



โตอารีอภิญญา

บท (ที่ต้องขอกล่าว) นำ

ในปัจจุบันเป็นช่วงที่เรียกได้ว่าเป็นยุค กึ่ง พุทธกาล เป็นยุคที่ใคร ๆ ก็มองหาที่พึ่งทางใจทั้งนั้น เพราะมองไปทางไหนก็มีแต่ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหา การเมือง ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาการใช้ชีวิต ปัญหา หัวใจ (บ่อขจรใจ) ซึ่งพอเจอกับปัญหาแล้วบางคนก็ แก้ปัญหาได้ บางคนก็แก้ไม่ได้ก็มี คนที่แก้ปัญหาไม่ตกก็ พยายามวิ่งเข้าหาที่พึ่งทางใจต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น หมอ (จิตแพทย์) หมอดู (ฟีนชง,คอนเฟิร์ม ฯลฯ) คนเปิดกรรม ทั้งหลาย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ฯลฯ ซึ่งเป็นวิธีที่คนส่วน ใหญ่คิดว่าง่ายที่สุดในการแก้ไขปัญหาดัง ๆ ในใจของ เขา ซึ่งก็ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เป็นของจริงบ้างไม่จริง บ้าง แล้วแต่ว่ามีบุญวาสนามาขนาดไหน หากมีบุญ วาสนามก็จะพบคนที่แก้ไขปัญหาให้ได้ หากอภัพก็อาจจะ ไม่พบเลยแถมบางทีก็เจอแต่พวกกำมะลอโดนหลอกอีก เสียเงินเป็นแสนก็มี

ในเมื่อการหาที่พึ่งทางใจเป็นสิ่งที่มีความเสี่ยงสูง แล้วทำไมเราไม่หาที่พึ่งทางใจที่ไม่มีความเสี่ยงเหมือน แบบที่กล่าวมาหะละครับ หรือถ้ามีก็มีไม่มาก ที่กล่าวมานี้ ผู้อ่านคงนึกไม่ออกใช่ไหมครับว่าจะหาได้จากไหน ไม่ต้อง

ไปหาไหนไกลครับ ก็ตัวท่านเองนั่นไงครับ ที่เป็นที่พึ่ง
 ของตัวท่านเอง เหมือนคำที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า “ตน
 เป็นที่พึ่งแห่งตน” หากไม่ช่วยตนเองแล้วใครจะมาช่วยห
 ละครับ หากท่านต้องการหาคำตอบของการแก้ปัญหาต่าง
 ๆ ที่รบกวนหัวใจท่านในทุก ๆ วันนี้ อย่าช้าครับ อย่าช้า
 คุณจะพบทางออกของปัญหาด้วยตัวคุณเองและคุณจะได้
 สัมผัสกับพลังที่หลับใหลอยู่ในตัวท่านเอง

หากท่านผู้อ่านพร้อมแล้วก็เชิญเปิดหนังสือไปหน้าถัดไป
 ได้เลยครับ แต่ถ้าหากเปลี่ยนใจไม่อยากรู้ก็ขอให้พับ
 หนังสือเล่มนี้ไว้ใกล้ ๆ หมอนของท่านครับ เพราะผู้เขียน
 คิดว่าสักวันผู้อ่านคงต้องมีโอกาสที่จะได้อ่านหนังสือเล่ม
 นี้เป็นแน่แท้

ฤทธิเดินดิน

สิงหาคม 2553

สารบัญ

| | |
|--|----|
| บทที่ 1 มนุษย์เกิดมาทำไม..... | 1 |
| บทที่ 2 ศักยภาพของมนุษย์..... | 6 |
| บทที่ 3 ก้าวแรกของการหาคำตอบแห่งความเป็นมนุษย์..... | 9 |
| บทที่ 4 เข้าใจในทุกข์..... | 13 |
| บทที่ 5 หาทางออกจากกรุงขัง(วิญญูสงสาร)..... | 26 |
| บทที่ 6 อริยมรรคมีองค์ 8 ทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง | 29 |
| บทที่ 7 บันทึกการทดลองทางจิต | 33 |
| พิจารณาธรรมในสมาธิแล้วเกิดความรู้ | 35 |
| ฝึกกสิณน้ำ | 38 |
| ฝึกกสิณไฟ | 41 |
| เริ่มมีสัมผัสที่ 6 และมีสีมาทักทาย..... | 44 |
| บทที่ 8 รูปแบบการฝึกกรรมฐานสำหรับคนทั่วไป..... | 51 |
| บทที่ 9 อธิฐานยังงใ้ให้เกิดผล..... | 57 |
| บทที่ 10 วิธีการสร้างเสน่ห์ให้กับตนเอง | 63 |

บทที่ 1 มนุษย์เกิดมาทำไม

คำถามนี้เป็นคำถามที่ผมคิดว่าทุกคนคงได้ยินมาบ้างห
 ณะครับ เหมือนกับคำถามไก่อกับไข่อะไรเกิดก่อนหณะครับ ถ้าม
 ไปเถอะตอบกันไม่ได้ซักที เพราะอะไรหะหรือครับ ก็เพราะไม่มี
 คนที่อายุยืนถึงขนาดเห็นเหตุการณ์การกำเนิดขึ้นครั้งแรกของ
 ไก่อกับไข่ใครครับ อายุคนเราสูงสุดแค่ 100 ปีเอง (แต่ขณะนี้ผม
 คิดว่าเหลือ 75 ปีแล้วหณะครับ) เพราะนั่นก็ต้องหมายความว่า
 มนุษย์ต้องเกิดก่อนไก่อกับไข่หรือจะพูดให้มากกว่านั้นก็
 หมายถึงว่ามนุษย์ต้องเกิดมาพร้อม ๆ กับโลกนี้หะหณะครับ
 คำถามนี้ถึงจะเคลียร์ แต่นั่นหะหณะครับเพราะไม่มีใครอายุยืน
 จนตอบปัญหานี้ได้นั่นเอง แล้วอีกอย่างถึงตอบ ไปก็ไม่ได้ทำให้
 ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า “4
 สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุแห่งความบ้า ได้แก่ เรื่องเกี่ยวกับโลก (ไก่อกับ
 ไข่ก็อยู่ในโลกนี้หะหณะครับ) พุทธวิสัย กรรม และ อภิญญา
 เรียกรวมว่า อจินไตย 4 แปลว่า สิ่งที่ไม่ควรคิด 4 ประการ”
 ก่อนที่จะพูดนอกเรื่องไปไกลจะเลยเถิดไปเป็นเรื่องอจินไตย
 ละเลยเล่า เรากลับเข้าเรื่องที่ว่า “มนุษย์เกิดมาทำไม” ดึกว่าครับ
 มนุษย์ทุกคนเกิดมาแล้วก็พบสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกกัน
 ทุกคน ก็คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่ง 4 สิ่งนี้เรียกรวมแล้วเรียกว่า
 เหตุแห่งทุกข์ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้หะหรือครับ และผู้ที่เข้าใจ

เหตุแห่งทุกข์และคันหาวิธีแก้ปัญหานี้ได้คนแรกในโลกคือ พระพุทธเจ้า นั่นเอง เมื่อไม่มีใครที่ยังคิดวิธีการแก้ปัญหา พื้นฐานนี้ได้เหมือนกับพระพุทธเจ้า ก็ยังไม่ควรไปคิดหา คำตอบว่า มนุษย์เกิดมาทำไม หรือกลัว เพราะขึ้นไปคิดก็ พอลอยจะทำให้เป็นบ้าเปล่า ๆ เรามาหาวิธีแก้ปัญหาก็คือ พื้นฐาน คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้ได้ก่อนดีกว่าครับแล้วค่อยไปคิดหา คำตอบว่ามนุษย์เกิดมาทำไม

บางครั้งเราอาจจะเคยได้ยินคำตอบของคำถามนี้มา บ้างว่า คนเราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม นั่นก็เป็นคำตอบที่ถูกครับ แต่เป็นคำตอบที่ไม่ครอบคลุมทั้งหมด เพราะหากตอบเช่นนี้ก็ จะมีคำถามที่ตามมาอีกว่า แล้วมนุษย์(สัตว์ประเสริฐ)ที่เกิดมา ครั้งแรกในวิภวภูตสังสารเกิดมาเพื่ออะไรล่ะ เพราะฉะนั้นอย่า ไปคิดหาคำตอบเลยครับเปลืองสมองเปล่า เรามาหาทาง แก้ปัญหาเรื่องทุกข์จะดีกว่า เหมือนที่พระพุทธเจ้าอุปมาไว้ว่า **“ตั้งมีลูกศรพุ่งเข้ากลางอก หากเจ้าตัวมัวแต่ไปคิดว่า ใครเป็นคนยิง ยิงมาจากทางไหน ยิงมาไกลเท่าไร แล้วไม่ยอมถอน ลูกศรออกโดยเร็ว มัวแต่ไปตามค้นหาคำตอบดังที่กล่าวมา ชะรอยผู้นั้นคงไม่พ้นที่จะต้องเสียวเลือดจนตายก่อนที่จะได้ คำตอบเป็นแน่แท้”** เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมาแล้วเราต้องมาค้นหา ดูก่อนว่าจะดับทุกข์ได้ที่ไหน ใช่มั้ยครับ ดับที่ใจเรานี่เอง

