

# สมาธิและวิปัสสนา (ในชีวิตประจำวัน)

วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป  
พร รัตนสุวรรณ





● มโนปุพพวงศา ฐมา ●

## สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาน

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดหาทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสุจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน  
(วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป)

ศรีเพ็ญ จัตุหะศรี

สิงหาคม ๒๕๖๓

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาน

ศรีเพ็ญ จัตุหะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เรเชียงแสน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

## สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง	พฤษภาคม ๒๕๑๖	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่สอง	สิงหาคม ๒๕๒๑	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

### หนังสือ

“สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน (วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป)”

เล่มนี้ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

จัดทำขึ้นใหม่ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)

เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๖๓



## คำนำ

วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป เกือบจะไม่มีอะไรที่จะต้องชี้แจง เพราะเหตุว่าในคำปรารภตอนแรก ของหนังสือเล่มนี้ได้บอกไว้แจ่มแจ้งแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็ใคร่ที่จะชี้แจงให้ทราบอีกสักเล็กน้อยว่า หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นจะฝึกสมาธิจริง ๆ ส่วนในหนังสือออกเล่มหนึ่ง ซึ่งได้พิมพ์ก่อนหน้านี้นั้นเล็กน้อยซึ่งให้ชื่อแต่เพียงว่า สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตรประจำวัน นั้นได้รวบรวมมาจากหนังสือวิญญูณตั้งแต่ปีแรกคือ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๐๘ จนถึงเดือนธันวาคม ๒๕๐๙ หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มิพินมาบ้างแล้วส่วนเล่มนี้ได้รวบรวมมาจากหนังสือวิญญูณตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๑๒ ถึงเดือนตุลาคม ๒๕๑๕ มีข้อความที่แตกต่างจากตอนแรก ๆ หลายอย่างและอ่านเข้าใจง่ายกว่าเพราะฉะนั้นจึงเหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นจริง ๆ

ในเวลาเขียนเรื่องสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน โดยปกติเมื่อข้าพเจ้าตั้งใจจะเขียนเรื่องอะไร มุ่งในทางไหน ก็จะเขียนเป็นตอน ๆ ต่อกันมาโดยลำดับ แต่เพราะเหตุที่เขียนติดต่อกันมาหลายปี เพราะฉะนั้น ข้อความจึงได้ซ้ำกันบ้าง แต่อย่างไรก็ตามทางที่ดีไม่ว่าจะอ่านเล่มไหน ก็ควรต้องอ่านเล่มอื่นประกอบด้วยเสมอ จึงจะได้ความกระจ่างละเอียดยิ่งขึ้น เพราะในการเขียนแต่ละครั้งเมื่อนึกอะไรได้ในขณะนั้นก็เขียนลงไป แต่ในเวลาเดียวกัน ก็ยังมีเรื่องอื่นอีกหลายอย่างซึ่งควรจะเขียนในขณะนั้น แต่ก็ยังไม่ออก เพราะฉะนั้นเมื่อมานึกออกในตอนไหนก็ลงมือเขียนในตอนนั้นอีก ถ้าจะนับตั้งแต่เรื่องที่เขียนมาในตอนต้นจนถึงบัดนี้ เนื้อเรื่องจึงไม่ได้ต่อกันมาโดยลำดับ แต่ก็ต่อกันเป็นตอน ๆ เพราะเหตุนี้เรื่องใดที่อยู่ในประเภทเดียวกัน ก็รวบรวมไว้ในเล่มเดียวกัน หนังสือเรื่องสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นตอน ๆ ตอนละเล่ม ก็เพราะมีความเป็นมาดังที่กล่าวมานี้

อนึ่ง หนังสือเหล่านี้แม่ข้าพเจ้าจะเป็นคนเขียนเอง แต่ก็อ่านอยู่เสมอเพื่อจะพิจารณาดูว่ายังมีอะไรอีกบ้างที่ยังบกพร่องที่ควรแก้ไข และมีข้อความตอนใดอีกบ้างที่ควรนำมาขยายให้ละเอียด เพราะฉะนั้น จึงหวังได้ว่า เรื่องสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน คงจะต้องมีอะไรเขียนกันออกมาอีกมาก แต่ในขณะนี้เอาเพียงแค่นี้ก่อน

พร รัตนสุวรรณ

๓ พฤษภาคม ๒๕๑๖ สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณ (ชั่วคราว)  
๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำพู กรุงเทพมหานคร  
โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย  
ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช ฯ

## สารบัญ

	หน้า
๑ วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป	๘
๒ ทุกคนมีสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติ	๙
๓ ลักษณะของคนที่มีสมาธิ	๑๑
๔ คนทั่วไปฝึกสมาธิกันอย่างไร ? มีคุณและโทษอย่างไร	๑๓
๕ วิธีฝึกสมาธิแบบพุทธศาสนา	๑๕
๖ อุปสรรคของสมาธิ	๒๑
๗ ปรากฎการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างเข้าสมาธิ มโนภาพ	๔๑
๘ มโนภาพของคนที่เป็นโรคประสาท	๔๓
๙ บุคคลที่มีมโนภาพเกิดง่าย	๔๕
๑๐ ประโยชน์ของมโนภาพ	๔๗
๑๑ จุดหมายของสมาธิไม่ใช่อยู่ที่การเห็นมโนภาพ	๕๒
๑๒ จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ	๕๕

๑๓. ควรจะสนใจกับมโนภาพเมื่อไร ?	๕๙
๑๔ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องนิमित	๕๕
๑๕ อย่าฝึกสมาธิเพื่อหวังเป็นผู้วิเศษ	๖๒
๑๖ วิธีฝึกสมาธิเพื่อให้ความจำดี	๖๕
๑๗ ฌาน ๔	๖๘
๑๘ องค์ของฌาน	๖๙
๑๘ ทุกคนจำเป็นต้องฝึกสมาธิ	๘๕
๒๐ วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน	๙๐
๒๑ บทเพิ่มเติม	๑๐๖
๒๒ อุปสรรคสำคัญของสมาธิ ความรักตัวเอง	๑๐๗
๒๓ สาเหตุที่แท้จริงของความฟุ้งซ่าน และความง่วงนอน	๑๑๙
๒๔ ความไม่รู้แจ้งในเรื่องตัวเอง	๑๓๑

# สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

## วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป

\* ในปี ๒๕๑๔ นี้ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะพยายามอธิบายวิธีฝึกสมาธิในแบบที่ง่ายที่สุด และให้เหมาะสำหรับคนทั่วไปที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อต้องการจะเขียนหนังสือตำราการฝึกสมาธิ สำหรับคนที่เริ่มจะสนใจในทางนี้ อันที่จริงเรื่องนี้ก็เคยเขียนมาบ้างแล้ว แต่เมื่อหยิบเอามาอ่านดูอีกทีหนึ่ง รู้สึกว่ายากเกินไป เรื่องที่เขียนใหม่นี้เท่ากับเป็นการปรับปรุงแก้ไขใหม่เพื่อให้ง่ายและสะดวกขึ้น และโดยปกติก็มักจะมีคนมาถามข้าพเจ้าเสมอวิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น และข้าพเจ้าก็ต้องเสียเวลาอธิบายซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งนี้ก็เพราะยังไม่มีหนังสือเล่มใดที่เหมาะสมจริงๆ สำหรับผู้ที่เริ่มต้น เพราะฉะนั้นจึงได้ตั้งใจว่าจะเขียนเรื่องนี้เป็นตอน ๆ เมื่อจบแล้วก็จะรวบรวม

พิมพ์เป็นเล่มหนึ่งโดยเฉพาะ และถ้าเป็นไปได้ก็จะได้แปลเป็นภาษาอังกฤษอีกด้วย ทั้งนี้ก็เนื่องจากเดี๋ยวนี้มีชาวต่างประเทศหลายคนที่มาหาข้าพเจ้า เรื่องที่ถูกลถามมากที่สุดก็คือการฝึกสมาธิ และเรื่องที่จะเขียนต่อไปนั้นนอกจากจะได้อาศัยตำราคู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ ซึ่งข้าพเจ้าได้เขียนมาอย่างละเอียดเป็นแนวแล้วในระหว่างหลายปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าได้มีประสบการณ์ที่เกิดจากปฏิบัติ ทั้งในทางส่วนตัวและสอนแก่ผู้อื่นอีกมาก เพราะฉะนั้นจึงเข้าใจว่าหนังสือเล่มนี้ คงจะเป็นหนังสือที่เหมาะสมและใช้ได้ผลดีสำหรับคนทั่วไป

## ทุกคนมีสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติ

โดยปกติคนทั่วไปแม้จะไม่เคยรู้เลยว่า สมาธิคืออะไร แต่ทุกคนก็ได้ใช้สมาธิอยู่แล้ว เช่นในเวลาอ่านหนังสือที่เราอ่านรู้เรื่องเข้าใจได้ก็เพราะเรามีสมาธิ เราฟังคนอื่นพูดรู้เรื่องหรือตนเองพูดได้เรื่องได้ราวทำให้คนอื่นเข้าใจได้ และตัวเองก็จำได้ว่าได้พูดอะไรออกไปบ้าง ก็เพราะเรามีสมาธิ นักประพันธ์

นักวาดรูป นักร้อง คนทำงานทุกประเภทที่ทำงานของตนเองได้ดีก็เพราะมีสมาธิ คำว่า สมาธิ ในความหมายอันหนึ่งก็คือ การมีสติอยู่กับตัว ซึ่งหมายความว่า เวลาเราจะพูดหรือทำอะไรหรือคิดอะไร จิตใจเราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราพูดสิ่งที่เราทำ และสิ่งที่เราคิด รู้ตัวอยู่เสมอว่าเรากำลังพูด กำลังทำ กำลังคิดอะไร อย่างนี้เรียกว่ามีสติอยู่กับตัว จากความหมายนี้ท่านจะแลเห็นแล้วว่า เรื่องสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องใช้ เหมือนกับคนเราทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องกิน ต้องหายใจ ต้องออกกำลังกาย คนที่ไม่มีสมาธิก็คือคนที่ทำอะไรไม่มีสติอยู่กับตัว เช่นพูดอะไรออกไปแล้วจำไม่ได้ว่าพูดอะไรออกไปบ้าง เวลาอ่านหนังสือก็ใจลอย เวลาคิดอะไรก็ไม่มีความระเบียบ ความคิดปะปะคนที่เป็นเช่นนี้ก็คือคนที่ขาดสมาธิ หรือมีสมาธิไม่พอที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นความจำเป็นที่เราจะต้องเข้าใจให้ซึ่งว่า เรื่องสมาธิเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนได้มีกันอยู่แล้ว และได้ใช้กันอยู่เสมอ แต่คนส่วนมากไม่รู้หลักของการฝึกสมาธิ และไม่รู้ว่าวิธีที่จะพัฒนา

ให้ตนเองมีสมาธิดียิ่ง ๆ ขึ้น คำแนะนำที่จะกล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ ก็คือ วิธีฝึกสมาธิแบบธรรมชาติซึ่งถ้าเรารู้หลักแล้ว เราก็สามารถที่จะฝึกและใช้ได้ทุกโอกาส และในเมื่อเราใช้บ่อย ๆ สมาธิก็จะดีขึ้นเอง ข้าพเจ้าคิดว่าวิธีนี้จะเป็นการแก้ปัญหาลำหวัหรับคนที่พูดว่า เขาไม่มีเวลาจะฝึกเพราะเขามีเรื่องที่จะต้องทำมากมาย และมีเรื่องวิตกกังวลมาก ทำให้ฝึกสมาธิไม่ได้

## ลักษณะของคนที่มีสมาธิ

ต้องจำให้แม่นว่า ผู้ที่มีสมาธิก็คือผู้มีสติอยู่กับตัว การฝึกสมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวเสมอทุกขณะ และโดยธรรมดา ถ้าหากมีสติอยู่กับตัวแล้ว อำนาจในการบังคับใจตัวเองก็ย่อมจะเกิดขึ้น การที่คนเราส่วนมากบังคับใจตัวเองไม่ค่อยได้ ก็เพราะไม่ได้ฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัวจนเคยชิน ชอบทำอะไรตามอารมณ์จนเกินไป ซึ่งทำให้อำนาจในการควบคุมตัวเองค่อย ๆ เสื่อมลง แต่สำหรับผู้ที่ยึดมั่นฝึกสมาธิเสมอ อำนาจใน

การบังคับใจตัวเองจะดีขึ้นเรื่อย ๆ เช่นสิ่งใดที่เราตั้งใจว่าจะทำหรือตั้งใจจะเลิก ถ้าหากเรามีสมาธิดี เราก็จะบังคับตัวเองให้ทำ หรือไม่ให้ทำในสิ่งไหนได้ง่าย ขอได้โปรดจำไว้ก่อนว่า คนที่มีสมาธิดีก็คือคนที่บังคับใจตนเองได้ดีมาก เช่นเรื่องไหนไม่ต้องการจะคิด ก็ปิดออกไปได้ทันที เรื่องไหนต้องการจะคิดก็สามารถบังคับใจให้คิดอยู่แต่เรื่องนั้นได้ตลอด หรือในขณะที่ไม่ต้องการจะคิดเรื่องอะไรทั้งหมด ต้องการจะทำใจให้ว่างเพื่อเป็นการพักผ่อน เพื่อความสบายใจ ก็สามารถทำได้โดยไม่ง่าย และถ้าได้สมาธิสูงถึงขั้นฌาน ก็สามารถจะบังคับใจไม่ให้รับอารมณ์ภายนอกได้ คือทางหูก็ไม่ได้ยิน ทางร่างกายก็ไม่มีรู้สึก คงมีแต่ความรู้สึกนึกคิดในใจที่แจ่มใสและมีสติควบคุมอยู่ทุกขณะ หรือจะบังคับใจให้สงบจนกระทั่งไม่รู้สึกถึงสิ่งใด ๆ คล้ายกับเป็นการนอนหลับก็ได้ แต่ก็มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ และใจสงบ เยือกเย็นมาก เขาก็สามารถที่จะทำได้ และยังมีผลอย่างอื่นนอกจากนี้อีกมากมาย ในที่นี้ขอให้จำไว้แต่เพียงว่า คนที่มีสมาธิดีย่อมมีอำนาจในการบังคับใจตัวเองได้ดี

## คนทั่วไปฝึกสมาธิกันอย่างไร ? มีคุณและโทษอย่างไร ?

คนที่อ่านหนังสือสนุก จิตใจก็จะจดจ่อกับข้อความในหนังสือ จิตใจจะไม่วอกแวกไปทางอื่น คนที่เขียนภาพได้อย่างสวยงามและประณีต คนที่ร้องเพลงได้อย่างไพเราะ รวมความว่า คนที่ทำอะไรก็ตามที่ทำอย่างเพลิดเพลินนั้น เป็นเพราะเขามีสมาธิดี และคนที่ทำงานแบบนี้ก็ถือได้ว่าเป็นการฝึกสมาธิ คนที่ขยันท่องหรือขยันจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยวิธีการท่องหรือนึกทบทวนในใจบ่อย ๆ นี้ก็เป็นวิธีฝึกสมาธิเหมือนกัน คนทั่วไปจะใช้วิธีนี้อยู่ตลอดเวลา แต่การฝึกแบบนี้ไม่ได้ผลอย่างสมบูรณ์ และมีโทษที่เกิดจากสมาธิแบบนี้ด้วย ที่ว่ามีโทษก็คือ ทำให้จิตใจผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เมื่อถึงเวลาเลิกแล้ว ใจก็ยังนึกยังกังวลถึงสิ่งที่ทำ ปล่อยความคิดไม่ได้ ซึ่งอาการเช่นนี้จะทำให้สมรรถภาพในการทำงานด้านอื่นเสื่อมลง และในเวลาเดียวกันก็เป็นต้นเหตุ

ของโรคประสาท กล่าวคือ คนที่เป็นประสาธนั้น ความคิดของเขาจะซ้ซากคิดแล้วก็คิดอีก วนเวียนอยู่กับเรื่องที่เขาวิตกกังวล หรือเรื่องที่เขาชอบ หรือเรื่องที่เขาเกลียด ทั้งที่เรื่องเหล่านั้นนี่ก็คิดขึ้นมาแล้วทำให้ไม่สบายใจ แต่ก็อดคิดไม่ได้ และเมื่ออาการแบบนี้เป็นบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชิน ในที่สุดก็ทำให้นอนไม่หลับ คือกลัวว่าจะหลับได้ก็ต้องเสียเวลาอยู่กับความคิดที่ซ้ซากและวนเวียน ปิดออกไปไม่ได้และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ ในเมื่อตัวเองต้องถูกบังคับด้วยความจำเป็น หรือด้วยเหตุใดก็ตามให้ต้องทำสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งตรงกับข้ามกับคนที่ไม่มีการมณคัง คนประเภทนี้เมื่อน้ำที่บังคับให้ต้องทำอะไร เขาก็สามารถที่จะปิดเรื่องอื่นออกไปได้ทั้งหมด ตั้งหน้าทำแต่งงานในหน้าที่ที่จะทำอยู่เดี๋ยวนี และจะทำ ด้วยความพอใจ ทำด้วยจิตใจที่สงบ

## วิธีฝึกสมาธิแบบพุทธศาสนา

ขอได้โปรดจำไว้ว่า คนที่มีอารมณ์ค้างอยู่เสมอ สมาธิจะเสื่อมเร็วมาก โดยเฉพาะในด้านความจำ ความคิดอ่านก็จะพลอยช้าไปด้วย เพราะฉะนั้นวิธีฝึกสมาธิตามแบบพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นั้น จึงมีหลักตายตัวอยู่ว่าให้พยายามฝึกหัดให้จิตใจอยู่กับอารมณ์ที่เป็นกลาง หรืออารมณ์ที่บริสุทธิ์ คืออารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความยินดีความยินร้าย ไม่ก่อให้เกิดความรัก หรือความชัง ไม่ก่อให้เกิดความผูกพัน หรือความยึดถือ เช่นพระพุทธเจ้าสอนให้เรากำหนดลมหายใจเข้าออก ขอให้สังเกตว่าถ้าเราสามารถที่จะบังคับใจให้อยู่กับลมหายใจได้จริง ๆ เป็นเวลานานพอสมควร อารมณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่สงบ ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ก่อให้เกิดความรักหรือความเกลียด หรือก่อให้เกิดความวิตกกังวลอะไรต่าง ๆ ทำนองนี้ มันจะค่อย ๆ สงบไปทั้งหมด แต่ถ้าหากเราฝึกสมาธิด้วยวิธีหัดร้องเพลง เขียนรูป อ่านหนังสือที่สนุก หรือทำงานอะไรที่สนุก

ถึงแม้ว่าเราจะมีสมาธิดีในการทำสิ่งเหล่านี้ แต่ก็มีข้อที่เสีย ซึ่งก็เป็นข้อที่เสียมากด้วย คือทำให้เกิดความผูกพันอยู่กับอารมณ์ที่เรารักหรือที่เราเกลียด อันนี้แหละคือจุดอันตรายที่ทำให้คนเราเข้าสมาธิในแบบที่ถูกต้องจริงๆ ไม่ได้หรือในแบบที่จะมีประโยชน์ทุก ๆ ทางไม่ได้ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากเราฝึกหัดโดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งจิตใจของเราอยู่กับลมหายใจได้จริง ๆ ตลอดเวลาทุกขณะจิต ความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ และในเวลาเดียวกันเรารู้สึกถึงลมหายใจที่ผ่านออกทุกขณะ จนกระทั่งในที่สุดเกิดความสดชื่นจากภายใน จิตใจเบิกบาน ถ้าฝึกมาได้ถึงขั้นนี้ และฝึกเอาไว้จนชำนาญ กล่าวคือ เราใช้เวลาเพียงนาทีกี่หรือสองนาทีกเท่านั้น เราก็สามารถที่จะทำให้จิตแน่วแน่อยู่กับลมหายใจ พร้อมกับมีความสดชื่นเกิดขึ้นด้วย ถ้าหากว่าทำได้อย่างนี้จริง ๆ จงคิดดูประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจะมีมากมายสักเพียงไร เช่นไม่ว่าอารมณ์อะไรที่เข้ามารบกวนอยู่ในจิตใจ พอเรานึกถึงลมหายใจเข้าออกเดี๋ยวเดียว มันทันทีจะถูกขับไล่ออกไปภายนอกภายใน ๑ นาที หรือ ๒ นาที เท่านั้น

ครั้นแล้วจิตใจเราก็สงบแจ่มใสเช่นนี้ ประโยชน์มีมากมายแค่ไหน

ขอให้สังเกตว่า ลมหายใจเป็นอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความรักและความเกลียด ไม่ก่อให้เกิดความยึดถือหรือผูกพัน ไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ไม่ก่อให้เกิดความกลัว ลมหายใจเป็นอารมณ์ที่เป็นกลางและบริสุทธิ์ ซึ่งผิดกับอารมณ์อย่างอื่น เช่นบทเพลงที่ไพเราะ เมื่อเราฟังหรือเราร้องได้อย่างไพเราะ เราก็จะรู้สึกว้าจิตใจของเราจดจ่ออยู่กับเสียงเพลง มีสมาธิในการฟัง มีสมาธิในการร้อง และเมื่อเราฝึกบ่อย ๆ มันก็จะเกิดความเคยชินในเรื่องนี้ และจะมีใจผูกพันอยู่ในเรื่องนี้เสมอ แต่คนเราจะอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งตลอดไปไม่ได้ เพราะคนเรามีงานที่จะต้องทำหลายอย่าง มีเรื่องที่จะต้องนึกคิดหลายอย่าง ในเมื่อเราต้องการจะเปลี่ยนงานหรือเปลี่ยนอารมณ์ แต่แล้วก็เปลี่ยนไม่ได้ เพราะใจมันแต่จะไปนึกถึงสิ่งที่ผ่านมา เรียกว่ามีอารมณ์ค้างอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเกิดความว้าวุ่นในใจ เกิดความวิตกกังวลและถ้าจะ

ให้ความว่าวุ่นนี้สงบ เราก็ต้องหันกลับไปทำสิ่งที่เราชอบ แต่ความจำเป็นต่าง ๆ จะทำให้เราอยู่กับสิ่งที่ชอบเสมอไปไม่ได้ นี่แหละคือจุดอันตราย แต่ถ้าหากเราฝึกโดยวิธีกำหนดลมหายใจ จนกระทั่งจิตใจอยู่กับลมหายใจได้จริง ๆ จิตใจก็จะเป็นกลาง มีความเป็นอิสระไม่มีความผูกพัน เพราะฉะนั้นเมื่อเราต้องการจะเปลี่ยนอารมณ์ หรือเปลี่ยนงานจากอย่างหนึ่งไปสู่อีกอย่างหนึ่ง เราก็สามารถจะปล่อยวางเรื่องเก่าได้ทั้งหมดทันที มีแต่เรื่องใหม่คือเรื่องที่กำลังทำอยู่เท่านั้น แต่คนที่มีลักษณะเช่นนี้โดยปกติหายาก และถ้าคนไหนมีลักษณะเช่นนี้ ซึ่งเราเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า สมองเป็นลึนชัก คือ เมื่อชักเรื่องไหนออกมา ก็มีแต่เรื่องนั้นเรื่องอื่นปิดหมด คนประเภทนี้ย่อมมีสมรรถภาพสูง และจิตใจจะสงบ และเยือกเย็นอยู่เสมอ ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า เพราะเหตุไร การฝึกสมาธิจึงต้องใช้ลมหายใจ ซึ่งวิธีฝึกอันนี้ พระพุทธเจ้าทรงใช้มากที่สุด เป็นยอดของวิธีฝึกสมาธิทุกอย่าง และไม่มีความยุ่งยากในการฝึกด้วย เพราะจะอยู่ที่ไหนหรือกำลังทำอะไรก็ฝึกได้เสมอ

ขอให้สังเกตไว้สักอย่างหนึ่งว่า คนที่อ่านหนังสือเพลีนหรือเขียนรูปเพลีน จนกระทั่งจิตใจไม่สนใจกับสิ่งอื่นแนวแน่อยู่กับเรื่องที่กำลังทำ ทั้งนี้ก็เพราะเขามีความสุขในสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ในทำนองเดียวกัน คนที่ฝึกสมาธิโดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าหากเพียงแต่ใจสงบเฉย ๆ ยังไม่มีความสดชื่นหรือความแจ่มใส ความเบิกบานเกิดขึ้นจากภายใน จิตจะเป็นสมาธิอย่างแนวแน่ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ต่อเมื่อรู้สึกแจ่มใสและสบาย จิตจึงจะสงบและแนวแน่จริง ๆ โดยไม่ต้องควบคุมหรือบังคับ คือมันจะแนวแน่ของมันเอง เป็นไปโดยอัตโนมัติ เหมือนกับเราอ่านหนังสือ พอรู้สึกสนุกเพลิดเพลิน จิตใจก็จะแนวแน่ขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ ถ้าหากเราสามารถที่จะนึกถึงลมหายใจให้ติดต่อกันไปโดยไม่มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา ซึ่งบางคนก็อาจจะต้องใช้เวลาประมาณ ๕ นาที หรือบางคนก็อาจจะถึง ๑๐ นาที และบางคนก็อาจจะมากกว่านี้ แต่ถึงอย่างไรก็ไม่เกินกว่าครึ่งชั่วโมง ถ้าหากว่าใจอยู่กับลมหายใจจริง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่

สงบจะต้องจางหายไปหมด ครั้นแล้วจิตใจก็จะบริสุทธิ์ เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ ก็จะทำให้เกิดความสงบ และในเวลาเดียวกันก็จะเกิดความสดชื่นความแจ่มใสเบิกบาน ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่าเกิดปีติและสุข ถ้าปีติและสุขเกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็จะสงบและแน่วแน่นอยู่กับลมหายใจ โดยไม่ต้องคอยควบคุม ซึ่งในตอนนี้นั้นก็จะเหมือนกับคนที่ทำอะไรอย่างพลัดพลิน จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำจนกระทั่งเวลาผ่านไปเท่าไรก็ไม่ค่อยรู้สึก การฝึกสมาธิจะด้วยวิธีไหนก็ตาม ข้อสำคัญจะต้องก้าวมาให้ถึงจุดนี้ คือจนกว่าความสดชื่นจากภายในจะเกิดขึ้น และขอให้จำไว้ให้แม่นยำ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา คือถ้าอารมณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว หรือเกิดความวุ่นวายสงบไปหมดแล้ว ความสดชื่นจากภายในจะต้องเกิดขึ้นเสมอ และเหมือนกันทุกคน ปัญหาต่อไปที่เราจะต้องทำบ่อย ๆ ก็คือฝึกให้ชำนาญ ฝึกเข้าสมาธิให้ได้เร็วขึ้น ซึ่งหมายความว่าพอเรานึกถึงลมหายใจเข้าออกเพียง ๒-๓ ครั้ง อารมณ์ที่วุ่นวายก็จะสงบไปทันที พร้อมกับจิตใจก็เกิดความแจ่มใส คนที่สามารถฝึกมาได้ถึงขั้นนี้

และมีความชำนาญอย่างนี้ ทุกคนจะรู้สึกด้วยตัวเขา เองว่าสมาธิ เป็นสิ่งที่วิเศษมากจริง ๆ และเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับชีวิตจริง ๆ และจำเป็นสำหรับทุกคนด้วย

จากที่อธิบายมานี้ ท่านจะเห็นว่า การฝึกสมาธิด้วย วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นวิธีฝึกแบบธรรมชาติ และใน เมื่อเราฝึกเอาไว้ได้ดีแล้ว เราย่อมมีโอกาสนี้จะได้ใช้อยู่ตลอดเวลาเมื่อใช้บ่อย ๆ ก็จะทำให้สมาธิดีขึ้นเรื่อย ๆ

## อุปสรรคของสมาธิ

\* พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า อุปสรรคของสมาธิ มีอยู่ ๔ อย่าง คือ ๑. กามฉันทะ ๒. พยาบาท ๓. ถีนะมิทตะ ๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ๕. วิจิกิจฉา

๑. **กามฉันทะ** ความพอใจในกาม คำว่า กาม ในที่นี้ โปรดเข้าใจให้ดีกว่า ไม่ได้มีความหมายเฉพาะถึง เรื่องกามารมณ์ หรือเรื่องเกี่ยวกับทางเพศเท่านั้น แต่มีความหมายกว้างกว่านี้ มาก กล่าวคือ อะไรก็ตามซึ่ง

\* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๒-๓ กุมภาพันธ์ มีนาคม ๒๕๑๔

เป็นสิ่งที่เรารักใคร่พอใจอยากได้ ก็เรียกว่ากามทั้งสิ้น เช่นเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่ เครื่องใช้ต่าง ๆ เสียงพูด เสียงดนตรี ดอกไม้ ธรรมชาติต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ ก็เรียกว่ากาม เพราะคำว่า กาม ตาม ศัพท์แปลว่า สิ่งที่น่ายรักใคร่ เพราะฉะนั้นเมื่อพูดถึงความพอใจ ในกาม จึงไม่ได้หมายความว่าเฉพาะแต่ในเรื่องเพศ แต่ก็มีข้อที่ น่าสังเกตอยู่ว่า ความพอใจในเรื่องรูปเสียงกลิ่นรส สัมผัสต่าง ๆ จะนับว่าเป็นกามฉันทะก็ต่อเมื่อผู้นั้นยังติด กามราคะ หรือ กามตัณหาไม่ได้ คือแปลว่า ถ้ายังมีความพอใจ มีความต้องการ เกี่ยวกับเรื่องกามารมณ์ ความรู้สึกอันนี้ยังมีอยู่ในสันดาน ยัง ตัดไม่ขาด ความพอใจในสิ่งภายนอกทุกอย่างก็เรียกได้ว่ากาม ฉันทะทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพราะความพอใจในสิ่งภายนอกเหล่านั้น ทั้งหมด ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากกิเลสตัวนี้ทั้งสิ้น ส่วนผู้ใดถ้าหาก กามราคะในสันดานไม่มี ความพอใจในสิ่งภายนอกทุกอย่าง ถึงแม้จะออกมาในรูปที่เหมือนกับคนที่ยังมีกามราคะอยู่ก็ตาม ก็ไม่ เรียกว่ากามฉันทะ เพราะเนื้อหาของความรู้สึกที่แท้จริงแตกต่างกันมาก เช่นเมื่อกามราคะในสันดานไม่มีแล้ว

