

สำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำซี้)

เขากิว ต.ไร่ส้ม อ.เมือง จ.เพชรบุรี ๗๖๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๓๒-๕๒๓๗-๕๒๓๒

หลวงพ่อกนุดสิริ (กนุดสิริ ภิกขุ) ประธานสงฆ์ ปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน ๔

สำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำซี้) ตั้งอยู่บนเขากิว ซึ่งเป็นภูเขาเตี้ยๆ มีต้นไม้
หนาแน่นมาก อยู่ใกล้เมือง เดินทางสะดวก บนเขามีสิ่งอยู่บ้าง แต่ไม่ทำร้ายคน
บนสำนักฯ มีเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ศาลาถ้ำซี้ซึ่งใช้เป็นอุโบสถ กุฏิที่พัก
ห้องน้ำ-ส้วม พอสวดสบายแก่การปฏิบัติ ที่นี้เน้นการปฏิบัติแบบเคร่งครัด กินน้อย
นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติมาก



หนังสืออดีตลำดับที่ ๕๒

เคล็ดลำดับทุกข์	: กนุตสิริ ภิกขุ
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: พฤษภาคม ๒๕๕๑
จำนวนพิมพ์	: ๓,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย	: ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๖๓๕-๓๕๕๘
จัดรูปเล่ม	: บริษัท วิธิต่า จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๗-๐๔๑๗
ภาพปก	: วิสูตร ธรรมะปัญญา
แยกสี	: แคนนา กราฟฟิก
ISBN	: ๙๗๘-๙๗๔-๐๔-๐๔๒๐-๐
จัดพิมพ์ที่	: โรงพิมพ์ แคนนา กราฟฟิก ๑๙/๓๒๒-๓๒๓ ถนนบางแวก แขวงบางแวก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com



คำนำของชมรมกัลยาณธรรม (ในการพิมพ์ครั้งที่ ๘)

สัพพทานัง ชัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทานย่อมชนะการให้
ทั้งปวง ด้วยพุทธภาษิตนี้ที่ชมรมกัลยาณธรรม ยึดถือเป็นหัวใจของการ
ทำงานเผยแผ่ธรรม เมื่อได้อ่านหนังสือเคล็ดลับดับทุกข์-คู่มือปฏิบัติธรรม
ของหลวงพ่อกันตสิริ แห่งสำนักปฏิบัติธรรม (ถ้ำซี) เขากิว ต.ไร่ส้ม อ.เมือง
จ.เพชรบุรี จึงเกิดสัทธาปสาทะที่จะเผยแผ่สาระธรรมอันทรงคุณค่านี้ ออกสู่
สาธุชนในวงกว้าง ให้ได้รับประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ ให้มีภูมิต้านทาน
ความทุกข์ และช่วยให้พุทธศาสนาได้ยั่งยืนสืบไป

เมื่อตัวแทนของชมรมฯ ได้กราบขออนุญาตหลวงพ่อกันตสิริ เพื่อจัดพิมพ์
แจกเป็นธรรมทาน และท่านได้เมตตาอนุญาต ชมรมฯ จึงได้ตั้งใจตรวจทาน
และปรับปรุงรูปภาพบางรูป เพื่อให้มีความชัดเจนดูง่ายขึ้น มิได้มีเจตนาจะ
เปลี่ยนแปลงข้อมูลใดๆ เลย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์และสมบูรณ์ที่สุด
เท่าที่กำลังปัญญาและกำลังทรัพย์จะเอื้ออำนวย ได้รวบรวมศรัทธาในหมู่
ญาติมิตร ร่วมกันจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาและอารยบูชาแด่หลวงพ่อกันตสิริ
ครูบาอาจารย์ผู้ถ่ายทอดเคล็ดลับดับทุกข์ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง
ขออนุญจตุลในปัญญาทานนี้ จงถึงยังปวงสรรพสัตว์ทุกท่าน เทอญ



ชมรมกัลยาณธรรม



อนุโมทนาจากหลวงพ่อ

สัพพทานิ ธรรมทานิ ชินาติ การให้ธรรมะย่อมชนะการให้ทั้งปวง

อาตมาภาพ (กนตสิริ ภิกขุ) ขออนุโมทนาในคุณงามความดี อันประกอบด้วยสติปัญญาของชมรมกัลยาณธรรม ผู้มองเห็นคุณค่าแห่งสารธรรมอันนำมาซึ่งความเป็นผู้มีสติ สมาธิและปัญญาแก่พุทธศาสนิกชน ด้วยการจัดพิมพ์หนังสือ “เคล็ดลับดับทุกข์” แจกเป็นธรรมทาน เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกอบรมจิตแก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เคล็ดลับดับทุกข์นี้ อาตมาได้เรียบเรียงขึ้นจากประสบการณ์จริงในการฝึกอบรมจิตของตนเองในห้องกรรมฐาน และสามารถดับทุกข์กายใจของตนได้เป็นอย่างดี อันเป็นผลสืบเนื่องจากการศึกษาเล่าเรียนพระธรรมของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ในพระสูตรตันตปิฎก จากพุทธพจน์ที่มาในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า

**ทुरुคมฺ อเอกจริ อสิริริ คุหาสยฺ เย จิตตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ
มารพฺนฺนา**

ผู้ใดจักสำรวมจิตที่ไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีกาย (ถ้า)เป็นที่อาศัย ผู้นั้นจักพ้นจากเครื่องผูกมารได้

ด้วยพุทธพจน์บทนี้ ช่วยให้อาตมาเข้าใจในธรรมชาติของจิต และเคล็ดลับในการฝึกจิตของอาตมาภาพเอง จึงได้เรียบเรียง เคล็ดลับดับทุกข์ฉบับนี้ขึ้น อาตมาหวังว่า กุศลธรรมอันเป็นเจตนาที่ประกอบด้วย สติปัญญาของชมรมกัลยาณธรรม จักปรากฏผลความสุขอันไพบูรณ์ แก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรมทุกท่าน

กนตสิริ ภิกขุ

๒๖ เมษายน ๒๕๕๑



คำนำ (ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒)

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ นี้ได้แก้ไขปกหนังสือให้เหมาะสมกับปัจจุบัน ส่วนเนื้อหาสาระไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด ได้จัดพิมพ์ขึ้นอีก จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม เพื่อแจกเป็นคู่มือของท่านผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม

ขออนุโมทนาและอวยพรให้คณะศิษยานุศิษย์ และสาธุชนทั้งหลายที่มีศรัทธา บริจาคทรัพย์สร้างหนังสือธรรมะและทำบุญอื่นๆ จงมีความสุข ความเจริญรุ่งเรือง มีสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริง จนได้บรรลู่ถึงพระนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้เทอญ

กนตสิริ ภิภุขุ

๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๔

๐ ๓๒๔๒ ๘๕๒๒

(๑๑.๐๐-๑๔.๐๐น. งดรับแขก)



คำนำ (ในการพิมพ์ครั้งที่ ๕)

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๕ นี้ ได้แก้ไขเพิ่มเติมบ้างในส่วนที่เห็นว่าควรแก้ไขและเพิ่มเติมบางแห่งที่ยังสงสัยอยู่ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑ ถึงครั้งที่ ๔ ต่อมาได้ตรวจสอบค้นคว้าจนเป็นที่แน่ใจแล้ว ก็แก้ไขไว้ สารสำคัญแห่งคู่มือปฏิบัติธรรมและเคล็ดลับการฝึกจิต ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๕ นี้ จึงสมบูรณ์กว่าฉบับพิมพ์ครั้งก่อนๆ

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือของท่านผู้สนใจศึกษาค้นคว้าและใคร่ในการปฏิบัติธรรมได้ดีพอสมควร จึงได้รับการสนับสนุนจากท่านผู้อ่านและปฏิบัติตามจนสามารถดับทุกข์ได้เรื่อยมา จนต้องพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่ ๕

พูดกันตามเป็นจริงแล้ว ผู้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยใคร่ความบริสุทธิ์แห่งตน และปฏิบัติตามโดยชอบเท่านั้น จึงจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงจากการถึงพระรัตนตรัย

พระธรรมวินัย ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติไม่เลือกกาลเวลา ให้ผลสงบสุขทางใจทุกเวลาที่ปฏิบัติ สมดังพุทธภาษิตว่า **“ธมฺมจาริ สุขํ เสติ”** ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ดังนี้

การปฏิบัติธรรมนั้น ปฏิบัติได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ จะเดิน ยืน นั่ง หรือนอนก็ปฏิบัติได้ เพราะธรรมะนั้น อยู่ที่กายใจของเรา ไม่ได้อยู่นอกกายใจ สมจริงดังที่ทรงตรัสว่า **“โลก เหตุเกิดแห่งโลก ความดับโลก ทางปฏิบัติให้ถึงความดับโลก ตถาคตบัญญัติไว้ที่ร่างกายยาววา หนาคืบ (กว้างศอก) พร้อมทั้งสัญญาและใจครองนี้”** ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงไม่จำเป็นต้องไปที่ไหน ในเมื่อที่กายยาววา หนาคืบนี้ เป็นตัวธรรม เป็นตัวโลก เป็นที่เกิดแห่งธรรม เป็นที่ดับแห่งธรรม เป็นที่ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้อาศัยบัญญัติไว้ ซึ่งธรรมทั้งปวง แม้เมื่อใครใคร่จะปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติที่กายและใจเรา นี้ หาได้ปฏิบัติที่ไหนไม่ ดังนั้น ไม่จำเป็นต้องหอบเอาสังขารนี้ไปที่ไหน ถ้าตั้งใจจริงแล้ว

นั่งอยู่ที่ไหน ธรรมก็เกิดที่ตรงนั้น นอนอยู่ที่ไหน หรือเดินอยู่ที่ไหน ธรรมก็เกิดที่ตรงนั้นแล

หนังสือเล่มนี้ ชื่อว่า “เคล็ดลับดับทุกข์” เดิมชื่อว่า “คู่มือปฏิบัติธรรม และเคล็ดลับการฝึกจิต” ข้าพเจ้าเห็นว่าชื่อยาวเกินไป จึงตั้งชื่อใหม่ว่า “เคล็ดลับดับทุกข์”

“หยิบเคล็ดลับ แต่ไม่ลับ ขึ้นจับอ่าน
เรื่องนิพพาน นั้นมีแจ่ม แดงไข
ทุกบรรทัด เคล็ดลับ ประทับใจ
หากผู้ใด ใครรู้ ดูทุกตอน

มีคำถาม คำตอบ มอบมวลมิตร
ผู้ชอบชิต เรื่องธรรม นำมาสอน
ตัดกิเลส ตัณหา ฆ่านิวรณ์
ทุกวรรคตอน ชวนให้คิด ทฤษฎี

เล่มไม่หนา คำดี มีผลใหญ่
กว่าจะได้ สร้างให้เห็น เป็นลัทธิ
ใช้เวลา เสรีจรรพ นับเป็นปี
ล้วนของดี มีค่านับ ทรัพย์ภายใน

รักเคล็ดลับ จับประคอง ของสงวน
คุณค่าควร ดุจดั่งเพชร เม็ดน้ำใส
ถือเคล็ดลับ เป็นเสมือน เพื่อนคู่ใจ
เกิดทุกข์ใด จับเคล็ดลับ ดับทุกข์เอ๋ย”

ป.จirimณี

๒๒ ก.ค. ๒๕๖๔

หนังสือ “เคล็ดลับดับทุกข์” เล่มนี้ เป็นวิธีระงับดับทุกข์ที่ข้าพเจ้าได้
ศึกษาค้นคว้า ในกายยาววา หนาคืบนี้เป็นเวลา ๓๐ ปีมาแล้ว รู้สึกว่าระงับ
ดับทุกข์ได้

คำว่า ดับทุกข์ ในความหมายนี้ หมายถึง ดับทุกข์ใจ มิใช่ดับทุกข์กาย
ทุกข์กายดับไม่ได้ ถ้าดับได้พระพุทธเจ้าก็คงไม่เสด็จดับขันธปรินิพพาน เพราะ
เหตุว่าร่างกายนั้นมันเป็นก้อนทุกข์ ยากแก่การระงับรักษา ดังนั้น คำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้งหมดพระองค์ทรงเน้นดับทุกข์จิตใจเท่านั้น การจะดับทุกข์ใจ
นั้น ในเบื้องต้นจะต้องมีศีลอันเป็นฐานของสมาธิและปัญญาเสียก่อน จึงจะ
ดับทุกข์ได้ ศีลคือความตั้งใจ คือตั้งใจว่าจะไม่ประพฤติชั่ว ทางกาย วาจา และ
ใจตลอดชีวิต เมื่อมีศีลแล้ว สมาธิ ปัญญา จะเกิดตามมา แต่ถ้าศีลไม่มี หรือ
มีแต่ไม่บริสุทธิ์ สมาธิ ปัญญา จะไม่เกิดขึ้น ศีล สมาธิ ปัญญา จะต้องอยู่ที่
เดียว คืออยู่ในจิตดวงเดียว ศีล แปลว่า ปกติ สมาธิ แปลว่า สงบ ปัญญา
แปลว่า รู้ทั่วถึง

เมื่อศีลสมาธิปัญญา รวมกันสามัคคีเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่าจิตรวมตัว
กิเลสก็แตกทำลายไป ทุกข์ก็หมดไป การดับทุกข์นั้นต้องรู้จักวิธีรวมจิต หรือ
เพ่งจิตให้รวมเป็นหนึ่ง จนความรู้สึกนึกคิดในทางโลกเสื่อมคลายดับไป ทุกข์
ความไม่สบายใจไม่สบายกายก็ดับไปด้วย หรือจะดับด้วยการพิจารณารูปนาม
กายใจ จนรู้แจ้งเห็นจริง คือเห็นความไม่เที่ยง ความคลายความดับในรูปนาม
(กายใจ) ก็จะดับทุกข์ได้สมจริงดังพุทธพจน์ว่า

**“กายํ อิมํ สมมุสสํ ปริชานาถ ปุณฺณปุณฺณํ กายํ สภาวํ วิทิตฺวา ทุกฺขสฺสํ
ติ กิริยฺสสํ”**

**“ท่านทั้งหลาย จงกำหนดรู้กายนี้บ่อยๆ เกิด ครั้นรู้ความจริงในเรื่อง
กายแล้ว จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”**

อ. จตุก.

การได้รู้เรื่องเหล่านี้ไว้บ้างก็เป็นความดี เป็นคุณประโยชน์แก่ชีวิต มีหลายคนมาขอหนังสือเล่มนี้จากข้าพเจ้า โดยบอกว่า ได้ยืมอ่านจากเพื่อนแล้ว ทำให้ใจสบายขึ้น จึงมาขอเพื่อเอาไปฝึกฝนด้วยตนเอง ในหนังสือเคล็ดลับดับทุกข์ ข้าพเจ้าได้นำเอาธรรมเกี่ยวกับการดับทุกข์ไว้มาก เช่น อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ แต่ไม่ได้อธิบายไว้ มีแต่หัวข้อธรรม ผู้ต้องการศึกษาค้นคว้า หาอ่านได้จากหลักสูตรนักธรรมตรีหรือจากพระไตรปิฎก

ข้าพเจ้าเชื่อว่า เคล็ดลับลับทุกข์นี้จะเป็นบุญเจจใจ แก้ไขปัญหาชีวิตของท่านผู้มีความทุกข์ให้พ้นทุกข์ได้แน่นอน ถ้าตั้งใจปฏิบัติ

ขอขอบคุณท่านสาธุชนผู้มีอุปการะ ที่มีส่วนร่วมทุกขั้นตอนของการจัดทำหนังสือเล่มนี้ จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม แรงใจ แรงทรัพย์และศรัทธาที่ท่านมีส่วนเสียสละ ถือเป็นเกียรติคุณแห่งชีวิต เพื่อผลอันยิ่ง คือความพ้นทุกข์แด่มวลมนุษยชาติ ผู้ให้ปัญญา ให้ความรู้ให้คุณธรรม ชื่อว่าให้สิ่งไม่ตาย

ขออนุโมทนาและอวยพรให้ทุกท่านที่เสียสละทรัพย์มากบ้าง น้อยบ้าง ตามกำลังศรัทธาและกำลังทรัพย์ ขอจงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตลอดกาลเทอญ

กนตสิริ ภิภู

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒

๑๑.๐๐-๑๔.๐๐ น. งดรับแขก

(ไม่รับแขกที่กุฏิ)



คำนำ (ในการพิมพ์ครั้งที่ ๔)

หนังสือคู่มือปฏิบัติธรรมและเคล็ดลับการฝึกจิตนี้ได้พิมพ์แจกมาแล้ว คือ คู่มือปฏิบัติธรรม พิมพ์มาแล้ว ๓ ครั้ง ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๔ ส่วนเคล็ดลับการฝึกจิต พิมพ์แจกหมดไปแล้ว ๒ ครั้ง พิมพ์ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๓ โดยรวมเข้าเป็นเล่มเดียวกับคู่มือปฏิบัติธรรม เหตุที่รวมกัน ก็เพื่อความสะดวกในการค้นคว้า ไม่ต้องหยิบอ่านหลายเล่ม

คู่มือปฏิบัติธรรม เป็นแบบฝึกสติเบื้องต้น ส่วนเคล็ดลับการฝึกจิต เป็นแบบปฏิบัติของผู้ได้สมาธิแล้ว

ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ควรฝึกสติในอิริยาบถทั้ง ๔ ให้ชำนาญก่อน การฝึกเบื้องต้น ควรฝึกในอิริยาบถเดินก่อน การฝึกสมาธิในท่าเดิน เรียกว่าเดินจงกรม เดินกลับไปกลับมา ในขณะที่เดินถ้าต้องการรวมจิตให้อยู่กับกาย ควรเอามือประสานกันหรือกอดอก หรือไขว้หน้า ไขว้หลังก็ได้ ถ้าเดินต้องการความว่าง ไม่ต้องการรวมจิต ก็ควรปล่อยแขนตามสบายปล่อยให้เล่นไปตลอดทั้งกาย

การฝึกสติในท่ายืนก็คล้ายกับท่าเดิน คือ ถ้าต้องการรวมจิต ก็ควรเอามือประสานกันไว้ที่หน้าท้อง หรือถ้าต้องการให้ใจว่าง ไปตลอดทั้งกาย ก็ควรปล่อยแขนให้แนบไปกับลำตัว

การฝึกสติในท่านั่ง นั่งตั้งกายให้ตรง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ถ้าต้องการรวมจิตให้แนบสนิทอยู่กับกาย ก็ควรเอานิ้วหัวแม่มือชนกัน หรือเอาฝ่ามือประสานกัน ถ้าต้องการให้จิตว่าง ก็ควรเอามือวางไว้บนหัวเข่าทั้งสองข้าง

การฝึกสติในท่านอน ควรนอนตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า แล้วน้อมใจมาดูรูปกายที่นอน หรือทำความรู้สึกภายใน คือกำหนดจิตไว้ภายในกาย หรือจะตั้งสติไว้ที่ใดที่หนึ่งก็ได้

การฝึกสตินี้จุดมุ่งหมายก็เพื่อทำกายจิตนี้ให้มันอยู่ด้วยกัน คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ด้วยกัน เมื่อมีสติควบคุมภายในให้อยู่ด้วยกัน คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ด้วยกันได้แล้ว ก็จะมีชีวิตที่มีความสุข สมจริงดังพุทธพจน์ว่า

“สติมา สุขเมธติ” คนมีสติ ย่อมมีสุข หรือ คำว่า “ถ้ามีสติระลึก รู้ อยู่ ที่กายที่ จิต ชีวิตนี้จะเป็นสุข หรือถ้ามีสติรักษาใจ ให้ผ่องใสอยู่กับตน จะพ้นจาก ความทุกข์”

เพราะฉะนั้นก็ขอให้ผู้ปฏิบัติ หมั่นฝึกสติไว้ให้รู้ทันความคิด คือระลึก ได้ก่อนคิด ก่อนทำ ก่อนพูด และมีความรู้สึกตัวในขณะที่ทำ พูด คิดเสมอ เมื่อ มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และรู้สึกตัวในขณะที่ทำ พูด คิดแล้ว การทำ การพูด การคิดก็จะไม่ผิดพลาด และเมื่อฝึกสติจนรู้เท่าทันจิต คือ รู้ทันความคิด และสามารถกำหนดให้ความคิดนี้ปรุงแต่งดับไปได้ จิตก็จะ บรรลุถึงสมาธิ เมื่อจับจิตได้ คือบังคับจิตให้เป็นสมาธิได้แล้ว ต่อไปก็จะ เข้าใจเคล็ดลับการฝึกจิต สามารถฝึกจิตได้ด้วยตนเอง โดยมีต้องอาศัยครู อาจารย์

อนึ่งการฝึกจิตในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ หลักสำคัญต้องลืมตา จึงจะ ละเอียดได้ ข้าพเจ้าเคยฝึกแบบหลับตามา ๒ ปี ละความง่วงนอนไม่ได้ และ ยังตกใจง่ายด้วย คือขณะที่นั่งหลับตาเพลินๆ อยู่ พอเสียงดังกระทบหู จิต วิ่งออกมารับเสียง จะรู้สึกจิตใจหวั่นไหว ทำให้เป็นคนตกใจง่าย ต่อมาเลยใช้ วิธีลืมตาแบบธรรมชาติ และก็ได้ผลดีกว่าหลับตา อีกประการหนึ่ง สำหรับ ชาวบ้านถ้าได้สมาธิลืมตาก็จะทำประโยชน์ให้แก่ตนและคนอื่นได้อย่างมากมาย ทีเดียว ข้าพเจ้าได้พูดมาเสียมากมายนี้ก็เห็นส่วนตัวเท่านั้น ท่านจะ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยก็ไม่เป็นไร

สำหรับการฝึกสติของข้าพเจ้านั้น กำหนดรู้ที่กายที่จิตนี้ ไม่กำหนด ข้างนอก คือไม่สนใจเรื่องนอกกายนอกใจ กำหนดรู้ที่อยู่ที่กายนี้ตลอดเวลา จนกระทั่งจิตรวมตัว จนเห็นทุกขีในกายนี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราก็ดวงเฉย ปล่อยยให้เขาดับไปเรื่อยๆ จนรู้สึกเบากายเบาใจจิตใจว่างเปล่า ค่อยหยุด กำหนดสติ

การฝึกใหม่ๆ ต้องอธิษฐานจิต คือตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิสัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ถ้ายังไม่ถึงกำหนดตามที่ตั้งใจไว้ ก็จะไม่ลุกขึ้น เมื่อทำได้ตามที่ตั้งใจไว้แล้วต่อไปก็อธิษฐานเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมง หรือมากกว่านั้น

วิธีปฏิบัติเพื่อดับกิเลสดับทุกข์ให้กำหนดรู้รูป ฐิณาม รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามกายใจ จนเห็นรูปนามหยุดเกิดหยุดดับ กิเลสดับทุกข์ก็ดับไปด้วยกัน เมื่อกายของเรานั่งลงไป ก็กำหนดสติให้เห็นกายนั่ง เรียกว่ารู้จักรูปก่อน เมื่อเห็นกายหรือรูปนี้แล้ว ต่อไปก็กำหนดเอาจิตตั้งไว้ในกาย ที่นี้ก็รู้ทั้งกายทั้งใจ (รูปนาม) และเมื่อกำหนดหยั่งรู้ลงไปในร่างกายนานเข้า ก็จะเกิดญาณเห็นรูปนามเกิดดับ คือเห็นกายที่เป็นก้อนทุกข์ และเห็นทุกข์นั้นไม่เที่ยง คือเห็นทุกข์นั้นเสื่อมคลายไปเรื่อยๆ จนกระทั่งกายจิตนั้นว่างเปล่าเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน นั่นเรียกว่าทำทุกข์ให้ดับด้วยปัญญาของตนเอง เมื่อเข้าถึงความว่างจิตว่างอย่างนี้แล้วเราจะเอาความรู้สึกหรือสติไปตั้งไว้ตรงไหน ก็จะเป็นสมาธิตรงนั้น เปรียบเหมือนบ้านที่ว่างเปล่าจะนั่งตรงไหนจะเป็นกลางห้อง หรือมุมห้อง ก็นั่งได้อย่างสบาย เพราะห้องมันว่างแล้วฉันใด การปฏิบัติจนบรรลู่ถึงกายว่าง จิตว่างแล้ว ก็สามารถนำจิตของเราไปตั้งไว้จุดใดจุดหนึ่งในร่างกายที่ว่างนี้ก็ย่อมเกิดสมาธิได้ฉันนั้นเหมือนกัน

การปฏิบัติตามแนวนี้ จุดมุ่งหมายเพื่อการดับกิเลส ดับทุกข์อย่างเด็ดขาดนั้น มิได้มุ่งฤทธิ์ หรือปาฏิหาริย์อื่นใดเลย สมจริงดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **“ปุพฺพเพจจาหํ ภิกฺขเว เอตฺรหิจ ทฺวขณฺเฏว ปญฺญาเปมิ ทฺวขสฺสจ นิโรธํ”** ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อก่อนก็ดี เดี่ยวนี้ก็ดี เราตถาคตสอนแต่เรื่องทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น ทุกข์แปลว่าทนายาก เช่น หิวข้าว กระจายน้ำ ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรงต้องกินข้าว ดื่มน้ำ เพื่อให้ร่างกายนี้ทนง่ายที่เรียกว่าสุข ที่จริงมันก็คือทุกข์นั่นเอง แต่ทุกข์มันเบาบางลง เราเรียกว่าสุข สุขแปลว่าทนง่าย จะทนง่ายหรือทนายากก็ต้องทนกันไป จนกว่าจะตายจากโลกนี้ หิวข้าว

กระหายน้ำ ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ แก่ เจ็บไข้ ตาย ทุกข์เหล่านี้เป็นทุกข์
ที่ประจำกาย มีอยู่ในกายทุกคน จะเป็นคนมี คนจน คนดี คนชั่ว ก็มีทุกข์
เหล่านี้กันทุกคน

ความไม่สบายใจ เรียกว่าทุกข์ใจ เช่น บุคคลที่พลัดพรากจากของรัก
ของชอบใจ หรือประสบพบเห็นสิ่งที่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ หรือปรารถนาจะได้
อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ไม่ได้ตั้งใจหวังก็เป็นทุกข์ คือความไม่สบายใจ

สรุปความทุกข์นั้นมี ๒ อย่าง คือ ทุกข์กาย และทุกข์ใจ ความไม่
สบายทางกาย เรียกว่าทุกข์กาย ความไม่สบายทางใจ เรียกว่าทุกข์ใจ

สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา คือความทะยานอยาก ดิ้นรน ถ้ามี
ความอยากมากทุกข์ก็มาก อยากน้อยทุกข์ก็น้อย หหมดความอยาก ทุกข์ก็
หมดไปด้วย ความดับตัณหา คือตัดขาดดับหมดไปจากใจ ใจว่างไม่มีตัณหา
เรียกว่านิโรธ แปลว่าความดับทุกข์ หรือธรรมเป็นเครื่องดับทุกข์

อุบายหนทางวิธีที่จะทำให้ทุกข์ดับ ท่านเรียกว่ามรรค หรือ มรรคมี
องค์ ๘ ได้แก่ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ จนถึง **สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจมั่นชอบ
เป็นต้น มรรคมีองค์ ๘ นี้ สงเคราะห์ลงในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา
ศีลแปลว่า ปกติ สมาธิแปลว่า ความตั้งใจมั่น (ความสงบ) ปัญญาแปลว่า
ความรู้ทั่วถึง หรือ ความรอบรู้

จิตใจที่เป็นปกติ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น
นี้เรียกว่าผู้มีศีลเป็นปกติ เมื่อใจเป็นปกติไม่ยินดียินร้าย สงบ ความสงบ
ของใจนี้เรียกว่าใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ ความรู้แจ้งเห็น
จริงที่เรียกว่าปัญญา ย่อมเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเป็นเครื่องรู้แจ้งทุกข์ เหตุเกิดทุกข์
ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ความทุกข์
ความทรมานย่อมหมดสิ้นไป จิตใจก็จะเข้าถึงธรรมที่ไม่ตาย เรียกว่านิพพาน

นิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา “**นิพพาน ปรมฺ สุข**” **นิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง** (ดับกิเลสเสียได้เป็นสุขใจอย่างยิ่ง)

ข้าพเจ้าพุดมา (เขียนมา) เสียยี่ดียวามัวแต่พุดถึงความดีของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาว่า ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ถึงตอนนี้ข้าพเจ้าขอออกตัวว่า อันความรู้ความสามารถของข้าพเจ้าก็น้อยนิด เรียนทางโลกมาก็แค่อ่านออกเขียนได้ การเรียนรู้ทางปริยัติหรือพระไตรปิฎกก็ยังไม่จบ แต่อาศัยศรัทธาที่ยึดมั่นในคำสั่งสอนของพระศาสดา จึงอุตส่าห์เรียบเรียงหลักธรรมอันสูงสุดของพระพุทธศาสนาออกเผยแพร่ หากคำพูดใดไม่ไพเราะหู หรือขัดข้องทางภาษา ข้าพเจ้าขออน้อมรับการติเตียนจากท่านผู้รู้ และจะพยายามปรับปรุง เปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป

อันความดี และกุศลที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าขออุทิศให้องค์พระประมุขของประเทศชาติ สำหรับท่านที่อ่านจบแล้ว และซาบซึ้งในหนังสือเล่มนี้ และปฏิบัติตามจนเห็นผลด้วยตนเองแล้ว ก็โปรดช่วยกันเผยแพร่ต่อไป จะเป็นกุศล บารมี สำหรับท่านเอง อันจะประเมินค่ามิได้เลย

อนึ่ง อานิสงส์จากการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอได้เป็นพลวปัจจัยแต่ญาติธรรมทั้งหลายที่ได้สละทุนทรัพย์ ให้มีการจัดพิมพ์ขึ้น ตลอดจนผู้อ่านทุกท่านที่ให้แรงใจและศรัทธาด้วยดีเสมอมา จงถึงพร้อมด้วยความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม มีดวงตาเห็นธรรม トラบเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

ด้วยความปรารถนาดีจาก

กนตสิริ ภิกขุ

๑๘ มิถุนายน ๒๕๓๒

โทร. (๐๓๒) ๔๒๘๕๒๒



สารบัญ

เคล็ดลับดับทุกข์



คู่มือการปฏิบัติธรรม
๑๖

เคล็ดลับการฝึกจิต
๔๓

บรรยายภาพ
๑๘๖

ภาคผนวก
๑๘๖

รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์
๒๑๓



คู่มือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การมีสติตามดูกายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต และตามดูธรรมในธรรม

ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ชื่อว่าสติ ความรู้สึกตัวในขณะที่ทำ พูด คิด ชื่อว่าสัมปชัญญะ การนึกไว้ ตั้งใจไว้ หรือการถือไว้เป็นลักษณะของสติ การปฏิบัติธรรม ปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ตลอดจนกระทั่งกิน ดื่ม ทำ พูด คิด ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ

การปฏิบัติสำหรับผู้แรกเริ่ม ให้ใช้อริยาบถทั้ง ๔ คือ

๑. อิริยาบถเดิน

การเดินจงกรม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “**ปุน จ ปริ ภิกขเว ภิกขุ จจฺจนฺโต วา จจฺจามิตี ปชานาตี**” ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คือ ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ว่าเราเดิน (รู้กาย รู้จิต) ในขณะที่เดิน ให้เอามืออกอดอก หรือไขว้หน้า ไขว้หลัง หรือปล่อยลงตามสบาย ไม่ต้องคิดนึกหรือพูดจาอะไรออกมา ให้เดินตามสบาย น้อมกำลังใจทั้งหมดมาดูกายที่เคลื่อนไหว ลำรวมจิตใจให้อยู่กับตัว ขณะปฏิบัติใหม่ๆ อย่าอยากรู้เห็นอะไร รักษาจิตให้อยู่กับตัวเสมอ ถ้าจิตวิ่งออกไปภายนอกควรดึงกลับมา ขณะที่เดินควรวางอารมณ์ภายนอก ทำเหมือนว่าเราอยู่คนเดียวในโลกตัดเครื่องกังวลใจให้หมด ให้กายกับใจมันสามัคคีกันคือเดินด้วยกัน ถ้าสามารถทำกายกับใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็จะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เกิดปัญญาเห็นความเกิดดับของรูปนาม (กายใจ) ได้ การเดินจะต้องสมบูรณ์ทั้งสติ สมาธิ ปัญญา สติระลึกอยู่ สมาธิตั้งใจมั่นอยู่ ปัญญาเห็นแจ้งอยู่

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ท่านว่าต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา จึงจะนำอภิขณา ความยินดี และ โทมนัส ความยินดีร้ายในโลก ออกเสียได้ ทำธรรมะ ๓ ประการนี้ให้เป็นเอกภาพคือเป็นอันเดียวกัน อาตาปี



แปลว่าความเพียรเพากิเลส, สัมปะชาโน แปลว่ารู้สึกตัวทั่วพร้อม, สติมา แปลว่ามีสติ (ไม่เผลอ) ในขณะที่เรายกเท้าเลือกไป ให้ทำความรู้สึกทั่วตัว ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า คือมองดูด้วยตาใจ ไม่ต้องเอาตาเนื้อดู ตาเนื้อใช้ดูรูปภายนอก ส่วนการปฏิบัติธรรมต้องใช้ตาใจ ตาใจดู ให้ทำความรู้สึกด้วยใจ หรือประสาทสัมผัสธรรมดา การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมหมายความว่า ให้ทำความรู้สึกด้วยตาใจ ทั่วกาย ทั้งภายใน ภายนอก เหมือนมีตาทั่วตัว

การเห็นภายในภายในในภายนอก หมายถึงการเห็นความเกิดดับดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า **“สมุหยวธมมานุปัสสี วากายสมึ วิหริติ”** ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดดับไปในกายบ้าง การเห็นความสิ้นความเสื่อมความเกิดความดับไปในกาย หรือเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน ร่างกายของเราก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ร่างกายของผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน อนิจจัง ซึ่งแปลว่า ไม่เที่ยง คือไม่คงที่ มีความไหลไปตลอดเวลาเหมือนสายน้ำ คนเราก็คือธรรมชาติที่ไหลไปไหลมา (คือไหลเข้าไปแล้วก็ไหลออกมา) เช่น น้ำดื่ม เราดื่มเข้าไป ไหลเข้าปากไปแล้ว มันก็ไหลออกมา ลมหายใจที่ไหลเข้าทางจมูก มันก็ไหลออกทางจมูก

คนเราก็มาจากน้ำจุดเล็กๆ จากเพศผู้ที่เราเรียกว่าพ่อ ไหลเข้าไปก่อตัวเติบโตในร่างกายของแม่ ตามหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ว่า ตัวเชื้อของผู้ชายเข้าไปผสมกับไข่ใหม่ดลูกผู้หญิง ในขณะที่ตัวเชื้อไปผสมกับไข่ใหม่ดลูก วิญญาณก็จะเข้าสวมแทรกทันที

เมื่ออยู่ในท้องมารดาได้ ๘-๙ เดือน หรือ ๑๐ เดือน ก็ไหลออกจากท้องมารดา กลายมาเป็นเด็กทารก จากเด็กทารกกลายเป็นเด็กคลานได้ เดินได้ วิ่งได้ เป็นหนุ่มสาว แก่แล้วก็ไหลไปหาความตายในที่สุด เราอย่าไปจริงจังกับร่างกายจนเกินไป ควรใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของร่างกาย จิตใจอยู่เสมอ จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลาย

ความพอใจในร่างกายตนและร่างกายผู้อื่นได้ เมื่อคลายความพอใจรักใคร่ได้ ก็หมดทุกข์

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “กามคุณ ๕ มีใจเป็นที่ ๖ ผู้ใดคลายความพอใจรักใคร่ได้ ผู้นั้นก็พ้นจากทุกข์ ใครจะถามเราร้อยครั้งพันครั้ง เราก็บอกอยู่แค่นี้ว่า ผู้ใดตัดความรักใคร่พอใจในร่างกายตน และตัดความรักใคร่พอใจในกายผู้อื่นได้ ผู้นั้นก็พ้นทุกข์ถึงนิพพาน”

การเล็งเห็นสังขาร (รูปนาม) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นทางพระนิพพาน ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในติลลิกขณาคทาถาว่า “**สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสูติ อถ นิพฺพินฺหติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา**” เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สังขารมี ๒ คือ สังขารรูป สังขารนาม หรือสังขารที่มีจิตวิญญาณครอง กับสังขารที่ไม่มีจิตวิญญาณครอง สังขารทั้งสองนี้ล้วนตกอยู่ในลักษณะ ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามิใช่ตัวตน เมื่อพิจารณาเห็นความจริงของสังขารทั้งสองนี้แล้วต้องปล่อยวางจึงจะพ้นทุกข์

การเดินจงกรมพิจารณารูปนาม ร่างกายจิตใจของตน ให้ทำความรู้สึกตัวพร้อมอยู่เสมอทุกอย่างเท่า จนเห็นความเกิดดับทั่วกาย หัดทำตา รอบตัวให้ว่างให้โปร่ง ทั้งภายในภายนอก แต่การจะทำความว่างทั้งภายในภายนอกได้นั้น ใจจะต้องประกอบด้วยอุเบกขา และสติอันบริสุทธิ์เท่านั้น

๒. อริยาบถยืน

ตามบาลีว่า “**ปนฺน จ ปรี ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฐิตฺวา ฐิตมฺหิติ ปชานาติ**” ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ภิกษุเมื่อยืน ก็รู้ว่าเรายืน การยืนปล่อยแขนตามสบาย น้อมใจทั้งหมดมาดูกาย (รู้กาย รู้จิต) ที่ยืน ให้ดูตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ทำความรู้สึกตัวพร้อม ยืนให้นานๆ ถ้าทุกขเวทนาเกิดขึ้นที่เท้ากระทบพื้น ก็ใช้สติพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง เวทนามิใช่เรา เรามิใช่เวทนา เวทนามิใช่ตัวตนของเรา มันเกิดจากผัสสะ คือการกระทบระหว่างกาย (เท้า) กับพื้นเท่านั้น เมื่อกระทบแล้วก็เกิดความรู้สึกเจ็บ (เวทนาเสวยทุกข์) ต้องแยกกันให้ออก คือผู้รู้กับผู้เจ็บ จิต (สติ) ต้องทรงความรู้้อยู่ตลอดเวลา หัดพิจารณาด้วยใจที่





เป็นกลาง อย่าอยากให้หายไป ต้องถือว่าทุกอย่างเกิดได้ดับได้ **“ยงฺกิญฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ”** สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุเสวยเวทนา มีกายเป็นที่สุดก็ดี มีชีวิตเป็นที่สุดก็ดี เธออย่าอมรู้ว่า เมื่อกายนี้แตกแล้วเมื่อไม่เกิดอีกก็จักถึงความเย็น เปรียบเหมือนตะเกียง เมื่อจุดตั้งทิ้งไว้พอน้ำมันหมดไส้หมดก็จักดับไปเอง การปฏิบัติที่จะพันทุกข์จะต้องเสี่ยงกับตาย คือจะต้องตายก่อนตายให้อะไรทั้งการ มมังการ ตัวกูของกูมันตายนั่นเอง ถ้าไม่ยอมตายจะไม่พบเห็นธรรม และไม่มีทางพ้นทุกข์ได้เลย เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นเต็มทีจนสุดทน จงวางเฉย หยุดคิดหยุดนึก ยอมรับกับความตาย ไม่ดิ้นรนไม่ขัดขืน ปล่อยวางให้ได้ **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย”** ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น เมื่อวางใจได้ก็จะเห็นความไม่เที่ยงความคลายความดับในเวทนานั้น

สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบก็จะเกิดขึ้น **“ทุกฺขเ ฉฺจาณํ”** รู้ในทุกข์, **“ทุกฺขสมุทฺยเ ฉฺจาณํ”** รู้ในเหตุเกิดแห่งทุกข์, **“ทุกฺขนิโรธเ ฉฺจาณํ”** รู้ในความดับทุกข์, **“ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏฺิปปทาย ฉฺจาณํ”** รู้ในปฏิบัติทางดำเนิน (ปฏิบัติ) ให้ถึงความดับทุกข์ คำว่ารู้ในทุกข์ คือรู้ทุกข์ตัวใน เมื่อทุกข์นอกคือความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น จงใช้ความแยบคายพิจารณามองด้านใน อย่าคิดถึงใคร ทำใจให้เป็นอุเบกขา และน้อมจิตให้เข้าสู่ภายใน เมื่อจิตเป็นสมาธิภายใน ดวงจิตนั้นจะเกิดพลังงานความร้อน มีอำนาจในการทำลายทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นได้ **“สมุทฺยวยธมฺมานุสฺสึ วา เวทนาสุ วิหริตี”** ภิกษุยอมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดและดับไปในเวทนาทั้งหลายบ้าง

๓. อิริยาบถนั่ง

ตามบาลีว่า **“ปฺน จ ปรี ภิกฺขเว ภิกฺขุ นิสฺสนฺโน วา นิสฺสนฺโนมฺหีตี ปชานาตี”** ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ภิกษุเมื่อนั่ง ก็รู้ว่าเรานั่ง (รู้กาย รู้จิต) การนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งคุกเข่า นั่งเก้าอี้ ก็ได้ทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือสำรวมจิตให้มันอยู่กับตัวเรา การนั่งต้องทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทั้งภายในภายนอก การทำความรู้สึกทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ไม่ต้องคิดนึกอะไรทั้งสิ้น ปล่อยวางอารมณ์ดีอารมณ์ร้ายให้หมด การกำหนดจิตให้อยู่กับกาย

ก็คือ การเพ่งดูกายภายใน หยุดดูภายนอก จิตจะสงบ ตั้งมั่นภายใน ความคิดนึกภายนอกหมดไป ความทุกข์ใจก็หายไปด้วย ในอริยาบถนี้ ถ้าความง่วงนอนยังมีอยู่ จะไม่เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ต่อเมื่อความง่วงเหงาหาวนอนหมดไป จึงจะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม วิธีแก้ความง่วงเหงาหาวนอนให้ลืมนตา อย่าหลับตา แล้วเอาจิตไปตั้งไว้ที่ทรวงอก เพ่งดูอยู่ที่นั่นให้นาน จนเกิดความร้อนขึ้นที่ทรวงอก ความง่วงนอนจะค่อยจางคลายหายไป การเพ่งให้เพ่งด้วยจิตใจอย่าเอาตาเนื้อเพ่งตาเนื้อเป็นทางผ่านของจิตใจร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ของแข็งๆ ที่มีอยู่ในร่างกายคน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน ฯลฯ จัดเป็นธาตุดิน น้ำตา น้ำลาย น้ำปัสสาวะ เป็นต้น จัดเป็นธาตุน้ำ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่เผาอาหารให้อย่อย เป็นต้น จัดเป็นธาตุไฟ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจ จัดเป็นธาตุลม ธาตุทั้ง ๔ นี้จัดเป็นกาย หรือตัวถัง โครงสร้าง โครงร่างของมนุษย์ โครงร่างคนถ้าไม่มีจิตวิญญาณก็เหมือนท่อนไม้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า **“อจิริ วตยํ กาโย ปฐวี อธิเสสสุติ จุกุโท อเปตวิญญาโณ นิรตถํว กลิงคฺรํ”** ไม่นานหนอ ร่างกายนี้มีวิญญาณดับไปหมดแล้ว ถูกทิ้งไว้บนอนอยู่บนแผ่นดินหาประโยชน์มิได้ เหมือนท่อนไม้ท่อนพิน ฉะนั้น

วิญญาณ แปลว่าความรู้แจ้งหรือรู้สึก จิต วิญญาณ มโน (ใจ) เป็นอันเดียวกันหรือต่างกัน บางคนมีความเห็นว่าเป็นอันเดียวกัน บางคนว่าต่างกัน นักศึกษาอภิธรรมว่าเป็นอันเดียวกัน แต่นักปฏิบัติว่าต่างกัน มโน แปลว่าใจ วิญญาณแปลว่าความรู้สึก (รู้แจ้ง) จิต แปลว่าจิต เป็นธาตุรู้ชนิดหนึ่ง **“มโน ปุพฺพํคมา ธมฺมา”** ธรรมทั้งหลายมีใจ (มโน) เกิดก่อน เป็นมีใจเป็นหัวหน้ามีใจประเสริฐที่สุด ถ้าใจไม่ดี การพูดก็พลอยเสียหายไปด้วย นี่คือความหมายของมโน

“ทฺวํจํ อจจํ อสิริํ คุหาสยํ เย จิตตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺพธนา” จิต เป็นธรรมชาติไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีสรีระรูปร่าง อาศัยถ้า (กายคน) อยู่ ชนเหล่าใดจักสำรวมระวัง รักษาจิตไว้ได้ ชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมารได้ นี่คือความหมายของจิต

วิญญาณ แปลว่าความรู้แจ้งหรือรู้สึก เช่น อาศัยรูปกระทบตา เกิดความรู้สึกขึ้นเรียก จักขุวิญญาณ, อาศัยเสียงกระทบหู เกิดความรู้สึกขึ้นเรียก โสตวิญญาณ, อาศัยกลิ่นกระทบจมูก เกิดความรู้สึกขึ้นเรียก ฆานวิญญาณ,



อาศัยรสกระทบลิ้น เกิดความรู้สึกรื่นเรียก ชิวหาวิญญาณ, อาศัยโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่มากระทบกาย เกิดความรู้สึกรื่นเรียก กายวิญญาณ, อาศัยธรรมารมณ คือสิ่งที่เกิดกับใจ เกิดความรู้สึกรื่นเรียก มโนวิญญาณ

วิญญาณมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลา นักปฏิบัติต้องหัดเป็นนักสังเกตดูทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจบ่อยๆ จึงจะเห็นความเป็นจริงได้ วิญญาณทางตา กับหูรู้สึกว่ามีมากที่สุด ตั้งแต่เราตื่นนอนขึ้นมา ในขณะที่เราดูหนังร้อง กำลังร้องเพลง จังหวะที่เราได้ยินจะปล่อยวางรูป และในขณะที่เห็นตัวคนร้อง เสียงที่ได้อินก็จะขาดหายไป นี่เรียกว่าวิญญาณเกิดดับที่ละทวารไม่พร้อมกัน ถ้าผู้ปฏิบัติได้สมาธิภายใน คล้ายกับว่าเรานั่งอยู่บนรถหรือนั่งอยู่ในบ้าน ในถ้ำ เมื่อเรานั่งอยู่ในรถหรือขณะนั่งอยู่ในรถ หรือขณะขับรถ สถิติสมาธิต้องมั่นคงจริงๆ เวลากลางคืนเราอาจเปิดไฟเล็ก ใหญ่บ้าง ไฟเหล่านี้ก็เกิดๆ ดับๆ อยู่ บางที่เราต้องเปิดเตาหรือทางบ้าง จับพวงมาลัย เหยียบคันเร่ง เหยียบเบรก เหล่านี้เป็นต้น จิตเป็นธาตุรู้ เท่ากับคนขับรถ ตัวถังทั้งหมดซึ่งประกอบด้วย ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม วิญญาณความรู้สึกเป็นอาการของจิต คือความต้องการของจิต เหมือนคนขับรถ ถ้าเขาปรารถนาจะเปิดปิดไฟหน้าไฟหลัง ไฟเล็ก ไฟใหญ่ และอุปกรณ์ของรถอย่างอื่นก็ย่อมทำได้ เพราะชำนาญอยู่แล้ว คนเราทุกๆ คน ถ้าอวัยวะในร่างกาย มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยังไม่พิการ หรือชำรุดเสียหาย เมื่อต้องการจะดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น เป็นต้น ก็ย่อมทำได้ คล้ายรถยนต์ ถ้าเครื่องยนต์กลไกยังไม่ชำรุดเสียหาย คนขับก็สามารถขับไปได้ และใช้อุปกรณ์ของรถได้ตั้งใจหวัง คนขับรถเปรียบเหมือนจิต วิญญาณเหมือนประจุไฟฟ้าหรือพลังงานของรถ คนนอนหลับเสมือนรถจอดอยู่เฉยๆ

๔. อิริยาบถนอน

ตามบาลีว่า “**ปฺน จ ปรี ภิกฺขเว ภิกฺขุ สยาโน วา สยาโนมุหิตี ปชานาติ**” ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเมื่อนอน ก็รู้ว่าเรานอน (รู้กาย รู้จิต) การนอนสำหรับผู้ปฏิบัติ นอนตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติกำหนดจิตให้ตื่นอยู่ หยุดความคิดนึกในเรื่องอดีต อนาคตเสีย อิริยาบถนอนนี้ไม่ควรใช้ให้มาก ควรยืน เดิน นั่ง ให้มาก สรูปในอิริยาบถ ๔

๑. **คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตี ปชานาติ** เมื่อเดิน ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ให้กายและจิตไปพร้อมๆ กัน (รู้กาย รู้จิต)

๒. ฐิต วา ฐิตมฺหิตี ปชานาติ เมื่อเย็น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่าเราเย็น

๓. นิสินฺโน วา นิสนฺโนมฺหิตี ปชานาติ เมื่อนั่ง ก็รู้ว่าเรานั่ง คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอไม่เผลอไม่ว่าง ไม่ฟุ้งซ่าน

๔. สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ เมื่อนอน ก็รู้ว่าเรานอน คือให้กายและจิตนอนด้วยกัน ไม่คิดไม่นึกอะไรทั้งสิ้น ตั้งสติกำหนดไว้ จนกว่าจะหลับอย่างบังคับให้หลับ เว้นแต่ว่าสติอ่อนลงมันจะหลับเอง

การพิจารณาธรรม

ตามฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม

๑. ดูภายในกาย ตามบาลีว่า “อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายา นุปสฺสี วิหฺรติ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เธอเป็นผู้พิจารณาเห็นภายในกายอยู่เป็นประจำ

“อาตปปี สมฺปชานो สติมา” เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ

“วิเนยฺย โลเก อภิชฺชา โทมนสฺส” ถอนความยินดียินร้ายในโลกออกเสียได้

อธิบายว่า การเห็นภายในกายเนืองๆ อยู่ คือเห็นอยู่เป็นประจำทุกขณะจิต การเห็นมี ๒ อย่าง คือเห็นด้วยสมาธิอย่างหนึ่ง กับเห็นด้วยวิปัสสนาอย่างหนึ่ง การเห็นด้วยสมาธิ ยังเห็นเป็นแห่งเป็นก้อนอยู่ เช่น เห็นเป็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เป็นต้น หรือเห็นเป็นโครงกระดูกทั้งร่างกาย มีประโยชน์ต่อการเจริญฌาน ส่วนการเห็นด้วยวิปัสสนา ต้องเห็นความเกิดความดับ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตามีใช้ตัวตนเสมอ

“สมุทฺทวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสมฺมึ วิหฺรติ” ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดดับไปในกายบ้าง การเห็นความสิ้นความเสื่อม ความเกิด ความดับ ความเป็นอนัตตา มีใช้ตัวตน จึงจะเป็นความเห็นที่ถูกต้อง การปฏิบัติที่จะให้เห็นภายในกาย ต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ อาตปปี สัมปชานो และสติมา การนั่งดูภายในกายตามหลักสูตรว่า “นีสีหติ ปลฺลงฺกํ อากฺขชิตฺวา อุกฺกุ กายํ ปณฺธิยา ยปริมุขํ สตี อุกฺกุฏฺฐเปตฺวา” นั่งคู้บัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

การมีสติตั้งอยู่ที่กาย ให้เป็นกายคตาสติ สติไปแล้วในกาย ปล่อยวาง อารมณ์ภายนอกให้หมด ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ อย่าให้วงวอย่าให้ ฟุ้งซ่านออกไป ถ้าฟุ้งออกไปให้ดึงกลับมาอยู่กับกายให้ได้ เมื่อนั่งกำหนดอยู่ จนกายกับจิตกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเหมือนน้ำกับนม ก็จะเกิด ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เห็นความลื่นความเลื่อม ความเกิดดับทั้งภายในภายนอก ความจริงร่างกายของเราเป็นวัตถุโปร่งแสงไม่ทึบ การเห็นความดับในส่วนรูป เราจะเห็นความแตกทุกเซลล์ของกาย แต่การจะเห็นความดับทุกส่วนของกาย เราจะต้องยอมตาย คือหัดตายก่อนตาย หรือหัดตกรกทั้งเป็น เวลาตาย แล้วจะได้ไม่ตกอีก การทำวิปัสสนา ต้องหัดตายก่อนตาย การตายทางรูป (กาย) คือการเห็นการแตกดับแตกกระจายของรูปทุกส่วน เส้นเอ็นในกายของคนจะ รឹងรัด เซลล์ประสาททุกส่วนในกายจะเต็นอย่างแรงอย่างที่เขาทุบหัวปลา หรือ เชือดปลา ทั้งๆ ที่ปลาขาดเป็นท่อนๆ แล้ว เนื้อมันยังเต็นอยู่ การทำวิปัสสนา ที่จะเห็นการตายทั้งที่ยังลืมนอนอยู่ เหมือนเราเห็นเรือบรรทุกไฟไหม้ เราเพียงแต่ รู้ว่านั่นเรือที่กำลังถูกไฟไหม้ จิตของเราหรือเราเป็นผู้รู้ผู้เห็นส่วนหนึ่ง อย่าให้ ปนกัน

การตายไม่มีทุกข์ ถ้าเราปล่อยวางอารมณ์ได้ และไม่คิดนึกถึงผู้ใด ทั้ง ยอมรับกับความเป็นจริงว่าเป็นของธรรมดา วางใจไว้ให้เป็นอุเบกขา ปล่อย ใจให้ร่างกายเขาแตกพังไปเอง ไม่ต้องดิ้นรนชวนชวายเป็นทั้งสิ้น การเห็นความ แตกดับของรูป ทั้งภายในภายนอก จนมองเห็นโลกว่างเปล่า ต่อไปจะไม่ตาย อีก จะพ้นจากความตาย ดังพุทธภาษิตว่า **“สุญญโต โลกํ อเวกขสสุ โมฆราช สทา สโต อตตานุทิวฐี โอบุจจ เอวํ มัจจุตฺตโร ลียา เอวํ โลกํ อเวกขนตํ มัจจุ ราชา น ปสฺสตี”** ตุก่อนโมฆราช เธอจึงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ พิจารณาโลกโดย ความเป็นของว่าง ถอนอัตตานุทิวฐี คือความเห็นที่ตัวตนออกไปเสีย เมื่อนั้น เธอจะข้ามพ้นจากมัจจุราชเสียได้ มัจจุราชย่อมมองไม่เห็น บุคคลผู้เห็นโลก ว่างอยู่อย่างนี้ คำว่า โลกในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเอาที่ร่างกาย ไม่เหมือนกับ โลกในทางวิทยาศาสตร์ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า **“โลก เหตุให้เกิดโลก ความ ดับโลก ข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับโลก ตถาคตบัญญัติไว้ที่ร่างกายยาวาวา หนาคืบ พร้อมทั้งสัญญาและใจครอง”** โลกคืออะไร? โลกคือทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตถาคตบัญญัติไว้ที่ร่างกายยาวาวา หนาคืบ พร้อมทั้งสัญญาและใจครอง โลก แปลว่าแตก สิ่งโดยอมแตกสิ่งนั้น

ชื่อว่าโลก ตาเป็นของแตก หูเป็นของแตก จมูกเป็นของแตก ลิ้นเป็นของแตก
กายเป็นของแตก ใจเป็นของแตก

วิธีปฏิบัติในขณะที่เจ็บหนักใกล้จะตาย คือน้อมจิตเข้าสู่ภายในกาย หยุด
ความคิดในโลกให้หมดสิ้น วางอุเบกขาเฉยอยู่ ชำระจิตใจให้ผ่องใส หมัด
จากนิวรรณ์ ทั้ง ๕ คือ กามฉันท์ พยาบาท ความมัวงเหงาหวานนอน ความฟุ้ง
ซ่านรำคาญใจ และความล้งเลสงสัย หัดทำจิตว่างภายใน เมื่อจิตว่างสิ้น
อารมณ์ได้ร้ายแล้ว ก็จะหลุดพ้นจากความตายได้

สรุปการเห็นภายในกาย ในสติปัฏฐาน คือ

“สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสตี วา กายสฺมี วิหฺรติ” ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา
คือ ความเกิดขึ้นและดับไปในกายบ้าง **“อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภวฺสฺสิตฺตา
โหติ”** ก็หรือ สติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เท่านั้น เหมือนเรานั่ง
เรือข้ามฟาก เราก็มองว่าเราอาศัยนั่งเรือไปกลางๆ พอถึงฝั่ง เราก็มองกวางเรือได้

“ยาวเทว ญฺาณมตฺตตาย ปตฺติสฺสติมตฺตตาย” แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ เป็นที่
อาศัยระลึก, **“อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ”** เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย, **“น จ กิณฺจึ โลเก
อุปาหียติ”** ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย, **“เอวมฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ
กายนุปสฺสตี วิหฺรติ”** ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเนื่องๆ
อยู่อย่างนี้

๒. ดูเวทนาในเวทนา ตามบาลีว่า **“เวทนาสุ เวทนานุปสฺสตี วิหฺรติ อา
ตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิขฺมา โทมฺนสฺส”** ย่อมเป็นผู้พิจารณา
เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร เครื่องเพาก็เลิศ มี
สัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ คำ
ว่า เวทนา แปลว่าความรู้สึก หรือเสวยอารมณ์ เวทนามีมาก แต่เมื่อรวมมี ๓
คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกสบายกายเรียกสุขเวทนา
ความรู้สึกไม่สบายกาย เรียกทุกขเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เรียก
อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ความรู้สึกสบายใจ เรียกโสมนัสเวทนา
ความรู้สึกไม่สบายใจ เรียกโทมนัสเวทนา เฉยๆ เรียกอุเบกขาเวทนา การ
ปฏิบัติเพื่อปล่อยวางทุกขเวทนา หรือให้พ้นจากทุกข์ คำว่า เห็นเวทนาในเวทนา
นั้นได้แก่การเห็นทุกขในทุกข์ คือเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น ควรทำใจให้เป็น
อุเบกขาหยุดคิดนึกในทางโลก ทำจิตให้สงบภายใน แล้วพิจารณาให้เห็นตาม
ความเป็นจริงว่า เวทนาที่เกิดขึ้นนั้นไม่เที่ยง มีใช้ตัวตน เมื่อเห็นชัดเจนแล้ว

จิตใจก็ว่างเปล่าจากความยึดมั่นถือมั่นได้ ความทุกข์มีอยู่ที่ร่างกาย เมื่อเรา
ไม่ยึดถือร่างกาย เราก็พ้นจากทุกข์ และพ้นจากความตาย

ในทางปฏิบัติให้พิจารณาตรงผัสสะที่กระทบ ถ้าเรานั่งกำหนด ให้กำหนด
ตรงที่กายสัมผัสกับพื้น คือกายสัมผัสผัสสะเวทนา เวทนาที่เกิดจากการกระทบ
ทางกาย ในปัจจุสมุปบาท พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสว่า **“ผัสสปลุจยา ภิกขเว
เวทนา”** ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาย่อมมี เมื่อเรานั่ง
กำหนดความรู้สึกเจ็บทางกายย่อมเกิดขึ้น ความรู้สึกเจ็บนั้น เป็นทุกข์เวทนา
เมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดตัณหา ตัณหา แปลว่าความดิ้นรนของจิต คือ
คนเราเมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นจิตก็จะดิ้นรนเพื่อจะให้พ้นทุกข์ ความดิ้นรนอยากให้
ทุกข์หายไปนั่นแหละคือตัวตัณหา หรือเมื่อมีสุข ก็ดิ้นรนอยากได้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป
เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติคอยดูอาการของจิต ว่ามันจะปรุงแต่งอย่างไร
บ้าง ถ้าสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในขณะที่พิจารณาตรงผัสสะ คือที่กระทบ จะ
เห็นความคลายความดับในเวทนานั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องได้สมาธิภายใน เมื่อจิต
เป็นสมาธิภายใน ดวงจิตนั้นจะเกิดปัญญาทำลายทุกข์นั้นให้แตกกระจายไปได้
ดวงจิตที่เป็นหนึ่งไม่มีความคิดนึก ย่อมเกิดพลังงานและความร้อนเหมือน
จุดตะเกียงเจ้าพายุ ไข่ของตะเกียงย่อมมีทั้งแสงสว่าง พลังงาน ความร้อน ตัว
แมลงที่บินเข้าไกล้ ย่อมถึงซึ่งความตายฉันใด จิตใจที่เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียว
ก็ย่อมมีอำนาจทำลายทุกข์ให้แตกกระจายไปได้ ฉะนั้นเหมือนกัน

สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา จัดเป็นเวทนาภายนอก การ
เล็งเห็นความไม่เที่ยง ความคลายความดับ ความว่างในเวทนาเหล่านั้น ชื่อว่า
เห็น เวทนาในเวทนา (เวทนาใน)

๓. ดูจิตในจิต ตามบาลีว่า **“จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมุปชา
โน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิซฺฆมา โทมนสฺส”** ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ
อยู่ มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความยินดียินร้ายในโลก
ออกเสียได้ คำว่าจิตเป็นธาตุรู้ชนิดหนึ่ง มีอยู่ในกายคนแต่ไม่มีรูปร่างตัวตน
ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเป็นพระคาถาว่า

**“ทฺวารุคฺมํ เอกจรี อสรีริ คฺกุหาสยํ เย จิตฺตํ สณฺณเมสฺสนนฺติ โมกฺขนฺตํ
มารพฺพณฺนา”** จิตเป็นธรรมชาติชอบไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่างตัวตน
(แต่) มีถ้าคือกายมนุษย์เป็นที่อาศัย ชนเหล่าใดจักสำรวมระวังรักษาจิตไว้ได้
ชนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้

จิตไม่มีรูปร่างจึงไปเร็วมาเร็ว ไปได้ไกล แหงทะลุภูเขา พื้นดินไปได้
ไปดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ก็ได้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบร่างกายเหมือนถ้ำบ้าง
เหมือนเรือบ้าง เหมือนรถบ้าง

ร่างกายของคนเรา เป็นที่อาศัยของจิต บ้านเรือนที่เราสร้างขึ้นเป็นที่
อาศัยของกาย กายเป็นที่อาศัยของจิตใจ ถ้าใครทำจิตให้ว่างภายในกายได้ ผู้
นั้นก็หมดทุกข์ แต่การกระทำทำให้จิตว่างภายในกายได้นั้น ก็จะต้องปฏิบัติ
ธรรมให้เห็นความตาย ทั้ๆ ที่ยังเป็นอยู่เสียก่อน คือหัดตายก่อนตาย จิตจะ
ได้ไม่ต้องตายอีกต่อไป

๔. ดูธรรมในธรรม ตามบาลีว่า “**ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี
สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก อภิชฺชมา โทมนสฺสํ**” ย่อมพิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอน
ความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

คำว่า “ธรรม” แปลว่าทรงไว้ ความโลภ โกรธ หลงก็เป็นธรรม ความไม่
โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงก็เป็นธรรม กุศลก็เป็นธรรม อกุศลก็เป็นธรรม กลางๆ ไม่ได้
ไม่ชั่วก็เป็นธรรม เช่น “**กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา อพฺยากตา ธมฺมา**” เป็นต้น
แปลว่าธรรมที่เป็นกุศลก็มี ธรรมที่เป็นอกุศลก็มี ธรรมที่เป็นอพยากฤต กลางๆ ก็มี

ธรรมะ คืออะไร? ธรรมะคือธรรมดา ธรรมะคือธรรมชาติ ธรรมะคือ
กฎแห่งความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง ธรรมะที่เป็นธรรมดา เช่น “**ซฺรารมฺโมมฺหิ
ชฺรํ อนตฺตีโต**” ตามบาลีว่า *เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้,*
“**พฺยาริ ธมฺโมมฺหิ พฺยาริ อนตฺตีโต**” ตามบาลีว่า *เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้,* “**มรณธมฺโมมฺหิ มรณํ อนตฺตีโต**” ตามบาลีว่า *เรา
มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้* ความแก่ เจ็บ ตายนี้เป็น
สังขารธรรม ความจริงที่ทุกคนจะต้องพบเห็น และหนีไม่พ้น อีกอย่างหนึ่ง ธรรมะ
หมายถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนแก่เวไนยสัตว์ ทั้ๆ ที่
เป็นรูปธรรมเห็นได้ด้วยตาและฝ่ายนามธรรมไม่อาจเห็นได้ด้วยตา นั้นเป็นสิ่งที่
มีมาก่อนแล้ว แต่พระองค์ได้ทรงค้นพบในภายหลัง แบ่งออกเป็น ๓ หมวด
คือ ๑. อสังขตธรรม ๒. สังขตธรรม ๓. วิราคะธรรม

๑. อสังขตธรรม ได้แก่ ธรรมที่ยังมิได้ผสมกัน หมายถึงธรรมที่เป็น
ธาตุแท้ดั้งเดิมล้วนๆ ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และธาตุรู้ที่เรียกว่า
จิตเดิม



๒. สังฆตธรรม ธรรมที่ผสมหรือธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่ง พระองค์ทรงตรัสเรียกว่า ชั้นที่ ๕ บ้าง รูปนามบ้าง เพื่อประกาศสังฆธรรมให้รู้กันว่าบรรดาชีวิตทั้งหลายมาผสมกันนี้ ล้วนแต่มีทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น จึงได้ทรงชี้หลัก มรรค ๘ ให้ปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ตามกำลังของบุคคลที่จะทำได้ สรุปคำว่าธรรมทั้งหลายในที่นี้ได้แก่ รูปนาม ๒ ประการนี้เท่านั้น

ธรรมที่เป็นส่วนรูป ก็ได้แก่ร่างกายของสัตว์บุคคลที่กำลังยึดมั่น ถือมั่นกันอยู่ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น ถือว่าเป็นตัวตนของเรา ส่วนนามธรรมนั้น ได้แก่ อากาโรของจิตที่เข้าไปยึดถือรูปกายที่เกิดขึ้นนี้ว่าเป็นตัวตนของเรา อากาโรของจิตที่ว่านี้มี ๔ ประการ คือ อากาโรที่ ๑. ได้แก่วิญญาน การรับรู้เห็น, ๒. สัญญา การจำสิ่งที่สร้างสรรคั้นไว้, ๓. สังขาร ความนึกคิดจัดสรรให้เป็นโครงสร้างของชีวิตขึ้นมา, ๔. เวทนา คือความเสพอารมณ์จากสัญญาที่จำมาได้ ถ้าเป็นอารมณ์ดีก็เป็นสุข ถ้าอารมณ์ชั่วก็เป็นทุกข์ แล้วขยายตัวเป็นราคะ โทสะ โมหะ ต่อไป ทั้งหมดนี้เรียกวานามธรรม ซึ่งจะผลักดันให้เกิดในภพใหม่ต่อไปอีก เป็นสังสารวัฏ

๓. วิราตธรรม ธรรมที่แยกออกแล้ว หมายถึงจิตเดิม หรือวิญญานธาตุที่ได้รับการอบรมอย่างดี ตามหลักมรรค ๘ จนรอบรู้ตามความเป็นจริง และสามารถทำลายอวิชชาความงมงายที่ทำให้เข้าไปผสมกับอารมณ์ทั้งหลายเสียได้ จิตเดิมขณะนี้มีภาวะเป็นวิชาแล้ว ก็เลิกเข้าไปยึดถืออารมณ์ที่มากระทบทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง ไม่ปรุงแต่งให้เป็นกิเลสอีกต่อไป จัดเป็นธรรมเหนือโลก หรือพ้นโลก คือ พ้นจากการเข้าไปยึดถือชั้นที่ ๕ จิตในที่นี้เป็นจิตบริสุทธิ์เป็นนิพพาน และไม่ตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ หมดเหตุปัจจัยที่จะทำให้จิตเสียความบริสุทธิ์ต่อไปอีก จัดเป็นอมตธรรมไม่มีการเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป

ในทางปฏิบัติ ในข้อที่พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ธรรมในทางปฏิบัตินี้ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้นที่ ๕ อายุขณะ ๑๒ เป็นต้น

การพิจารณาธรรมคือนีวรณ ๕ ก็พิจารณาดูที่จิตของเราว่ากามฉันท์พอใจรักใคร่ในกาม มีก็รู้ว่ามี ไม่มีก็รู้ว่าไม่มี พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจะ กุกกัจจะ, วิจิกิจฉา เหล่านี้มีอยู่ในจิตของเราก็รู้ว่า มี หรือนีวรณเหล่านี้ก็ไม่มีก็รู้ว่าไม่มี

การปฏิบัติเพื่อดับนีวรณ ให้พิจารณาดูที่จิตของเรา การใช้สติเพ่งดู

ฐานที่ตั้งของจิต โดยปกติจิตตั้งอยู่ที่ทรวงอก ใต้ลิ้นเป็ลงไป คือให้เอาดวงจิต ไปตั้งไว้ที่นั่น หน่วงความรู้สึกไว้ที่นั่น เราจะรู้ว่าจิตอยู่ที่อกก็ต้องสังเกตเวลา กิเลสมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เกิดขึ้นขณะที่ราคะ ความกำหนดเกิดเรา จะรู้สึกว่าจิตใจเต้นถี่ มีความเสียวไปทั่วกาย และความรู้สึกเสียวจะลงต่ำ

ในทางปฏิบัติ ถ้าราคะเกิดขึ้น เรากำหนดดูที่จิต คือเพ่งพิจารณา ดูอารมณ์ที่ประกอบกับจิต จนสังเกตเห็นความไม่เที่ยง ความจางคลาย และดับ ไปในที่สุด

การพิจารณาธรรมในธรรมที่เกิดกับจิต จงดูอย่างดูหนึ่งดูละคร ต้อง นึกไว้เสมอว่าเราเป็นผู้ดู ไม่มีหน้าที่จะไปบังคับให้เขาแสดงดั่งใจเรา เขาจะ แสดงไปตามบทบาทของเขาเอง ดูหนึ่งดูลิเกแล้วย้อนมาดูตัวเราเอง คือจิตใจ ของเราถ้ายังมีกิเลสอยู่มันจะแสดงให้เราดูอยู่เสมอ ไม่จำเป็นต้องหาดูข้างนอก การดูธรรมในธรรมย่อธรรมลงเป็น ๒ คือ ธรรมภายใน ๑ ธรรมภายนอก ๑ ธรรมที่เราเรียนรู้ทั้งหมด จนจบหมดพระไตรปิฎกจัดเป็นธรรมภายนอกทั้งสิ้น ธรรมภายใน ได้แก่ธรรมที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา (สุญญตธรรม)

“ปน จ ปรี ภิกษเว ภิกษุ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก **“ธมฺเม สฺส ธมฺมานุปัสสี วิหริติ ปญฺจสฺส อุปาทานกฺขนฺธสฺส”** ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรม ในธรรม คืออุปาทานขันธ์ ๕ ได้แก่การที่ภิกษุพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างไร ความดับไปแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็น อย่างไร เมื่อภิกษุเห็นอย่างนี้ตามเป็นจริงแล้ว อัสมิมานะอันใดที่เธอถือไว้ในก่อน เธอก็ละได้ พระองค์ตรัสแก่พระอานนท์ว่า **“อานนท์ ธรรมเหล่านี้แล เป็นธรรม ที่มาจากกุศลแท้ เป็นอริยธรรม เป็นธรรมที่ประเสริฐ เป็นโลกุตระธรรม เป็น ธรรมที่เหนือโลก”**

การพิจารณาเห็นรูปนามเกิดดับ ในทางวิปัสสนา (ให้เรารู้จักสังขาร ร่างกายของคนเรา ประกอบด้วยหน่วยชีวิตที่เล็กที่สุด เรียกว่าเซลล์ คนหนึ่งๆ ทางวิทยาศาสตร์ เขาประมาณว่ามีเซลล์ ๑๐,๐๐๐ ล้านตัว เซลล์เหล่านี้มีการ เกิดตายถ่ายเทกันอยู่ตลอดเวลา เขาคำนวณว่า เซลล์ชุดเก่าจะตายหมดภายใน ระยะเวลา ๗ ปี เซลล์หนึ่งยังแยกย่อยลงไปอีก เป็นปรมาณูทั้งหลาย คือ มี ใจกลางประกอบด้วยนิวตรอน และโปรตอน และมีอิเล็กตรอนหมุนเป็นวง โคจรอยู่โดยรอบ ในเซลล์หนึ่งตัวมีปรมาณู ๙๐ ล้านปรมาณู ปรมาณูเหล่านี้



เข้าสู่ร่างกายทางอาหาร น้ำ และลมหายใจ ออกจากร่างกายโดยการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ และการหายใจออก ภายใน ๑ วินาที ร่างกายของเราถ่าย ปริมาณเก่าออก และเอาปริมาณใหม่เข้าไปนับจำนวนไม่ถ้วน) ข้อความใน วงเล็บไว้นี้ เป็นความเห็นของนักวิทยาศาสตร์เขา แต่ก็เข้ากันได้กับหลักธรรม ในทางพระพุทธศาสนา เพราะความจริงรูปร่างกายของคนเรา ก็มีความ แดกดับทุกเซลล์ทุกอณู ทุกปริมาณ

ที่เราเห็นว่าร่างเป็นแท่งเป็นก้อนนี้ เพราะเห็นด้วยตาธรรมดา ถ้าเรา ปฏิบัติธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ จนเห็นเกิดดับของรูปนาม (กาย-ใจ) คือ จะเห็นความแตกกระจายไปทุกส่วนของกาย

อุปมาชั้น ๕ รูปชั้น ๕ เปรียบเหมือนฟองน้ำ, เวทนาชั้น ๕ เปรียบเหมือน ต่อมน้ำ, สัญญาชั้น ๕ เปรียบเหมือนพยับแดด, สังขารชั้น ๕ เปรียบเหมือนต้น กกล้วย, วิญญาณชั้น ๕ เปรียบเหมือนคนเจ้ามารยา (คนเล่นกล)

การได้วิปัสสนาญาณจึงจะเห็นรูปร่าง เหมือนกับฟองน้ำมีอากาศ กระแทกกันแล้วแตกไป เสมือนเราไปเที่ยวชายทะเลมองดูลูกคลื่นที่ซัดเข้าหาฝั่ง เมื่อกระทบฝั่งแล้วแตกไปหรือเวลาฝนตกฟองน้ำตั้งขึ้นกระทบกันแล้วก็แตกไป สังขารร่างกายของคนเราก็เปราะบางเหมือนอย่างฟองน้ำ ไม่ทนทานไม่แข็งแรง พระพุทธองค์จึงสอนให้ปล่อยวางร่างกายเสียให้ได้ เมื่อปล่อยวางได้แล้ว ก็ หมดทุกข์

ต้องปฏิบัติธรรมจนเกิดญาณเห็นแจ้งในกายของตน คือ เห็นร่างกาย แดก คือเห็นเหมือนฟองน้ำหรือพยับแดด พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นโลก เหมือนพยับแดด เหมือนฟองน้ำ มัจจุราชมองไม่เห็นผู้นั้น”

การได้วิปัสสนาก็คือการเห็นโลกว้าง เมื่อเห็นโลกว้างก็พ้นจากความตาย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแก่โมฆราชมาณพ ว่า “**สุญญโต โลกํ อเวกขสฺสุ โมฆราช สทา สโต อตตานุทิวฺฐิ อโหจฺจ เอวํ มจฺจุตฺตโร ลียา เอวํ โลกํ อเวกขนฺตํ มจฺจุ ราชา น ปสฺสตี**” โมฆราชท่านจึงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ พิจารณาโลกโดยความเป็น ของว่าง ถอนอัตตานุทิวฐิคือความเห็นที่ตัวตนออกเสีย เมื่อนั้นท่านจะข้ามพ้น จากมัจจุราชเสียได้ มัจจุราชจะมองไม่เห็นคนผู้เห็นโลกว้างอยู่อย่างนี้

โลกในทางพุทธศาสนา ท่านชี้เอาที่ร่างกายว่าเป็นโลก การจะพิจารณา เห็นโลกว้างนั้น จิตใจจะต้องว่างจากอารมณ์เสียก่อน บรรดาธรรมทั้งหลาย



ที่มีสอนไว้ในพุทธศาสนานั้น ไม่นอกเหนือไปจากจิตกับอารมณ์ ถ้าจิตได้
กระทบและผสมกับอารมณ์เมื่อไรย่อมเกิดเป็นสังขตธรรมขึ้น จิตก็ย่อมตก
อยู่ในอำนาจฝ่ายโลก คือหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงและ
ดับสิ้นไปภายใต้อำนาจไตรลักษณ์ จิตนั้นก็ทำหน้าที่ปฏิสนธิ ภวังคะ (อยู่
ในภพ) และจตุติ (เคลื่อนไปสู่อารมณ์ใหม่) ได้แก่ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แปล
ว่าจิตดวงนั้นได้ละอารมณ์เก่า ซึ่งได้ผสมกันแล้วนั้น ไปผสมกับอารมณ์อันใหม่
ซึ่งเกิดติดตามมาโดยลำดับ เป็นดังนี้ติดต่อกันไปตลอดเวลาที่ยังตื่นนอนอยู่
อารมณ์เท่านั้นที่เกิดๆ ดับๆ ไปเป็นธรรมดา หาความเที่ยงแท้แน่นอนอะไร
ไม่ได้เลย อารมณ์นี้แลจะปรุงแต่ง จิตขยายตัวเป็นเจตสิก คือความคิดนึกต่างๆ
เกิดขึ้นพร้อมกัน และกลายเป็นกิเลสใหญ่ๆ น้อยๆ ทั้งหลายต่อไป

จิตรู้อารมณ์จากอดีตสัญญา นั้น เรียกว่าวิบาก อันเป็นผลของการรู้
เห็นอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านไปในอดีต ถ้าเป็นวิบากของจิตที่รับรู้อารมณ์ฝ่ายโลก
จิตก็จะทำหน้าที่ปฏิสนธิ ภวังคะ และ จตุติ แต่ถ้าเป็นวิบากของจิตที่เล็กรู้
อารมณ์ทางโลก ไม่เกี่ยวข้องกับโลกเมื่อใด จิตก็จะเลิกทำหน้าที่ปฏิสนธิ ภวังคะ
และจตุติอีกต่อไป เรียกว่าวิมุตติจิต คือจิตที่หลุดพ้นจากอารมณ์ เป็นนิพพาน
เพราะนิพพานไม่มีอารมณ์เป็นอนารมณ์หมดอารมณ์ วิญญาณจึงดับสนิท ณ
ที่นี้เอง วิมุตติจิตนี้เป็นโลกุตระ คืออยู่เหนือโลก พ้นจากโลกิยะ เพราะได้รับ
การอบรมมาเป็นอย่างดี จึงมีปัญญา ฉลาด สามารถ รอบรู้จักรัศภาวะของ
สังขารธรรมตามเป็นจริงโดยไม่เข้าไปยึดมั่นในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าหรือ
อดีตอนาคตที่ดับไปแล้วก็ตาม ที่จะทำให้จิตถูกปรุงแต่ง และหวั่นไหวไปตาม
อารมณ์นั้นอีกต่อไปอย่างเด็ดขาด อธิบายอริยสัจ ๔ ดังนี้

๑. ทุกขสัจ ซึ่งกล่าวเรื่องทุกข์ที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราแต่ละคนนี่เอง
ทุกข์คือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของร่างกาย อธิบายว่า เมื่อกายนี้เกิด
ขึ้นมาแล้ว ย่อมต้องปรวนแปรแก่ไป และตายลงในที่สุด ไม่สามารถดำรงยั้ง
ยืนอยู่ได้ เรียกว่าทุกข์ตามสภาวะ หรือกายิกทุกข์ ทุกข์ทางกายความแสบแสบ
ความสะอึ้นรำพันทนอยู่ไม่ได้ ความเศร้าใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบ
กับสิ่งที่ไม่น่ารักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักเป็นทุกข์ และความ
ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวังเป็นทุกข์ เรียกว่าปภิกขุทุกข์ ทั้งหมดนี้ย่อกล่าวลง
ได้แก่ การยึดมั่น ๕ เป็นทุกข์ หมายความว่า จิตเข้าไปยึดถือรูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ จึงมีทุกข์



