

ประสบการณ์ทางวิปัสสนา  
จะถูกเหนี่ยวนำให้เกิดขึ้นขณะอ่าน



# วิปัสสนาอนุบาล

แนวทางอย่างง่าย ได้ผลเป็นที่รู้ๆกับใจ  
จากผู้เขียนหนังสือ 'มหาสติปัฏฐานสูตร'

วิกรมวชิร

หนังสือเล่มนี้  
อาศัยกายใจของคุณขณะนั่งอ่าน  
เป็นอุปกรณ์สำคัญประกอบเนื้อหา  
เนื้อหา กล่าวถึงวิธีสมาธิอย่างไร  
ประสบการณ์ทางวิปัสสนา  
จึงถูกเหนี่ยวเข้าให้เกิดกับคุณอย่างขึ้น!

อ่าน 'มหาสติปัฏฐานสูตร' เพื่อการต่อยอดได้ที่  
[dungtrin.com/sati](http://dungtrin.com/sati)



## วิปัสสนาอนุบาล



# วิปัสสนาบาล

ดั่งตฤณ เขียน

พญ.ณัฐชญา ไผตรีเวช อำนวยการผลิต

เกสรา เดิมสินวณิช บรรณาธิการ

ชมพูนุช ลออวรรณกร บรรณาธิการ

ศรันย์ ไผตรีเวช ปกและรูปเล่ม

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ ผู้ผลิตและจำหน่าย มกราคม ๒๕๕๗



สั่งซื้อหนังสือจากสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ได้ที่

<http://howfarbooks.com>

หรือติดต่อคุณตุลิตา (081) 545-1949

## คำนำสำนักพิมพ์

‘วิปัสสนาบาล’ เป็นที่รู้จักกันในฐานะหนังสือที่เต็มไปด้วยประโยคเหนียวนำไปให้อ่าน เกิดสติรู้สึกถึงความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของกายใจที่กำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่นั่นเอง

ครั้งแรกที่ตีพิมพ์ คือเดือนมีนาคม ๒๕๔๗ และคราวนี้ เมื่อสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ได้นำมาตีพิมพ์อีกครั้งหลังจากสิบปีผ่านไป คุณดั่งตฤณได้ ‘เขียนใหม่ทั้งหมด’ อีกทั้งเพิ่มภาพประกอบที่จะเหนียวนำไปให้เกิดความรู้สึกเข้ามาในตนเอง ชัดเจนกว่า การอ่านเพียงอย่างเดียว รวมทั้งแนะนำการใช้เทคโนโลยีของวันนี้ เป็นพี่เลี้ยงช่วยเจริญสติอีกด้วย

ถ้าจะกล่าวว่า นี่เป็นการพิมพ์ชื่อเก่าซึ่งเป็นที่

รู้จัก มาทำหนังสือเล่มใหม่ที่ทันสมัยทันสมัย ก็คง  
ไม่ผิดนัก เพราะแม้มีโครงเก๋อยู่บ้าง แต่เนื้อหาที่  
ต่างไปมากจนแทบไม่เหลือเค้าเดิมสักเท่าไร

เราเชื่อว่านี่จะเป็นก้าวแรกที่ทำให้กำลังใจกับทุก  
ท่านว่า วิปัสสนาอันเป็นบทฝึกกล้าค่าที่สุดในพุทธ  
ศาสนานั้น หาใช่เรื่องเกินเอื้อมไม่ แม้จะยังอยู่ที่บ้าน  
มิได้ขยับออกไปแสวงวิเวก หาสถานที่ปฏิบัติธรรมแต่  
อย่างไรเลยก็ตาม สมกับที่คุณดั่งตฤณได้เขียนไว้ใน  
โปรยปกฉบับเดิมว่า

**คู่มือชั้นอนุบาล**

**เตรียมสานถึงปริญญา**

**สาขาเห็นโลกตามจริง**

**เพื่อถึงนิสัยทองทุกขเสียที**

*สำนักพิมพ์ชาวฟ้า*

## คำนำผู้เขียน

ภายในหนึ่งนาทีที่คุณเริ่มอ่านบทแรกของ  
หนังสือเล่มนี้ เป็นที่คาดหมายได้ว่า คุณจะรู้สึกเข้า  
มาในตนเองแบบที่ต่างไปจากเดิม

เนื้อหาของหนังสือทั้งเล่มที่เหลือ ส่วนใหญ่  
จะกระชับสั้น เน้นการก่อประสบการณ์ทาง  
วิปัสสนา ด้วยการอ่านตัวเองออก บอกตัวเองถูก  
ว่า กำลังเกิดอะไรขึ้นในตนเอง และอะไรหายไป  
แล้วจากตนเอง

**อนุบาล** คือ ชั้นเรียนแรกสำหรับผู้  
เริ่มต้นศึกษา

**วิปัสสนา** คือ การรู้กายใจตามจริง  
ว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เพื่อจะหลุดพ้นจากความ  
กระวนกระวายเกี่ยวกับตัวตน อันเป็นต้นเหตุแห่ง  
ทุกข์ทั้งปวง

# วิปัสสนาอนุบาล

เป็นคำสนธิระหว่าง ‘วิปัสสนา’ กับ ‘อนุบาล’ และเป็นเทคนิคที่จะช่วยนำคุณออกจากจุดเริ่มต้น มารู้จักกับวิปัสสนาแบบ ‘เข้าตัว’ และ ‘ตรงทาง’ กันจริงๆ

**วิปัสสนาแบบเข้าตัว** คือ การฝึกเอาเรื่องใกล้ตัวทิ้งไป แล้วเอาเรื่องในตัว อันได้แก่กายใจนี้เข้ามาแทน

**วิปัสสนาแบบตรงทาง** คือ การฝึกเอาเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์ทางใจทิ้งไป เอาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสงบระงับและการตื่นรู้ของจริง อันเป็นเหตุแห่งการดับทุกข์เข้ามาแทน

เพียงดำเนินวิปัสสนาแบบเข้าตัวและตรงทางไปได้ไม่นาน สิ่งที่จะเห็นเป็นผลทันใจคือ คุณเปลี่ยนนิสัยจากคิดมากเป็นคิดน้อย หรือยกระดับจากแค่คิดน้อยธรรมดาเป็นมีสติมากในการคิด กระทั่งในที่สุดก็ยกระดับจากมีสติมากในการคิด

เป็น ‘รู้ชัดว่ากำลังคิด’ เห็นจิตอยู่ส่วนจิต เห็นคิดอยู่ส่วนคิด ไม่มีตัวตนผู้คิด ซึ่งจะเป็นประสบการณ์แปลกใหม่ไร้ทุกข้ออย่างน่าพิศวง

เพียงอ่านและลองทำตาม อย่างน้อยคุณจะรู้จักกับความสงบวิเวกทางจิตที่มีรสอันเยี่ยม และเพียงสงบได้ในท่ามกลางความวุ่นวายกับเครื่องเร้าให้เร่าร้อนทั้งหลาย ก็นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิตแล้วมิใช่หรือ?



มกราคม ๕๗

## สารบัญ

บันไดขั้นแรกคือเห็นความจริงในตัว	๑๒	หัตถุนิमितปรุ้งแต่่ง	๖๓
รู้สึกถึงความไม่เที่ยงอยู่กับเนื้อกับตัว	๑๖	จิตฟุ้งยอมารับ จิตสงบยอมรู้	๘๙
ฝึกหายใจยกระดับสติ	๒๒	รู้สาเหตุของจิตสว่างและจิตมืด	๑๑๑
เครื่องทุ่นแรงให้เกิดความต่อเนื่อง	๓๒	เปลี่ยนจากคิดเป็นรู้ว่าคิด	๑๒๑
หัตถุปฏิบัติรียาทางใจ	๕๒	ดูจิตวันสุดท้าย	๑๒๖



## บันไดขั้นแรกคือเห็นความจริงในตัว



อะไรคือ 'ความจริง' ที่คุณเห็น  
 'เสี้ยวหน้าของหญิงสาว' ที่มองตนเองจากด้านหลัง  
 'ซีกหน้าซ้ายของหญิงชรา' ที่คุณเห็นจากด้านข้าง  
 หรือว่า 'ภาพลวงตา' ของศิลปินนิรันดรมที่วาดขึ้นให้สนทนาคู่

หนังสือเล่มนี้เขียนเป็นภาษาไทย คุณอ่าน  
 ภาษาไทยออก ฉะนั้น ถ้าบอกตัวเองว่าคุณกำลัง  
 'คิดเป็นภาษาไทย' ก็ย่อมตรงตามจริงในปัจจุบัน  
 แล้ว



หลังจากอ่านย่อหน้าก่อนพร้อมทั้งดูรูปประกอบบรรยายย่อ แนวโน้มคือช่วงหนึ่ง คุณจะเกิดประสบการณ์ ‘รู้สึกขัด’ ถึงความจริง ที่เหมือนมีคลื่นความคิดเป็นเสียงภาษาไทยอยู่ในหัว

ขอให้สังเกตว่า ช่วงประสบการณ์ ‘เห็นความคิด’ นั้น ความรู้สึกว่ามีตัวตนดูเหมือนหายไปช่วง และช่วงนั้นเอง จึงไม่มีความรู้สึกวิตกทุกข์ร้อนเกี่ยวกับตัวตนอยู่ ตลอดจนไม่มีความรู้สึกอยากให้ตัวตนได้เป็นสุขเพิ่มขึ้นด้วย

เห็นครั้งเดียวในช่วงสั้นๆ แล้วกลับมามีความรู้สึกเป็นตัวตนใหม่ อย่างมากก็กลายเป็นแค่รู้สึกว่า ‘แปลกดีที่ตัวตนหายไปวูบหนึ่ง’ และไม่พบว่าชีวิตแตกต่างไปจากเดิมแต่อย่างใด

คำถามที่น่าสนใจคือ ถ้าเห็นหลายครั้ง เห็นบ่อยๆ หรือกระทั่งเห็นกลุ่มความคิดในหัวเหมือนพยับแดดดวงตาเป็นปกติละ จะเกิดอะไรขึ้น?

การเห็นความจริงแล้วหายทุกข์ได้ คือสาระคือแก่นสาร คือประโยชน์อันพึงมีพึงได้บนเส้นทางวิปัสสนา

วิปัสสนาเบื้องต้น สลายทุกข์ได้เป็นครั้งๆ

วิปัสสนาเบื้องต้น ปิดกั้นการก่อตัวของทุกข์ได้หลายๆ ครั้ง

วิปัสสนาเบื้องต้น ทำลายทางมาทางไปของทุกข์ได้ ชนิดไม่มีวันกลับมาเกิดขึ้นอีกเลย แม้แต่ครั้งเดียว!



รู้สึกถึงความไม่เที่ยงอยู่กับเนื้อกับตัว



'ตรุ่นคิด' ว่าจะอะไรในโลกนอกตัวไม่เที่ยง  
มีสิทธิ์หายทุกขี้ได้ชั่วครู่หนึ่ง  
แต่ถ้า 'รู้สึก' ถึงความไม่เที่ยงที่อยู่ติดกับเนื้อกับตัว  
มีสิทธิ์หายทุกขี้ได้ชั่วกาลนาน

ธรรมดาเมื่ออ่านหนังสือไปนานๆ ฝ่าเท้า  
อาจหงิกงอหน่อยๆโดยไม่รู้สึกตัว



เมื่อเห็นว่าเท้าเกร็ง คุณค่อยเกิดสติ อาจมี  
ความคิดตามตัวเองขึ้นมาว่า จะเกร็งไปทำไม?  
ทันใดนั้นก็รู้สึกผ่อนคลายสบายฝ่าเท้า และ  
เหมือนจิตใจสงบสุขกว่าเดิมชั่วขณะหนึ่ง



ถ้าสังเกตที่อื่น ก็อาจเห็นอีกด้วยว่า บางช่วง ก็เกร็งแขน เกร็งมือ หรือเกร็งตัว



พอเกิดสติรู้ ก็ปล่อยตามสบายแทนเช่นกัน



การสำรวจแล้วเห็นความจริงทางกายเช่นนี้ ถือเป็น การ ‘มีสติ’ เบื้องต้นได้ เพราะความหมายที่แท้จริงของการมีสติอยู่ในปัจจุบันก็คือ ‘ระลึกได้ ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น’

การมีสติแต่ละครั้ง เหมือนจะทำให้อะไรๆ ดีขึ้นได้ทุกครั้ง เช่น เมื่อรู้ว่าอวัยวะส่วนใดเกร็ง เปล่า ก็ไม่รู้ว่าเกร็งให้เสียแรงไปทำไม ผ่อนคลาย ให้สบายกายสบายใจดีกว่า

นอกจากนั้น การมีสติเข้ามาอยู่กับเนื้อกับตัว ยังช่วยให้คุณหุดตาสว่าง รู้สึกว่าใจเปิดกว้างขึ้น รับรู้ความเป็นปัจจุบันของตนเองที่อยู่ในท่าหนึ่ง ได้ดีกว่าเคยด้วย

แต่ ‘เกิดสติ’ กับ ‘เกิดวิปัสสนา’ นั้น มีความต่างกันมาก กล่าวคือ ทุกคนในโลกอาจเกิดสติ รู้สึกขึ้นมาว่า...

**‘ตัวฉัน’** กำลังนั่งบ้าง ขยับเขยื้อนบ้าง

‘เท้าของฉัน’ จุ่มบ้าง แสบบายบ้าง

‘มือของฉัน’ หงิกบ้าง ปล่อยสบายบ้าง

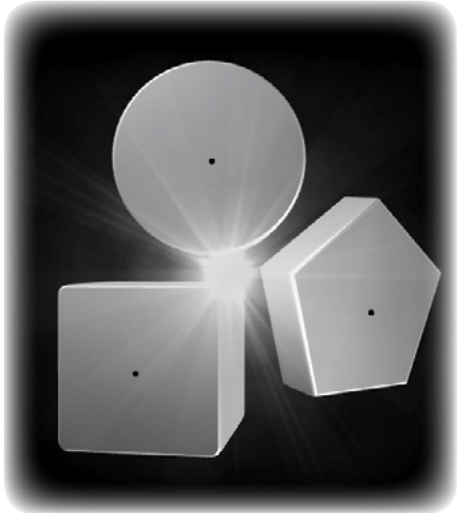
ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาจะ ‘ทำความเข้าใจไว้ก่อน’ เป็นการบวกมุมมองใหม่ เพิ่มเข้าไปในการมีสติ คือ เห็นว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นกำลังแสดงความเป็นตัวตน ถ้ามีตัวตนอะไรอย่างหนึ่งจริง ก็ต้องคงอยู่ เป็นรูปเป็นร่างอันเต็มได้ตลอดไป

เมื่อมาเห็นการแสดงความ ‘กลับไปกลับมา’ ของอวัยวะที่เปลี่ยนรูปตามความบีบคั้นของกล้ามเนื้อ ต้องหดเกร็งบ้าง แล้วผ่อนคลายบ้างอย่างนี้ นานเข้าสติก็จะพัฒนา ยกระดับ ‘ความรู้สึก’ ขึ้นไปเป็น ‘ความรู้สึกซึ้ง’ ว่า แท้จริงไม่มีตัวฉันในท่าทางใดแน่ๆ มีแต่ร่างกายรูปหนึ่งที่ไม่ว่าจะหนึ่ง มีแต่รูปเท้า จุ่มที่อาจเปลี่ยนเป็นแบ มีแต่รูปมือหงิกที่อาจเปลี่ยนเป็นคลาย ไม่อาจบอกได้ว่าตัวตนของใคร ‘ตัวคุณ’ มีภาวะทางกายแบบไหนกันแน่

หากมีแวนวิเศษส่องทะลุผิวหนัง คุณจะเห็นด้วยซ้ำว่า ร่างกายนี้เป็นถึงบรรจุกระบวนกาชีวิตเคมีขนาดใหญ่ กำลังปรวนแปร เปลี่ยนแปลงอย่างมโหฬารไปต่างๆ นานาอยู่ทุกนาที!

