

บทที่ 1

หลักการปฏิบัติเพื่อ ให้เข้าถึงพระธรรมกาย

สารบัญ

บทที่ 1 หลักการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

- 1.1 การบรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- 1.2 การบรรลุธรรมของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
- 1.3 การปฏิบัติตามทางสายกลาง
- 1.4 วิธีการฝึกจิตตามทางสายกลาง
- 1.5 พระธรรมกาย
- 1.6 วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมกาย

แนวคิด

1. พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสมบารมีมา 20 อสงไขย แสนมหากัป ทรงบรรลุธรรมสิ้นกิเลส อาสวะได้ในชาติสุดท้าย ก็ด้วยการฝึกจิตดำเนินตามหลักทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา
2. พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้นั่งสมาธิเอาชีวิตเป็นเดิมพันจนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย และค้นพบว่าสิ่งที่ท่านเข้าถึงนั้น ดำเนินไปตามทางสายกลางตามแนวทางการบรรลุธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
3. การฝึกจิตดำเนินตามเส้นทางสายกลางจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการหยุดใจ โดยมีฐานที่หยุดใจอยู่ ณ ศูนย์กลางกายของตัว หรือที่เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาสามารถ

1. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเส้นทางบรรลุธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
2. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบรรลุธรรมของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
3. เพื่อให้ศึกษามีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

บทที่ 1

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

1.1 การบรรลุดรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสร้างบารมีมานานนับได้ 20 อสงไขย แสนมหากัป เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว ในภพชาติสุดท้ายจึงได้บรรลุดรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เส้นทาง การบรรลุดรรมในภพชาติสุดท้ายนั้น เริ่มตั้งแต่ในตอนต้นแห่งชีวิตครั้งยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านได้เสวยสุขจากความเพียบพร้อมด้วยความสุข อย่างโลกๆ ที่ได้รับจากการเป็นราชบุตรซึ่งกำลังจะได้รับสืบทอดตำแหน่งพระราชกุมารผู้มีอำนาจสูงสุดในแว่นแคว้นและในอีก 7 วัน ก็จะได้เป็นถึงพระเจ้าจักรพรรดิครอบครองราชสมบัติอันยิ่งใหญ่ แต่พระองค์ก็ได้ทรงพิจารณาเห็นแล้วว่า แนวทางแห่งการเข้าถึงความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ไม่สามารถที่จะนำตนและบุคคลอื่นให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ พระองค์จึงทรงตัดสินพระทัยสละชีวิตในพระราชวังที่สมบูรณ์ด้วยกามคุณต่าง ๆ ประพฤติตนเฉกเช่นนักบวช ปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสายะและแสวงหาวิถีทางเพื่อให้เข้าถึงความหลุดพ้นจากทุกข์

ในการแสวงหาของพระองค์ กล่าวกันว่า พระองค์ได้ทรงพบกับดาบสสองท่าน คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส และได้ลองฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของทั้งสองท่าน จนกระทั่งได้อภิญญา 5¹ สมาบัติ 8 สามารถแสดงฤทธิ์โดยประการต่างๆ ได้ ซึ่งถือว่าปฏิบัติได้จนสิ้นภูมิรู้ครูอาจารย์ แต่พระองค์ก็พบว่า หาใช่หนทางที่พระองค์ปรารถนาไม่ ทั้งยังไม่ใช่หนทางที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง จึงได้ทดลอง ด้วยการบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างอุกฤษฏ์ตามที่ปฏิบัติกันมากในสมัยนั้น ทรงทดลองปฏิบัติทุกวิธีสุดท้าย จึงได้ทดลองอดพระกระยาหารเป็นเวลาหลายเดือน แต่ก็ยังไม่ค้นพบหนทางหลุดพ้น เมื่อพิจารณาใคร่ครวญอย่างถ่องแท้แล้วว่า ไม่อาจนำตนให้พ้นจากทุกข์ซึ่งทรงเลิกปฏิบัติ ในขณะนั้นได้ทรงระลึกถึงวันที่พระองค์ยังทรงพระเยาว์ได้ทรงนั่งที่ใต้ร่มไม้หว่า ที่มีบรรยาอากาศอันเป็นที่สบาย และได้เข้าถึงสภาวะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ จึงได้พิจารณาเห็นถึงการปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง ไม่ตั้ง ไม่หย่อนเกินไปว่า น่าจะเป็นทางบำเพ็ญเพียรเพื่อการหลุดพ้น ในวันตรัสรู้ พระองค์ได้รับข้าวมธุปายาส ซึ่งเป็นข้าวปรุรสรที่สมบูรณ์ด้วยคุณค่าทางโภชนาการจากนางสุชาดา เมื่อได้เสวยข้าวมธุปายาสทำให้ร่างกายสดชื่นมีกำลังแล้ว พระองค์ทรงรับเอาฟ่อนหญ้า จากพราหมณ์ผู้หนึ่งและได้มาปูลาดใต้โคนไม้ศรีมหาโพธิ์ แล้วอธิษฐานจิตด้วยบุญฤทธิ์ ทำให้ฟ่อนหญ้านั้นเป็น รัตนบัลลังก์สูง 18 ศอก ทรงนั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ ณ ภายใต้ควงไม้ศรีมหาโพธิ์ และได้เริ่มตั้งความเพียร เป็นจาคฐรังควิริยะว่า “แม้เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหายไปเหลือแต่กระดูกหนึ่งก็ตามที หากไม่บรรลุดรรมพระสัมมาสัมโพธิญาณแล้วจะไม่ลุกจากที่นี่เป็นเด็ดขาด” และด้วยการบำเพ็ญ เพียรทางจิต ในคืนวันเพ็ญ เดือนวิสาขะ นั้นเอง ในปฐมยามคือยามแรก ในตอนหัวค่ำพระองค์ก็ทรงเข้าถึงพระธรรมกาย

¹ อภิญญา 5 แตกต่างจากอภิญญา 6 คือไม่สามารถทำกิเลสให้หมดไปได้ หากสงสัยขอให้ดูบทวนเรื่อง อภิญญา 6 จากบทที่ 6 ในวิชาสมาธิ 1

อันเป็นกายตรัสรู้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ ได้บรรลุปุพเพนิวาसानุสตีญาณสามารถที่จะระลึกชาติของพระองค์เองได้ ในยามที่ 2 เมื่อเวลาเช้าใกล้เที่ยงคืน ทรงเข้าถึงแจ่มแจ้งในจุตูปปาตญาณ รู้แจ้งในการเกิดและการตายของสัตว์ ที่ได้ทำกรรมต่าง ๆ กัน ซึ่งทำให้มีกำเนิดสูงต่ำต่างกันและก่อนใกล้รุ่งทรงเข้าถึงอัสวัคชญาณ สามารถกำจัดกิเลสให้หมดไปประดุจพระอาทิตย์กำจัดความมืดให้หมดสิ้นไป เข้าถึงความ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้หลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งหลาย เข้าสู่ความเป็นอิสระแท้จริงของชีวิต

หนทางที่ทำให้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงค้นพบนั้น เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง เป็นหนทางหรือข้อปฏิบัติที่ไม่ตั้งเกินไปจนสร้าง ความลำบากแก่ตน (อัตตกิลมถานุโยค) ไม่หย่อนเกินไปจนเป็นการพอกพูนกามกิเลส (กามสุขัลลิกานุโยค) “มัชฌิมาปฏิปทานี้ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่กล่าวถึงปฐมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงตรัสกับพระปัญจวัคคีย์ ให้ได้ทราบถึงทางที่ทำให้พระองค์ตรัสรู้ไว้ว่า หมายถึง “อริยมรรค มีองค์ 8 คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” (วิ.ม.อ. (ไทย) 6/ 14/ 45) มรรคมีองค์ 8 นี้เอง ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ปฏิปทาสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้นนั่น ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน” (วิ.ม.อ. (ไทย) 6/ 13/ 44)

1.2 การบรรลุธรรมของพระมงคลเทพมุนี

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หรือที่รู้จักกันในนามว่า หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้ดำเนินรอยตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้ปรารภการบวชตั้งแต่อายุ 19 ปี และได้อุปสมบท ครองผ้ากาสาวพัสตร์เมื่ออายุ 22 ปี หลังจากบวชแล้ว ก็ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย ตามการศึกษาภาคปริยัติ ที่ทางคณะสงฆ์ส่งเสริม เช่น ศึกษาคัมภีร์มูลกัจจายน์ ธรรมบท คัมภีร์สารสังคหะ วิสุทธิมรรค จนกระทั่งแตกฉานพอที่จะสามารถแปลบาลีได้สมความตั้งใจ ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ สมาธิกับพระอาจารย์ตามสำนักต่าง ๆ เช่น หลวงพ่อเนียม วัดน้อย จังหวัดสุพรรณบุรี เจ้าคุณสังวรานุวงศ์ วัดราชสิทธิาราม พระครูญาณวิโรฒติ (โป๊) วัดพระเชตุพน พระอาจารย์สิงห์ วัดละครท่า จนกระทั่งเป็นที่รับรองของอาจารย์ว่าจำเรียนได้เท่าอาจารย์และมอบภาระให้เป็นผู้สอนต่อได้ แต่ท่านไม่พอใจในความรู้ที่มีอยู่จึงค้นคว้าต่อไปล่วงเลยไป 11 พรรษา หลังจากที่เรียนพระปริยัติจนพอแก่ความต้องการ จึงเริ่มลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ด้วยหวนรำลึกว่า “ในเมื่อเราตั้งใจจริง ๆ ในการบวชจำเดิมอายุสิบเก้า เราได้ปฏิญาณตนบวชจนตายขออย่าให้ตายในระหว่างการบวชบัดนี้ก็ได้บอกلامาถึง 15 พรรษา ย่างเข้าพรรษานี้แล้ว ก็พอแก่ความประสงค์ของเราแล้ว บัดนี้ของจริงที่พระพุทธเจ้าท่านรู้ท่านเห็น เราก็งงไม่ได้บรรลุ ยังไม่รู้ไม่เห็นสมควรแล้วที่จะต้องกระทำอย่างจริงจัง” (วโรพร: 2543)

เมื่อตกลงใจดังนั้นแล้วในกลางพรรษาที่ 12 ในวันเพ็ญเดือน 10 ปี พ.ศ. 2460 ณ วัดโบสถ์บน ต.บางคูเวียง จ.นนทบุรี หลวงพ่อท่านได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ดำเนินรอยตามพระสัมมา

สัมพุทธเจ้าด้วยการตั้ง สัจจอธิษฐานว่า “ถ้าเรานั่งลงไปครั้งนี้ไม่เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าต้องการ เป็นอันไม่ลุกจากที่นั่งจนหมดชีวิต” (ฉลวย สมบัติสุข: 2545) ด้วยการทำความเพียรอย่างไม่อ้อแอ้ในชีวิต ดำเนินจิตเข้าไปในหนทางสายกลาง ในที่สุด ท่านก็ได้เข้าถึงธรรมภายใน ที่เรียกว่า พระธรรมกายอันเป็นสิ่งที่ยืนยัน พระดำรัสของพระพุทธองค์ ที่ตรัสไว้แก่เหล่าสาวกว่า ธรรมกายเป็นชื่อของตถาคต (ที.ปา. (ไทย) 11/ 118/ 88)

1.3 การปฏิบัติตามทางสายกลาง

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นว่าพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติจนกระทั่งตรัสรู้ตามทางสายกลางแต่ทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าปฏิบัตินั้น ไม่ได้มีบอกไว้ชัดเจนในพระสูตรว่ามีวิธีการเช่นไร เพียงแต่บอกว่าเป็น มรรคมีองค์ 8 พระมงคลเทพมุนีหลังจากที่ได้ปฏิบัติโดยเอาชีวิตเป็นเดิมพันจนเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว ก็ได้ค้นพบว่าทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา อันประกอบด้วยมรรคมีองค์ 8 ที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงค้นพบนั้น แท้จริงแล้วมิได้หมายถึงความประพจน์ทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการฝึกใจ ที่ดำเนินไปตามมรรคมีองค์ 8 หลวงพ่อได้อธิบายไว้ในพระธรรมเทศนาเรื่อง ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “นี่ที่ไปถึงพระตถาคตเจ้าอย่างนี้ ไปถึงธรรมกายเช่นนี้ไม่ได้ไปทางอื่นเลย ไปทางปฐมมรรคไปกลางดวงธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ

ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ดวงศีลคืออะไร ดวงศีลนะคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว อริยมรรค 3 องค์นี้เรียกว่า ดวงศีล

ดวงสมาธิ สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อริยมรรค อีก 3 องค์

ดวงปัญญา สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปोแป็น 8 องค์ในอริยมรรคนั้นทั้งสิ้น (พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) 2539: 711)

ด้วยผลแห่งการปฏิบัติพระมงคลเทพมุนี จึงได้ยืนยันและประกาศถึงหลักปฏิบัติตามทางสายกลางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนกระทั่งเข้าถึงกายธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไว้ชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่ตรงกับหลักปฏิบัติด้วยการฝึกใจดำเนินไปตามมรรคมีองค์ 8

1.4 วิธีการฝึกจิตตามทางสายกลาง

ในการปฏิบัติสมาธิหรือการฝึกใจตามเส้นทางสายกลางนั้น การที่จะพบหนทางสายกลางได้ ต้องนำเอาใจให้เข้าถึงเฉพาะซึ่งกลาง ซึ่งวิธีการเอาใจให้เข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางนี้ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี สรุปลว่า คือการทำใจให้หยุดเพียงอย่างเดียว ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ในพระธรรมเทศนา เรื่อง ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “ไปหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางนั้นแหละได้ชื่อว่า มัชฌิมา พอหยุดก็หมดดี หมดชั่ว หมดดี หมดชั่วกัน หยุดทีเดียว พอหยุดจัดเป็นบุญก็ไม่ได้ พอหยุดจัดเป็นบาปก็ไม่ได้ จัดเป็นดีก็ไม่ได้ ชั่วก็ไม่ได้ ต้อง

จัดเป็นกลาง ตรงนั้นแหละกลางใจ หยุดก็เป็นกลางทีเดียว นี่ที่พระองค์ให้นัยไว้กับองค์ลิวมาว่า สมณะหยุด สมณะหยุด พระองค์ทรงเสด็จพระพักตร์มา สมณะหยุดแล้ว ท่านก็หยุด นี่ต้องเอาใจไปหยุดตรงนี้ หยุด ตรงนั้น ถูกมัชฌิมาปฏิบัติทีเดียว พอหยุดแล้ว ก็ตั้งใจอันนั้นที่หยุดนั้น อย่าให้กลับมาไม่หยุดอีกนะ ให้หยุดไปทำเดียนั้นแหละ พอหยุดแล้วก็ถามชื่อว่า หยุดลงไปแล้ว ยังตามอดีตกิลมณานุโยคมีไหม ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตัวรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ยินดีไหม ไม่มี นั่นกามสุขัลลิกานุโยคไม่มี ลำบากยากไร้ประโยชน์ ไม่มี หยุดตามปกติของเขาไม่มี ทางเขาไม่มีแล้ว เมื่อไม่มีทางดังกล่าวแล้ว นี่ตรงนี้แหละที่พระองค์ทรงรับสั่งว่า ตถาคเตน อภิสมพุทฺธา พระตถาคตเจ้ารู้แล้วด้วยปัญญา ยิ่ง ตรงนี้แห่งเดียวเท่านั้น (ตรงหยุดอยู่ที่ ศูนย์กลางกาย) ตั้งต้นนี้แหละ จนกระทั่งถึงพระอรหัตตผล (พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) 2539: 705)

ดังนั้น หลักคำสอนที่พระมงคลเทพมุนีสอนสมาธิ จึงมีถ้อยคำสั้น ๆ ว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ในการฝึกใจตามทางสายกลาง ด้วยการทำให้หยุดให้เกิดขึ้นนั้น พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี กล่าวว่า ต้องเอาใจให้เข้าถึงเฉพาะซึ่งกลาง คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ดังที่ท่านอธิบายไว้ว่า “กลางนี้ลึกซึ่งนัก ไม่มีใครรู้ใครเข้าใจกันเลย ธรรมที่เรียกว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นกลางนะ (ในทาง) ปฏิบัติ แปลว่า ถึงเฉพาะซึ่งกลาง อะไรถึงต้องเอาใจเข้าถึงซึ่งกลางซิ เอาใจเข้าไปถึงซึ่งกลาง กลางอยู่ตรงไหนมีมนุษย์นี้ มีแห่งเดียวเท่านั้นศูนย์กลางกายมนุษย์” (พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) 2539: 704)

ศูนย์กลางกาย จึงมีความสำคัญในการฝึกใจตามทางสายกลาง เป็นหนทางที่จะทำให้เข้าถึงพระธรรมกาย และพระนิพพานได้ในที่สุด ดังนั้นหากไม่สามารถฝึกสมาธิเอาใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกาย เราก็จะไม่พบคำว่าธรรมกาย

ดังนั้น หากกล่าวโดยสรุป หลักการดำเนินจิตไปตามทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิบัติ จะเกิดขึ้นได้ เมื่อเอาใจให้เข้าถึงเฉพาะซึ่งกลาง คือให้ใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เมื่อทำได้เช่นนี้จึงได้ชื่อว่า หลักการปฏิบัติฝึกใจตามทางสายกลาง

1.5 พระธรรมกาย

ในการปฏิบัติกรรมฐานของพระมงคลเทพมุนี ท่านได้เข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นกายตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ตรัสรู้ในวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ณ ฌเนตตวิหาร โดยวิธีการดำเนินจิตตามทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิบัติ เข้าถึงพระธรรมกาย แม้พระพุทธรูปทุก ๆ พระองค์ก็เข้าถึงพระธรรมกายที่มีอยู่ในตัว พระมงคลเทพมุนีจึงได้กล่าวไว้ว่า กายนี้เป็นกายที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา ผู้ใดทำกายนี้ให้เป็นขึ้นได้ ผู้นั้นก็ชื่อว่า เป็นพระพุทธรูปเจ้า ชื่อว่าอนุพุทธรูปเจ้า (พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) 2539: 40)

ซึ่งหลังจากที่ปฏิบัติเข้าถึงแล้ว ท่านได้ตรวจหาหลักฐานในสิ่งที่ท่านค้นพบว่าตรงกับหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาหรือไม่ ท่านก็พบหลักฐานเกี่ยวกับคำว่า ธรรมกาย ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก จึงทำให้มั่นใจในสิ่งที่ปฏิบัติว่าถูกต้อง ซึ่งหลักฐานเกี่ยวกับธรรมกายที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คือ

1. ตถาคตสส เหน็ด วาเสฏฐา อธิวัณณ ธรรมกาโย อติปิ พรหมกาโย อติปิ ธรรมภูโต อติปิ พรหมภูโต

อติปิฯ แปลว่า “คู่อ่อนวาเสฏฐะ และภารทวาชะ อันคำว่า ธรรมกาย ก็ดี พรหมกาย ก็ดี ธรรมภูต ก็ดี พรหมภูต ก็ดี นี้แหละเป็นชื่อของตถาคต” (ที.ปา. (ไทย) 11/ 118/ 88)

2. อหิ สุกต เต มาตา ตูว์ ธีร ปิตา มม สหุตมมสุขโท นาถ ตยา ชาตมฺหิ โคตม ฯ สํวฺหิตฺตํ สุกต รูปกาโย มยา ตว อานนฺทโย รมมกาโย มม สํวฺหิตฺโต ตยาฯ มุหุตฺตํ ตณฺหาสมนํ ธีรํ ตูว์ ปายิตฺโต มยา ตยาหํ สนตมจจนฺตํ รมมชีรมฺปิ ปายิตา แปลว่า “ข้าแต่พระสุกตเจ้า หม่อมฉันเป็นมารดาของพระองค์ แต่ข้าแต่พระธีรเจ้า พระองค์ทรงเป็นบิดาของหม่อมฉัน ข้าแต่พระโคตมโลกนาถเจ้าผู้ทรงให้สุขแห่งพระสัทธรรมฯ ข้าแต่พระสุกตเจ้า รูปร่างของพระองค์นี้ หม่อมฉันให้เติบโตแล้วแต่พระธรรมกายอันนำยินดีของหม่อมฉัน พระองค์ให้เติบโตแล้ว พระองค์อันหม่อมฉันให้ทรงดื่ม ชีรธรา อันยังค้นหาให้เข้าไปสงบชั่วคราว ส่วนหม่อมฉัน อันพระองค์ให้ดื่มน้ำนม คือธรรมธราอันสงบอย่างที่สุด” (ขุ.อุป. (ไทย) 33/ 96/ 399)

3. รมมกายญจ ทีเปนฺติ เกวลํ รตนากํ วิโกเปตฺตุน สกฺโกณฺติ โก ทิสฺวา นปฺปสึทิตฺตาฯ แปลว่า “ชนทั้งหลายไม่อาจให้พระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งทรงแสดงพระธรรมกายและความเป็นเหนือเหนือแห่งรัตนะทั้งสี่ให้กำเริบได้ ใครได้เห็นแล้วจะไม่เลื่อมใสเล่า” (ขุ.อุป. (ไทย) 32/ 50/ 301)

4. ภวนฺติ ปจฺเจกชินา สยมฺภู มหนฺตํ รมมา พุทฺธรมมกายา จิตฺตีสฺสรา สพฺพทฺกฺโขฆมฺติณฺณา อุทฺทคฺคจิตฺตา ปรมตฺถทสฺสี สึโหปมา ขคฺควิสานกปฺปา แปลว่า “นักปราชญ์เหล่านั้นย่อมเป็นพระสยัมภูปัจเจกชินเจ้า มีธรรมใหญ่ มีธรรมกายมาก มีจิตเป็นอิสระ ข้ามห้วงทุกข์ทั้งปวงได้ มีใจเบิกบาน มีปกติเห็นประโยชน์อย่างยิ่ง อุปมาดังราชสีห์ อุปมาดังนอแรดฉะนั้น” (ขุ.อุป. (ไทย) 32/ 83/ 13)

นอกจากนี้ คำว่า ธรรมกาย ยังที่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในกลุ่มนักวิชาการที่ศึกษาทางด้านนี้ เพราะปรากฏอยู่ในงานที่เกิดจากการค้นคว้าตัดแปลงมาจากพระสูตรต่าง ๆ ในภาษาสันสกฤต เป็นภาษาจีน ญี่ปุ่นและทิเบต (พระครูภาวนามงคล) 2546: 89)

ซึ่งนักวิชาการต่างก็พยายามที่จะให้คำจำกัดความถึงสถานะและนิยามแห่งคำว่า ธรรมกายให้ชัดเจนที่สุด นอกจากนี้คำว่า ธรรมกาย ยังปรากฏอยู่ในอรรถกถา ฎีกา ตลอดจนศิลาจารึกคัมภีร์โบราณ และหนังสือที่รจนาโดยพระเถระอีกมากมายหลายแห่ง

1.6 วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมกาย

พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิได้สรุปแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ตามแนวทางที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีสอนไว้ว่ามี 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 กำหนดบริกรรมนิมิต เป็นดวงแก้วหรือองค์พระอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยจะใช้ควบคู่กับบริกรรมภาวนาก็ได้

แบบที่ 2 คือ วางใจนิ่ง เฉยๆ อยู่ในกลางท้องที่ศูนย์กลางกาย โดยไม่กังวลว่าตรงฐานที่ 7 หรือไม่กำหนดไปเรื่อย ๆ พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนก็จะเข้าถึงปฐมมรรคเอง ซึ่งจะอยู่ในลักษณะของการวางใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่างเดียวก็ได้หรือจะใช้ควบคู่กับบริกรรมภาวนาก็ได้

ตัวอย่าง วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงธรรม แบบที่ 1

“เอาใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ให้กำหนดเครื่องหมายเป็นเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วน คล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา กำหนดเครื่องหมายให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ อยู่ตรงฐานที่ 7 แล้วก็ตริก นึกถึงความใสบริสุทธิ์ของเครื่องหมายนั้น ใจหยุดอยู่ตรงกลางความใสบริสุทธิ์ของเครื่องหมาย หยุดนิ่ง อย่างเดียวไปเรื่อย ๆ โดยไม่คิดเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น หยุดนิ่งเฉย ตริกนึกถึงความใส คือ นึกถึงความใสไปเรื่อย ๆ นึกเบา ๆ สบาย ๆ คล้ายเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคย แต่อย่าไปเค้นภาพนึกเบา ๆ คือ นึกว่ามีเพชรอยู่ในกลางห้องเรา นึกเหมือนมีแล้วก็คล้ายกับไม่มี คือ นึกเหมือนเป็นความรู้สึกว่า มีเครื่องหมายเป็นเพชร แต่ทำคล้ายกับเราไม่ได้นึก นึกนิ่งเฉย กับเครื่องหมายที่ใสสะอาดนั้น แล้วก็อย่าไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าห้ามใจไม่ให้คิดเรื่องอื่นไม่ได้ ให้ภาวนาสัมมาอะระหังกำกับไปด้วย โดยให้เสียงภาวนาดังออกมาจากจุดกึ่งกลาง ของเครื่องหมายที่ใสสะอาด เหมือนเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว เรากาวนาเรื่อยไป ให้เสียงดังมาจากตรงนั้น สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ดังจากกลางห้องควบคู่กับดวงใสอย่าให้หลุดกาวนาไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2540)

ตัวอย่าง วิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงธรรม แบบที่ 2

“นำใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว มาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมของใจที่เรียกว่า ปริมณฑลของใจ ใจกลับเข้ามา อยู่หนึ่ง ๆ พอใจกลับเข้าที่ตั้งดั้งเดิมในปริมณฑล ก็จะเกิดความอัศจรรย์ขึ้นมาคือ มันจะค่อย ๆ ตกตะกอน แล้วก็ค่อย ๆ ใสขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น บริสุทธิ์ในระดับที่สามารถเห็นความบริสุทธิ์เกิดขึ้นมาได้ ความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นมาได้ในครั้งแรก เป็นเพียงจุดเล็ก ๆ ของความบริสุทธิ์ เล็กขนาดปลายเข็ม เล็กขนาดดวงดาวในอากาศ ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นตรงที่ใจหยุดนิ่ง และตะกอนของใจที่ขุ่น ๆ ตกตะกอน ถ้าเราอยู่กับความบริสุทธิ์นี้ไปนาน ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ อย่าไปอยู่ที่อื่น อย่าไปอยู่กับคน กับสัตว์ กับสิ่งของ หรือเหตุการณ์อะไรต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วก็ดี หรือยังไม่มาถึงในอนาคตก็ดี อยู่กับความบริสุทธิ์ที่มีเพียงน้อยนิด เล็กเท่ากับปลายเข็ม หรือดวงดาวในอากาศ นิ่งเฉยโดยไม่คิดอะไร ในไม่ช้าความบริสุทธิ์ก็จะเพิ่มพูนขึ้น คือ จะโตขึ้นมาขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ที่ปราศจากหมู่เมฆ เห็นกลมใส กลมรอบตัวทีเดียว เมื่อเราอยู่กับความบริสุทธิ์นี้ต่อไป มันก็จะโตขึ้นมาขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ความบริสุทธิ์นี้ทำให้ใจของเรามีคุณภาพ สิ่งที่เป็นมลทินของใจหรือเป็นอุปสรรคต่อความสบายกายสบายใจ เพราะฉะนั้นทันทีที่ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นเป็นดวงใสใส กลมรอบตัวความบริสุทธิ์นี้ก็นำมาซึ่งความสบายกายสบายใจ อย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน โดยตอนแรก ๆ ใจจะโล่ง ที่เรียกว่าโล่งใจ คือปลอดจากความคิดทั้งหมด มาอยู่ในที่ที่ไม่มีความคิด โล่งโปร่งหนักขึ้นไป ตัวจะเบาเหมือนจะเหาะจะลอยได้ เบาบางนุ่มเนียน คล้ายกับกลิ่นไปกับบรรยากาศ แล้วจะขยายออกไปไม่มีที่สิ้นสุด จนกระทั่งไม่มีความรู้สึกว่ามีท้องฟ้า ขยายออกไปความสุขก็เกิดขึ้น เบาสบายในระดับที่เรายอมรับว่านี่คือความเบาสบาย นี่คือความสุขที่เราอยากได้และไม่เคยเจอมาก่อนเลย” (พระเทพญาณมหามุนี วิ.: 2540)