โดยหลักปฏิบัติแล้ว พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาดูรูปกายของเราทุกส่วนว่า ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนหรือคงอยู่ในสภาพเดิมได้ จัดเป็นทุกข์ทางกายหรือทุกข์ตามสภาวะ ชาติความเกิด ชราความแก่ พยาธิความเจ็บไข้ มรณะความตาย เป็นแบบหรืออาการของทุกข์ของสังขารเท่านั้น ส่วนทุกข์จริงๆ นั้นคือ การที่จิตเข้าไปยึดถือขั้น ๕ ว่าเป็นตัวตนจัดเป็นเจตสิกทุกข์ หรือปกิณกทุกข์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้กำหนดรู้อาการของทุกข์เหล่านี้ว่า ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๒. ทุกขสมุทัยสัง พระองค์ทรงตรัสว่า ตัณหาความทะยานอยาก ดิ้นรนของจิต คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ซึ่งตั้งอยู่ที่จิตนี้เองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะตัณหาที่แหละที่จะเป็นเครื่องผูกตรึงจิตของสัตว์โลกให้ติดอยู่กับทุกข์ ด้วยอำนาจความกำหนดยินดี และเพลิดเพลนขยายตัวออกเป็นอุปาทานยึดถืออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ด้วยความลำคัญผิดว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเที่ยงแท้ถาวร เป็นการฝ่าฝืนกฎธรรมชาติ จึงทรงสอนให้ละตัณหาเสียให้สิ้น

๓. ทุกขนิโรธอริยสัง เมื่อได้ละเว้นตัณหาอันเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดได้โดยสิ้นเชิงแล้ว จิตย่อมหมดอุปาทานคือ การยึดถือ ทุกข์ย่อมดับไปสิ้น จึงได้ชื่อว่านิโรธ (ความดับทุกข์) ซึ่งเกิดจากความสละปล่อยวางและไม่พัวพันกับตัณหาอย่างเด็ดขาด ทรงสอนให้ทำให้แจ้งชัดขึ้น

๔. ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัง (ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) เรียกว่าทางสายกลางบ้าง อริยมรรค หรือมรรคมีองค์ ๘ บ้าง มีองค์ประกอบดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ คือ เห็นอริยสัง ๔
๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยายาบท ดำริไม่เบียดเบียน
๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ มีเจตนาไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่าราก เพื่อเจ้า
๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือ มีเจตนาไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในภรรยาสามีผู้อื่น

- ๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ** คือ ละความเล็งชีวิตที่ผิด สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเล็งชีวิตชอบ
- ๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ** คือ เพียรตั้งจิตไว้ไม่ให้บาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดมีขึ้น ละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ยังกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด ยังกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้สาบสูญ แต่ให้เจริญไปพลุลย์ยิ่งขึ้น
- ๗. สัมมาสติ ตั้งสติไว้ชอบ** คือ มีสติพิจารณาสติปัญญา ๔ อยู่เนื่องๆ โดยมีความเพียรเพิกกิเลส มีความรู้สึกรู้สีก้าวทั่วพร้อม มีสตินำอภิขมา และโทมนัสในโลกออกเสียได้
- ๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ** คือ การเจริญฌาน ๔ ข้อ ๑-๒ สงเคราะห์เข้าเป็นกองปัญญา, ข้อ ๓-๔-๕ สงเคราะห์เข้าเป็นกองศีล, ข้อ ๖-๗-๘ สงเคราะห์เข้าเป็นกองสมาธิ มรรค ๘ กล่าวย่อย่อลงในไตรลักษณ์เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญ ให้มีขึ้นในตนเพื่อใช้ประหารกิเลส ตัณหา อุปาทานในสมุทัยให้หมดในที่สุด

วิธีเจริญมรรค ๘ ผู้เจริญหรือผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาศีล คือ เจริญมรรคข้อ ๓-๔-๕ โดยตั้งเจตนาไว้ว่าจะไม่ประพฤติกิเลสข้อหนึ่งข้อใด โดยเด็ดขาดเสียก่อน แล้วจึงเจริญสมาธิ คือเจริญมรรคตาม ข้อ ๖-๗-๘ จนกระทั่งจิตสงบถึงขีดสุดในฌานที่ ๔ จากนั้นก็น้อมจิตไปสู่วิปัสสนา คือดูอาการของจิตที่จะคอยดิ้นรนหลุดส่ายออกไปหาอารมณ์ ทำให้เกิดเป็นขั้นที่ ๕ ขึ้น ว่าจะตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาและไม่ควรที่จะเข้าไปตามยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน จนกระทั่งจิตเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่น และหลุดพ้นจากอำนาจอวิชชา ตัณหา อุปาทานเสียได้ การน้อมจิตไปสู่วิปัสสนาย่อมเกิดปัญญาขึ้น อันเป็นการเจริญมรรคตามข้อ ๑ และข้อที่ ๒ จนมรรคทั้ง ๘ สมังคี คือทำหน้าที่ร่วมกันละกิเลสตัณหาอุปาทานในที่สุด

การรักษาศีล คือหมายถึงการสำรวมกายวาจา ทั้งสองอย่างให้เรียบร้อยเท่านั้น แต่จิตใจยังนึกคิดฟุ้งซ่าน เกลียดโกรธคนโน้นคนนี้อยู่ เป็นแต่ว่าไม่ได้แสดงออกมาทางกายวาจาเท่านั้น ศีลเป็นอุบายกำจัดกิเลสอย่างหยาบที่จะทำให้เกิดความเดือดร้อนขึ้นในสังขม ดังนั้นศีลจึงเป็นพื้นความดีเบื้องต้น คุณธรรม



ความดีอย่างอื่นจะมีได้ก็ต้องอาศัยศีล ถ้าไม่มีศีลเสียอย่างเดียว ถึงแม้จะมีสมาธิ มีฤทธิ์มากมายอย่างไรก็ตาม อาจทำความชั่วพาดัวตกนรกได้ เพราะฉะนั้น ศีล จึงเปรียบเหมือนรั้ว คอยป้องกันผู้ปฏิบัติมิให้พาดัวไปสู่ความชั่วได้

ศีลที่ทรงบัญญัติไว้ คือ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ **ศีล ๕ เป็นพื้นฐานที่สำคัญเป็นรากแก้วของพระพุทธศาสนา** ผู้ประกาศตนเป็นพุทธบริษัท จะต้องยอมรับนับถือก่อน ส่วนศีล ๘-๑๐ เป็นต้นนั้น เป็นศีลที่บัญญัติเพิ่มขึ้นจากศีล ๕ เพื่อให้ฝึกหัดอบรมมารยาทให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ศีลยิ่งมากขึ้น จะยิ่งทำให้จรรยา มารยาทละเอียดยิ่งขึ้น การปฏิบัติพระธรรมวินัย เบื้องสูงขึ้นไปเพื่อให้บรรลุถึงพระนิพพาน ก็ยิ่งสะดวกยิ่งขึ้น เพราะความ กังวลมีน้อย

สมาธิ จิตตั้งมั่น คือจิตจะต้องสงบตั้งมั่นถึงฌาน ๔ พระพุทธเจ้าที่ ทรงตรัสรู้ พระองค์ทรงทำแต่ฌาน ๔ นี้เท่านั้น (ในมรรค ๘)

สัมมาสมาธิฌาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ เป็นกรรมฐานรวม ๒๑ บรรพ มีอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้าออก) คือเอาลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เมื่อจิตเริ่มเป็นสมาธิ ลมหายใจเข้าออก จะค่อยละเอียดประณีตลงโดยลำดับ และเมื่อจิตสงบถึงขีดสุดในฌานที่ ๔ ลมหายใจเข้าออกก็จะสงบตามไปด้วย จนจิตไม่อาจกำหนดเอาลมหายใจเป็น อารมณ์ได้อีกต่อ นี้แสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิฌานของพระพุทธองค์ ขับ อารมณ์คือลมหายใจเข้าออกไปจากจิตจนหมดในสัมมาสมาธิฌานนี้ไม่มีคำว่า เอกัคคตาอยู่ด้วย จิตในขณะนี้โล่งว่างปราศจากสังขารปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เพราะ หมดอารมณ์จะกำหนดต่อไป ดังนั้น สุข ทุกข์ ซึ่งเป็นเวทนา และโสมนัส โทมณัส แต่กาลก่อน ที่จดจำเป็นสัญญา ก็ดับไปด้วย จึงจัดเป็นสัญญาเวทิตถิโรธ อยู่ในตัวแล้ว เมื่อเป็นดังนี้แล้ว จิตย่อมพ้นจากอารมณ์ อย่างเข้าสู่ อนิมิตตวิโมกข์ อัปปณิหิตวิโมกข์ และสุญญตวิโมกข์ เกิดเรื่องปัญญาขึ้น จนสามารถแยกได้ว่าสภาวะเดิมของจิตเป็นอย่างไร สิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งทำจิตให้เศร้าหมองใน ภายหลัง อันมิใช่สภาวะเดิมของตัวเอง ที่เรียกว่าอนัตตานั้นเป็นอย่างไร ก็จะมี สิ้นสงสัย ณ จุดนี้เอง

การปฏิบัติสัมมาสมาธิ คือการบังคับจิตให้สงบนิ่งอยู่เพียงอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ในมหาสติปัฏฐานสูตร ตามหลักของจิตตสิกขา คือ สัมมาวายามะ

สัมมาสติ สัมมาสมาธิ กล่าวคือต้องใช้ความเพียรพยายามสำรวมสติให้ระลึกรู้
อยู่ทุกขณะ ว่าได้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุ
ปัสสนา หรือธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐานอันใดอันหนึ่ง ถ้าสติแลบออกไปคิด
อยู่กับอารมณ์อื่น หรือเรื่องราวอย่างอื่นก็ต้องดึงจิตกลับเข้ามาอยู่ในอารมณ์
ที่เรากำหนดใจไว้แต่แรกให้ได้ ทำดังนี้อยู่บ่อยๆ จิตก็จะค่อยๆ เชื่องช้าๆ จน
ยอมสงบอยู่กับอารมณ์ตามปรารถนาของเรา นี่คือหลักการทำสมาธิ ที่เราเลือก
เอาอานาปานสติกรรมฐาน ให้ใช้สติเพ่งดูลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่
ให้สติหลุดแลบออกไปจากฐานที่กำหนดไว้เป็นนิมิตหมาย ณ จุดที่ลมหายใจ
กระทบเพียงแห่งเดียว โดยความพากเพียรมิคิดถอย ปล่อยอารมณ์ต่างๆ ที่
ผ่านมาในอดีต ปล่อยอารมณ์ในอนาคตยังไม่มาถึง และปล่อยอารมณ์
ปัจจุบันอื่นๆ เสียให้สิ้น มาเพ่งดูลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ทำอย่างนี้
จนจิตไม่ซัดส่ายไปมา คือสงบนิ่งอยู่ ณ ศูนย์ที่กำหนดไว้ แล้วจะปีติอิ่มเอิบใจ
แปลกๆ เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ตามแต่वासนาบารมีของแต่ละคน ซึ่งพระอาจารย์
แต่ก่อนกล่าวไว้ดังนี้คือ

๑. ขุททกาปีติ มีอาการขนลุกชัน น้ำตาไหล (อย่างน้อย)
 ๒. ขณิกาปีติ มีอาการเสียวแปลบปลาบ มีแสงโชติช่วง มีดวงต่างๆ ดัง
ฟ้าแลบ (ชั่วขณะ)
 ๓. โอกันติกาปีติ ทำให้รู้สึกซ่าๆ คล้ายคลื่นกระทบฝั่ง (เป็นพักๆ)
 ๔. อุพเพงคาปีติ ทำให้กายฟูเบา เลื่อนไหลลอยไป ทำให้ทำอาการต่างๆ
ด้วยความไม่ตั้งใจ เช่น พุดอุทานขึ้น (เกิดขึ้นอย่างโลดโผน)
 ๕. ผรณปีติ ทำให้รู้สึกซาบซ่าน เสียวสรรพางค์กาย (ซาบซ่าน)
- ปีติทั้ง ๕ ประการนี้ ถ้าเกิดพร้อมกันในคราวหนึ่งปฏิบัติ มักทำให้รู้สึก
เหมือนเนื้อตัวเติบโตอ้วนใหญ่ นอกจากปีติ ๕ เหล่านี้แล้ว ยังมีคุณธรรม
ธรรมที่บังเกิดคู่กันอีก ๖ ประการ อย่างไม่อย่างหนึ่งบังเกิดขึ้นก็ได้ คือ

๑. กายปัสลัทธิ จิตปัสลัทธิ กายสงบ จิตสงบ
๒. กายลหุตา จิตลหุตา กายเบา จิตเบา
๓. กายมุทุตา จิตมุทุตา กายอ่อน จิตอ่อน
๔. กายกัมมัฏญตา จิตกัมมัฏญตา กายจิต ควรแก่การงาน
๕. กายปาคุญญตา จิตปาคุญญตา กายจิต คล่องแคล่ว



๖. กายชุกตา จิตชุกตา กายจิต ตรง (ไม่แทรกแซง)

เมื่อปิติเกิดขึ้นย่อมได้บรรลุปฐมฌาน ในขณะที่อยู่ในปฐมฌานให้ผู้ปฏิบัติสมาธิโน้มจิต ตั้งใจระลึกรู้เข้าไปยังนิมิตลมหายใจให้มากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาเห็นว่าวิตกกังวลกับวิจารณ์เป็นองค์ฌานที่หยาบ ยังมีทางที่ทำให้จิตให้สงบ ประณีตลงไปได้อีก โดยการละวิตกกังวลกับวิจารณ์เสีย เมื่อละแล้วลมหายใจก็ละเอียดใจโปร่งหายใจคล่อง และเยือกเย็นลงตามลำดับ สติกับสัมปชัญญะก็จะว่องไวขึ้นอีก มิฉะนั้นจะกำหนดลมหายใจที่แผ่วเบาลงมิได้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกอึดอัดใจซู้ซ่าตามสรรพางค์กาย เป็นสุขอยู่ เป็นทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ผู้ปฏิบัติ ควรจำวิธีเข้าออกให้ชำนาญ ครั้นแล้วก็โน้มจิตตั้งระลึกรู้เข้าไปยังนิมิตลมหายใจให้มากยิ่งขึ้นอีก โดยพิจารณาเห็นปิตินี้ว่ายังหยาบ ทำให้จิตกระเหิมอยู่ไม่สงบประณีตลงได้ ให้ละความเอาใจใส่ในส่วนของกายที่ยังเกิดความรู้สึกซู้ซ่าเสีย ลมหายใจก็จะคล่องและเยือกเย็นแผ่วเบาที่สุด ถ้าสติไม่เข้มแข็งพอก็ไม่อาจรู้ความเคลื่อนไหวได้ กายของผู้ปฏิบัติก็สงบเป็นสุขอย่างยิ่ง ถ้าหากไม่ได้รับการศึกษามาก่อนแล้ว ก็มักจะเข้าใจว่าตนเองได้สำเร็จมรรคผลอย่างใดอย่างหนึ่งไปแล้ว แต่ความจริงเปล่า เป็นทุติยฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องจำวิธีเข้าออกให้ชำนาญ ครั้นแล้วก็โน้มจิตระลึกรู้เข้าไปยังนิมิตลมหายใจให้มากยิ่งขึ้น โดยพิจารณาว่าจิตของผู้ปฏิบัติก็ยังติดอยู่ในสุข ยังไม่สงบไปสู่สภาพที่ละเอียดประณีตกว่าได้ จึงละสุขโดยการวางเฉยเสีย เมื่อทำเช่นนี้ลมหายใจก็ประณีตลงถึงขีดสุด จนสติไม่สามารถกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ต่อไปอีก

อาการต่างๆ ที่ปรากฏพร้อมกับธรรมที่บังเกิดขึ้นในบริกรรม มีปิติและยุคลธรรม ๖ ที่กล่าวมานี้ เป็นแต่เพียงตัวอย่างเท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติปฏิบัติจริงๆ อาจเกิดบ้างก็ได้ หรือไม่เกิดบ้างก็ได้ หรืออาจเกิดขึ้นด้วยอาการต่างๆ ผิดแผกกว่าที่กล่าวมานี้บ้างก็ได้ ที่กล่าวมานี้ก็เพื่อให้ผู้มีศรัทธาใฝ่ใจใคร่ปฏิบัติ โดยไม่มีครูอาจารย์ควบคุมโดยใกล้ชิด อันทำให้เกิดตกอกตกใจจนไม่กล้าปฏิบัติต่อไปเท่านั้น

ปิติหรือยุคลธรรมที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ทำให้อะไรต่อมิอะไร ตลอดจนแสงสีต่างๆ เกิดขึ้นได้ แต่อย่าได้จับยึดสิ่งเหล่านี้มาเป็นอารมณ์เลย ให้สะกดจิตตั้งมั่นไว้กับลมหายใจเข้าออกต่อไปตามเดิมตลอดเวลา จนจิตสงบนิ่ง ดังที่เรียกว่ารู้อยู่กับรู้เถิด



การที่เห็นอะไรต่างๆ ตลอดจนกระทั่งแสงสีนั้น เป็นเพราะเมื่อจิตสงบ อยู่ในอารมณ์ที่ตั้งไว้เป็นกรรมฐานแล้ว ย่อมเกิดโอภาส คือ แสงสว่างขึ้น แสงสว่างนี้ย่อมส่องให้เป็นสีต่างๆ เกิดขึ้น คล้ายๆ กับคนหลับฝันเหมือนกัน คือสามารถเห็นอะไรต่างๆ ได้แต่ไม่มีสติกำกับ ส่วนการเห็นทางจิตที่เป็นสมาธิมี สติกำกับอยู่เพราะมิได้นอนหลับ ในขั้นแรกจะเห็นเป็นแสงมัวๆ ไม่สว่างมาก แต่เมื่อปฏิบัติก็สว่างขึ้นทุกที เมื่อแสงสว่างเกิดมากขึ้น ก็เห็นภาพต่างๆ ชัดเจน ขึ้น และในขั้นแรกที่แสงสว่างเกิดขึ้นมักหายเร็ว เพราะผู้เห็นยังมีขันธ์ขันธ์านอญ มักเกิดความสะดุ้งตกใจหรือความสงสัยสั่นไหวขึ้น จิตก็จะคลายจากสมาธิ แต่เมื่อสำรวจจิตเป็นสมาธิได้ใหม่ก็จะพบแสงสว่างอีก แสงสว่างย่อมส่องให้เห็น ภาพต่างๆ เหมือนกับดูภาพยนตร์ บางคนนั่งอยู่มิได้มีสิ่งใดปรากฏก็มี แต่บางคนเห็นยักษ์มารภูตผีปีศาจมาหลอกหลอน แสดงอาการกิริยาต่างๆ ทำท่า ทำทางจะทำร้าย ทำให้สะดุ้งตกอกตกใจก็มี บางคนเห็นนางฟ้ามาร้ายรำยั่ว ยวนก็มี บางคนเห็นสัตว์ดิรัจฉานที่เคยมีเวรกรรมต่อกันมาแล้วมาทวงหนี้ก็มี บางคนเห็นพระพุทธรูปพระสงฆ์ก็มี เหล่านี้มีใช้อื่นไกล เกิดแต่กิเลส ตัณหาและ อุปาทานที่นอนเนื่องอยู่ในอวิชฌัตติกสันดานก่อนแล้วทั้งสิ้น นิमितเหล่านี้แหละที่ล่อให้ผู้ปฏิบัติหลงเพลินอยู่ในกามารมณ์ และมักติดเพียงนี้เสีย โดยมากยังมีกามารมณ์มากจิตก็ยิ่งติดและเพลินท่องเที่ยวไปในกามารมณ์มาก บางคนไปเมืองจีน เมืองฝรั่ง ขึ้นสวรรค์ ลงนรก แล้วแต่กิเลสตัณหาอุปาทาน จะพาไปก็มี บางคนเป็นหมอดูก็ดูได้เหมือนกันถ้าทำจิตให้เป็นสมาธิจริงๆ แล้ว อธิษฐานว่าจะดูอะไร แต่ต้องตั้งจิตให้เป็นกลางจริงๆ อย่าให้มีอุปาทานเข้าไป คิดนึกล่วงหน้าเสียก่อน คือปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นบังเกิดปรากฏเอง โดยมาก มักดูได้แม่นยำถ้าผู้ปฏิบัติยินดีแต่เพียงสิ่งที่กล่าวมานี้ก็จะไม่ได้มรรคผลอะไร เพราะธรรมเหล่านี้อยู่ในขั้นอุปจารสมาธิยังเป็นกามาวจรเท่านั้น

ในการปฏิบัติวิปัสสนา จึงถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรข้องแวะด้วย ฉะนั้น ถ้าหากบังเกิดขึ้นจะต้องระงับ และตั้งจิตไปใหม่ให้เห็นแต่ร่างกายหรือส่วนของ ร่างกาย ซึ่งเป็นของน่าเกลียดปฏิกูล อันทำให้จิตสลัด หรือเห็นอาการภายใน ภาย ว่าเป็นกระดูก ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น หรือเห็นอสุภะที่น่า เกลียด ไม่งาม ปรากฏประจักษ์อยู่ เหล่านี้แหละจึงเป็นนิमितที่ดีจึงถือเอาและ พิจารณาต่อไป จะเป็นคุณอันประเสริฐ และทางจะให้สำเร็จกายานุปัสสนาสติ ปัญญา ถ้าเห็นนิมิตภูตผีปีศาจอันน่าเกลียดน่ากลัวเหล่านี้แล้ว ให้หยุดคำที่



ใช้บริการมาวันใดๆ เสีย หากมีบริการมาแต่ต้น และให้พิจารณาดูอาการภายในต่างๆ เหล่านี้ให้เป็นของไม่งามน่าเกลียดน่ากลัวต่อไป จนจิตหยุดนิ่งและเกิดปัญญาคลายความกำหนัดพอใจในรูปกายซึ่งเป็นอารมณ์ที่ปรากฏขึ้น การที่ทำได้ดังกล่าวนี้นับว่าเป็นการสำเร็จไปขั้นหนึ่ง เมื่อสำเร็จในขั้นนี้แล้ว จะไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะมีอารมณ์หรือนิมิตที่ไม่ดีน่าเกลียดน่ากลัวต่างๆ มาบังเกิดขึ้นอีก นิมิตที่ไม่ดีเหล่านี้จะหายสาบสูญไปหมดเอง เมื่อได้ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้วจะบำเพ็ญภาวนาในเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาหรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ได้ สุดแต่อัธยาศัยชอบและสะดวกสบายในการปฏิบัติ เพราะอุปนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ

เจโตวิมุตติ หลุดพ้นด้วยอำนาจสมาธิ ปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยอำนาจปัญญา เจโตวิมุตติ เกิดจากปฏิบัติสัมมาสมาธิ จนจิตสงบถึงขีดสุดคือ จตุตถฌาน ดังบาลีว่า “สุขสุส จ ปหانا ทุกขสุส จ ปหانا ปุพฺเพ ว โสมนสุสโสมนสุสานํ อตถงฺคมา อทุกขมสุขํ อุเปกฺขาสติปาริสฺสฺหิ” แปลว่า เพราะละสุขละทุกข์เสียได้ทั้งโสมนัสและโสมนัสแต่กาลก่อนก็ดับไปด้วย ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีแต่สติปาริสฺสฺหิวางเฉยอยู่ จิตได้เข้าสู่สภาวะโล่งว่างปราศจากนิมิตหมายหมดสิ่งปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง และกิเลสอย่างหยาบอย่างกลางถูกละทิ้งไป โดยอำนาจเจโตสมาธิ อันจัดว่าเป็นเจโตวิมุตติ คือแยกหลุดจากกิเลสได้ขั้นหนึ่ง อันนี้แสดงว่าพระพุทธรองค์ได้ทรงปฏิบัติเช่นนี้มาแล้ว จึงได้วางหลักวิธีสำหรับให้พวกเราปฏิบัติสัมมาสมาธิ เพื่อให้จิตสงบถึงขีดสุดและเข้าถึงวิโมกข์ พ้นจากการเข้าไปมีที่ตั้งว่าสังขารทั้งหลายเป็นสุขสุญญตวิโมกข์ พ้นจากการเห็นว่างสังขารทั้งหลายเป็นตัวตนซึ่งเป็นเจโตวิมุตติ แยกตัวออกจากสังขารด้วยอำนาจสัมมาสมาธิขั้นหนึ่ง เมื่อจิตสามารถแยกตัวเองออกจากสังขาร คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายได้แล้ว ก็อาจพิจารณาความเป็นไปของสังขารเหล่านี้ เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ได้ เมื่อเป็นดังนี้ก็ย่อมจะต้องปล่อยวางลงเสียทางเดียวเท่านั้น ดังนั้นจิตจึงได้เข้าประชิดฝั่งแห่งภพ จัดเป็นโคตรภู ซึ่งแบ่งเขตระหว่างโลกียะกับโลกุตระ ถ้าจิตมีสีทธาพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ เข้มแข็งถึงขีดที่จะละอวิชชา คือความโง่เขลาที่ได้สั่งสมมาในสันดานให้สิ้นไป

อย่างสิ้นเชิงแล้ว สัมผัสกับปะ ซึ่งเป็นมรรคองค์สุดท้ายของมรรค ๘ ก็จะทำหน้าที่ดังนี้คือ

๑. ดำริออกจากกาม

๒. ดำริในอันไม่พยาบาท

๓. ดำริในอันไม่เบียดเบียน ตรงนี้แหละที่เรียกว่าวิปัสสนา ซึ่งเป็นตอนที่จิตใช้ปัญญาละอนุสัยกิเลส จัดเป็นปัญญาวิมุตติอีกชั้นหนึ่ง เป็นความจริงที่ว่า เมื่อจิตมีพลังพ้นเขตโคตรภูไปแล้ว จะไม่มีทางเสื่อมถอยกลับมาอยู่ในโลกียะอีก ถ้าจิตได้ประชิดฝั่งแห่งภพ คือโคตรภูแล้ว แต่ไม่สามารถก้าวข้ามไปได้โดยเห็นได้จากที่มรรคสัมผัสกับปะไม่ทำงาน ย่อมแสดงว่าจิตยังไม่มีพลังแก่กล้า จึงต้องการให้เจริญมรรคให้มีกำลังยิ่งขึ้นไปอีก

ตอนที่มรรคสัมผัสกับปะสามารถทำลายกิเลสเสียได้โดยอำนาจของปัญญานี้ เรียกว่าปัญญาวิมุตติอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งต้องมีคู่กับเจโตวิมุตติ ดังกล่าวแล้วจะแยกกันไม่ได้เลย

หลักสังเกตการที่จิตเป็นสมาธิหรือไม่ ดังนี้

๑. ถ้าจิตยังคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องต่างๆ อยู่ ยังคิดเสียดแทงอยู่ หรือวงแหวนเหวี่ยง หรือมีความตื่นเต็นรำคาญใจ หรือสงสัยเคลือบแคลงในเรื่องของสมาธิอยู่ จิตของผู้ปฏิบัติจะไม่มีทางเป็นสมาธิได้เลย จนกว่าสิ่งเหล่านั้นจะดับไปแล้วพร้อมกับความรักใคร่ในกามคุณดับ จัดเป็นปฐมฌาน ความเพ่งที่ ๑

๒. ความคิดและการประคองจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่เพ่ง (วิตกวิจารณ์) ดับไป มีแต่ปีติความอิมใจปรากฏอยู่ตามร่างกาย จัดเป็นทุติยฌาน ความเพ่งที่ ๒

๓. ปีติ ดับไปจากร่าง เหลือแต่ความอิมใจที่ได้เสวยอารมณ์อันละเอียด ประณีตจัดเป็นตติยฌาน ความเพ่งที่ ๓

๔. ความอิมใจดับไปพร้อมกับลมหายใจเข้าออก สุขทุกข์ความยินดี ยินร้ายทั้งหลายก็ดับไปด้วย จัดเป็นจตุตถฌาน ความเพ่งที่ ๔

ในระหว่างที่จิตยังไม่เป็นสมาธิ และกำลังก้าวขึ้นสู่ความเพ่งที่ ๑ จากความเพ่งที่ ๑ กำลังก้าวขึ้นสู่ความเพ่งที่ ๒ จากความเพ่งที่ ๒ กำลังก้าวขึ้นสู่ความเพ่งที่ ๓ จากความเพ่งที่ ๓ กำลังก้าวขึ้นสู่ความเพ่งที่ ๔ อยู่ ผู้ปฏิบัติควรระวังทาง หรือวิธีทำจิตให้แม่นยำทำอย่างไร จึงจะเลื่อนจิตให้มีความเพ่ง





สูงขึ้นกว่าเดิมให้ได้ไวด้วย หัดเป็นนักสังเกต เช่น สังเกตสภาวะต่างๆ ที่บังเกิดขึ้นในจิต แต่ละเอียดเฉพาะหน้าว่าเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร ดับไปเพราะอะไร รวมทั้งการแยกสภาวะธรรมที่คล้ายๆ กัน เช่น วิตกกับวิจารณ์ สติกับวิตก วิตกกับมนสิการ ซึ่งเกิดร่วมกันทุกขณะ จะต้องสังเกตอย่างละเอียด

จิตที่สงบถึงฌาน ๔ เป็นจิตที่ตั้งมั่นควรแก่การทำงาน เป็นจิตภายในห้องสี่ปราศจากสิ่งปรุงแต่ง และสงบ ณ จุดนี้เองที่จิตจะรู้อรยัสจ ๔ คือนิโรธสังกก่อนอื่น ต่อมาก็รู้จักทุกขสังขซึ่งปรุงแต่งจิตให้ไม่สงบ ถ้าสามารถละสมุทัยได้ ทุกข์ก็ดับไปด้วย การที่จะละสมุทัยได้นั้น ก็ต้องเจริญมรรค ๘ ให้มีกำลังเข้มแข็งเพื่อละสมุทัยจึงมีนิโรธเป็นผล

การปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อจะปฏิบัติวิปัสสนาทุกครั้งจะต้องเจริญสัมมาสมาธิให้เกิดขึ้นจนจิตสงบถึงขั้นฌาน ๔ ทุกครั้ง เพื่อให้จิตตั้งมั่นควรแก่การทำงานเสียก่อน ไม่ซัดส่ายไปมา เพราะเมื่อจิตตั้งมั่นควรแก่การทำงานแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริงและทำให้เกิดการถ้อยถอนความยึดถือขั้น ๕ ลงได้ในที่สุด ขั้น ๕ ได้แก่ รูปกายของเรานี้ กับอาการของจิตอีก ๔ ประการ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

หลักที่ควรระลึกในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ

๑. ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลที่บริสุทธิ์ และจิตจะต้องสงบถึงขีดสุด คือ มีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน (จตุตถฌาน)

๒. น้อมจิตที่เป็นสัมมาสมาธิไปเพ่งพิจารณาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตรนั่นเอง

๓. ดูผลที่เกิดขึ้นทางจิตว่า หลังจากที่ได้ปฏิบัติแล้ว ได้รับความรู้แจ้งเห็นจริง ดีกว่าเดิม รู้เท่าทันอาการของจิต และสามารถกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานให้ลดน้อยเพียงใดหรือไม่ ถ้าไม่เป็นไปอย่างที่ว่านี้ คือยังฟุ้งซ่าน และกิเลสตัณหาอุปาทาน กลับเพิ่มมากขึ้น ย่อมแสดงว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการปฏิบัติบกพร่องผิดปกติดังแน่นอน ต้องทบทวนเพื่อแก้ไขโดยเร็ว

เพราะฉะนั้นทุกครั้ง que ปฏิบัติ จึงควรตรวจสอบผลที่เกิดทางจิตของตนดังข้อ ๓ ที่กล่าวข้างต้นนี้ทุกครั้ง โดยการน้อมจิตไปสู่อารมณ์คือรูปนามแล้ว จึงดูจิตว่ายังมีภาวะที่ยังเข้าไปติดข้องอยู่กับรูปนามนั้นๆ อีกเพียงใดหรือไม่



ถ้ายังมีความติดข้องห่วงใยอยู่ ก็ให้ปล่อยวางเสียให้ได้ จนรู้สึกว่ามีสติอัน
มั่นคง เฟื่องดูรูปนามอยู่เป็นคนละส่วนกันเท่านั้น และปล่อยให้รูปนามนั้นดับ
ไปเองตามธรรมดา

ตรงจุดนี้แหละที่เป็นวัตถุประสงค์สำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้
ปฏิบัติจะต้องทำให้จิตมีความเคยชินต่อการปล่อยวางรูปนามหรือการละสังโยชน์
๑๐ ประการที่ได้กล่าวมาทั้งหมด ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระองค์ได้
ทรงระบุกำหนดเวลาสำหรับผู้ปฏิบัติ ที่ได้มีสติพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้ว ย่อม
ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังพุทธภาษิตในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า
ตามบาลีว่า “โย หิ โภจิจิ ภิกขเว อิมะ จตตารโ สติปัฏฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต
วสุตฺถานิ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด
๗ ปี, “ตสฺส ทฺวิเนนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปาฎิกงฺขํ” ผู้นั้นพึงหวังผลทั้งสอง
ผลอันใดอันหนึ่ง, “ทิจฺจฺจฺจ ฐมฺเม อญฺญา สติวา อุปาทีเสเส อนาคามิตา” คือ
พระอรหันต์ผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่อกิเลสยังเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี
คือ ผู้นั้นคงจะได้อรหันต์ผล หรืออนาคามีผลในปัจจุบันชาตินี้เป็นแน่ “ติฏฺฐนฺต
ภิกขเว สตฺต วสุตฺถานิ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย ๗ ปีจรงกไว้ ๖ ปี ...๕ ปี ...๔ ปี
ตลอดจนกระทั่ง ๗ วันผู้นั้นพึงหวังผลทั้งสองผลอันใดอันหนึ่ง คือพระอรหันต์ผล
ในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาติ (กิเลส) ยังเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑

ผู้ปฏิบัติพึงเลือกเอาอารมณ์วิปัสสนา ในมหาสติปัฏฐานสูตรเพียง
อารมณ์เดียว ตามอัธยาศัยชอบ แล้วถือเอาไว้สำหรับพิจารณาโดยไม่เปลี่ยนแปลง
ต่อไปอีก เพราะอารมณ์เหล่านั้นต่างก็เป็นสังขารธรรม ซึ่งได้ประชุม
ปรุงแต่งขึ้นแล้วทั้งสิ้น

อารมณ์เหล่านี้เป็นรูป อากาโรจิตที่เป็นผู้เพ่งพิจารณาอารมณ์นี้อยู่
ได้แก่ การรับรู้เป็นสุขทุกข์เฉยๆ จำและคิดถึงอารมณ์แต่ละครั้งเป็นนาม ให้
ผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดพิจารณาดูอารมณ์ โดยสังเกตดูสภาวะ ความเคลื่อนไหว
ของรูปนามอย่างกระชั้นชิดว่า

เมื่อรูปนามเกิดขึ้น ตั้งอยู่-ดับไปก็ตาม ให้พยายามปล่อยวาง ไม่เข้าไป
เกี่ยวข้องกับอาการเปลี่ยนแปลงของรูปนามอย่างสิ้นเชิง เมื่อกระทบกับอารมณ์
ก็ให้เพียงสักแต่ว่ากระทบ คือรู้อารมณ์ก็สักแต่ว่ารู้ ปล่อยวางความยินดีในร้าย
ต่อรูปนามเสีย ให้สิ้นซาก แล้วรูปนามนั้นๆ ก็ย่อมดับสิ้นสูญไปเอง โดยไม่
ให้จิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วย

นักปฏิบัติธรรมควรทำความเข้าใจคำว่า ปฏิบัติกรรมฐานบ่อยๆ ง่ายๆ นี้ หมายความว่า ให้ปฏิบัติติดต่อกันไปโดยไม่มีการออกจากกรรมฐานแล้ว จนมีสติเข้มแข็ง สามารถปล่อยวางขั้นที่ ๕ ได้ในเวลา ๗ ปีเป็นอย่างช้าที่สุด ถ้าหากเกินกำหนดนี้ไปแล้ว ยังไม่ได้มรรคผลอะไรเลย ย่อมแสดงว่าจะต้องมีอะไรบกพร่องแน่นอน เช่น ปฏิบัติผิด อาจารย์แนะนำผิด ศีลวิบัติ มีมิจฉาสมาธิ หรือใช้ชณิกสมาธิ-อุปจารสมาธิ ไม่ใช่สัมมาสมาธิเป็นต้น ควรรีบแก้ไขเสีย ก่อนจะสายเกินแก้ สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรสนใจเป็นพิเศษเวลาใกล้ตาย เป็นความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกรูปทุกนามไม่สามารถหลีกเลี่ยงความตายไปได้ ดังนั้น ควรจะได้ทำความศึกษาว่า เมื่อคนหรือสัตว์ใกล้จะตายนั้น กรรมซึ่งได้สร้างสม เป็นภพของจิตจะส่งผลออกมาเป็นอุปัทภพ กล่าวคือ เมื่อจิตมีอารมณ์ที่เป็น กุศลกรรมก็แต่งให้เป็นปฏิสนธิวิญญานนำไปสู่สุคติภพ คือโลกมนุษย์และโลกสวรรค์ ถ้าจิตมีอารมณ์ที่เป็นอกุศล กรรมก็แต่งให้เป็นปฏิสนธิวิญญานนำไปสู่ทุคติภพ คือ เกิดในอบายภูมิ ๔ มินรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์ดิรัจฉาน อย่างไม่เคยขาดอย่างหนึ่ง

กุศลหรืออกุศลนี้เกิดจากอารมณ์ที่ปรากฏประชิดจิตอยู่จนกระทั่ง ร่างกายตาย ดังนั้นผู้ฉลาด ย่อมพยายามแต่งจิตคุมจิตในเวลาใกล้จะตาย มิให้คลุกคลีกับอารมณ์เสียหรืออารมณ์ชั่ว แต่ให้คลุกคลีกับอารมณ์ดี ซึ่งจะสร้างกำเนิดที่จะถือเกิดให้ดีในชาติต่อไป อย่าประมาทในเวลาใกล้จะตาย จงทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดีเท่านั้น ในเมื่อยังไม่บรรลุมรรคผลขั้นใด การทำจิตแต่งจิตนั้นก็คือการทำสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่จะแยกจิตออกจากอารมณ์ชั่วทั้งหลายได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้นควรที่จะได้ลงมือฝึกให้มีขึ้นชานี้ ชานาญก่อนตายทีเดียว มิฉะนั้นย่อมจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ประมาท ที่เสี่ยงต่อการไปเกิดในทุคติอย่างยิ่ง

ผู้ที่ไม่เคยฝึกให้มีสัมมาสมาธิไว้ก่อน จะไม่รู้จักวิธีแยกอารมณ์ชั่วให้ออกไปจากจิตเป็นอันขาด และสัมมาสมาธินี้ จัดว่าเป็นกุศลอย่างสูงยิ่งในพระพุทธศาสนา แม้จะทำกุศลอย่างอื่น เช่น สร้างวัด สร้างโรงพยาบาลด้วยเงินมหาศาลก็ยังได้กุศลไม่เท่าผู้ปฏิบัติสัมมาสมาธินี้

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ธรรม ๓๗ ประการนี้เป็นธรรมฝ่ายปัญญาเครื่องตรัสรู้

สติปัฏฐาน ๔

ได้อธิบายมาข้างต้นนั้นแล้ว

สัมมัปธาน ๔ คือ

๑. *สังวรปธาน* เพียรระวังมิให้บาปเกิดขึ้นในจิต
๒. *ปหานปธาน* เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
๓. *ภาวนาปธาน* เพียรให้บุญกุศลเกิดขึ้นในจิต
๔. *อนุรักษนาปธาน* เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว นិรวรณ ๕ เป็นบาป เพียรละนิรวรณ ๕ ได้แล้ว ชื่อว่าละบาปได้ หมดบาป จิตเป็นสมาธิ ชื่อว่าบุญ

อธิบายนิรวรณ ๕

๑. *กามฉันทะ* พอใจรักใคร่ในกาม
๒. *พยาบาทะ* ความคิดปองร้ายผู้อื่น
๓. *ถิ่นมิทตะ* ความง่วงเหงาหาวนอน
๔. *อุทัจจะกุกุกุจจะ* ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
๕. *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย

จิตใจของคนเรา ถ้าไม่มีสติคอยควบคุมไว้ ก็มักที่จะคิดแต่ในเรื่องรักๆ ใคร่ๆ ในรูปเสียง เป็นต้น หรือคิดปองร้ายผู้อื่น เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ลังเลสงสัย

การที่จะไม่ให้จิตครุ่นคิดถึงอารมณ์เหล่านี้ ต้องหางานให้จิตทำ อย่าย่อยเฉยๆ หรือแก้ได้ด้วยการสนทนาธรรม ฟังธรรม เจริญสมาธิ หรือเจริญวิปัสสนา

จิตของคนเรา ชอบคิดในทางต่ำ ยกให้ขึ้นสูงได้ยาก ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสให้ทำความเพียร ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ คือ คอยชำระล้างบาปเก่าให้หมดไป ถ้ายังไม่หมดก็คอยระวังมิให้บาปใหม่เกิดขึ้นอีก

สรุปความในการทำความเพียร ก็คือเพียรละบาปให้หมดไปจากจิตใจ กับเพียรให้บุญกุศลเกิดขึ้นในจิต นิรวรณ ๕ เป็นบาป จิตหมดนิรวรณ ๕ มีปีติ สุขเกิดขึ้นเป็นบุญ

อิทธิบาท ๔

๑. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. วิริยะ เพียรประกอบในสิ่งนั้น
๓. จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้นไม่วางธุระ
๔. วิมังสา หมั่นตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น

อิทธิบาท คือ คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ ในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัย
 คำว่า พอใจ ในสิ่งนั้น หมายถึงสิ่งที่จะให้พ้นทุกข์ คือ ฉันทะ พอใจ
 ในการดูภายในกาย วิริยะ เพียรดูบ่อยๆ จิตตะ มีจิตใจจดจ่ออยู่ที่กาย วิมังสา
 หมั่นพิจารณาโดยแยบคายในการดูภายในกาย เป็นต้น

ในการทำสมาธิ ถ้ามีความพอใจ จิตใจก็จะจดจ่ออยู่ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ
 ได้โดยง่าย จะนั่ง นอน เดิน หรือยืนทำสมาธิ ถ้าความพอใจเกิดขึ้นแล้ว ความ
 เพียรก็จะเกิดขึ้น สติก็มั่นคงสำเร็จสมาธิได้โดยง่าย

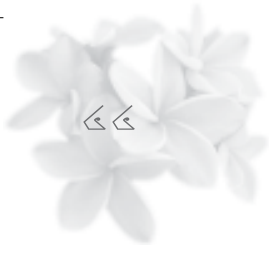
คนที่ทำสมาธิไม่ได้ หรือไม่สำเร็จสมาธิ ก็เพราะขาดความพอใจนั่นเอง
 ผู้ปฏิบัติต้องปลูกความพอใจให้เกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าความพอใจเกิดขึ้นแล้ว คุณ
 ธรรมข้ออื่นๆ มีวิริยะ จิตตะ เป็นต้น จะเกิดตามกันมาโดยลำดับ

อินทรีย์ ๕

๑. สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา
๒. วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ
๓. สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ
๔. สมานินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ
๕. ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา

พละ ๕

๑. สัทธาพละ กำลัง คือ ศรัทธา
๒. วิริยพละ กำลัง คือ ความเพียร
๓. สติพละ กำลัง คือ สติ
๔. สมาธิพละ กำลัง คือ สมาธิ
๕. ปัญญาพละ กำลัง คือ ปัญญา



อินทรีย์ แปลว่าความเป็นใหญ่ คือเป็นจอมแห่งกุศลธรรมคู่กับพละ
ซึ่งแปลว่าธรรมเป็นกำลัง

สัทธา เปรียบเหมือนกองทัพหน้า วิริยะเป็นทัพหนุน สติเป็นจอมทัพ
สมาธิเป็นทัพหลวง ปัญญาเป็นอาวุธทั้งปวง

ศรัทธา แปลว่าความเชื่อ คือเชื่อกรรม เชื่อผลแห่งกรรม เชื่อว่าทำดีได้ดี
ทำชั่วได้ชั่ว และเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า

คำว่า กรรม แปลว่าการทำงานก็ได้ หรือแปลว่าการกระทำก็ได้ จะทำไร
ไถนา คำขาย ก็จัดว่าเป็นการงานเป็นกรรม

ทำดี ทำชั่ว ทำบุญ ทำบาป ก็เป็นกรรมการกระทำ ดังพระบาลีว่า

**“ยาหิสั วปะเต พิชั ตาทิสั ลปะเต ผลั กุลยาณการี กุลยาณั ปาปะการี จ
ปาปะกั”** หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

กรรม คือ กฎแห่งเหตุผล เป็นสัจธรรม เป็นพลังงาน เป็นธรรมชาติ
เราผลักดันสิ่งที่ไม่ดีออกไป สิ่งที่ไม่ดีนั้นก็กลับมาหาเรา เช่น เราดำ
เขาก็ถูกเขาดำตอบ ดีเขาก็ถูกเขาดีตอบ ลักของเขา ก็ถูกเขาลักตอบ

อีกอย่างหนึ่ง กรรมหมายถึงสิ่งที่กระทำตามหน้าที่ ตามธรรมชาติก็ได้
เช่น พระอาทิตย์ทำตามหน้าที่ของพระอาทิตย์ คือเวลาเช้าก็ขึ้นมาให้แสงสว่าง
ความร้อนแก่โลก

มารดาบิดา ก็ทำตามหน้าที่ของมารดาบิดา คือเมื่อทำให้ลูกออกมาแล้ว
ก็ต้องทำการเลี้ยงลูกตามหน้าที่ของมารดาบิดาจะพึงทำแก่ลูก อย่างนี้เรียกว่า
กรรมทำตามหน้าที่

การทำตามหน้าที่ ทำตามธรรมชาติธรรมดา ยังไม่เป็นบุญเป็นบาป

กรรมที่จะเป็นบุญเป็นบาป ต้องประกอบด้วยเจตนา ดังพระบาลีว่า

“เจตนาหิ ภิกขเว กम्मं วทามิ” ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เจตนา เป็น
กรรม

กรรมในทางพระพุทธศาสนา

อย่างย่อมี ๔ อย่าง พิสดารมี ๑๒ กรรมอย่างย่อ คือ กรรมดำ ๑, กรรม
ขาว ๑, กรรมทั้งดำทั้งขาว ๑, กรรมไม่ดำไม่ขาว ได้แก่ มรรคกรรม





กรรมดำ หมายถึงบุคคลผู้ทำแต่กรรมชั่วอย่างเดียว เช่น ช่าลัตว์ ลัก
ทรัพย์ ประพฤติผิดภรรยาสามีผู้อื่น พุดเท็จ ดีมสุราเมรัย เป็นต้น

กรรมขาว หมายถึงบุคคลผู้ทำแต่กรรมดีอย่างเดียว เช่น ให้อทานอยู่
เป็นประจำ รักษาศีลอยู่เป็นประจำ เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อยู่
เป็นนิจ

กรรมทั้งดำทั้งขาว หมายถึงบุคคลผู้ทำทั้งกรรมดีกรรมชั่ว บุญก็หา
บาปก็หิว เช่น คนช่าลัตว์ไปทำบุญ โดยมองเห็นแต่บุญ บาปมองไม่เห็น กล่าว
คือ ไม้รู้จักบุญบาปว่าอยู่ที่ไหน จึงหลงทำทั้งบุญทั้งบาป

ความจริง บุญบาป นรก สวรรค์ นิพพาน อยู่ในจิตใจของตนเองทั้งสิ้น
ไม่ได้อยู่นอกจิตใจของตนเอง

เรามอบความสุขให้แก่ผู้อื่น ก็เท่ากับมอบความสุขให้แก่ตัวเอง

ยึดเยียดความสุขให้แก่ผู้อื่น ก็เท่ากับยึดเยียดความสุขให้แก่ตัวเอง

กรรม ๔ อย่าง

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย กรรม ๔ อย่าง นำสัตว์ไปนรก
เหมือนเขาจับตัวไปขังไว้ในกรงขัง กรรม ๔ อย่าง คือ ช่าลัตว์ด้วยตนเอง ๑,
ใช้ให้ผู้อื่นช่า ๑, สนับสนุนให้เขาช่า ๑, ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นช่าลัตว์ ๑ กรรม ๔
อย่างนี้แล นำสัตว์ไปนรก เหมือนเขาจับตัวไปขังไว้ในกรงขัง ฉะนั้น

กรรม ๔ อย่าง นำสัตว์ไปสวรรค์ เหมือนเขาอุ้มไปนอนในท้องนอน
อย่างดี กรรม ๔ อย่าง คือ ไม่ช่าลัตว์เอง ๑, ไม่ใช้ให้เขาช่า ๑, ไม่สับสนุน
ให้ผู้อื่นช่า ๑, ไม่ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นช่า ๑ กรรม ๔ อย่างนี้ นำสัตว์ไปสวรรค์
เหมือนเขาอุ้มตัวไปนอนในท้องอย่างดี ฉะนั้น การทำทั้งดีทั้งชั่ว ย่อมให้ผล
ทั้งสุขทั้งทุกข์ เหมือนนิทานเรื่องเวมานิกเปรต คือเปรตมีวิมานอยู่ กล่าวคือ
เปรตตนนั้นเวลากลางวันได้เสวยสุขในวิมาน เวลากลางคืนต้องเอามือค้ำ
หลังตนเองกิน การที่ต้องเสวยกรรมอย่างนี้ ตามเรื่องเล่าว่า เปรตนี้เมื่อชาติที่
เป็นคนได้เป็นผู้ตัดสินคดีความต่างๆ แต่ตัดสินไม่ตั้งอยู่ในยุติธรรม ชอบกิน
สินบนข้างหลัง ฉะนั้นเวลาตายแล้วจึงต้องมาค้ำหลังตนเองกิน และที่เขาได้
มีวิมานอยู่นั้น เพราะเคยให้มะม่วงแก่ผู้รักษาศีล จึงได้อยู่ในวิมานสวน
มะม่วงดังกล่าวแล้ว



กรรมไม่ดำไม่ขาว ได้แก่ มรรคกรรม หมายถึงการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ เพื่อทำลายบาปกรรมให้หมดไปจากจิตใจ จนจิตว่างจากกรรม ไม่มีบาปกรรมอะไรๆ จะติดตามให้ผลได้อีกต่อไป

กรรมอย่างพิสดารมี ๑๒

๑. **ทิวฐธรรมเวหนียกรรม** ได้แก่ กรรมให้ผลในปัจจุบัน อธิบายว่า คนใดก็ตาม ที่ทำกรรมแล้วได้รับผลในชาตินี้ เช่น ไปฆ่าเขาตาย แล้วถูกเจ้าหน้าที่ยจับได้ ถูกส่งฟ้องศาล ศาลตัดสินให้ตายตกไปตามกัน คนที่ฆ่าเขาตายนั้นเชื่อว่ารับผลในปัจจุบันแต่ถ้าชาตินี้ยังไม่ได้รับผลต้องรออีกชาติหนึ่งจึงให้ผลก็เป็นหน้าที่ของกรรมที่ ๒ อุปัชชเวหนียกรรม

๒. อุปัชชเวหนียกรรม คือ ให้ผลเมื่อเกิดอีกชาติหนึ่ง

แต่ความเป็นจริงแล้ว การทำดีก็ตาม ทำชั่วก็ตาม ย่อมให้ผลขณะเมื่อทำเสร็จนั้นแหละ คือให้ผลทางด้านจิตใจ ถ้าทำดีก็รู้สึกดีใจสุขใจ ถ้าทำชั่วก็รู้สึกไม่สบายใจทุกข์ใจ ถึงคนอื่นไม่รู้ไม่เห็น ตนเห็นตนเองได้ ในบทพระธรรมคุณว่า สันทิฐิโก ผู้ศึกษาและปฏิบัติจะเห็นเอง คือเห็นความดีใจ เห็นความเสียใจในใจตนเอง สุข ทุกข์ ย่อมรู้สึกหรือเห็นด้วยตนเอง

แต่กรรมทั้ง ๑๒ นี้ ท่านชี้ให้เห็นการรับผลกรรมทั้งทางกายและจิตใจ มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์ธรรมบทขุททกนิกายว่า

อุบาสกคนหนึ่ง เขาได้รักษาอุโบสถตลอดวันและคืน (ในวันอุโบสถ) เวลาเช้ามีดเขาได้ไปล้างหน้าที่บ่อน้ำ เผอิญเป็นคราวที่เขาจะได้รับผลแห่งกรรมชั่วที่เขาเคยทำมาแต่อดีตชาติ พวกโจรที่ปล้นชาวบ้าน หนีมาทางบ่อน้ำ ได้ทำห่อเงินทองตกลงใกล้บ่อน้ำ พวกเจ้าของเงินทองติดตามพวกโจรมาเห็นเขาเข้าก็พูดกันว่านายคนนี้เป็นโจรไปปล้นมา แล้วทำทีว่าเป็นผู้รักษาอุโบสถ ก็เลยช่วยกันหุบตีจนถึงแก่ความตาย

พวกที่รู้เห็นเหตุการณ์ ต่างพูดกันว่า อุบาสกคนนี้ถูกฆ่าตาย ไม่สมควรเลย พระผู้มีพระภาคเจ้า กลับทรงตรัสว่า “การตายของอุบาสกคนนี้ สมควรแล้ว” เพราะพระพุทธรองค์ทรงมีพระญาณรู้แจ้งในเรื่องอดีตกรรม และทรงทราบชัดในเรื่องกรรมเก่าของอุบาสกนั้น (เรื่องของจุลกาลอุบาสกมีอยู่ในอรรถกถาธรรมบทขุททกนิกาย)



๓. อปฺรปรียเวทฺนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในภพสืบๆ ต่อกันไป ได้แก่ ให้ผลเมื่อเกิดอีกสองสามชาติ

๔. อโหสิกรรม กรรมให้ผลสำเร็จแล้ว กรรมที่ ๔ นี้เป็นกรรมล่วงควราแล้วให้ผลเสร็จแล้ว อันผู้ทำได้รับผลแล้วก็เป็นอันเลิกให้ผล เปรียบเสมือนพืชหมดอายุแล้ว เพาะอีกไม่ขึ้น กรรมข้อ ๑-๔ นี้ เป็นกรรมให้ผลตามควรา

๕. ชนกกรรม กรรมแต่งให้เกิด เหมือนมารดาผู้ยังบุตรให้เกิด กรรม (ที่ ๕) นี้สามารถยังสัตว์ผู้ทำให้เคลื่อนจากภพหนึ่งแล้วถือเอาปฏิสนธิในภพอื่น คือ ถ้าเป็นกรรมดี ก็ให้เกิดในสุคติภพ ถ้าเป็นกรรมชั่วก็ให้เกิดในทุคติภพ และเมื่อเกิดแล้วก็พ้นหน้าที่ ต่อกันเป็นกรรมที่ ๖

๖. อุปฺปัตถมกกรรม กรรมสนับสนุน คือ เมื่อชนกกรรมแต่งให้เกิดแล้ว กรรมนี้ก็เข้าสนับสนุน เหมือนแม่นมเลี้ยงทารกที่คนอื่นให้เกิดแล้ว ถ้าชนกกรรมแต่งใช้เกิดดี อุปฺปัตถมกกรรมก็เข้าสนับสนุนให้ผู้เกิดได้ดี เข้าลักษณะว่า **“ไซติ ไซติปรายโน”** *สว่างมาสว่างไป* แต่ถ้าชนกกรรมเป็นบาปอกุศล แต่งปฏิสนธิข้างเลว อุปฺปัตถมกกรรมก็เข้าเติมให้หายหน้าหนังกลง เข้าลักษณะว่า **“ตโม ตมปรายโน”** *มืดมามีมืดไป* เช่น คนบางคนเกิดมามากจนไร้เงินทอง แล้วก็ยังมีบาปกรรมซ้ำเติมอีก คือเจ็บไข้ไม่สบาย สามวันดีสี่วันไข้ การทำมาหากินก็ฝืดเคือง รายได้ไม่พอกับรายจ่าย เป็นต้น

๗. อุปฺปีฬกกรรม กรรมบีบคั้น กรรมนี้มีส่วนไม่เสมอกันกับชนกกรรม ถ้าชนกกรรมเป็นอกุศลแต่งปฏิสนธิข้างดี กรรมที่ ๗ นี้จะบีบคั้นให้ทรุดลง เช่น บางคนเกิดในตระกูลสูงที่มีทรัพย์มาก ต่อมากจนลง แบบผู้ดีตกยาก ทั้งไม่ประกอบคุณงามความดีใส่ตนเลย เข้าลักษณะว่า **“ไซติ ตมปรายโน”** *สว่างมามีมืดไป* แต่ถ้าชนกกรรมเป็นอกุศล แต่งปฏิสนธิข้างเลว กรรมที่ ๗ นี้ก็เกลียดกันให้ทุเลาขึ้น เช่น บางคนเกิดมามากจน แต่มีความขยันหมั่นทำงาน ประกอบคุณงามความดี เช่น ให้ทานรักษาศีล เป็นต้น ต่อมาก็สามารถสร้างฐานะให้มั่นคงขึ้น เข้าลักษณะว่า **“ตโม ไซติปรายโน”** *มืดมาสว่างไป*

๘. อุปฺฆาตกรรม กรรมตัดรอน ได้แก่ การทำหายนะหรือให้ตายนั่นเอง เหมือนคนบางคนถูกรถชนบาดเจ็บสาหัส ถูกนำส่งโรงพยาบาล ยังมีทันถึง ก็ถูกรถชนซ้ำเข้าอีก จนถึงแก่ความตายทันที ถ้าชนกกรรมเป็นอกุศลแต่งให้เกิดไม่ดี ถูกอุปฺปีฬกกรรมบีบคั้นให้ลำบากลงอีก และถูกอุปฺฆาตกรรมเข้า



ตัดรอนจนถึงแก่ความตาย ตัวอย่างบางคนเกิดมาจนเงินทองเจ็บป่วยไม่มีเงินรักษา เผอิญถูกรถชนตาย หรือถูกฆ่าตายเสียแต่อายุน้อย

๙. ครุกรรม กรรมหนัก เป็นทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ในฝ่ายอกุศลกรรม ท่านจัดเอาอนันตริยกรรม เป็นครุกรรม

อนันตริยกรรม ๕ คือ

๑. มาตุฆาต ฆาตมารดา
๒. ปิตุฆาต ฆาตบิดา
๓. อรหันตฆาต ฆาตพระอรหันต์
๔. โลหิตุปบาท ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงพระโลหิตให้ห้อขึ้นไป
๕. สังฆเภท ยังสงฆ์ให้แตกจากกัน

กรรม ๕ อย่างนี้เป็นบาปอันหนักที่สุด ห้ามสวรรค์ห้ามนิพพาน ตั้งอยู่ในฐานปาราชิกของผู้นับถือพระพุทธศาสนา ห้ามมิให้ทำเป็นอันขาด ครุกรรมในฝ่ายกุศลท่านจัดเอาผู้สำเร็จมาน กรรมนี้มีอยู่ ย่อมให้ผลก่อนกรรมอื่น เปรียบเหมือนโยนสิ่งของต่างๆ มีก้อนหิน ท่อนไม้ ฝ้ายสำลี เป็นต้น ขึ้นไปบนอากาศ สิ่งไหนหนักกว่า สิ่งนั้นย่อมตกลงบนพื้นดินก่อน

๑๐. พหุลกรรม กรรมชิน ได้แก่ กรรมที่ทำจนชิน เช่น คนที่มีอาชีพในทางฆ่าสัตว์ขาย จะไม่รู้สึกระดากใจในการฆ่าสัตว์เลย คือจะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา เรียกกรรมนี้อีกอย่างหนึ่งว่า อาจิณกรรม ถ้ากรรมหนักคือครุกรรมไม่มี กรรมนี้ย่อมให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ

๑๑. อาสันนกรรม กรรมเมื่อจวนเจียน คือกรรมที่ทำเมื่อจวนตาย ถ้าพหุลกรรม กรรมชินไม่มี กรรมนี้แม้มีกำลังน้อยอย่างไรก็ตามย่อมให้ผล ท่านเปรียบเหมือนโคแอด้อยู่ในคอก พอนายโคบาลเปิดประตูออก โคแอด้อยู่ใกล้ประตูย่อมออกได้ก่อนโคตัวอื่นๆ เข้าไป แม้แข็งแรงกว่า แต่ก็ออกไปไม่นาน ก็ถูกโคตัวหนุ่มๆ แข่งขึ้นหน้าไป

๑๒. กตัตตากรรม กรรมลักว่าทำได้แก่ กรรมอันทำด้วยไม่ตั้งใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กตัตตาวาปนกรรมบ้าง ต่อเมื่อกรรมอื่นไม่มี จึงถึงวาระแห่งกรรมนี้ ความจริงกรรมต้องมีเจตนาดังพุทธพจน์ว่า

“เจตนาหิ ภิกขเว กम्मํ วทามิ” ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม





คนชั่วบรรณคนตาย ถึงไม่มีเจตนาที่ผิดกฎหมาย เพราะขับด้วยความ
ประมาท ภิภษุชาดสติ ก็ต้องอาบัติ การทำอะไรก็ตามถ้าประมาทชาดสติ จัด
ว่าเป็นกรรมเป็นบาปทั้งนั้น เพราะยังมีกิเลสอยู่ เว้นแต่พระอรหันต์ผู้หมด
กิเลสแล้วเท่านั้น

สรุปความในเรื่องกรรม

กรรม แปลว่าการงานก็ได้ แปลว่าการกระทำก็ได้ เช่น ทำดีได้ดี ทำ
ชั่วได้ชั่ว กรรม การทำตามหน้าที่ เป็นกฎธรรมดา เช่น พระอาทิตย์ ทำตาม
หน้าที่ของพระอาทิตย์ โลก ทำตามหน้าที่ของโลก พระพุทธเจ้า ทำตามหน้าที่
ของพระพุทธเจ้า ครูอาจารย์ ทำตามหน้าที่ของครูอาจารย์ บิดามารดา ทำ
ตามหน้าที่ของบิดามารดา การทำกรรมมี ๓ ทาง คือ

ทำทางกายเรียก กายกรรม ๑ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดใน
ภรรยาสามีผู้อื่น

ทำทางวาจาเรียก วจีกรรม ๑ เช่น พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ
พูดเพ้อเจ้อ

ทำทางใจเรียก มโนกรรม ๑ เช่น โลภอยากได้ของเขา พยาบาทปอง
ร้ายเขา เห็นผิดจากคลองธรรม

พละ ๕ ธรรมเป็นกำลัง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

๑. **ศรัทธา** แปลว่า ความเชื่อ คือเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อ
ความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนเองและเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า

๒. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียร หรือความกล้า (เพียรละชั่ว เพียรทำดี)

๓. **สติ** แปลว่า ระลึกได้ การนึกไว้ ตั้งใจไว้ ถือไว้ เป็นลักษณะของสติ
หรือการระลึกได้ก่อนทำก่อนพูดก่อนคิดก็เรียกว่าสติ

๔. **สมาธิ** แปลว่า ใจตั้งมั่น คือไม่หวั่นไหวด้วยราคะ โทสะ โมหะ จิต
ที่ไม่ยินดียินร้ายเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ

๕. **ปัญญา** แปลว่า ความรอบรู้ แบ่งเป็น ๒ คือ โลกีย์ปัญญา ๑ และ
โลกุตรปัญญา ๑

โพชฌงค์ ๗ คือ

๑. **สติสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ คือ สติ
๒. **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ คือ การเลือกเฟ้นธรรม
๓. **วิริยะสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ คือ ความเพียร
๔. **ปีติสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ คือ ปีติ (ความอิ่มกายอิ่มใจ)
๕. **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบจิต)
๖. **สมาธิสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ คือ สมาธิ (จิตตั้งมั่น)
๗. **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** แปลว่า องค์แห่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา (ความวางเฉยเป็นกลาง)

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม มีสติทุกขณะจิต ประกอบด้วยปัญญาวิจยธรรม เลือกเฟ้นธรรมอยู่ ทั้งประกอบด้วยความเพียร เห็นผลงานที่ทำมาแต่ต้น ก็เกิดปีติความอิ่มกายอิ่มใจ เบิกบานใจ แต่ผู้มีปัญญาก็รู้ว่าจิตใจถ้ามีแต่ปีติ หรือปล่อยให้ปีติเกิดมากเกินไป จิตใจก็จะกระหึ่มโลดโผนเกินไป ทำให้ฟุ้งซ่านได้ จึงข่มให้ระงับลงด้วยปัสสัทธิ จนจิตใจสงบ เมื่อใจและกายสงบแล้วจิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทั้งประกอบด้วยอุเบกขา คือ ความวางเฉย

เปรียบเหมือนกับการขับรถม้า เมื่อคนขับตรวจดูความเรียบร้อยของรถแล้ว ก็ขึ้นรถบังคับม้าให้ลากรถไป ม้าวิ่งเข้าทางไม่เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา คนขับก็เพียงถือหางเชือกไว้เฉยๆ คอยชำเลื่องมองดูทางก็พอ

มรรค มีองค์ ๘

๑. **สัมมาทิฐิ** ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔
๒. **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ คือ ดำริจะออกจากกาม ๑, ดำริในอันไม่พยาบาท ๑, ดำริในอันไม่เบียดเบียน ๑
๓. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ คือ เว้นจากวจีทุจริต

๔. สัมมากำมัมันตะ ทำการงานชอบ คือ เว้นจากกายทุจริต ๓

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิด

๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ เพียรในที่ ๔ สถาน

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกในสติปัฏฐานทั้ง ๔

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ คือ เจริญฌานทั้ง ๔

ในองค์มรรคทั้ง ๘ นั้น เห็นชอบ ดำริชอบ สงเคราะห์เข้าไปปัญญาสิกขา วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ สงเคราะห์เข้าไปศีลสิกขา เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจมั่นชอบ สงเคราะห์เข้าไปจิตตสิกขา

มรรค ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา คือข้อปฏิบัติสายกลาง ไม่ตึงนักไม่หย่อนนัก เปรียบเหมือนพินสามสาย ถ้าซึ่งสายตึงนักก็มักขาด ถ้าหย่อนไปก็ติดไม่ตึง หรือตึงก็ไม่ดี ไม่ไพละระ ต่อเมื่อซึ่งแต่พอดีไม่ให้ตึงเกิน ไม่หย่อนเกิน ก็จะติดได้ไพละระดี

ในทางปฏิบัติ ก็ได้แก่การวางใจให้เป็นกลาง มีสติคอยควบคุมจิตใจ อย่าให้เกิดความยินดียินร้ายในขณะเห็นรูป ฟังเสียง เป็นต้น

สายกลางหรือความพอดีของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน

สายกลางในการกิน ถ้ากินมากเกินไป ทำให้อึดอัด เกิดความง่วงหงาวหาวนอน ทำให้ปฏิบัติธรรมไม่ได้ ถ้าน้อยเกินไปก็ทำให้อ่อนเพลีย ทำให้ไม่มีกำลังกายกำลังใจปฏิบัติบางคนกินคนเดียว ปฏิบัติธรรมได้ดี บางคนกินสองหน ปฏิบัติธรรมดี บางคนกินสามหน ปฏิบัติธรรมได้ดี ผู้ปฏิบัติก็ควรทำตามความเหมาะสมของตนๆ

สายกลางในการนอน บางคนอาจนอนคืนละ ๖ ชั่วโมงเป็นพอดี บางคนนอน ๔ ชั่วโมงเต็มอิ่ม ไม่อ่อนเพลีย ก็จัดว่าเป็นสายกลางในการนอนของผู้ปฏิบัติแต่ละคนๆ

กินน้อย นอนน้อย เพียรมาก อย่างนี้เป็นแบบอย่างของนักปฏิบัติอาชีพ ไม่ใช่ให้นักปฏิบัติสมัครเล่นหรือชั่วคราว

คำว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ แปลว่าหนทางที่ทำบุญชุนให้สำเร็จความเป็นอริยเจ้า อันประกอบด้วยองค์ ๘ หรือทางอันไปจากข้าศึก คือ กิเลสอันประกอบด้วยองค์ ๘

มรรค แปลว่าทางหรือธรรมอันฆ่าเสียซึ่งกิเลส เป็นทางเดินของจิตใจ คือเมื่อจิตมีศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว กิเลสก็จะถูกทำลายให้หมดไปจากจิต

“ตตฺถ สีสฺสปริภาวิตฺตํ สมาธิ มหฺพฺผลโล โหติ มหฺนีสฺส สสมาธิ ปริภาวิตา ปญฺญา มหฺพฺผลา โหติ มหฺนีสฺสา ปญฺญา ปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมฺจุจติ” ในศีล สมาธิ ปัญญา นั้น สมาธิอันศีลอบรมแล้ว มีผลใหญ่ มีอาหิสงส์ใหญ่ สมาธิอันปัญญาอบรมแล้ว มีผลใหญ่ มีอาหิสงส์ใหญ่ จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมพ้นจากอาสวะโดยชอบ

กิเลสมีรากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เหมือนโรคในกาย มรรคเหมือนยา รักษาโรค ผลเหมือนความสบายเพราะหายโรค

กิเลสเหมือนโจร มรรคเหมือนเจ้าหน้าที่ปราบโจร ผลเหมือนการอยู่สบายเพราะไม่มีโจร

ศาสตร์ ๓ จำพวก

ศาสตร์ ๓ จำพวก ในบุคคลบัญญัติ (๓๖/๑๘๐) แสดงว่าศาสตร์มี ๓ จำพวก คือ

๑. ศาสตร์ผู้สัสตวาทะ (มีวาตะว่าเที่ยง ได้แก่ ศาสตร์ผู้บัญญัติ มีอรรถาจารย์แก้ทั้งภพนี้ภพหน้า)

๒. ศาสตร์ผู้จเฉทวาทะ (มีวาตะว่าขาดสูญ ได้แก่ ศาสตร์ผู้บัญญัติว่ามีอรรถาจารย์แก้เฉพาะในภพนี้ แต่ไม่มีอรรถาจารย์แก้ในภพหน้า)

๓. ศาสตร์ผู้สัมมาสัมพุทธะ (ผู้ตรัสรู้เอง ได้แก่ ศาสตร์ผู้ไม่บัญญัติ เช่นนั้นทั้งสองอย่าง) ฉะนั้นในพระพุทธศาสนาจึงไม่แสดงวาทะทั้งสองนั้น และถ้ามีปัญหาที่จะทำให้ผู้ฟังเข้าใจเข้าไปในวาทะทั้งสองนั้น ซึ่งขัดกับพระพุทธศาสนา พระบรมศาสดาก็ไม่ตรัสพยากรณ์

ในสังยุตตนิกาย (๘ ๑/๔๘๗) แสดงว่าปริพาชกชื่อ วัจฉโคตร มาเฝ้าพระบรมศาสดา กราบทูลถามว่า อตตามีหรือ? พระองค์ทรงนิ่ง ถามว่า อตตาไม่มีหรือ? ทรงนิ่งอีก เมื่อปริพาชกนั้นกลับไปแล้ว พระอานนท์เถระกราบทูลถามถึงเหตุที่ทรงนิ่งไม่พยากรณ์ ตรัสตอบว่า ถ้าทรงพยากรณ์ว่าอตตาก็จักเป็นฝ่ายสัสตวาทะ ถ้าทรงพยากรณ์ว่า อตตาไม่มี ก็จักเป็นฝ่ายจเฉทวาทะ และทรงตรัสถามพระอานนท์ว่า ถ้าทรงพยากรณ์ว่าอตตามี จักให้เกิดญาณอนุโลม ข้อว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาหรือไม่ พระอานนท์กราบทูลว่า ไม่เป็น



ดังนั้น ตรัสต่อไปว่า ถ้าทรงพยากรณ์ว่า อัศจรรย์ไม่มี ปริพาชกก็จังกงนงหลงใหญ่ยิ่งขึ้นว่า เมื่อก่อนเรามีอัศจรรย์ เต็มวัน ไม่มีหนอ (มันเป็นอย่างไรกันแน่)

ในทฎฎฎฎฎฎฎฎ (๒๕/๔๘๗) แสดงถึงผู้ที่หลุดพ้นแล้วว่า “ความเห็นว่ามีตน (หรือ) ความเห็นที่ไม่มีตน ไม่มีแก่ผู้หนึ่งเลย ผู้หนึ่งได้ละความเห็นในโลกนี้ทั้งหมด”

ในลัญจตุตตนิทาย สฬายตนะ (๑๘/๔๘๕) พระพุทธองค์ตรัสว่า “**สอุปาทานสสุ ขวาท วจฺจ อุปฺปตฺติ ปญฺญาเปมิ โน อนุปาทานสฺสาติ**” *ดูก่อนว่าจะเราบัญญัติการเกิดขึ้นสำหรับผู้มีอุปาทาน แลหาบัญญัติการเกิดขึ้นสำหรับผู้หมดอุปาทานไม่* พระพุทธภาษิตนตรัสแก่ปริพาชก วัจจโคตร ความย่อว่า

ปริพาชกกราบทูลว่า สมณพราหมณ์ ปริพาชกผู้อัญเดียรถียประชุมสนทนากันว่า ครุทั้ง ๖ มี ปุราณกัสสป มักขลิโคกาล เป็นต้น บัญญัติการอุบัติ (การเกิด) ของสาวกของตนซึ่งทำกาลแล้วว่า ผู้ที่เกิดในที่โน้น ผู้โน้นเกิดในที่นี้ เขาจึงสงสัย

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ควรแล้วที่ท่านจะสงสัย ความสงสัยเกิดแก่ท่าน ในฐานะที่ควรสงสัย จึงตรัสพระพุทธภาษิตนนี้ ตรัสอุปมาว่า เหมือนไฟมีเชื้อจึงเกิดขึ้นได้ ไม่มีเชื้อเกิดขึ้นไม่ได้

นิพพานชั่วคราว

ในลัญจตุตตนิทาย ขนธวาร (๑๒/๔๕) พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นความที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง มีความแปรปรวน จางไป ดับไป เมื่อพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปทั้งในก่อนรูปทั้งสิ้นในบัดนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ย่อมละโสกะปริเทวะทุกขโทมนัสอุปายาสเสียได้ เพราะละสิ่งเหล่านี้ได้จึงไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้งย่อมอยู่เป็นสุข ภิกษุผู้มีปกติอยู่เป็นสุข เราเรียกว่าผู้ดับ (นิพพาน) แล้วชั่วคราว (ตทั้งคนิพพาน)

“ภิกษุ ลียา ฉายิ วิมุตตจิตฺโต อากฺขเข เว หทยสฺสาณุปตฺติ โลกสฺส ญฺตฺวา อุทยพฺพยุจฺจ สุเจตฺโส อนิสฺสลิโต ตทานิสฺโส” ส.ส.๑๙/๗๓ ภิกษุพึงเป็นผู้เพ่ง มีจิตหลุดพ้น รู้ความเกิด และความเสื่อมไปแห่งโลกแล้ว มีใจดีไม่ถูกกิเลสตัณหาอาศัย เป็นผู้มีธรรมนั้นเป็นอานิสงส์ พึงหวังความบริสุทธิ์แห่งใจได้แท้



คุยกันถึงเรื่องจิต

บางคนว่าจิตเป็นพลังงานเกิดอยู่ในสมอง บางคนว่าอยู่ที่หัวใจ ความเห็นอย่างนี้เป็นความเห็นของคนไม่ใช่พระ ความเห็นของพระคือพระพุทธรูปองค์ทรงตรัสไว้ในธรรมบทขุททกนิกาย

“บุรุษคมฺ เอกจํ อสรีรํ คุหาสยํ เย จิตตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺพธนา” จิตชอบไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่างตัวตน แต่อาศัยอยู่ในถ้า (คือกาย) ผู้ใดสำรวมระวังรักษาไว้ได้ ผู้นั้นจักพ้นจากเครื่องผูกของมารเสียได้ในพุทธภาษิตนี้ ถ้าผู้ศึกษาปฏิบัติมีใจเป็นกลางไม่ยึดติดความเห็นของตนแล้วจะเข้าใจเรื่องจิตได้ดี

ความจริงจิตเป็นธาตุรู้ซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน มันเป็นความว่างจะอยู่ที่ไหนก็ได้ เพราะเป็นนามธรรมไม่อาจจับต้องได้

จิตใจ วิญญาณ เหมือนกันหรือต่างกัน?