ไม่ได้ไปไกลออกไปจากตัวเราเลย กายเราและใจเรานี่เองเป็น คำตอบของทุกอย่าง ไม่ต้องไปหาคำตอบที่ไหนไกลเลยครับ เรามีพร้อมแล้ว ฉะนั้นคำตอบของคำถามที่ว่า “มนุษย์เกิดมาทำไม” ก็พหุหาคำตอบคร่าว ๆ ได้ว่า “เกิดมาเพื่อหาคำตอบ ของความเป็นมนุษย์” นั่นแหละครับ เป็นคำตอบง่าย ๆ ไม่ต้องไปคิดอะไรอีกให้ยืดยาวเลย

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ค้นพบคำตอบของทุกสิ่งทุกอย่าง บนโลกนี้เมื่อ 2,500 กว่าปีที่ผ่านมา แต่ท่านเลือกที่จะนำ คำตอบเพียงนิดเดียวมาบอกกล่าวแก่คนทั้งหลาย ซึ่งตอนหลัง กลายเป็นพระไตรปิฎก เพราะคำตอบที่ท่านพบนั้นมากมาย เหลือเกิน แต่เป็นคำตอบที่ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ ท่านจึงได้ ตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า

“ใบไม้ในกำมือตลาคตนี้นี้เปรียบเทียบกับใบไม้ในป่า อันไหนมี มากกว่ากัน”

“ใบไม้ในป่าพระเจ้าข้า” เหล่าพระภิกษุตอบ

“ฉันใดก็ฉันนั้น ใบไม้ในกำมือของตลาคตนั่นคือคำสั่งสอน ของตลาคตที่ตลาคตได้กล่าวให้แก่พวกเธอไว้แล้วนั่นเอง ส่วนใบไม้ในอกกำมือนั้นคือสิ่งต่าง ๆ ที่ตลาคตรู้แต่ไม่เป็น ประโยชน์ที่จะนำมาตอบแก่พวกเธอนั่นเอง”

พระพุทธเจ้าตรัสเชิงเปรียบเทียบให้เห็นว่าคำสอน 84,000 พระธรรมชั้นของพระองค์นั้นเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยแต่มีประโยชน์เหมือนใบไม้ในกำมือ ส่วนที่เหลือคือสิ่งที่พระองค์ทรงรู้แต่ไม่มีประโยชน์ที่จะกล่าวเหมือนดังใบไม้ในป่านั้นเอง

แล้วเมื่อรู้ว่ามนุษย์เกิดมาเพื่อกำตอบของความเป็นมนุษย์ แล้วเราจะไปหาที่ไหนห่อหุ้มถ้าไม่ใช่หาในคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ซึ่งเป็นพระสัมพันธู์ทุกสิ่งทุกอย่างทั่วสากลโลก ซึ่งพระองค์ได้ตรัสวิธีการดับทุกข์ไว้แล้วว่า ให้ดับที่เหตุแห่งทุกข์นั้นคือ นิโรธ คือดับที่ใจนั่นเอง แล้ววิธีการที่ทำให้ถึงความดับทุกข์ในใจนั้นห่อหุ้มเราจะหาจากไหน

พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัส ทางที่ให้ถึงความดับทุกข์ไว้แล้วนั่นคือ มรรคมีองค์ 8 ซึ่งรวมลงแล้วนั่นคือ สีล สมาธิ และปัญญา นั่นเอง มรรคมีองค์ 8 นั้นเป็นหนทางที่จะทำให้ถึงความดับแห่งทุกข์ของมนุษย์ มีแปดประการ ได้แก่ 1.สัมมาทิฐิ เห็นชอบ 2. สัมมาสังกัปปะ คำริชอบ 3.สัมมาวาจา เจรจาชอบ 4.สัมมากัมมันตะ การงานชอบ 5.สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ 6. สัมมาวายามะ เพียรชอบ 7.สัมมาสติ ระลึกรชอบ 8.สัมมาสมาธิ ตั้งจิตชอบ สรุปลงแล้วคือ สีล สมาธิ และ ปัญญา นั่นเอง โดย 5 ข้อแรก เป็น สีล 2 ข้อต่อมาเป็น สมาธิ และข้อสุดท้ายคือ ปัญญา นั่นเอง เมื่อเราทราบแล้วว่าสิ่งใดคือสิ่งที่เราควรทำเพื่อ

หาคำตอบของความเป็นมนุษย์ คุณผู้อ่านก็ควรตัดสินใจว่าจะทดลองหาคำตอบนั้นดูหรือ แต่คำตอบนี้อาจจะให้ผลช้าไม่เร็วทันใจดังทางลัดทั้งหลายที่เคยกล่าวมา (หมोजิตแพทย์ หมอดู คนเปิดกรรม และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย) แต่เมื่อได้พบคำตอบด้วยตนเองแล้วคุณจะไม่ต้องการคำตอบอีกเป็นครั้งที่ 2 เพราะคุณจะได้รู้โดยไม่มีข้อกังขาใด ๆ และคุณได้รู้เข้าใจด้วยตนเองทั้งสิ้น

บทที่ 2 ศักยภาพของมนุษย์

ภพของมนุษย์นั้นมีความพิเศษกว่าภพอื่น ๆ ใด ยิ่งกว่า สวรรค์ นรก พรหม หรือแม้แต่เปรตและเดรัจฉาน เพราะว่าภพของมนุษย์เป็นภพที่ใช้มีทั้งความสุขและความทุกข์เพื่อใช้เป็นที่ให้ได้พิจารณาถึงความจริงของชีวิตว่ามีแต่ความไม่เที่ยง และภพของมนุษย์สามารถใช้ในการก่อกรรมทำเข็ญหรือบำเพ็ญบุญได้สุดกู่ยามตกรกก็มาทำบาปในโลกมนุษย์นี้แหละ ยามจะไปสวรรค์ก็ต้องมาบำเพ็ญบุญก่อน หากใครต้องการไปพรหมโลกก็ฝึกเข้าฌานก่อนตายให้เป็น หรือแม้หากใครเบื่อหน่ายวิญญูสงสารก็ให้ดับกิเลสในใจแล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัตตผล ได้พ้นจากวิญญูสงสารนี้ไปดังที่มีผู้ทำได้เป็นคนแรกเมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้วที่ได้ค้นโพธิ์โกศลแม่น้ำเนรัญชราในวันวิสาขปุณณมีซึ่งผู้ที่ทำได้นั้นก็เป็นมนุษย์เช่นกัน นั่นคือเจ้าชายสิทธัตถะหรือพระนามใหม่คือพระศากยมุนีโคดม พุทธเจ้า ซึ่งเรียกง่าย ๆ คือ พระพุทธเจ้านั่นเอง ครับ !

พระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ ผู้ที่ประเสริฐที่สุดในวิญญูสงสาร พระองค์ก็เป็นมนุษย์เช่นเดียวกับเราทุก ๆ คนนั่นเอง

ภพของมนุษย์นี้เป็นภพที่สุดุดยอดจริง ๆ สามารถใช้ในการบำเพ็ญบาปเพื่อตกรกได้แสนถึงใจ หรือหากต้องการหลุดพ้นก็สามารถบำเพ็ญบุญและบารมีต่าง ๆ เพื่อเลื่อนลำดับ

จิตใจจากเล็กน้อยไปหามากจนหลุดพ้นจากวิภวสงสารได้เมื่อ
 บารมีแกร่งอบได้เช่นเดียวกัน

มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่เป็นเลิศในการทำบุญและ
 บาปให้ถึงที่สุดได้ทุกคน แล้วแต่ว่าผู้ใดเลือกที่จะใช้ศักยภาพ
 ในทางดีหรือเลวเท่านั้นเอง หากทำดีที่สุดไปสวรรค์ หาก
 ทำเลวที่สุดไปนรกชั้นสูงสุด หากไม่ดีไม่เลวที่สุด (เป็นกลาง)ก็
 ไปนิพพานได้ทุกคน

คุณคงเคยได้ยินมาบ้างว่า ชาวสวรรค์นั้นเวลาจะจุติ
 คือกำลังหมดอายุขัยจากสวรรค์ด้วยเหตุต่าง ๆ ชาวสวรรค์มัก
 อวยพรให้เทวดาค้นนั้นมาเกิดยังภพของมนุษย์ ซึ่งถือว่าภพ
 มนุษย์เป็นสุคติของชาวสวรรค์นั่นเอง แล้วทำไมเขาอวยพรให้
 มาเกิดที่โลกมนุษย์ล่ะ สวรรค์ชั้นสูงขึ้นไปหรือแม้แต่พรหม
 โลกก็มีทำไมไม่อวยพรให้เทวดาที่กำลังจะหมดบุญนั้นไปเกิด
 ที่ดี ๆ กว่านั้นซะเล่า นั่นเป็นเพราะว่าภพสวรรค์นั้นมีแต่การ
 เสวยสุขล้วน ๆ ทำให้หลงระเหิงในความสุขจนลืมไปว่าหาก
 หมดบุญแล้วอาจที่จะทำให้บาปได้ช่องนำไปเกิดในนรกได้
 หรือหากเป็นพรหมโลกก็มีอายุยืนยาวนานจนเสียเวลาที่
 บำเพ็ญบุญต่าง ๆ นั่นเอง

