

---

# จับหลักสมาธิ ภาวนา

---

---

โดย **v2**

---

## จับหลักสมาธิภาวนา

ทุกวันนี้มีเส้นทางเข้าหาธรรมะได้ง่ายขึ้น แทนที่จะต้องเดินทางไปถึงวัดเพื่อกราบครูบาอาจารย์ ยุคนี้มีเว็บธรรมะเปิดให้เรียนรู้หรือเขียนปัญหาสนทนาเรื่องการปฏิบัติธรรมได้ทุกเมื่อ ใครสนใจอยากลองปฏิบัติจะเลือกเข้าอบรมที่วัดหรือสมัครเข้าอบรมวิปัสสนากับศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เปิดให้อบรมฟรีมากมายหลายแห่ง วิปัสสนาจารย์มีทั้งครูบาอาจารย์ที่เป็นพระและอาจารย์ที่เป็นฆราวาส และยังมีแผนซีดีรวบรวมคำสอนแจกกันเคลื่อนกลาด แล้วจะพบคำสอนเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติแตกต่างกันไป เช่น ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง พุทโธ อานาปานสติ หรือวิธีฝึกแปลกๆพิสดารอีกมากมาย จากนั้นพออ่านมากรู้มาก จะเริ่มสงสัยว่า อะไรคือสมาธิ อะไรคือสมณะ อะไรคือวิปัสสนา กลายเป็นปัญหาว่า จะเลือกฝึกวิธีไหนดี วิธีใดเป็นวิธีลัดตัดตรงสู่มรรคผลนิพพานได้เร็วที่สุด

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มุ่งช่วยชี้ทางให้เข้าใจวิธีปฏิบัติจิต เข้าใจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ง่ายขึ้น โดยพยายามอธิบายให้เข้าใจในภาษาต่างๆ เพื่อช่วยให้หลายคนที่เคยรู้สึกว่ายากเรื่องนั้นๆยาก แทนที่จะข้ามเรื่องยากนั้นไปแล้วคว่าเรื่องง่ายมาทำแทน จะได้ทราบแนวทางปฏิบัติธรรมไปที่ละขั้น วิธีปฏิบัติใดที่ว่ายากก็ต้องชวนช่วยหาทางทำให้ผ่านไปให้ได้ เพราะเมื่อเข้าใจที่ไปที่มาด้วยเหตุและผลแล้ว อะไรที่ว่ายากจะกลับกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้นเอง

หนังสือนี้ไม่สามารถแทนหนังสือธรรมะที่คุณยังต้องอ่าน หรือใช้แทนพระธรรมเทศนาของครูบาอาจารย์ที่คุณยังต้องฟัง เพียงหวังว่าจะอ่านวันละบทสองบท จะอ่านบทใดก่อนก็ได้ แล้วช่วยสร้างความเข้าใจ ช่วยเพิ่มความอยากอ่านหนังสือธรรมะและอยากฟังพระธรรมเทศนา อ่านแล้วฟังแล้วจะ "รู้เรื่อง" สามารถจับประเด็นนำมาปฏิบัติเพื่อ "รู้สพระธรรม" นำไปยังมรรคผลได้ในที่สุด

บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ได้แก่

- คนที่อยากเริ่มปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน
- คนที่ฝึกมานานแล้วไม่เห็นผล หรือรู้สึกว่ายากปฏิบัติไปแล้วไม่ก้าวหน้า

- คนที่อ่านหนังสือธรรมะหรือฟังธรรมครั้งใดไม่เคยรู้เรื่องสักที (ถ้าอยากจะหลับ แค่เปิดฟังซีดีธรรมะได้ประเดี๋ยวเดียวก็เพลอหลับ)
- คนที่ฝึกแล้วยังไม่รู้ว่าตัวเองเข้าใจถูกหรือผิด เห็นคนนั้นคนนี้ฝึก เขาว่าฝึกแล้ว ตัวลอย สงบ สว่าง ได้เห็นธรรม แต่ตัวเองไม่เคยได้รู้ได้เห็นอย่างเขาสักที
- คนที่ฝึกแล้วยิ่งเครียด แทนที่จะสงบยิ่งพบว่าตัวเองยิ่งคิดมากขึ้น
- คนที่กำลังจะหมดกำลังใจ กำลังจะเลิกฝึกไปทำอย่างอื่น
- คนที่กลัวไม่กล้าฝึกเพราะฟังมาว่า ฝึกแบบนี้แบบนี้จะทำให้เป็นบ้า หรือฝึกไป ก็เสียเวลา

เนื่องจากในหนังสือนี้มีคำสอนที่ลึกซึ้งของครูบาอาจารย์หลายท่าน ซึ่งนำมาอธิบายเท่าที่ตัวเองพอจะเข้าใจ จึงขอหลีกเลี่ยงไม่กล่าวถึงชื่อของท่าน

ก่อนจะพลิกอ่านหน้าถัดไป ขอความกรุณาเปิดใจให้กว้าง อ่านแล้วลองปฏิบัติตามดูสักพัก อย่างน้อยน่าจะมีเรื่องที่จะเป็นประโยชน์อยู่บ้าง เรื่องใดที่เห็นว่าผิดหรือยังใช้ไม่ได้โปรดให้อภัยในข้อผิดพลาดเหล่านั้น เพราะแม้ผู้เขียนมีประสบการณ์การฝึกกรรมฐานมาหลายสิบปีแล้วก็ตาม แต่ตราบใดที่ยังไม่บรรลุธรรม ธรรมแท้ย่อมยังคงเป็นของไม่แท้อยู่ดี อย่างไรก็ตามขอให้นำสิ่งที่ตนคิดว่าผิดไปเป็นบทเรียน ค้นคว้าพิสูจน์หาข้อเท็จจริง สิ่งผิดจะกลายเป็นประโยชน์ช่วยให้เห็นเส้นทางที่ถูกต้องได้เหมือนกัน

“ v2 ”

13 กุมภาพันธ์ 2554

## สารบัญ

	หน้า
1. จับหลักสมาธิภาวนา	1
2. สรุปวิธีฝึกสมาธิภาวนาอย่างย่อ	7
3. ต้องปฏิบัติ ต้องภาวนา ต้องทำจนเกิดผล	8
4. นิสัยอวดฉลาดของคนปฏิบัติธรรม	9
5. จะเริ่มต้นปฏิบัติธรรมสายไหนดี	10
6. ความก้าวหน้า คือ กบฏของความก้าวหน้า	13
7. แคนี่ไม่ใช่แค่นั้น	14
8. คนชอบคิดอาจไม่ใช่คนชอบใช้ปัญญา	15
9. เรื่องนี้พูดไปก็เท่านั้น ไม่มีทางเข้าใจ	16
10. กลัวทำไม ฌาน	17
11. มาตรฐานของความสงบ	18
12. เหตุใดกามฉันทะ จึงเป็นข้อแรกของนักรณ	20
13. พุดง่าย เข้าใจง่าย หลงเชื่อก็ง่าย	21
14. เริ่มจากหยาบไปหาละเอียด	22
15. หนามยอก ต้องเอาหนามบ่ง	24
16. เคล็ดลับการทำสมาธิ	26
17. คนฝึกสมาธิ ไม่ใช่คนขี้เกียจ	27
18. สมาธิ ความหมายที่น้อยคนเข้าใจ	29
19. สติยอมคู่กับสมาธิ	32
20. วิธีสร้างสติ	34

21.	สมณะหรือวิปัสสนา อะไรก่อนอะไรหลัง	36
22.	ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา	37
23.	ใครว่าทำสมาธิจนจิตสงบ ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง	39
24.	ภาษาคน ภาษาใจ	40
25.	เกิดปัญญาจากสมาธิ	41
26.	นี่ไงสมาธิ	42
27.	ไหนล่ะวิปัสสนา	44
28.	วิปัสสนา ยังจำได้ไหมเอ่ย	47
29.	ปล่อยวาง ต้องหยิบยกขึ้นมาพิจารณาก่อน แล้วค่อยวาง	48
30.	คิดของคุณ ต่างจาก คิดของผม	49
31.	วิปัสสนา ต้องคิดจนไม่ต้องคิด	51
32.	เริ่มที่สัญญา จบที่สัญญา	53
33.	กุญแจหลอกเด็ก เขามาไขตู้เซฟผู้ใหญ่	54
34.	บริการรวดเร็วเร็วๆ ดีอย่างไร	55
35.	ตั้งใจคิดเพื่อคิดให้น้อยลง	56
36.	พูดพุทธโศ คัดพุทธโศ นึกพุทธโศ	58
37.	คิด นึก รู้ ต่างกันไหน	60
38.	ใช้ความเคลื่อนไหว สบายความเคลื่อนไหว	61
39.	ความสงบของปลอม ความสงบของจริง	62
40.	สติเร็ว สติช้า สติชี้เกี้ยว	64
41.	วิธีเริ่มต้นเพื่อช่วยให้รู้ลมหายใจอย่างละเอียด	65
42.	พอหลับตาลง แล้วก็หลับไปเลย	67
43.	คุณภาพของลมหายใจ	68

44. <b>ดูลม ไม่ใช่แค่ดู ไม่ใช่เฉพาะลมหายใจ</b>	70
45. <b>เมื่อบริกรรมพุทโธดีกับลมหายใจ</b>	71
46. <b>ฝึกยืน เดิน นั่ง นอน เขียน พุด คิด อย่างมีสติ</b>	73
47. <b>รู้แล้วต้องตามรู้ให้ตลอด</b>	75
48. <b>ตามรู้ ตามรับ ตามส่ง</b>	77
49. <b>วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน</b>	78
50. <b>นั่งสมาธิครั้งหนึ่ง บริกรรมพุทโธกันกี่รอบ</b>	79
51. <b>วิธีฝึกสมาธิซึ่งเป็นวิปัสสนาอยู่ในตัว</b>	80
52. <b>บริกรรมภาวนาพุทโธ เป็นศัตรูของสมาธิ</b>	81
53. <b>เมื่อคำบริกรรมพุทโธหาย แล้วไปอยู่ที่ไหน</b>	82
54. <b>แพ้อุช</b>	83
55. <b>พิจารณาเหตุแห่งทุกข์</b>	85
56. <b>วิปัสสนาเริ่มง่ายแต่จบยาก สมาธิเริ่มยากแต่จบง่าย</b>	85
57. <b>เมื่อคิดมาก จนนอนไม่หลับ</b>	86
58. <b>หยุดพัก จึงจะไม่คิดพัก</b>	89
59. <b>ใช้ปัญญาคิดเรื่องที่ควรคิด</b>	90
60. <b>กาย เวทนา จิต ธรรม ของฉันเอง</b>	92
61. <b>จะทำกรรมฐาน ตามจริต หรือ จะทำด้วยความเพียร</b>	94
62. <b>ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา</b>	96
63. <b>จังหวะของการใช้ปัญญา</b>	97
64. <b>จดหมายถึงนักนิคมพระ</b>	100
65. <b>ฮัลโหล ถึงเวลาจะจากกันแล้วนะ</b>	102

## บทสวดมนต์ก่อนทำสมาธิ

ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัย

อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภควา พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)  
 สวากขาโต ภควดา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)  
 สุปฏิบันโน ภควโต สวากสังโฆ สังขัง นมามิ (กราบ)

กล่าวคำนอบน้อมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
 นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
 นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ปฏิบัติญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ  
 ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ  
 สังขํ สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ  
 ทุติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ  
 ทุติยัมปิ สังขํ สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ  
 ตติยัมปิ ธัมมํ สรณัง คัจฉามิ  
 ตติยัมปิ สังขํ สรณัง คัจฉามิ

ขอพระไตรสรณคมณ์เป็นที่พึ่ง ที่ระลึกนับถือ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้า

พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ  
 ธัมมํ ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ  
 สังขํ ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้

อิมานิ ปญฺจะ/อัญฺจละ สิกขาปทานิ สมาทियามิ  
 อิมานิ ปญฺจะ/อัญฺจละ สิกขาปทานิ สมาทियามิ  
 อิมานิ ปญฺจะ/อัญฺจละ สิกขาปทานิ สมาทियามิ

---

## สรุปวิธีฝึกสมาธิภาวนาอย่างย่อ

### ขั้นเตรียมตัวล่วงหน้า

ผู้ตั้งใจจะฝึกสมาธิ ควรพยายามให้ทานและรักษาศีลไม่ให้ต่างพร้อย ฝึกคิดในสิ่งที่ดีงาม หมั่นพิจารณาพรหมวิหารสี่ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และใช้พรหมวิหารสี่ในชีวิตประจำวันให้เป็นนิสัย ทั้งทาน ศีล และพรหมวิหารสี่นี้จะปัจจัยเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติ มีจิตใจแจ่มใส หมัดกังวล และเป็นการฝึกการละวางไปในตัว

พยายามฝึกตามรู้ให้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน เห็น รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด โดยบริกรรมภาวนากำกับไว้เสมอตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย

### ขั้นเตรียมตัวก่อนนั่งสมาธิ

อย่ารับประทานอาหารให้มากนัก พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามจบปัญหาที่ยังค้างคาใจไปให้หมด การฝึกตอนเช้าจะดีกว่าฝึกตอนก่อนนอน เพราะสมองปลอดโปร่ง ปราศจากความกังวลที่ตัวเองคิดมาตลอดทั้งวัน แต่ถ้าฝึกก่อนนอนได้ด้วยจะดีมาก

### ขั้นการนั่งสมาธิ

1. สวดมนต์ระลึกถึงพระรัตนตรัยและขอคุณพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง (ในหน้า 6)
2. สวดมนต์สมาทานรับศีลห้าหรือศีลแปด (ในหน้า 6 ย่อหน้าสุดท้าย)
3. พิจารณาถึงศีลและพรหมวิหารสี่ที่ตนได้ทำมาแล้ว
4. นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวให้ตรง หลังตกลง
5. บริกรรมภาวนาในใจตามแบบที่ตนถนัด จนจิตสงบให้ได้มากที่สุด
6. พอจิตสงบแล้วถอนออกมา ให้คิดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม
7. ทวนซ้ำขั้นตอนที่ 5-6 ต่อไปเรื่อยๆ



ถ้านั่งสมาธิแล้วจิตไม่สงบ ให้คิดพิจารณาใดๆก็ได้ที่นำไปสู่ความว่าง เช่น พิจารณาถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาอสุภกรรมฐาน พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นเป็น ของปฏิภูล นำเกลียดโสโครก แยกธาตุลม ไฟ น้ำ ดิน เพื่อทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น จะพบว่าจิตเริ่มคลายตัวและสามารถบริการภavanaได้ง่ายขึ้น ถ้ายังไม่สงบอีกให้เดิน จกรมก่อนแล้วกลับมานั่งสมาธิต่อ

ถ้านั่งสมาธิแล้วเกิดนิมิตเป็นภาพหรือเสียงใดๆขึ้นมา ให้กำหนดรู้แล้ววางในนิมิตนั้น แล้วกำหนดจิตย้อนกลับมาตั้งใจอยู่กับการบริการภavanaต่อไป

พอนั่งสมาธิจนจิตสงบตั้งมั่น ให้สังเกตสภาวะที่ละเอียดกว่าค่าบริการภavanaที่ปรากฏขึ้น แล้วเพ่งในอาการที่รู้เช่นนั้นต่อไป

พึงระลึกว่า การฝึกสมาธิต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งรู้ยุดตลอดเวลา แล้วใช้ปัญญา พิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เบื้องหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

---

## ต้องปฏิบัติ ต้องภาวนา ต้องทำจนเกิดผล

ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มี ให้เป็นขึ้น หมายถึง การทำจิตใจให้ สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตซึ่งเรียกชื่อไปต่างๆ เช่น การบำเพ็ญ กรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐาน การทำกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญ จิตภาวนา โดยท่านแบ่งเป็น 2 แบบใหญ่ๆ คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

เมื่อใดได้ฟังครูบาอาจารย์สอนว่าให้ภาวนาเยอะๆ ท่านหมายถึงให้ปฏิบัติให้มาก ถ้าท่าน ไม่ได้กล่าวชัดเจนว่าให้ภาวนาอย่างไร ผู้ฝึกกรรมฐานพึงทำความเข้าใจว่า ท่านบอกให้ ปฏิบัติตามวิธีที่ท่านใช้หรือตามวิธีที่ท่านสอนนั่นเอง ถ้าท่านกำลังอธิบายเรื่องให้ใช้คำ บริการธรรม ดังนั้นคำว่าภาวนาย่อมหมายถึงให้บริการภavana แต่ถ้าท่านกำลังอธิบายเรื่อง อุบายในการพิจารณาทางปัญญา แสดงว่าภาวนาหมายถึงให้คิดใช้ปัญญา

ปัญญาชนซึ่งผ่านการศึกษาระดับสูง เป็นดอกเตอร์ นักธรรม นักวิชาการที่อ่านมามาก คิดมามาก มักชอบมองข้ามเรื่องที่น่ากลัว ตัวเองเข้าใจแล้วเป็นอย่างดี อย่างวิธีฝึกสั้นๆ ง่ายๆ สามารถทำได้ทุกสถานที่ ทุกกาล ทุกเวลา ตามที่ท่านสอนให้ฝึกกรรมภาวนาว่า พุทโธ ๆ ๆ ติดต่อกัน ก็มักจะไม่วิตกกังวลไม่คิดที่จะลองนำมาปฏิบัติ เพราะที่กักกันเอาเองว่าการฝึกแบบนี้ แค่นี้ จะช่วยทำให้จิตสงบได้ยังไง ถ้ามีแต่คิดพุทโธๆ เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้คิดต่างหาก คิดพุทโธๆแล้วจะสงบได้หรือ แล้วเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร

คนชอบใช้ปัญญามักติดนิสัยชอบคิดแล้วไม่สนใจสมาธิภาวนา หรือคิดเข้าข้างตัวเองว่าการที่ตนใช้ปัญญาพิจารณาธรรมจนเข้าใจพระไตรปิฎกอย่างแตกฉานนั้นคือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มักถือว่าวิปัสสนาภาวนาเหนือกว่าสมถภาวนาอยู่แล้ว

ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มิได้มีไว้เพียงเพื่อให้ใช้ปัญญาทำความเข้าใจ แต่ต้องอาศัยกำลังสมาธิ ช่วยในการคิดค้น แยกแยะ พิสูจน์จนเข้าใจ สามารถทำซ้ำแล้วซ้ำอีกได้อย่างคล่องแคล่ว จนซึ่งใจแจ่มชัดปราศจากข้อสงสัย แล้วต้องสามารถนำธรรมกลับมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อขจัดกิเลสโลกิทรหลงได้ทันทั่วทั้งที่

---

## นิสัยพลาดพลาดของคนปฏิบัติธรรม

เวลาได้พบปะผู้คน ผมมีนิสัยเสียอยู่อย่างหนึ่งตรงที่มักจะถามว่าใครชอบฝึกสมาธิบ้าง ที่ว่าเป็นนิสัยเสียเพราะตัวเองชอบเป็นคนพูดมากกว่าเป็นคนฟัง ชอบพูดเล่าเรื่องสมาธิโดยลืมนึกไปว่า คนอื่นเขาอาจรู้จักเรื่องสมาธิดีกว่าเสียอีก นิสัยเสียนี้แหละที่ทำให้หมดโอกาสเรียนรู้วิธีฝึกจากคนอื่น แทนที่จะนั่งเงิบเสียบ้าง ฟังคนอื่นบ้าง หรือถามคนอื่นบ้างว่าเขามีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิอย่างไร

หลายคนมีนิสัยเสียเช่นเดียวกันนี้ใช้ไหม คนที่เพิ่งก้าวสู่ทางธรรมย่อมพบว่าตัวเองได้พบกับความสุขที่ตัวเองไม่เคยประสบมาก่อน จึงอยากป่าวประกาศเชิญชวนคนอื่นให้ได้รับความสุขอย่างตัวเองบ้าง อยากจะถ่ายทอดความรู้ อยากจะสอนธรรมให้กับผู้อื่น จนลืมนึกว่าคนอื่นเขาอาจมีความก้าวหน้ากว่าตัวเอง ยิ่งคนที่มิดีกรีเป็นดอกเตอร์ มีตำแหน่งหน้าที่การงานเป็นใหญ่เป็นโต มีทั้งวิทยุคุณวุฒิ ยิ่งหลงความฉลาดของตัวเองจนมองข้ามคนอื่น

ช่วงปีแรกๆที่ผมเริ่มสนใจธรรม พอศึกษาธรรมได้ไม่นาน เคยเกิดความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่าตนเข้าใจสติปัฏฐานสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วอย่างชัดเจน มองกาย แบ่งแยก กายออกเป็นส่วนๆ รู้จักเวทนาว่าสุขทุกข์เป็นเช่นไร กระทบกับจิต ก้าวสู่สภาวะธรรม เข้าใจ เป็นตुเป็นตะว่าธรรมของพระพุทธเจ้ามีความหมายเช่นไร ยุคนั้นถึงกับเขียนหนังสือ เกี่ยวกับสมาธิแจก พอเจอใครที่บอกว่าสนใจธรรม เป็นตองชิงพูดเรื่องปฏิบัติธรรมด้วยความเชื่อมั่นว่า ตัวเองเป็นผู้รู้เรื่องธรรมอย่างแตกฉาน

แต่พอถึงวันนี้เวลานี้ความเข้าใจในกายเวทนาจิตธรรมที่ว่าเคยเข้าใจแบบนั้นๆหายไปหมดแล้ว รู้ยู่อย่างเดียวว่าตัวเองยังตองฝึกปฏิบัติอีกมาก แต่ทำจิตให้สงบก็ยังไม่เข้าๆ ออกๆ วิปัสสนาของตัวเองยังเป็นวิปัสสนิกเสียส่วนมาก แทนที่จะเป็นผู้พูด น่าจะทำตัวเป็นผู้ฟังให้มากจะดีกว่า ส่วนที่เขียนในบันทึกนี้เป็นเพียงเขียนไว้เพื่อเตือนตัวเองและเผื่อว่าจะมีประโยชน์กับผู้อื่นบ้าง

อย่างหัวเรื่องจับหลักสมาธิภาวนานี้ ผู้ที่คิดว่าเรื่องวิปัสสนาสาคัญกว่า ย่อมยากจะสนใจหนังสือเล่มนี้ใช่มั้

---

## จะเริ่มต้นปฏิบัติธรรมสายไหนดี

นับสิบปีในการปฏิบัติธรรม ได้เห็นเพื่อนฝูง คนรู้จัก คนใกล้ชิด หันหน้าเข้าหาทางธรรม กันก็น่ายินดี บ้างมุ่งไปทางยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง ดุรูปนาม ดูจิต พุทโธ หรือจับลมหายใจเข้าออก ต่างคนต่างติดอกติดใจในวิธีปฏิบัติสายของตน แต่มีเยอะเหมือนกันที่เปลี่ยนวิธีปฏิบัติไปเรื่อยๆ พอฝึกได้สักพักไม่เห็นผล จึงย้ายไปสนใจฝึกสายอื่น ซึ่งผมเป็นคนหนึ่งละที่เป็นแบบนี้ จนสุดท้ายมาจบที่สายพุทโธจับลมหายใจเข้าออก

แรกๆอยากรู้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นอย่างไร ก่อนจะตัดสินใจเลือก ผมพยายามเที่ยวตามหาครูบาอาจารย์ พร้อมกันนั้นพยายามหาหนังสือธรรมอ่าน หาซื้อหนังสือธรรมมาอ่านแล้วเก็บไว้เต็มตู้ อ่านจนหมดร้านหนังสือก็ยังไม่หาเส้นทางของตัวเองไม่ได้ แล้วหาหนังสืองานศพที่มักมีบทความธรรมะมาอ่าน อ่านพระไตรปิฎกจนตัวเองสามารถพูดจา

ภาษาธรรมได้คล่อง แต่สุดท้ายมาจบที่คำสอนของพระหลายๆรูปว่า **ถ้าอยากได้ธรรมะ ต้องทำเอาเอง แทนที่จะมุ่งหาพระไตรปิฎกตัวนอก ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างพระไตรปิฎกตัวในให้เกิดขึ้นภายในใจของตัวเองต่างหาก**

ถ้าคุณกำลังคิดจะเริ่มปฏิบัติธรรมแล้วไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นสายไหนดี ขอแนะนำตามนี้

1. ก่อนจะไปฟังใคร ต้องยึดหลักว่า **ตนเป็นที่พึ่งของตน** แต่คนส่วนใหญ่ที่เริ่มหันหน้าเข้าหาวัด มักเป็นเพราะตนมีความทุกข์แล้วหวังวัดเป็นที่พึ่ง แล้วยึดวัดเป็นบ้านแทนที่จะทำบ้านให้เป็นวัด จนแล้วจนรอดยังหาทางช่วยตัวเองไม่ได้
2. หาหนังสือมาอ่านหรือหาเทปซีดีธรรมมาฟัง เพื่อให้คุ้นกับศัพท์ธรรมะบ้าง พอจะเข้าใจความหมายของคำที่ใช้กันทั่วไป เช่น ชันธ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ไม่ต้องถึงขนาดสามารถอ่านพระไตรปิฎกเข้าใจทุกคำ (จากหนังสือจะให้รายละเอียดได้ชัดเจนกว่าการฟัง ควรหาหนังสือที่ครูบาอาจารย์ท่านตั้งใจเขียนอธิบายเรื่องสมาธิปัญญาอย่างละเอียดมาอ่าน อ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายๆรอบ จะพบว่าการฝึกปฏิบัติ จะช่วยทำให้เข้าใจเนื้อหาในหนังสือเล่มเดิมแตกต่างจากที่เคยเข้าใจอยู่เสมอ)
3. ลองฝึกเองที่บ้าน โดยลองวิธีฝึกของหลายๆสายเพื่อดูว่าตัวเองถนัดวิธีใดที่สุด แต่อย่าเพิ่งหลงเข้าใจว่าวิธีที่ตนชอบหรือเห็นว่าง่ายนั้นเหมาะกับตัวเองแล้ว ขอให้คิดว่าถ้ามันทำกันได้ง่ายๆ ป่านนี้คงมีอรหันต์กันเต็มบ้านเต็มเมือง
4. ลองเข้าคอร์สที่จัดอบรมธรรมะ หรือเข้าวัดเพื่อฝึกปฏิบัติธรรม เพียงเพื่อทำให้เข้าใจขั้นตอนการฝึกว่าเป็นอย่างไร ติดขัดสงสัยอะไรสามารถติดต่อสอบถามจากครูบาอาจารย์
5. การเลือกครูบาอาจารย์ ขอให้รอไว้เป็นขั้นสุดท้าย อย่ายึดติดกับวิธีการหรือคำสอนของท่านใดท่านหนึ่ง ขอให้พยายามศึกษาคำสอนของพระหลายๆรูปเพื่อทราบถึงความเหมือนหรือความแตกต่าง **ควรเลือกครูบาอาจารย์ที่สอนตามแบบฉบับที่ผ่านการพิสูจน์มาแล้วนับสิบปี** มีทั้งพระและฆราวาสเป็นศิษย์ที่รับคำสอนของท่านไปปฏิบัติตาม ซึ่งไม่ว่าจะเลือกใครเป็นครูบาอาจารย์ ต้องยกย่องกราบพระพุทธเจ้าเป็นครูสูงสุดเสมอ และอย่าไปเข้าพิธีไหว้ครูใดๆที่ยึดเอาแค่พระหรือคนเป็นครูโดยไม่มีพระพุทธเจ้าเป็นประธานอย่างเด็ดขาด

การฝึกปฏิบัติธรรมทุกสายต่างเป็นเส้นทางที่ใช้ได้ทั้งหมด เปรียบเหมือนขับรถในถนน  
ขอย พอดีถึงขั้นแล้ว ย่อมออกสู่ถนนใหญ่เส้นเดียวกัน ซึ่งครูบาอาจารย์มักกล่าวแบบ  
เดียวกันว่า **จะฝึกสมาธิแบบใดก็ได้ แต่ถ้าเลือกใครเป็นครูบาอาจารย์แล้วขอให้ฝึก  
ตามวิธีที่ครูบาอาจารย์ท่านใช้ เพราะแต่ละท่านชำนาญวิธีเฉพาะตัวของท่าน  
ต่างกันไป**

พึงสังเกตว่า ถ้าตัวผู้เป็นครูไม่สามารถเล่าอดีตหรือแนะนำวิธีปฏิบัติของตัวเองได้ทั้ง  
ข้อผิดพลาดและข้อควรระวัง นั้นแสดงว่าเป็นครูที่ได้แต่เปิดตำราสอน ถ้าครูยังต้องใช้  
บทเรียนของศิษย์มาเป็นครูของตัวเอง อย่างนี้เรียกว่าใช้วิธีลองผิดลองถูกกับคนอื่นเขา

ส่วนการที่ครูยังต้องไปมาหาสู่ไปกราบครูบาอาจารย์ท่านอื่น ย่อมเป็นเรื่องธรรมดาที่ครู  
ต้องเรียนรู้จากครูของท่านเช่นกัน ตัวท่านเองยังต้องสงวนเวลาส่วนตัวแสวงหาความสงบ  
เพื่อมุ่งปฏิบัติให้เต็มที่เช่นเดียวกับคนทั่วไปเหมือนกัน เหมือนกับคำว่า พระเข้าป่าเหมือน  
โยมเข้าวัด พระอยู่วัดเหมือนโยมอยู่บ้าน

ท้ายสุดของการเริ่มปฏิบัติธรรม ต้องเริ่มต้นด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรมอย่าง  
เอาจริงเอาจัง **อย่ารีบร้อนवादอ้างเรียกครูบาอาจารย์ท่านใดว่าอาจารย์ จนกว่าตน  
จะทำตัวเป็นลูกศิษย์ที่ดีพอให้ได้ก่อน** ถ้ายังปฏิบัติตัวตามที่ท่านสอนได้ไม่เต็มที่ ยัง  
ปฏิบัติตัวตามศีล 5 ได้แค่ 4.5 พึงเรียกท่านว่าหลวงพ่อ หลวงปู่ หลวงตาไปพลางก่อน  
แม้ตัวเองจะมีความตั้งใจกราบท่านเป็นพ่อแม่ครูบาอาจารย์ด้วยความเคารพยิ่งแล้วก็ตาม

## ความก้าวหน้า คือ กีบดักของความก้าวหน้า

ผู้ที่เพิ่งหันมาสนใจธรรมะ พอเรียนรู้ว่าทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อได้รับความสุขที่ตนไม่เคยได้รับมาก่อนจากทาน ศีล สมาธิ ปัญญา จะรู้สึกว่าคุณก้าวหน้าเหลือเกิน ซึ่งความก้าวหน้านี้แหละกลายเป็นกีบดัก หลอกให้หลงผิดว่า แค่นี้แหละพอแล้ว ฉันไปในทางที่ถูกต้องแล้ว บางคนถึงกับคิดไปว่าบรรลุแล้ว โดยหารู้ไม่ว่าความสุขกับความทุกข์ หรือขาอยู่กับตัวที่ตัวเองเห็นได้ชัดในความแตกต่างกันนั้น ความสุขที่ตัวเองได้รับยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงหรอก ถ้าเอาสีขาวที่ตัวเองว่าขาวแล้วไปเทียบกับสีขาวของผู้อื่น สีขาวที่ว่าขาวอาจกลายเป็นสีเทาไปก็ได้

การเข้าวัดเข้าหาธรรมะ มีจุดประสงค์เพื่อแสวงหาความสุข อยากได้ความสุขกันทั้งนั้น แต่แปลกใหม่ว่า ในคำสอนอริยสัจขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำไมจึงเริ่มจากทุกข์ ทำไมจึงไม่เริ่มจากสุข

ผู้ที่ก้าวหน้าอย่างแท้จริง ต้องเรียนรู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไร อะไรคือต้นเหตุของทุกข์

ช่วงแรกๆที่เพิ่งเริ่มฝึกสมาธิ จะรู้สึกว่ายิ่งฝึกยิ่งทำให้เป็นคนคิดมาก ทำไมจึงหยุดคิดไม่ได้ ทำไมจึงคิดมากอย่างนี้ แล้วรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่อยากฝึกสมาธิต่อไป โดยหารู้ไม่ว่า อาการแบบที่ตนกำลังประสบอยู่นั้นแสดงถึงความก้าวหน้า เพราะเริ่มตามรู้ทันจิตใจของตัวเองว่าแท้จริงมันมีอาการอย่างไร จิตมันดิ้นเหมือนลิงที่อยู่ไม่สุข

ส่วนคนที่ฝึกได้ไม่นานแล้วบอกตัวเองว่า ยิ่งฝึกยิ่งพบกับความสงบ นั่นแหละเป็นกีบดักของความก้าวหน้า

มันสงบของมันเองได้กระนั้นหรือ ความสงบต้องเกิดขึ้นจากการกระทำ กว่าจะหาทางดับทุกข์ได้ ต้องใช้เวลาฝึกปฏิบัติมีในน้อย จึงจะเกิดความสุขที่แท้จริง ถ้ามันสงบได้ง่ายๆ ทำไมในอริยสัจจึงต้องมีมรรค ทำไมจึงมีคำเตือนให้ระวังเรื่องวิปัสสนูปกิเลสซึ่งทำให้หลงว่าฝึกสำเร็จเป็นอริยบุคคลไปแล้ว (ดูรายละเอียดของวิปัสสนูปกิเลสในหน้า 46)

## แค่นี้ไม่ใช่แค่นั้น

คนเพิ่งเริ่มฝึกหัดกรรมฐานส่วนใหญ่มักชวนขวายหาครูบาอาจารย์ และชอบคิดว่าพระดี ต้องอยู่ไกล จึงต้องเดินทางไปกราบท่านถึงต่างจังหวัด ทำให้หลายๆที่จึงจะมีโอกาสได้ เรียนรู้วิธีปฏิบัติกรรมฐานกันสักครั้งหนึ่ง ถ้ากลับมาบ้านแล้วไม่ได้ศึกษาอะไรเพิ่มเติม มัก คิดเข้าใจว่าขั้นตอนของการปฏิบัติธรรมมีแค่นั้น เท่าที่ได้ฟังมาจากท่านแค่นั้นแหละ

สถานปฏิบัติธรรมมักเรียกชื่อวิธีฝึกของตนว่าวิปัสสนา พอจบหลักสูตรอบรม 3 วัน 7 วัน ผู้ เข้าอบรมจะเอ่ยปากบอกต่อด้วยความภูมิใจว่า ฉันได้ผ่านการฝึกวิปัสสนามาแล้วนะ ทั้งที่ บางแห่งเขาสอนเพียงขั้นเตรียมปรับตัวปรับใจให้พร้อมที่จะฝึกกรรมฐานแค่นั้นแหละ

คุณพ่อของผมมีเพื่อนสนิทที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำนับสิบปี เขาชมคุณพ่อว่า เท่าที่ คุณพ่อพยายามฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา นั้นพอแล้ว คุณพ่อเล่าเรื่องนี้ให้คนรอบข้างฟัง อย่างภาคภูมิใจ เลยกลับทำให้คุณพ่อไม่สนใจสมาธิ ท่านมุ่งแต่สติแค่นั้นแหละ

หลายคนปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกว้าชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร มากมาย กลายเป็นคนดีวัดดีติดเพื่อน ไปๆมาๆชีวิตเลยมุ่งแต่ความสุขจากการได้ใกล้วัด ได้ใกล้เพื่อนแค่นั้นแหละ

แทนที่จะไปวัดบ่อยๆจนวัดกลายเป็นบ้าน ขอให้**ทำบ้านของตัวเองให้เป็นวัด** ควร พยายามชวนขวายเรียนรู้ธรรมะจากครูบาอาจารย์หลายๆรูป แล้วนำสิ่งที่เรียนรู้มาฝึก ปฏิบัติธรรมที่บ้านของตัวเองให้มากที่สุด การไปวัดบ่อยๆแม้มีโอกาสกราบเรียนถามข้อ สงสัยได้ทันที แต่แสดงว่าตัวเองยังเอาตัวไม่รอด ไม่ยอมมหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง อย่างนี้เรียกว่า สอบยังไม่ผ่าน

การได้เรียนรู้คำสอนของครูบาอาจารย์หลายๆรูปโดยเฉพาะจากหลวงปู่และหลวงตา แม้ ไม่ได้เข้าไปกราบท่านด้วยตัวเอง แต่ได้เปิดเทปฟังคำเทศนาจากซีดีหรืออ่านหนังสือ ธรรมให้มาก จะช่วยเปิดหูเปิดตาให้ทราบที่ท่านสอนอะไรเหมือนกันบ้าง แล้วจะพบว่า ท่านมีความคิดความเห็นและแนะนำวิธีปฏิบัติเป็นไปในทางเดียวกันทั้งนั้นแหละ