ทั้งสองแบบนี้ขึ้นอยู่กับจริตอัธยาศัย ทั้งพื้นฐานของชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน แต่ทั้ง 2 วิธีนี้ก็ป็นหนทางเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้เช่นเดียวกัน การที่จะนั่งสมาธิให้ได้ผลนั้น ต้องมีองค์ประกอบและเทคนิคหลายประการ เช่น การปรับกาย การปรับใจ การนึกนิมิต การรักษานิมิต การใช้คำภาวนา เป็นต้น ดังจะได้ศึกษาในบทต่อ ๆ ไป

บทที่ 2

การปรับกาย

สารบัญ

บทที่ 2 การปรับกาย

- 2.1 ความหมายของการปรับกาย
- 2.2 ความสำคัญของการปรับกาย
- 2.3 ทำนึ่งในการทำสมาธิ
- 2.4 วิธีการปรับร่างกายให้เหมาะสม
- 2.5 ประโยชน์จากการปรับร่างกายได้เหมาะสม
- 2.6 ผลเสียจากการไม่ปรับร่างกายให้เหมาะสม

แนวคิด

1. การปรับร่างกายมีความสำคัญต่อการนั่งสมาธิ เพราะร่างกายที่มีความพร้อมจะทำให้เข้าถึงสมาธิได้ง่าย
2. ท่านั่งในการทำสมาธิจะใช้ท่าใดก็ได้แต่มีท่านั่งมาตรฐาน คือท่านั่งขัดสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น
3. วิธีการปรับร่างกาย คือ ให้อ่อนคลายร่างกายทุกสัดส่วนจนเลือดลมในตัวเดินได้สะดวกและไม่รู้สึกปวดเมื่อยโดยมีข้อควรปฏิบัติ เช่น ให้นิกร่างกายให้ไหลล้นตาคล้ายๆเวลาที่นอนหลับถ้าปวดเมื่อยก็ให้ขยับได้เป็นต้น
4. การปรับร่างกายถือเป็นเรื่องเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรมองข้าม เพราะถ้าเราปรับกายได้ดี ก็จะทำให้นั่งได้นานใจเป็นสมาธิ เข้าถึงธรรมได้ง่าย แต่ถ้าไม่ปรับให้เหมาะสมอาจจะทำให้เกิดความล่าช้าในการปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการปรับร่างกายและท่านั่ง
2. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับท่านั่งที่ถูกวิธี
3. เพื่อให้ศึกษารู้วิธีการในการปรับร่างกายให้เหมาะสมต่อการนั่งสมาธิ
4. เพื่อให้ศึกษาสามารถนำท่านั่งไปปรับใช้ให้เหมาะสมในการนั่งสมาธิในชีวิตประจำวัน

บทที่ 2 การปรับกาย

มนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญ 2 ส่วน คือ กายและใจ ใจเป็นธาตุกายสิทธิ์พิเศษที่อาศัยอยู่ในร่างกาย และมีความสำคัญในการควบคุมความคิด คำพูดและการกระทำของมนุษย์ในขณะเดียวกัน ร่างกายก็ถือว่าเป็นฐานรองรับสิ่งที่ใจนั้นแสดงออกมาและเป็นที่อยู่ของใจ ฉะนั้นทั้งกายและใจจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด การฝึกสมาธิแม้ว่าจะเป็นเรื่องของการฝึกใจแต่ก็จำเป็นต้องอาศัยร่างกายที่พร้อมในการที่จะนำใจให้เข้าถึงสมาธิ เปรียบเสมือนรถยนต์ที่มีตัวถังดีเยี่ยมช่วยเสริมให้เครื่องยนต์สามารถทำงานได้เต็มที่ ในทางกลับกันถ้าเครื่องยนต์ดี แต่ตัวถังไม่ดี ประสิทธิภาพของรถยนต์ก็จะลดน้อยถอยลงไป ดังนั้นเราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เรื่องราวของการปรับร่างกาย เพื่อให้เหมาะสมแก่การทำสมาธิ

2.1 ความหมายของการปรับกาย

การปรับกาย หมายถึง การปรับร่างกายให้เหมาะสมกับการทำสมาธิด้วยการปรับท่านั่ง ให้มีความพร้อมเหมาะสมที่จะเข้าถึงสมาธิ ปรับจนร่างกายและใจมีความสัมพันธ์กันและพร้อมที่จะเป็นฐานรองรับสภาวะธรรมภายในที่เกิดขึ้น

2.2 ความสำคัญของการปรับกาย

1. การปรับร่างกายด้วยการปรับท่านั่งทุกอย่างให้พร้อมพอเหมาะพอดี ให้ผ่อนคลายจนสบายจะทำให้ใจของเราสบายตามไปด้วย
2. การปรับร่างกายจะทำให้เราไม่ปวด ไม่เมื่อยและนั่งได้นาน ถ้าทำได้ถูกส่วน จะรู้สึกสบาย แม้ว่าจะนั่งนาน 1 ชั่วโมงก็จะรู้สึกเหมือนประเดี๋ยวเดียวนั่งแล้วไม่รู้สึกเบื่อ ไม่เมื่อย ไม่นิ่ง ไม่ซึม
3. ถ้าหากว่าเราดูเบาไม่ได้ทำความเข้าใจ ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมในครั้งต่อ ๆ ไปเพราะฉะนั้นต้องทำความเข้าใจและจดจำเอาไว้จึงจะทำให้ได้ผลของการปฏิบัติ คือใจจะหยุดนิ่งเข้าถึงความสงบ ความสว่างภายในตัวได้

2.3 ท่านั่งในการทำสมาธิ

การนั่งทำสมาธิจะนั่งอยู่ในท่าใดก็ได้ แต่เมื่อนั่งในท่านั้นแล้ว ร่างกายจะต้องมีความสบายพอสมควรใจจึงจะเป็นสมาธิเร็ว เช่น ไม่นั่งยอง ๆ เพราะทำให้เมื่อยง่าย ไม่ควรนั่งพิงฝาเพราะทำให้เผลอสติง่าย ฯลฯ ท่าที่นิ่งทำสมาธิที่เหมาะสมที่สุดและนิยมกันมาตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาลจนกระทั่งปัจจุบันคือ ท่านั่งขัดสมาธิ

เพราะทำให้ไม่เมื่อยเร็วผลอสติได้ยากร่างกายไม่โยกเอน ช่วยให้หาศูนย์กลางกายได้ง่าย โดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้ข้างขวาจรดกับนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย ตั้งกาย ให้ตรง ดำรงสติมั่น แล้วหลับตาพอปิดสนิท

1. นั่งขัดสมาธิ ทำนั่งขัดสมาธิเป็นทำนองที่ให้นั่งได้ทน ไม่ปวดเมื่อยหรือเป็นเหน็บชา ร่างกายท่อนบน ไมโอนเอนไปมา ทำให้หาศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้ง่าย เป็นทำนองที่สง่าและสงบจึงได้ชื่อว่าสมาธิบัลลังก์ อีกประการหนึ่งเป็นทำนองที่ช่วยให้ลำไส้และกระเพาะย่อยอาหารได้สะดวกที่สุด โดยนำเอาขาขวาทับขาซ้าย ถ้านั่งขัดสมาธินาน ๆ รู้สึกเมื่อยขบมาก อาจเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบบ้างเป็นบางครั้งบางคราวก็ได้

2. มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้มือขวาจรดกับนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย ถ้าปลายนิ้วชี้ขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้ายจะเกิดประโยชน์อย่างอัศจรรย์ คือ

2.1 ออกจะผาย ไหลไม่ห่อ คอไม่ตลกและหายใจได้สะดวก ไม่ติดขัด ช่วยให้กายตั้งตรง นั่งได้ทน ไม่ปวดเมื่อย

2.2 เป็นนาฬิกาปลุกไปในตัว กล่าวคือ ขณะที่เปลอเพ่งจิตเบาไป จะพาให้วงเคลิ้มโดยไม่รู้ตัว แต่ปลายนิ้วทั้งสองจะเลื่อนมาชนกันเองโดยอัตโนมัติ ทำให้รู้ตัวเร็วไม่ถึงกับผลอลหลับไปก่อนจะได้หาวิธีแก้ง่วงทันที่

3. ตั้งกายตรง สัตว์ทั้งหลายเว้นจากมนุษย์แล้ว ได้ชื่อว่าเดรัจฉาน ซึ่งแปลว่า ผู้มีลำตัวไปตามขวางที่สัตว์ได้ชื่อเช่นนี้ เพราะสัตว์เหล่านั้นเคลื่อนที่ด้วยอาการทอดกายลง ให้ออกขนานไปกับพื้นดินไม่ตั้งตรงเช่นกับคน แม้แต่ลิงซึ่งมีรูปร่างคล้ายกับคนบางครั้งก็เดิน 2 เท้าได้คล้ายคน แต่ส่วนมากแล้วมันก็ยังชอบเดิน 4 เท้า ให้ออกขนานไปกับพื้นดิน ลิงจึงถูกจัดอยู่ในพวกเดรัจฉาน พวกสัตว์เดรัจฉานนี้ถึงแม้ว่าจะฉลาดเฉลียวปานใดก็ฝึกสมาธิไม่ได้ เพราะการที่มีลำตัวทอดไปตามขวางนั้นทำให้หาศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้ยากที่สุด สัตว์บางชนิด เช่น นาค ครุฑ กินรี ฯลฯ สามารถจะแปลงเป็นคนและฝึกสมาธิแบบฤๅษีไซพรได้ แต่ธาตุแท้ดั้งเดิมของสัตว์เหล่านี้มีกายไปตามขวาง ทำให้ไม่สามารถหาฐานที่ 7 พบเช่นกัน จึงหมดโอกาสฝึกสมาธิ ดังนั้นสัตว์เหล่านั้นถึงจะแปลงเป็นคนได้ทางศาสนาก็ไม่ยอมให้บวชเป็นพระภิกษุ เพราะไม่อาจบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เมื่อได้เกิดเป็นคนมีกายที่ตั้งตรงอยู่แล้วมีโอกาสหาศูนย์กลางกายได้ง่ายและหาทางไปนิพพานได้เร็ว ก็ควรจะฉวยโอกาสรีบปฏิบัติธรรมเสียก่อนไม่ควรทำความลำบากให้แก่ตัว คือ ไม่นั่งหลังงอ ไม่ยื่น หลังโกง ไม่ก้มกายเลียนแบบสัตว์ ต้องนั่งยืดกายให้ตัวตรงจนหน้าตัดของกระดูกสันหลังทุก ๆ ข้อรับกันสนิทเต็มหน้าตัด ประโยชน์จากการตั้งกายตรง คือ

ก.ช่วยให้การโคจรของโลหิตและลมหายใจไม่ติดขัด

ข.ทำให้นั่งได้ทน ไม่ปวดเมื่อยง่าย

ค.หาศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้ง่าย

4. ดำรงสติมั่น ตั้งแต่ทหารเลว พลเดินเท้า ไปจนถึงแม่ทัพผู้บัญชาการรบต่างก็มีความสำคัญ แก่กองทัพด้วยกันทั้งสิ้น แต่ที่สำคัญที่สุดคือ แม่ทัพผู้บัญชาการรบ ถ้าแม่ทัพเป็นผู้มีปัญหาเฉียบแหลมมีฝีมือเข้มแข็งแล้ว เป็นอันมั่นใจได้ว่าต้องรบชนะ สติ คือ แม่ทัพใหญ่ในการสู้รบกับกิเลส สติคือหัวใจ ของการฝึก

สมาธิ ความมุ่งหมายประการสำคัญที่สุดของการฝึกสมาธิก็คือ ต้องการให้เป็นผู้มีสติ ถ้าผู้ใดขาดสติหรือสติ
พินเพื่อนก็ไม่สามารถฝึกสมาธิได้

2.4 วิธีการปรับร่างกายให้เหมาะสม

2.4.1 ขั้นตอนการปรับกาย

1. ให้ใช้ทำนั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวา
จรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ
2. ขยับร่างกายให้พอเหมาะพอดี อย่าให้ข้อมือข้างหน้ามากเกินไปหรือหงายไปข้างหลัง หรือ
เอียงไปข้าง ๆ ตั้งกายให้ตรงพอเหมาะพอดีไม่ถึงกับยึดเกินไป ต้องปรับให้ดีและหลับตาลงเบา ๆ
3. หลับตาแล้วให้สำรวจดูว่ามีส่วนใดของร่างกายเกร็งหรือเครียดไหมสำรวจดูให้ทั่ว
4. เมื่อพบว่ามีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เกร็งหรือเครียดก็ให้ขยับเนื้อขยับตัวโดยกะคะเน
ให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก
5. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายให้หมด ตั้งแต่กล้ามเนื้อที่เปลือกตา กล้ามเนื้อที่
ศีรษะ ต้นคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสอง ลำตัว ตลอดจนกระทั่งขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้าให้ผ่อนคลายให้หมด
6. ปรับทำนั่งร่างกาย จนกระทั่งมีความรู้สึกว่ามันสบาย เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก
นี่คือการเตรียมตัว เตรียมร่างกายสำหรับการปฏิบัติธรรมถ้าหากเราทำอย่างนี้จนกระทั่งติดเป็นนิสัยแล้ว
เวลานั่งครั้งต่อไปจะเข้าถึงสมาธิได้ง่าย

2.4.2 ข้อควรปฏิบัติในการปรับร่างกาย

1. วิธีการผ่อนคลयर่างกาย

การผ่อนคลयर่างกายให้เริ่มจากศีรษะไปจนกระทั่งถึงปลายเท้าแล้วค่อย ๆ ทำย้อนกลับขึ้นมา เพื่อ
ให้ร่างกายผ่อนคลयरและเป็นการปรับสภาพใจให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว นอกเหนือจากการทำความรู้สึก
ให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลयरแล้ว พระราชภาวนาวิสุทธิยังแนะนำให้ทำความรู้สึกว่า ในขณะที่ผ่อนคลयर
ร่างกายนั้น ให้นึกว่าอวัยวะแต่ละส่วนนั้นใส จะเป็นการทำให้ใจของเราสะอาด บริสุทธิ ผ่องใสไปด้วย ซึ่งมี
วิธีการปฏิบัติดังนี้ “เริ่มผ่อนคลयरกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและศีรษะ เราเริ่มต้นจากที่คาง แก้มทั้งสอง
ริมฝีปากทั้งล่างและบนให้ผ่อนคลयरและให้ใสบริสุทธิ ประคุดทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ กล้ามเนื้อ
บริเวณจมูก เปลือกตาทั้งสอง หน้าผาก ให้ผ่อนคลयरและใสบริสุทธิ ประคุดทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ
กล้ามเนื้อบริเวณใบหูทั้งสอง หนังศีรษะถึงปลายเส้นผม ผ่อนคลयरและใสบริสุทธิ ประคุดทำด้วยแก้ว ทำ
ด้วยเพชรใส ๆ กล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย ลำคอที่กลมคล้าย ๆ กับปากกล้วยแก้ว ให้ผ่อนคลयरและใสบริสุทธิ
ประคุดทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ กล้ามเนื้อบริเวณบ่าทั้งสอง หัวไหล่ทั้งสอง แขนทั้งสอง ฝ่ามือถึงปลาย
นิ้วมือ ให้ผ่อนคลयर ใสบริสุทธิ ประคุดทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ทรวงอก ท้อง
แผ่นหลัง สี่ข้างทั้งสอง ผ่อนคลयरและใสบริสุทธิ ประคุดทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ กล้ามเนื้อบริเวณ

สะโพกทั้งสอง ขา น่อง สันหน้าแข้ง เท้าถึงปลายนิ้ว ให้ผ่อนคลาย และใสบริสุทธ์ประดุจทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ ทำไปซ้ำ ๆ อย่างนี้ แล้วก็ย้อนขึ้นจากปลายนิ้วเท้า ฝ่าเท้า ปลีร่อง สันหน้าแข้ง หัวเข่า โคนขาทั้งสองถึงสะโพกผ่อนคลายและใสบริสุทธ์ ประดุจทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส กล้ามเนื้อบริเวณท้อง ทรวงอก สี่ข้างทั้งสอง แผ่นหลัง ให้ผ่อนคลาย ใสบริสุทธ์ ประดุจทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ กล้ามเนื้อที่ปลายนิ้วมือ ฝ่ามือทั้งสอง แขนถึงหัวไหล่ บ่าทั้งสอง ผ่อนคลาย ใสบริสุทธ์ ประดุจทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส กล้ามเนื้อ บริเวณลำคอ ท้ายทอย หนังศีรษะถึงปลายเส้นผม ผ่อนคลาย และใสบริสุทธ์ ประดุจทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ ทำไปซ้ำ ๆ นึกไปซ้ำ ๆ ไบหูทั้งสอง หน้าผาก เปลือกตา จมูก แก้มทั้งสอง ริมฝีปากทั้งล่างและบนถึงคางผ่อนคลาย ใสบริสุทธ์ประดุจทำด้วยแก้ว ทำด้วยเพชรใส ๆ ข้างนอก เราใสหมดทั้งตัวแล้ว เป็นก้อนแก้ว ก้อนเพชรใส ๆ ที่ผ่อนคลายในลำตัวของเรา ในร่างกายเราสมมุติว่าเราเอาอวัยวะภายในตั้งแต่ มันสมองในกะโหลกศีรษะเรื่อยไปเลย ตับไตไส้พุงเอาออกไปให้หมด ให้เหลือเป็นที่โล่ง ๆ กลวง ๆ เป็นโพรง เหมือนกับท่อน้ำกลวง ๆ ที่ไม่มีตะกอนตะกักรันแล้วก็ให้นึกผ่อนคลายภายในให้ใสบริสุทธ์ ประดุจเป็นท่อแก้ว ท่อเพชรใส ๆ ใสบริสุทธ์ทั้งด้านนอกและด้านใน” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2542)

2. วิธีการหลับตา

การหลับตามีวัตถุประสงค์ไม่ให้เห็นภาพภายนอก ซึ่งจะพลอยทำให้ใจของเราฟุ้งเหมือนเราปิดฉากปิดม่านของตา โดยมีวิธีการดังนี้

1. หลับตาของเราเบา ๆ คล้ายกับเวลาที่เรานอนหลับโดยปิดม่านตาเพียงเบา ๆ
2. อย่าเม้มตาแน่น อย่าบีบหัวตาและอย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาสักครึ่งลูก ปรี๊ด ๆ

สบายๆ หรือหลับตาประมาณ 80-90%

3. การวางเปลือกตาให้เป็น ถ้าลูกส่วนแล้วจะเป็นแค่แตะไม่ถึงกับติด แค่อุ้มผัสเบา ๆ เหมือนปรี๊ด ๆ ตา ถ้าหลับตาไม่เป็น ไปบีบเปลือกตาแบบคนทำตาทหี จะทำให้ปวดศีรษะ มีนศีรษะแล้วไม่ได้ผล

4. ลืมไปเลยว่าเรามีลูกนัยน์ตา ถ้าหลับตาได้อย่างนี้ จะทำให้เราเห็นภาพภายในได้

ในการหลับตามีนักปฏิบัติสมาธิบางท่านไม่เข้าใจการปฏิบัติ โดยหลับตาแล้วบีบหัวตา ปิดเปลือกตาดจนสนิทแน่น เพื่อที่จะไปเค้นให้เห็นภาพนิมิตได้ชัดเจน ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหัวคิ้ว มีความรู้สึกคล้าย ๆ มีแม่เหล็กติดไว้คนละขั้ว คือ คิ้วขมวดเข้าหากันและจะเป็นสาเหตุของอาการมีน ตึงศีรษะปวดตา ตึงต้นคอได้ ทำให้นักปฏิบัติธรรมยิ่งนั่งก็ยิ่งหน้าตาแก่ลงไปทุกวัน และทำให้เกิดอาการล้า จนรู้สึกไม่อยากปฏิบัติสมาธิต่อไป ทั้งนี้ก็เพราะว่าทำผิดวิธี นอกจากนี้ในการหลับตา นักปฏิบัติบางท่านก็พยายามใช้สายตามองลงไปใตกลางท้อง เพื่อให้เห็นภาพนิมิตในกลางท้องชัดเจน ซึ่งพระเทพญาณมหามุนีได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่า

“เริ่มต้นตั้งแต่ปรับลูกนัยน์ตา ต้องอยู่ในองศาเดิมอย่ากดลงไปโฟกัสไปที่ศูนย์กลางกาย อย่างนี้ไม่ถูก คือพยายามที่จะโฟกัส ยิ่งกดลูกนัยน์ตา ยิ่งเครียด ยิ่งเพ่ง คิ้วจะขมวดเข้าหากัน แล้วก็เหนื่อยไม่ได้ผลอะไรเพราะจิตมันหยาบ

ความจริงเราไม่ต้องใช้ความพยายามอะไร เหมือนเราเดินไปตาเรามองไปข้างหน้า แต่เราสามารถรู้ได้ว่าคนข้าง ๆ ผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยทั้ง ๆ ที่เรามองเหมือนไม่ได้มอง ก็เลยยังมองอยู่ แต่มองด้วยจิตสำนึก ด้วยสำนึกลึก ๆ มองผ่านอย่างนั้นทั้ง ๆ ลูกนัยน์ตาอยู่ในองศาที่มองไปหน้า คุณคน ดูแผ่นป้ายดูกระดาษแต่เรารู้ว่าข้าง ๆ มีคนอยู่ ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า มองอย่างนั้น มองผ่าน ๆ

เพราะฉะนั้นเวลาเราหลับตา อย่างตลูกนัยน์ตา ถ้าเราไม่ฟังผ่าน หรือฟังจนลืมฟังคำ ๆ นี้ จะมีความหมายมาก คือลูกนัยน์ตาจะอยู่ที่เดิม อยู่ในระดับที่เหมือนเรามองไปข้างหน้า แต่เราปิดแล้วก็ทำความรู้สึกของใจด้วยสำนึกที่ละเอียดอ่อน มองเหมือนไม่ได้มองแต่ไม่ได้มองก็เหมือนมองคล้าย ๆ มีละอองดาวเล็กหรือเพชรใส ๆ ที่มีคุณค่าอย่างมหาศาลมากจนกระทั่งเราไม่กล้าที่จะไปแตะต้องไปสัมผัสมันมีคุณค่ามากเหลือเกิน คือเราไม่สามารถไปแตะต้องได้ถึงจึงได้แต่มองผ่าน ๆ (พระเทพญาณมหามุนี วิ.: 2545)

ในเรื่องของการหลับตานี้ แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่ไม่ควรมองข้ามเพราะนักปฏิบัติบางท่านติดอยู่ที่ตรงนี้ บางที่เป็นสิบปีสิบปีทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติแล้วไม่ได้อะไร เพราะฉะนั้นเราจึงควรหมั่นสังเกตและค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติกันต่อไป

3. วิธีการปรับท่านั่ง

1. ในการนั่ง ให้นั่งตั้งกายตรงมั่นคงประคองขุนเขาที่ตั้งอยู่บนแผ่นดิน ไหมโยกไม่คลอน แม้จะมีลมมาปะทะทั้ง 4 ทิศ หรือรอบทิศก็ไม่หวั่นไหวการที่นิ่งได้เช่นนี้ ถือว่าเป็นท่านั่งที่ถูกส่วน คือ ง่าย่อนแน่น ไหมโยกคลอน แต่ผ่อนคลายสบายหมดทุกส่วนและจะทำให้ที่นั่งได้นาน

2. ปรับท่านั่งให้สบาย จนมีความรู้สึกว่ามันนั่งแล้วเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ท่านั่งที่สบาย หมายความว่า เราจะนั่งไปนานเท่าไรก็ได้ โดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่เมื่อย ไม่นอน ไม่วิ่ง

3. เวลานั่งต้องทำความรู้สึกว่าร่ามานั่งผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่มาตั้งท่าทำสมาธิ เพราะเราใช้ร่างกายมานานเวลานั่งต้องผ่อนคลายร่างกายให้สบาย ซึ่งท่านั่งของแต่ละคนจะเหมาะกับแต่ละคนของใครของท่าน ถ้าตั้งใจมากเกินไปจะเอาท่าสวย จะทำให้เกิดความตึงเครียดนั่งแล้วไม่ได้ผล

4. ในกรณีที่นั่งไปแล้วรู้สึกว่ามีเมื่อย ขา ไขว้ขยับ เช่น ยกเข้าซ้าย/ขวา ขึ้นจากพื้นเล็กน้อยเพื่อ ให้เลือดไหลเวียน หรือเปลี่ยนอิริยาบถ ขยับมานั่งขัดสมาธิชั้นเดียว หรือนั่งพับเพียบ อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี แต่อย่าปล่อยให้เมื่อยมากแล้วขยับ เพราะใจจะหลุดจากกลางมาที่ร่างกายส่วนที่เมื่อย หรือขา ก่อนขยับควรทำความรู้สึกว่างอยู่ตรงกลาง แต่ถ้ารู้สึกว่ามันนั่งแล้วกำลังดีใจละเอียดเป็นสมาธิมาก ถ้าขยับแล้วใจจะไม่นิ่งและถอยหยาบออกมา ให้ใช้การปรารภความเพียรทำต่อไปก็ได้ เหมือนกับที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีปฏิบัติในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 ปี พ.ศ. 2460 จนกระทั่งเข้าถึงธรรม

5. สำหรับท่านที่ไม่ถนัดในการนั่งขัดสมาธิในท่ามาตรฐาน ให้นั่งในอิริยาบถที่สบาย คือนั่งอย่างไรก็ได้ ให้มีความรู้สึกว่างลื่นไหลเดินได้สะดวก เช่น จะนั่งด้วยท่านั่งขัดสมาธิชั้นเดียวก็ได้ หรือ

อาจจะหาอาสนะ หรือหมอนมารองก้นก็ได้เพื่อช่วยไม่ให้ปวดหลัง หรือจะนั่งพิงข้างฝา นั่งห้อยเท้าหรือนั่ง
อย่างไรก็ได้ โดยมีจุดสำคัญอยู่ที่ว่าให้ท่านั่งอยู่ในอิริยาบถที่สบาย เลือดลมในตัวเดินได้สะดวกแต่อย่าให้
สบายเกินไปจนเป็นเหตุให้หลับ เช่น นั่งเหยียดขา หรือกึ่งนั่ง กึ่งนอน เพราะจะทำให้ลึ้มตัวลงนอนได้ในที่สุด
หรือทำให้ลำบากเกินไปจนทำให้เกิดความลำบากในการนั่ง อย่างไรก็ตาม ถ้าเรารักษาท่านั่งขัดสมาธิแบบ
มาตรฐานไว้ได้ เมื่อใจเราเป็นสมาธิแล้ว ท่านี้จะเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุด

2.5 ประโยชน์จากการปรับร่างกายได้เหมาะสม

1. การขยับตัวเมื่อขยับให้ดี จะทำให้ไม่ปวด ไม่เมื่อย รู้พอดี มีความรู้สึกขึ้นมาในใจ ว่ามันคง
จะนั่งไปยาวนานแค่ไหนก็ได้ และทำให้ไม่มีความรู้สึกว่ามีน้ำหนัก หรือพยายามที่จะนั่งรู้สึกสบาย ๆ
2. การปรับร่างกาย ถ้าพยายามทำความเข้าใจให้ดี ทุกขั้นตอนจะทำให้เกิดผลของการปฏิบัติ
อย่างที่ปรารถนาไว้ ถ้าหากว่าเริ่มต้นได้ถูกต้องแล้ว เมื่อนำไปทำเองในภายหลังก็จะทำให้ถึงที่หมายได้อย่าง
รวดเร็วและปลอดภัย

