

# สมาธิสบายใจ

THE BASIC METHOD OF MEDITATION

.. อาจารย์พรนม..





# สมาธิสบายใจ

โดย  
พระอาจารย์พรหมวงษ์โส

**ลิขสิทธิ์** พระอาจารย์พรหมวังโส 2557

**ลิขสิทธิ์ภาพ** พระอาจารย์พรหมวังโส 2557

อนุญาตให้เผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาตแบบครีเอทีฟ คอมมอนส์  
แบบอ้างอิงแหล่งที่มา-ไม่ใช่เพื่อการค้า และให้อนุญาตต่อไปแบบเดียวกัน 4.0  
ระหว่างประเทศ (CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

คุณมีเสรีภาพที่จะแบ่งปัน ทำสำเนา แจกจ่าย และส่งงานชิ้นนี้  
ภายใต้เงื่อนไขดังต่อไปนี้

- แสดงที่มา – คุณต้องแสดงที่มาของงานดังกล่าว ตามรูปแบบ  
ที่ผู้สร้างสรรค์หรือผู้อนุญาตกำหนด
- ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า – คุณไม่สามารถนำงานนี้หรือส่วนหนึ่ง  
ส่วนใดของงานนี้ไปใช้เพื่อการพาณิชย์
- อนุญาตแบบเดียวกัน – หากคุณดัดแปลง เปลี่ยนรูป หรือต่อเติม  
งานนี้ คุณต้องใช้สัญญาอนุญาตแบบเดียวกันหรือแบบที่เหมือนกับ  
สัญญาอนุญาตที่ใช้กับงานนี้เท่านั้น

**ติดต่อขอสำเนาดิจิทัลของหนังสือได้ที่**

Bodhinyana Monastery

216 Kingsbury Drive,

Serpentine, WA 6125,

Australia

โทร. +61 (0) 8 9525 2420

# สมาธิสบายใจ

โดย  
พระอาจารย์พรหมวงส์

แปลและเรียบเรียงจาก

The Basic Method of Meditation by Ajahn Brahm



# แนวทางการฝึกสมาธิแบบสบายใจ

<b>บทที่ 1</b>	<b>7</b>
การรักษาจิตให้แน่วแน่อยู่ในปัจจุบันขณะ	
<b>บทที่ 2</b>	<b>21</b>
การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเจียม	
<b>บทที่ 3</b>	<b>37</b>
จิตประคองแน่วแน่อยู่กับลมหายใจอันงดงามตลอดเวลา	







# บทที่ 1

## การรักษาจิตให้แน่วแน่นอยู่ในปัจจุบันขณะ

**“จุดมุ่งหมายของการทำสมาธิลักษณะนี้คือ  
ความเจียบทั้งดงาม ความสงบนิ่ง  
และความกระจ่างแจ้งแห่งจิต”**

การทำสมาธิคือหนทางที่จะนำไปสู่การปล่อยวาง ในขณะที่เราทำสมาธิ เราปล่อยวางโลกภายนอกที่ซับซ้อน เพื่อเข้าถึงโลกภายในที่สงบเย็น ตามความเชื่อทางศาสนา และลัทธิต่าง ๆ การทำสมาธิคือเส้นทางไปสู่จิตที่บริสุทธิ์ และทรงพลัง การมีจิตที่บริสุทธิ์หลุดพ้นจากโลกนี้เป็น ประสบการณ์ที่น่าอัศจรรย์และเปี่ยมสุข

การฝึกทำสมาธิในช่วงแรกมักจะต้องใช้ความ อุตสาหะมากหน่อย แต่ขอให้อดทนฝึกเพราะผลที่ได้รับคือ สภาวะอันงดงามทรงคุณค่า คุ่มความพยายามจริง ๆ! กฎ แห่งธรรมชาติประการหนึ่งคือ ที่ใดไม่มีความพยายาม ที่นั่น ไม่มีความก้าวหน้า ไม่ว่าจะป็นนักบวชหรือฆราวาส หาก ไม่มีความพยายาม ก็จะไม่มีความก้าวหน้าไม่ว่าในการทำ สมาธิหรือสิ่งใดก็ตาม



อย่างไรก็ดี แค่พยายามอย่างเดียวมันไม่พอ ต้องเป็นความพยายามอย่างชาญฉลาดด้วย กล่าวคือ เราควรกำหนดทิศทางพลังงานของเราไปในที่ที่ควรและคงความเพียรนั้นไว้จนกว่าจะบรรลุภารกิจ ความพยายามอย่างฉลาดไม่เป็นอุปสรรคกีดกันหรือรบกวนเรา หากแต่จะนำมาซึ่งความสงบอันงดงามแห่งสมาธิที่ดั่งลิลิ

ในการที่จะรู้ว่า เราควรกำหนดความพยายามไปในทิศทางใด เราต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายของการทำสมาธิ ซึ่งคือ ความเจียบที่งดงาม ความสงบนิ่งและความกระฉ่างแจ้วแห่งจิต หากเราเข้าใจเป้าหมายนี้แล้ว เราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า ต้องกำหนดความพยายามไปที่จุดใดและจะใช้วิธีการใดเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

ความพยายามที่ดีคือ ความพยายามในการปล่อยวางในการพัฒนาจิตที่จะโน้มไปในทางละวาง หนึ่งในพระพุทธรูปที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้งคือ “จิตของผู้ทำสมาธิที่โน้มไปในทางละวางจะเป็นสมาธิได้ง่าย” ผู้ทำสมาธิประเภทนี้จะประสบความสุขภายในเกือบจะโดยอัตโนมัติ สิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสก็คือ เหตุสำคัญที่ทำให้เราเข้าสมาธิระดับลึกหรือภาวะที่ทรงพลังเหล่านี้ได้คือ ความเต็มใจที่จะละวาง



ปล่อยวาง และสละวาง หรือ “ลด ละ เลิก” นั้นเอง

ระหว่างการทำสมาธิ จิตของเราไม่ควรมุ่งสะสม หรือติดยึดสิ่งใด แต่เราควรฝึกจิตให้ยินดีที่จะละสิ่งต่าง ๆ และปล่อยวางภาระทั้งหลาย ในยามที่เราไม่ได้นั่งสมาธิ เราต้องแบกรับภาระหน้าที่มากมาย เหมือนเราแบกสัมภาระหนักหน่วง แต่ในขณะที่เราฝึกสมาธิ สัมภาระต่าง ๆ นั้น กลับเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นเลย ดังนั้น ในขณะที่ทำสมาธิ ลองฝึกวางสัมภาระให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ให้คิดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นภาระ เป็นลูกตุ้มหนักที่กดทับเราอยู่ เมื่อคิดดังนี้ได้ เราจะมีทัศนคติที่เหมาะสมสำหรับการละวางสิ่งเหล่านี้โดยไม่โยติ โดยไม่หวนกลับไปอีก

ทัศนคติและความพยายามลักษณะนี้ตลอดจนจิตที่โน้มไปทางปล่อยวางจะนำเราไปสู่สมาธิที่ลึก แม้ในขั้นแรก ๆ ที่เริ่มทำสมาธิลักษณะนี้ ลองดูสิว่า เราจะสร้างพลังแห่งการละวางได้มากเพียงใดและเต็มอกเต็มใจเพียงใด และการปล่อยวางจะเกิดขึ้นเองที่ละเล็กทีละน้อย เมื่อจิตของเราละวางสิ่งต่าง ๆ ได้ เราจะรู้สึกโปร่งเบากว่าเดิม เป็นอิสระจากภาระทั้งหลาย ในการฝึกสมาธิ การละวางนี้จะค่อย ๆ เกิดขึ้นเป็นลำดับทีละขั้น ๆ



เราอาจผ่านขั้นตอนต้น ๆ นี้ได้อย่างรวดเร็วหากต้องการ แต่ขอให้ระวังสักหน่อย เพราะบางครั้ง เมื่อเราผ่านขั้นตอนช่วงแรกเร็วเกินไป การเตรียมจิตใจให้พร้อมอาจจะไม่สมบูรณ์ดี เปรียบเทียบได้กับการสร้างบ้านบนรากฐานที่เปราะบางไม่แข็งแรง โครงของบ้านจะสร้างขึ้นได้เร็วมาก แต่ก็ทลายลงรวดเร็วเช่นกัน! ฉะนั้น คนฉลาดจึงควรใช้เวลานาน ๆ ในการก่อรากฐานตลอดจนพื้นเรือนชั้นแรกด้วยความรอบคอบ เพื่อให้มีพื้นฐานที่มั่นคงแข็งแรง จากนั้นเราก็มุ่งหน้าสร้างชั้นสองชั้นสามต่อไปได้ ซึ่งคือ สภาวะสุขจากสมาธิซึ่งจะมั่นคงและหนักแน่นเช่นเดียวกัน

วิธีการที่อาตมาสอนการทำสมาธินั้น อาตมาชอบเริ่มง่าย ๆ ด้วยการฝึกวางสัมภาระของอดีตและอนาคต บางครั้ง เราอาจคิดว่า แบบนี้ทำง่าย ๆ พื้น ๆ ไปหน่อย แต่ถ้าเราทุ่มเทพยายามฝึกเรื่องง่าย ๆ นี้อย่างเต็มที่โดยไม่รีบวิ่งไปหาสมาธิระดับสูงเสียก่อนที่เราจะถึงเป้าหมายแรกแห่งการ**มีจิตนิ่งอยู่กับปัจจุบันขณะ** และถ้าเราทำได้แล้ว เราจะรู้ว่า เราได้สร้างรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับรองรับการฝึกยกระดับที่สูงขึ้นต่อไป

การละวางอดีตหมายถึงการหยุดคิดถึงทุกสิ่ง ไม่ว่า

จะเป็นเรื่องงาน ครอบครัว ข้อผูกมัด หน้าที่รับผิดชอบ ความเป็นมาของตนเอง ประสบการณ์ทั้งที่ดีและที่เลวร้าย ในวัยเด็ก เราละทิ้งเรื่องในอดีตเหล่านั้นทั้งหมดด้วยการ ไม่แสดงความสนใจแม้แต่หน่อย เราจะกลายเป็นคนไร้อดีต ขณะฝึกสมาธิ เราจะไม่คิดแม้แต่ที่ว่า เรามาจากไหน เกิด ที่ไหน บิดามารดาเป็นใคร หรือตนเองได้รับการเลี้ยงดูมา อย่างไร ภูมิหลังทั้งหลายนั้นจะถูกละวางขณะที่เราฝึกสมาธิ เมื่อเราปฏิบัติเช่นนี้ ทุกคนที่มาอบรมฝึกสมาธิที่นี่ก็เสมอ ภาคกัน นั่นคือ เป็นแค่คนฝึกสมาธิคนหนึ่งเท่านั้น และจึง ไม่ใช่เรื่องสำคัญเลยว่าเราฝึกปฏิบัติมานานแค่ไหน เรามี ประสบการณ์โชกโชกหรือเป็นมือใหม่ หากเราละทิ้งประวัติ เราไปเสีย เราทุกคนก็จะเป็นอิสระและเท่าเทียมกัน เราจะ ปลดปล่อยจิตเราให้เป็นอิสระจากความห่วงกังวล การ กำหนดรู้ และความคิดต่างๆ ที่ตีกรอบเราและยับยั้งไม่ให้ เราได้พัฒนาความสงบสุขอันเกิดจากการปล่อยวาง