ขอให้ติดตามคำเทศน์หลายๆครั้งของครูบาอาจารย์แต่ละท่านให้ตลอด เพราะบางครั้งท่านอาจเน้นไปในทางสมาธิ บางครั้งเน้นไปทางปัญญาวิปัสสนา บางครั้งเน้นทั้งสมาธิและปัญญา **แต่ถ้าทุกครั้งท่านสอนให้ใช้แต่ปัญญา ต้องตั้งใจสงสัยไว้บ้าง** ต้องสังเกตด้วยการเทศน์แต่ละครั้งผู้ฟังเป็นฆราวาสหรือพระสงฆ์ หรือท่านเทศน์เพื่อตอบปัญหาของคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ฟังแค่ครั้งสองครั้งแล้วสรุปว่าท่านสอนเรื่องนี้ไว้แค่นั้น

---

## คนชอบคิดอาจไม่ใช่คนชอบใช้ปัญญา

ครูบาอาจารย์บางท่านเมตตาแนะนำว่า **"คนที่ชอบคิดควรฝึกใช้ปัญญาไปก่อนแล้วจึงฝึกสมณะตามหลัง"** บางท่านสอนว่า **"คนชอบคิดต้องบังคับให้สงบให้มากก่อน"** คุณอ่านแล้วเห็นว่าท่านพูดขัดกันหรือไม่

บางคนพอเห็นคำสอน **"คนที่ชอบคิดควรฝึกใช้ปัญญาไปก่อน..."** ตนจึงฝึกใช้ปัญญาไปเลย แต่ไม่ยอมฝึกสมาธิ ไม่ต้องฝึกสมณะก็ได้หรือรอๆไว้ก่อน คนที่คิดทำแบบนี้แสดงว่าเป็นคนชอบคิด แต่คิดแบบไม่ใช่ปัญญาคิดตามเท่าใดนัก

ถ้าอ่านและพิจารณาให้ดี คำสอนทั้งสองแบบ มีความหมายเดียวกัน

ไม่ว่าจะเป็นสมาธิหรือวิปัสสนา **ความสงบ** เป็นจุดมุ่งหมายแรกสุดที่ต้องผ่านให้ได้ก่อน ถ้าปราศจากความสงบย่อมยากจะพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างละเอียดแล้วเห็นผลอย่างชัดเจน ดังนั้นคนที่ชอบคิด ต้องฝึกใช้ปัญญาของตัวเอง คิดหาทางทำให้จิตสงบให้ได้ก่อน ถ้าเป็นคนที่ติดคิดไม่มาก แคยกผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ขึ้นมาพิจารณาให้เห็นเป็นของปฏิกุณนารังเกียจ ควรทำให้คิดละลายวางเรื่องที่ติดค้างคาใจทิ้งไปได้

แต่ถ้าเป็นคนคิดมากและติดที่จะต้องคิดเพราะมีปัญหาหน้าที่การงานรุมเร้าอยู่ตลอดเวลา ย่อมยากจะทำจิตให้สงบได้ง่าย จึงจำเป็นต้องใช้ทุกวิถีทางเพื่อทำจิตให้สงบ **ต้องใช้วิธีทั้งขู่ทั้งปลอบ** บางทีต้องหาคำแรงๆตำตัวเองขึ้นมาในใจเพื่อเตือนสติ หรือคิดพิจารณา



ถึงความตายของตัวเอง พิจารณาร่างกายของตนให้เห็นเป็นซากศพ กระตุ้นให้รู้สึกตัวว่า หากจะต้องตายในทันที หรือตายในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า อะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่อยากจะทำ และต้องทำให้ได้ จะได้รู้ตัวและเกิดสภาวะจิตใจพร้อมต่อการเริ่มทำสมาธิ ซึ่งวิธีนี้ตรงกับคำว่าปัญญาอบรมสมาธินั่นเอง

เมื่อจิตเริ่มสงบตัวได้บ้างแล้วจากการใช้ปัญญาพิจารณา จากนั้นให้ฉวยโอกาสทำสมาธิต่อไป

ถ้าลองจับลมหายใจเข้าออกแล้วยังหลุดไปคิดถึงเรื่องอื่นได้อีก ให้ลองบริกรรมภาวนาว่า พุทโธกำกับกับการตามรู้ลม ถ้ายังหลุดจากคำบริกรรมได้อีก ให้ลองบริกรรมพุทโธตามด้วย ตัวเลขพร้อมกับตามรู้ลมหายใจไปด้วย หรือจะใช้วิธีคิดสู้กับคิด โดยบังคับให้นึกแต่คำว่า พุทโธๆติดต่อกันไปก็ได้ ถ้ายังคิดเรื่องอื่นแทรกเข้ามาได้อีก แสดงว่ายังมีช่องว่างระหว่างคำว่าพุทโธ ต้องเร่งนึกพุทโธเร็วๆ ให้ถึยบขึ้นไปอีก จิตที่เป็นเหมือนม้าพยศ พอถูกตีเสียบ้าง จะได้เชื่องลง

จากนั้นเมื่อจิตสงบแล้วถอนตัวออกมา ให้รีบฉวยจังหวะนั้นใช้ปัญญาพิจารณาต่อไปทันที นี่เองคือจังหวะของวิปัสสนา ซึ่งมีขอบเขตและที่สุดกว้างไกลกว่าสมาธิยิ่งนัก

---

## เรื่องนี้พูดไปก็เท่านั้น ไม่มีทางเข้าใจ

**ปัจจุจัดตั้ง** หมายถึง **ความรู้ที่เข้าใจได้เฉพาะตน** ยากจะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ จึงมักใช้การเปรียบเปรยอุปมาอุปมัยเทียบกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ใกล้ตัวให้พอเข้าใจกัน ถ้าใครเคยผ่านสภาวะ เคยสงสัยเรื่องนั้นมาก่อน พอปฏิบัติจนเข้าใจ สามารถหาคำตอบได้แล้ว เรียกว่าได้ผ่านสอบไล่ขั้นนั้นมาแล้ว พอได้พบปะพูดจาหรือหารือข้อธรรมกัน จะมองออกกว่าใครที่ยังไม่ผ่าน

ส่วนคนที่ยังไม่ผ่าน จะมองไม่ออกกว่า คนที่ผ่านขั้นนั้นไปแล้วเป็นยังไง คนที่ไม่เคยสัมผัสกับความสงบจากสมาธิที่ตั้งมั่น ย่อมไม่มีทางทราบถึงความสงบเช่นนั้นเป็นอย่างไร

คนที่สามารถทำสมาธิได้แค่เพียงขั้นต้น ย่อมไม่มีทางเข้าใจว่าสมาธิขั้นที่สูงกว่ามีลักษณะเป็นเช่นใด

คนที่ไม่เคยปฏิบัติให้จิตสงบเป็นสมาธิ ย่อมไม่ทราบว่า กว่าจะเป็นสมาธิได้นั้นต้องผ่านการใช้ปัญญามากขนาดไหน

คนที่ไม่เคยลองปฏิบัติ ย่อมไม่มีทางรู้ ซึ่งที่อ้างว่ารู้กัน มักได้จากการอ่านหรือฟังตามเขา มา แล้วคิดกันไปเองแทบทั้งนั้น

คนที่เลียงไม่ปฏิบัติต่างยกเหตุผลเข้าข้างตัวเอง อ้างเรื่องจริตบ้าง อ้างคำสอนของครูบาอาจารย์บ้าง อ้างว่าทางนั้นเป็นทางลัดกว่าบ้าง อ้างกันสารพัด แต่ไม่ได้อ้างการปฏิบัติของตัวเอง

---

## กลัวทำไม ฌาน

พอเอ่ยถึง ฌาน มักนึกถึงฌานของพวกฤาษี แล้วทำให้ไม่อยากติดอยู่ในฌาน เพราะอ่านพบว่า พอตายไปจะเกิดเป็นพรหมหรืออรูปพรหม กว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อมีโอกาสบำเพ็ญบุญบารมีอีก จะต้องใช้เวลานานอีกก็อสงไขยก็ไมรู้ หรือเข้าฌานแล้วจะทำให้มีอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ นานา ซึ่งเห็นว่าไม่ใช่ทางสายตรงมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน ซึ่งผู้ที่กล่าวเช่นนี้ไม่เห็นมีใครสักคนที่เคยเข้าฌานได้สำเร็จ มีแต่บอกกันไปแล้วพากันกลัว ฌานจึงกลายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องที่ติดป้าย "ต้องห้าม"

หากฌานเป็นสิ่งต้องห้าม เหตุใดจึงมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกบ่อยครั้ง หากฌานที่ว่าไว้เป็นฌานของพวกฤาษี ทำไมจึงไม่ตัดออกไปจากพระไตรปิฎกไปเสียเลยตั้งแต่แรก ยิ่งในยุคของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีผู้ฝึกฌานแบบฤาษีมากมาย ไม่จำเป็นต้องเขียนบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกให้ละเอียด นี่แสดงว่าฌานต้องมีประโยชน์อย่างยิ่ง

ฉานก็คือฉานของศาสนาพุทธ ขอให้ฝึกโดยใช้มรรคแปดให้ครบ เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นที่ตั้ง มุ่งละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส แล้วจะไปกลัวฉานทำไม

---

## มาตรฐานของความสงบ

ธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสิ่งประเสริฐและหาได้ยาก การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ถือเป็นโชคดีขั้นหนึ่งแล้ว แต่โชคที่หาได้ยากกว่านั้นคือการได้เกิดมาเป็นคนไทย ได้ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา สามารถอ่านเขียนพูดภาษาไทย หรือถ้าได้ฝึกปฏิบัติธรรมไปด้วย ย่อมเป็นการใช้โอกาสที่หาได้ยากนี้ทำให้ไม่เสียทีที่เกิดมา

ผู้มีความทุกข์ร้อนใจ เมื่อหาทางแก้ไขปัญหาไม่ได้ มักหันหน้าเข้าวัดพึ่งพระธรรม พอได้รับความสงบขึ้นมาแม้เพียงน้อยนิด จะรู้สึกถึงความสุขที่ตนไม่เคยพบมาก่อน บ้างขอแค่ได้ดื่มน้ำสะอาดทำบุญ บ้างขอแค่ได้เข้าวัดนานๆทีครั้ง บ้างเที่ยวเดินทางไปกราบพระ 7 วัด 9 วัด บางคนย้ายบ้านเข้าไปอยู่ในวัดเสียเลย

ความสงบนี้แหละทำให้ไม่ก้าวหน้าไปอีกขั้นในทางธรรม บางคนพอศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วซาบซึ้งใจ จึงชวนขวายเป็นครูในทางธรรมมากขึ้น อยากศึกษาพระไตรปิฎกให้เข้าใจทะลุปรุโปร่ง บางคนถึงกับเข้าสอบนักธรรมเป็นชั้นตรีโทเอก กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญเก่งกาจในอภิธรรม มีความสามารถในการท่องธรรมภาษาบาลีได้คล่องแคล่ว นี่เป็นเพราะติดกับความสงบที่ได้จากแค่ศึกษาชั้นทฤษฎีที่เรียกว่าชั้นปริยัตินั้นแหละ

ความสงบในขั้นปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่ก้าวหน้าไปอีกขั้นได้เช่นกัน และเป็นความสงบที่ทำให้คนที่ปฏิบัติวิธีนั้นๆต่างยึดถือวิธีของตนว่าถูกต้องที่สุด กลายเป็นเรื่องให้ทะเลาะเบาะแว้งกันว่าวิธีใดคือวิธีที่ถูกต้อง ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวว่า ถ้าต่างปฏิบัติให้ถึงที่สุดแล้ว ขอให้ทำให้เป็น ทำให้ถึง จะไม่มีเรื่องใดที่ต้องมาทะเลาะกันเลย

การปฏิบัติธรรมเริ่มจากศีล สมาธิ ปัญญา ศีลช่วยทำให้จิตสงบได้ขั้นหนึ่ง พอมีสมาธิทำให้เกิดความสงบลึกซึ้งเข้าไปอีกขั้นหนึ่ง พอใช้ปัญญาจะพบกับความสงบที่ละเอียดกว่าเดิมเข้าไปอีกขั้นหนึ่ง ผู้ซึ่งไม่เคยทำความสงบถึงขั้น ย่อมไม่มีทางเข้าใจได้เลยว่าความสงบที่ละเอียดลึกซึ้งกว่านั้นเป็นอย่างไร

ในสังคมอันยุ่งเหยิงปัจจุบันนี้ ทุกคนต้องแก่งแย่งชิงดีเอารอดเอาเปรียบกันมากขึ้น เป็นชีวิตประจำวันที่ขาดคุณภาพ พอหันหน้าเข้าวัด ได้พบพระธรรมขั้นต้น ฝึกให้มีสติตามรู้กายเวทนาจิตธรรมตลอดเวลา ย่อมทำให้พบกับความสงบในใจที่ตัวเองไม่เคยประสบมาก่อน เหมือนน้ำร้อนมาพบกับน้ำแข็งหรือน้ำเย็นที่มีอุณหภูมิต่างกันอย่างชัดเจน ทำให้ยึดติดกับความสงบที่เพิ่งได้รับรู้นี้เป็นอย่างยิ่ง โดยหารู้ไม่ว่ายังมีพระธรรมขั้นที่สามารถให้ความสงบได้ลึกซึ้งกว่าอยู่อีก

ผู้เพ่งยึดติดกับความสงบ ต้องอย่าประมาทว่า ความสงบที่ตนมีนั้นเป็นความสงบที่แท้จริง อย่าเพ่งยึดเอาความสงบแค่นั้น อย่าเพ่งดีใจ อย่าเพ่งยึดติดกับวิธีปฏิบัติของตน อย่าคิดเพียงแต่ว่าทำได้แค่นี้ดีที่สุดแล้ว ขอให้คิดเฉลียวใจสงสัยไว้เสมอว่า ยังถูกกิเลสหลอกอยู่หรือไม่

พยายามหาให้พบว่าในความสงบที่ว่านั้น ยังมีความไม่สงบแฝงตัวอยู่อีกเยอะแยะไปหมด แต่ทำไมตนจึงไม่สามารถเห็นความไม่สงบนั้นละ พึงระลึกไว้เสมอว่า มีแต่การบรรลุอรหัตผลเท่านั้น จึงเป็นความสงบที่แท้จริง กว่าถึงเวลานั้น ธรรมของจริงที่แท้จริง ย่อมยังมีธรรมของปลอมแอบแฝงอยู่อีก

## เหตุใดกามฉันทะ จึงเป็นข้อแรกของนិเวรณ

นิเวรณ แปลว่า เครื่องกัน ใช้หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกันหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกันความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป

นิเวรณ มี 5 อย่าง คือ

1. กามฉันทะ ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง
2. พยาบาท ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง
3. ถีนมิตะ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม
4. อุทธัจจะกุกกุกจะ ความคิดซัดส่าย ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ
5. วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆกลัวๆ ไม่เต็มร้อย ไม่มั่นใจ

ความอธิบายข้างต้นนี้เป็นความหมายที่กล่าวกันทั่วไป ซึ่งครูบาอาจารย์ท่านกล่าวว่า ในการปฏิบัติกรรมฐาน กามฉันทะนี้แหละเป็นเหตุสำคัญทำให้ฝึกไม่ก้าวหน้า

กามฉันทะในแง่ของการปฏิบัติ มิได้มีความหมายถึงความรักใคร่จากเพศสัมพันธ์ แต่หมายถึงความอยากได้ความสุข อยากปฏิบัติเพื่อให้ทุกข์หายไป ซึ่งความอยากนี้เองทำให้เมื่อหลับตาลงแล้วพบแต่ความคิดนี้กวนวายแสดงตัวขึ้นมา ยิ่งคิดว่าตั้งใจจะไม่คิด ยิ่งกลายเป็นคิดซึ่งทำให้ไม่สงบเสียเอง เมื่อผู้ฝึกพยายามทำให้จิตสงบแต่กลับพบกับความไม่สงบ ย่อมเกิดความไม่พอใจมากขึ้น เครียดมากขึ้น แล้วรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่แน่ใจว่าวิธีปฏิบัติของตนทำไปถูกต้องหรือไม่

แม้ความสุข ความพ้นทุกข์ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ขอให้เข้าใจด้วยว่าความสุขหรือความพ้นทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นผลที่จะเกิดตามมาจากการปฏิบัติ ผู้ฝึกกรรมฐานไม่มีหน้าที่จะต้องไปชวนหาความสุข หรืออยากให้ความสุขเกิดขึ้นได้เร็วๆ

การปฏิบัติกรรมฐานคล้ายกับการปลูกต้นไม้ ต้องเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดี หมั่นพรวนดิน รดน้ำ ต้นไม้ พอมันแตกหน่อออกใบ ในไม่ช้าย่อมออกดอกออกผลให้ได้ทานกันในที่สุด

ขอให้ตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยความอดทน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เวลาสะสม บุญบารมีมานับชาติไม่ถ้วนและใช้เวลาบำเพ็ญเพียร 6 ปีจึงตรัสรู้ ดังนั้นถ้าจะตั้งระยะเวลา ปฏิบัติธรรมไว้นานกว่าพระองค์ อย่างน้อยสักสองหรือสามเท่า ย่อมไม่ใช่เรื่องแปลก

---

## พูดง่าย เข้าใจง่าย หลงเชื่อได้ง่าย

วิปัสสนาเป็นเป้าหมายสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน มุ่งให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง เพื่อ รู้ทันและสามารถเอาชนะกิเลส จะได้ไม่ต้องหวนกลับมาเกิดอีก

วิปัสสนาเป็นเรื่องง่ายที่จะพูดถึง อย่างบอกให้คิดพิจารณาการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้เข้าใจ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใครก็สอนกันได้ พูดถึงกันได้ คิดกันได้ และเข้าใจกันได้ ทำให้นักปริยัติซึ่งอ่านตำรับตำรามายะยะ จ๋ามาก หรือคนชอบคิด พอพบว่าธรรมะช่วย ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบมากขึ้น มักนึกเข้าใจกันเอาเองว่า วิธีที่ตนฝึกใช้ได้แล้ว

ถ้าวิปัสสนาเป็นเรื่องง่าย ทำไมในช่วงที่พุทธองค์ทรงตรัสรู้ใหม่ๆ จึงทรงท้อพระทัยว่า ธรรมะนั้นลึกซึ้งยิ่งนัก ไม่ง่ายสำหรับบุคคลทั่วไปจะเข้าใจ

ส่วนสมาธิ แม้อธิบายวิธีปฏิบัติให้เข้าใจกันได้ แต่มีใช่ง่ายกว่าจะฝึกฝนจนจิตสงบ สาเหตุ ที่อ้างว่าไม่ต้องฝึกสมาธิให้มากนักหรอก ที่แท้เพราะตัวเองฝึกสมาธิไม่สำเร็จเสียที

การปฏิบัติธรรมมิได้จบเพียงแค่ว่าความเข้าใจ หากต้องฝึกจนรู้เท่าทันกิเลส เข้าใจในเหตุ และผล ที่ไปที่มา และเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จึงเรียกได้ว่า **รู้แจ้ง** และต้องมีเชื่อเต็มร้อย ในความรู้นั้น เพราะได้ประสบพบเห็นจากการฝึกปฏิบัติของตนเองจน **เห็นจริง** อีกด้วย

## เริ่มจากหายาไปหาละเอียด

การฝึกกรรมฐานต้องเริ่มต้นจากง่ายไปยาก จากหายาไปละเอียด ก่อนจะเจอกับโจทย์ปัญหาตัวจริง ต้องเรียนรู้วิธีการและฝึกจิตใจหลายๆเรื่องที่เป็นองค์ประกอบให้ผ่านก่อน เหมือนกับวิธีการคิดเลขนั่นเอง ก่อนที่จะคิดหาผลลัพธ์ยกกำลังสองของเลข 123 ต้องเรียนรู้วิธีการบวกลบคูณหารและสามารถท่องสูตรคูณให้เป็นก่อน

อะไรควรทำก่อน อะไรควรทำหลัง เป็นประเด็นหนึ่งซึ่งชี้ว่าคุณจะฝึกกรรมฐานได้สำเร็จหรือไม่ ฝึกให้ทานรักษาศีลจึงเริ่มบริกรรมภาวนา ฝึกแบบง่ายก่อนแบบยาก ฝึกแบบช้าๆก่อนแบบเร็วๆ ฉลาดเริ่มจากหายาไปหาละเอียด ฝึกตามรู้กายก่อนตามรู้จิต ฝึกบริกรรมภาวนาพุทธโศก่อนฝึกตามรู้ลมหายใจ ฝึกตามรู้ลมหายใจเข้าออกสั้นยาวก่อนจึงหันมาตามรู้ลมหายใจผ่านรูจมูกที่จุดเดียว ฝึกฟังดูอาการรู้ที่จุดเดียวก่อนจึงเริ่มฝึกย้ายฐานของจิต

ผู้ฝึกต้องรู้จักประเมินระดับความสามารถของตัวเองว่าสามารถฝึกได้อย่างสบายในชั้นใด พอสอบผ่านชั้นต้นแล้วจึงเลื่อนไปฝึกในชั้นที่ยากขึ้น การปฏิบัติกรรมฐานเป็นงานต้องใช้เวลา ไม่ใช่ว่าพอได้ฟังเทศน์ฟังธรรมนิดเดียวแล้วได้ดวงตาเห็นธรรมกันง่ายๆ

อะไรคือหายา อะไรคือละเอียด ของหายาสามารถใช้เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ได้ง่ายและชัดเจนกว่าของละเอียด เช่น การนึกถึงคำบริกรรมภาวนาพุทธโศติดต่อกันไปทำได้ง่ายกว่าการตามรู้ลมหายใจในชั้นที่ทำตัวเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ

การกำหนดรู้ลมหายใจ โดยสังเกตการพองยุบของหน้าท้องหรือปอด ย่อมมีอาการของกายที่เห็นได้รู้สึกได้ชัดเจน จึงสังเกตและตามรู้ได้ง่ายกว่าการสังเกตลมหายใจที่ผ่านรูจมูกเพียงจุดเดียว

การสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าจมูก ผ่านปอด ไปสิ้นสุดที่ท้อง จากนั้นสังเกตลมหายใจออกที่เริ่มจากท้อง ผ่านปอด มาออกที่จมูก เป็นอาการเคลื่อนไหวของกายที่เห็นได้ชัด รู้สึกได้ง่ายกว่าการตามรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกรูจมูกที่จุดเดียว

ถ้าบริหารภวานาพุทโธหรือตามรู้ลมหายใจเพียงอย่างเดียวแล้วยังแอบคิดเรื่องอื่นได้อีก  
ให้บริหารภวานาพุทโธกำกับการตามรู้ลมหายใจจะทำได้ง่ายกว่า

**ของหยาบเป็นสิ่งที่สังเกตตามรู้ได้ง่าย แต่ความงายนี้เองย่อมสร้างกำลังของจิต  
ได้น้อยตามไปด้วย** ดังนั้นผู้ฝึกจึงต้องเลือกวิธีฝึกที่ยากขึ้นต่อไปเพื่อสร้างจิตให้มีกำลัง  
มากขึ้น

ผู้ฝึกที่เริ่มจากหยาบไปละเอียดจะรู้ตัวได้เองว่าที่ละเอียดนั้นยังหยาบอยู่ เพราะเมื่อฝึก  
ไปแล้วจะพบว่าในความละเอียดยังมีความละเอียดสุดละเอียดยิ่งกว่าเดิมต่อไปอีกหลาย  
ชั้น จะได้พบความรู้แปลกๆใหม่ๆที่ทำให้จนสงสัยว่าในชีวิตนี้ยังมีของแปลกที่ตนไม่เคย  
ได้พบมาก่อนอยู่อีกมากมาย

เมื่อจิตละเอียดมีกำลังมากขึ้น จะสามารถใช้ปัญญาพิจารณาได้ละเอียดมากขึ้น เมื่อใช้  
ปัญญาชั้นละเอียด ส่งผลให้สมาธิละเอียดตาม ทำให้ได้รู้ได้เห็นสิ่งที่ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ

ส่วนคนที่สำคัญตัวเองผิด ไม่รู้จักประเมินความสามารถของกำลังจิตตัวเอง แล้วฝึกข้าม  
ชั้น จับละเอียดก่อนหยาบ ฝึกตามดูจิตก่อนร่างกาย จะรู้เท่าที่เคยรู้อยู่เท่านั้น ซึ่งคนกลุ่ม  
นี้มักเชื่อมั่นว่าสิ่งที่ได้รู้ั้นละเอียดที่สุดแล้ว

เนื่องจากจิตมีธรรมชาติที่ไม่อยู่นิ่ง ยากจะตามรู้จิตได้ทัน ดังนั้นถ้าจะเรียนรู้เรื่องของจิต  
จึงต้องเริ่มต้นจากการตามรู้อารมณ์ที่หยาบไปสู่อารมณ์ที่ละเอียดกว่าขึ้นไปเรื่อยๆ ต้อง  
เลื่อนจากหยาบไปละเอียด ฝึกจากง่ายไปยาก อย่านึกว่าสิ่งที่ตนเองรู้นั้นละเอียดพอแล้ว  
อย่าหลงยึดว่าถึงที่สุดแล้ว หารู้ไม่ว่ายังมีสิ่งซึ่งละเอียดยิ่งกว่าเดิมอยู่อีกมาก เหมือนกับ  
คนที่ใช้สายตาธรรมดายอมไม่สามารถมองเห็นเชื้อโรคในน้ำ แต่ยังเถียงคอเป็นเอ็นว่าน้ำ  
สะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งจะรู้ได้จริงต่อเมื่อมองผ่านกล้องจุลทรรศน์

ขอให้เริ่มจากง่าย ไปสู่ยาก จากหยาบไปสู่ละเอียด แล้วจะพบว่าไม่ยากอย่างเคย



## หนามยอก ต้องเอาหนามบ่ง

ทาน ศील สมาธิ ปัญญา เป็นคำ 4 คำที่ใช้ควบคู่กันอยู่เสมอ ผู้ฝึกกรรมฐานต้องพยายามทำให้ครบ หากไม่เคยให้ทาน ไม่ได้ถือศีล อย่างนี้กว่าจะมีทางฝึกสมาธิสำเร็จ เพราะทานและศีลนี้แหละเป็นตัวชี้้นำให้การปฏิบัติกรรมฐานดำเนินไปในทางสัมมาสมาธิ ไม่หลุดไปในทางมิจฉาสมาธิ

ทานคือการให้ ศीलคือการรักษาตนไม่ให้ไปเบียดเบียนเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น อีกนัยหนึ่งคือ การเจริญพรหมวิหารสี่นั่นเอง หากอยากจะทำหน้าในการฝึกสมาธิ ต้องรู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หากไม่แล้วพอหลับตาลงจะพบแต่ความคิดกังวล ห่วงนั้นห่วงนี้ อยากได้ออย่างนั้นอยากได้ออย่างนี้ ไม่อยากเสียประโยชน์ที่ตัวเองควรจะได้ หรือคิดอาฆาตแค้น ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนทำให้มีวเมออยู่กับเรื่องอดีตและอนาคต ไม่มีทางที่จะทำจิตใจให้สงบ ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน

แทนที่จะคิดถึงความหมายของการให้ทานและศีลว่าคืออะไร อะไรคือความเมตตา อะไรคือกรุณา หากคุณเคยให้ทานหรือรักษาศีลมาก่อน ขอเพียงแค่คิดถึงทานและศีลที่ตัวเองได้ปฏิบัติรักษามาตลอด จะรู้สึกอึดอัดขึ้นมาในใจได้เอง ดังนั้นครูบาอาจารย์จึงสั่งสอนไว้ว่า ก่อนที่จะนั่งสมาธิขอให้สวดบูชาพระรัตนตรัยและขอคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง และให้สวดบทรับศีลและพิจารณาพรหมวิหารสี่ไว้เสมอ เพื่อเป็นการสร้างสภาวะที่พร้อมและเกื้อหนุนต่อการทำสมาธิต่อไปนั่นเอง

ผู้ฝึกสมาธิต้องฉลาดเลือกวิธีที่จะเอาชนะความคิดฟุ้งซ่านของตัวเอง ถ้าหลับตาลงแล้วคิดถึงคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้รู้สึกว่าเขากำลังเอาไรต์เอาเปรียบ พอคิดถึงเมตตาหรือการช่วยเหลือให้เขามีความสุขขึ้นมา จะทำให้คิดยอมเขาเสียบ้าง ยอมยกโทษให้เขา ความกลัวใจก็จะบรรเทาเบาบางลง

หากหลับตาลงแล้วคิดถึงความอยากได้ในสิ่งสวยงามน่ารักน่าใคร่ ให้ยกอสุภกรรมฐานขึ้นมาพิจารณา พิจารณาถึงความสกปรกโสโครกและไม่จีรังถาวร ให้คลายความกำหนัดความยินดีในของที่สวยงามเหล่านั้น

ถ้ายังหยุดคิดไม่ได้อีก ลองคิดถึงความตายของตัวเองว่าจะตายเมื่อใดก็ไม่รู้ หายใจเข้า แล้วอาจหัวใจวายไม่ได้หายใจออกก็ได้ ดังนั้นเมื่อยังมีเวลาให้ปฏิบัติธรรม จึงควรใช้เวลาจากนี้ให้มีค่าที่สุด

ผู้ที่วุ่นวายกับการทำมาหากิน สนใจกับกำไรขาดทุนอยู่ทุกวัน หากไม่พยายามระลึกถึงพรหมวิหารสี่ไว้เสมอ การกระทำอะไรที่ทำจนติดเป็นนิสัยมาตลอด ย่อมยากจะทำให้กลับใจไปได้ในทันที จึงมีใช้เรื่องง่ายเลยที่จะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ จนกว่าจะพยายามคิดใช้หนามบ่งหนามให้หลุดออกไปจากนิสัยติดตัวของตนเสียบ้าง

จุดหมายที่แท้จริงของพรหมวิหารสี่ คือ การสร้างผลที่ดีให้เกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อพ้นจากความทุกข์และไม่ติดอยู่ในความสุข ไม่ติดอยู่ในอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว อะไรที่ได้เกิดขึ้น มันได้เกิดขึ้นจนจบสมบูรณ์ตามธรรมชาติของมันไปแล้ว **อย่าไปสนใจยึดติดกับความพ่ายแพ้หรือเสียประโยชน์ในทางโลก เพราะแท้จริงแล้วนั่นคือการเอาชนะตัวเองในทางธรรม** จิตใจย่อมเกิดความสุขและพร้อมต่อการปฏิบัติธรรม

การใช้ปัญญาพิจารณานี้ ถ้าจิตยังขาดกำลังยังไม่สงบตั้งมั่น ฟังเสียงการคิดย้อนไปหาเหตุ แต่ให้พิจารณาที่ผลซึ่งเกิดขึ้นกับกายใจของตัวเองให้เห็นสภาวะและการปรุงแต่งที่เกิดจากจิตให้ได้ชัดเจนก่อน จากนั้นจึงหาอุบายพิจารณาดังที่กล่าวมาข้างต้นจนจิตสงบ ถ้ามุ่งพิจารณาไปที่เหตุ จะเหมือนราดน้ำมันเข้ากองเพลิง ยิ่งกระตุ้นทำให้จิตยากจะสงบ

ความสุขสงบที่ได้จากการปฏิบัติกรรมฐานเป็นทรัพย์ที่แท้จริงเหนือกว่าทรัพย์สินเงินทองใดๆทั้งสิ้น สิ่งที่เสียไปในทางโลกมีคุณค่าที่น้อยกว่าประโยชน์ที่ได้รับในทางธรรมอย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้

## เคล็ดลับการทำสมาธิ

ได้ยินได้ฟังมาบ่อยว่า ถ้าอยากทำสมาธิให้สำเร็จ ต้องทำให้อยู่ ทำให้ชิน และทำให้นาน ซึ่งขอเพิ่มอีกสักข้อหนึ่งว่า ต้องรู้ด้วยว่าทำสมาธิเพื่ออะไร

ความคิดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เร็วมาก อยากรู้การพูดจากันได้เป็นเรื่องเป็นราวนี้แหละยกมาเป็นตัวอย่างได้เลย ลองสังเกตขึ้นตอนก่อนที่จะสรรหาคำพูดออกมา ผู้พูดต้องรู้ตัวก่อนใช้ใหม่ว่าอะไรที่ทำให้อยากพูด จะพูดเรื่องอะไร พูดไปเพื่ออะไร พอตั้งใจได้แว็บเดียว จะพูดคำนั้นคำนี้ออกมาต่อๆกันเป็นประโยคได้เป็นเรื่องเป็นราว แว็บเดียวเท่านั้นนะที่ใช้เวลาคิด แล้วพูดๆๆกันออกมา

แต่ถ้าอยากพูด แต่ไม่รู้ว่าจะพูดเรื่องอะไร หรือพูดไปเพื่ออะไร จะพูดออกมาไม่ได้เรื่อง

**สมาธิ** ทำไปเพื่อทำให้จิตตั้งมั่น หากสามารถใช้จิตกำหนดตามรู้เรื่องที่ต้องการได้อย่างต่อเนื่อง ชัดเจน และปราศจากการปรุงแต่ง นั้นแหละเรียกว่ามีสมาธิแล้วมีจิตตั้งมั่นแล้ว

พอจิตตั้งมั่น จิตจะสงบได้เพราะสามารถควบคุมให้จิตคิดไปในทางใดทางหนึ่ง จิตจึงมีกำลังมากขึ้นเพราะไม่ปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อยอย่างไม่รู้ตัว

บางคนข้ามขั้นตอนของการทำจิตให้ตั้งมั่น โดยคิดว่าอยากจะทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายกายและใจ อยากทำใจให้ว่าง ซึ่งการคิดไว้แบบนี้ ผลจะออกมาในทำนองที่ว่าทำใจให้ว่างได้บ่อยๆ ผ่อนคลายไม่ต้องคิดอะไร สัมทุกข์ที่มีได้ตามต้องการ หลายคนเสียเวลาไปกับการฝึกแบบนี้แล้วหลงเข้าใจไปว่าเป็นสมาธิ

บางคนตั้งใจให้มีสติมีสมาธิในชีวิตประจำวัน พยายามตามดูรู้อาการของกายใจที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงในแต่ละขณะ มุ่งให้รู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่มีอดีตไม่มีอนาคต แต่กลายเป็นคนทำอะไรเชื่องช้า จะพูดก็ช้า จะเดินก็ช้า จะรับประทานอาหารอะไรก็มีกิริยาที่ช้ากว่าปกติ บางคนพยายามไม่พูดไม่จา ไม่มองหน้ามองตาใครเสียด้วยซ้ำ เพราะอยากจะมีสติตามรู้ได้ตลอด การกระทำแบบนี้ก็เกินไป

บางคนกำหนดค่าบริการภรรยาในใจหรือตามรู้ลมหายใจไปได้สักพัก พอค่าบริการหรือลมหายใจหายไปแล้วเข้าใจผิดว่าเป็นสมาธิ เพราะเข้าใจว่าทุกคนย่อมพบอาการแบบเดียวกันนี้ทั้งนั้น แต่อีกนานกว่าจะมีสติรู้ตัวกลับมาอีกที

สมาธิที่ถูกต้อง ต้องผ่านการฝึกจิตให้ตั้งมั่นให้เป็นเสถียรก่อน พอค่าบริการหรือลมหายใจหายไป ต้องยังคงรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จากนั้นจะดูจิตหรือใช้สร้างสติในชีวิตประจำวันก็ย่อมได้

---

## คนฝึกสมาธิ ไม่ใช่คนขี้เกียจ

คนไม่เคยฝึกสมาธิ ไม่เคยรู้ว่าสมาธิที่แท้จริงเป็นอย่างไร มักมองคนที่นั่งหลับตานิ่งนิ่งไม่กระดุกกระดิกว่าเป็นคนขี้เกียจ หรือเข้าใจว่าสมาธิคือการพักผ่อนคล้ายๆกับการนอนหลับนั้นแหละ แล้วยังแย้งว่าการนอนเสียอีก เพราะปกติจะนอนตอนกลางคืน ส่วนตอนกลางวันช่วงเวลาที่ควรใช้ให้เป็นประโยชน์กลับนั่งหลับตาฝึกสมาธิ ไม่ว่าจะกลางวันกลางคืนเอาแต่นิ่งนิ่ง ขี้เกียจ ไม่ยอมทำอะไร ... คนไม่เคยฝึกสมาธิอาจเข้าใจแบบนี้

ส่วนคนที่เข้าวัด อาจถูกกล่าวหาว่าเป็นคนหนีทุกข์ พ่ายแพ้ต่อสังคม เมื่อหาทางออกแก้ไขไม่ได้ จึงเข้าหาวัด ถ้าถึงกับบวชเป็นพระ อาจถูกมองว่า อยากเป็นพระเพื่อจะได้สบายใช้ไหมล่ะ ไม่ต้องทำงานหาเงิน แต่ให้คนอื่นเลี้ยง ... แล้วยังมีข้อกล่าวหาอย่างนั้น อย่างนี้อีกมากมาย

