



คำนำ

ขอกราบระลึกถึงพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และทุกท่านที่ให้ความรู้ทางธรรมแก่ผู้เขียนด้วยความเคารพอย่างสูง.

ความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเล่าเรียน ความรัก ครอบครัว การงาน การเงิน เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ ถ้ามีความรู้ เรื่องจิตใจและวิธีดับความทุกข์อย่างถูกต้อง.

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมา**เพื่อเสริมความรู้**ในเรื่องการลดกังวล คลายเครียด หลับสบาย หายทุกข์ตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือ อริยสัจ ๔ อย่างย่อและง่าย ๆ ซึ่งเป็นความรู้พื้นบ้านของคนไทย.

ขอให้กำลังใจว่า อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของความทุกข์และวิธีดับ ความทุกข์ทางจิตใจในชีวิตประจำวันนี่เอง ซึ่งคนทั่วไปสามารถทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย เนื่องจากเป็นเรื่องใกล้ตัวเหมือน หนีปากคอก. ขอแต่เพียงให้มีความเพียรที่จะศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม อย่างถูกต้อง ก็จะพ้นความทุกข์ทางจิตใจ หรือบรรลุมรรคในระดัต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับชาวพุทธในสมัยพุทธกาล.

การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ จึง เป็นการส่งเสริม ป้องกัน รักษา พ้นทุกข์สภาพจิตแนวพุทธ เป็นผลให้จิตใจ มีความบริสุทธิ์ผ่องใส เบาสบาย สุขสงบ ไม่ทุกข์ และพัฒนาจิตใจให้มี คุณธรรม จริยธรรม หรือเป็นบุคคลที่ประเสริฐในระดับต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว.

ที่สำคัญมากคือ ท่านควรตรวจสอบและพิสูจน์ทุกประโยคและทุกขั้นตอนของเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องหลงเชื่อผู้เขียนแต่ประการใด ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาทางธรรมด้วยตนเอง.

การศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จะทำให้ท่านมีความสามารถในการดับความทุกข์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วจนคล้ายอัตโนมัติ แต่ถ้าท่านไม่ศึกษา ไม่ทบทวน และไม่ใช้ความรู้ด้านธรรมอยู่เสมอ ๆ ไม่นานนักความสามารถดังกล่าวก็จะลดลงหรือหมดไป เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

การพึ่งพาความรู้และความสามารถของตนเอง โดยการมีความเพียรในการศึกษาอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธรเจ้าตรัสสอนไว้ดีแล้ว รวมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง จะทำให้เกิดความก้าวหน้าทางธรรมได้อย่างรวดเร็ว เป็นผลให้ความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์ต่าง ๆ ลดลง ขณะเดียวกัน ความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตใจก็จะมากขึ้น.

บางตอนของหนังสือเล่มนี้ไม่เหมือนกับบทความที่เคยพิมพ์หรือบันทึกเทปไปแล้ว เพราะผู้เขียนกำลังพัฒนาเนื้อหาทางธรรมให้สั้น กระชับ และมีความถูกต้องมากขึ้น จึงต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย.

ขอขอบพระคุณท่านผู้อ่านที่กรุณาให้ความสนใจและหวังว่า ท่านคงจะได้ประโยชน์จากเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ตามสมควร.

เอกชัย จุละจาริตต์

สารบัญ

ความกังวล ความเครียด และการนอนไม่หลับ	๓
อริยสัจ ๔ อย่างย่อ :	
ความทุกข์(ทุกข์)	๑๑
เรื่องของจิต	๑๘
สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย)	๒๘
ความดับทุกข์(นิโรธ)	๔๓
นิพพานเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๔๔
นิพพานชั่วครา	๔๕
ทางสายกลาง	๔๗
การฝึกปฏิบัติธรรม(มรรค)	๕๒
เรื่องของการเจริญสมาธิ	๕๔
วิธีฝึกเจริญสมาธิ	๕๙
เรื่องของการเจริญสติ	๗๑
วิธีฝึกเจริญสติ	๗๙
เรื่องของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน	๙๕
ประเมินผล	๑๐๒
สรุป	๑๐๓
บันทึกท้ายเล่ม	๑๐๔

อย่าหลงเชื่อผู้เขียน

ในการศึกษาเรื่องของจิตใจนั้น กรุณาใช้ความหลงเชื่อ แต่ขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงในทุกประโยคและขั้นตอนด้วยตนเองเสียก่อน ถ้าเป็นความจริงที่มนุษย์ทุกคนพึงมีหรือพึงเป็น (เป็นสัจธรรม) แล้วละก็ จึงค่อยเชื่อด้วยปัญญา.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนชาวกาลามะไม่ให้มีความหลงเชื่อว่า "...อย่ายึดถือ โดยการฟัง(เรียน)ตามกันมา อย่ายึดถือ โดยการถือสืบ ๆ กันมา อย่ายึดถือ โดยการเล่าลือ อย่ายึดถือ โดยการอ้างตำรา อย่ายึดถือ โดยตรรก(คิดว่าสมเหตุสมผล*) อย่ายึดถือ โดยการอนุมาน (คาดคะเนตามหลักเหตุผล*) อย่ายึดถือ โดยการคิดตรองตามแนวเหตุผล อย่ายึดถือ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน อย่ายึดถือ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ อย่ายึดถือ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา...." (คัดจากหนังสือพุทธธรรม หน้า ๖๕๑ เรียบเรียงโดยพระธรรมปิฎก - ป.อ.ปยุตฺโต).

การที่ตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า อย่าหลงเชื่อทุกรูปแบบ หรือแม้แต่บุคคลที่เรานับถือว่าเป็นพระอาจารย์ แต่ให้ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง จนเกิดปัญญาชอบหรือมีความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงเสียก่อน แล้วจึงค่อยเชื่อ.

หมายเหตุ: เครื่องหมาย * คือข้อความที่ผู้เขียนเติมเข้าไปเอง เพื่อช่วยให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น.

วิธีลดกังวล คลายเครียด หลับสบาย หายทุกข์ และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส โดยวิธีการพื้นบ้าน(แนวพุทธ)

การดำเนินชีวิตของคนยุคปัจจุบันมีความยุ่งยากมาก ต้องเหนื่อยทั้งกายและใจเพื่อความอยู่รอดและปลอดภัย เพราะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ รอบด้าน จึงทำให้เกิดความกังวล ความเครียด นอนไม่หลับ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่กัดกินคุณภาพชีวิตอยู่เสมอ ๆ.

เมื่อท่านผู้อ่านศึกษาและฝึกดูแลจิตใจของตนเองตามคำแนะนำอย่างเป็นขั้นตอน ก็จะสามารถกำจัดสาเหตุของความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์ให้ลดลงหรือหมดไป พร้อมทั้งพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใส และมีความสุขสงบอยู่เป็นนิจ.

เมื่อจิตใจของท่านมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ หากชาติหน้ามีท่านก็จะได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แต่ถ้าไม่มี ท่านก็จะมีความสุขทางธรรมในชาติปัจจุบันนี้แล้ว (สรุปจากหนังสือพุทธธรรม หน้า ๖๕๑ ป.๒. ปยุตโต).

การศึกษารวมชาติของจิตใจและหลักธรรมในพระพุทธศาสนาจะเป็นเรื่องง่ายและมีเนื้อหาเพียงกำมือเดียว ถ้าศึกษาตามข้อเท็จจริงที่ตรวจสอบและพิสูจน์ได้ในชีวิตปัจจุบัน หรือศึกษาแบบปัจจุบันธรรม.

วิธีตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริง

การรู้ชัดในสัจธรรมได้ด้วยสติปัญญาของตนเอง เกิดขึ้นได้จากการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองว่า เป็นความจริง.

การหลงเชื่อคนอื่นโดยไม่ทำการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง เป็นเรื่องที่น่าเสี่ยงต่อการหลงทางหรือผิดพลาดได้โดยง่าย และเป็นการดูถูกสติปัญญาของตนเอง. เพื่อป้องกันเหตุการณ์ดังกล่าว จึงควรฝึกตรวจสอบและพิสูจน์ผลจากการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง จนเป็นนิสัยที่ติดสปี.

วิธีตรวจสอบข้อเท็จจริงในเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ทำได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ กล่าวคือให้อ่านซ้ำ ๆ อย่ารีบร้อน ขณะอ่านโปรดทำความเข้าใจเนื้อหาทุกประโยคและทุกขั้นตอนอย่างละเอียด พร้อมทั้งตรวจสอบกับประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองว่า เหมือนกันหรือไม่ ? ถ้าเหมือนกันก็แสดงว่าใช่ เพราะธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จะเหมือนกันหมด ยกเว้นคนที่สมองมีความผิดปกติ.

วิธีพิสูจน์ผลจากการฝึกปฏิบัติธรรมทำได้โดยการลงมือฝึกปฏิบัติตน(ปฏิบัติธรรม)ในชีวิตประจำวันตามวิธีการและตามขั้นตอนที่แนะนำไว้. ถ้าฝึกได้ถูกต้อง ก็จะได้รับผลทันที คือ จิตใจจะมีความบริสุทธิ์ ผ่องใส เบาสบาย สุขสงบ และไม่ทุกข์.

นอกจากนี้ ท่านยังสามารถศึกษาจิตใจของผู้อื่นว่า มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน เพราะธรรมชาติของสมองในคนปกติจะทำงานเหมือนกัน.

มารู้จักเรื่องของ ความกังวล ความเครียด และการนอนไม่หลับกันก่อน

มนุษย์ทุกหมู่ทุกนาม ต่างก็มีความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งจัดว่าเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางสายกลางของมนุษย์ในทุกยุคทุกสมัย. ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่ามนุษย์ต้องต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อความอยู่รอด ปลอดภัย มีฐานะดี มีความเท่าเทียมกันในสังคม และเพื่อคุณภาพชีวิต.

การเร่งรัดตนเองจะให้ได้มาหรือเป็นไปตามที่ตนปรารถนาในเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องการศึกษาเล่าเรียน ความรัก ครอบครัว การงาน ทรัพย์สินสมบัติ หמדหนี้สิน เป็นต้น จะกระตุ้นให้มีการคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องต่าง ๆ ที่กล่าวถึงแล้ว และความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นด้วย.

ยิ่งมีการ**คิดวนเวียน**ในเรื่องที่เป็นทุกข์หรือทำให้เป็นทุกข์มากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งทำให้มีความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์มากขึ้นตามสัดส่วนด้วย ซึ่งเป็นการตกอยู่ในวังวนของความทุกข์.

การมีความรู้เรื่องของความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์ต่าง ๆ จะทำให้เกิดความอยากที่จะศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อลดหรือดับปัญหาดังกล่าวให้หมดไป.

ความกังวล คืออะไร

ความกังวล คือ ภาวะของจิตใจที่คิดวนเวียน(คิดซ้ำแล้วซ้ำอีก, คิดไม่จบ)อยู่กับเรื่องใดก็ตามจนมากเกินไป ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องอดีต ปัจจุบัน อนาคต ในเรื่องการศึกษา การงาน การเงิน ความรัก ความสูญเสีย ความพลัดพราก ความไม่สมปรารถนา ความเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย สังคม บ้านเมือง ลัทธิ เป็นต้น.

คนที่ไม่มีความกังวลเลย คือ คนที่กำลังหลับสนิท หมดสติ หรือ สมองผิดปกติ.

ความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ถือว่าเป็นเรื่องปกติและเป็นประโยชน์ด้วย.

การมีความกังวลมาก จะเป็นผลให้มีความเครียด นอนไม่หลับ เป็นทุกข์ไปต่าง ๆ นานา ซึ่งเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

คนที่ต้องทำงานเสี่ยงต่ออันตรายรอบด้าน ทำงานสำคัญ ทำงานใหญ่ ยาก และซับซ้อน ย่อมมีความกังวลเป็นธรรมดา. แต่ถ้ามีความกังวลมาก ก็จะมีความทุกข์มากด้วย และถ้ามีความกังวลน้อยหรือไม่มีเลย ก็อาจจะทำงานผิดพลาดและเป็นอันตรายได้.

การคิดกังวลมากเกินไปในเรื่องที่ตนมีความปรารถนาดี ถึงแม้จะเป็นความคิดที่เป็นกุศลก็ตาม แต่ก็ทำให้เกิดความทุกข์ได้เช่นกัน.

ความกังวลเล็กๆ น้อยๆ เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนพึงมี แต่ความกังวลมากจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นนั้น เป็นเรื่องที่ต้องกำจัดการให้หมดไป.

สรุปแล้ว สาเหตุของความกังวลมากในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น เกิดขึ้นจากการคิดวนเวียนในเรื่องนั้น ๆ จนเกินความเหมาะสมพอควร.

การรู้จักสาเหตุของความกังวล ก็เพื่อกำจัดความกังวลให้หมดไป กล่าวคือ ถ้าควบคุมความคิดได้ ก็จะไม่มีความกังวลมากและไม่ทุกข์.

เพื่อให้ข้อความกระชับ ต่อจากนี้ไป คำว่า "กังวล" ใช้แทนคำว่า "กังวลมาก".

ท่านควรตั้งใจฝึกคิด(พิจารณา)เพื่อให้เกิดความรู้(เกิดปัญญาทางธรรม)ด้วยตนเองว่า ความกังวลของท่านและของผู้อื่นมีสาเหตุมาจากความคิดและทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ทำให้ไม่สงบ และเป็นความทุกข์ ใช่หรือไม่ ? ยิ่งกังวลมาก ก็ยิ่งมีความทุกข์มากและบ่อนทำลายสุขภาพมาก ใช่หรือไม่ ? สมควรที่จะกังวลต่อไปอีก ใช่หรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่ ยกเว้นข้อสุดท้าย.

คำตอบทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการมีสติคิดค้นหาความจริงจากประสบการณ์ตรง คือ การเกิดปัญญาทางธรรมในเรื่องของความกังวล.

เมื่อตอบได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ครั้นมีคำถามเช่นเดิมอีก คำตอบก็จะเป็นอย่างเดิม เพราะเป็นการตอบด้วยสติปัญญาตามความเป็นจริง ไม่ใช่การจดจำมาตอบ.

ความเครียด คืออะไร

ความเครียด เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจในลักษณะของอาการตึง แค้น ตึงรั้ง อึดอัด หนัก กดดัน หรือบีบคั้น เป็นต้น.

ทุกคนต่างก็มีประสบการณ์เรื่องความกังวลและความเครียดมาแล้วทั้งนั้น จะมากหรือน้อยก็แล้วแต่ปัญหาและวิถีคิดของแต่ละบุคคล.

บางคนมีปัญหานิดเดียว แต่เครียดมาก เพราะคิดไม่เป็น.

บางคนมีปัญหามากมาย แต่เครียดเล็กน้อย เพราะคิดเป็น.

คนที่ไม่มีความเครียดเลย คือ คนที่กำลังหลับสนิท หมดสติ หรือ สมองผิดปกติ เพราะขณะนั้นสมองไม่ได้คิดอะไร.

ครั้นตื่นนอนแล้วคิดเรื่องที่ไม่เครียด ความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น.

ทันทีที่คิดเรื่องเครียด ความเครียดทางจิตใจก็จะเกิดขึ้นมาทันที และสมองจะโยงใยให้เกิดความเครียดทางร่างกายด้วย.

บางคนฝันด้วยความเครียด เพราะความฝันเป็นความคิดที่สมองปรุงแต่งขึ้นมาในช่วงเวลาที่ใกล้จะหลับและใกล้จะตื่น.

ขณะไม่ได้คิดอะไรเลย ความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น.

ดังนั้น ความเครียดจึงมีความเกี่ยวข้องกับความคิด.

การคิดกังวลอยู่กับเรื่องใดก็ตามที่มากเกินไป ย่อมจะทำให้เกิด
ความเครียดทางจิตใจ นอนไม่หลับ เป็นทุกข์ และเป็นผลให้เกิดความเครียด
ทางร่างกายด้วย ซึ่งเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นก็ได้.

ความเครียดทางจิตใจทำให้ร่างกายและสมองล้า อาจมีอาการมึน
ศีรษะ คิดช้า คิดสับสน คิดไม่เป็นระบบ คิดไม่ลึกซึ้ง อ่อนเพลีย เป็นต้น.

สาเหตุของความเครียดมากที่มาจากจิตใจนั้น เกิดขึ้นจาก
ความคิด เช่น คิดด้วยความกังวล โกรธ ตื่นกลัว เอาชนะ ก้าวร้าว ผิดหวัง
พ่ายแพ้ เป็นต้น.

การมีความเครียดมากอย่างต่อเนื่องหรือเป็นเวลานาน จนถึงขั้น
เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง.

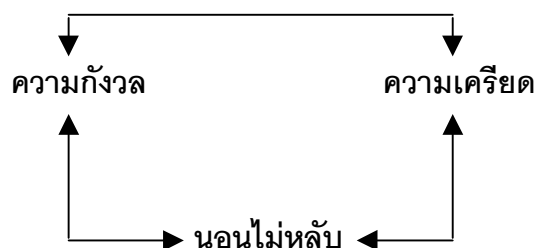
การที่ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ คิดมากเกินไป ทำงานนานหรือ
หนักเกินไป อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี มีการเจ็บป่วยหรือพิการ จะทำให้เกิด
ความเครียดทางร่างกาย.

บางครั้งบางครั้ง การทำกิจต่าง ๆ ที่ยากและต้องใช้สมองมาก
ก็อาจทำให้ร่างกายมีความเครียดมาก. ขณะที่ร่างกายมีความเครียดมาก
จิตใจก็จะมีเครียดมากด้วย.

การมีความเครียดเป็นครั้งคราว และช่วงสั้น ๆ ถือว่าเป็นเรื่อง
ธรรมดาของการดำเนินชีวิต.

ความเครียดเล็กๆ น้อยๆ เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนพึงมี แต่
การมีความเครียดมากจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และเป็น
ทุกข์มากกว่าปกติ นั้น เป็นเรื่องที่ต้องกำจัดให้หมดไป.

ความกังวลทำให้เครียดและนอนไม่หลับ ความเครียดทำให้เกิด
 กังวลและนอนไม่หลับ ขณะเดียวกันการนอนไม่หลับทำให้กังวลและ
 เครียด. ความกังวล ความเครียด และการนอนไม่หลับ จึงเกาะกลุ่มกันไป.
 ยิ่งกังวลมาก ก็ยิ่งเครียดมาก นอนไม่หลับมากขึ้น และเป็นทุกข์มากขึ้นด้วย.



เพื่อให้ข้อความกระชับ ต่อจากนี้ไป คำว่า "เครียด" ใช้แทนคำว่า
 "เครียดมาก".

ท่านควรตั้งใจฝึกพิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้(เกิดปัญญาทาง
 ธรรม)ด้วยตนเองว่า ความเครียดทางจิตใจของท่านและของผู้อื่นมีสาเหตุ
 มาจากความคิด ใช่หรือไม่ ? ความเครียดทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง
 หรือผู้อื่น ไม่สงบ และเป็นทุกข์ ใช่หรือไม่ ? ยิ่งเครียดมากยิ่งมีความทุกข์
 มากและบ่อนทำลายสุขภาพมาก ใช่หรือไม่ ? สมควรที่จะเครียดต่อไป
 อีก ใช่หรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่ ยกเว้นข้อสุดท้าย.

คำตอบทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการมีสติคิดค้นหาข้อเท็จจริงจาก
 ประสบการณ์ตรงของตนเอง คือ การเกิดความรู้ทางธรรมในเรื่องของ
 ความเครียด.

การนอนไม่หลับ คืออะไร

การนอนไม่หลับ คือ ภาวะที่สมองมีการตื่นตัวมากกว่าปกติ จนนอนไม่หลับ ทั้ง ๆ ที่ร่างกายและสมองต้องการพักผ่อน. สาเหตุของการนอนไม่หลับอาจมาจากจิตใจหรือร่างกายก็ได้.

ทางด้านจิตใจ: การนอนไม่หลับมักเกิดจากการคิดเรื่องที่ทำให้สมองมีความตื่นตัวมากเกินไป รวมทั้งเรื่องที่กังวลหรือเครียดจนทำให้ตาสว่าง ในขณะที่ร่างกายต้องการพักผ่อนนอนหลับ.

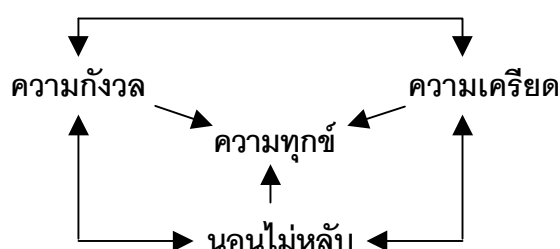
ทางด้านร่างกาย: การนอนไม่หลับมักเกิดจากการกระตุ้นต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการเจ็บป่วย เช่น ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด ไข้ขึ้น เป็นต้น หรือมีการกระตุ้นต่าง ๆ จากภายนอกร่างกาย เช่น แสงสว่างมาก เสียงดังมาก กลิ่นเหม็นมาก เป็นต้น.

การนอนไม่หลับเล็กๆ น้อยๆ เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนพึงมี แต่การนอนไม่หลับจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นนั้น เป็นเรื่องที่ต้องกำจัดการให้หมดไป.

การนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากความทุกข์ทางร่างกายและสิ่งแวดล้อม ต้องใช้ความรู้ทางโลกในการกำจัดสาเหตุให้หมดไป จึงจะแก้ปัญหาได้อย่างครบสมบูรณ์ แต่ถ้าแก้ปัญหาได้ไม่หมด ก็จำเป็นต้องปรับตัวและปรับจิตใจให้อยู่กับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วย.

ส่วนการนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากจิตใจนั้น เกิดขึ้นจากความ คิด. การจะกำจัดสาเหตุให้หมดไป จำเป็นต้องใช้ความรู้ทางธรรมในการ หยุดความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม.

เมื่อมีการนอนไม่หลับมากขึ้น ก็จะเป็นผลให้จิตใจมีความกังวล ความเครียด และความทุกข์ ซึ่งเป็นการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.



เมื่อมีความกังวล ความเครียด และความทุกข์มากขึ้น การนอน ไม่หลับก็จะมากขึ้น. เมื่อมีการนอนไม่หลับรุนแรงมากขึ้น ความเครียด ความกังวล และความทุกข์ทางร่างกายรวมทั้งจิตใจ ก็จะทำให้ความรุนแรงมากขึ้นด้วย อาจลงท้ายด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นจาก ความเครียด ความกังวล และการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ.

ท่านควรตั้งใจฝึกพิจารณาว่า สาเหตุหลักที่ทำให้นอนไม่หลับของท่านและผู้อื่นเหมือนกัน ใชหรือไม่ ? สมควรที่จะกำจัดสาเหตุของการนอน ไม่หลับให้หมดไป ใชหรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่.

ความทุกข์ และทุกข์ในอริยสัจ ๔

ความทุกข์ คือ ความรู้สึกไม่สบายกายหรือไม่สบายใจ.

ทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือ ความทุกข์ทางจิตใจ และความทุกข์ต่าง ๆ ทางร่างกายที่มีสาเหตุมาจากความทุกข์ทางจิตใจ.

ในสมัยพุทธกาล คำว่า โรคทางจิตใจ หมายถึงทุกข์ในอริยสัจ ๔ และผู้ที่สุขภาพจิตดี จนไม่มีโรคทางจิตใจ คือ พระอรหันต์ (สรุปจากหนังสือ พุทธธรรม หน้า ๘๑๘ ป.อ. ปยุตโต).

ความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจมี ๒ ชนิด คือ ความทุกข์ตามปกติ และความทุกข์ที่มากกว่าปกติ.

ความทุกข์ตามปกติ

ความทุกข์ทางร่างกายตามปกติ คือ ความทุกข์ทางร่างกายที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยไม่มีการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น ความทุกข์จากการหิวข้าว หิวน้ำ ปวดปัสสาวะ ปวดอุจจาระ ย่อมทำให้จิตใจเป็นทุกข์ไปด้วย ครั้นจัดการได้เรียบร้อยแล้ว ความทุกข์ต่าง ๆ ก็หมดไป ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่ไม่ต้องบำบัดรักษาแต่ประการใด. คนที่ไม่มีความทุกข์กายและทุกข์ใจเช่นนี้ คือ คนที่กำลังหลับสนิท หมดสติ หรือสมองผิดปกติ.

ความทุกข์ทางจิตใจตามปกติ คือ ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยไม่มีการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น ทุกข์ใจเล็กๆ น้อยๆ เพราะอยาก ไม่อยาก ไม่ชอบหรือไม่พอใจ เป็นต้น. ทุกข์ทางจิตใจเล็กๆ น้อยๆ ดังกล่าวเป็นเรื่องปกติ และไม่ต้องกำจัดให้หมดไปแต่ประการใด.