ดังนั้น เราจึงต้องปล่อยวางทุก “ส่วน” ของอดีต ไม่ว่าจะ เป็นอดีตที่เกิดขึ้นตั้งแต่เข้าโครงการอบรมสมาธิ ครั้งนี้ หรือแม้แต่ความทรงจำถึงอดีตที่เกิดขึ้นเมื่อครุ่นนี้! เมื่อเราทำได้แบบนี้แล้ว ก็เท่ากับว่าเราไม่ได้แบกภาระจาก



อดีตมาสู่ปัจจุบัน ไม่ว่าจะเมื่อครู่จะเกิดอะไรขึ้น เราไม่ต้องใส่ใจอีกต่อไปแล้ว ปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าให้เสียงจากอดีตมาสะท้อนในใจเรา

การฝึกเช่นนี้เหมือนการพัฒนาจิตเราให้เหมือนห้องบุญวม เมื่อเหตุการณ์ การรับรู้หรือความคิดใดมากระทบผนัง “บุญวม” ก็ไม่มีสิ่งใดสะท้อนกลับไป ทุกสิ่งตกไปหยุดนิ่งอยู่ในวมที่บุญวม นั่นคือ เราไม่ปล่อยให้อดีตเข้ามาส่งเสียงสะท้อนในใจเรา ไม่ว่าจะป็นอดีตที่เกิดเมื่อวานหรือเวลาใดๆ ก่อนหน้านั้น เพราะเรากำลังฝึกจิตที่นุ่มไปในทางปล่อยวาง ละวางและลดภาระ

บางคนมีทัศนคติว่า หากเรานำอดีตมาพิจารณาใคร่ครวญ เราจะสามารถเรียนรู้จากอดีตและสามารถแก้ปัญหาในอดีตได้ แต่ทว่า เราควรเข้าใจว่า เมื่อเราหันไปมองอดีต เรากำลังมองอดีตผ่านเลนส์ที่ถูกบิดเบือน ไม่ว่าจะคิดว่าอดีตนั้นเป็นอย่างไร ความจริงมักจะไม่ใช่อย่างนั้น! นี่คือสาเหตุว่าทำไมคนเราถึงเถียงกันว่าเกิดอะไรขึ้นกันแน่ แม้แต่เหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อครู่ เจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีหน้าที่สืบสวนอุบัติเหตุจราจรต่างทราบดีว่า แม้อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นเมื่อครึ่งชั่วโมงที่ผ่านมา พยานสองคน

ต่างพูดความจริงทั้งคู่แต่จะเล่าเรื่องออกมาไม่เหมือนกัน

ความทรงจำของเรานั้นเชื่อไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อเราเห็นว่าความทรงจำของเรานั้นเชื่อถือไม่ได้ เราก็จะไม่เห็นคุณค่าของการดำเนินถึงอดีต และเราก็จะสามารถปล่อยวางได้ เราจะสามารถฝังอดีตได้ เหมือนกับที่เราฝังศพคนตาย เราวางอดีตไว้ในโลง แล้วขุดหลุมฝังหรือเผาให้จบสิ้นไป อย่าไปอ้อยอิ่งอยู่กับอดีต อย่าแบกโลงศพของวันเวลาที่ตายไปแล้วไว้ในหัวเรา หากเรา仍将แบกอยู่ ก็เท่ากับเราทรมานตัว ไปแบกภาระที่ไม่ใช่ของเรา ปล่อยให้อดีตมันผ่านไป และเราจะสามารถเป็นอิสระในปัจจุบัน

ส่วนเรื่องอนาคตนั้น ไม่ว่าจะ เป็นความกังวล ความกลัว แผนต่าง ๆ ที่เราวางไว้ ตลอดจนความคาดหวัง ใด ๆ ก็ขอให้ปล่อยไปให้หมดเช่นกัน พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับอนาคตไว้ว่า “ไม่ว่าเธอคิดว่า อนาคตจะเป็นอย่างไร มันจะเป็นอีกอย่างหนึ่งเสมอ” ผู้มีปัญญาทราบดีว่า อนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน ไม่มีใครทราบได้และไม่สามารถพยากรณ์ได้ เป็นเรื่องโง่มากที่จะคาดการณ์อนาคต และเป็นการเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ที่จะมานึกถึงอนาคตในขณะที่เรากำลังฝึกสมาธิอยู่



เมื่อเราฝึกจิต เราจะพบว่า จิตใจเรานี้แปลกมาก สามารถทำสิ่งมหัศจรรย์ที่คาดไม่ถึงได้ เป็นเรื่องธรรมดา มากที่ผู้ฝึกสมาธิที่มีปัญหาจิตใจไม่ค่อยสงบเมื่อเริ่มทำสมาธิ ก็มักจะคิดว่า “เอาอีกแล้ว นั่งทีวนี้ก็คงแย่เหมือนเดิมอีก” แม้พวกเขาจะเริ่มคิดเช่นนี้ว่าตัวเองจะล้มเหลว แต่ก็อาจมี เหตุการณ์แปลกๆ เกิดขึ้นได้ นั่นคือ พวกเขาอาจสามารถ เข้าสมาธิที่ลึกและสุขสงบได้

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาได้ยินเรื่องของผู้ชายคน หนึ่ง ในโครงการอบรมสมาธิระยะเวลา 10 วัน ในวันแรก เขาปวดเมื่อยตัวมากจนร้องขอกลับบ้าน แต่อาจารย์บอกว่า “อยู่ต่ออีกวันเถิด แล้วก็หายปวดเองแหละ อาจารย์รับรอง” ผู้ชายคนนั้นเลยอยู่ต่ออีกวัน แต่กลับปวดตัวมากขึ้น เลย ออยากกลับบ้านอีก อาจารย์ก็พูดเหมือนเดิม “อีกวันน่า เดี๋ยวก็หายปวด” เขาอยู่ต่อเป็นวันที่สามและยิ่ง**ทรมาณ กว่าเดิม** ตลอดเวลา 9 วัน ทุกเย็นเขาจะพาร่างที่ปวดร้าว ไปหาอาจารย์และขอกลับบ้าน และอาจารย์จะพูดว่า “อยู่ ต่ออีกวันเถิดนะ แล้วความปวดก็จะหายไป” และแล้วใน วันสุดท้าย เมื่อเขาเริ่มนั่งสมาธิในตอนเช้า ความเจ็บปวด ทั้งหลายก็หายไปเป็นปลิดทิ้ง! ซึ่งเป็นสิ่งที่นอกเหนือความ



คาดหมายของเขาโดยสิ้นเชิง เขาสามารถนั่งเป็นเวลานาน โดยไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ ทั้งสิ้น เขาประหลาดใจกับพลังที่นำมาห้ศรัทธาของจิตมนุษย์ซึ่งสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดไม่ถึงได้ เราไม่รู้อนาคต มันอาจจะแปลกประหลาดเหนือความคาดหมายใดๆ ประสบการณ์ลักษณะนี้ทำให้เราเกิดปัญญาและความกลัวกลัวที่จะละวางความคิดทั้งหมดเกี่ยวกับอนาคตและความคาดหวังทั้งหลาย

เมื่อเรานั่งสมาธิและคิดว่า “เหลืออีกกี่นาทีนะเนี่ย ฉันต้องทนไปอีกนานแค่ไหน” ใจก็จะเตลิดไปหาอนาคตอีก ทว่า ความเจ็บปวดอาจจะหายไปได้อีกชั่วครู่ นาทีข้างหน้า อาจเป็นนาทีที่ปราศจากความเจ็บปวด เราเดาไม่ได้หรอกว่า อะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต

ขณะอยู่ในช่วงฝึกกรรมฐาน หลังจากนั่งสมาธิไปหลายครั้ง บางทีเราอาจคิดว่า ที่ฝึกนั่งสมาธิไปนั้นไม่มีดีสักครั้ง ทว่าครั้งต่อไปที่นั่นสมาธิ ทุกอย่างอาจจะเงียบสงบอย่างง่ายดาย เราอาจคิดว่า “ดีจัง เรานั่งสมาธิเป็นแล้ว!” แต่แล้ว การนั่งสมาธิคราวหน้าอาจแย่อีก แล้วเราก็อาจจะงงว่า เกิดอะไรขึ้น?

อาจารย์สอนสมาธิคนแรกของอาตมาสอนสิ่งที่



ฟังดูแปลก ๆ เขาบอกอาตมาว่า ในโลกนี้ ไม่มีการฝึกสมาธิ ครั้งไหนที่ไม่ดี! อาจารย์พูดถูก การนั่งสมาธิที่เราคิดว่าไม่ได้เรื่อง น่าหงุดหงิด ไม่ได้ตั้งใจนั้นเปรียบได้กับการทำงานหนักเพื่อให้ได้ “เงินเดือน” นั้นเอง...

เปรียบเหมือนคนที่ไม่ไปทำงานทั้งวันในวันจันทร์และพอเลิกงาน ก็ไม่ได้เงินค่าจ้าง เขาคิดว่า “แล้วฉันจะทำไปทำไม” ในวันอังคาร เขาทำงานทั้งวันอีกและก็ไม่ได้เงินค่าจ้างอีก เป็นวันที่แย่อะไรอย่างนี้ ทั้งวันพุธ วันพฤหัสบดีก็เหมือนกัน โชคร้ายสี่วันติด ๆ กัน แล้วก็ถึงวันศุกร์ เขาก็ทำงานเหมือนเดิม และพอเลิกงาน เจ้านายก็จ่ายค่าจ้างให้ “ดีจัง! ทำไมทุกวันเป็นวันเงินเดือนออกไม่ได้หรือ?!”

