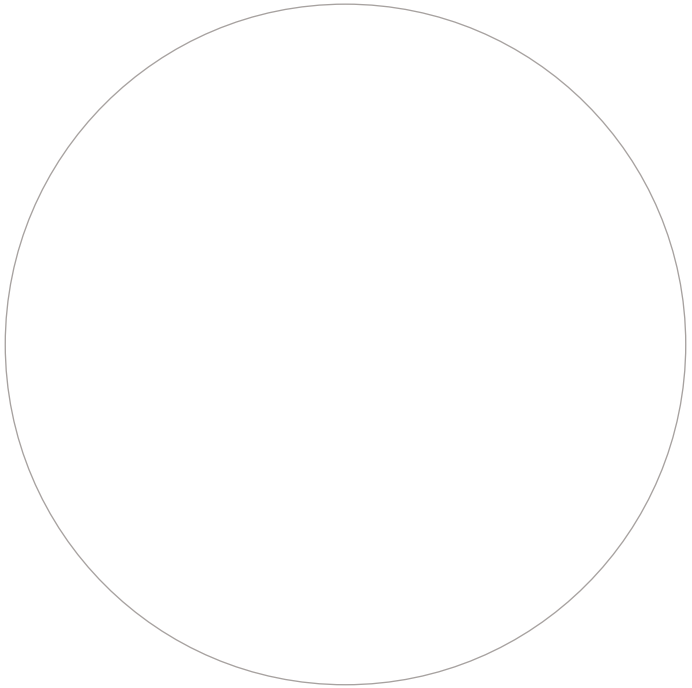
สมถะ วิปัสสนา



หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน



หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน





น้อมเปิดใจ รับพระสัจธรรม
เหมือนเปิดฝาโอ่งรับน้ำฝน

เคล็ดลับการอ่านหนังสือเล่มนี้
ก่อนอ่านให้อธิษฐาน

“เปิดใจ”

(Open Heart)

คืออ่านด้วยตา น้อมรับพระสัจธรรมเข้าสู่

“ใจ”

คำนำ

เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงการแสวงหาความสุขชั่วคราวในโลกียวิสัย หากแต่มุ่งไปสู่การดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง เพื่อก้าวสู่อิสรภาพที่แท้จริง บนเส้นทางแห่งการตื่นรู้นี้ พระบรมศาสดาได้ทรงประทานมรรควิธีอันประเสริฐ ซึ่งเป็นแผนที่นำทางดวงจิตให้พ้นจากวัฏสงสาร นั่นคือการเจริญ สมถะ และ วิปัสสนา

การเดินทางเข้าสู่โลกด้านในของตนเอง เป็นการเดินทางที่ท้าทายที่สุด จิตที่คุ้นชินกับการซัดส่ายออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก ย่อมยากที่จะหยุดนิ่ง สมถะจึงเป็นดั่งการเตรียมดินให้ร่วนซุย เป็นอุบายวิธีในการตะล่อมจิตให้รวมลงสู่ความเป็นหนึ่ง เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์รบกวนแล้ว พื้นที่แห่งความสงบนี้ย่อมเป็นบาทฐานที่สำคัญยิ่งให้วิปัสสนาได้ทำหน้าที่ คือการใช้จิตที่มีกำลังเฝ้าสังเกตและชำแหละความจริงของร่างกายจิตใจ (ขันธ์ ๕) จนเกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง

หนังสือสมถะ วิปัสสนาเล่มนี้ ถือกำเนิดขึ้นจากการรวบรวมหลักธรรมคำสอนและประสบการณ์จากการปฏิบัติ โดยมุ่งเน้นความกระจ่างแจ้งในภาคทฤษฎีเพื่อเป็นเข็มทิศที่ถูกต้องสู่ภาคปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนาจึงมิใช่ทางสองเส้น หากแต่เป็นธรรมคู่บารมีที่ต้องถักทอประสานและเกื้อกูลกันเพื่อมุ่งสู่วิมุตติ ความหลุดพ้น

ขอกราบขอบพระคุณพ่อแม่ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาและเป็นแบบอย่างแห่งการปฏิบัติ ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ จงเป็นพละปัจจัยเกื้อหนุนให้ผู้อ่านทุกท่านเกิดดวงตาเห็นธรรม มีความเจริญก้าวหน้าในเส้นทางแห่งมรรค ตราบจนเข้าสู่มรรคผลนิพพานโดยทั่วกัน

หลวงตามหาวรรค์ศักดิ์ ปัญญาโล

สารบัญ

๑๒ บทที่ ๑ บทนำ

๒๓ บทที่ ๒
เหตุใดยังเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร

๓๙ บทที่ ๓
ความเข้าใจเรื่องจิต

๕๕ บทที่ ๔
สติ สัมปชัญญะ เครื่องมือเพื่อเรียนรู้ความจริง

๖๗ บทที่ ๕
เครื่องล่อจิต

๘๓ บทที่ ๖
นิวรณ์ ๕ อกุศลธรรม
อันเป็นเครื่องขวางกั้นความเจริญของจิต

๙๙ บทที่ ๗
สมาธิในขั้นสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

๑๒๗ บทที่ ๘
ฝึกให้เป็นสักแต่ว่า “รู้” โดยอาศัยอานาปานสติ

๑๔๗ บทที่ ๙
สังโยชน์ ๑๐

๑๘๑ บทที่ ๑๐
สงบท่ามกลางความเคลื่อนไหว
สู่ความพ้นทุกข์

๒๐๓ บทที่ ๑๑
นิพพาน

๒๐๘ ภาคผนวกที่ ๑
เคล็ดวิชาการฝึกอำนาจจิต และอำนาจบารมี

๒๓๔ ภาคผนวกที่ ๒
เมตตาอัปปมัญญา เมตตาเจโตวิมุตติ

๒๖๒ ภาคผนวกที่ ๓
การถอนอธิษฐานและการขอขมา



สมถะ วิปัสสนา

บทนำ

ในบทนี้จะอธิบายความหมายเบื้องต้นของเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่ง ทุกข์ เกิดมาจากความยึดถือ อันมีรากมาจาก อวิชชา คือ ความไม่รู้ความจริงว่าธรรมชาติที่เรียกว่า สังขาร (โดยย่อคือร่างกายจิตใจ) มีความไม่คงที่ มีความแปรปรวนเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา เกิดแล้วต้องเสื่อมไปดับไปเป็นธรรมดา เมื่อไม่รู้ความจริงเช่นนี้จึงเกิดความหลงยึดมั่นถือมั่นสังขารว่าเป็นเรา ตัวเรา หรือของเราจริงๆ เมื่อมีความหลงยึดมั่นเช่นนี้ พอมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายจิตใจตลอดจนถึงสิ่งภายนอกที่ยึดไว้ ย่อมส่งผลเป็นความทุกข์

สมถะและวิปัสสนา เป็นเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าได้ให้แนวทางไว้ เพื่อฝึกจิตใจให้มีคุณภาพพอที่จะเรียนรู้ความจริงตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากทุกข์ได้

สมถะ – วิปัสสนา คืออะไร

สมถะ เป็นคำย่อจาก สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกจิตให้มีสติสมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ (ทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความดับทุกข์) รวมลงที่ใจเป็นหนึ่งเดียวกันทุกปัจจุบันขณะ เรียกว่า มรรคสมังคี หรือ มรรคสามัคคี จะมีผลให้จิตมีสมาธิ สงบ ตั้งมั่นแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวกับเครื่องล่อของจิต เช่น กรรมฐาน ๔๐ อย่างที่ใช้ในการฝึกจิต อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมีกำลังมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความโลภ ความโกรธ ความหลง และไม่หวั่นไหวไปตามตัณหา คือ

- กามตัณหา ได้แก่ ความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
- ภวตัณหา ได้แก่ อยากเป็นอย่างนั้น อยากเป็นอย่างนี้ เพราะถูกใจ พอใจ ติดใจ ยินดี
- วิภวตัณหา ได้แก่ ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ หรือ อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ เพราะไม่ถูกใจ ไม่พอใจ

ซึ่งจะเป็นเหตุให้อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน (ความยึดถือ) และความทุกข์ทั้งมวลในปฏิจจสมุปบาทน้อยลงไปเรื่อยๆ เพราะสติ สมาธิ ปัญญาเป็นรากฐานสำคัญในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน คือ เห็นความจริงของขันธ์ ๕ (ร่างกายจิตใจ) ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นสังขารปรุงแต่งที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไปเป็นธรรมดา เป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตนและบังคับไม่ได้) ไม่ใช่เรา ตัวเรา ของเราคงที่ ไม่อยู่ในบังคับของเรา จึงไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจอยากได้ จนกว่าใจจะเห็นความจริง ยอมรับความจริง ปล่อยวางความหลงยึดมั่นเป็นเรา ตัวเรา ของเรา เสียได้หมดสิ้น จึงจะพ้นทุกข์ทั้งมวลในปฏิจจสมุปบาท ภาษาสมมติเรียกว่า นิพพาน และสมมติเรียกท่านที่นิพพานแล้วว่า พระอรหันต์

วิปัสสนา คือ การฝึกอบรมสติ สมาธิ ปัญญาโดยอาศัยพื้นฐานจากความสงบจากการฝึกสมถกรรมฐานมาเพื่อสังเกตเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริงของขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกาย เวทนา จิต ธรรม (สติปัฏฐาน ๔) ในตัวเราอย่างต่อเนื่อง จนเห็นแจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริงว่าขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิด**ปัญญาญาณรู้แจ้งความจริงจากใจว่าขันธ์ ๕ เกิดขึ้นแล้วต้องเคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย**

ความพลัดพรากตลอดเวลา หรือเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นตัวเราหรือของเราคงที่

ปัญญา หรือญาณตามหลังธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เรียกว่า **ปัญญาญาณ** ไม่ใช่เกิดจากการคิดเอา แต่เป็นสติ สมาธิ ปัญญา ที่เกิดจากการสังเกต รู้เห็นการเกิดดับของสังขารในขันธ์ ๕ หรือกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หรือร่างกายจิตใจตามความเป็นจริง

ปัญญาญาณที่เห็นความจริงเช่นนี้ ทำให้ละความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ที่หลงยึดมั่นถือมั่นว่าขันธ์ ๕ เป็นตัวเรา เป็นของเรา **โดยเฉพาะยึดจิตหรือผู้รู้สิ่งต่างๆ ทั้งหมดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจว่าเป็นเรา หรือยึดว่าตัวเราเป็นผู้รู้ หรือยึดผู้รู้ว่าเป็นของเรา** ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน ครั้นไปกระทบกับความคิด หรืออารมณ์ที่ถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเฉยๆ ก็เกิดความยึดมั่นว่าถูกใจเรา หรือไม่ถูกใจเรา แล้วเกิดตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เกิดภพ ชาติ และความทุกข์ทั้งมวลในวงจรปฏิจจสมุปบาท

สมถะและวิปัสสนาเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

สมถะ วิปัสสนานั้นเกื้อหนุนควบคู่กัน สมถะ วิปัสสนา จึงเป็นเพียงภาษาสมมติ เพื่อแยกโดยทฤษฎีว่า

- **สมถะ** คือ ความสงบ โดยให้จิตอยู่กับเครื่องล่อ ไม่ฟุ้งซ่านไม่หลุดออกไปจากการพิจารณาสัจธรรมความจริง
- **วิปัสสนา** คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม รู้แจ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปล่อยวางความหลงยึดมั่นถือมั่น

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **สติปัฏฐาน ๔ ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะพ้นทุกข์ได้ ทางอื่นนอกจากนี้ไม่มี**

ดังนั้น **สมถะ วิปัสสนา คือ การที่ไม่ติดไม่ยึดอะไรทุกปัจจุบันขณะ** สุดท้ายไม่มีทั้งเครื่องล่อ และไม่มีทั้งผู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้แจ้งที่ใจเรียกว่ารู้อยู่ในทีในทุกปัจจุบันว่า ทุกสรรพสิ่งยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ไม่มีตัวตนของผู้รู้ ไม่มีตัวตนของผู้ยึดมั่นถือมั่น

แต่คนทั้งหลายมักจะติดว่าตอนนี้ทำสมถะ ตอนนี้ทำวิปัสสนา ตอนนี้ไม่เรียนวิปัสสนาจะเรียนแค่สมถะ หรือจะยังไม่ฝึกวิปัสสนาจนกว่าสมถะจะกล้าแข็ง บางคนที่คิดอย่างนี้แม้ปฏิบัติไปเป็นสิบๆ ปีก็ไม่

ก้าวหน้า มีแค่สงบและฟุ้งซ่าน แม้จะทำสมถะอย่างเดียวมากี่ปีก็ไม่ได้เป็นสมถะจริง และตอนนี้ก็ตายไปหลายคนแล้ว

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านเรียกว่า **สมาธิอบรมปัญญา** และ**ปัญญาอบรมสมาธิ** ซึ่งคู่กันและส่งเสริมกันตลอดเวลาเพื่อความสิ้นหลงมีตัวตนของผู้ยึดมั่น เปรียบเหมือนขึ้นภูเขานิพพาน คือ เมื่อมีสมาธิก็ทำให้ปัญญาโดดเด่นเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในร่างกายจิตใจชัด เรียกว่าสมาธิอบรมปัญญา พอปัญญาโดดเด่นเห็นชัดก็ทำให้สมาธิยิ่งคมแก่กล้าละเอียดลึก ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ คือ สมาธิและปัญญาทำงานด้วยกัน

เหตุใดจึงต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน

หากไม่ฝึกสมถะ วิปัสสนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นประจำแล้ว ชีวิตจะขาดที่พึ่งภายใน ต้องแสวงหาที่พึ่งภายนอก ต้องหาสิ่งที่มาเติมเต็มชีวิตตลอดเวลา แล้วสั่งสมอย่างนี้จนเป็นความเคยตัวเคยใจ กลายเป็นอนุสัย อาสวะ คือ กิเลสที่นอนเนื่องในจิตที่เกิดดับนั่นเพราะ **อวิชชา คือ ความไม่รู้ความจริง หลงยึดมั่นว่าเราเป็นผู้รู้ ทำให้หลงติดไปกับอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้ในปัจจุบันขณะ** ก่อให้เกิดเป็นกิเลสตัณหา อุปาทาน จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หมุนวนเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา

การฝึกจึงไม่ใช่ฝึกแค่เวลาเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิเท่านั้น แต่ต้องฝึกอย่างหนักตลอดเวลา คือให้มีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่งในทุกปัจจุบันขณะจนเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งว่า สังขารทั้งปวง โดยเฉพาะ **ผู้รู้** เป็นธรรมชาติปรุงแต่งเกิดดับแปรปรวนตลอดเวลา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่อาจยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา ตัวเรา ของเราได้

ดังนั้น **ทุกปัจจุบันขณะจึงต้องฝึก ไม่มีตัวตนของผู้ยึดมั่นผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ**

สมถะวิปัสสนา และสติปัฏฐาน ๔ คือหัวใจสำคัญที่เชื่อมโยงเกื้อกูลกัน การทำสมถะภาวนาเป็นวิธีที่จะเปลี่ยนจากความทุกข์ (อบาย) ให้ไปเป็นความสุข (สวรรค์) และพัฒนาจากความสุขมาเป็นความสงบจากสมาธิ และพัฒนาจากความสงบในขั้นสมาธิมาเป็นความสงบที่เกิดจากวิปัสสนา โดยอาศัยจิตตั้งมั่นจากการทำสมถะเรียนรู้ที่จะเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ โดยพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม จนลงแก่ใจ เพื่อปล่อยวางสิ่งที่ยึดมั่นไว้ในใจให้เป็นทุกข์ สิ้นยึดมั่นขันธ์ ๕ เป็นตัวตนคงที่ เป็นเรา ตัวเรา ของเรา เพราะเห็นว่าขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตนคงที่ จึงไม่ใช่เป็นเรา ตัวเรา ของเราที่เที่ยงแท้

ความสงบเกิดจากวิปัสสนานี้เป็นผลมาจากความปล่อยวางไม่ยึดมั่นทั้งความทุกข์และความสุข ปล่อยวางไม่ยึดมั่นอารมณ์กรรมฐานที่ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยเจริญสติ สมาธิ ปัญญา สุดท้ายปล่อยวางไม่ยึดมั่นผู้ปล่อยวาง เมื่อเห็นความจริงจากใจจริงๆ ใจก็จะปล่อยความหลงยึดมั่นขันธ์ ๕ เป็นอัตตาตัวตน เมื่อสิ้นมีตัวตนก็จะสิ้นผู้ยึดมั่น เมื่อสิ้นตัวตนของผู้ยึดมั่นใจก็สงบ สันติ อิสระจากความทุกข์ความกังวลใดๆ โดยสิ้นเชิง ไม่ยึดมั่นแม้ความสงบสันติที่เป็นความเงียบ สงบ ว่างจากตัวตน ว่างจากความปรุงแต่ง ที่เรียกว่า **วิสังขาร อสังขตธาตุ อมตธาตุ นิพพานธาตุ** จึงเป็นความพ้นทุกข์อย่างถาวร

สมดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สัพเพ สังขารา อนิจจา”
สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
“สัพเพ สังขารา ทุกขา”
สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์
“สัพเพ ธัมมา อนัตตา”
ธรรมทั้งปวงทั้งสังขารและวิสังขาร (นิพพาน)
ไม่ใช่เรา ตัวเรา ของเรา

“สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ”

ธรรมทั้งปวงทั้งสังขารและวิสังขารไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

นิทานเปรียบเทียบ “ลิงในกระจก”

ในป่าลึกแห่งหนึ่ง มีลิงตัวหนึ่งอาศัยอยู่ใกล้แอ่งน้ำ วันหนึ่งเดินผ่านกระจกเงาที่มนุษย์ลืมทิ้งไว้ มันเหลือบมองแล้วตกใจสุดขีด เพราะคิดว่าในกระจกนั้นคือลิงอีกตัว มันร้อง กัด แยกเขี้ยว แต่ลิงในกระจกก็แยกเขี้ยวกลับทุกครั้ง มันโกรธมาก และทำเช่นนี้จนเหนื่อยทุกวัน ไม่เคยสงบเลย

กระทั่งวันหนึ่ง มันนั่งเงียบมองกระจกโดยไม่ตอบโต้ เมื่อมันนิ่ง ลิงในกระจกก็นิ่ง จึงเริ่มสงสัย

เมื่อยิ้ม ลิงในกระจกก็ยิ้ม
เมื่อสงบ ลิงในกระจกก็สงบ
จึงเริ่มเข้าใจว่า ลิงอีกตัวในกระจกไม่เคยมีอยู่จริงเลย
สิ่งที่สู้มาโดยตลอด คือ เงาของมันเอง

ถ้าขาดการฝึกสมถะ วิปัสสนา จะเหมือนลิงที่ต่อสู้กับเงาตัวเองอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าจิตสงบและรู้เท่าทัน จะเห็นว่าแท้จริง **ศัตรู คือ ตัวเองที่ไม่เคยมีอยู่จริง** มีแต่ภาพมายาลวงตาลวงใจให้ลุ่มหลงยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตนของเราอยู่จริง

พ้นทุกข์ นิพพาน เพราะสิ้นหลงยึดมั่นสังขารและวิสังขาร อันเป็นเหตุให้ต้องเป็นทุกข์ (สมุทัย) ในอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และเป็นเหตุให้วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร (ปฏิจจสมุปบาท)





เหตุใดยังเวียนว่าย ตายเกิดในวัฏสงสาร

เหตุที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เพราะมีอวิชชา คือ ความไม่รู้ความจริงของขันธ์ ๕ ไม่รู้อริยสัจ ๔ ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท ไม่รู้จักการทำงานของธาตุ ขันธ์ อายตนะ มีรายละเอียดดังนี้

๑. ไม่รู้ ความจริงของขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์หรือลักษณะที่เป็นสากล ๓ ประการของสังขารทั้งปวง ประกอบด้วย

- **อนิจจัง** คือ ความไม่เที่ยง หมายถึง สภาวะที่ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดคงที่ถาวร ทั้งรูปธรรม (ร่างกาย) และนามธรรม เช่น ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ผู้รู้ ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา
- **ทุกขัง** คือ ความเป็นทุกข์ หมายถึง สภาวะที่ทนได้ยาก หรือสภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยความเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้
- **อนัตตา** คือ ความไม่มีตัวตน หมายถึง สภาวะที่ทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาได้

ไม่มีแก่นสารหรือไม่มีอัตตาตัวตนถาวรอยู่ภายในร่างกายและจิตใจ เพราะเป็นเพียงการรวมตัวกันขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่ต้องแตกสลายไปตามเหตุปัจจัย

๒. ไม่รู้ อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทรงสั่งสอน ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา มีองค์ประกอบดังนี้

๑) ทุกข์ คือ สภาพแห่งความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและมีอยู่จริงในชีวิตของทุกคน รวมถึงสภาวะทางกาย เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และสภาพทางใจ เช่น ความโศกเศร้า ความไม่สมหวัง การต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หรือการประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ โดยย่อคือความยึดมั่นถือมั่นขันธ์ ๕ (อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕) เป็นตัวทุกข์

๒) สมุทัย คือ ต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ได้แก่

- กามตัณหา ความอยากในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

- ภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น
- วิภวตัณหา ความอยากให้ไม่มี ไม่เป็น

๓) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือสภาวะที่ตัณหาหมดไปโดยสิ้นเชิง คือ นิพพาน ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

แต่ในขั้นฝึกปฏิบัติ ความดับทุกข์มีหลายระดับ คือ

- ความดับทุกข์เพราะกิเลสดับด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน เช่น เมื่อโกรธก็แผ่เมตตา กิเลสก็จะระงับไปได้ชั่วคราว
- ความดับทุกข์เพราะข่มกิเลสไว้ด้วยอำนาจสมาธิ เมื่อหมดกำลังสมาธิ กิเลสก็กลับมาได้อีก
- ความดับทุกข์เพราะกิเลสอันเป็นเครื่องร้อยรัด (สังโยชน์ ๑๐) ดับไป ไม่กลับมาอีกด้วยอำนาจสติ สมาธิ ปัญญาในอริยมรรครวมเป็นหนึ่ง (โลกุตตรมรรค)
- ความดับทุกข์เพราะมีความสงบเย็นจากโลกุตตรผล กิเลสจึงไม่มีความหมายต่อใจอีก
- ความดับทุกข์ถาวรเพราะกิเลสดับโดยสิ้นเชิง (นิพพาน)

๔) มรรค คือ ข้อปฏิบัติหรือหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางสายกลางที่ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป ประกอบด้วย

- สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ)
- สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)
- สัมมาวาจา (การพูดจาชอบ)
- สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)
- สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)
- สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)
- สัมมาสติ (ความระลึกชอบ)
- สัมมาสมาธิ (ความตั้งจิตมั่นชอบ)

๓. ไม่รู้ ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาทประกอบด้วยองค์ประกอบ ๑๒ ประการ เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดและดับของทุกข์อย่างเป็นเหตุเป็นผล ว่าด้วย **การเกิดขึ้นพร้อมกันของธรรมทั้งหลายที่อาศัยกันและกัน** โดยไม่มีตัวตนหรือพระเจ้ามาดลบันดาล แต่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่ว่า

“เมื่อเหตุนี้มี ผลนี้จึงมี
เพราะเหตุนี้เกิดขึ้น ผลนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อเหตุนี้ไม่มี ผลนี้จึงไม่มี
เพราะเหตุนี้ดับ ผลนี้จึงดับ”

วงจรปฏิจจสมุปบาท สายเกิดทุกข์ (สมุทัยวาร)

แสดงให้เห็นว่า ทุกข์ และ การเวียนว่ายตายเกิด ทำงานอย่างไร

เพราะ **อวิชชา** ความไม่รู้ตามจริง (ไม่เห็นไตรลักษณ์) เป็นปัจจัยให้เกิด
สังขาร การปรุงแต่ง (ความคิด เจตนา) เป็นปัจจัยให้เกิด
วิญญาณ การรับรู้ (จิตที่ไปรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ) เป็นปัจจัยให้เกิด
นามรูป กายและใจ เป็นปัจจัยให้เกิด
สฬายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นปัจจัยให้เกิด
ผัสสะ การกระทบระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และมีวิญญาณทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจมารับรู้ เป็นปัจจัยให้เกิด
เวทนา ความรู้สึก (สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์) เป็นปัจจัยให้เกิด
ตัณหา ความอยาก (อยากได้ หรืออยากผลักไส) เป็นปัจจัยให้เกิด

อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นปัจจัยให้เกิด
ภพ ภาวะทางจิตที่ก่อตัวขึ้นเพื่อรองรับความยึดนั้น เป็นปัจจัยให้เกิด
ชาติ การเกิด การปรากฏขึ้นของตัวตนในใจ เป็นปัจจัยให้เกิด
ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความทุกข์ ความ
โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ และการดับไปของสภาวะนั้น

การเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

วงจรปฏิจจสมุปบาทเกิดขึ้นเป็นขณะจิต แสดงถึงการเกิดดับของ
ทุกข์ในใจเราชั่วขณะจิต จึงไม่ใช่แค่เรื่องชาติหน้าหรือชาติก่อน จาก
วงจรแสดงให้เห็นว่า ทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นมาเองลอยๆ แต่เกิดขึ้นจาก
เหตุปัจจัย และรากของทุกข์เกิดจากอวิชชานั่นเอง

วงจรปฏิจจสมุปบาท สายดับทุกข์ (นิโรธวาร)

แต่เพราะ อวิชชา สำรอกดับไปโดยไม่เหลือ สังขารจึงดับ
เพราะ สังขาร ดับ วิญญาณจึงดับ
เพราะ วิญญาณ ดับ นามรูปจึงดับ
เพราะ นามรูป ดับ สฬายตนะจึงดับ

เพราะ สฬายตนะ ดับ ผัสสะจึงดับ
เพราะ ผัสสะ ดับ เวทนาจึงดับ
เพราะ เวทนา ดับ ตัณหาจึงดับ
เพราะ ตัณหา ดับ อุปาทานจึงดับ
เพราะ อุปาทาน ดับ ภพจึงดับ
เพราะ ภพ ดับ ชาติจึงดับ
เพราะ ชาติ ดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส
จึงดับ

ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้

วงจรปฏิจจสมุปบาทสายดับในภาคปฏิบัติ

การเห็น “จิตหรือผู้รู้เกิดดับ” คือ การเห็นกระบวนการของปฏิจจ-
สมุปบาทที่กำลังแสดงตัวอยู่ต่อหน้าต่อตา เมื่อเห็นความจริงเช่นนี้
อย่างต่อเนื่อง จิตจะยอมรับความจริงเองว่า ไม่มีเราอยู่ในวงจรนี้
มีแต่กระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนไป ดังนั้นเมื่อเหตุหมด ผลจึงดับ
คือ เมื่อปฏิบัติจนเกิดวิชชารู้แจ้งว่าทุกอย่าง (รวมถึงผู้รู้) เป็นอนัตตา
ไม่ใช่ตัวตน -> อวิชชาจะดับ -> สังขารปรุงแต่งยึดมั่นถือมั่นเป็น

ตัวเรา ของเรา จะดับ -> วิญญาณที่เป็นไปเพื่อการเกิดใหม่จะดับ จะเห็นได้ว่าเมื่ออวิชชาที่เป็นหัวขบวนดับลง วงจรที่ก่อให้เกิดภพใหม่และชาติใหม่ก็ดับลง ทุกข์ทั้งมวลก็ดับลง

วงจรสายดับก็ทำงานเป็นขณะจิตเช่นกัน ขณะจิตที่ไม่มีผู้ยึดวงจรปฏิจจสมุปบาทที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จะดับ ผลคือไม่ทุกข์ในขณะจิตนั้น แต่ถ้าขณะจิตต่อไปไม่มีสติปัญญารู้เท่าทัน ความยึดเพราะรักสุขเกลียดทุกข์จะเกิดขึ้นมาใหม่ได้ เพราะยังมีอาสวะอนุสัยที่เป็นตะกอนนอนเนื่อง แต่เป็นขณะจิตใหม่ไม่ใช่ของเดิม เพราะจิตเกิดดับตลอดเวลา

เมื่อสิ้นวงจรปฏิจจสมุปบาทจะไม่มี "วิญญาณที่ยึดว่าเป็นเรา" (อวิชชา) แต่จะเป็นเพียง "วิญญาณ" ในขันธ์ ๕ (วิญญาณขันธ์) ที่ทำงานรับรู้ตามเหตุปัจจัยที่มากระทบทางอายตนะ เกิดแล้วดับไปต่อเนื่อง ไม่ใช่วิญญาณคงที่ เป็นเพียงหนึ่งในฟันเฟืองของชีวิตที่ทำงานต่อเนื่องไปจนกว่าจะดับขันธ์ไป

๔. ไม่รู้ การทำงานของธาตุ ขันธ์ อายตนะ ที่ประกอบเป็นชีวิตว่า ทั้งหมดเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

ชีวิตเราประกอบด้วยธาตุ ๖ ธาตุ ที่เป็นธาตุของธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ได้แก่

๑. ธาตุดิน มีลักษณะเป็นของแข็ง หยาบ ธาตุดินในร่างกาย คือ อวัยวะต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไส้น้อย ไส้ใหญ่ ม้าม ปอด หัวใจ ธาตุดินเป็นของใช้สิ้นเปลืองที่ต้องเติมของใหม่เข้าไป ทำให้เราต้องกินอาหารเพื่อเป็นการเติมธาตุดินเข้าไปใหม่ทุกวันแล้วก็ถ่ายออก หมุนเวียนไปเช่นนี้ เมื่อตายแล้วร่างกายก็ผุพังกลายเป็นเถ้าธุลีกลับคืนสู่ธรรมชาติ แล้วสัตว์และพืชก็อาศัยธาตุจากดิน สัตว์อื่นกินพืช คนกินพืชและสัตว์ ดินจากร่างเราก็ไปอยู่ในร่างของผู้อื่น สัตว์อื่น ธาตุดินเป็นสมบัติของธรรมชาติหมุนเวียนผลัดกันใช้ ไม่ได้เป็นของเราโดยแท้จริง

๒. ธาตุน้ำ มีลักษณะเป็นของเหลว เราดื่มน้ำเข้าไปก็กลายเป็นน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำปัสสาวะ น้ำเหงื่อ น้ำตา แล้วก็ขับออกมาบางส่วน ธาตุน้ำที่ยังมีอยู่ในร่างกายก็ทำงาน แล้วก็เติมเข้าไปใหม่ เมื่อธาตุน้ำออกจากร่างกายแล้วก็ระเหยไปในอากาศ กลายเป็นฝน

หมุนเวียนกลับเข้าสู่ธรรมชาติ เป็นเพียงธรรมชาติที่ผลัดกันเข้าไปอยู่ในร่างของแต่ละชีวิต แล้วก็สลายกลับคืน ไม่ได้เป็นของของเรา

๓. ธาตุลม มีลักษณะเคลื่อนไหวหรือมีแรงดัน ธาตุลมในร่างกาย เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมเรอ ลมตด ลมขึ้นเบื้องบน ลมลงเบื้องล่าง ร่างกายจะต้องมีการหายใจเข้าและหายใจออก มีการเติมธาตุลมอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่เติมก็ตาย แม้จะมีการหายใจออกไป แต่ลมในร่างกายก็ยังมีเหลือเพื่อขับเคลื่อนทำงานอยู่ และมีลมใหม่เข้าไปแทน ทำงานต่อเนื่องเช่นนี้ ทำให้เลือดลมเดินอยู่ในร่างกาย ทำให้ปอดขยายหรือหดตัวลง ทำให้หัวใจเต้น ถ้าเลือดไม่สูบฉีดก็ตายทันที ลมที่เราหายใจเข้าอาจเป็นลมที่สัตว์อื่นหรือคนอื่นหายใจออกมา จึงเป็นของธรรมชาติหมุนเวียนกันไป ไม่ใช่ของเรา

๔. ธาตุไฟ มีลักษณะเป็นพลังงานความร้อน ความอบอุ่นในร่างกาย ถ้าไม่มีความร้อนร่างกายก็อยู่ไม่ได้ ความร้อนในร่างกายได้มาจากธรรมชาติและได้มาจากอาหารที่สันดาปในร่างกายเราให้ได้ใช้ไปเรื่อย ๆ แล้วก็ระเหยไป เมื่อกินอาหารเข้าไปใหม่ ก็เป็นการเอาความร้อนจากอาหารและอากาศเข้าไปสันดาปใหม่ แล้วก็ถ่ายออกและกินกลับเข้าไปใหม่เช่นนี้ต่อเนื่องไป พอสลายก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ

๕. ธาตุอากาศ มีลักษณะเป็นช่องว่างในร่างกายเป็นพื้นที่ให้สิ่งอื่นตั้งอยู่ได้ ธาตุอากาศนี้ไม่ใช่ความรู้สึกว่าง ๆ แต่เป็นช่องว่างระหว่างอวัยวะที่มองเห็นได้ เช่น ช่องว่างในปอด ในเม็ดเลือด ในระดับเซลล์ เมื่อร่างกายตายแล้วธาตุอากาศก็กลับไปรวมกับความว่างธาตุอากาศเป็นความว่างที่มองเห็นได้ เช่น เก้าอี้ที่ไม่มีคนนั่งก็เป็นที่นั่งว่าง ธาตุอากาศเป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา

๖. ธาตุรู้ มีคุณสมบัติรู้หรือรับรู้อารมณ์ จึงไม่สามารถถูกรู้ได้ ธาตุรู้มีชื่อเรียกหลายชื่อ ที่ใช้เรียกในบริบทที่ต่างกัน ได้แก่ วิญญาณ วิญญาณธาตุ วิญญาณขันธ์ จิต ใจ หรือมโน

- พูดในแง่ธาตุ เรียกว่า วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้)
- พูดในแง่การสืบต่อของกระแสชีวิตในวงจรปฏิจจสมุปบาท เรียกว่า วิญญาณ (อวิชชา สังขาร วิญญาณ...)
- พูดในแง่การรับรู้อารมณ์ภายใน เรียกว่า จิต
- พูดในแง่ขันธ์ และอายตนะ เรียกว่า วิญญาณขันธ์ เป็นหนึ่งในขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ และอายตนะ

ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ รูปและนาม

รูป ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุต่างๆ

นาม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณขันธ์

- เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ
- สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้
- สังขาร คือ ความคิดนึกตรึกตรองปรุงแต่ง
- วิญญาณขันธ์ ทำหน้าที่รู้ เมื่ออายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โผฏฐัพพะ) และอารมณ์ที่ถูกรู้ทางใจ (ธรรมารมณ์) จึงมีวิญญาณขันธ์ มารับรู้อารมณ์ขณะนั้นแล้วดับไปทันที

เมื่อ รูป กระทบ ตา เกิดจักษุวิญญาณ (วิญญาณทางตา) มารับรู้ จึงเกิดการเห็นขึ้น

เมื่อ เสียง กระทบ หู เกิดโสตวิญญาณ (วิญญาณทางหู) มารับรู้ จึงเกิดการได้ยิน

เมื่อ กลิ่น กระทบ จมูก เกิดฆานะวิญญาณ (วิญญาณทางจมูก) มารับรู้ จึงเกิดการได้กลิ่น

เมื่อ รส กระทบ ลิ้น เกิดชิวหาวิญญาณ (วิญญาณทางลิ้น) มารับรู้ จึงเกิดการรู้รสชาติ

เมื่อ โผฏฐัพพะ กระทบ กายสัมผัส เกิดกายวิญญาณ (วิญญาณทางกาย) มารับรู้ จึงเกิดการรับรู้สิ่งที่มาสัมผัสทางกาย

เมื่อ ธรรมารมณ์ กระทบ ใจ เกิดมโนวิญญาณ (วิญญาณทางใจ) มารับรู้ จึงเกิดการรับรู้อารมณ์ทางใจ

ดังนั้น องค์ประกอบที่ทำให้เกิดวิญญาณขันธ์ (จิต) ในแต่ละขณะจะต้องมี ๓ อย่าง คือ

๑. อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

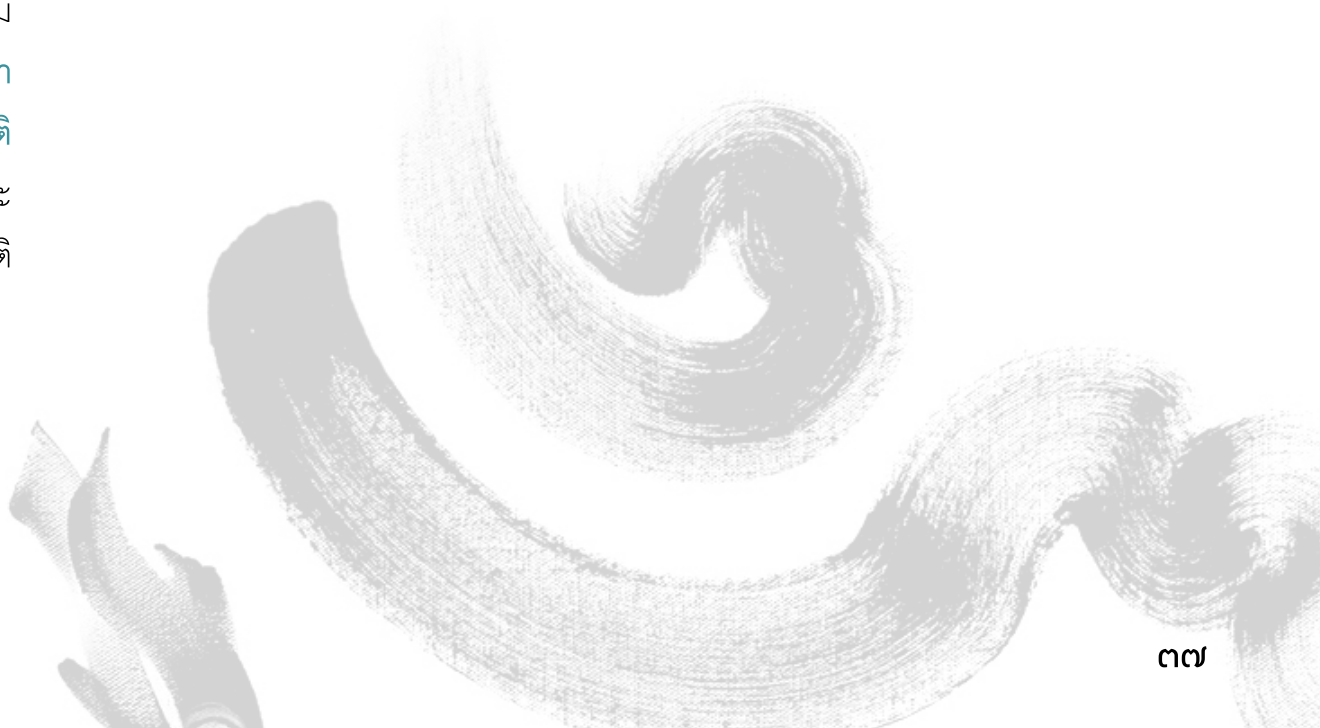
๓. มีการกระทบของอายตนะภายในและอายตนะภายนอก

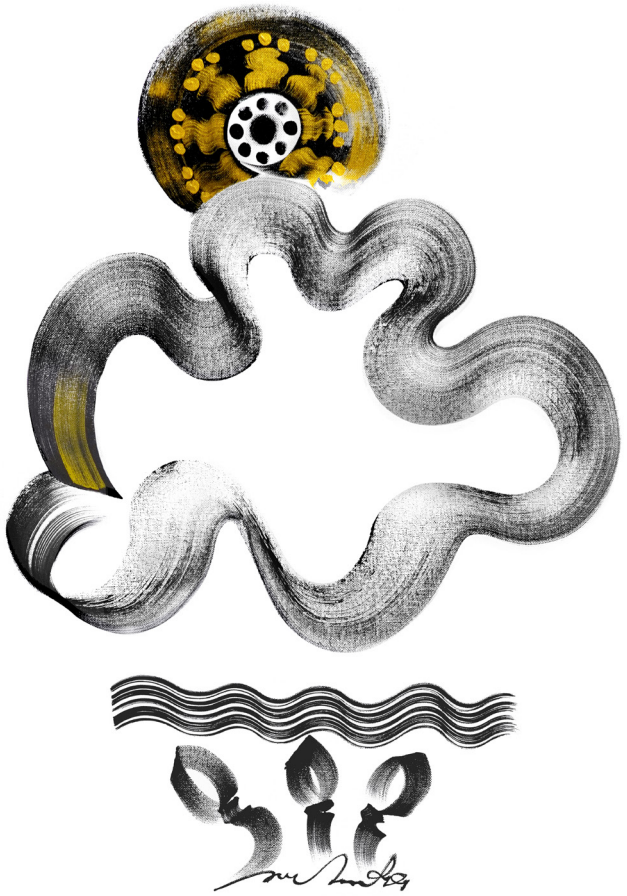
เมื่อวิญญาณขันธ์ (จิต) เข้าไปรับรู้ จะมีนามขันธ์อีก ๓ ตัว คือ เวทนา สัญญา สังขาร รวมเรียกว่า เจตสิก เข้ามาประกอบ เจตสิกเป็นองค์ประกอบของจิตที่เกิดขึ้นและดับพร้อมกับจิต ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีความรู้สึก นึกคิด ตรึกตรอง ปรุงแต่งพูดพากย์ในใจ หรือมีอารมณ์ต่างๆ ตลอดเวลาจนกว่าขันธ์ ๕ จะตาย

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ความจริงนี้และนำมาสอนว่า จิตไม่ได้เป็นตัวตนคงที่ เกิดดับตามกระแสเหตุปัจจัย เกิดขึ้นแล้วดับไปรวดเร็วมาก สืบเนื่องกันตลอดเวลาจนกว่าชีวิตจะดับไป จนมีคำเปรียบเทียบว่า ลัดนิ้วมือเดียวจิตเกิดดับถึงแสนโกฏิขณะ เปรียบเหมือนอิเล็กตรอนกระแสไฟฟ้า อิเล็กตรอนตัวหนึ่งให้แสงสว่างแล้วก็ดับไป และมีตัวใหม่วิ่งเข้าเสริมตลอดเวลาแล้วก็ดับไปทุกตัวอย่างนี้เรื่อยไป

หากไม่ได้สดับพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะไม่สามารถรู้ได้เองเลยว่าจิตเกิดดับตลอดเวลา ด้วยอวิชชาทำให้มีความเห็นผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิหลงยึดมั่นว่า มีจิตหรือวิญญาณดวงเดียวเป็นอมตะ ซึ่งเป็นเรา ตัวเรา หรือของเรา ที่ท่องเที่ยวไปในภพภูมิต่างๆ เมื่อมาปฏิบัติธรรมก็จะมีความเห็นผิดไปว่า เมื่อจิตของเราบริสุทธิ์เพราะสิ้นอวิชชาแล้ว จะไปรวมกับความว่างของธรรมชาติอย่างเป็นอมตะ หากมีความเห็นผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิเช่นนี้ แม้จะสามารถละลายจิตไปรวมกับความว่างได้ก็ยังไม่สิ้นอวิชชา แม้ปฏิบัติเท่าไหร่ก็ไม่สามารถสิ้นยึดจิตเป็นเรา ตัวเรา หรือของเราได้

การศึกษาความจริงว่าร่างกายจิตใจหรือขันธ์ ๕ นี้ เป็นเพียงกระบวนการตามธรรมชาติที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นอัตตาตัวตนคงที่ เป็นเรา ตัวเรา ของเราที่เที่ยงแท้อยู่จริง จึงทำให้ความหลงยึดมั่นคลายลงและหมดสิ้นไปได้ในที่สุด เมื่อสิ้นอวิชชาก็สิ้นกิเลสตัณหา หรืออุปาทาน และความทุกข์ทั้งมวลในอริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท





ความเข้าใจเรื่องจิต

จิต หรือวิญญาณขันธ์ ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์ในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่ถูกรู้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ จิตเป็นไตรลักษณ์จึงเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นและดับไปตามกระแสเหตุปัจจัยในทุกขณะ จิตทุกจิตจึงเป็นจิตใหม่ที่เกิดขึ้นแล้วดับเลยทันที แต่เพราะจิตเกิดดับเร็วมากจึงรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นจิตดวงเดิมดวงเดียวไม่เกิดไม่ดับ ความจริงแล้วไม่มีจิตใดเป็นจิตเดียวที่ไม่เกิดไม่ดับ ดังนั้น จึงไม่มีจิตหรือวิญญาณดวงเดิมดวงเดียวที่ตายจากภพชาตินี้แล้วท่องเที่ยวไปภพชาติใหม่

จิตมีหน้าที่รู้เท่านั้น จึงรับรู้แบบซื่อๆ ทุกปัจจุบันขณะ รู้ซื่อซื่อ หรือ สักแต่ว่ารู้ จึงเป็นคุณสมบัติของจิต เป็นการรู้ของธรรมชาติที่ทำงานเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีตัวเราตั้งตนเป็นผู้รู้ เพราะจิตก็ทำหน้าที่รู้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว จึงเป็นรู้ที่ไม่มีเจ้าของให้เป็นทุกข์โดยธรรมชาติ

แต่เมื่อจิตรับรู้สิ่งใดก็จะเกิดเจตสิกปรุงแต่งพูดพากย์เกี่ยวกับสิ่งที่รับรู้ทันที ดังนั้น จิตทุกจิตจะเกิดร่วมกับเจตสิกเสมอ และความปรุงแต่งนั้นก็จะกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้โดยจิตถัดไป เป็นเช่นนี้เรื่อยไปตราบเท่าที่ขันธ์ยังดำรงอยู่

อนุสัย คือ กิเลสอย่างละเอียดที่แฝงตัวสงบนิ่งอยู่ในสันดานโดยไม่ปรากฏให้เห็น เปรียบเหมือนตะกอนที่นอนเนื่องอยู่ในน้ำที่ผสมรวมกับอวิชชา เมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา ตะกอนก็ฟุ้งขึ้นมาเป็นอาสวะ เป็นกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ

อาสวะ คือ กิเลสที่หมักหมมดองอยู่ในสันดาน ย้อมจิตให้เศร้าหมองขุ่นมัว ปรากฏให้เห็นเมื่อกระทบอารมณ์

เมื่อกระทบปุ๊บจะมีความรู้สึกถูกใจหรือไม่ถูกใจเกิดขึ้นทันที ปรุงเบ็ดเสร็จรู้ว่าอะไรเป็นอะไร รู้ดีรู้ชั่ว รู้บุญรู้บาป รู้กุศลอกุศล จิตเกิดพร้อมการกระทบทางอายตนะ และทำงานร่วมกับเจตสิกแล้วก็ดับไป เจตสิกที่มาประกอบจิตมีหลายประเภท แบ่งเป็นฝ่ายกุศล อกุศล และกลางๆ เมื่อกระทบแล้วจิตจะต้องปรุงไปตามเหตุปัจจัยที่สะสมไว้ ตะกอนที่สะสมไว้ต่างกันเมื่อมีการกระทบก็ให้ผลต่างกัน ทั้งหมดนี้เป็นการปรุงแต่งในแต่ละขณะจิต หากเปรียบเทียบว่า จิตคือน้ำบริสุทธิ์ เจตสิกก็เหมือนสีย้อมที่เติมลงไป หากใส่สีดำ (อกุศล) น้ำก็ขุ่นมัว หากใส่สีขาว (กุศล) น้ำก็ใสสะอาด

เจตสิกจึงเป็นสภาวะที่เกิดร่วมกับจิต โดยทำหน้าที่ประกอบและปรุงแต่งจิตให้เกิดความรู้สึก นึกคิด หรือมีลักษณะต่างๆ กันไปตามความเคยตัวเคยใจ ตามอวิชชา อนุสัยซึ่งเป็นกิเลสที่นอนเนื่องในจิตที่เกิดดับมาแต่เดิม

จิตจึงไม่ใช่เจตสิก จิตและเจตสิกเป็นธรรมชาติคนละประเภท เพียงแต่เกิดพร้อมกันดับพร้อมกัน รับอารมณ์เดียวกัน และอาศัยที่ตั้งเดียวกัน

ความเข้าใจเรื่องจิตกับเจตสิกในเชิงปฏิบัติ

ทุกขณะที่มีการกระทบทางอายตนะ จิตจะเกิดขึ้นเพื่อรับรู้ทันทีพร้อมมีเจตสิก และที่สำคัญมีโมหะเจตสิก คือ อวิชชา อนุสัยเข้ามาผสมด้วย เพราะทุกชีวิตเกิดมาจะมีอวิชชาและอนุสัยติดมา จึงยังส่งต่อความไม่รู้สัจธรรม คือความหลงเข้าใจผิดว่า มีตัวเราเป็นผู้รู้และยึดมั่นอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) ในปัจจุบันขณะว่าเป็นของเรา จึงเกิดเป็นตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากไปตามสิ่งที่หมายยึดไว้ตามความถูกใจพอใจ ติดใจยินดี หรือตามความไม่ถูกใจ ไม่พอใจ เกิดเป็นความทุกข์เดือดร้อนใจในปฏิจจสมุปบาทในทุกขณะที่มีการกระทบ

จะเห็นได้ว่า เมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตจะต้องทำงานร่วมกับเจตสิก และประกอบไปด้วยอวิชชา อนุสัยทันที เพราะยังมีอนุสัยเป็นตะกอนนอนเนื่องในจิตที่เกิดดับทุกขณะ เมื่อจิตเก่าดับไป จิตใหม่ก็เกิดพร้อมอนุสัย จะบังคับไม่ให้เกิดไม่ได้ เพราะว่าเป็นกิเลสเดิมที่นอนเนื่องอยู่ในจิต แต่อาจจะฟุ้งขึ้นมาเป็นอาสวะหรือไม่ฟุ้งขึ้นมาก็ได้ อย่างเช่น เด็กไร้เดียงสา แม้มีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เด็กจะยังไม่มีความปรุงแต่งที่เป็นกามราคะ เพราะยังไม่ถึงวัยที่จะมีอารมณ์กาม แต่ก็ยังมีอวิชชา อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในจิตที่เกิดดับแต่ละขณะจิต เด็กไร้เดียงสาจึงไม่ได้เป็นพระอรหันต์ เพราะถ้าเป็นพระอรหันต์ก็จะไม่มีการมาเกิดเป็นทารกได้อีก ดังนั้น แม้ไม่มีกามราคะ ไม่มีโทสะ พยาบาท อาฆาตแค้นในแต่ละขณะจิตในช่วงวัยนั้นเพราะว่ายังอาฆาตแค้นไม่เป็น แต่ยังมีอวิชชา อนุสัยที่เป็นกิเลสนอนเนื่องอยู่เป็นหนี้เดิมเพียงแต่ไม่ได้ฟุ้งขึ้นมาเป็นอาสวะ การที่อาสวะไม่ได้ฟุ้งขึ้นมาจึงไม่ได้หมายความว่าหมดไปแล้ว

เมื่อเด็กโตเป็นหนุ่มเป็นสาวก็เริ่มมีกามราคะ แต่ยังไม่ออกมาเป็นความหลงคิดถึงเขา ยังไม่ออกมาเป็นวาจา คือกระทบปุ๊บมันปรุงขึ้นมาพร้อมกับเจตสิกเลย แต่ถ้าสติไม่รู้เท่าทันก็จะเกิดอาสวะฟุ้งขึ้นมาในทางกามารมณ์ ถ้าหลงทำตามจึงเป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน

เป็นอนุสัยที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น เปรียบเหมือนเป็นหนี้ดอกเบี้ยทบต้นธนาคาร แต่ถ้าอาสวะฟุ้งขึ้นมาในแต่ละขณะจิตแล้ว ไม่มีผู้เสวย คือไม่มีเราเข้าไปมีอารมณ์ร่วม ไม่มีตัวตนของผู้เข้าไปยึดมั่นเป็นเจ้าของ อวิชชา อนุสัย และอาสวะจะค่อย ๆ ลดน้อยลงไปจนหมดสิ้น เกิดอาสวักขยญาณ รู้แจ้งแก่ใจว่าสิ้นอาสวะ พ้นทุกข์ (นิพพาน) หรือใช้หนี้หมดก็พ้นเหตุเกิด

