บทที่ 1

อิทธิบาท 4

บทที่ 1
อิทธิบาท 4

1.1 ฉันทะ

1.1.1 ฉันทะในการปฏิบัติสมาธิ

1.1.2 มูลเหตุที่ทำให้เกิดฉันทะในการปฏิบัติธรรม

1.2 วิริยะ

1.2.1 วิริยะในการปฏิบัติสมาธิ

1.2.2 วิริยะ 3 ระดับ

1.2.3 วิธีการสร้างให้มีความวิริยะ

1.3 จิตตะ

1.3.1 จิตตะในการปฏิบัติสมาธิ

1.3.2 วิธีการสร้างจิตตะ

1.4 วิมังสา

1.4.1 วิมังสาในแนวทางการปฏิบัติสมาธิ

1.4.2 ตัวอย่างการใช้วิมังสาในการปฏิบัติสมาธิ

แนวคิด

1. ธรรมะที่เป็นข้อปฏิบัติแห่งความสำเร็จในกิจใดๆ ก็ตาม เรียกว่า อิทธิบาท เพราะอิทธิบาท คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย อันประกอบด้วยองค์ 4 ดังนี้ ฉันทะ คือความพอใจ วิริยะ คือความเพียรพยายาม จิตตะ คือความใฝ่ใจจดจ่อ และวิมังสา คือความพิจารณาไตร่ตรองปรับปรุงให้ดีขึ้น

2. อิทธิบาท 4 เป็นคุณธรรมที่ควรนำมาใช้ในการประกอบกิจการงานต่างๆ และนำมาใช้ในการปฏิบัติธรรม ถ้าเราสามารถฝึกคุณธรรมนี้ให้เกิดขึ้นแล้ว การงานต่างๆ จะสำเร็จสมความมุ่งหมาย และในการปฏิบัติสมาธิก็จะทำให้เข้าถึงธรรมได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถอธิบายความหมาย เหตุ และลักษณะของอิทธิบาท 4 ได้

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ในเรื่องของอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติสมาธิ

บทที่ 1
อิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 เป็นสูตรแห่งความสำเร็จของธรรมะในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะนำความสุขและความสำเร็จมาสู่ตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นกิจการงานทางโลก หรืองานทางธรรมก็ตาม ทั้งนี้ความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายนั้น เราจึงต้องปฏิบัติตามหลัก อิทธิบาท 4 ซึ่งมีความหมายมาจาก อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ หรือว่า ความสำเร็จ ส่วน บาท แปลว่า ทางไป อิทธิบาท[1] แปลว่า คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ หรือทางไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วยองค์ 4 คือ

1. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
2. วิริยะ เพียรประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน
3. จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ จดจ่อ ในสิ่งนั้น ไม่วางธุระ
4. วิมังสา หมั่นตริตรอง หรือทดลอง ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น

1.1 ฉันทะ

ฉันทะ[2] แปลว่า ความพอใจรักใคร่ หมายความว่า พอใจ รักใคร่ที่จะทำความดี ด้วยความเต็มใจและตั้งใจอย่างแรงกล้า ซึ่งความดีที่ควรทำนั้นมีประการต่างๆ ตัวอย่าง เช่น การศึกษาศิลปวิทยาทางโลก และทางธรรม การประกอบกิจเครื่องเลี้ยงชีวิต การปฏิบัติพระธรรมพระวินัยคุ้มครองจิตใจให้สงบแช่มชื่น จนกระทั่งการทำจิตให้หมดจดจากกิเลส

1.1.1 ฉันทะในการปฏิบัติสมาธิ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ให้ความหมายโดยสรุปไว้ คือ[3] ปักใจ ท่านได้ขยายความว่า ต้องปักใจรักการนี้จริงๆ ประหนึ่งชายหนุ่มรักหญิงสาว ใจจดจ่อต่อหญิงคู่รัก ฉะนั้น การรักสมาธิต้องมีใจเฝ้าคะนึงถึง ด้วยความรักอย่างจริงๆ

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) ได้กล่าวสอนแนวทางการวัดฉันทะในใจเราว่า มีมาก แค่ไหนด้วยการให้ถามตัวเองว่า เรารักในการเข้าถึงพระธรรมกายมากแค่ไหน เป็นการให้ทบทวนถึงฉันทะในตัวเราและประเมินตัวเองบ่อยๆ เมื่อเราได้ตระหนัก

---

1 อภิธรรมปิฎก วิภังค์ , มก เล่ม 35 หน้า 292.

2 คณาจารย์เลี่ยงเซียง, แบบประกอบนักธรรมตรี อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 1, (กรุงเทพฯ: เลี่ยงเซียง, 2536), หน้า 94.

3 มรดกธรรม กัณฑ์ที่ 2 หน้า 64.

ถึงความรักในการเข้าถึงพระธรรมกาย เราก็จะเกิดวิริยะมีความเพียรขึ้น แล้วเราจะเริ่มปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายอย่างจริงจัง และการปฏิบัติธรรมต้องระวังเรื่องของความอยาก เพราะถ้าความรักมีมากเกินไป จนกลายเป็นความอยาก ความสุขในการทำสมาธิก็จะไม่เกิด จะได้ความเครียดมาแทน ฉะนั้น ผู้ทำสมาธิจึงพึงสังวรและระวัง อย่าให้ฉันทะกลายเป็นตัณหา คือ ความอยาก

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้ขยายความในเรื่องนี้ไว้ดังนี้[4] ฉันทะคือความรักในการปฏิบัติธรรม อยากเข้าถึงธรรมได้อย่างเย็นๆ มีความผูกสมัครรักใคร่ในธรรม อยากให้เข้าถึงดวงธรรม อยากถึงธรรมกาย อยากเข้ากลางได้ อยากได้สุขที่เกิดจากการหยุดการนิ่งภายใน มีแค่ฉันทะพอ อย่าให้ฉันทะมีมากจนกระทั่งไปเป็นความอยาก ถ้าอยากมากเกินไปแล้วกลุ้ม ถ้านั่งไม่ได้ผลแล้วเบื่อ พอเบื่อแล้วก็โทษนั่นโทษนี่ น้อยอกน้อยใจกันไป เพราะฉะนั้นให้มีฉันทะแค่นั้นพอ มีความรักมีความชอบมีความพึงพอใจที่จะเข้าถึงธรรมอย่างเย็นๆ เบาๆ สบาย พอฉันทะซึ่งเป็นหัวเรือใหญ่ เป็นหัวหน้าทีมตั้งขึ้นได้ เดี๋ยววิริยะความเพียรจะมาเอง

1.1.2 มูลเหตุที่ทำให้เกิดฉันทะในการปฏิบัติธรรม การกระทำให้เกิดฉันทะมีอยู่หลายประการ เช่น การมองให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรม การมองให้เห็นคุณของการออกจากภพ และการมองให้เห็นภัยที่มีอยู่ในภพ เหมือนพระโพธิสัตว์ของเรา ที่ท่านมองเห็นโทษของความแก่ ความเจ็บ และความตายว่าเป็นภัย ท่านจึงไม่อยากกลับมาเกิดอีก และมองเห็นว่าเพศสมณะมีคุณที่จะทำให้เราออกไปจากภพที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย นี้ได้

พระโมคคัลลานะและพระสารีบุตรเมื่อครั้งที่ท่านเป็นคฤหัสถ์ ขณะที่กำลังดูการแสดงบนเวที ซึ่งทุกคนกำลังสนุกสนานกับการแสดงอยู่ แต่ท่านทั้งสองกลับมองว่า ไม่นานคนแสดงก็ต้องตาย แม้ตัวท่านทั้งสองก็ต้องตาย จึงออกบวช ตั้งใจปฏิบัติธรรม ในเรื่องของการมองให้เห็นคุณของการออกจากภพ และโทษของการอยู่ในภพนี้ เพื่อให้เข้าใจได้ชัดเจนขึ้น จะขอนำตัวอย่างของพระมิลลกะ[5] ที่ท่านได้กัลยาณมิตรจึงทำให้ท่านเกิดฉันทะในการทำความเพียร

เล่ากันมาว่า ในเวลาเป็นคฤหัสถ์ พระเถระนั้นเลี้ยงชีพด้วยการกระทำปาณาติบาตเป็นนายพราน อยู่ในป่า วันหนึ่งกำลังเคี้ยวกินเนื้อที่ปิ้งไว้บนถ่าน เที่ยวไปในที่ใกล้บ่วง ถูกความกระหายครอบงำ จึงไปสู่วิหารของพระเถระผู้อยู่ป่ารูปหนึ่ง เปิดหม้อน้ำดื่มที่ตั้งอยู่ในที่ไม่ไกลของพระเถระผู้กำลังเดินจงกรมอยู่ ไม่ได้เห็นน้ำติดก้นโอ่ง เกิดอารมณ์โกรธ กล่าวว่า ภิกษุ

---

4 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 3 ตุลาคม 2536.

5 สารัตถปกาสินี อรรถกถาสังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค, มก. เล่ม 27 หน้า117.

พวกท่านฉันโภชนะที่คฤหบดีให้แล้วก็หลับไป ไม่จัดตั้งน้ำไว้แม้เพียงนิ้วมือหนึ่งในหม้อน้ำ นั่นเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง

พระเถระกล่าวว่า ผมได้ตั้งหม้อน้ำดื่มไว้เต็มแล้ว จึงไปตรวจดู เห็นหม้อน้ำยังเต็ม จึงบรรจุสังข์สำหรับใส่น้ำดื่มจนเต็มได้ให้แล้ว ท่านดื่มน้ำที่เต็มสังข์ที่สอง คิดว่าหม้อเต็มน้ำอย่างนี้ อาศัยการกระทำของเรา เกิดเป็นเหมือนกระเบื้องร้อน ในอนาคต ตัวของเราจะเป็นอย่างไร เมื่อนายพรานฟังแล้ว มีจิตสลด ทิ้งธนูแล้วกล่าวว่าขอท่านโปรดบวชให้กระผมเถิดครับ พระเถระให้ท่านบรรพชา มื่อท่านทำสมณธรรมอยู่ สถานที่ที่ฆ่าเนื้อและสุกรเป็นอันมาก และสถานที่ดักบ่วง และฟ้าทับเหว ย่อมปรากฏ เมื่อท่านกำลังระลึกถึงสถานที่นั้นอยู่ เกิดความเร่าร้อนในร่างกาย ใจท่านไม่ดำเนินไปตามแนว พระกัมมัฏฐาน เป็นเหมือนโคโกง ฉะนั้น ท่านคิดว่า โดยภาวะเป็นภิกษุเราจะทำอย่างไร ถูกความไม่ยินดี ยิ่งบีบคั้น ไปหาพระเถระ ไหว้แล้วกล่าวว่า ท่านครับ ผมไม่อาจทำสมณธรรมได้ ลำดับนั้น พระเถระกล่าวกับท่านว่า ท่านจงทำการฝีมือ ท่านรับว่า ครับ แล้วตัดไม้สดมีไม้มะเดื่อ เป็นต้น ทำเป็นกองใหญ่ แล้วถามว่า ผมจะทำอย่างไรต่อ จงเผามัน ท่านก่อไฟในทิศทั้ง 4 ก็ไม่สามารถ จะเผาได้ จึงกล่าวว่า ผมทำไม่ได้ครับ พระเถระกล่าวว่า ถ้าเช่นนั้น จงหลีกไป แล้วใช้ฤทธิ์ เอามือแหวก แผ่นดิน หยิบเศษไฟ จากมหานรก ทิ้งไปบนกองไม้สด ชั่วพริบตาเดียวกองไม้ใหญ่เพียงนั้นก็ไหม้วูบหายไปเหมือนไม้แห้ง พระเถระแสดงเปลวไฟแก่ท่านแล้ว กล่าวว่า ถ้าท่านจะสึก ท่านจะไหม้ในที่นี้ ท่านเกิดความสังเวชปนกับความกลัวมหานรกอย่างจับใจ ตั้งแต่ท่านได้เห็นเปลวไฟ ท่านตัวสั่นถามว่า ท่านครับ พระพุทธศาสนาเป็นเหตุนำออกจากทุกข์แน่หรือครับ พระเถระกล่าวว่า อย่างนั้น พระมิลลกะกล่าวว่า ท่านครับ เมื่อพระพุทธศาสนาเป็นเหตุนำออกจากทุกข์ มิลลกภิกษุ จะทำตนให้พ้นทุกข์ ท่านอย่าคิดไปเลย ตั้งแต่นั้นมา ท่านมิลลกะเพียรพยายามทำสมณธรรม บำเพ็ญวัตรปฏิบัติ ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่วางฟางที่ชุ่มน้ำไว้บนศีรษะ นั่งหย่อนเท้าทั้งสองลงในแอ่งน้ำนั่นเอง

เราจะเห็นแล้วว่า เมื่อเรามองให้เห็นคุณของการออกจากภพ และโทษภัยของวัฏฏะ จะทำให้เรา เกิดฉันทะในการทำความเพียรขึ้นได้ มีกำลังใจที่จะปฏิบัติ ดังนั้น เราจึงควรหมั่นทำให้ฉันทะของเรา เกิดขึ้นบ่อยๆ ให้น้อมไปในการปฏิบัติธรรมให้มาก เมื่อเริ่มต้นด้วยฉันทะอันดีงามแล้ว นั่นย่อมแสดง ถึงความสำเร็จที่จะมาถึง เหมือนอาทิตย์อุทัย เป็นที่มาของแสงสว่างฉันนั้น

1.2 วิริยะ

วิริยะ[6] โดยคำศัพท์แล้วมาจากคำว่า วีระ แปลว่า กล้า คือ มีความอาจหาญ แกล้วกล้าที่จะผจญกับอุปสรรคทุกชนิด ด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย ไม่กลัวอุปสรรค เห็นอุปสรรคแล้ว มีความรู้สึกเหมือนทารกเห็นขนม หรือเห็นอุปสรรคต่างๆ แล้วมีความรู้สึกเหมือนทารกเห็นไอศกรีม เห็นช็อคโกแลต เห็นแล้วก็อยากจะกิน อยากจะลิ้มลอง อยากจะพิสูจน์ วิริยะเมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว จะทำให้มีความขยันหมั่นเพียร และความพากเพียรบากบั่นในการทำงานนั้นๆ ไม่ยอมแพ้ต่อความเกียจคร้าน ความขี้เกียจ ความเฉื่อยชา ซึมเซา คือ บางทีขี้เกียจ อยากจะพัก อยากจะนอน อยากจะเล่น แต่ก็ไม่ยอมแพ้ต่อความอยากเหล่านั้น ไม่ขี้เกียจแข็งใจสู้ ต้องทำไปไม่ยอมแพ้นี่ คือ วิริยะ

วิริยะมีความสำคัญต่อการทำงานทางใจ คือ จะให้สำเร็จได้ต้องมีวิริยะ ความพากเพียร หากเพียงแต่นั่งนึกอย่างเดียวไม่สำเร็จ ต้องลงมือทำถึงจะสำเร็จ ถ้าคิดแล้วไม่ทำ ก็เป็นการสร้างวิมานในอากาศ คิดแล้วต้องทำงานทางใจ ถึงจะสำเร็จได้ ถ้าเรามีวิริยะ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นอย่างเราคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

1.2.1 วิริยะในการปฏิบัติสมาธิ วิริยะในการทำสมาธินั้น พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า[7]บากบั่น ท่านได้ขยายความว่า ต้องบากบั่นพากเพียรอย่างเอาจริงเอาจัง

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้ขยายความวิริยะไว้ว่า[8] ขยันนั่งขยันทำใจหยุดนิ่ง ไม่ว่ามีเวลา 1 หรือ 2 นาที ก็ฝึกไปเรื่อย ๆ ทำอย่างไรจะปล้ำใจ ให้มันหยุดนิ่งอยู่ภายใน ไม่ว่าจะมีเวลา 1 นาที 2 นาที 5 นาที 10 นาที ในรถในเรือ ที่ไหนก็แล้วแต่ บนเครื่องบิน ห้องน้ำ ห้องท่า ทำหมดฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกตั้งแต่ยังคุ่มๆ ค่ำๆ นึกอะไรไม่ออก ใจยังฟุ้งซ่านอยู่ก็จะค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ นี่ความขยันมาแล้ว พอความขยันมา ใจก็จดจ่อ ขบวนที่ 3 ก็ตามมา□

1.2.2 วิริยะ 3 ระดับ เราสามารถจัดแบ่งวิริยะได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้ คือ

1.2.2.1 วิริยะระดับเบื้องต้น คือ การเริ่มต้นทำสมาธิ ตั้งแต่เริ่มนั่งบ้าง ไม่นั่งบ้าง แต่ก็เริ่มต้นด้วยการกล้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง ด้วยการนั่งทีละน้อย และกล้าที่จะทำให้ตัวเองก้าวหน้าในการทำความดี ด้วยการทำสมาธิ

---

6 พระราชภาวนาจารย์, พระธรรมเทศนา, 1 กรกฎาคม พ.ศ.2541

7 มรดกธรรม กัณฑ์ที่ 2 หน้า 64. □

8 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 3 ตุลาคม 2536.

1.2.2.2 วิริยะระดับกลาง เป็นการนั่งสมาธิทุกวันไม่ขาด นั่งเรื่อยๆ แต่จะเข้าถึงเมื่อไหร่นั้น ก็เป็นเรื่องของใจ แต่มีความเพียรทำอย่างสม่ำเสมอ เป็นความกล้าที่เพิ่มขึ้นในการทำ จะทำความดีอย่างต่อเนื่อง และจริงจัง ผู้ที่ทำได้อย่างนี้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ต้องได้บรรลุแน่นอน

1.2.2.3 วิริยะระดับสูง คือ การทำสมาธิอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ตั้งมั่นว่าเมื่อนั่งลงไปแล้ว หากไม่ได้ ก็ยอมตายกันทีเดียว ในทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นปรมัตถบารมี ถ้าไม่ได้ยอมตาย เป็นการนั่งทำความเพียรแบบเด็ดขาด เรียกว่า"ไม่ได้ตายเถิด" การนั่งแบบนี้จะขึ้นอยู่กับบารมีของตน บางคนก็ตายจริง บางคนก็ไม่ตาย แต่ถึงแม้จะตาย ยังทำไม่ได้ในภพนี้ ก็จะไปได้ในชาติหน้า

ตัวอย่างของบุคคลผู้มีความเพียรอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ได้มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่งในที่นี้จะขอยกกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวนี้ ดังต่อไปนี้

เรื่องของภิกษุ 7 รูป ในอดีตเล่ากันมาว่า ในภัทรกัปนี้ พระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า กัสสปะ ได้เสด็จอุบัติขึ้นแล้ว พระองค์ทรงยังศาสนธรรมให้รุ่งโรจน์ ข่มขี่เดียรถีย์ผู้หลอกลวง ทรงแนะนำเวไนยสัตว์ แล้วเสด็จปรินิพพานพร้อมทั้งพระสาวก ครั้นเมื่อพระโลกนาถพร้อมทั้งพระสาวกปรินิพพานแล้ว เมื่อศาสนธรรมกำลังจะสูญสิ้นอันตรธาน ทวยเทพและมนุษย์พากันสลดใจ สยายผม มีหน้าเศร้าคร่ำครวญว่า ดวงตา คือ พระธรรมจะดับแล้ว เราจะไม่ได้เห็นท่านผู้มีวัตรดีงามทั้งหลาย เราจะไม่ได้ฟังพระสัทธรรม โอหนอ พวกเราเป็นคนมีบุญน้อย ครั้งนั้น พื้นปฐพีทั้งหมดนี้ ทั้งใหญ่ทั้งหนา ได้ไหวสั่นสะเทือน สาครสมุทร ดุจเหือดแห้ง แม่น้ำครวญครางน่าสงสาร อมนุษย์ตีกลองดังทั่ว 4 ทิศ อสนีบาตอันน่ากลัว ตกลงโดยรอบ อุกกาบาตตกจากท้องฟ้า ดาวหางปรากฏ เกลียวแห่งเปลวไฟ มีควันพวยพุ่ง หมู่สัตว์ร้องครวญครางอย่างน่าสงสาร

ในขณะนั้นมีภิกษุ 7 รูป เห็นเหตุการณ์เหล่านั้น เกิดความสลดใจ คิดว่า ความอันตรธานแห่งพระศาสนายังไม่มีเพียงใด พวกเราจะกระทำที่พึ่งแก่ตนเพียงนั้น ไหว้พระเจดีย์ทองคำแล้ว เข้าไปสู่ป่า เห็นภูเขาลูกหนึ่ง จึงกล่าวว่า ผู้มีอาลัยในชีวิตจงกลับไป ผู้ไม่มีอาลัยจงขึ้นภูเขาลูกนี้ พาดบันไดแล้วแม้ทั้งหมดขึ้นสู่ภูเขานั้น ผลักบันไดทิ้งแล้วกระทำสมณธรรม

บรรดาภิกษุเหล่านั้น พระสังฆเถระบรรลุพระอรหัตโดยล่วงไปราตรีเดียวเท่านั้น พระเถระนั้น เคี้ยวไม้ชำระฟันชื่อนาคลดาในสระอโนดาต นำบิณฑบาตมาแต่อุตตรกุรุทวีป แล้วกล่าวกับภิกษุเหล่านั้นว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย พวกท่านเคี้ยวไม้ชำระฟันนี้ บ้วนปากแล้ว จงฉันบิณฑบาตนี้

ภิกษุ ท่านผู้เจริญ ก็พวกเราทำกติกากันไว้อย่างนี้ว่า ภิกษุใดบรรลุพระอรหัตก่อน ภิกษุทั้งหลาย ที่เหลือ จะฉันบิณฑบาตที่ภิกษุนั้นนำมาหรือ

พระเถระกล่าวว่า ผู้มีอายุ ข้อนั้นไม่มีเลย ภิกษุทั้งหลายกล่าวว่า ถ้าเช่นนั้น แม้พวกเราจะยังคุณวิเศษให้เกิดเหมือนท่าน แล้วจะนำอาหารมาบริโภคเอง ดังนี้แล้วก็ไม่รับ

ในวันที่ 2 พระเถระองค์ที่ 2 บรรลุอนาคามิผล พระเถระนั้นนำบิณฑบาตมาแล้ว ก็นิมนต์ภิกษุรูปอื่น ให้ฉันอย่างนั้นเหมือนกัน ภิกษุเหล่านั้นกล่าวอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ก็พวกเราทำกติกากันไว้อย่างนี้ว่า พวกเราจะไม่บริโภคบิณฑบาตที่พระมหาเถระนำมา แต่จะบริโภคบิณฑบาตที่พระอนุเถระนำมาหรือ

พระเถระองค์ที่ 2 กล่าวว่า ผู้มีอายุข้อนั้นไม่มีเลย ภิกษุเหล่านั้นกล่าวว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น แม้พวกเรายังคุณวิเศษให้เกิดเหมือนท่านแล้ว อาจเพื่อบริโภคด้วยความเพียรแห่งบุรุษของตนได้ จึงจะบริโภค ดังนี้แล้วก็ไม่รับ

บรรดาภิกษุเหล่านั้น ภิกษุผู้บรรลุพระอรหัตปรินิพพานแล้ว ภิกษุผู้เป็นอนาคามีบังเกิดในพรหมโลก ภิกษุอีก 5 รูปไม่อาจยังคุณวิเศษให้บังเกิดได้ ผ่ายผอมแล้ว มรณภาพ ในวันที่ 7 บังเกิดในเทวโลก ในสมัย ของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนี้ จุติ (ตาย) แปลว่า เคลื่อนจากเทวโลกนั้นแล้ว เกิดในตระกูลต่างๆ

เมื่อได้มาเกิดในภพสุดท้าย ภิกษุรูปหนึ่งได้เป็นพระราชา พระนามว่า ปุกกุสาติ ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยการพบกันครั้งแรก ก็ได้เป็นพระอนาคามี มรณภาพแล้วได้ไปสู่พรหมโลก

ท่านที่เหลือ ได้เกิดมาเป็นพระกุมารกัสสปะ พระทารุจีริยะ พระทัพพมัลลบุตร พระสภิยะ ทั้ง 4 องค์ ได้เป็นพระอรหันต์ โดยการฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพียงครั้งเดียวเท่านั้น

จากข้างต้นเราจะเห็นได้ว่า การทำความเพียรแบบเอาชีวิตเป็นเดิมพันนั้น ได้ผลเร็วเห็นทันตา แต่ต้องใช้ความเพียรอย่างสูงจึงจะทำได้ ดังนั้นในประวัติศาสตร์ จึงมีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่ทำได้ ในยุคของเราก็มีพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ที่เป็นตัวอย่างแก่เรา

1.2.3 วิธีการสร้างให้มีความวิริยะ เราต้องป้องกันศัตรูตัวร้ายที่มาทำร้ายวิริยะ คือ อบายมุข ทั้งการดื่มเหล้า การเที่ยวเตร่เฮฮา การสูบบุหรี่ ความเจ้าชู้ คบคนไม่ดี ความเกียจคร้านต่างๆ ใครเคยดื่มเหล้าหัวราน้ำ ต้องเพลา ต้องเลิกต้องงด ฯลฯ เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้เสียสุขภาพ เมื่อสุขภาพไม่ดี พอถึงเวลาทำงาน ก็ไม่อยากทำ ดื่มเหล้าเมามาตื่นเช้าก็ยังมึนอยู่ ยัง

ไม่สร่าง ทำให้ขยันไม่ออก เพราะสภาพร่างกายไม่พร้อม พักผ่อนไม่พอ ร่างกายไม่แข็งแรง ต้องเว้นอบายมุขเสียก่อน เมื่อสุขภาพดี จึงจะทำการงานได้

ในการคิดจะทำสมาธิ ต้องลงมือทำทันที ส่วนใหญ่เสียเวลาตรงตั้งท่ามากไป พอคิดได้ก็ใช้เวลาตั้งท่าหลายวัน เมื่อเริ่มจะทำก็เหนื่อยเสียก่อน เพราะคิดจนเหนื่อย มีลูกเล่นมาก ทำได้หน่อยเดียวเลยเลิก ดังนั้นเมื่อคิดปั๊บ ต้องทำเลย จะรู้สึกสนุกและอยากจะทำต่อไป เหมือนเด็กเรียนหนังสือ เด็กที่ขยันเรียนหนังสือ เรียนเสร็จ กลับมาบ้านทบทวนแบบฝึกหัด ทบทวนแบบเรียน ทำการบ้าน เมื่อถึงคราวไปเรียนใหม่จะอยากเรียนต่อ เพราะความรู้เก่าก็แน่น ความรู้ใหม่ก็ดูมาล่วงหน้า จึงอยากจะเรียน ถึงคราวเรียนสบตาครูอย่างเดียว กลัวครูจะไม่ถาม อยากให้ครูถาม เพราะมีความพร้อมที่จะตอบ คนที่ทำสมาธิบ่อยๆ จะรู้สึกมีความสุขกับการทำสมาธิ และอยากนั่งให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

1.3 จิตตะ

จิตตะ หมายถึง มีใจจดจ่อในสิ่งนั้นไม่วางธุระ ไม่วอกแวก เรียกว่า ตั้งใจทำ ไม่ใช่ว่าขยันแต่ไม่ตั้งใจทำ ไม่ใช่ว่าขยัน ไปอย่างนั้น ใจคิดโน่นคิดนี่ งานก็ไม่เกิด แม้เกิดก็ไม่เต็มที่ คนที่ขาดจิตตะ เปรียบเหมือนน้ำประปาที่ไหลๆ หยุดๆ เปิดน้ำไหลกะปริบกะปรอย รองน้ำตั้งนานกว่าจะเต็มโอ่ง เพราะความที่มันคอยฟุ้งซ่าน บางตอนมันก็คิด ซักพักก็ไปฟุ้งถึงเรื่องอื่น กว่าจะได้ผลงานน้ำสักโอ่งรอตั้งนาน แต่ความคิดของคนมีจิตตะ ความคิดของเขาจะไหล เห็นโล่งโปร่ง เปรียบเหมือนน้ำก็ไหลโจ๊ก พักเดียว เต็มโอ่งเลย ไม่มีขาด ไม่มีหยุด ความมีจิตผูกพันจดจ่อในการงานนั้นๆ ทำได้เต็มกำลังเต็มแรง ใช้เวลาเท่ากันแต่ประสิทธิภาพประสิทธิผลของงานอาจแตกต่างกันหลายเท่าตัว

การทำงานของจิตตะ เป็นการทำงานอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งคนที่มีจิตตะอย่างสมบูรณ์ไม่ว่าจะกระทำกิจอันใด ก็จะพัฒนาแนวทางการทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง ไปจนกว่า จะสำเร็จ ลักษณะการทำซ้ำๆ บ่อยๆ เป็นลักษณะที่สำคัญของจิตตะ

การทำสมาธิซ้ำๆ จนเกิดเป็นนิสัย ขาดไม่ได้ ซึ่งเป็นการแสดงว่าคนๆ นั้น มีจิตตะที่สมบูรณ์ ซึ่งจะแตกต่างจากวิริยะที่เป็นความกล้าในการเปลี่ยนแปลง แต่จิตตะเป็นการตอกย้ำซ้ำๆ ในงานนั้นๆ เหมือนกับการตีทำลายหินที่ขวางทางน้ำ ซึ่งกว่าจะได้น้ำก็ต้องเอาค้อนตีซ้ำๆ ลงไป การตีก้อนหินใหญ่ในแต่ละครั้งนั่นเอง หมายถึง ความสำเร็จที่รออยู่ จนในที่สุดการตีบ่อยๆ นั้น ก็ทำหินแตกได้น้ำมากิน การทำสมาธิก็เช่นกัน เมื่อทำซ้ำๆ ไป ย่อมใกล้ความสำเร็จ และเมื่อประกอบกับวิมังสาในการพัฒนาการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็จะเป็นเหตุให้การทำสมาธิประสบผลสำเร็จได้

มีตัวอย่างในพระไตรปิฎกว่า ในสมัยที่พระพุทธองค์ทรงเป็นพระโพธิสัตว์นั้น ได้เกิดเป็นพ่อค้า ครั้งหนึ่งได้เดินทางไปผ่านไปทางทะเลทราย ในวันนั้นเป็นวันสุดท้ายที่ดูจากระยะทางแล้วต้องพ้นจากทะเลทรายในวันนี้แน่นอน ทุกคนต่างก็มีความมั่นใจว่า ต้องผ่านไปได้ เพราะเหลืออีกไม่ไกล ปกติการเดินทางในทะเลทรายมักจะเดินทางกันตอนกลางคืน เพราะอากาศกลางวันร้อนมากจึงต้องหลบพักผ่อนอยู่ในเต็นท์ คืนนั้นเป็นคืนสุดท้ายที่ทุกคนคาดว่าอย่างไรก็คงพ้นทะเลทราย จึงต่างพากันพักผ่อนและปล่อยให้โคทำงาน พาเดินไปโดยมีคนทำหน้าที่ดูควบคุมเส้นทางเอาไว้ 1 คน แต่เนื่องจากความประมาท คนที่ทำหน้าที่คุมเส้นทางก็พลอยผล็อยหลับไปด้วย โคซึ่งปัญญาน้อย จึงเดินไปตามใจตัวเอง หมุนเกวียนให้เดิน ทางย้อนกลับเส้นทางเดิม กว่าจะรู้ตัวตื่นก็ปรากฏว่า ย้อนกลับมาที่เดิมเรียบร้อย ก็เช้าพอดี คนส่วนใหญ่พากันเข่าอ่อนคิดว่า ตายแน่คราวนี้ เนื่องจากน้ำที่เตรียมมาหมดพอดี เมื่อขาดน้ำก็ไม่สามารถจะหุงหาอาหารได้ พากันนอนรอความตายอยู่ มีแต่เพียงพระโพธิสัตว์เท่านั้น ที่คิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ท่านเดินไปเดินมาอยู่แถวนั้น ก็เหลือบไปเห็นกอหญ้าอยู่กอหนึ่ง พลันความคิดก็กระจ่าง ท่านจึงให้ช่วยกันขุดทราย เอาน้ำจากใต้ดินมาใช้ แต่ว่าเมื่อขุดไปจนจะถึงน้ำ ปรากฏว่ามีก้อนหิน ก้อนใหญ่ขวางทางอยู่ จึงเป็นเหตุให้ทุกคนสิ้นหวังกลับไปนอนหมด แต่พระโพธิสัตว์ไม่ยอมแพ้ ด้วยจิตตะ ที่ฝึกมาดีแล้ว ท่านพิจารณาเห็นก้อนหินมีลักษณะที่จะกระทำอะไรได้สักอย่าง จึงเรียกคนใช้คนสำคัญมาสั่งว่า จงทุบหินนี้ คนใช้นั้น เป็นคนที่ไม่มีข้อแม้ แม้ตนเองจะรู้ว่า แทบไม่มีทางเลย ก็ทุ่มทุบลงไปในที่สุดหินนั้นก็แตกจริงๆ และทุกคนก็รอดตายเพราะน้ำนั้น เราจะเห็นว่า จิตตะนั้นเป็นตัวทำให้เกิดความเพียร มีความสม่ำเสมอในการทำการงาน ความเพียรที่สม่ำเสมอ มีความสำคัญ ในการเปลี่ยนแปลง ให้หลายสิ่ง หลายอย่าง เป็นไปอย่างที่หวังได้

1.3.1 จิตตะในแนวการปฏิบัติสมาธิ จิตตะนั้น พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ให้ความหมายโดยสรุปไว้ คือ วิจารณ์ และท่านได้ขยายความว่า วิจารณ์ตรวจดูการปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามแนวคำสอนของอาจารย์ให้ดีที่สุด คือ ต้องตรวจดูการปฏิบัติ แล้วทำตามคำที่ครูสอน ครูสอนไว้อย่างไร ก็ให้ดำเนินตามแนวนั้นไม่ปฏิบัติผิดจากกัน

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้ขยายเพิ่มขึ้นอีกว่า[9] ถ้ามีจิตตะ ใจจะจรดจดจ่ออยู่ที่กลางกาย อยู่ที่กลางของความสบาย อยู่ที่ใจหยุดใจนิ่ง

1.3.2 วิธีการสร้างจิตตะ จิตตะจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยบรรยากาศรอบตัวเป็นส่วนช่วย ลองสังเกตดู ถ้าเรามาวัด ก็เป็นบรรยากาศของการปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิการฟังเทศน์ สิ่งนี้ก็ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะบรรยากาศทุกอย่างเอื้อให้นึกถึงเรื่องบุญ เรื่องธรรมะ เรื่องกุศล แต่

---

9 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 3 ตุลาคม 2536.

ถ้าใครไปชายทะเล บรรยากาศความรู้สึก ก็จะไปอีกแบบ ใจก็จะคิดไปอีกเรื่อง ฉะนั้น บรรยากาศรอบตัวจะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด ของตัวเราเอง

เพราะฉะนั้นในการสร้างจิตตะ ถ้าเราต้องการจะทำสิ่งใด ต้องสร้างบรรยากาศรอบตัวให้เอื้ออำนวยต่อสิ่งนั้น เช่น จะนั่งสมาธิ ก็ต้องสร้างบรรยากาศในการปฏิบัติธรรม จัดสถานที่ให้อำนวยต่อการปฏิบัติ พูดคุยกันแต่ในเรื่องธรรมะ และสิ่งสำคัญประการหนึ่งของบรรยากาศก็คือ บรรยากาศพื้นฐานที่ทำให้ใจสบาย ใจสงบ แม้บรรยากาศพื้นฐานในการทำกิจกรรมทางโลกทุกอย่าง ก็ต้องเริ่มจากการรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทั้งนี้อย่ามองว่าการรักษาความสะอาดเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่เห็นจะมีอะไร แต่ความสะอาดที่เราเห็นนั้นมีความสำคัญมาก เพราะสิ่งที่เราเห็น จะส่งผลต่อตัวเรา ทั้งความคิด คำพูด และการกระทำได้

1.4 วิมังสา

วิมังสา[10] แปลว่า ความตริตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ หมายความว่า ใช้ปัญญาสอดส่องเทียบเคียงเปรียบเทียบ ทั้งเหตุ ทั้งผลในความดีต่างๆ ที่ตนกระทำแล้ว คือ ย้อนกลับไปดูว่าตนได้ทำเหตุปลูกฉันทะใช้วิริยะได้ตั้งจิตตะในการนั้นๆ ไว้มากน้อยเท่าไร แล้วได้ผลเท่าไร แม้ในปัจจุบันกำลังทำเหตุ คือ ปลูกฉันทะเป็นต้น ไว้เท่าไร ต่อไปคงจะได้ผลเท่าไร ถ้าได้ทำเหตุ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ไว้ดีในเบื้องต้น ก็ย่อมได้รับผล คือ ความสำเร็จในชั้นนั้นๆ เป็นลำดับมา และถ้าไม่ละเหตุดังกล่าวนั้นเสียในปัจจุบัน ก็ย่อมได้ ผล คือ ความสำเร็จในชั้นสูงต่อไปในอนาคต แม้ในการปฏิบัติธรรม สะสางกิเลส ถ้ามีเหตุ คือ ฉันทะ เป็นต้นบริบูรณ์ ก็ย่อมจะได้รับผลดีเป็นชั้นๆ ถ้ามีเหตุไม่บริบูรณ์ก็ย่อมได้รับผลไม่ดี คือ ละกิเลสไม่ได้ อีกประการ หนึ่ง กิจกรรมใดๆ จะสำเร็จมากน้อยเพียงใด หรือไม่สำเร็จ เพราะเหตุใด ตนเองจะต้องสอบสวนเปรียบ เทียบด้วยตนเองเป็นดีที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่า ปฏิมๅเสตมตฺตนา จงพิจารณาสอบสวนด้วยตนเอง

เมื่อบุคคลพิจารณาสอบสวนการกระทำของตนด้วยตน ก็ย่อมเข้าใจตนเอง สามารถปรับตนเองให้ถูกต้อง ทำงานให้ถูกต้อง ทั้งคดีโลกคดีธรรมก็ย่อมสำเร็จกิจตามวัตถุประสงค์ที่ไม่เหลือวิสัยทุกประการ

1.4.1 วิมังสาในแนวทางการปฏิบัติสมาธิ ในแนวทางการปฏิบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงใคร่ครวญถึงแนวทางการปฏิบัติของพระองค์อยู่เสมอ กว่าการตรัสรู้ธรรมของพระองค์จะเกิดขึ้นได้ทรงใช้วิจารณญาณ ในการใคร่ครวญ ทำการทดลองอยู่ถึง 6 ปี ในที่สุด ก็ทรงบรรลุพระสัพพัญญุตญาณ

---

10 คณาจารย์โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง,แบบประกอบนักธรรมตรี อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 1, (กรุงเทพฯ: เลี่ยงเชียง, 2536),หน้า 95-96.

พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)[11] ได้ให้ความหมายวิมังสาโดยสรุป คือ ทดลอง ท่านได้ขยายความว่า ทดลองในที่นี้ ได้แก่ หมั่นใคร่ครวญสอดส่องดูว่า วิธีการที่ทำไปนั้น มีอะไรขาดตกบกพร่องบ้าง รีบแก้ไข อย่างนั้นไม่ดี เปลี่ยนอย่างนี้ลองดูใหม่ เช่น นั่งภาวนาในที่นอน มักจะง่วง ก็เปลี่ยนมานั่งเสียที่อื่น เป็นต้น

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี[12] ได้ขยายความคำว่าวิมังสาในแนวการปฏิบัติไว้ดังนี้

วิมังสามาแล้ว ตรวจตราปรับปรุงวิธีการ ปรับปรุงใจว่า ทำไมเราถึงนั่งแล้วไม่หยุด ทำไมเมื่อวานนั่งดี วันนี้ทำไมนั่งไม่ดี หรือวันนี้นั่งดีทำอย่างไรถึงจะดีตลอดไป หรือเราได้ยินได้ฟังคนนั้นเขาหยุด เขานิ่ง เขามีความสุข เขาเข้าถึงดวงธรรมภายใน ทำอย่างไรเราถึงจะเข้าถึง เราตึงเกินไป เราหย่อนเกินไปไหม วิมังสามันก็จะมาตอนนี้

ธรรมทั้ง 3 ประการข้างต้น คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ ต้องมีวิมังสาเป็นตัวช่วย เพราะถ้ามีฉันทะไม่พอดี คือ หย่อนเกินไป ไม่ค่อยจะรักในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือมีฉันทะมากเกินไป จนกลายเป็นความอยาก การปฏิบัติจะผิดวิธี และไม่สำเร็จผล เช่นเดียวกัน หากมีความเพียรย่อหย่อน ไม่ค่อยได้ทำหรือมีความเพียรจัดเกินไป จนร่างกายบอบช้ำ การปฏิบัติจะสัมฤทธิผลได้ยาก และอีกประการหนึ่ง ถ้าหากทำไปเรื่อยๆ มีจิตตะ แต่ถ้าไม่ได้พัฒนาแนวทางการปฏิบัติ การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า

1.4.2 ตัวอย่างการใช้วิมังสาในการปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้เห็นภาพของการใช้วิมังสาในการทำหน้าที่ให้การปฏิบัติธรรมบรรลุผล ดังนี้

ตัวอย่างของพระโสณโกฬิวิสะ ท่านโสณะเป็นพระสาวกผู้เลิศทางด้านการทำความเพียร แต่ใน ช่วงต้น ท่านทำความเพียรจัดเกินไป จนร่างกายบอบช้ำ จึงไม่สามารถบรรลุธรรมได้ การปฏิบัติของท่านนั้น ว่ากันว่า ถึงขั้นเลือดตกยางออกกันทีเดียว ดังมีเรื่องเล่าว่า ในช่วงต้นท่านได้ทำความเพียร ทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นเหตุให้เกิดความง่วงอย่างมาก เมื่อเกิดความง่วงขึ้น ท่านจึงเริ่มเดินจงกรม และการเดินจงกรมของท่าน ก็เดินเท้าเปล่า เนื่องจากพระสมัยนั้นไม่ใส่รองเท้า เป็นเหตุให้เท้าของท่านแตก เมื่อเท้าของท่านแตก จนเดินไม่ได้ ท่านก็ไม่ละความเพียรยังคงเดินต่อไปด้วยเข่า และในที่สุดก็ต้องคลาน สถานที่ท่านทำความเพียรจนพื้นที่ที่ทำ ความเพียรเป็นสีแดงด้วยเลือดของท่าน สถานที่นั้นเป็นเหมือนลานเชือดโค ท่านพิจารณาเห็นว่า ท่านทำความเพียรอย่างหนักประกอบด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะอย่างยิ่ง แต่ก็ไม่ทำให้ท่านบรรลุได้ ด้วยวิมังสาที่ยังไม่สมบูรณ์ของท่าน ท่านจึงคิดว่า สงสัยเรานั้นจะไม่มีบุญ

---

11 มรดกธรรม กัณฑ์ที่ 2 หน้า 64

12 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา,3 ตุลาคม 2536

ได้บรรลุเป็นแน่ เพราะเราถึงทำความเพียรอย่างนี้แล้วก็ยังไม่บรรลุ เกิดความท้อใจ จึงคิดสึกไปเป็นคฤหัสถ์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นด้วยพระมหากรุณาธิคุณ จึงทรงเสด็จมาเพื่อเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ท่าน ด้วยการมาเติมวิมังสาให้สมบูรณ์ โดยใช้อุปมาของพิณ 3 สาย ดังเนื้อเรื่อง ที่จะยกมาเป็นตัวอย่าง[13]

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบปริวิตกแห่งใจของท่านพระโสณะด้วยพระทัยแล้วทรง หายตัวจากภูเขาคิชฌกูฏไปปรากฏตรงหน้าของท่านพระโสณะที่ป่าสีตวัน ทรงประทับนั่งบนอาสนะที่ได้ปูแล้ว แม้ท่านพระโสณะถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วได้นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถามท่านพระโสณะว่า ดูก่อนโสณะ ท่านหลีกออกเร้นอยู่ในที่ลับ เกิดปริวิตกแห่งใจอย่างนี้ หรือว่าสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเหล่าใดเหล่าหนึ่ง เป็นผู้ปรารภความเพียร เราก็เป็นผู้หนึ่งในจำนวนสาวกเหล่านั้น ก็แต่ว่าจิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็โภคทรัพย์มีอยู่ในสกุลของเรา เราอาจเพื่อใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญได้ หรือมิฉะนั้น เราควรบอกคืนสิกขา สึกมาเป็นคฤหัสถ์ใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญดีกว่า

ท่านพระโสณะทูลว่า อย่างนั้น พระเจ้าข้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ดูก่อนโสณะ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นอย่างไร ท่านเมื่อก่อนยังอยู่ครองเรือน เป็นผู้ฉลาดในการดีดพิณ ใช่หรือไม่

ท่านพระโสณะทูลว่า ใช่ พระเจ้าข้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ดูก่อนโสณะ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นอย่างไร ก็เมื่อใดสายพิณของท่านตึงเกินไป เมื่อนั้น พิณของท่านย่อมมีเสียงไพเราะหรือ ย่อมควรแก่การใช้งานหรือไม่

ท่านพระโสณะทูลว่า ไม่เป็นเช่นนั้น พระเจ้าข้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ดูก่อนโสณะ ท่านสำคัญความข้อนั้นเป็นอย่างไร เมื่อใดสายพิณของท่านหย่อนเกินไป เมื่อนั้น พิณของท่านย่อมมีเสียงไพเราะ หรือย่อมควรแก่การใช้งานหรือไม่

ท่านพระโสณะทูลว่า ไม่เป็นเช่นนั้น พระเจ้าข้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าดูก่อนโสณะ ดูก่อนโสณะ ก็เมื่อใด สายพิณของท่านไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไป ขึงให้ตึงปานกลาง เมื่อนั้น พิณของท่านย่อมมีเสียงไพเราะ หรือย่อมควรแก่การใช้งานหรือไม่

ท่านพระโสณะทูลว่า อย่างนั้น พระเจ้าข้า

---

13 โสณสูตร อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 326 หน้า 706.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ดูก่อนโสณะ ฉันนั้นเหมือนกัน ความเพียรที่ปรารภมากเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ดูก่อนโสณะเพราะ ฉะนั้น ท่านจงตั้งความเพียรให้สม่ำเสมอ จงตั้งอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ และจงถือนิมิตในความสม่ำเสมอนั้น□

ท่านพระโสณะทูลรับพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกล่าวสอนท่านพระโสณะด้วยพระโอวาทนี้แล้ว ทรงหายจากป่าสีตวันไปปรากฏที่ภูเขาคิชฌกูฏ เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขน ที่คู้ หรือพึงคู้แขนที่เหยียด ฉะนั้น

ต่อมา ท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้สม่ำเสมอ ได้ตั้งอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ และได้ถือนิมิต ในความสม่ำเสมอนั้น ต่อมาท่านอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร ตั้งใจแน่วแน่ ทำให้แจ้งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม ก็ท่านพระโสณะได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย

จากข้างต้น ท่านพระโสณะเป็นตัวอย่างที่ดีที่เราควรยึดถือเป็นแบบอย่าง เราจึงควรมีวิมังสา หมั่นพิจารณาในการที่จะปรับการปฏิบัติของเราให้พอเหมาะพอสม และให้มีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้าขึ้น พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีมักจะบอกว่า พวกเรามักจะลืม เวลาปฏิบัติจริง จึงมักเดินตามแนวทางเดิมซึ่งเป็นวิธีที่ผิด และเป็นอย่างนี้ซ้ำๆ โดยที่เราไม่ได้ปรับปรุงให้ดีขึ้น จึงเป็นเหตุให้บางคนต้องยืดเวลาการเข้าถึงธรรมออกไป เป็น 5 ปี 10 ปี บางคนถึง 20 ปี

เพราะฉะนั้นให้เราได้ตั้งมั่นในอยู่ในธรรม 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร)ได้ให้คำสรุปไว้ว่า ปักใจ บากบั่น วิจารณ์ และทดลอง ธรรม 4 ประการก็จะบังเกิดขึ้นในตัวของเราทุกคน หากเรามีธรรมทั้ง 4 ประการนี้ครบถ้วน ไม่ว่าจะมีภารกิจมากน้อยเพียงใดก็ตามจะสมความปรารถนาเข้าถึงความสุขภายในอย่างง่ายๆ จึงควรให้มีฉันทะ มีความรักที่จะเข้าถึงธรรม วิริยะ ความเพียรในทำสมาธิ จิตตะ จิตใจฝักใฝ่ในการทำเพียรอย่างต่อเนื่อง และวิมังสา หมั่นทำการทดลองและพัฒนาแนวทางการปฏิบัติให้เป็นไปในแนวทางที่ตั้งไว้

บทที่ 2

หลักสำคัญของการนั่งสมาธิ

บทที่ 2
หลักสำคัญของการนั่งสมาธิ

2.1 สติคืออะไร

- 2.1.1 หน้าที่ของสติ
- 2.1.2 คำอุปมาสติ
- 2.1.3 ประโยชน์ของสติ
- 2.1.4 หลักการฝึกสติ

2.2 ความสบาย

- 2.2.1 ลักษณะของอารมณ์สบาย
- 2.2.2 ความสำคัญของความสบาย
- 2.2.3 ประเภทและระดับของความสบาย
- 2.2.4 วิธีทำใจให้สบาย
- 2.2.5 ประโยชน์ของความสบายต่อการทำสมาธิ

แนวคิด

1.สติ คือ ความระลึกรู้ถึงความผิดชอบชั่วดี ทำให้เกิดความตระหนักในการสร้างความดี ทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความคิดของตนได้ ในการปฏิบัติสมาธิ สติ ความสามารถในการรักษาภาพนิมิต และอารมณ์สบายได้อย่างต่อเนื่อง

2. ความสบายเป็นเทคนิคทางธรรมชาติที่ผู้ปฏิบัติสมาธิควรรักษาให้ต่อเนื่องตลอดเวลาของการนั่ง เพราะความสบายเป็นหัวใจของการปฏิบัติ โดยเราอาจจะแบ่งความสบายได้เป็น 2 ประเภท คือ ความสบายที่เราสร้างขึ้น และความสบายที่เกิดขึ้นเองจากการนั่งสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถอธิบายความหมาย และลักษณะของสติ ได้อย่างถูกต้อง

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมาย และลักษณะของสบายได้อย่างถูกต้อง

3. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถนำสติ และความสบายมาใช้ในการทำสมาธิในชีวิตประจำวัน

บทที่ 2
หลักสำคัญของการนั่งสมาธิ

ในการปฏิบัติสมาธิ สิ่งสำคัญที่จะนำใจไปสู่ฝั่งแห่งใจหยุด นั่นคือ สติกับสบาย ทั้ง 2 อย่างนี้จะต้องไปคู่กัน ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการอย่างไรก็ตาม จะปฏิบัติแบบไหนก็ตาม มีหลักที่สำคัญ คือ ต้องให้สติกับสบายไปคู่กัน เพราะทั้ง 2 ประการนี้ เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ถึงจุดหมายปลายทาง คือ ใจหยุด แต่ถ้าหากเรายังไม่สามารถทำ 2 ประการนี้ควบคู่กันไปได้ เราก็จะยืดเวลาในการที่จะทำให้ใจของเราหยุด และทำได้ยากมากขึ้น ดังนั้นในบทเรียนนี้ จึงต้องมาศึกษาเทคนิคการมีสติและความสบายให้ไปควบคู่กัน

2.1 สติคืออะไร

สติ คือ ความระลึกนึกได้ถึงความผิด-ชอบ-ชั่ว-ดี อันเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด พูด ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้

ธรรมชาติของจิต มีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ ถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้ว จะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ

2.1.1 หน้าที่ของสติ

2.1.1.1 สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันภัยที่จะมาถึงตัว คือ ระแวงในสิ่งที่ควรระแวง และระวังป้องกันภัยที่จะมาถึงในอนาคต

2.1.1.2 สติเป็นเครื่องยับยั้ง เตือนไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม ไม่ให้มัวเมาลุ่มหลง ไม่ให้เพลิดเพลินไปในสิ่งที่เป็นทุกข์เป็นโทษต่อตนเอง เช่น เพื่อนชวนไปดื่มเหล้า ก็มีสติยับยั้งตัวเองไว้ว่า อย่าไป เพราะเป็นโทษต่อตัวเอง ฯลฯ

2.1.1.3 สติเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ขวนขวายในการสร้างความดี ไม่แชเชือน หยุดอยู่กับที่ ไม่ทอดธุระ ไม่เกียจคร้าน ป้องกันโรคนอนบิดติดเสื่อ งานการเบื่อทำไม่ไหว ข้าวปลากินได้อร่อยดี

2.1.1.4 สติเป็นเครื่องเร่งเร้าให้มีความขะมักเขม้น คือ เมื่อเตือนตัวเองให้ทำความดีแล้วก็ให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่อืดอาดยืดยาด ไม่ทำแบบเรื่อยๆ เฉื่อยๆ

2.1.1.5 สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความสำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ ตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ ตระหนักถึงสิ่งที่ทำแล้ว และยังไม่ได้ทำ

2.1.1.6 สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความละเอียดรอบคอบในการทำงาน ไม่สะเพร่า ไม่ชะล่าใจว่าสิ่งนั้นๆเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่เป็นไร

2.1.2 คำอุปมาสติ สติเปรียบเสมือนเสาหลัก ปักแน่นในอารมณ์ คือ คนที่มีสติเมื่อจะไตร่ตรองคิดในเรื่องใด ใจก็ปักแน่นคิดไตร่ตรองในเรื่องนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น คิดไตร่ตรองจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ทะลุปรุโปร่ง ท่านจึงเปรียบสติเสมือนเสาหลัก

สติเปรียบเสมือนนายประตู คือ สติจะทำหน้าที่เสมือนนายประตู คอยเฝ้าดูสิ่งต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามากระทบใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนเฝ้าดูถึงอารมณ์ที่ใจคิด ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้น สติก็จะใคร่ครวญทันที ว่าควรปล่อยให้ผ่านไปหรือไม่ หรือควรหยุดไว้ก่อน ปรับปรุงแก้ไข ให้ดีเสียก่อน

สติเปรียบเสมือนขุนคลัง เพราะคอยตรวจตราอยู่ทุกเมื่อว่าของที่ได้เข้ามา และใช้ออกไปมีเท่าไร งบบุญ งบบาปของเราเป็นอย่างไร ตรวจตราดูอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่ยอมให้ตัวเองเป็นหนี้บาป

สติเปรียบเสมือนหางเสือ เพราะสติจะเป็นตัวควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตของเรา ให้มุ่งตรงไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ คอยระมัดระวังไม่ให้เรือไปเกยตื้น ไม่ให้ตัวของเราไปทำในสิ่งที่ไม่ควร

2.1.3 ประโยชน์ของสติ

2.1.3.1 ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยการตรวจตราความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น จะทำสมาธิ ใจก็จรดนิ่ง สงบตั้งมั่น ละเอียดอ่อนไปตามลำดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก เพราะฉะนั้น เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นมีสมาธิ เมื่อใดมีสมาธิ เมื่อนั้นมีสติ เสมือนความร้อนกับแสงสว่างที่มักจะไปคู่กัน

2.1.3.2 ทำให้ร่างกาย และจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

2.1.3.3 ทำให้ความคิด และการรับรู้ ขยายวงกว้างออกไปได้ โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่าง ๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระ มีพลัง เพราะมีสติควบคุม เปรียบเสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดี ย่อมสามารถแล่นตรงไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่วกวน

2.1.3.4 ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

2.1.3.5 ชำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพราะมีสติ จึงไม่เผลอไปเกลือกกลั้วบาป อกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลที่บริสุทธิ์

2.1.4 หลักการฝึกสติ ในการฝึกสติ หรือทำสติให้เกิดขึ้นนั้น เราควรทำให้เกิดมีขึ้นทั้งในขณะดำเนินชีวิตประจำวัน และในขณะที่เรานั่งสมาธิ เมื่อสติเกิดขึ้นนั้น จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1 กำหนด คือ การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันถึงอนาคต เปรียบเสมือนบุรุษผู้ถือหม้อน้ำมันเดินมา มีบุรุษคนหนึ่งถือดาบเดินตามไปข้างหลัง โดยบอกว่า ถ้าทำน้ำมันไหลหกจะตัดศีรษะให้ขาด[14]บุรุษนั้นก็ต้องคอยระมัดระวังไม่ให้น้ำมันไหล มีสติจดจ่อไม่วอกแวกฉะนั้น

2 จดจ่อ คือ การจับจ้องอารมณ์อย่างแนบแน่น ไม่กำหนดรู้อย่างผิวเผิน เหมือนการเล็งธนูแล้ว ยิงให้พุ่งเข้าไปสู่เป้าด้วยกำลังแรงจนธนูปักตรึงอยู่กับที่

3 มีความต่อเนื่อง คือ การมีสติไม่ขาดช่วงในทุกขณะ เหมือนการหมุนอย่างต่อเนื่องของพัดลมที่ค่อยๆ มีกำลังแรงขึ้น

4 เท่าทัน คือ การกำหนดอารมณ์ทุกอย่างได้ทันท่วงทีในขณะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้เผลอสติ ลืมกำหนดรู้ และไม่ปล่อยให้จิตเผลอไผลเลื่อนลอยไป

2.1.4.1 หลักการฝึกสติในขณะดำเนินชีวิตประจำวัน การฝึกสติเป็นสิ่งที่เราควรฝึกให้มีในทุกการกระทำและในทุกอิริยาบถ เพราะนอกจากจะทำให้เราสามารถทำกิจต่างๆ ได้อย่างสำเร็จด้วยดีแล้ว ยังเป็นการฝึกให้สติอยู่กับเนื้อกับตัวของเราด้วย ดังที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเดิน หรือเมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน หรือเมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน อนึ่งเมื่อเธอนั้น เป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างใดๆ ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้น อย่างนั้นๆ เป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ย่อม

---

14 สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค,มก. เล่ม 24 ข้อ 364 หน้า 457.

เป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด และความเป็นผู้นิ่งอยู่[15]

สติที่เราฝึกในชีวิตประจำวัน จะทำให้เราอยู่กับความคิดที่เป็นปัจจุบัน ไม่ตกอยู่ในภาพของอดีต หรืออนาคตตลอดเวลา เพราะว่าโดยปกติเมื่อมนุษย์รับอารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้ว ก็มักจะใส่ใจต่อทุกสิ่งที่มากระทบ และตอบสนองด้วยอำนาจของกิเลสที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ และส่งผลให้เกิดเป็นความทุกข์ มีความทะยานอยาก เร่าร้อน วิตกกังวลเป็นต้น

2.1.4.2 หลักการฝึกสติในขณะนั่งสมาธิ สติที่เราฝึกได้อย่างต่อเนื่อง ในกิจกรรมต่างๆ จนเป็นมหาสติ ย่อมเอื้อต่อการปฏิบัติสมาธิ นั่นคือ ใจของเราจะไม่ฟุ้งซ่าน และถ้าหากเราได้ฝึกสติในการนึกถึงภาพนิมิต หรือการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายบ่อย ๆ ย่อมจะทำให้ใจของเราหยุดนิ่งอย่างถูกส่วนได้อย่างรวดเร็วขึ้น

สติในการปฏิบัติสมาธินี้ เป็นการสังเกตดูสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในความคิด โดยวางใจเป็นกลางๆ ไม่ปรุงแต่งภาพ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น และสตินี้เอง ยังหมายถึง ความสามารถที่จะรักษาภาพนิมิต รักษาอารมณ์เบาสบายให้ได้อย่างต่อเนื่อง

สติในการทำสมาธิตามที่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้แนะนำไว้นั้น มีเป้าหมายคือ มุ่งให้ใจหยุดนิ่ง ณ กึ่งกลางกายฐานที่ 7 หมายความว่า หากทำสมาธิด้วยการนึกภาพนิมิตที่กึ่งกลางกาย ก็ให้นึกไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง โดยภาพนิมิตที่นึกจะเป็นภาพเดิม หรืออาจเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาบ้างก็ได้ สำคัญแต่จะต้องให้ภาพนิมิตที่ นึกนั้นตั้งมั่นอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย ด้วยเทคนิคการนึกที่เคยได้อธิบายไปแล้ว

หากกำหนดนึกทั้งบริกรรมภาวนา และบริกรรมนิมิตในขณะเดียวกัน ก็ให้นึกควบคู่กันไปอย่างสบาย ไม่ปล่อยใจไปคิดเรื่องอื่นๆ แต่จะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า คำภาวนาอาจจะเลือนหายไปได้เอง ซึ่งถ้าหากคำภาวนาหายไป แต่ใจยังคงนึกถึงนิมิตได้อย่างต่อเนื่อง หรือยังคงวางอย่างสงบนิ่งที่ศูนย์กลางกายได้ นั่นถือว่าสติยังไม่เลื่อนไหลไปไหน เพียงแต่ใจอยากจะวางคำภาวนาไปเองโดยธรรมชาติเท่านั้น

สติมักจะมาคู่กับสัมปชัญญะ คือในการทำสมาธิ สัมปชัญญะ จะเป็นการทำอารมณ์ให้ต่อเนื่อง สงบ เบาสบายไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ ถ้าทำได้เช่นนี้ แสดงว่าใจของเรามีพร้อมทั้งสติ และสัมปชัญญะเป็น เบื้องต้น หากรักษาสภาวะเช่นนี้ต่อไปได้ ใจยิ่งเบาสบายยิ่งขึ้น จนกระทั่งในที่สุดใจจะหยุดนิ่งเป็นสมาธิได้เอง

---

15 ทีฆนิกาย มหาวรรค,มก. เล่ม 14 ข้อ 276-277 หน้า 212-213.

แน่นอนว่าหากสติที่เราใช้กำหนดนิมิต ณ จุดศูนย์กลางกายคลาดเคลื่อนไป ด้วยนิวรณ์ทั้งหลาย มีความง่วงหลับเป็นต้น สติก็จะหย่อน ภาพนิมิตดังกล่าวก็จะหายไป หรืออาจจะทำให้มีภาพ แห่งความคิด หรือเรื่องราวต่างๆ แทรกเข้ามาได้ ทำให้อารมณ์แห่งสมาธิ ไม่ต่อเนื่อง ความตั้งมั่นแห่งจิตย่อมไม่เกิดขึ้น ดังนั้น สมาธิของเราจะไม่ก้าวหน้า และไม่เข้าถึงจุดแห่งใจหยุดนิ่ง ดังนั้น การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะในขณะทำสมาธิเป็นสิ่งที่เราจะต้องพยายามฝึกฝนเอาไว้เสมอทั้งในขณะปฏิบัติสมาธิ และในชีวิตประจำวันเพื่อที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการทำสมาธิได้ในที่สุด

2.2 ความสบาย

ความสบายเป็นหัวใจสำคัญของการเข้าถึงแหล่งความสุขภายในอีกประการหนึ่ง มีลักษณะ และวิธีการสร้างอย่างไร เราจะได้มาศึกษากันต่อไป

2.2.1 ลักษณะของอารมณ์สบาย เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักกับคำว่าสบายได้ชัดเจนขึ้น จึงควรมาศึกษาความหมายของอารมณ์สบาย และลักษณะของความสบายกับการทำสมาธิดังนี้

2.2.1.1 ความหมายของอารมณ์สบาย อารมณ์สบายหมายถึง การหยุด นิ่ง เฉยๆ สบายๆ โดยที่ไม่กด คำว่าสบาย เปรียบเสมือนเราทานอาหารอร่อย จึงมีอารมณ์เคี้ยว และมีอารมณ์กลืน ฉันใด เมื่อเรารักษาอารมณ์สบายซึ่งเป็นอารมณ์ทางใจ เราก็จะมีอารมณ์อยากทำต่อไปเรื่อยๆ

อารมณ์สบาย คือ หยุดนิ่งต่อเนื่องเรื่อยๆ เป็นอารมณ์ที่เราพึงพอใจ เป็นอารมณ์ที่เราชอบและเราสามารถรักษาอารมณ์นี้ไปได้ สามารถทำต่อไปได้เรื่อยๆ โดยไม่เบื่อ และไม่ยกเลิกกลางคัน

2.2.1.2 ลักษณะของความสบายกับการทำสมาธิ คำว่า สบาย คือ เฉยๆ แรกๆ จะไม่สบายจริง แต่เมื่อภาวนา (สัมมาอะระหัง) ไปเรื่อยๆ จะเข้าถึงความสบายแท้จริงในภายหลัง อารมณ์สบาย คือ อารมณ์ที่พอเหมาะพอดี ไม่ตึงเกินไป โดยใช้กำลังของกล้ามเนื้อหรือกดลูกนัยน์ตาลง สบายอารมณ์ สบายเฉยๆ เป็นอารมณ์ที่ถูกต้องและเป็นวิธีการที่ถูกต้อง

ความสบายเป็นเทคนิคทางธรรมชาติ เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เป็นความรู้สึกเหมือนกับการพักผ่อน มีอารมณ์สดชื่น เมื่อได้อารมณ์สบายจะมีความรู้สึกว่า เวลาหมดไปอย่างรวดเร็ว[16] มีความสุขกับการนั่งสมาธิ

---

16 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา,14 สิงหาคม 2533.

ลักษณะของความสบายที่ควบคู่กับการทำสมาธินั้นเป็นความสบายแบบอิสระ หรือปล่อยวางอุปมา คล้ายกับการนำผ้าเนื้อโปร่งบางเบามาตัดเป็นวงกลม นำไปวางบนฐานไม้กลม เนื้อไม้ขัดจนเนียน เป็นมันเรียบ เย็นสบาย ฐานจะมีขนาดใหญ่กว่าหรือว่าเท่าๆ กันกับผ้าก็ได้ แล้วตอกตะปูขนาดเล็กที่สุดยึดตรงกึ่งกลางผ้าแผ่นกลมนั้นไว้กับฐานเพียงจุดเดียว ผ้าเนื้อบางๆ ที่พลิ้วตัวเบาเป็นอิสระบนฐานกลมนั้น เปรียบได้กับ ความสบาย ในขณะที่ตะปูตัวน้อยตรงกลาง เปรียบเหมือน ใจที่จรดนิ่งไว้กับกลาง ปล่อยผ้าให้เป็นอิสระสบายให้ผ้าค่อยๆ สัมผัสความสบายของเนื้อไม้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งลมที่นาบลงผ้าได้จังหวะ ผ้าทั้งผืนก็จะแนบสนิทกับฐานไม้ได้เอง โดยไม่ต้องทากาว

เราอาจเปรียบอิสระภาพของผ้าเหมือนความสบายที่ไม่ติดยึดกับอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี หรือไม่ดี หรือเรื่องใดๆ ปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามธรรมชาติ หน้าที่มีเพียงวางใจไว้กับกลาง สนใจแต่กลาง โดยจะนึกให้เป็นดวงแก้ว ดวงดาว ดอกไม้ หรือองค์พระก็ได้ หายไปก็นึกใหม่โดยไม่มีอาการหงุด หงิด รำคาญ เบื่อที่นึกดวงดาวก็เปลี่ยนมานึกดอกไม้ เบื่อดอกไม้อยากได้ความสงบก็เปลี่ยนมานึกองค์พระสลับไปสลับมาอย่างไรก็ได้ แต่ต้องให้อยู่ตรงกลาง นึกอยู่ตรงกลางอย่างมั่นใจ

ส่วนความมั่นใจของผู้ที่ยังไม่ชำนาญในกลาง คือ การมั่นใจไปเลยว่าที่นึกไว้ในท้องนั้นคือศูนย์กลาง กาย เริ่มต้นเพียงขอให้สิ่งที่นึกอยู่ในท้องเท่านั้นเป็นใช้ได้ ไม่ต้องไปคาดคั้น แต่ต้องคะเน หรือต้องทำความเข้าใจก่อนว่าศูนย์กลางกายอยู่ที่ไหน ใหม่ๆ ของการฝึก จะรู้สึกเหมือนใจตัน คล้ายฐานไม้กลมๆ ที่สมมติข้างต้นไปก่อน แต่ฝึกไปอย่างสบาย ๆ สักระยะ จะรู้สึกว่าช่องตะปูตัวเล็กที่ตอกไว้นั้นขยายได้ หรือราวกับว่าหัวตะปูที่ตอกไว้ใสกลายเป็นแก้วหรือในหลายๆ ท่าน ราวกับตะปูทั้งตัวคล้ายถูกถอนออกไป ความสนใจในผืนผ้าไม่มีอีก ซ้ำช่องตะปูเดิมกลับกลายเป็นโพรงใสๆ ลึกลงไป บางทีช่องโพรงนั้นก็ขยายได้ บางทีก็เท่าเดิม ฝึกไปๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรเลย ทำเพียงสนใจกับกลาง ทุกอย่างปล่อยให้เป็นเรื่องของธรรมชาติเป็นไปตามอำนาจของผู้รู้ภายใน ไม่ช้าไม่นาน ช่องโพรงนั้น จะโล่งกว้างขยายออกไปจนรู้สึกได้

เมื่อถึงเวลาหรือสภาวะดังกล่าวนี้ ความสบายภายในจะซึมซับขึ้นจากศูนย์กลางกาย เป็นความสบายที่แท้จริง ซึ่งจะแตกต่างจากความสบายภายนอก จนผู้ฝึกรู้สึกได้ ความสบายนี้จะซึมซ่านออกผสานกับความสบายภายนอกที่มีอยู่เดิม ทำให้ความสบายแผ่ไหลออกไปถ้วนทั่วทั้งเรือนกาย เป็นความสบายที่ส่ง ผลต่ออารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และสุขภาพ

กระนั้น เราก็จะไม่ติดอยู่กับสบายนี้ แต่รับรู้ได้ สัมผัสได้ นำมาใช้ประโยชน์ได้ เมื่อถึงคราวทำสมาธิ ความสบายดังกล่าวนี้จะเป็นพื้นฐานในการฝึกต่อไป ใจจะถูกสอดส่งเข้าไปวางนิ่งในท่ามกลางความสบาย ยังคงสนใจแต่ศูนย์กลางกาย กลางของความรู้สึกภายใน ความ

สบายจะเริ่มเปลี่ยนเป็นความสงบ ความสงบ จะทบกลับให้ยิ่งสบาย เกิดเป็นความใสสว่าง หรือส่งผลให้ยิ่งหยุด ยิ่งนิ่ง เข้าไปในท่ามกลางความสงบสบาย

ถึงวาระนี้เป็นไปได้ที่สภาวธรรมภายในจะปรากฏเช่น ปรากฏเป็นดวงใสสว่าง ขนาดเล็กเท่าดวงดาวแวววาวอยู่ท่ามกลางความสงบสบายในกลางตัว หรือ ขนาดกลางเท่าดวงจันทร์วันเพ็ญ เด่นใสอยู่ในกายตน หรือขนาดใหญ่กระจ่างดังดวงอาทิตย์ ยามเที่ยงวัน แต่เย็นสบายอยู่ในศูนย์กลางกายของตน แต่จะเป็นเช่นไร จะสว่าง จะสุกใส จะสบายเพียงไหน ย่อมต้องพอใจในสิ่งที่ทำได้ ขอให้พอใจในสิ่ง ที่ได้รับ และพอใจที่วางใจเบา ๆ ลงไปในกลาง อย่างไม่รู้เบื่อหน่าย หากสภาวธรรมปรากฏจริง เป็นของจริง เรื่องความเกียจคร้านในการปฏิบัติจะไม่มีวันเกิดขึ้น ความอึดอัดไม่มี ความทุกข์ไม่มา เพราะมนุษย์ย่อมปรารถนา ย่อมเสาะแสวงหาความสุขที่ยิ่งๆ ขึ้นไป และความสุข ความสบาย ความสงบ ที่เกิดขึ้นภายในไม่มีความสุนทรีย์ภายนอกใดๆ มาเปรียบเทียบได้

หากทำได้จริง สัมผัสจริง จะไม่มีวันวิ่งหนีหายห่างจากการปฏิบัติธรรมเลย และผลแห่งการปฏิบัติธรรมจะน้อมนำทำให้ผู้ทำได้จริงมีแต่พัฒนาไปทางที่ดี ไม่ว่าจะเป็นวาจา กิริยา ความคิด และการปฏิบัติตน เพราะผู้ที่มีความสงบภายในย่อมต้องอยู่ในที่อันสงบ สะอาด ผู้มีความสบายภายใน ย่อมยังทุกอย่างรอบตนให้เกิดความสบาย กลายเป็นสัปปายะ จึงมีผู้พูดเสมอว่าจะแก้ปัญหาใดต้องแก้จากข้างในสู่ภายนอก เพราะ ใจ เป็นเครื่องกำหนด เป็นเครื่องบ่งบอก และเป็นกำลังที่จะบันดาลทุกอย่างให้เป็นไป

แต่ทั้งนี้การทำสมาธิเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ทำได้ไม่ง่ายนัก เทคนิคของการนำความสบายมาใช้จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะความสบายอย่างใจที่ตั้งมั่น จะทำให้เกิดความสงบ แล้วความสงบอย่างสบายๆ จะทำหน้าที่น้อมใจเข้าไปสู่สภาวะของสมาธิ จากนั้นสภาวะของสมาธิก็จะส่งความสบายภายใน ออกมาผสมผสานกับความสบายภายนอก กลายเป็นมวลแห่งความสบายใหม่ ที่จะเป็นพื้นฐานของการทำสมาธิให้ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไป

2.2.2 ความสำคัญของความสบาย พระเทพญาณมหามุนีได้กล่าวถึงความสำคัญของความสบายเอาไว้หลายประการดังนี้ คือ

1. ความสบาย เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม[17]
2. ความสบาย เป็นหัวใจสำคัญของการเข้าถึงแหล่งความสุขภายใน
3. ความสบาย เป็นสิ่งที่เมื่อนั่งสมาธิแล้วต้องเริ่มทำ ไม่ว่าจะได้ธรรมะระดับใดก็ตาม
4. ความสบาย เป็นบ่อเกิดแห่งความง่ายในการเข้าถึงธรรม

---

17 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา,24 มีนาคม 2535.

6. แม้เราจะยังไม่เข้าถึงธรรมในวันนี้ แต่อารมณ์สบาย คือ ของขวัญอันยิ่งใหญ่แก่จิตใจ ซึ่งจะทำให้เราเข้าถึงธรรมกายในวันหน้า

7. พอสบายๆ ดวงแก้ว องค์พระภายในจะเกิดขึ้นจะมาเอง

8. ความสบายจะทำให้เกิดความเพลิน มีความพึงพอใจที่จะทำสมาธิต่อ คล้ายๆ กับทำอารมณ์ให้มีรสอร่อย เหมือนกับทานอาหารที่มีรสอร่อย ทำให้มีอารมณ์เคี้ยว มีอารมณ์กลืน มีอารมณ์ที่จะทำต่อไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีความรู้สึกว่าฝืน หรือพยายาม

9..อารมณ์สบายเป็นรากฐานแห่งความสำเร็จ อารมณ์เยือกเย็นเป็นบ่อเกิดแห่งความสงบภายใน ใครมีอารมณ์อย่างนี้นั่งแล้วจะมีความสุขทุกรอบ อารมณ์สบายสำคัญมากกว่าการเห็น

2.2.3 ประเภทและระดับของความสบาย[18] หากจะจัดแบ่งประเภทของความสบายนั้นเราสามารถจัดแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.2.3.1 ความสบายที่เราสร้างขึ้น เป็นความสบายที่เกิดจากการที่เราห่างไกลจากสิ่งของ บุคคลที่ทำให้เราไม่สบายใจ หรืออาจจะเกิดขึ้นจากการแสวงหาอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสบาย เช่น ชมนกชมไม้ ทานอาหารถูกใจ อยู่สงบคนเดียว

2.2.3.2 ความสบายที่เกิดขึ้นเอง เป็นความสบายที่เกิดจากนั่งสมาธิแล้ว ก็เกิดขึ้นมาเอง โดยที่เราไม่ได้ไปนึกคิด ทำอะไรเลย ความสบายที่เกิดขึ้นเองนี้มีอยู่หลายระดับ แต่ที่ควรเข้าใจมี 2 ระดับ คือ ความสบายในระดับเบื้องต้น และ ความสบายในระดับเบื้องลึก

ก. ความสบายในระดับเบื้องต้น คือ สบายอยู่ในระดับที่ไม่ทุกข์ คือ ไม่ทุกข์แต่ก็ยังไม่สุข ไม่สุขไม่ทุกข์ ลักษณะอาการ คือ นิ่งๆ เฉยๆ ไม่ถึงกับสุขแต่ก็ยังไม่ทุกข์ อารมณ์สบายในเบื้องต้นนี้ แบบที่คนทั่วไปเข้าใจว่า คือ อารมณ์เฉยๆ เปรียบเทียบเหมือนกับเราไปแบก หรือหิ้วน้ำขึ้นดอย หรือเข็นครกขึ้นภูเขา เข็นขึ้นมาเรื่อยๆ เทียบกับนั่งเฉยๆ เราจะตอบได้เลยว่า การนั่งเฉยๆ สบายกว่า นี่คือความสบายในระดับเบื้องต้น

ข.ความสบายในระดับเบื้องลึก คือ ความสบายที่แท้จริงซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการรักษาอารมณ์สบายในระดับเบื้องต้น ให้ต่อเนื่องกันทำอารมณ์ที่นิ่งๆ เฉยๆ ให้ต่อเนื่องกันไม่เผลอ ในที่สุดก็จะเข้าไปถึงความสบายที่แท้จริง ซึ่งอยู่เบื้องลึก มีลักษณะอาการที่ใจเริ่มจะขยาย เริ่มจะละเอียดลงไป อาการก็คือจะโล่ง รู้สึกว่าโล่งใจ ร่างกายเหมือนจะโปร่งๆ กลืนกันไปกับธรรมชาติได้ เหมือนเป็นวัตถุที่โปร่งแสงโปร่งใส โปร่งๆ เบา เหมือนฟองสบู่ ฟองแชมพูที่เป่าเล่น จะมีอาการโล่งโปร่งเบา นั่นคือ ความสบายที่แท้จริงในระดับถัดไป

---

18 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา,24 มีนาคม 2535- 5 กุมภาพันธ์ 2538.