คุณทราบหรือไม่ว่า ความสะอาดสวยงามบนโลกเกิดขึ้นเพราะสมาธินี้แหละ กว่าคนเราจะคิดค้นสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆที่ดีขึ้นกว่าเดิม เขาต้องใช้เวลาที่ได้จากสมาธิกันทั้งนั้น เพียงแต่สมาธิที่ใช้เป็นสมาธิสาธารณะ เป็นสมาธิทั่วไปซึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิดและทุกคนมีกันได้ ส่วนสมาธิในทางธรรมเป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องสร้างขึ้นจากการฝึกฝน กว่าจะสงบเป็นสมาธิไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้ฝึกต้องฉลาดรู้จักใช้ปัญญาคิดหาวิธีที่จะทำให้จิตสงบ

กว่าจะฝึกจิตจนเป็นสมาธิได้นั้น ต้องผ่านการฝึกมาก่อน เริ่มจากหาสถานที่ซึ่งมีสภาวะแวดล้อมอำนวย มีความสงบเงียบพอที่จะฝึกได้โดยไม่มีสิ่งใดรอบข้างมารบกวนจิตใจ เพื่อตัดสิ่งที่จะมารบกวนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

จากนั้นให้นิ่งหลับตาเพื่อตัดสิ่งที่จะเข้ามาวุ่นทางตา จากนั้นไปถ้าเห็นอะไรขึ้นมาทั้งๆที่หลับตา แสดงว่าไม่ได้เกิดจากตาอย่างแน่นอน

การหลับตาที่ใช้นี้ ให้หลับตาลงเฉยๆเพื่อไม่ให้มองเห็น อย่าหลับตาว่าจะนอนหลับ

ให้นิ่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง เพื่อจะได้ไม่ต้องหวังว่าตัวเองจะล้มลงหรือโอนเอียงตัวไปมาเมื่อจิตเข้าสู่สมาธิ

พอมีสภาวะรอบตัวที่เหมาะสมและตั้งท่าทางร่างกายให้พร้อมแล้ว ขอให้ตั้งใจสังเกตดูว่ามีอะไรบ้างที่แทรกเข้ามาในความสงบ ผู้เพิ่งเริ่มฝึกสมาธิจะพบว่า มันไม่มีทางที่จะสงบได้ง่ายๆ ไหนจะมีเสียงนก เสียงรถ เสียงลมกระทบใบไม้ ที่ดังแค่เบาๆแต่กลับมาได้ยินชัดเจนขึ้น ไหนจะมีอาการปวดเมื่อย อาการคัน หรืออยากกลืนน้ำลายที่ร่างกายโวยวายขึ้นมา และที่แอบโผล่เข้ามาบอຍที่สุดแทรกความสงบขึ้นมา คือ ความคิดของตัวเองนั่นเอง ถ้าพยายามหยุดคิด จะกลายเป็นความคิดอย่างหนึ่งที่รวมผสมโรงเข้าไปอีก

**จุดเริ่มของการฝึกสมาธิ ให้เริ่มจากการเป็นผู้สังเกต ให้ฝึกดูเฉยๆ ไม่ต้องวุ่นวายเข้าไปตั้งชื่อเรียกขานสิ่งที่รู้ว่าเป็นอะไรเป็นอย่างไร ขอรับประกันว่าจะมีเรื่องนับร้อยนับพันอย่างเสนอนหน้าเข้ามาให้รู้ยุดตลอดเวลา แต่ถ้าบอกว่าฝึกสมาธิแล้วไม่รู้อะไรเลยก็ไม่ใช้ฝึกสมาธิแล้วละ มันกลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า เผลอ พอเผลอบอຍๆก็จะหลับไป แล้วอย่างนี้จะเถียงไม่ออกกว่าเป็นคนขี้เกียจ**

เมื่อออกจากสมาธิ จะรู้สึกแปลกกว่า เวลาผ่านไปไม่นานทั้งๆที่เวลาที่แท้จริงอาจผ่านไป แล้วเกือบชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง และในเวลาที่เราคิดว่าผ่านไปไม่นานนั้น จะพบเห็นจำนวนสิ่งที่แทรกเข้ามาให้สังเกตได้มากกว่าการรู้เห็นตามปกติในวันหนึ่งๆเสียอีก ผู้ฝึกสมาธิจะพบว่า แท้จริงจิตมันวิ่งวุ่นเหมือนลิงยุดตลอดเวลา ซึ่งที่ผ่านมาก่อนโน้นสมัยที่ไม่เคยฝึกสมาธิจะคิดไปเองว่า จิตของตัวเองนิ่งดีแล้ว ทั้งๆที่แท้จริงมันไม่เคยนิ่งแม้แต่วินาทีเดียว

ถ้าปล่อยให้หนึ่งนิ่งเฝ้าดูสิ่งวิ่งไปวิ่งมาไปเรื่อยๆ ย่อมถือเป็นการสูญเสียเวลาอันมีค่า ดูไปรู้ไปไม่ได้ประโยชน์อะไร ดังนั้นจึงมีวิธีฝึกอีกหลายวิธี เพื่อสอนสิ่งตัวนี้ให้เชื่องลง ซึ่งกว่าจะเชื่อง กว่าจับได้ ผู้ฝึกสมาธิต้องใช้ความพากเพียรมีใช้น้อย

ที่แน่ๆ ถ้าเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นมา คนที่กำลังฝึกสมาธินั่งหลับตา จะเป็นคนแรกที่มีสติวิ่งเข้าไปช่วย ขอรับรอง

---

## สมาธิ ความหมายที่น้อยคนเข้าใจ

คำว่า สมาธิ ในความหมายทั่วไป หมายถึง การมีใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างที่คุณกำลังอ่านบทความนี้อยู่ แสดงว่าต้องมีสมาธิอยู่แล้ว ไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ต้องใช้สมาธิช่วยทำให้ตั้งใจทำสิ่งนั้น ถ้าสมาธิสั้นจะวอกแวกฟุ้งซ่านไปสนใจเรื่องอื่น ไม่สามารถมีสมาธิอยู่กับเรื่องเดิมได้นาน

ความสนใจ เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งทำให้มีความตั้งใจที่จะเข้าไปคลุกคลีกับเรื่องที่สนใจนั้น ถ้าสนใจแบบฉาบฉวยจะทำให้ความตั้งใจลดลง สมาธิยิ่งสั้นลงตาม

คำว่า สมาธิในการปฏิบัติธรรม หลายคนแปลว่า เป็นการฝึกทำใจให้นิ่ง แล้วเข้าใจผิดว่า นิ่งในที่นี้หมายถึงการนั่งนิ่งๆไม่ไหวติงแล้วทำใจให้นิ่งไม่คิดอะไรตามไปด้วย บ้างเข้าใจผิดว่า ทำใจให้นิ่ง หมายถึงการปล่อยใจให้สบายๆ เคลิ้มๆ แบบช่วงเพลอไม่ได้คิดไม่ได้รู้สึกอะไร พอมองตาจะเห็นตาเหม่อลอย

สมาธิในการปฏิบัติธรรม เป็นทั้งกริยาทำสมาธิ และเป็นทั้งนามเมื่อทำสมาธิต้องได้สมาธิ

สมาธิในแง่ของกริยา หมายถึง การตั้งใจให้มัน ตั้งใจเหมือนกับการตั้งของอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ให้มันเหมือนกับทำให้มันคง ตั้งตรง ไม่ล้ม ไม่เอียง ไม่ส่ายไปส่ายมา จึงขออธิบายเรื่องสมาธิเทียบกับการตั้งตะเกียบในขวดโหล

จิตของคนหนึ่งๆ ในขณะที่ยังไม่มีสมาธิ เหมือนกับตะเกียบนับร้อยอันที่เสียบไว้ในขวดโหล พอเขย่าขวดจะเห็นตะเกียบสายไปสายมา เกิดเสียงกระทบกันลั่นไม่รู้ว่าเป็นเสียงตะเกียบคู่ใดบ้างที่กระทบกัน

พอเริ่มเข้าสมาธิ เหมือนกับการทยอยหยิบตะเกียบออกจากขวดโหลออกไปเรื่อยๆ ทีละอันสองอัน พอตะเกียบมีจำนวนน้อยลง ถ้าเขย่าขวด ตะเกียบจะกระทบกันจนอาจกระเด็นออกไปจากขวดจนหมดเหมือนกับการเขย่าที่นอนไม้ไผ่ที่เสียบใบเชียมซีแรงไป

ถ้าไม่มีตะเกียบหลงเหลืออยู่ในขวดเลยก็ไม่ใช่สมาธิแล้ว มันกลายเป็นขวดว่างๆ พอนั่งดูขวดเปล่าๆ ไปสักพัก จิตจะคิดฝันล่องลอยไปเรื่องอื่น อย่างนี้ไม่ใช่สมาธิ

สมาธิจะเกิดต่อเนื่องกันได้ต่อเมื่อขณะที่หยิบตะเกียบออกไปทีละอัน พร้อมกันนั้นต้องหุดปากขวดให้แคบตามลงมาด้วย ให้ปากขวดทำหน้าที่จับตะเกียบให้ตั้งตรงได้ทุกอัน ค่อยๆ หยิบตะเกียบออกไปเรื่อยๆ อย่าเผลอหยิบออกไปจนหมดขวดละ ขอให้เหลือตะเกียบไว้แค่ 1 อันในขวดปากแคบๆ เท่าตัวตะเกียบนั้น นี่แหละสมาธิ

ถ้าตะเกียบมันเสียบกันไว้ในขวดจนแน่น กว่าที่จะหาวิธีแคะตะเกียบอันแรกๆ ออกไปไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องหาทางดึงตะเกียบออกไปทีละอัน ห้ามดึงออกมารวดเดียวเกือบหมด ไม่ใช่ดึงตะเกียบออกไปเร็วบ้างช้าบ้าง แรงที่ใช้ดึงต้องพอดีพอดีด้วยนะ

พอเหลือตะเกียบอันสุดท้าย ต้องจับปากขวดไว้ไม่ให้แรงไปค่อยๆ ไป ถ้าจับปากขวดแรงไปจะได้แต่ตะเกียบอันสุดท้ายถูกจับบีบไว้แน่น แต่ถ้าจับค่อยๆ ไป เดี่ยวตะเกียบอาจหลุดออกไปจากขวดโดยไม่รู้ตัว

พอรู้จักวิธีทำให้เหลือตะเกียบเพียงแค่ 1 อันในขวดแล้ว อยากดูลวดลายบนตัวตะเกียบ จะเห็นรายละเอียดของลวดลายอย่างชัดเจน จากนั้นจะเอาตะเกียบอันอื่นหรือสิ่งอื่นมาเปลี่ยนแทนได้ตามใจ

ขั้นตอนการฝึกสมาธิที่ยาก อยู่ที่วิธีหยิบตะเกียบออกไปทีละอันและวิธีรักษาตะเกียบอันสุดท้ายไว้ในขวด

พอฝึกได้แล้วต้องสามารถทำซ้ำได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย

**การฝึกสมาธิ** อย่ายึดติดกับวิธีการว่าต้องใช้คาบบริกรรมอย่างนั้นอย่างนี้ การฝึกสมาธิเป็นการช่วยให้เรียนรู้วิธีการทำงานของจิต เมื่อฝึกฝนจนเข้าใจว่า ต้องทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตตั้งมั่น พอจิตตั้งมั่นแล้วจะหยิบยกอะไรขึ้นมาพิจารณา ย่อมเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน

ปล สาเหตุที่เกิดคำอธิบายเรื่องตะเกียบไปเทียบกับสมาธิ เพราะเล่าเรื่องสมาธินี้ให้กับเพื่อนขณะกำลังรับประทานอาหารเที่ยง เลยคว้าตะเกียบมายกเป็นตัวอย่าง



## สติยอมคู่กับสมาธิ

คุณพ่อของผมสอนลูกๆให้มีสติ เวลาทำอะไรให้เลือกทำเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่าทำหลายๆอย่างพร้อมกัน เช่น เวลารับประทานอาหาร อย่าอ่านหนังสือไปพลางเล่นคอมพิวเตอร์ไปพลาง นอกจากนั้นท่านยังสอนว่า เมื่อทำสิ่งใดแล้ว ต้องทำให้เสร็จ อย่าทิ้งค้างเติ่งเอาไว้ ถ้าเมื่อใดที่ใครเผลอเดินสะดุดของหรือหลงลืมไม่ได้ทำเรื่องที่ต้องทำตามลำดับก่อนหลัง คุณพ่อจะดว่า ไม่มีสติ

สติช่วยให้สามารถสนองตอบต่อสิ่งเร้ารอบข้าง ถ้าขาดสติ คนเราจะทำตามสัญชาตญาณ เอาตัวรอด ทำตามความคุ้นเคย หรือหาทางปกป้องตัวเองไว้ก่อน ดุจง่ายๆเวลาเห็นรถเปิดสัญญาณไฟเลี้ยวขอทาง ถ้ามีสติ จะคิดทันขึ้นมาในใจว่า "เออ เขาอุตสำหรับเปิดไฟขอทางแล้วนะ ควรเมตตาให้ทางเขาดีกว่า" แต่ถ้าไม่มีสติ จะรีบขับรถเสียบเข้าไป ไม่ยอมให้ใครขับเข้ามาหรือกั้นใหม่ แทนที่จะมองเห็นประโยชน์ทั้งของเขาและของเรา จะคิดแต่ว่ามันเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา

สติมีลักษณะคล้ายกับสมาธิ แต่ต่างกับสมาธิ บางคนแปลสติว่าหมายถึงการรู้ตัว ถ้ามีสมาธิต้องรู้ตัวว่ามีสมาธิ ดังนั้นสมาธิจึงต้องอาศัยสติ แต่สติอาจไม่จำเป็นต้องอาศัยกำลังสมาธิมากนักก็ได้ ยกตัวอย่างเช่น การนั่งฟังดนตรีในหอประชุม ระหว่างที่ได้ยินเสียงดนตรีไพเราะ จะให้ความสนใจกับเสียงดนตรีจนลืมเรื่องอื่นๆ ลืมตัวเองว่ากำลังนั่งนิ่งเฉยไปอย่างไร หรือไม่สนใจว่าตัวเองกำลังอ้าขาไปเบียดคนนั่งข้างๆ เพราะเอาแต่ฟังเสียงเพลงที่บรรเลงไปอย่างเดี๋ยวนั้น อย่างนี้เรียกว่ามีสติอยู่กับการฟัง และมีสมาธิอยู่กับเสียงดนตรี

พอฟังเสียงเพลงไปสักพัก อาจเคลิบเคลิ้มไปคิดเรื่องอื่น นี้เรียกว่าขาดสติและไม่มีสมาธิ

การมีสติและสมาธิเพียงเล็กน้อยจะช่วยให้สามารถฟังเพลงไปได้ตลอด แต่ยังไม่สามารถเลือกฟังเสียงจากเครื่องดนตรีอย่างใดอย่างหนึ่งที่กำลังเล่นประสานกันอยู่ นี้แหละคือประเด็นที่ต้องอาศัยกำลังสมาธิ ถ้ามีสมาธิพอประมาณอาจใช้วิธีจ้องมองคนที่กำลังเล่นเครื่องดนตรีนั้นๆไปเรื่อยๆ จะช่วยให้สามารถตามรู้เสียงดนตรีชนิดนั้นได้ง่ายขึ้น แต่ถ้ามี

สมาธิดีและฝึกฝนมาอย่างชำนาญ จะสามารถนั่งหลับตาฟังเพลงที่กำลังเล่นประสานเสียงกัน แล้วสามารถแยกแยะเลือกเสียงเฉพาะจากเครื่องเล่นดนตรีที่ต้องการได้ด้วย

เมื่อย้อนกลับมาพิจารณาการมีสติในชีวิตประจำวัน แต่ละวินาทีที่ผ่านไปมีการสัมผัสและตอบโต้ระหว่างสิ่งรอบข้างกับกายใจ พอๆกับการฟังดนตรีโรงใหญ่ การมีสติและสมาธิบ้างแม้ช่วยให้ใช้ชีวิตอยู่รอดได้ก็ตาม แต่จะไม่สามารถตามรู้ได้ตลอดทุกขณะ โดยในวันหนึ่งๆจากเข่าจนเย็น จะจำได้เพียงไม่กี่เรื่อง จำไม่ได้ว่าขณะที่นั่งอยู่ในรถเมลมีใครนั่งข้างๆ จำไม่ได้ว่ารถโดยสารสีอะไร พอออกจากบ้านได้เดี๋ยวเดียวถึงที่ทำงาน พักหนึ่งกลับมาถึงบ้านอีกแล้ว

บางคนแปล "สักแต่ว่ารู้" อย่างผิดๆว่าหมายถึง แค่มีสติ ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องกำหนดจิต ไม่ต้องใช้สมาธิ สักแต่ว่ารู้แบบนี้จะรู้ได้เท่าที่ตัวเองมีสติรู้ตัวขึ้นมา หรือมีเรื่องแปลกๆแสดงขึ้นมาให้เห็นได้ชัดเท่านั้น ส่วนเรื่องอื่นๆที่ควรจะได้รู้กลับไม่รู้ การฝึกแบบนี้ทำให้รู้สึกสบายเพราะไม่ต้องรับภาระให้รู้อะไรต่ออะไร แต่พอถึงคราวมีปัญหาต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ต้องรู้แล้วหาทางจัดการกับมัน จะแพ้มันอย่างหมดรูป

ที่แท้จริงกว่าจะถึงขั้นสักแต่ว่ารู้ ต้องผ่านการฝึกใช้กำลังสมาธิ กำหนดจิตเพ่งเลือกที่จะรู้เฉพาะเรื่องนั้นๆเพียงอย่างเดียว ตามรู้สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น พอเกิดขึ้นแล้วทรงอยู่ระยะหนึ่ง แล้วดับไป จะได้รู้ได้เห็นการปรุงแต่งที่เกิดจากความคิดและความจำ

ด้วยกำลังสมาธิที่ฝึกฝนมาอย่างดีเท่านั้น จึงจะสามารถเลือกพิจารณาเฉพาะสิ่งนั้นโดยไม่เข้าไปคิดแทรกแซง

แต่ถ้าคิดว่ายังไม่มีเวลาทำสมาธิ อย่างน้อยขอให้พยายามมีสติในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากความตั้งใจ จะทำอะไร เมื่อใด และจะทำอย่างไร จงตั้งใจทำ แล้วทำให้เสร็จอย่างที่ตั้งใจ

## วิธีสร้างสติ

เคยพบกับคนๆหนึ่งมีบุคลิกน่าประทับใจ เพราะมีหน้าตาอึมเข้มอยู่เสมอ จึงถามว่า คุณเคยโกรธคนอื่นบ้างไหม เขาตอบว่า เวลาพบเรื่องที่ทำให้โกรธ เขาจะมองหาความผิดที่ตัวเองก่อน

สาเหตุที่เขาสามารถมองกลับมาที่ตัวเองได้ก่อนจะโมโห เป็นเพราะการมีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เกิดจากการฝึกคิดให้เป็นนิสัย พยายามมองหาความผิดของตัวเองบ่อยๆ พยายามฝึกสร้างสติเป็นประจำ ทำจนติดเป็นนิสัยสันดาน

การมีสติที่ดี ไม่ใช่สักแต่ว่ามีสติรู้ทันเหตุการณ์ความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบันแค่นั้น แต่ต้องมีสติไหวทันถึงปัจจัยก่อนและหลังที่จะเกิดเหตุและผลที่จะตามมาหลังจากนั้นได้ด้วยว่า เพราะทำอย่างนั้น จึงทำให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ และจะส่งผลให้เกิดอะไรตามมา ถ้าไม่มีสติ จะทำตามสัญชาตญาณ ซึ่งโดยทั่วไปคือการเอาตัวรอด หาทางป้องกันตัวเอง ขวนขวายหาสิ่งต่างๆมาเป็นของตน มีแต่ความโลภ โกรธ หลง โดยไม่รู้ตัว

หลายคนพยายามฝึกสร้างสติจากการใช้ชีวิตประจำวัน ทำอะไรให้รู้ตัวอยู่เสมอ พยายามตามรู้อาการเคลื่อนไหวของกายและความคิด เต็มยศเต็มยทุกข์ เต็มยอยากโน่นอยากนี่ เต็มยคิดเรื่องโน่นเรื่องนี้ เมื่อฝึกเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย สติจะเกิดขึ้นได้เร็วขึ้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เราควรระวังในทุกริชาตินี้ยังเป็นการตามรู้ที่ยังหยาบอยู่มาก เพราะทุกคนคุ้นเคยกับการรู้เท่าที่เคยมารู้เคยคิดมาชั่วชีวิต ถ้าอยากจะมีสติให้เหนือกว่าการมีสติทั่วไป ต้องอาศัยการฝึกสมาธิ

ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงแล้วหลับตา จากนั้นให้บริกรรมพุทโธขึ้นในใจ หรือจะให้บริกรรมพุทโธตามรู้อาการหายใจเข้าออกก็ได้

ความรู้สึกระหว่งที่ฝึกสมาธินั่งหลับตานั้นแปลกมาก แม้ใช้เวลาหนึ่งประมาณชั่วโมงหรือครึ่งชั่วโมง แต่ความรู้สึกเรื่องเวลาจะนึกว่าผ่านไปแค่ไม่กี่นาที และสิ่งที่เกิดจากการ

ได้ตามรู้ตามความคิดในช่วงเวลานั้นจะมีจำนวนมากกว่าที่เคยรู้ตัวในวันหนึ่งๆเสียอีก จะได้พบเห็นความเป็นจริงของตัวเองว่า นี่คิดมากเหลือเกิน คิดเหมือนลิงที่อยู่นิ่งไม่ได้ที่เดียวละ

การสร้างสติต้องอาศัยการฝึกสมาธิ สติกับสมาธินี้เป็นของคู่กัน อยากรู้สมาธิให้สงบได้เร็วๆต้องฝึกสติ การพยายามฝึกสติในชีวิตประจำวันนั้น ถ้าไม่เคยฝึกสมาธิ จะมีสติแต่แวบไปแวบมารู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง ไม่ค่อยรู้ตัวหรือกับเรื่องที่ทำจนชิน แต่พอเกิดเรื่องแปลกๆแทรกเข้ามาแบบผิดสังเกต นั้นแหละจึงมีสติรู้ตัวกับเขาเป็นพักๆ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้จักรั้ววิธีสร้างสติ เพราะปล่อยให้สติเป็นไปตามธรรมชาติ

แทนที่จะปล่อยให้สติตามยถากรรม ให้ลองนึกถึงคำว่าพุทโธตลอดทั้งวัน หลายคนคิดว่าถ้าเอาแต่พุทโธต้องห้ามขับรถ ห้ามทำอะไรที่ตั้งใจ เพราะถ้าสนใจแต่พุทโธจะไม่สามารถใส่ใจกับเรื่องอื่น ซึ่งไม่ใช่คำแนะนำที่ผิด แต่ยังมีอีกทางหนึ่ง ผู้ฝึกสามารถนึกถึงคำว่าพุทโธเพื่อใช้เตือนตัวเองว่า ฉันกำลังรู้ตัวอยู่นะว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่น พอเสียบกุญแจรถ ก็พุทโธ พอเหยียบคันเร่งก็พุทโธ พอเห็นสัญญาณไฟแดงก็พุทโธ ใช้พุทโธเพื่อบอกว่า เออ ฉันรู้แล้ว

พุทโธ แปลว่า ผู้รู้

พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น

พุทโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน

ผู้ที่ทำงานมาตลอดทั้งวัน เครียดกับปัญหารอบข้าง เหนื่อยทั้งกายทั้งใจ พอพยายามนั่งสมาธิยอมอดทนคิดถึงปัญหาที่ติดตัวมาไม่ได้ ผันใจตัวเองไม่ไหว แต่ถ้าพยายามสร้างสติในชีวิตประจำวัน พุทโธอยู่เรื่อยๆ พุทโธจนติดเป็นนิสัย พอถึงเวลานั่งสมาธิจะนึกถึงคำบริกรรมว่าพุทโธได้ง่ายขึ้น

## สมณะหรือวิปัสสนา อะไรก่อนอะไรหลัง

"จะฝึกสมณะหรือวิปัสสนาก่อนดี" เป็นปัญหาหนึ่งที่ถกเถียงกันมาไม่รู้จบตั้งแต่สมัยปุยาดา ทวด ถ้าเป็นยุคก่อนซึ่งนิยมพระเกจิอาจารย์เก่งกล้าคาถาอาคม คนเราก็นิยมพูดถึงสมณะ แต่พอมาถึงยุคนี้นิยมใช้คำว่าวิปัสสนา ไม่ว่าจะป็นสำนักฝึกกรรมฐานใด ต่างนิยมใช้คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าใครพูดว่าฝึกสมณะหรือฝึกสมาธิ คนฟังจะช่วยเปลี่ยนเป็นคำใหม่ว่า นี่กำลังพูดถึงเรื่องฝึกวิปัสสนากันอยู่ใช่ไหม

เมื่อนำคำว่าวิปัสสนาไปค้นหาในพระไตรปิฎก พบว่ามีคำว่าสมณะใช้ควบคู่คำว่าวิปัสสนา อยู่เสมอ แสดงว่าสมณะและวิปัสสนาเป็นของคู่กัน จะเลือกฝึกแค่สมณะหรือเลือกแค่ วิปัสสนาไม่ได้หรอก

เพื่อพิสูจน์ให้เห็นชัด ลองนึกถึงคำว่าพุทธโธในใจไปเรื่อยๆ หรือจะนับเลขหนึ่งถึงสิบลวนไป วนมาก็ได้ จะทำได้ต่อเนื่องกันได้เพียงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่ถึงนาทีใจจะแว่วคิดเรื่อง อื่นขึ้นมาแทนแล้วใช่ไหม ถ้าขาดสมาธิ จะวิปัสสนาต่อเนื่องกันไปได้อย่างไร

ใจที่ยังไม่นิ่ง เปรียบได้กับน้ำขุ่น ถ้าน้ำยังไม่นิ่ง จะไม่มีทางมองเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำได้ ชัดเจน เพราะน้ำยังถูกเขย่าถูกรบกวนให้ขุ่นอยู่นั่นเอง

ดังนั้นถ้าสามารถฝึกจิตจนทำให้ใจสงบนิ่งตั้งมั่นได้ลึกและนานเท่าใด จะสามารถใช้กำลัง ของสมาธิในช่วงเวลานั้นสำหรับวิปัสสนาได้นานเท่านั้น เป็นโอกาสได้รู้ได้เห็นสภาวะที่ แท้จริงของกายเวทนาและจิตได้อย่างชัดเจน

แทนที่จะมาเสียเวลาคิดกังวลว่าจะต้องฝึกสมณะก่อนวิปัสสนา หรือวิปัสสนาก่อนสมณะ จึง มีคำที่เข้าใจได้ง่ายกว่าว่า "ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา" ถ้าจิตยังไม่สงบ ยาก ที่จะเกิดสมาธิ ต้องใช้ปัญญาหาทางทำจิตให้สงบตัวเองได้บ้างก่อน จากนั้นเมื่อจิตเริ่ม สงบ ให้ทำสมาธิ แล้วพอจะถอยจิตออกจากสมาธิ ให้ใช้ปัญญาอีก

## ปัญญาอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา

ความหมายของคำว่า ปัญญา ในพุทธศาสนามีทั้งส่วนคล้ายและส่วนต่างจากที่เข้าใจกัน โดยทั่วไป ส่วนที่คล้ายกันเป็นปัญญาซึ่งได้จากการเรียนรู้ได้จากการอ่านหรือฟัง หรือเป็นปัญญาจากการคิดพิจารณาใคร่ครวญด้วยตัวเอง ซึ่งปัญญาทั้งสองประเภทนี้ใครๆก็มีกันได้ ยิ่งเรียนสูงหรือใช้สมองคิดมากขึ้น ย่อมทำให้มีโอกาสเกิดปัญญาเหล่านี้มากขึ้น

ส่วนความหมายของปัญญาซึ่งมีเฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้น คือ ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นปัญญาซึ่งทำให้บรรลุเป็นอริยบุคคล

**แม้เรื่องที่ใช้ปัญญาเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ปัญญาที่ได้จากการคิดพิจารณาโดยมีสมาธิเป็นฐาน จะเกิดความรู้ความเข้าใจได้ละเอียดชัดแจ้งกว่า**

สัมมาทิฐิหรือความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นข้อแรกและสำคัญที่สุดของมรรค แม้ในมรรคแปด ไม่มีสัมมาวิปัสสนา มีเพียงสัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้ายก็ตาม พอเริ่มเข้าใจเส้นทางที่ถูกต้องและดำริชอบที่จะปฏิบัติแล้ว มรรคข้ออื่นๆล้วนเน้นให้ปฏิบัติ (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ) วิปัสสนาต้องอาศัยมรรคพร้อมกันทั้งแปดข้อ จึงจะสำเร็จเป็นอริยบุคคล

ผู้เรียนอภิธรรมเชี่ยวชาญพระไตรปิฎก แต่ไม่เคยปฏิบัติธรรม จะไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาของพระไตรปิฎกได้ถูกต้องตามควร หรือเข้าใจความหมายผิดออกนอกเรื่องนอกราว

ในการปฏิบัติกรรมฐาน จำเป็นต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิและใช้สมาธิอบรมปัญญาในการฝึกแต่ละครั้ง ไม่ใช่ว่าคราวนี้ฉันจะใช้แต่ปัญญา หรือจะขอใช้ปัญญาอย่างเดียวไปสักปี แล้วจึงหันมาฝึกสมาธิกันทีหลัง แล้วที่อ้างว่า สมถยานิกกับวิปัสสนายานิก เป็นเพียงอย่างให้เลือกสมณะหรือวิปัสสนาอย่างเดียวกันก็ไม่ใช่อีก เพราะสองคำนี้ใช้เรียกผู้สำเร็จเป็นอรหันต์ผลเท่านั้นว่า ท่านผ่านขั้นสุดท้ายโดยท่านชำนานูสมณะหรือวิปัสสนามากกว่ากัน มิใช่เรื่องของปुरुชนซึ่งยังไม่ผ่านขั้นใดเลยจะนำมาใช้อ้าง

ไม่ว่าจะชำนาญสมถะหรือวิปัสสนามากกว่า ผู้มีปัญญาย่อมหาทางฝึกสมาธิจนได้ แต่ถ้าบอกว่าการฝึกสมาธิไม่ได้หรือแนะนำว่าสมาธิไม่จำเป็น อย่างนี้แสดงว่าไม่มีปัญญาเสียเอง

ผู้ฝึกต้องการทางใช้ปัญญาจัดการกับศัตรูของสมาธิ ถ้าพอนั่งหลับตาตั้งใจจะฝึกสมาธิ แล้วกลับคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่เรื่อยๆ ให้คิดพิจารณาว่า ทำไมจึงต้องคิด คิดตอนนี้อย่างไร มันเกิดประโยชน์อะไร ถึงคิดไปแล้วมันได้อะไรขึ้นมา เรื่องที่เป็นอดีตผ่านไปแล้วย่อมแก้ไขไม่ได้ เรื่องที่ยังไม่เกิดก็ไม่แน่ว่าอนาคตจะเป็นดังที่คาดคิดไว้อย่างไร ขอใช้เวลาให้กับตัวเองนั่งสมาธิสักช่วงหนึ่งไม่ได้หรืออย่างไร ใครจะไปรู้ว่าตัวเองจะตายเมื่อไหร่

ถ้ายังหยุดคิดไม่ได้ ไม่ว่าเรื่องที่คุณคิดจะเป็นเรื่องใด ให้พิจารณาเรื่องนั้นทั้งด้านดีและด้านไม่ดี พิจารณาให้ชัดว่าที่ว่าดีมันดีจริงหรือ ที่ว่าไม่ดีมันไม่ดีจริงหรือ ให้พิจารณากาย แยกอวัยวะน้อยใหญ่เป็นส่วนๆ แยกออกมาเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก คิดถึงเส้นผมชื่อว่า ผมบนหัวของตัวเองนั้นมันมีธรรมชาติเป็นอย่างไร มันเกิดขึ้นจากโลหิตต้องคลุกเคล้ากับน้ำเลือดน้ำเหลืองน้ำหนองบนศีรษะ ผมมันสะอาดไหม ถ้าสะอาดจริงทำไมจึงต้องสระผมด้วย

**เรื่องที่ยกขึ้นมาพิจารณา ต้องมุ่งให้ห่างไกลจากกิเลส เกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากกลับมาเวียนวายเป็นตายเกิดในร่างเช่นนี้อีก ซึ่งจะส่งผลให้จิตอ่อนตัวลงแล้วเปิดโอกาสให้ฝึกสมาธิได้ง่ายขึ้น**

ตั้งใจฝึกสมาธิให้สงบที่สุด โดยไม่ต้องคิดฝืนคาดการณ์อยากให้สมาธิเกิดขึ้น เมื่อถึงเวลาและมีปัจจัยที่เหมาะสม สมาธิจะเกิดขึ้นเอง แล้วจึงหวนที่ค่อยๆ ถอนจิตออกจากสมาธิ ให้ใช้โอกาสนั้นยกเรื่องผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือเรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้น มาพิจารณาอีก จะพบกับความรู้ความเข้าใจที่ละเอียดมากกว่าเดิม จะรู้สึกซาบซึ้งกับความเข้าใจนั้นยิ่งกว่าเดิมนี่แหละสมาธิอบรมปัญญา

## ใครว่าทำสมาธิจนจิตสงบ ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง

สมาธิทำให้เกิดความสงบ พอจิตสงบแล้วใช้ว่าปัญญาจะเกิดขึ้นเองเสมอไป แค่ทำให้จิตสงบเป็น ก็เหมือนกับการสามารถลอยตัวอยู่กับที่ในน้ำเป็นเท่านั้น ยังต้องหาทางฝึกว่ายน้ำท่าอื่นๆเพื่อว่ายขึ้นฝั่งให้เป็นต่อไปอีก

**วิธีที่ใช้ฝึกสมาธิเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าเลือกวิธีฝึกซึ่งไม่มีอุบายช่วยให้เกิดปัญญาแฝงอยู่ จะฝึกมากเท่าใดก็ไม่เกิดปัญญา กลายเป็นสมาธิที่ได้รับผลแค่ความสงบแล้ว ทำให้ผู้ฝึกติดอกติดใจอยากอยู่กับความสุขสงบเช่นนั้นต่อไป**

**ผู้ฝึกต้องฉลาดคิดปรับปรุงวิธีฝึกของตัวเอง ต้องฉลาดใช้ปัญญาอบรมให้เกิดสมาธิ พอเกิดสมาธิจะได้ตัดสินใจพิจารณา ทำให้เกิดปัญญาละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ**

สาเหตุที่ครูบาอาจารย์กล่าวว่า เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเอง ต้องเป็นสมาธิของผู้ที่ฝึกใช้ปัญญามาก่อน จนเข้าใจอาการการทำงานของจิตและของขันธห้าเป็นอย่างดี พอสงบเป็นสมาธิจะเห็นอาการเคลื่อนไหวทั้งหยาบและละเอียดที่เข้ามากระทบได้ชัดเจน กลายเป็นความรู้ที่ละเอียดเหนือกว่าปัญญาความรู้เดิมขึ้นไปเรื่อยๆ

คนที่ว่ายน้ำเป็น ยิ่งใฝ่ๆยอมว่ายน้ำเป็นไปชั่วชีวิตใช่ไหม การฝึกสมาธิเช่นกัน พอฝึกใช้ปัญญาอบรมสมาธิจนคล่อง รู้ว่าจะทำจิตให้ตั้งมั่นได้อย่างไร ตัวรู้จะรู้ของมันเอง พอรู้จักคุ้นเคยกับการทำงานของจิตแล้ว สมาธิจะเป็นฐานให้เกิดปัญญา

คนที่ว่ายน้ำเป็น หรือเข้าสมาธิเป็นแล้ว **อย่านึกว่าวิธีฝึกสมาธิเหมือนกันไปทั้งหมด** อย่างบอกคนอื่นว่าไม่ต้องฝึกว่ายน้ำ อย่างบอกให้เอาแต่ใช้ปัญญา ไม่ต้องฝึกสมาธิก็ได้ อย่าลืมนึกว่าตัวเองจะข้ามมาใช้ปัญญาได้ ตัวเองเคยฝึกสมาธิมาก่อน

คนที่ว่ายน้ำเป็นแล้ว ควรฝึกว่ายน้ำให้เป็นหลายๆท่า จะนอนคว่ำ นอนหงายหรือตะแคงตัว ว่ายน้ำ สามารถทำได้ทุกท่า ไม่ว่าน้ำไหลแรงเชี่ยวกรากอย่างไร ย่อมสามารถว่ายน้ำเอาตัวรอดได้เสมอ