มโน แปลว่าใจ จิต แปลว่าจิต (เป็นธาตุรู้) วิญญาณแปลว่ารู้แจ้ง หรือรู้สึก เรื่องของวิญญาณ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันมากในหมู่นักธรรม ต่างมีความเห็นไม่ลงกัน บางคนว่าตายแล้ววิญญาณออกจากร่างไปหาที่เกิดอีก บางคนว่าตายแล้ววิญญาณดับหมดไม่เกิดอีก นี่ก็เป็นความเห็นของคน มิใช่ความเห็นของพระพุทธเจ้า

สมมุติว่า ที่บ้านเราใช้ไฟฟ้า เมื่อเราเปิดสวิตช์ไฟ กระแสไฟจะวิ่งเข้าหลอด แสงสว่างก็จะพุ่งมาจากหลอด กระแสไฟเปรียบเหมือนวิญญาณ (ความรู้สึก) ลวดทองแดงในหลอดไฟเปรียบเสมือนมโน (ใจ) แสงสว่างของไฟฟ้าที่สาดแสงจ้าอยู่เปรียบเหมือนจิต

นามรูปเป็นของคู่กัน ทั้งคู่ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่ออันใดอันหนึ่งแตกสลาย ทั้งคู่ก็ต้องแตกสลายหมด ถ้าหลอดไฟแตก แสงสว่างก็ดับ หรือเส้นลวดทองแดงขาด ถึงจะมีหลอดแก้วอยู่ ไฟก็ไม่ติด

วิญญาณในภาษาธรรมะเปรียบเหมือนกระแสไฟ หรือกระแสไฟฟ้าเปรียบเหมือนวิญญาณ ไฟฟ้าในบ้านเราถึงจะมีอยู่ แต่ถ้าไม่เปิดสวิตช์ไฟ แสงสว่างก็ไม่มี ธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุ ถ้าไม่มีเหตุ ผลก็มีไม่ได้

เราได้รับความสว่างในเวลากลางคืนจากแสงไฟฟ้า มันมาจากเหตุที่เราต้องการความสว่าง จึงสร้างเหตุขึ้นคือเปิดสวิตช์ แสงสว่างก็เกิดทันที



วิญญาณเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนถาวร มีลักษณะเกิดดับ จิตเป็นธาตุรู้ คือย่อมรู้ลักษณะความเกิดดับของวิญญาณด้วย พระพุทธองค์ตรัสว่า วิญญาณ จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัย ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยวิญญาณเกิดไม่ได้

๑. อาคัยรูปกระทบตา เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นเรียก *จักขุวิญญาณ* แปลว่า ความรู้สึกทางตา

๒. อาคัยเสียงกระทบหู เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นเรียก *โสตวิญญาณ* แปลว่า ความรู้สึกทางหู

๓. อาคัยกลิ่นกระทบจมูก เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นเรียก *ฆานวิญญาณ* แปลว่า ความรู้สึกทางจมูก

๔. อาคัยรสกระทบลิ้น เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นเรียก *ชีวหาวิญญาณ* แปลว่า ความรู้สึกทางลิ้น หรือวิญญาณเกิดทางลิ้น

๕. อาคัยโผฏฐัพพะ สิ่งที่มากระทบกาย เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นเรียก *กายวิญญาณ* แปลว่า ความรู้สึกทางกาย

๖. อาคัยธรรมารมณฺ์ คือเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับใจ เกิดความรู้สึกรู้ขึ้นเรียก *มโนวิญญาณ* แปลว่า ความรู้สึกทางใจ นี่เป็นวิญญาณหก

อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ *จักขวยตนะ* เครื่องสัมผัสต่อทางตา, *โสตายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อทางหู, *ฆานายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อทางจมูก, *ชีวหายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อทางลิ้น, *กายายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อทางกาย, *มนายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อทางใจ

อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ *รูปายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อจากวัตถุคือรูป, *สัททายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อจากวัตถุคือเสียง, *คันธายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อจากวัตถุคือกลิ่น, *รสายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อจากวัตถุคือรส, *โผฏฐัพพายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อจากวัตถุคือความถูกต้องทางกาย, *ธัมมายตนะ* เครื่องสัมผัสต่อจากวัตถุคือธรรมารมณฺ์เรื่องที่จิตนึกคิด

ภวังค์ (องค์แห่งภพ) ภพ หมายถึงที่อยู่ของจิต หลังจากการรับอารมณ์ครั้งหนึ่งเสร็จแล้ว แต่ยังไม่ทันขึ้นสู่วิถีที่จะรับรู้อารมณ์ครั้งต่อไป นับว่าในขณะที่จิตไม่มีอารมณ์อันใด แต่เวลาที่จิตไม่มีอารมณ์นี้เร็วมากจนไม่สามารถแยกออกให้เห็นได้ในทางปฏิบัติ เรียกว่าจิตลงสู่กระแสภวังค์บ้าง ตกภวังค์บ้าง เข้าภวังค์บ้าง แล้วแต่อัธยาศัยของแต่ละคนซึ่งรวมความว่า ระยะเวลาที่เป็นระยะที่จิตยังไม่ได้รับอารมณ์ในพระอภิธรรมเรียกว่า *อดีตภวังค์* นอกจาก

ตอนหัวเลี้ยวหัวต่อของการเปลี่ยนอารมณ์ของจิตซึ่งเป็นภวังค์แล้ว ตอนที่กำลังนอนหลับสนิท ไม่ฝันและกำลังสลบอยู่ จิตก็ไม่รับอารมณ์จากภายนอกใดๆ เลย จัดว่าเป็นภวังค์เหมือนกัน นอกจากนอนฝัน จิตจะนำอารมณ์ในอดีตที่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน เอามาแสดงให้ปรากฏได้อีก จึงไม่จัดเป็นภวังค์

อารมณ์มีมากมายที่สุดจะพรรณนา แต่ก็คงเป็นอารมณ์ที่พอใจอย่างหนึ่ง กับอารมณ์ที่ไม่พอใจอย่างหนึ่ง รากฐานที่มาแห่งอารมณ์ คือ รูปธาตุ และรูปสัญญา เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในทางธรรม ไม่ว่าจะธรรมะบทไหนก็ต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้วยเสมอไป คนเราจะมีสุขมีทุกข์จิตใจเสียใจก็เพราะอารมณ์ และเกี่ยวเนื่องอยู่กับอารมณ์ทั้งนั้น นอกจากถึงนิพพานจึงจะเป็น อนารมณฺ์ คือไม่มีอารมณ์

สรุปแล้วจิตจะรับรู้อารมณ์ขึ้นนอกผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย รวม ๕ ทวาร และรับรู้อารมณ์ขึ้นในโดยทางมโนทวารทางเดียว

จิตที่รับรู้อารมณ์ทางอายตนะได้กลายเป็นจิตผสมกับอารมณ์ไปแล้ว ในทางธรรมเรียกจิตผสมนี้ว่าวิญญาณ คือ เป็นจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ

เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ทางตา เกิดจักขุวิญญาณ แล้วเปลี่ยนไปรับรู้อารมณ์ทางหู เกิดโสตวิญญาณ แล้วเปลี่ยนไปรับรู้อารมณ์ทางลิ้น เกิดชิวหาวิญญาณ ดังนี้ เป็นต้น ในทางธรรมเรากล่าวว่า เมื่อดูรูปจักขุวิญญาณเกิดขึ้น เมื่อเปลี่ยนไปฟังเสียง จักขุวิญญาณที่เกิดแต่การดูรูปนั้นก็ดับไป และโสตวิญญาณก็เกิดขึ้นแทน และเมื่อเปลี่ยนไป ลิ้มรสด้วยลิ้น โสตวิญญาณที่เกิดแต่การฟังเสียงนั้นก็ดับไปและชิวหาวิญญาณก็เกิดขึ้นแทนที่ จนกว่าจะมีอารมณ์ใหม่มาแทนอีก

ดังนั้นการรับรู้อารมณ์ของจิตที่เรียกว่า วิญญาณ ๖ นี้ จึงย่อมเกิดดับๆ อยู่เสมอเป็นธรรมดา ตามจำนวนอารมณ์ที่จิตรับรู้เข้ามาตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ รวมทั้งในขณะที่นอนฝันด้วย

จิตที่รู้อารมณ์จากอดีตสัญญานั้นเรียกว่า วิบาก อันเป็นผลของความรู้เห็นอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านไปในอดีต ถ้าเป็นวิบากของจิตที่เลิกรับรู้อารมณ์ฝ่ายโลก จิตก็ทำหน้าที่ปฏิสนธิ ภวังคะและจุติ



ถ้าเป็นวิบากของจิตที่เล็กรับรู้อารมณ์ทางโลกเมื่อใด จิตก็จะเลิกทำหน้าที่ปฏิสนธิ ภวังคะ และจตุตถจิตต่อไป เรียกว่า วิมุตตจิตคือ จิตหลุดพ้นจากอารมณ์ เป็นนิพพาน วิญญาณทั้ง ๖ จึงดับสนิท ณ ที่นี้

วิมุตตจิตเป็นโลกุตตระ

คืออยู่เหนือโลก เพราะได้รับการอบรมมาเป็นอย่างดี จึงมีปัญญาสามารถรอบรู้จักสภาวะของสังขารธรรมตามความเป็นจริงโดยไม่เข้าไปยึดมั่นในอารมณ์ที่เกิดเฉพาะหน้า หรือ อารมณ์อดีต อนาคตที่ดับไปแล้ว

คำที่มีความหมายเป็นไวยากรณ์ส่งเสริมเกื้อกูลของคำว่าอารมณ์ คือ โลก เจตสิก สังขาร ชั้น ๕ รูป นาม เหล่านี้จัดอยู่ในพวกอารมณ์ ซึ่งถูกวิมุตตจิตรู้และเลิกถือเอาเข้ามาปรุงแต่งเป็นชีวิต เป็นภพ เป็นโลกแล้ว เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ไม่มีแก่นสาร ดังนั้นเมื่อจิตเลิกถืออารมณ์ทางโลกใดๆ อีกต่อไป ที่เรียกว่า “อนารมมณ” จิตจึงถึงนิพพาน ซึ่งสงบจากการปรุงแต่งใด ๆ เป็นจิตมีนิพพานเป็นอารมณ์ หมายถึงจิตหมดจากการที่มีอารมณ์เข้าไปปรุงแต่งให้มีกิเลสอีก

อารมณ์ และชั้น ๕

ตามธรรมดาแล้วรูป เสียง กลิ่น รส ความถูกต้องทางกาย และธรรมารมณ์ ย่อมมีอยู่ในโลก แต่ยังไม่อาจบัญญัติเรียกว่าอะไรได้ จนกว่าจะมีจิตหรือธาตุรู้สัมผัสและรับรู้สิ่งเหล่านี้เข้า เมื่อจิตเข้ามากระทบเมื่อใด เมื่อนั้นแหละจึงเป็นอารมณ์ของจิต อาศัยที่จิตมีวิชากำกับอยู่เดิม จึงได้เข้าผสมกับอารมณ์ นั้นๆ ทันทัน ด้วยอำนาจของตัณหาและอุปาทาน หลังจากผัสสะ (กระทบ) แล้วทำให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ และเกิดเป็น ชั้น ๕ ขึ้น โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๑. ชั้น ๕ ทางตา อาศัยตา ๑, รูป ๑ จึงเกิดการรับรู้ อารมณ์ทางตา คือจักขุวิญญาณขึ้น ตาและรูปเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นประการอื่น เพราะไม่อาจบังคับบัญชาได้ จึงต้องป่วยไข้แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดจักขุวิญญาณขึ้น ก็ย่อมไม่เที่ยงตามไปด้วย การที่ธรรม ๓ ประการคือ ตา ๑, รูป ๑ และจักขุวิญญาณ ๑ มาอยู่รวมกันแห่งเดียวเรียกว่าจักขุสัมผัส จิตที่ถูกจักขุสัมผัสแล้ว ย่อมเกิดเวทนา เกิดสัญญาและเกิดเจตนา (สังขาร) ที่เป็นชั้น ๕ ทางตาขึ้นครบ

๒. ขั้น ๕ ทางหู อาศัยหู ๑, เสียง ๑ จึงเกิดการรับรู้ทางหู คือ โสตวิญญูณขึ้น หูและเสียงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นประการอื่น เพราะไม่อาจบังคับบัญชาได้ จึงต้องป่วยไข้แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดโสตวิญญูณขึ้นก็ย่อมไม่เที่ยงตามไปด้วย การที่ธรรม ๓ ประการ คือ หู ๑, เสียง ๑ และโสตวิญญูณ ๑ มาอยู่รวมกันแห่งเดียว เรียกว่า โสตสัมผัส จิตที่ถูกโสตสัมผัสแล้ว ย่อมเกิดเวทนา เกิดสัญญา และเกิดเจตนา (สังขาร) ที่เป็นขั้น ๕ ทางหูขึ้นครบ

๓. ขั้น ๕ ทางจมูก อาศัยจมูก ๑, กลิ่น ๑ จึงเกิดการรับรู้อารมณ์ทางจมูก คือ ฆานวิญญูณขึ้น จมูกและกลิ่นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นประการอื่น เพราะไม่อาจบังคับบัญชาได้ จึงต้องป่วยไข้แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดฆานวิญญูณขึ้น ก็ย่อมไม่เที่ยงตามไปด้วย การที่ธรรม ๓ ประการ คือ จมูก ๑, กลิ่น ๑, ฆานวิญญูณ ๑ มาอยู่รวมกันแห่งเดียว เรียกว่า ฆานสัมผัส จิตที่ถูกฆานสัมผัสแล้ว ย่อมเกิดเวทนา เกิดสัญญา และเกิดเจตนา (สังขาร) ที่เป็นขั้น ๕ ทางจมูกขึ้นครบ

๔. ขั้น ๕ ทางลิ้น อาศัยลิ้น ๑, รส ๑ จึงเกิดการรับรู้อารมณ์ทางลิ้น คือ ชิวหาวิญญูณขึ้น ลิ้นและรสเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นประการอื่น เพราะไม่อาจบังคับบัญชาได้ จึงต้องป่วยไข้แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดเป็นชิวหาวิญญูณขึ้น ก็ย่อมไม่เที่ยงตามไปด้วย การที่ธรรม ๓ ประการ คือ ลิ้น ๑, รส ๑ และชิวหาวิญญูณ ๑ มาอยู่รวมกันแห่งเดียว เรียกว่า ชิวหาสัมผัส จิตที่ถูกชิวหาสัมผัสแล้ว ย่อมเกิดเวทนา เกิดสัญญา เกิดเจตนา (สังขาร) ที่เป็น ขั้น ๕ ทางลิ้นขึ้นครบ

๕. ขั้น ๕ ทางกาย อาศัยกาย ๑, ความสัมผัสทางกาย ๑ จึงเกิดการรับรู้อารมณ์ทางกาย คือ กายวิญญูณขึ้น กายและความสัมผัสทางกายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นประการอื่น เพราะไม่อาจบังคับบัญชาได้ จึงต้องป่วยไข้แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดเป็นกายวิญญูณขึ้น ก็ย่อมไม่เที่ยงตามไปด้วย การที่ธรรม ๓ ประการ คือ กาย ๑ ความสัมผัสทางกายและกายวิญญูณ ๑ มาอยู่รวมกันแห่งเดียว เรียกว่า กายสัมผัส จิตที่ถูกกายสัมผัสแล้ว ย่อมเกิดเวทนา เกิดสัญญา และเกิดเจตนา (สังขาร) ที่เป็นขั้น ๕ ทางกายขึ้นครบ





๖. ชั้น ๕ ทางใจ เพราะอาศัยใจ ๑, ธรรมารมณ ๑ จึงเกิดการรับรู้ อารมณ์ทางใจ คือ มโนวิญญาณขึ้น มโน (ใจ) และธรรมารมณ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไปเป็นประการอื่น เพราะไม่อาจบังคับบัญชาได้ และต้องป่วยไข้แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดเป็นมโนวิญญาณขึ้น ก็ย่อมไม่เที่ยงตามไปด้วย การที่ธรรม ๓ ประการนี้ คือ มโน ๑, ธรรมารมณ ๑ และ มโนวิญญาณ ๑ มาอยู่รวมกันแห่งเดียวเรียกว่า มโนสัมผัส จิตที่ถูกลมโนสัมผัสแล้ว ย่อมเกิดเวทนา เกิดสัญญา และเกิดเจตนา (สังขาร) ที่เป็นชั้น ๕ ทางใจขึ้นมาครบถ้วน

รูปชั้น เกิดแต่มหาภูตรูปธาตุ ๔ เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นมีรูปพรรณสัณฐานให้รู้เห็นได้ เพราะการประชุมปรุงแต่งของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม รวมกันเข้าเป็นรูป เมื่อประชุมปรุงแต่งแล้ว จึงเป็นสังขารธรรม ซึ่งย่อมกลับกลอกแปรปรวน ด้วยอำนาจความเย็นร้อน เป็นต้น ไม่อาจดำรงคงที่ตามสภาพเดิมได้ ดังนั้นถ้าจะกล่าวโดยสภาวะ รูปย่อมเป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว ครั้นมีจิตเข้ามายึดถือรูปนี้ด้วยความเข้าใจผิด ก็เกิดเป็นทุกข์ซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง คือทุกข์เพราะการเข้ามายึดถือรูปด้วยความสำคัญผิด รูปที่มีจิตเข้ามายึดนี้ เป็นรูปชั้น

เวทนาชั้น เมื่อจิตยึดเอารูปเข้ามาเป็นอารมณ์แล้ว เกิดความรู้สึกเป็นสุขกายสบายใจ เกิดโสมนัสยินดีหรือรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เกิดโทมนัส ขัดเคือง คุ่มแค้น น้อยเนื้อต่ำใจ หรือรู้สึกกลางๆ เป็นปกติเฉยอยู่ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่โสมนัส ไม่โทมนัส อาการเหล่านี้ เรียกว่าจิตเสวยอารมณ์หรือเกิดเวทนา ๕ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อทุกขมสุขหรืออุเบกขาเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น นับเป็นเวทนาชั้น

สัญญาชั้น เมื่อจิตรู้ว่ามิเวทนาเกิดขึ้นเพราะการรับเอารูป ก็จำอารมณ์ที่ได้เสพอไว้ได้ เช่น จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความกระทบทางกาย) และธรรมารมณ (เรื่องราวที่เกิดขึ้น ทางใจ) ตลอดจนเวทนา ๕ เหล่านี้ ตามที่ปรากฏได้นับเป็นสัญญาชั้น

สังขารชั้น เมื่อจิตได้จำรูปและเวทนานี้ได้แล้วก็นึกคิดตัดสินใจ กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดเป็นกรรม ตามอำนาจกิเลสฝ่ายกุศลบ้าง หรือฝ่ายอกุศลบ้าง หรือเป็นกลางๆ ไม่เป็นทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล นับเป็น สังขารชั้น เวทนาและสังขารนี้เป็นเจตสิกมีผัสสะเป็นปัจจัย

วิญญานชั้นนี้ เมื่อจิตเสวยอารมณ์เกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นและจำได้ว่าเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อย่างใด ทำให้เกิดความคิดอย่างใดขึ้น เป็นกุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม เฉยๆ ก็ตาม จิตก็รู้เรื่องราวเหล่านี้ตามที่ปรากฏทั้งหมด การรู้อารมณ์โดยอาศัยอายตนะทั้ง ๖ ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พุ่งออกมาภายนอกตัวของมันเอง เนื่องจากการไปรับเอาอารมณ์ภายนอกเข้ามานี้ จิตได้ถูกผสมคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ จนเกิดเวทนาจำได้หมายรู้ และเกิดความนึกคิดต่างๆ ขึ้น ดังที่ได้กล่าวมา ๔ ข้อข้างต้นนี้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่า วิญญานชั้นนี้ มีนามรูปเป็นปัจจัย

ฉะนั้น คำว่าเวทณาก็ดี สัจจะ วิญญาน รูป เจตสิกก็ดีเหล่านี้ต่างก็เป็นอาการของจิตหรือวิญญานธาตุทั้งสิ้น และสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีจิตเป็นผู้นำ มีจิตเป็นใหญ่ และจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะมีจิตกระทำให้สำเร็จ ดังนั้น ชั้นนี้ ๕ จึงเป็นสังขารธรรมจึงตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ต้องเกิดดับๆ ตามจำนวนเจตนาที่จิตเสวยอารมณ์แต่ละครั้ง ฉะนั้น ชั้นนี้ ๕ จึงเกิดดับในวันหนึ่งอย่างนับไม่ถ้วน ส่วนจิตเป็นผู้รู้ ย่อมทรงความรู้ไว้ ส่วนวิญญานชั้นนี้ถูกกิเลสเครื่องเศร้าหมอง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เกาะแอบแฝงอยู่ ประดุจสนิมที่เกาะแนบแน่นอยู่กับเนื้อเหล็ก จึงไม่บริสุทธิ์ไม่ผ่องใส จึงมีอาการเกิดๆ ดับๆ ดังกล่าวมาแล้วแต่ต้น

“ปภัสสรमितํ ภิกขเว จิตตํ” ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสรผ่องใส แต่เกิดเศร้าหมองขึ้น เพราะกิเลสที่จรเข้ามาทาง ตา หู จมูก เป็นต้น

คำว่าจิตเดิม นี้มีมาในภาษาบาลีว่า **“อชฺฌตฺตสมยฺจิตตํ สนฺตฺติเมวาริฉจฺจติ”** แปลว่า ผู้เข้าถึงจิตเดิมหรือจิตตัวในได้ย่อมเป็นผู้สงบ

คำว่าจิตเดิมนี่ หมายถึงจิตที่ยังไม่เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือผสมกับอารมณ์เลย คือมีธาตุรู้เป็นเอกเทศอยู่ แต่ว่าเป็นธาตุ ที่มีวิชชากำกับอยู่ด้วย จึงไม่อาจรักษาสภาพเดิมของตนไว้ได้ เพราะเห็นผิด และเข้าไปผสมกับอารมณ์อันน่ารักน่าใคร่ เกิดเป็นธาตุผสมที่เรียกว่าจิตสังขารไป พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสรรเสริญจิตไว้ดังนี้คือ

“นาหํ ภิกขเว จิตตํ เอกธมฺมมฺปิ” เป็นต้น แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอันเอกชนิดอื่นเหมือนจิตเลย นี่แสดงว่าจิตเป็นธรรมอันยอดเยี่ยมในพระพุทธศาสนา





จิตเดิมมีที่ดวง

ตามบาลีในจิตตวรรคธรรมบทว่า “**ทฺหุรํคมํ เอกจํ อสริํ คุหาสยํ เย จิตตํ สญฺญเมสฺสนฺติ**” แปลว่า ผู้ใดสำรวมจิต ซึ่งมีสภาพเป็นดวงเดียว ท่องเที่ยวไปสู่ที่ไกลได้ ไม่มีรูปร่างมีถ้ำ (กาย) เป็นที่อาศัยไว้ได้แล้ว ผู้นั้นย่อมพ้นจากเครื่องผูกของมารได้ อันนี้แสดงว่า จิตเดิมมีดวงเดียว

จิตกับวิญญาณต่างกันหรือเหมือนกัน จิตเป็นธาตุรู้ วิญญาณก็แปลว่ารู้เหมือน แต่เป็นความรู้ที่ไม่เที่ยง เช่น รู้ทางตา แล้วก็ดับไปเปลี่ยนไป รู้ทางหูแล้วก็ดับไป ดังนั้นเป็นต้น

ข้อเปรียบเทียบจิตกับวิญญาณ สมมุติว่า หลอดไฟฟ้าหลอดหนึ่งเราเปิดกระแสไฟแล้วเอาแผ่นกระจกทาสีต่างๆ สลัก ๖ สี เช่น สีเขียว สีแดง สีขาว แล้วนำแผ่นกระจกนั้นมาทาบกับหลอดไฟฟ้าเปลี่ยนสลับกันจนครบทั้ง ๖ สี เราจะเห็นว่าแสงสว่างของไฟฟ้ายิ่งสว่างอยู่อย่างนั้น ส่วนสีต่างๆ นั้นเกิดดับ คือเมื่อเอาสีเขียวมาทาบสีเขียวก็เกิด พอชักออกไปสีเขียวก็ดับ แม้สีอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน แสงสีต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปนี้ เที่ยบได้แก่วิญญาณ ๖ ซึ่งเกิดขึ้นและปรุงแต่งที่อายตนะทั้ง ๖ แต่ตัวกำเนิดแสงเดิมนั้นเทียบได้แก่จิต มิได้เกิดดับตามสีต่างๆ ไปด้วย

วิญญาณในภาษาชาวบ้านหมายถึง คนที่ตายแล้วว่ามีวิญญาณออกไปหาที่เกิดใหม่

วิญญาณในภาษาธรรมะ ท่านหมายถึงความรู้สี่กทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และว่ามีอยู่แก่คนเป็น คนตายแล้วไม่มีวิญญาณ ดังคาถาบังสุกุลเป็นว่า “**อจิรํ วตยํ กายํ ปจฺจวี อธิเสสฺสตี จฺจฺจฺโท อเปตวิญฺญาโณ นีรตฺถํ กลิงฺครํ**” ไม่นานหนอร่างกายนี้มีวิญญาณดับไปแล้ว ถูกเขาทิ้งเสียแล้ว จักนอนเหนือแผ่นดินหาประโยชน์มิได้ เปรียบดังท่อนไม้ท่อนฟืน ฉะนั้น

เพราะฉะนั้นคำว่าวิญญาณ ในภาษาคนย่อมต่างกับภาษาธรรมะอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ วิญญาณในภาษาคนนั้นหมายเอาสิ่งที่มีตัวมีตน โดยมากคนไทยที่เชื่อการเวียนว่ายตายเกิดย่อมมีความเห็นว่า คนตายแต่ร่างกาย ส่วนจิตวิญญาณไม่ตาย ในทางเวียนเกิดเวียนตาย (เกี่ยวกับโลกียธรรม) พระพุทธเจ้าทรงยอมรับการเกิดตายทางจิต ดังพุทธภาษิตว่า

“จิตเต สงฺกิลิฏฺฐะ ทุคฺคตี ปาฎิกงฺขา” เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติมีนรก เป็นต้น เป็นต้องหวังได้

“จิตเต อสงฺกิลิฏฺฐะ สุกฺคตี ปาฎิกงฺขา” เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกคติโลก สวรรค์ เป็นต้น เป็นต้องหวังได้

และข้อความตอนหนึ่งที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พระอานนท์ในคิริมานนทสูตรว่า “ดูกรอานนท์ ในอดีตชาติเราตถาคตก็ได้หลงท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏนี้ช้านาน นับด้วยร้อยด้วยพันชาติเป็นอันมาก ทำบุญกุศลก็ปรารถนา และจักให้พ้นทุกข์ ให้เสวยสุขในเบื้องหน้า เข้าใจว่าตายแล้วจึงจะพ้นจากทุกข์ ครั้นเมื่อตายจริงก็ตาย แต่ธาตุขันธ์เท่านั้น ส่วนใจนั้นไม่ตายจึงต้องไปเกิดอีก เมื่อไปเกิดอีกก็ต้องตายอีก เมื่อเป็นเช่นนี้จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร” ที่นิยมกันว่า ตายก็คือตายเนาตายเหม็นกันอยู่อย่างทุกวันนี้ชื่อว่าตายเล่นไม่แท้ ตายแล้วเกิดแล้วตายหาต้นหาปลายมิได้ ที่ตายแท้ตายจริง คือตายทั้งรูปแตกขันธ์ดับตายทั้งจิตทั้งใจ มีแต่พระพุทธเจ้ากับเหล่าพระอรหันต์ขีณาสพเท่านั้น ท่านเหล่านี้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก “ดูกรอานนท์ ในอดีตชาติ เมื่อเรายังไม่รู้เข้าใจว่าตายแล้วจึงจะพ้นทุกข์ ทำบุญทำกุศลก็มุ่งเอา แต่ความสุขในเบื้องหน้า ครั้นตายไปก็หาได้พ้นจากทุกข์ ตามความประสงค์ไม่ มาบังจิมชาตินี้เราจึงรู้ว่า สวรรค์และนิพพาน มีอยู่ที่ตัวนี้เอง เราจึงได้รับเรื่องปฏิบัติให้ได้ให้ถึง แต่เมื่อยังเป็นคนอยู่ จึงพ้นจากทุกข์และได้เสวยสุขอันปราศจากอามิสเป็นพระบรมครู สั่งสอนไว้ในยลัตว์อยู่ทุกวันนี้”

จิตเศร้าหมองเป็นทุกข์ คือ ตกนรกทั้งเป็น จิตผ่องใสเป็นสุขขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น สวรรค์ในอกนรกในใจ นิพพานไม่ไกลไม่ไกลอยู่ที่ใจของเรา นรกดิบนรกสุข สวรรค์ดิบนรกสุข นิพพานดิบนรกสุข ทุกข์เป็นส่วนนรกดิบ เมื่อตายแล้วก็ต้องตกนรกสุข

สุขเป็นส่วนสวรรค์ดิบ เมื่อตายแล้วก็ได้ขึ้นสวรรค์สุข เมื่อยังเป็นคนอยู่มีสุขหรือทุกข์มากเท่าใด แม้เมื่อตายไปก็คงมีสุขมีทุกข์มากเท่านั้นไม่มีพิเศษกว่ากัน นี่เป็นข้อความตอนหนึ่งใน คิริมานนทสูตร ซึ่งคัดมาเป็นหลักฐานแห่งการเกิด ตาย นรก สวรรค์ และนิพพานว่าอยู่ที่ไหนกันแน่

เรื่องเกิดตายนี้มันเป็นธรรมดาเกิดเท่าไรมันก็ตายเท่านั้น คนเรามันเกิดตายตั้งแต่อยู่ในท้องแม่แล้ว คนเราครั้งแรก ก็มาจากน้ำใสๆ จุดนิดเดียว





จากร่างกายของเพศผู้ที่เราเรียกว่าพ่อ เข้าไปก่อตัวเติบโตในร่างกายของแม่ จากน้ำใสๆ นั้นก็เปลี่ยนไปกลายเป็นน้ำเมือก ชันเข้า กลายเป็นชั้นเนื้อ แล้วมี ปุ่ม มีปมงอกออกมา กลายเป็น แขน ขา หัว อยู่ในท้อง ๘-๙ เดือนหรือ ๑๐ เดือน ก็ไหลออกมาชมโลกภายนอก

การอยู่ในท้องก็เหมือนอยู่ในโลกกันตนรก คือนรกมืดมองไม่เห็นเดือน เห็นตะวัน ตอนที่เป็นตัวหนอนแหวกว่ายอยู่ในท้องแม่ ก็เป็นสัตว์ดิรัจฉาน เหมือนตัวหนอนแหวกว่ายอยู่ในส้วม เวลาโตขึ้นดูกินอาหารทางสายรก สายสะดือ ก็เหมือนเป็ดปากเท่ารูเข็ม มีความกลัวไม่รู้ง่วงผ้าก็เหมือน อสุรกาย

นี่เราเห็นการตายในทางรูปกายอยู่เสมอ ตายจากเด็กนอนแบเบาะ เกิดเป็นเด็กคลานได้ นั่งได้ เดินได้ วิ่งได้ ตายจากเด็กมาเป็นหนุ่มสาว ตายจากหนุ่มสาวมาเป็นคนแก่ ผลสุดท้าย ก็เนาเข้าโล่งไป การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ด้วยตาอย่างนี้ยังหยาบ

ส่วนการเกิดของรูปที่ละเอียดนั้นดังนี้ ผมบนศีรษะของเรา เส้นไหนแก่ ก็ร่วงหล่นตายไป เส้นใหม่ก็ขึ้นมาแทน ถ้าผมเกิดร่วงหล่นตายหมดแล้วไม่เกิดอีกก็จะกลายเป็นคนหัวล้าน

เล็บ ที่ยาวออกมาเราตัดทิ้งเสียมันก็งอกออกมาอีก ของเก่าก็ตายไป ของใหม่ก็เกิดขึ้นมาอีกถ้ามันไม่เกิดขึ้นมาอีกเล็บก็คงเสมอเนื้อที่เราตัดทิ้งนั่นเอง

ฟัน ที่เราใช้เคี้ยวอาหารมันกร่อนสึกหรือตายไป แต่มันเกิดขึ้นมาชดเชยกับฟันที่เคี้ยวอาหารทุกวันตายทุกวัน ถ้าไม่เกิดอีกฟันก็คงกร่อนไปถึงเหงือก ฟันของคนเราทนกว่าจอบ จอบทำด้วยเหล็กใช้ขุดดินสึกกร่อนไป มีแต่ตายไม่มีเกิดอีก ไม่เหมือนฟันของคนเรามันตายเกิดๆ ชดเชยกัน ฟันจึงทนกว่าจอบ ทั้งที่ทำด้วยเหล็ก กระดุกคนแข็งกว่าเหล็ก

เท้า (ตีน) ที่เราเดินอยู่ทุกวันมันสึกกร่อน หรือตายอยู่ตลอดเวลาที่เสียดสีกับพื้น ถ้ามันไม่เกิดอีกก็มีหวังว่า เท้าคงสึกกร่อนถึงหัวเข่าก็เป็นได้ เท้าของคนเราทนทานกว่ารองเท้า คนหนึ่งกว่าจะตายจากโลกนี้ต้องเปลี่ยนรองเท้าหลายคู่

การตายเกิดอย่างทางภาษาศาสตร์เรียกว่า สันตติ ความสืบทอดของรูปนาม ส่วนการตายทางอารมณ์ทางจิตใจมันตายอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน คืออารมณ์นี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อารมณ์ใหม่เกิดขึ้นอีก เช่น ความพอใจ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปแล้วความไม่พอใจก็เกิดขึ้นมาแทนที่ เป็นเด็กความรู้สึกนึกคิดก็เป็น

อย่างเด็กๆ เป็นหนุ่มสาวความรู้สึกนึกคิดก็เปลี่ยนไปจากเด็กเป็นผู้ใหญ่รับผิดชอบตัวเองได้ความรู้สึกนึกคิดเป็นอย่างผู้ใหญ่ (แต่ผู้ใหญ่บางคนมีความคิดเหมือนเด็กก็มี) ความเกิดแก่เจ็บตายนี้เป็นธรรมดา เป็นสัจธรรม เป็นความจริงที่ทุกคนหนีไม่พ้น จะเกิดอีกก็ร้อยชาติก็หนีความเกิด แก่ เจ็บ ตายไม่พ้น ถ้าไม่มุ่งหน้าปฏิบัติเข้านิพพาน ก็ไม่มีทางพ้น

การเกิดตายในทางวิทยาศาสตร์

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า สังการร่างกายของคนเราประกอบด้วยหน่วยชีวิตเล็กที่สุดเรียกว่าเซลล์ คนหนึ่งๆ ประกอบด้วยเซลล์ประมาณ ๑๐,๐๐๐ ล้านตัว เซลล์เหล่านี้มีการเกิดตายถ่ายเทกันอยู่ตลอดเวลา นักวิทยาศาสตร์คำนวณว่าเซลล์ชุดเก่าจะตายหมดภายในระยะเวลา ๗ ปี หมายความว่าร่างกายของเราเวลานี้กับเมื่อ ๗ ปีมาแล้ว ไม่ใช่คนเดียวกัน เป็นคนละคนอย่างสิ้นเชิง แต่เรายังเห็นว่าเป็นตัวเรา ก็เพราะเซลล์เหล่านั้น มีได้ตายพร้อมกัน หรือเกิดพร้อมกัน แต่เป็นไปในลักษณะสืบต่อ (ทางธรรมะเรียกว่าสันตติ) กันไปเรื่อยๆ จึงยังคงรักษารูปไว้ ทำให้เราหมายรู้อย่างเป็นตัวเรา การเกิดตายในส่วนเซลล์ เซลล์ตัวหนึ่งๆ ยังแยกย่อยลงไปอีกเป็นปรมาณู ซึ่งมีลักษณะเหมือนปรมาณูทั้งหลาย คือมีใจกลางประกอบด้วยนิวตรอนและโปรตอนและมีอิเล็กตรอนหมุนเป็นวงโคจรอยู่โดยรอบ

ในเซลล์หนึ่งตัวมีปรมาณู ๕๐ ล้านปรมาณู ปรมาณูเหล่านี้ เข้าสู่ร่างกายทางอาหาร น้ำ และลมหายใจ แล้วออกจากร่างกายโดยการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ และการหายใจออก ภายใน ๑ วินาที ร่างกายของเราถ่ายปรมาณูเก่าออก และเอาปรมาณูใหม่เข้าไปนับจำนวนไม่ถ้วน นักวิทยาศาสตร์คำนวณว่า ปรมาณูประมาณ ๔๐๐,๐๐๐ ตัว ในกายเราสลายตัวทุกๆ ๑ วินาที แต่การสลายตัวของปรมาณูจำนวนดังกล่าวไม่กระทบกระเทือนต่อสวัสดิภาพของร่างกายส่วนใหญ่ เพราะปรมาณูในกายเรามีจำนวนนับไม่ถ้วน เพียงแต่ในเซลล์เดียวก็มีถึง ๕๐ ล้านตัวปรมาณูเสียแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในสภาพสลายตัว (ตาย) อยู่ตลอดเวลา คนเราเกิดตายอยู่ตลอดเวลาในส่วรูป (กายภาพ) ผู้ได้วิปัสสนาก็จะมองเห็นการตายของเซลล์ประสาท

สรุปเรื่องการตายเกิดในภาษาชาวบ้าน ภาษาธรรม-วิทยาศาสตร์ การตายในภาษาชาวบ้านนั้นเขามีความเห็นว่าเป็นเมื่อหมดลมหายใจแล้วก็ตาย





วิญญาณก็ออกไปแสวงหาที่เกิดใหม่ คนเราและสัตว์ทั่วไปเรียกว่า สัตว์โลก เมื่อตายแล้วไปเกิดในปรโลกแปลว่าโลกอื่นบ้าง โลกหน้าบ้าง หมายถึง โลกที่มองไม่เห็นด้วยตาของมนุษย์

ชาวบ้านโดยมากมีความเชื่อมั่นกันว่าตายแล้วต้องเกิดอีก จึงสร้างความดีกัน เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อบรมจิตใจให้บริสุทธิ์ ถือว่า ถ้าจิตสะอาดบริสุทธิ์ เวลาตายก็ตายอย่างสบายไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน แต่ถ้าจิตใจเศร้าหมอง จิตกังวล เวลาตายมีทุกข์มาก ฉะนั้นก่อนตายคนที่นับถือพระมักจะบอกให้คนใกล้ตายนึกถึงพระ เช่น ภาวนาว่า อรหํ อรหํ เป็นต้น เพื่อให้จิตมีที่ยึดเหนี่ยว

คนกำลังจะตาย เหมือนคนล้าล้า น้ำหายใจไม่ค่อยออก และมีความรู้สึกว่าเหว่เดียวตาย เพราะไม่เคยฝึกจิตใจไว้ให้เข้มแข็ง ขาดสติสัมปชัญญะ เป็นการตายไม่ดี

ตำราอภิธรรมว่า คนเราก่อนจะตายนั้นจะเกิดนิมิต ๓ อย่าง คือ กรรม กรรมนิมิต คตินิมิต

กรรม หมายถึงสิ่งที่ตนกระทำไว้ทั้งทางกาย วาจา ใจ จักปรากฏในมโนทวาร (ใจ) เหมือนฝันเห็น กรรมที่ทำนั้น ทั้งดีและชั่ว มันฝังอยู่ในจิตของผู้ผู้นั้นเอง มันจะผุดขึ้นมาให้เห็น ถ้าเป็นกรรมดีก็จะรู้สึกจิตใจเบิกบานผ่องใส ถ้าเป็นกรรมไม่ดีจิตใจจะขุ่นมัวเศร้าหมอง

กรรมนิมิต เครื่องหมายการทำกรรม ถ้าเคยฆ่าสัตว์ด้วยมีด ก็จะเห็นกำลังจับมีดขึ้นฟันฆ่าสัตว์ เป็นต้น นี่เป็นกรรมนิมิตฝ่ายชั่ว เหมือนตนกำลังทำอยู่ในขณะนั้น

คตินิมิต ทางไปเกิด เช่น เห็นเปลวไฟ เห็นนายนิรยบาล จับตัวไปแสดงแก่พญายม

ถ้าเป็นนิมิตฝ่ายดี ก็จะเห็นภาพพระสงฆ์บ้าง เห็นตนกำลังทำความดีอื่นๆ แล้วคตินิมิตทางไปก็จะไปเกิดในสวรรค์ชั้นที่ (อันนี้ว่าตามแบบ) คนที่ตายโหง เช่น ถูกฆ่าตาย ตกน้ำตาย กินยาตาย ฆ่าตัวตาย รถชนตาย ท่านว่าตายไม่ดี เพราะเป็นการตายกะทันหัน และทุกข์เวทนามากไม่สามารถจะตั้งสติระลึกถึงบุญกุศลได้



ตัวอย่าง คนตายไม่ดี สมมุติว่าคนหนึ่งโดนรถชนตาย หัวแตกและ ก่อนจะตายเขาทำกรรมชนิดหนึ่งเรียกว่า อาสังขกรรม กรรมจวนเจียน หรือกรรมใกล้ตาย จิตจะสร้างรูปขึ้น เรียก จิตต์ชรูป/ รูปเกิดจากจิต คือจิตปั้นรูปขึ้นมา รวดเร็วมากเหมือนการถ่ายภาพ คือจิตจะถ่ายภาพร่างกายตนไว้ และเป็น กัมมัชรูป/ รูปเกิดจากกรรม และเป็นกรรมใกล้ตาย เขาเรียกว่า อาสังขกรรม และเป็นชนกกรรม กรรมแต่งให้เกิด ถ้าระหว่างจะดับจิตนั้น ถ้าจิตชุ่มมัวเศร้าหมอง เพราะความเจ็บปวดในร่างกายจนขาดสติไป ไม่ได้นึกถึงคุณงามความดีของตน จิตจึงเป็นบาป อกุศลเป็นชนกกรรมที่ชั่วก็ให้ไปถือปฏิสนธิในทุคติภพ คือภพที่ชั่ว ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน เป็นต้น

บางคนตายสบาย บางคนตายไม่สบาย คนที่มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวพร้อมอยู่ ตัดความกังวลใจได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในโลกทั้งหมด ยอมรับกับความตาย ไม่ดิ้นรนไม่หนี ทำจิตให้วางจากอารมณ์ดีอารมณ์ร้าย อย่างนี้ตายสบายไม่มีทุกข์เวทนาบีบคั้นจิตใจได้เลย คนทำบาปกรรมชั่วมามาก มีกิเลสตัณหามาก เวลาจะตายก็มีทุกข์มาก ขาดสติสัมปชัญญะการตายอย่างนี้ไม่ดี ต้องรับกรรมทั้งโลกนี้โลกหน้า

เราจะรู้ว่าความตายมีทุกข์มาก หรือทุกข์น้อยนั้น ต้องหัดตายก่อนตาย การปฏิบัติธรรม ก็เพื่อความหลุดพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้พ้นโทษของความเกิดว่ามันเป็นทุกข์อย่างไร มันจึงจะคลายความพอใจในการเกิดอีกได้ การเกิดมีขันธ์ มันเป็นภาระเป็นของหนักต้องอาบน้ำ ป้อนข้าว เวลาหนาวต้องหาผ้ามาห่มให้ เวลาเจ็บไข้ไม่สบายต้องพยายามให้เขากิน เรื่องของคนนี้ยุ่ง เข้ามากไปก็เป็นทุกข์ เข้าน้อยไปก็เป็นทุกข์ ไม่เข้าเลยก็เป็นทุกข์ เวลาออกก็เหมือนกัน คือ ออกมากไปก็เป็นทุกข์ ไม่ออกเลยก็เป็นทุกข์

เข้ามากไปก็เป็นทุกข์ก็ได้แก่คนเห็นแก่กิน ติดในรสชาติของอาหาร กินมากเกินไปพอตี ฟ้าผ่าตุงไม่ย่อยอาหาร ทำให้ท้องอืดเพื่อเรอเหม็นเปรี้ยว เป็นทุกข์ทรมานทั้งร่างกายจิตใจ เข้าน้อยไปคือกินน้อยไป ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย อิดโรยก็เพราะอาหารไม่พอหล่อเลี้ยงร่างกาย แต่ถ้าไม่เข้าเลยคือไม่กินเลยยังเป็นทุกข์มากขึ้น

ที่นี้เวลาออก ถ้าต้องถ่ายมากเกินไปทำให้อ่อนเพลียแทบตายหรือเจียนตาย แต่เข้าแล้วไม่ออกก็เป็นทุกข์อีกต้องพยายามระบายถ่ายออก นี้แหละ



ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภราตา หเว ปญฺจกฺขณฺธา” ชั้นที่ ๕ เป็นภาระของหนักเนื้อ เมื่อเกิดแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย จะเกิดอีกสักกี่ร้อยชาติก็ต้องเป็นทุกข์อีก “ทุกข์ชาชาติ ปุณฺปุณฺ” เกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ซ้ำไป เกิดที่ไรเป็นทุกข์ทุกที่ เกิดความโลภ รู้สึกคับแค้นใจ เกิดความโกรธ ความหลง เกิดความยึดมั่น ถือมั่นว่าเมียของฉัน ผัวของฉัน ลูกของฉัน ทรัพย์เงินทอง บ้านช่องของฉัน เกิดอย่างนี้เป็นทุกข์มาก (โรคทางใจอย่างนี้ มันเป็นทุกข์มาก)

โรคของคนมี ๒ อย่าง คือ โรคทางกาย ๑ และ โรคทางใจ ๑ พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่ไม่เคยเจ็บป่วยทางกายเลย ๑ ปี ๒ ปี พอหาได้ ถึงร้อยปีก็พอหาได้ แต่คนที่ไม่เป็นโรคทางใจเลย แม้ขณะเดียว คือ ช่วงเวลาที่เดียวก็หายาก เว้นแต่พระอรหันต์เท่านั้น โรคทางใจนี้แลเป็นทุกข์มากกว่าโรคทางกาย

ธรรมดาโรคกาย มักมีสาเหตุมาจากจิตใจทั้งสิ้น ถ้าคนเรามีจิตใจหงุดหงิด โกรธง่าย มีความหวาดระแวงใจ สะดุ้งหวาดเสียว กลัวผี กลัวอด กลัวเจ็บ กลัวตาย เหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ่อนแอ เป็นที่อยู่อาศัยของโรคภัยไข้เจ็บได้ ถ้าเราตัดฝีกจิตใจให้เข้มแข็งอดทน มีเมตตากรุณาต่อเพื่อน เกิดแก่เจ็บตาย ไม่คิดชั่วร้ายต่อคนอื่นสัตว์อื่น หมั่นเปลี่ยนนิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ หมั่นฝีกจิตใจให้เป็นสมาธิภายใน คือ ทำกายกับใจให้กลมกลืนกัน เหมือนน้ำกับนม คือคนเข้ากันได้ สมาธิภายในหมายถึงการทำดวงจิตให้เป็นสมาธิ รวมเป็นหนึ่งเดียว เมื่อจิตเป็นสมาธิรวมเป็นหนึ่งเดียว ย่อมเกิดพลังงานความร้อน สามารถบำบัดความเจ็บป่วยในร่างกายได้

การทำสมาธิ ๓ แบบ

วิธีทำสมาธิ มีอยู่ ๓ แบบ คือ คิด ฟัง ปล่อย การคิดที่จะให้เกิดสมาธิ เราต้องคิดในเรื่องเกี่ยวกับธรรมะ เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือคิดอยู่ว่าอนิจจัง ซึ่งแปลว่าไม่เที่ยงมันเป็นอย่างไร ในขณะที่คิดต้องฟังจิตให้อยู่กับตัว และให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ อย่าให้จิตใจไปคิดเรื่องอื่น เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่ แต่เรื่องอนิจจังที่เราคิด จิตก็จะเป็นสมาธิขึ้นมาเอง

วิธีทำสมาธิแบบฟัง หรือพิจารณา คือน้อมจิตมาฟังดูกาย ดูเวทนา ดูจิต อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะฟังดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ เพราะลมหายใจเข้าออก ก็จัดเป็นกายสังขาร เพราะปรนเปรอร่างกายให้เป็นอยู่ กล่าวคือชีวิตร่างกายของคน หรือสัตว์ที่มีชีวิตอยู่ได้ก็เพราะลมหายใจ ถ้าลมหายใจเข้า

แล้วไม่ออกก็ตาย ออกแล้วไม่กลับเข้าก็ตาย คำพังเพยว่า “มีลมมีเรื่อง หมดลมหมดเรื่อง” หมดลมหมดยใจแล้วหมดเรื่องวุ่นวาย ก็เพราะลมหายใจนี้แหละ ที่ทำให้คนเราต้องทุกข์หนัก คือต้องทำมาหากินต้องแย่งกันทะเลาะวิวาทกัน ถ้าอาชีพเหมือนกันผลประโยชน์ขัดกัน ต้องเข่นฆ่าประหารกัน ก็ล้วนแต่มีลมหายใจนี้นั่นเอง ถ้าหมดลมเสียแล้วก็สบาย ไม่ต้องวุ่นวายเรื่องทำมาหากิน ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ถึงแม้ความรักความใคร่ก็อยู่ที่ลมหายใจนี้แหละ พอหมดลมหายใจก็หมดรัก เกิดความกลัวเห็นเป็นผีเป็นนางไป คนเรารักกันแค่ลมหายใจเข้าออกแท้ๆ หมดลม หมดรัก มีลมมีรัก

การฟุ้งดูหมดยใจเพื่อให้เกิดสมาธิ ให้ตั้งสติไว้ที่ลมกระทบในรูจมูกของเรา ฟุ้งดูอยู่ที่เดียวก่อน ถ้าจิตมันแลบออกไปก็พยายามดึงกลับมาอยู่กับลม ถ้ามันฟุ้งชานมาก สูดลมเข้าไปปอดลึกๆ แล้วปล่อยกระแสลมให้ซึมซาบไปทั่วกาย ปล่อยความรู้สึกของกระแสใจให้ไหลเวียนลงในกาย หัดทำตามให้ทั่วกาย อย่าหลับตา การทำสมาธิโดยธรรมชาติไม่ต้องหลับตา เมื่อลมหายใจละเอียดความอึดใจกายจะค่อยๆ เกิดขึ้นเราจะรู้สึกทั่วทั้งร่างกายจิตใจมันจะผสมผสานกลมกลืนเป็นอันเดียว จะมีความรู้สึกว่ายือกเย็นทั้งกายใจทั้งภายในภายนอก

กระแสจิตที่เป็นสมาธิภายในกาย เหมือนเราสูบลมเข้ายางรถยนต์ ร่างกายภายนอกของเราเปรียบเสมือนยางรถยนต์ข้างในมันโพรง ลมจึงไหลเข้าไปได้ ถ้าเป็นยางตันลมจะเข้าไปได้อย่างไร?

อีกอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเปรียบร่างกายว่า เหมือนถ้ำบ้าง เหมือนเรือบ้าง เหมือนรถบ้าง

“ทุรุณฺณํ เอกจรี อสรีริ คุหาสยํ เย จิตฺตํ สณฺณเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา” ผู้ใดสำรวมรักษากิจที่ขอบไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่างตัวตน (แต่) มีถ้ำ (กาย) เป็นที่อาศัย ผู้นั้นจักพ้นจากเครื่องผูกของมารเสียได้ จิตไม่มีรูปร่างตัวตนมันจึงไปได้ไกล ไม่ว่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ แต่กะพริบตาเดียวจิตก็ไปถึงแล้ว พวกฝรั่งส่งดาวเทียมขึ้นไปดวงจันทร์ ต้องอาศัยเวลานานกว่าจะถึง แต่ถ้าให้จิตไป กะพริบตาเดียวก็ถึง

ถึงแม้ว่าจิตจะไม่มีรูปร่าง แต่ก็มีที่อยู่อาศัย คืออาศัยกายอยู่เช่นเดียวกับแสงแดด ถึงแม้ไม่มีรูปร่าง แต่มันก็มีที่มาของแสงๆ จะเกิดขึ้นลอยๆ โดยไม่มีที่ให้เกิดแสงไม่ได้ ต้นตอของแสงสว่าง คือดวงอาทิตย์นั่นเอง





ร่างกายของคนเราเปรียบเหมือนแผ่นดิน จิตเปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ เวลาเราว่างนอนเหมือนขี้เเมขมิบปิดดวงอาทิตย์ เวลาความง่วงเหงาหาวนอนหายไป เหมือนลมพัดเอาขี้เเมขมิบแตกกระจายไป แสงแดดก็เจิดจ้ามองอะไรต่อมิดอะไรก็เห็นชัดเจน การทำสมาธิ คือการหาบ้านให้จิตอยู่ บ้านที่สร้างด้วยไม้ดีกเป็นที่ยึดของกาย เรือนกายเป็นที่อยู่อาศัยของจิตใจ

คนที่ชอบทำบุญให้ทาน ไม่ทำสมาธิ ไม่รักษาศีล เท่ากับคนมีเงินมีทอง แต่ไม่มีที่เก็บเป็นหลักแหล่ง อาจตกหล่นสูญหาย โจรแย่งชิงไปได้ ฝนตกแดดออกก็ลำบาก

ทานเท่ากับทรัพย์สินเงินทอง ศีลเท่ากับรั้วหรือกำแพงบ้าน สมาธิเท่ากับบ้านที่อาศัย สติเท่ากับยามเฝ้าบ้าน ปัญญาเท่ากับอาวุธของยาม

ศีลเป็นข้อห้ามมิให้ทำความชั่ว ทางกาย วาจา ด้วยเหตุที่ศีลเป็นอุบายกำจัดกิเลสอย่างหยาบ คือกำจัดความเบียดเบียนซึ่งกันและกันด้วยกายวาจา ทั้งเป็นเครื่องฝึกหัดให้เป็นผู้สงบเรียบร้อย มีจรรยา มารยาทแบบกัลยาณชน ดังนั้นศีลจึงเป็นพื้นความดีเบื้องต้น คุณธรรมความดีอย่างอื่นจะตั้งเป็นปกติได้ก็ต้องอาศัยศีล ถ้าไม่มีศีล คุณธรรมความดีอื่นๆ จักมีในตนมิได้เลย ดังนั้นศีลจึงเปรียบเหมือนรั้วที่คอยป้องกันผู้ปฏิบัติมิให้พาดนไปสู่อะไรที่ชั่วได้

ลำพังมีแต่รั้วบ้าน ไม่มีบ้านเวลาฝนตกก็เปียก แดดออกก็ร้อน ถ้ามีทั้งรั้วทั้งบ้านก็สบายมาก ฝนก็ไม่เปียก แดดก็ไม่ร้อน ฉะนั้นศีลจึงเปรียบเสมือนรั้ว สมาธิเปรียบเสมือนบ้าน สมาธิจิตตั้งมั่น การปฏิบัติในสัมมาสมาธิคือการบังคับจิตให้สงบอยู่โดยการเพ่งดูลมหายใจเข้าออกให้อยู่กับลมตลอดเวลา ได้เคยอธิบายการทำสมาธิ ๓ แบบมาแล้วคือ แบบที่ ๑ คือ คิด จะคิดธรรมข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ให้ใจจดจ่ออยู่ที่การคิดในข้อธรรมที่เรายกขึ้นมาใช้คิดนั้น วิธีที่ ๒ การเพ่งพิจารณาดูลมหายใจเข้าออกบังคับจิตให้สงบนิ่งอยู่กับลมหายใจ ปล่อยความรู้สึกให้ไหลไปกับลมหายใจ ปล่อยวางอารมณ์ในอดีต ปล่อยวางอารมณ์ในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และปล่อยอารมณ์ปัจจุบันอื่นๆ เสียให้สิ้นเพ่งดูแต่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ทำอย่างนี้จนจิตไม่ซัดสายไปมา สงบนิ่งอยู่ ณ ศูนย์ที่กำหนดไว้แล้ว จะมีความปิติอิ่มเอิบใจแปลกๆ เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เช่น มีอาการขนลุกน้ำตาไหล มีอาการเสียวแปลบปลาบบ้าง และมีแสงโชติช่วงดังฟ้าแลบ ทำให้รู้สึกซ่าๆ คล้ายคลื่นกระทบฝั่ง ทำให้กายฟูเบาเลื่อนไหลดลหายไป ทำให้รู้สึกซาบซ่านเสียวทั่วกาย ปิติทั้ง ๕ นี้ ถ้าเกิดพร้อมกัน

ทำให้รู้สึกวุ่นวายตัวเติบโตอ้วนใหญ่ขึ้นถึงไม่กินอาหารหยาบก็อาจอยู่ได้หลายๆ วัน พระพุทธองค์ ทรงชักชวนให้ภิกษุทำสมาธิว่า

“สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” (อง ปญจก ๒๓/ ๒๕-๒๖) แปลว่า *ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอควรเจริญสมาธิเถิด เพราะบุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ทั่วถึงตามความเป็นจริง*

อานิสงส์สมาธิ

บุคคลเจริญสมาธิเนื่องนิത്യ มีสติตั้งมั่นย่อมเกิดความรู้ ๕ อย่าง คือ

๑. สมาธินี้เป็นสุขในปัจจุบันและมีสุขเป็นวิบากต่อไป
๒. สมาธินี้ไม่มีข้าศึกปราศจากอามิส
๓. สมาธินี้บุคคลผู้มีใจต่ำทราวมเจริญไม่ได้
๔. สมาธินี้สงบประณีต ได้รับความสงบระงับกายใจ ไม่ต้องปรุงไม่ต้องปราบไม่ต้องห้ามปราบ
๕. เรามีสติเข้าสมาธิ เรามีสติออกจากสมาธิ

การทำสมาธิ แบบปล่อยวาง หรือวิถีธรรมชาติไม่ต้องเข้า ไม่ต้องออกจากสมาธิ คือมันเป็นของมันเอง ถ้าจิตของเราว่าง และมีสติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ เดิน ยืน นั่ง นอน มันจะมีความรู้สึกตัวทุกอิริยาบถ สมาธิโดยวิถีธรรมชาติ ไม่มีทำนอง จะนั่งอย่างไรก็ได้ คือจะนั่งเก้าอี้ นั่งคุกเข่า ขัดสมาธิ นั่งยองๆ ก็ได้ทั้งนั้น เพียงแต่คอยระวังใจมิให้กำหนดขัดเคืองในอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดขัดเคือง ระวังใจมิให้ลุ่มหลงมัวเมา (ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความลุ่มหลงมัวเมา) ใจว่างไม่มีกิเลสปรุงแต่ง มันก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องเข้าไม่ต้องออกจากสมาธิ รักษาจิตให้อยู่กับตัวตลอดเวลาพอ

การปฏิบัติที่จะให้เข้าถึงความพ้นทุกข์ ก็อยู่ที่การวางใจ หรือปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปนามขันธ์ ๕ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ มีใช้ตัวตนแล้ววางเฉยเสีย

ปฏิบัติธรรมะ ต้องตายก่อนตาย แล้วต่อไปมันจะไม่ตายอีก คำว่า ตายก่อนตาย ก็คือให้ อหังการตัวกู มมังการของกูมันตาย ตัวกูเจ็บตัวกูตาย ให้มันหมดไปจากใจ จนจิตว่างจากตัวกู ของกู



การตายก่อนตาย ก็คือเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นเต็มที่จนสุดจะทนทาน นักปฏิบัติหัดวางใจเฉย ทำจิตว่างให้ทั่วกาย หัดทำตาใจให้รอบตัว แต่ต้องวางอุเบกขาเฉยอยู่ ปล่อยให้รูปนามเขาเกิดดับไปตามสภาพของเขา

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเราจะเห็นความแตกของกาย ร่างกายของคนเราก่อนจะตายมันจะรีงรัดทุกเส้นเอ็นแล้วมันจะแตกไปทุกส่วนของกายเนื้อหนังร่างกายมันจะเด็นไปทุกเซลล์ เหมือนปลาถูกทุบหัว หรือถูกตัดหัวขาดแล้วเซลล์ประสาทมันจะแสดงอาการดับ ในขณะที่ประสาทต่างๆ ในกายแสดงอาการ เต้นถี่ทุกอณูทุกปรมาณูแตกดับหมดแล้วจิตจะแทงตลอดกาย เป็นสุญญตา ความว่างทั้งภายในภายนอก ให้เห็นการตายในส่วนรูป (คือกาย) แตกนามดับ แต่มีไช่ตัวเราแตก มีไช่ตัวเราดับ มันเป็นรูปนามที่แตกดับ เหมือนเรามองดูเรือถูกไฟไหม้ เราเป็นผู้รู้ผู้เห็น แต่ก็อย่าไปยึดถือความเห็น จงดับความคิดว่าเรารู้ เราเห็นเสียด้วย

รู้ในชั้นดับในชั้น ไม่ยึดถือทั้งนอกทั้งใน วิญญาณทั้ง ๖ จึงดับสนิท นั่นคือนิพพาน

วิธิปฏิบัติ เมื่อความเจ็บความตายเกิดขึ้นแก่ตัวเรา ผู้ปฏิบัติจะต้องยอมรับความจริงว่า เราเกิดคนเดียว แก่เจ็บตายคนเดียว เรามาตัวเปล่า ไม่มีอะไรเลยที่จะเป็นสมบัติของเราสักนิดเดียว แม้แต่สังขารร่างกาย เมื่อตายแล้วเขาก็เผาไหม้เหลือแต่ขี้เถ้า หรือฝังจมดินจมทรายไป เมื่อพิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วตัดตัดหาความอยาก เช่น อยากได้ อยากเกิด อยากตาย อยากดี อยากดัง อยากเด่น เหล่านี้ให้มันหมดไปจากจิตใจ ใจเป็นของว่าง แล้วใจก็จะเป็นอิสระไม่เป็นทาสของตัณหา อุปาทาน เรียกว่าดับตัณหา ๓ คือ ตัณหารักลูกตั้งเชือกผูกคอ ตัณหารักเมีย (ผัว) ตั้งปอผูกศอก ตัณหารักข้าวของเงินทองตั้งปลอกสวมเท้าได้แล้ว แต่ตัณหารักตัวตน คือร่างกายของตน มันยังไม่ดับ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ร่างกายมันไช่ของเราหรือเปล่า เมื่อพิจารณาบ่อยๆ ก็เห็นว่าไม่ไช่ของเรา ถ้าของเราจริงเราก็คงห้ามไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ ที่มันตายอยู่ในขณะนี้เราห้ามมันไม่ได้ เขาอยากตายก็ตายไป ปล่อยวางเสีย เท่านั้นที่พ้นทุกข์

“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสย” ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ธรรมทั้งปวง ใต้แก่ รูปนาม (กายใจ) ไม่ควรยึดมั่น เมื่อปล่อยวางได้ ก็หลุดพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ความตายไม่มี เพราะความคิดนี้ก็ปรุงแต่งไม่มี เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติ
ธรรม ผู้หวังความพ้นทุกข์ เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้น วิธีสุดท้ายคือหยุดคิดหยุด
นึก ตัดความกังวลใจในโลกให้หมดสิ้น ทำจิตให้เข้าถึงอุเบกขา ประกอบด้วย
สติอันบริสุทธิ์อยู่เช่นนั้น เมื่อจิตหมดอารมณ์ดีหมดอารมณ์ร้าย ความทุกข์
กายทุกข์ใจก็หมดสิ้น

ประวัติการปฏิบัติธรรม ของผู้เรียบเรียงหนังสือ “คู่มือการปฏิบัติธรรม”

ผู้เขียนบวชที่วัดป่าจิว ต.บ้านจิว อ.สามโคก จ.ปทุมธานี บวชพระเมื่อ
วันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๓ พรรษาแรกสอบนักธรรมตรีได้ พรรษาที่
๒ สอบนักธรรมโทได้ พรรษาที่ ๓ สอบนักธรรมเอกได้ ตกกลงอยู่จำพรรษาที่
วัดป่าจิวได้ ๓ พรรษา แล้วย้ายไปจำพรรษาที่วัดต้นสน อ.เมือง จ.อ่างทอง อีก
๔ พรรษา สอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค ป่วยไข้หลายโรค เช่น โรคประสาท
โรคมาลาเรียขึ้นสมอง โรคไตพิการ โรคกระเพาะอาหารพิการ สุดท้ายจะทน
เรียนบาลีต่อไปได้ จึงเลิกเรียน หันมาปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมครั้งแรกได้มาปฏิบัติที่สำนักปฏิบัติธรรม จิตตวนาราม
(เขากิว) ต.ไร่ส้ม อ.เมือง จ.เพชรบุรี พระอาจารย์แป้น ธมฺมธโร เป็นพระ
อาจารย์บอกกรรมฐานให้

วิธีการปฏิบัติ ที่พระอาจารย์แป้น ธมฺมธโร สอน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔
คือการตั้งสติไว้ในที่ ๔ สถานที่ คือตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการของ
ท่าน ท่านให้ยกมือ คือตั้งสติไว้ที่กลางใจมือ ยกขึ้นเป็นจังหวะๆ เหมือนขึ้น
บันไดทีละขั้น ให้หยุดเป็นจังหวะๆ ยกให้นานเป็นชั่วโมงขึ้นไป ท่านแนะนำให้
จับความรู้สึกที่ฝ่ามือ คือให้จับความเสียวความรู้สึกเป็นอารมณ์อยู่ ผู้เขียน
ยกมืออยู่นาน ก็ยังไม่เกิดความรู้สึกอะไร ต่อเมื่อตั้งใจยกบ่อยๆ เข้า ก็เกิด
ความรู้สึกเสียวที่กลางใจมือ แล้วความรู้สึกนี้ มันเล่นเข้าภายในทรวงอกของ
เรา ก็เกิดความรู้สึกเสียวในใจทุกขณะจิต และจิตใจเต้น ท่านว่าจับจิตให้อยู่
กับตัวให้ได้ ท่านให้ใช้ทุกอิริยาบถ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน

การเดิน ท่านให้ตั้งสติไว้ที่เท้า จับความรู้สึกให้ทันทุกอย่างเท้า

การยืน ท่านให้ยืนดูใต้ฝ่าเท้า คือตั้งสติไว้ที่นั่นไม่ให้คิดนึกออกไป
จากที่เราดูนั้น

การนั่ง ท่านให้กำหนดดูที่เนื้อกระทบพื้นคือที่สะโพก



การนอน ท่านให้ตั้งสติไว้ที่ท้ายทอยที่หนุนหมอน

อิริยาบถปลีกย่อย เช่น ตู้อเหยียด เดินหน้า ถอยหลัง เหลียวซ้าย แลขวา ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ กิน ดื่ม ทำ พุด คิด นั่ง ท่านให้มีสติกำหนดทุกอย่างไป

ผลของการปฏิบัติ หรือประสบการณ์ ตามคำสอนของ พระอาจารย์เป็น ธรรมธโร รู้สึกว่าเห็นแต่ทุกขีในกายของตน ทุกขีที่ผู้เขียนเคยป่วยไข้มา ยังไม่เท่ากับทุกขีในการปฏิบัติธรรม รู้สึกว่าทุกขีทั้งร่างกายกระตุกเหมือนกับว่าถูกคนอื่นมาทุบให้แตกละเอียด ตอนเห็นทุกขีมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อโลก อยากตายให้พ้นทุกขี บางคราวเดินไปตามชายเขาเห็นรูงู เอานิ้วทำใส่เข้าไปนี่ก็อยากให้งูมันกัดให้ตายจะได้พ้นทุกขีไป แต่ก็ไม่ได้ตาย เพราะมันไม่กัด มันเป็นทุกขีจริงๆ ทุกกะพริบตาเลยก็ว่าได้ ขนาดฟ้าแลบฟ้าร้อง มันกระแทกดังเข้าไปในอกในใจเลย เหมือนไม่ได้ผ่านช่องหู รู้สึกว่าเสียวเจ็บเข้าไปในจิตในใจ แม้แต่ใบไม้ร่วงหล่น มันยังเสียวเข้าไปถึงจิต

ผู้เขียนปฏิบัติหนักเกินไป ฉันทานน้อย นอนน้อย เพียรมาก นอนคืนหนึ่งประมาณ ๔ ชั่วโมง ฉันทานวันหนึ่งประมาณ ๑ จาน (๓ ทัพพี) เจ็ดวัน ลีบหัวนอนอาบน้ำ ๑ ครั้ง รู้สึกว่าเราร้อน ทั้งร่างกายจิตใจ

การนั่งสมาธิครั้งแรก ได้แค่ครึ่งชั่วโมงมันเจ็บปวดทนไม่ไหว ถึงกับทะเล็งลุกขึ้น การกำหนดทุกขีจริงแค่ ๑๕ นาที หรือครึ่งชั่วโมงก็ทนแทบไม่ไหวแล้ว **(ทุกขีควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคควรเจริญ ให้เกิดให้มีขึ้น)**

ปฏิบัติได้สัก ๑ พรรษา ท่านก็ให้ผู้เขียนแสดงธรรม ตอนแสดงธรรม รู้สึกว่าอารมณ์ซักฟุ้งซ่านแล้ว ท่านจะให้ป็นอาจารย์สอนอีก ผู้เขียนเบื่อหน่ายต่อการสอนคน เพราะตอนเรียนนักธรรม สอบได้แล้วก็ต้องสอนนักธรรมให้พระเถร เมื่อสอบบาลีได้ก็สอนบาลีอีก การสอนพระเถรหรือสอนคนนี่ลำบาก เลยกสอนหันมาปฏิบัติเพื่อดับทุกขีทางใจ เราเองก็ยังไม่พ้นทุกขี พระอาจารย์ใหญ่คือพระอาจารย์แป้น ธรรมธโร ท่านจะให้ผู้เขียนเป็นอาจารย์สอนประจำอยู่สำนักจิตตวนาราม (เขากิว) อาตมาก็ตอบท่านไปว่า ความรู้ยังไม่พอที่จะสอนวิปัสณาได้ จึงได้ลาท่านไปเป็นสมภารสมัครเล่นที่จังหวัดจันทบุรีอยู่ ๓ พรรษา ไปก่อสร้างกุฏิวิหารขึ้นหลายหลัง อารมณ์การปฏิบัติ

หายหมดมีแต่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ กิเลสตัณหาครอบงำใจ จนเกือบจะไม่เป็นพระ ทั้งโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนแทบเอาชีวิตไม่รอด สถานที่อยู่นั้นเป็นป่าใหญ่ไกลจากถนนสายบางนา-ตราดประมาณ ๒๐ กิโลเมตร ต้องเดินไปตามทางรถลากซุง รถโดยสารประจำทางยังไม่มีตอนอยู่ใหม่ๆ ถึงมีก็แค่คันเดียวมันเป็นรถบรรทุกขนาด ๖ ล้อ ต้องมีลวดสะลิงไว้คอยดึง เพราะทางมันเป็นหลุมเป็นบ่อ รถประจำทางวิ่งวันละเที่ยว ออกเช้ากลับเย็น ถ้าไปธุระที่อื่นมาไม่ตรงเวลารถออก ต้องเดินเอา ระยะทางประมาณ ๒๐ กิโลเมตร รถวิ่งตั้ง ๓ ชั่วโมงกว่า ทำนั้งทั้งหลายจึงคิดว่าหนทางมันจะลำบากแค่ไหน มันไม่ใช่ทางรถมันเป็นพื้นดินธรรมดาเท่านั้น มีแต่รถลากไม้วิ่งไปเอาไม้อยู่เป็นประจำ คนที่อยู่ที่นี่นั้นยากจนมาก ทั้งไข้ป่า มาลาเรียก็ซุกซุ่มเหลือเกิน บางคนป่วยเป็นไข้มาลาเรียอาการหนัก ถึงกับต้องแบกกันออกไปโรงพยาบาล จากในป่าถึงโรงพยาบาล ระยะทางคงจะราว ๕๐ กิโลเมตร เห็นจะได้ ยังไม่ทันถึงโรงพยาบาลตายเสียกลางทางก็มี ผู้เขียนป่วยเป็นไข้มาลาเรียประมาณ ๓-๔ ครั้ง อาการของไข้ เวลาร้อนเหมือนเอาไฟมาสูมที่อก เวลาหนาวเหมือนร่างกายแช่อยู่ในน้ำแข็ง ปวดหัวแทบระเบิด ต้องนอนโรงพยาบาล ๒-๓ ครั้ง ครั้งสุดท้ายมาโรงพยาบาลทหารเรือสัตหีบ ตอนนั้นเกือบตายตะคริวมันเข้าท้อง ได้โยมพ่อที่ไปเฝ้าไข้กอดให้ จึงรอดตายมาได้

เมื่ออยู่ครบ ๓ พรรษาที่สำนักหนองเจ๊กสร้อย ต.นายายอาม อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี แล้วออกมาปฏิบัติธรรมที่วัดสร้อยทอง เชียงสะพานพระรามหก พระอาจารย์ประเดิม โกมล สอนให้กำหนดรูปนาม ปฏิบัติอยู่ประมาณ ๑ เดือนจิตใจไม่สงบตอนนี้ เทียวอยู่พักหนึ่งเกิดความฟุ้งซ่านมาก เลยกลับเข้าห้องกรรมฐานที่เขาแก้ว อยู่ได้นานหน่อย ได้ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า ถ้ายังดับทุกข์ไม่ได้ก็จะขอปฏิบัติไปจนตาย จะไม่สอนใคร

แนวทางปฏิบัติของผู้เขียนเอง ผู้เขียนได้ปฏิบัติแบบธรรมชาติ เพียงแค่รักษาจิตให้อยู่กับตัวเท่านั้นไม่คิดอะไรออกไปจากตัว ถือตามหลักพระคาถาที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจิตตวรรคธรรมบท **“ทฺรุมฺมํ เอกจรีํ อสรีริํ คุหาสยํ เย จิตฺตํ สณฺณเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธา”** แปลว่า **จิตเป็นธรรมชาติ** ไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง แต่มีถ้ำ (กายมนุษย์) เป็นที่อาศัย ผู้ใดสำรวจรักษาจิตใจได้ ผู้นั้นจะหลุดพ้นจากเครื่องผูกของมารได้



และพุทธพจน์ที่ตรัสแก่สุภัททะว่า ถ้าภิกษุยังเป็นอยู่คืออยู่ชอบตราบได้ โลกยังไม่ว่างจากพระอรหันต์ตราบนั้น การอยู่คืออยู่ชอบ ก็คือการปฏิบัติตาม อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติสายกลาง ไม่ตึงนัก ไม่หย่อนนัก การปฏิบัติธรรมโดยการเก็บตัวเองอยู่ในห้องกรรมฐาน งดการ ติดต่อกับชาวโลก ทำตัวเองเหมือนอยู่คนเดียวในโลก รักษาจิตใจไว้กับตัวเอง ตลอดมา แต่ไม่ฝืนกับธรรมชาติ คือ กินอยู่หลับนอนธรรมดา แต่ลดส่วนลง คือ กินให้น้อยลง นอนน้อย มีความเพียรมาก ไม่ต้องการความสำเร็จใดๆ หรือความอยากเป็นครู เป็นอาจารย์สอนเขา เพียงแค่ตั้งใจไว้ว่า ถ้ายังดับทุกข์ ไม่ได้หมดหรือบางส่วน หรือยังไม่สิ้นสงสัยในคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว เราจะไม่สอนใครเป็นอันขาด จะปฏิบัติบูชาไปจนตลอดชีวิต

ผจญกิเลสमारในห้องกรรมฐาน

ผู้เขียนทำความเพียรอยู่ในห้องกรรมฐานไม่กี่วันเกิดนิมิต เป็นผู้หญิง สาวเข้ามาอยู่ด้วยหลายวัน มันมาแสดงบทของภรรยาสามี ผู้เขียนคิดจะสึก อยู่แล้ว แต่สติมันเกิดขึ้นมาว่านี่เป็นเพียงนิมิต หรือกิเลสमारเท่านั้น ก็เลย ตามดูอาการของจิตต่อไป จิตเขาแสดงบทรักเราก็ดูเขาไป เหมือนดูละครคือ ดูจนให้จบเรื่องลาโรงไปเลย

คือ พิจารณาอารมณ์ที่เกิดกับจิตให้เห็นความไม่เที่ยง ความทนอยู่ไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้ของอารมณ์ ให้เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของ อารมณ์ที่เกิดกับจิต

อันนิมิตที่พบเห็นดูมันคล้ายของจริง เกิดอยู่หลายวันจึงจะดับไป เมื่อ นิมิตดับไป รู้สึกปีติความอิมกายอิมใจเกิดขึ้น ชุ่มเย็นไปหมดทั้งร่างกาย โอภาส แสงสว่างเกิดหลายครั้ง คือ มันสว่างทั่วทั้งร่างกาย รู้สึกว่าร่างกายเบาเหมือน ปุยพู่ ในเวลาที่เกิดแสงสว่างเต็มกาย และปีติที่เกิดอยู่นานหลายวัน ไม่มี ความหิวอาการหยาบเลย แต่ก็ฝืนใจฉันอาหารเพียงวันละ ๔-๕ คำ เพื่อมิให้ ร่างกายขาดอาหารเท่านั้น นิมิตก็ดี แสงสว่างก็ดีที่เกิดขึ้น เหมือนการเดินทาง ผ่านที่ต่างๆ แล้วก็เลยไป อย่ายไปสนใจมันอีก หรือเหมือนกับความฝัน ตื่น ขึ้นมาก็หายไป

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปล่อยวาง ด้วยพระดำรัสว่า “**สพเพ ธมมานาลं อภินิเวสย**” *ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น* ต่อมาได้สมาธิเป็นความว่าง



ไม่มีตัวตน เห็นแต่จิตแกว่งอยู่เหมือนลูกตุ้มนาฬิกา เนื้อหนังตัวตนไม่มีเลย รู้สึกแปลกใจเป็นอันมาก ทั้งๆ ที่ลืมตาอยู่ เห็นแกว่งอยู่เกือบครึ่งชั่วโมง ก็ยังเห็นว่าไม่ใช่ธรรมที่จะดับทุกข์ เป็นเพียงแค่อสมาธิ จึงปล่อยวางเสียไม่สนใจ ต่อมาก็เห็นทุกข์ดับ คือในขณะที่นั่งทำความเพียรอยู่ได้ประมาณสักสองชั่วโมง รู้สึกว่าทุกข์เวทนาเกิดท่วมทับทั้งร่างกาย ก็วางจิตเป็นกลางเฉยอยู่ไม่ดิ้นรน ถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดได้ดับได้ “**ยงฺกิญฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพหนฺตํ นิโรธธมฺมํ**” สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดต้องดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อวางจิตเป็นอุเบกขาเฉยอยู่ ก็เกิดปัญญาเห็นความเสื่อมคลายในทุกข์นั้น คล้ายกับที่เราจุดเทียนตั้งไว้ ไล่ก็สิ้นไป ขี้ผึ้งก็สลายไป เห็นอยู่อย่างนั้นประมาณ ๔ ชั่วโมงเห็นจะได้ มีความรู้สึก ว่า ทุกขเวทนาในกายหายหมด รู้สึกว่าจิตว่างแห่งทะเลภูเขานครเข้าไป ไรศภัยไข้เจ็บรู้สึกว่าจะหายไปหมด จิตส่องไสยอย่างบอกไม่ถูก กระแสจิตในขณะนั้นเหมือนประกายเพชร เฉพาะที่ศีรษะว่างไปหมดคล้ายกับอากาศ เหมือนคนหัวขาด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่มี มีแต่จิตว่างอยู่อย่างนั้น ความรู้สึกว่ามันไม่มีอะไร คือไม่มีกาย

ทุกข์ทางกายไม่มีความหมาย เมื่อจิตเข้าสู่ภายในได้ อ้อลืมบอกไปว่า ก่อนที่เราจะตายนั้นรู้สึกว่า เส้นเอ็นเนื้อหนังกระดูกมันแตกกระจายหมด ความรู้สึกในโลกดับหมด เรายอมตายคิดในใจว่าถึงอยู่ไปก็ต้องแก่ตายอยู่ดี เลยหัดตายก่อนตาย ตอนที่ไปอยู่จันทบุรีก็เคยยอมตาย แต่ที่ยอมตายคราวนั้น มันป่วยเป็นไข้อย่างหนัก ถ่ายท้องอยู่เจ็ดแปดวัน ฉันทอาหารไม่ได้ หมอที่รักษา บอกเลิกรักษา ผู้เขียนคิดว่าคงตายแน่คราวนี้เพราะหมอเขาไม่รักษาแล้ว ก็ตั้งใจว่าจะตาย คือ พร้อมที่จะทดลองตายดูที่ว่ามันจะทุกข์ขนาดไหน ต่อไปนี้จะไม่นินยาหรือไปหาหมออีก พอวางใจไม่คิดไม่นึกถึงใครทั้งสิ้น มีความรู้สึกว่าจิตมันว่างเหมือนอากาศ คือ ในร่างกายมีแต่ความโปร่ง แม้แต่ในกระดูก จิตก็แหงทะเลภูเขานไปหมด

ผู้เขียนมาคิดในใจว่ามันไม่มีคนมีสัตว์จะตาย เพราะมันมีแต่ความว่าง พอยอมตายมันก็ไม่ตาย ถ้าเรากลัวเจ็บมันก็เจ็บ เหมือนผีนั้นแหละถ้าเรา กลัวมันก็หลอกเรา ถ้าเราไม่กลัวผีก็ไม่กลัวหลอก ความตายถ้าเราไม่กลัว มันก็ไม่ตาย แต่ว่าเราต้องหัดตายก่อน มันจะได้หมด วิจิกิจฉา ความสงสัยเกี่ยวกับ เรื่องของความตาย



การตายทางกายกับทางจิต (อารมณ์) คือให้เห็นการตายทั้งสองนี้ ต่อไปจึงจะไม่กลัวตาย

การตายทางกายประสาธ คือเซลล์ประสาธทุกส่วนมันกระตุกเต้นอย่างแรงคล้ายปลาที่ถูกทุบหัวหรือถูกเชือด ปลาที่ถูกเชือดหรือหันให้ขาดเป็นชิ้นแล้วเรายังเห็นเนื้อมันเต้นระริกอยู่ คนเราก่อนตายก็เช่นเดียวกัน คือมีความรู้สึกว่าเนื้อหนังที่เต้นเป็นกลุ่มก้อนค่อยแตกกระจาย การแตกกระจายตายของรูปคล้ายเราเทโซดาจืดลงในแก้วมันจะแตกเป็นฟองซ่า เวทนาที่เป็นกลุ่มก้อน ก็จะแตกไปเหมือนต่อมน้ำเล็กๆ ทั้งภายในภายนอก

แต่การที่จะเห็นได้อย่างนี้จิตจะต้องว่างในกาย และได้อุเบกขาไม่มีความคิดนึกปรุงแต่งใดๆ

คนที่กลัวเจ็บกลัวตายล้วนแต่เป็นผู้ที่ตัดความกังวลไม่ได้ ถ้าตัดความกังวลใจได้ จิตก็จะว่างเปล่า ไม่มีเวทนาใดๆ บีบคั้นจิต

ร่างกายของคนเรามันเป็นวัตถุโปร่งแสง ไม่แน่นอนหนาที่บังที่เรามองเห็นภายนอกหรอก

ถ้าท่านทำจิตว่างทั่วกายได้เหมือนเรามีตารอบตัว คือทำตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นแหละ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ท่านว่าต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ จึงจะนำความยินดียินร้ายออกไปได้ องค์ ๓ อาตภาพิ ๑, สัมปะชาโน ๑ และ สติมา ๑

อาตภาพิ แปลว่ามีความเพียรเผากิเลส **สัมปะชาโน** แปลว่ามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม **สติมา** มีสติ ระลึกรู้กับตัวตลอดเวลา ไม่ให้จิตแลบไปจากตัว

การนั่งทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะนั่งทำไดก็ได้ ไม่ต้องหลับตา แต่ที่เขาปฏิบัติกันโดยมากชอบหลับตา

ผู้เขียนตั้งแต่ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่เคยหลับตา เพียงแต่วางใจของเราให้เป็นกลาง อย่าให้เกิดความรัก ความชัง เท่านั้นเป็นพอ จะอ่านหนังสือหรือทำกรงานใดๆ ก็ทำไปด้วยใจเป็นกลางมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ คอยระวังจิตอย่าให้มันปรุงแต่งเป็นความชอบความชังเท่านั้นแล้วความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มันจะเป็นไปเอง

การเดินทางกรรมก็เดินอย่างธรรมดาที่นั่นแหละไม่ต้องไปคิดนี่ก็จดจ้องอะไร วางใจให้เป็นกลางๆ ทำความรู้อะไรก็ทำพร้อมทั้งกาย ก็เห็นความสิ้นความเสื่อมไปทั้งกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า

ถ้าใจเป็นอุเบกขา ธรรมะก็จะปรากฏให้เห็นเอง ถ้าเราไปทำมันขึ้น มันจะเป็นทุกข์ทีเดียว และสิ่งที่เราปรุงหรือสร้างขึ้น มันไม่เที่ยงแท้ เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง แล้วก็แตกสลายไปในที่สุด