อย่างไรก็ตาม ถึงจะตระหนักว่า ‘ไม่มีตัวตน’ อยู่ในร่างกายนี้เลย ความรู้สึกว่ามีตัวตนแน่ๆ ก็ยังคงคงดำรงอยู่ เพราะนั่นเป็นปมทางจิตที่สลับซับซ้อนและเหนียวแน่น เกินกว่าจะอาศัยเพียงแค่การสังเกตความไม่เที่ยงเล็กน้อยมาคลายออกได้หมด การเห็นความไม่เที่ยงของเท้าและมือนี้เป็นเพียงตัวอย่าง เป็นเพียงบทฝึกเบื้องต้นที่อาจก่อความรู้สึกว่า ‘กายไม่เที่ยง’ ได้อย่างอ่อนๆ เป็นของชั่วคราวชั่วคราว คล้ายคิดไปเอง ถ้าจะรู้ให้จริงต้องดูทั่ว ดูครบวงจรทั้งส่วนของรูปธรรมและส่วนของนามธรรม อันอยู่ในขอบเขตของกายใจนี้ จนกว่าจะไม่เหลือพื้นที่ให้อุปาทานยืนอยู่ได้อีกเลย

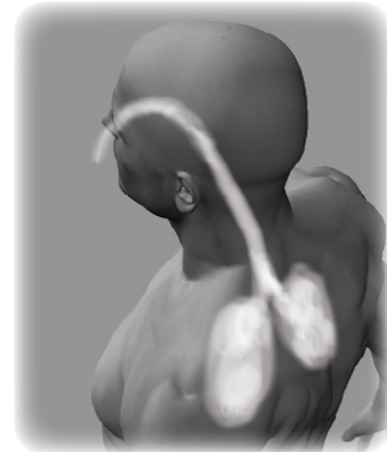
## ฝึกหายใจระดับสติ



มองสบายๆที่จุดศูนย์กลางวงกลม คุณจะเห็นวงกลมทั้งดวง  
 มองสบายๆที่แสงสว่างกลางภาพ  
 คุณจะเห็นวงกลม สีเหลี่ยม และห้าเหลี่ยมพร้อมกัน  
 แต่ถ้าเพ่งเล็งดับแคบที่จุดใดจุดหนึ่งมากเกินไป  
 คุณจะไม่เห็นอะไรมากไปกว่าจุดดับแคบจุดนั้น

เพื่อจะรู้สึกถึง ‘กายใจทั้งหมด’ โดยง่าย คุณ  
 แต่ฝึกรู้สึกถึงลมหายใจให้เป็นเพียงอย่างเดียวก็พอ  
 เพราะเมื่อ ‘มอง’ ลมหายใจเป็น ภาพรวมของกาย  
 ใจทั้งหมดจะปรากฏตามมาเอง

ในวินาทีนี้ ให้ถามตัวเองว่าลมหายใจ  
 สุดท้ายที่ผ่านมาสั้นหรือยาว หากตอบไม่ถูก ก็แปล  
 ว่าสติของคุณไม่อยู่ที่ลมหายใจ และมีความโน้ม  
 เอียงว่าจะเป็นลมสั้น



ต่อเมื่ออ่านถึงเนื้อความที่ถ้ามกระตุ้นให้รู้สึกถึงลมหายใจในปัจจุบัน คุณจึงค่อยกลับมารู้สึกถึงความมีอยู่ของลมหายใจ และตัวลมก็อาจจุกกลายาวขึ้นจนเต็มปอดทันที ทั้งที่คุณยังไม่ได้ละสายตาจากหน้าหนังสือไปไหนเลย



ขอให้สังเกตด้วยว่า คุณจะมีสติรู้ลมหายใจดีๆ ก็ต่อเมื่อลมยาวเต็มปอดพอดีๆ เท่านั้น ส่วน

ลมสั้นจะไม่ค่อยรู้ หรือไม่รู้เอาเลย

เอาอีกที ระหว่างที่อ่านบรรทัดนี้คุณหายใจเข้ายาวหรือว่าสั้น?

**ยาว** คือ รู้สึกถึงการลากยาว อาจจะ ‘เท่าๆกับ’ หรือ ‘มากกว่า’ ลมก่อนหน้า และมีความสดชื่นเต็มปอดมากกว่า

**สั้น** คือ รู้สึกว่าหดลง จนสังเกตุยาก หรือเห็นได้ชัดว่าลมก่อนหน้ายาวกว่า กับทั้งไม่ค่อยเต็มปอด ไม่ค่อยสดชื่นตื่นเต็มหนัก

ความรู้เกี่ยวกับลมยาวและลมสั้น จะปรากฏเป็นมโนภาพทางใจแบบหนึ่ง ที่ทำให้คุณทราบว่ามันต่างกัน ไม่เท่ากัน ลมสั้นคือมโนภาพสายลมสั้นๆ ลมยาวคือมโนภาพสายลมยาวๆ

ขอให้สังเกตด้วยว่า ในวาระแรกที่ถูกกระตุ้นให้ระลึกถึงลมหายใจ คุณจะนึกออกได้

สบาย ๆ กับทั้งไม่รู้สึกรีดอัดกับการหายใจเข้าออก ยืดยาวเพียงครั้งเดียว

แต่หากพยายามตั้งใจทำซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเอาแต่ลมเข้ายาว ๆ ทำเดียว คุณจะเกิดความอึดอัด คัดแน่น เพราะนั่นไม่เป็นไปตามธรรมชาติความต้องการทางกาย ที่ขอแค่ลมเข้าออกแบบผ่อนสั้น ผ่อนยาวสลับกันก็พอ

นี่เป็นการค้นพบด้วยตนเองประการหนึ่งว่า ถ้าปรารถนาจะฝึกหายใจเพื่อยกระดับสติ จงอย่าหายใจแบบฝืนธรรมชาติ เพราะนอกจากจะไม่ช่วยยกระดับสติให้สูงขึ้น ยังจะเป็นการกดคุณภาพสติให้ตกต่ำลงอีกด้วย

ถามตัวเองอีกทีว่า ระหว่างอ่านย่อหน้านี้ ลมหายใจยังยาวอยู่หรือไม่ อย่าเสียใจถ้าสั้นลง อย่าตีใจถ้ายาวขึ้น เพราะการฝึกหายใจยกระดับสติที่แท้ จะไม่มีการตัดสินภาวะที่เกิดขึ้นว่าดีหรือ

ไม่ดี ได้คะแนนมากกว่าหรือน้อยกว่า น่าชื่นชอบ หรือน่าชิงชัง **มีแต่การจับสังเกตความไม่เท่าเดิมล้วน ๆ**

เมื่อจิตของคุณเล็กตีคำว่า ดีกว่าหรือแย่กว่า การรับรู้จะเริ่มถูกต้อง ตรงตามธรรมชาติ **การยอมรับธรรมชาติที่กำลังปรากฏตรงตามจริง นั่นแหละ คือสติ คือการระลึกได้ว่าปัจจุบันเป็นอย่างไรอยู่**

ขณะของการรู้ลมหายใจ โดยเฉพาะลมหายใจยาว ๆ จะเห็นว่า การรับรู้ตัวหนึ่งสี่ออาจเว้นวรรคไปในชั่วแวบเล็กๆ โดยสายตาอาจไม่จำเป็นต้องไล่ไปจากหน้ากระตาแต่อย่างใด แต่พอรู้ลมเสร็จ สายตาก็กลับมาจดจ่อกับข้อความต่อได้อีก และสามารถรู้เนื้อความในหนังสือสืบท่องกันดูจสายน้ำไม่ขาดสาย

จากข้อเท็จจริงที่ปรากฏนี้ จะเห็นว่า การ

ระลึกรู้ลมหายใจเป็นพักๆ ไม่ได้รบกวนงานที่ทำอยู่ตรงหน้า และมีใช้การพยายามทำงานสองอย่างพร้อมกันจนขาดสติ แต่เป็นการอาศัยการหายใจเป็นเครื่องช่วยกระตุ้นให้เกิดสติอยู่กับเนื้อกับตัว หรืออีกนัยหนึ่งป้องกันไม่ให้จิตเพ่งเคร่งเครียดไปกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าจนขาดความรู้เนื้อรู้ตัวเท่านั้น

พอมาถึงย่อหน้านี้ คุณควรเริ่มรู้สึกถึงความสงบ และมีจิตใจฝึกฝึบที่ จะรับรู้เกี่ยวกับความเป็นลมหายใจมากขึ้น นี่คือธรรมชาติการทำงานของจิต เมื่อหมั่นสังเกตรู้สิ่งใดบ่อยๆ ก็จะมีจิตอัตโนมัติเข้ารู้สึกนั้นเรื่อย ๆ ไปเอง โดยไม่ต้องใช้ความฝืนใจพยายาม

เมื่อมาถึงย่อหน้านี้ หากลมหายใจของคุณสั้นลง แล้วคุณยังสามารถรู้ได้ถึงการปรากฏของลมหายใจ แปลว่าจิตของคุณเกิดความผูกพันกับลมหายใจ กับทั้งเกิดภาวะผู้รู้ ผู้เฝ้าดูปวงลมหายใจทั้งหลายกำลังแสดงความไม่เที่ยงแล้ว

เมื่อเห็นลมหายใจทั้งหลายไม่เที่ยงได้ คุณจะเห็นสภาพจิตของตัวเองแปลกไป คือ ในขณะที่หายใจ จะเหมือนรับรู้ถึงการมีอยู่ของร่างกายในอิริยาบถหนึ่งหรือยืนได้ชัดขึ้นอย่างเป็นไปเอง

ที่ย่อหน้านี้ ขอให้สังเกตว่า ท่านั่งปัจจุบันเป็นคอต้งหลังตรง หรือว่าหลังงอคอตก สภาพความตรงหรือความงอที่สังเกตได้ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ถึงท่านั่งทั้งหมดตรงตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องพยายามจินตนาการแต่อย่างใด

นอกจากจะพาคณะมาเห็นอิริยาบถอันเป็นปัจจุบันได้แล้ว ลมหายใจยังพาคณะมารู้สึกถึงความสุขเป็นสุขเป็นทุกขได้อีกด้วย

ที่ย่อหน้านี้ ขอให้สังเกตว่า เมื่อรู้สึกถึงท่านั่งได้ตามจริง คุณจะเห็นรายละเอียดระหว่างการหายใจแต่ละครั้งว่า ถ้าขณะหายใจเข้า มีการพองหน้าท้องออกนิดหนึ่ง โดยไม่มีความเครียดเกร็งที่

ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย สายลมหายใจจะยาว  
ให้ความรู้สึกสบาย ผ่อนคลายยิ่ง

สังเกตต่อไปว่า ความสบายนั้นมีอายุขัยสั้น  
หรือยาวเพียงใด บางครั้งอาจสบายแค่ช่วงหายใจ  
เข้า บางครั้งอาจสบายแค่ช่วงหายใจออก บางครั้ง  
สบายได้ตลอดสาย นับเริ่มจากหายใจเข้ามาจนสุด  
ที่ปอด แล้วระบายออกไปจนพันโพรงจมูกทั้งหมด

เมื่อรู้ว่าสบายเป็นอย่างไร ก็จะเห็นเป็น  
ข้อเปรียบเทียบได้ถูกว่า บางลมหายใจก็นำความ  
อึดอัดเข้ามาสู่ตัวได้เช่นกัน

อย่าเสียใจว่ายังหายใจไม่เป็น แต่ให้เห็น  
ตามจริงว่าความสบายกับความอึดอัด เป็นสิ่งที่เกิด  
ขึ้นสลับกันได้ และกลับไปกลับมาได้

ที่ได้เข้าไปรู้อาการไม่เที่ยงของความสบาย  
และความอึดอัดตามจริงได้นั้น นับว่าคุณรู้สึกถึงสิ่ง  
ที่ละเอียดกว่าลมหายใจแล้ว กับทั้งพร้อมที่จะดูต่อ

ไปถึงสิ่งที่ละเอียดกว่านั้น เช่น ความไม่เที่ยงของ  
สภาพจิต ความไม่เที่ยงของสภาพความนึกคิด

สิ่งสำคัญที่ควรย้ำความเข้าใจ คือ ลมหายใจ  
เป็นศูนย์กลางการรับรู้ที่ดี คุณสามารถเห็นกายใจ  
ทั้งหมดได้จากศูนย์กลางการรับรู้นี้เอง



## เครื่องท่นแรงให้เกิดความต่อนอง



การปลูกที่ดีที่สุด  
คือการปลูกให้ตื่นรู้ความจริงที่อยู่กับเนื้อกับตัว

ลมหายใจเป็นของที่ต้องเกิดขึ้นตลอดทั้ง ๒๔ ชั่วโมง และเป็นของไม่มีมลทิน ยิ่งรู้มากจึงยิ่งมีสติมาก

แม้หวังจะทำวิปัสสนาให้เกิดความต่อนอง ก็ไม่มีแนวฝึกใดดีไปกว่าการหัดรู้ลมหายใจบ่อยๆ เพราะนอกจากจะเป็น ‘ศูนย์กลางการรับรู้กายใจ’ แล้ว ยังเป็นราวเกาะให้สติหยัดยีน ลุกขึ้นจากสภาพล้ม และตั้งเด่นอยู่ได้นาน

ปัญหา คือ ถ้าไม่มีเครื่องกระตุ้น เช่น คำชี้บอกจากคนอื่น หรือตัวหนังสือที่กล่าวถึงลมหายใจ คนเราจะไม่มีวามเคยชินจะเข้ามารู้สึกถึงลมหายใจ กับทั้งไม่มีกำลังใจมากพอจะสร้างความเคยชินด้วย

เรามาใช้เทคโนโลยีของวันนี้ให้เป็นประโยชน์ในทางวิปัสสนากัน โดยมาดูหลักวิธีประยุกต์ใช้กันก่อน แล้วค่อยดูสาธิตวิธีตั้งค่าอุปกรณ์ในภายหลัง

## หลักวิธีประยุกต์ใช้

ให้มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาติดตัวไว้  
ชนิดที่คุณสามารถตั้งเวลาให้มันปลุกเตือนได้ห่าง  
กันครั้งละหนึ่งนาที่ โดยจำหลักการไว้ง่ายๆ คือ

**เมื่อมีการปลุกเตือนในแต่ละครั้ง  
ให้ถามตัวเองว่าคุณกำลังหายใจเข้าอยู่  
หรือกำลังหายใจออกอยู่  
หรือกำลังเว้นวรรคจากการหายใจอยู่**

เมื่อรู้แบบตรงตามจริง ไม่ใช่ตรงตามอยาก  
ความอยากจะเบาบางลง แล้วมีสติรู้แจ้งชัดขึ้น  
รู้สึกเป็นปกติสุขมากขึ้นเรื่อยๆ กับการรู้ลม

ยกตัวอย่างเช่น ขณะมีการปลุกเตือนครั้ง  
หนึ่งๆ หากกำลังอยู่ในช่วงไม่ได้หายใจ และ  
ร่างกายยังไม่ได้เรียกร่องเอาลมหายใจใหม่ ก็แค่

ยอมรับตามจริงว่ากำลังพักหายใจอยู่ ไม่ใช่ไปเร่ง  
ลากเอาลมหายใจเข้ามา การมีสติรู้ว่ากำลังพัก  
หายใจ กับทั้งไม่รีบเร่งลากลมเข้า จะทำให้  
เกิดการสังเกตไปเองว่า ธรรมชาติทางกาย  
ต้องการลมระลอกต่อไปเมื่อใด

ที่สำคัญ ทุกการปลุกเตือนหนึ่งครั้ง ขอให้  
สังเกตรู้ความเป็นไปเกี่ยวกับลมหายใจหนเดียว  
อย่าพยายามรู้ให้มากกว่านั้น ทั้งนี้ก็เพราะสติของ  
มือใหม่มีความไม่สม่ำเสมอเป็นธรรมดา แต่  
นาฬิกาปลุกมีความสม่ำเสมอที่แน่นอน การรู้สึก  
ถึงลมหายใจทุกหนึ่งนาที่ เป็นระยะเวลาที่เพียงพอจะ  
ทำให้เกิดสติอัตโนมัติได้เอง แต่ขณะเดียวกันก็ห่าง  
พอที่จะทำให้ไม่เกิดความเคร่งเครียดขึ้นมาด้วย

การเกิดสติรู้สึกถึงลมหายใจเป็นอัตโนมัติ  
หมายถึงว่า แม้ไม่มีการเตือนจากอุปกรณ์  
อิเล็กทรอนิกส์ ลมหายใจก็ปรากฏกับใจคุณเรื่อยๆ  
อาจจะไม่ถึงกับทุกครั้ง แต่ก็บ่อยขนาดที่คุณสังเกต

ได้ว่า กำลังเป็นสุขหรือเป็นทุกข์กับลมหายใจ ทั้งที่ กำลังเข้า ทั้งที่ กำลังออก ทั้งที่ กำลังยาว ทั้งที่ กำลังสั้น

ขอให้สังเกตด้วยว่า การเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจ ที่เข้าบ้างออกบ้าง ยาวบ้างสั้นบ้างนั้น ทำให้ลมหายใจหลอกคุณไม่ได้ว่า มันเป็นตัวคุณ หรือคุณเป็นเจ้าของมัน เพราะไม่มีลมระลอกใดซ้ำกันเลย และแม้แต่ความสบายหรือความอึดอัดที่มีมากับแต่ละลมหายใจ ก็ไม่สม่ำเสมอด้วย

หลังจากทราบหลักวิธีประยุกต์ชัดเจนแล้ว ก็มาดูสาธิตวิธีตั้งค่าอุปกรณ์กันบ้าง โดยยกเอาอุปกรณ์ที่มีระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์มาเป็นแม่แบบสาธิต เนื่องจากเป็นอุปกรณ์ราคาถูกลง หาได้ทั่วไป ทั้งที่เป็นโทรศัพท์มือถือและนาฬิกาข้อมือ โดยที่เมื่อทราบหลักการแล้ว ก็สามารถนำไปใช้กับอุปกรณ์อื่นที่ไม่ใช่แอนดรอยด์ได้เช่นกัน

## สาธิตวิธีตั้งค่าอุปกรณ์


อุปกรณ์แอนดรอยด์ทุกชิ้น จะสามารถดาวน์โหลดแอปต่าง ๆ จาก Play Store ได้ วิธีสร้างทะเบียนบัญชีไว้ใน Play Store คือ เข้าไปที่เมนู Settings ของอุปกรณ์ เลือก Accounts แล้วเลือก Add Account และเลือก Google จากนั้นจึงใส่อีเมลแอดเดรสที่เป็น Gmail เข้าไป

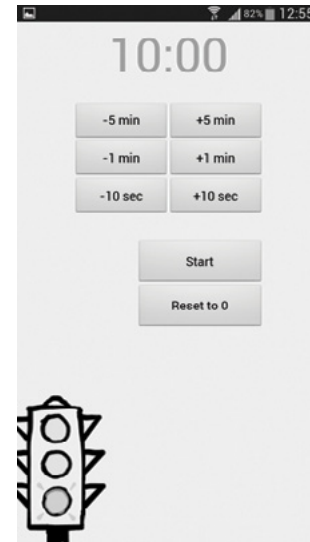
เมื่อเป็นเจ้าของทะเบียนบัญชีแล้ว คุณจะดาวน์โหลดแอปฟรีได้ทันที โดยในที่นี้ เราจะดาวน์โหลดแอปประเภท ‘Timer’ มาลงในเครื่องกัน

แอปฟรีที่สอดคล้องกับการใช้งาน มีชื่อว่า Yata! Yet Another Timer App เพียงคุณใส่ชื่อนี้ลงในช่อง Search ของ Play Store ก็จะได้พบได้ทันที



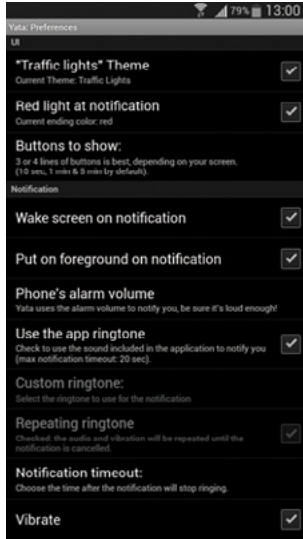
ให้คลิกปุ่ม **INSTALL** แล้วรอการดาวน์โหลดไฟล์ขนาด ๓๑๑ กิโลไบต์ มาติดตั้งลงในอุปกรณ์แอนดรอยด์ของคุณ

หากไม่มีอะไรผิดพลาด จะปรากฏไอคอนของแอป คือ  ขึ้นมาในเครื่อง ซึ่งเมื่อคุณเรียกใช้ ก็จะมีหน้าจอแรกปรากฏ



จากนั้นให้กด Menu Key บนตัวอุปกรณ์เพื่อเข้าไปตั้งค่าในหน้าจอ Preferences เสียก่อน





สิ่งที่เราต้องการจริงๆ คือการปลุกเตือนแบบสั่น (Vibration) ไม่ต้องการเสียงเตือนซึ่งอาจไปรบกวนคนรอบข้าง แล้วก็ไม่ต้องการให้หน้าจอสว่างขึ้น เพราะจะสิ้นเปลืองแบตเตอรี่เปล่าๆ จึงควรนำตัวเลือกต่างๆ เหล่านี้ออกไปเสีย

Wake screen on notification

แตะเอาตัวเลือกนี้ออก เพื่อไม่ให้หน้าจอสว่างขึ้นเมื่อมีการปลุกเตือน

Use the app ringtone

Check to use the sound included in the application to notify you (max notification timeout: 20 sec).