อวิชชา อนุสัย และอาสวะ ที่เกิดขึ้นมาในแต่ละขณะจิตก็เป็นเพียงสังขารที่เกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย คือเกิดขึ้นเพราะมีขันธ์ ๕ ที่เป็นวิบากขันธ์จากกรรมเก่าที่ทำให้เกิดขันธ์ ๕ นี้ขึ้นมา ตราบที่ขันธ์ ๕ ยังมีอยู่ การกระทบทางอายตนะจึงยังมีอยู่ อวิชชา อนุสัยเดิมก็ยังมีอยู่จึงฟุ้งขึ้นมาเป็นอาสวะ เขาเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย แต่ไม่มีผู้เข้าไปอิน ไปมีอารมณ์ร่วม เหมือนเวลาดูหนังดูละคร เมื่อมีฉากรัก ฉากเศร้า ฉากโศก ก็ไม่มีผู้อินเข้าไปมีอารมณ์ร่วม ได้แต่แค่รับรู้รับทราบ คือเป็นธรรมชาติที่สักแต่ว่ารู้ ไม่มีผู้เสวย ไม่มีผู้เข้าไปยึดเป็นเจ้าของก็จะไม่เพิ่มหนี้กรรม

ถ้าฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวหรือรู้สึกตัว) มีสติ (ความระลึกได้) ไม่หลงมีตัวตนเข้าไปยึดถือเป็นเจ้าของขันธ์ ๕ โดยเฉพาะ ผู้รู้ จะไม่เกิดอาสวะฟุ้งขึ้นมาเป็นกิเลส ตัณหา

เพิ่มหนี้กรรมใหม่ หรือเกิดแล้วแต่ไม่มีตัวเรายึดถือเป็นเจ้าของ อาสวะ กิเลส ตัณหาจะค่อยๆ จางคลายหมดไป เป็นการใช้หนี้กรรมเก่าเหมือนกับใช้หนี้ดอกเบี้ยทบต้นธนาคาร ด้วยการยอมรับตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือนิ่ง เฉย เป็นกลางๆ (อทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา) เป็นกุศล อกุศล หรือเป็นกลางๆ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า จิตมีหน้าที่รู้ก็จริง แต่ไม่ใช่รู้แบบบริสุทธิ์ลอยเดี่ยวๆ เพราะทุกขณะที่รู้จะต้องทำงานร่วมกับเจตสิก จึงไม่มีการกระทบแล้วไม่คิดอะไร ไม่รู้สึกอะไร แบบนั้นเรียกว่า **ว่างแบบเฉ่อ** และ **จิตที่เกิดขึ้นหนึ่งขณะจะไม่ได้เกิดมาอย่างบริสุทธิ์ว่างเปล่าตั้งแต่แรก เพราะจะต้องมีอวิชชา อนุสัยประกอบอยู่เสมอ** ดังนั้น เมื่อมีการกระทบทางอายตนะจึงต้องมีการปรุงแต่งไปตามอวิชชาอนุสัยตามกิเลสเป็นธรรมดา เมื่อขาดสติ ปัญญา อนุสัยก็จะฟุ้งขึ้นมาเป็นอาสวะ เป็นกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ และถึงแม้จะไม่มีอวิชชาอนุสัย หรือสิ้นอาสวะแล้ว เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ก็ยังมีเจตสิกปรุงแต่งจิตในฝ่ายกุศลและเป็นกลางๆ อยู่ เป็นกิริยาจิต ซึ่งล้วนเป็นสิ่งเกิดดับ จะหายไปเฉพาะจิตเจตสิกที่เป็นอกุศลที่เป็นกิเลสเท่านั้น ดังนั้น **ผู้ที่บอกว่าในใจว่าง ไม่คิด ไม่ปรุงแต่งอะไร ไม่มีอะไรเกิดขึ้นในจิตใจเลย จึงเป็นเพียงการสร้างอารมณ์หลอกตัวเองเท่านั้น** และยังไม่มีสติปัญญาในปัจจุบันขณะเห็นว่า ที่ปรุงว่าว่าง ไม่คิดอะไรเลย ก็เป็นความคิดปรุงแต่งเช่นกันไม่ได้ว่างจริง

จะสิ้นตัวตนได้อย่างไร

เพราะเกิด**ปัญญาญาณ หรือญาณทัสสนะ** รู้เห็นความจริงประจักษ์แจ้งแก่ใจว่าจิตเจตสิก หรือผู้รู้ ความคิด ความรู้สึก ความปรุงแต่งเป็นเรา ตัวเรา ของเราที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เป็นสังขารปรุงแต่งเกิดเองตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะแล้วดับไปทันทีเป็นขณะๆ ไม่มีที่อยู่ที่ตั้ง ไม่ใช่ตัวตนคงที่ที่เป็นเรา ตัวเรา ของเราจริงๆ

การหลงยึดว่าจิตหรือผู้รู้เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เป็นมิจฉาทิฏฐิ เป็นความเห็นผิด เข้าใจผิด หลงผิดไปว่ายึดได้ในแต่ละขณะ ความจริงคือ **จิตหรือผู้รู้เป็นกระบวนการเกิดดับของจิต ไม่มีตัวเราอยู่เลย** เพราะจิตเกิดเองดับเองจึงไม่ใช่เรา และอารมณ์ที่ถูกรู้ไม่ว่าจะเป็นกุศล อกุศล หรือกลางๆ ก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ไม่เกี่ยวกับตัวเรา ถ้ารู้เห็นตามความจริงในปัจจุบันขณะไม่หลงเข้าไปยึดถือผู้รู้และอารมณ์ที่ถูกรู้เป็นเรา ตัวเรา ของเราก็จะไม่ก่อหนี้กรรมใหม่เพิ่ม อวิชชา อนุสัย อาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ทั้งมวลก็จะค่อยๆ จางคลาย (วิราคะ) จนหมดสิ้นไป (วิมุตติ) พ้นทุกข์ (นิพพาน)

ดังนั้น ไม่สามารถบังคับจิตไม่ให้มีอวิชชา อนุสัยได้ เพราะจิตแต่ละขณะเกิดจากเหตุปัจจัย คืออวิชชา อนุสัย และการกระทบหรือผัสสะทางอายตนะซึ่งเป็นวิบากขันธ์ที่เกิดจากหนี้กรรมเก่า จึงต้องปล่อยให้มันเกิดเองดับเอง

คำว่า ปล่อย ไม่ใช่เอาตัวเราไปทำอาการปล่อย แต่คือการมี ปัญญาญาณรู้เห็นความจริงในปัจจุบันขณะว่า จิตเจตสิกหรือผู้รู้ที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น คือมีการกระทบทางอายตนะ มีอวิชชาอนุสัย เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไปเป็นธรรมดา ถ้าขาดสติก็มีอาสวะฟุ้งขึ้นมาเป็นกิเลส ตัณหาประกอบร่วมกับจิต

เมื่อยังไม่สิ้นกิเลส ตัณหาโดยเด็ดขาด หรือยังไม่นิพพาน การกระทบหรือผัสสะในปัจจุบันขณะก็เกิดอวิชชา อนุสัย อาสวะ กิเลส ตัณหาใหม่เป็นปกติ คือกระทบแต่ละขณะจิตจะถูกใจ ไม่ถูกใจ เป็นกลางๆ เป็นกุศล อกุศล หรือกลางๆ นี่คืออยู่ระหว่างการฝึกอย่างหนัก

การฝึก คือ มีสติ สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อรู้เห็นธรรมชาติของสังขารปรุงแต่งเกิดดับในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง โดยรู้เห็นแจ้งประจักษ์ความจริงแก่ใจว่า สังขารทั้งหมดรวมถึงผู้รู้ ปรุงแต่งเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัยทั้งสิ้น

บางครั้งก็จะหลงขาดสติมีตัวตนเข้าไปยึด เข้าไปเสวย เกิดอาสวะกิเลส ตัณหาขึ้นในปัจจุบัน เพียงแค่มีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง รู้เท่าทันขณะที่หลงไปยึดถือเป็นเจ้าของจิตเจตสิก หรือผู้รู้และอารมณ์ที่ถูกรู้ในปัจจุบันขณะว่า เป็นเหมือนปลาที่เน่าไปทีละตัว หลงไปแล้วก็แล้วไปจะเอากลับคืนมาเป็นปลาสดอีกไม่ได้ อย่าพยายามเอาคืนมา และอย่าพยายามไม่ให้หลงเหมือนกับพยายามป้องกันปลาสดไม่ให้เป็นปลาเน่า หากทำเช่นนั้นจะยิ่งเป็นวิภวตัณหาเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเครียดมากยิ่งขึ้น ดังนั้นสติ สมาธิ ปัญญา คือรู้เห็นและยอมรับตามความเป็นจริงของสังขารในปัจจุบันขณะ หนี้กรรมเก่าก็จะค่อยๆ หมดไป

แม้แต่จิตเจตสิกที่มีอาการเป็นผู้รู้ ผู้เลือกข้าง ผู้ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข ผู้เกลียดโลก (สังขาร) อยากได้วิสังขาร (นิพพาน) ผู้ยึดถือ และแม้ผู้ไม่ยึดถือ ก็เป็นสังขารปรุงแต่งเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย

ทั้งนั้น จึงคลายจากความหลงผิดไปยึดสังขารขันธ์ ๕ โดยเฉพาะจิตเจตสิก หรือผู้รู้มาเป็นเรา ตัวเรา ของเรา ไม่หลงยึดถือด้วยการพยายามให้เราสิ้นความยึดถือ หรือให้จิตหรือใจของเราบริสุทธิ์ ให้เรานิพพาน หรือให้เราเป็นพระอรหันต์

เมื่อไม่หลงยึดมั่นเป็นอวิชชา อุปาทาน ก็จะไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะรู้เท่าทันและถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน ผ่านการเห็นการทำงานของสภาวะเหล่านี้ตามความเป็นจริง

จิตที่สิ้นอวิชชา

จิตที่สิ้นอวิชชา เรียกว่า จิตบริสุทธิ์ เป็นคำสมมติที่หมายถึง ไม่มีตัวเราเข้าไปเป็นเจ้าของสังขาร เปรียบเหมือนกับธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณธาตุ ที่พอเราเข้าไปยึดว่าเป็นของเรา มันจึงไม่บริสุทธิ์ด้วยความหลงผิดมีผู้ยึดถือเอาเป็นเจ้าของ บางคนเข้าใจผิดว่าต้องทำจิตให้บริสุทธิ์ แล้วเราจะพ้นทุกข์เป็นอมตะ แต่ความจริงแล้วจิตเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย ถ้ายังยึดตัวเราอยู่ เอาตัวเราตั้งไว้โดยหมายว่าจะปฏิบัติเพื่อผลประโยชน์ของเรา ปฏิบัติอย่างไรก็ไม่พ้นทุกข์

เมื่ออวิชชาดับ คือไม่มีตัวเราเข้าไปยึดขันธ์ ๕ ภาษาสมมติเรียกว่าพระอรหันต์ ธรรมชาติทั้งหลายก็เป็นของเขาอย่างนั้นเอง จิตฝ่ายอกุศลที่เป็นกิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา อนุสัย อาสวะ หมดสิ้นไป แต่ท่านยังมีจิตฝ่ายอิ่มเอิบเป็นกุศลจิต จิตฝ่ายที่เป็นกลาง เช่น การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส กิริยาจิต และโลกุตตรจิต เรียกว่า **สอุปาทิเสสนิพพาน** คือ พระอรหันต์ที่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่แต่สิ้นกิเลสแล้ว

ดังเช่นอุปมาเปรียบน้ำในขวด ร่างกายเหมือนขวดน้ำ จิตเหมือนน้ำใสในขวด ในพระอรหันต์จะไม่มีตะกอนที่เป็นกิเลสนอนเนื่องแล้ว แต่น้ำใสยังมีอยู่ เมื่อมีการกระทบจึงยังเกิดการกระเพื่อม จะกระทบแล้วนิ่ง ว่าง เฉย เอ๋อ เป็นไปไม่ได้ เพราะจิตเจตสิกแม้สิ้นอวิชชาแล้วก็ยังปรุงแต่งเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย เพียงแต่การกระเพื่อมนั้นไม่มีผู้ไปเป็นเจ้าของ จึงไม่เป็นกิเลสตัณหาเผาใจให้ทุกข์เดือดร้อน

เมื่อพระอรหันต์ดับขันธ์ เรียกว่า **อนุปาทิเสสนิพพาน** ทุกอย่างดับหมด แม้จิตที่สิ้นอวิชชาแล้วก็ดับไปเหมือนเปลวไฟสิ้นเชื้อ ไม่มีจิตบริสุทธิ์ของเราค้างเหลืออยู่ ไม่มีตัวเราไปเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ไม่เหลือความยึดถือเป็นเรา ตัวเรา ของเราเหลืออยู่ ไม่มีอะไรเหลือเป็นเรา ตัวเรา ของเราอีกเลย

เมื่อไม่มีผู้ยึดถือ จึงเป็นเรื่องของธรรมชาติล้วนๆ เป็นธรรมชาติที่ได้แต่รู้ ได้แต่เห็น ได้แต่ได้ยิน ได้แต่ได้กลิ่น ได้แต่ลิ้มรส ได้แต่สัมผัส ได้แต่รู้ความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ รู้อาการทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีเราเป็นเจ้าของ ไม่ได้เกี่ยวกับเรา ไม่ได้เกี่ยวกับใคร เพราะรู้ปรุงไม่ได้ ส่วนที่ปรุงแล้วรู้สึกอย่างนี้อย่างนั้นคือเจตสิกที่เป็นส่วนประกอบจิต แต่ธรรมชาติของจิตได้แต่รู้อย่างเดียว

ที่เรารู้สึกว่ารู้เป็นเรา เราเป็นรู้ เราเป็นโน่นเป็นนี่ เป็นแค่ส่วนประกอบของจิตที่เป็นอวิชชา อนุสัยที่ปรุงแต่งเติมเข้ามาแค่นั้น แต่รู้ที่ไม่มีอวิชชาและอนุสัยจะไม่ปรากฏ จะปรากฏแต่สิ่งที่ถูกรู้ รู้แท้ไม่มีอาการ ไม่มีแม้แต่อาการรู้ มีแต่สิ่งที่ถูกรู้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ที่ถูกรู้ ไม่มีเจ้าของ เป็นธรรมชาติที่เหมือนกับตาเห็นรูป ตาไม่เคยเห็นตาจนถึงวันตาย **ปัญญาที่รู้เห็นเช่นนี้เรียกว่า ปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งความจริงประจักษ์แก่ใจ**

หากมีคำถามว่าทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดมาเป็นทุกข์อีก ก็ต้องเข้าใจและเห็นจริงๆ ว่าสังขารทั้งหมดรวมถึงผู้รู้เป็นสิ่งเกิดดับ และใช้ชีวิตเรียนรู้ความจริงนี้ ไม่ใช่คิดเอาว่าเข้าใจแล้วแต่พอใช้ชีวิตกลับยึดตลอดสาย

หากไม่ยึดเป็นตัวเป็นตน ไม่มีตัวตนไปยึดหรือไม่ยึดอะไรก็พ้นทุกข์แล้ว ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดให้เป็นทุกข์อีก เห็นตรงๆ อย่าไปกลัว รู้ตรงๆ จากใจที่สิ้นยึด สิ้นอวิชชา เพราะรู้เห็นความจริงแจ้งประจักษ์แก่ใจด้วยญาณทัสสนะหรือปัญญาญาณแล้ว จึงไม่มีตัวตนของผู้กลัวความจริง จะเป็นความรู้ของธรรมชาติ รู้ซื่อซื่อหรือสักแต่ว่ารู้ตามความเป็นจริงในทุกปัจจุบันขณะของเขาเอง โดยไม่มีตัวตนของผู้รู้ ผู้เสวย ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึดมั่นหรือผู้พยายามไม่ยึดมั่น



“ให้ดับความโง่ (คิดว่าเป็นตัวเป็นตน)
อันเดียวเท่านั้น ผลดับหมด”

หลวงปู่ขาว อนาลโย



สติ สัมปชัญญะ
เครื่องมือเพื่อเรียนรู้ความจริง

เนื่องจากมีอวิชชายึดว่าเราเป็นจิต จิตเป็นของเรา ดังนั้นจึงต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในทุกปัจจุบันขณะ เพื่อให้เห็นตัวเองหรือเห็นผู้รู้ที่เริ่มต้นปรุงแต่งออกมาจากตัวเรา หรือเริ่มต้น Jump Start ออกไปทำอะไรเพื่อช่วยให้ตัวเองพ้นทุกข์ว่า เป็นสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเอง

การจะเห็นความจริงเช่นนี้ได้ต้องเริ่มจากการเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงที่เป็นสัมมาทิฏฐิเสียก่อนว่า ไม่เคยมีตัวเราอยู่จริงตั้งแต่แรก

ความพ้นทุกข์จึงอยู่ที่ความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) ถ้ายังเห็นผิดจะเพียรแค่ไหนก็ไม่พ้นทุกข์ ดังนั้น ความสำคัญจึงไม่ได้อยู่ที่รูปแบบกรรมวิธี นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำใจนิ่งๆ สวดมนต์ ไหว้พระ แต่รูปแบบวิธีการเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อที่จะปลีกวิเวกแล้วเรียนรู้สัจธรรมความจริงของร่างกายจิตใจด้วยใจตัวเองจริงๆ ในปัจจุบันขณะว่าความเป็นตัวตนไม่เคยมีอยู่จริง

การรู้แจ้งสัจธรรมความจริงเช่นนี้ได้ ไม่ใช่จากปัญญาที่เกิดจากการคิดเอา แต่เป็นเพราะมีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง (มรรคสมังคี) เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งความจริงจากใจว่า อาการหรือปรากฏการณ์ที่เริ่มคิดปรุงแต่งออกไปจากตัวเรา เป็นเพียงอาการ หรือปรากฏการณ์ที่ปรุงแต่งเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัยที่มีการกระทบหรือผัสสะทางประตูใจที่คิดปรุงแต่งขึ้นมาจากความจำ ไม่ใช่เราเป็นผู้ทำเกิด และไม่ใช่เราเป็นผู้ทำดับ ไม่ใช่อัตตาตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา

สติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะจึงเป็นเครื่องมือที่ขาดไม่ได้ในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาเพื่อเรียนรู้ความจริง

สติ คือ ความระลึกได้

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าใจ พิจารณาเหตุผล เหมือนคนถือหางเสือเรือ มีปัญญาที่รู้ชัดเข้าใจในสิ่งที่กำลังทำและเหตุผลตามความจริง ทำงานคู่กับสติ เพื่อกำกับจิตไม่ให้หลง สัมปชัญญะมี ๔ ประการ (สัมปชัญญะ ๔) ได้แก่ รู้ประโยชน์ รู้ความเหมาะสม รู้หน้าที่ และรู้เท่าทันความจริง

สติและสัมปชัญญะนี้จะต้องปฏิบัติควบคู่กันไปตลอด ในหนังสือเล่มนี้ หากกล่าวถึงสติจึงรวมถึงสัมปชัญญะไปด้วยในตัว

ลักษณะของสติ

ช่วงกำลังฝึกสติ สติเป็นอาการที่จิต “ระลึก” ขึ้นได้ในปัจจุบันขณะเองว่า ตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นกับกายหรือจิตใจ สติที่ถูกต้องไม่ได้เกิดจากการจงใจให้เกิด แต่เป็นการที่สติรู้เท่าทันว่าจิตหลงไปกับอะไรในปัจจุบันขณะ และระลึกขึ้นมาทำให้หลุดจากที่หลงไปแล้วกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อสติต่อเนื่องเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สติจะเป็นความไม่ลืมตัว จิตไม่ไหลไปตามกระแสความคิดหรืออารมณ์ แต่อยู่กับปัจจุบันขณะ สติมีความเป็นกลางไม่เลือกข้าง **สติที่บริสุทธิ์จะทำหน้าที่แค่เห็นและไม่หลงไปเป็น** ไม่ว่าสังขารในปัจจุบันขณะนั้นจะถูกใจ ไม่ถูกใจ สุข ทุกข์ ผ่องใส เศร้าหมอง เป็นกุศล อกุศล หรือเป็นกลางๆ โดยไม่เข้าไปพิพากษาว่าสิ่งที่เห็นนั้นดีหรือเลว แต่ถ้าเป็นผู้เลือกข้างเสียเอง เช่น เข้าไปพอใจ ไม่พอใจ ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข เกลียดโลก (สังขาร) จะเอาวิสังขาร (นิพพาน) เรียกว่า หลงไปเป็นสิ่งนั้น

หน้าที่ของสติ

สติมีหน้าที่สำคัญ ๓ อย่างในกระบวนการวิปัสสนา คือ

๑. **สติเป็น กระจกเงา** ทำหน้าที่สะท้อนความจริงที่เกิดขึ้นตรงหน้า สติทำหน้าที่ระลึกว่า มีสภาวะนี้เกิดขึ้น โดยไม่เข้าไปแทรกแซง

๒. **สติเป็น เสาหลัก** เมื่อมีผัสสะมากระทบ จิตก็จะเกิดมารับรู้อารมณ์หรือเวทนา สติ ปัญญาจะรู้เท่าทันแล้วไม่หลงติดไปเป็นตัณหา แม้ตัณหาก็เป็นสังขารเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย

๓. **สติเป็น นายทวาร** คือเห็นสิ่งต่างๆ ผ่านเข้ามาทางอายตนะในปัจจุบันขณะ มีหน้าที่เฝ้าประตูจะได้เห็นว่ามีอะไรผ่านมาผ่านไป แต่ไม่ได้ตัดสินว่าใครเป็นผู้ร้ายแล้วคอยตามไปจัดการ

ระดับของสติ

๑. สติเพื่อนำไปใช้ชีวิตในโลก เช่น เรียนหนังสือ ทำการงานได้ถูกต้อง ขับรถไม่ประมาท เป็นต้น หากขาดสติก็จะทำงานผิดๆ พลาดๆ ไม่มีสติก็ไม่มีปัญญาที่จะคอยกำกับให้ทำงานได้ถูกต้อง

ให้เป็นประโยชน์ เหมาะสม รู้จักกาลเทศะ บุคคล โอกาส สถานที่

๒. สัมมาสติ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สติที่ระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม (สติปัฏฐาน ๔) ตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา นี่คือสติที่จะนำไปสู่สัมมาสมาธิ และการปล่อยวางที่แท้จริง

การฝึกสัมมาสติทำให้เกิดสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้จิตใจตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยอาศัยสติจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียวเป็นเครื่องล่อ เช่น ลมหายใจ แล้วไม่หลงติดไปกับสังขารปรุงแต่งใน ๓ กรณี คือ

๑. **ไม่หลงส่งจิตออกนอก** คือ ขณะที่อายตนะภายในกระทบกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แล้วก็ขาดสติหลงส่งจิตออกนอกไปมีกิเลสตัณหาต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในขณะจิตนั้น

๒. **ไม่หลงส่งจิตเข้าใน** คือ หลงส่งจิตออกนอกไปหาธรรมารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้ทางใจ) เนื่องจากธรรมารมณ์ปรุงแต่งอยู่ในร่างเรา จึงมีความรู้สึกว่าส่งเข้าใน แต่จริงๆ คือหลงไปตามธรรมารมณ์ซึ่งเป็นอายตนะภายนอก คือไหลไปมีกิเลสตัณหาตามความคิด อารมณ์

ที่จำขึ้นมาคิดปรุงแต่ง เช่น มีอาการหลงจมแช่ติดอยู่ในความคิดและอารมณ์ หลงเพลินคิด หลงปรุงแต่ง เหม่อลอย ตาลอย ใจลอย หรือหลงไปหมกมุ่นครุ่นคิด เป็นทุกข์ หน้านิ่วคิ้วขมวดทั้งวัน

หรือหลงไปจมแช่ติดไปกับอาการ ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข ปรับๆ แต่งๆ จิต แต่ถ้าสู้ไม่ไหวก็หนีไปจมแช่อารมณ์ว่าง โล่ง โปร่ง เบาสบาย ไม่คิดอะไร ว่างๆ เอ๋อๆ หรือดิ้นรนทะยานอยากจะได้อะไร จะเป็นอะไร เช่น อยากให้มีแต่จิตที่ดี จิตไม่ดีไม่เอา เอาตัวเราเข้าไปพยายามเช็คจิต ดูจิต ตรวจสอบจิต ปรับๆ แต่งๆ แก้ไขจิตทั้งวันทั้งคืน

๓. ไม่ยึดมั่นถือมั่นขันธ์ ๕ คือแม้ไม่หลงไปทั้ง ๒ กรณีแรก คือไม่หลงส่งจิตออกนอกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ยังหลงยึดมั่นถือมั่นร่างกายจิตใจ (ขันธ์ ๕) เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นตัวเรา เป็นของเรา คือขันธ์ ๕ ทำงาน แต่หลงยึดว่ามีตัวตนอยู่ภายใน นั่นคือยึดจิตหรือวิญญาณ เป็นตัวเป็นตนอยู่โดยไม่รู้ตัว

วิธีฝึกสติ

การที่จะเห็นความจริงได้ละเอียดจนพ้นทุกข์ได้นั้นจะต้องพัฒนาสติจนทำงานเป็นอัตโนมัติ (มหาสติ) ซึ่งการที่สติจะเกิดได้บ่อย คือระลึกได้ในขณะที่หลงส่งจิตออกนอก หลงส่งจิตเข้าใน และหลง ยึดมั่นถือมั่นขันธ์ ๕ แล้วกลับมามีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ บ่อยครั้งที่เราหลงไปในความคิดและอารมณ์ เมื่อสติจำหน้าตาของความหลงได้ พอรู้ตัวว่าหลงแล้วรู้ ก็หลุดจากความหลงคิดในขณะนั้นเสียได้ ในขณะนั้นคือเกิดสติ สัมปชัญญะ ตื่นรู้หรือรู้ตัวทั่วพร้อม มีปัญญารู้แจ้งในสิ่งที่กำลังคิด พูด ทำ หรือฟังในปัจจุบันขณะ

ให้ฝึกบ่อยๆ จิตก็จะจำหน้าตาของความหลง และความรู้ตัวได้เอง แต่อย่าบังคับให้เกิดสติ เพราะสติที่เกิดจากการบังคับจะเป็นสติที่หนักและทื่อ เมื่อจิตเริ่มมีปัญญาแยกความหลงกับความรู้ได้ ความหลงที่เข้าไปร่วมกับความรู้สึก ความจำ ความคิด และอารมณ์ต่างๆ จะสั้นลงเรื่อยๆ สติก็จะเกิดบ่อยขึ้นๆ ความหลงจะค่อยๆ จางคลาย ความสำคัญมั่นหมายต่อเรื่องราวหรือเนื้อหาที่จิตปรุงขึ้นมาก็จะเหมือนกับเรื่องราวของฉากในละครที่ไม่มีเราเข้าไปเป็นผู้เล่นผู้แสดงร่วม

เมื่อสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่งในปัจจุบันขณะ ไม่หลงส่งจิตออกนอก ไม่หลงส่งจิตเข้าใน ไม่กังวลและไม่ยึดมั่นถือมั่นขันธ์ ๕ จะเกิดปัญญาญาณรู้เห็นว่า จิตหรือผู้รู้ในปัจจุบันขณะเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยของเขา ไม่มีเรา ตัวเรา ของเราอยู่ในนั้นเลย ความสำคัญมั่นหมายยึดถือจิตหรือผู้รู้ ผู้เลือกข้างว่าเป็นเรา แท้จริงเป็นเพียงสังขารที่เกิดดับเหมือนภาพมายา เหมือนพยับแดด เหมือนต่อมน้ำ จนจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นนิโรธ คือ **จิตมีปัญญาเห็นตัวจิตเอง หรือเห็นผู้รู้เกิดดับ และสิ้นยึดถือจิตหรือผู้รู้เป็นตัวเราหรือเป็นของเรา** เพราะจิตหรือผู้รู้ที่เที่ยงไม่มีอยู่จริง

ขณะที่จิตเห็นจิตหรือผู้รู้เกิดดับแบบระลึกขึ้นมาเอง จึงไม่ได้มีเราเป็นผู้สังเกต จิตจึงเกิดเองแล้วดับเอง แต่หากเป็นแบบจงใจระลึกนั่นคือยังมีตัวเราเข้าไปเป็นผู้สังเกต ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ให้เห็นว่าผู้สังเกตเป็นเพียงสังขารปรุงแต่งเกิดดับเองเช่นกัน

ในปัจจุบันขณะที่สิ้นยึดมั่นขันธ์ ๕ โดยเฉพาะสิ้นยึดมั่นจิตหรือผู้รู้เป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา จะเหมือนเมฆหมอกที่มาบังหายไป แล้ววิสังขาร (อสังขตธาตุ อสังขตธรรม อมตธาตุ อมตธรรม นิพพานธาตุ ธรรมธาตุ) หรือธรรมชาติที่ไม่ปรากฏความปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ตาย จะเปิดเผยให้ประจักษ์แจ้งแก่ใจขึ้นมาเอง แต่ก็ไม่มีตัวตนของผู้ยึดมั่น

เมื่ออวิชชาหายไป
นิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเอง



เครื่องล่อจิต

สมถะ เป็นการฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และมีความสงบจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่างๆ ด้วยการมีสติ สัมปชัญญะ ควบคุมดูแลรักษาจิตให้รวมเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่ใช้ล่อจิต หรือเรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน พร้อมกับคอยปรับให้กายเบา จิตใจเบายิ่งๆ ขึ้นไป จนจิตรวมเป็นหนึ่งกับสิ่งที่ใช้ล่อจิตโดยไม่มีการกดข่มบังคับ และเข้าถึงระดับของสมาธิที่มีความละเอียดยิ่งขึ้นไปตามลำดับ

ระดับของสมาธิ แบ่งออกได้ ๓ ระดับ ได้แก่

๑. ขณิกสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้ล่อจิตได้เป็นขณะๆ เพราะสติ สัมปชัญญะขาดบ่อย จึงทำให้สมาธิและปัญญาขาดบ่อย ซึ่งสมาธิในขั้นนี้ยังไม่ควรแก่งานในขั้นวิปัสสนา จึงต้องฝึกอย่างหนักให้มีสติ สัมปชัญญะต่อเนื่องไม่ขาดสาย สมาธิและปัญญาก็จะต่อเนื่องไม่ขาดสาย จิตก็จะตั้งมั่นอยู่กับสิ่งหรืออารมณ์ที่ใช้ล่อจิตได้ต่อเนื่อง

๒. อุปจารสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ หรือสิ่งที่ใช้ล่อจิตได้ต่อเนื่องทำให้มีสติ สมาธิ ปัญญาต่อเนื่อง จนสามารถนำไปพิจารณาให้รู้เห็นความจริงในกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนใจยอมรับตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) เกิดความหน่ายสังขารของขันธ์ ๕ (นิพพิทาญาณ) เพราะเกิดความหน่าย จึงคลายความกำหนัด หรือหมดยางเหนียว (วิราคะธรรม) เพราะหมดยางเหนียวจึงวิมุตติและนิพพาน คือหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง

๓. อัปปนาสมาธิ คือ จิตสงบรวมเป็นหนึ่งเดียวกับกรรมฐานที่ใช้เป็นเครื่องล่อจิต เรียกว่า เอกัคคตา เป็นสมาธิระดับฌาน

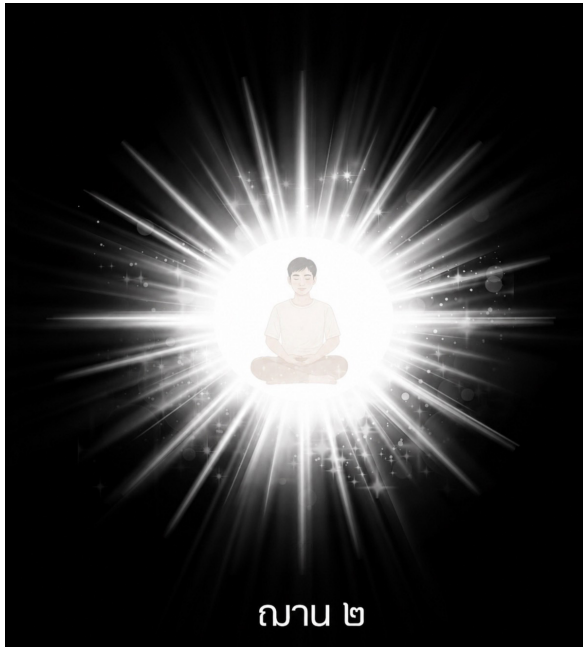
องค์ฌาน หรือองค์ประกอบของสมาธิ มี ๕ องค์ประกอบ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา คุณสมบัติเหล่านี้เป็นบุญวาสนาบารมีเก่าที่สร้างมาของบางท่านที่มีประกอบอยู่แล้วในทุกขณะจิตที่เกิดดับต่อเนื่องเป็นสันตติ

รายละเอียดของฌานที่อธิบายไว้ในที่นี้เพียงเพื่อให้รู้จักและทำความเข้าใจ แต่ไม่ได้มุ่งเน้นให้ทุกคนต้องทำฌานให้ได้ เพราะหากไม่ได้มีบุญวาสนาบารมีเก่าที่สร้างมา การฝึกฌานแต่ละขั้นอาจใช้เวลาหลายปี ดังนั้นสมาธิในขั้นอุปจารสมาธิก็เพียงพอที่จะนำไปใช้เพื่อเจริญปัญญาในขั้นวิปัสสนา

รูปฌาน ๔ ได้แก่

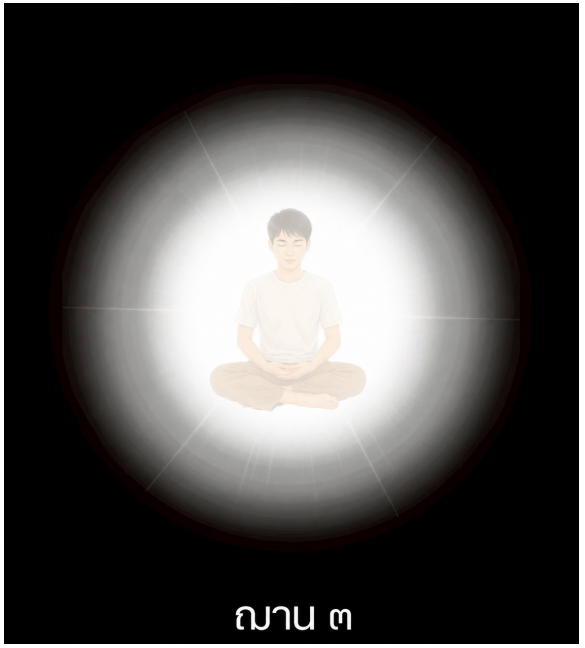
ฌาน ๑ ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา วิตก (ตรึก) คือ นึกถึงอารมณ์กรรมฐานที่เป็นเครื่องล่อ เช่น ยกลมหายใจเข้าออกมาเป็นเครื่องล่อหนึ่งเดียว และวิจาร (ตรอง) คือให้สติ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คอยควบคุมรักษาจิตให้เคล้าคลอเคลียอยู่กับเครื่องล่อ จนจิตแนบเนียนเข้าไปจนรวมเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์หรือเครื่องล่อจิต

เพราะวิตก วิจารดับไป เกิดฌาน ๒ ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา จะรู้สึกซาบซ่าน อิ่มใจ มีความปลาบปลื้ม

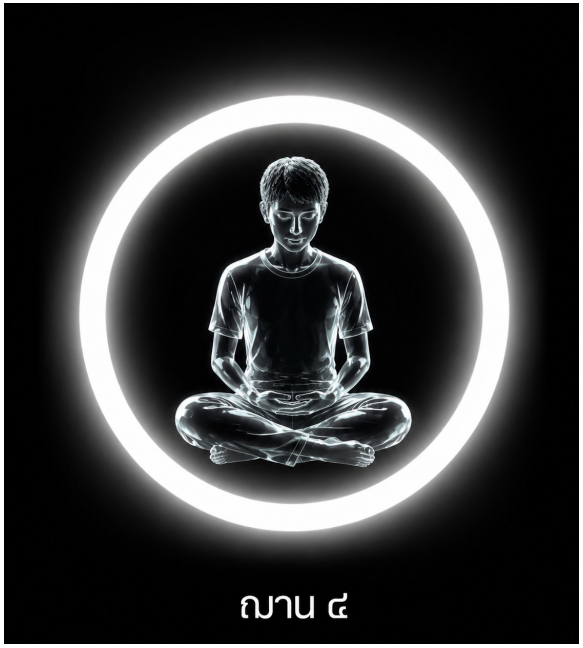


ข้อสังเกต เพราะวิตก วิจารดับไปจึงเหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา แสดงว่าปีติ สุข เอกัคคตา มีอยู่แล้วในจิต ไม่ได้ทำขึ้นมาใหม่ แต่ยังไม่แสดงตัว เพราะตอนที่วิตก วิจารยังไม่ดับ ยังไม่เป็นหนึ่ง เพราะยังมีเครื่องล่อเป็นหนึ่ง ผู้รู้เครื่องล่อและสติคอยควบคุมดูแลจิตให้อยู่กับเครื่องล่อที่ยกมาเป็นสอง เมื่อวิตก วิจารดับไป จึงมีปีติมาเป็นเครื่องล่อใหม่

เพราะปีติดับไป เกิดฌาน ๓ ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา



เพราะสุขดับไป เกิดฌาน ๔ จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา



จะเห็นว่า รูปฌานทั้ง ๔ มีเอกัคคตา คือ ภาวะที่จิตมีสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะเป็นบาทฐานของการเจริญสติ สมาธิ ปัญญาด้วยวิปัสสนาต่อไป

กรรมฐาน ๔๐ คือ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์เครื่องระลึกในการเจริญภาวนาเพื่อฝึกอบรมจิต ที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างไว้ ๔๐ ประการ เช่น

๑. กสิณ ๑๐ หมายถึง กรรมฐานที่มีรูป โดยใช้วัตถุหรือภาพเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้จิตเพ่งอยู่กับสิ่งนั้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิที่มั่นคง เช่น เพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งลม เพ่งไฟ เพ่งสี เพ่งอากาศ เพ่งแสงสว่าง เป็นต้น

๒. อสุภกรรมฐาน ๑๐ ได้แก่ ศพเน่าอืด ศพสีเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม ศพขาด ศพถูกสัตว์กิน ศพกระจาย ศพถูกสับ ศพมีเลือดอาบ ศพมีหนอน ศพเหลือแต่กระดูก (มีรายละเอียดการพิจารณาอยู่ในหนังสือสติปัฏฐาน ๔)

๓. อนุสติ ๑๐ เช่น พุทธานุสติ มรณานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ กายคตาสติ เป็นต้น

๔. อานาปานสติ ใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์เครื่องระลึก

๕. พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

๖. อาหาเรปฏิกูลสัญญา เห็นอาหารเป็นของน่าเกลียด

๗. จตุธาตุววัฏฐาน พิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายเรา

๘. อรูป ๔ คือ อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ในที่นี้จะยกตัวอย่างกรรมฐานบางอย่าง ที่สามารถนำมาปฏิบัติร่วมไปด้วยกัน เช่น น้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ด้วยศรัทธาถึงใจอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย อาจใช้คำบริกรรมช่วยเช่น "พุทโธ พุทโธ พุทโธ..." พร้อมกับมีภาพนิมิตพระพุทธเจ้าไว้ในใจอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย หรือบริกรรมว่า "พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ" อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายด้วยใจศรัทธาเต็มเปี่ยม เป็นต้น หรืออาจจะน้อมโดยใช้เครื่องระลึกอย่างอื่น เช่น

- น้อมระลึกถึงการเพียรละบาปด้วยการมีหิริ โอตตัปปะ ความละอายแก่ใจ ความเกรงกลัวต่อบาป การบำเพ็ญบุญกุศล ความเพียรในการฝึกจิตให้บริสุทธิ์อย่างต่อเนื่อง

- น้อมพิจารณาในร่างกายจิตใจ หรือขันธ์ ๕ เช่น น้อมพิจารณาว่าเมื่อเราตายแล้ว อวัยวะของแข็งในร่างกายเรา เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไส้ ม้าม ตับ ไต ปอด หัวใจ สลายกลับคืนสู่ธาตุดิน น้ำเลือด น้ำลาย น้ำปัสสาวะ ไขมัน น้ำเหงื่อ น้ำตา สลายคืนสู่ธาตุน้ำ ลมหายใจ ลมตด ลมเรอ ลมขึ้นเบื้องบน ลมลงเบื้องล่าง สลายคืนสู่ธาตุลม ความร้อน ความอบอุ่น สลายคืนสู่ธาตุไฟ น้อมให้ติดตาติดใจว่าน้ำเลือดเป็นสีแดง น้ำเหลืองเป็นสีเหลือง

ตายแล้วตัวก็ซีดเป็นสีขาว แล้วเป็นสีเขียว หรือความว่างของอากาศเป็นช่องว่างในร่างกาย (อากาสกสิณ) หรืออาโลกกสิณ (กสิณแสงสว่าง)

การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสม

การเลือกกรรมฐานใด จะต้องเตรียมความพร้อมของจิตให้มีคุณภาพก่อนโดยต้องละนิวรณ์ ๕ ให้เด็ดขาด นิวรณ์ ๕ ได้แก่

๑. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)
๒. พยาบาท (ผูกใจเจ็บ)
๓. อุทธัจจกุกกุจจะ (หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน)
๔. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)
๕. ถีนมิทธะ (ง่วงเหงาหาวนอน)

นิวรณ์ ๕ เป็นเครื่องขวางกั้นไม่ให้จิตมีคุณภาพเพียงพอในการเจริญสมถะ วิปัสสนา พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากมีนิวรณ์ ๕ แม้เพียงธุลีเดียวก็ปิดกั้นความดีของจิตแล้ว **นิวรณ์ ๕ จะละได้โดยการมีสติรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะว่า อารมณ์เหล่านั้นเป็นเพียงสังขารเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย โดยไม่ทำ ๓ อย่าง คือไม่ไหลตาม ไม่ผลักไส และไม่หนี จิตจะค่อย ๆ สงบและควรแก่งาน**

โดยสามารถเลือกจากกรรมฐาน ๔๐ อย่างที่แก้ทางจริตนิสัย

จริต ๖ คือ ลักษณะของพื้นนิสัย หรืออนุสัยที่เป็นกิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดาน เปรียบได้กับตะกอนนอนก้นตุ่มที่ด้านบนเป็นน้ำใส เมื่อถูกกระทบตะกอนจึงฟุ้งขึ้นมาเป็นอาสวะซึ่งทำให้จิตไม่สงบ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภทใหญ่ๆ คือ

๑. ราคจริต ผู้ที่มีอนุสัยหนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม ชอบความประณีต เวลาเกิดอาสวะเป็นตะกอนฟุ้งออกมา ก็จะเป็นกิเลสที่เป็นนิวรณ์คือกามฉันทะ ควรเลือกกรรมฐานที่ตรงข้าม คือความไม่สวยไม่งาม เพื่อหักล้างกัน เช่น อสุภะ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณานุสติ

๒. โทสจริต ผู้มีอนุสัยหนักไปทางโทสะ ใจร้อน วู่วาม หงุดหงิดง่าย เวลาตะกอนอนุสัยฟุ้งออกมาเป็นอาสวะ จะฟุ้งมาในลักษณะของนิวรณ์ที่เป็นโทสะพยาบาท ทำให้จิตใจไม่สงบขุ่นเคืองทั้งวัน ควรใช้กรรมฐานที่ตรงข้ามกัน คือ เมตตาภาวนา มรณานุสติ

๓. โมหจริต ผู้มีอนุสัยหนักทางโมหะ เขลา เซื่องซึม เชื่อคนง่ายงมงาย ขาดเหตุผล มองอะไรไม่ทะลุปรุโปร่ง อาจมีหงุดหงิดเล็กน้อย

ฟุ้งซ่าน รำคาญใจแบบที่ไม่ทราบสาเหตุว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น วุบๆ วาบๆ เหมือนเป็นโรควัยทอง (แต่ถ้าถึงขั้นรำคาญ ไม่พอใจจะเป็นโทสะ) กรรมฐานที่แนะนำ เช่น พุทธานุสติ มรณานุสติ พิจารณาธาตุ ๔

๔. วิตกจริต ผู้มีอนุสัยหนักไปทางฟุ้งซ่าน คิดกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตไม่สามารถอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานๆ กรรมฐานที่แนะนำ คือ กสิณ หรือคำบริกรรม เช่น บริกรรมคำว่า "พุทโธ" หรือ "พุทธังสะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ" อานาปานสติ มรณานุสติ

๕. สัทธาจริต ผู้มีอนุสัยหนักไปทางศรัทธาก็ต้องให้เข้าใจธรรมเพื่อให้ศรัทธาในพระธรรมคำสอนที่ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นก็หลงไปด้านงมงายอย่างเดียว กรรมฐานที่แนะนำ เช่น พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ มรณานุสติ ต้องเพียรฟังพระสัจธรรมแท้จากผู้รู้จริง แล้วโยนิโสมนสิการน้อมพิจารณาตามให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งที่ใจ ก็จะเกิดศรัทธาด้วยปัญญา

๖. พุทธิจริต ผู้มีอนุสัยหนักไปทางชอบคิดพิจารณาด้วยเหตุผลอย่างลึกซึ้ง แต่มักจะมีมานะถือตัวถือตนแรงว่าเรารู้มาก เราเก่ง เราเห็น เราเป็นผู้เข้าใจ ชอบใช้ปัญญาพิจารณา ไม่เชื่ออะไรโดยไม่มีเหตุผล

พุทธิจริตเวลาฟุ้งซ่านขึ้นมาเป็นนิวรณ์ จะฟุ้งซ่านมาในลักษณะที่ฟุ้งซ่านในธรรม ก็จะต้องรู้เท่าทัน เพราะจิตจะทำสมถะวิปัสสนาไม่ได้

พุทธิจริตจึงต้องเข้าหาใจที่สงบ ที่เรียกว่า "ธรรมถึงใจ" เพราะเมื่อรู้แจ้งธรรมแก่ใจ ใจจึงยอมต่อธรรม ยอมต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ความศรัทธาในธรรมจะเกิดขึ้น ไม่เช่นนั้นความถือตัวถือตนในความรู้ความเห็นจะไม่หายไป กรรมฐานที่แนะนำ เช่น มรณานุสติ ธัมมานุสติ

ในคนทั่วไปจะมีจริตทั้ง ๖ นี้อยู่ในตัว แต่อาจจะเด่นในด้านใดด้านหนึ่ง จริตตัวที่เด่นที่สุดก็คือตัวที่ทำให้ใจไม่สงบได้บ่อยนั่นเอง ดังนั้นเมื่อแก้จริตตัวที่เป็นพื้นนิสัยได้ ก็จะหลงไปกับกิเลสนั้นน้อยลงทำให้ใจสงบขึ้นเอง

จะเห็นได้ว่า กิเลสมาจากอาสวะ (กิเลสที่หมักหมมอยู่ในจิตสันดาน) และอาสวะมาจากอนุสัย เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจเหมือนตะกอนที่ก้นภาชนะ เมื่อยังไม่มีเหตุปัจจัยกระตุ้นก็จะสงบนิ่งอยู่ อนุสัยเปรียบเหมือนรากเหง้าของกิเลสทั้งหมด เมื่อเวลาถูกกระทบก็ฟุ้งขึ้นมาเป็นอาสวะ หรือเป็นกิเลสอย่างกลาง (นิวรณ์ ๕)

แต่ถ้าเลยไปจนรุนแรงจะกลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ คือแสดงออกมาเป็นการกระทำทางกาย วาจา ผิดศีล ๕ เช่น การฆ่า การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การพูดโกหก การดื่มสุรา เสพยาเสพติด ซึ่งเป็นการแสดงออกที่รุนแรงของกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือ อุปกิเลส ๑๖ (ธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นกลุ่มกิเลสปลีกย่อยที่แตกออกมาจาก ราคะ โทสะ โมหะ) ได้แก่ โลภอยากได้ของผู้อื่น มุ่งร้าย โกรธ จองเวร ลบหลู่บุญคุณ ตีเสมอ ริษยา ตระหนี่ เจ้าเล่ห์ โอ้อวด กระด้าง แข่งดี ถือตัว ดูหมิ่น มัวเมา ประมาท

เลือกกรรมฐานที่จิตชอบจะเป็นสมาธิได้ง่าย

เมื่อไม่มีนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำแล้ว จิตก็จะเริ่มควรแก่งาน เพียงยกอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องล่อจิตอย่างหนึ่งที่ถูกจริตนิสัย โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในกรรมฐาน ๔๐ เช่น บางคนชอบพระเครื่องมาก โดยเฉพาะพระองค์ที่เขาคล้องคออยู่ เขามีความคลั่งไคล้มากจนเอากล้องส่องพระมาส่องทุกวันจนจำรายละเอียดได้ เพียงนึกถึงองค์พระที่ห้อยคอจิตก็รวมเป็นหนึ่งทันที เป็นปีติซู่ซ่าซาบซ่าน กายเบาใจเบาเหมือนเหาะเหินเดินอากาศได้

หรือกรณีที่หลวงปู่ขาว อนาลโย เห็นเด็ก ๓ ขวบชอบกินลูกเงาะ เลยให้หลับตาท่อง "ลูกเงาะ" ในใจ แล้วจะได้ลูกเงาะเป็นรางวัล เด็กท่องลูกเงาะไปเรื่อยๆ จนจิตรวมเป็นฌาน

โยนิโสมนสิการและอโยนิโสมนสิการ

การมีสติรู้เท่าทันไม่หลงส่งจิตออกนอกในปัจจุบันขณะอย่างเดียว จะไม่มีกำลังเพียงพอ หรือหากปฏิบัติเอาเวลามานั่งสมาธิเพียงแค่ไม่กี่นาทีต่อวันแล้วใช้ชีวิตประจำวันที่เหลือปล่อยให้ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นปัจจุบันขณะจริง กิเลสจะเพิ่มขึ้นเป็นดอกเบี้ยทบต้นจนสู้ไม่ได้ จึงต้องมีโยนิโสมนสิการ ใส่ใจพิจารณาโดยแยบคาย รอบคอบถี่ถ้วน เพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งถึงใจตามความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่า ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ไม่มีตัวตน และเป็นไปตามเหตุปัจจัย รวมถึงพิจารณาอริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท มีการน้อมพิจารณาสัจธรรมความจริงประกอบด้วย เหมือนทำสงครามทั้งภายนอกและภายใน หากทำเฉพาะสงครามภายนอกก็สู้ข้าศึกภายในไม่ไหว เพราะอุปาทานที่เป็นเหมือนกำแพงเมืองมีความหนาแน่นมาก อีกทั้งอวิชชาซึ่งเป็นเจ้าเมือง และกิเลส ตัณหาซึ่งเป็นทหาร มีความแข็งแกร่งมาก ดังนั้นจึงต้องมีโยนิโสมนสิการเป็นไส้ศึกจากภายใน คือพิจารณามรณานุสติ อสุภกรรมฐาน และแผ่เมตตา

อัปปมัญญาเพื่อตัดกำลังฝ่ายอธรรม ทำให้ฝ่ายอธรรมอ่อนแรงจนกระทั่งไม่สามารถสู้ได้ การพิจารณากายหรือพิจารณาอสุภะ เป็นการตัดกำลังกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ และเป็นปัญญาไปด้วย การพิจารณาแบบนี้เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมสมาธิ เป็นสติ สมาธิ ปัญญาในมรรคมีองค์ ๘ ในทางอริยมรรค อริยผล

ในทางตรงกันข้าม หากผู้ปฏิบัติพิจารณาโดยไม่แยบคาย ผิดไปจากความจริง เรียกว่าอโยนิโสมนสิการ คือ ในทุกปัจจุบันขณะไม่เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่เห็นว่าสังขารเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย จึงไม่เกิดปัญญา เช่น เมื่อเกิดความคิดก็คิดว่าเป็นเรื่องของเรา เราเป็นแบบนั้น เราเป็นแบบนี้ มีเราในอดีต มีเราในอนาคต เราทุกข์จึงหลงตลอดสายว่ามีตัวตนของเราอยู่จริง เป็นเหตุให้เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้