การวางอารมณ์ คือไม่ยึดไม่ติดอารมณ์ทั้งอดีตที่ล่วงไปแล้ว ทั้งอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพียงมีสติสัมปชัญญะให้จิตตั้งอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น ดังข้อความในภัทเทกรัตตคาถาว่า **“อดีต นานวาคเมยฺย นนฺปฏิกฺกฺเข อนาคตํ”** เป็นต้นว่า ผู้มีปัญญาไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่พึงหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เพราะอดีตมันก็ล่วงไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่ถึง และผู้ใดเห็นแจ้งธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าไม่ถ่วงงอนคลอนแคลน เขาพึงพอกพูนความเห็นนั้นไว้ ความเพียรเครื่องเผือกเลสบาปกรรม ควรรีบทำในวันนี้ทีเดียว ใครจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ ไม่มีใครผลัดเพี้ยนกับพระยามัจจุราชเจ้าแห่งความตายผู้มีเสนาหมู่ใหญ่ได้เลย

ผู้เขียนรู้สึกชอบใจในพระพุทธพจน์นี้เป็นอย่างมาก เพราะเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติอย่างง่ายคือ พระองค์บอกว่าไม่ต้องคิดถึงกรรมดีกรรมชั่วที่เคยทำมาแต่ก่อนและไม่ให้คิดว่าตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่เกิดอีก ขอให้เราระดับกิเลสดับทุกข์ให้พ้นจากความตายให้ได้ในปัจจุบันนี้ก็พอแล้ว อย่าไปคิดให้ปวดหัวขึ้นมาเลยในเรื่องโลกหน้าหรือโลกไหนๆ ก็ตาม

เมื่อจิตเข้าถึงอุเบกขามีสติอันบริสุทธิ์อยู่ตอนนั้น นิโรธสัง ความดับทุกข์ก็เกิดขึ้นก่อนแล้ว ต่อมาทุกข์สังเกิด คือเมื่อปล่อยสมานที่มีอุเบกขาแล้ว ความรู้สึกเวทนาเกิดจากกายสัมผัสสชาเวทนา คือ ทุกขเวทนา ที่เกิดจากการกระทบทางกาย ตอนนั้นเราใช้วิปัสสนาพิจารณาตรงผัสสะ ผัสสะที่ใดเวทนาที่นั้น เวทนาที่ใดผัสสะตรงนั้น ตัณหาที่ใดอุปาทานตรงนั้น อุปาทานที่ใดภพตรงนั้น ภพที่ใดชาติความเกิดก็มีตรงนั้น (เกิดทางจิต)

เมื่อพิจารณาเวทนาในเวทนาเห็นความดับไปในเวทนา ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นไม่คิดไม่นึกเราก็เห็นความจางคลายดับไปของเวทนานั้น ตัณหา แปลว่าความตั้งมั่นของจิต คนที่เจ็บปวดมากๆ จิตจะตั้งมั่นเพื่อให้พ้นจากความเจ็บอันเป็นทุกข์นั้น



ความเจ็บเป็นทุกขเวทนา ความดีนรนอยากให้หายเจ็บเป็นตัณหา ความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกูเจ็บ ตัวกูเป็นทุกข์ เป็นอุปาทาน เมื่อมีอุปาทานก็เท่ากับสร้างบ้านคือภพให้แก่จิต เมื่อมีภพชาติความเกิดก็มีขึ้น จิตที่มันตื่นเร่าๆ นั้นแหละมันเป็นชาติแล้ว มันเป็นกลุ่มอยู่ในก้อนทุกข์ (กาย) นั้นแหละคือมันมีทั้งเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ

เวลาทุกขเวทนาเกิด ตัวกูมันก็เกิด คือมีชาติความเกิดอยู่ในก้อนทุกข์นั้น ถ้าเห็นก้อนทุกข์แตกกระจาย เพิกขณสัญญาความสำคัญว่าเป็นแห่งเป็นก้อนได้ อนัตตาปรากฏ ทุกขเวทนาดับ ตัณหาดับ อุปาทานดับ ภพดับ ชาติดับ ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ไม่มี

อย่างนี้แหละปฏิบัติธรรม ให้เห็นการตายก่อนตาย คือ ให้ตัวกูของกูตายไปนั่นเอง

“ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม” ปฏิจจสมุปบาท แปลว่าธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นมีอยู่ ๑๑ ประการด้วยกันคือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป आयตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ อวิชชา (แปลว่าไม่รู้ โง่เขลา มีด ท่านว่าได้แก่การไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)

ในทางปฏิบัติ อวิชชา ได้แก่ ความที่จิตใจมืดโง่ไม่มีปัญญาจึงพิจารณาไม่เห็นธรรม ต่อเมื่อปฏิบัติจนดับนิรวรณทั้ง ๕ ได้ความมืดคืออวิชชา จะหายไป วิชชาเกิดแทนที่

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุจะรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ได้ นั้น ก็ต่อเมื่อละนิรวรณทั้ง ๕ ได้

เมื่อละนิรวรณ ๕ ได้แล้ว ย่อมหมดทุกข์ทางใจเที่ยวไปเสมือนนงูลอกคราบเก่าไป ฉะนั้น

เมื่อจิตหมดนิรวรณ ๕ แล้ว ก็น้อมจิตพิจารณาธรรม การพิจารณาเวทนาในเวทนา เวทนา ๖ คือ

๑. จักขุสัมผัสผัสสาเวทนา เวทนาเกิดจากการกระทบทางตา
๒. โสตสัมผัสผัสสาเวทนา เวทนาเกิดจากการกระทบทางหู
๓. มานสัมผัสผัสสาเวทนา เวทนาเกิดจากการกระทบทางจมูก
๔. ชิวหาสัมผัสผัสสาเวทนา เวทนาที่เกิดจากการกระทบทางลิ้น



๕. กายสัมผัสสชาเวทนา เวทนาที่เกิดจากการกระทบทางกาย

๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา เวทนาที่เกิดจากการกระทบทางใจ

การพิจารณาปฏิจสุมุขปาหทางตา คือ กำหนดพิจารณาตรงผัสสะ ผัสสะที่ใดเวทนาที่นั้น เวทนาที่ใดต้นเหตุตรงนั้น ต้นเหตุที่ใดอุปาทานที่นั้น อุปาทานที่ใดภาพตรงนั้น ภาพที่ใดชาติเกิดตรงนั้น

ปฏิจสุมุขปาหเกิดขึ้นขณะจิตเดียวก็ดับไป ตรงจุดเกิดจะเป็นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีปฏิจสุมุขปาหอยู่ครบ

ทางตาอาศัยจักขุประสาท (ตา) รูป จักขุวิญญาณความรู้สึกทางตา รวมธรรม ๓ ประการนี้มาประชุมกัน เรียกว่าจักขุสัมผัส จิตที่ถูกจักขุสัมผัสแล้ว ย่อมเกิดเวทนา เรียกตามภาษาธรรมะว่า จักขุสัมผัสสชาเวทนา แปลว่า เวทนาที่เกิดจากการกระทบทางตา พระพุทธองค์ตรัสว่า **“ผลสรุปจया ภิกขเว เวทนา”** ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาย่อมมี

ความในภาษาคนก็คือ เมื่อตาเห็นรูป ถ้ารูปสวยรู้สึกชอบใจ ดิ้นรนอยากได้ ได้มาแล้วก็เกิดความยึดมั่นถือมั่น ตากับรูปเห็นกันเรียกตามภาษาธรรมะว่า ผัสสะ แปลว่ากระทบ คือรูปกระทบตา เมื่อกระทบแล้วเกิดความรู้สึกขึ้นเรียกเวทนา เวทนาย่อมลงเป็น ๓ คือ รู้สึกสบายกายสบายใจ เรียกสุข เวทนา รู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ เรียกทุกข์เวทนา รู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียก อหุขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา

เมื่อรูปมากระทบตา รู้สึกชอบใจ จัดเป็นสุขเวทนา หรือ โสภณนัสสเวทนา เกิดความดิ้นรนอยากได้รูปนั้น จัดเป็นตัณหา ตัณหา แปลว่าความดิ้นรนของจิต หรือความทะยานอยาก เมื่อดิ้นรนจนได้รูปนั้นมา แล้วก็เกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในรูปนั้น แล้วก็เกิดภพชาติต่อไปอีก

การพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นทางตา ถ้าจิตมีสมาธิอยู่ภายใน ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ก็ จะเห็นความดับไปของเวทนาคือ ความรู้สึกสบายอารมณ์ นั้นดับไป ต้นเหตุคือความดิ้นรนนั้นดับไปด้วย อุปาทานภพชาติก็ดับไปด้วย ความสุขมีอยู่ที่ใด ความอยากก็อยู่ที่นั้น ความอยากมีอยู่ที่ใด ความยึดมั่นก็มีอยู่ที่นั้น ความยึดมั่นมีอยู่ที่ใด ความมีความเป็นก็มีอยู่ที่นั้น ความมีความเป็นมีอยู่ที่ใด ชาติตัวกูของกูก็มีอยู่ที่นั้น



ผู้ปฏิบัติต้องสำเหนียกไว้เสมอว่า การพิจารณาธรรมจะต้องพิจารณาด้วยจิตที่เป็นกลางเสมอ

ประสบการณ์ต่อไปของผู้เขียน เมื่อพิจารณาดูเวทนาในเวทนา จนเห็นความแตกกระจายไปของก้อนทุกข์ (กาย) แล้วก็เกิดอัปนาจิตตั้งมั่นภายใน คือ รู้สึกว่าร่างกายมันโปร่งไปหมด เหมือนเข้าไปในห้องว่างๆ ไม่มีสิ่งของอะไรวางอยู่เลย ความรู้สึกเหมือนกับลมเต็มกายไปหมด จิตที่เป็นสมาธิภายในมันแทบจะละลายทุกส่วน เนื้อหนังกระดูกเหมือนกับไม่มี เรียกว่าทุกขเวทนาทางกายหมดสิ้น ไม่ได้บังคับให้มันดับ เพียงแต่วางเฉยอยู่ ไม่คิด ไม่นึกอะไรทั้งสิ้น เวทนาที่เกิดขึ้นก็จางคลายดับไปเอง การตายทางรูป (กายแตก) เป็นดังที่กล่าวมา ตามประสบการณ์ของผู้เขียนเอง (ท่านผู้อ่านไม่ต้องเชื่อก็ได้เพราะ) อ่านดูแล้วมันก็เหลือเชื่อจริงๆ ซึ่งผู้เขียนเองก็ไม่นึกถึงความดับทุกข์จะมีได้ด้วยวิธีปฏิบัติต่างๆ เพียงแต่ดับความคิดเท่านั้น (คิดดีก็เป็นสุข คิดชั่วก็เป็นทุกข์ หยุดคิดหยุดนึกทุกข์สุขไม่มี)

พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เคยตรัสไว้ในคิริมานนทสูตรว่า “ดูก่อนอานนท์ ในอดีตชาติเมื่อเรายังไม่รู้ไม่เข้าใจ ว่าตายแล้วจะพ้นทุกข์ ทำบุญทำกุศลก็มุ่งเองแต่ความสุขในเบื้องหน้า ครั้นตายก็ได้พ้นจากความทุกข์ตามความประสงค์ไม่ มาบังนิมิชาติ (ชาติสุดท้าย) นี้ เราจึงรู้ว่า สวรรค์และนิพพานมีอยู่ที่ตัวนี้เอง เราจึงได้รับแรงปฏิบัติให้ได้ให้ถึง แต่เมื่อยังเป็นคนอยู่ จึงพ้นจากทุกข์ และได้แสวงสุขอันปราศจากอาภิส เป็นบรมครูสั่งสอนเวไนยสัตว์อยู่ทุกวันนี้” (เมื่อกิเลสหมดจากจิต จิตก็พ้นจากทุกข์ทั้งปวง)

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เขียนก็เป็นไปตามธรรมดา ไม่ต้องบริการพร่ำบ่นอะไร ในการเดินจงกรมก็มีสติ มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ รู้กายรู้จิต วางใจให้เป็นกลางๆ อย่าอยากเห็นอยากดูอะไรทั้งสิ้น เมื่อจิตใจไม่คิดไม่นึก ไม่ออกไปจากตัวตน ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นก็เกิดขึ้นเอง ก็จะเห็นกายในกาย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า **“สมุทยวยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหริติ”** ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายบ้าง การเห็นความสิ้นเสื่อมไปทั่วทั้งกาย คือเห็นทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เสื่อมคลายไป “การเห็นทางวิปัสสนาต้องเห็นความเกิดดับ หรือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน”

ส่วนการเห็นกายในกายด้วยอำนาจสมาธิ คือเห็นกายเป็นแท่งเป็นก้อน เช่น เห็นอาการ ๓๒ หรือเห็นเป็นโครงกระดูกทั้งร่างกายเป็นตัวตน (หรือเห็นเหมือนฉายเอกซเรย์)

วิปัสสนา ต้องเห็นทุกข์ในกายนี้ตามความเป็นจริง เพื่อให้เข้ากับอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์เรียกว่า ปริณญา แปลว่าควรกำหนดรู้ สมุทัยเรียกว่า ปหานะ แปลว่าควรละเสีย นิโรธเรียกว่า สัจฉิกรณ แปลว่าควรทำให้แจ้ง มรรคเรียกว่า ภาวนา แปลว่าควรอบรมให้เกิดมีขึ้น ร่างกายของเรามันเป็นก้อนทุกข์ เมื่อกำหนดจิตลงไปก็จะเห็นทุกข์ท่วมทับ เหมือนไฟติดท่อนไม้ทั้งท่อนลุกโพลง แต่จะต้องหรือจับไม้ไม่ได้เลย

การกำหนดทุกข์ในกายไม่ต้องคิดนึกอะไรมาก เพียงแต่ให้สติตื่นอยู่ตลอดเวลา เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็จะเห็นความเกิดดับไปในทุกข์นั้นเหมือนเราจุดตะเกียงไว้ ใส่น้ำมันจะสิ้นเปลืองอยู่ตลอดเวลา พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุเสวยเวหนามีกายเป็นที่สุดก็ดี มีชีวิตเป็นที่สุดก็ดี เธอย่อมรู้ว่าเมื่อกายแตกแล้ว เมื่อไม่เกิดอีก ก็จะเข้าถึงความเย็น เปรียบเหมือนตะเกียงที่จุดตั้งทิ้งไว้ พอหมดใส่น้ำมัน ไม่มีปัจจัยอื่นมาเกื้อกูล ก็ถึงความดับ ภิกษุเสวยเวหนามีกายเป็นที่สุดก็ดี มีชีวิตเป็นที่สุดก็ดี เธอย่อมรู้ว่า เมื่อกายนี้แตกแล้ว เมื่อไม่เกิดอีก ก็จักถึงความดับเย็นในโลกนี้ทีเดียว”

เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นเต็มที่ เราก็ปล่อยวางเสีย คือปล่อยให้เวทนาดับไปเอง ไฟที่จุดไว้ลุกโพลง พอเชื้อหมด ไฟก็ดับไปเอง

รู้จักทุกข์ เห็นทุกข์ อายึดถือทุกข์ จงปล่อยวางทุกข์ ทุกข์จะดับไปเอง เหมือนเราเห็นไฟร้อน เราก็รู้ว่าร้อน เราไม่จับ ความร้อนก็ไม่เผาเรา เมื่อวางใจได้ กายจะแตกไปทั่วทุกอณู ทุกปรमाणูของกาย หรือทุกเซลล์ประสาทจะแตกดับหมด จิตจะเข้าถึงความเย็นทั่วกาย เหมือนเอาก้อนถ่านไฟจุ่มน้ำแล้วยกขึ้น ความร้อนก็จะดับไป (นิพพาน - หาคความเย็นบนก้อนถ่านไฟ)

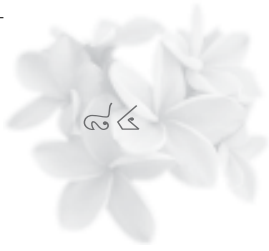
การปฏิบัติวิปัสสนา ต้องหัดตายก่อนตาย มันจึงจะสิ้นสงสัยในเรื่องความตาย ความเจ็บความตายนั้น มันเป็นอาการของกายที่แสดงให้เห็น มันไม่เป็นทุกข์ ที่ทุกข์จริงๆ นั้นมันอยู่ที่จิตใจ จิตใจที่มีอุปาทานไปยึดมั่นความเจ็บความตาย ความเจ็บความตายจึงเผาไหม้จิตใจ ทำให้ทรมานทรมายขาดสติสัมปชัญญะ การเห็นความแตกดับของกาย อุปมาเหมือนเห็นเรือนถูกไฟไหม้ เราเพียงแต่เป็นผู้รู้เท่านั้น ว่าเรือนกำลังถูกไฟไหม้ อย่าไปยึดถือเท่านั้นเป็นพอ

วิปัสสนาญาณ ๘

การเห็นความเกิดดับของสังขาร เหมือนเห็นฟองน้ำที่กระทบกันแล้ว ก็แตกไป หรือเหมือนหยับแดดกำลังร้อน จะเห็นเป็นตัวระยิบระยับ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นโลกเหมือนหยับแดด เหมือนฟองน้ำ มัจจุราชมองไม่เห็นผู้นั้น” ญาณที่ ๑ **อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ** คือเห็นความเกิดดับ, ญาณที่ ๒ **ภังคานุปัสสนาญาณ** คือเห็นแต่ความดับไปอย่างเดียว, ญาณที่ ๓ **ภยตูปัญฐานญาณ** คือเห็น สังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว, ญาณที่ ๔ **อาทีนวานุปัสสนาญาณ** คือเห็นโทษ, ญาณที่ ๕ **นิพพิทานุปัสสนาญาณ** คือเกิดความเบื่อหน่าย, ญาณที่ ๖ **มูญจิตฺตํ กัมยตาญาณ** คือคิดใคร่จะพ้นไป, ญาณที่ ๗ **ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** คือพิจารณาหาทาง, ญาณที่ ๘ **สังขารูปกขาญาณ** คือวางเฉยในสังขาร, ญาณที่ ๙ **สังขารุโลมิทญาณ** คือเป็นไปโดยสมควรที่จะรู้ อริยสัจ ผู้ปฏิบัติไม่ต้องอยาก ให้ญาณเหล่านี้เกิด ถึงมันจะเกิดขึ้นก็เหมือนกับความฝันที่ผ่านไป อย่าไปยึดมั่นญาณเหล่านี้

กล่าวตามความรู้สึกคือ เมื่อเรากำหนดทุกขีในขั้นที่ ๕ (ร่างกาย) นี้ มากเข้า มีความเพียรเป็นไปติดต่อดีไม่ขาด วิปัสสนาญาณก็เกิด คือจะเห็นความดับทั้งร่างกายจิตใจ เห็นความดับไปเร็ว เกิดความน่ากลัว เห็นโทษ เกิดความเบื่อหน่าย คิดจะพ้นไปจากขั้นที่ ๕ (ร่างกาย) นี้ จึงพิจารณาหาทาง เมื่อไม่พบทางก็เลยวางเฉย ไม่ยินดีไม่ยินร้ายกับสังขารหรือร่างกายนั้น อริยสัจของจริงอันประเสริฐก็เกิด จิตก็หลุดพ้นจากตัวตนนั้น

สังขารเมื่อเกิดขึ้น เปรียบเหมือนการจุดตะเกียง คือขจัดความมืด ๑, ทำแสงสว่างให้เกิดขึ้น ๑, ทำน้ำมันให้สิ้นไป ๑, ทำไส้ให้เสื่อมไป ๑ ผู้นั้นก็ย่อมสิ้นสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า ความจริงผู้จะบรรลุมรรคผลนั้น จิตต้องเป็นอุเบกขาอยู่ในฌานที่ ๔ เพราะฌานที่ ๔ มีแต่อุเบกขากับสติ “สุขสฺส จ ปหานา ทุกขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพ ว โสมนสฺสโทมนสฺसानํ อตฺถจฺจมา อทุกขมสฺสํ อุปฺกฺขาสติปาริสฺสฺสํ” แปลว่า จิตละได้ทั้งสุขทั้งทุกข์ โสมนัสโทมนัสแก่กาลก่อนก็ดับไปด้วย ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ มีแต่อุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์ จิตได้เข้าสู่สภาวะโล่งว่าง ก็เลสอย่างกลางถูกละไปสิ้น โดยอำนาจเจโตสมาธิ เมื่อจิตสามารถแยกตัวเองจากสังขารคือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายได้แล้ว ก็สามารถพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าไม่เที่ยงแท้ถาวร เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่อาจจะยึดถือมั่นไว้ได้ เมื่อเป็นดังนี้ก็ย่อมจะต้อง



ปล่อยวางลงเสียทางเดี๋ยวนั้น พอปล่อยวางได้ จิตจึงได้เข้าประชิดฝั่งแห่ง
ภพ ซึ่งจัดเป็นโคตรภูมฺิ แบ่งเขตระหว่างโลกิยะกับโลกุตระ ถ้าจิตมีพละ ๕ เข้ม
แข็งถึงขีดสุดก็จะละอวิชชาได้ แล้วสัมมาสังกัปปะซึ่งเป็นมรรคองค์สุดท้ายจะ
ทำหน้าที่ดังนี้ คือ ๑. ดำริออกจากกาม ๒. ดำริในอันไม่พยาบาท ๓. ดำริใน
อันไม่เบียดเบียน ตรงนี้เรียกว่าวิปัสสนา เป็นตอนที่จิตใช้ปัญญาละอนุสัยกิเลส
จัดเป็นปัญญาวิมุตติ

วิธีเจริญมรรคมืองค์ ๘ ในภาคปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติตั้งใจเจตนางดเว้นจะไม่ทำความชั่วทางกาย วาจา นี่เป็นศีล
ประกอบด้วยมรรค ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ แล้ว
เจริญสัมมาสมาธิ ด้วยการนั่งดูลมหายใจเข้าออก กำหนดลมเป็นนิมิตหมาย
ให้ดูลมกระทบในโพรงจมูก กำหนดจนลมละเอียดอ่อนเข้า ปิดใจความอึดใจ ความ
สุขกายสบายใจจะเกิดขึ้น อย่าพอใจแค่ปิดสุข กำหนดลมต่อไปอีก ลม
ละเอียดประณีตมากเข้า ความคิดและการประคองจิตดับไป มีแต่ความอึดใจ
ปรากฏอยู่ตามร่างกาย เมื่อกำหนดลมต่อไปอีก ปิดดับไปจากกาย เหลือแต่
ความสุขใจ กำหนดต่อไป ความสุขใจดับไปพร้อมกับลมหายใจเข้าออก สุข
ทุกข์ความยินดีร้ายก็ดับไปด้วย ตอนนี้เป็นแจ้ววิมุตติ ความหลุดพ้นด้วย
อำนาจสมาธิ แล้วน้อมจิตที่เป็นสมาธิมาพิจารณาชั้น ๕ คือ ร่างกายของตน
ก็จะเกิดวิปัสสนา ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง คือ เห็นความเกิดดับของชั้น ๕ ดับ
จนไม่มีอะไรจะดับ โลกทั้งโลกก็ว่าง วิปัสสนาต้องเห็นโลกว่าง มันจึงจะพ้น
จากมัจจุราชได้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “**สุญญโต โลกํ อเวกขสฺสุ โมฆราช สทา
สโต อตตานุทิสฺสึ โอหจฺจ เอวํ มจฺจุตฺตโร สฺยิยา เอวํ โลกํ อเวกขนฺตํ มจฺจุราชา
น ปสฺสตี**” แปลว่า **ดูก่อนโมฆราช เธอจึงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ (คือทุกขณะจิต)
พิจารณาโลกโดยความเป็นของว่าง ถอนอตตานุทิสฺสึ คือความเห็นว่ามีตัวตนออก
(จากจิตให้ได้) ไป เมื่อนั้นเธอจะเป็นผู้ข้ามพ้นจากมัจจุราชได้ มัจจุราชย่อม
มองไม่เห็น ผู้ที่เห็นโลกว่างอยู่อย่างนี้**

คำว่าโลกในภาษาธรรมะ ท่านหมายเอา อายตนะโลกบ้าง ชั้นโลกบ้าง
กายบ้าง ที่พระองค์ตรัสว่า โลก เหตุให้เกิดโลก ความดับโลก ข้อปฏิบัติให้ถึง
ความดับโลก ตถาคตบัญญัติไว้ที่ร่างกาย ยาวาวหนึ่ง หนาคืบพร้อมทั้งสัญญา



และใจครอง การมองโลกว้าง ก็คือมองกายให้ว่างนั่นเอง (จิตไม่ยึดถือ มีร่างกายก็เหมือนกับไม่มี)

วิธมองโลกว้าง คือต้องมีความเพียรเพิกเลสความยินดีในร้ายให้หมด จากจิตใจเสียก่อน จนจิตหมดอารมณ์ คือไม่มีอารมณ์ดี อารมณ์ร้ายเหลืออยู่เลย แล้วก็จะเห็นความแตกดับของกาย (โลก) ได้ เท่านั้นที่พ้นจากมัจจุราช

วิปัสสนาปล่อยวาง เป็นการดับทุกข์เวทนาทางกาย สมณะ ดับทุกข์ใจ เมื่อทุกข์ทางกายหมด ต่อไปก็ดับตัณหาทางจิต ตัณหา ๖ ตัณหาเมื่อเกิด ก็เกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อตั้งอยู่หรือดับไปที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผู้ปฏิบัติที่อยู่ในห้องกรรมฐาน ตัณหาที่เกิดง่ายที่สุด คือ ทางลิ้น ผู้เขียนในระหว่างที่เก็บตัวอยู่ในห้องกรรมฐาน เวลาค้นอาหาร ตักข้าวเข้าปาก อมดูก่อน ก็เห็นความอยากของจิตวิญญาณมันวิ่งมารับรสที่ลิ้น เมื่อกำหนดลงไป (คือตั้งสติไว้ที่ลิ้น) จะเห็นความดับไปทุกขณะจิต กระแสจิตก็ไหลเข้าสู่ภวังค์จิตที่อารมณ์โลกอยู่ประมาณ ๔ ชั่วโมงเห็นจะได้ (๗.๐๐น.-๑๑.๐๐น.) เลยวันนั้นไม่ต้องฉันๆ เพียงคำเดียว ก็กำหนดจิตให้ได้สมาธิภายในเลย รู้สึกว่า จิตเข้าไปภายในทรวงอกลึก ดวงจิตที่แรกมันเป็นกลุ่มก้อนหนัก หนักเหมือนดินพอกหางหมู พอปัญญาภายในเกิดเข้าไปพอกจิตล้างจิต ปัญญาเหมือนอาวุธเข้าไปตัดทำลายอนุสัยที่หุ้มห่อดวงจิตทำให้ออกใจว่าง จิตใจเบาเหมือนล้างดินที่พอกหางหมูออกหมดไป ร่างกายภายในโพรงว่างตลอดกายที่แรกมันว่างเฉพาะศีรษะ คือศีรษะของเรามันใสเหมือนแก้ววิเชียร (เพชร) ความรู้สึกที่ไม่มีศีรษะ เมื่อจิตหยุดเมื่อไรก็เป็นเช่นนั้นเสมอ (ท่านผู้อ่านคงคิดว่าเป็นไปได้) ผู้เขียนขอรับรองท่านผู้อ่านไม่ต้องเชื่อ เพียงอ่านเล่นก็พอ แล้วตั้งแต่นั้นโรคในกายที่ร้ายแรง เช่น โรคประสาท มาลาเรีย โรคกระเพาะปวดท้องก็ไม่มีอีก รู้สึกว่าร่างกายมันเป็นโพรง เหมือนกับถ้ำ หรือห้องว่างๆ ความคิดปรุงแต่งไม่มี นอกจากจะน้อมจิตไป

เปรียบเทียบจิต-วิญญาณ ร่างกายของเราเหมือนดวงไฟฟ้า เมื่อเปิดสวิตช์ไฟ กระแสไฟก็วิ่งเข้าหลอด แสงไฟก็แหงทะลุมาจากหลอดไฟ กระแสไฟที่วิ่งเข้าหลอดเปรียบเหมือนวิญญาณ แสงสว่างเหมือนจิต

วิญญาณในภาษาธรรมะ ได้แก่ ความรู้สึก เหมือนกระแสไฟฟ้าในกายคน ที่จริงวิญญาณเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน มันจะมีได้ก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัย



วิญญานเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลาเห็นรูป วิญญานทางตาเกิด พอได้ยินเสียง วิญญานทางตาดับไป วิญญานทางหูเกิด อย่างนี้เป็นต้น

จิตเป็นผู้เห็นวิญญานทางตา หู จมูก ลิ้น ใจ ต่างเปลี่ยนกันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา สมมติว่า กายของเราเป็นบ้าน มีประตูหน้าต่างอยู่ ๖ ช่อง เมื่อเปิดหน้าต่างทิศเหนือ เราก็เห็นทางทิศเหนือ ทิศอื่นๆ ไม่เห็น หรือเปิดหน้าต่างทิศใต้ ก็เห็นแต่ทางทิศใต้ ทิศเหนือและทิศอื่นก็ไม่เห็น ร่างกายของคนเราก็มีตา หู จมูก ลิ้น ใจ เหมือนกับประตูเป็นที่เข้าออกของอารมณ์ อารมณ์ต่างๆ ย่อมไหลเข้าออกทางตา หู จมูก เป็นต้น อารมณ์ที่เข้ามาเหมือนแขกมาเยือนบ้านเรา แขกที่มามีทั้งแขกดีและไม่ดี ถ้าเราไม่ต้องการรับแขกก็วางเฉยเสีย แขกเมื่อเห็นเจ้าของบ้านไม่ต้อนรับก็กลับไปเอง การปฏิบัติธรรมก็คอยควบคุมจิตใจของตนเอง อย่าให้เกิดความยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียงเป็นต้น

รู้ประมาณในการกิน อย่าให้มากหรือน้อยเกินไป และหมั่นประกอบความเพียร คอยชำระจิตใจให้ตื่นอยู่เสมอ อย่าให้ถูกความง่วงครอบงำใจ ด้วยการเดินจงกรมบ้าง ยืนบ้าง นั่งบ้าง สติปัญญาข้อ ๓ คือการดูจิตในจิต จิตนอกหมายถึงจิตที่มี ราคะ โทสะ โมหะ หรือคิดปรุงแต่งต่างๆ เรียกว่าจิตนอก จิตในคือจิตไม่มีราคะ โทสะ โมหะ

พระพุทธองค์ตรัสว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตตุนตฺติ ปชานาติ” ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือไม่มีราคะก็รู้ว่าไม่มีราคะ เป็นต้น จิตว่างจากราคะ โทสะ โมหะ เราก็รู้ ใจจะเป็นอุเบกขาอยู่ธรรมดาไม่มีการคิดนึกปรุงแต่ง เราจะสังเกตได้อย่างไรว่าจิตมีราคะ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ฐานที่ตั้งของจิตเสียก่อนว่า ตั้งอยู่ตรงไหน ฐานที่ตั้งของจิตตั้งอยู่ที่ทรวงอกของเรา ในร่างกายของคนเรานั้นมีจุดสำคัญซึ่งเป็นที่ตั้งของทุกข์ภัยโรค โบราณว่า ทุกข์อยู่ที่หัว กลัวอยู่ที่ใจ ไข้ (โรค) อยู่ที่ท้อง คนหากินไม่พอกิน หรือพอกินแต่ยังไม่พออยาก หรือมีความผิดหวังเกิดความคิดมากที่จะหากินให้พอบ้าง หรือบางคนมีเงินฝากธนาคารหลายล้านก็ยังไม่พอกับความอยาก คิดอยากจะได้ให้มากยิ่งขึ้นไป คิดมากเข้าถึงกับนอนไม่หลับ ทำให้ปวดหัวหนักหัวเป็นต้น เรียกว่าทุกข์อยู่ที่หัว

ความกลัวอยู่ที่ใจ เวลาตกใจกลัวผี เราจะรู้สึกว่าอกใจเต้นไปหมด หรือเวลาเกิดราคะ มีความกำหนัดเกิดที่จิต รู้สึกว่าจิตเต้นและเสียวไปทั้งกาย



ไข้อยู่ที่ห้อง คนกินอาหารไม่รู้ประมาณ ทำให้ห้องอืด ห้องเพ้อ ปวด
ห้อง อาหารไม่ย่อย หรือกินน้อยเกินไปไม่พอเลี้ยงร่างกายทำให้เป็นโรคขาด
อาหาร และโรคอื่นๆ อีกมาก มันเป็นเรื่องน่าแปลกอยู่เหมือนกันเรื่องจิตนี้
ทั้งที่พระองค์ตรัสลักษณะของจิตไว้ดังนี้ว่า จิตชอบไปในที่ที่ไกล เทียวไป
ดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง แต่กลับมีถ้าเป็นที่อาศัย นี้ก็แสดงว่า จิตว่าง แต่ก็ยังมี
ที่อยู่ของความว่างอีก

ตอนที่ไม่มีโรคะ โทสะ โมหะ จิตก็ยังคงว่างเป็นลมอยู่ในลำร่างกาย
ของคนนั่นเอง จิตจะมีรูปร่างก็ตอนมีโรคะ โทสะ โมหะ และเกิดตอนกระทบ
เช่น รูปกระทบตาอาจเกิดโรคะ โทสะ แล้วจิตนั้นก็กลายเป็นยักษ์ เป็นมาร
เป็นสัตว์ พอกลายเป็นคน มันก็ทำหน้าที่อย่างคน

จิตที่มีโรคะรู้สึกเด่นถี่ เราร้อน ความรู้สึกลงต่ำ จิตที่มีโทสะรู้สึกกว่า
เป็นคลื่นแน่นในทรวงอก ความรู้สึกขึ้นสูงหน้าตาแดง เกิดความดุร้ายเหี้ยม
เกรี้ยวขึ้นมา อาจกลายเป็นยักษ์เป็นมารไปได้ ถ้าจิตว่างจะรู้สึกกว่าอกใจของ
เราว่าง

ดวงจิตเราคล้ายดวงอาทิตย์ ที่ให้ทั้งแสงสว่างความร้อนแก่ชาวโลก ถ้า
วันใดท้องฟ้าโปร่ง ไม่มีเมฆหมอกปิดดวงอาทิตย์ เราก็เห็นโลกกว้างมาก ถ้า
ครึ้มฟ้าครึ้มฝน เมฆหมอกปิดดวงอาทิตย์ ทำให้โลกมืดมัวไม่ค่อยว่าง จิตที่มี
นิรวรณ ๕ คือ กามฉันทะ พอใจรักใคร่ในกาม พยาบาท ปองร้ายผู้อื่น ถีนมิทระ
ง่วงเหงาหาวนอน อุทธัจจะกุกกุกจะ มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉา มี
ความลังเลสงสัย ก็เหมือนกับขี้เมฆปิดดวงอาทิตย์ทำให้โลกมืด เพราะฉะนั้น
ถึงแม้ว่าจิตว่าง มันก็ต้องมีจุดให้เกิดความว่าง เหมือนเวลากลางวัน มันก็มี
จุดให้เกิดกลางวันเหมือนกัน มิใช่ว่าจะมีกลางวันหรือความสว่างว่างโดยหา
จุดไม่ได้ก็หาไม่

ก็ดวงอาทิตย์นั้นแหละ เป็นจุดรวมแสงพลังงานความร้อนแก่โลก จิต
เมื่อเข้าถึงอุเบกขา หมตอารมณ์ ความคิดดีคิดชั่วแล้วยอมเกิดปัญญาอันคม
กล้าทำลายวิญญูณให้ดับสนิทได้

การเวียนว่ายตายเกิดก็เป็นอันสิ้นสุด จิตหยุดไม่มาไม่ไป นั่นแหละที่
สิ้นสุดทุกข์



แนะนำผู้เริ่มต้นปฏิบัติ

๑. ต้องสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ จนตลอดชีวิต
 ๒. ต้องถวายชีวิตต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระอาจารย์ผู้อบรมสั่งสอน
 ๓. ต้องละความกังวลห่วงใย ในกิเลสขันธ์ และวัตถุขันธ์เสียให้สิ้น
 ๔. ต้องรู้จักประมาณในการบริโภค อย่าให้มากหรือน้อยเกินไปและต้องกินอาหารมังสวิรัต คืออาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด
 ๕. ต้องไม่กลัวอด ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย
 ๖. เมื่อเข้าห้องปฏิบัติต้องตั้งสัจจะอธิษฐานว่า ถ้ายังดับทุกข์ไม่ได้ ตราบใด จะไม่หยุดการปฏิบัติตราบนั้น
 ๗. ต้องปฏิบัติในสายกลางคือไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อรูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น โผฏฐัพพะ (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) กระทบกาย และรู้ธรรมารมณได้ด้วยใจ มีใจเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่
 ๘. ความสำเร็จจะมีได้ ด้วยวิริยะ กับปัญญา
 ๙. ผลสำเร็จคือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง
- “วิริเยน ทุกขมจฺเจติ”** พ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร
- “ปัญญา ยปริสฺสุมฺมตี”** บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา

วิธีฝึกจิตแบบธรรมชาติ

“จิตตสุส ทมโถ สาธุ” การฝึกจิตยังประโยชน์ให้สำเร็จ

คือ ยังประโยชน์ตนให้สำเร็จ ได้แก่ การทำตนให้พ้นทุกข์ ๑ และยังประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จ คือยังคนอื่นผู้ปฏิบัติตามให้พ้นทุกข์ได้ ๑

การรู้อารมณ์ จำอารมณ์ ประจักษ์ (คิด) อารมณ์ เสวยอารมณ์ นี้ เรียกว่าจิต

การฝึกจิตต้องมีสติรู้ทันจิตอยู่เสมอ คือจิตจะคิดอะไรก็รู้ทัน จะมีกิเลสหรือไม่มีกิเลสก็รู้ทัน





วิธีฝึกสมาธิ

ต้องรู้จักข่มจิต ปล่อยจิต ปล่อยใจ ฟังพิจารณาจิต ในสมัยที่ควรทำ
อย่างนั้น เวลาจิตฟุ้งซ่านควรข่ม เวลาจิตเศร้าโศกเสียใจควรปล่อย เวลาจิต
เป็นปกติควรปล่อย ถ้าพิจารณาธรรมภายใน ก็ควรฟังพิจารณาธรรมภายใน

การเลี้ยงเด็กกับการฝึกจิต

เด็กคือว่ายากสอนยาก ควรสั่งสอนปล่อยโยนก่อน ถ้าไม่เชื่อต้อง
ข่มขู่เล็กน้อยบ้าง ถ้าไม่เชื่อฟังต้องพิจารณาหาวิธีอื่น ถ้ายังหาอุบายวิธีไม่ได้
ต้องปล่อยวาง สมมุติว่าเด็กคือถูกทำโทษนิดหน่อยก็ร้องไห้ทำท่าซัดดิน ปล่อย
ก็แล้ว ขู่ก็แล้ว ไม่ยอมหยุดร้องไห้ ก็ต้องปล่อยให้เขาร้องตามชอบใจ เมื่อเขา
เหนื่อย เขาก็หยุดร้องเอง

จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันฟุ้งซ่านข่มก็ไม่ยอมหยุด พิจารณาก็
ไม่หยุด ต้องปล่อยให้เขาฟุ้งไปจนเขาเหนื่อย เขาก็หยุดไปเอง

“จิตต์ ทนตฺ สุขาวหํ” จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้

จิตที่ฝึกสำเร็จแล้ว ย่อมทนได้ต่อความร้อน หนาว หิว กระจาย เจ็บ
ไข้ การินทาวาร้ายของคนอื่น หรือการสรรเสริญเยินยอของคนอื่น เป็นผู้คงที่
ไม่หวั่นไหว เหมือนภูเขาศิลาแห่งทิเบต ย่อมไม่หวั่นไหวต่อลมที่พัดมาทั้ง ๔ ทิศ
ฉะนั้น

“สติมา สุขเมตติ” คนมีสติย่อมได้รับความสุข

คนบ้าไม่มีสติรู้ถูกรู้ผิด รู้ดีรู้ชั่วจึงมีทุกข์ ส่วนคนดีมีสติรู้ถูกรู้ผิด รู้ดีรู้
ชั่ว ย่อมได้รับความสุข ไม่มีทุกข์เลย

สมาธิทำงาน

การทำงานต้องลืมนตา หลับตาทำงานไม่ได้ ดังนั้น ในขณะที่ทำงาน ต้อง
วางใจให้เป็นกลาง ปลูกอิทธิบาท ๔ ให้เกิดขึ้นในจิตคือ

ฉันทะ พอใจในการทำงาน (กุศล)

วิริยะ เพียรพยายามในการทำงาน

จิตตะ ตั้งจิตมั่นในการทำงาน

วิมังสา ตริตรองพิจารณางานที่ทำนั้นโดยแยบคาย



สมาธิพักผ่อน

การพักผ่อนจะหลับตาก็ได้ ลืมตาก็ได้ ถ้าเราจะนอนพักผ่อน เพื่อเอาแรงไว้ต่อสู้กับงานในวันต่อไป ก็ควรหลับตานอน ทำใจให้ว่างเปล่า ไม่คิดเรื่องราวใดๆ ทั้งสิ้น และไม่ต้องขมจิตให้หลับ ปล่อยให้เขาหลับไปเอง

การนั่งสมาธิพักผ่อน นั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้าแล้วหายใจเข้ายาวๆ สักสองสามครั้งให้เต็มอก แล้วค่อยแผ่กระแสจิตไปในกายภายในให้เต็มกาย

สมาธิวิปัสสนา

หยุดความคิดมีสติและสัมปชัญญะ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นมาเอง คือ จะเห็นความสิ้นความเสื่อมไปในกาย

การเพิ่มพลัง

นั่งตั้งกายตรง อธิษฐานจิตว่าจะไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายสักพัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาที ด้วยการบังคับกายให้หนึ่ง เหมือนท่อนไม้ที่หียบมาวางไว้

กายตั้งมั่น จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว พลังหรือกำลังกาย กำลังจิตจะเกิดขึ้นเอง ลองทำดู แต่อย่าลืมตั้งสัจจาธิษฐานก่อนนั่งทุกครั้งไป

สมถวิปัสสนา

การทำจิตให้สงบจากกิเลส (นิรวรณ ๕) เรียกว่า สมถะ

ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง รู้แจ้ง คือ รู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ปฏิบัติที่จะให้ทุกข์ดับ จนหลุดพ้นทุกข์โดยประการทั้งปวง เรียกว่าวิปัสสนา

เมื่อทำจิตให้สงบจากนิรวรณ ๕ แล้วยกจิตขึ้นพิจารณาสังขาร รูปนาม (กายใจ) เล็งเห็นความไม่เที่ยง ความคลาย ความดับในรูปนาม หรือขั้น ๕ แล้วจิตจะปล่อยวางรูปนามได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป

สมถะ = สร้างสุขให้เกิด

วิปัสสนา = ทำลายทุกข์ให้ดับ

มรรค ผล นิพพาน

มรรค = การทำงาน

ผล = การได้ค่าจ้าง

นิพพาน = การพักผ่อน

นิพพาน ปรหม์ สุขี

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (ดับกิเลสได้เป็นสุขอย่างยิ่ง)

• จบตอนคู่มือการปฏิบัติธรรม •



เคล็ดลับการฝึกจิต

คำแนะนำในการอ่าน

ในการฝึกจิตนั้น ผู้ปฏิบัติแต่ละท่านจะต้องรู้จักสังเกตและพิจารณาหาเหตุผลอยู่เสมอว่า การฝึกจิตของตนนั้นถูกต้องตามองค์แห่งมรรคหรือไม่ ซึ่งวิธีสังเกตก็คือในการปฏิบัตินั้น ถ้าการปฏิบัติแบบใดเมื่อปฏิบัติไปแล้วไม่สามารถดับทุกข์ได้ ดับกิเลสในวราณไม่ได้ เมื่อปฏิบัติแล้วยังมีความทุกข์อยู่ ยังมีจิตบาป คือ โลก โกรธ หลงอยู่ ก็แสดงว่าการปฏิบัตินั้นไม่ถูกต้องตามองค์แห่งมรรค หรือการปฏิบัตินั้นถูกต้องแต่ยังไม่ตรงกับจิตของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น การปฏิบัติผู้ปฏิบัติทุกท่านจึงจำเป็นต้องมีความแยบคายในจิตของตนเอง หรือเฉพาะตน เพื่อจะสามารถฝึกจิตให้ดำเนินไปด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้จักการฝึกจิตหลายวิธีคือ รู้จักรักษาจิต ปรองดองจิต เฟื่องจิต ปล่อยจิต และพิจารณาจิตซึ่งเคล็ดลับเหล่านี้ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักการใช้ในเวลาที่เหมาะสม และถูกต้องกับจริต จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ดังนั้น ในเคล็ดลับดับทุกข์เล่มนี้จึงได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติไว้หลายวิธี ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกท่านก็ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจิตของตน เมื่อปฏิบัติวิธีหนึ่งไม่ได้ผล ก็จะต้องเปลี่ยนเป็นวิธีปฏิบัติอีกวิธีหนึ่ง หรืออาจจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตนั้นจะหลุดพ้นจากความทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นว่าวิธีใดได้ผลก็ควรใช้วิธีนั้น เรียกว่ามีความแยบคายเฉพาะตนนั่นเอง ความทุกข์จึงจะหมดไปจากจิตได้

กนุตสิริ ภิภุ

๙ มิ.ย. ๒๕๒๙





กุญแจใจ

ปฏิบัติตาม หนังสือ ท่านเถื่อนี่
มรรคผลชี้ ที่ชำนาญ การฝึกหัด
ความสำเร็จ อยู่ที่ใจ เห็นได้ชัด
ใจเลือกคัด ตัดวาง หนทางมาร

โลก โกรธ หลง จงสกัด ตัดเสียก่อน
เหตุที่ถอน ก้อนอื่น เพื่อพื้นฐาน
สามตะปู ตรึงจิต ปิดผลงาน
ปราบตัวมาร งานสืบต่อ พอรู้หน

ศีล สมาธิ ปัญญา คึกษาเพิ่ม
มรรคต่อเติม เสริมสร้าง ทางมีผล
โพธิปัก- ขยธรรมชาติ นำใสตน
ความหลุดพ้น จากแม่ กุญแจใจ



จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม

การทำงาน หรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ผู้กระทำจะต้องมีจุดมุ่งหมายด้วยกันทุกคน ซึ่งแล้วแต่ชนิดของกิจนั้นๆ ว่าต้องการผลประโยชน์เช่นใด เมื่อมีจุดมุ่งหมายและรู้ความต้องการในผลประโยชน์แล้ว ลงมือประกอบกิจก็ย่อมจะสำเร็จ เป็นผลออกมาได้ แต่ถ้าหากการงานใดก็ตามไม่มีจุดมุ่งหมายของการกระทำแล้ว ความตั้งใจในการงานก็ย่อมจะมึนน้อย ทำให้การงานนั้นๆ ไม่สำเร็จขึ้นมาได้

การทำความเพียรหรือปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเสียก่อนว่า การที่ตนปฏิบัตินั้นเพื่ออะไร ทำแล้วได้อะไร คุ่มค่าหรือไม่ เมื่อเห็นว่าทำแล้วเป็นประโยชน์แก่ตนเอง จึงศึกษาหาแนวทางที่ถูกต้องแล้วดำเนินงานนั้นให้ถึงจุดมุ่งหมาย ดังนั้นการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติก่อนลงมือปฏิบัติก็ควรรู้จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเสียก่อน เพื่อจะได้มีกำลังใจ และความเพียรในการปฏิบัติ

เราปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

การปฏิบัติธรรมนั้นเรามีจุดมุ่งหมาย ๓ อย่าง คือ

๑. เพื่อป้องกันความทุกข์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น
๒. เพื่อทำทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้ดับหายไป เรียกว่าต่อสู้กับทุกข์ได้
๓. เพื่อให้จิตใจเป็นสุขมีความสุข อิ่มเอิบ หลุดพ้นจากความทุกข์

๑. การปฏิบัติเพื่อป้องกันทุกข์นั้น

การปฏิบัติเพื่อป้องกันทุกข์นั้น นับว่าเป็นการไม่ประมาทของผู้ปฏิบัติ ดังสุภาษิตที่มีว่า ถ้าอยากสงบต้องเตรียมรบให้พร้อม ชีวิตและจิตใจก็เช่นกัน เราไม่สามารถรู้ได้ว่า ความทุกข์กายและทุกข์ใจ มีความเจ็บไข้ได้ป่วย การพลัดพราก เป็นต้น ย่อมจะมีมาถึงเราได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมมีความดีรู้จักตนเอง และความมีปัญญาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับชีวิตทุกชีวิต เมื่อเรามีความดี ความดีย่อมคุ้มครองรักษา เมื่อรู้จักตนเองก็ไม่หลงเกิดหลงตาย ไม่หลงทำความชั่ว เมื่อมีปัญญาก็ย่อมปล่อยวางความทุกข์ร้อนต่างๆ ได้ ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมจึงสามารถคุ้มครองป้องกันผู้ปฏิบัติที่ยังไม่มีทุกข์ ไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นได้ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้จักปฏิบัติธรรมที่เป็น





เครื่องคุ้มครองซึ่งเป็นยาป้องกันสุขภาพกายและสุขภาพจิต ยาป้องกันสุขภาพกายและจิตที่ผู้ปฏิบัติควรมีไว้ประจำกายและใจมีดังต่อไปนี้ คือ

๑. สติสัมปชัญญะ สติคือความระลึกได้ การระลึกได้ ก่อนทำ พูด คิด เรียกว่าสติ สัมปชัญญะคือความรู้สึกตัว เมื่อกระทำอะไรก็มีความรู้สึกตัว จิตไม่ล่องลอยไม่ฟุ้งซ่านขณะที่ทำ เรียกว่ามีความรู้สึกตัว เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกับสัมปชัญญะอยู่ ความผิดพลาดในการทำงานก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อไม่มีความผิดพลาดก็ไม่ผิดพลาด ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น

ดังนั้นเพื่อป้องกันความทุกข์ที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องพยายามทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อมีความรู้สึกตัวมีสติอยู่กับกาย ก็สามารถป้องกันความทุกข์ได้

๒. ศีล ศีลนั้นได้แก่ความปกติทางกายวาจาใจ **เมื่อมีกาย**ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม **มีวาจา**ไม่กล่าวเท็จ ไม่หลอกลวง ไม่เพ้อเจ้อ ไม่หยาบคาย **มีใจ**ไม่พยาบาท ไม่ปองร้าย ไม่โกรธ ไม่คิดเป็นมิฉนาคิฏฐิ คิดผิดจากธรรม ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีความบริสุทธิ์ทั้งกายวาจาใจ ทำให้พ้นจากบาปกรรมอกุศล เมื่อกายวาจาใจไม่มีอกุศล ธรรมคือความสงบและปัญญาที่ย่อมจะต้องเกิดขึ้น ทำให้ความทุกข์ไม่สามารถเข้าครอบงำได้

ดังนั้นผู้ปฏิบัติทุกท่านจึงควรรักษาศีล อย่างน้อยศีล ๕ ขึ้นไป ก็จะทำให้จิตใจผ่องใสหมดเวรภัย และความพยาบาทต่างๆ

๒. เพื่อทำลายทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้ดับหายไป

เมื่อเราป้องกันแล้ว แต่บางขณะเกิดความผิดพลาดขึ้น ซึ่งจะเป็นเหตุสุดวิสัยหรือด้วยความประมาทก็ตาม ทำให้เกิดความทุกข์ เราก็สามารถดับทุกข์ได้ เพราะการที่ปฏิบัติมาแล้วเป็นอย่างดีนั้น ย่อมมีปัญญาหาทางออกได้ ความอดทนและความเพียรที่เราสะสมไว้นั้น จะทำให้เราเกิดปัญญาและพิจารณาหาทางแก้ไข ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในยามที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เป็นผู้อยู่นิ่งเฉย จะต้องรู้จักใช้ปัญญาพิจารณากายใจอยู่เสมอว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะเหตุใด อะไรทำให้ทุกข์ เมื่อพบแล้วว่า มีกิเลสต้นเหตุเป็นเหตุก็จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดาแล้วปล่อยวางสิ่งทั้งปวงเสีย ความทุกข์ก็จะดับไป



๓. เพื่อให้จิตใจเป็นสุขมีความอึดเอิบ หลุดพ้นจากความทุกข์

สิ่งที่จะทำให้จิตใจเป็นสุขมีความอึดเอิบนั่นก็คือสมาธิ ความสงบนิ่ง ไม่นึกคิดปรุงแต่งอยู่กับธรรมชาติที่มีความสงบเย็น ดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติใช้ปัญญาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความเพียร เจริญวิปัสสนา ทำลายล้างกิเลสในใจแล้ว ทำให้เกิดความเหนียวอ่อนเพลีย หรือบางครั้งรู้สึกอ่อนล้ากับการนึกคิดปรุงแต่ง เราก็ควรทำสมาธิ บำรุงจิตใจให้เข้มแข็งมีกำลังกายกำลังใจขึ้นมาได้ ผู้ปฏิบัติจึงควรหัดบังคับจิตให้สงบนิ่งบ้างอย่างน้อยวันละ ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ยังดี เพื่อ เป็นการเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายและจิตใจ

เมื่อเราปฏิบัติ ด้วยการป้องกัน รักษา และบำรุงแล้ว เราก็จะต้องรู้จักระวังอันตรายที่จะทำให้เกิดโรคได้อีก เรียกว่าสิ่งที่แสดงอารมณ์ สิ่งที่แสดงอารมณ์นี้เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเข้าถึงความหลุดพ้นได้ และเมื่อเกิดกับผู้ปฏิบัตินานเข้าก็จะทำให้เกิดความทุกข์ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องระวังอย่างยิ่ง สิ่งที่เป็นอันตรายสำหรับผู้ปฏิบัตินี้มีอยู่ ๕ ประการ คือ

ตะปุดจริงใจ ๕ อย่าง ได้แก่

๑. ความสงสัยในพระพุทธ
๒. ความสงสัยในพระธรรม
๓. ความสงสัยในพระสงฆ์
๔. ความสงสัยในไตรสิกขา
๕. ความเคียดแค้นชิงชังในเพื่อนพรหมจรรย์

ความสงสัย ๕ ประการนี้เป็นสิ่งที่แสดงต่ออารมณ์ของผู้ปฏิบัติเป็นอย่างไร ถ้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติแล้ว เมื่อนั้นการปฏิบัติจะต้องชะงักไม่ก้าวหน้า และจะเสื่อมถอยเลิกละการปฏิบัติไปในที่สุด

ดังนั้นผู้ปฏิบัติทุกท่านจึงควรหลีกเลี่ยงความสงสัย ๕ ประการนี้ให้ห่างไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความสำเร็จในการปฏิบัติจึงจะบังเกิดมีขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกท่าน

กนุตสิริ ฤกษ์

๑๗ ส.ค. ๒๕๒๙



หลักสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ

๑. ควรตั้งสัจจะคือความจริง บังคับตนเองให้ทำความดี ควรสมาทานศีล ๕ เป็นอย่างน้อย เพราะบางขณะจิตของเราอาจเกิดความท้อถอย รวนเรไม่แน่นอน จะทำให้หย่อนความเพียร

๒. ต้องมีศรัทธาในครู อาจารย์ อย่างมั่นคง มีความเคารพในครู อาจารย์ ผู้สอน โดยทำความรู้สึกไว้ในใจว่า อาจารย์ผู้นี้จักสามารถนำเราพ้นทุกข์ได้จริง ธรรมะมีอยู่จริง เมื่อเราปฏิบัติตาม เราจะเป็นผู้มีศีล สมาธิ ปัญญา อังงาม

๓. ในระยะแรกถ้าจิตยังไม่สงบ ควรเอากายเป็นที่ตั้งในการปฏิบัติ คือ กำหนดดูรูป ยืน เดิน นั่ง นอน ให้ทำความรู้สึกอยู่ที่ตัวอยู่เสมอ อย่าพยายามบังคับจิตให้เป็นสมาธิ เพราะจะทำให้เกิดความเครียดและฟุ้งซ่านง่าย ควรดูรูปกาย คือ ทำกายให้หนึ่ง เมื่อกายหนึ่ง จิตจะเป็นสมาธิเอง

๔. เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกเครียด หรือท้อถอย ควรหมั่นระลึกถึงคุณพระพุทธรูป คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณครู อาจารย์ คุณความดีของตนเอง หรือของเพื่อนผู้ประพฤติกุศลธรรม

๕. ไม่ควรเพ่งโทษผู้อื่น ไม่ว่ากรณีใดก็ตาม ควรพยายามเจริญพรหมวิหาร ๔ อยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหารเป็นสิ่งที่ควรเจริญให้มาก

๖. ควรงดเว้นการพูดคุยนินทา และการบ่นบ่นสั่งสรรพ์ หรือการทำกิจกรรมที่ไม่จำเป็น เพราะจะทำให้จิตฟุ้งซ่านง่าย การเจริญกรรมฐานไม่ก้าวหน้า

๗. ควรนอนให้น้อย ทำความเพียรให้มาก เพราะการนอนมาก จะทำให้ความเพียรขาดช่วงนาน อารมณ์เป็นไปไม่ติดต่อกัน จะทำให้เกิดปัญญาช้า โมหะเข้าครอบงำง่าย

๘. อย่าคิดว่าเมื่อนั้นเมื่อนี้เราจักตื่น เราจักยืน เราจักนั่ง เราจักนอน เวลานี้กลางวัน เวลานี้กลางคืน ควรทำใจให้เหมือนกันทั้งกลางวันและกลางคืน

๙. ควรละความยินดีในร้ายในสิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้น ด้วยการตั้งสติกับอุเบกขา ในขณะที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รู้ธรรมารมณ์ ด้วยใจ

๑๐. รู้จักประมาณในการบริโภค อย่าให้มากหรือน้อยเกินไป ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด จะทำให้อาหารย่อยง่ายและเร็ว ทำให้เกิดสมาธิง่าย



ไม่ควรรับประทานอาหารมาก เพราะจะทำให้กายหนัก นิเวศน์เข้าครอบงำง่าย

หมายเหตุ

การรับประทานอาหาร ถ้ำรับประทานมังสวิรัต คืออาหารที่เว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด จะได้รับประโยชน์ดังนี้ คือ

๑. ทำให้สุขภาพกายสมบูรณ์ โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย
๒. ทำให้การรักษาศีลบริสุทธิ์ การเจริญเมตตาเป็นไปโดยง่าย
๓. ประหยัดรายจ่าย
๔. การฝึกสมาธิสำเร็จรวดเร็ว
๕. กิเลสเบาบาง กายใจบริสุทธิ์

กัลยาณมิตรในการปฏิบัติ

กัลยาณมิตร คือมิตรที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัตินั้นไม่แนบเสมอไปว่าผู้ปฏิบัติจะสามารถดำเนินแนวทางปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือการปฏิบัติของผู้ปฏิบัตินั้นจะราบรื่นเสมอไปอาจจะผิดพลาดหรืออาจจะมึอุปสรรคขึ้นมา จนทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถแก้ไขอารมณ์ หรือเจริญกรรมฐานให้รุดหน้าไปได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันความผิดพลาดในการเจริญกรรมฐาน และเพื่อช่วยเหลือแก้ไขอุปสรรคที่ติดขัด ทำให้การเจริญกรรมฐานนั้นเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติก็ควรแสวงหากัลยาณมิตรไว้เสมอ อาจจะเป็นครูอาจารย์ หรือเพื่อนประพาศิพรหมจรรย์ หรือผู้ปฏิบัติท่านใดท่านหนึ่งก็ได้ที่สามารถช่วยเหลือท่านได้ ซึ่งเป็นบุคคลที่ผู้ปฏิบัติไว้วางใจที่สุด เพื่ออย่างน้อยก็สามารถปลอบใจท่านได้ในยามที่ท่านเกิดความท้อแท้และหมดกำลังใจหรือสงสัย ไม่แน่ใจในการเจริญกรรมฐาน

ลักษณะของกัลยาณมิตร

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้วกัลยาณมิตรเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติมาก คือมีความสำคัญถึงกับช่วยให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้ และก็ในทำนองเดียวกัน ถ้าหากผู้ปฏิบัติพบกับมิตรที่ไม่ดี ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทาง เข้าถึงความลุ่มจมได้เหมือนกัน ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่หากัลยาณมิตร ก็ควรจะเลือกดูกัลยาณมิตรที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ





๑. ควรเป็นผู้ที่มีความเข้าใจและชำนาญในการปฏิบัติ คือเมื่อผู้ปฏิบัติ มีปัญหาหรือความคับแค้นใจ บอกกล่าวกับกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรต้องมีความเข้าใจถึงสภาพจิตของผู้ปฏิบัติในขณะนั้นว่า ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร ต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือต้องการคำปลอบประโลมเอาใจ ให้กำลังใจ ซึ่งบางครั้งความท้อถอยและหวาดกลัวอาจจะเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติได้ หรือบางครั้ง สภาพที่คับแค้นใจ ซึ่งเป็นอดีตของผู้ปฏิบัติอาจเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกเหมือน กับตกอยู่ในอดีตจริงๆ และทำให้ผู้ปฏิบัติตกอยู่ในความทุกข์ อารมณ์นี้ เป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติต้องการคนที่เข้าใจ

เพราะฉะนั้น กัลยาณมิตรจะต้องรู้จักระดับหรือช่วงของจิตของผู้ปฏิบัติด้วยว่าอยู่ในช่วงระยะใด คือต้องมีความชำนาญและผ่านการปฏิบัติมาแล้วเป็นอย่างดี จนเข้าใจสภาพจิตที่ตกอยู่ในอารมณ์ต่างๆ และสามารถพูดปลอบใจ ให้กำลังใจจนผู้ปฏิบัติคลายความทุกข์ และเกิดความสบายใจ มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไปได้

๒. ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตดูว่าผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรนั้นเมื่อบอกกล่าว อารมณ์แล้ว กัลยาณมิตรแนะนำการปฏิบัติขั้นต่อไปได้หรือไม่ และเมื่อปฏิบัติตามแล้ว กรรมฐานก้าวหน้าหรือไม่ ถ้าปฏิบัติตามแล้วไม่สามารถแก้ไข การปฏิบัติได้ หรือปฏิบัติตามแล้วไม่ก้าวหน้า ควรย้ำถาม ทาวิธีก เป็นครั้งที่ ๒-๓ ถ้ายังไม่สามารถแก้ไขได้ ควรหาผู้ที่มีความชำนาญทางด้านการปฏิบัติที่สามารถแก้ไขอารมณ์ได้ เมื่อพบแล้วให้คบหาผู้นั้นเป็นกัลยาณมิตรคนต่อไป

๓. ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรควรเป็นผู้ที่ไม่เห็นแก่ลาภ หรือสักการะของผู้ปฏิบัติและควรเป็นผู้ที่สามารถดับทุกข์กายทุกข์ใจของตนเองได้ ถึงแม้ไม่หมดก็ควรจะดับได้บ้างเป็นบางส่วนก็ยังดี ไม่ใช่ผู้เป็นกัลยาณมิตรมักจะนำ ความทุกข์ มาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขให้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติฟุ้งไปด้วยอีก

๔. กัลยาณมิตรต้องเป็นผู้ที่มักสนทนาแต่ธรรมเป็นเครื่องดับทุกข์ เท่านั้น ไม่ควรสนทนาเรื่องลาภ ยศ ความสุข สรรเสริญหรือเรื่องนอกจิตนอกใจ นอกกาย อันเป็นเหตุให้จิตฟุ้ง ทะเยอทะยาน ออกจากการเจริญกรรมฐาน

๕. ตัวผู้เป็นกัลยาณมิตรจะต้องเป็นผู้มีความเพียรละกิเลส มีศีล มีความหนักแน่น ไม่ลำเอียง มีใจเป็นกลาง อดทนต่อคำพูดของผู้ปฏิบัติ สามารถแสดงธรรมได้ถูกต้องกับสภาวะโอกาสและเวลา แสดงธรรมได้ไพเราะ

ลาดลุ่มลึกตามลำดับของธรรม และไม่บอกกล่าวผู้ปฏิบัติในทางที่ผิดจากทำนองคลองธรรม

การคบหากัลยาณมิตรนั้นควรหาผู้ที่สูงกว่าตน เลิศกว่าด้วยปัญญา และคุณธรรม เมื่อหาผู้ที่สูงกว่าไม่ได้ ก็ควรหาผู้ที่เสมอกัน เมื่อหาผู้ที่เสมอกันไม่ได้ การอยู่ผู้เดียวนั้นประเสริฐกว่า เว้นเสียแต่การคบหาเพื่ออนุเคราะห์ผู้ด้อยกว่าให้ดีขึ้นจึงควรคบหา แต่ถ้าหากตนเองยังไม่สามารถช่วยตนเองได้ หรือเมื่อคบหาผู้ด้อยกว่าแล้ว ทำให้จิตของเราเสื่อมลงจากความดีจากธรรม ก็ควรเลิกคบหาผู้นั้นเสียจะประเสริฐกว่า

ภาพที่ ๑ แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตด้านหน้า

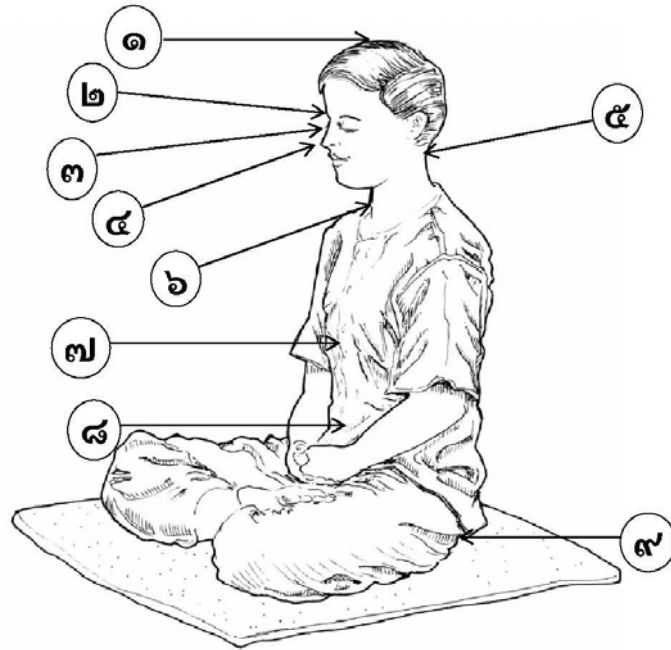


ที่ตั้งของจิต ๙ แห่ง

- | | | |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| ๑. อัษฎากาศเบื้องบน | ๒. ทิพยสุญญ | ๓. มหาสุญญ |
| ๔. จุลสุญญน้อย | ๕. โคตรภู | ๖. ห้องสุดคอกกลาง |
| ๗. ห้องหทัยวัตถุ | ๘. เหนือสะดือ ๑ นิ้ว | ๙. อัษฎากาศเบื้องต่ำ |



ภาพที่ ๒ แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตด้านข้าง



ตำแหน่งจุดต่างๆ ที่เป็นที่ตั้งของจิต มี ๙ แห่ง คือ

๑. **อัมภากาศเบื้องบน** เป็นที่อดทนสงบเสงี่ยม เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้เกิดปีติได้

๒. **ทิวสสุญญ** เป็นที่ประหารโทษทั้งปวง และเป็นตบะเดชะด้วย เมื่อตั้งจิตไว้และปล่อยออกภายนอกด้วยการให้จิตออกบริเวณนี้จะทำให้เกิดสุญญตสมาธิ

๓. **มหาสุญญ** เป็นที่เกิดปัญญาเห็นโทษทั้งปวง เมื่อตั้งจิตไว้จุดนี้แล้วมองลงในกาย จะทำให้เกิดญาณเห็นความเกิดดับภายใน (ถ้าตั้งจิตไว้ที่จุดนี้แล้วมองที่จิตคือกลางกายไต้ลิ้นปีจะเห็นอาการของจิตเกิดดับ ซึ่งเป็นการทำงานของจิต และเป็นอาการของการดับกิเลสที่มีอยู่ในจิต เมื่อดูไปนานๆ จะทำให้จิตแจ่มใส และหมดนิวรณ์ ทำให้เกิดปัญญาญาณและทำลายอวิชชาได้)

๔. **จุลสุญญน้อย** เป็นที่นำความยินดีทั้งปวง และนำปฏิสนธิจิตแห่งสัตว์ด้วย เมื่อตั้งจิตไว้และดูลมหายใจเข้าออกนานๆ จะเป็นจุดที่ทำให้เกิดความสงบได้ง่าย และเป็นจุดที่ทำให้เกิดปีติความเยือกเย็นได้ด้วย

๕. **โคตรภู** เป็นที่หลบซ่อนทุกขเวทนาทั้งปวง ชาติจากบาปกรรม เมื่อจะตาย เมื่อตั้งจิตไว้แล้วปล่อยให้จิตไหลลงในกาย จะเห็นความเกิดดับความสิ้นความเสื่อมสลายภายใน เป็นการพิจารณาธรรมภายใน

๖. **ห้องสุดคอกกลวง** เป็นที่หลับที่ขาดรส ที่กังคะและเป็นที่นี่โรธสัจจะรวมกัน เวลารับประทานอาหารถ้าหากตั้งจิตไว้ จะทำให้ไม่รู้รสของอาหาร และจะไม่สามารถกลืนอาหารได้ จะเป็นการบังคับให้การเคี้ยวอาหารนั้นละเอียดไปในตัวด้วย

๗. **ห้องหทัยวัตถุ** เป็นที่ปฏิสนธิแห่งกุศลและอกุศล สัมปยุตธาตุด้วย เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้จิตรวมตัว และเกิดพลังงาน มีอำนาจในการเพาณิวรรณ์ และทำลายล้างกิเลสได้ นอกจากนี้ยังเป็นจุดเกิดจุดดับของธรรมารมณ์ต่างๆ จึงนับว่า เป็นจุดที่มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรม

๘. **เหนือสะดือ ๑ นิ้ว** เป็นที่เกิดบาปกรรมทั้งปวง เป็นที่ประชุมธาตุ เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้จิตลงสู่ภวังค์ง่าย และบางครั้งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ลึกลงไปเหมือนกับลงเหว บางครั้งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่างเว้งว่างจับสภาวะไม่ได้

๙. **อัมภากาศเบื้องต่ำ** เป็นที่กำหนดความรู้สึกได้ง่าย คือเป็นจุดที่ผู้ปฏิบัติควรตั้งจิตไว้ เมื่อเกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน จะทำให้จิตอยู่กับตัวได้ง่าย ไม่ฟุ้งซ่านมาก และเป็นจุดที่แก้กรรมฐานสำหรับผู้ปฏิบัติแล้วไม่มีสภาวะ คือว่างไปหมด ไม่สามารถจับสภาวะธรรมได้ และบางครั้งเกิดความรู้สึกตัว หรือเกิดปีติมาก ตัวเบาเหมือนกับจะลอย เมื่อกำหนดจิตไว้ที่อัมภากาศเบื้องต่ำ จิตก็จะอยู่กับตัวและมีความรู้สึกตัว อากาโรต่างๆ จะหายไปเหมือนปกติ แต่ถ้าหากเกิดทุกขเวทนาขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรกำหนด เพราะจะเป็นการเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้นอีก

การตั้งจิตนั้น ถ้าตั้งอยู่ระหว่างที่ ๗ และที่ ๘ จะทำให้เกิดกำลัง และจัดเป็นห้องพระพุทธรูปด้วย



สมถะและวิปัสสนาคืออะไร

ความหมายของสมถะและวิปัสสนา

คำว่า *สมถะ* เมื่อแปลตามศัพท์ หมายถึงความสงบใจ คือ การทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นอกุศลธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ทำให้จิตตกไปสู่อกุศล ฟุ้งซ่าน ไม่สงบระงับ ไม่เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะมีปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงได้นั้น ก็จะต้องทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ คือ *กามฉันทะ* ความรักใคร่พอใจในกาม, *พยาบาทะ* ความพยาบาทปองร้ายผู้อื่น, *ถีนมิทธะ* ความง่วงเหงาหาวนอนซึ่งง่วงซึมท้อถอย, *อุทธัจจะกุกกุจจะ* ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ, *วิจิกิจฉา* ความสงสัย ลังเลใจ เมื่อทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมถะ คือความสงบใจ

วิปัสสนา หมายความว่า การทำปัญญาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่เป็นตัวตน รู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มองเห็นโลกคือกายเป็นของว่างเปล่า ผู้ที่เจริญวิปัสสนานั้นจะต้องกำหนดทุกข์ รู้จักความทุกข์ เห็นความทุกข์เป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ลึนเลื่อมสลายไป เหมือนฟองน้ำ เหมือนพยับแดด จนกายว่างเปล่า เป็นอนัตตาอย่างที่ทรงตรัสว่า ผู้ใดมองเห็นโลก (คือกาย) เหมือนฟองน้ำ เหมือนพยับแดด มัจจุราชมองไม่เห็นผู้นั้น คือเมื่อเราเห็นทุกข์ กำหนดทุกข์จนเห็นการเกิดดับแตกสลายเหมือนฟองน้ำเหมือนพยับแดด โลกคือกายก็ว่างเปล่า เรียกได้ว่า ได้วิปัสสนา คือมองเห็นกายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

การเจริญสมถะและวิปัสสนา

การเจริญสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นสิ่งที่ควรเจริญคู่กันไป เพื่อให้ได้ทั้งสองอย่าง คือได้ทั้งความสงบใจและได้ปัญญาดับทุกข์ ดับกิเลสได้ การเจริญสมถะและวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติบางท่าน อาจจะได้ไม่เหมือนกัน คือ บางอย่างได้ บางอย่างไม่ได้ อย่างที่ทรงตรัสว่า บุคคลบางคนได้ความสงบใจ แต่ไม่ได้วิปัสสนาคือปัญญา บุคคลบางคนได้วิปัสสนา ไม่ได้ความสงบใจ บุคคลบางคนไม่ได้ความสงบใจด้วย ไม่ได้วิปัสสนาด้วย บุคคลบางคนได้ความสงบใจด้วย ได้วิปัสสนาด้วย

บุคคลบางคนได้ความสงบใจ ไม่ได้วิปัสสนา นั่น หมายถึงผู้ที่สามารถ
 น้อมจิตเข้าฌานสมาบัติได้ แต่ไม่เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ไม่สามารถดับราคะ
 โทสะ โมหะ ให้สิ้นไปจากใจได้ เพียงแต่กดข่มไว้ด้วยอำนาจสมาธิเท่านั้น เมื่อ
 ถอนจิตออกจากฌานสมาธิ กิเลสก็กำเริบขึ้นอีก เพราะว่าสมาบัติ ๘ นั้น
 เหมือนก้อนศิลาทับหญ้า หินหรือศิลาที่ทับหญ้านั้น ตลอดเวลาที่ทับหญ้าไม่
 สามารถงอกขึ้นได้แต่ก็ไม่ตาย เมื่อเอาศิลาออก หญ้าก็เจริญงอกงามขึ้นอีกได้
 ดังนั้นการกดข่มด้วยสมาธิจึงไม่สามารถดับทุกข์ดับกิเลสได้จริง จึงเรียกว่า
 ได้ความสงบใจ แต่ไม่ได้ปัญญา

บุคคลบางคนได้วิปัสสนาแต่ไม่ได้ความสงบใจ คือผู้ที่มีสมาธิแค่ให้
 เกิดปัญญาเท่านั้น แต่ไม่สามารถเข้าฌานสมาบัติได้ ได้แค่พิจารณาภายใน
 ของตนเอง เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นความสิ้นเสื่อมไปใน
 อตถภาพ จนจิตหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เรียกว่าสำเร็จพระอรหันต์โดยเจริญ
 วิปัสสนาล้วน เป็นสุขวิปัสโก ผู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง คือกิเลส มีราคะ โทสะ
 โมหะ เป็นต้น หมดสิ้นไปจากใจ แต่ไม่ได้ความสงบใจ คือไม่สามารถเข้า
 ฌานสมาบัติได้ (เป็นพระอรหันต์ปัญญาวิมุตติ)

บุคคลบางคนไม่ได้ความสงบใจด้วยไม่ได้วิปัสสนาด้วย คือผู้ที่
 ปฏิบัติแล้วไม่สามารถเข้าถึงความสงบได้ และไม่มีปัญญาเห็นแจ้งตามความ
 เป็นจริง เรียกว่าเป็นผู้อัมพาต

บุคคลบางคนได้ความสงบใจด้วยได้วิปัสสนาด้วย หมายถึงผู้ปฏิบัติ
 อบรมจิตจนจิตเกิดความสงบ สามารถเข้าฌานสมาบัติได้และมีปัญญาเห็น
 แจ้งตามความเป็นจริงของรูปนาม รู้ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อ
 ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรม
 ในธรรม คือเมื่อจิตสงบ ก็พิจารณาเห็นทุกข์ ไม่เที่ยง มีความสิ้นเสื่อมไป เห็น
 ความเกิดดับเกิดขึ้นที่กาย จนกายว่างเปล่า จิตผ่องใส การเห็นการเกิดดับ
 เกิดขึ้นที่กายนั้น ชื่อว่าเห็นกายในกาย เห็นความทุกข์ดับไปพร้อมกับการ
 เสื่อมสลายของเซลล์ในกาย ชื่อว่าเห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตผ่องใสสงบ
 ปราศจากนิวรณ์ มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ชื่อว่าเห็นจิตในจิต เห็น
 ความเกิดดับ ความเสื่อมสลายไปของขันธ์ ๕ มองเห็นโลกว้าง ชื่อว่าเห็น
 ธรรมในธรรม การเห็นธรรมหรือการถูกต้องธรรมนั้นมีหลายอย่าง คือการถูก
 ต้องธรรมด้วยกาย การรู้ธรรมด้วยใจ การเห็นธรรมด้วยปัญญา

การถูกต้องธรรมด้วยกาย คือการเห็นทุกข์ รู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกาย รู้สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เห็นความสิ้นเลื่อมสลายไปของเซลล์ประสาทในกาย เรียกว่าการถูกต้องธรรมด้วยกาย

การรู้ธรรมด้วยใจ คือการจับจิต เฟงจิต ชมจิต บังคับจิต พิจารณาจิต จนเห็นการเกิดดับของจิต นิวรณ์หมดไปจากจิต จนจิตผ่องใสเป็นเอกเป็นเอกัคตา การที่จิตผ่องใสเป็นเอกนั้น เรียกว่าการรู้ธรรมด้วยใจ

การเห็นธรรมด้วยปัญญา คือการมีปัญญาเห็นสถานะตามความเป็นจริงว่าสังขารเป็นทุกข์ เป็นของไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน อย่างที่ทรงตรัสว่า **“สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาเย ปสฺสุติ อถ นินฺพพินฺหติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา”** เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั้นเป็นทางแห่งนิพพาน เป็นธรรมอันหมดจด นี่เป็นการเห็นธรรมด้วยปัญญา ดังนั้นเมื่อมีจิตสงบเห็นธรรมด้วยกาย ด้วยใจ ด้วยปัญญาก็ชื่อว่าเป็นการได้เห็นทั้งสมถะและวิปัสสนา แต่การเจริญสมถะวิปัสสนานั้น เราจะเจริญอะไรก่อนก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ

การเจริญสมถะก่อน วิปัสสนาตามหลัง

การเจริญสมถะก่อน คือการอบรมจิต ทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้วยกจิตขึ้นพิจารณาดูความสงบของชั้น ๕ ให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง อุปมาเหมือนตะเกียงที่เราจุด มีโปกครอบ แล้วนำตะเกียงเข้าไปส่องในห้อง ทำให้ในห้องสว่างสามารถพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในห้องได้อย่างชัดเจน จนสิ้นสงสัย การที่เราจุดตะเกียงมีแสงสว่างเกิดขึ้น คือการทำจิตให้สงบปราศจากนิวรณ์ จนจิตรวมตัวเป็นเอก เป็นเอกัคตา เกิดปัญญานั้น เป็นการเจริญสมถะ ส่วนการใช้ปัญญาพิจารณาชั้น ๕ จนเห็นแจ้งตามความเป็นจริง สิ้นสงสัย เรียกว่าการเจริญวิปัสสนา หรืออุปมาเหมือนน้ำที่นิ่ง เมื่อเรามองไปในน้ำที่นิ่ง ก็จะเห็นเงาหน้าของตนชัดเจน น้ำที่นิ่งเท่ากับสมถะ คือจิตสงบนิ่ง การเห็นเงาหน้าของตนชัดเจน คือการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นการเจริญสมถะก่อนวิปัสสนาก็คือ การทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ จนจิตผุดผ่อง ผ่องแผ้ว ผ่องใส อ่อนควรแกงาน เราก็น้อมนำวจิตนั้นขึ้นพิจารณาความสงบ เพราะในความสงบนั้นยังมีชั้น ๕ อยู่ อย่างที่ทรงตรัสว่า **“ภิกษุทั้งหลาย เราจะแสดงธรรมเพื่อความเป็นอนาคามีแก่เธอ เธอทั้งหลายจงฟัง คือภิกษุผู้มีจิตสงบแล้ว**