---

## ภาษาคน ภาษาใจ

กว่าจะเข้าใจสิ่งที่รู้เห็นขึ้นมาในใจ ต้องผ่านการตีความตามภาษาของคนที่จดจำกันมา เช่น พอมองเห็นน้ำ ในใจของคนไทยจะบอกตัวเองว่านั่นคือน้ำ ส่วนฝรั่งใช้คำว่า water ซึ่งการตีความมิได้เกิดขึ้นเป็นคำสั้นๆแค่นี้แล้วจบไป เพราะยังมีการตีความเป็นภาษาในรูปแบบอื่นอีก เกิดเป็นการใช้ภาษาต่อเนื่องอีกหลายคำหลายแบบ นอกจากจะใช้ภาษาที่เป็นคำ ยังอาจใช้ภาษาที่เป็นภาพแทนคำพูดแสดงขึ้นมาในใจ

ภาษาคน ไม่ว่าจะ เป็นภาษาที่เป็นคำหรือภาษาที่เป็นรูปภาพหรือความรู้สึก แม้จะช่วยในการสร้างความเข้าใจขึ้นมา แต่ในแง่ของการตามรู้จิตใจ ภาษาที่เกิดขึ้นในใจมักกลายเป็นของหลอก ทำให้หลงไปว่ามันเป็นของจริง ซึ่งแท้จริงแล้วสิ่งที่เข้าใจหรือปรากฏขึ้นในใจ เป็นภาษาที่นึกคิดขึ้น แทนที่จะตามรู้สิ่งที่ควรรู้ กลับกลายเป็นตามรู้สิ่งที่ฉายภาพให้ดู มีทั้งภาพทั้งเสียงเหมือนกับดูทีวีอย่างนั้นทีเดียว

ยกตัวอย่าง เช่น การตามรู้ดูอาการของกาย แทนที่จะหากายของตัวเองให้พบก่อนว่ามันอยู่ที่ไหน อะไรคือกายของตัวเองกันแน่ แต่มักคิดเป็นภาพของร่างกายส่วนนั้นๆขึ้นมา แทน พอปวดขา จะเห็นภาพขาปรากฏขึ้นในใจ ไม่ได้รู้สึกถึงตัวขาที่ติดกับร่างกายนี้หรอก หรือแทนที่จะตามรู้ทันขาที่กำลังเดิน กลับนึกภาพขาของใครก็ไม่รู้ขึ้นมา

พอกำหนดจิตไปที่ช่องในรูจมูก แทนที่จะหาตำแหน่งของรูจมูกให้พบจากอาการที่รู้สึกว่ามีลมมากระทบ ก็มักจะคิดเห็นภาพจมูกหรือรูจมูกขึ้นมาแทน

ภาษาคนนี้แหละหลอกคนที่ชอบใช้ปัญญาดีนัก ธรรมที่เข้าใจว่าง่ายเพราะเข้าใจธรรมที่อธิบายกันตามภาษาคน ซึ่งกว่าจะรู้ธรรมที่เป็นภาษาใจ ต้องฝึกสมาธิ เริ่มเรียนภาษาใจ ตั้งแต่ ก ไก่ ขึ้นมาใหม่

## เกิดปัญญาจากสมาธิ

สมาธิมีสองแบบคือ สัมมาสมาธิ กับ มิจฉาสมาธิ ถ้าฝึกสมาธิแล้วไม่เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ไม่ทำให้เกิดอารมณ์สังเวช เบื่อหน่าย ไม่เห็นกายเป็นของน่ารังเกียจโสโครก ไม่ได้ทำให้อายากหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หรือฝึกสมาธิแล้วพบแต่ความสบาย อายากอยู่ในสมาธินานๆ หากมีอาการแบบนี้ไม่ใช่สัมมาสมาธิ

กว่าจะทำให้เกิดสัมมาสมาธิต้องใช้ปัญญา จังหวะที่ออกจากสมาธิก็ให้ใช้ปัญญา แล้วเคยสงสัยหรือไม่ว่า **ตัวสมาธิเองจะทำให้เกิดปัญญาได้เช่นไร**

ปัญญา ไม่ใช่ว่าอยู่เฉยๆแล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเอง ไม่มีครูบาอาจารย์ท่านใดจะยกปัญญา ความฉลาดรู้แจ้งเห็นจริงมาทำให้ลูกศิษย์มีปัญญาได้ในทันที ท่านทำได้เพียงแค่เป็นผู้แนะนำชี้ทาง ผู้ฝึกกรรมฐานต้องปฏิบัติจนรู้ด้วยตัวเองจึงเรียกว่าเกิดปัญญา

ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวว่า อารมณ์ของสมาธิซึ่งประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ เอกัคคตานั้น วิตกกับเอกัคคตาคือเป็นสมณะ ส่วนวิจารณ์เป็นวิปัสสนา ผู้ฝึกต้องพยายามรักษาวิตกและวิจารณ์ให้พอดีกัน ทำให้ความสงบกับความคิดได้สมดุลกัน ถ้าสงบเกินไปก็ไม่เกิดปัญญา ถ้าใช้แต่ปัญญาก็ไม่เกิดความสงบ หากวิตกกับวิจารณ์ได้สัดส่วนกันพอดีแล้วเราจะสามารถตามรู้อารมณ์ได้ตลอดเกิดเป็นสติสัมปชัญญะ ทำให้เกิดปีติและสุขเป็นผล

**สมาธิจะทำให้เกิดปัญญาต่อเมื่อผู้ฝึกฉลาดเรียนรู้อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในสมาธิ** กว่าเกิดความสงบเป็นสมาธิตั้งมั่นได้นั้น ต้องผ่านอุปสรรคขัดขวางมากมายจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แค่เพียงบริกรรมภาวนาได้ไม่นาน เดี่ยวเดียวก็มีความคิดนึกอื่นแทรกเข้ามา พึงสังเกตให้ทันแล้วศึกษาอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีลักษณะเช่นใด เกิดจากอายตนะใด ผ่านเข้ามาทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือคิดนึกขึ้นมาเอง ตามรู้ให้ทันถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของอารมณ์นั้นว่ามีเหตุที่ไปที่มาเช่นไร

การเรียนรู้วิธีทำงานของจิตที่ได้จากสมาธิ จะเป็นฐานในการใช้ปัญญาพิจารณาต่อไป

## นิโงสมาธิ

เพื่อช่วยให้การปฏิบัติกรรมฐานดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจความหมายของคำว่าสมาธิและวิปัสสนาว่าอะไรคืออะไร และแตกต่างกันอย่างไร ไม่ใช่เรียกว่าวิปัสสนาไปตลอดเพียงเพราะพูดคำนี้แล้วเท่ดี หรือไม่ยอมใช้คำว่าสมาธิหรือคำว่าสมณะเสียเลยเพราะได้ยินได้ฟังมาว่า ฝึกสมณะไปก็เท่านั้น สู้ฝึกวิปัสสนาไม่ได้ และน่าจะเคยฟังมาบ่อยๆว่า วิปัสสนานั้นฝึกง่ายกว่า ทุกคนสามารถทำวิปัสสนาได้ทุกขณะในชีวิตประจำวัน ... จริงหรือ

การฝึกสมาธิทำให้เกิดความสงบ แต่มักเข้าใจผิดว่า เป็นความสงบที่ไม่รู้สึกตัวอะไรสักอย่าง เป็นความสงบแบบว่างๆไม่รู้ไม่เห็นอะไร ถ้าเข้าใจแบบนี้ แสดงว่าคุณกำลังนึกว่าสมาธิของศาสนาพุทธเหมือนกับสมาธิของลัทธิอื่น ซึ่งไม่ใช่เช่นนั้น

ในพระไตรปิฎกมีคำว่าสมาธิ สมณะ ฌาน และวิปัสสนาอยู่มากมาย น่าเสียดายที่ไม่มีใครลองนับว่ามีคำใดมากกว่ากัน ที่เขียนท่าทางแบบนี้มีได้ยากให้ใครลองนับจริงๆหรอก เพียงอยากตั้งข้อสังเกตว่า **ถ้าสมาธิและสมณะไม่มีประโยชน์ ทำไมในพระไตรปิฎกจึงเขียนแนะนำให้ฝึกสมาธิหรือฝึกสมณะเยอะเยอะไปหมด และเมื่อใดที่มีคำว่าวิปัสสนาจะพบคำว่าสมณะประกอบอยู่ด้วยแทบทุกที่**

หลายคนพูดว่าถ้าฝึกสมณะหรือฝึกสมาธิแล้วอาจจะเป็นบ้า จะทำให้เป็นสมาธิหัวตอ หรือพอตายจะไปเกิดเป็นพรหม แล้วทำไมเวลาผ่านไปสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้วยังเก็บเรื่องสมณะและสมาธิไว้ในพระไตรปิฎกเรื่อยมา นี่แสดงว่าสมณะและสมาธิเป็นเรื่องจำเป็น และเป็นวิธีการเฉพาะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติ และไม่ใช่วิธีที่ฤาษีหรือนักบวชในศาสนาอื่นใช้กันแม้แต่บ่อย ถ้าเป็นวิธีของศาสนาอื่น จะบันทึกวิธีการไว้ในพระไตรปิฎกด้วยทำไม

ความสงบจากสมาธิไม่ใช่ความสงบแบบไม่รู้สึกตัว คุณควรเข้าใจให้ถูกว่า **สมาธิมีความสงบที่เกิดจากการไม่ต้องไปนึกคิดวนวายสัมพันธ์สัมพันธ์กับเรื่องอื่นๆซึ่งไม่ต้องการ** และในความสงบยังคงมีสิ่งที่รู้และมีสิ่งที่ระลึกซึ่งผู้ฝึกเลือกดูอยู่ตลอดเวลา จน

สามารถดำรงสภาวะที่กำหนดให้รู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานเท่าที่ต้องการ ทำให้เกิดสมาธิที่ตั้งมั่น

นอกจากนี้ ในสมาธิไม่ได้จำกัดให้รู้แต่เพียงสิ่งเดียวไปตลอด ไม่ได้รู้แต่เพียงคำบริกรรมภาวนาว่าพุทโธ ไม่ได้รู้แต่เพียงลมหายใจเข้าออก ผู้ฝึกสมาธิต้องฉลาดพอที่จะเลื่อนสิ่งที่กำหนดรู้จากหยาบไปสู่ละเอียด ฝึกเลื่อนองค์ฌานเช่นเดียวกับสติปัญญาอันสี่ ซึ่งให้พิจารณากายเวทนาจิตธรรมตามลำดับ และไม่ว่าสมาธิจะสงบมากเท่าใด ยังคงมีสิ่งที่อยู่เสมอ เมื่อรู้ได้ชัดเจนแล้วจะสามารถแยกแยะของหยาบของละเอียดว่ามีลักษณะเช่นไรต่างกันอย่างไร

คำว่าสมถะต่างจากสมาธิแต่เพียงว่า สมถะแบ่งชั้นของความละเอียดของความสงบออกเป็น 8 ชั้นเรียกว่าฌานสี่จนถึงฌานแปด (ซึ่งแบ่งเป็นรูปฌานสี่ และอรูปฌานอีกสี่) ส่วนสมาธิแบ่งชั้นของความสงบออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ พอถึงอัปปนาสมาธิ แสดงว่า สามารถเข้าฌานได้นั่นเอง

ครูบาอาจารย์ซึ่งชำนาญทั้งสมถะและวิปัสสนาสอนว่า **ต้องฝึกสมาธิให้ถึงขั้นอัปปนาก่อนจึงจะเริ่มวิปัสสนา** ถ้าใครสามารถเข้าถึงปฐมฌานและผู้นั้นมีปัญญามาก จะสามารถใช้วิปัสสนาอบรมปัญญาได้เลยโดยถอนจิตจากชั้นอัปปนามาขึ้นอุปจาระเพื่อใช้ปัญญาในการพิจารณา ส่วนผู้ที่สามารถฝึกสมถะได้ชำนาญ เมื่อเข้าใจชัดเจนแล้วว่ารูปฌานกับอรูปฌานมีอาการแตกต่างกันอย่างไรจะเกิดวิปัสสนาได้เอง

นอกจากนี้ยังมีบางท่านแนะนำว่า วิปัสสนาใช้กำลังสมาธิแค่เพียงขั้นขณิกก็พอ ไม่ต้องเข้าให้ถึงฌาน บ้างสอนว่าไม่จำเป็นต้องฝึกสมาธิเลยด้วยซ้ำ หรือแค่ไม่คิดไม่ต้องใช้ปัญญาก็บรรลุแล้ว ยุคนี้จึงมีทางผ่านซึ่งทำให้ผู้ปรารถนามรรคผลนิพพานอย่างรวดเร็วต้องติดกับดักของกิเลสอย่างไม่รู้ตัว

ไม่ว่าวิปัสสนาจะเริ่มที่สมาธิขั้นใด ต้องใช้กำลังสมาธิขั้นขณิกหรืออุปจารก็ตาม แต่วิปัสสนามีที่สุดไกลเกินกว่าสมาธิยิ่งนัก ถ้าทราบจุดหมายปลายทางของวิปัสสนา จะเข้าใจได้เองว่าวิปัสสนาคืออะไร และต้องการกำลังของสมาธิมากขนาดไหน

## โทษละวิปัสสนา

"สมาธิเทียบได้กับก้อนหินที่วางทับหญ้า พอยกหินออก หญ้ายังเติบโตต่อไปได้อีก ส่วนวิปัสสนาเทียบได้กับการถอนหญ้า พอถอนออกไปทั้งรากทั้งโคนแล้ว หญ้าย่อมหมดไป"

คุณคงเคยได้ยินการเปรียบเทียบข้างต้นนี้มาก่อน ทำให้เห็นประโยชน์ของวิปัสสนาว่าสามารถดับกิเลสได้อย่างหมดจดจนสิ้นเชื้อ คนส่วนมากจึงมุ่งสนใจเฉพาะวิปัสสนา อะไรๆ ก็วิปัสสนา แค่งมงายมานั่งคิดพิจารณา พอคิดว่าตัวเองเข้าใจแล้วเอ่ยปากว่า นี่แหละวิปัสสนา

**กิเลสตัวจริงไม่ใช่มีแต่ต้นหญ้าแค่นั้นเดียว แต่ต้องเทียบกับดงหญ้านับหมื่นนับแสนต้น** พอแหวกต้นหญ้าออกดู จะพบต้นไม้อื่นๆ หลายชนิดหลายคนโอบอ้อมอีกมากมายซ่อนอยู่ ถ้าใช้วิปัสสนาล้วนๆ โดยไม่มีสมาธิ จะถอนได้แต่ต้นหญ้าที่นี้กว่ามีแค่นั้นเดียว

มาดูกันว่าในพระไตรปิฎกอธิบายเป้าหมายของสมาธิและวิปัสสนาไว้เช่นใด

ธรรม ๒ อย่างเป็นใจน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิตจิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้

วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญาปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้ ฯ

สมถะช่วยทำให้เกิดความสงบตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จึงกล่าวว่าสมถะย่อมอบรมจิต ส่วนวิปัสสนาเป็นการอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะที่แท้จริงของสรรพสิ่งทั้งปวงว่าล้วนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่างประกอบด้วยธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันขึ้นเป็นตัวตนเพียงชั่วคราว จึงกล่าวว่าวิปัสสนาย่อมอบรมปัญญา

น่าสังเกตว่าด้วยจิตที่อบรมแล้วด้วยสมณะย่อมละระคาะได้ แต่ทำไมสมณะจึงละระคาะได้  
อย่างเดียว หากจะบรรลุอรหัตผลยังมีอีกหลายอย่างซึ่งเรียกว่า **สังโยชน์** มีตั้ง 10 อย่าง  
ที่ต้องละมิใช่หรือ

1. สักกายทิฏฐิ สงสัยความเป็นตัวของตน
2. สิ้นพหุปรามาส ความเชื่ออย่างเห็นผิดในอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอกตัว  
ความยึดมั่นในความดีเพียงชั้นศีลของตน และความเชื่อว่าการบำเพ็ญทาง  
กายวาจาเท่านั้น ที่จะสามารถทำให้คนบริสุทธิ์จากกิเลสหรือหลุดพ้นได้
3. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย
4. กามราคะ ความคิดกำหนดยินดีในกามคุณ
5. ปฏิฆะ ความขัดเคืองใจ
6. รูปราคะ การติดใจในรูปอันประณีต
7. อรูปราคะ การติดใจในอรูป
8. มานะ ความถือตัว
9. อุทธัจจะ ความคิดฟุ้งซ่าน
10. อวิชชา ความหลง

สมณะช่วยฝึกจิตทำให้ระงับกิเลสชั้นกลาง ได้แก่ นิวรณ์ 5 ซึ่งเป็นศัตรูของสมาธิโดยตรง  
(ต้องละให้ได้ก่อน จึงฝึกสมณะได้สำเร็จ) แต่เมื่อใช้ปัญญาที่อบรมแล้วย่อมละสังโยชน์  
ทั้งหมดจนถึงอวิชชา ดังนั้นข้อความจากพระไตรปิฎกนี้แสดงว่า **วิปัสสนาที่ดีที่สุด**  
**เหนือกว่าสมณะอย่างเทียบกันไม่ได้** แต่มิใช่จะวิปัสสนาเพียงอย่างเดียวโดยทิ้ง  
สมณะ เพราะด้วยกำลังสมณะเท่านั้นที่จะช่วยถอนรากถอนโคนต้นไม้อันใหญ่ออกไปได้

ใครที่ติดปากคำว่าวิปัสสนา สามารถทำให้วิปัสสนาที่ว่าเป็นวิปัสสนาที่แท้จริงได้แล้ว  
หรือยัง เพราะต้องใช้กำลังจิตอย่างมากจนถึงขั้นละอวิชชาให้ได้ทีเดียวนะ

นิเวศน์ เป็นกิเลสอย่างกลาง มี 5 อย่าง คือ

1. กามฉันทะ ความพอใจ ดิดใจ หลงไหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง
2. พยาบาท ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง
3. ถีนมิทตะ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมัดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่สู้ก็เหิม
4. อุทธัจจะกุกกุกจะ ความคิดซัดส่าย ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ
5. วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆกลัวๆ ไม่เต็มร้อย ไม่มั่นใจ

นิเวศน์เป็นข้าศึกของสมาธิโดยตรง ส่วนข้าศึกโดยอ้อม ได้แก่ ปิตี บริกรรมภาวนา อุดคหนิมิต และปฏิบัติภาคนิมิต

ข้าศึกอย่างละเอียดของสมาธิและปัญญา ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส 10 อย่าง

1. โสภาส หมายถึง แสงสว่าง (ที่ปรากฏเป็นธรรมารมณ์ในใจ)
2. ญาณ หมายถึง ความหยั่งรู้
3. ปิตี หมายถึง ความอึดใจ
4. บัณฑิติ หมายถึง ความสงบเย็น
5. สุข หมายถึง ความสุขสบายใจ
6. อธิโมกข์ หมายถึง ความน้อมใจเชื่อ ศรัทธาแก่กล้า ความปลงใจ
7. ปัคคาหะ หมายถึง ความเพียรที่พอดี
8. อุပ္ปฐฐาน หมายถึง สติแก่กล้า สติชัด
9. อุเบกขา หมายถึง ความมีจิตเป็นกลาง
10. นิกันติ หมายถึง ความพอใจ ดิดใจ

วิปัสสนูปกิเลส หลอกให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุแล้ว สำเร็จเป็นอรหันต์แล้ว ไม่ต้องฝึกอะไรอีกต่อไปแล้ว ผู้ฝึกปฏิบัติธรรมต้องรู้เท่าทันข้าศึกเหล่านี้ให้ดี

## วิปัสสนา ยังจำได้ไหมเอ๋ย

วิปัสสนาเป็นการอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะที่แท้จริง แต่ทุกวันนี้ผู้ฝึกมักชอบชิงสุกก่อนห่าม เอาผลมากลายเป็นเหตุ แทนที่จะอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง กลับเอาความรู้ที่ตัวเองนึกเอาเองว่าจริงมาทักท้วงว่าเป็นความรู้แจ้งเห็นจริง แล้วพากันเรียกขานวิธีนี้ว่าวิปัสสนา วิปัสสนาจึงกลายเป็นของงายที่ทำเป็นกันทั่วบ้านทั่วเมือง แต่ที่ทำกันได้มันเป็นวิปัสสนีกต่างหาก

ข้อดีของวิปัสสนา คือ สัญญา (ความจำได้หมายรู้หรือความทรงจำ) ยิ่งเรียนมามากเท่าใด ยิ่งต้องคอยระวังว่า จะเอาความทรงจำที่มีอยู่มาเป็นความรู้แจ้งเห็นจริง จะระวังได้อย่างไร ต้องฟังคำสั่งของสมาธิช่วยทำให้จิตตั้งมั่นพิจารณาอยู่เฉพาะเรื่องนั้น ไม่เอาสัญญา ไม่นึกเอาความทรงจำอย่างนั้นอย่างนี้มาแทรกแซงในการพิจารณา ไม่ปล่อยให้อารมณ์เข้ามาเบี่ยงเบน จะได้เห็นในสิ่งที่แท้จริงซึ่งปราศจากการปรุงแต่ง แต่ถ้ามุ่งมั่นเอาแต่สมาธิทำเดียว จะได้แต่ความสงบ ไม่เกิดปัญญา ดังนั้นจึงต้องฝึกหัดให้ใช้คำสั่งสมาธิในการพิจารณา

พันธมิตของวิปัสสนา คือ สัญญา สัญญาความทรงจำเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู ถ้าไม่ใช้ความทรงจำแล้วจะคิดพิจารณาได้อย่างไร ก่อนที่จะได้วิมุตติ ไม่ควรทิ้งความรู้ความทรงจำที่ว่าเป็นสมมติออกไปหรอก ถ้าไม่มีสมมติจะทำให้กลายเป็นวิมุตติได้อย่างไร ในสมมติเองมิใช่สมมติไปทั้งหมด อย่างพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คำสอนของครูบาอาจารย์ ล้วนเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่ท่านถ่ายทอดไว้ ถ้าเอาแต่จดจำ ไม่ได้คิดพิจารณาจนเห็นจริงรู้จริงตามที่ท่านสอน พระธรรมของท่านจะยังคงเป็นสมมติอยู่นั้นแหละ

ในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ให้นำพระธรรมคำสั่งสอนมาคิดพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก หาทางพิสูจน์ด้วยตนเองว่าธรรมเหล่านั้นเป็นความจริง พยายามสร้างพระไตรปิฎกทั้งฉบับขึ้นมากายในใจ ค่อยๆ ได้รู้ได้เห็นสภาวะที่แท้จริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย และจะรู้สึกซาบซึ้งเกิดอาการปีติสุขอย่างละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ



จากความรู้แจ้งเห็นจริงที่ค่อยๆปรากฏขึ้นมานั้น ความลึกลับจะค่อยๆหมดไป ผู้ฝึกจะเข้าใจชัดว่ากายกับใจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน กายสักแต่ร่างกาย ไม่มีกายที่เป็นตัวตนของเราของเขาอีกต่อไป มันเป็นเพียงธาตุลมไฟน้ำดินที่มาพึ่งพาอาศัยกันอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ล้วนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เบื่อหน่ายไม่ต้องการกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

## ปล่อยวาง ต้องหยิบยกขึ้นมาพิจารณาก่อน แล้วค่อยวาง

การปล่อยวางเป็นเป้าหมายหนึ่งในการปฏิบัติธรรม คำอื่นเช่น ทำใจ ปล่อยมันไป ช่างมัน ละวาง วางเฉย หรือไม่เป็นไร ล้วนมีเป้าหมายเดียวกัน คือ มุ่งหาความสุข พอเกิดความทุกข์ขึ้นแล้วหาทางปล่อยวาง พอปล่อยวางได้แล้ว ความทุกข์จะหายไป ... แต่ทำไมต้องคอยทำให้ความทุกข์มันหายไปอยู่เรื่อยๆด้วย

บางคนแนะนำวิธีปล่อยวางไว้ว่า ให้พยายามมีสติ ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องตั้งใจ ให้ทำใจให้เฉยไว้ พอรู้อะไรขึ้นมา ให้ปล่อยวางไปทันที อย่าพยายามคิด อย่าสงสัย แล้วจะเกิดปัญญาเห็นการเกิดดับ

คำแนะนำข้างต้นพอทำตามแล้วย่อมเห็นผลจริงกันทุกคน เพราะวิธีปล่อยวางแบบนี้ไม่ได้ต่างจากให้เลิกคิดนั่นเอง ใครๆก็ทำได้ แต่ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญาแท้จริง เปรียบเสมือนการเปิดฝาท่อหุงข้าวขึ้นมา พอเจอไอน้ำร้อนพุ่งออกมากระทบมือก็ปล่อยฝาท่อลงไป ที่เดิม ไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นว่าข้าวที่อยู่ในหม้อสุกหรือยัง รู้ได้อย่างเดียวว่ามันร้อน

สติที่ไม่ได้ฝึกของคนทั่วไปเป็นเช่นนี้แหละ วันหนึ่งๆมีสติเป็นพักๆ แต่ครั้งที่มีสติ จะเป็นอยู่ช่วงเวลาแว็บๆ แค่นี้เดียวเดียว นี่เป็นเพราะไม่รู้จักทำสมาธิ

จริงอยู่ที่สรรพสิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา แต่ถ้ารู้เพียงแค่นี้ก็ยังคงเป็นวัฏจักรหมุนเวียนเกิดความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมา **ผู้ฉลาดต้องใช้ความทุกข์นั้นให้เป็นประโยชน์ พิจารณาให้เห็นชัดเจน พิจารณาว่าความทุกข์นั้นเป็นอย่างไร เป็นทุกข์ของฉันทจริงหรือ ถ้าเป็นทุกข์ของฉันทจริง ต้องสามารถสั่ง**

หยุดไม่ให้มันทุกข์ต่อไป แล้วทุกข์เกิดขึ้นได้เช่นไร มันเป็นทุกข์ที่ตั้งอยู่ได้เป็นชั่วโมง หรือเป็นวัน เพราะมีปัจจัยอะไรเข้ามาเกื้อหนุน แล้วต่อมาทุกข์นั้นทำไมมันหายไปได้ ผล ต่อเนื่องจากทุกข์มีอะไรบ้าง มีผลดีร้ายอย่างไร

**ให้พยายามคิดพิจารณาเช่นนี้จนเห็นจริงและพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนชิน พอ เข้าใจแล้วความปล่อยวางจะตามมาเป็นผล และเมื่อใดที่จะเกิดทุกข์แบบเดิมขึ้นมา อีก ไม่ทันที่มันจะทุกข์ เมื่อเข้าใจที่ไปที่ไปของทุกข์มาก่อนแล้ว ทุกข์ก็ไม่เกิด แม้จะมี เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ตาม**

กว่าจะทำได้เช่นนี้ พอรู้อะไรขึ้นแล้วปล่อยวางได้ทันที ต้องผ่านการฝึกพิจารณาซ้ำแล้ว ซ้ำอีกมาก่อนอย่างโชกโชก

เมื่อใดที่เกิดทุกข์ขึ้นมา ต้องคิดขบใจที่ทำให้ได้เห็นทุกข์

---

## คิดของคุณ ต่างจาก คิดของผม

มีประเด็นหนึ่งที่ถกเถียงกันมากในเรื่องที่ว่า วิปัสสนาจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องใช้ความคิด หรือไม่ จึงขอลองตอบเท่าที่ตัวเองเข้าใจ ดังนี้

เนื่องจากจิตทำงานได้เร็วมาก การคิดในระดับความเร็วของคนธรรมดาทั่วไป จึงกลายเป็น อุปสรรคทำให้ไม่สามารถตามรู้จิตได้ทัน เพราะพอรู้สิ่งใดขึ้นมาแล้วหากคิดตามไป จะ กลายเป็นว่ารู้ได้ทันแค่ในสิ่งที่ตัวเองคิดปรุงแต่ง ไม่สามารถติดตามสิ่งที่จิตรู้ได้ตลอด

หากต้องการตามให้ทันในสิ่งที่จิตรู้หรือรู้เท่าทัน ต้องไม่คิด ซึ่งไม่คิดที่ว่านี้ไม่ใช่ไม่ให้ สมองทำงานเสียเลยหรือปล่อยใจให้ว่างๆอะไรแบบนั้น **ไม่คิดที่ว่านี้หมายถึงไม่ให้คิด ปรุงแต่ง** ต้องฝึกเป็นผู้ดูผู้รู้เฉยๆให้ได้ก่อน เหมือนกับนั่งดูหนังบู๊แต่ไม่ให้คิดไม่ให้นึก ไม่ให้วิจารณ์ พอหนังฉายจบแล้วต้องสามารถเล่าเรื่องราวที่ได้ดูในหนังได้อย่างละเอียด ซึ่ง ทำได้ยากแต่ไม่ใช่ฝึกกันไม่ได้ นี่คือประเด็นสำคัญที่ต้องอาศัยประสบการณ์จากการฝึก

สมาธิ อีกทั้งต้องผ่านการพิจารณากายและเวทนามาก่อนอย่างซ้ำของ จึงจะเข้าใจว่าจิตต่างจากกายและเวทนาเช่นใด

การฝึกจิตต้องผ่านการพิจารณาเวทนา เพื่อเรียนรู้และเข้าใจในทุกข์ สุข ไม่ทุกข์ไม่สุข ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นเป็นต้นเหตุของเวทนา แล้วการปรุงแต่งอาศัยความคิด(สังขาร) และความนึกถึงความจำ(สัญญา) ทำให้คิดปรุงแต่งเรื่อยเปื่อยไปนั่นเอง ซึ่งขั้นนี้ต้องอาศัยสมาธิเพื่อสามารถแยกขั้นตอนการทำงานของจิตออกได้ชัดเจนว่า นั้นคิดนะ นี่นึกนะ นั้นปรุงแต่งเข้าไปอีกแล้วนะ

แล้วเวทนานั้นสะเกิดขึ้นมาจากการรับรู้ผ่านสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พอเห็นสาวสวยหนุ่มหล่อ ทำไมจึงเกิดความรู้สึกรักชอบขึ้นมา แต่ถ้าดูเสาไฟข้างถนน ทำไมจึงไม่รู้สึกเหมือนเห็นคนสวยแบบนั้นบ้าง เสาไฟฟ้ามันเป็นแค่เสาปูน มันเป็นแค่ธาตุดิน ต่างจากตัวเองที่ประกอบด้วยธาตุน้ำลมไฟหรือไม้ มันสักแต่ธาตุเหมือนกัน ทำไมจึงเกิดเวทนาต่างกันไปได้เช่นนั้น

ถ้าเข้าใจเรื่องของกายและเวทนาแล้ว จะไม่ต้องมาเถียงกันหรือกว่าวิปัสสนาต้องใช้ความคิดหรือไม่ เพราะกว่าจะสามารถตามรู้จิตได้ทัน ต้องผ่านการคิดพิจารณาแยกแยะองค์ประกอบของกายและเวทนาเพื่อเรียนรู้และเข้าใจในสภาวะที่แท้จริง

ขณะที่เรียนรู้ต้องไม่คิดปรุงแต่ง เพื่อรู้ตามสภาวะที่แท้จริง

แต่เมื่อเกิดความรู้เข้ามาแล้ว ต้องใช้ความคิดพิจารณาให้เข้าใจ

เมื่อเข้าใจแล้ว พอสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น มันจะดับของมันไปเอง

แต่ถ้ามันไม่ดับ แสดงว่าตัวเองยังคงยึดติดว่า เป็นตัวตนเราเขาอยู่อีก ยังเสนอดัวเข้าไปปรุงแต่งอยู่อีก

## วิปัสสนา ต้องคิดจนไม่ต้องคิด

วิปัสสนาต้องคิดหรือไม่คิด เป็นประเด็นหนึ่งที่สงสัยกันมาก บางคนฟังเขามาวาดังต้องไม่คิดเลยสรุปความเข้าใจไว้ว่า ทั้งวันทั้งคืนต้องพยายามไม่คิด ปล่อยให้ใจมุ่งใช้สติเป็นหลัก คอยระลึกรู้ลักษณะของจิตใจอย่างเป็นกลางอยู่เนืองๆตลอดเวลา พยายามหลีกเลี่ยงการคิดแทรกแซง อย่าคิดกดข่ม หรือคิดปรับเปลี่ยนลักษณะของจิตใจให้ต่างไปจากเดิม แล้วจะมีสติระลึกรู้สภาพของจิตว่ามีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทำให้เข้าใจถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความเข้าใจเช่นนี้เปรียบเสมือนเอาผลมาเป็นเหตุ เพราะกว่าจะสามารถปล่อยให้จิตรับรู้สภาวะที่แท้จริงโดยปราศจากการปรุงแต่งได้นั้น ไม่ใช่เรื่องที่ถูกชนคนธรรมดาที่เคยชินกับการคิด อยู่ๆจะทำได้ขึ้นมาในทันที ต่อให้พยายามมีสติทุกขณะจิต จะรู้ตัวได้เฉพาะช่วงเวลาที่ไม่เผลอเท่านั้น ซึ่งเท่ากับเป็นการปล่อยเวลาในชีวิตประจำวันให้เสียไปโดยไม่เกิดปัญญาได้เต็มที่อย่างที่ควร

ช่วงอยู่เฉยๆไม่ติดภาระใด **ขอให้คิดในทุกขณะจิต โดยตัวเองเป็นผู้กำหนดเรื่องที่จะคิดว่าเป็นเรื่องอะไร** คอยติดตามระวังความคิดของตัวเองให้อยู่กับปัจจุบัน อดีตที่ติดไปไกลแล้วให้ปล่อยผ่านไป อนาคตที่ยังมาไม่ถึง อาจจะไปคิดมา อย่าไปคิดกังวล ให้เลือกเรื่องที่น่าสนใจมาคิดพิจารณา มุ่งให้ไกลออกจากกิเลสอยู่เสมอ

นั่นอนิจจัง นี่ทุกขัง อ้อนี่เป็นอนัตตา ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วดับไป ตัวเองเช่นกัน สุดท้ายจบลงด้วยการคิดถึงความตายของตัวเอง จงอย่าประมาท จงหาทางทำทุกวินาทีในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ให้มีค่าที่สุด เห็นใบไม้ร่วง เห็นข่าวการตาย แคंपู๊ดโทรศัพท์ เสรีจางหู นี่แหละมีพบบ่อยมมีจาก ชีวิตเป็นเช่นนี้

นอกจากแค่คิดตามไปเฉยๆ ต้องหัดคิดค้นพิจารณาไล่หาเหตุผลของเรื่องต่างๆด้วย คิดให้มันกระจ่างจนจำได้เหมือนกับท่องสูตรคูณ พอเกิดเรื่องนั้นๆขึ้นมาอีก **เนื่องจากเคยคิดพิจารณามาก่อนแล้ว จะช่วยให้เข้าใจในทันทีว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ย่อมปล่อยให้วางได้ในทันที** นี่แหละคือการคิดที่ทำให้ไม่ต้องคิดอีกแล้ว

การปล่อยวางต่างจากการเฝ้าดูเฉยๆ ใครๆสามารถรู้เห็นการเกิดดับ สามารถอธิบายว่า อนิจจังทุกขังอนัตตาได้ว่าเป็นเช่นไร แทนที่จะปล่อยให้ปล่อยวางอย่างไรเหตุผล ต้องเป็นผู้พิจารณาคิดค้นในเรื่องราวนั้นๆ ทั้งเหตุปัจจัยและผลที่เกิดตามกันขึ้นมาให้เข้าใจ โดยละเอียด ต้องฝึกพิจารณาเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีกให้ชำนาญ **เมื่อเข้าใจจนซึ่งแล้ว ย่อมเป็นผลให้ปล่อยวาง** จะได้ปล่อยวางได้ในทันทีโดยไม่ต้องเสียเวลาคิด

คิดพิจารณาให้เต็มที่ ทำให้เต็มกำลัง ฝึกคิดในทางธรรมจนติดเป็นนิสัย จากนั้นพอว่างจากเรื่องที่ต้องคิดหรือคิดไปไม่หยุดต้องตั้งไว้บ้าง มิฉะนั้นเรื่องที่เกิดอาจกลับกลายเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์เสียเอง จึงให้หยุดคิดแล้วฝึกนั่งสมาธิ หรืออย่างน้อยคิดนึกถึงคำบริกรรมภาวนาพุทธโศตอเนื่องกันไป ช่วงที่เดินให้บริกรรมพุทธโศตอติดตามไปทุกฝีก้าว ยืนอยู่ในลิฟต์ นั่งรอ ช่วงใดที่พอจะว่างจากภาระหน้าที่การงานให้บริกรรมพุทธโศตอ ลองฝึกเช่นนี้จนไม่มีเวลาแม้แต่จิตใจเดียวที่ไม่คิด