ทำไมทุกครั้งที่เรา นั่งสมาธิจะเป็น “วันเงินเดือนออก” ไม่ได้หรือ? ตอนนี เราทุกคนคงเข้าใจอุปมาอุปไมยนี้แล้ว ช่วงฝึกสมาธิที่มีปัญหาคือช่วงสะสมแต้มของเรา เป็นช่วงที่เราสะสมปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ในขณะที่เราเพียรฝึกเพื่อให้จิตสงบในยามที่เผชิญความยากลำบาก ในการนั่งสมาธิ เราได้เสริมสร้างความแข็งแกร่ง สร้างแรงส่งไปสู่ความสุขสงบ และเมื่อเรามีแต้มความดีมากพอ จิตก็จะเข้าสู่สมาธิที่ดีและมันก็จะเหมือน “วันเงินเดือนออก”

ดังนั้น ช่วงที่เราารู้สึกว่า นั่งสมาธิไม่เอาไหนคือ ช่วงเวลาที่ เราทำงานส่วนใหญ่นั่นเอง

เมื่อเร็ว ๆ นี้ อาตมาไปอบรมการฝึกสมาธิให้ญาติโยม ที่ชิดนีย์ ในช่วงถามปัญหาการทำสมาธิเป็นการส่วนตัวกับ อาตมาหรือที่เราเรียกกันว่า การสอบอารมณ์นั้น มีสุภาพสตรี คนหนึ่งบอกอาตมาว่า วันนี้โกรธอาตมาทั้งวันด้วยเหตุผลที่ แตกต่างกันสองประการ ในช่วงแรก ๆ ที่นั่งสมาธิ เธอรู้สึกว่ามัน ยากลำบากมากและโกรธอาตมาที่ไม่ยอมตีระฆังเลิกนั่งให้เร็ว หน่อย แต่พอช่วงหลัง ๆ เธอนั่งสมาธิได้สุขสงบมาก เลยโกรธ อาตมาที่ตีระฆังเร็วไป แต่ละช่วงที่ที่นั่งสมาธินั้นนานเท่ากันคือ หนึ่งชั่วโมง เป็นอาจารย์นี้ ยังไง ๆ ก็ตีระฆังได้ไม่ถูกเวลาซักที!

นี่คือสิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราคาดหวังถึงอนาคต คิด ว่า “อีกกี่นาทีนะกว่าอาจารย์จะตีระฆัง?” นั่นแหละคือการ ทรมานตัวเอง เป็นการหยาบสัณนิษฐานหนักที่ไม่ใช่ของเราขึ้นมา แแบก ดังนั้น ขอให้เราระวังตัว อย่าไปหยาบสัณนิษฐานหนัก แห่งการบ่นว่า “เหลืออีกกี่นาทีกว่าจะหมดเวลานะ?” หรือ “ฉันต้องทำอะไรต่อล่ะ?” หากเราคิดอย่างนั้นอยู่ ก็แปลว่า เราไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ เราไม่ได้ทำสมาธิอยู่ เราเพลินจิตหลุดไปเสียแล้วและหาเรื่องยุ่งเข้าตัวแท้ ๆ



ในขั้นนี้ ขอให้เรารักษาใจให้อยู่ในปัจจุบันจนกระทั่งไม่ทราบว่ามันวันไหนอะไร เวลาเท่าไร เข้า สาย บ่าย หรือเย็น ไม่รู้ทั้งนั้น! รู้แต่เพียงว่า ปัจจุบันเป็นอย่างไร เมื่อรักษาจิตได้เช่นนี้ เราก็มาถึงช่วงเวลาที่ทางธรรมะเรียกว่า เราทำสมาธิอยู่ในปัจจุบัน ไม่รับรู้ว่า เวลาผ่านไปนานแค่ไหนแล้ว หรือเหลือเวลาเท่าไร ไม่แม้แต่จะจำได้ว่า วันไหนวันอะไร

สมัยที่อาตมายังเป็นพระนวกะในเมืองไทย ครั้งหนึ่งอาตมาถึงกับลืมไปว่า ปีนี้ปีอะไรแล้ว! เป็นความรู้สึกที่ดีจริงๆ ที่ได้อยู่ในภพที่ไร้กาลเวลา ภพที่มีเสรีกว่าโลกที่กำหนดด้วยกาลเวลาที่พวกเราอาศัยอยู่ ในภพที่ไร้กาลเวลา เราจะพบกับปัจจุบันขณะ เหมือนผู้ทรงปัญญาทั้งหลายได้ประสบเป็นเวลาหลายพันปี เป็นเช่นนี้มาตลอด ไม่ได้แตกต่างกันเลย เราได้ประสบความจริงแห่งปัจจุบันขณะ

ความจริงแห่งปัจจุบันขณะนั้นอลังการมาก เมื่อเราได้ละทิ้งอดีตและอนาคตทั้งหมด ก็เหมือนว่า เรามีชีวิตชีวาขึ้นมาทันที เราอยู่ที่นี้ เรามีสติ นี่คือขั้นตอนแรกของการทำสมาธิ เพียงแค่รักษาสติให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเรามาถึงขั้นนี้ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จมากแล้ว เราได้ปล่อยวางอุปสรรคชิ้นแรกที่ยขวางทางการเข้าสมาธิที่ตั้งลึก ฉะนั้น ขอให้

เพียรพยายามกันมาก ๆ เพื่อให้ถึงขั้นแรกนี้จนกระทั่งพื้นฐานสมาธิของเราแข็งแกร่ง หนักแน่นและมั่นคง ต่อไป เราจะบ่มจิตที่ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะให้ประณีตยิ่งขึ้นสู่ขั้นที่สองของการทำสมาธิ นั่นคือ การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเงียบ





## บทที่ 2

### การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ อย่างสงบเงียบ

***“ความสงบเงียบเอื้อต่อการพัฒนาปัญญา  
และความกระจำงแจ่งยิ่งกว่าการครุ่นคิด”***

ในบทที่ 1 อาตมาได้วางกรอบเป้าหมายของการฝึกสมาธิ ซึ่งคือ ความสงบเงียบที่ตรงงาม ความนิ่งสัจด์ และความกระจำงแจ่งของจิตซึ่งเปี่ยมไปด้วยความรู้แจ่งอันลึกซึ้งยิ่ง จากนั้น อาตมาได้ชี้ให้เห็นถึงปัจจัยสำคัญที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องโดยไม่ขาดห่วงตลอดเวลาที่ทำสมาธินั้นคือ การปล่อยวางภาระทางวัตถุและภาระทางใจทั้งหลาย และสุดท้ายในบทที่ 1 อาตมาได้บรรยายอย่างละเอียดถึงแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่สิ่งที่อาตมาเรียกว่า ขั้นตอนของการทำสมาธิ และสมาธิขั้นแรกนี้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันขณะเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่องโดยไม่ขาดตอน อาตมาได้พูดไว้ว่า “ความจริงแห่งปัจจุบันขณะนั้นมหัศจรรย์มาก เมื่อเรามาถึงขั้นนี้ ก็ถือว่า ประสบความสำเร็จมากแล้ว เราได้ปล่อยวางอุปสรรคขั้นแรกที่ขวางทาง



การเข้าสมาธิที่ดิ่งลึก” ทว่า ถึงแม้เราจะประสบความสำเร็จ  
มากแล้ว แต่เราก็ควรมุ่งสู่ความเยียบสงบแห่งจิตที่ตรงงาม  
และสัตย์จริงยิ่งขึ้น

อาตมาขออธิบายถึงความแตกต่างระหว่างการ  
ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเยียบกับการครุ่นคิด  
ถึงปัจจุบันขณะ อุปมาได้กับการดูการแข่งขันเทนนิสทาง  
โทรทัศน์ ขณะดูการแข่งขัน เราสามารถสังเกตได้ว่าการ  
แข่งขันสองรายการเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน รายการหนึ่งคือ  
การแข่งขันที่เราเห็นบนจอโทรทัศน์ และอีกรายการหนึ่ง  
คือ การแข่งขันที่เราได้ยินจากผู้บรรยาย หากนักเทนนิส  
ชาวออสเตรเลียกำลังแข่งกับชาวนิวซีแลนด์ คำบรรยายจาก  
ผู้บรรยายชาวออสเตรเลียกับชาวนิวซีแลนด์มักจะต่างจาก  
สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริง! คำบรรยายมักเจือด้วยอคติ ในอุปมา  
อุปไมยนี้ การดูโทรทัศน์โดยไม่มีผู้บรรยายก็คือ การตระหนักรู้  
อย่างสงบเยียบในขณะที่ทำสมาธิ ส่วนการที่เราสนใจฟัง  
คำบรรยายหมายถึงการครุ่นคิดถึงสิ่งนั้น เราควรทราบว่  
เราใกล้ความจริงมากขึ้นเมื่อเราสังเกตโดยไม่วิพากษ์  
วิจารณ์ เราเพียงแต่ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเยียบ

บางครั้ง การที่จิตเราวิพากษ์วิจารณ์นี้เองที่ทำให้



เราคิดว่าเราเข้าใจโลก แต่แท้จริงแล้ว ความคิดเจื้อยแจ้ว  
ในใจแสดงว่าเรานั้นไม่รู้จักโลกธรรมแม้แต่บ่อย! และความ  
คิดเรื่อยเปื่อยภายในใจเรานั้นเองที่ถักทอตาข่ายแห่งโมหะ  
อันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ความคิดหมกมุ่นวิพากษ์  
วิจารณ์ภายในใจทำให้เราโกรธกับผู้ที่เราตราหน้าว่าเป็น  
ศัตรู รวมทั้งทำให้เรายึดติดกับคนที่เรารักอันเป็นภัยต่อ  
การหลุดพ้น ความคิดฟุ้งซ่านภายในใจของเราคือต้นเหตุ  
แห่งปัญหาทั้งหลายในชีวิตเรา ด้วยมันเป็นผู้สร้างความ  
หวาดกลัวและความรู้สึกผิด จนถึงก่อให้เกิดอาการวิตก  
กังวลและภาวะซึมเศร้า ความคิดปรุงแต่งภายในใจเรานี้  
สามารถสร้างมายาต่าง ๆ ได้ง่ายดายไม่ต่างจากผู้บรรยาย  
เก่ง ๆ ทางโทรทัศน์ที่สามารถชักเชิดความรู้สึกของผู้ชม  
ให้โกรธเกรี้ยวหรือน้ำตาตกได้ ดังนั้น หากเราต้องการ  
แสวงหาสัจธรรม เราควรให้คุณค่าแก่การตระหนักรู้อย่าง  
สงบเงียบ และในยามที่ทำสมาธิ ก็ขอให้ระลึกว่า การ  
ตระหนักรู้อย่างสงบเงียบสำคัญกว่าความคิดใด ๆ ทั้งสิ้น

การที่เราให้ความสำคัญกับความคิดของเรานี้เอง  
ที่เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการตระหนักรู้อย่างสงบเงียบ  
ปัญญาที่จะนำเราไปสู่การทำสมาธิขั้นที่สองหรือการตระหนักรู้



ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเงียบได้ คือ ค่อยๆ ขจัดความสำคัญที่เราให้กับความคิดพร้อมกับพยายามตระหนักถึงคุณค่าและความสัจจริงของการตระหนักรู้อย่างสงบเงียบ

หนึ่งในหนทางที่ตรงามในการกำราบความคิด ฟุ้งซ่านชอบวิพากษ์วิจารณ์ในใจคือ การสร้างความตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างลึกซึ้งโดยเราใส่ใจเฝ้ามองทุกขณะจิตจนไม่มีเวลา “พากย์” ถึงสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้น ความคิดของเรา มักจะเป็นความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้น เช่น “นั่นดินนะ” “นั่นแม่มาก” “นั่นอะไรนะ?” ความคิดเห็นเหล่านี้ล้วนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เพิ่งผ่านพ้นไป เมื่อเราสังเกตและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เพิ่งผ่านพ้นไป หมายความว่า ขณะนั้น เราไม่ได้ให้ความสนใจกับประสบการณ์ที่เพิ่งมาถึง เรามัวแต่ต้อนรับแขกคนเก่า และละเลยแขกคนใหม่ที่กำลังเยี่ยมเราอยู่ตอนนี้!