นิวรณ์ ๕ อกุศลธรรม
อันเป็นเครื่องขวางกั้นความเจริญของจิต

นิวรณ์ ๕ ได้แก่

๑. กามฉันทะ - ความพอใจในกาม ความอยากได้ในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนา เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทำให้จิตส่งออกตามอารมณ์ภายนอก ไม่อยู่กับกรรมฐานที่กำหนดไว้

๒. พยาบาท - ความผูกใจเจ็บ อาฆาต คิดมุ่งร้าย ทำให้จิตเร่าร้อน ไม่นุ่มนวล กระด้าง ไม่สามารถแผ่เมตตาหรือรวมความสงบได้

๓. อุทธัจจกุกกุจจะ - หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ทำให้จิตกระสับกระส่ายจากอารมณ์หนึ่งไปอีกอารมณ์หนึ่ง ไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานเดียวได้

๔. วิจิกิจฉา - ความลังเลสงสัย ทำให้จิตไม่กล้าตัดสินใจลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ขาดความเชื่อมั่น และต้องคอยทบทวนอยู่เสมอ ทำให้สมาธิไม่ก้าวหน้า

๕. ถีนมิทธะ - ง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม ง่วงเหงาหาวนอน ซึมเซา เศร้าหมอง เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง ทำให้จิตเฉื่อยชา ขาดความเพียร ไม่กระตือรือร้นในการเจริญสติและสมาธิ

ทำไมต้องละนิวรณ์ ๕

หากมีนิวรณ์ ๕ จิตจะยังไม่ควรแก่งานที่จะเป็นสมาธิในขั้นสมถกรรมฐาน จิตจึงไม่มีคุณภาพเพียงพอที่จะเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติในร่างกายจิตใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่านิวรณ์ ๕ แค่ธุลีเดียวก็ปิดกั้นความดีของจิตแล้ว ดังนั้น ต้องรู้เท่าทันนิวรณ์ ๕ ที่เกิดขึ้นในจิตใจแล้วละเสีย จิตถึงจะควรแก่งานในขั้นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

นิวรณ์ ๕ เปรียบเหมือนฝุ่นขี้โคลนที่มาติดหน้ากระจกรถ ทำให้มองไม่ชัด (สมถะก็ไม่ชัด วิปัสสนาก็ไม่ชัด) แต่หากมีสติตื่นรู้อย่างสมบูรณ์ในปัจจุบันจะไม่มีนิวรณ์ เปรียบเหมือนกระจกรถที่ล้างจนใสสะอาดมาก จะไม่มีฝุ่นสกปรกที่เคลือบกระจก ทำให้มองอะไรก็เห็นชัด คือ เห็นสมถะ (อารมณ์ที่ล่อจิต) ได้ชัด และวิปัสสนา เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ชัดเจน นี้คือคุณของการรู้เท่าทันนิวรณ์และการไม่มีนิวรณ์

ต้องขยันฝึกฝนไม่ให้นิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำจิตใจได้ โดยมีสติสัมปชัญญะตื่นรู้ตัว รู้เท่าทันอยู่เสมอ ฝึกบ่อยๆ ทั้งวันทั้งคืนอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ยกเว้นหลับไป ไม่ว่าขันธ์ ๕ จะทำกิจการงานใดก็ต้องฝึกให้กายเบาใจเบา คือ ไม่หลงส่งจิตออกนอก ไม่หมกมุ่นข้างในจะเอาอะไรให้เป็นอะไรด้วยกิเลสตัณหา แล้วอย่าเอาอะไรมายึดมั่นถือมั่นในใจ ไม่ทุกข์ไม่เครียด ไม่เช่นนั้นนิวรณ์ ๕ จะเข้าครอบงำจิตใจได้ในทุกขณะในแต่ละวัน

จะละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้อย่างไร (ภาคปฏิบัติ)

การละนิวรณ์ไม่ได้ใช้การกดข่มบังคับ แต่ด้วยการรู้เท่าทันและปล่อยวาง

กรณีที่ ๑ กามฉันทะ เมื่อจิตใจมีอารมณ์กามฟุ้งซ่านขึ้นมาในปัจจุบันขณะหรือแม้ในขณะทำสมาธิ ให้รู้เท่าทันว่าอารมณ์กามทั้งหมดเป็นสังขารเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย โดยไม่ทำ ๓ อย่าง คือไม่ผลักไส ไม่ไหลตาม และไม่หนี และพิจารณาอสุภกรรมฐานความสกปรกเหม็นเน่าในร่างกายนี้อย่างต่อเนื่อง ใจก็จะค่อยๆ สงบลงจากอารมณ์กาม

กรณีที่ ๒ พยาบาท ขณะที่มีความอาฆาตพยาบาทเกิดขึ้นมาในใจ ทำให้จิตใจไม่พร้อมที่จะเป็นสมาธิในขั้นสมถะและวิปัสสนา ก็ให้รู้เท่าทันว่าอารมณ์และความคิดปรุงแต่งที่พลุ่งพล่านขึ้นมาในใจในขณะนั้นเป็นสังขารเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ผลักไส ไม่ไหลตาม ไม่หนี และแผ่เมตตาอัปปมัญญาออกจากใจที่บริสุทธิ์ไร้ตัวตนอย่างต่อเนื่องให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งมนุษย์และมิใช่มนุษย์ ไม่ว่าอยู่ใกล้หรือไกลเพียงใดทุกทิศทุกทาง ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ปรารถนาให้พ้นจากทุกข์เสมอกัน ไม่แบ่งแยกสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

กรณีที่ ๓ อุทธัจจะ กุกกุจจะ ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ เมื่อเกิดขึ้นมาเป็นขณะจิตในปัจจุบันขณะ แม้ขณะที่กำลังทำสมาธิ ให้รู้เท่าทันว่า ความคิด อารมณ์ที่เป็นความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจในปัจจุบันขณะนั้นเป็นสังขาร เกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้ดู ผู้รู้ ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึด ผู้อยาก ไม่ผลักไส ไม่ไหลตาม และไม่หนีสังขาร คือไม่ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข รับรู้จิตตสังขารตามความเป็นจริงทุกปัจจุบันขณะด้วยใจเป็นกลาง

กรณีที่ ๔ วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย เมื่อจิตใจปรุงแต่งไปในความลังเลสงสัยก็ให้มีสติ ปัญญารู้เท่าทันว่า เป็นสังขารเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ผลักไส ไม่หลงติดไป ไม่หนี เช่นเดียวกับจิตตสังขารที่เป็นอุทธัจจะ กุกกุจจะ

กรณีที่ ๕ ถีนมิทธะ ง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ง่วงเหงาหาวนอน เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง แท้จริงก็เป็นธรรมชาติของสังขารที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัยแล้วดับไปตามเหตุปัจจัย แต่เมื่อจมเข้าไปแล้วจะหลุดยาก แม้พิจารณาความเป็นสังขารเกิดดับก็ยังหลุดได้ยาก ต่างจาก ๔ กรณีที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงต้องมีสติรู้เท่าทันให้เร็วๆ ตั้งแต่เริ่มจะมีอาการ ไม่ผลักไส ไม่หลงติดไป ไม่หนี ให้เพียรมีสัมปชัญญะ มีสติตื่นรู้อยู่ทุกปัจจุบันขณะ เอาน้ำเย็นล้างหน้า หรืออาบน้ำเย็นๆ มองท้องฟ้า พิจารณาธรรมที่ถึงใจ **หากสามารถสิ้นผู้เสวยจิต (ผู้รู้) จึงจะหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง รวมทั้งหลุดพ้นจากอาการถีนมิทธะได้**

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนวิธีแก้ง่วง ๘ ประการไว้แก่พระโมคคัลลานะ ขณะทำความเพียรแล้วเกิดความง่วงเข้าครอบงำ ได้แก่

๑. คิดเรื่องใดแล้วเกิดความง่วง อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ง่วง
๒. ตรึกตรองพิจารณาธรรมที่ได้เรียนมา
๓. สาธยายธรรมที่ได้เรียนมา
๔. แยงช่องหูทั้ง ๒ ข้างและเอามือลูบเนื้อตัว

๕. ลุกยืน เอาน้ำล้างตา เหลียวดูทิศทั้ง ๔ แหงนดูดาว

๖. กำหนดแสงสว่างไว้ในใจ (อาโลกสัญญา)

๗. เดินจงกรมสำรวมอินทรีย์

๘. ถ้ายังละไม่ได้ ให้นอนสีหไสยาสน์ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติ สัมปชัญญะ หมายว่าเมื่อตื่นจะรีบลุกขึ้น ด้วยความตั้งใจว่าจะไม่ประกอบความสุขในการนอน เอน และเคลิ้มหลับ

การสังเกตว่ามีนิวรณ์ ๕ จากสีหน้าและแววตา

ในตอนเริ่มต้นผู้ปฏิบัติอาจจะยังไม่สามารถสังเกตตัวเองได้ว่า หลงไปมีนิวรณ์ ๕ ในปัจจุบันขณะด้วยการสังเกตพฤติกรรมของจิตโดยตรง แต่สามารถอาศัยการสังเกตจากสีหน้าแววตาของตนเองแทน เพราะในขณะจิตที่หลงไปมีนิวรณ์ ๕ สีหน้าแววตาจะไม่ตื่นรู้ แสดงถึงความผิดปกติที่เกิดจากจิตใจที่ผิดปกติที่ไปติดอยู่กับสิ่งใดในปัจจุบันขณะ เช่น ไปติดอยู่กับเรื่องในอดีตที่ผ่านไปแล้ว รวมถึงเพ้อฝันไปในอนาคต กังวลไปในอนาคต ในปัจจุบันก็ไม่รู้สึกตัว โดยหลงเอาเรื่องอะไรมาคิดมาติดหมกมุ่นอยู่ในใจด้วยความรัก ความเกลียดชัง ความห่วงใย รักใคร่ผูกพัน ถ้ายังมีความยึดมั่นถือมั่นอะไรอยู่ในใจก็จะสะท้อนออกมาที่สีหน้าแววตา เพราะดวงตาเป็นหน้าต่างของใจ

ถ้าไม่หลงยึดมั่นสิ่งใดให้ผิดปกติ ก็จะเป็นปกติเอง



ลักษณะความหลงที่แสดงออกทางแววตา สีหน้า ท่าทาง เช่น

๑. ทำหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส แต่ภายในใจยึดมั่นถือมั่นไว้จนเศร้าหมอง หรือหน้าชื่นอกตรม หลอกตนเองและผู้อื่นโดยทำให้ดูดี แต่จิตใจติดอยู่ในความหลงยึดมั่นถือมั่นที่รุนแรง หลายคนเมื่อมาสนใจเข้าวัดปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม แต่ไม่ได้สำรวจจิตใจตนเองว่ามีอะไรที่ค้างคา แค้นเคือง ผูกใจเจ็บ อาฆาตพยาบาท น้อยใจ เก็บกดสิ่งใด หรือยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดไว้ในใจด้วยความรัก ความเกลียดชัง ความห่วงใย รักใคร่ผูกพัน แต่ทำเป็นไม่ยึดถืออะไร หรือพยายามไม่ให้ตัวเองเศร้าหมองกับเรื่องไม่สบายใจ ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม จึงทำหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสแต่จิตใจกลัดหนอง

๒. หลงติดอยู่ในอารมณ์เศร้าหมอง ซึมเศร้า สีหน้าแววตาจะแลดูเศร้าๆ เหมือนไม่สบายใจอยู่ตลอดเวลา

๓. หลงฟุ้งซ่าน จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จะหลงคิดปรุงแต่งหากินทางความฝัน ติดไปกับความคิดเรื่องนั้นยังไม่จบก็เปลี่ยนไปคิดเรื่องนี้ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ จะกลอกตาไปมามองซ้ายขวาบ่อย อาจมีกิริยายิ้มไปเรื่อยๆ เช่น ยิ้มกับต้นไม้ใบหญ้า กับธรรมชาติ โดยไม่มีเหตุผล

๔. สงสัยใคร่รู้ คิ้วขมวดเล็กน้อย ตาหรี่ มองเพ่ง เหมือนกำลังคิดเอียงศีรษะเล็กน้อยแสดงการพิจารณา สีหน้าฉงน เหมือนกำลังตั้งคำถามในใจ ส่ายหน้าเบาๆ เหมือนไม่แน่ใจ เอียงศีรษะไปด้านข้างเวลาฟังหรือคิดจะจับหรือลูบคาง เกาศีรษะ กอดอก ในลักษณะกำลังประเมิน โน้มตัวเข้าหาเมื่อกำลังพิจารณา เอนตัวถอยเมื่อยังไม่เชื่อหรือยังไม่ตัดสินใจ

๕. หลงเหม่อลอย ไม่รู้สึกตัว สีหน้าแววตาจะเหม่อนิ่งมองสิ่งใดเป็นเวลานาน แต่ไม่ได้รู้เรื่องสิ่งที่มอง เหมือนมองทะลุไป เหมือนว่างๆ จมไปในอารมณ์ คิดอะไรก็ไม่รู้ตัว

๖. หลงแช่อารมณ์ใดที่ปรุงแต่งยึดมั่นไว้ เช่น อารมณ์สบาย อารมณ์ว่างๆ อารมณ์ปล่อยวางไม่ยึดอะไร สีหน้าแววตาจะดูหนักๆ ลืมตาไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ขอบตาดำคล้ำเป็นหมีแพนด้า แววตาไม่เปล่งประกายเหมือนมีหมอกฝ้าคลุมไว้ เป็นต้น

๗. หลงหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ภายใน สีหน้าแววตาก็จะหลุบต่ำเข้าภายใน หน้าจะยุ่งๆ หน้านิ่วคิ้วขมวด แววตาหมุนวนคล้ายกับงูเห่าหรืองูจงอางสะกดจิตเหยื่อ

๘. หลงตั้งสติส่งจิตเข้าในไปคอยเช็คจิต ตรวจสอบจิต ไล่รู้ ไล่ละ ไล่ปล่อยวางอาการของจิต คอยเห็นอาการของจิตเกิดดับ อาการลักษณะนี้จะเกิดมากกับผู้ปฏิบัติแบบดูจิตที่ขยันปฏิบัติมาก ก็จะเอาตัวเราไปคอยดู คอยรู้จิต หลงตั้งสติ หรือตั้งจิตนิ่ง ผู้ที่ตั้งรู้คาไว้หรือพยายามบล็อกตัวเองไว้ไม่ให้หลง สีหน้าแววตาจะเครียดเคร่งขรึม แววตาดุดันพร้อมที่จะบวกหรือจะเอาเรื่องได้ตลอดเวลา ผู้ที่เป็นเช่นนี้จะไม่สามารถรู้เรื่องในสิ่งที่ทำอยู่ร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะมัวแต่มาตั้งรู้เพื่อกันตัวเองหรือคอยควบคุมตัวเองไว้ไม่ให้หลง

กรณีทั้งหมดนั้น แสดงถึงสติ สัมปชัญญะขาด จิตใจจึงไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ ถ้าปัจจุบันขณะจิตใจเป็นปกติ คือไม่เพลินติดไปกับอะไร ไม่กังวล ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ไม่หลงในทุกกรณีดังกล่าวข้างต้น แสดงว่าในขณะนั้นจิตใจอยู่กับปัจจุบันขณะของเขาเอง หน้าตาก็จะเป็นปกติเอง

ขณะใดที่สังเกตว่า เรามีแววตาที่สื่อถึงอาการหลงติดไปกับอะไรก็ให้แก้ที่จิต คือต้องมีสติ สัมปชัญญะรู้สึกตัวขึ้นมาให้กลับมาเป็นปกติทันที ไม่ปล่อยไหลเพลินใจติดไปกับความคิดและอารมณ์ใด แล้วอาการหลงในขณะจิตนั้นก็จะหายไป กลับมาอยู่ในปัจจุบันขณะได้ สีหน้าแววตาก็จะปกติเอง และจะรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจชัดเจนร้อยเปอร์เซ็นต์พร้อมมีสติปัญญาโต้ตอบสนทนาได้รู้เรื่องตลอดเวลา

ความปกติ คืออยู่กับปัจจุบันร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นพุทโธ พุทธะ คือเป็นผู้มีสติ สัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์ ตื่นรู้ร้อยเปอร์เซ็นต์ทุกปัจจุบันขณะโดยธรรมชาติอัตโนมัติ จึงไม่ใช่การไปแก้ที่สีหน้าแววตาทำให้ดูเหมือนปกติ หลอกตัวเอง หลอกคนอื่น หรือพูดไม่ตรงกับใจ

เมื่อฝึกจนเป็นปัจจุบันขณะได้อย่างนี้แล้ว ขณะนั้นจิตจึงไม่มีกิเลสตัณหา และไม่มีนิวรณ์ ๕ ครอบงำจิตใจ เรียกว่าจิตควรแก่งาน สมถะและวิปัสสนา ถ้าจะฝึกสมถะ ก็น้อมจิตให้เบาๆ ให้แนบแน่นอยู่กับเครื่องล่ออย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่ใช่ฝึกแค่นั่งหลับตาวันละไม่กี่นาทีแล้วเลิก นั่นไม่ได้เรื่อง ต้องฝึกตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่ว่าขันธ์ ๕ จะยืนเดินนั่งนอน เดินทาง เข้าห้องน้ำ หรือทำกิจการงานใด ก็ต้องฝึกให้มีสติ สมาธิ ปัญญาน้อมจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวกับเครื่องล่ออย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายเป็นอุคคหนิมิต เห็นร่างกายตัวเองเน่าเปื่อยผุพังติดตาติดใจเหมือนภาพนิ่ง และปฏิภาคนิมิตเห็นร่างกายตัวเองขยายความเน่าเปื่อยผุพังอย่างต่อเนื่องเหมือนภาพวีดีโอ จะทำให้รู้แจ้งธรรมได้เร็ว เพราะนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำจิตใจไม่ได้ โดยฝึกตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน ให้กายเบาใจเบา ไม่ทุกข์ ไม่เครียด

ดังนั้น การเป็นปัจจุบันขณะจึงไม่ได้เกิดจากการใช้ความพยายามบีบบังคับหรือบล็อคจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ แต่**ในขณะจิตที่ไม่ส่งจิตออกนอก ไม่ส่งจิตเข้าใน ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ขณะจิตนั้นจะอยู่กับปัจจุบันขณะมีสติ สัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์เองอัตโนมัติ** ก็จะเป็นนิพพาน (พ้นทุกข์) ชั่วคราวเรื่อยไปในขณะที่ไม่หลง

การมีสติตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีนิวรณ์ ๕ จิตก็จะเริ่มมีสมาธิตั้งมั่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่นต่อเนื่องจึงนำมาพิจารณาความจริงของสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา **เมื่อไม่หลงไปยึดถือสิ่งใดในปัจจุบันขณะ จึงเรียกว่าเป็นปัจจุบันธรรม**

ทางแห่งความเจริญ

การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการปฏิบัติอยู่ในทางแห่งความเจริญ จะส่งผลให้นิวรณ์ ๕ กิเลส และตัณหา ครอบงำได้ยาก พระพุทธเจ้าตรัสทางแห่งความเจริญ และทางแห่งความเสื่อมไว้ ถ้าผู้ใดปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่ในทางแห่งความเจริญ ชีวิตก็ย่อมเจริญรุ่งเรือง ถ้าผู้ใดปฏิบัติอยู่ในทางตรงข้ามกับความเจริญ ชีวิตเขาย่อมถึงความเสื่อม

ทางแห่งความเจริญ ได้แก่ กินน้อย สำรวมในการบริโภค นอนน้อย พูดน้อย ไม่คลุกคลีหมู่คณะ และไม่คบคนพาล สำรวมหรือสังวรอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เอาโทรศัพท์มือถือมาเล่นไปเรื่อยๆ เล่นโซเชียลทั้งวัน ดูหนัง ฟังเพลง เพื่อไม่ให้กิเลสปรุงจิต และสำรวมหรือสังวรที่ใจเพื่อไม่ให้จิตปรุงไปหากิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเพลินใจ

เหม่อลอย ใจลอย ไม่เอากิเลส ตัณหา หรือเรื่องโลกๆ มาหมกมุ่นยึดถือไว้ในใจ ไม่ปล่อยให้ไหลไปตามความคิดอารมณ์ มีสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร ให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย มีหิริ คือ ความละอายแก่ใจ และมีโอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อบาป ละอายต่อพระพุทธเจ้า ละอายต่อเทพเทวดาทั้งหลายที่เขามีกายทิพย์ มีจิตทิพย์ รู้วาระจิตเราว่าเราแอบคิด แอบพูด แอบกระทำอะไรในที่ลับที่แจ้ง ถ้ามีหิริ โอตตัปปะถึงใจจริงๆ สามารถบรรลุนิพพานได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ใน **สติสูตร** ดังนี้

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย
เมื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่ หิริและโอตตัปปะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ
เมื่อหิริและโอตตัปปะมีอยู่ อินทรียสังวรชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตัปปะ
เมื่ออินทรียสังวรมีอยู่ ศีลชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรียสังวร
เมื่อศีลมีอยู่ สัมมาสมาธิชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล
เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ ยถาภูตญาณทัสนะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ

เมื่อยถาภูตญาณทัสนะมีอยู่ นิพพิทาวิราคะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสนะ
เมื่อนิพพิทาวิราคะมีอยู่ วิมุตติญาณทัสนะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาวิราคะ

เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ แม้กะเทาะของต้นไม้นั้นก็ย่อมบริบูรณ์ แม้เปลือก แม้กระพี้ แม้แก่นของต้นไม้นั้นก็ย่อมบริบูรณ์ ฉะนั้น ฯ"

ที่มา : พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฏฐก-นวกนิบาต

และมีขันติ เป็นตบะธรรมอันแผดเผากิเลสอย่างยิ่ง อดทนอดกลั้นข่มใจ ระงับยับยั้งใจไม่ไหลไปตามกิเลส ตัณหา ทั้งกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา โดยเฉพาะไม่ไหลไปตามกิเลสทางประตูใจ คือไม่แอบคิด แอบพูด แอบกระทำทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ในทางที่

๑. ตนเองก็ตำหนิตนเองได้

๒. โลกวัชชะ โลกติเตียนได้ หากเขารู้ว่าเราแอบคิด แอบพูด แอบกระทำอย่างนี้ เขาก็ตำหนิติเตียนได้แม้แต่อยู่ในที่ลับที่แจ้ง

๓. ปัณณัตติวัชชะ พระพุทธเจ้า เทพเทวดา ท่านรู้ท่านก็ตำหนิได้ อย่างนี้ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ ต้องแก้ไขตัวเอง

ถ้าเดินอยู่ในทางแห่งความเจริญเช่นนี้ มีสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร มีพละ ๕ อินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และมีอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา รักจริงหวังแต่งพระนิพพาน ในที่สุดนิพพานก็จะประจักษ์แจ้งแก่ใจขึ้นมาเองเมื่อสิ้นกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะความอยาก หากแต่เกิดจากความเพียรอย่างนี้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย

แต่ถ้าปฏิบัติในทางแห่งความเสื่อม คือประพฤติหรือปฏิบัติในทางตรงข้ามกับทางแห่งความเจริญ จะทำให้นิวรณ์ ๕ กิเลส และตัณหาครอบงำได้ง่าย เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งมวล



สมาธิในขั้น

สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมาธิในขั้นสมถะ คือรู้เพื่อจับเพื่อทรงอารมณ์ ทรงสภาวะแต่ละฌานไว้ให้ได้ หรือมีผู้รู้อารมณ์เดียวเป็นเครื่องล่อ คือการที่จิตจดจ่อกับสิ่งที่เราเลือกมาใช้ล่อจิตไว้ การหมายเอาอารมณ์เครื่องล่อเป็นหนึ่งเดียว ไม่หลงไปคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านไปหลายอย่าง เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ถ้าหมายเอาจิตที่รู้เครื่องล่อเป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านไปหลายเรื่องหลายราว เรียกว่า เอกัคคตาจิต จิตเป็นหนึ่ง

ตรงนี้สำคัญมาก จิตเป็นหนึ่งกับเครื่องล่อนั้น หมายถึง แค่รู้เครื่องล่อ สักแต่ว่ารู้เครื่องล่อ มีเครื่องล่อเป็นสิ่งที่ระลึกรู้ของสติทุกปัจจุบันขณะ แต่ไม่ยึดถือ เพื่อไม่ให้หลงติดไปกับอารมณ์อื่น หรือความรู้สึกนึกคิดอารมณ์อย่างอื่น จึงเรียกว่า รู้แต่ไม่ติด ไม่หลงไปไม่ยึดในปัจจุบัน จะเป็นวิมุตติ (ความหลุดพ้น) แต่ถ้ารู้แล้วติดยึดจะเป็นสมมติ (เข้าไปร่วมด้วย) เป็นทุกข์

ให้เลือกเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ชอบใจใน ๔๐ กรรมฐาน มาเป็นเครื่องล่อจิต เช่น ใช้ "พุทโธ" เป็นคำบริกรรมโดยให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ น้อมรวมลงที่พุทโธด้วยความศรัทธา ถ้าหลงไปคิดเรื่องอื่นก็กลับมาอยู่กับคำบริกรรม ถ้าสติไม่ขาด จิตก็จะรู้ว่ายังบริกรรมอยู่ การบริกรรมด้วยความรู้สึกตัวอยู่กับเครื่องล่อจิตที่เลือกมานี้ เรียกว่า "วิตก" ส่วนการมีสติควบคุมดูแลรักษาจิตให้มีสมาธิอยู่กับเครื่องล่อจิตอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า "วิจาร"

วิตก วิจาร คือ มีสติ สมาธิ ปัญญา เพียรให้จิตเคล้าคลอเคลียกับสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องล่อจิตให้เป็นหนึ่ง ในระหว่างที่จิตกับเครื่องล่อยังไม่รวมเป็นหนึ่ง คือระหว่างที่พยายามอยู่กับเครื่องล่อจิต แต่จิตไม่อยู่กับเครื่องล่อ หลงไปคิดเรื่องอื่นอีก นั่นคือสติขาด ก็เอาสติกลับมาระลึกรู้อยู่กับเครื่องล่อจิต แล้วจิตกับเครื่องล่อจะค่อยๆ แนบเนียนกันเข้าไปโดยไม่มีการกดข่ม บังคับ หรือขาดสติฟุ้งซ่าน กระทั่งสติควบคุมจิตไว้กับเครื่องล่อจิตได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

วิตก วิจารอยู่อย่างนี้ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียรต่อเนื่องไม่ขาดสาย ด้วยอิทธิบาท ๔ คือ มีฉันทะ มีใจรักในการปฏิบัติ ทำความเพียรเช่นนี้ มีวิริยะและจิตตะ เอาใจฝักใฝ่กัดติดจดจ่อ

ต่อเนื่องไม่ขาดสาย มีวิมังสา หมั่นวิเคราะห์ว่าจิตอยู่หรือไม่อยู่กับเครื่องล่อ กดหนักไป เบาไป แรงไปก็วิเคราะห์พิจารณาไปด้วย ตัวอย่างคล้ายกับการทำเค้ก ที่เอาแป้งเค้ก เนย น้ำตาล ไข่ ผงฟูมารวมตีเข้าด้วยกัน ก็ต้องค่อยๆ กวนให้เข้ากัน จนกระทั่งทั้งหมดเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน จนแยกไม่ออกว่าส่วนไหนเป็นแป้ง เนย ไข่ หรือน้ำตาล แยกไม่ออกว่าอะไรเป็นอะไร นั่นคือ ระหว่างจิตกับสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องล่อรวมเป็นหนึ่งเดียวกันจนไม่รู้สึกว่าแยกออกจากกัน เรียกว่าวิตกวิจารดับไป จิตรวมเป็นหนึ่งเรียกว่าเอกัคคตา คือ ไม่หลงไปตามความคิด เพราะมีสติ สมาธิ ปัญญา ระลึกรู้อยู่กับเครื่องล่อได้ต่อเนื่อง

กรณีที่ท่านนั้นมีวาสนาในการเข้าฌาน ผลของสมถะที่เกิดจากการมีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง จะควบคุมดูแลรักษาจิตให้อยู่กับเครื่องล่อได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายได้มากขึ้นเรื่อยๆ ใจก็จะเป็นสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ คือ สติ กับจิต และเครื่องล่อ รวมกันเป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน คืออยู่ด้วยกันเองโดยไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องใช้การควบคุมอีกต่อไป วิตก วิจารก็จะดับไปเป็นฌาน ๑ เหลือปีติ สุข เอกัคคตา เป็นฌาน ๒ จะรู้สึกกายเบาใจเบา แต่จะต้องไม่หลงติดยึดกายเบาใจเบา เพราะอารมณ์ฌานทั้งหมดเป็นเวทนาที่ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนั้น อารมณ์ปีติจะค่อยๆ จางลงจนดับไป เหลืออารมณ์สุข เอกัคคตา เป็นฌาน ๓ แล้วอารมณ์สุข

จะค่อยๆ จางลงจนดับไป เหลืออุเบกขา กับเอกัคคตา เป็นฌาน ๔ ซึ่งฌาน ๑-๔ ที่กล่าวมานั้น เรียกว่า รูปฌาน

หากทำสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว จะมีตัวเราเป็นผู้รู้อารมณ์ตลอดสาย เป็นความสงบเหมือนหินทับหญ้า เปรียบหญ้าเป็นกิเลสตัณหา และถึงแม้จะทำฌานได้ละเอียดปานใด สูงที่สุดก็แค่ฌาน ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ จะเลยไปเป็นวิปัสสนาที่ปล่อยวางไม่ได้ ดังนั้น แม้พวกที่เข้าฌานเรียงตามลำดับมาตั้งแต่รูปฌานมาถึงอรูปฌาน เช่น เข้าฌาน ๗ คือ อากิญจัญญายตนะ เข้าไปถึงความว่าง แล้วสามารถเข้าฌาน ทรงฌาน พิจารณาฌาน ใช้ฌาน ออกฌาน จนชำนาญเป็นวสี ๕ หากขณะจะตายสามารถทรงอารมณ์ฌานไว้ได้ จิตจะไม่ปรุงแต่งไปสู่อบาย ก็จะไปสู่รูปพรหมหรืออรูปพรหมตามกำลังฌานที่ทรงไว้ได้ แต่ก็ยังไม่พ้นทุกข์ ไม่พ้นการเวียนว่ายตายเกิดให้เป็นทุกข์ เพราะเมื่อหมดบุญจากชั้นพรหมก็อาจตกอบายภูมิได้

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียวนั้นยังไม่ได้ขุดรากถอนโคนหญ้า คืออวิชชาที่หลงยึดมั่นถือมั่นขันธ์ ๕ โดยเฉพาะจิตหรือผู้รู้ในปัจจุบันขณะว่า เราหรือตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นจิตของเรา จึงต้องเจริญสติ ปัญญาในขั้นวิปัสสนาจนบรรลุธรรมขั้นพระโสดาบันขึ้นไปจึงจะไม่ตกอบายอีก

อารมณ์ฌานทุกฌานจะต้องถอนออกมาเอง กลับคืนมาสู่ความเป็นปกติของเขาเอง เพราะฌานทุกฌาน ตั้งแต่รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ เป็นเวทนา ซึ่งเป็นสังขาร จึงตกอยู่ภายใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะต้องกลับคืนสู่ความเป็นปกติดังเดิมและกลับมามีความทุกข์เหมือนเดิม จึงไม่ให้ติดในความสงบ คือไม่ต้องไปพยายามประคองรักษาความสงบ แต่มีสติ ปัญญาเห็นธรรมชาติความจริงของอารมณ์ฌาน (เวทนา) ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตนคงที่ไม่อาจยึดมั่นเป็นเรา ตัวเรา ของเราได้ จึงปล่อยวางความหลงยึดมั่นถือมั่นเวทนา ซึ่งเป็นหนึ่งในขันธ์ ๕ และจัดอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สิ่งสำคัญที่สุดคือ ขณะจิตที่ถอนออกจากฌานใดฌานหนึ่ง จนเริ่มจะคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านไปในประการต่างๆ ก็อย่าปล่อยให้คิดฟุ้งซ่าน ให้อาศัยความสงบในขั้นสมถะที่มั่นคงต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ไม่ยึดติดในความสงบนั้น ให้ใช้ประโยชน์จากการเข้าฌานมาเจริญวิปัสสนา มีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง เรียกว่าเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนา มาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ในร่างกายและจิตใจของตนเอง ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่อัตตาตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเราที่คงที่ ต้องเคลื่อนไปสู่ความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากตลอดเวลา ไม่มีเวลาหยุดพัก

โดยเฉพาะเกิดปัญญาญาณรู้เห็น จิตหรือผู้รู้ ในปัจจุบันขณะ เป็นเพียงสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เราเป็นคนทำเกิด และไม่ใช่เราเป็นคนไปทำดับ ไม่ใช่เกิดจากตัวเรา หรือไม่ได้เป็นของเรา เมื่อเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้งจิตจึงคลายความยึดมั่นถือมั่นลงจนสิ้นอุปาทานขันธ์ ๕ หรือเกิดปัญญาญาณเห็นจิตหรือผู้รู้ทุกปัจจุบันขณะเกิดดับเหมือนกับตาเห็นรูป โดยไม่มีตัวตนของผู้รู้ ก็จะไม่มีผู้ยึด ผู้เป็นเจ้าของ จะสิ้นผู้เสวย หรือสิ้นยึดมั่นจิตหรือผู้รู้ ก็จะสิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ทั้งมวล

ญาณ คือ ความรู้ทางใจเห็นจิตตสังขารทุกอาการ รวมทั้งจิตเจตสิกเกิดดับเหมือนดังตาเห็นรูป โดยจะไม่ปรากฏความรู้ทางใจ เหมือนกับไม่ปรากฏตาให้ถูกเห็น

ถ้าปรากฏผู้รู้ ให้เห็นว่าเป็นอาการที่ถูกรู้ เกิดเองดับเอง ไม่หลงยึดมั่นเป็นเรา ตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นของเรา ส่วนความรู้ทางประตูใจจะไม่ปรากฏผู้รู้ จะปรากฏเพียงอาการที่ถูกรู้เท่านั้น เมื่อไม่ปรากฏผู้รู้ก็ไม่มีผู้เสวยให้เป็นกิเลส ตัณหา และความทุกข์

การฝึกฌานเพื่อนำไปใช้งาน

โดยทั่วไปการฝึกให้เป็นฌานเพื่อให้ได้อภิญญา ๖ นั้น เพื่อสามารถนำไปใช้งานเพื่อประโยชน์ด้านการสอนผู้อื่น คือรู้วาระจิตว่าภายในจิตใจเขามีอวิชชาอะไรอยู่ ซึ่งแต่ละคนจะติดไม่เหมือนกัน แล้วรู้ว่าจะมีวิธีแก้อย่างไร ซึ่งเราเองก็อาจจะติดอย่างเขา แต่ไม่เห็นตนเอง จึงสามารถเอาความรู้ที่แก้เขามาแก้ที่ใจเราเช่นเดียวกัน จนหลุดจากที่ติดได้

อารมณ์สมาธิในฌาน ถ้าจะเจริญไปถึงขั้นละเอียด ก็ให้ฝึกฝนจนเป็นวสี ๕ ทำได้ใช้เป็นภายในขณะจิตเดียว แล้วก็ออกทันที คือ เข้าฌานชำนาญ ทรงอารมณ์ฌานไว้ชำนาญ พิจารณาอารมณ์ฌานแต่ละขั้นจนชำนาญ ใช้ประโยชน์จากการเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์ฌานจนชำนาญ ออกจากอารมณ์ฌานชำนาญ จนกระทั่งไม่ติดอยู่ในอารมณ์ฌานใด

หากมีตัวตนของผู้เข้าฌาน ผู้ทรงฌาน ผู้พิจารณาฌาน ผู้ใช้เครื่องมือของฌาน ผู้ออกจากฌาน เรียกว่าเป็น โลกียฌาน เป็นฌานของพวกฤษีที่มีมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้า เมื่อมีกิเลสตัณหาจึงเสื่อมได้

แต่ถ้าหากไม่มีตัวตนของผู้เข้าฌาน ผู้ทรงฌาน ผู้พิจารณาฌาน ผู้ใช้เครื่องมือของฌาน ผู้ออกจากฌาน เรียกว่าเป็น โลกุตตรฌาน ซึ่งเป็นฌานของพระอริยะ มีขึ้นหลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และได้มาสั่งสอนพระอรหันตสาวก เป็นฌานของพระอริยเจ้าจึงไม่เสื่อม ใช้ได้ดั่งใจนึกจากใจที่บริสุทธิ์ ใช้อิทธิฤทธิ์อภิญญาได้ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ พระพุทธเจ้าว่าเป็นอจินไตย ผู้ไม่รู้อย่าคิดไปเองว่าผู้มีฌานมีอำนาจขอบเขตเพียงไร เพราะอาจทำให้เป็นบ้าได้

ปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์

ในกรณีที่ท่านนั้นไม่ได้มีวาสนาในการเข้าฌาน ก็สามารถอาศัยสติ สมาธิ ปัญญา ระลึกรู้อยู่กับเครื่องล่อได้ต่อเนื่อง เท่ากับวิตก วิจาร สมบูรณ์อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เรียกว่า อุปจารสมาธิ

ถ้าสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง ก็จะรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ไปด้วยว่า หลงส่งจิตออกนอกติดไปอารมณ์ภายนอกหรือไม่ หลงส่งจิตติดเข้าไปกับความคิดและอารมณ์ (ธรรมารมณ์) ภายใน โดยดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุขหรือไม่ หลงหมกมุ่นครุ่นคิดติดอยู่ภายในหรือไม่ หรือหลงมีตัวตนเข้าไปเป็นเจ้าของสิ่งใดหรือยึดถือสิ่งใดมาไว้ในใจหรือไม่

ถ้าไม่หลงก็จะเกิดปัญญาญาณเห็นความจริงของจิตหรือผู้รู้ในปัจจุบันขณะ และรู้แจ้งแก่ใจว่าเป็นเพียงสังขารเกิดเองดับเองเหมือนพยับแดด โดยไม่มีตัวตนของผู้ดู ผู้รู้ ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึดมั่น หรือผู้เสวยให้เกิดกิเลส ตัณหา และความทุกข์ทั้งมวล

เมื่อสั่งสมปัญญาญาณในการรู้เห็นความจริงดังกล่าวบ่อยๆ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ก็จะเกิดปัญญาวิมุตติ เป็นมรรคจิตและผลจิต ๔ ขณะจิต ในขั้นโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล ซึ่งมรรคจิตเกิดขึ้นหนึ่งขณะจิตแล้วดับไปทันที ส่วนผลจิตอาจเกิดต่อเนื่องกันหลายขณะจิตแล้วดับไป

ความแตกต่างของสมาธิในสมถะ กับสมาธิในวิปัสสนา

สมาธิในขั้นสมถะ คือรู้เพื่อจับเพื่อทรงอารมณ์ ทรงสภาวะแต่ละฌานไว้ให้ได้ แต่สมาธิในขั้นวิปัสสนา คือมีสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อความปล่อยวางอย่างเดียว รู้อะไรก็ไม่ยึดสักอย่าง รู้อะไรก็ปล่อยหมด เพียงแค่อาศัยเป็นเครื่องระลึกรู้ ไม่เข้าไปพอใจ หรือไม่พอใจ ไม่เข้าไปจับไปยึดอะไร แค่รู้แล้วผ่านไปหมดสิ้น แค่รับรู้รับทราบ เพราะเห็นว่าสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด **โดยเฉพาะตัวเราซึ่งเป็นผู้รู้ทุกปัจจุบันขณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** คือไม่มีตัวตนคงที่ เป็นเพียงสังขารปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแล้วหายไป ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องผุพัง สลาย เสื่อมสิ้นไป ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

ฌานแต่ละฌานก็ไม่สามารถทรงไว้ได้ตลอด ที่สุดแล้วก็ไม่เที่ยง ความสุขในสมถะไม่ว่าสุขในขั้นรูปฌาน ไปจนถึงความสุขในขั้นอรูปฌานที่ว่างเหมือนกับเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติจนไม่เหลืออะไร ล้วนไม่เที่ยง จึงเห็นว่าสุขก็ไม่เที่ยง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง อุเบกขาก็ไม่เที่ยง ทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ไม่ยึดทั้งสุขและทุกข์ สิ้นความยึดมั่นถือมั่นเป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเราก็จะไม่มีตัวเราไปเป็นเจ้าของสิ่งใด หรือสิ้นผู้ยึดมั่นก็จะไม่มีผู้ทุกข์ หรือความทุกข์มีอยู่ แต่ผู้ยึดให้เป็นทุกข์ไม่มี แม้แต่ความสุขถ้ามีผู้ยึดก็เป็นทุกข์ **เมื่อไม่มีผู้ยึดมั่นขันธ์ ๕ เป็นตัวตนคงที่เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา จึงไม่มีผู้ยึดสิ่งใดแม้แต่ยึดนิพพานให้เป็นทุกข์**

อารมณ์สมาธิทั้งหมดไม่เที่ยงก็จริง แต่ในชีวิตประจำวันของผู้ที่เคยฝึกจนมีความสงบอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ย่อมมีพื้นฐานของใจที่สงบรองรับอยู่ ใจที่สงบจึงเห็นจิตเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและละเอียดท่ามกลางความสงบได้ ถ้าเห็นอาการของจิตเคลื่อนไหวด้วยใจที่สงบ จึงจะหลุดพ้นจากกายและจิตที่เป็นความเคลื่อนไหวได้ แต่ผู้ที่ใจไม่สงบ ใจก็เคลื่อนไหวไปตามความเร่าร้อนต่างๆ จะฟุ้งซ่านหลงติดไปกับความคิดและอารมณ์ จึงเห็นได้แต่อารมณ์หยาบ ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้

จิตเป็นตัวเคลื่อนไหวที่รวดเร็วที่สุด ละเอียดที่สุด และเป็นที่สุดของมายาหลอกลวงให้ลุ่มหลง จึงต้องอาศัยความรู้จากใจที่สงบ มีปัญญาญาณเห็นจิตหรือผู้รู้ในปัจจุบันขณะเกิดเองดับเอง เกิดเองดับเอง ... เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่อยู่ในบังคับของเรา จึงไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ก็จะหลุดพ้นจากมายาของจิต สิ้นความหลงยึดมั่นสังขารทั้งปวงก็จะพบความสงบสันติ เป็นอมตธาตุ อมตธรรม ธรรมไม่เกิดไม่ตาย

หลังจากนั้นปัญญาญาณจะเห็นและรู้แจ้งแก่ใจว่า ในความสงบมีจิตหรือผู้รู้ ผู้คิด ผู้ปรุงแต่ง ผู้รู้สึกเป็นเรา ตัวเรา ของเราในปัจจุบันขณะเกิดเองดับเองตามกระแสเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นตัวเรา ของเราจริงๆ และรู้แจ้งแก่ใจว่า ความเป็นตัวเราที่รังเกียจสังขาร และพยายามยึดประคองรักษาความสงบสันตินั้น เป็นส่วนเกินธรรมชาติที่ทำให้เป็นทุกข์ จึงเบื่อหน่ายสังขารที่ออกไปจากตัวเรา และสิ้นหลงยึดมั่นสังขารที่ออกไปจากตัวเรา พร้อมกับสิ้นยึดมั่นความคิด ความรู้สึกเป็นตัวเราเสียด้วย จึงเหลือแต่อาการของขันธ์ ๕ ในความสงบสันติโดยไม่มีผู้หลงยึดถือขันธ์ ๕ และความสงบสันติมาเป็นตัวเราหรือของเรา จึงเป็นใจที่สิ้นอวิชชาที่ประจักษ์แจ้งถึงความสงบ สันติ ซึ่งเป็นธรรมไม่เกิดไม่ตาย หรือนิพพานตลอดกาล

โพชฌงค์ ๗ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้

การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการปฏิบัติตามโพชฌงค์ ๗ คือ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ ๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

เริ่มต้นจาก สติสัมโพชฌงค์ เมื่อมีสติต่อเนื่องไม่ขาดสายจึงเกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ จนสุดท้ายรับรู้ทุกอย่างด้วยความเป็นกลาง คือเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ใน ๓ ข้อแรก คือ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริย-สัมโพชฌงค์เป็นเหตุ คือเพียรมีสติ ปัญญาพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ส่วน ๓ ข้อหลังเป็นผล คือเมื่อสติปัญญามีความต่อเนื่องไม่ขาดสายจึงมีความอิ่มเอิบในธรรมเป็นปีติสัมโพชฌงค์ ยิ่งพิจารณาธรรมธรรมก็ยิ่งเจือกถึงใจทำให้ปลงสลดสังเวช ปลงปล่อยวาง จึงเป็นตัวหล่อเลี้ยงให้ไม่อยากหลับไม่อยากนอน ไม่อยากกิน อยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน แล้วใจก็สงบจากความฟุ้งซ่านจึงเป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น เป็นอุปจารสมาธิต่อเนื่อง ไม่ขาดวรรคขาดตอนกับสิ่งที่กำลังพิจารณา จิตสงบต่อเนื่องเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ แต่สำหรับผู้ที่มีบุญวาสนาเคยทำฌานมาก่อน จิตอาจสงบต่อเนื่องไปจนกระทั่งจิตรวมเป็นสมาธิระดับฌาน เรียกว่า อัปปนาสมาธิหรืออัปปนาฌาน คือจิตจะรวมไปเป็นฌานก่อน พอออกจากฌานก็ต้องพิจารณาต่อแล้วบรรลุอรหันต์ไป จะมีอภิญญา ๖ เป็นอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตติ

แต่ผู้ที่ไม่มีวาสนาในการเข้าฌาน เมื่อเป็นอุปจารสมาธิต่อเนื่องไม่ขาดสาย ที่สุดจึงเป็น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ การปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น รับรู้ด้วยความเป็นกลาง รู้ซื่อซื่อหรือสักแต่ว่ารู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือนิพพานเพราะสิ้นยึดแล้วทุกปัจจุบันขณะ สิ้นความยึดมั่นถือมั่น จะบรรลุอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุตติ

ข้อสังเกต อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่ใช่อุเบกขาในฌาน ๔ ที่นิ่ง เงียบ เฉย สงบ สว่าง ว่างอยู่ข้างใน

สรุปความเข้าใจผิดของผู้ปฏิบัติธรรม

๑. ความเข้าใจผิดเรื่องสมาธิ ส่วนมากพอใจอยู่กับการนั่งหลับตาทำสมาธิ แล้วเริ่มต้นไปไล่ดับความคิด อารมณ์ หรืออาการของจิตจนหมด ด้วยการปรุงแต่งเอาตัวเราไปเป็นผู้รู้โดยไม่รู้ตัว แล้วไล่ดับความคิดจนความคิดหายไปหมด แล้วก็อยู่ในความว่าง เป็นการจับอารมณ์ว่าง หรืออารมณ์นิ่งจมดิ่งลึก โดนดูดเข้าไปในอารมณ์ซึ่งเป็นความยึดมั่นถือมั่น หากปฏิบัติเช่นนี้จะมีกิเลส ตัณหาตลอดสาย เป็นมิจฉาสมาธิ ไม่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะไม่ได้ปล่อยวางอะไรเลย เป็นทางตรงข้ามอริยมรรค อริยผล และนิพพานที่ไม่มีตัวตนของผู้ยึดมั่นถือมั่นตลอดสาย (อนัตตา หรือ สุญญตา)

สัมมาสติ สัมมาสมาธิ หรือสติ สมาธิ ปัญญาที่ถูกต้องจะต้องเป็นแบบรู้ตัวอยู่ ตื่นตัว ตื่นรู้อยู่ คือหลับตาก็ได้ ลืมตาก็ได้ โดยที่ไม่จม ไม่ติด ไม่แช่ ไม่ดิ่งลึกเข้าไป จะต้องมีสติสัมปชัญญะรู้สึกตัวตื่นตัวทั่วพร้อมอยู่ในทุกปัจจุบันขณะ ไม่หลงจมติดไปในความคิดและอารมณ์ เปรียบเหมือนกับดูหนังดูละครแล้วไม่หลงอินเข้าไปมีอารมณ์ร่วม เช่น บทเศร้าก็ขาดสติหลงอินไปมีอารมณ์ร่วมจนร้องไห้ฟูมฟาย บทโกรธ เกลียด อิจฉาริษยา ก็ขาดสติหลงอินไปมีอารมณ์ร่วมจนเกิดอารมณ์โกรธโมโหพลุ่งพล่าน บทรักก็ขาดสติหลงอินไปมีอารมณ์ร่วมจนเกิดอารมณ์กามราคะ เป็นต้น คือไม่หลงส่งจิตออกนอก ไม่หลงส่งจิตเข้าใน ไม่หลงเอาอะไรมายึดมั่นถือมั่นไว้ในใจ

๒. แอบตั้งเป้าหมายว่าปฏิบัติแล้วจะได้อะไร สิ่งที่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่คาดหมายและชอบกันมากที่สุดก็คือนั่งสมาธิให้ตัวหาย จิตใจหาย หรือดับการรับรู้อารมณ์ คือจะเข้าไปหลบในอารมณ์ที่ว่างไปหมด ไม่รับรู้อะไรอย่างอื่นเลย รับรู้แต่อารมณ์ว่างอย่างเดียว ว่าง สว่าง นิ่ง เงียบ ลึก แล้วจะอยู่อย่างนั้นให้นานที่สุดขึ้นไปเรื่อยๆ แต่อยู่นานเท่าไหร่ก็ไม่พ้นทุกข์ เพราะมีตัวตนเข้าไปดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุขโดยไม่รู้ตัว คือชอบสภาวะแบบนี้ ไม่ชอบสภาวะแบบนั้น เป็นทั้งชอบและไม่ชอบ ผู้ปฏิบัติก็จะติดกันอยู่ตรงนี้เกือบ ๑๐๐%

ถ้าติดอยู่จะสอนอย่างไรก็แก้ไขไม่ได้ เพราะเขาชอบอย่างนั้น แล้วพอไม่ได้สภาวะอย่างนั้นก็จะหงุดหงิด เครียด โหยหาสภาวะ พอมีผู้สอนให้แก้ไขก็ไม่ถูกใจ น้อยใจ ใครจะบอกอย่างไรก็ไม่ถูกใจเพราะตั้งเป้าหมายเอาไว้แล้ว และพยายามไปสอบถามจากครูอาจารย์ทั่วไปจนกว่าจะได้คำตอบที่ถูกใจให้ได้

ดังนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติหมายสภาวะอะไรไว้ เวลาปฏิบัติก็จะต้องลากไปหาที่หมายไว้ เช่น หมายเอาเงียบสงบ ดิ่งลึก ว่าง โล่ง โปร่ง เบา สบาย สว่าง ร่างกายหายไป จิตหายไป ตัวหายไป ถ้าหมายสิ่งนั้น เมื่อพอเริ่มจะนั่งจิตก็จะไหลไปแล้ว เพราะว่าอยากได้ อยากเป็น ซึ่งเป็นอวิชชา ส่งผลให้เกิดตัณหา อุปาทานและความทุกข์ทั้งมวล

ไม่ว่าจิตใจจะมีสภาวะดีเพียงใด จนถึงความว่าง ความไม่มีอะไรเลย หากมีตัวตนของผู้ยึดถือก็เป็นมิจฉาทิฏฐิทั้งนั้น ไม่ได้เดินทางในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะอริยมรรคมีองค์ ๘ จะเป็นสัมมาทุกข้อ เริ่มต้นที่สัมมาทิฏฐิ มีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกปัจจุบันขณะจนเป็นอัตโนมัติ ปล่อยวางความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีตัวเราเข้าไปมีส่วนได้เสีย หรือเข้าไปเป็นเจ้าของ

ไม่โดนดูดจมเข้าไปในความคิดและอารมณ์ แต่ก็ไม่หนี ไม่ผลักไส ไม่ไหลตาม รับรู้ด้วยความเป็นกลาง สักแต่ว่ารู้ รู้ซื่อซื่อ หรืออยู่กับรู้โดยไม่มีตัวตนของผู้รู้ ไม่มีผู้เสวย