ธรรมชาติของมนุษย์จะต้องมีความกังวล ความเครียด รวมทั้งมีความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ที่มีความพอเหมาะพอควรด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางสายกลางของชีวิต.

คนที่ไม่มีความกังวล ไม่มีความเครียด และไม่มีความทุกข์เลย เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ยกเว้นคนที่กำลังหลับสนิท หมดสติ หรือสมองผิดปกติ เพราะธรรมชาติของสมองมนุษย์ทำหน้าที่เช่นนั้นเอง.

ความทุกข์ที่มากกว่าปกติ

ความทุกข์ทางร่างกายที่มากกว่าปกติ คือ การมีความทุกข์ทางร่างกายที่เกินความพอเหมาะพอควร จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น หิวอาหารแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ปวดท้องที่จะขยับถ่ายแต่ขยับถ่ายไม่ออก เป็นต้น. ความทุกข์ที่มากกว่าปกติเป็นเรื่องที่ต้องรักษาหรือกำจัดให้หมดไป.

ความทุกข์ทางจิตใจที่มากกว่าปกติ คือ การมีความทุกข์ทางจิตใจที่เกินความพอเหมาะพอควร จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น ทุกข์เพราะมีความอยากมาก ไม่อยากมาก ไม่ชอบมากหรือไม่พอใจ

มาก เป็นต้น. ความทุกข์ทางจิตใจที่มากกว่าปกติเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดให้หมดไป.

ความทุกข์ทางจิตใจที่มากกว่าปกติเป็นโรคทางจิตใจในพระพุทธศาสนา. การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมก็เพื่อป้องกันและกำจัดโรคทางจิตใจให้หมดไป.

เพื่อให้บทความกระชับ จึงใช้คำว่า “ทุกข์หรือความทุกข์” แทน คำว่า “ความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์ที่มากกว่าปกติ”.

ความทุกข์ที่มากกว่าปกติมี ๓ แบบ

ขณะศึกษาเรื่องความทุกข์ให้ท่านตั้งใจตรวจสอบตนเองว่า ท่านเคยมีหรือกำลังมีความทุกข์แบบต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด เพื่อฝึกให้เห็นความทุกข์ของตนเอง.

ความทุกข์ที่มากกว่าปกติ คือ **ความทุกข์ในอริยสัจ ๔** อาจแบ่งเป็น ๓ แบบ ดังนี้ :-

แบบที่ ๑. ความทุกข์ภายในจิตใจ. ความทุกข์ภายในจิตใจเป็นความไม่สบายใจที่มากกว่าปกติ ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาที่จิตใจมีภาวะ **กังวล** **เครียด** หวั่นไหว กลัว พรั่นพรึง กลุ้มใจ ชุ่นมัว เศร้าหมอง ซึมเศร้า สับสน ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย น้อยใจ อิจฉา ริษยา ชัดเคือง โกรธ แค้นเคือง พยาบาท รวมทั้งความอยาก ไม่อยาก ไม่พอใจที่มากเกินไป เป็นต้น.

แบบที่ ๒. ความทุกข์ภายในจิตใจที่แสดงอาการออกมาทางกาย วาจา ใจ. ความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง จะเป็นผลให้มีความ

ทุกข์มากขึ้น จนถึงขั้นแสดงออกมาทางกิริยาอาการและคำพูด เช่น มีอาการกระสับกระส่าย ร้องไห้ คร่ำครวญ รำพึงรำพัน พูดเพ้อเจ้อ สับสน ดุดัน หน้านิ่วคิ้วขมวด กลัว เศร้าสร้อย ก้าวร้าว ทำลายสิ่งของ ทำร้ายตนเอง ช้อโกง โกงกิน กินตามน้ำ ทำลายชื่อเสียงผู้อื่น แย่งชิงตำแหน่ง แย่งชิงทรัพย์สิน ทำร้ายร่างกายและจิตใจของผู้อื่น เยินยอ ประจบประแจง สอพลอ โกหก ให้สินบน เป็นต้น.

อาการของความทุกข์ที่แสดงออกทางร่างกายและคำพูดต่าง ๆ เกิดจากขณะนั้น กำลังมีความทุกข์ภายในจิตใจมาก จนไม่สามารถเก็บความรู้สึกเป็นทุกข์ไว้ในใจได้ จึงต้องแสดงออกมาภายนอก เพื่อระบายหรือลดความทุกข์ทางจิตใจเป็นการชั่วคราว เช่น บางคนมีความทุกข์จากการคิดพยายบาทจนทนไม่ไหว ถึงกับต้องทำร้ายร่างกายผู้อื่น เพื่อลดความทุกข์ของตนเอง เป็นต้น.

แบบที่ ๓. ความทุกข์ทางร่างกายและโรคต่าง ๆ ที่สืบเนื่องมาจากการมีความทุกข์ทางจิตใจ. ความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรงหรือเรื้อรัง จะทำให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายและโรคต่าง ๆ ได้ เช่น เกิดอาการมึนงง มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูก ลำไส้ใหญ่อักเสบ ถ่ายบ่อย เป็นเบาหวานรุนแรงขึ้น ร่างกายผ่ายผอม **นอนไม่หลับ** หดแรงแรง ปวดเมื่อย กล้ามเนื้ออักเสบ ข้ออักเสบ ภูมิคุ้มกันต่ำลง ภูมิแพ้ง่าย ร่างกายอ่อนแอ หายป่วยช้า ผอมว้าง ใจสั่น หายใจไม่เต็มอิ่ม เจ็บที่หัวใจ หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม ความดันโลหิต

สูง โรคหัวใจ มะเร็ง ปวดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โรคประสาท โรคจิต เป็นต้น.

เนื่องจากร่างกายและจิตใจถูกควบคุมด้วยการทำงานของสมอง. ดังนั้น ขณะที่สมองคิดในเรื่องที่เป็นทุกข์ จิตใจก็จะเป็นทุกข์ และร่างกายก็จะทำงานผิดปกติไปด้วย จึงเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทางร่างกาย หรือเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายได้ เพราะธรรมชาติเป็นเช่นนั้นเอง.

ผู้ที่เป็นโรคทางร่างกายและจิตใจอยู่แล้ว จะทำให้หายได้ยาก และอาจซ้ำเติมโรคที่เป็นอยู่แล้วให้รุนแรงมากขึ้น รวมทั้งมีโรคใหม่มาแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย.

ความทุกข์ทางร่างกายที่แสดงออกนั้น เกิดจากช่วงนั้น กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจ เมื่อความทุกข์ทางจิตใจหมดไป ความทุกข์ทางร่างกายก็จะหมดไปด้วย หรือค่อย ๆ หายไป.

สำหรับการเจ็บป่วยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปมากแล้ว เช่น เป็นแผลในกระเพาะ ข้ออักเสบ ภูมิแพ้ ก็จำเป็นจะต้องใช้เวลาในการรักษาทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป.

ความทุกข์ทั้ง ๓ แบบที่รุนแรงจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น คือ ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความทุกข์หรือโรคร้ายทางจิตใจที่ต้องกำจัดให้หมดสิ้น.

การมีความกังวล ความเครียด นอนไม่หลับ รวมทั้งมีความทุกข์ที่เกินความพอเหมาะพอควร จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นนั้น ย่อมทำให้คุณภาพชีวิตลดลง และไม่ใช่ว่าทางสายกลางของชีวิต.

การมีปัญญาเห็นโทษของการมีความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์ จะทำให้เกิดความอยากที่จะศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังต่อไป. ส่วนผู้ที่ไม่เห็นโทษ ก็มักจะจมปรักอยู่กับความทุกข์ทั้งปวงหรือเป็นโรคร้ายทางจิตใจโดยไม่รู้ตัว ดังที่รู้เห็นกันได้ในสังคม.

ส่วนใหญ่ของตัวอย่างที่ได้กล่าวถึงแล้ว เป็นความทุกข์ที่ทุกคนเคยมีประสบการณ์ตรงมาแล้วไม่มากก็น้อย ยิ่งมีอายุมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น หรือตำแหน่งสูงขึ้น ก็จะมีประสบการณ์เรื่องความทุกข์มากขึ้นด้วย. ดังนั้น เรื่องของความทุกข์จึงเป็นเรื่องง่ายและใกล้ตัว.

ความทุกข์ทั้ง ๓ แบบไม่เกิดขึ้นในขณะหลับสนิทหรือขณะที่ไม่คิดเรื่องใด ๆ แต่จะเกิดขึ้นทันที เมื่อมีการคิดอกุศลหรือคิดเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์.

การที่คนชั่วรู้สึกเป็นสุขทางโลกก็เพราะได้มาหรือเป็นไปตามที่ตนคิดปรารถนา แต่ที่จริงแล้ว เป็นเพราะความทุกข์ลดลงหรือหมดไปชั่วคราว.

คนชั่วบางคนแสดงออกมาว่า ตนมีความสุขมากทั้ง ๆ ที่กำลังคิดชั่ว ทำชั่ว พุดชั่ว. ที่จริงแล้ว คนที่คิดชั่วเป็นคนมีความทุกข์ แต่เพราะไม่รู้จักความทุกข์ จึงไม่รู้ว่า ตัวเองตกอยู่ในกองทุกข์.

คนที่มีความอยากหรือไม่อยากที่เกินความเหมาะสมพอควรย่อมมีความทุกข์ที่เกินความเหมาะสมพอควร หรือมีความทุกข์มาก.

ยิ่งมีความอยากหรือไม่อยากมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งมีความบีบคั้นหรือมีความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น ครั้นได้มาสมกับความอยากหรือไม่อยาก ก็จะมีความสุขทางโลกมากตามสัดส่วนด้วย.

ถ้าไม่มีความอยากหรือไม่อยากในสิ่งใดก็ตาม แล้วได้สิ่งนั้นมา ก็
จะไม่มีความสุขทางโลก.

ความสุขทางโลกจึงเกิดขึ้นในขณะที่ความทุกข์กำลังลดลงหรือ
หมดไป และความทุกข์นี้เกิดขึ้นจากความคิดของตนเอง ซึ่งตนเป็นผู้สร้าง
ขึ้นมา.

คนที่มีความรู้เรื่องทุกข์คงไม่อยากเป็นคนชั่ว เพราะไม่อยากมี
ความทุกข์ เช่น ไม่อยากเป็นโจร นักการพนัน คนโกง เป็นต้น. บางคนรู้
จักความทุกข์ดี แต่เพราะจิตใจยึดติดอยู่กับการเสพความสุขทางโลก จึง
ไม่สนใจที่จะหาทางออกจากความทุกข์.

ให้ท่านฝึกพิจารณาเรื่องความทุกข์ของตนเองว่า ความทุกข์มาก
ทางจิตใจ มีสาเหตุมาจากความคิด ใช่หรือไม่ ? ท่านเคยมีความทุกข์ทั้ง
๓ แบบ ใช่หรือไม่ ? ความทุกข์ของผู้อื่นและของท่านเหมือนกัน ใช่หรือไม่ ?
ขณะนี้ ท่านยังอยากจมปรักอยู่ในกองทุกข์ทั้ง ๓ แบบ ใช่หรือไม่ ?

คำตอบคือ ใช่ ยกเว้นข้อสุดท้าย.

คำตอบที่เกิดขึ้นจากการมีสติคิดค้นหาข้อเท็จจริงจากประสบ
การณ์ตรงของตนเองเช่นนี้ คือ การเกิดปัญญาทางธรรมในเรื่องความทุกข์.

**สรุป: ขณะนี้ ท่านมีความรู้เรื่องความทุกข์ และคุ้นเคยกับ
ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ มาตั้งแต่เกิด.**

ขอถามว่า เรื่องของความทุกข์เมื่อสรุปแล้วเป็นเรื่องยากหรือไม่ ?

มาทำความรู้จัก เรื่องของจิตใจกันก่อนเพื่อเตรียม ค้นหาสาเหตุของความทุกข์

จิต ใจ จิตใจ เป็นคำเดียวกัน. ผู้เขียนชอบใช้คำว่า "จิตใจ" เพื่อให้เหมาะกับยุคสมัย แต่บางครั้ง ผู้เขียนใช้คำว่า จิตบ้าง หรือใจบ้างตามความเหมาะสมกับเนื้อหาในประโยคนั้น ๆ.

การมีความรู้เรื่องจิตใจ ก็เพื่อที่จะสามารถดูแลจิตใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

จิตใจเกิดขึ้นจากการทำงานของสมอง

ในทางการแพทย์ สมองเป็นอวัยวะสำคัญที่เปรียบเหมือนศูนย์บัญชาการของชีวิต.

สมองทำหน้าที่ในการรับรู้ คิด รู้สึก จดจำ และรู้เห็นเรื่องราวต่าง ๆ ทางจิตใจ.

ขณะสมองคิด จะมีการใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จดจำไว้แล้วมาประกอบ การคิดและสั่งการไปยังอวัยวะทั้งหลาย เพื่อกำหนดกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน.

ความคิดเกิดจากการทำงานของสมอง และสมองก็ตอบสนองความคิด เช่น คิดไปตลาด สมองก็จะตอบสนองความคิดโดยการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้เดินทางไปตลาด.

ขณะคิดน้อยลง สมองก็จะทำงานน้อยลง และขณะนอนหลับสนิท สมองก็จะหยุดคิดเรื่องราวต่าง ๆ ด้วย.

ครั้นเมื่อสมองตาย การรับรู้ คิด รู้สึก จดจำ และรู้เห็นเรื่องราวต่าง ๆ ทางจิตใจ ก็จะหมดไปด้วย เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

จิตใจมี ๔ องค์ประกอบ คือ ความจำ ความคิด ความรู้สึก และการรู้เห็นทางใจ.

ความจำ

ความจำ คือ ข้อมูลต่าง ๆ ที่เก็บไว้ในหน่วยความจำของสมอง.

ในสมองมีข้อมูลด้านต่าง ๆ ที่จดจำไว้มากมาย มีทั้งข้อมูลที่เป็นอกุศล กุศล และกลาง ๆ คือไม่ชั่วและไม่ดี.

ผู้ที่มีข้อมูลด้านอกุศลอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ก็มักมีโอกาสที่จะคิดและทำอกุศลได้มาก เช่น คนที่มีข้อมูลด้านความโกรธมาก ก็มักจะเป็นคนช่างโกรธ คนที่มีข้อมูลด้านนินทามาก ก็มักจะเป็นคนช่างนินทา คนที่มีข้อมูลด้านความกังวลมาก ก็มักจะเป็นคนช่างกังวล เป็นต้น.

ดังนั้น ผู้ที่มีข้อมูลด้านใดมาก ก็มักจะคิดและทำตามข้อมูลด้านนั้นได้มาก หรือมีนิสัยตามข้อมูลที่มีอยู่ในความจำ.

ผู้ที่มีความกังวลมาก จะมีข้อมูลด้านความกังวลมาก. ผู้ที่มีความเครียดมาก จะมีข้อมูลด้านความเครียดมาก. ผู้ที่นอนไม่หลับ จะมีข้อมูลด้านการนอนไม่หลับมาก. ผู้ที่มีความทุกข์มาก จะมีข้อมูลด้านความทุกข์ในความจำมากด้วย.

ผู้ที่สมองมีข้อมูลด้านใดน้อย ก็มักจะคิดและทำตามข้อมูลด้านนั้นได้น้อย เช่น ผู้ที่มีข้อมูลด้านการมีสติดูแลจิตใจน้อย ก็จะสามารถในการมีสติดูแลจิตใจได้น้อย ครั้นพบปัญหาต่าง ๆ ที่รุนแรง จึงมีความกังวล เครียด นอนไม่หลับ และเป็นทุกข์ได้มาก.

ผู้ที่สมองไม่มีข้อมูลด้านใด ก็มักจะไม่คิดและไม่สนใจในด้านนั้น เช่น ผู้ที่ไม่มีข้อมูลด้านการพนัน ก็จะไม่คิดถึงเรื่องการพนันและไม่สนใจการพนัน ผู้ที่ไม่มีข้อมูลด้านการนิทา ก็จะไม่คิดนิทาและไม่สนใจการนิทา เป็นต้น.

เมื่อคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีก ข้อมูลด้านนั้น ๆ ก็จะเพิ่มขึ้นในความจำ. ถ้าเป็นเรื่องอกุศล ก็มักจะจดจำได้ง่ายและลืมได้ยาก. ถ้าเป็นเรื่องกุศล ก็มักจะจำได้ยากและลืมได้ง่าย.

ถ้าไม่คิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานเข้า ข้อมูลเรื่องนั้น ๆ ในความจำก็จะลดลง และเมื่อใดที่มีการคิดทบทวนในเรื่องนั้นขึ้นมาอีก ข้อมูลเรื่องนั้นก็จะมีขึ้นกลับมาอีกได้อย่างรวดเร็ว.

การจะลบเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้หมดไปจากความจำ ต้องใช้เวลานานมาก คือ ต้องไม่คิดเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่อง และถ้าเผลอไปคิดแม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ข้อมูลนั้น ๆ ก็จะมีขึ้นตัวได้อย่างรวดเร็วมาก.

การปล่อยให้มีการคิดกังวลบ่อยครั้ง จะทำให้มีข้อมูลดังกล่าวใน
ความจำเป็นจำนวนมาก เป็นผลให้มีความเครียด นอนไม่หลับ เป็นทุกข์
ได้โดยง่าย และกลายเป็นนิสัยที่ไม่ดีด้วย.

ความจำจึงมีอิทธิพลต่อการคิด แต่ถ้าไม่คิด การกระทำต่าง ๆ
ทางกาย วาจา ใจ ก็จะไม่เกิดขึ้น และในทางกลับกัน ความคิดก็มีอิทธิ
พลต่อความจำโดยตรงด้วย. ดังนั้น การดูแลความคิดจึงเท่ากับการ
ดูแลความจำและการกระทำต่าง ๆ โดยตรง ส่วนการดูแลความจำก็เท่า
กับการดูแลความคิดไปด้วย.

การจะคิดดี พุดดี และทำดีได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับข้อ
มูลด้านกุศลในความจำ และวิธีคิดด้วย. ถ้าในความจำมีข้อมูลด้านกุศลมาก
โอกาสที่จะคิดดี พุดดี และทำดีย่อมมีมากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

ความรู้และความสามารถต่าง ๆ จึงขึ้นอยู่กับจำนวนข้อมูลและ
คุณภาพของข้อมูลที่มีอยู่ในความจำนั่นเอง.

ความคิด

ความคิด คือ การปรุงแต่งทางจิตใจเป็นเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเกิด
จากการทำงานของสมอง.

การคิดมี ๒ แบบ ดังนี้ :-

แบบที่ ๑. การคิดแบบฟุ้งซ่าน คือ การคิดโดยไม่มีสติควบคุม
ความคิด(คิดฟุ้งซ่าน) จึงอาจคิดอกุศล หรือคิดกุศลก็ได้ แล้วแต่เหตุปัจจัย
ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น.

ขณะห้วงใยเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่นั้น ก็มักจะมีการเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเรื่องนั้น ๆ ได้โดยง่าย เช่น ขณะห้วงเรื่องงาน พอเผลอสติ สมองก็มักจะคิดฟุ้งซ่านอยู่กับเรื่องงานนั้น ๆ ทั้งที่ไม่ตั้งใจจะคิด.

คนที่มีข้อมูลเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ขณะเผลอสติ สมองก็มักจะคิดฟุ้งซ่านเรื่องนั้น ๆ ได้โดยง่าย.

คนที่มีข้อมูลด้านอกุศลอยู่ในความจำเป็นจำนวนมากหรือชอบคิดอกุศล ขณะเผลอสติ สมองก็มักจะคิดฟุ้งซ่านเรื่องที่เป็นอกุศลและทำอกุศลได้โดยง่าย.

คนที่มีข้อมูลด้านกุศลอยู่ในความจำเป็นจำนวนมากหรือชอบคิดกุศล ขณะเผลอสติ สมองก็มักจะคิดฟุ้งซ่านเรื่องที่เป็นกุศลและทำกุศลได้โดยง่าย.

แบบที่ ๒. การคิดแบบมีสติ คือ การคิดโดยมีสติควบคุมความคิดให้เป็นไปตามที่ได้ตั้งเจตนาไว้ ซึ่งอาจเป็นการคิดอกุศล หรือคิดกุศลก็ได้ แล้วแต่เจตนาที่ได้ตั้งไว้.

คนที่มีสติในการคิดเรื่องงาน ย่อมคิดและทำงานได้ละเอียด ลึกซึ้ง และมีประสิทธิภาพ.

คนที่มีสติในการคิดกุศล ย่อมคิดและทำกุศลได้เป็นอย่างดี.

คนที่มีสติในการคิดอกุศล ย่อมคิดและทำอกุศลได้อย่างร้ายแรง.

วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม คือ การมีสติดูแลจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดอกุศล และให้คิดแต่กุศล เพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า “**สิ่งทั้งหลายทั้งปวง(การกระทำต่าง ๆ*) มีความคิดเป็นประธาน สำคัญที่ความคิด ย่อมสำเร็จได้ด้วยความคิด ถ้าคนคิดไม่ดี ย่อมพูดไม่ดี และทำไม่ดี หลังจากนั้นความทุกข์ก็ตามมา เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป**” (อริยสัจ ๔ หน้า ๑๐๐ วชิร อินทสระ).

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า เมื่อจิตใจคิดอกุศล การกระทำทางกาย วาจา ใจย่อมเป็นอกุศล และมีความทุกข์ด้วย.

ขอให้ท่านฝึกตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงว่า พุทธพจน์ดังกล่าวเป็นความจริง ใช่หรือไม่ ? ถ้าเป็นความจริง ก็จะไม่สงสัยพุทธพจน์ในเรื่องนี้อีก และเป็นผลให้เกิดความเชื่อที่ถูกต้องและมั่นคง.

บางท่านอาจจะสงสัยว่า ทำไมคนบางคนคิดชั่วแต่กลับพูดจาดีมาก ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว การทำเป็นพูดดีทั้ง ๆ ที่กำลังคิดชั่วอยู่นั้น ก็คือการพูดเท็จ จึงเป็นการพูดไม่ดี(พูดชั่ว).

บางคนคิดไม่ดี แต่แสร้งทำความดีต่าง ๆ นานา ซึ่งความจริงแล้วเป็นการกระทำที่หลอกลวง ไม่จริงใจ จึงเป็นการกระทำที่ไม่ดี(ทำชั่ว). เช่น นักต้มตุ๋น ผู้สมัครรับเลือกตั้งบางคนที่ชอบซื้อคะแนนเสียง เป็นต้น.

คนมีอำนาจแล้วโกงชาติบ้านเมืองในรูปแบบต่าง ๆ นั้น เป็นตัวอย่างของคนที่จิตใจคิดชั่ว แต่แสร้งพูดดี และทำดี.

ยิ่งคิดอกุศลมากเท่าไร ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น. ท่านคงไม่อยากคิดชั่วเป็นแน่ เพราะทำให้เป็นทุกข์.

การคิดอกุศลแม้เพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ จะทำให้เกิดการทบทวนข้อมูลด้านอกุศลในความจำ เป็นผลให้ข้อมูลดังกล่าวฟื้นตัวและเพิ่มขึ้นได้

อย่างรวดเร็ว. ดังนั้น จึงควรมีสติคอยดูแลจิตใจไม่ให้คิดอกุศลแม้แต่วินาทีเดียว.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า **“ใจ(ความคิด*)มาก่อนทุกสิ่ง ใจ(ความคิด*)ประเสริฐสุด ทุกอย่างสำเร็จจากใจ(ความคิด*) หากใจ(คิด*)ดีเสียแล้ว จะพูดหรือจะทำ ก็พลอยดีไปด้วย เมื่อพูดดีทำได้ไว้แล้ว ก็จะมีแต่สุขติดตามตัวไป เหมือนกับเงาติดตามตัว”** (พระธรรมบท หน้า ๓ น.อ.ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์).

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า เมื่อใจคิดดี การกระทำทางกาย วาจา ใจย่อมดี และมีความสุขสงบด้วย ซึ่งเป็นความจริงที่ทุกท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง.