จากกาม สัตว์แล้วจากอกุศลธรรม ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เกิดแต่
 วิเวกเข้าถึงปฐมฌาน แล้วแลอยู่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใด
 มีอยู่ในปฐมฌานนั้น เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ เป็นโรค
 เป็นดุจลูกศร เป็นดังหัวผี เป็นของอาหาร เป็นของทำให้ลำบาก เป็นอนัตตา”
 แล้วจึงน้อมจิตเข้าสู่อมตชาตว่า “**เอตํ สมนตํ**” ธรรมชาตินี้สงบหนัก, “**เอตํ ปณิตํ**”
 ธรรมชาตินี้ประณีตหนัก, “**สพฺพสงฺขารสมฺโม**” เป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวง, “**สพฺพ**
พฺพธิปฏิสนฺตสุคโค” เป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง, “**มทนิมฺมทโน**” เป็นธรรมย้าย
 ความเมา, “**ปิปาสวินโย**” เป็นธรรมนำออกซึ่งความกระหาย, “**อาลัยสมฺมุคฺคาโต**”
 เป็นธรรมถอนขึ้นด้วยดีซึ่งอาลัย, “**วฏฺฏญฺจเจโท**” เป็นธรรมเข้าไปตัดเสียซึ่ง
 วัฏฏะ, “**ตณฺหขโย**” เป็นธรรมสิ้นตัณหา, “**วิราโค**” เป็นธรรมคลายกำหนด,
 “**นิโรโธ**” เป็นธรรมดับทุกข์, “**นิพพานํ**” เป็นนิพพานธรรมชาติหาเครื่องเลียบ
 เทงมิได้

เมื่อเธอตั้งอยู่ในอมตชาตุนั้นนาน อาสวะก็สิ้นไป ได้สำเร็จความเป็น
 พระอรหันต์ แต่ถ้ากิเลสยังเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ไม่กลับคืนมาสู่โลกนี้อีก
 ดังนั้นเมื่อจิตสงบปราศจากนิวรณ์แล้ว ก็น้อมจิตนั้นขึ้นพิจารณาชั้น ๕ ภายใน
 เพราะในปฐมฌานมีชั้น ๕ อยู่ ปิติ สุข ก็เป็นเวทนา สัญญาก็จำอยู่ จำมัน
 หมายอยู่ในปิตินั้น สังขารปรุงแต่งอยู่ในปิติสุนั้น วิญญาณรู้อยู่ในปิตินั้น แล้ว
 ก็ดับชั้น ๕ ภายในได้ กิเลสก็สิ้นไป แต่ถ้ากิเลสยังไม่สิ้น ก็เป็นอนาคามี ดัง
 นั้นเมื่อเจริญสมถะ ได้ความสงบใจแล้วก็ต้องเจริญวิปัสสนา ให้เห็นตาม
 ความเป็นจริงเห็นความเกิดดับภายใน จนชั้น ๕ วางเปล่า เรียกว่ามองโลก
 ว่าง ก็จะพ้นจากบ่วงของมาร อย่างที่ทรงตรัสว่า “**โมฆราช เธอจงเป็นผู้มีสติ**
ทุกเมื่อ พิจารณาโลกเป็นของว่างเปล่า ถอนอัตตานุกิเลส คือความเห็นที่ตัวตน
ออกไปเสีย เมื่อนั้นจักข้ามพ้นจากบ่วงมัจจุราชได้ มัจจุราชย่อมมองไม่เห็น
บุคคลผู้มองเห็นโลกว่างอยู่อย่างนี้” คือเรารวมจิตให้เป็นเอก โดยการกำหนด
 จิตไว้ที่ใจ จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เหมือนเราจุดตะเกียงมีแสง
 สว่างขึ้น เราก็เอาตะเกียงนั้นส่องดู คือแยกยกจิตขึ้นพิจารณาสังขาร โดยตั้ง
 จิตไว้ที่ท้ายทอยแล้วส่งญาณความรู้ลงไปภายใน ก็จะทำให้เห็นความเกิดดับใน
 ชั้น ๕ เป็นการเจริญวิปัสสนา



การเจริญวิปัสสนาก่อนสมณะที่หลัง

การเจริญวิปัสสนาก่อนคือการกำหนดกาย ยืน เดิน นั่ง นอน ดูทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกาย กำหนดทุกข์กายใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง จนเห็นการเกิดดับของทุกข์ และความเสื่อมสลายของเซลล์ประสาทของร่างกาย มองเห็นกายว่างเปล่า เมื่อเห็นการเกิดดับเสื่อมสลายจนกายว่างเปล่า จึงหันมาทำจิตให้สงบ โดยโน้มหน้าจิตเข้าสู่ฌานสมาบัติ ผู้ที่จะสามารถเจริญวิปัสสนาก่อนสมณะได้นั้น จะต้องมียุติปัญญาและความอดทนเป็นอย่างมาก เพราะการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่อาศัยความสงบหรือความสุขทางใจ แต่อาศัยปัญญาพิจารณาทุกข์กายกับทุกข์ใจ เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดดับ ลื่นเสื่อมสลายไปตลอดเวลา มีความอดทนต่อเวทนาที่เกิดขึ้น มีความเพียรพิจารณาความทุกข์ จนกระทั่งทุกข์ดับหมด กาย ใจ ว่างเปล่า เมื่อกาย ใจ ว่างเปล่าก็สามารถทำจิตให้สงบได้ เพราะจิตเป็นอนัตตา ไม่มีทุกข์ เป็นการเจริญวิปัสสนาก่อน สมณะที่หลัง

การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

คือผู้ที่มีจิตสงบ และมีปัญญาเห็นแจ้งธรรมทั้งปวง ตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องถอนจิตขึ้นจากความสงบเพื่อพิจารณา แต่ในขณะที่จิตสงบนั้น มีปัญญาอยู่ด้วย สามารถพิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มีจิตที่สามารถถอยถอนออกจากความทุกข์ได้ พร้อมกับมีความสงบใจ เรียกว่าการเจริญสมณวิปัสสนาควบคู่กันไป

ข้อเปรียบเทียบของการเจริญสมณะและวิปัสสนา

สมณะ มีจุดมุ่งหมายที่จะอบรมจิตใจให้สงบ มีความสุขทางจิต

วิปัสสนา มีจุดมุ่งหมายที่จะอบรมกายให้หมดทุกข์ทั้งกายและทางใจ

สมณะ สามารถดับทุกข์ทางใจได้ คือทำให้จิตสงบ แต่ไม่สามารถล้างกิเลสในกายในใจได้ เพียงแต่รักษาจิตไม่ให้เกิดกิเลสเท่านั้น เพราะสมณะกำหนดจิตให้จิตสงบเย็น

วิปัสสนา ดับทุกข์ได้ทั้งกายและใจ เพราะวิปัสสนากำหนดทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกาย ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับ ทำให้ในกายเกิดพลังงานความร้อนเผาผลาญกิเลสกรรมหมดสิ้น

สมณะ มีภพมีชาติเห็นเป็นตัวตน คือเห็นเป็นรูปร่างลักษณะ และเป็นการสร้างอัตตา เพราะรักษาจิตให้คงไว้

วิปัสสนา เป็นการดับภพดับชาติ ไม่มีอัตตา เห็นแต่ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ดังนั้น สมณะ คือการหาความสุขทางใจ วิปัสสนา คือการกำหนดทุกข์เพื่อละทุกข์ สมณะจึงไม่สามารถทำจิตให้แล่นออกจากกิเลสได้ เพราะมีความพอใจติดในความสงบ ส่วนวิปัสสนานั้นสามารถทำจิตให้ออกจากกิเลสจากทุกข์ได้ เพราะมีปัญญา เห็นตามความเป็นจริง

หมายเหตุ

การเจริญสมณะและวิปัสสนานั้น ควรเจริญควบคู่กันไปทั้งสองอย่างอย่าเจริญเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง เพราะการเจริญสมณะอย่างเดียวนั้นทำให้จิตสงบอย่างเดียว แต่ละกิเลสไม่ได้ ทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้โดยเด็ดขาด จึงควรเจริญวิปัสสนา ให้เห็นตามความเป็นจริง ถ้าเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวเมื่อทนต่อความทุกข์ไม่ได้จะทำให้ฟุ้งซ่านและเกิดความท้อถอย ออกจากทุกข์ไม่ได้ เพราะวิปัสสนานั้นต้องกำหนดทุกข์ ดังนั้น ถ้าทนต่อความทุกข์ไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญสมณะก่อน โดยการเจริญอานาปานสติ หรือการกำหนดใจไว้ที่ใจ เพื่อให้จิตสงบ เมื่อทนต่อความทุกข์ไม่ได้ หรือมีความทุกข์ใจทนไม่ได้ ก็จะได้พักจิต ด้วยการเจริญสมณะ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญทั้งสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันไป

การเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติคืออะไร

การเจริญอานาปานสติ ก็คือการเจริญสมณะโดยการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่าย คือเพียงแต่มีสติตามดูลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องบริกรรมหรือภาวนาอะไรในใจ เพราะการเจริญอานาปานสติคือการดูลมหายใจนั้นเป็นสิ่งที่มียู่กับคนทุกคน คือทุกคนนั้นต้องมีการหายใจเข้า-หายใจออก เพราะลมหายใจนี้เป็นของเกี่ยวเนื่องด้วยกาย คือเป็นกายสังขาร เป็นของปรนเปรอกายให้เป็นอยู่ ดังนั้นการทำจิตให้สงบโดยการ

เจริญอานาปานสติ จึงนับได้ว่าเป็นการปฏิบัติที่มีอยู่แล้วในกายของมนุษย์ทุกคน ไม่ต้องขวนขวายหามาหรือสร้างขึ้น แต่ใช้สิ่งที่มีอยู่ในกาย ซึ่งนับได้ว่าเป็นฐานหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ คือ ฐานกายในกาย และการเจริญอานาปานสตินี้ยังเป็นสูตรสูตรเดียวในการเจริญสมณะที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า ผู้ที่เจริญอานาปานสตินั้น กระทำให้บริบูรณ์ดีแล้วจะเป็นผู้มีสติสมบูรณ์ จะทำให้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ เมื่อการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์แล้ว ก็จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์แล้วจะทำให้แจ้งซึ่งวิชาและวิมุติ ดังนั้นการเจริญอานาปานสติจึงนับได้ว่าเป็นสูตรที่ผู้ปฏิบัติควรศึกษาอย่างยิ่ง และผู้เขียนได้เคยปฏิบัติจนได้ประสบผลสำเร็จมาแล้วในเคล็ดลับดับทุกข์นี้ ผู้เขียนจึงขอแนะนำการเจริญอานาปานสติเป็นขั้นแรก ในการฝึกจิตทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ (ถ้าหากผู้ปฏิบัติเคยใช้วิธีอื่นสงบในขั้นแรก จะใช้ตามวิธีที่ท่านชำนาญก็ได้)

วิธีการเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสตินี้ ในขั้นแรกผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติตามสูตรที่พระพุทธองค์ทรงวางหลักเกณฑ์ไว้ เพราะการปฏิบัติครั้งแรกนั้นต้องอยู่ในระเบียบกฎเกณฑ์ก่อน จนกว่าจะชำนาญจึงจะปฏิบัติตามใจชอบ เช่นเดียวกับ การฝึกทหาร การฝึกทหารนั้นในระยะแรกต้องฝึกตามกฎเกณฑ์ที่ทางราชการกำหนดไว้เช่น การฝึกยิงมีท่าต่างๆ คือ นั่งยิง ยืนยิง วิ่งยิง นอนยิง การแทง แหงไกล แหงใกล้ เป็นต้น ทหารทุกคนก็ต้องฝึกไปตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่เขาวางไว้ แต่เมื่อชำนาญแล้ว พอเข้าสนามรบจริงๆ ทุกคนต้องใช้ไหวพริบความชำนาญและความพอใจของตนเอง คือคนใดชำนาญแบบใดพอใจแบบไหนก็ใช้แบบนั้น การฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน ในขั้นต้นผู้ปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ตายตัว คือทรงตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรว่า “อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สติ อุปฏฐเปตวา” นั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า หมายถึงหน้าของเราอยู่ที่ใด เราก็มองอยู่ที่หน้านั้น คือให้ตั้งสติกำหนดจิตทำความรู้สึกมองดูอยู่ที่หน้าของเราหรือมองดูให้เต็มศีรษะของเราเลยก็ได้ เมื่อก่อนเราชอบมองไกลมองออกไปนอกตัว ซึ่งเป็นธรรมดาวิสัยมนุษย์ ทำให้มนุษย์ส่วนมากไม่รู้จักตนเอง ปล่อยจิตปล่อยใจไปตามอำนาจกิเลสเสมอ ดังนั้นในการปฏิบัติจึงเน้นให้หันมามองดูตัวเอง คือมองดูอยู่ที่หน้าของเรา เมื่อตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าแล้ว ถ้าหากมีความรู้สึก

เกิดอารมณ์เครียด ผู้ปฏิบัติควรหายใจเข้ายาวๆ ให้เต็มที่ จนกระทั่งลมหายใจเข้าเต็มอก แล้วจึงค่อยๆ ระบายลมหายใจนั้นออกพร้อมๆ กับระบายความเครียด หรืออารมณ์ที่คิดปรุงแต่ง ความอัดอั้นอัดคับแค้นต่างๆ ออกมา กับลมหายใจที่เราหายใจออกให้หมด คล้ายกับเราเห็นดเหนียวๆ เกี่ยวกับการแบกหามอารมณ์ต่างๆ แล้วเราก็วางอารมณ์ต่างๆ นั้นทิ้งลงเสียโดยการระบายออกมาพร้อมกับลมหายใจที่เราหายใจเข้าแล้วหายใจออกมา ให้หายใจเข้าออกยาวๆ เพื่อเป็นการระบายอารมณ์ตามที่กล่าวมาแล้วประมาณ ๒-๓ ครั้ง หรืออาจจะมากกว่านั้น จนกว่าจะรู้สึกว่าใจสบาย เพราะการหายใจเข้ายาวๆ แล้วหายใจออกนั้นเป็นการระบายอารมณ์เสียที่ตกค้างอยู่ภายในออกมาให้หมดสิ้น คือเราปล่อยความเครียด ความหงุดหงิด ความคับแค้นภายในต่างๆ ออกมาภายนอกพร้อมกับลมหายใจนั่นเอง เมื่อเราปล่อยความไม่ดีภายในออกมาพร้อมกับลมหายใจแล้ว การหายใจเข้านั้นจึงเป็นการสูดเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้าไปไว้ในอกเราด้วย ก็จะทำให้จิตใจที่เครียดอัดอั้นหายไป เหลืออยู่แต่ความสงบเย็นของจิต ภายในอกก็จะมีอากาศบริสุทธิ์อยู่เต็มเปี่ยม เมื่อภายในอกมีลม มีอากาศบริสุทธิ์เต็มเปี่ยมแล้ว ให้หายใจตามปกติ โดยปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **“อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อပ္ภวฺส เปตฺวา”** นั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า คือหน้าของเราอยู่ที่ใด ก็ให้ตั้งสติกำหนดจิตทำความรู้สึกอยู่ที่นั่น ดูลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ชัด ลมหายใจออกยาวก็รู้ชัด ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัด ลมหายใจออกสั้นก็รู้ชัด

การตั้งสติเฉพาะหน้านั้นหมายถึงในขณะที่ดูลมหายใจนั้น ให้ตั้งสติที่โพรงจมูกหรือที่ปลายจมูก ดูลมหายใจเข้าออกอย่าให้จิตวิ่งตามลมหายใจเข้าออก เพราะจะทำให้จิตที่วิ่งไปมานั้นฟุ้งซ่านและเหน็ดเหนื่อย ดังนั้นการดูลมจึงควรตั้งสติกำหนดจิตทำความรู้สึกอยู่ที่ปลายจมูกที่เดียว ดูลมหายใจเข้าออกไม่ต้องวิ่งตามลม เหมือนกับการปล่อยไม้ ผู้ที่ปล่อยไม้นั้นเขาไม่ดูปล่อยที่ชักไปมา แต่จะดูเฉพาะที่เขาใช้ดินสอขีดไว้เท่านั้น แล้วปล่อยไปตามรอยดินสอ ไม้ที่ปล่อยก็จะออกมาตรง แต่ถ้ามองดูปล่อยที่ปล่อยไปมา ไม้ที่ปล่อยก็จะกลายเป็นคลื่น การดูลมก็เช่นกัน ให้ตั้งจิตที่ปลายจมูกดูลมอยู่ที่เดียว ไม่ต้องวิ่งตามลมไปมา ทำให้ฟุ้งซ่านและเหน็ดเหนื่อยง่าย จิตไม่สงบระงับเป็นสมาธิ แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติใหม่ๆ ไม่สามารถบังคับจิตให้นิ่งอยู่ที่ปลายจมูกได้ คือจิตชอบวิ่งตามลมไปมา คิดโน่นคิดนี่ไม่สงบระงับ ให้ผู้ปฏิบัติใช้มือจับที่



ปลายจุมูก่อนก็ได้เพื่อให้จิตที่วิ่งไปมานั้น วิ่งมารับสัมผัสที่ปลายจุมูกที่เราใช้มือจับ จิตก็จะตั้งอยู่ที่ปลายจุมูกให้ผู้ปฏิบัติใช้มือจับไว้สักพักหนึ่งก่อน จนกระทั่งเห็นว่าจิตนั้นหยุดไม่วิ่งไปวิ่งมา จึงเอามือออกดูลมหายใจต่อไป เมื่อจิตไม่วิ่งไปมา มีสติดูลมหายใจเข้าออกนานเข้า จิตก็จะวิตกตรีกอยู่กับลม วิจาร์พิจารณาอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจก็จะละเอียด และประณีตขึ้นทีละน้อย อารมณ์ฟุ้งซ่านก็จะดับไป ทำให้เกิดปีติความอิ่มใจ และทำให้เกิดสุขกายสุขใจ เมื่อเกิดความสุขใจ จิตก็จะรวมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวเป็นเอก เป็นเอกก็ตาความนึกคิดปรุงแต่งก็ดับสูญไปจากใจ เรียกว่า ได้สมาธิระดับที่ ๑ คือปฐมฌาน เมื่อกำหนดลมหายใจต่อไปอีก ลมก็จะละเอียดประณีตมากขึ้น วิตก วิจาร์ดับไป เหลือแต่ปีติ สุข จิตเป็นธรรมชาติ ผ่องใสมากขึ้น ทำให้สมาธิตั้งมั่น สงบระงับผุดผ่องอยู่ภายในเป็นฌานที่ ๒ คือทุติยฌาน เมื่อกำหนดลมหายใจต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งลมหายใจละเอียดมากจนแทบกำหนดไม่ได้ แต่ด้วยอำนาจที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ จึงทำให้กำหนดลมหายใจได้อยู่แต่ละเอียดอ่อนประณีตมาก ปีติก็ดับไปเหลือแต่สุขใจอย่างเดียว มีความรู้สึกที่ว่ากายนั้นเบามาก มีความสบายใจอย่างยิ่ง เป็นฌานที่ ๓ คือตติยฌาน เมื่อกำหนดไปจนกระทั่งลมหายใจละเอียดถึงที่สุด จนกระทั่งกำหนดไม่ได้ คือลมหายใจดับหมด จิตก็จะว่างเปล่าเหมือนกับอากาศอยู่ในภายใน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่อุเบกขา คือความวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายต่อสังขารธรรมทั้งปวง เรียกได้ว่าได้ฌาน ๔ คือจตุตถฌาน จิตเข้าถึงความสงบที่สุด สำเร็จการเจริญอานาปานสติ ได้สมณะคือความสงบใจ

ข้อควรสังเกต

การเจริญอานาปานสตินั้นเป็นการกำหนดดูลมโดยตั้งสติ ที่ปลายจุมูกตามที่ได้กล่าวมาในข้างต้นนั้น เป็นการกล่าวเพื่อแนะนำผู้ปฏิบัติใหม่ แต่ผู้ปฏิบัติที่ฝึกจิตจนชำนาญแล้วไม่ต้องตั้งสติดูลมหายใจก็ได้ให้หายใจเข้าไปลึกๆ แล้วประคองลมนั้น ไว้จิตก็จะรวมตัวเป็นเอก ว่างอยู่ในภายในเอง แต่ผู้ที่จะทำให้จิตรวมตัวเลย หลังจากที่ยึดอากาศเข้าภายในนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตเป็นพลังงานแล้ว จึงสามารถทำได้รวดเร็ว คือจิตรวมตัว โดยไม่ต้องดูลมหายใจ การเจริญสมณะโดยการเจริญอานาปานสติ นอกจากทำให้จิตสงบแล้ว ยังสามารถเจริญสติปัญญา ๔ ได้อีก คือยกจิตที่สงบนั้นขึ้นดูกาย เวทนา จิต ธรรม คือขณะเจริญอานาปานสตินั้นอย่าให้จิตสงบจนถึงขนาด เข้าถึงฌาน ๔ แต่

ควรอาศัยเพียงแต่จิตสงบระงับแต่ลมหายใจยังไม่หยุด คือขณะที่จิตสงบ ลมหายใจกำลังจะหยุดนั้น ให้ยกจิตนั้นขึ้นพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ได้เลย เพราะลมหายใจนั้นเป็นกายสังขารอย่างหนึ่ง

การยกจิตจากการเจริญอานาปานสติ ขึ้นเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐานโดยยกจิตขึ้นจากการเจริญอานาปานสตินั้น เมื่อจิตสงบระงับ ลมหายใจใกล้จะหยุด ก็ยกจิตขึ้นพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ได้เลย อย่างที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร เราจักระงับกองลมหายใจเข้า หายใจออก” หรือเราจักระงับกองลมหายใจออก หายใจเข้า คือหมายความว่า หายใจออกเราจักระงับกองลม หายใจเข้าเราจักระงับกองลม ระงับกายสังขาร ความกระวนกระวายทางกายเราก็ระงับได้ ความกระวนกระวายทางใจเราก็ระงับได้ อันนี้เรียกว่า เห็นกายในกาย ในหลักสติปัฏฐาน ๔ เข้าไปเห็นฐานกายที่ชัดว่า อย่างนี้แหละ ภิกษุชื่อว่าเห็นกายในกาย เป็นไปในกายในบ้าง เห็นกายในกายเป็นไปภายนอกบ้าง หรือเห็นกายในกาย เป็นไปทั้งภายในและภายนอกบ้าง หรือย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง กายของเธอตั้งอยู่โดยอาการใดๆ เธอย่อมรู้ชัดในอาการนั้นๆ ก็หรือว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตณหาทิล्ली ไม่อาศัยอยู่แล้วด้วย และเธอไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย อย่างนี้แหละ ภิกษุชื่อว่าเห็นกายในกายอยู่ ในฐานเวทนา เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักกำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า จักกำหนดรู้ปิติ หายใจออก ดังนี้แหละ ภิกษุชื่อว่าเห็นเวทนาในเวทนา เป็นไปภายในบ้าง เป็นไปภายนอกบ้าง เป็นไปทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ก็หรือสติว่าเวทนามีอยู่ เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้นแต่เพียงสักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตณหาทิล्ली ไม่อาศัยอยู่แล้วด้วย และเธอไม่ยึดถืออะไรๆ โน



โลกด้วย อย่างนี้แหละภิกษุ เรียกว่าเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่องๆ จ्ञานจิตในจิต เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าจิตสังขารหายใจออก หายใจเข้า เราจักเบี่ยงจิตทำให้จิตบันเทิงหายใจออก หายใจเข้านี้เรียกว่าज्ञานจิต เธอย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นไปในภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นไปภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมไปในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในจิตบ้าง ก็หรือสติว่าจิตมีอยู่เข้าไปตั้งเฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตณหาที่ลึไม่อาศัยอยู่แล้วด้วย และเธอไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย อย่างนี้แหละ ภิกษุชื่อว่าเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่

ฐานธรรมในธรรม ทรงตรัสว่า เธอย่อมศึกษาหรือย่อมสำเนียงกว่าเราจักกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก หมายความว่า หายใจเข้าก็เห็นความดับไปของกิเลส เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านั้น เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า หายใจออก ย่อมพิจารณาเห็นความดับ หายใจออก หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นความสละคืนกิเลสทั้งปวง หายใจออก หายใจเข้า อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่ เป็นไปภายในบ้าง เป็นไปภายนอกบ้าง เล็งเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตณหาที่ลึไม่อาศัยอยู่แล้วด้วย และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่ จะเห็นได้ว่าการเจริญอานาปานสตินั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาก เมื่อเจริญอานาปานสติบริบูรณ์แล้ว การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์แล้ว ฯลฯ จะทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ

หมายเหตุ

การเจริญอานาปานสติที่ยกขึ้นแสดงในเบื้องต้นนั้นเป็นการเจริญสมณะ เป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบ ส่วนการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตอนหลังนั้นเป็นการเจริญ วิปัสสนา คือการเจริญปัญญา ซึ่งการเจริญอานาปานสติและการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสองประการที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นการชี้ให้เห็นถึงการเจริญสมณะและ วิปัสสนาที่มีความสัมพันธ์กันแต่ไม่เหมือนกัน คือต่างกันที่จิต กล่าวคือ การ เจริญอานาปานสตินั้นเป็นการระงับอารมณ์ต่างๆที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไม่สงบระงับ เป็นสมณะ แต่สติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นการทำจิตที่สงบให้เกิดปัญญา เป็นวิปัสสนา

การประคองจิต

การประคองจิตคืออะไร

การประคองจิต คือ การนึกไว้ ตั้งใจไว้ ทำความรู้สึกไว้ในร่างกาย บริเวณใดบริเวณหนึ่ง เพื่อรักษาจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่นึกคิดปรุงแต่ง ออกไปภายนอก อันเป็นเหตุให้จิตหมดพลังงานขาดปัญญา ขาดความรู้สึกตัว และกลายเป็นคนเลื่อนลอยไปในที่สุด

ดังนั้นการประคองจิตก็คือการประคองความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้อยู่ กับตัวนั่นเอง

ความสำคัญของการประคองจิต

ในการปฏิบัติฝึกจิตนั้น จิตจะเข้าถึงความหลุดพ้น เป็นจิตที่ผุดผ่อง ผ่องใสได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเพียรชำระล้างจิต จนกว่าจิตจะหมด นิรวรณ ดังที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสว่า **“วิริเยน ทุกขมจเจติ”** คนล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร และในการทำความเพียรนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักการประคอง จิต ในสัมมาวายามะ ความเพียรชอบนั้น ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า **“ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปราศจากความเพียร ประคองตั้งจิตไว้เพื่อยังกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ยังกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป”** จะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงเน้นให้ภิกษุทั้งหลายมีความเพียรประคองตั้งจิตไว้เพื่อละอกุศล เจริญกุศล จึงนับได้ว่าการประคองจิตนั้นเป็นวิธีที่สำคัญมากในการปฏิบัติ



ฝึกจิต ดังนั้นผู้ปฏิบัติทุกคนจึงควรรู้จักการประคองจิตเพื่อรักษาจิตให้พ้นจากอกุศล

วิธีประคองจิต

การประคองจิตต่างจากการกำหนดจิตคือ การประคองจิต ไม่ต้องบังคับจิตให้อยู่ที่ใดที่หนึ่ง เพียงแต่นึกไว้ ตั้งใจไว้ ทำความรู้สึกไว้บริเวณที่ต้องการประคองจิต โดยทำความรู้สึกไปเรื่อยๆ ไม่ต้องบังคับจิต หรือกวดจิต แต่ให้ทำความรู้สึกตามธรรมดาเท่านั้น และไม่ต้องจำกัดเนื้อที่ว่าจะต้องเป็นจุดเดียว หรือที่เดียว คือประคองจิตในบริเวณกว้างก็ได้ ส่วนการกำหนดจิตนั้น หมายถึงการบังคับจิตให้อยู่ในที่ที่ต้องการ โดยการจี้ หรือกวดจิตให้อยู่ในที่ๆเดียวหรือในจุดๆ เดียวตามที่ต้องการ เช่น ต้องการกำหนดจิตไว้ที่ใจ ก็จี้หรือกวดจิตไว้ที่ศูนย์กลางกายใต้ลิ้นปี่ จนกว่าจิตจะรวมตัวเป็นเอก ดังนั้นการประคองจิตและการกำหนดจิตจึงต่างกันที่ว่า การกำหนดจิตจะต้องบังคับจิตให้อยู่ในที่เดียว จุดเดียว จนกว่าจิตจะรวมตัว ส่วนการประคองจิตนั้นไม่บังคับจิต กวดจิต เพียงแต่นึกไว้ ตั้งใจไว้ ทำความรู้สึกไว้ในบริเวณที่ต้องการ อาจจะกว้างหรือแคบก็ได้ ตามความต้องการ โดยประคองจิตไปเรื่อยๆ ไม่จำเป็นจะต้องให้จิตรวมตัว เป็นเอก เพียงแต่ประคองจิตให้อยู่กับตัวเท่านั้น

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ควรใช้วิธีกำหนดจิต เพราะการกำหนดจิต ถ้าจิตไม่เคยถูกบังคับหรือฝึกหัดมาก่อน จะทำให้เกิดความเครียด และหัวใจเต้นแรง ทำให้เกิดความทุกข์มาก ผู้ปฏิบัติจะหงุดหงิดงาย จิตไม่ผ่อนคลาย ทำให้มรรคผลไม่เกิด และเลิกปฏิบัติไปในที่สุด เพราะจิตไม่เคยถูกบังคับ เมื่อมาถูกบังคับ จึงเกิดปฏิกิริยาต่อต้านกันเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด

ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่เริ่มฝึกจิตใหม่นั้น จิตยังไม่คุ้นเคยกับการถูกบังคับ และจำกัดเนื้อที่ จึงไม่ควรใช้การกำหนดจิต ควรใช้การประคองจิตโดยการนึกไว้ ตั้งใจไว้ ทำความรู้สึกไว้ ให้จิตอยู่กับตัวไม่ต้องบังคับจิตให้สงบ หรือบังคับจิตให้เป็นสมาธิ ในการปฏิบัติวิปัสสนานี้ไม่ต้องการให้จิตเป็นสมาธิมากจนเกินไป หรือเป็นสมาธิที่เกิดจากการบังคับ เพราะจิตที่เป็นสมาธิมากเกินไปนั้น จิตจะตึ่มดำ และลงสู่วังค์ทำให้ขาดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบังคับนั้นจะทำให้จิตอ่อนเพลียและนิ่งเพราะกิเลสถูกข่มไว้ จิตจะไม่ผ่อนคลายเท่าที่ควร ปัญญาจึงไม่เกิด ทำให้ไม่สามารถพิจารณาเห็นธรรมตามความเป็นจริงได้ คือ

ไม่รู้ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะจิตที่ติดตำก็จะติดในสุข จิตที่ถูกบังคับก็จะเครียด ถ้าไม่เครียดก็จะอ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง การเจริญวิปัสสนาเน้นต้องการจิตที่เป็นสมาธิที่เกิดจากจิตหมดนิวรณ์ ซึ่งจิตนั้นจะผ่อนคลายและมีปัญญา เพราะไม่ถูกบังคับ แต่เป็นไปโดยธรรมชาติ เมื่อหมดนิวรณ์ จิตก็จะผ่อนคลาย มีปัญญาเองและจิตที่จะหมดนิวรณ์ได้ ก็ต่อเมื่อมีความเพียรระครองตั้งจิตไว้ตามที่ทรงตรัสไว้ในสัมมาวาจาของตนเอง ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความเพียรระครองจิตอยู่ เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ ดังนี้ คือ

๑. อิริยาบถนั่ง

การระครองจิตในอิริยาบถนั่ง

การทำความเพียรในอิริยาบถนั่ง สำหรับผู้ปฏิบัติที่ไม่เคยฝึกจิตเลยนั้น ให้ระครองจิตไว้ที่สะดือก่อน คือบริเวณที่ผัสสะที่ร่างกายกระทบกับพื้น ให้ระครองจิตอยู่ที่ผัสสะนั้น จนกว่าจิต จะคุ้นเคยกับกาย ไม่คิดออกไปภายนอก (ซึ่งอาจจะใช้เวลาหลายวัน) ให้ผู้ปฏิบัติเลื่อนการระครองจิตมาไว้ที่ใจ โดยในขั้นแรกนั้นระครองจิตให้เต็มทรวงอกเลย นึกไว้ตั้งใจไว้ที่ทรวงอก จนกระทั่งมีความรู้สึกว่าเกิดความร้อนความอบอุ่นขึ้นที่ทรวงอกนั้น แสดงว่าจิตนั้นเริ่มรวมตัวที่ใจแล้ว ให้เปลี่ยนจากการระครองจิตเป็นการกำหนดจิต ด้วยการจิกัดจิตไว้ที่ใจ คือที่ศูนย์กลางกายใต้ลิ้นปี่ เพื่อให้จิตรวมตัวเป็นเอก จากนั้นให้เลื่อนดวงจิตขึ้นมาที่ท้ายทอย แล้วตั้งสติอุเบกขาทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมปล่อยกระแสจิตนั้นไหลลงในกาย ไม่ต้องระครองจิตหรือกำหนดจิต ให้ทำความรู้สึกไปตลอดกาย ก็จะเป็นการเกิดดับความสิ้นความเสื่อมในกาย เป็นการเจริญวิปัสสนา หรือถ้าต้องการให้จิตเป็นสมาธิไหลเวียนในกาย เป็นการพิจารณาธรรมภายในให้กำหนดจิตไว้ ๓ จุด คือ ที่สะดือหรือที่ผัสสะจุดหนึ่ง ที่ทรวงอกจุดหนึ่ง ที่หน้าผากหรือที่กระหม่อมจุดหนึ่ง จิตก็จะไหลเวียนอยู่ในกายภายใน และทำให้กายตั้งมั่นมีสมาธิจิตที่แน่วแน่นคง การกำหนดจิตไว้ ๓ จุดนี้ นอกจากเป็นการทำสมาธิภายในแล้ว ยังเป็นการแก้ฟุ้งได้เป็นอย่างดี เมื่อฟุ้งชานแล้วกำหนดจิตไว้ ๓ จุด จิตก็จะหายฟุ้งอย่างรวดเร็ว

ภาพที่ ๓ แสดงตำแหน่งการประคองจิตในอิริยาบถนั่ง



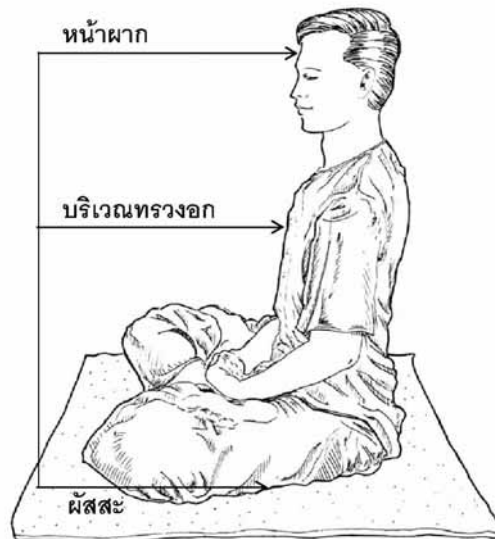
ขั้นที่ ๑ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่นั้น ให้ประคองไว้ที่บริเวณผัดสะ คือ ที่สะโพกสัมผัสกับพื้น

ภาพที่ ๔ แสดงการประคองจิต



ขั้นที่ ๒ เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติอยู่กับกาย ให้ประคองที่ทรวงอกอย่างเต็มที่

ภาพที่ ๕ แสดงการประกอบจิตให้เป็นสมาธิเต็มกาย
จิตเป็นแนวตั้งหยุดปรุงแต่งไม่นึกคิดฟุ้งซ่าน



ขั้นสุดท้าย ผู้ปฏิบัติประกอบจิตไว้ ๓ จุด จะทำให้จิตไหลเวียนภายในและเป็นสมาธิ

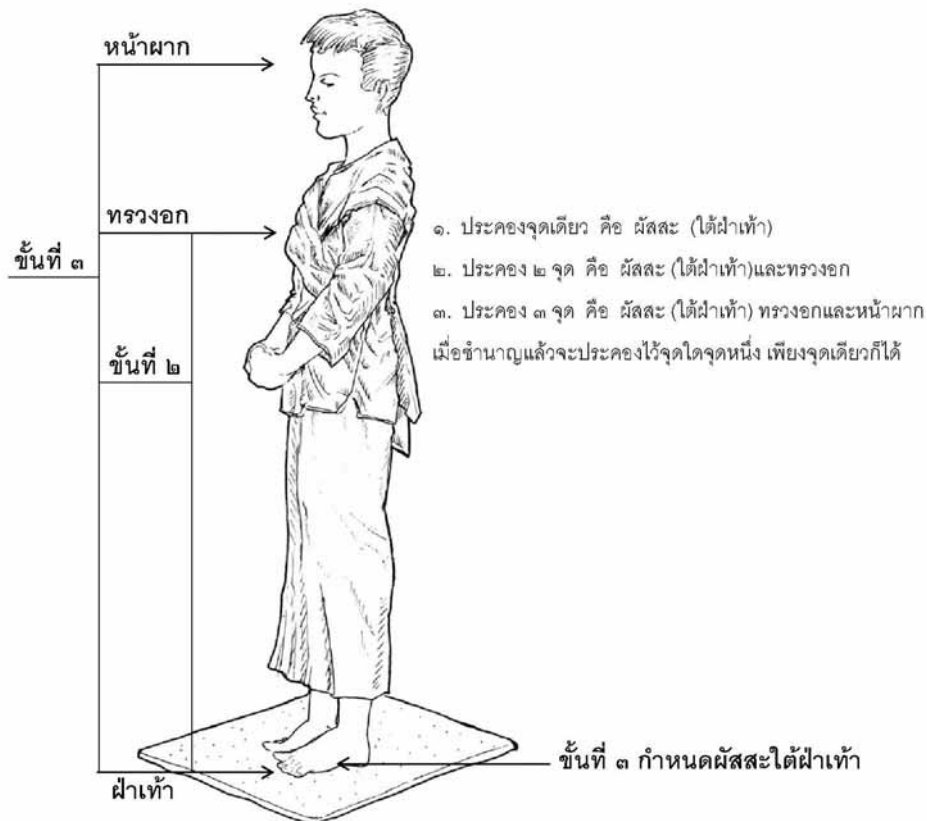
๒. อิริยาบถยืนและเดิน

การประกอบจิตในอิริยาบถยืนและเดิน

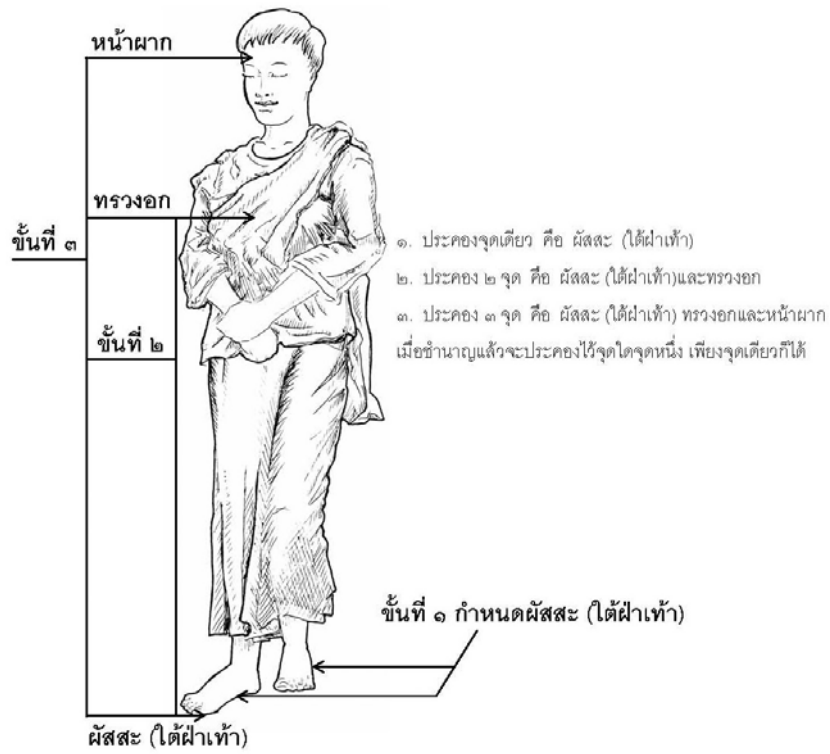
ในอิริยาบถเดินและยืนนั้น ขั้นแรกสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ให้ประกอบจิตไว้ที่ใต้ฝ่าเท้า คือนึกไว้ ตั้งใจไว้ ทำความรู้สึกไว้ที่ใต้ฝ่าเท้าจุดเดียว จนกระทั่งมีความรู้สึกว่าจิตรวม หรือมีความคุ้นเคยกับกายแล้ว ให้เลื่อนจิตมาประกอบไว้ที่ใจ จนกระทั่งจิตหมดนิเวรณ รวมตัวเป็นเอก แล้วให้ยกจิตขึ้นพิจารณาธรรมด้วยการยกจิตขึ้นไว้ที่ท้ายทอย แล้วตั้งสติอุเบกขาปล่อยใจไปให้ตลอดกาย ก็ จะเห็นการเกิดดับของกายของจิต ถ้าต้องการให้เกิดสมาธิในกายก็ให้ตั้งไว้ที่ ๓ จุด คือ ที่ใต้ฝ่าเท้า ที่ทรวงอก ที่หน้าผาก หรือที่ท้ายทอย จิตก็จะเป็นสมาธิภายใน

สำหรับการยืนนั้น ถ้าประคองจิตไว้ที่ฝ่าเท้าจุดเดียวนานๆ ก็จะเกิดความร้อนที่ใต้ฝ่าเท้า และความร้อนนั้นจะพุ่งขึ้น เรียกว่าญาณทวนกระแส ซึ่งญาณความร้อนนี้มีอำนาจในการเผากิเลส และรักษาโรคในกายให้หายได้

ภาพที่ ๖ แสดงตำแหน่งการประคองจิตในอิริยาบถยืน สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ



ภาพที่ ๑ แสดงตำแหน่งการประคองจิตในอิริยาบถเดิน สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ



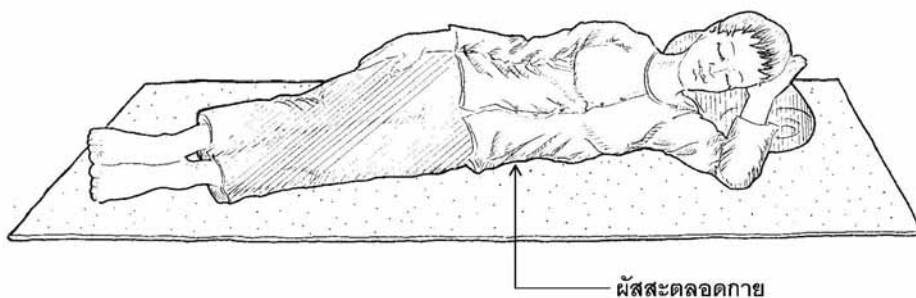
๓. อิริยาบถนอน

การประคองจิตในอิริยาบถนอน

การประคองจิตในลักษณะนี้ ถ้าตั้งใจทำความเพียรด้วยก็ควรนอนตะแคงขวา เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกตัว และมีสติสัมปชัญญะดีกว่าการนอนในท่าอื่น ให้ผู้ปฏิบัติประคองจิตไว้ที่ผัสสะ คือที่กายกระทบพื้น และปล่อยความรู้สึกไปตลอดไม่ว่าหลับหรือตื่น จิตก็จะอยู่กับกาย เป็นผู้มีสติอยู่เสมอ ซึ่งเป็นผลของการประคองจิตไว้นั่นเอง

ขณะนอนถ้าต้องการให้มีสติในการนอน ให้ทำความรู้สึกที่ผัสสะไปตลอดกาย

ภาพที่ ๘ แสดงตำแหน่งการประคองจิตในอิริยาบถนอน



คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติประคองจิต

ถ้าผู้ปฏิบัติปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้วนั้น คือมีความเพียรประคองจิตไว้ที่กายอยู่เสมอ ไม่ว่าจะ เป็นบริเวณใดก็ตาม จิตก็จะหมดนิวรณ์และเกิดปัญญาขึ้นเอง และจุดที่สำคัญควรประคองตั้งจิตไว้เสมอ ก็คือที่ใจ เพราะการประคองจิตไว้ที่ใจนั้น นอกจากจะเป็นการรักษาจิตไม่ให้ถูกนิวรณ์ครอบงำแล้ว ยังเป็นการทำลายกิเลสด้วย เพราะการประคองจิตไว้นานๆนั้น จิตจะเกิดความคุ้นเคยกับที่ใจและก็จะอยู่ที่ใจ เมื่อจิตอยู่ที่ใจ กิเลสที่มีอยู่ในจิตก็จะถูกทำลาย เพราะที่ใจนั้นเป็นจุดดับ เมื่อจิตอยู่ที่ใจ กิเลสจึงถูกทำลายไปที่ละเล็กทีละน้อย และก็จะหมดไปในที่สุด แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องประคองจิตไว้ที่ใจเสมอๆ

เรื่องการประคองจิตหรือการปฏิบัติที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องของการฝึกจิตให้เกิดปัญญาและพลังงาน ซึ่งเน้นถึงการทำลายกิเลส และทำลายความรู้สึกลึกซึ้งคิดปรุงแต่ง อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นการปฏิบัติเพื่อทำลายอึดตาย เมื่อปฏิบัติตามแล้วจะไม่มีนิมิตมาปรากฏให้เห็น หรือทำให้จิตสงบลงสู่ภาวะที่จิตจะไม่สามารถดับภพชาติได้ เพราะไม่เห็นสภาวะการเกิดดับ ความสิ้นความเสื่อมแห่งสังขาร ส่วนการเห็นนิมิตนั้นแสดงว่าจิตของผู้ปฏิบัติยังเป็นอึดตายอยู่ ไม่เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าสังขารธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) เมื่อจิตยังเป็นตัวตนเป็นอึดตายอยู่ จิตจึงสร้างนิมิตต่างๆ มาปรากฏให้เห็น เรียกว่าจิตสร้างมโนภาพ เป็นจิตที่ตกอยู่ในอุปจารสมาธิ ไม่เข้าถึงอัปนาสมาธิ

ฉะนั้น เพื่อป้องกันการเห็นนิมิตและการตกภาวะของจิต หรือจิตถูกนิรวรณเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจึงควรปฏิบัติลึ้มตา อย่าหลับตา ธรรมนั้นจะต้องรู้ด้วยใจ จิตจะต้องตื่นอยู่เสมอ เรียกว่ามีสติอยู่กับตัว และรู้ทั้งภายนอกและภายใน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรหลับตา

หมายเหตุ

การประคองจิตที่แนะนำมาทั้งหมดนี้ ไม่ใช่หมายความว่า จะให้ผู้ปฏิบัติทำตามโดยไม่พิจารณา ในการปฏิบัติฝึกจิตนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความแยกแยะเฉพาะตนในขบวนการจิตของตนเอง ฉะนั้นสำหรับผู้ปฏิบัติทุกท่านที่ทำตามเคล็ดลับดับทุกข์นี้ ควรดูว่าตนเองมีความชำนาญและได้รับผลดีจากการปฏิบัติด้วยวิธีใด ก็ให้ปฏิบัติตามวิธีนั้น เพราะเมื่อเลือกวิธีที่เหมาะสมกับจิตของตนได้แล้ว การฝึกจิตก็จะเจริญรวดเร็ว เรียกว่ามีความแยกแยะในขบวนการจิต แต่ถ้าหากปฏิบัติแล้วไม่สามารถดับทุกข์ได้ ปฏิบัติแล้วมีทุกข์มากขึ้น แสดงว่าปฏิบัติไม่ถูกวิธี ไม่มีความแยกแยะในขบวนการจิตของตน ควรเปลี่ยนการปฏิบัติใหม่ ถ้าไม่สามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ คือไม่มีความแยกแยะพอที่จะปฏิบัติฝึกจิตด้วยตนเองได้ ก็ควรหากัลยาณมิตร หรือครูอาจารย์ช่วยแนะนำเพิ่มเติมให้ เพื่อให้เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมและเพื่อความเจริญรุดหน้าในการฝึกจิตของตนเอง



การรักษาใจไว้ที่ใจ

การรักษาใจไว้ที่ใจ ก่อนอื่นเราควรทำความเข้าใจคำว่า “ใจ” กันก่อน คำว่า “ใจ” ในคำแรก หมายถึงความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ต่างๆ ซึ่งในภาษาธรรมะเรียกว่า “จิต” นั่นเอง

ส่วนคำว่า “ใจ” คำหลัง หมายถึง “หัวใจ” ที่ทำงานสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย เรียกตามภาษาธรรมะว่า หทัยวัตถุ คือรูปหัวใจที่อยู่ในกายของมนุษย์บริเวณด้านซ้ายมือของทรวงอกซึ่งเป็นที่เกาะอาศัยของใจหรือจิต หรือความรู้สึกนึกคิดต่างๆ นั่นเอง

ดังนั้นการรักษาใจไว้ที่ใจ ก็คือการรักษาจิตที่มีลักษณะนึกคิดปรุงแต่งในอารมณ์ต่างๆ ให้อยู่กับใจคือรูปหัวใจที่ทำงานสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายนั่นเอง

เรารักษาจิตไว้ที่ใจเพื่ออะไร เหตุที่เราต้องรักษาจิตไว้ที่ใจนั้นก็เพราะธรรมชาติของมนุษย์ชอบนึกคิดปรุงแต่งอยู่เสมอ คือคิดดีบ้างคิดชั่วบ้าง ทำให้จิตล่องลอยออกนอกตัว เป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน หมดพลังงาน ไม่มีสมรรถภาพ เพราะขาดความรู้สึกตัวคือจิตนั้นไม่อยู่กับตัว แต่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส ถ้าคิดดีก็ถูกกระแสความดีหรือที่เรียกว่าบุญพัดพาไป ถ้าคิดไม่ดี เช่นคิดโลภ คิดโกรธ คิดหลง จิตก็ถูกกระแสความชั่วหรือที่เรียกว่าบาปพัดพาไป ทำให้เกิดความเศร้าหมองและความทุกข์ เนื่องจากความคิดของเราเอง หรือที่เรียกว่าเจ็บป่วยทางจิตใจเพราะเราหยุดความคิดของเราไม่ได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์ คิดมากก็ทุกข์มาก คิดน้อยทุกข์น้อย หยุดคิดทุกข์ก็หมดสิ้น สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ผู้ที่ปฏิบัติว่าไม่เคยเจ็บป่วยทางกายเลย ๑ วันพอหาได้, ๒ วัน ๓ วัน พอหาได้, ๑ เดือน พอหาได้, ๒ เดือน พอหาได้, ๓ เดือน ๔ เดือน พอหาได้, ๑ ปี ๒ ปี พอหาได้, ๑๐ ปี ๒๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี ก็ยังพอหาได้ แต่จะหาผู้ที่ปฏิบัติว่าไม่เคยเจ็บป่วยทางใจเลย แม้ชั่วขณะจิตเดียวก็หาไม่ได้ เว้นไว้แต่พระชินาสพ” ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าความทุกข์ต่างๆ นั้น เกิดขึ้นที่จิต คือความนึกคิดปรุงแต่งของเราเอง เรียกว่ากินอารมณ์ก็กินอารมณ์ ดังนั้นเราจึงต้องรักษาจิตของเราเพื่อไม่ให้ถูกกระแสความดีความชั่วพัดพาให้เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสาร

วิธีการรักษาจิตไว้ที่ใจ

การที่เราจะรักษาจิตของเราได้นั้น เราจะต้องหาที่อยู่อาศัยให้จิต เพื่อไม่ให้จิตของเราวิ่งไปรับอารมณ์ที่ดีและไม่ดี เพราะจิตของเรามีลักษณะเหมือนกับอากาศ ไม่สามารถจับต้องหรือมองด้วยตาเปล่าได้ เป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น สมดังที่ทรงตรัสว่า **“ทุรฺงคฺมฺ อฺกจฺรํ อสฺรํ คุหาสยํ เย จิตฺตํ สญฺญเมสุสฺนติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธนา”** จิตเป็นธรรมชาติไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีสรีระรูปร่าง อาศัยถ้ำ (คือกายมนุษย์) เป็นที่อยู่อาศัย จนเหล่าใดจักกล่าวรวมจิตจนเหล่านั้นจักพ้นจากบ่วง คือ เครื่องผูกของมารได้ ดังนั้นจิตที่เรารักษาจึงต้องมีที่อยู่อาศัย คือ หัวใจหรือที่หทัยวัตถุที่ตั้งอยู่ในกายมนุษย์ด้านซ้ายมือของทรวงอก **แต่เวลากำหนดจริงๆ ให้กำหนดที่กลางกายใต้ลิ้นปี** เมื่อเรากำหนดจิตไว้ ตั้งใจไว้ ทำความรู้สึกไว้หนึ่งที่ทรวงอก อย่าให้จิตวิ่งซัดสายไปมา เมื่อเรากำหนดจิตนิ่งอยู่นาน จิตกับกายก็จะผสมเป็นอันเดียวกัน ทำให้จิตเป็นเอกเป็นดวงเดียว เรียกว่าสมาธิ อารมณ์นึกคิดต่างๆ ก็จะดับสิ้นไปจากใจ ความทุกข์ที่มีอยู่ก็จะดับไปด้วย เมื่อจิตเป็นเอกเป็นเอกกตตบัญญา ก็จะเกิดขึ้น จิตก็จะรู้แจ้งธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ทั้งทางกายและทางใจ ร่างกายของเรานั้นเปรียบเหมือนตะเกียง จิตเปรียบเหมือนไส้ของตะเกียง เมื่อเรากำหนดจิตกับใจให้เป็นอันเดียวกัน ก็จะทำให้จิตเกิดพลังงานเหมือนกับเราจุดตะเกียง แสงสว่าง ความร้อน และพลังงานก็เกิดขึ้น คือเมื่อจิตอยู่กับใจ ชีวิต ไอนุ่น และวิญญาณก็รวมตัวเป็นพลังงานอยู่ในกาย จิตที่เป็นเอกเป็นเอกกตตบัญญา ก็จะเกิดขึ้น ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมทั้งหลาย ก็จะสามรถดับทุกข์ และอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ ดังนั้นการรักษาจิตไว้ที่ใจ ก็คือการรวบรวมความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มาไว้ที่หัวใจของมนุษย์ โดยกำหนดจิตไว้ ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายใต้ลิ้นปีนั่นเอง เป็นการรักษาจิตไว้ที่ใจ

สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเรารักษาจิตไว้ที่ใจ

เมื่อเรากำหนดจิตไว้ที่ใจในระยะแรกนั้น เราอาจจะรู้สึกอึดอัด เพราะว่ามีจิตของเราประกอบด้วยกิเลส คือจิตของเรานั้นจะถูกกิเลสห่อหุ้มไว้ ทำให้หนักทั้งทางกาย และทางใจ เมื่อกำหนดไปเราจะเห็นหัวใจของเราเด่นแรง ซึ่งเป็นอาการเกิดดับของจิต อาการเกิดดับของจิตนี้จะทำให้กิเลสที่เกาะกุมกายใจ



ถูกทำลายไป ทำให้กายใจผ่องใสขึ้นที่ละเล็กที่ละน้อย เมื่อกิเลสที่จิตดับหมด จิตก็รวมตัวเป็นเอกเป็นเอกัคตา เรียกว่าเกิดสมาธิพลังงานก็จะเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายอบอุ่น มีปัญญา ดังนั้นเมื่อเรารู้สึกแน่นอกแน่นใจ ผู้ปฏิบัติจึงควรมีความอดทน เพียรกำหนดจิตไว้ จนกว่าจะรวมตัวเป็นเอก ก็จะเกิดมรรคผลในการปฏิบัติ

หมายเหตุ

การรักษาจิตไว้ที่ใจ นอกจากจะเป็นการดับกิเลส ทำให้จิตเกิดสมาธิแล้วยังเป็นการป้อนหัวใจให้ทำงาน เป็นเหตุให้สุขภาพกายแข็งแรงด้วย ส่วนการที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดจิตไว้ที่กลางกายได้ลึกลงไป ห้ามกำหนดที่หัวใจนั้น ก็เพื่อป้องกันการบีบคั้นทางหัวใจ เพราะถ้าเรากำหนดให้ตรงหัวใจคือบริเวณด้านซ้ายมือ ก็จะทำให้เกิดการเจ็บปวดเนื่องมาจากกำหนดถูกรูปกาย ในการกำหนดจึงให้ผู้ปฏิบัติกำหนดจิตไว้ที่กลางกายได้ลึกลงไป เพราะจะทำให้จิตรวมตัวง่ายไม่เจ็บปวดและที่กลางกายนี้ยังเป็นจุดรวมพลังงานและที่อยู่ของจิตด้วย

การทำจิตให้เป็นเอก

การทำจิตให้เป็นเอก ก็คือการรวบรวมความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่มีอยู่ให้รวมตัวเป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้จิตมีปัญญาสามารถเจริญตามองค์มรรคแปดได้อย่างถูกต้องและได้ประสพผลคือ นิพพาน เพราะจิตที่จะเดินตามทางมรรคได้นั้น จะต้องเป็นเอก มีอารมณ์เดียวเท่านั้น ถ้าหากจิตมีหลายอารมณ์ ก็จะไม่สามารถเดินตามทางมรรคได้ เพราะจิตนั้นถูกนิเวรณ ถูกสังโยชน์ ร้อยรัดตึงถ่วงจิตไว้นั่นเอง ทำให้จิตขาดกำลังขาดปัญญา ไม่สามารถเล่นไปตามทางมรรคได้ เมื่อจิตไม่สามารถเดินตามทางมรรคได้ ผลก็ไม่มี นิพพานก็ไม่ปรากฏ ดังนั้นถ้าหากต้องการเห็นธรรมรู้ธรรมตามองค์แห่งมรรคได้นั้น ก็จะต้องทำจิตให้เป็นเอก ดังที่ทรงตรัสว่า “เอกายโน อยิ ภิกขเว มคฺโค” ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเอก เป็นทางไปคนเดียว คือเมื่อทำจิตให้เป็นเอก เรียกว่าจิตเป็นเอกายนมรรคเป็นทางเดินของมรรค หรือเรียกว่าจิตเป็นมรรคนั่นเอง ดังนั้นจิตจะเดินตามทางมรรคได้จึงต้องเป็นจิตที่เป็นเอกเท่านั้น

วิธีการทำจิตให้เป็นเอก

การทำจิตให้เป็นเอกนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียรระครองจิตให้อยู่กับกายอยู่เสมอ คืออย่าให้จิตออกนอกกาย จิตก็จะรวมตัวเป็นเอกได้ อย่างที่ทรงตรัสว่า “ถ้าภิกษุไม่ประมาทมีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่ ก็จะถูกต้องเอกัคตาแห่งจิตได้” ตนในที่นี่หมายถึงจิต นั่นเอง “อตุตา นาม จิตต์” จิตชื่อว่าตน คำว่าตนจึงหมายถึงจิต ส่วนคำว่าธรรมนั้น หมายถึงกาย เพราะกายนั้นเป็นที่เกิดแห่งทุกข์ ความทุกข์เกิดขึ้นที่กาย จะดับไปที่กาย ดังนั้นการรู้แจ้งเห็นธรรมก็รู้ได้เห็นได้ที่กายนั่นเอง คำว่าธรรมจึงหมายถึงที่กาย ดังนั้นการส่งตนไปในกาย ก็คือการกำหนดจิตไว้ที่กาย การกำหนดจิตไว้กับกายจะทำให้ได้ผลเร็วขึ้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดจิตไว้ในกายบริเวณทรวงอก ใต้ลิ้นปี่ จิตจะรวมตัวได้เร็วเพราะเป็นจุดรวมพลังงาน เรียกว่าที่หทัยวัตถุ เป็นที่อยู่ของจิต (ดูเรื่องการรักษาใจไว้ที่ใจ) จิตก็จะรวมตัวเป็นหนึ่งเดียว คล้ายกับดวงอาทิตย์ที่แผดแสงเจิดจ้าคือปัญญาจะสามารถรู้แจ้งเห็นธรรมที่มีอยู่ในกายในจิตได้

หมายเหตุ

การทำจิตให้เป็นเอกนั้น เราจะได้หลายวิธี เช่นการเพ่งจิต ช่มจิต การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เป็นต้น แต่วิธีที่ได้ผลดีและเร็ว ได้แก่ วิธีกำหนดจิตไว้ที่ใจ เพราะที่ใจหรือหทัยวัตถุคือบริเวณกลางกายใต้ลิ้นปี่ เป็นจุดดับจุดเกิด เป็นจุดรวมพลังงานและเป็นที่อยู่อาศัยของจิต ทำให้จิตรวมตัวเร็ว มีกำลังในการล้างนิวรณ์และสังโยชน์ได้เป็นอย่างดี การกำหนดจิตที่ใจจึงทำให้จิตเป็นเอก มีอารมณ์เดียวได้ง่าย จิตแผ่ไปใส่ได้เร็ว ทำให้จิตที่เป็นเอกนั้นหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ได้บรรลุนิพพานในที่สุด

“โย จ อปฺปมฺปิ สุตฺวาน ฌมฺมํ กาเยน ปสฺสตี ส เว ฌมฺมธโร โหตี โย ฌมฺมํ นปฺปมชฺชตี”

ผู้ใดฟังธรรมแม้เพียงน้อย ย่อมเห็นธรรมด้วยกายและไม่ประมาทธรรมผู้นั้นแลชื่อว่าผู้ทรงธรรม

พ.ธ.



การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้น ก็คือการตั้งสติอุเบกขา กำหนดจิต ทำความรู้สึกให้แล่นไปตลอดกาย หรือทำความรู้สึกว่าตลอดทั้งกายมีแต่จิต อยู่เต็มกาย เพื่อดับอารมณ์ หรือความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ ที่มีอยู่

วิธีการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในครั้งแรกนั้น ให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติอุเบกขา กำหนดจิตไว้ที่ใจก่อน จนกระทั่งเห็นจิตเกิดดับ หมดนิวรรณ์ รวมตัวเป็น พลังงานความร้อนอยู่ที่ใจ จากนั้นให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติอุเบกขา ปล่อยจิตให้ว่าง ไปตลอดกาย เมื่อจิตว่าง แล่นไปตลอดกาย จิตกับใจก็จะแหงกายไปตลอด ทำให้เห็นความเกิดดับอยู่ทั่วตัว รูปต่างๆ ก็จะดับไปทั่วกัน ทำให้เกิดความรู้สึกไปตลอดกาย เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่ต้องการ กำหนดจิตไว้ที่ใจ ก็ให้ตั้งสติ กำหนดจิตให้เป็นอุเบกขาไปตลอดกาย ก็จะ เห็นทุกข์เกิด ทุกข์ดับ เซลล์ประสาทต่างๆ ในร่างกายก็จะดับไปทุกขณะ และ มีความรู้สึกทั่วตัวไปทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ จะดับไปเหมือนกับปลาที่ถูกทุบหัว เนื้อปลาจะเด็นลั่นไปตลอดกาย เช่นเดียวกับเราตั้งสติกำหนดจิตปล่อยอุเบกขาไปตลอดกาย แล้วทำให้เกิดดับทั่วตัวมี ความรู้สึกตัวอยู่ทั่วพร้อมเหมือนมีตาอยู่รอบตัว คือทุกอายตนะทุกเซลล์ ประสาทในร่างกายจะมีความรู้สึกดับไปทุกขณะจิต อารมณ์ความนึกคิดปรุง แต่งต่างๆ จะหมดสูญไปจากใจ

หมายเหตุ

การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเลย โดยการตั้งสติกำหนดจิตปล่อย อุเบกขาไปตลอดกาย โดยไม่กำหนดจิตไว้ที่ใจก่อนนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมี ความอดทนต่อความทุกข์ด้วย เพราะการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นเป็น วิปัสสนา ต้องกำหนดทุกข์ รู้ตัวก็รู้ทุกข์ รู้ทุกข์ก็รู้ตัว การทำความรู้สึกตัวทั่ว พร้อมโดยไม่กำหนดจิตที่ใจให้จิตเป็นเอกก่อนนั้น จึงมีความทุกข์เกิดขึ้น ดัง นั้น ถ้าหากผู้ปฏิบัติยังมีนิวรรณ์อยู่ในจิต ก็ควรกำหนดจิตไว้ที่ใจก่อน เพื่อให้ จิตรวมตัวเป็นเอก หมดนิวรรณ์ จึงทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่ควรทำ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเลย เพราะจะทำให้ทนต่อความทุกข์ไม่ได้

การจับจิต

การจับจิตคืออะไร

คือการมีสติตามกำหนดจิต จนสามารถใช้สติควบคุมจิตให้อยู่ในที่ๆ เราต้องการ แต่ผู้ที่จับจิตได้นั้น จะต้องเป็นผู้ที่ฝึกจิตจนชำนาญแล้ว อุปมาเหมือนการฝึกนก มีนกพิราบ เป็นต้น คือ เมื่อจับนกมาฝึกจนชำนาญแล้ว ก็สามารถใช้นกนั้นส่งสารได้ เมื่อปล่อยแล้ว ก็สามารถจับนกนั้นมาขังกรงได้อีก จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วก็สามารถปล่อยได้ หรือจับมาขังไว้ที่ กายก็ได้ตามความต้องการ

วิธีการจับจิต

การจับจิตนั้น ครั้งแรกเราควรจับที่ใจก่อน เพราะที่ใจนั้นเป็นที่อยู่ อาศัยของจิต เป็นฐานของจิต ดังนั้นเราจึงควรจับจิตที่ใจก่อน หรือเรียกว่าการจับจิตทางมโนวิญญาน โดยให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดจิตไว้ที่ใจ จนกระทั่งจิตรวมตัว เมื่อจิตรวมตัวอยู่ที่ใจแล้ว ก็สามารถกักจิตให้วิ่งวนอยู่ใน กายได้ โดยการปล่อยจิตให้อยู่ภายใน จิตก็ไหลวนเวียนอยู่ในกาย เหมือน กับลิงที่เราจับมาใส่กรง ไม่มีทางออก ก็จะวิ่งวนอยู่ในกรง จิตก็เหมือนกับลิง กายก็เหมือนกับกรง เมื่อกักจิตในกาย ก็จะไหลวนเวียนอยู่ในกายหรือถ้า หากผู้ปฏิบัติไม่ต้องการให้จิตวิ่งวนไหลเวียนอยู่ในกาย ก็สามารถจับจิตไว้ที่ ทวารทั้ง ๖ ทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทวารใดทวารหนึ่งก็ได้ โดยการตั้งสติกำหนดจิตไว้ที่ทวารที่เราต้องการตั้งจิตไว้ เช่น ต้องการจับจิตที่ตา ก็ตั้งสติกำหนดจิตที่ตา จิตก็ตั้งอยู่ที่ตา ต้องการกำหนดจิตที่หู จมูก ลิ้น ก็ตั้ง สติกำหนดจิตที่หู จมูก ลิ้น ต้องการกำหนดจิตที่กาย ก็ตั้งสติกำหนดจิต ตลอดกาย จิตก็ตั้งมั่นที่กาย เมื่อต้องการตั้งจิตไว้ที่ใดก็กำหนดจิตไว้ที่นั้น จิตก็ตั้งอยู่ในที่ๆ เราต้องการ การที่สามารถตั้งจิตได้ตามที่ต้องการนั้น เรียกว่ามีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถบังคับจิตได้ตามความต้องการ

หมายเหตุ

เมื่อจับจิตได้แล้ว ก็เป็นอันเข้าถึงคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว เพราะ พระธรรมคำสอนทั้งหมดก็รวมลงที่จิต ไม่ว่าจะเป็นชีวิต อตภาพ สุข ทุกข์ บุญ บาป นรก สวรรค์ นิพพาน ก็รวมลงที่จิต



การเพ่งจิต

การเพ่งจิต แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ การเพ่งจิตเพื่อให้จิตรวมตัว และ การเพ่งจิตเพื่อดูการเกิดดับของจิต

๑. การเพ่งจิตเพื่อให้จิตรวมตัว

การเพ่งจิตเพื่อให้จิตรวมตัวนั้น คือการบังคับจิตให้อยู่กับกาย มีจิตเป็นของตน ไม่ฟุ้งซ่านนึกคิดปรุงแต่ง ทำให้จิตล่องลอยออกนอกตัว เป็นการสูญเสียพลังงาน หรือถ้าหากจิตมีอาการเกิดดับมากเกินไป จนทำให้เหนื่อย เพราะจิตที่ดับนั้นสูญเสียพลังงาน ผู้ปฏิบัติก็สามารถใช้วิธีการเพ่งจิต เพื่อให้จิตเป็นของตนรวมตัวเป็นเอก พ้นจากอาการเกิดดับได้

วิธีการเพ่งจิตให้รวมตัว

ผู้ปฏิบัตินั่งตั้งกายให้ตรง ตั้งสติไว้ที่ตา แล้วเพ่งมองให้หนึ่งอยู่ที่ทรวงอก กลางกายใต้ลิ้นปี่ จิตก็จะรวมตัวเป็นดวงเดียว ในตอนแรกขณะที่เพ่งจิต ถ้าหากจิตไม่รวมตัวเป็นเอกเป็นดวงเดียว แต่มีอาการเกิดดับขึ้นที่จิต หรือเกิดอาการหายใจเป็นคลื่นๆ เกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าในอกให้เต็ม จนกระทั่งอกอึด แล้ว จึงตั้งสติเพ่งมองดูจิตให้หนึ่งอยู่ที่ทรวงอกกลางกายใต้ลิ้นปี่ อาการเกิดดับของจิตและอาการหายใจเป็นคลื่นก็จะหายไป เพราะที่ทรวงอกของเรานั้น เป็นที่ตั้งของจิต เมื่อเราหายใจอัดอากาศเข้าในอกจนอึด ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวอยู่บริเวณทรวงอก เมื่อตั้งสติเพ่งอยู่ที่ทรวงอก จึงทำให้จิตรวมตัวเป็นเอกอย่างรวดเร็ว ทำให้มีอาการเกิดดับของจิตและอาการหายใจเป็นคลื่นหายไปเอง เมื่อเพ่งจิตจนกระทั่งจิตตั้งมั่นอยู่ในกายแล้ว ให้ปล่อยกระแสจิตนั้นไหลเวียนไปในกาย เมื่อกระแสจิตไหลเวียนไปในกายจนเต็มกาย ในกายก็จะเกิดปีติสุข สงบเย็น เพราะกายกับจิตเป็นอันเดียวกัน เรื่องโลกหรือความคิดต่างๆ ก็จะดับหมด ลื่นไปจากจิต เพราะจิตมีธรรมชาติเป็นเครื่องเกาะอาศัยนั่นเอง หรือถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่ต้องการปล่อยกระแสจิตให้ไหลเวียนอยู่ในกาย ก็สามารถจะนำจิตไปตั้งไว้ที่ใดก็ได้ เพราะเพ่งจิตจนสามารถบังคับจิตได้แล้วนั่นเอง เมื่อจะนำไปตั้งไว้ที่ใดจิตก็จะอยู่ที่นั้น

๒. การเพ่งจิตเพื่อดูการเกิดดับของจิต

การเพ่งจิตเพื่อดูการเกิดดับของจิตนั้น ให้ตั้งสติและอุเบกขาไว้ที่ตา แล้วเพ่งมองที่ทรวงอก โดยใช้ปัญญาพิจารณาจิตในขณะที่เพ่งจิตนั้น ก็จะเห็นความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งปวง เมื่อเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของสังขารธรรมทั้งปวง จิตก็จะทำงานเกิดดับคล้ายกับเราเพ่งดูที่หลอดไฟ เห็นไส้ในหลอดไฟทำงานเกิดดับ เป็นพลังงานแสงสว่างและความร้อน เมื่อเราเพ่งมองดูจิต ก็จะเห็นจิตเกิดดับเป็นพลังงาน เป็นการดับแบบนิโรธ คือการดับที่ไม่มีกิเลส

หมายเหตุ

การเพ่งจิตให้รวมตัวนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ชำนาญในการเพ่ง ก็ควรสุดลมหายใจอึดอากาศเข้าให้เต็มอกเสียก่อน จะทำให้การปฏิบัติได้ผลเร็ว การเพ่งจิตต่างจากการรักษาจิตไว้ที่ใจคือ การรักษาจิตไว้ที่ใจนั้น มีสติเป็นเครื่องรักษาจิต โดยทำความรู้สึกที่ใจ แต่การเพ่งจิตนั้นเป็นการบังคับจิตกอดจิตให้นิ่งอยู่ที่ทรวงอกผู้ที่ปฏิบัติ จนสามารถจับจิตได้แล้ว จึงจะสามารถปฏิบัติได้เร็วและได้ผลดี

การเพิกกิเลสในจิต

การเพิกกิเลสในจิตนั้น ก่อนอื่นเราต้องรู้เสียก่อนว่า จิตของเรานั้นมีกิเลสหรือไม่ เมื่อจิตมีกิเลสก็ต้องรู้ว่าจิตมีกิเลส จิตไม่มีกิเลสก็รู้ว่าจิตไม่มีกิเลส เราต้องรู้ว่าจิตของเราเสพสัญญาอะไรไว้ ทำให้จิตอึดอัดขัดเคือง จิตมีนิวรรณ์หรือไม่ อะไรเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมอง ถ้าจิตของเรามีกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือนิวรรณ์เข้าครอบงำ กายกับใจที่ถูกนิวรรณ์เข้าครอบงำนั้น จะรู้สึกหนักและอึดอัดขัดเคือง ดังนั้นการที่จะทำให้จิตหลุดพ้นจากอกุศลธรรมได้ก็ต้องทำจิตให้ผ่องใส ด้วยการเพิกกิเลสเพิกนิวรรณ์ที่เกาะกินใจให้หมดสิ้นไป

วิธีการเพิกกิเลสในจิต

การเพิกกิเลสในจิตนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. การเพิกกิเลสเฉพาะที่จิต
๒. การเพิกกิเลสตลอดทั้งกาย



๑. การเผากิเลสเฉพาะที่จิต

การเผากิเลสเฉพาะที่จิตนั้น ครั้งแรกเราต้องปล่อยจิตให้ว่างไปตลอดกาย ถ้าปล่อยจิตแล้วจิตไม่ว่าง ทำให้รู้สึกอึดอัดที่ดวงใจ เราก็จะต้องกำหนดจิตไว้ที่ดวงใจเสียก่อน เมื่อเรากำหนดจิตไว้ที่ใจ เห็นความเกิดดับที่ใจ จนกระทั่งจิตว่างเปล่าจากนิรวรณ เราก็ปล่อยจิตให้เล่นไปตลอดกาย จิตที่ว่างเปล่าเป็นอนัตตาก็จะแหงทะลุไปตลอดกาย กายก็จะว่างเปล่า จิตก็จะเป็นพลังงานอยู่ในกาย เมื่อกายว่างเปล่าจิตเป็นพลังงานแล้ว ให้ตั้งสติอุเบกขารวบรวมพลังงานที่มีอยู่ภายในกายมากำหนดไว้ที่ใจ ให้พลังงานในกายรวมตัวเป็นดวงเดียวอยู่ที่ใจ เราต้องเข้าใจการกำหนดจิตครั้งแรกนั้น เรากำหนดเพื่อละนิรวรณ ส่วนการกำหนดครั้งที่ ๒ นั้นเรากำหนดเพื่อให้พลังงานในตัวรวมเป็นดวงเดียว โดยการตั้งสติอุเบกขาทำความรู้สึกอยู่ที่ใจ จิตคือพลังงานภายในก็จะรวมตัวเป็นพลังงานความร้อนเกิดขึ้นที่ใจ ข้อสำคัญ การกำหนดครั้งแรกเราอย่าทำๆ หยุดๆ จะต้องมีความเพียรระครองจิตไว้ที่ใจ จนกว่าจะเห็นเกิดดับในจิต จนกระทั่งจิตหมดนิรวรณ จิตก็จะรวมตัวเกิดพลังงานความร้อนเผาผลาญกิเลสที่เกาะกินอยู่ที่ใจไปจนหมดสิ้น ใจก็จะเหลือแต่พลังงานความร้อนเท่านั้น เมื่อใจเหลือแต่พลังงานความร้อน ให้ค่อยๆ แผ่กระแสใจไปตลอดกาย เพื่อเป็นการระบายความร้อน เมื่อกิเลสนิรวรณหมด กายกับจิตก็จะเบาเป็นจิตที่ควรแก่การงาน

๒. การเผากิเลสตลอดทั้งกาย

การเผากิเลสตลอดทั้งกายนั้น เราจะต้องรู้ว่ากิเลสมีอยู่ทั่วตัว ไม่ได้มีเฉพาะที่จิตเท่านั้น ดังนั้นการเผาจึงควรเผาตลอดทั้งกาย เพื่อทำลายอัสตยาหยาบและทำลายวิญญานจิตที่เกาะอยู่ในกายด้วย หรือที่เรียกว่าขั้นที่ ๕ ตัวในนั่นเอง

การเผา นั้น อาจเผาในอิริยาบถยืนก็ได้ โดยกำหนดรูปยืนนิ่งๆ อย่าขยับเขยื้อนไหว ตั้งสติอุเบกขา กำหนดไปตลอดกายเรียกว่าการสร้างอาณาเขตคือตัวของเรากว้างยาวเท่าไร เราก็กำหนดไปตลอดเท่านั้น กำหนดรูปยืนให้หนึ่ง ตั้งสติอุเบกขา กำหนดให้คลุมลงมาตลอดกายตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้าที่กระทบพื้น ทำกายกับจิตให้เป็นอันเดียวกัน กายก็คือจิต จิตก็คือกาย กำหนดความร้อนเผาอยู่ ญาณความร้อนก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นที่ใต้ฝ่าเท้าบริเวณที่กระทบกับพื้น

เหมือนกับเราเอาไม้สองอันเสี้ยน นานเข้าก็จะเกิดความร้อนขึ้น ดังนั้นเมื่อเรากำหนดดูรูปปั้น ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้ากระทบพื้น ญาณความร้อนก็จะเกิดขึ้นที่ใต้ฝ่าเท้าพุ่งขึ้นแทงทะลุกาย เรียกว่าญาณทวนกระแสกลับขึ้น ญาณ คือ ความร้อนที่เกิดขึ้น ก็จะเผาไหม้กิเลสนิวรณ์ต่างๆ ที่อยู่ในกาย รวมทั้งวิญญูณจิตด้วยจนหมดสิ้น อย่างที่ทรงตรัสว่า “ไฟย่อมไหม้เชื้อน้อยใหญ่ไปฉันใด ไฟ คืออริยมรรคญาณย่อม ไหม้สังโยชน์น้อยใหญ่ไปฉันนั้น” ดังนั้นเมื่อเกิดญาณความร้อน ทวนกระแสกลับขึ้น กิเลสและวิญญูณจิตต่างๆ ที่มีอยู่ก็ถูกทำลายไปสิ้น กายกับจิตก็จะเกิดความเบา หรือถ้าหากผู้ปฏิบัติจะต้องการเผาในอิริยาบถหนึ่ง ก็จะต้องกำหนดรูปร่างทั้งรูป คือตั้งสติอุเบกขากำหนดคลุมไปตลอดทั้งรูปตั้งแต่ศีรษะ จนถึงสะโพกที่กระทบพื้น ก็จะเกิดญาณแทงตลอดกาย เห็นความสลายตัว ความสิ้นความเสื่อม ทำให้มีความรู้สึกเหมือนมีตาอยู่รอบตัว เป็นการเผากิเลสตลอดกาย