๓. ผู้ปฏิบัติมักจะส่งจิตออกไปจับเพ่งอารมณ์กรรมฐาน เช่น

๑) เพ่งลมหายใจ หรือตามลมหายใจ ทำให้เกิดอาการแน่น จุก อึดอัด ไม่สบายกาย หรือ

๒) พอเกิดเวทนาแก่กล้า เจ็บปวดตามร่างกาย แล้วก็มาเพ่งเวทนาที่เจ็บปวดตามร่างกายแสนสาหัส

๓) บางท่านกำหนดทุกอิริยาบถ จะทำอะไรก็ช้ามาก แต่กลับฟุ้งซ่านเพราะไปกำหนดแต่ที่ร่างกาย แต่ไม่เห็นจิตที่คิดฟุ้งซ่าน

ผู้ที่ปฏิบัติด้วยความไม่เข้าใจจะติดกับดักกันตรงนี้เป็นส่วนมาก แล้วนำมาซึ่งปัญหา เช่น โดนพลังอัด ต้องมาแก้ปัญหาโรคกาย โรคจิตที่ตามมาอีกมากมาย

๔. ผู้ปฏิบัติเอาตัวเราไปดูจิตโดยตรง แต่ไม่เห็นพฤติของจิตที่หลงเอาตัวเราไปเป็นผู้รู้ หรือยึดจิตผู้รู้เป็นตัวเรา หรือของเรา ต้องมีปัญญาญาณเห็นว่าพฤติกรรมของจิตแบบนี้เป็นสังขารเกิดดับเองตามกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา

เมื่อเริ่มต้นจากยึดมั่นตัวเราเป็นผู้รู้ หรือหลงยึดผู้รู้เป็นตัวเรา จึงดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข แต่ไม่เห็นตัวเราที่เลือกข้าง ที่พยายามปรับแต่งแก้ไขในจิตตลอดเวลา เพื่อจะช่วยตัวเราให้ไม่ติดไม่ยึดอะไรช่วยให้เราไม่ทุกข์ แต่เมื่อเริ่มต้นผิดเช่นนี้ก็จะมีตัวเราที่ตั้งยืนพื้นไว้ตลอดเวลา ไม่อาจพ้นทุกข์ได้

วิธีแก้ไขเอาตัวเราไปดูจิตจึงไม่เห็นผู้รู้

๔.๑ **ใส่ใจที่จะเห็นจิตหรือผู้รู้ทุกปัจจุบันขณะเป็นสังขารเกิดดับเองไม่ใช่ไปดูอารมณ์ที่ถูกรู้** ความจริงแล้วขณะที่หลงยึดมั่นจิตหรือผู้รู้ในปัจจุบันขณะเป็นเรา ตัวเรา หรือของเรานั้น เป็นตัวเริ่มต้นของอวิชชาที่จะเป็นเหตุให้เกิดตัณหา อุปาทาน หรือกิเลส และความทุกข์ทั้งมวลในวงจรปฏิจจสมุปบาท หรือเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ในอริยสัจ ๔

ดังนั้น จะต้องฝึกอย่างหนัก เพียรให้มีสติ สมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่งทุกปัจจุบันขณะ ไม่หลงติดจมแช่ไปกับความคิดหรืออารมณ์ใด แล้วจะเกิดปัญญาญาณเห็นจิตหรือผู้รู้ เกิดเองดับเองเหมือนพยับแดดแสงหิ่งห้อย ฟ้าแลบ หรือต่อมน้ำ ซึ่งเป็นจิตที่คิดตรึกตรองปรุงแต่งพูดพากย์อยู่ในใจตลอดเวลาทั้งวัน เหมือนกับคนพากย์ภาพยนตร์

ต่างประเทศ จะหลงติดไปกับเขาก็ไม่ได้ จะรำคาญพยายามดับเขาก็ไม่ได้ จะดิ้นรนผลักไสเขา หรือหนีเขาก็ไม่ได้ เพราะเขาคือกระบวนการทำงานของขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นชีวิต ดังนั้น มีกรณีเดียวคือ **ต้องมีปัญญาญาณเห็นเขาเกิดเองดับเองในปัจจุบันขณะ** โดยไม่ปรากฏผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึดมั่น ผู้เสวย ผู้อยาก หรือถ้าในปัจจุบันขณะปรากฏอาการเหล่านี้ หรือปรากฏความคิด ความรู้สึกปรุงแต่งออกไปจากตัวเรา ออกไปจากจิตใจของเรา หรือรู้สึกเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา ก็มีปัญญาญาณเห็นว่าเป็นเพียงสังขารเกิดเองดับเอง ไม่หลงยึดมั่นว่าเราหรือตัวเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นของเราจริงๆ

การเกิดปัญญาญาณเห็นจิตหรือผู้รู้เกิดเองดับเองในปัจจุบันขณะเท่ากับจิตหรือผู้รู้เห็นตัวเขาเองว่าเป็นสังขารเกิดดับ ไม่ได้เป็นอัตตาตัวตน ไม่ได้เป็นเรา ตัวเรา หรือเป็นของเราจริงๆ ตามที่เคยหลงเข้าใจผิดมาตลอดที่เป็นอวิชชาและมิจฉาทิฏฐิ จิตก็จะสิ้นหลงหรือหายโง่ เกิดวิชชาด้วยจิตเขาเองโดยไม่ต้องไปถามใคร จิตใจก็จะเบื่อหน่ายสังขารทั้งปวงรวมทั้งตัวจิตเอง (นิพพิทาญาณ) เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด หมดยางเหนียว (วิราคะ) ไม่สามารถดูดติดสิ่งใดให้เป็นทุกข์อีกต่อไป เพราะจิตคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น (วิมุตติ) และพ้นทุกข์ (นิพพาน)

๔.๒ หากแก้ด้วยวิธีข้างต้นไม่ได้ เพราะไม่เห็นต้นจิตที่ปรุงแต่งออกมาจากความไม่มีมาแต่แรก จึงต้องให้ใจสงบแล้ว**ใช้จิตทำงานพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม** โดยแยกกายถอดชิ้นส่วนอวัยวะถอดออกให้สลายเน่าเปื่อยผุพังเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ไปเพ่งอยู่นิ่งๆ เฉยๆ เพราะการถอดอวัยวะต้องใช้ปัญญา ใช้สัญญาน้อมนำไปก่อนว่า ถ้าเราตายแล้วสภาพร่างกายเป็นอย่างไร สลายลงเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอย่างไร คือใช้ปัญญาและสัญญาผสมกันมาวิเคราะห์พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมในตัวเราอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งวันทั้งคืน ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยจะต้อง

๑) ไม่เผลอขาดสติ เพราะถ้าสติขาด สมาธิก็จะขาด ปัญญาที่วิเคราะห์พิจารณาสัจธรรมความจริงของกาย เวทนา จิต หรือธรรมในขณะปัจจุบันนั้นๆ ก็จะขาด ธรรมก็จะขาด เป็นทุกข์
สติมี สมาธิก็จะมี ปัญญาก็จะมี ธรรมก็จะมี ไม่ทุกข์
สติเป็นมหาสติ ก็จะเป็นมหาสมาธิ เป็นมหาปัญญา เป็นนิพพานพ้นจากทุกข์

๒) ไม่หนีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ไปหาความสบายกายสบายใจ เช่น หนีไปเล่นโทรศัพท์มือถือ ไปหาอะไรกิน ไปหาเพื่อนคุย การปล่อยให้เพลินใจไปจะไม่สามารถปฏิบัติจนพ้นทุกข์ได้จริง

๓) ไม่จับอารมณ์ว่าง โล่ง โปร่ง เบา สบาย เพราะไม่ชอบความวุ่นวาย เรียกว่าหนีหยาบไปติดละเอียด เบียดให้ไปติดเฉย คนที่จับอารมณ์สบายไว้จะไม่กล้าทิ้งเพราะคิดว่าเป็นของดี และกลัวว่าทิ้งแล้วจะทุกข์ หากยึดไว้จริงๆ ตอนตายจะทุกข์มากเพราะเวลาที่จะตาย เวทนาที่ยึดไว้ก็ยึดไม่ได้จริง เพราะเวทนาต้องดับเหมือนกัน ความกลัวตายก็จะมาแทนที่ จะสติแตกกระวนกระวายเป็นทุกข์มาก

๔.๓ ไม่ยึดกรรมฐานไว้เป็นเครื่องชูชีพ โดยไม่กล้าทิ้งกรรมฐานเพราะกลัวหลง ทำให้ไม่เห็นอวิชชาผู้บงการ แนะนำให้อยู่เงียบๆ คนเดียว ให้มีสติ ปัญญาลองเดี่ยวๆ กับจิตหรือผู้รู้ รวมทั้งความคิดและอารมณ์ที่ถูกรู้ในปัจจุบันขณะ เห็นว่าไม่ว่าจะดีหรือแย่มากเพียงใดก็ล้วนแต่เป็นสังขารปรุงแต่งเกิดดับทั้งนั้น ไม่มีตัวตนเข้าไปยึดมั่น ถ้ามีผู้ยึดมั่นก็ให้เห็นว่าผู้ยึดมั่นเป็นเพียงสังขารเกิดดับ ไม่ได้มีตัวตนของผู้ยึดมั่นจริงๆ

เดินกลับไปกลับมา ที่เรียกว่าเดินจงกรม โดยไม่พยายามทำอะไรเพื่อให้ได้ ให้ถึง ให้เป็นอะไรภายในจิตเลย แล้วจะเห็นผู้บงการที่สั่งให้เราทำอะไรหรือไม่ทำอะไร เห็นความปรุงแต่งพูดอยู่คนเดียวในใจเหมือนคนบ้า ก็ปล่อยให้เกิดเองดับเองโดยไม่มีผู้ยึดมั่น ก็จะรู้ความจริงว่า เมื่อไม่มีผู้ยึดมั่น ไม่ว่าจิตจะดีหรือไม่ดีอย่างไรก็จะไม่มีผู้ทุกข์

๔.๔ ในชีวิตประจำวันใช้การฟังธรรมที่หลวงตาสอนทางไฟล์โดยใช้หูฟังข้างหนึ่งฟังธรรม อีกข้างหนึ่งทำงานเป็นสุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ฟังแล้วน้อมพิจารณาตามเป็นจินตามยปัญญา มีสติจดจ่อต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย มีปัญญาทำความเข้าใจในธรรมตามที่ได้สอนไว้ และมีโยนิโสมนสิการ นำมาเพียรให้รู้ ให้เห็น ให้เป็นจริงในใจ พ้นทุกข์จริงเป็นภาวนามยปัญญา ก็จะเป็นทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ รู้จริง เห็นจริง เป็นจริง เป็นธรรมในท่ามกลางโลก

๔.๕ แม้จะไม่หลงส่งจิตออกนอกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่เพราะยังมีอวิชชา อนุสัยเป็นกิเลสนอนเนื่อง ยังไม่สิ้นสักกายทิฏฐิ (ความเห็นผิดว่ามีตัวตน) ยังไม่สิ้นอัสมิมานะ (ความถือตัว ความสำคัญมั่นหมายว่าขันธ์ ๕ เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา) ตัวอย่าง เช่น คนที่ไปทำงานตอนกลางวัน แต่กลางคืนแม้เขาไม่ได้ทำงานทางกายแล้ว แต่เขาเอางานมาทำในใจอยู่ตลอด ทำให้ทั้งวันทั้งคืนไม่เคยมีเวลาว่างจากงานเลย เช่น งานวางแผนทำโน่นทำนี่ เป็นสถาปนิกก็มาเขียนแบบอยู่ในใจ นักกฎหมายก็มาคิดว่าจะสู้ความอย่างไร หากไม่วิเคราะห์งานทางโลกก็วิเคราะห์งานธรรมะ ชีวิตอยู่ได้เพราะงาน คือไม่เคยมีเวลาสักนาทีเดียวที่ว่างจากงาน แต่เขารู้สึกเหมือนว่าเขาไม่ได้ทำงานอะไร แต่ในใจเขายุ่งวุ่นวายคิดปรุงแต่งเรื่องงานทางโลก งานทางธรรม หรือนิพพาน โดยไม่รู้ตัว

หากเป็นเช่นนี้ ถ้าตายก็ตายคางาน เพราะไม่เคยรู้จักคำว่าว่างจากงาน พอไม่มีงานทำก็ไม่รู้จะอยู่อย่างไร ก็สะเปะสะปะ ฟุ้งซ่าน โดนลากไปโดยไม่รู้ตัว คือหยุดไม่ได้ จิตคุ้นชินอย่างนี้จนเป็นอวิชชาอนุสัย เรียกว่าหลงไหลไปตาม ยึดอยู่ไม่รู้ตัวจึงไม่พ้นทุกข์

ส่วนพวกที่ยังมีความรู้สึกลึกๆ ในใจว่า เราก็ปฏิบัติมามาก เพียรมาก แต่ทำไมเราไม่นิพพานสักที เราๆๆ... แม้คิดเรื่องนิพพานก็ยังยึดอยู่ กลัวว่าเราจะไม่ได้นิพพาน เมื่อยึดนิพพานจึงเป็นอวิชชา

จึงต้องเซ็ตซีโร่ โดยให้อยู่คนเดียว ทำความเพียรเดินกลับไปกลับมาที่เรียกว่าเดินจงกรม อย่าเอาโทรศัพท์มือถือมาเล่น อย่าหาอะไรมาดู อย่าหาอะไรมาทำ อย่าเอางานมาทำ ทำความเพียรเดินไปเดินมา ที่สำคัญอย่าตั้งใจเอางานมาคิดปรุงแต่งในใจ ทั้งงานทางโลก งานทางธรรม หรือนิพพาน แล้วก็เดินไปเดินมา สติตั้งที่ใจ รู้ซื่อซื่อที่ใจ จนกระทั่งไม่มีตัวตนไปติดยึดอาการของใจ

เพราะไม่เอางานมาทำ และไม่ไปจับว่าง โล่ง โปร่ง เบาสบาย ไม่หลงส่งจิตเข้าในจมในธรรมารมณ์ (รวมทั้งเวทนา สัญญา สังขาร) ไม่หลงยึดมั่น หลงคิดปรุงแต่งไปในทางโลก หลงคิดปรุงแต่งไปในทางธรรม หรือนิพพาน หลวงตามหาบัวท่านกล่าวว่า จิตว่างงาน (ว่างจากตัวตน ว่างจากของเรา) แต่ไม่ใช่ไปจับความรู้สึกว่างว่างงานเพราะไม่มีตัวตนไปทำงาน มีแต่ขันธ์ ๕ ทำงาน แต่ใจไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนไปทำงานร่วมกับขันธ์ ๕ จึงต้องมีปัญญาญาณเห็นว่า ในทุกปัจจุบันขณะทุกอย่างเป็นเพียงกระแสเหตุปัจจัยที่เกิดเองดับเอง ไม่มีตัวตนไปรองรับ ไม่ยึดกระแสนั้นเป็นตัวเรา และไม่เอาตัวเราไปเป็นเจ้าของกระแสของการพูด การคิด การกระทำ แต่เป็นเพียงกระแสของเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนอยู่เบื้องหลัง

ความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ รวมอาการที่ถูกรู้ทั้งหมด ถ้าไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่นก็ดับไปของเขาเอง ถ้าในปัจจุบันขณะไม่มีตัวตนไปติดยึดอาการใดทางประตูใจ ไม่เอางานทางโลกมาทำในใจ และไม่โหยหานิพพาน ขณะจิตนั้นก็จะพบธรรม คือธรรมที่ไม่เกิดไม่ตายหรือนิพพานเอง แต่รูปนามของขันธ์ ๕ ก็คิดปรุงแต่ง พูด ทำงานไปตามปกติจนกว่าจะตาย แต่ข้างในไม่มีตัวตนของผู้ยึดมั่นแล้ว ดังนั้น ในการคิด การพูด การกระทำข้างในจึงว่างจากตัวตน ของตนที่ไปมีอารมณ์ร่วมกับการคิด การพูด การกระทำ หรือกับอายตนะ

ภายนอก นี่คือเหตุผลว่าทำไมแม้ทำงาน คิด พูด กระทำ แต่ข้างในไม่มีตัวตนที่เป็นอีแอบเข้าไปทำงานร่วม และไม่มีตัวตนที่แอบไปมีกิเลสตัณหาต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ก็จะรู้แจ้งธรรมไม่เกิดไม่ตายหรือนิพพานเอง เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน คือนิพพานแล้วแต่ขันธ์ ๕ ยังไม่ตาย แล้วก็รอจนกว่าขันธ์ ๕ จะตาย ก็พ้นทุกข์ที่จะต้องแก่ เจ็บ ต้องหิว ต้องขับถ่าย ต้องหาอยู่หากิน ต้องเดินทางไปไหน จนถึงแก่ความตาย เรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน สิ้นเศษของกรรมคือวิบากขันธ์ที่เหลือเป็นครั้งสุดท้าย แต่ที่ยึดให้เป็นทุกข์สิ้นไปตั้งแต่สอุปาทิเสสนิพพานแล้ว

สิ้นยึด
พ้นทุกข์



ฝึกให้เป็นสักแต่ว่า “รู้”

โดยอาศัยอานาปานสติ

เหตุใดจึงไม่พบธรรมชาติที่ไม่เคลื่อนไหวตั้งแต่แรก

ธรรมชาติของนิพพานที่ไม่เคลื่อนไหวถูกความหลงไปกับความเคลื่อนไหวมาบังไว้ เปรียบความหลงเหมือนเมฆที่บังธรรมชาติของนิพพานที่เปรียบเหมือนพระอาทิตย์ จึงทำให้มองไม่เห็น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อานาปานสติเป็นสุดยอดกรรมฐาน เพราะว่าเห็นความเคลื่อนไหวแล้วไม่มีผู้หลงติดไป และไม่มีผู้สะกดไม่ให้ไหลไปกับความเคลื่อนไหว สิ่งที่เคลื่อนไหว คือ

- ลมหายใจ เป็นอาหารของกายที่เคลื่อนไหวไป และ
- ความปรุงแต่งจิต คือ ความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ผู้รู้ ผู้พูด ผู้พากย์ เป็นอาหารของจิต เป็นความเคลื่อนไหว ไม่มีผู้หลงติดไปและไม่ไปสะกดไม่ให้ปรุงแต่ง

ถ้าไม่หลงติดไปกับสิ่งที่เคลื่อนไหว คือไม่หลงไปกับลมหายใจเข้าออกที่เป็นอาหารของกาย ไม่หลงไปกับความปรุงแต่งของจิตที่เป็นธรรมารมณ์และจิตหรือผู้รู้ ก็จะประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงนิพพานธาตุ

ที่เป็นธรรมที่ไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ตาย

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ฝึกตั้งแต่สติขั้นต้น ไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือสักแต่ว่ารู้กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งในบทนี้จะอธิบายแจกแจงในภาคปฏิบัติ เพื่อช่วยให้เข้าถึงความสงบใจ ซึ่งเป็นรากฐานอันสำคัญในการปฏิบัติธรรม

เพราะตามธรรมดาจิตนั้นแทบจะไม่มีเวลาพักเลย จิตจะแล่นไปตามความคิดนึก ตรึกตรอง ปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน และอารมณ์ต่างๆ ทำให้มีความวุ่นวายใจอยู่เป็นประจำ จึงต้องฝึกให้จิตตั้งมั่น โดยให้จิตมีเครื่องล่อเสียก่อน ด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่เป็นเครื่องล่อจิต จิตจะได้ไม่แล่นไปตามความคิดฟุ้งซ่านและอารมณ์ต่างๆ และต่อยอดไปสู่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือสติ ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ต่อไป

ฝึกอานาปานสติ รู้ลมหายใจตามความเป็นจริง

การฝึกรู้ลมหายใจตามความเป็นจริงต้องมีสติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ตื่นรู้อยู่เสมอ ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น
ลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าลมหายใจเข้ายาว
ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น
ลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว
ลมหายใจหยาบ ก็รู้ว่าลมหายใจหยาบ
ลมหายใจละเอียด ก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด
ลมหายใจบางเบา ก็รู้ว่าลมหายใจบางเบา
ลมหายใจไม่มี (จับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ รู้สึกเหมือนกับว่าลมหายใจหายไปหมด) ก็รู้ว่าลมหายใจไม่มี ไม่ต้องเค้นขึ้นมา ให้สักแต่ว่ารู้อยู่เฉยๆ ไม่ต้องเอ๊ะอ๊ะ ไม่ต้องตกใจ

ข้อสังเกต

ให้มี**สติสัมปชัญญะ แค่รู้ สักแต่ว่ารู้** หรืออยู่กับรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยไม่ส่งจิตออกนอกไปจับที่ตัวลม คืออยู่กับรู้โดยไม่ไปอยู่กับลม แค่อยู่กับรู้ลมตามความเป็นจริง

อย่าไปรู้ลมจ่อไว้ที่ปลายจมูก หรือที่บริเวณหน้า บริเวณคอ อย่าเอาจิตหรือความรู้สึกจดจ่อ จับเพ่ง หรือส่งจิตออกนอกไปติดแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ ให้อยู่กับรู้แต่อย่าไปอยู่กับลม อย่าไปตามอาการของลม เพราะจะทำให้เกิดอาการพลังลมอัด แน่น จุก อึดอัด

ทึบ ตื้อ เวียนศีรษะ ทำให้ลมหายใจสั้นๆ ยาวๆ บีบคั้นอึดอัด คับข้อง ไม่สบายกายไม่สบายใจ

ขณะที่รู้ลมหายใจเข้าออกนั้นจะต้องไม่ตั้งความรู้สึกรู้ไว้ที่ตัวเอง ไม่ส่งจิตออกนอกจากรู้ลมแล้วไปยุ่งวุ่นวายกับตัวเอง ไปคิดถึงตัวเอง ไม่ไปจ่อรู้ไว้ที่อาการของจิตหรือความรู้สึก ความคิดนึก ตรึกตรอง ปรุงแต่ง หรืออารมณ์ที่ถูกรู้ที่เคลื่อนไหว

ให้อยู่กับรู้ หรือสักแต่ว่ารู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นกายสังขาร และอยู่กับรู้จิตตสังขารตามความเป็นจริง โดยไม่มีตัวตนของผู้รู้ ไม่มีผู้ดู ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ ไม่มีผู้เสวย ไม่มีผู้ยึดมั่น ไม่มีผู้อยาก หรือผู้ไม่อยาก และไม่มีฐานของผู้รู้ เช่น เอาผู้รู้มาตั้งไว้ที่ร่างกายจิตใจของตัวเอง หรือรู้ออกมาจากความว่างที่ปรุงแต่งสร้างไว้

ฝึกรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง ปล่อยให้ลมหายใจเคลื่อนไหวอย่างเป็นอิสระ จิตก็เคลื่อนไหว ผู้รู้จะไม่ปรากฏรูปร่าง ไม่ปรากฏตัวตนของผู้รู้ ไม่ปรากฏจุด หรือต่อม หรือที่ตั้งของผู้รู้ ผู้รู้จะไม่ปรากฏ ปรากฏแต่ลมหายใจและจิตตสังขารเคลื่อนไหวอย่างอิสระ

การรู้ลมให้รู้ละเอียดว่าลมเข้า ลมออก ลมหยาบ ลมปานกลาง ลมละเอียดเพียงใด ลมสั้น ลมยาว ลมกระแทกกระทั้น สั้นๆ ยาวๆ ลมเย็น ลมร้อน ลมหนัก ลมทึบ ลมเบา หรือลมไม่มีอย่างไร ก็รู้ให้ละเอียดชัดๆ ด้วยใจ ว่าลมเคลื่อนไหวไปแต่ใจไม่เคลื่อนไหว ไม่ปรากฏตัวใจ และไม่ปรากฏผู้เป็นเจ้าของใจ รู้ตามความเป็นจริงของลมอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

พิจารณากายในกาย

เมื่อรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง ลมหายใจเข้าออกคือเครื่องปรุงแต่งกาย คืออาหารของชีวิตที่ปรุงแต่งร่างกายจิตใจ (ขันธ์ ๕) ให้มีชีวิตอยู่ได้ ถ้าสิ้นลมหายใจเมื่อไหร่ก็ต้องตาย จะพ้นทุกข์ได้ต้องเห็นว่า ลมหายใจเป็นสังขารไม่เที่ยง เกิดดับเองตลอดเวลา

สังขาร หมายถึง สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไปของเขาเอง ไม่ใช่เราเป็นคนทำเกิด และไม่ใช่เราต้องเข้าไปกดข่ม บังคับ แทรกแซง ดิ้นรนผลักไส จัดการให้เขาดับไป เห็นด้วยใจ ยอมรับด้วยใจจริงๆ ว่าลมหายใจเขาหายใจของเขาเอง และเขาก็ดับไปของเขาเอง ไม่ใช่เราเป็นคนหายใจ

ในขณะที่มีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมและระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริงทุกปัจจุบันขณะ เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่อยู่ในบังคับของเรา อยากจะให้ลมหายใจราบเรียบสม่ำเสมอ นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึกจนเหมือนลมหายใจไม่มี ให้กายเบาใจเบาตลอดเวลานั้นทำไม่ได้ เพราะว่าไม่อยู่ในบังคับของเรา เขาเป็นอนัตตา จึงไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเป็นตัวเรา เป็นของเราแล้ว จะต้องอยู่ในบังคับของเรา

เห็นความจริงของลมหายใจอย่างนี้ด้วยปัญญาญาณ คือรู้แจ้งออกมาจากใจ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งออกมาจากความรู้ของธรรมชาติที่บริสุทธิ์ว่า ลมหายใจนี้เป็นเครื่องประกอบชีวิต เป็นสังขารปรุงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง และร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ได้มีแก่นสารสาระที่ยืนยาวมั่นคง ต้องพึ่งลมหายใจนี้ เมื่อไหร่สิ้นลมหายใจร่างกายก็อยู่ไม่ได้แล้ว

พิจารณาเวทนาในเวทนา

ในขณะที่มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริงอยู่นั้น ทุกปัจจุบันขณะธรรมชาติก็จะต้องรู้เวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย คือ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์

ความรู้สึกเป็นกลางๆ เมื่อมีอาการทางกายที่ถูกใจก็จะรู้สึกเป็นสุข เกิดสุขเวทนา ถ้ามีอาการทางกายที่ไม่ถูกใจก็รู้สึกเป็นทุกข์ เกิดทุกขเวทนา หรือมีอาการที่เป็นกลางๆ ไม่ถึงขั้นสุขไม่ถึงขั้นทุกข์ก็เป็นอทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา

มีปัญญาญาณเห็นความจริงของเวทนาว่า ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ หรืออุเบกขา ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ จะเลือกเอาแต่สุขเวทนาอย่างเดียวไม่ได้ เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในบังคับของเรา จึงไม่ใช่เป็นตัวเรา เป็นของของเรา ถ้าเวทนาเป็นตัวเรา เป็นของเรา เราก็จะบังคับให้มีแต่สุขเวทนา ไม่ให้มีทุกขเวทนาได้ จึงต้องยอมรับเวทนาตามความเป็นจริง

บางครั้งจิตอาจรวมไปเป็นอารมณ์ฌาน เกิดอารมณ์ปีติ สุข อุเบกขา ซึ่งถ้าสติ สัมปชัญญะไม่ขาดวรรคขาดตอน จิตก็จะรู้เป็นหนึ่ง (เอกัคคตาจิต) กับเวทนาที่เป็นอารมณ์ฌาน แล้วมี**ปัญญาญาณรู้เห็นเวทนาหรืออารมณ์ฌานว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทำได้เพียงสักแต่ว่ารับรู้เวทนานั้นตามความเป็นจริง ยอมรับตามความเป็นจริงทุกปัจจุบันขณะ

ระหว่างที่เกิดทุกขเวทนา เจ็บปวดเมื่อยตามร่างกาย หรือไม่สบายใจ หรือเกิดสุขเวทนา มีความสบายกาย สบายใจ รู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบาย นิ่งเฉย ก็ไม่ขาดสติ สัมปชัญญะจากการรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง แล้วหลงส่งจิตออกนอกไปยุ่งวุ่นวายกับเวทนา ปล่อยให้เวทนาเกิดดับเองตามความเป็นจริง อย่าหลงส่งจิตออกนอกไปยุ่งวุ่นวายยึดถือเวทนา โดยเข้าไปกดข่ม บังคับ แทรกแซง อยากไปเปลี่ยนเวทนา เวทนาเป็นอย่างนี้ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น เวทนาเป็นอย่างนั้นก็อยากให้เป็นอย่างนี้ เมื่อไม่หลงส่งจิตออกนอกไปยึดถือเวทนาก็เท่ากับรู้เห็นเวทนาตามความเป็นจริง เขาจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ของเขาเอง ต่อให้เจ็บปวดอย่างไร ถึงที่สุดก็หายปวดไปเอง หายปวดเสร็จก็ชา ชาเสร็จก็ปวด สลับไปมาอย่างนี้ จะได้รู้ความจริงว่า เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พิจารณาจิตในจิต และธรรมในธรรม

จิตหรือผู้รู้ คือผู้ที่รู้ลมหายใจและรู้อารมณ์ในปัจจุบันขณะ จะมีเจตสิก (เวทนา สัญญา สังขาร) เข้ามาร่วม แล้วคิดนึก ตรึกตรอง ปรุงแต่งไปตามความเคยตัวเคยใจที่เป็นอวิชชา อนุสัย และอาสวะที่ติดมากับจิตเดิมที่เกิดดับเร็วมาก

ธรรมในธรรม แบ่งออกเป็น สังขารธรรม คือ สิ่งปรุงแต่งเกิดดับที่ถูกรู้ทางอายตนะในปัจจุบันขณะ และวิสังขารธรรม คือ ธรรมไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ตาย เป็นอสังขตะ อมตะ นิพพานธาตุ **ทั้งสังขารและวิสังขาร ไม่ใช่อัตตาตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา ไม่ควรหลงยึดมั่นเป็นตัวเรา เป็นของเรา**

ถ้ามีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมในการรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริงทุกปัจจุบันขณะไม่ขาดวรรคขาดตอน ธรรมชาติรู้ (จิต) ก็จะได้แต่รับรู้อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกปัจจุบันขณะ แล้วมีเจตสิกทำงานประกอบกัน มาปรุงแต่งในใจให้เกิดความรู้สึก นึกคิด ตรึกตรอง ปรุงแต่ง พูดพากย์อยู่ในใจเหมือนคนพากย์ภาพยนตร์ตลอดเวลา หรือจะเรียกว่า monkey mind, talking mind, speaking mind หรือ complaining mind

เสี้ยววินาทีที่ไปรู้แล้วเอามาคิด ตรึกตรอง ปรุงแต่งในใจ แล้วจะต้องมีจิตเกิดใหม่มารู้ที่พูดพากย์ก่อนหน้า รู้แล้วก็จะพูดพากย์อย่างนี้เรื่อยไปตลอดชีวิต ดังนั้น จิตหรือผู้รู้ จึงมีความรู้สึกนึกคิด ตรึกตรอง ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลาจนถึงวันตาย จะดับเขาก็ไม่ได้ จะหนีเขาก็ไม่ได้ จะหลงติดไปกับเขาก็ไม่ได้ ได้แต่มีสติ ปัญญาญาณ

รับรู้เขาตามความเป็นจริงตลอดเวลา ปล่อยให้เขาเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย เขาจะถูกใจ ไม่ถูกใจ เป็นกลางอย่างไร ก็ปล่อยให้เขาเกิดเองดับเอง ไม่เข้าไปมีกิเลสตัณหาต่อความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ภายในจิตใจตัวเอง

จำเป็นต้องเห็นตรงนี้ เนื่องจากเรากำลังฝึกปฏิบัติจึงยังไม่ได้สิ้นยึดเอาจิตหรือผู้รู้ เป็นเรา เป็นของเรา

กิเลสปรุงจิต กิเลสก็คืออายตนะภายนอก ๕ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเจตสิกก็ปรุงจิตให้มีกิเลสไปตามสิ่งที่มากระทบ ทั้งความพอใจ ความไม่พอใจ ความรัก ความชัง ความเพลินใจ

จิตปรุงกิเลส คือ ปัจจุบันขณะนั้นไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะภายนอกมากระทบ แต่จิตเจตสิกปรุงไปหากิเลสจากความจำเอง (หลงปรุงแต่งทางใจ)

จะพ้นจากกิเลสปรุงจิตหรือจิตปรุงกิเลสได้โดยทุกปัจจุบันขณะสังเกตเห็นจิตหรือผู้รู้ ผู้พูดพากย์ เป็นสังขารเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย (อวิชชา อนุสัย อาสวะ) ที่ติดมากับจิตเดิม ไม่ใช่เป็นตัวเรา ของเรา

ผู้รู้ลมหายใจเข้าออก บางทีก็ลืมรู้ลมหายใจเข้าออก แล้วก็ไปปรุงตามที่กิเลสมาปรุงจิตหรือจิตไปปรุงกิเลส ให้สังเกตว่าลืมรู้ลมหายใจเข้าออกหรือยัง ให้รู้ลมหายใจเข้าออกให้ต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย อย่าขาดวรรคขาดตอน

ในขณะที่รู้ลมหายใจเข้าออกต่อเนื่องไม่ขาดสายไม่ขาดวรรคขาดตอนนั้นก็จะสังเกตเห็นว่า ผู้ที่รู้ลมหายใจเข้าออกคือจิต จะคิดปรุง ปรุงคิด เป็นกิเลสปรุงจิตหรือจิตปรุงกิเลสอยู่ตลอดเวลา ก็ให้รู้ลมหายใจเข้าออกไว้ให้ต่อเนื่องเพื่อไม่ให้หลงไปตามกิเลส จะปรุงยังไงก็ช่าง ขอให้มีสติ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับลมหายใจเข้าออก รู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย อย่าทิ้งสติ สัมปชัญญะการรู้ลมหายใจเข้าออกแล้วหลงไปกับจิตที่ปรุงกิเลสหรือกิเลสปรุงจิต

ถ้าเราทิ้งลมหายใจ เลิกรู้ลมหายใจ ก็จะหลงไปตามจิตปรุงแต่ง ไปยุ่งวุ่นวายกับจิตที่ปรุงแต่ง ไปยุ่งวุ่นวายกับอาการของจิต อาการของใจ

แต่ถ้ามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับรู้ลมหายใจเข้าออก ก็จะไม่ทิ้งลมหายใจไปยุ่งกับจิตที่ปรุงแต่ง ไปยุ่งกับอาการของจิต ก็เลยเป็น **สักแต่ว่ารู้ รู้ซื่อซื่อ รู้จิตซื่อซื่อ ไม่มีตัวตนของผู้รู้ ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึด ผู้อยาก ก็พ้นทุกข์ นิพพานตรงนี้**

ขณะที่ฝึกจึงต้องรู้ลมหายใจเข้าออกพร้อมกับรู้จิตซื่อซื่อ เพื่อให้การรู้ลมหายใจเข้าออกคานอำนาจของจิตไว้ เพื่อไม่ให้จิตลากไปได้ ถ้าทิ้งการรู้ลมหายใจเข้าออก ก็จะถูกจิตลากไปเพราะจิตมีอำนาจมากกว่าสติปัญญา แต่ถ้าให้สติปัญญาระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกไม่ขาดวรรคขาดตอน ก็จะมีอำนาจเหนือจิตได้ แม้อำนาจของจิตจะมีมากขนาดไหนก็ตามก็จะไม่ถูกจิตมาลากไป จะสามารถรู้ซื่อซื่อ รู้จิตซื่อซื่อ

รู้ซื่อซื่อ นิพพาน ก็คือ รู้จิตซื่อซื่อ เหมือนอย่างที่พ่อแม่ครูอาจารย์หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านกล่าวไว้ว่า

“จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
ผลแห่งจิตส่งออกนอกเป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค
ผลแห่งจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นนิโรธ คือ ความดับทุกข์”

จิตส่งออกนอก คือทิ้งการรู้ลมหายใจเข้าออกแล้วหลงไปตามจิตที่คิดปรุงแต่ง แต่เมื่อไหร่ที่สติสัมปชัญญะมีอำนาจเหนือกว่าจิตที่ปรุงแต่งแล้ว ก็ไม่ต้องใช้ลมหายใจไว้คอยช่วยเหลืออีกต่อไป สักแต่ว่ารู้จิตซื่อซื่อ คือไม่มีเจ้าของรู้ หรือรู้ไม่มีฐานที่ตั้ง ก็จะไม่หลงไปตามจิตที่คิดปรุงแต่ง เหมือนกับที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านว่า **“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง”** นั่นก็คือ รู้เท่าทันจิต

ถ้าสติที่ระลึกรู้ลมหายใจขาด หลงส่งจิตออกนอกไป ก็มีสติรู้เท่าทันตั้งแต่ขณะหลงส่งจิตออกนอกจนกระทั่งไม่หลงส่งจิตออกนอก คือสติที่ระลึกรู้ลมหายใจไม่ขาดวรรคขาดตอน ก็จะไม่หลงส่งจิตออกนอกไปตามความคิดปรุงแต่งหรืออารมณ์ในปัจจุบันขณะ

รู้จิตที่คิดนึกตรึกตรองปรุงแต่งซื่อซื่อ ไม่ได้ปรุงไปตามกิเลส แต่เป็นความปรุงแต่งตามธรรมดาในขันธ์ ๕ นั่นคือ สักแต่ว่ารู้จิตตสังขารเกิดดับเหมือนพยับแดด โดยไม่ปรากฏผู้ดู ผู้รู้ ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึด ผู้อยาก ผู้ทุกข์ จะปรากฏแต่อาการของจิตเจตสิก เหมือนตาเห็นรูปจะปรากฏแต่รูปที่ถูกรู้ แต่จะไม่ปรากฏความรู้ทางตาและตาที่เห็น แต่ถ้าปรากฏผู้รู้หรือจิตเจตสิก แสดงว่าเป็นอาการที่ถูกรู้ ส่วนธรรมชาติรู้จะไม่ปรากฏ จึงไม่มีตัวตนของผู้รู้ ผู้ยึด ผู้อยากให้เป็นทุกข์

ขันธ์ ๕ เป็นความบริสุทธิ์ เพราะไม่มีตัวเราเป็นผู้รู้ ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ ไม่มีผู้เสวย รู้แก่ใจว่าคงมีแต่อาการของขันธ์ ๕ ส่วนใจนั้นไม่ยึดขันธ์ ๕ แล้ว

แอบยึดผู้รู้แจ้ง

แต่ถ้าพิจารณาให้ดีๆ จะเห็นได้ว่าแม้ใจที่รู้แจ้งว่าไม่ยึดมั่นขันธ์ ๕ แล้ว คือขันธ์ ๕ จะตายแตกดับอย่างไรก็ไม่สนใจ แต่ยังมีผู้ยึดถือตัวผู้รู้แจ้งว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา ผู้รู้แจ้งที่ยังมีอวิชชาไม่สิ้นหลงหากตายไปจะมีตัวเราแยกออกมาจากร่างที่ตายแตกดับ เพราะยังหลงยึดผู้รู้เป็นตัวเราคงที่ จึงยังมีจิตวิญญาณของเราไปเกิดรับผลกรรมให้เป็นทุกข์ต่อไป

ต้องมีปัญญาญาณ คือปัญญาของจิตเองที่เห็นตัวจิตเองที่คิด ตรึกตรอง ปรุงแต่งอยู่ในใจว่า เป็นสังขารเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือญาณเห็นจิตเกิดดับเหมือนตาเห็นรูป เหมือนพยับแดด ฟ้าแลบ แสงหิ่งห้อย หรือต่อมน้ำ เกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย เรียกว่า "จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง" ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวเราหรือของเรา ไม่มีตัวเราเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึด ผู้อยาก

จิตจึงจะสิ้นหลงยึดจิตว่าเป็นอัตตาตัวตนคงที่ เป็นตัวเรา หรือเป็นจิตของเรา จึงจะสิ้นมีตัวเราไปเกิดให้เป็นทุกข์อีก หรือเพราะสิ้นหลงยึดมั่นขันธ์ ๕ และจิตหรือวิญญาณเป็นตัวเรา หรือของเรา ก็สิ้นอวิชชา อุปาทาน เมื่ออวิชชาดับ สังขารกรรมก็ดับ วิญญาณที่จะไปเกิดรับผลกรรมก็ดับพร้อม วงจรปฏิจจสมุปบาทดับสนิท

สรุปเส้นทางรู้กายเห็นจิตในภาคปฏิบัติโดยอาศัยอานาปานสติ

๑. ให้สังเกตรู้เห็นลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง เหมือนกับเห็นรถแล่นผ่านไปมาอยู่ริมถนน โดยไม่เอาจิตหรือใจไหลไปตามรถ และไม่เอาจิตหรือใจมาตั้งไว้ที่ตัวเอง

๒. สังเกตว่า ลมหายใจเข้าออกนั้นเคลื่อนไหวของเขาเอง ไม่ได้มีใครบังคับ ลมหายใจเข้าเพราะเหตุปัจจัย ลมหายใจออกเพราะเหตุปัจจัย เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติของเขาเอง เหมือนกับรถเคลื่อนที่ไปของเขาเอง แต่ผู้รู้ลมก็ไม่เคลื่อนที่ของเขาเอง

๓. ขณะที่รู้ลมหายใจเข้าออกเคลื่อนที่ของเขาเองนั้น ให้ใส่ใจสังเกตที่ผู้รู้ลมไปพร้อมกัน จะเห็นว่าผู้รู้ลมไม่ได้หยุดนิ่งอย่างที่เคยเข้าใจ

แต่มีความคิด ตรึกตรอง ปรุงแต่ง เหมือนกับเสียงพากย์ภาพยนตร์ต่างประเทศพูดพากย์อยู่ในใจตลอดเวลา ไม่มีเวลาหยุดพัก จะดับเขาก็ไม่ได้ เพราะเขาเป็นกระบวนการทำงานของจิตเจตสิก คือ วิญญาณขันธ์เกิดขึ้นมารับรู้อารมณ์ทางอายตนะภายนอกในปัจจุบัน จะต้องมีเจตสิกปรุงแต่งจิตในลักษณะต่างๆ กัน เป็นอกุศล เช่น ราคะ โทสะ โมหะบ้าง เป็นกุศล เช่น มีสติ สมาธิ ปัญญา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นสุข ทุกข์ เป็นกลางๆ นิ่งเฉยบ้าง หากรำคาญเขาแล้วพยายามดับเขาก็เป็นตัณหา หากเพลินตามเขา หลงติดไปกับเขาก็เป็นตัณหา หากหลีกหนีเขา พยายามผลักไสเขาก็เป็นตัณหา ล้วนเป็นสมุทัยเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งสิ้น จึงต้องฝึกอดทนเห็นตามความเป็นจริง ไม่หนี ไม่กดข่ม ไม่ผลักไส ไม่ไหลตาม เพียงรู้ซื่อซื่อ ซื่อตรงต่อสิ่งที่กำลังปรากฏในปัจจุบันขณะ

จึงต้องฝึกอย่างหนัก คืออดทนเห็นตามความเป็นจริง ไม่หนี ไม่กดข่ม ไม่ผลักไส ไม่ไหลตามสังขารปรุงแต่งในใจเหล่านั้น เพียงรู้ซื่อซื่อ ซื่อตรงต่อสิ่งที่กำลังปรากฏในปัจจุบันขณะ นั่นคือฝึกยอมรับตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ)

ระหว่างการฝึก จิตจะไม่ยอมรับตามความเป็นจริง จะมีความคิดปรุงแต่งดิ้นรน กระวนกระวาย ทะยานอยาก ให้อดทนที่จะ

ไม่หนี ไม่กดข่มบังคับ ไม่ผลักไส ไม่ไหลตามอาการของจิตที่ดิ้นรนในลักษณะต่างๆ เหล่านั้น คือไม่ต้องแก้ไข ไม่ต้องต่อสู้ ไม่ต้องทำให้หาย เพียงรู้ตามความเป็นจริง

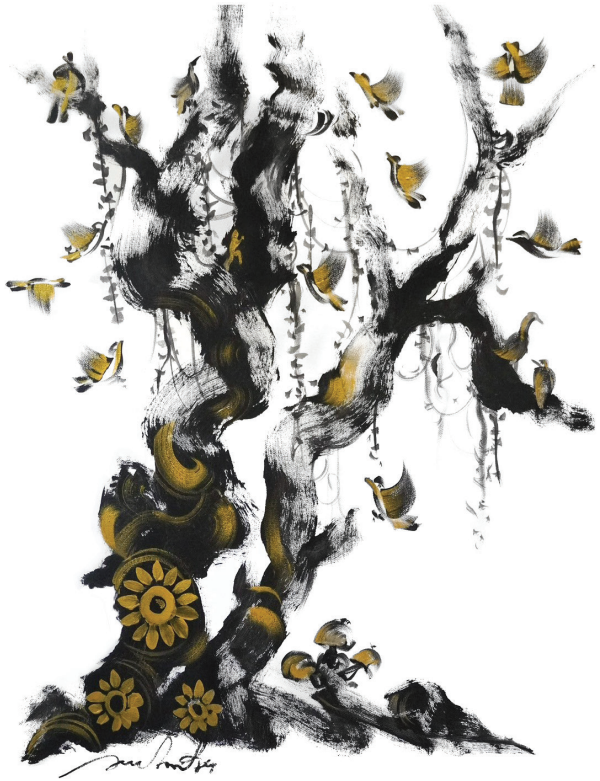
จิตก็จะมีอาการดิ้นรนปรุงแต่งต่อๆ กันเป็นเวลานาน เช่น เมื่อมีความโกรธแล้วจิตจะจำมาคิดปรุงแต่งซ้อนๆ กันไปเรื่อยๆ ทำให้เพิ่มความโกรธต่อเนื่องเป็นเวลานาน อย่าไปเพ่งดูที่อารมณ์โกรธ ให้ใช้อารมณ์ในปัจจุบันขณะเป็นเพียงแค่เครื่องระลึกรู้ของสติ แล้วให้มีปัญญาเห็นผู้รู้อารมณ์โกรธ จำเรื่อง หรือคนที่ทำให้โกรธขึ้นมาคิดปรุงแต่งใหม่ในลักษณะต่างๆ ตลอดเวลา อาจเป็นวัน เดือน ปี ก็ให้สังเกตเห็นที่ผู้รู้ ผู้คิดปรุงแต่ง ที่เหมือนผู้พากย์ภาพยนตร์ต่างประเทศอยู่ในใจตลอดเวลา แม้ในเวลาปกติที่ไม่มีอารมณ์โกรธ แต่เมื่อจิตไปรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์อย่างอื่นๆ ก็จะคิดปรุงแต่งพากย์อยู่ในใจตลอดเวลา

ให้อดทนเห็นผู้รู้ ผู้พูดพากย์ในใจตลอดเวลานี้ตามความเป็นจริง โดยไม่หนี ไม่กดข่ม บังคับ ผลักไส ไม่ไหลตาม หรือรู้ซื่อซื่อตรงๆ ตามความเป็นจริง หรือสักแต่ว่ารู้ที่ผู้รู้ทุกปัจจุบันขณะ อย่าไปใส่ใจอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรู้

ปล่อยให้ผู้รู้ ผู้พูดพากย์ในใจทุกปัจจุบันขณะเขาเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยของเขา เขาเป็นอย่างไรก็ยอมรับตามความเป็นจริงอย่างนั้น แล้วจะรู้แจ้งความจริงว่า ผู้รู้ ผู้พูดพากย์ก็เป็นเพียงสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นตัวตน เป็นเรา หรือเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นของเรา

เมื่อปัญญาญาณเห็นชัดเช่นนี้ ผู้รู้ก็หมดความหมายต่อใจ ไม่ใช่เพราะผู้รู้หายไป แต่เพราะหมดความยึดถือว่าผู้รู้นั้นเป็นตัวเรา ใจจึงว่างจากเจ้าของ ว่างจากผู้ยึดถือ ว่างจากตัวตน ของตน ก็จะว่างจากผู้เลือกข้าง ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข ว่างจากผู้รังเกียจความปรุงแต่งแล้วอยากได้ความสงบ ความว่าง ว่างจากผู้อยากหนีสังขารแล้วอยากได้วิสังขาร (นิพพาน)

เมื่อสิ้นผู้ยึด สิ้นตัวตน สิ้นของตน ก็สิ้นผู้ทุกข์ ภาษาสมมติเรียกว่า นิพพาน ดังนั้น จึงไม่มีตัวเรานิพพาน มีเพียงความสิ้นยึด ไม่มีเราเป็นผู้สิ้นยึด ความทุกข์ของขันธ์ ๕ มีอยู่ แต่ไม่มีผู้ทุกข์ ทางอริยมรรค หรือมรรคมีองค์ ๘ มีอยู่ แต่ไม่มีทั้งเส้นทางสายยาว และไม่มีผู้เดินทาง นิพพานมีอยู่ แต่ผู้นิพพานไม่มี



สังโยชน์ ๑๐

สังโยชน์ คือ เครื่องร้อยรัด หรือเครื่องผูกมัดจิตให้เวียนว่ายในสังสารวัฏ มี ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่ามีตัวตน โดยยึดมั่นถือมั่นว่าขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา เช่น เราเจ็บ เราโกรธ เราคิด จิตของเราสงบ เรารู้ ผู้รู้คือเรา แม้จะศึกษาเข้าใจธรรมแล้วว่าไม่มีตัวเรา แต่ถ้ายังเห็นว่ามีเราเป็นเจ้าของสภาวะ หรือเป็นเจ้าของรู้ ก็ยังเป็นสักกายทิฏฐิ ไม่ขาดจากความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่เที่ยงอยู่จริง

๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และสงสัยในเส้นทางปฏิบัติ เช่น นิพพานมีจริงไหม ปฏิบัติแบบนี้ถูกหรือผิด

๓. สีลัพพตปรามาส ความยึดถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยศีลและพรต หรือกฎกติกา รูปแบบ ประเพณี วิธีการปฏิบัติ เป็นสีลัพพตุปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต คือถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีล ข้อวัตร หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน

ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียม ประเพณี พิธีต่างๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่าทำสืบๆ กันมา หรือปฏิบัติตามๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมว่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักเหตุและผล เป็นการเข้าใจผิดว่าการต้องกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งจะทำให้พ้นทุกข์ได้ เช่น ต้องนั่งสมาธิให้ได้นานๆ ต้องปฏิบัติรูปแบบนี้เท่านั้น แบบอื่นไม่ใช่

๔. กามราคะ ไม่ใช่แค่ความใคร่ในกาม แต่หมายถึงความติดใจยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นแรงดึงดูดของจิตต่ออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น ความพอใจในความสงบโปร่ง โล่ง เบา สบาย อิ่มเอิบ เป็นต้น

๕. ปฏิฆะ ความหงุดหงิด ความขัดใจ เคืองใจ เป็นแรงต้านของจิตต่ออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ

๖. รูปราคะ คือ ติดในรูปฌานหรือภพละเอียด คือผู้ที่ออกจากรูปฌานแล้ว แต่ยังจำอารมณ์ของรูปฌานมาทรงไว้ เช่น จำอารมณ์โปร่ง โล่ง เบา มาประคอง รักษา มาทรงต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน มีความเพลินในอารมณ์นั้นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน

๗. อรูปราคะ คือ ติดในอรูปฌาน หรือความว่างในอรูปฌาน เมื่อออกจากอรูปฌานแล้ว แต่ยังจำอารมณ์ของอรูปฌานมาทรงไว้ เช่น จำอารมณ์ว่าง โล่ง ไม่มีอะไร ว่างที่สุด ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไร ไม่รู้สึกว่ามีตัวมาประคอง รักษา มาทรงหรือรักษาอารมณ์ของอรูปฌานต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน มีความเพลินในอารมณ์นั้นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน

กรณีจิตไม่เคยรวมถึงอัปปนาสมาธิ คือเข้ารูปฌานและอรูปฌานไม่เป็น แต่จินตนาการหรือสร้างอารมณ์เหมือนกับดารานักแสดงตอนเข้าฉากแล้วเสพหรือทรงอารมณ์โปร่ง โล่ง เบา สบาย ว่าง มีความเพลินในอารมณ์นั้นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน นั่นไม่ใช่รูปราคะและอรูปราคะเพราะเข้าฌานไม่เป็น แต่เป็นการสร้างอารมณ์ขึ้นมาเสพเอง เช่นนี้เป็นกามราคะ (สังโยชน์ข้อที่ ๔) และเป็นปฏิฆะ (สังโยชน์ข้อที่ ๕) เพราะถ้าติดอารมณ์ที่ชอบใจ ก็จะปฏิเสธ ผลักไส หรือหนีอารมณ์ที่ไม่ชอบใจไปหาอารมณ์ที่ชอบใจ ทั้งราคะและปฏิฆะจึงเป็นของคู่กัน และยังยึดถือขันธ์ ๕ เป็นตัวตนเป็นเรา ตัวเรา ของเรา คือมีเราหรือตัวเราเป็นผู้เสพอารมณ์ จึงยังไม่ผ่านสักกายทิฏฐิ (สังโยชน์ข้อที่ ๑)

ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จะหนีความจริงของสังขารที่หยาบหรือสังขารที่ทำให้ไม่สบายใจในปัจจุบันขณะ ไปติดอารมณ์ที่ละเอียดกว่า เข้าทำนองดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข ไม่ได้มีสติ สมาธิ ปัญญา เห็นความจริงของสังขารว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าจิตไม่เห็นความจริง จิตก็ไม่สามารถยอมรับความจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) จึงไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ เพราะยถาภูตญาณทัสสนะเป็นประตูก้าวข้ามไปสู่ความพ้นทุกข์

๘. มานะ คือ ความสำคัญว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ เปรียบเทียบเรากับคนอื่น มีตั้งแต่หยาบถึงละเอียด เช่น เราสูงกว่าเขา เราเสมอเขา เราต่ำกว่าเขา เป็นต้น ซึ่งจะละได้หมดเมื่อเป็นพระอรหันต์

๙. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านละเอียด เป็นความเคลื่อนไหวของจิตละเอียดๆ

๑๐. อวิชชา คือ ความไม่รู้ความจริง ไม่รู้อริยสัจ ๔ ไม่รู้เรื่องขันธ์ ๕ ธาตุ ๖ อายตนะ ทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต และไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง ไม่รู้ว่าขันธ์ ๕ มีความเกิดขึ้น มีความเสื่อม มีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อไม่รู้จึงหลงยึดเอาขันธ์ ๕ เป็นตัวเราหรือของเรา ไม่รู้ว่าเหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ไม่รู้ความดับแห่งทุกข์ว่าคือความดับของตัณหา และไม่รู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์คืออริยมรรคมีองค์ ๘

สังโยชน์ ๑๐ แบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ ๑ โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต่ำที่ผูกมัดให้สัตว์โลกเกิดในกามภพ ได้แก่ สังโยชน์ข้อที่ ๑-๕ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ

กลุ่มที่ ๒ อุทธัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูงที่ผูกมัดให้เกิดในรูปภพและอรูปภพ ได้แก่ สังโยชน์ข้อที่ ๖-๑๐ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

ในการปฏิบัติ เมื่อมีปัญญาญาณไม่ติดไม่ยึดอะไรในปัจจุบันขณะไปเรื่อยๆ จนเป็น**ปัญญาวิมุตติ** คือการที่อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำงานพร้อมกันเกื้อหนุนกันในขณะจิตเดียว ทำให้เกิดสมาธิที่บริบูรณ์ มีกำลังที่จะถอนรากถอนโคนกิเลส คืออวิชชาจนสิ้นไป ขณะเกิดมรรคจิตครั้งแรก คือ **โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล** จะมีแรงสะเทือนภายในจิต หลังจากนั้นจิตจะคืนตัวมาเป็นปกติ เปรียบเสมือนอุกกาบาตตกลงไปในน้ำ กระแทกผิวน้ำสะเทือนจนเป็นระลอกคลื่น หลังจากนั้นน้ำก็คืนตัวกลับมาเหมือนเดิม แต่น้ำจะใสขึ้น

หลังจากจิตคืนกลับมาเป็นปกติ แต่สังโยชน์ ๓ ตัวแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ได้ถูกละไปและไม่กลับคืนมาอีกเลย

ขณะเกิดมรรคจิตครั้งที่ ๒ คือ สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล เมื่อจิตคืนตัวมา กิเลสที่เป็นกามราคะ (สังโยชน์ข้อที่ ๔) และปฏิฆะ (สังโยชน์ข้อที่ ๕) เบาบางลง

ขณะเกิดมรรคจิตครั้งที่ ๓ คือ อนาคามิมรรค อนาคามิผล เมื่อจิตคืนตัวมา สังโยชน์ตัวที่ ๔ กามราคะ และสังโยชน์ตัวที่ ๕ ปฏิฆะ ถูกละไป

ขณะเกิดมรรคจิตครั้งสุดท้าย คือ อรหัตตมรรค อรหัตตผล สังโยชน์ ๕ ตัวสุดท้าย คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา จะถูกละไป

เมื่อถึงนิพพานจะมีวิมุตติญาณทัสสนะรู้แจ้งในขณะจิตเดียวว่า นิพพานแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

แนวทางการปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์

กลุ่มสังโยชน์เบื้องต่ำ

สังโยชน์ข้อ ๑ สักกายทิฏฐิ จะสิ้นความเห็นผิดได้โดยต้องมีสติสมาธิ ปัญญารวมเป็นหนึ่ง น้อมพิจารณาเห็นสัจธรรมความจริงในขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอว่าไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเคลื่อนไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก มีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจเป็นธรรมดา ไม่มีผู้ใดอาจต้านทานได้ ไม่อยู่ในบังคับของเรา จึงไม่ใช่เป็นตัวเรา ของเรา

ไม่ใช่การเอาตัวเราไปละอารมณ์ที่ถูกรู้ แต่มีสติปัญญาญาณเห็นว่าอารมณ์ที่ถูกรู้ รวมถึงตัวเราผู้รู้ ที่เป็นสังขารตัวที่ละเอียดที่สุด เป็นสังขารปรุงแต่งที่เกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัย โดยไม่มีเจ้าของ จึงรู้เหมือนตาเห็นรูป ไม่มีผู้เข้าไปรู้ จึงไม่มีผู้รู้คงที่ถาวรอยู่จริง

สังโยชน์ข้อ ๒ วิจิกิจฉา จะสิ้นวิจิกิจฉาได้โดยเห็นเหตุและผล คือ ถ้าเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา หรืออุปาทาน ยังมีอยู่

ความทุกข์ทั้งมวลย่อมยังมีอยู่ ถ้าเหตุแห่งทุกข์ดับไป ความทุกข์ทั้งมวลย่อมดับไป ทุกข์เกิดและดับเพราะมีเหตุปัจจัย เป็นการเห็นความจริงตามอริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท หรืออิทัปปัจจยตา ไม่ใช่เพียงการเชื่อตามว่าไม่ได้มีตัวเรา ซึ่งวิจิกิจฉาจะตัดขาดพร้อมสักกายทิฏฐิ หรือเมื่อเป็นพระโสดาบันก็สิ้นวิจิกิจฉา

สังโยชน์ข้อ ๓ สีลัพพตปรามาส จะสิ้นสีลัพพตปรามาสได้โดยเห็นว่า ผู้ที่หมายเอารูปแบบ หรือวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละขณะจิตปัจจุบันเป็นสังขารปรุงแต่ง และทุกรูปแบบ หรือวิธีการปฏิบัติทั้งหมดก็เป็นสังขารปรุงแต่ง จึงอาศัยเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อให้เห็นความจริง แต่ไม่ยึดเครื่องมือนั้น

สังโยชน์ ๓ ข้อแรกนั้น หากสิ้นสักกายทิฏฐิ คือ สิ้นความเห็นผิดว่าขันธ์ ๕ เป็นเรา เป็นของเรา ก็จะสิ้นวิจิกิจฉา (สังโยชน์ข้อ ๒) และสีลัพพตปรามาส (สังโยชน์ข้อ ๓) ไปพร้อมกัน สมมติเรียกผู้นั้นว่าพระโสดาบัน

เนื่องจากขณะจิตที่เห็นว่าขันธ์ ๕ เกิดเองดับเอง ไม่ได้มีผู้รู้แยกออกจากสิ่งที่ถูกรู้ จิตมีปัญญาเห็นตัวจิตเองเกิดแล้วดับ จึงไม่ได้มีจิตหรือเราที่เป็นตัวตนคงที่อยู่จริง เมื่อเห็นตามความเป็นจริงจึง

สิ้นสักกายทิฏฐิ จึงสิ้นวิจิกิจฉา หายลังเลสงสัยในหนทางปฏิบัติและไม่ได้มีรูปแบบวิธีการใดเพื่อเข้าถึงความจริงนี้ จึงละสีลัพพต-ปรามาสได้พร้อมกัน เกิดโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ไม่กลับมาลังเลสงสัยหรือยึดขันธ์ ๕ เป็นตัวเป็นตนเช่นเดิมได้อีกต่อไป

ผู้ปฏิบัติที่ยังมีความเห็นผิดว่ารูปแบบ หรือกรรมวิธีใด หรือสภาวธรรมเป็นแบบใดจะทำให้ตนเองเป็นพระโสดาบันได้ เช่น นั่งสมาธิได้นาน มีอารมณ์ว่าง มีปีติอิ่มเอิบน้ำตาไหล รู้สึกว่าจิตบริสุทธิ์ผ่องใส ล้วนแต่ยังเป็นความเข้าใจผิด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสังขารเกิดดับทั้งสิ้น

ดังนั้น การปฏิบัติจึงไม่ได้เป็นไปเพื่อให้บรรลุพระโสดาบัน แต่ธรรมของพระโสดาบันนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อความเห็นว่า มีเราเป็นตัวตนอยู่จริงหมดไป (ละสักกายทิฏฐิ)

คุณสมบัติที่ทำให้เป็นพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์

องค์ประกอบของการบรรลุโสดาบัน หรือคุณสมบัติที่ทำให้เป็นพระโสดาบัน เรียกว่า โสตาปัตติยังคะ ๔ ได้แก่

๑. สัปปุริสสังเสวะ เสวนากับสัตบุรุษ คือ คบหาท่านผู้ทรงธรรม ทรงปัญญาเป็นกัลยาณมิตร สัตบุรุษในที่นี้ไม่ใช่หมายถึงคนดีทั่วไป แต่หมายถึงผู้มีสัมมาทิฏฐิ เข้าใจอริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท และไม่สอนผิดทาง เพราะหากได้ฟังจากผู้ที่ไม่ใช่สัตบุรุษก็จะเป็นมิจฉาทิฏฐิได้โดยง่าย จะกลายเป็นฟังสิ่งที่ผิดทั้งหมด เช่น ฟังคำสอนที่ว่าแค่สงบก็พอไม่ต้องเห็นไตรลักษณ์ หรือสอนว่าผู้รู้ ผู้ดูเป็นตัวตนที่เที่ยง เป็นต้น แต่หากฟังสิ่งที่ถูก เช่น คำสอนว่าไม่ให้ยึดสภาวะใด ๆ แม้แต่ความว่าง หรือคำสอนว่าจิตหรือผู้รู้ หรือสิ่งที่รู้ได้เป็นสิ่งเกิดดับทั้งสิ้น เป็นต้น ก็จะเปลี่ยนเป็นสัมมาทิฏฐิได้

๒. สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังธรรมที่เป็นธรรมแท้ ฟังธรรมเรื่องอริยสัจเพื่อรู้เหตุของทุกข์ และเหตุแห่งความดับทุกข์ ฟังอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปฏิจจสมุปบาท ที่แสดงเหตุของความหลงยึดมั่นในความเป็นตัวตน ไม่ใช่ฟังเรื่องอิทธิฤทธิ์ อภินิหาร หรือฟังเพื่อศรัทธา เพื่อสงบ หรือความเพลิดเพลิน ฟังเพียงแค่ใจสบาย อิ่มเอิบ ปีติ แต่

ไม่ยอมแตะเหตุแห่งทุกข์ในใจ หากฟังธรรมแล้วเริ่มละมิจฉาทิฏฐิเปลี่ยนเป็นสัมมาทิฏฐิ แปลว่าเริ่มถูกทางแล้ว

๓. โยนิโสมนสิการ คือ การใคร่ครวญโดยแยบคาย เป็นหัวใจของการเกิดปัญญา เป็นการย้อนกลับไปที่เหตุว่า สิ่งนี้เกิดเพราะอะไร และดับเพราะอะไร ไม่ใช่คิดว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด จนเห็นว่าไม่มีสภาวะใดเกิดขึ้นเองลอย ๆ ไม่มีสภาวะใดเป็นเรา จึงเริ่มละความเห็นผิดเปลี่ยนเป็นเห็นถูกว่า ทุกสิ่งเกิดแต่เหตุ เกิดแล้วดับไป ไม่ได้มีสิ่งใดเป็นตัวตนที่เที่ยงอยู่จริง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

๔. ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือ ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม เมื่อรู้ความจริงจึงนำธรรมนั้นน้อมมาที่ใจ ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมตามความเป็นจริงที่รู้นั้น คือสิ่งทั้งปวงล้วนยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เพราะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นเหตุแห่งทุกข์แล้วจึงไม่ยึดให้เป็นทุกข์ เมื่อเห็นจริงตามนี้การดำเนินชีวิตจะไม่ใส่ใจเพ่งโทษสิ่งภายนอกว่าทำให้ชีวิตเรามีปัญหา แต่จะสนใจที่จะละความยึดมั่นถือมั่นในใจที่เป็นเหตุให้เป็นทุกข์

ในที่สุด เมื่อเห็นตรงตามความเป็นจริงว่า ขันธ์ ๕ นี้ไม่อยู่ในการควบคุมหรือบังคับได้จริง ทุกสิ่งเกิดแล้วดับจากเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเรา

ของเราอยู่จริง เมื่อสิ้นความหลงยึดมั่นจึงเกิดปัญญา มีดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใดก็ตามมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา

โสตาปัตติยังคะ ๔ นี้ มิใช่เพียงเป็นโสตาปัตติยังคะที่จะให้บรรลุโสดาปัตติผล คือเป็นพระโสดาบันเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรม ๔ ประการนี้ เมื่อเจริญ ปฏิบัติ ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อการบรรลุอริยผลได้ทุกขั้นจนถึงอรหัตตผล หากไม่สร้างเหตุ ๔ ประการนี้ ต่อให้ตั้งความปรารถนาหวังผลแค่ไหน ผลก็ไม่เกิด เพราะเหตุไม่ตรงกับผล เปรียบเสมือนรีดน้ำนมจากเขาโค

กระบวนการนี้เป็นปัจจัยที่ส่งต่อเป็นลำดับ จากข้อแรกนำไปสู่สุตมยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาจากการอ่าน ฟัง ความรู้ที่ถูกต้องจากผู้ที่รู้จริง จนมาสู่การนำไปพิสูจน์โดยปฏิบัติในชีวิตจริงเป็นจินตา-มยปัญญา และนำไปสู่ภาวนามยปัญญา เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงที่ใจจากการที่ได้ลงมือปฏิบัติจริง

ในระดับพระโสดาบัน มีความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ ดังนี้

๑. เห็นว่าแม้การรู้ก็เป็นธรรมชาติที่เกิดดับ ไม่มีเจ้าของ ถ้ายังกลัวว่าผู้รู้หาย หรือยังรู้สึกว่าผู้รู้เป็นเรา ตัวเรา ของเรา แปลว่า ยังมีตัวเราที่รู้ไว้เพื่อจะได้อะไรจะยังไม่สิ้นสักกายทิฏฐิ

๒. พระโสดาบันไม่เถียงเพื่อเอาชนะในเรื่องธรรม ไม่อวดรู้ แต่ไม่กลับไปเป็นมิจฉาทิฏฐิแบบเดิมอีก

๓. มีศีลที่ใจ ไม่ต้องคอยเตือนตนเอง ไม่ต้องตั้งเจตนา แต่ไม่คิดเบียดเบียนเป็นปกติ (หากยังรักษาศีลด้วยความกลัว หรือด้วยภาพลักษณ์ ยังเป็นศีลสมมติ)

๔. ไม่ตื่นตระหนกกับการตาย เพราะเห็นว่าไม่มีเราในสิ่งที่เกิดตาย

หลังโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล จุดที่ยังมีความหลงผิดโดยไม่รู้ตัว เช่น

๑. ยึดว่าเรารู้แจ้งแล้ว ทันทีที่มีคำว่า “เรา” ในขณะจิตนั้นมีอัตตาแฝงกลับมา แต่ให้เห็นความจริงว่า แม้แต่ความรู้แจ้ง ก็เป็นธรรมเกิดดับ หากไม่รู้เท่าทัน จิตจะจำสภาวะของความรู้แจ้ง สภาวะความไม่ยึดมั่นถือมั่นไว้เพราะให้ค่าต่อสิ่งนั้น เมื่อความรู้แจ้งหายไปก็เป็นทุกข์

๒. ยึดความเบา โล่ง โปร่ง เมื่อความยึดน้อยลง ก็มีความเบาสบายมากขึ้น ให้เห็นว่าอาการเหล่านี้เป็นผลของความปล่อยวาง แต่ไม่ใช่วิมุตติ หากยึดไว้จึงเกิดความพอใจที่แอบแฝงอยู่โดยไม่รู้ตัว

๓. มานะทางธรรม พระโสดาบันยังมีการเปรียบเทียบเราเขาในจิตว่า เราดีกว่า เราเสมอกัน เราแย่กว่าเขา

หลังจากเป็นธรรมขั้นพระโสดาบันแล้วปฏิบัติอย่างไร

พระโสดาบันละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ข้อแรกได้ เมื่อละแล้วจะไม่มีทางกลับคืนมา แต่ยังคงมีกิเลสตัวอื่นในส่วนสังโยชน์อีก ๗ ข้อที่เหลือ จึงยังมีความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น จึงยังต้องเพียรเห็นความจริงอย่างต่อเนื่อง

หลายคนเข้าใจผิดว่า หากตัดสังโยชน์ ๓ ตัวได้แล้วก็แค่รอเวลาแล้วธรรมจะเลื่อนขั้นไปเป็นพระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์เอง ความเข้าใจเช่นนี้เป็นความประมาท เพราะถ้าไม่เพียรอย่างต่อเนื่อง ยังเพลินใจติดใจยินดีไปทางอายตนะ โดยไม่มีสติปัญญาพิจารณาเห็นโทษ ราคะและปฏิฆะ (สังโยชน์ข้อที่ ๔ และ ๕) ก็ยังจะนอนเนื่องอยู่

สังโยชน์ข้อ ๔ กามราคะ จะสิ้นกามราคะได้โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของกาม รูป (ร่างกาย) และเวทนา ได้แก่

คุณของกาม (อัสสาทะ) คือ รสอร่อยของกาม ความพอใจในกามที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูปที่น่าดู เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย สัมผัสที่สบาย ทำให้จิตเกิดความสุข แล้วเข้าใจว่าการเสพกามทำให้ไม่ทุกข์ จึงทำให้สัตว์โลกติดอยู่

กามราคะของพระโสดาบันจะละเอียดขึ้น ยังมีความพอใจในสุขเวทนาที่เป็นกามอย่างละเอียด จึงเป็นภวตัณหา เช่น อยากรักษาความสงบ ชอบความว่างเบาสบาย สติปัญญา ความรู้แจ้งที่ยังมีค่าต่อใจ เมื่อพอใจในความสงบ จะไม่อยากให้มีความวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน จึงเกิดเป็นวิภวตัณหา เมื่อยังมีราคะ ปฏิฆะจึงเป็นของที่มาด้วยกัน จึงยังต้องเพียรปฏิบัติเช่นเดิมและใช้โยนิโสมนสิการในทุกอายตนะ เมื่อมีการกระทบแล้วเกิดกามราคะ ปฏิฆะ แต่ไม่มีผู้หลงเข้าไปเป็น เมื่อเพียรปฏิบัติต่อเนื่องเช่นนี้ สติปัญญาจึงชัดและมีกำลังมากขึ้น

โทษของกาม (อาทีนวะ) กามมีสุขเพียงเล็กน้อยแต่มีโทษมาก ทั้งรูป (ร่างกาย) ก็มีความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นธรรมดา เวทนา (สุข ทุกข์ ผ่องใส เศร้าหมอง จิตดี จิตไม่ดี จิตสงบ จิตไม่สงบ เป็นกลางๆ) ก็ไม่เที่ยง แม้แต่ผู้รู้ที่เป็นผู้ยึดมั่นถือมั่น และผู้รู้แจ้ง ทั้งหมดล้วนเป็นสังขารทั้งสิ้น

ทางออกจากกาม (นิสสรณะ) คือ เห็นความจริงว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงคลายจากความกำหนัด คลายจากความยึดมั่นถือมั่น พิจารณาให้เห็นโทษซ้ำๆ ว่าความพอใจติดใจยินดีนี้ยังทำให้จิตยังต้องพึ่งพา ยังมีความกลัวที่จะสูญเสีย ยังไม่เป็นอิสระที่แท้จริง หากพิจารณาแล้วการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นจะน้อยลงไปเอง แม้ราคะเกิดก็หมดอิทธิพลต่อใจ

นั่นคือ ตัณหาที่จะหลงตามไป ตัณหาที่จะดิ้นรนผลักไสให้หายไป และตัณหาที่จะหนีจากอารมณ์เหล่านั้นจะเบาบางลง

ดังนั้น **การที่ราคะเบาบางลงไม่ได้เกิดจากการสู้กับกิเลส แต่เกิดจากการละฉันทราคะ คือ ละความพอใจติดใจยินดีในทั้งกาม รูป เวทนา และผู้รู้ ไม่ดีรักชั่วชัง เกลียดทุกข์รักสุข เมื่อความสุขเกิดขึ้น ไม่มีผู้เข้าไปยึดถือครอบครอง เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ไม่มีผู้เข้าไปรองรับ** ดังนั้น อารมณ์ทั้งหมดยังมีอยู่เหมือนเดิม แต่ไม่มีแรงดูดให้ไปเป็นเจ้าของ เมื่อพิจารณาความจริงอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง ราคะและปฏิฆะจึงเบาบางลง

เมื่อกิเลส ราคะ โทสะ เบาบางลง ภาษาสมมติเรียกบุคคลนั้นว่า พระสกทาคามี และเมื่อพิจารณาเช่นนี้ต่อเนื่องไปจนสิ้นกามราคะจะสิ้นปฏิฆะไปด้วย ภาษาสมมติเรียกบุคคลนั้นว่า พระอนาคามี

สังโยชน์ข้อ ๕ ปฏิฆะ จะสิ้นปฏิฆะได้ไม่ใช่ด้วยการอดทน หรือบังคับใจให้ยอมรับ แต่เห็นความจริงว่าทุกอารมณ์ ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ผ่องใส เศร้าหมอง จิตดี จิตไม่ดี จิตสงบ จิตไม่สงบ หรือเป็นกลางๆ ล้วนแต่เป็นธรรมชาติเกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัยของเขา ไม่มีตัวเรา ผู้เป็นเจ้าของอารมณ์ใดๆ

กลุ่มสังโยชน์เบื้องสูง

สังโยชน์ข้อ ๖ รูปราคะ และสังโยชน์ข้อ ๗ อรูปราคะ จะมีจุดร่วมกันอยู่ จึงจะอธิบายไปพร้อมกัน

ปัญหาไม่ใช่อยู่ที่รูปฌานหรืออรูปฌาน แต่อยู่ที่ยังมีอวิชชา คือยังหลงไปมีผู้เสวยอารมณ์ละเอียด และยังมีภาระต้องประคองรักษา นี่คือ ภพละเอียด เป็นการหนีสังขารหยาบไปติดสังขารละเอียดแทน

สังโยชน์ข้อ ๖ รูปราคะ มีความพอใจในอารมณ์โปร่ง โล่ง เบา สบาย ปีติ สุข จึงจำอารมณ์นั้นมาเสพซ้ำต่อเนื่อง มีผู้รู้หรือผู้เสวยแฝงอยู่เสมอ สังเกตได้จากยังมีความรู้สึกว่า วันนี้จิตดี จิตไม่ดี กลัวว่าสภาวะจิตที่ดีจะหายไป ยังต้องมีการประคองรักษา ที่เป็นเช่นนี้เพราะหลงไปเอาผลของสมาธิมาแทนปัญญา

สังโยชน์ข้อ ๗ อรูปราคะ ติดอรูปฌานหรือความว่าง กรณีนี้เป็นการติดในสภาวะที่ละเอียดกว่า เพราะจะรู้สึกเหมือนไม่มีตัวเราที่ไปติดอะไรอยู่เลย โดยเสพอารมณ์ว่าง โล่ง ไม่มีอะไร ไม่มีความคิด หรือมีความคิดน้อยมาก รู้สึกว่าไม่มีตัวตน เพราะเอาตัวเรากลืนไปใน

ความว่าง ยังมีความเพลินในความว่าง มีผู้เสวย ผู้รักษา ผู้กลัวว่าความว่างนั้นจะหายไป ไม่ว่าจะรูปฌานหรืออรูปฌาน ถ้ายังมีความอยากให้อารมณ์นั้นอยู่นานๆ หรือไม่อยากให้อารมณ์นั้นหายไป ยังมีภาระต้องรักษา ยังรู้สึกว่าสภาวะนี้ดี สภาวะนี้ใช่ ทั้งหมดนี้ยังติดอยู่ในภพ

เหตุที่รูปราคะ อรูปราคะ ไม่สิ้นไปโดยง่าย เพราะไม่ใช่ราคะหยาบ แต่เป็นราคะที่แฝงมาในรูปของความดี ความละเอียด ความสงบ จึงหลอกได้หลายชั้น คือดูเหมือนพ้นทุกข์ เหมือนไม่มีตัวตน เหมือนไม่ยึดอะไรแล้ว แต่จริงๆ ยังเหลือความพอใจในการไม่ถูกรบกวน

จะสิ้นรูปราคะ อรูปราคะได้โดย

๑. เห็นว่า ฌานก็เป็นสังขารเกิดดับ ความว่างก็เป็นอารมณ์เกิดดับ หากยังรักสุขอันละเอียด แสดงว่ายังไม่เห็นโทษว่า แม้สุขอันละเอียดก็เกิดดับ ยังต้องทรงไว้ ยังต้องรักษา แค่เห็นตามจริงว่าการต้องประคองรักษาเป็นภาระ ไม่ต้องรังเกียจ ไม่ได้ต้องทำลาย หรือไม่ใช่การไปทำกิริยาเลิกเสพ เพราะการเลิกเสพโดยมีตัวเราผู้เลิก ตัวเราผู้ตัด ตัวเราผู้ละ นั่นกลายเป็นภพใหม่

๒. เมื่อไม่หนีทุกข์ ไม่เสพสุข ไม่รักษาความว่าง เวทนาก็เกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัยโดยไม่มีผู้เสวย จึงไม่มีตัณหา เมื่อไม่มีตัณหาภพใหม่ย่อมไม่มี

๓. มีปัญญาญาณเห็นผู้เสวยเป็นอาการหนึ่งของสังขาร เกิดแล้วดับโดยไม่ใช่เอาตัวเราไปดูผู้เสวย

๔. เห็นโทษที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจว่าการกด อัด ประคองอารมณ์ละเอียดนานๆ โดยอยู่กับจิตที่ว่างๆ นิ่งๆ เฉยๆ โดยแยกจิตออกจากความจริงของกาย เป็นการเกลียดทุกข์รักสุข อาจนำไปสู่

- ความแปรปรวนของอารมณ์
- เกิดความตึงของระบบประสาท
- มีอาการทางกายจากความเครียดเรื้อรัง ซึ่งไม่ใช่เหตุโดยตรงของโรค แต่เป็นปัจจัยเอื้อต่อความไม่สมดุลของร่างกาย

ตัณหาดับ เพราะสิ้นผู้เสวย

จุดนี้ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจให้ดีว่า ตัณหา ราคะไม่ได้ดับเพราะการกดหรือควบคุมด้วยความพยายาม ตั้งใจ จงใจ เจตนา ไม่ให้ติด หรือไม่ได้ดับด้วยการเข้าไปทำกิริยาอาการวาง หรือทำกิริยาไม่เอาความพอใจที่เกิดขึ้นนั้น **แต่ตัณหา ราคะดับด้วยการเห็นผู้รู้ ผู้เลือกข้าง เช่น ผู้ดีรักชั่วชัง ผู้เกลียดทุกข์รักสุข ผู้พยายามกดข่มบังคับไม่ให้เข้าไปเสวยอารมณ์ ไม่ให้ไปติดสุขหรือติดว่าง หรือผู้พยายามควบคุม ผู้มีความพยายาม ตั้งใจ จงใจ เจตนา ไม่ให้ติดในปัจจุบันขณะ เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้เสวย** เพราะผู้เสวยก็เป็นสังขารเกิดดับ ดังนั้นจะสุขหรือว่างเพียงใดก็ไม่มีผู้ติด ผู้ยึด เมื่อไม่มีตัวตนของผู้เสวย ตัณหา ราคะ ปฏิฆะ รวมทั้งรูปราคะและอรูปราคะจึงดับ

แต่ก็ยังทำสมาธิได้ ยังเข้าฌานได้ แต่ไม่มีคุณค่าให้ใครต้องประคองรักษา จะเข้าฌานก็เข้า จะออกจากฌานก็ออก ฌานจะหายไปก็ไม่มีภาระต้องกังวล นี่คือการเห็นอริยสัจ ๔ คือ

เห็นทุกข์ คือ เห็นเวทนาที่ถูกยึดไว้

ละสมุทัย คือ ละความพอใจในอารมณ์

เจริญมรรค คือ เห็นตามจริงในปัจจุบันขณะ

แจ้งนิโรธ คือ ไม่มีผู้เสวยความพอใจ **ดังนั้น นิโรธไม่ใช่สภาวะแต่หมายถึง ไม่มีตัณหา แม้มีอารมณ์สุขอันละเอียด มีอารมณ์ว่างอยู่ แต่ไม่มีเจ้าของ ไม่มีใครอยากประคองรักษา**

สังโยชน์ข้อ ๘ มานะ มานะในสังโยชน์เบื้องสูง ไม่ใช่การโอ้อวดหรือการดูถูกคนอื่นแบบที่เราเห็นทั่วไป แต่เป็นความรู้สึกสำคัญผิดว่า มีเราที่ซ่อนอยู่ในจิต โดยมานะจะมาในรูปของการเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นใน ๓ ระดับ เกิดเป็นมานะ ๙ คือ

๑. เป็นผู้เลิศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา
๒. เป็นผู้เลิศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา
๓. เป็นผู้เลิศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา
๔. เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา
๕. เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา
๖. เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา
๗. เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา
๘. เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา
๙. เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา

มานะเป็นกิเลสขั้นกลางถึงละเอียด แม้พระอนาคามีก็ยังมีมานะ จะละได้หมดเมื่อเป็นพระอรหันต์

จะสิ้นมานะได้โดย

มานะเกิดขึ้นในขณะที่เริ่มคิดเปรียบเทียบ เช่น เมื่อฟังธรรมก็เปรียบเทียบว่าคนนี้พูดธรรมลึกหรือตื้น เมื่อคุยธรรมกันก็มีเปรียบเทียบว่าถูกหรือผิด ปฏิบัติก็เทียบระดับความก้าวหน้า

มานะ ๙ ไม่ได้ดับเพราะไม่มีการเปรียบเทียบเกิดขึ้น หรือเลือกที่จะไม่เปรียบเทียบ แต่ดับเพราะปัญญาญาณเห็นว่าผู้รู้ที่ปรุงแต่งเปรียบเทียบเราเขาเป็นสังขารเกิดดับ มานะทั้ง ๙ ต่างกันที่เนื้อเรื่องแต่เกิดจากเหตุเดียวกัน คือความหลงว่ามีเราแล้วเอาเราไปเปรียบเทียบ

ดังนั้น ไม่ต้องไปแก้ที่เรื่องราวที่ปรุงแต่งเปรียบเทียบ ไม่ต้องพยายามคิดว่าทุกคนเสมอกัน หรือบอกตัวเองว่าอย่าถือตัว ไม่ต้องพยายามถ่อมตน แต่ให้สังเกตตรงที่หลงมีเราเข้าไปเป็นผู้เปรียบเทียบ แต่ถ้าไม่มีใครหลงไปเป็นผู้เปรียบเทียบจริงๆ การเปรียบเทียบที่ปรุงขึ้นมาเองนั้นก็ดับไปของเขาเอง

ในขณะที่บรรลุอรหัตตมรรค จิตจะพิจารณาจนเห็นความว่างเปล่าจากตัวตนในทุกสรรพสิ่ง จนตัวผู้รู้หรือตัวเราที่หลบซ่อนอยู่ถูกทำลายลง มานะจึงหายไปพร้อมกับอวิชชา (สังโยชน์ข้อ ๑๐)

ความหมายของคำศัพท์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวตน

สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นผิดว่าขันธ์ ๕ เป็นเรา ตัวเรา ของเรา มีเราเป็นเจ้าของการรู้

มานะ เป็นความรู้สึก ความสำคัญว่ามีเรา ยังมีการเปรียบเทียบเราเขา เป็นกิเลสขั้นกลางถึงละเอียด แม้พระอนาคามีก็ยังมีมานะ และมานะจะดับเมื่อเป็นพระอรหันต์

ทิฏฐิมานะ คือ การยึดถือความเห็นใดๆ ว่าถูกต้องเป็นจริง แล้วมีตัวเราไปยืนยันความเห็นนั้น

อัสมิมานะ คือ ความสำคัญมั่นหมายว่า เรามีอยู่ หรือความรู้สึกเป็นตัวตน ความถือตัวว่ามีเรา หรือความสำคัญตนว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ แม้จะไม่ได้เห็นผิดแบบสักกายทิฏฐิแล้วก็ตาม

อัสมิมานะไม่ได้สนใจว่าจะดีกว่า เสมอกัน หรือเลวกว่าใคร แต่เป็นความรู้สึกว่ามีเรายืนพื้นอยู่ เป็นความยึดมั่นลึก ๆ ว่ามีผู้เป็นเจ้าของชีวิตนี้ คือมีความรู้สึกว่ามีจุดศูนย์กลางของประสบการณ์นั้น ๆ อยู่ แม้จะไม่ไปเปรียบเทียบกับใครเลยก็ตาม มีความรู้สึกเป็นเราที่ฝังอยู่ในจิต ซึ่งเป็นสัญชาตญาณของการมีตัวตน ซึ่งมีตั้งแต่

ระดับหยาบ ๆ ทางโลก ความรู้สึกว่าเราเป็นใคร เช่น เราเป็นแม่ เราเป็นลูก เราเป็นนาย เราเป็นคนรวย เราเป็นคนจน เรา..เรา..เรา

ระดับกลาง แม้เริ่มปฏิบัติธรรมไปแล้ว มีความรู้ความเข้าใจว่าตัวตนไม่ได้มีอยู่จริง แต่ในใจยังคงมีเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราเป็นผู้รอรับผลจากการปฏิบัติธรรม เรารู้ เราหลง

ระดับละเอียด แม้ความรู้สึกจะไม่ได้มีตัวเรามั่นคงอยู่ แต่ก็จะมีบางขณะที่มีเราผู้รู้ ผู้คิด ผู้ตรึก ผู้ตรองเพื่อให้เรานิพพาน เราเข้าใจหมดแล้ว และมีเราเป็นผู้รอนิพพาน

สังโยชน์ข้อ ๙ อุทธัจจะ เป็นการฟุ้งซ่านในจิตละเอียด ๆ ปรุงผู้รู้ละเอียด มีการขยับ พยายาม เพื่อจะทรงอารมณ์ที่หมายว่าเป็นนิพพาน โดยไม่เห็นตัวเองเป็นผู้รู้เกิดดับ

จะสิ้นอุทธัจจะได้โดยเห็นว่าทั้งความฟุ้งซ่านละเอียด ๆ และผู้รู้ความฟุ้งซ่านละเอียดเป็นสังขารเกิดดับ ไม่มีผู้เสวย

สังโยชน์ข้อ ๑๐ อวิชชา ข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพราะอวิชชาเป็นจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง การไม่เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งที่กำลังรู้หรือการรู้เกิดแล้วดับในทุกปัจจุบันขณะ ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ ไม่รู้ว่าทุกสิ่งเป็นสังขารไม่เที่ยง ไม่มีสิ่งใดที่ยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อไม่รู้ความจริงนี้ จึงเกิดการยึดมั่นด้วยอุปาทานตั้งแต่หยาบถึงละเอียด แรงยึดในจิตที่ไปยึดถือว่า นี่คือเรา นี่คือของเรา เราเป็นอย่างนี้ เมื่อมีอุปาทานจึงมีภพ ชาติ ชรา มรณะ จนถึงทุกข์ในวงจรปฏิจจสมุปบาท จะสิ้นอุปาทานได้ต้องมีปัญญาเห็นว่าไม่มีทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ที่เที่ยง มีแต่สังขารเกิดดับทั้งนั้น

ดังนั้น การปฏิบัติให้สิ้นสังโยชน์ คือการถอนรากที่อวิชชา ไม่ใช่การทำให้สิ่งใดดับไป แต่คือการเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงว่าทุกสิ่งที่ปรากฏได้ เคลื่อนไหวได้ เป็นสังขารเกิดเองดับเอง ทั้งความสุข ความทุกข์ ความผ่องใส ความเศร้าหมอง แม้แต่ผู้รู้ แม้แต่ความรู้แจ้ง ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ

การเห็นซ้ำ ๆ เช่นนี้ว่า แม้การรู้ก็เกิดเองดับเอง ความคิด ความจำ ความรู้สึก เกิดเองแล้วดับเอง ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ เห็นซ้ำ ๆ อยู่ตรงนี้โดยไม่มีผู้ยึด จะทำให้สักกายทิฏฐิ มานะ ทิฏฐิมานะ อัสมิมานะ อุปาทาน และอวิชชาดับไปเอง สังโยชน์จะคลายไปเองตามลำดับ เพราะไม่มีเราที่ยึดไว้ในแต่ละขณะจิตให้เกิดภพชาติใหม่ต่อไป

จุดที่ผู้ปฏิบัติมักผิดพลาด

หลังสิ้นสักกายทิฏฐิแล้ว จะยังมีมานะละเอียดที่ผู้ปฏิบัติขั้นสูงมักเข้าใจผิดว่าหมดสิ้นไปแล้ว มานะในระดับนี้จะไม่แสดงตัวเป็นความคิดว่า เราเก่งกว่า เราดีกว่า แต่เป็นความรู้สึกเป็นเราที่ซ่อนตัวอยู่ในรูปของ

๑. ฐานของการรู้ แม้ไม่มีความคิดว่าเป็นเรา แต่ยังมีจุดตั้งหรือมีฐานของการรู้ เหมือนมีศูนย์กลางเงียบๆ ที่จะสังเกตได้ว่าการรู้ดูมั่นคงมาก คนจำนวนมากเข้าใจว่าพ้นแล้ว แต่ยังมีจุดหรือต่อมผู้รู้ จึงให้เห็นตรงตามจริงว่าจุดหรือต่อมผู้รู้ หรือฐานของการรู้เป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย

๒. ความไม่มีเรา แม้ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราแล้ว แต่มีความรู้สึกว่าสภาวะนี้ไม่เหมือนคนทั่วไป รู้สึกว่าคนอื่นยังไม่ถึง แม้จะไม่พูดออกมา นี่คือมานะที่อาศัยธรรมเป็นที่ตั้ง แท้จริงแล้วความรู้สึกนี้เป็นเพียงสภาวะที่ถูกรู้ เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย

๓. ผู้ไม่ต้องทำอะไร แม้เข้าใจถูกว่าไม่มีผู้ทำ แต่ยังมีผู้รู้ว่าไม่ต้องทำอะไร ดูเหมือนจบแล้วไม่มีความเพียรที่ต้องทำอีก แต่ยังมีท่าทีของผู้ที่ไม่ต้องทำอะไรอยู่ ให้เห็นว่าท่าทีนี้เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย

๔. หากพยายามสรุป ประกาศ เปรียบเทียบ ตรวจตัวเองด้วยตำราว่าถึงขั้นไหนแล้ว นี่คือเชื้อของมานะ ให้เห็นว่าพฤติแห่งจิตเช่นนี้เป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย

๕. ความรู้แจ้ง แม้ไม่มีความคิดว่า "เป็นอรหันต์แล้ว" แต่มีความรู้สึกว่าเห็นหมดแล้ว ไม่มีคำถาม ไม่มีความสงสัย แต่ยังมีผู้รู้ว่ารู้แล้ว ให้เห็นตรงความรู้ว่า รู้แล้วเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย

๖. มานะละเอียดที่สุด แม้จะรู้สึกว่าไม่มีเรา ไม่มีฐานของรู้ ไม่มีความรู้สึกพิเศษ แต่ลึกๆ ยังมีความรู้สึกว่าเป็นอะไรโดยไม่รู้ตัว ไม่ต้องพยายามวางหรือแก้ไข เพียงแต่ไม่มีผู้เป็นเจ้าของความเป็นนั้น เมื่อไม่มีผู้เป็นเจ้าของ สิ่งทั้งปวงก็เกิดเองดับเอง ไม่มีตัวเราของเราเหลืออยู่ในสิ่งใดเลย

อย่าพยายามข้ามอวิชชา เพราะผู้จะข้ามจะกลายเป็นมานะตัวสุดท้าย ไม่ต้องละอะไรเพิ่ม ไม่ต้องทำอะไรให้มากขึ้น ไม่ต้องเข้าใจอะไรให้ลึกกว่าเดิม เพียงแค่ไม่เข้าไปเป็นเจ้าของในสิ่งที่ปรากฏ

ไม่มีใครต้องรักษาสภาวะใดแม้แต่ความรู้แจ้ง เมื่อไม่มีผู้เข้าไปเป็นสิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน

การหลุดพ้นไม่ใช่สภาวะอย่างหนึ่งอย่างใด แต่คือ ไม่มีใครอยู่จริงที่จะยึดถือสิ่งใดได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนโมฆราชมาณพ ในโมฆราชสูตร และตรัสสอนท่านพาหิยะ ในพาหิยสูตร

โมฆราชสูตร

"โมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่าเถิด (ว่างเปล่าจากตัวตน และของตน) จงถอนความตามเห็นว่า เป็นตัวตนเสียแล้ว พึงเป็นผู้ข้ามพ้นมัจจุราชได้ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงจะไม่เห็น"

ที่มา : พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๐ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๒๒ (ฉบับมหาจุฬาฯ) ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส

โลก หมายถึง ขันธ์ ๕ ที่เป็นโลกแห่งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกปัจจุบันขณะ การเห็นโลกโดยความว่างเปล่า **ไม่ใช่การใช้ความคิดเอาว่าโลกว่าง** เพราะการใช้ความคิดเช่นนั้น มีเราเป็นผู้ดูความว่าง ยังมีฐานของรู้ ความว่างจึงกลายเป็นอารมณ์ที่ถูกรู้ นี่คือ อัสมิมานะ แต่คือ การเห็นตรงๆ ว่าไม่มีตัวตนในสิ่งที่ปรากฏ เมื่อไม่มีใครเป็นโลก โลกก็ไม่อาจผูกใครไว้ได้ เป็นการถอนมุมมองความเป็นเราออกไป มีการรู้แต่ไม่มีผู้รู้ มีอารมณ์แต่ไม่มีผู้เสวย ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ จึงไม่เหลือใครให้มัจจุราชจับได้อีกต่อไป นี่คือสุญญตาในความหมายของอริยะ

พาหิยสูตร

"ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า
เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น
เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง
เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง
ดูกรพาหิยะ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล
ดูกรพาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น
เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง
เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง
ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี
ในกาลใด ท่านไม่มี
ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า
ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ฯ"

ลำดับนั้นแล จิตของพาหิยทารุจีริยะ กุลบุตรหลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่นในขณะนั้นเอง

ที่มา : พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๙ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตกะ-สุตตนิบาต

คำสอนที่พระพุทธเจ้าสอนท่านพาหิยะนี้ เป็นการละสักกายทิฏฐิ อัสมิมานะและอวิชชา เพราะในการรับรู้ทางอายตนะในปัจจุบันขณะไม่มีผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ได้ยิน ผู้เสวย มีแต่การรู้ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไปพร้อมสิ่งถูกรู้ และไม่มีแม้ผู้รู้แจ้ง เมื่อไม่มีตัวตนของผู้รู้ จึงไม่มีผู้ทุกข์ ภาษาสมมติเรียกว่านิพพาน

อัสมิมานะและอวิชชาจึงไม่ใช่สิ่งที่ต้องไปพยายามละ แต่จะหายไปเองเมื่อไม่มีผู้เข้าไปเป็นเจ้าของทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า อัสมิมานะและอวิชชาไม่ได้มีอยู่เป็นก้อน เป็นแท่งที่ถาวร

การเห็นความจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าใน ๒ พระสูตรนี้ เป็นการละทั้งสักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่ามีเรา) มานะและอัสมิมานะ (ความรู้สึกว่าเราเป็น) จึงเป็นการละอาสวะไปด้วย เพราะอาสวะทั้ง ๔ คือ กามาสวะ (กาม) ภวาสวะ (ภพ) ทิฏฐาสวะ (ทิฏฐิหรือความเห็นผิด) และอวิชชาสวะ (ความไม่รู้) อาศัยฐานร่วมกันคือ อัสมิมานะ เมื่ออัสมิมานะดับไป อาสวะทั้ง ๔ จึงดับไปด้วย เกิดอาสวักขยญาณ ญาณที่รู้ว่าสิ้นอาสวะแล้ว

หลังอรหัตตผล

เมื่ออวิชชาดับ คือ สิ้นความเห็นผิดว่าเราเป็นผู้รู้ วงจรปฏิจจ-สมุปบาททั้งขบวนจึงดับ แต่การรู้ที่เป็นกระบวนการทำงานของขันธ์ ๕ ยังดำเนินไปตามปกติ เมื่ออารมณ์ปรากฏ จิตหรือวิญญาณยังคงรับรู้ แต่ไม่ปรากฏผู้รู้ ไม่มีผู้เสวยว่าเราเป็นผู้รู้ ไม่มีตัวตนแฝงในประสบการณ์การรับรู้ จากความเคยชินว่าการรู้จะต้องมีผู้รู้ แต่ความจริง รู้คือคุณสมบัติของจิต ความหลงว่าเราเป็นผู้รู้เป็นผลของอวิชชา ชีวิตของขันธ์ ๕ ยังดำเนินต่อไป แต่ไม่มีเจ้าของ ไม่มีอะไรต้องได้ ไม่มีอะไรต้องจบ เพราะไม่มีใครได้ และไม่มีใครจบ นี่คือความหมายที่แท้จริงของอาสวักขยญาณ และนิพพาน



สงบท่ามกลางความเคลื่อนไหว
สู่ความพ้นทุกข์

สังขารที่ถูกรู้ (ธรรมารมณ์) และจิตเจตสิก (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์) เคลื่อนไหวเกิดดับเองอย่างอิสระ แต่มีธรรมชาติหนึ่งที่รู้แจ้ง รู้แก่ใจ หรือรู้แจ้งแก่ใจว่าไม่เสวย ไม่เป็นเจ้าของ หรือไม่ยึดมั่นสังขารทั้งปวง ขณะจิตที่รู้แจ้งแก่ใจว่า จิตหรือผู้รู้ในปัจจุบันขณะเป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา แล้วสิ้นหลงยึดจิตหรือผู้รู้ ก็จะไม่มีเราไปหลงยึดสังขารที่ถูกรู้ ขณะนั้นจะประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงธรรมไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดดับ ไม่เกิดไม่ตาย เงียบ สงบ สงัด ว่างจากตัวตนของผู้ยึดมั่น เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ไม่ปรากฏความเคลื่อนไหว ไม่ปรุงแต่ง ไร้ขอบเขต ไร้รูปลักษณ์ ไร้ตัวตน เป็นวิสังขาร อสังขตธาตุ อมตธาตุ นิพพานธาตุ เหมือนทั้งโลกธาตุดับหมด เป็นธรรมชาติที่เป็นเช่นนั้นเอง หลังจากนั้น สังขารทั้งปวงเคลื่อนไหวเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยอย่างอิสระ ไม่มีใครเป็นเจ้าของทั้งสังขารและวิสังขาร ได้แต่รู้แจ้งแก่ใจว่า สิ้นผู้เสวย สิ้นผู้เป็นเจ้าของสังขารที่เกิดดับทั้งปวง รวมทั้งปัญญาญาณ ปัญญาวิมุตติ อาสวักขยญาณ และวิมุตติญาณทัสสนะ ไม่มีผู้เป็นเจ้าของวิสังขาร และไม่มีผู้เป็นเจ้าของความไม่ยึดมั่นด้วย

สังขารของขันธ์ ๕ ยังดำเนินไป ลมหายใจก็ยังเคลื่อนไหว จิตก็ยังปรุงแต่งอยู่ เพราะว่าจิตปรุงแต่งเป็นอาหารของฝ่ายนามขันธ์ ลมหายใจเคลื่อนไหวเป็นอาหารของกายหรือรูปขันธ์ และมีธรรมชาติหนึ่งที่พ้นจากสังขารตลอดกาลเป็นอมตะ นั่นคือธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ตาย ไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ดับ เรียกว่านิพพาน ซึ่งเป็นวิสังขาร อสังขตธาตุ อสังขตธรรม ธรรมที่ไม่ขึ้นกับเหตุปัจจัยใดๆ ชื่อว่าเป็นอมตะ

จะรู้แจ้งธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ดับหรือนิพพานธาตุได้ จิตหรือใจต้องสิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา หรืออุปาทานในขณะจิตปัจจุบัน คือ สิ้นความหลงยึดมั่นเป็นตัวเรา ของเรา จึงสิ้นความดิ้นรนปรุงแต่ง สิ้นสงสัย สิ้นความอยากรู้ อยากเห็น อยากได้ อยากเป็น อยากสำเร็จ อยากบรรลุ คือสิ้นตัณหานั่นเอง แล้วจะเกิดความเงียบสงบสงัดเหมือนโลกธาตุดับหมด จะรู้แจ้งแก่ใจถึงความเงียบสงบสงัดเหมือนกับโลกธาตุดับ ไม่แบ่งแยกโลกธาตุภายในภายนอก

อาศัยความเงียบสงบสงัดที่เกิดจากความว่างจากความปรุงแต่ง ว่างจากความเป็นเจ้าของ ว่างจากมีตัวตนของผู้ยึดมั่น แล้วปัญญาญาณจะรู้แจ้งเห็นจริงในปัจจุบันขณะว่า สังขารทั้งปวงปรุงแต่งเกิดดับเองตามเหตุปัจจัยของเขาอย่างอิสระ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เขาเกิดดับเอง

ในความว่าง (ว่างจากผู้ยึดมั่น ผู้เสวย หรือผู้เป็นเจ้าของ) เป็นการรู้จัก รู้จริง รู้แจ้ง ไม่ใช่รู้จำ

ความเงียบ ความสงบ ความสงัด ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง ที่เรียกว่านิพพาน หรือนิพพานธาตุ เป็นอมตธาตุ ไม่เคยหายไปไหน แต่เพราะขณะจิตนั้นไม่สิ้นอวิชชา ยังสงสัย ยังดิ้นรน ยังค้นหา ยังอยากรู้ อยากเห็น อยากได้ อยากเป็น จึงมาบัง แต่ขณะจิตปัจจุบันที่สิ้นความปรุงแต่งดิ้นรนทะยานอยาก สิ้นอวิชชา สิ้นกิเลส ตัณหา หรืออุปาทาน ก็จะประจักษ์แจ้งถึงธรรมไม่เกิดไม่ตาย (นิพพาน) เอง

ธรรมไม่เกิดไม่ตายไม่สามารถใช้ความคิดปรุงแต่งดิ้นรนค้นหาวิเคราะห์ไปถึงได้ จะต้องน้อมพิจารณาตามธรรมที่ได้อ่านมาจนรู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์แก่ใจในปัจจุบันขณะ จะเป็นปัจจัตตัง (รู้ได้เฉพาะตน)

ขอให้ประจักษ์แจ้งแก่ใจบ้างสักครั้งหนึ่งก็ยังดี มันมีความสงบสันติเงียบ สงบ สงัด ว่างจากมีผู้ยึดมั่น เป็นธรรมชาติที่ไม่ปรากฏ ไม่เคลื่อนไหวเกิดดับเลย แต่มันมีธรรมชาติที่เคลื่อนไหว (สังขารของขันธ์ ๕) อยู่ในธรรมชาติที่ไม่เคลื่อนไหว (วิสังขาร) ที่หลวงพ่อชาสุภัทโท ท่านกล่าวว่า ผู้มีปัญญาจะเห็นน้ำไหลนิ่ง ในความไหล