2.6 ผลเสียจากการไม่ปรับร่างกายให้เหมาะสม

1. ถ้าขยับเนื้อขยับตัวไม่ดีนั่งซิงซังเอาจริงเอาจังจะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายเกร็ง เครียด
และปฏิบัติได้ผลล่าช้า ทำให้เสียเวลาได้แต่ความอดทนแต่ไม่เข้าถึงธรรม
2. การปรับกายเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าดูเบาว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย อาจกลายเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่
ทีเดียว โดยเฉพาะการหลับตาให้เป็นกับการขยับเนื้อขยับตัวปรับร่างกายของท่านั่งเพื่อให้อยู่ในท่าสบาย
เพื่อให้เลือดลมในตัวเดินได้สะดวก ถ้าหากทำตรงนี้ยังไม่ได้จะมีผลทำให้เข้าถึงธรรมล่าช้า
3. ถ้ามองผ่านเรื่องการปรับกาย คือหากมองข้ามคำแนะนำเบื้องต้นเหล่านี้ จะทำให้เกิดผล
เสียต่อไปในอนาคต คือไม่ประสบความสำเร็จในการเข้าถึงสมาธิ

บทที่ 3

การปรับใจ

สารบัญ

บทที่ 3 รูปแบบของการฝึกสมาธิ

- 3.1 ความหมายของการปรับใจ
- 3.2 ความสำคัญของการปรับใจ
- 3.3 ประเภทของการปรับใจ
- 3.4 วิธีการปรับใจ
- 3.5 การปรับใจตามแนวทางของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

แนวคิด

1. การปรับใจจะทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิมีสภาพใจที่พร้อมต่อการเข้าถึงสมาธิ คือ ทำให้ใจชุ่มชื้น เบิกบาน สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส
2. วิธีการปรับใจมี 2 วิธี คือ ในการดำรงชีวิตประจำวันและในขณะที่ทำสมาธิ
3. วิธีการปรับใจในชีวิตประจำวัน มีวิธีปฏิบัติด้วยการหัดมองโลกตามความเป็นจริง มองทุกคนเป็นเพื่อนร่วมโลก มองโลกให้ว่างเปล่า คิด พูด ทำ ในเรื่องละเอียด เลือกรู้คิดและมองแต่สิ่งที่ดี ส่วนวิธีการปรับใจในขณะที่ทำสมาธิ มีหลายวิธีที่เลือกใช้ได้ เช่น ทำใจให้นิ่ง ๆ ว่าง ๆ ไม่คิดอะไร นึกถึงธรรมชาติ แผ่เมตตา พิจารณาไตรลักษณ์ นึกคิดในเรื่องที่ทำให้ใจสบาย เป็นต้น นอกจากนี้ในการปรับใจยังมีตัวอย่างการปรับใจของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ซึ่งเป็นนักปฏิบัติธรรมที่มีผลการปฏิบัติดีเยี่ยม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจและเห็นความสำคัญในเรื่องการปรับใจ
2. เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องวิธีการปรับใจ
3. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถนำการปรับใจมาใช้ในการปฏิบัติสมาธิ และในชีวิตประจำวัน

บทที่ 3

รูปแบบของการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ

ใจถือเป็นส่วนสำคัญที่สุดของชีวิต ดังที่มีคำพังเพยกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะใจเป็นตัวควบคุมความคิด คำพูด และการกระทำของมนุษย์ทุก ๆ คน การฝึกสมาธินั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยตรง กับเรื่องของการฝึกใจ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า ในการฝึกใจนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย เนื่องจากสภาพใจของมนุษย์ มีปกติซัดส่ายไปมา เปรียบเสมือนลึงที่คอยกระโดดเกาะกิ่งไม้ กิ่งโน้น กิ่งนี้อยู่เรื่อยไปไม่มีหยุด การจะฝึกใจด้วยการทำให้สงบนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีการในการฝึกใจหรือปรับใจของเราให้ค่อย ๆ หยุด ค่อย ๆ นิ่ง เสมือนกับการทำให้รถที่วิ่งมาด้วยความเร็วหยุด เราจะต้องค่อย ๆ ตะเบรกรถให้ความเร็วของรถค่อย ๆ ลดลงแล้วรถจึงจะหยุด หรือเสมือนกับการหาอุบายค่อย ๆ ต้อนลิง และจับลิงให้หยุดนิ่งอยู่กับที่ ดังนั้นเราควรจะได้ศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับการปรับใจให้เหมาะสมแก่การฝึกสมาธิกัน

3.1 ความหมายของการปรับใจ

การปรับใจ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสภาวะของใจให้เหมาะสมต่อสภาวะความเป็นสมาธิ นั่นคือการเปลี่ยนแปลงใจให้มีสภาวะเบิกบาน แขมชื่น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส เป็นใจที่สบาย ไม่มีความคิดอะไรต่าง ๆ ปลอดโปร่ง โล่ง เบา

3.2 ความสำคัญของการปรับใจ

ในวิถีชีวิตประจำวันมีเครื่องดึงใจเราออกจากตัวมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของคน สัตว์ สิ่งของ การงานต่าง ๆ เป็นต้น เรื่องราวต่าง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้สภาพจิตใจของเราไม่เหมาะกับการปฏิบัติธรรม คือ จิตจะซัดส่าย ตันรน ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ เพราะมีเรื่องกังวลต่าง ๆ มากมายผูกพันจิตเอาไว้ และเมื่อมานั่งปฏิบัติธรรมทำให้ปฏิบัติได้ไม่ดี จิตไม่เข้าถึงความเป็นสมาธิ และไม่ได้ผลจากการปฏิบัติ

ดังนั้นเพื่อให้สามารถปฏิบัติธรรมได้ดีจึงต้องมีการปรับใจ ด้วยการทำอารมณ์ให้เกิดความสบาย เมื่อใจสบายก็จะทำให้ใจพัฒนาจนละเอียดอ่อนไปตามลำดับ

3.3 ประเภทของการปรับใจ

การปรับใจเพื่อการทำสมาธินั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

1. การปรับใจในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นการปรับความคิด คำพูด และการกระทำของตนเองในชีวิตประจำวันให้เป็นสัปปายะ คือ เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมรวมทั้งเป็นการสังเกตเหตุการณ์

ต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นซึ่งมีผลต่อสภาพใจ เพื่อพิจารณาและแก้ไขเหตุการณ์ภายนอกเหล่านั้นเพื่อรักษา
สภาวะใจให้คงที่ อีกทั้งยังเป็นการแก้ไขสิ่งที่จะทำให้เกิดประสบการณ์ที่ไม่ดีขึ้นกับใจ

2. การปรับใจในขณะที่ทำสมาธิ เป็นการทำให้พร้อมเข้าสู่สภาวะธรรมภายใน ในขณะที่ทำ
สมาธิ

3.4 วิธีการปรับใจ

การปรับใจมี 2 แบบตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งแต่ละวิธีมีวิธีการปรับใจดังต่อไปนี้

3.4.1 วิธีการปรับใจในการดำรงชีวิตประจำวัน

เนื่องจากในแต่ละวันวิถีชีวิตของเราจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับคน สัตว์ สิ่งของ ตั้งแต่เช้าจรด
ค่ำ ซึ่งทำให้อารมณ์ของเรามีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงอยู่เสมอ ๆ บางครั้งก็สุข เบิกบาน ดื่อกดีใจ แต่บางครั้ง
ก็หงุดหงิด โกรธ ฟุ้งซ่าน เครียด ทุกข์ใจ ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการปฏิบัติ โดยเฉพาะเมื่อเราจะนั่งสมาธิดังนั้น
การปรับใจในชีวิตประจำวันนี้จะช่วยรักษาอารมณ์และสภาพของใจเราให้พร้อมต่อการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีวิธี
การดังต่อไปนี้

1) หัดมองโลกตามความเป็นจริง

การมองเช่นนี้จะทำให้เราเห็นความเป็นจริงของโลก ไม่ใช่ว่าจะมองในแง่ดีหรือในแง่ร้าย แต่
ให้มองว่าความเป็นจริงของโลกนี้ 8 ประการ (โลกธรรม) คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีคนสรรเสริญ
มีคนนินทา มีสุข มีทุกข์ ธรรมทั้ง 8 ประการนี้ จะวนเวียนอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลา เราจะต้องไม่หวั่น
ไหว ในเวลาที่สิ่งเหล่านี้มากระทบในเวลาที่เราสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นให้ทำใจเป็นกลาง ๆ ทำใจให้ นิ่ง ๆ เหมือนผู้
เฒ่าเจนโลกมองโลก

มีเรื่องเล่าว่า มีผู้เฒ่าเจนโลกท่านหนึ่งอาศัยอยู่ในหมู่บ้าน วันหนึ่งม้าของผู้เฒ่าหายไป ชาว
บ้านจึงเข้ามาหาท่านผู้เฒ่าและกล่าวแสดงความเสียใจว่า “ขอแสดงความเสียใจด้วยที่ม้าของท่านหายไป”
ผู้เฒ่าเจนโลกทำหน้าเฉย ๆ และบอกว่า “ในสิ่งที่ไม่ดี อาจจะมีสิ่งที่ดีอยู่ก็ได้” หลังจากผ่านไป 1 สัปดาห์
ม้าตัวนั้นก็ได้กลับมาพร้อมกับพาม้าตัวเมียมาด้วย ชาวบ้านจึงเข้าไปหาท่านผู้เฒ่าและกล่าวแสดงความดีใจ
ว่า “แต่ก่อนม้าของท่านหายไป เดี่ยวนี้กลับมาพร้อมกับนำม้าตัวเมียกลับมาด้วย ขอแสดงความยินดีด้วย”
หลังจากนั้น 3 วัน ลูกชายของท่านผู้เฒ่าได้นำเอาม้าตัวใหม่ไปฝึกขี่ในทุ่งนา แล้วเขาก็พลัดตกจากม้าขาหัก
ผู้เฒ่าเจนโลกบอกว่า “ในสิ่งที่ไม่ดี อาจมีสิ่งที่ดีอยู่ก็ได้” ผ่านไปหลายเดือนทางการประกาศข่าวแจ้งให้ผู้ชาย
ในหมู่บ้านออกไปเกณฑ์ทหาร เนื่องจากกำลังมีสงครามจึงเกิดขึ้นที่ชายแดน ชายในหมู่บ้านต้องออกไป
ไปทำการสู้รบหมด ยกเว้นลูกชายของผู้เฒ่าเจนโลกที่ขาเจ็บจึงไม่ได้ไปสู้รบยังชายแดน

ดังนั้น จากตัวอย่างที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เราเห็นว่าโลกของเรามีดี มีร้าย มีได้ มีเสีย เรา
จึงควรหัดมองโลกตามความเป็นจริง เพื่อจะได้ทำให้ใจเรามั่นคงไม่ซัดส่ายไปตามกระแสโลก

2) มองมนุษย์ทุกคนเป็นเพื่อนร่วมโลก

ให้มองมนุษย์ทุกคนว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จะเป็นใครก็ตาม ไม่ว่าจะเป็ นสามีภรรยา เป็นพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตายาย เป็นบุตรธิดา หรือว่าเป็นเพื่อนร่วมงาน ให้มองว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่เจ็บ ตาย เสมอเหมือนกันทุกข์คน ให้เรามีความปรารถนาดีแก่เพื่อนเราทุก ๆ คนที่อยู่ใกล้ จะทำให้ เรา ได้รับความสบายใจ ใจเราจะสบาย ไม่หงุดหงิดง่าย ไม่ฉุนเฉียวง่าย ไม่เจ้าอารมณ์ง่าย ไม่ว่าจะไปที่ไหน อยู่ที่ไหน นั่ง นอน ยืน เดิน ก็จะมีรู้สึกเหมือนมีมิตรสหายอยู่ล้อมรอบตัว ทำให้เกิดอารมณ์สบายเวลานั่งสมาธิ ใจจะไม่ติดเรื่องจุกจิก เรื่องปลีกย่อยต่าง ๆ

3) มองโลกให้ว่างเปล่า

ให้มองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารแม้เราจะต้องทำมาหากิน ก็ทำให้เต็มที่แต่ก็ ให้ มองว่าในการทำมาหากินเรามีวัตถุประสงค์ก็เพื่อเอาปัจจัย 4 มาหล่อเลี้ยงอัฐภาพร่างกาย เราไม่ควรยึด ติด ทุกข์ กังวล เครียด กับการแสวงหาหรือการได้มามากจนเกินไป เรื่องราวของคน สัตว์ สิ่งของรอบ ๆ ตัว เราก้เช่นเดียวกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปเสมอลูกเรา ภรรยาเรา เพื่อนเรา สิ่งของของเรา เราก้ไม่สามารถ บังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ทั้งหมดตัวของเราเองเราก้ยังไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ยังต้อง เจ็บป่วย แก่ ชรา ไปตามกาลเวลา ดังนั้นในโลกนี้จึงไม่ควรไปยึดติด ยึดถือ เป็นจริงเป็นจังกับอะไรมากนัก

4) การคิด พุด ทำ ในเรื่องละเอียด

เนื่องจากในแต่ละวันเราต้องพบปะกับผู้คน มีเรื่องที่จะต้องคิด ต้องสนทนากันมากมาย สิ่ง ที่คิด พุดและทำนี้ จะถูกเก็บเป็นภาพเอาไว้นใจ ถ้าคิด พุด ทำในเรื่องที่ทำให้ใจหายบ ก็จะทำให้สภาพใจ หายบกระต่างไปด้วย เรื่องที่ทำให้ใจหายบมีมากมาย เป็นเรื่องที่เราเจอกันทุกคนเช่น เรื่องบ้าน เรื่อง ครอบครัว เรื่องลูก เรื่องเงินทอง เรื่องการฆ่ากัน การแก่งแย่ง เรื่องชู้สาว การคดโกง เรื่องราวของปัญหา ต่างๆ เป็นต้น เรื่องเหล่านี้ฟังแล้ว พุดแล้ว จะนำเรื่องร้อนใจมาให้ และจะมีผลต่อสภาพจิตใจ เมื่อถึงคราว มานั่งสมาธิก็จะมีผลทำให้ใจไม่สงบ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักคิดเรื่องละเอียด พุดเรื่องละเอียด ทำเรื่องที่ละเอียด ซึ่งเรื่องที่ละเอียดก็คือ เรื่องเกี่ยวกับการสร้างความคิด การสร้างบุญ เรื่องของการปฏิบัติธรรม เป็นต้น สิ่ง เหล่านี้จะทำให้ใจละเอียดอ่อน เมื่อถึงเวลามานั่งสมาธิก็จะทำให้นั่งได้ดี

5) การเลือกคิดและมองแต่สิ่งที่ดี

เนื่องจากเราจะต้องเจอกับคน เหตุการณ์ อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งมีทั้ง สิ่งที่ดีและไม่ดี สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปเก็บเอาไว้นใจของเรา แม้ว่าใจของเราจะมีอนุภาพมากพอที่จะเก็บเรื่อง ราวต่าง ๆ ไว้ได้ แต่ทางที่ดีเราควรที่จะเลือกเก็บแต่สิ่งที่ดีเอาไว้นใจ มองแต่ในสิ่งที่ดีเป็นผู้ชาญฉลาดในการ รักษาอารมณ์ให้ใสไว้ นอกจากนี้ธรรมชาติของใจเรา เมื่อถึงเวลาคิดก็คิดได้เรื่องเดียวเวลา เกิดอารมณ์ก็เกิด ได้คราวละเพียงอารมณ์เดียว เราจึงควรที่จะเลือกเก็บแต่สิ่งที่ดีงามเอาไว้นใจ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ใจของเรา คู่้นกับภาพที่ดีงามดังตัวอย่างเรื่องของปลากัด

ลุงคนหนึ่งมีอาชีพเลี้ยงปลากัด ปลากัดของลุงเป็นที่เลื่องลือว่ามีสีสวยงามมาก ไม่ว่าจะ ส่งเข้าประกวดครั้งใดก็คว้ารางวัลทุกครั้ง มีผู้สังเกตว่าปลากัดของลุงไม่เพียงแต่มีสีสวยสดสวยทั้งสีน้ำเงิน สีเขียว สีม่วง สีแดงเท่านั้น แต่ยังมีสีสันทึบที่แปลกตา เช่น สีเผือก สีชมพู หรือแม้แต่สีทอง

ลุงมักจะถูกถามว่า ได้พันธุ์ปลามาจากไหน หรือมีวิธีปรับปรุงพันธุ์ปลาอย่างไร จึงได้ปลากัดที่สวยงาม เช่นนี้ ลุงก็จะตอบว่าไม่ได้เอาพันธุ์ปลาจากไหนเลย แต่มีวิธีการปรับปรุงพันธุ์ง่าย ๆ คือ อยากได้ปลากัดมีลักษณะสีส้มอย่างไร ลุงก็ให้คนวาดรูปปลากัดให้ โดยลุงจะบอกให้เขาระบายสีส้มต่าง ๆ ตามที่ลุงต้องการ จากนั้นลุงก็จะเอารูปวาดไปตั้งไว้ให้แม่ปลากัดดู แม่ปลากัดก็ดูรูปปลากัดสวย ๆ นั้นทุกวัน

เมื่อถึงเวลาแม่ปลากัดออกลูกมา ก็จะมีปลากัดส่วนหนึ่งที่ลักษณะสีส้มสวยงามตามแบบที่ลุงต้องการ อย่างน่าอัศจรรย์ โดยที่ไม่ต้องใช้วิชาพันธุศาสตร์ ลุงก็สาารถปรับปรุงพันธุ์ปลาได้โดยการนำวิชาวิทยาศาสตร์ทางใจมาใช้

จากตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า หากใจได้รับสิ่งที่ดีก็จะเกิดพลังที่ดี พลังที่สร้างสรรค์สิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นได้ ดังเช่น แม่ปลากัดที่คุ้นเคยกับภาพวาดที่มีสีส้มสวยงามจนเก็บบันทึกไว้เป็นภาพในใจและในที่สุด ใจก็ควบคุมร่างกายให้สร้างสารพันธุกรรมตามนั้นขึ้นมา ใจของเราก็เช่นกันสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราก็เพราะภาพในใจที่เราสั่งสมมา ดังนั้นเราจึงควรเลือกเหตุการณ์ที่ดี ๆ คนที่ดี ๆ อารมณ์ที่ดี ๆ เก็บไว้ อันจะเป็นปัจจัยสนับสนุนต่อการนั่งสมาธิ

3.4.2 วิธีการปรับใจในขณะทำสมาธิ

ในช่วงเวลาที่ทำสมาธิ นอกเหนือจากการปรับใจในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวันในแต่ละวัน ซึ่งมีผลทำให้ใจพร้อมที่จะเข้าถึงสมาธิแล้ว แม้ในขณะเวลานั่ง หากใจยังไม่พร้อม ก็มีวิธีการที่ใช้ในการปรับใจเพื่อให้ใจเกิดความสบาย ซึ่งความสบายในขณะทำสมาธิ มี 2 ระดับ คือ

1. ความสบายเบื้องต้น หมายถึง ความสบายที่เกิดจากความไม่ลำบาก ไม่เกร็ง ไม่ตึง นิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เหมือนเดินฝ่าเปลวแดดมานั่งใต้ร่มไม้ ยังไม่ถึงกับสบายเลยทีเดียว ความสบายเบื้องต้นนี้จะป็นฐานทำให้เกิดความสบายที่แท้จริง คือ หากว่าเราสามารถรักษาอารมณ์นิ่ง ๆ ให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ตรงจุดนิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ไปได้ จะเป็นจุดหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ ที่จะทำให้เกิดอาการโล่งโปร่ง เบาและเกิดความสบายที่แท้จริง

2. ความสบายแท้จริง จะเกิดความชุ่มฉ่ำซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการรักษาอารมณ์สบายเบื้องต้น ให้ต่อเนื่องกัน คืออารมณ์นิ่ง ๆ เฉย ๆ ต่อเนื่องกันไม่เปลว ในที่สุดก็จะเข้าไปถึงความสบายที่แท้จริงอีกระดับหนึ่งคือ มีลักษณะอากาศที่ใจเริ่มขยาย เริ่มจะละเอียดลงไปจะรู้สึกวโล่งใจ ร่างกายเหมือนจะโปร่ง ๆ กลิ้งกันไปกับธรรมชาติได้ เหมือนเป็นวัตถุที่โปร่งแสง โปร่งใส โปร่งเบา เหมือนฟองสบู่ ฟองแชมพูที่เป่าเล่น อาการโล่งโปร่งเบา นี้เองคือความสบายที่แท้จริง

วิธีการที่ใช้ในการปรับใจนี้มีหลายวิธี ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเลือกมาใช้ให้เหมาะสมกับจริต อธิษาศัยของตน คือ

1. ทำใจให้ว่าง ๆ ให้นิ่ง ๆ ให้เฉย ๆ ปลดปล่อยวางจากภารกิจ วิธีนี้เป็นวิธีลัดและเร็วที่สุดในการปรับใจดังตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ 1 “ใจที่เหมาะสมต่อการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องเป็นใจที่ปลอดโปร่ง ว่างเปล่า

จากภารกิจทั้งหลายทั้งมวล ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียน ธุรกิจการงาน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรทั้งหมด ในโลกนี้ ให้ปลดให้ปล่อย ให้วางไว้ชั่วคราว ทำประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีภารกิจเครื่องกังวลใจ แล้วก็ทำใจให้เบิกบานให้แจ่มขึ้น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส” (พระราชภาวนาวิสุทธิ: 2529)

ตัวอย่างที่ 2 “ให้ทำใจของเราประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีภารกิจ ไม่มีเครื่องกังวลใจ ทำความรู้สึกว่า เราตายแล้วจากสิ่งเหล่านั้น ขณะนี้เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีภารกิจเครื่องกังวลใจอะไรทั้งสิ้น มีแต่กายและใจเท่านั้นที่เราจะอาศัยประพฤติปฏิบัติ ทำใจหยุดนิ่งให้เข้าถึงธรรมกายภายใน เรามีสมบัติแค่ 2 สิ่งนี้เท่านั้น มีกายแล้วก็ใจสองสิ่งนี้เท่านั้น ให้ลืมนิ่งแวดล้อมที่อยู่ข้างตัวของเราให้หมด ลืมทุกสิ่งทุกอย่างแล้วก็เอาใจหยุดนิ่งไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7” ถึงแม้ว่าการทำเฉย ๆ จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่คนทั่วไปไม่ค่อยกับการไม่คิดอะไร ดังนั้นจึงต้องใช้วิธีการคิดเรื่องต่าง ๆ เช่นธรรมชาติ บทของธรรมะหรือเรื่องอื่น ๆ เพื่อที่จะทำให้ใจสบาย

2. นึกถึงธรรมชาติ เช่น ภูเขา น้ำตก ทะเล ที่ทำให้อารมณ์รู้สึกสบายปลอดโปร่ง มีอารมณ์ที่อยากจะทำภาวนา ดังตัวอย่าง “ทำประหนึ่งว่าเราไม่เคยมีความคิดมาก่อน ไม่เคยเจออะไรกับเหตุการณ์เหล่านั้นมาก่อนคล้ายกับเราอยู่คนเดียวในโลก ทำความรู้สึกอย่างนี้ให้ได้ซักหนึ่งหรือสองนาที ให้มีความรู้สึก ว่า เราอยู่คนเดียวในโลกอย่างสบาย ๆ แล้วให้ลืมนิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างเรา อากาศจะอบอ้าวก็ข้างมัน อย่าไปสนใจนึกว่าเรานั่งอยู่บนยอดเขาสูง ๆ ที่มีอากาศที่บริสุทธิ์ มีลมพัดเย็นสบาย แทนที่เราจะนึกว่าอากาศอบอ้าว เราก็คิดว่าเรานั่งอยู่ในที่สูงบนภูเขาสูง ๆ มีทิวทัศน์ที่สวยงาม อากาศเย็นสบายที่นั่นที่มันไม่ชุ่มฉ่ำ เราก็นึกว่านั่งอยู่บนพรมสบาย ๆ ที่ให้คิดอย่างนี้เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งสบาย ไม่วิตก ไม่กังวลเรื่องราวอะไรทั้งสิ้น ใจเราจะได้นั่งแน่วแน่สู่เส้นทางสายกลางที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว” (พระราชภาวนาวิสุทธิ: 2530)

3. แม่เมตตา จะทำให้ใจของเราขยาย เบิกบานและยังเหมาะสำหรับคนที่มักหงุดหงิด โกรธง่าย และมักมีอารมณ์ค้างเกี่ยวกับเรื่องความไม่พอใจในคน สัตว์ สิ่งของ ที่อยู่รอบตัว แล้วนำมาคิดต่อในขณะทำสมาธิ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1 “ทำใจให้เป็นกุศลบริสุทธิ์ ผ่องใส มีความรัก มีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย มีความปรารถนาดีต่อผู้ที่เป็นที่รักของเราตั้งแต่รักมาก รักปานกลาง รักน้อย ๆ เฉย ๆ ไม่ถึงกับเกลียด กระทั่งถึงผู้ที่เราเคยขุ่นมัว เคยขัดเคือง เราจะต้องมีความรู้สึกอย่างนี้กับคนที่เคยทำให้เราไม่สบายใจ ซ้ำอกซ้ำใจ ว่าฉันจะลืมนิ่งเฉย ลืมเรื่องที่เราเคยทำกับฉันเอาไว้ แล้วยังไม่พอ และขอให้เธอมีความสุขด้วย ขอให้เธอประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้านเลย ชีวิตเธอมีความสุข ครอบครัวเธอมีความสุข การงานเธอสำเร็จ สำเร็จทุกอย่างไปเลย แล้วยังไม่พอจะต้องให้ความรักแก่ตัวของเราเอง โดยความรักที่ยิ่งใหญ่ คือรักตัวเอง รักตัวเรา รักตัวเรารักอย่างไร อย่าทำร้ายตัวของเราด้วยการนำสิ่งที่ทำให้ใจเราร้อน เราเศร้า เป็นทุกข์ ไม่สบายใจจนกระทั่งท้อหมดแรงที่จะสร้างความดีต่อไป จะต้องไม่มีอย่างนี้ด้วย” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2540)

ตัวอย่างที่ 2 “แม่เมตตาจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย แม่เมตตาจิตโดยนิกเบา ๆ ให้สบาย ๆ ว่าขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ไม่มีประมาณเหล่านั้น พ้นจากทุกข์โศกโรคภัย ให้พบแต่ความสุขกาย สุขใจ มีความสุขทั้งนี้ทั้งนั้น ทั้งนอน ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งหลับ ทั้งตื่น แม่ไปให้หมด นึกให้กระแสแห่งความเมตตาของเรา ความปรารถนาดีของเรา เป็นแสงสว่างออกจากร่างกายออกจากใจของเรา ประหนึ่งว่าตัวเรา กายเรา ใจเรา เป็นศูนย์กลางของสรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย แม่ออกไปเป็นแสงสว่าง ใหม่ ๆ อาจจะเป็นความรู้สึกว่ามีแสงสว่างออกจากภายในกลางกายของเรา แล้วแผ่ขยายไปให้ทั่ว แต่ถ้าใครทำเป็นแล้วมันจะเป็นแสงสว่างจริง ๆ ที่เราเห็นแจ้งด้วยใจของเรา เป็นแสงที่ละเอียดอ่อนนุ่มนวล เป็นพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์ ประดุจแสงสว่างแห่งพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ แต่ว่ากระจ่างแจ่มจ้าเหมือนอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน คือ สว่างประดุจดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน แต่ว่าเย็นเหมือนแสงจันทร์นำความชุ่มชื้นเบิกบานให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ สรรพสิ่งทั้งหลาย ให้นึกแม่ไปแล้วก็ทำใจให้นิ่ง ๆ โลง ๆ ว่าง ๆ ใจจะได้เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับพระรัตนตรัย แม่ไปอย่างนี้สักหนึ่งหรือสองนาทีก่อน” (พระเทพญาณมหา มุนี วิ.: 2540)