นอกจากความสบายทั้ง 2 ระดับนี้ ถ้ายังรักษาความหยุดความนิ่งเฉย ที่เจือไปด้วยความโล่ง โปร่งเบา สบายต่อไปอีกโดยวิธีการเดิม ก็จะสบายเพิ่มขึ้นไปอีก คือ อาการที่ โล่ง โปร่ง เบา สบาย ก็ละเอียดลงไปเรื่อยๆ ขยายความรู้สึกตัวเรา จะขยายกว้างขวางออกไปเหมือนตัวพองโต ขยายออกไปจนกระทั่งไม่มีขอบเขต คำว่าไม่มีขอบเขตตอนนี้ ความรู้สึกเหมือนเราไม่มีร่างกาย ไม่มีตัวตน กลืนกันไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบรรยากาศ กว้างออกไป ใจก็จะนิ่งๆ นุ่มๆ หยุดนิ่งเฉย

ถ้ายังคงรักษาอารมณ์นี้ให้ต่อเนื่องต่อไปอีก โดยไม่คำนึงถึงความมืด หรือความสว่าง ไม่คำนึงว่าจะรู้จะเห็นอะไร หรือจะได้อะไร แค่รักษาอารมณ์ที่หยุดนิ่งที่มีความสบายอย่างนั้นต่อไปอีก ก็จะยิ่งสบายเพิ่มขึ้น กายของเราก็จะสงบ ระงับ นิ่ง ความรู้สึกที่ต้องฝืนต้องพยายามนั่ง เพื่อให้ได้สมาธิก็หมดไปความราบเรียบของกายและใจเกิดขึ้น และจะนิ่งเอง ร่างกายเหมือนถูกตรึงติดอยู่กับพื้น ความสบายจะเพิ่มขึ้น จนเรามีความพึงพอใจ และความสุขก็จะมา ในตอนนี้ เราจะรู้สึกว่าเป็นสุข ที่เรายอมรับว่าใจของเราเป็นสุข ปลอดกังวล ไม่มีเรื่องคน เรื่องสัตว์ เรื่องสิ่งของ คล้ายๆ กับเราอยู่คนเดียวในโลกจริงๆ เป็นตัวคนเดียว เป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งทั้งหลาย จะนิ่ง นุ่มๆ ละมุนละไม ตอนนี้สบายอย่างแท้จริง เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อนประณีต

2.2.4 วิธีทำใจให้สบาย

2.2.4.1 ทำใจหลวมๆ ให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง ทิ้งไปให้หมด ความคิดต่างๆ ภารกิจการงาน การศึกษาเล่าเรียน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรต่าง ๆ นอกเหนือไปจากนี้ ให้ปลดปล่อยวาง ทำประหนึ่งว่า เราไม่เคยพบปะสิ่งเหล่านั้นมาก่อน ไม่เคยมีความคิดกับสิ่งเหล่านี้มาก่อนเลย คล้ายๆ กับเราอยู่คนเดียวในโลกทำใจให้ปลอดโปร่งว่างเปล่าประดุจภาชนะที่ว่าง หรือความว่างของอากาศ ไม่มีความคิดอะไรเลย

2.2.4.2 ทำใจสบาย ร่างกายก็สบาย เราจะรู้สึกว่า เราจะนั่งอยู่ในท่านี้ คิดอย่างนี้ไปนานแค่ไหนก็ได้ โดยไม่มีความรู้สึกกังวลกับการเห็น ให้คิดว่าเรามานั่งเพื่อให้ใจสงบ ใจหยุดหรือใจนิ่ง ส่วนการเห็นเป็นผลพลอยได้ ไม่เห็นไม่เป็นไร เอาสบายไว้ก่อน เมื่อเราพอใจจะไม่ปวดต้นคอ ไม่มึน ไม่ซึม ไม่หงุดหงิด พระเทพญาณมหามุนีได้กล่าวไว้ว่า หากตึง มึน ซึม เครียด ให้ปรับอารมณ์ให้สบายก่อนอย่ากลัวเสียเวลา

เมื่อปวดต้นคอ อย่าฝืน ให้ลืมตาขึ้น ไปล้างหน้าล้างตา เดินเหินให้สดชื่นแล้วกลับมานั่งใหม่ หรือถ้า เมื่อยมากทนไม่ไหว เปลี่ยนอิริยาบถ ให้ลุกไปข้างนอก บิดเนื้อบิดตัวสักพัก แล้วค่อยกลับมานั่งใหม่

สิ่งที่ตามมาจากใจที่สบาย กายที่สบายนั่นคือ ใจจะค่อยๆ รวมตัวหยุดนิ่ง เกิดอาการโล่ง โปร่ง เบาสบายมากขึ้น เมื่อใจสบายให้หยุดนิ่งอย่างเดียวไม่ต้องภาวนา สบายต้องคู่กับสติ ถ้าเผลอสติ สบายเหมือนกันแต่เรื่อยเปื่อย สบายต้องมีสติกำกับอย่าให้เผลอ ตรงนี้ต้องฝึกฝน บางทีสบายเกิน เผลอหลับไปเลย ต้องปรับปรุงแก้ไข ถ้าไม่ปรับจะมีแต่ฟุ้งกับหลับ ถ้าไม่แก้จะติดไปตลอดชาติ

2.2.4.3 ไม่คิดถึงสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมองขุ่นมัว ให้มีความรู้สึกจริงๆ ว่า เราให้อภัยทุกคนเท่ากับให้ความสบายกับตัวของเรา ความลังเลสงสัย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความท้อ ความง่วง ความเคลิบเคลิ้มต้องปลดปล่อยวางให้หมด นึกถึงสิ่งที่สบายๆ จะช่วยให้ใจสบายเช่น เรื่องความดี กุศล บุญ ธรรมชาติ ฯลฯ

2.2.4.4 ทำใจให้แช่มชื่น เบิกบาน สะอาด บริสุทธิ์ และผ่องใส

2.2.4.5 เมื่อใจสบายดวงแก้วจะใสแจ๋ว นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แม้ว่าจะยังไม่เห็นจุดกึ่งกลางก็ตาม รู้สึกไม่ได้ใช้กำลัง

2.2.4.6 ให้รักษาอารมณ์สบาย ก่อนที่จะนั่ง จนเกิดความรู้สึกอยากนั่ง มีความพอใจในการนั่ง เห็นไม่เห็นเป็นเรื่องรอง

2.2.4.7 รักษาอารมณ์สบาย ในการทำสมาธิ เราต้องรักษาอารมณ์สบายให้แช่มชื่นเบิกบาน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน โดยประคองใจอย่างแผ่วเบาที่ศูนย์กลางกาย ไม่คิดหวังผลใดๆ แม้ว่าเราจะประคองได้บ้าง ไม่ได้บ้างก็ไม่ต้องหงุดหงิด หรือกังวลใดๆ ขอเพียงให้ประคองใจสบายๆ ใจเย็น เราก็จะเข้าถึงจุดที่ปรารถนา

2.2.4.8 การฝึกให้มีอารมณ์สบาย อารมณ์สบายจะต้องฝึกกันทั้งวัน และต้องฝึกทุกวัน พูดถึงเรื่องสบาย ทำเรื่องที่สบาย นึกแต่เรื่องที่สบาย แล้วอารมณ์สบายจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ โดยไม่ต้องฝืนหรือพยายามที่จะต้องทำ

2.2.5 ประโยชน์ของความสบายต่อการทำสมาธิ

2.2.5.1 ประโยชน์ประการแรก ที่เห็นได้ชัดๆ คือ ความสบายทำให้ลมหายใจละเอียด ในขณะที่ความตึง ความเครียด การใช้ความพยายาม ความตั้งใจ ทำให้ลมหายใจหยาบและติดขัด อัดแน่น เช่น หายใจแรง หายใจหอบ หายใจไม่สะดวก เหล่านี้ คือ สิ่งที่เรียกว่า อาการหยาบของลมหายใจ มีผลทำให้ใจไม่สามารถแตะ หรือสัมผัสจุดศูนย์กลางได้ ถึงแตะได้ก็ไม่แนบสนิท แตะแบบตึงๆ กดๆ หรือเป็นความรู้สึก ดึงๆ รั้งๆ ไม่เกิดความรู้สึกประชิดระหว่างใจกับศูนย์กลางกาย เวลาแตะหรือนึกถึงศูนย์กลางกายไม่เกิดความสบาย ไม่รู้สึกชื่นใจ ทั้งๆ ที่ศูนย์กลางกายเป็นแหล่งที่ความสุขทั้งปวงมาไหลมาประมวลกัน

2.2.5.2 ประโยชน์ประการที่สอง คือ ความสบายทำให้ไม่เกิดความหน่วง หรือ

ติดกับกายหยาบจนส่งผลถึงอารมณ์ เช่น หงุดหงิดกับสิ่งรอบตัว จนรู้สึกร้อนไปหมด ตั้งใจเกร็งใจ จนรู้สึกแข็ง เย็นอยู่ในช่องท้อง แม้กระทั่งทำให้ไม่ต้องเหนื่อยในการที่จะต้องต่อสู้จัดการกับตัวเองให้เข้าที่เข้าทาง

บทที่ 3
หัวใจแห่งความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม

บทที่ 3
หัวใจแห่งความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม

3.1 วิธีการถูกต้อง

- 3.1.1 วิธีการสังเกต
- 3.1.2 การสังเกตกับความพอดี

3.2 ความต่อเนื่อง

- 3.2.1 ความสำคัญของความต่อเนื่อง
- 3.2.2 ผลของความต่อเนื่อง
- 3.2.3 ปัญหาของความต่อเนื่อง
- 3.2.4 ภาวนาสูตร

แนวคิด

1. การสังเกตเป็นวิธีการที่ผู้ปฏิบัติควรใช้ตรวจสอบขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในทุกๆ ขั้นตอน ตั้งแต่การปรับกาย การนึกนิมิต การใช้คำภาวนา การปรับใจ จนกระทั่งใจหยุดนิ่ง

2. ความต่อเนื่องเป็นหัวใจของการเข้าถึงธรรม เป็นการสั่งสมความพอดี จนในที่สุดก็จะทำให้เข้าถึงธรรมะภายในได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถอธิบายลักษณะวิธีการสังเกต สามารถนำวิธีการมาปฏิบัติได้ถูกต้อง

2. เพื่อให้ผู้ศึกษาอธิบายความสำคัญและเทคนิควิธีการปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง

3. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถนำเทคนิควิธีการสังเกตและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาใช้ในการปฏิบัติสมาธิ

บทที่ 3

หัวใจแห่งความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม

หลายท่านปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลานานแล้ว แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ ทั้งๆ ที่ได้หมั่นพยายามนั่งสมาธิเรื่อย ๆ ในบทเรียนนี้จะได้แนะแนวทางแห่งความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม ที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี กล่าวไว้ว่า สิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเข้าถึงธรรม มี 2 อย่าง คือ

1. วิธีการถูกต้อง
2. ความต่อเนื่องสม่ำเสมอ

3.1 วิธีการถูกต้อง

ในการนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะได้รับผลจากการปฏิบัติที่ดีได้ จำเป็นที่จะต้องรู้ และทำอย่างถูกวิธีการ แต่ในการฝึกปฏิบัติ ฝึกทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ผู้ฝึกล้วนจะต้องผ่านการฝึกฝน รวมทั้งการได้ทดลอง ปรับปรุง จึงจะเกิดเป็นประสบการณ์ ที่จะนำไปสู่วิธีการที่ถูกต้อง ในการนั่งสมาธิก็เช่นกัน ผู้ฝึกก็ต้องอาศัยความพยายาม ปรับปรุงวิธีการอยู่เสมอ สิ่งสำคัญที่จะทำให้เราทราบว่าเราได้ทำถูกวิธีการแล้วหรือยัง คือ การสังเกต เพราะการสังเกต เป็นการตรวจสอบการปฏิบัติธรรม ในทุกขั้นตอน ที่จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมดียิ่งขึ้น นักปฏิบัติธรรมควรหมั่นสังเกต และหาสาเหตุแห่งความบกพร่อง ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขเรื่อยไป ดังนี้

3.1.1 วิธีการสังเกต การสังเกตการนั่งสมาธิ ควรทำในทุกขั้นตอน และทำในทุกครั้ง ที่เราได้เริ่มนั่งสมาธิ จนกระทั่งเราได้นั่งสมาธิเสร็จเรียบร้อย วิธีการสังเกตตามที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้แนะนำไว้ มีวิธีการดังต่อไปนี้

3.1.1.1 การปรับกาย เราผ่อนคลายให้สังเกตดีๆ ว่าผ่อนคลายแล้ว มือเราวางอย่างนี้อยู่ในท่าปกติ เรียกว่ามืออยู่เป็นสุข คือ เวลามืออยู่เป็นสุข มือจะอยู่นิ่งๆ ไม่เกร็งไม่เครียด คราวนี้ก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณ ลำตัวของเรา ตั้งแต่ตัวของเรา อก ท้อง ผ่อนคลายให้หมด ขาทั้งสองไปถึงปลายนิ้วเท้า ผ่อนคลายกัน สักหนึ่งนาที ผ่อนคลายให้หมดเลย นี่คือการเตรียมตัว เตรียมร่างกายสำหรับการปฏิบัติธรรม ถ้าหากเราทำอย่างนี้ จนกระทั่งติดเป็นนิสัยแล้ว เวลาต่อไป นั่งครั้งต่อไปก็ง่าย[19]

---

19 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 7 กันยายน 2540.

3.1.1.2 การหลับตา คือ หลับตาของเราเบาๆ หลับพอสบาย ๆ คล้ายกับเรานอนหลับ สังเกตให้ดีๆ ให้หลับพอสบายๆ คล้ายๆ กับเรานอนหลับ โดยอย่าไปบีบหัวตา แบบคนทำตาหยี อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับพอสบายคล้ายๆ กับเรานอนหลับ[20]

3.1.1.3 การนึกนิมิต “เราก็สังเกตดูตัวของเรา เราถนัดแบบไหน ดูว่าจริตอัธยาศัยของเราถนัดแบบไหน อันที่จริง มันจะเจือกันอยู่ คือ บางคราวอยากนึกนิมิต บางคราวก็ไม่อยากจะนึก แต่เราดูว่าอันไหนเป็นจุดที่นำที่สุด ที่แสดงออกมามากที่สุด ก็ให้ตัดสินใจเอาอย่างนั้น” [21] มีตัวอย่าง ในอดีตมีพระเถระองค์หนึ่ง ท่านเป็นลูกศิษย์ของพระสารีบุตร ได้ถูกพระเถระฝึกกัมมัฏฐาน ด้วยการให้ดูศพเป็นนิมิต แต่จริตของท่านไม่ถูกกับศพ จิตของท่านจึงไม่สบาย ฝึกเท่าไหร่ก็ไม่บรรลุเสียที ล่วงไปหลายเดือนจนพระสารีบุตรจนใจ ท่านจึงพาไปหาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรวจดูด้วยญาณของพระองค์ก็ทรงทราบว่า ภิกษุรูปนี้เป็นช่างทองมาถึง 500 ชาติ คุ้นกับของสวยของงาม จะต้องเบี่ยงเบนความสนใจของท่านไปในเรื่องนั้นก่อน เพื่อให้ใจของท่านสบาย เมื่อใจของท่านสบาย จึงค่อยน้อมมาในธรรมอันเป็นที่สิ้นไปของกิเลส เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นแจ่มแจ้งด้วยญาณของพระองค์ จึงได้ทรงเนรมิตดอกบัวทองคำที่มีสีสันสดสวยมอบให้ท่านหนึ่งดอก แล้วตรัสว่า ให้ดูไปเรื่อยๆ พระภิกษุรูปนั้นเมื่อได้ดอกบัว อารมณ์ของท่านก็เปลี่ยน ใจสบาย เพราะชอบดูดอกบัวนี้มาก มันสวยดี ด้วยใจที่สบายนั่นเอง ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ทำสมาธิ แล้วเริ่มต้นทำสมาธิ เพียงไม่นาน ผ่านไปชั่วครู่เดียว ท่านก็ผ่านดวงปฐมมรรค ได้ฌาน ได้เสวยความสุข จากฌานสมาบัติอยู่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสบโอกาสได้แสดงธรรม ในเวลาไม่นานท่านก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

เพราะฉะนั้น เมื่อนึกนิมิตก็ให้นึกอย่างสบายๆ สังเกตดูไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป ตึงเกินไป เป็นอย่างไร ตึงไปแล้วปวดศีรษะ คิ้วขมวดเข้าหากัน คิ้วย่นขมวดเข้าหากันเลย ร่างกายรู้สึกเกร็ง รู้สึกเหนื่อย รู้สึกจะต้องบังคับใจ อย่างนี้เรียกว่าตึงเกินไป และก็ไม่ถูกวิธีด้วย หย่อนเกินไปก็คือ ไม่นึกอันนี้เลย ปล่อยไป คิดเรื่องอื่นเรื่อยเปื่อยไปเลย เพราะฉะนั้นท่านสอนให้นึกอย่างสบายๆ คือ ให้ในใจเรามีภาพของดวงแก้ว เครื่องหมายที่ใสสะอาด[22]

3.1.1.4 การใช้คำภาวนา ให้เสียงของคำภาวนา ดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของบริกรรมนิมิต คือ แทนที่จะดังจากที่อื่นลอยๆ ให้เสียงนั้นดังจากจุดกึ่งกลางของบริกรรมนิมิต ดังจากตรงนี้ สัมมาอะระหังๆ ๆ ให้สังเกตว่า ที่เราภาวนานั้น ดังที่สมองหรือดังในท้อง ถ้าดังที่

---

20 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 5 ธันวาคม 2536.

21 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา , 2 มกราคม 2537.

22 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา , 2 มกราคม 2537.

สมองก็ยังใช้ไม่ได้ ถ้าดังออกมาจากในท้องในกลางบริกรรมนิมิต ใช้ได้ทีเดียว อย่างนี้ไม่ช้า ไม่เกิน 5 หรือ 10 นาทีเดี๋ยวก็ถึงฝั่งของธรรมะ[23]

3.1.1.5 การทำใจเย็น ให้สังเกตตรงนี้ว่า เราไม่เร่งเกินไป ค่อยๆ นึกให้ปะติดปะต่อกัน จนกระทั่งความใสก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น ค่อยๆ เพิ่มทีละเล็กทีละน้อย ให้ใสในใส ใสในใส ใสในใส ชัดในชัด[24]

3.1.1.6 การสังเกต เมื่อใจหยุดนิ่งสังเกตจากอะไร สังเกตดูว่าใจไม่อยากจะภาวนา และก็ไม่มีความนึกคิดอื่นเข้ามาแทรก อยากจะวางเฉยๆ อยู่ตรงฐานที่ 7 อยู่ในกลางบริกรรมนิมิต อยากจะอยู่เฉยๆ หรือลืมคำภาวนาไป นั่นแหละวางคำภาวนาแล้ว ใจหยุดแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ประคับประคองใจที่หยุดที่นิ่งที่ไม่มีคำภาวนาประคองไปเรื่อยๆ[25] ถ้าเราหมั่นสังเกตในทุกขั้นตอน จนพบว่าเรามีข้อบกพร่องอะไร ทำไมใจถึงไม่หยุด เราจะได้หาวิธีการแก้ไข และเริ่มลงมือแก้ไข ในไม่ช้าเราก็จะเข้าถึงธรรมได้

3.1.2 การสังเกตกับความพอดี ในเส้นทางของการปฏิบัติธรรม จำเป็นต้องมีการสังเกตเพื่อให้เกิดความพอดี เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการแสวงหาความพอดี ซึ่งความพอดีก็ตรงกับคำว่า ทางสายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา นั่นคือ หนทางเข้าสู่ความสงบนิ่งภายในเข้าถึงธรรมะภายใน ดังที่พระเทพญาณมหามุนีได้กล่าวไว้ว่า

การปฏิบัติธรรม คือ การแสวงหาความพอดี ความพอดีให้สังเกต เมื่อเรานั่งแล้ว เราสบายใจ ตรึกแค่ดวงใส หยุดที่กลางดวงใสกลางท้องฐานที่ 7 แล้วก็ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ใจก็เย็นฉ่ำ ไม่เร่งร้อน ไม่เร่งรีบ นี่คือความพอดีอย่างแท้จริง เราจะพบได้เมื่อใจหยุด คือ เราพอดีอย่างเบื้องต้น ค่อยๆ ประคองใจไป ไม่ช้าใจจะหยุดนิ่ง ที่เราเรียกว่า ถูกส่วน ถูกส่วนก็คือความพอดี[26] และเราจะสังเกตว่าเราพอใจกับอารมณ์ อยากจะอยู่กับอารมณ์นี้นานๆ ถึงแม้ยังไม่เห็นอะไรก็ตาม แต่เรารู้สึกพอใจ ชอบอารมณ์นี้ แล้วไม่รู้สึกว่าฝืน หรือพยายามนั่งสมาธิ ไม่เบื่อหน่าย อารมณ์ตอนนี้จะ รู้สึกว่าโปร่ง โล่ง ถึงแม้ยังไม่เบาก็ตาม มันจะโล่งๆ นิ่งๆ รู้สึกว่าสบาย เรียกว่า พอดี[27] พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนียังได้ให้หลักในการสังเกตความพอดีไว้ว่า

---

23 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 3 มีนาคม 2528.

24 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, พฤษภาคม 2530.

25 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 1 พฤษภาคม 2526.

26 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 5 กันยายน 2536.

27 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 23 มีนาคม 2535

สังเกตจากความพึงพอใจว่า ถ้าเรากำหนดนิมิตขนาดนี้ บริกรรมนิมิตขนาดนี้ เราภาวนา สัมมา อะระหัง อย่างนี้แล้วรู้สึกสบาย มีความพึงพอใจ มีความรู้สึกสบาย แม้นิมิตนั้นจะยังไม่ชัดก็ตาม กำหนดตรึกนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ที่กลางความใส พร้อมกับภาวนาในใจไปเรื่อยๆ ภาวนาไปเรื่อยๆ โดยไม่กำหนดว่าร้อยครั้งจะเอาให้เห็น พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้งจะต้องให้เห็น ไม่ต้องไปคิดอย่างนั้นภาวนาไป สัมมาอะระหังไป ใจก็ค่อยๆ ประคองนิมิตไปเห็นไม่ชัด นึกไม่ออก ก็ไม่เป็นไร ให้ใจนิ่งเฉยๆ ให้ใจนิ่งๆ แล้วก็ภาวนาไป สัมมา อะระหังๆ กันไปอย่างนี้ และพระเทพญาณมหามุนีก็ได้อธิบายผลที่เกิดขึ้นจากความพอดีไว้ว่า

พอถูกส่วนเข้า เดี๋ยวแสงสว่างก็เกิดขึ้นเองเป็นแสงที่นวลเย็นตาเย็นใจเกิดขึ้นมาเหมือนดวงอาทิตย์ที่ผุดขึ้นมาจากขอบฟ้า ขจัดความมืดทำให้อากาศสว่างตั้งแต่ความสว่างเหมือนฟ้าสางๆ แล้วก็สว่างเพิ่มขึ้น เหมือนดวงอาทิตย์ตอน 6 โมงเช้า แสงจากดวงอาทิตย์ตอน 6 โมงเช้า 7 โมง 8 โมง ความสว่างค่อยๆ เพิ่ม ขึ้นเรื่อยไป ยิ่งใจเราหยุดนิ่งได้นาน หยุดนิ่งอย่างสบายๆ ต่อไปโดยไม่ต้องคิดอะไร ความสว่างก็จะเพิ่มพูนจนกระทั่งไปถึงดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ความสว่างเหมือนกลางวันอย่างนี้ ยิ่งเราทำใจให้หยุดให้นิ่ง ให้เฉยๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ โดยไม่คิดอะไร ทำนิ่งเฉยๆ เดี๋ยวความสว่างก็จะยิ่งไปกว่านั้นอีก ยิ่งกว่าตอนเที่ยงวันเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับการหยุดการนิ่ง เมื่อเราหยุดนิ่งต่อไปอย่างสบายๆ ในกลางความสว่างนั้น เดี๋ยวเราจะเห็นจุดสว่างเล็กๆ เล็กเหมือนดวงดาวในอากาศที่เราเคยมองเห็นในตอนกลางคืน จะเห็นริบๆ ไกลๆ เล็กๆ เล็กเหมือนปลายเข็ม เป็นจุดสว่าง

ถ้าเรานิ่งเฉยๆ เบาๆ สบายๆ โดยไม่ไปบังคับที่จะให้มันชัดเจนเพิ่มขึ้น เหมือนเราลืมตาดูบนท้องฟ้าในยามราตรี เราก็มองดูดวงดาวเฉยๆ ไม่มีความคิดว่าจะให้ดวงดาวเข้ามาใกล้เรา ไม่มีความคิดว่าให้ดวงดาวใหญ่กว่านั้น ไม่มีความคิดว่าให้ดวงดาวสว่างกว่านั้น เราเป็นแต่เพียงมองดูดวงดาวบนท้องฟ้า ด้วยใจที่ปกติธรรมดา ดูเฉยๆ จุดสว่างในกลางกายก็เช่นเดียวกัน ที่จุดเล็กเหมือนปลายเข็ม คล้ายกับดวงดาวในอากาศ พอเรามองไปอย่างธรรมดา สบายๆ เนี่ย ไม่นึกไม่คิดอะไร ในทำนองเดียวกันกับที่ดูดวงดาว บนท้องฟ้า จุดสว่างนั้นก็จะค่อยๆ ขยายเพิ่มขึ้นเอง เข้ามาใกล้เราจนกระทั่งเราดูว่าโตขึ้น และก็โตขึ้นไปเรื่อยๆ โตขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ เมื่อเรายิ่งนิ่งหนักเข้าก็โตเหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ดวงนี้แหละเรียกว่าดวงธรรมเบื้องต้น หรือบางครั้งเรียกว่าดวงปฐมมรรค

พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านก็ย้ำเสมอๆ ว่า ประกอบเหตุสังเกตผล ทนเอาเถิด ประเสริฐนัก ประกอบเหตุ คือ ทำใจให้หยุด ให้นิ่ง อย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น แล้วพอหมดรอบก็สังเกตดูว่า เป็นอย่างไรบ้าง ถ้าดี แต่ดียังไม่ได้ดังใจ ก็ทนเอง ก็ทนฝึกกันต่อไป ทนอย่างนี้ นับว่าเป็นสิ่งประเสริฐ

ในเรื่องของการสังเกตเพื่อดูการนั่งแต่ละครั้งว่าประสบความสำเร็จเพียงใด และเราเข้าใกล้ฝั่งแห่งใจหยุดนิ่งเพียงใด พระเทพญาณมหามุนีก็ได้ให้หลักง่ายๆ ว่า นั่งแล้วต้องไม่เบื่อ นั่งแล้วต้องมีความสุข ทุกครั้ง ตั้งแต่สุข 1 นาที 2 นาที เรื่อยไป อย่างนี้ แปลว่า เราสมหวัง ทำถูกหลักวิชชา แต่ถ้านั่งแล้วเบื่อ ต้องรีบทบทวนแล้ว ว่าเบื่อเพราะอะไร เพราะว่าถ้านั่งถูกหลักวิชชาแล้ว มีแต่นั่งแล้วมีความสุข จนกระทั่งไม่อยากเลิกนั่ง อยากอยู่เฉยๆ[28] ดังนั้น นักศึกษาทุกท่านจึงต้องหมั่นสังเกตทุกครั้งที่นั่ง เพื่อแสวงหาวิธีการที่ถูกต้อง ซึ่งถ้าทำได้ ก็จะเป็นหนทางให้เราเข้าถึงธรรมะภายในได้

3.2 ความต่อเนื่อง

นักปฏิบัติธรรมหลายท่าน นั่งสมาธิไปได้ระยะหนึ่งแล้วมักเลิกไปกลางคัน และบอกว่าไม่มีเวลาบ้าง มีภาระบ้าง อ่อนเพลียจากการทำงานบ้าง บุคคลเหล่านี้แม้จะรัก และต้องการเข้าถึงธรรมะเพียงใด ก็ย่อมเข้าไปไม่ถึง ทั้ง ๆ ที่ธรรมะก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกคน เพราะไม่ได้ทำอย่างต่อเนื่อง ความต่อ เนื่อง จึงเป็นหัวใจสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จ และมีผลต่อ การเข้าถึงธรรมะภายในได้เร็วหรือช้า ดังจะได้กล่าวต่อไป

3.2.1 ความสำคัญของความต่อเนื่อง

3.2.1.1 การฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง ต้องฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งให้ได้ จะยากในตอนแรก เพราะปกติธรรมดาใจนั้นชอบคิด ชอบเที่ยว วิ่งไปในที่ต่างๆ เพราะฉะนั้นการที่เราฝึกให้ใจมาหยุดนิ่งอยู่ในกลางตัวซึ่งเราไม่คุ้นเคย แต่ว่าเมื่อเราปฏิบัติไปทุกๆ วัน อย่างสม่ำเสมอ ไม่ช้าใจจะค่อย ๆ หยุด

3.2.1.2 การนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง จะทำให้จิตใจเราจะถูกขัดเกลาให้สะอาด ให้บริสุทธิ์เพิ่มขึ้น และทำให้ใจคุ้นกับศูนย์กลางกายฐานที่ 7

3.2.1.3 การปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นหัวใจของการเข้าถึง[29] เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมเสมอที่จะเข้าถึงธรรมภายใน แม้ว่าบางวันจะนั่งง่วง หลับ ฟุ้งมากบ้างน้อยบ้างก็ตาม แต่ถ้าหากทำอย่างสม่ำ เสมอจะต้องเข้าถึงทุกคนไม่มีข้อยกเว้นแม้แต่คนเดียว ผู้ที่ไม่เข้าถึงมีอยู่ประเภทเดียว คือ ผู้ที่ไม่ทำ การประคองใจไว้ในฐานที่ 7 ตลอดเวลา ไม่ว่าอิริยาบถใด ก็ตามเป็นการประคับประคองใจเราให้เข้าถึงดวงธรรมภายใน ได้เร็วที่สุด

---

28 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา,20 พฤศจิกายน 2548.

29 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา,30 พฤษภาคม 2536.

3.2.1.4 การที่จะหยุดใจได้ในห้องปฏิบัติธรรม จะต้องเกิดการสั่งสมความบริสุทธิ์ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน คือ รู้สึกตัวเมื่อไหร่ก็จะต้องทำความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจของเราให้เกิด ขึ้น การทำความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ ให้เกิดขึ้นนี้ จะเป็นอุปการะต่อการปฏิบัติธรรมในห้องอย่างดีมาก

3.2.1.5 การทำอย่างสม่ำเสมออย่างที่พระพุทธเจ้าท่านใช้คำว่า ภาวิตา พาหุลีกตา นึกบ่อยๆ คิดบ่อย ๆ ทำเนือง ๆ สมาธิจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละเล็ก ทีละน้อย อย่างที่เราไม่รู้สึกตัวเลย เมื่อสมาธิเต็มเปี่ยม ใจจะหยุด ถูกส่วน[30]

3.2.2 ผลของความต่อเนื่อง ในการนั่งสมาธิในแต่ละวันให้ได้ผล พระเทพญาณมหามุนีท่านได้แนะนำว่า ควรเพิ่มสิ่งนี้เป็นภารกิจประจำวัน ในอารมณ์ใดก็ตาม จะหงุดหงิด ขุ่นมัว หรืออารมณ์แจ่มใสก็ตาม ขอให้นั่งเถอะ สุขภาพร่างกาย จะไม่แข็งแรง เจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาของสังขารก็ขอให้ปฏิบัติธรรม กลับมาดึกๆ ดื่นๆ แค่ไหน ก็ขอให้ทำ การที่เราทำอย่างสม่ำเสมออย่างนี้จิตใจของเราจะถูกขัดเกลาให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ทุกๆ วัน โดยท่านได้ให้เทคนิคไว้ว่า ให้ขยันอย่างเดียว ขยันอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน และท่านกล่าว ยกบทกลอนง่ายๆ ว่า ทางป่าวเตียน สามวันก็เศร้า พี่น้องป่าวหากันก็หมอง หนทางถ้าไม่เดินหญ้าก็รก ทางสายกลางไม่ทำบ่อยๆ ก็แปลกหน้ากัน พี่น้องถ้าไม่ไปมาหาสู่กันก็หมอง เดี๋ยวก็ห่างเหิน เดี๋ยวก็ลืม

จากการนั่งบ่อยๆ และหมั่นฝึกฝนจนเป็นนิสัยเข้าไปในกิจวัตรประจำวัน เป็นการฝึกสมาธิทั้งวันตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น ทั้งนั่งนอน ยืนเดิน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ทานอาหาร หมั่นประคองและทำบ่อยๆ ทำตลอดเวลาตรงจุดที่ได้ แม้หลุดไป ก็ไม่เสียดายหรือเสียใจ ปล่อยเฉยๆ เริ่มต้นใหม่

เมื่อทำได้เช่นนี้ จะทำให้มีผลเกิดขึ้นคือ เกิดอารมณ์สบายต่อเนื่อง ร่างกายจะก็รู้สึกเป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงลงไป ขยาย โปร่ง โล่ง เบา สบายเพิ่มขึ้น ความปลอดโปร่ง เบาสบายจะมาอยู่ในใจเราทีละนิด อย่างที่เราไม่รู้สึกตัว เมื่อมีความสุขเพิ่มขึ้น ความสบายเพิ่มขึ้น ใจจะหยุดนิ่งเองและตกศูนย์ จะถูกดูดเข้าไปข้างในโดยอัตโนมัติ คล้ายๆ กับมีแรงดึงดูดภายใน เมื่อเราฝึกถึงขั้นนี้ดวงปฐมมรรค จะลอยขึ้นมาเอง

นั่นคือ หากเราสามารถฝึกสมาธิได้ทั้งในอิริยาบถนั่ง และอิริยาบถอื่นๆ จนต่อเนื่อง ย่อมส่งผลให้ การปฏิบัติของเรา เข้าใกล้ฝั่งแห่งความสำเร็จมากขึ้น

---

30 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา,20 กรกฎาคม 2536.

3.2.3 ปัญหาของความต่อเนื่อง แม้ว่าความต่อเนื่องจะเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการเข้าถึงธรรมะภายใน แต่ก็มีนักปฏิบัติสมาธิหลายท่าน มักอ้างว่า เราไม่มีเวลา สมาธิเราจึงไม่ก้าวหน้า สิ่งนี้ถือว่าเป็นข้ออ้างของนักปฏิบัติธรรม ทางที่ดีเราควรคิดว่า

ไม่ว่าเราจะมีภารกิจอันใดก็ตาม อย่าให้สิ่งนั้นมาเป็นข้ออ้าง เป็นข้อแม้เงื่อนไขที่เราจะปฏิเสธในการนั่งสมาธิและเป็นธรรมดาที่การตรึกนึกถึงดวงแก้ว องค์พระ หรือการนำใจมาวางไว้ที่ศูนย์กลางกาย อาจจะเป็นเรื่องยาก ใหม่ๆ เราอาจจะต้องฝืนหน่อย เพราะไม่เคยชิน แต่ถ้าเราฝึกบ่อยๆ ก็จะคุ้นเคย และก็ชินในที่สุด ดังนั้น ในช่วงแรกๆ เราจะต้องพยายามฝึก เตือนตนเสมอๆ ให้เห็นคุณค่าของสมาธิและฝึกไปเรื่อยๆ

นอกจากนี้ในการทำสมาธิ หลายท่านกังวล ไม่ควรทำตลอดเวลา เพราะบางอิริยาบถไม่เหมาะสม การนึกถึงสิ่งที่เป็นกุศลจะเป็นบาปกรรม เช่น ทำสมาธิในห้องน้ำ สิ่งนี้พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีแนะนำว่า ไม่ใช่บาปกรรม เป็นที่ตั้งแห่งกุศล ใจต้องอยู่ตรงนี้แม้ปัสสาวะหรืออุจจาระ

3.2.4 ภาวนาสูตร ความต่อเนื่องจะเป็นอุปการะในการเข้าถึงธรรม แม้ในบางครั้งอาจจะดูเหมือนว่า ประสบการณ์ภายในไม่ก้าวหน้า แต่ทุกครั้งที่เราได้ทำสมาธิ ใจของเราก็ละเอียดลึกซึ้งไปเป็นลำดับๆ ดังพระสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุไม่หมั่นเจริญภาวนา แม้จะพึงปรารถนาขอให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะก็จริง แต่จิตก็ไม่หลุดพ้นได้ เหมือนแม่ไก่มีไข่ 8 ฟอง 10 ฟอง 12 ฟอง เมื่อแม่ไก่กกไม่ดีให้ความอบอุ่นไม่เพียงพอ ฟักก็ไม่ดี แม้แม่ไก่จะปรารถนาให้ลูกเจาะกระเปาะไข่ออกมาก็ทำไม่ได้

เมื่อภิกษุหมั่นเจริญภาวนา แม้ไม่พึงเกิดความปรารถนาขอให้จิตหลุดพ้นก็จริง แต่จิตก็หลุดพ้น เหมือนแม่ไก่มีไข่ 8 ฟอง 10 ฟอง หรือ 12 ฟอง เมื่อแม่ไก่กกดี ให้ความอบอุ่นเพียงพอ ฟักดี แม้แม่ไก่ จะไม่ปรารถนาให้ลูกเจาะกระเปาะไข่ออกมา ลูกไก่ก็ออกมาโดยสวัสดี

เหมือนรอยนิ้วมือที่ด้ามมีด ย่อมเกิดแก่นายช่างไม้ แต่เขาไม่รู้อย่างนี้ว่า วันนี้ด้ามมีดของเราสึกไปเท่านี้ เมื่อวานสึกไปเท่านี้ เมื่อวานซืนสึกไปเท่านี้ แต่ที่จริงเมื่ออาสวะสิ้นไป ภิกษุนั้นก็รู้ว่าสิ้นไปเหมือนเรือเดินสมุทรที่เขาผูกหวาย ขันชะเนาะ แล้วแล่นไปตลอด 6 เดือน ถึงฤดูหนาวเข็นขึ้นบก เครื่องผูกประจำเรือ ตากลมและแดดไว้ เครื่องผูกเหล่านั้นถูกฝนชะ ย่อมชำรุดเสียหาย เป็นของเปื่อยไปโดยไม่ยาก ฉันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุหมั่นเจริญภาวนาอยู่ สังโยชน์ย่อมระงับไปโดยไม่ยาก ฉันนั้น[31]

---

31 อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต, มก. เล่ม 37 ข้อ 68 หน้า 252.

จากพระสูตรนี้จะเห็นได้ว่า การไม่ประกอบเหตุ แม้ปรารถนาก็ไม่สมหวัง ดังคำของพระเดชพระคุณพระราชภาวนาจารย์ (หลวงพ่อทัตตชีโว)ว่า ความอยากอย่างหนึ่ง ความสำเร็จอีกอย่างหนึ่ง ในที่นี้หมายถึง หากบุคคลใดต้องการเข้าถึงธรรมกาย เข้าถึงความสุขแท้จริง แต่ไม่หมั่นเจริญภาวนา เอาใจหยุดนิ่งที่ศูนย์ กลางกาย อย่างสม่ำเสมอแล้วละก็ แม้หวังก็ไม่สมหวัง

การประกอบเหตุถูกต้องแม้ไม่ปรารถนาก็สมหวังได้ คือ การหมั่นประกอบเหตุไปเรื่อยๆ ผลก็ จะบังเกิดขึ้นได้โดยไม่ยากนัก ในที่นี้ หมายถึง หากบุคคลใดต้องการเข้าถึงธรรมกาย เข้าถึงความสุข ที่แท้จริง แต่เมื่อหมั่นเจริญภาวนา เอาใจหยุดที่ศูนย์กลางกายอย่างสม่ำเสมอแล้วละก็ แม้ไม่หวังก็ต้องสมหวัง

ทุกครั้งสมาธิที่เราหมั่นเจริญภาวนาได้ก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ แต่เราอาจสังเกตไม่ออกหรือไม่มีผู้ชี้แนะอาจจะไม่เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงนั้น เหมือนด้ามมีดที่ใช้บ่อยๆ จนมีรอยนิ้วมือปรากฏ เราบอกไม่ได้ว่าแต่ ละวันด้ามมีดสึกไปวันละเท่าไร เหมือนเชือกที่ค่อยๆ เปื่อยไปทุกวัน เราบอกไม่ได้ว่าแต่ละวันเชือก เปื่อยไปวันละเท่าไร รู้สึกอีกทีเชือกก็ขาดโดยง่ายแล้ว

มีคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า ถ้าไม่ถูกวิธีการ แสดงว่า ไม่ใช้สติปัญญา แต่ใช้อารมณ์ ถ้าไม่สม่ำเสมอแสดงว่า ไม่รักธรรมะจริง ดังนั้น ขอให้เราเป็นนักศึกษาสมาธิที่หมั่นตรวจสอบสังเกตหาวิธีการที่ถูกต้อง และหมั่นนั่งสมาธิทุกๆ วัน เพื่อเป็นการสั่งสมพลังอันน่ามหัศจรรย์ เพราะทุกครั้งที่นั่งสมาธิ คือ การเก็บคะแนนชีวิต ให้แก่ตัวของเราเอง และเพื่อวันสมปรารถนาที่จะเข้าถึงธรรมะภายในได้ในที่สุด

บทที่ 4
เทคนิคการวางใจในขณะฟังธรรม

บทที่ 4
เทคนิคการวางใจในขณะฟังธรรม

4.1 ความสำคัญของการฟังธรรม

4.2 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการฟังธรรม

- 4.2.1 ผู้แสดงธรรมมีความสามารถในการแสดงธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจได้
- 4.2.2 ผู้ฟังต้องมีความพร้อมในการฟังธรรม
- 4.2.3 อุปนิสัยของผู้ฟังที่สั่งสมมาในอดีต
- 4.2.4 การสั่งสมนิสัยในปัจจุบัน

4.3 การปล่อยใจตามเสียงของผู้นำนั่งสมาธิ

- 4.3.1 ประโยชน์ของเสียงผู้นำนั่งสมาธิ
- 4.3.2 ความสำคัญในการใช้เสียงของผู้นำนั่งสมาธิ
- 4.3.3 เทคนิคของการปล่อยใจตามเสียงผู้นำนั่งสมาธิ
- 4.3.4 ประโยชน์ที่ผู้ฝึกสมาธิจะพึงได้จากการฝึกด้วยการฟังเสียงผู้นำนั่งสมาธิ

แนวคิด

1.การฟังธรรม มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ เพราะการฟังสิ่งที่เป็นธรรมะย่อมสามารถยกระดับจิตใจของมนุษย์ได้สูงสุด จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่การฟังธรรมจนบรรลุมรรคผลนิพพานนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก เพราะจะต้องมีผู้รู้อย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นมาก่อน

2.ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่จะทำให้การฟังธรรมเกิดผลสำเร็จได้นั้น มีทั้งปัจจัยจากตัวผู้แสดงธรรม ที่มีความสามารถในการแสดงธรรม และสามารถแสดงได้ตามอัธยาศัยของผู้ฟัง และปัจจัยจากตัวของผู้ฟังธรรม ที่จะต้องมีความพร้อม และมีอุปนิสัยที่ได้สั่งสมมาในอดีต

3.การปล่อยใจตามเสียงของผู้นำในขณะทำสมาธิ เป็นการทบทวนแนวทางปฏิบัติให้ผู้เริ่มปฏิบัติได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และช่วยประคองใจผู้ปฏิบัติสมาธิให้สามารถวางใจไว้ ณ ฐานที่ตั้งของใจ อันจะช่วยทำให้เกิดความสงบ มีความสบาย เป็นผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุข ความสำเร็จจากการนั่งสมาธิ

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้ผู้ศึกษามีความเข้าใจ และสามารถอธิบายความสำคัญของการฟังธรรมได้

2.เพื่อให้ผู้ศึกษามีความเข้าใจ และสามารถอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของการฟังธรรม

3.เพื่อให้ผู้ศึกษามีความเข้าใจ และสามารถอธิบายเทคนิคของการปล่อยใจตามเสียงของผู้นำในขณะทำสมาธิ

บทที่ 4
เทคนิคการวางใจในขณะฟังธรรม

ในชีวิตประจำวันแต่ละวัน สำหรับผู้รักความเจริญก้าวหน้าในชีวิต พัฒนาชีวิตให้สูงส่งด้วยคุณธรรม มักจะหาโอกาสฟังธรรมเสมอๆ ไม่ว่าจะเป็นธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิต หรือเพื่อการทำสมาธิ การฟังธรรมแม้ว่าจะเป็นเรื่องธรรมดา ที่เราอาจพบเห็นได้ทั่วไป แต่ในการฟังธรรมนั้นก็มีหลายสิ่ง หลายอย่างที่น่าสนใจ เพราะการฟังธรรมอาจจะทำให้เรามีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปได้ การเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร และการฟังธรรม ทำอย่างไรจึงจะทำให้มีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตัวเรา เราจะได้มาศึกษากันในบทเรียนต่อไป

4.1 ความสำคัญของการฟังธรรม

เราทราบกันดีแล้วว่า ธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคนที่ประกอบด้วยจิต หรือใจสิงสถิตอยู่ในตัวของคนเรา และใจของเรานั้น แม้ไม่อาจจะเห็นได้ด้วยตาว่าใจมีลักษณะอย่างไรอยู่ตรงไหน แต่เราก็ทราบกระบวนการทำงานของใจ ที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ คิด จดจำและรับรู้ไว้ ทั้งนี้ใจจะมีช่องทางติดต่อกับโลกภายนอก และทำหน้าที่ดังกล่าวได้ โดยผ่านทางช่องทาง 5 ช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย

อารมณ์หรือสิ่งที่ผ่านเข้ามาในช่องทางทั้งห้านี้ มีความสำคัญ เพราะสามารถเปลี่ยนแปลงสภาพ จิตใจของมนุษย์ได้ ไม่ว่าจะความสุข ความทุกข์ ดีใจ เสียใจ รวมไปถึงความคิด คำพูด และการกระทำ โดยเฉพาะอารมณ์ที่ผ่านมาทางหูและตา[32]

ในที่นี้เราจะขอพูดถึงอารมณ์ที่ผ่านมาทางหู เพราะหูเป็นเพียงอวัยวะเดียวในช่องทางทั้ง 5 ที่ไม่สามารถจะสั่งให้ปิดกั้น หรือเลือกที่จะรับอะไร หรือไม่รับอะไร ซึ่งต่างจากตาที่สามารถปิดตาได้ ถ้าได้เห็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ จมูกก็สามารถกั้นไม่ให้ได้กลิ่นที่ไม่น่าปรารถนาได้ ลิ้นถ้ารู้ว่ารับรสที่ไม่ดี ไม่อร่อยก็คายทิ้งได้ และกายที่สัมผัสก็สามารถเลือกที่จะสัมผัสสิ่งดีหรือไม่ดีได้ แต่หูต้องทนรับฟังสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เสียงที่ผ่านมาทางหู แล้วแปรเป็นการรับรู้ จึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้สามารถพัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้น หรือต่ำลงก็ได้

เป็นสิ่งที่น่าสนใจว่า การฟังในพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ช่วยยกระดับจิตใจของมนุษย์ได้สูงสุดจนกระทั่งหมดกิเลส เป็นพระอรหันต์ การฟังในที่นี้ ก็คือ การฟังธรรมนั่นเอง

---

32 พ.ท. ปิ่น มุทุกันต์, มงคลชีวิต ภาค 3, (กรุงเทพฯ: พับลิเคชั่น, 2519), หน้า 137.

ธรรมในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่ดีงาม ตั้งแต่เรื่องคุณธรรม เรื่องของการทำความดี เรื่องที่ฟังแล้วทำให้ใจสูงขึ้น การฟังธรรมจึงเป็นการฟังสิ่งที่ดีงาม เพื่อจะยกใจของผู้ฟังให้ดีขึ้น สูงขึ้น

การฟังธรรมนั้น ไม่ใช่เพียงรับฟังคำพูดของผู้แสดงธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นการซึมซับเอาความสงบ ความรู้แจ้ง ที่ถ่ายทอดผ่านกระแสเสียงอันทรงธรรม มาก่อให้เกิดกุศลจิตในปัจจุบัน ทำนองเดียวกับคนในโลกชอบฟังดนตรีที่ตนโปรด ไม่อิ่ม ไม่เบื่อ ทั้งนี้ผู้ปรารถนาในธรรม ย่อมชอบฟังธรรมจากผู้ทรงคุณธรรมบ่อยๆ มิรู้หน่ายเช่นกัน แม้จะฟังซ้ำแล้วสักกี่รอบก็ตามที

ในสมัยพุทธกาลผู้แสดงธรรมได้อย่างยอดเยี่ยม อย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ทรงแสดงธรรมจบ จะมีผู้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ เป็นจำนวนมาก เราจึงคุ้นเคยกับคำว่า พุทธสาวก พุทธสาวิกา อรหันต-สาวก คำว่า สาวก นี้ล้วนเป็นคำที่บ่งถึง ผู้ฟัง เพราะบุคคลเหล่านั้น ล้วนอาศัยการฟังธรรม จึงได้บรรลุธรรมตามพระพุทธเจ้า ดังนั้น การฟังธรรมจึงถือเป็นสิ่งสำคัญของบุคคล ที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งการฝึกฝน ขัดเกลา แก้ไขนิสัยในตัวเอง และในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรม

ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า การที่ชนทั้งหลาย มีท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ผู้ซึ่งมีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้สร้างบุญในพระศาสนามากมาย ที่ได้ทำบุญเช่นนั้น ก็เพราะได้ฟังธรรม ถ้าไม่ได้ฟัง ก็หาทำได้ไม่ ท่านได้อธิบายว่า ถ้าว่ามนุษย์เหล่านี้ไม่พึงฟังธรรม เขาก็ไม่พึงถวายข้าวยาคูประมาณกระบวยหนึ่งบ้าง ภัตประมาณทัพพีหนึ่งบ้าง นอกจากนี้ เว้นพระพุทธเจ้า และพระปัจเจกพุทธเจ้าเสีย แม้พระสาวกทั้งหลายมีพระสารีบุตรเป็นต้น ผู้ประกอบด้วยปัญญาซึ่งสามารถนับหยาดน้ำได้ ในเมื่อฝนตกตลอดกัลป์ทั้งสิ้น[33] ก็ยังไม่สามารถจะบรรลุโสดาปัตติผลเป็นต้น โดยธรรมดาของตนได้ ต่อการฟังธรรมที่พระอัสสชิเถระเป็นต้น แสดงแล้ว จึงทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล และทำให้แจ้งซึ่งสาวกบารมีญาณ ด้วยพระธรรมเทศนาของ พระศาสดา[34]

นั่นคือ แม้ว่าบุคคลนั้นจะมีบุญในตัวมากพอที่จะบรรลุธรรมได้ แต่ถ้าหากยังขาดกัลยาณมิตรอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเหล่าพระสาวกคอยชี้แนะ ก็จะไม่สามารถบรรลุธรรมได้ นอกจากนี้ การฟังธรรม ถือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากสำหรับมนุษย์ มีพุทธพจน์ได้กล่าวไว้ว่า

กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ กิจฺฉ์ มจฺจานชีวิตฺ
กิจฺฉ์ สทฺธมฺมสฺสวนำ กิจฺโฉ พุทฺธานมุปฺทาโท

---

33 เป็นปัญญาประเภทภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา

34 ขุททกนิกาย ธรรมบท, มก. เล่ม 43 หน้า 326-327.

“ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์ เป็นการยาก ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย เป็นอยู่ยาก การฟังพระสัทธรรมเป็นของยาก การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นการยาก”[35]

การฟังพระสัทธรรมในข้อนี้ เป็นธรรมที่สามารถทำให้ผู้ฟังสามารถปฏิบัติจนหมดกิเลสเข้าสู่พระนิพพานได้ ซึ่งการฟังธรรมเช่นนี้จะเกิดในยุคที่มีผู้รู้ อย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น ซึ่งการที่จะมีผู้รู้อย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นนั้น เป็นช่วงเวลาที่น้อยมากเมื่อเทียบกับระยะเวลาที่มีทั้งหมด ในบางยุคก็ไม่มีพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น ดังนั้นการฟังสัทธรรมจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันการฟังธรรมยังมีความสำคัญต่อการขัดเกลาตนเอง เพื่อยกระดับจิตใจ และเพื่อผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

4.2 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการฟังธรรม

เราได้ศึกษามาแล้วว่า การฟังธรรมนั้นส่งผลให้ผู้รับฟัง สามารถบรรลุผลสูงสุดได้จนกระทั่งหมดกิเลส เข้าสู่พระนิพพาน ทั้งนี้มีองค์ประกอบที่ทำให้การฟังธรรมนั้นสำเร็จหรือไม่ ดังนี้ คือ

4.2.1 ผู้แสดงธรรมมีความสามารถในการแสดงธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจได้ สามารถน้อมนำใจของผู้ฟังให้รู้แจ้งเห็นจริงตามไปได้นั้น ในที่นี้มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้สูงสุด เนื่องจากพระองค์ทรงบำเพ็ญารมีมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ก็เพื่อที่จะตรัสรู้ และจะได้แสดงธรรมโปรดสัตว์ เพื่อให้หมดจากกิเลสอาสวะเข้าสู่พระนิพพาน ด้วยบุญบารมีที่ได้สั่งสมมา เมื่อพระองค์ทรงแสดงธรรม ก็สามารถทำให้ผู้ฟังบรรลุธรรมตามไปได้ ทั้งนี้โดยบุคลิกภาพส่วนตัวของพระองค์ พระองค์ทรงมีลักษณะหลายประการที่ทำให้การแสดงธรรมประสบความสำเร็จ เช่น พระองค์เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธาได้ลักษณะมหาบุรุษ 32 ประการ อนุพยัญชนะ 80 พระองค์ อีกทั้งยังเป็นผู้มีเสียงดุจเสียงพรหม ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ[36] คือ

1. เป็นเสียง ไม่ขัดข้อง
2. เป็นเสียง ผู้ฟังทราบได้ง่าย
3. เป็นเสียง ไพเราะ
4. เป็นเสียง น่าฟัง
5. เป็นเสียง กลมกล่อม
6. เป็นเสียง ไม่แปร่ง

---

35 ขุททกนิกาย ธรรมบท, มก. เล่ม 42 หน้า 329.

36 ขุททกนิกาย มหานิเทส, มก.เล่ม 66 ข้อ 886 หน้า 531

7.เป็นเสียง ลึก

8.เป็นเสียง ก้องกังวาน

สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ช่วยให้ผู้ฟังเกิดความศรัทธาเลื่อมใส ตั้งใจฟังธรรมด้วยความเคารพ และที่สำคัญการแสดงธรรมของพระองค์ ทรงแสดงธรรม และกลั่นกรองถ้อยคำออกมาจากแหล่งความรู้อันบริสุทธิ์ ทำให้ผู้ฟังเมื่อน้อมนำใจฟังธรรมย่อมได้บรรลุธรรมตามไปได้

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรงมีพระปรีชาญาณสารถแสดงธรรมตามจริตอัธยาศัยของผู้ฟัง ทราบว่าผู้ใดควรฟังธรรมเรื่องใด หมวดใด อันตรงกับพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจดั้งเดิม แล้วก็สามารถแสดงธรรม จนผู้นั้นบรรลุธรรมได้ ดังมีตัวอย่างเช่น

เรื่องของกุลบุตรท่านหนึ่งได้บวช และฟังธรรมจาก พระสารีบุตร แต่ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ พระสารีบุตรจึงได้ส่งลูกศิษย์ไปในสำนักของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าได้ทรงนิรมิตดอกปทุมทอง ค่อยๆ เหี่ยว จนภิกษุนั้นเกิดความสลดสังเวช แล้วจึงตรัสคาถาเรื่อง การตัดตัณหา ทำให้กุลบุตรบรรลุธรรมได้[37] นี่ก็เป็นตัวอย่างประการหนึ่ง

เรื่องของชฎิล 3 พี่น้อง มีอุรุเวลกัสสปะ เป็นต้น ท่านเหล่านี้บวชเป็นฤาษีบำเพ็ญตบะทางด้านบูชาไฟ นับถือไฟว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับไฟแก่เหล่าชฎิล ไฟที่พระองค์ทรงแสดงไม่ใช่ไฟภายนอก แต่เป็นไปภายใน ที่มีพิษร้ายแรงคือไฟ คือ ราคะ โทสะ และโมหะ ทรงให้ดับไฟ เหล่านี้เสีย ก็จะถึงที่สุดทุกข์ได้[38] เมื่อชฎิลฟังแล้วก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ไปได้

เรื่องของพระวักกลิ ซึ่งเป็นบุคคลที่จัดอยู่ประเภทราคจริต ท่านชอบติดตามดูพระรูปกายของพระพุทธเจ้า ดังนั้นเมื่อพระองค์ทรงแสดงธรรมโปรดท่าน ก็ทรงแสดงเรื่องขันธ์ 5 ที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์จนท่าน ได้บรรลุอรหัตตผล เป็นต้น

4.2.2 ผู้ฟังต้องมีความพร้อมในการฟังธรรม มีเรื่องเล่าว่า มีอุบาสก 5 คน มาฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า แต่ก็ได้ผลต่างกัน อุบาสกคนหนึ่ง นั่งหลับ คนหนึ่งนั่งขีดเขียนแผ่นดิน คนหนึ่งเขย่าต้นไม้ คนหนึ่งแหงนคอดูอากาศ อีกคนหนึ่งฟังธรรมโดยเคารพ คนทั้ง 4 นั้นไม่ได้รับผลจากการฟังธรรม ไม่ได้บรรลุธรรมใด ๆ เลย แต่คนสุดท้ายได้บรรลุ โสดาปัตติผล[39] ดังนั้น ความพร้อมในการฟังธรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ หากผู้ฟังไม่พร้อม มีนิวรณ์ 5 เข้าครอบงำ มีจิตฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย จิตไม่เป็นสมาธิ การฟังธรรมก็ไม่อาจจะบรรลุผลได้

---

37 ขุททกนิกาย ธรรมบท, มก. เล่ม 43 หน้า 128-130.

38 วินัยปิฎก มหาวรรค, มก. เล่ม 6 หน้า 87-106.

39 ขุททกนิกาย ธรรมบท, มก. เล่ม 47 หน้า 42.

4.2.3 อุปนิสัยของผู้ฟังที่สั่งสมมาในอดีต ในที่นี้รวมถึงอุปนิสัยที่อาจจะเกิดขึ้นในภพก่อนๆ จน กระทั่งอุปนิสัยในปัจจุบัน มีผลต่อการฟังธรรม และการได้รับผลจากการฟังธรรม ว่าจะมีได้มากน้อยเพียงไร พระพุทธเจ้าได้จัดแบ่งอุปนิสัยที่สั่งสมไว้ในภพก่อนๆ ที่มีผลต่อการฟังธรรมไว้ดังนี้[40] คือ

4.2.3.1 อุคฆฏิตัญญูบุคคล คือ บุคคลที่สามารถตรัสรู้ธรรมได้ ในขณะที่ท่านยกหัวข้อขึ้นสดงธรรม หมายถึง บุคคลที่เพียงแค่ยกหัวข้อธรรมขึ้นแสดง โดยที่ยังไม่ได้ทำการอธิบายในรายละเอียด ก็สามารถเข้าใจ ปฏิบัติตามได้ จนกระทั่งสามารถบรรลุธรรม ในที่นี้มีเรื่องของพระพาหิยเถระเป็นตัวอย่าง ท่านเป็นบุคคลที่ไปเข้าเฝ้าพระพุทธศาสดาขอฟังธรรม ในขณะที่พระองค์กำลังเสด็จบิณฑบาต พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสห้ามถึง 3 ครั้งว่ายังไม่ใช่เวลาฟังธรรม แต่พาหิยะก็ได้อ้อนวอนขอให้พระองค์ทรงแสดงธรรม พระพุทธองค์จึงทรงแสดงธรรมสั้นๆ ว่า

“ดูก่อนพาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ดูก่อนพาหิยะ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล ดูก่อนพาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี ในกาลใด ท่านไม่มีในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์” [41]เพียงเท่านี้พาหิยะก็สามารถปล่อยใจตามพุทธดำรัส จนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง นี่ก็เป็นตัวอย่างประการหนึ่งของบุคคลที่มีอุปนิสัยสั่งสมมาข้ามภพข้ามชาติ เปรียบเสมือนกองไฟที่มีเชื้อ มีไฟอยู่พร้อมเหลือเพียงรอคนไปจุด ไปกระตุ้นก็สามารถสว่างพรึบติดได้เลย

4.2.3.2 วิปจิตัญญูบุคคล คือ บุคคลตรัสรู้ธรรมได้ ต่อเมื่อท่านแจกแจงความโดยพิสดาร คือ ต้องมีการอธิบายขยายความ จำแนกวิธีการ หัวข้อธรรมให้ละเอียดแล้ว จึงจะเข้าใจปฏิบัติตามจนกระทั่งบรรลุธรรมได้ ดังเช่นตัวอย่าง พระปัญจวัคคีย์ได้ฟังพระศาสดาตรัสว่าขันธ์ 5 เป็นอนัตตา แล้วทรงอธิบายว่าถ้าขันธ์ 5 เป็นอัตตาแล้วไซร้ ขันธ์ 5 นั้นก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่อความลำบาก และจะพึงปรารถนาได้ตามใจว่าขอจงเป็น อย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย พระพุทธองค์ได้อธิบายแจกแจงให้เห็นจนกระทั่งพระปัญจวัคคีย์ ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์[42]

---

40 อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต, มก. เล่ม 35 หน้า 350.

41 ขุททกนิกาย อุทาน, มก. เล่ม 44 ข้อ 49 หน้า 126.

42 วินัยปิฎก มหาวรรค,มก. เล่ม 6 ข้อ 20 หน้า 52.

4.2.3.3 เนยยบุคคล คือ บุคคลตรัสรู้ธรรมได้ ตามลำดับขั้นตอน ต้องเรียน ต้องสอบถาม ต้องใส่ใจโดยแยบคาย เมื่อได้ศึกษาไตร่ตรองจนเข้าใจ จึงนำไปปฏิบัติ และบรรลุธรรมได้

4.2.3.4 ปทปรมบุคคล คือ บุคคลที่ต้องมีการฟังมาก พูดมาก ทรงจำมาก สอนมาก ก็ยังไม่สามารถตรัสรู้ธรรมได้ในชาตินั้น

4.2.4 การสั่งสมนิสัยในปัจจุบัน การสั่งสมนิสัยในปัจจุบันนั้น ก็เป็นอีกประการหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ฟังนั้นบรรลุธรรมหรือไม่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบุคคลเมื่อฟังธรรมแล้ว ควรที่จะเข้าถึงธรรม[43] ไว้ดังนี้ คือ

4.2.4.1 บุคคลย่อมไม่เป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ผู้ฟังธรรมไม่ลบหลู่คุณท่าน

4.2.4.2 เป็นผู้อันความลบหลู่ไม่ครอบงำ ไม่มีจิตแข่งดีฟังธรรม

4.2.4.3 เป็นผู้ไม่แสวงโทษ ไม่มีจิตกระทบในผู้แสดงธรรม ไม่มีจิตกระด้าง

4.2.4.4 เป็นผู้มีปัญญา ไม่โง่เขลา บุคคลผู้มีปัญญานี้ ยังแบ่งได้ 3 ระดับ[44] คือ

ก. บุคคลมีปัญญาดังหม้อคว่ำ คือ ขณะฟังธรรมหรือเมื่อเลิกฟังก็ไม่ใส่ใจ เหมือนราดน้ำลงไปบนหม้อคว่ำ น้ำย่อมไหลไปไม่ขังอยู่

ข. บุคคลมีปัญญาดังหน้าตัก คือ ขณะฟังธรรมก็ใส่ใจ เหมือนวางของไว้บนหน้าตัก พอลุกขึ้น ของนั้นก็ตกไป

ค. บุคคลมีปัญญามาก เหมือนหม้อหงาย คือ ขณะฟังธรรมหรือเลิกฟังก็ยังใส่ใจอยู่ เหมือนเทน้ำลงไปในหม้อ น้ำย่อมขังอยู่

4.2.4.5 ไม่เป็นผู้มีความถือตัวว่าเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ

สำหรับอุปนิสัยของการฟังธรรม เพื่อเข้าถึงธรรม ในพุทธพจน์นี้จะเห็นว่า คนที่จะฟังธรรมจากพระพุทธองค์ หรือแม้แต่จากคนอื่นก็ตาม จะต้องไม่หลบหลู่ผู้แสดงธรรม มีความยอมรับในตัวของผู้แสดงธรรม อันจะทำให้ผู้ฟังเกิดความต้องการที่จะฟังธรรมจากผู้แสดงธรรม คือ มีความพอใจยินดีในการที่จะฟังธรรม การยอม รับนับถือศรัทธา และทำตามผู้แสดงธรรมนั้น ผู้ฟังจำเป็นต้องมีศรัทธา และมีปัญญาเป็นตัวผลักดัน

การน้อมศรัทธานั้น ตามปกติแล้วจะเน้นไปที่พระพุทธคุณเป็นหลัก ในขณะฟังนั้นเองจะเห็นอาการของศรัทธาและปัญญาทำงานประสานกัน ลักษณะของคนที่ฟังธรรม จนนำไปสู่ผลตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ทรงแสดงเป็นรูปของกระบวนการทางจิต ไว้ดังนี้

---

43 อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 153 หน้า 322

44 อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต, มก. เล่ม 34 หน้า 98.

“บุคคลผู้มีศรัทธาย่อมเข้าไปหาสัตบุรุษ เมื่อเข้าไปหา ย่อมนั่งใกล้ เมื่อนั่งใกล้ย่อมฟังธรรม ในขณะฟังธรรม ย่อมเงี่ยหูลงฟัง ในขณะที่เงี่ยหูลงฟัง ย่อมพิจารณาข้อความ เมื่อพิจารณา ย่อมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจ ย่อมน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรม ย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุ”[45]

จากอาการที่ทรงแสดงเป็นรูปกระบวนการข้างต้น ทำให้เราพบว่าสภาพจิตของผู้ฟังในขณะนั้นว่า ได้มีการปรับการพัฒนา การเพิ่ม หลักธรรมสำคัญ 5 ประการ คือ

1.สัทธา ความเชื่อมั่นในพระพุทธคุณ ในตัวผู้แสดงธรรม ให้เพิ่มพูนขึ้นจนทำลายความไม่เชื่อ ความสงสัย ความโลภ ความโกรธ ให้สงบลงไปตามลำดับ

2.วิริยะ ความกล้าหาญ เข้มแข็งทางกายและจิต จนสามารถขจัดความเกียจคร้าน ความเห็นแก่ความสะดวกสบาย ความเพลิดเพลินในสิ่งที่ตนสัมผัสในขณะนั้นๆ ให้คลายลงไปตามลำดับ

3. สติ ความระลึกได้ ระลึกทัน นึกออก จนกลายเป็นผู้มีสติ ที่ช่วยให้ตื่นตัวอยู่ทุกขณะ ย่อมทำหน้าที่ขจัดความขาดสติ ความหลงลืม ความเผลอเรอ ความเลอะเลือน ออกไปตามลำดับ

4. สมาธิ ความตั้งใจมั่น มีกำลังเพิ่มขึ้นจนสามารถขจัดความฟุ้งซ่าน ความซัดส่ายของจิต จนสามารถสงบนิวรณ์ 5 ประการ ไปได้ตามลำดับขั้นตอนของสมาธิ

5.ปัญญา ความรอบรู้ ที่จะต้องมีกำลังในการขจัดความหลง ความไม่รู้ออกไป จนมีความรู้เห็นตามความเป็นจริง ลด ละ ตัณหา มานะ ทิฏฐิลงได้มากพอควร เป็นปัญญารักษาตนเอง คุ้มครองตนเองได้

หลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้ เรียกว่า พละ แปลว่า ธรรมเป็นกำลัง ที่สามารถขจัดอำนาจอิทธิพลของอกุศล ที่ตรงกันข้ามกับตน จนจิตใจมีความมั่นคงในธรรมนั้น ที่เรียกว่า อินทรีย์ คือ เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนเอง[46]

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะทำให้เห็นว่าการฟังธรรมจะเกิดผลสูงสุด คือ ผู้แสดงธรรมต้องมีคุณธรรม มีภูมิรู้ภูมิธรรมที่จะแสดงธรรมได้ ทั้งผู้ฟังธรรมก็ต้องมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะรองรับธรรมะได้ และในการ ฟังธรรมนั้น หากผู้ฟังสามารถปล่อยใจไปตามกระแสธรรมได้ ก็ย่อมทำให้บรรลุธรรมขั้นใด ขั้นหนึ่ง แม้ใน ขณะฟังธรรมนั้นเอง ในการฟังธรรมเพื่อปฏิบัติสมาธิก็

---

45 มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์, มก. เล่ม 21 ข้อ 657 หน้า 352.

46 พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ) , พุทธวิธี เผยแผ่พระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ: พรศิวการพิมพ์, 2542), หน้า 84-85.