หมายเหตุ

การเผากิเลสนั้น ถ้าหากเผาเฉพาะที่จิตอย่างเดียว อาจจะทำให้รู้สึกร้อนกระวนกระวายมากกว่า ดังนั้นจึงควรปล่อยความร้อนโดยทำความรู้สึกตัวไปตลอดทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เห็นความดับไปทั้งรูป เพื่อเป็นการระบายความร้อน เพราะการกำหนดจ้อยู่ที่เดียว ไม่ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะทำให้เป็นอุปาทาน เพราะธรรมชาติจิตนั้นเป็นอนัตตาอยู่แล้ว ถ้าหากเราก็กายที่เดียว ก็เท่ากับเป็นการสร้างอุปาทานอยู่ที่ใดที่หนึ่งของร่างกาย จิตของเราจะไม่หลุดพ้น ดังนั้นจึงควรมองโลกให้ว่าง ทำความรู้สึกให้เป็นไปตลอดทั้งตัว จึงจะหลุดพ้นจากเวทนาได้ เพราะจิตของเราเป็นอนัตตา การที่เรากำหนดจิตกับใจนั้น ก็เพื่อเผาผลาญหรือทำลายล้างกิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตที่เป็นสนิมเป็นมลทินในใจ ดังนั้นการเผาจึงควรทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมด้วย เพื่อเผาตลอดทั้งกาย ให้กายเบาจิตเบาตนเอง

การกำหนดจิตกับอายตนะให้เป็นอันเดียวกัน

คำว่าอายตนะนั้นหมายความว่า บ่อเกิดแห่งกิเลส ตัณหา ความดี ความชั่ว มีอยู่ ๖ คือ ตา เรียก จักขายตนะ, หู เรียก โสตายตนะ, จมูก เรียก ฆานายตนะ, ลิ้น เรียก ชิวหายตนะ, กาย เรียก กายายตนะ, ใจ เรียก มนายตนะ



ตา เปรียบเหมือนงู คือไม่ชอบในที่แจ้งๆ ชอบที่มืดๆ เช่น กองหยากเยื่อ หรือป่าหญ้าและถ้ำ เป็นต้นฉันใด ตาก็ไม่ชอบที่เกลี้ยงๆ เรียบๆ แต่ชอบในที่มืดของแปลกๆ งดงาม เช่น รูปดอกไม้ รูปผลไม้ เป็นต้น

หู เปรียบเหมือนจระเข้ จะระเข้ชอบอยู่ในที่เย็นๆ เช่นใต้น้ำฉันใด หูก็ชอบเสียงเย็นๆ ฉันนั้น

จมูก เปรียบเหมือนนก คือธรรมชาติชอบอากาศ เมื่อบินไปสู่อากาศจึงรู้สึกสนุกฉันใด จมูกก็ชอบอากาศฉันนั้น

ลิ้น เปรียบเหมือนกับสุนัขบ้าน คือธรรมชาติสุนัขบ้านชอบคุ้ยขี้เถ้า มานอนข้างกองไฟฉันใด ลิ้นก็ชอบรสชอบน้ำฉันนั้น

กาย เปรียบเหมือนสุนัขจิ้งจอก ย่อมชอบกินเนื้อมนุษย์ในป่าช้าฝังศพแล้วนอนสบายฉันใด กายนี้ก็ชอบโศกฏฐัพพะที่มีวิญญูณ ชอบถูกต้องของที่วิญญูณฉันนั้น

ใจ เปรียบเหมือนวานร คือธรรมชาติวานรย่อมชอบขึ้นต้นไม้สูงๆ แล้วมองดูทิศโน้น ทิศนี้ฉันใด ใจก็ชอบสิ่งต่างๆ แม้เป็นสิ่งที่เคยเห็นแล้วก็ฉันนั้น

จะเห็นได้ว่า อายตนะทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น ชอบสิ่งต่างๆ กัน อันเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ตัณหา ความดี ความชั่วต่างๆ ผู้ปฏิบัติจึงควรตั้งสติสำรวมอายตนะทั้ง ๖ เมื่อได้เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ดังที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดเขารักเรา เขาก็สรรเสริญ ผู้ใดเขาเกลียดเรา เขาก็ินทา ถ้าเธอยินดีคำสรรเสริญสมารถก็เคลื่อน ถ้าเธอยินร้ายคำนินทาสมาธิก็เคลื่อน” หรือที่ทรงตรัสกับพระพาหิยะว่า พาหิยะ เมื่อเธอเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงแนะนำให้มัสติระวังอายตนะทั้ง ๖ อยู่เสมอ คือไม่มีจิตยินดียินร้าย เมื่ออายตนะทั้ง ๖ กระทบอารมณ์ต่างๆ กัน ดังนั้นเพื่อไม่ให้จิตเกิดยินดียินร้าย จึงต้องทำจิตกับอายตนะให้เป็นอันเดียวกัน

วิธีการทำจิตกับอายตนะให้เป็นอันเดียวกัน

ถ้าหากเราจะกำหนดให้อายตนะทั้ง ๖ เป็นอันเดียวพร้อมกันเลยนั้น ให้ตั้งสติกับอุเบกขาไปตลอดกาย เมื่อตั้งสติอุเบกขาไปตลอดกายแล้ว

ให้ทำความรู้สึกว่าย จิตก็คือกาย กายก็คือจิต ให้จิตกับกายแนบสนิทเป็นอันเดียวกัน (กายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอายตนะกาย แต่หมายถึงร่างกายทั้งหมด หรือที่เรียกว่ารูปหยาบนั่นเอง) เหมือนกับเราเอาน้ำใส่ถุงพลาสติกให้ผสมผสานกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือให้ทำความรู้สึกว่ามีแต่ใจคลุมแผ่ไปตลอดกาย คือตั้งสติกับอุเบกขาเข้าไปตลอดกาย กายของเรามีเท่าไร เราก็กำหนดสติอุเบกขาไปตลอดเท่านั้น เมื่อเรากำหนดสติอุเบกขาอยู่ หนึ่งอยู่ กายกับจิตก็จะผสมผสานให้เข้าเป็นอันเดียวกัน อายตนะทั้ง ๖ และจิตก็จะเป็นอันเดียวกันเรียกว่าจิตกับอายตนะเป็นเอก เป็นเอกัคตา เมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส ฐฐธรรมารมณด้วยใจ จิตก็จะไม่ไปไหนมาไหน แต่จะมีสติกับอุเบกขารู้อยู่กับอายตนะทั้ง ๖

ดังนั้นการกำหนดสติอุเบกขาไปตลอดทั้ง ๖ อายตนะ ในขณะที่เดียวกันหนึ่งตั้งกายให้หนึ่งๆ ไม่ทำอะไรเลย กำหนดกายไปตลอด ไม่แยกแยะอายตนะใดๆ ทั้งสิ้น จนกว่ากายกับจิตจะเป็นอันเดียวกัน เมื่อกายกับจิตเป็นอันเดียวกันเป็นเอกเป็นเอกัคตาแล้ว ก็เรียกว่าการทำจิตกับอายตนะทั้ง ๖ ให้เป็นอันเดียวกันนั่นเอง

หมายเหตุ

การทำจิตกับอายตนะให้เป็นอันเดียวนั้น จะกำหนดที่ละอายตนะไม่กำหนดพร้อมกันก็ได้ เช่น ในขณะที่เราฟังธรรมเราทำจิตไว้ที่หูก็อาจทำให้รู้แจ้งเห็นธรรมได้ อย่างที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดอริยสาวกรวบรวมกำลังใจมาตั้งไว้ที่หู สมัยนั้นธรรมย่อมเกิดกับอริยสาวก” หรือเมื่อนำสติมาตั้งไว้ที่ตา เรียกว่าการทำจิตกับอายตนะตาให้เป็นอันเดียวกัน นำสติมาตั้งไว้ที่จมูก เรียกว่าการทำจิตกับอายตนะจมูกให้เป็นอันเดียวกัน นำสติมาตั้งไว้ที่ลิ้น เรียกว่าการทำจิตกับอายตนะลิ้นให้เป็นอันเดียวกัน นำสติมาตั้งไว้ที่กาย เรียกว่าการทำจิตกับอายตนะกายให้เป็นอันเดียวกัน นำสติมาตั้งไว้ที่ใจ เรียกว่าการทำจิตกับอายตนะใจให้เป็นอันเดียวกัน เมื่อนำสติมาตั้งที่อายตนะที่เราต้องการ จนจิตกับอายตนะเป็นอันเดียวกัน ก็เลสตัณหาก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะเรามีสติกำหนดจิตไว้กับอายตนะ จนจิตกับอายตนะเป็นอันเดียวกันนั่นเอง

“สติโมโต สุเว เสยโย” คนมีสติเป็นผู้ประเสริฐทุกวัน



การพิจารณาธรรมภายในและการสร้างวงจรของจิต

การพิจารณาธรรมภายใน ก็คือการยกจิตขึ้นพิจารณาดูธรรมที่เกิดกับกาย หรือความสิ้นความเสื่อมสลายดับไปของกายภายใน คือการเสื่อมสลายของสังขารธรรม เมื่อยกจิตขึ้นพิจารณาเห็นความสิ้นความเสื่อมสลายของสังขารธรรมแล้ว กักจิตที่รู้ธรรมเห็นธรรมถูกต้องธรรมนั้น ให้ไหลเวียนอยู่ภายในกาย ไม่ปล่อยจิตออกไปภายนอก เรียกว่าการพิจารณาธรรมภายในให้เป็นวงจร หรือการไหลเวียนของจิตที่เป็นธรรมภายในกาย

การพิจารณาธรรมภายในให้เป็นวงจรนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีจิตจนชำนาญ จนสามารถจับจิต บังคับจิต เฟ่งจิต ปล่อยจิต และปล่อยจิตได้ เมื่อต้องการพักผ่อนหรือให้จิตอยู่กับกาย ก็ใช้วิธีพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นการพักผ่อนที่ทำให้เกิดปัญญาและพลังงานภายใน นับว่าเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง หรือผู้ที่เริ่มรู้จักจิตของตนเอง และเริ่มจับจิตได้ก็สามารถใช้การพิจารณาธรรมภายในเป็นการเจริญวิปัสสนาก็ได้ เป็นการหางานให้จิตทำวิธีหนึ่ง เพราะผู้ที่ฝึกจิตใหม่ๆ นั้น บางขณะอาจจะมีความรู้สึกคล้ายกับคนตงงาน คือไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อน จะตั้งจิตที่ไหน ทำอะไรดีหรือจิตว่างเกินไปนั่นเอง ก็ควรพิจารณาธรรมภายในเป็นการเจริญวิปัสสนา

วิธีการพิจารณา

การพิจารณาธรรมภายในนั้น ผู้ปฏิบัติที่มีจิตผ่องใสเป็นเอกหรือจิตเป็นอากาศ เป็นอนัตตาแล้ว ก็สามารถพิจารณาธรรมภายในได้เลย โดยการตั้งสติอุเบกขา ยกจิตตั้งที่ท้ายทอยแล้วปล่อยจิตให้ไหลเวียนอยู่ภายในกาย ก็จะเห็นความสิ้นความเสื่อมความดับสลายของเซลล์ประสาทในกาย แล้วให้กำหนดจิตไว้ภายในกาย อย่าปล่อยออกภายนอก จิตก็จะเป็นวงจรไหลเวียนอยู่ภายในกาย ส่วนผู้ปฏิบัติที่จิตยังมีนิวรณ์อยู่นั้น ให้กำหนดจิตไว้ที่ใจก่อน จนกว่าจิตจะเป็นเอก เมื่อจิตเป็นเอกแล้ว ให้ตั้งสติอุเบกขา ค่อยๆ เลื่อนจิตนั้นขึ้นมาไว้ที่กระหม่อมหรือท้ายทอย การเลื่อนจิตนั้นจะตั้งสติทำความเข้าใจกำหนดจิตมาตั้งไว้ที่กระหม่อมหรือท้ายทอยเลยก็ได้ แต่ถ้ายังไม่ชำนาญให้ผู้ปฏิบัติกำหนดจิตที่เป็นเอคนั้นให้กระทบกับกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นแกนในของร่างกาย จนกระทั่งมีความรู้สึกถึงความร้อนเกิดขึ้นที่กระดูกสันหลัง ซึ่ง

เป็นอาการของจิตที่รวมตัวแล้วจับกระดูกสันหลัง แล้วค่อยๆ เลื่อนจิตใต้กระดูกสันหลังขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงท้ายทอย แล้วให้ตั้งจิตไว้ที่ท้ายทอยสักพักหนึ่ง จิตก็จะเกิดญาณปัญญา (ที่ท้ายทอยนี้เป็นที่ๆ ให้จิตหลบเวทนาเมื่อมีเวทนามากๆ ให้ตั้งจิตที่ท้ายทอยก็จะสามารถดับเวทนาได้) กระแสจิตนั้นก็ไหลลงทะลุกายลงไปภายใน ให้ตั้งสติปล่อยจิตที่ไหลในกายนั้นเป็นอุเบกขาไหลลงในกาย ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกร่วมทั่วพร้อม เห็นความเกิดดับ ความสิ้นความเสื่อมสลายของเซลล์ประสาทในร่างกาย สังขารธรรมต่างๆ ก็ดับไป ญาณปัญญาก็จะไหลลงทะลุกายลงมาจนถึงผัสสะคือที่ร่างกายกระทบกับพื้น ให้ผู้ปฏิบัติยกจิตนั้นขึ้นมาที่ท้ายทอยแล้วปล่อยจิตให้ไหลเวียนอยู่ในกายไปเรื่อยๆ อย่าปล่อยจิตออกไปภายนอก จิตนั้นก็จะไหลเวียนอยู่ในกาย เห็นความเกิดดับอยู่ในกาย จนกระทั่งภายในกายนั้นว่างเปล่าเป็นอนัตตา เมื่อกายว่างเปล่าแล้วถ้าต้องการให้เกิดปีติ ทำให้กายอึดอึดเป็นสุข ก็ให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติอุเบกขา กำหนดจิตไว้ที่หน้าผาก โดยทำความรู้สึกไว้ภายใน อย่าปล่อยออกภายนอก เมื่อตั้งสติกำหนดจิตที่หน้าผากก็จะทำให้เกิดปีติขึ้น (การสร้างปีตินั้น เมื่อตั้งสติที่หน้าผาก แล้วต้องกำหนดจิตไว้ภายใน อย่าปล่อยออกภายนอกถ้าปล่อยออกภายนอก จะทำให้เป็นสูญตาสมาธิภายนอก) ทำให้จิตเยือกเย็นผ่องใส จากนั้นให้ปล่อยกระแสจิตที่เยือกเย็นผ่องใสนั้นไหลอาบรดกาย ก็จะทำให้กายนั้นเกิดปีติอึดอึดขึ้น สามารถใช้กายนั้นทำการงานต่างๆ ได้ เพราะกายมีปีติหล่อเลี้ยงทำให้แข็งแรงหรือถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่ต้องการให้เกิดปีติก็ให้กักจิต ที่ไหลเวียนอยู่ภายในไว้ อย่าปล่อยออกไปภายนอก จิตนั้นก็ไหลเวียนอยู่ในกาย นานเข้าก็จะทำให้ภายในกายเกิดพลังงานเต็มภายใน เป็นการพิจารณาธรรมภายในให้เป็นวงจร

หมายเหตุ

การพิจารณาธรรมนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีสมาธิจนชำนาญแล้ว จึงสามารถทำได้เลยโดยไม่ต้องกำหนดจิตให้เป็นเอก ในขณะที่เห็นธรรมภายในนั้น ถ้าจิตเป็นอนัตตา กายหยาบไม่มี แล้วจะเห็นกระแสจิตภายในนั้นไหลเหมือนกระแสน้ำที่ไหลเวียนอยู่ภายใน จะไม่เห็นการเกิดดับเพราะไม่มีกายหยาบ แต่ถ้ามีกายหยาบจะเห็นการเกิดดับก่อน เมื่อกายหยาบดับหมดก็จะเห็นกระแสจิตไหลเวียนในกายเหมือนกระแสน้ำ



การทำจิตให้หลุดพ้น

ความหมายของคำว่า “จิตหลุดพ้น”

จิตหลุดพ้นคืออะไร จิตหลุดพ้นก็คือจิตที่ผ่องใสปราศจากราคะ โทสะ โมหะ มีปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง หลุดพ้นจากอาสวะทั้งสาม คือ กามาสวะ อาสวะคือกาม ภวาสวะ อาสวะคือภพ อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา

ดังนั้นคำว่าจิตหลุดพ้นในที่นี้จึงไม่ได้หมายถึงจิตที่สงบเยือกเย็นอยู่ในสมาธิ แต่หมายถึงจิตที่เป็นธรรมชาติ เข้าถึงสภาพความเป็นจิตเดิมจิตแท้ คือเป็นจิตที่ปราศจากอารมณ์คิดนึกปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวง มีจิตไม่ยินดีไม่ยินร้ายเมื่อตากรหรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ เนื่องจากจิตที่เป็นธรรมชาติเข้าถึงสภาพความเป็นจิตเดิมจิตแท้ นั้น เกิดจากจิตที่มีสติปัญญาพิจารณาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า สังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้จิตปราศจากอารมณ์คิดนึกปรุงแต่ง ไม่ยึดเกาะในสังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวง อยู่ในสภาพที่รู้สึกกว่ารู้ สัมผัสก็สัมผัสแต่ว่าสัมผัส (หรือที่เรียกว่าญาณทัสนะ) คือมีปัญญารู้เห็นที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นสภาพของจิตที่หลุดพ้น

แนวทางการปฏิบัติที่จะทำให้จิตหลุดพ้น

การปฏิบัติที่จะทำให้จิตหลุดพ้นได้นั้น คือการเจริญสมณะและวิปัสสนา โดยแบ่งออกเป็นวิมุตติ ๒ คือ

๑. เจโตวิมุตติ ได้แก่จิตหลุดพ้นโดยการเจริญสมณะก่อนแล้วยกจิตขึ้นเจริญวิปัสสนาตามลำดับ จนจิตหลุดพ้น เรียกว่าเจโตวิมุตติ คือหลุดพ้นด้วยจิตสงบหรือด้วยสมาธิ

๒. ปัญญาวิมุตติ ได้แก่จิตหลุดพ้นโดยการเจริญวิปัสสนาล้วน เรียกว่าหลุดพ้นด้วยปัญญา

ลักษณะจิตที่หลุดพ้น

ลักษณะจิตที่หลุดพ้นนั้นมีลักษณะการหลุดพ้นต่างกัน คือ เมื่อจำแนกแล้วแยกออกได้ ๕ ประเภท คือ

๑. **“ตทงควิมุตติ”** คือความหลุดพ้นเป็นบางขณะ ได้แก่ความหลุดพ้นที่เกิดจากความสงบของจิตในบางคราว หรืออาจเกิดจากการเจริญวิปัสสนาแล้วเห็นทุกข์ ทำให้จิตละสังขารเพียงบางครั้งบางคราว แต่ไม่เกิดปัญญา ไม่เกิดมรรค ที่จะทำลายกิเลสให้สิ้นไปได้ เพียงแต่ละได้เ็นบางครั้งบางคราวเป็นขณะๆ เท่านั้น เรียกว่า ตทงควิมุตติ

๒. **“วิกขมภณวิมุตติ”** จิตหลุดพ้นโดยการใช้สมาธิกดข่มจิตไว้ คือการเข้าฌานสมาบัติ ระงับจิตจากกิเลสชั่วคราว จัดเป็นโลกีย์วิมุตติ เมื่อออกจากฌานสมาบัติ กิเลสก็เข้าเกาะกุมจิตได้อีก เป็นความหลุดพ้นที่ไม่เด็ดขาด เพราะมรรคไม่ประหารนั่นเอง

๓. **“สมุจเฉทวิมุตติ”** จิตหลุดพ้นโดยมรรคประหารกิเลสขาดไปจากจิต เป็นการหลุดพ้นโดยเด็ดขาด คือกิเลสขาดไปจากจิต ได้แก่ ผู้เจริญสมถวิปัสสนาจนเกิดมัคฌานประหารกิเลสในจิต

๔. **“ปฏิปัสสทธิวิมุตติ”** จิตหลุดพ้นด้วยความสงบ คือ จิตสงบหลุดพ้นจากกิเลสเป็นผลเกิดจากมรรคประหาร

๕. **“นิสสรณวิมุตติ”** จิตหลุดพ้นโดยแล่นออกจากสังขารธรรม เป็นวิมุตติของผู้เจริญวิปัสสนา มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่า สังขารธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้จิตหลุดพ้นแล่นออกจากความทุกข์เข้าสู่นิพพาน เป็นธรรมชาติ หาเครื่องเสียบแทงไม่ได้

ลักษณะการหลุดพ้นของจิตทั้ง ๕ ที่กล่าวมานั้น “ตทงควิมุตติ” และ “วิกขมภณวิมุตติ” มักจะเกิดจากการเจริญสมถะอย่างเดียว ส่วนการหลุดพ้นแบบ “สมุจเฉทวิมุตติ”, “ปฏิปัสสทธิวิมุตติ” และ “นิสสรณวิมุตติ” นั้น เกิดจากการเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันเป็น “โลกุตตรวิมุตติ” เพราะกิเลสถูกประหารไปจากจิต

การปฏิบัติให้จิตหลุดพ้น

การปฏิบัติให้จิตหลุดพ้นมี ๒ วิธี คือ

๑. การเจริญสมถะและวิปัสสนาตามลำดับ เป็นเจโตวิมุตติ
๒. การเจริญวิปัสสนาล้วน เป็นปัญญาวิมุตติ

วิธีการทำจิตให้หลุดพ้นแบบเจโตวิมุตติ

การทำจิตให้หลุดพ้นแบบเจโตวิมุตตินั้น ชั้นแรกให้เจริญสมณะก่อน โดยการตั้งสติกำหนดจิตไว้กับใจจนกระทั่งจิตรวมตัวเป็นเอกสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้ว ให้ผู้ปฏิบัติยกจิตนั้นขึ้นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม โดยการปล่อยจิตที่เป็นเอกล้วนให้เป็นอุเบกขาแล่นไปตลอดกาย พิจารณาความสิ้นความเสื่อมในกาย ในเวทนา ในจิต จนกระทั่งกาย จิต ว่างเปล่าเป็นธรรมกาย ในกายเต็มไปด้วยพลังงานของจิต จากนั้นให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกอยู่ที่ใจจนกระทั่งพลังงานในกายมารวมอยู่ที่ใจ จนจิตเป็นเอก มีกำลังอยู่ที่ใจ ให้ผู้ปฏิบัติค่อยๆ เลื่อนจิตจากใจ (ศูนย์กลางกายใต้ลิ้นปี่) ขึ้นสู่ศีรษะให้จิตทะลุออกหน้าผาก ลอยตัวเข้ากับอากาศบริเวณเหนือศีรษะนั้น จิตก็จะหลุดพ้น ละทิ้งอายตนะทั้งปวงเข้ากับอากาศ ลอยตัวอยู่เหนือศีรษะ ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับศีรษะขาดเพราะจิตที่รวมตัวเป็นเอกล้วน ทะลุออกหน้าผากเข้ากับอากาศเป็นเช่นไร จิตก็เป็นเช่นนั้น เรียกว่าจิตหลุดพ้น แต่ถ้าหากปล่อยจิตแล้วจิตไม่เข้ากับอากาศ แต่มีอารมณ์นึกคิดปรุงแต่งแสดงว่าจิตยังมีนิวรณ์อยู่ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดจิตไว้กับใจก่อน จนกว่าจิตจะหมดนิวรณ์ จึงปล่อยจิตนั้นเข้ากับอากาศ

ข้อควรสังเกต

การทำจิตให้หลุดพ้นแบบเจโตวิมุตตินั้น ถ้าจิตมีนิวรณ์ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจิตไว้กับใจ ๒ ครั้ง ถ้ากำหนดเพียงครั้งเดียวแล้วไม่ยกจิตขึ้นพิจารณากายให้เห็นเกิดดับ แต่ปล่อยจิตไปกับอากาศเลยนั้น จิตจะไม่หลุดพ้น เพราะนิวรณ์ที่เกิดกับจิตนั้นจะทำให้เกิดรูปหยาบ กายหนัก เพราะนิวรณ์ที่เกิดกับจิตจะเกาะกุมอยู่ในกายด้วย ดังนั้นเมื่อกำหนดจิตกับใจจนนิวรณ์หมดจิตเป็นเอกแล้ว จะต้องยกจิตขึ้นพิจารณากายด้วย เพื่อให้กายว่างเปล่าเป็นอนัตตา จิตจึงจะละสังขารธรรมทั้งปวง หลุดพ้นเข้ากับอากาศ ผู้ปฏิบัติที่จิตมีนิวรณ์จึงต้องกำหนดจิตไว้กับใจ ๒ ครั้งคือครั้งแรกละนิวรณ์ แล้วยกจิตพิจารณากาย จนจิตแทงทะลุกายว่างเปล่าแล้วกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เพื่อรวบรวมจิตที่เป็นพลังงานให้เป็นเอกเพราะจิตที่จะหลุดพ้นนั้นจะต้องมีกำลังผลักดันสังขารธรรมทั้งปวงด้วย

ส่วนผู้ปฏิบัติที่มีจิตว่างเปล่าปราศจากนิรวรณและมีกายเป็นอนัตตาแล้ว ก็ให้กำหนดจิตไว้กับใจ จนจิตรวมตัวแล้ว ให้ปล่อยจิตทะลุหน้าผากได้เลย ไม่ต้องพิจารณากาย จิตก็จะหลุดพ้น ด้วยอำนาจของจิตที่รวมตัวเป็นเอก เรียกว่าเจโตวิมุตติ

วิธีการทำจิตให้หลุดพ้นแบบปัญญาวิมุตติ

การทำจิตให้หลุดพ้นแบบปัญญาวิมุตติ ก็คือการเจริญวิปัสสนาโดยไม่อาศัยสมณะ คือความสงบใจ อาศัยแต่ปัญญาเท่านั้น คือใช้สมาธิเพียงแต่ให้เกิดปัญญา แต่ไม่ใช่ความสงบใจ ชนิดเข้าฌานสมาบัติ ๘ เพราะวิปัสสนานั้นกำหนดทุกข์ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าความทุกข์ไม่เที่ยง ไม่เป็นตัวตน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ผู้ปฏิบัติจะต้องมีอาตาปี ความเพียรเผากิเลส สติมา มีสติ สัมปชาโน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติอุเบกขา กำหนดจิต ดูรูปเย็น เดิน นั่ง นอน ทำความรู้สึกให้เล่นไปตลอดกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดพื้น คือบริเวณที่ร่างกายกระทบกับพื้น เช่น การยืน การเดิน ก็ให้กำหนด ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าที่กระทบพื้น การนั่ง การนอน ก็ให้ตั้งสติ กำหนดความรู้สึกตลอดกายถึงที่สัมผัสพื้น ทำความรู้สึกตัวมีสติอุเบกขา กำหนดจิตอยู่บริเวณผัสสะ เมื่อกำหนดนานเข้า ก็จะเห็นทุกข์เกิดขึ้นรีงรัดกาย ญาณความร้อนก็จะเกิดขึ้นที่ผัสสะ ที่เรากำหนดเหมือนกับเราเอาไม้ไฟ ๒ อัน สีกันนานๆ ก็จะเกิดไฟ การกำหนดจิตกับผัสสะก็เช่นเดียวกันเมื่อกำหนดจิตนานๆ ไป อริยญาณก็จะเกิดขึ้น เผาผลาญกิเลสภายในกาย เมื่อญาณความร้อนเกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติ กำหนดจิตปล่อยอุเบกขาไปตลอดกาย ญาณความร้อนก็จะแหงทะลุกาย ปัญญาที่แจ้ง ทำให้เห็นเกิดดับความสิ้นเสื่อมของกายและเวทนา คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นสิ้นไปเสื่อมไปภายในกาย ทะลุเข้าไปถึงกระดูก ความทุกข์ ภายหยาบ และกิเลสที่อยู่ในกายก็จะถูกญาณปัญญาทำลายจนหมดสิ้น จิตก็จะแล่นออกจากสังขารธรรม เข้าสู่นิพพาน หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เป็นธรรมชาติที่หาเครื่องเสียบแทงมิได้

หมายเหตุ

การหลุดพ้นแบบเจโตวิมุตตินั้น หมายถึงผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญวิปัสสนาด้วย จิตจึงจะหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ถ้าเจริญสมณะอย่างเดียว จิต



จะไม่หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด เพราะกิเลสที่เกาะกายไม่ถูกทำลาย แต่จิตหลุดพ้นเพราะอำนาจสมาธิเท่านั้น เมื่อพ้นจากอำนาจสมาธิ กิเลสก็เกิดได้อีก

การหลุดพ้นแบบปัญญาวิมุตตินั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มีปัญญาและความเพียร ความอดทนอย่างมากจึงจะสำเร็จ ดังนั้น ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่แน่ใจว่าจะมีปัญญา มีความอดทน ทำความเพียรเผากิเลสให้จิตหลุดพ้นได้ ก็ควรเจริญสมณะก่อนจึงเจริญวิปัสสนา คือทำความสงบใจ เข้าฌานสมาบัติได้แล้ว จึงยกจิตขึ้น พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ภายหลังจนจิตหลุดพ้นเป็นเจโตวิมุตติ

การพิจารณาจิต

การพิจารณาจิต คือ การตรวจดูจิตของตนว่าจิตนั้นมีกิเลสหรือไม่ จิตผ่องใสหลุดพ้นหรือไม่ คือเมื่อผู้ปฏิบัติรู้จักจิต จับจิตได้ และสามารถรักษาจิตจนจิตผ่องใสหลุดพ้น แล้วปล่อยจิตให้เป็นอิสระ เมื่อผู้ปฏิบัติปล่อยจิตให้เป็นอิสระแล้ว ก็จะต้องหมั่นพิจารณาจิตด้วยว่า จิตของตนนั้นถูกกิเลสนิวรณ์เข้าหุ้มห่ออีกหรือไม่ เพราะจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่รับอารมณ์อยู่เสมอ และเกิดดับรวดเร็วมาก ดังนั้นถ้าหากผู้ปฏิบัติปล่อยจิตที่หลุดพ้นแล้ว ให้เป็นอิสระนานเข้าก็อาจขาดสติ ทำให้จิตถูกนิวรณ์เข้าครอบงำอีกได้ เหมือนผ้าขาวที่เราหมั่นซักกรอยเปื้อนออก ผ้าก็จะขาวสะอาดเรื่อยไป จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อผ่องใสหลุดพ้นจากกิเลสแล้ว เราปล่อยให้เป็นอิสระตามธรรมชาตินานเข้า ก็อาจถูกนิวรณ์เข้าหุ้มห่อได้ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องหมั่นพิจารณาจิตของตนอยู่เสมอว่า จิตนั้นถูกกิเลสนิวรณ์เข้าหุ้มห่อหรือไม่ เมื่อเห็นว่าจิตของตนถูกนิวรณ์เข้าหุ้มห่อ ก็จะสามารถรักษาจิต ทำจิตให้ผ่องใสหลุดพ้นได้ เมื่อพิจารณาเห็นจิตหลุดพ้นก็รู้ว่า จิตหลุดพ้น จิตก็จะผ่องใส สะอาด สงบอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติหมั่นพิจารณาจิต

การรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้ว

จิตที่หลุดพ้นแล้ว หมายถึงจิตที่หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงมี ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น หลุดพ้นจากความนึกคิดปรุงแต่ง และความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ เป็นจิตที่ว่างเปล่า เป็นพลังงานเหมือนกับอากาศ

ดังนั้น การรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้วจึงหมายถึงการรักษาจิตที่มีสภาพว่างเปล่าเป็นพลังงานไว้ ไม่ให้ล่องลอยออกไปนอกร่างหรือถูกนิรวรณหุ้มห่อได้อีก จึงต้องรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้วเอาไว้

วิธีการรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้ว

การรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้วจะต้องมีสติเป็นเครื่องรักษา เราจะต้องเข้าใจคำว่า สติ และจิต

จิต หมายถึงธรรมชาติที่รู้อารมณ์ รู้เห็น รู้ได้ยิน รู้สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นต้น การรู้การเห็นเหล่านี้เป็นธรรมชาติของจิต แต่ที่เกิดยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มากระทบนั้นเป็นเพราะจิตนั้นถูกกิเลสเข้าครอบงำ จึงยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มากระทบ

สติ หมายถึงตัวรู้จิตอีกทีหนึ่ง คือจิตนั้นเป็นตัวรู้อารมณ์และสติเป็นตัวรู้ว่าจิตรู้อารมณ์ เรียกว่ารู้ในรู้

ดังนั้น ในการรักษาจิต ถ้ามีสติอุเบกขากำหนดจิตไว้ กิเลสนิรวรณต่างๆ ก็ไม่สามารถเข้าครอบงำจิตได้ เมื่อมีสติรู้กายรู้จิตเมื่อเห็นก็สักว่าเห็น ได้ยินก็สักว่าได้ยิน รู้ก็สักว่ารู้ แต่ที่คนทั่วไปไม่สามารถรักษาจิตไว้ได้นั้นก็เป็นเพราะไม่มีสติคือตัวรู้ ว่าจิตนั้นรู้อารมณ์ แต่กลับเป็นตัวรู้หรือตัวจิตเสียเอง จิตจึงถูกนิรวรณเข้าครอบงำ ทำให้เศร้าหมอง (คำว่า “สติ” ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงสติของคนธรรมดาทั่วไปที่มีอยู่ หรือสติที่ไม่ทำให้บ้า แต่ในที่นี้หมายถึงสติที่เป็นสัมมาสติ สติ คือตัวรู้ว่าจิตนั้นรู้อารมณ์) การรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้วจึงต้องมีสติเป็นเครื่องรักษา

การรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้วนั้น ถ้าจิตอยู่ในสภาวะที่ว่างเปล่าเป็นพลังงาน เราจะรักษาจิตของเราไว้ได้ โดยการสร้างที่อยู่ให้จิตและที่อยู่ของจิตที่เป็นพลังงานแล้วนั้นก็คือกายของเราเอง เราจะต้องเก็บกักพลังงานของจิตไว้กับกาย โดยการทำความรู้สึกที่กายไปตลอด เรียกว่าการสร้างอาณเขต อุปมาเสมือนกับเราเลี้ยงวัว เราก็จะต้องรักษาวัวของเราไว้ โดยการสร้างคอกให้วัวอยู่ถึงแม้ว่าวัวจะเชื่องแล้วก็ตาม แต่ธรรมชาติของวัวนั้นจะต้องกินข้าวกล้าอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อเราปล่อยวัวของเราออกไปภายนอกไม่ดูแล วัวก็จะกินข้าวของชาวบ้านได้อีก จิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถึงแม้ว่าหลุดพ้นแล้วก็ตาม แต่ถ้าปล่อย



ออกไปโดยไม่ควบคุมดูแลด้วยสติและอุเบกขา จิตก็จะถูกนิรวรณเข้าครอบงำ ทำให้เศร้าหมองได้อีก เมื่อจิตที่ว่างเปล่าเป็นพลังงานแล้วไม่รักษาไว้ พลังงานนั้นก็จะล่องลอย และทำให้หมดพลังงานได้ ทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนเพลีย ทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจ จิตที่เป็นพลังงานแล้วจึงต้องรักษาไว้ที่กาย โดยการสร้างอาณาเขต คือกายของเรากว้างยาวเท่าไร เราก็กำหนดทำความรู้สึกตัวไปเท่านั้น จิตที่เป็นพลังงานก็จะถูกรักษาไว้ในกายไม่สูญหายไปไหน หรือผู้ปฏิบัติจะใช้วิธีประคองจิตไว้ที่ใจก็ได้ตามแต่ความถนัด และถ้าหากผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในการสร้างพรหมวิหารธรรม ก็สามารถรักษาจิตที่หลุดพ้นแล้ว โดยให้จิตอยู่ในพรหมวิหารธรรมข้อใดข้อหนึ่งก็ได้จัดว่าเป็นการรักษาจิตเหมือนกัน

หมายเหตุ

การรักษาจิตนั้น ไม่ได้หมายถึงการทำจิตให้หมดจากกิเลสเพราะฉะนั้น ถ้าจิตยังมีนิรวรณอยู่ ก็ควรเผากิเลสในจิต หรือกำหนดจิตให้เกิดดับ หรือทำจิตให้เป็นเอก หมดนิรวรณเสียก่อน จึงจะรักษาจิตได้ ด้วยการมีสติและอุเบกขารักษาจิตไว้ หรือให้จิตอยู่ในพรหมวิหารธรรมข้อใดข้อหนึ่งได้

“จิตต์ คุดต์ สุขาวห์” จิตที่คุ้มครองแล้วนำสุขมาให้

การปล่อยจิต

การปล่อยจิตคืออะไร การปล่อยจิต คือการระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในออกภายนอก จิตที่ถูกปล่อยหรือระบายออกภายนอกนั้น เมื่อจำแนกแล้วมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. การปล่อยจิตที่มีอารมณ์
๒. การปล่อยจิตที่ไม่มีอารมณ์ หรือการปล่อยจิตที่เป็นพลังงาน

๑. การปล่อยจิตที่มีอารมณ์

การปล่อยจิตที่มีอารมณ์คืออะไร การปล่อยจิตที่มีอารมณ์ ก็คือการระบายอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันเป็นเหตุให้เกิดความฟุ้งซ่าน หรือการเก็บกตบังคับจิตมากเกินไป อันเป็นเหตุให้เกิดความเครียด ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีการปล่อยจิตออกเพื่อให้จิตรื่นเริงฟ่องใสกับอากาศ

วิธีปล่อยจิตที่มีอารมณ์ฟุ้งซ่านและอารมณ์เครียด

เมื่อผู้ปฏิบัติมีอารมณ์ฟุ้งซ่านเกิดขึ้น คือนึกคิดปรุงแต่งในอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นบุญบ้าง เป็นบาปบ้าง ทำให้จิตหนักกายหนักเป็นทุกข์ แต่ไม่สามารถดับความนึกคิดปรุงแต่งได้ จิตมันวิ่งไปหาคนนั้นคนนี้ ด้วยแรงตันทาที่เกิดขึ้นในจิต เป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่านไม่ระงับ แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะพยายามบังคับจิต ช่มจิต ประคองจิตไว้ก็ไม่สามารถทำให้จิตสงบได้ ดังนั้นจึงมีวิธีเดียวที่จะทำให้จิตสงบก็คือการปล่อยจิต จิตนั้นอุปมาเหมือนเด็ก เมื่อเด็กร้องไห้ เราก็ปลอบใจ ถ้าเด็กไม่หยุดร้องเราก็ช่มชู่ หรือด้วยวิธีต่างๆ ที่จะทำให้เด็กหยุดร้อง เมื่อพยายามทำให้เด็กหยุดร้อง ด้วยวิธีต่างๆ แต่เด็กก็ยังไม่ยอมหยุดร้อง เราก็ต้องปล่อยให้เด็กร้อง เมื่อเด็กร้องจนถึงที่สุด มันก็จะหยุดร้องของมันเอง จิตของเรา ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมันฟุ้งซ่านไม่สงบระงับ เราก็เพ่งจิต ช่มจิต ประคองจิต หรือพยายามหยุดความคิด แต่ก็ไม่สามารถหยุด ความนึกคิดปรุงแต่งได้ เราจะต้องปล่อยจิตให้มันฟุ้งซ่านไป ตามอารมณ์ของมัน คือปล่อยให้มันฟุ้งไปจนกว่าจะถึงที่สุดของมัน โดยเราปล่อยให้มันฟุ้งไปในอากาศ คือเราหายใจเข้ามาไว้ในอกให้เต็มที แล้วพักไว้สักครู่ เมื่อรู้สึกวอกแวมและเกิดความรู้สึกอึดอัด เราก็ค่อยๆ ระบายลมหายใจออก พร้อมทั้งระบายความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ออกไปพร้อมๆ กับลมหายใจ ปล่อยจิตให้ออกไปกับอากาศ ให้มีความรู้สึกรื่นเรื่งกับอากาศ ให้จิตเกิดความสบาย หรือถ้าจิตมันฟุ้งไปกับอากาศ เราก็ปล่อยให้ฟุ้งไป ด้วยการตั้งสติอุเบกขาอยู่ ปล่อยจิตให้ฟุ้งไปตามอำนาจของมัน เพราะเราไม่สามารถบังคับมันได้ เมื่อเราตั้งสติตามดูตามรู้จิตอยู่ จิตของเราจะหยุดฟุ้งเองมันจะไม่ไปไหนมาไหน จะลอยอยู่ที่หน้าของเรา แต่ข้อสำคัญเราจะต้องมีสติอุเบกขา ตามดูตามรู้จิต จิตเมื่อถูกสติตามดูตามรู้ จิตก็จะหยุดฟุ้ง เรียกว่าจิตถูกปล่อยให้เป็นอิสระ การปล่อยจิตที่มีอารมณ์เครียด ก็เช่นเดียวกัน ให้ระบายอารมณ์ ระบายจิตออกไปกับลมหายใจ หรือปล่อยจิตให้ออกไปทางตาเป็นอากาศ ให้จิตของเรารื่นเรื่งอยู่กับอากาศ จนกระทั่งจิตของเราหมดอารมณ์ หายเครียด เมื่อจิตหายเครียดแล้ว เราจะต้องเรียกจิตของเรากลับคืนมาสู่กาย หรือเรียกว่าการเรียกความรู้สึกตัวกลับคืนมา เพราะการปล่อยจิตให้ล่องลอยออกนอกตัวนั้น จะทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนเพลีย เพราะจิตออกนอกตัว ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียพลังงาน



เราจึงต้องเรียกร่องความรู้สึกกลับคืนมาสู่ตัวเรา คือเราค่อยๆ ทะล่อมจิตของเราที่ล่องลอยออกไปให้กลับเข้าหาตัว มาทำความรู้สึกอยู่ที่หน้าของเรา ทำความรู้สึกให้เต็มหน้าเต็มศีรษะ จากนั้นเราก็ก่อนๆ แผ่กระแสใจให้ไหลลงไปในกาย ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สมาธิและพลังงานก็จะกลับคืนมาสู่ตัวเราอีก หรือถ้าจิตของเราไปไกล ไม่สามารถทะล่อมจิตเข้าหาตัวได้ ให้หายใจเข้าในอกลึกๆ แล้วกำหนดจิตไว้ที่ใจให้หนึ่งอยู่นาน พลังงานความร้อน กระแสไออุ่น และวิญญาณก็จะเกิดขึ้น อีกวิธีหนึ่งเราอาจจะตั้งสติไว้ในกาย ๓ จุด คือตั้งสติไว้ที่หน้าผาก ที่ทรวงอก และที่สะโพก บริเวณที่เรานั่งแถวเหนือกระทบกับพื้นเมื่อเราตั้งสติไว้ที่ ๓ จุด กายก็จะทรงหนึ่งอยู่ จิตก็จะเกิดพลังงานและสมาธิไหลเวียนอยู่ในกาย

๒. การปล่อยจิตที่ไม่มีอารมณ์ หรือการปล่อยจิตที่เป็นพลังงาน

การปล่อยจิตที่ไม่มีอารมณ์ หรือการปล่อยจิตที่เป็นพลังงานนั้น หมายถึงการปล่อยจิตที่ปราศจากอารมณ์นึกคิดปรุงแต่งหรือจิตที่หมดนิรวรณณ์นั่นเอง เรียกว่าการปล่อยจิตให้เป็นปกติเพื่อดูว่าจิตของเรานั้นหลุดพ้นแล้วหรือยัง ผู้ที่จะปล่อยจิตแบบนี้จะต้องเป็นผู้ที่ฝึกจิตอย่างชำนาญ เมื่อนักปฏิบัติรักษาจิตของตนไว้นาน มีความเพียรเพิกเลสะจนจิตหมดนิรวรณณ์ หรือเราประคองจิตไว้นาน เราอยากรู้ว่าจิตของเรานั้นหลุดพ้นหรือยัง เราก็ปล่อยจิตของเราออกมา ไม่ทำความรู้สึกกว่าปฏิบัติ คือไม่บังคับจิต ไม่ประคองจิต หรือไม่ทำความรู้สึกอะไรเลย ปล่อยจิตให้มันอยู่สบายๆ ตามธรรมชาติ ปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติของจิตเอง ความสงบนั้นไม่จำเป็นต้องอยู่ในถ้ำ ในป่า หรือในที่เงียบสงัด แต่ความสงบนั้นเราจะต้องสงบได้ในทุกสถานที่ ในที่มีผู้คนก็ต้องสงบได้ ในที่วุ่นวายก็ต้องสงบได้ ถ้าเราปล่อยจิตแล้ว จิตของเราจะต้องไม่มีการมีการไป มีแต่สติอุเบกขารู้้อยู่ แม้ในที่ที่มีมนุษย์มากมาย จิตของเราก็สงบไม่ไปไหนมาไหน ก็แสดงว่าจิตของเรานั้นหลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง หรือเมื่อเราปล่อยจิตของเราออกมาแล้ว จิตเข้ากับอากาศ อากาศเป็นเช่นไร จิตก็เป็นเช่นนั้น ไม่มีการนึกคิดปรุงแต่ง ก็แสดงว่าจิตของเรารว่าง แต่ถ้าปล่อยจิตออกมาแล้ว จิตมันวิ่งไปหาคนนั้นคนนี้ ก็แสดงว่าจิตของเราประกอบด้วยตัณหา ถูกกระแสตัณหาพัดพาไป ถ้าหากเป็นเช่นนั้นเราก็ยังปล่อยจิตไม่ได้ ต้องเพียรประคองจิตกำหนดจิตไว้กับใจต่อไปจนกว่าจิตจะหมดนิรวรณณ์ การปล่อยจิตเพื่อจะดูว่าจิตหลุดพ้นแล้วหรือไม่ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เรียกว่าการปล่อยจิต

ที่ไม่มีนิเวศ หรือการปล่อยจิตที่หมดอารมณ์

การปล่อยจิตที่เป็นพลังงาน หรือระบายพลังงาน

การปล่อยจิตเพื่อระบายพลังงานนั้น หมายถึงผู้ที่ฝึกจิตชำนาญแล้ว สามารถจับจิต ช่มจิต บังคับจิต ให้สามารถรวมจิตให้เกิดพลังงานได้ คือเมื่อ ผู้ปฏิบัติสามารถรวบรวมจิตได้ แล้วรวบรวมจิตให้เป็นพลังงาน สร้าง พลังงานไว้ภายใน จนเกิดพลังงานภายในมากเกินไป เช่น เกิดความรู้สึกร้อน อยู่ภายในกายหรือจิตเป็นสมาธิจนทำให้กายเย็น มีสมาธิมากเกินไป ทำให้ ขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผู้ปฏิบัติจึงต้องปล่อยกระแสจิตออกให้เป็น พลังงานภายนอก

วิธีปล่อยพลังงานภายในออกภายนอก หรือการปล่อยพลังงานภายในให้ เป็นอากาศ

ถ้าภายในกายของเรามีสมาธิมากจนเกินความจำเป็น ทำให้กายเย็น ขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทำให้ไม่เห็นธรรมภายในคือความสิ้นเสื่อมของ สังขาร ให้เราปล่อยจิตออกทางตาหรือมองให้ทะลุหน้าผากออกไปสู่อากาศ เมื่อเราปล่อยจิตหรือระบายกระแสจิตออก ที่กายของเราจะรู้สึกอบอุ่น หรือมี อาการเกิดดับขึ้นที่กาย เรียกว่าเห็นธรรมภายใน คือความสิ้นความเสื่อม ภายในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะเกิดขึ้น ข้อสำคัญจะต้องมีสติอุเบกขาอยู่ที่ กายและที่ใจ ส่วนการระบายความร้อนที่เกิดจากจิตรวมตัวทำให้เกิดพลังงาน มากจนเกินความจำเป็น ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยกระแสจิตออกทางตา เช่นเดียวกับ การปล่อยจิตที่เป็นสมาธิก็ได้ หรืออีกวิธีหนึ่งก็คือ การตั้งอุเบกขาแล้วปล่อย กระแสจิตและความรู้สึกทั้งหมดให้ไหลไปในกาย ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ระบายความร้อนที่มีอยู่ในกายก็จะแผ่ไปตลอดกาย จากนั้นให้ทำความรู้สึก ให้เข้ากับอากาศที่อยู่รอบตัว ความร้อนที่มีอยู่ทั่วตัวก็จะระบายออกจากทุก ขุมชนเข้ากับอากาศรอบๆ ตัว ทุกเซลล์ประสาทผิวหนังของเราจะทำงาน ระบายความร้อนออกมาเป็นอากาศ จนความร้อนในกายหมดสิ้นไป หรือเรา อาจปล่อยจิตทั้งหมดให้ออกมาทางตา ให้จิตเป็นอากาศลอยตัวอยู่ภายนอก แต่ที่กายหยابนั้นให้มีสติและอุเบกขาคอยกำกับควบคุมอยู่วิธีนี้เป็นอันตราย สำหรับผู้ที่ไม่ชำนาญในการสร้างพลังงาน เพราะเป็นวิธีที่พลังงานออกนอกตัว หมด อาจจะเป็นวิธีที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสบายตัวก็จริง แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่ สามารถเรียกพลังงานมาสู่ตัวได้ ก็จะทำให้กายเย็นหมดพลังงาน ไม่



สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ เพราะร่างกายอ่อนเพลีย ขาดพลังงาน จิตกับกายไม่เป็นอันเดียวกัน จึงเป็นอันตรายมาก สำหรับผู้เริ่มฝึก หรือผู้ที่เรียกพลังงานกลับคืนได้น้อยหรือไม่ได้เลย ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ และความชำนาญในการฝึกจิตอย่างมาก จึงควรใช้วิธีนี้

หมายเหตุ

การปล่อยจิตนั้นเราปล่อยเพียงแต่กระแสเท่านั้น อุปมาเหมือนไฟฉายเมื่อฉายออกไปมีแต่ลำแสงเท่านั้นที่พุ่งออกไปแต่ดวงไฟยังคงอยู่ที่เดิมเหมือนจิตของเราก็ยังคงอยู่กับกาย แต่ที่ออกมาภายนอกนั้นเป็นเพียงกระแสของจิตเท่านั้นเอง และถ้าปล่อยจิตออกมาภายนอกแล้ว จิตไม่มีการนึกคิดปรุงแต่ง เรียกว่าวิมุตติจิต เมื่อจิตออกนอกตัว เราอาจเห็นอาการเกิดดับได้ เป็นการสิ้นเสื่อมของสังขารที่มีอยู่ภายในที่เป็นปกติของกายนั้นเอง ไม่ว่าเราจะปล่อยจิตแบบใดก็ตาม ข้อสำคัญเราจะต้องมีสติอยู่กับกายอยู่เสมอ

การหายใจนอก

การหายใจนอกนั้น เป็นการหายใจโดยไม่ใช้จมูก แต่หันมาหายใจในอกหรือในปอดแทน เพื่อดับทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ทั้งทางกายและทางใจ เพราะในบางขณะนั้น มนุษย์เราไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ เนื่องจากความป่วยเจ็บทางร่างกาย เช่น โรคหวัด เป็นต้น หรือร่างกายเกิดอุบัติเหตุ เช่น ตกน้ำ ไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ หรือเมื่อมีทุกข์ทางร่างกาย เช่น อาการเจ็บปวดทำให้เกิดความทุกข์ทางใจตามมา คือเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ เราก็หายใจนอกเพื่อดับทุกข์ได้ทั้งสองทางเป็นอย่างดี การหายใจนอกจึงเป็นการหายใจที่มีประโยชน์มาก สำหรับผู้ปฏิบัติคือดับทุกข์ได้ทั้งทางกายและทางใจ และเป็นการสร้างพลังงาน สามารถดับอัตตาภายในได้เป็นอย่างดี

วิธีการหายใจนอก

ผู้ที่หายใจนอกได้นั้น จะต้องหยุดความคิด มีจิตที่ปราศจากนิวรณ์ทั้ง ๕ คือ *กามฉันทะ* ความรักใคร่ พอใจในกาม, *พยาบาทะ* ความพยาบาทปองร้ายผู้อื่น, *ถิ่นมิตะ* ความง่วงเหงาหาวนอน, *อุทธัจจะกุกกุจจะ* ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ, *วิจิกิจฉา* ความสงสัยลังเลใจ ไม่แน่นอน การหายใจนอกในขั้นแรก ถ้าหากจิตของเราไม่ปกติ คือมีนิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกาะ

กุมอยู่ เราจะต้องทำจิตของเราให้หมดนิรวรณก่อน คือทำจิตให้เป็นเอก เป็นดวงเดียว ด้วยการกำหนดจิตไว้ที่ใจจนกว่าจิตจะหมดนิรวรณ จิตเป็นเอกเป็นเอกัคตา เมื่อจิตเป็นเอกเป็นเอกัคตาแล้ว ให้กำหนดจิตให้ลึกลงไปในทรวงอกใต้ลิ้นปี่ คือกำหนดให้เลยหัวใจมนุษย์ที่เราเคยกำหนดจิตไว้ครั้งแรก แล้วตั้งสติอุเบกขา เหยยอยู่ เพ่งจิตไว้ให้หนึ่งภายในทรวงอก ให้จรดกระดูกสันหลังเลยยิ่งดี เลิกใส่ใจกับการหายใจทางจมูก เมื่อเลิกใส่ใจการหายใจทางจมูก แล้วตั้งสติอุเบกขา กำหนดจิตไว้ที่ส่วนลึกของทรวงอก ดวงจิตก็จะทำงานของมันเอง จะสลายตัวอยู่ภายในของร่างกาย ดวงจิตเกิดพลังงานความร้อนที่ภายในแห่งทะเลจรดกระดูกสันหลัง เรียกว่าจิตเกิดพลังงานแห่งทะเลเข้าสู่ภายในดวงจิตที่เป็นพลังงาน ทำงานสลายตัวอยู่ในอก จะทำให้ภายในนั้นว่างเปล่า เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานความร้อนความอบอุ่น จากนั้นให้ค่อยๆ แผ่กระแสใจไปตลอดกาย กระแสใจก็จะไหลแห่งทะเลไปตลอดกาย ภายในก็จะว่างเปล่าไปตลอด พ้นจากความเกิดความตาย เวหนทั้งทางกายและทางใจก็จะดับไปจนหมดสิ้น สำหรับผู้ที่มีจิตปกติปราศจากนิรวรณก็ให้กำหนดจิตเข้าไปภายในทรวงอกเลย ไม่ต้องกำหนดจิตไว้ที่ใจ ตั้งสติอุเบกขาเพ่งจิตเข้าไปในทรวงอกให้ลึกจรดกระดูกสันหลัง ทั้งการหายใจ ทางจมูก ดวงจิตก็จะเกิดพลังงานความร้อนขึ้นที่กระดูกสันหลัง ทำงานสลายตัวอยู่ภายใน ภายในอกก็จะมีพลังงานความร้อนอยู่เต็มเปี่ยม จากนั้นให้แผ่กระแสใจให้ไหลไปตลอดกายภายใน กายก็ว่างเปล่าไปตลอด พ้นเกิดพ้นตาย

ข้อสำคัญของการหายใจในอก

ข้อสำคัญของการหายใจในอกนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องทั้งการหายใจทางจมูกอย่างเด็ดขาด เพราะการหายใจทางจมูกนั้นยังมีลมหายใจอยู่ ลมหายใจนั้นเป็นกายสังขารอย่างหนึ่งที่ปรุงแต่งกายทำให้กายหยาบ มีอึดตามาก เป็นที่เกาะของกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ทำให้ดวงจิตไม่สามารถทำงานสลายตัวภายในได้ การที่จะหยุดลมหายใจได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องหยุดความคิดหยุดปรุงแต่งทำจิตปราศจากนิรวรณให้ได้ เพราะถ้าหากจิตมีนิรวรณอยู่ จะไม่สามารถหยุดหายใจทางจมูกได้ ดังนั้นถ้าหากหยุดความคิดได้ จิตเป็นเอกสามารถหยุดหายใจทางจมูกได้ การกำหนดจิตผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจิตให้ลึกลงไปในทรวงอกใต้ลิ้นปี่ โดยให้เลยใจที่อยู่ศูนย์กลางกายเข้าไปในจรดกระดูกสันหลังอย่ากำหนดตื่นเพียงแต่ใจ เพราะที่ใจนั้นเป็นที่เกิดดับ และเป็นที่เกาะที่อยู่

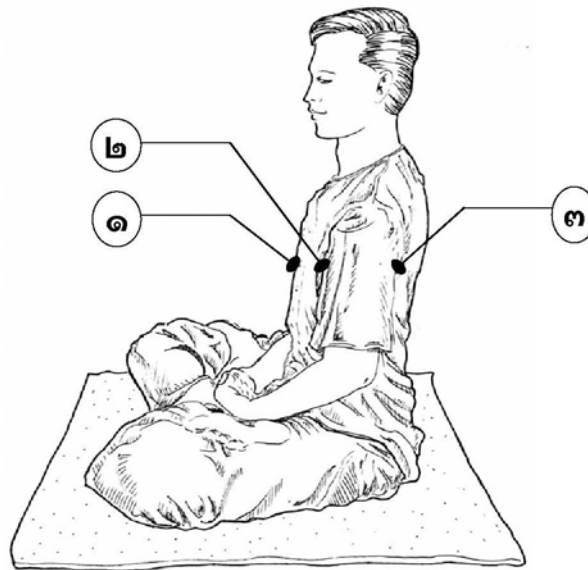


อาศัยของดวงจิต การกำหนดจิตไว้ที่ใจนั้น เพียงแต่ละนิวรณ์ แต่ไม่สามารถ
สลายอัสตาภายในได้ ใจภายในก็จะไม่ว่างเปล่าเป็นพลังงาน ดังนั้นผู้ปฏิบัติ
จึงต้องกำหนดจิตให้ลึกลงไปในกายให้จรดกระดูกสันหลัง

หมายเหตุ

ถ้าหากกำหนดจิตตื่นจะฟุ้งซ่านไม่สงบระงับ ควรเพ่งให้ลึกๆ คือเพ่ง
ให้ถึงกระดูกสันหลัง แล้วประคองจิตไว้สักพักหนึ่ง แล้วค่อยๆ แผ่กระแสใจ
ไปให้เต็มกาย ความทุกข์ทั้งปวงจะดับหมด และเมื่อหมดทุกข์แล้วควรปล่อย
ใจให้สบาย ทำการงานต่อไป

ภาพที่ ๕ แสดงตำแหน่งการกำหนดจิตเพื่อหายใจนอก



๑. ถ้ากำหนดจุดนี้จิตจะเริ่มรวมตัว แต่ยังไม่ปรุงแต่งอยู่
๒. จิตหยุดปรุงแต่ง
๓. เกิดความร้อนภายในอกควรกำหนดที่ ๒ และที่ ๓

หยุดดับชยับเกิด

คำว่า “หยุดดับชยับเกิด” หมายความว่าอย่างไร

“หยุด” หมายถึงหยุดความคิด

“ดับ” หมายถึงทุกข์ดับ

เพราะฉะนั้น “หยุดดับ” ก็คือ เมื่อเราหยุดความคิด ทุกข์ก็ดับหมด

คำว่า “ชยับเกิด” หมายถึงชยับใจคิดนึกปรุงแต่ง คิดถึงคนนั้นคนนี้ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น

ดังนั้น “หยุดดับชยับเกิด” ก็คือ เมื่อหยุดความคิด ทุกข์ก็จะดับหมด เมื่อชยับใจคิดนึกปรุงแต่ง ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าสุขทุกข์ทั้งมวลนั้นอยู่ที่ใจด้วยกันทั้งสิ้น คิดมากทุกข์มาก คิดน้อยทุกข์น้อยหยุดความคิด ทุกข์ก็จะดับหมด

ผู้ปฏิบัติทุกคนจึงควรรู้จักการหยุดความคิดด้วยการวางเฉย คือ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น เราก็หยุดความคิด วางเฉยอยู่ ไม่คิดถึงใคร ไม่คิดรักคิดชังใครทั้งสิ้น วางเฉยไปตลอดกาย ความทุกข์ก็จะดับไปหมดสิ้น แต่ถ้าหากเรามีความทุกข์แล้วชยับ จะให้มันหายหรือคิดถึงคนนั้นคนนี้ ความทุกข์ก็จะเกิดทวีมากขึ้น เพราะว่าจิตของเรามันเกิดตัณหา คือจิตเกิดความดิ้นรน ดังนั้นเมื่อคิดถึงผู้นั้นผู้นี้ หรือชยับจะให้มันหาย ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เพราะมีตัณหาเป็นเหตุนั่นเอง ในการปฏิบัตินี้ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องยอมรับว่า เราเกิดคนเดียว เจ็บคนเดียว แก่คนเดียว ตายคนเดียว ไปสวรรค์ และไปนิพพานคนเดียว จะให้คนนั้นคนนั้นมาแบ่งเบาความทุกข์ไม่ได้ เมื่อเรายอมรับด้วยตนเอง แล้วหยุดความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง ความทุกข์ก็จะสิ้นไปจากใจเราเอง ดังนั้นการหยุดดับชยับเกิดจึงหมายถึง เมื่อหยุดความคิด วางอุเบกขาเฉยอยู่ ทุกข์ก็จะดับหมด เพราะการหยุดคิด วางอุเบกขาเฉยอยู่นั้น จิตกับกายก็จะผสานเป็นอันเดียวกัน ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับไป เรียกว่าหยุดดับ แต่ถ้าชยับใจคิดนึกปรุงแต่ง ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เรียกว่าชยับเกิด



ตายก่อนตาย

ตายก่อนตายคืออะไร

หมายความว่าอะไรคำว่าตายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการตายในทางโลกอย่างที่ชาวโลกเขาตาย เพราะกายแตกหรือตายเพราะถูกทุกข์เบียดเบียนทนไม่ได้ต้องตายไป แต่การตายในที่นี้เป็นการตายที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักตายเสียก่อนจึงจะรู้จักนิพพาน คือผู้ปฏิบัติจะต้องรู้สึกว่า ตัวกูของกู กูเจ็บกูตายได้หมดไปจากใจ คือใจนั้นปราศจากความยึดมั่นถือมั่น ปราศจากกิเลสและนิวรณ์ต่างๆ เรียกว่าเป็นการตายก่อนตาย เช่นการบวช ผู้ที่บวชนั้นเรียกว่าได้ว่าตายแล้วจากความเป็นฆราวาสมาเป็นพระ เครื่องแบบรูปร่างลักษณะต่างๆ ที่เป็นฆราวาสก็เปลี่ยนหมด หรือตายไปหมด แต่มาอยู่ในเครื่องแบบใหม่รูปร่างลักษณะใหม่ เรียกว่าพระ ซึ่งเป็นการตายอย่างหนึ่ง คือ ตายจากฆราวาสมาเป็นพระ แต่ตายเพียงภายนอก คือรูปแบบเท่านั้น แต่ภายใน คือจิตใจยังเป็นปุถุชนอยู่ เพราะจิตยังไม่ตายจากความเป็นคน จึงเป็นพระเพียงแต่กาย ดังนั้นการที่ผู้ปฏิบัติจะเป็นพระได้อย่างสมบูรณ์นั้น จิตใจก็ต้องตายจากความเป็นคนด้วย คือจิตจะต้องหมดกิเลสหมดนิวรณ์ หมดความยึดมั่นถือมั่น การที่จิตจะตายจากความเป็นคน หมดความยึดมั่นถือมั่นได้นั้นก็ต้องปฏิบัติวิปัสสนา มีความเพียรเพิกกิเลสในจิตจนกว่าจิตนั้นจะตายจากความเป็นคน เรียกว่าการตายก่อนตาย

การตายก่อนตายของผู้เจริญวิปัสสนา

การตายก่อนตายนั้น ผู้ที่ตายก่อนตายได้นั้น จะต้องเป็นผู้เจริญวิปัสสนากำหนดทุกข์ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ จนกระทั่งทุกข์ที่เกิดกับกายนั้นดับไปจากกาย คือกำหนดดูทุกข์จนรู้จักความทุกข์ที่ทำให้คนตาย โดยการกำหนดจิตตั้งสติอุเบกขา ดูความทุกข์ที่เกิดขึ้นในกาย จนกระทั่งความทุกข์เกิดขึ้นเต็มกาย เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นเต็มกาย ก็จะมีความรู้สึกว่าร่างกายนั้นถูกรังรัดไปตลอดทั้งกาย เหมือนถูกมัดด้วยเชือกหลายเส้นจนเต็มกาย ซึ่งเกิดจากการยึดของเส้นเอ็น คือเส้นเอ็นในกายนั้นขมวดเข้าหากัน เมื่อร่างกายเกิดความทุกข์มากๆ คือเส้นเอ็นมันรัดตัวนั่นเอง จนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เพราะถูกความทุกข์ท่วมทับและรัดรั้งหมดทั้งกาย เราจะต้องกำหนดจิตให้เป็นกลางให้จิตนิ่งจิตเฉยอยู่ เมื่อจิตเป็นกลางนิ่งอยู่เฉยอยู่ ไม่นึกคิดปรุงแต่ง จนกระทั่ง

ความทุกข์เกิดขึ้นถึงที่สุด ก็จะมีความรู้สึกว่า เส้นเอ็นที่รัดกายอยู่นั้นขาดออกไป เหมือนเชือกที่ถูกดึงจนตึง แล้วขาดออกไปในที่สุด เมื่อเส้นเอ็นที่รัดรัดอยู่ขาดออกหมด ที่รูปหยาบก็จะมีอาการสลายตัว เมื่อสังเกตุรูป ก็จะเห็นอาการแตกไปดับไป สลายไปทั้งตัว เรียกว่าเกิดญาณภายใน เมื่อเกิดญาณภายในเต็มที่ รูปหยาบก็จะมีอาการเกิดดับแตกสลายไป ตลอดทั้งร่าง แตกไปดับไปทุกอณู แม้แต่ในกระดูกก็จะดับไป พร้อมทั้งวิญญาณจิต หรือขันธ์ ๕ ตัวใน คือความยึดมั่นถือมั่นในกาย ก็จะถูกทำลายไปจนหมดสิ้น จนกระทั่งภายในกายว่างเปล่าโพรงตัวไปตลอดทั้งกาย เรียกว่าโลกว่าง ความทุกข์จะดับไปจนหมดสิ้น เมื่อโลกว่าง รูปหยาบและความทุกข์ดับ ก็แสดงว่าได้ ตายก่อนตายแล้ว คือตายจากความเป็นคนเป็นสัตว์ ตัวกูของกู กูเจ็บ กูตาย ก็จะหมดไป ตายไปจากใจ จิตก็เข้าถึงธรรม เป็น ธรรมที่ไม่เกิด ไม่ตาย เข้าถึงนิพพานอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะรู้จักนิพพานได้นั้น ก็จะต้องรู้จักการตายเสียก่อน คือ ตายจากความเป็นคน เป็นสัตว์ ตายจากความยึดมั่นถือมั่นจนสิ้นสงสัยในเรื่องความทุกข์ ความตาย ถ้าหากไม่สิ้นสงสัยในเรื่องความตาย จิตก็ยังคงเป็นปุถุชนอยู่นั่นเอง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติถ้าหากยังไม่สิ้นสงสัยไม่ตายก่อนตายก็ควรหัดทำตายก่อนตายให้ได้ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น

วิธีการหัดทำตายก่อนตาย

การหัดทำตายนั่นมี ๒ อย่าง คือ

๑. การตายก่อนตายภายใน
๒. การตายก่อนตายภายนอก

๑. การตายก่อนตายภายใน

การทำตายก่อนตายภายในก็คือ เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นเบียดเบียนกาย ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนกับคนตาย คือ คนตายมีอาการเช่นไรเราก็ทำเช่นนั้น คือ คนตายนั่นนอนนิ่งๆ ไม่ขยับเขยื้อน ดังนั้นเมื่อเรามีทุกข์เกิดขึ้นเราก็นิ่งหรือนอนนิ่งๆ เหมือนกับคนตาย ไม่ขยับเขยื้อนร่างกายใดๆ ทั้งสิ้น หรือให้นอนเหมือนกับต้นไม้ คือภายนอกนั้นเราปล่อยให้ขยับเขยื้อนเฉยๆ ไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว แต่ภายในนั้นเราทำความรู้สึกตัว มีสติตั้งอุเบกขาปล่อยให้วางไปตลอดกาย ไม่นึกคิดออกไปภายนอก เมื่อเรามีสติตั้งอยู่ทำความรู้สึก



ปล่อยอุเบกขาแห่งไปตลอดกายในภายใน เราก็จะเห็นความเกิดดับเกิดขึ้นในภายใน จนกระทั่งภายในว่างเปล่า เมื่อภายในว่างเปล่าไปตลอด กายธรรมะก็จะผุดขึ้นภายใน ทำให้เกิดพลังงานเต็มกายภายใน แต่ภายนอกจะมีลักษณะเหมือนคนตาย ดังนั้นเมื่อมีทุกข์เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ควรหัดทำตาย ๑๐ นาที ๒๐ นาที ธรรมะก็จะผุดขึ้นมาในใจของเรา ก็จะไม่มีการเกิดใครตาย เพราะภายในมีสติตื่นตัวอยู่นั่นเองจึงไม่ตาย ส่วนคนที่ตายนั้นก็เพราะเป็นคนขาดสติใจลอยไม่อยู่กับตัว ขาดความรู้สึกรู้ตัว จึงทำให้ตายได้ ถ้าหากมีสติรักษาจิตไว้กับตัว ก็จะไม่ตายเพราะจิตกับกายเป็นอันเดียวกัน ที่กล่าวมานี้เป็นการตายภายใน คือภายในมีสติตื่นตัวอยู่นั่นเอง

๒. การตายก่อนตายภายนอก

การตายก่อนตายภายนอกนั้นก็คือ การปล่อยจิตที่เป็นพลังงานภายในให้เป็นพลังงานภายนอก เรียกว่าความตายภายนอก ผู้ที่จะหัดตายก่อนตายภายนอกได้นั้น จะต้องตายภายในให้ได้ก่อน คือเมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นให้นอนนิ่งๆ เฉยๆ ตั้งอุเบกขาปล่อยจิตให้แห่งไปตลอดกายลงไปภายใน ไม่นึกคิดออกไปภายนอก จิตก็จะผุดผ่องขึ้นในภายใน รูปหยาบขันธ์ ๕ ก็ดับไป ทุกขเวทนาที่มีอยู่ก็ดับไปหมดสิ้น เห็นความสิ้นความเสื่อมภายใน ซึ่งเป็นการตายภายใน เมื่อทำตายก่อนตายภายใน จนภายในว่างเปล่าเป็นพลังงานแล้ว ถ้าต้องการตายภายนอก ก็ให้ปล่อยพลังงานภายในออกมาภายนอก โดยการนอนนิ่งๆ เฉยๆ ปล่อยความว่างเปล่าภายในออกให้หมดให้เป็นพลังงานภายนอก ซึ่งเป็นการตายที่สบายที่สุดสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะการปล่อยพลังงานภายในออกนั้นเป็นการระบายพลังงานความร้อนในกายออก เมื่อระบายพลังงานความร้อนออกมาหมด จิตก็เหมือนอากาศที่เป็นพลังงานลอยตัวอยู่ แต่ถ้าหากปล่อยไว้นาน จะทำให้รู้สึกอ่อนเพลียเพราะรูปดับหมด และจิตไม่ประกอปกกับกาย เนื่องจากมันลอยตัวอยู่ ดังนั้นเราจะต้องรู้จักวิธีการปั้นอากาศให้เป็นรูปเพื่อเรียกร่องพลังงานกลับคืนมา

วิธีการปั้นอากาศให้เป็นรูป

วิธีที่จะปั้นอากาศให้เป็นรูปนั้น ให้สูดลมหายใจเข้ามาในอกให้เต็มอก แล้วมองกลับเข้ามาภายในกายหนึ่งอยู่ สงบอยู่ กายกับใจก็จะผสมผสานเป็น

อันเดียวกัน รวมเป็นหนึ่งเดียว ทำให้เกิดพลังงานคืนมาสู่ร่างกายอีกครั้งหนึ่ง การป็นอากาศเป็นรูปอัดให้เต็มกายนั้น กายก็เหมือนกับลูกโป่งที่อัดแก๊สเข้าจนเต็มกาย ทำให้เกิดกำลัง เพราะกายกับจิตผสานเป็นอันเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเราตายภายนอก ทำให้พลังงานภายในดับสิ้นแล้ว เราก็ควรสร้างจิต และสร้างพลังงานใหม่ขึ้นมาเพื่ออยู่อาศัยอีกครั้งหนึ่ง

หมายเหตุ

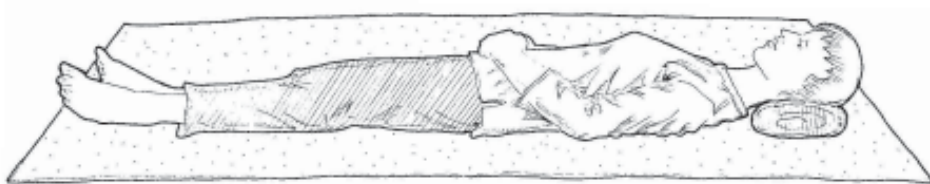
การตายก่อนตายของผู้เจริญวิปัสสนานั้นเป็นอาการที่เกิดขึ้นเอง ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดทุกข์ไปเรื่อยๆ จนจิตรวมตัวก็จะเกิดอนุโลมญาณขั้นดี ทำให้สามารถมีความอดทนดูการตายของรูปหยาบได้ เพราะถูกทุกขเวทนาเร็งรัดบังคับไว้ให้ทนดู จนกระทั่งการตายของกายหยาบจะสิ้นสุดลง คือทุกข์ดับหมดนั่นเอง เป็นการตายก่อนตายที่บังคับหรือทำขึ้นไม่ได้ นอกจากจะกำหนดทุกข์ไปเรื่อยๆ จนมันเกิดขึ้นเอง

ส่วนการหัดตายก่อนตายทั้งภายนอกภายในนั้น เป็นการตายที่ผู้ปฏิบัติสามารถทำได้ คือเมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นก็ควรหัดทำตายก่อนตายทั้งภายนอกและภายใน

“อุปปมาโท อมตํ ปหํ” ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตาย

ตายก่อนตายมารู้จักตายเสียเถิดจะได้พ้นเกิดพ้นตาย

ภาพที่ ๓๐ แสดงท่าแก่งการประกอบจิตในอิริยาบถนอน



การนอนตายให้นอนหมายทำความเข้าใจสัปดาห์ไปตลอดที่ผัสสะกายกระทบพื้น ไม่ขยับเขยื้อนกายเหมือนกับคนตาย เป็นการฝึกตายสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่



การแก้ง่วง แก่ทุกข์ และแก้ฟุ้ง

ในการปฏิบัติธรรม สิ่งที่คุณปฏิบัติทุกท่านจะต้องประสพแน่นอนก่อนที่ จะเข้าถึงธรรม เข้าถึงความว่างจิตว่างก็คือ

๑. ความง่วง ง่วงจนถึงที่สุด
๒. ความฟุ้ง ฟุ้งจนถึงที่สุด
๓. ความทุกข์ เจ็บปวดร่างกาย ทุกข์จนถึงที่สุด

ทั้งสามประการนี้เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสพอย่างแน่นอน เมื่อผู้ ปฏิบัติสามารถเอาชนะอารมณ์ทั้งสามอย่างนี้ได้เมื่อไร จิตก็เข้าถึงความว่าง เมื่อนั้น แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติประสพกับอารมณ์ทั้งสามนี้แล้วไม่สามารถเอาชนะ ได้หรือไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติตกอยู่ในอารมณ์ทั้ง สามนาน การปฏิบัติกรรมฐานไม่เจริญก้าวหน้า และอาจจะเลิกปฏิบัติไปในที่สุด เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติประสพอารมณ์ทั้งสามก็ควรแก้ไขดังนี้

วิธีแก้ง่วง

ความง่วงนับว่าเป็นศัตรูที่สำคัญมากของการปฏิบัติ เพราะเป็นศัตรูที่ ตัดทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังปัญญา ทำให้ผู้ปฏิบัติตกอยู่ในความหนัก หน่วง ฟุ้งธรรมไม่เข้าใจ ไม่เห็นสภาวะกายใจ ฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติประสพกับ อารมณ์ง่วงเมื่อไร ก็จะไม่สามารถรู้แจ้งเห็นธรรมตามความเป็นจริงได้ ยังจะ ทำให้โอกาสเจริญอีกด้วย เสียประโยชน์ตนเองอย่างมากจึงควรรีบแก้ไข

การแก้ไขความง่วงนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พระโมคคัลลานะ ขณะที่พระโมคคัลลานะได้ทำความเพียรนั่งโง่งง และเกิดความอ่อนใจอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แขวงมคธ

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงวิธีแก้ง่วงแก่พระโมคคัลลานะ ไว้หลายวิธี ด้วยกันดังนี้

๑. ให้นึกถึงสัญญาต่างๆ
๒. ให้ยกจิตขึ้นพิจารณาถึงธรรมที่เคยได้ฟังได้เรียนมาแล้ว คือ นึกคิด ธรรมต่างๆ
๓. ให้สาธยาย คือท่องธรรมที่เคยได้ฟังได้เรียนมา
๔. ให้เอามือยอนหู คือ ไขหูทั้งสองข้าง หรือเอามือลูบตามตัว

๕. ลุกขึ้นยืน เอนน้ำล้างหน้า และเหลียวดูทิศต่างๆ แหงนดูดาว

๖. ให้นึกถึงแสงสว่าง คิดว่าอยู่กับความสว่าง ทำใจให้เปิดเผยและเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง

๗. เดินจงกรม ทำใจให้สำรวมมีจิตอยู่กับกายภายใน

ทั้งหมดนี้เป็นวิธีที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงแก่พระโมคคัลลานะ ซึ่งผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติตามด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งจนกว่าจะหายง่วง

สำหรับผู้ที่ตกอยู่ในความง่วงอยู่เสมอ คือบ่อยๆ แก่ไม่หายหรือหายไม่ขาด ความเพียรไม่ก้าวหน้า เพียรครั้งใดก็ง่วงนอนครั้งนั้น ถ้าไม่เพียรไม่ง่วง แต่เมื่อทำความเพียรแล้วเกิดความง่วงก็ควรปฏิบัติดังนี้ คือ

ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตดูว่าที่ง่วงนั้นเกิดจากอะไร ผู้ปฏิบัติควรสังเกตดูดังต่อไปนี้

๑. สังเกตดูการบริโภคอาหารว่า การบริโภคอาหารนั้นมากน้อยเพียงไร

๒. สังเกตดูการทำความเพียรนั้น ผู้ปฏิบัติบังคับจิตมากเกินไปหรือไม่

๓. สังเกตดูว่าจิตนั้นคิดหรือไม่ ถ้าจิตสงบมากก็ทำให้เกิดความง่วงมากได้ เพราะจิตนั้นไม่นึกคิดวิตกจึงทำให้เกิดความง่วง

เมื่อผู้ปฏิบัติสังเกตดู จนรู้แล้วว่าความง่วงนั้นเกิดจากอะไรแล้ว ก็ควรแก้ไขที่จุดนั้น เป็นการแก้ถูกที่หรือเรียกว่าเกาถูกที่คัน ก็จะทำให้การปฏิบัติเจริญรุดหน้าได้ ดังนั้นเมื่อรู้สาเหตุแล้ว ควรแก้ไขดังนี้

๑. ถ้าความง่วงนั้นเกิดจากการบริโภคมาก ให้ผู้ปฏิบัติลดการบริโภคลง คือบริโภคให้น้อยลง เพื่อลดการเมอาอาหาร ให้บริโภคเพียงแต่มีชีวิตอยู่ได้เท่านั้น อย่าเห็นแก่รสอร่อยของอาหาร ถ้าหากเห็นแก่รสของอาหารก็จะทำให้การเห็นธรรมนั้นเป็นไปโดยยาก เรื่องการบริโภคอาหารน้อยนั้น ผู้เขียนเคยปฏิบัติมาแล้วและประสบผลดีมาก คือรับประทานอาหารเพียงวันละ ๑๐ คำเท่านั้น บางวันก็บริโภคเพียง ๔-๕ คำ ก็ต้องหยุดรับประทาน เพราะเกิดสภาวะธรรมขึ้นในขณะรับประทานอาหารนั้น ผู้เขียนจึงตัดสินใจเลือกธรรมที่เกิดขึ้น สละอาหารมือนั้นทิ้งเสีย เพราะกว่าที่ธรรมจะเกิดขึ้นไม่ใช่ของง่าย

ข้อสังเกตอีกข้อหนึ่ง เรื่องการบริโภคก็คือ หลังจากรับประทานอาหารอิ่มนั้น ผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะไม่สามารถทำสมาธิได้ หรือทำก็ได้ น้อยมาก