ความผูกพันหรือความยึดมั่นในเรื่องวัตถุทุกอย่างก็ย่อมไม่มีด้วย ส่วนผู้ที่ยังมีกามราคะ ความผูกพันหรือความยึดมั่นจะต้องมี ซึ่งความผูกพันหรือความยึดมั่นที่ว่านี้ เป็นความผูกพันชนิดที่ทำให้เกิดความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ทำให้ตัดความคิดไม่ได้ทันที ในเมื่อต้องการจะเลิกคิด ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ในเมื่อผิดหวังไม่ได้ใจ หรือต้องพลัดพราก หรือเกิดความเสียหาย สำหรับคนที่ยังมีกามราคะอยู่ในสันดาน ความผูกพันซึ่งมีลักษณะดังที่กล่าวมานั้นจะต้องมีอยู่อย่างแน่นอน ส่วนผู้ที่ตัดกามราคะได้ขาดแล้ว ความผูกพันในลักษณะนั้นจะไม่มีเลยไม่ว่าในกรณีใด ๆ นี่คือข้อที่แตกต่างกัน คนที่ฝึกสมาธิไม่ได้ สาเหตุที่สำคัญที่สุดก็คือตัดความคิดไม่ได้ เพราะในใจมีความผูกพันอยู่กับเรื่องต่าง ๆ ส่วนผู้ที่มีกามราคะไม่มี การบังคับควบคุมความนึกคิดจะทำได้ง่ายที่สุด เกือบไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ เลย มันเป็นธรรมชาติ กล่าวคือ เมื่อต้องการจะคิดถึงเรื่องไหน ก็จะมีแต่เรื่องนั้น และเรื่องไหนที่ไม่ต้องการ ก็ปิดได้ทันที

หรือจะทำใจให้ว่าง ไม่ต้องการจะคิดอะไรเลย ก็ทำได้ทันที เพราะฉะนั้นขอได้โปรดจำไว้ให้ดีกว่า เมื่อพูดถึงกามฉันทะใน ความหมายที่ลึกซึ้ง ก็หมายถึงยังมีความรักใคร่พอใจ มีความ ต้องการในเรื่องกามารมณ์ และจากความรู้สึกอันนี้เอง ที่เป็นต้น เหตุทำให้เกิดความรักใคร่พอใจในสิ่งภายนอก และทำให้เกิด ความผูกพัน ดังที่กล่าวมา

ตามหลักพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่ละกาม ราคะหรือกามฉันทะได้ขาด ก็คือพระอริยบุคคลชั้นที่ ๓ ซึ่งเรียก ว่าพระอนาคามี และพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้อีกว่า พระโสดาบัน ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลชั้นที่หนึ่งหรือขั้นต้นเป็นผู้บริบูรณ์ในเรื่อง ศีล ส่วนพระอนาคามีเป็นผู้ บริบูรณ์ในเรื่องสมาธิ ทั้งนี้ก็เพราะ เหตุที่กามราคะในสันดานของท่านไม่มี และเมื่อกามราคะไม่มี ก็เลสอีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคของสมาธิ คือปฏิฆะหรือเรียกอีก ชื่อหนึ่งว่าพยาบาท ก็เป็นอันละได้ขาดด้วย เพราะกิเลสทั้งสอง อย่างนี้เป็นของคู่กัน เมื่อละอันใดอันหนึ่ง อีกอันหนึ่งก็ย่อมละ ได้ ปุถุชนโดยทั่วไปซึ่งมีกิเลสเหล่านี้อยู่ในสันดาน

ในบางครั้งที่เราเข้าสมาธิได้ ก็เพราะมันสงบ แต่ถึงแม้มันจะสงบอย่างไร ความกดดันจากกิเลสสองตัวนี้จากภายในย่อมต้องมีอยู่เสมอ ไม่มากก็น้อย ซึ่งถ้าหากคนไหนมีมากก็ไม่มีทางที่จะเข้าสมาธิได้เลย

อนึ่ง โปรดสังเกตว่า ในเวลาที่เราทำสมาธิและเราควบคุมจิตไม่ได้ คอยแต่จะนึกถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ บัดอกอกไม่ได้ และเพลอสติอยู่บ่อย ๆ นั้น เป็นเพราะในขณะนั้นเรามีความกดดันเกี่ยวกับเรื่องกามฉันทะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ กล่าวคือ ในขณะนั้นเรากำลังมีความต้องการเกี่ยวกับเรื่องบางสิ่งบางอย่างที่เราพอใจอยากได้ แต่ยังไม่ได้หรือได้แต่ก็ยังไม่สมใจ หรือไม่มีโอกาสที่จะได้แล้ว แต่ก็ยังมีความต้องการอยู่เสมอ และถ้าความต้องการอันนั้นรุนแรง ความกดดันก็จะมีอยู่มาก ซึ่งจะสังเกตเห็นได้ชัดว่า เราไม่มีทางที่จะบังคับจิตให้สงบได้เลย คนที่มีความต้องการอยากจะได้อะไร ซึ่งจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับเรื่องกามารมณ์โดยตรงหรือไม่ก็ตาม ถ้าไม่ได้สมประสงค์ มีแต่การรอคอย หรือมีแต่ความผิดหวังอยู่เสมอ ก็จะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ หมดอาลัยตายอยากไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้

กับอุปสรรคต่าง ๆ ความรู้สึกเหล่านี้ เมื่อเกิดขึ้นบ่อย ๆ มันก็จะทำให้เกิดความเคยชินหรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า มันมีวิบากสะสมอยู่มาก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นกรยากมากที่จะเข้าสมาธิได้ ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงมักจะแนะนำอยู่เสมอว่า คนเราควรจะสนใจฝึกสมาธิมาตั้งแต่สมัยยังเป็นเด็ก เพราะในตอนนี้ความกตัตันมีน้อย อารมณ์ค้างก็มีน้อย ถ้าปล่อยให้อายุมากความกตัตันก็มีมาก ภาวะที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลก็มีมาก ความฟุ้งซ่านก็มีมาก ผู้ใหญ่ส่วนมากฝึกสมาธิได้ยากก็เพราะเหตุนี้ แต่ถ้าหากตั้งใจจะฝึกให้ได้จริง ๆ ก็อาจจะทำได้เหมือนกัน แต่ก็ต้องมีการเสียสละกันมาก และโดยเฉพาะจะต้องได้อาจารย์ผู้แนะนำที่ดีด้วย ไม่เช่นนั้นแล้วผู้ใหญ่ที่ฝึกสมาธิส่วนมากจะไม่มีทางที่จะฝึกได้เลย คนไทยโดยทั่วไปมักจะเข้าใจกันว่า รอให้แก่เสียก่อนจึงเข้าวัด อันนี้เป็นความเข้าใจผิดอย่างมากมาย และบางคนเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นแล้วเข้าวัด อันนี้ก็ผิดอีก คนแก่ที่เข้าวัดหรือคนที่เกิดความทุกข์แล้วเข้าวัด ถ้าจะเข้ามาเพื่อศึกษาเล่าเรียน หรือเพื่อถือศีลบำเพ็ญทาน ถ้าทำในลักษณะนี้ก็พอจะทำได้

แต่ถ้าคิดจะฝึกสมาธิแล้วยากมาก เว้นไว้แต่ผู้ใหญ่ว่าบางคนซึ่งเคยมีพื้นสมาธิดีมาแล้ว เมื่อมารื้อฟื้นอีกก็มีทางที่จะปฏิบัติได้สำเร็จ ส่วนผู้ที่ไม่เคยมีพื้นมาเลยหรือมีพื้นมาไม่พอแล้วจะมาเริ่มฝึกสมาธิเอาในตอนที่มีอายุมาก หรือในตอนที่กำลังมีความทุกข์ กำลังมีความกดดันเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในตอนนี้จะไม่มีทางฝึกได้เลย เรื่องกามฉันทะเป็นเรื่องใหญ่มาก ข้าพเจ้าได้เขียนเรื่องนี้ไว้แล้วอย่างละเอียด ผู้ที่สนใจต้องไปอ่านเรื่องวิธึคลายกามฉันทะในหนังสือวิญญูญาณตั้งแต่ปี ๒๕๑๒ จนกระทั่งถึงปี ๒๕๑๓ (เดี๋ยวนี้ได้รวบรวมเป็นเล่มแล้ว)

๒. **พยาบาท** อุปสรรคของสมาธิอีกอันหนึ่งก็คือ พยาบาท คำว่าพยาบาทในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงเฉพาะถึงความอาฆาต ที่คิดจะแก้แค้นตอบแทนเท่านั้น ความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจ ความขุ่นเคือง แม้จะเกิดเพียงชั่วประเดี๋ยวเดียวแล้วก็หาย และไม่คิดจะทำร้ายหรือตอบแทนแก้แค้น ก็รวมเรียกว่าพยาบาทด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นขอได้โปรดจำไว้ให้ดี เพราะคำว่าพยาบาทที่ใช้กันอยู่ในภาษาไทย หมายถึงความอาฆาตเท่านั้น

ขอให้สังเกตดูว่า ในขณะที่เรากำลังเกิดความไม่พอใจ หรือเกิดความเกลียดอะไรขึ้นมา ตราบใดที่ความรู้สึกอันนี้ยังไม่สงบ เราไม่มีทางเข้าสมาธิได้เลย แต่บางคนถ้าฝึกสมาธิเอาไว้ดีแล้ว เวลาเกิดความขุ่นเคืองในเรื่องไหนก็ตาม เขาก็สามารถที่จะเข้าสมาธิได้ โดยใช้เวลาไม่นานเท่าไร ความขุ่นเคืองก็จะละลายหายสูญไป แล้วจิตก็เริ่มสงบเยือกเย็น โปรดจำให้ตึกว่า คนที่ทำได้เช่นนี้ก็เพราะเขาเคยเข้าสมาธิได้ดีมาแล้ว แต่ก็ขอให้สังเกตว่า ในระยะแรกที่ตนเองเริ่มฝึกหัดนั้นจะต้องฝึกสมาธิในขณะที่จิตใจแจ่มใสไม่โกรธเคืองใคร ไม่มีความขุ่นมัวในเรื่องอะไร เขาฝึกหัดเข้าสมาธิในขณะที่จิตใจแจ่มใสเช่นนี้เขาจึงทำได้ แล้วฝึกหัดบ่อยๆ จนกระทั่งมีความชำนาญ จึงสามารถนำเอามาใช้ระงับความขุ่นเคืองด้วยการเข้าสมาธิได้

อนึ่ง โปรดสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่าคนที่มีนิสัยขี้โมโหหรือโกรธง่าย แต่พื้นส่วนใหญ่เป็นคนมีเมตตากรุณา มีนิสัยเสียสละ มีความยุติธรรม คนที่มีพื้นเช่นนี้ถึงแม้จะเป็นคนโกรธง่าย แต่ก็สามารถฝึกสมาธิได้โดยไม่ยาก

ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลบางคนเมื่อมองดูภายนอกเป็นคนใจเย็น ไม่โกรธง่าย แต่นิสัยที่แท้จริงเป็นคนโหดเหี้ยม มีความพยายามอย่างลึกซึ้ง ถ้าใครทำให้เจ็บใจแล้วลึบยากคิดจะแก้แค้น ตอบแทนอยู่เสมอ คนประเภทนี้ฝึกสมาธิยาก เพราะความโหดเหี้ยมทารุณหรือความอาฆาตพยาบาทที่ฝังอยู่ในสันดานนั้น ถึงแม้มันจะไม่แสดงออกมาในภายนอก แต่มันก็มีอิทธิพลครอบงำจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา มีหลักสำคัญอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่จะฝึกสมาธิได้ดี จะต้องเป็นคนที่มีความสดชื่นเกิดจากภายในได้ง่าย คือหมายความว่า พอเริ่มทำใจให้สงบตัดความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ หรือตัดความคิดต่าง ๆ ที่ไม่ดีออกไปแล้วไม่นานเท่าไร จิตใจก็เริ่มสบายรู้สึกมีความสดชื่นเกิดจากภายใน คนที่มีลักษณะเช่นนี้ ฝึกสมาธิง่ายมาก เพราะความสดชื่นที่เกิดจากความสงบนั้นคือ ตัวการสำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้จิตเป็นสมาธิ คนที่มีความอาฆาตพยาบาทหรือมีนิสัยโหดเหี้ยมทารุณ คนประเภทนี้ความสดชื่นที่จะเกิดจากภายในมีได้ยากมาก เพราะฉะนั้นฝึกสมาธิยาก ขอให้เราสั่งเกตดู สมมุติว่าเราไปยิงนกตกปลา

ในเมื่อสามารถยั้งได้ดีหรือตกปลาได้มาก เราก็จะสนุก  
เพลิดเพลินอยู่กับการยั้งนกตกปลา จิตใจก็ร่าเริงไปอย่างหนึ่ง แต่  
ทว่าความรู้สึกสนุกร่าเริงอันนี้ เราจะเห็นได้ว่า มันติดกับในขณะที่  
ที่เราเลี้ยงนกเลี้ยงปลาด้วยความเมตตากรุณา ไม่คิดจะเอามัน  
เป็นอาหาร เรามีความสุขอยู่กับการเลี้ยง การปกป้องคุ้มครองให้  
ความปลอดภัย ให้ความสุขแก่มัน ขอให้สังเกตให้ดี คนที่ชอบยั้ง  
นก ตกปลา ความรู้สึกสนุกร่าเริงอันนั้นเกิดจากความภาคภูมิใจ  
ในตัวเอง ที่สามารถเอาชนะหรือได้เปรียบได้ประโยชน์จากอีก  
ฝ่ายหนึ่ง ความรู้สึกอันนี้ไม่ใช่ความรู้สึกที่เยือกเย็นหรือบริสุทธิ์  
ส่วนความรู้สึกสนุกร่าเริงแจ่มใสในขณะที่เราแสดงความเมตตา  
กรุณาต่อสัตว์นั้นสงบเยือกเย็นและแจ่มใสบริสุทธิ์กว่า ฉะนั้นขอ  
ได้โปรดจำให้ดีกว่า คนที่จะสามารถเข้าสมาธิได้ดีนั้น พ้นภายใน  
จิตใจส่วนมากจะต้องเป็นความรู้สึกที่ดี คือมากไปด้วยคุณธรรม  
ต่าง ๆ ส่วนคนที่พื้นจิตใจส่วนใหญ่มักปรก เต็มไปด้วยความชั่ว  
ร้ายต่าง ๆ คนประเภทนี้จะเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิเลยทีเดียว  
ไม่ได้ เขาจะต้องพยายามละความชั่ว

สร้างนิสัยให้ดีขึ้นมาเสียก่อน จึงจะอยู่ในฐานะที่จะฝึกสมาธิได้ อันนี้เป็นหลักโดยทั่ว ๆ ไป พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสเอาไว้ว่า ตูรภูมิจิตตํ สมာธิยติ ซึ่งแปลว่า ผู้ที่มีจิตประกอบไปด้วยเมตตาอยู่เสมอ จิตย่อมเป็นสมาธิเร็ว คนที่มีความเมตตาอยู่ในจิตใจมาก ก็ย่อมหมายถึงว่า พยาบาทมีอยู่น้อย เพราะฉะนั้นจึงสามารถฝึกสมาธิได้ง่าย

๓. **ถีนะมิทตะ ถีนะ** แปลว่า ความขี้เกียจหรือเบื่อหน่ายท้อแท้ ส่วน มิทตะ แปลว่า ความง่วงนอน โดย ธรรมดา คนที่จะฝึกสมาธิได้ดี จำเป็นจะต้องมีศรัทธา ศรัทธายิ่งมีมากเท่าไร การฝึกก็ยิ่งง่ายขึ้นเท่านั้น แต่คนส่วนมากที่สนใจในการฝึกนั้นครั้งแรกก็มีศรัทธา แต่พอฝึกๆ ไม่ได้ผลก็เริ่มขี้เกียจหรือเบื่อหน่าย คือไม่สามารถจะพยายามต่อไปได้ ซึ่งความจริงถ้าเขามีศรัทธาจริง ๆ แล้ว เขาก็ต้องพยายามต่อไปได้เรื่อย ๆ ซึ่งสักวันหนึ่งก็ต้องทำได้ เพราะความพยายามมีอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมมีอยู่นั้น แต่คนที่พยายามจริง ๆ นั้นหายากมาก และก็เกือบจะเป็นเหมือนกันทุกคน คือเมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ

ยอมทำไม่ได้ จิตจะฟุ้งซ่านควบคุมไม่อยู่ หรือไม่ก็ง่วงนอน และในที่สุดก็ขี้เกียจ การที่จะแก้อุปสรรคในเรื่องนี้มีรายละเอียดมาก จะเอาไว้อธิบายในภายหลัง

๔. **อุทัจจะถูกกุกจะ** อุทัจจะแปลว่าความฟุ้งซ่าน กุกจะแปลว่าความรำคาญ ความฟุ้งซ่านหมายถึงความคิดที่ไม่มีระเบียบ ไม่มีสติควบคุม นึกอะไรปะปะไม่เป็นเรื่อง เป็นราวและส่วนมากก็จำไม่ได้ว่าตนเองได้คิดเรื่องอะไรไปบ้าง ส่วนคนไหนในขณะที่กำลังใช้ความคิดถ้ารู้สึกตัวอยู่เสมอว่าตนเองกำลังคิดอะไร ถึงแม้ความคิดจะไม่ค่อยเป็นเรื่องเป็นราว ก็ยังดีกว่าคนที่คิดอะไรเรื่อยเปื่อยโดยไม่รู้รู้สึกตัวและไม่มีจุดหมาย ความฟุ้งซ่านเป็นผลมาจากความกดดันภายในหรือมาจากอารมณ์ค้าง และภายในจิตใจไม่มีความสงบ ไม่มีความเยือกเย็นอย่างเพียงพอ ซึ่งเนื่องมาจากในชีวิตประจำวัน มีเรื่องทำให้ไม่ค่อยสบายใจอยู่เสมอ คนประเภทนี้ยากที่จะฝึกสมาธิได้ แต่ถ้าจะไม่พยายามฝึก ความฟุ้งซ่าน ก็ยิ่งจะมีมากขึ้นจนกระทั่งกลายเป็นนิสัย และแก้ยากในภายหลัง ส่วนความรำคาญนั้นเป็นผลมาจากความฟุ้งซ่าน

กล่าวคือในเมื่อใจไม่สงบมีแต่ความฟุ้งซ่านอยู่เสมอ ความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ก็มีน้อย เมื่อได้กระทบอารมณ์อะไรอันไม่เป็นที่พอใจ เช่นเสียงดังเพียงเล็กน้อย ก็รู้สึกรำคาญอย่างนี้เป็นต้น ส่วนคนที่เข้าสมาธิได้ จิตใจสงบเยือกเย็นมีสติอยู่กับตัวเสมอ นั้นแม้หูจะได้ยินเสียงต่าง ๆ หรือจะมีอะไรก่อกรวนในขณะทำสมาธิ ก็จะไม่รำคาญ และยิ่งกว่านั้น ผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่เสมอ จนกระทั่งพื้นจิตใจมีความสงบเยือกเย็น คนประเภทนี้ไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร หรือถูกก่อกรวนหรือถูกขัดใจอย่างไร ส่วนมากก็จะใจเย็นไม่รำคาญไม่หงุดหงิดไม่โกรธง่าย เพราะฉะนั้นขอให้จำไว้ให้ดีว่า ความฟุ้งซ่าน ซึ่งในความหมายที่แท้จริงนั้น หมายถึงพื้นข้างในเราร้อนไม่สงบ มีความกดดันมากมีอารมณ์ค้างมาก เมื่อพื้นข้างในเป็นอย่างนี้แล้ว ความรำคาญหรือความหงุดหงิดจะเกิดง่ายมาก แม้เหตุการณ์จะไม่ใช่ว่าร้ายแรง หรือไม่น่ารำคาญเลยก็ตาม ขอให้สังเกตว่า คนที่มีอารมณ์หงุดหงิดอยู่เสมอ นั้นเป็นเพราะพื้นข้างในไม่ดี ไม่ได้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมโดยตรง

๕. **วิจิกิจฉา** ความสงสัยหรือความลังเล ขอให้สังเกตว่า ในเวลานั่งสมาธิ ถ้าหากเกิดความสงสัยหรือ ความลังเลหรือความระแวงในเรื่องอะไรก็ตามจะเข้าสมาธิไม่ได้ เว้นไว้แต่จะระงับความรู้สึกอันนี้ได้ ฉะนั้นคนที่มีนิสัยขี้สงสัยหรือขี้ระแวงในเรื่องต่าง ๆ แม้กระทั่งเรื่องที่ไม่เป็นสาระหรือไม่เกี่ยวกับหน้าที่ หรือเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ ก็อดสงสัยไม่ได้ คนประเภทนี้ถ้ายังแก้นิสัยอันนี้ไม่ได้ ก็ยากที่จะฝึกสมาธิได้

อันที่จริงอุปสรรคของสมาธิที่นับว่าสำคัญจริง ๆ สรุปแล้วมีเพียงแค่ ๒ อย่าง คือกามฉันทะและพยาบาทเท่านั้น อุปสรรคอื่น ๆ ที่นอกจากนี้เป็นผลที่สืบเนื่องไปจากกิเลสสองตัวนี้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะขอแนะนำว่า เราควรพยายามรู้จักระงับ หรือบรรเทาตัวกามฉันทะกับพยาบาทให้น้อยลง อย่าให้กิเลสสองตัวนี้มันลุ่มหลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน เพราะถ้าชินปล่อยไว้เช่นนั้น มันจะทำให้พื้นจิตใจเสีย และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็เลยไม่สามารถเข้าสมาธิได้เลย วิธีบรรเทาหรือวิธีแก้กิเลสทั้งสองตัวนี้ มีหลักอยู่อย่างหนึ่งว่า

ต้องรู้จักสนองความต้องการของกิเลสทั้งสองอย่างนี้บ้าง อย่าพยายามบีบบังคับหรือกดมันจนเกินไป พยายามละกิเลสคือไม่ยอมให้กิเลสเกิด กับการปล่อยกิเลสเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราวนั้น ย่อมมีความสำคัญกัน เพราะถ้าตามใจกิเลสมากเกินไป กิเลสก็จะกำเริบมากขึ้น ซึ่งทำให้ยากแก่การที่จะเอาชนะมันได้ในภายหลัง แต่ถ้ากดหรือบังคับมันมากเกินไป หรือพยายามอยู่ห่างสิ่งที่ยั่วเย้ากิเลสมากเกินไป จนกระทั่งกิเลสไม่มีโอกาสที่จะแสดงตัว ก็จะทำให้เราเกิดความประมาทและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เหมือนกับประเทศที่ว่างจากสงคราม มาเป็นเวลานานก็จะเกิดความอ่อนแอ พอมีข้าศึกรุกเข้ามา ก็ไม่อาจที่จะป้องกันประเทศเอาไว้ได้ จากหลักอันนี้ท่านจะเห็นได้ว่า ผู้ที่อยู่เป็นฆราวาส ก็มีโอกาที่จะฝึกสมาธิได้ดีเหมือนกัน ไม่จำเป็นจะต้องสละโลก จึงจะฝึกสมาธิได้

แต่อย่างไรก็ดี การเอาชนะกิเลสสองตัวนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษากันตลอดชีวิต เพราะมันเป็นสงครามที่เกิดขึ้นบ่อยในชีวิตประจำวัน ต้องรบกับมัน

อยู่ตลอดเวลา แต่ถึงอย่างนั้น มันก็ยังมีเวลาพักรบบ้างเพราะ ฉะนั้นขอให้สังเกตจิตใจของตัวเองให้ดีว่า ในช่วงไหน หรือใน จังหวัดไหน หรือว่าอยู่ในท่ามกลางเหตุการณ์อะไร อยู่ในสิ่งแวดล้อมอะไร หรือหลังจากที่ได้ทำอะไร ก็เลิสสองตัวนี้จึงได้ สงบลง และทำให้จิตใจของเราแจ่มใสสงบขึ้นมาบ้าง อันนี้เป็น สิ่งที่สำคัญมาก ต้องรู้จักเลือกเวลาให้เหมาะ แต่ก็จงทราบไว้ด้วย ว่ามันไม่มีกฎตายตัว เพราะแต่ละคนย่อมมีพื้นฐานทางจิตใจ และ สิ่งแวดล้อมไม่เหมือนกัน ขอให้สังเกตเอาเอง แล้วก็จะรู้ได้ เองว่า เราควรจะฝึกสมาธิตอนไหนจึงจะฝึกได้ดี และอย่าลืมว่า เมื่อสมาธิของเรายังตั้งตัวไม่ได้ เราจะต้องพยายามเลือกเวลาที่ เหมาะที่สุด และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับฝึกสมาธิ และ ต้องพยายามฝึกบ่อย ๆ จนกว่าจะสามารถเข้าสมาธิได้อย่างช้านาน เข้าได้ว่องไว ซึ่งในเมื่อสมาธิของเราตั้งตัวได้แล้ว ตอนนี ้เราก็ สามารถที่จะเอาสมาธิมาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตได้ทุกอย่าง ซึ่งโดยปกติแล้ว คนที่มีสมาธิดีเขาจะรู้สึกว่ เขาจำเป็นจะต้องใช้ สมาธิอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ว่าเราจะทำอะไร

ก็ต้องใช้สมาธิทั้งนั้น และโดยเฉพาะในเวลาที่จะมีเหตุการณ์หรือมีอารมณ์มายั่วให้จิตใจไม่สบาย ให้เกิดความวิตกกังวลเกิดความหวาดกลัว หรือเกิดกิเลสอะไรก็ตาม ในตอนนี้แหละเป็นตอนที่เราจะรู้สึกภูมิใจเป็นที่สุด ในเมื่อเราสามารถเข้าสมาธิได้และจะเห็นประโยชน์ของสมาธิอย่างลึกซึ้งมาก ข้าพเจ้าเคยได้ยินเขาเล่าให้ฟังว่า มีคน ๆ หนึ่งเคยบวชเรียนมาหลายพรรษา แต่แล้วอยู่ไม่ได้ ต้องสึกออกมามีครอบครัว วันหนึ่งเกิดทะเลาะกับภรรยาอย่างรุนแรงและถูกภรรยาตำว่าอย่างสาหัสเสียเทเสีย ท่านผู้นี้แทนที่จะนึกโกรธ กลับเกิดความสังเวชในตัวเอง ไม่เถียงกับภรรยาแม้แต่คำเดียว แต่กลับเข้าไปในวัดไปอาศัยพระนอนในโบสถ์ คือนั้นทั้งคืนนั่งสมาธิได้ตลอด และเป็นการนั่งได้ดีที่สุดอย่างชนิดที่ไม่เคยผ่านมาเลยในชีวิต นี่คือตัวอย่างอันหนึ่งที่จะชี้ให้เห็นว่า เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการนั่งสมาธิ นั้นเป็นการยากที่จะบอกว่าควรจะเป็นเวลาไหน แต่มันก็มีกฎตายตัวอยู่อย่างหนึ่งว่า ในขณะที่ใดเราเกิดความสังเวชหรือเกิดความสลัดใจหรือเกิดปลงตก

อะไรขึ้นมา ซึ่งในขณะนี้จะสังเกตได้ว่า กามฉันทะกับพยาบาท  
สงบเหือดแห้ง ไม่คุกรุ่นหรือลุกโพล่งขึ้นมา ตอนนี้แหละคือเวลา  
ที่เหมาะสมที่สุดในการนั่งสมาธิ ซึ่งก็เป็นการยากเหมือนกันที่จะ  
บอกให้ตายตัวลงไปว่า ควรจะทำอะไรจึงจะให้เกิดความสงบ  
สังเวช หรือเกิดอาการปลงตก คนที่ไม่มีพื้นในทางนี้มาบ้างเลย  
ก็เป็นการยากมากที่จะเกิดความสังเวชหรือว่าปลงตก แต่สำ-  
หรับผู้ที่มิพื้นจิตใจสูง เคยมีबारมีเกี่ยวกับเรื่องสมาธิมาบ้างแล้ว  
เหตุการณ์เกือบจะทุกอย่างไม่ใช่เฉพาะแต่เรื่องการทะเลาะ ถ้า  
ถึงจังหวะของมันแล้ว ความสังเวชหรือการปลงตกย่อมจะเกิด  
ขึ้นได้เสมอ แต่อย่าลืมน่าต้องถึง เวลาของมัน

อนึ่งขอให้สังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า ในช่วงที่กาม  
ฉันทะหรือพยาบาทสงบหรือเหือดแห้ง ไม่จำเป็นจะต้องเป็น  
เวลาที่เกิดความสังเวชเสมอไป ในบางขณะที่เรามีปิติโสมนัส  
อันเนื่องมาจากเราได้ประกอบคุณงามความดี เช่นเราได้ทำบุญ  
ใส่บาตร หรือไม่เช่นนั้น ในเวลาที่เราฟังเทศน์ หรืออ่านหนังสือ  
ธรรม หรือในเวลาที่เรา

พิจารณาธรรมแล้วเกิดความซาบซึ่งมีปีติโสมนัสเกิดขึ้น ในช่วงนี้  
กามฉันทะพยายามทักสงบเหือดแห้งเหมือนกัน แต่ก็ต้องสังเกต  
ให้ดี เพราะในเวลาที่เกิดปีติโสมนัส ถึงแม้กามฉันทะและ  
พยายามจะสงบเหือดแห้ง แต่ความดีใจนั้นก็อาจจะทำให้เกิด  
ความฟุ้งซ่านได้ง่าย และกิเลสสองตัวนั้นก็เกิดขึ้นมาอีก เพราะ  
ฉะนั้นในเรื่องนี้ต้องพยายามระวังให้ดีด้วย

กามฉันทะกับพยายาม แม้โดยความเป็นจริงมัน  
มักจะเกิดอยู่เสมอก็ตาม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่ามันจะไม่มี  
เวลาสงบ แม้เราจะอยู่อย่างฆราวาส ต้องยุ่งอยู่กับภารกิจต่าง ๆ  
ต้องวุ่นวายเกี่ยวข้องกับคนโน้นคนนี้ ขอให้พยายามสังเกตให้ดี  
มันมีจังหวะของมันที่กิเลสเหล่านี้จะสงบลงโดยอัตโนมัติ เหมือน  
กับกองไฟที่ลุกฮือขึ้นมา เมื่อเชื้อเพลิงหมดมันก็ค่อย ๆ สงบ และ  
ในที่สุดก็ดับไปเอง และอีกอย่างหนึ่งอย่าลืมนึกว่า คนที่สนใจใน  
เรื่องสมาธิซึ่งตัวเองรู้สึกว่าจะมีความสนใจมาก อันนี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า  
เคยเป็นคนที่มีความสนใจในทางสมาธิมาแล้ว

