H 8902

เค้าโครงเรื่องการฝึกจิต
(สมาธิ-วิปัสสนา)

โดย

อภิชิโต ภิกฺขุ
(อาจารย์ชาญณรงค์ ศิริสมบัติ)

ที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ

หมื่นเสริมสวัสดิ์ศรี

๑๗ มีนาคม ๒๕๑๕

เลขหมู่ 294.3122
ค252ศ
ลงทะเบียน 001894
ส436

คำนำ

หนังสือเรื่อง เค้าโครงเรื่องการฝึกจิต (สมาธิ–วิปัสสนา) โดยท่านอภิชโต ภิกฺขุ (อาจารย์ชาญณรงค์ ศรสมบัติ) นั้น ดิฉันได้อ่านจากหนังสือ “ธรรม” ของคุณเอื้องพันธุ์ คุ้มหล้า เห็นว่าเป็นเรื่องที่ดีมีคุณประโยชน์แก่ผู้สนใจทางศาสนา มีคำสอนอยู่ข้อหนึ่ง ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า “ให้รักษาจิตให้ผ่องใส” การรักษาจิตนี้ สมาธิและวิปัสสนาเท่านั้นที่จะทำจิตให้ผ่องใสได้ ดิฉันจึงได้คิดต่อไป

ทางคุณเอื้องพันธุ์ คุ้มหล้า ขอความกรุณา
ช่วยติดต่อท่านอภิชโต ภิกขุ ขออนุญาตจัด
พิมพ์เป็นทระลึก และเป็นธรรมบรรณาการ
ในงานฌาปนกิจศพ หม่อมเสริมสวัสดิ์ ซึ่ง
ท่านอภิชโตภิกขุ ก็ได้กรุณาอนุญาตให้จัด
พิมพ์ ได้ทันที ดิฉันขอนมัสการขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูง และขอขอบคุณ คุณเอื้องพันธุ์
คุ้มหล้า ไว้ในโอกาสนี้ด้วย

อานิสงส์อันใด อันเกิดแต่คุณประโยชน์
ของหนังสือนี้ แก่ท่านผู้อ่านจะมากหรือน้อย
ก็ตาม ดิฉันขอตั้งจิตอธิษฐานน้อมอุทิศกุศล
นี้ แก่ท่านหม่อมเสริมสวัสดิ์ ผู้เป็นบิดา

ค

ขอจงเป็นพลวปัจจัยส่งเสริมท่านให้ทวีความ

สุขณสัมปรายภพโน้นเทอญ

ล้วนรัตน์ วัฒนธรรม

๑๖ ก.พ. ๒๕๑๔

นครราชสีมา

หม่อมเสริมสวัสดิ์ศรี (เส็ง เสริมสวัสดิ์ศรี)

ชาตะ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๒๓

มรณะ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๓

ประวัติ

หม่นเสริมสวัสดศรี (เส็ง เสริมสวัสดศรี)
เกิดเมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๒๓
ตรงกับวันพฤหัสบดีขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๘ บี
มะโรง ณ บ้านเลขที่ ๑๐ หมู่ที่ ๖ ตำบล
สวนแตน อำเภอดอนช้าง จังหวัดธนบุรี
เป็นบุตรนายหุนและนางปุ่น หุนสวัสดิ์ มี
พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันรวม ๗ คน คือ

๑. นางว้วย แซ่จัน
๒. หม่นเสริมสวัสดศรี
๓. นายจ๋อ หุนสวัสดิ์ (ถึงแก่กรรม)
๔. นางเง็ก ชัยสวัสดิ์ (ถึงแก่กรรม)

๕. นายเก๊า หุนสวัสดิ์ (ถึงแก่กรรม)

๖. นายล้ง หุนสวัสดิ์

๗. พันตำรวจตรี ขุนพรหมบุรีรักษ์ (สำรวจ วาริทสวัสดิ์)

(พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอาทิตย์ทิพยอาภา ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ได้ประทานนามสกุลใหม่ ให้แก่พันตำรวจตรี ขุนพรหมบุรีรักษ์ "เป็นวาริทสวัสดิ์")

เมื่อเยาว์วัยได้ช่วยบิดามารดาประกอบอาชีพค้าขาย อายุครบอุปสมบทได้อุปสมบทในพระบวรพุทธศาสนา ณ วัดนายโรง ตำบล

บางบำหรุ จังหวัดธนบุรี โดยมีพระอาจารย์รอด วัดนายโรง ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในทางพุทธาคม ในสมัยนั้นเป็นอุบัชฌาย์ เมื่อลาสิกขาแล้ว ได้แต่งงานและประกอบอาชีพค้าขายเรื่อยมา โดยทำการค้าข้าวเปลือกและตั้งกิจการโรงสีข้าว และมีความรู้ความชำนาญ ในเรื่องข้าวเป็นพิเศษ เวลาทางราชการจัดงานนิทรรศการใดที่เกี่ยวกับการส่งเสริมชาวนา และมีการประกวดพันธุ์ข้าวปลูก หมันเสริมสวัสดิ์ ก็ได้รับเชิญเป็นกรรมการตัดสินชี้ขาดทุกครั้ง ภรรยาคนปัจจุบันคือ นางวาด เสริมสวัสดิ์

หม่นเสริมสวัสดิศรี มีบุตรธิดาอันเกิดแต่ภรรยาที่ถึงแก่กรรมรวมทั้งหมด ๙ คน คือ

๑. นางเยี่ยง ดาโรภาส (ถึงแก่กรรม) (นางไป่ ชาวสวน มารดา)

๒. นายบัญชา เสริมสวัสดิศรี (นางไป่ ชาวสวน มารดา)

๓. นางน้อย เสริมสวัสดิศรี (นางไป่ ชาวสวน มารดา)

๔. นางล้วนรัตน์ วัฒนธรรม (นางผาด เตมียสูตร มารดา)

๕. นายสมพงษ์ เสริมสวัสดิศรี (นางผาด เตมียสูตร มารดา)

๖. นางระเบียบ อินทรารุณ (นางเต็ม เนียมถนอม มารดา)

๗. พันตำรวจตรีจำนง เสริมสวัสดิศร์ (นางเต็ม เนียมถนอม มารดา)

๘. นางวรนาฏ อินทรารุณ (นางเต็ม เนียมถนอม มารดา)

ประวัติชีวิตส่วนตัวของหม่อมเสริมสวัสดิศร์ เป็นผู้ที่มีความอุตสาหะ พากเพียรบากบั่นในการงานไม่ท้อถอย มีความมัธยัสถ์ถ้วนรอบคอบและดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ได้ประกอบสัมมาอาชีพ สามารถสร้างฐานะตนเองและ

ครอบครัวจนเป็นปึกแผ่นแน่นหนา เป็นที่
ยกย่องนับถือแก่คนทั่วไป เป็นผู้มีอุปนิสัย
ซื่อสัตย์สุจริตโอบอ้อมอารีและมีความเมตตา
กรุณา เป็นที่ชอบพอรักใคร่ของบรรดา
ญาติมิตรและผู้ที่คุ้นเคยรู้จักคบหาสมาคมโดย
ทั่วกัน เนื่องด้วยเป็นผู้มีคุณลักษณะเช่นนี้
เมื่อทางราชการได้มีการเลือกผู้ใหญ่บ้านใน
สมัยนั้น หมื่นเสริมสวัสดิศรจึงเป็นผู้ได้รับ
เลือกโดยเอกฉันท์ให้เป็นผู้ใหญ่บ้านปกครอง
หมู่บ้านตลอดมา และต่อมาก็ได้รับพระ
ราชทานบรรดาศักดิ์เป็น "หมื่นเสริมสวัสดิ-
ศร" เป็นคำเหน็จความชอบในหน้าที่ราชการ

ซึ่งภายหลังได้รับพระราชทานให้ใช้เป็นนาม
สกุลแทนนามสกุล "หุนสวัสดิ์" ซึ่งเป็น
นามสกุลเดิม และได้ขอเปลี่ยนชื่อเป็น
"เสริม" ด้วย ตลอดเวลาที่เป็นผู้ใหญ่บ้านก็
ได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความขยันหมั่นเพียร และ
อุทิศเวลาให้แก่ทางราชการ โดยมิได้เห็นแก่
ความเหน็ดเหนื่อยยาก ทั้ง ๆ ที่ธุรกิจเกี่ยวกับงาน
อาชีพก็มีอยู่มากมาย จนแทบจะหาเวลาว่างมิ
ได้ หมื่นเสริมสวัสดิ์ศรีได้รับราชการเป็น
ผู้ใหญ่บ้านอยู่หลายสิบ จนกระทั่งอายุเข้า
เกณฑ์ชราภาพ จึงได้ลาออกจากราชการเพื่อ
พักผ่อน

หมั่นเสริมสวัสดศร เป็นผู้มนสยรักสงบ
พูดน้อยเยือกเย็นสุขุมและรักสัจจธรรม เป็น
ผู้งดเว้นจากอบายมุขอย่างเด็ดขาดโดยเฉพาะ
อย่างยิ่งสุรา นับแต่ลาสิกขามาจนตลอดชีวิต
ของท่านเป็นเวลา ๖๐ บีเศษท่าน ไม่ยอม
ดื่มสุราเลยแม้จะใช้เป็นกระสายยาก็ตาม นอก
จากนี้ยังบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์แก่สังคมโดย
ทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าผู้ใดจะขอร้องให้ช่วยเหลือ
อย่างใด หากสามารถที่จะช่วยได้แล้วเป็น
ต้องช่วยเหลือ โดยเต็มความสามารถเสมอ
ทั้งยังเป็นผู้ยึดมั่นในพระบวรพุทธศาสนา
ประพฤติและปฏิบัติตนอยู่ในความสงบ และ