การคิดแต่กุศล ทำให้เกิดการทบทวนข้อมูลที่เป็นกุศลอยู่เสมอ ๆ เป็นผลให้ข้อมูลด้านกุศลในความจำเพิ่มมากขึ้น. ดังนั้น จึงควรมีสติในการสำรวมระวังจิตใจให้คิดแต่กุศลจนเป็นนิสัยหรืออัตโนมัติ.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราโชวาทว่า **“...ความคิดนั้น เป็นแม่บทใหญ่ของคำพูดและการกระทำ เพราะกิจที่จะทำ คำที่จะพูด ทุกอย่าง ล้วนสำเร็จมาจากความคิด. การคิดก่อนพูด และคิดก่อนทำ(มีสติคิด*) จึงช่วยให้บุคคลสามารถยับยั้งคำพูดที่ไม่สมควร หยุดยั้งการกระทำที่ไม่ถูกต้อง(ละอกุศล*) พูดและทำแต่สิ่งที่จะสัมฤทธิ์ผล เป็นประโยชน์ และเป็นความเจริญ(ทำแต่กุศล*)...”** (พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๔๐).

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า พระองค์ท่านทรงชี้ประเด็นที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของพระองค์เองว่า การกระทำต่าง ๆ นั้น มี

ความคิดเป็นหัวหน้า และทรงให้มีสติดูแลความคิดไม่ให้คิดอกุศลและให้คิดแต่กุศล เพื่อจะได้ไม่ทำอกุศลและให้ทำแต่กุศลเท่านั้น.

ถึงแม้ทุกคนจะมีข้อมูลอกุศลอยู่ในความจำเป็นจำนวนมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม แต่ถ้ามีสติไม่คิดอกุศล การกระทำต่าง ๆ ก็จะไม่เป็นอกุศล และจิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใส.

คนบางคนมีข้อมูลอกุศลไม่มาก แต่ไม่มีสติ หรือปล่อยจิตใจให้คิดอกุศล การกระทำต่าง ๆ จึงเป็นอกุศล และจิตใจก็จะไม่บริสุทธิ์ผ่องใสในทันทีที่คิดอกุศล.

ความรู้สึกล

ความรู้สึกลที่เป็นภาษาทางโลกนั้นมีมากมาย แต่ความรู้สึกลที่เป็นภาษาทางธรรมมีเพียง ๓ แบบ คือ สุข(ทางโลก) ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉย ๆ).

ความสุขทางโลก คือ ความสุขที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ที่กำลังลดลงหรือหมดไป เช่น มีความอยากมาก ๆ ที่จะให้ลูกสอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยได้ ขณะมีความอยากมากความทุกข์ก็ยิ่งมาก ครั้นลูกสอบได้ ความทุกข์ก็ลดลงหรือหมดไปทันที จึงทำให้รู้สึกเป็นสุขมาก. ถ้าไม่อยากมากหรือไม่ทุกข์มาก ความสุขมากก็จะไม่เกิดขึ้น.

เมื่อวิเคราะห์ให้ดีจะพบว่า ความทุกข์เกิดจากความคิดที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามที่ตัวเองต้องการ ซึ่งตัวเองเป็นผู้สร้างขึ้น. ครั้นได้มาหรือเป็นไปตามที่ตัวเองต้องการแล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้น.

ที่จริงแล้วความสุขทางโลก คือ ความทุกข์ที่กำลังลดลงหรือหมดไป
 นั่นเอง ซึ่งตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า **"ทุกข์เท่านั้นย่อมเกิด ทุกข์
 ย่อมตั้งอยู่ และเสื่อมสิ้นไป(ดับไป*) นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอก
 จากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ "** (ล.ส. ๑๕/๕๕๔/๑๙๐ พระไตรปิฎก CD ROM - ฉบับสมาคมศิษย์เก่า
 มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์).

ความทุกข์ คือ ความรู้สึกไม่สบายใจ และความไม่สบายกายที่มี
 สาเหตุมาจากความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งได้กล่าวอย่างละเอียดไปแล้ว.

ความไม่สุขไม่ทุกข์ คือ ภาวะที่จิตใจมีความรู้สึกเฉย ๆ ซึ่งเกิดขึ้น
 ในขณะที่ไม่คิดอกุศล หรือเกิดขึ้นขณะคิดทางวิชาการและเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่
 เกี่ยวข้องกับอกุศล.

การมีความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เนื่องมาจากการมีสติไม่คิดอกุศล คือ
 การมีความสุขทางธรรม.

การมีความสุขความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ และความไม่สุขไม่ทุกข์
 เป็นเรื่องปกติ รวมทั้งเป็นทางสายกลางของชีวิตด้วย.

การรู้เห็นทางใจ

การรู้เห็นทางใจ คือ การรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการ
 คิด รู้สึก และจำ.

ขณะไม่มีการคิดอะไรเลย การรู้เห็นความคิดก็ว่าจะไม่เกิดขึ้น.

เมื่อไม่มีการคิด ความรู้สึกในเรื่องที่คิดก็ว่าจะไม่เกิด และการรู้เห็น
 ความรู้สึกก็ว่าจะไม่เกิดด้วย.

เมื่อไม่มีการคิด ความจำในเรื่องที่คิดก็จะไม่เกิดขึ้น และการรู้เห็นความจำก็จะไม่เกิดด้วย.

ยกตัวอย่าง เช่น ขณะหลับสนิท ความคิดหยุดชั่วคราว จึงไม่เกิดความรู้สึก ความจำ และการรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ.

ครั้นตื่นนอนแล้ว เมื่อมีการคิดเรื่องอะไรก็ตาม จะเป็นผลให้เกิดความรู้สึก ความจำ และการรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

สรุป: จิตใจมีความคิดเป็นหัวหน้า การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ จะดีหรือชั่วนั้น ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความคิด.

ความฝันเป็นความคิดที่เกิดขึ้นในช่วงใกล้จะนอนหลับและใกล้จะตื่นนอน เพราะในช่วงเวลานี้ สมองทำงานลดลง สติมีกำลังอ่อนลง จนไม่สามารถควบคุมความคิดได้ จึงทำให้เกิดการคิดปรุงแต่ง(คิดฟุ้งซ่าน)เรื่องต่าง ๆ. ความคิดในช่วงเวลาเช่นนี้ มักจะเป็นมโนภาพ(ความฝัน) เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง.

ขณะฝัน จะมีความรู้สึก จำ และมีการรู้เห็นทางใจเกิดขึ้น แต่มักจะไม่ค่อยชัดเจน เหมือนกับการเห็นด้วยตาจริง เพราะขณะนั้นสมองทำงานเพียงบางส่วนเท่านั้น.

ขณะฝันเรื่องที่เป็นอกุศล ก็มีผลทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจและร่างกายได้เช่นเดียวกันกับการคิดอกุศล. ขณะเดียวกัน จะมีการจดจำ และมีการรู้เห็นทางใจเกิดขึ้นด้วย.

สาเหตุของความทุกข์ หรือสมุทัยในอริยสัจ ๔

สาเหตุของความทุกข์ คือ เชื้อโรคทางจิตใจ.

เชื้อโรคทางด้านร่างกายที่ทำให้เกิดโรคหรือความทุกข์ทางร่างกายนั้นมีมากมาย ต้องศึกษาและค้นคว้าอย่างไม่รู้จักจบสิ้น.

ส่วนเชื้อโรคทางด้านจิตใจที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคทางจิตใจหรือความทุกข์มีเพียง ๓ ตัวเท่านั้นเอง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมกันเรียกว่า กิเลส.

กิเลสจึงเป็นรากเหง้าของอกุศล หรือเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง.

ถ้าไม่รู้จักรากเหตุของความทุกข์ ก็จะไม่สามารถกำจัดความทุกข์ได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์อยู่ร่ำไป.

รายละเอียดของกิเลสทั้ง ๓ ตัวที่ควรรู้ให้แจ่มชัด มีดังนี้ :-

ความอยากมาก(ความโลภ)

ก่อนที่จะทำความเข้าใจเรื่องความโลภ ควรศึกษาเรื่องความอยากและความไม่อยากให้ชัดเจนเสียก่อน.

ธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อได้รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และเป็นข้อมูลที่ตรงกับสิ่งที่ตนอยากหรือชอบ ก็จะคิดอยากหรือคิดชอบขึ้นมาทันที.

ในทางตรงกันข้าม การรับข้อมูลที่ตรงกับสิ่งที่ตนไม่อยากหรือไม่ชอบ ก็จะคิดไม่อยากหรือคิดไม่ชอบขึ้นมาทันที.

การคิดอยากหรือไม่อยาก ชอบหรือไม่ชอบ จึงขึ้นอยู่กับข้อมูลเดิมที่มีอยู่ในความจำ.

เมื่อมีการคิดอยากในเรื่องใดก็ตาม ก็จะมี*ความอยาก*ในเรื่องนั้น.

เมื่อมีการคิด*ไม่*อยากในเรื่องใดก็ตาม ก็จะมี*ความไม่*อยากในเรื่องนั้น.

ขณะนอนหลับสนิทจะไม่มีความคิดเกิดขึ้น. ดังนั้น จึงไม่มี*ความอยาก*หรือ*ความไม่*อยาก.

ธรรมชาติของมนุษย์จะต้องมีความอยากและ*ไม่*อยากติดตัวมาตั้งแต่เกิด.

ความอยากและ*ไม่*อยากจะผลักดันให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ได้ ยาวนานและปลอดภัย เช่น อยากมีสุขภาพดี อยากมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย อยากมีทรัพย์สินสมบัติ อยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ *ไม่*อยากเหน็ดเหนื่อย *ไม่*อยากขาดทุน *ไม่*อยากเครียด *ไม่*อยากป่วย *ไม่*อยากพิการ เป็นต้น.

ความอยากและ*ไม่*อยากเป็นสัมผัสทางจิตใจที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อได้รับข้อมูลเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งคนปกติต้องมีด้วยกันทั้งนั้น เพราะเป็นการทำงานของสมองที่ปกติ.

คนที่ไม่มีความอยากและความไม่อยากเลย คือ คนที่กำลังหลับสนิท หมดสติ หรือสมองผิดปกติ.

ขณะคิดอยากหรือคิดไม่อยากเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ นั่น ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเล็ก ๆ น้อย ๆ และไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

ความอยากและไม่อยากเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้น ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์ควรมี และไม่จำเป็นต้องใช้หลักธรรมในการดับความทุกข์ประเภทนี้ เช่นเดียวกับความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ทางร่างกายในชีวิตประจำวันของคนปกติ ที่เกิดขึ้นขณะหิวอาหาร ปวดบัสสาวะ และปวดอุจจาระนั้น ไม่จำเป็นต้องบำบัดรักษาทางการแพทย์แต่ประการใด.

ความอยากและความไม่อยากที่พอเหมาะและพอควรเป็นเรื่องที่ถูกต้องและดีงาม.

บางท่านเข้าใจผิดคิดว่า ความอยากและไม่อยากแม้แต่นิดเดียวก็เป็นกิเลส แต่ที่จริงแล้วเป็นเรื่องปกติ. ส่วนคนที่ไม่มีความอยากหรือไม่อยากเลยนั้น คือคนที่ผิดปกติ. การเข้าใจผิดดังกล่าวแล้ว จะทำให้หมกมุ่นใจในการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม.

การคิดช่วยคนให้พ้นทุกข์และการไม่อยากเจ็บป่วยนั้น เป็นเรื่องปกติ เพราะความอยากและไม่อยากดังกล่าว ไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น อีกทั้งเป็นความอยากและไม่อยากที่เป็นกุศลด้วย.

ธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อคิดอยากหรือไม่อยากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิด ทำให้เกิดความอยากมากขึ้นที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดดังกล่าว จนเกินความพอ

เหมาะสมพอควร เป็นผลให้มีการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และเป็นทุกข์มากกว่าปกติ จัดว่าเป็นความโลภ เพราะไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ความอยากมากหรือความโลภมี ๓ แบบ ดังนี้ :-

แบบที่ ๑. อยากมากที่จะเสพ เช่น อยากมากที่จะเห็นสิ่งที่สวยงามทางตา ฟังเสียงที่ไพเราะทางหู ดมกลิ่นที่หอมทางจมูก ลิ้มรสที่อร่อยทางลิ้น สัมผัสของที่นุ่มนวลทางกาย เป็นต้น.

แบบที่ ๒. อยากมากที่จะได้ จะมี จะเป็น เช่น อยากมากที่จะได้ลาภมาก มีทรัพย์สมบัติมาก เป็นคนที่มีอายุยืน เป็นต้น.

แบบที่ ๓. อยากมากที่จะไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น เช่น อยากมากที่จะไม่ได้รับสิ่งที่ตนไม่ชอบ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่เป็นคนพิการ ไม่แก่ ไม่พลัดพรากจากคนที่ตนรัก เป็นต้น.

เรื่องที่ต้องระวัง คือ อยากมากที่จะให้เป็นไปตามที่ตนปรารถนาดี เช่น อยากให้เป็นไปตามคำสั่งสอนของตน อยากทำบุญ ทำทาน ช่วยเหลือผู้อื่น และทำกุศลต่าง ๆ จนเกินความเหมาะสมพอควร ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น จัดว่าเป็นความโลภ.

คนที่มีข้อมูลความโลภเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ในความจำ แล้วคิดเรื่องนั้น ๆ การคิดด้วยความโลภก็จะเกิดขึ้นทันที ภายในเสี้ยววินาทีนั้น และถ้ามีการคิดด้วยความโลภซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะเกิดการต่อยอดของความโลภมากขึ้นเรื่อย ๆ.

สรุป: ความโลภ คือ ความอยาก หรือไม่อยากที่มากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

ให้ฝึกพิจารณาเรื่องความโลภว่า ขณะที่ท่านหรือผู้อื่นมีความโลภ อยู่ นั้น จะทำให้เกิดความทุกข์ ใช่หรือไม่ ? ท่านอยากพ้นทุกข์จากความ โลภ ใช่หรือไม่ ? ถ้าอยากพ้นจากความทุกข์ ท่านก็ควรศึกษาและฝึก ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เพื่อกำจัดความโลภให้หมดไป ใช่หรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่.

ความโกรธ

ธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อได้รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และเป็นข้อมูลที่ตรงกับสิ่งที่ตนไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ก็จะทำให้เกิดความไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจขึ้นมาทันที เพราะเป็นสัมผัสทาง ใจที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ.

ขณะคิดไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ย่อมมีความไม่ชอบใจ ไม่ถูก ใจ ไม่พอใจเกิดขึ้น.

ขณะคิดไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจเพียงเล็กน้อย ๆ อยู่ นั้น ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเล็กน้อย ๆ ถ้าไม่ถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้ อื่น ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา และเป็นทางสายกลางของชีวิต.

คนที่ไม่มี ความไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจเลยนั้น คือ คนที่กำลัง หลับสนิท หมดสติ หรือสมองผิดปกติ เพราะขณะนั้นไม่มีความคิด.

บางคนเข้าใจผิดคิดว่า ความไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจแม้เพียงนิดเดียวก็เป็นกิเลส จึงไม่กล้าปฏิบัติธรรม.

การไม่ชอบสิ่งสกปรก ไม่ถูกใจเมื่อโดนกลิ่นแฉะ ไม่พอใจเมื่อถูกทำร้าย ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นการดูแลตนเองให้ปลอดภัย โดยไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และเป็นกุศลด้วย.

ธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อคิดไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ หรือไม่พอใจซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดการต่อยอดของความคิด ทำให้เกิดความอยากมากขึ้น ที่จะให้เป็นไปตามความคิดดังกล่าว จนเกินความพอเหมาะพอควร เป็นผลให้มีการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และเป็นทุกข์มากกว่าปกติ จัดว่าเป็นความโกรธ เพราะไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

การมีความอยากมาก(โลภ)ในการทำกุศลต่าง ๆ แล้วทำไม่ได้ตามที่ตนปรารถนา จึงเกิดความไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ที่เกินความพอเหมาะพอควร จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ก็จัดว่าเป็นความโกรธ.

การมีความปรารถนาดีที่มากเกินไป(มีความโลภ) ครั้นไม่สมปรารถนาก็จะทำให้เกิดความโกรธ เช่น มีความปรารถนาดีต่อลูก แต่ลูกไม่ตอบสนองตามที่ตนปรารถนาก็จะทำให้เกิดความโกรธ ยิ่งมีความปรารถนามากเท่าไร แล้วไม่สมปรารถนามากก็ยิ่งโกรธมากขึ้นเป็นเงาตามตัว.

คนที่ม่ข้อมูลด้านความโกรธเรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ในความจำ แล้วคิดเรื่องนั้น จะมีความโกรธเกิดขึ้นมาทันที เพราะเป็นการต่อยอดของความโกรธ.

สรุป: ความโกรธ คือ ความไม่ชอบ ไม่ถูกใจ หรือไม่พอใจ ที่มากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

ให้ท่านฝึกพิจารณาเรื่องความโกรธของตนเองและของผู้อื่นว่า ความโกรธเกิดขึ้นเพราะมีความโลภแล้วไม่ได้มาหรือไม่เป็นไปตามความโลภ ใช่หรือไม่ ? ท่านอยากพ้นทุกข์จากความโกรธ ใช่หรือไม่ ? ถ้าท่านอยากพ้นทุกข์ ท่านก็ควรศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เพื่อกำจัดความโลภและความโกรธให้หมดไป ใช่หรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่.

ความหลง(โมหะ,อวิชชา).

ความหลงมี ๒ ภาษา คือ ภาษาทางโลก และภาษาทางธรรม.

ความหลงที่เป็นภาษาทางโลก คือ ความโลภแบบต่าง ๆ เช่น หลงอาหาร หลงสัตว์เลี้ยง หลงเครื่องประดับ หลงโทรทัศน์ หลงเพลง หลงดารา หลงงาน หลงชื่อเสียง หลงยศ หลงทรัพย์สมบัติ เป็นต้น จัดเข้าไว้ในกลุ่มของความโลภในการรับ(เสพ)ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย.

ความหลงที่เป็นภาษาทางธรรม คือ การไม่มีความรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามความเป็นจริง จึงทำให้ไม่

สามารถดูแลความคิดรวบทั้งการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามหลักธรรมในอริยสัจ ๔ ได้.

ความคิดและการกระทำต่าง ๆ เพื่อดับความทุกข์ทางจิตใจที่มีเนื้อหาไม่ตรงกับอริยสัจ ๔ ก็จัดว่ามีความหลงเช่นกัน เพราะไม่สามารถดับกิเลสและความทุกข์ทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอาจทำให้มีความทุกข์ทางจิตใจมากขึ้นอีกโดยไม่รู้ตัว.

การมีความหลงเชื่อ คือ การยอมรับเรื่องต่าง ๆ โดยไม่ได้ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองเสียก่อน เช่น หลงเชื่อเรื่องโชคลางของขลัง ดวงชะตาวิชาสี ทงเจ้า เข้าผี ตัดกรรม รตนามนต์ ต่อชีวิต บนบานศาลกล่าว ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเหลือ เป็นต้น. การหลงเชื่อเรื่องเหล่านี้ จึงทำให้ไม่พ้นความทุกข์.

สรุป: ความหลง คือ การไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ และไม่มีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

การจะดับความหลงที่กล่าวถึงแล้วทั้งหมด ต้องศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

ให้ฝึกพิจารณาเรื่องความหลง(อวิชชา)ของตนเองและผู้อื่นว่า ขณะที่มีความหลงหรือไม่มีความรู้และความสามารถทางธรรม จึงทำให้ไม่สามารถควบคุมจิตใจได้ เป็นผลให้เกิดความโลภ ความโกรธ และมี

ความทุกข์ ใช่หรือไม่ ? ถ้าอยากพ้นทุกข์ที่เกิดจากความหลง ท่านก็ควรศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ใช่หรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่.

หัวหน้าใหญ่ของกิเลสคือความหลง

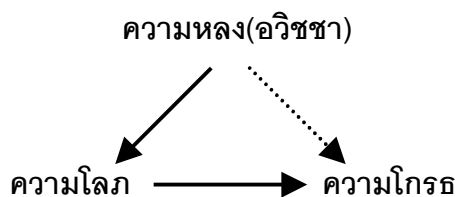
การมีความโลภแล้วไม่ได้มาหรือไม่เป็นไปตามความโลภ จึงทำให้เกิดความโกรธ.

ถ้าไม่มีความโลภ ก็จะไม่เกิดความโกรธ. ความโลภจึงมาก่อนความโกรธ

การมีความหลง จึงทำให้เกิดความโลภและความโกรธ.

ถ้าไม่มีความหลง ก็จะไม่เกิดความโลภและความโกรธ. ความหลงจึงมาก่อนความโลภและความโกรธ.

สรุปแล้ว หัวหน้าใหญ่ของกิเลส คือ ความหลงหรืออวิชชา.



การจะทำให้กิเลสลดลงหรือหมดไปได้นั้น ต้องกำจัดหัวหน้าใหญ่ของกิเลส คือ กำจัดความหลง(ดับอวิชชา)ด้วยการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

ถ้ามีความหลงน้อย ความสามารถในการกำจัดกิเลสและความทุกข์ก็จะมาก และถ้ามีความหลงมาก ความสามารถในการกำจัดกิเลสและความทุกข์ก็จะน้อย.

ถ้าดับความหลงได้หมดสิ้น ความโลภและความโกรธก็จะไม่เกิดขึ้นอีก. ผู้ที่สามารถกำจัดความหลงได้หมดสิ้น คือ พระอรหันต์.

ดังนั้น ท่านจึงไม่ควรเสียเวลาไปกับการศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมที่ไม่เป็นไปเพื่อดับความหลงโดยตรง.

สรุป: สาเหตุของความทุกข์ทั้งปวงหรือเชื้อโรคของจิตใจ คือ กิเลส ๓ ตัว โดยมีความหลงเป็นหัวหน้าใหญ่ และคนที่เป็นโรคทางจิตใจ คือ คนมีความทุกข์.

อกุศลและกุศล

อกุศลและกุศล คือ ความชั่วและความดี. คนทั่วไปไม่ชอบคำว่า ความชั่ว เช่น พูดบอกว่า คุณกำลังคิดชั่ว ก็มักจะไม่พอใจ. เพื่อหลีกเลี่ยงการขัดแย้งและการตอบโต้ จึงใช้คำว่า "อกุศล" แทนคำว่า "ชั่ว" และ "กุศล" แทนคำว่า "ดี".

อกุศล

อกุศล คือ ความชั่ว.

การเบียดเบียนตนเองเป็นอกุศล และการเบียดเบียนผู้อื่นก็เป็นอกุศลเช่นกัน.

การคิดอกุศล คือ การคิดด้วยความโลภหรือความโกรธ เป็นผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

การทำอกุศล คือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ด้วยความโลภหรือความโกรธ เป็นผลให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เช่น การเสพสิ่งมีนเมา เสพยาเสพติด กล่าวร้ายผู้อื่น โกงกิน แย่งชิง ทำร้ายผู้อื่น เห็นแก่ตัว เอาเปรียบ เอาแต่ได้ เป็นต้น.

บิดามารดาที่มีความปรารถนาดีต่อบุตรเป็นสิ่งที่ดีงาม แต่ถ้ามากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ก็จัดว่า เป็นความโลภและเป็นอกุศล. ในทำนองเดียวกัน การมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ต่อหน่วยงาน และการขยันทำงานที่มากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ก็ถือว่าเป็นความโลภเช่นกัน.

การคิดเรื่องกุศลซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเป็นผลให้อยากทำกุศลมากขึ้น จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น นั่นก็คือการมีความโลภและเป็นอกุศลด้วย.

การคิดด้วยความปรารถนาดีหรือการคิดทำกุศลที่มากเกินไป ครั้นทำไม่สำเร็จหรือถูกขัดขวางก็จะเกิดความขัดเคืองใจ นั่นก็คือการมีความโกรธและเป็นอกุศลด้วย

ขณะคิดอกุศล, ความโลภ ความโกรธ และความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที.

ขณะไม่คิดอกุศล, ความโลภ ความโกรธ และความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น.

ทุกคนมีข้อมูลด้านอกุศลอยู่ในความจำด้วยกันทั้งนั้น และทันทีที่คิดอกุศล ข้อมูลด้านอกุศลก็จะเข้ามาในความคิดทันที เป็นผลให้จิตใจขุ่นมัว ไม่สุขสงบ เป็นทุกข์ และเกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

เมื่อหยุดคิดหรือไม่คิดอกุศล ขณะนั้นข้อมูลด้านอกุศลก็จะไม่เข้ามาในความคิด จึงเป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นสุขสงบ ไม่ทุกข์ และไม่เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

กุศล

กุศล คือ ความดี.

การทำประโยชน์ให้กับตนเองเป็นกุศล และการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจก็เป็นกุศลเช่นกัน.

เมื่อคิดแต่กุศล การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ย่อมเป็นแต่กุศลด้วย.

ขณะที่ไม่คิดอกุศล จิตใจย่อมบริสุทธิ์ และขณะที่คิดแต่กุศล จิตใจย่อมผ่องใส.

ขณะมีสติไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศลอยู่นั้น จิตใจย่อมบริสุทธิ์ผ่องใส และไม่มีความทุกข์.