ลองสมมติว่า จิตของเราเหมือนเจ้าภาพงานเลี้ยง ซึ่งมีหน้าที่ต้อนรับแขกเมื่อแขกเดินผ่านประตูเข้ามา หากแขกคนหนึ่งเดินเข้ามา และเมื่อเราทักทายเขาเสร็จแล้ว เราก็คุยเรื่องโน้นเรื่องนี้ต่อ แปลว่า เราไม่ได้ทำหน้าที่ของเราที่ต้องใส่ใจกับแขกคนถัดไปที่เดินผ่านประตูเข้ามา เพราะ

เรามีแขกเดินเข้าประตูมาทุกขณะ ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำคือ เพียงทักทายแขกคนหนึ่ง แล้วก็ต้องหันไปทักคนถัดไป เราไม่สามารถคุยกับแขกคนใดได้ไม่ว่าจะคุยกันสั้นแค่ไหนก็ตาม เพราะมีฉะนั้น เราจะไม่ทันได้ทักแขกคนต่อไปที่เดินเข้ามา ในขณะที่ทำสมาธิก็เช่นกัน ประสบการณ์ทั้งหลายจะทยอยเดินเรียงผ่านประตูแห่งประสาทสัมผัสเข้าสู่จิตเราทีละอย่าง หากเราไปทักทายประสบการณ์หนึ่งอย่างมีสติ สมบูรณ์และเริ่มสนทนาด้วย เราจะไม่ทันได้เห็นประสบการณ์ถัดไปที่ตามมาติด ๆ

เมื่อเราอยู่ในปัจจุบันกับทุกประสบการณ์ กับแขกทุกคนที่เข้ามาเยือนจิตเรา เราจะไม่มีที่ว่างสำหรับการคิด วิचारณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เราจะไม่สามารถพูดกับตนเองได้เลย เพราะเราทุ่มเทสติรับรู้ทั้งหมดไปกับการทักทายทุกสิ่งทีเข้ามาในใจเรา นี่คือการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างลึกซึ้งในระดับที่กลายเป็นการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันอย่างสงบเงียบในทุกขณะ

เมื่อเราพัฒนาความสงบสบายภายในใจได้ถึงระดับนี้แล้ว เราจะพบว่า นี่คือการวางภาระหนักอีกหนึ่งชิ้นราวกับว่าเราแบกกระสอบที่ทั้งใหญ่ทั้งหนักมาสี่ห้าสิบปีไม่



เคียวาง และตลอดเวลานั้น เราก็ลากสังขารเดินทางอย่าง เหนื่อยล้าหลายพันกิโล บัดนี้ เรามีความกล้าและพบแสง สว่างแห่งปัญญาพอที่จะปลดกระสอบนั้นวางลงสักครู่ เรา จะรู้สึกโล่ง โปร่งเบาและอิสระ ด้วยขณะนี้เราไม่มีภาระแบก กระสอบหนักแห่งความคิดฟุ้งซ่านภายในใจ

อีกวิธีหนึ่งในการพัฒนาความตระหนักรู้อย่างสงบ งามคือ การสังเกตช่องว่างระหว่างความคิด ระหว่างช่วง ความคิดฟุ้งซ่านในใจ ขอให้มีส่วนว่างไว้มองให้ดีในช่วง รอยต่อเมื่อความคิดหนึ่งสิ้นสุดลงและก่อนอีกความคิดหนึ่ง จะเริ่มขึ้น -- ณ จุดนั้นแหละ คือความตระหนักรู้อย่างสงบ งาม! ในช่วงแรก ๆ ภาวะนี้อาจจะเกิดขึ้นแค่ชั่วคราว แต่ หากเราสามารถรับรู้ถึงความงามชั่วขณะนี้ได้ เราจะเริ่ม เกิดความคุ้นเคย และเมื่อเราเริ่มเคยชิน ความงามนี้ก็จะมีระยะนานขึ้น และในที่สุด เมื่อเราได้พบความงามนี้ เรา จะเริ่มมีความสุขกับความงาม และนั่นคือสาเหตุที่จะทำให้ ความงามนี้เจริญงอกงาม อย่างไรก็ดี อย่าลืมนะว่า ความ งามนี้ช้ำอายุมาก หากความงามได้ยืนเราพูดถึงมันล่ะก็ มันจะหายวับไปทันที!

คงจะวิเศษทีเดียวหากเราทุกคนสามารถละการ

พูดเรื่อยเปื่อยในใจและทำให้จิตนิ่งอยู่ในความรับรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเงียบได้นานพอที่จะตระหนักว่า ความนิ่งรับรู้ที่น่าเบิกบานยิ่งนัก **ความเงียบสงบเอื้อต่อการเกิดปัญญาและความกระจำงแจ้งของจิตมากกว่าการครุ่นคิด** เมื่อเราตระหนักว่า ความเงียบสงบภายในเป็นสุขและมีคุณค่าเพียงใด เมื่อนั้น ความเงียบสงบก็จะเป็นสิ่งที่น่าสนใจและมีความสำคัญต่อเรามากขึ้นเท่านั้น ความเงียบสงบภายในจะกลายเป็นสิ่งที่จิตเราโน้มเอียงไปหา จิตของเราจะแสวงหาความเงียบสงบอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งถึงจุดที่จิตคิดว่า เราจำเป็นจะต้องคิดด้วยหรือ เนื่องจากเมื่อทำสมาธิถึงระดับนี้แล้ว เราจะตระหนักว่า ความนึกคิดของเราส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีสาระสักเท่าใดอยู่แล้ว ความคิดไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นมา มีแต่จะทำให้ปวดหัว เราจึงยินดีที่จะใช้เวลาอยู่กับความเงียบสงบภายในอย่างง่ายดาย

ดังนั้น ขั้นที่สองของการทำสมาธิคือ ‘การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเงียบ’ เราอาจใช้เวลาส่วนใหญ่พัฒนาการทำสมาธิทั้งสองขั้นนี้ เพราะการมาถึงจุดนี้ได้ ก็แปลว่าเราฝึกสมาธิมาได้ไกลมากแล้ว ในความตระหนัก



รู้ถึง 'ปัจจุบัน' อย่างสงบเงียบ เราจะพบความสงบสุข ความเบิกบาน ตามด้วยปัญญา

หากเราต้องการพัฒนาต่อไป แทนที่จะตระหนักรู้ อย่างสงบเงียบถึงสิ่งใดก็ตามที่เข้ามาในใจ เราก็เลือกที่จะตระหนักรู้ถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งในปัจจุบันอย่างสงบเงียบ **สิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น** อาจจะเป็นลมหายใจของเรา (อานาปานสติ) ความรู้สึกเมตตา ภาพนิมิตวงกลมสีที่กำหนดในใจ (กสิณ) หรือจุดรวมความตระหนักรู้อื่น ๆ ในที่นี้ ต่อไปนี้ อาตมาจะอธิบายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ถึงลมหายใจในปัจจุบันอย่างสงบเงียบ ซึ่งเป็นขั้นที่สามของการทำสมาธิ

การที่เราเลือกกำหนดความสนใจไว้ที่สิ่งใดสิ่งเดี๋ยวนับเป็นการปล่อยวางความหลากหลายและมุ่งไปในทิศทางที่ตรงข้าม ซึ่งคือ ความเป็นหนึ่งเดียว เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่ง โดยความสนใจคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ความรู้สึกสงบสุข เบิกบานและพลังจะเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก และ ณ ตอนนี้ เราจะพบว่า ความหลากหลายของวิญญาณชั้นธัมม (การรับรู้) ที่คอยสนใจกับประสาทสัมผัสทั้งหก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ) ซึ่งเปรียบได้กับการมีโทรศัพท์หกเครื่องอยู่บนโต๊ะที่ทุกสายเรียกดังเข้า

มาพร้อมกันนั้นช่างเป็นภาวะที่หนักยิ่ง การละวางความหลากหลายนี้เปรียบเสมือนการอนุญาตให้มีโทรศัพท์สายส่วนตัวเพียงเครื่องเดียววางบนโต๊ะย่อมทำให้เราโล่งอกจนรู้สึกเบิกบานมาก การเข้าใจให้ได้ว่า ความหลากหลายเป็นภาระหนักหน่วงเป็นกุญแจสำคัญในการน้อมนำจิตให้สงบมันอยู่กับลมหายใจ

หากเราค่อย ๆ พัฒนาการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเรียบง่ายด้วยความสุขุมเป็นเวลานาน เราจะพบว่า เป็นการง่ายมากที่จะปรับทิศทางการตระหนักรู้ไปสู่ลมหายใจและตามลมหายใจได้ทุกขณะโดยไม่ขาดช่วง ทั้งนี้ เนื่องจากเราได้กำราบอุปสรรคสำคัญสองประการต่อการทำอานาปานสติให้เบาบางลง (อานาปานสติคือการกำหนดความตระหนักรู้ไว้ที่ลมหายใจ) อุปสรรคประการแรกคือ แนวโน้มของจิตที่ชอบวิ่งไปหาอดีตหรืออนาคต และอุปสรรคประการที่สองคือ ความคิดปรุงแต่งในใจ นี่คือเหตุผลว่า ทำไมอาตมาถึงสอนสองขั้นแรกในการฝึกการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะและการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเรียบง่ายเพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคงสำหรับการฝึกอานาปานสติที่ลึกซึ้งขึ้น