สันโดษโดยแท้จริง ได้อุทิศกำลังกาย กำลังทรัพย์ เพื่อการกุศลในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาเป็นนิจด้วยความเต็มใจสุดแต่โอกาสจะอำนวย ครั้งสุดท้ายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ก่อนที่จะล้มป่วย ได้บริจาคเงินสดจำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ถวายวัดไก่เตี้ยเพื่อร่วมสมทบทุนในการสร้างพระอุโบสถ และได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย เป็นบำเหน็จความชอบ ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่ทางราชการ

หม่อมเสริมสวัสดิศร เป็นผู้มีร่างกายแข็ง

แรง สุขภาพดี ถึงแม้อายุจะล่วงเข้า ๘๐ ปีเศษแล้ว ก็ยังแข็งแรงสามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ตามลำพัง แม้ในระยะทางไกล ๆ ด้วยความกระฉับกระเฉง ว่องไว หูตาดี มีความจำแม่นยำดีมาก แม้เหตุการณ์ใดที่เคยพบเห็นมาเป็นเวลานานนับสิบ ๆ ปีแล้ว ก็ยังสามารถจดจำมาเล่าให้ลูกหลานฟังได้ละเอียดถี่ถ้วนและถูกต้องเสมอ สุขภาพเริ่มเสื่อมโทรมปรากฏอาการให้เห็น เมื่ออายุย่างเข้าปีที่ ๘๓ นายแพทย์ตรวจพบว่าตับโตร่างกายบวมเป็นครั้งคราว เมื่อแพทย์ให้การบำบัดรักษาอาการก็ทุเลาลง เป็นอยู่เช่นนี้

เป็นเวลาประมาณ ๕ ปีเศษ

ครั้นวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๑๑ ภายหลังที่ได้ทำบุญวันเกิดครบรอบปีที่ ๘๘ แล้วได้ ๖ วัน ได้เริ่มป่วยมีอาการไข้ขึ้นสูงและเชื่อมซึม เท้าบวม ลูก ๆ ได้เชิญนายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิมาตรวจและให้การรักษาอาการป่วยก็ยังทรงอยู่ ต้องมีผู้คอยดูแลพยาบาลโดยใกล้ชิด ในเดือนมิถุนายน ๒๕๑๒ ป่วยเป็นไข้หวัดแทรก นายแพทย์ได้พยายามให้การรักษาจนเป็นที่ปลอดภัย ต่อมาวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๑๒ ได้กลับป่วยเป็นไข้หวัดอีกครั้งหนึ่ง การป่วยครั้งนี้มีอาการเป็นที่น่าวิตก

มากคือมีการไอและมีโลหิตปนกับเสมหะ หัวใจก็เริ่มอ่อนลง รับประทานอาหารไม่ใคร่ได้ วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๑๒ รับประทานอาหารได้น้อยกว่าปกติ จนเป็นที่ผิดสังเกต วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๒ ไม่ยอมรับประทานอะไรเลย แต่ยังยอมรับประทานยาน้ำ อาการไข้ยังคงมีอยู่ได้แต่นอนนิ่งไม่รู้สึกตัว ชีพจรเต้นอ่อนลงทุกที จนถึงเวลา ๒๒.๑๕ น. ของวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๒ ท่านก็จากไปด้วยความสงบ ณ บ้านเลขที่ ๑๐ หมู่ที่ ๖ ตำบลตลิ่งชัน อำเภอตลิ่งชัน จังหวัดธนบุรี รวมอายุได้ ๘๙ ปี ๓ เดือน ๕ วัน

เค้าโครงเรื่องการแยกจิต

(สมาธิ – วิปัสสนา)

โดย

อภิชิโต ภิกฺขุ

(อาจารย์ชาญณรงค์ ศิริสมบัติ)

๑. ดึงความสนใจด้วยชื่อเรื่องว่า "ลัดสั้นเส้นทางที่หนีความตายได้" กล่าวนำพุดสมาธิไปในรูปแยกจิต

๒. แยกมนุษย์เป็น ๒ ส่วน ๒ ส่วนนี้ (กาย–ใจ) แยกกันเด็ดขาดได้ทั้งเวลาตายและเวลายังมีชีวิตอยู่ ยกตัวอย่างให้เชื่อถือได้

๓. วิธีแยกจิตออกจากร่างระหว่างมีชีวิต
อยู่
— วิธีแยกที่ได้ผล (การผ่าจิต)
— ลำดับตอนสำคัญที่มักจะเข้าใจผิด
หรือติดขัดต่อการแยกจิต
๔. วิธีแยกจิตออกจากกิเลส (วิปัสสนา)
๕. ตอบปัญหาน่ารู้ และสรุปให้เห็นว่า
หนีความตายได้จริง

ลำดับเส้นทางหนีความตายได้

จริงอยู่ไม่น่าจะเป็นไปได้ที่จะมีผู้พบเส้น
ทางซึ่งช่วยให้หนีความตายได้ แต่มีหลาย
เรื่องไม่ใช่หรือที่ไม่น่าเป็นไปได้ แล้วกลับ

ปรากฏชัดว่าเป็นไปได้ ในปัจจุบันถ้าไม่มี
แว่นขยายที่ดี เราคงไม่ทราบว่า ตัวเชื้อโรค
อหิวาต์ กาฬโรค และวัณโรค เป็นอย่างไร
จะป้องกันรักษาให้ได้ผลดีเหมือนปัจจุบันนี้
คงไม่ได้ ท่านองเดียวกัน เราจะต้องมีแว่น
ขยายที่ดีจึงจะมองเห็นได้ชัดว่า เส้นทางหนี
ความตายนั้นมีจริง และทุกคนสามารถเดิน
ไปตามทางเส้นนั้นได้ถูกต้อง ต่อไปนี้ เป็น
แว่นที่น่าจะช่วยให้เห็นเส้นทางหนีความตาย
ได้ตลอดสาย เพียงสัน ๆ แต่คาดว่าจะช่วย
ให้ผู้ที่ไม่เคยเดิน เห็นเส้นทางนี้ชัดเจนได้
ผู้ที่เคยเดินทางเส้นนี้ไปติดขัดอยู่ ก็จะได้

เห็นสงัดชัดนั่นได้ เพราะเป็นข้อความที่กลั่นกรองมาจากท่านผู้ปฏิบัติได้จริงหลายท่าน

อันมนุษย์เรานี้ แยกเป็นส่วนใหญ่ๆ ได้ ๒ ส่วน คือ ร่างกาย ส่วนหนึ่ง กับจิตอีกส่วนหนึ่ง จิต เป็นผู้ควบคุมร่างกาย ทำให้ส่วนต่าง ๆ ทำงานตามหน้าที่และมีชีวิตชีวาขึ้นได้ จิตที่แยกออกจากร่างกาย ในขณะที่ตาย หรือในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ มักจะนิยมเรียกกันว่า วิญญาณ อย่าเข้าใจว่า จิต กับ วิญญาณเป็นคนละอย่าง

เนื่องจากการไปมาติดต่อกัน ให้ข่าว

คราวก็น สะดวกมากในสมัยนี้ ฉะนั้น ถ้าเรา
มีความสนใจทางจิต หรือเรื่องราวแปลก ๆ
ก็จะไปพบ หรือไปดูได้หลายแห่งว่า มีผู้นั่ง
ทางใน หรือนั่งคือใช้กระแสจิตไปดูคนสิ่ง
ของที่อยู่ไกล ๆ ได้ สามารถบอกลักษณะ
บ้านเรือนของเรา หรือสถานที่ที่อื่นได้ถูก
ต้อง และเห็นรายละเอียดที่ต้องการได้
เรื่องนี้เป็น เพราะการแยกจิตออกจากร่าง
กายของตนได้ จึงไปเห็นของไกล ๆ หรือ
เห็นของในที่กำบังได้

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นอีก โปรดยอนระลึก
ดูว่า มีบางครั้งหรือเปล่าที่เราเดินสวนกัน

กับเพื่อนที่คุ้นเคยกันดี แต่บางทีเราไม่เห็น
เพื่อน หรือเพื่อนคนนั้นไม่เห็นเราทั้ง ๆ
ที่ทั้งสองฝ่ายกลมตามองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ
ตัวอยู่ บางทีไปนั่งอยู่ใกล้กันครู่ใหญ่ ๆ ไม่
เห็นกัน จนอีกฝ่ายหนึ่งทักจึงเห็น โดยที่
ไม่มีเจตนาจะแกล้งทำไม่เห็นเลย นี่เป็น
เรื่องหนึ่งที่เป็นพยานว่า จิตเรานี้ควบคุม
ร่างกายอยู่ ถึงแม้ว่าตาเราลืมโพลงอยู่ แต่
ก็อาจไม่เห็นบางสิ่งบางอย่างได้ หรือจะพูด
อีกแง่หนึ่งก็คือ จิตเราแยกไปจากร่างกาย
เป็นบางส่วน ไปสนใจคิดเรื่องอื่น หรือคุยสิ่ง
อื่น จึงขาดการควบคุมตาในบางชั่วเสี้ยว ถ้า

เราแยกจิตออกได้ดีขนอก ก็ไปเห็นไปได้ยิน สิ่งไกล ๆ ได้ ดังที่หมอดูทางใน หรือคนเข้าทรงหลายคนทำได้ ที่มีการเห็นผิดพลาดไปบ้าง ก็เพราะการแยกจิตนั้นกระทำไม่ได้ดีถึงขนาด เปรียบเสมือนคนตกใจเวลาไฟไหม้ยกก้ำบันหนัก ๆ ของตนได้ แต่เวลาปกติยกไม่ได้ หรือถ้าไฟไหม้ครั้งหลังอาจจะยกไม่ได้ ในเมื่อก้ำบันนั้นหนักเท่ากัน และรู้ว่าบรรจุคนหรือทรายไว้ไม่มีค่าอะไร นี่เป็นเครื่องพิจารณาได้ว่า จิตของเราแยกออกจากร่างกายได้เด็ดขาดก็จะลืมตัวไปว่า กำลังขนาดนี้จะยกก้ำบันไม่ได้ ไปนึกหรือตั้งใจ