มีความสงบนิ่ง อาการของจิตมันไหลไป แต่ใจประจักษ์แจ้งถึงความสงบนิ่ง สันติ

เพราะฉะนั้น ทุกปัจจุบันขณะไม่ว่าสังขารทางกายและทางจิตใจจะเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ผ่องใส เศร้าหมอง เป็นกุศล อกุศล หรือเป็นกลางๆ ต้องฝึกไม่มีผู้ยึดมั่น ไม่มีผู้เสวย หรือไม่มีผู้เป็นเจ้าของอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ถึงแม้จะมีอาการหลงยึดมั่น หรือความพยายามไม่ยึดมั่น ก็เห็นว่าเป็นสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเองตามอนุสัยและอาสวะ ไม่ใช่เป็นเรา ตัวเรา ของเรา

จนกระทั่งจิตหนึ่งในปัจจุบันขณะที่สิ้นหลงยึดมั่นเป็นตัวเรา ของเรา ก็จะสิ้นหลงยึดสังขาร และจะประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงความเงียบสงบสงัดเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ แล้วจิตถอนตัวออกมาจากความเงียบสงบสงัดมามีความปรุงแต่งเกิดขึ้นเอง แต่จะรู้แจ้งแก่ใจถึงความไม่ปรุงแต่ง แล้วย้อนกลับมาหลงปรุงแต่ง มีความแตกต่างกันมาก เลยไม่ไปยึดถือความปรุงแต่ง เมื่อไม่มีผู้ยึดถือความปรุงแต่งอีกก็จะรู้แจ้งเองถึงความเงียบสงบสงัดที่เป็นความไม่ปรุงแต่งได้บ่อยๆ ปัญญาญาณก็จะชำนาญว่าอะไรเป็นเหตุแห่งความหลงปรุงแต่ง และอะไรเป็นเหตุสิ้นหลงปรุงแต่ง จึงจะประจักษ์แจ้งถึงธรรมไม่ปรุงแต่งเอง

แม้จะเอาความปรุงแต่งมาพยายามยึดประคองรักษาความไม่ปรุงแต่ง ก็เห็นว่านี่เป็นความปรุงแต่ง เลยไม่มีใครยึดถือทั้งความปรุงแต่ง และความไม่ปรุงแต่ง เพราะสิ้นหลงสังขารจึงสิ้นหลงที่จะเอาสังขารมายึดถือวิสังขาร และไม่หลงเอาสังขารมาปฏิเสธสังขาร สิ้นยึดถือทั้งสังขารและวิสังขาร สิ้นอวิชชา อุปาทาน จึงสิ้นกิเลส ตัณหา และความทุกข์ทั้งมวล สิ้นวงจรปฏิจจสมุปบาท เกิดอาสวักขยญาณเพราะสิ้นอวิชชา อนุสัยและอาสวะ

สิ้นอวิชชา อนุสัย อาสวะ เพราะสิ้นยึด สิ้นผู้เสวย ไม่มีตัวเราเข้าไปรองรับ เข้าไปเป็นเจ้าของ หลังจากนั้น ธรรมชาติที่ปรุงแต่งก็ปรุงแต่งเกิดดับไปตามเหตุปัจจัยของเขา ส่วนธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่งก็ไม่มีเหตุปัจจัยให้ปรุงแต่ง อยู่คู่กันอย่างนั้น แต่ไม่มีผู้ยึด ไม่มีผู้เสวย เรียกว่า สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ ธรรมทั้งมวลทั้งสังขารปรุงแต่ง และธรรมที่เป็นวิสังขาร คือ ธรรมไม่ปรุงแต่ง ไม่มีผู้เสวย ไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่นมาเป็นตัวเรา มาเป็นของของเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ใดรู้แจ้งธรรมนี้บทเดียว เท่ากับรู้แจ้งธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนทั้งหมด

ท่านต้องทบทวนในจิต (โยนิโสมนสิการ) อย่างนี้จนเป็นความเชี่ยวชาญชำนาญ จนรู้จริงเห็นจริง เป็นจริง พ้นทุกข์ นิพพานจริง

เหตุใดจึงพบความเคลื่อนไหวในความสงบเงียบสันติ

เพราะขณะจิตนั้นไม่ได้ทำอะไรในจิตเพื่ออะไรจริงๆ และไม่ยึดมั่นจึงพบความเคลื่อนไหวคือเสียงดังในใจเราเองที่เป็นเสียงดังที่สุดในความสงบเงียบสันติ แต่ประจักษ์แจ้งแก่ใจว่าไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ยึด ไม่มีผู้รังเกียจเสียงดัง อยากได้ความสงบเงียบสันติ ก็รู้แจ้งแก่ใจถึงธรรมไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ตาย สงบเงียบสันติได้บ่อยๆ เอง ถ้าพยายามให้รู้เห็นต่อเนื่องจะหลงยึดทันที ความสงบสันติต่อเนื่องเป็นผล เพราะเหตุคือสิ้นยึดต่อเนื่อง หรือไม่ได้ดิ้นรนจะไปเอา ไปได้ไปเป็นอะไร สิ้นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

ธรรมชาติมี ๒ สิ่ง สิ่งหนึ่งมีเหตุปัจจัยให้มันเกิดดับ เรียกว่าสังขาร มันเป็นอย่างที่มันเป็น มันเคลื่อนไหวของมันเอง ไม่ใช่เราเป็นคนทำให้เกิดดับ ไม่ใช่เราไปทำให้มันเป็น ส่วนธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ดับ ไม่ปรากฏอะไร เป็นธรรมชาติของวิสังขาร ธรรมชาติของนิพพานเป็นธรรมชาติที่เป็นอยู่อย่างนั้น ทำให้เป็นไม่ได้

ไม่มีเราไปเป็นเจ้าของธรรมชาติทั้ง ๒ อย่างนั้น แม้ขณะจิตใดมีความรู้สึกว่าเราเป็นเจ้าของอะไร ก็เป็นแค่สังขารเกิดดับในความไม่เกิดดับ ไม่มีเราไปได้ ไปเป็นอะไรจริงๆ **มีแต่ธรรมชาติ ๒ สิ่งนี้อยู่คู่กันจนกว่าเราจะตาย แต่เมื่อใจมันเป็นความเงียบสงบสันติแล้วมันก็เลยไม่มีผู้ทุกข์**

ให้รู้แจ้งความจริงอย่างนี้จนเป็นความชำนาญ รู้แจ้งบ่อยๆ ถึงความเงียบสงบสันติในท่ามกลางสังขารปรุงแต่ง เคลื่อนไหว เสียงดัง แล้วมันจะเป็นความจริงแก่ใจเอง เป็นน้ำไหลนิ่ง

ถ้าเอาตัวเราไปเห็นสิ่งที่เคลื่อนไหวแต่ไม่เห็นตัวเราเคลื่อนไหว ไม่เห็นตัวเราเองเป็นสังขารเกิดดับเอง จึงหลงเอาตัวเองไปตั้งดูรู้เห็นสังขารปรุงแต่งคงที่เอาไว้ จะไม่เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในปัจจุบันขณะว่าเรานี่เองเสียงดังที่สุดเลย

ถ้ามีความรู้สึกว่ามีเราหรือตัวเราตั้งดูรู้เห็นคาไว้ ก็มีปัญญาญาณเห็นแจ้งว่าเป็นสังขารเกิดดับเอง ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของเราจริงๆ เมื่อไหร่เราเห็นตัวเราที่ไปตั้งดูรู้เห็นเป็นเสียงดัง จะพบว่าความดังมันดังอยู่ในความเงียบสงบสันติ ก็จะเห็นความมีเกิดดับอยู่ในความไม่มี

ไม่มีตัวเรา ไม่มีของของเรา มีแต่มีความมี คือมีปรากฏการณ์ มีกิริยามีอาการ มีความเคลื่อนไหว มีความไหวติง มีเสียงดัง มีความเกิดดับ มีความปรุงแต่งในท่ามกลางธรรมไม่เกิดดับ ไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีการปรุงแต่ง จึงไม่มีเรา ตัวเรา เป็นเจ้าของทั้งในความมีและความไม่มี

ถ้าขณะจิตใดมีความรู้สึกเป็นตัวเรา ของเรา มีผู้ดู ผู้รู้ ผู้พยายามทำความเข้าใจ ผู้จ้อง ผู้เพ่ง ผู้เน้น ผู้กด ผู้ข่ม ผู้บังคับ ผู้พยายามมอง พยายามดู พยายามรู้ ผู้..... ขณะจิตนั้นความคิดความรู้สึกเหล่านั้นก็เป็นแค่สังขารปรุงแต่งเกิดดับเอง รวมเข่งเดียวกับสังขารปรุงแต่งให้หมด จึงมี**ธรรมชาติเหลือแค่ ๒ อย่าง คือ ความปรุงแต่งเกิดดับเองในท่ามกลางธรรมหรือธรรมชาติไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดไม่ดับ ไม่เกิดไม่ตาย**

พบใจที่เงียบสงบเพื่อปล่อยวางตัวเราที่พูดเสียงดัง

การจะเห็นแจ้งว่าความคิด ความรู้สึกเป็นเรา ตัวเรา ของเราเป็นสังขารเกิดดับเองตามความเคยตัวเคยใจ (อาสวะ อนุสัย) ซึ่งละเอียดที่สุดได้ ต้องพบความเงียบสงบสันติเสียก่อน แล้วจะพบว่าในความเงียบสงบ มีตัวเราพูดเสียงดัง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนิพพานสูตรที่ ๓

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จักไม่ได้มีแล้วไซร้ การสลัดออก ซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้ว จะไม่พึงปรากฏในโลกนี้เลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่ ฉะนั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้วจึงปรากฏ ฯ"

ที่มา : พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๗ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตกะ-สุตตนิบาต

แค่เสี้ยววินาทีที่เกิดความเงียบแล้วไปใส่ใจความเงียบ ก็จะหลงตลอดสาย ยิ่งถ้าพยายามรักษาความเงียบให้ยาวนานขึ้นไปเรื่อยๆ จะยิ่งหลงหนัก แต่ถ้าพบความเงียบสงบสันติแล้วเห็นแจ้งว่าตัวเราที่พูดเสียงดังเป็นสังขารเกิดดับเองในท่ามกลางความสงบเงียบแล้วไม่ยึดถือว่าเป็นตัวเราจริงๆ ก็จะสิ้นอวิชชา แล้วคนที่ไปยึดความเงียบสงบสันติก็จะหมดปัญหาไปเอง เพราะว่าความคิดความรู้สึกเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา ถูกเห็นแจ้งด้วยปัญญาญาณว่าเป็นสังขารเกิดดับเอง

ความรู้ที่ออกมาจากความเงียบสงบเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ รู้แจ้งว่าตัวเราพูดเสียงดังเป็นสังขารเกิดดับ พอสิ้นยึดถือตัวเราก็สิ้นอวิชชา เพราะอวิชชาอยู่ที่หลงยึดถือเป็นตัวเรา ของเรา

ความเงียบสงบสันติ เป็นธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง เป็นวิสังขาร อสังขตะ อมตะ เป็นของเป็นเอง ไม่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เป็นธรรมหนึ่งเดียวที่พ้นสังขาร ไม่เกิดดับ ไม่เกิดตาย ไม่ได้หายไปไหน การที่ไปใส่ใจยึดถือเขาก็เลยเป็นอวิชชา แต่ถ้าเงียบสงบสันติแล้วไม่ใส่ใจยึดถือเขาก็ไม่เป็นอวิชชา

เปรียบสังขารเหมือนเป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวเกิดดับในธรรมชาติ ส่วนความเงียบสงบสันติเปรียบเหมือนท้องฟ้าที่ว่างเปล่า ที่อยู่คู่กันแบบนี้ แต่พอไปใส่ใจแต่ท้องฟ้าที่ว่างเปล่า จะกวาดเมฆออกจากท้องฟ้าให้หมดแล้วเฝ้าคำนึงว่าเมื่อไหร่ท้องฟ้าจะว่างเปล่า อยากได้แต่ท้องฟ้าที่ว่างเปล่า การระลึกถึงโหยหาอย่างนี้เท่ากับยึดถือ เพราะว่าเป็นสังขารปรุงแต่ง ไม่ใช่ท้องฟ้าจริง ความเงียบที่นึกถึงจึงหายไปได้ เพราะมันเป็นความคิดออกมาจากอวิชชา แล้วก็ทุกข์เพราะจะรอให้ท้องฟ้าไม่มีเมฆ พอมีเมฆแล้วทนไม่ได้ แท้จริงท้องฟ้าก็ว่างเปล่าอยู่แล้ว เมฆจะมีหรือไม่มีก็ไม่ได้มีความหมาย ท้องฟ้าที่ว่างเปล่าคิดไม่ได้ ปรุงไม่ได้ มันเป็นวิสังขาร เป็นธรรมชาติคู่กันอยู่อย่างนี้ ทั้งธรรมชาติเกิดดับและธรรมชาติไม่เกิดไม่ดับ

ทำไมหลวงตาถึงสอนให้พบกับความเงียบสงบสันติ เพราะจะได้พบทั้งสองฝั่ง คือฝั่งสังขารและวิสังขาร แต่เมื่อพบทั้งสองฝั่งแล้ว ก็จะต้องมาติดฝั่งวิสังขาร ซึ่งเป็นความเงียบสงบสันติ เพราะเป็นของที่ไม่เคยเจอมาก่อน แต่ถ้าไม่เคยเจอความเงียบสงบสันติเลย ก็หมดโอกาส เพราะพบใจ (ใจที่สิ้นอวิชชา) ก็พบธรรม (วิสังขาร) ถึงใจ (คือสิ้นยึดทั้งสังขารและวิสังขาร) ถึงพระนิพพาน

นี่คือทางผ่าน ที่หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านบอกว่า พอไม่ยึดถือขันธ์ ๕ แล้วจะพบธรรมธาตุ แต่ไม่มีใครแม้แต่คนเดียวที่ไม่ยึด จะนิพพานได้ต้องโดยเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งว่า ตัวเราที่ไปเป็นเจ้าของสังขารและวิสังขาร เป็นเพียงสังขารที่เกิดเองดับเองตามกระแสเหตุปัจจัยในปัจจุบันขณะ ไม่เคยมีตัวเรา ของเราอยู่จริง เมื่อสิ้นหลงยึดมั่น จึงสิ้นอวิชชาก็พ้นทุกข์ นั่นคือนิพพาน

ทำอย่างไรจึงไม่ยึดถือตัวเรา

การฝึกปฏิบัติคือ เมื่อเป็นปัจจุบันขณะแล้ว อยู่เดี่ยวๆ กับจิตใจของตัวเอง มีสติ ปัญญาสังเกตเห็นสังขารเกิดดับในใจ ถ้าสติ ปัญญาขาดก็จะหลงคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน หรือหลงติดไปกับสังขาร หากไม่หลงติดไปกับสังขาร หรือไม่พยายามกดข่มบังคับผลักไสสังขาร จะมีปัญญาญาณหรือญาณทัสสนะ เป็นปัญญารู้แจ้งของจิตปัจจุบันเองรู้เห็นแจ้งประจักษ์แก่ใจขณะที่ผู้รู้ ผู้เลือกข้างเกิดดับเองในปัจจุบันขณะ เช่น มีเราเข้าไปเป็นผู้รู้แล้วเป็นผู้พอใจ ไม่พอใจ ดีรักชั่วชังเกลียดทุกข์รักสุข รังเกียจโลก (สังขาร) อยากได้นิพพาน ไม่ใช่ตัวเราเป็นผู้รู้แจ้ง หรือเอาจิตดวงหลังไปรู้จิตเกิดดับดวงก่อนหน้านั้น

ปัญญาญาณ คือ ความรู้แจ้งว่าทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ล้วนเป็นสังขาร ทั้งนั้น ไม่มีผู้รู้คงที่ตั้งอยู่หรือลอยเด่นเป็นอิสระออกมาจากทุกสิ่ง ถ้ามีผู้รู้คงที่ปรากฏลอยเด่นเป็นอิสระ แสดงว่ายังมีอวิชชาหลงยึดมั่นว่าเราเป็นผู้รู้ หรือผู้รู้เป็นเรา หรือเป็นของเรา ต้องเห็นว่าผู้รู้นี้เป็นสังขารเกิดดับเองตามอวิชชา อนุสัยเก่า ไม่ควรหลงยึดมั่นเป็นเราเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา

ขณะจิตปัจจุบันที่สิ้นหลงยึดมั่นผู้รู้ ผู้เลือกข้างเป็นเรา ตัวเรา แล้วนิพพานธาตุจะเปิดเผยออกมาเอง จึงประจักษ์แจ้งแก่ใจว่ามีธรรมที่เงียบสงบสงัดสันติ (นิพพาน) ในท่ามกลางสังขารปรุงแต่งวุ่นวายที่เป็นเสียงดังทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งไม่เคยพบมาก่อน ไม่แบ่งแยกความเงียบสงบสงัดภายในกับภายนอก ความจริงที่เกิดขึ้นเป็นความจริงขณะจิตหนึ่งแล้วก็ผ่านไป ยิ่งเงียบสงบสงัด ตัวเราซึ่งเป็นสังขารเกิดดับเองยิ่งพูดเสียงดัง เช่น พูดในใจว่า “เงียบอีกแล้ว”

“ทำยังไงความเงียบนี่มันจะอยู่กับเราตลอดไป”

“ทำไมความเงียบมันเป็นๆหายๆ”

“ทำยังไงความเงียบจะไม่หายไป”

ปัญญาญาณจะรู้แจ้งว่าตัวเราที่พูดเสียงดังเป็นสังขารเกิดดับเองตามเหตุปัจจัย คืออวิชชา อนุสัย อาสวะที่ติดมากับจิตที่เกิดดับตั้งแต่เดิม ส่วนธรรมที่ไม่ปรุงแต่งพูดไม่ได้

ถ้าขันธ์ ๕ ยังไม่ตายจะยังต้องมีเสียงพูดในใจ แต่การที่พบธรรมชาติทั้ง ๒ ฝั่งแล้วไม่ติดทั้ง ๒ ฝั่ง ไม่มีตัวตนที่ไปยึดติดสังขาร รังเกียจสังขาร และไม่มีตัวตนไปยึดติดวิสังขาร อยากได้วิสังขาร (นิพพาน) ก็เป็นธรรมที่เป็นกลางของเขาเอง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

นี่คือทางเดินอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ไม่มีผู้เดินทาง นิพพานมีอยู่ แต่ผู้ถึงนิพพานไม่มี มัชฌิมาคือไม่ติด ๒ ฝั่ง แต่ต้องพบทั้ง ๒ ฝั่งก่อน จึงจะเป็นกลางได้ พอเป็นมัชฌิมาแล้ว ไม่มีเจ้าของมัชฌิมา แต่ถ้าเหลือแต่ฝั่งสังขารฝั่งเดียว หรือฝั่งวิสังขารอย่างเดียวในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่เท่ากับหลงยึดว่ามีตัวเรา แล้วเอาตัวเราไปอยู่ฝั่งใดฝั่งหนึ่ง จึงเห็นแต่ฝั่งเดียว

ผู้ปฏิบัติหลายคนพยายามหาวิธีทำให้พบความเงียบสงบสงัดเพื่อเป็นใจที่สิ้นอวิชชา จึงไม่ได้เป็นใจที่สิ้นอวิชชาจริง แล้วมีบางคนสร้างความเงียบขึ้นมาหลอกตัวเองเพราะหมายว่าความเงียบคือนิพพาน จึงจำความเงียบสงบเอาไว้ พอจำไว้บ่อยๆ จิตจะสร้างขึ้นมาเอง แต่นั่นเป็นเพียงอารมณ์ไม่ใช่ความเงียบสงบสงัดสันติจริง เป็นการหลงเล่นอยู่กับความจำ แต่ถ้าไม่ใส่ใจยึดถือ จิตก็จะไม่จำขึ้นมาเอง ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจยึดถือ ไม่มีความหมายใดๆ ความหลงเล่นกับความจำก็ค่อยๆ หมดไป

สรุปลำดับการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญา

ทั้งหมดที่ได้ถ่ายทอดมาคือทางเดินชีวิตที่แก้ไขได้ด้วยตัวเอง โดยจะต้องฝึกสมถะ วิปัสสนาอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นอาการของจิตหรืออาการของขันธ์ ๕ เกิดดับทุกปัจจุบันขณะเหมือนน้ำเดือดปุดๆ เหมือนต่อมน้ำ หรือเหมือนพยับแดดเกิดเองดับเองตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยที่ยังมีขันธ์ ๕ และอายตนะอยู่ โดยไม่มีผู้ดู ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ ไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่น ไม่มีผู้ไปอะไรๆ กับอาการเหล่านั้นเลย โดย

๑. หากมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน จะต้องฝึกในทางอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือศีล สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน จะต้องมีศีลบริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาสต้องถือศีล ๕ และต้องเพิ่มการถือพรหมจรรย์ แม้มีคู่ก็ไม่ร่วมประเวณีก็จะไม่เกิดกามราคะ

ศีลบริสุทธิ์เป็นเหตุ สมาธิเป็นผล
สมาธิเป็นเหตุ ปัญญาเป็นผล
ปัญญาเป็นเหตุ วิมุตติเป็นผล

๒. ผู้ปรารถนามรรคผลนิพพานจะต้องประพฤติปฏิบัติในทางแห่งความเจริญอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ไม่คลุกคลีหมู่คณะ สำรวมอินทรีย์ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น ไม่นำโทรศัพท์มือถือมาดูหรือฟังรายการต่างๆ เล่นเพลินไปเรื่อยๆ โดยไม่มีสาระแก่นสาร และไม่เอาเรื่องโลกๆ มาหมกมุ่นในใจ มีสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียรต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ มีหิริโอตตัปปะ มีขันติ เว้นทางแห่งความเสื่อม (ทางปฏิบัติตรงข้ามกับทางแห่งความเจริญ) โดยเด็ดขาด

๓. ฝึกให้เกิดความสงบในสมถะ โดยมีกรรมฐานไว้ ๑ อย่างเพื่อให้เหลืออารมณ์เพียงหนึ่งเดียว เช่น การใช้คำบริกรรม การใช้อานาปานสติ เป็นต้น จิตจะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน และที่สำคัญคือต้องละความยึดมั่นถือมั่น และนิวรณ์ ๕ ให้ขาด ได้แก่

ละกามฉันทะ อย่าหมกมุ่นในกาม

ละพยาบาท อย่าไปผูกใจเจ็บอาฆาตพยาบาท

ละวิจิกิจฉา ละความลังเลสงสัย

ละอุทธัจจะ กุกกุจจะ อย่าปล่อยให้ความหงุดหงิดฟุ้งซ่านรำคาญใจมาครอบคลุมจิตใจ

ละถีนมิทธะ อย่าปล่อยให้ความง่วงเหงาหาวนอน ง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ซึมเซา เศร้าหมอง เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง อย่าปล่อยให้ครอบงำจิตใจได้

การฝึกในช่วงแรกจิตจะสงบเป็นขณะๆ แล้วก็ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่ไม่สามารถนำมาใช้งานในขั้นวิปัสสนาได้ ก็ให้ฝึกจนเป็นอุปจารสมาธิที่มีความสงบต่อเนื่องยาวนานอยู่กับเครื่องล่อจิต และอาศัยความสงบจากสมถะเพื่อขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทั้งธรรมชาติภายนอกและภายในร่างกายจิตใจ ก็เพียงพอจะพ้นทุกข์ได้ ไม่จำเป็นถึงขั้นอัปปนาสมาธิที่เป็นสมาธิระดับสูง (รูปฌาน และอรูปฌาน)

การมีสติ สมาธิอยู่กับเครื่องล่อจะทำให้ไม่หลงติดไปกับความคิดและอารมณ์ คือ ไม่หลงส่งจิตออกนอกไปติดกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกรู้ทางกาย) และไม่หลงส่งจิตเข้าในติดไปกับธรรมารมณ์ (อาการของจิตที่ถูกรู้ทางใจ) รวมทั้งไม่หลงยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดติดค้างคาใจ ทำให้จิตใจมีความสงบจากกิเลสและนิวรณ์ ๕

สมถะนั้นจะต้องไม่มีกิเลส ไม่มีนิวรณ์ ๕ ถ้ามีกิเลส มีนิวรณ์ ๕ จิตจะเป็นฌานไม่ได้ สมถะเป็นการรู้อารมณ์ หากติดความสงบจมแช่ใน

อารมณ์ อาการว่างโล่งโปร่งเบาสบาย ไม่คิดอะไร ใจว่างเปล่า อันนั้นเป็นกิเลสตัณหาไม่เป็นทั้งสมถะ ไม่เป็นวิปัสสนา และไม่ได้เป็นผู้ฝึกจิต

เมื่อรู้อารมณ์แล้วไม่จมแช่ติดในอารมณ์ ก็เป็นรู้อารมณ์เรื่อยไป ถึงขั้นนี้ก็ไม่มีนิวรณ์ ๕ ครอบงำ จิตก็ควรแก่งานในขั้นสมถะ วิปัสสนา

๔. เพราะมีความสงบจากกิเลสและนิวรณ์ ๕ จิตใจจึงมีความสงบ ประณีต ไม่แข็งกระด้าง ควรแก่งานที่จะเห็นอาการของจิต (ธรรมารมณ์) ทุกปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ผ่องใส เศร้าหมองนิ่ง เฉย เป็นอกุศล เป็นกุศล เป็นกลางๆ เกิดเองดับเองตามเหตุปัจจัยที่มีการกระทบหรือผัสสะทางอายตนะภายในกับภายนอกในปัจจุบันขณะ โดยที่ไม่หลงติดไป ไม่เข้าไปดิ้นรนผลักไส ไม่หนีสังขาร ไม่หลงสังขาร ไม่กดข่มบังคับไล่ดับสังขาร **จิตก็จะควรแก่งานในขั้นสูงสุด คือ เห็นตัวจิตเองที่ไปรู้สังขารแล้วไม่หลงติดไปกับสังขารว่าเป็นสังขารเกิดดับ**

๕. เพราะไม่หลงติดไปกับอาการของจิตที่ถูกรู้ **จิตก็จะควรแก่งานในขั้นสูงสุด คือ เกิดปัญญาญาณเห็นตัวจิตเองที่ขึ้นมาเป็นผู้รู้หรือผู้ดู เป็นสังขารเกิดดับในปัจจุบันขณะ** ปัญญาญาณเกิดขึ้นในขณะนั้นแล้วดับไป เพราะไม่ได้ไปใส่ใจที่จะไปดูรู้เห็นอะไร แต่ใส่ใจที่เห็นตัวมันเองเป็นสิ่งเกิดเองดับเอง เหมือนน้ำเดือดปุดๆ เหมือนพยับแดด เหมือนต่อมน้ำ เหมือนฟ้าแลบ จิตจึงมีปัญญาของจิตเองเรียกว่าปัญญาญาณ ไม่ใช่หลงมีตัวเราไปรู้เห็นจิตเกิดดับ หรือไม่ใช่จิตดวงหนึ่งไปรู้เห็นจิตอีกดวงหนึ่งเกิดดับ

๖. เมื่อจิตหรือผู้รู้เกิดปัญญาญาณเห็นตนเองเป็นเพียงอาการของสังขารที่เกิดดับอยู่ในปัจจุบันขณะ ย่อมเห็นชัดว่า “ตัวเรา” ไม่มีอยู่จริง การที่เคยยึดจิตเป็นตัวเรา หรือจิตเป็นของเรา จึงเป็นความหลงผิด เพราะแม้แต่จิตเองก็ไม่มีตัวตนคงที่ เมื่อจิตไม่มีตัวตน เราที่ไปยึดจิตเป็นตัวตนก็ย่อมไม่มีอยู่จริง

เมื่อไม่มีตัวตน ก็ไม่มีผู้ไปยึดถือสิ่งใดให้เป็นทุกข์ จึงสิ้นการยึดมั่นถือมั่นจิต ใจ วิญญาณ หรือผู้รู้ ว่าเป็นตัวตนถาวร เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ผลคือสิ้นอุปาทานขันธ์ ๕ และสิ้นอวิชชา กิเลสตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ และความทุกข์ทั้งมวลในปฏิจจสมุปบาท

คำสอนของพระพุทธเจ้าสรุปหัวใจสำคัญว่า เมื่อไม่หลงยึดสังขารทั้งปวง ย่อมพบธรรมที่เป็นวิสังขาร และเมื่อพบวิสังขารแล้ว หากไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่นทั้งสังขารและวิสังขาร ก็ย่อมพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ท้ายที่สุด ปรากฏเพียงอาการของจิตหรืออาการของขันธ์ ๕ เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลาตราบเท่าที่ยังมีขันธ์ ๕ และอายตนะอยู่ โดยไม่มีตัวตนของผู้ดู ผู้รู้ ไม่มีผู้เป็นเจ้าของ ไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่น และไม่มีผู้ไปกระทำอะไรกับอาการเหล่านั้น

เมื่อไม่มีผู้ยึดถือสังขาร ไม่มีผู้ยึดถือจิตหรือใจที่บริสุทธิ์ ไม่มีผู้ยึดถือวิสังขารว่าเป็นตัวเรา ของเรา ก็ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ และความทุกข์ทั้งมวล ใจจึงเป็นความสงบเย็น สิ้นหลงยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดให้เป็นความทุกข์อีกต่อไป

นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง

สุขใดเล่าจะเหนือกว่าใจ
ที่สงบจากความปรุงแต่ง
เป็นไม่มี



นิพพาน

สังขารย่อมเป็นสังขารที่เกิดขึ้นแล้วดับไปตามธรรมชาติ ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนนิพพานย่อมเป็นนิพพาน เป็นวิสังขาร อสังขตธาตุ อสังขตธรรม เป็นอมตธาตุ ไม่เคยเกิด ไม่เคยดับ และไม่เคยหายไป

สังขารเกิดดับอยู่ในธรรมชาติที่ไม่เกิดไม่ดับ เปรียบเหมือนคลื่นที่เกิดขึ้นและดับไปในน้ำทะเล คลื่นมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่น้ำทะเลก็ยังคงเป็นน้ำทะเลเช่นนั้น ความเกิดดับของคลื่นไม่เคยกระทบน้ำทะเล และน้ำทะเลก็ไม่ได้ขัดขวางการเกิดดับของคลื่น ทั้งสองธรรมชาติไม่ยึดถือ ไม่ดูด ไม่ผลัก เป็นอิสระต่อกัน ไม่ใช่ของใคร และไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ความคิดหรือความรู้สึกว่าเป็นเรา ตัวเรา ของเรา ล้วนเป็นเพียงสังขารที่เกิดแล้วดับ จึงไม่อาจไปยึดถือนิพพาน หรือไปเป็นนิพพานได้ และสังขารไม่อาจเปลี่ยนเป็นวิสังขารได้

อย่าหลงเป็นมิจฉาทิฏฐิ เช่น พยายามเอาจิต เอาเรา หรือเอาสังขารใดๆ มาปะปนกับวิสังขารหรือนิพพาน หรือพยายามทำสังขารให้เป็นวิสังขาร รวมทั้งพยายามดับสังขารด้วยวิธีการใดๆ โดยเข้าใจผิดว่า ถ้าตัวเรา จิตใจของเราหายไป หรือเมื่อใดใจของเราว่างเปล่าจากสังขาร เมื่อนั้นใจเราจะนิพพาน เราจะเป็นพระอรหันต์ การเพียรพยายามเช่นนั้นนานกี่ภพกี่ชาติก็ตามก็ไม่อาจเอาเรา ตัวเรา ซึ่งเป็นสังขารเกิดดับไปเป็นนิพพาน ไปเป็นเจ้าของนิพพาน ไปเอาหรือไปบรรลุนิพพานได้

เพียงยอมรับตามความจริงว่า เราเป็นเพียงสังขาร ไม่อาจเป็นนิพพานได้ จิตจะค่อยๆ คลายความทะยานอยากและการดิ้นรนลง หยุดความหลงที่จะไปเป็นเจ้าของนิพพาน

เมื่อสิ้นยึดหรือสิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา หรืออุปาทาน นิพพานก็เปิดเผยขึ้นมาเองทันที เปรียบเหมือนเมฆที่เคยบดบังพระอาทิตย์ เมื่อเมฆสลายไปพระอาทิตย์ก็เปิดเผยขึ้นมาเอง แต่ก็ไม่อาจยึดถือเอามาเป็นเจ้าของได้ การเข้าใจความจริงนี้ไม่ต้องอาศัยการเดินทางไปที่ใด แต่รู้แจ้งแก่ใจตนเองเมื่อหยุดความดิ้นรน เมื่อไม่มีผู้ยึดมั่นทั้งสังขารและวิสังขารย่อมทำหน้าที่ของตนไปตามธรรมชาติ

สังขารเกิดขึ้นแล้วดับไปตามเหตุปัจจัย ส่วนนิพพานก็เป็น “เอโกธัมโม” หรือ “เอกธัมโม” คือธรรมไม่เกิดไม่ดับ ไม่เกิดไม่ตายตลอดกาล โดยไม่มีใครเข้าไปแบกหรือเป็นเจ้าของอีกต่อไป

เป็นการคืนธรรมะให้แก่ธรรมชาติ คือ

คืน... การเกิดดับให้สังขาร
คืน... ความสงบสันติให้นิพพาน
คืน... ความว่างจากความเป็นเจ้าของให้แก่ทุกสรรพสิ่ง

ว่างเปล่าจากผู้ยึด ว่างเปล่าจากสิ่งที่ยึด ว่างเปล่าจากกิเลสตัณหา เมื่อใจประจักษ์แจ้งนิพพานเสียแล้ว มันเหนือคำพูด เหนือคำบรรยาย เหนือการอธิบายเหตุผลใด เป็นใจที่เงียบ สงบ สันติ ตลอดกาล

เคล็ดวิชาการฝึกอำนาจจิต และอำนาจบารมี

การฝึกพลังลมปราณ อธิษฐานจิต เป็นการรวมเอาความรู้ในเรื่องอานาปานสติ พลังลมปราณ (พลังชีวิต) อำนาจจิต และอธิษฐานจิตรวมเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งมีรายละเอียดมากมาย หากฝึกอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการเพิ่มพลังจิตและคุ้มครองตัวเอง รักษาธาตุขันธ์ให้แข็งแรง ช่วยบริหารร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน จะทำให้แคล้วคลาดปลอดภัย มีสุขภาพดี (ยกเว้นแต่มีบาปกรรมหนักมาตัดรอน) โรคต่างๆ ที่เกิดจากจิตใจ เช่น ความฟุ้งซ่าน ความเครียด ความ ซึมเศร้า จะค่อยๆ ดีขึ้น และเป็นการปรับสติ สมาธิ ปัญญาให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ดับมิจฉาทิฏฐิ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน โดยอัตโนมัติตลอดเวลา จนถึงที่สุดพ้นจากทุกข์ได้ หรือความทุกข์ของสังขารขันธ์ ๕ มีอยู่ แต่ผู้ยึดให้เป็นทุกข์ไม่มี

การฝึกฝนพลังลมปราณ อธิษฐานจิตนั้นสำคัญมาก จะช่วยทำให้แยกออกระหว่างรู้กับหลงว่าต่างกันอย่างไร พอหลงก็ไม่เป็นรู้ เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นจริงๆ ก็เกิดความกังวล ไม่สงบ จะนำไปใช้ไม่ได้ เพราะว่าไม่ได้เป็นรู้

แต่บางคนเห็นเป็นเรื่องเล็ก เข้าใจว่าใช้แค่เพื่อป้องกันโรค ให้สุขภาพแข็งแรง แต่ความจริงแล้ว มีความสำคัญตั้งแต่เรื่องเล็กไปจนยิ่งใหญ่ ถึงที่สุดของวิปัสสนาญาณ และใช้จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตที่จบลงโดยสมบูรณ์

ในหนังสือได้แยกรายละเอียดของการฝึกเบื้องต้นออกเป็นขั้นตอนต่างๆ เปรียบเทียบได้เหมือนการฝึกวงสวิงกอล์ฟที่เวลาโปรกอล์ฟสอน ก็จะต้องสอนท่าทางเทคนิคให้ในแต่ละขั้นตอน คือ ๑ ๒ ๓ ๔ แล้วก็ Follow Through แล้วซ้อมซ้ำๆ ไปจนกว่าจิตจำวงสวิงได้ จนจิตคุ้นชินวงสวิง จำวงสวิงได้ พอไปตีจริงก็ไม่มีขั้นตอนแล้ว สามารถหวดรวบไปทีเดียวเลย การฝึกพลังลมปราณอธิษฐานจิตที่หลวงตานำมาแยกรายละเอียดของเทคนิคต่างๆ ไว้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อนำไปฝึกจนชำนาญแล้ว ก็สามารถนำไปใช้ได้เลยเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องมาแยกเป็นขั้นๆ อีก ที่แบ่งไว้เพื่อให้เอาไว้ฝึกฝนจนชำนาญ เมื่อชำนาญแล้วก็ใช้ไปเลย

ภาคปฏิบัติเพื่อฝึกทั้งพลังลมปราณ ร่วมกับการอธิษฐานจิต

(สามารถทำตามคำแนะนำที่เป็นขั้นตอนตามนี้ไปเลย)

ขั้นตอนที่ ๑ หายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง

เริ่มต้น จะต้องเริ่มจากหายใจออก โดยเอาความรู้สึกลากของเสียในร่างกายและจิตใจทิ้งออกไปก่อน เหมือนกับในแก้วมีน้ำสกปรกอยู่ก่อนที่จะเติมน้ำดีเข้าไป จะต้องเทน้ำสกปรกในแก้วทิ้งออกไปก่อน

เพราะในร่างกายเรามีลมสกปรกที่เป็นคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ มีเชื้อโรคต่าง ๆ อยู่ในอวัยวะทุกส่วนในร่างกายที่เป็นของเสีย ให้ลากเอาออกไปทางลม ทิ้งออกจากร่างกายให้หมดพร้อมกับลมหายใจออก และเอาของเสียออกจากจิตใจ คือเอาราคะ โทสะ โมหะ กิเลส ตัณหา ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอาฆาตแค้นพยาบาท ผูกใจเจ็บ ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง ความห่วงใย รักใคร่ ผูกพัน ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความยึดมั่นถือมั่น เอาออกไปพร้อมกับลมหายใจออกในปัจจุบัน เอาทิ้งออกไป ๆ จากใจให้หมดสิ้น ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ไม่เอากลับคืนเข้ามาอีก

ล้างของสกปรกที่มีมาทุกภพชาติทิ้งให้เกลี้ยงให้สะอาดบริสุทธิ์ เริ่มต้นชีวิตใหม่ เมตตาให้อภัยไม่ถือสา เมตตาตนและเมตตาผู้อื่นเสมอภาคกัน ไม่ใช่ว่าเมตตาเฉพาะกับคนในครอบครัวของเราอย่างเดียว แต่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้อภัย ไม่ถือสา ทำแบบนี้ซ้ำ ๆ ของเสียก็หมดไปจากร่างกายจิตใจของเรา **การทำเช่นนี้เท่ากับสละกิเลสเป็นทาน คือ สละกิเลสเก่าในอดีต ทั้งความรักและความเกลียดชังที่ติดค้างในใจออกไปให้หมดสิ้น** กิเลสใหม่ในปัจจุบันและในอนาคตก็จะไม่เอาเข้ามาเป็นไฟเผาใจตัวเองให้เป็นทุกข์เดือดร้อน การตั้งใจแน่วแน่เช่นนี้เป็นทานบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมีในทันที ส่วนบารมีที่เหลือในบารมี ๑๐ ได้แก่ วิริยบารมี เมตตาบารมี ปัญญาบารมี อุเบกขาบารมี เนกขัมมบารมี ศีลบารมี ขันติบารมี ก็จะส่งเสริมให้การตั้งสัจจะอธิษฐานนั้นเป็นจริง

เวลาหายใจออก ให้แขม่วท้อง เอามือช่วยกดหน้าท้อง เพื่อให้ลมออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ให้ท้องแฟบไปจนเหมือนติดกระดูกสันหลัง พร้อมกับหายใจเอาลมออกทางจมูก ทางปากให้หมด แล้วขณะที่หายใจเข้า ท้องก็จะพองเองโดยอัตโนมัติ ให้เอามือแตะที่ท้องน้อยไว้ จะได้รู้สึกที่ท้องว่าหายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพองได้ชัดเจน

เวลาหายใจเข้า อย่ายกไหล่หรือหน้าอก เพราะจะทำให้ท้องไม่พอง ให้หายใจเข้าทางจมูก ให้ทำความรู้สึกว่าหายใจเอาความบริสุทธิ์เข้าไป มีความรู้สึกว่าลมหายใจผ่านรูจมูกเข้าไป ผ่านไปถึงกะโหลกศีรษะ ผ่านสมอง ผ่านร่างกาย ไปถึงท้อง แผ่ซ่านไปทั่วตัว ให้ลมหายใจนุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก จะได้ไม่สะกดจิต ไม่ฟุ้งซ่าน แล้วก็ไม่นั่งหลับสัปหงก

ตอนฝึกใหม่ๆ หากฝึกในท่านั่งอาจจะยังทำไม่ได้ ให้ฝึกท่านอนหงาย เอามือกดท้องแล้วก็ช่วยแขม่วด้วยก็ได้ แขม่วท้องพร้อมกับให้ลมหายใจออกทางจมูกและทางปากให้หมด ให้ใช้กระบังลมช่วยด้วย จนกระทั่งผนังหน้าท้องแฟบไปจนเหมือนกับติดกระดูกสันหลัง หายใจอย่างนี้ให้ต่อเนื่องอีกหลายครั้ง ฝึกให้ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้วก็ไม่ต้องเอามือกดไว้ที่หน้าท้องอีก

ขั้นตอนที่ ๒ กักลม และกระจายลม

เมื่อฝึกขั้นที่ ๑ ได้แล้ว เวลาหายใจเข้า ให้หายใจเข้าผ่านรูจมูก ให้อิ่มเอิบซาบซ่าน สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน เอาออกซิเจนเข้าไปเต็มๆ ผ่านไปถึงระบบสมอง ระบบประสาท ผ่านไปทั่วร่างกาย ให้ลมไปค้างไว้ที่ท้อง ให้ท้องพอง ให้เต็มปอด เต็มร่างกาย เอากระบังลมช่วยกักลมไว้ให้ท้องป่อง อย่ากักไว้ที่คอ กักเอาไว้นานที่สุดเท่าที่

สามารถกักได้ การกักลมนี้เพื่อเพิ่มพลังจิตอำนาจจิต โดยสามารถฝึกสวดบทสวดมนต์สั้นๆ ในขณะกักลมไว้ เช่น พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ แล้วพอหมดแรงที่จะกักก็ปล่อยลมออก แต่ก่อนจะปล่อยลมออก ให้เบ่งลมให้กระจายไปทั่วตัวช้าๆ ทำให้เลือดลมไปเลี้ยงทุกอวัยวะ ไปได้สุดปลายมือปลายเท้า ไปถึงทุกส่วนของร่างกาย มีความรู้สึกว่าลมแผ่ซ่านออกไปทั่วร่างกาย แล้วก็หายใจออกให้ท้องแฟบ ให้ปล่อยลมออกช้าๆ ไม่ปล่อยพรวดออกไปเลย

หายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ขั้นตอนที่ ๓ อธิษฐานจิต และกระจายลม

หายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง เอากระบังลมช่วยกักลมไว้ให้ท้องป่อง แล้วให้อธิษฐานจิตในขณะที่กลั้นลมหายใจอยู่ อย่าให้ลมรั่ว ตอนฝึกใหม่ๆ ให้ฝึกกลั้นลมหายใจในน้ำ จะได้รู้ว่าลมรั่วหรือไม่รั่ว ถ้าลมรั่วจะมีฟองอากาศออกที่รูจมูก ถ้าลมไม่รั่วแล้ว ก็ให้สวดบทอธิษฐานจิตบทแรก ซึ่งเป็นบทอธิษฐานจิตเชื่อมต่อพลังจิตบริสุทธิ์ พลังธรรมชาติบริสุทธิ์โดยอัตโนมัติ

อธิษฐานจิตพร้อมกับกลั้นลมหายใจว่า

"พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ
ขออธิษฐานจิตเชื่อมต่อเป็นหนึ่งเดียวกับพลังจิตที่บริสุทธิ์
พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ จากพระเมตตาอันไม่มีขอบเขต
ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จากพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ
พระสังฆคุณ พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ
พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี และบุญบารมีที่ข้าพเจ้า
ได้กระทำมาแล้วทั้งหมด โดยอัตโนมัติตลอดเวลา
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ"

(สวด ๓ จบ)

เทคนิคการกระจายลม

เมื่อสวดจบแล้ว ก่อนที่จะหายใจออกทุกครั้งให้มีความรู้สึกว่ากระจายลมออกไปทั่วตัว ทุกรูขุมขน ทุกรูเส้นผม เบ่งออกไปถึงปลายมือ ปลายเท้า ปลายศีรษะ ไม่ได้ปล่อยให้ลมพรวดออกทางจมูกในครั้งเดียว เรียกว่าเสียของ แล้วให้กลืนลม กลืนอากาศ กลืนน้ำลายลงไป จะมีความรู้สึกว่า ลมหายใจหมดไป แทบจะไม่เหลือออกทางจมูกเลย ให้ฝึกแบบนี้ให้ชำนาญ แล้วก็หายใจตามปกติได้

พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านเรียกว่า เสกธาตุกินเอง คือ เสกธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุอากาศ กลืนลงท้องไป สวดเช้าเย็น ครั้งละ ๓ รอบ หรือใช้เป็นคำบริกรรมจนจิตรวมเป็นอัปปนาสมาธิระดับฌานยิ่งดี

และให้ทำซ้ำเช่นนี้อีก ๒ รอบ (ทั้งหมดทำ ๓ รอบ ต่อ ๑ บทสวด) เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ผู้ที่สามารถสวดเร็วได้จะสามารถสวดทั้ง ๓ จบภายใน ๑ กลั้นลมหายใจ แต่ถ้าสวดช้าสามารถสวดทีละ ๑ จบต่อ ๑ กลั้นลมหายใจ

เหตุที่ต้องให้สวดหรืออธิษฐานจิตในขณะที่กลั้นลมหายใจ เพราะช่วงที่ลมหายใจไม่รั่ว จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะมีกำลัง เป็นเทคนิคตั้งแต่สมัยโบราณ

ถ้าท่องจำบทอธิษฐานจิตได้ขึ้นใจก็จะไม่ต้องกังวลว่าจะจำบทสวดไม่ได้ เพราะสามารถสวดได้เป็นอัตโนมัติ ให้ฝึกทุกวันแล้วต่อไปก็จะเชื่อมต่อพลังจิตที่บริสุทธิ์ พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นพลังจิตที่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหมดในอดีต ปัจจุบัน อนาคตก่อนที่ท่านจะดับขันธ์ปรินิพพาน ได้แผ่เมตตาอัปปมัญญาให้แก่สรรพสัตว์เป็นประจำจากจิตใจที่บริสุทธิ์

ย่อมไม่สูญหายไปจากธรรมชาติ ตามหลักวิทยาศาสตร์ที่ว่าสสาร
และพลังงานย่อมไม่สูญหายไปจากธรรมชาติ ได้โดยอัตโนมัติ

หายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง
แล้วกลั้นลมหายใจไว้เพื่อสวดบทต่อไป
คือ บทอธิษฐานปรับธาตุขันธ์

> "พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ
> ขอให้ธาตุทุกธาตุ ขันธ์ทุกขันธ์ สสาร พลังงาน ความว่าง
> ธาตุรู้ พลังจิตที่บริสุทธิ์ พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ จงกลับคืน
> เป็นปกติตามธรรมชาติ สมดุลตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติ
> ตลอดเวลาตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ"
> (สวด ๓ จบ)

กลืนลม กลืนน้ำลายลงท้อง ให้ทำซ้ำเช่นนี้อีก ๒ รอบ

หายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง

ต่อไปเป็นคาถาบทที่ ๓ ซึ่งเป็น คาถาคุ้มครองตนเอง และช่วย
คุ้มครองผู้อื่น ให้กลั้นลมหายใจ แล้วอธิษฐานจิตสวดมนต์คาถาว่า

> "พุทโธ พระอะระหัง พุทธังรักษา
> ธัมโม พระอะระหัง ธัมมังรักษา
> สังโฆ พระอะระหัง สังฆังรักษา
> ทุกข์ โศก โรค ภัย เสนียดจัญไร เชื้อโรคร้าย สารพิษร้าย
> เซลล์มะเร็ง เซลล์เนื้อร้าย ภัยพิบัติภยันตรายใดๆ มีมา
> อนัตตาสูญเปล่า นะสูญ โมสูญ พุทสูญ ธาสูญ ยะสูญ
> สูญหายไปด้วย นะโมพุทธายะ ยะธาพุทโมนะ
> สัมปะจิตโต ปัจฉามิ"
> (สวด ๓ จบ)

กลืนลม กลืนน้ำลายลงท้อง ให้ทำซ้ำเช่นนี้อีก ๒ รอบ

ให้ฝึกท่องบ่อยๆ เมื่อจำบทสวดได้แล้วจะสวดได้เร็วขึ้น การสวดบท
นี้ ถ้าสวดเพื่อคุ้มครองตัวเองก็กลืนลม กลืนน้ำลายลงท้อง เหมือน
กับเสกธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟลงไปในท้องเรา ถ้าจะให้คน
อื่นก็เอาลมที่กลั้นไว้ เป่าใส่คนอื่น เพี้ยง...!!!