ส่วนที่กล่าวว่า วิปัสสนาทำได้โดยไม่ต้องคิด เป็นความเข้าใจสับสนของคนที่ฟังครูบาอาจารย์มาคิดเอาเองง่ายๆ พอฟังมาว่าวิปัสสนาทำได้โดยไม่ต้องคิด จึงนึกว่าคนทั่วไปก็ทำได้ แล้วยังนำวิถีทางของวิปัสสนาไปสลับกับวิถีทางของสมณะเสียอีก

จะทำวิปัสสนาโดยไม่ต้องคิด สามารถทำได้แต่ต้องอาศัยกำลังสมาธิที่ตั้งมั่นอย่างมาก ครูบาอาจารย์กล่าวว่า **ต้องเชี่ยวชาญการเข้าออกฌานและอรุณฌาน จนเข้าใจอาการที่แปลกแตกต่างกันของอรุณฌานและอรุณฌานได้ชัดเจน**

## เริ่มที่สัญญา จบที่สัญญา

สัญญา เป็นส่วนหนึ่งของชั้นห้าซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมกันเป็นชีวิตเป็นตัวตนขึ้นมา

1. รูป คือมหาภูตรูป ทั้ง ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประชุมเป็นร่างกายนี้
2. เวทนา ความรู้อารมณ์ หรือรับอารมณ์ ทุกข์ สุข ไม่สุข ไม่ทุกข์ ดีใจ เสียใจ
3. สัญญา ความจำ ตาจำรูป จ่าเสียง จ่ากลิ่น จ่ารส จ่าสัมผัส
4. สังขาร ความคิด ความคิดดี คิดชั่ว คิดไม่ดี คิดไม่ชั่ว
5. วิญญาณ ความรู้แจ้งทางทวารทั้ง ๖ รู้แจ้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ในลำดับมานจากรูปมานไปอรูปมาน ฌานชั้นแนวสัญญานาสัญญาตณฌาน (จะว่ามีสัญญาจำได้ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาจำได้ก็ไม่เชิง) เป็นด่านสุดท้ายของอรูปมาน นี้แสดงว่าตัวสัญญาเป็นสิ่งที่ละเอียดมาก

ขนาดเข้าฌานจนละเอียดแล้วยังคงติดพันกับสัญญา ดังนั้นจึงแทบเป็นไปได้ที่จะไม่ใช้สัญญาความทรงจำมาช่วยในการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ฝึกต่างหากต้องรู้ทันในชั้นห้าว่า ชั้นห้าตัวใดกำลังทำงานอยู่หรือกำลังไหวตัวอยู่ ต้องแยกให้ออกว่า อะไรคือความจำ อะไรคือความจริง

สัญญาเป็นดาบสองคม ซึ่งอย่างไรก็ตามยังต้องใช้สัญญาช่วยในการฝึกปฏิบัติ ถ้านำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปเทียบกับสัญญาความทรงจำเดิมแล้วขัดกัน ย่อมทำให้สงสัยว่าความรู้ใดถูก หรือผิดกันแน่ สัญญาเก่าถูก หรือสัญญาใหม่ถูก ดังนั้นในการทำสมาธิจึงมีคำแนะนำไว้ว่า **ขอให้เปิดใจให้กว้าง อย่ายึดติดกับสิ่งที่ได้รู้ได้เห็น อย่ายึดติดกับความทรงจำ จงทำตัวเป็นผู้สังเกต แล้วจะพบความจริงซึ่งเป็นความรู้ใหม่ๆอีกมากมาย**

## กัญแจหลอกเด็ก เอามาไขตู้เซฟผู้ใหญ่

สมัยที่ผมเป็นเด็กอนุบาล คุณพ่อซื้อของเล่นให้เล่นเป็นโพลีซัจบขโมย มีปืนเด็กเล่นกับ กัญแจมือทำด้วยพลาสติก ตัวกัญแจมือมีดอกกัญแจที่มีหน้าตาเหมือนกับกัญแจไขตู้เซฟ เก็บเงินของคุณพ่อ เห็นคุณพ่อไขกัญแจไขเปิดประตูตู้เซฟได้ ผมเลยลองเอากัญแจพลาสติกของเล่นไปทดลองไขประตูตู้เซฟบ้าง พอหมุนแคร็กเดียวกัญแจพลาสติกก็หัก คารุกัญแจตู้เซฟ จะแคะออกมายังไงก็แคะส่วนที่หักค้ำรูกัญแจไม่ออก ยิงดีที่คุณพ่อ ไม่ได้ดะไร

เรื่องนี้เหมือนกับประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกสมาธิไม่มีผิด ตราบใดที่ไม่เคยฝึกอย่างจริงจังย่อมเหมือนกับความคิดอ่านของเด็กที่ไม่รู้ประสีประสา เห็นกัญแจทุกดอก เหมือนกันไปหมด กว่าจะโตจนรู้จักแยกแยะ ต้องใช้เวลาเรียนรู้อีกนาน ต้องทำผิดแล้วผิด อีกหลายครั้งกว่าจะรู้ว่าทำถูกเป็นอย่างไร

ผู้ไม่เคยฝึกสมาธิ จะไม่มีทางเข้าใจว่าสมาธิเป็นยังไง ที่ได้ยินได้ฟังว่า "ทุกคนสามารถมีสติทุกขณะได้อยู่แล้ว ขอเพียงตั้งใจมีสติระลึกตัวอยู่เสมอถือว่ามีสมาธิแล้ว" คนพูดแบบนี้เหมือนกับเด็กยังไม่โต คิดกันเอาเองว่าโลกของผู้ใหญ่เหมือนกับโลกของเด็ก สมาธิที่ว่ากันว่าเป็นสมาธิ เป็นได้แค่สติเท่านั้น และเป็นแค่สติชนิดที่ไม่ได้ฝึกฝนให้ชำนาญ เป็นสติซึ่งยังมีช่วงเวลาเพลอมากกว่าไม่เพลอ ถ้าวันหนึ่งมีเรื่องที่เกิดขึ้นให้รู้ 100 เรื่อง จะรู้ได้จริงแค่ 2-3 เรื่อง แล้วเข้าใจกันไปเองว่าตัวเองสามารถมีสติตามรู้ได้ตลอดเวลา เพราะไม่เคยได้รู้ทันสักทีว่าที่เพลอไปนะมีอะไรบ้าง

อย่าว่าแต่คนที่ไม่เคยฝึกสมาธิเลย ขนาดคนที่ฝึกสมาธิยังเพลอกันได้ สมาธิมีหลายระดับ ถ้าไม่เคยเข้าสมาธิระดับสูงๆจะไม่รู้ว่าสมาธิในขั้นที่เหนือกว่าเป็นยังไง ดังนั้นผู้สนใจฝึกกรรมฐานควรมานะฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกให้ชำนาญ อย่ารีบร้อนบอกตัวเองว่าเป็นผู้ใหญ่ ทั้ๆ ที่ตัวเองยังเป็นเด็ก

## บริการมพุทธโธเร็วๆ ดีอย่างไร

ผมสนใจวิธีฝึกสมาธิของพระสายวัดป่ามานาน ได้ยินได้ฟังเรื่องการบริการมพุทธโธมา มากอย่างค้ำสอนว่าให้บริการมพุทธโธเร็วๆติดต่อกันไป ทราบมานานแล้วแต่ไม่เคยให้ความ สนใจจริงจังนัก พอนำมาทดลองฝึกในระยะหลังนี้แหละจึงเพิ่งถึงบางอ้อว่าการบริการม พุทธโธเร็วๆดีอย่างไรเอง นำเสียดายเวลาที่ผ่านไปซึ่งตัวเองไม่ได้ให้ความสนใจมาตั้งนาน

ใครจะคิดว่าการบริการมพุทธโธเร็วๆจะมีประโยชน์ คิดกันว่า แคบริการมพุทธโธช้าๆยังไม่ได้ เรื่อง แล้วบริการมเร็วๆมันจะได้เรื่องอะไรเล่า คิดกันไปว่า ไร้สาระ เสียเวลา ไม่ต้องสนใจ

คนเราคิดเป็นกันตั้งแต่แรกเกิด คิดกันคล่องจนกลายเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องตั้งใจให้คิด มัน ก็คิดของมันเองใช้ใหม่ การที่คิดกันเป็นจนคุ้นเคยนี้แหละที่ทำให้ไม่รู้วาลักษณะ ของการคิดนั้นเป็นอย่างไร ความคิดมันเกิดสืบเนื่องกันไปตลอดเหมือนกับการดูหนัง ในโรงภาพยนตร์ ผู้ดูไม่เคยดูทันสักทีว่าเฟรมภาพที่หมุนต่อเนื่องกันไปทีละเฟรมนั้นเป็น อย่างไร ส่วนความคิดมันเดินเร็วยิ่งกว่าเฟรมหนังหลายเท่าตัว เร็วกว่าแสงเสียอีก ถ้าไม่ เคยฝึกให้รู้จักคิด มันจะคิดของมันเองจนไม่รู้วาคิดนั้นมีอาการลักษณะเป็นอย่างไร

ขอให้ลองพูดคำว่า พุทธโธ โดยการเปล่งเสียงออกมาทางปากให้ได้คำว่าพุทธโธๆๆๆ ติดต่อกันไปให้ได้เร็วที่สุดเท่าที่จะเปล่งเสียงออกมาทางปากได้ คุณจะพบว่าไม่สามารถ พูดคำว่าพุทธโธติดต่อกันไปได้เร็วนักใช้ใหม่ ยิ่งกว่านั้นพอพูดคำว่าพุทธโธจนหมดแรงลม ยังต้องหยุดพูดเพื่อหายใจเอาอากาศเข้าปอด ทำให้พุทธโธที่ว่าทำได้เร็ว ยังต้องหยุดเป็น ช่วงๆ

คราวนี้ให้ลองฝึกบริการมพุทธโธเร็วๆโดยใช้ความคิดหรือจะนึกถึงคำว่าพุทธโธก็ได้ ทำให้ ได้ยินในใจให้เร็วที่สุด สังเกตว่าถ้ายังต้องหยุดเพื่อหายใจหรือมีอาการทางกายที่ขยับ ตามการคิดบริการม นั้นแสดงว่ายังไม่ใช้ความคิดในใจหรอกนะ มันยังเป็นการเลียนแบบ เหมือนที่ใช้ปากพูดอยู่อีก เพราะไม่ถนัดหรือกลัวจะลืมนิสัยพูดไปคิดไปที่คุ้นเคย เคยทำกัน มาแบบอัตโนมัติตลอดชั่วชีวิต



เสียงคำว่าพุทธโธที่ได้ยินในสมองจากคิดบริกรรม มักจะติดนิสัยมาจากการได้ยินเสียงที่เปล่งออกมาจากปากคนพูด ไม่ได้เป็นเสียงคำว่าพุทธโธที่เกิดจากการคิด เรื่องนี้อธิบายยากทีเดียวถ้าไม่เคยลองฝึกเองมาก่อน

กว่าจะทำให้เหลือแต่คิดพุทธโธติดต่อกันได้โดยใช้แต่ความคิดอย่างเดียว ต้องฝึกกันนานทีเดียว ช่วงที่คิดพุทธโธได้เร็วๆ จะไม่มีเรื่องอื่นใดเข้ามาแทรกเพราะไม่เปิดโอกาสให้คิดเรื่องอื่น แล้วจะค่อยๆ ซึมทราบว่าการคิดนั้นเป็นอย่างไร ต่างจากช่วงไม่ได้คิดอย่างไร แล้วจะพบว่าที่ว่างบางในความเป็นจริงนั้นเป็นไปได้ยากมาก ของจริงมันไม่นิ่ง แม้จะพบว่ามันดูนิ่งก็ตาม

---

## ตั้งใจคิดเพื่อคิดให้น้อยลง

การตั้งใจ ย่อมดีกว่า การไม่ตั้งใจ

การคิดสิ่งที่ตั้งใจคิด ย่อมดีกว่า การปล่อยให้คิดอย่างไร้จุดหมาย

ผู้มีนิสัยชอบคิด ย่อมไม่มีทางที่จะหยุดคิดให้ได้ในระยะเวลาอันสั้น จึงต้องหาทางฝึกจิต ทำให้ค่อยๆ ลดความคิดให้น้อยลงทีละเล็กทีละน้อย

การปล่อยจิตให้ว่างๆ คนธรรมดาไม่มีทางทำจิตว่างได้จริงหรอก ที่ว่าว่างเพราะคนนั้นๆ ไม่สามารถรู้ตามจิตได้ทัน ไม่สามารถรู้เท่าทันอาการของจิตต่างหาก

คนชอบคิดใช้ปัญญา คงดีไม่น้อยมารับหรอกว่าบริกรรมภาวนาพุทธโธ ใดๆๆ ติดต่อกันไป จะได้ประโยชน์อะไร เพราะไม่เห็นมีเหตุผล แถมคิดว่ามันเป็นเรื่องเสียเวลา บริกรรมพุทธโธ ติดต่อกันไป ไม่เห็นจะได้อะไร บางคนลองแล้วสักพักบอกออกมาว่า ไม่ได้เรื่อง

นี่แหละจุดอ่อนของคนชอบใช้ปัญญา เพราะติดนิสัยไม่ชอบออกแรง พอลองได้สักพักแล้วรีบบอกตัวเองว่า ไม่ได้เรื่อง นี่เป็นเพราะตัวเองฝึกไม่เป็นต่างหาก

บริการภวาทนาพุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ ฯลฯ ติดต่อกันไปนี้แหละ ต้องตั้งใจที่จะบริการแต่ ละคำที่บริการภวาทนาว่าพุทธโธด้วยนะ ไม่ใช่สักแต่ว่าบริการภวาทนาพุทธโธแรกๆ แล้ว ปล่อยให้จิตมันนึกคิดค่าอะไรก็ไม่รู้ที่หลอกตัวเองว่าเป็นคำว่าพุทธโธ

การฝึกต้องเกิดจากความตั้งใจ ตั้งใจแล้วต้องทำจริง ทำจริงต้องใช้ความอดทน ยอมอด ยอมทนฝึกปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีก การฝึกต้องใช้เวลากว่าที่จะเห็นผล อย่าคิดแค่ว่าสักหก เดือน แต่ให้คิดเผื่อไว้เลยว่า หกปี สิบหกปี ยี่สิบหกปี หรือนานกว่านั้นก็ยอมได้

คนทำสำเร็จมีตัวอย่างให้เห็นเยอะแยะไป คนอื่นทำได้ แล้วทำไมฉันเองจะทำไม่ได้

ดูให้เป็น มองให้ออกว่า ที่แล้วมานั้นฝึกก้าวหน้าไปแล้วอย่างไรบ้าง ผิดพลาดไปแล้ว อย่งไร ให้คิดใช้ปัญญาค่อยปรับค่อยแก้ไขหาอุบายที่เหมาะสมกับตน

แทนที่จะเอาแต่ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ ฯลฯ ติดต่อกันไปอย่างเคย ให้ลองใช้พุทธโธคำ แรกเกิดจากการคิด พอคิดแล้วรู้จึงตามด้วยพุทธโธ ให้พุทธโธแทนคำว่า รู้ พอรู้พุทธโธ จึง ให้คิดรู้ แล้วพุทธโธ

แทนที่จะพุทธโธ ฯลฯ เฉยๆ ให้ใช้เลขตามพุทธโธ กลายเป็นพุทธโธหนึ่ง พุทธโธสอง พุทธโธ สาม ... ไล่ทวนไปทวนมา

หรือ จะใช้พุทธโธหนึ่ง แล้วย้อนค่ากลับเป็น หนึ่งพุทธโธ พุทธโธสอง สองพุทธโธ

ประเด็นสำคัญในขั้นนี้ คือ ให้ตั้งใจคิด คิดอะไรก็ได้ ที่ตั้งใจคิด คิดให้ได้ต่อเนื่องกัน ไปนานขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่มีความคิดเรื่องอื่นแทรก

การฝึกบริการภวาทนาพุทธโธๆเร็วๆ เป็นการฝึกบริหารจิต มุ่งให้รู้จักสร้างสติตามรู้อย่างมี กำลัง พอเกิดสติได้อย่างต่อเนื่อง สมาธิที่สงบตั้งมั่นจึงเกิดตามมาเป็นผล

## พูดพูดโธ คิดพูดโธ นึกพูดโธ

ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้หัดบริกรรมพูดโธๆติดต่อกันไปอย่างน้อย 1 ชั่วโมงโดยไม่มีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา จากนั้นจึงใช้ปัญญาในการพิจารณาต่อไปอีกเป็นชั่วโมงเหมือนกัน และให้ฝึกสลับไปสลับมาระหว่างการบริกรรมกับการใช้ปัญญาเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แบบนี้แหละเรียกว่าสมาธิที่ตั้งมั่นและพร้อมต่อการใช้ปัญญา

ขนาดคนที่บอกว่าแน่ อย่าว่าแต่ 1 ชั่วโมง แค่นาทีเดียวก็ยากแล้ว แรกๆบริกรรมพูดโธๆ จะต้องหยุดเพื่อรอให้หายใจเข้าออกเป็นพักๆ แกรมพูดโธที่บริกรรมทำได้ชำเสียอีก

อาการของความคิดมักติดอยู่กับนิสัยการพูด พอคิดอะไร เห็นอะไร ต้องได้ยินเสียงพากย์เป็นเสียงพูดขึ้นมาในใจตามไปด้วย ด้วยเหตุที่ติดอยู่กับการพูดจึงติดกับนิสัยที่ว่าต้องหายใจเข้าหายใจออกเพื่อจะได้มีลมที่ใช้พูดตามกันไป พอเริ่มฝึกบริกรรมพูดโธขึ้นมาในใจ กลับรู้สึกวาลิ้นกับปากของตัวเองขยับตามไปด้วย ทำให้ปากหนึ่งอาจมีน้ำลายมากขึ้นจนต้องกลืนลงคอ ในหนึ่งนาที่จะบริกรรมพูดโธๆต่อกันไปได้ไม่กี่สิบครั้ง นี่แหละคือข้อพิสูจน์ว่า กายกับใจ ใจกับกาย มันเชื่อมกัน คนเราเคยใช้กายกับใจเชื่อมกันมาชั่วชีวิต ดังนั้นจึงไม่ง่ายหรอกที่จะฝึกบริกรรมพูดโธโดยหายใจเพียงอย่างเดียวให้ได้ในทันที

ผู้ฝึกต้องหาทางฝึกแยกกายกับใจให้ค่อยๆห่างกันไปที่ละเล็กทีละน้อย แทนที่จะปล่อยให้คิดบริกรรมพูดโธเฉยๆซึ่งเปิดโอกาสให้คิดถึงพูดโธแบบที่ใช้ปากพูดอีก ให้กำหนดจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกแทน พอหายใจเข้า ก็รู้ พอรู้ก็บอกตัวเองในใจว่า พูดโธ พอหายใจออก ก็รู้ พอรู้ให้บอกตัวเองในใจว่า พูดโธ อะไรๆที่รู้ให้บอกตัวเองว่าพูดโธ

การตั้งใจที่จะตามรู้ลมหายใจ จะช่วยให้ลิ้นนึกถึงปากที่เคยใช้พูด อีกทั้งเป็นการฝึกให้แยกกายกับจิตไปในตัว เพราะการหายใจเป็นเรื่องของกายเป็นเรื่องที่เป็นเหตุ ส่วนการรู้ นั้นเป็นเรื่องของจิตเป็นเรื่องที่เป็นผล

พอบริกรรมไปได้สักพัก คราวต่อไปให้คิดคำว่าพูดโธครั้งเดียวหรือหลายๆครั้งตามลมหายใจเข้าออกแต่ละครั้ง จะช่วยเน้นการใช้ส่วนของจิตมากขึ้น หลังจากนั้นจึงบริกรรม

พุทโธๆ ต่อไปเพียงอย่างเดียวโดยไม่ต้องสนใจอาการใดๆที่เกิดจากกายอีก

แทนที่จะปล่อยให้บริกรรมพุทโธๆติดต่อกันไปอย่างเดียว ให้ลองคิดคำว่าพุทโธ หรือพูดพุทโธออกมาทางปาก จากนั้นให้นึกถึงเสียงที่พูดว่าพุทโธ แล้วนึกถึง นึกถึง นึกถึง เสียงคำว่าพุทโธ จะพบว่าคิดกับนึกนั้นต่างกัน และนึกพุทโธทำได้ง่ายกว่าคิดพุทโธอย่างมาก

ถึงขั้นนี้จะเริ่มเข้าใจสภาวะการทำงานของรูป(ได้จากลมหายใจที่ผ่านเข้าออก) เวทนา(ได้จากความรู้สึกถึงลม) สัญญา(ได้จากการนึกถึงพุทโธ) สังขาร(ได้จากการคิดถึงพุทโธ) ว่ามีลักษณะแตกต่างกันเช่นใด โดยความเข้าใจที่ได้มานี้ ไม่ได้เกิดขึ้นจากการคิด แต่เกิดขึ้นตามผลจากการปฏิบัติโดยตรง

เนื่องจากการนึกถึงคำว่าพุทโธทำได้เร็วมากในวินาทีหนึ่งหลายครั้ง แทนที่จะปล่อยให้นึกถึงพุทโธทีละครั้งติดต่อกันซึ่งอาจทำให้เกิดความเบื่อไม่น่าสนใจติดตาม ให้ลองนึกถึงคำว่าพุทโธเป็นคู่ทีละหนึ่ง ทีละสอง ทีละสาม ทีละสี่ ทีละห้าพุทโธ ดังนี้

พุทโธ พุทโธ

พุทโธพุทโธ พุทโธพุทโธ

พุทโธพุทโธพุทโธ พุทโธพุทโธพุทโธ

พุทโธพุทโธพุทโธพุทโธ พุทโธพุทโธพุทโธพุทโธ

พุทโธพุทโธพุทโธพุทโธพุทโธ พุทโธพุทโธพุทโธพุทโธพุทโธ

หรือนึกตามด้วยตัวเลขก็ได้ เพราะตัวเลขเป็นสิ่งที่เคยใช้กันจนชิน จนไม่ต้องเสียเวลาคิด พอนึกถึงตัวเลขตามพุทโธขึ้นมาก็ยังเรียงตัวเลขตามลำดับได้ด้วย

**คุณจะสรรหาวิธีอื่นใดมาใช้ได้ตามใจ สิ่งนี้นึก ต้องทำได้ง่าย ต่อเนื่องกันไป และต้องช่วยให้จิตสงบตัวมากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย**

จากพูดพุทโธ คิดพุทโธ นึกพุทโธ จะกลายมาเป็น รู้พุทโธ แล้วรู้อยู่เท่านั้น

## คิด นึก รู้ ต่างกันไหน

หากถามว่าเลข 12 คูณ 12 ได้ผลลัพธ์เป็นเท่าใด คุณจะตอบได้ทันทีใช่ไหมว่า 144 แต่  
พอลถามว่าเลข 17 คูณ 17 ได้ผลลัพธ์เป็นเท่าใด จะต้องเสียเวลาคิดมากขึ้น

การนึกถึงคำตอบ 144 นั้นทำได้เร็วกว่าการคิดหาคำตอบ 17x17

นึกกับคิดต่างกันเช่นนี้

อย่างไรก็ตาม กว่าจะสามารถนึกถึงคำตอบได้ทันที ต้องเคยคิดหาคำตอบเรื่องนั้นๆมา  
ก่อนและต้องหมั่นท่องจำหรือคิดซ้ำแล้วซ้ำอีกจนชำนาญ จนนึกได้ทันทีโดยไม่ต้องคิด

นึก ทำได้ง่าย ทำได้สบาย ใช้เวลาน้อยกว่าคิด

คิด ทำได้ยาก เหนื่อยกว่า และใช้เวลานานกว่านึก

จะรู้ได้อย่างไรว่านั่นคิดนี่นึก ต้องอาศัยสติตามรู้ให้ทัน

จะมีสติตามรู้ได้ทัน ต้องฝึกบริกรรมพุทโธๆให้เร็วๆ

รู้ว่าพุทโธเกิดขึ้น พอนึกจบ พุทโธก็หายไป

พอพุทโธหายไป ก็รู้ว่าหายไปแล้ว รู้แล้วก็นึกพุทโธให้เกิดขึ้นมาใหม่อีก

พอฝึกจนชิน จะเข้าใจวิธีการทำงานของจิตได้เอง นี่แหละคือการเริ่มต้นรู้จิต

พอเข้าใจวิธีทำงานของจิต จะหยิบยกอะไรขึ้นมาพิจารณาแทนพุทโธ จะสามารถตามรู้ได้  
ตลอด

รู้ได้ตลอด รู้ได้ละเอียด แม้กระทั่งเหตุและผลของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ว่าเป็น  
อย่างไร

ไม่ใช่แค่รู้ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

รู้หยาบๆแบบนี้ใครๆรู้ได้ คิดได้ นึกได้กันทั้งนั้น

## ใช้ความเคลื่อนไหว สยบความเคลื่อนไหว

ผมชอบสังเกตคนที่กำลังเดินไปเดินมา น้อยคนนักที่เดินอย่างตามีประกาย ส่วนใหญ่จะเดินแบบตัวไปทางแต่ใจไปอีกทาง ไม่ค่อยเห็นใครเดินไปแล้วคอยดูคนที่เดินสวนทางกันมาหรอกนะ ถัดจากคนเดินหันไปสังเกตคนที่นั่งบนรถเมล์บ้าง ยิ่งแล้วใหญ่กว่าคนที่เดินไปเดินมาเสียอีก ส่วนใหญ่คนนั่งบนรถเมล์จะนั่งตาลอย มองออกนอกหน้าต่าง พอมีรถส่งควั่นเหม็นจึงค่อยรู้ตัวหาผ้ามาปิดหน้าปิดจมูกกันเป็นพักๆ

ช่วงเดือนที่ผ่านไปมีการแข่งขันฟุตบอลโลก เห็นฝรั่งเขาเตะฟุตบอลแล้วพอย้อนมาดูคนไทยเล่นเหมือนได้ดูหนังแบบสโลว์โมชั่น เวลาต่างชาติเขาเล่นฟุตบอล ขายาววิ่งเร็ว ส่งลูกต่อกันได้แม่นยำ ไม่ก็อึดใจ สามารถส่งลูกต่อกันข้ามสนามมาถึงหน้าประตู

นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า ถ้าอยากจะมีสติตามรู้ได้ทันตลอดเวลาแล้ว ต้องอย่าปล่อยให้ใช้ชีวิตแบบปกติที่คุ้นเคยมาตลอด ถ้าไม่มีเรื่องบังคับ ไม่มีการแข่งขัน จะติดนิสัยทำตัวแบบเดิมๆ โดยเฉพาะจิตที่ชอบคิด **ต้องหาทางใช้ความคิดที่เร็วกว่าเพื่อควบคุมจิต** แต่อย่าปล่อยให้คิดปล่อยให้มึนสติตามสภาพที่เคยชิน นั่นไงดูคนที่เดิน ดูคนที่นั่งบนรถเมล์ซี ผลจะออกมาเป็นแบบนั้นแหละ แล้วที่ตัวเองว่าสามารถมีสติรู้ตัว จะรู้ตัวได้แค่ช่วงหลังจากเพลอ ยากสำหรับคนธรรมดาๆจะเอาความนิ่งหรือความขำมา สยบจิตที่เคลื่อนไหว

จิตมันชอบคิด ต้องอย่าปล่อยให้มันคิดของมันเอง อย่าพยายามหยุดคิดที่เดียวล่ะ เพราะความอยากความพยายามที่จะหยุดคตินั้นเป็นความคิดเหมือนกัน ยิ่งอยากจะหยุดคิด ยิ่งทำให้คิด ทำให้เครียด ทำให้กังวล

จิตมันชอบคิด ต้องกำหนดเรื่องให้มันคิดเข้าไปแทน ให้นึกคำว่าพุทโธ พุทโธ ติดต่อกันไป หรือจะกำหนดจิตตามรู้ลมหายใจ หรือใช้วิธีอื่นใดก็ได้ โดยให้คิดค่านั้นๆตามรู้เรื่องนั้นๆให้ต่อเนื่องกันไปตลอดให้ได้ **ถ้ายังแวบคิดเรื่องอื่นขึ้นมาอีก แสดงว่ายังปล่อยจังหวะให้จิตมันคิดของมันเอง** ถ้ายังรู้สึกปวดขา นั่นแสดงว่ามีจังหวะให้จิตคิดขึ้นมาอีก ถ้ายังรู้สึกอะไรๆขึ้นมาได้ในขณะนึกถึงพุทโธอยู่ แสดงว่าจิตมันคิดปรุงเร็วกว่าอยู่อีก

ฝึกจิตแบบนี้ไม่่ง่ายหรอกนะเพราะจิตมันติดนิสัยคิดนอกเรื่องนอกราวมาตลอด จิตมันเหมือนม้าพยศ ต้องขี่มาตัวนี้ให้มันยอมแพ้ของมันเอง

---

## ความสงบของปลอม ความสงบของจริง

ไม่ว่าคุณจะเรียกรวีกการฝึกที่ตัวเองใช้อยู่ว่าวิปัสสนา สมถะ หรือ สมาธิ อยู่ก็ตาม ทุกวิธีสามารถนำพาความสงบมาให้ได้เช่นกัน โดยเฉพาะคนที่เคยมีปัญหา รุมล้อม เครียดจัด เคยทุกข์หนักมาก่อน พอหันหน้าเข้าหาธรรมะ จะพบกับความสงบที่ตัวเองไม่เคยพบ ... เนี่ย ธรรมะ ทำให้ฉันสงบอย่างเหลือเกินนะ

ความสงบเริ่มด้วยการให้ พอให้ความสุขความสงบกับผู้อื่น จะรู้สึกดีใจ ภูมิใจ และสงบใจ

ความสงบเกิดขึ้นจากการยับยั้งตัวเองไม่ให้ก่อปัญหาสร้างความทุกข์แก่ผู้อื่น นี่คือการสงบที่ได้จากศีล ถ้าขาดศีล แต่ชอบให้ อาจเปลืองให้สิ่งที่ผู้รับไม่ต้องการ พอทำให้คนอื่นเกิดความทุกข์ ตัวเองก็ไม่สงบ

เมื่อทำให้คนอื่นมีความสุข และมีศีลเพื่อทำให้ตัวเองมีความสุขเช่นเดียวกันแล้ว พอเห็นคนอื่นเขามีความสุข ก็พลอยสุขใจไปกับเขาด้วย แต่ถ้าเขามีความทุกข์แล้วช่วยอะไรเขาไม่ได้ ต้องทำใจ ปล่อยให้เขาเป็นไปตามทางของเขา นี่แหละคือพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ความสงบจากทานและศีล ยังเทียบเท่าไม่ได้เลยกับความสงบที่ได้จากการปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติธรรมยังสร้างบุญกุศลที่เหนือกว่าทานและศีล เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างความสุขสงบที่แท้จริงให้กับตัวเอง ทานกับศีลส่งผลเป็นบุญให้กับตัวเอง แต่อย่างน้อยกว่าการให้ตัวเองด้วยการปฏิบัติธรรม

ไม่ว่าจะเรียกวิธีปฏิบัติธรรมที่ใช้อยู่ว่าสมณะ วิปัสสนา หรือสมาธิก็ตาม ขอให้พึงระลึกว่ากว่าจิตจะสงบได้จริงนั้นยากมาก ถ้าฝึกได้ไม่นานแล้วบอกว่าสงบได้จริงแล้ว นี่แสดงว่าหลอกตัวเอง สงบที่ได้มาแบบง่ายๆเทียบได้กับคำว่า 'ไม่เป็นไร' ที่คนไทยชอบพูดติดปาก พอมีสติสามารถตามรู้อารมณ์ความนึกคิดได้แล้วปล่อยวาง 'ไม่เป็นไร'แล้วนะ ปล่อยมันไปแล้วนะ มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าใครคิดว่าเข้าใจกฎไตรลักษณ์ได้ง่ายๆ จนปล่อยวางได้แล้ว 'ไม่เป็นไร'ได้แล้ว เกิดความสุขความสงบ อย่างนี้คงทำให้ทุกคนสงบใจได้ทั่วบ้านทั่วเมือง ไม่จำเป็นต้องปลีกวิเวก เข้าวัด ฟังธรรม หรือฝึกปฏิบัติธรรมกันหรอก

ครูบาอาจารย์กล่าวว่า ในแง่ปฏิบัติ **สมาธิกับความสงบนั้นต่างกัน** ความสงบเทียบได้กับสภาวะที่จิตรวมเข้ามา พอจิตรวมเข้ามาแล้วถอน รวมเข้ามาแล้วถอนหลายๆครั้ง พอผู้ฝึกสามารถทำได้แบบนี้จนชำนาญ จิตจะมีความแนบแน่นมั่นคงเป็นสมาธิ

ในการฝึกสมาธิซึ่งใช้วิธีบริหารกรรมพหุใดๆต่อเนื่องกันไปตลอดในใจ ยังไม่ได้ทำให้สงบได้จริงหรอกนะ ถ้าเปรียบเทียบใจกับผิวหนังที่กระพือเพราะมีคลื่นแรงและพัดไปทุกทิศทาง การบริหารกรรมพหุช่วยทำให้คลื่นบนผิวหนังเบาลงไป ลดความวุ่นวายที่เคียดต้องรับรู้ผ่านทุกทวาร พอทำให้เหลือแต่เฉพาะพหุโธ คลื่นจะพัดไปในทางเดียว เหลือแค่คลื่นเดียว ใจจึงสงบลงได้จากเดิมได้มาก

ความสงบที่ได้จากสมาธิจะช่วยทำให้มองผ่านผิวหนังได้ชัดขึ้น แล้วจะพบว่าใต้ผิวหนังยังมี กุ้งหอยปูปลาที่ว่ายอยู่และทำให้เกิดคลื่นบนผิวหนังได้เช่นกัน แม้จะเป็นคลื่นแผ่วเบา แต่ยิ่งถือว่าเป็นคลื่น จะสังเกตพบความไม่สงบอื่นๆอยู่อีก ไม่จำเป็นต้องรอให้ปลาตกใจ กระโดดโผล่ขึ้นมาบนผิวหนัง ผู้ฝึกก็ยังสามารถเห็นคลื่นเล็กๆได้ชัดเจน



## สติเร็ว สติช้า สติช้เกียจ

หลายๆครั้งที่ฝึกสมาธิกรรมพุทโธต่อเนื่องกันไปแล้วรู้สึกตัวว่าช้เกียจนึกถึงคำว่าพุทโธ มันเป็นความรู้สึกเหมือนกับคนที่ทำงานมาหนักจนหมดเรี่ยวแรง พอจะออกแรงยกของ อาจจะหลบมานั่งพักผ่อนนอนหลับเสียอย่างนั้น เพียงแต่ตอนที่นั่งสมาธิไม่ได้อยากหลับ แต่รู้สึกว่านึกคำบริกรรมพุทโธได้ฝืดมากๆ จังหวะของพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไม่แน่นไม่นอน ช้าบ้าง เร็วบ้าง ตะกุกตะกักบ้าง แต่แวบนั้นเองทำให้เข้าใจว่า การฝึกสมาธินี้แหละ ช่วยทำให้สติเกิดได้เร็วขึ้นกว่าปกติ

ในทางวิทยาศาสตร์ เซลล์ประสาทในสมองมีการส่งกระแสไฟฟ้าหลายครั้งในเสี้ยววินาที ส่วนทางธรรมะอธิบายการรับรู้ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ในขณะที่กำลังคิดถึงเรื่องหนึ่ง เรื่องใดอยู่ มิได้หมายความว่า จะคิดอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องกันไป แต่จะคิดแล้วหยุด หยุดแล้วคิด วนเวียนแบบนี้ต่อกันไปอย่างรวดเร็วเหลือเกิน จนเหมือนคิดต่อเนื่อง

การฝึกบริกรรมภาวนาพุทโธเร็วๆ เป็นการกระตุ้นให้รู้จักคิดเร็วๆ ยิ่งฝึกแล้วทำให้คำบริกรรมว่าพุทโธสั้นลงๆ แต่ยังรู้ได้ชัดเจนในใจได้เท่าใด ยิ่งทำให้เกิดสติเร็วขึ้นได้เท่านั้น

ในช่วงแรกที่เพิ่งเริ่มฝึก ถ้าปล่อยให้คิดคำบริกรรมภาวนาไปตามจังหวะสบายๆที่คุ้นเคย จะบริกรรมติดต่อกันไปได้ไม่นานนักก็จะเปลือยหลุดไปนึกคิดเรื่องอื่น **ต้องกำหนดจิตให้แรงขึ้นและเร่งจังหวะของคำบริกรรมให้เร็วกว่าปกติที่ตนรู้สึกว่าจะสบายไว้บ้าง** จะช่วยให้บริกรรมพุทโธได้ติดต่อกัน

กว่าจะพุทโธเร็วๆได้ต่อเนื่องกันไปไม่ใช่ได้มาง่ายๆ ต้องหมั่นฝึก หมั่นสังเกต และใส่ใจกับคำบริกรรมพุทโธอย่างเดียว ไม่ว่าจะหายใจเข้าหายใจออกหรือกำลังหายใจ ฉันขอมุ่งแต่พุทโธอย่างเดียว แรกๆทำได้เป็นพักๆ ในที่สุดจะรู้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว รู้สึกเหมือนไม่มีร่างกายตัวตน เหมือนไม่ได้หายใจ