คือเคยเข้าสมาธิมาได้แล้วในชาติก่อนๆ วิชาภอันนี้มีอยู่ และมีอยู่มากด้วย จึงทำให้เกิดความกระตือรือร้น เกิดความสนใจในทางนี้อย่างมากมาย พื้นสมาธิอันนี้แหละคือตัวการสำคัญมาก ที่จะทำให้อกิเลสสองตัวนี้สงบลงได้เป็นบางครั้งบางคราว ซึ่งบางคนก็อาจจะสงบอยู่นาน หลังจากกิเลสสองตัวนี้ได้ลูกโพล่งอย่างสุดขีด ความเบื่อหน่ายหรือความเสียใจที่เกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์ที่เราได้กระทำไป อันนี้คือปัจจัยสำคัญที่จะช่วยเพิ่มพูนทำให้เกิดความสังเวชหรือเกิดการปลงตกได้ง่ายและบ่อยครั้ง หรือมากขึ้นโดยลำดับ ซึ่งถ้าหากความเบื่อหน่ายหรือความเสียใจมันเกิดบ่อยครั้งมาก หรือรุนแรงมากขึ้น สักวันหนึ่งมันก็สามารถจะทำให้เราเกิดความสังเวชหรือปลงตกได้อย่างเด็ดขาด และนี่ย่อมหมายความว่า เราได้ชัยชนะแล้ว เพราะต่อจากนี้ไป การเข้าสมาธิจะกลายเป็นของง่าย และจะดีขึ้นโดยลำดับ เท่าที่อธิบายมาให้ฟังนี้ก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นว่า กิเลสตัวนี้แม้จะเป็นอุปสรรคของสมาธิอย่างร้ายกาจที่สุดก็จริง แต่การที่เราอยู่คลุกคลีกับกิเลสสองตัวนี้บ่อยครั้งมากขึ้น มันก็

เหมือนกับทหารที่เข้าสงครามบ่อย ๆ แต่ไม่ถึงกับตายเราก็จะพบว่าเขาก็จะเก่งขึ้นโดยลำดับ และในที่สุดก็สามารถเอาชนะเข้าศึกได้ เพราะฉะนั้นสำหรับคนที่แก้ตัวว่า กิเลสของฉันทยังหนา ฉันทยังฝึกสมาธิไม่ได้ ต้องรอไปก่อนอะไรทำนองนี้ ขอให้คิดเสียใหม่ บางคนก็อาจจะต้องรอไปจริง เพราะถึงจะพยายามอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ยังใช้เวรใช้กรรมไม่หมด จะต้องอยู่ในรกไปก่อน แต่บางคนขอให้พิจารณาดูตัวเองให้ดี ความจริงเราสามารถเข้าสมาธิได้ดี ถ้าหากจะพยายามตั้งใจฝึกจริง ๆ และยอมเสียสละอะไรเสียบ้าง ไม่จำเป็นจะต้องรอไปก่อน

## ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างเข้าสมาธิ มโนภาพ

\* โดยธรรมดาคนเราที่ฝึกสมาธิ พอจิตเริ่มสงบก็มักจะเห็นมโนภาพต่าง ๆ เหมือนกับคนที่นอนหลับ พอเคลิ้มก็เริ่มฝันเห็นสิ่งต่าง ๆ เรื่องมโนภาพเป็นของธรรมดาที่จะต้องเกิดในขณะที่จิตเริ่มสงบ ถ้าหากคนไหนแม่

\* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๔-๕ เมษายน-พฤษภาคม ๒๕๑๔

จิตจะสงบแล้ว แต่มโนภาพไม่เกิด ก็ต้องนับว่าเป็นคนที่พิเศษมาก คือเป็นคนที่แสดงให้เห็นถึงว่าพื้นจิตข้างในไม่ค่อยมีอุปาทานเกาะแน่นอยู่ในสิ่งต่าง ๆ ที่เคยผ่านมา แต่อย่างไรก็ดี แม้บางคนจะไม่เห็นภาพในเวลาจิตสงบ แต่ก็จะต้องมีแสงสว่างเกิดขึ้นในใจอย่างแน่นอน ถ้าหากผู้ใดเวลาเข้าสมาธิคิดว่าจิตสงบแล้ว แต่มโนภาพต่าง ๆ ก็ยังไม่เกิด แสงสว่างก็ยังไม่เกิด ก็แปลว่าเข้าใจตัวเองผิด ที่คิดว่าจิตของตนเองสงบ ความเป็นจริงจิตของเขาไม่สงบ จึงไม่เห็นภาพหรือมีแสงสว่าง แต่ที่เขาคิดว่าจิตของเขาสงบนั้น เป็นเพราะมีความฟุ้งซ่านมาก จิตใจไปเพลิดเพลิดอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ จนกระทั่งไม่รู้รู้สึกถึงสิ่งภายนอก จึงเข้าใจว่าจิตของตนเองสงบ ขอให้จำไว้ว่า ถ้าจิตฟุ้งซ่านมาก มโนภาพจะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะมันเหมือนกับคนที่นอนหลับ แต่ไม่หลับทั้งที่หลับตา และพยายามที่จะหลับ แต่แล้วก็ไม่หลับเพราะไม่รู้สึกง่วงเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะมีฝัน คือไม่เห็นอะไรปรากฏในใจ คงมีแต่ความคิดฟุ้งซ่านเป็นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งคำว่าอารมณ์ในที่นี้ก็หมายถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่จิตใจ

นึกขึ้นมา เรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง เปะปะ เอาเรื่องเอาราวไม่ได้ และก็มักจะจำอะไรไม่ได้ว่าตนเองได้คิดถึงอะไรบ้าง

## มโนภาพของคนที่เป็นโรคประสาท

แต่อย่างไรก็ดี คนที่เป็นโรคประสาทเมื่อหลับตา ทั้งที่จิตไม่สงบ ทั้งที่ไม่รู้สึกง่วง แต่ก็อาจจะเห็นภาพต่าง ๆ ซึ่งบางทีภาพที่เห็นนั้นก็อาจจะปรากฏชัดคล้ายกับคนที่มีสมาธิดี ซึ่งเมื่อหลับตาเข้าสมาธินึกถึงภาพอะไร ภาพนั้นก็ปรากฏชัด แต่ก็มีข้อที่แตกต่างกัน กล่าวคือ สำหรับคนที่เป็นโรคประสาทนั้น ภาพที่ปรากฏมักจะมีควมสับสนคือเห็นภาพนั้นบ้าง เห็นภาพนี้บ้าง ไม่เป็นเรื่องเป็นราวและภาพแต่ละอย่าง ล้วนแต่ทำให้ไม่สบายใจทั้งสิ้น และบางคนที่เป็นโรคประสาทมาก ถึงขนาดประสาทหลอน แม้ไม่หลับตาก็จะมองเห็นภาพต่าง ๆ หรือบางทีก็ได้ยินเสียงต่าง ๆ โดยที่ทั้งภาพและเสียงที่ตนเองเห็น และได้ยินนั้นไม่ใช่ของจริง เกิดจากการนึกของตนเอง ซึ่งเรียกว่าเห็นไปเองได้ยินไปเอง ขอได้โปรดจำไว้ว่า

คนไหนเวลานั่งสมาธิ พอเริ่มหลับตาก็เริ่ม เห็นภาพต่าง ๆ ซึ่งเป็นภาพที่สับสน ทำให้ไม่สบายใจ หรือทำให้ตกใจ ทำให้เกิดความหวาดกลัว ถ้าคนไหนมีลักษณะอย่างนี้ ก็ขออย่าได้ฝึกสมาธิเป็นอันขาด นอกจากจะฝึกกับอาจารย์ที่มีความรอบรู้ในเรื่องสมาธิ และรอบรู้ในเรื่องของคนที่เป็นโรคประสาท แต่ถึงกระนั้น อาจารย์ที่รอบรู้จริง ๆ ก็จะไม่แนะนำให้ฝึกสมาธิ นอกจากจะสังเกตได้ว่า ในบรรดาภาพต่าง ๆ ที่เขาเห็นนั้นถ้ามีภาพบางอย่างทำให้เขาสบายใจทำให้จิตสงบ เขาก็จะแนะนำให้ฝึกสมาธิได้ โดยให้ยึดเอาภาพที่ปรากฏในใจและที่ทำให้ใจสบายนั้นเป็นหลักในการฝึก แต่ถึงอย่างไรก็ตามคนที่เป็นโรคประสาทอย่างนี้จะฝึกด้วยตนเองไม่ได้เป็นอันขาด และอาจารย์ที่สอนก็ต้องคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด มิฉะนั้นแล้วก็จะทำให้โรคประสาทกำเริบมากขึ้น ถึงขนาดที่เป็นโรคประสาทหลอนหรือเป็นบ้าได้

คนที่เป็นโรคประสาทหรือเป็นโรคจิต เวลาหลับตาก็จะมีมโนภาพต่าง ๆ เกิดขึ้นวุ่นวาย ซึ่งไม่มีทางที่จะ

ควบคุมได้ เพราะฉะนั้นพวกจิตแพทย์ทั้งหลายที่เคยเห็น ตัวอย่างคนไข้ประเภทนี้มามาก จึงห้ามอย่างเด็ดขาด ไม่ให้ฝึกสมาธิ และจิตแพทย์บางคนที่ไม่มีความรอบรู้เกี่ยวกับเรื่องสมาธิ ก็มักจะห้ามไปถึงคนดี ๆ ไม่ให้ฝึกสมาธิด้วย เพราะเกรงว่าเดี๋ยวจะเป็นโรคประสาท แต่ความเป็นจริง ถ้าคนไหนฝึกสมาธิไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ตนเองยังไม่มีอาการผิดปกติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นโรคประสาท ก็พึงเข้าใจเกิดว่าตนเองพร้อมที่จะตกเป็นเหยื่อของโรคประสาทได้ง่ายที่สุด ถ้าหากมีเรื่องราวที่ทำให้ไม่สบายใจบ่อย ๆ แต่ตรงกันข้าม คนที่พยายามหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ จนกระทั่งสามารถเข้าสมาธิได้ดีพอสมควร ตราบใดที่ยังเข้าสมาธิได้ในเวลาที่ต้องการจะเข้า เขาจะไม่มีทางเป็นโรคประสาทได้เลย เป็นอันขาด

## บุคคลที่มโนภาพเกิดง่าย

โดยธรรมชาติเด็กซึ่งอยู่ในวัยที่สมองเจริญเติบโตแล้ว คือสามารถที่จะเขียนหนังสือได้แล้วและความจำดี เด็กประเภทนี้เวลานั่งหลับตาเข้าสมาธิ มโนภาพจะเกิดง่ายที่สุด อันที่จริงมันเป็นของธรรมดาที่คนเราเมื่อเริ่มหลับก็ต้องฝัน

และคำว่าเริ่มหลับนั้นหมายถึงว่า ในขณะที่นั้น หูก็ไม่ได้ยินอะไร ทางร่างกายก็ไม่รู้รู้สึก เช่นไม่รู้ว่าตนเองกำลังนอนอยู่ แปลว่า ในขณะที่ประสาททั้งห้าไม่ทำงาน เริ่มตัดขาดจากโลกภายนอก แล้ว ในภาวะเช่นนี้แหละคนเราจะต้องเห็นมโนภาพต่าง ๆ และทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ไม่มียกเว้น นอกจากพระอรหันต์เท่านั้นที่นอนหลับแล้วไม่ฝัน แต่มีบางคนทีบอกว่าตนเองไม่เคยฝัน หรือนาน ๆ จึงจะฝันสักครั้งหนึ่งนั้น ความจริงก็คือเขาฝันมาก และความฝันแต่ละเรื่องก็เลื่อนกลาง เขาจึงจำความฝันไม่ได้ เพราะฝันข้างในมีความกดดันมาก มีความฟุ้งซ่านมาก เพราะฉะนั้นการที่คนเราเมื่อจิตเริ่มเป็นสมาธิ ก็เริ่มเห็นภาพต่าง ๆ นั้น จึงไม่ใช่อาการผิดปกติหรือเกิดความแปลกประหลาดแต่อย่างใด เด็ก ๆ ที่เห็นมโนภาพได้ง่าย ก็เพราะเด็กส่วนมากไม่มีอารมณ์ค้างหรืออารมณ์ที่ฝังใจอยู่นาน ๆ ซึ่งตัดไม่ค่อยออก อารมณ์ประเภทนี้ถึงหากเด็กบางคนจะมีบ้าง แต่มันก็อยู่ไม่ได้นาน ไม่เหมือนกับอารมณ์ของผู้ใหญ่ เพราะเหตุที่เด็กไม่ค่อยมีอารมณ์ค้างนี้แหละ เวลาเข้าสมาธิจึงเข้าได้ง่ายเหมือนกับเด็กโดยทั่วไป

นอนหลับง่าย ส่วนผู้ใหญ่นอนหลับยาก

## ประโยชน์ของมโนภาพ

อันที่จริง มโนภาพที่เกิดขึ้นในขณะที่เข้าสมาธินั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะในเมื่อมโนภาพเกิด ก็แสดงให้เห็นถึงว่า จิตเริ่มเป็นสมาธิแล้ว ซึ่งก็เหมือนกับถ้าคนไหน นอนหลับแล้วฝันเห็นสิ่งต่าง ๆ ก็แปลว่าเขาหลับแล้ว แต่อย่างไร ก็ดี ในครั้งแรกที่มีมโนภาพเกิดขึ้นในใจนั้น โปรดอย่าสนใจ มัน จะเป็นภาพอะไรก็ตาม ปล่อยให้มันเกิดขึ้นมาเองตามเรื่องตามราวของมัน หน้าที่ที่จะต้องกระทำอยู่เสมอก็คือ ให้สังเกตว่า เราทำใจอย่างไร มโนภาพจึงได้เกิดขึ้น ให้พยายามปฏิบัติอยู่แต่อย่างนั้น อย่าได้สนใจกับมโนภาพเป็นอันขาด เพราะถ้าหากไปสนใจอยู่กับมโนภาพ สมาธิก็จะเสื่อม มโนภาพที่เห็นก็จะหายไป เพราะฉะนั้นจึงให้สนใจอยู่กับการทำใจให้สงบเพียงอย่างเดียว เพราะเมื่อจิตสงบมโนภาพก็จะเกิดขึ้นเอง และในเมื่อจิตของเรา สงบมากขึ้นมีสติอยู่กับตัวมากขึ้น

ควบคุมจิตได้ง่ายขึ้น มโนภาพที่เกิดก็จะชัดยิ่งขึ้น และในเวลาเดียวกัน มโนภาพที่เกิดก็จะไม่ค่อยปะปะด้วย กล่าวคือเมื่อมโนภาพอันไหนเกิด มันก็จะมีแต่อันนั้นปรากฏอยู่ตลอดไป และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้พยายามกำหนดลมหายใจเข้าออกให้ละเอียดยิ่งขึ้น จนกว่าจะรู้สึกวามโนภาพที่เกิดนั้นปรากฏนิ่งอยู่ได้นาน ไม่มีภาพอื่นแทรกซ้อนเข้ามาเลย เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้แล้ว ในเวลาต่อไปในขณะที่เข้าสมาธิซึ่งครั้งแรกก็นึกถึงลมหายใจ แต่พอจิตเริ่มสงบแล้ว ก็ขอให้พยายามนึกถึงภาพอันนั้นเลยทีเดียว ไม่ต้องรอให้มันเกิดเอง ถ้าสมาธิอยู่ในขั้นที่ดีจริง ๆ ภาพที่ต้องการนั้นจะปรากฏเห็นชัดในใจได้ทันที แต่ถ้ารู้สึกว่าภาพเกิดช้าหรือไม่เช่นนั้น แทนที่จะเป็นภาพที่ต้องการ กลับกลายเป็นภาพอย่างอื่น ถ้าเป็นเช่นนี้ก็แสดงให้เห็นว่าสมาธิยังไม่มี ความมั่นคง เมื่อสมาธิยังไม่มั่นคงก็อย่าได้พยายามนึกถึงภาพ ให้พยายามสนใจอยู่กับการกำหนดลมหายใจเท่านั้น หรือวิธีไหนซึ่งทำให้ใจของเราสงบแน่แน่ ก็ให้สนใจทำแต่วิธีนั้นเพียงอย่างเดียว อย่าลืมวามโนภาพเกิดจากจิตที่สงบ

ถ้าจิตยิ่งสงบมากเพียงไร มโนภาพก็เกิดง่าย เกิดได้เร็วและปรากฏชัดมากขึ้นเพียงนั้น หลักสำคัญมีอยู่ว่า ถ้าสมาธิของเรา ยังไม่มั่นคงจริง ๆ เราก็ไม่สามารถที่จะเรียกร้องให้มโนภาพเกิดขึ้นได้ทันทีตามความต้องการ และทั้งที่สมาธิยังไม่มั่นคง แต่แล้วเราก็พยายามที่จะนึกถึงมโนภาพก่อน ถ้าทำเช่นนี้จิตก็จะเป็นสมาธิไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ในครั้งแรกจึงห้ามไม่ให้สนใจกับมโนภาพ ได้กล่าวมาแล้วว่า มโนภาพเป็นสัญญาลักษณะบอกให้รู้ว่า จิตเป็นสมาธิแค่ไหน แต่ทั้งนี้ก็อย่าลืมว่า ถ้ามโนภาพที่เกิดปะปะ และทำให้ใจไม่สบาย มโนภาพชนิดนี้บอกให้รู้ว่าเราเป็นโรคประสาท ส่วนมโนภาพที่เป็นสัญญาลักษณะของสมาธิจริง ๆ นั้น ถึงแม้ครั้งแรกมันจะเกิดขึ้นอย่างปะปะ คือเดี๋ยวเห็นภาพนั้น เดี่ยวเห็นภาพนี้ ซึ่งแต่ละภาพก็ปรากฏอยู่ไม่นาน ประเดี๋ยวก็เปลี่ยนเป็นภาพอย่างอื่น ถึงแม้ภาพจะปะปะอย่างนี้ก็ตาม แต่เราก็จะสังเกตได้ว่า จิตใจของเราสบายรู้สึกแจ่มใส และไม่รู้สึกเบื่อหน่าย นี่คือข้อที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเราจะต้องพยายามแยกให้ออกว่า มโนภาพอย่างไหนเป็นสัญญาลักษณะ

บอกให้รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ และมโนภาพอย่างไหนบอกให้รู้ว่าเป็นโรคประสาท

อนึ่ง มีข้อที่ควรจะต้องจำไว้อีกอย่างหนึ่งคือ ในขณะที่มโนภาพเกิดขึ้นนั้น ถ้าจิตเป็นสมาธิจริง ๆ จะต้องมีอาการอย่างอื่นปรากฏด้วย เช่นบางคนจะรู้สึกตัวเบา บางคนรู้สึกตัวลอย แต่บางคนก็อาจจะรู้สึกว่าตัวหนัก ตัวใหญ่ หรือบางทีก็รู้สึกน้ำตาไหล บางทีก็รู้สึกเยือกเย็นไปทั่วร่างกายเหมือนแช่อยู่ในน้ำ อาการต่าง ๆ เหล่านี้ก็คืออาการของปีติ ซึ่งเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมาธิ อาการเหล่านี้จะต้องมีปรากฏด้วยจึงจะเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ แต่อย่างไรก็ดีไม่ว่าจะมีอาการอะไรเกิดขึ้น ซึ่งจะเหมือนกับอาการดังที่กล่าวมานี้หรือไม่เหมือนก็ตาม ถ้าเป็นอาการของปีติแล้วก็จะทำให้จิตใจสบายและเกิดศรัทธาปสาทะในการฝึกสมาธิ ความเบื่อหน่ายท้อแท้ หรือความขี้เกียจในการฝึกจะไม่มี และบางคนก็อาจเกิดศรัทธาอย่างมากมาย ถึงขนาดเสียสละอะไรได้หมดทุกอย่างที่จะทำให้เสียเวลาในการฝึกสมาธิ หรือที่ตนเองมองเห็นว่าเป็นอุปสรรคของสมาธิ ส่วนคนไหนทั้งที่สนใจในการฝึกสมาธิ แต่เมื่อทำไปหลาย ๆ ครั้งแล้ว รู้

สึกเบื่อหน่ายขี้เกียจ ไม่อยากทำสมาธิ ก็แปลว่าผู้นั้น ยังเข้าสมาธิไม่ได้เลย โปรดจำหลักไว้ให้ดีกว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิจริงๆ แล้วนิรอรณทั้งห้า เช่น ถีนะมิทธะ เป็นต้น จะเกิดไม่ได้เป็นอันขาด เพราะฉะนั้นเราจะต้อง สังเกตให้ดีว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิได้ผลนั้น แม้จะได้เพียงเล็กน้อยก็จะขยันในการฝึก แต่ผู้ที่ฝึกไม่ได้ผลคือจิตไม่เป็นสมาธิเลย แต่ก็อาจจะเห็นภาพต่าง ๆ ได้ ซึ่งเนื่องมาจากโรคประสาท แต่ถึงกระนั้นเราก็จะสังเกตได้ว่า เขาไม่ศรัทธาในการฝึกสมาธิ แต่บางคนทั้งที่เป็นโรคประสาท แต่ชอบเข้าสมาธิก็มี ในเมื่อเขาเข้าสมาธิแล้วก็เห็นภาพต่าง ๆ ที่เขาจินตนาการขึ้น และมีความเพลิดเพลินในการสร้างวิมานในอากาศนั้น คือแปลว่าในชีวิต จริง ๆ ของเขาไม่สามารถที่จะได้สิ่งที่เขาต้องการ แต่ในเวลาที่เขาเข้าสมาธิ เขาอยู่ในโลกของความฝันที่เขาสร้างขึ้นตามความต้องการ เพราะฉะนั้นเมื่อเขาต้องการอะไรเขาก็ฝันเอา ซึ่งภาพที่เขาฝันก็ปรากฏให้เห็นด้วย อย่าลืมนึกว่าคนที่เป็นโรคประสาทบางคน เมื่อหลับตาแล้วจะเห็นภาพต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ง่าย เรื่องนี้จึงระวังให้ดี อย่าเอาไปปะปนกับคนที่เห็นภาพเพราะจิตเป็นสมาธิ

## จุดหมายของสมาธิ ไม่ใช่อยู่ที่การเห็นมโนภาพ

มีหลายคนที่ข้าพเจ้าเคยเห็น เป็นคนที่สนใจในการฝึกสมาธิ แต่ที่เขาสนใจก็เพราะคิดว่าเมื่อหลับตาเข้าสมาธิแล้ว จะสามารถเห็นอะไรได้ต่าง ๆ และเมื่อพบใครที่เคยนั่งสมาธิ ก็มักจะถามว่าเห็นอะไรบ้าง จุดมุ่งหมายของเขาอยู่ที่ต้องการจะเห็นทางในเพื่อรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ บุคคลประเภทนี้เมื่อได้ลองนั่งเข้าสมาธิหลายครั้งหลายหนแล้ว แต่เมื่อไม่เห็นอะไรก็มักจะ ไม่สนใจในการฝึกสมาธิอีกต่อไป และถ้าไปพบใครที่เคยนั่งสมาธิ บอกว่าเขาเองไม่เห็นอะไรเลย นอกจากจิตสงบเท่านั้น เขาก็จะ ลงความเห็น ว่า คนนั้นนั่งสมาธิไม่ได้ประโยชน์อะไร เสียเวลา เปล่า ๆ

อันที่จริงการเห็นมโนภาพแม้จะเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกสมาธิก็ตาม เพราะถ้าเข้าสมาธิแล้วไม่เห็นภาพอะไรในใจเลย ก็แสดงให้เห็นว่าจิตไม่เป็นสมาธิ ยิ่งการฝึกสมาธิในขั้นสูง หรือผู้ที่ต้องการจะฝึกสมาธิเพื่อจะให้ความจำดีขึ้น

การเห็นมโนภาพยิ่งเป็นของจำเป็น เพราะถ้ามโนภาพไม่มีหรือมีแต่ไม่ชัด ก็แปลว่าจะฝึกสมาธิขั้นสูงไม่ได้ จะฝึกความจำให้ดีขึ้นจริง ๆ ก็ไม่ได้ ความจริงแม้จะเป็นเช่นนี้ก็ตาม แต่ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิไม่ใช่อยู่ที่การเห็นภาพในใจ แต่อยู่ที่การทำอย่างไรจิตจึงจะสงบแน่นแน่ว และสามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดได้ดี ส่วนการเห็นภาพต่าง ๆ ในใจนั้น เป็นเพียงผลพลอยได้ ซึ่งก็มีประโยชน์ตรงที่เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่าจิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็น สมาธิก้าวหน้าไปถึงขั้นไหนแล้วหรือว่าเป็นโรคประสาท ขอได้โปรดจำไว้ว่า. -

คนที่คิดจะฝึกสมาธิโดยมีจุดตั้งแต้แรกทีเดียว ว่า เพื่อต้องการจะเห็นภาพต่าง ๆ นั้น ส่วนมากจะฝึกสมาธิไม่ได้ เว้นแต่จะเข้าใจถูกมาตั้งแต้แรกว่ามโนภาพเป็นเพียงสัญลักษณ์บอกให้รู้ถึงเรื่องต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น และไม่ได้ยึดถือเอาการเห็นภาพเป็นเรื่องสำคัญ แต่ถือเอาการทำใจให้สงบทำใจให้บริสุทธิ์เป็นเรื่องสำคัญกว่า อย่างนี้จึงจะฝึกได้

อนึ่งที่กล่าวไว้ว่า คนที่นั่งสมาธิเพื่อหวังจะเห็นอะไรต่าง ๆ ที่ว่าจะฝึกสมาธิไม่ได้ผลนั้น ก็เพราะเขามีความกตัตันอยู่มาก ซึ่งจากความกตัตันนั้นเองจึงอยากทำให้เห็นภาพต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะเข้าใจว่าเมื่อตนเองเห็นภาพต่าง ๆ ได้แล้วเขาก็สามารถที่จะเป็นหมอดู หรือเป็นผู้ทำนายเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ หรือสามารถที่จะไปเที่ยวเมืองนรกสวรรค์ได้ เขาเข้าใจว่าเมื่อเขาเห็นภาพต่าง ๆ ในใจได้แล้ว ก็แปลว่าเขาได้สำเร็จการนั่งทางในแล้ว และแล้วก็มันต่อไปว่า เมื่อเขามีความสามารถเช่นนี้ เขาก็จะกลายเป็นผู้วิเศษ หรือกลายเป็นบุคคลที่คนอื่นจะต้องเคารพนับถือบูชาเขาอย่างมาก และเมื่อเขามีชื่อเสียงใหญ่โตขึ้นมาแล้ว สิ่งใดที่เขาปรารถนา ก็จะ สำเร็จสมความปรารถนาได้โดยไมยาก ขอให้สังเกตดูให้ดีว่า พวกที่ นั่งสมาธิอยาก จะเห็นอะไรต่ออะไรต่าง ๆ นั้น มักจะเป็นแบบนี้เกือบทั้งสิ้น เขาลืมไปว่าการฝึกสมาธิ นั้นจะได้ผล ก็ต่อเมื่อต้องสามารถระงับความอยาก ซึ่งเรียกว่ากามฉันทะหรือกามตัณหาให้ได้ ถ้าหากปล่อยให้ความอยากหรือความพอใจต่าง ๆ มันเกิดขึ้นอยู่เสมอ

ระงับไม่ได้ ก็เป็นของแน่นอนว่าจะเข้าสมาธิไม่ได้ แต่ถ้าหากเขาพยายามที่จะเข้าให้ได้ ทั้ง ๆ ที่มีความกดดัน หรือมีความอยากได้ในสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอนั้น การเห็นภาพต่าง ๆ ก็อาจจะเกิดขึ้นได้ แต่ก็ได้กล่าวแล้วว่า การเห็นภาพของบุคคลประเภทที่มีความกดดันนี้มีลักษณะ ไม่เหมือนกับมโนภาพของคนที่ได้สมาธิจริง ๆ และเท่าที่เราเคยทราบกันมาว่า คนบางคนฝึกสมาธิแล้วกลายเป็นบ้านั้น ก็เพราะมีความกดดันอยู่ในใจมากไม่คลี่คลายออกเสียก่อน จะพยายามฝึกเอาให้ได้ทั้งที่มีความกดดัน เมื่อเป็นเช่นนี้เกือบจะทุกคนเมื่อได้เห็นอะไรขึ้นมาบ้าง ก็เข้าใจตนเองผิด และหลังจากนั้นก็คิดละเมอเพื่อฝันไปต่าง ๆ จนกระทั่งในที่สุดคนอื่นเขาเห็นได้ชัดว่าเป็นคนเสียสติ แต่เจ้าตัวเองไม่รู้สึกรู้สักตัว

## จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ

จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ ก็คือการทำใจให้สงบ เปลื้องจิตออกจากนิเวศน์ต่าง ๆ และในระหว่างที่ฝึกอยู่ ก็จะต้องคอยตรวจตราดูจิตใจของตัวเองอยู่เสมอว่า

ในขณะนี้มนิรเวรณข้อไหนครอบงำจิตใจบ้าง และจะต้องสังเกตให้รู้ด้วยว่า นิรเวรณแต่ละอย่างเกิดขึ้นเพราะอะไร ดับไปเพราะอะไร จนกระทั่งในที่สุดสามารถที่จะรู้แจ้งด้วยตัวของตัวเองว่า นิรเวรณทั้งห้าจะหมดสิ้นไปจากสันดานได้ จะต้องอาศัยอะไร หรือจะต้องประพฤติปฏิบัติอย่างไร จุดหมายของการฝึกสมาธิตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้นั้น ต้องการให้เราทำใจให้ได้ เหมือนดังที่กล่าวมานี้ ซึ่งในเมื่อเราสามารถทำใจให้สงบจากนิรเวรณทั้งห้าได้ตามความต้องการแล้ว ผลที่เกิดขึ้นนั้นยิ่งใหญ่มากกว่าความสำเร็จใด ๆ ทั้งหมด เพราะนอกจากจะทำให้จิตใจของเรา มีความสดชื่นแจ่มใส มีสมรรถภาพเพิ่มพูนขึ้นอย่างเห็นได้ชัดแล้ว ผลพลอยได้อีกอย่างอื่นอีก ที่จะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องไปดิ้นรนหรือว่าอยากได้ ยังมีอีกหลายอย่าง เช่นถ้าสามารถทำให้สงบแน่วแน่ถึงขั้นตัดขาดจากโลกภายนอก คือ ทางหูก็ไม่ได้ยินอะไร ทางร่างกายก็ไม่รู้สึก แม้เสียงจะดังขนาดฟ้าผ่าก็ไม่ได้ยิน แต่ในเวลาเดียวกันภายในจิตใจก็มีความสงบ ยังรู้สึกตัวไม่ได้หลับ และสามารถที่จะสร้างมโนภาพขึ้นมาได้ทุก