แตะเอาตัวเลือกนี้ออก เพื่อไม่ให้เสียงจาก Yata! ดังเมื่อมีการปลุกเตือน

Custom ringtone:

Select the ringtone to use for the notification

แตะ Custom ringtone กำหนดเป็น Silent แล้วคลิกปุ่ม  เพื่อไม่ให้มีเสียงอื่นดังอีก

Silent

### Repeating ringtone

Checked: the audio and vibration will be repeated until the notification is cancelled.



ตัวเลือกนี้จะทำให้ในแต่ละการปลุกเตือนเกิดการสั้นซ้ำ หากคุณรำคาญกับการสั้นหลายครั้ง ก็สามารถแตะเอาตัวเลือกนี้ออก

### Notification timeout:

Choose the time after the notification will stop ringing.

แตะ Notification timeout กำหนดเป็น 5 sec เพื่อให้การสั้นมีความยาวไม่เกิน ๕ วินาที (หากคุณเลือก Repeating ringtone จะมีการสั้นยาวสองครั้ง และสั้นหนึ่งครั้ง)

### Vibrate



ดูให้แน่ใจว่าตัวเลือกนี้ Vibrate ถูกเลือก เพราะจะทำให้เกิดการสั้นเมื่อปลุกเตือน ซึ่งค่าเดิมจะเลือกให้สั้นอยู่แล้ว

### Repeating timer

Checked: the timer will start again when it ends. Yata! will always go on foreground in this mode, even with the option above unchecked.



แตะเอาตัวเลือกนี้ไว้ เพื่อให้มีการปลุกเตือนไปเรื่อยๆทุกช่วงเวลาที่คุณกำหนด มิฉะนั้นปลุกเตือนครั้งเดียวแล้วจะหยุด

ถึงตอนนี้คุณกำหนดค่าตัวเลือกไว้พร้อมใช้จริงแล้ว ให้กด Back Key บนอุปกรณ์แอนดรอยด์ของคุณเพื่อออกมาที่หน้าการใช้งาน



ในการใช้งานจริง สิ่งที่คุณต้องทำคือเลือกว่าจะให้มีการทิ้งช่วงเวลาในการปลุกเตือนยาวนานเพียงใด โดยแตะปุ่มต่างๆตามขั้นตอนดังนี้

Reset to 0

ล้างค่าเวลาเดิมให้เป็นศูนย์

+1 min

ตั้งค่าเวลาปลุกเตือนตามต้องการ หาก ๑ นาทีสำหรับคุณรู้สึกว่าบอຍไป ก็อาจปรับเป็น ๒ หรือ ๓ นาที หาเวลาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง หลักง่ายๆคือ อย่าให้บอຍจนรำคาญ อย่าให้นานจนเหม่อ

01:00

Set as default

Add to list

-1 min

+1 min

-10 sec

+10 sec

เมื่อเลข 01:00 ขึ้นมา หมายความว่าคุณพร้อมจะให้ปลุกเตือนทุกหนึ่งนาทีแล้ว แต่เพื่อให้การเข้ามาใช้งานครั้งต่อไปมีช่วงเวลาปลุกเตือนเป็นหนึ่งนาทีเสมอ ก็ให้แตะที่ตัวเลข 01:00 แล้วแตะ Set as default ด้วย

Start

เริ่มนับถอยหลังสู่การปลุกเตือนทุกหนึ่งนาที

Reset to 0

หยุดการปลุกเตือน

นาฬิกาปลุกไม่ได้ช่วยให้คุณวิปัสสนาเป็น มันแค่ช่วย ‘กระตุ้นให้นึกถึงลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ’ กระทั่งเกิดความเคยชินเท่านั้น ที่เหลือคือวิธีสังเกตลมหายใจของคุณว่าถูกต้องตามหลัก

การ ‘เห็นลมไม่เที่ยง’ หรือไม่ และนั่นเองที่จะช่วยให้สติเจริญขึ้นได้ กระทั่งพัฒนาแก่กล้าเป็นวิปัสสนาของจริงในที่สุด

ตกลงกับตัวเองซ้ำ ๆ ว่า จะไม่มีการปรับแต่งหรือทำลมหายใจให้ดีกว่าที่ปรากฏอยู่ ณ ขณะถูกปลุก ต่อให้เป็นลมหายใจที่มาพร้อมความเครียดก็ต้องยอมรับว่านั่นเป็นลมหายใจแห่งความเครียดอย่าเสียใจ แต่ถ้าเป็นลมหายใจที่มาพร้อมความสบาย ก็ให้รับทราบว่ามันเป็นลมหายใจแห่งความสบาย อย่าไปดีใจ ย้ำกับตัวเองเสมอว่า วิปัสสนาคือรู้ตามจริง เห็นทุกความไม่เที่ยงของแต่ละภาวะว่า เป็นการแสดงความจริงที่น่าดู น่ารู้ที่สุด

หลังจากใช้อุปกรณ์เป็น ตลอดจนมีมุมมองและการรู้สึกถึงลมหายใจอย่างถูกต้อง การปลุกเตือนจะช่วยยกระดับสติของคุณให้ออกตัวจากจุดเริ่มได้รวดเร็วอย่างเหลือเชื่อ คือวันเดียวคุณจะกลายเป็นคนเลิกหมกมุ่นครุ่นคิดกับสิ่งไร้สาระ หัน

มาเริ่มสนใจสิ่งที่ปราศจากมลทินในตนเอง โดยไม่มีผลข้างเคียงใดๆ จนอาจอยากเรียกอุปกรณ์ติดตัวว่า ‘หลวงพ่อสติ’ ขึ้นมาก็ได้

หากนึกขอบคุณโปรแกรมเมอร์ผู้พัฒนาแอป Yata! ก็อาจตอบแทนแรงกายแรงสมองของเขาด้วยการเข้าไปที่หน้า Preferences แล้วแตะ **Donate** ซึ่งก็จะมีการนำคุณไปสู่หน้าบริจาคผ่านบัญชี PayPal ทันที

ปัจจุบันมีอุปกรณ์แอนดรอยด์อยู่มาก หากคุณอยากได้ความกะทัดรัด พกพาสะดวก เป็นโทรศัพท์ได้ในตัว ก็อาจหาดูนาฬิกาข้อมือแอนดรอยด์ ซึ่งมีให้เลือกซื้อทั่วไปในไทย

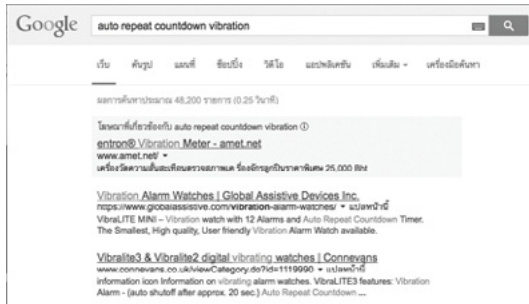




นอกจากอุปกรณ์แอนดรอยด์แล้ว ยังมีอุปกรณ์ปลุกเตือนหลากหลายให้เลือกใช้ ทั้งที่เป็นแอปในระบบปฏิบัติการ iOS และระบบปฏิบัติการ Windows Phone กับทั้งที่เป็นอุปกรณ์เฉพาะทางหรือนาฬิกาดิจิตอลทั่วไป

คุณสามารถสืบหาแอปและอุปกรณ์เหล่านี้จากอินเทอร์เน็ต โดยใช้คำค้นสำคัญ ๔ คำ คือ

*auto repeat countdown vibration*



เมื่อต้องการสืบหาแอปสำหรับไอโฟนโดยเฉพาะ ก็ให้เติมคำสำคัญบวกเข้าไป คือ iOS

เมื่อต้องการสืบหาแอปสำหรับวินโดวส์โฟน ก็ให้เติมคำสำคัญบวกเข้าไป คือ Windows Phone

เมื่อต้องการอุปกรณ์เฉพาะทางเป็นนาฬิกาดิจิตอล ก็ให้เติมคำสำคัญบวกเข้าไป คือ Digital Watch

สำหรับนาฬิกาดิจิตอล อาจเป็นอุปกรณ์ที่หลายคนพอใจใช้มากกว่าอุปกรณ์อื่น เนื่องจากมีฟังก์ชันการใช้งานรองรับการปลุกเตือนอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องติดตั้งซอฟต์แวร์เพิ่มเติมใดๆอีก

นาฬิกาดิจิตอลยี่ห้อที่มีขายอยู่ทั่วไปในไทย ได้แก่ Casio ซึ่งซีรีส์ G-Shock จะมีฟังก์ชัน Auto repeat countdown อยู่ จึงนับเป็นทางเลือกที่หาได้ง่ายและราคาไม่แพงนัก



แต่หากต้องการอุปกรณ์เฉพาะทางที่  
ออกแบบมาเพื่อการปลุกเตือนแบบสั้นโดยเฉพาะ  
ก็อาจหาซื้อ VibraLITE จาก eBay.com ได้



เมื่อพบว่าคุณสามารถรู้สึกถึงความไม่เที่ยง  
ของลมหายใจได้เป็นอัตโนมัติ ก็ควรหยุดใช้  
อุปกรณ์ช่วย เพื่อให้กำลังสติอยู่ตัวด้วยตนเอง แต่  
เมื่อใดชีวิตประจำวันวุ่นวายเกินกว่าจะตั้งสติได้เอง  
ก็ค่อยนำอุปกรณ์มาใช้ใหม่ อย่างนี้จึงเกิดมุมมอง  
ที่ถูกต้อง คือ เห็นอุปกรณ์เป็นเครื่องช่วยให้หลุดตัว  
ได้เร็ว หาใช้เครื่องสร้างสติที่ไม่อาจขาดได้

## หัดดูปฏิกริยาทางใจ



การฝึกดูปฏิกริยาทางใจในขณะที่ถูกกระทบ  
คือต้นทางนำไปสู่การเห็นจิตของตัวเอง  
และต่อยอดเป็นการเห็นว่าไม่มีตัวเองอยู่ในจิต

ขณะนี้ หากมีคนแปลกหน้าเดินปรีเข้ามา  
กระทบเสียงต่าดูตันใส่หน้าคุณจริงๆว่า



คุณจะรู้สึกอย่างไร งงงั้น? ฉุนกึ๊ก? หรือ  
อยากต่าสวนกลับไปทันที?

ถ้าหากทันทีนั้น คุณคิดว่าเขาต่าผิดตัว ก็  
อาจงงั้นผสมโมโห คือแค่ไม่พอใจที่อยู่ดี ๆ ก็ถูกต่า

แต่หากทราบว่ คนต่ามีความจงใจยัดเยียด  
ข้อหาให้คุณแบบถูกตัวแน่ ๆ คุณคงไม่แค่โมโห แต่  
น่าจะเจ็บใจด้วย อยากต่ากลับด้วย

การเริ่มฝึกดูปฏิกริยาทางใจนั้น เริ่มจาก

การทำความเข้าใจไว้มั่นๆว่า **ปฏิกิริยาทางใจ** ย่อมไม่เกิดขึ้นเองลอยๆ แต่เกิดจากการโดน **สิ่งใดสิ่งหนึ่งกระทบเสมอ** จะเป็นรูปเสียง ภายนอกปรากฏกระทบหูตาก็ดี หรือจะเป็น **ความคิดภายในผุดขึ้นกระทบใจตนเองก็ดี**

เมื่อถูกกระทบ ย่อมเกิดความผิดแผกทางใจ ซึ่งก็มีให้สังเกตแค่สองลักษณะหลักๆ คือ

*กระเพื่อมไหวขึ้นเป็นความรู้สึกดี*

กับ...

*กระเพื่อมไหวขึ้นเป็นความรู้สึกแยะ*

ความรู้สึกดีกับความรู้สึกแยะ แยกออกได้เป็นหลายประเภท แต่ที่คุณควรใช้สังเกตว่าเป็นการกระเพื่อมไหวทางจิต คือความรู้สึกที่มีความพิเศษ ขนาด ‘น่าดีใจ’ หรือ ‘น่าชดใจ’

ความรู้สึกดีๆที่มีความน่าดีใจ ดึงดูดให้รู้สึกเสนาหา ย่อมใจให้เคลิ้มหลง หรือกระทั่งกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาทางเพศ เราเรียกว่า

# ราคะ

ความรู้สึกแยะๆที่มีความน่าชดใจ ผลักไสให้อยากออกห่าง น่าระคายใจ ขวนให้หงุดหงิด หรือกระทั่งเกิดปฏิกิริยาอยากทุบตี อยากทำลายล้างตัวต้นเหตุ เราเรียกว่า

# โทสะ

ที่ย่อนหน้านี้ ลองถามตัวเองว่าลมหายใจเป็นอย่างไรอยู่ ลากเข้า ระบายออก หรือว่าหยุดสงบ



ถ้าลมหายใจขาดห้วงไป เพราะเห็นส่วนโค้ง ส่วนเว้าอันบาดตาน่าพิสมัย หรือซอกมูมน่าค้นหา ที่ดึงดูดใจให้เกิดความวาบหวาม ขอให้พิจารณาว่า รู้สึกทั้งหมดอย่างไร ก็นั่นแหละ ที่เรียกว่าเป็น ปฏิกริยาทางใจในทางราคะ

ราคะที่เกิดขึ้น เป็นไปได้สองระดับใหญ่ๆ ระดับแรกคือเกิดขึ้นชั่ววูบที่ภาพกระทบตา แล้วหายไปเมื่อละสายตาจากภาพ ระดับที่สองคือเกิดขึ้นแล้วติดใจใคร่ตรึกนึกต่อ แม้ละสายตาจากภาพ

แล้วก็ยังคงคิดถึงไม่เลิก

การคิดไม่เลิกนั้น อาจเป็นการตรึกนึกถึง ‘ภาพติดตา’ หรืออาจเป็นการจดจำ ‘ความรู้สึกบาดใจใคร่จับต้อง’ อันเป็นผลจากที่ตาเห็นรูปเข้า ยวนนั้นๆ

ปฏิกริยาทางใจแบบนี้ มักลามไปเป็น ปฏิกริยาทางกาย ก่อให้เกิดอาการทางกายร่วมด้วย ซึ่งสังเกตก็จะทราบว่ เมื่อใดปฏิกริยาทางกายเกิดขึ้น เมื่อนั้นราคะจะดับยากแล้ว

ความแรงของอารมณ์ประเภท ‘อยากเห็นให้หมด’ หรือไม่ก็ความยึดเยื้อของอารมณ์ประเภท ‘อยากจับต้องสักที’ เมื่อสั่งสมมากแล้ว ก็มีพลังขัณฑ์ให้ทำอะไรแบบคนหน้ามืดขึ้นมาได้ คุณสามารถรู้สึกถึงพลังขัณฑ์ดังกล่าวได้อย่างชัดเจนในตน

ภาวะทางอารมณ์ใดเป็นที่รู้สึกได้ชัด ในทางวิปัสสนาถือว่าภาวะนั้นนำมาใช้เป็นเครื่องฝึก