บ่อยครั้งที่ผู้ฝึกสมาธิจะเริ่มดูลมหายใจในขณะที่จิตยังกระโดดไปมาระหว่างอดีตกับอนาคต และความตระหนักรู้ก็ถูกกลบด้วยเสียงความคิดเจื้อยแจ้วในใจ เมื่อขาดการเตรียมพร้อม ผู้ฝึกสมาธิจึงรู้สึกว่าการทำอานาปานสติเป็นเรื่องยากหรือเป็นไปไม่ได้ด้วยซ้ำ และยอมแพ้ไปด้วยความหงุดหงิด ที่ยอมแพ้เป็นเพราะเริ่มไม่ถูกจุด ฉะนั้น ขอให้เตรียมการให้ดีก่อนจะน้อมนำลมหายใจเป็นจุดตั้งสติ ในทางตรงข้าม หากจิตของเราได้รับการฝึกสองชั้นแรกมาพร้อมดีแล้ว เราจะพบว่า เมื่อเราเปลี่ยนไปดูลมหายใจ เราจะสามารถรักษาจิตให้จดจ่อกับลมหายใจได้โดยง่าย หากเรารู้สึกว่ารักษาจิตให้อยู่กับลมหายใจไม่ค่อยได้ ก็แปลว่าเราเร่งสองชั้นแรกไปหน่อย ขอให้กลับไปฝึกแบบฝึกหัดเบื้องต้นใหม่ ความอดทนอย่างสุขุมคือหนทางที่เร็วที่สุด

เมื่อเราจะดูลมหายใจ ให้เรามุ่งความสนใจไปที่ความเป็นไปของลมหายใจที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนี้ เราตระหนักทราบว่า ขณะนี้ ลมหายใจเป็นอย่างไร กำลังหายใจเข้าหรือกำลังหายใจออก หรืออยู่ระหว่างช่วงหายใจเข้าและหายใจออก อาจารย์บางคนสอนให้มองลมหายใจที่ปลายจมูก บางคนบอกให้มองที่ท้อง บางคนบอกให้ไป



ดูที่โน่นที่นี้ อาตมาพูดจากประสบการณ์ได้ว่า เราจะมอง  
ลมหายใจที่ไหนก็ไม่สำคัญ อันที่จริงแล้ว อย่าไปจับลมหายใจ  
ตรงจุดไหนจะดีที่สุด! ถ้าเรามองหาลมหายใจที่ปลายจมูก  
มันก็จะกลายเป็นการตระหนักรู้ถึงจมูก ไม่ใช่การตระหนักรู้  
ถึงลมหายใจ และถ้าหากเรามองลมหายใจที่ท้อง มันก็จะ  
กลายเป็นการตระหนักรู้ถึงท้อง ฉะนั้น ตอนนี้อย่าลองถาม  
ตัวเองว่า “ฉันกำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก?” แล้วเรารู้  
ได้อย่างไร? นั่นแหละคือคำตอบ! สิ่งที่บอกเราว่า ลมหายใจ  
กำลังเป็นเช่นไร นั่นคือสิ่งที่เราให้ความสนใจในการทำ  
อานาปานสติ หรือการทำสมาธิด้วยการกำหนดสติระลึก  
ความเป็นไปในลมหายใจ ให้เลิกกังวลว่า เรารู้ถึงการ  
หายใจของเราที่จุดไหนของร่างกาย ขอให้รวมสติรับรู้ไว้ที่  
ความเป็นไปของการหายใจแต่เพียงอย่างเดียว

ปัญหาที่มักพบในการฝึกสมาธิขั้นนี้คือ แนวโน้มที่  
จะควบคุมลมหายใจ จึงเป็นผลให้รู้สึกหายใจไม่สะดวก ใน  
การแก้ปัญหานี้ ขอให้ลองจินตนาการว่า เราเป็นผู้โดยสาร  
ในรถ และกำลังมองออกนอกหน้าต่างเพื่อดูลมหายใจของ  
เรา เราไม่ใช่คนขับรถ และไม่ใช่ ‘ตัวยุ่งเบาะหลัง’ ที่คอย  
แนะนำการขับให้แก่คนขับรถอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ขอให้



เลิกสิ่งโน้นสิ่งนี้ จงปล่อยวางและสนุกสนานกับการเดินทาง ปล่อยใจให้ลมหายใจทำหน้าที่หายใจในขณะที่เราเพียงแค่อุ โดยไม่เข้าไปวุ่นวายด้วย

เมื่อเรารู้ว่า มีลมหายใจกำลังเข้าและมีลมหายใจ กำลังออกประมาธหรือลมหายใจโดยไม่ขาดช่วง ก็แปลว่า เราได้มาถึงขั้นที่สามของการทำสมาธินั้นคือ 'จิตแน่วแน่อยู่กับ ลมหายใจตลอดสายอย่างต่อเนื่อง' ขั้นนี้สุขสงบและเบิกบาน กว่าขั้นก่อน เพื่อเข้าสมาธิให้ลึกยิ่งขึ้น เป้าหมายของเรา ตอนนี คือ ประคองจิตแน่วแน่อยู่กับลมหายใจตลอดเวลา

ขั้นที่สี่หรือ 'จิตประคองแน่วแน่อยู่กับลมหายใจ ตลอดเวลา' จะเกิดขึ้นเมื่อการรับรู้ของเราครอบคลุมทุก ขณะของลมหายใจ เราทราบถึงลมหายใจเข้าตั้งแต่วินาที แรกหรือเมื่อแรกรู้สึกถึงลมหายใจเข้า จากนั้น ขอให้สังเกต ความรู้สึกทุกประการที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลาที่หายใจเข้า โดยไม่พลาดแม้แต่เสี้ยววินาทีเดียวของลมหายใจเข้า เมื่อ ลมหายใจเข้าสิ้นสุดลง เราก็ตระหนักถึงเสี้ยววินาทีนั้น ใจ เราสามารถเห็นได้ชัดถึงกิริยาสุดท้ายของลมหายใจ ดังนั้น เราจึงเห็นว่า เสี้ยววินาทีต่อไปคือ ช่วงหยุดนิ่งระหว่าง ลมหายใจ และอีกหลายวินาทีที่กว่าลมหายใจออกจะเริ่มขึ้น

เราจะเห็นเสี้ยววินาทีแรกของลมหายใจออก และความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตามมาขณะหายใจออกจนกระทั่งลมหายใจออกนั้นค่อย ๆ แผ่วลง และหายไปที่สุดเมื่อลมหายใจออกหมดแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นการตระหนักรู้อย่างสงบเงียบอยู่ในปัจจุบันขณะ

ขณะนี้ เราจะตระหนักรู้ถึงทุกเสี้ยวแห่งลมหายใจเข้า และลมหายใจออกหลายร้อยลมหายใจติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย เราจึงเรียกขั้นนี้ว่า ‘จิตระคองแนวแน่ออยู่กับลมหายใจตลอดเวลา’ เราไม่สามารถมาถึงขั้นนี้โดยใช้พลังบังคับ โดยการเพ่งหรือการยึดจับ แต่เราจะสามารถเข้าถึงความนิ่งสงบระดับนี้ได้ด้วยการปล่อยวางทุกสิ่งในจักรวาลยกเว้นความรู้สึกรับรู้ถึงลมหายใจที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันอย่างเงียบ ๆ ซึ่งจริง ๆ แล้ว ‘เรา’ ไม่ได้เป็นคน que เข้าถึงขั้นนี้ แต่เป็นจิต จิตทำของจิตเอง จิตตระหนักว่า สมาธิขั้นนี้เป็นแหล่งพักอันสุขสงบและน่ายินดีโดยเพียงแค่อุ่เงียบ ๆ กับลมหายใจ ณ ที่นี่ คือที่ที่ ‘ผู้กระทำ’ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของอัตตานุสัยเริ่มที่จะเลื่อนหาย

เราจะเห็นว่า ความก้าวหน้ามาเยือนอย่างง่ายดายในขั้นนี้ของการทำสมาธิ เพียงเราออกให้พ้นทาง ปล่อยวาง



และแค่มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเท่านั้น หากเราปล่อยจิตให้เป็นไปตามกระแสธรรมชาติ จิตจะโน้มเอียงไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวที่เรียบง่าย เยียบสงบและสุขใจกับสิ่งหนึ่งสิ่งเดียว เพียงแค่เป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจในทุกขณะ นี่คือเอกภาพของจิต เอกภาพกับขณะแห่งกาลเวลา เอกภาพในความนิ่งสงบ

อาตมาเรียกขั้นที่สี่นี้ว่า ‘จุดเริ่มต้น’ แห่งการทำสมาธิ เพราะจากจุดนี้ เราจะเข้าสู่ภาวะแห่งความเบิกบาน เมื่อเราสามารถระคองภาวะจิตที่รับรู้เพียงสิ่ง ๆ เดียว (ในกรณีนี้คือ การตระหนักรู้ถึงลมหายใจ) ได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เข้าไปแทรกแซง ลมหายใจจะเริ่มเลื่อนหาย ลมหายใจเราจะรู้สึกเหมือนแผ่วลงไปทุกทีเมื่อจิตจดจ่อกับศูนย์กลางแห่งลักษณะแห่งการหายใจ ซึ่งคือ ความสงบ อิศรภาพ และปิติสุขอันบรรเจิด

ในขั้นตอนนี้อาตมาจะใช้สำนวน “ลมหายใจที่งดงาม” ณ ขณะนี้ จิตตระหนักรู้ว่าลมหายใจที่สงบสุขขั้นนี้งดงามยิ่งนัก ขอให้รับรู้ถึงลมหายใจที่งดงามนี้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาจากขณะจิตหนึ่งไปสู่อีกขณะจิตหนึ่งโดยไม่มี การขาดตอน ขอให้รับรู้ถึงลมหายใจที่งดงามนี้เป็นระยะ

เวลานานโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ

ตอนนี้ จงปล่อยให้ลมหายใจอันตรธานไป สิ่งที่เหลืออยู่คือ “ความมดงาม” และความงามที่ปราศจากรูปร่าง ก็จะกลายเป็นสิ่งเดียวที่จิตให้ความสนใจ จิต ณ ขณะนี้คือ จิตที่สนใจในจิตเอง จิตจะไม่มีความตระหนักรู้ถึงลมหายใจ ร่างกาย ความคิด เสียงหรือสิ่งใด ๆ ภายนอกอีกต่อไป สิ่งที่ได้รับรู้มีแต่ความงาม ความสงบ ความสุข แสงสว่างหรืออะไรก็ตามแล้วแต่จะเรียก จิตจะรู้สึกถึงแต่ความงามเท่านั้น โดยไม่มี “สิ่ง” ที่งาม การประสบซึ่งความงามนี้เป็นไปอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ และด้วยการปล่อยวางการคิดเจื้อยแจ้ว การพร่ำพรรณนาในใจและการประเมินประมาณไปนานแล้ว ณ ตอนนี จิตจะนิ่งมาก จนไม่อาจเอ่ยอะไรออกมาได้เลย

คุณเพิ่งเริ่มประสบกับแยมแรกของความสุขแห่งจิต ความสุขนี้จะพัฒนางอกงามขึ้นเรื่อย ๆ จนหนักแน่น มั่นคงและแข็งแกร่ง และเมื่อนั้น คุณก็เข้าสู่ภาวะสมาธิที่เรียกว่า **ฌาน** ซึ่งอยู่ในบทที่ 3 ของหนังสือเล่มนี้!