อย่างตามความต้องการและมโนภาพแต่ละอย่างที่เกิดขึ้น ก็ปรากฏชัด เกิดได้เร็ว ดับได้เร็ว ถ้าหากมีความสามารถเช่นนี้แล้ว การที่จะได้เห็นโอปปาติกะก็ดี การสร้างกายทิพย์ขึ้นได้ตามความต้องการก็ดี ตลอดถึงการอ่านใจคนอื่น การระลึกชาติคุณสมบัตินิเศษต่างๆ ในทำนองนี้จะเกิดขึ้นได้เองแต่ก็ขอได้โปรดจำไว้ให้ดีกว่า คุณสมบัตินิเศษดังที่กล่าวมานี้ ถ้าผู้ใดอยากได้จะไม่มีทางได้เป็นอันขาด แต่ผู้ใดวางใจเฉย ๆ จะได้หรือไม่ได้ก็สุดแล้วแต่ไม่สนใจ คงมุ่งหน้าแต่จะทำจิตให้สงบประณีตยิ่งขึ้นเท่านั้น ในเมื่อสมาธิสูงได้มาตรฐานแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องไปอยากได้หรือตั้งใจจะให้ก็ได้ แต่ถ้าตั้งใจจะให้เกิดก็ได้ แต่การตั้งใจที่วุ่นนี้ ก็คือการอธิษฐานเพื่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ ซึ่งถึงแม้จะไม่สำเร็จก็ไม่ทำให้เสีย หรือเกิดความเบื่อหน่าย จะได้หรือไม่ได้ จิตก็ยังคงเป็นปกติเหมือนเดิม ถ้าทำใจได้ อย่างนี้ก็ยังมีทางสำเร็จ แต่โดยปกติคนที่ฝึกสมาธิมาถึงขั้นนี้เขาจะรู้ได้ด้วยตัวของเขาเองว่า ขณะนี้สมาธิของตนสูงได้มาตรฐานแล้วหรือยัง ถ้าสูงได้มาตรฐาน

การอธิษฐานก็เป็นผลสำเร็จ แต่ถ้าสมาธิยังสูงไม่พอ การอธิษฐานก็ไม่เกิดผล ขอให้สังเกตให้ดีว่า ผู้ที่จะได้คุณสมบัติพิเศษซึ่งเรียกว่าอภิญญานั้น จะต้องพยายามละความอยากมาตั้งแต่แรกเริ่มฝึก เพราะความอยากที่จะเห็นนั่นเห็นนี้ หรืออยากจะทำให้ตัวเองเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็คือตัวกามฉันทะซึ่งเป็นนิเวรณอันหนึ่ง ถ้ากามฉันทะไม่สงบก็ไม่มีทางเข้าสมาธิได้ เพราะเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวว่า ผู้ที่อยากได้จะไม่ได้ แต่ผู้ที่ไม่อยากได้มักจะได้ คือผู้ที่ทำใจเฉย ๆ จะได้อภิญญาหรือไม่ได้ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ เรื่องสำคัญอยู่ที่การทำใจให้สงบ การทำใจให้บริสุทธิ์ปราศจากนิเวรณเท่านั้น ผู้ที่ทำใจเฉย ๆ เป็นกลางอย่างนี้แหละมักจะได้ เพราะฉะนั้นขอได้โปรดจำไว้ว่า

การตั้งจุดหมายถูกมาตั้งแต่แรก คือเคล็ดที่สำคัญยิ่งของการฝึกสมาธิที่จะได้ผล

## ควรจะสนใจกับมโนภาพเมื่อไร ?

\*ได้เคยอธิบายมาแล้วว่า โดยธรรมดาเมื่อจิตเริ่มเป็นสมาธิก็จะเห็นภาพต่าง ๆ ในใจ หรือบางคนอาจจะเห็นแต่แสงสว่าง หรือจะเห็นอะไรก็ตาม ในระยะแรกนี้จะต้องไม่สนใจกับมโนภาพเป็นอันขาด ขอให้จำหลักไว้ว่า ตราบใดที่ยังไม่สามารถบังคับมโนภาพได้อย่างเด็ดขาด ก็อย่าได้สนใจกับมโนภาพเป็นอันขาด กล่าวคือจะให้มโนภาพอันไหนปรากฏขึ้น ก็จะมีแต่ภาพอันนั้น หรือเมื่อไม่ต้องการให้มโนภาพใด ๆ เกิดขึ้น มโนภาพก็จะมี ใจจะว่างจากอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นมโนภาพ แต่ในเวลาเดียวกันใจก็จะแน่วแน่อยู่กับลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ซึ่งโดยปกติคนที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ หรือทำใจได้อย่างนี้ ไม่ใช่ของง่าย ฉะนั้นเมื่อยังทำไม่ได้ ก็อย่าสนใจกับมโนภาพ

มีหลักสำคัญอยู่อีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อเราฝึกสมาธิ โดยใช้การกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก ซึ่งจะใช้

\* วิชาญาณ ฉบับที่ ๖-๗ มิถุนายน-กรกฎาคม ๒๕๑๔

คำภาวนาประกอบด้วยหรือไม่ก็ตาม ในระหว่างที่เข้าสมาธิอยู่ จะต้องสนใจอยู่แต่กับลมหายใจเพียงอย่างเดียว และเมื่อใช้ คำภาวนาอันใดประกอบ ก็ให้อยู่กับคำภาวนานั้นนั่นตลอดไป จนกว่าจิตจะนิ่งโดยไม่ต้องใช้คำภาวนา ก็เลิกไม่ต้องใช้คำภาวนา อีกต่อไป แต่ถ้าจิตยังไม่ถึงจริง ๆ คำภาวนาที่ใช้คู่กับ การกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ยังคงใช้ต่อไป เช่นบางคนนึกถึงคำว่า พุทฺโธ หรือ อรหํ หรืออะไรก็ตาม เมื่อใช้คำไหนก็พยายามใช้คำ นั้นตลอดไป จนกว่าจะถึงจุดที่จิตนิ่งจริง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อย่าเปลี่ยนให้บ่อยนัก และในระหว่างที่เข้าสมาธิอยู่นั้น ถ้าหาก จะมีปรากฏการณ์อย่างอื่นที่เกี่ยวกับปีติ เช่นตัวเบา ตัวลอย รู้สึกตัวหนัก หรือรู้สึกอย่างไรก็ตาม ซึ่งเป็นอาการที่ปรากฏทาง ร่างกาย อันนี้ก็อย่าได้สนใจ มันจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม อย่าได้ สงสัยอยากรู้ อย่าลืมนึกว่าความสงสัยเป็นนิรวรณ ความอยากรู้ก็เป็นนิรวรณ เพราะฉะนั้นถ้าความอยากรู้หรือความสงสัยเกิดขึ้น สมาธิก็จะตกทันที ด้วยเหตุนี้จึงห้ามไม่ให้สนใจ เพราะในความ สนใจย่อมจะต้องมีความอยากรู้ อยากเห็น

และมีความสงสัยอีกด้วย หลักอันนี้โปรดจำไว้ให้ดี คนส่วนมากที่ปฏิบัติสมาธิไม่ได้ผล ก็เพราะมามัวหลงอยู่ในนิมิต หรือในปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับปิติ

จะต้องจำไว้ให้ดีว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิจริง ๆ แล้วจิตจะสงบและนิ่ง มโนภาพถ้าหากจะเกิด ก็จะเป็นมโนภาพที่นิ่ง เมื่ออันไหนปรากฏก็มีแต่อันนั้น มโนภาพจะไม่เปลี่ยน ซึ่งครั้งแรกก็เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่ต่อมามีภายหลังถ้าจิตเป็นสมาธิดีแล้ว ก็สามารถที่จะสร้างมโนภาพให้เกิดขึ้นได้ตามความตั้งใจ และนอกจากนี้จะสังเกตได้ว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น เราไม่ต้องขวนขวาย หรือคอยระวัง หรือต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการคอยควบคุมหรือบังคับให้จิตเป็นสมาธิ ตรงกันข้ามถ้าจิตเป็นสมาธิจริง ๆ แล้ว มันเป็นขึ้นโดยตัวของมันเอง เหมือนอย่างอุปมาที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ว่า ในเมื่อโคที่ลากเกวียนดำเนินไปถูกทางและเดินไปได้อย่างสม่ำเสมอพร้อม ๆ กันทั้งสองตัว เจ้าของที่ขับเกวียนก็ไม่ต้องทำอะไร คือไม่ต้องคอยบังคับโค เพียงแต่มองดูเฉย ๆ ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตเป็นสมาธิจริง จะรู้สึก

ว่าจิตบังคับง่ายมาก คือเมื่อตั้งใจที่จะให้จิตใจแน่วแน่อย่างไร มันก็เป็นไปตามความตั้งใจทันที มันจะไม่ได้หนีรนไปหาอารมณ์อื่น ๆ และอารมณ์อื่น ๆ ก็จะไม่แทรกเข้ามาไม่ได้ ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจริง ๆ นั้นจะรู้สึกเบาสบายปลอดโปร่งเหมือนผู้ที่หมดภาระที่จำเป็นจะต้องทำ จึงได้รู้สึกเบาสบาย ถ้าหากยังคอยบังคับจิตอยู่ แม้จิตจะสงบหรือนิ่งอย่างไรก็ตาม ก็แปลว่าจิตยังไม่ได้เป็นสมาธิจริง ๆ นี่คือนิยามลักษณะอย่างหนึ่งที่จะบอกให้รู้ว่า จิตได้เป็นสมาธิแล้วหรือเข้าถึงฌานแล้ว อย่างน้อยก็ปฐมฌาน

## ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องนิมิต

เนื่องจากคนที่เข้าสมาธิถึงขั้นจิตนิ่งจริง ๆ โดยไม่ต้องคอยระวังหรือคอยบังคับควบคุม เป็นสิ่งที่ทำได้ยากอย่างยิ่ง และยิ่งกว่านั้น ในระหว่างที่กำลังเข้าสมาธิอยู่ มโนภาพต่าง ๆ ก็ย่อมจะเกิดขึ้นซึ่งบางอย่างก็เป็นสิ่งที่สวยงาม หรือมีความประหลาด หรือบางทีก็ใช้เป็นเครื่องทำนายถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้

นักปฏิบัติส่วนมากถ้าไม่มีผู้รู้คอยแนะนำตักเตือน ก็มักจะสำคัญตนเองผิดว่า ตนเองได้สำเร็จสมาธิขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว หรือสำเร็จฌานขั้นนั้นขั้นนี้ โดยอาศัยถือเอาเรื่องนิมิตเป็นหลัก และบางคนทั้ง ๆ ที่สมาธิยังไม่ได้มาตรฐานจริง ๆ แต่ก็ทำให้ทำนายเหตุการณ์บางอย่างได้ถูกต้อง ซึ่งความเป็นจริงถึงแม้จะถูกก็เป็นบางครั้งเท่านั้น จะถูกทุกครั้งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ในเมื่อสมาธิยังไม่ถึงขั้นที่จะมีความสามารถเช่นนั้น เพราะถ้าถึงขั้นของมันจริง ๆ จะไม่มีการผิดพลาดเลย แต่ก็อย่าลืมว่า สมาธิขั้นมาตรฐานนี้ทำได้ยากที่สุด น้อยคนนักที่จะทำได้ บุคคลบางคนที่ตั้งตัวเป็นอาจารย์นั่งทางใน บอกเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือบางคนบอกว่าตนสามารถไปเที่ยวเมืองนรกสวรรค์ได้ พยากรณ์ถึงความเป็นไปของคนที่ตายไปแล้วได้ หรือบางคนตั้งตนเป็นหมอทำการรักษาโรค ซึ่งบางครั้งก็ได้ผลนั้น ส่วนมากที่สุดสมาธิอยู่ในระดับนี้ คือในระดับที่เห็นมโนภาพต่าง ๆ หรือเห็นแสงสว่างต่าง ๆ แล้วก็หลงอยู่ในลาภสักการะ หรือในชื่อเสียงที่ได้รับจากคนอื่น อันนี้เป็นความเข้าใจผิดที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไป

เพราะฉะนั้นจะต้องจำไว้ให้ดีว่า ตราบใดที่ยังไม่สามารถทำให้สงบและนิ่งได้ โดยที่ไม่ต้องขวนขวายคอยระวังหรือคอยบังคับควบคุม ถ้ายังทำอย่างนี้ไม่ได้ ก็ขออย่าได้สนใจกับมโนภาพหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดในระหว่างเข้าสมาธิ และก็อย่าได้ตั้งตัวเป็นอาจารย์นั่งทางในบอกเหตุการณ์ต่าง ๆ จุดนี้เป็นจุดที่เป็นอันตรายมาก บางคนก็เสียดสีก็เพราะหลงใยมโนภาพดังที่กล่าวมาแล้ว และความสำคัญว่าตนเองได้บรรลุมรรคผลขั้นนั้นขั้นนี้ หรือสำเร็จฉะฉานอย่างนั้นอย่างนี้ ความรู้สึกเช่นนี้ก็อันตรายมาก

อันที่จริงภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจขณะที่ยังไม่ได้มาตรฐานจริง ๆ คืออย่างน้อยก็ยังไม่ถึงขั้นอุปจารของปฐมฌานนั้น ภาพต่าง ๆ เหล่านี้ก็เหมือนกับภาพต่าง ๆ ที่ปรากฏในความฝัน แต่มันก็ต่างกันตรงที่ในขณะที่ฝันไม่มีสติควบคุม ส่วนมโนภาพที่ปรากฏในขณะที่เข้าสมาธิมีสติควบคุม แต่ถึงกระนั้น ถ้ามโนภาพยังไม่นิ่งจริง ๆ ยังบังคับไม่ได้ และยังไม่ชัดเจน ก็แปลว่าสติที่ควบคุมยังไม่มั่นคง มโนภาพต่าง ๆ ไม่ว่าจะ

จะปรากฏในความฝัน หรือปรากฏในขณะที่เข้าสู่สมาธิทั้ง หหมดเป็นเพียงการสะท้อนให้เห็นถึงวิบากต่าง ๆ ทั้ง ในทางดีและไม่ดีที่สะสมเอาไว้ และแสดงให้เห็นอีกว่า ในขณะที่ใดที่วิญญูณเกิด ในขณะที่นั้นจะต้องมีรูปเกิดขึ้นด้วยเสมอ ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป และแสดงให้เห็นอีกว่า ถ้ารูปที่ปรากฏชัดก็หมายถึงอำนาจจิตมีมาก ถ้ารูปไม่ชัดหรือปรากฏอย่างเลือนลางที่สุด ก็แปลว่าอำนาจจิตมีน้อย นี้คือประโยชน์ที่จะพึงได้ แต่ข้อสังเกตในเรื่องมโนภาพ ซึ่งถ้าหากเป็นคนช่างสังเกต และมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องภาวะของจิตใจเป็นอย่างดี ก็จะทำให้ทราบถึงนิสัยใจคอที่แท้จริง หรือความโน้มเอียงต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีทีเดียว

## อย่าฝึกสมาธิหวังเป็นผู้วิเศษ

ผู้ที่ฝึกสมาธิโดยมีจุดหมาย อยากจะเป็นผู้วิเศษนั้น จะต้องระมัดระวังให้มากที่สุด ถ้าไม่สามารถจะปิดความอยากในเรื่องนี้ออกไปได้ ก็จะต้องจำให้ติดว่า คนที่สามารถระลึกชาติได้ หรือมีตาทิพย์ หรืออ่านใจคนอื่นได้

หรือสามารถจะสร้างกายทิพย์ไปเที่ยวดูสถานที่ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อจะต้องได้ฌานที่ ๔ ต้องได้อย่างชำนาญด้วย และส่วนมากผู้ที่จะได้จริง ๆ ก็จะต้องมีบุพเพกตปุญญตา คือเคยได้อภิญญามาแล้วในชาติก่อน ๆ และถ้าสมมุติว่าไม่เคยได้มาก่อน เพิ่งจะมาเริ่มในชาติปัจจุบัน ก็ต้องใช้เวลานานมาก สิ่งแวดล้อมตลอด ถึงสุขภาพในทางร่างกายก็ต้องดีด้วย และที่สำคัญที่สุดก็คือความกดดันจะต้องมีน้อยที่สุด ไม่เช่นนั้นไม่มีทางที่จะได้ลักษณะของจิตที่อยู่ในฌานขั้นที่ ๔ มีข้อ ที่น่าสังเกตสำหรับคนทั่วไปที่จะต้องจำเอาไว้ก็คือ: -

ผู้ที่อยู่ในฌานนี้จะไม่รู้สึกถึงสิ่งภายนอก แม้จะนั่งอยู่เป็นเวลานาน ก็ไม่รู้สึกเมื่อย ยุ่งกัดก็ไม่รู้สึก คือแปลว่าวิญญาณทั้ง ๕ ดับสนิท และในเวลาเดียวกันภายในจิตใจจะมีแต่ความสงบนิ่งเฉย ๆ พร้อมกับเห็นการเกิดดับของวิญญาณชัด คือกำหนดวาระจิตของตนได้ ความนึกคิดไม่มี อากาโรที่เคยปรากฏทางร่างกายที่เนื่องมาจากปิติไม่มี และถ้าหากมีมโนภาพเกิดขึ้นแก่ผู้ที่กำหนดลมหายใจ มโนภาพอันนั้นก็แจ่มชัดที่สุด

และควบคุมบังคับได้อย่างเด็ดขาด และที่แน่นอนอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ตนเองจะรู้สึกว่ารำนาจจิตเข้มแข็งมาก หรือมีพลังสูงมากอย่างชนิดที่เกิดความมั่นใจว่า ถ้าอธิษฐานเพื่อที่จะให้เกิด อภิญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่มีความแน่ใจว่าจะต้องเกิดอย่าง แน่นนอน แต่อย่างไรก็ดี ทั้งที่เคยพูดมาแล้วหลายครั้ง ก็ใคร่ที่จะเตือนอีกครั้งหนึ่งว่า สมาธิขั้นสูงที่ว่าเป็นสิ่งที่ยากที่สุดที่ใครๆ จะทำได้ นอกจากผู้มีบุญวาสนา ซึ่งเขาได้เคยอบรมในทางนี้มามากเท่านั้น และอันที่จริงคนที่ได้สมาธิเพียงแค่วิภาวนาที่ ๔ อภิญญาต่าง ๆ ก็ยังไม่แน่อนนักว่าจะเกิดขึ้นได้ จะต้องพยายามเข้ารูปฌานทั้ง ๔ ให้ได้อย่างชำนาญนั้นแหละ จึงจะเป็นการแน่อนว่า จะสามารถได้อภิญญาจริง ๆ รายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ จะต้องไปอ่านเอาเองจากหนังสือคู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ ซึ่งได้เขียนไว้นานแล้ว

## วิธีฝึกสมาธิเพื่อให้ความจำดี

ผู้ที่ฝึกสมาธิ ถ้าต้องการเพียงแค่ว่าจะให้มีความจำดี ความคิดอ่านว่องไว เข้าใจอะไรได้ง่าย ถ้าต้องการเพียงแค่นี้ การฝึกโดยวิธีหัดสร้างภาพให้เกิดขึ้นในใจ ซึ่งบางคนก็อาจจะฝึกมาโดยวิธีกำหนดลมหายใจก่อน เมื่อมีมโนภาพเกิดขึ้นแล้วค่อยพยายามฝึกหัดสร้างภาพ และบังคับควบคุมภาพให้ได้ ซึ่งไม่ต้องถึงขั้นสูงจนเกินไปนัก เพียงแต่รู้สึกว่าได้เห็นภาพได้ชัดพอสมควร และก็ควบคุมได้พอสมควร เพียงแค่นี้ก็จะรู้สึกว่าตนเองมีความจำดีขึ้น ความคิดอ่านดีขึ้น และเพื่อที่จะให้ได้ผลในการศึกษาจริงๆ ก็ต้องพยายามหัดท่องข้อความต่าง ๆ ที่ต้องการจะจำให้จนขึ้นใจ โดยวิธีเข้าสมาธิให้เห็นมโนภาพแล้วจึงค่อยท่องในใจ โดยวิธีนี้รับรองได้ว่าจะสามารถจำได้อย่างแม่นยำและจำได้นานมาก และถ้าฝึกบ่อย ๆ ก็จำได้รวดเร็วด้วย แต่อย่างไรก็ดี การที่จะฝึกความจำให้ได้ดีจริงๆ นั้นจะต้องอาศัยปัจจัยอย่างอื่นอีกหลาย อย่างไม่ใช่อาศัยแต่สมาธิอย่างเดียว เช่นพื้นเดิมที่มีมา

ตั้งแต่กำเนิดจะต้องเป็นคนมีสมองดีพอสมควร ถ้าสมองอยู่ในขั้นทึบหรือปัญญาอ่อน ก็จะไม่สามารถฝึกสมาธิได้เลย หรือบางคนมีสมองดีจริง แต่เป็นคนมีความกดดันมาก หรือเป็นคนสะเทือนใจง่าย กระทบอะไรนิดหน่อยไม่ได้ อย่างนี้ก็ต้องมาแก้ปัญหารื่องนี้กันก่อนจึงจะฝึกได้ ฉะนั้นอย่าเข้าใจแต่เพียงว่าการฝึกสมาธิเป็นของง่าย ใคร ๆ ก็ทำได้ถ้ามีเวลา แต่อย่างไรก็ดีถ้าใครฝึกได้ถึงขั้นเห็นมโนภาพชัด หรือค่อนข้างชัด ก็เป็นของแน่ว่า ความจำต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องฝึกความจำ ขอให้อ่านจากหนังสือ “ทำอย่างไรจึงจะมีความจำดี” ซึ่งขณะนี้ได้รวบรวมพิมพ์เป็นเล่มแล้ว สั่งซื้อได้ที่สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ

## ฌาน ๔

\*การฝึกสมาธิให้ถึงขั้นฌาน เป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับคนทั่วไปแต่ถึงกระนั้นผู้ที่สนใจในทางนี้ก็ควรจะทราบเรื่องนี้ไว้ด้วย เพราะจะได้เป็นทางที่จะรู้จักวินิจฉัยว่า

\* วิญญาณ ฉบับที่ ๘-๙ สิงหาคม-กันยายน ๒๕๑๔

ตนเองจะสามารถฝึกไปถึงขั้นนี้ได้หรือไม่ และถ้าไปเห็นใคร หรือ ได้ยินใครเขาพูดว่าคนนั้นคนนี้ได้ฌาน เราจะได้ไม่หลงมกมาย เชื่อตามคนอื่นไปโดยง่าย และถึงแม้เราจะปฏิบัติไม่ถึงแต่ความรู้ในเรื่องนี้ก็สามารรถที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ด้วยเหตุนี้จึงได้เขียนเรื่องนี้ขึ้นไว้ด้วย

## องค์ของฌาน

องค์ แปลว่า ส่วนประกอบ ซึ่งหมายความว่าถ้าผู้ใดสามารถเข้าสมาธิโดยมีส่วนประกอบในทางจิตใจ เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ก็แปลว่าผู้นั้นอยู่ใน ฌาน และสำหรับปฐมฌานคือฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ กล่าว คือ ๑. วิตก ๒. วิจารณ์ ๓. ปีติ ๔. สุข ๕. เอกัคคตา

๑. **วิตก** คำนี้แปลว่า การนึก ไม่ใช่แปลว่าวิตกกังวล อย่างที่ใช้กันอยู่ทั่วไป เช่นในขณะที่เรานึกถึงคำภาวนาว่า อรหัง หรือ พุทโธ หรือนึกถึงอะไรก็ตาม การนึกอย่างนี้เรียกว่าวิตก คนที่จะสามารถเข้าสมาธิได้ดี จะต้องสามารถบังคับจิตใจของตนให้นึกอยู่แต่ในเรื่องที่กำหนดไว้หรือที่ตั้งใจเอาไว้

ส่วนเรื่องไหนที่ไม่ได้ตั้งใจเอาไว้จะแทรกเข้ามาไม่ได้ การนึก  
ในลักษณะอย่างนี้ ซึ่งจะเป็นการนึกถึงคำภาวนาหรือนึกถึง  
มโนภาพ หรือ จะเป็นการนึกถึงข้อความอะไรก็ตาม ก็เรียกว่า  
วิตกทั้งสิ้น แต่ก็อย่าลืมว่า วิตกที่จะนับว่าเป็นองค์ของฌานก็ต่อ  
เมื่อสามารถควบคุมได้หรือบังคับได้ คือเมื่อตั้งใจจะนึกถึงเรื่อง  
ไหน หรือนึกถึงอะไร ก็มีแต่เรื่องนั้น การนึกที่เป็นองค์ของฌาน  
นี้ขอให้สังเกตว่า จะต้องมีสติกำกับอยู่ทุกขณะที่ฝึก เช่นเมื่อนึก  
ถึงคำว่า อรหิ ก็ารู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงคำ  
ว่า อรหิ คือไม่ว่าจะนึกถึงอะไร จะต้องรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่าตัว  
เองกำลังนึกถึงอะไรอยู่ คนที่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่าน นึกอะไร  
เรื่อยเปื่อยและก็จำไม่ค่อยได้ว่าตัวเองนึกถึงอะไรบ้าง ใจ ไม่อยู่  
กับคำที่ตั้งใจจะนึกอย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติอยู่กับตัว เพราะฉะนั้น  
จะต้องจำไว้ให้ดีกว่า การนึกที่จะนับว่าเป็นองค์ของฌาน ก็ต่อ  
เมื่อการนึกนั้นมีสติควบคุมอยู่ทุกขณะ หรือพูดง่าย ๆ ว่าจำได้  
ทุกขณะที่เรากำลังนึกถึง อะไรอยู่

๒. **วิจาร์** คำนี้แปลว่า คิด หรือการพิจารณา การใคร่ครวญ การไตรตรอง การนึกกับการคิด คือวิตก กับวิจาร์ ทั้งสองอย่างนี้เป็นของคู่กัน โดยปกติเด็กทารกหรือคนที่อ่อนปัญญา สามารถที่จะนึกอะไรได้ต่าง ๆ แต่ความใคร่ครวญ การไตรตรองหรือการพิจารณาไม่ค่อยมี อย่างนี้เรียกว่าวิจาร์ไม่มีแต่วิตก ในเวลาที่เข้าสมาธิ ขอให้สังเกตว่าสามารถใช้ความนึกคิดได้ บางคนเข้าใจว่าเวลาเราเข้าสมาธิจะต้องพยายามทำใจให้นิ่ง ไม่ให้นึกคิดถึงอะไร ข้อความที่กล่าวนี้ก็เป็นความจริงอยู่เหมือนกัน แต่ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า คนที่เข้าสมาธิที่ถูกห้ามไม่ให้นึกคิดอะไรนั้น หมายความว่าไม่ให้นึกคิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่ได้ตั้งใจเอาไว้ หรือไม่ให้นึกถึงสิ่งที่ไม่ใช่เป็นอารมณ์ของสมาธิ การนึกคิดแบบธรรมดาอย่างที่เราใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน ส่วนมากไม่มีระเบียบ ควบคุมไม่ค่อยได้ มักจะนึกกันเรื่อยเปื่อย ส่วนการนึกคิดในเวลาเข้าสมาธินั้นมีสติควบคุม รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่าตนเองกำลังนึกคิดอะไร อันนี้คือเรื่องสำคัญ ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว ความนึกคิดก็จะเปะปะไม่เป็นระเบียบ

๓. **ปิติ** คำนี้แปลว่า ความอิมใจ หรือ ความเบิกบานใจ โดยธรรมดาเมื่อปิติเกิดจะต้องมีอาการทางร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาด้วยเสมอ เช่นบางคนเวลาเกิดปิติ ก็น้ำตาไหล อย่างที่พูดกันว่าดีใจจนน้ำตาไหล ความดีใจในที่นี้ก็คือปิตินั่นเอง ในเวลานั่งสมาธิถ้าปิติเกิดจะมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่นบางคนอาจจะรู้สึกตัวเบาเหมือนกับไม่ได้นั่งอยู่กับพื้น บางคนอาจจะรู้สึกตัวลอย บางคนอาจจะรู้สึกขนลุก บางคนก็น้ำตาไหล บางคนก็รู้สึกเยือกเย็นไปทั้งตัวเหมือนกับแช่อยู่ในน้ำ บางคนก็รู้สึกคล้ายกับการเอาของที่อ่อนนุ่มมาทิ่มตามตัว หรือบางคนเมื่อปิติเกิด จะทำให้เห็นมโนภาพที่สวยงามต่าง ๆ หรือบางคนก็อาจจะเห็นแสงสว่าง ซึ่งมีสีต่าง ๆ เกิดขึ้นในใจ รวมความว่า ถ้าปิติเกิดจะต้องมีอาการทางร่างกายเกิดขึ้นด้วยเสมอ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ดังที่กล่าวมานี้ หรืออาจจะมียอะไรที่แตกต่างจากที่กล่าวมาแล้วก็ยังมีอีก ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสภาวะทางจิตหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาซึ่งอาจจะออกมาในรูปแบบไหนก็ได้ เหมือนกับความฝันของคนทั้งหลาย

๔. สุข คำนี้แปลว่า ความสบายใจ ความเยือกเย็น ความแจ่มใส ความสดชื่น สุขกับปิติถ้าเกิดพร้อมกันเป็นการยากที่จะแยกออกซึ่งให้เห็นว่า อันไหนเป็นปิติอันไหนเป็นสุข เพราะโดยธรรมดาเมื่อปิติเกิด สุขย่อมจะเกิดขึ้นด้วย ปิติและสุขจะกลมกลืนเป็นอย่างเดียวกัน แต่ในเมื่อเข้าสมาธิให้สูงขึ้น หรือมีความเคยชินมากขึ้น ลักษณะของปิติที่ปรากฏทางร่างกายนั้นจะหายไป จะเหลือแต่ความสบายใจ ความสดชื่นหรือความแจ่มใส คล้ายๆกับในเวลาที่เรารู้สึกร้อนหรือหิวกระหาย เมื่อได้ดื่มและได้อาบ ก็ารู้สึกถึงความเยือกเย็น ความเอิบอิมความสบายในขณะที่กำลังอาบน้ำและกำลังดื่ม แต่พอได้ดื่มได้อาบเสร็จแล้ว ความเยือกเย็นในลักษณะที่กำลังแช่อยู่ในน้ำจะหายไป จะเหลือแต่ความรู้สึกอิมและสบายกายสบายใจต่อมาอีกนานพอสมควร ข้ออุปมานี้ ขอให้เข้าใจว่าไม่เหมือนกันทีเดียว เพียงแต่พอจะทำให้เข้าใจได้ง่าย จึงได้เปรียบเทียบไว้ให้ฟัง เพราะความเป็นจริงความสุขที่เกิดจากสมาธิในขณะที่อยู่ในฉานนั้น เป็นความสุขที่เยือกเย็นแจ่มใสและยั่งยืนนานมากกว่า