ทุกคนย่อมมีข้อมูลด้านกุศลอยู่ในความจำด้วยกันทั้งนั้น. ทันทีที่คิดกุศล ข้อมูลด้านกุศลก็จะเข้ามาในความคิดทันที เป็นผลให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส มีความสุขสงบ ไม่ทุกข์ ไม่มีการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งเป็นภาวะทางจิตใจของบุคคลที่ประเสริฐ.

ค้นหาและอุปาทาน

การมีความรู้เรื่องค้นหาและอุปาทาน จะช่วยให้ท่านเข้าใจเรื่องราวสาเหตุของความทุกข์และเรื่องของความดับทุกข์หรือนิพพานได้เป็นอย่างดี เป็นผลให้ท่านสามารถค้นหาและกำจัดสาเหตุของความทุกข์ได้อย่างตรงประเด็น รวมทั้งใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินผลของการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอีกด้วย.

การคิดอกุศลทำให้เกิดกิเลส ค้นหา และอุปาทาน

ธรรมชาติของสมอง เมื่อมีการคิดอกุศลหรือคิดด้วยกิเลส(คิดด้วยความโลภหรือโกรธ)ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดการต่อยอดของความคิดจนกลายเป็นความอยากมาก ๆ หรือทะยานอยาก(ค้นหา)ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลสนั้น ๆ.

เมื่อคิดด้วยความทะยานอยาก(ค้นหา)ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดการต่อยอดของความคิดจนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ตามความคิดที่เป็นกิเลสนั้น ๆ.

เพื่อให้ข้อความกระชับ ต่อจากนี้ไปจะใช้คำว่า "ค้นหา" แทนคำว่า "ทะยานอยาก" และใช้คำว่า "อุปาทาน" แทนคำว่า "ยึดมั่นถือมั่น".

ขณะมีค้นหาและอุปาทานในเรื่องใดก็ตาม จะเกิดการบีบคั้นจิตใจที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่เป็นกิเลสนั้น ๆ. ความบีบคั้นที่เกิดขึ้น ก็คือความทุกข์นั่นเอง.

เมื่อใดที่คิดอกุศล เมื่อนั้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที.

ให้ท่านฝึกพิจารณาว่า ขณะที่ท่านกำลังคิดอกุศลหรือคิดด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทานอยู่นั้น จะเป็นผลให้เกิดความกังวล เครียด นอนไม่หลับ และมีความทุกข์เกิดขึ้น ใช่หรือไม่? คำตอบคือ ใช่.

การไม่คิดอกุศลทำให้ไม่เกิดกิเลส ตัณหา และอุปาทาน

ธรรมชาติของสมอง เมื่อมีการคิดอกุศลหรือคิดด้วยกิเลส ตัณหา และอุปาทาน จะทำให้เกิดความทุกข์ทันที.

ขณะที่ไม่คิดอกุศล, กิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น.

ทันทีที่หยุดคิดอกุศล, กิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ที่กำลังมีอยู่จะหมดไปทันที.

กิเลส ตัณหา และอุปาทาน จึงเป็นเรื่องของจิตใจ(เป็นนามธรรม) ซึ่งเป็นได้ทั้งความคิด(สังขาร) ความรู้สึก(เวทนา) ถูกจดจำ(สัญญา) และรู้เห็นได้ทางใจ(วิญญาณ).

หน้าที่ของผู้ฝึกปฏิบัติธรรม คือ จะต้องมีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียรฝึกตนเองไม่ให้คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เกิดกิเลส ตัณหา และอุปาทาน จนมีความชำนาญหรือสามารถทำได้อย่างรวดเร็วแบบ

อัตโนมัติ. การจะทำเช่นนั้นได้นั้น จะต้องทำความหลง(อวิชชา)ให้ลดน้อยลงได้ในระดับหนึ่งแล้ว.

สรุป: การคิดอกุศล คือ การคิดด้วยกิเลส ตัณหา และอุปาทาน. การคิดกุศล คือ การคิดที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่นด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส.

ขณะนี้ ท่านมีความรู้เรื่องสาเหตุของความทุกข์ว่า มีสาเหตุมาจากการคิดอกุศล.

ให้ท่านฝึกพิจารณาว่า เรื่องสาเหตุของความทุกข์เมื่อสรุปแล้วเป็นเรื่องง่าย ใช่หรือไม่ ? ขณะที่คิดอกุศลอยู่นั้น จะทำให้มีการคิดด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นผลให้มีความกังวล เครียด นอนไม่หลับ และเป็นทุกข์เกิดขึ้น ใช่หรือไม่ ? ท่านไม่ควรคิดอกุศลอีกต่อไป ใช่หรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราโชวาทว่า **"....ก่อนที่บุคคลจะพูดจะทำสิ่งใด จำเป็นต้องหยุดคิดเสียก่อนว่า กิจที่จะทำ คำที่จะพูดนั้น ผิดหรือถูก เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเสียหาย เป็นสิ่งที่ควรพูด ควรกระทำ หรือควรงดเว้น. เมื่อคิดพิจารณาได้ดังนี้ ก็จะสามารถยับยั้งคำพูดที่ไม่สมควร หยุดยั้งการกระทำที่ไม่ถูกต้อง พูดและทำแต่สิ่งที่จะสัมฤทธิ์ผล เป็นประโยชน์ และเป็นความเจริญ...."** (พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๔๐).

ความดับทุกข์ หรือนิโรธในอริยสัจ ๔

ความดับทุกข์ คือ ภาวะที่ไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากขณะนั้นไม่คิดอกุศล หรือภาวะที่ไม่กังวล ไม่เครียด หลับสบาย ไม่ทุกข์ และจิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส.

ในยุคปัจจุบันนี้ มีการสอนธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมหลายรูปแบบ. การมีความรู้เรื่องความดับทุกข์จะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ได้ว่า การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ถูกทางหรือไม่ ? ถ้าหากถูกทาง ย่อมเข้าถึงความดับทุกข์ได้ในทันทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ.

การมีความรู้เรื่องความดับทุกข์จะทำให้เห็นคุณค่าของความดับทุกข์ พร้อมทั้งสามารถประเมินผลของการฝึกปฏิบัติธรรมว่า ได้ดับความทุกข์ไปแล้วมากน้อยเพียงใด.

ขณะที่สมองไม่ได้คิดอกุศลอยู่นั้น จิตใจย่อมบริสุทธิ์ เบาสบาย(ปิติ) และไม่มีความทุกข์.

ขณะที่สมองคิดแต่กุศลอยู่นั้น จิตใจย่อมผ่องใส(ปราโมทย์).

ขณะที่ไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศลอยู่นั้น จิตใจย่อมมีความบริสุทธิ์ผ่องใส(ปิติปราโมทย์) และมีความสุขสงบ(ปัสสัทธิ) ไม่มีความทุกข์ เป็นบุคคลที่ประเสริฐขึ้นมาทันที เพราะธรรมชาติของสมองมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง ซึ่งท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ทุกกาลเวลา.

ในขณะที่ร่างกายไม่ได้เจ็บป่วย แต่จิตใจกลับมีอาการชุ่นมัวหรือไม่บริสุทธิ์ผ่องใส มักจะมีสาเหตุที่สืบเนื่องมาจากขณะนั้นกำลังมีการคิดอกุศลอยู่.

ขณะเจ็บป่วย จิตใจมักจะไม่ผ่องใสทั้ง ๆ ที่ไม่ได้คิดอกุศล ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติของสมอง แต่ทันทีที่คิดอกุศลจิตใจก็จะไม่บริสุทธิ์.

การปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องตามหลักธรรม ก็จะเข้าถึงภาวะความดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพในทันทีทันใด ถ้าไม่ถูกต้องก็จะเข้าไม่ถึงภาวะดังกล่าว.

ความดับทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่มีสติไม่คิดอกุศล หรือไม่คิดด้วยกิเลส ตัณหา และอุปาทานนั่นเอง.

ความดับทุกข์จึงเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก เพราะเป็นเรื่องของการมีสติดูแลความคิดในชีวิตประจำวันไม่ให้คิดอกุศลนั่นเอง.

นิพพานเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

รุ่งอรุณหลังการตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงอุทานด้วยความพอพระทัยในความสำเร็จของการค้นคว้าธรรมว่า “....ดูกร ตัณหา นายช่างเรือนบัดนี้ตถาคตพบท่านแล้ว แต่นี้สืบต่อไป ท่านจะทำเรือนให้ตถาคตอีกไม่ได้แล้ว....จิตใจเราปราศจากสังขารเครื่องปรุงแต่ง(วิสังขาร*).... ได้ถึงความดับสูญสิ้นไปแห่งตัณหา อันหาส่วนเหลือมิได้โดยแท้”(พุทธประวัติศึกษา หน้า ๔๑ พระธรรมโกศาจารย์ - ขอบ อนุจาโรเถระ).

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าเรื่องพระอุทานเช่นนี้ ก็เพราะทรงต้องการแสดง ผลสำเร็จของการค้นคว้าเรื่องสาเหตุของความทุกข์และความดับทุกข์ว่า ตัณหานี้เอง ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ และพระองค์ได้กำจัดตัณหาจาก พระทัย จึงทำให้เข้าถึงภาวะนิพพานในชาติปัจจุบันของพระองค์ เพราะ ทรงไม่คิดปรุงแต่งด้วยกิเลส(“วิสังขาร”) และไม่มีตัณหาอีกเลย.

ความพ้นทุกข์หรือการบรรลุภาวะนิพพานอย่างต่อเนื่องของพระ พุทธเจ้า ก็คือการที่พระองค์ทรงไม่คิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง เพราะทรง ดับความหลงได้หมดสิ้นนั่นเอง.

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกองค์เข้าถึงความดับทุกข์ในชีวิต ประจำวัน โดยไม่ต้องรอชาติหน้า. ท่านจึงควรศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงความดับทุกข์เช่นเดียวกับพระอรหันต์ทั้งหลายโดยไม่รอชาติ หน้าเช่นกัน.

ภาวะนิพพานชั่วคราว

ในขณะที่เจริญสมาธิและสมาธิมีความตั้งมั่น(ไม่ฟุ้งซ่านหรือหลับ ใน) จะไม่มีการคิดอกุศล ภาวะของจิตใจในขณะนั้น คือภาวะนิพพานชั่ว คราว(ตัทธนิพพาน) ซึ่งเป็นการหลุดพ้นชั่วคราว(ตัทธวิมุตติ).

ในขณะที่เจริญสติและสติมีความตั้งมั่น(ไม่ฟุ้งซ่านหรือหลับใน) จะไม่มีการคิดอกุศล ภาวะของจิตใจในขณะนั้นคือภาวะนิพพานชั่วคราว เช่นกัน.

การเจริญสติและการเจริญสมาธิสลับกันไปอย่างต่อเนื่อง
ในชีวิตประจำวันโดยไม่คิดอกุศล จึงทำให้เกิดภาวะนิพพานอย่าง
ต่อเนื่องขึ้นในจิตใจ.

นิพพานจึงเป็นภาวะของจิตใจในขณะที่ไม่คิดอกุศล หรือไม่มี
ความทุกข์.

ท่านควรจะสบายใจได้ว่า ถ้ามีสติคอยควบคุมความคิด ไม่ให้คิด
อกุศลได้ชั่วคราว ท่านก็จะเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราว.

ถ้าท่านมีความเพียรมากขึ้นและไม่คิดอกุศลได้นานขึ้น ภาวะ
นิพพานก็จะนานขึ้นด้วย ซึ่งเป็นเรื่องของการพึงสติปัญญาทางธรรมของ
ตนเองในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องพึ่งพิงสิ่งอื่นใด ไม่ต้องเสียเวลาและ
เสียค่าใช้จ่ายแต่ประการใด.

ภาวะนิพพานชั่วคราวดังกล่าวแล้วเป็นภาวะที่เห็นได้ทันตา(ทิฏฐิ
ธรรมนิพพาน)หรือรู้เห็นได้ทันทีที่ปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง และผู้ปฏิบัติ
ธรรมจะรู้เห็นได้ด้วยตนเอง(สันทิฏฐิกนิพพาน) เพราะไม่มีใครรู้เห็นความ
คิดของผู้อื่น (สรุปจากพุทธธรรม หน้า ๒๗๗ ป.อ. ปยุตโต).

เพื่อความไม่ประมาท จึงควรเพียรพยายามในการศึกษาอริยสัจ
๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อ
เนื่อง เพื่อดับกิเลส(โลภ โกรธ หลง) และเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราว
แล้วพยายามรักษาภาวะนิพพานชั่วคราวที่เกิดขึ้นให้ต่อเนื่องในชีวิต
ประจำวันของชาติปัจจุบันโดยไม่ต้องรอชาติหน้า.

ทางสายกลางเป็นไปเพื่อนิพพาน

ในเรื่องของร่างกาย: การนั่ง นอน ยืน เดิน รับประทานอาหาร ทำงาน ออกกำลังกายที่มากหรือน้อยเกินไป เป็นการเบียดเบียนสุขภาพกายของตนเอง จึงไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ในเรื่องของจิตใจ: การมีความอยาก ไม่อยาก ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ที่มากหรือน้อยเกินไป เป็นการเบียดเบียนสุขภาพจิตของตนเอง.

การอยากหรือไม่อยากที่มากเกินไปก็คือความโลภ และการไม่ชอบ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจที่มากเกินไปก็คือความโกรธ จึงไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ส่วนการมีความอยาก ไม่อยาก ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจที่น้อยเกินไป เป็นการเบียดเบียนสุขภาพจิตของตนเอง เพราะทำให้จิตใจห่อเหี่ยว ซึมเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่สนใจคุณภาพชีวิต หรือเป็นความทุกข์ จึงไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

เจ้าชายสิทธัตถะทรงเคยประพฤติปฏิบัตินอกทางสายกลางมาก่อน. ครั้นพระองค์ทรงค้นพบว่า เป็นเรื่องที่ไม่ถูกทาง จึงทรงปรับเปลี่ยนมาดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง เป็นผลให้พระวรกายและสมองมีความสมบูรณ์ แล้วทรงสามารถศึกษาวิจัยเรื่องจิตใจจนตรัสรู้อรุณยัสส ๔ ได้ในที่สุด.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนปัญจวัคคีย์ที่ได้เป็นพระอรหันต์รุ่นแรกว่า **“มัชฌิมาปฏิปทา เราได้ตรัสรู้แล้ว ทำดวงตา ปรีชาญาณให้สว่าง เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน คือสันติอันหาเครื่องวัดจริง”** (พุทธประวัติที่ศนศึกษา หน้า ๕๕ พระธรรม

โกศาจารย์ - ขอบ อนุจารีเถระ). การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ทางสายกลางของชีวิตด้วยปัญญาอย่างแท้จริง. ทางสายกลางนี้เองที่ทำให้พระองค์ท่านทรงมีความสงบ เกิดปัญญาและ ตรัสรู้อรุณวิสัย ๔ เพื่อเข้าถึงภาวะนิพพาน คือ ไม่มีตัณหาอีกต่อไป.

การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง พร้อมทั้งไม่คิดอกุศล หรือ ไม่คิดด้วยกิเลส ตัณหาและอุปาทาน เป็นคุณสมบัติของนิพพาน.

มรรคมรรค ๘ ไม่ใช่ทางสายกลาง แต่การปฏิบัติธรรมตามมรรค มรรค ๘ จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ไม่เบียดเบียน ตนเองหรือผู้อื่นด้วยการมีสติไม่คิดอกุศลและให้คิดแต่กุศล จึงเป็นผลให้ จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส และเข้าถึงภาวะนิพพานในปัจจุบันนี้เอง.

ความดับทุกข์(นิพพาน)เกิดขึ้นเพราะตัณหาดับ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความดับทุกข์เพียงประโยคเดียวแต่ ทรงเน้นคำว่าตัณหาไว้ถึง ๖ ครั้งว่า “**ภิกษุทั้งหลาย ความดับทุกข์ (นิโรธ*)เป็นดังนี้คือ การสํารอกตัณหา ความดับตัณหา การสละ ตัณหา การบอกคืนตัณหา การหลุดพ้นจากตัณหา ความไม่มีอาลัย ในตัณหาทั้งปวง**” (อริยสัจ ๔ หน้า ๕๗ วคิน อินทสระ). การตรัสย้าคำว่าตัณหา ถึง ๖ ครั้งเช่นนี้ เป็นเครื่องยืนยันให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความดับทุกข์ คือ ภาวะของจิตใจในขณะที่ไม่มีตัณหา.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า นิโรธคือนิพพานไว้ดังนี้ “**เพราะตัณหา สิ้นไปโดยประการทั้งปวง จึงนิโรธด้วยคลายออกได้ไม่มีเหลือเลย**

(นั่นแหละ)คือนิพพาน; สำหรับภิกษุผู้^๕นิพพานแล้วนั้น เพราะไม่
ถือมั่น(ไม่มีอุปาทาน*)....” (พุทธธรรม หน้า ๒๗๑ ป.อ. ปยุตโต). การตรัสสอน
เช่นนี้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า ความดับทุกข์ก็คือนิพพานนั่นเอง ซึ่งเกิด
จากการไม่มีอุปาทาน.

ขอให้ท่านผู้อ่านสบายใจว่า ขณะมีสติไม่ให้เกิดอกุศล นั่นคือ
นิโรธ หรือความดับทุกข์ หรือนิพพานในขณะนั้น ๆ นั่นเอง.

ถ้ามีสติควบคุมความคิดไม่ให้เกิดอกุศลได้ชั่วคราว นิพพานก็จะ
เกิดขึ้นชั่วคราว(ตถาคณิพพาน) และถ้ามีสติควบคุมความคิดไม่ให้เกิดอกุศล
ได้อย่างต่อเนื่อง นิพพานก็จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นั่นคือการบรรลุนิพพาน
เป็นพระอรหันต์.

ความดับทุกข์ชั่วคราวหรือนิพพานชั่วคราวอยู่แค่เอื้อมเท่า
นั่นเอง เพราะเกิดขึ้นในทันทีที่มีสติไม่เกิดอกุศล.

ถึงแม้จะพลาดรัก สอบตก ไม่ได้ ๒ ชั้น ลูกหนี้ไม่คืนเงิน
โดนทวงหนี้ ล้มละลาย เคยทำชั่วไว้ เจ็บป่วย ถูกจองจำ หรือไม่สม
ปรารถนา แต่ถ้าขณะนี้ มีสติไม่เกิดอกุศล ก็จะทำให้จิตใจ
บริสุทธิ์ผ่องใสและเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราวได้เช่นกัน.

คนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเพศใด ศาสนาใด ถ้ายังมีสติปัญญาอยู่ใน
เกณฑ์ปกติ และมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ก็สามารถ
เข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราวได้เช่นกัน และถ้าสามารถมีสติควบคุมความ
คิดไม่ให้เกิดอกุศลได้อย่างต่อเนื่อง ภาวะนิพพานในจิตใจย่อมเกิดขึ้นอย่าง
ต่อเนื่อง.

สรุป: เมื่อไม่คิดอกุศล จึงไม่กังวล ไม่เครียด หลับสบาย หายทุกข์ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส เข้าถึงภาวะความดับทุกข์หรือนิพพานชั่วคราวในชีวิตปัจจุบันนี้เอง.

คุณสมบัติของความดับทุกข์(นิพพาน)

พระพุทธเจ้าตรัสสอนคุณสมบัติของนิพพานในรูปแบบต่าง ๆ ไว้มากมาย ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ได้รวบรวมไว้ในหนังสือเรื่อง อริยสัจ ๔ หน้า ๗๓ พอจะสรุปได้ดังนี้ :-

“นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะไม่ถูกกิเลสเบียดเบียน” ซึ่งหมายความว่า นิพพานมีความสุขมาก(สุขทางธรรม) เพราะไม่คิดด้วยกิเลสที่ทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

“นิพพานสูญอย่างยิ่ง เพราะนิพพานว่างจากกิเลส หรือไม่มีเชื้อไฟอีกเลย” ซึ่งหมายความว่า นิพพานมีความว่างเปล่ามาก เพราะไม่คิดด้วยกิเลส หรือไม่มีความทุกข์ร้อนด้วยกิเลสอีกเลย.

“นิพพานสงบอย่างยิ่ง เพราะสงบระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลละคืนอุปาทิทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกิเลส เป็นที่ดับสนิทแห่งกิเลสทั้งปวง” ซึ่งหมายความว่า นิพพานมีความสุขสงบมาก เพราะไม่คิดด้วยกิเลส ไม่มีอุปาทาน ไม่มีตัณหา หรือไม่มีกิเลสทั้งปวง.

ภาวะนิพพาน คือ ภาวะของจิตใจในขณะที่มีสติไม่คิดอกุศล.

ขณะนี้ ท่านมีความรู้เรื่องความดับทุกข์หรือนิพพานแล้ว ขอถามว่า เนื้อหาเรื่องความดับทุกข์เมื่อสรุปแล้วเป็นเรื่องยากหรือไม่ ?

ความรู้เรื่องความดับทุกข์หรือนิพพาน จึงเป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้
ประเมินผลการฝึกปฏิบัติธรรมของตนเองว่า ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม
ได้ถูกต้องแล้วหรือยัง ? ถ้าถูกต้อง ก็จะเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราวได้ใน
ทันทีที่ลงมือปฏิบัติธรรม.

นิพพานจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ในชีวิต
ปัจจุบัน และเป็นความรู้สำหรับใช้ในการประเมินผลของการศึกษาและฝึก
ปฏิบัติธรรมเท่านั้นเอง.

การฝึกปฏิบัติธรรม หรือมรรคในอริยสัจ ๔

การฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จะทำให้สามารถควบคุมจิตใจไม่ให้คิดอกุศลและให้คิดแต่กุศลได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

การไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องมาก่อน แล้วลงมือปฏิบัติธรรม ก็มักจะดับความทุกข์ไม่ตรงประเด็น หรือหลงทางได้โดยง่าย.

ขณะนี้ ท่านมีความรู้เรื่องความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ และความดับทุกข์ได้ตามสมควรแล้ว ต่อจากนี้ไปจะเป็นการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ เพื่อดับสาเหตุของความทุกข์อย่างตรงประเด็น.

วิธีดับทุกข์ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

ขอให้กำลังใจว่า วิธีดับทุกข์หรือเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราวนั้น ไม่ใช่เรื่องยากเลย.

ในสมัยพุทธกาลนั้น การตรัสสอนอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียว โดยใช้เวลานั้น ๆ บนถนน ข้างถนน ได้ต้นไม้บ้าง ก็ทรงสามารถตรัสสอนอริยสัจ ๔ ได้ครบถ้วน เพียงพอสำหรับทำให้คนฟังมีดวงตาเห็นธรรมและบรรลุธรรมเป็นบุคคลที่ประเสริฐในระดับต่าง ๆ ได้ เพราะเป็นการ

ตรัสสอนอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น สั้น และง่าย ๆ โดยไม่ต้องใช้เครื่องช่วยสอนแต่ประการใด.

ด.ญ. วิชาชาเมื่ออายุ ๗ ขวบและเพื่อน ๆ กลุ่มหนึ่ง ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียว ทุกคนต่างก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน เพราะเข้าใจในหลักกรรม(อริยสัจ ๔)ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน.

พระสารีบุตรในขณะที่ป่วยหนักใกล้จะปรินิพพาน(มรณภาพ)อยู่แล้ว ก็ยังสามารถสอนอริยสัจ ๔ ให้กับโยมมารดา และโยมมารดาก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันได้อีกด้วย.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอริยสัจ ๔ ให้กับพระที่ป่วยหนักใกล้จะมรณภาพและตรัสสอนพระพุทธรูปดาขณะประจวบเหมาะใกล้จะสวรรคตให้เป็นพระอรหันต์ได้ ซึ่งเป็นการแสดงว่า คนที่ป่วยหนักใกล้จะตาย ก็ยังสามารถเรียนรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ได้เป็นอย่างดี เพราะมีเนื้อหาที่ง่าย น้อย หรือมีเพียงกำมือเดียวเท่านั้น.

เมื่อสรุปวิธีฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันตามมรรคมงคล ๘ แล้ว จะมีเพียง ๒ องค์ประกอบหลัก คือ

๑. ฝึกเจริญสมาธิ เพื่อฝึกหยุดความคิด พักสมอง และพักร่างกาย.

๒. ฝึกเจริญสติ เพื่อฝึกควบคุมความคิด ไม่ให้คิดอกุศล และให้คิดแต่กุศลอย่างต่อเนื่อง.

การฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันจึงเป็นการฝึกเจริญสมาธิ และฝึกเจริญสติสลับกันไป.