เช่นกัน การฟังธรรมและปล่อยใจทำตามผู้นำ ผู้มีประสบการณ์ในการทำสมาธิก็สามารถที่จะน้อมนำใจของผู้ฟังให้เข้าถึงฝั่งแห่งใจหยุดนิ่ง สามารถบรรลุธรรมได้

4.3 การปล่อยใจตามเสียงของผู้นำนั่งสมาธิ

เป็นเรื่องปกติธรรมดามาก ที่ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิใหม่ทุกคน จะยังไม่สามารถประคับประคอง หว่านล้อม น้อมนำ หรือควบคุมความคิดของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะยังไม่แม่นและยังไม่มั่นคงในตำแหน่งที่ตั้งของใจ คือ จุดศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด จึงทำให้เมื่อลงมือปฏิบัติสมาธิทีไร ใจของผู้ฝึกใหม่จะมีปกติไม่ยอมอยู่กับที่ ไม่มั่นคงทุกที และเพราะว่าใจไม่อยู่กับที่ หรือไม่มั่นคงนี้เอง เป็นเหตุให้ใจมักเผลอวิ่งตามเรื่องราวของความคิด ที่ผ่านเข้ามาออกไปภายนอกที่ตั้งได้เรื่อยๆ เพราะธรรมชาติของใจ หากไม่ตั้งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด ย่อมมีแต่จะคิดวนไปวนมาในเรื่องราวต่างๆ ที่ล้วนผ่านเข้ามา เพื่อชักนำใจให้หลุดออกจากที่ตั้งทั้งสิ้น เป็นเหตุให้บางคนแม้นั่งสมาธิเป็นเวลานาน แต่ใจกลับสับสนอลหม่านกับเรื่องร้อยแปด ใจไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิเลย หรือแม้จะเป็นสมาธิบ้าง สามารถนำใจไปวางที่ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดได้บ้าง เป็นครั้งคราว ครั้งละนิดๆ หน่อยๆ นับได้เพียงชั่วนาที หรือวินาที ซึ่งเมื่อเทียบกับเวลาที่ลงนั่งทั้งหมดแล้วแทบจะถือว่าไม่ได้เป็นสมาธิเลย เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้ผู้ฝึกใหม่พากันท้อทอย หมดแรงหมดกำลังใจ พากันเห็นว่าการปฏิบัติสมาธิ เป็นของยาก หรือเห็นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เป็นต้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ เสียงของผู้นำนั่งสมาธิ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ เพราะผู้ฝึกใหม่ย่อมติด ย่อมพอใจ ย่อมชอบที่จะปล่อยใจไปตามเสียงต่างๆ ไปตามเรื่องราวต่าง ๆ ที่มาจากภายนอกอยู่แล้วเป็นปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาหลับตา เพราะเมื่อตาปิดภาพต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดความคิด ย่อมเป็นไปไม่ได้ เวลานี้นี่เองที่หูจะเข้ามาทำหน้าที่แทน คือ นำเสียงที่ได้ยินมาแปลงเป็นความคิด ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นภาพพจน์ เข้ามาสู่กระแสใจของผู้ฝึกได้

โดยเหตุนี้ จึงแทนที่จะปล่อยให้หูของผู้ฝึกใหม่ได้ยินเสียงอื่นๆ เสียงต่างๆ ที่อาจนำมาซึ่งภาพ และความคิดที่ไม่เกิดผลดี ที่เป็นโทษ หรือเป็นเสียงที่รบกวนความสงบของผู้ฝึกใหม่ จึงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เทคนิคการใช้เสียงของผู้ที่มีกำลังใจมากกว่า มีประสบการณ์ในการทำสมาธิที่ดีกว่า มีความหนักแน่นมั่นคงกว่า มาน้อมนำในขณะที่หลับตาทำสมาธิ

4.3.1 ประโยชน์ของเสียงผู้นำนั่งสมาธิ เพราะใจของผู้ฝึกใหม่ยังไม่มั่นคง มักฟุ้งซ่าน ออกนอกศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดอยู่เสมอ เสียงของผู้นำนั่งสมาธิจึงจำเป็นและเป็นประโยชน์ที่จะเข้ามาทำหน้าที่ดังต่อไปนี้ คือ

4.3.1.1 เป็นประหนึ่งเหมือนรั้วเตี้ยๆ ที่กั้นล้อมใจของผู้ฝึกใหม่ไว้หลวมๆ พอสบายเพื่อไม่ให้ใจเผลอวิ่งแล่นออกไปภายนอกตัว

4.3.1.2 ทำหน้าที่คอยหว่านล้อม และน้อมนำใจของผู้ฝึกใหม่ให้คล้อยตาม ให้นึกตาม ให้ทำตาม ด้วยถ้อยคำ และน้ำเสียงที่นุ่มนวล

4.3.1.3 เสียงของผู้นำนั่งสมาธิ มักเป็นเสียงของพระอาจารย์ เป็นพระภิกษุผู้ชำนาญการปฏิบัติสมาธิภาวนา ที่มีความบริสุทธิ์กายวาจาใจ มีศีลาจริยวัตรที่งดงาม เป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นเสียงที่มีอานุภาพอันเกิดจากความบริสุทธิ์ภายใน

4.3.1.4 เป็นเสียงที่เปล่งออกมาแหล่งของความสงบ คือ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด จึงมีพลานุภาพ สามารถนำใจของเขาเหล่านั้นไปไว้ยังศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดได้โดยง่าย ซึ่งจะง่ายกว่าการทำเองโดยลำพัง จึงสามารถน้อมใจเขาเหล่านั้น ให้นุ่มนวล และชุ่มชื่นใจ เป็นต้น

4.3.1.5 การทำสมาธิ เป็นเรื่องของการใช้ใจ เสียงของผู้นำนั่งสมาธิที่ออกมาแหล่งของความสงบภายใน จึงเท่ากับเป็นการสื่อสารกันระหว่างใจกับใจมากกว่า เพียงแต่ใช้สัญญาณเสียงเป็นครื่องช่วยน้อมนำในเบื้องต้นเท่านั้น เปรียบเสมือนการฟังเพลงที่ผู้ร้อง ร้องด้วยจินตนาการอันบรรเจิด ผู้ฟังย่อมได้ภาพพจน์ จากการฟังเพลงนั้นมากกว่า ดีกว่า การรับฟังจากผู้ร้องที่ร้องโดยขาดจินตนาการ

4.3.2 ความสำคัญในการใช้เสียงของผู้นำนั่งสมาธิ ในกรณีที่ผู้ทำสมาธิเป็นผู้ฝึกใหม่ เป็นนักเรียนที่ยังไม่ชำนาญ แม้ได้ฟังแนวทางการปฏิบัติมาแล้ว หากต้องคิดน้อมนำใจด้วยตัวเอง คิดกุศโลบายในการชักชวนใจไปวาง ณ ที่ตั้ง คือ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดเอง ความคิดทั้งหลายเหล่านั้นจะกลายเป็นเชือกที่คอยดึงใจออกจากที่ตั้ง อีกทั้งจะกลายเป็นการใช้สมองในการทำสมาธิ เพราะมักมีบ่อยครั้งที่ผู้ปฏิบัติใหม่ มักใช้ความคิด เมื่อใช้ความคิดมากๆ เข้า จะกลาย เป็นความพยายาม กลายเป็นการกดใจ บังคับใจ ทำให้ใจยิ่งเหนื่อยล้า แทนที่จะได้พักผ่อนกลับกลายเป็นได้ความเหนื่อย ได้ความปวดศีรษะ ได้ความมึนงงมาแทน ซึ่งนั่นผิดวิธี ผิดวัตถุประสงค์ เพราะใจเท่านั้น ที่เป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา

การนำนั่งสมาธิจึงเป็นการทบทวน แนวการปฏิบัติที่ถูกต้องให้แก่ผู้เริ่มปฏิบัติ ให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง มากขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินตามแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยไม่ต้องกังวลในเรื่องหลักวิชชา เมื่อผู้เริ่มทำสมาธิ เริ่มทำตามไปเรื่อยๆ ในที่สุดใจจะเกิดความคุ้นชินกับศูนย์กลาง

กาย คุ้นชินกับ การวางอารมณ์นุ่มๆ สบายๆ ณ จุดนั้น ทำให้นำใจไปวางไว้ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดได้โดยไม่รู้ตัว คือ เป็นไปเองอย่างเป็นธรรมชาติ ได้รับทั้งความสงบ ความนิ่งและนุ่มนวลเบาสบายไปในขณะเดียวกัน ซึ่งกว่าจะรู้ตัว ก็ทำได้ไปเสียแล้ว

โดยปกติสำหรับผู้ที่ยังกำลังฝึกตนหรือผู้ฝึกใหม่ ใจย่อมฝักใฝ่แต่จะออกนอกตัว หูได้ยินอะไรก็จะปล่อยใจให้ไปตามเสียงนั้นๆ เพราะยังประคองใจของตนเองไม่ได้ ทั้งมีความเคยชินที่จะปล่อยใจไปตามเสียงอยู่แล้วซึ่งถือเป็นสิ่งปกติของมนุษย์ ดังนั้น เมื่อมีเสียงหนึ่งมาน้อมนำขณะหลับตา ใจของผู้ฝึกใหม่ จึงยินดีและเต็มใจที่จะคล้อยไปตามเสียงนั้น คือ ทำตามเสียงนำนั้นไปโดยดุษฎี เป็นเหตุให้ผลของการปฏิบัติ แม้ไม่เกิดผลดีมากโดยฉับพลัน แต่ก็สามารถทำให้เกิดความสงบ เกิดความสบายได้โดยง่าย ทำให้เวลาของ การหลับตาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ผ่านไปอย่างสบายๆ ไม่อึดอัด และไม่เป็นการบังคับเคร่งเครียดกับตนเอง จนเกินไป และพลอยทำให้เกิดความรัก ความพอใจที่จะปฏิบัติธรรม

4.3.3 เทคนิคของการปล่อยใจตามเสียงผู้นำนั่งสมาธิ อันดับแรก คือ ต้องหาที่นั่งอันสมควร สัปปายะที่สุด คือ สบายที่สุดเท่าที่จะหาได้ ทำอารมณ์ ทำร่างกายให้พร้อมที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในชุดวิชานี้ เปิดเสียงนำนั่งสมาธิให้พอสบาย ไม่ดังเกินไป ไม่ค่อยเกินไป เพราะถ้าดังไปจะทำให้เกิดความไม่สบายหู ถ้าค่อยไปทำให้ต้องเงี่ยหูฟัง ทำให้ไม่เกิดความสบาย และทำให้การได้ยินไม่ต่อเนื่อง เมื่อทรุดตัวลงนั่ง หลับตาแล้ว สิ่งที่พึงกระทำ คือ การปล่อยใจตามเสียงของผู้นำ ซึ่งมีเทคนิค ดังต่อไปนี้

4.3.3.1 เปิดเสียงให้พอได้ยิน ไม่ดังเกินไป ไม่ค่อยเกินไป ดังได้อธิบายไว้แล้วในเบื้องต้น

4.3.3.2 ไม่คิดโต้แย้ง หรือไม่เกิดความลังเลสงสัยในคำพูดนั้นๆ หรือหากเกิดขึ้นก็ให้ละเอาไว้ก่อน ยังไม่ต้องคิดหาคำตอบในเวลานั้น

4.3.3.3 ฟังไปเรื่อยๆทำตามไปเรื่อยๆ นึกภาพตามไปเรื่อยๆ ประหนึ่งเป็นเด็กน้อยไร้เดียงสา กำลังนั่งฟังนิทาน และจินตนาการตามไปอย่างเพลิดเพลิน

4.3.3.4 ขณะฟังให้ทำความรู้สึกประหนึ่งว่า เสียงนั้นไหลผ่านสองหูของเราลึกเข้าไปประชุมรวมกัน ภายในตรงศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด

4.3.3.5 ทำตามเสียงที่แนะนำไป ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น เช่น เสียงแนะนำให้นึกเหมือนมี พระจันทร์ดวงใหญ่ส่องแสงสว่างนวลอยู่ในกลางกาย ก็ให้นึกตามไป พระจันทร์จะเล็กใหญ่แค่ไหน สุดที่ใจของเราจะทำได้ ขอให้นึกว่าเป็นพระจันทร์ก็แล้วกันเป็นใช้ได้ ส่วนแสงจะริบหรี่หรือนวลสว่าง เพียงใดก็เท่าที่ทำได้เหมือนกัน ที่สำคัญ คือ ขอให้ได้นึกเท่านั้นเป็นใช้ได้

4.3.3.6 อย่ากังวลว่าทำไม่ได้ หรือที่กำลังทำอยู่นี้ถูกไหม ใช่หรือเปล่า ขอให้คิดอย่างเดียวว่าได้ทำตาม แล้วก็พอ

4.3.4 ประโยชน์ที่ผู้ฝึกสมาธิจะพึงได้จากการฝึกด้วยการฟังเสียงผู้นำนั่งสมาธิ

4.3.4.1 ทำให้คลายความวิตก ว่าจะทำไม่ได้ เพราะอย่างน้อยก็ได้นึกตามเสียงไปอยู่แล้ว

4.3.4.2 ไม่ต้องกังวลกับเวลา เพราะฟังเสียงไปเรื่อยๆ สบายๆ จบเมื่อใด ก็เมื่อนั้น

4.3.4.3 ทำให้ปล่อยใจตามเสียงนำนั่งสมาธิได้ ถึงแม้จะทำตามไม่ได้ทั้งหมด แต่การปล่อยใจตามเสียงนำนั่งสมาธิ ย่อมทำให้ใจอยู่ภายในตัว ได้มากกว่าทำด้วยตัวเอง

4.3.4.4 ได้ความสงบ ได้ความสบายจากการฟังเสียงของผู้นำนั่งสมาธิ อย่างน้อย ย่อมทำให้ไม่เกิดความเครียดจากการปฏิบัติสมาธิภาวนา

4.3.4.5 ได้ปฏิบัตในมงคลชีวิต แม้ทำได้มากบ้าง น้อยบ้างก็ถือว่าเป็นกรณียกิจ ถือว่าเป็นบุญ ถือว่าได้บุญ เพราะการฟังเสียงผู้นำนั่งสมาธิ ถือเป็นหนึ่งในมงคลชีวิต คือ การฟังธรรม□

ดังนั้นการฝึกสมาธิด้วยการฟังเสียงของผู้นำนั่งสมาธิ จึงถือเป็นกุศโลบายที่เป็นประโยชน์อย่างหนึ่ง ที่จะทำให้การฝึกสมาธิได้ผลเร็ว เกิดความสงบเร็ว และไม่เกิดความเครียดที่มาจากการใช้ความพยายาม หรือจากการนำความคิด เข้าบังคับตนเอง และเป็นหนทางที่จะทำให้สามารถเข้าถึงธรรมะภายในได้

บทที่ 5
การเห็นกับความใจเย็น

บทที่ 5
การเห็นกับความใจเย็น

5.1. การเห็นภาพภายใน

- 5.1.1 การเห็นด้วยตากับการเห็นด้วยใจ
- 5.1.2 ระดับของการเห็นด้วยใจ
- 5.1.3 ตัวอย่างการเห็นภาพองค์พระภายใน
- 5.1.4 ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนของการเห็น
- 5.1.5 สิ่งที่ช่วยให้การเห็นภายในดีขึ้น
- 5.1.6 การดูกับการเห็นภาพภายใน
- 5.1.7 ผลของการดูที่ถูกวิธี

5.2 ความใจเย็น

- 5.2.1 ความหมาย
- 5.2.2 เทคนิคการสร้างความใจเย็น
- 5.2.3 ความใจเย็นกับการเห็นภาพภายใน
- 5.2.4 ตัวอย่างความใจเย็น

แนวคิด

1 การเห็นภาพภายนอกเป็นการเห็นด้วยตา เป็นการเห็นที่สามารถเห็นได้ชัดเจน 100 % แต่การเห็นด้วยใจ เป็นการเห็นภาพภายใน การเห็นจะค่อยๆ เป็น ค่อยๆไป ค่อยๆ ชัด จนกระทั่งชัดได้มากกว่าลืมตาเห็น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความละเอียดของใจของแต่ละคน

2 ความใจเย็นเป็นการสั่งสมความสงบ ความบริสุทธิ์ จากการปฏิบัติสมาธิ โดยที่ไม่ได้เร่งรีบ เร่งร้อน เร่งประสบการณ์ภายในให้เกิดขึ้น จนกระทั่งความบริสุทธิ์ค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น จนกระทั่งเข้าถึงธรรมะภายในได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะการเห็นภาพภายใน และภายนอกได้อย่างถูกต้อง

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมาย และความสำคัญของเทคนิคการทำใจให้เย็นได้

3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำเทคนิคการเห็น และความใจเย็นมาใช้ในการปฏิบัติสมาธิ

บทที่ 5
การเห็นกับความใจเย็น

การเห็น และความใจเย็นนี้ ถือเป็นเรื่องสำคัญอีกประการหนึ่ง เพราะหลายๆ ท่านไม่ยอมพยายามทำให้ความเข้าใจในเรื่องของการเห็น หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องการเห็น โดยเฉพาะในการปฏิบัติตามที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้แนะนำให้ใช้การนึกนิมิต ส่งผลให้ประสบปัญหาในเรื่อง การเห็นภาพภายใน อีกทั้งในเรื่องของการปฏิบัติ นักปฏิบัติมักจะคาดคิดเสมอในเรื่องของเวลากับ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่า เหมือนกับการทำงานในทางโลก คือ ยิ่งเร่งทำ ใช้กำลังมากเท่าไร ผลก็ยิ่งต้องมากขึ้น ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ยังไม่ถูกต้องนักในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ในบทเรียนนี้เราจึงจะได้ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการเห็น และความใจเย็นว่าเป็นอย่างไร

5.1 การเห็นภาพภายใน

5.1.1 การเห็นด้วยตากับการเห็นด้วยใจ ในการปฏิบัติสมาธิที่ใช้การนึกนิมิต ผู้ปฏิบัติมักประสบปัญหาเกี่ยวกับการเห็นภาพนิมิต มีความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องที่เห็น ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าว หน้า และในบางครั้งอาจทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความตึงเครียด และเกิดความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติธรรมตามมา ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมาเรียนรู้ เกี่ยวกับเรื่องการเห็นด้วยตา และการเห็นด้วยใจ ดังนี้คือ

5.1.1.1 สิ่งที่คล้ายกัน การเห็นด้วยตากับการเห็นด้วยใจ มีสิ่งที่คล้ายกัน ก็คือ จะต้องมีแสงสว่างเกิดขึ้น อย่างเช่น เราเห็นวัตถุภายนอกได้ ก็เพราะว่ามีแสงสว่างเกิดขึ้น จะเป็นแสงอาทิตย์ แสงจันทร์ แสงดาว หรือแสงที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นก็ตาม เมื่อมีแสงขึ้นแล้วเราจึงเห็นภาพนั้น เห็นคน เห็นสัตว์ เห็นสิ่งของ ส่วนการเห็นภายใน ก็เช่นเดียวกัน จะมีแสงสว่างภายในเกิดขึ้น จึงทำให้เราเห็นดวงธรรม เห็นกายภายใน เห็นพระธรรมกาย นี่คือสิ่งที่คล้ายกัน

5.1.1.2 สิ่งที่ต่างกัน ความต่างกัน ก็คือ การเห็นด้วยตา เป็นการเห็นโลกภายนอก จะเห็นชัดเจน ถ้าลืมตาก็เห็นทันที ถ้าเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ ลืมตาจะเห็น 100% แต่การเห็นด้วยใจ เป็นการเห็นโลกภายใน คือ การนึกทางใจเห็นภาพอยู่ทางใจ ถ้าสามารถลืมตาเห็นอะไรได้ เราก็สามารถนึกได้ เมื่อนึกภาพได้ ก็เห็นได้ แต่การเห็นนั้นจะเริ่มต้นจากการค่อยๆ เห็น แม้ในสิ่งที่เราคุ้นเคยก็ตาม เช่น นึกถึงแปรงสีฟัน ขันล้างหน้า กะละมัง จานข้าว ก็นึกได้ แต่ไม่ชัดเหมือนลืมตาเห็น อุปมาเหมือนเอาวัตถุไปตั้งไว้ในที่ไกลๆ เราจะค่อยๆ เห็น เราจะเห็นไม่ค่อยชัดเหมือนคนสายตาสั้น ถอดแว่นแล้วก็ดูวัตถุ จะมองเห็นไม่ค่อยชัด หรือ

เหมือนการนึก ดอกบัว บางคนนึกได้ 5% 10% 50% นานๆ ในร้อยในพันคน จะมีสักคนหนึ่งเห็นได้ 100%

สรุป การเห็นวัตถุภายนอกเราจะเห็นได้ทันทีที่เราลืมตาเห็น ในขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น แต่การเห็นภายในนั้น มันจะค่อยๆ เห็น จากรัวๆ ลางๆ จนกระทั่งชัดขึ้นมา ชัดน้อยกว่าลืมตาเห็น ชัดเท่าลืมตาเห็น แล้วก็ชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น จะแตกต่างกันตรงนี้

5.1.1.3 วิธีการเห็นที่แตกต่างกัน เวลาที่เราจะทำให้เห็นภาพภายในชัดเจน จะแตกต่างจากวิธีการเห็นภาพภายนอก ภายนอกเราอยากจะมองอะไรให้ชัด เราต้องเพ่ง ต้องจ้อง ต้องทำตาหยีๆ จึงจะเห็นได้ชัด แต่ถ้าภายใน ถ้าขืนเอาวิธีการ แบบนี้ คือ เพ่ง จ้อง ทำตาหยีไปใช้ เพื่อให้ชัด ก็จะไม่ชัด และผลที่ได้ คือ จะมืด แล้วก็มองไม่เห็น

แสงสว่างภายในซึ่งจะเป็นเหตุให้เราได้เห็นภาพภายในนั้น จะเกิดขึ้นได้ ใจต้องละเอียด ใจต้องหยุด ใจต้องนิ่ง ถ้าใจหยุด ใจนิ่งอย่างสบายๆ แสงสว่างจะเกิดขึ้น นี่คือ วิธีการทำให้แสงสว่างภายในบังเกิดขึ้น เราจะเอาไฟฉายไปส่อง เอาสปอตไลท์ไปดู หรือจะทำอย่างไรก็แล้วแต่ทำไม่ได้ ต้องใช้วิธีหยุดใจของเรา นิ่งๆ นุ่มๆ ให้ละเอียดอ่อน ให้นุ่มนวล แล้วใจจะเกิดแสงสว่าง

ความสว่างจะเกิดเมื่อมีความละเอียดของใจ ซึ่งเกิดจากการหยุดนิ่งบังเกิดขึ้น และความสว่างจะค่อยๆ สว่างขึ้น คล้ายกับความสว่างของดวงอาทิตย์ในยามเช้า ตั้งแต่ตอนตี 5 เรื่อยไปจนถึงตอนเที่ยงวัน สว่างที่สุด คือ ตอนเที่ยงวัน แต่ภายในนั้น ความสว่างจะไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ใช่สว่างแค่เที่ยงวันเท่านั้น แต่จะสว่างแล้ว สว่างอีก เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสว่างคล้ายกับเอาดวงอาทิตย์มาวางเรียงกันเต็มท้องฟ้า แล้วดูได้โดยไม่แสบตา นั่นคือ ความสว่างภายในที่มีการเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุด สิ่งที่เห็นภายนอก จะทึบ จะหยาบ แต่สิ่งที่เห็นภายในจะละเอียด ความละเอียดสังเกตจากความใส ตั้งแต่ใสน้อย ไปสู่ความใสมาก ใสเหมือนน้ำใสๆ ใสเหมือนกระจกที่เราส่องหน้า ใสเหมือนน้ำแข็ง ใสเหมือนเพชร แล้วในที่สุด ก็จะใสยิ่งกว่าเพชร ความใสยิ่งกว่าเพชรก็คือ ความใสของดวงธรรม ของกายภายใน ซึ่งเกิดจากความบริสุทธิ์ เมื่อใจของเราหยุดนิ่งได้ถูกส่วน

5.1.2 ระดับของการเห็นด้วยใจ

การเห็นด้วยใจจะมี 3 ระดับ คือ

1. ชัดน้อยกว่าลืมตาเห็น
2. ชัดเท่ากับลืมตาเห็น
3 .ชัดมากกว่าลืมตาเห็น ซึ่งเหมือนกับการเอาแว่นขยายที่มีกำลังมากๆ มาส่องดูวัตถุ ขยายได้มากเท่าไร เราจะเห็นความชัดเจนของวัตถุได้มากเท่านั้น

5.1.3 ตัวอย่างการเห็นภาพองค์พระภายใน ถ้านึกเป็นองค์พระก็เหมือนจำลองพระแก้วใสๆ มาอยู่ในกลางท้อง แต่ว่าจะมีแต่ความใสอย่างเดียว ใสทึบๆ ใสเหมือนกระจก ใสเหมือนน้ำแข็ง เมื่อจิตของเราละเอียดมากกว่านี้ไปเรื่อยๆ นิมิตนั้นจะมั่นคงยิ่งขึ้น จากความใสธรรมดาก็ค่อยๆ เริ่มใสมีแสงค่อยๆ มีความสว่างออกมาทีละน้อย เหมือนเอาวัตถุที่เป็นแก้วเป็นเพชรไปตั้งไว้กลางแดด เมื่อกระทบแสงก็มีความสว่างออกมา แต่เป็นความสว่างที่ไม่แสบตา ดูแล้วเย็นตาเย็นใจ พอถึงขั้นนี้ภาพนิมิตจะเปลี่ยนไป จากตอนแรกที่นึกสร้างเป็นมโนภาพก็เปลี่ยนเป็นการเห็นจริง เห็นเหมือนวัตถุภายนอก

5.1.4 ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนของการเห็น ผู้ปฏิบัติมักไม่คุ้นกับการนึกด้วยใจเมื่อเอามาใช้ในการปฏิบัติธรรม นึกดวงแก้ว นึกองค์พระ มักไม่ยอมรับ คิดว่านึกเห็น จริงๆ แล้ว การเห็นธรรมะเห็นได้ด้วยใจเท่านั้น อาจจะน้อยกว่าลืมตาเห็น เท่ากับลืมตาเห็น หรือมากกว่าลืมตาเห็น

เนื่องจากการเห็นภายในจะค่อยเป็น ค่อยไป ค่อยๆ เห็น ค่อยๆ ชัด ไม่ใช่ปุ๊บปั๊บเห็นชัดขึ้นมาเลย ตรงนี้ที่เราไม่คุ้น และมักอดทนกันไม่ค่อยได้ ใจเย็นไม่พอ พอไม่ค่อยชัด ก็ใช้วิธีทางโลก ที่คุ้นเคย คือ ใช้กำลังบังคับ ไปลุ้น เร่ง เพ่ง จ้อง ทำให้ไม่สมหวัง

นอกจากนี้ยังมีบางท่านกล่าวว่า การเห็นภายใน ก็คือการติดนิมิต ซึ่งในที่นี้อยากจะชี้แจงให้เข้าใจว่า การเห็นภายในนั้น คล้ายกับการเห็นภายนอกอยู่อย่างหนึ่ง คือ เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น แสงสว่างเป็นเครื่องมือเป็นอุปกรณ์ให้เราได้เห็นนิมิต ได้เห็น คน สัตว์ สิ่งของ เราไม่ได้ติดในแสงสว่างนั้น เพราะแสงนั้นมีเพียงแค่ให้เห็น ให้ดูเท่านั้น เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น เราเห็นต้นไม้ ก็ไม่ใช่หมายถึงว่าเราจะต้องติดต้นไม้ เห็นรถ เห็นคน เห็นตึกรามบ้านช่อง เราไม่ได้คิดอะไรสักสิ่งเลย เป็นแต่เพียงว่าเราได้เห็น เห็นสิ่งนั้น สิ่งนี้เท่านั้น การเห็นภายในก็เช่นเดียวกัน เมื่อใจหยุดถูกส่วน แสงสว่างบังเกิดขึ้น แสงสว่างนั้นก็เป็นเครื่องมือให้เราได้เห็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เช่น ดวงธรรม กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม หรือกายธรรมเพราะ ฉะนั้น มีให้ดู แต่เราไม่ได้ติดอะไร คือ มีอะไรให้ดู ก็ดูไปเรื่อยๆ ตามเห็นกันไปเรื่อยๆ ดูไปอย่างสบายๆ[47]

5.1.5 สิ่งที่ช่วยให้การเห็นภายในดีขึ้น

5.1.5.1 ความต่อเนื่อง ต้องมีชั่วโมงวางใจตรงกลางให้มากๆ นึกถึงบริกรรมนิมิตบ่อยๆ ในทุกอิริยาบถ เมื่อทำได้อย่างนี้ ใจจะคุ้นกับศูนย์กลางกาย ไม่ช้าความสมหวังก็จะเกิดขึ้น

---

47 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 5 พฤศจิกายน 2538.

5.1.5.2 ความสบาย ความสบายใจ จะช่วยให้การนึกถึงภาพนั้นได้ต่อเนื่อง แล้วจะช่วยให้ภาพนั้นเข้มขึ้น คมชัดขึ้น แล้วในที่สุดจะมาถึงจังหวะหนึ่ง คือ ใจหยุด ตอนที่นึกแรกๆ ใจเย็นจะยังไม่หยุด แต่ใจจะอยู่ที่ศูนย์กลางกาย อยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อเราเพิ่มความสบายใจในการนึก ใจที่อยู่แล้วจะอยู่นานขึ้นๆ จนกระทั่ง อยู่อย่างสนิทอยู่กับที่ เรียกว่า หยุด ภาพที่เราสร้างมโนภาพในตอนแรกจะเปลี่ยนจากการนึกมาเป็นการเห็นอย่างแท้จริง ซึ่งเรายอมรับว่า เราเห็นจริงๆ

5.1.6 การดูกับการเห็นภาพภายใน เมื่อเรารู้จักวิธีการเห็นภาพภายในแล้ว ในขั้นต่อไป ควรจะเรียนรู้เทคนิคเกี่ยวกับการดูเพื่อให้ การทำสมาธิ ไปถึงฝั่งแห่งใจ สงบหยุดนิ่งได้อย่างสมบูรณ์

5.1.6.1 อย่าไปเน้นให้ชัด ดูเฉยๆ อย่างเดียว มีให้ดูแค่ไหน ก็ดูแค่นั้น ให้ทำตัวเป็นผู้ดู ไม่ใช่เป็นผู้กำกับ ที่จะไปเจ้ากี้เจ้าการให้ชัด ให้ใส ให้สว่าง ให้อยู่กับเรานานๆ ให้ใหญ่ ให้โต ให้เข้าคล่อง ให้เร็วแรง เราไม่มีหน้าที่อย่างนั้น หน้าที่ของเรา คือ ผู้ดู มีอะไรให้ดู ก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ที่ศูนย์กลางกาย โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น นี่คือ สูตรสำเร็จ

5.1.6.2 เวลาดูเหมือนเราเดินเล่น ผ่านสิ่งต่างๆ ระหว่างทาง มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูแล้วเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไร ถ้าเราทำใจว่า ทันทีที่หลับตา จะเห็นความมืดเป็นภาพแรก คำว่าผิดหวังจะไม่เกิด เพราะเราไม่ได้หวังผิด จะผิดหวังก็ต่อเมื่อเราไม่ได้ทำต่างหาก

5.1.6.3 เมื่อเกิดความมืดให้ดูก็ดูความมืด มีวัตถุก้อนทึบๆ ให้ดู จะทรงกลมหรือรูปทรง อื่นๆ ก็ดูเรื่อยไป มีแสงสว่างเกิดขึ้นมา ก็ดูเรื่อยไป ใจจะโล่ง เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง เราก็มองตรงกลางเรื่อยไป มองเฉยๆ มีหลุมลึกเป็นบ่อบ้าง เป็นหุบเหว และมีอาการคล้ายจะหล่นลงไป ก็อย่าฝืน ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าจะวูบลงไป ก็ปล่อยไป ไม่ลุ้น ไม่ดัน ลงไปได้แค่ไหนก็ไม่ต้องสนใจ ลงแล้วมันถอนขึ้นมา ก็ไม่ต้องสนใจ มีดวงให้ดูเราก็ดูดวงไป ดวงใสแค่ไหนเราก็ดูไปเรื่อย ดูไปตรงกลาง ภาพนั้นจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ บางครั้งภาพองค์พระเปลี่ยนไปเป็นดวงแก้ว หรือบางครั้งเรากำหนดดวงแก้ว แต่ปลี่ยนไปเป็นองค์พระก็ดูไปเรื่อยๆ ด้วยใจที่เบิกบาน จากเปลี่ยนก็จะไปสู่ไม่เปลี่ยนจากภาพอนิจจังไปเป็นภาพนิจจัง

5.1.6.4 มีให้ดูตรงไหน ก็ดูตรงนั้น ถ้าเห็นองค์พระเห็นแต่เศียรพระก็มองเศียรพระไป มองไปเรื่อยๆ เดี๋ยวก็จะเข้าไปอยู่ในกลางขององค์พระได้เอง เข้าไปได้อย่างสบาย ถ้าเห็นแต่พระพักตร์ก็ดูคลุมๆ ไปก่อน ดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไร อย่าไปคิดว่า ทำไมเห็นแต่เศียร ทำไมไม่เห็นทีเดียวทั้งองค์ แค่นี้ก็ไม่ต้องคิด มีให้ดูแต่เศียร ก็ดูแต่เศียร มีให้ดูตรงไหน ก็ดูตรงนั้น พอเราวางใจเฉยๆ ก็จะเห็นชัดทั้งองค์ขึ้นมาเองในภายหลัง

5.1.6.5 ประคองโดยทำใจเฉยๆ บางคนเมื่อประคองใจให้หยุดนิ่งต่อเนื่องแล้ว เกิดความสว่าง หรือดวงนิมิตเกิดขึ้นมาเอง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ให้ประคองโดยทำใจเฉยๆ ไม่ตื่นเต้น ไม่ดีใจจนเกินไป รักษาหยุดกับนิ่งไว้นาน ๆ ไม่ยินดี ไม่ตื่นเต้น เดี๋ยวจะสว่างเอง จากมืดๆ ไปสู่สว่าง ถ้าเราไม่กังวล หรือไปกลุ้มเมื่อมีแสงสว่างให้ดู ก็ดูแสงสว่างเรื่อยไป ต่อไปแสงสว่างก็จะเปลี่ยนไป เป็นจุดสว่างบ้าง เป็นดวงใสบ้าง ดวงใหญ่บ้าง ดวงเล็กบ้าง ให้ดูต่อไปเรื่อยๆ อย่างสบาย

5.1.6.6 เมื่อเห็นแล้วหายอย่าเสียดาย อย่าไปวิ่งไล่จับเพราะกลัวจะไม่อยู่ ให้ดูเฉยๆ หายไปก็ไม่เป็นไร

5.1.6.7 ไม่ปฏิเสธภาพที่เกิดขึ้นและไม่ปรุงแต่ง เมื่อดูไป ใจก็จะเริ่มคุ้นกับภาพภายในซึ่งชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ จากชัดน้อยจนชัดมาก ดูไปจนชัดมากๆ ถ้าเป็นแสงสว่างก็จากแสงน้อยไปจนแสงมาก เมื่อเราเฉยๆ ไม่ปฏิเสธภาพที่เกิดขึ้น และไม่ปรุงแต่งใจก็จะเริ่มหยุด นิ่ง เฉย

ในเรื่องของการดูนี้ หลวงพ่อวัดปากน้ำเล่าให้ฟังว่า ตอนที่ท่านเริ่มต้นใหม่ๆ นั่งหลับตาไป เห็นใบไม้ ภูเขา ผู้คน เกิดขึ้น ท่านก็ดูเรื่อยไป ไม่หยุด ดูเรื่อยไป จะเป็นต้นไม้ ภูเขา คน สัตว์สิ่งของ มันก็เปลี่ยนไปเรื่อย ภาพสุดท้ายจะเป็นดวงธรรม เป็นจุดสว่างบ้าง เป็นกายภายใน[48] พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีกล่าวว่า การที่มีภาพให้ดู แสดงว่าเราเข้าถึงขณิกสมาธิ เป็นสมาธิอ่อนๆ แล้ว ไม่อย่างนั้นภาพจะไม่เกิด การที่กลุ่มควันสีขาวเกิดขึ้นมา นี่เข้าถึงขณิกสมาธิ ต่อไปมันจะเริ่มแนบแน่นเรื่อยๆ ต่อไปอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิแน่นลงไป ที่นี้จะทำให้แน่น เราก็ดูเฉยๆ ดูเรื่อยไป เดี๋ยวก็เปลี่ยนไป จนกระทั่งใจหยุดนิ่ง จุดสว่างเกิดขึ้นเลย[49]

5.1.7 ผลของการดูที่ถูกวิธี ในสมัยหลวงพ่อวัดปากน้ำ เวลาท่านบวชพระ ท่านสอนนาคในโบสถ์ ท่านก็ถามนาคว่า เธอจำปอยผมที่เธอปลงผมไว้ได้มั้ย นาคนั่งกระโหย่งเท้าต่อหน้าท่านท่ามกลางสงฆ์ หลับตานิ่งสักพักตอบว่า จำได้ครับ

หลวงพ่อวัดปากน้ำถามว่า เธอนึกถึงปอยผมไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นึกได้มั้ย ปอยผมโคนชี้ไปทางไหน ปลายชี้ทางไหน นาคก็รายงานให้ท่านฟัง

แล้วท่านก็สอนนาคว่า เอาใจหยุดที่ตรงปอยผม ซึ่งปอยผมมันเป็นกระจุกๆขึ้นสับสน มองไปเรื่อยๆ ทำใจให้หยุดนิ่ง นาคนั่งกระโหย่งเท้า

ท่านก็ถามไปเรื่อยๆ ว่า เห็นอะไร นาคก็ตอบว่า ปอยผมเปลี่ยนสีจากดำเป็นขาว

---

[48] พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 24 มีนาคม 2535.

[49] พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 24 มีนาคม 2535.

ท่านก็บอกว่า ทำใจให้หยุดต่อไปอีก ปอยผมจากสีขาวก็เปลี่ยนเป็นใส พอหยุดต่อไปดูเรื่อยไป ปอยผมก็ใส ตอนนี้ตัวเริ่มเบา ก็รวมวูบลงไปกลายเป็นดวงธรรม โตเท่าผลมะนาวเขื่องๆ นาคก็รายงานให้ท่านฟัง ใช้เวลาชั่วโมงครึ่ง นั่งกระโหย่งเท้า ท่ามกลางสงฆ์ พอได้ดวงปฐมมรรค

ท่านบอกว่า นี่ต้นทางมรรคผลนิพพาน จำไว้ให้ดี บวชคราวนี้มีอานิสงส์มาก ทั้งพ่อแม่ทั้งหมู่ญาติ ทั้งตนเอง เพราะบวชคราวนี้เป็นไปเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานต่อจากนี้ไป เธอเอาผ้ากาสาวพัสตร์ไปครองได้[50]

นี่ก็เป็นตัวอย่างของการดู ที่ถูกวิธี ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยภาพนิมิตของสิ่งใด แต่สุดท้ายด้วยการดูอย่าง ถูกวิธี และเข้าใจ ก็จะสามารถเข้าถึงดวงธรรมได้ในที่สุด

5.2 ความใจเย็น

นักปฏิบัติหลายท่าน มีความรู้สึกกลัวเสียเวลา กลัวว่านั่งแล้วถ้าไม่ได้ธรรมะ ไม่เห็นธรรมะ หรือไม่ได้ประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นการสูญเปล่า จึงมักตั้งเงื่อนไขให้เกิดขึ้นในใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเวลา หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้การปฏิบัตินั้นได้ผลไม่เต็มที่ หรือบางครั้งก็ดูเหมือนไม่ได้ผล แต่กลับได้รับความลำบากมากขึ้นตามมา ดังนั้น ความใจเย็นจึงเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติทั้งหลายควรให้ความ สำคัญ และได้ศึกษาต่อไป

5.2.1 ความหมาย พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ท่านได้ให้ความหมายคำว่าใจเย็นในการนั่งสมาธิไว้ดังนี้

ใจเย็นๆ ก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาในใจว่า เรามีหน้าที่ ที่เราจะภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เราไม่มีความกังวล ไม่มีความฟุ้งซ่านทุกข์ร้อน ใจเย็นๆ ก็คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาในใจว่า เรามีหน้าที่ ที่เราจะภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ สัมมาอะระหังไป นึกถึงดวงใสไป และก็เราจะไม่มีความกังวลว่า ดวงใสจะเกิดขึ้น ชัดเจนเหมือนลืมตาเห็นเมื่อไหร่ เราไม่กังวลเลยว่าดวงใส ๆ บริสุทธิ์ของบริกรรมนิมิต มันจะเห็นได้ชัดเจนเท่ากับเราลืมตาเห็นนี่เมื่อไหร่ จะอีกกี่ร้อยปีหรือพันปี เราก็ไม่ได้กังวล ใจของเราก็ไม่เป็นทุกข์ด้วยในการ ที่เราภาวนา แม้ว่าเรายังกำหนดนิมิตได้ยังไม่ชัดเจน ก็ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อน ไม่วิตกไม่กังวล ไม่รำคาญใจ ไม่หงุดหงิด งุ่นง่าน ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญใจ นั่นแหละเรียกว่าใจเย็นๆ[51]

---

50 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 24 มีนาคม 2535

51 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 2 กันยายน 2533.

ใจเย็น หมายความว่า ใจที่สุขุมรอบคอบ มีพลัง มีสติ มีปัญญา มีความคิดอ่านด้วยความเบิกบาน ไม่มีความเครียด ความเซ็ง ความเบื่อ ความกลุ้ม ใจเยือกเย็นสบาย มีความสุขในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน[52]

5.2.2 เทคนิคการสร้างความใจเย็น

5.2.2.1 หลักในการสังเกตอาการความใจเย็น พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้ให้หลักในการสังเกตอาการความใจเย็นว่า จะไม่ลุ้นอยากได้เร็วๆ ไม่เร่งร้อน เร่งรีบ ไม่กลัวช้า ไม่กลัวไม่ทันใจ ท่านสอนให้ทำความเข้าใจว่า ให้เราเข้าใจว่า ความบริสุทธิ์นี้ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่รีบเร่ง ค่อยๆ สั่งสมรวบรวมกว่าจะเป็นปึกแผ่น ให้อยู่ตรงจุดที่สบายที่สุดไปก่อนไม่ต้องไปคิดว่า กลัวจะไม่ทันเพื่อน ยิ่งกลัว เราจะเกิดการเร่งโดยไม่รู้ตัว แล้วจิตหยาบ เราจะไม่แข่งกับใคร แม้ตัวเราเองก็ไม่แข่ง อาการของจิตในลักษณะนี้เป็นอาการของจิตที่เหมาะแก่การเข้าถึงธรรม

5.2.2.2 ให้เราคิดว่าเรากำลังสะสมความดี สะสมความเบาสบาย สะสมความสุขในการนั่ง โดยไม่คำนึงถึงเรื่องผล เหมือนการรดน้ำต้นไม้[53] ถ้าเรามีความรู้สึกค่อยเป็นค่อยไปเหมือนได้สมบัติทั้งโลก ใจเราจะไม่เร่าร้อน ค่อยพัฒนาอย่างมีความสุข แล้วจะเข้าใจทุกประสบการณ์ และนำไปสู่ความมั่นคง

5.2.2.3 การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงธรรมกายนั้นต้องฝึกนิสัย เราจะต้องฝึกนิสัยใหม่ ให้เป็นคนที่ใจเยือกเย็น ใจใส ใจสบายอย่างเยือกเย็น อย่าเร่งร้อน ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าไปมีความตั้งใจมากเกินไป แม้ว่าส่วนลึกๆ ของใจเรา เราอยากได้ธรรมกายจริงๆ เราอยากเข้าถึงจริงๆ เราอยากเห็นพระธรรม กายจริงๆ เพราะเราได้ยินได้ฟังคนโน้นคนนี้ที่เข้าถึง เขาพูดกัน เขามีความสุข เขามีความเบิกบาน เราก็อยากจะเข้าถึงกับเขาบ้าง ไม่ว่าเราจะพยายามยังไงก็แล้วแต่ ส่วนลึกๆ ก็ยังเกิดความรู้สึกอย่างนี้ ก็ให้อยู่ในส่วนลึกของใจความอยากอย่างนี้ อยากที่จะได้ อยากที่จะเห็น อยากที่จะเป็นธรรมกาย ให้มันอยู่ส่วนลึกๆ แล้วพยายามหักห้ามใจ ที่จะเผลอทะยานอยากได้เร็วๆ พยายามหักห้ามใจไว้ โดยการทำใจให้ใสเยือกเย็น แล้วก็สอนตัวของเราเองทุกๆ ครั้งที่ปฏิบัติธรรม ทุกๆ วัน ว่าวิวัฒนาการ หรือการเจริญเติบโตของสรรพสิ่งทั้งหลาย ก็จะต้องเป็นไปแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่างเช่นเราปลูกต้นไม้ เมื่อเราฝังเมล็ดลงไปในดิน หน้าที่ของเรา เพียงแค่รดน้ำทุกวัน ส่วนการเจริญเติบโต ก็เป็นหน้าที่ของเมล็ดผลไม้นั้น ซึ่งจะเจริญเติบโตแบบค่อยเป็น ค่อยไป เราก็มีหน้าที่รดน้ำไปทุกวัน ความเจริญเป็นหน้าที่ของต้นไม้ ทำไปอย่างนี้ จนกระทั่งวันหนึ่ง ผลแห่งความเพียรของเรา

---

52 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 6 มีนาคม 2536.

53 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 19 มีนาคม 2536.

ปรากฏเกิดขึ้น ต้นไม้นั้นก็ให้ดอกให้ผล การเจริญเติบโตของร่างกายเราก็เช่นเดียวกัน เราก็รับประทานอาหารไปแบบค่อยเป็นค่อยไป ร่างกายก็ค่อยๆ เจริญเติบโตทีละเล็กทีละน้อย เราสังเกตไม่ออกหรอกว่าอาหารมื้อหนึ่ง จะทำให้ร่างกายเราโตวันละกี่เซนติเมตร เรานึกไม่ออก แต่เผลอๆ เราก็เปลี่ยนจากวัยทารก มาเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว เจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆ

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เราจะเร่งรีบเร่งร้อนไม่ได้ เหมือนต้นไม้ เหมือนร่างกายของเรา จะค่อยๆ เจริญเติบโตไป ทางจิตใจเมื่อเราทำสมาธิทุกๆ วัน ปฏิบัติธรรมทุกวัน ฝึกใจหยุดใจนิ่งให้มีชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางให้มากๆ เหมือนนักบินมีชั่วโมงบิน สมาธิก็จะค่อยๆ ถูกสะสมไปทีละเล็ก ทีละน้อย ใจของเราที่หยาบก็จะค่อยๆ ถูกขัดเกลาให้ละเอียดไปทีละเล็กทีละน้อย สิ่งที่เป็นมลทินของใจเรา ที่ไม่บริสุทธิ์ก็จะถูกขัดเกลาไปเช่นเดียวกันทีละเล็กทีละน้อย ในที่สุดก็บริสุทธิ์ขึ้น และละเอียดขึ้น และสักวันหนึ่งเราก็จะสมหวัง[54]

5.2.2.4 ให้วางใจเฉยๆ พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้แนะว่า ให้เราวางเฉยๆ จะสบายเอง วางธรรมดาๆ เฉยๆ ไม่ได้หมายถึงช้า หรือไม่สมหวัง เฉยๆ แล้วใจจะละเอียดเอง จำอารมณ์นั้นไว้ เฉยๆ สิ่งเหล่านี้จะผ่านตัวเราไป ถ้าของหลวงพ่อ คือ ดูธรรมดา การไม่ฝืน การไม่ต่อต้าน จนเกิดความสบาย จิตจะละเอียดใจรวมเอง

5.2.2.5 ทำใจของเราให้เย็นกับสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ อาการของจิตที่คิด หากมีความคิดเกิดขึ้น ให้คิดว่า ความคิดอะไรเกิดขึ้นมาก็ช่าง เราอย่าไปฝืน ไปต้านสิ่งนั้น เราอยากได้ปลาแต่กลับได้งู อยากเห็นดวงธรรมแต่กลับเห็นต้นไม้ อยากเห็นองค์พระกลับเห็นคน ทำใจของเราให้เย็นกับสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ

5.2.2.6 เราควรฝึกทำความพอใจในประสบการณ์ทุกประสบการณ์ ปล่อยไปอย่างสบายๆ พอเรารู้ตัว จึงกลับมาภาวนาใหม่อย่างง่ายๆ เพราะเป็นธรรมชาติของใจที่จะนึกคิดตลอดเวลา หรือความสุขที่เคยได้ แม้หายไปก็ช่างมัน ให้เริ่มต้นใหม่ เหมือนกับเราไม่เคยเจอสิ่งเหล่านี้มาก่อนเลย ใจจะสบาย เบิกบานเป็น กลางๆ เดี๋ยวจะเบาไปสู่ภาวะนั้นเอง อย่างง่ายๆ อย่าไปติดของเก่าทำเฉยๆ[55] ดังคำกล่าวที่เป็นบทกลอนดังนี้

“ ถ้าใจใสแล้ว แม้อยู่โดดเดี่ยว ก็ไม่เดียวดาย
อยู่ที่วิเวก ก็ไม่วังเวง อยู่ที่วุ่นวาย ก็ไม่วอกแวก
ถูกกระแทกก็ไม่กระทั้น ถูกกระทบก็ไม่กระเทือน”

---

54 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 6 มิถุนายน 2536.

55 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 19 มีนาคม 2536.

5.2.3 ความใจเย็นกับการเห็นภาพภายใน การเห็นภาพภายใน ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ เห็นมาตาม ลำดับ ดังนั้น ในการปฏิบัติให้ได้ผลดี ผู้ปฏิบัติต้องมีความใจเย็น คือ มีความรู้สึกเกิดขึ้นมาในใจว่า เรามีหน้าที่ ที่จะภาวนาเราไปเรื่อยๆ จะนึกออก หรือไม่ออก จะเห็น หรือไม่เห็นก็ไม่เป็นไร และเมื่อนึกถึงนิมิตดวงใสได้ ก็ไม่มีความกังวลว่าดวงใสจะเกิดขึ้นชัดเจนเหมือนลืมตาเห็นเมื่อไหร่ จะอีกกี่ร้อยปีหรือพันปีก็ไม่กังวล ไม่เป็นทุกข์ ไม่วิตกกังวล ไม่รำคาญใจ ไม่หงุดหงิด งุ่นง่าน ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ไม่ช้าพอใจสบาย ใจเป็นกลางๆ ก็จะหยุดนิ่งอยู่ภายในเอง

ใจเย็น ใจหยุด ใจบริสุทธิ์ ทำใจให้หยุดนิ่ง เฉยๆ สบายๆ และให้มีเสียงภาวนาออกมาจากในท้องว่า สัมมา อะระหังๆ นิมิตไม่ต้องสนใจ ให้หยุดนิ่งเป็นพอแล้วอย่าไปกังวลว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป ไม่เป็นไร ไม่ต้องคิด ให้เอาใจหยุดนิ่งดูเฉยๆ ส่วนดวงแก้วไม่ใสก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องคิดอะไรอีกเช่นกัน ดูเฉยๆ ไม่ต้องคิดอะไร อย่าฝืน ให้ปล่อยไปเรื่อยๆ ใจหยุดนิ่งอย่างเดียวนิมิตหายก็ช่าง ดวงแก้วมีเป็นล้านๆ ดวง ให้วางใจ เฉยๆ หยุดกับนิ่งเฉยๆ แม้ว่าทางจะอยู่ข้างหน้าก็ตาม สังเกตอารมณ์สบาย อารมณ์เย็นๆ ไปบังคับไม่ถูกวิธี ให้ปล่อยใจเรื่อยๆ ภาวนาเรื่อยๆ ว่า สัมมา อะระหัง ใจสบายๆ ใจเย็นๆ ถ้านึกแล้วไม่สบายก็ให้วางเฉยๆ นึกเฉยๆ เดี๋ยวแสงสว่างก็มาเอง ดวงแก้วก็มาเอง

อย่าละทิ้งคำว่า อย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ใจต้องเย็น ถึงจะเห็นภาพ ถ้าใจไม่เย็นไม่เห็นภาพ ถ้าใจร้อนๆ อยากจะได้เร็วๆ เห็นเร็วๆ เป็นเร็วๆ แต่ทำผิดวิธี ไปบีบไปคั้นทั้งร่างกายทั้งจิตใจจะให้เห็นภาพ อย่างนี้ไม่เห็น แต่จะเกิดความเครียด ไม่เกิดประโยชน์อะไร ต้องค่อยๆ ประคองไป ทำไปช้าๆ

5.2.4 ตัวอย่างความใจเย็น พระเทพญาณมหามุนีเล่าว่า ท่านนั่งช่วงแรกไม่ได้ผล จึงคิดว่า นั่งไม่เห็นเห็นอะไรเลย บุญคงน้อย จึงไม่เห็น ท่านได้รำพึงรำพันให้คุณยายฟังจนกระทั่งหมดอารมณ์รำพึงแล้ว คุณยายก็บอกว่า คุณต้องทำใจเย็นๆ ถ้าใจเย็นเดี๋ยวจะเห็นภาพ พอท่านบอกอย่างนั้น ท่านก็ไปลองทำใจเย็น แต่ก็เย็นได้ประเดี๋ยวเดียว เพราะมันยังอยากเห็นอยู่ ก็ไปบ่นให้คุณยายฟังอีก ท่านก็บอกว่ามันก็เป็นทางเดียวที่จะเห็น เพราะมันเป็นอย่างนั้น คุณก็ทำได้อย่างเดียว คือ คุณต้องใจเย็น ถ้าคุณรักที่จะเข้าถึงความสุขภายใน รักที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่ง ให้ได้เหมือนอย่างยาย รักที่จะเข้าถึงกายธรรม รักที่จะศึกษาวิชชาธรรมกาย รักที่อยากจะหลุดพ้น คุณต้อง ใจเย็นๆ มันมีวิธีเดียว คุณไปทำมาเถอะ□

ท่านก็กลับมาก็มานั่งทำใจเย็น มันก็ค่อยๆ ลดลง ไม่ได้เย็นฮวบฮาบ มันเย็นตอนที่ปลงตก คือ เราไปทำวิธีด้วยใจร้อนๆ แล้วมันไม่เคยได้ผลเลย ทำไปกลุ้มไป ปวดหัวไป บ่นไป

รำพึงรำพันไป น้อยใจไปก็วนๆ อยู่อย่างนั้น ไม่เคยที่มีประสบการณ์ใหม่ๆ เลย ไม่มีความสุขเลยจากการนั่ง จนกระทั่งมีความเห็นผิดเกิดขึ้นเลยว่า ที่คนอื่นเขาเห็น เห็นจริงรึเปล่าก็ไม่รู้ เหมือนกัน แต่ทำไมเราก็นั่งหลับตาเหมือนเขาทำไมมันไม่เห็น เขาพูดส่งเดชรึเปล่าก็ไม่รู้ มันเกิดความเห็นผิดเข้า ในที่สุดก็มารำพึงให้คุณยายฟัง ท่านก็พูดคำเดิมอีกนั่นแหละว่า คุณ ต้องใจเย็นๆ เพราะการเห็นภายในนั้นมันแตกต่างจากภายนอก ภาพมันจะค่อยๆ เกิด ค่อยๆ เห็นค่อยๆ เป็น คุณต้องใจเย็นๆ ทำให้อารมณ์ดี อารมณ์สบาย นั่งธรรมะเรามาแสวงหาอารมณ์ดี อารมณ์สบาย ไม่ใช่มานั่งแบบโมโหโทโสฉุนเฉียว เจ้าอารมณ์อะไรอย่างนั้นมันผิดวิธี

ท่านได้เล่าต่อว่า ในที่สุดก็นั่งกันไปอย่างนั้น เชื่อคุณยายท่านมั่ง ไม่เชื่อมั่ง แต่ก็เคารพท่าน ก็นั่งกันไปจนกระทั่งทำด้วยวิธีการที่เราทำแล้วไม่ได้ผล มีอยู่วันหนึ่งได้นั่งเฉยๆ ไม่เอาอะไรทั้งสิ้น ดวงก็ไม่เอาองค์พระก็ไม่เอา เพราะไปเค้นภาพแล้วมันไม่เกิด นั่งเฉยๆ ตอนแรกๆ ก็ภาวนาสัมมาอะระหังไปเรื่อยๆ ตอนหลังก็ขี้เกียจภาวนาก็นั่งเฉยๆ ตอนแรกมันก็ฟุ้งมากแล้วก็ฟุ้งน้อย อยู่ๆ ไปมันอยู่เฉยๆ

ไม่ต้องทำอะไรเลย ไม่ฟุ้ง ใจนิ่งเฉย นิ่งของมันไปเอง นิ่ง ตอนนี้ตัวโล่ง ขนลุกซู่เลย ตัวโล่งตัวโปร่งเบาสบาย ก็ทำเฉยๆ อย่างนั้น เพราะไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็เฉยๆ ทำเป็นไม่สนใจ พอทำเป็นไม่สนใจ แปลกทีเดียว ของภายในเนี่ยพอทำเป็นสนใจแล้วไม่เกิด พอทำเป็นไม่สนใจคราวนี้เกิดเลย โล่ง โปร่ง เบาสบาย แสงสว่างเกิดล่ะตอนนี้ ดีใจจนเนื้อเต้นทีเดียว เห็นแสงสว่างแล้ว โอ้แสงสว่างอะไรมันเกิดภายในได้ มันไม่ใช่ภายในท้อง มันภายในที่โล่งๆ ว่างๆ เกิดสว่างแล้วมันก็สว่างเพิ่มขึ้นไปได้เรื่อยๆ ก็ไม่รู้จะทำยังไงก็ทำเฉยๆ ไปเรื่อยๆ มันก็วูบเข้าไปเห็นดวงธรรมเลย แล้วก็เห็นองค์พระ[56]

จะเห็นได้ว่า การเห็นภาพภายในกับความใจเย็น เป็นเทคนิควิธีในการปฏิบัติสมาธิที่เราควรหมั่นตรวจตรา และทำให้ได้ทุกครั้งในขณะที่นั่งสมาธิ เพราะถ้าเราทำได้แล้ว นอกจากจากจะทำให้เราได้รับความสุขจากการนั่งสมาธิเป็นรางวัล ยังจะส่งผลถึงการเข้าถึงธรรมะภายในได้ในที่สุด

56 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 6 พฤศจิกายน 2538.

บทที่ 6

ประสบการณ์ภายใน

บทที่ 6
ประสบการณ์ภายใน

6.1 ความหมายและลักษณะของประสบการณ์ภายใน
- 6.1.1 ความหมายของประสบการณ์ภายใน
- 6.1.2 ลักษณะของประสบการณ์ภายใน

6.2 ความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม
- 6.2. 1 คุณค่าของประสบการณ์ภายใน
- 6.2 .2 ความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม

6.3 ประเภทของประสบการณ์ภายใน
- 6.3.1 ประสบการณ์ภายในเมื่อใจเริ่มหยุด
- 6.3.2 ประสบการณ์ภายในเมื่อใจตกศูนย์
- 6.3.3 ประสบการณ์ภายในเมื่อใจหยุด
- 6.3.4 ประสบการณ์ภายในพิสดาร

6.4 การประคับประคองและพัฒนาประสบการณ์
- 6.4.1 การประคับประคองประสบการณ์ภายใน
- 6.4.2 การพัฒนาประสบการณ์ภายใน

แนวคิด

1.ประสบการณ์ภายในเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ มีหลายระดับ โดยระดับที่ศึกษา คือ ประสบการณ์ภายในก่อนเข้าถึงดวงปฐมมรรค เป็นระดับที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะใจ จากค่อยๆ สบาย ไปสู่ภาวะหยุดนิ่ง และใจขยายไปอย่างไม่มีขอบเขต จนกระทั่งเกิดความสว่างภายใน

2.ประสบการณ์ทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการนั่งแต่ละครั้งไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ล้วนเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เพราะเป็นเครื่องบ่งบอกสภาพของใจ และการที่เราสั่งสมประสบการณ์เหล่านั้นไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็จะทำให้ได้เข้าถึงธรรมในที่สุด

3.ประสบการณ์ภายในของผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิ สามารถแบ่งออกได้เป็นขั้นๆ คือ ประสบการณ์เมื่อใจเริ่มหยุด ประสบการณ์เมื่อใจตกศูนย์ ประสบการณ์เมื่อใจหยุดนิ่ง รวมถึงประสบการณ์ ที่พิสดารนอกทางสายกลาง

4.วิธีการประคับประคองประสบการณ์ และพัฒนาประสบการณ์ภายในที่ดี คือ ให้มีความสุขกับการนั่งสมาธิ ยอมรับและพอใจในทุกประสบการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมาย และลักษณะของประสบการณ์ภายในได้อย่างถูกต้อง

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายคุณค่าของประสบการณ์ภายใน และขั้นตอนแห่งความสำเร็จของการเข้าถึงธรรมได้

3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกลักษณะประเภทของประสบการณ์ภายในได้

4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีการประคับประคองและพัฒนาประสบการณ์ภายในได้

บทที่ 6
ประสบการณ์ภายใน

เป็นธรรมดาของการเดินทาง ที่ผู้เดินทางมักจะได้พบเจอประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ทิวทัศน์ สองข้างทาง ป่าเขา ลำเนาไพร ตลอดจนผู้คนที่สัญจรผ่านไปผ่านมา ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เดินทางได้รับความตื่นตา ตื่นใจ หรือบางครั้งก็อาจจะมีประสบการณ์ที่สร้างความตื่นเต้น หวาดกลัว ผ่านการเดินทางที่คดเคี้ยวผจญภัย ไม่ว่าประสบการณ์การเดินทางทั้งหมดจะเป็นอย่างไร แต่ทั้งหมดก็เป็นสิ่งที่ผู้เดินทางจะต้องผ่านไป เพื่อสู่จุดหมายปลายทางของการเดินทาง

ในการเดินทางเข้าสู่เส้นทางสายกลาง ด้วยการเจริญสมาธิภาวนา ก็เช่นเดียวกัน ย่อมจะต้องเจอประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการนั่งสมาธิ ซึ่งบางประสบการณ์เราก็อาจจะไม่เคยเจอมาก่อน ในชีวิตประจำวัน และอาจจะทำให้เราคิดว่า เป็นสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ซึ่งในความเป็นจริงประสบการณ์เหล่านี้ ล้วนเป็นขั้นตอนของการปรับความละเอียดของใจ จนกระทั่งเข้าไปถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระรัตนตรัยภายใน ดังนั้น เพื่อให้นักปฏิบัติสมาธิ ได้ทำความรู้จักกับประสบการณ์ดังกล่าว พอที่จะเป็นความรู้ไปสู่การปฏิบัติ และเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจการปฏิบัติสมาธิว่า ถูกต้องเพียงไรในบทเรียนนี้ จึงจะได้ให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการนั่งสมาธิกัน

6.1 ความหมายและลักษณะของประสบการณ์ภายใน

6.1.1 ความหมายของประสบการณ์ภายใน (inner experience) หมายถึง สิ่งที่ปรากฏขึ้นในสมาธิหรือระหว่างการปฏิบัติธรรม ทั้งที่ปรากฏเป็นลักษณะของสภาวะอารมณ์หรือสภาวะธรรมในแต่ละระดับ ซึ่งสามารถแบ่งประสบการณ์ภายในออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับแรก เป็นปรากฏการณ์ของประสบการณ์ภายใน ก่อนที่จะเข้าถึงดวงปฐมมรรค

ระดับที่สอง เป็นประสบการณ์ภายใน ตั้งแต่ดวงปฐมมรรค จนถึงกายต่างๆ ที่มีทั้งหมด 18 กาย

ระดับที่สาม เป็นประสบการณ์ใน ระดับการศึกษาวิชชาธรรมกาย

ในบทเรียนนี้ จะเน้นการศึกษาประสบการณ์ภายในในระดับแรกเป็นสำคัญ

6.1.2 ลักษณะของประสบการณ์ภายใน ในการนั่งสมาธิ เมื่อเราได้พยายามฝึกใจจนกระทั่งใจเริ่มนิ่งหยุด ประสบการณ์ของการฝึกใจจะค่อยๆ ปรากฏเกิดขึ้นดังต่อไปนี้

เมื่อทำใจสบายได้อย่างต่อเนื่อง คือ หยุด นิ่ง ไปเรื่อยๆ กายและใจจะเริ่มละเอียดอ่อน โปร่งเบา รู้สึกขยายคล้ายลอยอยู่ในอวกาศ เบาสบายจนบางที บางคนถึงกับลืมลมหายใจ หรือคล้ายไม่ได้หายใจทำให้ตกใจ เกรงว่าจะตายไปจริงๆ แต่ความจริงเป็นเพราะความสบายของใจทำให้ลมหายใจค่อยๆ ละเอียดอ่อน แล้วหยุดนิ่งอย่างมีความสุข แล้วความสุข ความสบายนั้นขยายพองโตกลืนไป กับบรรยากาศรอบตัว

เมื่อใดนั่งแล้วมีอาการสบายอยากนั่งต่อไปอีกนานๆ อยากนั่งทำใจให้หยุดนิ่งต่อไปเรื่อยๆ เช่นนี้ แสดงว่าทำถูกวิธีแล้ว

หากยังสามารถรักษาความหยุด นิ่ง สบาย ว่าง โล่ง โปร่ง เบา ต่อไปได้อีก ความสบายก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นๆ จนสามารถเข้าถึงความสบายอย่างแท้จริง เป็นความสบายอย่างไม่เคยประสบมาก่อนมีความรู้สึกว่าร่างกายละเอียดอ่อน กายขยาย ใจขยายจนไม่มีขอบเขต

คำว่าไม่มีขอบเขต คือ ความรู้สึกในกายหยาบซึ่งประกอบด้วยเลือดเนื้อของเราหมดไป คล้ายไม่มีร่างกาย ไม่มีตัวตน กลมกลืนเป็นอันหนึ่ง อันเดียว กับบรรยากาศโดยรอบได้ โดยใจยังคงหยุดนิ่ง อยู่ตรงศูนย์กลางกายอย่างมั่นคง

ใจหยุด คือ การที่เราสามารถมองเฉยๆ อยู่นิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกาย แต่ไม่ใช่การหยุดอยู่กับที่ การหยุดภายในต่างจากการหยุดภายนอก ยิ่งหยุดมาก จะยิ่งเห็น ยิ่งรู้สึกถึงการเคลื่อนเข้าสู่ความสว่างภายในมาก อุปมาเหมือนรถยนต์ต้องมีคันเร่งเป็นตัวเพิ่มความเร็ว ส่วนมนุษย์จะมีการหยุดภายในเป็นตัวเร่งการขับเคลื่อน ให้เข้าไปสู่ความละเอียดอ่อนได้เร็วมากขึ้น

หากยังคงดำเนินความหยุด นิ่ง เบา สบายต่อไปได้อีก ความสบายจะยิ่งเพิ่มขึ้น กายและใจจะสงบ นิ่ง ความราบเรียบของกายและใจ จะผสมผสานกันแน่วแน่ นิ่งสนิทนิ่งเหมือนถูกตรึงติดกับพื้น เป็นการหยุดนิ่งที่ไม่อึดอัด ไม่บีบบังคับ แต่กลับยิ่งเบาสบาย กายนั่งนิ่งจริง แต่ใจเบิกบาน ขยายใหญ่โต มีความรู้ สึกพึงพอใจ ความสุขจะปรากฏเอ่อท้นขึ้นมาตอนนี้ เป็นความสุขที่ไม่เคยพบเห็น ไม่เคยได้รับ สุขอย่างปลอดโปร่ง ปลอดกังวล ไม่มีเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ เข้ามารบกวนใจ ราวกับนั่งอยู่คนเดียวในโลก โดยมี ตัวของเราเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขละเอียดอ่อนประณีต ที่ไม่อาจหาได้จากที่ใดๆ ในโลก

จากนั้น ปล่อยใจให้ดื่มด่ำกับความสุขที่บังเกิดขึ้นด้วยความรู้สึกปกติ แล้วใจของเราจะค่อยๆ ปรับเข้าสู่ความเป็นหนึ่ง หยุดสนิท หยุดความคิดทั้งหลายทั้งมวล คือ ไม่มีความคิดทั้งหลายไหลเข้ามารบกวน หยุดโดยไม่ต้องตั้งใจ ไม่ต้องบังคับ เป็นการหยุดอย่างนุ่มเบา เป็นความสุขที่แปลกใหม่ เพราะ ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ มารวมหยุด สามัคคีเป็นจุดเดียวกันโดยธรรมชาติ ทำให้ใจของเรายิ่งแนบแน่นสนิทลงไปในกลางยิ่งขึ้น ไปเรื่อยๆ เห็น จำ คิด รู้ ยิ่งสนิทมากขึ้นเท่าไร ใจยิ่งสบาย ใจยิ่งขยาย กว้างใหญ่มากขึ้น

เมื่อหยุดได้ที่ความสว่างจะค่อยๆ บังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกาย เริ่มต้นจากสว่างเพียงเล็กน้อย เหมือนฟ้าสาง จนกระทั่งสว่างเหมือนเที่ยงวัน เป็นความสว่างที่มาพร้อมกับความสุขสบาย ความสว่างจะเจิดจ้าแจ่มใส ไปตามลำดับของการหยุดนิ่งของใจ เป็นความสุข ความแจ่มใส แช่มชื่นเบิกบาน ที่ไม่เคยพบ ไม่เคยเห็น เพราะเป็นความสว่างภายใน ที่จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อใจของเราหยุดนิ่งอย่างละเอียดอ่อนแล้วเท่านั้น

เมื่อหยุดนิ่งอย่างนี้ยิ่งขึ้นไปอีก เห็น จำ คิด รู้ จะยิ่งสนิทกันอย่างถูกส่วนจนกระทั่งใจตกศูนย์ตกวูบเข้าไปในศูนย์กลางกาย เป็นความรู้สึกคล้ายถูกผลักตกจากที่สูงหรือคล้ายนั่งอยู่ปากเหวแล้วตกวูบลงไป พอตกวูบลงไปเท่านั้น ความบริสุทธิ์เบื้องต้นก็จะปรากฏให้เห็นด้วยใจเป็นดวงใสสว่างขนาดตั้งแต่ดวงดาวเล็กๆ บนท้องฟ้า ดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ จนกระทั่งโตขนาดดวงอาทิตย์

ดวงกลมใสสว่างดวงนี้เรียกว่า ดวงปฐมมรรค หรือดวงธรรม อันเป็นหนทางเบื้องต้นของพระอริยเจ้า จากนี้เป็นต้นไป หากรักษาความหยุดนิ่งต่อไปได้ จะมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา คือ ใจจะอยู่กับตัวอย่างเต็มที่ เป็นการมีสติที่แท้จริง ไม่ต้องใช้ความพยายามในการนั่ง มีทั้งสติและสัมปชัญญะต่อเนื่องกันไปไม่ขาดตอน อยู่ตรงกึ่งกลางของดวงธรรมนั้นนั่นเอง

ณ จุดนี้ ควรทำให้ได้ทุกเวลา ทุกวันไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนไม่ว่าจะทำอะไร ลืมตาหรือหลับตาให้ตรึกระลึกถึงดวงธรรมกลมๆ ใสๆ อย่างสบายๆ เสมอ ยิ่งสบายเท่าไรจะยิ่งตรึกระลึกได้อย่างเป็นธรรมชาติ มากเท่า นั้น ต้องทำให้เกิดความชำนาญ คือ ตรึกตลอดเวลาควบคู่ไปกับลมหายใจ จนกลายเป็นอัตโนมัติ แม้ไม่ได้นึก ก็สามารถเห็นได้จนกลมกลืนกันไปกับชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับลืมตาแล้วมองเห็น ท้องฟ้า ต้นไม้ คน สัตว์ สิ่งของ ฉะนั้น

ถ้าสามารถทำให้หยุดนิ่งยิ่งขึ้นไปอีก จุดสว่างจะยิ่งขยายตัวกว้างออกไป ใหญ่โตเท่ากับพระจันทร์วันเพ็ญหรือพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ทั้งสุกใส ทั้งโตใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ดวงธรรมกลางกายยิ่งโต ยิ่งขยายออกไปมากเท่าไร ความสุข ความบริสุทธิ์ก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น มากจนเกิดความรู้สึกว่ากายใจของเราบริสุทธิ์ เกลี้ยงเกลาทั้งภายนอกภายใน สว่างจนกลมกลืนกันไปหมด ทั้งความรู้สึกที่กายหยาบกับความใสสว่าง ที่ศูนย์ กลางกาย เป็นความบริสุทธิ์ที่แท้จริงของดวงจิต ความบริสุทธิ์ที่มากับความสุขความใสสว่างที่ทำให้ใจแจ่มกระจ่างสดใส สดชื่น และมีพลังไม่รู้จบ

ในที่สุดเราก็จะสัมผัสได้กับแหล่งที่ทำให้ใจมีคุณภาพ สามารถรู้ได้ด้วยตัวเองอย่างแจ่มชัด ถึงความแตกต่างจากใจเดิมสมัยที่ยังถูกครอบงำด้วยกามฉันทะ ความพยาบาท ความลังเลสงสัย ง่วงเหงาหาวนอน ท้อถอย ตลอดจนความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

ความบริสุทธิ์นี้สามารถทำให้รู้ได้ด้วยตัวเองว่า ใจที่ถูกครอบงำมาแต่เดิมเช่นนั้น ไม่สามารถเข้าถึงหรือสัมผัสความสุขภายใน รองรับความสุขไม่ได้ มีแต่ความสับสนวุ่นวายและไม่มีคุณภาพ

ดวงธรรมจะทำหน้าที่กลั่นกรองใจให้มีคุณภาพ รองรับความสุขได้เต็มที่ ยิ่งใจสบาย ใจจะยิ่งหยุดนิ่ง ยิ่งเกลี้ยงเกลา ยิ่งถูกส่วนขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป คล้ายเวลากล่อมเด็กให้นอนหลับ ใจจะถูกกล่อมอย่างนุ่มนวลด้วยความบริสุทธิ์ สว่างใส จนนิ่งเบา รู้สึกเพลิดเพลิน ไม่เบื่อหน่าย เห็นคุณค่าของธรรมะด้วยตัวเอง และมีความรักในธรรมะอย่างซาบซึ้ง ซึ่งจะยิ่งเป็นการส่งเสริมให้ใจหยุดเข้าสู่ภายในเข้าถึงประสบการณ์ภายในศูนย์กลางกายได้ชัดเจนมากขึ้น สมบูรณ์ขึ้น เป็นการเพิ่มคุณภาพให้ชีวิต เพิ่มคุณค่าให้จิตใจ ให้ความงดงามในการดำรงชีวิต และเข้าถึงชีวิตที่เป็นสุขจริงได้ด้วยดวงธรรม

6.2 ความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม

ประสบการณ์ภายใน เป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม ดังนั้นทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเป็นสิ่งที่นักศึกษาควรให้ความสำคัญและให้ความสนใจ เพื่อให้เป็นหนทางไปสู่การเข้าถึงธรรมะภายในให้ได้

6.2.1 คุณค่าของประสบการณ์ภายใน ในเรื่องประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าระสบ การณ์ที่เกิดขึ้น จากการนั่งสมาธิจะเป็นอย่างไร เริ่มแรกอาจจะฟุ้ง เมื่อย ง่วง หลับ หรือใจหยุดนิ่งมากขึ้น จนกระทั่งเกิดความ โปร่ง โล่ง เบา สบาย หรือสว่าง เป็นต้น ทุกๆ ประสบการณ์ ล้วนเป็นสิ่งที่มีคุณค่าทั้งสิ้น เพราะเป็นเครื่องวัดสภาพใจของ ผู้ปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้กล่าวไว้ว่า “ทุกๆ ประสบการณ์มีคุณค่าไม่ว่าเราจะมีความรู้สึกว่าวันนี้เรานั่งหยาบไป นั่งไม่ดีเลย สู้เมื่อวานไม่ได้ก็ตาม หรือวันนี้ดีเท่าเดิมก็ตามหรือดีกว่าก็ตาม ทุกประสบการณ์มีคุณค่า เหมือนกระจกส่องจิต สำนึกเรา ว่าช่วงไหนจิตเราบริสุทธิ์มากหรือน้อย ถ้าช่วงไหนใจมีความบริสุทธิ์มาก ประสบการณ์ก็ต้องดี” [57]

ดังนั้น ประสบการณ์ภายในจึงเป็นสิ่งที่เราควรพอใจ ไม่ว่าประสบการณ์เช่นนั้น จะเป็นเช่นไร เพราะเท่ากับว่าเราได้ทำการสั่งสมความหยุดนิ่งให้มากยิ่งๆ ขึ้นไป

6.2.2 ความสำเร็จของการเข้าถึงธรรม ในการปฏิบัติธรรมนั้น หลายท่านคาดหวังว่าจะต้องได้ผลที่ดีเยี่ยม เห็นดวงธรรมภายใน หรือกายภายในจึงจะได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จในการนั่งสมาธิ แต่ในความเป็นจริงนั้น ความสำเร็จของการนั่งสมาธิ ได้เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ที่ได้มี

---

57 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 9 กรกฎาคม 2540.