4. นึกถึงความจริงของสรรพสิ่งว่าตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ จะทำให้ใจของเราปลอดโปร่ง ดัดเครื่องผูกพันในใจให้หมดสิ้น

ตัวอย่างที่ 1 “นึกถึงความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนเอาไว้ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งมวล จะเป็นสิ่งมีชีวิตก็ตามหรือไม่มีชีวิตก็ตาม ท่านใช้คำว่าสังขารที่มีวิญญูญาณครอง หรือไม่มีวิญญูญาณครองก็ตาม ทุกสิ่งในโลกนี้จะเป็นคนเป็นสัตว์เป็นสิ่งของทั้งหมด ต้นหมากกรากไม้ ภูเขาเลากา ตึกรามบ้านช่อง โลกของเรา ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวในอากาศ ผู้คนอะไรต่าง ๆ ทั้งหมด พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้องสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งมวลเหล่านี้ เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็เสื่อมสลายไป เปลี่ยนแปลง ไปอยู่ตลอดเวลาไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน เพราะว่าไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าเป็นตัวตนจริง ๆ เป็นสาระเป็นแก่นสารจริง ๆ แล้วต้องคงที่ ต้องไม่เปลี่ยนแปลง หรือถ้าจะเปลี่ยนแปลงก็ดีขึ้นไป ยิ่งเปลี่ยนแปลงก็ยิ่งดีขึ้นไปตามลำดับ เหมือนเพชรยิ่ง แก่ยิ่งแข็ง เหมือนธรรมยิ่งสุขยิ่งไสยยิ่งสว่างอย่างนั้น แต่ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งมวลไม่เป็นอย่างนั้น มันเปลี่ยนแปลง ไปสู่ความเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา

ให้เราคิดอย่างนี้สักหนึ่งหรือสองนาทีก่อนที่เราจะปฏิบัติธรรม พิจารณาในสิ่งทั้งหลายทั้งมวล แม้กระทั่งร่างกายที่เราอาศัยนั่งปฏิบัติธรรมอยู่นี้ ก็มีสภาพเช่นเดียวกัน คือเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็เสื่อมสลาย ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เคลื่อนออกมาจากครรภ์มารดา เปลี่ยนแปลง เรื่อยมาจนกระทั่งบัดนี้ แล้วก็เปลี่ยนแปลงต่อไปจนกระทั่งไปสู่เชิงตะกอน เปลี่ยนกันไปอย่างนี้ หนึ่งหรือสองนาทีก่อนที่เราพิจารณาในสิ่งเหล่านี้ก่อนฝึกใจให้หยุดนิ่ง จะช่วยให้ใจเราปลอดกังวล จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เพราะว่าเราพิจารณาให้เห็นไปตามความเป็นจริง การพิจารณาอย่างนี้จะได้ใจที่ปลอดโปร่ง เป็นใจที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรมและไม่ช้าจะเข้าถึงธรรมะได้” (พระเทพญาณมหา มุนี วิ.: 2536)

ตัวอย่างที่ 2 “ก่อนที่เราจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เราต้องทำใจของเราไม่ให้พลอดกังวล ไม่ติดในคน ในสัตว์ ในสิ่งของ โดยพิจารณาด้วยปัญญาบริสุทธิ์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้และที่เป็นสัจธรรม คือมันเป็นความจริงว่า สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงเป็นปกติ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มีเชื้อแห่งความทุกข์ เป็นบ่อเกิด เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความทุกข์ เพราะความไม่เที่ยงนั้นยังไม่ใช่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริง เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีสาระแก่นสาร เป็นเพียงแค่เครื่องอาศัยชั่วคราวเท่านั้น จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ จะเป็นของกิน ของใช้อะไรก็แล้วแต่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต มีวิญญาณครองหรือไม่มีวิญญาณครอง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราว เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บังคับบัญชาที่ไม่ได้จะให้ดังใจเราก็ไม่ได้ อย่ายึดมั่นถือมั่นของที่อยู่ในตัวเรา ตั้งแต่เส้นผมบนศีรษะจะให้มันสวยมันงาม เหมือนเราอยู่ในวัยเจริญ ไม่ให้เปลี่ยนแปลง ไม่ให้มันเปลี่ยนสี ไม่ให้มันหลุดร่วง ให้มันสวยงามคงอยู่ดังเดิมเหมือนวัยเจริญ มันก็ไม่เชื่อฟังเรา มันก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และในที่สุดมันก็หลุดร่วงไป ฟันในปากก็ตี ในทำนองเดียวกันดวงตาก็ตี แต่เดิมนั้นก็ดูสดใส สดสวย ตูอะไรก็ชัดเจน ตอนหลังก็เปลี่ยนแปลงไปสู่ความไม่ชัดเจน เป็นฝ้าเป็นฟางดูแล้วไม่สวยงาม ผิวพรรณวรรณะแต่เดิมาก็เต่งตึง ตอนหลังก็เหี่ยวยุบ เราเห็นสัจธรรมตรงนี้ว่ามันตกอยู่ในไตรลักษณ์ อยู่ในสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเป็นเพียงแค่เครื่องอาศัย จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่านี่คือสาระ คือแก่นสาร คือของจริงของแท้ เมื่อเรารู้ว่ามันเป็นเพียงแค่อาศัยและมีคุณสมบัติดังกล่าวของอยู่ในตัวเราก็คือเสื้อผ้า ปากกา แว่นตา ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น เสื้อผ้าแต่เดิมาก็มาจากต้นไม้ มาจากดิน มาจากต้นไม้ จากต้นไม้ก็มาสู่โรงงาน จากโรงงานก็มาสู่ร้านค้า จากร้านค้าก็มาสู่ตัวเรา จากตัวเราอยู่ไปนาน ๆ เข้า เกิดการเปลี่ยนแปลงชำรุดก็ลงไปสู่ที่พื้นบ้านไปเป็นผ้าขี้ริ้วเช็ดเท้าบ้าง เช็ดโน้นเช็ดนี่อะไรต่าง ๆ แล้วในที่สุดก็ลงไปสู่ถังขยะ จากถังขยะก็แปรสภาพออกไปสู่ดิน แยกย้ายสลายกันไป ไปสู่จุดสลายทั้งสิ้น ปากกา แว่นตา อะไรต่าง ๆ ทรัพย์สินเงินทอง จะเป็นตึกรามบ้านช่อง รถราอะไรต่าง ๆ ต้องย้อนกลับไปสู่จุดสลายทั้งหมด มันมา มันอยู่ แล้วมันก็ไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วเสื่อมสลาย เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ใจเราจะได้เบาสบาย ปลอดกังวล เสื้อเรา แต่ไม่ใช่เสื้อของเรา ร่างกายเราแต่ไม่ใช่ร่างกายของเรา บ้านเราแต่ก็ไม่ใช่บ้านของเรา เพราะฉะนั้นเราจะบังคับบัญชาอะไรให้ดังใจปรารถนาของเรามัน เป็นไปไม่ได้นึกคิดก็ทุกข์เปล่า พอเราคิดอย่างนี้เข้าใจ ก็จะได้ปลอดโปร่ง สบาย เมื่อเราเห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้เพื่อให้มองมุมกลับตรงกันข้ามว่า เมื่อเราอยู่ในสิ่งแวดล้อม อยู่กับสิ่งแวดล้อม ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เป็นสาระแก่นสาร เราก็ควรจะมุ่งแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระแก่นสาร ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นนิจจัง สุขัง อตตตา คงที่ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอมตะ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขแล้ว ก็เป็นอิสระจากกิเลสเป็นชีวิตที่แท้จริงของเราเป็นตัวจริงของเรา” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2543)

5. นึกคิดในเรื่องที่ทำให้ใจสบาย

ตามที่พระพุทธเจ้าท่านแนะนำสั่งสอนไว้ ซึ่งมีอยู่ 10 วิธีเรียกว่าอนุสติ 10 คือ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมานุสติ มรณานุสติ กายคตาสติ และอาณapanasati ในที่นี้จะยกมาบางตัวอย่างที่มีการใช้กันมากในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

1. พุทธานุสติ คือการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอยู่เนื่อง ๆ โดยยึดเอาคุณของพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ในการภาวนา “ฝึกหัดปรับใจทุก ๆ วัน ทุก ๆ ครั้งที่เรปฏิบัติ เพราะฉะนั้นตอนนี้ใช้เวลา 1 หรือ 2 นาที ปรับให้ดี ให้สบาย ๆ ให้ทั้งกาย ทั้งใจปลอดโปร่ง หายใจให้สบาย ๆ แล้วก็สมมติสร้างบรรยากาศว่า เป็นบรรยากาศ ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรม โดยเราสมมติตัวของเราเองทุก ๆ คนว่าเราพร้อม ๆ กันนี้ ได้เข้าเฝ้าเฉพาะพระพักตร์องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่งปฏิบัติธรรมต่อหน้าพระองค์เฉพาะพระพักตร์ทีเดียว” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2536)

2. จาคานุสติ คือ ระลึกถึงการบริจาคทานของตน ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์อยู่เนื่อง ๆ ในที่นี้ หมายถึง การทำบุญกุศลต่าง ๆ “ต้องนึกถึงเรื่องที่ทำให้สบาย อย่างเช่นในตอนที่เราได้ผ่านวันมาฆบูชา มหาสมาคมกันมานับถึงวันนี้ก็ 9 วัน 10 วันเต็ม เหตุการณ์ที่ผ่านไปวันนั้น ถ้าหากว่าเราเป็นนักสร้างบารมีที่ดี เราก็จะเลือกเก็บเกี่ยวเอาในสิ่งที่จะทำให้เราเกิดความบันเทิงใจ คือนึกถึงแต่ภาพที่เรามีความสุขใจกัน ตั้งแต่เช้าวันนั้นเรื่อยไปเลยว่า ตอนเช้าเราได้ปฏิบัติธรรม ตอนบ่ายได้ถวายผ้าป่า ตอนเย็นก็หล่อรูปเหมือนหลวงพ่อดำ ปากน้ำ ภาษีเจริญ พระมงคลเทพมุนีผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ตอนเย็นวันนั้นก็รวมกันจุดมาฆประทีป บูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวก 1,250 รูป ในวันนั้น ให้นึกถึงแต่สิ่งที่ทำให้ใจเราเบิกบาน” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2536)

3.5 การปรับใจตามแนวทางของคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง เป็นนักปฏิบัติธรรมที่ปฏิบัติธรรมได้ดี สามารถฝึกใจจนใจเป็นสมาธิทุกอิริยาบถ ไม่จำกัดด้วยเวลา โอกาสและสถานที่และท่านได้รับผลแห่งการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างดียิ่งเยี่ยม ถือเป็นต้นแบบของนักปฏิบัติธรรม ในที่นี้จึงขอยกตัวอย่าง แนวทางในการปรับใจตามที่คุณยายแนะนำ

1. เวลาเข้าที่นั่งธรรมะแล้ว เรื่องทุกอย่างต้องทิ้งให้หมด มีธรรมะอย่างเดียวเรื่องอื่นพักไว้ก่อน ต้องตั้งเข็มทิศให้ตรงว่า นั่งธรรมะจะมาเอาธรรมะเรื่องอื่นไม่เอา

2. การปรับใจจะปรับเฉพาะในรอบนั่งไม่ได้ ต้องปรับใจนอกรอบด้วย คือต้องพยายามนึกถึงธรรมะทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่งนอนยืนเดิน ต้องตรึกบ่อย ๆ ทุกเวลา เมื่อถึงเวลานั่งธรรมะจริง ๆ ก็จะไปได้อย่างรวดเร็ว

3. ธรรมะเป็นของเยือกเย็น จะเข้าถึงธรรมะได้ต้องทำด้วยใจที่เยือกเย็น ห้ามบังคับหรือใช้กำลัง ต้องใจเย็น ๆ อย่างเดียว ทำใจให้อารมณ์ดี อารมณ์สบาย ห้ามนั่งด้วยอารมณ์ฉุนเฉียว โมโหโทโส หรือนั่งด้วยความอยากเห็นโดยเด็ดขาด ต้องนั่งด้วยใจเย็น ๆ

บทที่ 4

นิमितและการนิกนิमित

สารบัญ

บทที่ 4 นิमितและการนิกนิमित

- 4.1 ความหมายของนิमित
- 4.2 ประเภทนิमित
- 4.3 นิमितที่ไม่ควรนิกถึง
- 4.4 นิमितที่แนะนำให้ใช้
- 4.5 วิธีการนิกนิमित
- 4.6 สาเหตุที่นิกนิमितไม่ออกและวิธีแก้ไข

แนวคิด

1. นิमितเป็นเครื่องหมายกำหนดใจ ให้มีที่เกาะที่ยึดเป็นตัวนำทางให้เข้าถึงธรรม นิमितทั้งในแง่ปริยัติและปฏิบัติมี 3 ประการคือ บริกรรมนิमित อุคคหนิमितและปฏิภาคนิमित
2. นิमितบางอย่างที่เป็นเหตุให้เกิดราคะ โทสะและโมหะเป็นนิमितที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรนึกถึง
3. วิธีการในการนึกนิमित คือการนึกนิमितอย่างเบา ๆ สบาย ๆ และต่อเนื่อง ซึ่งบางคนอาจจะนึกนิमितไม่ได้ นั่นก็เพราะทำผิดวิธี ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นจะต้องแก้ไข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนิमितได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ศึกษารู้ลักษณะและเทคนิคในการนึกนิमितในการปฏิบัติสมาธิ
3. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถตรวจสอบนิमितที่เกิดขึ้นกับหลักวิชาได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 4

นิมิตและการนิกนิมิต

ในขณะที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ หลายท่านมักจะพบกับสภาวะที่ใจซัดส่ายไปมา บางครั้งก็มีความคิดที่ปรากฏเป็นภาพของคน สัตว์ สิ่งของ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พบเห็นหรือเคยเจอมา บางครั้งก็อาจปรากฏเป็นเสียงของคน สัตว์ สิ่งของ เป็นต้น สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่จึงรู้สึกว่าเป็นการยากในการที่จะทำให้ใจของเราสงบหยุดนิ่ง เนื่องจากใจเราเหมือนม้าพยศ ม้าพยศไม่ค่อยจะอยู่ในอำนาจของเรา มันก็จะแกลก ๆ ไถ ๆ ไปตามอารมณ์ของมัน ใจก็เหมือนกัน เราอยากจะให้นิ่ง ๆ แต่มันก็จะคิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรื่องคนบ้าง สัตว์บ้าง สิ่งของ ธุรกิจการงาน บ้านช่อง สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง สิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคตบ้างเหมือนม้าพยศ เพราะฉะนั้นเราต้องจับมาผูกเอาไว้กับหลัก เหมือนเราเอาเชือกคล้องคอม้าแล้วผูกเอาไว้กับหลักใหม่ ๆ มันก็ตื่นรนอยากจะหลุดจากหลัก วิ่งไปทางเหนือบ้าง ใต้บ้าง ตะวันออก ตะวันตก วิ่งไปจนสุดสายเชือก แต่มันก็ไม่หลุดจากหลัก วิ่งไปวิ่งมาในที่สุดมันก็หมดแรง หมดพยศ ก็จะหมอบอยู่กับที่ที่ไม่ไปไหน ดังนั้นในการฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีได้แนะนำให้ใช้การนิกนิมิต ที่เปรียบได้กับหลักยึดซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ใจของเราสงบ และเกิดเป็นสมาธิได้ง่าย ดังนั้นเราจึงควรจะได้เรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับนิมิต และการนิกนิมิตเพื่อให้สามารถนำไปฝึกปฏิบัติในขณะที่ทำสมาธิได้

4.1 ความหมายของนิมิต

นิมิต คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด ประโยชน์ของนิมิตมีไว้เพื่อเป็นที่ยึดที่เกาะของใจ เช่นเดียวกับคำภาวนา ทำให้ใจไม่ซัดส่ายไปที่อื่น จะได้หยุดนิ่งอยู่ภายใน นิมิตจึงเปรียบประดุจเป็นยานพาหนะที่จะดึงใจของเราให้หลุดพ้นจากความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน แล้วนำไปสู่เป้าหมายคือ เข้าถึงปฐมมรรคภายในซึ่งเป็นดวงธรรมเบื้องต้น

4.2 ประเภทของนิมิต นิมิตแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. บริกรรมนิมิต คือ นิมิตขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ ในการเจริญสมาธิ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธคุณที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่า อยู่ในใจ เป็นต้น
2. อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตติดตาม ได้แก่ บริกรรมนิมิตที่เพ่งหรือกำหนด จนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น ภาพที่เห็นอย่างไร นิมิตจะมีสภาพอย่างนั้น
3. ปฏิภาคนิมิต คือ นิมิตเสมือนนิมิตคู่เปรียบ หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือน

ของอุคคหนิมิต แต่ติดลึกเข้าไปอีก จนเป็นภาพที่สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา นิมิตจะมีลักษณะที่เปลี่ยนจากของมีสีกลายเป็นของที่มีลักษณะใส

คำอธิบายนิมิตในแง่ของการปฏิบัติ

1. บริกรรมนิมิต คือสิ่งที่เราสร้างขึ้น วาดมโนภาพขึ้นมา อย่างเช่นนึกถึงดวงแก้ว เราก็วาดมโนภาพเป็นดวงกลม ๆ ใสบริสุทธิ์ นี่ถ้านึกถึงพระแก้วในชั้นของบริกรรมนิมิตก็เห็นแล้ว ๆ ลาง ๆ เป็นเค้าเป็นโครงรูปร่างของท่านไม่ชัดเจนเท่าไร แต่ถ้าหากเราประคองไปเรื่อย ๆ อย่างสบายใจ ภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วย นึกถึงบริกรรมนิมิตไปด้วย ไม่ช้าบริกรรมนิมิตนั้นจะชัดเจนขึ้น ชัดในชั้นของอุคคหนิมิต (พระเทพญาณมหารุณี : 2531)

2. อุคคหนิมิต คือนิมิตที่เราจำลองจากข้างนอกเข้าไปสู่ข้างในลักษณะดวงแก้วข้างนอกเป็นอย่างไร ลักษณะดวงแก้วภายใน ในชั้นของอุคคหนิมิตก็จะเป็นอย่างนั้น คือชัดเจนได้ 100 เปอร์เซ็นต์ เหมือนลืมนตาเห็น ในชั้นที่ชัดเจนเหมือนลืมนตาเห็น เรียกว่า อุคคหนิมิต

3. ปฏิภาคนิมิต พอถึงขั้นนี้ นิมิตจะขยายใหญ่ขึ้น แล้วนึกให้เล็กลง ก็เล็กลงได้ นึกขยายก็ขยายได้ เกิดขึ้นเมื่อใจหยุดนิ่งแน่น ร่างกายเหมือนถูกตรึงติดไว้กับพื้น ไม่ขยับเขยื้อน ใจไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ ตรึงติดกับภาพนิมิตนั้น จะเป็นดวงแก้วก็ตามหรือองค์พระก็ตามตรึงติดแน่นเลย สมาธิระดับนี้ ถ้านึกนิมิตเป็นดวงแก้วก็จะใส สว่าง มีแสงออก มีรัศมีออกมา สว่างเจิดจ้า นุ่มนวลฟ่องเบาเหมือนฟองสบู่อย่างนั้น ถ้าเป็นองค์พระก็จะสุกใส ใสยิ่งกว่าเพชร สว่างจนกระทั่งเท่าดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น ในชั้นของบริกรรมนิมิตนั้นยังฝืนอยู่ พอถึงขั้นอุคคหนิมิตจะไม่ฝืน จะเริ่มชอบ พอขั้นปฏิภาคนิมิต จะมีความสุข มีความเพลินใจก็เป็นหนึ่งที่เรียกว่า เอกัคคตา ไม่ซัดส่ายไปที่อื่น ไม่มีความคิดอื่นผ่านเข้ามาในใจ จะมีแต่นิมิตที่สุกใสสว่างมีชีวิตขึ้นมาทันที (พระเทพญาณมหารุณี : 2531)

4.3 นิมิตที่ไม่ควรนึกถึง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุในพระธรรมวินัยนี้อาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตใดอยู่ วิตกทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ประกอบด้วยฉันทะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นควรมนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น อันประกอบด้วยกุศล เมื่อเธอมนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น อันประกอบด้วยกุศลอยู่ วิตกอันเป็นบาปอกุศล ประกอบด้วยฉันทะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง อันเธอย่อมละเสียได้ ย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดี สงบเป็นธรรมเอกมุตตขึ้นตั้งมั่นในภายในนั้นแล เหมือนช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้ผู้ฉลาด ใช้ลิ้มอันเล็กตอก โยก ถอนลิ้มอันใหญ่ออก แม้ฉันทะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทะนั้น เมื่ออาศัยนิมิตใดแล้ว มนสิการนิมิตใดอยู่ วิตกทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง ประกอบด้วยโมหะบ้าง ย่อมเกิดขึ้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นควรมนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้น อันประกอบด้วยกุศล เมื่อเธอมนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้นอันประกอบด้วยกุศลอยู่ วิตกอันเป็นบาปอกุศล อันประกอบด้วยฉันทะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง อันเธอย่อมละเสียได้ ย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะละ

วิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้จัดย่อมนั่งอยู่ด้วยดี สงบเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นในภายในนั้นแล” (วิตักกสัณฐานสูตร สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มก.18/234)

จากพระพุทธพจน์จะเห็นว่า นิमितที่ไม่ควรนึกถึงคือสิ่งที่เรานึกถึงแล้วทำให้ใจของเราไม่สงบ และทำให้ใจเลื่อนลอยออกจากศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ถือเป็นนิमितเลื่อนลอยไม่ใช่ของจริง เราสามารถแบ่งนิमितเหล่านั้นออกง่าย ๆ ได้ 3 ประเภทคือ

1. ภาพที่เกี่ยวกับกาม นึกแล้วทำให้ใจเกิดความกำหนัดยินดี อย่างเช่นการที่บางคนนึกถึงแฟนสาว หรือภาพอนาจารต่าง ๆ
2. ภาพที่เกี่ยวกับพยาบาท นึกแล้วทำให้ใจเกิดโทสะ ความโกรธหรือทำให้เกิดความแค้นเคือง อย่างเช่น ภาพคนที่เบียดเบียนคนอื่น ภาพสิ่งของที่เรารังเกียจ
3. ภาพเกี่ยวกับการเบียดเบียน ที่นึกขึ้นแล้วทำให้เราเกิดอารมณ์ในทางเบียดเบียนให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน เช่น นึกถึงภาพสงคราม การฆ่าฟันกัน การตีรันฟันแทง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรนึกถึงเพราะทำให้ใจของผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่านไม่เป็นทางมาแห่งความสงบใจได้จึงไม่ควรนึกถึง

4.4 นิमितที่แนะนำให้ใช้

ในแง่ของการปฏิบัติพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ ท่านแนะนำว่า ให้เรานึกถึงอะไรก็ได้ที่ทำให้ใจของเราสงบขึ้น โดยท่านแนะนำให้นึกนิमित เช่น ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หรือหยดน้ำใส บนปลายยอดหญ้า หยดน้ำใสบนใบบัว ฟองสบู่ หรือนิमितที่ผู้ปฏิบัติชอบ ซึ่งสามารถนำใจให้หยุดนิ่งได้ เช่น แดงไม้ ส้ม บาตรพระ ทูเรียน ซาลาเปา เป็นต้น

สำหรับนิमितที่นิยมให้กัน ซึ่งสืบมาตั้งแต่ครั้งสมัยพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านแนะนำให้ใช้นิमितที่เป็นนิमितแสงสว่าง เรียกว่า อาโลกกสิณ ซึ่งนิमितที่นำมาใช้เป็นหลักในการทำสมาธิมี 2 อย่าง คือ ดวงแก้วใส และองค์พระใส สาเหตุที่แนะนำให้ใช้นิमितเช่นนี้มีผู้อธิบายไว้ว่า¹

1. การวางดวงแก้วไว้ที่ศูนย์กลางกายตลอดวัน ทำให้ใจของเราอยู่ที่ศูนย์กลางกายได้ง่ายขึ้น
2. จะทำให้ใจเป็นบวกหรืออย่างน้อยที่สุดเป็นกลาง ๆ คือ ช่วยให้จิตเป็นกุศล
3. ดวงแก้วเป็นของที่ใส สะอาด และบริสุทธิ์คล้ายคลึงกับสภาวะใจที่รวมเป็นหนึ่ง คือ สภาวะของดวงธรรมภายใน ดวงแก้วจะนำใจของเราให้สะอาดและบริสุทธิ์และจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม อีกทั้งจะเป็นการลดขั้นตอน ช่วยย่นระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงของภาพที่เห็น (บริกรรมนิमित) เนื่องจากนิमितทุกชนิด เมื่อได้ทำภาวนาไประยะหนึ่งจิตเกิดความสงบนิ่งดีแล้ว นิमितทุกชนิดจะเปลี่ยนเป็นของใสเปลี่ยนเป็นแก้ว เพื่อย่นระยะเวลาการเปลี่ยนของภาพไม่ต้องรอให้มาถึงจุดนี้ การนึกถึงสิ่งที่มีความใกล้เคียงกันจะช่วยลดระยะเวลาการปฏิบัติลงได้

¹ Dhammakaya Foundation, Meditator's Handbook, Bangkok : Sukhumvit Printing Co., Ltd., Thailand, p. 69

4. สำหรับองค์พระแก้วใสก็คล้ายคลึงกับสภาวะธรรมภายใน เมื่อใจละเอียดไปตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย องค์พระแก้วใสจึงเป็นตัวแทนนิมิตที่ทำให้ใจสามารถเข้าไปสู่จุดที่ใจหยุดนิ่ง จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย ในกรณีที่ยังนึกองค์พระให้ใสไม่ได้พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี ท่านแนะนำให้นึกองค์พระที่เป็นวัสดุอื่นก็ได้ เช่น โลหะ อัญมณี หิน และแนะนำวิธีการนึกองค์พระว่าให้นึกเหมือนเรามองจากด้านบน ลงไปด้านล่าง จากเศียรของท่านลงไปทำหน้าที่หน้าตา แขน ตัก และขา

จากการศึกษาคำสอนของครูบาอาจารย์เราสามารถจะสรุปออกมาได้ดังนี้ว่า การนึกนิมิต สามารถแบ่งการนึกได้ตามลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. สันฐานหรือรูปร่างของนิมิต จะเป็นรูปร่างอย่างไรก็ได้ขอเพียงเป็นสิ่งที่สามารถทำให้ใจของเราสบายและสงบ แต่ที่ท่านแนะนำก็คือ เป็นองค์พระ หรือดวงแก้ว
2. สีของนิมิตจะเป็นสีอะไรก็ได้ เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว แต่ที่แนะนำให้ใช้ก็คือ สีใส
3. ขนาดของนิมิตจะเล็กหรือใหญ่ก็ได้ แล้วแต่ความชอบใจของคนนึก อาจนึกให้ครบตัวหรือมีขนาดเล็กเท่าดวงดาวในอากาศก็ได้
4. ตำแหน่งของการนึก ให้วางนิมิตไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เหนือสะดือ 2 นิ้วมือ เราจะเห็นว่าข้อจำกัดของการนึกมีน้อยมาก แล้วแต่ความพอใจของคนปฏิบัติธรรมขอเพียงให้นึกถึงสิ่งนั้นให้ได้ต่อเนื่องเป็นลำดับไป