เรื่องของการเจริญสมาธิ หรือการหยุดความคิด

การเจริญสมาธิ คือ การมีสติหรือมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงอย่างเดียว เพื่อการหยุดความคิดหรือไม่ให้คิดเรื่องใด ๆ.

การมีความกังวล เครียด นอนไม่หลับ และเป็นทุกข์ ก็เพราะหยุดความคิดไม่ได้.

คนที่หยุดความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรมได้ ก็จะไม่กังวล ไม่เครียด หลับสบาย และไม่มีความทุกข์ใด ๆ ที่เกิดจากความคิดที่เป็นอกุศล.

การฝึกเจริญสมาธิแบบมาตรฐานที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก คือ การฝึกให้มีสติตั้งมั่นอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงอย่างเดียว(อานาปานสติสมาธิ) ซึ่งเป็นกิจเล็ก ๆ ง่าย ๆ แต่เป็นการฝึกสติอย่างเข้มข้นเพื่อการหยุดความคิด ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้รับรู้เรื่องอื่นใด ทำให้จิตใจสงบ สมองและร่างกายได้พักผ่อนเป็นการชั่วคราวอย่างมีสติ ขณะเดียวกันจิตใจก็จะมีคามบริสุทธิ์ผ่องใสด้วย.

การฝึกเจริญสมาธิอย่างถูกต้อง คือ การฝึกให้มีสติหรือฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูกเพียงอย่างเดียว กล่าวคือ พอลมหายใจผ่านเข้าตรงบริเวณรูจมูก ก็มี

สติรับรู้ความรู้สึกว่าลมหายใจกำลังผ่านเข้า พอลมหายใจผ่านออกตรงบริเวณรูจมูก ก็มีสติรับรู้ความรู้สึกว่าลมหายใจกำลังผ่านออก.

ท่านจะรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า ขณะฝึกเจริญสมาธิแล้วสติมีความตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเพียงกิจเดียวโดยไม่คิดฟุ้งซ่าน ความคิดก็จะหยุด จึงเป็นผลให้ไม่มีความกังวล ไม่เครียด และไม่มีความทุกข์เป็นการชั่วคราว.

ผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิตามรูปแบบที่กำลังนำเสนอ อาจจะรู้สึกว่าการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูกเป็นเรื่องยาก แต่ขอยืนยันว่า เมื่อตั้งใจฝึกเพียงไม่กี่นาที ก็จะกลับกลายเป็นเรื่องง่าย ๆ เหมือนกับการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่สัมผัสได้ด้วยกายนั้นเอง เพียงแต่เป็นความรู้สึกสัมผัสที่เบา ๆ ว่า มีลมหายใจผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูกเท่านั้นเอง.

เมื่อท่านฝึกได้สักระยะเวลาหนึ่ง ก็จะสามารถพิสูจน์ได้ว่า การรับรู้ความรู้สึกสัมผัสที่เบา ๆ กลับกลายเป็นของดี เพราะมีความละเอียดอ่อน มีความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ มีความประณีต มีความเบาสบาย (ปิติ) มีความสุขสงบ(ปัสสัทธิ) ไม่เครียด ไม่ต้องใช้ตาเพ่ง ไม่ต้องใช้ใจเพ่ง ไม่เหนื่อยกาย ไม่เหนื่อยใจ ไม่ต้องใช้สมองมาก ร่างกายและสมองได้พักผ่อนอย่างมีสติในขณะที่ไม่ได้นอนหลับได้ดีที่สุด.

ท่านไม่ควรเร่งสติหรือเร่งความตั้งใจมากเกินไป จนกลายเป็นความเครียด เพราะจะทำให้สมองและร่างกายไม่ได้พัก. ไม่ควรทำแบบสบายเกินไป จนกลายเป็นความย่อหย่อน หรือ่วงนอน แต่ให้ตั้งอยู่ในความพอเหมาะพอดี.

ท่านไม่ควรฝึกเจริญสมาธินานเกินไปจนกลายเป็นการเบียดเบียนร่างกายของตนเอง และไม่ควรฝึกน้อยเกินไปจนกลายเป็นความเกียจคร้าน คงให้ถือปฏิบัติตามทางสายกลาง คือ มีความพอเหมาะและพอควรกับสภาพร่างกาย จิตใจ เพศ อายุ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล การงาน และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในขณะนั้น.

คนที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ อาจรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกได้ไม่ค่อยชัดเจนนัก ให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา. ถ้าต้องการจะรับรู้ความรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น ก็ควรหายใจให้แรงและยาวขึ้นอีกเล็กน้อย เพื่อจะรับรู้ความรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนการหายใจให้กลับมาเป็นปกติ.

บางคนพอฝึกเจริญสมาธิได้ไม่กี่วันก็เลิกไปโดยอ้างว่า ไม่สามารถหยุดการคิดฟุ้งซ่านได้ดีสมกับความต้องการ. ที่จริงแล้ว ยังมีการคิดฟุ้งซ่านมากเท่าไร ก็แสดงว่า จำเป็นจะต้องมีความเพียรฝึกเจริญสมาธิอย่างจริงจังต่อไป เพราะยังไม่สามารถควบคุมความคิดได้.

การคิดฟุ้งซ่านอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการคิดอกุศลได้โดยง่าย เพราะขณะเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านอยู่นั้น จะไม่มีสติในการควบคุมจิตใจไม่ให้คิดอกุศล.

เพื่อที่จะฝึกเจริญสมาธิในชีวิตประจำวันได้ทุกเมื่อ จึงควรฝึกเจริญสมาธิในท่าที่เคยนั่งตามปกติ โดยไม่ต้องรอโอกาสที่จะนั่งขัดสมาธิบนพื้นห้องตามรูปแบบที่นิยมกันในอดีตเสียก่อน แล้วจึงค่อยฝึกเจริญสมาธิ.

ถ้ามีความพร้อมที่จะนั่งขัดสมาธิบนพื้นห้องตามรูปแบบเดิม ก็สามารทำได้ตามอริยาคัย.

ควรฝึกเจริญสมาธิในที่ปลอดภัย และเลือกที่นั่งให้เหมาะสม เพื่อป้องกันอันตรายจากการเผลอสติหรือหลับแล้วพลัดตกลงมา.

การฝึกเจริญสมาธิในท่านอน จะทำให้จิตใจสงบได้อย่างรวดเร็ว แต่มักจะหลับได้โดยง่าย และอาจทำให้เสียเวลาไปกับการนอนหลับโดยไม่ได้ฝึกเจริญสมาธิ.

การฝึกเจริญสมาธิในท่านอน ควรฝึกในท่านอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ ตามความเหมาะสม ซึ่งเป็นท่าที่เป็นทางสายกลางของอิริยาบถนอน คือ จะไม่หลับง่ายเหมือนท่านอนหงาย และไม่ลำบากร่างกายเหมือนท่านอนคว่ำ.

การฝึกเจริญสมาธิในอิริยาบถนอนจะช่วยให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อนดีที่สุด จึงเหมาะสำหรับการใช้ในการปรับเปลี่ยนอิริยาบถเป็นครั้งคราว.

ในวันที่ร่างกายเหน็ดเหนื่อยมามากแล้ว การฝึกเจริญสมาธิในท่านอนยังดีกว่าไม่ได้ฝึกเจริญสมาธิเลย และการฝึกเจริญสมาธิในท่านอนมีข้อดีคือ จะไม่มีใครสังเกตเห็น.

การฝึกสมาธิในท่านั่งเป็นท่าที่ดีที่สุด เพราะถ้ามีการหลับเกิดขึ้นก็จะทรงตัวอยู่ไม่ได้ ร่างกายจะโอนเอน และกระตุ้นให้กลับมามีสติได้อีก.

ขณะฝึกเจริญสมาธิที่ใช้เวลานาน ควรนั่งเก้าอี้ที่มีเท้าแขนเพื่อป้องกันพลัดตก ฝึกนั่งตัวตรง ไม่พึงวางมือบนตักแบบพระพุทธรูป และพยายามดำรงสติให้ตั้งมั่น คือไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน.

การฝึกปฏิบัติธรรมในท่ายืน ในท่าเดิน และในขณะที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ใช่การฝึกเจริญสมาธิ ในที่นี้จัดว่า เป็นการฝึกเจริญสติ เพราะ

ต้องแบ่งสติไปใช้งานหลายด้าน เพื่อให้มีความปลอดภัย เช่น ใช้ในการรับรู้ข้อมูลการทรงตัว การเดิน การคิด เป็นต้น.

ไม่ควรเร่งสติหรือตั้งใจมากเกินไป จนเกิดความเครียดหรือมีอาการเกร็งไปหมด ให้ตั้งใจในระดับปานกลาง(ทางสายกลาง) โดยสังเกตว่า จิตใจและกล้ามเนื้อทั้งตัวต้องมีความผ่อนคลายด้วย.

พยายามอย่างจริงจังที่จะปล่อยวางทุกเรื่องให้หมด คือ พยายามไม่รับรู้และไม่คิดเรื่องอื่นใด คงเหลือแต่การรับรู้ความรู้สึกเบา ๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเอง.

ขณะและภายหลังการฝึกเจริญสมาธิ ควรรู้สึกเบาสบาย เพราะได้พักผ่อน จึงจะเป็นการเจริญสมาธิที่ถูกต้อง.

ข้อเสียของการเจริญสมาธิ คือ ขณะสมาธิตั้งมั่นหรือมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จะเป็นผลให้การรับรู้เรื่องต่าง ๆ ลดลงหรือหมดไป จึงไม่สามารถดูแลตนเองให้ปลอดภัยได้.

การฝึกเจริญสมาธิไม่มีอันตรายถ้าทำตามคำแนะนำ เพราะเป็นเพียงแค่การหยุดความคิด การพักสมอง และพักร่างกายอย่างมีสติเท่านั้นเอง.

เมื่อท่านเข้าใจเรื่องการเจริญสมาธิได้ตามสมควรแล้ว ในขั้นตอนต่อไป ท่านควรฝึกเจริญสมาธิอย่างจริงจังเพื่อพิสูจน์ผล และเพิ่มพูนประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

วิธีฝึกเจริญสมาธิ หรือฝึกหยุดความคิด ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง

ขอให้กำลังใจว่า วิธีเจริญสมาธิเพื่อการดับกิเลสและกองทุกข์นั้น เป็นเรื่องง่ายและเป็นเรื่องใกล้ตัว. ท่านสามารถฝึกเจริญสมาธิเป็นภายในเวลาไม่ถึง ๑ ชั่วโมง ขอเพียงให้ลงมือฝึกเท่านั้นเอง.

วิธีฝึกเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

ให้ฝึกในทำนองหรือนอนก็ได้ ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล.

ให้ตั้งเจตนาว่า จะมีความตั้งใจ(มีสติ) และมีความเพียร ในการฝึกเจริญสมาธิ ดังนี้ :-

ข้อที่ ๑. มีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณรูจมูก ซึ่งเป็นกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว โดยไม่คิดเรื่องอื่นใด

ข้อที่ ๒. ระงับการเคลื่อนไหว

ข้อที่ ๓. ไม่ต้องบริกรรม

ข้อที่ ๔. เมื่อเพลอสติหรือมีสติรู้ว่าฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบกลับมา มีสติอย่างเดิม.

วิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวันมีเนื้อหาที่สำคัญเพียงแค่นี้เอง.

ต่อจากนี้ไป ให้ท่านอ่านวิธีฝึกปฏิบัติและคำอธิบายเพิ่มเติม พร้อมทั้งทำความเข้าใจทีละขั้นตอน. ครั้นเข้าใจดีแล้ว จึงค่อยลงมือฝึกปฏิบัติ.

วิธีฝึกปฏิบัติ: ให้นั่งในที่ปลอดภัย นั่งตัวตรง ตัวไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง ศรีษะตั้งตรง เกือบคาง กล้ามเนื้อทั้งตัวผ่อนคลาย ไม่เกร็ง เพื่อป้องกันการเมื่อยล้าและปวดเมื่อย.

หลับตาเบา ๆ และไม่คิดอะไรเลยเป็นเวลาประมาณ ๕ - ๑๐ วินาที เพื่อทำจิตใจให้สงบ.

เมื่อจิตใจสงบแล้ว ให้ตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไปเราจะฝึกเจริญสมาธิโดยพยายามมีสติ(ใจจดจ่อ)อยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกอย่างต่อเนื่องเพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) ไม่สนใจเรื่องอื่นใด และไม่คิดเรื่องอะไรเลยเป็นเวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที.

ให้เริ่มต้นฝึกด้วยการหายใจเข้าออกแรงและลึก(หายใจยาว)ตามสมควร คล้ายกับการถอนหายใจ หรือแรงพอที่จะรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกได้ชัดเจนขึ้น แต่อย่าแรงมากเกินไปจนคนข้างเคียงสังเกตได้ พร้อมกับมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียวอย่างต่อเนื่อง. เมื่อฝึกครบตามกำหนดเวลาแล้ว ให้ออกจากสมาธิ.

ก่อนลงมือฝึก ควรอ่านคำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจเสียก่อน.

อธิบายเพิ่มเติม: การตั้งเจตนาว่า จะเจริญสมาธิก็คือการสั่งการให้สมองทำหน้าที่ตามที่ตั้งเจตนาไว้ แต่ธรรมชาติของสมองมักจะไม่

ทำตามที่มีเจตนาตลอดไป ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีความเพียรที่จะฝึกตนเองให้ทำตามที่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้.

ในการบรรยายธรรมของผู้เขียน จะฝึกขั้นตอนนี้เพียงครั้งเดียว เพราะเป็นเรื่องง่าย และคนส่วนใหญ่ก็ทำได้ แต่ถ้ายังทำไม่ได้ ก็ฝึกซ้ำได้อีก เพราะไม่มีอะไรต้องรีบร้อน.

ให้ประเมินผลการฝึกในขั้นตอนนี้ว่า ท่านสามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงบริเวณจมูกได้หรือไม่ ? ถ้าสามารถรับรู้ความรู้สึกได้ ก็แสดงว่า พร้อมแล้วที่จะฝึกในขั้นต่อไป. ถ้ายังไม่พร้อม ก็ให้ฝึกในขั้นตอนนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกว่าจะพร้อม.

ฝึกขั้นต่อไป: ให้หลับตาเช่นเดิม พร้อมกับตั้งใจ(มีสติ)รับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเพียงกิจเดียว โดยการหายใจเข้าออกแรงและลึกประมาณ ๓ - ๔ ครั้ง หลังจากนั้น ก็ผ่อนความแรงของการหายใจมาเป็นกลาง ๆ ประมาณ ๓- ๔ ครั้ง แล้วผ่อนลงมาอีกจนเป็นการหายใจตามปกติประมาณ ๓ - ๔ ครั้ง.

ตลอดเวลาที่ฝึก ให้พยายาม(เพียร)มีสติหรือมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกอย่างต่อเนื่อง. เมื่อฝึกครบตามที่ได้กำหนดไว้แล้ว ก็ให้ออกจากสมาธิ.

อธิบายเพิ่มเติม: การฝึกในขั้นตอนนี้ ก็เพื่อฝึกรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกอย่างต่อเนื่อง ทั้งในขณะหายใจแรงและขณะหายใจตามปกติ.

หลักการสำคัญของการฝึกเจริญสมาธิ คือ ให้ฝึกมีสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูก ซึ่งเป็นกิจเล็ก ๆ และง่าย ๆ เพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) โดยไม่ใช้สมองไปคิดปรุงแต่งและรับรู้เรื่องอื่นใด จึงเป็นผลให้เกิดการปล่อยวาง(อุเบกขา).

ในการบรรยายธรรมของผู้เขียน จะฝึกขั้นตอนนี้เพียงครั้งเดียว เพราะเป็นเรื่องง่าย และคนส่วนใหญ่ก็ทำได้ แต่ถ้ายังทำไม่ได้ ก็ฝึกซ้ำได้อีก.

ฝึกขั้นต่อไป: ให้หลับตาเช่นเดิม พร้อมกับตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไปเป็นเวลาประมาณ ๓ - ๔ นาที เราจะฝึกมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว คือ ฝึกมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเช่นเดิม โดยไม่ไปคิดเรื่องอื่นใดเลยหรือไม่คิดฟุ้งซ่าน เพื่อปล่อยวางจากทุกเรื่องในโลกนี้.

ในตอนแรกควรหายใจแรงและลึก เพื่อให้สามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกได้มากขึ้น ครั้นรับรู้ได้แล้ว ก็ให้ผ่อนความแรงของการหายใจมาเป็นปกติ. ขณะฝึกอยู่นั้น ถ้าการรับรู้ไม่ดีหรือหายไป ก็ให้หายใจแรงและลึก เสร็จแล้วก็ผ่อนมาเป็นการหายใจตามปกติ.

ถ้าสามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกในขณะที่หายใจตามปกติได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องฝึกหายใจแรงและลึกอีก.

อย่าเพ่งสติหรือตั้งใจจนมากเกินไป เพราะจะทำให้เครียด และอย่าน้อยเกินไปเพราะจะทำให้หลับ ควรตั้งใจแต่เพียงพอดี ๆ. เมื่อฝึกครบตามกำหนดเวลาแล้ว ก็ให้ออกจากสมาธิ.

อธิบายเพิ่มเติม: การฝึกในขั้นตอนนี้ ท่านจะสังเกตการทำงานของสมองว่า มีความคิดแวบขึ้นมา หรือแทรกเข้ามา หรือคิดนำขึ้นมาเป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เพราะธรรมชาติของสมองมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง.

คนที่ไม่มีความคิดแวบขึ้นมาเลย คือ คนที่กำลังหลับสนิท หมดสติ หรือสมองผิดปกติ.

การมีความคิดแวบขึ้นมาถี่มากจนเกินไป ก็จัดว่า มีความคิดฟุ้งซ่าน.

การมีความคิดแวบขึ้นมาและคิดปรุงแต่งในเรื่องนั้นโดยไม่มีเจตนาคิด เรียกว่า คิดฟุ้งซ่าน.

ให้ท่านสบายใจได้ว่า ความคิดที่แวบเข้ามาเป็นครั้งคราวนั้น เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องดี เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และทำให้ปลอดภัย.

เมื่อรู้ตัวว่า มีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ให้กลับมาสัมผัสอยู่กับกิจเดิม พร้อมกับหายใจแรงและลึก ๑ - ๒ ครั้ง เพื่อการเรียกสติกลับมาเต็มที่อย่างรวดเร็ว.

ควรสังเกตว่า ขณะที่กำลังมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเพียงกึ่งเดียว(มีสมาธิตั้งมั่น)อยู่นั้น ความคิดจะหยุด แต่มักหยุดไม่ได้นานนักแล้วก็จะคิดฟุ้งซ่านอีก. ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิมาก่อน มักจะมีความชำนาญหรือคุ้นอยู่กับการคิดฟุ้งซ่าน. การฝึกเจริญสมาธิจึงเป็นการฝึกหยุดคิดทุกเรื่องรวมทั้งหยุดการคิดฟุ้งซ่านด้วย.

การจะหยุดความคิดหรือเจริญสมาธิได้ดีนั้น ต้องฝึกฝนกันเป็นประจำ และต้องฝึกฝนกันชั่วชีวิต.

สำหรับคนที่หายใจแรงแล้วมีความเครียดเกิดขึ้น ก็ให้หายใจตามปกติได้.

ในการบรรยายธรรมของผู้เขียน จะฝึกขั้นตอนนี้เพียงครั้งเดียวก็จบ.

ฝึกขั้นต่อไป: ให้ฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ล้มตา โดยตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไป เราจะฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ล้มตามองต่ำลงจากระดับปกติ ประมาณ ๔๐ - ๕๐ องศา หรือมองเฉียงลงตามสมควรเป็นเวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที. เมื่อครบตามกำหนดเวลาแล้ว ก็ให้ออกจากสมาธิ.

อธิบายเพิ่มเติม: การฝึกในขั้นตอนนี้จะสังเกตได้ว่า ถึงแม้ไม่ได้อุดหนุนและไม่ได้ปิดตา ท่านก็สามารถเจริญสมาธิช่วงสั้น ๆ ได้.

การฝึกเจริญสมาธิต้องฝึกในที่ปลอดภัย เพราะขณะสมาธิมีความตั้งมั่นอยู่นั้น จะเกิดการปล่อยวาง คือ ไม่สนใจเรื่องต่าง ๆ เป็นการชั่วคราว.

ในช่วงเวลาที่มีการปล่อยวางอยู่นั้น สมอจะตอบสนองเรื่องต่าง ๆ ช้าลง จึงอาจเกิดอันตรายได้โดยง่าย ถึงแม้จะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตาม.

ในขณะที่เดินทางหรืออยู่ในที่ไม่ปลอดภัย จึงไม่ควรฝึกเจริญสมาธิ ถึงแม้จะเป็นการฝึกในขณะที่ล้มตา แต่ให้ฝึกเจริญสติในการทำกิจต่าง ๆ และเพื่อความปลอดภัย.

การฝึกเจริญสมาธิเป็นผลให้สมอและร่างกายได้พักผ่อนโดยไม่ต้องลงทุนหรือลงแรงอะไร เป็นการพึ่งตนเอง โดยไม่รบกวนผู้ข้างเคียงเลย.

ในห้องทำงานหรือในสถานที่ปลอดภัย ท่านควรฝึกเจริญสมาธิ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ ๓๐ - ๖๐ วินาที สลับกับการฝึกเจริญสติซึ่งใช้

เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง เพื่อให้สมองและร่างกายได้พักผ่อนชั่วคราว พร้อมกับเรียกสติกลับคืนมา.

การฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ทำงานหรือที่หน้าโทรทัศน์ ควรนั่งและวางมือในท่าทำงานตามปกติหรือสบาย ๆ และไม่ต้องนั่งตามแบบมาตรฐาน เพื่อไม่ให้มีใครรู้ว่า ท่านกำลังฝึกปฏิบัติธรรมอยู่.

ในบ้านหรือสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรม ท่านควรฝึกเจริญสมาธิเป็นระยะเวลานานขึ้น เช่น ประมาณ ๑๕ - ๓๐ นาทีหรือมากกว่านั้น ตามความเหมาะสม แต่อย่านานมากเกินไปจนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และอย่าเหนื่อยเกินไปจนไม่ก้าวหน้า.

การฝึกเจริญสมาธิขณะล้มตาค้างเหมาะสำหรับฝึกเจริญสมาธิในบริเวณที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เพราะการฝึกเจริญสมาธิในขณะที่หลับตาอาจเป็นที่สะดุดตาของผู้พบเห็น. ดังนั้น จึงไม่ควรบอกใครว่า ท่านกำลังจะฝึกเจริญสมาธิ ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม.

การฝึกเจริญสมาธิในสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมเปรียบเหมือนการศึกษาเล่าเรียนในสถานศึกษา แต่การฝึกเจริญสมาธิในชีวิตประจำวันนั้น เป็นการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตจริง.

บางท่านมีความสามารถในการฝึกเจริญสมาธิในสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี แต่ไม่ได้ฝึกเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน ครั้นมาพบปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่รุนแรง ก็มักจะหยุดความคิดไม่ได้.

ในการบรรยายธรรมของผู้เขียน จะฝึกขั้นตอนนี้เพียงครั้งเดียวก็จบ.

ฝึกขั้นต่อไป: ให้ท่านเปิดวิทยุทิ้งไว้ เพื่อให้มีเสียงรบกวนเกิดขึ้น แล้วหลับตาเช่นเดิม พร้อมกับตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไปเป็นเวลาประมาณ ๒ - ๓ นาที เราจะฝึกเจริญสมาธิโดยมีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียว โดยไม่คิดเรื่องอื่นใดและไม่คิดฟุ้งซ่าน ถึงแม้ว่าจะมีเสียงรบกวนจากวิทยุ.

เมื่อครบตามกำหนดเวลาแล้ว ให้ฝึกเจริญสมาธิในขณะที่ลมหายใจท่ามกลางเสียงรบกวนเป็นเวลา ๒ - ๓ นาที เสร็จแล้วจึงออกจากสมาธิ.

ท่านควรฝึกเจริญสมาธิช่วงสั้น ๆ ที่หน้าโทรทัศน์ ขณะทำงาน ขณะประชุม และขณะอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แต่ต้องเป็นสถานที่ปลอดภัยด้วย.

อธิบายเพิ่มเติม: การฝึกในขั้นตอนนี้จะสังเกตได้ว่า ถึงแม้จะมีเสียงรบกวน แต่ก็ยังสามารถหยุดความคิดได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าไม่ฝึกอย่างนี้ พอมีเสียงหรือภาพรบกวนเข้า ก็จะไม่อยากฝึก หรืออาจขัดเคืองใจได้โดยง่าย เพราะไม่เข้าใจในหลักการ.