## วิธีเริ่มต้นเพื่อช่วยให้รู้ลมหายใจอย่างละเอียด

ฝึกรู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ แล้วที่ว่ารู้นั้นจะรู้อะไร ใครเป็นคนรู้ ทำอะไรไปได้ไม่นานก็เพลอหลับ ทำอะไรไปสักพักก็เพลอคิดไปเรื่องอื่น

ลองนึกถึงขณะกำลังนั่งเล่นอยู่ในห้องที่เปิดทีวีเอาไว้ ถ้าคุณนั่งอ่านหนังสือ ย่อมไม่ได้สนใจที่จะดูทีวีใช่ไหม พออยากจะดูทีวีแต่ถ้านั่งไกลจากเครื่องทีวีห่างกันคนละฟากของห้อง อย่างนี้จะดูทีวีรู้อะไรไหม แล้วถ้าย้ายมานั่งเอาจมูกมาชนกระจกหน้าจอทีวีบ้างล่ะ จะมีใครบ้างดูหนังแล้วรู้ว่าพระเอกนางเอกมีหน้าตาเป็นยังไง

การฝึกรู้ลมหายใจเช่นกัน เริ่มแรกผู้ฝึกต้องมีความตั้งใจที่จะฝึกรู้ลมหายใจ **ต้องมุ่งมั่น และตั้งอกตั้งใจที่จะดูแต่ลมหายใจ** อย่างอื่นไม่ยอกดู อย่างอื่นฉันไม่ขอสนใจด้วย

แล้วอะไรทำให้รู้ตัวว่าหายใจเข้าออกอยู่ล่ะ ถ้าเอาแต่รู้แบบที่เคยรู้ตัวอยู่ทุกวันแบบหยาบๆ โดยดูจากร่างกายช่วงหน้าอกหน้าท้องที่ขยับนี้แหละแสดงว่ากำลังหายใจ จากนั้นเมื่อนั่งสมาธิไปสักพัก พอมีอาการปวดเมื่อยหรือคัน จะถูกดึงให้เขวไปสนใจเรื่องที่แทรกแซงเข้ามาได้งายๆ ประเด็นนี้เทียบกับการดูทีวีอยู่ไกลเกินไป พอมีอะไรที่อยู่ในสายตาด้านหน้าเคลื่อนไหว ใจก็จะสนใจเรื่องนั้นแทน สมาธิจึงเกิดยาก

การตามรู้ลมหายใจว่ากำลังหายใจเข้าหรือออกต้องมีระยะทางที่พอดีๆ ไม่ไกลไป ไม่ใกล้ไป และไม่ยากเกินไป **โดยกำหนดจิตเพ่งคอยฝ้าดูลมที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก หรือในโพรงจมูก** เลิกไปเลยว่ามีหญิงชายชวาว เลิกเอาโพรงจมูกข้างใดข้างหนึ่ง ถ้าหารูจมูกของตัวเองไม่พบหรือสังเกตลมได้ไม่ชัด ให้หายใจแรงๆ จะรู้สึกได้ถึงลมหายใจที่ผ่านกระทบกับผนังภายในโพรงจมูก แต่ถ้ายังหารูจมูกไม่เจออีก ให้ใช้นิ้วแหยเข้าไปในรูจมูกสักครั้ง จะรู้สึกถึงตำแหน่งที่จะกำหนดจิตตามดูลมหายใจได้ชัดเจนขึ้น

ถ้าหาตำแหน่งกำหนดจิตที่ปลายจมูกหรือในโพรงจมูกได้ยาก ให้ตามรู้ลมหายใจที่เข้าผ่านจมูกเข้าสู่ปอดไปสุดที่หน้าท้อง แล้วหายใจออกจากท้องผ่านปอดออกมาทางจมูก แต่การตามรู้แบบนี้จะมีสิ่งเร้าภายในร่างกายตลอดเส้นทางของลมหายใจเข้าออก ทำให้เขวได้ง่าย

ถ้าตามดูลมได้สักพักแล้วเผลอคิดเรื่องอื่นแทรกเข้ามาอีก ให้บริกรรมภาวนาในใจว่าพุทโธกำกับอาการหายใจ ให้ใช้อาการที่ทำให้รู้ว่า ลมหายใจที่กำลังผ่านเข้าออกเป็นเหตุ ส่งผลให้รู้ตัว พอรู้แล้วจึงนึกคำว่าพุทโธ ซึ่งพุทโธที่บริกรรมภาวนานี้ถือว่าเป็นผล จากเหตุที่รู้ได้ที่กำลังหายใจ ถ้าเข้าใจดังนี้แล้วจะใช้คำบริกรรมพุทโธกำกับลมหายใจต่อไปได้เรื่อยๆ ไม่ใช่เอาแต่ลม หรือเอาแต่พุทโธอย่างเดียว

อาการซึ่งทำให้รู้วาลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่รู้แต่เพียงจังหวะเข้าจังหวะออกเท่านั้น ลองหายใจเข้าออกยาวๆ ช่วงที่กำลังรู้ตัวว่าหายใจเข้า เข้า เข้า เข้า เข้า เข้า นั้นแหละให้บริกรรมภาวนาว่าพุทโธในใจเรื่อยๆตามไปด้วย กลายเป็น พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พอสามารถตามรู้ลมหายใจเข้าออกได้ละเอียดมากขึ้น จะได้คำบริกรรมว่าพุทโธถึยบติดต่อกันไปในทุกจังหวะที่รู้

เมื่อสามารถตามรู้ลมหายใจเข้าออกได้ชัดเจนแล้ว จะไม่จำเป็นต้องบริกรรมว่าพุทโธกำกับต่อไปแต่อย่างใด ให้ปล่อยใจให้สบายๆ รู้ลมอย่างสบายๆ

ส่วนคนที่ฝึกรู้ลมหายใจแล้วกลับเครียดมากขึ้น นั้นเป็นเพราะคุณยึดติดว่าต้องการตามรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออกอย่างเดียวตลอดเวลา พอได้ยินเสียงดังจากนอกห้องหรือมีความรู้สึกอื่นๆแทรกเข้ามา ใจจะพยายามต่อสู้เพื่อดึงจิตกลับมาที่ลมหายใจอีก แก้ไขโดยให้คิดว่า ไม่จำเป็นต้องตามรู้ลมอย่างเดียว รู้อะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นในใจ ขอให้รู้ตัวว่าเกิดสิ่งนั้นขึ้นแล้วพอมันดับไป จึงค่อยดึงจิตกลับมาตามรู้ในโพรงจมูกดูอาการกระทบของลมที่ผ่านเข้าออกต่อไปตามเดิม

## พอหลับตาลง แล้วก็หลับไปเลย

คนที่ติดทำงานหามรุ่งหามค่ำ มีเวลาพักผ่อนหาความสุขใส่ตัวได้น้อยเหลือเกิน พอถึงหลับตาฟังพนักเก้าอี้แค่แผ่ลิ้นเดียวก็หลับ โฉนเลยจะฝึกสมาธิแบบที่ว่าให้นิ่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย แล้วหลับตาลง กำหนดตามรู้อาการของลมหายใจต่อไปได้ พอหลับตาลงแล้วจะหลับไปเลยทั้งนั้นใช่ไหม

การหลับตาแล้วหลับไปเลย เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้หลายคนหลีกเลี่ยงจากการฝึกสมาธิ ปฏิเสธการฝึกที่เรียกว่าสมถะ เพราะฝึกที่ไรก็หลับ ในที่สุดพอหมดทางจึงคิดหันไปฝึกแบบลี้มตา ขอแค่มีสติตามรู้ไปเรื่อยๆก็พอ ครูอาจารย์ซึ่งสอนให้ใช้แต่ปัญญาอย่างเดียว บางคนก็พอๆกันกับลูกศิษย์ ที่ไม่ยอมสอนสมถะเป็นเพราะตัวเองหลับเหมือนกัน แล้วตอบแบบเสีงๆไปว่า วิปัสสนาดีอย่างนั้นดีอย่างนี้เพราะไม่ต้องหลับตาก็ฝึกได้

ถ้าทำงานมาเหนื่อย ใช้สายตาดูจ้องมองจอคอมพิวเตอร์มาตลอดวัน พอถึงหลับตาก็ยากจะรักษาสติตามรู้ไปตลอดโดยไม่หลับ ดังนั้นถ้ายังไม่พร้อม ขอให้ไปนอนหลับให้เต็มอิ่ม ก่อนดีกว่า พักเอาแรง ปล่อยจิตใจให้ผ่อนคลายลี้มปัญหาที่รุมเร้ามาตลอดทั้งวัน พอตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นแล้วจึงมาตั้งใจฝึกสมาธิ

การนั่งสมาธิแล้วไม่ยอมหลับ ต้องเริ่มจากความตั้งใจ ตั้งใจที่จะใช้เวลาจากนี้ในการฝึกสมาธิ ถ้าไม่ตั้งใจไว้ก่อน จะใจอ่อนยอมแพ้หลับไปงายๆ

พอตั้งใจได้แล้ว จากนั้นให้กำหนดตามรู้ลมหายใจ พอรู้ว่าลมหายใจเข้าแล้วนะ คิดคำบริกรรมว่า พุท พอรู้ว่าลมหายใจออก บริกรรมว่า โธ ... ทำไปสักพักจะหลับอีกใช่ไหม

**ลมหายใจที่ใช้เริ่มต้นตามรู้ ต้องไม่ใช่ลมหายใจที่หายใจเข้าออกตามสภาวะปกติ** เพราะลมหายใจในสภาวะปกติมีแต่จะเบาลงๆไปเรื่อยๆ เมื่อลมหายใจเบาลงช้าลงจนแทบไม่เห็นลม ทำให้เผลอ แล้วจะหลับ

ขอให้ปรับลมหายใจให้แรงขึ้นกว่าปกติสักเล็กน้อย ปรับให้รู้สึกถึงลมที่กระทบในโพรงจมูกได้ชัดเจน เวลานึกคำบริกรรมว่าพุทโธ ต้องกำหนดให้ชัดเจนหนักแน่น ได้ยินเสียงในใจดังขึ้นว่า พุทโธ อย่างชัดเจน ไม่ใช่ได้ยินว่า พุ โธ อุ โธ แล้วกลับไปอีก

อย่าลืมว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่การปล่อยให้สบายๆวางๆ การฝึกสมาธิถือเป็นงานของจิตที่จิตต้องทำ เพียงแต่ต้องไม่หนักไปหรือเบาไป ไม่เร็วไปหรือช้าไป ไม่ดังไปหรือค่อยไป ไม่สั้นไปหรือยาวไป กะให้พอดี ค่อยๆปรับให้พอดี ซึ่งจะปรับได้พอดีได้อย่างไรนั้น ต้องใช้ปัญญาค่อยสังเกต ศึกษา ตามรู้ และแก้ไขให้เหมาะสม

---

## คุณภาพของลมหายใจ

สาเหตุที่ฝึกสมาธิแล้วไม่ก้าวหน้า บางคนติดสมณะนบสิบปี ไม่เห็นก้าวหน้าไปไหน สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เพราะวิธีฝึกที่สั่งสอนกันมานั้นผิดหรอก แต่เป็นเพราะคนที่ฝึกต่างหาก ไม่ฉลาดปรับปรุงวิธีฝึกของตัวเอง

ปัญหาหนึ่งที่น่าสงสัยเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ คือ ลมหายใจต้องเป็นลมหายใจที่เป็นไปโดยธรรมชาติ หรือต้องเป็นลมหายใจที่ตั้งใจหายใจเข้า ตั้งใจหายใจออก มาทราบคำตอบเมื่อได้ฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ว่า **อานาปานสติจะทำได้ต่อเมื่อมีสมาธิ** การตามรู้ลมช่วยทำให้เกิดสมาธิ พอมีสมาธิแล้ว จึงถึงขั้นอานาปานสติ

ไม่ใช่ง่ายที่จะตามรู้โดยปล่อยให้ร่างกายหายใจเข้าออกของมันเอง ไม่ใช่ง่ายที่จะเป็นผู้ดูผู้เฉยๆแบบที่เรียกว่าทำตัวเป็นยามเฝ้าประตูคอยดูลมหายใจผ่านเข้าออก เพราะเมื่อใดพยายามทำตัวสบายๆเพื่อปล่อยให้ร่างกายหายใจเข้าออกของมันเอง เมื่อนั้นกลับกลายเป็นสถานะที่สบายจนเผลอหลับ แต่พอตั้งใจไม่ให้เผลอก็จะเริ่มบังคับลมหายใจกลายเป็นความพะวงห่วงเรื่องตามรู้ลมจนไม่ได้ตามรู้กันจริงๆเสียที่

ความคิดที่จะปล่อยหรือไม่ปล่อยลมหายใจให้เป็นธรรมชาติ กลายเป็นสิ่งขัดขวางสมาธิ

เดี๋ยวนี้เข้าใจแล้วว่า ลมหายใจที่ใช้เพื่อให้เกิดสมาธิ กับลมหายใจที่ใช้หลังจากเกิดสมาธิ นั้นต่างเรื่องต่างจังหวะเวลา

**ลมหายใจที่จะทำให้เกิดสมาธิ ต้องเริ่มจากลมหายใจที่ตั้งใจหายใจเข้าหายใจออก ผู้ฝึกต้องฉลาดปรับลมหายใจให้มีคุณภาพ ไม่ว่าจะสั้นหรือยาว ไม่ว่าจะตื้นหรือลึก ต้องปรับลมให้มีคุณภาพ ปรับลมให้ไม่เบาไปหรือแรงไป อย่างน้อยที่สุดต้องเป็นลมที่ทำให้สบายกาย มีออกซิเจนเพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงให้พลังงานแก่อวัยวะน้อยใหญ่ เพียงพอที่จะทำให้นั่งสมาธิได้นาน ไม่ปวดเมื่อย พอกายสบายแล้วใจจึงจะสบายตาม**

การตั้งใจหายใจเข้าหายใจออกต่างจากการบังคับหายใจ การตั้งใจเริ่มจากการฉลาดปรับลมหายใจแล้วต้องฉลาดเลือกลมหายใจที่เหมาะสม แล้วค่อยๆ ปรองดองตามลมหายใจไปเรื่อยๆ อย่าไปบังคับว่า "ต้อง" หายใจเข้าออกอย่างนั้นอย่างนี้

ลมหายใจที่จะทำให้เกิดสมาธิต้องมีจังหวะเหมือนกับการตีพิณ ต้องไม่ตึง ไม่หย่อนเกินไป พอบรรเลงเพลง ต้องมีจังหวะต่อเนื่องกันไปอย่างไร้เพราะ ไม่ใช่หายใจเข้าออกดั่งเหยือกๆ และไม่ใช้หายใจเข้าออกเบาจนไม่รู้ว่า จะตามรู้อาการของลมหายใจเข้าออกชัดเจนได้อย่างไร

คำบริกรรมภาวนาที่ใช้กำกับคู่กับลมหายใจเช่นกัน ต้องตั้งพอดีๆ เร็วพอดีๆ

พอใจกับลมประสานกัน จะรู้สึกวาลมหายใจที่เป็นอากาศผ่านเข้าออกร่างกายนั้น เกิดขึ้นทุกอณูของร่างกาย ไม่ได้มีเฉพาะอากาศเท่านั้น และไม่ได้ผ่านเข้าออกที่รูจมูกแห่งเดียว อีกทั้งมีความเหนียวและติดต่อกันเป็นสาย พอหายใจเข้าจะแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย พอหายใจออกจะกระจายออกไปรอบอาณาบริเวณรอบตัว

พอสามารถตามรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง จิตจะเริ่มสงบไปเอง พอรู้เท่าทันลมหายใจได้ตลอด จะรู้ตัวไปเองว่าสงบแล้ว ไม่ต้องตั้งใจหายใจเข้าหายใจออกแล้ว ไม่ต้องใช้คำบริกรรมพุทโธกำกับแล้ว

จิตมันไม่มีทางสงบนิ่งเงียบได้ง่ายๆหรอกนะ พอจิตสงบแล้วถอยออกมาดูที่ร่างกาย จะพบอาการที่ไหวตัวของร่างกายอยู่ตลอดเวลา นั่นคืออาการหายใจเข้าหายใจออกอีกนั่นเอง แต่คราวนี้เป็นลมหายใจที่เป็นไปเองตามธรรมชาติ นี่เป็นลมหายใจหลังจากที่เกิดสมาธิแล้ว จึงถึงคราวที่จะเป็นผู้ดูผู้รู้เฉยๆ

---

## ดูลม ไม่ใช่แค่ว่า ไม่ใช่เฉพาะลมหายใจ

สมาธิเป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อานาปานสติเป็นจุดเริ่มทำให้รู้จักอาศัยลมหายใจที่เคลื่อนไหวเข้าออกอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ให้จิตรู้เป็นสิ่งที่ให้ระลึก จากนั้นพอสามารถตามรู้ลมหายใจได้คล่อง จะรู้จักวิธีตามรู้อาการอื่นๆที่ละเอียดกว่าลมหายใจ

ผู้ฝึกกรรมฐานต้องเข้าใจไว้ก่อนว่า สิ่งที่ใช้ตามรู้มันไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่แค่เฉพาะลมหายใจ อะไรก็ได้ที่แสดงตัวตนชัดขึ้นมาล้วนเป็นสิ่งที่ใช้ตามรู้ได้ทั้งสิ้น เพียงแต่ลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวมาชั่วชีวิต และมีสภาพที่รู้สึกได้ชัดเจน ง่ายต่อการสังเกต และมีจังหวะหายใจเข้าออกที่แน่นอนสม่ำเสมอ จึงทำให้จิตสงบตัวตามลมหายใจได้ง่าย และสามารถรักษาสภาพความสงบได้นานกว่าการตามรู้สิ่งอื่นซึ่งควบคุมได้ยาก

ผู้เพิ่งเริ่มฝึก พอหัดตามรู้ลมหายใจเข้าออกไปสักพัก จะรู้สึกตึง รู้สึกเครียด เป็นอาการปกติของคนที่ไม่เคยฝึกจิตมาก่อน นี่เป็นเพราะตั้งใจยึดติดกับลมหายใจเกินไป พอไม่สามารถทำได้จะรู้สึกผิดหวัง

แทนที่จะจับลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว ผู้ฝึกต้องเปิดใจให้กว้างไว้ก่อนว่า จะตามรู้อะไรที่ปรากฏขึ้นมาได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเสี่ยงที่ดังผ่านหู ไม่ว่าจะเป็น้ำลายที่อยากจะกลืน ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกคัน ปวดเมื่อย ที่ทำให้อยากจะขยับตัว หรือความคิดนึกถึงเรื่องราวอะไรที่ผุดแทรกขึ้นมาในใจ ให้ตามรู้สิ่งใดก็ตามที่ปรากฏขึ้นมา จากนั้นพยายามกำหนดจิตกลับมาตามรู้ลมหายใจต่อไปอีก

พอจิตเริ่มสงบ จะพบอาการไหวตัวที่ละเอียดกว่าลมหายใจอีกมากมายภายในร่างกาย เช่น อาการเต้นของหัวใจ สภาพการสูบฉีดเลือดผ่านไปตามลำตัว ความรู้สึกอบอุ่นเย็นของร่างกายในส่วนต่างๆ หรือความหอมหวานของอากาศที่หายใจ แต่ไม่เคยรู้สึกถึงคุณภาพของมันมาก่อน

---

## เมื่อบริกรรมพุทโธติดกับลมหายใจ

เคยสงสัยหรือไม่ว่า ระหว่างลมหายใจกับการบริกรรมพุทโธ อะไรสำคัญกว่ากัน จะให้ลมหายใจเด่นกว่าพุทโธ หรือจะให้พุทโธเด่นกว่าลมหายใจ อะไรมาก่อนอะไรมาทีหลัง

สมาธิมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้จิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก พอสามารถรู้ได้ชัด รู้ได้นาน รู้ได้ทันทีตามต้องการแล้ว พอปล่อยสิ่งที่รู้จะพบตัวจิตเอง แล้วจิตจะรู้ในสิ่งที่ไหวตัวในขณะนั้นๆ ขึ้นมาแทน

ถ้าเอาแต่พุทโธเฉยๆ แม้จะบริกรรมพุทโธๆๆๆ เร็วๆ ต่อเนื่องกันไป ยังหลุดได้ง่าย

ถ้าจับลมหายใจอย่างเดียว พอรู้ลมไปสักพัก จะตามลมออกไปเที่ยวนอกเรื่องนอกกราว

การตามรู้ลมแล้วบริกรรมภาวนาพุทโธกำกับตามหลัง ใช้คำว่าพุทโธแสดงอาการตามรู้จะสามารถตามรู้ได้นานและง่ายขึ้นกว่าเดิม แต่ถ้าเผลอทำรู้ลมหายไป แล้วยังดันคิดคำว่าพุทโธอีก แสดงว่าเป็นพุทโธที่เกิดขึ้นอย่างไร้จุดหมาย เกิดขึ้นเพราะขาดสติ

ไม่ว่าจะใช้ลมหายใจ ไม่ว่าจะใช้บริกรรมภาวนาพุทโธ ถือเป็นเพียงทางผ่าน เป็นวิธีที่จะทำให้คลื่นของจิตค่อยๆ เบาลงแทนที่ตัวเอง

จากเดิมจิตที่ชนเหมือนลิง ดื้อยิ่งกว่าม้าพยศ ต้องหาทางทำให้จิตเดินช้าลงและเชื่องลงไปเรื่อยๆ



การบริการภavanaพุทโธ ถ้าคิดเร็วไปแรงไป ย่อมเหมือนการสร้างคลื่นขึ้นในจิตให้พัด กระหน้าแรงขึ้นมาอีก ดังนั้นการบริการภavanaพุทโธต้องรู้จักฉลาดปรับจังหวะความเร็ว และแรงของคำบริการให้เหมาะสมตลอดช่วงเวลาของการฝึกสมาธิด้วย ให้ใช้คำบริการ พุทโธเพียงพอเพื่อบอกตัวเองว่า รู้ ขณะนี้ยัง รู้ อยู่นะ

แรกๆใช้ลม แล้วตามรู้ด้วยพุทโธ เป็นการฝึกให้เรียนรู้สามารถแยกแยะความแตกต่าง ระหว่างกายและจิต ลมที่รู้รู้มาจากกาย พุทโธที่รู้เกิดจากจากจิต

**พอจิตสงบ สามารถตามรู้จิตได้ชัดแล้วไม่จำเป็นต้องบริการภavanaพุทโธอีก เพราะการ บริการภavanaจะกลายเป็นการกระตุ้นให้จิตไม่ได้พัก จะกลายเป็นการซ้ำเติมจิต ที่กำลังจะสงบให้ไม่สงบ ดังนี้จึงละพุทโธ**

พอละพุทโธแล้ว ในสภาวะของจิตที่สงบเป็นสมาธินั้น มันไม่ได้สงบนิ่งแบบที่ปิดหูปิดตา ไม่ได้รู้อะไร สมาธิไม่ใช่การปล่อยให้จิตว่างแบบเฉยๆไปเสียทุกอย่าง

พอกำหนดจิตที่สงบไปดูกาย จะพบเสียงดังลั่นมาจากกาย ภายในกายมีการเคลื่อนไหว อยู่ตลอดเวลา อะไรล่ะที่จะชัดไปกว่าอาการไหวของลมหายใจ จากนั้นจึงให้ตามรู้ลม หายใจต่อไปเรื่อยๆ

ความไหวตัวของลมหายใจนี้แหละช่วยให้จิตที่สงบสามารถเรียนรู้สภาวะต่างๆซึ่งกำลัง เกิดขึ้นภายในกายใจ การหายใจเป็นอาการที่เกิดขึ้นเองทางธรรมชาติ เป็นสภาวะที่จะ ตามรู้ได้อย่างเด่นชัดโดยไม่จำเป็นต้องต้องไขว่คว้าหาพุทโธมาช่วยประคองการตามรู้ ต่อไปอีก ไม่ต้องกระตุ้นให้เกิดคลื่น เพียงแต่ปล่อยให้คลื่นเกิดของมันไปเอง

ในระยะแรกต้องหาทางใช้ปัญญาในการเลือกรู้ลมและบริการภavanaพุทโธร่วมกันเพื่อ ปรามมาพยศ พอละพยศได้แล้วจึงละพุทโธ แล้วรู้ลมต่อไป เป็นก้าวแรกนำเข้าสู่กาย เวทนาจิตและธรรม

## ฝึกยืน เดิน นั่ง นอน เขียน พุด คิด อย่างมีสติ

ตามธรรมชาติ นิสัยใดที่ทำจนคุ้นเคย จะทำได้ทันทีโดยอัตโนมัติ และไม่คอยมีสติตามรู้ การกระทำของตัวเองกันนักหรืออก อย่างคุณที่กำลังนั่งดูบทความนี้อยู่ จะรู้ตัวอยู่แค่ของตัวเองกำลังนั่ง แต่กว่าตัวเองจะสามารถนั่งได้นิ่งแบบที่นิ่งอยู่นี้ เคยมีสติตามรู้หรือไม่

ขอให้ย้อนคิดไปถึงสมัยที่ตัวเองเป็นเด็กทารก ตอนนั้นได้แต่นอนร้องอูแวๆ ร้องไห้บอกคนรอบข้างว่าหิวหรือไม่สบาย กว่าจะพลิกตัวเองเป็น กว่าจะลุกขึ้นนั่งเป็น กว่าจะยืนได้ด้วยตัวเอง กว่าจะเดินได้โดยไม่ต้องจับราวกำแพง ต้องฝึกทรงตัว ฝึกใช้มือไม้ไคยัน ซึ่งสมัยนั้นแหละต้องอาศัยสติอย่างมากกว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน เขียน พุด คิด คล่องอย่างทุกวันนี้

**การมีสติในชีวิตประจำวัน จึงไม่ได้มีสติกันทุกขณะเท่าใดนักเพราะมักขาดสติตามรู้ในสิ่งที่ทำจนคุ้นเคย แต่จะมีสติเกิดขึ้นต่อเมื่อเกิดเรื่องแปลกหรือเรื่องที่ไม่ปกติแทรกเข้ามา อะไรที่ทำจนคุ้นเคย จะมองข้ามกันไป อะไรที่เคยคิดเคยทำจนจำได้ จะไม่สนใจเหมือนครั้งแรกๆ สิ่งที่ว่ารู้ชัดจึงเป็นความรู้ที่เคยรู้กันเหมือนที่คนทั่วไปรู้กัน**

การมีสติในชีวิตประจำวันให้ได้ตลอดทุกขณะเป็นสิ่งที่ทำได้โดยการฝึกสมาธิ เช่น การฝึกเดินจงกรมช้าๆแล้วค่อยๆตามรู้ตัวว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ ซึ่งยังต้องฝึกต่อไปอีกมาก กว่าจะตามรู้ทันให้ละเอียดลงไปว่า แค่ตอนที่ยืนตรง ยังไม่ได้ก้าวเท้าไปไหน ตอนนั้นร่างกายต้องตั้งน้ำหนักอย่างไรจึงจะยืนตรงอยู่ได้โดยไม่เอียงไปเอียงมา พอจะยกเท้าขึ้น ร่างกายต้องปรับสมดุลไปที่ใดก่อนจึงจะยกเท้าแล้วไม่ล้ม

การที่จะตามรู้ได้ตลอด ต้องมีสติและสมาธิอย่างมาก แม้ฝึกก้าวเท้าช้าๆก็ตาม จะสามารถตามรู้ได้ทันทีได้ตลอดหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับว่าสามารถคิดได้ทันหรือไม่ พอคิดได้ทันแล้วต้องไม่คิดเสริมเติมแต่งแทรกแซงเรื่องอื่นจึงจะตามรู้ต่อไปได้ละเอียด สิ่งที่ทำกันจนคุ้นเคยนั่นเองเป็นต้นตอของปัญหาทำให้ไม่สามารถตามรู้มีสติได้อย่างต่อเนื่อง

แทนที่จะฝึกเดินช้าๆหรือทำอะไรช้าลงเพื่อจะได้มีสติตามรู้ทัน ผู้ฝึกควรฝึกการคิดของตัวเองเสียใหม่ มาเริ่มฝึกคิดกันใหม่ตั้งแต่ต้น ต่างกันที่ว่าคราวนี้จะฝึกคิดอย่างมีระเบียบ คิดให้รู้ว่าคิด คิดให้รู้ว่าอะไรที่ทำให้คิด คิดได้ต่อเนื่องเร็วๆโดยไม่คิดเรื่องอื่นเข้ามาแทรก

ขอให้ลองคิดถึงคำว่าพุทโธขึ้นมาในใจ แล้วคิดถึงคำว่าพุทโธนี้ซ้ำๆต่อไปอีกเร็วๆ พยายามทำให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้าคิดแล้วยังต้องหยุดมาหายใจเข้า แสดงว่ายังไม่ใช้คิดด้วยความคิดล้นๆ แต่เป็นคิดซึ่งยังติดนิสัยอยากจะทำพุทโธด้วยปากที่ต้องอาศัยลมหายใจ

ถ้าคิดถึงพุทโธแล้วยังคิดเรื่องอื่นเข้ามาแทรกได้อีก แสดงว่ายังคิดไม่เร็วพอ ยังมีช่องว่างระหว่างพุทโธที่ปล่อยให้เรื่องอื่นแทรกเข้ามา ลองพุทโธ พุทโธ พุทโธ ติดกันเป็นชุดๆ ลองพุทโธพุทบาง ลองพุทโธกำกับตัวเลขบ้าง ลองพุทโธ ธัมโม สังโฆบ้าง

อย่ายึดติดว่าต้องเป็นคำว่าพุทโธเท่านั้น คิดอะไรก็ได้ที่ง่ายๆและชอบที่จะคิดต่อเนื่องกันไป พอสามารถคิดได้ต่อเนื่องแล้ว สมองจะมีความไวและสามารถตามรู้เรื่องราวรอบข้างได้เร็วขึ้นละเอียดขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

ต้องลองเองแล้วจะรู้

## รู้แล้วต้องตามรู้ให้ตลอด

จิตเป็นสภาวะของใจ ตัวจิตไม่ชอบอยู่นิ่ง มันชอบวิ่งไปตามสัมผัสจากทางตาหูจมูกลิ้น ภายใจ จึงเป็นเหตุทำให้ต้องพยายามฝึกสมาธิจนตามรู้อาการของจิตได้ตลอด ไม่ใช่ฝึกแค่รู้แล้วก็ละทันทีจนไม่ได้รู้ได้ตลอด ครูบาอาจารย์สอนว่า แม้จะมุ่งต่อโลกุตตรสมบัติก็ตาม แต่ยังต้องใช้โลกียสมบัติด้วย ทำให้รู้ ทำให้เข้าใจทั้งสองฝ่าย พอเข้าใจอย่างถ่องแท้ นั่นแหละปัญญาที่จะละมันได้ในทันทีที่เกิดขึ้น

สมาธิเป็นการฝึกตามรู้ รู้ให้ทัน รู้ให้ตลอด โดยยังคงมีสิ่งให้ตามรู้อยู่เสมอ ผู้ฝึกต้องหาทางลดสิ่งที่คิดให้เหลือน้อยสิ่งลง แทนที่จะปล่อยให้คิดอย่างไรชอบเขต ให้หันมาเลือกคิดเฉพาะสิ่งที่กำหนดขึ้นมาแทน ค่อยๆหาทางลดเรื่องที่เกิดจากหลายสิบเรื่องลงมาเป็นไม่กี่เรื่อง ค่อยๆลดลงมาจนเหลือเพียงหนึ่งคือสิ่งที่กำหนดว่าจะรู้ อยากจะตามรู้ ตั้งใจจะตามรู้ จะได้รู้มันให้ตลอด

สมาธิต้องใช้เวลาฝึกฝนกว่าจะคล่อง คล้ายกับการพิมพ์ดีด แม้ไม่ได้เรียนวิธีพิมพ์แบบสัมผัส ทำให้ต้องใช้สายตาค้นหาปุ่มตัวอักษรที่จะพิมพ์ พอใช้นิ้วจิ้มทีละตัวไปสักพักหลายๆเดือน หลายๆปี จะสามารถพิมพ์ต่อเนื่องได้เป็นประโยคที่ยาวขึ้น

อีกนัยหนึ่งการตามรู้ได้ตลอดเปรียบเหมือนการมองดูอย่างต่อเนื่องโดยไม่คลาดสายตา จะทำเช่นนี้ได้ต้องฝึกสมาธิจนชำนาญ สามารถเข้าออกสมาธิได้คล่องและดำรงความสงบได้นานเท่าที่ต้องการ

ถ้าเคยฝึกสมาธิ เคยผจญกับสภาวะของจิตมาก่อน จะยืนยันว่า เป็นไปไม่ได้เลยสำหรับคนธรรมดาซึ่งไม่เคยฝึกสมาธิ จะข้ามชั้นกายและเวทนาของสติปัญญาไปดูจิตแล้วจะเกิดปัญญารู้อะไรได้จริง ถ้าบอกว่าทำได้ ผู้ซึ่งสามารถเข้าใจถึงชั้นจิต ต้องสามารถใช้วิธีเดียวกันกับการทำสมาธิ สามารถตามรู้ลมหายใจได้ทันที แต่ไม่มีใครว่าอย่างนี้กันสักคน

ถ้าสมาธิสั้นแค่ระพริบตาหรือไม่เคยนั่งสมาธิ สิ่งที่ได้รับรู้เข้ามายังไม่ชัดเจน จะรู้แต่เฉพาะส่วนต้นเรื่องบ้าง กลางเรื่องบ้าง ท้ายเรื่องบ้าง รู้แค่จากนั้นจากเดียว ไม่ตลอดทั้งเรื่อง

สติกับสมาธิต่างกันแต่ต้องไปด้วยกัน สติเปรียบเหมือนกับเรดาร์ที่ส่งสัญญาณออกไปกระทบกับเครื่องบินแล้วสะท้อนคลื่นกลับมาแสดงให้เห็นบนจอ ถ้าเรดาร์ส่งสัญญาณได้ถึงและแรง จะเห็นภาพเครื่องบินได้ชัดเจนทุกตำแหน่ง จากนั้นพอเห็นตำแหน่งเครื่องบินล่าที่ต้องการแล้ว จึงเลือกจับตามองดูเครื่องบินลำนั้นลำเดียวต่อไป นี่เป็นสมาธิ

ย้อนกลับมาเรื่องคำบริกรรมที่ใช้บ้าง ผู้ฝึกต้องฉลาดเลือกใช้คำบริกรรม ลองเปรียบเทียบว่า พุทโธคำเดียว หรือ พุทโธ ธัมโม สังโฆ จะเหมาะสมกว่ากัน ที่ว่าเหมาะนี้ให้ดูว่าใช้คำนั้นแล้วชอบ ตัดใจ ไม่หลุดเปลวไต้ง่าย

อาจบริกรรมว่า พุท ตามรู้ลมหายใจเข้า โธ ตามรู้ลมหายใจออกครั้งหนึ่ง จากนั้นให้บริกรรมพุทโธๆๆๆๆๆเร็วๆตามรู้การหายใจเข้าออกในรอบถัดไป แล้ววนฝึกแบบนี้เข้าไปเรื่อยๆ เพื่อให้รู้สึกที่ฝึกแบบนี้ไม่น่าเบื่อและไม่หลุดหลุดไปคิดเรื่องอื่นได้น้อยลง พอฝึกไปสักพักจนเข้าใจว่าน่าจะได้ตลอดดีแล้วจึงเลิกคำบริกรรม เหลือแต่รู้ลมหายใจอย่างเดียว แล้วลมหายใจจะเบาลงไปทีละเล็กทีละน้อย

## ตามรู้ ตามรับ ตามส่ง

การฝึกกรรมฐานไม่ได้ฝึกแค่ให้ตามรู้อย่างเดียว เพราะการตามรู้เปรียบเสมือนกันตั้งรับอยู่ในฐาน ผู้ฝึกควรฝึกบุกออกไปรบกับศัตรูนอกฐานบ้าง บุกไปถึงวังของมันไม่ให้ตั้งตัวบ้าง ทั้งนี้ขึ้นกับว่าตัวเองมีกำลังสมาธิตั้งมั่นเพียงใด

ถ้าสมาธิยังไม่แน่นและปัญญายังไม่คล่อง อย่าริอ่านบุกเข้าไปชนกับกิเลสตรงๆ เพราะจะมีแต่แพ้กับแพ่ ด้วยเหตุนี้อริยบุคคลแต่ละชั้นจึงละกิเลสได้มากน้อยต่างกันไป