ในการบำเพ็ญบารมีนั้นไม่แบ่งแยกเพศว่าเป็นชายเป็น
 หญิง เด็กหรือผู้ใหญ่ ดีหรือเลว จนหรือรวย ทุกคนมีสิทธิ์ทำ

เทียมกันหมดทุกคน นี่แหละคือสิทธิพิเศษที่ธรรมชาติมอบให้กับมนุษย์ ไม่มีสัตว์ในภพอื่นใดจะเทียบเท่ามนุษย์ได้ เมื่อทราบแล้วว่าคุณมีสิทธิพิเศษนั้นแล้วจงใช้มันให้คุ้มค่า ให้สมกับที่พ่อแม่ได้มอบเลือดเนื้อและร่างกายมนุษย์ให้กับเราและเลี้ยงดูเรามาด้วยความยากลำบาก ซึ่งมนุษย์จะเป็นมนุษย์ได้ก็เพราะมีพ่อแม่เป็นมนุษย์นั่นเอง คงไม่มีมนุษย์คนไหนถือกำเนิดจากสัตว์เดรัจฉานหรือกระบี่ เมื่อคุณทราบแล้วว่าคุณมีสิทธิพิเศษเพียงใดก็ขอเชิญอ่านบทต่อไปได้แล้วครับ

บทที่ 3 ก้าวแรกของการหาคำตอบแห่งความเป็น มนุษย์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “**ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้** มนุษย์ทุกคนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร” ซึ่งมนุษย์ทุกคนย่อมเจอทุกข์เหมือนกันทั้งนั้น และนั่นก็หมายความว่าความสำเร็จทุกอย่างย่อมสำเร็จได้เพราะความเพียรทั้งสิ้น ไม่มีใครอยู่เฉย ๆ แล้วจะสำเร็จอะไรได้เองเป็นอันขาด

พระพุทธเจ้าได้ประทานหนทางให้ถึงความดับทุกข์ทั้งหลายไว้ให้แล้ว นั่นคือ มรรค 8 ซึ่งทำไมพระพุทธเจ้าต้องตรัสว่า **เห็นชอบ** เป็นลำดับแรก นั่นเพราะว่าการจะทำอะไรที่ถูกต้อง เราต้องถึงความจริงซะก่อนว่าสิ่งที่ทำนั้นดีหรือไม่ดี เปรียบเหมือนเรือที่ตั้งหางเสือไว้ดีย่อมไปถึงจุดหมายได้แน่นอน เพียงแต่อาจจะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อรู้จักชัดแล้วต้อง ดำริชอบ คือตั้งใจจะทำอะไรที่ถูกต้อง เปรียบดังเรือที่ตั้งหางเสือไว้ดีแล้วเมื่อใสเครื่องยนต์ให้พุ่งไปข้างหน้าย่อมไปถึงจุดหมายได้โดยเร็ว คุณก็เช่นเดียวกันเมื่อตั้งใจทำอะไรที่ถูกต้องแล้ว ความสำเร็จและความสุขย่อมเป็นจุดหมายปลายทางที่คุณหวังได้แน่นอน

เมื่อคำรักชอบแล้วก็มาถึง **เจรจาชอบ** สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ไม่ได้เกิดมาคนเดียว คนจะรักกันหรือเกลียดกันก็เพราะคำพูดนี้เอง พูดในสิ่งที่ถูกที่ควรก็จะสามารถถนอมน้ำใจกันได้ได้ พระพุทธเจ้าตรัสข้อนี้ไว้เพราะว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ใครจะอยู่ตัวคนเดียวเลยนั้นเป็นไปได้ พระพุทธเจ้ามีเหล่าสาวกผู้เป็นพระชินาสพทีกี่เพราะพระพุทธเจ้าตรัสแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ตรัสแต่ภายิต จึงสามารถน้อมใจให้เหล่าบิรवारสาวกให้ตรัสรู้ตามได้มากมาย

ผู้ปรารถนาเพื่อไปถึงจุดหมายความสำเร็จใด ๆ แล้วเมื่อไม่ลงมือทำการงาน ย่อมไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย เหมือนคนที่หิวข้าวแต่ไม่ยอมตักข้าวเข้าปาก ย่อมไม่สามารถทำความทุกข์คือความหิวให้พ้นไปได้เลย ย่อมหิวอยู่เหมือนเดิม เผลอ ๆ อาจจะหิวตายไปเลยด้วยซ้ำ พระพุทธเจ้าตรัสข้อว่าด้วย **การงานชอบ** นี้ไว้เพื่อให้ทุก ๆ คนทำในสิ่งที่ถูกที่ควร เพื่อให้ไปถึงปลายทางแห่งความสำเร็จได้โดยราบรื่นทุกคน

มนุษย์ทุกคนมีเลือดเนื้อมีความหิวประจำอยู่ในสังขารของทุกคน เมื่อเกิดความหิวขึ้น ความตั้งอยู่แห่งสังขารมนุษย์และการงานย่อมเป็นไปได้เลย เหมือนคำที่มีคนกล่าวไว้ว่า กองทัพต้องเดินด้วยท้อง เมื่อมนุษย์ยังต้องกินเพื่อเลี้ยงสังขาร

อยู่ การเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อเลี้ยงปากท้องตัวเองย่อมไม่เป็นการสมควร เพราะจะทำให้เกิดความเดือดร้อนกับผู้อื่น ซึ่งสุดท้ายตัวเองก็จะพบกับความทุกข์เพราะการเลี้ยงชีพที่ผิดอีกด้วย พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัส เลี้ยงชีพชอบ ไว้เพื่อให้มนุษย์หาเลี้ยงชีวิตตัวเองด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือแม้แต่ตัวเอง

การกระทำการงานใดหากทำด้วยความเร่งรีบเกินไป ย่อมเกิดความเสียหายแก่การงานได้ แต่ถ้าหากย่อหย่อนยอมไม่ได้ผลดังหวังได้เลย พระพุทธเจ้าเปรียบไว้ว่าความเพียรเหมือน การตีพิณ 3 สาย สายที่ตึงเกินไปย่อมขาด สายที่ขึงหย่อนเกินไปเสียงก็ไม่ไพเราะ สายที่ขึงได้ตึงพอดีพอควรจึงมีเสียงที่ไพเราะกังวาน นี่จึงเป็นที่มาของ ความเพียรชอบ เพื่อที่จะได้ทำงานที่พอดีพอควรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด

โคที่คนเลี้ยงไม่ค่อยดู ไม่ดี ในเวลาที่โคเดินออกนอก ลู่นอกทางย่อมทำความเสียหายแก่ผู้เลี้ยงได้ฉันใดจิตที่ไม่มีสติ กำกับย่อมออกนอกลู่นอกทาง ทำให้เสียหายแก่การงานที่ทำอยู่ ฉะนั้น จิตของมนุษย์เรานั้นปรกติแล้วจะไม่อยู่นิ่ง หากไม่มีสติ คอยกำกับแล้วย่อมแผ่สายออกไปนอกลู่นอกทางได้เสมอ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสให้เจริญสติให้มากเพื่อสามารถ ระวังประคองจิตให้อยู่ในทางที่สมควรเพื่อเป็นฐานของ

ความรู้แจ้ง เพื่อให้พร้อมแก่การงานที่ยิ่งใหญ่ จึงเป็นที่มาของ
ระลึกชอบ ในมรรคมืองค์ 8

มาอาชาไนยที่ฝึกไว้ดีแล้วย่อมสามารถใช้งานได้ดีกว่า
 มาธรรมชาติอันใด จิตที่ฝึกไว้ดีแล้วย่อมรู้เห็นตามจริงอันนั้น
 ว่าวิกฎสงสารนั้นเป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง มนุษย์เราและ
 สัตว์ทั้งหลายใน 31 ภพภูมิต้องเวียนเกิดเวียนตายพบกับความ
 ทุกข์อยู่รำไปเพราะความไม่รู้นี้แหละ จึงเป็นที่มาของข้อ
 สุดท้ายคือ **ตั้งจิตชอบ**

จิตของมนุษย์เรานั้นเมื่อถูกฝึกให้ตั้งสงบจากกิเลส
 ตัณหาพื้นฐานแล้วจะเกิดความสว่างของจิตขึ้นเองจนเกิด
 ความรู้เห็นและปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เอง อุปมา
 ดั่งน้ำขุ่นที่ถูกทำให้ตกตะกอนย่อมใสจนมองเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำ
 ได้ฉันใด จิตที่กิเลสตกตะกอนแล้วย่อมมีความสว่างใสจน
 เกิดปัญญามองเห็นความจริงของชีวิตได้ฉันนั้น

มรรคมืองค์ 8 นี้จึงเป็นหนทางแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
 ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งหลายที่ผู้มีพระปัญญารู้คุณ พระ
 บริสุทธคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ซึ่งก็คือ “พระสัมมาสัมพุทธ
 เจ้า” ได้ประทานไว้ให้มนุษย์โลกทุกผู้ทุกนามไว้เป็นแนวทาง
 ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง

บทที่ 4 เข้าใจในทุกข์

ผู้เขียนเป็นคนหนึ่งที่เมื่อก่อนไม่ค่อยมีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตเหมือนกัน ถึงแม้ว่าจะเป็นคนที่เกิดอยู่ใกล้ ๆ กับวัดใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนาแต่ก็ไม่เคยได้เข้าวัดฟังธรรมเลย หรือแม้เข้าวัดก็เพราะว่าวัดเป็นทางผ่านไปนอกซอยนั่นเอง แต่ก็ถือว่าไม่สายเกินไปที่จะค้นหาความจริงของชีวิต เพราะว่าหากบุญยังไม่ถึงพร้อมก็จะไม่พบกับความสุขที่แท้จริง ตัวผู้เขียนนั้นเข้ามานับถือพระพุทธศาสนาเป็นสรณะตอนอายุได้ 24 ปี เพราะว่าความรักที่ไม่สมหวังเป็นสาเหตุทำให้ผู้เขียนมีความทุกข์ใจตลอดมา ซึ่งตอนนั้นก็นับถือศาสนาพุทธเพียงแค่ว่าในสำเนาทะเบียนบ้านเท่านั้น แต่หลังจากได้ฝึกกรรมฐานซึ่งอาจารย์ที่โรงเรียนเก่าของผู้เขียนเป็นคนแนะนำ ผู้เขียนก็ได้เริ่มพบกับความจริงของชีวิตทีละข้อ ทีละข้อ โดยข้อแรกที่เริ่มเข้าใจนั้นก็คือ ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ บอกได้เลยว่าทุกข์ของผู้เขียนเป็นทุกข์ที่คนอื่นอาจจะเห็นว่าเล็กน้อย แต่สำหรับผู้เขียนแล้วความรักทำให้ร้องไห้ได้หลายครั้งเลย เหมือนกันครับ ผู้เขียนเคยรักผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งเขาเป็นรุ่นน้องเอกเดียวกันตอนสมัยเรียนอยู่ระดับมหาวิทยาลัย (ขณะนั้นมหาวิทยาลัยของผู้เขียนยังเรียกว่าสถาบัน....อยู่) ตอนนั้นเขากำลังเข้าเรียนชั้นปีที่ 1 ผู้เขียนอายุปี 3 ผู้เขียนได้รู้จักเขาโดย

บังเอิญในวันที่เรียกว่าเฟรชชีไนท์ ซึ่งจัดในตอนกลางคืน เป็นวันที่เอกาใช้ในการทำการต้อนรับน้องใหม่ ในวันนั้นผู้เขียนได้นั่งมัดสายข้อมือลักษณะเป็นด้ายสายสิญจน์นั้นแหละครับ ผู้เขียนกำลังมัดข้อมือให้รุ่นน้องคนอื่น ๆ อยู่หลายคนทีเดียว แต่ ! ไม่รู้ทำไมบุพเพอาละวาดเหลือเกินมีน้องคนหนึ่งเดินมาสะดุดเตาะขาผมป้าบใหญ่เลยครับ เธอก็ขอโทษผู้เขียน แต่เธอไม่ยอมให้ผู้เขียนผูกข้อมือ ผู้เขียนก็นึกไว้ในใจว่า “น้องคนนี้เป็นใครนะทำไมเดินมาเตะขาเรา ถ้าไม่มาให้ผู้ผูกข้อมือขอขมานะ เคียวจะแกล้งต้อนรับน้องเลย” จนรอนานเหมือนกันเธอก็กลับขอขมาแล้วให้ผู้เขียนผูกข้อมือ ทำไมไม่ทราบพอผู้เขียนผูกข้อมือให้และเห็นหน้าเธอ ผู้เขียนจำได้ว่าเคยเห็นเธอตอนไปที่ห้องสมุดตอนเธอเข้าเรียนใหม่ ๆ แต่ไม่ได้สนใจ จนมาถึงวันที่ได้ผูกข้อมือเธอก็กลับรู้สึกว่าน้องคนนี้พิเศษกว่าใคร ๆ สะดุดตาสะดุดใจผู้เขียนเหลือเกินจนต้องตามสืบทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นชื่ออะไร เป็นคนที่ไหน พ่อแม่ชื่ออะไร เรียนห้องไหน สารพัดที่จะสืบรู้ไปหมดครับในเรื่องของเธอ แต่ผมไม่รู้รู้อย่างเดียว รู้ใจเธอไปครับ

หลังจากที่ผู้เขียนได้เริ่มทำความรู้จักกับเธอตั้งแต่ปี 1 จนเธอขึ้นปี 2 ผู้เขียนเริ่มไปเยี่ยมไปคุยกับเธอประจำแต่เธอเป็นคนที่น่ารักก็มีคนชอบเธอหลายคนครับ ผู้เขียนตอนแรก

คิดว่ากำลังไปได้สวยแล้วสิ แต่เรื่องกลับพลิกกลับก็ตอนปี 2 นี้แหละครับ ตอนนั้นผู้เขียนเริ่มสนิทสนมเธอมากขึ้นแต่ผู้เขียนเป็นคนที่คุยอะไรกับใครไม่ค่อยเป็น ไม่รู้ว่าอะไรควรพูดอะไรไม่ควรพูด ผู้เขียนผลอพูดอะไรบางอย่างที่เธอฟังแล้วไม่ชอบใจ จนหลังจากวันนั้นมาเธอก็เริ่มบ้ายเบี่ยงที่จะคุยกับผู้เขียนครับ นี่ผู้เขียนยังไม่ได้เป็นแฟนเธอเลยนะครับ จนแล้วจนรอดสุดท้ายผู้เขียนก็ได้ข่าวว่าเธอมีแฟนแล้ว เป็นเพื่อนรุ่นเดียวกันแต่คนละเอก ผู้เขียนหัวใจหล่นไปอยู่ตามूंจนไม่รู้จะทำยังไง นั่นแหละคือเป็นจุดเริ่มของความทุกข์ใจอันดับแรกที่ได้เจอ ผู้เขียนพยายามติดต่อเธอเรื่อยมาหลายปีจนจบการศึกษาแล้วขณะนี้ เป็นอาจารย์สอนคอมพิวเตอร์อยู่ที่แม่ฮ่องสอนแต่ผมก็ไม่อยากเลิกติดต่อเพราะหัวใจผมรักเธอไปเสียแล้ว รักข้างเดียวด้วยครับ เรื่องของผู้เขียนนี้ถ้าได้ไปลงหนังสือสาลาคนเศร้าด้วยก็คงดีเหมือนกัน จนทุกวันนี้เป็นเวลา 8 ปีแล้วที่ผมติดต่อเธอเรื่อยมาไม่ว่าจะเป็นทางโทรศัพท์ Email หรือแม้แต่ MSN ผู้เขียนก็ติดต่อเธอเรื่อย ๆ แม้ว่าเธอจะไม่อยากคุยกับผู้เขียนก็ตาม แต่ก็เพียงแคร์ักข้างเดียวเป็นห่วงเขา บอกตามตรงนะครับ ถึงแม้เขาจะรักผู้เขียนตอบแต่ผู้เขียนก็ไม่อยากจะทำให้ความสัมพันธ์ของเรามันเกินเลยไปกว่าคำว่าแฟน เพราะผมรู้สึกว่าการคนรัก ไม่ต้องการคู่ชีวิต

เพราะผู้เขียนชอบอยู่คนเดียว ซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ไม่ทราบ ซึ่งมันเป็นความรู้สึกที่เป็นที่มาที่ทำให้ผมเริ่มจะเจอความจริงของชีวิตในข้อต่อ ๆ ไปครับ

ผู้เขียนใช้เวลาในการเฝ้าติดต่อเธอตลอดมาไม่เคยลืมวันเกิดเธอคือวันที่ 27 เดือนกรกฎาคมของทุกปีผมจะส่งขนมหรืออะไรก็ตามที่ผมคิดออกไปให้เธอเสมอ ก็ไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไมผมถึงรักคนนี้มาก อยากช่วยเหลือเขาในเรื่องต่าง ๆ นานา แต่ไม่เข้าใจอย่างหนึ่งคือเขาเหมือนจะพยายามหนีผู้เขียนตลอด เช่นพอผู้เขียนได้เบอร์โทรศัพท์เธอมาพอเริ่มโทรบอเธอก็เปลี่ยนซิมหนีก็มี บ่ายเบี่ยงตลอด ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุที่เธอมีแฟนแล้วก็ได้และอีกอย่างเธออาจจะไม่ชอบผู้เขียนตั้งแต่แรกก็เป็นได้ ผู้เขียนเฝ้าตามหาติดต่อเธอเรื่อยมาหลายปี ซึ่งผู้เขียนก็ไม่เข้าใจสาเหตุเหมือนกันว่าทำอะไรผิดเธอถึงเหมือนรังเกียจได้ตลอด ผู้เขียนจึงเริ่มค้นหาหนทางที่จะแก้ไขความทุกข์ใจตรงนี้ว่า ผู้เขียนทำอะไรผิดเธอจึงเหมือนได้เหมือนรังเกียจกันขนาดนี้ ซึ่งเมื่อก่อนตอนที่ผู้เขียนรู้จักเธอได้ 3 ปี ผู้เขียนก็เริ่มหาคำตอบแรกของทุกข์ในเรื่องความรักแล้วเพราะอาจารย์ที่โรงเรียนเก่าผมคนหนึ่งท่านเตือนและสั่งสอนว่าอย่าเอาหัวใจไปให้ผู้หญิงเหยียบมันจะทำให้ชีวิตตกต่ำซึ่งตอนนั้นผมยังไม่เข้าใจ แต่ท่านก็ได้