ในการบรรยายธรรมของผู้เขียน จะฝึกขั้นตอนนี้เพียงครั้งเดียวก็จบ.

ฝึกขั้นต่อไป: เป็นการฝึกเจริญสมาธิให้ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วดูสลายฟ้าแลบ โดยการดิ่งสติไปรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกในวินาทีที่ต้องการ.

ให้ตั้งเจตนาว่า ทันทีที่ลงมือฝึกเจริญสมาธิจะมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกทันที และไม่คิดเรื่องใด ๆ เลยในเสี้ยววินาทีนั้น.

ให้ฝึกในขณะลืมนิดา ขณะมีเสียงรบกวน ฝึกในสถานที่ต่าง ๆ ที่ปลอดภัย รวมทั้งฝึกหน้าโทรทัศน์ และฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกจนมีความมั่นใจว่าทำได้แน่นอน.

อธิบายเพิ่มเติม: การฝึกในขั้นตอนนี้ ก็เพื่อให้มีความสามารถในการหยุดความคิดได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบใด.

ท่านควรฝึกเจริญสมาธิโดยใช้เวลานั้น ๆ ในขณะทำกิจต่าง ๆ และควรฝึกเจริญสมาธิโดยใช้เวลานานขึ้นในยามว่าง หรือตอนเข้ามิด และก่อนนอนเป็นประจำ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการมีสติหยุดความคิดได้อย่างรวดเร็ว.

ขณะฝึกเจริญสมาธิ ท่านควรพยายามฝึกให้มีสติตั้งมั่นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง เพื่อที่จะสามารถหยุดความคิดได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง. ขณะที่ความคิดหยุดจะไม่มีการคิดอกุศล จึงเป็นผลให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส เข้าถึงภาวะความดับทุกข์ได้ชั่วคราว.

เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็ให้ฝึกเจริญสติสลับกันไป เพื่อให้มีสติในการควบคุมจิตใจให้คิดและทำตามโอวาทปาฏิโมกข์ และไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านจนเป็นนิสัย.

ในการบรรยายธรรมของผู้เขียน จะมีการฝึกขั้นตอนนี้หลายครั้ง หรือประมาณทุก ๑๒ - ๑๕ นาที เพราะถ้ารอฝึกชั่วโมงละครั้ง ก็จะมีเวลาในการฝึกน้อยเกินไป. ครั้นนอกจากการเจริญสมาธิ ก็จะมีสติสลับกันไป.

ปัญหาต่าง ๆ ในขณะเจริญสมาธิ

ความหมายของคำว่า สมาธิ ที่เป็นภาษาทางโลกจะแตกต่างกับ ภาษาทางธรรมมาก เช่น การมีสมาธิในการเรียนซึ่งเป็นภาษาทางโลกนั้น ในทางธรรมคือการมีสติอยู่กับการเรียน มีสมาธิในการทำงานซึ่งเป็นภาษา ทางโลกนั้น ในทางธรรมคือการมีสติอยู่กับการทำงาน เป็นต้น.

หลักการสำคัญของการเจริญสมาธิ คือ มีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ และง่าย ๆ เพียงกิจเดียว(เอกัคคตา) เพื่อฝึกมีสติในการหยุดการคิดทุก เรื่อง รวมทั้งไม่คิดฟุ้งซ่านด้วย. ครั้นมีสติตั้งมั่นอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจ เดียว ความคิดก็จะหยุด หรือไม่คิดเรื่องอื่นใด เป็นผลให้เกิดการปล่อย วาง(อุเบกขา).

การมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้า ออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียว(มีเอกัคคตา) จนไม่คิดเรื่องอื่นใด(มี อุเบกขา) เป็นเป้าหมายสูงสุดของการเจริญสมาธิ(ที่เรียกว่าฌาน ๔).

ดังนั้น ขณะฝึกเจริญสมาธิเพื่อหยุดความคิด แต่กลับมีการคิดปรุง แต่งเรื่องต่าง ๆ ไปด้วย ก็ถือว่า เป็นการคิดฟุ้งซ่าน เช่น ขณะเจริญสมาธิ แล้วเห็นแสงสว่าง เห็นมโนภาพ ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสต่าง ๆ เกิดขึ้นที่จิตใจ เป็นต้น.

ขณะตั้งใจเจริญสมาธิแล้วเกิดการระลึกอดีตชาติขึ้นมา อาจไม่ใช่ เรื่องของสมาธิ แต่เป็นเรื่องของความคิดที่ฟุ้งซ่านไป เพราะโดยหลักการ แล้ว ขณะเจริญสมาธิอยู่นั้น จะต้องไม่ไปคิดปรุงแต่งเรื่องอื่นใด คงมีสติ อยู่กับลมหายใจเพียงกิจเดียวเท่านั้น.

ถ้าคิดว่าท่านสามารถระลึกอดีตชาติหรือรู้เรื่องอนาคตได้(มีฤทธิ์ทางใจ) จะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาคิดปรุงแต่งขึ้นมากี่ตาม ให้ท่านทดลองอ่านหนังสือโดยไม่ต้องเปิดหน้านั้น ๆ ถ้าทำได้ก็อาจจะระลึกอดีตชาติหรือรู้อนาคตได้ แต่ถ้าหากเรื่องปัจจุบันหรือเรื่องใกล้ตัวยังทำไม่ได้ เรื่องไกลตัวเรื่องอดีต อนาคต หรือเรื่องข้ามภพข้ามชาติก็คงทำไม่ได้เช่นกัน เพราะเป็นเรื่องที่ยากกว่า.

ขณะเจริญสมาธิและรู้สึกว่ายูดยุดยใจนั้น เป็นเรื่องที่ไม่จริง เพราะถ้ายูดยุดยใจก็ต้องตายแน่. ที่จริงแล้ว อาจเกิดจากสมองมีความล้าหรือเฉื่อยในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูก จึงทำให้รู้สึกเหมือนกับว่า ลมหายใจยูดย.

ขณะเจริญสมาธิแล้วรู้สึกว่า ตัวเบา ตัวลอย หรือตัวใหญ่โตนั้น เกิดจากสมองคิดปรุงแต่งหรือคิดฟุ้งซ่านที่โยงโยไปยังความรู้สึก.

บางคนเจริญสมาธิแล้วมีอาการตัวโยก ตัวคลอน ตัวสั่น ขนลุก ขนชันนั้น ไม่ใช่การมีสมาธิตั้งมั่น แต่เป็นการคิดปรุงแต่งที่โยงโยไปยังการเคลื่อนไหว.

เมื่อผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านหรือมีมโนภาพแทรกขึ้นมาก็ให้หยุดเสีย โดยการเร่งสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเป็นช่วงสั้น ๆ ก็ได้ หรือลืมตาชั่วคราวแล้วเจริญสมาธิต่อไป หรือตั้งสติสอนตนเองว่า เราจะไม่คิดปรุงแต่งต่อไป หรือไม่สนใจที่จะดู มโนภาพก็จะจางหายไปเอง.

ถ้ามีมโนภาพเกิดขึ้นแล้วไปสนใจที่มโนภาพหรือคิดเรื่องมโนภาพ จะเป็นผลให้การมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจเพียง

กิจเดียวหมดไป กลายเป็นการคิดฟุ้งซ่าน. ในทำนองเดียวกัน การมีความคิดแวบขึ้นมาแล้วคิดปรุงแต่งต่อไป ก็จัดว่าเป็นการคิดฟุ้งซ่าน.

คนที่เจตนาคิดปรุงแต่งเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ แล้วเพียรฝึกคิดปรุงแต่งเป็นประจำ ก็จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในการคิดปรุงแต่ง. ในที่สุดก็จะหลงติดอยู่กับการคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่สวนทางกับการเจริญสมาธิ.

ขอให้ท่านสบายใจได้เลยว่า การฝึกเจริญสมาธิที่เป็นสมาธิชอบนั้น จะไม่ทำให้เกิดปัญหาใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็นเรื่องของการฝึกหยุดการคิดปรุงแต่งทุกรูปแบบ.

ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การปล่อยให้มีการคิดปรุงแต่งขึ้นมา จะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม แล้วเข้าใจผิดคิดว่าเป็นหนทางที่ถูกต้อง หรือเบียดเบียนตนเองด้วยการฝึกเจริญสมาธิติดต่อกันหลายวันจนสมองล้า ถึงขั้นควบคุมความคิดไม่ได้ จึงเกิดการคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานาแบบคนเสียสติ.

หมายเหตุ: ถ้าท่านไม่มั่นใจในการฝึกเจริญสมาธิด้วยตนเอง ท่านก็อาจฟังเทปของผู้เขียนประกอบ หรือไปฟังการบรรยายของผู้เขียน พร้อมทั้งข้อฝึกปฏิบัติธรรมกับผู้เขียนโดยตรง โปรดดูรายละเอียดที่บันทึกท้ายเล่ม.

เรื่องของการเจริญสติ หรือการควบคุมความคิด

สติ คือ การตั้งใจหรือมีจิตใจจดจ่ออยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่โดยไม่เผลอไปคิดฟุ้งซ่าน เช่น การตั้งใจอ่านหนังสือโดยไม่คิดฟุ้งซ่าน การมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานโดยไม่คิดเรื่องอื่นใด เป็นต้น. สติจึงเป็นฝ่ายตรงกันข้ามกับการคิดฟุ้งซ่าน เพราะการคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะที่เผลอสติ.

การมีสติอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่ โดยไม่เผลอสติคิดฟุ้งซ่าน จึงทำให้สามารถทำกิจนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

คนมีสติดี คือ คนที่มีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่ จึงไม่ค่อยเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน.

คนที่มีสติไม่ตั้งมั่น คือ คนที่มีจิตใจไม่ตั้งมั่นอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่ จึงมักจะเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน และควบคุมความคิดไม่ได้.

บางคนมีสติในการเล่นไพ่แต่ไม่มีสติในการเรียน บางคนมีสติในการทำงานแต่ไม่มีสติในการควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม. ดังนั้น ความสามารถในการมีสติตั้งมั่นในแต่ละเรื่องจึงไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนในแต่ละเรื่อง.

การเจริญสติ คือ การมีสติในการศึกษาธรรม(อริยสัจ ๔) รวมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรมในชีวิตประจำวัน.

การจะควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรมได้นั้น ต้องมีสติศึกษาเรื่องของร่างกาย จิตใจ รวมทั้งหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับทุกข้อในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องและครบถ้วนเสียก่อน.

ครั้นศึกษาและมีความรู้ในหลักธรรมบ้างแล้ว จึงมีสติควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องรอวัน เวลา และสถานที่.

ก่อนฝึกเจริญสติเพื่อการควบคุมความคิดนั้น ควรศึกษาเรื่องการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการรู้เห็นและควบคุมความคิดเสียก่อน จึงจะสามารถควบคุมความคิดได้อย่างตรงประเด็น.

สมองทำงานตามที่มีเจตนา

ในการทำกิจต่าง ๆ จะสังเกตว่า สมองทำหน้าที่ในการคิดและในการทำกิจต่าง ๆ ตามที่มีเจตนา เช่น เมื่อตั้งเจตนาว่า จะเดินไปที่ใด ที่หนึ่ง สมองก็จะทำหน้าที่ในการคิดและควบคุมร่างกายให้มีการเดินไปยังที่นั้น ซึ่งเป็นการแสดงว่า สมองจะตอบสนองต่อความคิดที่เป็นเจตนาเสมอ.

ความคิดทำให้เกิดเจตนา และเมื่อมีเจตนาเกิดขึ้น สมองก็จะจดจำไว้. เจตนาจึงเป็นทั้งความคิดและความจำที่มีอิทธิพลต่อการสั่งการของสมองเป็นอย่างมาก เช่น บางคนมีเจตนาฆ่าตัวตาย สมองก็จะสั่งการให้ร่างกายทำการฆ่าตัวตาย เป็นต้น.

เมื่อสมองทำงานเช่นนี้ จึงพอจะสรุปได้ว่า การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ รวมทั้งความคิดนั้นอยู่ภายใต้อำนาจของเจตนาหรือความคิดนี้เอง.

ในช่วงเริ่มต้นฝึกเจริญสติ สมองยังไม่มีข้อมูลด้านการฝึกเจริญสติมาก่อนหรือยังไม่ชำนาญ จึงมีสติไม่ค่อยจะต่อเนื่อง เป็นผลให้มีการเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านได้โดยง่าย. การมีความเพียรในการฝึกเจริญสติอยู่เสมอ ๆ จะทำให้สมองมีสติในการควบคุมความคิดได้ต่อเนื่องมากขึ้น.

ขอให้กำลังใจว่า เมื่อมีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอย่างจริงจัง และเป็นประจำ ไม่นานนัก ก็จะเกิดความชำนาญ นั่นคือสมองสามารถทำตามเจตนาได้อย่างมีประสิทธิภาพจนเป็นอัตโนมัติ.

การที่สมองมีความสามารถด้านสติเพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ สมองต้องมีข้อมูลหลักธรรมอยู่ในความจำสำหรับใช้ควบคุมความคิดด้วย จึงจะสามารถควบคุมความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

หลักการที่ใช้ในการควบคุมความคิด

หลักธรรมสำคัญที่สืบทอดกันมา กระชับ ง่ายแก่การจดจำ ซึ่งมีเพียงประโยคเดียวเท่านั้น คือ **ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตให้ผ่องใส** เรียกว่า **โอวาทปาฏิโมกข์**.

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์แก่พระอรหันต์ในวันมาฆบูชา และที่ประชุมสงฆ์ทุกครั้ง

เดือนเป็นเวลานานถึง ๒๐ พรรษา ก่อนที่จะทรงโปรดให้สวดปาฏิโมกข์ (สวดศีล ๒๒๗ ข้อ) อย่างปัจจุบันนี้แทน.

ในช่วง ๒๐ พรรษาแรกที่ทรงเผยแผ่โอวาทปาฏิโมกข์ มีผู้บรรลุนิธรรมเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ และเป็นพระอรหันต์จำนวนมากมาย.

เมื่อมีผู้คนมาบวชมากขึ้นและมีพระจำนวนหนึ่งที่ไม่เคร่งครัด จึงทรงขยายความเรื่องโอวาทปาฏิโมกข์ออกมาเป็นศีลข้อย่อยถึง ๒๒๗ ข้อ เพื่อช่วยให้พระได้ศึกษาและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง.

โอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักธรรมง่าย ๆ ที่คนส่วนใหญ่รู้จักกันเป็นอย่างดี ซึ่งมีเนื้อหาเพียง ๑ ประโยคสั้น ๆ คือ **"ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตให้ผ่องใส"**.

เพื่อให้เหมาะกับภาษาในยุคปัจจุบันและง่ายแก่การอธิบาย ผู้เขียนจึงขอปรับเปลี่ยนคำว่า ชั่ว มาเป็น อกุศล คำว่า ดี มาเป็น กุศล และคำว่า ผ่องใส มาเป็นบริสุทธิ์ผ่องใส. เมื่อปรับเปลี่ยนแล้ว **โอวาทปาฏิโมกข์ คือ "ไม่ทำอกุศล ทำแต่กุศล และทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส"**.

การไม่ทำอกุศล คือ การไม่ทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

การทำกุศล คือ การทำประโยชน์ให้กับตนเองหรือผู้อื่นด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์.

การถือศีล ๕ ก็คือการดูแลกาย วาจา ไม่ให้ทำอกุศล และให้ทำแต่กุศล.

คนที่ถือศีล ๕ แล้วดื่มสุราก็ถือว่าศีลขาด เพราะได้มีการกระทำทางกายที่เป็นอกุศลแล้ว ในทำนองเดียวกัน เมื่อโกหกศีลก็ขาดเช่นกัน เพราะได้มีการกระทำทางวาจาที่เป็นอกุศลแล้ว.

การคิดที่จะดื่มสุรา โกหก ประพฤติผิดทางกาม ลักทรัพย์ หรือฆ่าสัตว์ เป็นการคิดอกุศล จึงทำให้มีความทุกข์เกิดขึ้น ถึงแม้ศีลไม่ขาดก็ตาม.

ศีล ๕ ๘ ๑๐ ๒๒๗ คือ การขยายความของคำว่า การไม่ทำอกุศลและการทำแต่กุศล หรือขยายความหมายของโอวาทปาฏิโมกข์.

ผู้ที่รักษาศีล ๕ ๘ ๑๐ ๒๒๗ ไม่ให้ขาด แต่ก็มีมีความทุกข์ได้ถ้าจิตใจยังคิดอกุศลอยู่.

การปฏิบัติตนตามเทวธรรม พรหมธรรม จรรยาบรรณต่าง ๆ ทศพิธราชธรรม และการเจริญรอยตามพระยุคลบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดว่าเป็นการปฏิบัติธรรมตามโอวาทปาฏิโมกข์.

ขณะไม่คิดอกุศลจิตใจก็จะบริสุทธิ์ และขณะคิดแต่กุศลจิตใจก็จะผ่องใส.

การทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส คือ การทำจิตใจไม่ให้คิดอกุศลและให้คิดแต่กุศล.

เมื่อย่อหลักธรรมในโอวาทปาฏิโมกข์ จะเหลือสั้นนิดเดียว คือ **"ไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศล"**.

การควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศลและให้คิดแต่กุศล ย่อมทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสได้โดยอัตโนมัติ นี่คือการปฏิบัติธรรมตามโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นหัวใจของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา.

ศีลจึงเหมือนกับกฎหมาย คือ มีไว้สำหรับควบคุมกาย วาจา ไม่ให้เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น รวมทั้งทำประโยชน์ให้กับตนเองหรือผู้อื่นด้วย. ทั้งศีลและกฎหมายต่างก็ไม่มีบทบัญญัติในเรื่องของการควบคุมจิตใจไม่ให้คิดเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น.

การมีศีลธรรม คือ การมีศีลและมีธรรมในการควบคุมกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส.

ถึงแม้จะไม่ได้รับศีล ๕ ๘ ๑๐ ๒๒๗ แต่ถ้ามีสติดูแลจิตใจให้คิดตามโอวาทปาฏิโมกข์ ก็จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้เป็นอย่างดี.

การดำเนินชีวิตโดยการมีสติดูแลจิตใจให้คิดตามโอวาทปาฏิโมกข์ ย่อมทำให้ลดกังวล คลายเครียด หลับสบาย หายทุกข์ ที่ทุกชาติศาสนา เพศ วัย อาชีพ นำไปใช้ได้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์.

การที่จะควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ได้นั้น ก็ต่อเมื่อสามารถรู้เห็นความคิด เพราะความคิดเป็นที่เริ่มต้นของการกระทำต่าง ๆ.

การมีเจตนาว่า จะคิดตามโอวาทปาฏิโมกข์ ครั้นมีการคิดอกุศลสมองก็จะรู้เห็นความคิด จึงหยุดการคิดอกุศลทันทีตามที่ได้อ้างเจตนาไว้เป็นผลให้การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นอกุศลไม่เกิดขึ้น.

การรับสินบน โกงกิน เก็บค่าส่วย โกงเลือกตั้ง ประจบสอพลอ หลอกลวงประชาชน และการทำชั่วต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ถ้ามีสติรู้เห็น ความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

โอวาทปาฏิโมกข์จึงเป็นการกระทำชอบตามมรรคข้อที่ ๔.

วิธีเพิ่มข้อมูลด้านกุศลในความจำ

การมีข้อมูลด้านกุศล(ธรรม)อยู่ในความจำไม่เพียงพอ ก็จะทำให้ไม่สามารถรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดได้ดีเท่าที่ควร จึงอาจมีการคิดอกุศลเป็นครั้งคราว ตามแต่เหตุปัจจัยในขณะนั้น.

ความสามารถในการควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศลได้ดีนั้น ต้องมีข้อมูลความรู้และความสามารถด้านกุศลที่มีอยู่ในความจำอย่างเพียงพอด้วย.

การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์อยู่เสมอ ๆ จะทำให้ข้อมูลด้านกุศลในความจำมีมากขึ้น เป็นผลให้สามารถรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดได้มากขึ้นด้วย.

ถ้ามีข้อมูลด้านกุศล(ธรรม)ที่ถูกต้องอยู่ในความจำ ก็คงไม่จำเป็นต้องมีข้อมูลมากมาย ดังตัวอย่างในสมัยพุทธกาล ที่คนจำนวนมากมีดวงตาเห็นธรรมและพัฒนาจิตเป็นบุคคลที่ประเสริฐโดยการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียวเท่านั้นเอง.

วิธีลดข้อมูลด้านอกุศลในความจำ

เมื่อมีการคิดอกุศล สมองก็จะทบทวนข้อมูลด้านอกุศลแล้วจดจำไว้ได้อย่างรวดเร็วและลืมได้ยาก ซึ่งตรงกันข้ามกับการคิดกุศลที่สมองมักจดจำไว้ได้ช้าและลืมได้เร็ว.

เมื่อใดที่รู้เห็นว่า กำลังมีการคิดที่ไม่ตรงตามโอวาทปาฏิโมกข์ ก็ให้รีบหยุดการคิดในวินาทีนั้นเลย เพื่อความไม่ประมาท พร้อมทั้งตักเตือนตนเองว่า จะไม่คิดอกุศลอีกต่อไป.

เมื่อไม่คิดอกุศลอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลด้านอกุศลที่จดจำไว้ก็จะลดลง เพราะข้อมูลด้านอกุศลในความจำที่ไม่ได้ใช้งานหรือไม่ได้ทบทวนย่อมจะลดลงไปเรื่อย ๆ.

การมีข้อมูลด้านอกุศลในความจำลดน้อยลง ทำให้โอกาสที่จะคิดอกุศลลดน้อยลงไปด้วย.

เมื่อท่านเข้าใจเรื่องการเจริญสติได้ตามสมควรแล้ว ในขั้นตอนต่อไป ท่านควรฝึกเจริญสติอย่างจริงจังเพื่อพิสูจน์ผล และเพิ่มพูนประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

วิธีฝึกเจริญสติ หรือฝึกควบคุมความคิด ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง

วิธีฝึกเจริญสติ คือ วิธีฝึกมีสติในการศึกษาร่างกาย จิตใจ และหลักธรรมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มข้อมูลด้านธรรมหรือกุศลในความจำ แล้วมีสติใช้ข้อมูลหรือความรู้ดังกล่าวทำการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

เหตุที่ต้องฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพราะการเจริญสมาธิตลอดเวลาเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้และไม่ถูกต้อง เนื่องจากการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นเรื่องของการมีสติในการทำกิจต่าง ๆ. ดังนั้น ส่วนใหญ่ของเวลาจึงควรใช้ไปกับการเจริญสติ และส่วนน้อยใช้ไปกับการเจริญสมาธิ.

ขอให้กำลังใจว่า ท่านสามารถฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเองเพราะเป็นวิธีการที่ง่าย.

วิธีฝึกเจริญสติมี ๓ ขั้นตอน

ในที่นี้ วิธีฝึกเจริญสติแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ก็เพื่อให้ง่ายแก่การฝึกปฏิบัติธรรม.

ขั้นตอนที่ ๑ สำหรับผู้ฝึกเจริญสติครั้งแรกที่ยังไม่มีความรู้เรื่องโอวาทปาฏิโมกข์.

ขั้นตอนที่ ๒ สำหรับผู้ฝึกที่มีความรู้เรื่องโอวาทปาฏิโมกข์แล้ว.

ขั้นตอนที่ ๓ สำหรับผู้ฝึกที่มีความรู้เรื่องฐานหลักของสติแล้ว.

ที่จริงแล้ว การฝึกเจริญสติมีเพียงขั้นตอนเดียว คือ ขั้นตอนที่ ๓.

วิธีฝึกเจริญสติตามขั้นตอนที่ ๑

การฝึกเจริญสติในขั้นตอนนี้ เหมาะสำหรับการฝึกครั้งแรกของผู้ที่มีความริบด่วนที่จะต้องฝึกควบคุมความคิด หรือผู้ที่ยังไม่มีความรู้เรื่องโอวาทปาฏิโมกข์ เพราะเป็นการฝึกง่าย ๆ มีเนื้อหาน้อยมาก สะดวกแก่การจดจำ และสามารถนำไปใช้ฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้ทันที.

วิธีเจริญสติในขั้นตอนที่ ๑ มีเพียง ๓ ข้อย่อย ๆ ที่ควรจดจำได้เป็นอย่างดี ดังนี้ :-

วิธีฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันตามขั้นตอนที่ ๑

ข้อที่ ๑. มีสติรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศล.

ข้อที่ ๒. มีสติศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และแก้ปัญหาด้วยธรรม

ข้อที่ ๓. ใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน.