สมาธิอาศัยการเพ่ง เพ่งที่วณนี่คือการให้ความตั้งใจ สนใจ ใส่ใจ ถ้าเพ่งแล้วรู้สึกตึงปวดหัว นั่นแสดงว่าไม่เคยฝึกเพ่ง พอฝึกเพ่งไปสักพักจะชินไปเอง เหมือนกับการฝึกยกน้ำหนักที่หนักยกเขาสามารถฝึกจนยกเหล็กหนักเป็นร้อยกิโล

สมาธิอาศัยการติดตาม พอเพ่งเข้าไปที่เรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนรู้ว่าจะเพ่งอะไรสิ่งใดแล้ว ให้ติดตามเพ่ง เพ่ง เพ่ง ต่อไปเรื่อยๆไม่ให้ขาดระยะ ซึ่งต้องอาศัยความไวในการรับรู้และส่งจิตเข้าไปตามรู้ในสิ่งนั้นๆ

สติที่ปราศจากสมาธิ เปรียบได้กับการนอนอยู่กับบ้านแล้วรู้ตัวว่ามีเครื่องบินมาทิ้งระเบิด ต่อเมื่อถูกลูกระเบิดตกใส่

ส่วนสติที่ทำงานคู่กับสมาธิ เปรียบได้กับการ"ส่ง"สัญญาณเรดาร์คอยตรวจจับวัตถุบินบนท้องฟ้า พอได้"รับ"คลื่นตอบกลับมา จะ"รู้"ว่ามีเครื่องบินมาทิศทางใด หรือถ้าเพ่งขยายคลื่นดู จะทราบขนาดและลักษณะโดยละเอียดของเครื่องบินลำนั้น

## วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

เห็นใครๆแนะนำวิธีเจริญสติในชีวิตประจำวันไปแล้ว อยากรจะเพิ่มเติมว่า ไหนๆจะตั้งใจทำกันแล้วขอให้ทำให้ถึงสมาธิไปด้วยดีกว่า คนที่ชอบแก้ตัวว่าตัวเองไม่มีเวลาฝึกสมาธิจะได้ตาสว่างเสียทีว่า ในวันหนึ่งๆนั้นมีเวลาว่างให้ทำสมาธิถมเถไป พอทำสมาธิได้แล้วสติยอมเกิดพร้อมกัน ดีกว่าเกิดแค่สติ

ขณะกำลังล้างหน้าแปรงฟัน แม้มีสติรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ แต่ทำไมขณะที่กำลังรู้ตัวว่าแปรงฟัน จึงแปรงฟันไปด้วยกับคิดนอกเรื่องนอกราวพร้อมกันไปได้ด้วย

ขณะกำลังเดิน แม้มีสติรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ แต่ทำไมขณะที่กำลังรู้ตัวว่าเดิน จึงเดินไปด้วยกับคิดนอกเรื่องนอกราวพร้อมกันไปได้ด้วย

ไม่ว่าจะพยายามมีสติในชีวิตประจำวันอยู่กับอาการใดๆ เผลอแผล็บเดียว จะหลุดไปคิดเรื่องอื่นได้เสมอ นี่เป็นเพราะจิตทำงานได้เร็วมาก แค่เอาแปรงสีฟันเข้าปาก พอรู้ตัวว่าแปรงเข้าปากไปแล้ว เมื่อได้รับรู้รสของยาสีฟัน จิตจะคิดปรุงแต่งตามติดเข้าไปทันที ทำให้เผลอไปคิดเรื่องอื่น

แทนที่จะรู้แค่ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ ขอให้บริกรรมภาวนาพุทธโธกำกับตามไปด้วย พอรู้อะไรขึ้นมา ไม่ต้องเสียเวลาไปตีความว่าสิ่งที่รู้นั้นคืออะไร แต่ให้ใช้คำว่า**พุทธโธที่คิดขึ้นในใจแทนความหมายว่ารู้** แล้วจะพบว่าต้องบริกรรมพุทธโธติดต่อกันถี่ยิบ เพราะไม่ใช่รู้แค่จังหวะหยาบแปร่ง ทุกขณะเวลาใดที่รู้ๆขึ้นมา มีแต่คำว่าพุทธโธๆๆตามติดกันไป

ยกตัวอย่างเช่นคุณกำลังจะเดิน ให้ตั้งใจว่าฉันจะเดินแล้วนะ จะเดินจากที่นี่ไปที่นั่น พอเริ่มเดินให้บริกรรมพุทธโธในใจติดต่อกันไป ก้าวหนึ่งพุทธโธหนึ่งก็ได้ หรือถ้าทำได้คล่องจะพุทธโธๆหลายๆครั้งต่อก้าวหนึ่งๆ

ขณะกำลังขับรถ พอมองเห็นรถข้างหน้าให้พุทธโธในใจ พอเหยียบเบรก กำลังเหยียบ พอรู้ตัวว่าเหยียบเบรกให้พุทธโธ พอเห็นไฟแดงก็พุทธโธ พอเห็นไฟเขียวก็พุทธโธ พอหมุน

พวงมาลัยเลี้ยวขวาก็พุทโธๆๆ จังหวะใดที่ว่างไม่ได้คิดไม่ได้ทำอะไรก็ให้พุทโธๆๆในใจไปเรื่อยๆ (แต่อย่ากำหนดให้คิดพุทโธอย่างเดียวโดยไม่ได้สนใจกับการขับรถ)

เมื่อรู้ครั้งหนึ่งให้ตามด้วยพุทโธครั้งหนึ่ง เมื่อพยายามทำให้ได้เช่นนี้ จะพบว่าในวันหนึ่งๆ มีเวลาว่างเหลือเพื่อสำหรับฝึกสมาธิ ในหนึ่งวันมี 24 ชั่วโมง 1,440 นาที หรือ 86,400 วินาที มีเวลาให้บริการพุทโธติดต่อกันได้นับพันนับหมื่นครั้ง และเมื่อบริการภavanaพุทโธจนติดเป็นนิสัย พอหนึ่งสมาธิจะกำหนดพุทโธได้ง่ายเพราะทำจนคุ้นเคยมาก่อนแล้ว

---

## นั่งสมาธิครั้งหนึ่ง บริการพุทโธกันก็รอบ

กว่าจะบริการพุทโธๆๆติดต่อกันได้ ต้องหาอุบายทั้งขูทั้งปลอบตัวเอง พอหยุดบริการพุทโธ ให้หันมาหยาบยกผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ขึ้นมาพิจารณา พยายามคิดให้เห็นสภาวะที่สวางามแล้วค่อยๆเหยียวย่น ผุพัง เน่าเปื่อย แล้วถอดเอ็นออกมา กระดูกหลุดออกมากองกับพื้น พิจารณาอย่างนี้ทำให้จิตสงบขึ้นกว่าเดิมมาก พอความรู้สึกปลงเกิดขึ้นนี้แหละ เหมือนกับว่าจิตมันสงบด้วยตัวของมันเอง จากนั้นหันมาบริการภavanaพุทโธๆๆต่อไปอีก ไม่น่าเชื่อว่าคราวนี้สามารถบริการพุทโธได้ง่ายกว่าเดิมอีกนะ

ทำให้เข้าใจตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า **สมาธิและปัญญาเป็นของคุณกัน สมาธิทำให้สงบได้กำลัง จากนั้นใช้ปัญญาเพื่อสู้รบกับกิเลส** พอใช้ปัญญาแล้วอย่าหลงใช้ปัญญาต่อไปโดยไม่รู้จักหยุดพักกลับมาทำสมาธิอีก เพราะการหลงใช้ปัญญาจะกลายเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ แทนที่จะฝึกละกลับกลายเป็นยึดติดกับปัญญา พอเผชิญหน้ากับกิเลสตัวหัวหน้าจะไม่มีแรงสู้กับเขา

ต้องฝึก สมาธิ ปัญญา สมาธิ ปัญญา สมาธิ ปัญญา สมาธิ ปัญญา ... ทวนซ้ำไปเรื่อยๆ.

ไม่ใช่แค่ สมาธิ ปัญญา หรือ ปัญญา สมาธิ หรือแค่สมาธิ หรือแค่ปัญญา



## วิธีฝึกสมาธิซึ่งเป็นวิปัสสนาอยู่ในตัว

ครูบาอาจารย์กล่าวตักเตือนไว้ว่า **ผู้ฝึกสมาธิ อย่ายึดติดกับวิธีการ** ถ้าแต่ละคนสามารถฝึกจนชำนาญ สามารถทำให้รู้ ทำให้เห็น ทำให้เป็นได้เหมือนกันทุกคนแล้ว จะไม่มีใครต้องมาเสียเวลากกเถียงกันหรือก ที่ยังต้องเถียงกันอยู่นี้ แสดงว่าเป็นผู้ที่ยังทำสมาธิได้ไม่ถึง **ไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็นกันต่างหาก**

สมาธิเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาฝึกฝน **ต้องยอมฝึกตามก่อนจึงจะเข้าใจ** ถ้าเอาแต่คิดกลับกันว่า **ขอเลือกฝึกวิธีที่ตนเข้าใจ แล้วฝึกตามโดยไม่เปิดใจหรือไม่สังเกตความรู้แปลกๆใหม่ๆให้ดี จะเข้าใจเท่าที่ตัวเองเคยเข้าใจแค่นั้นเอง**

ไม่ว่าจะบริกรรมภาวนาพุทโธๆต่อเนื่องกันไป หรือตามรู้ลมหายใจเข้าออก หรือฝึกแบบยุบหนอพองหนอ **สัมมาสมาธิแตกต่างจากสมาธิทั่วไปตรงที่ต้องใช้สติ ปัญญา และมรรคครบทั้งแปดข้อประกอบด้วยเสมอ เพื่อตามรู้จนเข้าใจลักษณะอาการการทำงานของขันธ์ห้าและจิต จึงทำให้เป็นสมาธิที่ละเอียดตั้งมั่นยิ่งขึ้นไปได้เรื่อยๆ**

ต้องมีสติและคิดใช้ปัญญาเพื่อสามารถละวิตรกวิจารณ์ปีติสุขในการเลื่อนองค์มานไปสู่ขั้นที่ละเอียดขึ้น ทำให้เข้าใจอารมณ์ตามความเป็นจริงแล้วทำให้ปล่อยวางได้ในที่สุด

สัมมาสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดจากการใช้สติปัญญา และเมื่อเกิดสมาธิแล้วใช้ปัญญาอีก จะได้ปัญญาเป็นผลเกิดขึ้นตามมา โดยปัญญาที่เกิดขึ้นมีความละเอียดลึกซึ้งกว่าปัญญาที่ใช้ จากนั้นให้ใช้ปัญญาเพื่อทำให้เกิดสมาธิที่ละเอียดกว่าเดิม แล้วยอมเกิดปัญญาที่ละเอียดกว่าเดิมตามมาอีก

สมาธิของพระพุทธเจ้าจึงแตกต่างจากสมาธิของฤาษีซึ่งติดอยู่ในฌาน ไม่มีสติ และไม่ทำให้เกิดปัญญาเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

## บริการภวานาพุทธ เป็นศัตรูของสมาธิ

เห็นหัวข้อนี้คงสงสัยว่า ที่แนะนำให้ฝึกสมาธิโดยบริการภวานาว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ ติดต่อกันไปเรื่อยๆ แล้วทำไมคราวนี้จึงบอกว่าบริการภวานาพุทธเป็นศัตรูของสมาธิ และไม่ใช่ว่าค่าพุทธค่านี้น่าค่าเดียวเท่านั้นด้วย ทุกคำที่ใช้บริการภวานาเป็นศัตรูของสมาธิกันทั้งนั้น

สมาธิฝึกเพื่อทำให้จิตตั้งมั่น จิตจะตั้งมั่นได้ต่อเมื่อทำให้จิตปราศจากสิ่งที่แทรกเข้ามา รบกวน การตั้งจิตมั่นอยู่กับการบริการภวานาแม้เป็นสิ่งสุดท้ายสิ่งเดียวที่เลือกให้จิตรับรู้ก็ก็ตาม แต่ยอมเป็นอุปสรรคทำให้ไม่สามารถใช้จิตรับรู้สิ่งอื่นๆ ได้อีก ดังนั้นเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมจึงต้องละคำบริการภวานาเพื่อปล่อยให้จิตสงบตั้งมั่นอยู่กับจิตของมันเอง หรือ กำหนดจิตรู้ไว้กับสภาวะที่สงบละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม

การบริการภวานาเป็นเพียงน้องของศัตรูตัวจริงของสมาธิ ศัตรูนอกจากนี้ยังมีปีติและนิมิตที่ถือว่เป็นน้องๆ ของศัตรูเช่นกัน เพราะทำให้ไม่สามารถข้ามสู่ตัวจิตที่ละเอียดขึ้น และถ้าไม่รู้เท่าทัน ผู้ฝึกอาจนึกเข้าใจว่าตนบรรลุธรรมแล้วก็ได้

ศัตรูตัวจริงของสมาธิ ซึ่งต้องหาอุบายจัดการให้ได้เรียกว่า **นิวรณ์** มีอยู่ 5 อย่าง ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในวัตถุทาง ความพยายามคิดปองร้าย ความง่วงเกียจคร้านหดหู่ ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลังเลสงสัย

1. **ความพอใจรักใคร่ในวัตถุทาง** ให้แก้ด้วยการพิจารณาให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง ให้เห็นเป็นอสุภขากศพ แยกแยะให้เห็นเป็นเพียงธาตุดินน้ำไฟลมมาประกอบกัน อยู่ชั่วคราวเท่านั้น
2. **ความพยายามคิดปองร้าย** ให้แก้ด้วยการพิจารณาพรหมวิหารสี่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พยายามคบหาแต่คนที่มีศีลธรรม พุดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ สบายใจ และพยายามเพ่งโทษของตัวเอง ให้คิดหาทางแก้ที่ตัวเอง
3. **ความง่วงเกียจคร้านหดหู่** ให้แก้ด้วยการควบคุมอาหาร อย่านานให้มากนัก หาสถานที่ฝึกที่เหมาะสม ถ้าฝึกก่อนนอนไม่ได้ ให้ฝึกยามเช้าหลังจากที่ได้นอนหลับพักผ่อนหย่อนใจแล้ว ถ้านั่งแล้วหลับ ให้เดินจงกรม

4. **ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ** ให้แก้ด้วยการหมั่นคิดพิจารณาตามเหตุตามผล

5. **ความลึกลับสงสัย** ให้แก้ด้วยการหมั่นศึกษาเล่าเรียนและหมั่นสอบถามครูบาอาจารย์หรือผู้ชำนาญไว้เสมอ และพยายามปฏิบัติจนเป็นผู้ชำนาญ

ในการเริ่มฝึกสมาธิทุกครั้ง หลังจากสวดมนต์ระลึกถึงคุณพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์แล้ว ขอให้สวดรับศีลห้าและพิจารณาพรหมวิหารสี่ เพื่อเป็นการกำจัดศัตรูของสมาธินั่นเอง

รักษาศีลและรักษาใจให้รู้จักเมตตากรุณาเมตตาอุเบกขาไว้เสมอ พอหลับตาและสวดมนต์คิดถึงทานและศีลที่ตนได้ทำมาตลอดแล้ว ใจจะเอิบอิมขึ้น ช่วยให้พร้อมที่จะทำสมาธิต่อไปได้ง่ายขึ้น

---

## เมื่อคำบริกรรมพุทโธหาย แล้วไปอยู่ที่ไหน

พอบริกรรมภาวนาพุทโธฯหรือตามรู้ลมกายใจเข้าออกไปได้สักพักใหญ่ๆ คำบริกรรมหรือลมหายใจจะหายไป ถ้ามหายใจหายไป อย่าตกใจ ไม่ต้องกลัวว่าหยุดหายใจแล้วจะตายไปหรอก

ประโยคข้างต้นนี้ ได้ยินได้ฟังกันมาแล้วใช่ไหม หลายคนฝึกถึงขั้นพุทโธหายหรือลมหายใจหายไปแล้วด้วยซ้ำ แต่ถ้าฝึกเพียงชั่วคราว ทำให้เกิดผลแบบนี้ได้แล้ว ก็น่าสงสัยว่าที่หายไปนั้นเป็นเพราะลึม เผลอไปเอง หรือถึงคราวที่ควรจะหาย

สมาธิฝึกเพื่อทำให้จิตตั้งมั่น ความตั้งมั่นที่ว่านี้ไม่ใช่ตั้งมั่นแบบว่างๆไม่รู้อะไรสักอย่าง หากยังคงมีสิ่งที่มีสิ่งทีระลึกอยู่เสมอ แม้จะไม่ได้รู้ถึงคำว่าพุทโธหรือรู้ลมหายใจแล้วก็ตาม แต่ยังคงรู้ที่อยู่รู้อยู่นะ

ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า การละพุทโธ เหมือนกับการหยุดทานอาหารเมื่อรู้สึกตัวว่าอิมพอแล้วนั่นเอง จะรู้ตัวเองว่าอิมแล้ว พอแล้ว

พอพุทโธหายหรือลมหายใจหายไป ให้รีบฉวยโอกาสนั้นกำหนดรู้ให้ละเอียด จะพบสถานะที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิมผุดขึ้นให้ได้รู้อีกมาก เมื่อย้อนกลับมากำหนดจิตดูที่กาย จะพบว่าในร่างกายมีอาการไหวตัวที่ละเอียดกว่าเดิมอีกมากมาย ให้ตามรู้อาการเหล่านั้น เพื่อทำจิตให้ละเอียดมากขึ้นหรือถอยจิตออกมาพิจารณาในกายของตัวเอง แยกแยะผสมชนเล็บพื้นหนังเนื้อเอ็นกระดูกออกมาพิจารณาให้เห็นสภาพที่แท้จริงของแต่ละส่วน

การกำหนดจิตด้วยภาพนิมิต ให้เห็นภาพอสุภชาทศพหรือเห็นภาพกระดูกได้ชัดเจน เรียกว่า**อุคคณินิมิต** ยิ่งทำให้เห็นภาพนิมิตในใจได้ชัดเจนมากเท่าใด ย่อมมีผลทำให้จิตมีสมาธิมีกำลังตั้งมั่นได้ดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังเป็นขั้นสมถะ จึงควรทำให้เป็นวิปัสสนา ต้องทำให้อุคคณินิมิตเลื่อนขั้นมาเป็น**ปฐภากณินิมิต** โดยเพ่งให้ภาพอสุภหรือกระดูกมีการเนาเปื่อยเสื่อมสลายกลายเป็นธาตุน้ำดินไฟลม ฝึกจนเข้าใจสภาวะและเห็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ จะทำให้เกิดผลเป็นอารมณ์ปีติสุขซาบซึ้งในความรู้ของตน

---

## แพ้วสุข

คนส่วนใหญ่พอมีทุกข์มากๆจึงคิดเข้าวัด อยากฟังเทศน์ฟังธรรมเพื่อทำให้หมดทุกข์หรือบรรเทาความทุกข์ลงไปบ้าง แต่ความสุขนี้ซี้ ยิ่งมีความสุขมากเท่าใด มักจะไม่คิดถึงวัดกันหรือไขว่ไขว่ เวลายุ่งก็อยากให้หมดทุกข์ ทีเวลาสุขกลับไม่ยอมให้หมดสุข มีแต่อยากให้สุขอย่างนั้นกันนานๆ ไขว่คว้าหาความสุข อยากได้ อยากมี อยากเป็นกันทั้งนั้น

ทุกข์และสุขต่างเป็นเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายใจ เวทนาที่เป็นความทุกข์เป็นสิ่งที่ดูง่ายรู้สึกง่าย เมื่อใดซึ่งไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา หรือทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดี ป่วยไข้ ไม่สบาย ไม่พอใจ ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ส่วนเวทนาที่เป็นความสุข รู้ตัวได้ยากกว่ามาก จนกว่าจะรู้ว่ามาตรฐานที่ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอย่างไรแล้วนำความรู้สึกนั้นไปเปรียบเทียบ

มาตรฐานของความสุขของแต่ละคนยังต่างกันไป คนบางคนพยายามทำงานหาเงินไม่หยุดหย่อนเพื่อหาความสุขให้ตัวเองและครอบครัว บางคนรวยล้นฟ้าแล้วยังอยากจะรวย

ขึ้นไปอีก ส่วนคนยากจนทำงานเลี้ยงปากท้องไปวันๆพอได้รับเงินค่าจ้างมีความสุข  
เหลือล้นเกินพอ

ถ้ามองคนอื่นที่เขามีชีวิตดีนรณลำบากกว่าตัวเองอยู่เสมอๆ จะรู้สึกมีความสุขที่มีอยู่แค่นี้  
เพียงพอแล้ว

ความสุขเป็นอาวุธของกิเลสซึ่งทำให้หลายคนพ่ายแพ้อย่างไม่รู้ตัว แล้วมักคิดหาเหตุผล  
นานาประการมาเข้าข้างตัวเองว่าไม่ผิดอะไร คนอื่นเขาก็ทำกัน มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ  
เป็นธรรมดาของสังคม นิดหน่อยไม่เห็นเป็นไร ไม่ได้ทำให้ใครเขาเสียหาย

พยานหลักฐานที่ยืนยันว่าตัวเองแพ้สูญพ่ายแพ้ต่อกิเลส ดูได้จากนิสัยที่ขาดสุขไม่ได้  
ชอบคิดบอกตัวเองว่า ขออีกที เอาอีกหน่อยก็แล้วกัน ดิตสุขจนขาดมันไม่ได้แล้วใช่ไหม  
ได้นิดก็ขออีกหน่อย พอได้หน่อยแล้วก็อยากได้เยอะมากขึ้น

พิจารณาให้ดี **สุขก็คือทุกข์** เพราะไม่มีสุขใดที่จะจีรังยั่งยืน พอมีสุขเกิดขึ้น ต้องทุกข์ใจ  
เพื่อคอยระวังรักษาความสุขเอาไว้ พอสุขหมดไป ต้องดิ้นรนหาความสุขมาทดแทนอีก

ความสุขจากการปฏิบัติกรรมฐานเป็นความรู้สึกที่เหนือกว่าความสุขอื่นใด ถ้ายังทำไม่ถึง  
จะไม่เข้าใจความสุขที่วານี้ บางคนดิตสุขแพ้สุขดิตอยู่ในฌาน ไม่อยากออกจากฌาน  
เพราะสุขนั้นจะหมดไป แต่ถ้าใช้ปัญญาเสียหน่อย พิจารณาเข้าไปซิว่า สุขในฌาน ยังหนี  
ไม่พ้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไข้ใหม่ แทนที่จะขุให้กลัวว่า ฌานไม่ได้ช่วยทำให้เกิด  
ปัญญา ควรแนะนำให้หัดไข้ปัญญาที่ได้จากฌานจะเหมาะสมกว่า

ครูบาอาจารย์สอนว่า **ต้องฝึกจนสามารถทำให้รู้และเข้าใจถึงนิจจัง สุขขัง อตตดา  
ด้วยแล้วจึงจะเข้าใจนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เรียกว่าทำให้ครบบริบูรณ์จึงจะเกิดปัญญา  
เข้าใจอย่างชัดเจนไม่สงสัยอะไรอีกต่อไป ไม่ใช่เอาแต่เห็นทุกข์ ให้ความทุกข์ พอทุกข์  
หมดไปก็บอกตัวเองว่า ฉันเข้าใจแล้ว สุขใจแล้ว นี่ไงทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป  
นี่แหละแพ้สุขอีกแล้ว

---

## พิจารณาเหตุแห่งทุกข์

จังหวัดอนจิตออกจากสมาธิหรือในขณะที่ไม่ได้ทำสมาธิก็ตาม ให้หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา โดยอย่าเพิ่งคิดถึงสาเหตุว่าเกิดขึ้นเพราะเขาคนนั้นหรืออย่างไร เพราะจะทำให้จิตไม่สงบ ร้อนใจขึ้นมาอีก แต่ให้กำหนดดูอารมณ์ในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร หมั่นสังเกตอาการไหว ตัวในจิตซึ่งเกิดจากความคิดปรุงว่ามีปัจจัยใดเกี่ยวข้องกันบ้าง

การเพ่งพิจารณาอารมณ์ภายในจิตใจของตัวเอง จะทำให้เข้าใจได้ว่า **แท้จริงเหตุแห่งทุกข์เกิดจากฝ่ายตัวของเราเองต่างหาก** มิใช่หาทางแก้ไขที่ผู้อื่นสิ่งอื่น

**วิธีดับทุกข์ ต้องแก้ที่จิตใจของตัวเอง** ต้องใช้ปัญญาคิดแยกแยะเรื่องต่างๆ ให้ละเอียด หมั่นใช้ความคิดพิจารณาอยู่เสมอ จนเกิด**ความเข้าใจชัดเจนไว้วางใจ** ต่อเมื่อเกิดเหตุใดขึ้นมา จะได้เข้าใจในทันทีว่า อ้อ มันเป็นอย่างนั้นอย่างนั้นเอง

ทุกข์เกิดแล้วทรงตัวอยู่ได้ไม่นานถ้าปราศจากสัญญาและสังขาร  
ทุกข์จะดับไปด้วยปัญญาที่อาศัยสัญญาสังขารเช่นกัน

---

## วิปัสสนาเริ่มง่ายแต่จบยาก สมาธิเริ่มยากแต่จบง่าย

วิปัสสนาเกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญญา ต่อเมื่อคิดพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จึงขึ้นชื่อว่าผ่านวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์ จากนั้นเมื่อใดต้องเผชิญหน้ากับกิเลสอีก ย่อมรู้เท่าทัน สามารถปล่อยวางทำใจเป็นกลางได้ทันที ไม่ใช่จะต้องย้อนกลับมาคิดพิจารณาซ้ำใหม่

การใช้ปัญญาเป็นเรื่องง่ายที่จะทำหรืออวดอ้างกันว่าตนฝึกวิปัสสนา แต่กว่าจะทำให้เสร็จสมบูรณ์ยิ่งอีกยาวไกลนัก ส่วนสมาธิเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ต้องใช้เวลาฝึกจิตอีกนานกว่าจิตจะสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่พอทำสมาธิได้คล่องแล้ว สมาธิก็จบเพียงแค่นั้น

## เมื่อคิดมาก จนนอนไม่หลับ

คงไม่มีใครที่จะมีชีวิตสุขสบายไปตลอด ไม่เคยมีเรื่องทุกข์ร้อนใจ อย่างน้อยต้องมีสักครั้งที่มีปัญหาให้ครุ่นคิดจนนอนไม่หลับ อย่างเด็กวัยรุ่นคิดน้อยใจอกหักเพราะถูกแฟนทิ้ง เมื่อโตขึ้นมีงานการทำ ถ้าตัวเองไม่ได้เลื่อนขั้นเหมือนคนอื่นเขาทำให้คิดหนัก พอมีแฟนมีลูกก็อดคิดห่วงความปลอดภัยของคนในครอบครัวไม่ได้ พอมีหนี้ติดเงินกู้ธนาคารก็หวังว่าจะหมุนเงินยังไง ยิ่งช่วงที่เขียนบทความนี้กำลังเกิดอุทกภัยน้ำท่วมบ้านเรือนไร่นาทำให้สิ้นเนื้อประดาตัว ไม่รู้ว่าหาเงินมาใช้หนี้ได้ยังไง บางคนคิดมากถึงกับผูกคอตาย (ในชีวิตของผมมีคนรู้จัก ฆ่าตัวตายไปแล้วถึง 2 คน)

ไม่น่าเชื่อก็ต้องเชื่อ เวลาที่มีปัญหาคิดมาก จะทำยังไงก็ไม่หยุดคิด พอหลับตานึกถึงผมชนเล็บฟันหนัง กลับเห็นภาพหน้าตาของคู่กรณีขึ้นมาแทน พอคิดบริการภรรยาพาพุทโธได้ไม่กี่คำ อดคิดถึงคำพูดที่ทำให้คิดมากขึ้นมาอีก ถ้าเป็นเวลากลางวันอาจพอจะใช้เวลาทำเรื่องอื่นให้ลืมเลือนเรื่องทุกข์ใจไปได้บ้าง แต่พอถึงเวลากลางคืนจะนอนนี่นะซิ ไม่อยากจะคิดแต่มันกลับคิดของมันขึ้นมาเอง

**นักกรรมฐานอย่าพลาดโอกาสที่ตนมีความทุกข์ ยิ่งเห็นทุกข์ได้ชัดเจนเท่าใด ยิ่งง่ายที่จะฉวยโอกาสหยิบยกความทุกข์ขึ้นมาพิจารณา**

การลืมตาหรือหลับตา ยังเป็นเหตุให้เห็นทุกข์ต่างกัน ถ้าลืมตาจะเห็นสิ่งอื่นที่ทำให้เบี่ยงเบนความสนใจ แต่พอหลับตาลงจะเห็นความคิดของตัวเองชัดขึ้น เห็นความคิดที่ผุดขึ้นมาทำให้ทุกข์ การฝึกกรรมฐานจึงต้องหลับตาไม่ใช่ลืมตาและหาสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการสร้างความสงบ ลดการรับรู้ทางตาหูจมูกปากลิ้นกายใจ

ส่วนคนที่ฟังเขาว่ากรรมฐานฝึกแบบลืมตาก็ได้หรือทำได้ทุกขณะในชีวิตประจำวัน ถึงจะทำได้ก็ตามแต่ยากจะเห็นความคิดของตัวเองชัดเจนเท่ากับการฝึกแบบหลับตา คิดเอาเองว่าการอ่านหนังสือบนรถเมล์หรืออ่านหนังสือในห้องสมุด อย่างใดช่วยให้ท่องจำและเข้าใจเนื้อหาในหนังสือได้ดีกว่ากัน

แต่เมื่อคิดมาก พอหลับตาลง ทุกข์ก็ประดังกันขึ้นมา แล้วจะอย่างไรกับทุกข์

แรกสุด อย่าเพิ่งคิดย้อนไปถึงต้นตอสาเหตุที่ทำให้ทุกข์ เมื่อยังไม่เก่งพอที่จะปะทะซึ่งๆ หน้า อย่าเพิ่งหันหน้าไปชนกับมัน การคิดถึงสาเหตุจะเหมือนรดน้ำมันเข้ากองไฟ

ให้เริ่มแยกแยะทุกข์ออกเป็นส่วนย่อยๆ เพื่อจัดการแต่ละส่วนได้ง่ายขึ้น

เริ่มพิจารณาทุกข์ให้ชัดก่อนว่าเป็นทุกข์ของฉันทจริงหรือไม่ ถ้าเป็นของฉันทจริง ต้องสามารถจัดการควบคุมทุกข์ให้เปิดปิดได้ตั้งใจ

ลองคิดถึงอดีต ที่ผ่านมามีทุกข์ใช้ใหม่ แต่ทำไมตอนนี้ทุกข์ร้อนเรื่องเก่าๆ นั้นมันหายไปหมดแล้ว ไม่ใช่เวลาทำให้ลืม แต่เป็นเพราะเรื่องนั้นมันจบสิ้นไปนานแล้ว เรื่องที่ทำให้ทุกข์คราวนี้เช่นกัน สักพักเดียวไม่ช้าไม่นานมันจะปิดตัวจบลงเช่นกัน ทุกข์คราวนี้เป็นเพราะไปยึดติดว่ามันเป็นของฉันท แล้วอยากจะทุกข์อย่างนี้ไปตลอดกระนั้นหรือ

เหตุอะไรที่เกิดขึ้นแล้ว ต้องปล่อยให้ดำเนินไปตามเรื่องของมัน ขอให้คิดหาทางแก้ไขเท่าที่ทำได้ เมื่อทำได้แค่นี้ก็ต้องยอมรับ

เรื่องของอนาคตไม่แน่นอน อย่าคิดคาดการณ์ตั้งหน้าตั้งตาคอยให้มากนัก

**อย่าคิดแก้ไขที่คนอื่น แต่ให้คิดแก้ที่ตัวเอง** ให้ใช้ทุกข์ที่เกิดขึ้นคราวนี้เป็นบทเรียนทำให้เข้มแข็งขึ้นและก้าวหน้าในทางธรรมมากขึ้น

ถ้ายังทุกข์อีก ให้คิดถึงความตายว่าพรุ่งนี้อาจจะป่วยไข้ล้มตายก็ได้ นอนหลับคืนนี้อาจไม่ได้ตื่นอีกก็ได้ มันไม่แน่ใช่ไหม ดังนั้นให้ใช้เวลาในปัจจุบันกับสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างประโยชน์กับตัวเองให้เต็มที่ดีกว่า

แทนที่จะนอนหลับตาลงปล่อยให้คิดมาก สู้ลุกขึ้นมานั่งสมาธิดีกว่า นั่งขัดสมาธิ หลับตาลง แล้วลองสำรวจส่วนต่างๆ ของร่างกายว่ามันตึงเครียดหรือไม่ พยายามปล่อยกายใจให้สบาย แทนที่จะหลับในท่านอน คิณนี้ขอให้หลับในท่านั่งก็ยิ่งได้ คิดเสียว่า ไม่ว่าจะนั่งหรือนอนก็ตาม กายย่อมได้พักผ่อนด้วยกัน จากนั้นหันมาสำรวจใจ



แทนที่จะบริกรรมภาวนาพุทโธหรือดูลมหายใจเข้าออก ซึ่งการคิดใดๆจะกระตุ้นให้คิดมากขึ้นไปอีก คราวนี้ลองปล่อยใจให้ว่างๆไม่ต้องคิดอะไร แต่ให้ทำใจให้เหมือนยาม คอยเฝ้าดูว่าคิดโผล่ขึ้นมาตอนไหน พอรู้ตัวว่าคิด ขอให้หยุดคิด แล้วกำหนดจิตกลับมาคอยระวังเฝ้าดูความคิดต่อไปเรื่อยๆ ทำซ้ำแบบนี้ **"พอรู้ตัวว่าคิด ให้หยุดคิด แล้วย้อนกลับมาเฝ้าดูความคิด"**

พอเป็นยามเฝ้าดูความคิดของตัวเองได้สักพักจะพบว่าสงบขึ้นมาก จากนั้นลองบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ต่อเนื่องกันไป หรือถ้ายังมีช่องทำให้เผลอคิดเรื่องอื่นเข้ามาอีก ให้บริกรรมพุทโธตามรู้ลมหายใจ ตามรู้อะไรก็ได้ที่ทำให้รู้ขึ้นมา พอรู้ก็พุทโธ ถ้ายังหลุดอีกให้ลองเปลี่ยนไปบริกรรมว่า พุทโธ โธพุท พุทโธ โธพุท ต่อๆกันแทนก็ได้

ถ้ายังมีช่องว่าให้คิดเรื่องอื่นแทรกเข้ามาอีก ให้ร้องพุทโธเป็นเพลงไปเลย กำหนดทำนองมีเสียงสูงต่ำ "พุต โท โธ พุท" บริกรรมภาวนาเป็นเพลงในใจ

ถ้านั่งสมาธิแล้วยังเผลอคิดมากแทรกเข้ามาได้อีก ให้เปลี่ยนไปเดินจงกรม

พอสงบจากความคิด ให้หวนคิดยกเรื่องเก่าที่ทำให้คิดมากกลับมาพิจารณา คราวนี้จะคิดหาเหตุผลในเรื่อมนั้นๆได้ชัดเจนขึ้นกว่าเดิม เร็วขึ้น คล่องขึ้น แล้วปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

บทเรียนนี้สอนให้รู้ว่า ถ้าทุกครั้งที่ยังคิดมากจนนอนไม่หลับ แสดงว่า ยังสงบไม่ผ่าน

## หยุดพัก จึงจะไม่คิดพัก

คุณเคยมีเรื่องที่คุณคิดว่าคิดจะพูดแต่ไม่ได้พูดออกมาใช่ไหม นี่แหละเป็นสิ่งที่ต้องพยายามฝึกการรับรู้สภาวะต่างๆ ฝึกให้คิดอย่างเดียวก็น่ารู้เรื่อง โดยไม่จำเป็นต้องพูดออกมา เห็นอะไร สัมผัสอะไร กินอะไร ให้รู้สภาวะนั้นแล้วเฉยอยู่ แค่นั้น

การฝึกให้ตามรู้สภาวะที่แท้จริงโดยไม่เข้าไปคิดปรุงแต่ง ต้องเกิดความรู้ในสิ่งที่รู้โดยละเอียด มิใช่รู้แค่เพียงผิวเผินว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปเพียงเท่านั้น คนที่ไม่เคยฝึกสมาธิ มักเข้าใจผิดไปว่า หากต้องการให้รู้เฉยๆ จะต้องปล่อยให้เปลวไฟไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องตั้งใจ แล้วพอรู้อะไรขึ้นมา ก็บอกตัวเองว่า เฉยวันละ ดูเฉยๆนะ การทำแบบนี้ใครๆก็ทำได้ แต่ถ้าถามซักให้ละเอียดว่า ได้รู้ได้เห็นอะไรบ้าง จะไม่สามารถอธิบายสิ่งที่ได้รู้ได้แปลกนัก จะรู้ได้เท่าที่คนธรรมดาทั่วไปรู้กันนั่นแหละ