ความคิดเริ่มนั่งสมาธิแล้ว ดังที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้อธิบายขั้นตอนแห่งความสำเร็จของการเข้าถึงธรรมไว้ว่า

ขั้นตอนแรก ก็คือ ความคิดที่อยากจะปฏิบัติธรรม อยากเข้าถึงธรรมกาย นี่คือความสำเร็จในขั้นหนึ่งทีเดียว เพราะคนในโลกจำนวนหลายพันล้านคนไม่ได้คิดอย่างนี้ ไม่ได้คิดยังไม่พอยังไม่รู้จักด้วยซ้ำไป เอารวบเข้ามาใกล้ๆ ในประเทศไทยที่เป็นชาวพุทธก็มีไม่มากที่จะคิดอย่างนี้ เพราะความคิดนี้มาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน กระตุ้นจิตสำนึกให้เราคิดอย่างนี้

ขั้นที่สอง คิดแล้วทำ คือเดินเข้ามา คิดแล้วทำ ตั้งแต่ตื่นนอนเรื่อยมา จนกระทั่งมาเข้าห้องปฏิบัติธรรม

ขั้นที่สาม มาถึงแล้วก็มานั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ นั่งขัดสมาธิกันแล้วก็หลับตาเบาๆ

ขั้นที่สี่ หลับตาแล้วก็นึกถึงคำภาวนา หรือนึกนิมิต หรือวางใจนิ่งๆ เฉยๆ นี่คือความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง เพราะการทำอย่างนี้ กาย วาจา ใจ จะถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ไปตลอดเวลาทันทีที่เราหลับตาแล้วก็ภาวนา

ขั้นที่ห้า พอเรานิ่ง เรานั่งภาวนาไป เดี๋ยวฟุ้งบ้าง ไม่ฟุ้งบ้าง เดี๋ยวไม่ฟุ้ง เดี๋ยวฟุ้ง เดี๋ยวสัมมา อะระหัง เดี๋ยวนึกนิมิต เดี๋ยวนิ่งเฉย เดี๋ยวฟุ้งบ้าง ไม่ฟุ้งบ้าง

ขั้นที่หก นั่งไปเรื่อยๆ ฟุ้งน้อยลง หลับน้อยลง ตึงน้อยลง ท้อน้อยลง คือ ไม่ท้อมากกว่าท้อหรือไม่หลับมากกว่าหลับ ไม่ฟุ้งมากกว่าฟุ้ง นี้ก็คือความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ขั้นที่เจ็ด จนกระทั่งความฟุ้ง ความง่วง ความท้ออะไรต่างๆ เหล่านั้นหมดไป เดี๋ยวใจนิ่งอยู่ในกลางความมืดอย่างเดียว โดยไม่เห็นอะไรเลย นี้ก็เป็นความสำเร็จไปอีกระดับหนึ่ง

ขั้นที่แปด ถ้าเรานิ่งต่อไปกลางความมืด ไปเรื่อยๆ ตัวที่ทึบๆ นี่เริ่มขยาย เริ่มโปร่งขึ้น หายใจ รู้สึกสะดวกขึ้น คล่องขึ้น โปร่ง ไม่อึดอัด ไม่คับแคบ รู้สึกตัวมันบางๆ นี่คือความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ขั้นที่เก้า แม้ยังไม่เห็นอะไรเลย ขั้นที่โปร่งก็ค่อยๆ โล่งขึ้น แล้วก็เบา ตัวเริ่มขยาย บางครั้งรู้สึกว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงขยายบ้าง ออกไปด้านข้าง หรือยืดขึ้นเหมือนตัวยืดขึ้น หรือย่อลงมาติดพื้นหรือมีความรู้สึกเคว้งคว้างบ้าง เอียงไปเอียงมาโคลงเคลงบ้าง ขนลุกบ้าง นี่เป็นความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ขั้นที่สิบ ไปต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหายไปเลย เหมือนอยู่ในกลางอวกาศโล่งๆ แต่ยังไม่เห็นอะไร นี่คือความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ขั้นที่สิบเอ็ด เมื่อเรายังคงนิ่งอยู่ทำวิธีเดิมอย่างนั้นแหละ นิ่งอย่างเดียว ไม่ไปเอ๊ะๆ อ๊ะๆ ทำเฉยๆ หรือถ้าเอ๊ะหนึ่งแล้วมันหาย เอ๊ะสองอย่าให้มันเกิด เดี๋ยวความสว่างก็ค่อยๆ มา ความสว่างเดี๋ยวมา เดี๋ยวหาย นี่คือความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ขั้นที่สิบสอง ความสว่างอยู่นานขึ้น หายน้อยลง มีความรู้สึกเวลาหมดไปเร็วอยากนั่งนานๆ ไม่ต้องฝืนนั่ง ไม่ต้องพยายามนั่ง รู้สึกอยากนั่ง สมัครใจนั่งเอง นี่คือความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ขั้นที่สิบสาม ความสว่างค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสว่างไปหมด มีความสุขอิ่มเอิบเบิกบาน นี่เป็นความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ขั้นที่สิบสี่ เราก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ความสำเร็จจะเป็นไปตามขั้นตอน จนกระทั่งเห็นจุดเล็กกลาง ความสว่างที่สว่างจ้ามาก นี่ก็เป็นความสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง ความสำเร็จจะมีไปทุกขั้นตอน

เพราะฉะนั้นตั้งแต่ตื่นนอนเรื่อยมา จนกระทั่งเข้าห้องปฏิบัติธรรมรวมกันเป็นความสำเร็จของเรา ทุกขั้นตอน ความสำเร็จสิ่งหนึ่งที่เรามองไม่เห็น และเราก็ไม่รู้ว่าเราได้สิ่งนี้ คือ จิตที่บริสุทธิ์ขั้นไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็นกระแสธารแห่งบุญอยู่ภายในตัวของเรา[58]

ดังนั้น ขอให้เราภาคภูมิใจทุกครั้งที่เราได้เริ่มมีความคิดว่าจะนั่งและได้เริ่มลงมือนั่งสมาธิแล้ว เท่ากับว่าเราได้กำความสำเร็จแห่งการเข้าถึงธรรมไว้เรียบร้อยแล้ว

6.3 ประเภทของประสบการณ์ภายใน

ในการนั่งสมาธิ ผู้นั่งอาจจะมีประสบการณ์หลากหลายรูปแบบที่เกิดขึ้นกับสภาวะจิตที่ค่อยเป็นค่อยไปเปลี่ยนแปลงไปสู่ความหยุดนิ่ง เป็นภาวะที่ เห็น จำ คิด รู้ ของใจรวมนิ่งสนิทเป็นหนึ่งเดียวกัน ในที่นี้ จึงได้นำตัวอย่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะทำสมาธิมาแนะนำให้ได้รู้จักกัน

6.3.1 ประสบการณ์ภายในเมื่อใจเริ่มหยุด

6.3.1.1 เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วน พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า จิตก็ขยาย อาการขยายของจิตหรือของใจนี้ เรียกว่า ความเบิกบาน แล้วผลแห่งความที่ใจมันขยายกว้างขวางออกไปก็จะนำมาซึ่งความสุข ความสดชื่น คือ ความสบายกาย สบายใจ มีความสดชื่น นี่เพียงหยุดในเบื้องต้นที่ยังไม่ได้เห็นอะไรเลย ก็จะมีอาการอย่างนี้

6.3.1.2 เมื่อใจเริ่มหยุดมากขึ้น อาจจะมีอาการขนลุกซู่ซ่าขึ้นมา น้ำหูน้ำตาไหล ใจเต้นตึกตักหรือ บางทีมีความรู้สึกตัวชาๆ ชาที่กันกบ ที่เข่า ที่ขา มันชาไปทั้งแถบ ซึ่งอาจ

---

58 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 9 กรกฎาคม 2540

ทำให้เราตกใจกัน หรือมีความรู้สึก ส่วนข้างล่างหาย มือไม้หนัก หนักแล้วก็ชา ชาแล้วเบาหาย เลย นั่นเป็นอาการที่ใจมันกำลังจะหยุด มันจะติดที่ศูนย์กลางกายแล้ว มันใกล้เกือบจะถูกส่วน แล้ว

6.3.1.3 รู้สึกตัวโยกตัวโคลง เมื่อเกิดอาการตัวโยก รู้สึกตัวโยกตัวโคลง เหมือนเรานั่งเรือโต้คลื่นหรือนอนในเปลแล้วใครไกวเปล เป็นเพราะใจเข้าใกล้ศูนย์กลางกายเข้าไปแล้ว ตัวโคลง ตัวหมุน เป็นอาการที่ใจปรับจากภาวะหยาบเข้าไป สู่ความละเอียดภายใน

6.3.1.4 เกิดอาการอืดอัด เหมือนลมหายใจจะขาด เพราะกำลังเปลี่ยนจังหวะการหายใจ จากการหายใจ ทางจมูกมาเป็นการหายใจทั้งตัว หรือเปลี่ยนจากการหายใจหยาบเป็นละเอียด ลมไม่หยุด แต่ใจกำลังจะหยุด

6.3.1.5 ตัวยืดหรือตัวย่อลง เป็นเพราะความบริสุทธิ์ของใจที่เกิดขึ้น ความบริสุทธิ์ทางไหนมากกว่าก็ไปทางนั้นก่อน เช่น ความบริสุทธิ์ข้างบนมาก ก็ขยายข้างบน เราจะรู้สึกว่าตัวยืดขึ้น ถ้าความบริสุทธิ์ข้างล่างมาก เราจะมีความรู้สึกว่าตัวย่อลง ถ้าความบริสุทธิ์ไปข้างๆ ก็จะมีความรู้สึกว่าตัวเราขยายทั้งตัวกลืนไปกับบรรยากาศ

6.3.1.6 ตัวโล่งๆโปร่งๆ เหมือนร่างกายที่ปราศจากอวัยวะภายใน เป็นช่องโล่งๆ โปร่งๆ แล้วความรู้สึกจะของเราก็จะขยายคือตัวจะพองโตขึ้นขยายขึ้น คล้ายๆ อยู่กลางอวกาศคือมันจะเวิ้งว้าง มันจะเคว้งคว้าง กว้าง พูดง่ายๆ ใจเริ่มกว้างขวาง เป็นอิสระ คล้ายๆ ว่าจะเริ่มออกมาจากที่แคบ ไปสู่ที่โล่งกว้าง ตัวจะขยาย ความรู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมขยายไปพร้อมกับร่างกาย ความรู้สึกของเราก็จะขยายตาม มันพอง มันโต เมื่อรักษาอารมณ์สบายได้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยไม่คำนึงว่าจะได้อะไร เห็นอะไร หรือเป็นอะไร ไม่ช้าก็จะเข้าถึงความถูกส่วน

6.3.1.7 เมื่อเราประคองให้ใจหยุดนิ่งต่อไปอีก ใจก็จะหยุดได้สนิทเพิ่มขึ้น เมื่อหยุดได้สนิทเพิ่มขึ้นแสงสว่าง ก็จะเกิดขึ้น คล้ายๆ ฟ้าสางๆ จนกระทั่งสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ตอน 6 โมงเช้า 7 โมง 8 โมง เรื่อยไปเลยตามลำดับ[59]

6.3.2 ประสบการณ์ภายในเมื่อใจตกศูนย์ เมื่อเรารักษาอารมณ์สบายของใจ ที่หยุดนิ่งอย่างสม่ำเสมอ ไม่เผลอไปคิดเรื่องอื่น พอถูกส่วนใจก็จะตกศูนย์วูบลงไป เหมือนตกจากที่สูง นั่งแล้วเหมือนตกวูบจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ หรือเหมือนตกเหว ซึ่งบางทีอาจทำให้ตกใจกลัว บางคนก็ตกลงไปในกลางกายอย่างนิ่มนวล บางคนก็พรวดพราดวูบลงไป ที่ตกใจ มักจะตกใจตอนที่เกิดอาการวูบลงไป คล้ายๆ เรานั่งอยู่ปากเหว แล้วหล่นลงไปในเหว ถ้าคนที่นุ่มนวล ก็คล้ายๆ กับนั่งรถมาเร็วๆ ลงจากสะพานวูบลงไป ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะใจปรับสภาพ จากภาวะหยาบไปสู่ภาวะละเอียด แต่เคลื่อนไปเร็ว เลยทำให้ตกใจ เหมือนการเหยียบคันเร่งรถ

---

59 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 5 กรกฎาคม 2535

และประสบการณ์การเคลื่อนเข้าไปภายในเป็นประสบการณ์ที่ดี เพราะใจกำลังเคลื่อนเข้าไปถึงพระรัตนตรัย อย่างที่ได้ยินคำว่า ไตรสรณคมน์ ไตร แปลว่า สาม สรณะ แปลว่า ที่พึ่งที่ระลึก คมนะ คือ การเคลื่อนเข้าไป แล่นเข้าไป อาการเหมือนเราถูกดูดเข้าไป เคลื่อนเข้าไป เพื่อจะไปถึงพระรัตนตรัยที่มีอยู่แล้วภายในตัวของเรา

บางคนโดนดูดเร็วมาก รู้สึกเหมือนถูกบีบย่อให้ตัวเล็กลงเท่ามด เท่าปลายเข็ม แสดงว่าใจหยุดนิ่งได้สนิทอย่างที่เราไม่รู้ตัว ใจวางถูกส่วนเองไปอย่ากระทันหัน ยิ่งบริสุทธิ์มาก ยิ่งถูกดูดมาก สิ่งบริสุทธิ์ภายใน ที่ไม่ได้แสดงตัวให้เห็นจะดึงดูดสิ่งบริสุทธิ์ที่เหมือนกันเข้าไปหา เหมือนกระแสแม่เหล็กที่ดึงดูดสิ่งที่เป็นชนิดเดียวกัน คลื่นเดียวกันเข้าไปหากัน

6.3.3 ประสบการณ์ภายในเมื่อใจหยุด พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ก็จะเข้าถึงดวงปฐมมรรค ปรากฏเกิดขึ้นมาในกลางใจของเรา ตรงศูนย์ กลางกายฐานที่ 7 เป็นจุดสว่าง อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ซึ่งการที่เราเข้าถึงดวงปฐมมรรค ถือเป็นความสำเร็จที่จะนำไปสู่พระนิพพานได้ ถ้าหากเราอาศัยการดำเนินจิตของเรา เข้าไปสู่ภายในตามลำดับ ตรงกลางของดวงปฐมมรรค พอถูกส่วนก็จะพบกายภายใน เป็นกายที่มีอยู่แล้วในตัว ซ้อนกันอยู่ภายในตามลำดับ คือ

กายมนุษย์ละเอียด ที่หน้าตาเหมือนกับตัวเรา ซ้อนอยู่ในกลางกายของมนุษย์หยาบ ในกลางกาย มนุษย์ละเอียด เราก็จะเข้าถึงกายทิพย์ ในกลางกายทิพย์ เราก็จะเข้าถึงกายรูปพรหม ในกลางกายรูปพรหม ก็มีกายอรูปพรหมซ้อนอยู่ ในกลางกายอรูปพรหม ก็มีกายธรรมโคตรภูซ้อนอยู่ภายใน ในกลางกายธรรมโคตรภู มีกายธรรมพระโสดาซ้อนอยู่ภายใน ในกลางกายธรรมพระโสดามีกายธรรมพระสกิทาคามีซ้อนอยู่ภายใน ในกลางกายธรรมพระสกิทาคามีมีกายธรรมพระอนาคามีซ้อนอยู่ภายใน ในกลางกายธรรมพระอนาคามี มีกายธรรมพระอรหัตซ้อนอยู่ภายใน

สำหรับกายต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นนี้ เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น จากความละเอียดของใจไปตามลำดับขั้น ในที่นี้จะไม่อธิบายรายละเอียดไว้ แต่ขอให้นักศึกษาตั้งใจปฏิบัติไปรู้ และเห็นสิ่งเหล่านี้ด้วยตัวเอง

6.3.4 ประสบการณ์ภายในพิสดาร ในการนั่งสมาธิบางครั้งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะมีลักษณะที่แปลก และพิสดารไปจากที่กล่าวข้างต้น ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้บางอย่างก็เป็นประสบการณ์ที่ถูกต้อง แต่บางครั้งก็เป็นประสบการณ์ ที่ยังไม่ตรงเส้นทางสายกลาง นักศึกษาจึงควรได้ศึกษาประสบการณ์แปลกๆ เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องยิ่งๆ ขึ้นไป

6.3.4.1 นั่งสมาธิไปแล้วเห็นเป็นภาพผี กะโหลก เป็นภาพเทพบุตรเทพธิดา เป็นต้น ในการเห็นเช่นนี้ พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้กล่าวว่า

ถ้าเข้ากลางไม่แท้จริงจะเห็นเป็นกระโหลกบ้าง เห็นเป็นผีเป็นสาง เห็นภาพเทพบุตรเทพธิดาเรื่องอย่างนี้มันมีทุกยุคไม่ใช่เรื่องแปลก แต่ที่เห็นไม่ใช่เรื่องจริง บางคนก็ชัดมากบางคนก็ชัดน้อย แต่ที่เห็นนั้นไม่จริง มันเป็นเหมือนข้อสอบ ที่ทดสอบเราว่าเราจะผ่านหรือไม่ ถ้าสอบไม่ผ่านเราก็ติดใจในภาพนั้นๆ แล้วจะเกิดการยินดียินร้ายในภาพนั้นๆ ถ้าภาพดีเราก็ยินดี ภาพไม่ดีเราก็ยินร้าย ไม่ชอบ วิตกกังวล เช่นว่า เห็นคนโน้นคนนี้มาขอส่วนบุญบ้าง ขออะไรต่ออะไรสารพัด เราเข้าใจว่าอย่างนั้น แต่ความจริงเป็นสัญญาเก่าลึกๆ มันเป็นเหมือนเมล็ดพืชแห่งสัญญานั้น ที่ฝังอยู่ลึกๆ ในใจนั้น เมื่อได้โอกาสก็จะเจริญงอกงาม ออกมาเป็นภาพ

6.3.4.2 นั่งสมาธิไปกายมนุษย์ละเอียดหลุดออกไป บางคนนั่งสมาธิไปกายมนุษย์ละเอียดหลุดออกไปกระทบเตียง ตกใจสะดุ้ง แล้วบางครั้งมีเทวดามาชวนไปอยู่ด้วยการเห็นเช่นนี้ก็เป็นประสบการณ์ที่ไม่ควรยึดถือเป็นจริงเป็นจัง ดังที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี แนะนำว่า

“ตอนแรกให้เขาน้อมมาก่อน เป็นไปได้เวลาใจหยุด เนื่องจากอะไรก็ได้ แล้วมันหลุดไปก็มีเห็นจริงแต่ที่เห็นนั้นไม่จริง ให้เปลี่ยนสิ่งที่เห็นไม่จริง คือ การดูเฉยๆ สบายๆ ไม่ต้องคิดอะไร กายนั้นพูดจาดี หรือไม่ดี ก็ให้เฉยๆ ดูเฉยๆ ทำตัวเป็นผู้ดูที่ดี ดูสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นปกติ เฉยๆ คือสิ่งที่เขาเห็นจริงแต่สิ่งที่เห็นมันไม่จริง” [60]

6.3.4.3 นั่งสมาธิไปแล้วเห็นผี เห็นสาง เยอะแยะ เป็นแดนมาร ที่มีปราสาท มีอยู่ห้องหนึ่งมีผีมีสางเยอะแยะ พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้กล่าวไว้ว่า “ความกลัวไม่มีในเส้นทางสายกลาง ถ้ายังกลัวอยู่แสดงว่ายังไม่เข้ากลาง ยังเข้าข้างๆ แต่เข้าใจว่าเข้ากลาง ถ้าเห็นดวง ถ้าเห็นองค์พระอย่างนี้แสดงว่าเข้ากลาง ถ้าเข้าข้างๆ จะเห็นอย่างอื่นเหมือนเราขับรถบนถนน ถ้ามองดูข้างๆ ก็จะเห็นเสาไฟ เห็นต้นไม้ เห็นเสาโทรเลข เห็นควายอยู่ในนา สารพัดของพวกนี้ไม่ได้เอาไว้กลางถนน มีไหมเสาไฟฟ้าอยู่กลางถนน อะไรสารพัดตึกรามบ้านช่องมีไหม ไม่มีแต่มันมีอยู่ข้างทาง ทางสายกลางภายในก็เช่นเดียวกันทางของพระอริยเจ้า ก็ต้องเห็นพระอริยเจ้า ก็อริยมรรคน่ะ ก็ต้องมีแต่พระอริยะ” [61]

6.4 การประคับประคองและพัฒนาประสบการณ์ภายใน

สิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้การปฏิบัติสมาธิได้ผล ผู้ฝึกจะต้องพยายามรักษาประสบการณ์ภายในที่เกิดนั้นให้ได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อการพัฒนาที่ยิ่งๆ ขึ้นไป หรืออย่างน้อย

---

60 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 14 กันยายน 2537

61 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 25 กันยายน 2537

ก็จะไม่ได้ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ ในที่นี้จึงได้นำเทคนิคในการประคับประคอง และการพัฒนาประสบการณ์ภายในมาอธิบาย ดังต่อไปนี้

6.4.1 การประคับประคองประสบการณ์ภายใน

6.4.1.1 ให้นั่งอย่างมีศิลปะ เวลานั่งให้นั่งอย่างมีศิลปะ ศิลปะก็คือการรู้จักทำ รู้จักใช้ เหมือนอย่างแม่ครัว ผู้มีศิลปะในการปรุงอาหารที่รู้จักปรุงอาหารให้น่าเคี้ยวน่ากิน ใจของเราก็เช่นเดียวกัน ควรปรับปรุงให้ศูนย์กลางกายยอมรับ โดยให้ใจป้วนเปี้ยนอยู่ใกล้ศูนย์กลางกาย ศูนย์กลางกายก็จะคุ้นเคยและยอมรับใจของเราได้ อย่ากังวลว่าเราจะต้องเห็นความสว่าง ดวงแก้ว หรือองค์พระ แม้ว่าเราต้องการเห็นก็ตาม

6.4.1.2 เมื่อเห็นทางเดินให้ส่งใจไปก่อน เมื่อจะเข้ากลางต้องเข้าสบายๆ ถ้าเร่งจะเหนื่อย เพราะเป็นการบีบลมหายใจ การตกวูบของใจต้องให้มีสติประกอบ มิฉะนั้นใจจะหลุดจากนิมิตได้ ควรเชื่อมั่นในสิ่งที่ดี ความเชื่อมั่นจะสร้างพลังความคิด ทำพลังงานให้มีตัวตน เช่น เราเห็นดวง เห็นนิมิตเป็นแสงๆ ถ้าคิดว่าไม่ใช่สิ่งนั้นจะเลือน แต่ถ้าคิดว่าถึงอย่างไรก็เป็นของเราและทำให้เรามีความสุข ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมะทำให้เกิดสุข ถ้าเราสั่งสมความเชื่อมั่นไปเรื่อยๆ เพียงนึกอย่างเดียวก็มีตัวตน ชีวิตจิตใจถูกต้อง สัมผัสได้ ความเชื่อมั่นเป็นผลดีอย่างยิ่ง

6.4.1.3 เวลาเห็นองค์พระภายใน อย่าไปขัดใจท่าน ตามใจท่าน ดูอย่างสบายๆ อีกหน่อยท่านจะตามใจเรา ดูอย่างนี้ไปก่อน หลวงพ่อทำมาแล้ว ก็ดูไปมันก็ขัดใจเหมือนกัน เพราะเราอยากเห็นพระสวยๆ ได้ลักษณะมหาบุรุษใสเป็นเพชร ไม่มีให้ดูหรอก บางทีก็ไม่เต็มองค์ เศียรมามั่ง ขามั่ง มือมั่ง ก็อย่าไปขัดใจท่าน ใหม่ๆ เราไปเจ้ากี้เจ้าการขัดใจท่านก็ไม่ได้ผล[62]

6.4.1.4 ทุกประสบการณ์ ใจต้องนิ่ง เพราะฉะนั้นทุกประสบการณ์ ใจต้องนิ่ง ไม่กระเพื่อมเลย ต้องนิ่งเหมือนเราเอาน้ำใส่แก้วเต็มเปี่ยมเลย จะเดินบนซุปเปอร์ไฮเวย์ ก็ไม่กระฉอก ตกหลุม ตกห้วย ตกเหว ขึ้นเขาไม่กระฉอกเลยอย่างนั้นแหละ ให้ทำอย่างนี้แหละ ประเดี๋ยวจะชัดใสแจ่ม สว่างทีเดียวอยู่ในกลางตัว[63]

6.4.1.5 อย่าไปเสียดายประสบการณ์ที่ดีกว่า เมื่อขยับเปลี่ยนอิริยาบถ กลับมาแม้จิตหยาบกว่าเดิม ก็อย่าไปกังวลกับมัน ก็ช่างมัน ให้เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ และอย่าไป

---

62 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 9 กรกฎาคม 2540

63 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 9 กรกฎาคม 2540

เสียดายประสบการณ์ที่ดีกว่า เปลี่ยนอิริยาบถไม่ต้องเสียดายมัน เดี๋ยวพอเราทำถูกวิธี เดี๋ยวมันก็จะไปถึงจุดตรงนั้นอีกในภายหลัง[64]

6.4.2 การพัฒนาประสบการณ์ภายใน

6.4.2.1 เอาสิ่งล่าสุดเป็นจุดเริ่มต้นใหม่ หมายถึงว่า เราต้องจำวิธีการนะ ว่าตอนนั้นที่เราทำได้ผลดีที่สุด ได้ดีที่สุดนั้นเราทำอย่างไร จึงมีประสบการณ์อย่างนั้น แล้วก็จำเพื่อจะได้เอามาทำต่อ เราจะได้ไม่ต้องมา เริ่มต้นใหม่ ต่อจากจุดที่เราทำได้ถูกต้องแล้วมีประสบการณ์ที่ดี ดีมากๆ จนเราประทับใจ เราต้องจำวิธีการเอาไว้ อย่าจำเอาอารมณ์อย่างเดียว[65]

6.4.2.2 ถ้าเกิดฟุ้งก็ให้ดูไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดต่อว่าคืออะไร ประกอบด้วยอะไร เกิดอย่างไร อยู่ที่ไหน ให้ดูไปเรื่อยๆ โดยไม่ปฏิเสธภาพที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องคิดอะไรเลย ให้ภาพเปลี่ยนไปเรื่อยๆ มันไม่ให้เรา ดูนานหรอก ใจก็จะเริ่มคุ้นกับภาพภายใน ซึ่งชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ให้ดูไปเรื่อยๆ จากชัดน้อย ชัดมาก ก็ดูไปเรื่อยๆ จนชัดมากๆ ถ้าเกิดเป็นแสง จากแสงน้อย แสงมาก พอเราเฉยๆ ไม่ปฏิเสธภาพที่เกิดขึ้น ไม่ปรุงแต่ง ใจก็จะเริ่มหยุดนิ่งเฉยๆ

6.4.2.3 รักษาอารมณ์สบายได้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อรักษาอารมณ์สบายได้ต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่คำนึง ว่าจะได้อะไร เห็นอะไร หรือเป็นอะไร ไม่ช้าก็จะเข้าถึงความถูกส่วน พอถูกส่วนใจก็จะหยุด พอหยุดก็ตกศูนย์วูบเข้าไป ดวงธรรมก็บังเกิดขึ้น□

6.4.2.4 วิธีการปฏิบัติต้องทำอย่างสบายๆ ความจริงแล้วไม่ว่าจะอยู่ในห้องหรือนอกห้อง มันเป็นหน้าที่ของเราโดยเฉพาะ หน้าที่ของทหารอาสาสมัครกองทัพธรรม ที่จะศึกษาวิชชาธรรมกายค้นหาที่สุดแห่งธรรม เป็นหน้าที่ทั้งในห้องและนอกห้องและนอกห้องจริงๆ แล้วเป็นหน้าที่ของเราตลอดเวลา เหตุที่ประสบการณ์ ต่างกัน ทั้งๆ ที่หน้าที่ติดตัวเราตลอด เพราะว่านอกห้องเราทำอย่างสบาย ๆ มีความสุขในการทำ ในห้องนี้เราทำตั้งใจมากเกินไป[66]

6.4.2.5 คลี่คลายความกังวลออกไปให้หมด เรื่องความกังวลอะไรต่างๆ ให้มันคลี่คลายออกไปให้หมด การพึงใจในประสบการณ์ของเรา ในแต่ละช่วงแต่ละตอน ทุกหนทุกแห่ง จะสร้างประสบการณ์ที่ดีขึ้นจะเป็นการพัฒนาประสบการณ์ของเราให้สูงขึ้นๆ ให้ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ แค่เราทำความพึงพอใจในประสบการณ์ที่เรามีอยู่ พูดง่ายๆ คือสันโดษ ในสิ่งที่เรามีอยู่ด้วยความพึงพอใจ ถ้าเราพึงพอใจแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ใจเราไม่ได้กระสับกระส่าย ไม่

---

64 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 9 กรกฎาคม 2540

65 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 19 ตุลาคม 2537

66 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 4 สิงหาคม 2537

ทุรนทุราย ไม่มีความรู้สึกว่าเรามีคู่แข่ง เพราะฉะนั้นใจของเราจะสบาย พอใจสบายเข้าจิตมันก็ละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับ มันก็ค่อยเป็นค่อยไปเรื่อยๆ[67]

แม้ว่าประสบการณ์ภายในเป็นสิ่งที่เราควรศึกษา เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่สิ่งเหล่า นี้ไม่ควรจำไป เป็นเพียงทฤษฎีเพื่อถ่ายทอดเล่าสู่กันฟัง หรือเป็นความจำ เพื่อนำไปสอบ สิ่งสำคัญก็ คือประสบการณ์ทั้งปวงล้วนต้องอาศัยการปฏิบัติจึงเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์เรียกว่า ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ คือ พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนั้น หลังจากที่นักศึกษาได้ศึกษาแล้ว ควรนำความรู้เหล่านี้ไป เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้ได้มากที่สุด ด้วยการหยุดนิ่งเฉยๆ โดยไม่สนใจว่าประสบการณ์ ที่จะเกิดขึ้น จะเป็นอย่างไร ถ้าทำได้เช่นนี้ การศึกษาของเราก็จะเอื้อต่อความก้าวหน้าของการประพฤติปฏิบัติที่ยิ่งๆ ขึ้นไป

67 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 4 สิงหาคม 2537

บทที่ 7

ตัวอย่างของประสบการณ์การเข้าถึงธรรม

บทที่ 7
ตัวอย่างของประสบการณ์การเข้าถึงธรรม

7.1 การมีกระโถนเป็นนิมิต

7.2 การแบ่งเวลาปฏิบัติ

7.3 การมีไก่เป็นครู

7.4 เด็กน้อยนั่งทน

7.5 การทำใจหยุดได้โดยไม่จำกัดเวลา/และสถานที่

7.6 หนูน้อยวัย 4 ขวบ สอนพี่สาววัย 5 ขวบ นั่งสมาธิ

7.7 การทำอะไรก็ได้ยกเว้นการใช้ความคิด

7.8. ประสบการณ์ของอดีตนักมวย

7.9 แม่สอนลูก

7.10 การสอนแม่ให้เห็นพระ

7.11 ประสบการณ์ของบุคคลต่างศาสนา

แนวคิด

1.การเข้าถึงธรรมไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใด ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ วัยชรา ไม่ว่าผู้นั้นจะมีภารกิจมากน้อยเพียงใด ถ้าได้ฝึกสมาธิอย่างจริงจัง และตั้งใจ ให้เวลากับการฝึกฝน ย่อมประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ เข้าถึงธรรมะที่มีอยู่แล้วในตัวได้ ดังที่มีตัวอย่างที่ปรากฏอยู่ในบทเรียน

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้จาก ตัวอย่างของผู้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

2.เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำเทคนิค และข้อคิดที่เกิดจากการได้ศึกษาตัวอย่างของผู้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปปรับใช้ในการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันของตนเองได้

บทที่ 7

ตัวอย่างของประสบการณ์การเข้าถึงธรรม

บางคนอาจคิดว่า การเข้าถึงธรรมเป็นเรื่องยาก แม้กระนั้นก็ตาม การปฏิบัติสมาธิตามวิธีการที่ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีได้แนะนำไว้ ก็ได้ทำให้ได้มีผู้รู้เห็นในธรรมะได้เข้าถึงพระธรรมกายเป็นจำนวนมาก และหากจะย้อนไปศึกษาประวัติของบุคคลเหล่านี้ ท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่ใช่ผู้วิเศษที่แตกต่างไปจากพวกเรา ที่ยังคงเคยนั่งแบบมนุษย์ธรรมดา มีมืด มีเมื่อย มีฟุ้ง มีหลับ มาก่อนทั้งสิ้นแต่อาศัยการฝึกฝน และความเพียรจึงทำให้บุคคลเหล่านั้น ได้เป็นผู้รู้เห็นในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้นในบทเรียนนี้ จึงได้นำตัวอย่างและประวัติ ตลอดจนประสบการณ์ในการฝึกตัว จนกระทั่งเข้าถึงธรรมของบุคคลเหล่านั้น เพื่อเป็นกำลังใจ และให้เกิดแรงบันดาลใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมของนักศึกษาต่อไป

7.1 การมีกระโถนเป็นนิมิต

อุบาสิกาทองสุก สำแดงปั้น เป็นแม่ค้า มีลูกอยู่ 2 คน สามีเสียชีวิต ท่านปฏิบัติธรรมะได้ยาก เนื่องจากจะต้องทำมาหากินเลี้ยงลูก อีกทั้งลูกก็ซน ท่านจะใช้วิธีเอาเงินจ้างลูกไปดูหนัง ทำให้มีเวลาได้นั่งสมาธิ แต่นั่งแล้วก็ยังไม่เห็นธรรมะ เพราะอยากเห็นมากเลย นั่งแล้วก็หงุดหงิด กลุ้ม มืด เมื่อย ง่วง ฟุ้ง ก็ท้อ และก็น้อยใจ เพราะไม่เห็นซักที และท่านก็คร่ำครวญเราท่าจะแย่ชาตินี้ บุญคงไม่ถึงแน่เลย ท้อไปเรื่อยๆ แต่ก็นั่ง บ่นไปด้วยนั่งไปด้วย

วันหนึ่งมาวัดปากน้ำ เห็นกระโถนของพระ เยอะแยะไปหมด คิดว่า กิเลสเรามันคงหนาเหมือนกับไอ้คราบในกระโถนนี้ เราไปขัดกระโถนดีกว่า เลยหอบกระโถนไปเป็นร้อยใบ เอาไปท่าน้ำ ขัดไปเรื่อย แล้วก็พูดไปเรื่อยว่า กิเลสหนานักให้มันบางลงไปให้มันจางลงไป ล้างกระโถนด้วยล้างใจไปด้วย ขัดไปด้วย ใหม่เอี่ยมทีเดียว ใจสบายทีเดียวกลับมา พอใจสบายแล้ว ท่านก็มานั่งสมาธิ ฝนก็ตกพรำๆ ใจสบาย พอหลับตา พยายามจำองค์พระให้ได้ ไม่เห็นพระ เห็นแต่กระโถนในท้อง เดี๋ยวใบโน้นใบนี้เปลี่ยนเรื่อยๆ ไปทีละใบสองใบ ออกมาเรื่อยๆ ตอนแรกก็รูป ร่างเป็นกระโถน หนักเข้าก็ค่อยๆ ใสขึ้น ใสขึ้นใสขึ้น มีอยู่ใบหยุดนิ่ง นิ่งมาก ท่านก็ดูไปเรื่อยๆ ใสขึ้น ใสขึ้น ปากกระโถนนั้นกลม ท่านมองเข้าไปในกระโถนใส ใจใส ใจสบายมาก

พอเลิกนั่งสมาธิ ท่านเดินมาจะทานอาหารนอกวัด พอขาก้าวขึ้นสะพาน ใจรวมก็เห็นกระโถนแก้วพรึบสว่างโล่ง เข้าถึงพระธรรมกายในตอนนั้น แล้วท่านก็พยายามประคองไปเรื่อยๆ พอไปทานข้าวก็ยังเห็นพระอยู่ ด้วยความไม่เข้าใจคิดว่า ทานข้าวไปนี่เดี๋ยวข้าวจะตก

ไปโดนเศียรพระหรือเปล่าก็ไม่รู้ เดี๋ยวจะบาป กลัวบาป เพราะไม่เข้าใจเห็นใหม่ๆ ทานไปได้สองคำก็อิ่ม แล้วจึงเข้าไปหาครูที่ท่านสอน ครูก็บอกว่า คืนนี้ค้างที่นี่สักคืนเถอะ ทำให้คล่องคืนนี้อย่านอนเลย ทำให้คล่อง ยายทองสุกบอกว่า ไม่ได้ ที่บ้านมีลูกอยู่สองคน ยังเล็กอยู่ ครูท่านบอกว่า ถ้าแม่คุณตายตอนนี้ลูกก็อยู่ได้ ฉะนั้นให้นั่งไปเถอะ ท่านก็นั่ง ตัดสินใจอยู่วัด และอธิษฐานเอาบุญคุ้มครองลูก ท่านก็นั่งจนกระทั่งเข้าถึงธรรมะภายในคล่องแคล่ว

นี่ก็เป็นตัวอย่างของนักปฏิบัติธรรมที่ใช้นิมิต ที่ไม่ใช่องค์พระ ดวงแก้ว แต่กระนั้นก็ยึดหลักว่ามีอะไร ให้ดู ก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ เมื่อท่านไม่ขัดกับประสบการณ์ที่เห็น เห็นกระโถนก็เอากระโถน ในที่สุดท่านก็ใจหยุดนิ่งเข้าถึงธรรมได้ในที่สุด

7.2 การแบ่งเวลาปฏิบัติ

ดังมีคำกล่าวที่ว่า"ไม่มีเวลาไม่มีในโลก"เราจะได้ศึกษาประวัติ และชีวิตความเป็นมาในการปฏิบัติธรรมของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ท่านได้ตัดสินใจแสวงหาธรรมะ โดยออกจากบ้าน ตั้งแต่อายุได้ 26 ปี ท่านได้สละทรัพย์สมบัติทุกอย่างให้พี่น้องหมด และแม่ร้องไห้ ได้ส่งเงินให้ท่านบาทหนึ่ง ท่านก็รับมาซึ่งตอนนั้นใจท่านเป็นปกติเฉยๆ ตามปกติลูกเห็นน้ำตาแม่ ก็มักจะอ่อนไหวทนไม่ได้ ต้องใจอ่อน แต่ตอนนั้นใจของท่านผูกพันกับธรรมะมาก และเชื่อว่าสักวันคงจะกลับไปช่วยแม่ได้ เมื่อท่านได้เข้าถึงธรรมแล้ว

ตอนนั้นใจท่านเป็นปกติเฉยๆ ไม่ได้คิดอะไรทั้งนั้น คิดอย่างเดียวจะต้องออกมาให้ได้ อะไรไม่สำคัญทั้งนั้น แต่เป้าหมายและความตั้งใจของท่านสำคัญกว่า นั่นเป็นความตั้งใจของท่าน ประกอบกับการมาได้ยินกิตติศัพท์ว่ามีคหบดีท่านหนึ่ง เป็นอุปัฏฐากที่วัดปากน้ำ ได้ยินแค่นี้ท่านก็ดีใจ จึงตัดสินใจจะไปอยู่กับคหบดีท่านนั้น จะลำบากแค่ไหนก็แล้วแต่ท่านก็จะยอมตนไปประดุจผ้าขี้ริ้วเช็ดเท้า ยอมตนให้เขาใช้งาน แต่ท่านก็ตั้งเป้าว่า จะเอาท่านคหบดีท่านนั้นเป็นสะพานเชื่อมไปสู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ พอได้เข้าไปในบ้านนั้น ท่านก็ยอมตน ยอมรับใช้เขาทุกอย่าง ไม่ได้คิดว่าจะไปรับใช้อะไรเขา คิดว่าจะไปช่วยทำบ้านเขาให้สะอาด ไปช่วยรักษาสมบัติเขาที่มีอยู่นี้ ไม่ให้เสื่อมสลาย ท่านคิดอย่างนั้น จะอยู่ที่ไหนจะต้องทำให้สะอาด ต้องมีระเบียบ จะต้องรักษาทรัพย์สมบัติ ในสถานที่นั้นให้อยู่ให้ดี ให้บริบูรณ์เถิด

คิดแค่นั้นแล้ว ท่านก็ทำอย่างนั้นเลย นี่คือพื้นฐานที่เป็นอัธยาศัยของท่าน แล้วก็ไปทำทำด้วยความเหนื่อยยาก แต่ท่านก็ไม่ได้คิดว่ามันลำบาก คิดว่าเหนื่อยแล้วก็นอนพัก เพราะตอนนั้นยังสาวๆ อยู่ พอนั่งพักหายเหนื่อย นอนพักก็หายเหนื่อย ท่านทำงานด้วยความรับผิดชอบ จนกระทั่งเจ้าของบ้านเกิดความไว้วางใจ ให้เป็นขุนคลังของบ้าน คุมกำปั่นเงิน เป็นห้องเก็บสมบัติ แก้วแหวนเงินทองเก็บหมด ใครอื่นก็เข้าไม่ได้ แม้ลูกหลานก็ไม่ให้เข้า มีแต่

เจ้าของทรัพย์กับคุณยายเท่านั้นเข้าไป คอยดูแลทำความสะอาด คอยดูแลรักษาสมบัติ เขาไว้วางใจมาก พอไว้วางใจมากก็รักมาก รักคุณยายเพราะว่าคุณยายทำตัวให้น่ารัก น่าไว้วางใจ

ตอนนั้นคุณยายทองสุกท่านเข้าถึงธรรมะแล้ว ยังเป็นอุบาสิกาเป็นฆราวาสอยู่ หลวงปู่วัดปากน้ำ ส่งออกไปเผยแพร่ธรรมะ คหบดีท่านนี้ท่านก็เป็นลูกศิษย์คุณยายทองสุก ได้เชิญคุณยายทองสุกมาสอนธรรมะที่บ้าน พอคุณยายจันทร์เห็นคุณยายทองสุกแล้วท่านดีใจ เพราะคุณยายทองสุกสามารถสอนธรรมะได้ อยากเข้าใกล้ อยากฟัง อยากปฏิบัติตาม คุณยายยอมตน ไปคอยดูแลเอาใจใส่คุณยายทองสุก เพื่อจะให้คุณยายทองสุกสอนแนะเรื่องการปฏิบัติธรรมะ คุณยายเข้าไปเอาเสื้อผ้ามาซัก รีดให้ ดูแลที่หลับที่นอนให้คุณยายทองสุก เมื่อเวลาไปพักที่บ้านคหบดี จนกระทั่งคุณยายทองสุกสอนธรรมะให้ สอนธรรมะปฏิบัติให้ คุณยายทองสุกสอนให้วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ภาวนา สัมมาอะระหัง ให้ทำอย่างนี้ ได้ยินแค่นี้คุณยายดีอกดีใจ ปลื้มปีติทีเดียว

สถานที่ปฏิบัติธรรมะในห้องก็มี บนดาดฟ้าก็มี อากาศสบาย ทำภาวนา คหบดีท่านก็ยอมให้คุณยายไปปฏิบัติร่วมด้วย เวลาว่างๆ คุณยายจะรีบทำงานบ้านให้เสร็จ เพื่อจะได้หาโอกาสว่างแอบไปนั่งธรรมะ คืองานบ้านก็สมบูรณ์ด้วย แล้วยังมีเวลา เจียดเวลามาปฏิบัติธรรมะ ไม่ให้เจ้าของบ้านเขาอึดอัดใจ คือ ท่านทำให้งานทั้งสองอย่างบรรลุเป้าหมายทั้งคู่ ท่านก็แอบไปนั่งธรรมะ แต่การแอบไปนั่งธรรมะจิตมันรวมได้ยาก เพราะมันระแวงกลัวเจ้าของบ้านเขาจะมาเห็น แต่ขนาดระแวง คุณยายบอกว่า มีอยู่วันหนึ่ง ใจหยุดกึก เห็นจุดเล็กๆ ท่านบอกเล็กนิดเดียว เหมือนดวงดาวในอากาศใสๆ เกิดขึ้น ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ชีวิตที่อยู่ในบ้านคหบดีจะหาเวลาว่างได้ยาก พอว่างจากงานนี้เขาก็ใช้ให้ทำงานอื่นต่ออีก พอหมดงานนี้ก็ใช้งานโน้น หมดงานโน้นก็ใช้งานโน้นต่อๆ ไปเรื่อยๆ ทำให้หาเวลาว่างยาก และต้องนั่งด้วยความระแวง จนกระทั่งวันหนึ่งนั่งได้ดีมาก เข้าถึงธรรมกาย เห็นตอนนั่งอยู่บนดาดฟ้า

นี่เป็นตัวอย่างของคุณยายผู้เป็นต้นแบบ นักปฏิบัติธรรม ที่มุ่งมั่นจะเข้าถึงธรรมะ แม้ว่าภารกิจจะมีมากสักเพียงใดก็ตาม แต่ก็ยังหาโอกาสสำหรับปฏิบัติธรรมเสมอๆ ไม่เกี่ยงด้วยเวลา สถานที่ ดังมีคำกล่าวที่ว่า"ไม่มีเวลาไม่มีในโลก"และผลแห่งความรักในการนั่งสมาธิ อย่างไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง ทำให้ท่านได้เข้าถึงธรรมะภายในได้ในที่สุด นับเป็นต้นแบบแห่งการปฏิบัติที่สมควรเอาเป็นตัวอย่างเป็นอย่างยิ่ง

7.3 การมีไก่เป็นครู[68]

คุณยายปุกเข้าวัดปากน้ำภาษีเจริญเมื่ออายุสามสิบแปด เป็นชาวสวน ท่านบอกว่าในชีวิต ท่านมีครูอยู่สองคน ครูท่านหนึ่งคือ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ครูอีกหนึ่งเป็นไก่ ท่านเล่าให้ฟังว่า พอมาปฏิบัติธรรมะ ที่วัดปากน้ำทุกวันพระและก็ทุกวันพฤหัสฯ นั่งธรรมะกัน มันก็ไม่เห็นสักทีหนึ่ง จนกระทั่งมีอยู่วันหนึ่ง ท่านไปบ้านสวน มีเตาอยู่ในสวน ท่านได้กลิ่นของไหม้ ก็ไปดูที่เตาปรากฏว่า สะเก็ดไฟจากในเตากระเด็นมาถูกหางไก่ ควันขึ้นกรุ่นเลย ส่วนไก่ไม่ยอมลุก ปรากฏว่าท่านไปยกดู โอ้ มันกำลังกกไข่ มันกำลังกกไข่อยู่ ไม่ยอมลุกเลย ยอมตาย ท่านก็ยังมานึก โอ้โฮ นี่ไก่ขนาดมันเป็นสัตว์เดรัจฉาน เอาชีวิตเป็นเดิมพัน กกไข่กกให้เป็นตัว ถ้าไม่เป็นตัวแล้วก็ไม่เลิกกก เรานี่ยังไม่เอาจริง ยังไม่กกเหมือนแม่ไก่กกไข่

หลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านก็พูดเรื่อย ให้กกเหมือนแม่ไก่ ก็ไม่เข้าใจ มาเห็นตัวอย่างจริงๆ ก็เลยได้คิดว่าคืนนี้ อย่างไรเราก็จะต้องปล่อยชีวิตให้ได้ ถ้าเข้าไม่ถึงธรรมะยอมตาย วันนั้นในยามเย็นท่านกางมุ้ง พอกางมุ้งเสร็จท่านก็คิดว่า เราปล่อยชีวิตแล้ว ทำไมเราจะต้องกลัวยุงกัดเลย ตลบมุ้งขึ้นแล้วก็นั่งอยู่ตรงนั้น ในวันนั้นท่านก็ตั้งใจนั่ง ตั้งแต่ยามเย็น ท่านเล่าให้ฟังบอกว่ายุงเต็มไปหมดเลยมันเกาะเต็มตัวเลยมีความรู้สึกว่าทุกรูขุมขนนี่ มีแต่ปากยุงเต็มไปหมด แต่ท่านก็ไม่ขยับคันก็คัน เจ็บก็เจ็บ ปวดก็ปวดเมื่อยก็เมื่อย มืดก็มืด หลับตาก็ไม่เห็นอะไร มันก็ตื้อๆ อยู่อย่างนั้น พอค่อนรุ่งตอนเช้า ท่านบอกว่าเกือบตายทีเดียว ต่อสู้กับทุกข์เวทนาที่มาจากหลายๆ ทาง

ตอนเข้าค่อนรุ่ง จึงเข้าถึงปฐมมรรค ได้ดวงใสสว่าง เพราะฉะนั้นทุกขเวทนาต่างๆมันก็หายไปเลย ดับไปเลย นี่ยายปุกท่านเป็นคนเอาจริง เอาจังขนาดนี้ และในที่สุดต่อมาท่านก็เข้าถึงธรรมกาย□

คุณยายปุก เป็นต้นแบบให้เห็นถึงความจริงจัง ว่าถ้าเราเอาจริงไม่ยอมแพ้หรือท้อถอยเสียก่อน ก็ย่อมสามารถเข้าถึงธรรมได้อย่างแน่นอน พระมงคลเทพมุนีจึงได้กล่าวไว้ว่า จริงแค่ชีวิตซิ จริงละก็ได้ทุกคน

7.4 เด็กน้อยนั่งทน

หนูต้น เมื่อคราวเป็นเด็กน้อยอายุสิบเอ็ดสิบสองขวบ ตั้งสัตยาธิษฐานว่า วันนี้จะต้องนั่งให้เห็นธรรมะให้ได้ ไม่ได้ยอมตาย ปรากฏว่านั่งๆ ไป แดดก็ร้อน มดก็กัด เพราะไปเอาเสื่อไปปูอยู่บนรังมด มดกัดทั้งเจ็บ ทั้งคัน ทั้งแสบไปในตัว

---

68 ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง,มุขปาฐะ โครงการปฏิบัติธรรมระยะ 3 เดือน,(ปทุมธานี วัดพระธรรมกาย,2541),หน้า 37

ปรากฏว่าพอเอาจริงเอาจังเข้า ธรรมชาติก็เสนอรางวัลมาให้ คือ การเข้าถึงธรรม เป็นรางวัล สำหรับผู้ที่มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ชนะอุปสรรคทั้งหลายทั้งมวล ธรรมะก็สว่างโพลงขึ้นมาภายใน สว่างสดใส เบิกบาน แจ่มใส ทันทีที่ความสว่างเกิดขึ้นความมืดก็หมดไป ทันทีที่ความสุขเกิดขึ้น ความทุกข์ก็ละลายหายสูญไปเลย ทันทีที่ความเข้มแข็งเกิดขึ้น ความอ่อนแอก็มลายไปเลยไม่หลงเหลือแม้แต่นิดเดียว มันสู้กันไม่ได้

และตั้งแต่นั้นมาหนูต้นกลายเป็นเด็กที่มีกำลังใจสูงส่ง เพราะว่าเขาได้เคยเอาชีวิตเป็นเดิมพันในวันนั้น ประวัติศาสตร์ชีวิตอันงดงามของเขาไปเล่าสู่กันฟังให้กับใครได้ยินได้ฟัง ทุกคนก็ปีติ ทุกคน ก็เบิกบานใจ ทุกคนก็อยากจะเอาอย่าง อยากจะเป็นแบบหนูต้น

หนูต้นเป็นตัวอย่างเพื่อให้เกิดกำลังใจและสร้างนิสัยที่จะเป็นนักสู้ นักต่อสู้อย่ายอมแพ้กับความปวดความเมื่อยเพียงเล็กๆ น้อยๆ เราต้องเป็นนักสู้เหมือนหนูน้อยหนูต้น อายุสิบเอ็ดสิบสองขวบ ตัดสินใจ ปล่อยชีวิตได้ ถ้าทำได้ก็เข้าถึงธรรมได้

7.5 การทำใจหยุดได้โดยไม่จำกัดเวลา และสถานที่

วันหนึ่งมีชายคนหนึ่งเดินมาหาหลวงพ่อ ถามว่า อยากนวดไหม แต่ท่าทางเขาดูเก้ๆ กังๆ ไม่เรียบร้อย หลวงพ่อจึงบอกไม่เอา แล้วเขาก็ถามต่อว่า นั่งสมาธิทำอย่างไร หลวงพ่อจึงสอนให้เขาทำใจหยุดในท้อง แล้วเขาก็หายไป หลวงพ่ออยู่บนกุฏิเปิดหน้าต่างไปดู เห็นเขาปีนในนั่งในครกตำข้าวใบใหญ่ๆ ตั้งอยู่ที่โคนเสา หมดเวลาไปชั่วโมงครึ่ง แล้วเขาก็ปีนขึ้นมาจากครกมาบอกว่า นั่งแล้วไม่เห็นมีอะไรเลย เห็นแต่องค์พระสว่างๆ

อีกท่านหนึ่งเป็นคนงานในวัดพระธรรมกาย ตอนที่เริ่มสร้างวัดใหม่ๆ วันหนึ่งเกิดฝนตกลงมา ทำให้เขาทำงานไม่ได้ เขาจึงไปหลบฝนในบ้านพักเพิงหมาแหงน สักพักหนึ่งเขาก็ออกมาหาหลวงพ่อ เขาบอกว่า หลวงพี่ฝนตกทำงานไม่ได้เลย เข้าไปนั่งพักในร่ม นั่งไปก็ภาวนาไป สัมมา อะระหัง ไปเรื่อยๆ พอใจรวมเห็นมีก้อนเมฆลอยมาเป็นดวงสว่างในท้อง

ทั้ง 2 เรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ทำให้เห็นถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า อกาลิโก ไม่จำกัด ด้วยกาลเวลา หากว่าเราสามารถหยุดใจได้สำเร็จ ไม่ว่าที่ไหน เมื่อไร เราก็สามารถเข้าถึงธรรมได้

7.6 หนูน้อยวัย 4 ขวบ สอนพี่สาววัย 5 ขวบ นั่งสมาธิ

พระอาจารย์รูปหนึ่งได้แนะนำเด็กน้อย 2 คนนั่งสมาธิ น้องชายอายุ 4 ขวบ พี่สาวอายุ 5 ขวบกว่า ที่มากับผู้ปกครองว่า วันนี้จะสอนนั่งสมาธิ แล้วก็แนะนำวิธีการปฏิบัติอย่างง่ายๆ โดยแนะนำว่าให้มองเห็นดวงใสๆ นั่งไปสักพักก็ถามเด็กว่า เห็นดวงแก้วใสไหม สว่างไหม

พี่สาวบอกว่า No น้องชายบอก Yes พระอาจารย์ก็คิดว่า อย่างนี้ต้องทดลองดู เราสอนเขานี่ต่างวัยกัน คงยาก พระอาจารย์เลยให้น้องชายแนะนำพี่สาว น้องชายก็หันไปแนะนำพี่สาว 5 ขวบกว่าว่า You ต้อง just say yes พระอาจารย์ถามพี่สาวใหม่ ชัด ใส สว่าง พี่สาวตอบ yes yes ปรากฏว่า พี่สาวเห็นดวงชัดขึ้นมาเลย พอบอกเห็น ก็เห็นชัด แล้วพระอาจารย์ก็ดูว่า เด็กทั้ง 2 จะนั่งได้นานขนาดไหน ปรากฏว่านั่งได้นานเท่าผู้ใหญ่ ไม่กระดิกเลย เห็นดวงชัดใส แจ่มอยู่ในท้อง พอได้ดวงในท้อง เด็กก็ทวงแก้วจริงๆ จากพระอาจารย์บอกว่าในท้องเห็นแล้ว

ตัวอย่างนี้ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของเด็กๆ ที่ปกติไม่ค่อยคิดอะไร เนื่องจากไม่ได้มีประสบการณ์ เกี่ยวกับเรื่องทำมาหากิน พบปะผู้คนอะไรมากมาย ดังนั้น จิตใจของเขาจึงยังบริสุทธิ์ innocent อยู่เพียงบอกให้เขานึกดวงแก้วก็สามารถนึกได้ทันที แต่ถ้าถามผู้ใหญ่ ชัดไหม สว่างไหม คำตอบส่วนใหญ่จะเป็น no แล้วผู้ใหญ่ก็จะคิดแล้วคิดอีก จะชัดก็ไม่ชัด คุ่มๆ ค่ำๆ แต่เด็ก yes อย่างเดียว เพราะฉะนั้น เราจึงควรทำสมาธิด้วยวิธีการง่ายๆ อย่างเด็กๆ ชัดใช่ ชัวร์ ไว้ก่อน ไม่ว่านิมิตจะรัวๆ ลางๆ ชัดหรือไม่ชัดอย่างไร แล้วมั่นใจประคองนิมิตไปเรื่อยๆ ในไม่ช้าก็จะเข้าถึงธรรมได้เช่นเดียวกับเด็กน้อยทั้ง 2 คนนี้

7.7 การทำอะไรก็ได้ยกเว้นการใช้ความคิด

นักเรียนเกาหลีท่านหนึ่งมาเรียนปฏิบัติธรรมกับคุณอีริค เลอวีน คุณอีริคใช้วิธีการสอนง่ายๆ ว่าคุณจะทำอะไรก็ได้ ยกเว้นคิด อย่าคิดก็แล้วกัน คือ นั่งสมาธิแล้วจะทำอะไรก็ได้ จะเอี้ยวหน้า เอี้ยวหลัง ขยับตัวก็แล้วแต่ อย่าคิด นักเรียนเกาหลีท่านนี้ก็ทำตาม เพราะรู้สึกว่าไม่ยาก แค่อย่างเดียวเท่านั้น ไม่ต้องมีออกกำลังท่านั้นท่านี้ มีท่านั่งท่าเดียว และวิธีการก็ง่าย คือ ยกเว้นคิด เขาก็เลยไม่คิด แล้วก็นั่งนิ่งๆ เฉยๆ ไม่กี่นาทีนักเรียนก็บอกว่า มีดวงให้เห็น ทั้งๆ ที่คุณอีริคไม่ได้บอกอะไรเลย บอกเพียงว่าทำอะไรก็ได้ยกเว้นคิด แต่เขากลับเห็นดวง เขาบอกคุณอีริคว่า ดวงใสจัง ทำไมในกลางท้องเรามีดวงด้วย แล้ววันต่อๆ ไป เขาก็เพิ่มเวลานั่งมากขึ้น เขาบอกว่า ง่ายจังเลย ยกเว้นคิด เขาไม่คิดอะไรเลย ตอนนี้เขาก็สว่างเพิ่มขึ้น เพิ่มมากเข้า ในที่สุดเขาก็เห็นองค์พระ โดยที่คุณอีริคไม่ได้บอกว่า มีอะไรภายใน

นักเรียนคนนั้นเขาก็บอกคุณอีริคว่า เขาเหมือนคนอยู่ในถ้ำมืด เขาก็คิดว่าชีวิตคงมีแต่ความมืด แต่แล้วมีอยู่วันหนึ่ง มีคนแนะนำให้เขาเดินไปที่ปากถ้ำ เขาได้พบแสงสว่าง แล้วก็เห็นโลกกว้างขวางออกไปอย่างไม่มีขอบเขต เขาบอกว่า ประสบการณ์ภายในก็เหมือนอย่างนั้นแหละ และบอกอีกว่า การที่มีสิ่งเหล่านี้แสดงว่ามันมีอยู่ก่อนหน้านี้แล้ว มันเป็นของมันอย่างนั้น ไม่ว่าคุณอีริคจะมาสอนเขาหรือไม่ว่ามาสอนก็ตาม ถ้าออกไปนอกถ้ำแล้วจะต้องเจอแสงสว่าง เจอก้อนเมฆ เจอท้องฟ้าที่กว้างขวาง เจอดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ประสบการณ์

ภายในมีอยู่แล้ว เป็นแต่เพียงว่าเราเดินทางเข้าไปเถอะ แล้วเดี๋ยวเราก็จะค้นพบ เป็นสิ่งธรรมดาจริงๆ เลย เขาก็คิดว่า คงจะพบอะไรดีๆ ที่มีอยู่ภายในตัวนี้อีก

จะเห็นได้ว่า นี่เป็นตัวอย่างอานิสงส์ของการไม่คิด เพราะวิธีการที่ดีที่สุดของการปฏิบัติธรรมก็คือ การหยุด นิ่ง เฉย อย่างเบาสบาย ทำอะไรก็ได้ ยกเว้น ความคิด ดังนั้น เราจะได้นำเทคนิคนี้ไปใช้ในการปฏิบัติธรรม พยายามทำด้วยวิธีการง่ายๆ ไร้ความคิด เราจะได้พบประสบการณ์เช่นเดียวกับนักเรียนเกาหลีท่านนี้

7.8 ประสบการณ์ของอดีตนักมวย

มีพระอยู่องค์หนึ่ง ก่อนบวชท่านเป็นนักมวยเก่า บู๊มาก เวลาขึ้นเวทีก็ตีลังกาข้ามเลย พอเวลามานั่งสมาธิ ด้วยความที่เป็นนักบู๊เก่า ก็นั่งไม่เห็นสักที หลวงพ่อท่านเลยแนะนำว่า นั่งปล่อยชีวิตไปเลย ตายเป็นตาย แล้วท่านก็ไปนั่งอยู่ใต้ต้นตะขบ ปล่อยชีวิต ปรากฏว่า ท่านเล่าให้ฟังว่า ท่านปวดสุดขีด แทบทนไม่ไหวเลย แต่ก็ไม่กระดิกตัว มันเมื่อยก่อน แล้วก็มาปวด แล้วก็มาปวดเมื่อย แล้วก็มาเจ็บ แสบ ร้อน กระวนกระวาย กระสับกระส่ายที่กระดูก โดยเฉพาะที่หัวเข่ากล้ามเนื้อเต้น ริกๆๆๆ เลย แล้วท่านก็ปล่อยไป ปล่อยไปเรื่อย ในที่สุดจิตมันรวม อาการทั้งหมดหายไปเลย องค์พระก็ปรากฏขึ้นมา สว่าง ตอนนี้นั่งเท่าไหร่นี่ไม่เมื่อยเลย นั่งได้ข้ามวันข้ามคืน ไม่เมื่อย

นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของความอดทน สำหรับคนที่ประเภทที่ไม่ค่อยมีกำลังใจนั่ง หรือว่าพอนั่งนิดๆ หน่อยๆ เมื่อยนิด ง่วงหน่อย ก็เลิกแล้ว ถ้าเราอยากได้ธรรมะ บางทีเราก็ต้องยอมสละอารมณ์เหล่านั้น ไปให้หมด ยอมปล่อยชีวิตสักครั้งหนึ่ง ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นได้

7.9 แม่สอนลูก[69]

มีแม่อยู่คนสอนลูกตัวเล็กๆ 8 - 9 ขวบ ให้นั่งสมาธิเพราะแม่มาวัด พอได้ยินได้ฟังได้ปฏิบัติที่ทางวัดสอน กลับไปก็ไปสอนลูกที่บ้านว่า ให้นั่งทำใจหยุดในกลาง กลางท้อง หยุดนิ่งเฉยๆ ลูกก็ทำตาม และในที่สุด แม่ก็ถามลูกเห็นอะไร ลูกก็บอกเห็นแต่ดวงใสๆ แม่ถามว่าเห็นชัดไหม ลูกบอกว่า ชัด แม่ถามต่อว่าชัดขนาดไหน ลูกบอกว่า ชัดเหมือนลืมตาเห็น แม่ถามอีกว่า สว่างมั้ย ลูกบอกว่าสว่าง แม่ถามว่า สว่างขนาดไหน ลูกบอกว่า สว่างเหมือนกลางวัน แม่ถามว่า ใสมั้ย ลูกบอกใส แม่ถามว่าใสเหมือนอะไร ลูกบอกเหมือนน้ำแข็ง ใสยิ่งกว่าน้ำแข็งใสๆ แม่ก็ถามลูกเห็นจริงๆ นะเหรอ ลูกบอกเห็นจริง แม่กลับถามแล้วตอนนี้ ลูกทำ

---

69 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 7 พฤษภาคม 2538.

ยังไงล่ะ ลูกก็บอกก็ทำอย่างที่แม่บอก และแม่บอกยังไงล่ะ ก็บอกให้ทำให้ดูไปเฉยๆ ตรงกลางก็ดูไปเรื่อยๆ แล้วๆ มันเป็นยังไง ผลัดกันถามแล้วตอนนี้

ลูกก็บอกว่าก็ทำไป ตอนแรกมันก็มืดๆ หนักเข้าตัวมันก็พองๆ โตๆ จนกระทั่งโตเท่าห้อง และมันก็เบาๆ เบาๆ สบาย แล้วมันก็มีจุดเล็กๆ เกิดขึ้น ตอนแรกมันก็ไม่ชัด แล้วลูกทำยังไง ก็ดูไปเฉยๆ แล้วมันเป็นยังไง บอกว่ามันก็ค่อยๆ ชัดขึ้นๆ และก็โตขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งตอนนี้มันชัดเหมือนลืมตาเห็นเลย ใสเหมือนน้ำแข็ง สว่างเหมือนกลางวัน

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลายต้องพยายามทำแบบลูก ที่ทำอย่างที่แม่บอกอย่างนั้นแหละแล้ว ถ้าแม่ทำอย่างที่ลูกบอกนี่ แม่ก็จะเห็นเหมือนอย่างที่ลูกบอก เช่นเดียวกัน เราต้องพยายามทำตามวิธีที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีบอกไว้ว่า หยุดนิ่งเฉยๆ เดี๋ยวก็จะเข้าถึงตรงนั้นเองเหมือนอย่างแม่สอนลูก และก็ลูกบอกแม่ในภายหลัง

7.10 การสอนแม่ให้เห็นพระ

อุบาสกในวัด ท่านหนึ่งอยู่วัดมานาน คิดถึงแม่ จึงคิดกลับไปโปรดคุณแม่ ไปสอนสมาธิให้คุณแม่ แต่ตนเองก็ยังไม่ได้เข้าถึงธรรม พอไปถึงนั่งคุยกับแม่ในมุ้ง แม่ก็บอกว่า เอ็งอยู่วัดมาตั้งนาน เอ็งมัวแต่ปั้นพระช้า เดี๋ยวหลวงพ่อท่านก็ว่าเอาหรอก เอ็งทำไมไม่ปั้นให้มันเสร็จๆ เร็วๆ ที่อื่นเขาปั้นได้ตั้งเยอะแยะ อุบาสกออกอุบายว่า ก็แม่ไม่ช่วยผมนี่ แม่ก็กล่าวว่า เอ้าแม่จะช่วยเอ็งได้ยังไง ปั้นพระแม่จะไปปั้นเป็นได้ยังไง อุบาสกสอนว่า ก็แม่หลับตาดู ให้เห็นองค์พระซิ พระเป็นยังไงแม่จะได้บอกผม

เสร็จแล้วแม่ก็นั่งหลับตาสักครู่นึง แม่ก็บอกว่า เออ แม่เห็นแล้ว อุบาสกก็เลยสงสัยว่าทำไมแม่เห็นเร็วนัก อุบาสกจึงแนะว่า แม่ลองนึกให้ใหญ่ซิ ก็ใหญ่แล้วนี่ ใหญ่เท่าวัดทองอินทร์ได้ วัดไชโยก็ได้ เอ็งจะให้ใหญ่แค่ไหนล่ะ นี่ ให้ใหญ่แล้วนี่ อุบาสกสอนต่อว่า เอ้าแม่ให้เล็กซิ เอ้าเล็กแล้ว เอ็งจะให้แม่ทำไง นี่ท่านก็เล็ก เดี๋ยวก็ใหญ่

อุบาสกแนะว่า ก็แม่ดูต่อไปในองค์พระซิ แม่ตอบว่า ก็ไม่เห็นมีอะไรมีแต่ดวงกับองค์พระ เดี๋ยวมีดวงในกลาง เดี๋ยวก็มีองค์พระ เอ็งนี่มันจะเป็นยังไง จะให้แม่ดูอะไร ก็มีแต่ดวงมีแต่องค์พระ ไม่เห็นจะมีอะไร เออ แล้ว แล้วเอ็งเห็นมันอย่างงี้ แล้วเอ็งเห็นยังไงล่ะ แม่เห็นอย่างนี้ อุบาสกนิ่ง แล้วบอกว่า เอาไว้วันหลังก็แล้วกันแม่

อีกวันหนึ่ง แม่ถามลูกชายว่า เอ็งนั่งเป็นไงบ้าง ลูกชายตอบว่า ผมยังไม่เห็นเลย แม่จึงร้องทักว่า เอ็งไหวัพระทุกวันเอ็งไม่เห็นพระหรือ เอ็งนึกพระไม่ออกจริงๆ หรือ ลูกชายตอบ ไม่ออกครับแม่ แม่เลยสอนลูกชายว่า งั้นเอ็งนึกหน้าแม่ซิ ลูกชายตอบว่า หน้าแม่ก็นึกไม่ออก แม่จึงได้ต่อว่าลูกชายยกใหญ่

ต่อมาอุบาสกท่านนี้ได้มีโอกาสขึ้นไปปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง วันนั้นหลวงพ่อให้เขานั่ง แล้วให้เขาหลับตา นึกถึงดวงประทีป เปลวเทียน อุบาสกนึกออกเหมือนเปลวเทียนตั้งไกลๆ สักสิบเมตร ก็เห็นรัวๆ รางๆ มีให้ดูแค่ไหน อุบาสกท่านนี้ก็ดูแค่นั้น คือ เห็นเหมือนเราเอาดวงประทีปไปตั้งเอาไว้ 10 เมตร 20 เมตร ในที่สลัว จะว่าไม่เห็นก็ไม่ใช่ แต่ว่าเห็นมันไม่ค่อยชัด แต่เขาก็มองไปเรื่อยๆ ใจเขาก็ไม่คลางแคลง ไม่สงสัย ไม่ลังเลอะไร อินโนเซ้นต์ (innocent) มองไปเรื่อย เออ มันมีจังหวะหนึ่งนะถูกส่วน จิตรวมวูบลงไป ไอ้เปลวเทียนมันมารวมกัน เป็นแท่งเลย พอเขาดู ตรงปลายแหลมหนักเข้าหนักเข้า เปลวเทียนหายเป็นดวงปฐมมรรคขึ้นมาสุกใสสว่าง หลวงพ่อให้เขานั่งข้ามวันเลย ไม่ได้ให้เขาลุกจากที่เลย จากบ่ายวันนี้ทั้งคืนไปถึง 9 โมงเช้า นั่งติดเลย สว่าง เกือบ 24 ชั่วโมง รวดเลย ในที่สุดก็เข้าถึงพระธรรมกายภายในตัว

คุณแม่ของอุบาสกท่านนี้ก็เป็นตัวอย่างสำคัญประการหนึ่งของผู้ที่นึกอย่างง่ายๆ แล้วก็เห็นอย่างง่ายๆ อีกทั้งอุบาสกก็เป็นต้นแบบที่ดี แม้ว่าตนเองจะนั่งสมาธิยังไม่ได้เท่าไหร่ แต่ก็อาศัยความรู้ที่เคยได้ศึกษามา แนะนำจนคุณแม่เข้าถึงธรรมได้ แต่ในที่สุดด้วยความที่พยายามฝึกสมาธิมาตลอด และทำอย่างง่ายๆเป็นผู้ดูที่ดี ในที่สุดก็เข้าถึงธรรม

7.11 ประสบการณ์ของบุคคลต่างศาสนา[70]

อุบาสิกาท่านหนึ่งเกิดในตระกูลที่ไม่ใช่พระพุทธศาสนา เธอได้รับคำเชิญชวนให้ไปปฏิบัติธรรมการปฏิบัติธรรมช่วงสั้น ครั้งละ 7 วัน และผู้ที่เชิญชวนก็อธิบายให้ฟังว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่เป็นการจะไปทำให้เปลี่ยนแปลงศาสนาหรือขัดแย้งความเชื่อถือดั้งเดิม แต่เป็นเพียงวิธีที่ทำให้เข้าถึงความสุขภายในเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับความเชื่อใดๆ ทั้งสิ้น ใครก็ได้ที่ต้องการแสวงหาความจริงและต้องการแสวงหาความสุขที่แท้จริง ก็ไปปฏิบัติได้

อุบาสิกาท่านนี้ก็ไปปฏิบัติธรรม แต่เนื่องจากว่าเธอคุ้นเคยกับความเชื่อดั้งเดิมและไม่คุ้นเคยกับความเชื่อใหม่ ในพิธีกรรมทางพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นเมื่อถึงคราวที่เข้าประชุมในห้องปฏิบัติ พุทธศาสนิกชนก็กัมกราบพระอาจารย์ แต่เธอมีความรู้สึกขัดแย้ง ว่าคำสอนดั้งเดิมนั้น ห้ามไหว้พระ ทั้งๆ ที่พระเป็นคนดี เป็นผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏสงสาร เป็นผู้ให้อย่างเดียว และเป็นผู้แสวงหาความบริสุทธิ์ หาความดีตลอดชาติ ไม่เคยไปคิดจะไปเบียดเบียนใคร หรือทำให้ใครเดือดร้อน มีแต่คิดพัฒนาตัวเองให้บริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไป จากความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ถูกสอนให้ปิดหู ปิดตากันมาอย่างนั้นตลอด ว่าของดีอย่างนี้อย่าไปไหว้ อย่าไปพบ อย่าไปเห็น ถ้าเห็นแล้วก็ให้รังเกียจ คือไม่อยากให้พบพระนั่นเอง

---

70 พระเทพญาณมหามุนี,พระธรรมเทศนา, 2 กุมภาพันธ์ 2540

เธอก็ไม่ไหว้ไม่กราบ ซึ่งพระอาจารย์และทุกท่านที่ไปนั้นก็ไม่ได้ถือสาเพราะว่า เธอไม่คุ้นเคยกับ พิธีกรรม ประกอบกับข้อห้ามดั้งเดิมนั้นมีอยู่ แต่ก็ทำสมาธิภาวนาด้วยกัน แม้แต่คำภาวนาว่าสัมมาอะระหัง ก็รู้สึกขัดแย้งในใจ ลำบากใจที่จะภาวนา สัมมาอะระหัง เพราะว่ายึดมั่นถือมั่นในคำสอนดั้งเดิมอยู่ กลัวจะไปผิดคำสอนแล้วเป็นบาป บาปแล้วยังไม่พอจะถูกลงโทษเสียอีก เพราะฉะนั้นก็ภาวนาในสิ่งที่ตัวเคารพ นับถืออันสูงสุด ท่านก็ภาวนาของท่านไปด้วยการระลึกนึกถึงชื่อของสิ่งที่สูงสุดนั้น

ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ใจ ในไม่ช้าใจของท่านก็หยุดนิ่งอยู่ภายใน เข้าไปพบความสว่างพบดวงธรรมและก็พบพระธรรมกายที่อยู่ในตัวท่าน ถึงตรงนี้เธอก็ปฏิเสธทันทีว่าไม่เอา องค์พระที่ผุดเกิดขึ้นในตัวในตัว ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีความตั้งใจเพราะรังเกียจ ไม่อยากให้ขึ้น แต่ว่าจิตของเธอมันเริ่มบริสุทธิ์ เริ่มหยุดนิ่ง ก็เข้าไปถึงสิ่งที่มีอยู่ แต่เธอไม่เข้าใจ ว่าสิ่งที่มีอยู่นี้มันมีอยู่ก่อนแล้ว ในตอนแรกก็ปฏิเสธ พยายามที่จะรื้อฟื้นจิตขึ้นมาสู่ระดับหยาบอีก จากละเอียดมาสู่ระดับหยาบ แต่เนื่องจากกุศลเก่าของเธอมีมากพอ ก็ตรึงเธอให้ติด อยู่กับพระธรรมกายภายในนั้นตลอดเวลา เธอก็เห็นสิ่งนั้นและก็เป็นสิ่งนั้นด้วย

ความสุขก็ทะลักพรั่งพรูออกมาอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เธอลุกออกจากห้องปฏิบัติสมาธิ แล้วก็ไปนั่งร้องไห้อยู่ข้างนอกห้อง แต่ว่าเป็นน้ำตาแห่งความปีติ เป็นน้ำตาเย็นที่หลั่งไหลออกมาด้วยความปีติที่ได้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว พระอาจารย์ได้ไปถามเธอว่าร้องไห้ทำไม เธอก็พูดออก มาซึ่งเป็นประโยคที่น่าฟังทีเดียว บอกว่าได้ค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตัวของท่านเอง ได้ค้นพบแล้ว แม้ว่าจะเริ่มต้นภาวนาด้วยถ้อยคำที่ไม่ใช่ สัมมา อะระหังก็ตาม และเดี๋ยวนี้ยังเป็นอยู่เลย ยังเป็นองค์พระอยู่เลย มีความสุขมาก อย่างไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต มีความปลื้มปีติ ก็ทนไม่ไหว น้ำตาจึงไหลออกมา

อีกท่านหนึ่งเกิดในตระกูลของอิสลาม เป็นมุสลิมที่เคร่งครัด ท่านมีโอกาสได้มาพบปะหลวงพ่อ หลวงพ่อ ได้พูดคุยกับท่านว่า สิ่งที่จะแนะนำนี้เป็นของกลางๆ ของโลก เป็นของกลางของโลกเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาว ที่ชาติไหนภาษาไหนก็ลืมตามองเห็นได้ และมีอยู่ในตัวของคุณนั่นแหละ เพราะฉะนั้นจะ ไม่ขัดแย้งกับความเชื่อถือดั้งเดิมเลย คุณเริ่มลงมือปฏิบัติเถิด แล้วหลวงพ่อก็แนะนำให้เขาทำ โดยถามเขาว่า คุณนึกอะไรได้ง่าย ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณนึกแล้วจะทำให้คุณมีปีติ มีความสุข มีความสงบได้

เขาบอกว่า เครื่องหมายหรือสัญญลักษณ์ของศาสนา ที่นับถืออยู่ นึกแล้วมีความสุข มีปีติ มีพลังใจ คือเครื่องหมายของดาวเดือนเสี้ยว หลวงพ่อก็บอกว่า เอาเถอะ เอาสิ่งนั้นแหละเป็นนิมิต เป็นที่ยึดที่เกาะ ของใจของคุณ แล้วหลวงพ่อก็ถามเขาต่อไปอีกว่า มีถ้อยคำอันใดที่คุณนึกแล้วมีปีติ มีความสุข มีความเบิกบาน มีพลังใจในการสร้างความดี เขาบอกว่า ถ้อยคำ

ที่นึกถึงพระผู้เป็นเจ้า คือพระอัลเลาะห์ นึกถึงคำนี้แล้ว ทำให้มีปีติ มีความสุข มีพลัง หลวงพ่อก็แนะนำว่า

คุณก็นึกถึงสัญลักษณ์ทางศาสนาของคุณ แล้วนึกภาวนาถ้อยคำว่า พระอัลเลาะห์ แต่ว่าให้นึกอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อย่างสบายๆ คุณต้องมีวิธีการนึกที่ถูกต้อง คือ นึกอย่างสบาย นึกไว้ในกลางท้อง แล้วท่องคำภาวนาไป ทำไป ส่วนอะไรจะเกิดขึ้นเดี๋ยวคุณก็เจอเอง เจออะไรแล้วมาเล่าให้หลวงพ่อฟังหลวงพ่อจะรับฟัง

ท่านนั้นท่านก็นำไปปฏิบัติ ท่านก็ท่องของท่านไป ท่องไปด้วยความเคารพเลื่อมใส ในพระผู้เป็นเจ้า กับสัญญลักษณ์ทางศาสนาของท่าน ท่องไปเรื่อยๆ กระทั่งถึงจุดๆ หนึ่ง ใจมันหยุดนิ่งถูกส่วน บริกรรมนิมิต คือดาวเดือนเสี้ยวก็ดี บริกรรมภาวนาคือคำว่าพระอัลเลาะห์ก็ดี ส่งถึงที่หมาย ก็เกิดสิ่งที่สามขึ้นมา คือใจมันหยุดนิ่งกึ๊กลงไปเลย พอนิ่งถูกส่วนแล้ว แสงสว่างก็เกิดขึ้น ความสุขก็เริ่มพรั่งพรูออกมา และก็เห็นดวงใสๆ

เขาก็ดูต่อไปเพราะเขาไม่รู้เรื่องอะไรมาก่อนเลย เขาก็ดูไปเรื่อยๆ ในที่สุดองค์พระก็ผุดขึ้นมาพอองค์พระผุดเกิดขึ้นมา เขาก็ลืมตาขึ้น ปฏิเสธองค์พระ เขาบอก ไม่เอาๆ ปฏิเสธ แต่ก็เสียดาย ประสบการณ์ และความสุขที่ได้รับเมื่อสักครู่นี้ รู้สึกมันสบาย มีความสุขจังเลย ที่ได้เห็นแสงสว่าง เห็นดวงธรรม ก็หลับตาลงไปใหม่ พอนิ่งถูกส่วนเห็นแสงสว่างอีก เห็นดวงธรรมเดี๋ยวองค์พระมาอีกแล้ว ท่านมากันใหญ่เลยคราวนี้ เขาก็ลืมตาปฏิเสธ ไม่เอาๆๆ แต่ว่าเสียดายความสุข ก็หลับตาลงไปใหม่ ตอนแรก เกิดองค์พระขึ้นมาทีละองค์ หนักเข้า คราวนี้มาเป็นแถว มีความสุขมาก ก็เลยไปนั่งร้องไห้ แล้วก็พูดออกมาคำหนึ่งว่า สิ่งที่เห็นนี้ คือสิ่งที่มีอยู่จริงในตัว และก็มีความสุข เห็นไหม ท่านไม่ได้ท่อง สัมมาอะระหังด้วยซ้ำไป ท่านท่องอัลเลาะห์ ด้วยความเลื่อมใสในศาสนาของท่าน แล้วท่านก็หยุดนิ่ง

ทั้ง 2 ตัวอย่างนี้นี่ก็เป็นตัวอย่างของผู้ปฏิบัติสมาธิ แม้ว่าจะต่างเชื้อชาติ ต่างศาสนา แต่ก็สามารถเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัวได้เช่นเดียวกัน เพราะว่าธรรมะภายในเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว รอการพิสูจน์จากทุกๆ คน ให้ได้เข้าไปสัมผัสด้วยตนเอง

จากที่ได้ยกมาให้ดูทั้งหมดนี้ เป็นตัวอย่างประสบการณ์การเข้าถึงธรรมของนักปฏิบัติธรรมหลายๆ ท่าน เพื่อให้นักศึกษาสมาธิได้เห็นแนวทางว่าบุคคลที่เข้าถึงฝั่งแห่งใจหยุดนิ่ง มีวิธีการอย่างไร จะได้นำมาเป็นแนวทางในการฝึกตนเอง และเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรมต่อไป

บทที่ 8

อุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

บทที่ 8
อุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

8.1 อุปสรรคต่อจิตที่เป็นสมาธิ

8.2 นิวรณ์ คืออะไร

- 8.2.1 กามฉันทะ
- 8.2.2 พยาบาท
- 8.2.2 ถีนมิทธะ
- 8.2.4 อุทธัจจกุกกุจจะ
- 8.2.5 วิจิกิจฉา

8.3 อุปมานิวรณ์ 5

- 8.3.1. กามฉันทะ เปรียบเสมือนลูกหนี้
- 8.3.2. พยาบาท เปรียบเสมือนคนที่เป็นโรค
- 8.3.3. ถีนมิทธะ เปรียบเสมือนคนที่ติดคุก
- 8.3.4. อุทธัจจกุกกุจจะ เปรียบเสมือนคนที่เป็นทาสเขา
- 8.3.5. วิจิกิจฉา เปรียบเสมือนคนเดินทางไกลกันดาร

8.4 อุปกิเลส

แนวคิด

1.นิวรณ์ คือ กิเลสระดับกลางที่กั้นใจไม่ให้สงบเป็นสมาธิ มีอยู่ด้วยกัน 5 ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

2. นิวรณ์ 5 ทำให้จิตมัวหมองเหมือนทองคำที่ถูกทำให้ไม่บริสุทธิ์โดย เหล็ก ทองแดง ดีบุก ตะกั่วเงิน และนิวรณ์ 5 ทำให้บุคคลทำสมาธิได้ไม่ดี อุปมานิวรณ์ทั้ง 5 นั้นเหมือนลูกหนี้ โรค การถูกจองจำใน เรือนจำ การเป็นทาส การเดินทางไกลกันดาร

3.อุปกิเลส 11 ประการ เป็นกิเลสอีกตัวหนึ่งที่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตไม่สงบนิ่งเป็นหนึ่งเดียว

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายเรื่อง อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม

2.เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายเรื่อง ความหมาย และลักษณะของนิวรณ์ 5 รวมทั้ง อุปมานิวรณ์ 5

3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายเรื่อง ความหมาย และลักษณะของอุปกิเลส 11

บทที่ 8
อุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติสมาธิแม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ที่จะต้องมีการตระเตรียมอุปกรณ์ หรือใช้เครื่องไม้เครื่องมือต่าง ๆ มากมาย ไม่ต้องไปแสวงหา เดินทางไกลไปจนรอบโลก ไม่ต้องใช้สถานที่ที่ใหญ่โตมโหฬาร ขอเพียงให้มีร่างกายและมีความพร้อมของจิตใจ กับที่นั่งพอประมาณก็สามารถที่จะฝึกสมาธิได้แล้ว แต่ทว่าความยากในการทำสมาธินั้น อยู่ที่การต้องต่อสู้กับอารมณ์ ความรู้สึก นึกคิด ภาพ เรื่องราว หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งสภาพที่ไม่สงบนิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นอยู่ภายในจิตใจนั่นเอง สิ่งเหล่านี้เอง ที่เป็นอุปสรรคตัวสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติสมาธิต้องพบกับความยุ่งยาก และใจของเราก็ไม่สามารถที่จะสงบเป็นสมาธิได้ นักปฏิบัติสมาธิจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องศึกษาเรียนรู้และทำความรู้จักกับอุปสรรคที่เป็นตัวขัดขวางสภาวะจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อจะได้เข้าใจและหาวิธีแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

8.1 อุปสรรคต่อจิตที่เป็นสมาธิ

คือกิเลส จากที่ได้ศึกษาพบว่า จิตของเราทุกคนนั้นมีสภาพบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่อง แต่มาขุ่นมัวไป เพราะกิเลสที่จรมา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ปภสฺสรมิทำ ภิกฺขเว จิตฺตำ, ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐำ”

แปลว่า "ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร แต่จิตนี้เศร้าหมองไปเพราะกิเลสทั้งหลายที่จรมา”[71]

กิเลสที่ครอบงำจิตของสัตว์โลกอยู่นั้น มีอยู่ 3 ชนิด คือ

1.กิเลสอย่างหยาบ คือ กิเลสทุจริตที่ฟุ้งออกมาทางกายและวาจา

2.กิเลสอย่างกลาง คือ กิเลสที่กลุ้มรุมจิตใจให้เดือดร้อนกระวนกระวาย ได้แก่ กิเลสพวกนิวรณ์

3.กิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัยกิเลสที่นอนสงบนิ่ง อยู่ในขันธสันดานของแต่ละบุคคลผู้ซึ่งยังไม่หมดกิเลส

คำว่า“จิตผุดผ่องหรือประภัสสร”คือ จิตที่ปราศจากอาคันตุกกิเลส (กิเลสที่จรมา) ในที่นี้จะมุ่งหมายถึงปลอดจากนิวรณ์ 5 อันเป็นกิเลสอย่างกลาง แต่ไม่ได้หมายถึงปราศจากกิเลส

---

71 อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 50 หน้า 95.