เพื่อหาประสบการณ์ในการฝึกเจริญสติอย่างเป็นขั้นตอน จึงควรฝึกเจริญสติตั้งแต่ขั้นตอนที่ ๑. การฝึกอย่างเป็นขั้นตอนเช่นนี้ จะช่วยให้ท่านสามารถแนะนำผู้อื่นให้ฝึกเจริญสติได้โดยง่าย.

ต่อจากนี้ไป ให้ลงมือฝึกเจริญสติ ตามข้อความตัวเอนที่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้ :-

ฝึกตามข้อที่ ๑: ให้ฝึกเจริญสติได้ทุกอิริยาบถ รวมทั้งขณะทำกิจต่าง ๆ โดยไม่เลือกวัน เวลา และสถานที่.

ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องอุดหู ไม่ต้องปิดกั้นการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ รอบด้านเหมือนการดำเนินชีวิตตามปกติ.

ตั้งเจตนาว่า จะมีสติรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดไม่ให้คิดอกุศล.

หลังจากนั้นก็พยายามมีสติดูแลจิตใจไม่ให้คิดอกุศลอยู่ตลอดเวลา เมื่อใดที่รู้ตัวว่าคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบกลับมามีสติอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่ หรือเมื่อใดที่รู้ตัวว่าคิดอกุศลหรือคิดเรื่องอื่นใดที่ไม่ต้องการคิด ก็ให้ระงับความคิดนั้น ๆ ทันที และกลับมามีสติอยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่.

ก่อนลงมือฝึก ควรอ่านคำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจเสียก่อน.

อธิบายเพิ่มเติม: การตั้งเจตนาว่า จะเจริญสติ ก็คือการสั่งการให้สมองทำหน้าที่ตามที่ได้ตั้งเจตนาไว้ แต่ธรรมชาติของสมองมักจะไม่ทำตามที่มีเจตนาตลอดเวลา. ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีความเพียรที่จะควบคุมตนเองให้ทำตามที่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้.

สมองของคนที่ไม่เคยฝึกเจริญสติมาก่อน มักจะเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเก่ง เพราะเป็นความเคยชิน และขณะคิดฟุ้งซ่านอยู่นั้น สมองจะควบคุมความคิดไม่ได้. ดังนั้น จึงต้องพยายามมีสติดูแลจิตใจของตนเอง

อย่าให้มีการคิดฟุ้งซ่าน และทันทีที่มีสติรู้เห็นที่กำลังคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบกลับมาีสติอยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ จนเป็นนิสัย(อัตโนมัตติ).

การคิดฟุ้งซ่านเล็ก ๆ น้อย ๆ ถือว่าเป็นเรื่องปกติของทุกคน เพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่คิดฟุ้งซ่านเลย แต่ในการฝึกเจริญสตินั้น ต้องพยายามไม่ให้คิดฟุ้งซ่านเท่าที่จะทำได้ เพราะกำลังฝึกฝนตนเองอยู่.

ไม่มีใครรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดของผู้อื่นได้. ดังนั้นทุกคนต้องพึงสติปัญญาทางธรรมของตนเอง ในการรู้เห็นความคิด ควบคุมความคิด รวมทั้งสอนและตักเตือนตนเองจนชั่วชีวิต.

การฝึกในขั้นตอนนี้เป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่า ขณะมีสติอยู่นั้น จะสามารถควบคุมความคิดได้ และขณะเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านอยู่นั้น จะไม่สามารถควบคุมความคิดตามที่ได้ตั้งเจตนาไว้.

บางครั้ง มีการชักเย่อทางความคิดระหว่างความคิดที่เป็นฝ่ายกุศลและอกุศล เพราะข้อมูลทั้ง ๒ ฝ่ายในความจำมีจำนวนใกล้เคียงกัน. การตั้งใจอย่างเด็ดขาดและมีความเพียรที่จะไม่คิดอกุศลอีกต่อไป จะช่วยให้ฝ่ายกุศลมีชัยชนะ.

เมื่อใดที่ฝ่ายแพ้ความคิดที่เป็นอกุศล หรือมีการตั้งใจคิดอกุศลหลายวินาที ก็ให้ตักเตือนตนเองบ่อย ๆ ว่า จะไม่คิดเช่นนั้นอีก. ทั้งนี้ ก็เพื่อเพิ่มเติมข้อมูลด้านกุศลเข้าไปในความจำอย่างจริงจังและรวดเร็ว.

เมื่อไม่คิดอกุศล ความกังวล ความเครียด การนอนไม่หลับ และความทุกข์ต่าง ๆ ก็จะหมดไป.

ให้ท่านฝึกพิจารณาว่า การฝึกเจริญสติตามข้อที่ ๑ เป็นการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ใช่หรือไม่ ? การเจริญสติไม่จำเป็นต้องรอวัน เวลา สถานที่ หรือต้องใช้เงิน ใช่หรือไม่ ? คำตอบคือ ใช่.

ฝึกตามข้อที่ ๒: ให้มีสติในการพิจารณาธรรม ซึ่งประกอบด้วย การศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยธรรมจนเป็นนิสัย.

อธิบายเพิ่มเติม: ในชีวิตประจำวัน ควรศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยธรรมอยู่เสมอ จะทำให้ข้อมูลด้านกุศล (ธรรม) ในความจำเพิ่มมากขึ้น การทำเช่นนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน. ถ้าไม่ทำเช่นนี้ ข้อมูลด้านกุศลในความจำก็จะลดลง และข้อมูลด้านอกุศลก็จะเพิ่มขึ้น.

ฝึกตามข้อที่ ๓: ใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรม ควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน.

อธิบายเพิ่มเติม: สติปัญญา คือ สติ + ปัญญา.

สติ คือ การตั้งใจหรือการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับกิจที่เจตนาทำอยู่เท่านั้น โดยไม่คิดฟุ้งซ่าน.

ปัญญา คือ ความรู้ต่าง ๆ ซึ่งเป็นข้อมูลอยู่ในความจำ เช่น มีปัญญาในการขับรถก็มีความรู้ในการขับรถ มีปัญญาในการค้าขายก็มีความรู้ในการค้าขาย เป็นต้น.

การจะมีปัญญามากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับการศึกษาและฝึกอบรมในเรื่องนั้น ว่ามีความถูกต้อง ครบถ้วน และมีประสบการณ์มากน้อยเพียงใด.

ขณะมีสติในการทำกิจใดก็ตาม สมอจะใช้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าไม่มีสติ สมอจะทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ.

คนที่สติไม่ตั้งมั่นหรือฟุ้งซ่านเก่ง ความสามารถในการทำกิจต่าง ๆ ก็จะลดลงไปตามสัดส่วนด้วย.

ขณะหลับสนิทหรือหมดสติอยู่นั้น สมอจะไม่สามารถใช้ข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในความจำได้. ดังนั้น จึงจำเป็นต้องใช้สติและปัญญาคู่กันไป จึงจะทำกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จไปได้ด้วยดี.

สติปัญญามี ๒ แบบ ดังนี้ :-

สติปัญญาทางโลก คือ สติ + ความรู้ต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับดูแลสุขภาพกาย ประกอบอาชีพ ดำเนินชีวิต เพื่อให้ร่างกายอยู่รอด ปลอดภัย และไม่ทุกข์.

การศึกษาเล่าเรียน ฝึกอบรม และหาความรู้เพื่อประกอบอาชีพ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกใน ความจำ.

ในชีวิตประจำวัน สมอสามารถทำหน้าที่ง่าย ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง เคี้ยว ต้ม ขับถ่าย ได้อย่างอัตโนมัติ ถึงแม้กำลังเผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านอยู่ เพราะเป็นกิจที่ง่ายและทำเป็นประจำ.

แต่การทำกิจที่ยาก จำเป็นต้องมีสติและปัญญาทางโลกมากพอ จึงจะทำได้. ยิ่งเป็นกิจที่ยากมาก ๆ ก็ยิ่งจำเป็นต้องมีสติและปัญญาทางโลกมาก ๆ ด้วย จึงจะทำได้สำเร็จได้ด้วยดี.

สติปัญญาทางธรรม คือ สติ + ความรู้ด้านธรรมที่ใช้สำหรับดูแลสุขภาพจิตไม่ให้ความทุกข์ และพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ.

คนที่มีความรู้และความสามารถทางธรรม คือ คนที่มีสติและมีปัญญาทางธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ โดยจิตใจไม่มีความทุกข์จากการคิดอกุศล.

คนจำนวนมากจะมีและใช้สติปัญญาทางธรรมดูแลจิตใจตนเองไม่ให้คิดอกุศลในบางเรื่องอยู่แล้ว เช่น ไม่คิดฆ่าคน ไม่คิดลักทรัพย์ และไม่ประพฤตินิสิตทางกามจนเป็นอัตรานมิตี.

บางคนมีเรื่องกระทบกระทั่งต่อจิตใจมาก การทำงานแบบอัตรานมิตีของสมองไม่เพียงพอ ทำให้คิดอกุศลและเป็นทุกข์มาก จึงจำเป็นต้องรีบเพิ่มข้อมูลด้านกุศล(ธรรม)ในความจำอย่างรวดเร็ว เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไป.

ข้อที่ ๓ นี้เป็นข้อสรุปของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ คือ ให้ใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะพ้นจากความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ. อย่าใช้เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น และต้องใช้คู่กันเสมอ.

ตัวอย่างของการใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไป มีดังนี้ :-

เมื่อการงานล้มเหลว เงินหมด ครอบครัวยืดเยื้อ หรือเป็นหนี้มาก สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ให้ใช้สติปัญญาทางโลกในการนำพาตัวเองและครอบครัวยให้รอดพ้นจากความทุกข์ทางร่างกาย รวมทั้งแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ต่อไปอย่างสร้างสรรค์. ขณะเดียวกัน ให้ใช้สติปัญญาทางธรรมคอยดูแล

จิตใจให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ เพื่อจิตใจจะได้ไม่มีความทุกข์จากการคิดอกุศล.

ถ้าสติปัญญาของตนเองไม่เพียงพอที่จะแก้ไข ก็ควรปรึกษาคนที่ มีสติปัญญาสูงกว่า อย่าปรึกษาผู้ที่มีสติดิปัญญาน้อยกว่า เพราะอาจพากันหลงทาง หรือทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ หรือทำให้ทุกข์น้อย กลายเป็นทุกข์มาก และอาจถ่ายทอดข้อมูลอกุศลมาเป็นของตัวเองได้อีก ด้วย.

การเดินจงกรม คือ การมีสติใช้ความรู้เรื่องการเดินเพื่อให้เดิน อย่างปลอดภัย จึงเป็นการฝึกใช้สติปัญญาทางโลก และการมีสติใช้ความรู้ ทางธรรมคอยควบคุมความคิดในขณะที่เดินให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์เป็นการฝึกใช้สติปัญญาทางธรรม. ส่วนการมีสติคอยควบคุมจิตใจ ในขณะที่เดินไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน คือ การมีสติ เพราะการมีสติอยู่กับเรื่องใด ก็คือการมีสติอยู่กับเรื่องนั้นโดยไม่คิดฟุ้งซ่าน. ดังนั้น การฝึกเดินจงกรม โดยไม่ฝึกควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์จึงเป็นการฝึกที่ยังไม่ครบสมบูรณ์.

การทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันควรใช้สติปัญญาทางโลกและ สติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปจนเป็นนิสัย. ขณะมีปัญหาที่อาจทำให้เกิดการคิดอกุศลได้โดยง่าย ก็ควรตั้งใจใช้สติปัญญาทางธรรมให้มากขึ้น เป็นเงาตามตัว เพื่อป้องกันการคิดอกุศลได้มากขึ้น.

การเจริญสติทั้ง ๓ ข้อ คือการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันที่ย่าง อยู่ใกล้แค่เอื้อม ไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ไม่ต้องเก็บตัว ไม่ต้องอยู่ป่า ไม่ต้อง เสียค่าใช้จ่าย และไม่ต้องรอชาติหน้าอีกแล้ว เพราะเป็นเรื่องของการมีสติ

ไม่คิดอกุศล เมื่อไม่คิดอกุศล ความดับทุกข์หรือนิโรธหรือนิพพานก็จะเกิดขึ้นทันทีทันใด.

เมื่อท่านเข้าใจและฝึกตามขั้นตอนที่ ๑ ได้ตามสมควรแล้ว ซึ่งอาจใช้เวลา ๑ - ๒ ชั่วโมง หรือ ๒ - ๓ วันก็ได้ หลังจากนั้นให้ท่านฝึกตามขั้นตอนที่ ๒ ต่อไป.

ในการบรรยายธรรม ทุกครั้งหลังจากฝึกเจริญสมาธิแล้ว ผู้เขียนจะพาผู้ฟังอ่านและท่องจำวิธีฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันโดยการอ่านออกเสียงพร้อม ๆ กัน ทีละข้อ และให้ฝึกควบคุมความคิดในระหว่างฟังการบรรยายไปด้วย แล้วสลับด้วยการฝึกเจริญสมาธิ.

วิธีฝึกเจริญสติตามขั้นตอนที่ ๒

การฝึกเจริญสติตามขั้นตอนนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีความรู้เรื่องโอวาทปาฏิโมกข์แล้ว.

การฝึกในขั้นตอนนี้เหมือนกับขั้นตอนที่ ๑ ทุกประการ เพียงแต่ให้เปลี่ยนข้อความในข้อที่ ๑ ที่ว่า 'ไม่ให้คิดอกุศล' มาเป็นข้อความว่า 'ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์'.

วิธีฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันตามขั้นตอนที่ ๒

ข้อที่ ๑. มีสติรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์

ข้อที่ ๒. มีสติศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และแก้ปัญหาด้วยธรรม

ข้อที่ ๓. ใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน.

ฝึกตามข้อที่ ๑: ตั้งใจเห็นว่า จะมีสติรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

ฝึกตามข้อที่ ๒ - ๓: ให้ฝึกแบบเดียวกับขั้นตอนที่ ๑.

อธิบายเพิ่มเติม: การฝึกในขั้นตอนนี้ จะเหมือนกับการฝึกในขั้นตอนที่ ๑. ที่เพิ่มขึ้นมาคือ ให้มีการทำกุศลต่อตนเองหรือผู้อื่นด้วย ซึ่งเป็นคุณสมบัติของบุคคลที่ประเสริฐ.

เมื่อท่านเข้าใจและฝึกตามขั้นตอนที่ ๒ ได้ตามสมควรแล้ว ซึ่งอาจใช้เวลา ๑ - ๒ ชั่วโมง หรือ ๒ - ๓ วันก็ได้ หลังจากนั้นให้ท่านฝึกตามขั้นตอนที่ ๓ ต่อไป.

ในการบรรยายธรรม เมื่อฝึกถึงขั้นตอนนี้ ผู้เขียนจะพาผู้ฟังอ่านและท่องจำวิธีฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันโดยการอ่านออกเสียงตามข้อความในข้อที่ ๑ พร้อม ๆ กัน และให้ฝึกควบคุมความคิดในระหว่างฟังการบรรยายไปด้วย แล้วสลับด้วยการฝึกเจริญสมาธิช่วงสั้น ๆ.

วิธีฝึกเจริญสติตามขั้นตอนที่ ๓

การฝึกเจริญสติตามขั้นตอนที่ ๓ เป็นการฝึกเจริญสติที่สมบูรณ์แบบ. ในขั้นตอนนี้มีเนื้อหาเพิ่มขึ้นมาอีกนิดเดียว คือ ให้มีฐานหลักของ

สติอยู่เสมอ ๆ. ดังนั้น จึงควรทำความเข้าใจเรื่องฐานหลักของสติให้ชัดเจนเสียก่อน จึงค่อยลงมือฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้.

ฐานหลักของสติ

ธรรมชาติของสมอง เมื่อว่างจากภารกิจ สมองก็มักจะคิดฟุ้งซ่านเรื่องต่าง ๆ ตามแต่เหตุปัจจัยในขณะนั้น.

เพื่อป้องกันการคิดฟุ้งซ่าน จึงต้องมึนงานเบา ๆ ให้สมองทำงานอยู่ตลอดเวลา นั่นคือการมีสติอยู่กับลมหายใจอยู่เสมอ ๆ ในยามว่าง.

การมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกไว้เสมอ ๆ จนเป็นที่ตั้งหลักของสติ เรียกว่า **การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติ.**

การพยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติเพียงอย่างเดียว(เอกัคคตา) โดยไม่รับรู้และไม่คิดเรื่องอื่นใด คือ การเจริญสมาธิ.

การพยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ ๆ และแบ่งสติไปใช้ทำกิจต่าง ๆ ในสัดส่วนที่เหมาะสม รวมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ คือ การเจริญสติ.

ในชีวิตประจำวัน ท่านสามารถฝึกการมีฐานหลักของสติในระหว่างการดูละครโทรทัศน์ได้ด้วย.

ขณะที่ดูละครทางโทรทัศน์ด้วยความตั้งใจเต็มที่หรือไม่มีสติเหลืออยู่ที่ฐานหลักของสติเลย ผลที่เกิดขึ้น คือ จะมีอารมณ์ผันแปรไปตามเนื้อหาของการแสดง เป็นผลให้จิตใจคิดอกุศลบ้างและคิดกุศลบ้าง.

ให้ท่านทดลองฝึกมีสติส่วนใหญ่จดจ่ออยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกอย่างต่อเนื่อง(ฐานหลักของสติ) แล้วแบ่งสติหรือแบ่งความตั้งใจส่วนน้อยมาใช้ในการดูละครโทรทัศน์ จะพบว่า การคิดปรุงแต่งไปตามเนื้อหาของบทละครจะลดลงทันที และรสชาติก็ลดลงไปด้วย. ที่เป็นเช่นนี้ เพราะสมองถูกแบ่งหน้าที่มาอยู่ที่ฐานหลักของสติเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้การคิดปรุงแต่งลดลง เป็นผลให้การคิดอกุศลลดลงไปด้วย.

ในขณะที่ดูละครโทรทัศน์ ให้ท่านทดลองฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติในสัดส่วนต่าง ๆ คือ มีมากบ้าง น้อยบ้าง จะพบว่า การคิดปรุงแต่งไปตามเนื้อหาของบทละคร และรสชาติก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย.

ให้ท่านทดลองมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติอย่างเต็มที่เช่นเดียวกับการเจริญสมาธิ จะพบว่า ดูละครไม่รู้เรื่องหรือไม่มีรสชาติเลย เพราะจิตใจจดจ่ออยู่ที่ฐานหลักของสติทั้งหมด.

คนที่ดูละครหรือดูบทบาทของชีวิตผู้อื่นไม่เป็น คือ คนที่ไม่รู้จักมีสติในการสำรวจระวัง จึงอาจคิดอกุศลและเกิดความทุกข์ขึ้นได้โดยง่าย.

ในชีวิตประจำวัน ทุกคนต่างก็มีบทบาทหรือมีละครชีวิตที่ต้องเล่นด้วยตนเอง. ถ้าเล่นละครไม่เป็น คือ ไม่สำรวจระวังในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ และการคิด ก็จะทำให้คิดอกุศลและเป็นทุกข์ได้เช่นกัน.

การมีฐานหลักของสติจะทำให้เกิดการสำรวจระวังในการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้งสำรวจระวังในการคิดและพิจารณา.

การมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติเพียงอย่างเดียว หรือมีสติอยู่ที่อิริยาบถและการเคลื่อนไหว โดยไม่ตั้งใจใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ไม่ครบสมบูรณ์.

การฝึกในขั้นตอนนี้ จึงมีการปรับข้อความเล็กน้อยในข้อที่ ๑ ให้เป็นข้อความว่า พยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ ๆ พร้อมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

วิธีฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันตามขั้นตอนที่ ๓

ข้อที่ ๑. พยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ ๆ พร้อมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์

ข้อที่ ๒. มีสติศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และแก้ปัญหาด้วยธรรม

ข้อที่ ๓. ใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน.

ขั้นตอนนี้ คือ วิธีเจริญสติในชีวิตประจำวันที่ครบสมบูรณ์
และมีเนื้อหาที่สำคัญเพียงแค่นี้เอง.

ฝึกตามข้อที่ ๑: ตั้งเจตนาว่า พยายามมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ ๆ พร้อมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

ฝึกตามข้อที่ ๒ - ๓: ให้ฝึกแบบเดียวกับขั้นตอนที่ ๑.

อธิบายเพิ่มเติม: การฝึกในขั้นตอนนี้ ให้ท่านพยายามฝึกมีสติส่วนหนึ่งอยู่กับลมหายใจเพื่อเป็นฐานหลักของสติไว้เสมอ ๆ และแบ่งสติไปใช้ในการทำกิจต่าง ๆ ในสัดส่วนที่เหมาะสม รวมทั้งรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามอิวาทปาฏิโมกข์ด้วย.

โปรดอย่าลืมว่า ไม่ว่าท่านจะทำกิจอะไรอยู่ก็ตาม ให้ใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปเสมอ.

ตัวอย่างของการฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ ๆ พร้อมกับแบ่งสติไปทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้ :-

ขณะฟังการบรรยายเรื่องทั่วไป ควรฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติประมาณครึ่งหนึ่งก็เพียงพอแล้วที่จะเข้าใจในเนื้อหา. การมีฐานหลักของสติไว้เสมอ จะทำให้เกิดการสำรวจระวังไม่ให้หลงเชื่อผู้บรรยายได้โดยง่าย.

ขณะฟังการบรรยายทางวิชาการที่ยากและมีเนื้อหาที่ต้องใช้สมองมาก ก็ให้มีสติอยู่กับความคิดเนื้อหาได้เต็มที่. ในเวลาต่อมา เมื่อเนื้อหาไม่ยาก ก็ให้กลับมามีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติตามสัดส่วนที่เหมาะสมด้วย.

ขณะข้ามถนน อยู่ในภาวะเสี่ยงอันตราย คิดแก้ปัญหาเรื่องสำคัญ หรือต้องใช้สมองมาก ให้มีสติอยู่กับกิจนั้นอย่างเต็มตัว. ครั้นเสร็จกิจ หรือปลอดภัยตามสมควรแล้ว ให้รีบกลับมามีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติในสัดส่วนที่เหมาะสม.

ขณะเจรจาเรื่องการทำงานหรือธุรกิจ ควรฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติประมาณครึ่งหนึ่ง เพื่อป้องกันการถูกชักจูงได้โดยง่าย.

ขณะพูดคุยกับคนที่นิสัยไม่ดี ช่างพูด หรือช่างนินทา ก็ควรมีสติ อยู่พื้นฐานหลักของสติเป็นส่วนใหญ่ เพื่อสำรวจระวังการรับรู้ข้อมูลและการ คิดให้มากขึ้น.

ขณะถูกตำหนิ ตอบโต้ ยกย่อง ชักจูงให้ทำชั่ว หรือกระตุ้นด้วยรูป รส กลิ่น เสียง และขณะอยู่ในแหล่งอบายมุข ก็ให้ฝึกมีสติอยู่พื้นฐานหลัก ของสติเป็นส่วนใหญ่ พร้อมทั้งมีสติมากขึ้นในการคอยรู้เห็นความคิดและ ควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์.

ขณะสั่งสอน อบรม หรือตักเตือนผู้ใดก็ตาม ควรสำรวจระวังความ คิดของตนเอง โดยการพยายามมีสติอยู่พื้นฐานหลักของสติไว้เสมออย่าง น้อยประมาณครึ่งหนึ่ง แล้วแบ่งสติมาใช้ในการรู้เห็นความคิดและควบคุม ความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ หรือคอยดูแลจิตใจให้มีความบริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอ.

ความปรารถนาดีที่มากเกินไป จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้ อื่น ก็เป็นอกุศลด้วย ซึ่งเรื่องเช่นนี้มักพบได้บ่อย จึงควรระมัดระวังด้วย.

ขณะรับประทานอาหาร ควรมีสติอยู่พื้นฐานหลักของสติประมาณ ครึ่งหนึ่ง พร้อมกับเตือนตนเองว่า จะรับประทานอาหารเพื่อคุณภาพชีวิต.

ขณะเดิน วิ่ง หรือขับรถบนทางที่ปลอดภัย ควรฝึกมีสติอยู่พื้นฐาน หลักของสติประมาณครึ่งหนึ่ง.

ขณะที่มีคนมาเบียดเบียน ควรพยายามมีสติอยู่พื้นฐานหลักของ สติประมาณครึ่งหนึ่งหรือมากกว่า เพื่อสำรวจระวังความคิดไม่ให้คิดอกุศล.

ขณะทำกิจวัตรต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านก็ควรฝึกมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติประมาณครึ่งหนึ่งหรือน้อยกว่า และคอยดูแลจิตใจให้คิดตามโอวาทปาฏิโมกข์อย่างจริงจัง.