เอาจริงจังว่าจะยกไปท่าเดียว หรือร่างกาย
เราอยู่ที่นี่ จะให้เราไปดูสิ่งที่อยู่ไกล ๆ เรา
ก็ต้องบอกว่าดูไม่ได้ แต่พอจิตเราเริ่มแยก
ออกจากร่างกายได้ใครมาถามให้ดูอะไร จิตที่
มีอิสระก็ไปดูได้จริง ๆ ถ้ายังแยกไปได้เด็ดขาด
และนาน ๆ ได้ การดูการเห็นการได้ยินนั้น
ก็ชัดเจนถูกต้องทุกอย่าง และก็แน่เหลือเกิน
ถ้าเราแยกจิตจากร่างกายได้ดังนั้น เราก็
ไม่หิว ไม่ง่วง ไม่มีการเจ็บปวดขัดยอกที่
ใดเลย ทั้ง ๆ ที่เรามีบาดแผลเจ็บปวดอยู่
ก่อนการแยกจิต ทั้งนี้ เพราะตัวรู้ ตัวผู้บังการ
ให้รู้ว่า เจ็บ ปวด ง่วง หิว ไม่มีกายกับเสีย

แล้ว จะได้บอกวิธีสูจน์ให้รู้แน่ชัดว่า จริง
ต่อไปเพียงแค่นี้ ถ้าตรึกตรองตามดี ๆ ก็
พอคิดได้ถูกต้องว่า “จิตกับร่างกายนี้แยก
จากกันได้ ทั้งแยกออกได้บางส่วน หรือ
แยกออกโดยเด็ดขาด” ระหว่างที่แยกออก
ได้ก็ทำให้เราไม่มีการหิว ไม่มีการง่วง ไม่มี
การเจ็บปวด ความเศร้าโศกเสียใจ ความ
โกรธแค้นที่มีอยู่ก็หายไปหมด เราจะใช้วิธี
ง่าย ๆ เอาตามหลักวิชาสมัยใหม่ว่า จะแก้
ทุกข์ แก้ความเสียใจ แก้ความโกรธแค้น
หรือแก้ทุกข์ร้อนอย่างอื่น เขาก็บอกให้แก้
โดยให้ลืมเรื่องนั้นเสีย ให้คิดในแง่ขบขัน

หรือให้คิดเรื่องอันที่น่าสบายใจ เป็นต้น ทุกวิธีก็ทำไม่ได้ “เพราะมีบัญหาใหญ่อยู่อย่างเดียว คือลมเรื่องนี้ไม่ได้” ถ้าลมได้สนิทก็ต้องแก้ทุกข์ได้เด็ดขาด

เพื่อไม่ให้ผู้อ่านต้องไปค้นคว้าหาความจริงอยู่อีก จะขอบอกลัดเสียเลยว่าเท่าที่ค้นคว้าได้ถามผู้รู้มามากแล้ว วิธีจะแก้ทุกข์ทำให้เกิดความสุขได้แน่นอนนั้น มีวิธีเดียวอยู่อย่างเดียว คือ การแยกจิตออกจากร่างกาย เมื่อแยกจิตออกจากร่างกายได้แล้ว ย่อมจะแก้ทุกข์ แก้หิว แก้วิง แก้เสียใจ แก้เจ็บปวดได้หมด และจะทำให้

พบความสุขอย่างแท้จริง นอกจากนั้น ยังมี
อำนาจจิตมากขึ้น จนทำอะไรได้แปลก ๆ
เช่น เห็นทางในได้หรือแปลงธาตุจากธาตุ
หนึ่งเป็นวัตถุอีกอย่างหนึ่งได้ ซึ่งพอหาดูได้
จริงหลายแห่ง ส่วนชั้นพิสดารไปกว่านี้ ก็
ต้องพยามศึกษาหน่อยจึงจะได้เห็น

วิธีการแยกจิตออกจากร่างกายนั้น มีวิธี
ที่แน่นอนอยู่อย่างเดียว คือ

“การผูกจิต” แบบสมาธิหรือวิปัสสนา
ส่วนวิธีอื่นที่แปลก ๆ นั้น ผู้ได้เฉพาะ
บุคคลพิเศษ นาน ๆ จึงจะปรากฏ จะได้
อธิบายสั้น ๆ ในตอนสำคัญ ๆ แบบเข้าใจ

ง่าย ๆ ว่า จิตค่อย ๆ แยกจากร่างกายอย่างไร จะได้เป็นเครื่องสังเกตยิ่งถือได้ว่า ที่เราฝึกสมาธิ ฝึกวิปัสสนาอยู่นั้น ไปถึงไหนแล้ว ถูกทางหรือผิดทาง ถ้าผิดจะแก้อย่างไร ?

การพิสูจน์ทดลองแบบสมัยใหม่ จะช่วยให้เราเข้าใจสมาธิ และการแยกจิตได้ดียิ่งขึ้นเมื่อ ๒ ปีก่อน คณะแพทย์อเมริกาได้ค้นพบว่า มีต่างดาวหลายชนิดที่เกาะนั่งอยู่ได้โดยไม่ต้องกินอาหาร และไม่เคลื่อนไหวไปไหนเลยตลอดฤดูหนาวเป็นเวลาประมาณ ๓ เดือน ซึ่งเขาเรียกง่าย ๆ ว่า พวกต่างดาวจำศีล ต่างดาวสนาตาลซึ่งจำศีลได้ตั้งกล่าว

ได้ถูกจับมาเข้าตู้เย็น ทำให้ค้างคาวเหล่านี้
คิดว่าเป็นฤดูหนาว เลยพากันเกาะนิ่งจำศีล
อยู่ เมื่อคณะแพทย์จะมีการทดลองผ่าตัด
เพื่อศึกษา ก็ไปเปิดตู้เย็นเอาค้างคาวออกมา
นับว่า ทุ่นค่าใช้จ่ายดีกว่าเลี้ยงกระต่ายไว้ทด
ลอง วันหนึ่ง คณะแพทย์สงสัยว่า ทำไมค้างคาว
อยู่นิ่ง ๆ ได้ถึง ๓ เดือนไม่ต้องกินหารเลย
นั้น การทำงานในร่างกายเป็นอย่างไร ?
จึงวัดชีพจรและการหายใจดูว่า ระหว่าง
จำศีลนั้นต่างจากธรรมดาอย่างไร ? ปรากฏ
ว่าค้างคาวธรรมดาหายใจนาทีละ ๑๘๐ ครั้ง
แต่ขณะจำศีลหายใจเพียงนาทีละ ๓ ครั้งเท่า

นั้น คือ ลดลงมา ๖๐ เท่า ส่วนชีพจรและหัวใจก็เต้นช้าลงถึง ๖๐ เท่าเหมือนกัน

คนเราโดยธรรมดาหายใจนาทีละ ๑๘ ครั้ง (หายใจเข้าแล้วหายใจออกนับเป็นหนึ่งครั้ง) แต่เมื่อทดลองทำจิตให้เป็นสมาธิเพียงขั้นต้นซึ่งทุกคนพอผึกได้ การหายใจจะละลดลงเหลือประมาณนาทีละ ๗ ครั้ง ระหว่างนี้จะรู้สึกสบายปลอดโปร่ง และยังมีอำนาจจิตพิเศษในตัว จะเอามือไปจับเหล็กที่เผาไฟแดง ๆ หรือล้วงน้ำมันทากลังเดือดได้ (ควรมีครูแนะนำ)

วิธีแยกจิตออกด้วยการฝึกสมาธิ

สมาธิการ คือ “การตั้งจิตมั่นอยู่ในความรับรู้เพียงอย่างเดียว” ความรับรู้ (อารมณ์) นั้นอาจจะเป็น รูป เป็นความรู้สึก หรือ เป็นความนึกคิดก็ได้ วิธีฝึกสมาธิมีหลายวิธี แต่จะเป็นวิธีใดก็ตามจะไม่มีวิธีอันที่นอกเหนือไปจาก วิธีฝึกสมาธิ ๔๐ วิธี ในพระพุทธศาสนา จะคิดวิธีใหม่อย่างไรขึ้นก็จะต้องวนเวียนอยู่ใน ๔๐ วิธีนี้แหละ ทั้ง ๔๐ วิธีนี้ มีวิธีที่เหมาะกับคนทั่วไป และสะดวกในการฝึก คือ วิธี “อานาปานสติ” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “การกำหนดรู้ลมหาย

ใจ” ซึ่งจะอธิบายไปในรูปการแยกจิตต่อไป การกำหนดรู้หรือพิจารณาลมหายใจนี้ง่ายในการตรวจสอบว่า สมาธิเราทำอยู่นั้นถูกหรือผิด สมาธิก้าวหน้าดีขึ้น หรือคงเดิมหรือถอยหลัง ดังที่ตรวจสอบค้างคาวจำศีลเป็นต้น

การเริ่มฝึกสมาธิ

พยายามน้อมจิต มาในทางที่ดีที่สงบ ปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจของเราปลอดโปร่งราบเรียบ จะใช้วิธีสวดมนต์หรือไหว้พระก่อน หรือจะแผ่เมตตาจิตด้วยหรือจะจุดธูปบูชาท่านผู้มีคุณก่อน อย่างใด

อย่างหนึ่งก็แล้วแต่โอกาส ข้อสำคัญให้มีการทำจิตสงบดังกล่าวข้างต้นเท่านั้น

ต่อไปตั้งความสำนึกรู้อยู่ที่ กึ่งกลางดังจมูกตรงที่รูจมูกทั้งสองข้างมารวมกัน ในระหว่างที่หายใจเข้าให้ภาวนา “พุท” ในระหว่างที่หายใจออกให้ภาวนาว่า “โธ” ลองเปลี่ยนลมหายใจเข้าออกให้ลึก สั้น ยาว เบา หนัก และคอยสังเกตว่า ลมหายใจเข้าออกแบบไหนที่เรารู้สึกสบายที่สุด หรือรู้สึกปลอดโปร่งดีกว่าเพื่อน จงจำลมหายใจนั้นและพยายามรักษาจังหวะหายใจแบบที่ดีที่สุดไว้ตลอดเวลา (เหตุที่ตั้งจิต หรือความนึก

คิดมาอยู่ที่กึ่งกลางดังจมูก เพราะเป็นที่รวม
ของประสาทรับรู้ที่สำคัญ ๆ และตัดกังวลที่
ม้วเลือกว่าตั้งตรงช่องจมูกซ้ายหรือขวาปลาย
จมูกหรือรูจมูก ตอนลึกตอนตื้น)

เมื่อพิจารณาในแง่การแยกจิตออกจาก
ความสนใจในร่างกายทั่ว ๆ แยกจากเรื่องราว
อื่น ๆ ผ่อนคลายร่างกายและเลิกสนใจต่อ
ร่างการ มอบงานให้จิตมาสนใจลมหายใจ
อยู่เฉพาะบริเวณเดียว ที่เดียว ถ้าจิตไม่เชื่อ
ฟังชอบไปสนใจเรื่องอื่น ๆ คิดเรื่องอื่น
ชอบนึกเบื่อ นึกว่าเมื่อย นึกลัวตาย นึกว่า
ผึกไปคงไม่ได้ผลนึกอยากจะเกา อยากจะพัก

นี่แหละเป็นจิตดี ชอบไปพะวงสนใจเรื่องร่างกายและเรื่องอื่น ๆ เราต้องแก้ด้วยการมอบงานเพิ่มขึ้น หรือใช้วิธีวิปัสสนาสักครู่หนึ่ง พอให้จิตเริ่มสงบไม่พุ่งไป จึงเริ่มสมาธิใหม่ จัดลมหายใจ ปรับปรุงลมหายใจใหม่ ซึ่งใช้เวลาอีกเล็กน้อย ได้ลมสบายแล้วก็รักษาไว้ให้นาน ๆ

เมื่อรักษาลมหายใจจังหวะที่สบายไว้ได้ จิตก็สงบปลอดโปร่ง เพราะมาชอบความสบายตามวิสัยของทุกคน พอรักษาลมสบายไว้ได้เพียง ๓–๔ นาที จิตจะแยกออกจากการรับรู้เรื่องอื่น ๆ มารับรู้มาสำนักอยู่ ติด

อยู่ที่สบาย และลืมเรื่องอื่น ๆ ไปได้
อาการที่จิตมาสงบนิ่งอยู่ที่เดียวเรื่องเดียว รับ
รู้นิ่งเรื่องเดียวไม่พุ่งซ่านคิดไปเรื่องอื่น ๆ
นี่แหละคือจิตเป็นสมาธิ แต่การผูกใหม่ ๆ
จิตสงบอยู่ไม่ได้นาน นิ่งสงบสบายอยู่
ประเดี๋ยวเดียว ก็กลับไปรับรู้ไปคิดเรื่อง
อื่นอีก ครั้นจิตลืมตากลับสงบใหม่ สบาย
ใหม่ สลับกันไปดังนี้ เรียกว่า เราได้สมาธิ
ขั้นต้น (ถ้าเรียกตามแบบกสิณก็เรียกว่า
“บริกรรมนิมิต” เพราะขั้นนิมนิมิตหรือ
ความรู้สึกแปลก ๆ เช่น รู้สึกสบายดังกล่าว
แล้ว หรืออาจรู้สึกคิดใจ รู้สึกเสียวซ่าน รู้สึก

มีความสุข รู้สึกเห็นภาพ เห็นแสงวอบแวบ เป็นต้น)

ข้อสังเกต การฝึกเริ่มแรก เรามอบงานให้จิตรับรู้หรือสำนึกรู้หลายอย่างก่อน เช่น การจัดลมหายใจ เพื่อหาจังหวะหายใจที่สบายปลอดโปร่ง การคอยรักษาลมสบายหรือจังหวะสบายนั้นไว้ การภาวนา "พุท" และ "โธ" ในขณะหายใจคอยระวังไม่ให้จิตไปนึกเรื่องอื่น หรือเปลี่ยนทิศทางทำนักรู้ไป เมื่อจิตเริ่มสงบ งานของจิตจะค่อยลดน้อยลงจนเหลืออย่างเดียว คือ จิตนิ่งรับรู้อยู่เรื่องเดียวว่า มีความสุขสบาย ไม่มีการ

ภาวนา พุทโธ ครั้นถึงขั้นสูงสุด (ฌานที่ ๔) ก็แยกจิตออกจากความสุข คงมีแต่ความสงบ นิ่งด้วยความมีสติเป็นกลาง ๆ (อุเบกขา) อยู่เท่านั้น

การที่จิตจะลดงานน้อยลงนั้น ต้องให้เป็นไปเอง จะตั้งใจลดลงไม่ได้เป็นการเดินทางผิด กล่าวคือ เมื่อเลือกลมสบายได้ งานจัดลมก็หมดไป เมื่อรักษาลมสบายไว้ได้ จิตมาคิดสบาย เลยลืมภาวนาพุทโธ และงานอื่นหมดไปในตัว ตรงนี้แหละเป็นจุดสำคัญที่คนเข้าใจผิดกันมาก คือ ก่อนจะลมภาวนา ลมสบาย จะจัดตัวเองให้สบายขึ้น

ลมหายใจเบาลงทุกที จนไม่รู้สึกว่าตัวหายใจ แต่คงรู้อยู่ว่าจิตอยู่นิ่งทีเดียว และมีความสบายความปลอดโปร่ง นับว่าถูกวิธีแล้ว แต่สมาธิขั้นต้นอยู่ครู่เดียวก็ถอยกลับ ขณะที่จิตสมาธิถอยกลับมาเพียงนิดเดียว ทำให้เราระลึกเรื่องอันแทรกขึ้นมา หรือมีความรู้สึกอย่างอื่นแทรกขึ้นมา เช่น รู้สึกว่าเราไม่ได้หายใจ นึกกลัวจะตายขึ้นเพราะไม่หายใจ แต่ความจริงหายใจเข้าออกอยู่เสมอ แต่แผ่วเบาจนไม่รู้สึก บางทีรู้สึกว่าตัวลอยขึ้นสูง ๆ ไปเรื่อย ๆ บางทีรู้สึกว่าตกเหวลึกลงไปเรื่อย ๆ บางทีรู้สึกตัวพองใหญ่ขึ้น บางที

รู้สึกชาแขนขา แล้วขยายมากขึ้นทุกที ความรู้สึกแปลก ๆ นี้ เรียกว่า “นิมิต” ความรู้สึกแปลก ๆ นิมิตที่กล่าวแล้วนี้ทำให้คนตกใจ และนึกว่าผิดทางเสียแล้ว ซึ่งความจริงถูกทางแล้ว นึกว่าผิด เลยกลับภาวนาพุทโธอีกเป็นการย้อนไปเริ่มต้นใหม่ เปรียบเหมือนคนขึ้นบันไดไปได้ ๓ ขั้น แล้วย้อนโดดกลับมาขึ้นขั้นที่ ๑ ใหม่ พอถึงขั้นที่ ๓ อีก ก็โดดกลับมาอีก เลยต่อไปขั้น ๔–๕ ไม่ได้

เราควรระลึกไว้ว่าเป็นเพียงแต่ความรู้สึกไปเท่านั้นว่าไม่ได้หายใจ หรือตัวพอง ตัวชา

ตัวตกเหว ตัวลอยสูงขึ้น ล้วนเป็นเรื่อง
ไม่จริง ความรู้สึกลวงเรา เรามีหน้าที่รักษา
สมาธิหรือความสงบนิ่งของจิตไว้เท่านั้น ไม่
ภาวนาพุทโธอีก ถ้าตัวพองมากขึ้น ตัวชา
มากขึ้น ตกเหวมากขึ้น ตัวลอยสูงขึ้น ก็
นิ่งสงบอยู่ พอถึงที่สุด คือ พองมาก ชามาก
ตัวขยายกว้างใหญ่จนสุดที่จะรู้สึกตามได้ ลง
เหวหรือขึ้นสูงจนความรู้สึกตามไม่ได้ ก็เป็น
อันว่าร่างกายไม่มี จิตก็แยกจากร่างกาย
เด็ดขาด มานั่งอยู่ที่เดียวรู้สึกเพียงความสุข
สบายอย่างยิ่ง รู้สึกว่าโลกว่าง ๆ ไม่มีอะไร
เลย นอกจากจิตดวงเดียวของตนลอยอยู่

ถ้ารักษาจิตให้นิ่งอยู่ไม่ได้ จิตถอยกลับมาคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้อกพุ่งซ่านไปดังนี้ จึงเริ่มภาวนาพุทโธใหม่ จัดลมใหม่ ถ้าจิตดื้อมาก แก้ไขให้นิ่งไม่ได้ก็อาจใช้หลักวิปัสสนามาพิจารณาช่วยแก้ไขจิต จนจิตเริ่มจะหยุดนิ่งไม่พุ่งไป ก็เริ่มทำสมาธิตามวิธีข้างต้นต่อไป

สมาธิกับวิปัสสนา หรือจะเรียกว่า สมถะกับวิปัสสนา ต่างก็เป็นวิธีการผึกจิตและต้องทั้งคู่ ช่วยส่งเสริมกันได้ ผู้ที่มุ่งหนักไปทางผึกสมาธิ ก็อาศัยหลักวิปัสสนามาช่วยบ้างในบางโอกาส ผู้ที่ผึกแบบวิปัสสนาก็หนัก

ไปทางพิจารณา แต่จำเป็นต้องใช้หลัก
สมาธิไปเจือปนอยู่ มิฉะนั้นก็ไปไม่รอด
แต่จะผิดวิธีใดแบบใดก็ตาม ในตอนปลาย
ก็ต้องไปผิดวิปัสสนาอันแท้จริง เพื่อให้ได้
ยอดปัญญาซึ่งจะได้กล่าวต่อไป ในขั้นนี้
จะกล่าวถึงสมาธิขั้นกลาง ขั้นสูง และวิธี
แก้ไขจิตที่ดื้อไม่ยอมเป็นสมาธิต่อไป

เมื่อสมาธิได้ก้าวมาถึงปลายสุดสมาธิขั้น
ต้นแล้ว เราจะมีจิตดังอยู่ที่จุดดังจิตอย่าง
มั่นคง รู้สึกว่าไม่ได้หายใจเลย มีความสงบ
ปีติและสุข เป็นความสุขชนิดพิเศษซึ่งเหนือ
กว่าความสุขสำราญโดยทั่วไป ถ้าเราสามารถ

ควบคุมจิตให้สงบมีความสุขอยู่ได้นานพอ
สมควร และชำนาญในการเข้า ก็เป็นการ
เข้าถึงสมาธิขั้นกลาง (ในพระบาลีเรียกว่า
อุปจารสมาธิ หรือพิจารณาในแง่นิมิต
สมาธิขั้นกลางนี้ ก็เรียกว่า อุคคหนิมิต ซึ่ง
แปลว่า นิมิตติดตา กล่าวคือ นิมิตเกิดขึ้น
ในขั้นนี้เช่นเห็นภาพต่าง ๆ หรือเห็นแสงก็
ชัดเจนและเป็นภาพหนึ่ง) เนื่องจากจิตแน่ว
แน่ และความสุขที่ลึกซึ้งเช่นนี้ ไม่ช้าก็
ทำให้จิตละทิ้งร่างกายไปเสีย ขณะเดียวกันนี้
สติจะขาดลงโดยฉับพลัน ชั่วเวลาเดียวเดียว
แล้วจิตก็แยกจากร่างไป พร้อม ๆ กันนี้เอง

ทวารทั้ง ๖ ก็จะดับสูญลงไป คงเหลือแต่ทวารใจอย่างเดียว กล่าวคือสติ (ความรู้ตัว) ได้ย้ายออกจากร่างกายไปอยู่ที่ใจอย่างเดียว ผลที่เด่นชัดเป็นดังนี้ คือ จิตยังมีอยู่ที่เดียว ด้วยความสุขสำราญ รู้อยู่ว่า "นี่คือตน เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยวในความว่าง และอยู่ในความสุขสุดยอด ฉันหาร่างกายของฉันและของทุกอย่างไม่พบว่าอยู่ที่ไหน" ในกรณีเช่นนี้ส่วนมาก ความว่างมักจะเป็นความมืดหรือแสงโอภาส ซึ่งขยายตัวออกกว้างใหญ่จนบี้ร่างกายของตนเอง และทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล เว้นไว้แต่ใจของตนเท่านั้น

ลักษณะเช่นนี้อาจเรียกง่าย ๆ ว่า "จิตว่าง" หรือการเข้าสู่สภาวะความว่าง จัดเป็นระดับสูงสุดในสมาธิขั้นกลาง (ความว่างในขั้นนี้ไม่ใช่ความว่างที่แท้จริง) เราจะอยู่ในสมาธิขั้นกลางไม่นานนัก จิตก็จะถอยไปสู่ภาวะปกติ และควบคุมร่างกายตามเคยระลึกได้ว่าอะไรเกิดขึ้น

ข้อระมัดระวังที่สำคัญยิ่ง เมื่อได้เข้าถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว อย่าหยุดพักเป็นอันขาด ให้พยายามเข้าสู่สมาธิขั้นกลางซ้ำซากจนกว่าจะชำนาญในการเข้าออก (อาจต้องทำติดต่อถึง ๒ วัน) ถ้าไม่ทำเช่นนี้จะ

หลงทางเข้า และทำไม่ได้อีกเป็นเวลานาน อาจจะเป็นเวลาหลายปี นิมิตที่เห็นด้วยตาขึ้นในใดนั้น อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิด ก็ได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นและรู้วธีบังคับได้ ก็จะเกิดเป็นวิชาพิเศษขึ้น ถ้าบังคับผิดหลักก็มีโทษมากฉะนั้น ทางที่ปลอดภัยที่สุดก็คือปล่อยวางนิมิตเสียมุ่งสู่สมาธิขั้นสูงต่อไป

เมื่อเข้าสมาธิขั้นกลางได้ชำนิชำนาญแล้ว ก็ผูกให้กาวหน้าขึ้นอีก จนได้จิตที่แน่วแน่อยู่ในความสุขและความปีติอย่างสูงสุด ได้นานเท่าที่จะต้องการ และสามารถถอยจิตมาสู่ขั้นใดก็ได้ หรือจะเข้าไปใหม่อีกก็ทำได้โดย

ทันที ดังนี้ เรียกว่าได้เข้าถึง สมาธิขั้นสูง
ซึ่งเรียกได้ว่า ขั้นฌาน (ในพระบาลีบางแห่ง
ก็เรียกว่า อัปปนาสมาธิ หรือพูดในแง่นามธ
สมาธิขั้นสูงนี้ก็เรียกว่า ปฏิภาคนิมิตคือเป็น
ขั้นที่บังคับนิมิตได้ เช่นบังคับให้เล็กให้ใหญ่
ให้เกิดให้หาย ไปได้ทันที ซึ่งจะเกิดเป็นวิชา
ขึ้น ขณะที่จิตแยกออกจากร่างกายไปตั้งสำนึก
รู้อยู่แต่ในความมืด หรือแสงสว่างที่กว้างใหญ่
กลืนโลก ก็เรียกได้ว่าจิตถึงความว่าง–ว่างจาก
ร่างกาย แต่ยังติดอยู่ที่รูปหรือแสงสว่าง หรือ
ติดอยู่ที่นิมิตขั้นสูง(ปฏิภาคนิมิต) เมื่อจิตสงบ
ดังต่อไปอีก จิตก็ทิ้งรูปทิ้งแสงสว่าง เป็นอัน

ว่าได้ถึงความว่างอันแท้จริงแล้ว แต่ยังไม่ว่างโดยสมบูรณ์ทีเดียว เพราะยังติดความสุขรับรู้ว่ามีความสุขอย่างยิ่งอยู่ ควรจิตสูงขึ้นจนละทิ้งสุขไปได้ ก็มีแต่ความสำนึกรู้เป็นกลาง ๆ (อุเบกขา) อย่างเดียว จึงนับเป็นความว่างที่สมบูรณ์และแท้จริง หรือเรียกว่าเข้าถึงฌานที่ ๔ แต่ยังมีกิเลสขันละเอียด (อนุสัย ๑๐ อย่าง) เจือปนจิตอยู่อีก

ฌาน ที่ ๔ ขั้น คือ ฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ เมื่อสำเร็จฌานที่ ๔ แล้ว ก็เริ่มทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ กล่าวคือ ผ่านตามขั้นวิปัสสนา ถ้าผู้ใดมีบุญบารมีสูงก็สามารถเริ่ม

ผลวิปัสสนาได้เมื่อเริ่มได้ฌานที่ ๑ ผล (ได้ความว่าง) สำเร็จขั้นสูงสุดของวิปัสสนาจะทำให้จิตหมดจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งเป็นสภาวะการรู้แจ้งโลกสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า นิพพาน ที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็นหนทางที่ถูกและมั่นคงที่จะนำไปสู่สวรรค์นิพพาน และในระหว่างทางที่ก้าวไปนั้นก็สามารถใช้อำนาจิต เพื่อประโยชน์ได้ทั้งทางโลก หรือทางธรรม

ขอระมัดระวังทิศาคญยิ่ง การสะกดจิตมี ๒ ชนิด ชนิดหนึ่งการสะกดจิตผู้อื่น และชนิดที่สองสะกดตนเอง ผลบางอย่างของการสะกดจิต คล้ายคลึงกันกับผลของสมาธิขั้นต้น

และขั้นกลาง และทำให้คนเข้าใจสับสน ถึง
อย่างไรก็ดี ผลของการสะกดจิตและการฝึก
สมาธินั้นต่างกันมากทีเดียวแต่ในการฝึกสมาธิ
ถ้าบังคับจิตมากเกินไป ก็จะกลายเป็นการ
สะกดตนเองได้ ตัวอย่าง เช่น การหมดสติ
และตัวแข็งทื่อไปชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นการ
สะกดตัวเอง จากความชำนาญทราบว่า
ก่อนที่ร่างกายจะแข็งทื่อนั้น จะรู้สึกเย็นวูบ
โดยกระทันหันจากปลายเท้าขึ้นไปเป็นเครื่อง
เตือนล่วงหน้า ในกรณีเช่นนี้ เราจะต้อง
ถอยกลับ โดยลืมตาเล็กน้อยแล้วหลับตา
และลงมือทำสมาธิต่อไปอีก หรือหายใจแรง

ขั้นหน่อย ความแตกต่างที่เด่นชัดระหว่าง
สมาธิที่ถูก กับ การสะกดจิต ก็คือ การสะกด
จิตเป็นสภาพที่มีสติกึ่งเดียว หรือหมดสติ
ดังนั้น ผู้ที่ถูกสะกดจิตจึงขาดสติและสำนึกไม่
ออกว่า ได้บังเกิดอะไรขึ้นต่อร่างกายในระหว่างที่ถูกสะกด

ส่วนสมาธิที่ถูกนั้นต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา (คือมี สัมมาสติ ตามมรรค ๘ ข้อที่ ๗) ทางที่ดีที่สุดที่จะรู้แน่นอนว่า เราได้ลงเข้าถึงสมาธิขั้นใดแล้ว ก็คือการตรวจสอบโดยวิธีใช้อานาจจิตดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตออกไปเสียจากจุดตั้งสมาธิ แต่ยังสงบดีอยู่ย่อมจะเกิด

ภาพทางจิตหรือนิมิตขึ้นกับจิตที่เที่ยวไปนอก
ลู่นอกทาง สติกลายเป็นสติกังสำนักหรือ
เป็นลักษณะการเข้าทรง ซึ่งจัดเป็นสมาธิผิด
ทาง ยังผลให้เกิดการหลงในภูมิต่นได้ การ
ทำตามเกณฑ์ตามกฎอันปลอดภัยที่กล่าวมา
แล้ว ย่อมจะสำเร็จสมาธิที่ดี และใช้อำนาจ
จิตได้ด้วย

เมื่อจิตถอยจากสมาธิขั้นหนึ่งขั้นใด เรา
จะต้องทำซ้ำจากขั้นตอนที่เหมาะอีก หรือ
อาจจะเริ่มจากขั้นต้นที่สุดใหม่ ถึงอย่างไรก็ดี
เมื่อทำซ้ำหลายหนแล้วก็ไม่ได้ผล เราต้อง
ค้นให้พบว่า อะไรเป็นสาเหตุสำคัญให้ล้ม

เหลว โดยปกติต้นเหตุที่ทำให้ลมเหลวนั้น
ก็คือ นิวรณ์ ๕ (เครื่องกีดกันความสำเร็จ ๕
ประการ) ซึ่งมีดังนี้

๑. กามฉันทะ (ความพอใจรักใคร่ใน
วัตถุกาม)

๒. พยาบาท (ความไม่พึงพอใจ ความ
ยินร้าย)

๓. ถีนมิทธะ (ความง่วงงุนท้อแท้)

๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน)

๕. วิจิกิจฉา (ความสงสัย โลเล ไม่
แน่นอนใจ)

เมื่อเราทราบแน่ว่านิวรณ์ข้อใด เป็นต้น

เหตุ ก็แก้ไขด้วยการพิจารณาในทางต่อต้าน ไว้ ซึ่งได้เขียนไว้แล้วในพระธรรม ในทางปฏิบัติจริง เราย่อนิวรณ์ ๕ ลงเหลือ ๒ ประการ คือ จิตมีกำลังมาก และจิตกำลังอ่อน ลักษณะของจิตมีกำลังมากคือ ฟุ้งซ่าน หลงในภูมิตน พยาบาท คิดเกี่ยวแก่ความรักใคร่ หรือเรื่องเก่า หรือความคิดใหม่ ๆ ลักษณะของจิตกำลังอ่อน คือ ท้อแท้ หดหู่ หงอยเหงาลังเล นิวรณ์ข้อที่ ๓ และข้อที่ ๕ เป็นประเภทจิตกำลังอ่อน นิวรณ์อีก ๓ ข้อ เป็นประเภทจิตมีกำลังมาก

จิตมีกำลังมาก แก้โดยพิจารณาทุกสิ่ง

ทุกอย่างว่าเป็นของว่างเปล่า ปราศจากแก่น
สารและน่าเบื่อหน่ายด้วย วิธีกแยกแยะออก
จนเป็นส่วนเล็กที่สุด ประกอบการพิจารณา
การพิจารณานี้ เป็นเพียงอุบายดึงให้จิตทึม
กำลังมาก ถอยมาเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบ
เรียบและสงบ เมื่อได้บังเกิดผลที่ต้องการ
ดังนี้แล้ว เรากเริ่มทำสมาธิต่อไปอีก

จิตกำลังอ่อน แก้โดยการพิจารณาเกี่ยว
กับความดี และบุญกุศลของพระพุทธเจ้าหรือ
ของตนเอง หรือเกี่ยวกับผลขั้นสุดท้าย
อุบายอันนี้จะช่วยบำรุงน้ำใจที่อ่อนให้เข้มแข็ง
กะปรี้กะเปร่า ปลอดโปร่งและราบเรียบ

ข้อจดจำ เมื่อจิตปลอดโปร่งราบเรียบ หรือแจ่มใส เราต้องกลับไปตั้งจิตทุดรวม จิตไม่ชักช้า ไม่ต้องพิจารณาอุบายแก้ไขจิตมีกาลังมาก หรือจิตกาลังอ่อนอีกต่อไป มิฉะนั้น จิตจะถูกแก้ไขมากเกินไป ตัวอย่าง เช่น จากจิตที่มีกาลังมากเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบเรียบ แล้วกกลายเป็นจิตกาลังอ่อน การใช้อุบายที่ผิดจะเกิดความล้มเหลว และอันตรายขึ้น ตัวอย่าง เช่น จิตมีกาลังอ่อน แต่กลับไปใช้อุบายแก้จิตมีกาลังมากมาแก้ ย่อมทำให้จิตมีกาลังอ่อนยิ่งขึ้น และหมดกำลังใจที่จะทำอะไร ในที่สุด เป็อชีวิต หรืออาจฆ่า

ตัวตาย

ถาม ผู้ที่สำเร็จสมาธิขั้นสูงจะได้รับบุญกุศลอันใด ที่นอกเหนือไปจากการใช้อำนาจจิต ?

ตอบ ฌานขั้นที่ ๑ ช่วยให้เราสามารถแยกจิตออกจากกายได้โดยทันทีดังนั้น เราสามารถที่จะระงับความเจ็บปวดต่าง ๆ ตลอดจนอารมณ์รุนแรง หรือความทุกข์ได้ทันที ทันใด เราสามารถหนีจากความเจ็บปวดหรือความทุกข์สูงสุดก่อนจะตาย โดยการละทิ้งร่างกายไปอยู่ในความสุขขององค์ฌานสภาพเช่นว่านี้ เรามีสติรู้ว่านั่นเป็นตัวเราเป็น

จิต ที่อยู่โดดเดี่ยวเต็มไปด้วยความบริสุทธิ์และ
ความสุข ไม่มีความกังวลหรือความยุ่งยาก
และจะเป็นอยู่เช่นนั้น เป็นเวลายาวนานเป็น
ต้นว่า ๕๐๐ ปี ๒๐๐๐ ปี แล้วแต่ชั้นของฌาน
หลังจากนั้นแล้ว จิตจะกลับเป็นจิตธรรมดา
และเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก แล้วก็ไม่มี
อำนาจของฌานเหลืออยู่ นอกจากบุญกุศล
เท่านั้น สภาพที่จิตอยู่ในความสุขของฌาน
เรียกว่า “สวรรค์ชั้นพรหม” กล่าวให้
ละเอียดแล้ว ฌาน ๔ ชั้นแยกออกได้เป็น ๒๐
ชั้น ส่วนในสมาธิชั้นต้นและชั้นกลางแยก
ออกได้เป็น ๖ ชั้น ฉะนั้น สวรรค์ของคนที่ตาย

จึงแบ่งเป็น ๒๖ ชั้น ตรงกับสมาธิ ๒๖ ขั้น หรือตามขั้นของบุญกุศลหรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ตามขั้นของความสุข ผู้ที่สำเร็จฌานที่ ๔ สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็สามารถจะพบเห็นได้เป็นจำนวนมากในป่าใหญ่ของประเทศอินเดีย ประเทศไทย และ ประเทศจีน มีบางท่านที่เป็นอาจารย์ใหญ่ของข้าพเจ้า

ถาม เหตุใดผู้สำเร็จฌานขั้น ๔ จึงมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี ?

ตอบ ที่สามารถมีอายุยืนยาวได้มาก เพราะในฌานที่ ๔ ต้องใช้อากาศน้อยที่สุด

ดังนั้น ลมละเอียดที่แทรกซึมผ่านร่างกาย หรือผ่านวัตถุทุกอย่างได้ ก็เพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่โดยไม่มีการหายใจ สัมผัสดูชีพจรก็ไม่รู้สึกว่าเต้น แต่ยังคงมีสติอยู่ ทุกส่วนของร่างกายพักผ่อนอย่างแท้จริง ดีกว่าการนอนหลับสนิท เพราะฌานที่ ๔ ให้การพักผ่อนอย่างแท้จริงทั้งกายและใจ สามารถอยู่ในฌานที่ ๔ ได้มากกว่า ๗ วัน และทำซ้ำต่อไปอีกได้ ฉะนั้น จึงไม่น่าประหลาดเลยที่โยคีสามารถอยู่ในที่ปิดล้อมมิดชิดแล้วฝังไว้ใต้ดินได้หลายวัน โดยไม่ต้องดื่มหรือกินอาหารเลย ถ้าเราใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์ละ ๒๐ นาที

และรักษารถนั้นไว้ให้สะอาดเรียบร้อย ก็สามารถอยู่ในสภาพใช้การได้หลายพันปี ท่านองเดียวกันเมื่อผู้ใดอยู่ในฌาน ๔ เป็นประจำ ย่อมจะมีอายุยืนยาวมาก (เข้าฌานหลาย ๆ วันแล้ว ออกจากฌานเคลื่อนไหวกินอาหารแล้ว เข้าฌานอีก สลับกันไป)

ถาม เหตุใดจึงอยู่ในฌานได้โดยไม่กินอาหาร ? และจะอยู่ในฌานติดต่อเรื่อย ๆ ไปหลายร้อยปีจะได้หรือไม่ ?

ตอบ ที่คนอยู่ในฌานได้โดยไม่กินอาหารหลายวัน เพราะว่า อาหารใช้สำหรับสร้างกำลังงานเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ไหว

เคลื่อน ซ่อมแซม หรือสร้างอวัยวะขึ้น ดังนั้น เมื่อร่างกายและจิตใจพักผ่อนอย่างแท้จริงในฌานที่ ๔ กำลังงานหรืออาหารก็ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ดีหัวใจก็ยังต้องทำงานอยู่ แต่ทำงานเบามากจนสัมผัสดูไม่รู้สึก ด้วยเหตุนี้เอง จึงอยู่ในฌานหลาย ๆ วันไม่ได้ ฉันนั้น อาหารที่เก็บตุนอยู่ในร่างกายก็จะถูกใช้หมดไป เพราะการทำงานของหัวใจ หลังจากนั้นร่างกายก็จะเริ่มต้นร่วงโรย และเหี่ยวแห้ง ฉันนั้น โดยธรรมดาจะอยู่ในฌาน ๔ เพียง ๗ วัน หรือ ๑๕ วัน ต่อจากนั้น ก็ต้องกินอาหารและออกกำลังกายบ้างแล้ว จึง

เข้าฌานอีกต่อไป

ถาม ที่เขาอยู่ในป่าใหญ่เป็นเวลานาน ๆ กันนั้น เพื่อประโยชน์อันใดหรือ ?

ตอบ เป็นเพราะเขาเห็นกันว่า หลังจากเราได้เกิดมาแล้วชาติก็จะแก่เจ็บและตาย โดยไม่มีการหยุดยั้งและไม่มีการยกเว้น เฉพาะอย่างยิ่ง ความทุกข์มหาศาลก่อนจะตายนั้น เขามองเห็นแจ่มชัด เราสามารถหนีจากทุกข์มหาศาลนี้ โดยการแยกจิตออกจากร่างกายฌานที่ ๑ จะช่วยให้เราสามารถแยกจิตจากร่างกายได้ ยิ่งกว่านั้นจิตที่แยกออกยังมีความสุขอย่างใหญ่หลวงและสามารถติดต่อกับผู้ที่ม

สมาธิจิตได้ บาลกเป็นสถานที่เปลี่ยว ซึ่ง
ยกย่องว่าเป็นที่ฝึกสมาธิได้ดีหลังจากได้สำเร็จ
ฌาน ๔ ก็จะมองเห็นการเวียนว่ายตายเกิด
ชัดชาก เห็นชัดถึงมนุษย์ และมนุษย์กำลังแก่
เจ็บ ทุกข์ทรมาน เวียนวนและเกิดใหม่
พิจารณาไปว่าแม้สามารถหนีจากทุกข์แก่เจ็บ
และตายไปได้หลายพันกัปด้วยอำนาจฌาน แต่
ในที่สุดอำนาจฌานก็จะหมด แล้วก็ต้องเข้าสู่
การเวียนว่ายตายเกิดอีก เมื่อผู้ใดเคยเห็นความ
ทุกข์ใหญ่หลวงของความยากจนแล้ว ภายหลัง
กลับเป็นคนมั่งมีก็ลืมรสความสุข เขาย่อมจะ
กลัวการกลับเป็นคนจนอย่างยิ่งยวด ท่านอง

เดียวกัน เมื่อผู้ใดเคยเห็นความทุกข์ในการเวียนเกิดเวียนตาย และได้ลิ้มรสความสุขอันแท้จริงของฌาน เขาย่อมจะกลัวต่อการเวียนเกิดเวียนตายและทุกข์ ด้วยเหตุนี้ เขาย่อมพยายามที่จะได้อยู่ในความสุขถาวรและทำลายการเวียนเกิดเวียนตายเสีย สภาพเช่นนี้ก็คือ “นิพพาน” ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้มีจิตบริสุทธิ์เช่นเดียวกับสวรรค์ ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้สำเร็จสมาธิ หรือผู้มีศีลธรรมดี หรืออีกนัยหนึ่งผู้มีความสุขอันแท้จริง จิตที่บริสุทธิ์ย่อมจะเกิดได้จากการฝึกวิปัสสนา ซึ่งโดยธรรมดาใช้เวลานานมาก

เพราะเหตุดังกล่าวแล้วนี้ จึงมีหลายคนที่เต็มใจผูกอยู่ในใจกลางป่า และหน่วงเวลาอยู่นานต่อนานจนกว่าจะสำเร็จสมปรารถนา

พิจารณาคำตอบข้างบนนี้ และประโยชน์ของสมาธิขั้นสูงในบทที่ ๑ ก็พอจะเห็นได้ว่าสมาธิสูงทำให้คนเป็นผู้วิเศษ แต่ถึงอย่างไรก็ดีในที่สุดคุณวุฒิของผู้วิเศษก็จะหมดสิ้นลงได้ จะไหยนยงตลอดไป ไม่มีการดับสูญ ก็ต่อเมื่อใดเป็นพระอรหันต์ ก็อะไรเล่าเป็นมูลเหตุที่จะทำให้คนเป็นพระอรหันต์ ปัญญาอันเลิศ (โลกุตตรปัญญา) นั่นแหละเป็นมูลเหตุ ทำไมหรือ โปรดสอบสวนดูในเรื่อง

ยอดบัญญา ผู้ซึ่งมีจิตเป็นสมาธิย่อมสำเร็จประโยชน์ได้ทุกอย่าง พระธรรมของพระตถาคต เมื่อเข้าไปประดิษฐานในสันดานของปุถุชนแล้ว พระธรรมอันแท้จริงจะกลายเป็นของปลอมทั้งสิ้น (สัทธรรมปฏิรูป) เพราะฉะนั้น เมื่อยังเพียรแต่เรียนพระปริยัติธรรมถ่ายเดียว จึงยังใช้การไม่ได้ดี เราจะต้องผ่านทางด้านปฏิบัติและกำจัดกิเลสทั้งปวงไปแล้ว จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จได้เต็มที่ และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนจากหลักเดิม

ยอดบัญญา (โลกุตตรบัญญา) เมื่อเราได้

สำเร็จฌานขั้นที่ ๔ และอำนาจพิเศษดังกล่าวไว้ในบทที่ ๑ และ ๒ เราต้องเข้าสู่ฌานขั้นที่ ๔ สักครู่หนึ่ง แล้วถอยออกมานิดหนึ่งเพื่อใช้อำนาจจิต (ทิพพจักขุ หรือการเห็นทางใน) พิจารณาภายในร่างกายของตนและชีวิตของตนเป็นขั้น ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ตรวจสอบดูให้ละเอียดถี่ถ้วน ทุกปีทุกวัน และทุกขณะจิต จากปัจจุบันจนถึงขณะเกิดเป็นชีวิตขึ้นมาว่า ความเดือดโศ ความสุข ความยุ่งยาก บาปบุญ ความรู้ความฉลาด ได้เปลี่ยนแปลงมาอย่างไร แล้วจึงตรวจในชีวิตที่เวียนเกิดเวียนตายมาก่อน

๒. พิจารณาให้ลึกซึ้งเช่นนี้หลายครั้งหลายหน จนทำให้พ้นจากความยึดมั่นว่าร่างกายในปัจจุบันเป็นตน ตามความจริงแล้ว เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียว (เพราะจิตเห็นชีวิตตนในชาติก่อน ๆ เปลี่ยนมามากมายชั่วเวลาเล็กน้อย เปลี่ยนจากร่างมาเรื่อย ๆ จิตของตนไปอยู่ในร่างของมนุษย์ดังชาตินี้บ้าง ไปอยู่ในร่างสัตว์ต่าง ๆ บ้าง เมื่อเห็นจิตครองได้หลายร่าง ก็เลิกยึดเอาว่าร่างกายนี้เป็นของตน จิตจะต้องย้ายไปอีก) พิจารณาให้เห็นซึ้งลงไปว่า กายกับใจนี้เป็นของไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยน เปลี่ยน

อยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิต ทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะว่าอวัยวะทุกส่วน ทุกจุด ทุกเซลล์ในร่างกาย กำลังไหวเคลื่อน กำลังเปลี่ยนแปลง กำลังแก่ กำลังเจ็บ และกำลังตาย ไม่มีการหยุดยั้งเลย

—เป็นทุกข์ (ไหวเคลื่อนอยู่มิขาดสาย) ทนอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องแปรเปลี่ยนอยู่เสมอ ไม่อาจที่จะหยุดนิ่งได้แม้แต่เดี๋ยวเดียว ฉะนั้น ความแก่ ความเจ็บ (ปวดเจ็บ เสียใจ) และความตายจึงจำต้องมีแน่ เลี่ยงไม่ได้

—เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตน เป็นของว่างเปล่า ไม่มีเจ้าของ เวียนไปสู่ชาติใหม่ไม่

หยุดหย่อน

๓. พิจารณาจิตใจและร่างกายว่า เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ แล้วพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย สะอิดสะเอียน แล้วพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัว

๔. พิจารณาซ้ำทั้ง ๓ ขั้นมาก ๆ ครั้งจนมีความชำนาญ และสามารถเห็นแจ่มชัดทันที แล้ววางเฉยต่อกายและใจอันประกอบไปด้วยกิเลส แล้วคิดหาทางรอดพ้นจากการแก่ การเจ็บ และการตาย

๕. ทำขั้นที่ ๔ ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะเกิด “ยอดปัญญา” รู้ทางที่จะร้อถอนเอากิเลส

ทั้งปวงออกจากใจ ซึ่งทำให้หลุดพ้นออกจาก
การแก่ การเจ็บ การตาย ได้โดยเด็ดขาด
การผึกทง ๕ ขนน เรยกว่า “การผึก
วิปัสสนา” อันแท้จริง ซึ่งเป็นการผึกเพื่อ
ยอดปัญญา บางท่านก็รอดพ้นจากความแก่
ความเจ็บ ความตาย ทั้งในชาตินี้และชาติ
หน้า กล่าวคือ เมื่อได้ฌานขั้นสูงสุดและใช้
อำนาจจิตในขั้นนี้ได้แล้ว อยู่ในฌาน ๔ เป็น
ประจำ ก็จะทำให้ร่างกายคงที่อยู่ไม่เปลี่ยน
แปลง ไม่มีการแก่ การเจ็บ การตาย จน
กว่าจะถึงวาระสุดท้าย ซึ่งนับเป็นเวลาหลาย
ร้อยปี เมื่อเห็นว่าไม่ควรอาศัยร่างอยู่ต่อไป

แล้ว ก็แยกวิญญาณออกไปอยู่สถานอันบรม-
สุข ซึ่งเรียกว่า สวรรค์ชั้นพรหม แต่ถ้าฝึก
วิปัสสนาจนได้ถึงยอดปัญญาอีกแล้ว ก็จะเข้า
สู่นิพพาน บางท่านฝึกทางลัด เมื่อสำเร็จ
ฌานแล้วก็ฝึกวิปัสสนาเลย ไม่สนใจในการ
ใช้อำนาจจิต เมื่อได้ยอดปัญญาแล้วก็หลุดพ้น
จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย เฉพาะ
ในชาตินั้นไป คือไม่มีอำนาจพิเศษที่จะยับยั้ง
ความแก่ ความเจ็บ ความตายในชาตินั้นได้
แต่เมื่อตายแล้วก็เข้าสู่นิพพาน แนวทาง
ปฏิบัติอันถูกต้องนั้น คือ ศีล–สมาธิ–ปัญญา
(ยอดปัญญา) ในการฝึกใช้อำนาจจิต หรือ

ผึกสมาธิขั้นต้น กจาเป็นต้องมศีลธรรมท่ด
บางข้อ เท่าที่จะพอปฏิบัติได้ แต่การผึก
สมาธิขั้นกลาง และขั้นสูงนั้นต้องมีศีล ๕
ครบบริบูรณ์จึงจะผึกได้ผล นักปฏิบัติต้อง
จดจำหลักวิชาเพียงเล็กน้อยก็พอ เมื่อสำเร็จ
ขั้นฌาน ก็จะเกิดปัญญาพิเศษสามารถรู้ได้
ทุกสิ่งทุกอย่างดีกว่าตำราทุกเล่ม ในโลกรวม
กันเสียอีก ดังตัวอย่างจริงในปัจจุบัน หลาย
ท่านท่ไม่ต้องมตำรา ไม่ต้องมการจดช่วย
ความจำ แต่รู้ทุกวิชาในโลกได้ ตอบได้ถูก
ต้องและทำได้ถูกต้องตรงจุดหมายเสมอ

กิเลสเป็นมูลเหตุของความชั่วทั้งปวง

กิเลส ๓ ชั้น คือ

๑. *กิเลสชั้นหยาบ* (กิเลสหยาบ) ซึ่งเป็นเหตุให้กระทำชั่ว หรือกระทำผิดทางกายและทางวาจา กิเลสเหล่านี้จะกำจัดเสียได้ด้วยศีล เราจะเห็นว่าศีลทั้งหลายกล่าวถึงแต่เรื่องกายและวาจาเท่านั้น

๒. *กิเลสชั้นกลาง* ซึ่งเป็นมูลเหตุให้ทำชั่วทางใจ ยังไม่ร้ายแรงพอที่จะทำให้แสดงออกทางกายหรือทางวาจา ตัวอย่างเช่น นิวรณ์ ๕ กิเลสชั้นกลางนี้จะรู้ได้ด้วยทางใจทั้งนั้น (พิจารณาตามรู้ได้) และจะกำจัดทั้งได้ด้วยฌาน (หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ความว่าง)

๓. *กิเลสขันธะเอียด* ซึ่งนอนเนื่อง
อยู่ในสันดานไม่สามารถ จะพิจารณาทราบได้
นอกจากการพิจารณาในวิปัสสนาขั้นที่ ๕ ที่
กล่าวมานั้นเป็นเครื่องยืนยันว่า การเริ่มต้นผิก
วิปัสสนานั้น เราต้องเริ่มต้นผิกเมื่อใดสำเร็จ
ถึงขั้นฌาน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องจบสมาธิ
ขั้นกลาง เริ่มจะเข้าสู่ฌานแล้ว มิฉะนั้น ก็
จะถูกพาให้หลงผิดด้วยกิเลสขันกลาง
ธรรมอันเป็นเครื่องช่วย ให้ได้สำเร็จถึง
มรรคผลนิพพานนั้น ที่เป็นแก่นสำคัญคือ
มรรค ๘ ซึ่งหมายถึงทางอันพร้อมเพรียง
ด้วยองค์แปดประการ จะขาดอย่างใดอย่าง

หนึ่งไม่ได้ นอกจากนั้นก็มธรรมอื่น ๆ อีก เช่น วิสุทธิ ๗ โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น แต่จะเป็นมรรค ๘ หรือวิสุทธิ ๗ หรือโพชฌงค์ ๗ ก็ล้วนแต่ขยายความออกไป จากศีล–สมาธิ–ปัญญา ทั้งนั้น และในข้อที่เป็นสมาธิ เช่น มรรค ๘ ข้อที่ ๘ คือ สัมมาสมาธิ ก็มีอธิบายไว้ว่า หมายถึงฌานทั้ง ๔ การเข้าถึงฌานนั้นไม่ใช่ของง่าย อาจารย์รู้ไม่ซึ้งเข้าไม่ถึง อยากยกตนว่าเลิศเลยดัดแปลงวิธีผิดให้ถึงมรรคผลโดยไม่ต้องได้สมาธิขั้นฌาน หรือจบสมาธิขั้นกลางเสียก่อนทั้งนั้น มักชอบวางโวหารยกตัวอย่างพุทธพจน์ครั้งเดียวจบ ก็ได้ความ

ตาเห็นธรรมขั้นอริยะ เช่น สำเร็จเป็นพระ
โสดา เป็นต้น ความจริงแล้วผู้ทบุญบารมี
เต็มสูง การฟัง การอ่าน การเห็น หรือการ
ผูกสมาธิ แม้ชั่วระยะเดียว ก็สามารถมี
ความสนใจแรงกล้าจนจิตดิ่งเป็นสมาธิฌานได้
เพราะถึงขั้นฌาน จึงจะเห็นของจริงดังกล่าว
ในวิปัสสนาทั้ง ๕ ขั้นได้ เพียงแต่รู้อย่าง
ปัญญาทางปริยัตินั้น อย่าหวังเลยว่า จะถึง
มรรคผลนิพพานได้ ถึงอย่างไรก็ดี ถ้าคนรู้
จริงอ่านพระไตรปิฎกให้จบจริงก็จะเห็นได้ว่า
ผู้ทผูกชั่วไม่นาน หรือฟังเทศน์ครั้งเดียวได้
ดวงตาเห็นธรรมนั้น ก็เป็นส่วนน้อยเหลือ

เกิน ทางที่ถูกจะต้องปฏิบัติตามมรรค ๘ จง
ดูตัวอย่างพระสารีบุตรผู้เป็นเลิศทางปัญญา
ผูกเป็นสมาธิอยู่กับโยคี ก่อนเป็นเวลานาน
จึงมาฟังพระอัสสชิสอนได้ดวงตาเห็นธรรม
เป็นเพียงพระโสดา ต้องผูกต่อไปอีกนาน
จึงได้เป็นพระอรหันต์ พระอานนท์อยู่ใกล้
ชิดพระพุทธเจ้า เป็นเลิศทางจำ ก็ผูกฝน
ตนนานต่อนาน จนพระพุทธเจ้าเสด็จดับ
ขันธ์เข้าสู่พระปรินิพพานแล้ว ก็ยังไม่ได้
เป็นพระอรหันต์ มาได้สำเร็จเมื่อทำสังคายนา
ครั้งแรก แม้พระสงฆ์อื่น ๆ บวชแล้วก็ต้อง
ผูกกันนาน ๆ ทั้งนั้น จะไปอ้างจำนวนน้อย

ที่สุดที่ได้มรรคผล ในเวลารวดเร็วมาเป็น
เครื่องสนับสนุนวิธีผู้ที่ตั้งเอาเองตั้งมรรคผล
เอาเองนั้น ย่อมเป็นการสร้างความชั่วร้าย
อย่างหนัก เป็นการบ่อนทำลายพระพุทธ-
ศาสนาเพื่อความยิ่งใหญ่ของตนเอง ผู้หวัง
ความเจริญพึงอย่ากระทำเสียเลยดีกว่า พระ-
พุทธเจ้าสอนเอง แม้สอนเป็นเวลานานก็ยัง
มีผู้สำเร็จมรรคผลเป็นส่วนน้อย จึงควรผู้
ตามขั้นตน คือ ปฏิบัติ ศีล–สมาธิ รวมทั้ง
วิธีใช้อำนาจจิต เมื่อจบสมาธิขั้นกลางหรือ
ขั้นฌานแล้วจึงผู้วิปัสสนา ทั้งนี้ แม้ว่าใน
ชาตินี้จะเข้าไม่ถึงมรรคผลนิพพานก็ยังมีหวัง

แน่นอน ว่าจะได้รับประโยชน์ของสมาธิขั้นต้นและขั้นกลางดังที่กล่าวในบทที่ ๑ เป็นอย่างน้อย

อำนาจจิต ปัญญาขั้นวิเศษ และยอดปัญญา จะต้องเพาะให้เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเท่านั้น

โสตถิ เต โหตุ สัพพทา

สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. 817790
นายพินิจ อุ่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา 12/3/2514

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
ถนนเจริญกรุง หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร.๘๑๓๙๐
นายชินวัฒ ภู่สีราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๕