4.5 วิธีการนึกนิมิต

การกำหนดนิมิตตามที่ได้รวบรวมมาจากคำสอนของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีมีแนวทางในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. นึกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำใสสนิท ปราศจากรอยขีดข่วน หรือรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบาย ๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมาอะระหัง” หรือค่อย ๆ น้อมนึกถึงดวงแก้วกลมใส ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่วางที่หนึ่งเป็นต้นไป น้อมด้วยการนึกอย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนา การนึกจะต่างจากการคิดเพราะการนึกคือการเริ่มต้นอย่างเบา ๆ สบาย ๆ เพลิน ๆ ไม่มีการเร่งการลุ้น แต่การคิดจะเป็นการนึกที่หนักกว่าและมีขั้นตอน เมื่อนิมิตดวงใสและกลมสนิทปรากฏแล้ว ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า นิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียตายเป็นให้วางอารมณ์สบาย ๆ แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่าหรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช่ศูนย์กลางกายให้ค่อย ๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับและเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกล้ำคล้ายมีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีกดวงหนึ่งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วนแล้วจากนั้นทุกอย่างจะค่อย ๆ ปรากฏให้

เห็นได้ด้วยตนเองเป็นภาวะของดวงกลมที่ทั้งใสทั้งสว่างผุดซ้อนขึ้นมาจากกึ่งกลางดวงนิมิต ตรงที่เราเอาใจใสอย่างสม่ำเสมอ

2. เทคนิคการนึกนิมิต พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้กล่าวเอาไว้ว่า การเห็นเริ่มจากการนึกก่อน ถ้านึกได้ก็เห็นได้สิ่งที่เราเห็นได้แล้วเราก็เอามานึกได้ (พระเทพญาณมหามุนี: 2536)

3. นึกนิมิตดวงแก้ว ก็นึกแบบนึกดอกกุหลาบ ดอกบัว นึกถึงบ้านที่เราอยู่ คือ อย่าให้มีลีลาหรือมีพิธีรีตองมากมาย การนึกก็นึกอย่างสบาย ๆ นึกเห็นก็เห็น เพราะใจเป็นธาตุสำเร็จอยู่แล้วให้มีความมั่นใจ ความมั่นใจเท่านั้นที่จะสร้างความมั่นใจต่อ ๆ ไป

4. ถ้าใจยังไม่พร้อมที่จะนึก อย่าเพิ่งนึกให้วางใจเฉยๆ งดคอยด้วยใจที่เยือกเย็นวางใจในที่สบาย ๆ การวางใจเฉย ๆ ไม่ใช่ทำให้ช้าหรือเสียเวลา เพราะใจเฉยเป็นใจที่ใกล้กับใจละเอียดแล้ว

5. การนึกให้นึกอย่างธรรมดา ๆ ดูธรรมดาเหมือนดูทีวีทัศน์ ดูต้นไม้ ภูเขา น้ำตก คลื่นซัดฝั่ง ดวงอาทิตย์ ดวงดาว น้ำค้างที่ปลายยอดหญ้า นึกเหมือนนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคย อันไหนคุ้นเคยมากก็นึกได้ง่าย อันไหนคุ้นเคยน้อยก็นึกได้ยากหน่อย มันเป็นเรื่องของสิ่งที่ผ่านเข้ามาในสายตาของเรา อันไหนผ่านมาบ่อยเห็นเจนตาก็นึกง่าย อันไหนผ่านมาน้อยก็นึกยากหน่อย อย่างไรก็ตามให้นึกอย่างธรรมดาๆ สบายๆ

6. ตรึก ก็คือการนึกถึงดวงใส ๆ อย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยหรือสิ่งที่เรารัก ถ้าคุ้นเคยมากเห็นเจนเจนตาก็จะนึกได้ง่าย รักมากก็นึกได้ง่ายเหมือนกัน ให้นึกคล้าย ๆ อย่างนั้น นึกได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อน นึกไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ไม่ต้องเร่งร้อน ทำใจให้ใสบริสุทธิ์เยือกเย็น แม้ไม่ชัดเจนก็ไม่เป็นไร ชัดแค่ไหนก็เอาแค่นั้นไปก่อนแล้วก็นึกให้ต่อเนื่อง อย่าให้เพลินจนกระทั่งใจแวบไปคิดเรื่องอื่น แต่ถ้าอดไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ก็ปล่อยมันไปช่างมันอย่าไปรำคาญอย่าไปกังวลอย่าไปคิดว่าความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อการนั่ง ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้นเฉย ๆ คือ พอรู้ตัวเราก็ดึงใจกลับมาเริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2545)

7. ตรึกไปเรื่อย ๆ อย่างอ่อนแผ่วค่อย ๆ ตรึก ค่อย ๆ นึก ค่อย ๆ คิด ให้อใจของเราคุ้นอยู่กับศูนย์กลางกาย ถ้าหากรู้สึกว่าคุณศูนย์กลางกายเล็กเกินไปก็นึกให้โตขึ้นมา องค์พระเล็กก็นึกให้องค์พระใหญ่ ตอนที่เราสามารถจินตนาการให้ดวงนั้นชัดใส นึกได้ โตได้ขยายได้เล็กได้แสดงว่าใจเราเริ่มละเอียดรักษาสภาพตรงนี้ให้ต่อเนื่อง ประคองภาพที่เห็นทั้งหลับตาสีตามาประคองไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งใจกำลังจะหยุดนิ่งสนิท 100 เปอร์เซ็นต์ มันก็กลาย ตอนนี้ทั้งร่างกายเหมือนไม่มีตัวเลย ตอนนี้นะกับสิ่งนั้นก็อันหนึ่งอันเดียวกัน ชัดใสแจ๋ว

8. ให้นึกอย่างต่อเนื่องคล้าย ๆ กับเรานึกถึงของที่เรารักคนที่เรารู้จักเช่น เราชอบแหวนวงหนึ่ง หวีแหวนมีเพชรที่ใสบริสุทธิ์ เราได้มาเราก็เพลิดเพลินในการนึก นึกแล้วอืมใจ ปีติใจ เบิกบานใจ หรือ เหมือนชายหนุ่มคิดถึงหญิงสาวหรือหญิงสาวคิดถึงชายหนุ่ม คือนึกถึงทั้งวันทั้งคืน การนึกดวงแก้ว ก็ให้มีความเพลินอย่างนั้น ไม่ต้องมีความรู้สึกที่เราถูกบังคับให้ภาวนา ถูกบังคับให้นึกนิมิต

9. หากนิมิตอยู่ข้างหน้าและหากใจสบายกับนิมิตที่อยู่ตรงหน้านั้น เราก็เอาใจไว้ตรงนิมิตนั้นไปก่อน แต่เรารู้เป้าหมายแล้วว่า ต้องมาอยู่ที่ฐานที่ 7

10. การเห็นของละเอียดจะต้องค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ เห็น ค่อย ๆ ชัด จากกลางจะค่อย ๆ ชัดขึ้น จากมืดมืดมามีดมัว เห็นสลัว ๆ เห็นเหมือนฟ้าสว่าง ๆ แล้วก็เห็นเหมือนลืมนตาเห็นจนเรากับสิ่งที่เห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่คือหยุดอย่างสมบูรณ์ 100 เปอร์เซ็นต์

11. วิธีรักษานิมิตให้ดูเฉย ๆ แม้หายก็ช่าง (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2536)

4.6 สาเหตุที่นิกนิมิตไม่ออก และวิธีแก้ไข

ในการนิกนิมิต มีนักปฏิบัติธรรมหลายท่านนิกนิมิตไม่ออกทั้งนี้ก็เพราะ

1. ไม่คุ้นในการนึกถึงนิมิต เช่น ไม่คุ้นกับการนึกองค์พระ หรือดวงแก้ว
2. ไม่เข้าใจคำว่านึกอย่างสบายทำให้ไปเพ่ง คือ กดลูกนัยน์ตาลงไปดู
3. อารมณ์หยาบ เพราะมีความคิดค้างค้ำอยู่ในใจ ดังนั้น หากเกิดอาการนิกนิมิตไม่ออก ให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

วิธีแก้ไข

1. ถ้าไม่คุ้นกับการนึกภาพองค์พระ หรือดวงแก้วก็ให้วางใจนิ่งๆ เฉยๆ สบาย ๆ
2. ถ้ากดลูกนัยน์ตาทำให้หยุดการนึกเสียแล้วปรับไม่ให้ใช้นัยน์ตาในการนึก หรืออาจเปลี่ยนมาใช้การวางใจเฉย ๆ แทนไปก่อน
3. ถ้าอารมณ์ยังหยาบให้ทำใจเฉยๆ ไปก่อน ยังไม่ต้องนึกนิมิต หรืออาจเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ทำให้ใจละเอียดขึ้นก่อน เช่น ร้อยมาลัย ปัดกวาด เช็ดถูทำความสะอาดข้าวของในบ้าน เป็นต้น

4.7 นิกนิมิตแล้วไม่สบาย และวิธีแก้ไข

การนิกนิมิตนี้เหมาะสำหรับผู้ที่นึกเป็น คือ นึกแล้วไม่ตึง ไม่เกร็ง นึกแล้วสบายก็ให้นึกนิมิตไป แต่ผู้ที่นึกแล้วไม่สบาย มันตึง อดที่จะไปลุ้น ไปเร่ง ไปเพ่ง ไปจ้องไม่ได้ ก็ให้เปลี่ยนวิธีการ เปลี่ยนมาเป็นแบบที่ไม่ต้องนึกถึงนิมิต คือ เอาใจของเรามาหยุดนิ่ง ๆ อยู่ในฐานที่ 7 หรือกลางท้องตำแหน่งที่เรามั่นใจว่านี่คือฐานที่ 7 เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ตรงนี้ก็ได้อ (พระเทพญาณมหามุนี วิ.: 2545)

บทที่ 5

การใช้คำภานา

บทที่ 5 การใช้คำภานา

- 5.1 ความหมายของการภานา
- 5.2 ความสำคัญของการภานา
- 5.3 คำภานาที่ใช้
- 5.4 เหตุผลที่ใช้คำว่า สัมมาอะระหัง
- 5.5 วิธีการภานา
- 5.6 อานิสงส์ของการภานา

แนวคิด

1. การภาวนาเป็นการนึกถึงถ้อยคำ โดยจะเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อนดังขึ้นในใจ เพื่อช่วยให้ใจไม่สับสนฟุ้งซ่านและทำให้ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายได้
2. คำภาวนาที่พระมงคลเทพมุนีเลือกใช้ คือ คำว่า “สัมมาอะระหัง” เพราะเป็นถ้อยคำที่ใช้แทนพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์ห่างไกลจากกิเลส
3. ในการภาวนาให้นึกเป็นเสียงภาวนาดังมาจากศูนย์กลางกาย โดยให้เสียงคำภาวนาแผ่วเบา คล้ายเสียงสวดมนต์ในใจและทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในคำภาวนา และการใช้คำภาวนา
2. เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจความหมายและเหตุผลของการใช้คำภาวนาว่า สัมมาอะระหัง
3. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถนำคำภาวนาไปใช้ในการฝึกสมาธิได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 5 การใช้คำภาวนา

โดยปกติในเวลาทำสมาธิ เรามักจะพบกับใจที่ยังมีสภาพซัดส่าย และคิดไปในเรื่องราวต่างๆ ความคิดที่ปรากฏออกมาพร้อมกับใจที่ซัดส่าย บางครั้งก็เป็นภาพคน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ หรือ บางครั้งก็เป็นเสียงต่างๆ ปรากฏขึ้นมากมาย ในการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้ใจของเราสงบนั้น กรณีที่เป็นภาพความคิดปรากฏเกิดขึ้น ได้แนะนำไว้ในบทเรียนที่แล้วว่าให้ใช้การนึกนิมิต สำหรับในกรณีของความคิดที่เผยตัวออกมาเป็นเสียงนั้น พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีได้ แนะนำให้ใช้วิธีการภาวนาเพื่อช่วยทำให้ใจของเราสงบหยุดนิ่งได้ง่าย ดังนั้นเราจึงควรจะได้ศึกษา เรียนรู้การภาวนาเพื่อนำไปใช้ฝึกปฏิบัติในขณะที่ทำสมาธิ

5.1 ความหมายของการภาวนา

ภาวนา¹ แปลว่า ธรรมที่ควรกระทำให้เกิดขึ้นคือให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในสันดานของตน วิเคราะห์ตามศัพท์พระบาลีท่านว่า

“ภาเวตัพพาติ = ภาวนา” แปลความว่า ธรรมที่บังเกิดขึ้นทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก และครั้งหลัง ๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิจ จนถึงเจริญขึ้น หรือพระบาลีอีกนัยหนึ่งท่านว่า

“ภาเวตตีติ = ภาวนา” แปลความว่า คุณชาติที่ยังกุศลให้มีขึ้น

ข้างต้นที่ท่านแปลอย่างนี้ ก็เพราะภาวนาเป็นธรรมที่อำนวยความสะดวกให้ผู้กระทำได้รับความสุขกาย สุขใจ ทั้งในภพนี้และภพหน้าตลอดจนกระทั่งพ้นจากวิภวสงสาร

ดังนั้นการใช้คำภาวนา หรือที่เรียกว่า “การบริกรรมภาวนา” ก็คือ การนึกถึงคำภาวนาอย่างต่อเนื่อง เป็นการนึกถึงถ้อยคำที่เป็นเสียงดังละเอียดอ่อนขึ้นมาในใจ (อุบาสิกาถวิล(บุญทรง)วัตรางกูล 2530: 223)

5.2 ความสำคัญของการภาวนา

การภาวนาโดยปกติมักจะใช้ควบคู่กับการนึกนิมิต เพื่อช่วยให้ใจไม่สับสน ฟุ้งซ่าน เพราะการภาวนาจะช่วยส่งเสริมใจให้เกาะเกี่ยวติดแน่นอยู่กับศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้อย่างมั่นคงและต่อเนื่อง ถ้าจะเปรียบก็คือ คำภาวนานั้นเหมือนเรือหรือแพที่นำบุคคลข้ามฝั่ง นอกจากนี้ในการทำภาวนาจะช่วยทำให้ใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว ทำให้ใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายของเรา

5.3 คำภาวนาที่ใช้

ในการใช้คำภาวนาในการทำสมาธิ มีคำภาวนาให้เลือกใช้ได้มากมาย เช่น พุทโธ ฮัมโม สังโฆ สัมมาอะระหัง, ยุบหนอ, พองหนอ เป็นต้น ซึ่งแต่ละคำล้วนมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ เป็นอุปกรณ์เพื่อช่วยให้ใจหยุด ซึ่งในการใช้คำภาวนาแต่ละอย่างนั้นส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติมักจะเลือกใช้ถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังแล้ว ทำให้ใจสงบ หยุดนิ่ง คือ เป็นถ้อยคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตั้งใจ เช่น พระพุทธเจ้าหรือเป็นถ้อยคำที่ทำให้สติอยู่กับเนื้อกับตัว เช่น ยุบหนอ พองหนอ แม้ว่าคำภาวนาจะมีมากมาย แต่พระเจ้าคุณพระมงคลเทพมุนี ท่านได้เลือกและให้ใช้คำว่า “สัมมาอะระหัง”

5.4 เหตุผลที่ใช้คำว่า สัมมาอะระหัง

พระมงคลเทพมุนีสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง เป็นบทพุทธคุณ การที่ใช้คำนี้ เป็นพุทธานุสติในการเจริญสมาธิ เพราะพุทธานุสตินี้เป็นธรรมประการต้นที่พระเจ้าคุณพระมงคลเทพมุนีสนใจปฏิบัติ และสอนสาธุศิษย์เป็นพิเศษ ทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมจะต้องให้ใจระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ เพราะพุทธานุสติเป็นธรรมให้จิตตื่น ให้จิตสว่าง ให้จิตมีกำลัง มีความกล้าที่จะปฏิบัติธรรมสืบต่อไป

ธรรมดาจิตของบุคคลถ้าไม่มีอะไรยึดแล้วจิตจะคอยแต่ฟุ้งซ่าน ทำให้สงบอยู่ไม่ได้จึงต้องมีพุทธคุณยึด เมื่อมีพุทธคุณยึดแล้วจะหลบลี้ตาม จะตื่นก็ตามจิตย่อมอยู่ในการรักษา เพราะพุทธานุภาพย่อมรักษาคนที่มึสติระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์อยู่เป็นนิตย์ ดังพุทธภาษิตว่า

สุปฺปพฺพุทฺธิ ปฺพชฺฌนฺติ

สทา โคตมสาวกา

เยสํ ทิวา จ รตฺโต จ

นิจจํ พุทฺธคตา สติ

แปลว่า สติที่ไปในพระพุทธเจ้ามีแต่พระสาวกของพระโคตมเหล่าใดทั้งวันทั้งคืน พระสาวกของพระโคตมเหล่านั้นจะหลบลี้ตาม จะตื่นก็ตาม ชื่อว่าตื่นแล้วด้วยดี อาศัยเหตุนี้พุทธานุสติจึงเป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความสุขใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประการแรก ดังนั้นพระเจ้าคุณพระมงคลเทพมุนีจึงสนใจ และเป็นที่ยึดมั่นทั่วไปว่า ท่านเตือนพุทธบริษัทเสมอ ๆ ว่าอย่าให้เป็นคนว่าง ควรมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ แม้จะยังไม่บรรลุนิยามผลเบื้องสูงก็ตาม แม้เมื่อละโลกก็มีสุคติเป็นที่ไป ดังพุทธพจน์ว่า

เยเกจิ พุทฺธํ สรณํ คตา เส

น เต คมิสฺสนฺติ อปายญฺมิ

ปหาย มนุสฺสํ เทหิ

เทวกายํ ปริปุเรสฺสนฺติ

แปลว่า ชนเหล่าใดถึงซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ชนเหล่านั้นแลจักไม่ไปสู่อาย เมื่อเขาละร่างกายนี้แล้วก็จะไปเพียบพร้อมอยู่ในเทวสมาคม

สัมมาอะระหังเป็นถ้อยคำที่ศักดิ์สิทธิ์สืบทอดกันมายาวนานเป็นพันปี ให้ไว้สำหรับผู้มีบุญในกาลก่อนกว่าจะได้คำนี้มาจะได้ด้วยความยากลำบาก ต้องบอกกันแบบมีพิธีการมากเพื่อให้รู้คุณค่าของคำ ๆ นี้

ความหมายของคำว่า สัมมาอะระหัง

1. สัมมาอะระหัง เป็นคำสากทที่ใช้ได้กับทุกคนในโลก โดยไม่ขัดแย้งกับความเชื่อใด ๆ คำว่า “สัมมา” แปลว่า ถูกต้อง ดีงาม ที่ถูกที่ชอบ เช่น มีความเห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก เป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

อะระหัง แปลว่า ห่างไกลจากสิ่งชั่วร้าย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโกรธ ความโสกเศร้า ความคับแค้นใจ ความรำพึงรำพัน ความอาลัย หรือห่างไกลจากบาปอกุศล

สัมมาอะระหัง จึงแปลรวม ๆ ว่า ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามและไกลจากสิ่งชั่วร้าย จากบาปอกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลง

2. คำว่าสัมมาอะระหัง เป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ 2 ศัพท์คือ สัมมาคำหนึ่ง กับอะระหัง คำหนึ่ง

2.1 สัมมาเป็นศัพท์ที่มีความหมายสูง แปลว่า ชอบ ดีงาม ถูกต้อง ในพระพุทธคุณ 9 บท ท่านเอาศัพท์ นี้เข้าคู่กับสัมพุทธ เป็นสัมมาสัมพุทธ แปลว่า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ นอกจากใช้ในบทพระพุทธคุณแล้วยังใช้ในอริยมรรคมีองค์ 8 ด้วย โดยมีคำว่า “สัมมา” ควบองค์มรรค อยู่ทุกข้อเป็นสัมมาปฏิสัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ทำให้ความหมายของมรรค 8 หมายถึง ถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม ตั้งแต่เห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก เป็นต้นเรื่อยไป

2.2 ส่วนศัพท์ว่า อะระหัง เป็นพุทธคุณบทต้น แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อรวมเป็นสัมมาอะระหัง จึงแปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ

นอกจากนี้ อะระหัง ยังแปลว่าไกลจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย หมายถึง ไกลจากกิเลส คือ กิเลสไปไกล ๆ เพราะใจของเราห่างจากกิเลส ห่างจากความมืด ห่างจากความทุกข์ทรมาน ห่างจากความเลว ห่างจากสิ่งไม่ดี มีแต่ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ จึงได้ชื่อว่า อะระหัง คือ มีแต่ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ ไม่มีสิ่งที่เป็นมลทินเข้าไปเจือปนเลยแม้แต่ชนิดเดียว ถ้าเป็นเพชร ก็เป็นเพชรที่ใส ไม่มีมลทิน ไม่มีขีด ไม่มีข่วน ไม่มีใฝ่ฝ้า เป็นเพชรที่ใสทั้งเนื้อทั้งแวททั้งสี สวยงามไม่มีที่ติทีเดียว

คำว่า อะระหัง นี้ยังเป็นคำแทนของพระธรรมกาย ซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย เป็นผู้ผู้แจ่มเพราะเห็นแจ้ง ญาณทัสนะเกิด เพราะว่ามีธรรมจักขุมองเห็นสว่างไสว เห็นถึงไหนรู้ถึงนั้น เป็นผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่ง่วงเงียไม่เหมือนอยู่ในโลกของความฝัน ตื่นมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง คือรู้เรื่องความจริงทั้งหมด เห็นว่าอะไรเป็นจริงอะไรไม่จริงก็เห็นว่ามันไม่จริง อะไรจริงก็เห็นว่ามันจริงหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้น จนกระทั่งใจขยายไม่มีที่สิ้นสุด ที่เรียกว่า เบิกบานเหมือนอาการบานของดอกไม้

ดอกไม้ที่น้ำเลี้ยงดอกไม้มันเต็มทีก็ขยายส่งกลิ่นหอมไปไกลทีเดียว ขยายออกไปใจที่เบิกบานคือใจที่หลุดจากข้องจากที่แคบจากภพทั้งหลาย จากสิ่งที่ทำให้อึดอัดที่ทำให้คับแคบ ให้อึดกังวล เซ็ง เครียด เปื่อ กลุ้ม อะไรต่าง ๆ หลุดหมดเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ขยายไปไม่มีที่สิ้นสุด

สัมมาอะระหัง โดยสรุปแล้วหมายถึง การเข้าถึงสิ่งอันประเสริฐ หรือสิ่งประเสริฐสูงสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ คือพระธรรมกายในตัวนั่นเอง จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นว่าคำว่า สัมมาอะระหัง จึงเป็นถ้อยคำที่ถูกกลั่นกรองและคัดเลือกแล้ว เพื่อนำมาใช้เป็นคำภาวนาที่เหมาะสมที่สุดในการภาวนา

5.5 วิธีการภาวนา

1. ภาวนาที่ศูนย์กลางกาย

ให้เสียงดังออกมาจากในกลางท้อง ตรงศูนย์กลางกายที่กลางท้องแล้วก็นึกถึงดวงใส ให้เห็นดวงใส ชัดทีเดียว เสียงภาวนาดังออกมาจากตรงกลางดวงใส ๆ ในท้อง จะเข้าถึงหนทางเบื้องต้นที่จะไปสู่อายตน นิพพาน เป็นดวงใสสว่างกลมรอบตัวทีเดียว ใสบริสุทธิ์ยิ่งกว่าเพชร เมื่อใจหยุดนิ่งดีแล้วมีความละเอียดอ่อน มีความบางเบาเหมือนไม่มีมวลของเนื้อแก้วเลยทีเดียวอย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาด พระจันทร์คืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ก็ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน พอเราภาวนา ถูกส่วนหนึ่ง พอถูกส่วนเข้า จะเห็นดวงธรรมอย่างนี้

2. ภาวนาคลายเสียงที่ละเอียดอ่อน

พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีแนะนำให้ภาวนาในใจว่า สัมมาอะระหัง ๆ ๆ โดยให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากจุดกึ่งกลางขององค์พระ ให้เสียงของคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน คล้าย ๆ กับเสียงเพลงที่ดังก้องอยู่ในใจเรา ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อย ๆ จนกว่าเราจะเกิดความรู้สึกว่าไม่อยาก จะภาวนาอยากจะวางใจเฉย ๆ ให้หยุดนิ่งอยู่ภายในกลางดวงแก้วหรือองค์พระ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องภาวนาต่อ ให้ตริถึงดวงใส ใจอยู่ที่กลางดวงใส ในกรณีนี้นึกดวงแก้ว องค์พระไม่ออกก็ให้ภาวนา (พระเทพญาณมหามุนี วิ.: 2540)

ข้อควรระวัง อย่าท่องคำภาวนาโดยใช้กำลังแต่ให้เป็นเสียงที่ละเอียดอ่อนที่ดังออกมา จากกลางดวงใส ๆ คล้าย ๆ เสียงสวดมนต์ในใจในบทที่เราคล่อง หรือเสียงเพลงที่เราชอบที่ดังในใจโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ

3. ภาวนาเรื่อยไป

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ภาวนาเรื่อยไปด้วยความเคารพ ระลึกรู้ถึงพระรัตนตรัย ให้นั่งเอาใจหยุดนิ่งให้ใจใสบริสุทธิ์ อย่างนี้เป็นวิธีการเตรียมการที่จะให้ใจบริสุทธิ์ผ่องใส เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญใหญ่ที่จะบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นให้ภาวนาไปเรื่อย ๆ ภาวนาสัมมาอะระหัง สัมมา อะระหัง สัมมาอะระหัง สังเกตดูนะ ดังออกมาจากในกลางท้องแล้วหรือยัง กลางเครื่องหมายที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขีดข่วนคล้ายขนแมว โดดเท่ากับแก้วตาของเรา สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ภาวนาอย่างสบาย ๆ ไปเรื่อย ๆ จะก็สื่บก็ร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสน ก็ล้านครั้ง ก็ได้ (พระเทพญาณมหามุนี วิ.: 2540)

4. การทำภาวนาเหมือนกับการขี่จักรยาน

เราสามารถเปรียบเทียบการทำภาวนาก็เหมือนกับการขี่จักรยาน ใหม่ ๆ ก็ขี่แล้วล้ม ล้มแล้วก็จับมาขี่ใหม่ ขี่ใหม่ล้มอีก เข้าถลอกปอกเปิกมั่ง ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมา จับจักรยานขี่ใหม่ ทำกันไปอย่างนี้เรื่อย ๆ ไม่ช้าก็จะขี่จักรยานได้ ใหม่ ๆ ก็นึกได้มั่ง ฟุ้งมั่ง ง่วงมั่ง เมื่อยมั่ง มีดมั่ง ก็ไม่เป็นไร ก็ทำไปเรื่อย ๆ (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2538)