คนที่ตอนกลางวันฟุ้งซ่านเก่ง พอตอนกลางคืนก็มักจะคิดฟุ้งซ่านเก่งด้วย จึงทำให้นอนไม่หลับ.

การจะนอนหลับได้ดีนั้น ต้องฝึกเจริญสติทั้งวัน เพื่อลดความคิดฟุ้งซ่านให้น้อยลง.

เมื่อเลิกงานแล้ว ก็ควรเลิกคิดเรื่องงาน. ขณะทำกิจใด ก็ควรมีสติอยู่กับกิจนั้น และไม่คิดฟุ้งซ่าน.

ขณะนอน ให้มีสติเบา ๆ อยู่ที่ฐานหลักของสติ พร้อมกับสอนตนเองว่า ขณะนี้เป็นเวลานอน เราไม่ควรเบียดเบียนร่างกาย เราต้องการให้ร่างกายได้พักผ่อน ดังนั้น เราจะไม่คิดเรื่องอื่นใดอีกเลย เพื่อที่จะได้พักผ่อนได้เต็มที่.

ครั้นตื่นขึ้นมากลางดึก ถึงแม้ว่าตาจะสว่าง แต่ก็ให้นอนต่อ และให้มีสติเบา ๆ อยู่ที่ฐานหลักของสติอย่างเดิม เพื่อป้องกันความคิดฟุ้งซ่านจนกว่าจะถึงเวลาตื่น จึงค่อยลุกขึ้นจากที่นอน.

บางคนเข้าใจผิด เอาเวลากลางดึกเป็นเวลาปฏิบัติธรรม ที่จริงแล้วเป็นการฝืนธรรมชาติ จึงน่าจะเข้าข่ายเบียดเบียนตนเอง ซ้ำร้าย ตอนกลางวันจิตใจอาจไม่ผ่อนคลาย ง่วงนอน และประสิทธิภาพของการทำงานลดลง.

ขณะเจ็บป่วย ควรมีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติให้มากไว้ก่อน เพื่อสำรวจระวังความคิดให้มาก ๆ เพราะอาจคิดอกุศล และทำให้เกิดความ

ทุกข์ทางจิตใจ เป็นผลให้เกิดโรคแทรกซ้อน ทำให้หายเจ็บป่วยช้าลง หรืออาจเป็นมากขึ้นก็ได้.

ขณะไม่สมปรารถนา ขาดทุน ตกงาน เป็นหนี้ สูญเสีย พลัดพราก และถูกจองจำ ก็มักจะคิดอกุศลได้โดยง่าย จึงควรพยายามเร่งรัดตนเองให้มีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติไว้เสมอ เพื่อสำรวจมรรวัจจิตใจไม่ให้คิดอกุศล และไม่ให้เกิดฟุ้งซ่าน.

เรื่องของการปฏิบัติธรรม ในชีวิตประจำวัน

การศึกษารวมแล้วไม่ฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง ก็เท่ากับเป็นการสูญเปล่า.

การฝึกปฏิบัติที่สมบูรณ์ที่สุด คือ การฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์และทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่แค่ในสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมเท่านั้น.

การฝึกปฏิบัติธรรมโดยสรุป คือ การฝึกเจริญสมาธิสลับกับการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน.

บางท่านอาจคิดว่า มรรคมีตั้ง ๘ ข้อ ทำไมการปฏิบัติธรรมมีเพียงแค่การเจริญสมาธิและการเจริญสติเท่านั้นเอง.

เพื่อให้ท่านสบายใจ จึงจะกล่าวถึงมรรคมีองค์ ๘ อย่างย่อ ๆ โดยให้ท่านเป็นผู้ประเมินตนเองว่า ขณะนี้ท่านเจริญ(กำลังทำให้มีความรู้และความสามารถมากขึ้น)มรรคมีองค์ ๘ อยู่หรือเปล่า ?

การเจริญมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตประจำวัน

มรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ข้อ คือ ความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ กระทำชอบ อาชีพชอบ เพียรชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ.

มรรคข้อที่ ๑. ความเห็นชอบ คือ การมีความรู้ในอริยสัจ ๔ หรือการมีความรู้ชอบ. การศึกษาอริยสัจ ๔ อยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีความรู้ชอบมากขึ้น หรือทำให้ความหลงลดลง ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้หรือไม่ ?

มรรคข้อที่ ๒. ดำริชอบ คือ การมีความดำริหรือคิดที่จะละอกุศลและทำแต่กุศล. การคิดละอกุศลและคิดทำแต่กุศลอยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีดำริชอบมากขึ้น ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้หรือไม่ ?

มรรคข้อที่ ๓. วาจาชอบ คือ การเว้นจากการพูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบ เพ้อเจ้อ. การไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศลอยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีวาจาชอบมากขึ้น ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้หรือไม่ ?

มรรคข้อที่ ๔. กระทำชอบ คือ การละอกุศลและทำแต่กุศล ด้วยกาย วาจา ใจ. การไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศลอยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีการกระทำชอบมากขึ้น ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้ อยู่ ใช่หรือไม่ ?

มรรคข้อที่ ๕. อาชีพอชอบ คือ อาชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น. การประกอบอาชีพด้วยการไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศลอยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีอาชีพอชอบมากขึ้น ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้ อยู่ ใช่หรือไม่ ?

มรรคข้อที่ ๖. ความเพียรชอบ คือ การมีความเพียรในการละอกุศลและเพิ่มแต่กุศล. การมีความเพียรไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศลอยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีความเพียรชอบมากขึ้น ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้ อยู่ ใช่หรือไม่ ?

มรรคข้อที่ ๗. สติชอบ คือ การมีสติในการศึกษาร่างกาย จิตใจ และหลักธรรม(อริยสัจ ๔) เพื่อให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง จะได้ไม่มีอุปาทาน รวมทั้งมีสติในการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์. การฝึกเจริญสติอยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีสติชอบมากขึ้น ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้ อยู่ ใช่หรือไม่ ?

มรรคข้อที่ ๘. สมาธิชอบ คือ การมีสติอยู่กับกิจเล็ก ๆ เพียงกิจเดียว เพื่อให้เกิดการปล่อยวางจากกิจต่าง ๆ หรือหยุดการคิด หรือพักกายและใจ. การฝึกเจริญสมาธิอยู่เสมอ ๆ ย่อมทำให้มีสมาธิชอบมากขึ้น ใช่หรือไม่ ? ขณะนี้ท่านกำลังเจริญมรรคข้อนี้ อยู่ ใช่หรือไม่ ?

ถ้าท่านอ่านและฝึกปฏิบัติธรรมตามขั้นตอนที่เสนอแนะไว้ในหนังสือเล่มนี้ ก็น่าจะตอบว่า ใช่.

ในชีวิตประจำวัน การฝึกเจริญสมาธิสลับกับฝึกเจริญสติเพื่อควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ ก็เท่ากับท่านกำลังฝึกเจริญมรรคมรรค ๘ อย่างครบถ้วน.

การฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

ในช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติธรรม ท่านควรเร่งรัดตนเองเป็นพิเศษ เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างรวดเร็ว เพราะถ้าไม่เร่งรัด อาจพ่ายแพ้ความคิดที่เป็นอกุศลและเลิกลาการปฏิบัติธรรมไปได้โดยง่าย.

เมื่อตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้า ควรให้เวลาในการฝึกเจริญสมาธิอย่างจริงจัง เป็นเวลา ๑๐ - ๓๐ นาที.

ครั้นออกจากการเจริญสมาธิแล้ว ให้ตั้งเจตนาว่า จะฝึกเจริญสติสลับกับการฝึกเจริญสมาธิไปทั้งวัน.

ในชีวิตประจำวัน เมื่อท่านฝึกเจริญสติในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ ได้ประมาณ ๑ ชั่วโมง(หรือตามความเหมาะสม) ควรสลับด้วยการฝึกเจริญสมาธิประมาณ ๓๐ - ๖๐ วินาทีหรือมากกว่า โดยไม่ต้องหลับตาก็ได้ เพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อนเป็นระยะเวลานั้น ๆ จะได้ป้องกันการล้าของสมอง ซึ่งเท่ากับเป็นการพักและเตรียมตัวที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีสติเต็มทีในชั่วโมงต่อไป.

สำหรับคนที่มีภารกิจมาก โอกาสที่จะฝึกได้อย่างสมบูรณ์แบบ ไม่ใช่เรื่องง่าย ถึงอย่างไรก็ตามท่านก็ควรพยายามฝึกไปเรื่อย ๆ เท่าที่จะทำได้.

ควรจัดให้มีเวลาในการฟังวิทยุ เทป อ่านหนังสือ โดยใช้เวลาประมาณวันละ ๑๕ - ๓๐ นาทีก็ยิ่งดี รวมทั้งหาโอกาสไปฟังการบรรยาย และฝึกปฏิบัติธรรมบ้างตามความเหมาะสม. 'ไม่ควรยึดติดกับพระอาจารย์ หรืออาจารย์ใดอาจารย์หนึ่ง เพราะจะเป็นการปิดกั้นวิสัยทัศน์ทางธรรม.

ก่อนนอน ควรฝึกเจริญสมาธิเช่นเดียวกับตอนตื่นนอน หลังจากนั้นแล้ว ให้ฝึกมีสติตรวจสอบตนเองว่า ได้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันดีเพียงใด สมควรจะแก้ไขอะไรบ้าง ? การตรวจสอบเช่นนี้ จะทำให้เกิดความรู้ (ปัญญา) ในการที่จะแก้ไขข้อบกพร่องให้หมดไป.

ขณะนอนให้ฝึกมีสติเพื่อการนอนหลับไปด้วย.

ในช่วงแรกของการฝึกเจริญสติ ควรประเมินผลการฝึกปฏิบัติธรรม บ่อย ๆ หรือทุก ๑ - ๓ ชั่วโมง. เมื่อพบข้อผิดพลาด ก็ควรดักเตือนตนเอง อยู่เสมอ ๆ จนกว่าจะไม่เกิดการผิดพลาดขึ้นอีก

เมื่อเก่งขึ้นตามสมควรแล้ว ก็ควรฝึกประเมินผลวันละ ๒ - ๓ ครั้ง เพื่อช่วยเร่งรัดให้มีการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง.

ทุกครั้งที่มีสติรู้ความคิดหรือทำกุศล ก็ให้ตั้งใจ(ตั้งสติ)ดักเตือนตนเอง ข้าแล้วข้าอีกว่า "เราจะไม่คิดและไม่ทำเช่นนี้อีกต่อไป". ทั้งนี้ เพื่อสร้างเจตนาที่เป็นกุศลซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้ข้อมูลกุศลเจตนามีอยู่ในความจำมากขึ้น. นาน ๆ เข้า ข้อมูลเช่นนี้ในความจำของสมองย่อมมากขึ้น จนเพียงพอที่จะหยุดการคิดและการทำอกุศลได้อย่างมีประสิทธิภาพ. ในอดีต

เรานิยมใช้คำว่าอธิฐานจิตใจ ซึ่งนั่นก็คือการตั้งเจตนาหรือดำริชอบนั่นเอง.

การฝึกเจริญสมาธิสลับกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จึงเป็นวิธีฝึกปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด และเป็นสุดยอดของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ เพราะสามารถทำได้ทั้งวัน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรือกำลังทำอะไรอยู่.

เมื่อฝึกฝนเป็นประจำ พอนานเข้า สมองจะมีความสามารถในการทำหน้าที่ตามที่ได้ฝึกฝนเอาไว้จนเป็นอัตโนมัติ.

การฝึกเจริญสมาธิสลับกับเจริญสติในชีวิตประจำวันเป็นสุดยอดการดูแลจิตใจของตนเอง.

เมื่อฝึกอย่างจริงจังสักระยะเวลาหนึ่ง ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำก็จะมากขึ้น ทำให้จิตใจเบาสบาย สุขสงบ ผ่องใสมากขึ้น และไม่ค่อยมีความทุกข์ เป็นผลให้มีศรัทธาในการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังต่อไป. ขณะเดียวกัน ความรู้และความสามารถในการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ก็จะมากขึ้นด้วย.

การพัฒนาสุขภาพจิตแนวพุทธ

การศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตตามแนวพุทธอย่างเต็มรูปแบบ ดังนี้ :-

๑. ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง สามารถทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะดำเนินชีวิต โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจได้เป็นอย่างดี.

๒. ป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ.

๓. รักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ให้หมดไป.

๔. พ้นทุกข์ใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์.

ที่สำคัญมาก ๆ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ ผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสเป็นนิจ.

การศึกษาธรรมเพิ่มเติม

เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ทุกคนควรศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ.

สำหรับการศึกษาหาความรู้ทางธรรมนั้น ท่านควรศึกษาเรื่อง อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาจนกว่าจะตาย.

การศึกษาจากท่านผู้รู้เพียงท่านเดียวที่ไม่ใช่พระพุทธเจ้านั้น อาจจะไม่ครอบคลุมทุกประเด็น นอกจากนั้น ควรศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่คัดมาจากพระไตรปิฎกด้วย เพื่อตรวจสอบและค้นหาความจริงได้ด้วยตนเอง. ถ้าเป็นไปได้ ท่านควรศึกษาจากพระไตรปิฎกโดยตรงด้วย. ปัจจุบัน การศึกษาพระไตรปิฎกที่บันทึกไว้ใน CD ROM หรือดาวน์โหลดไฟล์ทางอินเทอร์เน็ตก็สามารถทำได้โดยสะดวก.

การประเมินผล

ควรตรวจสอบความก้าวหน้าในการเจริญสมาธิและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ว่าทำได้ดีและทำได้มากน้อยเพียงใด ? ถ้าพบว่ายังไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก็ให้ค้นหาสาเหตุด้วยตนเองว่าเพราะอะไร ? เมื่อทราบสาเหตุก็ให้รีบกำจัดสาเหตุให้หมดไป ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดจากการขาดความเพียรชอบในการศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังในชีวิตประจำวันนี้เอง.

ควรประเมินผลความสำเร็จของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันว่า สามารถทำให้ความทุกข์จากปัญหาต่าง ๆ ลดลงเพียงใด ? จิตใจมีความสุขสงบ และสามารถดำเนินชีวิตตามหลักธรรม(โอวาทปาฏิโมกข์)ได้มากน้อยเพียงใด ?

การให้คำแนะนำและการเผยแพร่ความรู้ทางธรรมจากประสบการณ์ตรงในรูปแบบต่าง ๆ ก็เป็นเครื่องประเมินความรู้และความสามารถทางธรรมได้เช่นกัน.

การประเมินผลต้องพึงพาสติปัญญาของตนเองเป็นหลัก แต่ถ้าท่านยังไม่สามารถพึ่งตนเองได้ดีเท่าที่ควร ก็ควรปรึกษาผู้รู้หลายท่านว่า การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมของท่านที่ผ่านมาถูกทางหรือไม่ ? เพื่อที่จะได้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้หมดไปอย่างรวดเร็ว.

สรุป

ความกังวล เครียด นอนไม่หลับ และความทุกข์ต่าง ๆ จะลดลง หรือหมดไปได้ ก็ต่อเมื่อมีความรู้ในอริยสัจ ๔ และสามารถฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นแก่นธรรมของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค.

ความทุกข์(ทุกข์) คือ ความไม่สบายใจทุกรูปแบบ รวมทั้งความทุกข์ทางกายต่าง ๆ ที่เกิดจากความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งทุกคนต่างก็มีประสบการณ์ตรงมาแล้วด้วยกันทั้งสิ้น.

สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย) คือ การคิดด้วยความโลภ โกรธ หลง.

ความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน) คือ ภาวะที่ไม่คิดอกุศล หรือไม่คิดด้วยความโลภ โกรธ หลง.

ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์(มรรคมรรค ๘) คือ ให้ศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยการเจริญสมาธิ และเจริญสติสลับกันไปเพื่อดับความหลง(อวิชชา) พร้อมทั้งควบคุมจิตใจให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสตามโอวาทปาฏิโมกข์อย่างต่อเนื่อง.

การบรรลุธรรมจะก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเพียรชอบของแต่ละบุคคล.

บันทึกท้ายเล่ม

โปรดอย่าลืมว่า เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงประสบการณ์ตรงด้านปัจจุบันธรรมของคนตาบอดคนหนึ่งที่กำลังคลำช้างอยู่ จึงไม่ควรหลงเชื่อ. ท่านควรศึกษา ตรวจสอบ และพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง แล้วท่านจะมีความรู้และความสามารถทางธรรมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมั่นคง.

ท่านไม่ควรประมาทอีกต่อไป กล่าวคือ ท่านควรดับกิเลสโดยการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้องครบถ้วน และต่อเนื่องจนถึงที่สุด เพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ในปัจจุบันนี้.

ขอถือโอกาสนี้ขอบคุณคุณนิภา จุละจาริตต์ ที่ได้กรุณาตรวจบทความทั้งหมด พร้อมทั้งสนับสนุนให้การเขียนและการจัดพิมพ์หนังสือธรรมให้ดำเนินไปได้ด้วยดีมาโดยตลอด.

เมื่อท่านมีความรู้และความสามารถทางธรรมบ้างแล้ว โปรดช่วยกันเผยแพร่ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ที่เป็นปัจจุบันธรรมตามกำลังความรู้และความสามารถของท่านด้วย.

หากเนื้อหาหรือคำบรรยายของผู้เขียนเป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่ธรรม ก็ขอได้โปรดนำไปใช้ได้เลย เพราะไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ ไม่ต้องอ้างอิง และไม่ต้องเสียเวลาแจ้งให้ผู้เขียนทราบแต่ประการใด.

หากท่านมีความคิดเห็นเพื่อช่วยให้งานนี้มีประโยชน์มากขึ้นจะเป็นมุมมองใดก็ตาม หรือสงสัยบทความของผู้เขียน ก็ขอได้โปรดติดต่อ

กับผู้เขียนทางจดหมายที่บ้านเลขที่ ๑๑๑ ซอยวัดอัมพวัน ถนนพระราม ๕ กทม. ๑๐๓๐๐ และทางโทรศัพท์หมายเลข ๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗ หรือไปฟังการบรรยาย หรือฟังเทปของผู้เขียนประกอบด้วยก็ได้.

ท่านที่ประสงค์จะซื้อหนังสือต่าง ๆ ของผู้เขียนในราคาทุน คือประมาณครึ่งหนึ่งของราคาปกหนังสือ โปรดติดต่อผู้เขียนโดยตรง หรือซื้อในวันที่ผู้เขียนบรรยาย หรือสั่งพิมพ์ที่โรงพิมพ์ก็ได้.

สำหรับเทปคำบรรยายชุด แก่นธรรม(อริยสัจ ๔) โดยผู้เขียน มี ๑๕ ม้วน. ม้วนที่ ๑ - ๕ คืออริยสัจ ๔ อย่างย่อ หรือขยายความหนังสือเล่มนี้. ม้วนที่ ๖ - ๑๕ เป็นเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งมีขายที่แผนกจำหน่ายหนังสือของสำนักงานมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๑ ถนนพระสุเมรุ แขวงวัดบวรนิเวศวิหาร บางลำพู กทม. ๑๐๒๐๐ (เปิดขายทุกวัน).

เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว และมีความประสงค์ที่จะศึกษาอริยสัจ ๔ อย่างเต็มรูปแบบจากผู้เขียน ท่านสามารถทำได้ ๓ วิธี คือ ๑. ไปฟังการบรรยายของผู้เขียน. ๒. ฟังเทปของผู้เขียน ชุดแก่นธรรม ม้วนที่ ๖ - ๑๕. ๓. ซื้อหนังสือเรื่อง แก่นธรรม(อริยสัจ ๔) ของผู้เขียน ซึ่งมีจำหน่ายตามร้านขายหนังสือทั่วไป.

การบรรยายธรรมของผู้เขียน

การบรรยายของผู้เขียนเป็นการบรรยายกึ่งพูดคุยในเรื่อง อริยสัจ ๔ เท่านั้น พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันไปได้ด้วย.

ผู้เขียนจะทำหน้าที่บรรยายนำ เพื่อปูพื้นฐานเสียก่อน แล้วจึงยกประเด็นสำคัญมาให้ท่านผู้ฟังช่วยกันคิดและพิจารณาอย่างเป็นขั้นตอน พร้อมทั้งฝึกตรวจสอบและพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาทางธรรมด้วยตนเอง ซึ่งจะ让您เข้าใจและจดจำได้โดยง่าย.

การบรรยายมีทั้งหมด ๔ ระดับ ๆ ละ ๓ ชม. ควรเข้าฟังเรียงตามระดับ ไม่ควรข้ามระดับ. ระดับ ๒ - ๔ คือ เรื่องอริยสัจ ๔ อย่างเต็มรูปแบบ ดังนี้ :-

ระดับที่ ๑. อริยสัจ ๔ อย่างง่ายและย่อ ๆ

ระดับที่ ๒. ปฏิจจสมุปบาท(ทุกข์ สมุทัย นิโรธ)

ระดับที่ ๓. มรรค - ตอนสติปัฏฐาน ๔

ระดับที่ ๔. มรรค - ตอนการบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล

พ.ศ. ๒๕๔๕: ในวันราชการมีการบรรยายที่โรงพยาบาลรามารทิบดี เรื่อง พัฒนาสุขภาพจิตแนวพุทธ และในวันหยุดราชการมีการบรรยายที่พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เรื่อง แก่นธรรม ซึ่งเปิดให้ประชาชนเข้าฟังโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย.

ที่โรงพยาบาลรามาริบัติ ยังมีการบรรยายระดับที่ ๑ ในวันที่ ๑๙ มิ.ย. ๑๗ ก.ค. ๑๘ ก.ย. ๑๖ ต.ค. ๒๐ พ.ย. ระดับที่ ๒ - ๔ ในวันที่ ๒๑ - ๒๒ ส.ค. และ ๑๘ - ๑๙ ธ.ค. ๔๕ ที่ห้องประชุมจางจินต์ และมี โยคะ เวลา ๘.๓๐ น. - ๑๕.๐๐ น.

ที่พุทธสมาคมฯ ยังมีการบรรยายระดับที่ ๑ ในวันที่ ๘ มิ.ย. ๑๒ ต.ค. ระดับที่ ๒ ในวันที่ ๑๓ ก.ค. ๙ พ.ย. ระดับที่ ๓ ในวันที่ ๑๐ ส.ค. ๑๔ ธ.ค. ระดับที่ ๔ ในวันที่ ๑๔ ก.ย. และ ๑๑ ม.ค. ๔๖ ที่ห้องประชุมใหญ่ เวลา ๘.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

ท่านที่สนใจกรุณาสอบถามจากผู้เขียนโดยเขียนจดหมายมา ขอรายการบรรยายธรรมที่ผู้เขียน บ้านเลขที่ ๑๑๑ ซอยวัดอัมพวัน ถนน พระราม ๕ กทม. ๑๐๓๐๐ หรือดูรายละเอียดทางอินเทอร์เน็ตที่ www.se-ed.net/satipaya หรือ www.geocities.com/satipanya หรือ โทรศัพท์มาถามผู้เขียนที่หมายเลข ๐๒ - ๒๔๑ - ๐๘๓๗ เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ทุกวันเสาร์ แต่ถ้ารีบด่วน โทรเมื่อไรก็ได้หรือ อีเมล: satipanya@yahoo.com ได้ทุกเวลา.

ประวัติผู้เขียน



นายเอกชัย จุละจาริตต์

เกิด พ.ศ. ๒๔๘๑

จบชั้นเตรียมอุดมที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กทม.

จบอุดมศึกษาที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยแพทย
ศาสตร์

เคยรับราชการในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

เคยผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรระยะยาวด้านศัลยกรรม

เคยทำงานด้านศัลยกรรม เวชกรรมฟื้นฟู และบริหาร

สนใจศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมมา ๒๐ กว่าปี

ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการศึกษา ฝึกปฏิบัติ
และเผยแพร่ธรรมในพระพุทธศาสนาที่ง่าย ๆ จากประสบการณ์ตรง.

ปกหลังอยู่ในไฟล์คำนำ หน้า ๘

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ เป็นเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างย่อ ที่ง่าย เปิดเผย ไม่มีเงื่อนไขใดๆ ในมุมมองของปัจจุบันธรรม ที่ทุกท่านสามารถศึกษา ตรวจสอบ พิสูจน์ และฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างเป็นขั้นตอน.

การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ จะเสริมความรู้และความสามารถในการละชั่ว ทำดี ทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส และเข้าถึงความดับทุกข์หรือนิพพานได้ในปัจจุบันชาตินี้เอง.

เมื่อฝึกปฏิบัติธรรมเป็นประจำ ความกังวล เครียด นอนไม่หลับ และความทุกข์ต่าง ๆ ก็จะลดลงหรือหมดไป.