# บทที่ 3

## จิตประคองแน่วแน่

### อยู่กับลมหายใจอันงดงามตลอดเวลา

*“ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น และจะเห็นว่า  
ลมหายใจนั้น นุ่มนวล  
งดงาม และไร้กาลเวลา”*

ในบทที่ 1 และ 2 อาตมาได้อธิบายถึงสี่ขั้นแรก  
ของสมาธิ (ตามที่อาตมาเรียกในหนังสือเล่มนี้) ซึ่งได้แก่

- การรักษาจิตให้แน่วแน่อยู่ในปัจจุบันขณะ
- การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างสงบเสียบ
- การตระหนักรู้ถึงลมหายใจในปัจจุบันอย่างสงบเสียบ
- การประคองจิตให้แน่วแน่อยู่กับลมหายใจตลอดเวลา

แต่แต่ละขั้นตอน เราต้องฝึกปฏิบัติจนสมบูรณ์ก่อนที่  
จะเริ่มขั้นต่อไป หากเราเร่งรัด “ขั้นตอนการปล่อยวาง”  
เหล่านี้แล้ว การปฏิบัติขั้นที่สูงกว่านี้จะไปไม่ถึงไหนเลย  
เหมือนกับเราสร้างตึกสูงโดยมีพื้นฐานที่ไม่แข็งแรงเพียงพอ  
เพราะรีบสร้างชั้น 1, 2 และ 3 อย่างรวดเร็ว เมื่อเราเพิ่ม



ขั้นที่ 4 โครงสร้างตึกก็จะอ่อนยวบ และหากเราพยายาม  
เติมขั้น 5 เข้าไปอีก ตึกทั้งหลังก็จะทลายลง

เพราะฉะนั้น ขอให้ใช้เวลาฝึกปฏิบัติขั้นแรกนี้  
อย่างเต็มที่ ปูพื้นฐานให้มั่นคงแข็งแรงก่อนที่จะเริ่มขั้นที่ 5  
คุณควรจะสามารถอยู่ในขั้นที่ 4 หรือ ‘ระคองจิตให้แน่น  
อยู่กับลมหายใจตลอดเวลา’ ตระหนักรู้ถึงทุกขณะห้วงของ  
สองหรือสามร้อยลมหายใจติดต่อกันไปโดยไม่รู้สึกลำบาก  
แต่อย่างใด อตมาไม่ได้บอกให้โยมนั่งนับลมหายใจใน  
ขั้นตอนนี้นะ เพียงแต่ให้ระยะเวลาค่ำๆ ว่า เราควรอยู่ใน  
ขั้นตอนนี้นานแค่ไหนให้ได้ก่อนจะเริ่มขั้นตอนถัดไป ในการ  
ทำสมาธินั้น ความใจเย็นอดทนคือหนทางที่เร็วที่สุด!

ขั้นตอนที่ 5 เรียกว่า **จิตระคองแน่นอยู่กับ  
ลมหายใจอันงดงามตลอดเวลา** โดยทั่วไปแล้ว ขั้นตอนนี้  
เป็นไปเองตามธรรมชาติโดยดำเนินต่อเนื่องมาจากขั้นตอน  
ก่อนหน้านี้นี้ เมื่อความสนใจของเราอยู่กับลมหายใจโดยไม่  
สนใจสิ่งอื่นใดอย่างต่อเนื่องได้อย่างสบายๆ และไม่มีสิ่งใด  
มาขัดจังหวะความตระหนักรู้ ลมหายใจก็จะสงบลง และ  
ค่อยๆ ละเอียดยิ่งขึ้น นุ่มนวลขึ้น สงบขึ้น และงดงามขึ้น จิต  
ของเรารับรู้ถึงและมีความสุขกับลมหายใจอันงดงามนี้



จิตจะมีความพึงพอใจอย่างลึกซึ้ง สุขใจเพียงแค่มอง  
ลมหายใจที่ดงามนั้น “คุณ” ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น ถ้าคุณ  
พยายามทำอะไรในขั้นตอนนี้ คุณจะทำให้กระบวนการรวม  
ไปหมด ความงามจะหายไป และเหมือนกับเราเล่นเกม  
บันไดงู คุณจะถอยหลังไปไกลทีเดียว “ผู้กระทำ” ต้องหาย  
ตัวไปจากขั้นตอนการทำสมาธิขั้นนี้ มีแต่ “ผู้รู้” ที่สังเกตการณ์  
อย่างเงียบๆ โดยไม่ทำอะไรทั้งสิ้น

เคล็ดลับเล็กๆ ในการเข้าถึงขั้นตอนนี้คือ ขอม  
ส่งเสียงฝ่าความสงบในจิตเพียงครั้งเดียวและคิดอย่าง  
นุ่มนวลว่า “สงบเย็น” เพียงเท่านั้นพอ ในขั้นตอนนี้ จิต  
ของเราจะอ่อนไหวมากจนการสะกิดแฉะเพียงนิดเดียว จิต  
ก็จะเชื่อฟังทำตามคำสั่งอย่างว่าง่าย ลมหายใจจะสงบเย็นลง  
และเกิดลมหายใจที่ดงาม

เมื่อเราสังเกตมองเพียงลมหายใจอันดงามใน  
ปัจจุบัน โดยไม่ทำอะไรอื่นทั้งสิ้น ความรู้สึกที่ว่ามี (ลมหายใจ)  
'เข้า' หรือ (ลมหายใจ) 'ออก' หรือ มีช่วงต้น ช่วงกลาง หรือ  
ช่วงปลายของลมหายใจเหล่านี้ก็จะหายไป ทั้งหมดที่จิตจะ  
รับรู้คือการประสบถึงลมหายใจดงามที่กำลังดำเนินอยู่ใน  
ปัจจุบันขณะ จิตจะไม่สนใจว่าลมหายใจอยู่ช่วงไหนหรือ



ลมหายใจนั้นเกิดที่ไหน ณ ขณะนี้ เราทำให้การทำสมาธิ เป็นไปอย่างง่าย ๆ เป็นเพียงการประสบถึงลมหายใจในปัจจุบัน ไม่มีรายละเอียดที่ไม่จำเป็นใดๆ ไม่คำนึงถึงคำว่า (ลมหายใจ) ‘เข้า’ หรือ (ลมหายใจ) ‘ออก’ มีเพียงแค่การตระหนักถึงลมหายใจดงามที่นุ่มนวลต่อเนื่องไร้กาลเวลา และแทบจะไร้การเปลี่ยนแปลงโดยสิ้นเชิง

คุณไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงดูความนุ่มนวล ต่อเนื่องอย่างไร้กาลเวลาของลมหายใจ ดูว่าคุณจะปล่อยให้ลมหายใจสงบเย็นได้แค่ไหน ใช้เวลาตามสบายในการอิมเอมกับความหวานละไมของลมหายใจที่ดงาม สงบเย็นยิ่ง หวานละไมยิ่ง

ลมหายใจนี้จะหายไปเมื่อเราสงบเย็นเพียงพอ ไม่ใช่เมื่อเราต้องการ เมื่อลมหายใจหายไป ก็จะเหลือแต่ ‘ความงาม’ อุปมาอุปไมยจากวรรณกรรมอังกฤษอาจจะช่วยให้เราเข้าใจดีขึ้น ในหนังสือเรื่อง ‘อลิซในแดนมหัศจรรย์’ อลิซและราชินีสีแดงเห็นภาพแมวอิมเอมในท้องฟ้า ในขณะที่ทั้งสองคนมองแมวอยู่นั้น หางแมวก็จางหายไปเป็นอย่างแรก จากนั้นก็อึ้งเท่า ตามด้วยขาทั้งสองข้าง ในไม่ช้า ตัวแมวก็หายไปหมด เหลือแต่หัวที่ยังอิมอยู่ และแล้ว หัวก็เริ่มหายกลายเป็น

อากาศธาตุ เริ่มจากหู แล้วค่อยๆ เข้ามาจนถึงหมวด และ  
ในไม่ช้า หัวแม่มือก็หายไปหมดเหลือแต่รอยยิ้มที่ยังค้าง  
อยู่บนฟ้า! เป็นรอยยิ้มที่ปราศจากริมฝีปากที่ทำอาการยิ้ม  
แต่เรายังเห็นยิ้มนั้นได้อยู่

นี่เป็นอุปมาอุปไมยที่ตรงที่สุดกับกระบวนการ  
ปล่อยวางที่เกิดขึ้นในระยณะนี้ของการทำสมาธิ แม่วที่มี  
รอยยิ้มบนใบหน้าเปรียบได้กับลมหายใจที่งดงาม แม่วที่  
หายตัวไปก็เหมือนลมหายใจที่อันตรธานไป และรอยยิ้ม  
ที่ปราศจากหน้าและริมฝีปากก็เทียบได้กับ “ความงดงาม”  
ของสิ่งหรือภาวะที่เราพิจารณากำหนดรับรู้ ในการทำสมาธิ  
ครั้งนั้นๆ โดยจิตของเราจะสามารถรู้สึกถึงความงดงามนี้  
ได้อย่างแจ่มชัด

ความรู้สึกที่สัมผัสด้วยใจแต่ประการเดียวนี้  
เรียกว่า “นิมิต” ซึ่งแปลว่า “สัญญาณ” หรือ เครื่องหมาย  
ในที่นี้คือสัญญาณของจิต เป็นสิ่งที่เกิดจริงในจิตเรา  
เมื่อนิมิตเกิดขึ้นในจิตเราเป็นครั้งแรก จะรู้สึกว่ามันแปลก  
มาก ๆ เพราะเราไม่เคยพบเห็นอะไรแบบนี้มาก่อน อย่างไรก็ตาม  
ก็ตาม ปราภฏการณ์ทางจิตที่เรียกว่า “สัญญาณ” หรือการ  
กำหนดรู้นั้นจะพยายามค้นหาฐานข้อมูลในความทรงจำถึง



ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตว่ามีอะไรที่จะคล้ายกับนิมิตสักนิดใหม่เพื่อจะได้หาคำบรรยายให้กับจิตของเราต่อไป

สำหรับผู้ที่ทำสมาธิส่วนใหญ่ “ความงามที่ปราศจากเรือนร่าง” หรือ “ปิติสุข” ของจิตนี้จะมองเห็นเป็นแสงที่สวยงาม แต่จริงๆ แล้ว ย่อมมิใช่แสง เพราะตาเราปิดอยู่ และประสาทสัมผัสทางตาก็หยุดทำงานไปนานแล้ว สิ่งที่เราเห็นนั้นคือภาวะจิตที่เป็นอิสระจากโลกแห่งประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นครั้งแรกนั่นเอง แสงที่เราเห็นจะเหมือนพระจันทร์เต็มดวงโผล่ออกมาจากหมู่เมฆ ซึ่งคือจิตที่สว่างอำไพหรือที่บางคนเรียกว่า จิตประภัสสร และหมู่เมฆก็คือ โลกแห่งประสาทสัมผัสทั้ง 5 สิ่งที่เราเห็นนั้นเป็นปรากฏการณ์ของจิต ไม่ใช่แสงใดๆ ทั้งสิ้น แต่คนส่วนใหญ่แล้วจะดูเหมือนเป็นแสง เรารู้สึกว่าเป็น “แสง” เพราะคำว่า “แสง” นี้เป็นคำนิยามที่แม้จะไม่สมบูรณ์แบบแต่ก็เป็นคำที่ดีที่สุดเท่าที่ “สัญญา” หรือ การกำหนดรู้ของมนุษย์เราจะหาได้