จะฝึกอย่างไรจึงทำให้รู้ได้อย่างละเอียดโดยไม่คิดปรุงแต่ง ไม่มีอดีต ไม่คิดไปในอนาคต ทำอย่างไรจึงรู้ว่ายังมีกาย แต่สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น

อยากจะไม่คิด ก่อนอื่นต้องฝึกคิดให้เป็นเสียก่อน แทนที่จะปล่อยให้จิตคิดไปเองตามยถากรรมหรือปล่อยให้คิดตามสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นผ่านตาหูจมูกลิ้นกายใจ ต้องหันมาฝึกให้คิดในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนชำนาญจนติดเป็นนิสัย พอรู้จักวิธีที่จิตมันคิดแล้วจึงจะเข้าใจตัวเองว่า รู้เฉยๆทำได้อย่างไร

นี่คือสาเหตุของการฝึกสมาธิที่สอนให้บริกรรมพุทโธๆต่อเนื่องกันไป หรือฝึกตามรู้ลมหายใจเข้าออก หรือฝึกตามรู้อาการอื่นใดของร่างกาย ซึ่งไม่ว่าจะใช้อะไรให้จิตตามรู้ ไม่สำคัญเท่ากับประสบการณ์ที่ตัวเองได้เรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรให้วิตกวิจารณ์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง พอเข้าใจเรื่องของจิต จะเข้าใจได้เองว่ากายกับใจไม่ใช่เรื่องเดียวกัน กายสักแต่ว่าเป็นกาย จิตสักแต่ว่าเป็นจิต ต่างมีภาระหน้าที่ของมันแตกต่างกัน

ทุกครั้งที่ได้ับริกรรมภาวนาพุทธโธขึ้นในใจ เป็นการฝึกสมาธิซึ่งจะช่วยให้ตัวเองได้เรียนรู้ เรื่องของจิตนับพันนับหมื่นครั้งในแต่ละวัน เป็นการสร้างโอกาสเรียนรู้ได้มากกว่าการ ปลอ่ยให้รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง ทั้งวันจะไม่ปลอ่ยให้เปลอเกิดขึ้นเป็นอันขาด

---

## ใช้ปัญญาคิดเรื่องที่ควรคิด

ครูบาอาจารย์สอนว่า "อย่าไปเที่ยวเก็บเกี่ยวอารมณ์ไม่ดีมาคิดนึก ไม่ควรให้จิตไป ข้องเกี่ยวกับอารมณ์ชั่ว" เรื่องใดที่พูดแล้ว ช่วยอะไรอะไรไม่ได้ อย่าพูดดีกว่า

บางคนติดนิสัยคิดมากเครียดมากเป็นประจำ คุณทราบไหมว่า ถ้าเก็บความคิดกังวลเรื่อง ที่ทำให้ทุกข์ใจไว้ หากเกิดพลังเปลอต้องตายไปในช่วงนั้น ความทุกข์นั้นจะชักนำจิตไป เกิดใหม่ในภพภูมิที่ไม่ดี แทนที่จะเกิดเป็นคน จะเกิดเป็นสัตว์ ดังนั้นต้องพยายามฝึกวิธี คิดของตัวเอง ให้คิดในเรื่องที่ควรคิด เรื่องใดที่คิดแล้วทุกข์ ต้องหาทางปรับความคิดของ ตัวเองให้จบเรื่องนั้นให้เร็วที่สุด ถ้าจบไม่ได้ ต้องฝึก "อด ทน รอ"

บางคนยึดมั่นว่าจะไม่ยอมแพ้คนอื่นหากเชื่อมั่นว่าตนเองเป็นฝ่ายถูก ไม่ยอมเสียเงินแม้ บาทเดียว อะไรที่ตัวเองที่เป็นฝ่ายถูกแต่ต้องมารับภาระ เป็นไม่ยอมทั้งนั้น ไม่เคยคิด บ้างว่า ถ้าฉันยอมแพ้เสียบ้าง จะชนะอีกตั้งหลายอย่าง เช่น ชนะตัวเอง ชนะความทุกข์ กรรมระหว่างกันยอมยุติลง แทนที่จะคิดแต่ทางกฎหมายเพื่อความยุติธรรม ควรคิดทาง ธรรมะเพื่อหาทางยุติกรรมกันดีกว่าไหม

พอใจสงบเป็นสมาธิ ให้รู้จักแยกแยะสิ่งที่นำมาพิจารณาแตกออกเป็นส่วนย่อย เช่น แยก กายออกจากใจ แยกรูปออกจากนาม แต่แทนที่จะพิจารณารูปนามซึ่งผู้เพ็งฝึกยากจะ เข้าใจชัดว่าอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม จึงให้แตกรูปนามออกมาเป็นขั้นห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แทนเพื่อเข้าใจความแตกต่างของแต่ละส่วนได้ชัดเจนและ สามารถพิจารณาเห็นอาการที่เกิดขึ้นได้ชัดขึ้น

ส่วนของรูปนั้น ถ้าเอาแต่รูปตัวเดียว ย่อมยากจะเข้าใจธรรมชาติของรูป จึงให้คิดแยกรูป ออกเป็นส่วนย่อยๆ เช่น กายของเขากายของเรา กายยังประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ หรือแยกกายออกเป็นธาตุลม ไฟ น้ำ ดิน อากาศ วิญญาณ

ฝึกพิจารณาแยกส่วนย่อยๆให้เข้าใจชัด พอเห็นกาย ไม่ว่าจะของเขากายของเรา จะเห็นความจริงขึ้นมาทันทีว่า กายนั้นเป็นแค่ธาตุมีแต่ของปฏิภูลนารังเกียจ กายสักแต่ว่าเป็นกาย

ถ้าไม่มีใจเข้ามาเกี่ยวข้อง กายของคนกับก้อนหินมันไม่ได้มีความแตกต่างกัน จากนั้นจึง คิดพิจารณาแยกย่อยเวทนาและจิตในทำนองเดียวกันต่อไปทีละขั้น

สิ่งที่รู้ซึ่งปราศจากการปรุงแต่งแม้มีความสำคัญ แต่ไม่สำคัญเท่ากับตัวผู้รู้ ซึ่งจะหาตัวผู้รู้ ได้ต่อเมื่อสามารถแยกแยะสิ่งที่รู้ออกมาให้ได้ก่อน

## กาย เวทนา จิต ธรรม ของนั่นเอง

กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการเรียกแบบย่อๆของสติปัญญาสี่ เทียบได้กับขั้นแบ่งเป็นห้าอย่าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือแบ่งเป็นสองอย่าง คือ รูปกับนาม สักแต่ว่าจะเลือกเรียกขานแบบใด

เมื่อจิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิแล้วให้ยกสติปัญญาสี่ขึ้นมาพิจารณา แต่ทำไมจึงต้องแยกแยะเป็นสี่อย่าง และจะต้องพิจารณาเรียงตามลำดับของกาย เวทนา จิต ธรรมหรือไม่

**การพิจารณาแยกรูปนามออกมาเป็น กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อช่วยทำให้สามารถเรียนรู้ความแตกต่างและความสัมพันธ์ของกายกับเวทนา เวทนากับจิต จิตกับธรรม ได้ชัดเจนกว่าการพิจารณารวมๆกันไป และช่วยให้เห็นที่ไปที่มาของเหตุและผลว่าอะไรเกิดขึ้นก่อนหลัง**

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐาน คือ ไม่ต้องการกลับมาเวียนว่ายตายเกิด แต่ที่ยังต้องกลับมาเกิดกันอีกเรื่อยไปเป็นเพราะกิเลส พอเกิดขึ้นมาแล้วจะเป็นตายร้ายดี ยากดีมีเงิน มีชีวิตสุขทุกข์อย่างไรขึ้นกับกรรมที่ทำไว้

กิเลสเกิดขึ้นเพราะกายใจใหม่ เพราะกายเรียกร่องแสวงหา เพื่อทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้มีใช้หรือ กายคือบ่อเกิดของภพชาติ จากนั้นพอได้รับการสนองตอบ ทำให้เกิดเวทนาสุขทุกข์ขึ้นที่กายและใจอีกนั่นแหละ พอได้รับสุขทุกข์ ก็คิดปรุงแต่งเกินเลยไปกว่าความจำเป็น เรียกร่องชวนชวาย ทำให้เกิดกิเลสราคะ โทสะ โมหะ หลายประเภทตามมา

การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ต้องทำตามลำดับ พอพิจารณาจนชำนาญแล้วจึงจะสามารถพิจารณาย้อนไปย้อนมาตามกำลังของสมาธิที่ทำได้

ถ้าพิจารณาสติปัญญาโดยข้ามไปไม่สนใจกับกาย ย่อมเปรียบเหมือนกับการมองดูลานโล่งๆที่ไม่มีต้นไม้อุปถัมภ์อยู่สักต้นเดียว แม้จะมีพายุ แต่ไม่มีทางรู้ว่ามีลมพัดบนลานนั้น

กายเปรียบได้กับต้นไม้ที่ปลูกไว้ พอถูกลมพัด จะสังเกตเห็นใบไม้ไหว ลมหายใจเข้าออก ย่อมมีอาการแปรไปตามอารมณ์ เกิดอาการไหวๆอยู่ภายในร่างกาย หรือสังเกตเห็น อารมณ์ความรู้สึกหนาวร้อน ตื่นเต้นดีใจ เสียใจ เคร่งเครียด กังวล และอาการต่างๆนานา ที่แสดงออกมาทางกาย

กายเปรียบได้กับคนไข้ จิตเหมือนกับปรอทวัดไข้ที่คอยตามรู้ ถ้าจะรู้ให้ละเอียดต้อง แยกแยะกายออกเป็นอวัยวะน้อยใหญ่ให้ละเอียดต่อไปอีก พอจิตเกิดระคะ โทสะ โมหะ จะเห็นผลที่เกิดขึ้นกับกาย เช่น อุณหภูมิ ความดัน อัตราเต้นของหัวใจที่แปลกไป หรือถ้า มีความสุข กายย่อมรู้สึกสบายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้ามีทุกข์ กายจะตึง หมดเรียวหมด แรงไม่อยากทำอะไร ลมหายใจก็มีลักษณะเปลี่ยนแปลงตามไปเช่นกัน

ถ้าสมาธิยังไม่ละเอียดยังมีกำลังไม่พอ ย่อมยากจะตามรู้อาการไหวตัวของจิต ซึ่งเกิดขึ้น เร็วมาก ยากจะทราบลักษณะโดยละเอียดของจิตที่กำลังทำงาน ครูบาอาจารย์ท่านจึงย้ำ นักย้าหนาว่า **แม้ว่าจะฝึกสมาธิจนตั้งมั่นได้แล้ว อย่าข้ามขั้นไปพิจารณาจิตหรือ เวทนา แต่ให้ฝึกพิจารณากายจนชำนาญเสียก่อน** เพราะอาการของจิตย่อมส่งผลมา แสดงที่กายให้เห็นได้ชัดเจนเอง

นอกจากกายเป็นสิ่งที่ทำให้เวทนาและจิตแสดงผลให้เห็นได้ง่ายแล้ว กายยังเป็นต้นเหตุ ของเวทนาและจิต เพราะการยึดติดว่ากายเป็นของของเรา เป็นของสวยของงาม เป็นของ น่ารักน่าใคร่ เป็นของที่พึงปรารถนา กายจึงเป็นเหตุของทุกข์ เป็นเหตุให้เกิดกิเลส หาก ดับที่เหตุได้ ทุกข์ซึ่งเป็นผลย่อมไม่เกิดตามมา ด้วยเหตุนี้ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนให้ พิจารณากายของเราของเขาให้ละเอียด จนพบความเป็นจริงว่า กายสักแต่ว่าเป็นกาย มี แต่สิ่งปฏิภูลโสโครกน่ารังเกียจทั้งนั้น เพื่อให้ลดละกิเลสความอยากหรือไม่อยาก กลับมาเกิดในกายเช่นนี้อีก

เมื่อพิจารณากายจนเห็นความจริงปรากฏชัด จึงพิจารณาเวทนาและจิตในลักษณะ เช่นเดียวกัน พอเข้าใจทั้งกายเวทนาและจิตชัดเจนทั้งหมด สามารถรู้ซึ่งถึงอาการเกี่ยว เนื่องกันระหว่างกายเวทนาและจิตแล้ว จะเข้าใจในธรรมและหมดข้อสงสัยในอริยสัจสี่ จิต จะมีสภาวะที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอย่างแท้จริง เพราะไม่มีอะไรที่จะเข้ามาเกี่ยวเนื่องกับ จิตได้อีก

## จะทำกรรมฐาน ตามจริต หรือ จะทำด้วยความเพียร

จริต หรือความประพฤติ พื้นเพนิสัยใจคอ มี 6 อย่าง ได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต สัทธาจริต และ พุทธิจริต ซึ่งมีคำแนะนำว่า จริตแต่ละอย่างเหมาะกับกรรมฐานต่างชนิดกันไป ดังนี้

1. ราคจริต เหมาะกับ อานาปานสติ อสุภะ 10 นวสี 9 กายคตานุสสติ
2. โทสจริต เหมาะกับ อานาปานสติ วรรณกสิน 4 พรหมวิหาร 4
3. โมหจริต เหมาะกับ อานาปานสติ
4. วิตกจริต เหมาะกับ อานาปานสติ กสินทั้ง 6 คือ ปรฐวีกสิน อาโปกสิน เตโชกสิน วาโยกสิน อาโลกกสิน อากาสกสิน
5. สัทธาจริต เหมาะกับ อานาปานสติ อนุสสติ 6 คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ ศีลานุสสติ เทวดานุสสติ
6. พุทธิจริต เหมาะกับ อานาปานสติ พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธาตุ 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ

ผู้ฝึกกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วไม่ก้าวหน้า ไม่ควรเปลี่ยนวิธีฝึกไปเรื่อยๆเพื่อหาว่าวิธีใดเหมาะกับจริตของตน เพราะแท้จริงแล้วแต่ละคนล้วนมีจริตเหล่านี้ผสมกันมากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่จังหวะเวลาและสถานการณ์ต่างหากว่าจะมีจริตใดเกิดขึ้นในแต่ละขณะจิต เหมือนเวลาที่เป็นโรคนั้นแหละที่ต้องหายารักษาที่เหมาะสมกับโรคนั้นๆมา  
รับประทาน

อย่าแก้ตัวว่าสาเหตุที่ฝึกไม่สำเร็จเป็นเพราะเลือกวิธีฝึกผิดไม่ถูกกับจริต ผู้ฝึกที่ฉลาดต้องรู้จักหาอุบายเอาขณะจริตแต่ละอย่างในแต่ละขณะจิตให้ได้ต่างหาก กว่าที่จะเอาชนะได้ต้องอาศัยเวลาฝึกปฏิบัติอย่างอดทน

ยุคนี้มีการกล่าวอ้างถึงจริตตัวใหม่ว่า จริตของคนเมืองไม่เหมาะกับการฝึกแบบนั้น แต่คนเมืองเหมาะกับการฝึกแบบนี้ กลายเป็นข้ออ้างยอดนิยมที่ไม่ใช่ของใครอื่นที่ไหน แต่เป็นข้ออ้างของคนที่ขาดความเพียรนั่นเอง

นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการเลือกวิธีฝึกให้เหมาะสมกับจริตไว้ว่า

1. โทสะกับพหุทธิจริต เจริญสมณน้อย วิปัสสนามาก ตรัสรู้เร็ว
2. ราคะกับสัทธาจริต เจริญสมณะกับวิปัสสนาเสมอกัน ตรัสรู้พยานกลาง
3. วิตกกับโมหะ เจริญสมณะเป็นส่วนมากก่อน จึงจะเจริญวิปัสสนาได้ ตรัสรู้ช้า

คนมีโทสะมาก มีใจอาฆาต แค้น พยาบาท ย่อมยากที่จะเจริญสมณะได้เพราะมีใจร้อนรน จึงต้องดับความเร่าร้อนเหล่านั้นด้วยการพิจารณาให้มาก

ส่วนคนที่มีวิตกมากโมหะมาก หากให้พิจารณาเลย จะคิดเลยเถิดและตีความเข้าใจตัวเอง ทำให้หลงมากขึ้น จึงต้องหาทางทำให้จิตนิ่งก่อนโดยการฝึกสมณะเป็นส่วนมาก

คนมีนิสัยวิตกกังวล ชอบคิดโดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าคิดบ่อยขนาดไหน ต้องพยายามฝึกสมณะให้มาก เพื่อให้ตามรู้ทันความคิดให้เป็นก่อน พอรู้ว่าอาการของการคิดเป็นอย่างไรแล้ว จึงหยุดคิดเรื่องที่ไม่จำเป็นแล้วหันมาคิดพิจารณาธรรมะอย่างจริงจัง

ดังที่อธิบายมานี้ จะเห็นว่าต้องใช้ปัญญาคิดด้วยเหตุและผล เพื่อหาอุบายแก้ตรงกับจริต ธรรมะจะช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้ เมื่อใช้ธรรมะแบบหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง



## ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

ยุคนี้มีความรู้ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ชัดเจนกว่ายุคก่อนเป็นอย่างมาก ความลึกลับของธรรมชาติหลายอย่างกลายเป็นเรื่องธรรมดา ถือเป็นความรู้พื้นฐานที่ทุกคนรู้กันดี คนยุคนี้จึงควรสำเร็จมรรคผลนิพพานง่ายกว่าคนยุคก่อน แต่ทำไมจึงไม่เป็นเช่นนั้น

อย่างที่วีรอกชาวคนเกิด คนเจ็บ คนแก่ คนตาย กันทุกวัน เห็นกันและเข้าใจกันชัดเจนว่า มันมีอาการเป็นอย่างไร เห็นจนเป็นเรื่องธรรมดา

คำว่านิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีคำอธิบายให้เข้าใจกันอยู่แล้วใช่ไหม แต่เมื่อเข้าใจกันดีแล้วทำไมยังต้องเวียนว่ายตายเกิดกันต่อไปด้วย

ความเข้าใจที่ว่าธรรมดานั้น ไม่ใช่ธรรมดาอย่างที่คิดนึกเข้าใจกันหรืออก จำได้หรือไม่ว่า ตอนที่พระพุทธเจ้าเพิ่งทรงตรัสรู้ พระองค์ทรงรำพึงว่าธรรมที่ทรงตรัสรู้นั้นลึกซึ้งยิ่งนัก ถึงกับท้อพระทัยว่า จะมีใครบ้างเข้าใจธรรมได้อย่างพระองค์

ดังนั้นวิธีปฏิบัติแบบลัดสั้นที่คุยว่าเป็นทางสายตรง หรือธรรมะใดที่คิดว่าเข้าใจได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ผู้ฝึกไม่ควรรีบยินดีปรีดิวาสำเร็จแล้ว หากควรเฉลียวใจสงสัยไว้เสมอว่ายังมีธรรมะที่ลึกซึ้งกว่าอยู่อีก ไม่ควรหลงกลของกิเลสที่คอยแอบหลอกลวงให้ตายใจ

**"สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา"**

ประโยคของพระอัญญาโกณฑัญญะนี้ทำให้เข้าใจว่าการเกิดดับเป็นธรรมดา ธรรมชาติย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วมีการดับไปเป็นธรรมดา ทำให้หลายคนเข้าใจผิดไปว่าธรรมะคือธรรมชาติ ซึ่งที่ถูกต้องนั้นธรรมะเหนือกว่าธรรมชาติที่เข้าใจกัน เพราะธรรมะช่วยให้พ้นจากการเกิดดับ ช่วยให้พ้นจากความเป็นธรรมดาของธรรมชาติ

ดังนั้นหากต้องการธรรม ต้องทำให้เหนือกว่าธรรมดาของธรรมชาติที่เข้าใจ

## จังหวะของการใช้ปัญญา

ขอยกคำสอนของครูบาอาจารย์มาให้เห็นกันชัดๆว่า การฝึกวิปัสสนาแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่ต้องฝึกสมาธินั้นเป็นไปได้หรือไม่ และสมาธิต้องฝึกจนถึงขั้นปฐมฌานหรือขั้นใด เพื่อละวางอารมณ์ให้ได้ก่อน จึงจะเริ่มวิปัสสนา

### จากหนังสือมุตโตทัย ของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

"๑๗. พระอรหันต์ทุกประเภทบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ

อนาสว เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ทิฏฐแล้ว ฌมเม สย อภิญญา สจฉิกตวา อุปปสมปชช วิหระติ พระบาลีนี้แสดงว่าพระอรหันต์ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใดย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ... ที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบัน หาได้แบ่งแยกไว้ว่า ประเภทนั้นบรรลุแต่เจโตวิมุตติ หรือปัญญาวิมุตติไม่

ที่เกจิอาจารย์แต่งอธิบายไว้ว่า เจโตวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติเป็นของพระอรหันต์สุขขวิปัสสกผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ นั้นย่อมนัดแย้งต่อมรรค

มรรคประกอบด้วยองค์ ๘ มีทั้งสัมมาทิฏฐิ ทั้งสัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรมจำต้องบำเพ็ญมรรค ๘ บริบูรณ์ มิฉะนั้นก็บรรลุวิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขาก็มีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา อันผู้จะได้อัสวักขยญาณจำต้องบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ทั้ง ๓ ส่วน

ฉะนั้นจึงว่า พระอรหันต์ทุกประเภทต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติด้วยประการฉะนี้แลฯ"

## จากหนังสือจิตตสิกขา ของ ท่านพ่อลี ธมฺมธโร วัดอโศการาม

"...วิปัสสนาที่จะเกิดในโลกุตระนั้น อาศัยอัปนามาน พงจิตแนแนวลงเป็นรูปฌานที่หนึ่ง ถ้าผู้ที่มีปัญญามากเมื่อจิตเป็นสมาธินิดหน่อย กำหนดนามเลย คือเพ่งจิตพิจารณาอารมณ์จนแจ้งชัดเห็นความจริงของนามรูปแล้ว จิตที่ยึดอยู่ในนามรูป ดับในระหว่าง ดับจากสภาพเดิมนั้นเรียกว่าโคตรภูจิตเกิดขึ้น เมื่อจิตมีความรู้ได้ว่าจิตโลกียก็เป็นเช่นนั้นๆ จิตโลกุตระเป็นเช่นนี้รู้เช่นนี้ เรียกว่าโคตรภูญาณ คือรู้เรื่องของพระนิพพาน ตอนนี้อยู่สำหรับผู้แก่ในการเพ่งจิต เจริญวิปัสสนาเป็นส่วนมาก ย่อมได้สำเร็จเป็นปัญญาวิมุตติ..."

ส่วนจำพวกหนึ่งแก่กล้าสมณะ คือเจริญรูปฌานเป็นลำดับ ไม่รีบด่วน ทวนไปๆมาๆ จนชำนาญในรูปฌานและอรุณฌาน แล้วกลับมาตั้งจิตในจตุตถฌานให้แก่กล้า คือเพ่งรูปเป็นนิมิตที่เรียกว่าอุคคหนิมิต เมื่อเพ่งไปตามอาการของรูปฌาน เมื่อปรากฏขึ้นแล้ว ขยายเข้าขยายออกได้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต จนจิตแนแนวมืดสัมผัสปรัชญะระลึกได้ รู้ตัวเพ่งอยู่จนจิตวางเฉยเพียงอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่เกี่ยวเกาะด้วยอารมณ์ภายนอก จนจำได้หมายรู้ว่า จิตในรูปฌานกับอรุณฌานมีอาการแปลกกันอย่างไร ต่อนั้นจะรู้ขึ้นได้ว่า รูปฌานที่สี่นี้สำคัญ ทำจิตให้มีกำลังโดยอาการต่างๆ ต่อนั้นให้ทำความเพ่งอยู่ที่จตุตถฌานคือเพ่งเฉยอยู่ทำจิตให้เที่ยงเป็นเอกัคคตารมณ์ ให้เพ่งจิตในที่อันเดียวเป็นสติปัญฐาน เป็นกายา นุปัสสนา สติอันละเอียดคือเพ่งกายในกาย..."

## จากเทศน์อบรมพระสงฆ์ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

### เรื่อง วิธีตั้งจิตให้สงบเป็นสมาธิ

"...ที่นี้พอจิตมีความแน่มหนามั่นคงแล้ว มันอึดอารมณ์แล้วที่นี้ เมื่อจิตอึดอารมณ์แล้วพาออกทางด้านปัญญา ถ้าจิตไม่อึดอารมณ์ ยังหิวอารมณ์อยู่แล้ว ออกทางด้านปัญญาจะเป็นสัญญาไปเรื่อย ๆ คาดหมายอย่างนั้นอย่างนี้ กลายเป็นสมุทัยไปหมด เลยไม่เป็นปัญญาให้ เพราะฉะนั้นท่านถึงสอนให้อบรมทางสมาธิเสียก่อน สมาธิปริภาวิตา ปญญา มหปผลา โหติ มหานิสสา คือสมาธิมีความแน่มหนามั่นคงแล้ว สมาธิมีความอึดตัวแล้วก็หนุนปัญญาได้ พิจารณาทางด้านปัญญาก็คล่องตัว ๆ เป็นปัญญาจริง ๆ ไม่ได้เป็นสัญญาอารมณ์ เพราะจิตอึดอารมณ์แล้ว ออกพิจารณาทางด้านปัญญา"

## จากหนังสือสมาธิ ของพระอาจารย์สิงห์ ขนดยาคโม

ลูกศิษย์รุ่นแรก ๆ ของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

### "วิธีที่ 3 เจริญวิปัสสนา

คือ เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้ฝึกหัดจิตมาถึงขั้นนี้ มีกำลังพอพิจารณาปฏิภาคนิมิตได้ ขำนาญคล่องแคล่วเป็นประจักษ์ขสัทธา ดังที่อธิบายมาแล้ว และกำหนดจิตรวมเข้าไว้ในขณะจิตอันเดียว ณ ที่หน้าอก ตั้งสติพิจารณาดูให้รู้รอบจิต เพ่งพินิจให้สว่างแลเห็นร่างกระดูกทั่วทั้งกาย ยกค่าบริกรรมวิปัสสนาวิโมกขปริวัตรขึ้นบริกรรมจำเพาะจิตว่า

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สพฺเพ ธมฺมา อนิจฺจา สพฺเพ ธมฺมา ทุกฺขา

ให้เห็นร่างกระดูกทั้งหมดเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรถือเอา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ กำหนดให้เห็นกระดูกทั้งหลายหลุดจากกันหมด ตกลงไปกองไว้ที่พื้นดิน คราวนี้ตั้งสติให้ตริรักษาไว้ซึ่งจิต อย่าให้เผลอ ยกค่าบริกรรมวิปัสสนานั้นอีก เพ่งพิจารณาจำเพาะจิตให้เห็นเครื่องอวัยวะที่กระจัดกระจายกองไว้ที่พื้นดินนั้น ละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ถมแผ่นดินไปหมด กำหนดจำเพาะจิตผู้รู้ เพ่งพินิจพิจารณาให้เห็นพื้นแผ่นดินกว้างใหญ่เท่าพรเป็นที่อาศัยของสัตว์ทั้งโลก ก็ยังต้องฉิบหายด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟยกวิปัสสนาละลายแผ่นดินนี้เสียให้เห็นเป็นสภาวะธรรม เพียงสักว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น รวบรวมเอาแต่จิตคือผู้รู้ ตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม สงบนิ่งแน่วอยู่ และวางลงเป็นอุเบกขาเฉยอยู่กับที่ คราวนี้จะแลเห็นจิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นทีเดียว กางสว่างจากนิมิตได้ดี มีกำลังให้แลเห็นอานาจาอันสงสขของจิตที่ได้ฝึกหัดสมาธิมาเพียงขั้นนี้ ก็พอมีศรัทธาเชื่อในในของตนในการที่จะกระทำความเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วิธีนี้ 3 นี้ เรียกว่า ปหานปรัญญา แปลว่า ละวางอารมณ์เสียได้แล้ว"

---

## จดหมายถึงนักนิยมพระ

ปัจจุบันพระเครื่องที่เปิดเป็นแผงให้เช่า เขาทำเลียนแบบของจริงได้เหมือนมาก อีกทั้งเขาบดเนื้อพระเครื่องของจริงมาปนเข้ากับเนื้อพระเครื่องของปลอม ทำให้ผู้เชี่ยวชาญในการดูพระ ไม่ว่าจะใช้แว่นขยายส่องดูหรือมีความสามารถในการจับพระพุทธรูปที่ประจักษ์ไว้ในเนื้อก็ตาม ไม่สามารถแยกออกว่าอะไรจริงอะไรปลอม

นอกจากนี้ถ้าคุณเข้าไปสอบถามราคาที่ตั้งไว้ที่แผงเช่าพระ ผู้ให้เช่าพระเขาจะโทรแจ้งให้แผงอื่นทราบราคา เพื่อแผงอื่นจะได้ให้ราคาที่สูงกว่า แล้วคุณจะได้ย้อนกลับไปเช่าที่แผงเดิมอยู่ดี ...

นี่เป็นเรื่องราวจากเพื่อนที่เป็นนักสะสมพระเครื่องเล่าให้ฟัง

ย้อนกลับมากล่าวถึงพระสงฆ์ที่มีเนื้อหนังเป็นตัวเป็นตนกันบ้าง ขอแนะนำว่าอย่าตามกระแสสังคมเท่ตามไปนิยมพระที่เพิ่งบวชใหม่หรือมีพรรษาเพียงไม่กี่ปี ขอให้ลองฟังคำเทศน์ของครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นพระที่ละสังขารไปแล้ว หรือบวชมานานเป็นหลวงปู่หลวงตาซึ่งมีทั้งอายุพรรษาและอายุตัวของท่านสูงวัยกันบ้าง ถึงจะไม่มีโอกาสได้เข้าไปกราบท่าน แต่สังขารของท่านยังคงความไพเราะและเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติเหนือกว่าพระรุ่นใหม่ๆอย่างเทียบไม่ติด

ถ้าอยากจะทราบพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ขอให้สังเกตว่าท่านมีพระรูปอื่นที่ไปมาหาสู่หรือมีศิษย์ที่เป็นพระสงฆ์อย่างไรบ้าง หรือลองกราบเรียนถามจากพระสงฆ์หลายรูปว่ามีความเห็นเกี่ยวกับพระรูปนั้นประการใด เพราะในหมู่สงฆ์จะทราบกันอยู่ว่าใครเป็นอย่างไร โดยเฉพาะพระซึ่งเป็นที่รู้จักกันดี หากท่านกล่าวแนะนำสนับสนุน แสดงว่าท่านเห็นด้วย แต่ถ้าท่านนิ่งเฉยไม่ออกความเห็นหรือท่านตอบท่านเองว่าไม่ทราบ ผู้ถามต้องตั้งใจสงสัยไว้ก่อนบ้าง

ปฤชชนคนธรรมดาซึ่งเพิ่งหันหน้าเข้าหาธรรมะ ยากจะใช้วิจารณ์ญาณที่เป็นปัญญาทางโลกของตัวเองในการตัดสินว่าพระรูปใดเป็นพระแท้ มักมองความแตกต่างของธรรมคำสอนและวิธีปฏิบัติตัวของพระท่านไม่ออกหรือกว่าผิดหรือถูกจากที่ควรอย่างไรบ้าง

พระดีไม่จำเป็นต้องเป็นพระที่พูดจาฉะฉาน ฟังแล้วรู้สึกไพเราะจับใจ บางท่านพูดเสียงดังเหมือนตะโกน บางท่านพูดเร็วแทบไม่เว้นจังหวะหายใจ บางท่านพูดตะกุกตะกัก ซึ่งไม่ว่าท่านจะเทศน์อย่างไร ขอให้เข้าใจไว้ก่อนว่า **ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ท่านเป็นนักปฏิบัติแต่ไม่ใช่นักเทศน์** ท่านเทศน์ไปตามจริตนิสัยของท่าน ไม่ใช่ว่าพระอริยะต้องมีจริตนิสัยนี้มนวลเหมือนกันไปทุกรูป

การสอนให้ใช้ปัญญาอบรมสมาธิและสมาธิอบรมปัญญา สอนได้ยากกว่าการสอนให้ใช้ปัญญาอย่างเดียว และคำสอนซึ่งถ่ายทอดออกมาจากประสบการณ์การปฏิบัติ เรียบเรียงออกมาเป็นคำพูดได้ยากกว่า คำสอนที่ลอกมาจากตำรายิ่งนัก

ในสายตาของปฤชชนคนห่างวัดอาจไม่ยอมรับพระที่ทำตัวแปลกๆ แต่ในหมู่ของพระด้วยกันแล้ว ท่านจะทราบกันดีว่าองค์นี้แหละ ท่านเป็นผ้าขี้ริ้วห่อทองที่เดียวนะ

อากัปภิกิริยาของครูบาอาจารย์ที่ทำให้รู้สึกแปลก นั้นเป็นเพราะตัวเองต่างหากที่คิด **ปรุงแต่งเข้าไปเอง** ทั้งๆที่ท่านเทศน์ออกมาจากใจที่บริสุทธิ์ ไม่ได้ดัดจริตเพื่อเอาใจใคร

อย่าแห่ไปตามกระแส พอเห็นคนนิยมกันมาก หรือเป็นที่กล่าวขานยอมรับในสังคมก็เชื่อเป็นตุเป็นตะว่าพระรูปนี้ต้องใช่แน่ๆ ถ้าพระท่านดีจริง ไม่ใช่เฉพาะปฤชชนคนธรรมดาที่เข้าไปกราบท่านเท่านั้นหรอก ต้องมีพระสงฆ์จำนวนไม่น้อยอีกด้วย

พระสงฆ์ที่ดีมีจำนวนมากแต่พระไม่ดีก็มีจำนวนมากไม่น้อยเช่นกัน ถ้าเทียบกับผ้าขาว ผ้าสี และผ้าสะอาดแล้ว ขอเพียงอย่าเลือกมองแต่ผ้าขาว ขอให้มองผ้าสีไว้บ้าง เพราะไม่ว่าจะเป็นผ้าขาวหรือผ้าสี หากเป็นผ้าสะอาดแล้วย่อมถือว่าใช้ได้เหมือนกัน ส่วนผ้าขาวที่เห็นว่าขาวบริสุทธิ์นั้นแล้ว พอนามาเปรียบเทียบกับผ้าขาวด้วยกัน จะเห็นว่าแท้จริงเป็นผ้าขาวที่มีสีหมองหรือเป็นผ้าขาวซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งสกปรกที่เคยมองข้าม

## ฮัลโหล ถึงเวลาจะจากกันแล้วนะ

มีใครบ้างที่ทราบเวลาตายของตัวเอง บางคนยังหนุ่มยังแน่นวิ่งออกกำลังกายอยู่ดีๆ ล้มทั้งยืน หัวฟาดพื้นแน่นิ่ง บางคนเพิ่งโทรศัพท์คุยกับแฟน พอวางหูก็หัวใจวาย บางคนนั่งดูทีวี แล้วนอนหัวตก เพื่อนๆ นึกว่านอนหลับ แต่ที่ไหนได้เส้นโลหิตในสมองแตกตายไปแล้ว บางคนนอนหลับตายจากไปง่ายๆ คนทั้งบ้านตกใจตั้งหลักกันไม่ทัน เพราะวานนี้ยังพูดคุยกันอยู่

หนังสือเล่มน้อยนี้ก็เหมือนกัน ถึงเวลาจะปิดหน้ากระดาษสุดท้ายจบเล่มแล้วละนะ สิ่งที่ได้เรียนรู้ไป ขออย่ายึดติดกับตัวอักษรและแปลความหมายแบบคำต่อคำหรือประโยคต่อประโยค แต่ขอให้อ่านแล้วนำความรู้ทุกบทไปทำความเข้าใจร่วมกันเพื่อเข้าใจที่ไปที่มา คุณจะถึงบางอ้อได้เองว่าทำไมจึงต้องมีบทนั้นบทนี้ต่อเมื่อลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

หนังสือนี้จะถูกแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องชัดเจนมากขึ้นกว่าเดิมอยู่เสมอ โปรดติดตามดาวนโหลดแฟ้มหนังสือเล่มล่าสุดได้จากเว็บ [www.xlsiam.com/meditationkey.pdf](http://www.xlsiam.com/meditationkey.pdf)

ธรรมะเป็นความจริงของธรรมชาติ เป็นความจริงที่เหนือกว่าความรู้ความเข้าใจตามปกติ จึงมีเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่จะรู้ซึ่ง เพราะได้รู้แจ้งเห็นจริงจากประสบการณ์ของตัวเอง

ขอให้คิดถึงความตายกันมากๆ แล้วรีบทำสิ่งที่ควรทำ นั่นคือฝึกปฏิบัติธรรมกันให้มาก พยายามทำให้ถึงที่สุด ทั้งสมาธิและปัญญา ทำเท่าที่ตัวเองจะทำได้

อย่าประมาท ...