## ฝึกดูได้หมด นับเป็นของดีทั้งหมด ไม่ควรทิ้ง ขว้างให้เกิดขึ้นแล้วหายไปทั้งหมด

หลักวิธีฝึกดูราคะและโทสะจะเหมือนกัน คือ

๑ ยอมรับตามจริงว่ามันเกิดขึ้น การยอมรับจะทำให้มีสติอยู่กับความจริงตรงหน้า ส่วนการปฏิเสธจะทำให้การรับรู้ไม่ตรงกับความจริง หรือไม่รู้จักกระทั่งว่า ความจริงตรงหน้าเป็นอย่างไรเลย

๒ สังเกตแยกแยะให้ออกว่า ราคะหรือโทสะที่เกิดขึ้นนั้น เกิดวูบเดียวแล้วหายไป หรือเกิดขึ้นแล้วคิดต่อยึดเยื้อ

๓ ไม่ว่าจะกินเวลาน้อยหรือกินเวลา มาก ให้สังเกตความรู้สึกของตัวเองหลังจากราคะหรือโทสะหายไป รับรู้ว่าเป็นอย่างไรนั้น ใจต่างจากขณะเกิดราคะหรือโทสะที่ล่วงไปแล้ว

ในทางวิปัสสนา เมื่อฝึกดูอยู่อย่างนี้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นอย่างโดดเด่นที่สุด คือ รู้สึกถึงความเป็นจิตมากขึ้น เห็นจิตไม่เที่ยง เดี่ยวมีราคะบ้าง เดี่ยวไม่มีราคะบ้าง เดี่ยวมีโทสะบ้าง เดี่ยวไม่มีโทสะบ้าง

บางครั้งกิเลสปรากฏเหมือนภาวะอะไรอย่างหนึ่งที่วูบมาแล้ววูบหายไป แต่บางครั้งก็เหมือนกิเลสจะมียางเหนียว ยึดเหนี่ยว ครอบงำจิตใจได้เนิ่นนาน

บางครั้งจิตเหมือนเป็นอิสระ เปิดแผ่ และอยู่สบายของมันเป็นดี ๆ แต่บางครั้งจิตก็เหมือนถูกจองจำ อุดอู้ และกระสับกระส่ายไม่เป็นสุข

ผลของการเห็นว่าจิตไม่เที่ยง ก็เหมือนเห็นลมหายใจไม่เที่ยง คือ รู้สึกว่าไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคลเราเขา ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่สิ่งที่ควรถือเอาว่าเป็นใคร

สรุปแล้ว อารมณ์พิเศษในทางดี และ อารมณ์ผิดปกติในทางร้าย เหมาะกับการนำมาใช้ ฝึกดูปฏิบัติการทางใจ เพื่อนำไปสู่การรู้สึกถึงความไม่เที่ยงของจิต

ปัญหาคือ เมื่อเกิดอารมณ์พิเศษในทางดี หรือเกิดอารมณ์ผิดปกติในทางร้าย ใจคุณ มักถูกอำนาจความเคยชินครอบงำ เหมือนถูกกระชากลากถูให้แล่นออกไปหา หรือถลาออกไปโต้ตอบ ดุจคนโดนถ่วงครอบปิดหูปิดตา แล้วจิกหัวให้เสียหลักถลาไปข้างหน้า โดยไม่อาจตั้งตัว ไม่อาจมองเห็นวิธีต้านทาน

นี่เอง เป็นเหตุผลสำคัญว่าทำไมคุณจึงควรมี ‘ภูมิต้านทานแรงกระแทก’ เป็นหลักให้ตั้งตัวเอาไว้ก่อน โดยการฝึกที่จะรู้สึกถึงความไม่เที่ยงของลมหายใจเหมือนเช่นที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งเมื่อเกิดภูมิต้านทานเพียงพอ เวลาถูกระแทกก็จะไม่กระเพื่อมหนักจนเกินกำลังสติรับรู้ ไม่ถูกระชากให้แล่นไป

หาหรือถลาไปโต้ตอบแบบฉับพลันทันที ตามอำนาจความเคยชิน

ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกดูลมกับการฝึกดูปฏิบัติการทางใจ มักเป็นเงาตามกันดังนี้

หากดูลมหายใจได้เรื่อยๆ ก็มีสิทธิ์เห็นปฏิบัติการทางใจได้เรื่อยๆ

หากฝึกดูลมหายใจมาในแบบเคยชินที่จะยอมรับความจริง ก็มีสิทธิ์เห็นปฏิบัติการทางใจตรงตามที่มันเป็น เช่น โกรธแล้วร้อนก็รู้ว่าโกรธร้อนๆ โกรธแฉ่วๆก็รู้ว่าโกรธแฉ่วๆ ไม่ใช่ทำเป็นไม่โกรธ หรือทำเป็นโกรธน้อยๆเพื่อรักษาภาพ

หากฝึกดูลมหายใจมาในแบบที่คุ้น  
แล้วว่า ไม่ใช่ทุกลมหายใจที่มากับความสุข  
ไม่ใช่ทุกลมหายใจที่มากับความทุกข์ เห็นแต่  
ว่า เดียวก็สบายบ้าง เดียวก็อึดอัดบ้างเป็น  
ธรรมดา เอาแน่เอานอนไม่ได้ ดังนี้ ก็มีสิทธิ์  
เห็นปฏิกิริยาทางใจกระเพื่อมขึ้นแล้วลดระดับ  
ลงเป็นธรรมดา ไม่ปลื้มใจเมื่อเห็นปฏิกิริยาดี ๆ  
ไม่เสียใจเมื่อเห็นปฏิกิริยาแย่ ๆ เช่นกัน

## หัดดูนิมิตปรุงแต่ง



เวลานึกถึงใบหน้าของคนที่คุณให้เจ็บ  
ใจคุณเห็นใบหน้าเขาเป็นสีหรือขาวดำ  
ใจคุณเห็นใบหน้าเขาชัดเจนหรือเลือนราง  
ใจคุณเห็นใบหน้าเขาแวบเดียวหรือหลายวินาที  
ใจคุณเห็นใบหน้าเขาแยกเขี้ยวยิงฟันหรือเรียบเฉยเป็นปกติ



ขอให้นึกถึงใบหน้าของคนที่น่าท้อ หรือต่อว่าคุณให้เกิดความเจ็บใจ เอาที่คุณคิดว่าคุณจำความรู้สึกเสียดแทง น่าโมโห ได้อย่างแม่นยำ

คุณจะพบความจริงประการหนึ่ง คือ ยิ่งคุณจำความรู้สึกเสียดแทง หรือความเจ็บใจได้แม่นยำขึ้นเท่าไร ภาพใบหน้าของคนๆ นั้นยิ่งปรากฏชัด และตั้งอยู่นานขึ้นเท่านั้น

ประสบการณ์ตรงทางใจที่เกิดขึ้นนี้ คือตัวอย่างการเห็น ‘ความปรุ้งแต่งทางใจชนิดเข้มข้น’

ความปรุ้งแต่งทางใจเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่จะเด่นชัดตอนเกลียดมากหรือรักมาก เพราะอารมณ์เกลียดและอารมณ์รักที่โดดเด่น มีอิทธิพลปรุ้งแต่งให้เกิดมโนภาพ หรือ ‘นิมิตทางใจ’ อันเป็นภาพเสมือนขึ้นมาในห้วงมโนนึกของคุณได้อย่างแจ่มชัด และไม่เสื่อมสลายไป トラบเท่าที่อารมณ์เกลียดหรืออารมณ์รักยังคงปักหลักตั้งมั่น

อยู่

คราวนี้ลองเปลี่ยนใหม่ ขอให้นึกถึงใบหน้าของคนแปลกหน้า ที่เพิ่งผ่านเห็นกันตามถนน หรือใครก็ได้ที่คุณรู้สึกเฉยๆ ไม่ได้ชอบหรือชังอย่างไรทั้งสิ้น

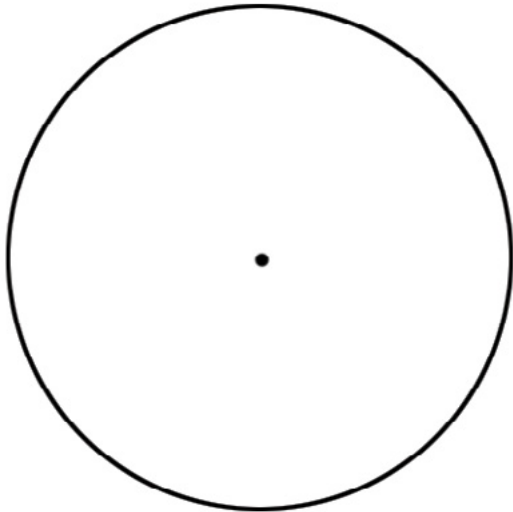
คุณจะพบความจริง คือ ใบหน้าของเขาเลื่อนราง และจางหายไปจากใจอย่างรวดเร็ว ซึ่งนั่นก็เป็นการแสดงความจริงที่ว่า ความรู้สึกเฉยๆ ไม่มีพลังรักษานิมิตทางใจไว้ได้นาน พอนึกออกก็แทบจะเลื่อนหายในทันทีทันใด

ในห้วงมโนนึก คนแปลกหน้าหรือคนที่คุณรู้สึกเฉยๆ จะปรากฏมโนภาพพอให้นึกออกเป็นเค้าเป็นลางว่าหน้าตาประมาณไหน หน้าแหลม หน้าทุ่ หน้ายาว หน้าสั้น ตูดี ตูตลก ฯลฯ

และขอให้สังเกตดู ในห้วงมโนนึกนั่นเอง คุณจะไม่เห็นอะไรนานเกินโฟกัสสายตาที่จับหนึ่ง

หากโฟกัสของสายตาเคลื่อน มโนหึกก็เคลื่อนตาม

เพื่อให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ขอให้มองจุดศูนย์กลาง  
ของวงกลมนี้สบายๆ แบบที่เห็นเส้นรอบวงทั้งหมด  
ไปด้วย แล้วนับหนึ่งถึงสิบในใจซ้ำๆ



จากนั้น ให้ปิดตาลง แล้วนึกถึงจุดศูนย์กลาง

วงกลม และนับหนึ่งถึงสิบใหม่ในจังหวะเดียวกัน  
โดยอย่าให้โฟกัสของสายตาเคลื่อนไปไหน หาก  
พบว่าวงกลมวงเดียวกันปรากฏอยู่ในห้วงมโนหึก  
ก็ขอให้ทราบว่ามันเรียกว่า ‘ภาพติดตา’

ภาพติดตาเกิดจากการที่เรามองอะไรสักพัก  
แล้วมีผลให้เซลล์รับภาพถูกกระตุ้นนานๆ กระแส  
ประสาทจึงยังคงสภาพอยู่ชั่วครู่ด้วยแรงเฉื่อยในตัว

เมื่อกระแสประสาทหมดแรงเฉื่อย ภาพ  
ติดตาก็ถึงเวลาหายไปด้วย

แต่ถ้าภาพติดตาหายไป แล้วคุณอาศัย  
‘กำลังใจ’ นึกถึงจุดศูนย์กลางวงกลมใหม่ หาก  
วงกลมเกิดขึ้นอีก จะชัดเจนหรือพร่าเลือนก็ตาม  
ตรงนั้นไม่ใช่ภาพติดตาแล้ว แต่เป็น ‘นิมิตทางใจ’  
ที่คุณคิดสร้างขึ้นด้วยกำลังใจล้วนๆ

ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ธรรมทั้งหลาย  
สำเร็จจากใจ เมื่อใจคุณนึกถึงวงกลม วงกลมย่อม

สำเร็จขึ้นได้ ทั้งที่ไม่เคยมีตัวตนอยู่จริง กับทั้ง  
พร้อมจะหายไปเมื่อ ‘หมดใจ’ คิดถึงมัน

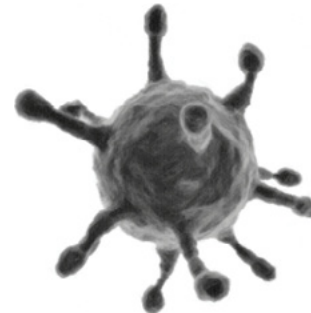
ความสามารถในการหวังนึกถึงวงกลม  
ของแต่ละคนไม่เท่ากัน จะเป็นไปได้ไม่นานเพียงใด  
ขึ้นอยู่กับ ‘กำลังใจ’ คือ เห็นเป็นเรื่องน่าสนใจแค่ไหน  
ทำทนายให้ฝึกหวังนึกนานๆเพียงใด

ยิ่งหวังไว้ได้นานเท่าไร ก็ยิ่งเป็นสมาธิ  
แบบกสิณภาพมากขึ้นเท่านั้น หากคุณฝึกสมาธิ  
แบบกสิณภาพได้จนกระทั่งจิตมีกำลังมากพอจะ  
รักษารูปวงกลมไว้ได้นานเกิน ๕ นาที คราวนี้พอ  
นึกถึงใบหน้าของใคร แม้ว่าเขาจะเป็นคนแปลก  
หน้า ไม่ได้ทำให้คุณรู้สึกรักหรือเกลียด คุณก็จะยัง  
คงมีความสามารถหวังนึกถึงใบหน้าของเขาได้  
อย่างแจ่มชัดและเนิ่นนาน ราวกับยังเห็นอยู่ด้วย  
ตาเปล่า หรือกระทั่งชัดกว่าเห็นด้วยตาเปล่าเสีย  
อีก!

การทำความเข้าใจเรื่องนิมิตทางใจนี้ จะ  
ช่วยให้คุณเห็นกระจ่างอย่างปราศจากข้อสงสัยว่า  
‘ความปรุ้งแต่งทางใจ’ มีหน้าตาให้รับรู้ได้หรือไม่

ย้อนกลับไปนึกถึงคำดำ เช่น ‘ไอ้ตัวช่วย’  
หากคุณถูกดำด้วยคำนี้แล้วสะดุ้ง อย่างมากก็คงแค่  
โกรธชั่วคราว ไม่มีนิมิตทางใจใดปรากฏ

แต่หากคนเอ่ยปากดำ เขาใช้เสียงก้าวร้าว  
กักขฬะ หรือเขาเป็นผู้มีอิทธิพลทางใจกับคุณมาก  
พอ ก็อาจเกิดพลังกดดัน ก่อมโนภาพเหมือนเชื้อ  
โรคร้าย ชวนให้คุณนึกว่าตัวเองกลายร่างเป็นไวรัส  
น่าเกลียดน่ากลัวที่ระบาดแพร่ความหายนะไป  
ทุกหนทุกแห่ง



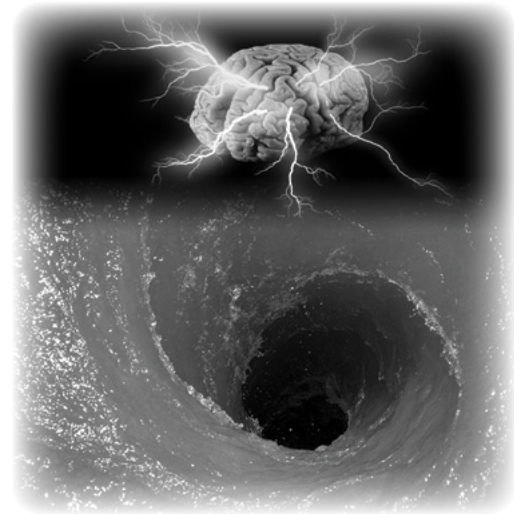
ตรงนี้เป็นข้อสังเกตสำคัญประการหนึ่ง คือ **ถ้อยคำหรือสิ่งกระทบใดก็ตาม ที่สามารถ ทำความรู้สึกแย่ ก่อภาพแจ่มชัดฝังใจได้ สิ่ง กระทบนั้นจะสร้างอารมณ์เกลียดขึ้นมาได้ มากมายเช่นกัน**

ยิ่งถ้าเป็นคำกระทบที่กัดกินใจให้เจ็บลึก ก่อ ภาพมืดมัวชัดขึ้นเท่าใด อารมณ์เกลียดจะยิ่งแรง ขึ้นเป็นเงาตามตัวเท่านั้น

นอกจากคำด่า ยังมีคำวิจารณ์ เช่น คุณ อุตส่าห์ตั้งใจค้นคว้า ตั้งใจหารายละเอียด กับทั้ง อุตส่าห์มาออกแรงพูดเสียดิบดี แต่คนที่ไม่รู้อะไร เลย ไม่รับฟังรายละเอียดใดๆเลย มาถึงก็ให้ความ เห็นว่าคุณละเมอเพ้อพกไปเอง คิดไปเอง พล่าม พูดเหมือนเด็กไร้เดียงสา

แน่นอนฟังเสร็จต้องโกรธ คุณอาจรู้สึกถึง หลุมดำแห่งโทสะ ที่ตึงตูดให้ใจยุบตัวลงเป็นความ

จุกอก อึดอัดคัดแน่น กับทั้งมีความคิดเปรี้ยวปร่า ง ขึ้นมาในหัว ซึ่งก่อให้เกิดนิมิตทางใจคล้ายน้ำวน ในอก กับสายฟ้าฟาดอยู่ในหัว



และเมื่ออัดอั้นเกินทน ถึงจุดที่ระเบิดโพล่ง ออกไปด้วยการอ้าปากด่า ลักษณะทางใจจะคล้าย ก้อนหินตัน ๆ ก้อนหนึ่ง ยิ่งตัวแล่นทะลุแก้วออกไป



ด่าเสรีจ เรื่องยังไม่จบ ยังไม่ชะล้างสิ่งสกปรกออกจากใจ ความสกปรกก็แปรสภาพเป็นเงามืดแห่งปีศาจความเกลียด แตกต่างจากตัวเดิมของคุณ แต่งอกเงยออกไปจากความเป็นอย่างคุณ