สำหรับผู้ที่ทำสมาธิบางคน “สัญญา” หรือ การกำหนดรู้เลือกที่จะพรรณนาการปรากฏของจิตในลักษณะของความรู้สึกทางกายภาพ เช่น ความสงบเย็นอย่างยิ่งยวด

หรือปิติสุข ในความเป็นจริงนั้น การรับรู้ทางกายนั้น (สิ่งที่รับรู้สุขหรือทุกข์ ร้อนหรือหนาว ฯลฯ) ก็ไม่ต่างจากประสาทตา นั่นคือได้หยุดทำงานไปนานแล้ว ดังนั้น สิ่งที่กำลังประสบอยู่จึงไม่ใช่ความรู้สึกทางกายภาพ เพียงแต่ เรา “กำหนดรู้” ว่าคล้ายความปิติยินดี บางคนจะเห็นแสงสีขาว บางคนเห็นดาวสีทอง บางคนเห็นไข่มุกสีน้ำเงิน ต่าง ๆ กันไป ข้อเท็จจริงสำคัญที่ควรทราบคือ ทั้งหมดนี้ คือการบรรยายปรากฏการณ์เดียวกันนั่นเอง ทุกคนต่างประสบภาวะทางจิตบริสุทธิ์เดียวกัน เพียงแต่รายละเอียดของนิมิตที่แต่ละคนเห็นในขณะทำสมาธิอาจแตกต่างกันตามการกำหนดรู้ที่แตกต่างกันของแต่ละคนนั่นเอง

คุณสามารถทราบว่า สิ่งที่จิตเห็นเป็น “นิมิต” ได้จากลักษณะ 6 ประการต่อไปนี้

- นิมิตจะปรากฏขึ้นหลังจากขั้นที่ 5 ของการทำสมาธิเท่านั้น คือ หลังจากที่ทำสมาธิประสพกับลมหายใจอันงดงามเป็นเวลานาน
- นิมิตจะปรากฏขึ้นหลังจากลมหายใจอันตรธานไป
- นิมิตจะปรากฏขึ้นเมื่อประสาทสัมผัสภายนอกทั้ง 5



อันได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้  
 รู้รส และการรับรู้สัมผัสทางกาย (เช่น เย็น ร้อน อ่อน  
 แข็ง ฯลฯ) ทั้งหมดนี้ได้อันตรายกันไป

- นิमितจะปรากฏขึ้นเมื่อจิตหนึ่งเจียบเท่านั้น เมื่อจิต  
 ปราศจากความคิด (หรือคำพูดในใจ) โดยสิ้นเชิง
- นิमितดูแปลกประหลาดแต่มีเสน่ห์ดึงดูดใจมาก
- นิमितเป็นสิ่งเรียบง่ายที่สวยงาม

อาตมาบอกเล่าถึงลักษณะเหล่านี้เพื่อคุณจะสามารถแยกแยะนิमितแท้จากนิमितเทียมที่เกิดจาก  
 จินตนาการของตนเองได้

ขั้นที่ 6 จึงเรียกว่า **การประสนินิमितทั้งดงาม** ซึ่ง  
 จะเกิดขึ้นเมื่อเราปล่อยวางร่างกาย ความคิดและประสาท  
 สัมผัสทั้ง 5 อย่างสิ้นเชิง (ซึ่งรวมถึงการตระหนักรู้ถึง  
 ลมหายใจด้วย) จนเหลือเพียงนิमितทั้งดงาม

บางครั้ง เมื่อนิमितแรกปรากฏอาจดู “มัวหม่น”  
 ในกรณีนี้ให้กลับไปขั้นตอนการทำสมาธิก่อนหน้านี้ นั่นคือ  
 การตระหนักรู้ถึงลมหายใจทั้งดงามอย่างต่อเนื่องและเจียบ  
 สงบ เพราะเราก้าวไปสู่ขั้นนิमितเร็วเกินไป

บางครั้งนิमितอาจสวยงามแต่ไม่เสถียร สว่างแวบ

ไป ๆ มา ๆ เหมือนไฟประภาคารแล้วก็หายไป ลักษณะเช่นนี้ บ่งบอกว่าคุณออกจากชั้นลมหายใจอันงดงามเร็วเกินไป เราต้องประคองจิตให้อยู่กับลมหายใจที่งดงามอย่างสบาย ๆ เป็นเวลานานก่อนที่จิตจะสามารถประคองการตระหนักรู้ถึง นิमितซึ่งเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าลมหายใจ ดังนั้น เราจึง ควรฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจที่งดงาม เพียรฝึกอย่างอดทน และเมื่อถึงเวลาที่นิमितจะเกิด นิमितจะสวຍ มั่นคงและง่าย ที่จะประคอง

สาเหตุหลักที่นิमितดูหมองหม่นก็คือความฟุ้ง พ้อใจในสิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่นั้นยังเบาบางอยู่ คุณยัง “อยากได้” บางสิ่งบางอย่างอยู่ ปกติ คนเรามักจะอยากได้ นิमितที่สว่างสวຍหรืออยากได้ฌาน แต่โปรดจำไว้ว่า ฌาน คือสภาวะของการปล่อยวาง คือสภาวะที่มีความฟุ้งพ้อใจใน สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่อย่างลึกซึ้งอย่างที่หาเปรียบไม่ได้ ตรง นี้สำคัญมากนะ อย่าลืม ดังนั้น จงปล่อยจิตกระหายหิวไป เสีย และฝึกจิตให้ฟุ้งพ้อใจกับลมหายใจที่งดงาม และนิमित หรือฌานก็จะเกิดขึ้นเอง

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ สาเหตุที่นิमितไม่มั่นคงคือ “ผู้กระทำ” ไม่ยอมหยุดวุ่นวายนั่นเอง “ผู้กระทำ” คือคนคุม



หรือ “นักขับรถเบาะหลัง” ที่ชอบยุ่งในเรื่องที่ไม่ใช่เรื่อง  
ของตน แล้วทำอะไรให้วุ่นวายไปหมด สมบัติลักษณะนี้คือ  
กระบวนการตามธรรมชาติที่จะสงบลง และ “ตัวคุณ” ต้อง  
หลบไปให้พ้นทาง สภาวะสมาธิที่ลึกนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ  
คุณปล่อยวางจริงๆ เท่านั้น และอาตมาหมายถึง **ปล่อยวาง  
จริงๆ** จนกระทั่ง “ผู้กระทำ” ก็ไม่สามารถทำอะไรได้

วิธีที่ฉลาดที่จะปล่อยวางได้อย่างลุ่มลึกคือ ตั้งใจ  
มอบความวางใจในนิมิต ขอให้คุณขัดจังหวะความเงิบ  
สงบเพียงขณะเดียวอย่างนุ่มนวลที่สุดและกระซิบเบาแสบ  
เบาในใจว่า คุณวางใจในนิมิตอย่างเต็มเปี่ยม เพื่อที่ “ผู้  
กระทำ” จะสามารถปล่อยการควบคุมบังคับทั้งมวลและ  
หายตัวไปโดยสิ้นเชิง ในขณะที่คุณเฝ้าสังเกตอยู่นั้น จิตซึ่ง  
ในขณะนี้ปรากฏอยู่ในลักษณะของนิมิตตรงหน้าคุณก็จะเข้า  
มาดูแลกระบวนการนี้เอง

คุณไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้นเพราะความงามอย่าง  
ยิ่งยวดของนิมิตจะประคองความสนใจของคุณไว้ได้โดย  
คุณไม่ต้องช่วยทำอะไรเลย ตอนนี้ เพียงแต่ระวังอย่าเผลอ  
ไปพิจารณาประเมินโน่นนี่ คำถามต่างๆ เช่น “นี่อะไร”  
“อย่างนี้เขาเรียกว่าฉานรีเปล่านะ” “แล้วฉันต้องทำอะไร



ต่อไปละนี้” ทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผลงานของ “ผู้กระทำ” ที่พยายามมายุ่งอีกแล้ว ซึ่งจะเป็นการรบกวนกระบวนการทำสมาธิของเรา ถ้าคุณอยากจะคิด อยากประเมินว่าอะไรเป็นอะไร ควรทำหลังจากที่จบกระบวนการทำสมาธิแล้ว นักวิทยาศาสตร์ที่ดีจะประเมินผลงานการทดลองก็ต่อเมื่อทำการทดลองเสร็จหรือเมื่อมีข้อมูลในมือครบหมดแล้ว

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อย่าพยายามคิดสงสัยโน่นนี่เลย ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใส่ใจขอบของภาพนิมิตว่า “มันกลมหรือเป็นวงรีกันแน่” “ขอบมันชัดหรือมัว ๆ นะ” ความคิดสงสัยเหล่านี้ไม่จำเป็นเลยและมีแต่จะทำให้จิตเราสะเปะสะปะมากขึ้น คิดเรื่องทวิภาวะของภายในและภายนอกมากขึ้น (ทวิภาวะคือ ภาวะเป็นคู่ เช่น ถูก-ผิด, ดี-ชั่ว, มืด-สว่าง เป็นต้น) และนำไปสู่การรบกวนจิตใจยิ่งขึ้น

จงปล่อยให้จิตไปในทางที่จิตต้องการ ซึ่งปกติคือ ใจกลางของนิมิต ใจกลางของนิมิตคือส่วนที่สวยที่สุดและมีแสงสว่างบริสุทธิ์สดใสที่สุด จงปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง และปล่อยให้จิตให้เพลินไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อความสนใจของ



เราถูกดึงไปยังใจกลางของนิมิตและดึงลึกลงไป หรือแสงสว่างแผ่กว้างออกโอบรอบตัวเรา ไม่ว่าเรารู้สึกอย่างไร ประสบการณ์ทั้งสองอย่างนี้แท้จริงก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง เพียงแต่มองจากคนละมุมเท่านั้นเอง จึงปล่อยใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับความปิติสุข ปล่อยให้ขั้นตอนที่ 7 ของวิธีการทำสมาธิแบบนี้เกิดขึ้น นั่นคือ **ฌานที่ 1**