5. สิ้นสุดการภาวนา

การทำภาวนาควรภาวนาไปจนกว่าใจจะสงบนิ่ง ไม่อยากภาวนาต่อ อยากจะทำใจให้นิ่งเฉย ๆ หรือภาวนาไปจนกว่าคำภาวนา สัมมาอะระหัง จะกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงแก้วใส ๆ ภายในกลางกาย เมื่อคำภาวนารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับดวงแก้วแล้วในตอนนั้น คำภาวนาหรือเสียงของคำภาวนานั้น จะเลือนหายไปเลยหายไปเองเหมือนเราลืมภาวนา แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ลืมภาวนาแต่ว่ามันเลือนไปเพราะคำภาวนากลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับดวงธรรมใส ๆ สิ่งที่น่าประหลาดเกิดขึ้นคือ เห็นดวงใสขึ้นมาแทน ชัดเจนแจ่มใส โดยไม่มีคำภาวนา ถ้าภาวนาถึงระดับนี้ใช้ได้แล้ว แต่ถ้าภาวนาไปเรื่อย ๆ แล้วยังมีความคิดอื่นผ่านเข้ามา เตียวเห็นดวง เตียวดวงหายอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ต้องภาวนาต่อไป

5.6 อานิสงส์ของการภาวนา

การภาวนาเพื่อให้ใจเป็นสมาธินี้มีอานิสงส์มาก มีตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับโยมลุงของพระเทพญาณมหามุนี ท่านได้เล่าให้พระเทพญาณมหามุนีฟังว่า ท่านเคยป่วยอยู่ป่วยปวดท้องมากไม่ทราบว่าเป็นอะไร เมื่อไปเอ็กซเรย์หมอก็ค้นพบว่ามึนอยู่ในถุงน้ำดีต้องผ่าตัด ท่านก็เข้าโรงพยาบาลแล้วก็เตรียมตัวผ่าตัดเนื่องจากท่านอายุมากก็ไปอยู่ก่อนล่วงหน้า 2-3 วัน วันทั้งวันท่านไม่ได้ทำอย่างอื่นเลย ท่านไม่ได้คิดว่าให้มันหายหรือให้มันไม่หาย หรือกังวลว่ามันจะหายไหมจะหายได้ด้วยวิธีใด ท่านไม่ได้คิดเรื่องลูกเรื่องหลานก็ไม่คิดเพราะคิดไปก็ไม่ช่วยอะไรพลอยเป็นทุกข์ไปด้วยสู้ทำสมาธิดีกว่า ระหว่างที่นอนรอคอยเตรียมการผ่าตัด

ท่านก็ภาวนาสัมมาอะระหัง นึกถึงหลวงพ่อดอกน้ำ ภาซีเจริญและก็นึกถึงพระหลานชาย เพราะความที่คุ้นเคยกับพระหลานชายก็นึกง่าย หลวงพ่อดอกน้ำ ภาซีเจริญท่านมาไม่ทันเห็น เห็นแต่ในรูปแต่ก็มีความเคารพในองค์ท่านอย่างมาก แล้วก็ภาวนาสัมมาอะระหังอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ไม่ได้คิดอะไร คิดแต่จะภาวนาเพราะว่ายังไงก็ต้องผ่าตัดอยู่แล้ว ก็ไม่คิดอะไร สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ ใจ กระทั่งวันรุ่งขึ้นจะต้องผ่าตัด

ตอนที่เข้าห้องน้ำ ก็เข้าห้องส้วม ท่านบอกว่าพอถ่ายออกมาได้ยินเสียงดังแก๊ง ไม่ทราบอะไร เอามือคว้าไม่ทัน แต่ว่าอาการที่ปวดท้องนั้นมันหายไป แต่ท่านก็ยังไม่ทราบว่าเป็นอะไร มีความรู้สึก เอ๊ะ! เราหายปวดท้อง เมื่อขึ้นไปนอนอยู่บนเตียงผ่าตัด ก่อนผ่าตัดท่านได้บอกกับคุณหมอว่า คุณหมอรับ ขอผมพูดอะไรหน่อยได้ไหม คุณหมอบอกว่าเข้าใจว่าคงจะนึกว่าจะสั่งอะไรถึงลูกถึงหลาน ท่านพูดว่าคุณหมอครับผมขอพูดอะไรหน่อยได้ไหม คุณหมอบอกว่าได้ผมมีความรู้สึกที่ผมหายแล้วนะ ว่าไอ้นี้ในถุงน้ำดีมันหลุดตอนที่ผมเข้าห้องส้วม แต่ผมคว้าไม่ทันเลยไม่มีพยานมาให้หมอดู คุณหมอรับ ผมว่าหายแล้ว เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ช่วยเอาผมไปเอ็กซเรย์อีกครั้งเถอะก่อนผ่าตัด

หมอก็เลยเอาไปเอ็กซเรย์แล้วก็ขำ ๆ ด้วย ขำคนป่วย คือขำโยมลุงของหลวงพ่อดอกน้ำ เมื่อไปเอ็กซเรย์ดูปรากฏว่า นิ้วมันไม่มีมันหายไป หมอก็ถามว่า ลุงใช้คาถาอะไรทำไมมันหายไปมันจะเป็นไปได้ยังไง

มันคนละทางกันนี่มันอยู่ในถ้ำน้ำดิ ไอ้ที่จับถ้ำมันลำไส้นะ มันคนละทางกันนะมันมันมันไปยังไง ลุงใช้คาถาอะไรหรือลุงทำยังไง ลุงก็ตอบว่า ผมก็ไม่ได้ทำอะไร ผมนอนอยู่เพื่อเตรียมการผ่าตัดอยู่ว่าง ๆ ผมก็นึกภาวนา สัมมาอะระหังอย่างเดียวนั่นนั่น ก็นึกถึงหลวงพ่อดอกน้ำ ๆ กับพระหลานชายก็เห็น เห็นเหมือนฝัน แต่ไม่ได้ฝัน ว่ามายืนบนหัวเตียงนอนแล้วหลวงพ่อดอกน้ำก็เอามือลูบศีรษะผม ท่านลูบศีรษะบอกว่าหาย ทำให้ผมมีกำลังใจ บอกว่าผ่าตัดนี้หมอกองเอาออกได้ ผมก็คิดแค่นั้นว่าสัมมาอะระหัง และมันก็เป็นอย่างนี้ ผมก็อธิบายไม่ได้เพราะมันคนละทางกัน คือจากถ้ำน้ำดิไปออกลำไส้ผมก็ไม่เข้าใจเหมือนกันว่าเป็นไปได้อย่างไร แต่เอาเป็นว่าผมหายแล้ว ขอบพระคุณคุณหมอกที่กรุณาที่จะเตรียมการต่าง ๆ

แต่ผมขอรับรองอย่างเดียวนะหมอกอย่าไปบอกใครได้ไหม ว่าผมทำด้วยวิธีการสัมมาอะระหัง เพราะเค้าจะหาว่ามีอิทธิฤทธิ์อะไรมาพูดอย่างนี้ เดี่ยวผมก็ไม่ค่อยสบายใจเอาแต่เพียงว่าตอนนี้ผมหาย ก็แล้วกันด้วยวิธีการอย่างนี้ โยมลุงท่านนี้ เเล่ให้ฟังด้วยน้ำตาที่มีความปิติ นึกที่ไรก็ปิติแล้วก็อัศจรรย์ใจในคำภาวนา สัมมาอะระหังกับบารมีหลวงพ่อดอกน้ำ ภาซีเจริญ และท่านมีความคิดว่าถ้าเรามีความมั่นใจเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม สิ่งดีที่เหนือธรรมชาติเหมือนกฎเกณฑ์ที่ใคร ๆ คาดไม่ถึงก็ต้องเกิดขึ้นอย่างที่ได้เกิดขึ้นกับตัวท่านเองมาแล้ว

เราจะเห็นแล้วว่าคำว่า สัมมาอะระหังนี้ไม่ใช่เรื่องเล็กเป็นเรื่องสำคัญและมีอานิสงส์มาก จึงขอแนะนำ นักปฏิบัติสมาธิให้ภาวนาตามที่คุณลุงท่านได้ใช้ภาวนา

บทที่ 6

การรักษาสมาธิ

บทที่ 6 การรักษาสมาธิ

- 6.1 ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
- 6.2 สถานที่ควรไป(โคจร) และไม่ควรไป(อโคจร)
- 6.3 ถ้อยคำอันไม่สมควร และสมควร
- 6.4 บุคคลที่ไม่สมควรและสมควร
- 6.5 อาหารที่ไม่ควรและควรบริโภค
- 6.6 อากาศที่ไม่สบายและสบาย
- 6.7 อิริยาบถที่ไม่สบายและสบาย

แนวคิด

1. บุคคลควรประกอบสมาธิให้ได้ตลอดทั้งวัน โดยการจะรักษาสมาธิไว้ได้นั้นจะเกี่ยวพันกับกิจกรรมประจำวัน
2. กิจกรรมรักษาสมาธิมีอยู่ 7 หัวข้อคือ
 - 1) อาวาส ที่อยู่ ที่อาศัย ที่หลับและที่นอน
 - 2) โจร สถานที่ที่ควรไป
 - 3) ภัตตะ ถ้อยคำ
 - 4) บุคคละ บุคคล
 - 5) โภชนะ อาหาร
 - 6) อตุ ฤดู
 - 7) อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน โดยกิจกรรมทั้ง 7 หัวข้อจะทำให้สามารถรักษาสมาธิได้ตลอดทั้งวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการประกอบรักษาสมาธิ
2. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถนำมาใช้ในการทำสมาธิ เพื่อให้สามารถประกอบนิมิตไว้ได้

บทที่ 6 การรักษาสมาธิ

การประคองรักษาสมาธิมีความสำคัญในการเกื้อหนุนให้การนั่งสมาธิในรอบต่อ ๆ ไปได้ผลดี การที่เรารักษาสมาธิของเราให้ต่อเนื่อง จะทำให้ใจของเรามีความละเอียดประณีตไปตามลำดับ จนเมื่อใจของเรามีความละเอียดเพียงพอก็จะเข้าถึงธรรม การที่เราจะรักษาสมาธิได้ต่อเนื่องตลอดทั้งวันนั้น การทำกิจกรรมของเราในแต่ละวันมีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง สิ่งที่เราคิดพูดทำทุกอย่างจะมีผลต่อการรักษาสมาธิของเราให้คงอยู่ต่อไป เนื้อหาในบทเรียนจะให้คำแนะนำว่า เราควรจะทำอย่างไรในชีวิตประจำวันเพื่อให้สมาธิของเรามีความละเอียดอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อการเจริญภาวนา

นักศึกษาควรเรียนรู้สิ่งที่ไม่เหมาะแก่การเจริญสมาธิ (อสังขปายะ) และสิ่งที่เหมาะสมแก่การเจริญภาวนา (สังขปายะ) ที่เป็นเครื่องช่วยในระหว่างประคองใจรักษาสมาธิของเราให้คงอยู่ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้รักษาสมาธิของเราไว้ได้ คือช่วยรักษานิमित्तในการทำสมาธิตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นเป็นปฎิภาคนิมิต्त ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 หัวข้อคือ (พระพุทธโฆษาจารย์ 2466: 270)

1. อวาส ที่อยู่ ที่อาศัย ที่หลับและที่นอน
2. โจร สถานที่ที่ควรไป
3. ภัตตะ ถ้อยคำ
4. บุคคละ บุคคล
5. โภชนะ อาหาร
6. อุตุ ฤดู
7. อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน

6.1 ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

มีคำแนะนำว่าผู้ปฏิบัติเข้าไปพักอาศัยอยู่ในสถานที่ใด นิมิตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้นที่ที่เกิดขึ้นแล้วก็สูญหายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่ปรากฏขึ้น จิตที่ยังไม่สงบยังไม่ตั้งมั่นก็ยังไม่มั่นคงเหมือนเดิมสถานที่เหล่านั้นเป็น “อสังขปายะ” ไม่เหมาะแก่ผู้ปฏิบัติ

ส่วนสถานที่ใดผู้ปฏิบัติเข้าไปพักอาศัยอยู่แล้ว นิมิตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่น อยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏขึ้น จิตที่ยังไม่สงบไม่ตั้งมั่นก็มีความสงบตั้งมั่นได้สถานที่เหล่านั้นเป็น “สังขปายะ” แก่ผู้ปฏิบัติ สถานที่อยู่จึงมีผลต่อความละเอียดของใจ ลักษณะของพื้นที่ที่เป็นสังขปายะมีคำแนะนำ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ความสะอาดของสถานที่ปฏิบัติธรรม สถานที่ที่สะอาดจะมีผลทำให้สภาพจิตใจผ่องใสมากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรเลือกสถานที่หรือควรทำสถานที่ที่อยู่ให้สะอาด เพราะจะมีผลทำให้จิตใจของเราสะอาด คือสะอาดทั้งภายนอกและสะอาดทั้งภายใน

ดังตัวอย่างที่เราจะพบได้จากคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ที่ท่านมีคุณธรรมในการดูแลรักษาความสะอาดอย่างสูง โดยอาคารสถานที่สิ่งของของท่านทุกอย่างจะมีความสะอาดทุกด้าน ตั้งแต่ด้านบนหลังคาจนถึงใต้ถุนบ้าน นิยสัยความรักในการทำ ความสะอาด ทำให้จิตใจของท่านหยุดนิ่งได้ง่าย

2. ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ปฏิบัติธรรม ควรเลือกหรือควรดูแลสถานที่ ให้มีความเป็นระเบียบ ไม่รกรุงรัง ซึ่งจะช่วยให้จิตใจผ่องใสขึ้น

6.2 สถานที่ควรไป (โคจร) และไม่ควรไป (อโคจร)

โคจร คือ บุคคลหรือสถานที่ที่บุคคลควรไปมาหาสู่ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เข้าไปแล้วมีผลทำให้กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ภายในเกิดฟุ้งขึ้นใจที่ไม่สงบจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติ และเป็นเหตุหน้าความเศร้าหมองมาสู่ใจนานาประการ สถานที่นั้นเป็นสถานที่ไม่ควรไป สำหรับสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่นักปฏิบัติสมาธิในการเข้าไปอันจะเป็นเหตุให้ธรรมะหายไป คือแหล่งของสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้ง 6 ประการ ได้แก่

1. สถานที่เที่ยวกลางคืน

การเที่ยวกลางคืน หมายถึง การไปเที่ยวเตร็ดเตร่หาความสำราญในเวลากลางคืนตามแหล่งบริการที่ส่งเสริมให้เกิดตัณหาราคะ ความกำหนัดและกามารมณ์ ปัจจุบันแหล่งบริการประเภทนี้มีอยู่มากมายทั้งในเมืองใหญ่และในชนบทและมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป เช่น บาร์ ผับ อาบอบนวด ดิสโก้เธค ไนท์คลับ ฯลฯ

2. สถานที่ที่มีการละเล่น

การดูการละเล่น หมายถึงการดูมหรสพต่าง ๆ นั้นเอง พึงเข้าใจว่าพระพุทธรองค์ไม่ได้ทรงห้ามเรื่องนี้โดยเด็ดขาด อาจจะไปดูบ้างเป็นครั้งคราวเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจไม่ถือว่าเป็นเรื่องเสียหายสิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงชี้โทษ คือ การหมกหมุ่นกับสิ่งบันเทิงเรีงรมย์เหล่านี้ ทำให้ใจหมกหมุ่น คิดวนอยู่กับสิ่งเหล่านี้ซึ่งมีผลทำให้ใจเศร้าหมอง เมื่อใจเศร้าหมองก็เป็นเหตุปิดทางมรรคผลและไปสู่อบาย ซึ่งลักษณะของผู้ที่เป็นอย่างนี้ จะเป็นดังนี้

- 1) รำที่ไหนไปทีนั้น
- 2) ขับร้องที่ไหนไปทีนั้น
- 3) ประโคมที่ไหนไปทีนั้น
- 4) เสภาที่ไหนไปทีนั้น
- 5) บรรเลงที่ไหนไปทีนั้น
- 6) เถิดเทิงที่ไหนไปทีนั้น

ใครก็ตามที่มีพฤติกรรมอย่างนี้ย่อมฟ้องว่า ใจของเขาหมกหมุ่นและฟุ้งซ่านเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ ทำให้ใจของเขาเศร้าหมองอยู่เนือง ๆ ธรรมะจะไม่ก้าวหน้าและเข้าถึงธรรมได้ยาก

3. สถานที่ที่มีการเล่นการพนัน

การเล่นการพนันมีแต่โทษอย่างเดียวหาคุณไม่ได้ ผู้ที่ติดการพนันจะมีใจที่เศร้าหมองอย่างมากเพราะจิตของผู้เล่นการพนันเป็นมิถิชาสมาธิอย่างแรง เนื่องจากผู้ที่เข้าวงการพนันทุกคนต่างหวังที่จะเข้าไปได้ไม่มีใครหวังที่จะเข้าไปเสีย นั่นคือ มุ่งที่จะทำให้คนอื่นฉิบหายนั่นเอง แต่ในที่สุดความฉิบหายก็ย้อนมาสู่ตนเองอย่างหนีไม่พ้น ใครก็ตามที่เข้าไปมีส่วนร่วมย่อมทำให้จิตเศร้าหมองนอกจากไม่ได้สัมมาสมาธิแล้วตายไปยังไปตกนรกก็คือไปนรกขุม 6

4. สถานที่ที่บุคคลเสพสุรา เป็นสถานที่ที่รวมของผู้ที่มีใจเศร้าหมองขาดสติ

5. สถานที่ที่มีคนพาล

ท่านกล่าวกันว่าบุคคลที่อยู่ใกล้คนชั่วจิตใจจะซึมซับความชั่วได้ง่ายกว่าความดี เพราะมีลักษณะตามกระแส ดังนั้นใครก็ตามที่คบคนชั่วเป็นมิตรย่อมจะถูกชักนำให้ทำความชั่วได้ง่ายเป็นทางมาแห่งความเสื่อมของมรรคผลนิพพาน

ดังตัวอย่างของบุตรเศรษฐี (ขุ.ธ. (ไทย): 42/ 21/ 181) (ที่มีทรัพย์ถึง 160 โภกวิ² แต่เพราะอาศัยมิตรที่เป็นพาลชักชวนเข้าสู่วังเหล่า ภายหลังจึงต้องเป็นขอทานและเสื่อมจากมรรคผล พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าหากเขาได้เข้าสู่เพศพรหมจรรย์ตั้งแต่ยังหนุ่มจะได้เป็นพระอรหันต์ แต่หากไม่บวชแต่ยังหนุ่มมาบวชเมื่อเริ่มมีอายุจะได้เป็นพระอนาคามี ถ้าหากในบั้นปลายก่อนทรัพย์จะหมดไป ได้เข้ามาบวชแล้วจะได้เป็นพระสกทาคามีแต่สุดท้ายกลับต้องพลาดจากมรรคผลเพราะอาศัยคนพาล ท่านจึงว่าการคบคนพาลนั้นเป็นโทษมากเพราะเป็นการปิดทางมรรคผลนิพพาน

6. สถานที่ที่เป็นที่รวมของคนเกียจคร้านในการทำงาน การทำงานและการประกอบอาชีพเป็นหน้าที่ของทุกคนเนื่องจากทุกคนมีชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย 4 การทำงานประกอบอาชีพก็เพื่อหาทรัพย์สินมาเป็นเครื่องแลกเปลี่ยนกับปัจจัย 4 เพื่อสงเคราะห์ญาติมิตรเพื่อนฝูง ตลอดจนเพื่อบริจาคเป็นทานกุศลสั่งสมบุญไว้ในภพเบื้องหน้าต่อไป คนที่เกียจคร้านในการทำงานหรือทำงานคั่งค้าง เกียจคร้านในการทำมาหากิน ปล่อยให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ ถือว่าเป็นคนที่ตายแล้วทั้งทางด้านความคิดและความดี คนบางคนเกียจคร้านในการทำมาหากินทั้ง ๆ ที่ยากจน แล้วยังหาวิธีเอาตัวรอดด้วยการเอาเปรียบผู้อื่นทำลายสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อประโยชน์ส่วนตัว คนที่เป็นคนเกียจคร้านจึงเอาดีไม่ได้ เพราะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ย่อมเบียดบังใจ ทำให้เห็นธรรมะในตัวได้ยาก

โคจรและอโคจรสำหรับพระภิกษุสงฆ์

โคจร หมายถึง บุคคลหรือสถานที่ซึ่งพระภิกษุควรไปมาหาสู่ หรือสิ่งที่พระภิกษุควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับพระภิกษุที่ตั้งอยู่ในโคจรควรเข้าไปเฉพาะที่ที่ควรไปเท่านั้น เช่น สถานที่หรือบุคคลที่อำนวยความสะดวกต่อการศึกษา คัมภีร์หรือการประพาดิพรหมจรรย์ของพระภิกษุโดยตรง (พระภวนาวิริยคุณ 2540: 137)

²1 โภกวิ มีค่าเท่ากับ 10 ล้าน

ตรงกันข้ามกับโคจรคือ อโคจร โคจรแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ 2 ได้แก่

1. โคจรที่ควรเข้าไปอาศัย
2. โคจรที่ควรรักษา
3. โคจรที่ควรใส่ใจ

1. โคจรที่ควรเข้าไปอาศัย หมายถึง กัลยาณมิตรที่ถึงพร้อมด้วยกถาวัตถุ 10 ประการ ดังจะกล่าวถึงต่อไป

2. โคจรที่ควรรักษา หมายถึง มรรยาทหรืออาจารย์ที่ดั่งามของพระภิกษุ เช่น การเดินสงบสงี่ยม สายตาทอดลงต่ำ ไม่เหลียวซ้ายแลขวาดูหญิงดูชายหรือสิ่งของต่าง ๆ จนปราศจากความสำรวม

3. โคจรที่ควรใส่ใจ คือที่ที่ใจควรเที่ยวไป ในที่นี้ท่านหมายถึงสติปัญญา 4 คือ

1) กายานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การตั้งสติตามเห็นกายในกายหรือกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์นี้ นับตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดหรือกายฝัน จนกระทั่งถึงกายธรรมระดับต่าง ๆ

2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การตั้งสติตามเห็นเวทนาในเวทนา คือ ความรู้สึก สุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ของกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์นี้

3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การตั้งสติตามเห็นจิตในจิต คือดวงจิตของกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การตั้งสติตามเห็นธรรมในธรรม คือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายต่าง ๆ ตั้งแต่กายมนุษย์จนถึงกายธรรม (พระวิสุทธิมรรค ผเด็จ 2525: 25)

ตรงกันข้ามกับโคจรคืออโคจร

อโคจร หมายถึง บุคคลหรือสถานที่ที่ซึ่งพระภิกษุไม่ควรเข้าไปมาหาสู มี 6 อย่าง คือ หญิงแพศยา (โสเภณี) หญิงหม้าย สาวเทื่อ (สาวแก่) ภิกษุณี บัณเฑาะก์ และร้านสุราในสภาพสังคมปัจจุบัน อโคจรนั้นมีอยู่มากมายเกินกว่า 6 อย่างดังกล่าว เช่น ในโรงแรมหรู สถานเริงรมย์ต่าง ๆ และศูนย์การค้า เป็นต้น พระภิกษุไม่ควรจะเข้าไปเพราะเป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่านทางใจ การนี้กนิมิตจะเห็นผิดได้ง่ายเพราะได้จดจำสิ่งที่ไม่เป็นทางมาแห่งกุศล และอันตรายย่อมเกิดแก่ภิกษุที่เกี่ยวข้องไปในที่ที่ไม่ควรไป

อย่างไรก็ตามสถานที่อโคจร ถ้าเขานิมนต์ด้วยกิจอันสมควรพระภิกษุก็สามารถไปปฏิบัติหน้าที่ในฐานะนักบวชได้ แต่จะต้องไม่ไปด้วยเรื่องอื่นนอกจากกิจนิมนต์ เช่น ไปสนทนาปราศรัยอย่างสามัญชนทั่วไป เพราะอาจจะถูกเข้าใจว่ามีความประพฤติผิดพระธรรมวินัย เป็นพระภิกษุที่น่ารังเกียจ

6.3 ถ้อยคำอันไม่สมควรและสมควร

ถ้อยคำอันไม่สมควรสำหรับถ้อยคำอันไม่สมควรนั้นท่านแบ่งไว้เป็นสองส่วนคือ

1. ตีรัจฉานกถา ตีรัจฉานกถาเป็นถ้อยคำที่เป็นเครื่องขัดขวางกับมรรคผลนิพพานนั้น มีดังนี้
 - 1) พูดเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกษัตริย์รวมถึงราชตระกูล
 - 2) พูดเรื่องโจรต่าง ๆ

- 3) พุทธเรื่องมหาอำมาตย์ราชมนตรีที่เป็นคณะรัฐบาล
- 4) พุทธเรื่องทหารตำรวจ
- 5) พุทธเรื่องภัยต่าง ๆ
- 6) พุทธเรื่องยุทธศาสตร์การรบ
- 7) พุทธเรื่องอาหารการกิน มีข้าวและกบเป็นต้น
- 8) พุทธเรื่องเครื่องตี๋มต่าง ๆ เช่น น้ำตี๋มและสุรา
- 9) พุทธเรื่องเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ
- 10) พุทธเรื่องที่หลับที่นอน
- 11) พุทธเรื่องระเบียบดอกไม้ต่าง ๆ
- 12) พุทธเรื่องกลิ่นหอมต่าง ๆ
- 13) พุทธเรื่องวงศ์ญาติ
- 14) พุทธเรื่องยวดยานต่าง ๆ
- 15) พุทธเรื่องหมู่บ้านต่าง ๆ
- 16) พุทธเรื่องนิคมต่าง ๆ
- 17) พุทธเรื่องจังหวัดต่าง ๆ
- 18) พุทธเรื่องชนบทต่าง ๆ
- 19) พุทธเรื่องผู้หญิง
- 20) พุทธเรื่องผู้ชาย
- 21) พุทธเรื่องความกล้าหาญ
- 22) พุทธเรื่องถนนสายต่าง ๆ และผู้คนในถนนสายนั้น
- 23) พุทธเรื่องทำน้ำหรือเรื่องของคนรับใช้
- 24) พุทธเรื่องวงศาคณาญาติที่ล่วงลับไปแล้ว
- 25) พุทธเรื่องอื่น ๆ โดยเว้นจากเรื่องแรกและเรื่องหลัง
- 26) พุทธเรื่องใครเป็นผู้สร้างโลกหรือแผนที่โลก
- 27) พุทธเรื่องมหาสมุทรเป็นคำถามว่า ทำไมมหาสมุทรจึงเรียกว่าสาคร คำตอบก็คือเพราะพระเจ้าสาครเป็นผู้สร้าง เป็นต้น
- 28) พุทธเรื่องความเจริญและความเสื่อมว่า การกระทำดังนี้เป็นเหตุแห่งความเสื่อม การกระทำดังนี้เป็นเหตุแห่งความเจริญ เป็นต้น
- 29) พุทธเรื่องป่า
- 30) พุทธเรื่องภูเขา
- 31) พุทธเรื่องแม่น้ำ
- 32) พุทธเรื่องเกาะต่าง ๆ

ดิฉันถนัดถนี่ 32 ประการดังที่ได้กล่าวมานี้ แม้ว่าบางอย่างจะเป็นประโยชน์ในทางโลกได้ก็จริง

แต่ทว่าในด้านทางธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแล้วถือว่าเป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่าเป็นตริจฉานกถา ส่วนในด้านการปริยัตินั้นส่วนมากก็คงเป็นอุปสรรคได้เช่นเดียวกัน กล่าวคือ ทำให้ไม่ได้รับผลดีเต็มที่จากการศึกษานั้น ๆ ดังนั้นจึงเป็นตริจฉานกถาฝ่ายด้านปริยัตินี้ด้วย