โดยประการทั้งปวง เพราะถ้าจิตของเราปราศจากกิเลสทั้งปวงแล้ว เราทุกคนก็ไม่จำเป็นต้องชำระกิเลสอีก เพราะจิตหมดจากกิเลสแล้ว แต่ที่คนเราต้องชำระกิเลสอยู่อีก ก็เพราะจิตยังมีอาคันตุกกิเลสจรเข้ามา ทำให้จิตที่ประภัสสรนั้นเศร้าหมองไป หรือจิตประภัสสรนั้น ยังมีอนุสัยกิเลสนอนเนื่องอยู่ยังไม่บริสุทธิ์สิ้นเชิงนั่นเอง

การที่พูดถึงกิเลสขั้นกลางที่เรียกว่า“นิวรณ์”ก็เพราะกิเลสนี้เป็นตัวกันจิตที่สำคัญ อันเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญสมาธิ เราจึงควรมุ่งศึกษาให้เข้าใจชัด เพื่อมุ่งบำเพ็ญสมาธิพัฒนาจิตของตน ถ้าเราได้รู้จักหน้าตาของกิเลสเหล่านี้ดีแล้ว จะได้มีโอกาสกำจัดได้ง่าย เหมือนกับตำรวจที่จะต้องรู้จักชื่อและหน้าตาของผู้ร้ายเสียก่อน จึงจะจับผู้ร้ายได้ง่าย หากไม่รู้จักหน้าตาหรือประวัติของผู้ร้าย ก็ยากที่จะจับผู้ร้ายนั้นได้ หรือเหมือนกับนายแพทย์ผู้ฉลาด จะต้องตรวจให้รู้จักถึงต้นเหตุของการเจ็บป่วยเสียก่อนจึงจะรักษาโรคนั้นได้ ผู้ฝึกสมาธิก็เหมือนกัน จะต้องศึกษาให้รู้จักหน้าตาของกิเลสอย่างกลางที่ทำจิตของตนให้มัวหมองเสียก่อน จึงจะมีโอกาสกำจัดได้ง่าย หรือได้บ้างในบางคราว หรือสามารถกำจัดได้หมดตามความสามารถของแต่ละท่าน

8.2 นิวรณ์ คืออะไร

กิเลสที่จรมาทำจิตของเราให้มัวหมอง และกันจิตไม่ให้บรรลุความดีนี้ เรียกว่า“นิวรณ์”

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้น เครื่องกัน หรือเครื่องขัดขวาง คือ กิเลสที่ปิดกั้นใจไม่ให้บรรลุความดี กั้น หรือขัดขวางไม่ให้ก้าวหน้าในการเจริญภาวนา ทำให้ใจซัดส่าย ไม่ยอมให้ใจรวมหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จิตของเรานี้ถ้าถูกนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งมากั้นเอาไว้แล้ว ก็จะถึงความดี หรือถึงความสงบ ความสุขไม่ได้ เหมือนน้ำซึ่งไหล่บ่าจากภูเขา ทำนบย่อมกั้นน้ำมิให้ไหลบ่าไปตามถนัดฉันใด กิเลสประเภทนิวรณ์นี้ ก็กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ไม่ให้เราทำสมาธิได้ผล นอกจากนี้ นิวรณ์ยังกันไม่ให้เราได้รับความสุข แต่กันไว้แล้วทำให้เราได้รับความทุกข์ เหมือนกับผู้ร้ายที่ปิดถนนไม่ให้รถผ่าน แล้วปล้นเอาทรัพย์สินหรือทำร้ายผู้โดยสาร ฉะนั้น

นิวรณ์ มีอยู่ 5 อย่าง คือ

1.กามฉันทะ ความรักใคร่ในทางกาม

2.พยาบาท ความปองร้าย ความอาฆาต

3.ถีนมิทธะ ความท้อแท้และความง่วงซึม

4.อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญ

5.วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจไม่อาจตัดสินใจได้ในแนวปฏิบัติ

8.2.1 กามฉันทะ หมายถึงความรักใคร่ในทางกาม บางทีเรียกว่า “กามราคะ” ความติดในกาม คือ มีความพอใจในกามคุณทั้งห้า อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ในเพศที่ตรงกันข้าม หรือแม้แต่เพศเดียวกัน เมื่อมีมาก ย่อมทำให้เกิดความหมกมุ่น ครุ่นคิด เพ่งเล็งถึงความน่ารัก น่าใคร่ในกามคุณ เนื่องจากใจยังหลงติดในรสของกามคุณทั้ง 5 นั้น จนไม่สามารถสลัดออกได้ เมื่อเกิดขึ้นกับคนใด ก็เผาจิตใจของบุคคลนั้นให้กระวนกระวายเดือดร้อน ท่านจึงเรียกกิเลสชนิดนี้ว่า ราคัคคิ ไฟคือราคะ ซึ่งแผดเผาใจให้กระวนกระวาย และทำให้มืดมน ไม่เห็นอรรถไม่เห็นธรรม ใครก็ตามที่ถูกไฟกองนี้เข้าประจำจิตแล้ว บุคคลนั้นยากที่จะหาความสุขได้ แต่จะมีความทุกข์ มีความกระวนกระวาย มีความเดือด ร้อนต่าง ๆ

8.2.2 พยาบาท คือ ความคิดร้าย ความรู้สึกไม่ชอบใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ความขุ่นใจ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความเกลียด ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ใจกระสับกระส่าย ไม่เป็นสมาธิ และจัดเป็นไฟประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเผาลนจิตใจของชาวโลกให้เดือดร้อนกระวนกระวาย ท่านเรียกไฟกองนี้ว่า “โทสัคค – ไฟคือโทสะ”

กิเลสนี้มีความก่อตัวขึ้นมาตามลำดับคือ ครั้งแรกถ้าไม่พอใจสัตว์หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว จิตก็จะเกิดปฏิฆะความกระทบกระทั่งจิต ถ้าห้ามไว้ไม่อยู่ก็จะพุ่งตัวขึ้นไปเป็น โกธะ - ความโกรธ ถ้ายับยั้งความโกรธไว้ไม่อยู่ก็จะกลายเป็น โทสะ ความเกรี้ยวกราด อาจจะด่าว่าหรือทำร้ายผู้อื่นที่ตนไม่พอใจ ถ้ายับยั้งโทสะไว้ไม่ได้ก็จะกลายเป็น พยาบาท ความผูกใจเจ็บหรือความอาฆาตเคียดแค้น เป็นนิวรณ์ตัวนี้ ถ้าความอาฆาตแค้นนั้นมีมาก ก็จะก่อตัวขึ้นเป็นการจองเวร

ลักษณะของพยาบาทกับการจองเวรต่างกันในข้อที่ว่า พยาบาท การผูกใจเจ็บนั้น ถ้าสามารถ แก้แค้นได้แล้วอาจจะหายได้ ส่วนการจองเวรนั้นแม้ได้แก้แค้นแล้วก็ยังไม่หาย คือต้องล้างผลาญกันไปทุกภพทุกชาติ

การผูกพยาบาทนั้นเหมือนกับการผูกเชือกที่มีเงื่อนเป็น ส่วนการจองเวรเหมือนการผูกเชือกที่มีเงื่อนตาย คือ แก้ยาก เวรจึงมีความร้ายแรงกว่าพยาบาท แต่ทั้งหมดนี้ก็เป็นไฟหรือนิวรณ์ ที่กั้นจิตของเราไม่ให้เกิดความสงบสุขได้ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นต้องทำลายนิวรณ์ตัวนี้เสียก่อนจึงจะทำใจให้สงบได้

8.2.3 ถีนมิทธะ ถีนะและมิทธะเป็นคำติดกัน แต่มิใช่กิเลสตัวเดียวกันเป็นกิเลสที่มักเกิดขึ้นมาด้วยกันเสมอ กิเลสทั้งสองนี้เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำให้ใจมัวหมอง ถีนะ แปลว่า ความท้อแท้ใจ หรือหดหู่ใจ ถดถอย ท้อแท้ ซบเซา เหงาหงอย มิทธะ แปลว่า ความ

เกียจคร้านหรือความง่วงซึม ความเฉื่อยชา โงกง่วง อืดอาด ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็นไปทางกาย กิเลสสองตัวนี้เมื่อเกิดขึ้นจะทำให้ขาดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ขาดกำลังใจและความหวังในชีวิตเกิดความเบื่อหน่ายชีวิต ไม่คิดอยากทำสิ่งใดๆ บุคคลที่ใจหดหู่ ย่อมขาดความวิริยะอุตสาหะในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้แต่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอยไปเรื่อยๆ จึงไม่สามารถรวมใจเป็นหนึ่งได้ เปรียบเหมือนเชื้อราที่จับต้นไม้หรือพืชผักให้เหี่ยวเฉาตาย เพราะเมื่อกิเลสสองตัวนี้จับจิตของคนเราแล้ว จะทำให้จิตใจของเราท้อแท้ หมดกำลังใจ ที่จะบำเพ็ญเพียรในการทำความดีให้แก่ตน และสังคม เราจะทราบว่า บางท่านหรือแม้แต่เราเองในบางวันเกิดท้อแท้ในการปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน มักจะเกิดง่วงซึม ทั้งๆที่นอนหรือพักผ่อนมาเพียงพอแล้ว เกิดเกียจคร้านหรือบางทีก็หาวนอนไปเลย อาการเช่นนี้ถ้าไม่มีสาเหตุมาจากร่างกายแล้ว ก็เป็นเพราะจิตถูกเชื้อรา คือ กิเลสสองตัวนั้น ยึดหน่วงเอาไว้ ทำให้ท้อแท้ หดหู่ ง่วงซึม ไม่อยากพูดกับใคร หมดความสบายใจ ไม่มีความเบิกบาน เพราะถูกถีนมิทธะเกิดขึ้นกับจิตแล้วจับจิตของเราเอาไว้ เป็นนิวรณ์ ที่ทำให้จิตท้อแท้ง่วงซึมและเกียจคร้าน จึงควรกำจัดเสีย ถ้าไม่กำจัดออกไป จะทำสมาธิให้ดีไม่ได้เลย

8.2.4 อุทธัจจกุกกุจจะ อุทธัจจะและกุกกุจจะ เป็นกิเลสฝ่ายอกุศลเช่นกัน มักเกิดขึ้นมาด้วยกัน

อุทธัจจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่าย พล่านไป ยุ่งยากใจ กลุ้มใจ กังวลใจ

กุกกุจจะ แปลว่า ความรำคาญ วุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวงใจ เมื่อจิตเกิดความฟุ้งซ่านแล้วคนทั่วไปมักจะรำคาญ เช่น เกิดใจไม่สบาย หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครมาพูดให้กระทบนิดหน่อยก็รำคาญ หรือบางครั้งแม้เขาพูดดีก็รำคาญ เพราะใจวุ่นวายเสียแล้ว แต่บางคนเป็นเพียงแต่ฟุ้งซ่านหม่นหมองใจแต่ไม่รำคาญ เพราะเกิดแต่อุทธัจจะอย่างเดียว กุกกุจจะยังไม่ได้เกิดด้วยในขณะนั้น แต่บางคนเกิดทั้งสองอย่าง คือ มีทั้งฟุ้งซ่าน มีทั้งรำคาญ

กิเลสทั้งสองอย่างนี้เป็นเหมือนเชื้อไวรัส หรือเชื้อหวัดที่ทำให้เราอ่อนเพลียหรือหมดกำลัง จับจิตของคนเรามากที่สุดในชีวิตประจำวัน คนเราที่หาความสุขไม่ได้ในวันหนึ่งๆ ส่วนมากมักถูกกิเลสสองชนิดนี้เป็นตัวการทำให้วุ่นวายใจและกิเลสทั้งสองตัวนี้เอง ที่ทำให้คนในเมืองใหญ่ ๆ เป็นโรคประสาทกันมาก จนถึงกับรัฐบาลของประเทศนั้นๆ ต้องสร้างโรงพยาบาลโรคประสาทและโรงพยาบาลโรคจิตเพิ่มขึ้น เพราะคนในเมืองใหญ่ ๆ ต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตมาก ทั้งปัญ หาการครองชีพ สังคม และอื่นๆ กิเลสสองชนิดนี้เป็นกิเลสที่ฆ่าความสุขของมนุษย์มากที่สุด

ถ้าเรารู้จักหน้าตาของกิเลสตัวนี้แล้ว ก็พอจะทำลายได้ง่าย แต่ถ้าเราไม่รู้จักมันเสียเลยและไม่กำจัดมันแล้ว กิเลสเหล่านี้ก็เกิดได้ทุกวัน เกิดจำเจ จึงทำให้คนเราบางคนต้อง

หม่นหมอง ฟุ้งซ่านรำคาญ หาความสุขใจมิได้ ทั้งๆที่คนบางคนพยายามทำความดี เช่น ให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น ซึ่งน่าจะสุขใจได้มาก แต่ก็ไม่อาจทำลายกิเลสกลุ่มนี้ได้ เพราะทาน ศีล ไม่มีอำนาจในการทำลาย หรือกำจัดนิวรณ์ได้ ต้องใช้สมาธิเท่านั้น จึงจะทำลายกิเลสกลุ่มนี้ได้

8.2.5 **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย เป็นนิวรณ์ตัวสุดท้าย จัดเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งเหมือนกัน คำว่า“สงสัย”ในที่นี้ หมายถึงสงสัยในข้อปฏิบัติ เช่น สงสัยว่า บาปบุญจะมีหรือไม่ นรกสวรรค์จะมีหรือไม่ วิธีปฏิบัติกรรมฐานที่ตนเองกำลังปฏิบัติอยู่นี้ ถูกต้องหรือไม่ ทำแล้วจะได้ผลหรือไม่ มีความสงสัยในเรื่องเหล่านั้น

บางคนมีความสงสัยในข้อปฏิบัติกรรมฐานอย่างที่ตนปฏิบัติอยู่ เช่น สงสัยในหลักที่อาจารย์สอน โดยนึกสงสัยอยู่ว่าที่อาจารย์สอนให้นั่งสมาธิแบบนั้นจะถูกหรือเปล่า ภาวนาแบบนี้จะถูกหรือเปล่า เป็นต้น เมื่อสงสัยอยู่อย่างนี้ ก็ทำให้เป็นคนใจลอย และไม่ยอมทำสมาธิด้วย เพราะกลัวขาดทุนหรือทำให้เสียคน เป็นต้น เมื่อไม่ยอมทำสมาธิ การพัฒนาจิตหรือการปฏิบัติก็มีไม่ได้

เหมือนกับบุคคลที่ต้องการความก้าวหน้าให้กับชีวิต แต่ลังเลสงสัยในการดำเนินชีวิต ไม่อาจตัดสินใจได้ว่าตนจะทำอาชีพอะไร เช่น จะค้าขายก็ไม่แน่ใจกลัวขาดทุน จะทำเกษตรกรรม ก็กลัวจะขายพืชผลไม่ได้ จะทำงานราชการหรือทำงานส่วนตัว ก็ไม่แน่ใจว่าจะดำเนินได้ดี แล้วไม่ยอมประกอบอาชีพอะไรเลย นอนอยู่กับที่ ย่อมไม่มีความก้าวหน้าในชีวิตไปได้ เพราะมีความลังเลสงสัย

คนที่มีความลังเลสงสัยในชีวิตก็ดี ในการปฏิบัติกรรมฐานก็ดี ท่านเปรียบเหมือนคนที่ยืนอยู่บนทาง 4 แพร่งกลางป่า ดังมีชายคนหนึ่งเดินหลงทางในป่าลึก ยังไม่อาจจะออกจากป่าได้ เดินไปถึงหนทาง 4 แพร่งกลางป่า อันอาจจะออกจากป่าได้ ณ หนทาง 4 แพร่งนั้น มีเสือโคร่ง 4 ตัว ยืนอยู่ทิศละตัว เมื่อชายคนนั้นเหลียวไปทางทิศตะวันออกก็เห็นเสือโคร่งยืนอยู่ จึงหันไปทางทิศใต้ก็เจอเสือโคร่งเข้าอีกตัวหนึ่ง หันไปทางทิศตะวันตกและทิศเหนือเพื่อจะไปในทางนั้นๆ ก็เห็นเสือโคร่งยืนอยู่เช่นกัน จึงไม่กล้าไปไหน ยอมอยู่กับที่ไม่กล้าก้าวไปข้างหน้าได้เลย เพราะมีเสือโคร่งยืนอยู่ คนที่มีความลังเลสงสัยในชีวิตและในการปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกันจะก้าวหน้าไปไม่ได้เลย เพราะถูกวิจิกิจฉานิวรณ์ อันเปรียบเสมือนหนทาง 4 แพร่งที่มีเสือโคร่งยืนอยู่เข้าจับจิตเสียแล้ว ฉะนั้น นิวรณ์ข้อนี้ ท่านจึงให้กำจัดเสีย จึงจะพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้

นิวรณ์ทั้ง 5 ประการนี้ เป็นตัวการสำคัญที่ทำลายความสงบสุขของเรา เพราะทำให้จิตของคนเรามัวหมองผิดจากปกติไป

8.3 อุปมานิวรณ์ 5

ธรรมชาติของจิตแท้ ๆ นั้น ท่านเปรียบเหมือนทองคำเนื้อบริสุทธิ์ ปกติว่าทองคำนั้นหากเป็นทองคำแท้ จะมีเนื้อบริสุทธิ์ อ่อน สวยงาม และมีค่ามาก แต่ทองคำนั้นจะไม่บริสุทธิ์ ไม่อ่อน ไม่สวย และมีค่าลดลงได้ ถ้าหากว่าถูกสิ่งปลอมปน 5 ชนิดเข้าปลอมปน ดังในพุทธพจน์ว่า

กิเลสของทอง 5 อย่างนี้ เป็นเครื่องทำทองไม่ให้อ่อน ไม่ให้ควรแก่การงาน ไม่ให้มีสีสุก ให้เปราะและให้ใช้การไม่ได้ดี คือ

1. เหล็ก (อโย)
2. ทองแดง (โลหำ)
3. ดีบุก (ติปุ)
4. ตะกั่ว (สีสำ)
5. เงิน (สชฺฌำ)[72]

ถ้าสิ่งทั้ง 5 นี้เข้าปลอมปนในทองคำแล้ว ทองคำนั้นจะไม่สวย ไม่อ่อน และใช้การไม่ได้ดี ข้อนี้ฉันใด จิตของคนเราก็ฉันนั้นเหมือนกัน ซึ่งปกติเป็นจิตประภัสสร ผ่องใส แต่ถูกนิวรณ์ 5 อันเป็นอาคันตุกกิเลสเข้ามาก่อกวนให้เศร้าหมอง ให้วุ่นวาย เดือดร้อนฉะนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้กำจัดนิวรณ์ทั้ง 5 ด้วยการทำสมาธิ นิวรณ์ทั้ง 5 ชนิด เป็นตัวกิเลสที่ทำลายความเจริญ ก้าวหน้าและความสงบสุขของมนุษย์มาก เพราะเหตุนี้เอง ในพระไตรปิฎกท่านจึงเปรียบกิเลสทั้ง 5 ชนิดนี้ไว้[73] ดังนี้

1. กามฉันทะ เปรียบเสมือนลูกหนี้
2. พยาบาท เปรียบเสมือนโรค
3. ถีนมิทธะ เปรียบเสมือนการถูกจองจำในเรือนจำ
4. อุทธัจจกุกกุจจะ เปรียบเสมือนการเป็นทาส
5. วิจิกิจฉา เปรียบเสมือนการเดินทางไกลกันดาร

8.3.1. กามฉันทะ เปรียบเสมือนลูกหนี้ คือคนที่เป็นลูกหนี้เขาย่อมไม่โปร่งใจ มักจะกังวลใจ เพราะคิดอยู่เสมอว่า เจ้าหนี้จะมาทวงหนี้บ้าง คิดว่าจะต้องจ่ายดอกเบี้ยมากขึ้นบ้าง หรือคิดว่าหากไม่รีบชำระหนี้เขาอาจจะถูกยึดทรัพย์สินที่นำมาประกันเขาไว้บ้าง จึงไม่สบายใจ

---

72 อุปกิเลสสูตร สังยุตนิกาย มหาวารวรรค, มก. เล่ม 30 ข้อ 467 หน้า 248, อังคุตรนิกาย ปัญจกนิกาย, มก. เล่ม 36 ข้อ 23 หน้า 32.

73 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค, มก. เล่ม 11 ข้อ 126 หน้า 323.

เดือดร้อน คนที่ถูกนิวรณ์เข้าครอบงำ ก็เหมือนกัน ย่อมหาความสงบที่แท้จริงไม่ได้

อีกประการหนึ่ง ผู้ที่เป็นหนี้เขา แม้จะถูกเจ้าหนี้ทวงถามด้วยคำหยาบ ก็ไม่อาจโต้ตอบอะไรได้ ต้องสู้ทนนิ่งเฉย เพราะเป็นลูกหนี้เขา แต่ถ้าเมื่อใดชำระหนี้หมดสิ้นแล้ว ย่อมมีทรัพย์เหลือเป็นกำไร ย่อมมีความรู้สึกเป็นอิสระ และสบายใจ อุปมาข้อนี้ฉันใด ผู้ที่สามารถละกามฉันทะ ในจิตใจได้เด็ดขาดแล้ว ย่อมมีความปราโมทย์ยินดีอย่างยิ่ง ฉะนั้น[74]

8.3.2. พยาบาท เปรียบเสมือนคนที่เป็นโรค คือ ไม่ว่าจะเป็นโรคอะไร ก็ไม่สบายทั้งสิ้น เช่น เป็นโรคปวดหัวก็เจ็บที่หัว โรคปวดท้องก็เจ็บที่ท้อง โรคปวดเท้าก็เจ็บที่เท้า เป็นโรคอะไรที่ไหนก็เจ็บที่นั้น ไม่มีความสุขได้ ถ้ามีโรค ข้อนี้ฉันใด ถ้าใครมีโรค คือ พยาบาทนิวรณ์เข้ามาทำลายแล้ว ผู้นั้นก็ คือ คนเป็นโรคจิตนั่นเอง คือ โรคจิตที่เป็นอาคันตุกกิเลส ที่เข้ามาเยือนในจิตของเราเป็นคราว ๆ

อีกประการหนึ่ง ผู้ที่เป็นโรคต่าง ๆ มี โรคดี โรคตับ เป็นต้น ย่อมฝืนใจรับโอวาทของพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ผู้มีความหวังดีต่อตนฉันนั้น ด้วยเกรงว่าถ้าตนไม่รับฟังโอวาท ก็อาจจะต้องเคลื่อนคลาดจาก พรหมจรรย์ ในวันใดวันหนึ่งเป็นแน่แท้ ผู้ที่ฝืนใจรับฟังโอวาทจากพระอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้หวังดีต่อตน ย่อมไม่มีความเข้าใจ และซาบซึ้งในโอวาทเหล่านั้นฉันใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจพยาบาทนิวรณ์ ก็ไม่ได้พบรสพระธรรม ไม่ได้พบความสุขอันเกิดจากฌาน ฉันนั้น[75]

8.3.3. ถีนมิทธะ เปรียบเสมือนคนที่ติดคุก ใครก็ตามที่ถูกจำขังติดคุกแล้วก็ไม่มีอิสระ ต้องถูกกักขังให้กระวนกระวายเดือดร้อน หมดความปรอดโปร่ง หมดความสงบสุข ฉันใด คนที่ถูกถีนมิทธะนิวรณ์เข้าครอบงำจิตก็เหมือนกัน หมดอิสระ หมดความสงบสุข หมดหนทางที่ตนจะก้าวหน้าไปได้ในด้านจิตใจ อีกประการหนึ่ง คนที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำนั้น ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่างๆ ในงานนักขัตฤกษ์ฉันใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจถีนมิทธะนิวรณ์ย่อมหมดโอกาส ที่จะได้รับรู้รสแห่งธรรมบันเทิง คือความสงบสุขอันเกิดจากฌาน ฉันนั้น[76]

---

74 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค, มก. เล่ม 11 หน้า 457.

75 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค, มก. เล่ม 11 หน้า 458.

76 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค, มก. เล่ม 11 หน้า 458.

8.3.4. อุทธัจจกุกกุจจะ เปรียบเสมือนคนที่เป็นทาสเขา จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต้องคอยรับใช้นายแล้วแต่นายจะสั่ง ไม่เป็นตัวของตัวเอง นายบังคับใช้งานก็ต้องเดือดร้อน อยู่อย่างมีความทุกข์ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงเป็นทาสเขาในสมัยโบราณเลย แม้แต่คนที่เป็นคนใช้ประจำบ้านในปัจจุบัน ก็ถูกนายใช้ทำงานอย่างโน้นบ้าง ทำงานอย่างนี้บ้าง ไม่เป็นอิสระแก่ตัว ฉันใด คนที่ถูกอุธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์เข้าครอบงำก็เหมือนกัน ก็หาความสุขไม่ได้ เพราะนิวรณ์เกิดเป็นนายใจของตนเสียแล้ว นิวรณ์สั่งให้ทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ ตามที่มันครอบงำจิตของเรา เราก็หมดความเป็นอิสระไม่เป็นไทยแก่ตัว เพราะตกเป็นทาสของนิวรณ์เสียแล้ว

อีกประการหนึ่ง ผู้เป็นทาสเขา ถึงแม้ว่าจะไปพักผ่อนดูหนังดูละครก็ต้องรีบกลับเพราะกลัวนายจะลงโทษฉันใด ภิกษุเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญในเรื่องวินัยว่า สิ่งที่ตนกระทำไปนั้นจะผิด ถูกประการใด ก็ต้องรีบไปหาพระวินัยธร เพื่อทำศีลของตนให้บริสุทธิ์ จึงไม่ได้เสวยสุขอันเกิดจากวิเวก ฉันนั้น

8.3.5. วิจิกิจฉา เปรียบเสมือนคนเดินทางไกลกันดาร ย่อมบุกป่าฝ่าดงข้ามห้วยเหว ทั้งต้องประสบกับสัตว์ป่าและความลำบากนานาชนิด บางครั้งก็ต้องอดหลับอดนอน บางครั้งก็ต้องทนหิวโหย เพราะเป็นทางกันดาร ทั้งย่อมระแวงภัย หวาดกลัว เดือดร้อนระทมทุกข์ ตลอดระยะทางที่ต้องเดินผ่านไป ฉันใด คนที่ถูกวิจิกิจฉานิวรณ์เข้าครอบงำ ก็เช่นกัน ก็หาความสงบสุขมิได้ เพราะวิจิกิจฉานิวรณ์เหมือนสัตว์ป่าที่ดุร้าย เหมือนห้วยเหว เหมือนทางกันดารที่ขวางกั้นอยู่ ไม่อาจจะทำใจของตนให้สงบสุขได้

อีกประการหนึ่ง บุรุษที่เดินทางไกล หากเกิดความสะดุ้งกลัวพวกโจรผู้ร้าย เป็นอุปสรรคต่อการเดินทางไกลของบุรุษฉันใด ความลังเลสงสัยในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุอริยภูมิของภิกษุ ฉันนั้น การทำจิตให้ปลอดนิวรณ์ได้ ก็จะทำให้จิตสงบนิ่ง จนกระทั่งเข้าถึงประสบการณ์ภายใน มีความสุข ความสงบและความเย็นกายเย็นใจ และในที่สุดก็จะทำให้เข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวได้ในที่สุด

8.4 อุปกิเลส

นอกจากนิวรณ์ 5 ประการแล้ว ในการปฏิบัติสมาธิ เมื่อจิตแน่วแน่เป็นสมาธิระดับหนึ่งแล้ว บางท่านอาจจะเห็นนิมิต องค์พระ ดวงแก้ว หรือเห็นความสว่าง แต่เมื่อปฏิบัติไป สมาธินั้นอาจจะถอยลง นิมิตที่เห็นอาจจะเลือนลางไป หรือความสว่างนั้นอาจจะน้อยลงไป หรืออาจจะหายไป ทั้งนี้ก็เพราะในขณะปฏิบัติเราจะพบเจอกับอุปสรรคขั้นต่อไป ที่นอกเหนือจากนิวรณ์ 5 เรียกว่า อุปกิเลส

อุปกิเลส แปลว่า เครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ในที่นี้หมายถึง กิเลสที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 11 ประการ[77] คือ

1. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ
2. อมนสิการ ความไม่ใส่ใจไว้ให้ดี
3. ถีนมิทธะ ความท้อแท้ ความเคลิบเคลิ้ม ง่วงเหงาหาวนอน
4. ฉัมภิตัตตะ ความสะดุ้งหวาดกลัว
5. อุพพิละ ความตื่นเต้นด้วยความยินดี
6. ทุฏฐุลละ ความไม่สงบกาย
7. อัจจารัทธวิริยะ ความเพียรจัดเกินไป
8. อติลีนวิริยะ ความเพียรย่อหย่อนเกินไป
9. อภิชัปปา ความอยาก
10. นานัตตสัญญา ความคิดนึกไปในสิ่งต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยผ่านมาหรือจดจำไว้มาผุดขึ้น
11. รูปานัง อตินิชฌายิตัตตะ ความเพ่งต่อรูปหรือเพ่งในนิมิตนั้นเกินไป

อุปกิเลส ทั้ง 11 ตัวนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา เมื่อครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ยังไม่บรรลุธรรม ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ ตั้งใจไม่ประมาท ปรารภความเพียร มีใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติก็ได้พบเช่นเดียวกัน บางคราวพระองค์ก็เห็นนิมิต และแสงสว่าง แต่ไม่ช้าทั้งนิมิต และแสงสว่างก็หายไป ซึ่งพระองค์ก็ทรงพิจารณาและได้พบว่าอุปกิเลสทั้ง 11 ตัวข้างต้นตามลำดับ คือ ความลังเลสงสัย ความไม่ใส่ใจไว้ในนิมิต ความง่วง เป็นเหตุให้สมาธิเคลื่อน และทำให้ทั้งนิมิตและแสงสว่างหายไป และได้พิจารณาเห็นต่อไปว่า ความหวาดเสียวก็เป็นเหตุให้สมาธิเคลื่อน เปรียบ เสมือนบุรุษเดินทางไกล เกิดมีคนปองร้ายเขาขึ้นที่สองข้างทาง เขาจึงเกิดความหวาดเสียว เพราะถูกคนปองร้ายนั้นเป็นเหตุ เมื่อเกิดความตื่นเต้น นิมิตและแสงสว่างก็หายไป เปรียบเหมือนบุรุษแสวงหาแหล่งขุมทรัพย์แห่งหนึ่ง พบแหล่งขุมทรัพย์เข้า 5 แห่งในคราวเดียวกัน เขาจึงเกิดความตื่นเต้น เพราะพบแหล่งขุมทรัพย์ 5 แห่งนั้นเป็นเหตุ ทรงพบต่อว่า ความไม่สงบกาย เป็นเหตุให้สมาธิเคลื่อน ความเพียรจัดเกินไปเปรียบเหมือนบุรุษเอามือทั้ง 2 จับนกคุ่มไว้แน่น นกคุ่มนั้นต้องถึงความตายในมือนั้นเอง ความเพียรย่อหย่อนเกินไปเปรียบ

---

77 อุปกิเลสสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์, มก. เล่ม 23 ข้อ 452464 หน้า 131-136.

เหมือนบุรุษจับนกคุ่มหลวม ๆ นกคุ่มนั้นต้องบินไปจากมือเขาได้ เมื่อพระองค์กำจัดอุปกิเลสเหล่านี้ได้ สมาธิจึงดีขึ้น

แต่บางคราวในการปฏิบัติของพระองค์ก็เห็นนิมิตอย่างเดียว บางคราวก็เห็นความสว่างอย่างเดียว ตลอดทั้งกลางคืน และกลางวัน บางคราวก็เห็นความสว่างมาก บางคราวก็เห็นนิมิตมาก พระองค์ก็ทรงพิจารณาว่าเป็นเพราะเหตุใด ก็ทรงรู้เหตุปัจจัยว่าเกิดจากจิตที่เป็นสมาธิ ถ้าเมื่อไรเป็นสมาธิมาก ก็จะเห็นนิมิต และความสว่างมาก เมื่อไรเป็นสมาธิน้อย ก็จะเห็นนิมิตและความสว่างน้อย ซึ่งเหตุที่ทำให้จิตเป็นสมาธิมากหรือน้อยก็เพราะอุปกิเลสทั้ง 11 ประการนี้เอง

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าในการทำสมาธิ เราต้องพยายามฝึกใจ หมั่นปรารภความเพียร ทำใจให้จดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ และให้รู้เท่าทันอุปสรรคที่จะคอยเกิดขึ้นขัดขวางการปฏิบัติของเราไม่ให้เจริญก้าวหน้า ถ้าทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติของเราก็จะเจริญรุดหน้าไปตามลำดับ จนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวได้ในที่สุด

บทที่ 9
กามฉันทะและวิธีแก้ไข

บทที่ 9
กามฉันทะและวิธีแก้ไข

9.1 ลักษณะของกามฉันทะ

9.2 สาเหตุของการเกิดกามฉันทะ

- 9.2.1 สุภนิมิต
- 9.2.2 อโยนิโสมนสิการ

9.3 วิธีแก้ไขกามฉันทะ

- 9.3.1 ตามคัมภีร์
- 9.3.2 ตามหลักปฏิบัติ

แนวคิด

1.กามฉันทะ คือ ความพอใจ รักใคร่ ปรารถนาในกามคุณ 5 นิวรณ์ตัวนี้ ทำให้ใจเกิดความอยาก ยินดี แสวงหาในอารมณ์ที่ปรารถนา ถ้าผู้ใดมีกามฉันทะนี้ แม้ว่าจะปรารภความเพียรมากเพียงใดก็ตาม ก็จะยังไม่สามารถทำให้ใจสงบลงได้

2.กามฉันทะ มีสาเหตุหลักอยู่ 2 ประการ คือ วัตถุที่เป็นที่ตั้งแห่งความสวยงาม และความคิดโดยไม่แยบคายปรุงแต่งวัตถุนั้นว่าสวยงาม

3.วิธีแก้ไขกามฉันทะมีหลายวิธี ในพระไตรปิฎกได้ให้วิธีการไว้ คือ การเรียนอสุภนิมิต การหมั่นพิจารณาความไม่สวยงาม ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ความเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ ความเป็นผู้มีมิตรดี และการกล่าวแต่ถ้อยคำที่ไม่ข้องด้วยเรื่องเพศเรื่องกาม นอกจาก นี้ในชีวิตประจำวันก็ควร หมั่น พิจารณาให้เห็นถึงทุกข์โทษของกามให้มาก ก็จะช่วยระงับนิวรณ์ข้อนี้ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถบอกลักษณะของกามฉันทะได้
2. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดกามฉันทะ
3. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถบอกวิธีการแก้ไขกามฉันทะ ที่ทำให้ใจไม่เป็นสมาธิ

บทที่ 9
กามฉันทะและวิธีแก้ไข

ในบทที่ 8 ได้กล่าวถึงอุปสรรคต่อจิตที่เป็นสมาธิ ได้แก่นิวรณ์ 5 และอุปกิเลส 11 ในบทนี้จะได้กล่าวถึงกามฉันทะ ซึ่งเป็นนิวรณ์ประการหนึ่งใน 5 ประการ ทั้งนี้จะเน้นลักษณะ สาเหตุของกามฉันทะ และวิธีแก้ไขเมื่อเกิดกามฉันทะ เพื่อลดหรือขจัดความพอใจ รักใคร่ ทะยานอยาก ฟุ้งฝัน เพลิดเพลินกับภาพ หรือเหตุการณ์เหล่านั้น ที่ปรากฏขึ้น ซึ่งทำให้ใจของเราไม่สงบนิ่งเป็นสมาธิ ดังนั้นเราจึงควรที่จะมาทำความรู้จักอุปสรรคตัวนี้ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร และจะได้หาวิธีแก้ไข เพื่อให้ใจของเราสงบเป็นสมาธิได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

9.1 ลักษณะของกามฉันทะ

กามฉันทะ คือ ความพอใจ รักใคร่ ความปรารถนา ความต้องการ เพลิดเพลินอยู่ในกามคุณ 5 อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ที่เราพอใจรักใคร่
คำว่า กาม นี้ แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ วัตถุกาม และกิเลสกาม

9.1.1 วัตถุกาม หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งเป็นสิ่งภายนอก อันเป็นที่ชอบใจ รวมความตั้งแต่ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย บ้าน ที่ดิน เมือง ประเทศ คนรับใช้ สัตว์เลี้ยง แพะ แกะ ไก่ ช้าง โค ม้า เงิน ทอง คลัง และวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด อย่างใด อย่างหนึ่ง[78]

9.1.2 กิเลสกาม หมายถึง ความรักใคร่ ความพอใจหรือความยินดีที่มีอยู่ในจิตใจ ความกำหนัด เป็นความกำหนัดยินดีด้วยอำนาจความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งเป็นวัตถุกาม, ความดำริและความกำหนัด ความพอใจ คือ ความใคร่ ความกำหนัด คือ ความใคร่ ความเพลิดเพลิน คือ ความใคร่ในกามทั้งหลาย ความปรารถนาในกาม ความเสน่หาในกาม ความเร่าร้อนในกาม ความหลงในกาม ความติดใจในกาม ความประกอบในกาม ความยึดถือในกาม[79] นั่นคือ ตัวกิเลส ราคะ ที่เข้าไปยึดมั่นในวัตถุกาม จึงเกิดเป็นกิเลสขึ้นมาได้

ในโลกมนุษย์ใบนี้ ได้รับการขนานนามว่า กามภพ หรือกามโลก เพราะเป็นภพที่สัตว์

78 ขุททกนิกาย มหาวรรค, มก. เล่มที่ 65 ข้อ 2 หน้า 2

79 ขุททกนิกาย มหาวรรค, มก. เล่มที่ 65 ข้อ 2 หน้า 2

โลกยังข้อง ยังเอร็ดอร่อยอยู่กับการบริโภคกาม กามเป็นสิ่งสวยหรูที่มนุษย์ทั้งหลายเฝ้าคอยแสวงหา เพราะเห็นว่าเป็นทางมาแห่งความสุข มนุษย์มีกิเลสกามนอนเนื่องอยู่ภายในจิตใจ ต่อเมื่อได้พบกับวัตถุกามอันเป็นที่พึงใจ กามฉันทะจึงปรากฏเกิดขึ้น และแสดงตัวออกมาทางพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกมานี้ รวมตั้งแต่ความใคร่ ความกำหนัดในทางเพศ ไปจนถึงความใคร่ ความปรารถนาอยากได้ ในเรื่องอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ของเล่น ชื่อเสียง เป็นต้น

กามฉันทะนี้ สำหรับนักปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผล ในข้อนี้มีเหตุการณ์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงยกตัวอย่าง ที่พระองค์ทรงพิจารณาในขณะที่บำเพ็ญเพียรก่อนตรัสรู้และชี้ให้เห็นไว้ใน มหาสัจจกสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์[80] ว่า

“สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งมีกายยังไม่ได้หลีกออกจากกาม และมีความข้องอยู่ในกาม ยังไม่ละให้สงบได้ด้วยดี สมณพราหมณ์เหล่านั้น แม้ได้เสวยทุกขเวทนาอันเผ็ดร้อนอันเกิดจากความเพียรก็ดี ไม่ได้เสวยก็ดี ก็ไม่อาจจะตรัสรู้ได้ เหมือนไม้สดที่ชุ่มด้วยยาง บุคคลแช่ไว้ในน้ำ บุรุษต้องการด้วยไฟ มาถือเอาไม้นั้นมาสีกันเข้า ด้วยหวังว่าจะให้ไฟเกิดขึ้น บุรุษนั้นก็ไม่อาจทำให้ไฟเกิดขึ้นได้ ต้องเหนื่อยยากลำบากเปล่า เพราะไม้นั้นยังชุ่มด้วยยาง ยังแช่อยู่ในน้ำ”

อุปมาข้อนี้ หมายความว่า ใครก็ตามที่กายยังไม่ได้หลีกออกจากกาม ใจก็ยังข้องและใคร่อยู่ในกาม บุคคลนั้นจะทำความเพียรหนักสักเพียงไร หรือไม่ได้ทำความเพียรเลย บุคคลนั้นก็ไม่อาจจะตรัสรู้ธรรมได้ เปรียบเหมือนไม้สดซึ่งชุ่มด้วยยาง และแช่ไว้ในน้ำด้วย ใครก็ตามต้องการจะได้ไฟ เอาไม้นั้นมาสีกันเข้า สีเท่าไรก็ไม่อาจจะเกิดไฟขึ้นได้ เพราะไม้นั้นชุ่มด้วยยางและยังแช่อยู่ในน้ำ

“สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง กายหลีกออกจากกามแล้ว แต่ใจยังรักใคร่อยู่ในกาม ชอบใจอยู่ในกาม สมณพราหมณ์เหล่านั้นจะทำความเพียรให้เผ็ดร้อนขนาดไหนก็ตาม หรือไม่ได้ทำก็ตาม ก็ไม่อาจจะตรัสรู้ธรรมได้ เปรียบเหมือนไม้ที่ชุ่มด้วยยาง ที่บุคคลวางไว้บนบก แม้ใครจะเอาไปสีกันเพื่อให้เกิดไฟ ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ เพราะไม้นั้นยังสดและชุ่มด้วยยาง แม้จะอยู่ห่างน้ำแล้วก็ตาม”

อุปมาข้อนี้ หมายความว่า บางคนแม้ออกบวชแล้ว กายหลีกออกจากกามแล้ว แต่ใจยังคิดถึงในเรื่องกามอยู่ ยังติดอยู่ในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป รส เสียง กลิ่น รส สัมผัส แม้จะทำความเพียรหรือไม่ทำความเพียร บุคคลนั้นก็ไม่อาจตรัสรู้ได้ เพราะใจยังชุ่มอยู่ด้วยยางคือกิเลสเหมือนกับไม้ที่ชุ่มด้วยยาง แม้จะวางไว้บนบกแล้วก็จริง แต่มันยังสด ยังชุ่มไปด้วยยาง ก็ไม่

80มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์, มก. เล่มที่ 19 ข้อ 414-416 หน้า 117-119

อาจจะสีให้เกิดไฟขึ้นได้

“สมณพราหมณ์เหล่าใดที่กายหลีกออกจากกามแล้ว ใจก็สละกามได้ สงบระงับดีแล้ว สมณพราหมณ์ เหล่านั้นจะทำความเพียรอันเผ็ดร้อน หรือไม่ทำความเพียรก็ตาม เขาสามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ เปรียบเหมือนไม้แห้งที่วางไว้บนบก บุรุษต้องการไฟ เอาไม้นั้นมาสีกันเข้า ไฟย่อมเกิดขึ้นได้ เพราะไม้นั้นเป็นไม้แห้ง และวางไว้บนบก”

จะเห็นได้ว่า การที่จะให้ปฏิบัติสมาธิได้ดี เบื้องต้นต้องมีใจพ้นจากกาม แม้ว่าจะมีกายออกจากกามเป็นนักบวช หรือไม่ก็ตาม หากมีใจพ้นจากกาม ก็จะปฏิบัติธรรมได้ดี

และเมื่อพิจารณาให้ดีก็จะพบว่า กามฉันทะนี้เป็นต้นเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความกระหายและอยากอยู่ในใจ ความอยากได้คอยครอบงำและบงการชีวิตของเรา เราไม่มีความพอใจก็เพราะว่าสิ่งที่เรามีอยู่แล้วยังไม่ดีพอ เรามักแสวงหาที่จะเห็นรูปที่สวยกว่าเดิม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ กินอาหารที่อร่อยกว่าเดิม มีคู่ครองที่ดี เราอยากให้ผู้อื่นชม ให้ผู้อื่นรัก เราจึงพยายามแสวงหาประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจอยู่ตลอดเวลา ความคิดเหล่านี้ได้วนเวียนอยู่ในใจของเรา แต่สิ่งที่สนองความอยากไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาอยู่ที่ความรู้สึกยังไม่พอ ซึ่งก็เกิดจากความเชื่อว่า ถ้าเราได้ทุกสิ่งทุกอย่างแล้วเราจะมีความสุข

ปัญหาของการแสวงหาความสุข และความสงบอย่างถาวรจากกามฉันทะ ซึ่งมันไม่เที่ยงและขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอก มันอาจจะทำให้เราพอใจชั่วครู่แล้วจากนั้นเราก็จะเบื่อไม่พอใจ หงุดหงิด แล้วก็แสวงหาประสบการณ์ใหม่ต่อไป

กามฉันทะ ฝึกจิตให้แสวงหาความสุขซึ่งอยู่ในอนาคต จนทำให้เราไม่รับรู้อยู่กับปัจจุบัน เรามักจะหลงอยู่กับความคิดที่ว่า ถ้าได้อย่างนั้น อย่างนี้ เช่น

“ถ้าเรามีเงินพอที่จะเดินทางไปเรื่อยๆ และไม่ต้องกลับบ้าน เราก็จะมีความสุข”

“ถ้าเรามีที่ดินงามๆ สักผืน เราจะมีความสุข”

“ถ้าเรามีเบาะนุ่มๆ รองนั่งฝึกสมาธิ เราก็จะมีความสุข”

เรามักจะผัดผ่อนเวลาของความสุขไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่ได้พิจารณาให้เห็นถึงโทษ และความทุกข์ เนื่องจากความอยากและการใช้ชีวิตแบบนี้ และทำให้ความสงบสุขของเราขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก

ความอยากในกามทำให้เราต้องแสวงหา ต้องการได้บุคคล สัตว์ สิ่งของเป็นความรู้สึกว่ายังขาดเหลือไม่พอใจ เป็นการผลักเวลาปัจจุบันออกให้พ้นตัว ต่างไปจากอารมณ์ที่เป็นสมาธิที่ความรู้สึกจะปล่อยจิตให้คล้อยไปกับวินาทีปัจจุบันไม่ยึดถือปล่อยวาง ความอยากจึงเป็นศัตรูตัวสำคัญประการแรกของการทำสมาธิ ที่มนุษย์ทั้งหลายผู้แสวงหาความสุขที่แท้จริงจะต้องเจอ

9.2 สาเหตุของการเกิดกามฉันทะ

กามฉันทะ เป็นเรื่องของกามคุณ 5 สาเหตุของการเกิดกามฉันทะ มีหลายประการ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดกามฉันทะว่าเกิดจากเหตุ 2 ประการ[1]คือ

1. สุภนิมิต
2. อโยนิโสมนสิการ

9.2.1 สุภนิมิต คำว่า สุภนิมิต ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ สุภะ แปลว่า สวยงาม นิมิต แปลว่า การกำหนด ฉะนั้น สุภนิมิต จึงแปลว่า“การกำหนดว่าสวยงาม” ในที่นี้หมายถึงการกำหนดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายของเพศที่ตรงกันข้ามหรือในเพศเดียวกัน ว่าดีว่าสวยงามเช่น การกำหนดว่างามในรูปร่างกาย เป็นต้น ซึ่งการกำหนดว่างามในรูปร่างกายนั้น ท่านแยกเป็น 2 ส่วน คือ

9.2.1.1 การกำหนดว่างามของอวัยวะแต่ละส่วน การกำหนดว่าสวยงามในอวัยวะแต่ละส่วนหรือส่วนย่อยนั้น เช่น เห็นว่า ผิวงาม หน้างาม ปากงาม ฟันงาม เท้างาม นิ้วมืองาม เล็บงาม เป็นต้น เมื่อกำหนดว่างามอยู่อย่างนี้ก็เป็นเหตุเกิดความรักในทางความใคร่หรือกามฉันทะขึ้น

9.2.1.2 การกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวม การกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวมนั้น เช่น เห็นว่าร่างทั้งร่างนั้น งดงามทรวดทรงงาม คือถือว่าร่างกายทั้งหมดนั้นงาม แม้กำหนดว่างามอย่างนี้อยู่ ก็เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ เพราะฉะนั้น สุภนิมิต คือ ความกำหนดหมายว่างามในร่างกายนี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ ความพอใจในกาม

9.2.2 อโยนิโสมนสิการ คือ ความคิดโดยไม่แยบคาย ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นถึงคุณและโทษ เมื่อรู้หรือได้ยิน หรือเห็น เรื่องอะไรสักอย่าง ก็เกิดความคิดไปตามกระแสกิเลส ทำให้หลงติดมัวเมา ความคิดไม่แยบคายในอรรถกถา พระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ว่าหมายถึง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ใส่ใจในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข ใส่ใจในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าตัวตน ใส่ใจในสิ่งที่ไม่งามว่างาม[2]

ในส่วนของความคิดไม่แยบคายนับเป็นสาเหตุสำคัญ เพราะการที่คนรับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น ย่อมปรากฏเป็นอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ การที่รู้สึกสุขทำให้เกิดความยินดี ชื่นชอบ คล้อยตาม ติดใจ ใฝ่รัก อยากได้ ถ้ารู้สึกทุกข์ ก็ยินร้าย ขัดใจ อยากเลี่ยงหนี ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ก็เพลิน ๆ เรื่อย ๆ ไป อาการอย่างนี้จะเกิดโดยที่เราไม่ต้องใช้ความคิด แต่เกิดไปตามกระบวนการ ของการรับรู้แต่ความคิดที่เกิดขึ้นต่อนี่เอง ที่จะทำให้อารมณ์เหล่านั้นจะเป็นไปในทางยึดติด หรือสักแต่ว่ารับรู้ บุคคลจำนวนมากที่มีความคิดไม่แยบคาย จึงมักปล่อยให้

อารมณ์ที่ทำให้ชอบใจ พอใจ มาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความยึดติด เกิดความใคร่ ปรารถนา และแสวงหาให้ได้มาเสมอ ๆ กลายเป็นความกระหาย ไขว่คว้าเพื่อให้ได้เสพอารมณ์นั้น ๆ เช่น รูปสวย หรือไม่สวย เป็นเรื่องปกติที่ต้องเจอ แต่การที่อยากจะเห็นคู่ครองรูปสวย รูปหล่อ อยากเห็นดอกไม้สวย ๆ อยากเห็นวิวธรรมชาติที่สวย ๆ เห็นท้องทะเลสวย ๆ เห็นถ้ำสวย ๆ อะไรที่สวยงามก็ชอบดู อยากได้บ้านสวย ๆ จึงทำให้จิตของเราไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ จึงต้องเดินทางแสวงหา ลำบากตรากตรำหาทรัพย์สินเงินทองมาเพื่อแลกกับสิ่งสวย ๆ เหล่านี้

เสียงเพราะไม่เพราะก็เป็นธรรมดาในชีวิตแต่ละวัน แต่การที่อยากได้ยินเสียงดนตรี เสียงนักร้อง เสียงหวาน ๆ เพราะ ๆ ทำให้หลายคนยอมเสียเงินทอง บางทีก็ต้องไปไกลเพื่อฟังเสียงเพราะ เครื่องเสียงแพงขนาดไหนก็ซื้อมาเพื่อให้ได้มีสิ่งให้เสียงเพราะ ๆ เป็นต้น ที่ยกตัวอย่างนี้ชี้ให้เห็นถึงความคิดไม่แยบคายที่มนุษย์เอง สร้างกับดักให้กับตัวเอง หลงยึดติดในสิ่งที่เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต อีกอย่างหนึ่ง ความดำริในทางกาม (กามสังกัปปะ) เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ เพราะกามทุกชนิดเกิดจากความดำริ ถ้าไม่คิดคำนึงถึงกามแล้ว คือไม่คำนึงว่างามว่าสวยแล้ว กามจะเกิดขึ้นไม่ได้ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์มหานิทเทสว่า

“ดูก่อนเจ้ากาม เรารู้ต้นเค้าของเจ้าแล้วว่าเจ้าเกิดจากความดำริ เราจักไม่ดำริถึงเจ้าอีก ดูก่อนเจ้ากาม เมื่อเป็นเช่นนี้ เจ้าจักไม่มีแก่เราอีกต่อไป”[81]

9.3 วิธีแก้ไขกามฉันทะ

9.3.1 วิธีแก้ไขกามฉันทะตามคัมภีร์ ในอรรถกถา พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการละกามฉันทะ ด้วยวิธีการ 6 ประการ[82] คือ

1.การเรียนอสุภนิมิต

2.การประกอบเนือง ๆ ในอสุภภาวนา

3.ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์

4.ความเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ

5.ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร

6.การกล่าวถ้อยคำแต่ที่เป็นสัปปายะ

9.3.1.1 การเรียนอสุภนิมิต คือ ศึกษาความไม่งามในร่างกาย โดยพิจารณาให้

---

81 ขุททกนิกาย มหานิทเทส, มก. เล่ม 65 ข้อ 2 หน้า 2

82 ทีฆนิกาย มหาวรรค, มก. เล่ม 14 หน้า 318.

เห็นความเป็นของน่าเกลียดในร่างกายของตนเองและคนอื่นว่า “กายนี้ ตั้งแต่พื้นเท้าจนจดปลายผมเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ปฏิกูล ไม่งามทั้งสิ้น”

แท้จริง ร่างกายของคนเรานั้นเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆ อยู่ภายใน และมีของไม่สะอาดไหลออกจากกายนี้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีทวารหรือช่องสำหรับถ่ายเทของไม่สะอาดออกจากร่างกายนี้อยู่ 9 ช่อง คือ มีขี้ตาไหลออกจากตาทั้ง 2 มีขี้หูไหลออกจากหูทั้ง 2 มีน้ำมูกไหลออกจากกระพุ้งจมูกทั้ง 2 มีขี้ฟัน เลือด และอาเจียนไหลออกจากปาก มีปัสสาวะไหลออกจากทวารเบา มีอุจจาระไหลออกจากทวารหนัก นอกจากทวารทั้ง 9 นี้แล้ว ยังมีเหงื่อไหลออกจากรูขุมขน ซึ่งท่านกล่าวว่ามีถึง 99,000 ขุม

ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ และเต็มไปด้วยซากศพนานาชนิดที่มนุษย์รับประทานเข้าไป เช่น ศพเป็ด ศพไก่ ศพกุ้ง ศพปลา ศพวัว และศพควายเป็นต้น ซ้ำยังมีเชื้อโรคนานาชนิดอาศัยเกิดแก่เจ็บตายอยู่ในร่างกายนี้ ร่างกายนี้จึงเป็นรังแห่งโรค

ความไม่สะอาดในร่างกาย หากเราพิจารณาอย่างพินิจพิเคราะห์ด้วยปัญญา เราก็จะเห็นได้ชัดเจน เช่น ถ้าเจ้าของร่างกายไม่อาบน้ำเพียงวันเดียวโดยเฉพาะฤดูร้อนจะมีกลิ่น ยิ่งปล่อยไว้นานวันยิ่งเห็นได้ชัดยิ่งขึ้น แม้เจ้าของกายเองก็ไม่ชอบใจ เมื่อพูดกันตามความจริงแล้ว กายนี้มองดูว่าสวยก็เพราะมีผิวหนังปิดไว้และเครื่องอาภรณ์ปกปิดไว้ต่างหาก ถ้าไม่มีเครื่องอาภรณ์หรือผิวหนังปกปิดไว้ก็จะสกปรกอย่างยิ่ง ไม่มีการแตกต่างกันอะไรระหว่างร่างกายของพระราชาและคนจัณฑาล มีความสกปรกปฏิกูลน่าเกลียดเหมือนกันหมด ถ้าพิจารณาเห็นร่างกายว่าเป็นของไม่งามอย่างนี้ จัดเป็นอสุภนิมิตก็ทำให้กามฉันทะสงบลงได้

9.3.1.2 การประกอบเนือง ๆ ในอสุภภาวนา คือ หมั่นเจริญอสุภะบ่อย ๆ นึกถึงความน่าเกลียด และความสกปรกในร่างกายบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย และไม่เกิดความยินดีในเรื่องเพศเรื่องกาม อันจะเป็นเครื่องขัดขวางใจไม่ให้สงบนิ่ง

9.3.1.3 อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมระวังตนโดยอาศัยสติเป็นตัวกำกับ โดยอินทรีย์ในที่นี้หมายถึง ช่องทางที่ติดต่ออยู่กับภายนอก ซึ่งในตัวของคนเรานี้มีช่องทางติดต่อกับภายนอกอยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ร่างกายก็เหมือนบ้านที่มีประตูหน้าต่างอยู่ 6 บาน สิ่งต่างๆ ภายนอกที่เราจะรับรู้ รับทราบก็มาจาก 6 ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ดีทำให้ใจของเราสงบผ่องใสก็มาจาก 6 ทางนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้ใจของเราฟุ้งซ่าน ขุ่นมัว ก็มาจาก 6 ทางนี้เหมือนกัน ช่องทางทั้ง 6 นี้ มีความสำคัญมาก เราจึงควรมารู้จักถึงธรรมชาติของช่องทางทั้ง 6 นี้ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบช่อง

ทางทั้ง 6 [83] ไว้ดังนี้

1.ตาคนเรานี้เหมือนงู คือ ชอบที่ลับๆ อะไรที่เขาปกปิดเอาไว้ ชอบดู ยิ่งปกปิดยิ่งอยากดู แต่อะไรที่เปิดเผยออกแล้วไม่ลับแล้ว ความอยากดูกลับลดลง

2.หูคนเรานี้เหมือนจระเข้ คือ ชอบที่เย็นๆ อยากฟังคำพูดเย็นๆ ที่เขาชมตัว หรือคำพูดเพราะๆ ที่เขาพูดกับเรา

3.จมูกคนเรานี้เหมือนนกในกรง คือ ชอบดิ้นรน พอได้กลิ่นอะไรหน่อย ก็ตามดมทีเดียว ว่ามาจากไหน

4.ลิ้นคนเรานี้เหมือนสุนัขบ้า คือ บ้าน้ำลาย ว่างๆ ไม่รู้จะทำอะไร ขอให้ได้นินทาชาวบ้านละก็ชอบ

5.กายคนเรานี้เหมือนสุนัขจิ้งจอก คือ ชอบที่อุ่นๆ ที่นุ่ม ๆ ชอบซุก เดี๋ยวจะไปซุกตักคนโน้น เดี๋ยวจะไปซุกตักคนนี้ ชอบอิงคนโน้น ชอบจับคนนี้

6.ใจคนเรานี้เหมือนลิง คือ ชอบซน คิดโน่น คิดนี่ ประเดี๋ยวก็ฟุ้งซ่านถึงเรื่องในอดีต ประเดี๋ยวก็สร้างวิมานในอากาศถึงเรื่องในอนาคต ไม่ยอมอยู่นิ่ง ไม่ยอมสงบ

อินทรีย์สังวร คือ สำรวมระวังช่องทางทั้ง 6 เพราะเรารู้ถึงธรรมชาติของช่องทางนี้แล้ว ก็ต้องคอยระวัง ใช้สติเข้าช่วยกำกับ อะไรที่ไม่ควรดูก็อย่าไปดู อะไรที่ไม่ควรฟังก็อย่าไปฟัง อะไรที่ไม่ควรดมก็อย่าไปดม อะไรที่ไม่ควรลิ้มชิมรสก็อย่าไปชิม อะไรที่ไม่ควรสัมผัสก็อย่าไปสัมผัส อะไรที่ไม่ควรคิดก็อย่าไปคิด หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไปเห็นสิ่งที่ไม่ควรดูเข้าแล้ว ก็ให้จบแค่เห็น ไม่คิดปรุงแต่งต่อว่า สวยจริงนะหล่อจริงนะ ต้องไม่นึกถึงโดยนิมิต หมายถึง เห็นว่าสวยไปทั้งตัว เช่น คนนี้สวยจริงๆ ต้องไม่นึกถึงโดยอนุพยัญชนะ หมายถึง เห็นว่าส่วนใดส่วนหนึ่งสวย เช่น ตาสวย ปากสวย หรือแขนสวย ขาสวย เป็นต้น

อินทรีย์สังวรนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เราสู้กับกิเลสชนะหรือแพ้ก็อยู่ตรงนี้ ถ้าเรามีอินทรีย์สังวรดีแล้ว โอกาสที่กิเลสจะรุกรานเราก็ยาก คุณธรรมต่างๆ ที่เราตั้งใจรักษาไว้ก็จะสามารถทำได้ อย่างที่ตั้งใจ เหมือนบ้าน ถ้าเราใส่กุญแจ ดูแลประตูหน้าต่างอย่างดีแล้ว ถึงแม้ตามลิ้นชักตามตู้จะไม่ได้ใส่กุญแจก็ย่อมปลอดภัย โจรมาเอาไปไม่ได้ แต่ถ้าเราขาดการสำรวมอินทรีย์ไปดูในสิ่งที่ไม่ควรดู จับต้องสัมผัสในสิ่งที่ไม่ควรสัมผัส คิดในสิ่งที่ไม่ควรคิด ฯลฯ แม้เราจะมีความตั้งใจรักษาคุณธรรมต่างๆ ดีเพียงไร ก็มีโอกาสพลาดได้มาก เหมือนบ้านที่ไม่ได้ปิดประตูหน้าต่าง แม้จะใส่กุญแจตู้ลิ้นชักดีเพียงไร ก็ย่อมไม่ปลอดภัย โจรสามารถมาลักไปได้ง่าย

---

83 สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค, มก. เล่ม 28 ข้อ 348 หน้า 498.

ผู้มีอินทรีย์สังวรดี สมาธิย่อมเกิดได้ง่าย สมาธิจะตั้งมั่น ปัญญาก็เกิดขึ้น เป็นความสว่างภายในเห็นถึงสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เห็นถึงตัวกิเลสที่ซุกซ่อนอยู่ภายในและสามารถกำจัดไปให้หมดสิ้นได้

9.3.1.4 รู้ประมาณในโภชนะ อาหารที่กินเข้าไปก็มุ่งหวังเพื่อนำมาหล่อเลี้ยงอัตภาพร่างกายให้ได้ดำรงคงอยู่เป็นปกติ แต่การไม่รู้จักประมาณในการบริโภค เช่น บริโภคมากเกินไป นอกจากจะทำให้เกิดโทษ มีอาการอึดอัด ไม่สบายกาย หรือทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นเสบียงกาม ทำให้กามกำเริบได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแนะนำให้อุบาสก-อุบาสิกาผู้จะปฏิบัติธรรม ให้รักษาอุโบสถศีล หรือ ศีล 8 ซึ่งมีข้อหนึ่งที่ว่าด้วยการงดเว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล หลังเที่ยงวันไป เพราะอาหารในเวลานั้น จะเป็นอาหารที่ไม่ได้ถูกนำไปใช้งาน เนื่องจากช่วงค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้พักผ่อน อาหารนี้จึงถูกแปรเปลี่ยนให้เป็นพลังงานไปสะสมเก็บไว้ ซึ่งพลังงานเหล่านี้ถ้าเราไม่ได้นำแปรเปลี่ยนเป็นกิจกรรม หรือการสร้างความดีต่างๆ ก็ย่อมจะเปลี่ยนเป็นพลังกามตามกระแสกิเลสที่อยู่ในใจของมนุษย์ ดังนั้น ท่านจึงแนะนำให้รู้จักการประมาณในการบริโภค ให้บริโภคแต่พอดี ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป

9.3.1.5 ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร คือ การมีมิตรดี เข้าหากัลยาณมิตร ที่ไม่ชอบพูดเรื่องเพศ เรื่องกาม เรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ หรือคุยเรื่องฟุ้งเฟ้อแต่เรื่องแต่งตัวสวย ๆ งาม ๆ อันเป็นเหตุให้เราพลอยคิด พูด ทำ ไปเช่นเดียวกัน รวมทั้งหลีกห่างไกลจากแหล่งอบายมุข ผับ บาร์ อาบ อบ นวด สถานเริงรมย์ต่างๆ อันเป็นแหล่งมั่วสุมของสิ่งยั่วยุกามให้เกิดขึ้น

9.3.1.6 การกล่าวถ้อยคำที่เป็นสัปปายะ คือ การพูดด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมเกื้อกูลส่งเสริมในการทำความดี เช่น พูดคุยกันในเรื่องความไม่งามของร่างกาย ที่จะทำให้เห็นทุกข์โทษภัยของความทะยานอยากในกาม รวมถึงพิจารณาให้เห็นโทษภัยของกาม และเรื่องที่จะทำให้มักน้อย สันโดษ ไม่ฟุ้งเฟ้อกับสิ่งต่างๆ ภายนอกตัว อันทำให้ใจครุ่นคิด ปรารถนา และคอยแสวงหา ซึ่งเมื่อคุยเช่นนั้นใจก็จะสงบนิ่ง มีความพึงพอใจ สุขใจในสิ่งที่ตนเองมี

9.3.2 วิธีแก้ไขกามฉันทะตามหลักปฏิบัติ นอกเหนือจากวิธีการแก้ไขตามคัมภีร์แล้ว เรายังสามารถใช้วิธีการต่อไปนี้ช่วย เพื่อให้คลายกามฉันทะลงไปได้ คือ

9.3.2.1 ใช้การพิจารณาถึงความจริงที่ว่ากามคุณทั้งหลายนั้นมีสุขน้อยมีทุกข์มาก คือ ให้ความสุขในช่วงที่ได้มาใหม่ๆ ซึ่งเป็นเสมือนเหยื่อล่อให้ติด ครั้นเมื่อติดในสิ่งนั้น ๆ แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะตามมา ถ้ายิ่งถูกใจมากเท่าใด ก็จะยิ่งนำความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์จากการแสวงหา เพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น ทุกข์จากการพยายามรักษาสิ่งนั้นเอาไว้ ทุกข์จากความหวงแหน ความกลัวว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่ง

นั้นไป ก็จะยิ่งเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเราทั้งหลายล้วนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

แม้ว่ากามจะก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ต่อเมื่อเราได้รับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เราปรารถนาและพอใจ แต่เมื่อว่าโดยโทษของกามนั้นมีมากมายหลายประการ ในพระไตรปิฎกก็ได้กล่าวถึงโทษของกามไว้ใน **มหาทุกขักขันธสูตร**[84] ว่า

ก.เมื่อบุคคลทำงานเลี้ยงชีพด้วยความขยัน ด้วยศิลปะต่าง ๆ ผู้ทำงานต้องได้รับทุกข์นานาชนิด เช่น ทุกข์จากการตรากตรำทำงาน ทุกข์จากความหนาว ความร้อน ลม แดด จากถูกสัตว์ เช่น เหลือบ ยุง ขบกัด จากความหิว กระหาย

ข. เมื่อผู้นั้นขยัน พากเพียรทำงาน แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ก็เป็นทุกข์ ผู้ทำงานจนได้รับผลก็เป็นทุกข์ในการรักษาผลงานนั้นมิให้ถูกภัยต่างๆ เช่น โจรภัย ราชภัย อุทกภัย ภัยจากลูกหลานที่คอยล้างผลาญ เขาย่อมประสบความทุกข์ เศร้าโศก คร่ำครวญ เห็นว่า สิ่งใดที่เคยเป็นของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ได้เป็นของเรา

ค. กามทั้งหลายเป็นเหตุให้เกิดโทษต่างๆ เช่น เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันในวงการต่างๆ เช่น พระราชาทะเลาะกับพระราชา ผู้นำประเทศทะเลาะกับผู้นำประเทศ เศรษฐีทะเลาะกับเศรษฐี ตลอดจนการทะเลาะวิวาทในครอบครัว พ่อแม่ พี่น้องทะเลาะกันและกัน การทะเลาะวิวาทเป็นเหตุให้ต้องประหัตประหารกัน ฆ่าฟันกันด้วยศัตราวุธต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการบาดเจ็บจนถึงเสียชีวิต และยังเป็นเหตุให้มีการทำทุจริตหลายประการ ทั้งกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต นี้ก็เป็นเพราะโทษแห่งกาม

นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังชี้ให้เห็นโทษของกาม โดยยกอุปมาขึ้นแสดงให้เห็นโทษอีกว่า มีสุขเพียงเล็กน้อย แต่มีโทษมาก[85] คือ

1) เปรียบเหมือนสุนัขที่มีความเพลียเพราะความหิว เข้าไปยืนอยู่ใกล้เขียงของคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค พึงโยนร่างกระดูกที่เชือดชำแหละออกจนหมดเนื้อแล้ว เปื้อนแต่เลือดไปยังสุนัข สุนัขนั้นก็แทะร่างกระดูกที่เชือดชำแหละออกจนหมดเนื้อเปื้อนแต่เลือด ย่อมไม่สามารถบำบัดความเพลียเพราะความหิวได้ กามทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน เปรียบเหมือนร่างกระดูก มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

2) เปรียบเหมือนแร้ง นกตะกรุม หรือเหยี่ยว พาชิ้นเนื้อบินไป

---

84 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, มก. เล่ม 18 ข้อ 194 หน้า 113.

85 โปตลิยสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์, มก. เล่ม 20 ข้อ 47-52 หน้า 81-84.

แร้งทั้งหลาย นกตะกรุมทั้งหลาย หรือเหยี่ยวทั้งหลายจะพึงโผเข้ารุมจิกแย่งชิ้นเนื้อนั้น ถ้าแร้ง นกตะกรุม หรือเหยี่ยวตัวนั้น ไม่รีบปล่อยชิ้นเนื้อนั้นเสีย มันจะถึงตาย หรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะชิ้นเนื้อนั้นเป็นเหตุ กามทั้งหลายก็เปรียบเหมือนชิ้นเนื้อ มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

3) เปรียบเหมือนบุรุษถือคบเพลิงหญ้าที่ติดไฟ เดินทวนลมไป ถ้าบุรุษนั้นไม่รีบปล่อยคบเพลิงหญ้านั้นเสีย คบเพลิงหญ้านั้น ก็จะไหม้มือ ไหม้แขน หรืออวัยวะน้อยใหญ่แห่งใดแห่งหนึ่งของบุรุษนั้น บุรุษนั้นจะถึงตายหรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะคบเพลิงนั้นเป็นเหตุ กามทั้งหลายก็เปรียบเหมือนคบเพลิงหญ้า มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

4) เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง ลึกกว่าชั่วบุรุษหนึ่ง เต็มด้วยถ่านเพลิงอันปราศจากเปลว ปราศจากควัน บุรุษผู้รักชีวิตไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ พึงมาบุรุษมีกำลังสองคนช่วยกันจับแขนบุรุษนั้นข้างละคน ฉุดเข้าไปยังหลุมถ่านเพลิง บุรุษนั้นย่อมไม่อยากเข้าไป เพราะรู้ว่าจะตกไปในหลุมถ่านเพลิงตาย หรือเป็นทุกข์ปางตาย กามทั้งหลายก็มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

5) เปรียบเหมือนบุรุษพึงฝันเห็นสวนอันน่ารื่นรมย์ ป่าอันน่ารื่นรมย์ ภาคพื้นอันน่ารื่นรมย์ สระโบกขรณีอันน่ารื่นรมย์ บุรุษนั้นตื่นขึ้นแล้ว ไม่พึงเห็นอะไร กามทั้งหลายก็เปรียบด้วยความฝัน มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

6) เปรียบเหมือนบุรุษพึงยืมโภคสมบัติ คือ แก้วมณี และตุ้มหูอย่างดี บรรทุกยานไป เขาแวดล้อมด้วยทรัพย์สมบัติที่ตนยืมมา พึงเดินไปภายในตลาด คนเห็นเขาเข้าแล้ว พึงกล่าวอย่างนี้ว่า ดูก่อนท่านผู้เจริญ บุรุษผู้นี้มีโภคสมบัติหนอ ได้ยินว่าชนทั้งหลายผู้มีโภคสมบัติ ย่อมใช้สอยโภคสมบัติอย่างนี้ ดังนี้ พวกเจ้าของ พึงพบบุรุษนั้น ณ ที่ใดๆ พึงนำเอาของตนคืนไปในที่นั้นๆ ฉันใด กามทั้งหลายก็เปรียบเหมือนของยืม มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

7) เปรียบเหมือนราวป่าใหญ่ ในที่ไม่ไกลบ้านหรือนิคม ต้นไม้ในราวป่านั้น พึงมีผลรสอร่อย ทั้งมีผลดก แต่ไม่มีผลหล่นลง ณ ภาคพื้นสักผลเดียว บุรุษผู้ต้องการผลไม้ พึงเที่ยวมาเสาะแสวงหาผลไม้ เขาแวะยังราวป่านั้น เห็นต้นไม้อันมีผลรสอร่อย มีผลดกนั้น เขาพึงคิดอย่างนี้ว่า ต้นไม้นี้มีผลรสอร่อย มีผลดก แต่ไม่มีผลหล่นลง ณ ภาคพื้นสักผลเดียว แต่เรารู้เพื่อขึ้นต้นไม้ ไฉนหนอ เราพึงขึ้นต้นไม้นี้แล้วกินพออิ่ม และห่อพกไปบ้าง เขาขึ้นต้นไม้นั้นแล้ว กินจนอิ่ม และห่อพกไว้ ลำดับนั้น บุรุษคนที่สองต้องการผลไม้ ถือขวาน อันคมเที่ยวมาเสาะแสวงหาผลไม้ เขาแวะยังราวป่านั้นแล้ว เห็นต้นไม้มีผลรสอร่อย มีผลดกนั้น เขาพึงคิดอย่างนี้ว่า ต้นไม้นี้มีผลรสอร่อย มีผลดกแต่ไม่มีผลหล่นลง ณ ภาคพื้นสักผลเดียว และเราก็ไม่รู้เพื่อขึ้นต้นไม้ ไฉนหนอเราพึงตัดต้นไม้นี้แต่โคนต้น แล้วกินพออิ่ม และห่อพกไป

บ้าง เขาพึงตัดต้นไม้นั้นแต่โคนต้น บุรุษคนซึ่งขึ้นต้นไม้ก่อนนั้น ถ้าเขาไม่รีบลง ต้นไม้นั้นจะพึงล้มลง หักมือหักเท้า หรือหักอวัยวะน้อยใหญ่แห่งใดแห่งหนึ่งของบุรุษนั้น บุรุษนั้นพึงถึงตาย หรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะต้นไม้นั้นล้มเป็นเหตุ ฉันใด กามทั้งหลายก็เปรียบด้วยผลไม้ มีทุกข์ มีความคับแค้นมาก

9.3.2.2 พิจารณาถึงความที่สิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนไปตลอดเวลา สิ่งที่ให้ความสุขในวันนี้ ก็อาจจะนำความทุกข์มาให้ได้ในวันข้างหน้า เช่น คนที่ทำดีกับเราในวันนี้ ต่อไปถ้าเขาเบื่อ หรือไม่พอใจอะไรเราขึ้นมา เขาก็อาจจะร้ายกับเราอย่างมากก็ได้

9.3.2.3 พิจารณาถึงคุณของการออกจากกาม หรือประโยชน์ของสมาธิ เช่น เป็นความสุขที่ประณีต ละเอียดอ่อน เบาสบายไม่หนักอึ้งเหมือนกาม คนที่ได้สัมผัสกับความสุขจากสมาธิสักครั้ง ก็จะรู้ได้เองว่าเหนือกว่าความสุขจากกามมากเพียงใด เป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก เพราะเกิดจากความสงบภายใน จึงไม่ต้องมีการแย่งชิง ไม่ต้องยื้อแย่งแข่งขัน ไม่ต้องกลัวถูกลักขโมย เป็นความสุขที่ไม่ต้องมีวัตถุใดๆ มาเป็นเครื่องล่อ จึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

ทั้งหมดนี้เป็นแนวทางในการแก้ไขกามฉันทะให้หมดออกไปจากใจ แม้เพียงชั่วขณะ แต่ถ้าหากเราได้หมั่นพิจารณา หมั่นสอนตัวเองบ่อยๆ อุปสรรคข้อนี้ก็จะไม่คอยมาขัดวางใจของเราได้

บทที่ 10

พยาบาทและวิธีแก้ไข

บทที่ 10
พยาบาทและวิธีแก้ไข

10.1 ลักษณะของพยาบาท

10.2 สาเหตุของพยาบาท

10.3 วิธีแก้ไขพยาบาท

- 10.3.1 การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์
- 10.3.2 การประกอบเนือง ๆ ซึ่งเมตตาภาวนา
- 10.3.3 การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
- 10.3.4 การทำให้มากซึ่งการพิจารณา
- 10.3.5 ความมีกัลยาณมิตร
- 10.3.6 การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

แนวคิด

1. ความพยาบาท คือ ความโกรธเคือง แค้นใจ ผูกใจเจ็บ ผู้ผูกพยาบาทก็เหมือนคนเป็นโรค จะทำกิจอะไรก็ทำไม่ได้ แม้ความพยาบาทที่เกิดขึ้นย่อมปิดกั้นความดีของตัวเอง ทั้งยังปิดกั้นให้ไม่สามารถรับความดีจากผู้อื่น ผู้มีความพยาบาทจึงยากที่จะนั่งสมาธิให้ใจสงบได้

2.สาเหตุของความพยาบาท เกิดจากการกระทบกระทั่งที่เกิดขึ้นในจิตแล้วจึงขยายตัวเป็นความโกรธ เป็นความคิดประทุษร้าย แล้วจึงถึงขั้นผูกใจเจ็บ หรือผูกพยาบาทนั่นเอง

3.วิธีแก้ไขพยาบาท ในพระไตรปิฎกได้ให้ไว้ 6 ประการ คือการกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์ การหมั่นเจริญเมตตา การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน การพิจารณาให้เห็นโทษภัยของความโกรธ การคบมิตรดีไม่มักโกรธ และการพูดแต่เรื่องที่ทำให้ใจสงบ

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถอภิปรายลักษณะของความพยาบาทได้ถูกต้อง

2.เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถอภิปราย สาเหตุที่ทำให้ความพยาบาทเกิดขึ้น

3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถอภิปรายวิธีการแก้ไขความพยาบาทที่เกิดขึ้นในขณะทำสมาธิ

บทที่ 10

พยาบาทและวิธีแก้ไข

ในแต่ละวันเรามักจะมีหลากหลายอารมณ์ที่วิ่งผ่านเข้ามาในใจของเรา ในหลาย ๆ อารมณ์นั้น หากเราสังเกตให้ดี จะพบว่าหลายครั้งในแต่ละวัน เราจะมีเรื่องไม่พอใจผ่านเข้ามา ความไม่พอใจนี้มีตั้งแต่ความไม่พอใจ ขัดใจ ตัวเอง เพื่อนร่วมงาน พ่อ แม่ พี่ น้อง ตลอดจน สภาพดินฟ้าอากาศ สภาพแวดล้อม สัตว์ สิ่งของต่างๆ ดูเหมือนมีหลากสิ่งที่คอยทำใจของเรา ให้คุกรุ่นอยู่บ่อย ๆ สิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้หลาย ๆ ครั้ง ที่เรามานั่งหลับตาทำสมาธิ กลับพบ ภาพที่เราไม่ปรารถนา เสียงที่ไม่ปรารถนา อารมณ์ขุ่น ๆ ที่ยังค้างอยู่ติดมา ทำให้การนั่งของ เราผ่านไปอย่างทุกข์ทรมาน เหมือนเราต้องแบกอะไรบางอย่างไว้ แทนที่จะเป็นการผ่อนคลาย และเข้าถึงความสุขจากสมาธิ ดังนั้น เราจึงควรที่จะมาทำความรู้จักกับอุปสรรคในการทำสมาธิ ตัวนี้ คือ พยาบาท เป็นนิวรณ์หนึ่งในนิวรณ์ทั้ง 5 ประการ เพื่อที่เราจะได้กำจัดอุปสรรคตัวนี้ ออกไป อันจะช่วยส่งเสริมให้ใจของเราหยุดนิ่งอย่างเบาสบายได้มากและรวดเร็วยิ่งขึ้น

10.1 ลักษณะของพยาบาท

พยาบาท แปลว่า โทษเครื่องทำความพินาศ[86] คือ ความคิดร้าย ความรู้สึกไม่ชอบใจสิ่ง ทั้งหลายทั้งปวงได้แก่ความขุ่นใจ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความเกลียด ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความรู้สึก เหล่านี้ทำให้ใจกระสับกระส่ายไม่เป็นสมาธิ และจัดเป็นไฟประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเผาลนจิตใจ ของชาวโลกให้เดือดร้อนกระวนกระวาย

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความพยาบาทว่าเป็นดุจโรค ที่ทำให้ผู้เป็นโรคกระสับกระส่าย เป็นทุกข์ว่า “เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงเป็นผู้มีอาพาธ ถึงความลำบากเจ็บหนัก บริโภคอาหาร ไม่ได้ และไม่มีกำลังกาย”[87]พระอรรถกถาจารย์[88] ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า เหมือนอย่างคนกระสับ

---

86 พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์, พุทธศาสตร์ ภาค 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 503.

