะของจิตใจในเมื่อเราได้สร้าง
มันขึ้นมาแล้ว มันมั่นคงกว่ายังยืนกว่าเป็นไหน ๆ ตัว
อย่างเช่น ถ้าใครเขามาตำมาว่าเรา แต่แล้วเราไม่โกรธ
และไม่เกลียดคน ๆ นั้น ถ้าท่านทำได้สักครั้งหนึ่ง มัน
หมายความว่าต่อไปก็จะทำได้อีก และถ้าถ้อยคำที่เขา
มาตำมาว่านั้นเป็นคำที่รุนแรงมาก แต่แล้วเราก็กังไม่
โกรธและไม่เกลียด กลับมีความเมตตากรุณาในคนที่เขา
มาตำ ถ้าทำใจได้แบบนี้สักครั้ง มันหมายความว่า ใน
โลกนี้ ยากที่ใคร ๆ หรือสิ่งใด ๆ จะมาทำให้จิตใจของ
เราต้องขุ่นมัวได้ ทั้งในชาตินี้ และต่อไปทุก ๆ ชาติ

โปรดพิจารณาอีกแง่หนึ่ง ถ้าสมมติว่าเรายังทำไม่ได้ ก็แปลว่า เรายังจะต้องแพ้อยู่ไปตลอดทั้งชาตินี้ และชาติต่อไปทุก ๆ ชาติ ความทุกข์ที่เกิดจากการขัดใจ หรือเกิดจากการที่ไม่ได้อะไรสมความปรารถนา มันจะติดตามไปทุกชาติทุกหนทุกแห่ง และมันจะมีวิธีอื่นนอกจากนี้หรือไม่ ที่จะสร้างความสมบูรณ์ให้แก่จิตใจของเรา ถ้าเราอยากได้อะไรได้สมหวังทุกครั้ง จิตใจจะอ่อนแอ หรือเข้มแข็ง จะอยู่ในความทุกข์เสมอไป หรือว่าจะพ้นทุกข์ ข้าพเจ้ามองไม่เห็นเลยว่า นอกจากความผิดหวังแล้ว จะมีอะไรที่จะสร้างจิตใจของเราให้สมบูรณ์ขึ้น เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่า เมื่อใดความผิดหวังเกิดขึ้น แต่แล้วก็ทำใจให้สบายได้ นั่นแหละคือความสำเร็จของชีวิต หรือเป็นความก้าวหน้าของชีวิต ส่วนการได้สมความปรารถนา จะถือได้ว่าเป็นความก้าวหน้าของชีวิต ก็ต่อเมื่อคนคนนั้นเป็นคนมีพื้นจิตใจสูงเท่านั้น

แต่อย่างไรก็ดี ถ้าคนไหนเกิดมามีแต่ความผิดหวัง ไม่เคยได้อะไรสมความปรารถนา หรือกว่าจะได้แต่ละอย่าง ก็ต้องรอคอยกันนานเหลือเกิน ถ้าคนไหนอยู่ใน

ฐานะอย่างนี้ ความกดดันในทางอารมณ์ก็จะมีมาก และจะมีแต่ความอาภัพต่าง ๆ มันเป็นไปไม่ได้อีกเหมือนกัน ที่จิตใจของเขาจะก้าวหน้า เพราะฉะนั้นการได้อะไร สมความปรารถนาก็ต้องนับว่าเป็นสิ่งที่ดี และทุกคนก็ควรจะพยายามทำให้มีให้เพิ่มขึ้น อย่าทอดอาลัย อย่าเบื่อหน่าย อย่าท้อแท้ในอันที่จะต้องพยายามทำอะไรให้สำเร็จ เมื่อปรารถนาสิ่งใดแล้วต้องพยายามเอาให้ได้ อันนี้ก็เป็นอย่างจำเป็น

แต่ก็อย่าลืมเป็นอันขาดว่า การได้อะไรสมความปรารถนานั้นมันอาจจะกลายเป็นยาพิษก็ได้ ถ้าจิตใจเรายังไม่สูง เพราะฉะนั้นทางที่ดีในขณะที่เรากำลังประสบความสำเร็จในชีวิต คือต้องการอะไรได้สมความปรารถนา จิตใจกำลังสบายอยู่นั้น ขออย่างเดียวอย่าหมกมุ่นคิดแต่จะแสวงหาวัตถุหรือคิดแต่จะตามใจตัวเองทุกอย่าง ในระหว่างที่จิตใจกำลังสบายนี้ เป็นโอกาสอันดีมาก ที่จะต้องพยายามหัดให้ตัวเองมีนิสัยเสียสละ มีเมตตากรุณา มีความขยันอดทน มีการปล่อยวาง

และที่สำคัญที่สุดก็คือ พยายามสร้างความสงบภายในให้มากด้วยการฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา ถ้าหากพื้นคุณธรรมต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้มีมากพอและมั่นคง เช่นสามารถเข้าสมาธิได้เสมอ นิสัยเห็นแก่ตัวไม่มีเลยอย่างนี้เป็นต้น ถ้าจิตใจของท่านได้ก้าวขึ้นมาถึงขั้นนี้แล้ว จะอยู่ในฐานะที่เรียกว่าพ้นจากเคราะห์ร้าย หรือโชคร้ายโดยประการทั้งปวง และตลอดไปด้วย คือหมายความว่าเมื่อต้องการอะไรได้สมความปรารถนาก็เป็นผลดีแก่จิตใจ ไม่ทำให้จิตใจเสีย ถ้าเกิดความผิดหวังหรือประสบผลร้าย เช่นเจ็บป่วยเกิดอุปัทวเหตุ หรือเกิดความยากจน ถูกแกล้ง หรือได้รับผลร้ายอะไรก็ตามผลที่ว่านี้ทุกอย่างในที่สุดจะนำความสำเร็จมาให้แก่ชีวิตทั้งสิ้น มีหลักสำคัญอยู่ข้อเดียวคือว่า **ต้องพยายามหัดทำใจให้สบายอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมีความทุกข์อะไรเกิดขึ้น** นี้แหละคือ ความก้าวหน้าแท้ๆจริงของชีวิต หรือความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต

โปรดอย่าได้เข้าใจผิดเป็นอันขาดว่า ความก้าวหน้าของชีวิต หรือความสำเร็จในชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับว่ามีเงิน

มีชื่อเสียง หรือมีฐานะในทางวัตถุอย่างนั้นอย่างนี้ คนที่จะรู้จักตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินได้ จะต้องเป็นคนที่ไม่เข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องชีวิตดังที่ได้กล่าวมานี้ และต้องมีพื้นฐานคุณธรรมต่าง ๆ เช่นมีความสันโดษ มีการปล่อยวางอย่างนี้ เป็นต้น การตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินที่จะให้ได้ผลอย่างเด็ดขาด ไม่ใช่อยู่ที่เมื่ออยากได้เงินเท่าไร เมื่อได้สมความปรารถนาก็หมดกังวล การหมดกังวลในลักษณะนี้เป็นสิ่งที่เข้าใจง่าย

แต่อย่าลืมว่า ถ้าท่านคิดจะตัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเงินด้วยวิธีต้องหาเงินมาให้ได้ทุกครั้ง ถ้าคิดอย่างนี้ ต่อให้เป็นมหาเศรษฐีหรือให้มีอำนาจสักขนาดไหนก็ตาม จะไม่มีทางตัดได้เลย นอกจากจะระงับได้เพียงชั่วคราวระยะหนึ่ง คือในระยะแรก ๆ ที่ได้สมความปรารถนาเท่านั้น

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)
(หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย
คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๘,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดยคุณชาญวิทย์ รัตนธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ รัตนธรรมกุล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิน-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภคมน-ด.ญ.สุภัทสร-ด.ญ.วรัปสร รัตนธรรมกุล ๑๖,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภินันท์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๘,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณฮั่ว-คุณพรมมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปารีชาติ
ด.ช.วณฤทธิ์-ด.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และ
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัยแอนด์แอสโซซิเอทส์ จำกัด ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชนี วงศ์วิสกุล และครอบครัว ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม้งซี่ แซ่ฮั่ว-คุณแม่อาบ้วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สิณี รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่แจ็กเกี้ยว แซ่เลี้ยง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรักษพงษ์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท

๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดยคุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข	๕,๐๐๐ บาท
๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดยคุณสุวรรณ-คุณลภักดิ์ บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓ โดยคุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาลัย บุญบรรเจิดสุข	๓,๐๐๐ บาท
๒๑. คุณจีระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนี รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๓. คุณดาซี่เอี้ยง แซ่ฉั่ว-คุณยายโซว แซ่ลิ้ม	๓,๐๐๐ บาท
๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บุญบรรเจิดสุข	๖,๐๐๐ บาท
๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา ลีลาเวชบุตร	๓,๕๐๐ บาท
๒๖. คุณศุภกฤต ลีลาเวชบุตร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๒๗. คุณปริญญา-คุณลาณี ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณภิญญาดา ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์	๘,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณซัชชัย จันทร์ศุภฤกษ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๑. บริษัท ปารมิตา สตุติโอ จำกัด	๓,๐๐๐ บาท
๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน	๕,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภาวณี ศรีสุชัยลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๔. คุณนริศ เรเชียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม	๓,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณสุวัชรီ เล็กศรีสกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓



พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาน ๔๗/๒ ถนนสามเสน
บางลำพู กรุงเทพมหานคร โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๒

หนังสือที่อธิบายเกี่ยวกับชีวิตในโลกหน้า
ซึ่งจัดพิมพ์โดย
สำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ

๑.	โลกทิพย์ ภาค ๑,๒,๓	ชุดละ	๙๐ บาท
๒.	ชีวิตหลังจากตาย (โลกทิพย์ ภาค ๔)	๓๐	”
๓.	การเดินทางด้วยจิต	๓๐	”
๔.	การติดต่อวิญญาณ ตอนที่ ๑-๒	ชุดละ	๖๐ ”
๕.	ปาฏิหาริย์มีได้อย่างไร	๓๐	”
๖.	คนตาทิพย์	๕๐	”
๗.	วิญญาณคืออะไร เล่ม ๑,๒	ชุดละ	๔๕ ”
๘.	แว่วเสียงสวรรค์ เล่ม ๑,๒,๓,๔,๕	ชุดละ	๙๐ ”
๙.	บันทึกการติดต่อสมเด็จพระนเรศวรฯ	๑๐	”
๑๐.	บันทึกการติดต่อเล่ม ๒ (ภาคผนวก)	๒๕	”
๑๑.	กายทิพย์	๓๕	”

สั่งซื้อได้ที่ สำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ ๔๗/๒
ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ สั่งจ่าย ป.ท.
บางลำภูบน โทร. ๒๘๒๒๐๒๕

ราคากระดาษปอนด์ ๔๕ บาท

ราคากระดาษปรู๊ฟ ๓๐ บาท