ในตริจฉานกถาทิ้ง 32 นี้ ถ้าหากว่าได้กล่าวปรารภถึงคุณงามความดีของพระมหากษัตริย์ หรือผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามที่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติก็ดี หรือปรารภถึงผู้มีอิทธิพลยิ่งใหญ่ก็ดี หรือผู้ที่พร้องพร้อมด้วยทรัพย์คฤงคารบริวารมากมายปานใดก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่ต้องตกอยู่ในห้วงแห่งความตายด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้ายกขึ้นมากล่าวเปรียบเทียบประกอบการอธิบายข้อธรรมบางอย่างบางประการ ไม่จัดว่าเป็นโทษแต่ประการใด คงมีแต่การได้รับประโยชน์แต่ฝ่ายเดียว แต่ถึงกระนั้นก็ตามสำหรับนักปฏิบัติแล้วถ้าไม่มีหน้าที่ที่ไม่จำเป็นต้องนำเอาเรื่องเหล่านี้มาคุยสนทนากันแต่อย่างใดทั้งสิ้น

2. วิคคาหิกกถา ส่วน “วิคคาหิกกถา” คือถ้อยคำที่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน เช่น ท่านเป็นผู้ถูกข้าพเจ้าข่มไว้ข้าพเจ้าดีกว่าท่าน เป็นต้น มุ่งหมายให้เกิดการทุ่มเถียงกันไม่มีที่จบสิ้น เพราะการทุ่มเถียงกันย่อมเป็นการก่อโทษให้เกิดขึ้นในใจของทั้งสองฝ่าย วิคคาหิกกถาล้วนแต่เป็นโทษไร้ประโยชน์ทั้งฝ่ายปริยัติและปฏิบัติตลอดจนถึงฝ่ายทางโลก กล่าวคือในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็จะทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ครั้นถึงคราวที่จะละจากโลกนี้ไปก็ต้องไปสู่ทุคติภูมิอีก

ดังนั้น ผู้ที่มีความประสงค์ใครจะวางตนเป็นบัณฑิตหรือสัปปุรุษก็ควรเว้นจากถ้อยคำที่เป็นวิคคาหิกกถาเหล่านี้เสีย ถ้อยคำอันควรพูดกถาวัตถุ 10 ประการ ทางที่ถูกต้องคือควรเว้นคำพูดที่ทำให้ใจเศร้าหมองเสีย แต่ควรพูดแต่คำที่เป็นประโยชน์ต่อใจเอื้อต่อสภาวะธรรมภายใน คือ ดวงธรรม องค์พระในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งไว้ 10 ประการเรียกว่า กถาวัตถุ

กถาวัตถุ 10 ชื่อว่า ภัตสสัปปายะ เป็นถ้อยคำไม่ขัดกับมรรคผลนิพพาน มี 10 ประการ ดังนี้คือ

1) พูดเรื่องความมักน้อยในกามคุณ 5 ประการ ไม่พูดเรื่องมักมากในกามคุณ 5 ประการ อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้นและกาย

2) พูดเรื่องความพอใจตามมีตามได้ในสิ่งของของตนที่ได้มา หรือที่เกิดจากการมีความพอใจ

3) พูดเรื่องความสงัดทางกาย วาจา ใจ คือ การหลีกเลี่ยงเข้าหาที่วิเวกในการปฏิบัติธรรม เช่น เดินทางไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ เช่น ในถ้ำ ในป่าหรือรีสอร์ท เป็นต้น

4) พูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์เรื่องเพศ เรื่องกาม

5) พูดเรื่องการขยันหมั่นเพียรในการทำความดี ในการสร้างบารมี

6) พูดเรื่องศีลที่ตนหรือผู้อื่นรักษาในทางสรรเสริญยกย่อง

7) พูดเรื่องสมาธิ คือพูดเรื่องการทำสมาธิผลของการปฏิบัติธรรม

8) พูดเรื่องปัญญา อาจเป็นธรรมะที่ได้ฟังมาจากพระอาจารย์

9) พูดเรื่องวิมุตติ คือ พูดเรื่องผลการปฏิบัติของผู้เข้าถึงสภาวะธรรมภายในเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น

10) พุดเรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ กถาวัตถุ 10 ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ แม้จะเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกับมรรคผลนิพพานแต่ประการใดก็จริง สำหรับนักปฏิบัติไม่ควรพุดมากควรพุดแต่พอประมาณ เพื่อจะได้รักษาสมาธิและปฏิภาคนิมิต ดังนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้สั่งไว้ว่า แม้เป็นกถาวัตถุ 10 ก็ตามก็จงพุดแต่พอประมาณอย่าให้มากเกินไปนัก

6.4 บุคคลที่ไม่สมควรและสมควร

บุคคลที่ไม่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น มีอยู่ 2 จำพวก คือ

1) บุคคลที่มีปกติชอบบำรุง ประคบประหงม ตกแต่งร่างกาย เพื่อให้เกิดความกำหนัดยินดี แก่ฝ่ายตรงข้าม ไม่ได้ตกแต่งตนเพื่อมุ่งให้เกิดความน่าเลื่อมใสของใจ

2) บุคคลที่มีปกติชอบคุยชอบพุดแต่ในตริจฉานกถา 32 ทั้ง 2 จำพวกนี้ย่อมทำให้ใจของผู้ปฏิบัติเกิดความหม่นหมอง ไม่สงบ เพราะฉะนั้นบุคคลจำพวกนี้จึง จัดเป็นบุคคลที่ไม่ควรเข้าไปใกล้ บุคคลที่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะกำลังปฏิบัติอยู่นั้น มีอยู่ 2 จำพวก คือ

1) บุคคลที่มีปกติไม่ใคร่คุยไม่ใคร่พุด ในเรื่องตริจฉานกถา

2) บุคคลที่ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา

ทั้ง 2 จำพวกนี้ย่อมทำให้จิตใจของคุณสนทนา เกิดความสงบ เยือกเย็น ผ่องใสได้ ฉะนั้นบุคคลจำพวกนี้ จึงจัดเป็นบุคคลสัปปายะ

6.5 อาหารที่ไม่ควรบริโภคและควรบริโภค

อาหารที่ไม่ควรบริโภคและควรบริโภคในขณะกำลังปฏิบัติภาวนา เช่นผู้ปฏิบัติบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานซึ่งไม่ถูกปาก ทำให้ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วจะรู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงและถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้นอาหารที่มีรสหวานนั้น จึงเป็น “อัสปายะ” ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวนี้เป็น “สัปปายะ” บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารที่มีรสหวานแล้วก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจถาวรและมั่นคงยิ่งขึ้น ฉะนั้นอาหารที่มีรสเปรี้ยวนี้ จึงเป็น “อัสปายะ” ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็น “สัปปายะ” แก่ผู้ปฏิบัติผู้นั้น เป็นต้น

6.6 อากาศที่ไม่สบายและสบาย

อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะกำลังปฏิบัติอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อน แล้วก็รู้สึกไม่ใคร่สบายใจ จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสตั้งมั่นก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใส ตั้งมั่น สงบ ระงับ แล้วก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นอากาศ

ร้อนจึงเป็น “อัสปายะ” อากาศเย็นเป็น “สัสปายะ” แก่ผู้ปฏิบัตินั้น บางท่านเมื่อได้รับอากาศเย็นแล้ว รู้สึกไม่สบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับกระสับกระส่ายซุ่มซ่ามยิ่งขึ้น จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนแล้วร่างกายก็รู้สึกสบายจิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใส ตั้งมั่น สงบ ระวัง แล้วก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นอากาศเย็นจึงเป็น “อัสปายะ” อากาศร้อนเป็น “สัสปายะ” แก่ผู้ปฏิบัติ เป็นต้น

6.7 อิริยาบถที่ไม่สบายและสบาย

ในอิริยาบถ 4 อย่างนั้นผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้วก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอนไม่มีใครจะได้รับผลดี แต่ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถอื่น ๆ กลับรู้สึกว่าสบายกายสบายใจทั้งได้รับผลดีไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่สบายกายสบายใจเมื่อปฏิบัติในอิริยาบถเดิน แต่ถ้าอยู่ในอิริยาบถนั่งกับยืนแล้วรู้สึกสบายกายสบายใจ อิริยาบถนั้นก็จัดเป็นสัสปายะแก่ผู้ปฏิบัติ

อนึ่ง ในการปฏิบัติจริง ๆ แล้วต้องปฏิบัติเจริญภาวนาทุก ๆ อิริยาบถอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าหากเราอยู่ในอิริยาบถใดแล้วสัสปายะแก่การทำสมาธิ ก็ให้อยู่ในอิริยาบถนั้นมาก อิริยาบถอื่น ๆ ก็ลดลงตามส่วน อิริยาบถที่สัสปายะแก่บุคคลส่วนใหญ่ คือการนั่ง เพราะสามารถอยู่ในท่านั่งได้นานที่สุด โดยมีสติมั่นคงเป็นสมาธิดีที่สุด และหากนั่งขัดสมาธิไประยะหนึ่งแล้วเกิดอาการเมื่อย ก็อาจเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบได้ตามสมควรแก่สัสปายะ ผู้ปฏิบัติที่กำลังประกอบรักษานิมิตอยู่ โดยเว้นจากอัสปายะ 7 แล้วเสพลัสปายะ 7 ประการตามที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ บางท่านก็เข้าถึง “ปฐมมรรค” หรือ “ปฐมฌาน” ได้ แต่หากว่าบางท่านยังไม่เข้าถึงพึงบำเพ็ญ “อัปนาโกศล” 10 ประการให้เกิดขึ้นในตนอย่างบริบูรณ์

อัปนาโกศล 10 อัปนาโกศล 10 ประการ มีดังต่อไปนี้

1. จงชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด ตลอดจนทำการปิดกวาดเช็ดถูสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้หมดจด สะอาดสะอ้าน แล้วจัดวางให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดูเย็นตา

2. กระทำอินทรีย์ทั้ง 5 มีศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้เสมอกันในหน้าที่ของตน ๆ โดยเฉพาะสำหรับสตินั้น ต้องกระทำให้มากยิ่งขึ้นกว่าธรรมทั้งปวง เพราะกุศลธรรมเหล่านั้นย่อมมีสติเป็นที่พำนัก เป็นเครื่องป้องกันรักษาไม่ให้จิตตกไปสู่นิเวศน์ได้

ตัวอย่างเช่น ถ้ามีศรัทธามากกว่าอินทรีย์อีก 4 อย่างน้อย ผลก็คือวิริยะซึ่งทำหน้าที่ประกอบสติ สมาธิ ซึ่งทำหน้าที่ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาซึ่งทำหน้าที่รู้เห็นแต่ละอย่าง ๆ ไม่อาจทำหน้าที่ของตนได้เต็มขีดขั้น ดังนั้นต้องลดศรัทธาลงด้วยวิธีไม่ใส่ใจ

3. มีความฉลาดในนิมิต คือ

ประการที่ 1 ฉลาดในการทำนิมิตที่ยังไม่เกิดให้เกิด (ฉลาดให้เกิด)

ประการที่ 2 ฉลาดในการรักษานิมิตที่เกิดแล้วมิให้เสื่อม (ฉลาดรักษา)

4. ประคองจิตในเวลาควรประคอง คือ ถ้าเห็นว่าจิตหลุด ห้อยตกไปในความเกียจคร้าน

ต้องประคองจิตใจด้วยการเจริญธรรมะ 3 ประการ คือ

1) อัมมวิจยะ นึกถึงธรรมะที่พระเดชพระคุณท่านสอนตริตรองธรรมแล้วนำมาสอนตน ให้เกิดกำลังใจ

2) สร้างสมาธิ หักดิบนั่งสมาธิทำความเพียรเรื่อยไปจนใจผ่องใส มีความเบิกบาน

3) สร้างปิติ โดยนึกถึงบุญที่เราได้สร้างไว้ ให้เกิดปิติอิ่มเอมใจ

5. จิตตนิคฺคโห ข่มจิตในเวลาควรข่ม คือถ้าเห็นว่าจิตใจฟุ้งซ่าน เพราะศรัทธา วิริยะ ปัญญากล้า ต้องข่มจิตไว้ด้วยการเจริญธรรมะ 3 ประการ คือ

1) ปัสสัทธิ หลับตา ใจให้สงบจากความโลภ ความโกรธ และความหลง

2) สมาธิ ทำจิตของตนให้ตั้งมั่น

3) อุเบกขา วางเฉยจากอารมณ์เรื่องราวกวนใจต่าง ๆ

6. เวลาใดรู้สึกว่ามีความเบื่อหน่ายในการเจริญภาวนา เวลานั้นควรปลุกความเชื่อเลื่อมใสในการเจริญภาวนา เพื่อยังจิตใจให้ร่าเริงโดยนึกถึงสังเวควัตถุ คือ เรื่องการพิจารณาเห็นทุกข์ต่าง ๆ แล้วสลดหรือ นึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

7. เวลาใดจิตใจไม่มีการพักผ่อน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เบื่อหน่ายในการเจริญภาวนา เวลานั้นควรประคองใจไว้ให้นิ่งเฉย โดยไม่ต้องยกจิต ข่มจิต และทำจิตใจให้ร่าเริงแต่อย่างใดทั้งสิ้น

8. อสมาหิตบุคคลปริวชชน เว้นจากบุคคลที่มีจิตใจไม่สงบ มีความประพฤติเหลวแหละวอกแวก ไม่มั่นคงในการงานแต่รีดเตร่เที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ

9. จงคบหาสมาคมกับผู้ที่มีความประพฤติมั่นคง ไม่จับจด มีจิตผ่องใสตั้งมั่น

10. จงน้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌานสมาธิ คือมีความพยายามคุณิมนิต สืบต่อเนื่องกันอยู่เรื่อย ๆ ไม่ขาดสาย

นอกจากบำเพ็ญ “อัปปนาโกศล” 10 ประการแล้ว ให้ระวัง “อุปกิเลส” ของสมาธิ 11 ประการ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการประคองใจรักษานิมิตดังนี้ คือ

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1. วิจิกิจฉา | ความลังเล หรือความสงสัย |
| 2. อมนสิการ | ความไม่ใส่ใจไว้ให้ดี |
| 3. ถีนมิทระ | ความท้อ และความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน |
| 4. ฉิมภิตตตะ | ความสะดุ้งหวาดกลัว |
| 5. อุพพิละ | ความตื่นเต้นด้วยความยินดี |
| 6. ทฎฺฐุสละ | ความไม่สงบกาย ความคะนองหยาบ |
| 7. อัจจาร์ทรวิริยะ | ความเพียรจัดเกินไป |
| 8. อติสินวิริยะ | ความเพียรย่อหย่อนเกินไป |
| 9. อภิชัปปา | ความอยาก |
| 10. มานัตตสัญญา | ความนึกไปในสิ่งต่าง ๆ |
| 11. รุปานํ อตินิขฌายิตตตะ | ความเพ่งต่อรูปจนเกินไป |

ความเพียร 3 ประเภทเปรียบเทียบกับฝั่ง 3 จำพวก ในการฝึกหัดจิตใจระครองรักษานิมิต ควรใช้ความเพียรแต่พอปานกลางอย่าให้กล้านัก เพราะจะทำให้เป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน อย่าให้อ่อนนักเพราะจะเป็นเหตุแห่งความเกียจคร้าน ท่านเปรียบเทียบไว้กับฝั่งดังนี้

ฝั่งจำพวกที่ 1 ไม่ฉลาด รู้ว่าดอกไม้ที่นั่น หรือที่โน้นบานแล้วก็บินไปอย่างรวดเร็ว ทำให้บินเลยดอกไม้ที่นั่นไป ครั้นรู้ตัวว่าบินเลยไปเสียแล้วก็บินย้อนกลับมา กว่าจะถึงฝั่งตัวอื่นก็เคล้าเกสรดอกไม้ไปหมดแล้วตนก็ไม่ได้เกสร

ฝั่งจำพวกที่ 2 ไม่ฉลาดบินไปช้า ๆ พอไปถึงฝั่งตัวอื่นก็เคล้าเกสรไปหมดแล้ว ตนก็ไม่ได้เกสร เช่นเดียวกันกับพวกที่ 1

ฝั่งจำพวกที่ 3 ฉลาดบินไปไม่ช้านัก ไม่เร็วนัก คลึงเคล้าเอาเกสรได้สมปรารถนา ผู้ทำความเพียรจัดไปก็เหมือนกับฝั่งจำพวกที่ 1 ผู้ทำความเพียรอ่อนไปก็เหมือนกับฝั่งจำพวกที่ 2 ผู้ทำความเพียรปานกลางสม่ำเสมอก็เหมือนกับฝั่งจำพวกที่ 3 สามารถบรรลุอุปนาสมาธิเข้าถึงปฐมมรรคหรือปฐมฌานได้สมปรารถนา

บทที่ 7

เทคนิคการวางใจ

บทที่ 7

บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

- 7.1 ความหมายของการวางใจ
- 7.2 ความสำคัญของการวางใจ
- 7.3 ฐานที่ตั้งของใจ
- 7.4 วิธีการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย
- 7.5 เทคนิคการปรับใจวางใจให้เข้าสู่ภายใน
- 7.6 วิธีฝึกการวางใจในชีวิตประจำวัน
- 7.7 ผลเสียจากการวางใจไม่เป็น

แนวคิด

1. การวางใจที่ถูกต้องจะทำให้ใจของเราเข้าถึงสมาธิและเข้าถึงพระธรรมกายได้ ถ้าวางใจไม่ถูกต้องก็จะทำให้ไม่เข้าถึงพระธรรมกาย
2. ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ถือเป็นฐานที่ตั้งถาวรของใจที่เราจะนำเอาใจไปวางไว้โดยมีวิธีการ คือ เมื่อใจยังไม่หยุดให้ใช้วิธีการสำรวจทางเดินของจิต และนำใจมาวางไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่างเบาสบาย วางใจให้พอดี ๆ ไม่ตึง ไม่หย่อนเกินไปวางเบา ๆ เหมือนขนนกแตะผิวน้ำ หรือเหมือนใจแตะปุยนุ่นปุยสำลีส่วนเมื่อใจหยุดนิ่งแล้ว ให้แตะใจเข้ากลางของกลางเรื่อยไป
3. ในชีวิตประจำวันเราควรหมั่นฝึกวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ถ้าเราฝึกจนคุ้นจะทำให้เราวางใจเป็น ซึ่งถ้าเราวางใจไม่เป็นและไม่หมั่นฝึกวางใจจะทำให้เสียเวลาปฏิบัติใจจะเป็นสมาธิได้ช้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ศึกษาเห็นความสำคัญของการวางใจที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับฐานที่ตั้งของใจและวิธีการวางใจที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถนำหลักการวางใจไปใช้ในการปฏิบัติสมาธิ และใช้ในชีวิตประจำวัน

บทที่ 7

บทฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

ดังที่เคยกล่าวไว้แล้วว่า ใจของเราเหมือนกับลิงที่วิ่งวุ่นไปมา มักจะซัดสายอยู่เสมอ เราเองกำลังเรียนรู้ในการฝึกหัดจับลิงให้ค่อย ๆ หยุดนิ่งอยู่กับที่หลักที่จะจับลิงไว้ไม่ให้ดิ้นรนไปมามีความสำคัญ ถ้าหากเราได้หลักที่มั่นคงลิงก็จะไม่วิ่งไปไหนต่อไหนได้อีก แต่ถ้าได้หลักที่ไม่มั่นคงลิงอาจจะวิ่งวุ่นต่อไปได้เราจึงควรจะต้องเรียนรู้หลักหรือที่ที่ควรจะนำใจไปวางไว้ว่าอยู่ ณ จุดไหนและมีวิธีการทำให้ใจอยู่ ณ ที่นั้นอย่างไร

7.1 ความหมายของการวางใจ

การวางใจ หมายถึง การนำใจของเรามาตั้งไว้ ณ ฐานที่ตั้งของใจ คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เพื่อให้ใจของเราเข้าถึงความเป็นสมาธิ และเข้าถึงกลางหรือเส้นทางสายกลางอันเป็นเส้นทางที่จะนำใจ ให้เข้าสู่หนทางภายในจนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมภายในที่สุด

7.2 ความสำคัญของการวางใจ

จากที่เคยศึกษามาแล้วว่า ประเภทของสมาธิจำแนกตามการวางใจได้ 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทวางใจไว้นอกร่างกาย วางใจในตัวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และวางใจไว้ในร่างกายที่ศูนย์กลางกาย วิธีปฏิบัติที่มีอยู่ในโลกมีหลายวิธีแต่ที่ปรากฏในวิสุทธิธรรมคัมภีร์ 40 วิธี ซึ่งแต่ละวิธี สามารถปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้ทั้งสิ้น แต่ที่ไม่เข้าถึงพระธรรมกายและไม่รู้จักคำว่าธรรมกายเพราะวางใจไม่ถูกที่ คือ เอาใจส่งออกไปข้างนอกบ้าง เอาใจไปตั้งไว้ที่ฐานอื่นบ้าง ไม่ได้ตั้งไว้ที่ฐานที่ 7 จึงทำให้ไม่พบพระธรรมกาย การเข้าถึงพระธรรมกายจะเกิดขึ้นเมื่อวางใจถูกส่วนอยู่ตรงที่ศูนย์กลางกาย ดังนั้น การวางใจไว้ถูกที่จึงมีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย วิธีการวางใจประเภทเดียวที่จะทำให้เข้าถึงพระธรรมกายได้ คือ จะต้องวางใจไว้ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

7.3 ฐานที่ตั้งของใจ

ฐานที่ตั้งของใจ ตามที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี แนะนำไว้มีอยู่ 7 ฐาน คือ

ฐานที่ 1 ปากช่องจุมก ถ้าเป็นหญิงก็ตรงปากช่องจุมกซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงปากช่องจุมกขวา

ฐานที่ 2 เพลตา บริเวณที่น้ำตาไหล ถ้าเป็นหญิงก็ตรงเพลตาซ้าย ถ้าเป็นชายก็ตรงเพลตาขวา

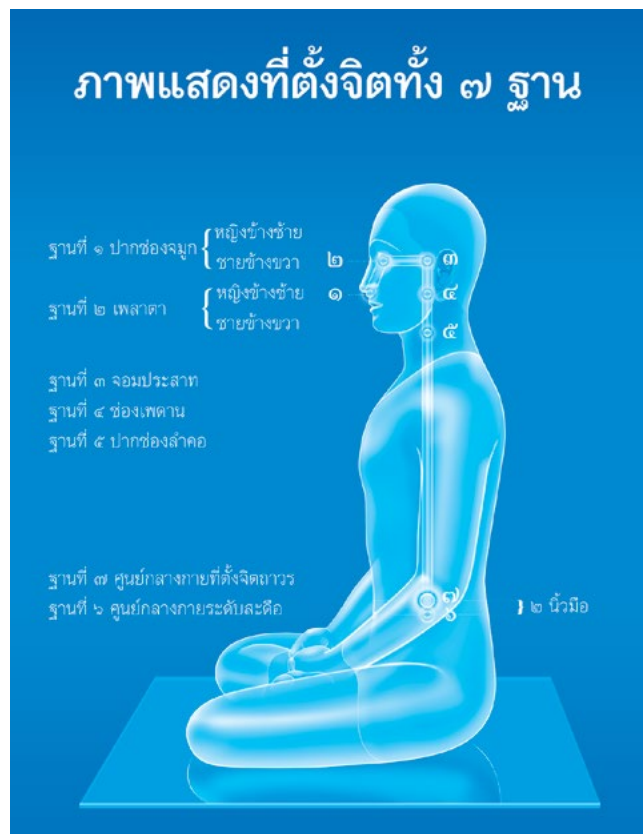
ฐานที่ 3 ในกลางกึ่งศีรษะตรงจอมประสาท ได้ระดับพอดีกับตาแต่อยู่ข้างใน (นึกเอาเส้นด้าย 2 เส้น ชึงให้ตึงจากกึ่งกลางระหว่างหัวตาทั้งสองข้างทะลุท้ายทอย กงหูซ้ายทะลุหูขวาตรงจุดตัด คือกลางกึ่ง)

ฐานที่ 4 ช่องเพดาน บริเวณเหนือลิ้นไก่ ตรงที่รับประทานอาหารแล้วอาหารสำคัญ

ฐานที่ 5 ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางช่องคอพอดี

ฐานที่ 6 ศูนย์กลางกายระดับสะดือ ตรงกับสะดือแต่อยู่กลางตัว ฐานที่ตั้งจิตทั้ง 6 ฐานนี้ เป็นเพียง ฐานที่ตั้งจิตได้ชั่วคราวจึงไม่ควรตั้งไว้นานเกินไป จนกระทั่งกลายเป็นนิสัย ต้องรีบหาโอกาสเลื่อนไปตั้งไว้ที่ ฐานถาวรทันทีที่จิตเริ่มหยุด คือ ฐานที่ 7

ฐานที่ 7 ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวรอยู่ตรงเหนือฐานที่ 6 โดยย้อนกลับขึ้นมาข้างบน 2 นิ้วมือ (นึกขึงเส้นด้วย 2 เส้น ซึ่งให้ตั้งจากสะดือทะลุหลังจากเอาซ้ายทะลุเอวขวา ตรงเหนือจุดตัดขึ้นไป 2 นิ้วมือ คือ ฐานที่ 7 โดย 2 นิ้วมือในที่นี้ หมายถึง การนำนิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน)



ฐานที่ตั้งของใจที่เป็นฐาน ในการวางใจในการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย คือ ฐานที่ 7 ซึ่ง อยู่ ณ ศูนย์กลางกายของทุก ๆ คน

7.4 วิธีการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย

การวางใจด้วยการทำใจให้หยุดนิ่ง เฉย ๆ ณ ฐานที่ 7 มีวิธีการในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

7.4.1 การวางใจเมื่อใจยังไม่หยุด

1. สสำรวจทางเดินของจิต ในการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย บางครั้งเป็นการยากสำหรับผู้ฝึกใหม่ เพราะไม่รู้ว่าศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อยู่ ณ จุดใดและในการฝึกใจมักมีเรื่องคิดต่าง ๆ มากมาย ทำให้

ไม่สามารถวางใจเฉย ๆ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้ จึงต้องใช้วิธีการวางใจ ณ ฐานต่าง ๆ เพื่อให้ใจสงบจนกระทั่งสามารถวางใจไว้ ณ ฐานที่ 7 ได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “เรามาเริ่มสำรวจจุดฐานทั้ง 7 ฐาน โดยเริ่มจากฐานที่ 1 ก่อนว่า ใจเราทำความรู้สึกตรงฐานไหน ถึงจะสบาย