จะจางหายไป แม้จะออกมาจากสมาธิแล้วก็ตาม ความสดชื่นที่เกิดขึ้นในขณะที่ยังอยู่ในสมาธิก็ยังคงมีอยู่ในจิตใจต่อไปอีกนาน และความสุขอย่างนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้มองเห็นหรือรู้สึกได้อย่างชัดเจนว่า ความสุขในทางโลกไม่ว่าจะสูงสุดเพียงไร มันก็เป็นสิ่งที่ไร้สาระ เหมือนกับความสนุกของเด็ก ๆ ซึ่งย่อมจะเทียบกันไม่ได้ กับความสุขของพวกนักปราชญ์หรือผู้เชี่ยวชาญที่ประสบความสำเร็จในการค้นคว้า หรือในการวินิจฉัยปัญหา หรือในการพบความจริงที่จะเป็นประโยชน์แก่คนในโลกอย่างกว้างขวาง

๕. **เอกัคคตา** คำนี้แปลว่า มีอารมณ์อันเดียว คนที่ศึกษาเรื่องสมาธิแต่เพียงจากตัวหนังสือไม่เคยปฏิบัติ เกือบจะทุกคนเข้าใจคำผิด เช่นอย่างบางคนเข้าใจว่า ถ้าเรานึกถึงแต่คำภาวณาเพียงสั้น ๆ เช่นคำว่าพุทโธ หรือ อรหัง อย่างนี้ก็พอจะเรียกได้ว่าจิตมีอารมณ์อันเดียว หรือถ้านึกถึงมโนภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง ในเมื่อมีแต่มโนภาพอันนั้นอย่างอื่นไม่มี ก็เรียกว่าจิตมีอารมณ์อันเดียว แต่ความเป็นจริงในการเข้าสมาธินั้น โดยเฉพาะในขณะอยู่ในขั้นปฐมฌาน

ซึ่งยังมีนึกมีคิดได้ แม้จะเป็นการนึกการคิดเรื่องธรรมหรือเรื่องอะไรก็ตาม ซึ่งไม่ใช่เป็นการนึกซ้ำ ๆ อยู่กับคำใดคำหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เป็นการนึกถึงเรื่องราว ซึ่งอาจจะมีข้อความบรรยายออกมาได้หลายหน้ากระดาษ อย่างนี้ก็อาจจะเรียกได้ว่าจิตมีอารมณ์อันเดียว แต่ก็มีหลักตายตัวอยู่ว่า ในขณะที่กำลังนึกคิดถึงข้อความต่าง ๆ นั้น จะนับว่าจิตเป็นเอกัคคตา คือมีอารมณ์อันเดียว ก็ต่อเมื่อจะต้องรู้สึกตัวทุกขณะจิต คือไม่ว่าจะนึกถึงอะไร ต้องรู้สึกตัวได้ทุกพยางค์ หรือทุกข้อความ ไม่มีขาดตกบกพร่อง และเรื่องราวที่นึกนั้นก็มีความหมายเกี่ยวเนื่องกันอย่างมีระเบียบไม่สับสน และที่สำคัญที่สุดก็คือ จิตจะได้ชื่อว่า เป็นเอกัคคตาซึ่งเป็นองค์ของฌาน จะต้องมียปีติและสุขเกิดขึ้นด้วยเสมอ

โปรดจำไว้ว่า ปีติและสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อนิर्वรณทั้ง ๕ สงบโดยเด็ดขาด กล่าวคือ กามฉันทะ ซึ่งแปลว่า ความอยาก ความต้องการ ความรักใคร่พอใจในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสจะไม่มีในจิตสำนึกเลย ซึ่งข้อนี้จะรู้ได้ก็ตรงที่จิตจะไม่นึกถึงสิ่งภายนอก เรื่องอะไรก็ตาม

ที่ไม่ใช่เรื่องที่กำลังนึกและคิดอยู่ จะแทรกเข้ามาไม่ได้เลย แต่ถ้าปรากฏว่ามีกามฉันทะเกิดขึ้นขณะใด ในขณะนั้นจิตจะต้องแว็บออกไปนึกถึงเรื่องอื่น นี่คือข้อสังเกตที่จะบอกให้รู้ว่า ในขณะนี้ กามฉันทะมีหรือไม่มี

และในทำนองเดียวกัน พยาบาท ซึ่งแปลว่าความไม่พอใจ ความขุ่นเคือง ความโกรธ ซึ่งไม่ใช่หมายเฉพาะแต่ความอาฆาตพยาบาท ข้อนี้ก็เหมือนกันถ้าไม่มีจิตก็จะไม่แว็บไปนึกถึงสิ่งอื่น ขอให้สังเกตว่าถ้ากามฉันทะไม่มี จิตก็จะรู้สึกว่ามี ความอึด ไม่ต้องการสิ่งใดอีกและไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น โดยเฉพาะในเรื่องวัตถุ ถ้าพยาบาทไม่มี ก็จะมีรู้สึกว่าในใจไม่มีความโกรธหรือ ความเกลียดเหลืออยู่เลย ตรงกันข้ามแม้จะนึกถึงคน ที่เคยเป็นศัตรูกันมาในขณะนั้นก็จะรู้สึกให้อภัย และมีความปรารถนาดีต่อเขา

ถ้า ถีนมิทธะ ไม่มีก็หมายถึงว่า ในขณะที่เข้าสมาธิอยู่นั้น จะไม่รู้สึกง่วงหรือเบื่อหน่าย แต่ตรงกันข้ามจะรู้สึกขยันหรือพอใจอย่างยิ่งในอันที่จะนั่งสมาธิอยู่ตลอดเวลา ถีนะ แปลว่า ความเบื่อหน่ายท้อแท้ ความขี้เกียจ

มีทระ แปลว่า ความง่วงนอน คนส่วนมากที่นั่งสมาธิแต่แล้วก็นั่งไม่ได้ เพราะนั่งที่ไรก็มักจะง่วง ซึ่งในที่สุดก็ชี้แจงเพื่อไม่ให้นั่งนี้แปลว่าในใจมีถีนะมีทระครอบงำ

ถ้า อุทัจจะกุกุกจะ ไม่มี ก็หมายถึงว่า ในใจจะรู้สึกสงบ ไม่มีความงุ่นวาย ไม่รู้สึกรำคาญอะไร ถึงแม้จะมีเสียงรบกวน หรือมีอะไรก่อกวนก็ตาม จะรู้สึกปล่อยวางได้เสมอ ไม่มีอาการหงุดหงิด หรือรำคาญ ทั้งนี้ก็เพราะถ้าหากในใจมีความเยือกเย็นอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะก่อให้เกิดการปล่อยวางได้เองโดยอัตโนมัติ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่ามีความต้านทานต่อสิ่งที่ก่อกวนให้เกิดความรำคาญ หรือก่อให้เกิดความไม่พอใจได้ทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้ อุทัจจะ ความฟุ้งซ่าน กับ กุกุกจะ ความรำคาญ จึงได้เอามารวมอยู่ในหัวข้อเดียวกัน เพราะถ้าความฟุ้งซ่านไม่มี ก็หมายถึงในใจมีความสงบเยือกเย็น ไม่มีความงุ่นวายเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรำคาญก็ย่อมมีไม่ได้ ขอให้สังเกตว่า ถีนะกับมีทระก็เหมือนกัน ถ้าถีนะไม่มีมีทระก็มีไม่ได้

เพราะเหตุนี้จึงได้เอามารวมอยู่ในหัวข้อเดียวกัน

วิจิกิจฉา แปลว่า ความสงสัย ซึ่งในที่นี้หมายถึง ความสงสัยทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นในเรื่องอะไร เพราะถ้าเกิดสงสัยอะไรขึ้นมาในขณะที่เข้าสมาธิ ก็จะเข้าสมาธิไม่ได้

เรื่องนิรwrณทั้ง ๕ เคยอธิบายอย่างละเอียดมาแล้ว ถ้าคนไหนยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ ก็ขอให้กลับไปย้อนอ่านในตอนต้นใหม่ แต่อย่างไรก็ดีโปรดจำไว้ให้ดีกว่า จิตที่เข้าถึงฌานก็คือจิตที่สงบจากนิรwrณทั้ง ๕ โดยเด็ดขาด ในเวลาเดียวกันก็สามารถที่จะนึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ ซึ่งเป็นการคิดอย่างมีระเบียบ และมีปีติและสุขเกิดขึ้นด้วย เท่าที่อธิบายมานี้เป็นการอธิบายในภาษาง่าย ๆ เพื่อให้ท่านผู้อ่านสามารถเข้าใจได้จริง ๆ ว่า ถ้าเราสามารถฝึกสมาธิได้ถึงขั้นสูง เราก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่า เราเข้าฌานได้แล้วหรือยัง

แต่อย่างไรก็ดี ข้อสังเกตอย่างอื่นยังมีอีกที่จะทำ ให้เรารู้แน่ว่า จิตของเราอยู่ในฌานหรือไม่ กล่าวคือ

ในขณะที่อยู่ในฌานนั้น วิญญาณทั้ง ๕ จะดับสนิท คือ การเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส และการรู้สึกทางร่างกาย ความรู้สึกทั้งห้านี้ไม่มี ในเรื่องการเห็นไม่มีปัญหา เพราะในขณะที่เข้าสมาธิเราหลับตา ส่วนการเห็นมโนภาพในใจ นั้นไม่ใช่เป็นการเห็นด้วยตา แต่เป็นการเห็นด้วยมโนวิญญาณ และได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ถ้าจิตแน่วแน่จริง ๆ ภาพที่เห็นในใจนั้น จะปรากฏชัดเจนมาก ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิก็จะไม่เห็นภาพ หรือเห็นก็เลือนลาง การได้ยินซึ่งโดยปกติมักจะนำความรำคาญมาให้แก่พวกที่ฝึกสมาธิ ถ้ายังเป็นเสียงดัง หรือเสียงเอะอะ หรือเสียงพูด ก็ยิ่งจะทำความรำคาญให้มากขึ้น แต่ก็มีข้อสังเกตอยู่ว่า ถ้าจิตเริ่มสงบมีความแจ่มใสเกิดขึ้นในใจ ถึงแม้หูจะได้ยิน แต่ก็จะไม่สนใจ และไม่รู้สึกรำคาญ ตราบใดที่จิตยังเข้าไม่ถึงฌาน การได้ยิน ก็จะต้องมีอยู่เสมอ ถ้าจิตเข้าถึงฌานแล้วการได้ยินจะไม่มีเลย แต่ก็มีข้อที่ควรจะรู้ว่าผู้ที่เข้าฌานได้ ถ้ายังไม่ชำนาญจิต ก็มักจะเข้า ๆ ออก ๆ ประเดี๋ยวก็อยู่ในฌาน ประเดี๋ยวก็ออกจากฌาน เพราะสมาธิยังไม่มั่นคงจริง ๆ

สำหรับในกรณีอย่างนี้ การได้ยินจะมีอยู่เสมอ แต่ก็ก็เป็นระยะที่ห่าง ๆ คือไม่ได้ยินติดต่อกันไปทุกขณะจิต ข้อที่ควรจะรู้อีกอย่างก็คือ โดยธรรมดาวิถิจิตจะอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้อย่างมากไม่เกิน ๑๗ ขณะจิต แล้วก็ตกภวังค์ คือหมดความรู้สึก แล้วก็เกิดขึ้นใหม่อีก แต่ถ้าจิตอยู่ในฌานจริง ๆ จะไม่มีการตกภวังค์ตราบเท่าที่ยังไม่ออกจากฌาน และจะอยู่นานกี่ขณะจิตก็ได้ และในเมื่อจิตยังไม่ตกภวังค์ ก็จะไม่มีการเปลี่ยนอารมณ์ โดยธรรมดาจิตเกิดทีละขณะ หรือว่าทีละอย่าง คือในขณะที่จักขุวิญญาณเกิด วิญญาณอื่น ๆ จะเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ ต่อเมื่อจักขุวิญญาณดับ วิญญาณอื่นจึงจะเกิดได้ เช่นในกรณีที่เราดูอะไร และพร้อมกันนั้นเรารู้สึกว่าได้ยินด้วย คนที่ไม่เข้าใจอย่างละเอียด ก็มักจะเข้าใจว่า การเห็นกับการได้ยินเกิดพร้อมกัน ซึ่งความเป็นจริงแล้วเป็นไปไม่ได้ ในขณะที่จิตอยู่ในฌาน จะมีแต่มนวิญญาณเกิดติดต่อกันไปทุกขณะจิต วิญญาณทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งจะเกิดแทรกขึ้นมาไม่ได้ และถ้าปรากฏว่ามีการเกิดแทรกขึ้นมา เช่น รู้สึกได้ยิน หรือรู้สึกเหมื่อย

เป็นต้น ก็แปลว่าในขณะที่นั้นจิตได้ออกจากฌานแล้ว หลักอันนี้ขอได้โปรดพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง หรือพูดง่าย ๆ ว่าคนไหนในขณะที่นั่งสมาธิ ถ้าหุยังได้ยิน ยุงกัตยังรู้สึกเจ็บ หรือนั่งนาน ๆ รู้สึกเมื่อย ก็แปลว่าจิตไม่ได้อยู่ในฌาน

แต่อย่างไรก็ดี เนื่องจากจิตเกิดและดับเร็วมาก เพราะฉะนั้น บางคนในขณะที่นั่งสมาธิทั้งที่เข้าฌานได้ แต่หูก็อาจจะได้ยิน หรืออาจจะรู้สึกเมื่อย อย่างนี้เป็นต้นก็ได้ เนื่องจากสมาธิยังไม่มั่นคง คือประเดี๋ยวก็อยู่ในฌาน ประเดี๋ยวก็ออกจากฌาน แต่ถึงกระนั้น ก็ขอให้สังเกตว่า นิวรรณ์ทั้ง ๕ ต้องไม่มีอย่างแน่นนอน และในเวลาเดียวกัน ก็จะรู้สึกที่สามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดได้ดีมาก เรื่องที่ไม่ต้องการหรือไม่ได้ตั้งใจที่จะนึก คิด จะแทรกเข้ามาไม่ได้เป็นอันขาด แปลว่าในขณะที่นั้น มีวิตกวิจารณ์ และมีเอกัคคตา คือสามารถที่จะนึกคิดอยู่ในอารมณ์อันเดียวกันได้ และอย่าลืมว่าในเมื่อนิวรรณ์ทั้ง ๕ สงบจริง ๆ ปิติและสุขก็จะต้องเกิดขึ้นด้วย ผู้ที่นั่งสมาธิถึงแม้จะรู้สึกว่าจิตสงบ แต่ถ้ารู้สึกเฉยๆ ไม่มีความแจ่มใสหรือความเบิกบานอะไรเกิดขึ้น

ก็แปลว่าจิตไม่ได้ อยู่ในฌานอย่างแน่นอน

ข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าจิตอยู่ในฌานจริงๆ จะสามารถสร้างมโนภาพได้ชัดที่สุด อันนี้เป็นกฎตายตัวอย่างหนึ่ง ถ้ายังสร้างมโนภาพได้ไม่ชัด หรือบังคับภาพนั้นให้เล็กหรือให้ใหญ่เป็นไปตามความตั้งใจไม่ได้ หรือเมื่อต้องการจะนึกถึงภาพอะไร ภาพนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้นที ก็แปลว่าจิตยังเข้าไม่ถึงฌาน

จากคำอธิบายโดยย่อดังที่กล่าวมานี้ ท่านจะเห็นได้ว่า การเข้าฌานไม่ใช่ของง่าย ตามวินัยของพระภิกษุ สงฆ์ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติมีอยู่ข้อหนึ่ง คือ ภิกษุใด พุดอวดอุตริ มนุษยธรรมอันไม่มีอยู่ในตน ภิกษุนั้นจะต้องอาบัติปราชิกขาต จากความเป็นพระ ฌาน ตามวินัย ถือว่าเป็นอุตริมนุษยธรรม อย่างหนึ่ง คือเป็นคุณธรรมที่สูงกว่าคุณธรรมของคนทั่วไป ฌานเป็นธรรมของพรหม ผู้ที่เข้าฌานได้ก็แปลว่าผู้นั้นเป็นพรหม ในขณะที่จิตอยู่ในฌาน ระดับของจิตจะอยู่เหนือกิเลสทุกประการ เพราะฉะนั้นจึงนับว่าเป็นคุณธรรมที่สูง ด้วยเหตุนี้ภิกษุ

องค์ใดตนเองรู้อยู่ว่าไม่ได้ฉาน แต่ต้องการจะอวดคนอื่นว่าตนเองได้ฉาน แล้วพูดออกไปให้คนอื่นเข้าใจว่าตนเองได้ฉานจริงๆ ภิกษุผู้นั้นจะต้องเป็นอาบัติปราชิก จากวินัยของพระนี้จะเป็นข้อสังเกตได้อย่างดี สำหรับฆราวาสก็ไม่ควรจะพูดกันพล่อยๆ หรือพูดกันง่ายเกินไปว่าตนได้ฉานขั้นนั้นวันนี้ และโดยธรรมดาผู้ที่เขาได้ฉานจริง ๆ เขาก็จะไม่โอ้อวดใครเป็นอันขาด นอกจากในบางครั้งอาจจะพูดว่าตนเองได้ฉาน เพื่อประโยชน์แก่ผู้ฟังอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่เพื่อจะยกย่องตัวเอง เพื่อหวังลาภสักการะ เพราะคนที่เข้าฉานได้ โดยปกติจะต้องมีคุณธรรมสูง เช่นมีความมักน้อยสันโดษ มีความละเอียดแก่ใจที่จะไม่พูด หรือไม่ทำอะไรที่เป็นการโกหกหลอกลวงผู้อื่น มีความเคารพอ่อนน้อมต่อบุคคลที่ควรเคารพอ่อนน้อม มีการถ่อมตัวไม่เย่อหยิ่ง ไม่อวดดี ไม่ยกตนเทียบท่านผู้ใหญ่ ไม่ยกตนข่มผู้อื่น อย่างนี้เป็นต้น คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นพื้นฐานจิตใจที่จำเป็นที่จะต้องอบรมให้กลายเป็นนิสัยสันดาน ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถฝึกสมาธิถึงขั้นฉานได้เลยเป็นอันขาด

## ทุกคนจำเป็นต้องฝึกสมาธิ

\*การฝึกสมาธิให้ถึงขั้นฌาน โดยเฉพาะในขั้นปฐมฌานดังที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ยากสำหรับคนที่มีบารมีในทางนี้มา คือหมายถึงคนที่เคยได้ฌานมาแล้วในชาติก่อน ๆ แต่เป็นสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับคนที่มีพื้นฐานทางนี้มาน้อย แต่อย่างไรก็ตามคนที่เกิดมามีสมองไว คือสามารถเข้าใจอะไรได้ง่าย จำอะไรได้ว่องไวและแม่นยำโดยเฉพาะคือสามารถใช้ความคิดในสิ่งที่เข้าใจยากได้ดี เช่นสามารถที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์ นักประดิษฐ์ นักค้นคว้า หรือนักอะไรก็ตามที่จะต้องใช้สติปัญญาอย่างสูงนั้น ล้วนแต่เป็นคนที่เคยได้สมาธิมาแล้วในชาติก่อน อย่างน้อยก็ได้ในขั้นอุปจารของปฐมฌานคือเข้าปฐมฌานได้เหมือนกัน แต่อยู่ได้ไม่นาน ขอให้สังเกตว่า คนที่เรียนหนังสือเก่งเป็นอัจฉริยะนั้น คนประเภทนี้ เวลาอ่านหนังสือหรือ เวลาทำจิตใจจะแน่วแน่อยู่กับงานจนกระทั่งไม่ได้ยินถึง

\* วิชาญาณ ฉบับที่ ๑๐-๑๑ ตุลาคม-พฤศจิกายน ๒๕๑๔

สิ่งอื่น บางคนเรียกแล้วยังไม่ได้ยิน ซึ่งลักษณะอันนี้ได้มีมาตั้งแต่เล็ก ๆ ทั้งนี้ก็เพราะมีกฎตายตัวอยู่ว่า คนที่จะเกิดมามีสมองพิเศษจะต้องเป็นคนที่เคยได้ฌานมาแล้วในชาติก่อน ๆ

คนที่มีจิตหมกมุ่นอยู่ในเรื่องกามารมณ์ หมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องการกิน การเที่ยว การสนุกเพลิดเพลินต่าง ๆ ตกเป็นทาสอารมณ์ได้ง่าย บังคับควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ บุคคลประเภทนี้ถึงแม้จะเป็นคนที่มีนิสัยบางอย่างดี เช่นมีความเมตตา กรุณา มีความซื่อสัตย์ไม่โกง ไม่เอาเปรียบใคร แต่ถ้าพินิจใจเป็นดังที่กล่าวมาแล้ว ก็จะเป็นคนที่มีสมองดีไม่ได้ ขอให้สังเกตจากเด็กที่การเรียนอยู่ในชั้นธรรมดา ถึงแม้พ่อแม่จะมีฐานะดีมีโอกาสนจะเรียนหนังสือได้ดี แต่ก็เข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ หรือถ้าจะเข้าได้ การเรียนก็ผิดเต็มที่ ขอให้นึกถึงหลักในเรื่องนิวรรณ์ทั้ง ๕ คนที่เห็นแก่กินเห็นแก่เที่ยว เห็นแก่ความสนุกเพลิดเพลินต่าง ๆ ก็คือคนที่มีกามฉันทะมาก ซึ่งในเมื่อควบคุมไม่ได้ สมาธิย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ แม้จะใช้ความพยายามสักเพียงไรก็ตาม

แต่โดยปกติคนที่มีความฉันทะมากจะไม่สนใจในเรื่องสมาธิ ถึงแม้จะมีโอกาสได้ฝึก แต่เพราะเหตุที่เข้าสมาธิไม่ได้ ในที่สุดไม่นานเท่าไรก็จะเบื่อแล้วก็เลยไม่สนใจ

จงคิดว่า ถ้าหากเราไม่พยายามที่จะฝึกสมาธิให้ได้ โอกาสที่จะเกิดมาเป็นคนมีสมองดีเรียนหนังสือเก่ง ย่อมเป็นไปได้เลย แต่อย่างไรก็ดี คนบางคนทำงานเกี่ยวกับเรื่องการฝีมือ หรือการช่างหรือการประดิษฐ์ การเขียนหรืองานอะไรก็ตามที่ต้องใช้สมาธินั้น คนประเภทนี้อาจจะเกิดมามีสมองดีได้ในเมื่อตนเองเก่งในงานนั้นจริง ๆ แต่ก็ดีเฉพาะในทางของตัวที่เคยฝึกฝนอบรมมาเท่านั้น เพราะผู้ที่ทำงานโดยจะต้องใช้สมาธิอย่างมาก มีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานตลอดเวลา และก็ทำด้วยใจรักจริง ๆ สมาธิก็เกิดได้ แต่สมาธิแบบนี้ไม่ค่อยจะสมบูรณ์ เพราะสมาธิของเขาขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่ชอบ ส่วนสมาธิที่เป็นมาตรฐานจริง ๆ ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นกลาง เพราะฉะนั้นถ้าคนไหนสามารถทำใจให้เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกลางได้

เช่นให้อยู่กับลมหายใจอย่างนี้เป็นต้น นិรwrณั้ทั้ง ๕ ย่อมสงบเมื่อนิรwrณั้ทั้ง ๕ สงบ ลักษณะของจิตใจก็อยู่ในชั้นมาตรฐานที่จะใช้ปัญญาอย่างละเอียดสุขุม

ขอได้โปรดจำไว้ว่า ลักษณะของจิตที่อยู่ในฌาน โดยเฉพาะในชั้นปฐมฌาน ก็คือสามารถที่จะนึกคิดอยู่ในเรื่องๆ เดียวได้ตลอดเวลา ตามเวลาที่ต้องการ เรื่องอื่นจะแทรกเข้ามาไม่ได้เลย ซึ่งในเวลาเดียวกันจิตใจก็แจ่มใสสบายปลอดโปร่งมาก เพราะนิรwrณั้ทั้ง ๕ สงบ ผู้ที่หมั่นฝึกสมาธิสามารถทำได้เช่นนี้บ่อย ๆ พื้นจิตใจเช่นนี้ย่อมจะมีมากขึ้นโดยลำดับ อันนี้แหละคือพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เกิดมามีสมองดี เพราะผู้ที่สามารถเข้าสมาธิได้ถึงขั้นนี้ จะสามารถสร้างมโนภาพได้อย่างแจ่มใสสร้างได้ชัดเจนและสร้างได้ไวด้วย และสามารถที่จะเปลี่ยนมโนภาพได้ทันที ซึ่งแต่ละภาพที่เกิดในใจก็ล้วนแต่ชัดเจนทั้งนั้น อันนี้แหละคือพื้นฐานที่จะทำให้เกิดมาเป็นคนมีสมองดีจำอะไรได้แม่นยำจำได้ไว และไม่เลอะเลือนหรือลืมได้ง่าย ยิ่งกว่านั้นคนที่สามารถเข้าสมาธิถึงขั้นนี้ได้แสดงให้เห็นถึงว่า สามารถรักษาสติให้

อยู่กับตัวเองได้เสมอ จึงสามารถควบคุมหรือบังคับจิตใจได้ดี  
เอาชนะอารมณ์ได้ง่าย และประกอบกับมีความสงบเยือกเย็น  
อยู่เป็นพื้น ซึ่งในเมื่ออบรมเช่นนี้บ่อย ๆ พื้นฐานอันนี้จะทำให้  
เป็นบุคคลที่เกิดมาไม่ตกเป็นทาสอบายมุขและของเสพติดทุก  
อย่าง ทำให้รู้จักควบคุมตัวเองได้ง่าย รู้จักคบเพื่อน รู้จักตัดสินใจ  
ปัญหาต่าง ๆ ได้ ถูกต้อง

อานิสงส์ต่าง ๆ ของการฝึกสมาธิเท่าที่บรรยายมา  
โดยสังเขปนี้ ท่านย่อมจะแลเห็นแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เรา  
ไม่มีทางเลือก คือแปลว่าเมื่อต้องการจะพ้นทุกข์ เมื่อต้องการจะ  
เกิดมาเป็นคนมีปัญญาดี สามารถเข้าใจอะไรต่าง ๆ ได้อย่างลึก  
ซึ้ง เราก็ต้องพยายามฝึกสมาธิให้ได้ เพราะตราบใดที่เรายังเข้า  
สมาธิไม่ได้ เราก็จะเกิดมาเป็นคนมีปัญญาอยู่ในชั้นธรรมดา และ  
จะต้องตกเป็นทาสของวัตถุ อะไรที่ไม่เห็นด้วยตาหรือไม่ได้ยิน  
ด้วย ของตัวเองก็ยากที่จะเข้าใจ ถึงแม้เรื่องบางอย่างจะเชื่อทั้งที่  
ไม่เคยเห็น ก็เป็นการเชื่อตามคนอื่น ความเชื่อที่ว่านี้

มีรากฐานไม่มั่นคง เพราะฉะนั้นคนที่รู้สึกตัวว่าฝึกสมาธิยาก นั่งสมาธิที่ไร้มักจะง่วงนอน หรือไม่เช่นนั้นก็ฟุ้งซ่าน ถ้ารู้สึกตัวเช่นนี้ก็ต้องพยายามหาทางแก้ จะถือว่าเราฝึกสมาธิไม่ได้แล้วเลยไม่ต้องฝึก เพราะเป็นการเสียเวลาเปล่า ๆ โปรดอย่าได้คิดเช่นนี้เป็นอันขาด การฝึกสมาธิมีหลายวิธี เมื่อเรานั่งหลับตาภาวนาไม่ได้ เราก็ควรจะฝึกสมาธิจากงานในชีวิตประจำวัน คือพยายามทำอะไรให้มีสติอยู่กับตัว พยายามให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ การหัดแบบนี้ไม่ยากสำหรับคนทั่วไป และอันนี้เป็นการเริ่มต้นของการฝึกสมาธิ ซึ่งจะได้อธิบายในตอนต่อไป

## วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

\* การฝึกสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งไม่จำกัดว่าจะจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลชั้นไหน มีอาชีพอย่างไร การฝึกสมาธิย่อมเป็นความจำเป็นทั้งสิ้น แต่เนื่องจากคนส่วนมากฝึกสมาธิไม่ได้ และมีความเข้าใจผิด

เกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นจึงไม่สนใจ ส่วนการเรียนคนในสมัยปัจจุบันเห็นประโยชน์อย่างชัดเจนจึงได้พยายามทุ่มเททุกอย่าง เพื่อจะเรียนให้ได้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะเสียเงินเสียเวลา หรือจะต้องเสียสละอะไรบ้าง ส่วนมากเรายอมกันทุกอย่าง ขอให้ได้เรียนก็แล้วกัน ถ้าหากว่าคนทั้งหลายจะตระหนักในคุณค่าของการฝึกสมาธิเหมือนกับการเรียน หรือการทำงานเพื่อหาเงินหรือเพื่ออะไรก็ตาม ปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ในสังคม ไม่ว่าจะปัญหาในด้านไหนก็จะค่อย ๆ หหมดไป รวมทั้งปัญหาส่วนตัวก็จะสามารถแก้ไขได้ดีด้วย ประโยชน์ของสมาธิมีอยู่อย่างไรได้เคยชี้แจงมามากแล้ว ผู้ที่ยังไม่เข้าใจจะต้องกลับย้อนไปอ่านในตอนต้น ๆ

ที่ว่าคนส่วนมากเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ ก็คือไม่เข้าใจความหมายของสมาธิว่าคืออะไร ทั้งที่เราใช้กันอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน และอีกประการหนึ่งเมื่อพูดถึงการฝึกสมาธิ คนส่วนมากจะต้องหมายถึงการหลับตาภาวนาหมายถึงเราจะต้องละทิ้งการงานและสิ่งยั่วเย้าต่าง ๆ ปลีกตัวไปหาที่สงบอะไรทำนองนี้ ซึ่งความเป็นจริงความเข้าใจที่วุ่นนี้ไม่ผิด