วิปัสสนาญาณ



เมื่อสามารถเห็นที่มาที่ไปของอารมณ์เกลียด ทราบว่าเป็นความปรุงแต่งทางใจอันมีต้นเหตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นเองลอยๆ กับทั้งไม่ได้ฝากอยู่กับตัวตนของบุคคลที่คุณเกลียด ทว่าฝังไว้ในใจคุณเอง เช่นนี้ก็มั่นใจว่าเริ่มนำอารมณ์เกลียดมาใช้เจริญวิปัสสนาได้แล้ว

เพียง 'รู้สึก' ถึงอารมณ์เกลียดในตนได้ชัดเจน

สักอึดใจเดียว สติของคุณอาจเจริญขึ้น และต่อ ยอดเป็นความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์เกลียดได้อย่างพิสดาร เป็นเหตุเป็นผล

ที่เด่นที่สุดก็เช่น ขณะเกิดอารมณ์เกลียด จิตของคุณจะมีดหม่นเหมือนถูกคลุมด้วยเงาใหญ่ ไม่อาจคิดอ่าน ไม่อาจพิจารณาอะไรดี ๆ ได้

ต่อเมื่อเงามีตเริ่มคลายตัว คุณจะรู้สึกเหมือนความคิดอ่านกลับมาทำงาน สามารถพิจารณาเหตุพิจารณาผลได้ใหม่

เมื่อคุณเริ่มสามารถเห็น ‘เหตุผลทางอารมณ์’ อันยากจะเห็นได้อย่างหนึ่ง ก็จะต่อยอดเป็นความสามารถในการเห็นเหตุผลทางอารมณ์อื่น ๆ ทั้งหมด

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อถูกตำว่าเป็น ‘ไอ้ตัวช่วย’ แล้วรู้สึกเฉย ๆ คุณจะสามรถอธิบายตัวเองถูกว่าทำไมถึงเฉย ๆ เช่น ผู้ตำหาได้มีอิทธิพลทาง

ใจกับคุณแม่แต่น้อย หรือไม่กี่เพราะคุณเคยทำประโยชน์ไว้มาก รู้เต็มอกว่าการมีตัวตนของคุณคือความโชคดีของใครต่อใครรอบตัว จิตจึงไม่เกิดอาการลั่นสะเทือนกับข้อหา ‘ตัวช่วย’ เลยสักนิด

แต่หากเป็นตรงกันข้าม ถ้าคุณถูกกล่าวหาแบบไม่รู้เหนือรู้ใต้มาแต่เล็กแต่น้อยว่า เป็นตัวช่วย เพราะจะอยู่กับใคร เลือกลงโทษ ก็มีกพาเคราะห์ร้ายไปสู่วพวกเขา คำด่าว่า ‘ไอ้ตัวช่วย’ เดียวกันนี้ย่อมกระทุ้งให้เกิดอาการเศร้าโศกเสียใจได้แบบเฉียบพลัน ไม่อาจห้าม ไม่อาจฝืน

หรือถ้าหากมีคำว่า ‘ตัวช่วย’ ก็ก้องเข้าไปเข้ามาในหัวไม่เลิก คุณก็จะทราบด้วยสติว่า การปรุงแต่งทางใจเหมือนปฏิกิริยาลูกโซ่ เริ่มจาก ‘ตัวช่วย’ ในความทรงจำ เป็นถ้อยคำที่ลอยไปลอยมาปะปนกับคลื่นความคิดในหัว ถ้อยคำดังกล่าวก่อให้เกิดความเจ็บปวดใจ และในที่สุดความปวดใจก็เป็นฐานผลิตคำว่า ‘ตัวช่วย’ ชุดใหม่ออกมา

กระหน่ำซ้ำเติม วนไปเวียนมาไม่รู้จบอยู่อย่างนั้น

การเป็น ‘ตัวช่วย’ ไม่ได้มีฤทธิ์กระทบบหุหรือ  
กระแทกหัวใจเท่านั้น ถ้ามันมีแค่ความจริงรองรับอยู่  
ก็อาจสะท้อนไปถึงกันบังจิตวิญญาณที่เดียว เพราะ  
คนเราไม่รู้ว่าตัวเองมีกำเนิดเช่นนี้ขึ้นมาได้อย่างไร รู้  
อีกทีก็เป็นอย่างนี้แล้ว ก็ถ้าหากการ ‘เป็นอย่างนี้’  
หมายถึงสภาพชวนชิงชังเหมือนเชื้อโรค ไม่มีใคร  
อยากนับเป็นพวก ไม่มีคนในตระกูลอยากนับเอาเป็น  
ลูกหลานหรือนับถือเป็นที่อกเถาเหล่ากอ แนนอน  
ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตตนเองย่อมสุดแยบแบบไม่ต้อง  
อธิบายที่มาที่ไปกันเลย

ปฏิกิริยาลูกโซ่ทางอารมณ์เพียงชุดเดียว จึง  
อาจแสดงให้เห็น ‘ความรู้สึกในตัวตน’ อย่างถึงแก่น  
และเมื่อสามารถเจริญวิปัสสนาจนเห็นว่าเป็นแค่  
‘ปฏิกิริยาลูกโซ่ทางอารมณ์’ หาใช่ตัวใครที่แท้จริงไม่  
รากของความรู้สึกแย่งเกี่ยวกับตนเองย่อมถูกแทนที่  
อาจจะทันทีทันใด หรืออาจจะต้องเจริญวิปัสสนาถอน

ความยึดมั่นว่า ‘เราคือตัวช่วย’ ออกไปที่ละน้อย

หลังจากเห็นการปรุงแต่งทางใจอันเป็นไป  
ในทางโทสะได้บ่อยพอ จนเริ่มคุ้นกับนิมิตทางใจ  
มากขึ้นเรื่อย ๆ คุณจะพบเองว่า ไม่ใช่มีแค่โทสะที่  
ก่อนิมิตทางใจ แม้ราคะก็ด้วย

ราคะเกิดขึ้นจากการตรึกนึกถึงสิ่งน่าชอบใจ  
ทางเพศ แต่ชวนเริ่มต้นให้ตรึกนึกนั้น บางครั้ง  
เกิดจากการเห็นภาพเร้าตาหรือเสียงยวนใจ บาง  
ครั้งก็เกิดจากความรู้สึกอันเป็นไปในกายตนเอง ที่  
มีความตื่นพร้อมจะเกิดเหตุการณ์ทางเพศ

**สิ่งใดปลุกอารมณ์ให้เกิดความใคร่  
สัมผัส หรือเกิดความอยากค้นหาสิ่งซ่อนเร้น  
สิ่งนั้นจะก่อนิมิตทางใจชนิดเข้มข้นขึ้นมา ซึ่ง  
โดยมากจะเป็นเครื่องหมายทางเพศ ตลอด  
จนใบหน้าหรือสัดส่วนร่างกายที่เกี่ยวข้องกัน**

สิ่งที่คุณสามารถสังเกตได้ คือ หลังจากเกิด

นิมิตอันเกี่ยวข้องกับเครื่องหมายทางเพศ ถ้าไม่มีอาการตริกหนักต่อ นิมิตดังกล่าวก็จะหายไปจากใจในเวลาไม่นานนัก

แต่หากตริกหนักต่อ แม้อาจจะเพียงชั่วอึดใจเดียว ปฏิกริยาทางกายจะตามมารองรับ และกลายเป็นเครื่องสนับสนุนให้จิตติดอยู่กับนิมิตทางเพศ หรืออารมณ์รู้สึกกระหายจะให้เห็นและสัมผัสอย่างต่อเนื่อง



ตัวคุณในความรับรู้ของตนเอง อาจกลายเป็น ‘คนหน้ามืด’ ที่มีความนิ่งทื่อ ดูไม่พร้อมจะคิดอะไรฉลาด ๆ หรือกระทั่งรู้สึกได้ถึงไอร้อนแห่งความกระวนกระวายที่พุ่งขึ้นมาจากกลางอก

การเห็นความปรุแง่ทางใจทั้งหลายโดยความเป็นนิมิตนั้น คือสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่แล้ว เป็นของติดตัวโดยไม่ต้องฝึก คุณเพียงแค่ ‘สังเกต’ ก็จะเห็นโดยง่าย และเพื่อให้จำง่ายว่าจะต้องเห็นอะไรบ้าง ก็ขอให้ท่องไว้ถามตัวเองว่า...

เมื่อราคะมีอยู่ในจิต รู้สึกอย่างไร  
เมื่อราคะหายไปจากจิต ต่างกันอย่างไร

เมื่อโทสะมีอยู่ในจิต รู้สึกอย่างไร  
เมื่อโทสะหายไปจากจิต ต่างกันอย่างไร



หลังจากเข้ามาอยู่ในโลกของจิต เห็นอาการ  
ปรุงแต่งทางจิตเป็นนิมิตได้สักพัก คุณจะเริ่มคุ้น  
กับทุกนิมิต แม้กระทั่ง ‘แรงกระทบ’ ของสิ่งต่างๆ  
ที่เข้าหูเข้าตา หรือความคิดความจำที่กระแทกใจ  
ก็เป็นนิมิตให้สังเกตได้หมด

สิ่งกระทบในโลกนี้ ที่แรงพอจะก่อให้เกิด  
ปฏิกิริยาทางใจ มีอยู่ ๒ ระดับใหญ่ๆ ระดับแรก  
กระทบให้จุกคล้ายโดนหมัดหุ้มนวมชก ระดับสอง  
กระทบให้แตกได้เหมือนโดนค้อนเปลือยทุบ



ตัวอย่างของแรงกระทบแบบหมัดหุ้มนวมก็  
เช่น โดนคนแปลกหน้าที่เดินไม่ดูตาม้าตาเรือมา  
เหยียบเท้า หรือถูกแซงคิวที่คุณอุตส่าห์รอมานาน  
หรือเจอเขามองหน้าหาเรื่องแบบไร้เหตุผล อย่าง  
นี้ส่วนใหญ่จะโมโหขึ้นมาวูบหนึ่ง แต่ซี้ก็เย็นใจเรื่อง  
ให้เสียเวลา จึงปล่อยๆไป

ถ้าหากสังเกตเข้ามาดี ๆ คุณจะเห็นเหมือน  
มีแรงอัดชนิดหนึ่งที่จับต้องไม่ได้ กระทบบึ้งเข้าที่  
ใจ ตอนเห็นได้ทันว่าเกิดแรงกระทบชนิดนี้ ก็จะ  
เกิดสติเข้าใจทันทีว่า เพราะโดนกระแทกเจ็บที่ใจ  
จึงเกิดความโกรธเป็นปฏิกิริยาสวนออกไปวูบหนึ่ง  
เป็นธรรมดา

หากเกิดสติเท่าทัน ณ จุดเกิดเหตุ เห็นวูบ  
แห่งนิมิตโทสะพวยพุ่งออกไปแล้ว ก็คล้ายพ่นไฟ  
เสร็จแล้วหายเลย ใจกลับสงบไม่มีอะไรต่อจากนั้น

แต่หากไม่มีสติเท่าทันขณะแห่งการถูก

กระทบ ความเจ็บใจจะแปรตัวเองเป็นอาการ  
ครุ่นคิดต่อ เช่น นึกบิรภาพบรรพบุรุษ นึกว่ากลัว  
ตียังไงถึงทำกับคุณแบบนี้ หรือนึกว่าคนพรรคนี้  
สมควรจะได้รับการอบรมจากคุณใหม่ ฯลฯ

ตัวคิดปรุงแต่งต่อนี้แหละ ที่จะโหมไฟโทสะ  
ให้ลุกโพล่งขึ้น ตลอดจนเป็นเชื้อเพลิงต่ออายุโทสะ  
ให้ยืนนานออกไป ไม่จบไม่สิ้นลงโดยง่าย

แต่ถ้าคุณย้อนทบทวนดี ๆ ตรึกนึกถึงนิมิต  
ของแรงกระทบที่แท้มีกำลังอ่อน เป็นการกระทบ  
กระทบทางใจนิดเดียว แต่มาถูกขยายความเจ็บก็  
เพราะ ‘กระสุนปืนกลทางความคิด’ ของตัวเอง เล่น  
งานตัวเองไม่เลิกในภายหลัง พอเห็นเช่นนั้น เพลิง  
โทสะก็เหมือนมอดลงได้ทันที

สรุปแล้ว สำหรับเครื่องกระทบระดับหมัด  
หุ้มนวมนั้น ถ้าไม่คิดต่อก็แล้วไป แต่ถ้าคิดต่อจะ  
โมโหโกรธา เป็นฟืนเป็นไฟได้ไม่เลิก

คราวนี้มาดูเครื่องกระทบที่กระแทกแรงได้  
เหมือนค้อนเปลือยทุบบ้าง



ตัวอย่างที่ทุกคนคงเคยพบมาตรงกัน อย่าง  
ความผิดหวังในรัก เช่น ถูกปฏิเสธแบบไม่ไว้หน้า  
ถูกคนรักบอกเลิก เห็นคาดว่าคนรักจู้จี้กับคนใหม่  
หรืออาจเป็นเรื่องของการเพียรพยายามที่ล้มเหลว  
เช่น สอบตก สอบไม่ติด เกือบชนะแต่กลายเป็น

แพ็คครั้งใหญ่ อับอายขายหน้าไปทั่ว หรืออาจเป็นเรื่องของการสูญเสีย เช่น บุคคลอันเป็นที่รักถึงเวลาจากไป เป็นต้น

เหตุการณ์เหล่านี้ ที่เล่นงานคุณผ่านภาพกระแทกตาหรือเสียงกระแทกหู ล้วนมีพลังชนิด ‘ทูปให้แตก’ แบบก้อนเป็ลลือย ไม่ใช่ ‘กระแทกให้เจ็บ’ เหมือนหมัดหุ้มนวม

เมื่อรู้สึกราวกับใจเกิดบาดแผล หรือกระทั่งเหมือนแก้วแตกที่ไม่อาจเก็บเศษซากมาประสานได้หมด คุณจะรู้สึกว่่าบาดแผลหรือรอยแตกยังคงค้างคาอยู่ตรงนั้น มองก็ทีก็ยังมีอยู่ แม้เจริญสติจนรู้เท่าทัน ณ ขณะแห่งการกระแทก หรือกระทั่งเห็นกระบวนการเกิดบาดแผลอย่างแจ่มแจ้งแล้วก็ตาม

สิ่งที่คุณอาจนึกไม่ถึง คือ ตัวบาดแผลหรือรอยแตกนั้นแหละ ทางวิปัสสนาคือของดี ที่นำนำมาใช้ฝึกดู ทั้งนี้เพราะภาพชัดยิ่งกว่าชัดในตัวเอง

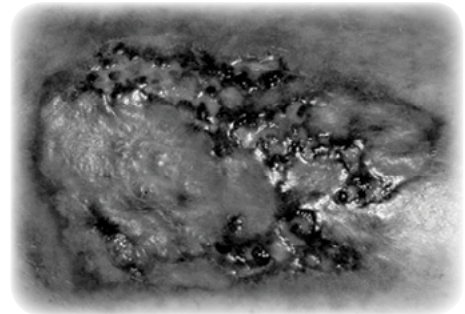
อยู่แล้ว ไม่ต้องเค้น ไม่ต้องความหาว่าเป็นอย่างไร

ยกตัวอย่างเช่น นาทิไต่ที่แผลกำเร็บ ความรู้สึกเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงย่อมปรากฏ ขอให้ยอมรับตามทีระดับความทุกข์มันระเบิดออกมา แล้วถามตัวเองว่าคุณเห็นอะไร

เห็นเหมือนหัวใจเกิดแผลหะวะหะวะ?

เห็นเหมือนเกิดรอยร้าวบนใบหน้า?

เห็นเหมือนหัวใจีตออกคล้ายจะขาดตามบุคคลอันเป็นที่รักไปสู่อัมพรายภพ?