ถ้าสมมุติว่าเราเริ่มปากช่องจุมุฐานที่ 1 โดยไม่ต้องไปคำนึงถึงหญิงชาย ชายขวา นิ่ง ๆ ไว้ ลองดูว่าสบายไหม ถ้าไม่สบายเลื่อนเปลือกตาขึ้นมาดู ฐานที่ 2 แบบปรือ ๆ ตานะปรือ ๆ อย่าปิดสนิท ดูฐานที่ 2 ลองดูว่าสบายไหม ถ้าใครสบายฐานไหนเอาตรงนั้นนะ ถ้าสบายเราก็อยู่ตรงนี้หนึ่งจะภาวนาสัมมาอะระหังด้วยก็ได้ ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไร ถ้าฐานที่ 2 ยังไม่สบายค่อย ๆ เหลือบ เหลือบตาเหลือกข้างขึ้นไปเหมือนเรามองเกาะขอบหน้าผาก เรื่อยขึ้นไป ไปลองอยู่ฐานที่ 3 ไหมลองดู เพราะฐานที่ 3 อยู่กลางก็กัศิระระดับเดียวกับหัว ถ้าไม่ถึงมันอยู่กลางอยู่ด้านบนศิระก็อยู่ตรงนั้นก่อนหรือก่อนสุดตรงไหล่ผม สมมุติไปได้แค่นั้น ก็ให้เอาตรงนั้นก่อนนิ่งเฉย ๆ ถ้าสบายก็อยู่ตรงนั้นไปเรื่อย ๆ เดี่ยวมันก็มาลงเอง เพราะเป้าหมายสุดท้ายเราคือ เราจะเอาใจมาวางไว้ฐานที่ 7 แต่เราเริ่มต้นจากฐานที่ 1, 2 เอาพอถึง ได้แค่ 2 ครั้ง ไม่ถึง 3 เอาแค่ 2 ครั้ง ก็เฉย ๆ อยู่ตรงนั้นไปก่อน ถ้ารู้สึกโปร่งก็เลื่อน สมมุติเลื่อนมาฐานที่ 3 มากกลางก็กัศิระได้ก็อยู่ อยู่ตรงนั้น นิ่ง ใครชอบ ฐานที่ 4 ก็เลื่อนมา ถ้ารู้สึกว่า ฐานที่ 4 สบาย เพดานปากช่องปากที่อาหารสำคัญ ก็อยู่ตรงนี้หนึ่งเฉย ๆ ใจใส ๆ ภาวนาสัมมาอะระหัง ก็ได้ ไม่ภาวนาก็ไม่เป็นไรแล้วลองค่อย ๆ เลื่อนมาฐานที่ 5 ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก เริ่มยาก ไม่เป็นไร ปล่อยไปกลางห้องเหมือนกลืนเข้าไปอยู่กลางห้อง ตรงฐานที่ 6 เพราะฐานที่ 6 กับ 7 มันใกล้กัน มันห่างกันแค่ 2 นิ้วมือ ถ้าฐานที่ 6 ได้ 7 ก็ได้ มันใกล้กัน เราก็ทักทักเอาก็แล้วกัน ฐานที่ 7 นิ่ง ไข่เลยประมาณนี้เลย นิ่งเฉยอยู่ตรงนี้ (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2545)

2. การนำใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อย่างเบาสบาย พระเทพญาณมหามุนีกล่าวไว้ว่า “ในการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายนั้น จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย วางใจให้มันเป็นแต่ไม่ทิ้งหลักสบาย ๆ วางสบายๆ เบาๆ สบายๆ อย่างต่อเนื่อง” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2536)

โดยในการวางใจให้นิ่ง ๆ เฉย ๆ ให้รักษาความสงบให้ต่อเนื่อง พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีแนะว่า อย่ากลัวว่าไม่ได้ใจไม่สงบไม่เป็นไร นึกไม่ออกก็ไม่เป็นไรให้รักษาใจนิ่ง ๆ ไว้ก่อน

นอกจากนี้ในการวางใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นอกจากต้องไม่ทิ้งหลักสบายๆ เบาๆ อย่างต่อเนื่องแล้ว ก็ไม่ควรกังวลกับศูนย์กลางกายมากเกินไป ไม่ต้องกังวลว่ามันตรงไม่ตรง ให้ทักทัก เอาจุดที่สบายเฉพาะตรงนั้น คือศูนย์กลางกายก็พอ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 จะเห็นชัดก็ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งแล้ว แต่ถ้าใจยังไม่หยุดไม่นิ่งก็ให้คาดคะเนประมาณเอาว่า เป็นศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อยู่กลางห้องของเรา

ในกรณีถ้าใจนิ่ง ๆ เฉย ๆ ณ จุดที่สบายและเรามีความพึงพอใจแล้ว แต่อยู่ตรงอื่นก็ให้อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องแสวงหาศูนย์กลางกาย ให้เอาโลกเป็นศูนย์กลาง เพราะตอนนั้นมันจะเคว้งคว้างเหมือนอยู่ในอวกาศให้หนึ่งอย่างเดียว คิดว่าโลกคือศูนย์กลางแล้วก็นิ่ง ๆ และอย่าคิดว่างั้นนานขนาดนี้แล้วทำไมไม่มีอะไรให้ดู ต้องไม่มีความคิดแบบนี้ ไม่ว่าจะนิ่งนานแค่ไหนว่าง ๆ ไปอย่างนั้นเรื่อย ๆ ไม่ช้าเดี๋ยวก็เห็นที่หมายเอง เดี่ยวใจจะเคลื่อนไปสู่จุดที่ต้องการเอง แต่ถ้าหากเราคิดว่าไม่เห็นอะไรเลยเมื่อไหร่มันจะมีสักที่จิตมันจะถอยมานับหนึ่งใหม่ เพราะจิตหยาบให้ดูนิ่ง ๆ เฉย ๆ สบาย ๆ หรือในการวางใจที่ศูนย์กลางกาย

เราอาจจะทำความรู้สึกว่า “เราอยู่ในศูนย์กลางฐานที่ 7 ที่ขยายกว้างออกไปเต็มห้อง เต็มสภาหรือสุดขอบฟ้า รู้สึกว่าจะสบาย สบายอย่างไรให้เอาอย่างนั้นไปก่อน เริ่มต้นตรงไหนก็ได้ แต่ตอนท้ายต้องศูนย์กลางฐานที่ 7” (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2545)

3) เทคนิคการวางใจ

1. วางใจนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ สบาย ๆ เหมือนเราเอาเข็มเย็บผ้าค่อย ๆ วางบนผิวน้ำมันลอยได้ หรือเหมือนเราเอาเข็มกรีดบนใบบัวเบา ๆ ถ้ากดแรงก็ทะลุ กรีดเบา ๆ มันก็เป็นรอยหรือเหมือนขนนกค่อย ๆ ลอยลงมาสัมผัสบนผิวน้ำโดยไม่จม (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2540) หรือเหมือนแตะสัมผัสปุยนุ่น ปุยสำลีเบา ๆ

2. ทำใจหลวม ๆ เหมือนใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ทำหลวม ๆ สบาย ๆ พอสบายแล้วจะมีประสบการณ์เกิดขึ้นจะเป็นแสงสว่าง ตัวขยาย ตัวหาย ตกจากที่สูง ตัวลอย ตัวโยก ตัวโคลง ตัวเบา หรืออะไรก็แล้วแต่อย่าขยับตัว ทำเฉย ๆ กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น

3. อารมณ์ที่จะหยุดนิ่งจะคล้าย ๆ กับตอนใกล้จะหลับ หรือเหมือนตื่นจากหลับต่างแต่ถ้าหลับขาดสติ แต่ถ้าหยุดนิ่งอารมณ์จะละเอียด มีสติ เบาสบาย ไม่ได้คิดเรื่องอะไร ปล่อยวางจากอารมณ์อื่นทั้งหมด ดังนั้นก่อนจะหลับกับเมื่อตื่นนอนให้ลองสังเกตและประคองใจเราให้นิ่ง ๆ เฉย ๆ อย่างสบาย ๆ เดี่ยวจะเปลี่ยนจากกำลังจะหลับมาตื่นตัวภายในจะสดชื่น เบิกบาน ใจจะขยาย สบาย จะเป็นความสบาย ที่เราชอบแม้ไม่เห็นอะไร (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2540)

4. ให้แตะแผ่ว ๆ เข้ากลางของกลางนิ่ง ๆ พอเราวางใจได้ถูกส่วนใจของเราจะขยายกว้างออกไปเองโดยอัตโนมัติ คล้าย ๆ กับเอาก้อนกรวดโยนลงไปใต้น้ำแล้วน้ำก็จะเป็นระลอกออกไปโดยรอบเป็นวงกลมขยายออกไป กว้างออกไปจนกระทั่งสุดแรงของมัน (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2530)

4) วิธีสังเกตการวางใจ การวางใจมี 3 ลักษณะ คือ

1. วางใจเบาเกินไป
2. วางใจหนักเกินไป
3. วางใจพอดี ๆ เบาสบาย มีความสุข

วิธีสังเกต คือ

1. วางใจเบาเกินไปหรือวางใจหย่อนเกินไป จะขาดสติเผลอเรื่อยไปคิดเรื่องอื่น ปล่อยให้เรื่องราวต่าง ๆ เข้ามาแทรกหรือปล่อยให้ฟุ้งเคลิ้ม สาเหตุที่วางใจเบาเพราะยังไม่รู้ว่าวางที่ตรงไหนใจไม่มีที่เกาะนิ่งไปสักพักจะรู้สึกง่วงหรือเคลิ้ม ๆ ให้ลองขยับเนื้อขยับตัว สูดลมหายใจลึก ๆ หรือภาวนาถี่ ๆ จนหายง่วงหรือกำหนดนิมิตให้ใสสว่าง ถ้ายังไม่หายให้ลืมตาแล้วหลับตาทำสมาธิต่อ ถ้าไม่หายจริง ๆ ควรลุกไปเดินล้างหน้าล้างตาแล้วกลับมาทำสมาธิต่อ

2. วางใจหนักเกินไป คือตั้งใจมากเกินไป ความตั้งใจจะทำให้เกิดความเพ่ง ความเพ่งจะก่อให้เกิด ความตึงเครียด ให้เอาร่างกายของเราเป็นเกณฑ์ ตัวของเราเป็นครูอย่างดี ถ้าตึงเกินไปจะรู้สึกเครียดคือ ปวดศีรษะ มีนศีรษะ ปวดกระบอกตา จะตึงไปหมดทั้งร่างกาย ต้นคอหัวไหล่ตึงหมด หรือ บางท่าน เห็นนิมิตแล้ว แต่รู้สึกว่าไม่มีประสบการณ์ ๆ แสดงว่าวางใจหนักเกินไป หรือเผลอกดใจควรปรับใจ ด้วยอารมณ์

สบาย คลายความตั้งใจ หายอารมณ์สบาย

3. วางใจพอดี ถ้าวางใจพอดีจะไม่ตึงไม่หย่อน ไม่มีอาการเครียดทางร่างกาย และไม่มีอาการผลอสติใจจะเบาสบายมีความสุขทุกครั้งที่นั่งแม้บางครั้งไม่เห็นอะไร การวางใจพอดีเกิดจากการปรับใจทุกครั้งที่นั่ง แม้ว่าจะนั่งได้ดีแล้วก็ต้องปรับใจการปรับใจทำให้เกิดความเบาสบายและความเบาสบายก็ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการฝึกสมาธิ ในการวางใจอย่างถูกวิธีพอดี ๆ นี้จะทำให้เรารู้สึกว่าเวลาผ่านไปรวดเร็ว ซึ่งเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าเราทำถูกแล้ว เมื่อเราวางใจเป็นจะเริ่มสนุกในการนั่งรู้สึกผ่อนคลายตั้งแต่เริ่มนั่ง เหมือนเวลาหมดไปเร็ว ใจใสละเอียดยเพราะทุกครั้งที่นั่งใจจะสะสมความใสความละเอียดย แม้บางครั้งฟังก็ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี เพราะเราจะได้เรียนรู้ว่าวางใจอย่างไรจึงเบาสบาย วางใจอย่างไรจึงฟังหรือหลับ และเมื่อเรากำหนดนิมิตภาพนิมิตจะละเอียดขึ้น ใสขึ้นบางเบาขึ้น ขยายได้เคลื่อนไหวได้ด้วยอาการขยายกว้างและผุดเกิดขึ้นมา แสดงว่าเราวางใจดีแล้วถ้ารักษาอารมณ์นี้ต่อไปเรื่อย ๆ ใจจะยิ่งใสบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

7.4.2 การวางใจเมื่อใจหยุดนิ่งแล้ว พอใจเราหยุดนิ่งได้ถูกส่วนกายจะเบา ใจจะเบา ร่างกายรู้สึกเป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรงลงไปพอถูกส่วนก็จะมีดวงใส ๆ ปรากฏเกิดขึ้นมาในกลางหยุดนิ่งอย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวันเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เป็นดวงใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียรระไนแล้ว ไม่มีขนแมว ไม่มีตำหนักลมรอบตัว เมื่อถึงดวงใสก็แตะไปตรงจุดกึ่งกลาง แตะเบา ๆ ใครเห็นท้อเห็นดวงผุดก็แตะกลางดวงกลางท่อนั้นเบา ๆ ใครเห็นองค์พระก็แตะเข้าไปในกลางองค์เบา ๆ เห็นจุดสว่างกลางองค์พระก็แตะลงไปตรงจุดสว่างกลางองค์พระ แตะเบา ๆ สบาย ๆ นิ่ง ๆ อย่าตั้งใจมากเอาแค่ตั้งใจมั่นทำไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ จรดให้ต่อเนื่องอย่างสบาย ๆ

7.5 เทคนิคการปรับใจวางใจให้เข้าสู่ภายใน

ในการปรับใจและวางใจจนกระทั่งใจละเอียดอ่อนนุ่มนวลไปตามลำดับจนกระทั่งใจเป็นสมาธิ เข้าไปสู่ภายใน พระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนีได้แนะนำไว้ดังต่อไปนี้

1. ในการปรับใจให้หยุด ต้องไม่เร่งประสบการณ์ ไม่มีความตั้งใจมากเกินไป ไม่ได้อยากจะให้เร็ว ไม่ได้อยากจะให้ช้า หรืออยากจะให้ใสสว่างอะไรเลย มีแต่ใจที่หยุดนิ่งเฉย ๆ วางเฉย ตั้งนิ่งอยู่ตรงนั้น สังเกตว่าใจที่นิ่ง ๆ ในเบื้องต้นจะเหมือนว่าง ๆ โปรง ๆ โลง เบา สบาย ว่างจากเรื่องราวทั้งหลายทั้งปวง ว่างจากคน สัตว์ สิ่งของ มีความรู้สึกว่ามีสติระลึกรู้กับตัวของเรา กายของเราและให้ทำความรู้สึกผ่อนคลายสบาย ๆ ใจก็ผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ไปสู่ความสบาย ความนิ่ง ความเฉย เราประคองอยู่แค่ตรงนั้น ณ จุดที่รู้สึกว่าง ๆ โลง ๆ โปรง ๆ นิ่ง ๆ เฉย ๆ รักษาอารมณ์นี้ ไปเรื่อย ๆ เบา ๆ ไม่มีความรู้สึกว่ายากเห็นหรืออยากจะไม่เห็น ความอยากจะเข้าไปหรือไม่เข้าไป ก็ไม่มี รู้สึกพอใจในอารมณ์ตรงนั้น เราประคองอารมณ์ตรงนี้ให้ต่อเนื่องทำนอง ๆ

2. เราจะสังเกตว่าพอใจเรานิ่งได้อารมณ์ที่นิ่ง ๆ เฉย ๆ ต่อเนื่องแล้วเกิดความรู้สึกเกิดความสว่าง ๆ เหมือนเป็นความกระจ่างในใจ ใจจะเริ่มกระจ่างขึ้นมาอารมณ์จะเคลียร์ ใจจะเริ่มใสแล้วก็เกิดความสว่างขึ้น

มา เหมือนเป็นความสว่างกระจ่างใจ เหมือนกับว่าตัวของเรามีความสว่างอยู่ เบื้องต้นก็เป็นความสว่าง เหมือนความสว่างยามเช้า ความสว่างนั้นเหมือนเหมือนอยู่ในหมอกขาว ๆ เหมือนกับความสว่างที่ค่อย ๆ กระจ่างขึ้นมาแม้ว่ายังไม่เห็นอะไรเลย ยังเป็นภาพขาว ๆ กระจ่าง ๆ เราก็รักษาตรงนั้นไว้ให้ต่อเนื่องในเบื้องต้น ความสว่างมันก็เกิดขึ้นอย่างนี้ก่อนเดี่ยวจะพัฒนาไปเอง

3. รักษาอารมณ์นิ่งเฉย ๆ ไปเรื่อย ๆ ประสบการณ์จะเป็นอะไรก็ช่าง ความสว่างจะเกิดขึ้นก็นิ่งอยู่ ตรงนั้น พอถูกส่วนมากเข้า ๆ อาจจะเห็นเป็นจุดใสเหมือนดวงดาวในอากาศเกิดขึ้นในกลางความกระจ่างนั้น หรือบางที่เป็นดวงใส ๆ สว่าง ๆ ขยายออกมาจากกลางนั้นใสสว่างกระจ่างขึ้นมา

4. พอเรามองดวงใสไปเรื่อย ๆ จะเห็นทางสายกลางเป็นจุดใส เหมือนดวงดาวในอากาศ จุดเล็ก ๆ ใส ๆ เกิดขึ้นกลางดวงธรรมนั้น แล้วเราก็มองไปเรื่อย ๆ เบื้องต้นเราก็เห็นเหมือนมองภายนอกไปก่อน บางครั้งเหมือนมองจากข้างบนบางครั้งเหมือนมองใกล้ลงไป

5. แค่มองไปเฉย ๆ นี่แหละคือการวางใจที่ถูกต้องในการเข้ากลางมองไปเฉย ๆ เดี่ยวจุดใสสว่างตรงกลางค่อย ๆ ขยายเป็นดวงใหม่ เดี่ยวกลายเป็นองค์พระที่ขยายออกมาในกลางดวงนั้น เราก็จะเห็นจุดใส แล้วขยายออกมาในกลางเข้าไปเรื่อย ๆ เลย เห็นเข้าไปเรื่อย ๆ เป็นลำดับ ๆ เราก็หยุดนิ่งเฉย เดี่ยวอารมณ์มันจะปรับไปเอง ใจของคนเรานี้แปลกเพียงแค่ว่าความหยุดนิ่งเดี่ยวจะปรับเข้าสู่สมดุล กลับเข้าสู่ความบริสุทธิ์ของอารมณ์ภายในเอง โดยที่เราไม่ต้องไปพยายามปรุงแต่งหรือไปสร้างแต่อย่างใดทั้งสิ้น มันจะเกิดขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ แล้วเราจะรู้ถึงอารมณ์ที่ละเอียด ละมุน อ่อนนุ่ม อ่อนโยน รู้สึกว่า ความสุขภายในมันไหลผ่านออกมาจากตรงนั้น นุ่มนวล เบิกบาน ถ้าปล่อยเข้ากลางได้ก็ปล่อยเข้ากลางไปคือ มองเฉย ๆ เดี่ยวประสบการณ์ทุกอย่างจะเกิดขึ้นเอง

6. เพียงแค่หยุดนิ่งเฉย ๆ มองไปเดี่ยวทุกอย่างเกิดขึ้นมาเอง เราจะต้องใช้กำลังไปช่วยให้ภาพ เกิดขึ้นใด ๆ ทั้งสิ้น อย่างนี้จะเป็นธรรมชาติแล้วจะมีความสุข จะเกิดการพัฒนาไปตามลำดับ ความใสสว่างจะมากขึ้น ความสุขก็มากขึ้น ความชัดก็มากขึ้น ผ่านเข้าไป จนบางครั้งเหมือนตัวของเราหลุดเข้าไปสู่ภายใน

7. ทำไปสบาย ๆ ไม่ต้องรีบร้อน ทำความรู้สึกว่าค่อยได้ จะค่อยเป็นก็ปี 10 ปี 20 ปี หรือเป็นร้อยปี พันปีเราก็รอได้ เราก็รอนิ่งอยู่อย่างนั้นไม่ได้สนใจเรื่องเวลา เป็นผู้ที่ไม่มีกาลเวลามาบังคับ มีแต่ความรู้สึกว่ามันนิ่งเฉย ๆ ได้นานแสนนาน ประคับประคองอารมณ์ตรงนี้ไว้ มันจะนิ่งเฉยเดี่ยวดวงธรรมก็ผุดซ้อนขยายผ่านออกมา เดี่ยวองค์พระก็ผุดซ้อนขยายผ่านขึ้นมา หรือว่าภายในก็ผุดซ้อนขยายผ่านขึ้นมา ใจของเราจะดำเนินไปตามลำดับเข้าไปสู่ภายใน ใสสว่างเพิ่มมากขึ้นใสสว่างเองโดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ ทั้งสิ้น

7.6 วิธีฝึกการวางใจในชีวิตประจำวัน

ในการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันเพื่อให้ใจคุ้นกับการวางใจ ให้ฝึกเอาใจหยุดนิ่งไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ถือว่าจุดนี้เป็นตำแหน่งสุดท้ายที่เราจะต้องเอาใจมาวางไว้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหลับตา ลืมตา นิ่งนอน ยืนเดิน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เหยียดแขน คู้แขน ถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ หรือ จะทำภารกิจอะไรก็ตามให้ทำอย่างสบาย ๆ มีสติและสมาธิเสมอกันไป แล้วก็หมั่นสังเกตดูว่าสบายจริงหรือไม่ หมั่นปรับกาย วาจา ใจของเราตลอดเวลา จนกระทั่งใจอยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี เมื่อพอเหมาะพอดีแล้วใจจะถูกส่วนองและในไม่ช้าก็จะเข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตัว

ในช่วงก่อนนอนและตื่นนอนก็เป็นช่วงที่เราควรจะฝึกวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เนื่องจากเป็นช่วงที่มีสภาวะใจใกล้เคียงกับขณะที่ใจหยุดนิ่ง โดยก่อนนอนให้เราเอาใจใส่ แตะแผ่ว ๆ ที่ศูนย์กลางกายเรื่อยไปจนหลับ เวลาตื่นสิ่งแรกที่ควรนึกถึงก่อนอื่นศูนย์กลางกายฐานที่ 7 จะได้คุ้นกับศูนย์กลางกายและวางใจเป็น

นอกจากนี้ การทำการบ้าน 10 ข้อ ก็สามารถช่วยทำให้ตัวของเราคู่กับการวางใจไว้ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ถือเป็นบทฝึกอย่างดีเยี่ยม ในการฝึกรักษาใจให้ได้ตลอดทั้งวัน ซึ่งการบ้าน ทั้ง 10 ข้อนั้น เคยได้กล่าวไว้แล้วในสมาธิ 1 คือ

1. นำบุญไปฝากคนที่บ้าน
2. จดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม
3. ก่อนนอนนึกถึงบุญที่สั่งสมมาทั้งหมด
4. เวลานอนหลับให้หลับในอู่แห่งทะเลบุญ
5. เวลาตื่นนอนให้ตื่นในอู่แห่งทะเลบุญ
6. เมื่อตื่นแล้วให้รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที ใน 1 นาทีนั้น ให้นึกว่าเราโชคดีที่รอดตายมาได้อีกหนึ่งวันขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่
7. ทั่ววันให้ทำความรู้สึกที่ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา
8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจนึกถึงดวงองค์พระ หรือทำใจนิ่ง ๆ วาง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7
9. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอนไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัวรับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ ทำงานให้นึกถึงดวงหรือองค์พระไปด้วย
10. สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา

7.7 ผลเสียจากการวางใจไม่เป็น

การวางใจนี้สำคัญมากถ้าใครวางใจไม่เป็นสิบปีก็ไม่ได้ผล บางคนตลอดชีวิตไม่พบเลยแสงสว่างเป็นอย่างไร (พระเทพญาณมหามุนี วิ. : 2536) เพราะการเข้าถึงธรรมจะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย อยู่ที่ว่าเราวางใจได้ถูกส่วนวางกันเป็นหรือเปล่า ทั้งนี้เพราะศูนย์กลางกายก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัว การวางใจจึงถือเป็นศิลปะ คือต้องรู้จักใช้ รู้จักทำเหมือนแม่ครัว ผู้มีศิลปะในการปรุงอาหาร ที่รู้จักปรุงอาหารให้น่าเคี้ยว น่ากิน ใจของเราก็เช่นกัน ควรปรับปรุงศูนย์กลางกายให้ยอมรับ โดยให้ใจป่วนเปื้อนอยู่ใกล้ศูนย์กลางกายแล้วก็จะคุ้นเคยและยอมรับใจของเราได้

ถ้าเราไม่ฝึกรอดใจที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลาเวลานั่งใจจะรวมได้ช้า ต้องมัวปิดของเก่าออกทำให้เสียเวลา ดังนั้น เราจึงต้องหมั่นตรวจตราดูตัวเองอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้สิ่งที่เศร้าหมองเข้ามา เคลือบแคลงแฝงในจิตใจของเรา ให้ใจใส เยือกเย็น สังเกตว่าทำอะไรถึงจะเข้าถึงตรงจุดที่สบาย โล่ง โปร่ง เบา สังเกตแล้วทำให้ได้ ให้หมั่นสังเกตว่าเรามีข้อบกพร่องอะไร ทำไมใจถึงไม่หยุด พบแล้วต้องแก้ไขเมื่อทำได้เช่นนี้เราก็สมหวังในการปฏิบัติธรรม

บรรณานุกรม

- ชุตทกนิกาย อปทาน. (ฉบับมหาจุฬาฯ), เล่ม 32 ข้อ 83 หน้า 13.
_____. (ฉบับมหาจุฬาฯ), เล่ม 32 ข้อ 50 หน้า 301.
_____. (ฉบับมหาจุฬาฯ), เล่ม 33 ข้อ 96 หน้า 399.
- ฉลวย สมบัติสุข. **คู่มือสมภาร**, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์. 2545), หน้า 82.
- มหาชั้นธกะ. **พระวินัยปิฎก**, มหาวรรค เล่ม 6 ข้อ 13 หน้า 44.
_____. **พระวินัยปิฎก**, มหาวรรค เล่ม 6 ข้อ 14 หน้า 45.
- ¹ วโรพร. **ตามรอยพระมงคลเทพมุนี**, (กรุงเทพมหานคร : ฟองทองเอนเตอไพร์ส์ จำกัด. 2543), หน้า 8.
- ² ฉลวย สมบัติสุข. **คู่มือสมภาร**, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์. 2545), หน้า 82.
- ชราวรรค ชุตทกนิกาย คาถาธรรมบท, เล่ม 42 ข้อ 21 หน้า 181.
- ถวิล (บุญทรง) วัตรางกูล. **เราคือใคร**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงเทพฯ, 2530, หน้า 223.
- ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค. (ฉบับมหาจุฬาฯ), เล่ม 11 ข้อ 118 หน้า 88.
- พระครูภาวนามงคล. **ตามรอยธรรมกาย**, (กรุงเทพมหานคร: เอส.พี.เค.เปเปอร์ แอนด์ฟอ์, 2546), หน้า 89.
- พระพุทโธโฆษจารย์. **วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมบรรณาการ, 2546), หน้า 270.
- พระภาวนาวิริยคุณ. **พระแท้**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมกาย, 2540) หน้า 137.
- พระเทพญาณมหามุนี วิ. **พระธรรมเทศนา**, 22 พฤษภาคม 2529.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 11 มีนาคม 2530.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 7 มิถุนายน 2530.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 21 กุมภาพันธ์ 2531.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 20 มิถุนายน 2531.
_____. **พระธรรมเทศนา**, วันอาทิตย์ต้นเดือน, ตุลาคม 2531.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 24 มกราคม 2536.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 17 มีนาคม 2536.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 19 มีนาคม 2536.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 2 พฤษภาคม 2536.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 5 ธันวาคม 2536.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 2 มีนาคม 2540.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 9 พฤษภาคม 2540.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 22 พฤษภาคม 2540.
_____. **พระธรรมเทศนา**, 6 กรกฎาคม 2540.

- _____ . พระธรรมเทศนา, 7 กันยายน 2540.
- _____ . พระธรรมเทศนา, 3 ธันวาคม 2540.
- _____ . พระธรรมเทศนา, 2 พฤษภาคม 2542.
- _____ . พระธรรมเทศนา, 5 มิถุนายน 2545.
- _____ . พระธรรมเทศนา, 24 มิถุนายน 2545.
- _____ . พระธรรมเทศนา, 16 กันยายน 2545.
- _____ . พระธรรมเทศนา, 9 ตุลาคม 2545.

พระมงคลเทพมุนี. **มรดกธรรมของหลวงพ่อดอกน้ำ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2539), หน้า 40, 704, 705, 711.

ส.ธรรมภักดี. **พระวิสุทธิมรรค เสด็จ เล่ม 1**, (กรุงเทพมหานคร: ลูก ส.ธรรมภักดี, 2525) หน้า 25.

Dhammakaya Foundation, **Meditator's Handbook**, Bangkok : Sukhumvit Printing Co., Ltd., Thailand, p. 69