แต่นั้นหมายถึงคนที่มีพื้นจะฝึกสมาธิได้ จึงจำเป็นต้องปลีกเวลาหรือต้องเสียสละอะไรบางอย่างไปนั่งหลับตาภาวนา ส่วนคนที่ไม่มีความ ไม่มีโอกาส เพราะต้องยุ่งอยู่กับภาระกิจประจำวัน หรือพื้นจิตใจก็ยุ่งวุ่นวาย มีความวิตกกังวลต่าง ๆ มีความไม่สบายใจ อยู่เสมอ คนประเภทนี้สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกสมาธิ เพราะถ้าเขาไม่ฝึก ปัญหาในด้านจิตใจก็จะมีมากขึ้นโดยลำดับ และในที่สุดก็แก้ไม่ได้ และจะตายไปทั้งที่ปัญหาในทางจิตใจยังคง สะสมอยู่อย่างมากมาย คนประเภทนี้เมื่อเกิดมาอีกครั้งหนึ่ง พื้นจิตใจก็จะอ่อนแอ ตกเป็นทาสอารมณ์ ตกเป็นทาสสิ่งแวดล้อม เอาชนะใจตนเองไม่ได้ และส่วนมากปัญญาก็ยังอยู่ในขั้นปานกลาง และถ้าคนไหนมีอารมณ์ตกค้างติดมามาก ก็จะทำให้สมองเสื่อมเป็นโรคประสาทได้ง่ายมาก

คนที่มีพื้นจิตใจไม่อยู่ในขั้นที่จะฝึกสมาธิได้ เพราะนั่งที่ไร้มักง่วงนอน และฟุ้งซ่าน ซึ่งในที่สุดก็รำคาญและเลิกไปในที่สุด คนประเภทนี้ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า จะให้เริ่มต้นด้วยการฝึกโดยวิธีนั่งหลับตาภาวนานั้นย่อมทำไม่ได้

แต่ถ้าให้ฝึกโดยวิธีให้ทำงานนั้น ซึ่งในเมื่อได้รับคำแนะนำอย่างถูกต้องแล้ว เขาจะสามารถฝึกสมาธิได้ คนส่วนมากจะต้องเริ่มต้นด้วยวิธีนี้ก่อน จนกว่าพื้นจิตใจจะดีอยู่ในขั้นที่จะสามารถนั่งหลับตาภาวนาได้จึงค่อยทำในขั้นนี้ เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นแล้วว่า วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไปเป็นสิ่งที่ไม่ยากไม่ทำให้เสียเวลา

ก่อนอื่นข้าพเจ้าจะขออ้างถึงความหมายของคำว่าสมาธิอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ตระหนักว่าสมาธิ เป็นเรื่องสำคัญจริง ๆ การฝึกสมาธิในความหมายทั่วไป ก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว คนที่พูดอะไร ทำอะไร หรือคิดอะไรก็ตาม รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า เรากำลังทำอะไร พูดอะไร และคิดอะไรอย่างนี้เรียกว่ามีสติอยู่กับตัว และในเวลาเดียวกัน คนที่ทำอะไรโดยที่มีสติอยู่กับตัวนั้น ย่อมจะจำได้ว่าตนเองได้พูดอะไร ทำอะไรหรือคิดอะไร คนที่มีสติอยู่กับตัวย่อมมีอำนาจในการบังคับจิตใจตนเอง เช่นเมื่อตั้งใจจะฟังใครพูดก็สามารถบังคับใจให้จดจ่อ อยู่กับการฟังได้ตลอด ในเมื่อตั้งใจจะพูดอะไร ก็สามารถพูดได้ดี

พูดเป็นเรื่องเป็นราว ไม่สับสน ทำให้คนฟังเข้าใจง่ายและจำได้ คนที่ทำงานอย่างมีระเบียบทำได้เรียบร้อย ก็คือคนที่มีสมาธิในการทำงาน คนที่ท่องหนังสือได้ ต่องการจะจำอะไรจำได้ ทั้งหมดที่ว่านี้ต้องอาศัยสมาธิทั้งสิ้น ท่านเห็นแล้วหรือยังว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นเพียงไร ทั้งที่เราที่ใช้กันอยู่เสมอ แต่ก็ยังไม่ค่อยจะรู้สึกตัวกันว่า สมาธิเท่าที่เรามีอยู่ ถ้าหากเราไม่พยายามหมั่นฝึก สมาธิก็จะเสื่อม คนที่ทำอะไรพลอเรือ ความจำเลอะเลือน นอนหลับยาก จิตใจไม่มั่นคง กลับไปกลับมาง่าย กระทบกระเทือนอะไรไม่ค่อยได้ มักจะเก็บเอามาคิดทำให้ไม่สบาย และปล่อยวางไม่ได้ อาการทั้งหมดดังที่กล่าวมานี้ ก็คือสัญญาณลักษณะที่บอกให้รู้ ว่าสมาธิเสื่อม การออกกำลังกาย เราต้องทำอยู่เสมอ ร่างกายจึงจะแข็งแรงสมบูรณ์ การฝึกสมาธิก็เหมือนกัน เป็นสิ่งที่เราต้องทำอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นแล้วก็จะมีอาการทางจิตเหมือนดังที่กล่าวมา

สมาธิหมายถึงความสงบ ขอให้สังเกตว่า คนที่จะพูดหรือทำอะไรได้ดี คิดอะไรได้ดี ในใจจะต้องมีความ

สงบพอสมควร ถ้าหากในใจมีความวุ่นวาย มีความวิตกกังวล มีความคิดฟุ้งซ่าน บังคับควบคุมใจอะไรไม่ได้ ก็ยอมจะทำอะไรเอาดีไม่ได้ และที่ร้ายที่สุดก็คือ จะมีความไม่สบายใจเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร แม้สิ่งแวดล้อมจะดี ซึ่งสำหรับคนอื่นเขาสบายใจ แต่สำหรับคนที่สมาธิเสื่อม มันก็เหมือนกับคนที่กำลังป่วย แม้อาหารดี ๆ ก็จะได้รับประทานไม่ค่อยได้ ขอให้ท่านผู้อ่านพยายามสังเกตดูให้ดีว่า การที่เรามีความสุขหรือความสบายใจ จะทำอะไรก็แจ่มใสร่าเริง กินเป็นสุข นอนเป็นสุข จะไปไหนมาไหน จะดูหนัง ดูละคร มีความสนุกเพลิดเพลินนั้น เป็นเพราะในใจเรามีความสงบพอสมควร อากาศถ้าหากว่าร้อนเกินไป แม้ว่าเราจะมีสิ่งแวดล้อมอย่างอื่นดี ช่วยให้เรามีความสุข มีความสะดวกสบาย แต่ก็เห็นได้ว่า สิ่งแวดล้อมที่ดีนั้น ช่วยให้เรามีความสุขจริง ๆ ไม่ได้ ในเมื่ออากาศมันร้อนเหลือเกิน ในทำนองเดียวกัน ถ้าหากในใจของเรามีความสงบไม่พอ เราก็จะสังเกตเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเรามีการกินดีอยู่ดี มีสิ่งแวดล้อมดีอย่างไรก็ตาม มันก็ไม่ช่วย

ให้เรามีความสุขได้จริง ๆ สมาธิซึ่งหมายถึงความสงบ และหมายถึงการมีสติอยู่กับตัว สิ่งนี้มีค่ามาก *และอย่าลืมว่า* จะต้องพยายามหมั่นฝึกเอาไว้ถ้าไม่เช่นนั้นมันจะต้องเสื่อม

โดยปกติ คนที่พยายามหัดพูด หัดคิด หรือว่าหัดทำอะไรให้มีระเบียบ ทำอะไรไม่สับสน และเมื่อตั้งใจจะทำอะไร ก็ทำจริง ๆ พยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ การกระทำแบบนี้ ก็คือการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันเอง *อย่าลืมว่า*สมาธิหมายถึงความสงบ และหมายถึงการมีสติอยู่กับตัว ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทั้งที่เราใช้สมาธิอยู่เสมอ แต่เราก็ไม่ค่อยจะรู้เรื่องสมาธิ คือไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มันเสื่อมไปได้อย่างไร และอะไรที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นอันตรายต่อสมาธิ และทำอย่างไรเราจึงจะฝึกสมาธิให้ดีขึ้นโดยลำดับ คนที่ไม่รู้เกี่ยวกับวิชาอาหาร ไม่รู้ว่าสิ่งที่ร่างกายต้องการจริง ๆ นั่นคืออะไร เขามีความเป็นอยู่ด้วยอาศัยความเคยชิน เท่าที่พ่อแม่และสิ่งแวดล้อมช่วยแนะนำสั่งสอน หรือว่าบังคับให้เขาจะต้องกินอยู่อย่างนั้น คนประเภทนี้ก็สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้ และบางคนก็อยู่ได้อย่างดี

ในเมื่อสิ่งแวดล้อมดีโดยที่เขาไม่มีความรู้เกี่ยวกับร่างกายและคุณค่าของอาหารเลย เช่นคนบางคนซึ่งไม่มีการศึกษา อ่านหนังสือไม่ได้ ไม่เคยเข้าโรงเรียน แต่ก็ขอให้สังเกตดูว่า เท่าที่เขามีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ได้ ก็เพราะเขาปฏิบัติตามหลักอนามัยโดยที่เขาไม่รู้สึกร่างตัว แต่คนประเภทนี้ สักวันหนึ่งก็ต้องพบกับปัญหาในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากการกิน ซึ่งปัญหาที่ว่านี้ ถ้าเราเรียนรู้เรื่องหลักอนามัย และพยายามปฏิบัติตามปัญหาก็จะไม่เกิดขึ้น คนทุกวันนี้เป็นโรคประสาทกันมาก จิตใจเสื่อมโทรมมาก ก็เพราะขาดความรู้เกี่ยวกับสมาธิ ซึ่งถ้าหากจะพยายามเรียนรู้ให้เข้าใจ และพยายามฝึกเอาไว้ เรื่องยุ่งยากต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น

สมาธิก็คือความสงบ และการมีสติอยู่กับตัว เพราะฉะนั้น ถ้าท่านพยายามทำอะไรด้วยใจที่สงบ พยายามรักษาความสงบในใจเอาไว้ และในเวลาเดียวกัน ก็พยายามให้มีสติอยู่กับตัว อันนี้อย่างน้อยถึงแม้จะไม่ทำให้สมาธิของเราดีขึ้นไปกว่าเดิม แต่ก็เป็นอย่างแน่นอนว่า

จะสามารถรักษาระดับสมาธิให้คงอยู่ในสภาพเดิม ไม่ให้มันเสื่อมไปจากที่มันเคยมี ถ้าท่านเข้าใจหลักอันนี้ดี ท่านก็จะเห็นได้ว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องยาก และไม่ได้ทำให้เสียเวลาในด้านอื่น คนที่อยากจะพูดอะไรแล้วพูดไม่หยุด พูดไม่มีจังหวะและไม่คิดเสียก่อนว่าเรื่องที่จะพูด ออกไปนี่จะมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรหรือไม่ควร พูดตามอารมณ์ สุดแล้วแต่ความกดดันจะบังคับให้พูด คนที่ประพฤติตัวอย่างนี้ก็คือคนที่กำลังทำลายสมาธิของตัวเองอยู่เสมอ ตรงกันข้ามคนไหนถ้ารู้จักพูดให้ถูกกาลเทศะ พูดแต่พอดี และคิดก่อนที่จะพูด ในขณะที่พูดก็พยายามทำใจให้สงบไม่ให้ฟุ้งซ่าน คนที่พูดแบบนี้ ก็คือคนที่ฝึกสมาธิอยู่เสมอ เป็นการฝึกด้วยการพูด ไม่ได้ฝึกโดยวิธีนั่งหลับตาภาวนา คนที่กำลังอาบน้ำ ชักผ้า หุงข้าวหรือทำอะไรก็ตาม ส่วนมากที่เดียวใจจะไม่อยู่แต่ในเรื่องที่กำลังทำ มักจะคิดไปเรื่อยแปดพันประการ

ขอให้สังเกตดูว่า งานอะไรก็ตามซึ่งเป็นงานง่าย ๆ ไม่ต้องใช้สมาธิมากก็ทำได้ เช่นการอาบน้ำ การชักผ้า

การถ่าย ในขณะที่กำลังทำสิ่งเหล่านี้ จะคิดอะไรก็ได้ มีเวลาเหลือเพื่อ จิตใจไม่จำเป็นจะต้องมาจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ เราก็สามารถที่จะทำได้ คืออาบน้ำได้สำเร็จ ชักผ้าได้สำเร็จ ถ่ายได้สำเร็จ แต่ถ้าเป็นงานที่ต้องใช้สมาธิมาก เช่นพิมพ์หนังสือ ร้อยด้ายเข้ารูเข็ม งานอย่างนี้ถ้ามีสมาธิไม่พอ ก็ทำไม่ได้

เพราะฉะนั้นหลักในการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันก็คือ ในขณะที่เราอาบน้ำ เราก็ควรจะหัดให้จิตใจจดจ่ออยู่กับ การอาบน้ำ เมื่อชักเสื้อผ้า ก็พยายามให้จิตใจจดจ่ออยู่กับ การชักเสื้อผ้า สำหรับการถ่ายมีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่ง คือคนที่บังคับตัวเองได้ เช่นเมื่อถึงเวลา ก็ไปถ่าย ในขณะที่กำลังถ่าย ก็พยายามบังคับใจให้อยู่กับการถ่าย แทนที่เราจะนึกถึงอย่างอื่น เราก็มานึกเกี่ยวกับเรื่องการถ่าย คนประเภทนี้จะไม่เป็นโรคท้องผูก ถ้าไม่มีเหตุอย่างอื่นที่ร้ายแรงทำให้เป็นโรคท้องผูก เพราะเคยมีตัวอย่างมากมาย คนบางคนมีความเชื่อมั่นในตัวเองว่า เมื่อถึงเวลาถ่าย ฉันต้องถ่ายได้อย่างแน่นอน และจิตใจก็สบาย ไม่มีความเครียด ไม่มีความวิตก

และในเวลาถ่ายก็ใช้อำนาจจิตบังคับที่ลำไส้ ด้วยวิธีส่งพลังจิตไปที่ลำไส้ หรือตั้งใจแน่วแน่อยูที่ลำไส้ เพื่อให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ คนประเภทนี้ส่วนมากที่เดียวจะไม่ใช่โรคท้องผูก แต่ทั้งนี้ย่อมหมายถึงว่า จะต้องมีการปฏิบัติในด้านอนามัยให้ถูกต้องด้วย เช่นดื่มน้ำให้มาก รับประทานอาหารผักผลไม้ให้มากอย่างนี้เป็นต้น คนที่เป็นโรคท้องผูกกันทุกวันนี้ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากความเครียดในด้านจิตใจ ชอบทำอะไรตามอารมณ์ ความสงบในใจมีน้อย อำนาจที่จะบังคับตัวเองให้ทำอะไรตามเหตุผลก็มีน้อย ส่วนคนที่จิตใจสบาย ความเครียดมีน้อย พอถึงเวลาที่เคยถ่าย จะปวดท้องหรือไม่ปวดก็ไป บังคับตัวเองในเรื่องการกิน การนอน การพักผ่อนให้อยู่ในเหตุผลได้ คนประเภทนี้ส่วนมากไม่เป็นโรคท้องผูก และคนที่ปฏิบัติตัวเช่นนี้ก็คือการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งนั่นเอง แต่อย่าลืมว่า ในขณะที่เราทำอะไร เราต้องพยายามทำด้วยใจที่สงบ อย่าให้มีความวุ่นวาย ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน หรือความกดดันเกิดขึ้น เพราะสมาธิ หมายถึงความสงบ หมายถึงการมีสติอยู่กับตัว

คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ ถ้ามีวนอนแ่อยู่ มันก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน และก็เป็นมากขึ้นในเมื่อไม่พยายามแ่ เพราะฉะนั้นทางที่ดีก็คือ ในเมื่อไม่สามารถจะบังคับจิตใจให้สงบให้มีสมาธิในขณะที่นอนไม่ได้ ก็ควรจะลุกขึ้นมาทำงาน จะอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือทำอะไรก็ได้ ที่จะช่วยให้ใจสงบ มีสติอยู่กับตัวในขณะที่ทำหรือโดยที่สุดการบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย ชนิดที่มีจังหวะ บังคับให้ใจเรานึกถึงสิ่งที่เรากำลังทำ หรือให้ใจผลิตเพลินอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำ หรือให้ใจผลิตเพลินอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำ ถ้าหากใจของเราสงบได้ หยุดฟุ้งซ่านได้ และในเวลาเดียวกันก็เป็นการออกกำลังกายด้วย ทำให้เกิดการเหน็ดเหนื่อยวิธีนี้จะช่วยแ่วิธีการนอนไม่หลับได้ดี และนี่ก็คือการฝึกสมาธิแบบหนึ่งนั่นเอง ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า การฝึกสมาธิ นั้นไม่ยาก และเป็นสิ่งที่คนเราทำอยู่แล้วเป็นปกติ เพียงแต่ให้เรามีหลักวิชา เรียนให้รู้ว่าสมาธิคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร หรือจำเป็นอย่างไร เราก็จะสามารถฝึกได้เสมอตลอดเวลา

แต่อย่างไรก็ดี วิธีที่จะฝึกสมาธิให้ดีขึ้นโดยลำดับ ก็คือพยายามเพิ่มความสงบให้มากขึ้น หัดให้มีสติอยู่กับตัวมากขึ้น เช่นการอ่านหนังสืออ่านเล่นหรือหนังสือง่าย ๆ ไม่ต้องใช้สมาธิมาก เราก็อ่านรู้เรื่อง แต่ถ้าเราอ่านหนังสือประเภทหลักวิชา ซึ่งต้องใช้ความคิดอย่างละเอียดจึงจะเข้าใจ นี่หมายความว่า ถ้าเรามัวแต่อ่านหนังสือง่าย ๆ สมาธิของเราก็จะไม่ดีขึ้น แต่ถ้าเราพยายามอ่านหนังสือตำราหรือหนังสืออะไรก็ตาม ซึ่งต้องใช้ความคิดอย่างละเอียดก็จะทำให้สมาธิของเราดีขึ้น ถ้ายังเป็นประเภทที่อ่านแล้วทำให้สบายใจ ทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ก็ยังมีคุณค่าทำให้สมาธิของเราสูงขึ้นไปอีก วิธีใดก็ตามถ้าหากช่วยให้จิตใจของเราสงบ ทำให้มีสติอยู่กับตัว วิธีนั้นล้วนแล้วแต่เป็นวิธีฝึกสมาธิทั้งสิ้น และด้วยเหตุนี้คนที่พยายามอ่านหนังสือธรรมหรือหนังสือประเภทปรัชญาต่าง ๆ ถ้าอ่านด้วยใจที่สงบ และพยายามที่จะอ่านให้เข้าใจและจำให้ได้ ก็คือการฝึกสมาธิ และเป็นการฝึกที่มีคุณค่าสูง คนที่พูดอะไรเลอะเทอะ สักแต่ว่าอยากจะทำอะไรก็พูดออกมา การพูดแบบนี้ทำให้สมาธิเสื่อม

ส่วนคนที่พูดอะไรมีระเบียบเป็นเรื่องเป็นราว และพยายามที่จะใช้คำพูดที่ลึกซึ้ง ซึ่งตนเองเข้าใจดีและสามารถที่จะทำให้คนอื่นเข้าใจได้ด้วย นี่ก็คือการฝึกสมาธิที่มีคุณค่าสูงอีกแบบหนึ่ง คนที่พยายามหัดท่องหรือจำสิ่งต่าง ๆ ไม่ซับซ้อน ก็เป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งเหมือนกัน แต่ก็เป็นสมาธิในขั้นธรรมดา แต่ถ้าพยายามหัดท่องหัดจำสิ่งมีความหมายซับซ้อน เข้าใจยากจำได้ยาก แต่ก็พยายามจำจนได้สำเร็จ นี่ก็คือการฝึกสมาธิที่มีคุณค่าสูงขึ้น

เมื่อเราเข้าใจหลักต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ทีนี้ก็จะทำให้เราเข้าใจง่าย และมองเห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราพยายามหัดบังคับใจให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก และพยายามให้รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้า ขณะนี้กำลังหายใจออก กำหนดลมที่ผ่านเข้าผ่านออกได้ทุกขณะจิต การฝึกสมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้ใจสงบ เพื่อให้มีสติอยู่กับตัว การอ่านหนังสือที่เราชอบ หรือการทำงานที่เราชอบ

และเป็นงานที่เราสามารถทำได้ดี เราจะเห็นได้ชัดว่า ในขณะที่จิตใจของเราสงบแจ่มใส และจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ การฝึกสมาธิแบบนี้ ในเมื่อนำมาเทียบกับวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก เราจะมองเห็นได้ชัดว่า มันมีคุณค่าแตกต่างกันมาก คือการฝึกโดยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก จะทำให้สงบมากกว่า มีสติอยู่กับตัวได้มากกว่า และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ลมหายใจเป็นอารมณ์ที่บริสุทธิ์ เป็นอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดกิเลส และเป็นอารมณ์ซึ่งยากที่จะให้จิตใจจดจ่ออยู่ได้ แต่ในเมื่อเราบังคับใจของเราให้อยู่กับลมหายใจได้ ก็ย่อมหมายถึงว่า สมาธิของเราจะต้องดี ไม่เช่นนั้นเราจะทำอย่างนี้ไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ก่อนที่เราจะก้าวขึ้นมาสู่วิธีในขั้นสูงเราจะต้องพยายามหัดในขั้นพื้นฐานหรือในขั้นต่ำให้ดีเสียก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ในชีวิตประจำวัน จะต้องพยายามหัดให้มีสติอยู่กับตัว หัดควบคุมใจของตัวเองให้ได้บ้าง อย่าปล่อยให้ตามอารมณ์จนเกินไป

และพยายามทำใจให้สงบ ทำใจให้สบายอยู่เสมอเท่าที่จะทำได้  
สิ่งที่เป็นภัยหรือเป็นอุปสรรคต่อสมาธิอย่างร้ายแรง ก็คือความ  
ไม่สบายใจต่าง ๆ ความกดดันต่าง ๆ อารมณ์ค้างทั้งหลาย สิ่ง  
เหล่านี้เราต้องพยายามแก้ไขตัวเอง ถ้ายังแก้ปัญหาลำบาก ๆ เหล่า  
นี้ไม่ได้ ก็เป็นการยากมากที่จะฝึกสมาธิในขั้นสูงได้

## บทเพิ่มเติม

วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป เท่าที่เขียนมานั้น ก็ นับว่าเป็นการเพียงพอสำหรับผู้เริ่มต้น แต่ในเมื่อมาถึงว่าโดย ปกติคนทั่วไปแม้จะสนใจในการฝึกสมาธิสักเพียงไร ก็มักจะทำไม่ ค่อยได้ ทั้งนี้ก็เพราะอุปสรรคที่สำคัญนั้น ความจริงไม่ได้อยู่ที่สิ่ง แวดล้อม หรือ สาเหตุอย่างอื่น เช่นเพราะมีเสียงรบกวน อากาศ ร้อน หรือเวลาฝึกไม่ค่อยมี มีภาระกังวลมากอะไรทำนองนี้ แต่ อยู่ที่จิตไร้สำนึก ซึ่งอุปสรรคเช่นนี้คนส่วนมากมักไม่ค่อยจะค้ำ นึงถึง ด้วยเหตุนี้จึงได้เขียนเรื่องเพิ่มเติม และอาจจะมีเรื่องอื่น ๆ ที่เห็นว่าสมควรจะต้องรู้เรื่องต่าง ๆ ในทำนองนี้จะรวบรวมนำ มาลงไว้ในบทเพิ่มเติมทั้งหมด

## อุปสรรคสำคัญของสมาธิ ความรักตัวเอง

\*การฝึกสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคน แต่คนส่วนมากยังไม่ค่อยรู้สึก ทั้งที่เราทั้งหลายก็ได้ใช้สมาธิกันอยู่เสมอในชีวิตประจำวันมาตั้งแต่เกิด เพราะถ้าเราไม่มีสมาธิเลยเราจะทำงานไม่ได้ จะควบคุมตัวเองไม่ได้ แต่สมาธิที่เรามีมาตั้งแต่กำเนิดนั้นมีไม่พอ เพราะเหตุการณ์ทุกวันนี้บังคับให้เราต้องเรียนรู้มากขึ้น ทำให้มีปัญหามากขึ้น สมาธิที่เคยมีอยู่มีไม่พอ เพราะเหตุที่สมาธิมีไม่พอนี้แหละ คนสมัยนี้จึงเป็นโรคประสาทกันมาก สมรรถภาพเสื่อมเร็วสุขภาพจิตเสื่อมโทรม และเมื่อสุขภาพจิตเสื่อมโทรมแล้ว ก็ย่อมเป็นช่องทางให้เกิดโรคทางกายได้หลายอย่าง

\*สมาธิ หมายถึง การทำใจให้สงบให้มีสติอยู่กับตัว คือจะพูดจะทำจะคิดอะไรรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าเรากำลังพูด กำลังทำ กำลังคิดอะไรอยู่ สมาธิขั้นนี้เรามี

ด้วยกันทุกคน ถ้าคนไหนไม่มี เราก็จะสังเกตเห็นได้ชัดว่า คนเหล่านี้จะพูดหรือทำอะไรคิดอะไรเป็นไปตามความกดดันและควบคุมตัวเองไม่อยู่ แต่อย่างไรก็ดี คำว่าสมาธิในความหมายที่ชัดเจนและแจ่มแจ้งนั้นหมายถึง การทำใจให้สงบจากนิรwrณทั้ง ๕ ซึ่งในเมื่อใจสงบจากนิรwrณจริง ๆ แล้วเราก็จะรู้สึกว่ เราสามารถที่จะนึก และคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ คือเรื่องที่กำหนดเอาไว้ และในเวลาเดียวกัน ก็จะรู้สึกว่มีความเบิกบานใจมีความปลอดโปร่งใจ มีความเยือกเย็นแจ่มใส สติปัญญา ว่องไวมาก

จงสังเกตว่ ในวิสัยของคนธรรมดาจิตใจจะถูกครอบงำด้วยนิรwrณทั้ง ๕ อยู่เสมอ โดยเฉพาะคือกามฉันทะ ความพอใจในกาม และคำว่ กาม ในที่นี้ย่อมหมายถึง ความรักความพอใจในตัวเองด้วย เพราะร่างกายของเรา ก็ประกอบไปด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภภฐัพพะ และการที่เรามีความพอใจรักใคร่ในบุคคลอื่น ก็มีสาเหตุไปจากความรักใคร่พอใจในตัวเอง อันนี้รู้ได้ก็เพราะมีข้อเท็จจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ในทางสมาธิขั้น

สูง กล่าวคือ ในขณะที่เราเจริญอสุภกรรมฐาน จนกระทั่งรู้สึก  
ว่าเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายของตัวเองแล้ว ในขณะที่นั้นจะ  
รู้สึกว่าแม้แต่คนที่เราเคยรู้สึกว่าย สบาย เคยมีความรักใคร่พอใจมา  
อย่างมากนั้น ในขณะที่เรากำลังรู้สึกเบื่อหน่ายในร่างกายของ  
ตน ถ้านึกขึ้นมาในขณะที่นี้ก็รู้สึกเบื่อหน่ายด้วย และถ้าหากจะ  
แย้งว่า ทำไมคนที่แก่แล้วร่างกายทรุดโทรมแล้ว หากความงาม  
ในตัวเองไม่พบเลย แต่แล้วคนแก่เหล่านี้ก็ยังรักใคร่พอใจคนอื่น  
ในเมื่อคนอื่นนั้นมีความสวยงามอย่างชนิดที่ตัวเองเคยรักเคย  
พอใจมาก่อน

สำหรับปัญหาข้อนี้ ขอให้พิจารณาจากความรัก  
ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก จะทำให้เข้าใจง่ายขึ้น เช่นเมื่อ ลูกยังเล็กอยู่  
กำลังน่ารักและกำลังเจริญเติบโต มีความสวยงามมากขึ้นโดยลำ  
ดับ แต่ในเวลาเดียวกันพ่อแม่ก็กำลังจะร่ำโรยหมดความงามลง  
ไปทุกทีนั้น ทำไมพ่อแม่จึงได้รักลูกมาก เรื่องนี้ได้เคยอธิบายมา  
แล้วว่า ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้น ก็คือความรักตัวเองที่  
สะท้อนออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน และเป็นอารมณ์

ชดเชยในส่วนที่ตัวเองไม่มี เพราะฉะนั้นถ้าหากลูกคนไหนทำอะไรถูกใจมาก เช่นตัวเองเคยอยากได้อะไร อยากเรียนรู้อะไร อยากเป็นอะไรแต่ไม่สมหวัง เมื่อเห็นลูกกำลังจะเป็นอย่างที่คุณเองต้องการก็รู้สึกรักลูกมาก หรือในบางกรณีตัวเองเคยได้มาแล้วเคยเป็นมาแล้ว ซึ่งในขณะนี้ก็ยังอยากที่จะได้อากที่จะเป็นเหมือนเมื่อก่อน แต่โอกาสของตัวเองไม่มีแล้วเพราะมันผ่านพ้นมาแล้ว เช่นสมมติว่าแม่เคยเป็นนางงามมาก่อน เคยได้รับการยกย่องชมเชยจากคนทั้งหลายเป็นอันมาก และถึงเดี๋ยวนี้ก็ยังพอใจในคำชมเชยเหล่านี้ ถ้าหากลูกสาวที่กำลังจะมีความงามเหมือนกับตัวเองในสมัยโน้น ก็ารู้สึกว่ารักลูกสาวมากอย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นกามฉันทะที่เรามีต่อคนอื่นนั้น จึงกล่าวได้ว่า มีสาเหตุสืบเนื่องมาจากเรามีกามฉันทะในตัวเรานั้นเอง

กิเลสที่ครอบงำคนเราอยู่เสมอทุกขณะไม่มีเวลาว่างเว้นเลยก็คือกามฉันทะ กามฉันทะมีชื่อเรียกอีกอย่าง หนึ่งว่า กามตัณหา หรือ กามาสวะ อาสวะ แปลว่า กิเลสที่หมักหมม อยู่ในสันดานและไหลออกมาเสมอ