เอาหนังสือให้ผู้เขียนเล่มหนึ่งทำไม่ไม่ทราบ หนังสือนั้นชื่อว่า วิมุติรัตนมาลี เป็นหนังสือที่ว่าด้วยเรื่องของกรรมฐานและธรรมะของพระพุทธเจ้า นั่นแหละครับคือจุดหักเหของชีวิต ผู้เขียนเริ่มได้อ่านธรรมะของพระพุทธเจ้าและเรื่องกรรมฐาน ซึ่งผู้เขียนไม่เคยได้เข้าใจเลยว่ามันคืออะไร แต่พอได้เริ่มรับรู้รสแห่งความสุขของธรรมะแล้วถึงได้รู้ว่า นี่แหละคือสิ่งที่ตามหามานาน ผู้เขียนเริ่มฝึกกรรมฐานจากหนังสือ เริ่มเรียนรู้การรักษาศีล 5 แล้วค่อย ๆ ขยายไปเป็นศีล 8 ซึ่งศีล 8 นั้นขณะเริ่มแรกผมสมาทานไม่ครบ 8 ครบเว้นไว้ในข้อเรื่องการละเล่น เพราะผู้เขียนต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ประจำ อาจจะไม่ฟังเพลง แต่มันก็อาจจะผลอเห็นนั่นฟังนี่ไปจนหิวคิดต่างประจำ บางทีบะแตกถือศีล 8 ไม่ไหวต้องอธิฐานตอนครึ่งวันก็มี เพราะร่างกายยังไม่สู้เพราะหิวเกินไปจนตัวสั่น ผมเริ่มเข้าใจการรักษาศีล 8 ซึ่งจะทำทุกวันพระซึ่งเป็นศีล 8 ที่เรียกกันว่า อุโบสถศีล ศีลนี้เป็นศีลที่มีอันสงฆ์มากครับเพราะเป็นศีลที่คนธรรมดาเขาจะไม่ค่อยทำกัน เขาจะทำกันในคนที่มึนลักษณะจิตใจในทางใฝ่ดีเป็นพิเศษ เช่น คนที่ปราถนาจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นสูง คนที่ปราถนาอยากจะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ในสมัยพุทธกาลก็มีคนที่รักษาอุโบสถเพราะบรรลุธรรมขั้นต่ำ เป็นพระโสดาบันก็มี และที่สำคัญพระโพธิสัตว์ที่ปราถนาเป็น

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเมื่อในอดีตก็ชอบรักษาอุโบสถศีล เพราะ
เป็นสิ่งที่ดีและถือว่าเป็นประเพณีของผู้ปรารถนาเป็น
พระพุทธเจ้าด้วย

เมื่อผู้เขียนเริ่มรักษาอุโบสถศีลทุกวันพระและพยายาม
รักษาศีล 5 ในวันปกติพยายามไม่ให้บกพร่องด้วยและทุกครั้ง
ที่เริ่มรักษาอุโบสถศีลผู้เขียนก็อธิษฐานทุกครั้งว่า **ต้องการรู้ถึง
สาเหตุที่ทำให้ไม่สมหวังในความรักและทำไมผู้หญิงคนที่
ผู้เขียนรักเขาข้างเดียวนี้ทำไมเข้าถึงรังเกียจผู้เขียนขนาดนั้น** จน
เมื่อถึงวันที่ผู้เขียนเริ่มมีบุญจากการรักษาศีลและเจริญสมาธิ
ภาวนาผมจึงได้รับรู้ว่ากรรมที่ทำให้เขารังเกียจผมนั่นคืออะไร
ขอไปให้ณะครับว่าเป็นกรรมจากการผิดศีลข้อ 3 แต่เป็น
อย่างไรนั้นผู้เขียนไม่ขอตอบ หลังจากที่รับรู้เรื่องกรรมตรงนี้
แล้วผู้เขียนก็เริ่มหาวิธีที่จะพ้นจากบ่วงกรรมที่ทำให้ตัวเองค่อย
ค่าอย่างกรรมจากกาเมฯ เพราะกรรมตัวนี้เนื่องที่ถึงเหตุการณ์
ต่าง ๆ มาทำให้ผู้เขียนอับอายหลายต่อหลายครั้งหลาย
เหตุการณ์ไม่รวมถึงกับคนที่ผู้เขียนรักคนนั้นนะครับเพราะนั่น
เป็นต้นกำเนิดกรรม ผู้เขียนเริ่มรู้ว่าการจะพ้นจากบ่วงกรรมนี้
ได้จะต้องทำกรรมอันที่เป็นสิ่งที่ดีในทางตรงกันข้ามซึ่งผู้เขียน
คิดว่าอุโบสถศีลนี่อีกนั่นแหละครับที่จะพาผู้เขียนพ้นบ่วงกรรม
นี้เพราะอุโบสถศีลเป็นศีลพรหมจรรย์เป็นศีลที่พาให้พ้นจาก

กาม ผู้เขียนเฝ้ารักษาอุโบสถศีลมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่อายุ 24 ปีจน
 ตอนนี้อายุย่าง 29 ปี ซึ่งเมื่อปีที่แล้วนี้เอง (ปี 2552) ผู้เขียนถึงได้
 มีโอกาสได้ไปพบกับผู้หญิงคนที่ผู้เขียนรักโดยผู้เขียนได้มี
 โอกาสอาสาไปช่วยเธอซ่อมคอมพิวเตอร์ที่โรงเรียนที่เธอสอน
 อยู่ที่แม่ฮ่องสอน ซึ่งผู้เขียนไม่เคยไปเลยแม้แต่ครั้งเดียว แบบ
 ว่าถ้าไปที่โน้นแล้วโดนโจรมาป่าคอดตายผู้เขียนก็ยอมไปตาย
 พอไปถึงก็เที่ยงคืนพอดีหาที่พักลำบากหน่อย พอวันรุ่งขึ้นผม
 ถึงได้พบกับเธอครั้งแรกที่พบผมพูดอะไรไม่ออกความรักที่มี
 ให้เธอนั้นมากมายจนบรรยายไม่ถูกนานมากที่ไม่ได้เจอกัน
 ผู้เขียนอยากจะร้องไห้ออกมาจริงถ้าไม่อายใครนะครับ ทั้ง
 วันที่ผู้เขียนได้อยู่ช่วยเธอซ่อมคอมพิวเตอร์ได้คุยได้เล่าเรื่อง
 กรรมเก่าที่ได้ทำกับเธอไว้ให้ฟังนั้นเป็นจุดสุดท้ายที่ผมจะพ้น
 จากบ่วงกรรมกาเมฯนี้เอง ก่อนจากมาผมได้บอกเธอไว้ว่า แม่
 เธอไม่เคยรักผู้เขียนเลยไม่อยากแม่แต่ต้องพบกัน แต่ผู้เขียนก็
 จะให้เรื่องนั้นเป็นจริงไม่ได้ เพราะยัง ใจยามเมื่อเธอตกต่ำผมจะ
 คอยช่วยเธออยู่ห่าง ๆ ไม่ต้องการเป็นคู่กัน แต่ขอให้เป็นมิตร
 ต่อกัน ผู้เขียนจะรักเธอด้วยเมตตา มิใช่ด้วยตัณหา หากที่ผู้เขียน
 มาช่วยเธอทำงานตรงนี้เพราะคิดหนี้และเป็นหนี้ครั้งสุดท้าย
 เมื่อได้ชำระหนี้หมด ผู้เขียนอยากให้กำไรเพิ่มเติมแก่เธอ เพื่อ
 ผู้เขียนจะมีโอกาสได้ช่วยเหลือกันไม่ครั้งใดก็ครั้งหนึ่งก็ตาม

หลังจากครั้งนั้นมาจิตใจของผู้เขียนเหมือนยกภูเขา
 ออกจากอกมันสว่างโล่งเพราะกรรมที่เคยทำผิดไว้ได้ชดใช้ได้
 บิณฑุณีแล้ว ใจผู้เขียนก็ไม่รู้สึกตกต่ำลงไปอีกเลย จึงพอสรุป
 ความรู้ที่ผมได้เฝ้าศึกษาจากเรื่องกรรมที่ผู้เขียนได้รับมาแบบนี้
 นะครับ “กรรมใดที่เรากระทำด้วยความตั้งใจ แม้จะผ่านไปกี่
 วันกี่เดือนกี่ปีก็ตาม มันย่อมจะคอยบีบคั้นให้เราต้องสำนึกผิด
 เสมอ การรับรู้อดีตที่เคยกระทำผิดไว้ นั้นบางทีรู้ไปอาจจะทำ
 ร้ายจิตใจให้เราโศกเศร้าตลอดเวลา ผู้ไม่รู้เสียเลยจะยังดีกว่า
 การโศกเศร้าเสียใจไม่ใช่ทางออกและการจะพ้นบ่วงได้ต้องใช้
 กำลังใจอย่างสูงมาก ต้องสำนึกผิดในกรรมนั้นอย่างแท้จริงจาก
 ใจก่อนและเฝ้ากระทำตนให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆจนถึงวันหนึ่งที่คุณจะ
 พ้นจากบ่วงกรรม คุณจะได้พบว่าน้ำตาจากความปิติดีใจนั้น
 เป็นอย่างไร” สรุปสั้น ๆ คือความรักเป็นทุกข์ครับ เหมือนที่
 พระพุทธเจ้าบอกไว้ว่า ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์ ครับในวัน
 สุดท้ายที่ผู้เขียนได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำและรู้สึกว่าได้พ้น
 บ่วงกรรมนั้นแล้วก็เลยรู้กลิ่นน้ำตาไม่ไหว ร้องไห้เสียยกใหญ่
 ๆ 3 ยกเมื่อกลับมาถึงหอพัก อยากจะก้มกราบเทวดา 4 ทิศ
 เหลือเกินที่ช่วยคลบ้นดาลาให้ผม ได้มีโอกาสได้แก้กรรมที่ค้าง
 คาใจผมมา 7 ปีแล้ว หลังจากนั้นมาผู้เขียนก็รู้สึกที่ไม่อยากจะ