87 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค, มก. เล่ม 11 ข้อ 126 หน้า 321

88 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค, มก. เล่ม 11 หน้า 457.

กระส่ายเพราะโรคดี แม้เมื่อเขาให้น้ำผึ้งและน้ำตาลกรวดเป็นต้น ก็ไม่ได้รสของของหวานเหล่านั้น ย่อมบ่นว่าขมเท่านั้น เพราะตนกระสับกระส่ายด้วยโรคดี ฉันใด ผู้มีจิตพยาบาท ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ถ้าเป็นพระแม้อาจารย์ และอุปัชฌาย์ผู้หวังดีว่ากล่าวเพียงเล็กน้อย ก็ไม่รับโอวาท กล่าวว่า ท่านทั้งหลายวุ่นวายเหลือเกิน เป็นต้น ลาสิกขาไปเขาไม่ได้รสของพระศาสนประเภทสุขในฌาน เป็นต้น เพราะเป็นผู้กระสับกระส่ายด้วยความโกรธ เหมือนบุรุษนั้นไม่ได้รสของของหวาน มีน้ำผึ้งและน้ำตาลกรวด เป็นต้น เพราะเป็นผู้กระสับกระส่ายเพราะโรคดี พึงเห็นความพยาบาทเหมือนโรค ด้วยประการฉะนี้

เราจะสังเกตได้ว่า เวลาเราขัดใจใคร เราอยากจะทำร้ายเขา แต่ยังทำไม่ทัน เพราะไม่มีช่องว่างหรือไม่มีเครื่องมือ หรือไม่มีโอกาส จึงผูกใจแค้นไว้ว่า จะทำการแก้แค้นในวันข้างหน้า หรือผูกใจที่จะแก้แค้น อาการเช่นนี้เองเรียกว่า พยาบาท ซึ่งความพยาบาทนั้น จะมีการผูกใจมุ่งที่จะทำความฉิบหายให้เกิดแก่คนอื่น ไม่ว่าจะทำให้เขาฉิบหายในชื่อเสียง บุตรภรรยาสามีความสุข หรือแม้กระทั่งให้ฉิบหายจากชีวิต ก็นับว่าเป็นพยาบาททั้งสิ้น

ความพยาบาทนี้เองที่ปิดกั้นความดีไม่ให้เข้ามาสู่ตัวเรา ทั้งยังปิดกั้นความดีของเราไม่ให้แสดงออกไปภายนอก พูดง่ายๆ คือปิดกั้นทั้งความดีใหม่และความดีเก่า ที่ว่ากั้นความดีใหม่นั้น เพราะเมื่อพยาบาทเกิดขึ้นในใจแล้ว ใจเราจะอยู่ในสภาพพิการหรือชำรุด ไม่พร้อมที่จะรับความดี เหมือนตัวเราเป็นไข้ ไม่พร้อมที่จะรับรสอาหารที่น่าอร่อย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าก่อนนั่งสมาธิเราผูกพยาบาทใครไว้ เราก็จะรู้สึกใจไม่ปลอดโปร่ง เวลานั่งแทนที่จะนั่งนึกภาวนาว่าสัมมาอะระหัง ก็ไปนึกถึงคำด่าเสีย ๆ หาย ๆ จนสะใจ บางทีก็นึกเป็นภาพถึงการได้ลงมือแก้แค้นจนอิ่มใจ แทนที่ใจจะเป็นสมาธิ บางทีกลับกลายเป็นภาพร้อน ๆ ปรากฏคุกรุ่นอยู่ในจิตใจ ที่ว่ากั้นความดีเก่า เพราะเมื่อพยาบาทเกิดขึ้นแล้ว เราก็ไม่สามารถแสดงอาการที่ดี ๆออกไปได้ บางครั้งก็อาจแสดงอาการที่เสียหายออกไป เช่น อาการเกรี้ยวกราด อาการพูดกระแทกแดกดัน ประชดประชัน เป็นต้น

การผูกพยาบาทนี้เองไม่ใช่ว่าเราผูกพยาบาทใครบางคน ก็จะทำให้ใจของเราปิดกั้นความดีเฉพาะของผู้นั้นก็หาไม่ แท้ที่จริงเมื่อความพยาบาทเกิดขึ้นกับใจ ก็ทำให้ใจเราไม่พร้อมที่จะรับความดี ไม่ว่าจะมาจากใคร ๆ ทั้งสิ้น อุปมาเหมือนการที่เราเกลียดคนๆ นั้นแล้วหลับตาเสีย ความจริงเราอาจจะต้องการหลับตาเพื่อไม่ให้เห็นคนที่เราเกลียดเท่านั้น แต่การหลับตานั้นกลับทำให้เราไม่เห็นทั้งคนที่เราเกลียดนั้นและคนอื่น ๆ ที่เราไม่เกลียดไปด้วย

10.2 สาเหตุของพยาบาท

10.2.1 ปฏิฆนิมิต เป็นเหตุเกิดของพยาบาท ปฏิฆนิมิต คือ การกระทบกระทั่งทางจิต

เพราะจิตของคนบางคนเป็นเสมือนใจที่มีแผล ปกติว่าแผล ถ้าใครกระทบกระทั่งหรือสะกิดเข้าหน่อยหนึ่งก็จะรู้ว่าเจ็บแสบเสียว เพราะมีแผลอยู่ จิตของคนเราที่ถูกพยาบาทเข้าครอบงำก็เหมือนกัน ถ้าใครพูดกระทบกระทั่งจิตเข้า ก็จะรู้สึกไม่พอใจ แล้วเกิดความโกรธขึ้นมาได้ในทันที ตัวปฏิฆนิมิตนี้เองเป็นเหตุให้เกิดโทสะหรือพยาบาทขึ้น เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ใน สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิฆนิมิตมีอยู่ การไม่ทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิมิตนั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้พยาบาทที่เกิดแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”[89]

การเกิดพยาบาทขึ้นนอกจากจะเกิดจากปฏิฆะนิมิตแล้ว หากเราไปศึกษาวงจรของกิเลสสายนี้ทั้งสาย เราก็จะพบว่ามีจุดเริ่มต้นจากสาเหตุเล็ก ๆ นั่น คือ ความไม่พอใจ แล้วค่อย ๆ ขยายตัวเป็นปฏิฆะ โกธะ โทสะ และพยาบาทในที่สุด ดังแผนภาพ

อรติ ⟶ ปฏิฆะ ⟶ โกธะ ⟶ โทสะ ⟶ พยาบาท

10.2.2 อรติ แปลว่า ความไม่พอใจ ไม่ชอบ ความไม่ชอบ คือ จุดเริ่มต้นของพยาบาท ความไม่ชอบ เกิดมาพร้อมกับใจของเราที่มีความอยาก เช่น อยากดู อยากฟัง อยากดม อยากลิ้ม อยากกิน อยากนอน แล้วเมื่อไม่ได้สมกับที่อยาก หรือมีอะไรมาขัด ความไม่พอใจก็เกิดขึ้น เช่น อยากจะแต่งตัวสวย ๆ แต่พอไปหยิบเสื้อ คนรีดผ้า รีดไม่ดี ทำให้เกิดรอยไหม้ เราก็ไม่พอใจ เป็นต้น

10.2.3 ปฏิฆะ แปลว่า ขัดใจ หมายถึง ความขัดใจ ที่ขัดก็เนื่องจากไม่ชอบ ดังนั้น ปฏิฆะจึงเกิดจากอรติ จิตของเราถ้าเกิดขัดขึ้นมา คิดอ่านอะไรก็ไม่สะดวก คิดไม่โปร่ง จะทำอะไรก็ขัดข้องไปหมด เช่น วันนั้นเกิดทะเลาะกับเพื่อนในตอนเช้า วันนั้นเกือบทั้งวัน ไม่เป็นอันทำอะไร เพราะพอจะทำอะไร จิตก็แวบไปบ้าน ไปตรงที่ขัด ถ้ายังปลดที่ขัดไม่ได้ จิตก็ยังขัดอยู่อย่างนั้น ปฏิฆะนี้ ทำให้จิตกระวนกระวายมากกว่า อรติ ถ้าเปรียบอรติเหมือนจมูก เราได้กลิ่นเหม็นๆ ทำให้ไม่สบายจมูก แต่ปฏิฆะ เหมือนเราถูกคนอุดจมูก ทำให้จำเป็นต้องดิ้นรนเพื่อให้พ้นจากเหตุการณ์นั้น ถ้าสามารถระงับความขัดใจได้ เหตุการณ์ก็สงบลง ถ้าระงับไม่ได้ อาการของจิตจะแปรสภาพเป็น โกธะ

---

89 สังยุตตนิกาย มกาวารวรรค, มก. เล่ม 30 ข้อ 359 หน้า 188.

10.2.4 โกธะ หรือ ความโกรธ คือ ความเดือดดาลของจิต ตามธรรมดาอาการของจิตตามปกติต้องทำงาน คือ การคิด ซึ่งการคิดนั้น มีงาน 2 อย่างคือ รับอารมณ์ และปล่อยอารมณ์ จิตที่เป็นปกติ คือ จิตที่ยอมปล่อยอารมณ์เก่า และค่อยๆ รับอารมณ์ใหม่ สลับๆ กันไป แล้วถ้าเกิดมีอะไรมาขัดจังหวะ เช่น กำลังอ่านหนังสืออยู่ มีเด็กมาเล่นเสียงดัง จิตก็ไม่พอใจ และขัดใจแล้ว ก็จะสลัดอารมณ์เดิมออกไป รับอารมณ์ใหม่ คือ ที่เด็กส่งเสียงดังเข้ามาอย่างรวดเร็ว กระแสความคิดจึงสับสน กลับไปมาระหว่างการอ่านหนังสือค้าง กับการไปหาการกระทำของเด็ก การคิดเร็วเกินไป ทำให้ช่วงความคิดสั้นและถี่ เหมือนตีกลอง ถ้าตีช้าๆ ก็เงื้อได้สูงสุดแขน ถ้ารัวถี่ มือที่เงื้อก็สั้นเข้า จิตคนเราก็เหมือนกัน ถ้าโกรธแล้วช่วงความคิดสั้น และ ถี่ อาการอย่างนี้จึงเรียกว่า เดือดดาล ความโกรธ เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตร้อน ที่ร้อนก็เพราะช่วงความถี่ของความคิดเร็วเกินไป เหมือนเราเอาฝ่ามือถูกับผิวหนังอย่างเร็วและถี่มากๆ จะมีอาการร้อนขึ้นทันที แต่ถึงกระนั้น ความโกรธก็เป็นเพียงความวุ่นวายในตัว ถ้าโกรธจัดๆ ก็อาจถึงตัวสั่น มือสั่น ปากสั่น แต่ถ้าฝึกใจไว้พอสมควร ก็อาจจะระงับได้ แต่ถ้าระงับไม่ไหว หรือไม่ทันท่วงที จิตก็จะมีอาการ คิดหาทางประทุษร้ายขึ้นมา คือ คิดทำลายสิ่งที่มาทำให้ตัวขัดใจ เรียกว่า โทสะ

10.2.5 โกธะ ได้แก่ความคิดประทุษร้าย คือ คิดทำลาย คิดล้างผลาญ คิดให้เขาเสียหาย ให้ฉิบหายวอดวายไป เช่น ฆ่าเขา หรือฟ้องร้อง ยึดทรัพย์ เผาบ้านเรือน โทสะนี้เมื่อเกิดขึ้นย่อมเป็นโทษทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น เวลามีโทสะไหม้ใจ พวกพ้องเพื่อนฝูงจนกระทั่ง พ่อแม่ ลูก ก็มองเห็นเป็นศัตรูไปหมด และผลที่สุดแม้แต่ตัวเองก็ไม่เป็นที่พอใจของตัวเอง และเวลาที่จิตถูกครอบงำด้วยโทสะ จะสั่งงานก็ปราศจากเหตุผล และลุกลามไปถึงคนรอบข้างต่อ เปรียบเสมือนลูกระเบิด พอระเบิดก็จะทำลายตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก แล้วจึงไปทำลายวัตถุอื่น ๆ ต่อไป

10.2.6 พยาบาท เป็นอาการที่ต่อเนื่องจากโทสะ คือ เมื่อคิดทำลายเขา แต่ทำลายไม่ได้ในทันที จึงผูกใจไว้ว่า เอาไว้วันหน้าจะแก้แค้น การผูกใจที่จะแก้แค้นนี้เองเป็นพยาบาท

เราจะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นของความพยาบาทนี้ เกิดมาจากความไม่พอใจหรือความไม่ชอบซึ่งอาจมีอาการได้หลายรูปแบบ เช่นความอิจฉาริษยา ความรำคาญ ความหงุดหงิด ความโกรธ ฯลฯ ที่มีทั้งความไม่พอใจต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกาย และความคิดทางใจ

ความไม่พอใจ หรือความรำคาญที่เกิดขึ้นนี้เอง เมื่อเกิดขึ้นกับเราแล้วแม้เพียงเล็กน้อย แล้วถ้าเราสนองความอยากไม่ได้ เราก็จะโทษเหตุภายนอก ว่าสถานการณ์ หรือบุคคลอื่นเป็นสาเหตุ การผลักออกจากตัว และกล่าวโทษนี้เอง ที่ทำให้ผู้อื่นประทับอยู่ในใจเราอย่างลึกซึ้ง มันอาจจะทำให้จิตเราคุกรุ่น อยู่กับอดีตที่เกิดมานานแล้ว และทำลายวินาทีปัจจุบัน ทำลาย

ความสงบของจิตขณะทำสมาธิ

ฉะนั้น เมื่อเราทราบว่าใจที่ถูกกระทบกระทั่ง (ปฏิฆนิมิต) อันเกิดจากความไม่พอใจและเชื่อมโยงต่อเป็นสาย จนกระทั่งเป็นเหตุให้เกิดพยาบาทขึ้น ก็จงพยายามทำลายต้นเหตุแห่งพยาบาทนี้เสียตั้งแต่จุดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้ทำให้ใจของเราพร้อมที่จะทำสมาธิให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

10.3 วิธีแก้ไขพยาบาท

ในพระไตรปิฎกพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึง วิธีการเพื่อละพยาบาทเอาไว้ว่า ธรรม 6 ประการย่อมเป็นไป เพื่อละพยาบาท[90] คือ

1. การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์
2. การประกอบเนือง ๆ ซึ่งเมตตาภาวนา
3. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
4. การทำให้มากซึ่งการพิจารณา
5. ความมีกัลยาณมิตร
6. การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

10.3.1 การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์ คือ การกำหนดนิมิตที่สนับสนุนให้เกิดเมตตา การแก้ไขพยาบาทนั้นวิธีการโดยตรงที่จะแก้ไข คือ การเจริญเมตตา เมตตานั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในสังยุตตนิกายมหาวารวรรคว่า “เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว”[91]

10.3.2 การประกอบเนือง ๆ ซึ่งเมตตาภาวนา คือ การเจริญเมตตาเนือง ๆ โดยกำหนดเมตตากัมมัฏฐาน ด้วยการแผ่เมตตาไปทั่วทิศ โดยเจาะจง หรือไม่เจาะจง อย่างใด อย่างหนึ่ง ย่อมละพยาบาทได้

10.3.2.1 วิธีการแผ่เมตตาตามหลักปฏิบัติในคัมภีร์ เมตตา คือ ความปรารถนาดี รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เป็นธรรมชาติชนิดที่เกิดขึ้นในจิต มีสภาวะปราศจากความโกรธในสัตว์ผู้เป็นที่รัก ที่ชอบใจ นำความรู้สึกอันนี้มาเป็นอารมณ์ในสมาธิมีอยู่ด้วยกัน 2 ประเภท คือ

---

90 ทีฆนิกาย มหาวรรค, มก. เล่ม 14 หน้า 320.

91 สังยุตตนิกาย มกาวารวรรค, มก. เล่ม 30 ข้อ 359 หน้า 188.

ประเภทที่หนึ่ง คือ บุคคลอันเป็นที่รักใคร่ชอบใจธรรมดาทั่วไป เช่น หมู่ญาติสนิทมิตรสหาย คนใกล้ชิด คนที่ถูกใจ

ประเภทที่สอง คือ บุคคลหรือสัตว์ประเภทที่เกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญภาวนา ในขณะเมื่อเจริญภาวนาด้วยการแผ่เมตตานั้น ในระยะต้นๆจะกระทำได้ในเฉพาะคนที่รักที่ชอบใจธรรมดา คือ ในประเภทที่หนึ่ง แต่เมื่อปฏิบัติไปจนถึงขึ้นอุปจารภาวนา (สมาธิเฉียดฌาน) จิตใจในขณะนั้นจะแผ่เมตตาได้ทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายหมด แม้ในผู้ที่เป็นศัตรู ผู้ที่ไม่ชอบ เกลียดชัง สัตว์ บุคคลทั้งหมด

เมื่อเรานึกถึง หรือมองดูผู้ใดก็ตามด้วยความรู้สึกเมตตาแล้ว จิตใจจะไม่มีความรู้สึกเกลียดชัง มีแต่ความรักใคร่ ชื่นชม ความรักใคร่ชื่นชมนี้ ยังแบ่งออกได้เป็นอีก 2 ชนิด คือ

ชนิดที่ 1 เป็นความรักใคร่ชื่นชม ปรารถนาดีแท้จริง ไม่มีการยึดถือว่าผู้ที่เราคิดแผ่ความปรารถนาดีรักใคร่ให้นั้นมีความสัมพันธ์อย่างใดกับเรา เช่น เป็นบิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติพี่น้อง เพื่อน ผู้ร่วมงาน ผู้ร่วมอาชีพ ฯลฯ เมื่อไม่มีการยึดถือ แม้บุคคลเหล่านี้จะย้ายไปไกลห่างจากเรา เราก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน คงนึกให้เขาไปอยู่ดีมีสุข ไม่ว่าจะไปอยู่ ณ ที่แห่งใด

ชนิดที่ 2 เป็นความรักใคร่ชื่นชมที่มีการยึดถือว่าผู้นั้น ที่เรารักใคร่นั้น เป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องในฐานะดังนั้นดังนี้กับเรา แยกจากกันไปจะรู้สึกไม่สบายใจ เสียใจ สภาวะของจิตใจที่มีความรักใคร่ชนิดนี้ ไม่ใช่จิตใจที่ประกอบด้วย ความไม่โกรธแต่เป็นจิตใจที่ประกอบด้วยอำนาจของโลภะ เมตตาชนิดนี้จึงไม่ใช่เมตตาบริสุทธิ์เหมือนข้อแรก เป็นเมตตาเทียม แต่อย่างไรก็ดีแม้จะเป็นเมตตาเทียมก็มีประโยชน์มาก เมื่อปฏิบัติอยู่บ่อยๆจะเป็นกำลังอุดหนุนให้ปฏิบัติเมตตาแท้ได้ง่ายขึ้น ในการแผ่เมตตามีข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

ก. ละเว้นคนที่ไม่ควรนำมาเป็นอารมณ์ในการแผ่เมตตา

1) คนที่ไม่รัก (ไม่ชอบใจ) และคนที่รักมากเป็นพิเศษ คนที่รู้สึกเฉย ๆ ไม่รักไม่ชัง และคนที่ถึงขั้นเป็นศัตรูกันคนทั้ง 4 ประเภทนี้ ไม่ควรนึกแผ่เมตตาให้ก่อนบุคคลประเภทอื่นด้วยเหตุผลว่า คนที่ไม่เป็นที่รัก เมื่อไปนึกถึงก่อน จิตใจของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกขุ่นหมองไม่สบายใจ อึดอัดขัดข้อง คนที่รักมากเป็นพิเศษ เมื่อนำมานึกถึงก่อน หากผู้นั้นกำลังมีความทุกข์ยากลำบากประการใดอยู่ แม้แต่เป็นทุกข์เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเป็นทุกข์ เดือดร้อนไปด้วยทันที ถ้าแผ่เมตตาให้คนที่รู้สึกเฉยๆ ไม่รักไม่เกลียด จิตใจจะไม่เบิกบาน ไม่มีกำลัง เพราะคนพวกนี้ไม่มีคุณธรรมให้รู้สึกเคารพรัก อันเป็นเหตุให้เมตตาจิตเกิด ถ้าแผ่เมตตาให้แก่คนที่เป็นศัตรู มีเวรต่อกัน โทสะ จะเกิดนำหน้าทันที ข่มจิตให้เกิดเมตตาได้ยากลำบากยิ่ง

2) คนที่มีเพศตรงข้ามกับผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะที่ไม่ใช่ญาติสนิท

ไม่ควรนึกแผ่เมตตาให้โดยเจาะจงเฉพาะตัว เพราะราคะอาจจะเกิดขึ้น

3) คนที่ตายไปแล้ว การแผ่เมตตาให้คนที่ตายไปแล้ว นำมาเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิไม่ได้ เพราะไม่สามารถทำอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ให้เกิด จึงเป็นการแผ่เมตตาที่ไร้ประโยชน์

ข. กำหนดคนที่ควรแผ่เมตตาให้ก่อน คือ

1) ควรแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน เพื่อใช้เป็นสักขีพยานว่า ตนเองปรารถนาความสุข เกลียดชังความทุกข์ ผู้อื่นก็เป็นเช่นเดียวกัน ทั้งการแผ่เมตตาแก่ตนเองก่อนผู้อื่น ยังทำจิตใจให้เกิดความแช่มชื่นยินดี ทั้งนี้เพราะความรักต่อสิ่งอื่นๆ แม้จะมากเพียงใด ก็ไม่เหมือนความรักตนเอง เมื่อนึกถึงตนเองก่อน ความปรารถนาในความสุข กลัวความทุกข์ อยากอยู่สบาย อายุยืน ไม่อยากตาย ฯลฯ ย่อมเกิดมีมากขึ้นเป็นพิเศษ ทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย เกิดแล้วตั้งมั่นอยู่ได้มั่นคง เมื่อแผ่ไปยังสัตว์ทั้งหลายต่อจากตนเองมากเข้า อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิย่อมเกิด

2) เมื่อแผ่เมตตาให้ตนเองเป็นสักขีพยานแล้ว จึงแผ่ให้แก่ผู้ที่รักใคร่ชอบพอนับถืออย่างธรรมดา เช่น ครูอาจารย์ หรือผู้ที่มีคุณธรรมเทียบเท่า ที่ตนเองรักใคร่ชอบใจ เคารพสรรเสริญ ระลึกถึงคุณงามความดีที่ได้รับจากบุคคลเหล่านั้น เช่น การที่ท่านให้ทานทั้งวิทยาทาน อามิสทาน ธรรมทานแก่ตน ตลอดจนปิยวาจาที่เคยได้รับมาต่าง ๆ

3) แผ่เมตตาถึงในบุคคลที่รักยิ่ง เช่น บิดา มารดา บุตรธิดา สามีภรรยา ตามลำดับความรัก

4) แผ่เมตตาไปในบุคคลที่ไม่รู้สึกรักหรือชังรู้สึกเฉยๆเป็นกลางๆ

5) แผ่เมตตาไปในคนที่มีเวรต่อกัน

6) เมื่อใดเมตตาจิตของผู้ปฏิบัติเกิดมีเท่าเทียมกันในบุคคลทั้ง 4 ประเภท คือ ตัวเอง คนที่ตนรัก คนที่ตนรู้สึกเฉย ๆ และคนที่โกรธกัน ดังนี้แล้ว ให้แผ่เมตตาออกเป็น 3 สถาน คือ แผ่ไม่เฉพาะ แผ่เฉพาะ และแผ่ทั่วทิศทั้ง 10 แผ่ไม่เฉพาะ ได้แก่ สัตว์ทั้งหลายที่ยังข้องอยู่ภพต่างๆ ฯลฯ แผ่เฉพาะ ได้แก่ หญิงทั้งหลาย ชายทั้งหลาย พระอริยเจ้าทั้งปวง เทวดาทั้งหลาย ฯลฯ แผ่ไปในทิศทั้ง 10

วิธีการแผ่เมตตาแก่ตน มี 4 ประการ เวลาคิดแผ่เมตตาจะใช้เพียงประการใดประการหนึ่งก็ได้

อะหัง อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรู (ทั้งภายในและภายนอก)

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ที่ไม่มีความพยาบาท (วิตกกังวล เศร้าศก)

อะหัง อนีโฆ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ (พ้นจากอุปัทวเหตุ)

อะหัง สุขี อัตตานัง ปริหรามิขอข้าพเจ้าจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

วิธีการแผ่เมตตาให้ผู้อื่น มี 4 ประการเช่นเดียวกัน

สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อนีฆา โหนตุ

สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ

ผู้อื่นที่ต้องนึกแผ่เมตตาให้ คือ ผู้ที่ในขณะปัจจุบันรู้จักกัน ชอบพอกัน ทำงานร่วมกันอยู่ด้วยกัน แล้วนึกแผ่เมตตาให้คนประเภทเดียวกันนี้ที่เคยรู้จักเมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว สิบปี-ห้าสิบปีที่แล้วฯลฯ ตามแต่จะนึกได้ จนกระทั่งสัตว์เดรัจฉานก็ไม่เว้น หมดแล้วนึกแผ่กลับทวนมาหาในปัจจุบันอีก กลับไปกลับมาเรื่อย ๆ อนึ่งคนเหล่านี้ย่อมมีทั้งที่รักธรรมดา รักมากอย่างยิ่ง ไม่รักไม่เกลียด และที่เกลียดชัง การแผ่ก็ต้องเป็นไปตามลำดับที่กล่าวไว้แล้ว แต่อย่างไรก็ยังมีปัญหาอีกประการหนึ่ง คือ การแผ่เมตตาให้แก่คนที่มีเวรต่อกัน มักจะกระทำได้ไม่ง่ายนัก จิตตั้งเมตตาลงมิใคร่ได้ มักจะเกิดความเคียดแค้นมาแทนที่ ถ้าเป็นเช่นนี้ต้องใช้วิธีแก้ไขดังนี้

หวนกลับไปแผ่เมตตาให้คนเป็นที่รักโดยปกติ มีครูอาจารย์ เป็นต้น อีกครั้ง แล้วจึงแผ่ไปในคนมีเวรต่อกันใหม่อีกหน ถ้ายังกระทำไม่ได้ จิตยังมีโทสะเกิดอยู่ ให้กระทำดังต่อไปนี้คือ กล่าวตักเตือนสั่งสอนตนเองว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า หากมีโจรร้ายเอาเลื่อยอันคมกล้ามาตัดอวัยวะใหญ่น้อยของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นมีใจโกรธเคืองโจรนั้น ชื่อว่าไม่กระทำตามคำสอนของพระองค์ หรือ ใครก็ตามโกรธเคืองเราก่อน แล้วเราไปโกรธตอบ คนโกรธตอบทีหลังนี้เลวกว่าคนแรก หรือ เมื่อมีใครโกรธเคืองเรา เราจงสู้อดทนไม่โกรธตอบ ได้ชื่อว่ามีชัยชนะอันใหญ่หลวงในสงคราม ยากที่ใครจะกระทำได้ คนที่ไม่โกรธตอบ เป็นผู้ประพฤติทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน คนไม่โกรธมีใจเยือกเย็น ไม่เดือดร้อน พลุ่งพล่านระส่ำระสาย มีความสบายกายสบายใจ เป็นที่สรรเสริญของนักปราชญ์ผู้มีปัญญา เป็นที่รักใคร่ของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นน้อย ผิวพรรณผุดผ่อง ไม่แก่เร็ว จะตายอย่างมีสติ ตายแล้วย่อมไปสวรรค์ ที่กล่าวนี้เป็นประโยชน์ตน ส่วนประโยชน์ผู้อื่น คือ เมื่อไม่โกรธตอบ คนที่โกรธก่อนจะโกรธไปได้ไม่นาน จะคลายหายโกรธลง จิตใจของเขาย่อมสบายขึ้น

แผ่เมตตาให้กับคนที่เราผูกโกรธ หรือผูกพยาบาท ถ้าทำได้นอกจากจะดับทุกข์จากความโกรธได้แล้ว ยังทำให้มีความสุขจากการแผ่เมตตานั้นอีกด้วย และยังจะเป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปด้วย

10.3.2.1 วิธีการแผ่เมตตาตามหลักปฏิบัติ นอกเหนือจากการแผ่เมตตาตามหลักคัมภีร์แล้ว การแผ่เมตตาในขณะทำสมาธิ เราอาจใช้เวลาช่วงหนึ่งก่อนนั่งสมาธิ แผ่เมตตา

เพื่อทำให้ใจชุ่มชื่น และเกิดเมตตาจิต อันจะทำให้ใจละความพยาบาท คิดร้ายที่อยู่ในใจออกไป โดยใช้วิธีการแผ่เมตตา ตามที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้แนะนำไว้ว่า

แผ่เมตตาจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาจิตโดยนึกเบา ๆ ให้สบายๆ ว่าขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ไม่มีประมาณเหล่านั้น พ้นจากทุกข์โศกโรคภัย ให้พบแต่ความสุขกาย สุขใจ มีความสุขทั้งนั่ง ทั้งนอนทั้งยืนทั้งเดิน ทั้งหลับ ทั้งตื่น ตลอดวัน ตลอดคืน ตลอดเวลาเลย ที่มี ทุกข์ก็ให้พ้นทุกข์ ที่มีสุขแล้วก็ให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป นึกอย่างสบาย ๆ แผ่ไปให้หมดเลย นึกอย่างสบาย นึกให้กระแสแห่งความเมตตาของเรา ความปรารถนาดีของเรา เป็นแสงสว่างออกจากร่างกายเรา ออกจากใจของเราประหนึ่งว่าตัวเรา กายเรา ใจเรา เป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เราแผ่ออกไปเป็นแสงสว่าง ใหม่ ๆ อาจจะเป็นความรู้สึกว่ามีแสงสว่างออกจากภายในกลางกายเรา แล้วแผ่ขยายไปให้ทั่ว เป็นแสงที่ละเอียดอ่อนนุ่มนวล เป็นพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์ ความปรารถนาดี ประดุจแสงสว่างแห่งพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ แต่ว่ากระจ่างแจ่มจ้าเหมือนอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน คือสว่างประดุจดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน แต่ว่าเย็นเหมือนแสงจันทร์ นำความชุ่มชื่น เบิกบานให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ สรรพสิ่งทั้งหลาย

ให้นึกแผ่ไปแล้วก็ทำใจให้นิ่ง ๆ โล่ง ๆ ว่าง ๆ ใจจะได้เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับพระรัตนตรัย เราแผ่ไปอย่างนี้สักหนึ่งหรือสองนาที ลองหัดแผ่ไป โดยเริ่มต้นอาจจะเป็นความรู้สึกว่ามีแสงสว่าง เป็นพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์ที่เปล่งประกายเจิดจ้า จากศูนย์กลางกายในกลางท้องของเรา หรือจากตัวของเราขยายกว้างออกไป

ส่วนผู้ที่เข้าถึงปฐมมรรคแล้ว พบกายภายในแล้ว หรือเห็นองค์พระแล้ว ก็เปล่งให้สว่างออกไป ด้วยสภาวธรรมที่เราเข้าถึงนั้น ถ้าผู้ที่เข้าถึงดวง ก็เปล่งให้เป็นดวงสว่าง เป็นพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์กระจายกว้างออกไป ถ้าเป็นองค์พระก็ขยายแสงสว่างเป็นพลังมวลแห่งความปรารถนาดีที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความบริสุทธิ์ ขยายออกจากองค์พระออกไป องค์พระจะขยายตามไปด้วย ถ้าเข้าถึงดวงธรรมภายใน ดวงก็จะขยายกว้าง ดวงนั้นเหมือนฟองสบู่หรือฟองแชมพูบางๆ ที่ขยายกว้างออก ตั้งแต่เล็กกว่าตัวเรา เท่าตัวเรา ใหญ่กว่าตัวเรา ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนขยายกว้างออกไปอย่างไม่มีขอบเขต ขยายใหญ่ออกไปจนไม่มีประมาณ

ให้พลังมวลแห่งความบริสุทธิ์ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดีไปยังมวลมนุษยชาติ โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์ ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีสองเท้า สี่เท้า มีเท้ามาก มีเท้าน้อย หรือว่าไม่มีเท้า ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดในกำเนิดทั้งสี่ ทั่วทั้งภพสามเลย ให้

พลังมวลแห่งความบริสุทธิ์ ที่ออกจากกายเรา สว่างโพลงไปรอบทิศ ทุกทิศทุกทางเหมือนเรานั่งอยู่กลางอวกาศโล่ง ๆ และขยายไปรอบทิศ[92]

ถ้าใครหมั่นฝึกใจให้เกิดความเมตตาตามวิธีดังกล่าวข้างต้น ความพยาบาทก็จะหมดไปได้ เพราะเมตตาเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาท ฉะนั้น คนที่มักโกรธ หรือพยาบาทท่านจึงสอนให้เจริญเมตตาอยู่เป็นประจำ ซึ่งเป็นเหตุให้พยาบาทสงบลงได้ และเมตตาก็ยังมีอานิสงส์ที่ทำให้เกิดความสงบสุข และคุณประโยชน์อื่น ๆ อีกเป็นอันมาก

10.3.3 การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน คือ พิจารณาถึงเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้นสืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี้ ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และคิดสอนเตือนตนว่า การโกรธผู้อื่นก็เป็นเช่นเดียวกับผู้ปรารถนาจะจับถ่านไฟที่คุโชน ซี่เหล็กอันร้อนจัด และอุจจาระ เป็นต้น ประหารผู้อื่น ส่วนคนอื่น เขาโกรธเรา เขาจักทำอะไรได้ เขามาด้วยกรรมของตน ก็จักไปตามกรรมของเขานั่นแหละ ความโกรธนั้น ก็จักย้อนกลับไปสู่เขานั่นเอง เหมือนประหารผู้ไม่ประหารตอบ และเหมือนขว้างทรายทวนลมฉะนั้น และให้มีความรู้สึกสงสารผู้ที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้ ว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เพราะเมื่อเขาทำแล้วต่อไปเมื่อกรรมนั้นส่งผล เขาก็จะต้องเป็นทุกข์ทรมานเพราะกรรมนั้น

10.3.4 การทำให้มากซึ่งการพิจารณา คือ มองโลกในแง่ดี ให้เห็นว่าคนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น เขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก เขาคงทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขารู้หรือเลือกได้เขาคงไม่ทำอย่างนั้น

คิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กัน ก็ย่อมมีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่น ได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้ตลอดเวลา แม้ตัวเราเองก็ยังเคยทำให้คนอื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจเราบ้าง ก็ยอมจะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรจะถือโทษผูกโกรธ อาฆาตพยาบาทกันให้เป็นทุกข์กันไปเปล่า ๆ

พิจารณาถึงคุณของการให้อภัย ว่าอภัยทานนั้นเป็นบุญอันยิ่งใหญ่ เป็นการทำบุญโดยไม่ต้องเสียอะไรเลย คิดเสียว่าเป็นการฝึกจิตของตัวเราเองให้เข้มแข็งขึ้น โดยการพยายามเอาชนะใจตนเอง เอาชนะความโกรธ และขอบคุณผู้ที่ทำให้เราโกรธ ที่ให้โอกาสในการฝึกจิตแก่เรา ให้เราได้สร้าง และเพิ่มพูนขันติบารมี

พิจารณาด้วยคำสั่งสอนตักเตือนตนเองอีกว่า การมีโทสะนั้นเป็นเหตุนำเราไปสู่อบาย

---

92 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 2 พฤษภาคม 2536.

ภูมิ การที่เราต้องไปอบายภูมิ ไม่ใช่คนมีเวรทำให้เรา แต่เราทำตัวของเราเอง โดยอำนาจของความโกรธนั้นต่างหาก ทั้งพระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า คนที่จะไม่เคยเป็นมารดา บิดา พี่น้อง บุตรธิดากันในโลกนี้ไม่มี ฉะนั้นคนที่มีเวรกับเรานี้ ชาติใดชาติหนึ่งในอดีตคงจะได้เกี่ยวข้องเป็นญาติกับเรามาแล้ว ไม่ควรถือโทษโกรธเคืองกันเลย

พิจารณาโทษของความโกรธ และการผูกพยาบาท ว่าคนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์เร่าร้อน หน้าตาก็ไม่น่าดู แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่ กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้ และผลของความโกรธ ผูกพยาบาท อาฆาต เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมทำให้เกิดเป็นแผลเป็นติดตัว ติดใจเราไป ยากที่จะลืมเลือน มีตัวอย่างเรื่องของพ่อสอนเด็กน้อยคนหนึ่งให้เป็นแง่คิด ดังนี้

เด็กน้อยคนหนึ่งมีสีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขาหนึ่งถุง และบอกกับเขาว่าทุกครั้งที่เขารู้สึกโมโห หรือโกรธใครสักคน ให้ตอกตะปู 1 ตัวเข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน วันแรกผ่านไป เด็กน้อยคนนั้นตอกตะปูเข้าไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อย ๆ ลดจำนวนลงเรื่อย ๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ก็ลดจำนวนลง น้อยลง น้อยลง เพราะเขารู้สึกว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบ ง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้วหลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เขาจึงเข้าไปพบกับพ่อและบอกกับพ่อของเขาว่าเขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้ว ไม่มุทะลุเหมือนแต่ก่อนที่เคยเป็นมา พ่อยิ้ม และบอกกับลูกชายของเขาว่า ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุกๆ ครั้งที่เขาสามารถควบคุมอารมณ์ ฉุนเฉียวของตนเองได้ ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน 1 ตัว ทุกครั้งวันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อย ๆ ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน จาก 1 เป็น 2 จาก 2 เป็น 3 จนในที่สุด ตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออกจนหมด เด็กน้อยดีใจมากรีบวิ่งไปบอกกับพ่อเขาว่า ฉันทำได้ ในที่สุดฉันก็ทำจน สำเร็จ พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่จูงมือลูกของเขาออกไปที่รั้วหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า ทำได้ดีมาก ลูกพ่อ และเจ้าลองมองกลับไปที่รั้วเหล่านั้นสิ เจ้าเห็นหรือไม่ว่า รั้วนั้นมันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนกับที่มันเคยเป็น จำไว้นะลูก เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผลเหมือนกับการเอามีดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้ใช้คำพูดว่า “ขอโทษ” สักกี่หน ก็ไม่อาจลดความเจ็บปวด ไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือคนที่อยู่รอบข้าง ให้ระวังสิ่งที่ทำลงไป ไม่ว่าจะเป็นคำพูด การกระทำ หรือแม้กระทั่งความคิด เพราะสิ่งนั้นเราอาจจะขอโทษ ขออโหสิกรรม และเขาจะยกโทษให้เราหรือไม่ก็ตาม แต่สิ่งที่มันเกิดขึ้น ก็คือรอยร้าวที่เกิดขึ้นในใจของเรา และในใจของเขาอย่างยากที่จะลืมเลือน

10.3.5 ความมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร คือมิตรแท้ผู้ปรารถนาดีต่อเพื่อนด้วยไมตรีจิต การหมั่นคบหากัลยาณมิตร ที่มีลักษณะเยือกเย็น ไม่โกรธง่าย ไม่มีปกติว่าร้าย หรือติฉินนินทาผู้อื่น แต่ควรเป็นผู้รักการปฏิบัติธรรม มีความรักและปรารถนาดีต่อทุกคน ไม่มีปกติคิดเล็กคิดน้อย เราก็จะได้ลักษณะดีๆ เช่นนี้ จากกัลยาณมิตรมา ทำให้เราใจเย็น มีความคิดดี ๆ ต่อคนรอบข้าง ก็จะทำให้ใจของเราผ่องใส พร้อมที่จะฝึกใจได้อยู่ตลอดเวลา

10.3.6 การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย ข้อนี้ดูได้จากเรื่องที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราที่ทรงใช้วิธีนี้ในการทำให้ผู้ที่เข้ามาหามีใจสงบลง กล่าวกันว่ามีอยู่ครั้งมีพราหมณ์คนหนึ่งภรรยาของท่านเป็นคนมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาชอบทำบุญถวายทานแต่ตัวท่านเป็นคนไม่มีศรัทธา วันหนึ่งมีเหตุให้สองสามีภรรยานี้เถียงกันอย่างรุนแรง ในการทุ่มเถียงนี้ได้มีการพาดพิงถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พราหมณ์โกรธจัด คิดว่าจะจัดการกับพระสัมมาสัมพุทธจึงได้คว้าดาบไป ด้วยมุ่งหมายที่จะฆ่าพระพุทธองค์ ข้อความการสนทนามีสิ่งที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

พราหมณ์ถามพระพุทธเจ้าว่า “บุคคลฆ่าอะไรได้ ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าอะไรได้ ย่อมไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคดม พระองค์ย่อมชอบใจการฆ่าธรรมอะไรเป็นธรรมอันเอก”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า“บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก ดูก่อนพราหมณ์ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธอันมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะว่าบุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก”[93]

พราหมณ์พอได้ฟังก็เกิดความเลื่อมใส ขอถึงพระรัตนตรัยว่าเป็นสรณะ และได้ออกบวชจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

กล่าวกันว่า หลังจากนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงใช้วิธีเดียวกันกับพราหมณ์ซึ่งเป็นพี่น้องของพราหมณ์คนนี้อีกถึง 3 คนให้ได้ออกบวชตามและได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงใช้การสนทนาปฏิสันถารในการดับความโกรธของคู่กรณี การสนทนาลักษณะนี้จัดเป็นการกล่าวกถาเป็นที่สบาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังที่กำลังมีอกุศลเข้าสิงจิต กลับมีจิตเป็นกุศลได้

---

93 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค, มก. เล่ม 25 ข้อ 628-629 หน้า 196.

บทที่ 11

ถีนมิทธะและวิธีแก้ไข

บทที่ 11
ถีนมิทธะและวิธีแก้ไข

11.1 ลักษณะของถีนมิทธะ

11.2 สาเหตุของถีนมิทธะ

11.2.1 อรติ

11.2.2 ตันทิ

11.2.3 วิชัมภิตา

11.2.4 ภัตตสัมมทะ

11.2.5 เจตโส ลีนัตตัง

11.3 วิธีแก้ไขถีนมิทธะ

11.3.1 นีวรณปหานวรรค

11.3.2 โมคคัลลานสูตร

11.3.3 อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค

แนวคิด

1.ถีนมิทธะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ เซื่องซึม เมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้วก็เหมือนคนถูกจองจำอยู่ในเรือนจำอาการง่วงทำเกิดอาการเคลิ้ม ทำให้อยากเลิกและไม่อยากนั่งสมาธิ

2.สาเหตุของถีนมิทธะ เกิดมาจากความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความอ่อนเพลีย การกินอาหารมาก เกินไป จิตหดหู่ สาเหตุมาจากที่พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือทำงานหนักมาทั้งวัน

3.วิธีแก้ไขถีนมิทธะมีหลายวิธี คือ ใช้การปรารภความเพียร แก้โดยอุบายแก้ง่วง 8 ประการ ตามที่พระโมคคัลลานะได้รับคำแนะนำจากพระพุทธเจ้า

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถบอกลักษณะของถีนมิทธะ

2. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดถีนมิทธะ

3. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถบอกวิธีการแก้ไขถีนมิทธะ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาถีนมิทธะที่เกิดขึ้นในระหว่างทำสมาธิ

บทที่ 11
ถีนมิทธะและวิธีแก้ไข

หลายครั้งและหลายคนที่นั่งสมาธิ อาจจะรู้จักกับการนั่งแล้วหลับกันมาไม่มากก็น้อย บางคนนั่งแล้วก็หลับแบบคอพับไปเลย บางคนก็มีอาการโงกเงกเหมือนต้นสนลู่ลม บางคนก็หลับลึกถึงขนาดปล่อยให้มีเสียงกรนออกมาด้วย ซึ่งบางทีอาการภายนอกที่ปรากฏเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติสมาธิเองอาจจะไม่รู้ตัว สิ่งเหล่านี้มักเป็นภาพที่ส่งผลต่อนักปฏิบัติใหม่หลายคนที่อาจคิดว่า การนั่งสมาธินี่เป็นการนั่งหลับหรือเปล่า ไม่เห็นจะได้อะไร และการนั่งง่วงโงกเงกนี่เองที่อาจทำให้นักปฏิบัติหลาย ๆ คนกลายเป็นตัวตลกของผู้ที่ดูอยู่ ซึ่งเขาอาจจะมองว่ามานั่งทรมานให้ง่วงโงกเงกทำไม ไปนอนดีกว่า การนั่งสมาธิแล้วหลับซึ่งเป็นนิวรณ์ประการหนึ่งใน 5 ประการ จึงเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งของนักปฏิบัติธรรมที่ควรจะแก้ไข ทั้งเพื่อทำให้ใจเราหยุดนิ่งเป็นสมาธิ และเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของผู้ที่จะมาฝึกปฏิบัติใหม่

11.1 ลักษณะของถีนมิทธะ

คำว่า ถีนมิทธะ เกิดจากการผสมของคำ 2 คำ คือ คำว่า ถีน และมิทธะ

ถีนะ[94] หมายถึง ความไม่ควรแก่การงานแห่งจิต ความท้อแท้ ความถดถอย ความหดหู่

มิทธะ หมายถึง ความไม่ควรแก่งานแห่งนามกาย ความเคลิบเคลิ้มความง่วงเหงา หาวนอน

พระธรรมกิตติวงศ์ท่านได้ให้ความหมายไว้ว่า “อาการที่จิตเกิดความห่อเหี่ยว ท้อแท้ หมดหวัง และซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน เป็นเหตุให้เกิดความหมดอาลัย ความเกียจคร้าน ความไม่กระตือรือร้น ปล่อยปละละเลยไปตามยถากรรม”[95]

ดังนั้นคนที่มีอาการถูกถีนมิทธะครอบงำจะมีอาการความง่วงเหงาซึมเซา ความหดหู่และเซื่องซึม ขาดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ขาดกำลังใจและความหวังในชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายชีวิต ไม่คิดอยากทำสิ่งใดๆ ขาดความวิริยะอุตสาหะในการทำสิ่งต่างๆ ได้แต่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอยไปเรื่อยๆ จึงไม่สามารถรวมใจเป็นหนึ่งได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบถีนมิทธะเหมือน “การถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ”

---

94 ทองดี สุรเตโช, พระธรรมกิตติวงศ์, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2548) หน้า 281.

95 ทองดี สุรเตโช, พระธรรมกิตติวงศ์, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2548) หน้า 281.

คนที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำนั้น ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่าง ๆ ในงานนักขัตฤกษ์ ฉันใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจถีนมิทธะนิวรณ์ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับรู้รสแห่งธรรมบันเทิง คือความสงบสุขอันเกิดจากฌานฉันนั้น

พระพรหมโมลี(วิลาศ ญาณวโร)ท่านได้อธิบายขยายความในเรื่องนี้ไว้อย่างน่าสนใจว่า ถีนมิทธนิวรณ์ ท่านเปรียบว่าเป็นเสมือน “คุก”โดยอธิบายว่า[96] ธรรมดาคนที่ติดคุก คือนักโทษที่ต้องถูกจำขังอยู่ในตะรางนั้น ย่อมจักต้องถูกพันธนาการให้อยู่ในคุก จะออกมาข้างนอกเพื่อเที่ยวดูมหรสพการละเล่นให้เป็นที่ครึกครื้นรื่นเริงใจมิได้ ทีนี้ภายหลังเขาพ้นโทษออกจากคุก ได้ยินพวกเพื่อนฝูงพี่น้องพูดคุยกันว่า เมื่อวานนี้การเล่นมหรสพช่างสนุกเหลือเกิน คนฟ้อนรำก็สวย เสียงร้องเพลงก็ไพเราะ ถ้าไม่ได้เห็นก็น่าจะเสียดายไปจนวันตาย ฝ่ายกระทาชายผู้เพิ่งออกมาจากคุกได้ยินเขาคุยกันดังนี้ ก็นั่งซึมฟังเฉยอยู่ ไม่สามารถจะออกความเห็นหรือคุยอะไรในเรื่องนี้กับเขาได้ เพราะเหตุใด เพราะตนมัวแต่ติดคุก เมื่อวานนี้ยังไม่พ้นโทษจากการติดคุกอยู่ จึงไม่ได้ไปเที่ยวดูการมหรสพอันสนุกสนานที่เขาคุยกันอยู่อย่างนั้น

อุปมาข้อนี้ฉันใด ผู้ที่มีใจถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำมัวแต่โงกง่วงและมักหลับ เมื่อคนอื่นเขาตั้งใจสดับธรรมเทศนา มีเนื้อความอันวิจิตรลึกซึ้ง สามารถที่จะยังจิตผู้ฟังให้ถึงความแจ่มแจ้งสลดใจ กลัวภัยในวัฏสงสาร และเห็นคุณค่าแห่งพระนิพพาน แต่ตนก็มัวหลับเสีย ไม่ได้ยินเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา อันทรงไว้ซึ่งคุณค่ากัณฑ์นั้น ต่อเมื่อโงกเงกตื่นขึ้นในภายหลัง ได้ยินผู้ที่ฟังธรรมเขาคุยกัน ว่า โอ้...พระธรรมเทศนาแสนประเสริฐนัก ท่านแสดงเหตุแสดงอุปมาน่าฟังจริง ๆ ได้ฟังแล้วทำให้หูตาสว่างขึ้นอีกเป็นอันมาก นี่หากว่าไม่ได้ฟังแล้ว ก็คงโง่ไปอีกนาน ฝ่ายผู้ที่ถูกพันธนาการ คือ ถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำ และมัวแต่หลับเสีย ได้ฟังเขาคุยอย่างนี้ ก็นั่งซึมฟังเฉยอยู่ ไม่สามารถที่จะออกความเห็นหรือแสดงความรู้คุยอะไรกับเขาได้ เพราะตนมัวแต่ถูกเครื่องพันธนาการ คือ ถีนมิทธะมันจองจำทำให้หลับเสีย พระธรรมเทศนาไม่สามารถเข้าไปในหูแห่งตนได้ ต่อเมื่อใด ได้บำเพ็ญภาวนาจนสามารถละถีนมิทธะ ก็เสมือนคนไร้โทษออกจากคุก

อาการง่วงหลับ อาจจะมีอาการเคลิ้ม ตัวโยก หรือสะดุ้ง บางทีนั่งแล้วรู้สึกว่าสบายเหมือนกับความรู้สึกหายไป คือ ไม่ได้ยินเสียง ทำให้คิดว่าไม่ได้หลับ แต่พอรู้สึกตัวก็ได้ยินเสียงตามปกติธรรมดา บางคนรู้สึกนั่งเหมือนไม่มีสติ เคลิ้ม ๆ กึ่งหลับกึ่งตื่น แล้วก็หายไปเลย

เมื่อเกิดอาการง่วงขึ้น สิ่งที่มักเกิดขึ้นตามมากับจิตก็คือ เราเกิดความไม่พอใจในความง่วง อยากจะให้มันหายไป โดยเราคิดไปว่า “ไม่อยากง่วง ไม่อยากรู้สึกเช่นนี้” ซึ่งกลับทำให้เรา

---

96 พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **ภาวนาทีปนี**, (กรุงเทพฯ : วัดยานนาวา วัดดอน วัดพระธรรมกาย, 2544), หน้า 50.

เหนื่อยอ่อนยิ่งขึ้น และไม่อยากนั่งต่อ หรือบางคนก็เกิดความรู้สึกว่าอยากจะนอน ไม่อยากออกแรงและปล่อยตัวให้จมอยู่กับความสบายของจิตที่ปล่อยลื่นไหลไปอย่างไร้สติ ซึ่งทำให้เราล้มเลิกการนั่งสมาธิ หรือปรารภความเพียร

11.2 สาเหตุของถีนมิทธะ

เหตุเกิดถีนมิทธะ พระอรรถกถาจารย์ท่านแสดงไว้ว่ามี 5 ชนิด[97] คือ

11.2.1 อรติ ความไม่ยินดี คือไม่ยินดีในการทำงาน หรือในการทำสมาธิเป็นต้น เมื่อเกิดความไม่ยินดี ความไม่พอใจขึ้นแล้ว ใจก็ท้อถอย ไม่อยากทำสมาธิ รวมทั้งไม่อยากทำอะไรก็เป็นเหตุให้ง่วง เป็นเหตุให้ท้อแท้ เพราะเกิดอรติ ความไม่พอใจขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนๆ นั้น จิตใจไม่ละเอียดอ่อน นั่งสมาธิน้อยเกินไป หรือทำความเพียรไม่ถูกวิธี จึงทำให้จิตหยาบ

11.2.2 ตันทิ ความเกียจคร้าน คือ ความเกียจคร้านนี้ ถ้าเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้วก็จะทำให้ใจของผู้นั้นท้อแท้ท้อถอยไม่อยากจะทำการงานใด ๆ มีข้ออ้างมากมาย เพื่อจะไม่ให้ตนเองต้องปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงข้ออ้างของคนที่ไม่อยากปฏิบัติธรรมไว้ 8 ประการ[98] ดังนี้คือ

11.2.2.1 เมื่อจะต้องทำงาน มีความคิดอย่างนี้ว่า เราจะต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน ร่างกายจะเหน็ดเหนื่อย ควรที่เราจะนอนก่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.2.2.2 ทำงานเสร็จแล้วมีความคิดอย่างนี้ว่า เราได้ทำการงานแล้ว ก็เมื่อเราทำงานอยู่ ร่างกายเหน็ดเหนื่อยแล้วเราควรจะนอนพักผ่อน แล้วก็นอนไม่ปรารภความเพียรนั่งสมาธิ

11.2.2.3 เมื่อจะต้องเดินทาง ก็มีความคิดว่า เราจะต้องเดินทาง ก็เมื่อเราเดินทางอยู่เราจะเหนื่อย ควรที่เราจะนอนเสียก่อน คิดอย่างนี้ก็นอนเสีย ไม่ปรารภความเพียร

11.2.2.4 เดินทางไปถึงแล้ว ก็คิดว่า เราเดินทางถึงแล้ว เมื่อเราเดินทาง ร่างกายเหน็ดเหนื่อย เราควรนอนก่อน ว่าแล้วก็นอน ไม่ปรารภความเพียร

11.2.2.5 คิดอย่างนี้ว่า เราแสวงหาอาหาร อาหารก็ไม่เพียงพอแก่ความต้องการ

---

97 อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 14 หน้า 46

98 ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค, มก. เล่ม 16 ข้อ 234 หน้า 234

และก็ไม่ประณีต กว่าจะได้ก็เหน็ดเหนื่อย ควรจะนอน แล้วก็นอน ไม่ปรารภความเพียร

11.2.2.6 คิดอย่างนี้ว่า เราแสวงหาอาหาร อาหารก็ไม่เพียงพอแก่ความต้องการ และก็ไม่ประณีต กว่าจะได้ก็เหน็ดเหนื่อย เหมือนถั่วที่บอบช้ำเพราะแช่น้ำนาน ควรจะนอนก่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารภความเพียร

11.2.2.7 เมื่อป่วยเล็กน้อย ก็มีความคิดว่า เราป่วยเล็กน้อย ควรที่จะนอนก่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารภความเพียร

11.2.2.8 เมื่อหายป่วย ก็คิดว่า เราหายจากไข้ได้ไม่นาน ร่างกายของเราทุรพล ยังไม่ควรทำงานควรจะนอนก่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารภความเพียร

เพราะอาศัยข้ออ้างหลายประการดังกล่าวข้างต้น การบรรลุธรรมจึงล่าช้า ในข้อนี้รวมถึงคนที่นั่งสมาธิเพียงเล็กน้อยแล้วอ้างเหตุประการต่างๆ นอนเสียด้วย ที่จริง ควรจะคิดว่า ทันทีที่เรานั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ ดำรงสติให้มั่น ทำใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายแม้ว่าเราจะหลับบ้าง ตื่นบ้าง ฟุ้งบ้าง ไม่ฟุ้งบ้าง เท่ากับเรากำความสำเร็จในการเข้าถึงธรรมไว้ล้านเปอร์เซนต์[99]

11.2.3 วิชัมภิตา ความอ่อนเพลีย การบิดกายขี้เกียจ คือ เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บางคนก็บิดกาย แสดงถึงความขี้เกียจ ความง่วงซึมของร่างกายก็เกิดขึ้น เป็นลักษณะแสดงถึงความเกียจคร้านเกิดขึ้นในใจของผู้นั้น อันเป็นเหตุให้เกิดความท้อแท้ และเป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

11.2.4 ภัตตสัมมทะ การเมาอาหาร ปกติว่าอาหาร ถ้าใครบริโภคเข้าไปมาก มักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า เมาในอาหาร การเมาในอาหารเป็นธรรมชาติของร่างกาย ซึ่งเกินความพอดีกับที่ร่างกายต้องการ ทำให้ระบบการย่อยในร่างกายต้องทำงานหนัก ต้องใช้พลังงานในการย่อยมาก ทำให้เป็นผลคือ ร่างกายอ่อนเพลียตามมา

11.2.5 เจตโส ลีนัตตัง การที่จิตหดหู่ คือ การที่จิตท้อแท้ ใจบางคนไม่ชื่นบาน ไม่เบิกบาน ซึม หน้าตาไม่สบาย เพราะเกิดความท้อแท้ใจ หมดกำลังใจ

ในเรื่องของความที่จิตหดหู่ ท้อแท้ หรือเบื่อหน่ายนี้ มีผู้อธิบายไว้ว่า เกิดจากการที่เราทำอะไรแล้วไม่เห็นผล หรือไม่ได้ผลตามต้องการ คนที่ผิดหวังอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน หรือมีความกดดันในทางอารมณ์อยู่ คือ อยากจะได้อะไรหรืออยากจะให้ตัวเองเป็นอย่างไรแต่ก็ไม่สมหวัง หรือมีความจำเป็นบังคับให้ตัวเองเป็นอย่างไร แต่ก็ไม่สมหวังสักที หรือมีความจำเป็น

---

99 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 8 กรกฎาคม 2533.

บังคับให้ตัวเองต้องอยู่กับเหตุการณ์หรืออยู่กับบุคคล ซึ่งตัวเองไม่ค่อยชอบ ไม่อยากได้ ไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้น แต่ก็หนีไม่พ้น ต้องทนอยู่กับเหตุการณ์นี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก แม้บางคนจะต้องทนอยู่เคยชินแล้วก็ตาม แต่ภายในจิตใจก็ยังไม่สบายอยู่ นั่นเอง ความสดชื่น ความร่าเริงในชีวิตประจำวันมีน้อย คนประเภทนี้จะต้องมีความกดดันทางอารมณ์สูง และทุกครั้งที่มีความกดดันทางอารมณ์ ย่อมหมายถึงจะต้องมีความเบื่อหน่าย หรือความท้อแท้เกิดขึ้นเป็นประจำ และในเมื่อมันเกิดขึ้นบ่อย ๆ จนกระทั่งเป็นความสั่งสมในเรื่องนี้มากแล้ว ก็จะทำให้เบื่อแม้กระทั่งสิ่งที่ตัวเอง ชอบ อยากจะทำ อยากจะได้ [100]

ความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน คือ ภัยร้ายกาจอย่างหนึ่ง ซึ่งคนในสมัยปัจจุบันได้รับกันอยู่เสมอ เพราะความทะยานอยากของคนในสมัยนี้มีมาก และความจำเป็น ที่บีบให้เราจำเป็นอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำให้ความไม่สบายใจจึงเกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ความไม่สบายใจอันนี้ คือสาเหตุของความเบื่อหน่าย

คนที่ไม่เคยทำอะไรสำเร็จด้วยตนเอง และมักจะล้มเหลวอยู่เสมอ ความเชื่อมั่นในตนเองก็ย่อมมีน้อยและถ้าหากความล้มเหลวเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะเกิดความเคยชิน เกิดเป็นนิสัย ทำให้เป็นคนประเภททำอะไรไม่ได้นาน เพราะในไม่ช้าก็จะรู้สึกเบื่อ ถ้ายิ่งมีเหตุการณ์บังคับให้ต้องทนทำ ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายมากขึ้น ทำให้เวลานั่งสมาธิ ก็จะติดนิสัยนี้มา คือ ถึงแม้จะไม่อดนอน แต่นั่งทีไรก็ง่วงทุกที นอกจากนี้ในทางปฏิบัติ เราพบสาเหตุของการเกิดถีนมิทธะอีก คือ

1.เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งอาจจะเกิดจากการนอนดึกเกินไปหรือระหว่างที่หลับนั้นอาจจะฝัน ทำให้หลับไม่สนิท และเพลียเมื่อตื่นขึ้นมา

2.เกิดจากการที่ร่างกายอ่อนล้า เหนื่อย จากการทำงานที่ต้องใช้แรงกาย เสียเหงื่อไปมาก ๆ หรืออาจจะใช้ความคิดมากเกินไป

11.3 วิธีแก้ไขถีนมิทธะ

11.3.1 นีวรณปหานวรรค

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิธีแก้ไขถีนมิทธะว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมีความเพียรอันเริ่มแล้ว ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้นด้วยถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมหายไปด้วย” [101]

---

100 พร รัตนสุวรรณ, **สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาณ, 2538) หน้า 248.

101 อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 19 หน้า 48.

ใครก็ตามถ้าเกิดความง่วง ความซึม ท้อแท้ ขี้เกียจ แต่ไม่ยอมท้อถอย ใช้วิริยะความเพียรอย่างเด็ดเดี่ยว บากบั่นก้าวไปข้างหน้า ไม่ยอมท้อ กิเลสเหล่านี้ก็แพ้ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตั้งปณิธานไว้ในวันที่ตรัสรู้ในเมื่อพระองค์ทรงปูหญ้าคาภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ประทับนั่งผิน พระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ทรงตั้งพระทัยอธิษฐานอย่างแน่วแน่ว่า

 “เลือดเนื้อในร่างกายของเรา จะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที หากไม่ได้รับสิ่งที่จะพึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความพยายามของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร เป็นอันขาด”[102]

นี่คือ ปณิธานอันเด็ดเดี่ยวในการเริ่มความเพียร อันยิ่งยวดของพระพุทธองค์ เมื่อความเพียรเกิดขึ้น ย่อมละถีนมิทธะได้ แม้เกิดถีนมิทธะขึ้นแล้วย่อมถูกขจัดออกไปด้วยความเพียรแน่นอน ในเรื่องการปรารภความเพียร พระพุทธองค์ได้ทรงให้แนวทางหนึ่ง คือการอ้างเหตุทำความเพียรในทุกกิจกรรม ซึ่งมีอยู่ 8 ประการดังนี้

11.3.1.1 เมื่อจะต้องทำงาน มีความคิดอย่างนี้ว่า เราจะต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน เราไม่สะดวกที่จะจรดใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.3.1.2 ทำงานเสร็จแล้วมีความคิดอย่างนี้ว่า เราได้ทำการงานแล้ว ก็เมื่อเราทำงานอยู่ เราไม่สะดวกที่จะจรดใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.3.1.3 เมื่อจะต้องเดินทาง ก็มีความคิดว่า เราจะต้องเดินทาง ก็เมื่อเราเดินทางอยู่ เราไม่สะดวกที่จะจรดใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.3.1.4 เดินทางไปถึงแล้ว ก็คิดว่า เราเดินทางถึงแล้ว เมื่อเราเดินทาง เราไม่สะดวกที่จะจรดใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.3.1.5 คิดอย่างนี้ว่า เราแสวงหาอาหาร อาหารก็ไม่เพียงพอแก่ความต้องการและก็ไม่ประณีต กว่าจะได้ก็เหน็ดเหนื่อย เราไม่สะดวกที่จะจรดใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

---

102 อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต, มก. เล่ม 33 ข้อ 251 หน้า 297.

11.3.1.6 คิดอย่างนี้ว่า เราแสวงหาอาหาร อาหารก็เพียงพอแก่ความต้องการและประณีต เมื่อได้มาแล้วก็ต้องเหน็ดเหนื่อย และไม่สะดวกที่จะจรดใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราควรจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.3.1.7 เมื่อป่วยเล็กน้อย ก็มีความคิดว่า เราป่วยเล็กน้อย การที่โรคของเราจะกำเริบขึ้น มีโอกาสเป็นไปได้ เราจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.3.1.8 เมื่อหายป่วย ก็คิดว่า เราหายจากไข้ได้ไม่นาน การที่โรคจะกำเริบ มีโอกาสเป็นไปได้ เราจะปรารภความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

11.3.2 โมคคัลลานสูตร[103] พระพุทธองค์ทรงให้วิธีแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานะ ผู้เลิศด้วยฤทธิ์ที่กำลังทำความเพียรเพื่อบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ แต่ประสบกับปัญหาการง่วงขณะทำสมาธิ วิธีการที่ใช้ต่อสู้กับความง่วง ที่ทรงให้ไว้มีอยู่ 8 ประการ คือ

11.3.2.1 ให้มีสัญญา คือ ตั้งสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัว พระพุทธองค์ตรัสว่า โมคคัลลานะ เพราะเหตุนั้นแหละ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไรอยู่ ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสัญญานั้นให้มาก แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็ทรงให้ใช้วิธีการต่อไปคือ

11.3.2.2 ให้นึกถึงธรรมะที่ได้ฟังมา นำมาพิจารณาใคร่ครวญแก้ง่วงไปเรื่อย ๆ ถ้ายังไม่หาย มีข้อแนะนำต่อไปว่า

11.3.2.3 ควรสวดมนต์ ในบทที่ตนเองจำได้ ถ้ายังไม่หาย

11.3.2.4 เอามือยอนช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ถ้ายังไม่หาย

11.3.2.5 ให้ลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ถ้ายังไม่หาย

11.3.2.6 ให้ทำในใจถึงอาโลกสัญญา คือ นึกถึงแสงสว่าง ถ้าเป็นเวลากลางคืนให้นึกในกลางวันว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น เปิดใจนึกถึงแสงสว่าง ถ้ายังไม่หายอีก

11.3.2.7 เดินจงกรม กลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ เอาใจไว้ในตัว ถ้ายังไม่หายอีกละก็

11.3.2.8 ให้สำเร็จสีหไสยาสน์ คือ นอนตะแคงเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มี

---

103 อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต, มก. เล่ม 37 ข้อ 58 หน้า 183.

สติสัมปชัญญะ ทำความหมายในการนอน ว่าเมื่อหายง่วงหายเพลีย เราจะลุกขึ้นมาทำความเพียรต่อ

จากข้างต้น ต้องพิจารณาให้เห็นสาเหตุไปตามลำดับ ไม่ควรนอนเสียเลยทีเดียวควรดำเนินการตามขั้นตอนข้างต้นเสียก่อน ไม่ควรข้ามตอนว่า ง่วงแล้วต้องนอนอย่างเดียว ต้องดำเนินตามขั้นตอนที่เริ่มจากตั้งสติเสียก่อน หากไม่หายก็พิจารณาธรรมฝ่ายกุศล สวดมนต์ แล้วล้างหน้า มานั่งนึกถึงแสงสว่าง

เรื่องของการนึกแสงสว่าง พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้แนะนำเพิ่มเติมว่า “เราต้องนึกถึงแสงสว่าง นึกถึงความสว่างไว้เรื่อยๆ เหมือนมีดวงอาทิตย์อยู่ในท้องเรื่อย ๆ แล้วแสงสว่างมันจะค้ำดวงตา แม้จะเป็นมโนภาพที่เรานึก แล้วมันก็จะไม่ง่วง จะหาย” ถ้าถึงขั้นสุดท้ายต้องหลับจริงๆ ต้องดูว่า สาเหตุของการหลับ เกิดจากสาเหตุทางไหน ถ้าเป็นสาเหตุทางด้านร่างกาย อันเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ หรืออ่อนล้า อ่อนเพลียจากการทำงาน ถ้าเช่นนี้ ก็ต้องให้ร่างกายได้พัก ด้วยการปล่อยให้หลับ หรือไปพักผ่อนให้เพียงพอก่อน อย่าไปฝืนความรู้สึกว่า ทำไมต้องง่วง ไม่อยากง่วง อันจะทำให้เกิดความไม่พอใจตามมา และทำให้เราเหนื่อยอ่อนยิ่งขึ้น รวมถึงจะทำให้เบื่อในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น แต่ถ้าจำเป็นต้องพักจริง ๆ ในขณะพัก พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ก็ได้ มีข้อแนะนำคือ

“ถ้าพักผ่อน เมื่อคืนนอนน้อยก็ต้องปล่อยให้นั่งหลับให้มันหลับไป แต่อย่าไปนอนหลับ นอนหลับแล้วไปเลยนั่งหลับคอตกสักพัก พอสดชื่นก็ทำต่อ แค่นี้ เดี๋ยวหายและเมื่อไหร่เราหาความพอดีได้ ใจมันวางพอดี มันสบายไม่ง่วงเลย ถ้าสบายมีความสุขข้างใน ความง่วงไม่มีเลยหายหมด เคยสังเกตไหมเวลานั่งดีๆ แล้ว ไม่ง่วงเลย ไม่ง่วง นั่งทั้งคืนยังได้เลย”[104] และหากจะต้องนอนหลับ ก็ต้องนอนหลับอย่างชาญฉลาด คือ “ต้องหลับอย่างผู้มีปัญญา อย่างบัณฑิต นักปราชญ์ หลับแล้วต้องได้บุญ หลับแล้วจิตต้องบริสุทธิ์ไปด้วย หลับแล้ว ยังอาจจะเป็นต้นทางให้เราได้เข้าถึงธรรม ก็คือ หลับที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 กลางอู่แห่งทะเลบุญ”[105]

104 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 29 พฤษภาคม 2541

105 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 16 กรกฎาคม 2545

11.3.3 อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค[106] นอกจากนี้ ในอรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค ยังได้กล่าวถึงธรรม 6 ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทธะ คือ

11.3.4.1 การกำหนดนิมิตในโภชนะส่วนเกิน คือ การกำหนดประมาณในการบริโภค โดยใช้หลักว่า อีก 4-5 คำ จึงจะอิ่ม และพิจารณาให้เห็นถึงวัตถุประสงค์ในการกิน ว่ากินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน และการตามใจปากใจท้องมากจนเกินไป นอกจากจะทำให้มีผลเสียต่อการปฏิบัติธรรมแล้ว ยังผลเสียถึงสุขภาพอีกด้วย

พระสารีบุตรท่านได้ให้สูตรในการรับประทานอาหารที่พอเหมาะ ท่านกล่าวว่า

“เมื่อบริโภคอาหาร จะเป็นของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรติดใจจนเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องพร่องมีอาหารพอประมาณ มีสติอยู่ การบริโภคอาหารยังอีก 4-5 คำจะอิ่ม ควรงดเสียแล้วดื่มน้ำเป็นการสมควร”[107]

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้แนะนำว่า ถ้าทานก็ต้องทานให้พอดี แล้วก็นั่งหลังจากให้อาหารย่อยสักชั่วโมงหนึ่ง ไปเดินเปลี่ยนอิริยาบถ การทำภาวนาในภาคบ่ายนี้ จะยากกว่าภาคเช้า เพราะว่าหลังอาหาร เราอาจจะอึดอัดเพราะอาหารยังย่อยไม่สมบูรณ์หรือบางทีอาจจะทำให้เราง่วงเราซึม[108]

11.3.4.2 การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ คือ ให้สังเกตดูว่าเราอยู่ในอิริยาบถใดแล้วเกิดอาการง่วง ก็ให้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเป็นอิริยาบถอื่น เช่น ในขณะนั่งแล้วเกิดอาการง่วง เราอาจจะลุกไปล้างหน้า เข้าห้องน้ำสักครู่ ให้เกิดอารมณ์สบาย แล้วจึงกลับมานั่ง เป็นต้น

11.3.4.3 การใส่ใจถึงอาโลกสัญญา คือ ความสำคัญว่าสว่าง

11.3.4.4 การอยู่กลางแจ้ง คือ การไม่อยู่ในห้องมืด หรือ ห้องแคบ ที่อากาศไม่เพียงพอ เพราะจะทำให้เกิดอาการซึมทึม ง่วง อ่อนเพลียตามมาได้ แต่การอยู่กลางแจ้ง หรืออาจอยู่ในห้องที่มีความโปร่ง มีอากาศถ่ายเทดี จะทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า เป็นการขจัดความโงกง่วงได้อย่างดี

11.3.4.5 ความมีกัลยาณมิตร คือ หมั่นเข้าหากัลยาณมิตรที่ไม่มีความง่วงโงก

---

106 ทีฆนิกาย มหาวรรค, มก. เล่ม 14 หน้า 322.