ฝึกหัดให้ชำนาญแล้วนำไปอธิษฐานใช้คุ้มครองได้ทุกอย่าง นอกจากคุ้มครองตัวเองแล้ว ถ้าเรามีกำลังจิตดี เราจะสามารถคุ้มครองบริวารได้ด้วย จะแพ้เฉพาะบาปกรรมหนักมาตัดรอน แต่ถ้าเราแผ่เมตตาบ่อยๆ ก็จะบรรเทาไปได้ โดยต้องหมั่นฝึกฝนจิตใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ข้อ ๑ ละบาป กรรมชั่ว อกุศลทั้งกาย วาจา ใจ

ข้อ ๒ ทำกุศลให้ถึงพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ

ข้อ ๓ ฝึกฝนจิตใจให้ปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง (อย่าให้ขาดสติหลงคิดฟุ้งซ่าน เบื่อ เซ็ง กลุ้ม ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง)

ธรรม ๓ ข้อนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

ถ้ากำลังจิตอ่อนแอ คือขาดพละ ๕ ไม่มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และขาดอิทธิบาท ๔ ไม่มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จิตใจจะอ่อนแอ สู้ภัยภยันตรายภายนอกก็ไม่ได้ สู้ภัยกิเลสภายในใจก็ไม่ได้ จะคุ้มครองป้องกันตัวเองก็ไม่ได้

ฝึกพลังลมปราณอธิษฐานจิตเช่นนี้เช้า-เย็น หรือบ่อยครั้งเท่าที่จะสามารถทำได้ และในชีวิตประจำวันที่ไม่ได้อธิษฐานจิตให้ฝึกในขั้นที่ ๔ ถัดไป

ขั้นตอนที่ ๔ ฝึกปรับลมหายใจให้นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก

ฝึกปรับลมหายใจให้นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก เพื่อให้ลมหายใจเข้าออกมีความราบเรียบสม่ำเสมอจนมีความชำนาญ ขณะใดถ้าอารมณ์เสียจะทำให้ลมหายใจสั้น กระแทกกระทั้น ไม่นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก ก็ให้ปรับลมหายใจให้นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก อารมณ์หรือจิตใจก็จะสงบเย็นขึ้น

ถ้าฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ลมหายใจเข้าและออกที่นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก จะค่อยๆ หายใจสั้นลงๆๆๆ... ละเอียดนุ่มนวลยิ่งขึ้นๆๆๆ... บางครั้งเหมือนกับไม่มีลมหายใจเลย จิตใจก็จะสงบเงียบสงัดก็ไม่ต้องตกใจกลัว ให้แค่สังเกตเรียนรู้ไปเรื่อยๆ โดยไม่แทรกแซงแต่อย่างใด

ตรงนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก ให้สังเกตให้ดีๆ จะเห็นว่าในท่ามกลางความเงียบ สงบ ปราศจากความปรุงแต่ง จะมีจิตหรือผู้รู้ความเงียบสงบนั้น คิดนึกตรึกตรองปรุงแต่งเหมือนพูดคนเดียวอยู่ในใจตลอดเวลา จะพยายามดับเขาก็ไม่ได้ จะพยายามกดข่มบังคับดิ้นรนผลักไส หรือหนีเขาก็ไม่ได้ จะขาดสติหลงติดไปกับเขาก็ไม่ได้ ได้แต่มีปัญญาญาณเห็นเขาเป็นสังขารเกิดเองดับเอง

ในท่ามกลางความเงียบสงบ ปราศจากความปรุงแต่ง ปราศจากตัวตน โดยไม่มีผู้ยึดถือทั้งจิตหรือผู้รู้ที่คิดปรุงแต่ง (จิตเจตสิก) และความเงียบสงบสงัด ขณะนั้นจะไม่มีผู้ดู ผู้เห็น ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ยึด ผู้อยาก ผู้ทุกข์ และผู้เสวย

เมื่อรู้แจ้งความจริงเช่นนี้บ่อยๆ อย่างต่อเนื่องแล้ว อวิชชาก็จะค่อยๆ จางคลายลงจนหมดสิ้น หลังจากนั้น ขันธ์ ๕ ก็คงทำหน้าที่ของเขาตามปกติ ส่วนใจก็จะรู้แจ้งธรรมชาติที่เงียบสงบสันติ เป็นวิสังขาร เป็นอสังขตธาตุ เป็นนิพพานธาตุ เป็นธรรมไม่เกิดไม่ตาย เพราะไม่มีผู้ยึดมั่น ไม่มีผู้เสวย เมื่อสิ้นผู้ยึดมั่นหรือสิ้นผู้เสวย ก็สิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ให้เป็นความทุกข์ทั้งมวล

การฝึกทุกอย่างที่กล่าวมานี้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยบริหารร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน โรคต่างๆ ที่เกิดจากความฟุ้งซ่าน ความเครียด ความซึมเศร้า ความทุกข์จะค่อยๆ ดีขึ้น แก้ความง่วงนอน หดหู่ ซึมเซา ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม เหม่อลอย ใจลอย จนถึงที่สุดพ้นจากทุกข์ได้ หรือความทุกข์ของสังขารขันธ์ ๕ มีอยู่ แต่ผู้ยึดให้เป็นทุกข์ไม่มี

ขั้นตอนที่ ๕ ในระหว่างฝึกต้องคอยปรับร่างกาย

อย่าปล่อยให้นั่งหดตัว หลังและไหล่ห่อ คองุ้ม คอหัก ง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม ซึมเศร้า หงอยเหงา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ปรับตัวให้ตรง ยืดตัวขึ้น นั่งให้สบายที่สุด อย่ากดข่มบังคับ ต้องกายเบาใจเบาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึก ไม่กระแทกกระทั้นสั้นๆ ยาวๆ ฝึกหัดปรับให้ขำนาญ ให้คล่องแคล่ว โดยเวลาหายใจออก ให้เอาความไม่สบายกาย ไม่สบายใจทิ้งออกไปให้หมด ปล่อยวางออกไปให้หมด และไม่ปล่อยให้ขาดสติเหม่อลอย หลงส่งจิตออกนอก หลงส่งจิตเข้าใน หลงวิตกกังวลเศร้าหมอง หลงยึดติดคนใดหรือสิ่งใด หลงติดจมอยู่กับอดีต หลงเพ้อฝันในอนาคต จนเป็นความทุกข์ ความเศร้าหมอง รวมทั้งไม่สะกดจิตให้นิ่งเฉย ไม่ปล่อยให้ง่วง คอหักหลับสัปหงกอยู่เรื่อยๆ

ถ้ารู้สึกกดหนัก ทึบตื้อ มึนงง ก็ค่อยๆ ปรับจิตใจให้เบาสบาย ผ่อนคลาย อย่าทุกข์อย่าเครียด อย่าบีบคั้นบังคับตัวเอง ให้ผ่อนคลายทั้งกายและใจ

ถ้าจิตใจรู้สึกเครียดก็ให้ยิ้มน้อยๆ ไว้ในใจ เพื่อไม่ให้เครียด กดหนัก ทึบตื้อ ปรับร่างกายอย่างนี้ก่อน ให้กายเบาใจเบา ผ่อนคลาย สบาย อิ่มเอิบผ่องใส เบิกบาน แล้วปรับลมหายใจให้นุ่มนวล แผ่วเบา ยาว ลึก ถ้าปรับลมหายใจให้นุ่มนวล แผ่วเบา ยาวลึกแล้วยังแก้ไม่ได้ ก็ให้เพิ่มการหายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าท้องพอง ต่อเนื่องแล้วกักลมไว้ที่ท้องแล้วอธิษฐานจิตว่า "ปรับธาตุขันธ์ให้กลับมาเป็นปกติ ธรรมชาติ สมดุลตามธรรมชาติ เดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้ โดยอัตโนมัติ ตลอดเวลา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ" จนกว่าสติ สัมปชัญญะจะคืนตัวหายหลง จากนั้นก็ให้ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริงด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ให้ผ่อนคลายทั้งกายและใจอย่างที่สุด เหมือนกับว่าเวลานี้เป็นเวลาพักกายพักใจ ไม่ได้มาทำอะไรให้เป็นอะไร เมื่อใดที่สติขาดไม่ได้ระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจ ก็ให้มีสติรู้สึกตัว รู้เท่าทันขึ้นมา แล้วกลับมารู้ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริงอีก

การฝึกอย่างนี้สามารถฝึกได้ทุกอิริยาบถตลอดเวลา ทั้งลืมตาและหลับตา แล้วแต่สถานการณ์ที่เหมาะสม

เคล็ดวิชาในการฝึกพลังลมปราณ อธิษฐานจิต

๑. การฝึกใต้น้ำ

คือการกลั้นหายใจใต้น้ำเพื่อทดสอบว่าลมหายใจรั่วหรือไม่ ด้วยการดำน้ำในสระ หรือถ้าไม่มีสระว่ายน้ำก็ให้เอาหน้าจุ่มน้ำในอ่าง หรือกะละมังแล้วกลั้นหายใจพร้อมอธิษฐานจิตสวดมนต์

ขณะกลั้นหายใจในน้ำให้สังเกตว่ามีฟองอากาศออกทางจมูกหรือไม่ ในช่วงเริ่มต้นการฝึกอธิษฐานจิตใต้น้ำ แม้ลมจะยังรั่วอยู่ ก็ให้ฝึกจนกระทั่งชำนาญจนลมไม่รั่ว ขณะฝึกนั้นไม่ว่าลมจะรั่วหรือไม่รั่ว ก็ให้สวดอธิษฐานจิตไป ฝึกทำบ่อยๆ ทั้งวัน ลมก็ไม่รั่วไปเอง

ตอนฝึกใหม่ๆ สามารถเลือกเอาบทใดบทหนึ่งก่อนก็ได้ เวลาสวดก็กลั้นลมหายใจให้จบ ๑ บท เรียกว่า ๑ คาบ หรือถ้ายาวก็แบ่งออกเป็นทีละวรรค เช่น บทอิติปิโส ภะคะวาฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ นั้นยาวมาก บางคนกลั้นลมหายใจจนจบเลยไม่ได้ ก็แบ่ง อิติปิโส ภะคะวาฯ ๑ วรรค สวากขาโตฯ ๑ วรรค สุปฏิปันโนฯ ๑ วรรค เป็น ๓ วรรค จนกระทั่งสามารถกลั้นลมหายใจจนจบบท ตั้งแต่อิติปิโสฯ สวากขาโตฯ ถึงสุปฏิปันโนฯ ได้

หรือถ้าไม่สวดบทยาวๆ ก็ใช้ "พุทโธ พุทโธ พุทโธ" เป็นเครื่องล่อก็ได้ การกลั้นลมหายใจในน้ำจะง่ายกว่าฝึกบนบกเพราะไม่ต้องมากังวลเรื่องกลั้นหายใจ เพราะเวลาอยู่ในน้ำ จะหายใจไม่ออกอยู่แล้ว ก็หมดเรื่องกังวลไปเรื่องหนึ่ง

ถ้าลมหายใจรั่ว การอธิษฐานจิตจะได้ผลน้อยมาก ต้องกักลมไว้เหมือนกับลมที่สูบใส่ยางล้อเครื่องบิน แม้ล้อเครื่องบินมีขนาดเล็กนิดเดียวแต่ด้วยอำนาจของแรงดันลมทำให้สามารถรับน้ำหนักเครื่องบินลำใหญ่โตมโหฬารได้ แสดงว่าแรงลมมีอำนาจมหาศาลมาก เมื่อลมไม่เคลื่อน และจิตไม่เคลื่อนจากเครื่องล่อ ความศักดิ์สิทธิ์จึงเกิดขึ้นเอง

ถ้าลมไม่รั่วและจิตไม่รั่วก็จะเห็นความคิดปรุงแต่งแทรกเข้ามาและไม่หลงติดไปกับความคิดปรุงแต่งนั้น แต่ตั้งมั่นอยู่กับบทสวด การอธิษฐานจิตก็จะมีประสิทธิภาพสูงสุด

ดังนั้น ความพ้นทุกข์เกิดจากการฝึก ไม่ใช่พ้นทุกข์จากการจำ ต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ ไม่เช่นนั้นพอเกิดเหตุการณ์คับขันก็ทำไม่ได้ ใช้ไม่เป็น เมื่อหลงติดไปกับสังขารปรุงแต่ง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ ก็ไม่รู้ว่าหลงติดไป

ข้อดีของการฝึกใต้น้ำ คือมีความสงบมาก เหลือแต่สติปัญญากับกิเลสทางประตูใจ เพราะไม่มีกิเลสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงทำให้เห็นสังขารปรุงแต่งง่ายขึ้น เหมือนอย่างที่สามเณรอรหันต์ ๗ ขวบ สมัยพุทธกาลสอนพระโปฐิละ (พระใบลานเปล่า) ให้ปิด ๕ ประตู แล้วจับตัวเหี้ย (สังขารปรุงแต่ง) ที่ประตูใจ เวลาอยู่ใต้น้ำจิตก็ปรุงตัวเหี้ยที่ประตูใจ ไม่หลงไป ก็แค่รู้ สักแต่ว่ารู้ ในที่สุดพระโปฐิละก็บรรลุพระอรหันต์

เวลาฝึกอยู่กับเครื่องล่อใหม่ๆ ระหว่างที่ยังสวดไม่จบก็จะมีความคิดแทรกเข้ามา เพราะเมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตจะส่งออกไปโดยอัตโนมัติ เช่น กำลังสวดมนต์อยู่ มีคนคุยกัน จ๊อกแจ๊ก จ๊อกแจ๊ก หัวเราะกันบ้าง หรือว่าใครทำของตกเพล้ง จิตมันก็แลบไปตำหนิไปว่าเขา อย่างนี้เรียกว่า "หลุด" ใช้ไม่ได้ สมัยก่อนมีการจารตะกรุดเครื่องรางของขลัง ถ้าหลุดแล้วต้องเขียนใหม่ทั้งแผ่น

คำว่า "ไม่หลุด" คือจะสวดมนต์ จะอธิษฐานก็อธิษฐานไป จะแผ่เมตตาก็แผ่ไป เมื่อมีการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีความรู้สึกนึกคิดอารมณ์แทรกเข้ามาอย่างไร เช่น แทรกเข้ามาว่า "อุ๊ย ทำไมสวดเสียงดัง" ทำไมเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ไม่มีอิทธิพลต่อใจ ยังคงสวดมนต์ อธิษฐานจิต และแผ่เมตตาได้จนจบ ซึ่งเกิดจาก

การฝึกอย่างหนักจนกระทั่งไม่มีสิ่งใด (ทั้งสังขารและวิสังขาร) มามีอิทธิพลต่อใจ ไม่ใช่ว่าให้ความคิดอารมณ์ดับนิ่งเงียบ หรือฝึกจนไม่ได้ยินเสียงอะไร ไม่รับรู้อะไรเลย แบบนั้นเรียกว่าสะกดจิตให้นิ่ง การที่อยากให้จิตไม่ส่งออกไปไหนเลย โดยพยายามสะกดจิตให้นิ่งไม่ออกไปไหน ก็เรียกว่าหลุดจากการอธิษฐานจิต การอธิษฐานจิตครั้งนั้นก็ไม่ศักดิ์สิทธิ์ แต่ถ้าหลุดไปจริงๆ ก็ไม่ศักดิ์สิทธิ์อีกเช่นกัน

ชีวิตจริงบนวิถีการกระทบสัมผัสแบบ ๑๐๐% ตาก็เห็นตามปกติ หูก็ได้ยินเสียงตามปกติ จมูกก็ได้กลิ่น ลิ้นก็รู้รส กายก็รู้สัมผัส ใจก็มีความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ตามปกติ เพราะไม่ใช่คนตาย และไม่ใช่ก้อนหิน จึงมีความรู้สึก นึก คิด อารมณ์แต่ไม่หลุดหลงส่งจิตออกนอกเลย คือ

๑. ไม่หลุดหลงไปติดกับความรู้สึก นึกคิด อารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เสียดสี ธรรมารมณ์

๒. ไม่หนีความรู้สึก นึก คิด อารมณ์ไปทำอย่างอื่น

๓. ไม่กดข่มบังคับไม่ให้หลุด กลัวจะหลุด ด้วยการท่องพุทโธๆ รัวๆ เพื่อพยายามดับความคิดปรุงแต่งให้หมด อย่างนี้เรียกว่าหลุด

ต้องฝึกฝนอย่างหนักในวิถีการกระทบในชีวิตประจำวันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจตามปกติ แต่ไม่หลุดไป เมื่อไม่หลุดแล้วก็ไม่ต้องพึ่งคำบริกรรมอีก ตอนที่ยังพึ่งคำบริกรรมหรือบทสวดมนต์ นั่นคือขั้นฝึกฝน

การฝึกในน้ำเพื่อให้จิตตั้งมั่นมากขึ้น ลมหายใจไม่เคลื่อน จิตก็ไม่เคลื่อนเพราะอยู่กับคำสวดมนต์ พ่อแม่ครูอาจารย์ทั้งหลายในสมัยโบราณท่านฝึกจารตะกรุดใต้น้ำ เพื่อไม่ให้จิตเคลื่อนไปจากกิจที่กำลังทำในปัจจุบันขณะนั้น และไม่หลงไปดับจิตให้นิ่งเงียบสงบไม่รับรู้อะไรในขณะนั้น เพราะหากทำเช่นนั้นจะไม่สามารถจารตะกรุดได้

ที่สำคัญคือ ในชีวิตประจำวันต้องไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านไหลไปกับกิเลส เคยมีผู้ปฏิบัติที่บริกรรม “พุทโธ” ทั้งวัน แต่พอไปพูดคุยฟุ้งซ่านแค่ ๕ นาทีกำลังของสมาธิที่ทำมาทั้งวันก็รั่วหมด

๒. การใช้พลังลมปราณ อธิษฐานจิตรักษาโรค

สามารถใช้พลังลมปราณ อธิษฐานจิตรักษาโรคต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น อาการหมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท หรือแคลเซียมเกาะกระดูกทับเส้นประสาท ปวดร้าวลงขา ปวดร้าวขึ้นสมองที่เรียกว่ากระดูกทับเส้น หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ที่ไม่ได้เกิดจากเส้น

โลหิตในสมองแตก ไม่ได้เกิดจากไขมันอุดตันในเส้นเลือด แต่เกิดจากแคลเซียมเกาะกระดูกทับเส้นประสาท หรือหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทกดที่บริเวณหลังเอว โดยให้กักลมไว้ในท้อง แล้วใช้กระบังลมเบ่งให้ลมไปอัดที่หน้าท้องให้ท้องเบ่ง อาศัยพลังลมเวลาอัดลม ลมด้านหน้าก็จะไปอัดท้อง ลมด้านหลังจะไปอัดกระดูกสันหลัง ให้มีความรู้สึกว่าลมทั้งหมดไปอัดรวมที่กระดูกสันหลังจุดเดียว เหมือนกับเป็นจุดเม็ดไข่ปลา จี้ที่จุดเดียว รวมสมาธิ ความรู้สึกทั้งหมด และลมไปรวมจี้ไว้ตรงที่เป็น โดยสมาธิไม่เคลื่อน ลมก็ไม่เคลื่อน อธิษฐานให้ "แยกออกจากกันเดี๋ยวนี้ อะไรที่กดทับเส้นประสาท ทำให้ปวดหลัง ปวดกระดูกสันหลัง ปวดลงมาร้าวที่ต้นขา ร้าวมาทั่วขา ร้าวไปทั่วตัว แยกออกจากเส้นประสาทเดี๋ยวนี้ ขอให้แยกออกจากกันเดี๋ยวนี้ ด้วยอำนาจพุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ บุญกุศลบุญบารมีที่เราได้ทำมาแล้ว จงแยกที่ไปกดทับเส้นประสาทให้ออกจากกันเดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้"

และหากเป็นโรคที่อวัยวะส่วนใดในร่างกาย เช่น มีเซลล์มะเร็ง หรือเซลล์เนื้อร้าย ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิจี้และเผาตรงนั้น ขณะที่เผาจี้ไปให้เห็นเป็นนิมิตในใจเลย เช่น เป็นมะเร็งที่ตับก็ให้เห็นภาพมะเร็งที่ตับขึ้นมา ตอนฝึกใหม่ๆ ก็เอาฟิล์มเอกซเรย์มาดู ตอนอัดลมให้มีความรู้สึกว่าลมทั้งหมดที่เราอัดไว้เหมือนกับเป็นพลังจี้ใส่เป็นหัว

สว่านไฟฟ้า จี้ใส่ไปตรงนั้น อธิษฐานจิตโดยใช้บทสวด คาถาคุ้มครองตนเอง และช่วยคุ้มครองผู้อื่น "พุทโธ พระอะระหัง พุทธังรักษา..." บทนี้ก็ได้ แล้วก็อธิษฐานจิตปรับธาตุขันธ์ "ด้วยอำนาจและพลังจากพุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ และบุญกุศลผลบุญบารมี คุณงามความดีที่เราได้กระทำมาแล้วทั้งหมด อธิษฐานปรับธาตุทุกธาตุ ขันธ์ทุกขันธ์ สสาร พลังงาน ความว่าง ร่างกายจิตใจ หรือสติ สมาธิ ปัญญา ให้กลับคืนสู่ความเป็นปกติตามธรรมชาติ สมดุลตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติตลอดเวลาตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ด้วยเทอญ" พร้อมกับแผ่เมตตาอัปปมัญญาออกจากใจบริสุทธิ์ให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ตัวเราและสรรพสัตว์ทั้งหลายไปพร้อมกันด้วย

ถ้าโรคใดแพทย์แผนปัจจุบันสามารถรักษาหายได้ ให้รักษาทางการแพทย์ ส่วนการอธิษฐานจิตใช้ประกอบด้วยเท่านั้น

จากประสบการณ์ของหลวงตา บางคนหมอบอกว่าผ่าไม่ได้ ถ้าผ่าแล้วมีสิทธิ์พลาดพลั้งเป็นอัมพาตได้ เขากินยาแก้ปวดมาเป็นปีๆ หลวงตาก็สอนให้เขาทำเองจนหายได้หลายคน อยู่ที่ความศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พละ ๕ อินทรีย์ ๕ ซึ่งเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ทั้งหมดมารวมลงที่ศรัทธาในพุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ แต่ต้องอย่าลืมรวมกุศลผลบุญบารมีคุณงามความดีที่เราได้ทำไว้แล้ว

ทั้งหมด ถ้าเราไม่มีบุญกุศลผลบุญบารมีคุณงามความดี เราอาศัยยืมมือแต่คนอื่นจะได้ผลน้อย ถ้าเรามีคุณความดี ละบาป ได้บำเพ็ญบุญกุศล แล้วก็ฝึกฝนจิตใจให้ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ จิตก็จะมีกำลัง มีอานุภาพมากในคุณงามความดี ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้

๓. การฝึกให้ขันธ์ ๕ กับจิตทำงานแยกกัน

หากสามารถแยกการทำงานของกายกับจิตออกจากกันได้ขาด ไม่ว่าร่างกาย (ขันธ์ ๕) จะทำอะไร เราสามารถให้จิตทำงานอะไรก็ได้ เช่น กายทานอาหาร เราใช้ขันธ์ ๕ ตักอาหารก็รู้ว่าจะตักอะไร เราจะตักข้าว ตักกับข้าว จะตักอันนี้ อันนี้ไม่ตัก นี่คือใช้ขันธ์ ๕ ทำงานได้อย่างไม่ผิดพลาด ส่วนจิตก็เอามาใช้ทำงาน เช่น ใช้อิษฐานจิตเพื่อฝึกอำนาจจิตตามที่หลวงตาสอน หรือจะพิจารณาความตายมรณานุสติ อสุภกรรมฐานให้เป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต เราก็สามารถพิจารณาได้ตลอด ให้จิตมาทำงานที่เป็นประโยชน์ ฝึกได้อย่างนี้เยี่ยมมาก

จะต้องฝึกแยกในท่ามกลางที่กายทำงาน ไม่ว่าท่านจะทำอะไร เช่น ขับรถ เมื่อก่อนนี้หลวงตาขับรถไปทำงานระหว่างต่างจังหวัดกับ

กรุงเทพคนเดียวใช้เวลาหลายชั่วโมง ระหว่างที่ขับรถก็พิจารณาความตาย พิจารณากายเน่าเปื่อยผุพัง หนอนขึ้นอืดเน่าไปเรื่อยๆ ก็เล่นอยู่กับภาพเหล่านี้ เป็นอุคคหนิมิต คือหน่วงภาพตัวเราตาย ปฏิภาคนิมิต คือเน่าเปื่อยผุพัง หนอนขึ้น ขึ้นอืดเละๆ แล้วไหลเละเทะไป ให้สลายเป็นดินน้ำลมไฟ เหลือแต่โครงกระดูก แล้วเอาไฟเผาจนลุกโชนเป็นตัวหงิกงอสีดำๆ ไหม้จนเป็นขี้เถ้า ถึงตอนเข้าก็เป็นขี้เถ้าธุลี มาจากดินก็กลับคืนสู่ดิน สลายกลับคืนสู่ธรรมชาติ จบแล้วก็พิจารณาใหม่อย่างนี้ซ้ำๆ หรือพิจารณาข้อธรรมต่างๆ หรือเราจะสวดมนต์ เราก็สวดไปตลอดทาง กายก็ขับรถไป ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ จิตก็ทำงาน แทนที่จะเอาไปคิดฟุ้งซ่านไม่มีประโยชน์ มีแต่กิเลสตัณหา มีแต่ความทุกข์

ไม่ว่ากายจะทำงานอะไร จิตมันพิจารณาข้อธรรมไม่เว้นเลย ก็เลยสามารถแยกการทำงานของจิตกับกายได้ ดังนั้นเวลาขันธ์ ๕ จะทำอะไร จิตก็ทำงานของมันไป เมื่อขันธ์ ๕ เจ็บป่วย ขันธ์ ๕ จะเป็นจะตายก็ตาม จิตก็ทำงานของมันไปอีกด้านหนึ่งอย่างนี้ พ่อแม่ครูอาจารย์ที่ท่านเก่งๆ ท่านผ่าตัดไม่ต้องวางยาสลบ ไม่ฉีดยาชา ท่านให้กายขันธ์ ๕ ถูกผ่าตัดไป จิตของท่านก็ทำงานไปอีกอย่างหนึ่ง หรือว่าเข้าสมาธิไป

ทุกอย่างต้องฝึกอย่างหนัก ถ้าท่านไม่ฝึกเวลามันเกิดอะไรขึ้นก็กลัวไปหมด สติแตกอย่างเดียว ตกใจเข้าก็ร้องวี๊ดว้าย สติเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าเรามีสติแล้วก็จะสามารถใช้อำนาจจิตทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้พ้นทุกข์และคุ้มครองก็ได้ อำนาจจิตจึงมีความสำคัญมาก

ไม่ใช่ว่าเราทำอะไรแล้วก็เหม่อเผลอเพลิน ปรุงแต่งฟุ้งซ่าน จิตใจอ่อนแอแบบนี้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ เพราะ

"สติขาด สมาธิขาด ปัญญาขาด ธรรมขาด
สติหาย สมาธิหาย ปัญญาหาย ธรรมหาย
สติมี สมาธิมี ปัญญามี ธรรมมี
สติเป็นมหาสติ เป็นมหาสมาธิ เป็นมหาปัญญา
เป็นพระนิพพาน"

"สติอันเดียวก็ไม่หลาย"

เมตตาอัปปมัญญา
เมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตาภาวนาเป็นการปฏิบัติที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา วิธีฝึกแผ่เมตตา คือเริ่มต้นให้มีบทแผ่เมตตาระลึกไว้ในใจ จะเป็นบทภาษาใดก็ได้ที่ลงแก่ใจเราที่มีความหมายเมตตาตนและเมตตาผู้อื่น ปรารถนาให้พ้นทุกข์เสมอกัน ไม่แบ่งแยกเราเขา แล้วก็แผ่ซ้ำๆ แผ่เมตตาจนกระทั่งสามารถแผ่เมตตาออกจากใจโดยไม่ต้องอ่านบทนั้นแล้ว หากยังต้องอ่านอยู่จะยังไม่ค่อยถึงใจ

โดยให้ฝึกแผ่เมตตาไปโดยที่ไม่ตั้งความเมตตาออกมาจากตัวเองแล้วดันพลังเมตตาออกจากตัวเราไปให้คนอื่น โดยมีเรากับเขาเพราะการแผ่เมตตาเช่นนี้ยิ่งเพิ่มความเป็นตัวตนมากขึ้น

ให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาเป็นประธานก่อน กล่าวนะโมตัสสะ ๓ จบก่อน เพราะเจ้ากรรมนายเวรเขามักจะไม่รับเนื่องจากยังโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทอยู่ ถ้ากล่าวนะโมฯ เขาก็พอจะยอมหันหน้ามาพูดด้วย แล้วก็แผ่เมตตาบ่อยๆ เขาก็ยอมไปเอง

เปรียบเหมือนคู่กรณีที่เขาเกิดเรื่องพิพาทกัน ถ้าเขาไปต่อรองกันเองนอกศาล เดี๋ยวก็มีเรื่องฆ่ากันตายเพราะว่าโมโหกัน เลยมีการไกล่เกลี่ยกันในศาล ให้ศาลเป็นประธาน จะมาตีรันฟันแทงฆ่ากันในศาลไม่ได้ ก็ต้องยอมฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน ก็สามารถไกล่เกลี่ยได้หลายเรื่อง

โดยต้องเข้าใจเสียก่อนว่า แม้เราเป็นคนดีที่สนใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม สนใจฟังธรรม แต่หากมีความเห็นผิดว่าทุกอย่างรวมศูนย์เหมือนลูกศรวิ่งเข้าหาศูนย์กลางที่ตัวเรา ที่ใจของเรา เมื่อเห็นผิดเช่นนั้นไม่ว่าจะเป็นความดี ความชั่ว ความผ่องใส ความเศร้าหมอง ความทุกข์ ความคับแค้นใจ ความไม่สบายใจ ความเก็บกด จะเหมือนมีลูกศรวิ่งมาจากทุกทิศทางเข้ามารวมศูนย์วิ่งเข้าสู่ศูนย์กลางของใจ วิธีแก้คือ ต้องแผ่ออกทั้งหมด โดยแผ่ความดี แผ่บุญกุศลให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายกระจายออกหมดทุกทิศทุกทาง ไม่มีสิ้นสุดไม่มีประมาณ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ความเก็บกด เรื่องอะไรก็ตามที่เรามาสั่งสมไว้ เรื่องความทุกข์ยากลำบาก

ต่าง ๆ เรื่องไม่พอใจใด ๆ ทั้งหมด ก็จะออกไปเหมือนกับเป็นลูกศรที่ไม่ได้พุ่งเข้ามาแต่ออกไปจากใจหมดเลย ก็จะปฏิบัติง่ายขึ้น เพราะเมื่อทุกอย่างออกไปจากใจหมดแม้จะยังไม่สิ้นยึด แต่ไม่มีอะไรมาค้างอยู่ในใจ

ดังนั้น เมตตาจึงเป็นรองแค่นิพพาน แต่เมื่อไหร่ที่ไม่แผ่เมตตาก็จะกลับมารวมศูนย์ได้อีกเพราะยังเป็นแค่ชั่วคราว จึงต้องแผ่เมตตาต่อเนื่องบ่อย ๆ จนไม่กลับมารวมศูนย์อีก เมื่อในใจไม่มีอะไรที่มาเก็บไว้ มีแต่ลูกศรที่ทุกทิศทุกทางพุ่งออกไปสู่อนันตจักรวาล เพื่อให้ทุกชีวิตทุกสรรพสัตว์ทั้งหลายได้มีความสุขพ้นจากทุกข์ ไม่มีการโกรธแค้น แค้นเคือง ค้างคา ผูกใจเจ็บ อาฆาต พยาบาท เมตตาให้อภัยไม่ถือสา ไม่เอาความรัก ความชัง ย้อนเข้ามาเก็บไว้ในใจ แผ่ออกไปให้เขาหมดเลย ใจก็เลยไม่ทุกข์ แต่ยังเป็นความไม่ทุกข์ที่ต้องเพียรปฏิบัติอยู่ ยังไม่เป็นนิพพาน นิพพานนั้นพ้นทุกข์ไปเพราะสิ้นยึด พ้นจากการมีตัวตนหรือมีผู้ต้องกระทำ แต่ก็ยังดีกว่ารวมศูนย์เก็บทุกอย่างไว้ในใจ

วิธีฝึกแผ่เมตตา

ในตอนแรกที่จะเริ่มต้นแผ่เมตตาอาจจะนึกน้อมไม่ค่อยออก เริ่มต้นจึงแผ่เมตตาให้ตัวเราก่อน เพราะเราย่อมปรารถนาความพ้นทุกข์ คนอื่นก็ปรารถนาความพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน จึงค่อย ๆ เป็นเมตตาที่เป็นความจริงก่อนแล้วจึงแผ่ออกไป หากเป็นเมตตาที่ปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมาจะยังไม่เป็นเมตตาจากใจ อาจใช้บทแผ่เมตตาว่า

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
นิททุกโข โหมิ จงเป็นผู้ไร้ทุกข์
อะเวโร โหมิ จงเป็นผู้ไม่มีเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
อะนีโฆ โหมิ จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

แล้วแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงมีแต่ความสุข
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร
สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์
สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

ถ้าชอบบทนี้ก็ใช้บทนี้ หรือถ้าไม่ชอบบทนี้ก็สามารถใช้บทอื่น จะเป็นบทภาษาใดก็ได้ แต่ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน ด้วยการกล่าว นะโมตัสสะฯ ๓ จบ แล้วแผ่ออกไป

ข้อสังเกต ระหว่างการฝึกขั้นต้นนี้ ให้เริ่มแผ่ให้เราก่อน เพราะคนที่เรารักที่สุดก็คือเรา โดยให้นึกว่าตัวเองมีความรัก ความชอบ ปรารถนาสิ่งใด อยากได้อะไรก็ให้นึกไว้ แล้วก็ให้ตัวเราก่อน จากนั้นแผ่ให้คนที่เรารักทั้งหมด เช่น สามีภรรยา ลูก พ่อแม่พี่น้อง ขอให้เขาได้มากกว่าเรา ๑๐ เท่า ๑๐๐ เท่า ให้เขาได้ทุกอย่างที่เราอยากได้มากกว่าเรา

ถ้าเราปรารถนาความสุขที่ทุกข์ไม่มี เราก็ให้เขาจงไม่มีความทุกข์เลย มีแต่ความสุข พ้นทุกข์ นิพพาน พอให้คนที่รัก สามีภรรยา ลูกหลาน พ่อแม่พี่น้อง จบแล้วก็ค่อยๆ ขยายไปให้เพื่อน เพื่อนร่วมงาน สัตว์ที่เราเลี้ยง สัตว์ที่เรากินชีวิตเขามาเป็นอาหารทุกๆ มื้อ แล้วก็แผ่ออกไปอีก แผ่ไปทั่วอนันตจักรวาล แผ่ทุกทิศทุกทางไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหมดไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

ตอนแผ่ใหม่ๆ จะไม่สามารถแผ่ให้คนที่เราไม่ชอบที่ยังรู้สึกติดค้างอยู่ในใจได้ ส่งผลให้คนอื่นๆ ก็ไม่ได้รับเช่นเดียวกัน จึงเห็นโทษว่าคนๆ เดียวสามารถขวางคนและขวางดวงจิตวิญญาณทุกดวงในจักรวาล จึงต้องทะลุคนๆ นี้ไปให้ได้ ก็ให้ฝึกจนกระทั่งทะลุไปให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้

ตอนที่หลวงตาแผ่ใหม่ๆ หลวงตาลองแผ่ออกไปทุกทิศทาง มันไม่มีกำลัง เหมือนไปตกอยู่ใกล้ๆ ตัว ไปไม่ไกลหมดแรงเหมือนแผ่แห้งแล้ง มีแต่คำพูดออกไปเฉยๆ แต่ไม่ใช่ทำแบบผลักออกไป แต่คือไม่มีใจที่เมตตาออกไปด้วย กำลังเมตตาไม่ออกไปด้วย กำลังใจที่จะนึกถึงคนนั้นคนนี้หมดแห้งไปเฉยๆ ขี้เกียจนึกไปเฉยๆ หมดแรงทำไม่ได้ทุกทิศทุกทาง รู้สึกว่ากินกำลังของจิตเยอะ นึกไปรอบตัว แต่ก็ไปไม่ได้ หลวงตาจึงเลือกเอาทิศที่ง่ายที่สุดก่อนคือข้างหน้า เพราะปกติเรามองอะไรเราจะมองไปข้างหน้า เราจะให้คนที่เรารัก คนที่เรารักเขาตอนนั้นเขาอยู่ตรงไหนเราก็หันหน้าไปทางเขา อย่างเช่น เราจะแผ่ให้แม่ แม่อยู่หน้าเราพอดีเลยง่าย เรามองเห็น เราก็แผ่ให้เลย ปรารถนาให้แม่ได้อะไรก็ให้มากกว่าเราทุกอย่างที่เราอยากได้ ก็ให้นึกในใจ นึกน้อมๆๆ

ใหม่ๆ จะเหมือนกับน้อมแห้ง แต่เราก็ทำด้วยความอดทน น้อมอย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน หลายวัน บางทีเป็นเดือน โดยไม่ได้ใช้กำลังดันออกไปจากตัวเรา จนเริ่มมีอะไรไหลรินเหมือนน้ำอมฤตที่เย็นออกจากใจ

ตอนที่เราแผ่เมตตา เราใช้หลักว่าเรารักลูกมากและรักทุกคนเหมือนลูก จึงแผ่ไปให้คนที่เรารักทุกคนและทุกดวงจิตวิญญาณจริงๆ ก็เลยไหลรินออกไปได้ กว่าจะเป็นแบบนี้ใช้เวลานานมาก ให้ตั้งแต่คนที่อยู่เบื้องหน้าเราทั้งหมด จนกระทั่งถึงอนันตจักรวาลทะลุไปจนไม่มีขอบเขตเลย

พอได้ทิศหนึ่งก็ง่ายแล้ว เราก็แผ่ไปข้างหลัง แต่ไม่ได้หันหน้าไป โดยเราต้องนึกให้ไปข้างหลังให้ได้ ค่อยๆ ไล่ไปตั้งแต่ตัวเรา คนที่เรารัก ไล่ไปคนที่อยู่ข้างหลังเรา ไล่ไปเรื่อยๆ ดวงจิตวิญญาณทุกดวง ทั้งมนุษย์และไม่ใช่มนุษย์ ไปถึงอนันตจักรวาล ซึ่งใช้เวลาหลายวันจนทะลุอนันตจักรวาล

เมื่อได้ ๒ ทิศ หน้ากับหลังแล้ว ต่อไปก็ทิศด้านซ้ายและทิศด้านขวาเป็น ๔ ทิศ พอได้อนันตจักรวาล ๔ ทิศ ก็เฉียงไป ๘ ทิศ ไปอนันตจักรวาล ๘ ทิศ แล้วก็เบื้องบนไปสู่อนันตจักรวาล เบื้องล่างไปสู่อนันตจักรวาล ทั้งหมด ๑๐ ทิศ

พอน้ำใจที่เป็นน้ำอมฤตไหลรินๆ ออกจากใจถึงอนันตจักรวาลทั้ง ๑๐ ทิศ ความเมตตาที่ไหลออกจากใจจึงเหมือนเขื่อนแตก น้ำใจที่แผ่เมตตาให้อยู่เป็นเดือนๆ ทั้งวันทุกวันจนเป็นคำบริกรรมก็แตกระเบิดขนลุกซู่ๆ จนกายกับใจแห้งไปหมดเหมือนตัวเราแห้งจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก เป็นความรู้สึกแห้งหมดทั้งตัวเลย พอเป็นอย่างนี้ปุ๊บจะเป็นเมตตาอัตโนมัติ จิตจะมีกำลัง มีอำนาจ มีอานุภาพมาก เปลี่ยนเป็นคนละคน มองเห็นอะไรก็เมตตาหมด อย่างเช่น แม่ค้าเขาหาบของขายข้ามถนนก็กลัวเขาโดนรถชน ก็บอกให้แคล้วคลาดปลอดภัย ขายดีขายหมด แล้วมารู้ทีหลังว่าเขาขายดีมาก

ใจเราก็แผ่เมตตาไปอย่างนี้ เมื่อไม่มีสิ่งใดมาเก็บค้างในใจ ใจก็ไม่มีความทุกข์อะไร แต่ยังไม่ได้เป็นความพ้นทุกข์ที่ถาวรหรือนิพพาน แต่ปฏิบัติไม่ยากแล้ว

หากท่านเป็นผู้มีศรัทธา มีสติ สมาธิ ปัญญา เมตตา ความเพียร มีขันติ อดทนอดกลั้น มีหิริ โอตตัปปะ ละอายแก่ใจเกรงกลัวต่อบาป ก็สามารถน้อมเชื่อมต่ออำนาจพลังจิตที่บริสุทธิ์ พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ด้วยพระเมตตาอันไม่มีที่สุดไม่มีประมาณจากพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี และบุญบารมีที่

หลวงตาได้กระทำมาแล้วทั้งหมด ที่หลวงตาได้น้อมแผ่เมตตาบรรจุให้ในดวงจิตวิญญาณทุกดวงในธรรมชาติ ในอนันตจักรวาล ในดิน น้ำ ลม ไฟ ในอากาศธาตุ ในธรรมชาติทั้งหมดเป็นสาธารณะอัตโนมัติไปใช้เพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านได้เลย

ถ้าจิตใจมีสติ สมาธิ ปัญญา จดจ่ออยู่กับเมตตา เมตตา เมตตา แผ่เมตตาจบแล้วก็แผ่เมตตาออกจากใจอีก ให้แก่ตนเองและผู้อื่น ให้พ้นทุกข์เท่ากันเสมอกัน พอจบแล้วก็นึกไปอีกซ้ำๆ เช่นนี้ต่อเนื่องจนเหมือนเป็นคำบริกรรม จิตใจเช่นนี้จะจดจ่อไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น เรียกว่า สมถะหรือสมาธิ และจะเป็นวิปัสสนา คือเห็นความจริงว่าไม่มีตัวตนอยู่จริง ที่หลงว่ามีตัวตนคือขณะจิตที่คิดมีตัวกูขึ้นมาขวาง พอรู้เท่าทันก็ค่อยๆ แผ่เมตตาออกจากความไม่มีตัวตน จึงสิ้นความหลงว่ามีตัวตน เวลาแผ่จึงแผ่ออกมาจากความไม่มีตัวตน จึงกลายเป็นเมตตาอัปปมัญญา

เมตตาอัปปมัญญา คือ ไม่มีตัวตนของผู้เมตตา ไม่มีผู้ไปแสวงหาผลประโยชน์จากเมตตา คือ ให้น้อมความเมตตาจากพุทธเมตตา ธรรมเมตตา สังฆเมตตา ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณให้แก่เราและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้พ้นจากทุคติภพ จงอโหสิกรรมซึ่งกันและกัน อย่าได้ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรจองกรรมซึ่งกันและกันอีกเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันอีกเลย จงรู้จักรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น ให้พ้นจากทุกข์ ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ดับมิจฉาทิฏฐิ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน สังโยชน์ทั้งหมดโดยถาวรสิ้นเชิงตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ

ผู้ที่มีเมตตาอัปปมัญญาเช่นนี้จะเข้าฌานง่ายเหมือนดั่งลมพัดไปในอากาศ ไม่ติดไม่ขัดอะไร คือเป็นฌานของเขาเองโดยไม่ต้องมีเจตนาจะเข้าฌาน เพราะฌานเป็นบุญบารมีของเก่าที่เคยสร้างมา แต่ในทางกลับกัน หากคนที่มีจิตรวมศูนย์เข้าหาตัวแล้วพยายามจะเข้าฌาน อารมณ์ฌานที่เราอยากจะให้เป็นฌานนั้นจะมารวมอยู่ในจิต ก็จะเป็นการรวบเอาทั้งกิเลส ตัณหา ความทุกข์ ความเครียดเข้ามาด้วย แม้จะเข้าฌานได้ก็ไม่เป็นฌานบริสุทธิ์ แต่จะสามารถแก้ได้ด้วยการฝึกเมตตาให้เป็นอัปปมัญญา โดยจะใช้บทแผ่เมตตาใดก็ได้แต่ขอให้ออกจากใจ ถ้าออกจากใจก็สำเร็จได้

วิธีการฝึกแผ่เมตตาอัปปมัญญา

การฝึกแผ่เมตตาอัปปมัญญาออกจากจิตหรือใจที่บริสุทธิ์ โดยไม่แผ่หรือดันพลังออกไปจากตัวเรา หรือไม่มีตัวตนของผู้แผ่เมตตา นั่นคือ อย่าน้อมมาให้แก่ตัวเองก่อน หรืออย่าน้อมเอาจิตของตนเองไปรวมกับพลังบริสุทธิ์เสียก่อน แล้วค่อยแผ่ออกไปจากตัวเองเป็นเหมือนดึงพลังจากฟ้าแล้วแผ่จากตัวเองเป็นรูปตัวแอล (L) ไปให้แก่ผู้อื่นทุกทิศภายหลัง หากทำเช่นนั้นจะเป็นการแผ่จากอัตตาตัวตนด้วยความหลงยึดมั่นเป็นตัวเรา หรือจิตของเรา จะไม่มีพลังบริสุทธิ์ออกไป

ให้ฝึกหัดแผ่เมตตาอัปปมัญญาไว้ จิตใจจะได้ไม่เห็นแก่ตัว จนกลายเป็นแผ่เมตตาออกจากใจที่ไม่มีตัวตน ไร้ตัวตน ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ให้แก่เราและสรรพสัตว์ทั้งหลายพร้อมกัน

โดยน้อมจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เหมือนกับเราคุ้นเคยกับพระพุทธเจ้ามากกว่าใคร เราก็เลยพามนุษย์และมิใช่มนุษย์ เทพ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ นาค ครุฑ มนุษย์ คนธรรพ์ ทั้งหลายไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วขอพรจากพระพุทธเจ้า ขอให้เราและสรรพสัตว์ทั้งหลายเกิดปัญญา รู้ธรรมเห็นธรรม ให้สิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน หายโง่ หายยึด หายทุกข์ยากลำบากสักที

ขอให้เราและสรรพสัตว์ทั้งอนันตจักรวาลที่เราพาไปได้รับพรนี้พร้อมกัน ไม่ใช่ให้เราคนเดียว ใจมันจะยิ่งใหญ่ บารมีก็แก่กล้าเร็วมาก

ถ้าเราอธิษฐานจากตัวเรา เหมือนการอธิษฐานบารมีจากเม็ดฝนในท้องฟ้าหนึ่งเม็ดเท่านั้น ก็ศักดิ์สิทธิ์เหมือนกันแต่น้อยมาก แต่ความจริงแล้ว การอธิษฐานจากใจที่ไม่มีดวงจิตดวงใจ ที่ไร้ตัวตน ไร้รูปลักษณ์ เปรียบเหมือนเม็ดฝนของเรายิ่งใหญ่กว้างขวางสู่อนันตจักรวาล โดยขอฝนตกจากอนันตจักรวาล ไม่ใช่จักรวาลเดียว ให้แก่ดวงจิตวิญญาณทุกดวงที่อยู่ในอนันตจักรวาล เพราะบารมีของพระพุทธเจ้าไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ขอบุญบารมีของพระองค์ช่วยเมตตาข้าพเจ้าและสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยต้องรวมบุญบารมีของเราด้วย

เพราะว่านิพพานเป็นเรื่องใหญ่ เราไม่สามารถใช้กำลังจากเราคนเดียวได้จึงน้อมขอความเมตตาจากพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์สาวกที่มีมาแล้วในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต รวมบุญบารมีที่ข้าพเจ้าและสรรพสัตว์ได้กระทำมาแล้วทั้งหมด ขอให้ข้าพเจ้าและสรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์ไปด้วยกัน เมื่อความปรารถนาของเรายิ่งใหญ่เช่นนี้ เรียกว่าเมตตาอัปปมัญญา ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ

โดยอธิษฐานว่า

"ขอกราบประทานอนุญาตถ่ายทอดพระสัจธรรม พลังพระสัจธรรมอันบริสุทธิ์ พลังธรรมชาติบริสุทธิ์ รวมกับพลังจิตบริสุทธิ์ จากพุทธเมตตา ธรรมเมตตา สังฆเมตตา พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี ที่มีมาแล้วทั้งหมดในอดีต ปัจจุบัน อนาคต อันไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ รวมกับบุญบารมี ที่ข้าพระพุทธเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดทุกภพทุกชาติจนถึงในชาตินี้ และบุญบารมีของทุกสรรพสัตว์ทั้งหมด ให้แก่ข้าพระพุทธเจ้าและสรรพสัตว์ทั้งหมดพร้อมกัน ไม่ว่าจะอยู่ภพภูมิใด ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกลเพียงใดในธรรมชาติ ในอนันตจักรวาลอันไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ก็ดี มิใช่มนุษย์ก็ดี ตลอดจน เทพ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ นาค ครุฑ มนุษย์ คนธรรพ์ สรรพสัตว์ทั้งหมด ขอให้พ้นจากทุคติภพ พ้นจากทุกข์ จงอโหสิกรรมซึ่งกันและกัน อย่าได้ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรจองกรรมซึ่งกันและกันอีกเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันอีกเลย จงรู้จักรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น ขอให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ดับมิจฉาทิฏฐิ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน สังโยชน์ทั้งหมดโดยถาวรสิ้นเชิง ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ"

การน้อมอธิษฐานจิตเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการถ่ายทอดจากตัวต่อตัว ไม่ใช่ถ่ายทอดจากจิตของเราสู่จิตของเขา แต่เป็นการถ่ายทอดพระสัจธรรมและพลังจิตที่บริสุทธิ์ จากผู้ที่เคยถึงจิตบริสุทธิ์ (สิ้นอวิชชา) แม้ดับขันธ์ปรินิพพานไปนานแล้ว สู่จิตเราและจิตสรรพสัตว์ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือมิใช่มนุษย์ ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ สิ้นอวิชชา เป็นจิตบริสุทธิ์หนึ่งเดียวกันไม่แบ่งแยกว่าจิตบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า ของพระปัจเจกพุทธเจ้า หรือของพระอรหันต์องค์ใด ไม่แบ่งแยกจิตบริสุทธิ์ของเรา ของเขา หรือของผู้ใด แต่เป็นจิตบริสุทธิ์ที่ประจักษ์แจ้งนิพพานเดียวกัน แม้ดับขันธ์ปรินิพพานไปแล้ว ไม่มีที่อยู่ที่ตั้งของจิตหรือผู้รู้ ไร้ตัวตน ไร้รูปลักษณ์ ไร้ดวงจิต ความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงสมมติชั่วคราว ไม่มีผู้ยึดมั่นถือมั่น

ถึงแม้จะยังไม่สิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา ก็มีปัญญาญาณรู้แจ้งว่าความปรุงแต่งเป็นตัวเรา หรือจิตของเรา เป็นเพียงสังขารปรุงแต่งเกิดเองดับเองตามความเคยตัวเคยใจ (อนุสัย อาสวะ) ในทุกปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา ตัวเรา ของเรา

ให้น้อมด้วยความรู้สึกเชื่อมั่นด้วยความศรัทธาเต็มเปี่ยมจากจิตหรือใจบริสุทธิ์ ไร้ความกังวล ไร้ความยึดถือเป็นตัวตน ไร้รูปลักษณ์ ไร้ขอบเขตจริงๆ แม้จะยังไม่สิ้นอวิชชาแต่เป็นการให้ที่บริสุทธิ์ จึงมีอานุภาพไพศาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จะทำให้ความเห็นแก่ตัว (อัสมิมานะและอวิชชา) เบาบางจนหมดสิ้นไปในที่สุด

การน้อมถ่ายทอดพระสัจธรรมจากจิตบริสุทธิ์ออกจากจิตใจที่ไม่มีตัวตนรูปลักษณ์ ไม่มีที่อยู่ ไม่มีที่ตั้งในขณะจิตเดียวไปได้ทั่วอนันตจักรวาล ไร้ขอบเขต ผู้รับจึงไม่ได้อยู่แค่ที่นี่ที่เดียว แต่ไปได้ทั่วอนันตจักรวาล

ดังนั้น การแผ่เมตตาอัปปมัญญานี้เป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เพราะทำให้สิ้นตัวตน สิ้นความเห็นแก่ตัว ไม่มีตัวตนของผู้แผ่เมตตา ไม่มีตัวตนของผู้เผยแผ่พระสัจธรรม สิ้นความยึดมั่นถือมั่นเป็นอัตตาตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเราไปโดยปริยาย เพราะมีแต่ให้ ไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ จึงพ้นทุกข์ง่าย นิพพานง่าย

ขอให้ท่านน้อมจิตน้อมใจจากความไร้ตัวตนของผู้น้อมให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกจิตวิญญาณไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ให้ถึงความบริสุทธิ์พ้นทุกข์เสมอภาคกันทั้งหมดทั่วอนันตจักรวาล จึงมีอำนาจ มีอานุภาพมหาศาลยิ่งใหญ่ไปได้ทั่วอนันตจักรวาล การน้อมแผ่เมตตาอัปปมัญญา

เช่นนี้ ความยึดมั่นถือมั่นเป็นอัตตาจะค่อยๆ หมดสิ้นไป ความเห็นแก่ตัวก็จะค่อยๆ หมดไป มีแต่เป็นผู้ให้ ให้ด้วยใจ ด้วยความรักจากใจที่บริสุทธิ์เป็นความเมตตาอันบริสุทธิ์ ไม่ใช่รักเพราะกาม ไม่ใช่รักเพราะความใคร่ แต่เป็นความรักด้วยความเมตตาอันบริสุทธิ์จากใจอันบริสุทธิ์ไม่มีตัวตนรูปลักษณ์ ซึ่งจะทำให้สิ้นความเห็นแก่ตัว สิ้นขี้งก ขี้เหนียว ขี้หึง ขี้หวง ขี้ห่วง ขี้โลภ ขี้โกรธ ขี้หลง ขี้หลี ขี้ไม่พอใจ ขี้เพ่งโทษคนอื่น ขี้หงุดหงิด ขี้รำคาญ ขี้น้อยเนื้อต่ำใจ มีแต่ขี้เต็มหัวอกหัวใจก็จะค่อยๆ หมดสิ้นไปในที่สุด

ความทุกข์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไปพร้อม เรียกว่าสิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวล ภาษาสมมติเรียกว่านิพพาน คือสิ้นขี้ในใจ สิ้นความเห็นแก่ตัว ทำให้พ้นจากทุกข์ไปได้โดยง่ายดาย แต่คนทั้งหลายกลับมองข้ามความสำคัญนี้ไป