มีคู่ครองคนไหนอีกเลยเพราะผู้เขียนได้เริ่มรับรู้ความจริงที่ 2 นี้
แหละครับ

ความจริงที่ 2 ที่ผู้เขียนได้พบเจอตัวนี้ไม่ใช่กรรมของ
ผู้เขียนหรอกนะครับแต่เป็นอาการที่ผู้เขียนได้เริ่มรับรู้ความ
จริงของการอยู่ครองเรือน ผู้เขียนเริ่มเห็นคู่หนุ่มสาวหลายคู่ที่
อยู่ด้วยกันที่ตอนแรกแม้จะรักกันเพียงใด สุดท้ายก็ต้องเลิกกัน
เพราะความไม่เข้าใจกันทั้งหลาย ตอนแรกก็รักกันมากหยอก
ล้อเล่นกันสารพัด แต่พอได้โกรธกันขึ้นมาแหมเหมือนบ้านจะ
แตก ผู้เขียนรู้สึกหดหู่ใจมากเวลาผู้หญิงผู้ชายทะเลาะกัน
ตอนแรกก็พูดหวานพูดดีกัน แต่พอทะเลาะกันนี้ขึ้นมึงขึ้นกูกัน
ละทั้ง ๆ ที่อายุไม่ใช่รุ่นเดียวกันก็มีนะครับ อันนี้เป็นตัวอย่าง
เล็ก ๆ ที่ผมได้เจอ แต่ความจริงของการมีคู่นี้มีความทุกข์แฝง
อยู่อีกหลายอันครับ ไหนจะต้องเลี้ยงลูกอีก การหาเลี้ยงชีพคน
เดียวปกติก็ลำบากแล้วนะครับ นี่ยังต้องมีภาระเรื่องลูกเรื่องเมีย
อีก รับรองว่าจนไป 20 กว่าปีเป็นอย่างต่ำครับแล้วหาอิสระยังไม่
ได้เลยตราบใดที่ยังมีบ่วงลูกเมียนี่คล้องคออยู่ เหมือนที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้เลยครับที่ท่านตรัสว่า “**ราहुล์ ชาตํ พันธณํ
ชาติ**” ในตอนที่พระราहुลท่านเกิด เพราะพระพุทธเจ้าท่านรู้ดี
ว่าบ่วงความห่วงลูกเมียนี่แม้เป็นห่วงที่ผูกอย่างหลวม ๆ แต่ผู้ที่
โดนผูกไว้ก็ย่อมเดินไปไหนมิได้เพราะเป็นบ่วงที่เหนียวแน่น

ที่สุดครับ แน่แน่นอนว่าหากใครมีลูกมีเมียแล้วอิสระในการใช้ชีวิตย่อมหายไปแน่นอน นี่แหละครับผมได้รู้ความจริงของชีวิตเรื่องที่สองเพราะอย่างนี้แหละครับ ขอสรุปได้สั้น ๆ นะครับว่า “การครองเรือนนั้นเป็นทุกข์ หากผู้ครองเรือนครองไม่ดีก็จะพบเรื่องร้อนใจใหม่ขึ้นอีกเหมือนไฟที่ไหม้เรือนย่อมนำความทุกข์มาให้กับเจ้าของเรือนฉะนั้น”

และเมื่อเริ่มอยู่นานไปเรื่อย ๆ ผู้เขียนก็ได้เริ่มตระหนักถึงกฎแห่งไตรลักษณ์ทั้งหลายมากขึ้น ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นกับทุกสิ่งในโลกนี้แม้แต่ดวงจิตก็ยังไม่เที่ยงแท้เช่นกัน ผู้เขียนเริ่มเห็นทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะเป็นร่างกายของของตัวเองคือ ฟันเริ่มผุ เริ่มปวดตามเนื้อตามตัว ความจำระยะสั้นเริ่มไม่ดี สายตาเปลี่ยนสภาพเดี๋ยวสั้นเดี๋ยวยาว แพ้แสง อ้วนเอ้าอ้วนเอาทั้ง ๆ ที่บางทีก็กินเท่าเดิม ฯลฯ แม้แต่คนที่ผู้เขียนรู้จักก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป ความสุขความงามเริ่มเปลี่ยนไม่ได้สวยงามเหมือนเดิม ส่วนจิตใจก็เหมือนกันผู้เขียนเห็นจากจิตตัวเองว่า บางคนนั้นเมื่อก่อนเราเคยชอบ แต่พอนานไปก็เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นเองได้ ไม่ใช่เพราะเขาแก่ลงหรือไม่สวยเหมือนเดิมแต่เป็นเพราะความเบื่อหน่ายของที่เราเห็นเป็นประจำ จึงน่าจะสรุปได้ว่า ความไม่เที่ยงนั้นย่อมเกิดขึ้นกับทุก

คนไม่วันใดก็วันหนึ่ง เป็นความจริงที่ 3 ที่ผมเริ่มพบเมื่อตอน
อายุได้ 26 ปี

มนุษย์เราย่อมไม่อึดด้วยกามคุณ ทุกคนที่ไม่เคย
 สอดส่องจิตใจของตัวเองอาจจะไม่เห็นความจริงในข้อนี้ ผมเริ่ม
 รับรู้ตรงส่วนนี้เมื่อผู้เขียนเริ่มฝึกการมีสติจิตของตัวเอง คุบ๋อย ๆ
 ก็เริ่มเห็นว่า จิตจะชอบมองหาสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยสัมผัสอยู่
 ตลอดเวลา เช่น ผมเป็นคนนิสัยที่ชอบมองดูผู้หญิงน่ารัก พอคุ
 ไปสักพักก็รู้สึกเบื่อ ๆ ก็นึกว่าจิตคงจะเบื่อหน่ายในรูปร่าง
 ปากฎว่าไม่ใช่ จิตมันแค่เบื่อของเก่า พอผู้เขียนเจอผู้หญิงคน
 ใหม่น่ารัก ๆ ที่ไม่เคยเห็นก็จะรู้สึกชอบไปเสียหมด แต่พอนาน
 ไปสักหน่อยมันก็เริ่มเบื่ออีกครั้งหนึ่ง เป็นอย่างนี้ไม่รู้จักจบจัก
 สิ้น จิตที่หมกมุ่นอยู่กับรูปรส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้นยากจะดึง
 จิตให้สูงขึ้นมาได้ หากไม่เริ่มเห็นโทษของมันจริง ๆ และ
 ขณะนี้ใจผู้เขียนก็เป็นในลักษณะครึ่ง ๆ กลาง ๆ อยู่คือ ใจหนึ่ง
 ก็หมกมุ่นในกามคุณ อีกใจหนึ่งก็มองเห็นความจริงของโลก
 มนุษย์ขึ้นไปเรื่อย ๆ จนเริ่มจะเบื่อกามคุณในโลกมนุษย์เข้าไป
 เต็มที่

วิญญูสงสารนั้นมีความเก่งกาจในการทำเครื่องล่อใจ
 สัตว์ทั้งหลายให้เวียนเกิดเวียนตายในภพต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว
 เครื่องมือที่เยี่ยมยอดที่สุดที่มีอยู่ในโลกมนุษย์ก็คือ ความสීම
 เมื่อตอนเกิด และเมื่อเกิดความสීමขึ้นก็เลศตักค้นหาอื่น ๆ ที่ฝังอยู่
 ในจิตใจของแต่ละคน เมื่อทุกคนที่เกิดใหม่ในโลกมนุษย์โดน