เมื่ออยู่ตรงธรรณีประตูลู่ฌาน มักจะมีอุปสรรคอยู่สองรูปแบบคือ ความตึงเครียดและความตื่นกลัว อาการตึงเครียดคือตื่นเต้นมาก ถ้า ณ จุดนี้ ใจคิดว่า “ว้าว! นี่แหละใช่เลย!” ฌานก็มักจะไม่เกิดขึ้น คุณควรพยายามลดอาการ “ว้าว” ด้วยความดีใจนี้ให้เบาบางลงเพื่อให้จิตนิ่งเป็นกลางแล้วค่อย “ว้าว” เมื่อออกจากฌาน แต่อุปสรรคที่มักเกิดขึ้นบ่อยกว่าคือ ความกลัว ความกลัวนั้นจะเกิดเมื่อเรารับรู้ถึงพลังอันเปี่ยมล้นและความสุขยิ่งของฌาน หรือการตระหนักรู้ว่าหากจะเข้าถึงฌานให้ได้อย่างเต็มตัวนั้น สิ่งที่เราต้องทิ้งไว้เบื้องหลังคือ ตัวเรานั้นเอง! “ผู้กระทำ” จะเงียบสงบก่อนที่เราจะเข้าฌาน แต่ “ผู้กระทำ” ก็ยังไม่หายไปไหน ทว่า เมื่ออยู่ในฌาน “ผู้กระทำ” จะอันตรธานไปอย่างสิ้นเชิง “ผู้รู้” ยังคงทำงานอยู่ นั่นคือ คุณยังมีความตระหนักรู้ แต่

ไร้ความสามารถในการควบคุมใดๆ ทั้งสิ้น แม้แต่จะคิดอะไรสักอย่าง ยังคิดไม่ได้เลย นับประสาอะไรกับการตัดสินใจ เจตจำนงของเราเหมือนจะถูกแช่แข็งชั่วคราว อาการเหล่านี้อาจรู้สึกน่ากลัวสำหรับผู้ฝึกสมาธิมือใหม่ทั้งหลาย เพราะตลอดชีวิตมาไม่เคยเลยที่เราจะเจอประสบการณ์ที่เราไม่สามารถควบคุมอะไรได้ทั้งๆ ที่ตื่นอยู่ ความกลัวอันนี้ คือความกลัวที่จะยอมปล่อยวางสิ่งที่เป็นของเฉพาะตน เช่น เจตจำนง

เราจะก้าวข้ามความกลัวนี้ได้โดยเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าและเชื่อมั่นในความสุขที่จะได้ประสบอันจะเป็นรางวัลของการปล่อยวาง พระพุทธองค์มักตรัสว่า “เราไม่ควรกลัวความสุขอันเกิดจากฉาน แต่เราควรติดตามพัฒนาและฝึกฝนเป็นประจำ” (ลหุกิโกปมสูตร มัชฌิมนิคาย) ดังนั้น ก่อนที่ความกลัวจะเกิดขึ้น ให้ตั้งจิตมั่นในปิติสฺขและศรัทธาที่มีต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวกที่เป็นแบบอย่างแก่เราทั้งหลาย เชื่อมั่นในพระธรรมและปล่อยให้ฉานโอบกอดเราไว้อย่างอบอุ่นในประสบการณ์อันดีมด้าที่สุดในชีวิตอันมีแต่ความเบาสบายเปี่ยมสุข ไร้ซึ่งกายหยาบและอึดตา ขอให้คุณมีความกล้าหาญที่จะปล่อยวางการ



ควบคุมไปชั่วขณะและประสพกับความสุขนี้ด้วยตัวคุณเอง

หากสิ่งที่คุณประสพคือ ฌาน ระยะเวลาที่อยู่ใน ฌานจะนานพอควร หากมันแค่ไม่กี่นาที ก็ไม่น่าจะเรียกว่า ฌาน โดยปกติแล้ว ฌานระดับที่สูงขึ้นจะกินเวลาหลาย ชั่วโมง เมื่อคุณอยู่ในฌานแล้ว ทางเลือกก็จะอันตรธานไป คุณจะออกจากฌานก็ต่อเมื่อจิตพร้อมที่จะออกเท่านั้น คือ เมื่อ “เชื้อเพลิง” แห่งการละวางที่สะสมไว้ก่อนหน้านี้ได้หมดลง นี่คือสภาวะแห่งความพึงใจที่สงบสัจจนสามารถคงสภาพเช่นนั้นได้เป็นเวลานาน

อีกลักษณะหนึ่งของฌานคือ จะเกิดขึ้นเมื่อเราเห็นภาพนิมิตตามที่บรรยายข้างต้นเท่านั้น นอกจากนี้ คุณควรทราบด้วยว่า ในขณะที่อยู่ในฌาน คุณจะรับรู้ถึงร่างกายเลย เช่น ความปวดเมื่อยทางกาย จะไม่ได้ยินเสียงใดๆ จากภายนอก จะไม่มีความคิดใดๆ อยู่ในสมอง ไม่มีแม้แต่ความคิดที่เป็น “กุศล” จะมีแต่การรับรู้อย่างชัดเจนเพียงประการเดียว ฌานเป็นประสบการณ์ของความสุขระดับโลกุตระธรรมที่ปราศจากนิยามใดๆ ซึ่งจะคงอยู่อย่างไม่เปลี่ยนแปลงเป็นเวลานาน อย่างไรก็ตาม อย่าเข้าใจผิดเกี่ยวกับสภาวะของฌาน ฌานไม่ใช่ภวังค์ ฌานคือสภาวะ

การตระหนักรู้ที่เข้มข้น อาตมากล่าวมาทั้งหมดนี้เพื่อให้คุณทราบว่า สิ่งที่คุณคิดว่าเป็นฌานนั้นเป็นฌานจริงหรือจินตนาการเอาเอง

เรื่องการทำสมาธินั้นยังมีอะไรให้พูดถึงอีกมาก แต่อาตมาขออธิบายเพียงพื้นฐานอย่างง่าย ๆ โดยแบ่งเป็นเจ็ดขั้นและจบลงที่ฌานที่ 1 การทำสมาธิยังมีเรื่องเกี่ยวกับนิรณัม 5 หรือสิ่งที่ขวางกั้นจิตใจไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ และวิธีการรับมือนิรณัม เรื่องเกี่ยวกับความหมายของสติ การใช้สติ และสติปัฏฐาน 4 นอกจากนี้ก็ยังมีเรื่องเกี่ยวกับวิถีสู่ความสำเร็จหรืออิทธิบาท 4 ไปจนถึงอินทรีย์ 5 หรือความสามารถหลักทางจิต 5 ประการ และสุดท้ายคือ เรื่องเกี่ยวกับฌานขั้นสูงขึ้นไป ประเด็นทั้งหมดนี้เกี่ยวกับการทำสมาธิทั้งสิ้น แต่อาตมาจะขอเก็บไว้เล่าในโอกาสต่อไป

สำหรับคนที่เข้าใจผิดว่า ทั้งหมดที่อาตมาพูดถึงนั้นเป็นแค่ “สมถกรรมฐาน” โดยไม่พูดถึง “วิปัสสนา” เลยนั้น อาตมาขอให้คุณทราบไว้ว่า ที่อาตมาบรรยายมาทั้งหมดนั้นไม่ใช่ทั้งวิปัสสนาหรือสมถะ แต่คือ “การภาวนา” ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและเป็นแนวทางปฏิบัติกันโดย



ทั่วไปในกลุ่มพระป่าทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย  
ในสายของพระอาจารย์ชา พระอาจารย์ของอาตมา

พระอาจารย์ช้ามักพูดเสมอว่า เราจะแบ่งแยกสมณะ  
กับวิปัสสนาไม่ได้ และเราจะฝึกสมณะกับวิปัสสนาแยกจาก  
มรรค 8 ไม่ได้ นั่นคือ เราไม่สามารถบรรลุธรรมหรือ  
ปัญญาญาณได้หากปราศจากสัมมาทิฐิ (ความเห็น  
ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงาม) สัมมาสังกัปปะ (ความคิด  
ถูกต้องชอบธรรม) สัมมากรรมันตะ (การกระทำทางกาย  
ที่ถูกต้องดีงาม) และอื่นๆ ในมรรค 8 หรือข้อปฏิบัติอันดี  
งาม 8 ข้อที่จะนำไปสู่การดับทุกข์

อันที่จริงแล้ว การที่เราจะก้าวหน้าในการทำสมาธิ  
ทั้ง 7 ขั้นตอนได้นั้น เราต้องเข้าใจและยอมรับคำสอนของ  
พระพุทธเจ้าและต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ด้วย ญาณหรือ  
การหยั่งรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะบรรลุแต่ละขั้นตอน นั่นคือ  
การเข้าใจความหมายของคำว่า “ปล่อยวาง” ยิ่งการทำ  
สมาธิของเราพัฒนามากขึ้นเท่าไร ปัญญาหยั่งรู้ของเรา  
จะลึกซึ้งมากขึ้นเท่านั้นและหากคุณบรรลุถึงความคิดเห็น  
และความเข้าใจของคุณจะเปลี่ยนไปหมด ปัญญาเกี่ยวก้อย  
มากับฉาน และฉานเกี่ยวก้อยมากับปัญญา นี่คือเส้นทาง

สุนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ผู้ที่โสมนัสกับการอยู่ในฌานจะประสบผลสี่ประการคือ โสดาบันผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตผล” (ปาสาทิกสูตร ทีฆนิกาย)

อาจารย์พรหมวงษ์  
มกราคม พ.ศ. 2546







# ประวัติพระอาจารย์พรหมวงโส

พระอาจารย์พรหมวงโส หรือที่รู้จักกันในต่างประเทศในนาม “อาจารย์พรหม (Ajahn Brahm)” เกิดและเติบโตในกรุงลอนดอน และจบการศึกษาด้านศิลปศาสตร์เชิงทฤษฎีจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ พระอาจารย์พรหมอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุได้ 23 ปี ในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2517 และรับการฝึกอบรมในสายวัดป่าของพระอาจารย์ชาเป็นเวลา 9 ปี

ในปี พ.ศ. 2526 พระอาจารย์ชาสั่งให้พระอาจารย์พรหมไปออสเตรเลียเพื่อช่วยสร้างวัดที่เมืองเพิร์ธ ปัจจุบัน พระอาจารย์พรหมเป็นเจ้าของวัดโพธิญาณในเมืองเซอร์เพนไทน์ (ห่างจากเมืองเพิร์ธประมาณ 1 ชั่วโมง)

ในปี พ.ศ. 2549 พระอาจารย์พรหมเริ่มโครงการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นสถานฝึกอบรมการทำสมาธิให้แก่ญาติโยมภายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติสมาธิสวนป่าเจริญญาณ (Jhana Grove Meditation Centre) มีพิธีเปิดเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. 2552 ปัจจุบัน มีการจัดโครงการอบรมปฏิบัติธรรมที่สวนป่าเจริญญาณปีละหลายครั้ง