107 ขุททกนิกาย เถรคาถา, มก. เล่ม 53 ข้อ 396 หน้า 229.

108 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, พฤษภาคม 2542

เพราะถ้าเราคบหาคนที่ชอบง่วง มักนอน เกียจคร้าน ก็จะทำให้เราพลอยมีพฤติกรรมเช่นนั้นไปด้วย ดังนั้น จึงควรแสวงหาคนที่ปรารภความเพียร ตั้งใจนั่งสมาธิ และไม่ค่อยเกิดความง่วงเพลีย หดหู่ และคอยสอบถามวิธีการจากเขา อันจะเป็นกำลังใจให้เราได้ต้นแบบ และได้เทคนิควิธีการที่จะสามารถนำมาใช้แก้ไขความง่วงหลับของตัวเราได้

11.3.4.6 การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย คือ พูดคุยกันเรื่องของการปรารภความเพียร การหมั่นเจริญสมาธิภาวนาในอิริยาบถต่าง ๆ อันจะเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรม ในข้อนี้มีตัวอย่างของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ที่ท่านตั้งใจปรารภความเพียร คือ ในสมัยที่ท่านนั่งสมาธิอยู่ที่วัดปากน้ำภาษีเจริญ เวลาที่เลิกนั่งสมาธิ ออกไปนอกโรงงานทำวิชชา ท่านก็จะตรึกธรรมะ ประคองใจไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่างตลอดต่อเนื่อง ซึ่งหลายคนพอเลิกนั่ง ออกนอกห้องก็จะปล่อยใจไป พูดคุย ทำอะไรกันไปอย่างสนุกสนาน แต่คุณยายประคองใจตลอด ท่านบอกว่า “จะเดินปล่อยใจ พูดคุยกันไป หรือจะเดินประคองใจไปก็ถึงหอฉันเหมือนกัน ดังนั้นประคองใจดีกว่า” พระมงคลเทพมุนี ได้เคยถามคุณยายว่า “เอ็งออกไปนอกห้อง ใจเอ็งอยู่ตรงกลางหรือเปล่า” คุณยายก็ตอบว่า “อยู่เจ้าข้า”

ดังนั้น หากในขณะทำสมาธิ เกิดจากสภาพของจิตใจที่เบื่อหน่าย เกียจคร้าน ไม่ชอบใจ เราก็ต้องทำลายความรู้สึกนั้น อาจจะลืมตาแล้วหลับตาใหม่ หรือ ลุกไปเปลี่ยนอิริยาบถ หรือนึกถึงเรื่องราวตัวอย่างผู้มีความเพียร และคุณของการทำสมาธิ หรือใช้อุบายแก้ง่วงก็ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้ก็ล้วนแต่เป็นวิธีที่จะทำให้เราละความง่วงหลับ และเข้าถึงใจที่เป็นสมาธิอย่างละเอียดอ่อนยิ่ง ๆ ขึ้นไป

บทที่ 12

อุทธัจจกุกกุจจะและวิธีแก้ไข

บทที่ 12
อุทธัจจกุกกุจจะและวิธีแก้ไข

12.1 ลักษณะและประเภทของของอุทธัจจกุกกุจจะ
- 12.1.1 ลักษณะของอุทธัจจกุกกุจจะ
- 12.1.2 ประเภทของอุทธัจจกุกกุจจะ

12.2 สาเหตุของอุทธัจจกุกกุจจะ
- 12.2.1 เจตโสอวูปสมะ
- 12.2.2 ปลิโพธ
- 12.2.3 สาเหตุ 5 ประการ

12.3 วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุจจะ
- 12.3.1 วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุจจะ ตามคัมภีร์
- 12.3.2วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุจจะ ตามหลักปฏิบัติ

แนวคิด

1.อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ คนที่เป็นทาส ความฟุ้งที่เกิดขึ้นมีทั้งที่เป็นภาพ เป็นเสียง เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน ย่อมทำให้ใจไม่สงบ ไม่ได้ผลจากการปฏิบัติ

2.สาเหตุของความฟุ้งซ่าน เกิดจากใจที่ไม่สงบ ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว เป็นต้น มีเรื่องที่ทำให้กังวลอยู่ 10 ประการ ที่เป็นเครื่องทำให้ใจไม่สงบ

3.วิธีการแก้ไขความฟุ้งในอรรถกถาให้วิธีการไว้ 5 ประการ นอกจากนี้ในขณะนั่งสมาธิมีวิธีการแก้ไขหลาย ถ้าฟุ้งมากให้ลืมตา ใช้การพิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิต หรือความตาย

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ มีความเข้าใจในลักษณะของอุทธัจจกุกกุจจะ

2.เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ มีความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอุทธัจจกุกกุจจะ

3.เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ มีความเข้าใจถึงวิธีการแก้ไข และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นในระหว่างทำสมาธิ

บทที่ 12
อุทธัจจกุกกุจจะและวิธีแก้ไข

ไม่ว่าจะเป็นนักปฏิบัติใหม่ หรือนักปฏิบัติเก่าที่ฝึกปฏิบัติสมาธิมานานพอสมควร ต่างก็จะพบว่า อุปสรรคตัวสำคัญตัวหนึ่ง ที่ทำให้ใจไม่เคยหยุดนิ่งเข้าถึงความเป็นสมาธิได้เลย คือ ความฟุ้งนั่นเอง บางคนฟุ้งมากตั้งแต่เริ่มต้นของการนั่ง จนกระทั่งจบรอบการนั่ง ใจไม่ได้หยุดนิ่งเลย บางคนก็ฟุ้งในช่วงแรกและใจค่อย ๆ นิ่งและสงบลง บางคนก็อาจจะเกิดอาการฟุ้งหลังจากที่นั่งสมาธิไปนาน ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ เราต่างก็เคยเจอกันมาไม่มากก็น้อย เพราะจะมีสารพันความคิดที่ปรากฏขึ้นมาในใจนี่แหละ นับเป็นอุปสรรคตัวสำคัญตัวหนึ่ง ที่ทำให้หลายๆคน รู้สึกเบื่อที่จะนั่งสมาธิ บางครั้งรู้สึกว่านั่งแล้วไม่ได้อะไรเลย เพราะมีแต่ความคิดฟุ้งซ่านผุดขึ้นมา ซึ่งความฟุ้งซ่านนี้ คือ อุทธัจจกุกกุจจะ ซึ่งเป็นหนึ่งในนิวรณ์ 5 ดังนั้น เราจึงควรที่จะได้มาทำความรู้จักกับอุปสรรคตัวนี้ เพื่อจะได้หาวิธีการแก้ไขต่อไป

12.1 ลักษณะและประเภทของของอุทธัจจกุกกุจจะ

12.1.1 ลักษณะของอุทธัจจกุกกุจจะ โดยปกติธรรมชาติของจิตใจมนุษย์มีสภาพกวัดแกว่ง ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ มีความหวั่นไหวในทุกสภาวะอารมณ์ ที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็นดีใจ เสียใจ เมื่อจิตหวั่นไหว สภาวะของจิตที่เคยเป็นประภัสสร คือ ใส สว่าง บริสุทธิ์ ก็จะมัวหมอง ไม่สะอาดบริสุทธิ์ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของใจลดลง เมื่อจิตเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ปัญญาย่อมอ่อนกำลัง เมื่อปัญญาอ่อนกำลัง ก็ไม่สามารถพิจารณาให้เห็นประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย ไม่สามารถรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ ดังมีอุปมาไว้ใน **สังคารวสูตร**[109] ว่า จิตที่ถูกอุทธัจจะกุกกุจจะครอบงำ เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกลมพัดไหวกระเพื่อมเป็นคลื่น คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้นไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ทางภาษาบาลี เรียกว่า อุทธัจจกุกกุจจะ เป็นนิวรณ์ข้อที่ 4

อุทธัจจกุกกุจจะ[110] มาจากคำสองคำผสมกัน คือ

อุทธัจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน อึดอัด กลัดกลุ้ม กังวล ทำให้เกิดความเครียด ความ

---

109 อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 416 หน้า 193.

110 ทองดี สุรเตโช, พระธรรมกิตติวงศ์, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2548), หน้า 1384

หงุดหงิด ในคำไทย ใช้ว่า อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ความประหม่า ความขวยเขิน

กุกกุจจะ หมายถึงความรำคาญใจ ความวิตก กังวล ทำให้อึดอัด กลุ้มใจ

อุทธัจจะกุกกุจจะ แปลรวมกันว่า ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ในพระอภิธรรมปิฎก **ธรรมสังคิณี**[111] ได้อธิบายลักษณะของอุทธัจจะ และกุกกุจจะไว้ว่า

อุทธัจจะ เป็นความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต

กุกกุจจะ เป็นความสำคัญว่าควรในของที่ไม่ควร ความสำคัญว่าไม่ควรในของที่ควร ความสำคัญว่ามีโทษในของที่ไม่มีโทษ ความสำคัญว่าไม่มีโทษในของที่มีโทษ การรำคาญ กิริยาที่รำคาญ ความรำคาญ ความเดือดร้อนใจ ความยุ่งใจ

ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเสมือนคนที่เป็นทาส[112] โดยมีคำอธิบายว่า ขึ้นชื่อว่า คนที่เป็นทาส ย่อมต้องก้มหน้าทำงานไปตามคำสั่งของนายเงิน เช่น เมื่อมีกิจรีบด่วนเกิดขึ้น นายเงินสั่งด้วยถ้อยคำอันดุร้าย ว่า “เฮ้ย ...ไอ้ขี้ข้า แกจงรีบไปทำสิ่งนั้นโดยเร็ว ถ้าขืนชักช้าข้าจะตัดมือและเท้าของเจ้า” แต่พอได้ยินคำสั่ง ย่อมขมีขมัน รีบลนลานไปทำงานตามคำสั่งทันที ไม่มีอิสระแก่ตน แม้เมื่อมีมหรสพแสนสนุก ก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ดูได้เห็นอย่างสบายเหมือนคนอื่น เพราะค่าที่ตนเกรงความผิด โดยที่ตนไม่เป็นอิสระ ต้องคอยมาทำงานตามที่นายสั่ง

อุปมาข้อนี้ฉันใด คนที่มีอุทธัจจกุกกุจจะ เข้าครอบงำดวงใจ ก็ย่อมเป็นเช่นนั้น เช่นเมื่อตนต้องการบำเพ็ญสมณธรรม จึงเข้าไปสู่ป่าอันเป็นสำนักปฏิบัติ อยู่กับเพื่อนนักปฏิบัติธรรมด้วยกัน โดยหมายว่า ตนต้องการวิเวก ครั้นได้พบความผิดพลาดเล็กน้อย แห่งเพื่อนปฏิบัติธรรมหรือของตนเอง ซึ่งความผิดพลาดนั้น จะเข้าถึงขั้นความเป็นโทษหรือไม่ตนก็ไม่รู้ ก็ให้เกิดความอุดอู้ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ทำลายความวิเวกเสียเอง เพราะทนอดใจไม่ไหว วิ่งเข้าสู่สำนักของพระวินัยธร เพื่อจะให้ท่านชำระอธิกรณ์เช่นนี้ ความเสวยวิเวกสุข และการปฏิบัติธรรมที่มุ่งหมายไว้จักมีมาแต่ที่ไหน เพราะเขาถูกนาย คือ อุทธัจจะกุกกุจจะ มันใช้ให้เที่ยววิ่งพล่านลนลาน รีบกระทำกิจอื่นนอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม อันเป็นกิจโดยตรง ต่อเมื่อได้บำเพ็ญภาวนา จนสามารถละอุทธัจจกุกกุจจะได้ ก็ย่อมเป็นไท มิใช่ทาส

---

111 อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี, มก. เล่ม 76 ข้อ 352 หน้า 442.

112 พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **ภาวนาทีปนี**, (กรุงเทพฯ : วัดยานนาวา วัดดอน วัดพระธรรมกาย, 2544), หน้า 52

12.1.2 ประเภทของอุทธัจจกุกกุจจะ โดยธรรมชาติของใจมนุษย์นั้น เมื่อมีความฟุ้งซ่านทำให้ใจไม่หยุดนิ่ง จะมีอาการที่เกิดขึ้นมาในใจ เป็นความฟุ้ง 3 ประเภท คือ

12.1.2.1 ฟุ้งเป็นภาพ เป็นเรื่องราวชัดเจน

12.1.2.2 ฟุ้งเป็นเสียงของความคิด คิดโน่นคิดนี่ เหมือนพูดกับตัวเอง เสียงโน่นเสียงนี่ เป็นสัญญาจำเอาไว้ ทบทวนคิดไป แล้วแต่ที่เราจะปรุงแต่งไป

12.1.2.3 ฟุ้งมีทั้งภาพและเสียงประกอบกัน

ความฟุ้งนี้มีระดับที่แตกต่างกันดังนี้ คือ

1.ความฟุ้งหยาบ คือ ความฟุ้งที่บังคับไม่ได้ เป็นภาพ และเสียง หรือเป็นทั้งภาพและเสียง

2.ความฟุ้งละเอียด คือ ใจหยุดนิ่ง แต่เริ่มมีความคิดว่าจะนึกอะไร หรือบางคนคิดว่าใจนิ่งขนาดนี้แล้วไม่เห็นอะไร เช่น คิดว่าใจเรานิ่งขนาดนี้แล้ว ไม่ฟุ้งแล้ว มันน่าจะมีอะไรให้เห็นให้น่าชื่นใจหรือได้เห็นอย่างที่คนอื่นเห็นบ้าง ทำไมเราไม่เห็นอย่างนั้น หรือคิดว่ามันนิ่งหรือเปล่า เช่นนี้ เป็นความฟุ้งละเอียด ฟุ้งภายใน ถึงแม้ว่าจะเป็นกุศลก็ตาม แต่ว่ายังเป็นความฟุ้ง

ความฟุ้งซ่านที่แสดงตัวนี้ สำหรับผู้ฝึกใหม่มักปรากฏเป็นความคิด ที่ควบคุมไม่ได้ เกิดขึ้นอย่างไม่มีปี่ไม่มีขลุ่ย จนบางครั้งอาจจะเกิดความรู้สึกไม่เป็นสุข และคิดเร็ว ความคิดแล่นไปเรื่อย คิดถึงเรื่องในอนาคต สร้างสถานการณ์ขึ้น และนึกถึงผลลัพธ์ของสิ่งที่อาจจะไม่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความกลัว และความกังวล หรืออาจจะคิดถึงล่วงหน้าไปอนาคตสองวัน สองสัปดาห์ สองปี สิบปี หรือจิตอาจจะไปขุดคุ้ยความจำเก่า ๆ ขึ้นมา ทำให้เกิดความรู้สึกผิด หรือเศร้าใจ หงุดหงิดขึ้นมาในใจ สิ่งนี้ทำให้จิตล่องลอยไป ไม่อยู่กับปัจจุบัน และอาจจะทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ทำให้อยากเลิกนั่งสมาธิ ไม่สามารถนั่งนิ่ง ๆ ได้แม้ไม่รู้สึกเมื่อยแต่อย่างใด

คนบางคนก็มีความฟุ้งซ่านมาก มักคิดอะไรเรื่อยเปื่อยจนกระทั่งลืมตัว และก็เข้าใจว่าจิตของตนเป็นสมาธิดี เพราะสามารถนั่งได้นานๆ นั่งได้นิ่งๆ และก็รู้สึกว่าสบาย คนประเภทนี้เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว เขาก็จะบอกว่าเขาไม่ได้คิดอะไรเลย ใจของเขาว่าง การที่บอกว่าไม่ได้คิดอะไร ก็เพราะความคิดของเขาฟุ้งซ่านมาก จนกระทั่งไม่ทราบว่าตัวเองคิดอะไรออกมาบ้าง แบบเดียวกับคนที่นอนหลับแล้วก็ฝันสะเปะสะปะเรื่อยเปื่อย ตื่นขึ้นมาแล้วก็จำอะไรไม่ได้ก็เลยเข้าใจว่าตนเองไม่ได้ฝัน ดังนั้นคนที่ฟุ้งซ่านแบบนี้ จึงหลงเข้าใจผิดว่าสมาธิของตัวเองดี

12.2 สาเหตุของอุทธัจจกุกกุจจะ

12.2.1 เจตโสอวูปสมะ ในพระไตรปิฎก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวถึงสาเหตุของความฟุ้งไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นสักอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุเกิดขึ้นแห่ง

อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดก็ดี เป็นเหตุเป็นไปเพื่อความยิ่งใหญ่ขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดแล้วก็ดี เหมือนดังเจตโสอวูปสมะ(ความไม่เข้าไปสงบแห่งจิตด้วยสมถะและวิปัสสนา)"[113] คือใจของคนเราถ้าไม่สงบ เช่น ตกใจกลัว มีความหวาดเสียว มีความกังวล ผิดหวัง มีความสะเทือนใจ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นใจก็ไม่สงบ เหมือนกับคลื่นในมหาสมุทรไม่สงบมีระลอกคลื่นอยู่ตลอดเวลา ความที่ใจไม่สงบนี้เอง เป็นต้นเหตุให้ใจเกิดอุทธัจจะกุกกุจจะ เกิดความฟุ้งซ่าน และมีความรำคาญ

12.2.2 ปลิโพธ เครื่องกังวล เป็นเหตุทำให้ใจฟุ้งซ่าน และนั่งสมาธิไม่ได้ผล ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงปลิโพธ มีอยู่ 10 ประการ คือ

1. อาวาสปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในที่อยู่
2. กุลปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในตระกูล
3. ลาภปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในเรื่องการได้ทรัพย์สมบัติ
4. คณปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในหมู่คณะ
5. กัมมปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในกิจการงานต่าง ๆ
6. อัทธานปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในการเดินทาง
7. ญาติปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในเครือญาติ
8. อาพาธปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในความป่วยไข้
9. คันถปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในการศึกษาเล่าเรียน
10. อิทธิปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในอิทธิฤทธิ์

12.2.2 .1 อาวาสปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในที่อยู่ เป็นความกังวลในเรื่องที่อยู่อาศัย เช่น ห้องนอน หรือบ้านเรือน ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัย จัดเป็นความกังวล ซึ่งทำให้ต้องมีภาระรับผิดชอบมาก เช่น ต้องไปบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี ถ้าเป็นวัตถุที่เป็นสิ่งก่อให้เกิดความยึดถือ หรือกระตุ้นให้สะสมของใช้ส่วนตัวชนิดต่าง ๆ จะทำให้เกิดความกังวล ในการเจริญสมาธิ ฉะนั้นจะต้องตัดการยึดถือเรื่องความสะดวก สบายในที่อยู่ทั้งหมดออกไป และในตอนเริ่มต้น ต้องมีความสงบส่วนตัว และยอมขาดแคลนสิ่งจำเป็นบางอย่าง ซึ่งมีโทษแห่งการอยู่บ้าน ดังมีในคัมภีร์พุทธวงศ์ดังนี้ นักพรตชื่อสุเมธ ได้ออกจากบ้านเรือนอันหรูหราของตนและไปยังภูเขาธรรมกะ ในเทือกเขาหิมาลัย เพื่อปฏิบัติสมาธิ ณ ที่นั้น เขาพบกระท่อมหลังหนึ่งทำด้วยใบไม้ แต่เขารำพึงว่า มีโทษแห่งการอยู่ในบ้านอยู่ 8 อย่าง แม้ว่าจะเล็กน้อยหรือเป็นธรรมดาอย่างไรก็ตาม โทษเหล่านั้นพระอรรถกถาจารย์ท่านกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

---

113 อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 15 หน้า 47.

1. การพบและการสร้างบ้านเรือนก่อให้เกิดความลำบาก
2. บ้านเรือนจะต้องซ่อมแซมเสมอ
3. จะต้องสละให้แก่พระเถระรูปใดๆ
4. บ้านเรือนทำให้ร่างกายอ่อนแอและเบาบาง โดยป้องกันไม่ให้ร่างกายถูกความหนาว-ร้อน
5. บ้านเรือนให้โอกาสคนทำความชั่ว
6. บ้านเรือนก่อให้เกิดความโลภ เพราะจิตคิดอยู่เสมอว่า “มันเป็นของฉัน”
7. การอยู่ในบ้านเรือนเหมือนกับมีเพื่อนคอยก่อความลำบากให้ตน
8. บ้านเรือนจะต้องมีสัตว์อื่น ๆ มาร่วมอยู่อาศัย บ้านจึงเป็นที่รองรับสัตว์ผู้ทำลายทั้งหลาย และสิ่งอื่นทำนองนี้

ต่อไปเขาก็รำพึงถึงประโยชน์ 10 ประการ ซึ่งเกิดจากการอยู่ภายใต้ต้นไม้ดังนี้

1. สามารถจัดหาต้นไม้ได้โดยง่าย สิ่งที่จำเป็นก็คือจะต้องไปยังต้นไม้ต้นใดต้นหนึ่ง
2. ไม่ต้องเอาใจใส่มากนัก สามารถกวาดพื้นดินและทำให้เหมาะสมและใช้การได้
3. ปราศจากสิ่งรบกวน
4. ไม่ต้องมีสิ่งปิดบัง อันเป็นเหตุให้ทำความชั่วได้
5. ร่างกายไม่ถูกแสงแดดในอากาศกลางแจ้ง แต่ก็เป็นที่กำบังบ้างพอสมควร
6. ไม่มีความคิดที่จะเป็นเจ้าของ
7. ความอยากอยู่ครองเรือนถูกตัดออกไป
8. ไม่ต้องมีรั้ว จึงเหมือนกับบ้านที่คนอื่นก็สามารถมาอยู่ได้
9. ผู้ที่อยู่ใต้ต้นไม้ย่อมได้รับความสุขและความสันโดษ
10. ผู้เจริญสมาธิจะพบต้นไม้ได้ทุกแห่งที่ไป จึงไม่จำเป็นต้องคิดเรื่องที่อยู่อาศัย

นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า

1. “แล้วข้าพเจ้าก็ละทิ้งกระท่อมมุงด้วยใบไม้ซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย 8 ประการ และก็เข้าไปหาโคนต้นไม้ต้นหนึ่ง ซึ่งให้คุณธรรม 10 ประการ”□
2. “ข้าพเจ้าไม่อนุญาตให้หว่านหรือปลูกพืช เพื่อใช้เป็นอาหารของข้าพเจ้า แต่ผลไม้ที่หล่นจากต้นไม้ให้ประโยชน์มากมายแก่ข้าพเจ้า”□
3. “ข้าพเจ้าบำเพ็ญเพียรฝึกสมาธิ นั่ง ยืน และเดินไปมา ข้าพเจ้าได้บรรลุอภิญญาก่อนที่ 7 วันจะผ่านไป”□

การบำเพ็ญสมาธิ ซึ่งเป็นความสำเร็จอันแท้จริงในการฝึกจิต จำเป็นจะต้องมีความพยายามอันแรงกล้า และความสงบสงัดเต็มที่ ห่างจากฝูงชนที่ส่งเสียงดังและไม่สงบ

12.2.2.2 กุลปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในตระกูล ครอบครัวหรือตระกูล

หมายถึงเครือญาติหรือผู้อุปถัมภ์ค้ำชูทั้งหลาย บุคคลผู้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวของเครือญาติหรือผู้อุปถัมภ์ของตน อาจพบว่าเครือญาติดังกล่าวเป็นอุปสรรค เพราะว่าเมื่อบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับเครือญาติอย่างใกล้ชิด ถึงกับว่าเมื่อเครือญาติมีความสุขก็มีความสุขด้วย เมื่อเครือญาติมีทุกข์ก็เป็นทุกข์ด้วยกับเครือญาติเหล่านั้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปลีกออกจากเครือญาติ และตัดความกังวล โดยคิดว่าเมื่อเรานั่งสมาธิเสร็จ ก็ต้องไปพบไปเห็นกันอีก จึงควรตัดความกังวล ถ้าตัดไม่ได้ จิตก็ไม่สงบ

12.2.2.3 ลาภปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในเรื่องการได้ทรัพย์สมบัติ ปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่ และยารักษาโรค ถ้าบุคคลได้สิ่งเหล่านี้มา ก็จะต้องเสียเวลาในการดูแลรักษา คอยระมัดระวัง และบางครั้งก็อาจต้องใช้เวลาทั้งวันในงานสังคม ซึ่งทำให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม หรือบางคนอาจคิดว่าเมื่อเรามานั่งสมาธิ การค้าขายซึ่งเคยได้กำไร สิ่งที่เคยทำเคยได้ผลกำไรอยู่ ก็อาจจะหมดไป เงินทองของเรา ก็จะร่อยหรอไป เมื่อคิดอย่างนี้ก็ไม่มานั่งสมาธิ เพราะฉะนั้น ต้องตัดความกังวลในลาภสักการะ หรือทรัพย์สมบัติที่หามาได้นี้ เพราะสิ่งเหล่านี้ เมื่อเรามีคุณความดี มีสิ่งที่เราได้รับในทางใจแล้ว ก็เกิดขึ้นได้เอง และทรัพย์สมบัติเหล่านั้น ก็ไม่ใช่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต เพราะยังอาจจะนำภัยมาให้เราได้ด้วย

12.2.2.4 คณปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในหมู่คณะ คือ มีความกังวลถึงคนที่ตัวมีความเกี่ยวข้อง เช่น เป็นครูก็คิดถึงลูกศิษย์ หรืออยู่ในสำนักงาน ก็คิดถึงผู้เกี่ยวข้องในการงาน บางทีผู้นั้นเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีผู้ดูแล ก็จะทำให้จิตมีความวิตกกังวล จิตก็ไม่อาจสงบได้ เพราะฉะนั้น จะต้องตัดความกังวลในข้อนี้ให้ได้

12.2.2.5 กัมมปลิโพธความกังวลห่วงใยในกิจการงานต่าง ๆ กิจกรรมต่างๆ ที่อ้างถึงในที่นี้เป็นภาระที่จำเป็นจะต้องทำ เช่น การซ่อมบำรุงอาคารสถานที่ การสร้างอาคารใหม่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเช่นนี้ จะต้องรู้ว่าช่างไม้ และคนงานอื่นๆได้ทำงานที่ได้รับมอบหมายไปแล้วหรือยัง และเขาจะต้องยุ่งอยู่กับกิจกรรมน้อยใหญ่ ดังนั้นกิจกรรมเหล่านั้นจึงเป็นปลิโพธที่จะต้องตัดออกไป บางท่านเป็นชาวสวน ชาวไร่ ก็คิดว่า ตอนนี้ฝนไม่ตก น้ำก็ไม่มี จึงมีความกังวลว่าสวนจะเสียหาย ถ้าค้าขายก็คิดว่า การค้าขายจะเสียหาย ถ้ามานั่งสมาธิจะไม่มีคนดูแล โดยทำนองดังนี้ ถ้างานที่จะต้องทำมีอยู่เล็กน้อย ก็ควรรีบทำให้เสร็จ แต่ถ้ามีมาก หรือเป็นงานสาธารณประโยชน์ที่มีงานติดพัน ถ้าหากสามารถหาผู้มีความรู้ความสามารถให้ดูแลแทนได้ก็ควรมอบให้เป็นภาระแก่ผู้นั้น เพื่อเราจะได้มีโอกาสทำสมาธิบ้าง และเมื่อปลีกตัวมาแล้ว ก็ให้ตัดกังวล อย่าไปคิดถึงอยู่ในขณะที่เรากำลังนั่งภาวนา เพราะเป็นตัวกันไม่ให้จิตสงบได้

12.2.2.6 อัทธานปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในการเดินทาง หมายถึง การเดินทางไกลจะเหนื่อยอ่อน ทำให้ไม่สามารถนั่งสมาธิได้ดี เช่นเตรียมตัวเดินทางไปต่างจังหวัดบ้าง

ต่างประเทศบ้าง ก็มีความกังวลเรื่องการเดินทาง ยิ่งเดินทางไกลเพียงใด ความกังวลก็มีมากเพียงนั้น เพราะฉะนั้น ผู้นั่งสมาธิต้องตัดความกังวลเรื่องการเดินทางเสีย เมื่อนั่งสมาธิแล้วทำตามกำหนดแล้วก็ค่อยเดินทาง

12.2.2.7 ญาติปลิโพธความกังวลห่วงใยในเครือญ**าติ** เป็นความกังวลที่อาจตัดได้ง่าย เพราะทุกคนเกิดมาต่างก็มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ซึ่งถ้ามีการป่วย หรือมีความลำบากเกิดขึ้นแก่ญาติเหล่านั้น ก็เป็นปลิโพธสำหรับผู้ปฏิบัติ ทำให้ต้องคอยกังวลว่า ใครจะดูแลพ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องนั้น เป็นต้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรตัดความกังวล ทำให้เขาหายป่วยด้วยการดูแลรักษาเยียวยาให้หาย หลังจากหายจึงควรไปเจริญสมาธิภาวนา

12.2.2.8 อาพาธปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในความป่วยไข้ โรคที่เกิดขึ้น เราต้องรีบบำรุงรักษาให้หาย แต่บางท่านรักษาไม่หาย เพราะบางคนเป็นโรคชนิดเรื้อรัง โรคบางอย่างเราควรรักษาให้หายเสียก่อนแล้วมาปฏิบัติกรรมฐาน แต่โรคหรือการป่วยไข้บางอย่างนั้น เราจะรอให้หายแล้วมาปฏิบัติกรรมฐานนั้นเป็นไปไม่ได้ เราทุกคนเกิดมา ย่อมมีการป่วยไข้เป็นธรรมดา การป่วยไข้ไม่ใช่อุปสรรคสำคัญต่อการปฏิบัติ แต่จะทำให้ได้พิจารณาสภาพธรรม เห็นความไม่เที่ยงได้ชัด เพราะฉะนั้น ความกังวลเรื่องป่วยไข้ ถือว่าเป็นตัวอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของเรา เว้นไว้แต่เราป่วยหนักจริงๆ ตรงนี้ก็ไม่เป็นไร

12.2.2.9 คันถปลิโพธความกังวลห่วงใยในการศึกษาเล่าเรียน การเอาใจใส่ หรือท่องบ่นบางสิ่งบางอย่างจัดเป็นความกังวล นอกจากนี้บางที ก็คำนึงถึงบทเรียนที่ครูให้ทำส่งผลมีความกังวล เราก็จะต้องตัดกังวล คิดว่าการปฏิบัติสมาธิจะช่วยทำให้การศึกษาดีขึ้น ทั้งด้านความจำ และความคิด

12.2.2.10. อิทธิปลิโพธ ความกังวลห่วงใยในอิทธิฤทธิ์ การที่บุคคลมีจิตตั้งมั่นสามารถได้หูทิพย์ ตาทิพย์ สามารถแสดงความสามารถพิเศษต่างๆได้ ทำให้มีคนมาพบปะหรือมาขอวามช่วยเหลือมาก ทำให้เกิดความกังวลได้

ความกังวลทั้ง 10 ข้อนี้ หากเกิดขึ้นในใจ และไม่สามารถตัดความกังวลเหล่านี้ไปได้ แม้จะพยายามทำสมาธิตลอดก็อาจจะไม่ประสบความสำเร็จได้ เนื่อจากความกังวลนี้ เป็นนิวรณ์ชนิดที่ทำให้ใจของเราส่าย ฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจึงควรต้องตัดความกังวลนี้ นอกจากนี้ ก็ควรตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ถ้าหากเสื้อผ้าสกปรกก็ซักเสีย ร่างกายไม่สะอาด ก็ให้อาบน้ำเสีย ทำจิตใจให้สบาย ห้องไม่สะอาดก็กวาดให้เรียบร้อย สถานที่บริเวณไม่เรียบร้อยก็เก็บกวาดให้เรียบร้อย เมื่อมองดูแล้วจิตใจจะได้แช่มชื่นสบาย ให้ตัดความกังวลในสิ่งที่เล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ด้วย

12.2.3 สาเหตุ 5 ประการ ในพระไตรปิฎก ยังได้กล่าวถึงการที่ภิกษุมีกายหนัก ไม่เห็นแจ้ง คือการที่ภิกษุมีใจไม่สงบเป็นสมาธิ ไม่เข้าถึงธรรมะภายใน ซึ่งพระพุทธองค์ก็ชี้แจงว่าเกิดจากสาเหตุ 5 ประการ[114] ดังนี้คือ

1. ไม่คุ้มครองในทวารอินทรีย์ทั้งหลาย
2. ไม่รู้ประมาณในโภชนะ
3. ไม่ประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่
4. ไม่เห็นแจ้งในกุศลธรรมทั้งหลาย
5. ไม่ประกอบการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้งกลางวัน และกลางคืน

12.2.3.1 ไม่คุ้มครองในทวารอินทรีย์ทั้งหลาย การไม่คุ้มครองในทวารอินทรีย์ทั้งหลาย คือ การไม่ระมัดระวังสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เข้ามาสู่ใจ หากไม่รู้จักเลือกรับแต่เฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้ามาสู่ใจของเราแล้ว ก็จะทำให้จิตใจของเราร้อนรุ่ม กระวนกระวาย ตัวอย่างเช่น ชอบดูภาพสยดสยอง ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น และเมื่ออยู่คนเดียวในที่มืด ก็อาจจินตนาการถึงภาพสยดสยองที่ตนเองชอบดู ปรุงแต่งจิตจนเห็นต้นไม้กลายเป็นปิศาจไปได้ เป็นต้น เพราะ ทวารเป็นทางเข้ามาของสื่อที่เราได้รับอยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาต้องเลือกดูในสิ่งที่ควรดู หูฟังในสิ่งที่ควรฟัง จมูกดมในสิ่งที่ควรดม ลิ้นลิ้มรสในสิ่งที่ควรลิ้ม เอากายสัมผัสในสิ่งที่ควรสัมผัส ใจรับสิ่งที่ควรรับ ถ้าสื่อที่เข้ามาทางทวารใดแล้วเป็นเหตุให้เราเกิดความฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้นเสีย

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้ขยายความเรื่องใจรับในสิ่งที่ควรรับทำให้ใจไม่สบาย เลยเป็นเหตุให้เมื่อเข้ามานั่งสมาธิต้องหาอารมณ์สบายไปเรื่อยๆ ท่านกล่าวว่า “ทำไมฟุ้ง ทำไมคิดหลายเรื่อง เพราะจิตกำลังหาที่สบาย เมื่อยังไม่พบที่ชอบก็แสวงหาต่อไป เมื่อพบที่ชอบก็หยุด เหมือนนกกระโดดหากิ่งไม้ จากกิ่งนั้นไปกิ่งนี้ พอพบที่ชอบก็หยุด”

การที่เราเกิดมาในโลก ได้เห็นโลกทำให้เราได้สั่งสมภาพเหล่านั้นเก็บไว้ในใจ เมื่อถึงเวลาภาพนั้น ก็มาปรากฏ พระเดชพระคุณหลวงพ่อพระเทพญาณมหามุนี ท่านเรียก[115] ภาพที่เราคุ้น คน สัตว์ สิ่งของ สิ่งที่ไม่ได้เรื่องได้ราวสิ่งที่ค้างอยู่ในใจจะปรากฏว่า “ฟุ้ง”เพราะใจแสวงหาที่พัก เลยฟุ้งไปเรื่อย แสวงหาไปเรื่อย เลยเกิดภาพเยอะแยะ ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

การสะสมภาพโดยที่เราไม่ฝึกใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกาย เมื่อปฏิบัติจึงเกิดความยากโดย

---

114 อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 56 หน้า 136.

115 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 4-16 กรกฎาคม 2537.

เฉพาะผู้ใหญ่ พระเทพญาณมหามุนี กล่าวว่า[116] “ที่มันยาก เพราะเราไม่คุ้นเคยเลยที่จะเอาใจมาอยู่ตรงนี้ มันมีแต่ออกไปทางลูกนัยน์ตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นึกคิดเรื่อยเปื่อยไป แต่พอให้เอามาอยู่ตรงนี้ที่ฐานที่ 7 มันจึงยากตอนแรก ยากสำหรับผู้ใหญ่ ง่ายสำหรับเด็ก เพราะว่าเด็กนั้นน่ะ ระบบประสาทของเขาทั้งกาย วาจา ใจ ยังบริสุทธิ์อยู่ ยังไม่ได้รับการหล่อหลอมด้วยระบบของความคิดว่าจะเอาอย่างไร จะทำอย่างไร เอาที่ไหน เอากะใคร อะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น คิดว่าจะเอายังไง เอาที่ไหน เอากับใคร มันเลยทำให้ใจฟุ้ง เพราะฉะนั้น ความฟุ้ง คิดไปในเรื่องต่าง ๆ เพราะจิตกำลังหาที่สบาย เมื่อยังไม่พบที่ชอบก็แสวงหาต่อไป เมื่อพบที่ชอบก็หยุด เหมือนนกกระโดดหากิ่งไม้ จากกิ่งนั้นไปกิ่งนี้ พอพบที่ชอบก็หยุด การที่มีความคิดเหลือเฟือ ไม่ใช่ว่าฝึกจิตไม่ได้ เพราะความคิดเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งของจิต และเมื่อความฟุ้งเกิดขึ้น อาจเห็นเป็นภาพที่เราคุ้น เช่น คน สัตว์ สิ่งของ ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต เป็นสิ่งที่ค้างอยู่ในใจ หรืออาจได้ยินเป็นเสียงดังออกมา ซึ่งอันที่จริงแล้วความฟุ้งไม่ได้เป็นอุปสรรคมากมายสำหรับการทำสมาธิ เพราะเราเป็นมนุษย์ธรรมดา จำต้องเจอเป็นธรรมดา ถ้าเราเข้าใจ และไม่ไปสนใจ ทำเฉย ๆ จากฟุ้งมาก ก็จะฟุ้งน้อย จากฟุ้งน้อย ก็จะหายฟุ้ง และไม่ช้าใจก็จะหยุดนิ่งเอง”

12.2.3.2 ไม่รู้ประมาณในโภชนะ การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้จิตเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นได้ หากเราบริโภคอาหารน้อยเกินไป ก็จะทำให้จิตกระสับกระส่ายเพราะความหิว แต่หากเราบริโภคอาหารมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายอึดอัด เป็นต้น เรื่องการบริโภคอาหารให้พอดีนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงโปรดแนะนำแก่พระราชาปเสนทิ โดยให้ใช้หลักให้ลดลงวันละคำ คือ พอรับประทานไปรู้สึกว่าอีกคำหนึ่งจะอิ่มก็ให้หยุดเสีย พอมื้อต่อไปก็ตัดอาหารเท่าที่ลดในวันแรกนั้นออก แล้วก็หยุดก่อนอิ่ม 1 คำเช่นเดียวกัน ลดลงอย่างนี้จนรู้สึกสบายแล้วจึงถือเป็นมาตรฐาน

12.2.3.3 ไม่ประกอบความเพียรอันเป็นเครื่องตื่นอยู่ โดยปกติบุคคลผู้มีอัธยาศัยเป็นคนขยันหมั่นเพียรเป็นนิจ จิตใจมักไม่ฟุ้งซ่านเพราะต้องจดจ่อกับสิ่งที่ตนกระทำ ต่างจากบุคคลผู้เกียจคร้าน ปล่อยเวลาให้ผ่านไปเปล่า ๆ โดยมิได้ทำอะไรให้เป็นชิ้นเป็นอัน จิตใจของเขาย่อมฟุ้งซ่านสับสนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ประกอบความเพียรโดยการฝึกให้มีสติอยู่กับตนตลอดเวลา เมื่อสติอยู่กับตนเองตลอดเวลาแล้วความฟุ้งซ่านก็ยากที่จะบังเกิดขึ้น

---

116 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 10 ตุลาคม 2545.

12.2.3.4 การไม่เห็นแจ้งในกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะธรรมทั้งหลายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นธรรมที่จะรู้เห็นได้ด้วยการลงมือประพฤติปฏิบัติ หากไม่ได้ลองประพฤติปฏิบัติก็ย่อมไม่เห็นแจ้งในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่เห็นแจ้งในกุศลธรรม ความฟุ้งซ่านย่อมเข้าครอบงำจิตได้

12.2.3.5 ไม่ประกอบการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้งกลางวัน และกลางคืน คือ การไม่หมั่นนั่งสมาธิ ไม่เอาใจจรดศูนย์กลางกายตลอดทั้งกลางวัน กลางคืน นั่นเอง

12.3 วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุจจะ

วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุจจะในที่นี้จะยกมาจากทั้งคัมภีร์ และจากการฝึกปฏิบัติจริง

12.3.1 วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุจจะตามคัมภีร์ ในอรรถกถา ได้กล่าวถึงธรรม 6 ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละ อุทธัจจกุกกุจจะ[117] คือ

12.3.1.1 ความสดับมาก ในที่นี้ก็ คือ ความเป็นพหูสูต ได้เรียนได้ฟังมามาก แต่การได้เรียนได้ฟังในที่นี้ มุ่งเน้นการเรียน และการศึกษาธรรมะ ที่จะช่วยให้เราได้เข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเอง และธรรมชาติตามที่ท่านผู้รู้แจ้งโลกอย่างองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านได้รู้ จึงเป็นการรู้ที่จะเป็นหนทางดับทุกข์ ใครได้ยินได้ฟังมาก ก็จะทำให้ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจฟุ้งซ่าน ไปในเรื่องราวของโลก แต่จะกลับมาย้อนมองดูตัวเอง เพื่อจะหาหนทางพ้นทุกข์ด้วยการแสวง หาความสุขจากการหยุดใจ ซึ่งเป็นสุขที่เที่ยงแท้ และเป็นสุขอย่างสูงสุด

12.3.1.2 ความสอบถาม คือ การหมั่นเข้าหาผู้รู้ที่มีคุณธรรมเพื่อสอบถามปัญหา ท่านจะได้แนะแนวทางที่จะไขข้อข้องใจให้ ทำให้เราหมดความสงสัย ไม่เก็บเรื่องราวต่างๆ ไปนึกคิดเอง บางคนนั่งคิดเรื่องต่างๆทั้งวันทั้งคืน เป็นการฝันทั้งกลางคืนและกลางวัน ทำให้ใจไม่หยุดนิ่งสงบเป็นสมาธิ เมื่อเวลามานั่งก็คิดต่อเป็นเรื่องเป็นราว ดังนั้นการสอบถามโดยเฉพาะจากผู้รู้ก็จะทำให้ใจเราตัดความคิดต่างๆ หมดข้อสงสัย ถึงเวลานั่ง ใจก็จะเป็นสมาธิรวดเร็ว

12.3.1.3 ความชำนาญในวินัย ในข้อนี้หมายถึง วินัยในทางธรรม ซึ่งมีทั้งของนักบวช ที่เรียกว่า ปาริสุทธิศีล รวมทั้งของฆราวาสคือ ศีล 5 ซึ่งศีลนี้ถือเป็นเครื่องควบคุมกายและวาจาให้เรียบร้อย อันเป็นพื้นฐานของสมาธิ ดังนั้น หากผู้ใดมีความชำนาญ คือได้นำเอาศีลหรือวินัยมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อควบคุมความประพฤติของตนเองทั้งทางกายและวาจาได้เป็นอย่างดี ย่อมเป็นพื้นฐานให้ใจสงบได้รวดเร็ว ไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการที่กาย วาจาสงบไม่ประพฤติสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดปด ดื่มสุราเมรัย เป็น

---

117 ทีฆนิกาย มหาวรรค, มก. เล่ม 14 หน้า 324.

ต้น ย่อมส่งผลให้ใจสงบได้ เป็นหนทางให้เข้าถึงสมาธิได้ง่าย

12.3.1.4 ความคบผู้เจริญ ผู้เจริญในที่นี้หมายถึงผู้มีประสบการณ์ โดยเฉพาะผู้ที่มีวัยวุฒิ ผ่านโลกมามาก และถ้าท่านยิ่งได้ศึกษาเรื่องราวต่างๆทั้งทางโลกและทางธรรม ท่านก็จะมีภูมิรู้ ภูมิธรรม เป็นต้นแบบทั้งทางด้านความประพฤติ และคุณธรรมที่จะช่วยให้เราได้ฝึกฝนอบรมตนเองตาม ย่อมจะสามารถแนะนำสิ่งที่ดีงามให้ได้ และยิ่งถ้าท่านเจริญด้วยการปฏิบัติธรรม มีผลการนั่งสมาธิที่ก้าวหน้า ก็จะทำให้เรามีกำลังใจ ปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าได้อย่างท่านไปด้วย

12.3.1.5 ความมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร จะช่วยตักเตือน แนะนำ สิ่งที่ดีงามให้แก่เรา โดยเฉพาะถ้าเรากำลังว้าวุ่น มากไปด้วยความคิด ท่านก็จะสามารถแนะแนวทางให้เราแก้ไขได้

12.3.1.6 การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย เรื่องที่สบายต่อใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ก็เป็นเรื่องของความควร ไม่ควร ในการคิด พูด ทำ เพราะสิ่งทั้งหลายถ้าลองได้ลงมือกระทำไปทางใดทางหนึ่ง ย่อมปรากฏเป็นภาพให้เกิดขึ้นในใจ หากเราได้คนที่คอยพูดคุยแต่เรื่องที่ดี ชวนให้มักน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ ปรารภความเพียร ย่อมทำให้เราไม่ไปปล่อยใจฟุ้งซ่าน ให้ใจไม่สงบ แต่จะทำให้มีกำลังใจที่จะนำใจมาอยู่กับเนื้อกับตัวของเราเอง

12.3.2 วิธีแก้ไขอุทธัจจกุกกุจจะ ตามหลักปฏิบัติ ที่กล่าวมาในคัมภีร์ข้างต้น เป็นข้อควรปฏิบัติที่จะทำให้ใจของเราไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการรักษาวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แต่ในกรณีเมื่อเรามานั่งสมาธิ เกิดอารมณ์ และความคิดมากมายที่วิ่งพล่านเข้ามา ก็มีหลักในการแก้ไขตามหลักปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

12.3.2 .1 ดูไปเรื่อย ๆ พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ได้ให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อเกิดอาการฟุ้งท่านกล่าวว่า “การที่มีความคิดเหลือเฟือไม่ใช่ว่าฝึกจิตไม่ได้ เพราะความคิดเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งของจิต” เมื่อเราจับแง่คิดได้อย่างนี้แล้ว ท่านจึงกล่าวต่อไปว่า ดูไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดต่อว่าคืออะไร ประกอบด้วยอะไร เกิดอย่างไร อยู่ที่ไหน ให้ดูไปเรื่อยๆ โดยไม่ปฏิเสธภาพที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องคิดอะไรเลย ให้ภาพเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ[118]

นอกจากนี้ ท่านยังแนะนำว่า[119] “เราเป็นมนุษย์ธรรมดาต้องยอมรับว่า เราก็ต้องทำแบบมนุษย์ธรรมดา นับตั้งแต่นั่งไป ตั้งแต่มันฟุ้งมาก จนกระทั่งฟุ้งน้อย ฟุ้งน้อยกระทั่งหาย

118 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 4 กรกฎาคม 2537.

119 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 30 พฤษภาคม 2545.

ฟุ้ง หายฟุ้งแล้วตัวมันก็โล่ง โปร่ง เบา สบาย แต่มันยังมืดอยู่ เราก็นิ่งต่อไปอย่างสบาย ๆ” มีคำกลอนที่ท่านได้เขียนไว้ว่า

“ถ้าความคิดเกิดขึ้นมาให้ไหลผ่าน
อย่าต่อต้านก็จะหายถ้าไม่สน
เหมือนกระจกคันฉ่องส่องใจตน
ให้รู้ว่าดวงกมลเป็นอย่างไร
บางช่วงใจของเราไม่ผ่องผุด
แต่บางช่วงใจบริสุทธิ์แสนสดใส
จงเฝ้าเพียรเรียนรู้ให้เข้าใจ
จะมีสิ่งใหม่ใหม่ให้เราดู”

พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านแนะนำว่า[120] “ที่จริงความฟุ้งก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคอะไรหรอก ถ้าเราเข้าใจ ถ้าเราไม่ไปสนใจมัน ทำเฉยๆ และทำอย่างที่หลวงพ่อแนะอย่างนี้ ไม่ช้าใจของเราก็จะหยุดนิ่งเอง จะหยุดนิ่งอยู่ที่กลางกาย จะนิ่งเฉย พอใจนิ่ง ไม่ช้าก็เริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มเบาสบายอย่างแท้จริง เป็นความสบายที่เราไม่เคยเจอมาก่อน เป็นรางวัลสำหรับการที่เราเอาชนะความสุขได้” ต่อจากนั้นท่านแนะนำอีกว่า[121] “สมมุติว่าเอาชนะความฟุ้งไปก่อนได้แล้ว ใจนิ่ง แต่มันก็ยังตกอยู่ในความมืดอยู่ จนพึงพอใจความมืด ที่ไม่มีความฟุ้งนั้นไปก่อนนะ อย่าไปคิดว่า ใจเราทำไมไม่นิ่ง น่าจะมีอะไรมาให้เห็นเช่นแสงสว่างหรือดวง หรือกายหรือองค์พระอย่างที่คนอื่นเขาเห็น อย่าไปคิดนะลูกนะ ความคิดชนิดนี้ก็ต้องไม่คิด เพราะนี่เป็นความฟุ้งละเอียด คือไม่ชัดเจนจนกระทั่งเรารู้ว่าเป็นความฟุ้ง และจะเผลอเกิดขึ้นมาว่า เราก็ไม่ฟุ้งนะ นิ่งก็นิ่ง สบายก็สบาย น่าจะมีอะไรมาให้ดูบ้างนะ พอคิดอย่างนี้เท่านั้นแหละ จิตก็ถอยออกมาหยาบ เพราะว่าใจเราเริ่มคิดแล้ว”

12.3.2.2 นึกนิมิต ดวงแก้ว องค์พระ และบริกรรมภาวนา สำหรับคนที่มีอัธยาศัยชอบคิด ชอบฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่าง ๆ ถ้าหากว่ากำหนดบริกรรมนิมิต คือ นึกถึงดวงแก้วใส ๆ หรือพระแก้วใส ๆ องค์ใดองค์หนึ่งมาเป็นที่ยึดที่เกาะของใจ ก็จะช่วยทำให้ใจไม่ฟุ้งซ่าน คือ แทนที่จะไปคิดเรื่องคน เรื่องสัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ต่าง ๆ กลับมาคิดเรื่องดวง

120 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 5 มีนาคม 2538.

121 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 26 กรกฎาคม 2545.

แก้ว หรือว่าองค์พระแทน[122]ถ้ายังอดที่จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ให้นึกบริกรรมภาวนาในใจเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อนเหมือนเสียงสวดมนต์ในใจหรือเพลงที่เราชอบ เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อนโดยไม่ได้ใช้กำลังท่องบ่น เบา ๆ ค่อย ๆ ประคองใจไป ด้วยคำว่า สัมมาอะระหัง ไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

การที่เรานึกนิมิตเป็นภาพ ดวงแก้ว องค์พระ จะทำให้ภาพนิมิตเข้าไปแทนที่ภาพที่ฟุ้งซ่านในใจแทน ใจก็จะไม่มีภาพอื่นเข้ามายุ่งเกี่ยว ส่วนนึกภาวนาว่าสัมมาอะระหัง จะช่วยไปแทนที่เสียงของความคิดต่าง ๆ ก็จะทำให้ใจสงบ หยุด นิ่ง เข้าสู่ภายในได้

12.3.2.3 ไล่ฐานใจทั้ง 7 ฐาน มีบางท่านแม้จะใช้การภาวนาแล้ว ใจก็ยังฟุ้งอยู่ยังคิดเรื่องต่าง ๆ อยู่ ให้ทำการสำรวจทางเดินของจิตทั้งเจ็ดฐาน คือ เริ่มสำรวจดูฐานทั้ง 7 ฐาน โดยเริ่มจากฐานที่ 1 ไล่ไปฐานที่ 2 โดยให้เอาใจมาตั้งไว้ที่ปากช่องจมูก หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา ภาวนาสัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วก็เลื่อนขึ้นไปที่หัวตา หญิงก็ยังอยู่ที่หัวตาซ้าย ชายอยู่ที่หัวตาข้างขวา ภาวนา สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง ให้เหลือบตาช้อนขึ้นไป ความเห็นจะได้ตามกลับเข้าไปข้างใน แล้วก็ไปอยู่ที่กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับหัวตาของเรา ภาวนา สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง เลื่อนลงมาที่ฐาน 5 ภาวนาในใจ สัมมาอะระหัง33 ครั้งก็เลื่อนลงไปเหมือนกลืนเข้าไปเลย ให้ไปหยุดอยู่ที่ฐานที่ 6 ตรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง ระดับเดียวกับสะดือ ตรงฐานที่ 6 ให้หยุดให้นิ่ง เหมือนกลืนลงไปเลย ภาวนา สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

เมื่อปักหลักใจตั้งอยู่ฐานที่ 7 แล้วยังฟุ้งอยู่ ให้เลื่อนถอยหลังไปฐานที่ 6 แล้วภาวนา3 ครั้ง แล้วเลื่อนถอยหลังมาฐานที่ 5 ภาวนา 3 ครั้ง ตรึกถึงดวงใส บริสุทธิ์ แล้วก็เลื่อนมาที่เพดานปาก ตรึกนึกถึงดวงใส ใจหยุดไปกลางดวงใส พร้อมภาวนา 3 ครั้ง แล้วก็เลื่อนไปที่หัวตา ตรึกนึกถึงดวงใส แล้วก็เลื่อนมาที่ปากช่องจมูก เราจะทำอย่างนี้สักกี่ครั้งก็ได้ จากฐานที่ 1 มาฐานที่ 7 จากฐานที่ 7 มาฐานที่ 1 คือฝึกให้รู้จักทางเดินของใจ เดินบ่อยๆ ในเส้นทางนี้ให้คล่อง จะทำให้ใจไม่ค่อยฟุ้ง[123]

12.3.2.4 ลืมตาดูแล้วค่อยหลับตา ถ้าฟุ้งมาก ให้ลืมตาดูดวงแก้ว ดูภาพพระ ดูธรรมชาติ ดูต้นไม้ ถ้ากลางคืนก็ดูความมืด ให้สบายใจ พอหายฟุ้งก็ค่อยๆ หรี่ตาเบาๆ น้อมใจไปหยุดนิ่ง อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

“จะฟุ้งน้อยฟุ้งมากไม่ยากดอก

---

122 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 7 พฤษภาคม 2538.

123 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 24 มีนาคม 2538.

เดี๋ยวจะบอกเคล็ดลับไว้ใช้แก้
เพียงค่อย ๆ ลืมตาเท่านั้นแล
ฟุ้งว่าแน่ก็ยังแพ้แค่ลืมตา”

12.3.2.5 ใช้การพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิต ให้พิจารณาว่า สรรพสัตว์ สรรพสิ่งทั้งหลาย สิ่งมีชีวิตก็ตาม ไม่มีชีวิตก็ตาม ล้วนแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วเสื่อมสลายไปสู่จุดสลายหมดทุกอย่าง จะเป็นคนสัตว์ สิ่งของ ล้วนไปสู่จุดสลายหมด มาอยู่แล้วก็ไป มนุษย์ก็เหมือนกัน เมื่อมาเกิดแล้วก็ค่อย ๆ แก่ ค่อยๆ เสื่อมไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ตายแยกสลายไป จะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย มียศถาบรรดาศักดิ์สูงถึงแค่ไหนมาอยู่แล้วก็ไปทั้งนั้น ต้นไม้ก็เหมือน กัน จากเมล็ดก็เติบโตมีราก ลำต้น กิ่ง ก้านใบ ดอก ผลแก่แล้วก็เสื่อมสลายไป สัตว์ก็เหมือน กัน เกิดขึ้น เจริญเติบโต แล้วก็เสื่อมสลายไป ตายเหมือนกันหมด ต้นหมากรากไม้ ล้วนเสื่อมหมด ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายหมด ทุกอย่างไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อนึกคิดอย่างนี้ ก็จะทำให้เรารู้ว่าเรามีชีวิตเพื่อการหยุดนิ่งเท่านั้น

หรือนึกถึงความหมายว่า ความตายจะมาปรากฏเมื่อไหร่ก็ไม่ทราบ ถ้าสมมุติว่าเราจะตายในตอนช่วงนี้ เราจะนึกคิดอะไรเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง ที่ช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์เข้าถึงความสุขได้ ตั้งแต่ทุกข์ ในสังสารวัฏ หรือทุกข์ที่เกิดจากขันธมาร หรือทุกข์ในอบาย เป็นต้น เมื่อคิดได้อย่างนี้ เดี๋ยวใจก็แล่นเข้า สู่ภายใน ยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง แต่ว่าอย่าถึงกับนึกตลอด นึกแค่พออารมณ์ของเราเข้าสู่ระดับสายกลาง เบาสบาย พอได้อารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ แล้ว ก็ตรึกนึกถึงดวงใส ภาวนาไปเรื่อย ๆ[124]

---

124 พระเทพญาณมหามุนี, **พระธรรมเทศนา**, 27 พฤษภาคม 2534.

บทที่ 13
ความเครียด ความตึงและวิธีแก้ไข

บทที่ 13
ความเครียด ความตึง และวิธีแก้ไข

13.1 ลักษณะของความเครียด ความตึง

13.2 สาเหตุของความเครียด ความตึง

- 13.2.1 เกิดจากการบังคับใจ
- 13.2.2 เกิดจากการเกร็งเอาลูกนัยน์ตากดดูทำให้เครียด
- 13.2.3 เกิดจากการไปเพ่ง จ้อง บังคับใจ
- 13.2.4 เกิดจากความพยายามที่จะเค้นภาพให้ชัด
- 13.2.5 เกิดจากการบังคับร่างกาย
- 13.2.6 ความเครียดที่เกิดจากความอยาก

13.3 วิธีแก้ไขความเครียด ความตึง

- 13.3.1 วิธีแก้ไขความตึงเครียด จากการนั่งแล้วตึง
- 13.3.2 วิธีแก้ไขอาการ นั่งแล้ว ลุ้น เร่ง เพ่ง จ้อง
- 13.3.3 วิธีแก้ไขอาการ กดลูกนัยน์ตา
- 13.3.4 วิธีแก้ไขอาการ ตึงที่หัวตา

แนวคิด

1.นักปฏิบัติสมาธิบางคนนั่งสมาธิแล้ว เกิดอาการเครียด ตึง คือ เกร็งที่ร่างกาย ตึงที่หัว ตา ปวดศีรษะ ทั้งที่ไม่ได้ป่วย จนบางครั้งทำให้เกิดอาการล้า และเบื่อหน่ายที่จะนั่งสมาธิ

2.สาเหตุของความเครียด มีสาเหตุหลายประการ คือ เกิดจากการบังคับใจ เกิดจากการใช้ตา มองดูกลางท้อง การลุ้น เร่ง เพ่ง จ้อง ความอยาก การบังคับร่างกาย ความกลัวจะไม่ได้ เป็นต้น

3.วิธีการแก้ไข มีหลายวิธี คือ จะแก้ความตึง ให้ลืมเรื่องร่างกาย มุ่งการหยุดใจให้สบายมากกว่ามุ่งจะเห็นภาพ และนั่งแบบพักผ่อน ถ้าลุ้น เร่ง เพ่ง จ้อง ก็ให้วางใจสบายๆ ไม่เร่งประสบการณ์มีอะไรให้ดูก็ดูไปสบาย ๆ ถ้ากดลูกนัยน์ตา ก็หัดมองแบบปรือ ๆ ตา หรือใช้การเดินฐานไปเรื่อย ๆจนถึงฐานที่ 7 หรือคิดว่าศูนย์กลางกายขยายโตเท่าฟ้า

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักศึกษาทำความเข้าใจและสามารถอธิบายลักษณะของความเครียด ความตึง

2.เพื่อให้นักศึกษาทำความเข้าใจและสามารถอธิบายสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ความตึงในขณะทำสมาธิ

3.เพื่อให้นักศึกษาทำความเข้าใจวิธีแก้ไขปัญหาความเครียด ตึงในขณะทำสมาธิ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาความเครียด ความตึงที่เกิดขึ้นในขณะการทำสมาธิได้

บทที่ 13
ความเครียด ความตึงและวิธีแก้ไข

เราทั้งหลายต่างก็รู้ว่าเมื่อปฏิบัติสมาธิแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ผ่อนคลาย สงบนิ่ง แต่มีผู้คนหลายๆ คนที่ไม่ได้พบกับประสบการณ์ดังกล่าว แต่กลับพบกับสิ่งที่ตรงกันข้าม ซึ่งทำให้หลายๆ คนเกิดอาการล้า ท้อ ในการที่จะนั่งสมาธิ เพราะรู้สึกว่ายิ่งนั่ง ยิ่งทุกข์ ยิ่งนั่ง ยิ่งเครียด ยิ่งนั่ง ยิ่งหน้าแก่ลงไปทุกวัน ๆ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้นั้นกำลังเดินผิดทาง ดังนั้น เราจึงควรที่จะได้มาศึกษาเรื่องของความทุกข์ที่เกิดจากความเครียด ความตึงในขณะปฏิบัติสมาธิ เพื่อการปฏิบัติไม่ผิดทาง ตลอดจนหาวิธีแก้ไขปัญหานี้กันต่อไป

13.1 ลักษณะของความเครียด ความตึง

ความทุกข์ที่หนักหนาสาหัสสำหรับนักปฏิบัติสมาธิ หลาย ๆ คนก็คือ ความตึงเครียด ที่มักเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับที่ตนได้เริ่มนั่งสมาธิ บางคนก็เกิดขึ้นหลังจากที่ปฏิบัติมานานระดับหนึ่งแล้ว และบางคนก็เกิดขึ้นมานานติดต่อกันหลายปี จากการศึกษาพบว่าปรากฏการณ์ที่มักเกิดขึ้นของความตึงเครียด คือ บางคนนั่งสมาธิแล้วสามารถกำหนดนิมิตได้ แต่ก็กระด้าง แข็ง หยาบ ไม่ประณีต ไม่มีความสุข และเมื่อเขาได้พยายามเค้นภาพเหล่านี้มาก ๆ จะทำให้เกิดอาการเครียด ตึง ปรากฏอาการออกมาทางร่างกาย คือ จะตึงตั้งแต่กระบอกตา คิ้ว หน้าผาก ศีรษะ ทั้งเนื้อทั้งตัว นิ้วกระดก ไหล่ยก ท้องเกร็ง นั่งแล้วอึดอัด ไม่สบายใจ และเบื่อหน่ายต่อการนั่งสมาธิ[125]

นอกจากนี้บางคนเกิดอาการปวดศีรษะเวลานั่ง พอเริ่มนั่งหลับตา ทำสมาธิแทนที่จะได้พบกับความเบาสบาย กลับต้องเจอกับอาการปวดศีรษะ บางคนถึงขนาดมีอาการคลื่นเหียนอาเจียน ทั้งที่ไม่ได้ป่วย จึงต้องใช้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว หรือบางคนก็ถึงขนาดป่วยไข้ไปจริงๆ เลยก็มี และที่สำคัญอาการเหล่านี้เองที่ทำให้ หลาย ๆ คนเกิดอาการเบื่อ ล้าเลิกนั่งสมาธิ ดังนั้นจึงควรมาทำความรู้จักสาเหตุของความตึง ความเครียดกันต่อไป

13.2 สาเหตุของความเครียด ความตึง

สาเหตุของความเครียดตึง มีด้วยกันหลายประการคือ

13.2.1 เกิดจากการบังคับใจ บางคนรู้ว่านั่งสมาธิแล้วดี จึงตั้งใจมากเกินไป ทำให้ไม่

125 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 6 มิถุนายน 2545.

สบาย เพราะเป็นการบังคับใจ

13.2.2 เกิดจากการเกร็งเอาลูกนัยน์ตากดดูทำให้เครียด บางคนคุ้นเคยกับการเอาลูกนัยน์ตากดลงไปดูในท้อง เพราะว่ารักษากฎเกณฑ์มากเกินไปว่า ฐานที่ 7 อยู่กลางท้อง จึงต้องทำอย่างนี้ ผิดจากนี้มีความรู้สึกว่าไม่ใช่ แต่วิธีการมองทำไม่เป็น จึงกดลูกนัยน์ตา ทำให้ตึงเครียดขึ้นในระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พอตึงเครียดเข้า นั่งก็เมื่อยไม่มีความสุข เลิกจากทำสมาธิก็ไม่สบาย เหนื่อย เมื่อย ยิ่งได้ยินคนอื่นเขานั่งล้วได้ผล ยิ่งกลุ้มใจ บางครั้งก็น้อยใจ แต่ก็ยังทำอยู่ด้วยวิธีการเดิมเกร็ง ๆ เครียด ๆ หรือ บางคนเห็นนิมิตดวงแก้ว หรือองค์พระพอออกมานอกห้องก็เกร็ง เอาลูกนัยน์ตากดดู ทำให้เครียด

13.2.3 เกิดจากการไปเพ่ง จ้อง บังคับใจ เวลากำหนดบริกรรมนิมิต ไปเพ่ง จ้อง บังคับใจ เพื่อจะเค้นภาพดวงแก้วหรือองค์พระให้บังเกิดขึ้นในกลางกาย เมื่อไปบังคับ ปฏิกิริยาก็เกิดขึ้นที่ร่างกาย เกิดอาการตึง อาการเกร็ง เครียด

13.2.4 เกิดจากความพยายามที่จะเค้นภาพให้ชัด ตามปกติของคนที่มีความรับผิดชอบการงานในทางโลก เวลาจะมานั่งสมาธิ ก็มักจะเอาจริงเอาจัง คิดว่าเป็นภาระหน้าที่ก็พยายามที่จะทำให้สมาธิเกิด พยายามจะทำใจให้สงบ พยายามที่จะเค้นภาพให้ชัด จึงทำให้เกิดความตึงเครียดในระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

13.2.5 เกิดจากการบังคับร่างกาย บางคนบังคับร่างกาย ตั้งใจจะนั่งให้ท่าสวย ตามแบบแผน ทำให้ไปติดอยู่กับเรื่องของกิริยาท่าทางมากกว่าเรื่องของใจ เลยพยายามนั่งเกร็งท้อง เกร็งมือ เหยียดหลัง ตั้งไหล่ เพื่อรักษาท่านั่งให้ถูกที่สุด โดยลืมไปว่าสมาธินั้นมีใจเป็นใหญ่ จึงทำให้เกร็งและทำให้เกิดความตึงเครียดตามมา

13.2.6 ความเครียดที่เกิดจากความอยาก ความอยากสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้คือ

13.2.6.1 ความอยากก่อนนั่งสมาธิ คือ รู้ว่านั่งแล้วดี นั่งแล้วได้บุญ นั่งแล้วสวย นั่งแล้วใจจะอิ่มเอิบ ผิวพรรณผ่องใส จึงทำให้เกิดความพยายามอย่างมากก่อนนั่งสมาธิ แล้วพยายามกดใจให้หยุดนิ่ง พยายามนั่งนิ่ง โดยไม่ขยับตัว ประเภทนี้ใจจะไม่มีโอกาสหยุดนิ่งได้เลย ซ้ำยิ่งนั่งก็จะยิ่งเมื่อย ยิ่งเครียด นั่งแล้วขาดความสุข

13.2.6.2 ความอยากที่เกิดขึ้นขณะนั่งสมาธิ มักเกิดขึ้นตอนปฏิบัติไปได้สักระยะหนึ่ง จนใจสบาย เริ่มได้ผลให้พอสังเกตได้ แล้วจึงเกิดความรู้สึก อยากรู้ว่านิมิตหรือภาพที่เห็นชัดบ้าง ไม่ชัดบ้างขณะนี้นั้น คืออะไร จะเป็นอย่างไรต่อไป หรือพยายามจะทำให้ดีกว่านี้ให้ดีที่สุด บางคนอยากเห็นนิมิตให้ชัดเจน อยากได้มากๆ เพราะรู้ว่าดี เห็นคนอื่นเขาได้เราก็อยากได้ ก็เลยเกิดความตั้งใจ พอตั้งใจมากเกินไปก็เกิดความตึงเครียดที่ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ดวงตาเริ่มจะปิดสนิท กดลงไปดูข้างล่าง เปลือกตาปิดสนิท เม้มเหมือนคนทำตาหยี

จะปิดสนิท ลูกนัยน์ตาก็จะกดลงไปดู แสดงให้รู้ว่ากำลังใช้กำลังระบบประสาทกล้ามเนื้อ ตึงเกินไปก็เครียด พอเครียดก็ไม่ได้ผล[126]

13.2.7 เกิดจากการ ลุ้น เร่ง เพ่ง จ้อง โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้

13.2.7.1 เกิดจากการลุ้น คือ ลุ้นประสบการณ์ภายใน เช่นใจกำลังรวม ก็ลุ้นให้ตกศูนย์ ซึ่งอาการลุ้นมีหลายระดับ คือ

ก. พวกที่เริ่มต้นใหม่ คือ นั่งแล้วยังไม่เห็นอะไร ก็ลุ้นอยากให้เห็น

ข. อีกขั้นหนึ่ง เห็นแต่ไม่ชัด ก็ลุ้นอยากจะให้ชัด

ค. ชัดมากๆ แต่อยากให้ชัดมากยิ่งกว่าลืมตาเห็น

ง. พอชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น ก็ลุ้นอยากเข้ากลาง

จ. พอเข้ากลางได้ ก็ลุ้นอยากเข้าได้เร็วยิ่งๆ ขึ้น

ช. พอเข้ากลางได้เร็วแล้ว ก็อยากทิ้งดิ่ง พุ่งขยายได้

ฉ. พอได้ระดับนั้น อยากไปถึงที่หมายที่ได้ยินได้ฟัง

ฌ. พวกที่เคยได้ธรรมะแล้ว พอประมาทธรรมะก็หายไป เมื่ออยากได้เหมือนเดิมก็ลุ้น พอไม่ได้ก็รำคาญ โมโหโทโส

บางท่านมีอาการนั่งแล้วนิ่งๆ ไม่มีความคิดอะไรเลย แต่ก็ไม่มีอะไรให้ดู มันนิ่งเฉยๆ ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร นิ่งไม่ฟุ้ง แต่ไม่นุ่ม

13.2.7.2 เกิดจากการเร่ง เช่น ภาพกำลังสลัวๆ เราก็เร่งให้ชัดๆเร็วๆ ขึ้

13.2.7.3 เกิดจากการเพ่ง เช่น ภาพภายในต้องให้ใจดู แต่ไปใช้ตาเพ่ง จึงเกิดการปวดตา

13.2.7.4 เกิดจากการจ้อง เช่น เมื่อองค์พระปรากฏขึ้น ก็ใช้กำลังลงไปดู

อาการที่เกิดจาก การลุ้น การเร่ง การเพ่ง การจ้องนี้ จะส่งผลให้ปวดหัว บางทีก็ถึงกับปวดไปทั้งเนื้อทั้งตัว

การที่มีความกังวลลึกๆ อยู่ภายในลึกๆ กลัวไม่เห็น กลัวเห็นช้า กลัวจะไม่ได้ กลัวจะทำไม่เป็นในชาตินี้ กลัวจะเข้าถึงธรรมช้า เลยเร่ง เพื่อจะให้ใจเป็นสมาธิ จึงเกิดปัญหาความเครียด ความตึง ในการปฏิบัติสมาธิ

---

126 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 5 ตุลาคม 2540.

13.3 วิธีแก้ไข ความเครียด ความตึง

วิธีแก้ไขความตึงเครียด ซึ่งมีสาเหตุมาจากทั้งความอยาก ความตั้งใจมาก รวมการใช้วิธีการที่ไม่ถูกวิธี ซึ่งมีวิธีแก้ไขหลายวิธี ในที่นี้จะได้แนะแนวทางแก้ไขตามสาเหตุต่างๆดังนี้

13.3.1 วิธีแก้ไขความตึงเครียด จากการนั่งแล้วตึง

13.3.1.1.กำหนดนิมิตสบายตรงไหนให้เอาตรงนั้นไปก่อน ถ้าหากว่าเวลานึกนิมิต อดไม่ได้ที่จะตึงก็อย่าไปนึก ทำนิ่งๆ ถ้านิ่งแล้วแม้ไม่ได้นึกอะไรแค่หลับตาก็ยังตึงอยู่ เพราะอดไม่ได้ที่จะมากังวลอยู่ในท้อง ให้หลับตาไม่ต้องนึกอะไร ถ้าไม่ได้นึกอะไร แล้วอดไม่ได้ที่จะคิดถึงศูนย์กลางกายทำให้ตึง ให้เอาใจไปอยู่ที่ตรงอื่นก่อน ตรงไหนก่อนก็ได้ที่สบายแล้วก็คิดว่า ตรงนั้นที่เราทำความรู้สึกแล้วสบาย คือ ศูนย์กลางกาย คิดอย่างนั้นไปก่อน ทั้งๆที่ไม่ใช่แต่ก็คิดเอาตรงนั้นไปก่อน สบายตรงไหนให้เอาตรงนั้นไปก่อน[127]

13.3.1.2 นิ่งตรงไหนก็ให้วางใจไว้ตรงนั้น แล้วค่อยย้อนกลับมาฐานที่ 7สำหรับคนช่างลุย ตึง ให้วางสบาย ไม่นึกภาพค่อยๆ วาง แม้แต่วางมือก็ค่อย ๆ วาง สูดลมหายใจเบาๆ เหมือนกับลมหายใจของเรากับจักรวาลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่าไปนึกภาพ เอาใจวางนิ่ง ๆ ตรงไหนก็ได้ นิ่งเฉย ๆ ให้ลูกนัยน์ตาตั้งอยู่ที่ตั้งดั้งเดิม นิ่งหรือลืมไปว่าเราไม่มีลูกนัยน์ตา ลืมไปว่าไม่มีตัวตนก็ได้ นิ่งๆ เฉยๆ ถ้ายังไม่ได้ ให้ลองคิดเล่นๆ นึกเอาผมบนศีรษะขนตัวของเราเอาไปกองไว้ ผมไว้ทางหนึ่ง ขนทางหนึ่ง เล็บถอดออกไปจากนิ้วเท้านิ้วมือ ลอกหนังออกไปกองไว้ ลอกเนื้อออกไปอีกชั้นหนึ่ง เส้นเอ็น เส้นเลือด เส้นประสาท ดึงออกไปอวัยวะภายใน ลากออกไปไว้คนละที่เหลือแต่โครงกระดูก กะโหลกบนศีรษะไว้ทางหนึ่ง ฟันไว้ทางหนึ่ง กระดูกคอที่มีหลายข้อ ก็เอาไว้คนละทิศคนละทาง กระดูกสันหลัง ไหปลาร้า ซี่โครง กระดูกแขน กระดูกขา สะโพก กระดูกนิ้ว เอาไว้คนละทิศทาง จนรู้สึกว่าร่างกายไม่มี เหลือแต่ใจดวงเดียวที่นิ่งๆ จะทำให้ไม่ตึงเลย นิ่งตรงไหนก็ให้วางใจไว้ตรงนั้น แล้วค่อยย้อนกลับมาฐานที่ 7[128]

13.3.1.3.ให้นึกว่าเราอยู่ในศูนย์กลางกาย บางคน ถ้านึกศูนย์กลางกายในตัวแล้วตึง อดจะใช้ลูกนัยน์ตากดลงไปดูไม่ได้ ให้นึกว่า เราอยู่ในศูนย์กลางกาย คำว่า เรา คือร่างกายนี้ ให้สมมติว่าใสเป็นเพชร เป็นองค์พระ เป็นเพชรใสๆ นั่งนิ่งๆ อยู่ในศูนย์กลางกายที่ขยายโตเท่ากับห้อง โตไปจนสุดขอบฟ้า

---

127 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 9 กรกฎาคม 2540.

128 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 17 กรกฎาคม 2545.