จะมีอยู่เวลาเดียวเท่านั้นสำหรับปุถุชน ที่จิตจะว่างเว้นจากกามฉันทะได้อย่างเด็ดขาด คือในขณะที่จิตอยู่ในปฐมฌาน หรืออย่างน้อยก็ต้องได้อุปจารของปฐมฌาน กิเลสตัวนี้จึงจะสงบจริง ๆ แต่ก็ยังเป็นความสงบชั่วคราวเท่านั้น กล่าวคือในจิตสำนึกไม่มีก็จริง แต่ในจิตไร้สำนึกก็ยังมีอยู่เสมอ มันเป็นเพียงตะกอนนอนก้นขวดเท่านั้น เพราะฉะนั้นเมื่อออกจากสมาธิเมื่อไร มันก็พร้อมที่จะเกิดขึ้นอีกเมื่อนั้น ในเมื่อกระทบกับอารมณ์ที่มายั่วให้กิเลสอันนี้เกิด

คนที่จะสามารถเข้าสมาธิได้ง่าย ก็คือคนที่รู้จักเปลี่ยนกามฉันทะออกจากจิตใจได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือกามฉันทะในตัวเอง กิเลสอันนี้คนส่วนใหญ่มองไม่เห็นโทษ เวลาเรารักคนอื่นในบางครั้งเมื่อผิดหวัง เรายังเห็นโทษของความรัก แต่ความรักตัวเองซึ่งมันให้โทษยิ่งกว่าความรักคนอื่นมากมายหลายเท่า แต่เรากลับมองไม่เห็น มีข้อพิสูจน์ง่าย ๆ อยู่อย่างหนึ่ง เช่นน้ำลายของคนอื่น เราไม่สามารถที่จะกลืนลงไปในคอของเราได้ เพราะความรังเกียจ แต่น้ำลายของตัวเองซึ่งในเมื่อ

พุดถึงความสกปรก หรือความน่าเกลียดมันก็เหมือนกัน แต่ทำไมน้ำลายของตัวเองจึงกลืนได้เสมอไม่รังเกียจ แต่ก็มีข้อที่น่าสังเกตอยู่ว่า คนที่รักกันมาก ๆ ก็สามารถที่จะกลืนน้ำลายของกันและกันได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะในขณะนั้น กามฉันทะ มีความเข้มข้นมากจึงไม่รังเกียจ เช่นเดียวกับตัวเราโดยธรรมดา เรามีความรักในตัวเองอย่างลึกซึ้งที่สุด เพราะฉะนั้นจึงไม่ค่อยรังเกียจ สิ่งสกปรกในร่างกายของตนเอง แต่อย่างไรก็ดี ถ้าหาก กามฉันทะในตัวเองยังเข้มข้นอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาสร้างเลย ก็หมายความว่า เราจะไม่สามารถเข้าสมาธิถึงขั้นมาตรฐานได้เลย นอกจากสมาธิขั้นธรรมดาเท่านั้น

การแก้กามฉันทะ โดยธรรมดาก็ใช้วิธีหนามยอก เอาหนามบ่ง กล่าวคือคนที่รักสวयรักงามรักความสะอาด อย่างประณีตบรรจง คนประเภทนี้โดยปกติแล้วเป็นคนที่รังเกียจต่อความสกปรก รังเกียจต่อความไม่งามได้ง่ายมาก คือแปลว่า ถ้ายิ่งรักความงามขึ้นชมยินดีต่อความงามมากเพียงไร ก็ย่อมจะมีจุดอ่อนเกิดขึ้นในสันดานมากเพียงนั้น คือจะมีความรังเกียจต่อความไม่งาม

ง่ายที่สุด ซึ่งหมายถึงว่าจะรู้สึกทนไม่ได้ต่อความไม่งาม แม้เพียงเล็กน้อย เช่นบางคนเสื่อถ้ายับแม้เพียงเล็กน้อย หรือถ้ามีรอยสกปรกแม้เพียงเล็กน้อยก็ใส่ไม่ได้ คนประเภทนี้สักวันหนึ่งจะรู้สึกเบื่อหน่ายในตัวเอง เห็นโทษของความรักความพอใจในตัวเองอย่างลึกซึ้ง ถ้าหากได้รับการแนะนำให้รู้จักพิจารณาในเรื่องปฏิกูลสัญญา เพราะมันจะเป็นอย่างเดียวกับคนบางคนที่เราหลงรักเขาอย่างมากมาย เพราะเห็นว่าฟันของเขางาม ผิวของเขาก็งามหรือเพราะเห็นอะไรก็ตาม ซึ่งเราคิดว่าเขางามโดยธรรมชาติ แต่แท้ที่จริงเป็นของปลอมทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราได้เห็นในขณะที่เขาถอดฟันปลอมออก หรือไม่ได้แต่งตัวด้วยเครื่องสำอางค์ ได้เห็นสภาพที่เป็นจริงซึ่งไม่มีความงามเลย ในตอนนี้เราจะรู้สึกเบื่อหน่าย และสังเวชใจที่ไปหลงรักหลงบูชาเขา เพราะคิดว่าเขางามจริง ๆ เพราะฉะนั้นเมื่อมาเห็นของจริงเข้าจึงรู้สึกเบื่อหน่าย หรือเหมือนกับคนบางคนซึ่งเคยนิยมชมชอบพวกนักแสดงภาพยนตร์อย่างมาก เพราะเคยเห็นแต่หน้าฉากที่เขาแสดง ส่วนเบื้องหลังของการถ่ายทำไม่เคยเห็นไม่เคยรู้เลย

คนประเภทเหมือนกันถ้าหากมาได้เห็นหลังจากของการถ่ายทำบ่อยๆ ความนิยมที่เคยมีมาก็จะค่อยๆ หดไป จนกระทั่งในที่สุด ถ้าหากตัวเองไม่มีส่วนเกี่ยวข้องในผลประโยชน์อะไรเลย ก็จะไม่ดูหนังเลย ส่วนคนที่มีผลประโยชน์เกี่ยวข้องอาจจะไม่เป็นเช่นนี้ ทั้งที่เห็นหลังฉากบ่อย ๆ แต่เขาจะรู้สึกเฉย ๆ เห็นเป็นของธรรมดา เหมือนกับพวกสัปเหร่อ ซึ่งเคยชินกับซากศพ เขาจะไม่รู้สึกรังเกียจต่อซากศพเลย เพราะเขาได้รับประโยชน์จากซากศพอยู่เสมอ

คนที่รักความงามหลงใหลในเรื่องความงามทุกคนย่อมมีจุดอ่อน จุดอ่อนของคนเหล่านี้ก็คือ ถ้าหากได้เห็นหลังฉากหรือได้ทราบถึงสภาพที่แท้จริง ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจเมื่อไร ความหลงใหลในความงามก็จะค่อย ๆ หดไปเมื่อนั้น และด้วยเหตุนี้เองคนบางคนที่ไม่ได้หลงใหลหรือติดใจในรสของงามมากมาย เพราะเขามีสิ่งอื่นที่ให้ความสุขดีกว่างาม คนประเภทนี้เวลา พิจารณาสิ่งปฏิภูลต่าง ๆ ในร่างกายของตัวเอง จะรู้สึกปฏิภูลได้ง่าย ความจริงคนเราทุกคนย่อมจะได้เห็นสภาพ

ที่แท้จริงของตัวเองอยู่เสมอว่า ของปฏิภูลสกปรกในร่างกาย ของตัวที่ปรากฏออกมาเสมออันมีอะไรบ้าง แต่แล้วก็รู้สึกเฉย ๆ เห็นเป็นของธรรมดา จะพิจารณาอย่างไรก็ยังเห็นว่าตัวเองาม ตัวเองสวยอยู่นั่นเอง ทั้งนี้ก็เพราะประโยชน์ที่ตัวเองได้รับจากร่างกายนั้นมีมากเหลือเกินจนไม่รู้สึกร่างกายเป็นของปฏิภูล แต่อย่างไรก็ดีสักวันหนึ่งก็จะรู้สึกปฏิภูลขึ้นมาจริง ๆ เหมือนกับที่เราารู้สึกต่อสิ่งปฏิภูลในร่างกายของคนอื่น ถ้าหากพยายามหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ถึงสิ่งปฏิภูลในตัวเองและถ้าหากในขณะใดเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ก็ขอให้ถือว่านั่นเป็นมหากุศลของเราทีเดียว เพราะประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกปฏิภูลนั้นมีมากมายยิ่งนัก และก็น้อยคนมากที่จะเกิดความรู้สึกในทางนี้ คนส่วนมากที่จะรู้สึก ก็มักจะเป็นในตอนที่อายุมาก ในตอนที่ความชราหรือความทรุดโทรมของร่างกาย ได้ปรากฏเห็นชัดหมดทุกส่วน แต่ในตอนนั้นก็มักจะสายเกินไปเสียแล้ว เพราะถึงแม้เราจะรู้สึกอยู่บ้างในตอนแก่ แต่มันก็ช่วยอะไรไม่ค่อยได้ เนื่องจากอารมณ์ ค้างหรือความกดดันต่าง ๆ ที่

สะสมอยู่ในสันดานนั้น มันมีมากเกินไปที่จะแก้ไขได้ มันเหมือนกับคนที่ปล่อยยให้โรคเป็นมาก จนกระทั่งร่างกายทุกส่วนอ่อนแอ ซึ่งถึงแม้จะได้ยาดีได้หมอดี แต่ก็ยากที่จะรักษาโรคให้หายได้ แต่ถ้าหากได้เริ่มรักษามาตั้งแต่ตอนที่ยังเป็นไม่มาก ก็เป็นเรื่องไม่ยาก เรื่องทำนองนี้คนทั่วไปยังไม่ค่อยจะรู้สึกกัน

ทุกวันนี้ ข้าพเจ้าได้พยายามทุกวิถีทางที่จะชักจูงให้เด็ก ๆ และคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวหันมาสนใจฝึกสมาธิ ข้าพเจ้าเคยพูดบ่อยครั้งว่า การฝึกสมาธิสำคัญยิ่งกว่าการศึกษาที่ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าการศึกษาไม่สำคัญ แต่เพราะคนในสมัยนี้หลงใหลในการเรียนมากอยากจะเรียนเสียทุกอย่าง เรียนเท่าไร ๆ ก็ไม่พอจนกระทั่งไม่มีเวลาที่จะทำอย่างอื่น นักศึกษาเหล่านี้ไม่ค่อยจะรู้สึกตัวกันว่า วิธีการศึกษาอย่างที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้เป็นวิธีที่ผิดมีแต่จะสร้างปัญหาให้เกิดมากขึ้น อย่าลืมนึกว่าคนเราเดือดร้อนเพราะความคิดของตัวเอง ที่เดือดร้อนก็เพราะเอาชนะความคิดไม่ได้ และคนที่รู้มากก็มักจะคิดมาก คิดแล้วก็เดือดร้อนปิดออกไป

ก็ไม่ได้ นี่คือจุดอันตราย เป็นอันตรายมากจริง ๆ แต่ทั้งนี้ ถ้าหากว่าเรามีเวลาเหลือพอที่จะมาฝึกสมาธิกันเสียบ้างและพยายามฝึกให้ดี จนกระทั่งมีสมาธิได้มาตรฐาน คนประเภทนี้ ถึงแม้จะเรียนน้อย แต่ก็จะมีคุณภาพความสามารถยิ่งกว่าคนที่เรียนมากหลายเท่า และสุขภาพทางจิตก็จะมั่นคงอยู่เสมอไม่เสื่อมโทรมได้ง่าย วิชาอื่นที่เราเรียนกันนั้น ถึงอย่างไรเสียก็ไม่มีโอกาสได้ใช้ทุกขณะ แต่สมาธิซึ่งถ้าเราฝึกเอาไว้ดีแล้ว เราจะได้ใช้ทุกขณะตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน และเป็นอย่างนี้ทุกวัน และที่สำคัญก็คือสมาธิจะช่วยส่งเสริมทำให้สมรรถภาพของเราดียิ่งขึ้นทุกทาง และสามารถช่วยแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง สมาธิยิ่งสูงมากขึ้นเท่าใด ประโยชน์ก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น และถ้าหากเปรียบเทียบระหว่างคนที่ได้ปริญญาชั้นสูงสุดในทางใดทางหนึ่ง หรือผู้เชี่ยวชาญทางใดทางหนึ่งแต่เข้าสมาธิจริง ๆ ไม่ได้ นอกจากสมาธิขั้นธรรมดา นั้น ย่อมจะสู้กันไม่ได้กับคนที่ทุ่มเทเวลาและชีวิตทั้งหมดให้กับการฝึกสมาธิ จนกระทั่งได้สำเร็จสมาธิขั้นสูงสุด เพราะประโยชน์ของสมาธิที่จะ

เกิดขึ้นทั้งแก่ตัวเองและแก่โลกโดยส่วนรวมนั้น ไม่มีทางที่จะเปรียบเทียบกันได้เลย และเมื่อนึกถึงประโยชน์ของสมาธิที่จะสืบต่อไปถึงชาติหน้า ก็ยิ่งเห็นได้ชัดว่าไม่มีอะไรจะเปรียบเทียบได้จริง ๆ ท่านลองคิดดูคนที่ เป็นเศรษฐีแต่เข้าสมาธิไม่ได้ หรือคนที่เป็นนักปราชญ์ หรือแม้จะเป็นผู้ที่มีอำนาจมากแต่เข้าสมาธิไม่ได้ ในเมื่อเทียบกับคนที่เขาต่ำต้อยกว่าทุกทางในเรื่องที่กล่าวมา แต่สามารถเข้าสมาธิได้อย่างน้อยก็ขั้นปฐมฌาน ใครจะเป็นคนที่มีความสุขมากกว่า มีความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและถาวรมากกว่า ถ้าตอบปัญหาข้อนี้ได้ถูก ก็จะมองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า สมาธิมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นทั้งหมด แต่แล้วคนส่วนใหญ่กลับไม่สนใจ คิดแต่จะแสวงหาเงิน แสวงหาชื่อเสียง แสวงหาความสุขความ สะดวกสบาย โดยคิดว่าถ้าเรามีสิ่งเหล่านี้สมบูรณ์ เราก็จะมีความสุขสบายใจเอง ซึ่งความเป็นจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

เคล็ดสำคัญของ การฝึกสมาธิ อยู่ที่การมองเห็นประโยชน์ มองเห็นความจำเป็นของการฝึกสมาธิอย่างลึกซึ้ง

และพยายามที่จะบรรเทาความฉันทะในตัวเองให้น้อยลงบ้าง ซึ่งจะใช้ในวิธีไหนก็ตาม ถ้าหากมีผลทำให้ความรักความพอใจในตัวเองได้คลายออกบ้างแล้ว ทางนี้แหละที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการฝึกสมาธิ

## สาเหตุที่แท้จริงของความฟุ้งซ่าน และความง่วงนอน

\* ในเวลานั่งสมาธิ อุปสรรคที่เกิดบ่อยที่สุด ก็คือ ความฟุ้งซ่านหรือความง่วงนอน ถ้าสามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งสองอย่างนี้ได้ ก็สามารถฝึกสมาธิได้สำเร็จ ความฟุ้งซ่านกับความง่วงนอนทั้งสองอย่างนี้ เราควรจะศึกษาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง จึงจะสามารถแก้ไขอุปสรรคที่ว่านี้ได้ ก่อนอื่นขอให้เราเข้าใจเสียก่อนว่า ความฟุ้งซ่านและความง่วงนอน มีสาเหตุมาจากจิตใจส่วนลึก ตามหลักที่ว่า “จิตสำนึกคือวิถีจิต ย่อมเกิดมาจากจิตไร้สำนึก คือภวังคจิต” ซึ่งความจริง วิบากไม่เฉพาะแต่เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญานเท่านั้น แต่หากเป็นปัจจัยให้เกิดเจตสิกคือ

\* วิญญาน ฉบับที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๑๕

เวทนา สัญญา และสังขารทั้งหลายอีกด้วย (สังขารในคำนี้หมายถึงคุณธรรมและอธรรม หรือหมายถึงบุญและบาป ไม่ใช่หมายถึงร่างกาย) จากหลักปฏิจสุมุขบาทที่อ้างมานี้ ขอได้โปรดพิจารณาให้ละเอียดและโปรดจำไว้ได้ด้วยว่า **วิบากมี ๔ อย่าง คือ วิบากของเวทนา วิบากของสัญญา วิบากของสังขาร และ วิบากของวิญญาณ** นี่หมายความว่า ทุกครั้งที่เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณเกิดขึ้นในจิตสำนึก วิบากของสิ่งเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะอย่างเดียวกันกับที่เกิดในจิตสำนึกนั้น จะเกิดเป็นเชื้อคือเกิดเป็นวิบากอยู่ในสันดานอีกด้วย และเมื่อวิบากมีอยู่ ก็หมายถึงว่าสภาพของนามธรรมเหล่านี้ จะต้องเกิดขึ้นอีกเหมือนอย่างที่เคยเกิดมาแล้ว ในเมื่อได้รับอารมณ์อย่างเดียวกับเมื่อก่อน เพราะฉะนั้น การพิจารณาถึงความฟุ้งซ่านและความง่วงนอน จึงจำเป็นจะต้องพุ่งเล็งไปถึงสิ่งที่สะสมอยู่ในสันดาน

ตัวอย่างง่าย ๆ ที่ควรจำเอาไว้เป็นหลักในเรื่องเหล่านี้ก็คือ “เมื่อใดความโกรธเกิดขึ้นในใจ คือเกิดขึ้นในจิตสำนึก เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในจิตไร้สำนึก”

และเมื่อวิบากมีอยู่ก็หมายถึงว่า เมื่อได้กระทบกับอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ เช่นเดียวกับเมื่อก่อน ความโกรธก็ต้องเกิดขึ้นอีก จะบังคับไม่ให้เกิดไม่ได้ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง เมื่อก่อนเคยคิดอย่างไร ความโกรธจึงได้เกิดขึ้น ถึงเดี๋ยวนี้ก็ยังต้องคิดอย่างนั้น จะห้ามไม่ให้คิดห้ามไม่ได้ และเมื่อคิดอย่างเดียวกับเมื่อก่อน ความโกรธก็ย่อมจะเกิดขึ้นอีก เมล็ดผลไม้ที่ไม่เน่าไม่เสีย เมื่อได้รับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเมื่อไร มันจะต้องงอกขึ้นมาทันที ไม่มีสิ่งใดจะไปยับยั้งมันได้ ถึงแม้จะมีอะไรกดทับมันไว้ ทรายใดที่มันยังไม่ตายคือไม่เน่า ไม่เสีย มันก็จะต้องหาทางงอกขึ้นมาจนได้ ข้อนี้ฉันใด วิบากต่าง ๆ ที่เราสะสมเอาไว้ ก็เหมือนกับเมล็ดผลไม้ มันพร้อมที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเหมือนอย่างที่เคยเป็นมาแล้วในเมื่อได้รับอารมณ์เช่นเดียวกับเมื่อก่อน อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ เปรียบเหมือนสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้ต้นไม้เกิดและเจริญเติบโต อย่าลืมนว่าลักษณะเฉพาะของวิบากก็คืออำนาจบังคับให้ต้องพูด ให้ต้องทำ ให้ต้องคิดเหมือนอย่างที่เคยพูด เคยทำ เคยคิดมาแล้ว

เมื่อเราได้เข้าใจถึงหลักปฏิจจนุสุมุบาท เข้าใจความหมายของคำว่าวิบากดังที่กล่าวมานี้ดีแล้ว ทีนี้ขอให้เรามาพิจารณาถึงเรื่องความฟุ้งซ่านและความง่วงตามหลักดังที่กล่าวมา ก็จะเข้าใจง่ายขึ้น ก่อนอื่นขอให้นึกอย่างนี้ก่อนว่า เมื่อใดความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน ความฟุ้งซ่านหมายถึงความคิดเปะปะไม่มีระเบียบคิดโนนคิดนี่ ไม่มีจุดแน่นอน ควบคุมไม่ได้ ไม่มีสติอยู่กับตัว คิดอะไรไปบ้างก็ไม่ทราบ คนที่ไม่ฟุ้งซ่านก็คือคนที่มีความคิดเป็นระเบียบ รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ในใจ ส่วนผู้ที่ในเวลา นั่งสมาธิทั้งที่ตั้งใจจะนึกถึงแต่ลมหายใจ ตั้งใจที่จะให้รู้สึกถึงลมทุกระยะที่ผ่านเข้า ผ่านออก แต่แล้วก็ทำไม่ได้ อดคิดถึงเรื่องต่างๆ ไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าฟุ้งซ่าน หรือในขณะที่เราสวดมนต์ในใจ หรือสวดออกเสียงพร้อมกับคนอื่น ปากว่าไปได้ตามเสียงคนอื่นโดยไม่ผิด แต่ใจไม่ได้อยู่กับคำพูดที่กำลังสวด อย่างนี้เรียกว่าสติไม่ได้อยู่กับตัว และขอให้สังเกตว่าเมื่อตัวเองฟุ้งซ่านตรงไหน พอสวดมาถึงตรงนั้น

ก็จะฟุ้งซ่านเหมือนเดิม นี่ก็คือความฟุ้งซ่านซึ่งเกิดขึ้นตามวิบาก เพราะฉะนั้นคนที่ฝึกสมาธิได้ดี จึงจำเป็นจะต้องพยายามทำให้มีสติอยู่กับตัวเสมอในทุกโอกาส ไม่เฉพาะแต่ในเวลานั่งสมาธิเท่านั้น อย่าสร้างวิบากของความฟุ้งซ่านบ่อย ๆ เพราะในเมื่อความฟุ้งซ่านเกิดบ่อย ๆ วิบากของมันก็จะมามีมากขึ้น และต่อมามีภายหลังจะแก้ไขยาก อย่าลืมว่าความฟุ้งซ่านหมายถึงความ คิดที่เปะปะไม่มีระเบียบ ไม่มีจุดหมายแน่นอน ไม่มีสติควบคุม คือไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ แต่อย่างไรก็ดี การที่จะระงับความฟุ้งซ่านได้ไม่ใช่ของง่าย ถ้าไม่ตั้งใจฝึกหัดจริง ๆ แล้ว จะไม่มีทางเอาชนะมันได้เลย ความฟุ้งซ่านสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความกอดตันภายใน ซึ่งหมายถึงว่าเราเคยมีความรักความชอบอะไร อยากจะได้อะไร อยากจะทำอะไร เมื่อยังไม่ได้สมความปรารถนา ก็จะเกิดความกอดตัน และเมื่อมีความกอดตัน ก็คอยแต่จะคิดถึงเรื่องที่ยากได้ยากทำ ห้ามใจไม่ค่อยอยู่ เพราะฉะนั้นเมื่อถึงเวลานั่งสมาธิ จึงไม่สามารถจะบังคับจิตให้อยู่กับลมหายใจได้ตลอดเวลา ประเดี๋ยวก็

ผลไปคิดถึงเรื่องที่ตัวเองมีความกดดัน จะต้องเป็นเช่นนี้ บ่อย ๆ ความกดดันนับว่าเป็นภัยที่ร้ายกาจมากสำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิ คนที่ชอบสร้างวิมานในอากาศ ก็คือผู้ที่มีความกดดันมาก อย่าลืมนะว่า ความฟุ้งซ่านเมื่อเกิดขึ้นบ่อย ๆ วิบากของมันก็จะมากขึ้น และจะแก้ไขยากในภายหลัง

อนึ่งขอให้สังเกตว่า คนเราเห็นของสิ่งเดียวกัน ในเวลาเดียวกัน แต่คิดไม่เหมือนกันก็มี การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความคิดทุกอย่าง ย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ต้นไม้จะเกิดมาเป็นต้นอะไร ความสำคัญอยู่ที่เมล็ด สิ่งแวดล้อมเป็นเพียงสิ่งที่จะกระตุ้นให้มันเกิดและเจริญเติบโตขึ้นมาเท่านั้น เพราะฉะนั้นในเมื่อคนเรามีวิบากมาไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน แต่ความคิดเห็นย่อมไม่เหมือนกัน อย่าลืมนะว่า คนที่นั่งสมาธิที่ไร้มักจะฟุ้งซ่านเสมอ ควบคุมตัวเองไม่ได้ นั่น เป็นเพราะได้สะสมวิบากของความฟุ้งซ่านเอาไว้มาก คนสมัยปัจจุบันเป็นกันมากที่สุด ก็เพราะคนสมัยปัจจุบันมีความทะเยอทะยานมากมีความอยากได้มาก

แต่โอกาสที่จะสมความปรารถนามีน้อย ความกดดันจึงได้เกิด ความมักน้อยสันโดษไม่รู้จักนำมาใช้ เหตุการณ์ในสังคม สภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่จะยั่วยุให้คนเรามีความอยากเกิดขึ้นไม่สิ้นสุด และเมื่อยังไม่ได้ ก็คิดฝันฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ ซึ่งไม่รู้สักตัวว่า การปล่อยให้ความฝันหรือความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ่อย ๆ เช่นนี้เป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวง ยิ่งกว่านั้น จิตแพทย์บางคนยังแนะนำให้เราารู้จักฝันเสียบ้าง เพราะจะทำให้สบายใจและเป็นการคลี่คลายอารมณ์ เป็นการแก้ความกดดันได้อย่างหนึ่ง ซึ่งมันก็ได้ผล แต่ก็ได้ผลเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนผลร้ายที่จะติดตามมามีมากกว่า หลายเท่า

อนึ่งคนบางคนมักจะคิดว่า เมื่อฉันไม่โกงใคร ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปสนใจกับศาสนา เพราะจะทำให้เสียเวลาในการทำมาหากิน หรือเสียเวลาในการศึกษา แต่ความเป็นจริงการศึกษาในทางศาสนาไม่ใช่มีความหมายเพียงแค่ต้องการให้เป็นคนดีอย่างที่คนทั้งหลายเข้าใจ

วิทยาศาสตร์คือ วิชาที่จะช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ได้ทุกอย่าง และความทุกข์ที่ว่านี้ก็คือความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ถ้ายิ่งเอาชนะความทุกข์ในชีวิตประจำวันไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะบรรลุดังนิพพานได้ การทำบาปมิได้มีความหมายแต่เพียงว่า ถ้าเราไปฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม หรือพูดโกหกหลอกลวงอะไรทำนองนี้ จึงจะเรียกว่าเป็นการทำบาป ส่วนคนที่ถือศีลได้ก็แปลว่าเขาไม่ได้ทำบาปแล้ว ในเรื่องนี้ยังมีคนเข้าใจผิดอีกมากขอได้โปรดเข้าใจเสียใหม่ว่า:

ทุกครั้งที่เราเป็นห่วงตัวเอง หรือเกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ อันนี้ก็เป็นบาป

หรือทุกครั้งที่เราอ่อนแอขี้ขลาด ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ อันนี้ก็เป็นบาป

หรือทุกครั้งที่เราขี้เกียจ เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดอาลัยตายอยาก มีชีวิตอยู่อย่างซังกะตาย อันนี้ก็เป็นบาป

คนที่ไม่รู้ความจริงของชีวิต ไม่เชื่อว่าคนเราตายแล้วจะต้องเกิดอีกในเมื่อยังมีกิเลส ไม่เชื่อว่าตราราบใด

ที่เรายังต้องการมีชีวิต ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป แต่ใครจะเกิดมาเป็นอะไรสุดแล้วแต่วิบาก คนที่ไม่เชื่อไม่เข้าใจในเรื่องเหล่านี้ ก็คือคนที่ยังมีบาป

ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า คำว่าบาปในทางพระพุทธศาสนา มีความหมายกว้างมาก คนที่เคยศึกษาเรื่องอภิธรรม ซึ่งในคัมภีร์ได้จำแนกไว้ว่า อกุศลธรรมทั้งหลายมีอะไรบ้าง จะเข้าใจแจ่มแจ้งถึงเรื่องทีกล่าวนมา เพราะคำว่าบาปกับคำว่าอกุศลธรรม มีความหมายอย่างเดียวกัน

อนึ่งย่อมนึกเป็นกฎตายตัวได้เลยทีเดียวว่า “คนที่เข้าสมาธิไม่ได้ เป็นเพราะความรู้สึกที่เป็นบาปที่ฝังอยู่ในสันดานนั้นมีมากเกินไป และบาปที่เกิดบ่อยที่สุด ก็คือบาปที่มีสาเหตุมาจากโมหะ” ขอให้เข้าใจว่า “แม้แต่เพียงความเบื่อหน่าย ท้อแท้เกิดขึ้นในใจ เพียงแค่นี้ก็เรียกว่ามีบาปเกิดขึ้นแล้ว” และบาปต่างๆ ที่เราสะสมเอาไว้ในสันดานนั้น ย่อมมีอิทธิพลครอบงำจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คืออุปาทาน ความยึดมั่นในเรื่องตัวตนกิเลสอันนี้ มีอยู่อย่างหนาแน่นที่สุด ส่วนความสำนึกที่ว่า “ตัวเราที่แท้จริงไม่มี มีแต่ตัวตนที่เป็นวิบาก

ซึ่งตัวตนอันนี้ดับได้สูญสิ้นได้ หดไปได้ เปลี่ยนแปลงได้ เพราะตัวตนที่เป็นวิบากนี้เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุ คือต้องมีการกระทำ วิบากจึงจะเกิด” ความสำนึกถึงความจริงที่ว่านี้ ไม่ค่อยจะเกิดเลยในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นเมื่อวิบากของการยึดถือมีอยู่มันก็บังคับให้ต้องพูดให้ต้องทำให้ต้องคิดด้วยความยึดถือตัวตน เหมือนอย่างที่เคยพูดเคยทำเคยคิดมาแล้ว และด้วยเหตุนี้ตลอดเวลาทุกขณะจิต คนเราจึงได้รู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ตลอดเวลา คิดถึงตัวเองอยู่เสมอ จะทำอะไรก็ทำเพื่อตัวเราทั้งนั้น ทั้งที่ความจริงตัวเราไม่มี แม้จะเคยศึกษา เคยได้ยินได้ฟังมาบ่อย เคยคิดบ่อย ๆ ว่าตัวเราไม่มีแต่ ถึงกระนั้นก็อดที่จะรู้สึกไม่ได้ว่า ตัวเรามีอยู่ไม่ได้

จากหลักดังที่กล่าวมานี้ท่านจะเห็นว่า อิทธิพลของความยึดถือที่มีอยู่ในสันดานนั้นมีมากเพียงไร และ ยิ่งกว่านั้น เราก็ยังสะสมวิบากของความยึดถืออยู่เกือบตลอดเวลา ตามกฎที่ว่า “เมื่อใดความยึดถือเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน” และ ด้วยหลักอันเดียวกันนี้เอง เมื่อใดความฟุ้งซ่านความเบื่อหน่ายท้อแท้เกิดขึ้นในใจ