เพราะหลังอาหารใหม่ๆ ภายจะหนักและทำให้จิตหนักตามไปด้วย จิตจะไม่ปลอดโปร่ง ดังนั้นถ้ารู้ว่าความง่วงนี้เกิดจากการบริโภคอาหารมาก ก็ควรลดการบริโภคลง แต่อย่าให้น้อยจนถึงกับเกิดความทุกข์ทำความเพียรไม่ได้ เพราะหมดแรง หมดกำลังที่จะทำความเพียร ควรบริโภคแต่พอดีกับความ ต้องการของตนเอง

๒. ถ้าความง่วงนั้นเกิดจากการทำความเพียรบังคับจิตมากเกินไป

ทำให้จิตเกิดอาการเพลีย ผู้ปฏิบัติก็ต้องลดหย่อนการทำความเพียร ลดการบังคับจิตลง อย่านำให้ตั้งเกินไป (การบังคับจิตมากจะมีผล ๒ อย่าง คือ ทำให้ฟุ้ง เพราะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านและถ้าไม่ฟุ้งก็ง่วงเพราะจิตเกิดความอ่อนเพลีย) ควรทำจิตให้สบาย ทำอะไรที่สบายๆ ไว้ก่อน อย่านั่งร้อนใจ ควรมองสิ่งที่อยู่รอบตัว มองอากาศที่สดใส หรือมองสิ่งที่มีสีเขียว เช่น ต้นไม้ใบหญ้า เพื่อให้จิตเกิดความสดใส กระตือรือร้น ความง่วงประเภทนี้ส่วนมากมักจะเกิดกับผู้ที่ชอบบริโภคกรรม ภาวนาต่างๆ เมื่อจิตถูกบังคับให้อยู่กับองค์กรรม จึงทำให้เกิดความง่วง ผู้ปฏิบัติควรเลิกกรรม หันมาประกอบจิตอยู่ที่กาย ทยาบแทน โดยทำความรู้สึกไปตลอดตัว หรือครั้งแรกจะทำความรู้สึกไว้ที่สะโพกที่สัมผัสกับพื้นเบื้องล่างก่อนก็ได้ ถ้ายืนก็ทำความรู้สึกที่ฝ่าเท้า ไม่ต้องบริโภคกรรม ทำใจให้สบายไว้ก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติหันมาเพียรประกอบตั้งจิต ทำความ รู้สึกอยู่ที่กาย ทยาบความง่วงก็จะบรรเทาหลง (ดูเรื่องการประกอบจิต)

๓. ถ้าความง่วงนั้นเกิดจากความสงบของจิต คือ จิตเริ่มจะหยุดคิด นี้ก็ปรุงแต่งแต่ขาดสติทำให้จิตลงวางคืออยู่เสมอทำให้จิตไม่รับรู้ที่อยู่ที่ยก ทยาบ และไม่รู้สึภาวจรธรรมให้ผู้ปฏิบัติยกจิตขึ้นตั้งไว้ที่ท้ายทอยหรือที่หน้าผากอยู่เสมอ อย่านั่งเอาจิตไว้ที่ต่ำ เช่น ที่ห้อง เป็นต้น จะต้องยกจิตไว้ให้สูงอยู่เสมอ เพื่อให้จิตผ่องใสและเกิดปัญญา ควรหางานให้จิตทำอยู่เสมอ เช่น การพิจารณาธรรม (ดูเรื่องการพิจารณาธรรม) หรือหัดรวบรวมจิตให้เป็นเอกด้วยการกำหนดจิตไว้ที่ใจ ให้เกิดความร้อนเกิดพลังงาน หรือหัดปั้นอากาศให้เป็นรูป ด้วยการอัดลมหายใจไว้ในอก แล้วค่อยระบายออก พร้อมกับปล่อยความง่วงออกไป ด้วยจนกว่าจะรู้สึกโล่งที่อกแล้ว จากนั้นก็ให้เลื่อนจิตไปตามหน้าผากตาม ท้ายทอยหรือทำจิตให้เต็มหน้า ทำความรู้สึกอยู่ที่หน้า อย่านั่งปล่อยจิตให้หลบ อยู่ภายใน ความง่วงก็จะหายไปเอง

นอกจากความง่วงทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ยังมีความง่วงที่เกิดจากความท้อแท้สิ้นหวัง เพราะไม่เห็นผลของการปฏิบัติทำให้เกิดความเกียจคร้าน และเป็นผลให้ง่วงนอนในที่สุด ถ้าผู้ปฏิบัติประสบอารมณ์นี้ ก็ควรแก้ไขด้วยการหาภักตมิตรที่มีความเพียรมากและเป็นที่ยังใจของผู้ปฏิบัติคือยอมให้ภักตมิตรผู้นี้ว่ากล่าวตักเตือนได้ เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติไม่สามารถบังคับตนเองได้ ก็ควรให้ผู้ที่มีความสามารถมากกว่าช่วยบังคับ และวิธีที่ดีอีกวิธีหนึ่งก็คือ การศึกษาค้นคว้าปฎิปทาของพระสาวกหรือพระปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ เพื่อจะทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติ แต่อย่ายึดการเรียนการศึกษานั้น

อารมณ์ฟุ้งซ่าน

อารมณ์ฟุ้งซ่านนี้ก็นับว่าเป็นอารมณ์ที่มีอันตรายสำหรับการปฏิบัติ แต่ยังสามารถแก้ไขได้ง่ายกว่าความง่วง อารมณ์ฟุ้งนั้นก็มีหลายแบบด้วยกัน บางอย่างมีอันตรายน้อย บางอย่างมีอันตรายมาก และบางอย่างก็มีประโยชน์ คือทำให้เกิดปัญญา ซึ่งแล้วแต่อารมณ์ที่ฟุ้งซ่านนั้นเป็นการฟุ้งซ่านประเภทใด และเกิดจากสาเหตุใด แบ่งได้หลายลักษณะดังนี้ คือ

๑. ฟุ้งเพราะใจลอยขาดสติ

๒. ฟุ้งเพราะผู้ปฏิบัติบังคับจิตมากเกินไป ทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อต้านทางจิต ทำให้จิตไม่ยอมสงบนิ่ง

๓. ฟุ้งเพราะผู้ปฏิบัติหันมาดูจิตและเริ่มรู้จักจิตของตนเอง คือรู้ว่าจิตนั้นคิดอยู่เสมอ

๔. ฟุ้งเพราะเกิดปีติ และมีความยินดีอยู่ในสภาวะธรรม ติดใจอยู่ในอารมณ์ที่รู้ที่เห็น ไม่ยอมละอารมณ์นั้น เรียกว่ายึดติดอารมณ์

อารมณ์ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่รู้เท่าทัน ความฟุ้งบางอย่าง ก็ถึงกับทำให้ผู้ปฏิบัติเลิกปฏิบัติ และอารมณ์ฟุ้งบางอย่างก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงผิดไปจนวันตาย ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่รู้ว่าตนเองฟุ้งซ่าน ก็ควรสังเกตว่าตนเองนั้นฟุ้งเพราะเหตุไร ฟุ้งลักษณะใด และควรแก้ไขดังต่อไปนี้



๑. วิธีแก้ไขอารมณ์ฟุ้งซ่านที่เกิดจากใจลอย ขาดสติ

อารมณ์ฟุ้งเพราะใจลอยขาดสติ มี ๒ ลักษณะ คือ

- ๑) ประุ่งแต่งอารมณ์ภายใน
- ๒) ประุ่งแต่งอารมณ์ภายนอก

อารมณ์ประุ่งแต่งภายในเรียกว่าธรรมารมณ์ ส่วนฟุ้งภายนอกนั้น เรียกว่าจิตวิ่งไปรับอารมณ์ที่มากกระทบ ผู้ปฏิบัติจะมีลักษณะชอบคิดถึงคนนั้นคนหนึ่งที่นั่นที่นี้ อยากเที่ยว อยากรู้ อยากเห็น สร้างวิมานในอากาศ และบางครั้งคิดถึงสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมา อารมณ์ฟุ้งซ่านเหล่านี้เป็นเพราะผู้ปฏิบัติขาดสติ ถ้าหากผู้ปฏิบัติคิดประุ่งแต่งเรื่องธรรม ก็ไม่เป็นไร ดึกว่างนอนเพราะทำให้เกิดปัญญา แต่ถ้ามากเกินไปก็จะทำให้เสียผลในการปฏิบัติ เพราะถึงแม้ฟุ้งในธรรมจะทำให้เกิดปัญญาก็ตามแต่ก็เป็นปัญญาภายนอกไม่ใช่ปัญญาดับทุกข์ ส่วนฟุ้งเรื่องที่ไม่ใช่ธรรมหรือสร้างวิมานในอากาศ หรือคิดสร้างนั้นสร้างนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะไม่รู้ตัวว่าตนกำลังฟุ้งซ่าน เพราะขาดสติอย่างมาก บางรายถึงกับเพลินกับอารมณ์ที่เห็นที่ได้อิน ทำให้เสียเวลาปฏิบัติมาก ดังนั้นถ้าผู้ปฏิบัติเมื่อรู้ว่าตนกำลังคิดสิ่งต่างๆ อยู่ จะเป็นธรรมก็ดี เป็นคนสัตว์สิ่งของก็ดี จัดว่ากำลังฟุ้งเพราะขาดสติอยู่ ผู้ปฏิบัติจะต้องหยุดความคิดไว้ด้วยการเรียกสติเข้าหาตัวก่อน คือให้หายใจเข้าทรวงอกให้เต็มแล้วพักไว้สักครู่หนึ่ง จนรู้สึกว่าอกอึดและมีความอบอุ่นที่อกแล้ว ให้หายใจออก การที่หายใจเข้าและพักไว้ที่ทรวงอกนั้น เป็นการเรียกจิตที่ฟุ้งซ่านออกนอกตัวกลับเข้าหาตัว ทำให้เกิดความรู้สึกตัวและมีสติดีขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าออกสัก ๒-๓ ครั้ง หรือมากกว่านั้น จนรู้สึกว่าที่อกนั้นโล่งปลอดโปร่งแล้ว ให้ทำความรู้สึกไว้ที่ ๓ จุด คือที่หน้าผาก ที่ทรวงอก ที่สะโพก จิตก็จะนิ่ง แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่สามารถตั้งจิตไว้ทั้ง ๓ จุดนี้ได้ ให้เอามือจับที่ปลายจมูกแล้วทำความรู้สึกเอาจิตดูที่มือสัมผัสกับจมูกแล้วหายใจเข้าออกยาวๆ ดูลมให้ดูอยู่ที่เดียว คือที่ปลายจมูก เอามือจับจมูกดูลมหายใจเข้าออกสักครู่หนึ่ง จนรู้สึกว่าจิตเริ่มอยู่ที่ปลายจมูกแล้ว ให้เอามือออกและดูลมหายใจเข้าออกต่อไป อารมณ์ฟุ้งซ่านก็จะหายไปเอง

๒. วิธีแก้ไขอารมณ์ฟุ้งซ่านที่เกิดจากการบังคับจิตมากเกินไป

อารมณ์ฟุ้งที่เกิดจากการบังคับจิตมากเกินไปนั้น ผู้ปฏิบัติจะมีลักษณะหงุดหงิดง่าย เห็นคนก็ชอบโกรธ ไม่พอใจ และจิตคิดไม่ยอมหยุด ยิ่งบังคับ

ยิ่งคิดมาก เพราะจิตนั้นไม่เคยถูกบังคับ เมื่อผู้ปฏิบัติมาบังคับจิตจึงทำให้เกิดการต่อต้านกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติอารมณ์รุนแรง ตาขวาง เห็นอะไรรู้สึกอยากทำลาย และอึดอัดใจ อารมณ์ฟุ้งประเภทนี้มักเกิดกับผู้ที่ชอบบริการและภาวนาดังนั้นวิธีแก้ไขก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องปล่อยให้สบายไว้ก่อน อย่าบังคับจิต หมั่นมองดูสีเขียวหรือท้องฟ้ามากๆ เพื่อให้จิตผ่อนคลายอยู่กับอากาศ หรือรื่นเริงอยู่กับต้นไม้ใบหญ้า ถ้าบริการแล้วฟุ้งหรือเครียด จิตไม่สงบ ก็ควรเลิกบริการเสีย อย่าบังคับจิต ถ้าหากยังฟุ้งมากอยู่ก็ปล่อยให้จิตนั้นฟุ้งไปให้พอไม่ต้องบังคับจิตให้หยุดคิด ผู้ปฏิบัติเพียงแค่ตามดูตามรู้ โดยการทำความรู้สึกให้เต็มหน้า จิตจะคิดอะไรก็ปล่อยมัน เดี่ยวมันเหนื่อยก็จะหยุดคิดเอง ข้อสำคัญให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ การตั้งสติตามดูนั้นอุปมาเหมือนกับเชือกที่ผูกวัว จิตที่ฟุ้งก็เสมือนกับวัว เมื่อวัวคึกคะนองเราก็ต้องถือเชือกวิ่งตามจนกว่าวัวจะเหนื่อย เมื่อมันเหนื่อยเราก็จึงมันกลับบ้านได้ จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อมันคิดจนเหนื่อยมันก็หยุดเอง หลังจากหายฟุ้งแล้วผู้ปฏิบัติควรจะเลิกการปฏิบัติด้วยการบริการ ควรหันมาใช้วิธีทำความรู้สึกตัวแทน ด้วยการประคองจิตไว้ที่ร่างกายหยาบหรือที่กาย หมั่นตั้งจิตไว้ที่ผัสสะอยู่เสมอ หรือควรหัดทำความรู้สึกให้เต็มหน้าก่อน หลังจากนั้นเมื่อมีความรู้สึกเต็มหน้าแล้วก็หัดแผ่ใจให้เต็มกาย การแผ่ใจให้เต็มกายนี้จะช่วยให้จิตที่เหนื่อยเพราะคิดมากหรือฟุ้งมากเกิดพลังขึ้นมาแทน และเป็นสมาธิง่าย ไม่ฟุ้งง่าย เหมือนการบังคับจิตหรือการบริการ

๓. วิธีแก้ฟุ้งที่เกิดจากผู้ปฏิบัติเริ่มหันมาดูจิต

วิธีนี้ทำให้รู้จักจิตและเห็นจิตว่าจิตมีลักษณะชอบนึกคิด ประუნแต่ง แต่อำนาจสติยังน้อยอยู่ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกว่าเป็นทุกข์มาก เพราะจิตคิดไม่ยอมหยุด ผู้ปฏิบัติที่ติดอยู่ในอารมณ์ฟุ้งประเภทนี้มักจะชอบคิดแต่เรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว เพราะว่าเมื่อหันมาดูจิตก็จะเลิกสนใจเรื่องภายนอก ทำให้เห็นแต่อารมณ์ภายใน แล้วรู้ว่าจิตชอบคิด เมื่อไม่มีอารมณ์ใหม่เข้ามา จิตจึงประუნแต่งนึกคิดแต่อารมณ์เก่าที่ผ่านมา บางคนเคยโกรธกับผู้อื่นมาถึง ๑๐ ปี และลืมไปแล้ว เมื่อมาทำความเพียรดูจิต ก็จะกลับเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมาอีกได้ บางคราวก็รู้สึกเสียใจ บางคราวก็รู้สึกดีใจ บางคนระลึกถึงความหลังได้มากถึงขนาดระลึกชาติได้ก็มี ทำให้เข้าใจผิดว่าได้สำเร็จธรรม ซึ่งความจริงแล้ว



ไม่ใช่ แต่เกิดจากการหันมาดูจิตและรู้จักจิตของตนมากขึ้นคือทำให้ระลึก
ความหลังได้ อารมณ์ฟุ้งประเภทนี้บางท่านไม่รู้เท่าทันอารมณ์คิดว่าธรรมเสื่อม
สมาธิเสื่อม เลิกปฏิบัติก็มี ดังนั้นถ้าผู้ปฏิบัติเห็นจิตตนเองคิดมาก คิดแต่เรื่อง
อดีต และไม่ยอมหยุด ก็ควรรู้ว่าเป็นการเริ่มรู้จักจิตแล้วว่าจิตนั้นมีลักษณะ
ชอบคิด อุปมาเหมือนกับน้ำที่นิ่ง ย่อมมองเห็นเงาในน้ำนั้น และวิธีแก้ไขก็คือ
ให้เลิกดูจิตหันมาดูกายแทน ถ้าจิตคิดมากให้ปฏิบัติตามวิธีแก้ไขแบบอึดลม
หายใจดังที่กล่าวมาแล้วในเรื่องฟุ้งเพราะขาดสติในตอนที่ ๑ (หรือดูเรื่องการ
ปกครองจิต) หันมาปฏิบัติด้วยการทำความรู้สึกไว้ให้เต็มหน้าอยู่เสมอ อารมณ์
ฟุ้งแบบนี้เมื่อเลิกดูจิตหันมาดูกาย ทำความรู้สึกที่กายแทน ไม่นานก็จะหายไป
ไปเอง

๔. วิธีแก้ไขอารมณ์ฟุ้งที่เกิดจากความยินดีในสภาวะธรรม

ความฟุ้งประเภทนี้มักจะทำให้ผู้ปฏิบัติอยากสอนคนทั่วไป อยากบอก
คนนั้นคนนี้ให้มาปฏิบัติเหมือนกับตนเอง บางคนไม่รู้ทันอารมณ์ก็เลิกปฏิบัติ
ไปเรียกคนนั้นคนนี้มาปฏิบัติตามที่ตนเคยปฏิบัติ บางท่านพบกับความสงบ
หรือพบกับอารมณ์บางอย่างที่ไม่เคยเห็น และติดใจอยากให้เกิดอีก แต่ไม่
สามารถทำได้อีก เพราะเกิดตัณหา คือความอยากทำให้นึกคิดไปต่างๆ นานา
อารมณ์ฟุ้งประเภทนี้นับว่าเป็นอันตรายมาก เพราะจะทำให้เลิกปฏิบัติหรือไม่
ก็เป็นมิจฉาทิฐิ คือคิดว่าตนสำเร็จ บางท่านปฏิบัติจนจิตเข้าสู่อุچارสมาธิ จิต
อยู่ในสภาพครึ่งหลับครึ่งตื่น และเข้าติดต่อกับแดนวิญญานได้ คือบางครั้ง
ได้ยินเสียงกระซิบที่หู บางครั้งเห็นรูปละเอียด ผู้ปฏิบัติที่ตกอยู่ในช่วงนี้นับว่า
มีอันตรายมาก เพราะส่วนมากมักจะเข้าใจผิดกันเสมอ คิดว่าตนสำเร็จแล้ว
แต่ความจริงไม่ใช่ เพียงแต่ตกอยู่ในอุچارสมาธิ เป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติต้อง
ผ่านเท่านั้น ดังนั้น วิธีแก้ไขก็คือ เมื่อปฏิบัติไปแล้วเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะ
ความว่างความสงบ หรือความสุขกายสุขใจก็ตาม ไม่ควรยินดีติดใจในอารมณ์
เหล่านี้ เพราะเมื่อเกิดความยินดีขึ้นเมื่อใด จิตก็จะเคลื่อนออกจากสมาธิ ผู้
ปฏิบัติจะต้องเข้าใจว่า สภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อมีการเกิดก็ต้อง
มีการดับเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรยินดีกับกามารมณ์ที่ดี ยินร้ายกับ
อารมณ์ที่ไม่ดี การยินดีในอารมณ์ดีนั้น เมื่ออารมณ์ดีคือปิติ ดับหมดจะทำให้
ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้ ทุกข์เจียนตายเลยทีเดียว จึงไม่ควรยินดียินร้ายใน
อารมณ์ทั้งปวงที่เกิดขึ้น

ส่วนการได้ยินเสียงมากกระซิบที่หูนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเลิกฟังเลิกสนใจ เพราะถ้าสนใจฟัง เมื่อนานเข้าก็จะไม่สามารถแก้ไขได้และกลายเป็นคนวิกลจริตไปในที่สุด ผู้ปฏิบัติจะต้องรับละอายมณีนี้นี้ให้ได้ ถ้าหากเลิกสนใจแล้วแต่ยังเห็นรูปละเอียดและได้ยินเสียงอยู่ ผู้ปฏิบัติจะต้องเลิกทำสมาธิหันมากำหนดทุกข์ที่กาย เพื่อให้จิตเกาะอยู่กับทุกข์ เมื่อจิตเกาะอยู่กับทุกข์ จะละเสียงและรูปละเอียดที่ได้ยินได้เห็นเอง ดังนั้นการกำหนดทุกข์ด้วยการกำหนดที่ผัสสะ จึงมีประโยชน์มากสำหรับผู้ที่อยู่ระหว่างแดนต่อแดน แต่เมื่อละเสียงกระซิบที่หูได้แล้ว ก็ควรเลิกกำหนดทุกข์ด้วย เพราะทุกข์มากจะทำให้เครียดอีกได้ ให้หันมาดูจิตต่อไป ซึ่งแล้วแต่ความแยบคายของผู้ปฏิบัติเองว่าจะใช้วิธีใดในเคล็ดลับดับทุกข์ที่กล่าวมา

การแก้ทุกข์

ความทุกข์เป็นของแน่นอนที่ใครๆ ก็ต้องประสบด้วยกันทั้งนั้น ยิ่งการทำวิปัสสนาด้วยแล้ว ยิ่งจะต้องประสบกับความทุกข์มากขึ้น แต่ความทุกข์ของการเจริญวิปัสสนานั้น ต่างจากความทุกข์ของคนสามัญทั่วไปก็คือ ความทุกข์ของการเจริญวิปัสสนานั้น เป็นความทุกข์ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติออกจากความทุกข์ได้ ส่วนความทุกข์ของคนทั่วไปนั้น เกิดเพราะมีกิเลสตัณหาทำให้เกิดจึงต่างกันมาก เมื่อเริ่มปฏิบัติด้วยการกำหนดจิตที่ดี กำหนดรูปกายหยาบก็ดี จะต้องประสบกับความทุกข์แน่นอน มีความร้อนเหมือนถูกไฟเผา ปวดเหมือนถูกทุบ เจ็บเหมือนถูกของแหลมเสียบแทง เหล่านี้เป็นต้น เป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ประสบ ซึ่งมากน้อยนั้นขึ้นอยู่กับปัญญาและการกระทำกรรมที่ดีไม่ดียของผู้ปฏิบัติ ถ้าทำความชั่วมากทุกข์ก็มาก ถ้ามีปัญญาดีก็ปล่อยวางได้เร็ว ถ้าโง่ก็ปล่อยวางได้ช้า ดังนั้นเมื่อประสบกับความทุกข์ ผู้ปฏิบัติก็ควรอดทนพยายามยกจิตขึ้นอยู่ให้สูงเสมอ ถ้าหากทุกข์มากๆ จนเกือบทนไม่ได้แล้ว ให้ผู้ปฏิบัติกลั่นลมหายใจไว้ในอก ก็จะละความทุกข์ได้ชั่วคราว เพราะจิตถูกเก็บไว้ภายในไม่สนใจทุกข์ แต่เมื่อขาดสติก็จะยึดทุกข์อีก ดังนั้นวิธีแก้ทุกข์ที่ดี คือผู้ปฏิบัติควรหัดวิธีหายใจไว้ในอกให้มาก จะสามารถดับทุกข์กายได้เป็นอย่างดี (ดูเรื่องการหายใจในอก) อีกวิธีหนึ่งก็คือ ขณะที่มีความทุกข์นั้นให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกให้เต็มหน้า ตั้งจิตไว้ระหว่างตาและทรวงอกตั้งสติอุเบกขาทำความรู้สึกให้หนึ่ง ก็ จะเห็นการเกิดดับของจิตเกิดขึ้น เมื่อเห็นความเกิดดับ



เกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยกระแสจิตให้ไหลไปตลอดกาย ความทุกข์ในกายก็จะค่อยดับไป คลายไปในที่สุด ข้อสำคัญให้มีสติกับอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ

การปฏิบัตินั้น ถ้าผู้ปฏิบัติปฏิบัติไปแล้วรู้สึกที่เกิดความร้อนมีเหงื่อออกตามตัว จัดว่าการปฏิบัตินั้นอยู่ในขั้นดี เพราะความร้อนที่เกิดขึ้นนั้น แสดงว่าจิตรวมตัวและเริ่มทำงานเผากิเลส แต่ถ้าเมื่อใดทำความเพียรแล้ว รู้สึกสงบเย็น แสดงว่าจิตนั้นได้พักผ่อนอยู่ในสมาธิ อารมณ์นี้ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ แต่เป็นการให้จิตได้พักผ่อนอยู่ในวิหการธรรมเท่านั้น ถ้าเมื่อใดปฏิบัติแล้วฟุ้งบ้าง ง่วงบ้าง ว่างไม่รู้สึกรู้สึท้วง เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรีบแก้ไขและหากัลยาณมิตรที่ดีไว้สำหรับปรึกษาหาวิธีที่ดีและแยบคายในการปฏิบัติต่อไป ควรระวังความยินดีในร้ายในอารมณ์ให้มาก เพราะทั้งสองอย่างนี้ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ถ้ายินดีสมาธิเคลื่อน ฟุ้งง่าย ถ้ายินดีร้ายในอารมณ์ที่ไม่ดีจะทำให้จิตไม่ปลอดโปร่งแก้ปัญหาไม่ตก ดับทุกข์ไม่ได้

การแก้กรรมฐานที่ไม่มีสภาวะธรรม

กรรมฐานที่ไม่มีสภาวะธรรมคืออะไร

สภาวะธรรมหมายถึงอาการที่เกิดขึ้นกับกาย ในขณะที่ปฏิบัติทำความเพียร เรียกว่าเห็นธรรม ถูกต้องธรรม รู้ธรรมด้วยกาย ด้วยจิต ด้วยปัญญา เรียกว่าเห็นสภาวะธรรม การเห็นสภาวะธรรมก็คือ การเห็นความเกิดดับ ความเสื่อมสลายไปของสังขารธรรมทั้งปวง เห็นสังขารนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดับไปเสื่อมไป สลายไปในกาย คือ อตตาทหยาบในกายนั้นดับไปสลายไป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ รู้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง หย่อนตึง ที่มากระทบกายแล้วก็ดับสลายไป เรียกว่าเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เมื่อจิตมีปัญญาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดกับกายว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา จิตก็จะแล่นออกจากทุกข์ ละสังขารธรรมทั้งปวง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นกรรมฐานที่ไม่มีสภาวะธรรมก็คือ จิตที่ว่างเปล่าเกินไป จนขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่เห็นความเกิดดับ ความเสื่อมสลายของกายภายในนั่นเอง เรียกว่ากรรมฐานที่ไม่มีสภาวะธรรม

สาเหตุที่ทำให้กรรมฐานไม่มีสมาธิธรรมและวิธีการแก้ไข

สาเหตุที่ทำให้กรรมฐานไม่มีสมาธิธรรม แบ่งออกได้หลายสาเหตุ และมีลักษณะที่ต่างๆ กัน คือ

๑. เกิดจากการปล่อยจิตให้เข้ากับอากาศ แล้วอยู่กับความว่างมากเกินไป

ทำให้จิตขาดสติควบคุม จิตจึงล่องลอยออกไปนอกตัวมาก เมื่อจิตว่างมากเกินไปไม่มีสติควบคุม ก็จะทำให้ขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ที่กายก็จะเกิดความเย็น เพราะจิตไม่ประกอบกับกาย ทำให้ขาดพลังงาน เมื่อปล่อยไว้นาน จิตก็จะเกิดความอ่อนเพลีย เพราะจิตที่ออกภายนอกนั้นสูญเสียพลังงานและไม่มีสติควบคุม ทำให้ไม่มีที่เกาะอาศัย จิตจึงเกิดความอ่อนเพลีย และเมื่อเป็นบ่อยๆ จิตที่ล่องลอยนั้นก็จะเข้าสู่โลกวิญญูณเห็นผีเห็นรูปละเอียด ทำให้จิตลงติดโลกวิญญูณกลายเป็นคนเลือนลอยในที่สุด เพราะขาดความรู้สึกตัว ไม่เห็นสมาธิธรรมที่กาย

วิธีการแก้ไข

เมื่อจิตถูกปล่อยออกภายนอกนั้น อย่าปล่อยออกโดยทันทีทันใด ในขณะที่ปล่อยนั้นให้ตั้งสติกำหนดจิตไว้ที่หน้าผากอยู่เสมอ ให้ปล่อยออกไปเพียงแต่กระแสจิตเท่านั้น ถ้าจิตล่องลอยจนขาดความรู้สึกตัวแล้ว ให้แก้โดยการค่อยๆ ตะล่อมจิตเข้าหาตัว โดยให้ทำความรู้สึกให้เต็มหน้าหรือเต็มตัวของเรา ให้ตั้งสติกำหนดจิตดูอยู่ จนกระทั่งเกิดความรู้สึกเต็มศีรษะแล้ว จากนั้นให้แผ่กระแสจิตลงในกาย โดยการปล่อยสติอุเบกขาให้ไหลลงสู่กายก็จะเกิดความรู้สึกตัวในภายใน ก็จะเป็นความเกิดดับ ความสิ้นความเสื่อม ความดับคลายสลายไป ถ้าหากตะล่อมจิตแล้ว จิตยังไม่กลับมาหาตัว ยังไม่เกิดความรู้สึกตัว หรือเกิดซ้ำ จะใช้วิธีเรียกร่องพลังงานกลับเข้าหาตัวก็ได้ คือให้สูดลมหายใจ เข้าในอกให้เต็มที่ แล้วตั้งอุเบกขาประคองจิตไว้ที่ทรวงอก บริเวณศูนย์กลางกายใต้ลิ้นปี่ จิตที่เป็นอากาศก็จะวิ่งมารวมตัวทันที วิธีนี้เป็นวิธีที่ได้ผลดีและเร็ว เพราะที่ทรวงอกเป็นจุดเกิดจุดดับ เป็นจุดรวมพลังงาน และเป็นที่อยู่อาศัยของจิต เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าในอกให้เต็มที่ จิตที่ถูกปล่อยให้เข้ากับอากาศนั้นก็จะถูกเรียกเข้ามาหาตัว เมื่อถูกประคองที่อก ก็จะรวมตัวเป็นหนึ่งอย่างรวดเร็ว (วิธีนี้หมายถึงผู้ที่มีจิตเป็นอากาศแล้วจึงจะสามารถรวบรวมพลังงานได้อย่างรวดเร็ว) จากนั้นให้ตั้งสติอุเบกขาแผ่กระแสใจไป



ตลอดกาย ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะเกิดขึ้น จะเห็นความสิ้นความเสื่อม ความคลายดับสลายของสังขารธรรมทั้งปวง

ข้อสำคัญและข้อสังเกต

ถ้าหากผู้ปฏิบัติจิตชอบล่องลอยออกนอกตัวอยู่เสมอ แก้ไขตามขั้น ดันที่กล่าวมาแล้ว ก็ยังไม่หาย หรือหายเป็นบางครั้งบางคราว แล้วจิตก็จะ ล่องลอยออกไปภายนอกอีก ถ้าหากเป็นอย่างนี้ผู้ปฏิบัติควรเริ่มปฏิบัติใหม่โดย การกำหนดกายหยาบอยู่เสมอ คือพยายามดูรูป ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เพียร ประคองจิตไว้กับกายหยาบ มีสติกำหนดผัสสะ เรียกว่าเจริญวิปัสสนากำหนด ทุกข์ คือกำหนดจิตอยู่ที่ผัสสะอยู่เสมอในตนเอง เวลายืนเดินก็ตั้งสติกำหนดที่เท้า เวลานั่งนอนก็กำหนดจิตที่สะโพกที่กระทบพื้น หรือที่กายสัมผัสพื้นเวลานอน จิตที่ล่องลอยก็จะมีความรู้สึกตัวอยู่ที่ผัสสะนั่นเอง หรือถ้าหากกำหนดผัสสะ แล้วเกิดทุกข์เวทนามาก จะเปลี่ยนเป็นตั้งสติกำหนดจิตไว้ ๓ จุดก็ได้ คือ ที่ หน้าผาก ที่ทรวงอก และที่กายสัมผัสพื้น จิตก็จะอยู่กับกายไม่ออกไปภายนอก

๒. เกิดจากจิตถูกโมหะเข้าครอบงำ

ผู้ปฏิบัติที่ตกอยู่ในอารมณ์นี้จิตจะมีอาการเซื่องซึม คล้ายกับจิตอยู่ใน อารมณ์อุเบกขา แต่ที่ต่างกันคือ อารมณ์อุเบกขานั้นรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มา กระทบและเป็นจิตที่มีปัญญาพิจารณาเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง แต่ ไม่ยินดีในร้ายต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้น แต่จิตที่ถูกโมหะเข้าครอบงำนั้น ไม่มี ปัญญาพิจารณาธรรม และไม่ยินดีในร้าย ไม่รับรู้ความเย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อน ดิ่ง ที่มากระทบ จะซึมหนึ่งเงียบหลงอยู่ในอารมณ์นั้นเอง ไม่สามารถออกจาก ทุกข์ได้ เรียกว่าหลงอารมณ์ที่หนึ่งเฉยเพราะถูกโมหะเข้าครอบงำ

วิธีการแก้ไข

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียรยกจิตนั้นมาประคองกำหนดจิตไว้ที่ใจ ให้ จิตเกิดดับ เมื่อเห็นจิตเกิดดับแล้ว ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตรวมตัว เป็นเอก จากนั้นให้ยกจิตขึ้นมาตั้งไว้ที่หน้าผากเพื่อทำจิตนั้นให้โปร่งใส เมื่อมี ความรู้สึกที่จิตที่เซื่องซึมนั้นโปร่งใสแล้ว ให้ตั้งสติอุเบกขาปล่อยจิตให้ไหลลง ในกาย ก็จะเห็นธรรมในกาย ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะเกิดขึ้น หรือถ้าหาก ผู้ปฏิบัติแก้ไขด้วยวิธีนี้แล้วยังไม่หาย ก็ให้กำหนดดูรูปหยาบกำหนดกาย ยืน เดิน นั่ง นอน แบบในตอนที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้วก็จะหายเอง

๓. การแก้กรรมฐานที่เกิดจากการทำสมาธิ

ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๓.๑ การทำสมาธิแล้วจิตตกลงสู่ภวังค์ หลงติดอยู่ในภพ ทำให้จิตตี๋มต่ำ ไม่รับรู้กับกายหยาบ เพราะจิตที่ติงลงภวังค์นั้น สติไม่สามารถตามดูตามรู้จิตได้ จิตนั้นจึงนิ่งเงียบไปในภวังค์ วิธีนี้ดับทุกข์ดับกิเลสไม่ได้ เมื่อจิตออกจากภวังค์แล้ว กิเลสก็จะเกิดขึ้นเหมือนเดิม และถ้าเป็นบ่อยๆ จะทำให้ผู้ปฏิบัติกลายเป็นคนโง่เขลาเพราะสังขารธรรมดับหมด แต่การอยู่ในอารมณ์นิพพานแบบนี้ไม่สามารถใช้อัตตาหยาบทำงานได้ เพราะจิตกับกายแยกออกจากกัน จิตกับกายต่างดับหมด เหลืออยู่แต่พลังงานที่ลอยตัวเข้ากับอากาศและสติตามรู้เท่านั้น กายหยาบจึงไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ฉะนั้นถ้าจะใช้กายทำงาน ผู้ปฏิบัติก็ต้องนำพลังงานที่ลอยตัวในอากาศมาประกอบกับกาย ให้เห็นสภาวะธรรมที่กาย และกายกับจิตผสานเป็นอันเดียวกัน จึงจะใช้กายหยาบนั้นทำงานได้

วิธีนำพลังงานจิตในอากาศเข้าประกอบกับกายหยาบเพื่อให้กายหยาบทำงาน

ในขั้นแรก ให้ผู้ปฏิบัติเรียกร่องพลังงานกลับเข้าสู่กายก่อน เพื่อใช้พลังงานนั้นมาป้อนหัวใจมนุษย์ให้ทำงานด้วยการสูดลมหายใจเข้าให้เต็มอก แล้วประคองลมนั้นไว้ที่อก พลังงานที่ลอยตัวในอากาศก็จะเข้ามารวมตัวอยู่นอก เพราะจิตที่เป็นอากาศนั้นถูกเรียกกลับเข้ามาพร้อมกับลมหายใจเข้า จึงทำให้จิตรวมตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อจิตรวมตัวอยู่ภายในกาย ก็เกิดความร้อนที่อก หัวใจก็จะทำงานตามปกติ จากนั้นให้เลื่อนจิตที่รวมตัวนั้นขึ้นมาตั้งไว้ที่หน้าผาก เพื่อให้จิตนั้นเกิดความเยือกเย็น เมื่อจิตเกิดความเยือกเย็นแล้ว ให้ปล่อยกระแสจิตที่เยือกเย็นนั้นไหลอาบกาย อย่าให้จิตออกภายนอก กระแสจิตที่เยือกเย็นนั้นเราเรียกว่าปิติ การยกจิตตั้งที่หน้าผากก็คือ การสร้างปิติ แล้วปล่อยปิตินั้นไหลย้อนกลับลงมาเกาะกายหยาบจะทำให้ร่างกายนั้นแข็งแรง และผ่อนคลายเยือกเย็น ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยกระแสจิตไหลเวียนอยู่ในกายอย่างนั้น จนกว่าจะเต็มกาย อย่าปล่อยออกนอกกาย เมื่อเกิดปิติเกาะเต็มกายก็สามารถใช้กายนั้นทำงานได้ ตามปกติธรรมดา



หมายเหตุ

การแก้กรรมฐานที่ไม่มีสภาวะธรรมใน ๓ ตอนที่กล่าวมาในตอนต้นนั้น หมายถึงอารมณ์ของผู้ปฏิบัติที่ยังดับสังขารธรรมไม่หมด หรือยังไม่เห็นการดับสลายไปของทุกข์ ไม่สามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ส่วนตอนที่ ๔ นั้น หมายถึงผู้ปฏิบัติที่เห็นการดับสลายไปของทุกข์ที่เกาะกายเกาะจิต และดับสังขารธรรมได้แล้ว และดับอตัทธาหยาบจนหมดสิ้นแล้วต้องการใช้กายหยาบนั้นทำงาน (ตอนนี้ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจจะไม่เข้าใจ หรือเข้าใจได้ยาก ถ้าหากปฏิบัติไม่เข้าถึงสภาวะธรรมที่กล่าวมา) ส่วนอารมณ์นิพพานและกรรมฐานที่ไม่มีสภาวะธรรมที่ต่างกันก็คือ อารมณ์นิพพานนั้นเป็นความว่าง จิตว่าง ที่หมายถึงว่างจากราคะ โทสะ และโมหะ เป็นจิตที่ผุดผ่องผ่องใส ประกอบด้วยปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง และไม่ยึดมั่นในสังขารธรรมทั้งปวงแต่รับรู้อารมณ์ที่มากกระทบ คือรู้เย็นร้อน อ่อนแข็งหย่อนตึง ส่วนกรรมฐานที่ไม่มีสภาวะนั้นเป็นความว่างแบบเว้งว่าง ขาดสติขาดปัญญา ไม่รับรู้ความเย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง ที่มากกระทบกาย หรือเรียกว่าขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั่นเอง เพราะจิตถูกเก็บกดไม่ถูกปล่อย ทำให้ขาดปัญญา และไม่สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ ในที่สุดสมองก็จะมึนชา อาการที่จิตอยู่ในภวังค์นานๆ นั้น เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่า พรหมลูกฟัก

วิธีการแก้ไข

อาการที่กล่าวมาแล้วนั้น มักเป็นอาการที่เกิดจากจิตถูกตั้งให้ต่ำกว่าทรวงอก คือบริเวณสะดือหรือเหนือสะดือเล็กน้อยซึ่งเป็นจุดต่ำ เมื่อจิตถูกตั้งอยู่จุดนี้ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่างเว้งว่างบางครั้งมีความรู้สึกที่จิตพุ่งลงในที่ลึกเหมือนพุ่งลงเหว ทำให้จิตตึง การแก้ไขจึงง่ายมาก คือให้ผู้ปฏิบัติยกจิตขึ้นตั้งที่ทรวงอกอยู่เสมอ เพียรระครองจิตไว้กับใจ และปล่อยอุเบกขา ไปตลอดกายความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้นเอง ข้อสำคัญอย่ากำหนดจิตให้ต่ำกว่าทรวงอก ควรพยายามกำหนดให้สูงไว้เสมอ หรือไม่ก็กำหนดให้เต็มกายเลยก็ได้ ก็จะเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ภายในกาย

๓.๒ เกิดจากการทำสมาธิภายใน คือการทำจิตให้เป็นเอก โดยการตั้งสติกำหนดจิตไว้ในกาย จนกระทั่งจิตที่อยู่ในกายนั้นเกิดรวมตัวเป็นสมาธิอย่างเต็มที่ ด้วยอำนาจสมาธินั้นมีมากจนเกินความจำเป็น ทำให้กระแสสมาธิแผ่ออกเต็มกาย ทำให้กายนั้นเกิดความว่างเปล่า เพราะถูกอำนาจสมาธิกดข่ม

กายหยาบไว้ ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะพูดว่าตัวหาย อัดตาหายไม่มี อาการนี้เป็นอาการที่เกิดจากอำนาจสมาธิของจิตที่รวมตัวในกาย แผ่กระแสจิตข่มกายหยาบไว้นั่นเอง จึงทำให้รู้สึกว่กายหายหายไป วิธีนี้เป็นวิธีที่มีความสุขเพียงแต่จิตอยู่ในสมาธิเท่านั้น หรือที่เรียกว่านิพพานพรหม แต่เมื่อออกจากสมาธิก็จะเกิดทุกข์อีก เพราะไม่เห็นสภาวะธรรมที่กาย เห็นแต่ความว่างเปล่าของกาย บางครั้งกายจะเกิดความเย็นเพราะสมาธิมาก จนทำให้ขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

วิธีการแก้ไข

ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยกระแสจิตออกทางตา หรือทางหน้าผาก โดยการมองออกไปภายนอก ตั้งสติอุเบกขาไว้ที่ตาหรือที่หน้าผากแล้วปล่อยจิตมองทะลุออกไปภายนอก จิตที่เป็นสมาธิก็จะออกภายนอก เรียกว่าการปล่อยจิตให้เป็นอากาศ ที่กายก็จะมีอาการเกิดดับเกิดขึ้น พร้อมกับความอบอุ่นความร้อนก็จะเกิดขึ้นที่กายด้วย เพราะสมาธิถูกคลายออกนั่นเอง ข้อสำคัญเวลาปล่อยจิตออกภายนอกนั้น จะต้องตั้งสติไว้ที่กายอย่าปล่อยสติออกนอกร่างกาย ความรู้สึกตัวจึงจะเกิดขึ้น การปล่อยจิตนั้นถ้าปล่อยทางหน้าผากจะได้ผลดีกว่าทางตา เพราะที่หน้าผากเป็นจุดศูนย์กลาง ความว่างเปล่า ทำให้จิตไม่ปรุงแต่ง ในขณะที่ปล่อย การปล่อยทางตาอาจทำให้จิตปรุงแต่งได้เหมือนกัน เพราะขณะปล่อย จิตเกิดตัวตนขึ้นมานั่นเอง

๔. กรรมฐานที่ไม่มีสภาวะธรรม

ที่เกิดจากการกำหนดจิตให้เกิดดับ และดับอัดตาขั้นที่ ๕ ภายในจนหมดสิ้น คือดับทั้งจิตดับทั้งรูปหยาบ ทำให้จิตนั้นลอยตัวเข้ากับอากาศที่อยู่รอบๆ ตัว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การตายก่อนตายภายนอก คือกายหยาบและจิตดับหมด แต่ยังมีสติรู้ตัวอยู่ ซึ่งนับว่าเป็นอารมณ์นิพพานอย่างหนึ่งเหมือนกัน

การสร้างกุศลจิต (และวิหารธรรม)

กุศลจิตคืออะไร

คำว่ากุศลนั้น แปลว่า ความดี ความงาม ความสุข และความมีปัญญา ส่วนคำว่าจิตนั้น หมายถึงธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือเรียกกันง่ายๆ ก็คือ ความ





รู้สึกนึกคิดนั่นเอง ดังนั้นคำว่ากุศลจิตจึงหมายถึง ความสุขใจ ความสบายใจ
จิตผ่องใส มีปัญญานั้นเอง เรียกว่ากุศลจิตในทางปฏิบัติ

จุดมุ่งหมายการสร้างกุศลจิต

โดยธรรมชาติของคนนั้น จะรับอารมณ์อยู่เสมอ คือดีบ้าง เลวบ้างที่มา
กระทบ เป็นเหตุให้จิตของเรานั้นบางครั้งวสุขบางคราวทุกข์ ซึ่งแล้วแต่อารมณ์
ที่มากระทบจิตนั้น คือเมื่อใดจิตรับอารมณ์ที่ดีเป็นกุศล ก็มีความสุขเรียกว่าบุญ
เมื่อใดจิตรับอารมณ์ที่ไม่ดี มีนิวรณ์ ๕ เป็นต้น ก็มีความทุกข์เรียกว่าบาป
ดังนั้นจะเห็นได้ว่าจิตของเราจะมีความสุขได้นั้นก็ต้องรับอารมณ์หรือเรียกว่า
จิตกินอารมณ์ กลืนอารมณ์นั่นเอง กุศลจึงเป็นอาหารที่สำคัญของจิต ที่จะ
หล่อเลี้ยงจิตไว้ไม่ให้เหี่ยวแห้ง เกิดความทุกข์ สมดังที่ทรงตรัสว่า **“สพฺเพ
สตุตา อาหารภูฏิจฺจิกา”** สัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร ดังนั้นจิตของเรา
จะมีความสุข พ้นทุกข์ได้ ก็ต้องมีอาหารหล่อเลี้ยงจิตโดยการสร้างกุศลจิตขึ้น
นอกจากนี้การสร้างกุศลจิตนั้นยังจัดเป็นวิหารธรรม และเป็นการทำจิตให้
ผ่องใสเกิดปัญญาด้วย ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการสร้างกุศลจิตนั้นแบ่งออกเป็น
๒ อย่าง คือ

๑. สร้างเพื่อให้จิตได้พักผ่อน เป็นวิหารธรรม คือทำให้จิตเกิดความสุข
ความสบาย สงบระงับ
๒. สร้างกุศลจิตเพื่อให้จิตผ่องใส เกิดปัญญา เจริญวิปัสสนา

วิธีการสร้างกุศลจิต

วิธีการสร้างกุศลจิต ที่ทำให้จิตสงบระงับ เกิดความสุข ความสบายนั้น
มีหลายวิธี เช่น พรหมวิหาร ๔ ฌาน ๔ อนุสติ ๑๐ เป็นต้น แต่วิธีที่ดีและ
เป็นยอดกุศลสูงสุดของโลกียะนั้น ได้แก่ การเจริญเมตตา เป็นวิธีที่ปฏิบัติ
ง่ายและได้อานิสงส์ คือการเจริญเมตตานั้น พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า
ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทำเมตตาให้เกิดขึ้นเพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียวก็ชื่อว่า ฉัน
บิณฑบาตที่ชาวแคว้นให้ด้วยศรัทธาไม่เสียเปล่าจะกล่าวไป邑ถึงการทำให้
มากเล่า นอกจากนี้ ยังมีอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ

๑. นอนหลับเป็นสุข
๒. ตื่นขึ้นมากเป็นสุข

๓. ไม่ฝันลามกคือฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของพวกมนุษย์
๕. เป็นที่รักของพวกอมมนุษย์
๖. เทวดาย่อมรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ และศัสตราวุธย่อมไม่กล้ากราย
๘. ผิวพรรณแห่งหน้าย่อมส่องใส
๙. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็ว
๑๐. มีสติไม่หลงตาย
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุลุคณพิเศษอันยิ่ง ย่อมเกิดในพรหมโลก

การเจริญเมตตาธรรมนั้นแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. การเจริญเมตตาจิต
๒. การเจริญเมตตาภาวนา

๑. การเจริญเมตตาจิต

การเจริญเมตตาจิตนั้น เป็นวิธีที่ง่ายมาก เพราะผู้ปฏิบัติไม่ต้องใช้สมาธิหรือทำอะไร เพียงแต่มองโลกในแง่ดีเท่านั้น คือหมั่นระลึกอยู่เสมอว่า เราชักสุขเกลียดทุกข์นั้นใด ผู้อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์นั้นนั้น เมื่อคิดดังนี้แล้ว จึงตั้งความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งโลก คือมีความคิดไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น รักตัวเองเช่นไร ก็แผ่ความรักให้แก่สัตว์โลกเช่นนั้น จิตก็จะเกิดความสุข เพราะมีแต่ความปรารถนาดี ทำให้ไม่สะดุ้งกลัวและไม่เป็นกังวล จิตก็จะเป็นสมาธิได้เร็ว

๒. การแผ่เมตตาภาวนา

การแผ่เมตตาภาวนานั้น นอกจากจะเป็นการสร้างกุศลจิต ที่ทำให้จิตเกิดความสุขสงบระงับแล้ว ยังเป็นวิหαρธรรมอย่างดีของจิต และเป็นบาทของการเจริญวิปัสสนา เพราะการเจริญวิปัสสนานั้น ต้องกำหนดทุกข์ เมื่อผู้ปฏิบัติทนทุกข์ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ ก็สามารถถอนจิตเข้าสู่เมตตาวิหารธรรมได้ เพื่อรักษาจิตให้มีกำลัง ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่หวังความเจริญก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนานั้น ก็ควรเจริญเมตตาอยู่เสมอมๆ



วิธีการเจริญเมตตาตามาน

การสร้างเมตตาตามานนั้น สร้างได้ยากกว่าเมตตาจิต เพราะการสร้างเมตตาตามานนั้น ต้องอาศัยกำลังจิต ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องกำหนดจิตไว้ที่ใจ ก่อนจนกว่าจิตจะเป็นเอก เมื่อจิตเป็นเอกแล้วจึงแผ่กระแสจิตนั้น ให้เกิดความรักความปรารถนาดีต่อตนเองก่อน จากนั้นจึงแผ่ให้กับคนที่ตนรัก แล้วจึงแผ่กระแสจิตที่มีความรักความปรารถนาดีนั้นไปตลอดโลก ให้เป็นอัมปมัญญา คือไม่มีประมาณ โดยการเลื่อนจิตที่เป็นเอกนั้นให้ทะลุหน้าผากเข้ากับอากาศ อากาศไปถึงที่ใด กระแสจิตและความรักความปรารถนาดีก็ไปสู่ที่นั้น เรียกว่า เป็นการแผ่เมตตาตามาน ข้อสำคัญเมื่อผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาตามานแล้ว ก็จะต้องรู้จักเรียกร่องพลังงานนั้นกลับคืนมาโดยการปั้นอากาศให้เป็นรูปหรือด้วยการทำความรู้สึกตัวอยู่ที่หน้าแล้วปล่อยกระแสจิตให้เต็มกาย เพื่อให้กายเกิดความเอิบอิมมีพลังงาน ถ้าหากไม่สามารถทำความรู้สึกตัวได้ ก็ควรใช้วิธีการปั้นอากาศให้เป็นรูป โดยการหายใจเข้าในอกให้ลึกๆ แล้วประคองลมกำหนดจิตไว้ที่ใจให้หนึ่ง กำลังพลังงานก็จะกลับคืนมา เพราะกระแสเมตตาที่แผ่ออกไปนั้น ถูกเรียกกลับคืนมาสู่กายทำให้อิมมีกายอิมมีใจ

หมายเหตุ

ความแตกต่างของเมตตาจิตและเมตตาตามานก็คือ การสร้างเมตตาจิตนั้น ไม่ต้องรวบรวมจิตแต่อย่างใด เพียงแต่มองโลกในแง่ดี มีใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น ก็เป็นเมตตาจิตแล้ว คือมีจิตรักสัตว์โลกนั่นเอง ส่วนเมตตาตามานนั้น ต้องรวบรวมจิตให้เป็นเอก เพราะต้องอาศัยกำลังจิตในการแผ่กระแสเมตตาออกไป ข้อดีของเมตตาจิตก็คือ ทำง่าย ทำให้จิตเย็นเกิดสมาธิง่าย เพราะจิตสงบระงับ เมตตาตามานนั้นเมื่อแผ่แล้วจะมีอำนาจมากกว่าเมตตาจิต แต่ถ้าหากเรียกร่องพลังงานกลับไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เพราะจิตออกนอกตัวมากนั่นเอง ส่วนข้อควรระวังของการแผ่เมตตาทั้งสองอย่างคือ อารมณ์ราคะ ดังนั้นเมื่อแผ่เมตตาจะต้องมีอุเบกขาด้วย เพื่อป้องกันราคะเกิดขึ้นในจิต

การสร้างกุศลจิตทำให้จิตเกิดปีติ

การสร้างกุศลจิตเพื่อให้จิตเกิดกำลัง มีฉันทะในการทำความเพียรเจริญวิปัสสนาที่ดี และง่ายอีกวิธีหนึ่งก็คือ การสร้างปีติ

วิธีการสร้างปิติ

เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้ในการเจริญวิปัสสนา เกิดความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติ ก็ควรสร้างปิติ โดยการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นในจิต ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ คือเมื่อเกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อแท้ ให้สร้างความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครูอาจารย์ แล้วระลึกถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้าว่า ตรัสรู้ดี ตรัสรู้ชอบไม่มีใครยิ่งกว่าระลึกถึงพระธรรมว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เมื่อปฏิบัติตามจักพ้นจากความทุกข์ได้ ระลึกถึงพระสงฆ์ว่า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ระลึกถึงคุณความดีของครูอาจารย์ของเพื่อนผู้ประพฤติ พรหมจรรย์หรือระลึกถึงคุณความดีของตนเอง เมื่อเห็นคุณความดีของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครูอาจารย์ เพื่อนผู้ประพฤติ พรหมจรรย์และตนเอง ก็จะทำให้เกิดปิติ ความอิ่มใจ ความสุขใจ ความท้อถอย ความเบื่อหน่ายก็จะหายไป มีแต่ปิติ ความอิ่มใจ ส่วนผู้ปฏิบัติที่สามารถจับจิตได้แล้วนั้น ก็สามารถสร้างปิติได้โดยไม่ต้องสร้างศรัทธาหรือระลึกถึงคุณความดี แต่สามารถสร้างปิติโดยการเดินก็ได้ คือในขณะที่เดินนั้นให้ตั้งสติไว้ที่ ๓ จุด คือที่หน้าผาก ที่ทรวงอกและที่เท้า อย่าปล่อยจิตออกไปภายนอก กระแสจิตก็จะไหลเวียนในกาย ทำให้เกิดความอิ่มกายอิ่มใจ หรือถ้าหากผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในกระบวนจิตแล้ว จะไม่กำหนดจิตก็ได้ คือปล่อยให้ให้สบาย ไม่นึกคิด ประุ่งแตง แต่มีสติรู้ตัวอยู่ เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อมีความรู้สึกตัว ในขณะที่เดินก็จะทำให้จิตเกิดปิติ และเกิดความอิ่มใจได้เหมือนกัน แต่ข้อสำคัญคือ จะต้องมีสติระลึกอยู่ที่ยกย จิตไม่คิดฟุ้งซ่าน หรืออีกวิธีหนึ่งก็คือ นั่งกำหนดจิตไว้กับใจ จนกระทั่งจิตเป็นเอก แล้วให้เลื่อนจิตนั้น มาตั้งที่หน้าผาก ลักครู่หนึ่งก็จะทำให้จิตนั้นมองใส เกิดปิติ ให้ปล่อยกระแส จิตนั้นไหลย้อนกลับลงมาในกาย ปิตีก็จะไหลอาบกายทำให้กายใจเอิบอิ่ม

หมายเหตุ

การสร้างปิตินั้น ถ้าหากปิติเกิดมากเกินไป จะทำให้กายหยาบเกิดมาก หรือถ้าเกิดที่จิต ก็อาจจะทำให้จิตตื่นเต้นโลดโผนเกินไป จึงควรรู้จักการดับปิติ โดยการกำหนดจิตกับใจ ให้เป็นเอกแล้วตั้งอุเบกขา ปล่อยกระแสจิตให้ไหลไปตลอดกาย จิตก็จะเกิดดับไปตลอดกาย ปิติที่เกาะกายใจก็จะดับไป



การสร้างกุศลจิตเพื่อให้จิตผ่องใสเกิดปัญญาเจริญวิปัสสนา

การสร้างกุศลจิตเพื่อเจริญวิปัสสนา มีดังนี้คือ ในขั้นแรกนั้นจะต้องทำจิตให้เป็นสมาธิ ผ่องใสสงบระงับจากนิวรณ์ก่อน โดยการกำหนดจิตไว้ที่ใจก่อนจนกว่าจิตจะเป็นเอก หรือจะทำความรู้สึกตัวก็ได้ จนจิตรวมตัวเรียกว่าเป็นสมาธิธรรมชาติ จากนั้นให้เลื่อนจิตขึ้นตั้งที่หน้าผาก มีสติกำหนดรู้อยู่ที่หน้าผาก อย่าปล่อยจิตให้ไหลกลับภายใน ก็จะทำให้จิตเกิดความผ่องใส เมื่อจิตผ่องใสก็จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อจิตเกิดปัญญาแล้วจะใช้จิตนั้นพิจารณาธรรมภายในก็ได้ โดยการปล่อยจิตนั้นให้เป็นอุเบกขาไหลย้อนลงในกาย โดยเลื่อนมาที่ท้ายทอยแล้วปล่อยอุเบกขาไหลเวียนในกายก็จะเห็นธรรมภายใน คือการเกิดดับในกาย ถ้าไม่มีกายหยาบ กระแสจิตก็จะไหลเหมือนน้ำ หรือถ้าไม่ต้องการพิจารณาธรรมภายใน จะปล่อยให้เข้ากับอากาศเป็นสุญตาสมาธิภายนอกก็ได้

หมายเหตุ

การทำสมาธิโดยการกำหนดจิตที่ใจ และการทำความรู้สึกตัวพร้อมกันใช้ต่างกัน คือการทำสมาธิกำหนดจิตไว้ที่ใจนั้นหมายถึงผู้ปฏิบัติที่จิตถูกนิวรณ์เข้าครอบงำ ก็ต้องทำจิตให้หมดนิวรณ์ก่อน โดยการกำหนดจิตไว้ที่ใจ เมื่อเห็นความเกิดดับที่ใจ นิวรณ์ก็ดับไปด้วย จิตก็เป็นเอกเป็นสมาธิ ส่วนการทำสมาธิโดยการทำความรู้สึกตัวพร้อมกันนั้น หมายถึงผู้ปฏิบัติที่มีจิตเป็นอนัตตา คือรูปจิตสลายตัวเป็นอากาศแล้ว เมื่อทำความรู้สึกตัวพร้อมจิตก็จะรวมตัวเป็นสมาธิ เรียกว่าสมาธิธรรมชาติ เป็นสมาธิที่ทำให้เกิดปัญญา ส่วนการทำจิตให้ผ่องใสนั้นก็ทำได้ ๒ วิธีเช่นเดียวกัน คือ เมื่อจิตมีนิวรณ์ก็กำหนดจิตไว้ที่ใจ จิตก็จะเกิดดับนิวรณ์ดับหมด แล้วเลื่อนจิตมาที่หน้าผาก จิตก็จะผ่องใส จะปล่อยให้รื่นเรียงไปกับอากาศก็ได้ หรือถ้าไม่ต้องการก็ให้ทำสติรู้อยู่ที่หน้าผาก จิตก็จะเกิดปัญญา อีกวิธีหนึ่งก็คือ ตั้งจิตที่หน้าผากเลยโดยไม่ต้องกำหนดจิตไว้กับใจ มีสติรู้อยู่ จิตก็จะเกิดความผ่องใส

การปรับจิต

การปรับจิต คือการที่ผู้ปฏิบัติทำจิตของตนให้อยู่กับอากาศรอบข้างได้ โดยไม่มีความทุกข์แต่อย่างใด ไม่ว่าจะ เป็นอากาศร้อนหรืออากาศหนาวก็ตาม ผู้ปฏิบัติก็สามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์เข้าช่วยเหลือแต่อย่างใด เพียงแต่ปรับจิตของตนให้อยู่ได้ตามสภาพอากาศภายนอกเท่านั้น

วิธีการปรับจิตให้เข้ากับสภาพอากาศร้อน

การปรับจิตให้เข้ากับสภาพอากาศร้อนนั้นมีหลายวิธี ดังนี้

๑. ด้วยวิธีการสร้างปีติ ให้ผู้ปฏิบัติตั้งจิตไว้ที่ปลายจมูก (จุลสูญน้อย) ตูลมหายใจเข้าออก เมื่อรู้สึกว่จิตเริ่มรวมตัวและจะรู้สึกว่เกิดความเย็นแล้ว นั้น ให้ผู้ปฏิบัติเลื่อนจิตขึ้นมาไว้ที่บนศีรษะ หรือกลางกระหม่อม (อัมภากาศ เบื้องบน) สักพักหนึ่ง ปีติก็จะเกิด ทำให้เกิดความเย็นที่ศีรษะ เมื่อเกิดความเย็นแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเลื่อนจิตมาไว้ที่ท้ายทอยแล้วปล่อยให้กระแสจิตนั้นไหล ลงภายในกาย ภายในก็จะเกิดความเย็นเหมือนกับการได้อาบน้ำ จากนั้นให้ผู้ ปฏิบัติเลื่อนจิตขึ้นมาไว้ที่บนศีรษะและปล่อยให้ไหลลงในกายอีก ให้กักจิตไว้ ภายในเอย่าปล่อยออก จิตก็จะไหลเวียนอยู่ภายใน เหมือนน้ำ

๒. ด้วยวิธีการแผ่เมตตา เมื่อเกิดความร้อนขึ้น ไม่ว่าจะเป็ร้อนกาย หรือร้อนใจก็ตาม ให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกให้เต็มหน้าของตนเอง คือหน้าของ เรามีเท่าไรเราก็ทำความรู้สึกไปเท่านั้น จากนั้นให้ขยายความรู้สึกให้เต็มกายเมื่อ มีความรู้สึกเต็มกายและรู้สึกว่ที่กายมีกำลังมากแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติทำใจให้รัก สัตว์โลกทั่วไป ไม่เจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แล้วเลื่อนจิตขึ้นมาที่หน้าผาก สักครู่หนึ่ง จนรู้สึกว่เกิดความเย็น ให้ปล่อยกระแสจิตนั้นออกภายนอก ให้ กระแสจิตแผ่ไปกับอากาศรอบตัว ความเย็นก็จะเกิดขึ้นพร้อมกับความสงบ สุขทางใจ

การแผ่เมตตาแบบนี้ นอกจากจะช่วยให้ตนเองหายร้อนแล้วยังสามารถ ทำให้อากาศรอบตัวเย็นขึ้นด้วย แต่ข้อควรระวังก็คือ ผู้ปฏิบัติไม่ควรปล่อย จิตออกไปไกลตัวมาก เพราะจะทำให้สูญเสียกำลังจิต ขณะที่ปล่อยกระแส เมตตาจิตออก จึงควรทำความรู้สึกไว้ที่หน้าผากด้วย เพื่อให้มีความรู้สึกตัว อยู่เสมอ เมื่อหายร้อนแล้วให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกตัวไปตลอดกายอีกครั้งหนึ่ง ทำใจให้เป็นกลาง เป็นปกติ เมื่อทำใจให้เป็นกลาง เป็นปกติ ปล่อยความรู้สึก ไปตลอดตัว กระแสจิตที่ปล่อยออกภายนอกก็จะกลับคืนสู่ร่างกาย และจะ ปรับสภาพร่างกายให้เข้ากับสภาพอากาศภายนอกได้ด้วย คือไม่ว่าอากาศ ภายนอกจะเป็นอย่างไร ร่างกายก็สามารถอยู่ได้ทุกสภาพ เพราะจิตที่เป็นกลาง มีความรู้สึกตัวนั้นจะปรับสภาพเข้ากับอากาศได้เองตามธรรมชาติ



๓. ด้วยวิธีการประคองลมไว้ในอก ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดจิตไว้ที่ตาหึ่ง ๒ ข้าง และที่กลางกายใต้ลิ้นปี่พร้อมกันทั้ง ๒ จุด ก็จะเห็นอาการเกิดดับขึ้นที่อก เมื่อจิตเกิดดับจนว่างแล้ว ให้สูดลมหายใจเข้าในอกที่ว่างเปล่านี้ แล้วประคองจิตไว้กลางทรวงอก โดยใช้ลมประคองอย่าให้จิตกระทบกับรูปหยาบ ให้ลอยอยู่ในทรวงอกนั้น ความร้อนก็จะหายไปที่อกก็จะเกิดความเย็นกายเย็นใจ

๔. ด้วยวิธีการดับรูปหยาบ เมื่ออากาศร้อนนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีกายหยาบมาก ก็จะรู้สึกร้อนมาก ฉะนั้น วิธีแก้ร้อนอีกวิธีหนึ่งก็คือ การดับรูปหยาบ ให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกให้เต็มหน้า แล้วมองย้อนกลับเข้าภายใน ทำความรู้สึกไว้ที่ระหว่างตา และที่กลางทรวงอกพร้อมกันทั้ง ๒ แห่ง ก็จะเห็นความเกิดดับเกิดขึ้นที่จิต เมื่อเห็นการเกิดดับเกิดขึ้นที่จิตแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยจิตให้ไหลไปตลอดกาย เมื่อกายหยาบดับหมดแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติสูดลมหายใจเข้าภายใน เรียกว่าการปั้นอากาศให้เป็นรูป เมื่ออัดลมเข้าภายใน ภายในกายก็จะมีลมอยู่เต็มเปี่ยม เหมือนกับลูกโป่งที่อัดแก๊สก็จะเกิดความเบาสบายกายสบายใจ

๕. ด้วยวิธีการปล่อยจิตให้เข้ากับอากาศ วิธีนี้ทำเหมือนกับการแผ่เมตตาแต่ต่างกันที่การปล่อยจิตนั้น ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยจิตออกภายนอกได้เลย ไม่ต้องทำใจให้รักสัตว์โลกทั่วไป จิตจะต้องละทิ้งอายตนะ ทั้งโลกอย่างสิ้นเชิง ไม่เกาะเกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น

วิธีนี้เป็นวิธีที่ยากสำหรับผู้ปฏิบัติเพราะผู้ที่ใช้วิธีนี้ได้นั้นจิตจะต้องเป็นอนัตตา เป็นอากาศ ไม่นึกคิดปรุงแต่ง จึงจะปล่อยออกได้ ถ้าจิตยังนึกคิดปรุงแต่งแล้วปล่อยออกภายนอกจิตก็จะเกิดตัณหา วิ่งไปรับอารมณ์ภายนอก ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นการเพิ่มทุกข์ขึ้นอีก และเมื่อปล่อยจิตให้เป็นอากาศแล้วผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้จักการเพิ่มพลังงานด้วย (ดูเรื่องการปล่อยจิต)

หมายเหตุ

การปรับจิตให้เข้ากับอากาศร้อนนั้น วิธีที่ง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็คือ การสร้างปิติและแผ่เมตตา แต่ถ้าหากไม่สามารถปฏิบัติตามวิธีใดวิธีหนึ่งได้ วิธีที่ดีที่สุดสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็คือการให้ผู้ปฏิบัตินั้นอดทนอยู่กับความร้อนโดยพยายามทำใจให้เป็นกลาง เมื่ออยู่กับความร้อนนานๆ จนเกิดความร้อนถึงที่สุด ความร้อนก็จะดับไป และเกิดความเย็นขึ้นมาเอง วิธีนี้จะร้อนเพียงตอนแรก ระยะเดียวเท่านั้น ต่อไปก็จะหายร้อนเอง เพราะจิตที่อยู่กับกายนั้นเมื่อถูก

ความร้อนซึ่งเป็นความทุกข์บีบคั้น จิตก็จะปรับสภาพเองตามธรรมชาติ เพราะ ส่วนลึกในจิตของมนุษย์ ทุกคนนั้นกลัวความทุกข์และความตาย เมื่อถูกทุกข์ บีบคั้น จึงปรับสภาพตนเองเพื่อความอยู่รอด ข้อสำคัญผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ นึกคิดฟุ้งซ่านออกภายนอกตัว ถ้าฟุ้งอยากให้หายร้อนมากเท่าไร ก็จะยิ่งเพิ่ม ทุกข์มากเท่านั้น วิธีนี้อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกเปลี่ยนนิดหน่อย

วิธีการปรับจิตให้เข้ากับสภาพอากาศหนาว

การปรับจิตให้เข้ากับสภาพอากาศหนาว วิธีนี้สามารถทำได้ง่ายกว่า การปรับจิตให้เข้ากับสภาพอากาศร้อน เพราะตามธรรมชาติของมนุษย์นั้น เมื่ออยู่กับกายจะมีลักษณะร้อนและอบอุ่นเช่นคนธรรมดาที่ยังไม่ตายจะมี ร่างกายอบอุ่น แต่คนที่ตายแล้วร่างกายจะเย็น เพราะกายนั้นไม่มีจิต ประกอบจึงเย็น ดังนั้นการแก้อากาศหนาวจึงง่ายมาก เพียงแต่ให้ผู้ปฏิบัติใช้ วิธีเพ่งจิตไว้ที่ใจ เพ่งอยู่ที่เดียว อย่างนึกคิดออกไปภายนอก เมื่อไม่นึกคิด ออกไปภายนอก ที่อกที่ใจก็จะเกิดความร้อน ความอบอุ่น เมื่อที่อกเกิดความร้อน ความอบอุ่นแล้ว ให้ปล่อยความร้อน ความอบอุ่นนั้นให้ไหลเวียนลงกาย โดยตั้งสติกับอุเบกขาไปตลอด อย่างนึกคิดออกไปภายนอก ภายในร่างกายก็ จะเกิดความอบอุ่นไปตลอด

หมายเหตุ

การปรับสภาพจิตให้เข้ากับอากาศหนาวนั้น ผู้ปฏิบัติจะใช้วิธีอื่นก็ได้ แต่ข้อสำคัญอย่าปล่อยจิตออกนอกร่างกาย จะต้องกำหนดจิตไว้กับกายเสมอ เมื่อ กำหนดจิตไว้กับกายแล้ว จะต้องให้จิตเป็นอุเบกขาด้วย ไม่แช่จิตอยู่กับการ นึกคิดปรุงแต่งว่า กายหนาวก็จะหนาวมากขึ้น เมื่อจิตอยู่กับกายและไม่คิด ต่อต้าน ความหนาวทำให้ใจให้ยอมรับตามความเป็นจริง ความหนาวก็จะดับไปเอง เรียกว่าเป็นเพื่อนกับความหนาว เพราะจิตยอมรับ ความหนาวจึงไม่เกิด ความทุกข์แต่อย่างไร ถ้ายังคิดต่อต้าน หรืออยากให้หายจะยิ่งเพิ่มทุกข์ให้ มากขึ้นอีก

การรักษาโรคด้วยจิต

โรคของคนเรามี ๒ อย่าง คือ โรคกายกับโรคจิต โรคกาย เช่น โรคตา หู จมูก ปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น โรคจิต คือโรคอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น



ผู้เขียนเคยเป็นโรคประสาทมาลาเรียขึ้นสมอง โรคกระเพาะ เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกว่ารโรคเหล่านี้ได้หายจริงจึงนำมาเขียนเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้ผู้สนใจลองทำดู แต่โรคบางอย่างก็รักษาทางจิตไม่ได้ ต้องรักษาทางแพทย์โดยวิธีผ่าตัดหรือถ้าเป็นบาดแผลก็ต้องทายา โรคที่รักษาด้วยจิตนั้น หมายถึงโรครายในเกี่ยวกับโรคติดเชื่อ เช่นโรคหวัดหรือโรคภูมิแพ้ และโรคปวดเมื่อยต่างๆ เป็นต้น โรคทางกายนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “คนหนึ่งอาจปฏิบัติญาณว่าวันหนึ่งไม่เคยเจ็บป่วยทางกายเลยพอหาได้ หรือ ๕ วัน ๗ วันก็พอหาได้ ๑ เดือน ๑ ปีก็พอหาได้ ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี ก็พอหาได้ แต่คนที่จะปฏิบัติญาณว่าไม่เคยเจ็บป่วยทางใจเลย แม้เพียงขณะเดียวก็หาไม่ได้ เว้นแต่พระซันตาสพ” เราต้องทำความเข้าใจ โรคที่ทรงประสงค์นั้นก็คือ โรคจิต เพราะธรรมดามนุษย์มักเป็นโรคอุปาทาน ยึดมั่น ตาว่าเป็นของกู พอดตาเจ็บก็ไม่สบายใจ ยึดมั่นหูว่าเป็นของกู พอดหูเจ็บก็ไม่สบายใจ ยึดมั่นจมูกว่าเป็นของกู พอดจมูกเจ็บก็ไม่สบายใจ ยึดมั่นลิ้นว่าเป็นของกู พอดลิ้นเจ็บก็ไม่สบายใจ ยึดมั่นกายว่าเป็นของกู พอดกายเจ็บก็ไม่สบายใจ ยึดมั่นใจว่าเป็นของกู พอดใจเจ็บก็ไม่สบายใจ จึงทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางเนื้อหนังมังสา จึงต้องรักษาโรคด้วยจิต

วิธีการรักษาโรคด้วยจิต

การที่จะรักษาโรคด้วยจิตนั้น หมายถึงผู้ที่จับจิตของตนได้แล้ว จึงจะรักษาโรคด้วยจิตได้ เพราะต้องรักษาโรคด้วยจิตโดยการทำจิตให้เป็นเอก คือต้องรู้จักเพ่งจิต วางจิต พิจารณาจิต ต้องฉลาดในขบวนการจิตของตน จึงจะสามารถรักษาโรคด้วยจิตได้ โรคที่เป็นนั้นส่วนมากจะเป็นเพราะกายหยาบยังมีอยู่ เช่น ปวดท้อง ท้องจริงๆ ไม่ได้ปวด แต่จิตวิ่งไปประกอบเข้ากับท้อง คือจิตไปยึดที่ท้อง เช่น คนเป็นโรคกระเพาะ จิตก็ยึดที่กระเพาะ ทำให้ปวดท้อง จนหน้านิ้วคิ้วขมวด ผู้เขียนเคยเป็นโรคกระเพาะ เมื่อปวดท้องลองสังเกตดูว่าทำไมจึงปวดท้อง เมื่อสังเกตดูก็รู้ว่า จิตนั้นเลื่อนลงไปอยู่ที่ท้อง จึงค่อยๆ เลื่อนจิตจากท้องขึ้นมาไว้ที่ทรวงอก ซึ่งเป็นที่เกิดที่ดับ ที่สิ้นที่เสื่อมของจิต แล้วตั้งอุเบกขาอยู่ ความเกิดดับก็ปรากฏขึ้น ทุกขเวทนาคือความปวดท้องก็หายไป อันนี้เรียกว่าเป็นวิปัสสนาอย่างหนึ่ง คือ การพิจารณา การเกิดดับ ความทุกข์ที่เกิดจากจิตวิ่งไปยึดที่ท้องนั้นเป็นอุปาทาน จึงทำให้จิตวิ่งไปยึดรูปที่เป็นทุกข์ เราจะต้องรวมจิตให้เป็นเอก ด้วยการกำหนดจิตไว้กับใจจนเกิดพลังงาน

ความร้อน เหมือนกับดวงอาทิตย์ คืออำนาจของพลังงานความร้อนจะไปรักษา เซลล์ต่างๆ ที่มันพิการอยู่ภายใน ไม่ว่าจะ เป็นโรคอะไรก็ตาม โรคปวดกระดูก หรือปวดท้องก็ตาม รั้งสีของจิตจะฉายแสงเป็นยารักษาโรค เช่น ผู้ที่เป็นโรค มะเร็งเขาฉายแสงรักษากัน การรักษาโรคด้วยจิตก็ใช้รั้งสีของจิตรักษา รั้งสี ของปรมาณูในจิตก็คือ เมื่อจิตรวมตัวเป็นเอกเป็นดวงเดียว จิตก็เกิดพลังงาน เมื่อจิตเกิดพลังงานก็จะมีรั้งสีชนิดหนึ่งเข้าไปรักษาในเซลล์ต่างๆ ที่เป็นโรคทำให้ หายจากโรคได้ **แต่เราจะต้องมีความฉลาดในขบวนการจิตของเรา คือต้องสามารถ กำหนดจิตให้เป็นดวงเดียวได้ เมื่อรวมได้เวหนาทิ้งสิ้นก็ดับหมด** เพราะจิตจะ แยกจากกาย เหมือนกับดวงอาทิตย์แยกจากแผ่นดิน กายของเราขึ้นเปรียบ เหมือนกับแผ่นดิน เวลาเช้าจะเห็นพระอาทิตย์พ้นจากแผ่นดิน โพล์ขึ้นมา ลอยเด่นอยู่ ความมืดก็หายไป จิตก็เสมือนกับดวงอาทิตย์ เมื่อทำจิตให้เป็น เอกได้ จิตก็จะหลุดพ้นจากกาย เวหนาก็จะดับไป เหมือนกับความมืดที่หายไป เมื่อดวงอาทิตย์ปรากฏ เรียกว่าวิธีการรักษาโรคด้วยจิต โดยการทำให้เป็น เอก พ้นจากเวทนา โรคที่เกิดขึ้นในกายนั้นจะดับไปก็ต่อเมื่อจิตของเราเป็น เอกเป็นดวงเดียว หรือถ้าหากผู้ปฏิบัติต้องการทำให้โรคต่างๆ ที่เกาะกินอยู่ ในเนื้อในหนังของเรา สลายตัวไปจนหมดสิ้นนั้น เราจะต้องตั้งสติอุเบกขาวาง เหยยอยู่ไปตลอดกาย ความเกิดดับก็จะเกิดขึ้นทั้งภายในภายนอก รูปนี้ก็ดับไป การดับนั้น เราจะเอาจิตมาตั้งระหว่างตา และทรวงอกของเราก็ได้ เพราะมัน จะมีความสัมพันธ์กัน ความเกิดดับก็จะเกิดขึ้น คือเมื่อเราเอาจิตมาไว้ที่ตานั้น ก็เปรียบเหมือนกับการที่เรามายืนอยู่ปากถ้ำ เมื่อเราทำความรู้สึกตัวอยู่ ความ เกิดดับก็เกิดขึ้นที่อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะลื่นลื่นไป ดับไปทุกขณะจิต อันนี้เรียกได้ว่าเป็นการละลายโรค

หมายเหตุ

การรักษาโรคโดยการทำให้เป็นเอก แล้วยกให้พ้นจากเวหนานั้น เรียกว่าการรักษาโรคโดยอาศัยการเจริญสมณะ

การรักษาโรคโดยการทำให้เห็นการเกิดดับนั้น เรียกว่าการรักษาโรค โดยอาศัยการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นถ้าหากเราสามารถจับจิตได้ เราก็สามารถ รักษาโรคได้ ทั้งการเจริญสมณะและวิปัสสนา



การทำจิตให้เกิดดับ

การทำจิตให้เกิดดับนั้น มีประโยชน์หลายประการคือ ดับกิเลสทางใจ ทำลายอนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในจิตได้ ทำลายรูปหยาบทำให้เกิดความเบากาย เบาใจ ทำให้ความทุกข์คลาย คือ ขณะที่เราทำความเพียรและเกิดความทุกข์ที่กาย เมื่อเรากำหนดจิตให้เกิดดับ ความทุกข์ที่เกาะกายก็จะดับไปคลายไป พร้อมกับอาการเกิดดับที่เกิดขึ้น

วิธีการกำหนดจิตให้เกิดดับ

ครั้งแรกให้ผู้ปฏิบัติทำความรู้สึกไปตลอดกายก่อน เมื่อมีความรู้สึกไปตลอดกายแล้ว ให้กำหนดจิตไว้ที่ระหว่างตา แล้วมองย้อนกลับเข้าภายในกาย เมื่อมองย้อนกลับเข้าภายในแล้ว ให้มองดูระหว่างที่ตาและที่ทรวงอกกลางกายได้ลับปี เมื่อมีสติอุเบกขาเพ่งดูอยู่ที่ระหว่างตาและทรวงอก ก็จะทำให้มีอาการเกิดดับเกิดขึ้นในระยะแรก อาการเกิดดับนี้จะค่อยๆ ก่อน จากนั้นก็จะแรงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อการเกิดดับเกิดขึ้นที่จิตแรงแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเลื่อนจิตมาไว้ที่ท้ายทอย แล้วปล่อยกระแสจิตนั้นให้ไหลเวียนลงในกายก็จะเห็นความเกิดดับเกิดขึ้นตลอดกาย หรือถ้าผู้ปฏิบัติเห็นว่าอาการเกิดดับที่เกิดขึ้นนั้นแรงมากก็ไม่ต้องยกจิตขึ้นที่ท้ายทอยให้แผ่กระแสใจไปให้ตลอดกายเลยก็ได้ โดยตั้งสติอุเบกขาทำความรู้สึกไปตลอดกาย ความเกิดดับก็จะขยายไปตลอดกายที่ทำความรู้สึกความทุกข์ ความแน่นอก แน่นใจต่างๆก็จะดับไป

หมายเหตุ

การเกิดดับนี้เกิดขึ้นได้ ๒ สาเหตุ คือ

๑. เกิดจากการกำหนดจิตของผู้ปฏิบัติคือผู้ปฏิบัติสร้างขึ้นมาด้วยการกำหนดจิต
๒. เกิดขึ้นเองโดยที่ผู้ปฏิบัติมีสติมีความรู้สึกตัวพร้อม และขณะที่มีความรู้สึกตัวพร้อมนั้นเกิดญาณปัญญาขึ้น ทำให้เห็นอาการเกิดดับเกิดขึ้นตลอดกาย

การเกิดดับที่เกิดขึ้นทั้ง ๒ อย่างนี้ มีอำนาจทำลายกิเลสได้เหมือนกัน แต่การเกิดดับที่เกิดจากญาณปัญญานั้นจะดีกว่า คืออาการเกิดดับที่เกิดขึ้นนั้น

จะละเอียดอ่อน ประณีตกว่า และทำลายอนุสัยได้ดีกว่า เมื่อเกิดดับไปตลอด
 ภายแล้ว ธรรมะจะเกิดขึ้นมาแทน จะทำให้กายภายในนั้นเอิบอím ส่วนการ
 เกิดดับที่สร้างขึ้นนั้นจะมีลักษณะหยาบกว่าเกิดจากญาณ และเมื่อดับนาน หรือ
 ดับมากเกินไปก็จะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดความอ่อนเพลีย ดังนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติ
 กำหนดจิตให้เกิดดับแล้ว ก็ควรยกจิตให้เหนือจากการเกิดดับด้วย (ดูเรื่อง
 การยกจิตให้เหนือเกิดดับ) และควรสร้างพลังงานจิตภายหลัง ด้วยการปั้น
 อากาศให้เป็นรูป คือหายใจให้เต็มอกแล้วประคองลมไว้ในอก พักจิตให้นิ่งเฉย
 จิตก็จะเกิดพลังมีความอímขึ้นเอง

การยกจิตให้เหนือเกิดดับ

การยกจิตให้เหนือเกิดดับคืออะไร

ทำไมต้องยกจิตให้เหนือเกิดดับ

จิตโดยธรรมชาติที่แท้จริงนั้นจะมีลักษณะเป็นอนัตตา คือมีสภาพที่
 ว่างเปล่าเหมือนกับอากาศนั่นเอง แต่จิตของคนส่วนมากมักจะเป็นจิตที่มี
 อัตตาตัวตนไม่ว่างเปล่า เพราะจิตของคนทั่วไปนั้นเป็นจิตที่ชอบนึกคิดปรุงแต่ง
 จึงทำให้จิตเกิดอัตตาเป็นตัวตนไม่สามารถเข้าถึงสภาพจิตเดิมจิตแท้ได้ ดังนั้น
 การดับความคิดหรือดับสัญญาผู้ปฏิบัติจึงทำได้โดยตั้งสติอุเบกขา กำหนดจิต
 ไว้ที่ใจ จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของจิตเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อเห็นความเกิดดับ
 ของจิตเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ให้ตั้งอุเบกขาปล่อยจิตไปตลอดกาย ทำความรู้สึกตัว
 ทั่วพร้อม ความเกิดดับก็จะเกิดขึ้นตลอดกายอารมณ์นึกคิดปรุงแต่ง รูปหยาบ
 และเวทนา ที่เกาะรูปหยาบก็จะดับไปพร้อมกับอาการเกิดดับที่เกิดขึ้นที่กายที่
 ใจ เรียกว่าการเห็นธรรมด้วยกาย เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นการเกิดดับของ
 จิตและการเกิดดับของรูปหยาบนานเข้า ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนเพลียหมด
 กำลัง หรือเมื่อผู้ปฏิบัติหมดความต้องการที่จะดูการเกิดดับแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะ
 ต้องยกจิตให้อยู่เหนือการเกิดดับโดยการย้ายจิตให้พ้นจากจุดดับคือ หทัยวัตถุ
 เพื่อให้จิตได้พักผ่อน ใ้จิตผ่องใส หรือให้จิตหลุดพ้น เป็นอารมณ์นิพพาน
 พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ผู้ปฏิบัติจึงควรฝึกจิตให้เห็นการเกิดดับของจิตและ
 สามารถยกจิตให้เหนือการเกิดดับได้



วิธียกจิตให้เหนือการเกิดดับ

จิตนั้นตามธรรมดาจะมีลักษณะว่างเปล่า แต่เมื่อถูกยกมาตั้งไว้ที่ใจ คือหทัยวัตถุ ก็จะทำให้จิตมีอาการเกิดดับ ดังนั้นการที่ผู้ปฏิบัติจะทำจิตพ้นจากอาการเกิดดับก็ต้องยกจิตนั้นให้พ้นจากจุดดับ โดยการยกจิตมาตั้งไว้ที่หน้าผากหรือบนกระหม่อม ซึ่งเป็นจุดที่ทำให้เกิดปีติ และจิตเป็นสุญญา คือเมื่อยกจิตมาตั้งไว้ที่หน้าผากแล้ว หากผู้ปฏิบัติต้องการให้เกิดปีติ ก็ให้ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม แต่ยังคงตั้งสติไว้ที่หน้าผาก ทั้งความเกิดดับที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจ ปีติก็จะไหลอาบร่างกาย ทำให้กายเย็น และอิมเอบ ถ้าต้องการให้จิตว่างเปล่าเป็นสุญญา ก็ให้ปล่อยกระแสจิตไปกับอากาศภายนอก ทั้งความเกิดดับทางกายทางใจ กระแสจิตที่ถูกปล่อยก็จะว่างเปล่าเป็นสุญญาภายนอก การทำสุญญาภายนอกนั้นเป็นการปล่อยแค่กระแสจิตแต่ดวงจิตยังคงตั้งอยู่ที่หน้าผาก ถ้าหากผู้ปฏิบัติต้องการให้จิตหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติก็ต้องยกจิตให้พ้นจากศีระชะ ปล่อยจิตให้พุ่งไปในอากาศ ละทิ้งรูปหยาบและอายตนะทั้งปวง เรียกว่าจิตหลุดพ้นเป็นอารมณ์นิพพาน

หมายเหตุ

ข้อสำคัญในการยกจิตให้เหนือเกิดดับนั้น เมื่อยกจิตให้พ้นจากใจ คือหทัยวัตถุแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องละทิ้งความเกิดดับที่กายที่ใจอย่างเด็ดขาด คือไม่สนใจอาการเกิดดับที่มีอยู่นั้นเองเมื่อผู้ปฏิบัติเลิกสนใจอาการเกิดดับจิตก็จะอยู่ในอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติต้องการ คืออารมณ์ที่มีปีติ อารมณ์เป็นสุญญา และอารมณ์ นิพพานอย่างใดอย่างหนึ่ง การยกจิตให้เหนือเกิดดับนี้ ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่รู้รู้สึกเพ็ลียหรือหมดกำลัง ก็ไม่ควรสร้างปีติ เพราะปีตินั้นจะเกาะกายหยาบ ทำให้กายหนัก ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติไม่รู้รู้สึกเพ็ลีย เพียงแต่หมดความต้องการที่จะดูอาการเกิดดับ ก็ควรทำสุญญาสมาธิหรือสุญญาภายนอก และถ้าหากผู้ปฏิบัติมีความชำนาญ สามารถทำจิตให้หลุดพ้นจากอายตนะได้ ก็ควรทำนิพพานให้แจ้ง โดยการยกจิตให้พ้นจากศีระชะ ทั้งรูปหยาบและอายตนะ จิตก็หลุดพ้นว่างเปล่า เป็นอารมณ์นิพพาน แต่ถ้าหากจิตมีอารมณ์ยังไม่หลุดพ้นก็ควรทำสุญญาสมาธิภายนอก ด้วยการตั้งสติอุเบกขากำหนดจิตที่หน้าผาก ปล่อยกระแสจิตให้ว่างเปล่าภายนอก

ข้อควรเข้าใจเรื่องสุญตาสมาธิกับอารมณ์นิพพาน

สุญตาสมาธิต่างกับอารมณ์นิพพานก็คือ สุญตาสมาธิจะปล่อยเพียงแต่กระแสจิตไปกับอากาศเท่านั้น แต่ดวงจิตยังคงตั้งอยู่ที่หน้าผาก อยู่ในอารมณ์สมาธิที่ว่างเปล่า เรียกว่าสุญตาสมาธิ ส่วนอารมณ์นิพพานนั้น จิตจะละทิ้งกายหยาบ ทั้งอายตนะหลุดพ้นจากอารมณ์ทั้งปวงว่างเปล่า เป็นอารมณ์นิพพาน

การปลอบจิต

การปลอบจิตคืออะไร

การปลอบจิต คือ การยกจิตให้พ้นจากอกุศลธรรมอันเป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมอง เพื่อให้จิตตั้งอยู่ในกุศลธรรม มีสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ทำให้จิตผ่องใสพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวง เพราะจิตของคนเรานั้นอุปมาเหมือนกับเด็ก คือบางครั้งเด็กก็สุขสนุกสนาน บางคราวก็ทุกข์เกิดความเจ็บป่วย เมื่อมารดาหรือพี่เลี้ยงเห็นเด็กเศร้าหมองหรือเจ็บป่วย มารดาหรือพี่เลี้ยงก็ต้องคอยปลอบโยนให้กำลังใจหรือให้รางวัล เพื่อให้เด็กนั้นร่าเริงแจ่มใส สามารถทำการงานได้ จิตก็เช่นเดียวกันบางครั้งก็สุขสนุกสนาน บางคราวก็ทุกข์ เกิดความท้อถอยรวนเรไม่แน่นอนเนื่องจากจิตนั้นเกิดความเสื่อมศรัทธา ไม่นั่นใจ ในคุณพระพุทฺธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณครู อาจารย์คุณความดีของเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ และคุณความดีของตนเอง ทำให้จิตขาดกุศลธรรม ไม่มีปิติที่จะทำให้จิตแจ่มใส ทำให้ไม่สามารถทำความเพียรเผากิเลสได้ ก็จะทำให้จิตนั้นแห้งแล้งเกิดความทุกข์และยึดเกาะอยู่ในสังขารธรรมทั้งปวงไม่สามารถหลุดพ้นได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้จักการปลอบจิตของตน เพื่อให้จิตร่าเริงแจ่มใสมีกำลังใจในการทำ ความเพียร

วิธีการปลอบจิต

การปลอบจิตนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ว่าจิตของตนที่เศร้าหมองนั้นมีอะไรเป็นเหตุ จิตขาดอะไร เหมือนมารดาหรือพี่เลี้ยงของเด็กนั้น เมื่อเห็นเด็กไม่สบายก็ต้องรู้ว่าเด็กต้องการอะไรก็ให้สิ่งนั้น เด็กก็ร่าเริง การปลอบจิตก็เช่นกัน ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ว่าจิตที่เศร้าหมองนั้นต้องการอะไร แล้วก็หาสิ่งนั้นมาให้ เช่น จิตของเราขาดศรัทธา เราก็พยายามสร้างศรัทธาในจิตโดยการระลึกถึง



คุณความดีของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณความดีของเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ หรือของตนเอง หรืออาจปลอบจิตโดยการระลึกถึงคนที่ตนรัก แล้วสร้างเมตตาจิตให้คนที่ตนรักเมื่อเราสร้างเมตตาจิตให้กับบุคคลที่เรารักแล้ว จิตก็จะเกิดความสงบเยือกเย็น จากนั้นก็ให้ผู้ปฏิบัติพยายามทำให้รักสัตว์ทั่วโลกโดยการทำให้กว้างขวาง แผ่เมตตาจิตไปให้ตลอดโลก จิตก็จะเกิดปีติ มีความผ่อนคลาย สงบเยือกเย็น มีจิตตั้งอยู่ในกุศลธรรม คือ สัทธา วิริยะ สติ สมภาณี ปัญญา หลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งปวงที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เหมือนเด็กที่ได้รับสิ่งของที่พอใจ ก็เกิดความสุข ทำให้หายจากความเจ็บป่วย เศร้าหมองได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านจึงควรรู้จักการปลอบจิตไว้ เพื่อจะได้รักษาจิตใจให้พ้นจากความเศร้าหมองนั่นเอง

หมายเหตุ

การปลอบจิตนั้น นอกจากการแผ่เมตตาแล้ว ผู้ปฏิบัติก็สามารถใช้วิธีการปลอบจิตด้วยวิธีใดก็ได้ที่จะทำให้จิตเป็นกุศล คือวิธีใดก็ตาม เมื่อผู้ปฏิบัติทำแล้วทำให้จิตเกิดกุศลหายเศร้าหมองก็เรียกได้ว่าเป็นการปลอบจิต ดังนั้นการปลอบจิตก็คือการสร้างกุศลให้เกิดขึ้นกับจิต ให้จิตตั้งอยู่ในความดีนั่นเอง ไม่ว่าจะวิธีใดก็ตาม

การทำสุญตาสมาธิ (ภายนอก-ภายใน)

การทำสุญตาสมาธิก็คือ การทำสมาธิ คือความว่างเปล่า ในมหาสุญตาสูตานั้นทรงตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังขแล้วจากกาม อกุศลธรรม ประกอบด้วยวิตก วิचार ปีติ สุข เกิดแต่วิเวกแล้วเข้าถึงปฐมฌาน เพลิดเพลินจิต ทำความว่างเปล่าภายนอก เพลิดเพลินว่างเปล่าภายใน จิตเกิดความเลื่อมใส เล่นไปในภายในเธอปล่อยหมด ว่างเปล่าทั้งภายในภายนอก นั่นเป็นความหลุดพ้น” จะเห็นได้ว่าการทำสุญตาสมาธิมี ๒ อย่าง คือ สุญตาสมาธิภายนอก (ความว่างเปล่านอกร่าง) สุญตาสมาธิภายใน (จิตว่างเปล่าภายใน)

วิธีทำสุญตาสมาธิภายนอก

การทำสุญตาสมาธินั้น ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดจิตให้หมดนิเวรก่อน ด้วยการกำหนดจิตไว้กับใจจนจิตเป็นเอก เมื่อจิตเป็นเอกแล้วให้ค่อยเลื่อนจิตนั้น

มาตั้งที่หน้าผาก แล้วปล่อยจิตนั้นให้ทะลุตาออกไปโดยมองออกไปอย่างไม่มีจุดหมาย ปล่อยความว่างออกไปกับอากาศทั้งหมด เหมือนคนหัวขาด เมื่อปล่อยจิตให้ว่างเปล่า จิตก็จะทิ้งอารมณ์โลกเป็นสัจธรรม อีกวิธีหนึ่งก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนจากการมองทะลุออกทางตา มาเป็นการมองให้ทะลุหน้าผากก็ได้ โดยการตั้งสติไว้ที่หน้าผาก แล้วปล่อยจิตให้ทะลุออกหน้าผากไปอย่างไม่มีจุดหมาย จิตก็จะว่างเปล่า ละทิ้งอายตนะทั้งปวง คือละทิ้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสัจธรรมสมาธิภายนอก

วิธีการทำสมาธิภายใน

เมื่อเราทำสมาธิภายนอกแล้ว จะหันมาทำสมาธิภายในก็ได้ คือเมื่อจิตที่ปล่อยออกไปนั้นว่างเปล่าภายนอกแล้ว จะให้ว่างเปล่าภายใน ก็ให้ผู้ปฏิบัติหยุดมองภายนอก แล้วหันจิตนั้นกลับมาจดจ่อในโดยการตั้งสติไว้ที่ท้ายทอย แล้วทำจิตให้ว่างเปล่ามองทะลุกายลงมาด้านใน ภายในก็จะว่างเปล่าเป็นสมาธิภายใน

หมายเหตุ

การทำสมาธิภายในนั้น ผู้ปฏิบัติควรทำสมาธิภายนอกก่อน เพื่อให้จิตว่างเปล่าเป็นอากาศภายนอก แล้วจึงเรียกจิตที่ว่างเปล่าเป็นอากาศนั้น กลับมาว่างเปล่าภายในอีกครั้งหนึ่งและการทำสมาธิภายนอกนั้น การมองให้ทะลุหน้าผากจะดีกว่าการปล่อยจิตออกทางตา เพราะการมองออกทางตานั้นยังใช้อายตนะอยู่ แต่ถ้ามองออกทางหน้าผากจะไม่ต้องอาศัยอายตนะก็จะหลุดพ้นจากสังขารธรรมทั้งปวง แต่การทำสมาธิภายนอกนั้น ควรตั้งสติทำความรู้สึกตัวด้วย เพื่อจะได้เรียกร่องจิตเข้าหาตัวได้ในเวลาที่ต้องการ ถ้าไม่ตั้งสติที่หน้าผากอาจจะทำให้จิตล่องลอยออกไปไกล ผู้ปฏิบัติจึงควรตั้งสติไว้ที่หน้าผาก

ความแตกต่างของสมาธิและอนัตตา

สมาธิและอนัตตานั้นต่างกันโดยพยัญชนะ แต่เหมือนกันโดยอรรถ คือ สมาธินั้นแปลว่าความว่างเปล่า อนัตตาแปลว่าไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน ก็หมายถึง ความว่างเปล่านั่นเอง คือ ต่างกันโดยตัวหนังสือ แต่ความหมายนั้นหมายถึงความว่างเปล่าเช่นเดียวกัน แต่มีความละเอียดลึกซึ้งต่างกันคือ สมาธินั้น



หมายเอานิพพาน คือความว่างเปล่า ดังในมหาสุญญตาสูตฺร ตรัสว่า “**เอว เมว ปรินิพพุเตปิ ปมจ วสุสสหสฺसानิ อิทํ สุตฺตํ อวชฺชิตฺวา คณวิเณเหตุ วา เอกิ ภาวา ภิรตา กุลปฺตฺตา อนฺตํ ทฺกฺขสฺส กฺริสฺสนฺติ**” ถึงแม้เมื่อเราบริพพานแล้ว อย่างนั้นก็จริง หากว่ากุศลบุตรทั้งหลายผู้ยินดีในความเป็นอยู่ผู้เดียวแล้ว หลีกเร้นออกจากหมู่คณะ แล้วระลึกถึงมหาสุญญตาสูตฺรนี้อยู่ จักกระทำให้สิ้นทุกข์ในวัฏฏะนี้ได้ตลอด ๕,๐๐๐ ปี

ส่วนอนัตตานั้น ไม่บ่งเฉพาะนิพพาน บ่งถึงขั้น ๕ หรือ สังขารทั้งปวงด้วย อย่างที่ทรงตรัสในอนัตตลักขณสูตรว่า “**รูปํ ภิกฺขเว อนตฺตา**” ดูกร ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา หากรูปเป็นอัตตาแล้วไซ้ไร สัตว์ทั้งหลายก็จะพึงปรารถนาได้ตั้งใจหวังว่าขอรูปของเราจงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างอื่นเลย ถ้าเป็นอัตตา ตัวตนจริง ก็อาจบังคับไม่ให้ แก่ เจ็บ ตายได้ แต่ก็ไม่สามารถบังคับบัญชามันได้ ผิดความปรารถนาว่าไม่พึงด้วย เป็นสภาพว่างเปล่า ความหมายของอนัตตาไม่ได้หมายถึงนิพพานอย่างเดียว หมายถึงขั้น ๕ ด้วย หมายถึงถึงนิพพานด้วย ซึ่งมีความหมายได้ทั้งโลกีย์และโลกุตระ ขั้น ๕ เป็นอนัตตา และนิพพานเป็นอนัตตาแต่ไม่มีอนิจจังทุกขัง ส่วนสุญญตาเป็นนิพพานอย่างเดียว ไม่บ่งถึงขั้น ๕ แต่อย่างไร

บรรยายภาพ

พุทธจิต

ผู้ปรารถนาจะเห็นทิศ คือ นิพพาน
ควรทำจิตของตนให้มั่นคง
อย่าให้วอกแวกไปตามอารมณ์
ให้เหมือนคนประคองบาตรอันเต็มเปี่ยม
ไปด้วยน้ำมัน โดยไม่ให้น้ำมันหกจะนั้น

“เตลปตต์ ยถา ปรีหเรยฺย เอวํ สจฺจิตฺตมนุรฺกฺเข”

พึงรักษาจิตของตน เหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน

ช.ชา.เอก. ๒๗/๓๑

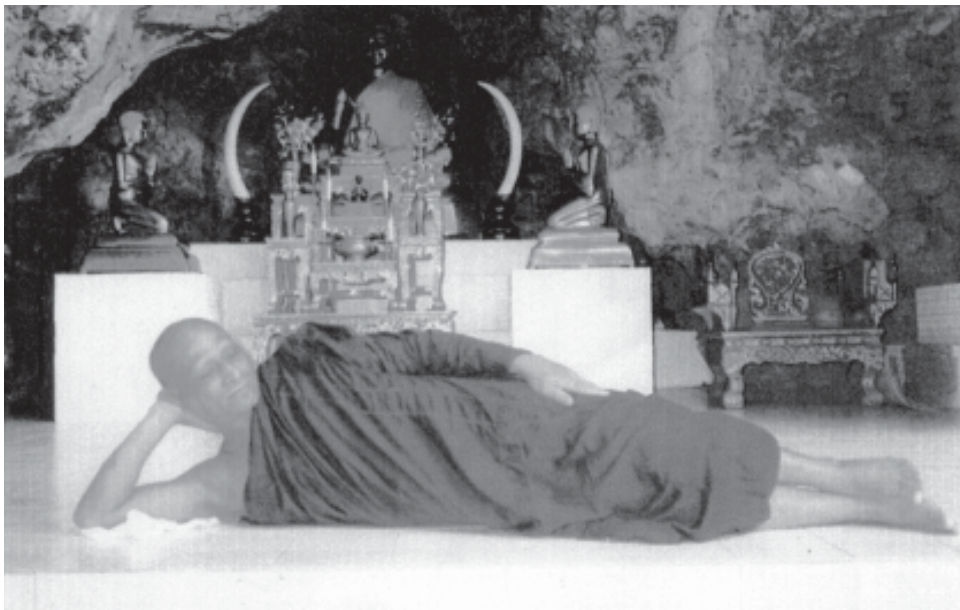
ประคองจิตไว้ภายใน เหมือนเต่าหดหัวในกระดองก็ปลอดภัย
รักชีวิต จงระวังจิต อย่าคิดชั่ว



พระพุทธรูปหินหยก

ประดิษฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำสี) ต.ไร่ส้ม อ.เมือง จ.เพชรบุรี





อิริยาบถนอน

“ปูน จ ปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สยาโน วา สยาโนมุหิตี ปชานาติ”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ภิกษุเมื่อนอน ย่อมทำความรู้สึกตัวว่าเรานอน ในขณะที่นอนเพื่อปฏิบัติชำระจิตให้หมดกิเลส ควรนอนตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า ปล่อยใจให้ว่างไปตลอดทั้งกาย แล้วจะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือจะเห็นความสิ้นความเลื่อมไปตลอดทั้งกาย

(ถ้ามีสติระลึกรู้ไปในกาย ความตายจะไม่มี)

(ถ่ายเมื่อ เม.ย. ๒๕๓๒)



เมตตาธรรม

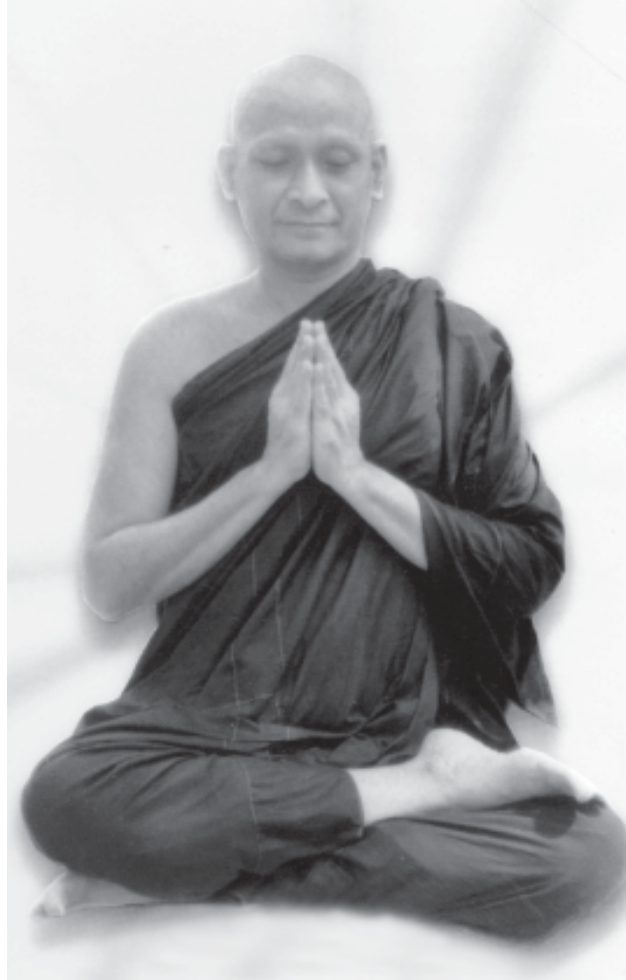
(พระเมตตา)

เมตตา ความรัก ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เป็นคุณธรรมควรมีไว้ในจิตใจเสมอ จะได้เกิดความสุขทั้งแก่ตัวเราเองและคนอื่นที่เห็นเราด้วย และเมตตาธรรมนี้ สามารถกำจัดความอาฆาตแค้น พยาบาทได้

(โลกจะลุกเป็นไฟ ถ้าใจขาดเมตตา)

(ถ่ายเมื่อ เม.ย. ๒๕๓๒)





กรุณาธรรม

(พระกรุณา)

กรุณาความสงสารคิดจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ เป็นหน้าที่ของพระภิกษุ
ในศาสนา

กรุณาความสงสาร เป็นธรรมกำจัดวิหิงสา ความคิดเบียดเบียนผู้อื่น
หรือสัตว์อื่นได้

“อပ္พยาปชฌ์ สุขุ โลเก” ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก



มุกิตาธรรม

(พระมุกิตา)

มุกิตา ความพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี เป็นธรรมสำหรับกำจัด
ความริษยา มิให้เกิดขึ้นในจิตใจของคนเราได้

(โลกจะขึ้นบานหรรษา ถ้าทุกคนมีมุกิตาต่อกัน)

(ถ่ายเมื่อ พ.ศ.๒๕๓๒)

เคล็ดลับดับทุกข์



บรรยายภาพ



การนั่ง

การนั่งสมาธิ แบบปล่อยวางต้องลืมตา แล้วเอามือวางบนเข่าทั้งสองข้าง แล้วทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปตลอดทั้งร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก

สมาธิวิปัสสนา ต้องลืมตา ถ้าหลับตาจะละความง่วงนอนได้ยาก เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติควรลืมตาปฏิบัติธรรม

กนฺตสิริ ภิกขุ



อิริยาบถเดิน

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“บุณ จ ปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตี ปชานาตี”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ภิกษุเมื่อเดิน ย่อมรู้สึกตัวว่าเราเดิน
คือมีสติระลึก รู้ที่อยู่ที่กายใจของตน

(ถ้ามีสติระลึกที่กายจิต ชีวิตนี้จะเป็นสุข)

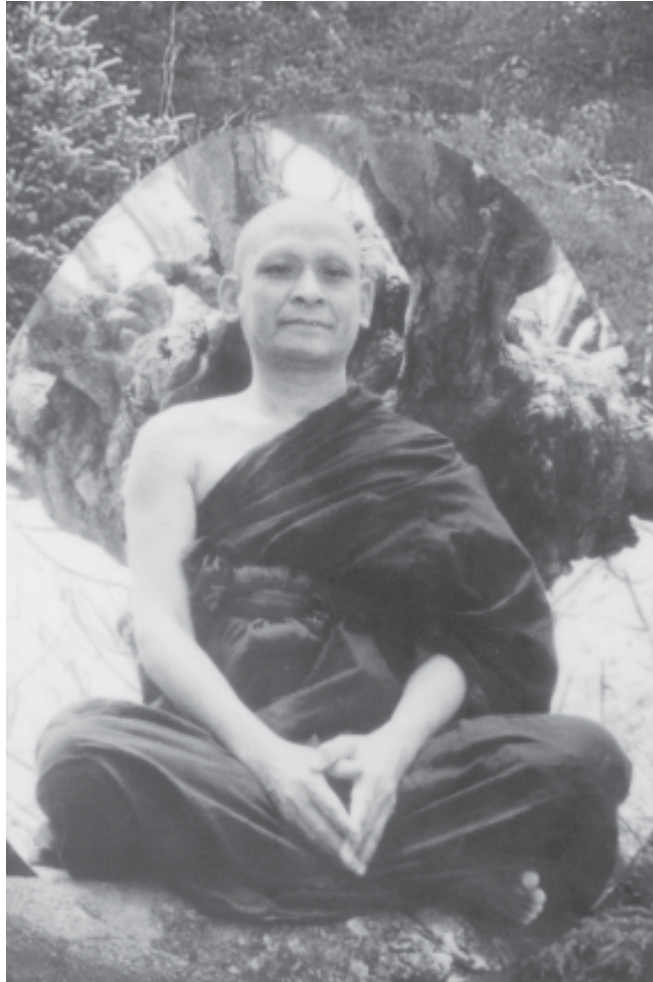




อิริยาบถยืน

“ปนฺน จ ปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฐิตฺวา ฐิตมฺหีติ ปชานาติ”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ภิกษุเมื่อยืน ย่อมรู้สึกตัวว่าเรายืน
คือทำความรู้สึกตัวตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ไม่ส่งจิตออกไปนอกร่าง ไม่
ซ้าก็จะเกิดความรู้แจ้งลงไปนอกร่าง คือเห็นความลึนเลื่อมไปนอกร่าง
(ถ้ามีสติระลึกรู้ไปนอกร่าง ความตายจะไม่มี)



อิริยาบถนั่ง

“ปน จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ นิสินฺโน वा นิสินฺโนมเหตีติ ปชานาติ”

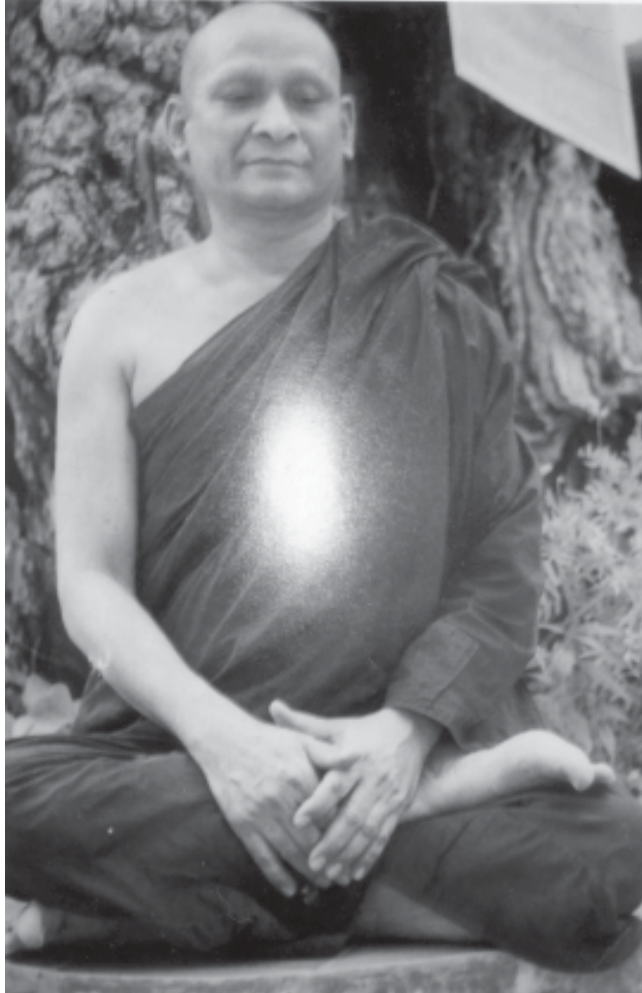
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ภิกษุเมื่อนั่ง ย่อมทำความรู้สึกตัวว่าเรานั้น จะนั่งยองๆ ขัดสมาธิ หรือพับเพียบก็ได้ ข้อสำคัญให้ทำความรู้สึกตัวเมื่อกายนั่งลงไปกระทบพื้น และรู้สึกวาจิตใจตั้งอยู่ที่กายนี้ด้วย

เมื่อมีสติระลึกรู้อยู่ที่กายที่จิตนี้ ไม่ช้าก็จะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือจะเห็นความสั่นเสื่อมนไปในกายนี้

“วยธมฺมา สงฺขารา อูปฺปมาเทน สมฺปาเทถ”

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด





อุเบกขาธรรม

“(พระอุเบกขา)”

อุเบกขา ความวางเฉย หรือความเพ่งดูเฉยอยู่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเสร็จแล้ว หรือวางเฉยอยู่ไม่ดีใจไม่เสียใจ เมื่อเห็นผู้อื่นถึงความวิบัติได้รับทุกข์อยู่

อุเบกขานี้เป็นธรรมสำหรับละความยินดีในร้ายหรือความรักความชังได้
“อนุปาทา วิมูจฺจนฺติ” สาธุชนย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น



ภาคผนวก

กาม

ความใคร่ ความปรารถนา ความยินดีติดใจในอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อีกอย่างหนึ่งหมายถึงใคร่ในธรรมก็ได้ เช่น คำว่า “**ธมฺมกามิ** ภวํ **โหติ**” ผู้ใคร่ในธรรมเป็นผู้เจริญ เป็นต้น

กิเลส-ตัณหา

กิเลส ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำให้เศร้าหมอง

ตัณหา ได้แก่ ความอยาก ความดิ้นรนของจิต

กามตัณหา ได้แก่ ความยินดี อยากได้ในอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

ขั้น

ขั้น แปลว่า กอง มี ๕ คือ **รูปขั้น** กองแห่งรูป, **เวทนาขั้น** กองแห่งเวทนา, **สัญญาขั้น** กองแห่งสัญญา, **สังขารขั้น** กองแห่งสังขาร, **วิญญาณขั้น** กองแห่งวิญญาณ ย่อลงแล้ว เรียกว่า รูปนาม กายใจ

ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันเป็นกายนี้ เรียกว่ารูป, ความรู้สึก ว่า อารมณ์ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เรียกว่าเวทนา, ความจำได้ หมายถึง เช่น สีเขียว สีขาว เป็นต้น เรียกว่าสัญญา, ความนึกคิด คือ คิดดีบ้าง ชั่วบ้าง เรียกว่าสังขาร, ความรู้อารมณ์ เช่น รูปกระทบตา เป็นต้น เรียกว่า วิญญาณ



ความว่าง

ความว่างนั้นต่างจากสุญตา คือ สุญตานี้เป็นธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของ พระอริยเจ้า เป็นธรรมชาติที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์แห่งจิต ไม่มีการบกพร่องแต่อย่างใด ส่วนความว่างในเคล็ดลับดับทุกข์นี้ หมายถึงความว่างที่ผู้ปฏิบัติสร้างขึ้นได้ ซึ่งในทางปฏิบัตินั้นมีอยู่ ๒ ทาง คือ

๑. ความว่างแบบสมถะ เป็นความว่างที่ไม่มีสภาวะธรรมรองรับ คือ ว่างจากอารมณ์นึกคิดปรุงแต่งต่างๆ อยู่ในอาการที่สงบนิ่งด้วยอำนาจที่จิตอยู่ในสมาธิ แต่ยังไม่หมดจากกิเลส คือ ในความสงบนิ่งนั้น จิตยังมีอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในสันดานเพียงแต่ถูกกดข่มด้วยอำนาจสมาธิชั่วคราว ทำให้จิตว่างจากอารมณ์ปรุงแต่ง และไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ แต่ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ เหมือนกับการเห็นแสงไฟในถ้ำมืด มีแสงเย็นตา ไม่เห็นการเกิดดับของกระแสไฟในหลอด

๒. ความว่างแบบวิปัสสนา ความว่างแบบวิปัสสนาเป็นความว่างจากความนึกคิดปรุงแต่ง ว่างจากราคะ โทสะ โมหะ แต่ยังเป็นสภาวะธรรมอยู่ คือ เห็นอาการเกิดดับของจิตด้วยปัญญา เหมือนการมองดูหลอดไฟ จะเห็นแสงไฟด้วย และเห็นการเกิดดับของกระแสไฟในหลอดไฟด้วย ซึ่งเป็นสภาวะการทำงานของจิตในขณะที่จิตทำงานเกิดดับอยู่นั้น กิเลสตัณหาจะไม่เกิดขึ้นในจิต และกิเลสตัณหาเก่าที่มีอยู่แล้วก็จะถูกทำลายไปด้วย จึงเรียกว่าเป็นความว่างแบบวิปัสสนา คือ จิตว่างจากอารมณ์นึกคิดปรุงแต่ง ว่างจากกิเลสตัณหา แต่มีสภาวะธรรมคืออาการเกิดดับของจิตปรากฏขึ้น

ฌาน

ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือเพ่งจนจิตแน่วแน่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แบ่งเป็น ๒ คือ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ รูปฌาน ความเพ่งรูปเป็นอารมณ์มี ๔ คือ

๑. **ปฐมฌาน** มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคตา
๒. **ทุติยฌาน** มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคตา
๓. **ตติยฌาน** มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคตา
๔. **จตุตถฌาน** มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคตา

อรุปรมาณ ความเพ่งในอรุปรเป็นอรุปรมี ๔ คือ

๑. อากาสนัญญายตนฌาน เพ่งที่ต่อแห่งอากาศ

๒. วิญญาณัญญายตนฌาน เพ่งที่ต่อของวิญญาณ

๓. อากิญจัญญายตนฌาน เพ่งที่ต่อความไม่มีอะไร

๔. เวนสัญญานาสัญญายตนฌาน เพ่งที่ต่อของความมีสัญญาก็มีใช้
ไม่มีสัญญาก็มิใช่

อรุปรมาณทั้ง ๔ นี้ มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคตาเหมือนกันหมด
ต่างกันแต่อรุปรและออรุปรในฌานนั้นๆ เท่านั้น การเพ่งวัตถุภายนอก
เรียกว่า กสิณฌาน เป็นการเพ่งด้วยใจ ไม่ใช่เพ่งด้วยตา รูปหรือวัตถุที่เพ่ง
นั้นเป็นของภายนอกร่างกาย แต่ก็เหมือนการเพ่งภายในเหมือนกัน เพราะได้
น้อมเอารูปนั้นมาปรากฏได้ด้วยกำลังใจ และองค์ห้าของฌานได้เกิดขึ้นด้วย
อาศัยรูปแห่งกสิณนั้นเป็นปัจจัย มีความเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับไปจนกระทั่ง
ถึงจตุตถฌาน

การกำหนดใจตั้งมั่นอยู่ในสกลกาย และประกอบความเพ่ง อยู่ใน
อวัยวะร่างกายของตน มีองค์ ๕ ปรากฏขึ้นตามลำดับ สำเร็จเป็นฌานต่างๆ
ตามลำดับแห่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแล้ว ในกสิณฌาน เรียกว่าสติปัฏ
ฐานฌาน สติปัฏฐาน ๔ ฌานนี้ เป็นเรื่องของการเจริญวิปัสสนาโดยเฉพาะ

ทุกข์

ความยาก ความลำบาก ความเดือดร้อน ทุกข์นี้แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง
คือ ทุกข์กาย ๑ และทุกข์ใจ ๑ ความไม่สบายทางกาย เช่น หิวข้าว หิวน้ำ ปวด
อุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นโรคต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดฟัน ปวดท้อง เป็นต้น
และความแก่ความตาย เหล่านี้จัดเป็นทุกข์ทางกาย

ความไม่สำราญทางใจ คือใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน ด้วยเหตุที่ต้องพลัด
พรากจากของรักของชอบใจ หรือปรารถนาจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วไม่ได้ตั้งใจ
เป็นต้น นี้เรียกว่าทุกข์ใจ





ธรรมารมณ

ธรรมารมณ ได้แก่ อารมณที่เกิดขึ้นกับใจ ทั้งดีและไม่ดี เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ หรืออาหารของใจอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติควรจะละให้ได้ เมื่อละธรรมารมณหมดไปจากจิตได้ จิตก็จะเข้าถึงความว่าง

นิพพาน

นิพพานเมื่อแปลแล้วได้ ๒ นัย คือ

๑. แปลว่า ความดับ
๒. แปลว่า หาเครื่องเสียบแทงมิได้

นิพพานที่แปลว่า ดับ หมายถึงดับเพลิงกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ และเพลิงทุกข์ คือ ชาติ ชรา มรณะฯ เป็นธรรมชาติที่สงบเย็น

นัยที่สองที่แปลว่า หาเครื่องเสียบแทงมิได้นั้น หมายถึง ไม่มีตัณหา หรือกิเลสใดๆ แล้วที่จะมาเป็นเครื่องเสียบแทงใจ ทำให้เกิดความทุกข์ได้อีก คือหมดกิเลส ตัณหา เครื่องเสียบแทงใจนั่นเอง

เมื่อเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์ และตัณหา อันเป็นเครื่องเสียบแทงใจนั้นหมดสิ้นแล้ว ความสุขก็ย่อมเกิดมีขึ้น

ในการปฏิบัตินั้น ถ้าหากเมื่อใดจิตของผู้ปฏิบัติสงบเย็น ไม่เกิดกิเลส ตัณหารบกวนจิตใจ จะเป็นด้วยอำนาจสมาธิหรือด้วยอำนาจแห่งปัญญาที่ดี จัดได้ว่าผู้นั้นได้พบนิพพาน หรืออยู่ในนิพพานชั่วขณะก็ว่าได้

“นิพพาน ปรม สุข” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

(ผู้ใดช่วยตนเองแล้วด้วยความพยายามของตน เรียกได้ว่าตนพึ่งตนเองแล้ว)

นิวรรณ

ธรรมเป็นเครื่องปิดกั้นไม่ให้จิตบรรลุสมาธิ มี ๕ คือ กามฉันทะ พอใจรักใคร่ในกาม ๑, พยาบาท ความคิดปองร้าย ๑, ถีนมิทธะ ง่วงเหงาหาวนอน ๑, อุทธัจจะกุกกุกจะ พุ้งซ่านรำคาญใจ ๑, วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ๑

พรหมจรรย์

ความประพฤติเหมือนพรหม การไม่ครองเรือน ความประพฤติอันประเสริฐ คือ สมาธิ ปัญญา นี่เป็นพรหมจรรย์ คือเมื่อทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริบูรณ์จนสามารถดับกิเลสได้หมดสิ้นจนถึงความสิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง เรียกว่าอยู่จบพรหมจรรย์

พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ แปลว่าธรรมเป็นเครื่องอยู่ที่ประเสริฐ หรือ ธรรมเป็นที่อยู่อาศัยอันประเสริฐของใจ มี ๔ คือ

๑. เมตตา ความปรารถนาดีต่อบุคคลและสัตว์ทั้งปวง
๒. กรุณา ความคิดจะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ของคนและสัตว์ทั้งหลาย
๓. มุทิตา ความบันเทิงใจพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสัตว์อื่นทั่วไปมีความสุข
๔. อุเบกขา ความวางเฉยหรือความวางใจเป็นกลาง ในสุขทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย

ภวังค์

ภวังค์ องค์แห่งภพของจิต หมายถึงที่อยู่ของจิต คือหลังจากการรับอารมณ์ครั้งหนึ่งเสร็จแล้ว แต่ยังไม่ทันขึ้นสู่วิถีที่จะรับรู้อารมณ์ครั้งต่อไป ในขณะนี้จิตไม่มีอารมณ์อันใด แต่ระยะเวลาที่จิตไม่มีอารมณ์นี้เร็วมากจนไม่สามารถแยกออกให้เห็นได้ชัดในทางปฏิบัติ เรียกว่าจิตลงสู่กระแสภวังค์บ้าง ตกภวังค์บ้าง เข้าภวังค์บ้าง อันนี้แหละเป็นระยะที่จิตยังไม่ได้รับอารมณ์ เป็นต้น

คนเราจะมีทุกข์มีสุขก็เพราะอารมณ์ หรือเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ทั้งนั้น นอกจากถึงนิพพานจึงจะเป็นอนารมณ์ คือไม่มีอารมณ์ (อีกอย่างหนึ่ง คำว่าอารมณ์ หมายถึงสิ่งที่ถูกจิตรู้จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปครั้งหนึ่ง นับเวลาที่จิตขึ้นสู่วิถีรับอารมณ์อันหนึ่งจนสุดวิถีแล้วเข้าสู่ภวังค์ ภวังค์ เป็นที่เก็บอารมณ์ของจิต คือจิตนั้นจะสะสมอารมณ์นั้นไว้เป็นวิบาก คือผลแห่งการเสพอารมณ์ไว้ทุกครั้ง)



มโนวิญญาน

มโนวิญญาน การรู้อารมณ์ทางใจ คือเพราะอาศัยใจ ๑, ธรรมารมณ์ ๑ หรืออารมณ์ที่มากกระทบใจ ๑ ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์ทางใจ คือมโนวิญญานขึ้น

มโนและธรรมารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงสลายไปเป็นประการอื่น เพราะไม่อาจจะบังคับบัญชาได้ และต้องป่วยไข้แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อเกิดมโนวิญญานขึ้นก็ย่อมไม่เที่ยงตามไปด้วย

การที่ธรรม ๓ ประการนี้ คือ มโน ๑, ธรรมารมณ์ ๑ และมโนวิญญาน ๑ มาอยู่รวมกันแห่งเดียว เรียกว่ามโนสัมผัส จิตที่ถูกมโนสัมผัสแล้วย่อมเกิดเวทนา เจตนา (สังขาร) และเกิดสัญญาที่เป็นขั้น ๕ ทางใจขึ้นมาครบถ้วน

“ยงฺกิญฺจิจิ สมฺมยธมฺมํ สพฺพพหฺตํ นิโรธธมฺมํ”

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา

มรรค

มรรค ได้แก่ ธรรมชาติ เครื่องฆ่ากิเลส ประกอบด้วย องค์ ๘ คือ เห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ทำความเพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตชอบ สงเคราะห์ลงในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เห็นชอบ ดำริชอบ เป็นปัญญา, เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เป็นศีล, ทำความเพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจมั่นชอบ เป็นสมาธิ ศีลเป็นเครื่องฆ่ากิเลสอย่างหยาบ สมาธิเป็นเครื่องฆ่ากิเลสชั้นกลาง ปัญญาเป็นเครื่องมือละกิเลสชั้นละเอียด ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน มีราคะนุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย เป็นต้น เมื่อจิตรวมตัวเป็นมรรค เป็นเอกายนมรรค ศีล สมาธิ ปัญญา สมังคี หรือสามัคคีกัน ทำหน้าที่พร้อมกันในการประหารกิเลส

ญาณ คือความรู้เป็นเหตุที่ละสังโยชน์ได้เด็ดขาด เรียกว่า มรรค กิเลสย่อมหมดสิ้นไปตามกำลังของมรรคนั้นๆ คือ

โสดาปัตติมรรค ละได้ ๓ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

สกิทาคามีมรรค ทำราคะ โทสะให้เบาบาง

อนาคามีมรรค ทำราคะ โทสะ ให้หมดสิ้นไป

อรรถัตมมรรค ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดสิ้นไป ไม่เกิดอีกต่อไป

มัคฌยาน

ปัญญาในมรรค ที่ทำให้สิ้นกิเลส ท่านแบ่งออกเป็น ๔ คือ

โสดาปัตติมรรค ๑

สกิทาคามีมรรค ๑

อนาคามีมรรค ๑

อรรถัตมมรรค ๑

โสดาปัตติมรรค ประหารกิเลสหรือละสังโยชน์ได้ ๓ คือ *ลักกายทิฐิ* ความเห็นผิดหรือเข้าใจผิดว่ากายเป็นของตน ๑, *วิจิกิจฉา* ความลัษณสังสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ และ *ขันธ ๕* เป็นต้น ๑, *สีลัพพตปรามาส* การลุ่มหลงศีลพรตหรือปฏิบัติผิดนอกพุทฺธศาสนา ๑ กิเลสเหล่านี้เมื่อโสดาปัตติมรรค ญาณเกิดขึ้นแล้วย่อมขาดสิ้นไปเด็ดขาด

สกิทาคามีมรรค ละได้อย่างเดียวกับโสดาปัตติมรรค กับทั้งทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางอีกด้วย

อนาคามีมรรค ละสังโยชน์ได้ ๕ คือ *เพิ่มกามราคะ* ความกำหนัดในกามคุณ ๕ และ *ปฏิฆะ* ความโกรธได้เด็ดขาด

อรรถัตมมรรค ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ อย่าง คือเพิ่มมาอีก ๕ ได้แก่ *รูปราคะ* ความกำหนัดยินดีในรูปฌาน หรือรูปภพ (ภวตัณหา), *อรูปราคะ* ความกำหนัดยินดีในอรูปรฌานหรือ อรูปภพ, *มานะ* ความสำคัญตัว คือถือตัวว่าดี กว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา, *อุทธัจจะ* ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน กิเลสและสังโยชน์ตัวสุดท้าย คือ *อวิชชา* ความไม่รู้แจ้งในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค รวมสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ทั้งเบื้องบน ๕ เบื้องต่ำ ๕ นี้ อรรถัตมมรรคญาณละได้เด็ดขาด

เวทนา

คำว่า เวทนานั้น คนส่วนมากมักจะเข้าใจผิดอยู่เสมอว่า เป็นความทุกข์ เช่น คนป่วยที่มีความทุกข์มาก ก็จะพากันพูดว่า เขามีเวทนามาก ซึ่งความจริงแล้ว เวทนานั้นไม่ได้หมายถึงความทุกข์แต่อย่างใด



แต่คำว่า เวทนานั้นเป็นคำกลาง คือแปลว่าเสวยอารมณ์ หรือความรู้สึกในอารมณ์ต่างๆ มีอารมณ์สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นต้น ที่เรียกว่า สุขเวทนา รู้สึกสุขหรือเสวยสุข, ทุกขเวทนา รู้สึกทุกข์หรือเสวยทุกข์, อทุกขมสุขเวทนา รู้สึกเฉยๆ คือไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นต้น

สภาวะ

ความเป็นเอง สิ่งที่เป็นเอง ธรรมดาปกติของคน เช่น รูปนาม ชันธ์ ๕ อายตนะ เป็นต้น เราเห็นผู้ชายคนหนึ่ง สมมุติว่า เขาชื่อนายแดง คำว่าผู้ชายก็ดี เขาชื่อนายแดงก็ดี นี่ เป็นความจริงโดยสมมติ เรียกว่าสมมติสัจจะ รูปของนายแดงนั้นประกอบ ด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันนี้ เรียกว่าสภาวะหรือสภาวะสัจจะ จริงโดยสภาวะสิ่งที่เป็นเอง

สมาธิ

สมาธิ แปลว่าจิตตั้งมั่น ไม่ซัดส่ายไปมา ความไม่ฟุ้งซ่าน ความสงบของจิต เรียกว่าสมาธิ สมาธินั้นแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง คือ

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ ๑

มิจจาสมาธิ จิตตั้งมั่นผิด ๑

หรือโลกุตระสมาธิ และโลกีย์สมาธิ ในสมาธิที่กล่าวมานี้ สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ควรทำ

ในเคล็ดลำดับทุกชั้นนั้นเน้นสมาธิที่ทำให้เกิดปัญญา ไม่เน้นสมาธิที่ทำให้เกิดความสงบนิ่ง หรือสมาธิเข้าฌาน แต่เน้นสมาธิที่ทำให้เกิดสภาวะธรรม เมื่อใดที่จิตสงบจากการปรุงแต่งเรื่องกาม เรื่องพยาบาท ไม่สงสัยในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ไม่มง่วงเหงาหาวนอน แลรู้เห็นตามความเป็นจริง เห็นความสิ้นเสื่อมแห่งสังขาร ก็จัดว่าเป็นสมาธิแล้ว ถึงแม้ว่าจิตจะไม่เข้าสู่ความสงบนิ่งเงียบภายในก็ตาม ยังมีผู้ปฏิบัติหลายท่านที่เข้าใจว่าการทำสมาธินั้น จิตจะต้องสงบนิ่งไม่รับรู้อะไร การสงบนิ่งไม่รับรู้อะไรของจิตนั้น ผู้เขียนไม่ถือว่าเป็นสมาธิที่ดี สมาธิที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ และสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกตัว ไม่คิดออกนอกตัว ก็จัดว่าจิตเป็นสมาธิแล้ว เรียกว่า สมาธิตามธรรมชาติ ซึ่งเป็น

ของที่มีอยู่แล้วในจิตของมนุษย์ทุกคน แต่คนส่วนมากไม่เข้าใจ สมานนั้นเป็นของที่จะต้องทำ หรือจะต้องสร้างขึ้น จึงพากันบังคับจิต หรือหาวิธีต่างๆ นานา เพื่อที่จะทำให้จิตเป็นสมาน ซึ่งส่วนมากจะทำให้เกิดนิเวศน์ได้ง่าย หรือไม่ก็จะทำให้จิตนั้นหนึ่งเงียบลงสู่ว่างค์ไป ไม่เกิดปัญญาแต่อย่างใด ฉะนั้น สมานในเคล็ดลับดับทุกข์นั้นจะเรียกว่า การมีความรู้สึกตัวตามธรรมชาติ จิตไม่ซัดส่ายไปมากับอารมณ์ภายนอกก็ว่าได้ เรียกว่าสมานธรรมชาติ หรือธรรมที่ไม่ต้องทำ เมื่อใดมีความรู้สึกตัวสมานก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

สังขาร

สภาวะธรรมที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง สังขารหรือสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งนั้น ย่อมตกอยู่ในลักษณะ ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

ลักษณะที่ไม่เที่ยง ได้แก่ ไม่คงที่ คือไม่ตั้งอยู่ในสภาพเดิม เช่น บางคราวรู้สึกว่าจะเกิดปีติความอึดอึดใจ แต่ก็ตั้งอยู่ไม่นานแล้วก็ดับไป เกิดความไม่สบายใจขึ้นอีก เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยไป อย่างนี้เรียกว่า ไม่เที่ยง

อาการที่ความอึดใจหรือสุขใจมันทนอยู่ไม่ได้ เรียกว่าทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตาคือไม่มีแก่นสารตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้

สังขารแบ่งออกเป็น ๓ คือ กายสังขาร ๑, วจีสังขาร ๑ และ จิตตสังขาร ๑

สภาพที่ปรุงแต่งหรือกระทำทางกาย ทั้งที่เป็นบุญและบาป เรียกว่า กายสังขาร

สภาพที่ปรุงแต่งวาจา ทั้งที่เป็นบุญและบาป เรียกว่า วจีสังขาร

สภาพที่ปรุงแต่งทางใจ ทั้งที่เป็นบุญและบาป เรียกว่า จิตตสังขาร

อีกอย่างหนึ่งลมหายใจเข้าออก เรียกว่ากายสังขาร เพราะเป็นของเนื่องอยู่กับกาย ปรนเปรอร่างกายให้เป็นอยู่จึงเรียกว่า กายสังขาร

บุคคลตรึกตรอง หรือนึกคิดก่อนแล้วจึงพูด เรียกว่า วจีสังขาร

สัญญา เวทนา เรียกว่าจิตตสังขาร เพราะเป็นของเนื่องอยู่กับจิต ย่อมจิตให้มีอาการต่างๆ



สังโยชน์

กิเลสเครื่องผูกใจ เช่น ตาเห็นรูปแล้วรู้สึกรักใคร่พอใจ ความรักใคร่พอใจนั้นเท่ากับเชือกผูกใจ การจะละหรือตัดสังโยชน์นั้น ต้องละความรักใคร่พอใจ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ เหมือนเชือกผูกขา พึงละสังโยชน์เบื้องบน ๕ เหมือนเชือกผูกคอ

สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ คือ สักกายทิฐิ ความเห็นผิดเข้าใจผิดว่ากายเป็นของตน ๑, วิจิกิจฉา ความลั้ลเล่งสงสัยในพระรัตนตรัย ๑, สีสัพพตปรามาส ความลุ่มคล่ำคึลและวัตร ๑, กามราคะ ความกำหนัดในกามารมณ์ ๑, ปฏิฆะ ความโกรธ (น้อยใจ) ๑

สังโยชน์เบื้องบน ๕ คือ รูปราคะ ความพอใจในรูปฌาน (รูปภพ) ๑, อรูปราคะ ความพอใจในอรูปฌาน (อรูปภพ) ๑, มานะ ความถือตัว ๑, อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ๑, อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ๑

สังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นเครื่องผูกมัดจิตใจให้ได้รับความทุกข์ ด้วยการเวียนเกิดอีกจนนับไม่ถ้วน ถ้าตัดสังโยชน์หมดสิ้นแล้ว เหตุให้เกิดอีกก็ไม่จำเป็นต้องเกิด เป็นอันว่าหมดความเรียงรัด พ้นความเป็นทาส หลุดพ้นทุกข์ทั้งปวง

สัญญา

สัญญา ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ เช่น จำรูปต่างๆ สีต่างๆ เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ เรียกว่าสัญญา

สัมปชัญญะ

ความรู้ตัวอยู่เสมอทุกอิริยาบถ คือ จะเดิน ยืน นั่ง นอน ก็มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ หมายความว่าร่างกายจิตใจนี้มีความรู้สึกเป็นอันเดียวกัน ไม่แยกจากกัน ถ้าทำความรู้สึกตัว จิตใจเป็นของตัวเองอยู่เช่นนี้ ก็ไม่มีวันตาย เพราะอยู่กับธรรมตลอดเวลานั่นเอง

“รวมกันเราอยู่ แยกกันเราตาย สามัคคีกันไว้ ความตายจะไม่มี ถ้าทำกายจิตให้สามัคคีกัน คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ก็ไม่ตายนั่นเอง”

สัมปยุตธาตุ

สัมปยุตธาตุ เกิดร่วมกัน ธาตุที่ประกอบกันผสมกันเป็นร่างกาย

ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มีอยู่ในกายนี้ หากธาตุใด ธาตุหนึ่ง หย่อนหรือพิการลง จะทำให้เกิดความป่วยไข้ได้ ธาตุที่สำคัญ คือธาตุไฟหรือไฟธาตุที่ย่อยเผาผลาญอาหารที่เราบริโภคเข้าไปเกิดพิการไม่สามารถจะทำการย่อยให้เกิดพลังงานแก่ร่างกายได้ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีแรงต้านทานโรค ทำให้เกิดโรคเจ็บป่วยอยู่เป็นประจำจนไม่สามารถจะทำกิจการของตนได้

วิธีประกอบธาตุหรือเพิ่มธาตุเพื่อให้ธาตุไฟสมดุลกันกับ ธาตุดิน น้ำ ลม คือให้ยกจิตไปตั้งไว้ฐานที่ ๗ คือห้องหทัยวัตถุ จนเกิดพลังงานความร้อนขึ้นแล้ว จึงแผ่ใจไปทั่วกายภายใน โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไป ความสุขกาย สุขใจจะเกิดขึ้น ทำให้สะดวกแก่การปฏิบัติธรรม

อย่างนี้เป็นวิธีรักษาโรคด้วยจิต ถ้าผู้ปฏิบัติฝึกฝนจิตจนชำนาญแล้ว เรื่องยาทางแพทย์ย่อมหมดความจำเป็น แต่ถึงอย่างนั้นก็ไม่ควรประมาท ควรบริโภคอาหารที่เผ็ดๆ ร้อนๆ เช่น กระเทียม พริกไทย ขิง ข่า ฯลฯ เพื่อจะได้เพิ่มธาตุไฟให้แก่ร่างกายของเรา อันนี้หมายถึงผู้ขาดธาตุไฟ ถ้าไฟธาตุคืออยู่แล้ว ไม่ต้องทำก็ได้

สุญตา

ความว่างเปล่าเป็นธรรมชาติ เครื่องอยู่ของท่านผู้เป็นมหาบุรุษ คือ ท่านผู้บรรลุโลกุตระธรรมชั้นสูงชั้นอรหัตต์ ไม่มีกิเลสอะไรที่จะทำให้เกิดความวุ่นวายอีกต่อไป

ความว่างของสุญตาเป็นความว่างที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ อุปมาเหมือนดวงจันทร์ในวันขึ้น ๑๔-๑๕ ค่ำ มีใช้ว่างแบบแก้วเปล่า หรือขวดเปล่า หรือห้องที่ว่างเปล่า

ความว่างเปล่าของสุญตานี้ย่อมเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ชนิดที่ไม่มีอะไรเข้าไปอาศัยอยู่ได้ ถ้าจะเปรียบอีกนัยหนึ่ง ก็เหมือนดวงอาทิตย์ที่เป็นเจ้าแห่งความร้อน ที่ไม่มีสัตว์ บุคคล วัตถุสิ่งของอาศัยอยู่เลย



อนัตตา

อนัตตา ได้แก่ ความไม่เป็นตัวตน คือสิ่งต่างๆ ที่เห็นอยู่นั้นจะมีการ ลื่นล่อมสลายไปตลอดเวลา ไม่มีการคงอยู่ แต่ด้วยอำนาจของการสืบทอดของ สิ่งต่างๆ จึงทำให้เห็นว่าของนั้นหรือสิ่งนั้นๆ คงที่ แต่ความจริงแล้วของนั้น กำลังลื่นล่อมสลายตัวอยู่ตลอดเวลา คือมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตลอดเวลา จึงไม่เป็นตัวตน เป็นอนัตตา วางเปล่าจากความเป็นคนเป็นสัตว์เป็นสิ่งของ ซึ่ง จะเห็นได้ชัด เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดจิตไว้ที่ใจ ก็จะเห็นความเกิดดับของจิต จิต นั้นจะเกิดดับอยู่ตลอดเวลาไม่คงที่ จึงไม่เป็นตัวตนแต่อย่างใด คงอยู่ได้ด้วย อำนาจของการสืบทอดของสังขารธรรมนั่นเอง

ฉะนั้น เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติสามารถยกจิตขึ้นพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ของสังขารธรรมทั้งปวง และทำจิตให้วางเปล่าจากสังขารธรรม คือไม่นึกคิด ปรุงแต่ง ว่าเป็นคนเป็นสัตว์สิ่งของ จิตก็จะวางเปล่าเข้าถึงความหลุดพ้น

อนุสัย

กิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ได้แก่ ราคะอนุสัย โทสะอนุสัย และอวิชชา อนุสัย หรือโมหะ กิเลสเหล่านี้นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ถ้าไม่กระทบแรงๆ ย่อม ไม่เกิดขึ้น เปรียบเหมือนน้ำแกว่งสารส้มที่ตกตะกอนก้นโอ่ง เมื่อเราตักน้ำเบาๆ ตะกอนย่อมไม่ขุ่นขึ้น แต่เมื่อหย่อนมือลงไปถึงที่อยู่ของมัน ตะกอนที่นอน อยู่นิ่งๆ จะลอยฟุ้งขึ้นทันที

ผู้ปฏิบัติติดในสมามีความสุขตลอดเวลาที่ยังไม่กระทบอารมณ์แรงๆ ดูเหมือนไม่มีกิเลส ต่อเมื่อกระทบอารมณ์แรงๆ เช่น ถูกด่า ถูกนิินทา เป็นต้น โทสะหรือความโกรธอาจเกิดขึ้นได้ การที่จะรู้ว่ามือนุสัยหรือไม่นั้น ย่อมรู้ได้ เมื่อเราทำใจให้เป็นปกติเหมือนคนธรรมดา ถ้าใจยังยินดียินร้ายหรือยังยึดถือ สัตว์ บุคคลอยู่นั้นแสดงว่ายังมีอนุสัย ต้องปฏิบัติชนิดที่ไม่ต้องปฏิบัติ คือไม่ ต้องมีท่าทางของการปฏิบัติ หรือไม่ต้องบังคับ กดดันจิตกันอยู่เรื่อยไป เห็นก็ ลักว่าเห็น ได้ยินก็ลักว่าได้ยิน รู้ก็ลักว่ารู้ ไม่ปรุงแต่ง ไม่ยินดียินร้าย อย่างนี้ เรียกว่าไม่มีอนุสัย

อนุโลมญาณ

ความรู้เป็นไปตาม คล้อยตาม หมายถึงผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ผ่านญาณตามลำดับมาทั้ง ๘ ประการแล้ว ญาณที่ ๙ คือ อนุโลมญาณ หรือสังจານุโลมิกญาณ ญาณที่จะรู้หรือริยสัง แต่ยังไม่เห็นหรือริยสังโดยแจ่มแจ้งเพียงเห็นตามความรู้แห่งญาณทั้ง ๘ ข้างต้น คือ

๑. **อุทฺธัพพยานุปัสสนาญาณ** ญาณเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของนามรูป (ขั้นที่ ๕)

๒. **กัณฺฑกานุปัสสนาญาณ** ญาณเห็นความดับแห่งนามรูป

๓. **ภยตูปัฏฐานญาณ** ญาณเห็นความปรากฏขึ้นของนามรูปโดยความเป็นของน่ากลัว

๔. **อาทีนวานุปัสสนาญาณ** ญาณพิจารณาเห็นโทษของนามรูป

๕. **นิพพิทานุปัสสนาญาณ** ญาณเห็นนามรูปเป็นinga นำเบื่อหน่าย

๖. **มูญฺญิตุกัมมตาญาณ** ญาณอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นหรือพ้นไปจากนามรูปนั้น

๗. **ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** ญาณพิจารณาหาทางเพื่อความหลุดพ้น

๘. **สังขารุเปกขาญาณ** ญาณวางเฉยในนามรูป

๙. **สังจານุโลมิกญาณ** ญาณอนุโลมหรือริยสัง หรืออนุโลมญาณ เหมือนพระราชารักษาบังคับคำพิพากษาของมหาอำมาตย์ผู้วินิจฉัยคดี ๘ นาย เมื่อทรงพิจารณาแล้วก็ทรงเห็นชอบด้วยเพราะถูกต้องตามพระราชกำหนดกฎหมาย

ญาณ ๘ ประการข้างต้น เปรียบเหมือนมหาอำมาตย์ ๘ คน อนุโลมญาณที่ ๙ นี้ เหมือนพระราชโอรส โทษปักขียธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เหมือนพระราชกำหนดกฎหมาย อนุโลมญาณเป็นที่สุดแห่งวิปัสสนา

วิปัสสนาญาณ ๙ นี้ อยู่ในวิสุตติ ๗ (คือข้อที่ ๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุตติ) ต่อจากนั้นจะขึ้นถึงญาณทัสสนวิสุตติ คือความหมดจดบริสุตติแห่งความรู้ความเห็นอันถูกต้องถ่องแท้ และต่อจากนั้น โคตรภูญาณก็เกิดขึ้น อันอยู่ในระหว่างความเป็นปุถุชนกับความเป็นอริยะ



โคตรภูฏานนี้เป็นเบื้องต้นแห่งโศดาปัตติมรรคญาณเหมือนแสงเงินแสงทองตอนเช้า เป็นนิมิตหมายว่าดวงอาทิตย์กำลังจะขึ้นมา ต่อจากนั้นโศดาปัตติมรรคญาณก็เกิดขึ้น ต่อจากนั้นผลญาณก็เกิดตามขึ้น เหมือนดวงอาทิตย์อุทัยแล้วทำลายความมืดให้หมดไปฉะนั้น

อานาปานสติ

การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก เป็นการฝึกสมาธิแบบหนึ่งที่มีอยู่หลายแบบหลายอย่าง สำหรับผู้ประสงค์จะฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินี้ ควรนั่งตั้งกายให้ตรง แล้วมีสติระลึกอยู่ที่ลมเข้าลมออกตรงปลายจมูก หรือโพรงจมูกก็ได้ ฝึการระลึกอยู่อย่างนี้นานเข้าจนจิตเชื่อง คุ่นเคยอยู่กับลมแล้วก็จะ เป็นสมาธิเกิดขึ้นเอง

อารมณ์

เครื่องยึดเหนี่ยวของใจ มี ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เมื่อรูปกระทบตา รู้สึกพอใจ ความรู้สึกพอใจนั้นแสดงว่าใจได้เหนี่ยวรูปนั้นมาเป็นอารมณ์ในบาลีว่า “**รูปารมฺมณฺวา**” มีรูปเป็นอารมณ์ อารมณ์ ได้แก่ รูปนาม ชันธ ๕ กิเลส สังขาร ถ้าจิตไม่เกาะเกี่ยวกับอารมณ์ เป็นแต่กิริยาสักว่าเห็น สักว่าได้ยิน เป็นต้น เรียกว่าจิตหลุดพ้นจากอารมณ์ มีนิพพานเป็นอารมณ์

อุเบกขา

ความวางใจเป็นกลาง ความวางเฉย ความเพ่งเฉยอยู่ (ตามศัพท์แปลว่าเข้าไปเพ่งดู) อุเบกขามีหลายอย่าง เช่นอุเบกขาในจิตตุดตมมาน อุเบกขาในวิปัสสนา (สังขารุเบกขาญาณ) และฉัพพังอุเบกขา ความวางเฉยในอายตนะทั้ง ๖ ของพระอรหันต์ (ในเคล็ดลำดับทุกชั้นนี้ เน้นถึงการวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์)

อุปาทาน

อุปาทาน ได้แก่ ความยึดมั่นถือมั่น มี ๔ คือ

กามุปาทาน ถือมั่นกาม ๑

ทิฏฐุปาทาน ถือมั่นทิฐิ ๑

สีลัพพตูปาทาน ถือมั่นศีลพรต ๑

อัตตวาหุปาทาน ถือมั่นวาหะว่าตน ๑

การถือมั่นวัตรุกาม จะเป็นเหตุให้เกิดริษยาและหึงหวง การถือมั่นทิฐิ จะเป็นเหตุให้เกิดการถกเถียงกัน การถือมั่นศีลพรต จะเป็นเหตุให้เป็นคนหัวดื้อ งามาย ถือมั่นตนจะเป็นเหตุให้เป็นคนถือพรรคถือพวก มีพวกเราพวก เขา ศีล สมာธิ ปัญญา เป็นธรรมละอุปาทานทั้ง ๔ ได้

เอกัคตา

ความมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว เหมือนตะเกียง ที่จุดลูกโปลงอยู่ แสงสว่างไม่กะพริบหรือดับ เพราะมีโปกหรือหลอดแก้วครอบไว้ฉะนั้น

อุทยานธรรมบำเพ็ญจิต

ปัจฉิมพจน์

หนังสือเล่มนี้ เป็น หนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติทางด้านจิตใจโดยเฉพาะ มีใช้หนังสือนวนิยายที่อ่านเล่นสนุกๆ หรือปรัชญา ที่เป็นแนวแห่งความคิด หากแต่เป็นข้อเขียนมุ่งเน้นหนักในทางปฏิบัติ ดังนั้นจึงไม่มีการเรียงเรียงคำพูดให้สละสลวย เหมือนนวนิยายทางโลก

หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าเขียนขึ้นจากประสบการณ์ของข้าพเจ้าบ้าง จาก การไปศึกษาตามคณาจารย์อื่นๆ บ้าง จากพระไตรปิฎกบ้าง เอามาประยุกต์กัน คือประกอบรวมกันจนเป็นรูปเล่ม โดยให้ชื่อว่า “เคล็ดลับดับทุกข์”

การปฏิบัติธรรม หมายถึงการมองด้านใน พิจารณาด้านใน สิ่งภายนอกนั้น ต้องปล่อยวางอย่าให้จิตไปปรุงแต่ง ต้องมีสติควบคุมจิต ให้รู้เท่าทัน ความคิดนึกปรุงแต่งของจิตอยู่ทุกขณะ แม้ในขณะที่ทำงานก็ปฏิบัติได้ ถ้าเรามี



สติระลึกรู้กับงานที่กำลังทำอยู่นั้น ข้อสำคัญงานที่เราทำนั้นจะต้องเป็น สัมมากรรมมนโต การทำกรงานชอบ การทำกรงานชอบนั้นได้แก่อะไร การ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๑, เว้นจากการลักทรัพย์ ๑, เว้นจากการประพฤตผิดใน กามทั้งหลาย ๑ นี้เรียกว่ากรงานชอบ และเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดอีก ๕ อย่าง คือ ไม่ค้าขายศาสตราวุธ ๑, ไม่ค้าขายสัตว์เป็น ๑, ไม่ค้าขายเนื้อสัตว์ ๑, ไม่ ค้าขายน้ำเมา ๑, ไม่ค้าขายยาพิษ ๑ เมื่อเว้นจากการค้าขายที่ผิดธรรม ๕ อย่าง นี้ ก็ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับศีล คือศีลเกี่ยวกับอาชีพร หรือศีล เกี่ยวกับการเลี้ยงชีพิต เมื่อทำกรงานที่บริสุทธิ์ เลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์แล้วจิตใจ ย่อมผ่องใสสมกับเป็นชาวพุทธที่แท้จริง

การปฏิบัติธรรม จุดมุ่งหมายก็เพื่อชำระใจให้ผ่องใส ปราศจากความ ชุมนมัวเศร้าหมอง ทำไมเราจึงต้องทำจิตใจให้ผ่องใส เหตุที่เราต้องทำใจให้ ผ่องใสก็เพราะว่า เมื่อจิตของเราเศร้าหมองแล้ว เราผู้เป็นเจ้าของจิตย่อมรู้สึก เป็นทุกข์เดือดร้อน ทรมานเหมือนตกนรกทั้งเป็น เมื่อจิตผ่องใสเราผู้เป็น เจ้าของจิตย่อมรู้สึกมีความสุข เหมือนอยู่บนสวรรค์ทั้งเป็น ที่คนชอบพูดกันว่า สวรรค์ที่ตกนรกที่ใจนั่นเอง (นรกสวรรค์ในมนุษย์) พระพุทธองค์ทรงแสดง เหตุที่ทำให้ใจผ่องใสไว้ ๔ ประการ คือการฟังธรรมตามกาลเวลา ๑, การ สนทนาธรรมตามเวลา ๑, การควบคุมจิตของตนให้สงบตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ได้แก่การเจริญสมถะตามกาลเวลา ๑, การเจริญวิปัสสนาตามเวลา ๑ สามข้อ นั้นแจ่มแจ้งอยู่แล้ว แต่ในข้อว่าเจริญวิปัสสนาตามเวลานั้นหลายคนคงจะ สงสัยว่าวิปัสสนาคืออะไร

ความรู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสังขารว่าไม่เที่ยงไม่คงที่ไม่ยั่งยืนเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ เป็นทุกข์ ทนยาก คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลง ว่างเปล่าหายไป เป็นอนัตตามิใช่ตัวตน ไม่มีแก่นสาร ว่างเปล่าสูญหายไป จน ลึนสลัดในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้ เรียกว่าวิปัสสนา

การนั่งทางใน กับวิปัสสนานั้นแตกต่างกันอย่างไร บางคนถามว่านั่ง แล้วเห็นอะไรไหม? บางคนบอกว่าเห็นผี เห็นเปรตเห็นนรก เห็นสวรรค์ ฯลฯ การเห็นผี เป็นต้นนั้น ไม่ใช่วิปัสสนา เขาเรียกว่านั่งทางใน วิปัสสนาเห็นอะไร การเห็นทุกข์ เห็นเหตุ เกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์ เห็นอุบายวิธีที่จะทำทุกข์ให้ดับ หรือเห็นความลึนความเสื่อมไปในสังขาร ตามที่ทรงตรัสไว้ก่อน จะประนิพพานว่า

“อามนุตยามิ โว ภิกขเว ปฐิเวทยามิ โว ภิกขเว ขยวยธมฺมา สงฺขารอปปมาเทน สมฺปาเทถ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนขอบอกพวกท่านทั้งหลายว่า สังขารธรรมทั้งหลาย มีความสิ้นเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด หรือการเห็นกิเลส เช่น ราคะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปก็ดี หรือเห็นความเกิดดับของรูปนามก็ดี นี้เรียกว่า เห็นด้วยวิปัสสนา สรุปความว่า ถ้านั่งแล้วเห็นผี เป็นต้นนั้น เรียกว่านั่งทางใน หรือเห็นด้วยสมาธิ ส่วนการเห็นรูปนามสิ้นเสื่อมเกิดดับอยู่ เรียกว่าเห็นด้วยวิปัสสนา ตามที่ชี้แจงมานี้ หวังว่าท่านผู้อ่านหนังสือเล่มนี้คงเข้าใจ จึงขอยุติเพียงแค่นี้ ขอความสุขความไม่มีโรค ไม่มีทุกข์ และความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านสาธุชนในกาลทุกเมื่อเทอญ

กนฺตสิริ ภิกขุ

๒๐ มิ.ย. ๒๕๓๒



รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์

หนังสือเคล็ดลับดับทุกข์ (๑)

ลำดับ	ชื่อ	จำนวนเงิน
๑	คุณพัฒนาะ จงถาวรสถิตย์ และครอบครัว	๒๐,๐๐๐
๒	คุณภคภรณ์ รุจาชนันท์ และครอบครัว	๑๕,๐๐๐
๓	คุณธีระพงษ์ วงศ์รัตนานนท์ และครอบครัว	๑๕,๐๐๐
๔	คุณศิริศักดิ์ เจริญด้วยศิริ และครอบครัว	๑๕,๐๐๐
๕	คุณพ่อฉัตร คุณแม่บุญเดือน กลิ่นสุวรรณ	๑๐,๐๐๐
๖	พนักงาน บริษัท ชงโค วิศวกรรม	๑๐,๐๐๐
๗	คุณกวีพร เอี่ยมศิริเมธี และครอบครัว	๕,๐๐๘
๘	คุณชัยรัตน์ ตั้งติวาจา และครอบครัว	๕,๐๐๐
๙	คุณสงกรานต์ ธรรมติกานนท์ และครอบครัว	๕,๐๐๐
๑๐	คุณธีระ เตียวิไล และครอบครัว	๓,๐๐๐
๑๑	คุณอารยา เจนจบวงศ์	๑,๕๐๐
๑๒	คุณวิชัย เทียงวัฒนธรรม	๑,๐๐๐
๑๓	คุณธานี ด้จจะบริบูรณ์	๑,๐๐๐
๑๔	คุณเศรษฐสิทธิ์ ต้นทอง และครอบครัว	๑,๐๐๐
๑๕	คุณสุนพัฒน์ คุณาธิกรกิจ	๑,๐๐๐
๑๖	คุณชลิต พิเศษสินธุ์	๑,๐๐๐

รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์

หนังสือเคล็ดลับดับทุกข์ (๒)

ลำดับ	ชื่อ	จำนวนเงิน
๑๗	คุณสันติ เฉลี่ยวงค์ และครอบครัว	๕๐๐
๑๘	คุณกฤตภาส กณิกนันต์	๕๐๐
๑๙	คุณกฤษฏา บุศรา	๕๐๐
๒๐	คุณเพ็ญรุ่ง ติมปีสุวรรณ์ศิริ	๕๐๐
๒๑	คุณศุภวรรณ ทองกองทุน	๕๐๐
๒๒	คุณมาลินี อัครเทพอุทัย	๕๐๐
๒๓	คุณบุศรา แซ่ไชว	๕๐๐
๒๔	คุณสุชาติ อริญชัยวัฒน์	๕๐๐
๒๕	อ.มนตรี-อ.พรรณิการ์ จตุรภัทร	๕๐๐
๒๖	คุณสุวิมล ชินชูศักดิ์ และครอบครัว	๔๐๐
๒๗	คุณประภิต ติมปีสุวรรณ์ศิริ	๒๐๐
๒๘	คุณทัศนีย์ วรรณพัฒน์ และครอบครัว	๒๐๐
๒๙	เงินเหลือจากกฐินน่าน	๑๗๐
๓๐	คุณชัยวัฒน์ (ไม่ทราบนามสกุล)	๑๐๐
๓๑	คุณโบว์เนียว แซ่ค่าน	๑๐๐
	รวมเงิน	๑๑๕,๑๗๘