

สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๕



วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้นที่จำเป็น
สำหรับทุกคน

พร รัตนสุวรรณ

สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๕



วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้นที่จำเป็น
สำหรับทุกคน

พร รัตน์สุวรรณ



● มโนปुพพงคมา ฌมมา ●

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณ

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดหาทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสูจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสือ

อเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เล่ม ๕

พร รัตนสุวรรณ

มกราคม ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณ

ศรีเพ็ญ จัตตะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธ์

ทวี สีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญูณ

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี สีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เรเชียงแสน

ศุภกฤต สีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

หนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เล่ม ๕”
เล่มนี้ มุลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่
ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)
เมื่อเดือนมกราคม ๒๕๖๔

คำปรารภ

ในการพิมพ์ครั้งแรก

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก-อรรถกถา แล้วยึดเป็นแนวทางการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนามาตั้งแต่สมัยยังอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ต่อมาได้ลาสิกขาออกมาเป็นอุบาสก ก็ยังคงศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก-อรรถกถา ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาอยู่ตลอด เป็นอาจารย์สอนในคณะพุทธศาสตร์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ถวายความรู้ธรรมประยุกต์ ความรู้เรื่องสมาธิวิปัสสนาแก่พระนิสิตมหาจุฬา ฯ และอบรมสมาธิวิปัสสนาแก่ประชาชนผู้สนใจแก่นักเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ที่ธรรมวิจย วัดมหาธาตุ ฯ ทำพระจันทร์ เป็นเวลาหลายปี ทั้งบรรยายธรรมอบรมสมาธิวิปัสสนาแก่คณะชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ นักเรียนนายร้อยตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพราน ฯลฯ

(๒)

ทั้งเปิดอบรมสมาธิวิปัสสนา แก่สมาชิกผู้สนใจที่บ้านพัก
จนกระทั่งจากโลกมนุษย์เข้าสู่ภูมิทิพย์

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ มีได้อบรมสมาธิวิปัส-
สนาแต่เพียงอย่างเดียว ยังได้เรียบเรียงหนังสือธรรมะ
ทางพระพุทธศาสนา ทั้งทางปรัชญา ทั้งทางการปฏิบัติ
สมาธิวิปัสสนาและอื่น ๆ อีกหลายเล่ม

หนังสืออธิบายเรื่องสมาธิและวิปัสสนาที่อาจารย์
พร รัตนสุวรรณ เขียนไว้และจัดพิมพ์เผยแพร่แล้วมี ๔
เล่ม คือ

๑. สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๑
ว่าด้วยเรื่องสมาธิและวิปัสสนาคืออะไร ? จัดพิมพ์ครั้งที่ ๑๑

๒. สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๒
ว่าด้วยเรื่องใครจักรู้แจ้งตัวเอง จัดพิมพ์ครั้งที่ ๕

๓. สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๓
ว่าด้วยเรื่องวิธึคลายกามฉันทะ พิมพ์ครั้งที่ ๕

๔. สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๔
ว่าด้วยวิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ ๖

(๓)

สำหรับหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เล่ม ๕” ว่าด้วยวิธีฝึกสมาธิเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับทุกคน เล่มนี้เป็นคำบรรยายที่อาจารย์พร ได้บรรยายไว้เพื่อเป็นแนวทางการฝึกสมาธิ แล้วบันทึกเทปไว้ ทางสำนักคั่นคว้าทางวิญญูณได้ดำเนินการคัดลอกคำบรรยายจากเทปแล้วจัดพิมพ์ในหนังสือวิญญูณเป็นตอน ๆ เฉพาะเล่ม ๕ นี้ ได้ลงพิมพ์ในหนังสือวิญญูณฉบับที่ ๓-๔ มีนาคม-เมษายน ๒๕๓๗ ถึงฉบับที่ ๘-๑๐ สิงหาคม-ตุลาคม ๒๕๓๘

ทางสำนักคั่นคว้าฯ ได้จัดพิมพ์รวมเล่มเพื่อเผยแพร่แก่ท่านผู้สนใจในการฝึกสมาธิและวิปัสสนา สืบต่อจากเล่มที่ ๔

สำนักคั่นคว้าทางวิญญูณ
กุมภาพันธ์ ๒๕๔๐

สำนักคั่นคว้าทางวิญญูณ ๔๗/๒ ถนนสามเสน
บางลำพู เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทร. ๐ ๒๒๘๒-๒๐๒๕, ๐ ๒๖๒๙-๑๙๕๑
โทรสาร ๐ ๒๒๘๑-๑๗๐๖

สารบัญ



เรื่อง	หน้า
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับทุกคน	๑
หลักเกณฑ์เบื้องต้นของการฝึกสมาธิ	๓
วิธีฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ สำหรับคนทั่วไป	๕
ปฐมนิเทศการฝึกสมาธิ	๒๓
บทจงสมาธิเบื้องต้น	๔๙
การฝึกสมาธิคือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ	๕๑
เทคนิคแห่งการใช้ธรรม	๗๒
เบญจขันธ์	๙๓
เบญจขันธ์ (กายกับใจ)	๑๐๕
ตัวเราคืออะไร เกิดมาอย่างไร	๑๑๘

ข

เรื่อง	หน้า
คนเราเกิดมาจะดีหรือไม่ดี	
สำคัญที่จิตใจหรือคุณธรรมภายใน	๑๓๔
คนเราเกิดมาจากวิญญาณของเราเอง	๑๕๐
การสร้างบารมี (การสะสมวิบาก)	๑๖๗
สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม	๒๐๐
ไม่ควรกลัวตาย	๒๑๖



วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้นที่จำเป็น สำหรับทุกคน



สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

* สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะ
เด็กหรือผู้ใหญ่ และไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพใด ๆ ทุกคน
ควรจะต้องมีการฝึกสมาธิอยู่เสมอ ซึ่งถ้าได้ทำทุกวันยิ่งดี
แม้จะเป็นวันละ ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาที ก็ยังดีกว่าจะไม่
ทำเสียเลย คนที่ไม่ออกกำลังกายเลย แต่每天有แต่นั่ง
กับนอนเป็นส่วนมาก ไม่ค่อยได้เดินไปไหน หรือออก
กำลังกายอะไร ถ้าคนไหนเป็นอย่างนี้ เราก็เห็นแล้วว่า
ร่างกายจะแข็งแรงไม่ได้ ซึ่งถ้าร่างกายไม่แข็งแรง ก็
หมายถึงว่า แม้จะมีความรู้มีความสามารถสักแค่ไหน
ชีวิตก็ไร้ค่า เพราะจะทำอะไรไม่ค่อยได้ และจะมีความสุข
จริง ๆ ไม่ได้ การหมั่นออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น

อย่างไร ทุกคนรู้และมีการส่งเสริมกันอยู่ทั่วไป ในระบบการศึกษาของชาติ ถึงกับต้องจัดให้มีแผนกนี้โดยเฉพาะ ซึ่งเรียกว่าพลศึกษา งานในแผนกนี้มีการลงทุนมาก อย่างไรก็ตาม เจริญก้าวหน้าแค่ไหน คนนิยมมากเพียงไร เป็นที่รู้จักันดี แต่งานในแผนกจรรยาศึกษาเห็นได้ชัดว่ามีการลงทุนและการส่งเสริมน้อยกว่าแผนกนี้มากมาย ทั้งนี้ ก็เพราะยังมองไม่เห็นความสำคัญในด้านนี้กัน อย่างจริงจังนั่นเอง

การฝึกสมาธิก็คือการบริหารจิต เพื่อให้จิตมีสมรรถภาพดีขึ้นและมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งถ้าไม่หมั่นฝึกบ่อย ๆ แล้ว ผลร้ายที่เกิดขึ้นนั้นมีมากกว่าการไม่หมั่นออกกำลังกายหลายเท่า และยังจะเสียผลไปทุก ๆ ทางทุก ๆ ด้านอีกด้วย ขอได้โปรดสังเกตว่า คนที่ไม่มีสมาธิเลยแม้แต่เพียงชั่วขณะนั้น ก็คือคนที่ทำอะไรไม่ได้ทำอะไรหรือพูดอะไรไปเดี๋ยวเดี๋ยวก็ลืม และคนไหนถ้าหากการไม่มีสมาธินี้ได้เป็นมาตั้งแต่อดีตชาติแล้ว นั่นก็หมายถึงว่าคนนั้นจะต้องเกิดมาเป็นคนปัญญาอ่อน นับหนึ่งไม่ถึงสิบ และพร้อมที่จะเป็นโรคประสาท หรือ

เป็นโรคจิตได้ง่ายมาก แต่อย่างไรก็ดี คนทั่วไปแม้จะไม่รู้ว่าการฝึกสมาธิมีความสำคัญอย่างไร และไม่เคยสนใจทางนี้เลย แต่คนส่วนมากก็ยังคงเคราะหฺดี เพราะโดยปกติคนส่วนมากก็ได้มีการฝึกสมาธิกันอยู่เสมอแล้ว โดยไม่รู้ตัว เช่นเดียวกับคนทั่วไป แม้จะไม่รู้เรื่องการออกกำลังกาย แต่ทุกคนก็ได้ฝึกออกกำลังกายกันมาแล้ว ตั้งแต่ยังเป็นเด็กทารก

หลักเกณฑ์เบื้องต้นของการฝึกสมาธิ

คนส่วนมากแม้จะไม่รู้เรื่องสมาธิ และไม่สนใจฝึกสมาธิ แต่ก็ได้ฝึกกันอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว เพราะการฝึกสมาธิเบื้องต้นที่ทำกันอยู่เป็นประจำก็คือ การฝึกหัดจำ เด็ก ๆ พอรู้ความ พ่อแม่ก็จะสอนให้จำคำพูดให้จำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งการฝึกหัดจำเช่นนี้จะมีการเพิ่มปริมาณเพิ่มความยากขึ้นโดยลำดับ และก็ทำกันอยู่เสมอเกือบจะทุกเวลานาทีตั้งแต่เด็กจนกระทั่งแก่ เหตุใด การฝึกหัดจำจึงถือว่าเป็นการฝึกสมาธิ ? ทั้งนี้ก็เพราะการที่เราจะจำอะไรได้ ต้องใช้สมาธิทั้งนั้น สมาธิก็คือการทำใจให้แน่วแน่

ทำให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะจำ นี่แหละคือหลักเบื้องต้นของการฝึกสมาธิ การออกกำลังกายก็คือการใช้กำลังกาย การฝึกสมาธิก็คือการใช้สมาธิ ซึ่งในเมื่อใช้บ่อย ๆ สมาธิก็ย่อมจะดีขึ้น เพราะเหตุที่คนเราได้ฝึกสมาธิกันอยู่แล้วเป็นประจำเช่นนี้ สมาธิของเราจึงยังดีอยู่ได้ คงจะไม่ลืมน่า คนที่ไม่มีสมาธิเลยแม้แต่ชั่วขณะนั้น ก็คือคนที่จำอะไรไม่ได้ ทำอะไร พุดอะไร หรือคิดอะไรไปเดี่ยวเดี๋ยวก็ลืมนั่นแหละ นี่แหละคือคนที่ไม่มีสมาธิเลย

อนึ่งโปรดสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า คนที่จะทำอะไรได้นั้น นอกจากจะต้องมีใจแน่วแน่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่จะต้องจำแล้ว ก็ยังมีหลักอีกอันหนึ่งคือ **ขณะทำอะไรจะต้องมีสติอยู่กับตัว** การมีสติอยู่กับตัวหมายความว่า ขณะที่กำลังทำอะไรอยู่นั้น รู้ตัวว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ถ้าพุดอะไร หรือคิดอะไร ก็รู้ตัวทุกขณะ อย่างนี้เรียกว่ามีสติอยู่กับตัว การฝึกสมาธิในความหมายอีกอันหนึ่งก็คือ การฝึกให้มีสติอยู่กับตัว ซึ่งในเมื่อฝึกบ่อย ๆ ในที่สุดก็จะมีสติเกิดขึ้นเกิดขึ้น คือจะทำอะไร พุดอะไร

หรือคิดอะไร ก็จะมีสติรู้ตัว หรือสำนึกได้เสมอว่า ขณะนี้ตนเองกำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังคิดอะไร โปรดจำหลักไว้ว่า สติกับสมาธิเป็นของคู่กัน ถ้าขณะใดมีสติ ก็หมายถึงว่า ขณะนั้นจะต้องมีสมาธิด้วย หรือถ้าขณะใดมีสมาธิ ขณะนั้นก็ต้องมีสติด้วย ฉะนั้นถ้าหากเราพยายามฝึกให้สติดีขึ้น ก็แปลว่าสมาธิก็ย่อมจะต้องดีขึ้นด้วย

วิธีฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ สำหรับคนทั่วไป

เมื่อเข้าใจหลักดังที่กล่าวมาแล้ว ก็จะเห็นว่าการฝึกสมาธินั้นไม่ยาก ใคร ๆ ก็ฝึกได้ เด็ก ๆ ก็ฝึกได้และสามารถฝึกได้ทุกเวลาทุกสถานที่ อย่าลืมนะว่า หลักใหญ่ของการฝึกสมาธิก็คือ การฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ อันนี้เราจะต้องปฏิบัติให้ได้ก่อน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ จะทำอะไรจะต้องพยายามหดให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น อย่าให้ใจวอกแวกส่ายไปส่ายมา หรือกระโดดไปโน่นเดียว กระโดดมานี่ พยายามหดทำอะไรให้เป็นระเบียบ ทำอะไรให้เรียบร้อย ทำอะไรให้เสร็จเป็นอย่างดี ๆ การฝึก

หัดในทำนองนี้ก็คือการฝึกสมาธินั่นเอง ซึ่งคนทั่วไปมักจะทำกันอยู่แล้ว เพราะมีการหัดกันอยู่เสมอเช่นนี้แหละ เราจึงได้รักษาสมาธิกันไว้ได้พอสมควรในชีวิตประจำวัน คนที่ใจลอย ใจไม่อยู่กับตัว ลืมอะไรง่าย ป้ำเป๋อ คิดว่าจะทำอะไรหรือพูดอะไร เดี่ยวเดี๋ยวก็ลืม คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ กว่าจะหลับได้เสียเวลามาก เพราะมัวคิด อะไรต่ออะไรเรื่อยเปื่อย ห้ามใจไม่ได้ คนเหล่านี้ก็คือ คนที่สมาธิเสื่อม ซึ่งถ้าไม่รีบแก้ไข ก็นับวันแต่จะเป็น มากขึ้น และนี่คือจุดอันตรายที่น่ากลัวมาก เพราะคนประเภทนี้ถ้าสิ่งแวดล้อมยังดีอยู่ ความทุกข์ยาก ความผิดหวังยังไม่ค่อยมี ก็ยังพอมีความสุขอยู่บ้าง แต่ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่ดี มีแต่ปัญหายุ่งยากประดังกันเข้ามาแล้ว ก็เป็นอันหวังได้ว่า เขาจะหาความสุขใจไม่ได้เลย และในที่สุดก็ต้องเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้ และเมื่อเป็นแล้วก็รักษาให้หายได้ยากด้วย ในเมื่อฝึกสมาธิได้เสื่อมสิ้นไปเกือบหมดแล้ว ฉะนั้นทุกคนควรจะต้องฝึกหัดสมาธิไว้เสมอ ซึ่งวิธีง่าย ๆ ตามหลักดังที่ได้กล่าวมาแล้วก็คือ :-

๑. หมั่นหัดท่องจำในสิ่งที่ควรจะต้องจำ และในขณะที่จะจำนั้น จะต้องพยายามทำใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ๆ และจะต้องมีสติอยู่กับตัวทุกขณะด้วย

๒. หมั่นสวดมนต์ หรือสาธยายธรรมด้วยใจที่เป็นสมาธิและมีสติอยู่กับตัว และถ้าจะให้ดีควรจะต้องรู้ความหมายของคำทุกคำที่สวดหรือสาธยายด้วย

๓. เมื่อทำอะไร พูดอะไร หรือคิดอะไร พยายามให้มีสติอยู่กับตัว คือให้รู้ตัวทุกขณะว่า ขณะนี้ตนทำอะไร พูดอะไร หรือคิดอะไร และควรจะต้องขีดเขียนบันทึกประจำวันด้วยยี่งดี หรือถ้าไม่เขียน แต่ก็ควรจะต้องนึกย้อนหลังบ่อย ๆ ว่า เวลานั้น ๆ เราได้พูด ได้ทำ หรือได้คิดอะไร และอีกอย่างซึ่งควรจะต้องให้ได้ ก็คือ เวลาว่างแม้จะเพียงชั่วนาที่ สองนาที่ ก็อย่าปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ควรจะต้องอะไรไว้ในใจเสมอ แม้จะเป็นการชั่วบ่อย ๆ ก็ยิ่งดี แต่ข้อสำคัญต้องให้มีสติกำกับอยู่ด้วยทุกขณะ อันนี้เป็นหลักสำคัญมากขาดไม่ได้

๔. คนที่พอมีเวลาว่าง ใจมักจะฟุ้งซ่านและบังคับใจไม่ได้ นั่น ควรจะหางานอย่างใดอย่างหนึ่งมาทำ แล้วให้ใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ เช่น คนที่นอนไม่หลับ ก็ควรหาหนังสือมาอ่าน ให้ใจอยู่กับตัวหนังสือ หรือไม่ก็เขียนหนังสือ ทำความสะอาดบ้าน จัดของใหม่ให้เป็นระเบียบ หรือทำอะไรก็ได้ ซึ่งจะเป็นการห้ามใจมิให้ฟุ้งซ่าน การปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านอยู่เสมอ นั้น นาน ๆ เข้าก็จะกลายเป็นความเคยชิน แล้วจะแก้ยากในภายหลัง อันนี้เป็นอันตรายมาก โดยที่ผู้คนที่กำลังซักผ้า อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ แต่ใจไม่อยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำ ปล่อยให้คิดอะไรต่ออะไรเรื่อยเปื่อยไปตามอารมณ์ นั้น อย่างนี้กว่าไม่เสียหายหรือจะไม่มีผลร้ายแรงในภายหลัง ขอให้สังเกตว่า คนเจ้าอารมณ์ ตกเป็นทาสสิ่งแวดล้อม หรือการชักจูงจากคนอื่นง่าย เป็นโรคนอนไม่หลับ ความจำเสื่อมเร็ว สุขภาพจิตทรุดโทรม ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากการปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านบ่อย ๆ ในลักษณะดังที่กล่าวมาแล้วทั้งสิ้น

๕. การนึกคิดแบบไหนซึ่งจะทำให้ใจสงบ มีการปล่อยวางเกิดขึ้น ทำให้ตัดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความหวาดกลัวต่าง ๆ ได้ ทำให้ความทุกข์ทางใจเหือดแห้งหายไปได้ ควรจะต้องมีการนึกคิดแบบนี้บ่อย ๆ ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็ควรจะน้อมเข้ามาหาตัวเองบ้างว่า แม้เราก็จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตายอย่างนี้เหมือนกัน เมื่อเห็นคนอื่นตกทุกข์ได้ยาก หรือมีความสุขความเจริญอย่างไร ควรจะต้องนึกถึงกฎของกรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ อย่าคิดแต่ในแง่ทางโลกเหมือนอย่างที่คนอื่น ๆ เขาคิดกัน อย่างนี้เป็นต้น การคิดในแบบที่จะให้เกิดความสงบในใจ ให้เกิดการปล่อยวางนั้น มีคุณค่าสูงมาก คนที่ทำสมาธิไม่ได้ พยายามฝึกร้อยไร้ก็นำสมาธิไม่ได้ นั่นสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เป็นเช่นนี้ก็คือ ภายในใจของคนนั้นมีความเร่าร้อนมาก ความสงบในใจมีน้อย หรืออีกนัยหนึ่ง ภายในจิตใจมีความกดดันมาก มีอารมณ์ค้างมาก มีความทุกข์สะสมไว้ในใจมาก ฉะนั้นผู้ที่ต้องการจะฝึกสมาธิให้ได้ นั้น จึงต้องพยายามฝึกหัดคิดในทางที่

จะทำให้ใจสงบ ทำใจให้มีการปล่อยวางบ่อย ๆ ด้วย ไม่เช่นนั้นจะฝึกสมาธิไม่ได้แน่

“คนเราย่อมคิดไปตามวิบาก สิ่งแวดล้อมหรือ อารมณ์ที่มากกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย หรืออารมณ์ที่ใจนึกขึ้นมา ไม่ใช่ตัวการสำคัญที่ทำให้ คนเราต้องคิดอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวการที่สำคัญในเรื่อง นี้คือ วิบาก”

วิบากหมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เราสะสมหรือเก็บไว้ใน จิตใต้สำนึก คือในภวังคจิต ภวังคจิตคือจิตที่เป็นวิบาก วิบากเปรียบเหมือนเมล็ดผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งต้นไม้อันแต่ละ ชนิดที่เกิดขึ้นมานั้นจะเกิดมาเป็นต้นอะไร สำคัญอยู่ที่ เมล็ด ต้นไม้งอกขึ้นมาจากเมล็ด เปรียบเหมือนวิถีจิต จิตสำนึกเกิดขึ้นมาจากจิตใต้สำนึก คือเกิดมาจากวิบาก ของมัน ดินฟ้าอากาศเป็นเพียงสิ่งที่กระตุ้น หรือปัจจัย ภายนอกที่ทำให้เมล็ดงอกขึ้นมาฉับใด อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากกระทบทางประสาทหรือที่ใจนึกขึ้นมาก็ฉับนั้น คือ เป็นเพียงสิ่งที่กระตุ้นให้ภวังคจิตปรากฏออกมาเป็นวิถีจิต และในเมื่อวิถีจิตเกิด โดยเฉพาะคือชวน (ชะวะนะ) จิต

เกิดแล้ว วิบากก็ต้องเกิดในภวังคจิตทุกครั้ง ชวนจิตก็คือจิตที่ทำหน้าที่ในขณะที่นึกคิด หรือพูดง่าย ๆ ว่า ชวนจิตก็คือความนึกคิดนั่นเอง ทุกขณะที่ความนึกคิดเกิด วิบากจะต้องเกิด และในสันดานมีวิบากอย่างไร คนเราก็จะคิดไปตามวิบากอย่างนั้น การที่คนเราเห็นของสิ่งเดียวกัน ได้ยินเรื่องราวอันเดียวกันและในเวลาเดียวกัน แต่แล้วคิดไม่เหมือนกัน เข้าใจไม่เหมือนกัน ลงความเห็นไม่เหมือนกัน ตัดสินใจไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ก็เพราะมีวิบากไม่เหมือนกัน คนหนึ่งฝึกสมาธิง่าย คือทำจิตให้เป็นสมาธิได้ง่าย อีกคนหนึ่งฝึกสมาธิยาก พยายามฝึกอย่างไร จิตก็ไม่ยอมสงบ ทั้งที่ใช้เวลาเท่ากัน คนสอนก็คนเดียวกัน สถานที่ก็แห่งเดียวกัน วิธีฝึกก็แบบเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมีวิบากในทางนี้มาไม่เหมือนกัน กล่าวคือ คนไหนในอดีตชาติเคยฝึกสมาธิสำเร็จมาแล้ว พื้นสมาธิดีมาตั้งแต่ชาติก่อน แต่อีกคนหนึ่งไม่เคยมีพื้นสมาธิมาเลย หรือมีมาน้อย เมื่อมาฝึกในชาตินี้พร้อมกับคนที่เคยมีพื้นสมาธิมาดีนั้น ผลจึงได้ต่างกันดังที่กล่าวมา

“คนเราคิดได้ตามวิบาก” นี่คือหลักสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง และจะต้องเข้าใจอย่างชัดเจนอีกว่า วิบากคืออะไร? วิบากเกิดขึ้นอย่างไร? เกิดจากอะไร? ถูกเก็บไว้ที่ไหน? และจะแสดงออกเมื่อไร? สืบต่อไปถึงชาติหน้าได้อย่างไร? หัวข้อเหล่านี้จะต้องเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด จึงจะสามารถฝึกสมาธิได้เป็นผลสำเร็จ เพราะถ้าเข้าใจหลักต่าง ๆ เหล่านี้ดี ก็จะมีรู้จักแก้ไขอุปสรรคต่าง ๆ ที่ทำให้ฝึกสมาธิไม่ได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะรู้ด้วยตนเองอีกด้วยว่า อย่างเราจะฝึกแบบไหนจึงจะเหมาะและฝึกได้สำเร็จ

อันที่จริงคนในปัจจุบันนี้สนใจฝึกสมาธิกันมาก แต่ในเมื่อทดลองฝึกกันแล้วฝึกไม่ได้ ก็เลยเบื่อเลิกลากันไป ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะไม่เข้าใจหลักวิชาในเรื่องนี้ หรือผู้ที่เข้าใจอยู่บ้างก็เข้าใจกันไม่ละเอียด ไม่รู้เทคนิคในการฝึก ฉะนั้นจึงฝึกกันไม่ได้ ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว การฝึกสมาธิไม่ใช่ของยาก ใคร ๆ ก็ฝึกได้ ถ้าหากมีความสนใจจริง ๆ แม้คนที่มีธุระยุ่งมีภาระกังวลมาก ก็ฝึกได้ ถ้ารู้จักปลีกเวลาและเข้าใจวิธีฝึกอย่างถูกต้อง

และข้อสำคัญอีกอย่างก็คือ จะต้องรู้ให้ชัดว่าสมาธิที่ต้องการจะฝึกให้ได้ นั่นคืออะไร ? บางคนรู้แต่ว่าจะฝึกสมาธิจะฝึกอย่างไร แต่ไม่รู้แน่ว่า สมาธิที่ต้องการจะได้นั้นมีลักษณะอย่างไร ซึ่งลักษณะของจิตที่เป็นสมาธินี้จะต้องเข้าใจอย่างละเอียด ตั้งแต่สมาธิขั้นต้นจนกระทั่งขั้นสูง

และในครั้งแรกก็อย่าได้ตั้งใจที่จะฝึกให้ได้ขั้นสูง ควรตั้งใจที่จะเอาขั้นต่ำ หรือขั้นพื้นฐานให้ได้เสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ก้าวขึ้นไปทีละขั้น เรื่องนี้ก็เป็นการศึกษาสำคัญอีกประเด็นหนึ่งที่จะต้องจำเอาไว้ด้วย

สำหรับวิธีฝึกตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ก็คือ :-

หมั่นหัดท่องจำในสิ่งที่ควรจะต้องท่องจำ และในขณะที่จะจำนั้น จะต้องพยายามทำใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ๆ และจะต้องมีสติอยู่กับตัวทุกขณะด้วย

สำหรับวิธีนี้ ซึ่งโดยปกติเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับเด็ก และเด็กในวัยเรียนโดยทั่วไปก็มักใช้กันอยู่แล้วเป็นประจำ จึงเท่ากับเป็นการฝึกสมาธิอยู่เสมอ ฉะนั้นถ้า

หากเข้าใจหลัก และพยายามทำให้ถูกหลักโดยเฉพาะคือ พยายามทำให้สงบเสียก่อนแล้วจึงค่อยท่อง และ ในขณะที่ท่องนั้นก็พยายามนึกให้เห็นเป็นคำพูด หรือ เห็นเป็นตัวหนังสือ พยายามท่องซ้ำๆ ให้ชัดถ้อยชัดคำ และให้รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงคำไหน พยางค์ไหน ถ้าคนไหนพยายามหมั่นทำเช่นนี้บ่อย ๆ และทำอย่างสม่ำเสมอทุก ๆ วัน วันละไม่น้อยกว่า ๑๐ นาที หรือ ๑๕ นาที ถ้าผู้ที่ทำอยู่ในวัยเด็กหรือในวัยหนุ่มวัยสาว จะเห็นผลภายในไม่เกินหนึ่งเดือน กล่าวคือ จะรู้สึกว่าคุณเองมีความจำดีขึ้น คือจำอะไรได้แม่นยำ จำได้นาน และจำได้ไวด้วย

ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า **ความคิดทุกอย่างมีวิบาก** ฉะนั้นในเมื่อเราพยายามฝึกหัดให้ใจมีสมาธิ คือหัดทำให้หนึ่งให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ๆ พร้อมกับ มีความสงบในใจ มีสติอยู่กับตัว ในที่สุดก็就会有ความเคยชิน ซึ่งในเมื่อมีความเคยชินแล้ว เราก็ทำสิ่งที่เคยทำได้ง่ายและรวดเร็ว ขอให้พยายามแยกแยะดูว่า ในขณะที่เราท่องจำด้วยใจที่เป็นสมาธิ และมีสติอยู่กับตัวด้วยนั้น

ความเคยชินอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นในใจ เราจะต้องแยก
 ลักษณะของจิตใจออกพิจารณาดู เหมือนกับที่เราเอา
 ถั่วชนิดต่าง ๆ ใส่ลงในภาชนะอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้ว
 พิจารณาดูว่า มีถั่วอะไรบ้าง ข้อนี้ฉันใด ในขณะที่จิต
 เป็นสมาธินั้น ก็ต้องพิจารณาดูด้วยว่า ในขณะที่นั้นในใจ
 มีอะไรบ้าง เช่น **สติ** (การระลึกได้ การรู้สึกตัว) **ปัญญา**
 (ความรู้ความเข้าใจ) **ปัสสัทธิ** (ความสงบ) **เอกัคคตา**
 (แต่ละขณะจิตมีอารมณ์อันเดียว) **วิตก** (ความนึก)
วิจารณ์ (ความคิด) **วิริยะ** (ความเพียร) **ศัทธา** (ความเชื่อ)
 มีหรือไม่ ? **ปีติ** และ **สุข** มีหรือไม่? สิ่ง เหล่านี้เมื่อมีอยู่
 ในจิตสำนึกก็หมายความว่า นามธรรม เหล่านี้ก็จะต้อง
 มีอยู่ในจิตใต้สำนึกด้วย และถ้าสิ่งเหล่านี้ เกิดบ่อย ๆ ก็
 หมายถึงสิ่งเหล่านี้จะมีปริมาณ และมีความเข้มข้นเพิ่ม
 ขึ้นเรื่อย ๆ ในจิตใต้สำนึก นี่แหละคือความเคยชิน
 อย่างลึ้มว่า **จิตสำนึกเกิดมาจากจิตใต้สำนึก** เหมือน
ต้นไม้เกิดมาจากเมล็ด เมล็ดก็เกิดมาจากต้น ก็เหมือน
 กับลักษณะหรือสภาพของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็น **วิบาก**
 ก็เกิดจากจิตสำนึก **กรรมก่อให้เกิดวิบาก** **วิบาก**

ก่อให้เกิดกรรม หมุนเวียนอยู่เช่นนี้ตลอดไป ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ในเมื่อเราหมั่นฝึกสมาธิบ่อย ๆ แม้ด้วยการหัดท่องจำดังที่กล่าวมา ความเคยชินของจิตใจในด้านสมาธินี้ซึ่งในเมื่อมีแล้ว เวลาเราตั้งใจจะนึกคิดอะไร หรือทำอะไร เราก็จะมีสมาธิเสมอ และในขณะที่ใจเป็นสมาธินั้น ขอให้สังเกตว่า จิตใจมีความละเอียดประณีตในการนึกคิดในการจดจำ มีความว่องไว เพราะปล่อยวางอารมณ์อย่างอื่นได้ และมีความสงบ มีความบริสุทธิ์ด้วย เพราะเหตุนี้จึงทำให้จำอะไรได้แม่นยำ จำได้ว่องไว

คนที่เขียนหนังสือ ถ้าครั้งแรกพยายามหัดเขียนให้สวย ซึ่งครั้งแรกก็ทำอย่างช้า ๆ ต้องใช้สมาธิอย่างมากในการเขียน อย่าลืมว่า การใช้สมาธิก็คือการฝึกสมาธิ และในเมื่อเราหัดเขียนบ่อย ๆ ทุกครั้งที่เขียนก็ต้องพยายามให้สวย เขียนให้ประณีต แล้วเราก็จะพบว่า ต่อมาภายหลังเราสามารถเขียนได้คล่องเขียนได้ไว และตัวหนังสือก็สวยด้วย แต่ถ้าในครั้งแรกก่อนที่จะเขียนได้คล่องเขียนได้ไวนั้น เราเขียนไม่สวย เขียนพออ่านได้ก็เอาแล้ว และเมื่อทำเช่นนั้นบ่อย ๆ จนเกิดความ

เคยชินแล้ว ต่อมาจะพยายามแก้ไขหัดใหม่เพื่อจะเขียนให้สวย จะเห็นว่าทำได้ยาก ยิ่งเป็นคนมีอายุมากแล้วก็จะแก้ไขไม่ได้เลย เคยเขียนมาอย่างไร ก็จะเขียนได้แต่อย่างนั้น นี่คือตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในกรณีที่ว่า อะไรก็ตามในเมื่อไม่ฝึกหัดให้ดีมาตั้งแต่แรกแล้ว มาแก้ไขภายหลังนั้นแก้ไขยาก

ในทำนองเดียวกัน ถ้าหากเราพยายามหัดท่องจำด้วยวิธีฝึกสมาธิดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งในเมื่อทำบ่อย ๆ จนมีความเคยชินนั้น ผลที่จะเกิดขึ้นมีมากแค่ไหน นักเรียนสมัยนี้ เนื่องจากมีวิชาที่จะต้องเรียนกันหลายอย่าง ฉะนั้นจะใช้วิธีท่องจำเหมือนสมัยก่อนทำไม่ได้ เวลาไม่พอ ผลที่ปรากฏก็คือ แม้จะเรียนจบได้ปริญญาแล้วก็ตาม แต่ความรู้ต่าง ๆ เท่าที่มีอยู่นั้นมักจะไม่ค่อยมีอะไรแจ่มแจ้ง สักแต่ว่าอย่างนั้นก็รู้อย่างนี้ก็รู้ รู้หลายอย่างแต่ไม่มีอะไรที่ตนแน่ใจว่ารู้จริง ๆ แตกฉานจริง ๆ นอกจากงานอันใดที่ต้องใช้ความรู้ที่เรียนมา ความรู้อันนั้นจึง จะแตกฉาน จำแม่น เข้าใจชัดเจน คนที่พินิจใจไม่ประณีต ไม่ค่อยมีความละเอียดนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็

ยากที่จะทำให้ดีได้ ฉะนั้นการฝึกสมาธิโดยวิธีหัดท่องจำ ดังที่กล่าวมานั้น ย่อมจะทำให้มีสมาธิแน่นอน และวิธีที่แนะนำมาแล้วก็คือ ก่อนจะทำอะไร ให้พยายามทำใจให้สงบเสียก่อนแล้วจึงค่อยท่อง และในขณะที่ท่องในใจนั้น ก็ให้พยายามนึกให้เห็นเป็นคำพูด หรือนึกให้เห็นเป็นตัวหนังสือ พยายามท่องซ้ำ ๆ ให้ชัดถ้อยชัดคำ และให้รู้สึกตัวทุกขณะว่า “ขณะนี้กำลังนึกถึงคำไหน พยางค์ไหน” ขอให้สังเกตว่าในขณะที่เราหัดท่องจำแบบนี้ นั้น จิตใจมีความละเอียดประณีตในอันที่จะนึกคิดและจดจำอะไร จิตเป็นอิสระไม่ติดอยู่กับอารมณ์หรือข้อคิดใด ๆ ในขณะนั้น จิตใจจึงมีความไวในอันที่จะรับรู้สิ่งที่ตั้งใจจะรับรู้ในขณะนั้น ๆ นี่คือคุณลักษณะที่สำคัญยิ่ง ซึ่งถ้าเราฝึกบ่อย ๆ จนมีความเคยชินแล้ว ต่อไปไม่ว่า เราจะเรียนอะไร คิดอะไร ทำอะไร จิตใจก็จะมี ความละเอียดประณีตทุกอย่าง และจะจำได้ดีไปทุกอย่างด้วย

การที่จะพัฒนาสมองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดมีสมองเป็นอัจฉริยะนั้น ถ้าไม่ได้ฝึกสมาธิให้ดีแล้ว ก็ไม่มีทางเป็นไปได้ ถ้าจิตไม่สงบ มีความฟุ้งซ่านอยู่เสมอ จิตใจไม่สบายอยู่เสมอ แล้วสมองจะดีขึ้นเรื่อยๆ

ข้อนี้ยอมเป็นไปไม่ได้แน่นอน การฝึกสมาธิหมายความว่าอย่างไร และในขณะที่จิตใจเป็นสมาธิ จิตใจมีคุณสมบัติอย่างไร ขอให้ย้อนกลับไปอ่านอีกครั้ง แล้วพิจารณาดูว่า ถ้าเราไม่หมั่นฝึกสมาธิให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมไม่มีทางเลยที่เราจะเกิดมามีสมองดี และถึงแม้เกิดมาในชาตินี้ ครั้งแรกสมองดี แต่แล้วต่อมาภายหลัง เราเป็นคนไม่มีสมาธิเลย ไม่ว่าจะทำอะไร หรือคิดอะไร แล้วสมองจะเสื่อมเร็วหรือ ไม่ จะเป็นโรคประสาทได้หรือไม่? ขอได้โปรดพิจารณา แล้วขอให้นึกย้อนไปอีกครั้งว่า **ทำไมพระอรหันต์ทั้งหลาย แม้จะมีอายุมากเป็นร้อยปีหรือร้อยกว่าปี สมองก็ยังใช้การได้ดี ความจำไม่เสื่อม** อย่าลืมว่า สมองกับจิตใจมี ความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมาก และผู้ที่จะสามารถฝึกสมาธิได้ถึงขั้นอภิญญา เช่นระลึกชาติได้ มีหุทธิพิทย์ ตาทิพย์ อะไรทำนองนี้นั้น ก็อย่าเข้าใจผิดว่าใคร ๆ ก็ฝึกได้ แท้จริงแล้วคนที่จะฝึกได้ถึงขั้นนี้เขาจะต้องเป็นคนที่มี สมองพิเศษผิดธรรมดาตั้งแต่เกิดแล้ว และที่เป็นเช่น นั้นก็เพราะเคยได้สมาธิได้มานานได้สมาบัติ หรือเคยได้อภิญญามาบ้างแล้วในชาติก่อน ๆ

ฉะนั้น เมื่อต้องการที่จะให้ตนเองเกิดมา มีสมองดี
ขึ้นเรื่อย ๆ นั้น จึงไม่มีทางอื่นนอกจากจะต้องหมั่นฝึก
สมาธิบ่อย ๆ และพยายามฝึกให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งจะต้อง
พยายามทำอย่างนี้ไปทุก ๆชาติด้วย จนกว่าเราจะได้
สมาธิขั้นสูงสุดจริง ๆ จึงไม่จำเป็นต้องฝึกอีก เพราะ
สมบูรณ์ถึงที่สุดแล้ว แต่ถึงกระนั้นพระอรหันต์ทุกองค์
ก็เข้าสมาธิอยู่เสมอ เพราะท่านก็ใช้สมาธิเป็นเครื่องอยู่
สุขสบายในชีวิตประจำวัน และนั่นหมายความว่า ชีวิต
ของท่านสมบูรณ์แล้วทุก ๆ ด้าน พันทุกข์แล้วทุก ๆ
อย่างโดยเด็ดขาด ชีวิตมีความอิสระอย่างเต็มที่ เมื่อท่าน
เห็นว่า การเกิดอีกไม่จำเป็นสำหรับท่าน ฉะนั้นเมื่อท่าน
ปรินิพพานแล้วจึงไม่ต้องมาเกิดอีก ส่วนคนธรรมดาแม้
จะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกิด ไม่อยากเกิดก็ยังคงเกิด
และก็เลือกที่เกิดไม่ได้ด้วย ทั้งนี้ก็สุดแล้วแต่กรรมจะชัก
จูงไป และก็ไปโดยไม่รู้ตัว ส่วนคนที่เริ่มจะเลือกที่เกิด
ได้บ้างนั้น จะต้องเป็นคนที่ยังบังคับใจตนเองให้อยู่ใน
เหตุผลได้ ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์อยู่เสมอ ซึ่งคนที่ทำได้
ก็คือ คนที่เข้าสมาธิได้ เห็นหรือยังว่า การฝึกสมาธิมี
คุณค่าสูงเพียงไร และจำเป็นอย่างไร

พุทธธรรมบรรยาย

บทความพุทธธรรมบรรยายนี้ เป็นปาฐกถา
หรือคำบรรยายที่คัดลอกจากเทป ที่อาจารย์พร
รัตนสุวรรณ ได้บรรยายไว้เพื่อเป็นแนวทางการฝึก
สมาธิ

ตอนที่ ๑

บทปฐมนิเทศ การฝึกสมาธิ

อรัญ สมมาสมพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ,
สวากขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิ,
สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิ,

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส,

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส,

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส,

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ,

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ,

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ,

ทุติยมปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ,

ทุติยมปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ,

ทุติยมปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ,

ตติยมปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ,

ตติยมปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ,

ตติยมปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

การทำสมาธิ หมายถึงการทำใจให้สงบ ทำใจให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว คนที่จะฝึกหัดทำใจให้เป็นสมาธิได้นั้น จะต้องเข้าใจหลักวิชาเสียก่อนว่า คำว่า **สมาธิ** หมายถึง **เอกัคคตาจิต** คือจิตมีอารมณ์อันเดียว และคำว่า **อารมณ์** ที่ว่านี้หมายความว่า เป็นคำพูดเพียง แค่อสองสามพยางค์ เป็นคำพูดหลาย ๆ พยางค์ หรือหลายคำก็ได้ แต่เป็นเรื่องที่เรากำหนดเอาไว้แล้วว่าจะนึกคิด หรือภาวนาอยู่แต่คำเหล่านี้เท่านั้น คำว่า **เอกัคคตา** หรือว่า **อารมณ์ของสมาธิ** นั้น อย่าเข้าใจว่า มีอยู่แต่เพียงคำสั้น ๆ จึงจะเรียกว่า **จิตเป็นเอกัคคตา** เช่นอย่างบางคนนึกภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ ถ้าจิตนึกแต่คำว่า พุทโธ ก็แปลว่า จิตเป็นเอกัคคตา **เอกัคคตา** หมายความว่า มี **พุทโธ** เป็นอารมณ์อันเดียว บางคนอาจจะนึกมากกว่านี้ เช่นนึกคำว่า **สัมมา อระระหัง** ในเมื่อตั้งใจจะนึกแต่คำว่า **สัมมา อระระหัง** ก็แปลว่า จิตมีอารมณ์อันเดียว คือมีคำว่า **สัมมา อระระหัง** เป็น อารมณ์เท่านั้น

บางคนอาจจะนึกถึงข้อความที่ยาวกว่านี้ หรืออาจจะนึกเป็นภาษาบาลีเช่นคำสวดมนต์ อรหํ สมมาสมพุทฺธโร วิชาจรณสมปนฺโน สุคโต โลกวิทู ฯ เปฯ อย่างนี้เป็นต้น คือสุดแล้วแต่ว่า เราตั้งใจจะนึกถึงข้อความอันไหน แคไหน ถ้าเราสามารถบังคับจิตให้นึกถึงแต่คำเหล่านั้น ตามที่กำหนดหรือตั้งใจเอาไว้ อย่างนี้ก็เรียกว่า **จิตมีเอกัคคตา** หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า **จิตเป็นสมาธิ** คือว่า แน่วแน้อยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดเอาไว้เท่านั้น คำว่า **สมาธิ** หมายความว่าอย่างนี้ คำที่เป็นไวยากรณ์แทนกันได้ คือคำว่า **เอกัคคตาจิต** แต่อย่าลืมว่า ถ้าจิตเป็นสมาธิ จิตจะต้องสงบด้วย และอีกสิ่งหนึ่ง ก็คือว่า จิตจะเป็นสมาธิได้นั้น จิตจะต้องเป็น **เอกัคคตา** ทุกขณะจิต อันนี้สำคัญมาก

เมื่อเราหายใจเข้า รู้สึกตัวว่า **ขณะนี้กำลังหายใจเข้า** รู้สึกตัวได้ทุกขณะถึงลมที่ผ่านเข้า เวลาหายใจออก ก็รู้สึกตัวว่า **กำลังหายใจออก** รู้สึกถึงลมที่ผ่านออกมาได้ทุกขณะ ไม่เผลอ ไม่ไปนึกถึงเรื่องอื่น การรู้สึกตัวว่า กำลังทำอะไรอยู่ กำลังคิดอะไรอยู่ หรือว่ากำลังพูด

อะไรอยู่ การรู้สึกตัวอย่างนี้เรียกว่า **การมีสติ** สติอยู่กับตัวก็หมายความว่า ไม่ว่าเราจะทำ จะพูด หรือจะคิดอะไร รู้ตัวว่า กำลังพูด กำลังทำ หรือ กำลังคิดอะไร อย่างนี้เรียกว่า **มีสติอยู่กับตัว**

การฝึกหัดให้มีสติอยู่กับตัวนั้น ก็คือ การฝึกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ สมาธิจะมีไม่ได้ ถ้าไม่มีสติหรือว่ามีแต่สติไม่ติดต่อกันไปทุกขณะ บางครั้งพลอสติ คือไม่รู้ตัวว่า กำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังคิดอะไร เรียกว่า พลอสติ ในขณะที่พลอสติ ก็แปลว่า **จิตไม่เป็นสมาธิ** แต่ถ้ารู้สึกตัวได้ทุกขณะ ก็แปลว่า **จิตเป็นสมาธิอยู่** คนที่มีสมาธิในการพูด รู้ตัวเสมอว่าตัวเองกำลังพูดอะไรออกไป คนที่มีสติในการฟัง รู้ตัวอยู่เสมอว่า ได้ยินคำอะไร ได้ยินทุกคำพูดทุกพยางค์ อย่างนี้เรียกว่า **มีสติในการฟัง** จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็มีสติรู้สึกตัวว่า กำลังย่าง กำลังเหยียบ หรือกำลังก้าว กำลังเหลียวซ้าย กำลังเหลียวขวา หรือกำลังทำอะไรอยู่ ก็รู้ตัวว่า กำลังทำอะไรอยู่ อย่างนี้ก็เรียกว่า **มีสติอยู่กับตัว**

การฝึกสมาธิ เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถจะฝึกหัดได้เสมอ แต่ก็คงเป็นไปได้ในระยะเวลาแรก ๆ ที่จะมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ ทุกอิริยาบถ ที่ตัวเองกำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังคิดอะไร แต่เมื่อเราทำบ่อย ๆ เกิดความเคยชิน สติก็จะอยู่กับตัว ไม่ว่าจะทำ จะพูด จะคิดอะไร จะมีสติอยู่กับตัวเสมอ ขอให้จำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า **ผู้ที่มีสติสมบูรณ์ทุกขณะจิตไม่มีเปลอเลยนั้น คือพระอรหันต์เท่านั้น** พระอรหันต์เป็นผู้ที่มีสติสมบูรณ์ที่สุด ไม่เปลอไม่ว่าจะเป็นเวลานอน หรือเวลาจะทำอะไร เวลาพูด เวลาคิดอะไร สติจะมีโดยอัตโนมัติ พระอริยบุคคลชั้นต่ำรองลงมา ก็มีสติมากกว่าคนธรรมดา ปุถุชน คือคนที่ขาดสติอยู่เสมอ คนบ้า คนเสียจริต หรือคนเป็นโรคประสาท พวกนี้สติขาดมากที่สุด จนตัวเองบ้าก็ไม่ว่าตัวเองบ้าทำอะไรก็ไม่รู้ว่าได้ทำอะไรไป จิตใจฟุ้งซ่านมาก

เพราะฉะนั้น คำว่า **ฝึกสมาธิ** ในความหมายอีกอันหนึ่ง ก็คือฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ จะโดยวิธีไหน จะใช้หลักอันไหนก็ตาม หลักจะเหมือนกันหมดทุกอย่าง คือต้องพยายามหัดให้มีสติอยู่กับตัว ทำให้มาก

ที่สุด ทำให้บ่อยที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ สติกับสมาธิเป็นของคู่กัน ถ้าสติมีมาก สมาธิก็มีมาก ถ้าสติมีน้อย สมาธิก็มีน้อย คนที่ขาดสติเป็นเวลานาน ๆ ก็คือคนที่ไม่มีสมาธิในขณะนั้นเลย

วิธีฝึกสมาธิ พระพุทธเจ้าสอนไว้หลายอย่างหลายวิธี แต่วิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าสอนมากที่สุด แม้แต่พระองค์เองก็ปฏิบัติเรื่องนี้มากที่สุดนั่นก็คือ **“อานาปานสติสมาธิ”** อานาปานสติสมาธิ ซึ่งแปลว่า สมาธิที่ประกอบไปด้วยสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก สมาธิที่ประกอบไปด้วยสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือเมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่า **กำลังหายใจเข้า** กำหนดลมที่ผ่านเข้าไปได้ทุกขณะ เมื่อหายใจออก ก็รู้สึกตัวทุกขณะว่า **กำลังหายใจออก** กำหนดลมที่ผ่านออกได้ทุกขณะ การฝึกอย่างนี้เรียกว่า **ฝึกด้วยวิธีอานาปานสติสมาธิ** ส่วนคำภาวนานั้นจะมีหรือไม่มีก็ได้ แต่ส่วนมากในระยะแรก ๆ นั้นจำเป็นต้องมี เพราะอะไร เพราะว่าความไม่เคยชิน ถ้าไม่มีคำภาวนา จิตก็ไปนึกเรื่องอื่นปะปะ ไม้เป็นเรื่องเป็นราว แต่ถ้าเรามีคำภาวนา ก็เท่ากับเรามี

หลักให้จิตยึด ให้นึกอยู่แต่คำเหล่านี้เท่านั้น และในขณะที่
 ที่นึกถึงคำภาวนา ก็ให้มีสติทุกขณะ คำภาวนานั้นจะ
 เป็นก็คำ ที่พยางค์ก็ตาม แต่ว่าต้องให้รู้ตัวทุกขณะว่า
กำลังนึกถึงคำไหน พยางค์ไหน นี่คือหลักสำคัญ เมื่อ
 ทำบ่อย ๆ เกิดความชำนาญแล้ว ก็ไม่ต้องใช้คำภาวนา

การฝึกสมาธินั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถจะฝึกหัด
 ได้เสมอ เพียงแต่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก และรู้สึก
 ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้ลมกำลังผ่านเข้าไป ขณะนี้ลมกำลัง
 ผ่านออกมา โดยไม่คิดถึงเรื่องอะไรเลย จิตก็จะสงบแนว
 แน่ยิ่งขึ้น ๆ แต่ทั้งนี้เนื่องจากว่าคนที่ฝึกใหม่ ๆ จะให้
 นั่งสมาธิตามลำพังภาวนาว่า พุทฺโธ, สัมมา อะระหัง
 หรืออะไรก็ตาม โดยที่สุดจะให้ไปนั่งทำสมาธิโดย **วิธี
 สวดมนต์** การสวดมนต์ก็เป็นการฝึกสมาธิ ถ้าหากว่า
 ในขณะที่สวดมนต์อยู่นั้น ไม่เผลอ นึกได้ทุกขณะ ทุก
 พยางค์ เช่น เราสวดคำว่า อิติปิ โส ภควา อรหิ
 สมมาสมพุทฺโธ นึกได้หรือรู้สึกได้ทุกพยางค์ อี ติ ปี ซึ่ง
 มี ๓ พยางค์ ก็รู้สึกตัวได้ทั้งสามพยางค์ว่า อี ติ ปี
 อย่างนี้เป็นต้น

การสวดมนต์ ถ้าพยายามให้มีสติอยู่กับคำสวดมนต์ทุกคำ ก็เป็นการฝึกสมาธิ ท่านกำลังทำงานอะไร อยู่ก็ตาม ถ้าฝึกหัดให้มีสติ คือให้รู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไร ไม่เพลาหรือใจไม่ลอยไปที่อื่น อย่างนี้ก็เป็น การฝึกสมาธิ การฝึกสมาธินั้น ขอให้ทุกคนพึงตระหนักว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ถ้าท่านปรารถนาที่จะให้เป็นคนมีสติ ปัญญาดี มีความจำดี สุขภาพทางจิตดี ซึ่งจะมีผล ทำให้สุขภาพ ทางร่างกายดีด้วย สมาธิจะช่วยได้มากที่สุด คนที่นิ่ง สมาธิอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน โรคปวดศีรษะ หรือที่เรียกว่า ความเครียด หรือว่าไมเกรน โรคนี้ จะไม่เป็น ถ้าหากว่ายังนั่งสมาธิได้และจิตเป็นสมาธิ โรคเครียด โรคไมเกรน หรือโรคปวดศีรษะ จะไม่มีเป็นอันตราย ตลอดถึงโรคนอนไม่หลับก็จะไม่เป็นด้วย

การฝึกสมาธิ ในปัจจุบันนี้รู้สึกรู้ว่า ได้ตื่นตัวกันมาก แม้กระทั่งในวงการแพทย์ ก็แนะนำให้ผู้ป่วยนั่งสมาธิ เป็นการรักษาโรคอะไรหลาย ๆ อย่าง โดยเฉพาะโรคความดันสูง ถ้าเข้าสมาธิได้ดีแล้ว ก็สามารถที่จะรักษาโรคนี้ได้ แต่นั่นหมายความว่า เราจะต้องรักษา

ทางกายด้วย ถ้าหากว่าหัวใจไม่ดี หรือว่าเส้นโลหิตมีไขมันมาก การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงไม่สะดวก หัวใจต้องออกแรงมาก ก็ทำให้เป็นโรคความดันสูง แต่นี่หมายความว่าสำหรับคนที่ยังไม่เป็น เราป้องกันไว้ตั้งแต่แรก โดยพยายามนั่งสมาธิทุกวัน ขอให้สังเกตดูว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นคนฉลาด มีสติปัญญา มีอำนาจจิตบังคับตัวเองได้ดี บุคคลประเภทนี้ล้วนแล้วแต่เป็นคนมีสมาธิดีทั้งสิ้น

การศึกษาและการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวโดยย่อ ก็มีเพียงแค่ ๓ อย่าง คือ อย่างหนึ่ง พยายามศึกษา และปฏิบัติให้เป็นคนมีศีล ข้อที่สองคือ พยายามศึกษาและปฏิบัติให้เป็นคนมีสมาธิ ข้อที่สามคือ พยายามศึกษาและปฏิบัติให้เป็นคนมีปัญญา ปัญญาในที่นี้ก็คือ พยายามศึกษาให้รู้แจ้งธรรม และการรู้แจ้งธรรมที่จะเป็นผลแก่ตัวเองให้ได้อย่างแท้จริงนั้น ไม่ใช่เพียงแต่จำได้ หรือเข้าใจตามที่จำได้ ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเป็นปัญญาซึ่งเกิดจากความรู้สึกรภายใน ซึ่งเรียกว่า ภาวนามยปัญญา

ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาหรือการฟัง หรือแม้กระทั่งเกิดจากความคิด การพิจารณาก็เป็นการยากที่จะทำให้เกิดปัญญาซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดจากภายใน แต่สำหรับคนที่มีสมาธิดี มีเวลาฝึกสมาธิเอาธรรมมาพิจารณา จนกระทั่งเข้าใจดีแล้ว ต่อไปก็เพียงแต่ทำใจให้สงบให้นิ่งเท่านั้น เมื่อถึงเวลา เหมือนกับผลไม้ เมื่อถึงเวลามันก็ออกลูก นี่ก็เหมือนกันเมื่อถึงเวลาแล้ว จะมีความรู้ที่เกิดจากภายใน ซึ่งเรียกว่า จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง หรือพูดกันสั้นๆว่า **ธรรมจักขุ** ดวงตาเห็นธรรม ปัญญาอย่างที่จะช่วยกำจัดทุกข์ กำจัดภัย หรือกำจัดกิเลสได้ ซึ่งก็ต้องอาศัยสมาธิ และปัญญานี้เท่านั้น ในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นของติดตัว หมายความว่า แม้ตายแล้วไปเกิดใหม่ ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ก็ยังมีอยู่ ไม่สูญหายไปไหน กลายเป็นคุณสมบัติของจิตใจไปแล้ว หรือว่าเป็นสัญชาตญาณไปแล้ว เหมือนกับลูกไก่ สามารถกระเทาะเปลือกไข่ออกมาดูโลกภายนอกได้ โดยไม่ต้องสอน มันรู้เอง ปัญญาที่เกิดจากภายในก็เช่นเดียวกัน

เกิดขึ้นมาแล้ว จะกลายเป็นความรู้ที่ติดสันดาน ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหน ความรู้ในเรื่องนี้ จะมีอยู่เสมอ

ขอให้สังเกตว่า ความรู้ที่เรียกว่า **จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง หรือความรู้จากภายในนี้** ต้องอาศัยสมาธิ เว้นจากสมาธิแล้วช่วยไม่ได้ ปัญญานี้เกิดไม่ได้ เห็นหรือยังว่า การฝึกสมาธิเป็นของสำคัญมาก บางคนมีสมาธิดีมาตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะได้เคยฝึกมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ เมื่อมาฝึกในชาตินี้ ฝึกไม่นานเท่าไรก็สามารถ จะเข้าสมาธิได้ดี หรือว่าฝึกได้เร็ว ซึ่งมีตัวอย่างมากมาย แต่บางคนพยายามฝึกเท่าไรก็ฝึกไม่ได้ เพราะเขาไม่มีพื้นมาตั้งแต่อดีตชาติ มาเริ่มฝึกในชาตินี้จึงยากมาก **ศีล สมาธิ ปัญญา** คือทางแห่งความพ้นทุกข์ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางให้ถึงความพ้นทุกข์นั้น เมื่อกล่าวโดยสรุปก็มีเพียง ๓ อย่าง คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

การฝึกสมาธิมีหลายวิธี ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่มีอีกวิธีหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าได้เคยสอนเอาไว้ แต่ว่าคนที่ศึกษาคัมภีร์นั้นไม่ทันได้สังเกต คือ **พระพุทธเจ้าสอนสมาธิโดยวิธีจูงสมาธิ** คือไม่ใช่จะให้นั่งหลับตาภาวนา

อย่างเดียว ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม คนฟังก็ตั้งอกตั้งใจฟัง คือมีสมาธิในการฟังอย่างดีที่สุด เมื่อฟังไป ๆ เกิดความรู้แจ้ง ในที่สุดก็ได้บรรลุมรรคผล อันนี้ก็คือการจูงสมาธิ เนื่องจากพระพุทธเจ้าอ่านจิตใจผู้ฟังออก เพราะฉะนั้นจึงสามารถจูงจิตใจของผู้ฟัง ให้ไปสู่จุดที่พระองค์ต้องการได้โดยไม่ยาก ในเมื่อผู้ฟังนั้นมีพื้นพอที่จะจูงไปได้

การฝึกสมาธิอีกแบบหนึ่งก็คือ ใช้วิธีจูงสมาธิ เหมือนอย่างที่กำลังทำอยู่เวลานี้ ถ้าผู้ฟังตั้งใจฟัง มีสติในการฟัง จิตใจก็จะสงบ เกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นในเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็จะเกิดศรัทธาด้วย คือเกิดความเชื่อความเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งถ้าหากผู้ฟังมีสติในการฟัง ฟังแล้วเข้าใจ ฟังแล้วเกิดศรัทธา สมาธิคือความสงบ ความแน่วแน่ก็จะเกิดขึ้นเอง วิธีนี้เหมาะสำหรับคนในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะคนที่นั่งสมาธิตามลำพังไม่ได้ จะให้ภาวนาบทต่าง ๆ ก็ไม่สำเร็จ อดฟังชานไม่ได้

เพราะฉะนั้น การฝึกอีกวิธีหนึ่งก็คือ ฝึกด้วยการฟัง นอกจากจะได้ความรู้ ได้ศรัทธาแล้ว ท่านยังได้สมาธิ คือความสงบ ความแน่วแน่ ข้อสำคัญก็คือว่า ให้มีสติในการฟัง กำหนดเสียงที่ได้ยินทุกคำพูด ไม่เผลอ ไม่สนใจไปที่อื่น เพราะการฟังนั้นก็เป็นการฟังธรรม เป็นการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเมื่อฟังบ่อย ๆ ฟังมาก ๆ ก็จะได้ความรู้ ความเข้าใจมากขึ้นโดยลำดับ คือมีปัญหามากขึ้น มีหลักสำคัญข้อหนึ่งว่า ปัญญานั้น ช่วยสมาธิ สมาธิก็ช่วยปัญญา ถ้าเราอ่านหนังสืออะไรไม่รู้เรื่อง จะไม่มีสมาธิในการอ่าน แต่ถ้าเราอ่านหนังสือเรื่องไหน อ่านแล้วเข้าใจ และเข้าใจซาบซึ้งด้วยก็จะมีสมาธิในการอ่าน ไม่ต้องคอยบังคับจิตใจ มันจะแน่วแน่ อยู่กับการอ่าน อยู่กับตัวหนังสือ

ในเรื่องนี้มีข้อสำคัญอยู่อย่างเดียว คือความตั้งใจ ต้องตั้งใจว่าเราจะทำใจให้สงบให้หนึ่ง ตั้งใจทำสมาธิ ตั้งใจฟัง เมื่อฟังแล้วเกิดความเข้าใจ สมาธิเกิดแน่นอน ไม่ว่าจะฟังเรื่องอะไร ถ้าสิ่งที่ฟังนั้นเป็นธรรม เพราะธรรม

นั้นเมื่อฟังแล้ว ทำให้เกิดความสงบ ทำให้เกิดความสบายใจ ทำให้เกิดความปลอดโปร่งใจ

ธรรมเป็นยาบำรุงใจอย่างวิเศษ อันนี้คือหลักทั่ว ๆ ไป จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ดีเสียก่อนว่า ทำไมจะต้องมีการจงสมาธิ นั้นหมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามฟังจากผู้ที่สอน ต้องมีสติในการฟัง วิธีนี้ได้เคยฝึกหัดให้กับคนจำนวนมากแล้วก็ได้ผล ถ้าคนไหนจะไม่ได้ผลก็เพราะเหตุว่า ศรัทธามีไม่พอ ความตั้งใจมีไม่พอ เวลาที่จะฝึกมีไม่พอ และที่สำคัญที่สุดก็คือ บางทีมาฟังแล้วแต่เนื่องจากไม่ได้ฟัง ไม่ได้ศึกษามาตั้งแต่ต้น มาฟังเอาตอนกลาง ๆ หรือตอนปลาย ๆ ฟังแล้วไม่รู้เรื่อง ฟังแล้วไม่เข้าใจ ถ้าอย่างนี้ช่วยไม่ได้ คือ จิตจะไม่เป็นสมาธิ แต่ถ้าฟังแล้วเข้าใจ เข้าใจแจ่มแจ้งเกิดศรัทธาด้วย สมาธิเกิดขึ้นแน่นอน

การจงสมาธิ คือการฟังธรรม ถ้าฟังด้วยการมีสติ และมีความเข้าใจด้วย ธรรมที่ฟังเป็นธรรมที่ลึกซึ้ง เป็นธรรมที่สามารถทำให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง สามารถบรรลุมรรคผลได้ การจงสมาธิก็จะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติ

สามารถเข้าฌานได้ แต่จะสามารถบรรลุมรรคผลได้หรือไม่ นั่น อันนี้ไม่รับรอง แต่ท่านก็จะรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง เพราะอย่างน้อยที่สุดจิตใจของเราก็จะได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หลังจากที่เราได้ฝึกด้วยวิธีนี้ คืออย่าได้ไปสนใจเลยว่า เราได้บรรลุมรรคผลขั้นไหน เพราะมันเป็นเรื่องที่พูดยาก และไม่มีใครที่จะไปรับรองได้ในเรื่องนี้ เอาแต่เพียงว่า เราตั้งใจให้จิตใจสงบสบาย เยือกเย็นให้รู้ซึ่งในธรรม ตั้งใจเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว ส่วนท่านจะได้แค่ไหนนั้นเอาไว้รู้ได้ด้วยตัวเองก็แล้วกัน

ในตอนต้นนี้จะฝึกด้วยการฟังธรรมเบื้องต้น คือเรื่องง่าย ๆ ไปก่อน เมื่อฟังแล้วพยายามติดตามให้ได้ยินทุกคำพูด สิ่ง que ทุกคนควรจะต้องรู้และที่สำคัญมากก็คือจะต้องนึกดูให้ดีกว่า ในขณะที่แรกที่เราเกิดมาจากท้องแม่ ทุกคนจะต้องร้อง “อู๊ว” ถ้าคนไหนไม่ร้องก็แปลว่าผิดปกติ ส่วนมากทุกคนต้องร้อง ท่านเคยตั้งข้อสังเกตบ้างหรือเปล่าว่า การที่เด็กร้องอู๊วนั้นร้องเพราะความกลัว เมื่อก่อนอยู่ในท้องแม่สิ่งแวดล้อมเป็นอีกอย่างหนึ่ง เมื่อออกมาจากท้องแม่สิ่งแวดล้อมเป็นอีกอย่างหนึ่ง ตกใจ

จึงได้เกิดความกลัว แล้วก็ร้อง “อุแว้” ท่านเห็นตัวธรรม หรือเปล่าว่า จากการศึกษาที่เด็กร้องอุแว้นั้น บอกให้เรานึกถึงอะไร สิ่ง ๆ หนึ่งก็คือว่า เมื่อตอนอยู่ในท้องแม่เด็กไม่รู้ว่ามิตัวตน ไม่รู้ว่าเรามีร่างกาย การยึดถือตัวตนนั้นยังไม่ปรากฏ แต่เมื่อออกมาจากท้องแม่แล้ว โดยสัญชาตญาณจะต้องรู้ว่า นี่คือตัวเรา ร่างกายนี้คือตัวเรา และตกใจที่ตัวเราออกมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมซึ่งไม่เหมือนกับอยู่ในท้องแม่ จึงได้ร้องอุแว้ ปัญหาจึงเกิดขึ้นมาว่าทำไมเด็กทุกคนที่เกิดมา จึงต้องถือว่าร่างกายเป็นตัวเราหรือของของเรา มันเป็นสัญชาตญาณ สัญชาตญาณนี้เกิดจากอะไร ขอให้นึกเปรียบเทียบกับพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นมนุษย์พิเศษกว่าบุคคลธรรมดา และมีอยู่บุคคลเดียวเท่านั้น นาน ๆ จึงจะเกิดขึ้นมาองค์หนึ่ง

สำหรับพระพุทธเจ้า ในเวลาประสูติไม่ได้เอาศีรษะออกมา แล้วยังเอาเท้าออกมาก่อน และเมื่อพ้นมาจากท้องแม่แล้ว เจ้าชายสิทธัตถะไม่ได้ร้องอุแว้ แต่กลับพูดว่า “เราเป็นบุคคลที่เลิศที่สุดในโลก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย” แล้วก็เดินได้ ๗ ก้าว ท่านอย่านึกว่าเรื่องนี้

เป็นเรื่องผิดปกติ หรือเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ อย่าลืมน่าสัตว์หลายชนิด เวลาออกจากท้องแม่แล้วสามารถเดินได้ เช่น วัว ควาย เป็นต้น และอย่าคิดว่า มันเป็นวัวควาย ไม่ใช่คน มันเป็นธรรมชาติของวัวควาย หรือสัตว์ประเภทนี้มันต้องเป็นอย่างนี้ ท่านอย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลพิเศษ นาน ๆ จึงจะเกิดมาอยู่ในโลกนี้

การที่บุคคลพิเศษจะพิเศษกว่าบุคคลทั่ว ๆ ไปนั้น เป็นเรื่องธรรมดา และที่สำคัญคือว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ตกใจ ไม่ได้ร้องอู๊ว แต่กลับพูดที่แสดงถึงความมองอาจอันนั้นก็ป็นสัญชาตญาณของพระองค์เหมือนกัน เพราะก่อนที่พระองค์จะเสด็จมาเกิดในท้องของพระนางสิริมหามายานั้น พระองค์รู้ตัวว่า **จะต้องมาเกิด มาเกิด เพื่ออะไร รู้ตัวตั้งแต่ในสวรรค์ชั้นดุสิต** พระพุทธเจ้านั้นเลือกที่เกิดได้ แต่คนทั่วไปเลือกไม่ได้

การที่พระพุทธเจ้าประสูติออกมาจากท้องของพระนางสิริมหามายา แล้วไม่ได้ตกใจอะไรเลยนั้น เพราะได้ฝึกให้รู้จักเรื่องตัวเอง เรื่องชีวิต มาเป็นเวลา

นานแสนนาน จนกระทั่งความรู้ความเข้าใจที่ว่านี่ เป็น
 สัญชาติญาณ คลอดออกมาแล้วไม่ตกใจ รู้ว่าชาตินี้
 เกิดมาแล้วจะต้องมาทำอะไร สำนึกได้มาตั้งแต่แรกเกิด
 เรียกว่า ระลึกชาติได้ แต่ต่อมานาน ๆ เข้าก็ลืมเหมือน
 กัน แต่ในที่สุดก็มาระลึกได้ในภายหลัง ในเมื่อพระองค์
 ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงได้ญาณ
 ต่าง ๆ ทรงระลึกได้ทั้งหมด นั่นเป็นสัญลักษณ์ของบุคคล
 พิเศษ หรือพิเศษสูงสุด

สำหรับบุคคลธรรมดาทั่ว ๆ ไปนั้น เราเคยยึดถือ
 ตัวตนมาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ แล้วถือมานาน ถือมาจน
 กระทั่งกลายเป็นสัญชาติญาณ เข้าใจว่าร่างกายเป็นตัว
 เราหรือของของเรานั้น มันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์
 ก่อให้เกิดความทุกข์มากมาย และเป็นการยึดถือที่ผิด
 ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง นี่คือ โมหะ หรืออวิชชา
 ตัณหา อุปาทาน ที่แสดงออกมาตั้งแต่แรกเกิด

สิ่งเหล่านี้คืออวิชชา ตัณหา อุปาทานได้มีอยู่ใน
 สันดาน ได้แสดงอาการออกมาตั้งแต่แรกเกิดแล้ว แต่
 ไม่รู้ว่าร่างกายนี้เกิดมาจากอะไร ต่อมาภายหลังก็รู้แต่

เพียงว่ามาจากพ่อแม่ คือเกิดมาจากแม่แต่ต้องอาศัยพ่อ
อย่างที่เราคุ้นอยู่ทั่ว ๆ ไป จะมีใครสักกี่คนที่รู้ว่า ร่างกาย
ของเราที่เกิดมาจากท้องแม่ได้นั้น เป็นเพราะวิญญูณ
ของเรามาเกิดในท้องแม่ และวิญญูณของเราที่มาเกิด
ในท้องแม่อันนี้แหละ คือตัวการสำคัญที่ทำให้โลหิตของ
แม่ที่เข้าไปหล่อเลี้ยงไขที่ผสมเชื้อเอาไว้แล้วนั้น ให้มีการ
เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคน

อะไรคือตัวการสำคัญที่ทำการเปลี่ยนแปลง เช่น
แคลเซียมซึ่งมีอยู่ในเลือดให้กลายเป็นกระดูก อะไร
คือตัวการสำคัญ ที่ทำการเปลี่ยนแปลงวัตถุ ที่เรียกว่า
โปรตีน ให้กลายเป็นกล้ามเนื้อต่าง ๆ อย่างนี้เป็นต้น
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อวัยวะทุก
อย่างในร่างกาย เปลี่ยนแปลงมาจากเลือดของแม่ทั้งสิ้น
ซึ่งในเลือดของแม่นั้นได้มีสารต่าง ๆ อยู่ในนั้น แต่อะไร
คือตัวการ ที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงให้พวกสารต่าง ๆ
เหล่านั้นกลายเป็นอวัยวะต่าง ๆ จากสิ่งที่ไม่มีชีวิต ให้
กลับกลายเป็นสิ่งที่มีชีวิตขึ้นมา จนกระทั่งคลอดออก
มาจากท้องแม่ และต่อมาเมื่อเรารับประทานนมของแม่

นมก็คือเลือด เพียงแต่เข้าไปหล่อเลี้ยงทำให้ตัวเราซึ่งเล็ก ๆ อยู่那儿ค่อย ๆ โตขึ้น ต่อมารับประทานอาหารได้ อาหารที่รับประทานเข้าไปก็กลายเป็นเลือด จากเลือดก็กลายมาเป็นอวัยวะต่าง ๆ

เราไม่เคยคิดว่า อะไรคือตัวการสำคัญที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงอันนี้ เพราะเราเชื่อหรือเข้าใจกันว่า เป็นเรื่องของธรรมชาติ ถ้าเราจะบอกว่าผลไม้หล่นจากต้น จะต้องตกลงสู่พื้นดินเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดาที่ถูกต้อง แต่ว่าธรรมดาหรือธรรมชาติทุกอย่างนั้นมันมีเหตุ อะไรคือเหตุสำคัญที่ทำให้ของตกจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ เดียวนี้เรารู้กันดีว่า อะไรคือต้นเหตุ ถึงแม้เราจะพูดเป็นธรรมดาหรือเป็นธรรมชาติ เพราะมันเหมือนกันหมด ของตกจากที่สูงก็ต้องตกลงสู่ที่ต่ำ เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว เราก็เลยไม่ได้คิดอะไรให้มันลึกซึ้งไปกว่านั้น เห็นว่าเป็นของธรรมดาแล้วก็เลยเลิกคิด นี่ก็เหมือนกันไม่มีใครคิดว่า ทำไมเลือดของแม่ที่เข้าไปหล่อเลี้ยงจึงได้กลายมาเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน

หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก กลายเป็นอวัยวะต่าง ๆ ส่วนมากจะไม่คิดกันเลย

พระพุทธเจ้าได้พยายามพิจารณาถึงเรื่องนี้ จนกระทั่งรู้แจ้งแทงตลอด แล้วพิสูจน์ได้ว่า วิญญาณคือตัวการสำคัญที่สุดที่ทำให้เลือดของแม่ หรือว่าสารต่าง ๆ วัตถุประสงค์ต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในเลือดนั้น กลายมาเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ พระพุทธเจ้าเป็นองค์แรกที่ได้ทรงรู้แจ้งในเรื่องนี้ เพราะในคืนวันตรัสรู้ คือวันวิสาขบูชาพระพุทธรูปเจ้าได้ทรงพิจารณาเรื่องปฏิจจสมุปบาท จนกระทั่งได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในเรื่องปฏิจจสมุปบาทนั้น มีหัวข้อหนึ่งมีความสำคัญมาก คือคำว่า “วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป” เมื่อมีวิญญาณก็ต้องมีนามรูป ถ้าวิญญาณไม่มี นามรูปก็ไม่มี อันนี้เป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุด

พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งในเรื่องนี้ แต่คนทั่วไปไม่รู้ เพราะฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า มีโมหะหรืออวิชชาครอบงำ เพราะว่าเรื่องที่ควรจะรู้ จำเป็นจะต้องรู้แต่ไม่รู้

เพราะไม่รู้เรื่องนี้แหละ เราจึงให้ความสำคัญของร่างกายมากเกินไป เป็นห่วงแต่ความเป็นอยู่ของร่างกาย เป็นห่วงแต่ชีวิตของร่างกาย

คนปัจจุบันนี้ พยายามที่จะหนีความแก่ ความเจ็บป่วย ความพิการต่าง ๆ ด้วยการลงทุนต่าง ๆ ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่ ไม่เจ็บป่วย แล้วก็ไม่ต้องตาย ทำอย่างไรจึงจะให้ร่างกายนี้ดูสวยงาม อยู่ดีกินดี มีความสุขสบาย สนใจแต่เรื่องอย่างนี้มากที่สุด โดยที่ไม่ว่าสิ่งใดก็ตาม สิ่งที่เราจะสนใจมากที่สุด ก็คือ เรื่องจิตใจ หรือเรื่องวิญญาณ เมื่อพูดถึงเรื่องวิญญาณ อย่าเข้าใจว่า หมายถึงผี หมายถึงคนที่ตาย

ในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ คำ ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกัน จะใช้คำไหนก็ได้ คือ จิต มโน วิญญาณ ทั้ง ๓ คำนี้ แปลเป็นภาษาไทยว่า ใจ ใจในความหมายที่เป็นนามธรรมไม่ใช่หมายถึงหัวใจ ที่เป็นก้อนเนื้อที่เป็นวัตถุ คนใจชั่ว ไม่ได้หมายถึงหัวใจมันชั่ว แต่หมายถึงจิตใจ หรือความรู้สึกนึกคิดมันชั่ว

คำว่า **ใจ** ในความหมายอันนี้แหละ ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า **จิต มโน** หรือ **วิญญูณ** ส่วนคนที่ตายไปแล้วนั้น ถึงแม้จะมีชีวิตเกิดขึ้นมาอีก มาหลอกลอนหรือมาแสดงกายให้ปรากฏ หรือมาเข้าสิงอะไรก็ตาม คนทั่วไปเรียกว่า **วิญญูณ** แต่พระพุทธเจ้าไม่เรียกว่า **วิญญูณ** พระพุทธเจ้าเรียกว่า **โอปปาติกะ** ชีวิตประเภทนั้นเรียกว่า **โอปปาติกะ** ซึ่งเป็นชีวิตอีกประเภทหนึ่ง นอกเหนือไปจากชีวิตในโลกมนุษย์

เมื่อพูดถึงวิญญูณ ก็หมายถึงจิตใจ ซึ่งมีในตัวเรา ในขณะนี้ทุกคน มีจิต มีวิญญูณ หรือมีมโน เพราะถ้าจิตหรือวิญญูณไม่มีแล้ว ร่างกายนี้ก็จะเคลื่อนไหวไม่ได้ ลมหายใจก็จะไม่มี หัวใจก็จะหยุดเต้น จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะทำอะไร ไม่ได้ทั้งสิ้น ถึงแม้จะมีตาก็จะไม่เห็น มีหูก็จะไม่ได้ยิน มีสมองก็นึกคิดอะไรไม่ได้ ถ้าหากว่าจิตใจหรือวิญญูณไม่มีในร่างกาย คนที่ร่างกายสมบูรณ์ และสวยงามที่สุด แต่ว่าไม่มีจิตใจ มีราคาหรือไม่มี ใครต้องการบ้าง หุ่น เราสามารถที่จะสร้างให้สวยงามอย่างใดก็ได้ให้เหมือนคน และให้สวยที่สุดอย่างใดก็ได้

แต่มันจะมีราคา หรือค่าเท่ากับคนจริง ๆ หรือไม่ เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าหุ่นนั้นไม่มีชีวิต ไม่มีวิญญาณ

คนเรานั้น ถึงแม้ร่างกายจะไม่สมบูรณ์ จะพิการ หรือขี้เหร่ หรือเป็นอย่างไกรก็ตาม ก็ยังมีค่า เพราะว่าร่างกายนี้ยังมีชีวิต ยังมีวิญญาณ ร่างกายที่ปราศจากวิญญาณ ไม่มีค่า ทั้ง ๆ ที่ความจริงเป็นอย่างนี้ แต่คนส่วนใหญ่กลับไม่สนใจเรื่องจิต เรื่องวิญญาณเท่าที่ควร เราใช้เวลามากเกินไป เราใช้เงินมากเกินไป สำหรับบำรุงรักษาร่างกาย ดูแลร่างกายทุก ๆ วัน จะเป็นห่วงแต่เรื่องร่างกาย

คนที่มีความทุกข์มาก ก็เพราะเป็นห่วงร่างกาย กลัวจะเจ็บป่วย กลัวจะตาย กลัวจะไม่มีกิน กลัวเขาจะไม่รัก กลัวเขาจะไม่นับถือ กลัวสารพัด กังวลสารพัด โดยปรารถนาถึงร่างกายเป็นต้นเหตุ แต่ไม่สนใจเรื่องจิตใจ หรือเรื่องวิญญาณ

ตราบดีที่โลกปัจจุบันนี้ยังเห็นว่า วัตถุหรือร่างกาย เป็นเรื่องสำคัญ โลกนี้จะมีสันติ มีความอุดมสมบูรณ์ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ต่อเมื่อใดคนเราให้ความสนใจต่อ

จิตใจอย่างแท้จริง พยายามบำรุงรักษาจิตใจให้ดีที่สุด ส่วนร่างกายนั้น เราก็บำรุงดูแลรักษาตามสมควร ถ้าอย่างนี้แล้ว โลกนี้จะเจริญสมบูรณ์ โลกนี้จะมีสันติสุข คนในโลกนี้จะอยู่ร่วมกันอย่างเหมือนพี่เหมือนน้อง จะไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีการประหัตประหาร หรือไม่มีการเอาไรต์เอาเปรียบ จริยธรรมต่าง ๆ จะเจริญในหมู่คนทุกชั้น ไม่ว่าจะป็นชั้นต่ำ หรือชั้นสูง ทุกคนจะมีจริยธรรม ถ้าเข้าใจเรื่องจิตใจ หรือวิญญาณอย่างถูกต้อง ให้ความสำคัญแก่จิตใจอย่างแท้จริง เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

การฝึกสมาธิ เป็นวิธีบำรุงจิตใจ รักษาสุขภาพทางจิต รักษาโรคทางจิต และได้ผลแน่นอน ถ้าหากว่าเราพยายามฝึกสมาธิ คือพยายามฝึกหัดทำใจให้สงบ ให้มันมีเวลาพักเสียบ้าง ไม่ให้เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป เวลาจิตเป็นสมาธิ ถึงแม้ว่าจะมีความนึกคิด มีการภาวนา แต่ว่าเรื่องที่นึกคตินั้นไม่มาก ไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยากและซับซ้อน ไม่ใช่เรื่องที่เราคิดขึ้นมาแล้วไม่สบายใจ หรือกลัวใจ

ในขณะที่จิตเราเป็นสมาธิ จิตเราได้พัก เมื่อจิตได้พัก สมองได้พัก ร่างกายก็ได้พัก แล้วทำไมคนส่วนใหญ่ จึงไม่สนใจที่จะฝึกสมาธิจนสามารถเข้าสมาธิได้เสมอ ถือการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเราจะต้องทำทุกวัน การฝึกสมาธิเป็นสิ่งสำคัญ ทำอย่างไรจิตเราจึงจะเป็นสมาธิ อะไรคือปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิ เรื่องนี้ได้อธิบายมาพอสมควรแล้ว สำหรับในตอนนี้จะขอยุติไว้เพียงเท่านี้

ตอนที่ ๒

บทungsมาธิเบื้องต้น

การฝึกสมาธิ หมายถึงการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะจิต เช่นเมื่อหายใจเข้า ก็รู้สึกตัวว่า กำลังหายใจเข้า รู้สึกถึงลมที่ผ่านเข้าไปในทุกขณะ เมื่อหายใจออก ก็รู้สึกตัวว่า กำลังหายใจออก รู้สึกถึงลมที่ผ่านออกในทุกขณะ อย่างนี้เรียกว่า มีสติอยู่กับตัว คือกำลังทำอะไรอยู่ กำลังพูด หรือกำลังคิดอะไร เราก็รู้สึกตัวว่า กำลังทำ กำลังพูด หรือว่า เรากำลังคิดอะไร หรือเมื่อเราภาวนาว่า อะระหัง ๆ เราก็รู้สึกตัวทุกขณะว่า ขณะนี้เรากำลังนึกถึงคำว่า อะระหัง รู้สึกตัวได้ทุกพยางค์ หรือจะภาวนาว่า พุทโธ ว่า สัมมา อะระหัง หรืออะไรก็ตาม ในที่สุดแม้ว่าเราจะใช้คำสอนใจตัวเอง หรือว่านึกถึงหลักธรรมะ ก็ใช้ได้ทั้งสิ้น เพราะหลักสำคัญมีอยู่ว่า ในขณะที่เรากำลังนึกอะไร คิดอะไร หรือมีความรู้สึกอะไร

เกิดขึ้นในใจ เรารู้สึกตัวได้ทุกขณะ ไม่ไปนึกคิดเรื่องอื่น ไม่มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา จิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่เรากำลังนึกคิด และสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือว่า รู้สึกตัวได้ทุกขณะว่า กำลังนึกคิดอะไร **การรู้สึกตัวทุกขณะ** เรียกว่า **มีสติ**

สมาธิ หมายถึงความสงบ ความแน่วแน่ หมายถึงความไม่ฟุ้งซ่าน หมายถึงความนึกคิดเพียงเรื่องเดียว เมื่อตั้งใจนึกคิดอยู่ในเรื่องไหน ก็มีแต่เรื่องนั้น เราจำกัดวงความนึกคิดได้ บังคับความนึกคิดได้ อย่างนี้เรียกว่า **มีสมาธิ** การฝึกสมาธิอาจจะฝึกได้หลายวิธี หลายแบบ แม้ในแบบที่นิยมกันแพร่หลายที่เรียกว่า **ยุบหนอ พองหนอ** ก็เหมือนกัน ในขณะที่ท้องยุบ หรือท้องพอง เรา รู้สึกตัวถึงอาการที่มันพองขึ้น อาการที่กำลังยุบลงในทุกขณะ ไม่เผลอ อันนี้ก็เป็น การฝึกสมาธิเหมือนกัน การฝึกสมาธิก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัว จนกว่าจะเกิดความเคยชิน คือไม่ต้องออกแรงบังคับ ไม่ต้องคอยระวัง เพราะเหตุที่ทำบ่อย ๆ เกิดความเคยชิน สติก็จะอยู่กับตัว คือสำนึกได้ทุกขณะ สดแล้วแต่เราจะนึกคิดอะไร หรือ

ว่าตั้งใจจะพูด หรือว่าจะเคลื่อนไหวทำอะไรก็ตาม เรา มีสติรู้สึกตัวทุกขณะว่า กำลังทำอะไร กำลังเคลื่อนไหว อย่างไร กำลังพูดอย่างไร อันนี้ก็เป็น การฝึกสมาธิเหมือนกัน เพราะฉะนั้นขอให้จำหลักเบื้องต้นไว้ให้ดีกว่า **การฝึกสมาธิ คือ การฝึกให้มีสติอยู่กับตัว** สมาธิกับสติเป็นของคู่กัน สมาธิจะเกิดได้ต้องอาศัยสติ แล้วสติจะมีความมั่นคง ดำรงอยู่ได้เสมอ ก็อาศัยสมาธิ เมื่อสติดีขึ้นสมาธิ ก็ดีขึ้น เมื่อสมาธิดีขึ้น สติก็ดีขึ้น

การฝึกสมาธิ คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ ถ้าหากว่าเราเข้าใจหลักอันนี้ดีแล้ว ในชีวิตประจำวัน เรามีโอกาสที่จะฝึกสมาธิได้เสมอตลอดเวลา เพราะแม้ขณะที่กำลังพูด กำลังทำงาน กำลังเดิน กำลังยืน หรือว่ากำลังทำอะไรก็ตาม พยายามหัดให้มีสติอยู่กับตัวว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร หรือถ้าอ่านหนังสือก็พยายามบังคับใจให้อยู่กับข้อความที่กำลังอ่าน หรือถ้าหากว่ามันไม่อยู่ เราก็พยายามนึกถึงข้อความ แล้วก็นึกทบทวนอยู่ในใจ บังคับใจให้หนึ่ง ให้แน่วแน่อยู่กับข้อความที่เรา กำลังนึกคิดที่กำลังท่องจำ อันที่จริงการท่องจำทุกอย่าง ก็คือการ

ฝึกสมาธิอีกแบบหนึ่งนั่นเอง เพราะในขณะที่เรากำลังจะท่องจำอะไร เราจะต้องรู้สึกตัวได้ทุกคำพูด ได้ทุกขณะ ไม่เช่นนั้นจะจำไม่ได้ การคิดเลขในใจก็เหมือนกัน เป็นการฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้นเราจะพบว่า คนทั่วไปส่วนมากที่เป็นคนปกติ สามารถประกอบกิจการต่าง ๆ ได้

การเรียนหนังสือ ทำอะไรต่าง ๆ ต้องเป็นคนมีสมาธิ แล้วก็ต้องมีการฝึกสมาธิอยู่เสมอ คนที่สติไม่อยู่กับตัว คือคนเพลอไพล่ง่าย พูดอะไรไปแล้วประเดี๋ยวลืม ทำอะไรไปแล้วประเดี๋ยวลืม ประเภทนี้เป็นคนไม่ค่อยมีสมาธิ แล้วเกือบจะพูดเป็นหลักตายตัวว่า ถ้าคนไหนสมาธิเสื่อมมาก ซึ่งหมายถึงว่าจะทำอะไร จะพูดอะไรสมาธิไม่ค่อยอยู่กับตัว จะต้องเป็นโรคประสาทในที่สุด หนีไม่พ้นการเป็นโรคประสาท โรคนอนไม่หลับ โรคฟุ้งซ่าน โรคควบคุมความนึกคิดไม่ได้เลย บุคคลประเภทนี้ ก็คือบุคคลที่ขาดสมาธิ ที่ขาดก็เพราะว่าไม่ได้ฝึก คนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ร่างกายอ่อนแอฉันทใด คนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิเลยไม่ว่าแบบไหน ๆ สมาธิเสื่อมเสื่อม เมื่อสมาธิเสื่อมมาก ๆ ก็ต้องเป็นโรคนอนไม่หลับ เป็นโรค

ประสาท เป็นโรคฟุ้งซ่าน แล้วอาจจะเกิดโรคทางกายได้หลายอย่าง เพราะว่าคนที่ควบคุมความคิดอะไรไม่ได้เลย บังคับความคิดอะไรไม่ได้เลยนั้น หมายถึงในใจจะต้องมีความวิตกกังวล มีความไม่สบายใจ กลัดกลุ้มอยู่เสมอ แล้วเอาชนะไม่ได้ หรือถ่ายถอนให้ออกไปไม่ได้ ให้หมดไปไม่ได้ เรียกว่ามีความไม่สบายใจอยู่ตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืน ความคิดก็กระเจิดกระเจิงไปตามเรื่องราวของความไม่สบายใจ ในที่สุดก็กลายเป็นโรคประสาท ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

คนที่เข้าสมาธิได้ โดยเฉพาะเข้าสมาธิได้ดีพอสมควร นอกจากจะสามารถบังคับใจให้นิ่ง ให้นิ่งคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียว คือเรื่องที่กำหนดเอาไว้ ซึ่งเรียกว่า **มีวิตก วิจารณ์ เอกัคคตา วิตก** แปลว่า **นึก วิจารณ์** แปลว่า **คิด เอกัคคตา** แปลว่า **มีอารมณ์อันเดียว** คนที่ได้ชื่อว่ามีสมาธิ ก็คือคนที่**มีวิตก วิจารณ์ เอกัคคตา** และในเวลาเดียวกันจะรู้สึกจิตใจสดชื่นสบายแจ่มใส เรียกว่า**มีปีติและสุขเกิดขึ้น** โดยปกติในขณะที่เรานั่งสมาธิทำใจให้สงบแน่วแน่นั้น ถ้าสมาธิได้มาตรฐานแล้ว จะ

ต้องรู้สึกแจ่มใสสบาย คือมีปีติและสุขเกิดขึ้น ทีนี้ถ้าหัดทำบ่อย ๆ สภาพทางจิตก็จะดีขึ้นตามลำดับ จิตใจมีความมั่นคง มีความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลง หรือผิดหวัง ต่อการที่ทำอะไรไม่ได้อย่างใจ มีคนขัดใจหรือว่าจะมีเหตุการณ์อะไรก็ได้ที่จะทำให้เสียใจ เกิดความหวาดกลัว เกิดความกลัดกลุ้ม

สำหรับคนที่ฝึกสมาธิเอาไว้เสมอ ในเวลาที่นั่งสมาธิ จิตใจจะสดชื่นแจ่มใสสบายมีปีติและสุขเกิดขึ้น เช่นนี้ ความต้านทานต่อเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจนั้น ย่อมจะดีขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งในที่สุดกลายเป็นคนที่สามารถจะวางเฉย หรือปล่อยวางในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้โดยไม่ยาก ซึ่งจะทำให้จิตใจสบายอยู่เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่ เป็นโรคประสาท หรือโรคฟุ้งซ่าน โรคนอนไม่หลับ คนที่เป็นโรคชนิดนี้เราจะพบว่า นอกจากจะบังคับความนึกคิดไม่ได้แล้ว ในขณะที่กำลังนึกคิดนั้น ก็เกิดความไม่สบายใจ มีความหวาดกลัว มีความวิตกกังวล แล้วก็ไม่สามารถตัดความนึกคิดเหล่านั้นออกไปได้ เมื่อปล่อยความนึกคิดไม่ได้ หรือหยุดความนึกคิด

ไม่ได้ ความไม่สบายใจมันก็มีอยู่เสมอ กลายเป็นโรคเรื้อรัง และนี่แหละคือที่มาของโรคประสาท **คนที่ฝึกสมาธิอยู่เสมอ แล้วฝึกได้ เข้าสมาธิได้** จึงเป็นของแน่นอนว่าจะไม่เป็นโรคประสาท ไม่เป็นโรคนอนไม่หลับ และนอกจากนี้ **จะสามารถรักษาสมองไว้ได้คงทนนานมาก** ถึงแม้ว่าจะมีอายุมากแล้วสมองก็ยังไม่เสื่อม ความจำยังดีอยู่เสมอไม่หลงลืม ไม่เพลอไพล ประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้นมีมาก

คนที่ฝึกสมาธิได้สำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้น ปัญหาสำคัญ มีอยู่ ๒ ประการเท่านั้น คือ :-

๑. เวลา มีพอหรือไม่

๒. ความตั้งใจจริง ๆ หรือศรัทธาในการฝึก

ถ้ามีเวลา มีความตั้งใจเด็ดเดี่ยวที่จะฝึก มีศรัทธาในการฝึก ถ้าเวลา มี ความตั้งใจเด็ดเดี่ยวที่จะฝึกมีอยู่ คนไหนมีหลัก ๒ ประการนี้อยู่แล้วก็จะสามารถฝึกสมาธิได้สำเร็จ ที่ไม่สำเร็จนั้นเป็นเพราะไม่ค่อยมีเวลา ไม่ค่อยมีโอกาส แต่มันก็มีความสำคัญอยู่คือความตั้งใจ คนเรา ถ้าลองว่าตั้งใจจะทำจริง ๆ แล้ว สักวันหนึ่งมันก็จะ

ต้องมีเวลามีโอกาส ถ้าเราฝึกอยู่เสมอสามารถเข้าสมาธิได้ดี เราก็จะหาเวลาหาโอกาสฝึกได้ตลอดทั้งวัน คำว่าไม่มีเวลานั้น จะหมดไป เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปแล้วจะสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เราได้มองเห็นถึงความจำเป็นในประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของการฝึกหรือไม่ ถ้ามองเห็นความตั้งใจในอันที่จะฝึกจริง ๆ เมื่อมีความตั้งใจจริง ๆ ก็ย่อมมีเวลาในอันที่จะฝึก ส่วนสถานที่ที่จะฝึกนั้น ถ้าเราตั้งใจจริง ๆ แล้วยังจะต้องหาจนได้

การฝึกสมาธินั้นมีหลายแบบ หลายวิธี ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ทุก ๆ วิธีเมื่อกล่าวโดยสรุป ก็คือต้องการที่จะฝึกให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ ทำอย่างไรจึงจะให้สติอยู่กับตัวทุกขณะในเมื่อทำได้ และอย่าลืมว่า เมื่อเราฝึกบ่อย ๆ สติ ก็จะได้ขึ้น คือความสำนึกได้ว่า เรากำลังนึกคิดอะไร และกำลังทำอะไรอยู่นั้น มันค่อย ๆ เป็นแบบอัตโนมัติคือไม่ต้องคอยระวัง ไม่ต้องคอยควบคุม มันจะเป็นไปของมันเอง เหมือนอย่างกับเราเมื่อยังเป็นเด็กทารก กว่าจะลุกขึ้นยืนได้ ต้องใช้ความตั้งใจ ต้องระมัดระวังอย่างมากกว่าจะเดินได้ กว่าที่จะวิ่งได้

ต้องใช้ความระมัดระวัง ใช้ความตั้งใจอย่างมาก แต่เมื่อเกิดความเคยชินแล้ว สิ่งเหล่านี้เราก็ทำได้โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องระวังเหมือนเมื่อก่อน แล้วก็เคล่วคล่องว่องไว การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือก็เหมือนกัน ดำเนินไปตามหลักอันเดียวกันทั้งสิ้น ทำอย่างไร จึงจะให้สติอยู่กับตัวเสมอโดยอัตโนมัติ เป็นไปเองโดยไม่ต้องคอยควบคุม เพียงแต่ตั้งใจครั้งแรกเท่านั้น เช่น เมื่อเราตั้งใจจะนึกถึงแต่ลมหายใจเข้า-ออก ไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย ความตั้งใจของเรานี้หนักแน่นเด็ดขาดแล้ว เมื่อเราเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า-ออกแล้ว ก็รู้สึกว่าจิตนิ่งอยู่กับลมหายใจ ไม่ไปไหนเลย รู้สึกตัวได้ทุกขณะ รู้สึกทั้งลมที่ผ่านเข้า ผ่านออกได้ทุกขณะ โดยไม่มีอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรก ไม่มีความนึกคิดอย่างอื่นเข้ามาแทรก จิตใจสงบ เยือกเย็น สบายแจ่มใส เมื่อตั้งใจจะนึกถึงลมหายใจเข้า-ออกก็เป็นแบบนี้ ทำได้อย่างนี้และทำได้เร็วไม่ชักช้า ลองคิดดู ถ้าหากว่าเราสามารถทำได้ ประโยชน์จะเกิดขึ้นสักขนาดไหน มากมายเพียงใด

คนเราเดือดร้อนเพราะเอาชนะความนึกคิดไม่ได้ หยุดคิดบางสิ่งบางอย่างไม่ได้ เรื่องที่ไม่ควรคิด คิดแล้ว ไม่สบายใจ คิดแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์ แต่ก็อดคิดไม่ได้ นอกจากจะเสียเวลาแล้วยังเสียสุขภาพทางจิต เพราะว่าการที่ปล่อยให้ความไม่สบายใจเกิดขึ้นบ่อย ๆ มันก็เหมือนกับเราปล่อยให้ร่างกายของเราเจ็บป่วยบ่อย ๆ ในที่สุดก็กลายเป็นโรคเรื้อรังรักษายาก ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว สิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดบ่อย ๆ แล้ว จะเกิดความเคยชิน เพราะแต่ละอย่างมันมีวิบาก วิบากมันจะสั่งสมมากขึ้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นการไม่ดี ที่คนส่วนมากเอาชนะความนึกคิดไม่ได้ หยุดคิดไม่ได้ทั้งที่รู้ว่า คิดอย่างนี้แล้วไม่เกิดประโยชน์ คิดแล้ว ไม่สบายใจ คิดแล้วกลุ้มใจ แต่ก็อดคิดไม่ได้

โดยธรรมดา เมื่อจิตของเราสงบ มันก็เหมือนกัน หรือคล้าย ๆ กับคนที่กำลังจะนอนหลับ เริ่มจะหลับ บางคนก็เริ่มฝัน เห็นภาพต่าง ๆ ในใจ แต่ในขณะที่เราจะนอนหลับนั้น เป็นเวลาที่สติไม่ได้อยู่กับตัว คนนอนหลับเป็นคนที่ไม่มีสติอยู่กับตัว แต่ในขณะที่เรากำลัง

นั่งสมาธิ จิตสงบนิ่งไม่ได้คิดอะไรเลย ก็คล้าย ๆ กับคนที่กำลังเริ่มจะหลับ เพราะฉะนั้น ภาพต่าง ๆ จะต้องปรากฏในใจ ใหม่ ๆ หรือแรก ๆ ภาพนั้นจะไม่ค่อยชัดนัก แต่เมื่อจิตสงบมากขึ้น แน่วแน่นมากขึ้น ภาพก็จะชัดขึ้น ๆ โดยลำดับ ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าสมาธินึกถึงภาพอันใดอันหนึ่งได้ชัดมาก จนกระทั่งมีความชำนาญ นึกถึงพระพุทธรูป ดอกบัว หรือนึกถึงอะไรก็ตาม ซึ่งเป็นภาพที่นึกขึ้นมาแล้วจิตจะสงบนิ่ง ไม่ทำให้เกิดกิเลส ต้องเป็นภาพที่ไม่ทำให้เกิดกิเลส ไม่ทำให้เกิดความยินดี ยินร้าย เช่นนึกถึงพระพุทธรูป หรือดอกบัว นึกถึงเปลวเทียน นึกถึงแก้วน้ำอะไรทำนองนี้ ถ้าหากเราเห็นภาพต่าง ๆ นั้นชัดเจนมาก อันนี้ก็เป็นที่วิเศษอีกอย่างหนึ่ง คือในขณะที่เรานอนไม่หลับ หรือว่าคิดมาก หรือว่าเกิดความไม่สบายใจ มีความหวาดกลัว ความวิตกกังวล เมื่อเราต้องการที่จะเลิกคิดในสิ่งเหล่านี้ ก็ทำได้ง่ายมาก คือเราเริ่มนึกถึงภาพที่เราเคยเห็นชัดในสมาธิ เพราะเหตุที่เราเคยทำมาบ่อย ๆ จนกระทั่งเกิดความเคยชิน เกิดความชำนาญ พอตั้งใจนึกถึงภาพ เช่นนึกถึง

ภาพดอกบัว ดอกบัวก็ปรากฏชัดในใจ เห็นชัดมาก ทันท
ที่เห็นดอกบัวชัดในใจ ก็หมายความว่า ในขณะที่จิตมี
สมาธิที่แน่นแนบสงบแล้ว เพราะถ้าไม่สงบ ภาพดอกบัว
นั้นจะปรากฏชัดไม่ได้ เมื่อภาพดอกบัวปรากฏชัดในใจ
เห็นชัดมาก หมายความว่าความคิดในเรื่องอื่นหายไป
หมดแล้ว ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล หรือความ
หวาดกลัวทุกอย่างก็จะหายไปเป็นปลิดทิ้ง คือหายไป
ทันทีที่ภาพดอกบัวปรากฏชัดในใจ ลองพิจารณาดู ถ้า
เราสามารถทำได้ เมื่อต้องการจะนึกถึงดอกบัวเมื่อไร
นึกได้เสมอ เห็นชัดเสมอ ความทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร
เพราะว่าความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้น ก็เพราะความ
นึกคิด เพราะคิดอย่างนี้ ถึงได้เกิดความทุกข์ ถ้าเลิกคิด
เสียได้ มันก็ไม่ทุกข์ แต่ส่วนมากเลิกไม่ได้ อดคิดไม่ได้
อย่างคนที่ เป็นโรคประสาท จะสังเกตว่า ความคิดวน
เวียนซ้ำซากอยู่กับเรื่อง ๆ เดียว เรื่องที่ว่ามันก็เป็นเรื่อง
ที่ทำให้เขาไม่สบายใจ แล้วก็เลิกคิดไม่ได้ อยู่กับคนที่ เป็น
โรคประสาทนั้นน่ารำคาญที่สุด เพราะมันซ้ำซากจำเจ

เรื่องที่เขาพูด เรื่องที่เขาแสดงก็มีแต่เรื่องเก่า ๆ ฟังแล้ว ฟังอีกซ้ำซากอยู่เสมอ น่าเบื่อ

คนที่ฝึกสมาธิได้ จะสามารถตัดความคิดที่ไม่ต้องการออกไปได้ทันที เพราะฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่า คนที่สามารถสร้างมโนภาพขึ้นในใจได้ชัด และรวดเร็วมาก ก็สามารถกำจัดความทุกข์ได้รวดเร็วมากเช่นเดียวกัน หรือบางคนในเวลาจิตสงบนิ่ง อาจไม่เห็นภาพไม่ค่อยชัด โดยเฉพาะจะเป็นกับคนที่มีอายุ ความจำเริ่มเสื่อม ภาพอาจจะไม่ชัด แต่ถึงกระนั้น ถ้าสามารถนึกถึงธรรมะหรือข้อความ หรือบทภาวนาใดก็ตามที่เราเคยฝึกสมาธิ ในเมื่อเราสามารถบังคับใจให้นิ่งอยู่กับข้อความเหล่านั้นได้ เริ่มบังคับจิตใจให้นิ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออกได้ทุกขณะจิต จนกระทั่งรู้สึกแจ่มใสสบาย ความนึกคิดที่ไม่ต้องการ มันก็หายไปได้ทันทีเหมือนกัน ความทุกข์ทั้งหลายมันก็หายไปได้ทันทีเหมือนกัน ได้ผลอย่างเดียวกัน คือไม่ว่าจะเป็นการนึกถึงมโนภาพในใจ และก็นึกถึงคำภาวนา นึกถึงลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องใช้คำภาวนา ถ้าจิตมันหยุดนิ่งอยู่กับสิ่งที่เราตั้งใจจะนึกคิด จนกระทั่งรู้สึก

แจ่มใสสบาย คือต้องมีปิติและสุขเกิดขึ้นในใจด้วย จึงจะเป็นเครื่องวัดได้อย่างแน่นอนว่า บรรดาความนึกคิด หรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ต้องการนั้น ได้หายไปหมดสิ้นแล้ว แต่ถ้าเพียงจิตสงบนิ่งเฉย ๆ ถึงแม้เราจะควบคุมความนึกคิดได้ แต่ความแจ่มใสความสบาย หรือความเบิกบานปิติยังไม่เกิดนั้น หมายความว่า สมาธิเรายังไม่มีความมั่นคง ความคิดอย่างอื่น อารมณ์อย่างอื่น อาจจะแทรกเข้ามาได้ง่าย แต่ถ้า **ปิติและสุขเกิดขึ้นในใจแล้ว สมาธิมีความมั่นคง อารมณ์อื่น ความคิดอย่างอื่น จะแทรกเข้ามาไม่ได้เป็นเด็ดขาด** แล้วเราจะอยู่ในสมาธิ ได้นานเท่าที่เราตั้งใจจะอยู่

อย่าลืมว่า ถ้าเราฝึกสมาธิบ่อย ๆ ทุกครั้งที่เราฝึก เราสามารถเข้าสมาธิได้ คือจิตสงบแจ่มใส สบาย เมื่อทำเช่นนี้บ่อย ๆ ความเคยชินหมายถึงพื้นฐานข้างในย่อมจะดีขึ้นโดยลำดับ เหมือนกับเราอ่านหนังสือเรื่องไหนบ่อย ๆ ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นย่อมจะดีขึ้นตามลำดับ เมื่อเราทำใจให้สงบนิ่งบ่อย ๆ พร้อมกับมีปิติและสุขเกิดขึ้น ความรู้สึกนึกคิดหรือพื้นจิตใจ อย่างที่

เรารู้สึกในขณะที่เรานั่งสมาธินั้น มันจะมีอยู่ในสันดาน มันจะสะสมอยู่ในสันดาน คือสะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก หรือในภวังคจิต ถ้าหากว่าเราเป็นคนที่มีพื้นสมาธิดี ซึ่งหมายความว่าในจิตใต้สำนึก ในภวังคจิต พื้นของสมาธิมีมาก เพราะว่าเคยฝึกมานาน เคยฝึกมาบ่อย เหมือนกับคนที่เมื่อชาติก่อนเคยฝึกสมาธิได้ดีมาก เคยได้ฌาน ได้สมบัติ มีวิบากสมาธิสั่งสมมามาก คนประเภทนี้เมื่อเกิดมาใหม่มาฝึกสมาธิจะไม่ยากเลย สามารถเข้าสมาธิได้ง่าย ฝึกได้ง่ายมาก ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าเขามีวิบากมีพื้น หรือว่ามีบารมีในทางนี้มามากตั้งแต่ชาติก่อนแล้ว

ในทำนองเดียวกัน ถ้าในปัจจุบันนี้เราหมั่นฝึกสมาธิบ่อย ๆ จนกระทั่งเรามีพื้นสมาธิดีมากสั่งสมเอาไว้ ถ้าพื้นของเราได้มาตรฐานแล้ว เราจะสามารถเข้าสมาธิได้เสมอตลอดเวลาทุกสถานที่ทุกโอกาส ไม่ว่าจะที่ไหน เมื่อเราตั้งใจที่จะทำให้จิตสงบนิ่งถึงภาพอันใดอันหนึ่ง ให้ชัดเจนใจก็ทำได้ หรือจะให้จิตนิ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออกโดยไม่มีความคิดอื่น ๆ แทรกเข้ามาเลยก็ทำได้ หรือ

จะนึกคิดถึงเรื่องไหนข้อความอันใด เมื่อตั้งใจแล้ว ก็มีแต่ข้อความอันนั้น ข้อความอื่น ๆ แทรกเข้ามาไม่ได้เลย ถ้าหากเราเป็นคนที่มีพื้นฐานสมาธิมาดี เราจะสามารถทำได้ เช่นนี้เสมอ นี่คือหลักเบื้องต้นที่ควรจะทำให้ความเข้าใจให้ดีกว่าก่อน เราต้องพยายามหมั่นฟังข้อความที่ว่านี้ให้ซาบซึ้งจริง ๆ และนี่คือเคล็ดสำคัญอันหนึ่งที่จะช่วยให้การฝึกสมาธิของเราง่ายขึ้น

ต่อแต่นี้ไปเป็นวิธีเริ่มต้นในการฝึก **ขั้นแรกจงสุดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ ลมหายใจออกช้า ๆ** ในขณะที่หายใจเข้าลองนึกคำว่า **หายใจเข้า** ในขณะที่หายใจออกให้นึกคำว่า **หายใจออก** นึกตามความเป็นจริง เมื่อหายใจเข้านึกคำว่า **หายใจเข้า** ตั้งสติกำหนดลมที่กำลังผ่านเข้าไป และในเวลาหายใจออกก็เช่นเดียวกัน นึกถึงคำว่า **หายใจออก** นึกตามความเป็นจริงกำหนดลมที่ผ่านออกให้ได้ทุกขณะ **สติกับสมาธิเป็นของคู่กัน** สติหมายถึงการรู้สึกตัว ว่า กำลังทำอะไรอยู่ เมื่อหายใจเข้า รู้สึกตัวว่า กำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้สึกตัวว่า กำลังหายใจออก กำหนดลมที่ผ่านเข้าออกได้ทุกขณะจิต

ย่อมเป็น สมาธิ คือสงบแน่นแน้ ครั้งแรกที่ทำให้สุดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ ก็เพราะว่าเราต้องใช้อำนาจจิตบังคับอย่างมาก เพื่อให้จิตแน่นแน้อยู่กับลมหายใจ เราจะต้องสุดลมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ หลาย ๆ ครั้งไปจนกระทั่งรู้สึก ว่า จิตสงบแล้วจึงค่อยหายใจตามปกติ จะอย่างไรก็ตามข้อสำคัญต้องให้รู้สึกถึงลมทุกระยะทุกขณะ อย่าเผลอ อย่างนี้ถึงสิ่งอื่น

การที่เราจะนึกคำว่า หายใจเข้า หรือ หายใจออก หรือว่าภาวนาอะไรอย่างอื่นนั้น เป็นเพียงส่วนประกอบเพื่อไม่ให้จิตของเราไปนึกถึงเรื่องอื่นเท่านั้น ถ้าจิตของเราแน่นแน้สงบดีแล้ว ไม่ต้องนึกอะไรเลยก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม หลักวิชาดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าสมาธิในขั้นมาตรฐาน คือในขั้นปฐมฌานก็ยังมีขบวนการนึกคิด เมื่อสมาธิสูงขึ้นถึงขั้นทุติยฌาน ความนึกคิดจะไม่มี เพียงแต่กำหนดลมหายใจเฉย ๆ หรือจะเพ่งนิมิตเพ่งกสิณ ไม่ต้องภาวนาอะไรมีแต่ภาพอันนั้นปรากฏชัดในใจเท่านั้น นั่นเป็นสมาธิขั้นสูง แต่ก่อนที่เราจะก้าวขึ้นไปสู่สมาธิ

ชั้นสูง คือชั้นที่ไม่มีควมนึกคิดนั้น เราต้องกำจัดการนึกคิดหรือกำจัดการอื่นออกไปให้หมด ให้นึกคิดเฉพาะแต่ในเรื่องที่เราต้องการนึกคิด และเรื่องที่เราต้องการจะนึกคิดนั้นเป็นเรื่องที่ทำให้ใจให้สบายทำให้จิตสงบ ไม่ทำให้เกิดกิเลส ไม่ก่อให้เกิดความยินดียินร้าย สดุดมหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ กำหนดลมให้ได้ทุกขณะ อย่าเผลอ อย่านึกถึงสิ่งอื่น

ถ้าเราไม่สามารถที่จะบังคับจิตของเราให้นิ่งอยู่กับลมหายใจ เราก็ต้องหาคำพูดมาเตือนใจตัวเอง สอนตัวเอง เช่นนึกถึงคำว่า **ขณะนี้เป็นเวลาฝึกสมาธิ ไม่ใช่เวลานจะนึกถึงเรื่องอื่น** ฉันจะต้องพยายามทำให้สงบ ทำให้ให้นิ่ง ฉันจะต้องนึกถึงแต่ลมหายใจเข้า-ออก ฉันจะไม่นึกถึงสิ่งอื่น ฉันจะต้องพยายามนึกถึงแต่ลมหายใจเข้า-ออก **ไม่นึกถึงสิ่งอื่น** การนึกอย่างนี้ขึ้นมาในใจเป็นการสอนเป็นการเตือนสติตัวเอง ซึ่งโดยปกติ คนที่ตั้งใจจะทำจริง ๆ จะได้ผล คือไม่ซ้่าจิตก็จะสงบ การหาคำพูดมาสอนใจตัวเองหรือเตือนตัวเองนั้น เป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งเราจะสอนอย่างไรก็ได้ สุดแล้วแต่จะให้จิต

สงบ ให้จิตมันนิ่ง ไม่ไปนึกถึงเรื่องอื่น ถ้าหากเรามีเรื่อง
วุ่นวายอยู่ในใจมาก หรือมีอารมณ์ขุ่นมัว เกิดความ
ก্লุ้มใจ ไม่สบายเรื่องใดก็ตาม เราก็หาคำพูดมาสอนใจ
ตัวเอง เตือนตัวเอง ซึ่งอันนี้มีรายละเอียดมาก แต่ข้อ
สำคัญคือ ถ้าใจมันไม่ยอมสงบจริง ๆ ต้องพยายามหา
คำพูดมาสอนใจตัวเอง เตือนใจตัวเองให้ตรงกับอารมณ์
ที่กำลังมีอยู่ในขณะนั้น เพื่อที่จะคลี่คลายอารมณ์ให้มัน
หายไปให้สงบไป อันนี้ต้องศึกษาธรรมะ ต้องเข้าใจเรื่อง
ชีวิต เราจึงจะสามารถหาคำพูดมาสอนใจตัวเอง หรือ
มาปลอบใจตัวเองได้

ในขณะที่เรากำลังนึกถึงคำพูดมาสอนใจตัวเอง
หรือเตือนตัวเองนั้น ก็มีหลักอย่างเดียว คือเรากำลังนึก
ถึงคำพูดอะไร ต้องให้มีสติอยู่กับคำพูดทุกคำ กำลังนึก
คิดอะไรอยู่ ต้องรู้ตัวว่าเรากำลังนึกคิดอะไร แล้วพยายาม
กำหนดลมหายใจให้สัมพันธ์กัน ในขณะที่เรากำลังสอน
ใจตัวเอง หรือเตือนตัวเองนั้น ก็ให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้า
ออกไปด้วย ซึ่งโดยปกติแล้วย่อมทำได้ เว้นไว้แต่ว่า
ความนึกคิดนั้นจะแน่นแ่นหรือมีปีติมาก ซาบซึ้งในคำพูด

นั้นมาก ก็อาจจะลืมหายใจไปได้ชั่วขณะ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ไม่ต้องเป็นห่วง เพราะการที่เราแน่วแน่อยู่กับคำพูดอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นคำพูดที่สอนใจ เตือนตัวเอง แล้วมีความซาบซึ้ง จิตจะแน่วแน่ไปเอง แต่ถ้าคำพูดไม่ประทับใจเท่าไรนัก การกำหนดลืมหายใจเข้าออก ย่อมจะทำได้พร้อม ๆ กัน พยายามนึกถึงแต่ลืมหายใจเข้าออก อย่างนึกถึงสิ่งอื่น พยายามรู้สึกถึงลมทุกระยะทุก ๆ ขณะอย่าเผลอ อย่างนึกถึงเรื่องอื่น ทำให้สงบ ทำใจให้หนึ่งที่สุด ๆ ให้รู้สึกถึงลืมหายใจทุกขณะ

ถ้าจิตสงบดีแล้ว เราจะเปลี่ยนวิธี ใช้วิธีนับ คือ เวลาหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๓ ครั้งแรกนับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓ หรือจะนับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕ ก็ได้สุดแล้วแต่ ข้อสำคัญต้องให้รู้สึกถึงลมทุกขณะอย่าเผลอ เราจะนับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓ หรือ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕ เราก็ต้องรู้สึกถึงลมทุกระยะ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓ หรือ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕ ในขณะที่เรานับนั้น ต้องตั้งใจที่จะให้จิตสงบแน่วแน่

ตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยว ตั้งใจที่จะตัดความคิดอื่น ๆ ออกไป ให้หมด นึกถึงแต่ลมหายใจเข้าออก ตั้งใจให้แน่วแน่ ให้รู้สึกถึงลมทุกระยะ ๆ พร้อมกับนับในใจ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓ หรือ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕ ตั้งใจให้แน่วแน่, ตั้งใจให้แน่วแน่ ให้รู้สึกถึงลมทุกระยะ ทุกขณะอย่าเผลอ ตั้งใจให้แน่วแน่ ถ้าจิตสงบดีแล้วจะรู้สึก สดชื่นแจ่มใส สบาย ปลอดโปร่ง มีปีติ และสุขเกิดขึ้นในใจ ปีติและสุข นั้นเป็นตัวเลี้ยงสมาธิ ทำให้สมาธิมีความมั่นคง ความจริงเรารู้สึกปลอดโปร่งสบาย ภาระที่เราต้องคอยระวัง ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านจะเบาบางลง จนกระทั่งรู้สึกว่่าแน่วแน่ ของมันเอง เป็นไปโดยอัตโนมัติ ถ้าถึงขั้นนี้ ก็แปลว่า เราได้บรรลุถึงความสำเร็จแล้วขั้นหนึ่ง

ต่อจากนี้ ก็เป็นเรื่องที่เราจะต้องพยายามหดทำ บ่อย ๆ ให้เกิดความเคยชิน แล้วที่สำคัญคือเราจะต้อง จำลักษณะจิตใจของเราให้ดีกว่า **ทำไมในบางครั้ง จิตมันฟุ้งซ่าน บังคับไม่อยู่ แต่บางครั้งทำให้จิตสงบ แน่วแน่ได้ง่าย** เรานึกคิดอย่างไร ทำใจอย่างไร ก่อนที่จะเข้าสมาธินั้น มีพื้นฐานจิตใจอย่างไร เรานั่งอย่างไร

อยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร ต้องสังเกตไว้ให้ดี การทำสมาธิจึงจะก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว ต้องสังเกตด้วยพยายามทำให้สงบ ให้นิ่งมากที่สุด คำพูดประโยคนี้เราต้องหมั่นฝึก หมั่นเตือนตัวเอง แล้วก็ทำให้ใจให้สงบให้นิ่งที่สุด แล้วจะไม่นึกคิดอะไรเลย จะต้องรู้สึกถึงลมหายใจทุกกระยะ ทุกขณะ **ขณะนี้กำลังหายใจเข้า** ฉันก็รู้สึก **ขณะนี้กำลังหายใจออก** ฉันก็รู้สึก รู้สึกถึงลมได้ทุกกระยะ ทุกขณะ คำพูดเหล่านี้ก็ต้องพยายามสอนตัวเอง เตือนตัวเองอยู่บ่อย ๆ เมื่อจิตยังไม่ค่อยสงบ แต่ถ้าสงบดีแล้ว ก็เพียงแต่กำหนดลมเฉย ๆ จะใช้วิธีนับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓ หรือจะภาวนาว่า พุทโธ หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ ซึ่งเป็นคำพูดสั้น ๆ อันนี้เป็นอุบายป้องกันไม่ให้จิตไปนึกถึงสิ่งอื่น

ให้จำไว้ว่า ถ้าจิตสงบนิ่งดีแล้ว ไม่ต้องนึกถึงอะไรเลย ลมหายใจที่เรารู้สึกทุกขณะ จะเป็นสื่อทำให้จิตของเรามีสมาธิสูงขึ้น ๆ ตามลำดับ โดยปกติตามหลักวิชาที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ ผู้ที่กำหนดลมหายใจเข้าออกเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับลมหายใจจริง ๆ ไม่นึกถึงสิ่งอื่นเลย

ก็สามารถเข้าสมาธิได้ถึงขั้นจตุตถฌาน คือฌานที่ ๔ ซึ่งเป็นฌานขั้นสูงสุด ในเรื่องของรูปฌาน จะสามารถเข้าได้ถึงฌานที่ ๔ ลมหายใจละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้น แต่ก็รู้สึกถึงลมที่ผ่านเข้าผ่านออกได้ชัดมาก ในเมื่อสมาธิสูงขึ้น ๆ ลมจะแผ่วเบา ประณีตมากขึ้น แต่สติที่รู้สึกถึงลมหายใจชัดยิ่งขึ้น แน่วแน่ยิ่งขึ้น จนกระทั่งไม่รู้สึกถึงร่างกาย ไม่รู้สึกถึงสิ่งภายนอก

ตอนที่ ๓

เทคนิคแห่งการใช้ธรรม

การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวทุก
ขณะ ในขณะที่เรากำลังนึกคิดอะไร ถ้ารู้สึกตัวว่ากำลัง
นึกคิดอะไร จิตย่อมเป็นสมาธิ และถ้าเป็นการนึกคิด
ถึงสิ่งที่ทำให้จิตใจสงบ ทำให้กิเลสเบาบาง จิตใจของ
เราแน่วแน่อยู่กับข้อความเหล่านั้น อันนี้จะเป็นการช่วย
ทำให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น

มีหลักอยู่ว่า ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีปัญญา ถ้า
มีปัญญาซาบซึ้งในธรรมะ ก็จะทำให้จิตแน่วแน่เป็น
สมาธิถึงขั้นฌานได้ ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มีปัญญา ถ้า
มีปัญญาก็แปลว่า จะสามารถเข้าสมาธิถึงขั้นฌานได้ แต่
หลักสำคัญก็คือว่า ต้องให้มีสติอยู่กับตัวทุกขณะ กำลัง
นึกคิดอะไร ก็ต้องให้รู้สึกตัวว่า นึกคิดอะไร พร้อมกัน
นั้นก็เข้าใจถึงสิ่งที่กำลังนึกคิด เรียกว่า มีปัญญา และ

สิ่งที่กำลังเข้าใจอยู่นั้น ก็คือหลักธรรมะ ซึ่งในเมื่อเราเข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วทำให้กิเลสต่าง ๆ สงบ หรือว่าเบาบางลง เป็นการคลี่คลายอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าหากว่าการฝึกสมาธิ จะด้วยวิธีฟัง หรือว่าจะโดยวิธีซึ่งเรานึกคิดขึ้นมาเองในใจก็ตาม ในเมื่อเป็นการนึกคิดถึงธรรมะ นึกคิดขึ้นมาแล้วก็เข้าใจแจ่มแจ้ง ทุกขณะที่นึกคิดมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ ถ้าอย่างนี้แล้ว **จิตต้องเป็นสมาธิอย่างแน่อน**

องค์ของสมาธิ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ **วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา** เราจะเข้าสมาธิได้ถึงขั้นฌานหรือไม่ เราต้องสังเกตจากองค์ที่ว่านี้ ถ้าเราสามารถนึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ แปลว่ามี **วิตก วิจารณ์ เอกัคคตา ๓ องค์** ในขณะที่เรากำลังนึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวนั้น ถ้ามีปีติและสุขเกิดขึ้นด้วย ก็แปลว่าครบองค์ ๕ ถ้าครบองค์ ๕ แล้ว อย่างน้อยสมาธิจะต้องอยู่ในขั้นที่เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** อุปจารสมาธิ แปลว่า สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ หรือว่าจวนจะเข้าถึงขั้นฌาน

สมาธิมีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ
๒. อุปจารสมาธิ สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ คือ จวนจะถึงขั้นฌาน
๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ คือ ฌาน
คำว่า ฌาน หมายถึง อัปปนาสมาธิ คือสมาธิ
ขั้น แน่วแน่

ผู้ที่เข้าสมาธิมีองค์ ๕ เกิดขึ้นในใจ คือสามารถที่จะคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ เรื่องอื่นแทรกเข้ามาไม่ได้ พร้อมกับมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ และในเวลาเดียวกันก็มีปีติและสุขเกิดขึ้นด้วยครบองค์ ๕ แล้วจิตใจของเราจะแน่วแน่ง่ายมาก เกือบไม่ต้องคอยระมัดระวัง ไม่ต้องออกแรงมาก หรือพยายามมาก จิตจะแน่วแน่ของมันเอง แล้วถ้าถึงขั้นอัปปนาสมาธิ หรือขั้นฌาน เราจะต้องจำหลักไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าสมาธิเข้าถึงขั้นอัปปนาสมาธิ หรือว่าจวนจะถึงขั้นอัปปนาสมาธิ คือถึงขั้นฌาน วิญญูญาณทั้ง ๕ จะต้องดับ วิญญูญาณทั้ง ๕ หมายถึง

จักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหา วิญญาน กายวิญญาน

ในเวลานั่งสมาธิ เราหลับตา เพราะฉะนั้นปัญหาที่จะเห็นอะไรนั้นไม่มี นอกจาก จะเห็นมโนภาพ ก็จะมีเพียงแค่ ๒ อย่างที่รบกวนอยู่ คือ ยังได้ยินเสียง แล้วรู้สึกทางร่างกาย รู้สึกถึงยุกกัต รู้สึกเมื่อย รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกอะไรทางร่างกาย ๒ อย่างนี้ จะมีอยู่เสมอ คือได้ยินเสียง กับความรู้สึกทางร่างกาย แต่ถ้าหากจิตเข้าสู่อัปนาสมาธิหรือชั้นฌาน ความรู้สึกนี้จะไม่มี หูก็ไม่ได้ยิน ทางร่างกายก็ไม่รู้สึก หมายความว่า จะต้องอยู่ในฌานอย่างน้อยประมาณ ๕ นาที จึงจะรู้สึกอย่างชัดเจนว่าในขณะนั้น หูไม่ได้ยินอะไร ทางร่างกายก็ไม่รู้สึก มีแต่ความรู้สึกในใจอย่างเดียว นั่นคือลักษณะของการเข้าสมาธิถึงชั้นฌาน

แต่ถ้าเป็นชั้นอุปจารสมาธิ คือจวนจะถึงชั้นฌานนั้น หูยังได้ยินเสียง ทางร่างกายก็ยังรู้สึกเมื่อย ถ้านั่งนาน ๆ หรืออาจจะรู้สึกถึงยุกกัตอะไรก็ได้ แต่อย่ารำคาญ ไม่สนใจ จิตใจไม่ไปอยู่กับสิ่งเหล่านั้น คือตลอดเวลา

ถึงแม้ว่าหุจะไต่ยินเสียงอยู่บ้าง ทางร่างกายอาจจะมีความรู้สึกอยู่บ้างก็จริง แต่ว่าจิตก็ยังคงแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว นึกคิดอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วในใจรู้สึกแจ่มใส สบาย เบิกบานมาก นั่นคือมีปีติและสุขเกิดขึ้น เพราะเหตุที่เรามีปีติและสุขเกิดขึ้นในใจนี้แหละ จิตจะไม่ไปสนใจกับสิ่งอื่น เหมือนกับเราอ่านหนังสือ หรือทำอะไรอย่างเพลิดเพลิน จิตใจเราก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านั้น ถึงแม้ว่าหุจะไต่ยิน เราก็กไม่สนใจ ถึงแม้จะมีอะไรมาถูกเราก็กไม่สนใจ

ในขณะที่จิตใจเรากำลังเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดในเวลาเข้าสมาธิ ในเมื่อมีปีติและสุขเกิดขึ้น จิตมีความเพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์ของสมาธิอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นจึงไม่รำคาญ ถึงแม้หุจะไต่ยิน ถึงแม้จะมีอะไร รู้สึกทางร่างกายก็ไม่น่าสนใจ ให้จำหลักไว้ง่ายๆ ว่า ในการนั่งสมาธิ ถ้าหุยังไต่ยิน ทางร่างกายยังรู้สึก แต่ทำไมไม่สนใจอะไรเลย รู้สึกสบายแจ่มใสมาก นั่นคือขั้น อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะเข้าถึงชั้นฌาน ถ้าเข้าถึงชั้นฌาน แล้วอยู่ในฌานนาน ๆ อย่างน้อย ๕ นาที หุ

จะไม่ได้ยินอะไร ทางร่างกายก็ไม่รู้สึก มีความรู้สึกอยู่
ทางใจเท่านั้น

ในคัมภีร์ธรรมบท พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

ณฺหนํ จปลํ จิตฺตํ ทุรกฺขํ ทุณฺนิวารยํ
อุขุํ กโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชนํ

จิตโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ดิ้นรนกวัด
แกว่ง รักษาไว้ได้ยาก ห้ามยาก แต่ผู้ที่
มีปัญญาซาบซึ่งในธรรม ย่อมทำจิตให้
สงบแน่วแน่ได้เหมือนกับนายช่างลูกศร
สามารถเอาไม้ที่คดมาตัดให้ตรงตามความ
ต้องการได้

ถนายน้อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา คนที่มีปัญญา
ซาบซึ่งในธรรมะ จะสามารถทำจิตให้แน่วแน่ได้ง่ายมาก
นี่คือหลักสำคัญ คำว่าจิตเป็นสมาธิขั้นมาตรฐาน หมาย
ความว่าเราจะนึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ และในเวลา
เดียวกันนั้น ก็มีปีติและสุขเกิดขึ้นในใจด้วย แล้วอีก
อย่างหนึ่งที่จะต้องพิจารณาดูว่า ในขณะที่จิตแน่วแน่มิ

สมาธิขั้นมาตรฐานนั้น นีวรณทั้ง ๕ ไม่มี คือ กามฉันทะ
ไม่มี พยาบาทไม่มี ถินมิทธะไม่มี อุทัจจกุกกุจจะไม่มี
วิจิกิจฉาไม่มี

กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจในกาม คำว่า
กามในคำนี้ ไม่ได้มีความหมายเกี่ยวกับทางเพศ กาม
ในคำนี้หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ที่น่า
รักใคร่ ที่น่าพอใจ แปลว่า ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจริง ๆ
นั้น จะไม่สนใจ ไม่ไยดี ไม่นึกถึง เกี่ยวกับ รูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ไม่สนใจในสิ่งเหล่านี้เลย ความ
พอใจหรือความนึกคิดเหล่านี้ดับสนิทไม่มี พยาบาท ไม่
ได้หมายถึงความอาฆาต แต่หมายถึงความโกรธ ความ
ไม่พอใจ ความขุ่นเคือง ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจริง ๆ นั้น
พยาบาทในความหมายที่กล่าวมานี้ไม่มี ถินะ แปลว่า
ขี้เกียจ หรือท้อแท้เบื่อหน่าย มิทธะ แปลว่า ง่วงนอน
ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจริง ๆ นั้น จะไม่รู้สึกรู้สีกขี้เกียจ
ไม่รู้สึกรู้สีกเบื่อหน่ายในการนั่งสมาธิ และไม่รู้สึกรู้สีกง่วงนอน
นี้แปลว่า ถินมิทธะ ไม่มี อุทัจจจะ แปลว่า ฟุ้งซ่าน
กุกกุจจะ แปลว่า รำคาญ ความฟุ้งซ่าน คือ ความคิด

**ที่เปะปะ เลื่อนลอย ไม่มีจุดหมาย ไม่มีสติควบคุม
ไม่มีระเบียบ นั่นคือ ความฟุ้งซ่าน**

ในขณะที่เราเข้าสมาธิ จิตเป็นสมาธินั้น นึกคิดได้ ยังนึกคิดอะไรได้ เพราะว่าองค์ของสมาธิ คือ **วิตก วิจารณ์** ที่แปลว่า **นึกและคิด** แต่เป็นการนึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียว ไม่ใช่ความคิดที่เปะปะเลื่อนลอย ไม่มีจุดหมาย ไม่มีระเบียบ ในขณะที่เรากำลังนึกคิดอยู่ในใจ ถ้ามีสติควบคุม คือรู้สึกตัวทุกขณะว่า กำลังนึกคิดอะไร มีระเบียบ มีจุดหมาย และประกอบด้วยปัญญา คือเข้าใจสิ่งที่กำลังนึกคิดอยู่อย่างแจ่มแจ้ง อย่างนี้ไม่ใช่ความฟุ้งซ่าน ความฟุ้งซ่านหมายถึง **ความคิดที่เปะปะเลื่อนลอย** ไม่มีสติควบคุม เดียวนึกโน่น เดียวนึกนี่ คนที่มีนิสัยฟุ้งซ่านนั้นเราสังเกตได้ในเวลาสนทนา ในเวลาคุย หรือในเวลาทำงาน ในเวลาอ่านหนังสือ สังเกตง่าย คนที่ไม่สามารถบังคับความนึกคิดให้เป็นระเบียบให้อยู่ในเรื่อง ๆ เดียวได้ ก็คือคนฟุ้งซ่าน **กุกกุกจะ** แปลว่า **รำคาญ** ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจริงๆ ถึงแม้จะมียุกกัذب้าง ได้ยินเสียงที่นำรำคาญบ้าง หรือจะรู้สึกเมื่อย

รู้สึกอะไรก็ตาม แต่จะ 모르สิกรำคาญ ที่ไม่รำคาญก็ เพราะในใจขณะนั้นมีปีติและสุข ปีติและสุขเมื่อเกิดขึ้น แล้ว ก็จะทำจิตความรำคาญทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ะไร ความรำคาญจะไม่มีเลย **วิจิกิจฉา** ความสงสัย ในขณะที่อยู่ในสมาธิ ถ้าจะมีความสงสัยในเรื่องไหนเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย สมาธิจะถอยทันที บางคนนั่งสมาธิ อยู่ในห้องคนเดียว เกิดสงสัยขึ้นมาว่าประตูลู่กลอน หรือเปล่า หรือว่าได้ยินเสียงอะไร เกิดสงสัยว่าอะไร เพียงแค่นี้สมาธิก็ถอยแล้ว เพราะฉะนั้นไม่ต้องพูดถึง การสงสัยในธรรมะ สงสัยในหลักธรรม

ฉนายนอมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาในคำนี้ หมายถึงความเข้าใจที่แจ่มแจ้ง ปราศจากข้อสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น มีความแน่ใจในสิ่งที่ตัวเองรู้ หรือเข้าใจถูกต้อง ไม่สงสัย ไม่เคลือบแคลง **วิจิกิจฉา**ในคำนี้ หมายถึง ความสงสัยทุกอย่างดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เพียงแค่ สงสัยว่าประตูลู่กลอนหรือเปล่า สมาธิมันก็ถอยแล้ว จิตที่จะได้ชื่อว่าเป็นสมาธิจริง ๆ เป็นสมาธิได้มาตรฐาน คือสมาธิในขั้นอัปปนา หรือในขั้นฉนายน จะต้องไม่มี

นิวรรณ์ทั้ง ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา นิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้ไม่มีอย่างเด็ดขาด คำว่า **ไม่มี** ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่า ไม่มีในสันดาน หมายถึงว่า **ไม่มีในจิตสำนึก** น้ำที่ขุ่น เมื่อเราเอาใส่ขวด ตั้งทิ้งเอาไว้นาน ๆ สิ่งสกปรกมันก็นอนอยู่ก้นขวด เรียกว่า ตกตะกอน น้ำข้างบนใส แต่มองดูก้นขวดแล้วยังขุ่น ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจริง ๆ แล้ว กิเลสทุกอย่างตกตะกอน นิวรรณ์ทั้งหมดก็ตกตะกอน คือมันยังคงมีอยู่ในสันดาน แต่ในขณะที่นั้นในจิตสำนึกไม่มีเลย ปราศจากกิเลสที่ว่านี่ทุกอย่าง จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ เพราะจิตใจสะอาด และบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสนี้เอง ปิติและสุขจึงได้เกิดขึ้น หรือพูดง่าย ๆ ว่า เมื่อจิตของเราสะอาด ปราศจากกิเลส เราก็รู้สึกแจ่มใสเบิกบานสบาย เป็นเรื่องปกติธรรมดา

มโน คือวิญญูณ เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย วิญญูณประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาจากวิญญูณ หากว่าบุคคลใดมีใจชั่ว หรือมีวิญญูณชั่ว จะพูด

หรือทำอะไรก็ตาม เพราะเหตุที่มีวิญญูณ
 ชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะติดตามเขาไป
 เหมือนล่อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียน
 หากว่าบุคคลใดมีใจบริสุทธิ์ มีวิญญูณ
 บริสุทธิ์ จะพูดหรือทำอะไรก็ตาม เพราะ
 เหตุที่มีวิญญูณบริสุทธิ์นั้น ความสุขจะ
 ติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัว

ถ้าใจบริสุทธิ์ก็จะมีความสุขเกิดขึ้นทันที และก้
 มืออยู่ตลอดไป เหมือนคนเรามีเงาอยู่กับตัวเองเสมอ
 ไม่ว่าจะไปที่ไหน เงามันก็ติดตามไปทุกหนทุกแห่ง แม้
 บางครั้ง เราจะมองไม่เห็นก็จริง แต่ในเมื่อเราอยู่ในที่
 สว่าง ก็ต้องมีเงา หากว่าบุคคลใดมีใจบริสุทธิ์ มีวิญญูณ
 บริสุทธิ์ จะพูดหรือทำอะไรก็ตาม เพราะเหตุที่มีวิญญูณ
 บริสุทธิ์นั้น ความสุขย่อมจะติดตามเขาไป เหมือนเงา
 ติดตามตัว ในขณะที่เราเข้าสมาธิ จิตสงบจากนิวรณ์ทั้ง
 ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ
 วิวิกิจฉา ไม่มี ใจบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสหมายถึงในจิต

สำนึก ในขณะที่นั้นจะรู้สึกสบาย แจ่มใส ปลอดโปร่ง มีความสุข

ในชีวิตของคนธรรมดา ในเมื่อไม่เคยเข้าสมาธิเลย ก็จะไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง ความสุขที่มั่นคง และยั่งยืน ความสุขที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย ซึ่งทุกคนสามารถที่จะพบได้ เข้าถึงได้ มีได้เสมอ ในเมื่อใจของตัวเองสะอาดบริสุทธิ์ ความสุขก็มีทันที เป็นของธรรมดาเมื่อเราอาบน้ำ ชำระร่างกายให้สะอาด เราก็รู้สึกสดชื่นแจ่มใส ดีกว่าร่างกายกำลังสกปรก มีเหงื่อไคลตัวเหนียว ในทำนองเดียวกัน ในขณะที่จิตใจเราสะอาดบริสุทธิ์เพียงชั่วขณะ เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง เราจะรู้สึกว่า **จิตใจเราสบายมาก มีความบริสุทธิ์ เมื่อเราเข้าสมาธิได้** แต่มันเป็นความบริสุทธิ์ที่เรียกว่า น้ำในขวด ถ้าเรามองดูข้างบนมันใส แต่ข้างล่างมันยังขุ่น นี่คือลักษณะของปุถุชน ละกิเลส ทำกิเลสให้สงบได้จริงได้ชั่วคราว แต่เป็นพระอริยบุคคล มันหมายถึงว่าน้ำในขวดนั้นไม่มีตกตะกอน ไม่มีสิ่งสกปรกนอนอยู่ก้นขวดสะอาดบริสุทธิ์ทั้งหมด น้ำนั้นไม่ว่าจะถูกเขย่าสักเพียงไร

มันก็ไม่ขุ่น แต่ว่าใจของปุถุชนนั้น ถูกเหยียดเข้าไม่ได้ ถูกย้วยไม่ได้ เปรียบเหมือนน้ำที่ถูกเขย่าไม่ได้ ถ้าเขย่าเมื่อไร มันก็ขุ่นเมื่อนั้น นี่คือความแตกต่างระหว่างปุถุชนกับพระอรหันต์บุคคล

กิเลสทุกอย่างแม้กระทั่งเรื่องราคะ ซึ่งเป็นกิเลสที่ฝังแน่นในสันดานอย่างลึกซึ้ง หรือความยึดถือตัวตน ความเป็นห่วงเรื่องตัวตน เป็นกิเลสที่ลึกซึ้งมาก ฝังแน่นติดสันดานมานาน สืบต่อกันมา **หลายร้อย หลายพัน หลายหมื่น หลายแสนชาติ** หรือนับเป็นกัปป์ ๆ มาแล้ว จนกระทั่งคนที่ไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ นึกว่ากิเลสเป็นธรรมชาติของคน เมื่อนึกว่าเป็นธรรมชาติก็หมายความว่าเอาออกไม่ได้ กำจัดไม่ได้ เพราะมันเป็นของธรรมดาซึ่งจะต้องมี ไม่มีไม่ได้เหมือนคนเราเกิดมาต้องมีแขน มีขา ถ้าคนไหนคิดจะตัดแขน ตัดขา ก็เป็นเรื่องผิดปกติ ไม่ใช่คนปกติ

คนที่พยายามจะละกิเลส พยายามละตัณหาราคะ หรือว่าละความโกรธ ความโลภ ความยึดถือ คนที่ไม่เข้าใจความจริงอาจจะคิดผิดเหมือนอย่างกับว่า คน ๆ นั้น

พยายามจะตัดแขนตัดขาตัวเองออก แต่ความเป็นจริงนั้น ก็เลสทุกอย่างเป็นสิ่งที่ยึดได้ สูญสิ้นได้ หหมดไปได้ คือสามารถชำระล้างออกจากสันดานได้หมด เมื่อเอาออกได้หมดแล้วมันก็จะไม่เกิดอีกต่อไป เพราะอย่างไรเสียคนเราก็ต้องการความสุข ต้องการความพ้นทุกข์ในเมื่อรู้แจ้งแล้วว่า **การไม่มีกิเลส คือความพ้นทุกข์** การรู้แจ้งในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่เลือนหาย มันเป็นสัจธรรมเป็นการเข้าถึงความจริงที่อยู่ตัว เมื่อรู้แจ้งว่า กิเลสคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การหมดกิเลสคือการพ้นทุกข์กิเลสก็ไม่มีทางเกิดขึ้นมาได้อีก และนอกจากนั้น ในเมื่อหมดกิเลส จิตใจก็สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ มีความสงบในขั้นที่เรียกว่า **โลกุตตระ** เป็นความสงบที่อยู่ตัว ไม่มีการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ทุกอย่างที่จะยั่วเย้าให้เกิดกิเลส ก็ไม่มีความหมาย คือไม่มีอิทธิพลไม่สามารถจะก่อให้เกิดกิเลสเกิดขึ้นได้อีกต่อไป กิเลสจะเกิดหรือไม่เกิดสำคัญอยู่ที่ว่า เรามีเชื้ออยู่ข้างในหรือเปล่า กองไฟที่ไม่มีถ่าน ไม่มีไฟ เพราะดับสนิทหมดแล้ว แม้เราจะเอาน้ำมันราดลงไปบนเชื้อเพลิงอย่างดี ไฟมันก็

ไม่ลุก เพราะไม่มีเชื้อไฟอยู่ที่กองไฟนั้น กิเลสทุกอย่างที่เกิดขึ้น ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า เกิดจากการยั่วยุ หรือว่า เกิดจากเหตุ ที่ได้พบเห็น ที่ได้ยินได้ฟัง กิเลสจึงได้เกิด คนที่ไม่เข้าใจความจริงก็คิดว่ากิเลสเกิดขึ้นเพราะอารมณ์ภายนอก เพราะเห็นอย่างนี้ เพราะได้ยินอย่างนี้ เพราะถูกยั่วเย้าอย่างนี้ กิเลสถึงได้เกิด แต่ความเป็นจริงแล้ว กิเลสทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เพราะว่ามันมีเชื้อ มีวิบากอยู่ภายใน ถ้าเชื้อวิบากไม่มี อารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีความหมาย ไม่มีอิทธิพล

กิเลสเป็นสิ่งที่สามารถเอาออกได้ ชำระล้างได้ เราสามารถที่จะทำใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ เหมือนกับน้ำฝน หรือน้ำกลั่น แม้จะเขย่าอย่างไรก็ไม่ขุ่น กิเลสเป็นสิ่งที่เอาออกได้ ชำระล้างได้ อย่างน้อยก็แปลว่า ทำให้เบาบางได้ กิเลสทุกอย่างสามารถทำให้เบาบางได้ จนกระทั่งหมดไปไม่มีเหลือ กิเลสคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ตัณหาราคะ ความโกรธ ความอิจฉา ริษยา แม้แต่ความขี้เกียจก็เป็นกิเลสเหมือนกัน ความขี้เกียจเรียกว่า ถีนะ เป็นนิวรณ์ เป็นกิเลส คนที่จิต

เป็นสมาธิอยู่เสมอ แจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอ ความซี้เกียจ ไม่มี บางคนที่ไม่อยากจะทำอะไร ไม่ใช่หมายความว่า เขาซี้เกียจ แต่เขามีเหตุผลว่า สิ่งนั้นไม่น่าจะทำ ไม่ควรจะทำ ไม่มีประโยชน์ เขาไม่ทำไม่ใช่ว่าเขาซี้เกียจ ความซี้เกียจ เราจะดูจากอาการภายนอกไม่ได้ เราจะซี้เกียจ หรือไม่ซี้เกียจนั้น เราจะรู้ได้ที่ตัวของเราเอง ในขณะที่ความซี้เกียจเกิดขึ้น มีลักษณะอย่างไรในใจ มีความรู้สึกอย่างไรในใจ เรารู้ในขณะที่อยู่ในสมาธิ เราไม่อยากทำอย่างอื่นเรามีความพอใจที่จะนั่งสมาธิ มีความพอใจที่จะบังคับจิต ให้นิ่งให้สงบอยู่เสมอตลอดไป แม้จะเป็นชั่วโมง ๆ ก็ไม่ซี้เกียจ ไม่เบื่อหน่าย แต่ในเวลาเดียวกันนั้น เราไม่อยากทำอย่างอื่น อย่างนี้จะเรียกว่า เราซี้เกียจไม่ได้

ในขณะที่เราเข้าสมาธิได้ แม้จะไม่ถึงขั้นฌานขั้นอัปปนา แต่ในขณะที่จิตสงบแจ่มใสจริง ๆ เราจะรู้สึกว่าในใจจะไม่มี ความซี้เกียจ เราตั้งใจจะทำอะไร มีเหตุผลในการกระทำ เราพร้อมที่จะทำได้ทันที ไม่ชักช้าอืดอาด และทำอย่างดีที่สุด ไม่ใช่ทำสักแต่ว่าทำ

เพราะเราไม่มีความซื่อเกียจอยู่ในใจ คนที่เข้าสมาธิได้ ความซื่อเกียจจะต้องมีน้อย แม้ในชีวิตธรรมดา ข้อสำคัญอย่ามองดูอาการภายนอก เพราะบางคนเราเห็นว่าเขาไม่ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือสักแต่จะทำ เราก็บอกเขาว่าเขาซื่อเกียจ อันนี้ไม่แน่เสมอไป สิ่งเหล่านี้เราต้องศึกษาจากตัวเองถึงจะรู้แจ้งว่าซื่อเกียจหรือไม่ซื่อเกียจ ลักษณะของการซื่อเกียจนั้น คือ เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำ หรือทำก็สักแต่ทำ ไม่ตั้งใจทำจริง ๆ

ฉนวนยอมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ในขณะที่เรากำลังฟังอยู่ ถ้าเรามีความเข้าใจซาบซึ้ง เห็นแจ้ง ไม่มีข้ออื่นใดที่จะสงสัย และในเวลาเดียวกันนั้นเราก็ได้ยินทุกคำพูด รู้สึกตัวทุกคำพูดว่า เรากำลังได้ยินอะไร กำลังนึกคิดอะไร จิตยอมเป็นสมาธิ ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้ว อย่าลืมว่านิรณทัง ๕ จะต้องไม่มี ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจริง ๆ นั้น นิรณทัง ๕ จะต้องไม่มี คือ **กามฉันทะ** **พยาบาท** **ถีนมิทธะ** **อุทธัจจกุกกุกจะ** **วิจิกิจฉา** **ไม่มี** ถ้าจิตของเราจะเป็นสมาธิขั้นนั้นสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ เราก็พิจารณาดูที่องค์ของสมาธิ หรือว่าส่วนประกอบของ

สมาธิ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เรามีพร้อมทุกอย่างหรือเปล่า สามารถที่จะนึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวเป็นการนึกคิดอย่างมีสติทุกขณะ และในเวลาเดียวกันนั้นก็ยังมีปีติและสุขเกิดขึ้นในใจด้วย ถ้าครบองค์ ๕ เช่นนี้แล้ว อย่างน้อย ๆ จิตของเราอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิอย่าลืมว่าถ้าถึงขั้นอัปปนาสมาธิจริง ๆ หูจะไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย นอกจากเสียงที่ตั้งใจจะฟังเท่านั้น แต่ถึงกระนั้น จิตก็แน่วแน่ได้ เพราะว่าเสียงอื่นไม่ได้ยิน นอกจากสิ่งที่ตั้งใจจะได้ยิน และอันนี้ไม่ได้ขัดแย้งกับที่ว่าถ้าจิตอยู่ในฌาน หูจะไม่ได้ยินอะไร นั่นหมายความว่า ขณะที่ได้ยินเป็นขณะที่โสตวิญญูญาณเกิดขึ้น แต่เพราะเหตุที่ไม่ได้ยินเสียงอื่นเลย หมายความว่าเราสามารถเข้าฌานได้รวดเร็วมาก ในขณะที่จิตอยู่ในฌาน ช่วงขณะแวบหนึ่งไม่ได้ยิน เดียวออกจากฌานมาฟังใหม่ เดียวก็เข้าฌานไปอีก เดียวก็ออกมาอีก

ถ้าจะได้ชื่อว่าอยู่ในฌานจริง ๆ ทั้งที่ว่าหูเราได้ยินอยู่เสมอ แต่ก็มีข้อสังเกตอยู่ว่า เสียงอื่นไม่ได้ยินเลย ดับสนิท ได้ยินเฉพาะเสียงที่เราตั้งใจจะฟังเท่านั้น แม้

อย่างนี้ก็เรียกว่า **จิตอยู่ในฌาน** หรือเข้าสมาธิอยู่ในชั้น ฌานได้ หลักวิชาต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมา เป็นสิ่งจำเป็น อย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ตั้งใจจะฝึกสมาธิให้ได้ผลจริง ๆ จะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งทุกแง่ทุกมุมทุกคำพูด ซึ่งถ้าหากเข้าใจในสิ่งที่ดีแล้ว จะสามารถช่วยตัวเองให้ เข้าสมาธิได้ง่าย ฝึกฝนด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องลำบาก ข้อสำคัญก็คือ ต้องรู้จักเลือกหลักธรรมะขึ้นมาพิจารณา และให้ตรงกับความรู้สึกในขณะนั้น เพราะว่าหลัก ธรรมะบางอย่าง เรานึกคิดขึ้นมาไม่ถูกจังหวะ เราจะ ไม่รู้สึกซาบซึ้ง แต่ถ้านึกขึ้นมาได้ถูกจังหวะความรู้สึก เท่าที่มีอยู่ เหมือนกินยาที่ถูกโรค โรคหาย เราก็เห็น คุณค่าของยา ในขณะที่จิตใจของเรามีอารมณ์แบบนี้ มีความรู้สึกอย่างนี้ แต่พอนึกถึงหลักธรรมะขึ้นมาแล้ว ใจมันสงบแจ่มใสสบาย ตัดสินปัญหาต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ถ้าเป็นการนึก หรือพิจารณาถึงธรรมะที่ถูกจังหวะ จะต้องเกิดผลเช่นนี้เสมอ แต่ถ้าผิดจังหวะแล้วถึงแม้ใน ขณะนั้นจะเป็นการนึกถึงธรรมะ ไม่ได้นึกถึงเรื่องอื่น แต่ธรรมะที่เรากำลังนึกขึ้นมา นั้นมันไม่ถูกกับความรู้สึก

นึกคิดในขณะนั้น ใจอาจจะไม่ค่อยสงบ ใจอาจจะไม่ค่อยแน่วแน่ แต่ถ้าเป็นการนึกคิดที่ถูกจังหวะจริง ๆ จิตจะสงบได้ง่ายมาก

จิตแม้โดยธรรมดา จะตื่นรณกวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามไว้ได้ยาก แต่สำหรับผู้มีปัญญาซาบซึ่งในธรรมะ จะสามารถทำจิตให้แน่วแน่ ให้สงบให้หนึ่งได้ง่ายมาก เหมือนนายช่างลูกศรที่ฉลาด ไม้แหม่มันจะคดอย่างไรก็ตาม เขาก็สามารถที่จะเอามาตัดมาเกลาให้ตรงเพื่อทำให้เป็นลูกศรได้ อุปมาข้อเปรียบเทียบอันนี้มีความหมายลึกซึ้ง นายช่างทำลูกศรที่ฉลาด เขาจะทำลูกศรได้โดยไม่ยาก ลูกศรนั้นมันต้องตรง เพราะถ้าไม้ลูกศรมันคด พอยิงไปแล้วมันก็คด ไม่ตรงเป้าหมาย เพราะฉะนั้น นายช่างลูกศรต้องพยายามทำลูกศรให้ตรงดิ่งทีเดียว และโดยปกติทำไม่ยาก เขาเป็นคนฉลาด พระพุทธเจ้าบอกว่า สำหรับคนที่ซาบซึ่งในธรรมะ มีปัญญาซาบซึ่งในธรรมะ เป็นคนฉลาด จะสามารถทำจิตให้แน่วแน่ให้ดิ่งได้ง่ายมาก

ฅนยอมไม่มีแกผู้ไม่มีปัญญา ปัญญา ในคำนี้ หมายถึงซาบซึ้งในธรรมะ เมื่อเราฟังธรรมะเข้าใจก็ แปลว่า เกิดปัญญา จิตแน่วแน่อยู่กับถ้อยคำที่เราได้ยิน จิตก็ยอมเป็นสมาธิ หรือในขณะที่เรานั่งสมาธิคนเดียว ไม่ได้มีการจุงสมาธิ แต่เราสามารถนึกคิดธรรมะขึ้นมา ได้ถูกจ้งหวะ เมื่อนึกคิดขึ้นมาแล้วก็เข้าใจแจ่มแจ้งจิต เราก้จะแน่วแน่อยู่กับข้อคิดอันนั้น จนกระทั่งสามารถ เข้าถึงชั้นฅนได้โดยไม่ยาก หลักวิชาทั้งหมดที่ได้อธิบาย มา คือเคล็ดสำคัญต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เราเข้าสมาธิได้ ง่ายขึ้น และจะต้องประสบความสำเร็จในที่สุดอย่าง แน่นอน ถ้าหากว่า เราพยายามปฏิบัติตามหลักที่ได้ กล่าวมานี้ พยายามช่วยตนเอง เอาข้อความตอนใด ตอนหนึ่งขึ้นมา นึกทบทวนบ่อย ๆ นึกแล้วนึกอีก คิด แล้วคิดอีก ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่กับข้อความอันนั้น โดยที่ ใจของเราจะไม่ไปไหนเลย ถ้าเลือกขึ้นมาได้ถูกจ้งหวะ จิตจะสงบได้ง่าย

ตอนที่ ๔

เบญจขันธ์

มีหลักอยู่อันหนึ่งว่า คนเราจะมีความสุข หรือ มีความทุกข์อย่างไรมัน สำคัญอยู่ที่จิตใจ ถ้าจิตใจได้ รับการพัฒนาอย่างดีแล้ว ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ ที่ทำให้ เราต้องเกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจ กลุ้มใจ เกิดความวิตกกังวล หรือเกิดความกลัว อย่่างไรก็ตาม สำหรับ ผู้ที่มีธรรมะอยู่ในใจนั้น จะสามารถกำจัด ความทุกข์ที่ว่า นี้ได้อย่างแน่นอน แต่นั่นหมายความว่า ต้องพยายาม ศึกษาธรรมะให้ถูกวิธี จนกระทั่งธรรมะนั้น เข้าไปมีอยู่ในใจโดยอัตโนมัติ เวลาเราจะคิด จะพูด หรือ จะทำอะไรก็ตาม จิตใจของเราจะมีหลักในการคิด ในการพูด ในการทำ หลักที่ว่านี้ก็คือธรรมะที่เราได้ศึกษา อบรมเอาไว้ดีแล้ว

การศึกษาธรรมะที่จะทำให้เข้าถึงธรรม มีวิธีการอยู่หลายอย่าง แต่ว่าโดยปกติแล้ว สำหรับพระพุทธเจ้า เวลาจะทรงแสดงธรรมแก่ใครก็ตาม จะทรงอ่านจิตใจ รู้พื้นนิสัยใจคอของคน ๆ นั้น ตลอดถึงปัญหา ได้แลเห็นความทุกข์ที่เขา มีอยู่ พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอ ก่อนที่จะให้ยา เพื่อทำการรักษา ก็ต้องรู้ว่าคนไข้เป็นโรคอะไร มีสมุฏฐานมาจากอะไร จึงจะวางยา หรือให้ยาได้ถูกต้อง

สำหรับพระพุทธเจ้า ซึ่งมีญาณพิเศษ คือ เจโต-ปริยญาณ ญาณที่สามารถอ่านใจคนอื่นได้ สามารถที่จะหยั่งรู้อุปนิสัยใจคอ พื้นเพของจิตใจได้ทุกอย่าง แต่สำหรับ ในปัจจุบัน ผู้ที่แสดงธรรม ส่วนมากไม่รู้จักจิตใจของผู้ฟัง ถ้ายังคนฟัง มีจำนวนมากและแต่ละคน ต่างก็มีอุปนิสัยใจคอ มีสิ่งแวดล้อมไม่เหมือนกัน ฉะนั้นการแสดงธรรม ถึงแม้จะแสดงอย่างดีสักเพียงไรก็ตาม แต่ก็ยากที่จะทำให้ทุกคนเข้าถึงธรรมะได้

หลักในการแสดงธรรม จะต้องมุ่งไปยังบุคคลใด บุคคลหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพื่อจะให้ธรรมะที่

แสดงออกไปนั้น ได้เหมาะกับพื้นจิตใจของเขา เขาจึงจะสามารถรับได้ แล้วเอาไปปฏิบัติได้ แต่เนื่องจากเวลานี้ เราไม่สามารถที่จะทำอย่างนี้กับคนทุกคนได้ ในที่นี้จะพยายามวางหลักเกณฑ์ในการแสดงธรรม หรือในการสอนธรรมะอย่างที่เราเรียกว่า ใครจะมีพื้นมาอย่างไรก็ตาม แต่ความรู้ที่ควรจะต้องรู้ จะต้องวางพื้นฐานไปตั้งแต่ต้น เหมือนกับเราเรียนหนังสือในโรงเรียน เราจะต้องเริ่มต้นหลักสูตรตั้งแต่เริ่มแรก เป็นต้นว่า ต้องศึกษาให้รู้จักพยัญชนะ และสระต่าง ๆ อย่างนี้เป็นต้น ทุกคนจะต้องเรียนเหมือนกัน จะพยายามแสดงธรรมะหรือสอนธรรมะอย่างที่เราเรียกว่า วางพื้นฐานตั้งแต่เบื้องต้นโดยลำดับ

การแสดงธรรมที่ว่านี้จะต้องมีหลายขั้นตอน จนกว่าจะเรียนจบ คือรู้ธรรมะที่ควรจะต้องรู้ แล้วเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ธรรมะที่เราศึกษาไว้ดีแล้วนั้น และมีความรู้เพียงพอ คือรู้หลายอย่าง อะไรซึ่งควรจะรู้ ต้องพยายามเรียนรู้ให้หมด ซึ่งในเมื่อเรามีความรู้ อย่างถูกต้องและแจ่มแจ้ง และมีอย่างเพียงพอแล้ว

ธรรมะซึ่งมีอยู่ในใจของเรา จะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ช่วยกำจัดทุกข์ กำจัดภัยให้แก่เราได้ อย่างแน่นอน

ทุกคนย่อมทราบดีว่า พระรัตนตรัย คือพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันสูงสุด ไม่มีที่พึ่งอื่นใด จะยิ่งไปกว่า พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ในบรรดา พระรัตนตรัย ๓ อย่างนั้น พระพุทธรูปเจ้าเป็นผู้แสดง ธรรม ธรรมะคือคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า ส่วนพระสงฆ์ นั้นคือบุคคลตัวอย่าง ที่ได้ศึกษาธรรมะของพระพุทธรูปเจ้า จนกระทั่งรู้แจ้งเห็นจริงและได้รับผลด้วยตัวเอง คือ สามารถกำจัดทุกข์ กำจัดภัย หรือว่าละกิเลส ได้ด้วยตัวเอง ซึ่งกิเลสอันใดที่ละได้แล้ว กิเลสอันนั้นจะไม่เกิดอีก แต่นั่นหมายความว่า ความทุกข์อันใดซึ่งละได้แล้ว ความทุกข์อันนั้นจะไม่เกิดอีก ไม่ว่าจะในชาตินี้ หรือในชาติต่อไป

ในเมื่อพระสงฆ์สาวกที่วานี้ไม่ใช่พระอรหันต์ ยังอยู่ในขั้นที่เรียกว่า ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก ถึงแม้จะกลับมาเกิดอีก เช่นอย่างพระโสดาบัน กิเลสและ

ความทุกข์อันใดซึ่งละได้หมด ก็เลสอันนั้น และความทุกข์นั้นก็จะมีอีก พระสงฆ์ในคำนี้หมายถึงพระอริยสงฆ์ คำว่า สวาก หมายถึงสวากของพระผู้มีพระภาคเจ้า ในที่นี้หมายถึงพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป และไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นเฉพาะนักบวชคือภิกษุ ภิกษุณี เท่านั้น แม้แต่อุบาสกอุบาสิกาก็เป็นสงฆ์ได้ ในเมื่อเป็นพระโสดาบัน

พระพุทธรเจ้าเป็นผู้แสดงธรรม พระธรรมคือคำสอน ซึ่งเกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธรเจ้า พระสงฆ์เป็นผู้ฟังธรรม จนกระทั่งรู้แจ้งแทงตลอด และพระธรรมที่ว่านี้ สามารถช่วยให้ท่านเป็นพระอริยบุคคลขึ้นมาได้ นอกจากนี้ พระอริยสงฆ์ สามารถแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้รู้แจ้งเห็นจริง และถูกต้องเหมือนอย่างพระพุทธรเจ้าแสดง พระพุทธรเจ้า แม้จะปรินิพพานไปนานแล้วก็ตาม แต่พระธรรมคำสอนยังอยู่ ยังบริสุทธิ์บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง แต่พระอริยสาวกผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะนั้นนั้นคงจะหาได้ยาก ถ้าพระอริยสาวกแสดงธรรม ผู้ฟังจะได้รับผลเสมอ จะไม่ทำให้เบื่อ และจะสามารถนำไป

ปฏิบัติได้ด้วย เพราะท่านรู้แจ้งในคำสอน และรู้ว่าจะสอนอย่างไรสำหรับบุคคลประเภทนี้ จึงจะได้ผล ท่านจะมีปัญหาอยู่ในใจว่า คน ๆ นี้ เขามีปัญหาอย่างนี้ แสดงธรรมเพื่อที่จะแก้ปัญหานั้น หรือมีความทุกข์อย่างนี้ ก็แสดงธรรมเพื่อที่จะแก้ความทุกข์เหล่านั้น ในเมื่อผู้หนึ่งฟังธรรมจากพระอริยสาวก ก็เสมือนหนึ่งได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น จึงได้ผลเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม

ด้วยเหตุนี้เอง พระสงฆ์ซึ่งหมายถึงพระอริยบุคคล จึงได้ชื่อว่าเป็นที่พึ่งอันสูงสุด ไม่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้น แม้แต่เทวดา หรือโดยปริยาย พวกสัตว์ทั้งหลายก็จะได้รับความปลอดภัยจากพระรัตนตรัยเหมือนกัน เพราะผู้ที่ได้เข้าถึงธรรมนั้น จะไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ทำสัตว์ทั้งหลายให้มีความเดือดร้อน เพราะฉะนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นที่พึ่งแม้กระทั่งของสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายด้วย

การแสดงธรรมในปัจจุบันนี้ เป็นการยากที่เราจะแสดงเจาะจงลงไปเฉพาะคนนั้น คนนี้ เพราะฉะนั้น จึงได้คิดว่า จะพยายามแสดงธรรมที่ทุกคนควรจะต้องรู้

เริ่มตั้งแต่เบื้องต้นไปโดยลำดับ ซึ่งธรรมที่แสดงนี้ บาง
คนอาจจะรู้แล้วก็ตาม แต่ก็คงจะมีอีกหลายอย่างที่ยัง
ไม่รู้ และเท่าที่รู้แล้วนั้น บางทีมันก็ยังไม่พอ เหมือนกับ
เราสร้างบ้านเป็นที่อยู่อาศัย ถ้าหากว่าบ้านที่สร้างขึ้น
มานั้นยังไม่สมบูรณ์ เป็นต้นว่าหลังคายังไม่มี ประตู
หน้าต่างยังไม่มี บันไดยังไม่มี พื้นยังไม่มี หรือว่าสิ่งที่
ควรจะมียังไม่มี ก็คงจะอาศัยอยู่ในบ้านนั้นอย่างสะดวก
สบายไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด ธรรมะที่เราศึกษากัน คนส่วนมาก
จะไม่ค่อยรู้สึกว่ ธรรมะนี้เป็นที่พึง ได้ช่วยให้เราแก้
ปัญหาต่าง ๆ ได้มากมาย ช่วยกำจัดทุกข์ กำจัดภัย นั้น
ก็เพราะว่า ยังไม่รู้ธรรมะที่แท้จริง แม้กระทั่งสิ่งที่รู้นั้น
ก็ยังไม่รู้แจ่มแจ้ง และก็ยังมึธรรมะอีกหลายอย่างที่ยัง
ไม่รู้ ซึ่งควรจะรู้ เหมือนสร้างบ้านยังไม่เสร็จ ยังขาด
ส่วนนั้นส่วนนี้อยู่ การศึกษาธรรมะก็เช่นเดียวกัน ต้อง
พยายามเรียนรู้ทุกอย่าง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า
ญาณธรรม คือ ธรรมที่ควรจะต้องรู้ มีอะไรบ้างอันนี้
จะบอกให้ทราบในภายหลัง

สำหรับในเบื้องต้น ในวันนี้ ซึ่งเป็นการเริ่มต้น เราจะพูดถึงหลักธรรมที่ทุกคนควรจะต้อกรู้ ตั้งแต่เริ่มต้นทีเดียว สิ่งทีุ่ทุกคนจะต้อกรู้ก่อนก็คือ สิ่งทีุ่เรียกว่า ตัวเรา โดยปกติแล้ว คนเราไม่ค่อยคิด เพราะเข้าใจว่า เรารู้จักตัวเองดีแล้ว แต่ความเป็นจริงนั้น คนส่วนมาก ไม่รู้จักตัวเอง เมื่อฟังไปแล้วจึงจะรู้ว่า เราไม่รู้จริง ๆ สิ่งทีุ่เรียกว่าตัวเรา พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า เบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เบญจขันธ์นี้ เมื่อกล่าวโดยสรุป ก็คือ นามรูป หมายความว่าสิ่งทีุ่เรียกว่า ตัวเรานี้ส่วนหนึ่งเป็นนามธรรม อีกส่วนหนึ่งเป็นรูปธรรม ไม่ใช่มีแต่รูปธรรมคือร่างกายเท่านั้น แต่มีอีกส่วนหนึ่งเป็นนามธรรม ทั้งรูปธรรมและนามธรรมนี้ ไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน เหมือนกับน้ำอยู่ในขวด น้ำก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ขวดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ขวดกับน้ำไม่ใช่ของสิ่งเดียวกัน ข้อนี้ฉันทัด สิ่งทีุ่เรียกว่าตัวเราคือกายกับใจ เรียกตามภาษาบาลีว่า นามรูป คนส่วนมากรู้จักแต่ร่างกาย แต่ก็ไม่รู้ตลอด รู้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ แล้วก็มักจะถือกันว่า ร่างกายเป็นส่วนทีุ่สำคัญที่สุด เราจะ

เห็นได้ว่า คนส่วนมากเอาใจใส่ต่อร่างกายมากกว่า ที่จะเอาใจใส่ต่อจิตใจ เพราะเรามาคิดกันเสียแล้วว่า ถ้าร่างกายไม่สบาย เจ็บป่วยหรือว่าเป็นอะไร ใจมันก็ไม่สบายไปด้วย

แต่ถ้าร่างกายมีความอุดมสมบูรณ์ดี ได้รับความสะดวกสบายทุกอย่าง ในเรื่องการกินการอยู่ ตลอดถึงเรื่องการแต่งตัวหรืออะไรก็ตาม ใจเราก็สบาย นี่คือการเข้าใจผิด และ คนเราตีราคาร่างกายสูงกว่าจิตใจ ทั้งที่ความเป็นจริงนั้นจิตใจในที่นี้มีค่าสูงกว่าร่างกาย หลายร้อยหลายพันเท่า แต่คนเราก็เป็นห่วงร่างกายมากกว่า ห่วงจิตใจตัวอย่างเห็นได้ชัดก็คือ ถ้าร่างกายเจ็บป่วยเราต้องรีบรักษา ถ้าร่างกายไม่สะอาดหรือสกปรก แม้กระทั่งเรื่องเครื่องแต่งตัว ถ้าสกปรกเราต้องรีบซัก หรือทำความสะอาด ถ้าหน้าตาของเราเลอะเทอะ เราก็ต้องทำความสะอาด เพราะเราคิดว่ามันเป็นสิ่งที่เราเห็นได้ง่าย และคนอื่นก็เห็นได้ง่ายว่า ร่างกายของเราดีหรือไม่ดี สวยหรือไม่สวย สมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ แต่จิตใจชั่วช้า คิดไม่ดี คิดไม่ชอบ มีความคิดชั่วร้ายอยู่ในใจ คนอื่น

ไม่รู้ เราก็เลยไม่สนใจที่จะพยายามแก้ไข ความชั่วและสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งมีอยู่ในจิตใจ ไม่ค่อยได้สนใจกันเลย นี่คือตัวอย่าง ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์ว่า คนเรานั้นส่วนใหญ่สนใจแต่เรื่องร่างกายมากกว่าเรื่องจิตใจ

ถ้าท่านได้ศึกษาธรรมะ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าดังต่อไปนี้แล้ว ท่านจะรู้ว่า การที่เราปล่อยให้จิตใจ หรือสิ่งชั่วร้ายเกิดขึ้นภายในจิตใจ หรือว่ามีอยู่ในสันดานนั้น มันเป็นความชั่วร้ายหรือเป็นความเสียหาย หรือว่าเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทุกอย่าง และอีกสิ่งหนึ่ง ก็คือเราไม่รู้ว่าร่างกายของเรานั้นเกิดจากจิตใจของเราเองอันนี้คือปัญหาใหญ่ คือคิดว่าคนเรา คือร่างกายเกิดจากพ่อแม่ เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ เข้าใจเพียงแค่นี้ ไม่เคยศึกษา หรือบางคนเคยศึกษา แต่ก็เข้าใจไม่ซึ้ง เพราะความเป็นจริงนั้น ลำพังพ่อแม่ไม่สามารถจะทำให้คนเกิดขึ้นมาได้ แต่คนทั้งหลายก็ยังเชื่อว่า ถ้าพ่อแม่ไม่เป็นหมันและอยู่ด้วยกัน และอยู่ในวัยที่จะมีลูกได้ ก็สามารถที่จะมีลูกเกิดขึ้นมาได้

ความเป็นจริง ไม่ใช่มีเหตุเพียงแค่นี้ ดินแม้จะมีความสมบูรณ์สักเพียงไรในอันที่จะปลูกต้นไม้ แต่ถ้าไม่มีเมล็ดพืช ที่จะเพาะหรือปลูกลงไป ต้นไม้มันก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด คนส่วนมากไม่รู้เลยว่า ลำพังก่อแม่ซึ่งก่อให้เกิดต้นกำเนิดของชีวิต คือใจที่ผสมเชื้อเอาไว้แล้ว ซึ่งอยู่ในเชื้อของพ่อแม่ ในเมื่อใจนั้นมีความสมบูรณ์ พ่อแม่ไม่ได้เป็นหมัน และใจนั้นได้รับโลหิตจากแม่เข้าไปหล่อเลี้ยง ใจนั้นก็จะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคน เป็นเด็กทารก จนกระทั่งคลอดออกมา นี่คือความรู้ของคนทั่วไปทั้งโลก

ท่านเชื่อไหมว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องนี้ไว้อย่างไร ลำพังก่อนนี้ คนเราเกิดขึ้นมาไม่ได้ ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธเจ้าทรงถือว่า เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่ทุกคนจะต้องเข้าใจจะต้องรู้ตั้งแต่แรก นั่นก็คือ ถ้าวิญญูณของเรายังไม่มาเกิดในท้องของแม่ หมายถึงว่ายังไม่มาเกิดในใจที่ผสมเชื้อเอาไว้แล้ว ใจนั้นจะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคนไม่ได้ ดังพระดำรัสที่พระพุทธเจ้า ตรัสกับพระอานนทว่า “ดูก่อนอานนท ถ้าวิญญูณจักไม่ก้าวลงสู่ท้อง

ของมารดา นามรูปจักพึงเกิดในท้องของมารดาได้ หรือ” พระอานนท์ทูลตอบว่า “มิได้พระพุทธเจ้าข้า” “เพราะ เหตุนี้แล อานนท์ เราตถาคต จึงได้กล่าวว่า วิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป”

ท่านรู้หรือไม่ว่า ในคืนวันวิสาขะ โดยเฉพาะในยามสุดท้าย ที่เรียกว่าปัจฉิมยามนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาปัญหาเรื่องนี้ไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วน จนกระทั่งรู้แจ้งแทงตลอด และจากการรู้แจ้งในเรื่องวิญญาณเป็นปัจจัยเกิดนามรูป ทุกแง่ทุกมุมนี้เอง เป็นเหตุทำให้พระองค์ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งถ้าพระองค์ไม่ทรงรู้แจ้งในเรื่องนี้ จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ เคยมีญาติของพระองค์คนหนึ่งชื่อว่ามหานามได้เคยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า อย่างตัวเขาเองนี้ เป็นคนมีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เป็นคนมีศรัทธา มีจาคะ มีปัญญา ก็เป็นคนที่มีความดีอยู่เสมอเช่นนี้ เมื่อตายไปแล้ว คิดเขาจะเป็นเช่นไร พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับมหานามซึ่งเป็นญาติว่า สำหรับท่านที่เป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญาเช่นนี้ เมื่อตายไปแล้ว จะไปสูงไม่ลงต่ำ

ตอนที่ ๕

เบญจขันธ์ (กายกบใจ)

“ความห้วนไหว ย่อมไม่มีแก่ผู้ที่ไม่มิตัณหา เมื่อความห้วนไหวไม่มี ความสงบย่อมมี เมื่อความสงบมีความยินดีย่อมไม่มี เมื่อความยินดีไม่มีการมาการไป ย่อมไม่มี เมื่อการมาการไปไม่มี การจตุตถิสนธิย่อมไม่มี เมื่อการจตุตถิสนธิไม่มี โลกนี้ก็ไม่มี โลกอื่นก็ไม่มี โลกในระหว่างโลกทั้งสองก็ไม่มี นั่นแลที่สุดของการพ้นทุกข์”

พุทธพจน์

การไปสู่สุคติ เปรียบเหมือนหม้อดินที่ใส่เนย ทุบแล้วโยนลงแม่น้ำส่วนที่เป็นดินหรือเป็นหม้อ ก็จมลงสู่ น้ำ ส่วนที่เป็นเนยก็จะลอยอยู่ข้างบน ข้อนี้ฉันใด อย่างตัวท่านเมื่อตายแล้ว ร่างกายซึ่งเปรียบ

เหมือนหม้อดิน ก็จะถูกไฟไหม้ในโลกนี้ ส่วนวิญญาณและจิตใจของท่านซึ่งเปรียบเหมือนเนย ก็จะไปสูง หมายความว่า จะต้องไปสู่สุคติ คือแปลว่า ระหว่างร่างกายกับจิตใจหรือวิญญาณจะแยกจากกันโดยเด็ดขาด ขณะที่กำลังจะตาย ความตาย ในความหมายของพุทธศาสนา ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ นั่นหมายความว่า ถ้าหัวใจหยุดเต้น ลมหายใจไม่มีแล้ว ก็ยังไม่เรียกว่าตาย คำว่าตาย ในความหมายของพระพุทธเจ้า หมายความว่า วิญญาณละทิ้งร่างกาย และไม่กลับมาสู่ร่างกายอีก ก็แปลว่าตาย

ทางพุทธศาสนามีวิธีทดลองตายให้ดูมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งสามารถถอดวิญญาณ หรือถอดชีวิตออกไป ร่างกายที่เหลืออยู่จึงเหมือนคนตาย และเมื่อกลับฟื้นขึ้นมา ร่างกายก็รู้สึกตัว อีกอย่างหนึ่งคือพระอรหันต์ ซึ่งได้นิโรธสมบัติ คำว่าเข้านิโรธสมบัติ วิญญาณจะดับสนิท ร่างกายไม่มีวิญญาณ เหมือนคนตาย แต่เพราะเหตุที่ผู้ที่เข้านิโรธสมบัตินั้นอายุยังไม่สิ้น เพราะฉะนั้น แม้วิญญาณจะดับก็เป็นการชั่วคราว เมื่อถึงเวลา

วิญญานก็จะกลับคืน และมีความรู้สึกขึ้นมาอีก ร่างกายก็จะมีชีวิตขึ้นมา นี่เป็นการทดลองให้ดู

พระพุทธเจ้าทรงสามารถระลึกชาติได้ จึงรู้ว่าทุกคนเคยเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน พระพุทธเจ้าทรงมีตาทิพย์ หรือมีจุตูปปาตญาณ สามารถมองเห็นชีวิตหลังตายได้อีก พระองค์ทรงรู้ว่าคนที่ตายไปนั้น ถ้ายังมีกิเลส ชีวิตจะต้องเกิดอีกเสมอ ใครจะไปเกิดในอบายภูมิ หรือสุคติภูมิ ก็สุดแล้วแต่กรรมที่ทำเอาไว้ กรรมเป็นผู้กำหนด หรือเป็นผู้บงการ คือจะให้ใครไปเกิดเป็นอะไร หรืออยู่ในภพภูมิไหน สุดแล้วแต่กรรม แต่อย่างไรก็ตาม จากตัวอย่างหรือข้อมูลต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ สิ่ง ๆ หนึ่งที่ทุกคนควรจะต้องทำความเข้าใจกันให้แจ่มแจ้ง เพราะว่าคนเราได้เข้าใจผิดมานานแล้ว คือในร่างกายของเรานี้ ได้มีวิญญานอาศัยอยู่ เหมือนกับน้ำอยู่ในขวด เราจะต้องรู้ว่า อะไรเป็นปรากฏการณ์หรือเป็นการแสดงออกของวิญญาน หรือว่าอันไหนเป็นเรื่องของวิญญาน วิญญานคือจิตใจ วิญญานในที่นี้ไม่ได้หมายถึงผี ไม่ใช่หมายถึงคนตาย แต่หมายถึงจิตใจ เช่นในกรณีที่เราพูด

ว่า ตาเห็น หูได้ยิน จมูกรู้สึกกลิ่น ลิ้นรู้สึกรส กายรู้สึกหนาว รู้สึกร้อน สมองมีความรู้สึกนึกคิดหรือมีความจำ ในกรณีที่เราพูดอย่างนี้ ถ้าไม่พิจารณาให้ละเอียดให้ลึกซึ้งก็จะเกิดความหลงผิดได้ ตาเห็นก็คือตาเห็น หูได้ยินก็คือหูได้ยิน สมองนึกคิดก็คือสมองนึกคิด คือเข้าใจว่า การเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ ตลอดถึงความรู้สึกนึกคิดนั้น เป็นเรื่องของสมอง เป็นเรื่องของระบบประสาท เป็นเรื่องของตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ไม่ใช่เรื่องของจิตใจ

ท่านลองฟังดู คำว่าตาเห็น พระพุทธเจ้าใช้คำว่า จักขุวิญญาณ แปลว่า วิญญาณที่เกิดขึ้นทางตา หรือวิญญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตา คือการเห็น การเห็นเป็นหน้าที่ของวิญญาณ ไม่ใช่หน้าที่ของตา หรือประสาทตา ไม่ใช่หน้าที่ของสมอง ตาก็ดี ประสาทตาก็ดี สมองก็ดี สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเครื่องมือที่ช่วยให้จิตใจ หรือวิญญาณให้การเห็นเกิดขึ้น หูได้ยินก็คือวิญญาณได้ยิน เรียกว่าโสตวิญญาณ จมูกรู้สึกกลิ่น ก็คือวิญญาณ

รู้สึกกลืน เรียกว่าฆานวิญญาณ ฆานแปลว่า จมูก
ลิ้นรู้สึกรส ก็คือวิญญาณรู้สึกรส ชิวหาแปลว่า ลิ้น
กายรู้สึกหนาว รู้สึกร้อนก็คือวิญญาณรู้สึก เรียกว่า
กายวิญญาณ ส่วนความนึกคิดต่างๆ นั้น เรียกว่ามโน
วิญญาณ แปลว่า วิญญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยมโน
สัมผัส คือ ความนึกคิดจะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัย การเห็น
การได้ยิน การรู้สึกกลืน การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัสมา
ก่อน หมายความว่า เห็นอะไรก็นึกคิดในสิ่งที่เห็น ได้ยิน
อะไรก็นึกคิดถึงสิ่งที่ได้ยิน ผู้ที่รู้สึกต่อสิ่งที่ไปพบเห็นก็ดี
หรือว่าจดจำสิ่งที่เห็นไปได้ก็ดี ทั้งหมดที่ว่าเป็นเรื่อง
ของวิญญาณทั้งสิ้น ไม่ใช่เรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่อง
ของสมอง แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเห็นใจว่า คนธรรมดาทั่วไป
นั้น เนื่องจากมองไม่เห็นชีวิตหลังจากตายมองเห็นแต่
ร่างกายนี้ เรารู้แต่เพียงว่า คน สัตว์ทุกชนิด เกิดจากการ
ผสมพันธุ์ เกิดจากพ่อแม่ของมัน ในที่สุดก็ตาย จะเอา
ไปฝังหรือเผา หรือเอาไปทิ้งไว้ก็ตาม แต่เราไม่เห็นว่าจะ
มีอะไรออกจากร่างกาย เพราะได้ยินได้เข้าใจว่า ตาย
แล้วก็ไม่มีอะไรอีกต่อไป

ความเป็นจริงนั้น คนเราเมื่อตาย วิญญาณซึ่งเคยอาศัยอยู่ในร่างกายนี้ ควบคุมการทำงานทุกอย่างในร่างกาย ถึงแม้ขณะหัวใจเต้น ไม่ใช่มีเส้นประสาทจากสมองจากไขสันหลัง มาบังคับให้หัวใจเต้น ความเป็นจริง หัวใจจะเต้น ปอดจะทำงานอวัยวะทุกอย่างทำงานจะต้องมีกระแสจิต หรือกระแสวิญญาณมาบังคับ ส่วนศูนย์กลางของมันอยู่ที่สมอง สมองจึงได้ชื่อว่าเป็นสำนักงานใหญ่ของจิตใจ ที่จะควบคุมร่างกายให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหว ทั้งที่เรารู้สึกตัว หรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม ทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิตใจทั้งสิ้น

ขอให้นึกถึงคำแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าหากวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ห้องของมารดา หมายถึงว่า วิญญาณไม่มาปฏิสนธิ หรือมาเกิดในไข่ที่ผสมเชื้อเอาไว้ แล้วนามรูปจะพึงเกิดในห้องของมารดาได้หรือ หมายความว่า ไข่ที่ผสมเชื้อเอาไว้แล้วนั้น จะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคนได้หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องแม่ เราจะเรียกว่าอะไรก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า นามรูป เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้น มันมีส่วนสำคัญอยู่ ๒ อย่าง

คือส่วนหนึ่งเป็นนามธรรม อีกส่วนหนึ่งเป็นรูปธรรม
ตราบใดที่ชีวิตยังอยู่ทั้ง ๒ อย่างนี้จะแยกจากกันไม่ได้จะ
ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ความรู้อันแรก ที่ทุกคนควรจะต้องรู้ก็คือ จะ
ต้องรู้จักแยกแยะว่า ตัวเรานั้นไม่ใช่มีเพียงแค่ร่างกาย
เรื่องจิตใจนั้นไม่ใช่ผลพลอยได้มาจากร่างกาย หรือมา
จากสมองมาจากประสาท เป็นของคนละอย่างทีเดียว
สิ่งที่เป็นวัตถุหรือเป็นรูปธรรม เราสามารถที่จะเรียนรู้
หรือสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ ทั้งทางตรง และทาง
อ้อม ทางอ้อมหมายความว่า สิ่งใดที่ตาเรามองไม่เห็น
แต่เราสามารถใช้เครื่องมือบางอย่างทำให้เรามองเห็น
เสียงที่เราไม่ได้ยินเราสามารถใช้อุปกรณ์บางอย่างทำ
ให้ได้ยินเสียง หรือว่าคลื่นแม่เหล็ก ซึ่งมีอยู่ในอากาศ
โดยทั่วไปเราสามารถสัมผัสไม่ได้ แต่ก็สามารถจะทำให้มันมี
ปรากฏการณ์ออกมาได้ เช่นทีวี. หรือวิทยุ เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุด ที่ทุกคนควรจะต้องรู้ก็คือ ทุกครั้งที่
ที่เราพูดถึงตัวเรา เราจะต้องแยกแยะออกไปให้ถูกต้อง
ว่า ตัวเราในที่นี้ หมายถึงเรื่องจิตใจ หรือเรื่อง

ร่างกาย ถ้าพูดว่าเราปวดหัวหมายถึงปวดศีรษะ นี่พูดถึงเรื่องร่างกาย ถ้าเราพูดว่าเราปวดท้อง เราอ้วน เราผอม เราสูง เราดำ เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หมายถึงว่าเราพูดถึงเรื่องร่างกาย แต่ถ้าเราพูดว่าเราเห็น เรารู้สึก เข้าใจ ประารถนา ต้องการ ไม่สบายใจ กลุ้มใจ เสียใจ ในกรณีอย่างนี้ หมายความว่าพูดถึงเรื่องจิตใจ ไม่ใช่พูดถึงเรื่องร่างกาย

ในครั้งแรกนี้ เราจะต้องรู้จักแยกแยะให้เห็นว่าเรื่องเหล่านี้ เป็นส่วนของร่างกาย เรื่องเหล่านี้เป็นส่วนของจิตใจ แล้วต่อไปเราจึงจะเข้าใจ ถึงเรื่องว่าจิตใจนั้นมีความสำคัญมากกว่าร่างกายหลายร้อยหลายพันเท่า อย่างเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า *มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา* ซึ่งแปลว่า มโนคือวิญญูณ มโนคือจิตใจ เป็นรากฐาน เป็นที่มาของสิ่งทั้งหลาย ประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายเกิดมาจากวิญญูณ หรือเกิดมาจากจิตใจ สิ่งทั้งหลายในคำนี้คือ สิ่งที่เป็นรูปธรรมสิ่งที่เป็นวัตถุทั้งหมด และก็สิ่งที่เป็นนามธรรม โดยเฉพาะ เวทนา สัญญา สังขาร ที่เป็นนามธรรม

สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมา ต้องอาศัย จิตใจ และวิญญาน ทั้งสิ้น ซึ่งเรื่องนี้จะอธิบายและพิสูจน์ให้ดูว่ามันเป็นจริงตามนี้ นี่คือการศึกษาระยะเบื้องต้น

ทุก ๆ คนควรจะต้องรู้ เพราะถ้าไม่รู้เรื่องนี้ เวลาเราฟังธรรมะ หรือศึกษาระยะ ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เราไม่มีทางที่จะเข้าถึงธรรมะ จนกระทั่งธรรมะนั้น ได้กลายเป็นที่อยู่ของใจเป็นเรือนใจ เราจะพูดจะทำ จะคิดอะไร เราจะมีหลักธรรมะอยู่ในใจเสมอ ซึ่งจะทำให้การกระทำ หรือความนึกคิดของเราเป็นไปในทางที่ถูกต้อง และผลที่ได้รับก็คือ เราจะไม่ประสบปัญหาต่าง ๆ หรือประสบความทุกข์ต่าง ๆ และถ้าธรรมะที่เราศึกษานั้นสมบูรณ์ดี จิตใจของเราสมบูรณ์ด้วยธรรมะทุกอย่างที่ควรจะต้องมีความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นเลย แม้ว่าการทุกข์กาย จะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่ความทุกข์ทางใจนั้นไม่มีแน่นอน เช่นคนเราเกิดมาต้องแก้ ต้องเจ็บปวด ในที่สุดต้องตาย มันเป็นทุกข์ หรือเป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนไม่มีทางหนีหรือหลีกเลี่ยง แต่สำหรับคนที่มิธรรมะอยู่ในใจนั้น เมื่อถึงเวลาแก้ก็แก้แต่ร่างกาย

เป็นทุกข์แต่เพียงร่างกายแต่จิตใจไม่เป็นทุกข์ คือจะไม่
เป็นห่วง ไม่เป็นกังวล ถึงคราวแก่ชรา เราจะไม่ชวน
ขวาย จะเอาชนะความแก่ความชราอย่างทีคนในสมัย
นี้ เขาทำกัน เป็นการเสียเงิน เสียเวลา โดยใช้เหตุ และ
เวลาจะตายก็จะยืดอายุไม่ให้ตาย แต่ในที่สุดก็ต้องตาย
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้อง
ประสบ แต่สำหรับคนที่มีธรรมะอยู่ในจิตใจอย่างเพียงพอ
จิตใจจะไม่เป็นทุกข์ จะแก่ก็เห็นเป็นของธรรมดา จะตาย
ก็เห็นเป็นของธรรมดา ถ้าจะเจ็บป่วยก็เห็นเป็นของ
ธรรมดา ปล่อยวางได้ ทำจิตใจให้สบายได้ เหตุการณ์
ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ในขณะที่เรายังไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตาย แต่มันก็มีเหตุการณ์หลายอย่าง ทำให้เราต้อง
เป็นทุกข์ แต่ถ้าเรามีธรรมะอยู่ในจิตใจอย่างเพียงพอแล้ว
เราก็ไม่เป็นทุกข์ อย่าลืมน่าต้องมีธรรมะอย่างเพียงพอ
นั่นหมายความว่า เราจะต้องรู้ธรรมะที่ควรจะต้องรู้ทุก
อย่างเหมือนกับเราสร้างบ้าน เป็นบ้านที่อยู่ได้จริง ๆ
ต้องมีอะไรทุกอย่างครบบริบูรณ์ เราจึงจะอาศัยบ้านนั้น
ได้อย่างสบาย ธรรมะนั้นก็เหมือนกัน

สาเหตุที่คนส่วนใหญ่ เบื่อธรรมะหรือไม่สนใจธรรมะ หมายถึงไม่เห็นประโยชน์ของธรรมะ ทั้ง ๆ ที่ธรรมะนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง สิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นนั้นยังไม่จำเป็นเท่ากับธรรมะ คนเราถึงแม้จะมีเงินมากสักเพียงไร อย่างนี้กว่าจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ คือทำให้เราไม่เป็นทุกข์ หรือสามารถแก้ความทุกข์ได้นั้นเป็นเพียงการแก้ปัญหาชั่วคราว แต่ถ้าเรามีธรรมะอย่างเพียงพอแล้ว ธรรมะจะช่วยกำจัดทุกข์ กำจัดภัยให้แก่เราได้ ตลอดไปทั้งชาตินี้และในชาติต่อ ๆ ไป อย่าลืมว่า เมื่อเราตายไปแล้วทรัพย์สมบัติเงินทอง แม้ร่างกายก็เอาไปไม่ได้ แต่ธรรมะที่เราศึกษาไว้ดีแล้ว ธรรมะที่ว่านี้จะติดตามวิญญาณของเราไปถึงชาติหน้า ให้สังเกตดูเด็กบางคนเกิดมามีนิสัยดี บางคนเกิดมามีนิสัยไม่ดี บางคนเกิดมาโง่ บางคนเกิดมาฉลาด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ สิ่งติดตามตั้งแต่ชาติก่อน ๆ ที่เราได้อบรมเอาไว้ นั่นคือข้อสังเกต

ขอให้ทุกคน จำเอาไว้ว่า ถึงแม้สิ่งอื่นเราจะไม่รู้ เพราะไม่มีเวลาจะเรียนหรือไม่ใช้หน้าที่ หรือว่าไม่สนใจ

ก็เลยไม่รู้ แต่ธรรมะนั้นเป็นสิ่งทีทุกคนควรจะต้องรู้ไม่
มีข้อยกเว้น ถ้าท่านปรารถนาความพ้นทุกข์ หรือ
ปรารถนาที่จะให้ชีวิตนี้มีความสมบูรณ์ อย่างอื่นไม่รู้
ยังไม่สำคัญ แต่ถ้าธรรมะไม่รู้ไม่ได้ ไม่ว่าคนนั้นจะใหญ่
โตแค่ไหน มีความรู้มากมายแค่ไหนก็ตาม หรือจะมี
อำนาจ มีเงินสักแค่ไหนก็ตาม แต่ถ้าไม่มีธรรมะอยู่ใน
จิตใจอย่างเพียงพอแล้ว สิ่งที่มีอยู่นั้นจะเป็นพิษเป็นภัย
แก่ตัวเอง และก่อให้เกิดความทุกข์ เกิดปัญหาต่าง ๆ
มากมาย แต่ถ้ามีธรรมะเสียแล้ว จะสามารถแก้ปัญหา
ต่าง ๆ เหล่านั้นได้

ธรรมะจึงได้ชื่อว่า เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่
สุด ทีทุกคนจะต้องรู้ ต้องรู้อย่างเพียงพอ ให้มีธรรมะ
อยู่ในจิตใจ ไม่ใช่รู้สักแต่ว่ารู้ แต่ว่าในจิตใจนั้นไม่มี
ธรรมะ จะพูดจะทำจะคิดอะไรไม่มีหลักธรรมะอยู่ในใจ
อันนั้นช่วยไม่ได้ เราจะต้องเรียนไปจนกระทั่งมีธรรมะ
อยู่ในจิตใจของเราอย่างเพียงพอ และอันนี้เราจะรู้สึกว่
ธรรมะเท่านั้น ที่ช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ ธรรมะเท่านั้น
ที่เป็นที่พึ่งแก่เราได้อย่างแท้จริง

มโน คือวิญญาน เป็นรากฐานของธรรมทั้งหลาย
ประเสริฐกว่าธรรมทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายสำเร็จมา
แต่วิญญาน

โลกย่อมนมฺนไปตามจิต ถูกครอบงำไว้ด้วยจิต
เพราะธรรมทั้งหลายทั้งปวง ย่อมเป็นไปตามอำนาจ
ของสิ่ง ๆ เดียว คือจิต

- พุทฺธพจน์

ตอนที่ ๖

ตัวเราคืออะไร เกิดมาอย่างไร

วิญญูณเป็นผู้สร้างชีวิต นิสัยสันดานต่าง ๆ เป็นเรื่องของวิญญูณ บุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคล เกิดมาจากนิสัยสันดาน โศคชะตาวาสนาของคนเป็น ผลมาจากบุญและบาป ซึ่งเป็นตัวสังขารเป็นเจตสิก สิ่งเหล่านี้จะติดตามวิญญูณไปทุกหนทุกแห่ง

ตัวเรา คือนามรูป หรือเบญจขันธ์ หัวข้อแรก ที่ทุกคนจะต้องศึกษาให้เข้าใจ คือจะต้องรู้จักแยกแยะ ให้เข้าใจว่า สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราหรือของของเรานั้น มีอยู่ ๒ อย่าง และทั้งสองอย่างนี้ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ตัวเรา คือกายกับใจ หรือตัวเราคือนามรูป หรือตัวเรา คือเบญจขันธ์ กายเรียกว่ารูป กายที่เรียกว่ารูปนั้น ก็เพราะเหตุที่ว่า ร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นมาจาก ส่วนที่เป็นรูปธรรม หรือเป็นวัตถุ นามหมายถึงเรื่องจิตใจ

นามกับรูปมีลักษณะที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ก็คือ วัตถุต่าง ๆ ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสิ่งที่มีน้ำหนัก มีตัวตน สามารถที่จะ เรียนรู้และสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ ไม่ทางตรงก็ทาง อ้อม ส่วนสิ่งที่เรียกว่า นามหรือเรียกว่านามธรรม เป็น สิ่งอีกสิ่งหนึ่งนอกจากรูปธรรม นามธรรมนั้นไม่มีรูปร่าง ไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก ไม่กินเนื้อที่ ไม่สามารถที่จะ ชั่งตวง หรือวัดได้ด้วยวิธีทางวัตถุแต่ว่า นาม ก็ไม่ใช่ สิ่งลึกลับ เพราะว่านามก็คือเรื่องจิตใจ จิตใจนั้นได้ แสดงตัวออกมาให้เห็นอยู่เสมอ แต่เนื่องจากเราไม่ได้ เรียนธรรมะ คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนมากจึง แยกไม่ค่อยออกว่า อันไหนเป็นส่วนของร่างกาย อันไหน เป็นส่วนของจิตใจ

ก่อนอื่นขอให้เรานึกถึงหัวข้อคำว่า เบญจขันธ์ เสียก่อน เบญจขันธ์แปลว่าขันธ์ ๕ ขันธ์แปลว่าส่วน ประเภท หรือแปลว่าหมวดหมู่ก็ได้ ตัวเราแบ่งออกเป็น ๕ ขันธ์ คือ ๕ ส่วน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ รูปหมายถึงร่างกาย เวทนาหมายถึงความรู้สึก

เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือว่ารู้สึกเฉย ๆ เรียกว่าสุข-
 เวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สัญญาแปลว่าความ
 จำ หรือการกำหนดหมายเพื่อให้จำได้ ส่วนสังขารตาม
 ศัพท์แปลว่า เครื่องปรุงแต่ง สังขารในชั้น ๕ เป็น
 นามธรรมไม่ใช่รูปธรรม

คนส่วนมากพูดถึงสังขาร มักจะนึกถึงร่างกาย
 เพราะเราเคยชินกับคำว่า อะนิจจา วัตตะสังขารา ซึ่ง
 เป็นคำบังสกุลคนตาย เราก็นึกว่าคำว่า สังขารหมายถึง
 ร่างกายเพราะท่านพูดว่า

อะนิจจา วัตตะ สังขารา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
 อุปปาทวะระยะธัมมิโน มีการเกิดและดับเป็นธรรมดา
 อุปปัสชิตวา นิรุชฌันติ สังขารเกิดขึ้นมาแล้วย่อมดับไป
 เตสัง วูปะสะโม สุโขฯ การที่สังขารทั้งหลายเหล่านั้น
 เข้าไปสงบเสียได้เป็นความสุข

เราเคยชินกับบทบังสกุลดังที่กล่าวมา เมื่อเอ่ยถึง
 สังขาร จะนึกถึงร่างกาย คำว่า สังขารนั้นมีความหมาย
 หลายอย่าง แต่ในเรื่องเบญจขันธ์นั้น คำว่า สังขาร ต้อง
 จำให้แม่นยำ เป็นนามธรรม ขอให้นึกถึงหัวข้อเหล่านี้

ตัวเราแบ่งออกเป็น ๕ ชั้น คือ ๕ ส่วน ส่วนหนึ่งเรียกว่ารูป คือเป็นรูปธรรม อีก ๔ ส่วน เป็นนามธรรม มีเวทนาเป็นนามธรรม สัญญาเป็นนามธรรม สังขารเป็นนามธรรม วิญญาณก็เป็นนามธรรม

ก่อนอื่นเราจะต้องศึกษาคำว่า **วิญญาณ** ให้เข้าใจเสียก่อน เพราะว่าคนส่วนมากเมื่อพูดถึงวิญญาณ มักจะนึกถึงคนที่ตายไปแล้ว นึกถึงเรื่องราวที่วิญญาณมาปรากฏให้เห็นอย่างนั้นอย่างนี้ วิญญาณมาเข้าทรงเป็นต้น แต่ความเป็นจริงนั้น วิญญาณไม่ใช่สิ่งลึกลับ เป็นสิ่งที่ทุกคนรู้จักกันในชีวิตประจำวัน แต่เพราะเหตุที่เราไม่ได้ศึกษาเราก็เลยเกิดการเข้าใจผิด **วิญญาณแบ่งออกเป็น ๖ อย่าง คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และ มโนวิญญาณ จักขุ โสต ฆาน ชิวหา กาย มโน**

เรารู้ว่าจักขุหมายถึงตา โสตหมายถึงหู ฆานอันนี้เป็นคำบาลี หมายถึงจมูก แต่เราเคยชินกับคำว่านาสิก ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต แต่ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน ฆานกับนาสิก มีความหมายอย่างเดียวกัน

ชีวหา แปลว่า ลื่น กายก็คือร่างกาย วิญญาณที่เกิดขึ้นทางตา หรือว่าอาศัยตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ คือการเห็น วิญญาณที่เกิดขึ้นทางหู หรือว่าอาศัยหู คือการได้ยิน เรียกว่า โสตวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นทางจมูก หรืออาศัยจมูก รู้สึกกลิ่น เรียกว่า ฆานวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นทางลิ้น หรือว่าอาศัยลิ้น รู้สึกรสต่าง ๆ เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นทางร่างกาย คือรู้สึกหนาว รู้สึกร้อน รู้สึกว่ามีอะไรมาถูกต้อง หรือมีอะไรมาสัมผัส ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางร่างกายทั้งหมดเรียกว่า กายวิญญาณ วิญญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกาย ส่วนคำว่ามโนวิญญาณนั้น หมายถึงความนึกคิดเรียกว่า มโนวิญญาณนั้น ตามศัพท์แปลว่า วิญญาณที่เกิดขึ้นโดยอาศัยมโนสัมผัส หมายความว่า ความคิดจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อต้องเคยเห็น เคยได้ยิน เคยรู้สึกกลิ่น รส สัมผัส และก็นึกถึงสิ่งที่เห็นอยู่ อย่างนี้เป็นต้น คือมโนวิญญาณนี้ต้องอาศัยจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณจึงจะเกิดขึ้นมาได้

สิ่งที่ทุกคนควรจะต้องจดจำก็คือว่า เราพูดกันว่า ตาเห็น ความจริงแล้ว ตาหรือประสาทตา หรืออวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตา ไม่ใช่เป็นผู้เห็น ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิดการเห็น สิ่งที่เห็นนั้นคือวิญญูณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งนอกจากร่างกาย วิญญูณเมื่ออาศัยตา ตายังดีอยู่ วิญญูณก็จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ ในทำนองเดียวกัน วิญญูณจะได้ยินเสียง ก็ต้องอาศัยหู ถ้าหูพิการ หรือหูไม่ดี ก็ไม่ได้ยินหรืออาจจะได้ยินไม่ชัดอย่างนี้เป็นต้น เปรียบเทียบง่าย ๆ อย่างที่กล่าวมาแล้วก็คือ ลำพังดินล้วน ๆ ถึงแม้ว่าดินนั้นจะมีความสมบูรณ์สักเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าไม่มีเมล็ดพืชหย่อนลงไป在地ดิน ต้นไม้ก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สมอ อวัยวะต่าง ๆ สมบูรณ์ทุกอย่าง ถ้ามีอะไรผ่านสายตาคงจะเห็น เสียงเข้าหูก็จะได้ยิน หรือถ้ามีกลิ่นเข้าจมูกก็จะรู้สึกกลิ่น ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ถ้ามีอะไรผ่านสายตา แต่วิญญูณไม่มารับอารมณ์ ก็จะไม่มีการเห็นเกิดขึ้น เสียงเข้าหู ถ้าวิญญูณไม่เกิดขึ้นมารับอารมณ์ทางหู การได้ยินก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างนี้เป็นต้น พูดง่าย ๆ ว่าตาเห็นคือวิญญูณเห็น

แต่วิญญูณจะเห็นต้องอาศัยตา หมายความว่าตาต้องดีด้วย วิญญูณจะได้ยินก็ต้องอาศัยหู วิญญูณจะรู้สึกกลิ่นก็ต้องอาศัยจมูก วิญญูณจะรู้สึกรสต่าง ๆ ก็ต้องอาศัยลิ้น วิญญูณจะรู้สึกหนาว รู้สึกอะไรทางร่างกาย ก็ต้องอาศัยร่างกาย ซึ่งหมายความว่า อาศัยประสาททั่วร่างกาย และประสาทจะทำหน้าที่เพื่อให้วิญญูณเกิดความรู้สึกนั้น ก็ต้องหมายถึงว่าประสาทนั้นต้องเป็นสิ่งที่มีชีวิตปกติ นั่นหมายความว่าต้องมีเลือด มีโลหิตมาเลี้ยงประสาท

ในเรื่องนี้ หู จมูก ลิ้น ก็เช่นเดียวกัน เรานึกคิดหรือว่าสมองนึกคิด ก็คือใจหรือวิญญูณนึกคิด ข้อสำคัญก็คือว่า จะต้องแยกแยะให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ ตลอดจนถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ นั้น เป็นปรากฏการณ์หรือเป็นการแสดงออกถึงจิตใจ ไม่ใช่เป็นปรากฏการณ์ของวัตถุ

ทางพุทธศาสนาแบ่งธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในโลกนี้เป็น ๖ อย่าง คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ

วาโยธาตุ อากาศธาตุ และวิญญานธาตุ ปฐวีธาตุก็ดี อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุก็ดี คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ ไม่สามารถที่จะรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ อากาศธาตุ หมายถึง ความว่าง ไม่ใช่หมายถึงอากาศอย่างที่เราเข้าใจกัน อากาศที่สุดเข้าไปหรืออากาศบริสุทธิ์ อากาศในคำนี้ หมายถึงวาโยธาตุ ซึ่งคำว่า อากาศธาตุ หมายถึงความว่าง ซึ่งมีอยู่ในสรรพสิ่งทั้งปวง แม้กระนั้นโดยประมาณ มัน ก็ยังมีช่องว่าง มีความว่างเหลืออยู่ในร่างกายของเรา นี้ เต็มไปด้วยช่องว่าง หรือความว่างต่าง ๆ มากมาย เรียกว่า อากาศธาตุ ส่วนคำว่าวิญญานธาตุนั้น แปลว่าธาตุรู้ วิญญานแปลว่ารู้ วิญญานมาจากคำว่า วิ แปลว่าต่าง ๆ ญาณ แปลว่า รู้ วิญญานธาตุ ธาตุที่สามารถจะรู้อะไร ได้ต่าง ๆ คือรู้ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ ด้วยนามธรรม บัญญัติ หรือด้วยอะไรก็ได้ วิญญานธาตุนั้นจะรู้สึกถึงสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ว่าปฐวีธาตุซึ่งเป็นวัตถุ อาโปธาตุซึ่งเป็นวัตถุ ไม่สามารถที่จะรู้สิ่งต่าง ๆ ได้

ร่างกายของเรา นี้ ซึ่งประกอบขึ้นมาจากธาตุทั้ง ๔ มีวิญญานธาตุอาศัยอยู่ วิญญานธาตุ หรือวิญญานที่มี

ในร่างกายนี้ คือจิตใจ สิ่งนี้ที่ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้สึกรส รู้สึกรสสัมผัส ตลอดถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ และยิ่งกว่านั้น พฤติกรรมทุกอย่างในร่างกาย คือ การเคลื่อนไหว การนั่ง การนอน การเดิน หรือการทำอะไรก็ตาม หรือว่าการปฏิบัติตามหน้าที่ของหัวใจ ตับ ปอด ลำไส้ หรืออะไรก็ตาม ไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ ต้องอาศัยวิญญาณ ถ้าหากไม่มีวิญญาณแล้ว หัวใจก็หยุดเต้น ปอดก็กระทำหน้าที่ของมันไม่ได้ และลำไส้ทุกอย่างจะทำหน้าที่ของมันไม่ได้เลย วิญญาณเท่านั้นที่สามารถทำให้ร่างกายมีชีวิตมีการเคลื่อนไหว มีพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น

เมื่อคราวที่แล้ว ได้เคยอธิบายมาให้ฟังบ้างแล้วว่า ตัวเราคือร่างกายนั้น ไม่ใช่เริ่มต้นเกิดจากพ่อแม่เท่านั้น ลำพังพ่อแม่ทำให้เราเกิดขึ้นมาไม่ได้ ต้องอาศัยวิญญาณของเราเกิดในท้องแม่ หมายถึงว่า มาเกิดในไข่ที่ผสมเชื้อเอาไว้แล้ว จึงจะทำให้ไข่นี้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นคน จะศึกษาได้จากพุทธพจน์ดังต่อไปนี้ :-

“ตากรอานนท์ ถ้าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ”

พระอานนท์ทูลตอบว่า “มิได้พระพุทธเจ้าข้า”

ครั้นแล้วพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า “เพราะเหตุนี้แลอานนท์ ตถาคตจึงได้กล่าวว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป”

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามและรูป หมายความว่า เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เกิดรูป คือให้เกิดร่างกาย ถ้าวิญญาณไม่มี นามรูปก็ไม่มี หมายถึงนามรูปที่มีชีวิตอย่างร่างกายของเรานี้ ถ้าไม่มีวิญญาณก็ไม่มีนามรูป ถ้าวิญญาณไม่เกิด นามรูปก็ไม่เกิด ถ้าวิญญาณดับ นามรูปก็ดับ อันนี้เป็นกฎตายตัว พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้ง และทรงสั่งสอนเรื่องนี้อย่างมานานแล้ว แต่ว่าคนส่วนมากไม่ค่อยจะได้ทราบกัน การอบรมศีลธรรมให้คนเรามีศีลธรรม โดยมากไม่ค่อยจะได้ผล เพราะไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ไม่เข้าใจเรื่องตัวเอง ถ้าเข้าใจเรื่องตัวเอง เข้าใจเรื่องกายกับจิต หรือกายกับวิญญาณอย่างดีแล้ว การอบรมศีลธรรมและการสอน

ศีลธรรม เพื่อให้คนมีศีลธรรมนั้นจะได้ผล มันเหมือนกับ
 ว่าจะสอนคนให้ปฏิบัติตามหลักอนามัยต่าง ๆ เพื่อ
 ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย หรือเพื่อป้องกันโรค
 ต่าง ๆ คนที่รู้และยินดีปฏิบัตินั้น เขาเข้าใจเหตุผลว่า
 ทำไมจึงต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ และในทำนองเดียวกัน
 ถ้าเราเข้าใจเรื่องจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในตัวเรา
 จิตใจของเรามีค่าสูงกว่าร่างกายหลายร้อยหลายพันเท่า
 เราไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นว่า การรักษาจิตใจ
 ให้มีศีลธรรม หรือให้มีคุณธรรม หรือการพัฒนาทางจิตใจ
 ให้สมบูรณ์นั้น ไม่ค่อยมีความจำเป็นที่จะต้องอบรม

แต่เมื่อเข้าใจเรื่องนี้ดีแล้ว เรายินดีที่จะปฏิบัติตน
 ให้อยู่ในศีลธรรม ยินดีที่จะทำให้จิตใจของเรามีศีลธรรม
 เกิดขึ้น เพราะศีลธรรมเท่านั้นที่จะทำให้จิตใจของเรา
 นี้มีความสมบูรณ์ พุดสั้น ๆ ว่าถ้าเรารู้ธรรมะ รู้ให้แจ่ม
 แจ่ม ตามที่เราถือศีลเช่นศีล ๕ เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมาก
 เพราะใจเรามีศรัทธาในการปฏิบัติ และถ้าเข้าใจซึ่งใน
 เรื่องธรรมะเราจะเห็นว่า แม้จากการที่เราคิดจะโกหก
 หลอกลวงหรือเอาเปรียบ หรือว่าเสแสร้งแก้งๆไม่ตรง

กับความเป็นจริง เราจะรู้สึกว่าเป็นความผิดความเสียหาย เป็นสิ่งที่เราไม่ควรกระทำ เพราะว่าผลที่เกิดขึ้นจากการ โภกิก การหลอก การพูดไม่จริงนั้นมันร้ายแรงเสียยิ่งกว่า การที่รับประทานอาหารซึ่งมีสิ่งที่เป็นพิษ หรือว่ามีเชื้อโรค เข้าไป ซึ่งโดยธรรมดาถ้าเรารู้แล้วเราจะไม่รับประทาน อาหารประเภทนั้น เพราะรู้ว่ามันมีอันตราย แต่การที่ เราผิดศีล ไม่ว่าจะป็นข้อไหน เช่น ปานาฯ อทินนาฯ กาเม ฯ มุสา ฯ หรือสุราฯ ก็ตามเราไม่รู้สึกว่าทุกครั้ง ที่เราผิดศีลนั้น เหมือนกับเรากินยาพิษเข้าไป เพราะว่า มันจะทำให้จิตใจของเรานั้นขาดความสมบูรณ์ ซึ่งถ้า จิตใจไม่มีความสมบูรณ์แล้วหมายความว่า เราจะต้อง ได้รับความทุกข์ต่าง ๆ อยู่เสมอในชีวิตประจำวัน

จิตใจที่ฝึกไว้ดี อบรมไว้ดีแล้ว เป็นจิตใจซึ่งมี ศีลธรรมอย่างสูง จะไม่ค่อยมีความทุกข์ เพราะคนเรา จะสุขหรือทุกข์นั้นสำคัญอยู่ที่ใจ ไม่ใช่สำคัญที่ร่างกาย การบำรุงร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ก็อย่างหนึ่ง การ บำรุงจิตใจให้มีจิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์ก็อีกอย่างหนึ่ง คือ วิธีการหรือวิธีปฏิบัติไม่เหมือนกัน เหมือนอย่างว่าเรา

จะฝึกฝนออกกำลังให้ร่างกายของเราแข็งแรง ถึงแม้ว่าเวลานี้ร่างกายของเราจะแข็งแรงแล้วก็ตาม แต่ว่าการที่เราจะอ่านหนังสือได้ จะให้มีสติปัญญาเกิดขึ้นใหม่จะต้องมีอีกวิธีหนึ่ง นั่นก็คือการเรียน ถ้าไม่มีการเรียน สติปัญญาจะเกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้ เราบำรุงแต่ร่างกายให้แข็งแรง แต่ไม่บำรุงจิตใจ จิตใจของเราก็จะโง่เขลาเบาปัญญา แล้วลองคิดดูซิว่า โทษจากการที่เราเป็นคนโง่ หนังสืออ่านไม่ออก มีผลร้ายแรงแค่ไหน ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราศึกษาถึงเรื่องร่างกาย และจิตใจให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง แล้วก็จะรู้ว่า การที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีศีลธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นไปเพื่อความสุข และความเจริญของเราโดยแท้ และถ้าเราไม่ทำ ก็แปลว่า เราจะต้องอยู่ในความทุกข์ตลอดไป

เมื่อพูดถึงตัวเรา คือกายกับใจ หรือกายกับวิญญาณ เราจะต้องเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่า รูปร่างกายนี้ จะอย่างไรเสียมันก็ต้องตายเมื่อถึงเวลา และที่ทั้งซากศพไว้ในโลกนี้ รูปร่างนี้แม้ว่าจะเริ่มต้นจากพ่อแม่ เจริญ

เติบโตด้วยอาหาร ผลที่สุดก็ต้องตาย แต่ว่าจิตใจหรือ
วิญญาณเป็นตัวการสร้างร่างกาย ท่านจะรู้หรือไม่ว่า
สิ่งเหล่านี้มีอายุยืนยาว และเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่าอายุ
ของโลก และไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถทำลายจิตใจให้
สูญหาย และให้หมดสิ้นไปได้

มนุษย์ไม่ว่าใคร สิ่งที่ตายคือร่างกาย แต่ว่าจิตใจ
หรือวิญญาณนั้น คนส่วนมากสงสัยว่า ตายแล้วเราจะ
เกิดอีกหรือไม่ เรื่องนี้ที่จริงไม่ยาก เราสามารถเข้าใจได้
ด้วยตัวเอง ถ้าหากเข้าใจว่า ร่างกายของเราที่จะเกิดขึ้น
มาได้นั้นไม่ได้อาศัยเพียงแค่การผสมพันธุ์ อาศัยพ่อแม่
อาศัยการเลี้ยงดู และเราก็มีชีวิตเจริญเติบโตขึ้นมาได้
พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของ
มารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้อย่างไร
ได้อธิบายให้ฟังมาแล้วว่า วิญญาณเป็นนามธรรม
ไม่มีน้ำหนัก ไม่มีตัวตนไม่กินเนื้อที่ เพราะฉะนั้นอย่า
ไปคิดเอามาเปรียบเทียบกับเรื่องวัตถุ ไข่ที่ผสมเชื้อเอา
ไว้แล้ว ซึ่งอยู่ในมดลูกของแม่มีขนาดเล็กมาก เล็กจน
กระทั่งตาเปล่าเรามองไม่เห็น แต่วิญญาณก็สามารถที่จะ

เข้าไปอาศัยอยู่ในนั้นได้ และวิญญาณที่เข้าไปอาศัยอยู่ในไซ้ที่ผสมเชื้อเอาไว้ อันนี้แหละเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ไซ้นั้นเจริญเติบโตขึ้นมา

สิ่ง ๆ หนึ่งที่คนเราไม่เคยคิด และก็ไม่คิดไม่ถึงเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา นั่นก็คือว่าโลหิตของแม่เข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิตที่เริ่มต้นใหม่ ๆ ซึ่งทำให้ชีวิตเจริญเติบโตขึ้นมาหมายความว่าจากไซ้ต่อมาก็กลายมาเป็นเนื้อ ฟัน กระดูก มือ วัยวะต่าง ๆ เกิดขึ้น จนกระทั่งได้ร่างกายที่สมบูรณ์ คลอดออกมาเมื่อถึงเวลา และรู้ว่า ผมงี้ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี เนื้อหนังมังสาก็ดี สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงมาจากอาหาร คือเลือดของแม่ เหมือนกับเมล็ดผลไม้ที่เราเพาะลงไป在地 ครั้งแรกมันจะออกราก รากนี้จะไปดูดเอาอาหารในดินขึ้นมา และอาหารที่รากมันดูดขึ้นมานั้นก็ไปยังส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ ท่านลองนึกดูซิว่า ไม่ว่าจะ เป็นต้นไม้อะไร ลำต้นก็ดี เปลือกก็ดี สีสรรก็ดี กลิ่นของ มันก็ดี ทุกอย่างหมายถึงมาจากดิน ดินมาจากอาหารที่ รากมันดูดเข้าไป ซึ่งอาหารที่รากมันดูดเข้าไปนั้นจะมีอาหารต่าง ๆ สารต่าง ๆ นั้นมีการเปลี่ยนแปลง การ

กลายเป็นสิ่งต่าง ๆ ของต้นไม้ข้อนี้ฉันใด ไข่ที่ผสม
เชื้อเอาไว้แล้ว ซึ่งเกาะอยู่ที่ผนังมดลูก ได้รับอาหารจาก
แม่คือเลือดจากเลือดของแม่ซึ่งมีสารต่าง ๆ เช่น แคลเซียม
ก็ได้กลายเป็นกระดูก อย่างนี้เป็นต้น อะไรคือตัวการ
ที่ทำให้สารต่าง ๆ หรือว่าสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในเลือด
กลายเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก อันนี้
แหละคือสิ่งสำคัญ

ยี่ ยี่ เทวาภิพตเถนติ สพพเมเตน ลพภติ
 สุวณฺณตา สุสรตา สุสณฺฐานํ สุรูปตา
 อาธิปจฺจํ ปรีวาโร สพพเมเตน ลพภติ

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ปรรณนาซึ่งผลใด ๆ
 ผลนั้น ๆ ทั้งหมดจะพึงได้ด้วยบุญที่สร้างสมไว้ เช่น
 ความเป็นผู้มีผิวงาม มีเสียงไพเราะ มีทรวดทรงงาม
 มีรูปสวย มีความเป็นใหญ่และมีบริวาร สิ่งเหล่านี้ทั้ง
 หมดจะพึงได้ด้วยบุญที่สร้างสมไว้

ตอนที่ ๗

คนเราเกิดมาจะดีหรือไม่ดี สำคัญที่จิตใจ หรือคุณธรรมภายใน

พระอรหันต์เป็นผู้ที่หมดจดจากกิเลส ตัณหาใน
สันดานไม่มีแล้ว อยากจะให้ข้อสังเกตไว้อีกอย่างหนึ่ง
ว่าเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นครั้งแรกในปฐมเทศนา
ที่เรียกว่า **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ซึ่งพระพุทธเจ้า
ทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์นั้น ในหัวข้อทุกขสมุทัย
พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์
ตัณหาเป็นตัวการทำให้เกิดอีก ภาษาบาลีใช้คำว่า **ตัณหา**
โปโนพวิกา แปลว่าตัณหาทำให้เกิดอีก หมายความว่า
ตราบใดที่คนเรายังมีตัณหาอยู่ในสันดาน ชีวิตจะไม่มีวัน
สูญ เพราะวิญญาณจะไม่สูญ วิญญาณจติแล้วก็ปฏิสนธิ
คือตายแล้วก็เกิด เมื่อวิญญาณเกิด หรือว่ามีขึ้นมาอีกก็

ต้องมีนามรูปมีตัวตน มีร่างกายเกิดขึ้นมาอีก อันนี้เป็นกฎตายตัวไม่มีข้อยกเว้นตราบใดที่ตัณหายังไม่สิ้น ชีวิตก็ยังไม่สิ้น

เมื่อเราพูดกันว่าสสารไม่หายไปจากโลกนั้น ลองคิดดูให้ดีว่า คนเรารักชีวิตไม่อยากจะตาย แต่ความเป็นจริงคนเราก็ไม่ตายอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าชีวิตจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงนั้นก็ก็เป็นสิ่งที่ดี เพราะเหตุว่าคนเราเกิดขึ้นมาแล้ว อยากรู้เสียก็ต้องแก้ ต้องเจ็บป่วย ในที่สุดก็ต้องตาย ถ้าคนเราแก้แล้วไม่ตาย ก็คงจะอยู่อย่างลำบากมาก เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ คือความตายทำให้ชีวิตเกิดขึ้นมาใหม่ มันเหมือนกับต้นไม้ ถึงแม้ว่าใบจะร่วงหมด ถึงจะหัก แต่ถ้าต้นมันยังอยู่ยังไม่ตาย รากของมันยังดีอยู่ มันก็ต้องงอกขึ้นมาใหม่ มีกิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ มีใบเกิดขึ้นมาใหม่ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งคนก็เป็นอย่างนี้แหละ คือตราบใดที่วิญญูณยังอยู่ และวิญญูณนั้นยังไม่สิ้นกิเลส วิญญูณคือตัวการที่ทำให้เกิดชีวิต ทำให้เกิดนามรูป ทำให้เกิดตัวเรา เมื่อวิญญูณไม่สิ้น วิญญูณเกิดอีก นามรูป

ก็เกิดขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นจึงพูดได้ว่า ถึงแม้ว่าฉันจะตาย ฉันก็ยังมีชีวิต ใคร ๆ จะมาฆ่าฉันให้ตายไม่ได้

เนื่องจากคนเรารักร่างกาย เป็นห่วงร่างกายมากเกินไป เพราะโมหะอวิชชาครอบงำ ไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเรื่องชีวิตตามความเป็นจริง การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรกคือแสดงธัมมจักรกัปปวัตตสูตร แก่พระปัญจวัคคีย์นั้น พระองค์ก็ได้บอกแล้วว่า ชีวิตนั้นจะไม่มีวันสูญ ตายแล้วจะต้องเกิดอีก ตราบใดที่ตัณหายังมีอยู่ มีสิ่งๆ หนึ่งในที่พระพุทธเจ้าสอนให้หมั่นพิจารณาอยู่เสมอว่า คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องมีความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รักไม่วันใดก็วันหนึ่ง และคงจะต้องหลายครั้งตลอดชีวิต ไม่สามารถที่จะพ้นจากเหตุการณ์นี้ไปได้

พระพุทธเจ้าสอนให้หมั่นนึกบ่อย ๆ ถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถึงการพลัดพราก เนื่องจากคนเรานั้นยึดติดในเรื่องวัตถุ ยึดติดในเรื่องร่างกายมากเกินไป ไม่รู้จักคุณค่าของจิตใจ ไม่รู้ว่าจิตใจคือตัวการ

หรือผู้สร้างสรรค์ตัวเราขึ้นมา เพราะฉะนั้นจึงได้เป็นห่วงตัวเอง คือเป็นห่วงร่างกายยิ่งนัก กลัวจะแก่ กลัวจะเจ็บ กลัวจะตาย กลัวจะเป็นอย่างนั้นกลัวจะเป็นอย่างนี้ กลัวสารพัด วิตกกังวลสารพัด โดยนี้มาถึงตัวเองคือร่างกายเป็นหลัก ถ้าเราเข้าใจว่า ร่างกายนั้นไม่มีความสำคัญเท่าไรนัก สิ่งที่สำคัญที่สุดคือจิตใจหรือวิญญาณ ถ้าเข้าใจอย่างนี้ และคิดว่าเราควรจะสนใจเกี่ยวกับเรื่องจิตใจ ทะนุบำรุงจิตใจของเราให้เจริญขึ้น ๆ ดีกว่าที่เราจะมาพัฒนาที่วัตถุ หรือว่าร่างกายของเรา เพราะถึงอย่างไรมันก็ต้องพังทลายสูญเสียไปได้ แต่การพัฒนาจิตใจเป็นต้นว่าเราพยายามศึกษาหาความรู้ ให้มีความฉลาด ให้มีความสามารถในเรื่องนั้นเรื่องนี้ นี่ก็คือการพัฒนาอย่างหนึ่ง หรือพัฒนาในด้านฝึกหัดให้เป็นคนขยันอดทน เป็นคนซื่อสัตย์ กตัญญู มีความรู้สึกรับผิดชอบ เป็นคนมีความละเอียดต่อการกระทำความชั่ว ไม่กระทำความบาป ไม่กระทำความผิดแม้ในที่ลับ พัฒนาให้จิตใจของเราเป็นคนที่เข้มแข็งกล้าหาญอย่างนี้เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ ที่เราพัฒนา หรือสร้างจิตใจของเราให้มีคุณสมบัติอย่างนี้

ไม่สูญหายแม้ตายแล้วยังติดตามไปถึงชาติหน้า ข้อสังเกตในเรื่องนี้ เป็นสิ่งที่เรารู้กันอยู่แต่ไม่คิด ไม่พิจารณามันเหมือนกับคนสมัยหลายร้อยปีมาแล้ว ตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ เมื่อเห็นของตกจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำก็คิดว่า เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้คิดหาถึงเหตุผลว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

เมื่อพระพุทธเจ้าจะเสด็จออกบวช ในพุทธประวัติที่มีข้อความอยู่ตอนหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าทรงประพาส ออกไปภายนอกจากพระราชวัง ไปเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตายและเห็นสมณะ เมื่อพระพุทธเจ้าเห็นคนแก่ก็ถามนายฉันทนะว่า คนเราเกิดมาทำไมถึงต้องเป็นแบบนี้ นายฉันทนะก็บอกว่า เป็นธรรมดา คนเราเกิดมาก็ต้องแก่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงดำริอยู่ในใจว่า จะไม่ให้แก่ไม่ได้หรือ ทำไมจะต้องแก่ เห็นคนเจ็บคนตายก็เหมือนกัน นายฉันทนะก็ตอบอย่างเดียวกันว่าเป็นธรรมดา คือตามความรู้สึกของนายฉันทนะนั้น เรียกว่าหมดทางแก้ไข ทำอย่างไรก็แก้ไขไม่ได้ เกิดมาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตายอย่างนี้ แต่พระพุทธเจ้าทรงดำริว่า มันน่าจะมีทาง

ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย เมื่อเห็นสมณะหรือนักบวชก็นึกขึ้นมาได้ว่า เราต้องออกบวช เพราะถ้าอยู่เป็นฆราวาสอย่างนี้ จะไม่มีโอกาสได้ค้นคว้าหาคำตอบที่ว่านี่ ว่าทำไมคนเราจึงต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ได้หรือ

ต่อมาภายหลังพระพุทธเจ้าเสด็จออกบวช ได้ทรงทำความเพียรพยายามอยู่ถึง ๖ ปี ในที่สุดพระองค์ก็ทรงรู้อะไรถึงวิธีที่จะแก้ไขไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ทรงรู้อะไรทั้งหมด ทรงทราบแล้วว่า อะไรทำให้เราเกิดมา เมื่อรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด ก็ย่อมจะรู้ถึงสาเหตุที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย การแก้ไขนั้นต้องแก้ไขที่สาเหตุพระพุทธเจ้ามีความสามารถหลายอย่าง เช่น บุปเพณิวาसानุสติญาณ ความสามารถที่ทำให้พระองค์ทรงรู้เรื่องของชีวิตตลอด เรียกว่ารู้ตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ทั้งชีวิตในโลกมนุษย์ ในโลกที่ตามองไม่เห็น ทรงทราบตลอดถึงการเวียนว่ายตายเกิด ถึงการที่คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน เรียกว่าพระพุทธเจ้าทรงระลึกชาติได้ พระพุทธเจ้าทรงมีตาทิพย์ คือมองเห็นชีวิตหลังจากตาย

จากญาณพิเศษทั้ง ๒ อย่างนี้ ทำให้พระพุทธเจ้าทรงรู้ชัดว่า ชีวิตในสากลจักรวาลนี้ บางประเภทมีอายุยืนนาน นับเป็นร้อยปี พันปี หมื่นปี แสนปี นับเป็นกัป ๆ ก็มี และบางชนิดที่เกิดขึ้นมาไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ อายุยืนนานมากกว่าในโลกมนุษย์ก็เคยมีมาแล้วในสมัยดึกดำบรรพ์ และโลกนี้มีโรคร้ายไข้เจ็บ อายุสั้น มีความทุกข์ยากต่าง ๆ เกิดขึ้นต้นเหตุอยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าทรงทราบตลอด

หลักความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ อะไรคือเหตุให้ถึงซึ่งความดับทุกข์นั้น มีความหมายกว้างขวางมาก ไม่ใช่อย่างที่คนทั้งหลายคิดว่าตัวเองรู้เรื่องนี้แล้ว แต่มีความหมายลึกซึ้งและกว้างขวางกว่านั้นมากมายเช่น คนที่เกิดมายากจน ต้นเหตุไม่ใช่อยู่ที่ว่า เกิดจากพ่อแม่ยากจน สิ่งแวดล้อมไม่ดี ไม่มีอาชีพ หรือมีอาชีพไม่ดี จึงได้ยากจน ต้นเหตุไม่ใช่อยู่ที่สิ่งเหล่านี้ แต่มันอยู่ลึกมากกว่านี้ ในทำนองเดียวกัน คนเราจะมีโรคร้าย โรคน้อย อายุยืน อายุสั้น จะตายดี หรือตายไม่ดี จะได้เป็นใหญ่เป็นโตหรือไม่ก็ตาม ต้นเหตุ

ไม่ได้อยู่ที่สิ่งต่าง ๆ อย่างที่เรามองเห็น หรืออย่างที่เรา
เข้าใจกันในโลกมนุษย์

พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า ทุกอย่างเกิดจากใจ
ต้นเหตุอยู่ที่ใจทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น คำว่า วิญญาณเป็น
ปัจจัยให้เกิดนามรูป หรือพูดสั้น ๆ ว่า วิญญาณเป็นผู้
สร้างชีวิต คนเราต้องการชีวิตที่ดี ชีวิตที่มีความอุดม
สมบูรณ์ เราต้องไปแก้ไขที่วิญญาณของเราเอง ถ้าเรา
มัวแก้ไขแต่สิ่งภายนอก เรียกว่าไม่ได้แก้ไขที่ต้นเหตุ
แม้จะได้ผลก็ได้ผลชั่วคราว แต่ถ้าเราแก้ไขจิตใจของเรา
ให้ดีขึ้น หมายถึงว่าเราพัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้น ให้ดี
ขึ้นแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะดีตามไปหมด สภาพสังคม
ก็เหมือนกัน สภาพสังคมจะดีหรือไม่ดีนั้นอยู่ที่จิตใจของ
คนที่อยู่ในสังคม ถ้าจิตใจของคนที่อาศัยอยู่ในสังคมดี
สภาพสังคมก็ดีขึ้น สิ่งแวดล้อมก็ดีขึ้น เพราะฉะนั้น
การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ถ้าเรารู้ถึงต้นเหตุว่า มันอยู่ที่ไหน
แล้วไปแก้ที่ต้นเหตุ จึงจะเป็นอันว่าแก้ไขได้จริง ๆ

ตัวเราก็คือกายกับใจ หรือกายกับวิญญาณ คนเรา
ตีราคาร่างกายมากเกินไป เอาใจใส่ต่อร่างกาย เป็นห่วง

ร่างกายมากเกินไป จนกระทั่งคนส่วนใหญ่เห็นแก่ร่างกาย เห็นแก่ปากท้อง เห็นแก่ความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย ของร่างกาย ยอมทำบาป ยอมทำความชั่ว ยอมทำทุกอย่างขอให้ได้เงิน เงินเป็นปัจจัยสำคัญที่จะมาสร้างความอุดมสมบูรณ์ สร้างความสะดวกสบายให้แก่ร่างกาย ปรารถนาสิ่งใด ถ้ามีเงินก็จะได้โดยง่าย คนเราเกิดมา จึงมุ่งแสวงหาเงินเป็นเรื่องใหญ่ ทั้งนี้เพราะความมืดบอด ไม่เข้าใจเรื่องชีวิต ถ้าเราเข้าใจเรื่องชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเด็นอันแรกที่ทุกคนจะต้องศึกษาให้เข้าใจก็คือเรื่องกายกับใจ หรือกายกับวิญญาณ ต้องศึกษาเรื่องนี้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และต้องมีความเชื่อด้วย รู้แต่ไม่เชื่อไม่เกิดประโยชน์ บางคนไม่ค่อยรู้เท่าไร แต่ว่าเชื่อมาก เชื่อสนิท อันนี้จึงมีประโยชน์มากกว่า หมายความว่าสิ่งใดที่พระพุทธเจ้าสอน ถึงแม้ว่าเราไม่ค่อยเข้าใจแต่เราก็เชื่อที่พระพุทธเจ้าสอนทุกอย่าง อันนี้มีประโยชน์มาก ถ้าเราเข้าใจเหตุผล และมีความเชื่อด้วย อันนี้จะช่วยแก้ปัญหาให้เราได้มากที่สุด

คนที่มีธรรมะอยู่ในใจ หรือรู้ธรรมะอย่างแจ่มแจ้ง เชื่อตามทีพระพุทธรเจ้าสอนว่า ตัวเราคือร่างกายนี้เกิดจากวิญญาน ไม่ใช่เกิดจากพ่อแม่โดยตรง แต่พ่อแม่ก็มีความสำคัญมาก ในอันที่จะทำให้เราเกิดมา ในอันที่จะทำให้เรามีชีวิตรอด หรือเจริญเติบโตขึ้นมาได้ พ่อแม่มีพระคุณอย่างสูง แต่เราต้องไม่ลืมว่าตัวเราคือร่างกายนั้น ไม่ใช่เกิดจากพ่อแม่โดยตรง พ่อแม่เปรียบเหมือนคนปลูกต้นไม้ ไม่ใช่คนสร้างต้นไม้ ปลูกบ้าน สร้างบ้าน ทำได้ ต้องการจะให้บ้านเป็นอย่างไร เราทำได้ แต่เราไม่สามารถสร้างต้นไม้ขึ้นมาได้ เพียงแต่ที่เรา ปลูกและช่วยดูแลรักษา ช่วยทะนุบำรุงอย่างนี้เราทำได้ เช่นเดียวกับพ่อแม่ที่ทำให้เราเกิดมา เหมือนคนปลูกต้นไม้ ส่วนการที่เราจะเกิดมาหรือไม่เกิด จะเกิดมาดีหรือไม่ดีแค่ไหนอย่างไรนั้น สำคัญอยู่ที่จิตใจหรือสำคัญอยู่ที่วิญญานของเราเอง นี่คือความรู้ส่วนหนึ่ง ซึ่งถ้าหากว่าเราเข้าใจ และเชื่อก็จะได้รับประโยชน์มากมาย อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เรารู้จักตีตราร่างกายกับจิตใจตามความเป็นจริงว่าอันไหนมีค่า มีราคาสูงกว่า เราควรจะสนใจพัฒนา

เรื่องไหนมากกว่า เวลาจะตายทุกคนกลัวตายเป็นห่วงกังวล บางคนทุกข์ทรมานมาก เมื่อทราบว่าตัวเองเป็นโรคร้าย แล้วจะต้องตาย ในบัดนั้น จิตใจไม่มีความสุขเลย บางคนอีกหลายปีกว่าจะตาย แต่ก็เริ่มเป็นทุกข์แล้ว

สำหรับคนที่มีธรรมะอยู่ในใจ คือมีสติปัญญา เข้าใจในเรื่องชีวิต เข้าใจในเรื่องบุญเรื่องบาป เข้าใจในเรื่องตายแล้วเกิด เมื่อนึกว่าตัวเองจะต้องตาย คนส่วนมากที่ไม่รู้จักกลัวตาย เป็นทุกข์เพราะความตาย แต่สำหรับคนที่มีธรรมะ รู้ธรรมะ ไม่กลัว ไม่เป็นทุกข์ จะตายเมื่อไรที่ใดพร้อมอยู่เสมอ เพราะรู้ยู่่ว่าตายแล้วก็ไม่ตาย ตายแล้วยังมีชีวิต และชีวิตที่เกิดใหม่นั้นถ้าหากว่า เราได้สร้างบุญสร้างกุศลหรือได้ทำความดีเอาไว้มาก หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า เราพัฒนาจิตใจของเราให้เจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ จิตใจเราสูงด้วยคุณธรรมต่าง ๆ แล้วเป็นอันหวังได้ว่า ชีวิตที่เกิดใหม่นั้นต้องดีกว่าชีวิตนี้แน่นอน เข้าใจแล้วก็เชื่ออย่างสนิท เราก็จะตายด้วยความสบายใจ เหมือนกับคนที่นอนหลับไม่มีใครซึ่งกลัวต่อการนอนหลับ กลัวแต่นอนแล้วจะไม่หลับ ทำไม่จึง

ไม่กลัวการนอนหลับ เพราะรู้อยู่ว่าการนอนหลับนั้นเป็นการพักผ่อน และเมื่อตื่นขึ้นมา ร่างกายจะต้องสดชื่นแจ่มใส ถ้าไม่หลับจะลำบาก คนเราก็เหมือนกัน ถ้าแก่มากแล้วมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมาก หรือมีปัญหาต่าง ๆ มากมาย ถ้าเรานอนหลับคือตายแล้วเกิดใหม่เราก็จะพ้นไปจากปัญหาต่าง ๆ ชีวิตที่เกิดใหม่จะดีกว่าเก่ามากมาย เพราะฉะนั้นจึงไม่กลัวตาย เช่นเดียวกับคนเราไม่กลัวต่อการนอนหลับ

ธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในเมื่อเราศึกษาให้มีความรู้มีสติปัญญา และหมั่นนึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ และเหนือสิ่งอื่นใด เรารู้ว่าเมื่อเราทำความดี ความดีนั้นไม่สูญ เมื่อเราทำความชั่ว ความชั่วมิได้สูญ คำว่าไม่สูญ ในคำนี้หมายความว่าเมื่อเราทำความดี ก็เหมือนกับเราเรียนหนังสือ เมื่อเราเรียนแล้วก็ไม่ได้ผล แม้ในขณะนี้จะได้เงิน ไม่มีใครยกย่อง ไม่มีใครสรรเสริญ ไม่มีค่าอะไรเลย แต่เมื่อเราเรียนแล้วเราได้ความรู้แน่นอน ความรู้ในเมื่อเรามีแล้วมีประโยชน์มาก ข้อนี้ฉันใด เมื่อเราทำความดี

ความดีก็จะเกิดขึ้นในใจ คุณธรรมต่าง ๆ ก็ก็จะเกิดขึ้นในใจ สิ่ง ๆ นี้เราได้แน่นอน และเมื่อได้แล้วก็ไม่สูญหายตายแล้วยังพาไปได้ แต่ถ้าเราทำความชั่วความชั่วมันก็จะเกิดขึ้นในใจ เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะกลายเป็นคนนิสัยชั่ว สันดานชั่ว นิสัยชั่ว หรือสันดานชั่ว มันก็จะติดตามไปถึงชาติหน้า

คนที่เกิดมาในโลกนี้ ขอให้สังเกตตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะทุกคนเกิดมามีนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน สติปัญญาไม่เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้ได้ติดมาตั้งแต่ชาติก่อน และคนเราจะเกิดมาในที่ดีหรือไม่ดี มันก็เกี่ยวข้องกับจิตใจของเรา ถ้าเราศึกษาธรรมะตั้งแต่เบื่องต้นไปโดยลำดับ มีพื้นเบื่องต้นมาดีแล้ว ต่อไปเราจะมองเห็นได้ชัด และเชื่อได้ด้วยตัวของตัวเองว่า การที่คนเราจะเกิดมาในที่ดีหรือไม่ดี สิ่งแวดล้อมจะดีหรือไม่ดีนั้น มันอยู่ที่ตัวของเรา ขึ้นอยู่ที่กรรมของเรา พระพุทธเจ้าสอนว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด เรามีกรรมเป็นพวกพ้อง เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอะไรไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม

เราก็ต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น คำว่าเรามีกรรมเป็นพวกพ้อง ภาษาบาลีใช้คำว่า **กมฺมพณฺธุ** อันนี้หมายถึงว่า เราเกิดมาเราจะมีพ่อ-แม่ดีหรือไม่ดี ญาติพี่น้องจะดีหรือไม่ดี สิ่งแวดล้อมจะดีหรือไม่ดี จะเกิดในตระกูลไหน หรือเผ่าไหน หรือในภพในภูมิไหน หรือสิ่งแวดล้อมอย่างไรก็อยู่ที่กรรมของเรา เพราะฉะนั้น ผู้ที่กำหนดสิ่งแวดล้อมให้แก่เราว่า เราจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมดีหรือไม่ดีนั้น มันอยู่ที่กรรมของตัวเอง

คนเราเลือกที่เกิดไม่ได้ อันนั้นเป็นความจริง คนเราเลือกที่เกิดไม่ได้ก็จริง เหมือนคนไม่รู้ว่าตายในวันไหน ตายแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร อยู่ที่ไหนไม่รู้ แต่มันก็มีกฎ เราตายแล้วจะไปเกิดในที่ดีหรือที่ไม่ดีมันมีกฎ เราจะมาเกิดในโลกนี้มันก็มีกฎ กฎที่ว่านี่คือกฎแห่งกรรม ถ้าเราปรารถนาจะเกิดในที่ดี ในสุคติภูมิ เราก็ต้องพยายามสร้างแต่กรรมดีอยู่เสมอ ซึ่งกรรมดีที่เราสร้างขึ้นนั้น อย่าไปหวังผลในทำนองว่า ถ้าเราทำดีแล้วเราจะต้องได้เงิน ได้ชื่อเสียง ได้ตำแหน่ง ได้ยศฐาบรรดาศักดิ์ คนทั้งหลายจะต้องยกย่องสรรเสริญอย่างนั้นอย่างนี้

ผลที่ว่าน้ำมันเป็นอีกประเด็นหนึ่ง เหมือนกับเราปลูกข้าว เราก็ได้ข้าวแน่ เมื่อเราได้มาแล้ว ราคาจะดีหรือไม่ดี จะขายได้เงินมากหรือน้อย เป็นอีกประเด็นหนึ่ง แต่สิ่งที่เราได้แน่นอนก็คือข้าว การทำความดี ทำความชั่วก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราทำความดีแล้วสิ่งที่เราได้อย่างแน่นอน ได้ทุกครั้งที่เราทำก็คือความดีจะเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าเราทำความชั่ว ความชั่วก็จะเกิดขึ้นในสันดาน เป็นสิ่งที่เราได้ไม่มีข้อยกเว้น

ในเมื่อเราเข้าใจว่าทุกอย่างเกิดจากใจ สำคัญที่ใจ ถ้าเรามุ่งพัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้น คือให้มีคุณธรรม ให้มีความรู้ความสามารถ มีสติปัญญา นี่คือการพัฒนาจิตใจให้สูง หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า นี่แหละคือการสร้างบุญ สร้างกุศล สร้างบุญสร้างกุศลนั้น ถึงแม้จะสร้างด้วยวิธีการบริจาต การถือศีลหรือการฟังธรรม หรืออะไรก็ตาม สิ่งที่ท่านจะได้ นั้นท่านต้องพิจารณาให้เห็นว่าเราได้อะไรอะไรที่เกิดขึ้นในตัวเรา มันก็คือคุณธรรมต่าง ๆ คุณธรรมต่าง ๆ ที่เราสั่งสมเอาไว้แหละ อันนี้แหละคือตัวบันดาล เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เราเกิดมามีความสุข

หรือมีความทุกข์แค้นไหนอย่างไร คนเราเมื่อตายก็ต้อง
ละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งติดตามเราไปคือ บุญและบาป
เท่านั้น ถ้าท่านศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ให้รู้ว่า สิ่งนี้เรียกว่า
ตัวเรานั้นมี ๕ ส่วน ส่วนหนึ่งเป็นรูปธรรม ส่วนหนึ่ง
เป็นนามธรรม นามธรรมนั้นแบ่งออกเป็น ๔ อย่าง คือ
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และวิญญาณนั้น
เป็นตัวการสำคัญ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไม่สูญหาย เป็น
ตัวการสร้างชีวิต และวิญญาณนั้นก็จะต้องมีคุณสมบัติ
อย่างนี้เสมอ ไม่ว่าวิญญาณจะอยู่ที่ไหน วิญญาณนั้น
จะต้องมีความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ วิญญาณ
จะต้องมีความจำ วิญญาณจะต้องมีคุณธรรมและอธรรม
ต่าง ๆ คือมีเวทนา สัญญา สังขาร ๓ อย่างนี้เป็น เจตสิก
ถ้าเป็นเจตสิกแล้วก็หมายความว่า สิ่งนี้จะต้องติดตาม
วิญญาณไป ภาษาอภิธรรมเรียกว่า เวทนา สัญญา
สังขาร เป็น สัมปยุตธรรม คือเป็นสิ่งที่ประกอบอยู่กับ
วิญญาณ หรือว่าสหจรอยู่กับวิญญาณ *

คนเราเกิดมาจากวิญญาณของเราเอง

กมมံ วิชชา จ ธมโม จ สีลं ชีวิตมุตตมัม
เอเตน มจจา สุขณนติ น โคตเตน ธเนน वा

ชีวิตจริงประกอบด้วยองค์คุณ ๔ ประการ คือ
๑. การงาน ๒. ความรู้ ๓. ธรรม ๔. ศิล คนทั้งหลาย
ย่อมบริสุทธิ์ได้ด้วยความปลอดภัย หาใช่ด้วยโคตร
ตระกูล หรือทรัพย์สินไม่

คำว่า สหระคต แปลว่า ประกอบ มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า สัมปยุต พุดง่าย ๆ ก็คือว่า วิญญาณอยู่ที่ไหน เวทนา สัญญา สังขารจะต้องอยู่ที่นั่น วิญญาณเกิดขึ้นเมื่อไร หมายถึงว่าเกิดการเห็น เกิดการได้ยิน เกิดการรู้สึกกลิ่น รู้สึกรส รู้สึกสัมผัส หรือเกิดความนึกคิด เมื่อเกิดความนึกคิด เรียกว่าวิญญาณเกิด คือ มโนวิญญาณเกิด ในขณะที่มโนวิญญาณเกิด คือความนึกคิดเกิดขึ้น ก็ต้องมีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น พร้อมกับวิญญาณ สัญญา สังขาร ก็เหมือนกัน จะแตกต่างกันแต่เพียงว่า ในบางครั้งบางขณะที่เรามีความรู้สึก

นึกคิดเกิด คือวิญญาณนั้นบางครั้งก็รู้สึกเป็นสุข บางครั้งก็รู้สึกเป็นทุกข์ บางครั้งก็รู้สึกเฉย ๆ สัญญาก็เหมือนกัน สัญญาความจำนั้นเมื่อแบ่งออกไปแล้วมีอยู่ ๖ อย่าง คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธรรมสัญญา หมายความว่าจำในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ตลอดถึงเรื่องนามธรรม ถ้าเรื่องความนึกคิด เรื่องบัญญัติ เรื่องสมมติ อะไรก็ตามที คือสิ่งใดที่จิตใจนึกขึ้นมา หรือรู้ขึ้นมา ก็สามารถที่จะจดจำสิ่งเหล่านั้นได้

ความจำนั้น คนส่วนมากคิดว่า เป็นเรื่องของสมอง เพราะสังเกตว่าเด็กทารกที่สมองยังไม่เจริญ จำอะไรไม่ค่อยได้ คนแก่สมองเสื่อมความจำก็เสื่อม หรือคนที่อยู่ในวัยหนุ่ม วัยสาวสมองยังไม่เสื่อม และถ้าเกิดโรคทางสมอง หรือสมองได้รับการกระทบกระเทือน ความจำก็เสื่อม ก็เลยคิดว่าสมองเป็นผู้จดจำ เรื่องราวต่าง ๆ บันทึกไว้ในสมอง อันนี้เป็นความเข้าใจผิด คำสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่ว่า เวทนา สัญญา สังขาร เป็นเจตสิก เป็นเรื่องของวิญญาณ เป็นคุณสมบัติของ

วิญญาน และเป็นสิ่งที่เกิดจากวิญญาน ถ้าหากความจำเป็นเรื่องของสมอง สมองเป็นผู้จดจำ คนที่ตายไปแล้วไปเกิดใหม่เป็นโอปปาติกะก็คงจะต้องลืมเหตุการณ์หลัง ๆ หมด แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น

คนที่สนใจเกี่ยวกับเรื่อง การติดต่อทางวิญญาน ในกรณีที่ว่า ได้พบของจริงไม่ใช่สิ่งหลอกลวง ผู้ที่มาติดต่อโดยวิธีเข้าทรง หรือทางสมาธิก็ตาม ผู้ที่ตายไปเป็นโอปปาติกะ จะสามารถเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้เราฟังได้ เป็นเรื่องราวในสมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์ ตลอดถึงถามปัญหาอะไร หรือข้องใจในเรื่องอะไร ในสิ่งไรที่ท่านเคยรู้เคยเข้าใจ ท่านก็สามารถที่จะบอกเราได้ หรือว่าอย่างเรื่องในคัมภีร์ ซึ่งบางคนอาจจะรู้ยู่บ้าง เพราะในเวลาเที่ยงคืนไปแล้ว เป็นเวลาที่พวกเทวดาทั้งหลาย มาทูลถามปัญหาพระพุทธรเจ้า เทวดาก็คือโอปปาติกะที่อยู่ในสุคติภูมิ แล้วพระพุทธรเจ้าก็ตอบปัญหาแก่เทวดาทั้งหลาย เรื่องที่เทวดาถามปัญหา และพระพุทธรเจ้าตอบว่าอย่างไร เรื่องราวต่าง ๆ ได้บันทึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มหนึ่ง เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเทวดามาถาม

ปัญหาทั้งสิ้น พระไตรปิฎกเล่มนี้เรียกว่า **เทวดาสังยุต**
เทวดาสังยุตแปลว่าเกี่ยวกับเรื่องเทวดาททั้งสิ้น

เรื่องเทวดามาถามปัญหาที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก
นั้นมีมากมาย ไม่รู้ว่าที่ร้อยก็พันเรื่อง จะยกตัวอย่างมา
สักเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องที่เราคุ่นเคยมาอย่างดี คือเรื่อง
มงคลสูตร ซึ่งมีข้อความเบื้องต้นว่า **อเสวนา จ พาลานํ**
ปณฺธิตานญ จ เสวนา การไม่คบคนพาลหนึ่ง การคบ
บัณฑิตหนึ่ง การบูชาสิ่งที่ควรบูชาหนึ่ง เหล่านี้เป็นมงคล
อันสูงสุด ในเรื่องมงคลสูตรนั้นเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้า
ทรงตอบปัญหาแก่เทวดา คือเทวดาตนหนึ่งได้ มาทูล
ถามพระพุทธเจ้าว่า **พหู เทวา มนุสฺสา จ มงฺคลาณิ**
อจินฺตยํ, อากงฺขมานา โสตุถาณํ พุรุหิ มงฺคลมุตฺตมํ
นี่เป็นคำพูดของเทวดา

เทวดาถามพระพุทธองค์ว่า เวลานี้มนุษย์และ
เทวดาททั้งหลาย ต่างก็พากันคิดว่า อะไรหนอเป็นมงคล
อันสูงสุด หรืออะไรเป็นสิริมงคล บางพวกก็ว่าอย่างนี้
ไม่มีหลักที่แน่นอน ไม่ทราบว่าคุณเห็นของใครจะถูก
ต้อง จึงได้ตรัสถามพระองค์ ขอพระองค์ได้ตรัสบอกเถิดว่า

อะไรเป็นสิ่งที่เป็นมงคลจริง ๆ ครั้นแล้วพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบกับเทวดาว่า **อเสวนา จ พาลานํ ปณฺธิตานญฺจ เสวนา ปุชา จ ปุชฺณียานํ เอตมฺมงฺกมฺตตมํ** อย่างนี้เป็นต้น คนที่ตายไปแล้วไปเกิดเป็นเทวดา เขาก็มีความคิด มีความนึกคิด มีความรู้สึกคล้าย ๆ กับมนุษย์เพราะว่าเทวดาก็ไปจากมนุษย์ บางคนก็ตายจากเทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ แต่บางคนเมื่อตายจากมนุษย์ ไปเกิดในอบายภูมิ บางคนก็ตายจากอบายภูมิไปเกิดเป็นมนุษย์ เวียนว้ายตายเกิดกันอยู่อย่างนี้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ชีวิตนั้นไม่มีการสูญแน่ มีแต่การเปลี่ยนแปลง

เราเข้าใจถึงต้นเหตุว่า จิตใจหรือวิญญูณ คือตัวการที่ทำให้ชีวิตนี้เกิดมา ชีวิตจะดีหรือไม่ดี จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีหรือไม่ดี สำคัญที่จิตใจ หรือสำคัญที่วิญญูณ และสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำ ไม่ว่าจะเป็ความดีหรือความชั่วก็ตาม มันจะกลายเป็นคุณสมบัติของวิญญูณ เรียกว่าเมื่อเราทำกรรมอันใดก็ตาม จะต้องมึวิบากเกิดขึ้นในสันดาน วิบากคือผลของกรรมที่เกิดขึ้นในสันดาน ถ้าพูดว่าผลของกรรม มีความหมายว่า เราเรียนหนังสือได้

ความรู้ ความรู้เกิดขึ้นในจิตใจ ความรู้นั้นเรียกว่าวิบาก เมื่อเรามีความรู้ เราใช้ความรู้นั้นทำงาน เราได้เงิน ได้ชื่อเสียง ได้ตำแหน่ง เงิน ชื่อเสียง ตำแหน่ง เรียกว่าผล ผลของกรรมคือผลของการเรียน แต่สิ่งที่เราได้จริง ๆ คือความรู้ เราต้องเข้าใจอย่างนี้ และวิบากเป็นสิ่งที่ติดตัว แต่ในเมื่อวิบากมีอยู่ ผลของมันก็ต้องมี ผลนั้นจะเกิดขึ้นมาตามทางของวิบาก เหมือนกับที่เราปลูกมะม่วง ผลที่จะเกิดขึ้นก็คือผลมะม่วง ปลูกมะม่วงก็ได้ผลมะม่วง ปลูกขนุนก็ได้ผลขนุน อย่างนี้เรียกว่าผลเกิดขึ้นตามทางของมัน

เมื่อเราทำความดีในทางไหน เราก็ได้ความดี ในทางนั้นเกิดขึ้นในสันดาน จากความดีที่มีอยู่นั้น จะก่อให้เกิดผลอะไรขึ้นมา ก็ให้ผลตามทางของมัน เพราะฉะนั้นจึงมีหลักกว้าง ๆ แต่ไม่ใช่หลักตายตัว เพราะมันมีข้อยกเว้นหรือมีประเด็นข้อปลีกย่อยอีกมากมาย มันเหมือนกับเราไหว้เขา เขาก็ไหว้เรา เมื่อเราให้เขา เขาก็ให้เรา เพราะฉะนั้นคนที่ทำบุญด้วยการบริจาค เป็นการให้เปล่า ๆ ให้ด้วยศรัทธา ให้ด้วยความเมตตากรุณา หรือ

ให้ด้วยความกตัญญู สิ่งที่เราให้ไปนั้นสูญเสียไปก็จริง แต่ว่าผลของการให้ที่เกิดขึ้นในสันดานคือวิบาก อันนี้ เราได้แน่นอนและวิบากที่เกิดจากการให้นั้น จะติดตัว ติดสันดานไปทุกชาติ ๆ เมื่อเราทำมากวิบากก็มีมาก จากวิบากนี้ก็จะบันดาลให้เกิดผลตามทางของมัน ในลักษณะที่เรียกว่า เมื่อเราเคยให้เขา เขาก็ต้องให้เรา เราไหว้เขา เขาก็ไหว้เรา อันนี้เป็นหลักกว้าง ๆ

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า คนที่จะเกิดมาร่ำรวยมีทรัพย์สมบัติปัจจัยสำคัญอยู่ที่ว่า เมื่อชาติก่อนได้เคยบริจาคทานมาก ทำบุญด้วยการให้มาก จากผลอันนี้จากวิบากอันนี้ก็จะทำให้เกิดมาร่ำรวยอย่างนี้เป็นต้น เรื่องกรรมนี้จะอธิบายโดยละเอียดภายหลัง อันนี้ เพียงแต่ยกตัวอย่างมาให้เห็นอย่างสั้น ๆ เพื่อจะชี้ให้เห็น ว่าการที่เราจะเข้าใจถึงเรื่องกฎของกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หรือว่าเรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องผลของบุญและบาปให้เข้าใจจริง ๆ นั้น เราจะต้องศึกษาเรื่องตัวเรา คือ กายกับใจ หรือกายกับวิญญาณ หรือเบญจขันธ์ให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะถ้าไม่เข้าใจเรื่องนี้เราจะ

ไม่รู้จักวินิจฉัย ไม่รู้จักที่จะหาเหตุผลว่า ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นจริงหรือเปล่า

การที่คนทั้งหลายส่วนมากไม่ค่อยจะเชื่อในเรื่องของบุญและบาป ก็เพราะเหตุนี้ ลองสังเกตดูก็ได้ ลองตั้งปัญหาถามคนทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะในประเทศไทย หรือต่างประเทศ เชื่อได้เลยว่าคนที่ตอบได้ถูกต้องมีน้อยที่สุด คือตั้งปัญหาถามว่าเราเกิดมาจากอะไร อะไรทำให้เราเกิดมา คำตอบที่เราจะได้จากคนเกือบทั้งโลกก็คือว่า คนเราเกิดจากพ่อแม่ เกิดจากการผสมพันธุ์ เกิดขึ้นมาจากรักรวมชาติ ธรรมชาติได้สร้างเราเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ คำตอบจะเป็นอย่างนี้เป็นส่วนใหญ่ ถึงแม้บางคนจะเชื่อว่ามนุษย์คู่แรกพระเจ้าเป็นผู้สร้างขึ้นมา แล้วคนต่อมาภายหลังนี้ละ ใครเป็นผู้สร้าง ถ้าจะบอกว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้าง ก็คงจะเข้าใจยากเชียวยาก เพราะฉะนั้น คำตอบในเรื่องนี้เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว คือคนเราเกิดมาจากอะไร อะไรทำให้เราเกิด อะไรเป็นผู้สร้างเราขึ้นมา คำตอบอันหนึ่งก็คือพระเจ้า ซึ่งเรียกว่า พระยะโฮวา หรือ ว่าศาสนาพราหมณ์ที่เรียกว่าพระพรหมก็ตาม เป็นผู้สร้างโลก

และสิ่งทั้งปวงในโลกนี้คือคำตอบอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือ คนเราเกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นผู้สร้าง นี่เป็นคำตอบที่ยอมรับกันทั่วไปในโลกปัจจุบัน คำตอบที่ว่าคนเราเกิดขึ้นมาจากธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นผู้สร้างนั้น

คนเราเกิดขึ้นมาจากอะไรแน่ อะไรทำให้เราเกิด พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิญญาณของเราเองทำให้เราเกิดขึ้นมา วิญญาณของใครก็ทำให้คนนั้นเกิด แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะสอนมานานแล้ว ถึงสองพันกว่าปี ชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนา เรียนพระพุทธศาสนาเข้าใจประเด็นนี้ แต่จะเห็นด้วยมีน้อยมาก มีน้อยมากจริง ๆ แม้แต่ผู้ที่ศึกษาธรรมะเรียนธรรมะอย่างดี ก็ยังคิดว่าธรรมชาติมีจริง ธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งสมมติ เรายังไม่เข้าใจ แต่ว่ามันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมาซ้ำ ๆ เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้วก็เลยเรียกว่าธรรมชาติ

ธรรมชาติทุกอย่างมีเหตุ พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้แล้ว มีอยู่ครั้งหนึ่ง พระอัสสชิที่เป็นพระอรหันต์องค์แรก คือรุ่นเดียวกับพระโกณฑัญญะ กลุ่มพระปัญจวัคคีย์

ท่านได้ไปเผยแพร่พระพุทธศาสนาในเมืองราชคฤห์ แล้วได้มีนักบวชองค์หนึ่งซึ่งเรียกชื่อว่า อุปติสสะ เป็นพวกปริพาชก ได้เห็นพระอัสสชิซึ่งเป็นพระอรหันต์ เป็นพระในพระพุทธศาสนา ซึ่งเห็นเป็นครั้งแรกแล้ว เกิดความเลื่อมใส ในที่สุดก็ได้เข้าไปถามปัญหาว่า พระอัสสชิเป็นใคร บวชจากที่ไหน ใครเป็นอุปัชฌาย์ หรือใครเป็นศาสดาของท่าน ในการถามและการตอบปัญหา ครั้งนี้ พระอัสสชิท่านได้ถ่อมตัวว่า ท่านเป็นพระที่บวชไม่นาน ไม่ค่อยจะรู้อะไรมาก พระอุปติสสะซึ่งเป็นปริพาชกในสมัยนั้น ก็ได้บอกกับท่านพระอัสสชิว่า ไม่เป็นไรพูดสั้น ๆ ก็ได้ แต่คำพูดสั้น ๆ นี้แหละ คือคำพูดที่แสดงถึงความเป็นสัพพัญญูของ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือพระอัสสชิได้ตอบปัญหาแก่ท่านอุปติสสะ (ต่อมาก็คือพระสารีบุตร) ว่า

เย ธมมา เหตุปภวา เตสํ เหตุํ ตถาคโต

เตสญจ โย นิโรธो จ เอววาที มหาสมโณ

ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตได้ทรงทราบถึงเหตุแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้น และทรงทราบถึง

ความดับแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้นด้วย พระมหาสมณะ
ทรงมีปกติ ตรัสว่าสิ่งทั้งปวงย่อมเกิดแต่เหตุและดับก็
เพราะความสิ้นแห่งเหตุเช่นนี้เสมอ

ข้อความที่ว่านี้ ถ้าคนที่ไม่รู้ภาษาบาลีอย่างดีแล้ว
จะแปลความหมายได้สั้นมาก หรือแคบมาก ลองสังเกตดู
เย ธมมา เหตุปุปภาว ธรรมทั้งหลายใด ๆ เกิดแต่เหตุ
คำว่า ธรรมทั้งหลายนี้ในความหมายของพระพุทธศาสนา
มีความหมาย ๓ อย่าง ธรรมทั้งหลายคือ ๑. รูปธรรม
ทั้งหลาย ๒. นามธรรมทั้งหลาย ๓. ธรรมะทั้งหลาย
คือกฎธรรมชาติ หรือหลักธรรมชาติ เรียกว่า ธัมมา
ธรรมทั้งหลายใด ๆ เกิดแต่เหตุหมายความว่า ตามหลัก
พระอัสสชิฐ์ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า ปรากฎการณ
ทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ว่าจะป็นรูปธรรม นามธรรม หรือ
ว่าเป็นกฎเกณฑ์ธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ทุกอย่างมีเหตุ
ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นได้โดยตนเอง พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้
เหตุของสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด แล้วก็รู้ด้วยว่า สิ่งเหล่านี้จะ
ดับไปเพราะอะไร จะสูญเสียนั้นไปเพราะอะไร

พระพุทธเจ้าเป็นสัมพัตถุญญ ที่เป็นสัมพัตถุญญหมายความว่า ปราภฏการณต่าง ๆ ในโลกนี้ ซึ่งเมื่อสรุปลแล้วก็มีอยู่ ๓ อย่าง คือสิ่งหนึ่งเป็นรูปธรรม เป็นวัตถุทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า สสาร พลังงาน ๆ นั้นเป็นวัตถุพลังงานที่เป็นวัตถุ และอีกส่วนหนึ่งคือนามธรรมทั้งหลาย คือเรื่องจิตใจ และอีกส่วนหนึ่งคือกฎเกณฑ์ของสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นกฎธรรมชาติ ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นปราภฏการณที่เกิดขึ้นในโลกนี้ มีอยู่ในโลกนี้ และนอกจากปราภฏการณที่ว่านี้แล้ว ไม่มีอะไรอีกแล้ว พระพุทธเจ้าบอกว่า ธรรมทั้งหลายเหล่าใดเกิดแต่เหตุ หมายความว่า สิ่งเหล่านี้ทุกอย่างล้วนมีแต่เหตุ ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง และพระองค์ก็รู้จักเหตุของสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดแล้ว ก็รู้ด้วยว่าสิ่งเหล่านี้จะดับไป สูญสิ้นไปเพราะอะไรท่านอุปติสสะปริพาชก เมื่อฟังแล้วรู้ทันทีว่าผู้ที่เป็นศาสดาของพระอัสสชินี้ต้องเป็นสัมพัตถุญญแน่นอน เพราะฉะนั้นจึงได้ถามถึงว่า เวลานี้พระศาสดาของท่านอยู่ที่ไหน เพราะในขณะนั้น ท่านอุปติสสะเกิดดวงตาเห็นธรรม

คือเกิดความแจ่มแจ้งในธรรมที่พระอัสสชิแสดง ธรรม
โดยย่อ ได้เป็นพระโสดาบัน

ชาวพุทธส่วนใหญ่เข้าใจกันอยู่แล้ว แต่ชี้ให้เห็น
ว่าตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ย่อมถือว่าธรรมชาติ
ทุกอย่างมีเหตุ ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง
หรือ เกิดขึ้นมาเอง ไม่มีเลย ของที่ตกมาจากที่สูงลงสู่ที่
ต่ำเป็นธรรมชาติ ถือว่าเป็นหลักธรรมดาเป็นอย่างนี้มา
ตั้งแต่ไหนแต่ไร เมื่อก่อนไม่รู้ถึงต้นเหตุว่ามันเกิดมา
อย่างไร ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เดียวนี้เรารู้ และอีกข้อ
หนึ่งก็คือว่า เราเรียนรู้ว่าชาติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคน
เป็นสัตว์ หรือว่าเป็นพืช ต่างก็เกิดมาจาก พ่อ แม่ หรือ
เกิดมาจากการผสมพันธุ์ หรือว่าเกิดจากการแบ่งตัวอะไร
ก็ตามที เราให้คำตอบว่าตัวการที่ทำให้เกิดขึ้นมานั้น คือ
ธรรมชาติ ไม่มีใครเคยคิดว่าตัวการที่ทำให้เกิดสิ่งที่มีชีวิต
ขึ้นมานั้นคือ วิญญาณของแต่ละชีวิตนั่นเอง และก็ไม่ใช่
เข้าใจว่าวิญญาณคืออะไร อันนี้คือความมืดบอด หรือ
ความไม่รู้ทั้งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องนี้มานานแล้ว

ธรรมชาติทุกอย่างนั้นมีเหตุ ถ้าเรารู้จักเหตุแล้ว เราก็แก้ไขธรรมชาติได้เพราะเหตุที่ว่า กฎธรรมชาติของชีวิตเกิดจากจิตหรือวิญญูณ นี่คือคำตอบที่ถูกต้อง ธรรมชาติของชีวิต ไม่ว่าธรรมชาติของคน สัตว์หรือพืช เกิดจากจิตหรือวิญญูณของมัน เพราะฉะนั้นถ้าสามารถเปลี่ยนวิญญูณของมันได้ เราก็เปลี่ยนธรรมชาติได้ เช่นคนเรามีธรรมชาติหรือมีหลักธรรมดาอยู่อย่างหนึ่งว่า จะเดินบนน้ำไม่ได้ ถ้าเดินบนน้ำก็ต้องจมน้ำ แต่สำหรับผู้ที่พัฒนาจิตใจให้สูง ด้วยอำนาจของสมาธิจิตใจพิเศษสูงกว่าจิตใจของมนุษย์ธรรมดามากมายสามารถที่จะทำสิ่งที่ผิดธรรมชาติหรือเหนือกว่าธรรมชาติได้นั้นก็คือ ท่านที่มีฤทธิ์ มีอำนาจจิตอย่างสูงนั้น สามารถที่จะเดินบนน้ำได้เหมือนเดินบนแผ่นดิน อย่างนี้เป็นต้น ตาธรรมดาเห็นได้ภายในขอบเขตที่จำกัด แต่ถ้าเราพัฒนาจิตใจให้สูงด้วยอำนาจของสมาธิ ก็จะสามารถเกิดตาทิพย์ คือเห็นสิ่งที่เล็กที่สุดที่ตาธรรมดามองไม่เห็น และสิ่งที่ไกลที่สุด ตาธรรมดามองไม่เห็นก็สามารถเห็นได้ และชีวิตในโลกที่ตามองไม่เห็นคือในโลกของวิญญูณ

ผู้มีตาทิพย์ก็จะสามารถมองเห็นได้ หูก็เหมือนกัน สามารถพัฒนาได้ ให้กลายเป็นหูทิพย์ สมอังกก็เหมือนกัน สามารถพัฒนาได้เหมือนกับเครื่องคอมพิวเตอร์ และดีกว่าคอมพิวเตอร์มากมาย คือสามารถบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ และสามารถใช้อข้อมูลที่ว่าตอบปัญหา ได้สารพัด สมมติว่าอยากจรรู้ว่า คนนี้จะตายเมื่อไร ถึงเดี๋ยวนี้อคอมพิวเตอร์ก็ยังไม่ให้คำตอบไม่ได้ แต่คนที่ได้สมาธิขั้นสูงเรียกว่าได้อภิญญานั้นจะสามารถตอบได้ว่า ผู้นี้จะตายเมื่อไร จะเป็นอะไรตาย สามารถบอกเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ หรือจะนี่ย้อนหลังไปได้ถึงชาติก่อน ๆ ถึงเรื่องราวในอดีต ก็สามารถที่จะระลึกขึ้นมาได้ทั้งหมด มองเห็นภาพในอดีตได้เหมือนกับถ่ายภาพเอาไว้ นี่คือความสามารถของบุคคลพิเศษ ซึ่งไม่ใช่คนธรรมดาแต่ถึงเรามองดูก็เหมือนคนธรรมดาแน่แหละ แต่ว่าจิตใจเขาไม่ใช่คนธรรมดา เพราะว่าจิตใจนั้นได้พัฒนาโดยสมาธิ จนกระทั่งได้อภิญญาสามารถที่จะมี หูทิพย์ ตาทิพย์ สามารถที่จะระลึกชาติได้ สามารถที่จะถอดวิญญูณให้ออกจากร่างกายนี้ไปได้ และอะไรต่าง ๆ อีกมากมาย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ ไม่ว่าจะ
จะเป็นรูปธรรม นามธรรมหรือว่ากฎธรรมชาติดังกล่าว
ทุกอย่างล้วนแต่มีเหตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง
ถ้าเรารู้จักเหตุแล้ว เราก็จะสามารถเปลี่ยนแม้กระทั่ง
กฎธรรมชาติดังกล่าวได้ คือทำอะไรเหนือกฎธรรมดา เหนือ
กฎธรรมชาติดังกล่าว ในเมื่อเราพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น นี่คื
อธรรมะ นี่คืคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเกิดจากการ
ตรัสรู้ของพระองค์เอง ไม่ใช่ว่าพระองค์รู้เรื่องนี้มาจาก
คนอื่น มีคนอื่นมาบอก แต่ด้วยอำนาจสมาธิ หรืออำนาจ
จิตของพระองค์ที่พัฒนาไปถึงขั้นสูงสุดคือได้สำเร็จ เป็น
พระสัมมาสัมพุทธะ ได้บรรลุถึงความ เป็นสัพพัญญู จึง
สามารถรู้อะไรได้สารพัด รู้ต่าง ๆ ได้มากมาย และสิ่ง ๆ
หนึ่งที่ท่านควรจะต้องทราบก็คือว่า พระพุทธเจ้ากว่า
จะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น พระองค์จะต้อง
สร้างบารมีมากมาย

การสร้างบารมีนั้นหมายถึงการฝึกหัดในเรื่องบารมี
๑๐ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ
อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญ

บารมีถึง ๑๐ อย่างนี้มากมาย สิ่งต่าง ๆ ที่ท่านควรตั้งข้อสังเกตก็คือว่า สิ่งที่พระองค์ได้เคยทำมาแล้วในอดีตชาติ สิ่งนั้นจะสั่งสมมากขึ้นโดยลำดับ ในเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องเนกขัมมะ อะไรต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ที่สั่งสมไว้ด้วยทานบารมี ไม่มีอะไรสูญหาย เมื่อทำบ่อย ๆ ทำมานานเข้า บารมีเหล่านี้ก็สมบูรณ์ทุกชั้น เมื่อบารมีต่าง ๆ ที่สั่งสมมานี้สมบูรณ์แล้ว ในที่สุดด้วยบารมีอันนี้ซึ่งเรียกว่า พุทธการกธรรม คือธรรมะที่จะสร้างให้พระพุทธรเจ้าได้เกิดขึ้น พระองค์จึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ พระองค์เกิดมาในตระกูลพระพุทธรเจ้า ไม่ใช่ตระกูลกษัตริย์ *

ตอนที่ ๘

การสร้างบารมี (การสะสมวิบาก)

ในคัมภีร์อุปทาน ตอนที่กล่าวถึงพุทธาปทาน พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศว่า พระองค์เป็นธรรมราชา ผู้สมบูรณ์ด้วยบารมี ๓๐ ทัก อีกตอนหนึ่งทรงอธิบายกว้าง ๆ ว่า

ทตฺวา ทาทพฺพกํ ทานํ	สีลํ ปุเร อเสสโต
เนกขมฺมปารมี คนฺตฺวา	ปตฺโต สมโพรธิมุตฺตมํฯ
ปณฺธิเต ปรีปฺจฉิตฺวา	กตฺวา วิริยมุตฺตมํ
ขตฺติยา ปารมี คนฺตฺวา	ปตฺโต สมโพรธิมุตฺตมํฯ
กตฺวา ทพฺพหมิณฺณจานํ	สจฺจปารมิ ปุรเย
เมตฺตตาย ปารมี คนฺตฺวา	ปตฺโต สมโพรธิมุตฺตมํฯ
ลาภาลาภ สุขทุกฺเข	สมมานเน วิมานเน
สพฺพตฺถ สมโก หุตฺวา	ปตฺโต สมโพรธิมุตฺตมํฯ

แปลความว่า เราให้แล้วซึ่งทานอันควรให้
 บำเพ็ญศีลโดยไม่เหลือไปแล้วสู่เนกขัมมบารมี
 เป็นผู้บรรลุแล้ว ซึ่งพระสัมโพธิญาณอันอุดม
 เราเรียนถามบัณฑิตแล้ว กระทำความเพียร
 อันสูงสุด ไปแล้วสู่ชั้นติบารมี เป็นผู้บรรลุ
 แล้วซึ่งพระสัมโพธิญาณอันอุดม เรากระทำ
 แล้วซึ่งอธิษฐานอันมั่นคง บำเพ็ญสัจจบารมี
 ไปแล้วสู่บารมีในเมตตา เป็นผู้บรรลุแล้วซึ่ง
 พระสัมโพธิญาณอันอุดม เราเป็นผู้มีใจเสมอ
 ในอารมณ์ทั้งปวง คือในลาภ ในสุข ทุกข์
 ในสรรเสริญ นินทา เป็นผู้บรรลุซึ่งพระ
 สัมโพธิญาณอันอุดม

การสร้างบารมี คำว่าบารมีนี้ มีอีกชื่อหนึ่งว่า
 พุทธการกรรม แปลว่ากรรมที่จะทำให้เป็นพระพุทธเจ้า
 คนที่จะเกิดมาเป็นพระพุทธเจ้าได้นั้น จะต้องได้สร้าง
 บารมี คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ
 สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา มาอย่างมากมาย

นับชาติไม่ถ้วน จากหลักในเรื่องการสร้างบารมีนั้น ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใจเรื่องเบญจขันธ์ โดยเฉพาะไม่เข้าใจถึงคำว่า สังขาร ซึ่งเป็นเจตสิกอันหนึ่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวเราคือเบญจขันธ์ หมายความว่า ตัวเราแบ่งเป็น ๕ ขันธ์ คือ ๕ ส่วน รูปคือร่างกาย อีก ๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณเป็นนามธรรม ใน ๔ อย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นเจตสิก หรือว่าเป็นสัมปยุตธรรม ซึ่งเรื่อง นี้ได้เคยอธิบายมาแล้วแต่จะขอพูดซ้ำอีกนิดหนึ่งว่า สิ่งที่เราเรียกว่าเจตสิกคือ เวทนา สัญญา สังขาร ทั้งหมดนี้เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่เกิดจากจิตหรือวิญญาณ คำว่า จิต หรือ วิญญาณ ในความหมายของพระพุทธศาสนา เป็นไวยากรณ์ซึ่งกันและกัน ใช้แทนกันได้ จะเรียกว่าจิต หรือเรียกว่าวิญญาณ เรียกว่า มโน ก็หมายถึงใจ เวทนา เป็นสิ่งที่เกิดจากจิต สัญญาก็เกิดจากจิต สังขารก็เกิดจากจิต เวทนา สัญญา สังขาร เป็นเจตสิก

เมื่อพูดถึง สังขาร แล้ว เราจะต้องรู้ว่า สังขาร ในเรื่อง เบญจขันธ์เป็นนามธรรม ถ้าพูดถึง สังขารใน

ความหมายของไตรลักษณ์ คือสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง
สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวง
เป็นอนัตตา สังขารในไตรลักษณ์มีความหมายกว้าง คือ
หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ไม่ว่าจะ
เป็นรูปธรรม นามธรรม เรียกว่าสังขารทั้งสิ้น ชื่อว่าสังขาร
แล้วเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่สังขารใน
เบญจขันธ์เป็นนามธรรมอย่างเดียว เป็นคุณสมบัติอย่าง
หนึ่งของวิญญาน และเป็นสิ่งที่เกิดจากวิญญาน

เมื่อเราเจ็บคือรู้สึกเจ็บ จะเจ็บทางกายหรือทางใจ
ก็ตาม เช่นเอาเข็มแทงที่ผิวหนังรู้สึกเจ็บ ความเจ็บเรียก
ว่า ทุกขเวทนา เป็นทุกขเวทนาทางกาย ถ้าจิตหรือ
วิญญานไม่ไปรับรู้อารมณ์ หรือว่าจิตหรือวิญญานใน
ร่างกายนี้ไม่มี ความรู้สึกเจ็บหรือไม่เจ็บ คือความรู้สึก
ว่ามีอะไรมาถูกต้องจะไม่เกิดขึ้นเป็นอันขาด เวทนา
ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ นั้น เป็นเรื่องของ
จิต จิตเป็นผู้รู้สึก ในทำนองเดียวกับสัญญาคือความ
จำเป็นเรื่องของจิต สังขารซึ่งหมายถึงบุญและบาป หรือ
หมายถึงคุณธรรมและอธรรม สิ่งเหล่านี้ก็ได้เกิดขึ้นจากจิต

เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมีวิบาก คือมีเชื้อเกิดขึ้นสะสมอยู่ใน
สันดาน คำว่าในสันดานนั้นหมายถึงในภวังคจิต คือจิต
ของเราแบ่งออกเป็น ๒ ภาค หรือ ๒ ส่วน คือจิต ๖
อย่าง หรือวิญญาน ๖ อย่าง จักขุวิญญาน-การเห็น โสต
วิญญาน-การได้ยิน อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าหากว่าการเห็นเกิดขึ้นมาเรารู้สึกตัวว่า เราเห็น
อะไร เราได้ยินอะไร นั้นเรียกว่าวิถีจิต แปลว่าจิตที่เกิด
ขึ้นทางวิถี คำว่า **วิถี** นี้หมายถึง จักขุวิถี **วิถี** แปลว่า
ทาง จักขุวิถีก็คือทางตา โสตวิถีก็คือทางหู ฆานวิถี
คือทางจมูก ชิวหาวิถีคือทางลิ้น กายวิถีคือทางกาย
มโนวิถี คือวิถีทางมโน หรือทางมโนสัมผัส คำว่าวิถีจิต
หมายถึง จิตสำนึก คือจิตที่เกิดขึ้นมาแล้วรู้สึกตัว แต่ว่า
ทางพระพุทธศาสนานั้นได้แยกแยะ ให้คำจำกัดความที่
ชัดเจนอีกว่า จิตหรือวิญญานโดยปกติถ้าอยู่ในภวังค์
หรือ เป็นภวังคจิตยังไม่เกิดขึ้นทางวิถีต่าง ๆ คือ ทางตา
ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางสมอง ก็จะไม่
มีการเห็นไม่มีการได้ยิน ไม่มีความรู้สึกกลิ่น รู้สึกรส รู้สึก
สัมผัส ตลอดถึงความนึกคิดจะไม่มี แต่ถ้าจิตเกิดขึ้นสู่

วิถีเมื่อไหร่ ก็จะมีการเห็น การได้ยิน การที่จิตจะเกิดขึ้นสู่วิถีหรือไม่นั้น มีปัจจัยหลายอย่าง

คนทั่วไปเข้าใจว่า ถ้าคนนั้นไม่ได้นอนหลับยังตื่นอยู่ ถ้ามีอะไรผ่านสายตาเมื่อมีเสียงผ่านเข้าหูก็ต้องมีการเห็นมีการได้ยิน ถ้ามีอะไรมาถูกต้องทางกายก็ต้องรู้สึก แต่ความเป็นจริงแล้ว จิตจะไม่เกิดหรือไม่ออกมาจากภวังคจิตก็ได้ โดยธรรมดาแล้วในขณะที่เรานอนหลับสนิทไม่รู้สึกตัว คือไม่รู้สึกทั้งทางกาย ไม่รู้สึกถึงสิ่งภายนอกในขณะนี้จิตอยู่ในภวังค์ล้วน ๆ ไม่เกิดในวิถี แต่การที่คนเราโดยธรรมดาเมื่อหลับก็จะฝัน ในความฝันนั้นจะมีการเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัสตลอดถึงความรู้สึกนึกคิดเหมือนกัน เป็นแต่ว่าเราไม่รู้สึกถึงร่างกาย ไม่รู้สึกถึงสิ่งภายนอก มันเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในใจ ความจริงนั้นการเห็นการได้ยินที่เกิดขึ้นในความฝัน ก็คือการเห็นการได้ยินหรือความรู้สึกนึกคิดของภวังคจิตนั่นเอง แต่ว่าจิตนี้ไม่ได้ขึ้นสู่วิถีคือไม่ได้เกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูกอย่างธรรมดาอย่างที่เคยเป็นอยู่

สังขาร ซึ่งตามศัพท์แปลว่า **เป็นผู้ปรุงแต่ง** หรือจะแปลว่า **เป็นผู้สร้างสรรค์บันดาล** ก็ได้ สังขารนี้เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของจิต คุณสมบัติอันนี้เหมือนกับเวทนา ชื่อว่าเป็นคุณสมบัติก็เพราะว่าเวทณาก็ดี สัญญาก็ดี เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากจิต จิตเป็นผู้ที่รู้สึกถึงความสุข ความทุกข์ จิตเป็นผู้ที่จดจำสิ่งต่าง ๆ ในทำนองเดียวกัน เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในใจเกิดความโลภ ความโกรธและความอิจฉาริษยา หรือว่าเกิดความชั่วร้ายอะไรต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าสังขาร แต่เป็นสังขารที่เป็นอกุศล สิ่งนี้ที่จะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะมันมีเชื้อ เป็นต้นว่าความโลภจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเห็นหรือได้ยินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้เกิดความโลภ นั่นหมายความว่าความโลภจะต้องมีเป็นเชื้ออยู่ในสันดาน ถ้าในสันดานไม่มีความโลภ ถึงแม้จะเห็นหรือได้ยินสิ่งที่อยากได้ที่พอใจ แต่ความโลภก็จะไม่เกิดความโลภในที่นี้หมายถึงความอยากได้ของผู้อื่นในทางที่ไม่ถูก หรือว่าอยากได้มากเกินไป ความโกรธนั้นเข้าใจง่าย ความโลภก็ดี ความโกรธก็ดีเป็นสังขาร เป็นกิเลส กิเลสทุกอย่างก็เป็นสังขาร คือเป็นสังขารที่เป็นอกุศล

เราจะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่า บรรดา
กิเลสที่เกิดขึ้นเพราะการเห็นการได้ยิน หรือเพราะว่า
ได้สัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือว่าได้กลิ่นหรือว่าได้ลิ้มรส
อะไรก็ตาม กิเลสเกิด กิเลสที่เกิดขึ้นถ้าหากว่าเชื่อใน
สันดานไม่มี กิเลสมันก็ไม่เกิด กิเลสที่เกิดขึ้นในชีวิต
ประจำวันก็เพราะมันมีเชื่อ มันเกิดมาจากเชื่อของมัน
สิ่งที่เรียกว่าเชื่อนี้เราเรียกว่า **วิบาก** หรือจะเรียกว่า
อาสวะกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดาน หรือจะเรียกว่า
อนุสัยกิเลสที่นอนนิ่งอยู่ในสันดาน ในฝ่ายคุณธรรมคือ
สังขารที่เป็นกุศล เช่นความเมตตากรุณา สติปัญญา
ความละอายต่อบาป ความกลัวบาป อย่างนี้เป็นต้น
อันนี้ก็เรียกว่าสังขาร แต่เป็นสังขารที่เป็นกุศล อันนี้ก็
เหมือนกันคือการทำที่คนเราได้เห็นอะไร ได้ยินอะไรหรือ
คิดอะไรขึ้นมา แล้วในขณะนั้นมีความเมตตา มีความ
กรุณาหรือมีสติสัมปชัญญะเกิด หรือมีความอดทนมี
ความอดกลั้น หรือว่าจะเกิดคุณธรรมอะไรขึ้นมาก็ตาม
สิ่งนี้จะเกิดขึ้นมาได้ต่อเมื่อมันมีเชื่อ คือมีวิบากอยู่ใน
สันดาน ถ้าเชื่อหรือวิบากไม่มี แม้จะมีสิ่งยั่วเย้าสักเพียง
ใดก็ตาม สิ่งนี้จะไม่เกิด

ต้นไม้งอกจากเมล็ด คือเกิดจากเชื้อที่มีอยู่ในเมล็ด ต้นไม้ที่เกิดขึ้นมามีรูปร่างลักษณะอย่างไร มีสีกลิ่นรส เป็นอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับเชื้อ ขึ้นอยู่กับเมล็ด เมื่อพูดถึงเมล็ดก็หมายถึงว่าในเมล็ดนั้นมีเชื้อต่าง ๆ เชื้อที่มีอยู่เองที่ไต่งอกหรือเจริญเติบโตขึ้นมาเหมือนต้นเดิม แล้วเชื้อเหล่านี้ก็เกิดขึ้นโดยการกระทำของต้นไม้มันเป็นต้นว่า เมล็ดมะม่วง เมื่อเพาะแล้วจะกลายเป็นต้นมะม่วงขึ้นมา เม็ดมะม่วงลูกมะม่วงก็เกิดขึ้นจากพฤติกรรมหรือการกระทำของต้นมะม่วง ต้นขนุนก็สร้างเม็ดขนุนอย่างนี้เป็นต้น การกระทำต่าง ๆ ของเรา ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ทางใจหมายความว่า ไม่พูดไม่ทำเพียงแต่คิดอยู่ในใจ จะคิดดีหรือคิดชั่วก็ตาม จะคิดดีก็เพราะมีเชื่อที่ดี จะคิดชั่วก็เพราะมีเชื่อที่ชั่ว เมื่อคิดขึ้นมาแล้วมีความดีหรือความชั่วปรากฏอยู่ในใจชัดเจน เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วก็จะมีวิบากคือมีเชื้อเกิดขึ้นในภวังค์ สะสมอยู่ในภวังค์หรือเราพูดอีกนัยหนึ่งว่า สะสมอยู่ในสันดาน

คนที่อ่านหนังสือได้ หรือว่าตั้งใจจะเขียนหนังสือ เขียนข้อความอะไร ก็เขียนได้ ถ้าพูดทางภาษาศรรมะ หมายความว่าเรามีวิบาก วิบากในเรื่องการอ่านการเขียน วิบากนี้เกิดขึ้นจากการที่เราเคยเรียน เคยฝึกหัดมา ถ้าหากเราไม่เคยเรียนไม่เคยฝึกหัดมา แปลว่าเรายังไม่ได้ ทำกรรมในเรื่องนี้ แม้จะเห็นตัวหนังสือก็อ่านไม่ออก แม้จะเห็นหนังสือที่เขาเขียนเอาไว้ จะพยายามเขียนออกมา ให้เหมือนก็คงจะยาก แม้ค่อย ๆ เขียนแต่สิ่งนั้นก็ยาก มาก แต่สำหรับคนที่เรียนมามากฝึกหัดมามากทำกรรม มามาก ได้สะสมวิบากเกี่ยวกับเรื่องการอ่านการเขียน มามากแล้ว ทำได้คล่อง เมื่อตั้งใจจะเขียนก็เขียนได้เลย เมื่อตั้งใจจะอ่านก็อ่านได้เลย นี่คือเรื่องธรรมดา แต่เรา ไม่ได้คิดถึงหลักวิชาว่า ที่ทำได้อย่างนี้เป็นเพราะเหตุว่า มีวิบากคือเคยหัดมา ในทำนองเดียวกันถ้ามีใครมาด่า มาว่า เราโงธ ไม่พอใจหรือมีความไม่สบายใจ มีความ ทุรุข์ทางใจเกิดขึ้น ก็เพราะเหตุที่เรามีเชื่อมีวิบากในทาง นี้ แต่ถ้าเราไม่มีวิบากแม้เขาจะมาด่ามาว่า หรือทำอะไร ก็ตามซึ่งจะทำให้เราเกิดความทุรุข์ ถ้าวิบากในเรื่องนี้

ไม่มีความทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าวิบากในเรื่องความโกรธไม่มีความโกรธก็ไม่เกิด สิ่งต่าง ๆ ที่เรียกว่าเจตสิก คือ เวทนา สัญญา สังขาร สิ่งเหล่านี้เมื่อมันได้เกิดขึ้นมา ในจิตสำนึก มันจะต้องมีวิบากเกิดขึ้นในจิตใต้สำนึกในภวังคจิต

การสร้างบารมีหมายถึงการสร้างบุญบารมี คือ สร้างสิ่งที่ดี คือมีการให้ มีการถือศีล มีการบำเพ็ญภาวนา ซึ่งเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า บำเพ็ญเนกขัมมะบารมี มีการศึกษาเล่าเรียนหรือมีการฝึกฝน เรียกว่าบำเพ็ญปัญญาบารมี อย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากว่าเรามีการกระทำที่เรียกว่า ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้าเราพยายามฝึกหัดทำอะไร มีความอดทน มีความซื่อสัตย์ มีความกล้าหาญ เราก็จะได้วิบากคือนิสัยที่อดทนกล้าหาญเกิดขึ้นในสันดาน ถ้ายังต้องอดทนมาก ต้องขยันมาก แล้วทำมากด้วย เราก็จะกลายเป็นคนมีความอดทนมากขยันมาก นี่คือการสะสมบารมี

ในทำนองเดียวกันกับเมื่อเราทำความชั่ว ฆ่าสัตว์
 ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุศฺเทจ ตีมฺสุราเมรยฺ มน
 ก็มีวิบากเกิดขึ้นในสันดาน แต่ถ้าเรามีวิบากแล้ว เช่น
 เคยฆ่ามีวิบากของการฆ่า ถ้ามีเหตุการณ์ยั่วยุให้เราต้อง
 ฆ่า เราก็จะบังคับตัวเองไม่ได้ จะต้องฆ่า เช่นเดียวกับ
 เมล็ดผลไม้ซึ่งไม่เน่าไม่เสียเชื้อของมันยังดีอยู่ เมื่อได้สิ่ง
 แวดล้อมที่เหมาะสมมันก็ต้องงอก จะไม่งอกนั้นเป็นไปได้
 ไม่ได้ พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นทางกายทางใจ
 ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นมาจากต้นเหตุที่แท้จริงคือวิบาก ถ้า
 วิบากทางไหนไม่มี พฤติกรรมในทางนั้นจะไม่มีหรือไม่
 แสดงออก วิบากเกิดขึ้นจากการกระทำ กรรมกับวิบาก
 เป็นของคู่กัน เมื่อมีกรรมก็ต้องมีวิบาก เมื่อเราทำกรรม
 ทางกายก็มีวิบากของกายกรรม เมื่อเรามีวจีกรรมคือการ
 พูดก็มีวิบากของวจีกรรม ทำกรรมทางจิตใจล้วน ๆ คือ
 ไม่พูดไม่ทำเพียงแต่คิดอยู่ในใจ มันก็มีวิบากของมโน
 กรรม ถ้าพูดดีทำดีคิดดี วิบากที่ดีก็เกิดขึ้น แต่ถ้าพูดชั่ว
 ทำชั่ว วิบากที่ชั่วก็เกิดขึ้น

จิตใต้สำนึก เป็นภาษาปัจจุบันที่ใช้กันปกติ คำนี้เป็นคำที่เราแปลมาจากภาษาอังกฤษ แต่ว่าภาษาบาลีนั้นมีความหมายลึกซึ้งกว่า คำว่า **จิตใต้สำนึกหรือว่าจิตไร้สำนึก** คือจิตซึ่งทำหน้าที่โดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว จิตคำนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าภวังคจิต คำว่า ภวังคจิตมาจากคำ ๒ คำ คือ ภาวะ อังคะ ซึ่งแปลว่าองค์ของภพ เรียกว่าภวังคจิต หรือจะเรียกว่าภวังควิญญาณก็มีความหมายอย่างเดียวกัน ภวังคจิต จิตที่เป็นองค์ของภพองค์ในคำนี้อ่านกันว่ามีความหมายเหมือนอย่างที่เราเคยเข้าใจ แต่องค์ในคำนี้มีความหมายเฉพาะ องค์ในที่นี้หมายถึง ปัจจัยสำคัญ ปัจจัยที่เป็นพื้นฐาน เช่นเราพูดว่า ต้นมะม่วงเกิดจากเมล็ดของมัน ถ้าพูดเป็นภาษาบาลีก็ต้องพูดว่า เมล็ดมะม่วงเป็นองค์ของต้นมะม่วง ต้นขนุนเกิดจากเมล็ดขนุน เมล็ดขนุนได้ชื่อว่าเป็นองค์ของต้นขนุน คำว่า องค์ มีความหมายอย่างนี้ คำว่า ภวังคะ แปลว่า องค์ของภพ ภพในคำนี้ระวางให้ตี เพราะว่าบางคนถ้าแปลอ้อมไม่มีความละเอียดก็อาจจะเข้าใจว่า ภพหมายถึงพิภพซึ่งหมายถึงแผ่นดิน โลกที่เราอาศัยอยู่ ภพคำนี้

เป็นการแปลทับศัพท์ ภาษาบาลีเรียกว่า ภว แปลทับศัพท์ว่า ภพ ภพหมายถึงนามรูป

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าวิญญูณจักไม่ก้าวเข้าลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ เด็กทารกที่เกิดขึ้นในท้องแม่ เรียกว่า นามรูป วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป หมายความว่าวิญญูณเป็นองค์ของภพ นามรูปคือตัวเรา ที่เรียกว่านามรูป คือเป็นส่วนของเรา มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ส่วนหนึ่งเป็นนามธรรม อีกส่วนหนึ่งเป็นรูปธรรม นามรูปคือตัวเรานี้เกิดขึ้นมาจากวิญญูณ วิญญูณเป็นองค์ของนามรูป เหมือนกับเราพูดว่า เมล็ดมะม่วงเป็นองค์ของต้นมะม่วง ต้นมะม่วงนั้นจะเกิดมาเป็นต้นมะม่วงได้ก็ต้องอาศัยองค์คือเมล็ดหรือเชื้อของมัน และคำว่าภวังคจิตหรือภวังค-วิญญูณจะเห็นได้ว่า มีความหมายลึกซึ้งกว่าภาษาตะวันตกมากมาย มีความหมายที่ชัดเจนว่าทำไมเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า ภวังคจิต แล้วเรียกจิตสำนึกว่าวิถิจิต จิตที่ทำหน้าที่โดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัวเรียกว่าภวังคจิต จิตที่เป็นองค์ของภพ คือเป็นองค์หรือเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เกิดนามรูป

การกระทำต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ไม่ว่าจะ เป็นส่วนที่ดีหรือว่าส่วนที่ชั่ว คือจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ตาม ทุกอย่างจะต้องมีวิบากเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าพูดอีกนัยหนึ่ง ภาวังคจิตก็คือจิตที่เป็นวิบากล้วน ๆ เปรียบเหมือนว่าเมล็ดผลไม้ที่สุกแก่เต็มที่ ซึ่งเมื่อได้ปัจจัยที่เหมาะสม ได้ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมมันก็ต้องงอกขึ้นมาเป็นต้น ภาวังคจิตก็เปรียบเหมือนกับเมล็ดผลไม้ ซึ่งในเมล็ดนั้นมีเชื้อต่าง ๆ ที่เราสะสมไว้ในสันดาน มีทั้งเชื้อดีและเชื้อไม่ดี และเชื้อต่าง ๆ เหล่านี้ก็คือเจตสิก สะสมเชื้อของเวทนา เชื้อของสัญญา เชื้อของสังขาร สะสมส่วนที่ดีหรือไม่ดี ดีมากหรือดีน้อย ชั่วมากหรือชั่วน้อยที่สุดแล้วแต่การกระทำของเรา

พระพุทธเจ้าได้สะสมส่วนที่ดี สังขารที่ดี คือบุญบารมี ซึ่งหมายความว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญทาน ได้ทรงถือศีล ได้ทรงบำเพ็ญเนกขัมมะ ซึ่งคำว่าเนกขัมมะนั้นมีความหมายถึงการออกจากกิเลส แต่ว่าส่วนมากจะเข้าใจว่า เนกขัมมะหมายถึงการออกบวช

ที่จริงฆราวาสที่ไม่ได้บวช แต่ว่าได้ฝึกหัดทำสมาธิเจริญวิปัสสนา ทำให้กิเลสสงบออกมาจากกิเลสได้ชั่วระยะหนึ่ง คือในระยะที่จิตสงบและในขณะที่เราเจริญวิปัสสนา ถ้าเกิดเห็นแจ้งขึ้นมา หมายถึงเห็นแจ้งธรรมะหรือเห็นแจ้งความจริง เป็นต้นว่าเห็นแจ้งว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุของความทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งความดับทุกข์ ได้เห็นแจ้งว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นว่าตัวเราจริง ๆ ไม่มี มีแต่ตัวตนชั่วคราว และตัวตนคือร่างกายนี้เกิดจากวิญญูณเป็นปัจจัย การเห็นแจ้งหรือการเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งในเรื่องเหล่านี้เรียกว่า วิปัสสนา

ในขณะที่จิตเราสงบเป็นสมาธิก็ดี ในขณะที่เจริญวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นก็ดี ในช่วงนี้กิเลสไม่เกิดหรือออกมาจากกิเลสได้ คนที่พยายามฝึกหัดด้วยการทำสมาธิ และการเจริญวิปัสสนาอยู่เสมอ ก็เรียกว่าบำเพ็ญเนกขัมมะบารมี เมื่อบำเพ็ญเนกขัมมะบารมี คือ หมั่นฝึกสมาธิ หมั่นเจริญวิปัสสนา คนที่ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีพื้นสมาธิดีขึ้น และพื้นสมาธิที่ดีมีอยู่มาก เราจะสามารถเข้าสมาธิ

ได้ง่าย ทำจิตให้สงบแน่วแน่ง่าย แล้วถ้าเราได้สมาธิ
ชั้นสูงมาแล้วคือได้ฌานสมาบัติ หรืออาจจะได้ถึงชั้น
อภิญญามาแล้ว การที่จะมาฝึกสมาธิในชาตินี้ให้ได้ฌาน
สมาบัติหรือได้อภิญญานั้น จะทำได้โดยไม่ยาก เพราะ
ว่าเรามีพื้นในทางนี้มา จากตัวอย่างที่อธิบายมานี้ท่าน
จะเข้าใจคำว่า สังขารชัดเจนขึ้น สังขารนั้นก็เหมือนกับ
เวทนาและสัญญา คือเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจะมีวิบากสะสม
อยู่ในสันดานเช่นเดียวกับการเรียนหนังสือ ด้วยการ
แสวงหาความรู้ด้วยการฝึกฝนเพื่อให้มีความรู้ความ
สามารถ เป็นการบำเพ็ญปัญญาบารมี

คำว่า ไม่มีบารมีในทางนี้คือ ไม่มีวิบากในทางนี้
ไม่ได้ฝึกฝนในทางนี้มาตั้งแต่ชาติก่อน ๆ เพราะฉะนั้น
เมื่อเราพูดกันว่า **ไม่มีหัว** ความจริงแล้วถ้าจะพูดกันให้
ถูกต้องเราจะต้องพูดว่าไม่มีวิบาก หรือไม่มีบารมี ซึ่งเมื่อ
จะพูดว่าบารมีนั้นมักจะมีคามหมายแต่ในทางที่ดี แต่
ถ้าพูดว่า **วิบาก** มีความหมายทั้ง ๒ อย่าง คือวิบากของ
อกุศล วิบากของกุศล วิบากที่ดี วิบากที่ไม่ดี มีความ
หมายด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง แต่คนทั่วไปเมื่อพูดถึงวิบาก

มักจะนึกแต่ในแง่ที่ไม่ดี ความจริงนั้นวิบากเป็นค้ำกลาง ๆ วิบากต่าง ๆ ที่เราสะสมไว้ในสันดาน เหมือนเชื้อของเมล็ดผลไม้ซึ่งมีอยู่ในเมล็ด เชื่อเป็นสิ่งที่เกิดจากพฤติกรรมของต้นไม้

วิบากที่เกิดในสันดานหรือมีในสันดาน เกิดขึ้นจากกรรม คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เราพูดดี ทำดี คิดดี วิบากที่ดีก็เกิดขึ้น เมื่อพูดดีทำดีคิดดีในทางไหน วิบากในทางนั้นก็เกิด เช่นเดียวกับการทำ ความชั่ว ถ้าเราพูดชั่ว ทำชั่ว คิดชั่ว วิบากที่ชั่วก็เกิดขึ้นในสันดาน จะชั่วในทางไหนก็สุดแล้วแต่ว่าเขาทำชั่ว ในทางไหนมากเขาก็มีเชื่อในทางนั้นมาก มีวิบากในทางนั้นมาก คนที่เกิดมามีนิสัยโกหกหรือว่าขโมย หรือว่ามีนิสัยอะไรไม่ดีหลายอย่าง ซึ่งเป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ คนที่มีนิสัยไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก ๆ คือติดนิสัยสันดานมาแต่ชาติก่อน ๆ คนที่นิสัยไม่ดีเอาจาก ๆ แม้จะมีการอบรมอย่างดี หรือว่าให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เด็กประเภทนี้จะอบรมให้ได้ดียากมาก มักจะแหกคอก ซึ่งตรงกันข้ามกับ

เด็กบางคนซึ่งมีพื้นมาดี เมื่อมาอบรมให้เป็นคนดีก็อบรมได้ง่าย เพราะว่าเขามีเชื้อหรือมีวิบากมาดี

สังขาร เป็นเจตสิก เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของวิญญาน มีความหมายกว้างขวางและลึกซึ้ง ความดีความชั่วที่เราสะสมเอาไว้เรียกว่า **สังขาร** ก็เพราะว่าความดีความชั่วที่สะสมไว้เป็นตัวการสำคัญที่จะปรุงแต่งหรือกำหนดโชคชะตา หรือจะบันดาลให้ชีวิตของเรามีความสุข ความทุกข์ มีความเจริญ มีความเสื่อม ขึ้นอยู่กับตัวสังขารทั้งสิ้น โดยที่สุดเมื่อตายแล้วจะไปเกิดในนรกหรือสวรรค์ ก็สุดแล้วแต่สังขารจะเป็นผู้กำหนดแล้วเป็นผู้ผลักดัน หรือดลบันดาลให้ไปเกิดในที่อย่างนั้นอย่างนี้ เช่นเดียวกับคนที่มาเกิดในโลกมนุษย์ ซึ่งเราพูดกันว่า เลือกที่เกิดไม่ได้ เพราะเราไม่รู้ตัวว่าจะไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหน ทุกอย่างมีกฎเกณฑ์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกเอาไว้แล้ว ทำให้เรารู้จักกฎเหมือนกับเรารู้จักว่าต้นไม้ชนิดนี้ต้องการดินฟ้าอากาศอย่างไร จึงจะเกิดเจริญงอกงาม ถ้าเราไม่รู้เราไปปลูกในที่ซึ่งดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสม มันก็ไม่เกิดหรือไม่งาม

การที่คนเราจะไปเกิดในสถานที่ใด มีสิ่งแวดล้อมอย่างไร หรือพูดตามหลักว่าจะไปเกิดในภพหรือภูมิอะไรก็ตาม มันขึ้นอยู่กับสังขาร ขึ้นอยู่กับบุญและบาป ขึ้นอยู่กับความดีความชั่วที่เราสะสมเอาไว้ เราพูดในสำนวนอย่างหนึ่งว่า วิญญาณย่อมรู้จักที่ที่เหมาะสมแก่ตัวมันเอง วิญญาณสูงย่อมเกิดในที่สูง วิญญาณต่ำย่อมเกิดในที่ต่ำ อันนี้พูดเพื่อให้เข้าใจง่าย เพราะว่าคนเราตายแล้วจะไปเกิดในตระกูลไหน กับพ่อแม่อย่างไรหรือว่าภพไหนภูมิไหน มันต้องมีความเหมาะสม เหมือนอย่างกับต้นไม้ที่จะเกิดขึ้นมาได้ต้องมีความเหมาะสมของดินฟ้าอากาศ ในการเกิดของคนของสัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด เรามีกรรมเป็นพวกพ้อง เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตาม จะต้องได้รับผลแห่งกรรมอันนั้น ซึ่งความหมายอันนี้มันหมายถึงว่า ถ้าเราหว่านพืชเช่นใด เราก็จะได้ผลเช่นนั้น ได้เก็บเกี่ยวผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งความดีความชั่วที่ว่านี้

มันจะเกิดขึ้นในสันดาน แล้วถ้าเรารู้ว่าความดีความชั่ว
ที่มันสะสมอยู่ในสันดานนี้ เปรียบเหมือนกับเชื้อผลไม้
ต้นไม้ที่เกิดขึ้นมาจะเป็นต้นอะไร สำคัญอยู่ที่เชื้อในเมล็ด
เมล็ดผลไม้ก็คือตัวภวังคจิต หรือภวังควิญญาณ ซึ่งแปล
ว่า วิญญาณที่เป็นองค์ของภพ คือเป็นองค์หรือเป็นปัจจัย
สำคัญที่ทำให้เกิดนามรูป ถ้าหากว่าองค์ที่จะให้เกิดนาม
รูปเป็นองค์ที่ดีคือเป็นกุศลกรรม โดยเป็นกุศลวิบาก เรา
ก็จะได้ภพคือนามรูปที่ดี แต่ถ้าองค์คือวิบากที่สะสมอยู่
ในสันดานนั้นเป็นองค์ที่ไม่ดี เราก็จะได้นามรูปที่ไม่ดี
ในความหมายอย่างนี้ที่เรียกว่า หวานพืชเช่นใดก็ได้ผล
เช่นนั้น เรามีกรรมเป็นของตน เมื่อเราทำกรรมอะไรแล้ว
จะดีก็ตามจะชั่วก็ตามถือว่าเป็นของตนนั้น หมายความว่า
เมื่อทำกรรมแล้วจะมีวิบากในสันดาน เป็นสมบัติติด
ตัวที่ไปถึงชาติหน้า แล้วก็จะติดตามไปทุกชาติ ๆ ไม่
เหมือนกับทรัพย์สมบัติภายนอก เมื่อตายแล้วเอาไปไม่ได้
แต่ว่ากรรมทุกอย่างที่เราทำเอาไว้ก่อให้เกิดวิบาก วิบาก
ก็จะติดสันดานไป เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า
เรามีกรรมเป็นของตน เราเป็นทายาทของกรรม

คำว่า **ทายาท** หมายความว่า **เป็นผู้รับผลของกรรม** คือเมื่อเราทำกรรมอันใดไว้ เราจะได้รับผลแห่งกรรมอันนั้น ทำดีก็ได้รับผลที่ดี ทำชั่วก็ได้รับผลที่ชั่ว คนที่เป็นทายาทซึ่งมีสิทธิ์ที่จะรับมรดกจากพ่อแม่ หรือจากใครก็ตาม ซึ่งเป็นผู้ทำพินัยกรรมให้ ยังไม่แน่นอน อาจจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ได้รับก็ได้ แต่ว่ากรรมที่เราทำไว้แล้ว เรื่องที่จะไม่ให้ผลนั้นเป็นอันไม่มี จะต้องได้รับเสมอตามกรรมที่เราได้ทำเอาไว้ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า เราเป็นทายาทของกรรม คือเราจะเป็นผู้ที่ได้รับผลกรรมที่เราได้ทำเอาไว้แน่นอน

เรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด ผู้ให้กำเนิดในความหมายของคนทั่วไปคือพ่อแม่ แต่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งที่เป็นความจริงอีกแง่หนึ่งซึ่งลึกซึ้งกว่า เป็นจริงมากกว่า คือกรรมที่เราทำเอาไว้ซึ่งก่อให้เกิดวิบาก วิบากจะเป็นผู้ให้กำเนิดทำให้เราเกิดมา ถ้าวิบากไม่มีแล้วไม่เกิด แล้วถ้าจะไปเกิดในที่ดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่วิบาก ผู้ที่จะหมดวิบากหรือไม่มีวิบาก วิบากเป็นโมฆะมีประเภทเดียว คือ พระอรหันต์ ซึ่งมีภฏสั้น ๆ ว่า พระอรหันต์นั้นไม่มี

อวิชชา เมื่ออวิชชาไม่มี สังขารก็ไม่มี เมื่อสังขารไม่มี วิญญาณก็ไม่มี นามรูปก็ไม่มี แต่ถ้าอวิชชายังมีอยู่ ซึ่งหมายถึงว่า อวิชชามีก็หมายถึงจะต้องมีสังขาร เมื่อมีสังขารก็มีวิญญาณเกิด เมื่อมีวิญญาณเกิดอีกก็ต้องมีนามรูปเกิดอีก และนามรูปที่เกิดขึ้นมานั้นจะดีหรือไม่ดี จะอยู่ในภพไหนภูมิไหนก็แล้วแต่สังขาร ในความหมายอันนี้เราจะเห็นได้ชัดว่า กรรมเป็นผู้ให้กำเนิด ซึ่งจะพูดให้ชัดก็คือวิบากเป็นผู้ให้กำเนิด และวิบากอาจจะเป็นโมฆะเหมือนกับเมล็ดผลไม้ที่เนาที่เสียเอาไปเพาะแล้วไม่งอก วิบากจะเป็นโมฆะก็ต่อเมื่อกิเลสในสันดานหมดสิ้น วิบากขณะที่สะสมไว้จึงจะเป็นโมฆะ จะเป็นเสมือนหนึ่ง เมล็ดผลไม้ที่จะไม่งอกอีกต่อไป นั้นหมายความว่าบุคคล ที่เป็นพระอรหันต์อวิชชาไม่มี กิเลสตัณหาไม่มี กรรมต่าง ๆ ที่ทำไว้ถึงแม้ว่าจะมีวิบากในสันดานก็จริง แต่เนื่องจากว่าจะไม่เกิดอีก ฉะนั้นวิบากก็จะไม่ให้ผล

แต่สำหรับคนธรรมดาทั่วๆ ไปที่ยังมีกิเลส วิบากต่าง ๆ ที่มีอยู่จะต้องให้ผลแน่นอน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เพราะยังจะต้องเกิดอีก เพราะวิบากก็ยังมีอยู่ในสันดาน

และร่างกายของเราเกิดขึ้นมาจากวิญญาน หรือพูดให้ชัดคือเกิดมาจากภวังคจิต คำว่าวิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป หมายถึงภวังคจิต คือภวังควิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ภวังคจิตก็คือจิตที่เป็นวิบากล้วน ๆ เหมือนกับเมล็ดผลไม้ซึ่งเกิดจากต้น เมล็ดก็ไม่ใช่ต้น ต้นก็ไม่ใช่เมล็ด เมล็ดก็อย่างหนึ่ง ต้นก็อย่างหนึ่ง แต่เมล็ดนั้นเกิดจากต้น พูดให้ชัดก็คือ เกิดจากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ค่อย ๆ สะสม หรือค่อย ๆ กระทำมาตั้งแต่เริ่มเกิด จนกระทั่งถึงเวลาที่จะออกดอกออกลูก ซึ่งอาศัยพฤติกรรมต่าง ๆ ของต้นไม้ ต้องอาศัยเวลา เมื่อถึงเวลาแล้วก็จะออกดอกออกผล กรรมต่าง ๆ ที่เราทำไว้ก็เช่นเดียวกัน เนื่องจากเมื่อทำกรรมแล้วยังมีวิบาก เมื่อทำบ่อย ๆ วิบากนั้นก็ต้องสะสมมากขึ้น ๆ เมื่อถึงเวลามันก็จะให้ผลตามทางของมัน ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วเป็นสัจธรรม เป็นกฎความจริงซึ่งไม่มีข้อยกเว้น แต่คนที่เข้าใจเรื่องนี้แจ่มแจ้งและยอมรับคือเชื่อถือ และเชื่อได้อย่างสนิทด้วย เพราะเข้าใจคำว่า สังขาร หรืออีกนัยหนึ่งคือเข้าใจเรื่องเบญจขันธ์-รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน

เข้าใจทุกหัวข้อชัดเจน แล้วก็รู้ว่าทั้งหมดนี้เกี่ยวข้องกัน
อย่างไร สัมพันธ์กันอย่างไร จะต้องรู้ด้วย

ทีนี้เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ ก็ลองนึกว่าพระพุทธเจ้า
เกิดมาเป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งในคัมภีร์บอกว่า พระองค์ได้
ทรงสร้างบารมีมามาก บารมีเต็มเปี่ยมแล้ว บารมีสร้าง
มาเพื่อความเป็นพระพุทธเจ้า เมื่อถึงเวลาที่ต้องได้เป็น
เหมือนกับเมล็ดผลไม้ เมื่อเจริญเติบโตมาถึงขีดถึงเวลา
ของมันก็จะออกลูก เพราะฉะนั้นการที่พระพุทธเจ้าสละ
ราชสมบัติออกบวช เมื่อออกบวชแล้วก็ได้บำเพ็ญความ
เพียรต่าง ๆ จนในที่สุดก็ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัม
พุทธเจ้านั้น สิ่งที่เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่ทำให้สำเร็จ ก็
คือบุญบารมีที่พระองค์ได้สะสมมาตั้งแต่อดีตชาติมาก
มาย นั่นเอง คนที่มีบุญบารมีมามากไม่ว่าจะทำอะไรจะ
ประสบ ความสำเร็จ แต่ถ้าบุญบารมีไม่พอก็ไม่ประสบ
ความสำเร็จ คอยประสบแต่โชคร้ายอยู่เสมอ เคราะห์
ร้ายอยู่เสมอ ก็เพราะว่าได้สร้างบาปกรรมมามาก เมื่อ
ถึงเวลาบาปก็ให้ ผลตามทางของมัน

ลองพิจารณาดูให้ลึกซึ้งอีกครั้งหนึ่งว่า ทุกครั้งที่เราทำกรรม การกระทำนั้นเมื่อทำแล้วก็แล้วไป แต่ว่าวิบากที่เกิดในสันดานนี้เป็นสิ่งที่เหลืออยู่ แล้วมาทำอีกวิบากก็จะสะสมขึ้นมาอีก แต่ถ้าเราไม่ทำวิบากก็อาจจะมียู่แค่นั้น คือถ้าเราไม่ทำอะไรซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามซึ่งจะทำให้วิบากนั้นน้อยลงไปแล้ว วิบากเคยมีอยู่เท่าไรก็จะมียู่เท่านั้น

ความโง่เป็นวิบากของการที่ว่าเราไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน ไม่แสวงหาความรู้ ไม่ฝึกฝนให้มีความรู้ความสามารถจึงได้เกิดความโง่ ทีนี้เมื่อเราศึกษาเล่าเรียนสร้างวิบากใหม่ คือความรู้เราก็จะพบว่าคนโง่หรือคนไม่รู้ก็ค่อย ๆ หดไป มีความรู้เข้ามาทดแทน

ถ้าเราศึกษามากู้มาก อย่างบางคนไม่ว่าจะศึกษาอะไรง่ายเข้าใจง่าย ทำได้ง่ายเพราะว่าเขามีบารมีทางนั้นมามาก ถ้าเราพิจารณาอยู่อย่างนี้แล้วเราจะเห็นว่าการที่เราทำเอาไว้มันไม่สูญหายไปไหน เมื่อทำกรรมย่อมมีวิบาก แล้ววิบากที่สะสมอยู่ก็คือตัวสังขาร ซึ่งเป็นตัวปรุงแต่งสร้างสรรพวิญญาณ เป็นตัวที่จะกำหนดโชค

ชะตา เป็นตัวที่จะกำหนดให้เราไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหน เป็นเสมือนหนึ่งพระเจ้าเป็นผู้บงการชีวิต เป็นอำนาจที่สร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด บุญและบาปบางครั้ง พระพุทธเจ้าเรียกว่า **บุญญาภิสังขาร** บุญญาภิสังขาร คือบุญเป็นอภิสังขาร เติมคำว่า อภि ไปอีก บาปก็เป็นอภิสังขาร เรียกว่า **อบุญญาภิสังขาร** บุญญาภิสังขาร อบุญญาภิสังขาร อบุญญาคือสิ่งที่ไม่ใช่บุญ ก็คือบาป เพื่อจะขยายความคำว่าสังขารให้ชัดว่า เป็นตัวสร้างสรรค์ หรือเป็นตัวบันดาลที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ไม่มีสิ่งใดซึ่งจะบันดาลให้เราเป็นนั่นเป็นนี่ เหมือนกับบุญและบาปที่เราได้สะสมเอาไว้ อำนาจของธรรมชาติ อำนาจของดวงดาว อำนาจของบุคคล หรือของอะไรก็ตาม ซึ่งสามารถที่จะมาบังคับให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ นั่น อำนาจที่ว่านั้นถึงหากว่าจะมี แต่ในที่สุดก็สู้อำนาจแห่งบุญบารมีไม่ได้ สู้อำนาจแห่งบาปไม่ได้ บุญและบาปจึงได้ชื่อว่าเป็นอภิสังขาร เรียก **บุญญาภิสังขาร อบุญญาภิสังขาร**

ตัวเราคือร่างกายเกิดมาจากวิญญาณ วิญญาณที่สร้างชีวิตนั้นก็คือวิญญาณที่เป็นตัววิบาก เป็นตัว

อภิสังขาร พ่อแม่ไม่ใช่ผู้ให้กำเนิดที่แท้จริง เพราะว่าคนเราอาจจะเกิดมาโดยไม่มีพ่อไม่มีแม่ก็ได้ นั่นก็คือการเกิดของพวกโอปปาติกะ ไม่ต้องอาศัยพ่อแม่เขาก็เกิดขึ้นมาได้ แม้ในกรณีที่ว่าคนเกิดในท้องแม่ ถ้าวิญญูณยังไม่มาเกิดในท้องแม่ คือยังไม่มาเกิดในไข่ที่ผสมเชื้อ เอาไว้ ไข่นั้นก็จะเจริญเติบโตขึ้นมาไม่ได้ เห็นหรือยังว่า สิ่งที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ที่สุด สิ่งที่มีอำนาจบันดาลที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ก็คือตัว สังขาร คือตัวบุญและบาปที่เราสะสมเอาไว้

ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า เมื่อพูดถึงบุญไม่ได้หมายถึงสิ่งภายนอก คนที่ทำบุญเอาไว้ก็ไม่ได้หมายความว่าบุญจะไปรออยู่ในสวรรค์ ถ้าทำบาป บาปก็จะไปรออยู่ในนรก ไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อเราทำบุญ บุญก็เกิดขึ้นในสันดาน เมื่อเราทำบาป บาปก็เกิดขึ้นในสันดาน เรื่องบุญและบาปซึ่งเกิดขึ้นในลักษณะนี้ มีอำนาจยิ่งใหญ่เพียงใดก็ขอให้นึกดูว่า ตัวเราคือร่างกายเกิดมาจากอะไร จะเกิดมาดีหรือไม่ดี มีร่างกายสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ สมองจะดีหรือไม่ดี จะเกิดในตระกูลซึ่งพ่อแม่ดีหรือไม่ดี ในสิ่งแวดล้อมที่ดีหรือไม่ดี ทั้งหมดที่ว่านี้ขึ้นอยู่กับตัว

สังขาร หรืออภิสังขาร คือบุญและบาปที่เราได้สะสมมา ทั้งสิ้น เมื่อเข้าใจเช่นนี้คนที่เกิดมาคิดแต่จะสะสมเงินทอง หรือว่าแสวงหาอำนาจหรือแสวงหาชื่อเสียง หรือแสวงหาอะไรก็ตาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้บางคนก็ประสบความสำเร็จบางคนก็ไม่ประสบความสำเร็จ แม้แต่คนที่ประสบความสำเร็จมั่งมีเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี มีอำนาจยิ่งใหญ่ แต่ทุกคนก็รู้ว่าสักวันหนึ่งก็ต้องตาย เมื่อตายแล้ว สิ่งนี้ก็ไม่มีความหมาย ไร้ค่า และการที่คนเราเกิดมาจะมีอำนาจวาสนาอย่างไร หรือจะตกต่ำอย่างไรนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับพ่อแม่โดยตรง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนนั้นคนนี้แต่มันขึ้นอยู่กับวิบากของตัวเอง

บางคนซึ่งเกิดในตระกูลซึ่งพ่อแม่ยากจน แต่ในที่สุดต่อมาภายหลังเขาตั้งตัวได้มีความเจริญ เป็นเพราะอะไร หรือบางคนเกิดในตระกูลซึ่งพ่อแม่ร่ำรวย มีโอกาสที่จะตั้งตัวได้ มีโอกาสที่จะได้ดี แต่เสร็จแล้วกลับปรากฏว่าชีวิตตกต่ำ อะไรคืออำนาจบันดาล ไม่ใช่อำนาจดวงดาวไม่ใช่อำนาจของคนนั้นคนนี่ หรืออำนาจของสิ่งนั้นสิ่งนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **กมมัม สตุเต วิภชติ**

ยทิท หีนปฺปณิตตาย กรรมเป็นผู้จำแนกสัตว์ หรือเป็นผู้แบ่งประเภทให้คนเราเป็นคนดีหรือคนไม่ดี เป็นคนมี ความสุขหรือมีความทุกข์ มีความเจริญหรือมีความเสื่อมคือ จะเป็นอะไรสุดแล้วแต่กรรมเป็นผู้จำแนกหรือเป็นผู้บงการ กมฺมํ สตฺเต วิภชตี ยทิท หีนปฺปณิตตาย ตามศัพท์แปลว่า กรรมย่อมาจากสัตว์ทั้งหลายให้เลวและประณีต

มีบทสวดมนต์อยู่บทหนึ่ง ซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังกันอยู่เสมอ ภายหลังจากที่พระท่านสวดถวายพรพระหรือว่าบทพาหุง ในตอนสุดท้ายพระจะต้องสวดบท มหา-การุณิกो नाโถ हिताय सप्तपालिनिं पुत्रेत्वा पारमि सप्तपा पत्तोत्त สมโพธิมุตตมि ซึ่งแปลว่า พระพุทธเจ้าผู้เป็นนาคะ คือเป็นที่พึ่งของโลก ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา ได้ทรงสร้างบารมีทุกอย่าง เมื่อบริบูรณ์แล้ว หรือเต็มที่แล้ว ในที่สุดก็ได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เพื่อประโยชน์และความสุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ได้สร้างบารมีทุกอย่างทั้ง ๑๐ หัวข้อ พระพุทธเจ้าเป็นสัมมาสัมพุทธะ หรือว่าเจ้าชายสิทธัตถะซึ่ง

ต่อมาได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ เป็นเพราะอะไร ด้วยอะไร มีอำนาจดวงดาวที่เหนือบันดาลหรือเปล่า หรือว่ามีใครเป็นผู้ที่บันดาลให้เป็นหรือเปล่า ไม่ใช่ พระองค์เป็นขึ้นมาได้ด้วยบุญบารมีของพระองค์เองที่ สร้างสมมานาน

และในตอนเย็นของคืนวันวิสาขะ ซึ่งเป็นคืนที่ ในเวลารุ่งอรุณ พระองค์ก็จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะนั้น ในเวลาเย็นพระอาทิตย์ยังไม่ทันจะตก ในคัมภีร์กล่าวถึงเรื่องพญามาร ยกกองทัพมาทั้ง ๔ ทิศ ความมุ่งหมายก็เพื่อต้องการจะขับไล่ให้พระองค์ลุกขึ้นมาลุกหนีไปจากโพธิบัลลังก์ ไม่ให้บำเพ็ญความเพียรต่อไป เพราะว่าถ้าได้บำเพ็ญเพียรต่อ พระองค์ก็จะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วก็ล่องพ้นจากวิสัยของมาร คือไม่อยู่ในอำนาจของมารอีกต่อไป พญามารจึงได้ระดมกำลังทั้งหมด เพื่อมาขับไล่พระพุทธองค์ให้ลุกไปจากบัลลังก์ที่พระองค์ได้ทรงนั่งไปแล้ว และทรงได้อิच्छิฐานแล้วว่า ถ้าไม่สำเร็จจะไม่ลุกขึ้น แม้จะอยู่อย่างนี้นาน

แสนนานจนกระทั่งเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตาม ก็จะไม่ลุกขึ้นเป็นอันขาด

พญามารยกกองทัพมา แต่ในที่สุดพระพุทธเจ้าทรงชนะมาร ไม่ใช่อำนาจของเทวดามาช่วย หรืออำนาจของสิ่งอื่นมาช่วย แต่พระพุทธเจ้าทรงชนะมารได้ด้วยบุญบารมีทั้ง ๑๐ พญามารต้องพ่ายแพ้ก็เพราะบุญบารมีของพระองค์ ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องจริง ที่เชื่อว่าเป็นเรื่องจริงนั้น คนที่ได้สะสมบารมีมา มาก ได้สร้างบุญบารมีมา มาก ถ้าใครคิดที่จะมาทำลายมาขัดขวางหรือมาล้างผลาญแล้ว ผู้นั้นจะประสบความพ่ายแพ้ จะเอาชนะผู้ที่มีบุญบารมีไม่ได้ เราจะเห็นได้ว่า เมื่อเราเกิดมานอกจากจะคิดกันในเรื่องการทำมาหากินแล้ว สิ่ง ๆ หนึ่งที่เราควรคิดให้มากยิ่งขึ้นกว่าการทำมาหากิน ก็คือเรื่องการสร้างบุญบารมี และอันที่จริงไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียน หรือการทำงานอะไรก็ตาม เป็นหน้าที่หรืออาชีพอะไรก็ตาม ล้วนเป็นการสร้างบุญบารมีไว้ทั้งสิ้น ถ้าหากว่าการกระทำของเรานั้นอยู่ในหลักเกณฑ์ที่เรียกว่ามีการเสียสละ คือมีการให้ เราทำอะไรอยู่ในหลักของ

ศีลธรรม ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่โกง ไม่ทุจริต ไม่คอร์รัปชัน อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าเราปฏิบัติ งานหรือทำงานอะไรก็ตามด้วย ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ก็เท่ากับว่าในการทำงานของเราทุก ๆ อย่างเป็นการ สร้างบุญบารมี สะสมบุญบารมีทั้งสิ้น *

ยาทิสํ วปเต พีชํ ตาทิสํ ลภเต ผลํ
กल्याณการี กल्याณํ ปापการี จ ปापกํ
หว่านพีชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี
ทำชั่วได้ชั่ว.

- พุทธพจน์

ตอนที่ ๙

สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

ความคิดอันใดถ้าเกิดจากตัณหาแล้ว เราปล่อยวางได้ยากจะปิดออกไปทันทีไม่ได้ และตราบใดที่ตัณหายังมีอยู่ในใจ เราจะไม่สามารถทำใจให้ว่างจากอารมณ์ต่าง ๆ ได้ จะไม่สามารถทำใจให้เป็นอิสระได้ และเมื่อใจไม่เป็นอิสระ เราก็ต้องตกเป็นทาสของประสาทสัมผัส ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม

ความพยายามทำหน้าที่ทุกอย่างให้ดีที่สุด ก็เรียกว่าเป็นการสร้างสัจจบารมีอริชฐานบารมี จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า การสร้างบุญบารมีนั้นคือเรื่องใหญ่เป็นหน้าที่ที่แท้จริงของชีวิต เราพยายามศึกษาเล่าเรียนทำงานด้วยความรู้ความสามารถ และพยายามทำให้ดีที่สุด เหนือสิ่งอื่นใดในการกระทำของเรานั้นต้องไม่มีการผัดสีล ต้องมีการเสียสละคือมีทานมีศีลอยู่ด้วย

การกระทำอย่างนี้ไม่ว่าจะทำอะไร ก็เรียกว่าเป็นการสร้างบุญบารมีทั้งสิ้น

โดยปกติในวิสัยของคนธรรมดา นั้นจะไม่ทำอะไรผิดเลยนั้นเป็นไปได้ เราอาจจะต้องทำบาปหรือทำความชั่วในบางสิ่งบางอย่าง ทั้งที่รู้ว่าผิดไม่อยากจะทำ แต่จำเป็นต้องทำ ก็ไม่เป็นไร เราพยายามทำความดีให้มากที่สุด ความชั่วหรืออกุศลเราก็ไม่ทำ แต่บุคคลบางคน ที่ทำความชั่ว คือทำสิ่งที่ไม่ดี ด้วยความหลงผิดคือคิดว่าไม่เป็นไร ไม่เสียหาย หรือไม่ได้เป็นความชั่วไม่ใช่เป็นบาป อันนี้จะมีผลร้ายแรงมาก เพราะว่าจะทำให้เขาทำความชั่วไปเรื่อย ๆ นิสัยชั่วนี้จะติดสันดานเขาไปจนกระทั่งในที่สุด กลายเป็นคนมีติดบอดต่อความดีและความชั่ว คือจำแนกไม่ได้ว่า อันไหนเป็นความดีอันไหนเป็นความชั่ว เขาจะถือเอาตรงที่ว่าสิ่งไหนชอบคือสิ่งที่ดี ถ้าเขาไม่ชอบก็ถือว่าไม่ดี

หลักที่ว่า อย่างนี้เป็นความชั่วเป็นการผิดศีล เพราะเป็นการทำให้บุคคลหรือสัตว์อื่นได้รับความเดือดร้อน ได้รับความเสียหาย หลักที่เป็นความดี คือไม่ทำ

ให้ใครเดือดร้อน เป็นการทำประโยชน์ เป็นการเกื้อกูล เป็นการสงเคราะห์แก่บุคคลและสัตว์อื่น ถ้าเรามีหลักอย่างนี้ไว้ในใจ การทำงานทุกอย่างก็ได้ชื่อว่าเป็นการสร้างบุญบารมี ถ้าเราเข้าใจหลักความจริงแล้ว การสร้างบุญบารมีหรือการสร้างความดี หรือการทำความดีนั้นก็เป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นสิ่งที่เราทำได้ไม่ยาก แล้วเมื่อเราทำอยู่เสมอ ๆ มันก็จะมากขึ้น ๆ

เมื่อตอนที่เราเกิด เกิดมาจากอะไร มีอะไรบ้างที่ติดสันดานมา แล้วเมื่อเราตายก็ตายแต่เพียงร่างกายเท่านั้น แต่วิญญาณไม่ตายไม่สูญจะต้องเกิดอีก ต้องสร้างร่างกายขึ้นมาอีก พร้อมกับคุณสมบัติที่ติดวิญญาณไป การที่คนเราจะเกิดมาได้ดีมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจ อันนี้คือสิ่งสำคัญในชีวิต เราจะต้องเดินทางอีกไกล คือจะต้องเวียนว่ายตายเกิด เราเกิดมาจากไหนเราไม่รู้ ตายแล้วจะไปไหนเราก็ไม่รู้ รู้แต่เพียงว่าเรามาคนเดียว เวลาไปก็ไปคนเดียว ต่างคนต่างไป ไปตามกรรมของตัวเอง

ในชีวิตนี้เราควรจะทำอะไร ทำให้มากที่สุดหรือ ทำให้ดีที่สุด ข้าพเจ้าคิดว่าถ้าคนทั้งหลายเข้าใจถึงเรื่อง เบญจขันธ์ ซึ่งสำคัญมาก เรื่องเบญจขันธ์ เรื่องของตัวเอง เข้าใจถึงเรื่องการเกิด การสืบท่อของชีวิต และการเวียนว่ายตายเกิด เข้าใจเรื่องกรรมเรื่องบุญเรื่องบาป ถ้าเข้าใจชัดเจนแล้ว ย่อมสามารถที่จะทำตัวเองหรือ ประพฤติตัวให้อยู่ในศีลธรรม คือละเว้นจากความชั่วทำ แต่ความดีอยู่เสมอ และพยายามทำจิตใจให้ผ่องใส คือ ไม่ว่าเราจะทำอะไร หรือจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราพยายามทำจิตใจของเราให้สบายอยู่เสมอ เพราะว่า เหตุการณ์ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เราเกิดความทุกข์หรือ ความสุข แต่มันอยู่ที่ใจของเราเอง คืออยู่ที่ตัวสังขาร เขาตำราเรา จะโกรธหรือไม่โกรธ ไม่ใช่อยู่ที่คำตำราว่า ร้ายแรงหรือไม่ร้ายแรง เหตุสำคัญไม่ใช่อยู่ตรงนั้น แต่อยู่ตรงที่ว่าพื้นของเราเป็นคนอย่างไร จะโกรธก็ได้ไม่โกรธก็ได้ แต่ถ้าเรามีพื้นมาไม่ดี มีเชื่อความโกรธมามาก เป็นเชื่อที่ไม่ดี ไม่ว่าเขาจะยั่วเย้าหรือยุแหย่ แกล้งหรือทำ อะไรก็ตาม ซึ่งไม่ใช่เรื่องอะไรใหญ่โตหนักหนา ก็โกรธ

ล้อเล่นหน่อยก็โกรธ เพราะได้เข้ามาไม่ดี คนประเภทนี้
จะเป็นคนขี้โกรธ แล้วจะเป็นอย่างนี้ไปตลอดชีวิต ถ้า
ไม่พยายามเลิกนิสัยนี้ก็จะติดตัวไปถึงชาติหน้า

ในชีวิตประจำวัน ที่บอกว่าพยายามทำใจให้สบาย
นั้นในคำสอนของพระพุทธเจ้ามีหลักสำคัญอยู่ ๓ อย่าง
คือ **ละชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์** การทำใจให้บริสุทธิ์
นั้น ถ้าเราจะพูดกันในภาษาปัจจุบันให้ฟังง่าย ๆ คือ
พยายามทำใจให้สบายอยู่เสมอ เป็นความสบายใจใน
ทางที่ดี ไม่ใช่สบายใจในทางที่ชั่ว เพราะคนบางคนทำ
ความชั่วแล้วสบายใจก็มี แต่ว่ามันเป็นความสบายใจที่
หลอกลวง เป็นความสบายใจชนิดที่เรียกว่า กินยาพิษ
เคลือบน้ำตาล ซึ่งจะมีผลร้ายแรงมากในภายหลัง เพราะ
ว่าเราจะทำความชั่วประเภทนี้ได้บ่อย ๆ กินยาพิษเข้าไป
มาก ๆ มันเป็นยาพิษที่เคลือบน้ำตาล และบางที่เราอาจ
จะไม่รู้เสียด้วยซ้ำไปว่า ในนี้มียาพิษ

ได้สร้างความชั่วแล้วสบายใจหรือดีใจ ก็เหมือน
กับคนที่กินยาพิษเข้าไป เป็นยาพิษที่เคลือบน้ำตาลหรือ
เคลือบอะไรเข้าไว้ เราไม่รู้ว่ในนั้นมีสิ่งที่เป็นพิษคือสิ่งที่

ไม่ดี เพราะการที่บุคคลบางคนไม่ว่าจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ไม่สบายใจกลุ้มใจ คิดมากโกรธหรือหงุดหงิด ท่านอย่านึกว่าคนประเภทนี้ไม่ใช่คนทำบาป ที่จริงเขากำลังทำบาป เป็นบาปในทางมโนกรรม การที่พยายามทำใจให้สบายก็คือพยายามทำใจให้บริสุทธิ์ ถ้าใจบริสุทธิ์แล้วความทุกข์ทางจิตใจจะไม่มี ความบริสุทธิ์สมบูรณ์แบบนั้น จะไม่มีสิ่งสกปรกสิ่งที่ไม่ดีเกิดในสันดาน และความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นเลย ไม่ว่าจะเกิดเหตุการ์ณจะร้ายแรงขนาดไหน ที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ ความทุกข์ก็จะไม่เกิด

ในการที่เราพยายามทำใจให้สบายในทุกเหตุการณ์ไม่ว่าจะมีอะไรมาช่วยหรือทำให้เราไม่สบายใจกลุ้มใจทำให้เราโกรธแค้นคิดมาก เราต้องพยายามหัดคิดเสียใหม่ ว่า ทำอย่างไรจึงจะสบายใจ คิดอย่างไรใจจึงจะบริสุทธิ์ คิดอย่างไรใจจึงจะไม่เศร้าหมองขุ่นมัว การพยายามหัดคิดในทางที่ดีเช่นนี้ก็คือการสร้างกุศลกรรม เป็นกุศลกรรมทางมโนกรรมที่มีค่ามาก คนเราส่วนมากดูภายนอกเป็นคนมีศีล ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่โกรธไม่ทุจริต ไม่คอร์รัปชัน แต่ว่าดูในด้านมโนกรรมแล้ว เขาทำบาป

เราก็พยายามทำแต่ความดีอยู่เสมอ จนถึงในขณะนี้ ก็พยายามจะทำแต่ความดี สร้างแต่บุญกุศล กุศลและความดีต่าง ๆ ที่เราทำไว้นั้นแหละคือปัจจัยสำคัญมาก ที่จะทำให้จิตใจเราสบายแจ่มใส ทำจิตใจของเราให้สะอาด บริสุทธิ์ ละชั่วคือไม่ทำบาป ไม่ทำความชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่มีคุณเป็นประโยชน์ ถ้าเราไม่ละความชั่ว ไม่ทำความดี เราก็ไม่มีทางที่จะทำจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ หรือทำใจให้สบายอยู่เสมอได้

ในเวลาใกล้จะตาย คนที่ได้สร้างบุญสร้างกุศล เอาไว้มาก ๆ มีความเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องชีวิต มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า เวลาจะตายเขาจะไม่กลัวตาย หรือถ้ากลัวก็กลัวไม่มาก แต่ในที่สุดเขาก็ตัดสินใจได้แน่ว่า ถึงอย่างไรเสียก็ต้องตาย คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตาย นี่ก็ถึงเวลาสมควรแล้วที่จะต้องตายไป แล้วก็ตายด้วยความสบายใจ จิตใจเป็นสุข แต่คนที่ตายด้วยจิตใจที่ทนทุกข์ทรมาน ผลที่เกิดขึ้นใหม่คือชีวิตที่เกิดใหม่นั้นต่างกันอย่างมาก ซึ่งในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า จิตเต สงกิลิฏฺเฐ ทุคคตฺติ ปาฏิกงฺขา เมื่อจิตเศร้าหมอง

หรือจิตเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นอันหวังได้ คือตายไปแล้วไม่ดีแน่ ไปสู่ทุกข์แน่ แต่ถ้าจิตผ่องใสไม่เศร้าหมอง สุกติเป็นอันหวังได้ คือตายแล้วสบายไปสู่สุคติแน่นอน เราจะมาฝึกหัดทำใจให้สบายไม่ให้กลัว ไม่ให้วิตก ไม่ให้กังวล ไม่ให้มีความทุกข์ทรมานเกิดขึ้นในขณะที่ใกล้จะตายนั้น ถ้าหลายปีที่ผ่านมาเราทำแต่ความชั่วเป็นส่วนมาก ความดีทำน้อยแล้วจะมาทำใจให้สบาย ทำใจให้บริสุทธิ์ ทำใจให้ผ่องใสในขณะที่กำลังจะตายนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย

คนเราขณะที่กำลังจะตายนั้นเหมือนกับคนที่กำลังจะนอนหลับ จะไม่รู้สึกรู้สีกตัวจะบังคับจิตใจไม่ได้ ไม่สามารถที่จะบังคับให้ฝันอย่างนั้นอย่างนี้ สุกแล้วแต่มันจะฝันจะฝันดีหรือฝันร้ายก็แล้วแต่พื้นจิตใจ ในขณะที่คนเรากำลังจะตายก็เช่นเดียวกัน เราจะต้องหัดทำใจให้สบาย ให้บริสุทธิ์ให้ผ่องใส การตายจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์อย่างมากที่สุด แทนที่จะเป็นสิ่งที่น่ากลัว กลับเป็นสิ่งที่ดีควรจะยินดี เพราะถึงเวลาแล้วที่เราจะได้เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนร่างกาย เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเสียใหม่ แต่ว่า

นั่นหมายความว่า เราจะต้องมีการตระเตรียมมาเป็นเวลานาน ถ้าเรารู้เรื่องนี้มาตั้งแต่เป็นเด็ก ตั้งแต่หนุ่มสาว เป็นคนไม่ประมาท เราทำแต่ความดี ทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง ในการทำความดีและทำในสิ่งที่ถูกต้องนั้น เราจะเห็นได้ชัดว่ามีความสบายใจ ทั้งก่อนทำ ในขณะที่ทำ และเมื่อทำเสร็จแล้วเราก็มีความสบายใจ

ถ้าคิดจะทำความชั่ว เป็นต้นว่าจะคิดลักขโมย จะคิดหลอกลวง จะคิดโกงใคร มันก็เริ่มไม่สบายใจตั้งแต่ก่อนที่จะทำแล้ว ทำก็ต้องคิดวางแผน แล้วก็พยายามหาทางคิดป้องกันไม่ให้คนอื่นรู้ จับผิดเราได้ในขณะที่ทำเราต้องระมัดระวังมาก ต้องเสี่ยงอันตรายมาก แล้วเมื่อทำสำเร็จแล้วก็ใช้ว่าจะได้ผลดี ผลเสียหายร้ายแรงที่เกิดขึ้นเพราะการทำความชั่วนั้นมีมากกว่าผลดี อย่างที่ว่าเทียบกันไม่ได้เลย บางคนทำความชั่วสำเร็จสมความปรารถนา แล้วมีความชื่นใจหรือมีความสุขเพียงชั่วขณะ แต่แล้วความทุกข์ที่เขาจะได้รับเพราะความชั่วนั้น กินเวลานานนับเป็นปี ๆ หรือบางคนตลอดชีวิต ไม่คุ้มกัน แต่ทั้งหมดที่ว่านี้มันอยู่ที่ว่า เราได้เคยศึกษาอบรมเกี่ยว

กับเรื่องธรรมะ เราได้ศึกษาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่เมื่อไหร่ เราเข้าใจแล้ว เรามีความเชื่อแค่ไหนอย่างไร ถ้าเรารู้เรื่องชีวิตของเราตามที่ได้บรรยายมาตั้งแต่ต้นและเข้าใจดี เราจะทำความดีเสมอเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายไม่ต้องฝืนใจ เป็นการสะสมกำไรที่ไม่มีทางที่จะขาดทุน มีแต่จะได้มากขึ้น ๆ ไม่เหมือนกับเราประกอบอาชีพ ต้องมีการลงทุนบางที่ก็ขาดทุน บางที่ก็ได้กำไร เดียวก็ขาดทุนอีก และบางที่ก็อาจจะขาดทุนถึงขนาดที่เรียกว่าล้มละลาย อาจจะเป็นไปได้ แต่การทำความดีนั้นไม่มีการขาดทุน ไม่มีคำว่าไม่ได้ เป็นการสะสมทุนหรือการสะสมกำไรชนิดที่เรียกว่ามีแต่จะมากขึ้น ๆ ผลหรือกำไรที่เราสะสมเอาไว้นี้ สามารถที่จะติดตามเราไปจนถึงชาติหน้า ไปให้ผลในชาติหน้าต่อไปอีก

คนที่เกิดมาในชาตินี้เป็นคนที่มีนิสัยไม่ดีเป็นคนโง่เป็นคนพิการร่างกายไม่สมประกอบ หรือเป็นคนขี้โรคมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ลองคิดดูชีวิตจะอาภัพจะเดือดร้อนจะมีความทุกข์ทรมานสักขนาดไหน คนที่เกิดมาสมบูรณ์ ร่างกายก็สมบูรณ์ สติปัญญาถึงแม้จะไม่ฉลาดมาก

แต่ก็มีความฉลาดพอสมควรไม่ถึงกับโง่ และมีนิสัยดีหลายอย่าง เช่นมีความซื่อสัตย์ ขยันอดทน กตัญญูอย่างนี้เป็นต้น คนประเภทนี้เขาจะเกิดมามีนิสัยดี เพราะเขาได้ฝึกหัดทำมา อย่าคิดว่าการอบรมในปัจจุบันนั้นสามารถที่จะปั้นคนให้เป็นอะไรก็ได้ เพราะว่าคนนั้นไม่ใช่ดินเหนียวที่สามารถจะเอามาขึ้นเป็นคน เป็นลูกวัว ลูกควาย เป็นคนหรือว่าเป็นอะไรก็ได้ คนไม่ใช่ดินเหนียว อย่าคิดว่าการศึกษการอบรมหรือการจัดให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด จะสามารถทำให้เป็นคนดีได้ทุกคน เป็นไปไม่ได้ การปลูกต้นไม้ชนิดที่ต่างพันธุ์กันต่างชนิดกัน ในสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน ดินฟ้าอากาศเหมือนกัน บางต้นก็เจริญงอกงามดี แต่บางต้นก็ไม่เจริญงอกงาม เพราะว่าสภาพดินฟ้าอากาศไม่เหมาะกับต้นไม้ชนิดนั้น

การที่คนเราเห็น ได้ยิน ได้ฟัง หรือว่าได้รู้อะไรก็ตามจากเรื่องราวของคนอื่นนั้น จะสังเกตได้ว่า เมื่อเราคิดจะถือเอาเป็นตัวอย่าง บางคนถือเอาตัวอย่างในทางที่ดีแต่บางคนกลับไปจำตัวอย่างในทางที่ไม่ดี อะไรคือ

ตัวการที่ทำให้เขามีทัศนคติที่แตกต่างกัน นำตัวอย่างเอามาปฏิบัติที่แตกต่างกัน นั่นเป็นเพราะจิตใจของเขาไม่เหมือนกัน เด็กบางคนซึ่งเกิดในตระกูลซึ่งพ่อแม่ขี้เมา ประพฤติไม่ดีหลายอย่าง แต่ว่าเด็กคนนั้นกลับกลายเป็นคนซึ่งมีทัศนคติตรงกันข้าม กล่าวคือเมื่อเห็นพ่อแม่หรือคนที่แวดล้อมอยู่เป็นคนไม่ดีทำความไม่ดี แล้วก็ได้รับความเดือดร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ เขาจำว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำตามเป็นอันขาด เขาพยายามแยกตัวหรือไม่แยก แต่เขาก็ไม่ทำตามคนเหล่านั้น สิ่งแวดล้อมไม่มีเหตุผลที่จะชักจูงเขาให้เข้าไปตามสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะอะไร ซึ่งตัวอย่างที่ว่านี้มีเหมือนกัน อาจจะมีน้อยคนที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี แต่กลับเป็นคนดีไม่กลายเป็นคนชั่วตามสิ่งแวดล้อมนั้น เป็นเพราะว่าเชื่อแห่งความดีเขามีมาก เชื่อแห่งความดีของเขานั้นมีอำนาจต้านทานต่อสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมไม่สามารถที่จะชักจูงเขาให้เป็นไปได้ เหมือนคนที่มีสุขภาพอนามัยดี ความต้านทานในร่างกายดีมาก แม้จะตากแดดตากฝน ทรากตรำ หรือมีเชื้อโรคเข้าไป แต่ก็สามารถที่จะทำลาย

หรือกำจัดเชื้อโรคเหล่านั้นได้ไม่เจ็บป่วย เพราะว่าอำนาจ
ต้านทานในตัวเขามีมาก คนที่สะสมความดีมามาก
ทำแต่ความดีอยู่เสมอ ความดีนั้นเข้มข้น ก็จะมีอำนาจ
ต้านทานต่อความชั่ว สิ่งแวดล้อมที่จะชักจูงไปในทาง
ชั่ว หรือคำชักชวน คำแนะนำในทางชั่ว คนที่มีสันดาน
ดีและเข้ม เขาจะไม่ทำตามคนนั้น ๆ จะไม่เป็นไปตาม
สิ่งแวดล้อม เขาจะปลอดภัยก็เพราะว่าเขาได้ทำความดี
มามาก ได้สร้างบุญบารมีมามาก เขาจึงเอาตัวรอดได้ใน
ท่ามกลางของสิ่งที่จะชักจูงให้คนทั้งหลายเป็นไปตาม
สิ่งแวดล้อม เขากลับไม่เป็นไป ตัวอย่างเช่นนี้ก็มีอยู่

ถ้าท่านเข้าใจคำว่า **ตัวเราคือกายกับใจ** รู้จักแยก
แยะแบ่งออกมาเป็นส่วน ๆ เรียกว่า **เบญจขันธ์** และ
ศึกษาแต่ละหัวข้อ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**
ให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจดีแล้วเราจะเห็นว่าการเกิดมามีหน้าที่
โดยตรงคือ สิ่งที่เราควรจะทำให้มากที่สุด ก็คือการทำ
ความดี ไม่ใช่การสะสมเงินทอง หรือแสวงหาอำนาจ
แสวงหาแต่ความสุขสนุกสนานรื่นเริง บางคนคิดว่า ตาย
แล้วจะเกิดอีกหรือเปล่าก็ไม่รู้ หรือบางทีก็เชื่อว่า ตาย

แล้วไม่เกิด เขาพยายามแสวงหาความสุขสนุกสนาน
 เพลิดเพลิน สิ่งไหนที่เขาชอบ เขาพยายามกระทำสิ่ง
 นั้น ไม่ได้นึกถึงผลสะท้อนที่จะเกิดขึ้น เพราะความไม่
 รู้ว่าความชั่วที่เขาทำอยู่เสมอจะติดสันดานไป ซึ่งจะทำให้
 ชีวิตในกายภาคหน้า หรือแม้แต่ในปัจจุบันนั้นจะต้อง
 เดือดร้อนหลายอย่าง

คนที่ปล่อยให้จิตใจมีความทุกข์ โดยเฉพาะทุกข์
 ทางจิตใจเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเหตุการณ์นั้นจะเป็น
 สิ่งเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม แต่จิตใจของตัวเองก็ไม่สบาย
 ท่านรู้ไหมว่า การกระทำอย่างนี้ก็เป็นการสร้างบาป
 ให้แก่ตัวเอง คือสร้างวิบากแห่งความทุกข์ให้เกิดขึ้น
 ในสันดาน คนที่มีวิบากของความทุกข์สะสมในสันดาน
 มากแล้ว จะเป็นคนมีพื้นจิตใจไม่ดี ถึงแม้ในขณะที่มีความ
 สุขก็ไม่สุขจริง ในยามที่จะหัวเราะมันก็ไม่สดชื่น เพราะว่า
 ช่างในมันมีความทุกข์ มีความไม่สบาย วิบากมีทั้งวิบาก
 ของเวทนา ท่านจะสะสมวิบากอะไร วิบากแห่งความสุข
 หรือความทุกข์ ความทุกข์ในทางไหน ความสุขในทาง
 ไหน สัญญาก็มีวิบาก สังขารทั้งหลายก็มีวิบาก วิญญาณ

ก็มีวิบาก วิบากนั้นคือเชื้อซึ่งมีอยู่ในเมล็ดผลไม้ ต้นไม้
เกิดขึ้นมาตามเชื้อ คนเจ้าทุกข์คือคนที่มีแต่ความทุกข์
ซึ่งเหตุการณ์บางอย่างไม่น่าจะเป็นทุกข์ แต่ก็ เป็นทุกข์
นั้นเพราะเหตุว่าท่านมีวิบาก มีเชื้อในทางนั้นมา คนที่
พยายามหัดทำใจให้สบายอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเหตุการณ์จะ
เป็นอะไร ก็พยายามคิดในทางที่ทำให้จิตใจสบาย แต่
มันก็มีหลักตายตัวอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่พยายามทำใจ
ให้สบายอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเหตุการณ์จะเป็นอย่างไรนั้น คือ
คน ๆ นั้นต้องมีพื้นจิตใจดี พื้นจิตใจดีก็ต้องเนื่องมาจาก
ว่า เราทำแต่สิ่งที่ถูก ทำแต่สิ่งที่ดี สิ่งไหนที่เห็นว่าไม่ถูก
ไม่ควร ไม่เหมาะไม่ดีเราก็ไม่ทำ จะต้องมุ่งหวังความดี
เป็นใหญ่ ไม่หวังผลในทางวัตถุเป็นเรื่องสำคัญ วิธีนี้
เท่านั้นที่จะทำให้เราแก้ปัญหาได้หมดทุกอย่าง

ตอนที่ ๑๐

ไม่ควรกลัวตาย

ในวิสัยของคนธรรมดา ย่อมกลัวตายด้วยกันทุกคน เพราะคิดว่าความตายเป็นการสูญเสียบ่อยๆ และเป็นการพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รักโดยไม่มีทางที่จะพบกันอีก และนอกจากนี้ ความเจ็บปวดที่เห็นจากคนอื่น ก่อนที่จะตายนั้นก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ทรมานมาก เพราะเหตุนี้ จึงได้กลัวตายกันนัก แต่อย่างไรก็ดี ถ้าหากเราได้ทราบความจริงว่า ความตายไม่ใช่เป็นการสูญเสีย และไม่ใช่เป็นการพลัดพรากอย่างชนิดที่ไม่มีหวังว่าจะได้พบกันอีก และความเจ็บปวดถ้าหากจะมีอย่างรุนแรง และมีก่อนหน้านานที่จะตายเท่านั้น เพราะเมื่อถึงคราวที่จะต้องตายจริง ๆ จะไม่รู้สึกถึงถึงการเจ็บปวดทางกายเลย แต่ถ้าหากในขณะนั้นมีความทุกข์ทรมานอะไร ก็เป็นความทุกข์ทรมานที่เนื่องมาจากสาเหตุในทางจิตใจเท่านั้น

ในขณะที่กำลังจะตายจริง ๆ นั้น ประสาททั้งหมดจะชาเป็นอัมพาตไม่มีความรู้สึก เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังจะตายจริง ๆ ถ้าความทุกข์ทรมานทางใจไม่มีในขณะนั้น จะรู้สึกแจ่มใสและสบายมาก และที่สำคัญที่สุดก็คือ คนในโลกมนุษย์เท่านั้นที่มองเห็นว่าคนตายก็คือคนที่หมดสิ้นทุกอย่างซึ่งรวมทั้งชีวิตด้วย แต่ตรงกันข้าม คนที่กำลังจะตายซึ่งถ้าหากในขณะนั้นไม่หลับก็จะรู้สึกว่าตนเองกำลังมีชีวิตใหม่อยู่อีกโลกหนึ่ง ซึ่งโลกที่ว่านั้นบางคนก็อาจจะเห็นว่าตนยังอยู่ในโลกมนุษย์นั่นเอง และอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างเดิมด้วย แต่บางคนก็อาจจะไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากที่ตนเคยเห็นมา ทั้งนี้สุดแล้วแต่ใครจะมีวิบากมาอย่างไร

- จากหนังสือ “สู่แสงสว่าง”

การตายด้วยความเป็นสุข คือตายด้วยความสบายใจ ซึ่งหมายความว่าไม่กลัวตาย ไม่เป็นห่วงไม่กังวลถึงสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น รู้ดีว่าถึงแม้จะตายเราก็ไม่ได้ตาย ร่างกาย

ที่ป่วย หรือว่าแก่ชราใช้การไม่ได้ สมควรจะเปลี่ยนใหม่ เราแน่ใจว่าชีวิตที่เราจะเกิดใหม่นั้นดีกว่าเก่าแน่นอน อย่างไรก็ตามเราก็ตายด้วยความสบายใจ ตายด้วยความเป็นสุข ตัวการสำคัญที่สุดซึ่งจะทำให้จิตใจเราสบาย ตายด้วยความสบายใจนั้น คือตัวปัญญาและศรัทธา ปัญญาหมายถึงความรู้แจ้งเข้าใจชัด คือเข้าใจความจริงในเรื่องนี้ชัดตามที่พระพุทธเจ้าสอน แล้วเราก็มีศรัทธาคือ เชื่อตามที่พระพุทธเจ้าสอนจริง ๆ ถ้าปัญญามีมากแจ่มแจ้งมากกว่ากว้างขวางมาก และศรัทธาก็มีมาก พร้อมทั้งมีความเชื่อมั่น ในขณะที่เรากำลังจะตายนั้นจิตใจเราจะผ่องใส ยิ่งนัก พื้นฐานของจิตที่กำลังจะตายนี้สำคัญมาก

สำหรับชีวิตที่จะเกิดใหม่ ในขณะที่เรากำลังจะจุติมาเกิดเป็นคน จะจุติมาจากไหนก็ตาม แต่ในช่วงก่อนที่เราจะจุตินั้น ถ้าจิตใจของเราดี จิตใจเป็นกุศลมีความสบายใจ เราก็จะจุติไปเกิดในสถานที่เรียกว่า สุคติ ในโลกมนุษย์ก็มีทั้งนรกและสวรรค์ มีทั้งสุคติและทุคติ ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ สวรรค์ในอนนรกในใจตรัสไว้เช่นเดียวกับนรกสวรรค์ในชาติหน้า ในขณะที่

กำลังจะตาย ไม่ว่าจะตายจากโอบปาติกะมาเกิดเป็นคน หรือตายจากคนเป็นโอบปาติกะก็ตาม ในช่วงที่กำลังจะ ตายนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญที่สุด เราจะไปนรก หรือไปสวรรค์มันสำคัญอยู่ที่จุดนี้ แล้วที่ว่าในโลกมนุษย์ มีทั้งนรกและสวรรค์ มีทั้งสุขคติและทุกข์คติอย่างที่เราพูด กันว่า สวรรค์อยู่ในอกนรกอยู่ในใจนั้น พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้มากมาย ยังมีคาถาอยู่บทหนึ่งซึ่งเป็นคำของ พระพุทธเจ้าว่า

อิธ ตปปติ เปจจ ตปปติ ปापการि उग्रयत्त तपपति

पापि मे गतनुत्ति तपपति गियโย तपपति तुक्कत्ति คโต

คนที่ทำบาปไว้ย่อมเดือดร้อนทั้งสองโลก คือ ในโลกนี้ก็เดือดร้อน ละจากโลกนี้ไปแล้วก็เดือดร้อน และเมื่อคิดว่า เราได้ทำบาปไว้ ก็จะได้เดือดร้อน เมื่อไป สู่ทุกข์แล้วก็จะเดือดร้อนยิ่งขึ้นอีกหลายเท่า และใน ทำนองตรงกันข้าม

อิธ นนุत्ति เปจจ นนุत्ति กตปุญญो उग्रयत्त ननुत्ति

पुญ्ญं मे गतनुत्ति ननुत्ति गियโย ननुत्ति सुक्कत्ति คโต

คนที่ทำบุญไวย่อมบันเทิงใจในโลกทั้งสอง คือในโลกนี้ก็เบิกบานใจ ละจากโลกนี้ไปแล้วก็บันเทิงใจ และเมื่อคิดว่าเราได้ทำบุญเอาไว้ก็จะเบิกบานใจ เมื่อไปสู่สุคติแล้วก็จะบันเทิงใจยิ่งขึ้นอีกหลายเท่า

ในการศึกษาธรรมะเราต้องพยายามศึกษาให้รอบคอบ อย่าไปยึดเอาแง่ใดแง่หนึ่งที่เราพอใจ ที่เราเห็นด้วย ส่วนแง่อื่นที่เราไม่ชอบหรือไม่ถูกใจ เราก็ปฏิเสธ บางคนว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสไว้ อย่าได้เข้าใจอย่างนั้น เพราะมันเป็นบาปเป็นสิ่งที่ไม่ดี แล้วเป็นสิ่งที่ผิดจากความเป็นจริง การกระทำความดีทุกอย่างทำให้จิตใจเราสบาย ถ้าจิตใจสบายแล้วหมายถึงว่า จะทำให้ผู้อื่นดีขึ้นมาหมด ผลของบุญผลของกุศลนั้น แม้แต่ในโลกมนุษย์ ถ้าเราดูเป็นหรือว่าสังเกตดูเป็นจะเห็นได้ชัดว่าคนที่ได้ทำบุญเอาไว้หรือเป็นคนที่มิมีบุญมาเกิด ในโลกนี้เขามีความเจริญอย่างไร ส่วนคนที่ได้ทำบาปไว้มาก เมื่อมาเกิดในโลกนี้ได้รับความทุกข์ยากลำบาก ได้มีปัญหาได้มีความเดือดร้อนอย่างไร เรามองเห็น ถ้าหากว่าเราเข้าใจ

ที่เราไม่เข้าใจก็เพราะเหตุว่า เรามองไม่เห็นเพราะเหตุ
ว่าเราไม่เข้าใจ

โดยหลักธรรมดาแล้วคนเราตายแล้วจะไปตกนรก
หรือขึ้นสวรรค์นั้น จะต้องตกนรกหรือขึ้นสวรรค์ในโลก
นี้เสียก่อน ถ้าอยู่ในโลกนี้ตกนรก ตายแล้วเกิดใหม่ก็ต้อง
ตกนรกอีก แต่ถ้าอยู่ในโลกนี้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็น
คนนี้ เราอยู่ในสวรรค์ตายไปแล้วเราก็ไปสวรรค์ ขอให้
สังเกตุดำที่พระพุทธรูปเจ้าได้อ่างมาสักครูนี้นะ คนที่ทำบาป
อยู่เสมอนั้น **ปาปการี** หมายถึงคนที่ทำบาปอยู่เสมอ
หรืออาจจะทำบาปหลาย ๆ อย่าง ทำแต่สิ่งที่ไม่ดี เมื่อมี
ชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็ **ตบฺปติ** ละจากโลกนี้ไป แล้วก็ **ตบฺปติ**
แล้วเมื่อตายไปสู่ทุกคติแล้ว จะต้อง **ตบฺปติ** ขึ้นอีกหลาย
เท่า ที่เราใช้คำว่า **ตบฺปติ** นั้น ก็เพราะว่าคำ ๆ นี้มีความ
หมายกว้าง สามารถที่จะแปลเป็นภาษาไทยได้หลาย
อย่าง **ตบฺปติ** จะแปลว่าเราร้อน เตือดร้อน ถูกไฟเผา
หรือว่าได้รับความทุกข์ทรมาน แปลได้หลายอย่าง

คนที่ได้ทำบุญเอาไว้ เมื่อมีชีวิตในโลกนี้ก็บันเทิง
คือจิตใจเบิกบานและมีความสุข เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว

ก็บันเทิง และเมื่อตายไปสู่สุคติจะบันเทิงเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า คนที่จะตกนรกหรือขึ้นสวรรค์ในชาติหน้า หลังจากตายนั้น ก็จะต้องตกนรกหรือว่าได้ขึ้นสวรรค์ อยู่ในสวรรค์ในโลกมนุษย์ก่อน เพียงแต่เราพยายามทำความเข้าใจให้ดี เพราะคนที่ทำความดีอยู่เสมอ จิตใจสบาย ความสบายใจหรือความปีติโสมนัสที่เกิดจากการทำความดี หรือประสบความสำเร็จที่เกิดจากการทำความดี มันมีผลแตกต่างหรือมีลักษณะแตกต่างจากคนที่ทำความชั่ว ประสบความสำเร็จในการทำความชั่ว ซึ่งเขาก็ต้องมีความสุขมีความรื่นเริง บางทีมีการฉลองหัวเราะร่าเริงแจ่มใส ต้องสังเกตให้ดีว่ามันไม่เหมือนกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด สมมติว่าเราไปพบปลาซึ่งอยู่ในหนอง ซึ่งเราสามารถที่จะจับได้ เพราะในหนองที่วุ้นนี้เป็นหนองซึ่งน้ำจวนจะแห้ง ปลาอาจจะต้องตายไปเพราะว่าน้ำแห้ง เราเห็นแล้ว ถ้าเราคิดจะกินคิดจะฆ่า เราก็จะสบายใจไปอย่างหนึ่งว่า อย่างน้อยที่สุดอาหารมีอันนี้เราจะมีปลา ซึ่งเป็นสิ่งที่เราชอบ เราจะได้กิน คนอื่นก็จะได้กินด้วย

แล้วก็จะได้มีความสุขความร่าเริง เพราะได้กินอาหาร
ที่ดีอาหารที่อร่อย

อีกคนหนึ่ง เห็นปลาอยู่ในสภาพซึ่งเมื่อเห็นแล้ว
ก็เอาปลาเข้าไปปล่อยลงในบึงหรือในสระที่มีน้ำ ซึ่งมัน
สามารถที่จะอยู่ได้อย่างสุขสบาย ความคิดที่จะฆ่า ความ
คิดที่จะเอาปลาไปเป็นอาหารไม่มี เมื่อเห็นแล้วเกิด
ความสงสารจะเอาปลาไปปล่อย ความสุขของคน
ที่ปล่อยปลากับความสุขของคนที่ได้กินปลา ฆ่าปลานั้น
ไม่เหมือนกันเลย คนกินเหล้าก็สนุก แต่ว่าคนที่ไม่กิน
เหล้าเขาก็สนุก ไม่ใช่ว่าจะสนุกเพราะการกินเหล้า ถ้า
ไม่กินเหล้าแล้วไม่สนุก ไม่ใช่อย่างนั้น แล้วใครจะเป็น
สุขกว่า ระหว่างคนที่ชอบดื่มกับคนที่ไม่ดื่มเลย ใครจะ
เป็นสุขกว่า การทำความดีความชั่วเหมือนกัน ความสุข
ที่เกิดจากความดีนั้นมั่นคง ยั่งยืน ปลอดภัย ไม่มีพิษ
ไม่มีภัย แต่ความสุขหรือความสมปรารถนาในการทำ
ความชั่วนั้น มีแต่จะช่วยให้เราทำความชั่วมากขึ้น ความ
ทุกข์ทรมานก็จะมีมากขึ้น แต่คนไหนทำความชั่วบ่อย
จนเกิดความเคยชิน เหมือนดังคนที่ฆ่าเป็ดหรือฆ่าไก่

เชือดคอเปิดคอใก้อยู่เสมอเป็นอาชีพ เขาจะไม่รู้สึกสะดุ้ง สะเทือนในการฆ่าสัตว์ เขาทำด้วยความสบายใจ หรือ ทำด้วยความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ได้เดือดร้อน แต่สำหรับคนที่ ไม่เคยฆ่าไม่ได้ทำบาปอันนี้เลย ทำน้อยที่สุด แล้วก็รู้ยู่ ว่ามันเป็นบาป เป็นคนที่มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ คิดถึงอกเขาอกเรา เราจะเห็นว่าผลมันแตกต่างกันมาก

ถ้าสมมติว่าเขามีความจำเป็นเพราะความพลั้งเผลอ หรือเพราะความสนุกอย่างไรก็ตาม เกิดไปเชือดคอเปิด คอไก่ให้ถึงแก่ความตาย แม้จะทำเพียงครั้งเดียวเขาก็ คิดมากไม่สบายใจไปเป็นเวลานาน เสียใจอยู่เสมอเมื่อนึกขึ้นมา ถ้านึกว่าคนประเภทนี้คือคนบาปมาก เพราะ ว่าทำบาปไว้เพียงเล็กน้อย แต่ก็ทุกข์ มันไม่ใช่อย่างนั้น คนที่สกปรกมาก สกปรกจนเคยชิน เสื้อผ้าที่สวมใส่ มันสกปรกอย่างไรเขาก็ต้องสวมได้ไม่เป็นไร กลิ่นมันจะเป็นที่รังเกียจของคนอื่นอย่างไรเขาก็ไม่สนใจ

สำหรับคนที่รักความสะอาดชอบความสะอาด ถ้า เสื้อผ้าสกปรกแม้เพียงเล็กน้อย เขาก็ทนอยู่ไม่ได้จะต้อง รีบชำระล้างเอาความสกปรกออก แล้วถ้าเราคิดดูอีกทีว่า

บุคคล ๒ ประเภทนี้ คนหนึ่งสกปรกจนเคยชิน ไม่เดือดร้อนเพราะความสกปรก แต่อีกคนหนึ่งแม้แต่เกิด ความสกปรกแต่เพียงเล็กน้อย เขาก็เดือดร้อน ใครจะเป็นผู้มีจิตใจสูงกว่าหรือดีกว่า ใครเป็นคนที่มีความปลอดภัยมากกว่า ใครเป็นคนอ่อนแอมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ท่านก็เห็นได้ชัดว่า คนที่รังเกียจแม้กระทั่งสิ่งสกปรกเพียงเล็กน้อย นั่นคือจิตใจเขาสะอาดมาก เขาชอบความสะอาดมากเขาจึงทนไม่ได้

คนที่เคยชินกับความสกปรกนั้นเขาไม่เดือดร้อนกับความสกปรก มันก็เหมือนกับคนที่ทำความชั่วจนเคยชิน จนกระทั่งรู้สึกเฉย ๆ หรือไม่รู้รู้สึกอะไรเลยในการทำความชั่ว คนทำความดีแม้ทำเพียงเล็กน้อยเขาก็เดือดร้อนมาก ไม่สบายใจมาก คนที่เดือดร้อนแม้แต่จะทำความชั่วเพียงเล็กน้อย นั่นคือความปลอดภัย เพราะว่าเขาจะไม่กล้าทำอีก แต่คนที่ทำความชั่วคือเคยชินจนด้าน เขาจะทำความชั่วอีกนานแสนนาน แล้วผลของความชั่ว ที่เขาทำเอาไว้ นั่นมันจะติดสันดานเขาไป แล้วมันจะต้องให้ผลไปอีกนานแสนนาน เพราะอะไร เพราะกว่าจะ

เกิดความชั่วได้ ละนิสัยความชั่วได้นั้น บางทีแม้จะพยายามหักใช้เวลาทั้งชาติยังไม่สำเร็จ เพราะมันติดสันดานกลายเป็นนิสัยสันดาน ต้องอาภัพเดือดร้อนไปอีกนานแสนนาน ตกนรกนานเหลือเกินเพราะทำบาปเอาไว้มาก ส่วนอีกคนหนึ่งถึงแม้จะตกนรกหรือไม่สบายใจแต่ไม่นาน เพราะว่าเขาทำบาปไว้เพียงเล็กน้อย แต่แล้วเขาก็ไม่ทำอีก เพราะฉะนั้นอย่าเข้าใจผิดว่า เราจะวัดผลในความดีความชั่วตรงที่ว่า ถ้าเราทำอะไรได้เงินได้ชื่อเสียงด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน สิ่งนั้นมันจะเป็นความเดือดร้อน เป็นความเสียหาย เป็นการทำลายชีวิตทรัพย์สินคนอื่นแค่ไหน อย่างไรก็ตาม แต่เราไม่ได้ถือว่าเป็นความชั่ว หรือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ว่าคนที่ทำความดีเขารู้ว่าดี ความดีแม้เพียงเล็กน้อยที่เขาทำมันก็ยังมีผลดี แต่ถ้าทำความดีมาก ๆ ความดีมันก็ต้องมีมาก แล้วบุคคล ๒ ประเภทนี้มันก็มีข้อแตกต่างกันอย่างชัดเจนอยู่อย่างหนึ่ง คือคนที่ทำความชั่วน้อยทำความดีมานานนั้น เป็นคนไม่มีติดบอดต่อความดีและความชั่ว แต่คนที่ทำความชั่วมานานจนกลายเป็นนิสัยสันดาน จนกลายเป็น

เป็นคนมีตบอดเหมือนคนตาบอด คือจะอธิบายชี้แจง
อย่างไร ก็ไม่เข้าใจว่าสิ่งนี้ไม่ดีเป็นบาปเป็นความชั่วไม่
รู้สึก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็แปลว่า เขาต้องทำความชั่วไปอีก
นานแสนนาน

ในสมัยครั้งพุทธกาล เราจะได้พบตัวอย่างของ
บุคคลบางประเภท เช่นอย่างพระปัญจวัคคีย์ โดยเฉพาะ
พระโกณฑัญญะได้ฟังธรรมครั้งแรกได้เพียงครั้งเดียว ก็
เกิดดวงตาเห็นธรรม คือหมายถึงตาบอดเกิดตาดีขึ้นมา
แปลว่าเกิดดวงตาเห็นธรรม ส่วนอีก ๔ องค์นั้นต้องใช้
เวลาอีกหลายวันกว่าจะเกิดดวงตาเห็นธรรม ที่นี้บางองค์
แม้ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยไม่ต้องพูดมาก เหมือนอย่างพระ
สารีบุตรฟังธรรมเพียงสั้น ๆ จากพระอัสสชิก็เกิดดวงตา
เห็นธรรมเป็นพระโสดาบันได้ และบางคนใช้เวลาสั้น ๆ
อย่างเดียวกัน พระพุทธเจ้าแสดงธรรมได้บรรลุเป็นพระ
อรหันต์อย่างนี้ก็มี แต่บางคนต้องใช้เวลานานมาก บาง
ทีตลอดชีวิตก็ไม่สามารถที่จะเข้าใจธรรมะ หรือเชื่อใน
ธรรมะนั้นั้นขึ้นมาบ้างแต่ไม่มากนัก ทั้งหมดที่ว่าเป็น
เพราะอะไร ก็เป็นเพราะว่าพินในทางธรรมะที่เขาได้

เรียนรู้มาตั้งแต่อดีตชาติ เรียกว่าปัญญาบารมี หรือคุณธรรมอย่างอื่น บางคนมีมากจนจะเต็มเปี่ยม ฟังธรรมเพียงเล็กน้อยรู้เรื่องเข้าใจตลอด บรรลุธรรมได้

ถ้าคนไหนมีพื้นมาน้อย หมายถึงพื้นในทางกุศลก็ต้องใช้เวลานาน ถ้ามีพื้นทางกุศลน้อย ก็หมายความว่า มีพื้นในทางความชั่วหรือในทางอกุศลมามาก เพราะฉะนั้นก็ต้องเป็นการยากกว่าจะรู้แจ้งธรรมะ กว่าที่จะเข้าใจธรรมะ เหมือนกับคนในปัจจุบันเราจะเห็นว่า การที่เราจะอบรมสั่งสอนแนะนำ หรือแม้จะพูดแล้วพูดอีก ให้เห็นว่าสิ่งที่เขาทำอยู่อย่างนั้นไม่ดีเป็นความชั่ว ให้มีสามัญสำนึกในทางที่ดี แต่เขาไม่รู้สึกรู้สึกละเลย คนเป็นผู้หลักผู้ใหญ่มีความรู้ความสามารถ มีตำแหน่งใหญ่ผ่านการศึกษามากแต่ความสำนึกว่าตัวเองทำผิด ทำสิ่งที่ไม่ดี ควรจะรับผิดชอบ หรือว่าควรจะรับสารภาพแต่กลับพยายามแก้ตัว เรื่องการแก้ตัวที่ว่านี้บางทีก็เกิดจากว่าเขาไม่รู้จริง ไม่รู้จริง ๆ ว่าสิ่งที่เขานั้นเป็นความผิด แต่ว่าบางคนก็รู้สึก แต่ก็รู้สึกไม่มาก แต่บางคนนั้นความสำนึกผิดเกิดเร็วมาก ไม่ว่าจะทำอะไรผิดเพียงเล็กน้อย

ก็รู้สึกตัวว่ามันผิด แล้วก็กลับตัวกลับใจใหม่ คือตั้งใจว่าจะไม่ทำอีกต่อไป การที่คนเรามีพื้นแตกต่างกันมาก็เพราะว่าคนหนึ่งทำความดีมามาก ความสำนึกในทางดี นั้นมีมาก แต่อีกคนหนึ่งทำความชั่วมามาก ทำมาจนกระทั่งจิตด้าน จนกระทั่งไม่รู้สึกรู้ว่าสิ่งที่ตัวเองกระทำนั้นเป็นความชั่ว เป็นสิ่งที่ไม่ดี

ถ้าท่านเข้าใจหลักอันนี้ท่านก็พบว่า การทำความดีหรือการทำความชั่ว มันมีความยุติธรรมอยู่ในตัวของมันอยู่แล้ว คือคนที่ทำความชั่วมามากทำมานาน แม้ในปัจจุบันนี้ก็ทำอยู่ แต่เรามองเห็นว่าเขายังไม่ได้รับผลในทางความชั่ว เขายังได้รับผลดีในการทำความชั่ว หรือกระทำความชั่วแต่ก็ยังไม่ได้รับผลร้าย คือจะทำให้เข้าใจผิดว่า คนทำช่วนั้นที่ว่าได้ช่วนก็อาจจะไม่จริง ทำช่วนอาจจะได้ดี ทำดีอาจจะได้ช่วนก็ได้ แต่ถ้าท่านเข้าใจหลักทั้งหมดตามที่ได้กล่าวมา เข้าใจชัดเจนอยู่นี้จะเห็นว่ามันมีความยุติธรรม กฎแห่งกรรมนั้นเป็นกฎแห่งความยุติธรรม ถ้าคนไหนทำความชั่วหรือทำบาป ทำมาจนกระทั่งไม่รู้สึกรู้ว่าบาปนั้นเป็นความชั่ว ถ้าพูดเป็นภาษาธรรมะ

เขาเรียกว่า เป็นคนมีตบอด เป็นคนตาบอด ส่วนคนที่สำนึกได้ถึงความผิดสำนึกได้ถึงโทษของกิเลส คือ ความชั่ว สำนึกได้อย่างแจ่มแจ้งมาก จนกระทั่งยอมรับว่ามันเป็นความชั่ว มันเป็นสิ่งที่ไม่ดี และจะไม่ยอมทำอีกจนตลอดชีวิตและตลอดไป บุคคลประเภทนี้เรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้น ก็แปลว่าเพ็ญจะหายจากตาบอด หรือว่าเดี๋ยวนี้เขาได้หายจากตาบอด ส่วนคนประเภทอื่นนั้นยังตาบอด หรือในที่สุดก็ยังตาฟาง คือเห็นอะไรไม่ชัด สำหรับคนที่มึตบอดต่อความชั่ว เขาจะต้องทำความชั่วไปอีกนานแสนนาน และผลที่จะตอบแทนผลที่เขาจะได้รับจากความชั่วนั้นมันก็ต้องนานมากเท่า ๆ กับที่ว่าเขาได้ทำความชั่วมามาก

ในปัจจุบันนี้ เราจะเห็นคนในโลกนี้ที่มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนโดยไม่จำเป็น แต่มันก็ช่วยอะไรไม่ได้ แล้วก็ยังมีมาก ถ้าเราสามารถที่จะระลึกชาติคนเหล่านี้ได้ เราจะพบว่าบุคคลประเภทนี้เขาได้ทำบาปมามาก ทำความชั่วมามาก แล้วเขาก็ได้รับความเดือดร้อนและมี

ความทุกข์ลำบากอย่างนี้มานับชาติไม่ถ้วน แล้วยังจะต้องได้รับกรรมอันนี้ คือรับกรรมทุกอย่างต่อไปอีกนับชาติไม่ถ้วน เพราะอะไร เพราะว่าเขาเป็นคนมีติดบอดต่อความชั่ว มีติดบอดต่อความดี คือไม่สามารถที่จะสำนึกได้ว่า อันนี้เป็นความชั่ว อันนี้เป็นความดี อันนี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง แต่อันนี้เป็นสิ่งที่ควรทำ ความสำนึกอย่างนี้ไม่มี เหมือนคนตาบอด ย่อมแยกแยะไม่ได้ว่า อันนั้นกับอันนี้มันแตกต่างกันอย่างไร สีนั้นกับสีนี้มันแตกต่างกันอย่างไร แล้วก็ต้องเดินทางผิดเพราะมองไม่เห็นทาง ต้องล้มลุกคลุกคลานหรือว่าอาจจะตกเหว อาจจะไปเหยียบสิ่งที่เป็นอันตรายอย่างนี้เป็นต้น แล้วจะต้องเป็นอย่างนี้ไปอีกนานแสนนาน トラบเท่าที่ตาเขายังบอดอยู่

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

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย
คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๘,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดยคุณชาญวิทย์ 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-คุณภคมน-ด.ญ.สุภัทสร-ด.ญ.วรัปสร ถนัดธรรมกุล ๑๖,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรักษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุชัยลักษณ์ ๙,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณฮั่ว-คุณพรมมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปารีชาติ
ด.ช.วณฤทธิ์-ด.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และ
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัยแอนด์แอสโซซิเอทส์ จำกัด ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์ดา-คุณรัชนิ วงศ์กวีสกุล และครอบครัว ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม่งซี่ แซ่ฮั่ว-คุณแม่อาบ้วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สิณี ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่แจ็กเกี้ยว แซ่เลี้ยง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรักษ์พงษ์ ถนัดธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท

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

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓



พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาน ๔๗/๒ ถนนสามเสน
บางลำพู กรุงเทพมหานคร โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕
ศรีเพ็ญ จิตุหะศรี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๔๐

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะ
จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ และไม่ว่าจะอยู่ใน
อาชีพใด ๆ ทุกคนควรจะต้องมีการฝึกสมาธิ
อยู่เสมอ ซึ่งถ้าได้ทำทุกวันยิ่งดี แม้จะเป็น
วันละ ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาที ก็ยังดีกว่าจะไม่
ทำเสียเลย คนที่ไม่ออกกำลังกายเลย
ร่างกายจะแข็งแรงไม่ได้ ซึ่งถ้าร่างกายไม่
แข็งแรง ก็หมายถึงว่า แม้จะมีความรู้มีความ
สามารถสักแค่ไหน ชีวิตก็ไร้ค่า เพราะจะทำ
อะไรไม่ค่อยได้ และจะมีความสุขจริง ๆ
ไม่ได้

ดร. วิมลคุณากร