“เมื่อวิบากของมณยมเกิดขึ้นในสันดาน” และเมื่อมันเกิดขึ้นบ่อย ๆ มันก็มีมากขึ้น และมีอิทธิพลครอบงำจิตสำนึกอยู่เสมอ เพราะเหตุนี้ สำหรับคนที่มีกิเลสเหล่านี้มาก เมื่อนั่งสมาธิที่ไรจึงมักฟุ้งซ่านหรือง่วงนอนบ่อย ๆ ส่วนคนที่เคยเข้าสมาธิได้ดีมาแล้ว มีวิบากของสมาธิสะสมอยู่มาก กล่าวคือในอดีตเคยสามารถทำให้สงบได้ เคยมีสติอยู่กับตัวเสมอทุกขณะ เคยมีปีติและสุขเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าเคยมีพื้นอันนี้มาแล้ว ถึงแม้ในบางครั้งจะมีความฟุ้งซ่านหรือความง่วงนอนเกิดขึ้นก็ตาม แต่ถ้าหากทำใจให้ถูก ก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ ความง่วงและความฟุ้งซ่านก็จะไม่มี ทั้งนี้ก็เพราะวิบากของสมาธิที่สะสมเอาไว้แล้วให้ผล ส่วนคนที่ไม่เคยมีวิบากในทางนี้มาเลย หรือมีมาน้อยมาก ก็เป็นการแน่นอนว่า ถ้าต้องการจะฝึกสมาธิให้ได้จริง ๆ ก็ต้องเสียเวลามาก ต้องมีการเสียสละกันหลายอย่าง เพื่อให้มีความสะดวกและมีเวลาในการฝึกสมาธิ จริง ๆ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ผู้ที่เข้าปฐมฌานได้ ต้องมีจิตสงบจากกามทั้งหลาย สงบจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงจะสามารถเข้าถึงปฐมฌาน ซึ่งมีวิตกพิจารณา มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก” วิเวกในที่นี้หมายถึงความสงบจากกามจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จากหลักที่อ้างมานี้ ทำให้เรามองเห็นอย่างชัดเจนว่า ทำไมมีคนส่วนมากจึงเข้าสมาธิไม่ได้ อย่าลืมน่าบาปที่เกิดจากโมหะนั้นมีมากที่สุดและเกิดบ่อยที่สุด ขอให้เข้าใจคำว่าบาปให้กว้างขวาง อย่าเข้าใจแคบ ๆ แต่เพียงหมายถึงว่าบาปที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์อะไรทำนองนี้เท่านั้น ถ้าเข้าใจเรื่องบาปแคบ ก็จะทำให้ไม่รู้จักรั้ววิถีแก้ไขอุปสรรคในการฝึกสมาธิ และคนที่จะนั่งสมาธิได้ดีจะต้องมีการเตรียมตัวหรือคอยระมัดระวังมิให้ความฟุ้งซ่าน ความเบื่อหน่ายท้อแท้เกิดขึ้นบ่อย ๆ และความยึดมั่นถือมั่นตัวเองซึ่งเกิดจากโมหะนั้น ถ้าเป็นไปอย่างรุนแรง เช่นมีความหยิ่งในตัวเอง ชอบดูถูกเหยียดหยามคนอื่น สำคัญว่าตัวเองเป็นคนยิ่งใหญ่อยู่เสมอ ทำอะไรก็ชี้แจง ชอบสบาย เพราะถือว่าใหญ่ อะไรทำนองนี้ สิ่งเหล่านี้

เป็นอุปสรรคมาก อย่าลืมว่าอุปสรรคของสมาธิที่แท้จริงนั้นอยู่ในจิตไร้สำนึก ส่วนอุปสรรคภายนอก เป็นต้นว่าเสียงดัง อากาศร้อน ยุ้งกวด ที่นั่งไม่สบาย อะไรทำนองนี้เป็นเพียงส่วนประกอบ ถ้าอุปสรรคภายในไม่มี และมีวิบากของสมาธิอยู่มาก แม้สิ่งแวดล่อมจะเลวร้ายสักเพียงใด ก็สามารถเข้าสมาธิได้ แต่ถ้าคนไหนพื้นสมาธิมีน้อย สิ่งแวดล่อมนับว่ามีความสำคัญมาก เพราะถ้าสิ่งแวดล่อมไม่ดีแล้ว คนประเภทนี้จะไม่มีความสามารถที่จะเข้าสมาธิได้เลย

## ความไม่รู้แจ้งในเรื่องตัวเอง

“อุปสรรคที่แท้จริงของสมาธินั้น อยู่ในจิตไร้สำนึก” ข้อความประโยคนี้ได้เคยอธิบายมาแล้วในหนังสือวิญญูญาณฉบับเดือนสิงหาคม และเนื่องจากเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการขยายความเพิ่มเติมอีก ก่อนอื่นขอให้นึกถึงหลักอันนี้ไว้เสียก่อนว่า ต้นไม้จะเกิดมาเป็นต้นอะไร ไม่ใช่สำคัญอยู่ที่สิ่งแวดล่อม

แต่หากสำคัญอยู่ที่เมล็ดของมัน ในทำนองเดียวกัน คนที่มีบุญบารมีมากคือเคยฝึกสมาธิมาก และฝึกได้ผลด้วย คนประเภทนี้เมื่อมาฝึกอีกในชาตินี้ ก็ย่อมจะฝึกได้ง่าย เพราะวิบากของสมาธิในสันดานมีอยู่มาก เพราะฉะนั้นคนที่ฝึกสมาธิยาก ก็คือคนที่สะสมวิบากของความฟุ้งซ่านเอาไว้มาก หรือสะสมวิบากของ ความไม่สงบใจเอาไว้มาก

จริงอยู่ คนที่จะหัดนั่งสมาธิ ถ้าหากว่าสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม เป็นต้นว่าเสียงดัง อากาศร้อน มีคนเดินพลุกพล่าน แนนอนคนส่วนใหญ่ย่อมฝึกสมาธิไม่ได้ เพราะฉะนั้นการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญไม่น้อย แต่สำหรับคนที่ฝึกสมาธิเอาไว้ดีแล้ว สิ่งแวดล้อมย่อมไม่เป็นอุปสรรค จะเข้าสมาธิเมื่อไร ที่ไหน ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร ก็เข้าสมาธิได้ทั้งนั้น แต่อย่าลืมนะว่า บุคคลประเภทนี้มีน้อยที่สุด แต่อย่างไรก็ดี การที่เราจะทำอะไร เราจะต้องนึกถึงคนส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นหลักเกณฑ์ต่าง ๆ เท่าที่เขียนมาในหนังสือ เล่มนี้จึงเป็นการเขียนเพื่อคนส่วนมาก และด้วยเหตุนี้

จึงต้องมีการอธิบายกันหลายอย่าง และยังจะต้องอธิบายต่อไปอีก ทั้ง ๆ ที่เรื่องนี้ควรจะจบได้มานานแล้ว

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรได้อธิบายไว้ว่า “อุปสรรคของสมาธิมีอยู่ ๘ อย่าง กล่าวคือนอกจากนิ वर्ณทั้ง ๕ แล้ว ท่านยังเพิ่มอีก ๓ ข้อ คือ อวิชชา อรติ และ อกุศลธรรมทั้งหลาย เช่นในข้อสุดท้าย ท่านกล่าวว่า “อกุศลธรรมทั้งหลายเป็นอันตรายต่อสมาธิ ส่วนกุศลธรรมทั้งหลายเป็นอุปการะต่อสมาธิ คำพูดประโยคนี้โปรดพิจารณาให้ละเอียด เพราะคำว่า อกุศลธรรมคนส่วนมากเข้าใจไม่ถูก หรือไม่ก็เข้าใจแคบเกินไป โปรดจำไว้ว่า คำว่าอกุศลธรรมกับคำว่าบาปมีความหมายอย่างเดียวกัน โปรดนึกถึงตัวอย่างที่เคยกล่าว มาแล้วในหนังสือวิญญาณฉบับก่อน ที่กล่าวว่า :

ทุกครั้งที่เป็นห่วงตัวเอง หรือเกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ อันนี้ก็เป็นบาป

หรือทุกครั้งที่เราอ่อนแอขี้ขลาด ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ อันนี้ก็เป็นบาป

หรือทุกครั้งที่เราชี้แจงหมดอาลัยตายอยาก มีชีวิตอยู่อย่างซังกะตาย อันนี้ก็เป็นบาป

คนที่ไม่รู้ความจริงของชีวิต ไม่เชื่อว่าคนเราตายแล้วจะต้องเกิดอีกในเมื่อยังมีกิเลส ไม่เชื่อว่าตรารบไถที่เรายังต้องการมีชีวิต ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป แต่ใครจะเกิดมาเป็นอะไรสุดแล้วแต่วิบาก คนที่ไม่เชื่อ ไม่เข้าใจในเรื่องเหล่านี้ ก็คือคนที่ยังมีบาป

ตัวอย่างเท่าที่ยกมานี้ยังไม่หมด แต่เท่าที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า คนส่วนมากนึกไม่ถึงว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นบาปและไม่เข้าใจว่า ทำไมเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจึงถือว่าเป็นบาป คนที่ชอบฝัน ชอบคิดอะไรเปะปะเรื่อยเปื่อย มีแต่ความฟุ้งซ่านอันนี้ก็เป็นบาป และดูเหมือนจะเป็นบาปที่เกิดบ่อยเสียด้วย แต่คนทั้งหลายก็ยังไม่ เข้าใจอยู่นั่นเองว่าทำไมความคิดอย่างนี้จึงเป็นบาป ขอให้ท่านนึกถึงคำพูดที่พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ว่า “อริชาเป็นอันตรรายต่อสมาธิ ส่วนญาณหรือปัญญาเป็นอุปการะต่อสมาธิ” ถ้าหากว่าเราเข้าใจถึงข้อความที่กล่าวมาแจ่มแจ้ง ก็จะได้เองโดยไม่ยากว่า ทำไมคนส่วนใหญ่

จึงฝึกสมาธิไม่ได้ และอย่าลืมนึกว่าอุปสรรคที่แท้จริงของสมาธินั้น อยู่ในจิตไร้สำนึก เมื่อใดความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน โดยธรรมดาคนทั่ว ๆ ไปมักจะฟุ้งซ่านอยู่เสมอ ฉะนั้นในเมื่อวิบากของความฟุ้งซ่าน สะสมอยู่มากในสันดาน จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่คนส่วนใหญ่ย่อมจะนั่งสมาธิไม่ได้ คือนั่งสมาธิที่ไร้มักจะง่วงนอนฟุ้งซ่าน หรือไม่ก็เป็นทั้งสองอย่าง

โมหะหรืออวิชชาคืออุปสรรคที่สำคัญที่สุดของสมาธิ เพราะการที่คนทั้งหลายไม่สนใจฝึกสมาธิ หรือสนใจแต่ไม่เอาจริงเอาจัง ไม่ทุ่มเท ก็เพราะความไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ถ้าคนเรา รู้ว่าทองมีอยู่ที่ใต้ดิน แม้จะลึกสักเพียงใด จะลำบากสักเพียงใด ก็คงจะพยายามขุดเอาขึ้นมาให้ได้ แต่สำหรับในเรื่องสมาธิ คนทั้งหลายไม่ได้คิดทุ่มเทเพื่อจะฝึกให้ได้ ก็เพราะมองไม่เห็นประโยชน์ของสมาธิว่าถ้าเราสามารถเข้าสมาธิได้ตามความตั้งใจ ทุกครั้ง ก็จะเป็นรากฐานให้เรา มีความเจริญทุกด้าน แม้กระทั่งในเรื่องการประกอบอาชีพเพื่อเงิน ผู้ที่มีสมาธิดี

ยอมได้เปรียบกว่าคนที่ไม่มีสมาธิ ในชีวิตประจำวันก็สุขสบายด้วย ต่อไปชาติหน้าก็จะดีขึ้นโดยลำดับ เพราะสมาธิเป็นที่รวมเป็นที่ตั้งของความดีทุกชนิด ขอให้นึกถึงคำว่า “อกุศลธรรมทุกอย่างเป็นอันตรายต่อสมาธิ กุศลธรรมทุกอย่างเป็นอุปการะต่อสมาธิ”

จริงอยู่เมื่อพื้นจิตใจของเรายังไม่สูง เราก็ไม่อาจที่จะเข้าสมาธิได้สูง แต่ถึงกระนั้นเมื่อเราเริ่มฝึกหัดและเริ่มเข้าสมาธิได้บ้าง เราก็ได้รับผลประโยชน์คุ้มค่าแล้ว เพราะในขณะที่ใจเราเป็นสมาธิ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีย่อมจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าในเวลาที่เราจิตใจว้าวุ่นเพราะไม่มีสมาธิ สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องใช้อยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะไม่ฝึกได้อย่างไร และถ้าปล่อยให้เรามีปัญหาชีวิตยุ่งยาก มีความเดือดร้อนทางใจมากขึ้น โอกาสที่จะฝึกให้ได้ผลนั้นก็ยิ่งจะยากขึ้นโดยลำดับ อย่าลืมว่า อุปสรรคที่แท้จริงของสมาธิอยู่ในจิตไร้สำนึก เพราะฉะนั้นถ้าเราปล่อยให้ความไม่สบายใจ ความสงสัยลังเลความไม่แน่ใจ ความฟุ้งซ่าน ความไม่เด็ดขาด ซึ่งมักจะมีอยู่เสมอในชีวิตประจำวันเกิดขึ้นบ่อย ๆ

พื้นข้างในก็จะเต็มไปด้วยอกุศลธรรมเหล่านี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่จะฝึกสมาธิก็จะเป็นสิ่งที่ยากยิ่งขึ้น และถ้าหากเราฝึกไม่ได้เลยจนตลอดชีวิต ความอภัพของชีวิตจะต้องสืบเนื่องติดต่อกันไปถึงชาติหน้าและทุกชาติ ตราบใดที่เรายังเข้าสมาธิไม่ได้ ใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันไม่ได้ ก็จะเกิดมาเป็นคนมีปัญญาอ่อน สมองไม่ดีมาตั้งแต่เกิด และพร้อมที่จะเป็นโรคประสาทได้ง่ายมาก อันตรายที่เกิดจากการไม่มีสมาธินั้นร้ายยิ่งกว่าคนที่ไม่ได้รับการศึกษา ซึ่งต้องมีชีวิตอยู่อย่างลำบาก มันจะตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง การเอาเปรียบจากคนอื่นเสมอ

อวิชชา ปรมา มลํ อวิชชาเป็นมลทินอย่างยิ่ง คำว่ามลทิน ซึ่งแปลมาจากคำว่า มลํ นั้น มีความหมายอย่างเดียวกับ คำว่า บาป พุทธภาษิตบทนี้ขอให้พิจารณาให้ลึกซึ้ง คนเราอยู่ในบาปคืออยู่ในความมืดกันมากเพียงไร การที่คนทั้งหลายมุ่งแต่จะทะนุถนอมรักษาชีวิตของร่างกาย พยายามแต่จะบำรุงร่างกายด้วยการกินดีอยู่ดี ไม่สนใจเรื่องจิตใจเท่าที่ควร นี่คือบาปหรือความมืดที่หุ้มห่อโลกนี้ไว้

น้อยคนที่จะเห็นแสงสว่าง กล่าวคือ มองเห็นว่าชีวิตที่แท้จริงนั้นไม่มีการตาย เมื่อเราต้องการชีวิตที่ไม่ตาย และอยู่อย่างสุขสบาย อยู่อย่างมีความรู้ เราจะต้องมุ่งรักษาจิตใจ บำรุงจิตใจให้มีความเจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ การเกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งจะต้องประสบกับความยุ่งยากลำบากต่าง ๆ ต้องประสบกับความแก่ความเจ็บและความตาย สิ่งเหล่านี้คือบทฝึกหัดที่เราจะต้องพยายามเอาชนะให้ได้ และคำว่าเอาชนะหมายถึง ถึงว่า เราจะต้องพยายามหัดทำใจให้สบายได้ในทุกเหตุการณ์ ความสมบูรณ์ของวัตถุเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำงานเพื่อความสะดวก แต่ไม่ใช่จำเป็นตลอดเวลา เพราะถ้าเราเกิดมาในโลกมนุษย์ ประสบแต่ความสุขสบายตลอดชีวิต โดยที่ไม่ได้ประสบกับปัญหาที่ยังลำบากเท่าใดนัก เพราะมีคนอื่นช่วยแก้ไขเสมอ ชีวิตแบบนี้คนส่วนมากเข้าใจว่าเป็นชีวิตของคนมีบุญ ซึ่งก็ถูกเหมือนกัน แต่คนมีบุญแบบนี้จะอยู่ในสวรรค์ได้ไม่นาน ถ้าหากพื้นจิตใจยังไม่สูงพอคุณธรรมต่าง ๆ เท่านั้น ที่จะเป็นรากฐานสำคัญของความสุข ความเจริญที่แท้จริง

และความสุขความเจริญจะมีขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อมีบทฝึกหัด เช่น ถ้าเราไม่เคยเสี่ยงกับอันตราย จะมีความกล้าหาญเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าชีวิตสะดวกสบายเสียทุกอย่าง ความขยันความอดทนจะมีได้อย่างไร ถ้าหากไม่มีปัญหาที่จะต้องใช้ความคิดอย่างละเอียดลึกซึ้ง เราจะเป็นคนฉลาดขึ้นมาได้อย่างไร และถ้าหากปรารถนาสิ่งใดก็สมหวังทุกอย่างโดยไม่ยาก ความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลง หรือการปล่อยวางจะเกิดขึ้นในจิตใจได้อย่างไร คนส่วนมากไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ไม่เข้าใจเรื่องตัวเอง และถ้าหากเราไม่เข้าใจตัวอย่างดี มีทางหรือไม่ที่เราจะสามารถฝึกสมาธิได้ดี จะเห็นได้ว่าเป็นไม่ได้เลย เพราะเหตุนี้วิชาหรือโมหะจึงนับได้ว่า เป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดสำหรับสมาธิ

อนึ่ง ตามหลักในพระพุทธศาสนา ผู้ที่จะสามารถเข้าฌานได้จะต้องมีอินทรีย์ทั้ง ๕ พร้อมบริบูรณ์ คือ **ศรัทธา** **วิริยะ** **สติ** **สมาธิ** **ปัญญา** และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆษาจารย์ก็ได้อธิบายไว้ว่า “**ผู้ที่จะสามารถเข้าสมาธิได้ดีนั้น ศรัทธากับปัญญาจะต้องเท่ากัน วิริยะกับสมาธิจะต้องเท่ากัน**

**ส่วนสติยังมีมากเท่าไรก็ยิ่งดี”** ในที่นี้หมายความว่า ศรัทธาจะต้องประกอบด้วยปัญญา คนที่เชื่ออะไรอย่างงมงาย โดยไม่เข้าใจเหตุผลอย่างนี้ เรียกว่าปัญญาอ่อน ศรัทธาแก่กล้าเกินไปหรือบางคนเป็นนักคิด เป็นคนขี้สงสัยเพราะมีความรู้มาก ไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ สงสัยแม้กระทั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าอาจจะไม่จริงอย่างนี้เรียกว่าปัญญามากไป ส่วนคนที่รู้จักเชื่อในสิ่งที่มีเหตุผล ถึงแม้บางอย่างจะยังไม่เข้าใจ แต่ในเมื่อมองเห็นว่าเชื่อแล้วมีประโยชน์ก็เชื่อไปก่อน ในเมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ หรือศึกษาค้นคว้าไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้เข้าใจเหตุผลได้เอง โดยวิธีนี้ในเมื่อความเชื่อกับปัญญาสมดุลย์กันก็จะทำให้การเข้าสมาธิง่ายขึ้น อันนี้นับว่าสำคัญมาก ส่วนวิริยะกับสมาธิที่ว่าต้องเท่ากันนั้น หมายความว่า ถ้านั่งสมาธิมากเกินไป ไม่รู้จักทำอะไรเสียบ้าง หรือขี้เกียจพิจารณา ขี้เกียจศึกษา ในที่สุดก็จะกลายเป็นคนขี้เกียจ อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ หรือบางคนมีความขยันศึกษาค้นคว้าแต่สมาธิไม่พอ คือความสงบมีไม่พอ ก็จะกลายเป็นคนฟุ้งซ่านเพราะเหตุนี้

คนที่ฝึกสมาธิจะต้องประคองให้คุณธรรมทั้งสองอย่างนี้ ดำเนินไปอย่างพอเหมาะพอควร จึงสามารถเข้าสมาธิได้ ส่วนสตินั้น เป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลคุณธรรมอย่างอื่น ทุกอย่างให้เจริญสติ หมายถึงว่า จะพูดอะไรจะทำอะไร จะคิดอะไร รู้สึกตัวอยู่เสมอ ว่ากำลังพูดกำลังทำหรือกำลังคิดอะไร และสามารถจดจำถึงสิ่งที่เคยทำเคยพูด เคยคิดได้ดี และรู้สึกผิดชอบชั่วดี คือสำนึกได้เสมอว่า อะไรผิดอะไรถูกอะไรควรอะไรไม่ควร คุณธรรมข้อนี้จะเห็นได้ชัดว่ายิ่งมากเท่าไรก็ยิ่งดีขึ้น

จากหลักวิชาที่อธิบายมาโดยสังเขปนี้ จะทำให้เราได้ข้อคิดว่า คนที่จะฝึกสมาธิได้ดีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงหลักวิชาและวิธีปฏิบัติ และจะต้องเข้าใจถึงประโยชน์ของสมาธิอย่างลึกซึ้ง จนกระทั่งรู้สึกว่ามีศรัทธามั่นคงในการปฏิบัติ และมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งความเชื่อและความเลื่อมใสนี้ต้องประกอบด้วยความเข้าใจด้วย ไม่ใช่เชื่ออย่างงมงาย หรือเชื่อโดยไม่เข้าใจเหตุผล และจะต้องรู้ด้วยว่าหลักอะไรบ้างที่จะต้องเชื่ออย่างมั่นคง เช่นจะต้อง

เชื่อว่าตัวเราเป็นผลที่เกิดมาจากจิตไร้สำนึก ซึ่งจิตส่วนนี้ก็คือผลของกรรมต่าง ๆ ที่ได้สะสมเอาไว้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำ จิตส่วนนี้เปรียบเหมือนเมล็ดผลไม้ และตราบไต่ที่ในสันดานของเรายังมี ตัณหา อูปาทาน เมล็ดพืชแห่งชีวิตอันนี้จะไม่มีความสูญ ไม่มีสิ่งใดจะมาทำให้มันสลายตัว มันเป็นสิ่งที่ยั่งยืนและมั่นคงที่สุด แต่ก็ต้องเข้าใจด้วยว่า โดยธรรมชาติของจิตนั้น มีการเกิดดับ และเกิดใหม่อยู่เสมอ แต่มันก็มีการสืบต่อที่สามารถจะรักษาสภาพแห่งตัวตนของมันเอาไว้ได้ ถึงแม้เราจะเข้าใจว่าจิตนี้ไม่ตาย ไม่มีอะไรทำให้มันตายได้ แต่มันก็เป็น อนัตตา มันอยู่ได้ สืบต่อได้เรื่อย ๆ ก็เพราะมีปัจจัยที่ทำให้สืบต่อ ซึ่งเรื่องนี้เราจะเข้าใจอย่างละเอียด ก็ต่อเมื่อศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจโดยตลอด และหลักสำคัญอีกอันหนึ่ง ที่เราจะต้องเชื่อก็คือ ทุกอย่างเกิด จากใจ สำคัญที่ใจ กฎเกณฑ์ของชีวิตทุกอย่างขึ้นอยู่กับ สภาพของจิตใจ เพราะฉะนั้น ในเมื่อเราพยายามรักษา จิตใจ ให้มีความสบายอยู่เสมอ ซึ่งเราจะทำได้ก็ต่อเมื่อ ต้องพยายามสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้สมดุลงค์ อย่าลืมนะว่า

จิตมีโครงสร้างเช่นเดียวกับร่างกาย ร่างกายจะมีความสมบูรณ์ก็ต่อเมื่ออวัยวะต่าง ๆ มีความสมบูรณ์ สรุปลงแล้วก็คือการที่เราจะปลูกฝังศรัทธาที่จำเป็น ซึ่งจะขาดไม่ได้ ก็คือเราจะต้องศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท เรื่องอริยสัจ เรื่องไตรลักษณ์และธรรมะบทอื่น ๆ อีกหลายอย่างให้เข้าใจ และมีความเชื่อตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส สอนไว้ด้วย

จากเรื่องศรัทธาที่กล่าวมานี้ท่านจะเห็นว่า คนที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผลนั้น จะต้องศึกษาวิชาไม่ใช่น้อย พร้อมทั้งจะต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนด้วย โดยปกติการสอนสมาธิที่ข้าพเจ้าดำเนินอยู่ จะต้องให้เรียนหลักวิชาก่อน และแม้ในเวลาฝึกก็ยังต้องจูนสมาธิ กล่าวคือ นำเอาธรรมที่เคยเรียนมาแล้ว มาพูดให้ฟังในขณะที่อยู่ในสมาธิอีก ซึ่งการพูดแบบนี้ผู้พูดจะต้องมีสมาธิในการพูด และต้องสามารถกำหนดวาระจิตของผู้ฝึกได้ กล่าวคือจะต้องรู้ว่าพูดอย่างไร จึงจะสามารถจูนจิตของผู้ฝึกให้มีสมาธิในขณะที่กำลังนั่งอยู่นั้น การอธิบายธรรมในขณะที่ผู้ฝึกกำลังเข้าสมาธิอยู่นี้ เป็นเรื่องที่ยุ่งยากมาก

ผู้สอนต้องมีความชำนาญจริง ๆ จึงจะสามารถสอนได้ผล และเป็นวิธีที่สะดวกมาก ถ้าหากผู้ฟังสามารถติดตามได้ทุกคำพูด คือได้ยินทุกคำพูดพร้อมกับมีความเข้าใจด้วย ในขณะที่ฟังจิตก็สงบ ไม่มีง่วง ไม่มีความคิดอย่างอื่นแทรกเข้ามา ถ้าผู้ฝึกคนใดสามารถทำได้แบบนี้ ผู้สอนเข้าสมาธิได้ลึกแค่ไหน ผู้ฝึกก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ลึกเท่า ๆ กับผู้สอน คนที่เคยฝึกสมาธิยากโดยวิธีอื่น ส่วนมากเมื่อใช้วิธีสูงสมาธิแล้วจะสามารถฝึกได้ง่าย ปัญหายุ่งยากอยู่ที่คนจะสอนแบบนี้ต้องมีความชำนาญจริง ๆ จึงจะสามารถสอนได้ผล

ข้าพเจ้าขอให้ท่านได้พิจารณาอีกครั้งหนึ่งว่า ผู้ที่จะสามารถเข้าสมาธิได้ดีนั้น จะต้องมีความศรัทธาและปัญญาเท่ากัน จะต้องมีความอดทนกับวิริยะเท่ากัน ถ้าหากสามารถทำได้ก็ย่อมจะได้ผลแน่นอน และคำว่าเท่ากันนี้หมายถึง ความว่าในการที่จะทำอะไรให้พยายามศึกษาให้เข้าใจเหตุผล และจะต้องมีความรู้ในเรื่องหลักวิชาอย่างเพียงพอ และในเวลาเดียวกัน ในขณะที่อยู่ในสมาธิ จะต้องขยับพิจารณาถึงข้อธรรมต่าง ๆ หรือพิจารณาดู

สภาวะในจิตใจของตน ถ้าแม้แต่ทำใจให้สงบนิ่งเฉย ๆ ไม่รู้จักคิด ขี้เกียจพิจารณา จะเข้าสมาธิได้ดีเป็นไปไม่ได้ ซึ่งเรื่องนี้สำคัญมาก และการฝึกด้วยวิธีจูงสมาธิดังที่กล่าวมา ก็หมายถึงว่า ผู้สอนได้พยายามจูงให้ผู้ฝึกพิจารณาตามอยู่แล้ว และในเมื่อเข้าใจก็จะเกิดศรัทธามั่นคง เพราะเหตุนี้การฝึกสมาธิด้วยการฟังบทจูงสมาธิ จึงนับว่าเป็นวิธีที่สากล คือใช้ได้กว้างขวางมาก และเป็นหลักที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ข้อสำคัญต้องพยายามศึกษาเข้าใจเสียก่อน

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)  
(หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน)  
โดย คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๘,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี)  
โดย คุณชาญวิทย์ ถนัดธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ ถนัดธรรมกุล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิน-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภาคมน-ด.ญ.สุภัทสร-  
ด.ญ.วรัปสร ถนัดธรรมกุล ๑๖,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิวัฒน์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๙,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณฮั่ว-คุณพรมมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปาริชาติ  
ด.ช.วณฤทธิ-ด.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และ  
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัยแอนด์แอลซีเอสไอเอส จำกัด ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชนี วงศ์วิสกุล และครอบครัว ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม้งซี้ แซ่ไอ้ว-คุณแม่อาบ๊วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่ลีนี ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเที่ยง แซ่แต้-คุณแม่แจ็กเกียว แซ่เลี้ยง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรัชพงษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดยคุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข ๕,๐๐๐ บาท

๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒

โดย คุณสุวรรณ-คุณลภัก บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓

โดย คุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาลัย บุญบรรเจิดสุข ๓,๐๐๐ บาท

๒๑. คุณจีระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๒๒. คุณกิตติ-คุณวันนี้อย์ รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท

๒๓. คุณตาฮีเอี้ยง แซ่ฉั่ว-คุณยายไซว 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-คุณลานี ลีลาเวชบุตร ๓,๐๐๐ บาท

๒๘. คุณภิญญาดา ลีลาเวชบุตร ๓,๐๐๐ บาท

๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์ ๘,๐๐๐ บาท

๓๐. คุณชัชชัย จันทร์ศุภฤกษ์ ๓,๐๐๐ บาท

๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด ๓,๐๐๐ บาท

๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน ๕,๐๐๐ บาท

๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภวาณี ศรีสุธัญลักษณ์ ๓,๐๐๐ บาท

๓๔. คุณนวิศ เรเชียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม ๓,๐๐๐ บาท

๓๕. คุณสุวัชรี้ เด็กศรีสกุล และครอบครัว ๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓