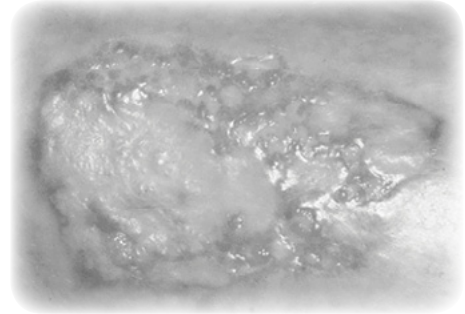
คุณจะพบว่า การ ‘ลู่ทันบาดแผล’ กับการ ‘เห็นบาดแผลเป็นนิมิตทางใจ’ นั้น ให้ผลแตกต่างกันลิบลับ กล่าวคือ การลู่ทันกับบาดแผลในใจนั้น จะทำให้คิดปรุงแต่งไปเรื่อยๆ ย้ำคิดย้ำรู้สึกอยู่แต่ ว่า คุณเป็นคนเจ็บปวด คุณเป็นผู้สูญเสีย คุณเป็นทุกข์เกินทน ไม่มีใครในโลกนี้ปวดแสบปวดร้อนไปกว่าคุณอีกแล้ว

ส่วนการเห็นบาดแผลเป็นนิมิต ตามที่แรงดันแห่งความทุกข์มันกระตุ้นให้คุณเห็น ไม่ว่าจะเดิมทีจะคันนอกคันใจ หรือปวดแสบปวดร้อนขนาดไหน ในอดีตใจเดียวคุณก็จะเกิดอีกความรู้สึกแทรกซ้อนขึ้นมา คือ รู้สึกว่าบาดแผลเป็นแค่ร่องรอยอะไรอย่างหนึ่งที่ไม่มิตัวตน เหมือนพยับแดดที่ดูดี ๆ ก็จะไป ไม่ใช่คุณ ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ตัวอะไรทั้งนั้น

แต่พยับแดดดังกล่าวมีความพิเศษ เมื่อล่องหนหายไปแล้ว ยังคงวนเวียนกลับมาใหม่ได้ไม่เลิก ซึ่งคุณก็ถือโอกาสดู ดู และดู ซ้ำไปซ้ำมา

เพื่อให้จิตเกิดความฉลาด เห็นว่านั่นสักแต่เป็นเพียงพยับแดดทางใจ ปรากฏขึ้นมาชั่วคราวช่วยยามที่บาดแผลกำเริบ

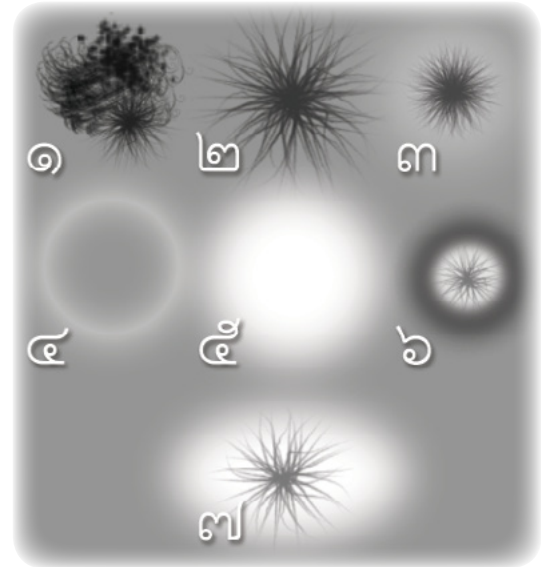
วิปัสสนาจะช่วยให้พบว่า ‘ระยะสุดท้ายของบาดแผล’ มาเร็วกว่าแผลทางใจทั่วไป กล่าวคือ อาจจะภายในวันเดียวที่ฝึกจนสติเจริญ พอ ‘มอง’ แผลเดิมที่ใจ แม้จะเห็นมันคงอยู่ ก็ชืดจางเต็มทนไม่สลด ไม่ซึมเหมือนแต่แรกอีกแล้ว



ยิ่งเห็นอาการ ‘ปรากฏได้ก็ล่องหนได้’ ของ  
 นิमितบาตแผลตีบ่อยขึ้นเท่าไร ความรู้สึกเป็นจริง  
 เป็นจางว่ามันคือ ‘แผลของคุณจริง ๆ’ ก็ยิ่งลดน้อย  
 ถอยลงเท่านั้น

ไม่ว่าจะโดนกระทบแบบหมัดหุ้มหมวมชก  
 หรือแบบค้อนเปลือยทุบ ตราบใดที่ยังมีสติรับรู้ถึง  
 นิमितทางใจ ตราบนั้นทุกกระทบจะมาช่วยเป็น  
 เครื่องฝึกวิปัสสนาให้คุณได้หมด!

## จิตทั้งยอมนับ จิตสงบยอมรู้



สวตมณต์หลายรอบ  
 จิตไม่เหมือนกันสักรอบ  
 แต่เห็น ‘ความไม่เหมือนกัน’ ได้ทุกรอบ  
 ก็นับเป็นวิปัสสนาในการเห็นจิตตามจริงแล้ว

วิธีง่ายที่สุดที่คุณจะเห็นความต่างระหว่างจิตสงบกับจิตฟุ้ง คือ ทำอะไรบางอย่างที่เป็นแนวโน้มนำให้จิตถูกตะล่อมเข้าสู่ความสงบ **เพื่อจะให้เห็นว่า จิตเป็นธรรมชาติที่ไม่อาจสงบหรือฟุ้งซ่านได้ตลอดเวลา** กล่าวคือ จะสงบก็ต่อเมื่อสิ่งสมเหตุแห่งความสงบไว้มากพอ และจะกลับฟุ้งซ่านเมื่อเหตุแห่งความสงบหมดกำลัง

แนวทางตะล่อมจิตเข้าสู่ความสงบที่เป็นไปได้และง่ายสำหรับทุกคนที่ทำอย่างถูกต้อง คือ การสวดมนต์

ผลของการสวดมนต์มีทั้งกับกายและจิต การทำความเข้าใจกับภาพรวมทั้งหมด จะส่งผลให้คุณเกิดแรงบันดาลใจ ตั้งอกตั้งใจสวดอย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลที่จะนำมาใช้เจริญวิปัสสนาต่อ

**ผลทางกาย** การสวดมนต์คือวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากอาการเครียดเกร็ง หรืออย่าง

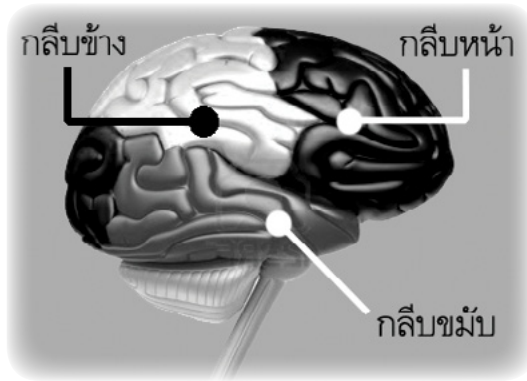
น้อยก็บรรเทาความกระสับกระส่ายลง ผลดังกล่าวเป็นที่รู้สึกได้กับผู้สวดมนต์อย่างถูกวิธี ภายในช่วงเวลาอันสั้น

**ผลทางจิต** การสวดมนต์คืออุบายขจัดคลื่นความคิดฟุ้งซ่าน ด้วยคลื่นความคิดที่เป็นระเบียบ นอกจากนั้น ยังทำความสว่างเย็นสร้างความชุ่มชื้น พร้อมจะสงบระงับได้นาน ไม่เสื่อมลงเร็วนัก

ว่ากันถึงหลักฐานทางกายก่อน ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์การแพทย์มีความเข้าใจการทำงานของสมองดีขึ้นเรื่อยๆ ดังเช่นการสแกนสมองด้วยวิธีสร้างภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้า ที่มีชื่อเรียกว่า Magnetic Resonance Imaging หรือ MRI

นายแพทย์ เฮอริเบิร์ต เบนสัน (Herbert Benson) จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้สแกนสมองด้วยวิธี MRI ในขณะที่เกิดการสวดจนถึงจุดสงบ

สิ่งที่หมอบেনสันและทีมงานค้นพบ คือ พอ สวดจนเป็นสมาธิ สมองจะทำงานต่างไป



เริ่มต้นจากสมองกิีบข้าง (Parietal lobe) ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการ ‘แปลสัญญาณ’ ความรู้สึกทางกาย ได้บอกกับสมองส่วนอื่นทั้งหมดคล้ายๆ ให้ ‘ตามสบาย พักได้’

สมองกิีบหน้า (Frontal lobe) และสมองกิีบขมับ (Temporal lobe) ซึ่งมีหน้าที่ช่วยให้เรา

ทราบว่า เวลาผ่านไปช้านานเพียงใด ตลอดจน สร้างความรู้สึก ‘มีตัวตนที่ติดต่อกับโลกภายนอกได้’ นั้น พอพักการทำงานชั่วคราว ก็จะทำให้เรารู้สึกต่างไป คือ เหมือนเวลาผ่านไปเร็ว ไม่เผ้ารอเวลาเล็ก อีกทั้งตัวตนเบาบางลง ราวกับกายใจ กลายสภาพเป็นธรรมชาติโปร่งใส ไร้ความทึบแน่นใดๆ ไม่เมื่อยขบหรือรำคาญสภาพแหนึ่ง

นอกจากนั้น สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับ อารมณ์ (Limbic system) จะช่วยให้เกิดความรู้สึก ผ่อนคลาย รักและพอใจอารมณ์สุขสบายที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังคุมระบบประสาทอัตโนมัติต่างๆ ได้ คุลทั่วร่างอีกด้วย นั่นเอง ความรู้สึก ‘อยู่ตรงกลางพอดี’ จึงเกิดขึ้น

สรุปเป็นภาพรวมได้ว่า การสวดมนต์อย่าง มีคุณภาพ ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกาย ต่างไป เมื่้ออาศัยแ้ก้วเสียงเปล่งคำสวดนานถึงจุดหนึ่ง สมองจะบอกตัวเองว่า ถึงเวลาที่ร่างกาย

ทั้งหมดเลิกเกร็งได้แล้ว ไม่ต้องมีพันธะกังวลใดๆ แล้ว แม้ไร้ความเชื่อทางศาสนา อย่างน้อยคุณก็ได้รับการยืนยันจากวิทยาศาสตร์การแพทย์ว่า การสวดมนต์ให้ผลเป็นการยกระดับสุขภาพกายและสุขภาพจิต แก่เครียดได้จริง เกิดสุขสันต์ได้จริง ไม่ใช่กิจกรรมน่าเบื่ออย่างที่คิด

อธิบายในแง่ของจิต คือ การสวดมนต์ทำให้จิตผูกอยู่กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยความคิดแสนดี จิตจึงมีความเป็นกุศล ซึ่งเป็นธรรมชาติด้านสว่าง

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อจิตมีสภาพเป็นกุศลสว่าง กายย่อมถูกปรุงแต่งให้ 'สว่าง' ตาม คือมีความผ่อนคลายจากปมเครียดเกร็ง ลมหายใจประณีต เข้าสู่จุดสมดุลทางความสุขไปทั้งตัว

ปัญหาอยู่ตรงที่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่า สวดมนต์อย่างไรจึงเกิดภาวะดี ๆ ดังกล่าวขึ้นมาได้ ทั้งนี้เพราะคนจะสวดกันตามความเคยชิน คือ

ชมุขมิบออกเสียงจิ้งจាំบ้าง ไม่เปล่งเสียงเต็มปากเต็มคำบ้าง สวดด้วยใจหวังอธิษฐานขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์บ้าง ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเรื่อยเปื่อยระหว่างสวดบ้าง ฯลฯ เมื่อเป็นเช่นนั้น แก้วเสียงจึงขาดพลังสะท้อนไปถึงส่วนรับรู้สัมผัสของสมองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งจิตก็ไม่อาจเป็นกุศลเต็มดวงได้ ทั้งกายทั้งจิตจึงไม่ประสานกันเข้าสู่จุดสมดุล แม้จะสวดสักกี่สิบรอบก็ตาม

เพื่อจะสวดให้เกิดสมาธิ คุณต้องเรียนรู้ที่จะเตรียมความพร้อมทั้งจิตและกายควบคู่กัน

## ความพร้อมทางจิต

เริ่มด้วยศรัทธา เช่น ตั้งใจว่าจะถวายแก้วเสียงเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา เพียงหม่อมระลึกเช่นนั้น ก็จุดชนวนปิติให้เกิดขึ้นอ่อน ๆ ได้แล้ว จากการตั้งใจอันสว่าง เป็นมหากุศลเจตนา



อันก่อให้เกิดบุญปรุงแต่งจิตเฉียบพลัน

## ความพร้อมทางกาย

เริ่มสวดด้วยการเปล่งเสียงชัดถ้อยชัดคำ อย่างน้อยต้องรับรู้ความสะเทือนของแก้วเสียงได้อย่างต่อเนื่อง เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ไม่เร็วจนรู้สึกรีบร้อน ไม่ช้าจนรู้สึกยึดขาด

**ห**หลังจากทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อดีของการสวดมนต์ ตลอดจนการเตรียมความพร้อมทางกายใจแล้ว ก็ถึงเวลาทำความเข้าใจกับบทสวดบ้าง

บทสวดที่เราต้องการ ควรมีลักษณะการออกเสียงที่ฟังนุ่มนวล เปี่ยมพลังสว่าง เหนี่ยวนำให้โน้มใจเข้าสู่ความสงบโดยง่าย

นอกจากนั้น คำแปลหรือความหมายของบทสวด ควรติดอยู่ในความทรงจำว่า บทสวดนี้มุ่ง

ไปในทิศทางไม่หวังเอาผลตอบแทนจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพราะเมื่อขึ้นต้นหวังโชคลาภตอบแทนเสียแล้ว ก็รังแต่จะทำให้เกิดความเล็งโลภ จิตใจหวั่นไหวด้วยอาการวิงวอนขอ จะหาความสงบมาแต่ไหน ต่อเมื่อความหมายของบทสวด ชวนให้หวังแค่ได้มีความสุขกับการเปล่งเสียงสาธุการสรรเสริญคุณวิเศษของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ย่อมทำให้สบายใจ มีจิตเปิดกว้างด้วยกระแสเมตตาอย่างเป็นไปเอง

สุดท้าย หลักแหล่งที่มาของบทสวด ควรเป็นสิ่งที่รู้แล้วเกิดความน้อมเคารพอย่างแท้จริง และนั้นก็ไม่มีสิ่งใดดีไปกว่าการได้รู้ว่า ถ้อยคำที่คุณสวด เป็นพระวจาณะของพระผู้มีพระภาคเจ้า กล่าวคือ พระองค์ตรัสไว้เอง เป็นสัจจะ เป็นอมตะ เป็นความน่าเลื่อมใสไม่จำกัดกาล

ถ้าจะนึกถึงบทสวดที่มีคุณสมบัติอันประเสริฐทั้งสามครบพร้อม อันได้แก่ ออกเสียง

ไฟเราะหนึ่ง ความหมายเมตตาท่าหนึ่ง และที่มาน่า  
เลื่อมใสหนึ่ง ก็ควรนึกถึง ‘อิติปิโส’ เป็นอันดับแรก

อิติปิโสมาจากไหน?

สมัยโบราณผู้คนจะรำลึกถึงพระศาสดาที่  
ตนนับถือ ตลอดไปจนกระทั่งแนวคำสอนของท่าน  
รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เป็นสาวกผู้ปฏิบัติตามคำ  
สอนด้วย

ส่วนจะรำลึกอย่างไร แทนที่คนโน้นจะพูด  
ที่ คนนี้จะพูดที่ ก็เอาตามท้องคัสาดาท่านตรัสไว้  
เกี่ยวกับองค์ท่านเอง ตลอดจนคำสอนและสาวกผู้  
ปฏิบัติตาม จะได้บอกต่อให้ถูกต้องเหมือนกัน  
หมด

ดังเช่นที่ปรากฏใน ‘สามัญญผลสูตร’ เมื่อ  
พระเจ้าอชาตศัตรูทูลถามว่า ศาสนาของ  
พระพุทธเจ้ามีดีอย่างไร ท่านก็จาระไนคุณลักษณะ  
สามัญแห่งความเป็นพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะดีดีหรือ

ปัจจุบัน ซึ่งก็เหมือนกันทุกพระองค์อย่างละเอียด  
ก่อนจะแสดงถึงผลที่สาวกปฏิบัติได้กันเป็นปกติ

หรืออย่างเช่นใน ‘บุญญาภิสังขสูตร’ ที่  
พระองค์แสดงห้วงกุศลอันเป็นเหตุให้ไปสู่สวรรค์  
และนิพพาน ท่านก็ตรัสจาระไนว่า ธรรมะเป็นสิ่งที่  
ผู้บรรลู่พึงเห็นเองได้ไม่จำกัดกาล และอริยสงฆ์  
สาวกผู้ปฏิบัติตามอย่างดีแล้ว ก็ย่อมเป็นนาบุญอัน  
เยี่ยมของโลก

สรุปว่า ที่แท้แล้ว อิติปิโสก็คือการนำเอา  
พระวณะที่จาระไนคุณวิเศษของพระพุทธ พระธรรม  
และพระสงฆ์ มาไว้เป็นบทสรรเสริญสาธุการ เป็น  
สิ่งที่ผู้คนในยุคพุทธกาลพากันกล่าวขาน และ  
เพราะอย่างนั้น อานิสงส์ของการพรั่สาวตอิติปิโส  
จึงเหมือนกับที่เหล่าคนในสมัยพุทธกาลท่านได้รับ  
กัน นั่นคือมีใจเปิดรับพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ  
จนบังเกิดความสว่าง ยังความชื่นบานแก่จิตใจได้  
ไม่จำกัด

อิตปิโส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทธโศ  
 วัชชาจะระณะสัมภินโน สคะโต โลกะวัฑู  
 อนุตตะโร ปรีสะทมิมะสาระถิ  
 สัตถาเทวะมะนัสสาณัง พุทโศ ภาวะวาตี .

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม  
 สันทฎฐโก อะกาลโก เอหิปัสสิโก  
 โอบณะโยโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ .

สปะฏิบันโน ภาวะวะโต สวภาวะสังโฆ  
 อหุปะฏิบันโน ภาวะวะโต สวภาวะสังโฆ  
 ญายะปะฏิบันโน ภาวะวะโต สวภาวะสังโฆ  
 สามีจิปะฏิบันโน ภาวะวะโต สวภาวะสังโฆ  
 ยะทีกัง จิตตาริ ปรีสะยคานิ อฏฐะระ ปรีสะปะคคะลา  
 เอสะ ภาวะวะโต สวภาวะสังโฆ  
 อาหเนยโย ปาหเนยโย ทกขิณเวยโย อัญชะลิกะระณเวยโย  
 อนุตตะรัง ปญญักเขตตัง โลกัสสาตี .

### คำแปลอิตปิโส

**พระผู้มีพระภาคเจ้า** พระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง เป็นผู้เทียบพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ เป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความเจริญ สามารถจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ไม่มีใครยิ่งไปกว่า

**พระธรรม** เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ใคร ๆ ว่า ท่านจงมาดูเถิด นี่คือนสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน

**พระสงฆ์สาวก** ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้

ปฏิบัติดีแล้ว พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติตรงแล้ว พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมอันเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ พระสงฆ์เหล่านั้นแหละ เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ เป็นผู้ควรแก่ทักษิณา เป็นผู้ควรแก่การทำอัญชลี เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

**ห**ากจุดประสงค์ของการสวดของคุณ คือ การย้ำความเข้าใจในระหว่างสวด ก็อาจขานกล่าวคำแปลไปด้วย แต่หากต้องการถึงความสงบอย่างเดียว ไม่จำเป็นต้องกล่าวคำแปลก็ได้ เพราะหลังจากรู้ความหมายของบทสวดแล้ว ทุกครั้งที่สวด คุณจะรู้สึกได้เองว่ากำลังกล่าวสรรเสริญสิ่ง

ศักดิ์สิทธิ์สูงสุดทั้งสามของพุทธศาสนาอยู่ มิใช่กล่าวขานหรือเปล่งเสียงอย่างเลื่อนลอยไร้ทิศทาง

คุณจำเป็นต้องท่องจำอิตปิโสให้ได้ทั้งหมด เพื่อไม่ต้องวอกแวกเหลือบตาอ่าน อันเป็นเหตุให้เสียสมาธิไปไม่น้อย

เมื่อทุกสิ่งพร้อมสรรพ เพียงแค่สวดไม่กี่คำ คุณจะรู้สึกดี ฟุ้งชานน้อยลง ความเครียดลดลงได้แล้ว

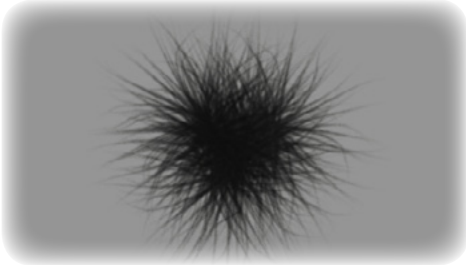
แต่เพื่อจะต่อ ยอดเป็นวิปัสสนา เห็นความไม่เที่ยงของจิต คุณจำเป็นต้องสวดหลาย ๆ รอบ **เพื่อใช้แต่ละรอบเป็นเครื่องเปรียบเทียบจิต เห็นว่าจิตในแต่ละรอบนั้น ฟุ้งมากฟุ้งน้อย แตกต่างกันไปเพียงใด**

จำนวนรอบที่เหมาะสมสำหรับมือใหม่ น่าจะเป็น ๓ จบ เพราะไม่ใช้เวลานานจนต้องทนเปื้อน แต่ก็ไม่ใช่เวลาน้อยจนเกินกว่าจิตจะเข้าที่เข้าทาง

เป็นสมาธิได้ทัน

สถานที่ที่ควรใช้ฝึกก้าวแรก ควรเป็นหน้า  
ห้องพระในบ้าน หรือถ้าเป็นพระประธานในโบสถ์  
ได้ก็ยิ่งดี เนื่องจากองค์ปฎิมาจะประจักษ์ชัดให้รู้สึก  
สว่างง่าย จิตใสใจเบาเร็ว

ขอให้พนมมือกราบพระด้วยความรู้สึก  
นอบน้อมเคารพ สังเกตใจตามจริงว่า มีความ  
ฟุ้งซ่านมากหรือน้อยเพียงใดในขณะนั้น เอา  
ความรู้สึกเป็นหลัก ถ้าใจบอกตัวเองว่าฟุ้ง  
มาก ให้จำไว้ว่าฟุ้งมากรู้สึกอย่างนี้ แต่ถ้าใจ  
บอกตัวเองว่าฟุ้งน้อย ก็ให้จำไว้ว่าฟุ้งน้อย  
รู้สึกอย่างนั้น



จากนั้นให้ปิดตา เริ่มสวด ‘นะโม ตัสสะ  
ภคชะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ’ (๓ จบ)  
ซึ่งมีความหมายว่า ‘ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ผู้เป็นอรหันต์พระองค์นั้น’ เป็นการตั้งหลักให้จิต  
อ่อนน้อม พร้อมจ่อจิตอยู่กับกระแสความเป็นพระองค์

สังเกตดูว่า หลังจากท่อง ‘นะโม’ จบ จิต  
ของคุณฟุ้งน้อยลงกว่าเดิมด้วยความ  
นอบน้อมอ่อนโยนหรือไม่ โดยทั่วไปแล้ว  
หากจิตมีอาการทำความเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์  
ที่คุณเลื่อมใส จิตใจจะอ่อนโยนลง เป็นผลให้  
ฟุ้งซ่านน้อยลงเสมอ

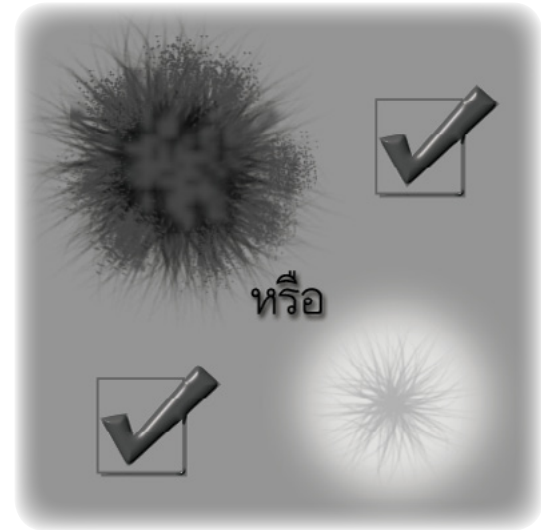


ขอให้ระลึกไว้แม่นๆว่า น้อยลงกับหายไป เป็นคนละอย่างกัน ‘น้อยลง’ คือน้อยกว่าที่รู้สึก เมื่อแรก ส่วน ‘หายไป’ คือความรู้สึกเมื่อแรกไม่เหลืออยู่เลย

หลังจากสวด ‘นะโม’ เสร็จ ให้เริ่ม ‘อติปิโส’ รอบแรก ตั้งใจสวดชัดถ้อยชัดคำ ไม่ตั้งเป็นตะเบ็ง ไม่เบาเป็นนึ่งม้งา ไฟกัลที่แก้วเสียงในลำคอด้วยความตั้งใจถวายเป็นบูชาแต่พระรัตนตรัยอย่างเดียว ระหว่างสวดไม่ต้องดูจิต ไม่ต้องดูอะไรอย่างอื่นทั้งสิ้น แค่ระลึกถึงความสะเทือนของแก้วเสียงอย่างเดียวเท่านั้น

พอสวดจบ ให้หยุดพักครู่หนึ่ง เพื่อสังเกตดู วัดด้วยความรู้สึกว่า ขณะนี้ฟุ้งชานมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าตอนท่อง ‘นะโม’

เมื่อรู้ว่าฟุ้งมากขึ้นหรือฟุ้งน้อยลง ให้บอกตนเองว่า ‘เห็นความไม่เที่ยงแล้ว’



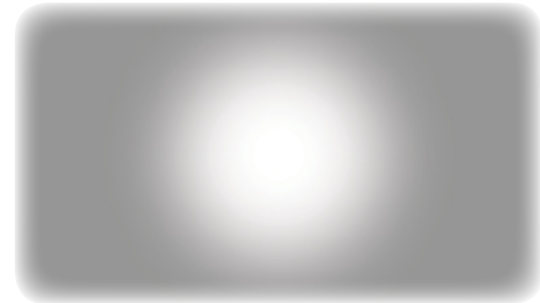
แม้สวดแล้วฟุ้งหนักขึ้น จะเพราะต้องฝืน หรือยังไม่คุ้นอย่างไรก็ตาม อย่างน้อยคุณจะไม่ อึดอัดมากนัก เพราะจะรู้สึกว่า ได้สิ่งที่ต้องการ นั่นคือเห็นความไม่เที่ยง

ด้วยมุมมองนี้ จิตจะฟุ้งมากขึ้นหรือน้อยลง ก็ตาม ถือว่าถูกทั้งคู่ ใจคุณจะไม่ให้คำว่า ฟุ้ง

## มากขึ้นคือเสียคะแนน ฟุ้งน้อยลงคือได้คะแนนแต่อย่างใด

จากนั้นสวดรอบ ๒ และรอบ ๓ พอสวดจบแต่ละรอบก็สังเกตระดับความฟุ้งซ่านอีกเช่นเดิม หากสวดครบ ๓ รอบแล้ว เกิดปิติ ยังไม่อยากจะรู้สึกอยากสวดเพื่อเปรียบเทียบจิตต่อ ก็ตั้งเป้าหมายใหม่ได้ เช่น จะสวดต่อให้ครบ ๗ รอบ

ด้วยปิติที่เริ่มเอ่อขึ้นมา อย่าแปลกใจว่าอาจมีสักรอบหนึ่ง รู้สึกไม่ฟุ้งซ่านเลย เหมือนจิตสว่างแจ้ง เต็มดวง กลางใจเป็นอิสระไร้การหุ้มห่อใดๆ



เมื่อจิตสว่างเต็มดวง เกิดความเบิกบาน ทรนราเช่นนั้น ก็อย่าเพิ่งปล่อยใจให้ยินดีหรือยึดติดถือมั่น ต้องเตือนตัวเองให้ได้ว่า ‘นี่ก็แค่สภาพจิตหนึ่ง ในการสวดรอบหนึ่งเท่านั้น’

การเห็นจิตสว่างเต็มดวงจะเป็นประโยชน์มาก หากคุณใช้เป็นหลักในการสังเกตเปรียบเทียบให้เห็นว่า จิตรอบอื่นที่ฟุ้งมากฟุ้งน้อย แตกต่างไปจากตอนจิตสงบเงียบไม่ฟุ้งเลยอย่างไร

เมื่อ ‘ฟุ้งซ่านแล้วยอมรับ’ กับทั้ง ‘สงบสุขแล้วยอมรับ’ จิตจึงไม่หลงยึดว่าชอบ ไม่หลงยึดว่าชัง เห็นภาวะของตัวเองทั้งที่ดีและไม่ดีเป็นเพียงของชั่วคราว ขอให้สังเกตว่า ยิ่งยอมรับว่าฟุ้ง ยิ่งยอมรับว่าสงบ มากขึ้นเท่าใด ความรู้สึกในตัวตอนที่ฝังอยู่กับจิตจะยิ่งเฉื่อยจางลง และเห็นว่าทั้งอาการฟุ้งและอาการสงบของจิต ต่างก็ไม่ใช่อะไรของคุณทั้งคู่

และเมื่อสวดอิติปิโสเห็นความไม่เที่ยงของจิตเป็นปกติได้ทุกวัน ในไม่ช้า คุณจะพบว่าอุปาทานและความยึดมั่นถือมั่นผิดๆทั้งหลายค่อยๆทยอยหายไปเรื่อยๆ จิตปลอดโปร่งเป็นสุขอยู่กับการเห็นตามจริงไปหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องนอกตัวหรือในตัว

เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะผู้รู้สึถึงจิตของตนเองอยู่เรื่อยๆ ย่อมมีชีวิตที่ 'เห็นออกมาจากโลกภายใน' ไม่แพ้ 'จัดจ้องอยู่กับโลกภายนอก' ก็ขนาดโลกภายในอันเป็นที่ตั้งของตัวตน ยังเห็นว่าไม่เที่ยงชัดๆ แล้วโลกภายนอกอันเป็นที่ตั้งของเหยื่อล่อทั้งหลาย จะเป็นอมตะน่าให้ยึดอย่างไรได้?

## รู้สาเหตุของจิตสว่างและจิตมืด



จิตมนุषยนั้น  
เดิมทีมีความสว่างอยู่แล้ว  
แต่ด้วยมลทินบาปที่จรมาประอะเปื้อน  
จึงดูมืดหม่นลงบ้างเป็นบางครั้ง



หลังเกิดประสบการณ์จิตสว่างเพราะ ‘ว่างจากคลื่นความฟุ้งซ่าน’ ครอบคลุมใจได้แล้ว ก็ควรมาทำความรู้จักกับจิตที่สว่างเพราะ ‘ว่างจากบาปอกุศล’ กันด้วย จะได้อาศัยเป็นเครื่องสังเกตเพื่อเจริญวิปัสสนาในระหว่างวันให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป

**บาป** คือการพูดจาหรือกระทำการโดยจงใจคิดเบียดเบียนให้ผู้อื่นเดือดร้อน ความคิดเบียดเบียนนั่นเอง จึงเป็นต้นตอของบาปทั้งปวง

**บุญ** คือการพูดจาหรือกระทำการตามความคิดอนุเคราะห์ผู้อื่นให้สุขกายสบายใจ ความคิดอนุเคราะห์นั่นเอง จึงเป็นต้นตอของบุญทั้งปวง

คนธรรมดาทั่วไป ที่ไม่ใส่ใจกฎเกณฑ์ของชีวิต ได้ชื่อว่าเป็นผู้ใช้ชีวิตตามอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้าให้เกิดโลภะหรือโทสะแรงๆ จึงมักฟุ้งตัวไปตามแรงดันของโลภะหรือโทสะนั้นๆ โดยไม่สนใจว่าผิดหรือถูกอย่างไร ไม่คำนึงว่าจะต้องรับผลที่ตามมา

ทำโทษ

แต่ผู้ถือเอาศีลธรรมเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา หรือตั้งใจถือเอาศีลธรรมเป็นกติกาศีวิตย่อมมีชีวิตที่ชัดเจน คือ เมื่อมีสิ่งเร้าให้เกิดโลภะหรือโทสะ ก็จะไม่ถลันตามไป ไม่ขยับปากขยับมือเพำรับใช้โลภะโทสะนั้นๆ โดยไม่ลังเล เช่น

*เมื่อเกิดโทสะ* จะรุนแรงแค่ไหน ถ้าต้องให้ฆ่าแกงหรือทำอันตรายชีวิตอื่น ก็จะหักห้ามใจไม่ขึ้นทำอย่างเด็ดขาด

*เมื่อเกิดโลภะ* จะรุนแรงแค่ไหน ถ้าต้องลักขโมยหรือฉ้อฉลเอาสมบัติที่เจ้าของไม่ยินยอมยกให้ ก็จะหักห้ามใจไม่ขึ้นทำอย่างเด็ดขาด

*เมื่อเกิดราคะ* จะรุนแรงแค่ไหน ถ้าต้องผิดประเวณี ล่วงละเมิดลูกเขาเมียใคร ก็จะหักห้ามใจไม่ขึ้นทำอย่างเด็ดขาด

เมื่อเกิดโลภะหรือโทสะ จะรุนแรงแค่ไหน ถ้าต้องโกหก ต้องหยาบคาย ต้องให้ร้าย ต้องพล่ามเพื่อ ก็จะหักห้ามใจไม่ขึ้นทำอย่างเด็ดขาด

เมื่อเกิดโลภะ จะรุนแรงแค่ไหน ถ้าต้องเสพของมีนเมาบั่นทอนสติ ก็จะหักห้ามใจไม่ขึ้นทำอย่างเด็ดขาด

ผู้ที่รักษาจิตด้วยใจ ไม่ใช่แค่ด้วยปาก ได้ชื่อว่าเป็นผู้ ‘สมาทานศีล’ แม้ยังมีความคิดอกุศล เกิดความอยากพูดผิดอย่างโน้น ทำผิดอย่างนี้ แต่สามารถห้ามปากและมือเอาไว้ได้ ไม่ก่อกรรมทำเวรกับใคร ให้นับว่ายังมีศีลที่สะอาดบริสุทธิ์ สมกับที่สมาทานเอาไว้

แต่ปัจจุบันผู้คนเข้าใจผิด นึกว่าการกล่าวขอศีลจากพระ หรือปฎิญาณจะรักษาศีลก่อนสวดมนต์ ด้วยรูปแบบเพียงเท่านี้ก็นับเป็นการ ‘สมาทานศีล’ แล้ว แท้ที่จริงนั่นคือการสมาทานศีลแบบนกแก้ว

นกขุนทอง ลักแต่ท่องตามท่านบอกให้ท่อง เช่น ‘ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ’ เป็นอาทิ

ถ้าเข้าใจถูก สมาทานศีลด้วยใจ คิรัรักษา ศิลแบบเอาจริง มีการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายชีวิต ทั้งปวง เป็นต้น เท่านั้นแม้ไม่เอ่ยปากปฎิญาณ ก็นับว่าเป็นการสมาทานศีลด้วยใจจริงได้

แต่แม้เป็นการสมาทานศีลด้วยใจจริง ในช่วงที่จิตใจยังไม่มั่นคง พร้อมจะหวั่นไหวไปกับสิ่งยั่วยุ ก็นิยมสมาทานศีลกันต่อหน้าพระ เหมือนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอกเป็นพยาน ซึ่งคุณจะรู้สึกเหมือนมีแสงสว่างนำ มีกำลังใจเป็นตัวเองเป็นตนอยู่ตรงหน้า และจะแปรรูปเป็น ‘เงาสว่าง’ ติดตามไปหนุนหลังทั้งวันด้วย

กำลังใจมิใช่จะมีแต่พระปฏิมาอันเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แม้การสวดมนต์ของ

คุณเอง ก็เป็นพลังสนับสนุนที่สำคัญได้

การสวดมนต์อย่างถูกต้องทุกเช้าสาย จะช่วยให้เริ่มวันใหม่ด้วยจิตใจที่สะอาดใส และการสวดมนต์เต็มเสียงทุกเย็นค่ำ จะช่วยสะสมความสงบปรกให้จิตกลับสะอาดใหม่

จิตที่สะอาด จะอยากรักษาศีลด้วยตนเองด้วยความสมัครใจ เพราะถามว่าเมื่อใดที่เราไม่ยอมเอาบาป คำตอบที่ชัดเจนก็คือ **เมื่อตอนที่ใจสะอาด รู้สึกดีกับความสะอาด กระทั่งไม่ยอมเสียความสะอาดไป เพียงเพื่อแลกกับความรู้สึก 'อดใจไม่ไหว' ทั้งหลาย**

เพื่อเป็นการล่ำทับ ดอกย่ำซ้ำลงไปว่าเราจะเอาจิตสะอาด ๆ จากการสวดมนต์ไปรักษาศีล ก็ต้องสมาทานศีลแบบพูดออกปากเสียหน่อย จะเป็นก่อนหรือหลังสวดมนต์ก็ได้ โดยเปล่งเสียงต่อหน้าพระปฏิมาให้สะท้อนไปถึงหัวใจว่า

**ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่า!**

**อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
ข้าพเจ้าจะไม่ขโมย!**

**กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
ข้าพเจ้าจะไม่เป็นชู้!**

**มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ  
ข้าพเจ้าจะไม่โกหก ไม่หยาบคาย ไม่ให้ร้าย  
ไม่เพื่อเจ้า!**

**สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขา  
ปะทัง สะมาทิยามิ  
ข้าพเจ้าจะไม่กินเหล้าหรือ  
เมายาใด ๆ!**

การกล่าวพวงท้ายเป็นภาษาไทย ถือเป็นการ 'พูดกับตัวเองให้รู้เรื่อง' ว่าจะเว้นขาดจากบาปแบบไหนบ้าง

หลังจากสมาทานศีลเสร็จ ให้ดูว่า ‘ใจเอาตัวกับปาก’ จริงแค่ไหน โดยสังเกตที่ช่วงสิ้นสุด การสมาทานศีลว่า จิตรู้สึกข่มขื่น สว่างใส ปลอดภัย โปร่งโล่งใจเพียงใด

ดูเช่นนั้น เพราะธรรมชาติของการตั้งใจรักษาศีล คือการตั้งตนเป็นเขตปลอดภัย ไร้อันตรายกับเพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย บุญย่อมปรุงแต่งใจให้ใสเบา ดังนั้น หากตั้งใจจริง หลังสมาทานศีลเสร็จแล้วเห็นจิตใสใจเบา ก็ต้องสรุปว่า คุณรู้จักเหตุของ ‘จิตสว่าง’ แน่แล้ว

หลังจากนั้น ระหว่างวันให้ใช้ชีวิตตามปกติ แต่คอยดักสังเกตว่า เมื่อใดมีเรื่องยุ่งให้ทำร้าย ให้ฉ้อฉล ให้ผิดกาม ให้พูดร้าย ให้เสพเหล้ายา ถ้าคุณโหมเอียงจะคล้อยตามแรงยุ หรือกระทั่งลงเลว่าจะเอาดี-ไม่เอาดี ขอให้ดูว่าจิตต่างไปจากตอนสมาทานศีลแค่ไหน ยังสว่างชื่นใจเหมือนเดิม หรือรู้สึกถึงความมืดครึ้ม หนาทึบ ขึ้นมาแทน

หากรู้สึกถึงความมืดของจิต อันไหลมาจากบาปอกุศล นั้นเรียกว่า คุณรู้จักเหตุของ ‘จิตมืด’ แน่แล้ว

นอกจากนั้น คุณยังอาศัยความรู้จักเหตุผลของจิตมืดจิตสว่าง ในการต่อยอดวิปัสสนาให้เจริญยิ่งขึ้นไปได้อีกด้วย โดยสังเกตว่า จิตจะสว่างหรือมืด ไม่ใช่เฉพาะด้วยการตกลงใจทำบุญหรือทำบาปเท่านั้น แม่วิธีนึกคิดต่างๆ ไป ก็ปรุงแต่งจิตให้มีหรือสว่างได้ เช่น การคิดมองโลกในแง่ดี การคิดให้เกิดกำลังใจ ถือเป็นฝ่ายปรุงจิตให้สว่าง ส่วนการเพ่งโทษคนอื่นในทางร้าย หรือกังวลโน่นกังวลนี่ให้เสียกำลังใจ มัวเสียตายข้างหลัง มุ่งหวังจะเอาแต่ข้างหน้า โดยไม่สนใจไยดีนาทีนี้เลย จัดเป็นฝ่ายปรุงแต่งจิตให้มืด เป็นต้น

เมื่อเห็นเหตุเห็นผลของจิตมืดจิตสว่างบ่อยเข้า คุณจะรู้สึกกว่าตัวเองฉลาดทางจิตมากขึ้น ตลอดจนโหมเอียงจะเลือกเอาเหตุแห่งความสว่างทางจิต

มากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวคือ พอคิดอะไรแล้วรู้สึกถึงความสว่าง คุณจะคิดต่ออย่างสบายใจ แต่พอคิดอะไรแล้วรู้สึกถึงความมืด คุณจะฉุกคิดใหม่ว่านี่เป็นอนุศาสตร์หรือเปล่า ตลอดจนเกิดการวิเคราะห์ต่อได้ถูกว่า มันผิดจริง หรือคิดไปเองว่า มันผิด โดยอาศัยกรอบของศีล หรือตัว ‘เจตนา เบียดเบียน’ เป็นเกณฑ์สำคัญ

ที่สุดของการเห็นว่าจิตสว่างบ้าง มืดบ้าง ไม่ใช่เพราะความบังเอิญ แต่ด้วยเหตุปัจจัย คุณจะเข้าถึงความแจ่มแจ้งว่า สภาพของจิตต่างๆ ไม่ใช่ตัวคุณ ไม่ใช่บุคคลเราเขา เมื่อหมดกำลังส่งของตน เหตุ สภาพจิตหนึ่ง ทยอยมหายไป แล้วปฏิรูปไปเป็นอื่น อีกทั้งเห็นว่าจิตโน้มเอียงที่จะมืดหม่นลงได้เอง หากปราศจากกำลังใจ หากขาดความเพียรในการคิด การพูด และการทำ ช่างสว่าง

## เปลี่ยนจากคิดเป็นรู้ว่าคิด



ความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด  
จะต่างอะไรจากเมฆหมอกที่ผ่านมาแล้วผ่านไป  
เพียงถอยมารู้ว่าความคิดมาเองแล้วไปเอง  
ก็นับว่าเปลี่ยนจาก ‘คิด’ เป็น ‘รู้ว่าคิด’ แล้ว

ทุกคนมีความคิดไม่ดีผุดขึ้นมาในหัวกันทุกวัน โดยไม่อาจทราบว่ามันจะโผล่มาเมื่อไร นานทีไหน รู้แต่ว่าบางวันก็ผุดมาก บางวันก็ผุดน้อย

บางความคิดไม่ดีนั้น คุณอาจตั้งใจคิดเองอย่างรู้ตัว แต่บางความคิดแย่ๆ เป็นคำพูดของคนอื่นที่คุณจำมาคิดต่อ ขณะที่บางความคิด อยู่ๆ มาจากไหนก็ไม่รู้ ราวกับเสียงของปีศาจจลอลมมาก็ไม่ปาน แถมยังบาดใจคุณเหลือเกิน โดยเฉพาะเมื่อเป็นความคิดเลวๆต่อบุคคลที่คุณเคารพ

ไม่มีใครนิยมชมชอบความคิดไม่ดี ถ้าทำให้รู้สึกไม่ดี ต่อให้เป็นโจรร้าย ก็อยากคิดดีให้รู้สึกดีมีความสุข เพราะทุกคนเกลียดทุกข์รักสุขด้วยกันทั้งนั้น

แต่ตรงที่บ่อยครั้ง คุณและใครๆไม่ทราบจะสลัดความคิดไม่ดีออกไปจากหัวได้อย่างไร อีกทั้งไม่ทราบจะคิดดีทำไหน ให้เอาชนะความคิดไม่ดี

ได้สำเร็จ

ความคิดไม่ดีที่โผล่มาแบบไม่รู้เหือรู้ใตมิหลายสาเหตุ แต่สาเหตุสำคัญเหือสิ่งอื่นใด คือเคยเมามันกับการคิดเฟงโทษคนอื่นให้เป็นยักษ์เป็นมาร เคยสะใจกับการด่าสาตเสียดเสียดใส่คนอื่นให้เจ็บใจ หรือเคยลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ บั่นทอนศรัทธาคนอื่นไว้ก่อน ความคิดและคำพูดร้ายๆ เหล่านั้นของคุณจะไม่หายไปไหน แต่ยังคงเป็นระเบิดเวลาฝังตัวรออยู่ในส่วนลึก คอยเือกาสระเบิดขึ้นมารบกวนจิตไม่ให้เป็นกุศล ไม่ให้ได้เป็นสุข ไม่ให้สบายใจ แถมไม่กล้าบอกใครด้วย

วิธีแก้ให้หายไปอย่างถาวรไม่มี มีแต่วิธีถอนความเห็นผิดว่า 'ความคิดไม่ดี' เป็นตัวคุณ

เพียงทำไว้ในใจว่า เมื่อใดความคิดไม่ดีผุดขึ้นในหัว คุณจะยอมรับว่ามันเกิดขึ้น ไม่ใช่พยายามหลอกตัวเองว่าไม่ได้เกิดขึ้น ไม่ใช่

พยายามฝืนต้านไม่ให้เกิดขึ้น กับทั้งไม่คร่ำครวญ ว่าคุณเป็นคนบาปแล้วหนอ ต้องตกนรกแน่แล้วหนอ ให้ยิ่งทรมาณใจหนักขึ้นไปอีก

ไหนๆมันเกิดขึ้นในหัวของคุณจริงๆแล้ว ก็อย่าให้มันมาเสียเที่ยว แค่มีสติดูจนจิตเกิดความฉลาด รู้ทันความจริงดีกว่า โดยพิจารณาว่า...

**มันมาเอง** คุณไม่ได้เชิญ คุณไม่ได้จงใจคิด คุณไม่ได้ก่อบาป เพราะไม่ได้เจตนา

**มันไปเอง** ถ้าคุณไม่ต้อนรับ และไม่ได้เลี้ยงไว้ด้วยการครุ่นคิดต่อ ทรมาณใจไม่เลิก

ยิ่งเห็นว่า ‘มาเอง-ไปเอง’ บ่อยเท่าไร ก็จะยิ่งเห็นความไม่เที่ยงของ ‘ความคิดไม่ดี’ บ่อยขึ้นเท่านั้น และยิ่งเห็นความไม่เที่ยงบ่อยขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกถึงความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ชายหญิง ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เราเขามากขึ้นเท่านั้น

ถึงจุดหนึ่งเมื่อเห็นว่าความคิดไม่ดีเป็นภาวะไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนจริงๆ ใจจะยินดีกับการเป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้สังเกตการณ์อย่างเดียว ไม่ต้องเป็นทุกข์กับอุปาทานซ้ำซาก ไม่ต้องผลอเลียงความคิดไม่ดีไว้ด้วยความทรมาณใจโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์อีกต่อไป

และถึงตรงนั้น คุณจะม่แแก่ใจสังเกตต่อว่าความคิดแบบลุ่มอื่นๆ ก็ไม่ต่างจากเมฆหมอกในหัวที่ผ่านมาแล้วต้องผ่านไปเป็นธรรมดาทั้งสิ้น

ที่จะเห็นกลุ่มความคิดฟุ้งซ่านทั้งหลายเป็น ‘เมฆหมอกส่วนเกิน’ ลอยมาลอยไปได้ จิตต้องตั้งมันเป็นสมาธิพอ และเห็นกลุ่มความคิดที่ผุดขึ้นอย่างไรแก่นสารบ่อยๆ ซึ่งหากคุณยังคงฝึกระลึกถึงความไม่เที่ยงของลมหายใจเข้าออกอยู่ ก็จะพบว่าจิตตั้งมั่น รู้เมฆหมอกส่วนเกินได้เรื่อยๆโดยไม่มีปัญหาแต่อย่างไร

## ดูจิตวันสุดท้าย



วันสุดท้าย  
คือวันแสดงความจริงว่าคุณมีอะไรอยู่บ้าง  
วันอื่นๆที่ผ่านมาก่อนหน้านั้น  
แต่เอาไว้หลอกให้คิดว่าคุณมีอะไร ไม่มีอะไรอยู่บ้าง

การระลึกถึงความตาย คือการระลึกถึงความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นแน่ๆ ในวันสุดท้ายแห่งการมีกายและจิตแบบมนุษย์นี้

การระลึกถึงความตาย แม้เป็นการสมมุติ เหตุการณ์ล่วงหน้า แต่ถือเป็นการสำรวจจิตตัวเองในปัจจุบันจริงๆว่า **ถ้าต้องตายตอนนี้ คุณมีดีอะไรบ้าง ที่ผ่านมาได้เตรียมความสงบเอาไปตาย หรือเตรียมความฟุ้งซ่านวุ่นวายเอาไว้ขาดใจ**

วิธีง่ายๆที่จะช่วยให้คุณซักซ้อมก่อนถึงเวลาต้อง 'ดูจิตวันสุดท้าย' ของจริง คือ เมื่อทอดตัวลงนอน จะเป็นนอนนอนระหว่างวัน หรือจะเป็นนอนนอนก่อนนิทราในราตรี ให้ลองระลึกว่า ถ้านี่คือวาระสุดท้าย ลมหายใจออกไปแล้วจะไม่กลับเข้ามาอีก คุณกำลังจะต้องทิ้งร่างนี้ไป แล้วเหลืออะไรให้จับ เหลือสิ่งใดให้คว้าไว้บ้าง?



ด้วยความรู้สึกถึงร่างกายที่ทอดนอน ไม่ต่างจากขอนไม้ที่กำลังจะถูกทิ้งเปล่าไว้ในโลกนี้ คุณจะรู้สึกว่าสมบัติพัสดุนรอบตัว แม้จับต้องได้ก็เอาไปไม่ได้ ส่วนเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาทั้งหมด ล้วนเหมือนความฝันที่เอาไว้หลอกเล่นว่า คุณเคยมี หรือไม่เคยมีอะไรอยู่บ้าง

ถ้าที่ผ่านมาทั้งชีวิต เอาแต่กระสับกระส่าย กระวนกระวาย วิ่งวุ่นด้วยความอยากได้นั้นอยากได้นี้ วาระสุดท้ายคุณย่อมรู้สึกว่าทั้งชีวิตไม่ต่างอะไรจากฝันร้ายวุ่นวาย แดงในวาระสุดท้ายก็ไม่ได้อะไรติดมือไปจริงสักอย่าง เพราะแม้แต่ ‘มือ’ ก็ยังต้องทิ้งไว้ในโลกนี้

แต่ถ้าชีวิตที่ผ่านมา คุณได้รู้จักความรู้อันได้รู้แจ้งประจักษ์จริง เห็นว่าลมหายใจนี้ ร่างกายนี้ สุขทุกข์ทั้งหลายนี้ ภาวะจิตสงบและภาวะจิตฟุ้งซ่านทั้งหลายนี้ ล้วนเป็นของหลอกหลวง ล่อตาล่อใจให้หลงยึดชั่วคราว คุณถอนความหลงติดได้

ก่อนหน้าวาระสุดท้ายนานแล้ว ก็จะมีชีวิตที่ชีวิตนี้ ไม่สูญเปล่า เพราะสิ่งสุดท้ายที่จะได้ไป ก็คือ **จิตที่รู้แจ้ง ไร้ทุกข์ ไร้พันธะ ไร้กังวลใด ๆ**

เมื่อร่างอันทอดนอนนี้ไร้วิญญาณ บุคคลย่อมหายไป เหลือเพียงของแข็ง ของที่เป็นน้ำ ไข่อุ่น ตลอดจนจณลมพัดไหว รอเวลานับถอยหลังกระจัดกระจายแยกตัวออกจากกัน

หากยังเหลือความหลงยึดว่ามีตัวคุณ นอกจากบุญและบาปที่สั่งสมไว้ ก็ไม่มีอะไรติดตาม ‘ตัวคุณ’ ไปได้

แต่หากสลัดความหลงยึดว่ามีตัวคุณได้แล้ว ก็มาถึงสุดทางทุกข์ ไม่มีการเดินทางไปสู่ความทุกข์ครั้งต่อไปอีก ไม่มีบุญบาปและความทรงจำใดๆ เหลือให้แบกเป็นภาระอีก

The screenshot shows the homepage of howfarbooks.com. The website header includes the company name 'HOWFAR Books' and the tagline 'สำนักพิมพ์อวฟาร์บุ๊คส์'. Below the header is a navigation bar with 'หน้าแรก', 'หนังสือใหม่', 'โปรโมชั่น', and 'เกี่ยวกับเรา'. A search bar is located on the right. The main content area displays a grid of book covers with the following details:

Book Title	Original Price	Current Price	Action
61 (ปกอ่อน)	95.00 บาท	29.00 บาท	Buy Detail
ปิด (ปกแข็ง)	495.00 บาท	29.00 บาท	Buy Detail
105 (ปกอ่อน)	110.00 บาท	39.00 บาท	Buy Detail
105 (ปกแข็ง)	235.00 บาท	59.00 บาท	Buy Detail
105 (ปกอ่อน)	235.00 บาท	59.00 บาท	Buy Detail
105 (ปกแข็ง)	495.00 บาท	59.00 บาท	Buy Detail

Copyright 2012 © Howfar Books Publishing. All Rights Reserved.

สั่งซื้อ 'วิปัสสนาอนุบาล'  
 และหนังสืออื่นๆของดังตฤณได้ที่  
<http://howfarbooks.com>  
 หรือสอบถามคุณดุสิตา (081) 545-1949