อย่างไรก็ตาม ในการฝึกใหม่ๆ จิตอาจจะไม่สามารถเจริญเมตตาได้โดยง่าย โดยเฉพาะผู้ที่มีโทสจริต หรือการแผ่เมตตาให้กับคนที่ไม่ชอบ ก็ให้แผ่เมตตาเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ เหมือนกับเป็นคำบริกรรม คือจบบทแล้วก็ขึ้นต้นใหม่ทันทีอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จิตจะมีความอิ่มอกอิ่มใจ เป็นสุขมากขึ้นๆ จนในที่สุดสามารถน้อมเอาพลังบริสุทธิ์จากพระเมตตาอันไม่มีที่สุดไม่มีประมาณเหมือนฝนตก

ห่าใหญ่จากทั่วอนันตจักรวาลให้แก่สรรพสัตว์ ซึ่งรวมตนเองและผู้อื่นพร้อมกันโดยไม่แบ่งแยก จะทำให้ความหลงยึดมั่นเป็นอัตตาตัวตนค่อย ๆ ลดลงไปโดยอัตโนมัติจนหมดสิ้น (สิ้นอวิชชา)

หากความหลงยึดมั่นลดลงไปมากเท่าใด ก็จะทำให้พลังบริสุทธิ์ที่น้อมอธิษฐานขอมาให้แก่สรรพสัตว์จะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เปรียบเหมือนน้ำในเขื่อนที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนพลังน้ำ (น้ำใจอันบริสุทธิ์) ดันให้เขื่อน คือความคับแคบด้วยความเห็นแก่ตัวแตกทะลักออกไปให้แก่สรรพสัตว์จนไม่เหลือกักเก็บเอาไว้เป็นของตัวเองอีกต่อไป กลายเป็นเมตตาอัปปมัญญาต่อสรรพสัตว์ด้วยใจบริสุทธิ์เองโดยไร้เจตนา

จะทราบได้อย่างไรว่าแผ่เมตตาให้เขาแล้วเขาได้รับหรือไม่

เมตตาอัปปมัญญาเป็นพลังบริสุทธิ์ที่มีอานุภาพอันไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ เป็นประโยชน์ตนและผู้อื่น เพื่อความสงบเย็นเป็นสุข พ้นทุกข์ เราน้อมไปจากธรรมชาติจากจักรวาลให้แก่เราและสรรพสัตว์ทั้งหลายเสมอกัน ให้สังเกตดูว่าเมื่อแผ่แล้วเรารู้สึกอย่างไร ถ้าเรารู้สึกแห้งแล้งเหมือนไม่ได้รับน้ำฝน แสดงว่าฝนแห่งเมตตายังไม่ตกจริง แต่ถ้าฝนพระเมตตาตกจากฟ้ามาใส่เราแล้วเรารู้สึกเปียก ผู้อื่นเขาก็ต้องเปียกเช่นกัน หากเรารู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ เต็มอิ่ม แสดงว่าผู้อื่นเขาก็ได้เหมือนกัน





การเจริญเมตตาอัปปมัญญาเช่นนี้มีคุณอนันต์ ทำซ้ำๆ ทั้งวันทั้งคืน เหมือนกับบริกรรมพุทโธ จนกลายเป็นสมาธิขั้นฌาน จะกลายเป็นเมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตาเจโตวิมุตติ คือ เมตตาที่แผ่ไปในสรรพสัตว์ไม่มีประมาณ มีกำลังสมาธิขั้นฌานเป็นบาทฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนา จึงเป็นความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยกำลังสมาธิและหลุดพ้นจากกิเลสด้วยปัญญา

การฝึกให้จิตแน่วแน่ในเมตตาอัปปมัญญา จะทำให้จิตใจไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์อื่น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เมตตาจนเป็นอุปจารสมาธิ และหากมีวาสนาสามารถเข้าฌานได้เป็นอัปปนาสมาธิ โดยใช้เมตตาเป็นกรรมฐาน จากนั้นเข้าสู่วิปัสสนาเพื่อปล่อยวางต่อไป และหากเจโตวิมุตตินั้นไม่มีเชื้ออวิชชาเหลืออยู่ ย่อมเข้าสู่วิมุตติถาวร (นิพพาน)

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

ผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติเป็นนิตย์ ย่อมได้รับอานิสงส์ใหญ่ ๑๑ ประการ ดังนี้

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาทั้งหลายรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราก็ล้ำกรายไม่ได้
๘. จิตย่อมเป็นสมาธิ (ตั้งมั่น) ได้เร็ว
๙. สีหน้าย่อมผ่องใส
๑๐. เป็นผู้ไม่หลง (ในเวลาใกล้ตาย)
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุคุณวิเศษอันสูงยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก

ที่มา : เมตตาสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๖ (ฉบับมหาจุฬาฯ) อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต

ความเข้าใจผิดในการน้อมจิตอธิษฐานบารมี

เวลาที่จะอธิษฐานจิตใช้บารมีเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย หลายคนเข้าใจผิดว่าจะต้องตั้งจิตบริสุทธิ์ขึ้นมาก่อนแล้วจึงอธิษฐาน กลายเป็นมีตัวตนอยู่ในจิตบริสุทธิ์ เพราะเข้าใจผิดว่ามีจิตบริสุทธิ์ของเรา จึงทำให้ขณะอธิษฐานจิตมีอวิชชาจึงไม่บริสุทธิ์ นั่นคือยึดตั้งแต่จุดเริ่มต้น และใช้จุดเริ่มต้นที่เป็นอวิชชามาอธิษฐาน เพราะว่ายึดถือจิตบริสุทธิ์เอาไว้

ถ้าเอาเราไปรวมกับจิตบริสุทธิ์เป็นหนึ่งเดียวกัน แล้วจึงอธิษฐานบารมี จะเหมือนกับหยดน้ำฝนที่แยกออกมาจากน้ำในมหาสมุทร แล้วไม่รู้ว่ามีอวิชชา คือไม่รู้ว่าเราคือใคร เรามาจากไหน แล้วพยายามเอาเราไปรวมกับธรรมชาติบริสุทธิ์ เรานึกว่าเราบริสุทธิ์แล้วเวลาเราใช้อธิษฐานก็เลยนึกว่าใช้มาจากความบริสุทธิ์ แต่ความจริงใช้มาจากหยดน้ำฝนที่เรายังไม่รู้ว่าเราคือใคร

เราจึงใช้มาจากความบริสุทธิ์ในหยดน้ำฝนของตัวเอง แต่หยดน้ำฝนของตัวเองมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เพราะว่ายังอยู่ในหยดน้ำฝนของตัวเองที่แยกตัวเองออกมาจากน้ำฝนในมหาสมุทร จึงใช้อานุภาพจากน้ำในมหาสมุทรไม่ได้ จึงไม่มีอานุภาพใด เพราะหยดน้ำฝนไม่ละลายหายไปเป็นน้ำในธรรมชาติ

หยดน้ำบริสุทธิ์อยู่แค่ตัวเอง แต่ไม่ได้บริสุทธิ์เหมือนน้ำในมหาสมุทรที่เป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของใคร ที่เป็นน้ำทะเลจริงๆ ที่เป็นธรรมชาติที่ไม่มีขอบเขต แต่ที่มีขอบเขตเพราะอยู่ในความบริสุทธิ์ของตัวเองที่คิดว่าบริสุทธิ์ แต่แท้จริงยังมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน

จิตทุกดวงที่เกิดมาในธรรมชาติไม่มีจิตบริสุทธิ์ เพราะเกิดมาก็ยึดมาแต่แรก นั่นคือจิตอวิชชา เป็นเหมือนหยดน้ำฝนที่วนไปวนมา ไม่เข้าใจตัวเองเพราะไม่มีคนบอกว่าในน้ำฝนมีเรารวมอยู่ เลยเอาเราไปรวมเป็นหนึ่งเดียวกับจิตบริสุทธิ์ แต่เราบริสุทธิ์ในขอบเขตของเรา ความจริงไม่มีเราในความบริสุทธิ์ จึงยากที่จะเห็นได้ เพราะว่าเอาเราไปรวมเป็นความบริสุทธิ์เดียวกันไปแล้ว แต่แท้จริงยังหลงมีเราอยู่ในความบริสุทธิ์ของเรา เวลาอธิษฐานจิตจึงไม่มีอานุภาพ เพราะใช้แค่ความบริสุทธิ์ของเรา คือ ๑ หยดน้ำฝนที่แยกออกมาจากน้ำในธรรมชาติ เวลาอธิษฐานถึงจะมีฤทธิ์ขนาดไหนก็ใช้ได้แค่ในหยดน้ำฝนของเรา ไม่ได้อธิษฐานมาจากธรรมชาติหนึ่งเดียวในจักรวาล อันไร้ขอบเขต (เอโกธัมโม)

ความเข้าใจผิดเช่นนี้ไม่ใช่เฉพาะตอนอธิษฐานเรื่องเดียว แต่เกิดในทุกสิ่งทุกอย่างที่ออกไป เพราะจะออกไปจากตัวตน นั่นคือจะใช้แค่ในหยดน้ำที่บริสุทธิ์แต่ไม่ได้ออกไปจากมหาสมุทรที่เป็นธรรมชาติ

ที่ไม่มีตัวตน ความเข้าใจผิดตรงนี้ทำให้เกิดขอบเขต หรืออยู่ในกรอบของหยดน้ำของตัวเอง แม้แต่การถ่ายทอดธรรมก็ออกไปจากตัวตนอย่างเดียว ไม่ได้ออกมาจากพื้นเดิมที่ไม่มีตัวตน ไม่มีขอบเขต จึงแตกต่างกันมหาศาล เพราะเวลาอธิษฐานจิตออกมาจากจิตบริสุทธิ์ของตัวเรานั้นเป็นแค่หนึ่งหน่วยในจักรวาล หรือหนึ่งหยดในจักรวาล แต่ความบริสุทธิ์ของพระอริยเจ้าทั้งหลายคือจักรวาล จึงต่างกันราวฟ้ากับดิน ผู้ไปติดอยู่ในความบริสุทธิ์ของตัวเองนั้นจึงคับแคบ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าถ้าติดอยู่แต่ตัวเองคับแคบ เป็นอัตตาตัวตน จึงไม่กว้างขวางไร้ขอบเขต

เหมือนหยดน้ำฝนที่ตกลงมาจากฟ้าที่ยังไม่ถึงมหาสมุทร แล้วก็ไปถามป่าไม้ ถามภูเขา ถามตลิ่ง ถามอะไรต่ออะไรว่า “ฉันคือใคร” เขาก็ตอบว่า “เจ้าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติหรือเจ้าคือน้ำในธรรมชาติ” ก็ยังไม่เข้าใจ ตราบใดยังไม่ลงถึงมหาสมุทรจะยังไม่เข้าใจ แต่เมื่อลงถึงมหาสมุทรเดียวกันกับพระอริยสงฆ์ทั้งหลายก็จะสิ้นสงสัย ไม่ต้องถามอีกต่อไป เพราะว่าเป็นน้ำในมหาสมุทรเดียวกัน ไม่ต้องถามว่า “เรากับท่านคือใคร” คืออธรรมชาติบริสุทธิ์เดียวกัน คืออนันตจักรวาลไร้ขอบเขต ไม่ปรากฏอะไรเลย ไม่เคยแยกกันระหว่างเรา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เป็นน้ำในมหาสมุทรเดียวกัน



เราเข้าใจว่าความบริสุทธิ์ของเราที่เปรียบเหมือนกับของหยดน้ำจะบริสุทธิ์เหมือนกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ แต่นั่นคือความบริสุทธิ์ในตัวของเราเอง ที่เราคิดหมายไว้ในใจว่า ความบริสุทธิ์อันนั้นเป็นความบริสุทธิ์เหมือนน้ำในมหาสมุทร

เราคิดว่าในแต่ละคนบริสุทธิ์เหมือนกัน ไม่เคยแบ่งแยก แต่ความจริงที่คิดเช่นนั้นเราแบ่งแยกไปเรียบร้อยแล้ว กลายเป็นน้ำบริสุทธิ์ในขวดขันธ์ ๕ ขวดใครขวดมัน มีขวดที่มากั้นน้ำบริสุทธิ์ไว้ แต่น้ำยังไม่ได้รวมเป็นน้ำมหาสมุทร เหมือนกับความว่างในขวดเปล่า เปิดขวดออกหรือขวดแตกออก ความว่างในขวดก็ไปเป็นความว่างที่ไม่ปรากฏอะไรในธรรมชาติเดียวกัน แต่ตอนนี้ยังเหมือนขวดใครขวดมัน แม้แต่เป็นขวดเปล่าก็จริง แต่ขวดนี้เป็นขวดที่เป็นของใครของมัน

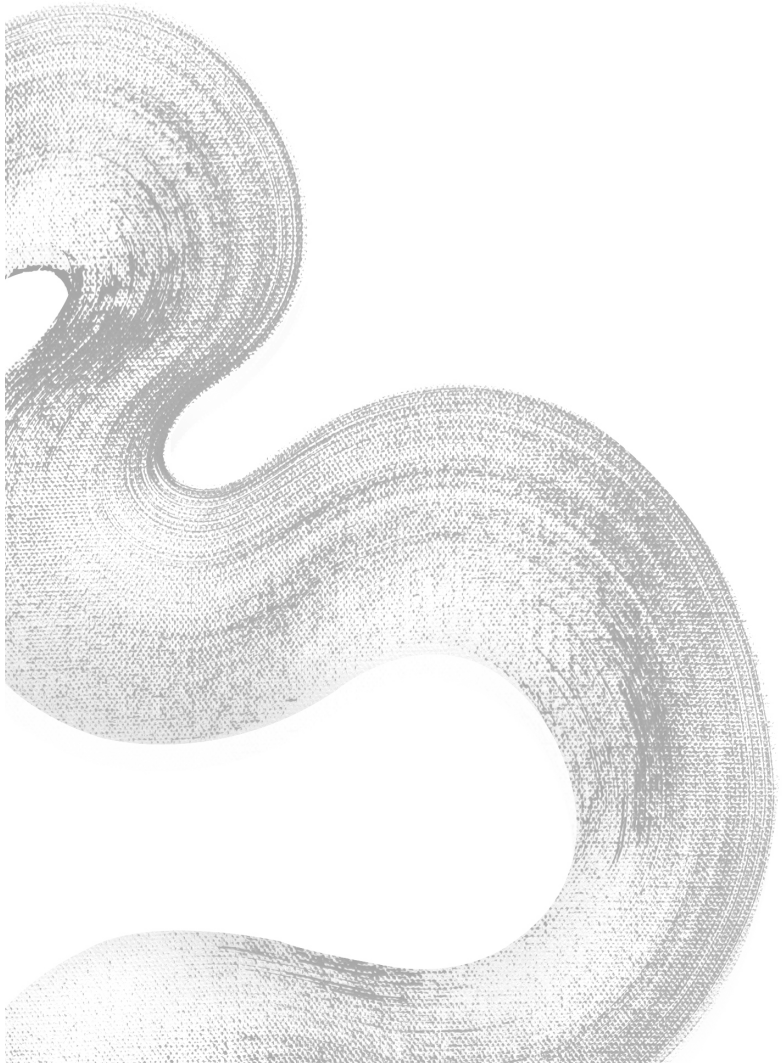
ความหลงยึดขันธ์ ๕ หรือความหลงยึดมั่นเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา บังธรรมมิดจนมองไม่เห็น ดังนั้นวิธีเดียวเท่านั้นคือต้องเห็นว่าขันธ์ ๕ มาบังธรรมเฉยๆ ขันธ์ ๕ เป็นแค่ขวดที่มากั้นความบริสุทธิ์ไว้ แต่จริงๆ แล้วกั้นไม่ได้เพราะว่าความบริสุทธิ์ในขวดกับข้างนอกเป็นหนึ่งเดียวกันโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ความว่างเปล่าในขวดเปล่ากับความว่างเปล่าในธรรมชาติที่เป็นความบริสุทธิ์นั้นเป็นความบริสุทธิ์เดียวกันอยู่แล้ว แต่เราไปคิดเอาเองว่ามีขวด

มากั้น มีขันธ์ ๕ มากั้น จึงกลายเป็นแยกขวดของเรากับความบริสุทธิ์ของธรรมชาติของจักรวาล เราไปแบ่งแยกเอง

วิธีเดียวคือจะต้องเปลี่ยนความเข้าใจ เปลี่ยนความเห็น เปลี่ยน mindset มาเป็นสัมมาทิฏฐิ เพราะความไม่รู้จึงเรียกว่า อวิชชา แต่สิ่งที่อธิบายมาทั้งหมดนี้คือ ความรู้เพื่อสิ้นอวิชชา หรือหายโง่

เมื่อไหร่ที่ถึงธรรมชาติของธาตุรู้บริสุทธิ์ จิตหรือใจบริสุทธิ์เช่นเดียวกันกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ คือ สิ้นอวิชชาในขณะจิตปัจจุบันเพราะไม่ยึดมั่นเป็นตัวตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา แล้ว จะเป็นความรู้แจ้งธรรมไม่เกิดไม่ตาย นิพพานธาตุเดียวกัน แล้วอธิษฐานจากจิตบริสุทธิ์ (ไม่มีอวิชชา) รวมบุญบารมีที่เราได้กระทำมาแล้วทั้งหมดกับพุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี ไม่ใช่อธิษฐานบารมีจากจิตบริสุทธิ์ของเราคนเดียว มิฉะนั้นจะเปรียบเหมือนเป็นความบริสุทธิ์ของน้ำฝนหยดเดียวของเราในจักรวาล

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ และผู้ที่ถึงความบริสุทธิ์ที่สิ้นอวิชชาแม้เพียงขณะจิตเดียว ก็เป็นธรรมชาติความบริสุทธิ์เหมือนกัน เป็นความบริสุทธิ์ของธรรมชาติอันไม่มีเครื่องกั้น (อวิชชา) ไม่มีขอบเขต ไม่มีตัวตนรูปลักษณ์เหมือนกัน เมื่อนั้นจะประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงธรรมชาติไม่เกิดไม่ตายเหมือนกัน ไม่ต้องอธิบายอีก



การถอนอธิษฐาน และการขอขมา

เหตุที่ต้องให้ถอนคำอธิษฐาน

เหตุที่ต้องให้ถอนคำอธิษฐานเนื่องมาจากว่า ในทุกภพทุกชาติที่ผ่านมาจนถึงในชาตินี้ ด้วยอวิชชา คือ ความไม่รู้จึงไปอธิษฐานขออะไรไว้เต็มไปหมด ครั้นเจอจอมปลวกก็ขอ เจอต้นตะเคียนก็ขอผีสางนางไม้ก็ขอ การที่เราตั้งจิตขอเพื่อผลประโยชน์ของตัวเราในแต่ละครั้ง จะผูกไว้ในจิตทุกภพชาติ เหมือนแมงมุมที่เปรียบเหมือนเอาตัวเราเป็นศูนย์กลาง แล้วปล่อยใยไปผูกไว้กับคนนั้นคนนี้ทั่วไปหมด ทุกปัจจุบันขณะที่มีตัวเราไปขอเพื่อผลประโยชน์ตัวเรายิ่งทำให้ผูกแน่นมากขึ้น พอเกิดมาแต่ละภพชาติก็ยุ่งเหยิง เพราะพอเราจะไปทางนี้ใยมันรั้งตัวเราไว้ด้วยความยึดถือ “เรา” เป็นตัวเป็นตน

จากใยที่เราผูกไว้มาหลายภพหลายชาติด้วยแรงอธิษฐาน จึงไปสร้างบุญ บาป กรรมดี และกรรมชั่วตามความคิดเห็นของเรา และก็เชื่อตามความคิดเห็นของเราแล้วทำไปตามนั้น ทำให้ชีวิตเราเกิดมายุ่งเหยิง เป็นไปตามแรงกรรมที่เราเชื่อไปตามความคิด แล้วปรุงแต่งเป็นการพูด การกระทำ กลายเป็นใยแมงมุมผูกพันไว้ยุ่งเหยิงทุกภพชาติ จนไม่รู้ว่าไปผูกพันร่วมกับใครมาบ้าง ขอติดตามเขาไปทุกชาติ ในชาติหนึ่ง ณ เวลานี้รักคนนี้ ก็ขอผูกกับคนนี้ทุกชาติไป พอเลิกรากันไปแล้วไปทะเลาะกันก็ลืมถอนของเก่า ก็ไปผูกไว้กับคนใหม่ โดยขอติดตามเขาทุกชาติไป ของเก่าก็ไม่ได้ถอน ของใหม่ก็มาผูกอีก ชีวิตจึงยุ่งเหยิงโดยที่เราไม่รู้สาเหตุ หรือไปขอเป็นนู่นเป็นนี่ทุกชาติไป ความไม่รู้ตรงนี้ก็ผูกใยให้ดึงรั้งไปรั้งมา จึงต้อง

๑. ถอนเงื่อนไขในใจ

ด้วยแรงบุญแรงกรรมที่เราเคยไปทำไว้ ทำให้เราฟังพระสัทธรรมคำสอนไม่รู้เรื่อง เพราะว่ามีเราที่ไปสร้างเงื่อนไขเหมือนเป็นกระจกกันกระสุนมากั้นไม่ให้รู้แจ้งสัจธรรมความจริงไว้เป็นชั้นๆ สัจธรรมจึงไม่เปิดเผยออกมาให้ปัญญาญาณได้ประจักษ์แจ้งแก่ใจ

สัจธรรมนี้เคยอยู่ในธาตุขันธ์ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกมาแล้วทั้งนั้น ตอนนี้ธาตุขันธ์ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกดับไปแล้ว ส่วนธรรมที่ไม่เกิดไม่ตาย (นิพพาน) หนึ่งเดียวที่พ้นสังขาร เป็นอมตะ ไม่ได้หายสาปสูญ แต่ไม่ปรากฏรูปลักษณ์ ไม่มีสัญลักษณ์ ไม่มีที่อยู่ที่ตั้ง

พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหมด ล้วนแต่มีพระเมตตา เป็นพุทธเมตตา ธรรมเมตตา สังฆเมตตา มีพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ซึ่งเป็นพลังจิตที่บริสุทธิ์รวมกับพลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ไม่สูญหายไปไหน เพียงแต่เปลี่ยนรูปได้ ซึ่งเป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ว่าสสารและพลังงานย่อมไม่สูญหาย ดังนั้น แม้จะดับขันธ์ปรินิพพานไปนานแล้ว แต่พลังจิตบริสุทธิ์รวมอยู่กับพลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์ในธรรมชาติ ในอนันตจักรวาลยังไม่ได้หายสาปสูญ แต่ต้องใช้สมมติ (คำอธิษฐาน) เชื่อมต่อด้วยใจศรัทธาที่บริสุทธิ์ไม่มีเงื่อนไข ไร้ตัวตน ไร้ลังเลสงสัย จึงจะศักดิ์สิทธิ์

เมื่อเราไปยึดเป็นอัตตาตัวตนไว้ แล้วเอาอัตตาตัวตนไปผูกเงื่อนไขอะไรในใจไว้เต็มไปหมดหลายภพหลายชาติ ด้วยแรงอธิษฐานที่เราไปผูกกับสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วยังไม่ได้ถอนคืน จึงเป็นการสร้างห้องกระจกกั้นไว้ เปรียบเหมือนศาลานี้เป็นธาตุรู้ที่ไม่มีตัวตนรูปลักษณ์ ความว่างในอากาศและในศาลาเป็นหนึ่งเดียวกัน แต่เปรียบเหมือนกับเรากั้นห้องกระจกหลายชั้นด้วยเงื่อนไขต่างๆ เอาไว้ พอกั้นด้วยเงื่อนไขต่างๆ แล้วยังสร้างเป็นอัตตาตัวตนมาขังตัวเองไว้ในห้องกระจก ที่ไม่สามารถรวมเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติภายนอก จะต้องระเบิดกระจกทิ้ง คือ ความหลงยึดมั่นขันธ์ ๕ เป็นตัวเรา ของเรา แล้วหลงเอาตัวเราไปยึดมั่นคนอื่น สิ่งอื่นๆ เมื่อสิ้นอวิชชา ความหลงยึดมั่น ก็จะประจักษ์แจ้งหรือรู้แจ้งแก่ใจถึงธรรมไม่เกิดไม่ตายเดียวกัน

หากท่านถอนแต่กระจกออก แต่ยังมีตัวท่านไปยืนขวางหน้าศาลาไม่ยอมรับสัจธรรมให้เข้าสู่ใจ ธรรมก็เข้าไม่ได้ ให้ทำลายกระจกกันกระสุนออกหมดทุกชั้น ไม่มีแม้แต่ตัวตนไปยืนขวางหน้าศาลาแล้วก็น้อมรับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ พุทธะ ธรรมะ สังฆะ สัจธรรม พระนิพพานเข้าสู่ใจ ใจเป็นธรรม ธรรมเป็นใจ กลายเป็นใจที่รู้แจ้งนิพพานตลอดกาล

แต่ถ้าถอนไปรู้สึกแห้งๆ เหมือนอ่านหนังสือไปเรื่อยๆ ไม่รู้สึกอะไรเลย นั่นคือยังถอนไม่ขาด ถอนแล้วจิตใจยังแข็งกระด้าง จิตใจ

ไม่อ่อนเข้าหาพระพุทธเจ้า ไม่น้อมเข้าหาสัจธรรม เนื่องจากเรายังไม่อยากถอน หรือถูกบังคับให้ถอน ก็เลยไม่ได้ถอนจริง ใจไม่ได้น้อมไปตามที่ถอน แต่หากถอนอธิษฐานแล้วธรรมเจ๊อกเข้าสู่ใจ จะรู้เองเป็นปัจจัตตัง หลวงตาเรียกว่า "ธรรมเจ๊อก" ธรรมเจ๊อกถึงใจเป็นอย่างไร เหมือนท่านไปกินอาหารอะไรรสอร่อยๆ หรือน้ำแข็งเย็นๆ พอท่านกินแล้วมันเจ๊อก... เข้าไปเลยอย่างนี้ แต่ถ้าไม่เจ๊อกกินแล้วก็แห้งๆ เปรียบเหมือนกับถ้าท่านถอนแห้งแสดงว่าไม่เจ๊อกไม่ถึงใจ ท่านก็ต้องถอนบ่อยๆ จนกว่าจะเจ๊อก

ธรรมไม่เกิดไม่ตาย (นิพพาน) ไม่มีตัวตนรูปลักษณ์ จึงไม่มีแบ่งแยกภายนอก ภายใน ของเรา ของเขา เป็นธรรมหนึ่งเดียวกัน (เอโกธัมโม หรือเอกธัมโม) โดยไม่มีกระจกกั้น

๒. ขอขมา

แม้จะอธิษฐานนิพพานในปัจจุบันนี้ เดี๋ยวนี้ ว่า "พุทโธ ธัมโม สังโฆ นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ เดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ" แต่หากยังไม่ได้ถอนของเก่า นั่นคือการอธิษฐานของใหม่เพิ่มทับไป กลายเป็นเอาของสะอาดไปทับอยู่บนของสกปรก จึงต้องล้างของสกปรกออกก่อนแล้วจึงอธิษฐานนิพพานในปัจจุบัน

นอกจากแรงอธิษฐานแล้ว เหตุที่ทำให้ธรรมเข้าสู่ใจไม่ได้ก็ด้วยแรงกรรม ที่เป็นบาปกรรมหนักที่เราเคยไปปรามาสล่วงเกินพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ พ่อแม่ครูอาจารย์ และบิดามารดาโดยไม่รู้ตัว ก็ให้ขอขมาที่ใจ ให้จบสิ้นที่ใจด้วยหิริ โอตตัปปะ ความรู้สึกสำนึกผิดจริงๆ ไม่ใช่ขอแต่ปากว่า บัดนี้ได้รู้สึกสำนึกผิดจริงๆ ขอขมากรรมที่ได้กระทำมาในทุกๆ ภพชาติ ด้วยอวิชชาความไม่รู้ที่เชื่อความคิดตัวเอง แล้วไปปรามาสพระพุทธเจ้า ปรามาสพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า ปรามาสผู้สอนพระสัทธรรม จึงเป็นกรรมที่ติดจิต

๓. ถอนคำสาปแช่ง

ด้วยแรงสาปแช่งจึงส่งผลให้เกิดการผูกกัน เป็นการผูกติดยึดไว้ จึงทำให้ไม่สามารถขาดจากสิ่งที่ยึดได้ เป็นเหตุให้สัจธรรมไม่สามารถเข้าสู่ใจได้ หลายคนปฏิเสธว่าไม่เคยแช่งใคร แต่โดยไม่รู้ตัวเวลาไปฟังหรืออ่านข่าว แล้วเห็นคนที่เขาทำชั่วทารุณโหดร้าย ด้วยความโมโหเราก็แช่งขอให้เขาเป็นแบบนั้น ขอให้เขาได้รับโทษทัณฑ์ ขอให้เขาตายตกตามกัน ฯลฯ แช่งเขาเพราะเชื่อความคิดเรา พอไปแช่ง จิตก็ไปผูกกัน สร้างเงื่อนปมเงื่อนไข ไปสร้างเป็นใยไปผูกกับเขาไว้ ตัดไม่ขาด สัจธรรมก็เข้าไม่ได้ เกิดไปภพชาติใดก็ต้องไปฆ่ากัน ไปทะเลาะกัน ไปทำร้ายกัน ไปโกงกันโดยที่เราไม่รู้ตัวว่าเกิดจากเอาตัวเราไปผูกกับเขาไว้ เพราะจำไม่ได้แล้วว่าได้แช่งใครไว้บ้าง

และไม่ใช่แค่ชาตินี้ชาติเดียวแต่ทุกภพชาติ

จึงต้องถอนคำอธิษฐาน ขอขมาที่ไปปรามาส สบประมาท ไปสาปแช่งใครไว้ ทั้งหมดนี้เป็นเครื่องผูกทั้งหมด จึงต้องถอนเครื่องผูกให้ขาด มิฉะนั้นเกิดทุกชาติก็ไม่รู้ว่าไปติดอะไรมา ไม่รู้ว่าเพราะเหตุใดจึงทำให้ต้องมาชดใช้กรรมกัน

๔. แผ่เมตตา

นอกจากการถอนเงื่อนไข ขอขมา ถอนคำสาปแช่งแล้ว จะต้องแผ่เมตตาให้ผู้ที่เราไปทำกรรมเวรต่อเขามามากมายไม่รู้เท่าไหร่ในทุกภพชาติจนถึงในชาตินี้ ที่มาขวางไม่ยอมให้เราพ้นทุกข์ไปได้ เขาจะเอาหนี้กรรม ต้องเอากรรมคืนให้ได้ ก็แผ่เมตตาให้แก่เขาทั้งหลายเหล่านั้น

เมื่อพวกท่านทั้งหลายมาสร้างบุญกุศลด้วยการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ทำสมาธิ ใจสงบในขั้นสมถะแล้วมีวิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งสัจธรรมในขันธ์ ๕ ในสังขารทั้งหมด เห็นว่าไม่เที่ยง ไม่มีอะไรยึดมั่นถือมั่นได้ ท่านก็มีบุญสูงขึ้นไปตามลำดับ

ให้ ทาน เท่าไหร่ก็ไม่เท่า รักษาศีล

รักษาศีล เท่าไหร่ก็ไม่เท่ากับ จิตสงบในขั้นสมถะ ในช่วงเวลาแค่งูตวัดลิ้น ช้างกระดิกหู

จิตสงบ ลงมากมายเพียงใดกี่ภพกี่ชาติก็ตามไม่เท่า วิปัสสนาญาณ แทงทะลุในสัจธรรม

“สัพเพ สังขารา อนิจจา”
สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
“สัพเพ สังขารา ทุกขา”
สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์
“สัพเพ ธัมมา อนัตตา”
ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

“สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ”
ธรรมทั้งมวลไม่ควรหลงยึดมั่นถือมั่น

เพราะฉะนั้นพวกท่านจงละบาป บำเพ็ญบุญ แล้วตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วสุดท้ายก็สิ้นกิเลสและความทุกข์ สิ้นความยึดมั่นถือมั่น ในภาคปฏิบัติให้เป็นจริงที่ใจ ใจเป็นจริง พ้นทุกข์จริง สิ้นยึดจริง ชำระจิตของตนให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลส ความทุกข์ ความเศร้าหมอง นี้เป็นพระสัทธรรม

คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่จะต้องวางรากฐานพระสัทธรรมนี้

อธิษฐานจิตเชื่อมต่อพลังจิตบริสุทธิ์พลังธรรมชาติที่บริสุทธิ์

เปรียบเหมือนน้ำในเขื่อนกับน้ำนอกเขื่อนมีระดับไม่เท่ากัน เพราะมีประตูน้ำกั้นไว้ ก็คือการที่ไปอธิษฐานผูกพันอะไรไว้ ไปปรามาสสบประมาทล่วงเกิน ไปผูกพันด้วยแรงสาปแช่ง ด้วยแรงกรรม เมื่อถอนประตูกั้นน้ำออกหมดแล้ว ใจก็ไม่ยึดแล้ว เปิดใจ ๑๐๐% น้อมรับสัจธรรม พลังจิตบริสุทธิ์รวมกับพลังธรรมชาติบริสุทธิ์ และบุญบารมีที่ได้ทำมาแล้วทั้งหมดเข้าสู่ใจ เปรียบเหมือนเปิดประตูน้ำในเขื่อนหมด ไม่ปิดอีกแล้ว น้ำในเขื่อนกับนอกเขื่อนก็ไหลเข้าหากันเอง

ดังนั้น ธรรมหรือพระนิพพานไม่ต้องโหยหา ไม่ต้องแสวงหา ไม่ต้องดิ้นรนกระเสือกกระสน เพียงแต่ถอนสิ่งที่ยึดถือไว้ในใจ (โลก) ถอนประตูน้ำเปิดออกแล้วธรรมก็เป็นหนึ่งเดียวกันเอง (เอโกธัมโม หรือเอกธัมโม) ถ้าเอาอัตตาตัวตนไปขวางไว้มันก็เป็นหนึ่งเดียวกันไม่ได้ แต่ถ้าถอนอัตตาตัวตน ถอนความยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา เป็นเขา ของเรา ของเขาที่เป็นประตูกั้นน้ำออกหมด น้ำภายนอกภายในก็เป็นหนึ่งเดียวกันเอง

สัจธรรม ธรรมที่ไม่ปรากฏให้ถูกรู้ได้ด้วยอายตนะของปุถุชนนั้น เรามองไม่เห็นว่ามีกระแสของพุทธเมตตา ธรรมเมตตา สังฆเมตตา พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมีอยู่ในนั้น เราจึงต้องอาศัยสมมติอธิษฐานจิตให้รวมกับบุญบารมีที่เราได้ทำมาแล้วทั้งหมดโดยอัตโนมัติตลอดเวลาตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ

ต่อไปก็จะง่ายขึ้น จะฟังธรรมอะไรก็ง่าย เพราะใจเป็นธรรมแล้ว เหมือนเป็นพวกเดียวกันแล้ว คุ้นเคยกัน เมื่อมีโอกาสได้มาคุยกัน ธาตุขันธ์ก็ถูกกัน เมื่อธาตุขันธ์ถูกกันก็รื่นเริงเบิกบานในธรรม พอเป็นธาตุขันธ์เดียวกันแล้วก็เป็นเนื้อเดียวกัน ธรรมเสมอกัน ฟังหรืออ่านธรรมมันก็รื่นเริงในธรรมทุกครั้ง ถ้าไม่คุ้นเคยกันก็เหมือนธาตุขันธ์มันไม่กลืนกัน ด้วยเหตุผลเช่นนี้

ถ้าท่านอธิษฐานครั้งเดียวขาดทำให้กระจกระเบิดไปเลย ของเก่าที่ผูกพันไว้ที่ท่านไม่รู้ ถูกถอนไปหมด แต่ด้วยความที่ระเบิดแตกไปด้วยแรงอธิษฐาน แต่ท่านยังไม่ได้เห็นมันจริงๆ มันอาจจะกลับเข้ามาใหม่โดยท่านไม่รู้ตัว แต่อันนี้เป็นของใหม่จะเป็นเพียงอวิชชาขณะจิต

เปรียบเทียบง่ายๆ เหมือนกับโทรศัพท์มือถือที่ท่านไปซื้อของเก่ามือสอง แล้วโทรศัพท์มือถือยังไม่ได้ถูกล้างโปรแกรม ไม่รู้ไปติดไวรัสอะไรมาเต็มไปหมด วิธีง่ายที่สุดคือรีเซ็ตโทรศัพท์ เช่นเดียวกัน ในใจของเราก็เหมือนโทรศัพท์มือถือ เรามาเกิดในชาตินี้ เหมือนเราได้โทรศัพท์มือถือเครื่องเก่าที่มีไวรัสอยู่ โดยที่ไม่รู้เลยว่ามีไวรัสตัวไหนอะไรบ้าง จึงต้องล้างเครื่องไปก่อน

เมื่อท่านล้างเครื่องแล้วแต่ยังใช้โทรศัพท์อยู่ เพราะขันธ์ ๕ ยังไม่ตาย ก็มีโอกาสติดไวรัสตัวใหม่ได้อีก แต่ไม่ติดตัวเก่าแล้ว เพราะไวรัสเก่าถูกล้างกลายเป็นโทรศัพท์ที่ไม่มีไวรัสแล้ว โทรศัพท์ที่ไม่มีไวรัสเพราะถูกล้างไปแล้วนิพพานไหม? ยัง เพราะโทรศัพท์ชีวิตยังต้องใช้ ต้องดำเนินอยู่ ชีวิตยังไม่ตายต้องดำเนินต่อไป ไวรัสตัวใหม่ก็มีโอกาสเข้ามาได้โดยท่านไม่รู้ตัว แต่เมื่อท่านใช้อยู่ในชีวิตปัจจุบันไปด้วยความรู้เท่าทันไวรัสใหม่ทุกตัว รู้เท่าทันสังขารปรุงแต่งเปรียบเหมือนพวกคอลเซ็นเตอร์หรือพวก ๑๘ มงกุฎที่โทรศัพท์มาหลอกให้โอนเงินก็ไม่โดนหลอกอีกแล้ว ท่านก็ไม่ต้องทุกข์แล้ว

รู้จริง เห็นจริง เป็นจริง ทำได้ ใช้เป็น

เมื่อธาตุรู้เป็นความบริสุทธิ์ของธรรมชาติแล้วเพราะสิ้นอวิชชา คือสิ้นหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นอัตตา ตัวตน ไม่หลงยึดมั่นถือมั่นขันธ์ ๕ ไม่ยึดมั่นวิสังขาร อสังขตธาตุ อสังขตธรรม ไม่ยึดมั่นความรู้บริสุทธิ์ และไม่ยึดมั่นนิพพานแล้ว ก็จะประจักษ์แจ้งหรือรู้แจ้งแก่ใจถึงธรรมไม่เกิดไม่ตาย (นิพพาน) แต่ความรู้บริสุทธิ์ที่สิ้นยึดแล้วยังอยู่ในขันธ์ ๕ เปรียบเหมือนขันธ์ ๕ เป็นขวดน้ำ ส่วนธาตุรู้เป็นน้ำบริสุทธิ์ในขวด ดังนั้น แม้ขณะมีชีวิตอยู่ถ้าสิ้นอุปาทานขันธ์ ความรู้บริสุทธิ์ก็ยังอยู่ในขันธ์ ๕ เวลาขันธ์ ๕ ตายเปรียบเหมือนกับขวดน้ำแตกความรู้บริสุทธิ์ก็ดับไป

แต่ถ้าผู้ที่สิ้นยึดมั่นเป็นอัตตาตัวตนแล้ว รู้จักวิธีใช้ โดยน้อมด้วยความศรัทธาจากจิตหรือใจบริสุทธิ์ แล้วอธิษฐานเอาบุญบารมีที่ทำมาแล้วทั้งหมดรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี ในธรรมชาติอันไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ ก็สามารถนำมาใช้อธิษฐานบารมีเพื่อประโยชน์ตน และประโยชน์แก่สรรพสัตว์ในทางที่ชอบธรรม อันไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เป็นทุกข์เดือดร้อนได้

คำอธิษฐานบวชใจ

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

บัดนี้ ข้าพระพุทธเจ้าขอถวายตัวเป็นลูกของพระพุทธเจ้า ใจของข้าพระพุทธเจ้าได้ตายจากโลก เป็นธรรมอันบริสุทธิ์แล้ว ขออธิษฐานบวชใจตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จงจำไว้ว่าข้าพระพุทธเจ้าได้บวชใจตลอดไปแล้ว

คำอธิษฐานก่อนฟังและอ่านธรรม

ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมเอาธรรมอันบริสุทธิ์ออกจากธาตุอันบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยสงฆ์สาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ มายังธาตุอันบริสุทธิ์ของข้าพระพุทธเจ้า แล้วเผื่อแผ่ไปยังธาตุอันบริสุทธิ์ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้รู้ธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งธรรม ธรรมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับใจ ใจเป็นธรรม เป็นธรรมธาตุ หรือเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติพ้นทุกข์โดยถาวรสิ้นเชิง ตั้งแต่ปัจจุบันนี้เป็นต้นไป ด้วยเทอญ

คำถอนอธิษฐาน

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ถ้าหากในชาติหนึ่งชาติใดจนถึงในชาติปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าได้เคยอธิษฐาน สาบาน ให้คำมั่นสัญญา หรือปรารถนาสิ่งใดๆ ดังต่อไปนี้ เช่น ข้าพเจ้าเคยปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ คู่บารมี หรือผู้ติดตามร่วมสร้างบารมีของพระโพธิสัตว์ ปรารถนาเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า พระเอตทัคคะสาวก ปรารถนาการบรรลุมรรคผล

นิพพาน เฉพาะต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าพระองค์ใด พระองค์หนึ่ง ปรารถนาการท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร หรือปรารถนาว่าจะเกิดตามกัน จะผูกพันกันกับผู้หนึ่งผู้ใดไปทุกชาติด้วยความรัก หรือด้วยความอาฆาตแค้นเกลียดชัง หรือปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำให้จะหลงผิดติดอยู่ในเดรัจฉานวิชา หรือความปรารถนาอื่นใด นอกจากนี้ทั้งที่รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี ที่ตั้งใจก็ดี ไม่ได้ตั้งใจก็ดี ที่จำได้ก็ดี จำไม่ได้ก็ดี อันเป็นอุปสรรดขัดขวางไม่ให้ข้าพเจ้าสิ้นกิเลสตัณหา บรรลุถึงซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน ถอดถอนคำอธิษฐาน คำมั่นสัญญา คำสาบาน หรือความปรารถนาทั้งหมดเหล่านั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ด้วยพุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ และความเมตตาอันไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ จากพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระคุณบิดามารดา พระคุณครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ และบุญบารมีที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้วทุกภพทุกชาติ จงรวมกันเป็น ตบะ เดชะ พละ ปัจจัย ดลบันดาลให้ถอดถอนคืนหรือลบล้างมิจฉาทิฏฐิ คำอธิษฐาน คำมั่นสัญญา คำสาบาน หรือความปรารถนาเหล่านั้นได้เสียทั้งหมด และขอให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา เป็นสัมมาทิฏฐิ สิ้นกิเลสทั้งหมดในปัจจุบันนี้เดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ

คำถอนอธิษฐาน สาปแช่ง

ข้าพเจ้าขอถอนคำอธิษฐาน ถอนคำสาป ถอนคำแช่ง ถอนคำสาบาน ที่ข้าพเจ้าได้ตั้งขึ้น ถึงพร้อมแล้วด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วยอุปาทาน ด้วยราคะ ด้วยโทสะ ด้วยโมหะ ด้วยมานะ ด้วยมิจฉาทิฏฐิ เป็นไปเพื่อความพยาบาท เบียดเบียน สร้างเวรสร้างกรรม ไม่ประกอบด้วยธรรม ไม่ประกอบด้วยวินัย ไม่ประกอบด้วยกุศล ไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ประกอบด้วยบารมี ที่ข้าพเจ้าได้อธิษฐานไว้ สาปไว้ แช่งไว้ สาบานไว้ ในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ระลึกได้ก็ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี เสียทั้งหมดทั้งสิ้นตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

คำขอขมา

ข้าพเจ้าเห็นโทษและสำนึกในโทษบาปกรรมที่ได้ทำมาแล้ว ซึ่งทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นทุกข์เดือดร้อนมามากแสนมาก หลายภพ หลายชาติ จนถึงในชาติปัจจุบันนี้ กว่าจะรู้เดียงสาในชาตินี้ ก็ผิดศีลผิดธรรมมามิใช่น้อย หากข้าพเจ้าเคยล่วงเกินตำหนิติเตียนต่อพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ พระพุทธศาสนา บิดามารดา พ่อแม่ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เจ้ากรรมนายเวร หรือผู้หนึ่งผู้ใด ด้วย กาย วาจา ใจ ทั้งที่ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ทั้งที่รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี

บัดนี้ข้าพเจ้าสำนึกผิดแล้ว จากใจจริง ๆ ขอกราบขอขมาต่อทุกท่าน ได้โปรดอดโทษแก่ข้าพเจ้า อย่าได้เป็นโทษบาปเวรกรรมแก่ข้าพเจ้าอีกเลย และในทางกลับกัน ถ้าท่านผู้ใดเคยล่วงเกินแก่ข้าพเจ้าทางกาย วาจา ใจ ข้าพเจ้าขอให้อโหสิกรรม ให้อภัยทั้งหมด ไม่ขอจองเวรจองกรรม อาฆาต พยาบาท เบียดเบียนกันอีกต่อไป

คำแผ่เมตตา

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข
นิททุกโข โหมิ	จงเป็นผู้ไร้ทุกข์
อะเวโร โหมิ	จงเป็นผู้ไม่มีเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ	จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
อะนีโฆ โหมิ	จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พรากจากสมบัติอันตนได้แล้ว

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ

จักทำกรรมอันใดไว้เป็นบุญหรือเป็นบาป จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป

คำแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวิโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย อย่าได้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด

กะตัง ปุญญัง ผะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภะวันตุ เต

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงได้เสวยผลบุญ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วยกาย วาจา ใจ แล้วนั้นเทอญ

ประวัติ
หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย

หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย ถือกำเนิดในวันจันทร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ ที่จังหวัดนครสวรรค์ ในเพศฆราวาส ท่านเจริญเติบโตในสายงานของนักกฎหมาย จบนิติศาสตร์บัณฑิต เนติบัณฑิตไทย สอบผู้พิพากษาได้ในครั้งแรกและเจริญก้าวหน้าอย่างมากในสายงานตุลาการ ได้ดำรงตำแหน่งสำคัญๆ อาทิ

- ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสระบุรี
- ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลแพ่ง
- รองอธิบดีผู้พิพากษาศาลแพ่ง
- ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะศาลอุทธรณ์ภาค ๑

หลวงตาเป็นอาจารย์สอนธรรมะขณะที่ยังเป็นฆราวาส ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ และได้รับความเมตตาชี้แนะแนวการปฏิบัติภาวนาจากพระอริยสงฆ์พ่อแม่ครูอาจารย์หลายองค์ เรียงตามลำดับพอสังเขปดังนี้

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้บวชพระภาคฤดูร้อนกับหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ขณะเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ระหว่างนั้นได้มีโอกาสฟังพระธรรมเทศนาและปฏิบัติภาวนากับหลวงปู่ขาว อนาลโย ที่วัด



ถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู จิตใจเกิดความสงบ สว่างไสว เยือกเย็น ซึ่งเป็นบาทฐานให้มีความสนใจประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ถึง พ.ศ. ๒๕๓๔ ปฏิบัติธรรมภาวนากับหลวงปู่จันทา ถาวโร และหลวงปู่อ่ำ ธัมมกาโม วัดป่าเขาน้อย จังหวัดพิจิตร

ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ท่านย้ายมาดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร และได้มีโอกาสศึกษาธรรมะแนวทางปฏิบัติภาวนากับลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลายองค์ ได้แก่

- หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
- หลวงปู่อ่อนสา สุขกาโร
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
- หลวงปู่หล้า เขมปัตโต
- หลวงปู่ลี ฐิตธัมโม
- หลวงปู่สมัย ทีฆายุโก
- หลวงปู่คำตัน ฐิตธัมโม

หลวงปู่สมัย ทีฆายุโก ได้ชมว่า ท่านเป็นผู้ตั้งใจปฏิบัติจริง และท่านได้ชักชวนนำพาคณะข้าราชการศึกษาธรรม ปฏิบัติภาวนา เดินจงกรมนั่งสมาธิตลอดถึงเข้าอยู่เสมอ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ท่านย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ราชการในตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสระบุรี ท่านได้ก่อตั้งชมรมปฏิบัติธรรมที่ศาลจังหวัดสระบุรี ต่อมาได้ย้ายมารับตำแหน่งผู้พิพากษาศาลแพ่งในกรุงเทพฯ และได้ก่อตั้งชมรมผู้ปฏิบัติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม

ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ท่านได้ฝากตัวเป็นศิษย์ของหลวงปู่ทา จารุธัมโม วัดถ้ำซับมืด อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และพาคณะลูกศิษย์เข้าศึกษาธรรมกับหลวงปู่ทา

เมื่ออายุย่างเข้าปีที่ ๕๙ ท่านเห็นสมควรแก่เวลาจึงตัดสินใจลาออกจากตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลอุทธรณ์ภาค ๑ อุปสมบทที่วัดโกเมศรัตนาราม (ธรรมยุต) จังหวัดปทุมธานี โดยมีท่านเจ้าคุณเมธาจารย์เป็นพระอุปัชฌาย์

จากนั้น ได้เดินทางจาริกมากราบขอโอกาสถวายตัวเป็นศิษย์หลวงปู่อว้าน เขมโก วัดป่านาคนิมิตต์ ตำบลตองโขบ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร ได้ศึกษาธรรม จำพรรษาที่วัดป่านาคนิมิตต์ รวม ๔ พรรษา

ต่อมาได้ไปกราบขอโอกาสถวายตัวเป็นศิษย์หลวงปู่ลี ตาณังกโร วัดป่าหัวตลุกวนาราม ตำบลสระแก้ว อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ ได้ศึกษาธรรม จำพรรษาที่วัดป่าหัวตลุกวนาราม รวม ๒ พรรษา และได้มีโอกาสโปรดและนำพาญาติพี่น้องปฏิบัติธรรม

ปัจจุบัน พำนักและเผยแผ่ธรรมะ ณ พุทธธรรมสถานปัญจคีรี ตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง (เขาใหญ่) จังหวัดนครราชสีมา

เผยแผ่ธรรมะผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ หนังสือ, CD, YouTube, Facebook, Line, Podcast, Website

สมถะ วิปัสสนา

หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย

จัดพิมพ์โดย : หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย
ลิขสิทธิ์ : หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย
ลิขสิทธิ์ภาพ : อาจารย์สุชาติ วงษ์ทอง, สุจิมา นิธิปุณยวาณิชย์ และปณิชา แสงทองอร่าม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พระณรงค์ศักดิ์ ขีณาลโย.
สมถะ วิปัสสนา.-- กรุงเทพฯ : น่ำกังการพิมพ์, 2569.
288 หน้า.

1. วิปัสสนา. I. สุชาติ วงษ์ทอง, ผู้วาดภาพประกอบ. II. สุจิมา นิธิปุณยวาณิชย์, ผู้วาดภาพประกอบร่วม. III. ปณิชา แสงทองอร่าม, ผู้วาดภาพประกอบร่วม. IV. ชื่อเรื่อง.

294.34435
ISBN 978-616-636-531-3

ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต
หากประสงค์พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อขออนุญาต พุทธธรรมสถานปัญจคีรี
๑๑/๑ หมู่ ๑๖ ถนนน้ำผุดธรรมชาติ ตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๔๕๐
Email : Buddhadhammasatharnpanjakiri@gmail.com

สแกนเพื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบ Ebook

พิมพ์ที่ : หจก.น่ำกังการพิมพ์ ๓๔ ซอย ๑๖ ถนนสาธุประดิษฐ์ แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม
กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๒๑๑-๑๙๙๘, ๐-๒๒๑๑-๙๖๖๔, ๐๘๑-๙๑๘-๙๔๒๙