ความลึกลับบางอย่างในขณะที่เกิดใหม่ ก็จะทำให้ลึกลับไปว่าอะไร ถูกอะไรผิด ซึ่งเมื่อผสมกับกิเลสที่ปะทุขึ้นมาใหม่ก็ทำให้อาจ ทำพฤติกรรมเดิม ๆ ซ้ำซากชาติแล้วชาติเล่าโดยไม่รู้ตัว เมื่อเกิด ใหม่ที่ก็ลืมชาติเก่า ๆ ทั้งหมดว่าตัวเองเคยทำดีอะไรทำอะไรเลว อะไรมา แล้วก็ทำนิสัยซ้ำเก่าอีกจนกลายเป็นนิสัยเดิมที่เขาเรียก กันว่า “วาสนา (หรือเรียกได้ว่าสันดานเดิมนั่นเอง)” ทำให้ไม่สามารถรับรู้เองได้ว่าสิ่งไหนถูกผิด ซึ่งธรรมชาติสร้างความลึกลับ นี้ไว้เพื่อป้องกันสัตว์ทั้งหลายเกิดความเบื่อหน่ายแล้วคิด หาทางออกจากวิญญูสงสารนั่นเอง ซึ่งหากมนุษย์ทุกคนจำได้ว่า ชาติก่อนเป็นใครเคยทำอะไรมาบ้างก็จะทำให้เกิดความกลัว ความเบื่อหน่ายในวิญญูสงสารจนในที่สุดก็หาทางพ้นทุกข์ด้วยการบำเพ็ญจิตจนหลุดพ้นวิญญูสงสารไปได้นั่นเอง ซึ่งหากลอง คิดเล่น ๆ นะครับเช่น หากผู้ชายคนหนึ่งเกิดใหม่ในชาตินี้ และได้พบกับผู้หญิงที่ถูกใจเขา แต่เขาดันรู้และจำได้ว่าชาติก่อน ผู้หญิงคนเป็นผู้ชายหรือกระเทย คุณคิดดูสิครับว่าเขาคนนั้นจะ ทำใจให้ชอบผู้หญิงที่เคยเป็นผู้ชายเมื่อชาติก่อนได้หรือ คง กระอักกระอวนน่าดู ซึ่งหากไม่มีความลึบนี้มาล้างความทรงจำ ในขณะเกิดใหม่ ผมคิดว่ามนุษย์ทั้งโลกคงบำเพ็ญเพียรเพื่อตรัส รู้เป็นพระอรหันต์กันหมดแล้วครับ

บทที่ 5 หาทางออกจากกรงขัง(วิภวสงสาร)

31 ภพภูมิในวิภวสงสารนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **คุกที่คุมขังสัตว์อันมองไม่เห็นและมีขนาดใหญ่โตมาก** เพราะสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้แฝงไปด้วยกามคุณ 5 มีรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เข้าวนสัตว์ทั้งหลายให้ลุ่มหลง โดยไม่รู้ว่าตัวเขาถูกกักขังอยู่

ภพแต่ละภพในวิภวสงสารนี้มีเครื่องมือในการล่อให้สัตว์ติดอกติดใจในภพไม่เหมือนกัน โลกมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานมีกามคุณ 5 และความลึมเป็นเครื่องล่อตาต่อใจสัตว์สวรรค์ก็มีความสุขจากกามคุณอันเป็นทิพย์เป็นเครื่องล่อ นรกก็น่ากลัว ความไม่สติเป็นที่กักขังสัตว์นรกที่กำลังโดนโทษทัณฑ์ไม่ให้มีสติหาทางออกจากรกได้ พรหมโลกก็มีความสุขจากสมาธิอันละเอียดมาผูกใจของพรหมทั้งหลายให้ลึมไปว่าภพที่เขาอยู่นั้นไม่เที่ยงเหมือนกันเพราะเมื่อเสื่อมจากฌานก็ต้องกลับมาเป็นมนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน ฯลฯ อีกนับไม่ถ้วนเพียงแต่ว่าพรหมมีอายุยืนยาวมากเท่านั้นแหละครับ

การที่สัตว์จะรู้สึกตัวว่าได้ถูกจองจำจากคุกอันมองไม่เห็นนี้ได้ก็ต้องมองให้ออกก่อนว่าคุกคือตัววิภวสงสารนี้มีลักษณะอย่างไร คุณนี่เป็นคุกที่ผู้ถูกคุมขังมีข้อหาที่เป็นโทษประจำตัวทุกคนคิดตัวมาคือ**โทษฐานที่ไม่มีความไม่รู้** ซึ่งหากโทษ

ของข้อหานี้หมดเมื่อไหร่ก็จะพ้นจากโทษจำคุกเมื่อนั้นแหละครับ แม้โทษอย่างอื่นอาจจะยังไม่หมดก็ตาม นักโทษ(สัตว์ในวัฏฏสงสาร)อาจจะมีโทษติดตัวได้หลาย तरहแล้วแต่ว่าในแต่ละภพที่เกิดมานั้น ได้ทำผิดอะไรเพิ่มและบ่อยขนาดไหน ยิ่งทำบ่อยยิ่งต้องติดคุกยาวเหลือคณานับได้ ซึ่งโทษของนักโทษแต่ละคนก็มีเรือนจำแต่ละที่ไม่เหมือนกัน เช่นนักโทษชั้นเลวที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ไปลงนรกซึ่งถือเป็นแดนขังของนักโทษชั้นเลว หรือนักโทษสามัญก็ได้อยู่โลกมนุษย์ หากเป็นนักโทษที่ได้ทำคุณงามความดีพิเศษก็อาจจะได้อยู่สวรรค์หรือพรหมโลกซึ่งเป็นแดนขังสำหรับนักโทษชั้นดี(ทำความดีไว้เยอะ) เมื่อคุณเริ่มรู้ตัวแล้วว่าภพที่คุณอาศัยอยู่นี้เปรียบเสมือนแดนคุกขังดวงจิตพวกคุณอยู่ คุณก็ควรที่จะเริ่มชำระโทษหลักคือความไม่รู้ก่อนเป็นอันดับแรก เพราะโทษของข้อหานี้เป็นข้อหาหลักและข้อหาแรกที่พานักโทษแห่งวัฏฏสงสารมาติดคุกนี้ ส่วนข้อหาอื่นนั้นก็จะถูกชำระตาม ๆ กันลงมาแล้วแต่ว่าช่วงที่ตายจากภพแต่ละภพนั้นนักโทษได้ทำผิดข้อหาใด เช่น มีความโลภก็จะโดนไล่ให้ไปเกิดแดนเปรต มีความโกรธก็จะไปเกิดในนรกชั้นต่าง ๆ มีความหลงก็จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน มีความอิจฉาจากบุญกุศลก็จะได้ไปอยู่สวรรค์ และถ้าหากเจริญสมาธิภาวนาจนตายในฌานได้ก็จะถูกย้ายไปอยู่แดนพรหม

โลก เป็นต้น การจะเริ่มชำระโทษของความไม่รู้ได้นั้นอันดับแรกทุกคนต้องฝึกการมีสติก่อนเพราะสติเป็นพื้นฐานของการรู้ทันวิกฎสงสาร ซึ่งเมื่อฝึกสติไปจนถึงแก่เวลาแล้วปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมขณะเจริญสติจะเผยความลับในการหาทางออกจากที่คุ่มขังนี้ให้กับคุณเอง ก็จะเริ่มทำให้คุณรู้ว่าจริง ๆ แล้ววิกฎสงสารนี้เป็นกองทุกข์ซึ่งพระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า “หากเอาระลอกที่สัปดาห์นั้นตายทุก ๆ ชาติมากองรวมกันก็จะมีขนาดใหญ่โตกว่าภูเขาเสี่ยอีก” นั่นแสดงว่าวิกฎสงสารนี้ยาวนานมากหาจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดมิได้ พอคุณเริ่มเห็นทุกข์ด้วยหัวใจจริงของคุณพวกคุณก็จะเริ่มตามหาความจริงด้านต่าง ๆ มากขึ้น ก็จะเริ่มมีความเบื่อหน่ายในความไม่เที่ยงมากขึ้น เริ่มอยากจะพ้นทุกข์และเมื่อถึงจุดนี้แล้ว คุณจะพบคำตอบของทางออกซึ่งพระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้แล้วใน 2500 กว่าปีที่ผ่านมานั้นคือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งนี้แหละครับคือกุญแจที่จะไขประตูห้องขังออกจากภพได้

หากคุณพร้อมที่จะค้นหาความจริงจากความทุกข์แล้วขอเชิญก้าวเข้ามาสู่หนทางที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทางไว้ว่าทางนี้เป็นทางเดียวที่เป็นทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

บทที่ 6 อริยมรรคมีองค์ 8 ทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ได้เวียนเกิดเวียนตายมานานนับ
 อสงไขยไม่ถ้วน ท่านเกิดมาแทบจะทุกภพภูมิก็ว่าได้เว้นแต่ชั้น
 พรหมสุทธาวาสเท่านั้นที่ท่านไม่เคยเกิดเพราะผู้เกิดในชั้น
 พรหมสุทธาวาสนั้นจะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกซึ่งเป็นข้อ
 ห้ามอย่างหนึ่งในผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

เนื่องจากท่านได้เห็นความจริงทั้งหลายในวัฏฏสงสาร
 มาหมดแล้วว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ทำให้พ้นทุกข์ สิ่งใดไม่สามารถ
 ทำให้พ้นทุกข์ได้พระพุทธเจ้าจึงได้นำความจริงที่ท่านทราบมา
 นั้นมาตรัสไว้ในอริยสัจ 4 ซึ่งได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ
 มรรค ซึ่งมรรคหรือเรียกอีกอย่างว่า อริยมรรคมีองค์ 8 นั้น
 พระพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันไว้แล้วว่าเป็นเส้นทางแห่งผู้รู้ ผู้หลุด
 พ้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “หากศาสนาใดมีผู้ที่ปฏิบัติ
 ตามอริยมรรคมีองค์ 8 ศาสนานั้นย่อมไม่ว่างจากผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก
 บานเช่นเรา”