13.3.1.4 .ทำความรู้สึกว่ามีองค์พระมีดวงแก้วในตัว ถ้าเราอยากจะเห็นจนกระทั่งไปเค้น ทำให้ตึง ถ้าจะไม่ให้ตึง เราเพียงแค่ทำความรู้สึกว่า มีองค์พระ มีดวงแก้วในตัว แม้จะไม่เห็น แต่รู้สึกว่ามี .ให้ทำทั้งเวลาอยู่นอกห้องปฏิบัติธรรม และเข้ามาในห้องปฏิบัติธรรม[129]

13.3.1.5 ให้คิดว่าเราจะมานั่งพักผ่อนแบบอริยะ อย่าเพิ่งมาคิดว่า ตอนนี้เรากำลังจะตั้งใจนั่งทำสมาธิ จะต้องเอาสมาธิให้บังเกิดขึ้น อย่าเพิ่งไปคิดอย่างนั้นนะ ให้คิดอย่างนี้ คิดว่าเราจะมานั่งพักผ่อน พักผ่อนแบบอริยะ แบบพระอริยเจ้า ผู้ปลดปลงภารกิจทั้งหลายทั้งมวล ออกจากใจหมดแล้ว จะมาอยู่ในโลกส่วนตัวของเรา กายยาววาหนาคืบ กว้างศอก เป็นโลกส่วนตัวเรา[130]

13.3.1.6. อย่าหวังในการที่จะเห็นภาพให้คิดว่าการเห็นเป็นผลพลอยได้อย่าตั้งใจมาก ทำเฉยๆ อย่าเพ่ง จ้อง ต้องนั่งให้หน้ายิ้มๆ สดชื่นเบิกบาน ให้กล้ามเนื้อคลี่ออก แล้วจะไม่เครียด อย่าหวังในการที่จะเห็นภาพหรือนิมิต ให้คิดว่าการเห็นเป็นผลพลอยได้ มุ่งทำใจให้หยุดนิ่งสงบอย่างเดียว[131] ดังมีคำกลอนที่พระเทพญาณมหามุนีได้รจนาไว้ว่า

“ง่ายๆ สบายๆ ผ่อนคลาย อย่าตึง อย่าเค้น ง่ายๆ ทำใจเย็นๆ เดี๋ยวเห็น ทำใจสบาย ๆ”
บอกแล้วว่า อย่าคาดหวังใจจะเครียด กายซีเรียส นั่งเท่าไรไม่ได้ผล
ได้แต่เพียงทนนั่งและนั่งทน ไม่ได้ผลอย่างที่ใครเขาเห็นกัน
เอาอย่างนี้ ทีนี้นั่งเฉยๆ ทำเสบยดั่งเคยสอนจำได้ไหม
วางเบา ๆ ใจเย็นนั่นเป็นไง เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายใจดีดี”

13.3.2 วิธีแก้ไขอาการ นั่งแล้ว ลุ้น เร่ง เพ่ง จ้อง มีวิธีการดังต่อไปนี้คือ

13.3.2 1 ทำใจให้นิ่งนุ่มอย่างเบาสบาย นิ่งแบบกดๆ เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอะไรใหม่ๆ มันก็นิ่งเฉยๆ ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไหร่ นิ่งอย่างนี้ แต่ก็นิ่งไม่ฟุ้งมันไม่นุ่มทำใจให้นุ่มๆ เบาๆเดี๋ยวมันจะได้วื้ดเข้าไปแล้วขยายกว้างไปไม่มีที่สิ้นสุดเลย ไม่ยั้งไปได้เรื่อยๆ เลย ถ้าหากว่านิ่งไม่ ฟุ้ง ซ่าน ไม่มีความสุขอยู่อย่างนั้นไม่มีอะไรใหม่ แสดงว่าเราหยุดกดๆ เรามีเจือความตั้งใจเข้าไป

---

129 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 9 กรกฎาคม 2540.

130 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 2 มีนาคม 2545.

131 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 24 มีนาคม 2545.

13.3.2 2 .อย่ากังวลเรื่องการเห็นภาพ อย่าไปคิดว่าการเห็นภาพนั้น คือ การนั่งเราได้ผล หรือได้ยินคนนั้นพูด ทำไมเราไม่เห็นอย่างเขา เราก็อยากเห็นกับเขา ให้มุ่งปรับที่ใจ อย่าไปปรับที่ภาพ ดูเฉย ๆ นิ่ง ๆ พอใจมันนุ่ม แล้วมันสบาย จะเกิดความรู้สึกตรงนี้ แม้ไม่เห็นอะไรก็ไม่ได้ทุกข์ใจ นั่นแหละถูกวิธี ความสุขในรอบนั้นจะเป็นกำลังใจสำหรับ รอบถัดไป ทำอย่างนี้ให้ได้ทุกรอบแล้วจะสมหวัง

13.3.2 3 วางใจนิ่งๆ ในกลางท้องที่เรามั่นใจ มั่นใจว่า คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ถ้าหากว่า นึกถึงภาพดวงแก้วแล้ว มันอดลุ้น อดเร่ง อดเพ่ง อดจ้องไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่มันอดได้ แต่ว่าไม่ยอมอด ทำให้ปวดหัว ปวดศีรษะ ปวดไปทั้งเนื้อทั้งตัวเลย ถ้าอย่างนี้ก็ไม่ต้องไปนึกถึงภาพ กำหนดใจ หยุดนิ่ง ๆ ในกลางท้อง ณ จุดที่เรามั่นใจว่า เป็นฐานที่ 7

13.3.2 4.ให้มุ่งที่ใจหยุดแทนการมุ่งเห็นภาพ “ความสบาย เบา สบาย ตัวขยายนานๆ ก็จะเห็นดวง หรือองค์พระรัวๆ ลางๆ สักทีหนึ่งหลวงพ่อ เชื่อว่าการที่เริ่มต้นได้ถูกต้อง แม้มันจะยังไม่ทันใจเราในตอนนี้ แต่ผลต่อไปนั้นจะให้ผลระยะยาวที่ถูกต้อง และเป็นที่พึ่งให้กับเราได้ เราจะมีความสุขต่อการปฏิบัติธรรมเมื่อเราทำได้ถูกต้อง และการเห็นภาพมันจะตามมาเอง มันจะเป็นผลพลอยได้ ซึ่งมันต้องเห็นอยู่ดี เพราะแสงสว่างมันเกิด เกิดเมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ที่ใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน เพราะเราทำถูกต้อง ถูกวิธี ดูเหมือนช้า ไม่ค่อยทันใจพวกเรา แต่ความจริงนั้นเร็วมาก

เรามองมุมกลับ เราตรึกองค์พระได้ ดวงแก้วได้ แต่มันแข็ง มันกระด้าง แล้วก็ปวดหัว หน้านิ่ว คิ้วขมวดทุกที แล้วก็ไม่มีประสบการณ์อะไรใหม่ๆ เห็นกระด้างๆ อย่างนี้ แล้วมันก็ไม่ไปไหน ทำให้เราเบื่อหน่าย การเริ่มต้นที่มันยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ มันดีตอนแรก แต่ระยะไกลๆ มันไม่ไปไหน แต่จะทำให้เราเบื่อการนั่ง แล้วพลอยไม่เชื่อว่า คนอื่นที่เขาเข้าถึงกันยังไง เขาไปเห็นกันยังไง จะไม่เชื่อ ดูเหมือนเร็วแต่มันจะช้า

แต่ถ้าหากว่าเริ่มต้นถูกต้องนี้ ดูเหมือนช้าแต่มันจะเร็ว แม้ว่าไม่มีทางลัดอื่นใดก็ตาม แต่ถ้าเราทำถูกต้อง ถูกวิธีการแล้วนี้ มันก็จะลัดของมันไปเอง คือย่นระยะเวลาไปเอง เพราะฉะนั้นให้มามุ่งเรื่องฝึกใจให้หยุด ให้นิ่ง แล้วก็ให้ได้รับความสุขทุกครั้งที่เราปฏิบัติไม่มากก็น้อย หรืออย่างน้อย ก็ไม่ทุกข์ ไม่มึน ไม่ซึม ไม่เกร็ง ไม่เครียด ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ไม่เบื่อหน่ายการนั่ง อย่างน้อยก็ต้องให้ได้ขนาดนี้ อย่างดีก็คือให้ได้รับความสุขทุกครั้งแม้แวบเดียว การที่ได้รับความสุขทุกครั้งที่เรานั่ง แม้ไม่นาน นั่นก็เป็นเครื่องยืนยันว่า เราปฏิบัติถูกต้องการปฏิบัติถูกต้อง เป็นสิ่งบ่งชี้ว่า เราจะต้องไปถูกทาง และจะมีประสบการณ์ภายในที่ดีขึ้นไปเรื่อยๆ มา

ย้ำตรงนี้ ย้ำตรงนี้ให้เยอะ ๆ"[132]เพราะฉะนั้นให้มุ่งเรื่องฝึกให้หยุดใจให้นิ่ง แล้วก็ให้ได้รับความสุขทุกครั้งที่เราปฏิบัติ

13.3.2. 5 ทำใจหยุดนิ่งเฉย มองเรื่อยไปไม่ต่อต้านทุกความคิด การทำใจให้หยุดนิ่งเฉยๆ ไม่กำหนดอะไรเลย เหมาะสำหรับคนที่จินตนาการไม่เป็น สร้างมโนภาพไม่เป็น พอจะนึกถึงดวงแก้ว หรือว่าองค์พระทีไรปวดหัวทุกที เพราะอดที่จะไปเค้นภาพไม่ได้ ทำให้ปวดหัวแล้วก็ไม่ได้สุขที่เกิดจากสมาธิ พลอยเป็นเหตุให้เบื่อการทำภาวนา และทำให้น้อยใจว่าตัวเราคงจะไม่มีบุญวาสนา ถึงเค้นภาพออกมาไม่ได้"[133]ดังมีคำกลอนสอนใจที่พระเทพญาณมหามุนีได้ให้ไว้ว่า

"หากอยากนั่ง O.K. ให้นั่งต่อ ตามใจพ่อสักหน่อยจะได้ไหม
เลิกลุ้นเร่งเพ่งจ้องมองเรื่อยไป เห็นอะไรใหม่ไม่ใหม่ก็ช่างมัน
แล้วเป็นมิตรกับความคิดทุก ๆ อย่าง ใจจะว่างโปร่งเบาไม่ฟุ้งฝัน
ลูกจะเจอของดี โอ้อัศจรรย์ คือรางวัลตามใจพ่อครั้งนี้อย"

13.3.2.6 สูตรสำเร็จการแก้ลุ้น มีดังต่อไปนี้

ก.ถ้าใจยังไม่พร้อมที่จะนึก อย่าเพิ่งนึก ให้วางใจเฉย ๆ จงคอยด้วยใจที่เยือกเย็น วางใจในที่สบายๆ

ข.วิธีรักษานิมิตให้ดูเฉยๆ แม้หายก็ช่างให้หยุด นิ่ง เฉย

ค. การดูเฉย ๆ จะทำให้ประสบการณ์ดีขึ้นตามลำดับ

ง. เห็นแค่ไหนก็ให้พอใจแค่นั้นไปก่อน

จ. มีอะไรให้ดู ก็ดูไป ดูไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ โดยไม่คิดอะไรทั้งสิ้น

ฉ. เรามีหน้าที่ดูไม่ใช่ผู้กำกับการแสดง ไม่เจ้ากี้เจ้าการ

ช. อย่าไปเพ่ง จำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น ไม่จำเป็นจะต้องจำได้ 100 เปอร์เซนต์ จำได้ 10 เปอร์เซ็นต์ แล้วต่อจากนั้นก็นึกอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องกังวลกับการนึกคิดมากไป

---

132 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 6 มิถุนายน 2541.

133 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 20 พฤษภาคม 2540.

13.3.3 วิธีแก้ไขอาการ กดลูกนัยน์ตา

13.3.3.1 ปรับการปิดเปลือกตา และฝึกมองเหม่อๆ “ถ้ากดลูกนัยน์ตา ก็ปรือๆ นัยน์ตา ปรือๆ ค่อยๆ ปรือๆ ตา ยกเปลือกตาขึ้นสักนิดแล้วเหม่อมองใหม่ ปรับกันอยู่อย่างนี้แหละ ปรับมันทุกรอบ ทุกวัน จนกว่ามันจะไม่กดลูกนัยน์ตา มองไปกลางท้อง ให้เป็นเพียงแค่ความรู้สึกอยู่ที่กลางท้อง” [134]

13.3.3.2 ฝึกกำหนดใจไปตามฐานทั้ง 7 หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านมีวิธีการที่จะไม่ให้ลูกนัยน์ตา กดลงไปดู ท่านให้กำหนดตั้งแต่เริ่มต้น ที่ปากช่องจมูก แล้วตอนนี้เราก็มีความรู้สึกว่าง่าย ง่ายกว่าในท้อง ท่านจะให้เริ่มต้นที่ปากช่องจมูก เป็นเครื่องหมายที่ใสบริสุทธิ์เป็นเพชร ที่ให้เริ่มนึกตรงนี้ รู้สึกจะง่าย เพราะใกล้ต่อลูกนัยน์ตา จะนึกง่าย แล้วก็ให้ภาวนาว่าสัมมาอะระหังๆ สามครั้งที่ปากช่องจมูก แล้วก็เลื่อนไปจนถึงฐานที่ 7 “ทำปรือตาแล้วมันก็ยังไม่ได้ผล ให้เริ่มสำรวจดูฐานทั้ง 7 ฐานโดยเริ่มจากฐานที่ 1 ก่อนว่า ใจเราทำความรู้สึกตรงฐานไหนถึงจะสบาย ถ้าสมมุติว่าเราเริ่มปากช่องจมูกฐานที่ 1 ฐานที่ 1 ไม่ต้องคำนึงถึงหญิงซ้ายชายขวา เอ้านิ่งๆ ไว้ สังเกตดูว่าสบายไหม ถ้าไม่สบาย เลื่อนเปลือกตาขึ้นมาดู ฐานที่ 2 แบบปรือๆ ตา ปรือๆ อย่าปิดสนิท ปรือๆ เรื่อยไปจนถึงฐานที่ 7 และทำสลับไล่จากฐานที่ 7 กลับมาฐานที่ 1

หรือไล่ฐานที่หนึ่งปากช่องจมูกหญิงซ้ายชายขวาฐานที่สองที่หัวตาหญิงซ้ายชายขวา ไล่เรื่อยไปฐานที่สาม สี่ ห้า เลือกเอาฐานหนึ่งสบายตรงไหนก็เอาใจวางไว้ตรงนั้นไปก่อนวางไปก่อนอย่างสบายๆ จะภาวนาสัมมาอะระหัง ประคองใจไปด้วยก็ได้ หรือจะไม่ภาวนาสัมมาอะระหังก็ไม่เป็นไรให้สบาย ๆ” [135]

13.3.3.3 นึกว่าตัวเราใสเป็นเพชร และอยู่ในศูนย์กลางกายที่ขยายสุดขอบฟ้า จะนึกว่าเราอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 หรือเอาตัวเราอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ที่ขยายแล้ว ขยายโตเต็มห้อง ขยายเต็มสภาสุดขอบฟ้า ศูนย์กลางกายเราขยาย แล้วเราก็สมมุติตัวเราน่ะเป็นศูนย์ กลางของสรรพสิ่ง อยู่ในกลางฐานที่ 7 ที่ขยายไปแล้ว กายเราใสเป็นเพชรหรือใสเป็นพระ[136]

---

134 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 24 มิถุนายน 2545.

135 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 7 กรกฎาคม 2545.

136 พระเทพญาณมหามุนี, พระธรรมเทศนา, 24 มิถุนายน 2545.

13.3.3.4 เอาใจหยุดนิ่งเฉยๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 จะเอาเราอยู่กลางกาย หรือกลางกายอยู่ในเราก็ได้ ที่สำคัญ คือ ให้รู้สึกสบายๆ หรือจะทำตัวให้สบาย ทำใจให้สงบ อย่างนี้ก็ได้เดี๋ยวจะพบแสงสว่าง พบดวงธรรมพบกายภายในพบองค์พระธรรมกายอย่างนี้ก็ได้ ทำให้ง่ายๆ ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ว่าลึกซึ้งแต่เข้าถึงได้ง่ายๆ โดยวิธีการที่ถูกต้องให้มีสติและสบายและก็ความสม่ำเสมอให้ต่อเนื่องกันไป วางใจเบา ๆ

13.3.4 วิธีแก้ไขอาการ ตึงที่หัวตา

13.3.4.1 เบื้องต้นทำสบายๆ ทำสบายๆ นึกว่าเล่นๆเหมือนเรานั่งฟุ้งซ่านแต่ให้ฟุ้งซ่านเรื่องดวงแก้ว อย่านึกว่าเป็นการทำสมาธิ ให้นึกว่าเป็นนั่งเล่นๆ นั่งคิดอะไรเพลินๆ

13.3.4.2 มีความรู้สึกว่าตรงไหนที่เราวางใจสบายนั่นคือศูนย์กลางกาย ไม่ต้องกังวลว่า จะต้องอยู่ในท้องเป๊ะ เหนือสะดือ 2 นิ้วมือไม่ให้เหลื่อม ไม่ให้ล้ำ แม่แต่มิลลิเมตรเดียวไม่ต้องให้ถึงขนาดนั้น อย่างนั้นจะเครียดตึง ให้มีความรู้สึกว่าศูนย์กลางกายของเรานี่ขยายไปเต็มห้องเลย ใจอยู่ตรงไหน ก็ศูนย์กลางกาย เราวางตรงไหน ก็ศูนย์กลางกายหมด สบายตรงไหนก็วางตรงนั้น

13.3.4.3 ให้เริ่มต้นจากความรู้สึกในการเห็นภาพ ความรู้สึกในการเห็นภาพนั้นก่อนที่เราขยายศูนย์กลางกายไปให้เต็มห้องแล้ว หรือคลุมตัวแล้ว ให้มีความรู้สึกว่า ที่ขยายไปนั่นแหละเป็นดวงด้วย มีความรู้สึกว่ามีดวงคุมเหมือนกับเราหลับตาแล้วนั่งอยู่ในห้อง เราก็รู้สึกตัวว่าเราอยู่ในห้อง เราหลับตาเราก็ไม่เห็นห้อง แต่เรารู้ว่าเรานั่งอยู่ในห้อง เหมือนตอนที่เรายังไม่เห็นดวง แต่เราก็รู้สึกว่า เรานั่งอยู่ในกลางดวง จะเห็นหรือไม่ เราก็รู้สึกว่านั่งอยู่ในกลางดวง ถ้าเรานึกขยายใจออกไปอย่างนี้ มันจะคลาย สบายมากขึ้น

ทั้งหมดนี้พอเป็นแนวทางเพื่อแก้ไขความตึงเครียด ที่มีสาเหตุมาจากการปฏิบัติสมาธิที่ไม่ถูกวิธี ต่างๆ กัน ดังนั้น จึงขอให้ทุกท่านที่กำลังเกิดความตึงเครียด จนเบื่อหน่ายที่จะนั่งสมาธิ ได้ลองนำเอาวิธีการเหล่านี้ไปปรับใช้ เพื่อที่จะทำให้เรามีความสุข เบิกบานกับการได้นั่งสมาธิในครั้งหน้า และในครั้งต่อ ๆ ไป

บทที่ 14

อุปสรรคต่าง ๆ และวิธีแก้ไข

บทที่ 14
อุปสรรคต่าง ๆ ในการนั่งสมาธิ และวิธีแก้ไข

14.1 อุปสรรคจากความมืด

14.1.1 ลักษณะของความมืดที่เป็นอุปสรรคต่อการนั่งสมาธิ

14.1.2 วิธีแก้ไขอุปสรรคจากความมืด

14.2 อุปสรรคจากความกังวลเรื่องลมหายใจ

14.2.1 ลักษณะกังวลเรื่องลมหายใจ

14.2.2 ความสัมพันธ์ของลมหายใจกับใจ

14.2.3 วิธีแก้ไขความกังวลเรื่องลมหายใจ

14.3 การเห็นนิมิต

14.3.1 ลักษณะนิมิตเลื่อนลอย

14.3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับนิมิต

14.3.3 วิธีแก้ไข

14.4 การเห็นนิมิตนอกตัว

14.4.1 ลักษณะนิมิตนอกตัว

14.4.2 วิธีแก้ไข

14.5 ความลังเลสงสัยในขณะปฏิบัติสมาธิ

14.5.1 ลักษณะของความสงสัย

14.5.2 สาเหตุ

14.5.3 วิธีแก้ไข

14.6 ความกลัว

14.6.1 ลักษณะของความกลัว

14.6.2 สาเหตุ

14.6.3 วิธีแก้ไข

14.7 ความตื่นเต้น

14.7.1 สาเหตุ

14.7.2 วิธีแก้ไข

14.8 ความอึดอัด

14.8.1 ลักษณะของความอึดอัด

14.8.2 สาเหตุของความอึดอัด

14.8.3 วิธีแก้ไขความอึดอัด

แนวคิด

1.ความมืดเป็นปรากฏการณ์ปกติของการปฏิบัติสมาธิ เมื่อเกิดขึ้นก็ให้ทำใจสบายๆ ดูความมืดไปด้วยใจที่เป็นปกติ

2.การติดลมหายใจ ทำให้รู้สึกต่อต้าน หรือบางทีก็รู้สึกอึดอัด ให้เลิกกังวลเรื่องลมหายใจ หรือตามลมหายใจไปสุดที่กลางท้อง และวางใจไว้ตรงนั้น

3.การเห็นนิมิตที่เกิดขึ้น ถ้านิมิตนั้นเป็นนิมิตเลื่อนลอย อย่าไปติดใจ ติดตามนิมิตนั้น ให้ดูด้วยใจที่เฉยๆ ถ้าเห็นนิมิตนอกตัว ก็ให้วางตรงนั้นไปก่อน แล้วพอใจสบายค่อยน้อมเข้ามาภายในตัว

4.ความลังเลสงสัย ในขณะนั่ง ไม่ว่าจะเป็นความไม่มั่นใจในการเห็นนิมิตว่าจริง ความไม่มั่นใจในวิธีการ ล้วนมีสาเหตุจากการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รวมีงเกิดจากความรู้ที่ได้จากการฟัง การอ่าน และความเข้าใจผิดของตนเอง ให้แก้ไขโดยพิจารณาให้แยบคาย มั่นใจในการปฏิบัติ และไม่ว่าจะมีประสบการณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ทำต่อไปอย่าสงสัย

5.ความกลัวและความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นเพราะเกิดประสบการณ์ภายในเป็นสภาพใจกำลังปรับสภาพจากหยาบไปหาละเอียด ให้ดูเฉยๆ อย่ากลัว อย่าตื่นเต้น ทำตัวเหมือนผู้เจนโลก

6. ความอึดอัด ที่เกิดขึ้นทำให้ไม่อยากนั่ง ใจไม่สงบ ให้ดูสาเหตุและแก้ไข คือ ให้ปรับให้สบายก่อนนั่ง ให้สวมเสื้อผ้าที่โปร่งเบา หรือยืดเส้นให้ผ่อนคลายก่อนนั่ง

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจ ลักษณะของความมืดที่เป็นอุปสรรคในการทำสมาธิ และวิธีการแก้ไขอย่างถูกต้องในการทำสมาธิ

2.เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจลักษณะของลมหายใจที่เป็นอุปสรรคในการทำสมาธิ และวิธีการแก้ไขอย่างถูกต้องในการทำสมาธิ

3.เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจลักษณะของนิมิตเลื่อนลอย และนิมิตนอกในขณะทำสมาธิ และวิธีแก้ไขอย่างถูกต้อง

4.เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจลักษณะและสาเหตุของความลังเลสงสัยในขณะทำสมาธิ และวิธีแก้ไขอย่างถูกต้อง

5.เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจลักษณะและสาเหตุของความกลัว ความตื่นเต้น ความอึดอัดในขณะทำสมาธิ และวิธีแก้ไข อย่างถูกต้อง

บทที่ 14
อุปสรรคต่าง ๆ ในการนั่งสมาธิ และวิธีแก้ไข

14.1 อุปสรรคจากความมืด

14.1.1 ลักษณะของความมืดที่เป็นอุปสรรคต่อการนั่งสมาธิ พอนักปฏิบัตินั่งสมาธิแล้ว หลายท่านจะเห็นภาพแรกในสมาธิก็คือ ความมืด เริ่มตั้งแต่มืดมาก มืดมั่ง มืดมัว และจะเริ่มสลัวๆ แล้วก็เป็นเหมือนฟ้าสางๆ จะเริ่มเห็นภาพ อาจเป็นภาพที่เราคุ้น คน สัตว์ สิ่งของ สิ่งที่ไม่ได้เรื่องได้ราว สิ่งที่ค้างอยู่ในใจจะปรากฏ ซึ่งทำให้เข้าใจว่านั่งสมาธิแล้วไม่ได้ผล หรือยังไม่เป็นสมาธินัก พลอยทำให้เบื่อและอยากเลิกนั่งเสีย

14.1.2 วิธีแก้ไขอุปสรรคจากความมืด

14.1.2.1 ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อย่าไปคาดหวังอะไร ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ในสิ่งที่ตัวเข้าถึงอย่างสบาย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยสั่งสม ให้ยินดีต้อนรับความมืด เป็นสหายกับความมืด ผูกสมัครรักใคร่ ยินดีเต็มใจ สมัครใจ ยอมรับความมืดนั้นด้วยความพึงพอใจ ยอมรับการเห็นองค์พระหรือดวงหรือสิ่งที่เราคุ้นอย่างรัวๆ ลางๆ ไปก่อนด้วยความเต็มใจ มืดก็นิ่ง สว่างก็นิ่ง เห็นภาพก็นิ่ง นิ่งอย่างเดียว นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ต้องเข้าใจตรงนี้ และนั่งไปนาน ๆ เพลิน ๆ

14.1.2.2 ให้กำลังใจตัวเอง โดยให้กำลังใจตัวเองว่า ทันทีที่หลับตา ภาพแรกนั้นก็ คือความมืด ถ้านั่งแล้วมืดก็อย่าไปกลุ้มใจ ทำใจนิ่ง ๆ สบาย ๆ ทำเฉย ๆ หยุดนิ่ง เดี๋ยวความมืดนั้น ก็จะค่อย ๆ มีแสงสว่างสางๆ ขึ้นมาทีละน้อย จนกระทั่งสว่างเพิ่มขึ้น ๆ เหมือนตอนตี 5 ตอน 6 โมงเช้า 7 โมงเช้าเรื่อยไป จนถึงเที่ยงวัน ยิ่งมืดก็แสดงว่ายิ่งใกล้สว่างแล้ว และความมืดก็ไม่ใช่เป็นสิ่งผิดปกติ แต่ความมืดนั้นเป็นพื้นของแสงสว่างภายในได้เป็นอย่างดี เรานั่งมืด ๆ แล้วเห็นกลางท้องสว่างได้ เราจะได้มั่นใจว่าแสงสว่างภายในมีจริง มั่นใจว่าธรรมะภายในมีจริง

14.1.2.3 ทำใจให้สบาย ๆ ในกรณีที่บางครั้ง นั่งแล้วก็ไม่เห็นอะไร ไม่มีภาพอะไรมาปรากฏ มีแต่ความมืดก็ช่างมัน ทำใจให้สบาย ๆ มืดก็ช่าง สว่างก็ช่าง ให้ใจนิ่งเฉย พอใจเราสบายเพลินๆ ไม่ไปกลุ้ม ไม่ไปวิตกกังวลว่าทำไมไม่สว่างซักที ทำไมไม่เห็นอะไร ถ้าเราไม่กลุ้ม ไม่ช้าความมืดนั้นก็จะค่อยๆ สว่างขึ้น

14.1.2.4 มีความพยายามทำต่อไปทุกวัน เมื่อใจยังหยุดไม่สนิท มันก็คุ่มๆ ค่ำๆ เห็นมืดๆ มัวๆ ไป แต่ถ้าเราไม่ท้อเสียก่อน มีความพยายามทำต่อไปทุกวัน ไม่ช้าความมืดก็จะ

ค่อยๆ สว่างขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งในที่สุด ความสว่างแห่งธรรมก็จะบังเกิดได้เต็มที่ เมื่อเรามีความเพียรที่ต่อเนื่องกันไป

14.1.2.5 ในกรณีที่ใจหยุดแล้วเราต้องหยุดอย่างนั้นเฉยๆ ในกรณีหยุดแล้วไม่เห็นภาพอะไรเกิด ก็อย่าไปรำคาญ อย่าไปหงุดหงิด เดี๋ยวจิตมันหยาบ เราต้องหยุดอย่างนั้นเฉยๆ นิ่งๆ แม้ว่าจะมืด ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ กลางความมืด เดี๋ยวมันสว่างหรือสว่างขึ้นแล้ว ก็ยังต้องหยุดนิ่งต่อไปอีก

14.1.2.6 ขบวนการธรรมชาติมีวิธีการขจัดความมืดและเปิดเผยความสว่างไปเอง ให้ทำนิ่งๆ นุ่มๆ ทั้งที่เริ่มต้นจะไม่เห็นอะไร ถ้าทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เดี๋ยวแสงสว่างจะเกิดขึ้นเอง เป็นแสงภายใน แสงที่แตกต่างจากแสงภายนอก นุ่มนวล เย็นตา สว่างขึ้นมากลางหยุดนิ่ง คล้ายๆ กับแสงสว่าง ที่บังเกิดขึ้นเมื่อดวงอาทิตย์ผุดเกิดขึ้นมา ในยามเช้า 6 โมงเช้า 7 โมงเช้า 8 โมง 9 โมง เรื่อยไปเลย จนกระทั่งเที่ยงวัน โดยไม่มีใครไปเร่งเลยว่า ขอให้ดวงอาทิตย์ผุดขึ้นมา พอผุดขึ้นมาก็ให้เหมือนตอนเที่ยงวันเลย ขบวนการธรรมชาติก็มีวิธีการขจัดความมืด และเปิดเผยความสว่างไปเอง คือ ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป

14.2 อุปสรรคจากความกังวลเรื่องลมหายใจ

14.2.1 ลักษณะกังวลเรื่องลมหายใจ ในการปฏิบัติสมาธิ บางท่านเคยฝึกสมาธิมาหลายรูปแบบ เช่น เคยฝึกแบบกำหนดลมหายใจมาก่อน พอเวลามานั่งสมาธิแบบนึกถึงดวงแก้ว หรือองค์พระ วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เลยทำให้นักปฏิบัติสมาธิบางท่าน เวลาบริกรรมภาวนาไปแล้วรู้สึกว่าคำภาวนาไปพ้องกับลมหายใจเข้าออก ซึ่งทำให้กลัวว่าทำไม่ถูกวิธี และเกิดการต่อสู้อย่างลึกๆ โดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้บางครั้งลมหายใจก็เลยหยาบขึ้นมา บางท่านรู้สึกอึดอัด เพราะลมหายใจจากที่เคยหายใจ เข้าสั้น ออกยาว เข้ายาว ออกสั้น แล้วรู้สึกเหมือนลมหายใจจะหยุด จึงคิดกลัวตายขึ้นมา

14.2.2 ความสัมพันธ์ของลมหายใจกับใจ จากการศึกษาพบว่า เวลาที่คนเราหายใจ ลมหายใจเข้าออกไม่ได้ไปสุดที่ปอด แต่จะไปสุดที่กลางท้อง โดยลมหายใจจากปากช่องจมูกผ่านทางฐานต่างๆ (ฐานทั้ง 6 ฐาน) ในร่างกายและจะไปสุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อันเป็นตำแหน่งที่เป็นฐานที่ตั้งใจ ลมที่หายเข้าไปที่ใจนี้ จึงเรียกชื่อได้ว่า ลมหายใจ

ลมหายใจนี้แม้จะเป็นของหยาบแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาพของใจ คือ ถ้าใจละเอียดแม้ลมที่ผ่านเข้าไปจะเป็นลมหยาบ แต่ใจที่ละเอียดก็จะกรองลมนั้น ผ่านออกมาจากตัวของเราให้เป็นลมที่ละเอียดอ่อนได้ ถ้าลมหายใจที่ผ่านเข้าไป สู่ใจที่ร้อนๆ ลมหายใจที่ผ่านออกมาก็ร้อนเหมือนกัน และเมื่อใจละเอียดเป็นสมาธิ ลมหายใจนี้ก็จะละเอียดจนบางครั้งมี

ลักษณะเหมือนลมหยุด

14.2.3 วิธีแก้ไขความกังวลเรื่องลมหายใจ

14.2.3.1 ไม่สนใจเรื่องลมหายใจ ถ้าหากเราไม่สนใจลมหายใจที่รู้สึกว่าหยาบก็จะหายไป บางครั้งลมหายใจมาพ้องกันบ้างก็ไม่เป็นไร ทำใจเฉยๆ สบายๆ ลมก็จะค่อยๆ ละเอียดไปเอง แล้วในที่สุดเราก็จะลืมเรื่องการหายใจ

14.2.3.2 กำหนดจิตไว้ ณ ที่สุดของลมหายใจ ซึ่งก็คือศูนย์กลางกาย ไม่ไปตามลมหายใจที่เข้าออก

14.2.3.3 ไม่ต้องกลัวตาย ถ้าหากลมหายใจจะหยุด ก็ไม่ต้องกลัวตาย เพราะนั่นเป็นอาการที่แสดงว่า ใจกำลังจะหยุด ลมหยุด เพราะใจหยุด ดวงธรรมกำลังจะเกิดขึ้น

14.3 การเห็นนิมิต

14.3.1 ลักษณะนิมิตเลื่อนลอย เมื่อทำสมาธิไปเรื่อย ๆ บางท่านเห็นภาพนิมิตเกิด เกิดเป็นเรื่องเป็นราวก็มี ไม่เป็นเรื่องเป็นราวก็มี หรือบางทีมีภาพเกิดขึ้นเป็นภาพเหตุการณ์ต่างๆ แล้วเป็นภาพที่ชัดเจนทีเดียว แจ่มแจ้ง คล้ายๆ เป็นญาณทัสสนะที่เกิดขึ้น บางท่านพอเห็นดวงหรือองค์พระนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วภาพมันแฉลบเป็นภาพเยอะแยะขึ้นมา ไปติดใจผูกพันกับภาพเหล่านี้ นึกว่าเป็นจริงเป็นจัง แล้วก็คิดไปเองสารพัด ผลการปฏิบัติธรรมก็ไม่ก้าวหน้า สุขจากสมาธิก็ไม่ได้ด้วย แล้วยิ่งทำให้อัดอั้นตันใจไปเล่าให้ผู้อื่นฟังต่อ ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้

14.3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับนิมิต การปฏิบัติสมาธิในโลกขณะนี้มีอยู่ 3 แบบใน40 วิธี

แบบที่ 1 ส่งจิตออกข้างนอก

แบบที่ 2 ส่งจิตเข้าสู่ภายใน

แบบที่ 3 นำจิตเข้าสู่กลาง กลางตัวไปเรื่อยๆ

14.3.2.1 ส่งจิตออกภายนอกตัว เป็นแบบที่ 1 ที่ส่งจิตออกภายนอกนั้น มักจะพบภาพนิมิตที่เลื่อนลอย บางครั้งเป็นภาพที่นำมาซึ่งความปีติ เป็นภาพพระพุทธรูปบ้าง ภาพแสงสว่างบ้าง ภาพดวงบ้าง ภาพของเทพบุตร เทพธิดาบ้าง บางครั้ง ก็พบภาพที่ไม่น่าดู นำมาซึ่งความวิตก ความสะดุ้งหวาดเสียว กลัว คือเห็นภาพที่น่าเกลียด น่ากลัว ตรงกันข้ามกับภาพที่สวยสดงดงาม นี่เป็นแบบที่ 1 หรือ ประเภทที่ 1 ซึ่งมีปฏิบัติกันอยู่ทั่วไปในโลกนี้

14.3.2.2 นำจิตเข้ามาสู่ภายในตัว เป็นแบบที่ 2 คือ ที่นำจิตเข้ามาสู่ภายในตั้งอยู่ภายในตัว แบบนี้ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้รู้จักว่า ห้ามส่งจิตออกไปสู่ภายนอก เพราะว่าจะพบนิมิตที่เลื่อนลอย นิมิตต่างๆ เป็นของที่ไม่จริงแท้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นนิมิตอะไรก็ตาม

ถือว่าเป็นนิมิตที่เลื่อนลอย ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นทั้งสิ้น แบบนี้ปฏิบัติไป ใจก็จะปล่อยวางเข้าไปสู่ภายใน พบความสว่างภายใน พบดวงสว่างภายใน นิมิตอะไรเกิดขึ้นก็ปล่อยวางหมดไม่สนใจ เอาแต่ความสว่างภายใน จิตมีพลัง มีความสุขสดชื่น มีสติ มีปัญญามากกว่าที่ส่งจิตออกสู่ภายนอกไม่พบนิมิตที่เลื่อนลอย แต่เมื่อพบนิมิตจริงๆ ก็ไม่รู้จัก อยู่ภายในตีว่าเป็นนิมิตเลื่อนลอยไปหมด พวกนี้เมื่อจิตถอนขึ้นมา แล้วก็พิจารณา ปลดปล่อยวางสังขารทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ด้วยการยกใจขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็เสื่อมสลาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งทั้ง หลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น แม้กระทั่งธรรมภายในก็ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น ปล่อยวางหมด พอปล่อยวางแล้ว ก็ได้ความสว่าง เป็นสุขอยู่ในความสว่างจิตสะอาดบริสุทธิ์หมดจดจน กระทั่ง มีความรู้สึกว่า ไม่ติดอะไรเลย ในโลกนี้ ไม่ติดอะไรเลย ในโลกทิพย์ ไม่ติดอะไรเลยในภพทั้งสาม แล้วก็เหมาเข้าใจตัวว่า ชาตินี้เป็นชาติที่สุดแล้ว นี่คือแบบที่สองที่ประพฤติปฏิบัติกันอยู่ในโลกนี้

14.3.2.3 นำจิตเข้าสู่กลาง เป็นแบบที่ 3 นำจิตเข้าสู่กลาง กลางตัวไปเรื่อยๆ การปฏิบัติแบบนี้ เป็นการนำใจมารวมหยุดนิ่งอยู่ภายในกายที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ทำให้เข้าถึงสิ่งที่เป็นของจริง คือดวงธรรม และกายภายใน ซึ่งมิได้เป็นนิมิตที่เลื่อนลอย เพราะตรงตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นี้ เป็นที่เกิด หลับ ดับ ตื่น เป็นหนทางที่นำไปสู่มรรคผลนิพพาน และเป็นหนทางที่ทำให้เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริงอยู่ภายในของกายมนุษย์ทุกคนในโลก ได้แก่ กายธรรมหรือพระธรรมกาย

การรวมใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 พอใจหยุดถูกส่วน ก็จะเห็นดวงปฐมมรรคเป็นดวงใส ๆ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย กล่าวว่า

> *“ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือเรียกอีกอย่างว่า ดวงปฐมมรรค เป็นหนทางเบื้องต้นมรรคผลนิพพาน ถ้าจะไปสู่มรรคผลนิพพานต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ จะเข้าไปสู่นิพพานต้องไปทางนี้ทางเดียว”*[137]

พระเทพญาณมหามุนีได้อธิบายว่า เมื่อเห็นดวงปฐมมรรค เป็นดวงใสๆ จะสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่เย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ และมาพร้อมความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่ไม่เราไม่เคยเจอมาก่อน เป็นความสุขที่ไม่มีขอบเขต มาพร้อมกับความบริสุทธิ์ของ

---

137 **พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ**. ทางมรรคผล – วิธีไหว้พระบูชาพระและหลักการสอนวิปัสสนา. คัดลอกจากเครื่องบันทึกเสียง โดย พระครูสมณธรรมสมาทาน (ธีระ คล้อสุวรรณ) 2509. กรุงเทพ: บริษัท เอกพิมพ์ไท จำกัด., 2551, หน้า 23

ใจ ที่เกลี้ยงเกลาจากอุปกิเลสทั้งหลาย นิวรณ์ทั้งห้า คือเรื่องแบบโลก ๆ มันหลุดหมด จะมีความสุข สดชื่น เบิกบาน มีชีวิตชีวา และใจจะตั้งมั่น นิ่งแน่น ไม่ซัดส่ายไปที่อื่น

"เมื่อเห็นดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ทำใจหยุดนิ่งในกลางดวง พอนิ่งถูกส่วนก็จะเห็นสิ่งที่อยู่ภายในที่สลับซับซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เข้าไป ตั้งแต่ดวงธรรมในดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ที่ซ้อนๆกันอยู่ภายใน และมีกายในกายซ้อน ๆ กันอยู่ เป็นชีวิตภายในที่ประเสริฐ เลิศกว่าชีวิตภายนอก อยู่ในอิริยาบถของสมาธิ หันหน้าออกไปทางเดียวกับตัวเรา ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดที่ซ้อนอยู่กลางกายมนุษย์หยาบ กายทิพย์ซ้อนอยู่กลางกายมนุษย์ละเอียด ในกลางกายทิพย์มีกายทิพย์ละเอียดซ้อนอยู่ข้างในกายรูปพรหมซ้อนอยู่กลางของกายทิพย์ละเอียด ในกลางกายรูปพรหมมีกายรูปพรหมละเอียดซ้อนอยู่ข้างในกายอรูปพรหมซ้อนอยู่กลางกายรูปพรหมละเอียด ในกลางกายอรูปพรหมมีกายอรูปพรหมละเอียดซ้อนอยู่ข้างใน กายธรรมโคตรภูมิซ้อนอยู่กลางกายอรูปพรหมละเอียด ในกลางกายธรรมโคตรภูมิมีกายธรรมโคตรภูมิละเอียดซ้อนอยู่ข้างใน กายธรรมพระโสดาบันซ้อนอยู่ในกลางกายธรรมโคตรภูมิละเอียด ในกลางกายธรรมพระโสดาบัน มีกายธรรมพระโสดาบันละเอียดซ้อนอยู่ข้างใน กายธรรมพระสกิทาคามีซ้อนอยู่ในกลางกายธรรมพระโสดาบันละเอียด ในกลางกายธรรมพระสกิทาคามีมีกายธรรมพระสกิทาคามีละเอียดซ้อนอยู่ข้างใน กายธรรมพระอนาคามีซ้อนอยู่ในกลางกายธรรมพระสกิทาคามีละเอียด ในกลางกายธรรมพระอนาคามีมีกายธรรมพระอนาคามีละเอียดซ้อนอยู่ข้างใน กายธรรมพระอรหัตต์ซ้อนอยู่ในกลางกายธรรมพระอนาคามีละเอียด ในกลางกายธรรมพระอรหัตต์มีกายธรรมพระอรหัตต์ละเอียดซ้อนอยู่ข้างใน ซ้อนกันเป็นชั้นๆเข้าไป เป็นคู่ๆ มีกายหยาบ มีกายละเอียด รวม 18 กาย"[138]

กาย 18 กาย[139]

1. กายมนุษย์หยาบ	2. กายมนุษย์ละเอียด
3. กายทิพย์หยาบ	4. กายทิพย์ละเอียด

138 **พระเทพญาณมหามุนี. ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ที่ 17 กรกฎาคม 2554**

139 **พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ**. ทางมรรคผล – วิธีไหว้พระบูชาพระและหลักการสอนวิปัสสนา. คัดลอกจากเครื่องบันทึกเสียง โดย พระครูสมณธรรมสมาทาน (ธีระ คล้อสุวรรณ) 2509. กรุงเทพ: บริษัท เอกพิมพ์ไท จำกัด., 2551

5. กายรูปพรหมหยาบ	6. กายรูปพรหมละเอียด
7. กายอรูปพรหมหยาบ	8. กายรูปพรหมละเอียด
9. กายธรรมโคตรภูมิหยาบ	10. กายธรรมโคตรภูมิละเอียด
11. กายธรรมพระโสดาหยาบ	12. กายธรรมพระโสดาละเอียด
13. กายธรรมพระสกิทาคาหยาบ	14. กายธรรมพระสกิทาคาละเอียด
15. กายธรรมพระอนาคามีหยาบ	16. กายธรรมพระอนาคามีละเอียด
17. กายธรรมพระอรหัตถ์หยาบ	18. กายธรรมพระอรหัตถ์ละเอียด

“กายสุดท้ายคือ กายธรรมพระอรหัตถ์ละเอียด หน้าตัก 20 วา (หรือเท่ากับ 40 เมตร) สูง 20 วา (หรือเท่ากับ 40 เมตร) สวยงามมาก ใส บริสุทธิ์ นี่เป็นกายที่ 18 หมดจดจากสรรพกิเลสทั้งหลาย ไม่มีกิเลสเลย บริสุทธิ์ ไม่มีกิจอย่างอื่นที่จะต้องทำ นอกจากเข้านิโรธสมาบัติสงบนิ่งอยู่ภายใน เป็นกายที่หลุดพ้นจากกรอบวิชชาที่พญามารบังคับให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม ก็หลุดพ้นได้จากภพสาม มีอายตนนิพพานรองรับผู้ที่หลุดจากภพทั้งสามจากวัฏสงสารนี้ อายตนนิพพานนี้มีอยู่ เป็นที่อยู่ของธรรมกายอรหัตผล หน้าตัก 20 วา สูง 20 วา ใส บริสุทธิ์ ความรู้นี้มีเฉพาะในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เราสามารถฝึกใจให้หยุดนิ่ง ในตำแหน่งเดียวกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้ธรรม และสามารถบรรลุธรรมตามได้ ตามกำลังแห่งบุญบารมีของเราที่ได้สั่งสมมา”[140]

(1 เส้นเท่ากับ 40 เมตร,1 เส้นเท่ากับ 20 วา,1 วาเท่ากับ 2 เมตร, ดังนั้น 2+20 =40)

14.3.3 วิธีแก้ไข

สิ่งที่ควรจะทำเมื่อภาพเหล่านี้เกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่านิมิตลวง แต่บังเอิญมันถูกต้องแต่ก็ยังลวงคือ

---

140 **พระเทพญาณมหามุนี. ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ที่ 17 กรกฎาคม 2554**

14.3.3.1 อย่าไปติดใจ เพราะถ้าเราไปติดภาพนิมิตเลื่อนลอย เดี๋ยวมันก็จะอยู่แค่นั้น มันไม่ไปไหน ยิ่งไปสนใจมันมากเข้า เดี๋ยวดับหายไปเลย พอหายไปเราก็จะเสียดายขึ้นมาเสียอีก

14.3.3.2 อย่าไปติดตาม เฉยๆ ซะ ภาพเหล่านี้จะได้หายไป โดยให้ทำเฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ เหมือนดูทิวทัศน์ เหมือนเรานั่งรถดูทิวทัศน์ ดูท้องฟ้า ดูหมู่เมฆ ดูภูเขา ผู้คน แม่น้ำ ทะเลอะไรอย่างนั้น เราก็ดูไปเรื่อยๆอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ที่สำคัญตรงนี้แหละโดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ถ้าทำได้อย่างนี้เดี๋ยวดี จะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ

ถ้าเป็นเรื่องเป็นราวเราก็ดูเฉยๆ แต่อย่าไปมีอารมณ์ร่วม อย่าไปมีคำถามในใจ อะไรจริงหรือไม่จริง มาจากไหน มาทำไม มาอย่างไร อย่าไปตั้งคำถาม มันเป็นภาพนิมิตเลื่อนลอยที่เกิดขึ้น ในช่วงที่ใจเริ่มหยุดเริ่มนิ่งในระดับหนึ่ง แต่ว่ายังไม่ใช่ของจริงของจังอะไร ไม่ต้องไปแสวงหาคำตอบ ให้ดูไปเฉยๆ รู้แล้ว ไม่ชี้ ดูอย่างเดียว อย่าไปมีอารมณ์ร่วมด้วย ดูธรรมดาๆ ด้วยใจที่เป็นปกติ ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้ายเลย อารมณ์เป็นกลาง ๆ เฉย ๆ จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของอะไรก็ตาม ดูไปเฉย ๆ

14.4 การเห็นนิมิตนอกตัว

14.4.1 ลักษณะนิมิตนอกตัว

เห็นภาพนิมิตดวงแก้ว องค์พระ หรือนิมิตอื่นๆ เช่น ความสว่าง ดวงดาว ดวงอาทิตย์ ปรากฏอยู่ตรงหน้าระดับสายตา หรือ รู้สึกว่าเห็นแต่ไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน แต่ไม่ใช่ภายในตัว

14.4.2 วิธีแก้ไข อย่าเพิ่งไปกังวลว่ามันอยู่ข้างนอก ไม่อยู่ข้างใน ขอให้เห็นขึ้นมาก่อน แล้วตอนหลังเมื่อเราทำใจนิ่ง ๆ พอถูกส่วนแล้ว เดี๋ยวจะดึงดูดเข้ามาในศูนย์กลางกายในภายหลัง

คำว่าน้อม ไม่ได้หมายถึงไปบังคับให้เข้ามา ถ้าไปบังคับก็จะหาย วิธีน้อมที่ถูกต้อง คือ ทำใจ ให้หยุดนิ่ง เฉยๆ ที่ศูนย์กลางกาย สมมุติว่าภาพนิมิตอยู่ข้างหน้า ใจเราก็นิ่งๆ เฉยๆ แล้วสังเกตร่างกายและจิตใจช่วงนั้น ถ้าร่างกายปลอดโปร่ง เบา สบาย จิตใจเบิกบาน นิมิตจะใสขึ้น ชัดเจนขึ้น ละเอียดขึ้นถึงตอนนี้นิมิตจะลงมาเอง เข้ามาเอง ไม่ต้องไปทำอะไร

การเห็นนิมิตนอกตัวไม่ผิดวิธีอะไร เพราะทุกคนทราบแล้วว่าเป้าหมายของเราอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เริ่มต้นจากข้างนอกก่อนก็ได้ หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านก็ให้เริ่มต้นจากดวงข้างนอก แล้วจึงเอาเข้ามา เมื่ออยู่ตรงนั้นสบายใจ ก็ให้อยู่ตรงนั้นไปก่อน จนกว่าจะมีความรู้สึกว่านิมิตนุ่มนวลจึงเอาเข้ามา

การเห็นนิมิตนอกตัว ให้ถือเป็นจุดเริ่มต้น ยังไม่ใช่จุดที่แท้จริง แต่ถ้าจุดเริ่มต้นทำให้ใจเราสบาย ก็ไม่ผิดวิธีอะไร ถ้าเราบอกว่าผิดวิธี เขาจะสับสน ไม่สบายใจ สิ่งที่ทำต้องไม่มีอะไรผิด เพียงแต่ไม่ถูกเท่านั้นเอง เหมือนคนยืนอยู่นอกห้อง ยังไม่พร้อมที่จะเข้ามาในห้องก็ยืนให้สบายเสียก่อนให้สบายอกสบายใจ ให้ดูดอกไม้ ต้นไม้ พอรู้สึกอารมณ์ดีก็ค่อยเข้ามา มันก็ไม่ใช่เรื่องแปลที่เราจะยืนนอกห้องก่อน เพียงแต่เรายืนชั่วคราว แล้วเป้าหมายเราจะเข้ามาในห้อง จงบอกเขาว่าไม่ได้ผิดอะไร เป็นแต่เพียงไม่ถูก หน้าที่ของเราคือทำให้ถูก ค่อยๆ ประคองเข้ามา เดี๋ยวจะเข้าสู่เป้าหมาย อย่าลืมว่า คำว่า “ผิด” อย่าไปพูด ให้หาวิธีการใหม่ ทุกอย่างต้องให้เขาสบายใจ พอทุกอย่างสบายอะไรก็ง่าย

14.5 ความลังเลสงสัยในขณะปฏิบัติสมาธิ

14.5.1 ลักษณะของความสงสัย คือ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย มีตั้งแต่ความลังเลสงสัยในเรื่องธรรมะทั่วๆไป เช่น เรื่องนรกสวรรค์มีจริงหรือ บุญบาปมีจริงหรือ เป็นต้น รวมทั้งความลังเลสงสัยเมื่อเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิ เช่น

1.พอเห็นอะไรขึ้นมา ก็เกิดความสงสัยว่า “อะไร” เลยหายไป

2.บางทีนั่งเงียบแต่ไม่มีอะไรให้ดู ก็สงสัยว่าทำไมนิ่งเงียบผิดปกติ สงสัยผิดวิธี

3.บางคนนึกนิมิตเห็น ก็สงสัยว่าคิดขึ้นมาเองหรือเปล่า ใช่ของจริงหรือเปล่า

4.บางคนวางใจที่ศูนย์กลาง แต่ก็สงสัยว่า ใช่ศูนย์กลางกายหรือเปล่า

5.บางคนก็สงสัยว่า จะนึกองค์พระดี หรือดวงแก้วดี หรือจะวางใจเฉยๆ ดี จะนึกองค์พระให้ใหญ่หรือเล็ก ใส หรือสว่าง ไว้ตรงไหนดี เป็นต้น

6.ประสบการณ์แต่ละครั้งไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่เคยได้ยินได้ฟังมา เป็นต้น

14.5.2 สาเหตุ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉานั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดหรือเพื่อทำวิจิกิจฉาที่เกิดแล้วให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้น”[141]

อโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุให้เกิดวิจิกิจฉา คือการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมหรือสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่า“ใช้โยนิโสมนสิการ” คือ บางคนนั้น เมื่อตนไม่เข้าใจสิ่งใดแล้ว ก็ไม่เข้าไปไต่ถามท่านผู้รู้ ทั้งตนเองก็ไม่ยอมพิจารณาเหตุผลตามความจริง ก็ย่อมเกิดความสงสัยขึ้นได้ เช่นมีความสงสัยในเรื่องบุญบาป ในเรื่องนรก สวรรค์ หรือเรื่องการบำเพ็ญกรรมฐาน ไม่แน่ใจว่าที่ตนทำ

141 สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค, มก. เล่ม 30 ข้อ 467 หน้า 248

อยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ เมื่อไม่ใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย(อโยนิโสมนสิการ) คือไม่พิจารณาเหตุผลด้วยปัญญา ก็เป็นเหตุให้เกิดความสงสัย คือ วิจิกิจฉานิวรณ์ ข้อนี้ขึ้น ย่อมจะขัดขวางการทำสมาธิ เพราะมีความลังเลสงสัยในข้อปฏิบัติ เนื่องจากอโยนิโสมนสิการ คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองนี้เอง

นอกจากนี้ จากการฝึกปฏิบัติยังพบว่า ความลังเลสงสัยยังเกิดจากการที่ผู้ฝึกนำความรู้เดิมที่มีอยู่เพียงเล็กน้อย เข้ามาเทียบเคียงกับผลการปฏิบัติแล้วพยายามตีความ ทำให้เกิดความสับสน แทนที่จะได้ทำสมาธิต่อไปอย่างสบาย ๆ กลับต้องเอาใจไปสาละวนอยู่กับการวิจัยวิจารณ์พิจารณาระดับสมาธิของตัวเอง ทำให้ใจไม่เป็นสมาธิ ซึ่งเราสามารถสรุปประเภทของความสาเหตุความลังเลสงสัย ได้ดังนี้ คือ

14.5.2.1 เกิดจากความรู้ที่ได้จากการฟัง เริ่มจากความเป็นผู้ทะยานอยาก ที่จะปฏิบัติให้ได้ผล อยากรู้ อยากได้ยินความเป็นไปของผู้ทำสมาธิได้ดี ทำให้คอยฟังโดยตรง หรือถ่ายทอดต่อกันมา หรือไม่ก็คอยถามกับผู้ที่ตนคิดว่ารู้แล้ว ส่งผลให้ เกิดความไม่รู้จริง ไม่เห็นจริง ไม่ได้เข้าถึงสภาวธรรมภายในด้วยตัวเอง เมื่อถึงคราวตัวเองปฏิบัติเลยเกิดความพยายามที่จะเอาอย่าง เพราะเข้าใจผิดคิดว่าการปฏิบัติสมาธิเหมือนกับการเรียนหนังสือ ที่พอได้ยินได้ฟังมาแล้วสามารถจินตนาการได้ ทำให้เกิดความสับสน อึดอัด เกิดความไม่มั่นใจในธรรมะ คิดว่าไม่จริงบ้าง เป็นเรื่องพูดจาโอ้อวดกันบ้าง ทำให้เกิดความรู้สึกเสื่อมศรัทธา ท้อถอย พลอยไม่ยินดีที่จะทำสมาธิต่อไป

14.5.2.2 เกิดจากการอ่าน เมื่อได้อ่านแล้ว คิดไปว่ารู้เอง ทำให้เปลี่ยนจากนักปฏิบัติกลายเป็นนักวิจัย วิจารณ์ ในสิ่งที่ตัวเองยังทำไม่ได้ มองไม่เห็น และไม่เข้าถึง เมื่อถึงคราวปฏิบัติจริง จึงนึกถึงแต่ทฤษฎี ทำให้ใจวอกแวกไปมา นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว อาจทำให้เกิดความเครียดเพราะคิดว่าเป็นไปไม่ได้ และอาจเป็นทางให้คิดผิดจนเป็นมิจฉาทิฐิได้

14.5.2.3 เกิดจากการฟังมาก อ่านมาก แล้วนำมาสรุปเอง จนเกิดความมั่นใจว่าตัวเองเป็นผู้รู้ เมื่อปฏิบัติจริงจึงมัวแต่วิจารณ์ หรือพิจารณาประสบการณ์ของตัวเอง เข้ากับสิ่งที่เคยได้อ่าน ได้ฟังมาก เกิดการจัดระดับการปฏิบัติธรรมของตัวเอง ทำให้เกิดความเข้าใจผิด นอกจากจะหลงผิดแล้ว ยังรู้เห็นไม่ตรงความเป็นจริง หรือที่เรียกว่า เพี้ยน

14.5.3 วิธีแก้ไข ในพระไตรปิฎก พระสัมพุทธสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสถึง การพิจารณาโดยแยบคาย เป็นเหตุให้วิจิกิจฉาดับ[142]คือการใช้ปัญญาในการพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ค้นหาเหตุผลของสิ่งที่สงสัย เช่นว่าคนเราตายแล้วเกิดหรือเปล่า มารดาบิดามีคุณหรือไม่ กรรมฐานที่บำเพ็ญอยู่นี้ถูกหรือเปล่า ก็ต้องหาเหตุผลตามความเป็นจริง โดยไต่ถามท่านผู้รู้ หรือใช้ปัญญา

142 อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 21 หน้า 49

ใคร่ครวญแล้วปฏิบัติทดลองด้วยตัวเอง ด้วยการทำสมาธิ จะทำให้วิจิกิจฉาดับไปได้

ในการปฏิบัติสมาธิ เมื่อความสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในสมาธิ เรามีวิธีแก้ไขดังต่อไปนี้ คือ

14.5.3.1 ทำใจให้หยุดนิ่งเฉยๆ ไม่กำหนดอะไรเลย

14.5.3.2 บางคนที่เห็นนิมิตและสงสัยว่า คิดขึ้นมาหรือเปล่า สิ่งไหนเป็นสิ่งมีจริง หากมีคำถามอย่างนี้ แสดงว่านิมิตที่เห็นเป็นแค่อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต เพราะถ้าเข้าถึงสิ่งที่เป็นจริงแล้ว คำถามนี้จะไม่เกิดขึ้น เราจะรู้เอง เมื่อเราเข้าไปถึงจริงๆ จะไม่มีความรู้สึกสงสัย แต่ที่ยังมีอยู่เพราะยังไม่ชัดเจน ไม่มั่นคง ซึ่งเราควรจะทำเฉยๆ กับสิ่งที่เราเห็น แว้บไปแว้บมา อย่าเพิ่งไปตั้งคำถามเพื่อแสวงหาคำตอบ ว่ามันใช่หรือไม่ใช่ ถ้าเข้าถึงจริงๆ ความรู้สึกสงสัยจะไม่มีเลยแม้แต่นิดเดียว

14.5.3.3 และขอให้เชื่อมั่นในการเห็น และรักษาความเห็นให้ต่อเนื่อง แล้วความเห็นนั้นจะชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น

14.5.3.4 เมื่อเกิดความสงสัยในเรื่องศูนย์กลางกาย ว่าวางใจถูกตำแหน่งหรือไม่ เมื่อเราทราบถึงตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ 7 แล้วว่าอยู่ที่ตรงกลางท้อง แต่ในแง่ของการปฏิบัติ อย่าไปมัวเสียเวลา ควานหาว่าศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อยู่ตรงไหน ควานหากันทั้งชั่วโมง 2 ชั่วโมง ก็เลยเสียเวลาทำให้จิตหยาบ ไม่ได้อะไร เอาเป็นว่าฐานที่ 7 อยู่ในกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้ว จำแค่นี้พอ ในแง่การปฏิบัติจริงๆ นั้นนะ เราก็ทำความรู้สึกนึกคิดหลวงพ่อวัดปากน้ำท่านใช้คำว่า เอาเห็น เอาจำ เอาคิด เอารู้ ทั้ง สี่อย่างรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันที่ฐานที่ 7

14.5.3.5 ไม่ว่าจะมีภาพอะไรเกิดขึ้นทำเฉยๆ เรามีหน้าที่ดูประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในตอนนั้น ดูไปเฉยๆ การที่เราดูไปเฉยๆ เราไม่ได้เอาความคิดมาใช้ ความคิดจะไม่เข้ามาแทรก ถ้าเรา สงสัย ใจเราจะไม่เป็นหนึ่ง ไม่เป็นเอกัคคตา เพราะฉะนั้นดูไปเฉยๆ ดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเหมือนผู้เจนโลก ดูแล้วจิตใจเป็นปกติ ไม่ยินดียินร้ายอะไร ถ้าดูเฉยๆ ประสบการณ์ภายในจะดีมาก

14.5.3.6 ถ้าใจหยุดไม่สมบูรณ์ ประสบการณ์จะไม่เปลี่ยนแปลงไปตามขั้นตอน ไม่ต้องไปกังวลในประสบการณ์ แม้บางครั้งไม่เป็นไปตามขั้นตอนก็ตาม ดูไปก่อน ดูไปเรื่อย ๆ จิตก็จะบริสุทธิ์ไปเรื่อย ๆ หยุดนิ่งไปเรื่อย ๆ แต่พอถูกส่วนแล้วจะเป็นไปตามขั้นตอน ไม่มีลัดขั้นตอน แล้วตอนนั้นก็จะเห็นความแตกต่างของประสบการณ์ที่เป็นไปตามขั้นตอนกับประสบการณ์ที่ไม่เป็นไปตามขั้นตอนว่าแตกต่างกันอย่างไร

14.6 ความกลัว

14.6.1 ลักษณะของความกลัว ในขณะนั่งสมาธิ นักปฏิบัติธรรมหลายท่าน เกิดมีอาการเหล่านี้ขึ้น คือ บางคนรู้สึกเหมือนตกจากที่สูง หรือตกเหว บางคนถูกดูดลงไป บางคนรู้สึกตัวขยาย บางคนก็รู้สึกตัวหนักอึ้ง หรืออึดอัด บางทีรู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก กำลังจะตาย บางครั้งมีอาการตัวยืด ขยาย ย่อ คว่ำไปข้างหน้า หงายมาข้างหลัง หมุน ตกจากที่สูง ขนลุก น้ำตาไหล หัวใจเต้นแรง เป็นต้น เมื่อเกิดอาการเหล่านี้หลายท่านจึงกลัวเพราะเราไม่รู้ว่าจะเจออะไรข้างใน พลอยคิดไปว่าตัวเองจะต้องตาย หรือจะเกิดอะไรที่ไม่ดี จึงทำให้กลัวการนั่งสมาธิ

14.6.2 สาเหตุ อาการดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น เป็นอาการที่ใจเริ่มละเอียด คือ มีการเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิตจากหยาบไปหาละเอียด เป็นสภาพที่ใจกำลังเริ่มเป็นสมาธิมากยิ่งขึ้น

14.6.3 วิธีแก้ไข

14.6.3.1 เวลาใจกำลังลงให้ดูเฉยๆ ให้ยอมตายสักครั้งหนึ่งแล้วเกิดใหม่เป็นธรรมกาย คือไม่กังวลอะไร นั่งสบายๆ ปล่อยชีวิตไปเลย ปล่อยอารมณ์ฟุ้ง เคลิ้ม เครียด ทิ้งลงไปเลย

14.6.3.2 ทำตัวเหมือนผู้เจนโลก ที่ดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นปกติ เป็นกลาง ๆ ไม่ยินดียินร้าย

14.6.3.3 อย่ากลัว อย่าขยับ อย่าดัน ให้ทำเฉยๆ เดี๋ยวใสสว่าง

14.6.3.4 สิ่งที่ควรทำภายหลังนิ่งไม่สมบูรณ์ เช่น ยืด ขยาย ย่อ ไปข้างหน้า จะหงายมาข้างหลัง หมุน ตกจากที่สูง ขนลุก น้ำตาไหล หัวใจเต้นแรง อะไรก็แล้วแต่เหล่านี้ให้เฉย ๆ อย่าฝืนประสบการณ์ อย่าตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ เราไม่คุ้นกับประสบการณ์ภายในนั่นเอง ให้ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ทำเฉยๆ ดูซิว่ามันจะมีประสบการณ์อะไรต่อไป ยืดจะยืดแค่ไหน ขยายจะขยายไปขนาดไหน ดูเฉยๆ นิ่งๆ ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา อย่ามองว่ามันไม่ธรรมดา เพราะมันต้องเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว

14.6.3.5 รู้สึกตัวหนัก ๆ อย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น มันเป็นความหนักที่จะเปลี่ยนภาวะไปสู่สิ่งที่เบาที่สุด ต้องอย่าลืมตา อย่าขยับตัว อย่ากลัว ทำ 3 อย่างนี้ นิ่งเฉยๆ รู้แล้วไม่ชี้ ทำความรู้สึกกับสิ่งนั้นสัก 1 เปอร์เซ็นต์ รู้ว่าอาการหนักเกิดก็อยู่เฉย ๆ

14.7 ความตื่นเต้น

14.7.1 สาเหตุ ความตื่นเต้นยินดี มักเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติที่ทราบถึงลักษณะสภาวะใจที่เป็นไปตามขั้นตอนต่างๆ ที่ได้จากการเรียน การฟังมามาก ส่งผลให้เมื่อเกิดประสบการณ์อย่าง

ใดอย่างหนึ่ง ที่ไปพ้องหรือตรงกับประสบการณ์ตามที่ได้ศึกษามา ทำให้เกิดอาการดีใจ และตื่นเต้น อันส่งผลให้ใจไม่นิ่งเป็นหนึ่งเดียว

14.7.2 วิธีแก้ไข

14.7.2.1 ความตื่นเต้นยินดี เมื่อเห็นภาพดวงหรือองค์พระแวบขึ้นมา เลยตื่นเต้นดีใจ ใจเต้นภาพเลยหาย ให้วางใจเฉย ๆ□

14.7.2.2 อาการลมจะหยุดมันรู้สึกอึดอัดนิดหน่อย ให้นิ่งเฉย ๆ เดี๋ยวจะดี

14.7.2.3 เมื่อตื่นเต้น ให้ทำความเข้าใจก่อนว่า สิ่งนี้มีอยู่แล้ว ทำความรู้สึกว่ามันธรรมดา ๆ แล้วความรู้สึกตื่นเต้นจะค่อย ๆ หายไป เดี๋ยวภาพจะชัด ต้องระงับปีติให้ได้ ให้ดูด้วยใจที่เป็นปกติ คือ นิ่งเฉย ๆ จนกระทั่งชิน จนใจเป็นปกติ ถ้าใจปกติเร็วก็จะชัดเร็ว ถ้าใจปกติช้าก็จะชัดช้า เลือกเอาก็แล้วกันอยากจะชัดเร็วหรือชัดช้า

14.8 ความอึดอัด

14.8.1 ลักษณะของความอึดอัด บางคนนั่งไปนาน ๆ เกิดอาการไม่สบาย ไม่พร้อม เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย เช่น ป่วย เพลีย หิว ง่วง หรืออิ่มจนเกินไป หรือเกิดอาการอึดอัด รู้สึกเมื่อยเร็ว หงุดหงิด อยากจะลุก บางทีก็นั่งมานานพอสมควรแล้ว ก็เกิดอาการล้า ท้อ เป็นต้น

14.8.2 สาเหตุของความอึดอัด อาการดังกล่าวเกิดเพราะการนั่งอยู่ในที่อากาศไม่ระบาย นั่งในท่าไม่ถูกต้อง หรือบางคนก็ใส่เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มไม่เหมาะสม เช่น นุ่งกางเกงยีนส์รัดเกินไป หนาเกินไป หรือสวมเสื้อผ้าสั้นเกินไป ยาวเกินไป หรือประณีตเกินไป ทำให้ต้องคอยระมัดระวังในการนั่งเสียจนไม่สามารถรวมใจให้สงบได้

14.8.3 วิธีแก้ไขความอึดอัด ถ้านั่งรู้สึกอึดอัดมาก จนอยากจะลุก แสดงว่าทำผิดวิธีมาตั้งแต่ต้น ให้ลุกขึ้นไปเปลี่ยนอิริยาบถ หรือให้ปรับอารมณ์ให้สบายก่อนมานั่ง เช่น นั่งพักเฉยๆ จะหลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้ ต่อเมื่อรู้สึกพร้อมแล้วจึงค่อยหลับตาลงอย่างสบาย ถ้าปวดเมื่อยง่าย ให้ยืนเส้นยืดสาย ให้ร่างกายผ่อนคลาย แล้วจึงค่อยมานั่ง ถ้าเป็นเพราะเสื้อผ้าก็ต้องสวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดเกินไป โปร่ง ๆ เบา ๆ และไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่ต้องอาศัยการดูแลมากเกินไป ใจจะได้ไม่ต้องกังวล

แต่สำหรับกรณีถ้านั่งดีมาตลอดแล้วมาอึดอัดในภายหลัง แสดงว่าสภาพใจกำลังจะเปลี่ยน คือ เป็นช่วงรอยต่อระหว่างลมหายใจจะเปลี่ยนเป็นลมหายใจละเอียด ห้ามลุกเด็ดขาด เพราะถ้าผ่านด่านนี้ไปได้ ก็จะสำเร็จ แต่ถ้ายอมแพ้ พอใจกำลังจะรวมถึงจุดใกล้ดี จะเจอประสบการณ์นี้อีก และจะติดอยู่ตรงนี้ไม่ก้าวหน้าสักที

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นอุปสรรค และแนวทางแก้ไข ขอให้นักปฏิบัติสมาธิทุกท่านได้ลองตรวจสอบ ตนเองดูว่า ขณะนี้เราติดเรื่องอะไรอยู่ และลองหาวิธีการแก้ไข ทำให้ถูกต้องวิธีการ ในไม่ช้าเราก็จะสามารถเข้าถึงความสว่าง เข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงกายภายในได้สมใจปรารถนากันทุกคน

ภาคผนวก

อิทธิบาท[143] 4 จากผลการปฏิบัติตามหลักวิชชาธรรมกาย

พระราชภาวนาจารย์ได้แสดงธรรมเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 ที่ได้รับผลจากปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ท่านได้ประสบกับตัวของท่านเอง โดยเป็นเหตุการณ์ที่พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้สอบถาม เด็กๆ ที่มีผลการปฏิบัติธรรมในระดับเข้าถึงพระธรรมกายในตัวแล้ว เหตุการณ์เกิดขึ้นจากการที่เด็กๆเกิดความสนใจในเรื่องอิทธิบาท 4 ประการ อยากจะรู้อยากจะศึกษา ท่านจึงให้เด็กๆ เหล่านั้น เข้าไปดู โดยหาความรู้จากภายในตัว มาตอบพระเดชพระคุณหลวงพ่อ คำตอบที่ได้มีลักษณะเป็นดังนี้

ลักษณะของอิทธิบาท 4 อิทธิบาท 4 มีลักษณะเป็นดวงสว่าง ใครเข้าไปในดวงสว่างดวงนี้ ไม่ว่าจะหยิบจะทำอะไร สำเร็จหมดทุกอย่าง ในนั้น มีดวงธรรมซ้อนอยู่ข้างใน ดวงเท่ากัน แต่ซ้อนอยู่ข้างใน ดวงละเอียดกว่าซ้อนอยู่ในดวงที่หยาบกว่า เหมือนอย่างกับรังสีซ้อนอยู่ในแสง หรือไฟฉายเวลาเราส่องจะไม่ชนกันไม่ใช่กระทบกัน ซ้อนกันได้ ในนั้นเป็นดวงธรรมอีกดวง ใสกว่า สว่างกว่า แล้วละเอียดปราณีตกว่า ขนาดเท่ากัน เส้นผ่าศูนย์กลางเท่ากัน

คุณสมบัติดวงฉันทะ มีคุณสมบัติ คือ พอเข้าไปในนั้นแล้ว จะรู้สึกอยากจะทำงาน เข้าไปแล้วความง่วงเหงาหาวนอน ความขี้เกียจ ความฟุ้งซ่านอะไรต่างๆ จะหายไปหมด เกิดกำลังกาย กำลังใจที่จะทำ สิ่งที่ดีๆมีความรู้สึกว่า ถ้าไม่ได้ทำแล้วเสียชาติเกิด พระพุทธองค์เรียกดวงนี้ว่า ฉันทะ ความพอใจที่จะทำงาน เป็นดวงธรรมอยู่ข้างใน นี่เป็นขั้นต้นที่ทำให้เกิดความสำเร็จ

คุณสมบัติของดวงวิริยะ ในนั้นมีอีกดวงซ้อนอยู่ ดวงนั้นมีลักษณะเหมือนกับดวงแรก แต่ใสกว่า สว่างกว่า ชัดกว่าเข้าไปอีก สว่างคำนวณกันไม่ไหวเลย สว่างเกินกว่าเอาดวงอาทิตย์ตะวันเที่ยงมาเรียงเต็มท้องฟ้า เป็นดวงๆ เข้าไปใน นั้น พอเข้าไปในนั้นจะมีความรู้สึกว่า อุปสรรคทั้งหลายในโลก เรื่องเล็ก ง่ายไปหมดเลย กลิ้งครกขึ้นเขาว่ายาก พอเข้าไปอยู่ในนั้นแล้วก็รู้สึกว่า กลิ้งครกขึ้นเขาง่าย ไม่ยากแล้ว กำลังใจขนาดนั้น ไม่เท่านั้น มีความรู้สึกว่าแม้แต่ยกเขาทั้งเขาไปใส่ในครกก็ยังง่าย

วิริยะ เป็นดวงธรรมอยู่ในตัว ใครที่ดวงนี้สว่างแล้ว จะขยัน ขี้เกียจไม่เป็น แล้วจะไม่กลัวอุปสรรคใครมีธาตุชนิดนี้อยู่ในตัวมาก อะไรที่ยากๆ บอกดีๆเดี๋ยวขอไปลุย ถ้าใครที่ธาตุประเภทนี้ไม่มียาก

---

143 พระราชภาวนาจารย์, พระธรรมเทศนา, 1 กรกฎาคม 2541

คุณสมบัติดวงจิตตะ ดวงเท่าเดิม เส้นผ่าศูนย์กลางก็เท่าเดิม แต่ว่าใสกว่า สว่างกว่า เข้าไปในนั้นแล้ว ชุ่มใจกว่า พอเข้าไปอยู่ในนั้นเต็มที่ จะหยิบจะทำอะไรแล้ว จะมีเรื่องนั้นอยู่ในใจเพียงเรื่องเดียว เรื่องอื่นเข้ามาไม่ได้ ในใจมีแต่งานนั้นอย่างเดียว เหมือนใจของเจ้าชายสิทธัตถะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ใจมุ่งติดอยู่ตรงนั้น เรื่องอื่นจะมาดึงท่านไปไม่ได้ สาวกำนัลในอยู่ในวังเป็นพันเป็นหมื่น ท่านไม่สนใจ ขี่ม้ากัณฐกะแล้วก็เข้าป่าออบวชได้ เพราะใจของท่านจรดอยู่เรื่องเดียว

คุณสมบัติของดวงวิมังสา ในนั้น มีอีกดวงซ้อนอยู่ ใสสว่างหนักเข้าไปอีก เข้าไปแล้วดวงสว่างนี้สว่างยิ่งกว่า 3 ดวงแรกอีก พอเข้าไปแล้วสว่างกว่า เห็นทะลุปรุโปร่งไปหมดเลย ภพ 3 นิพพาน โลกันต์ ก็เห็นทะลุหมด ที่เขาว่าดีที่สุด เราเห็นเลยว่ามีทางทำได้ดีกว่านั้น ที่ในโลกว่า นั่นดีที่สุด นี่ดีที่สุด เห็นของที่เขาว่าดีที่สุดแล้วเหมือน ของเด็กเล่น วิธีที่จะทำให้ดีกว่านั้นมี พุทธองค์ท่านใช้คำว่า วิมังสา คือ สามารถปรับปรุงได้หมดเลย ทำไมถึงสามารถปรับปรุงได้หมด เพราะใจที่จรดนิพพาน บริสุทธิ์ที่สุด เพราะฉะนั้น ที่มนุษย์ทำกิเลสยังหุ้มใจอยู่ ก็คิดได้แบบที่สุดของคนมีกิเลส แต่นี่เข้าไปสุดในนั้น ในช่วงนั้น ใจหมดกิเลสชั่วคราว ไม่มีอะไรมาเกาะกุม เห็นช่องทางไปเลย วิมังสา สามารถปรับปรุงได้หมด

อิทธิบาท ไล่กันเป็นชั้นๆ เป็นดวงที่ทำให้บังเกิดความสำเร็จมี 4 ดวง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าอิทธิบาทมีอยู่ 4 ประการ คือ

1.ฉันทะ คือ เต็มใจที่จะทำ

2.วิริยะ คือ แข็งใจทำ

3.จิตตะ คือ ตั้งใจทำ

4.วิมังสา คือ เข้าใจทำ

เราจะเห็นว่า ผลของการปฏิบัติที่เด็กๆ นั้นตอบ มีความสอดคล้องกับธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้เป็นอัศจรรย์ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า วิชชาธรรมกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ว่าใครได้ศึกษาก็ล้วนมีผลที่ปรากฏเช่นเดียวกันหมด