แล้วจะเริ่มกันยัง ใจดีถึงจะเข้าถึงอริยมรรคมีองค์ 8
 หละครับ ไม่ยากครับอันดับแรกต้องเป็นผู้เห็นถูกเห็นตรงซะ
 ก่อนว่า โลกนี้มีกฎแห่งธรรมชาติหลายอย่างอยู่ อันได้แก่ กฎ

แห่งอุณหภูมิกฎแรงดึงดูด กฎแห่งการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของสสาร กฎแห่งดาราศาสตร์ กฎแห่งวันคืนพีสิคส์และสุดท้ายคือ กฎแห่งกรรม ซึ่งกฎแห่งกรรมนี้แหละครับมีอิทธิพลมากที่สุดกับดวงจิตของสัตว์ทั้งหลายในวิภวสงสาร ซึ่งกฎนี้เป็นกฎแห่งความจริงที่ว่า “การกระทำใด ๆ ที่ผู้กระทำไว้ด้วยความตั้งใจ ผลแห่งการกระทำนั้นย่อมย้อนกลับมาถึงตัวผู้กระทำโดยแน่นอน” ซึ่งตรงกันกับหลักของวันคืนพีสิคส์ที่ว่า แรงกระทำ = แรงปฏิกิริยา หากอยากจะทำให้รู้เห็นชัด ๆ นะครับ คุณลองเอาไม้ไปฟาดหัวใครก็ไม่รู้ที่ผ่านไปผ่านมาดูสิครับ เขาย่อมอยากจะทำคืนกับคุณด้วยการฟาดหัวคืนเหมือนกันแน่นอน คือทำเช่นไรไว้ย่อมได้รับผลแบบเดียวกันนั้นแน่นอนครับ

หลังจากรู้ว่าธรรมชาติมีกฎเกณฑ์อันใดอยู่บ้างแล้ว ต่อไปก็ขอให้ชำระความไม่ดี ความสกปรกจากใจซึ่งได้แก่บาปอกุศลทั้งหลาย เช่นคุณเคยทำอะไรผิดไว้ คุณต้องสำนึกในบาปนั้นอย่างจริงใจที่สุดก่อน โดยจะต้องสำนึกมาจากหัวใจของคุณเลยทีเดียวนั่นดวงจิตคุณนั้นจะไม่ยอมรับสิ่งที่คุณกำลังทำ มันจะเป็นการรู้สึกผิดไปซะแล้วคุณก็จะสามารถทำบาปได้ครับ ซึ่งตรงนี้เป็นสิ่งที่ยากเหมือนกันหากใครไม่มีบุญ

วาสนากำที่เคียดขอรบมบ่มนิสัยตัวเองเสียแล้วย่อมจะผ่านตรงจุด
ชำระใจให้สะอาดไม่ได้เลย

มรรคมีองค์ 8 นี้เป็นทางเดินไปสู่ความสุขอันเป็นเอ
กัณตบรมสุขคือพระนิพพานของผู้มีปัญญานั้นเอง โดยย่อให้
ง่ายที่สุดนั่นคือ การมีศีล สมาธิ และปัญญา

- การรักษาศีล

ศีลนั้นคือองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์และ
เทวดา คือ ศีล 5 เป็นศีลที่ทำให้อย่างน้อยสุดได้ความเป็น
มนุษย์ ส่วนศีล 8 นั้นเป็นศีลที่ทำให้ได้เป็นเทวดาเพราะเป็นศีล
ที่ลดละกิเลสออกจากใจ และศีลที่เป็นเลิศที่สุดคือ ศีล
ปาติโมกข์ (ศีล 227 ของพระสงฆ์) ที่เป็นศีลที่ทำให้มีจิตที่
บริสุทธิ์ง่ายต่อการทำความเพียรทางจิต

- สมาธิ

สมาธิเป็นการชักฟอกให้พร้อมกับการรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ
ตามความเป็นจริงคือทำให้จิตที่สกปรกออกไปและทำให้จิตมี
กำลังในการค้นหาความจริงทั้งภายในและภายนอก

-ปัญญา

เมื่อซักฟอกจิตดีแล้วก็มาถึงการใช้กำลังจิตรวบรวมไว้จากการฝึกสมาธิมาใช้งานในการค้นหาความจริงของโลก ซึ่งเมื่อพิจารณาสิ่งต่าง ๆ บ่อย ๆ เข้าผู้ฝึกจะสามารถเห็นความเป็นจริงต่าง ๆ นั้นได้เองแต่ต้องใช้เวลาของมันจะไม่สามารถไปเร่งได้ เหมือนการหุงข้าวเรามีหน้าที่ใส่ไฟคือ สมาธิ ให้ใส่ไปเรื่อย ๆ จนน้ำเดือดพอน้ำเดือดระยะหนึ่งข้าวก็จะสุกซึ่งปัญญาก็คือการสุกของข้าวนั่นเอง ถึงแม้ไฟจะร้อนมากเพียงใดน้ำจะเดือดมากเพียงใด แต่ถ้าหากยังไม่ถึงเวลาข้าวก็จะไม่สุก ปัญญา ก็เช่นเดียวกัน

บทที่ 7 บันทึกการทดลองทางจิต

เมื่อตอนเริ่มอายุได้ 24 ปีเป็นครั้งแรกที่ผู้เขียนมี
โอกาสได้ทดลองฝึกสมาธิภาวนาเป็นครั้งแรก โดยในครั้งแรก
นั้นใช้การกำหนดลมหายใจแบบอาณานาสติ ซึ่งในตอนแรก
นั้นจะพบกับอาการว่างในขณะที่ฝึกภาวนาก่อนเพราะผู้เขียนไม่
เคยฝึกภาวนามาก่อน

หลังจากทดลองภาวนาผ่านอาการว่างไปแล้วคราวนี้ก็
ถึงขั้นตอนการฝึกเบื้องต้น ตอนนั้นรู้สึกทรมานมาก เพราะตัว
ผู้เขียนยังไม่เข้าใจวิธีทำสมาธิที่ถูกต้องแม้แต่นับลมหายใจ
เข้าออกให้ตรงกับคำว่า “พุท” กับ “โฮ” มันก็เกิดอาการลมตี
กลับทำให้รู้สึกอึดอัดมาก ที่ภาวนาแล้วจิตไม่สงบชะทีแถม
หายใจลำบากอีก

แต่เมื่อทดลองทำไปได้สักเดือนนึงแล้วคราวนี้สมาธิ
เริ่มนิ่งลงแล้ว คำบริกรรมจะตรงกับลมหายใจออกหายใจเข้า
นั้นจิตก็ไม่ไปสนใจทำให้ไม่รู้สึกอึดอัดอีกแล้ว หลังจากนั้นมา
เริ่มเดือนที่ 3 สมาธิเริ่มแน่นมากขึ้นและเกิดอาการต่าง ๆ ใน
สมาธิมากขึ้น เช่น รู้สึกว่าตัวเอน ตัวหมุนและก็มีอาการเหมือน
ถูกกระชากไปข้างหลังก็มี และส่วนมากจะเกิดเห็นบขำขึ้น
หลังจากนั่งสมาธิไปได้สัก 15-30 นาที

มีบางครั้งตัวผู้เขียนได้ยินเหมือนเสียงระเบิดคข้างตัวก็มี และได้ยินเสียงเหมือนคนเคาะฝาบ้านดังไปหมดซึ่งขณะนั้นผู้เขียนไม่ได้ทำสมาธิคนเดียวแต่ฝึกลูกอยู่เพื่อน โดยเพื่อนอีกคนเป็นเพื่อนสนิทของผู้เขียนมักจะมานอนบ้านผู้เขียนประจำ ผู้เขียนเลยเล่าอาการต่าง ๆ ให้ฟัง ปรากฏว่ามีอีกครั้งเพื่อนของผู้เขียนบอกว่า ได้ยินเสียงคนเคาะฝาบ้านข้าง ๆ ตัวนั้นเลยแต่ผู้เขียนไม่ได้ยิน จึงทำให้ทั้งตัวผู้เขียนและเพื่อนแปลกใจมาก ๆ ในอาการสมาธิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะตัวผู้เขียนเองกับเพื่อนก็ไม่เคยฝึกและมีประสบการณ์อย่างนี้กันมาก่อน

หลังจากนั้นผู้เขียนเริ่มฝึกมากขึ้นจนเกิดอาการของสมาธิที่ว่าดับความรู้สึกหมด ไม่รู้สึกเจ็บ เหน็บชาไม่รู้สึก ซึ่งพอถึงตรงนี้ความอึดเอิบและความสุขจากสมาธิเริ่มเกิดขึ้น ซึ่งผู้เขียนก็ยังแปลกใจมากกว่า “สมาธิทำให้รู้สึกสบายดับความเจ็บปวดได้ด้วยเหรอ”

พิจารณาธรรมในสมาธิแล้วเกิดความรู้

เมื่อฝึกมาก ๆ เข้าพอดีช่วงนั้นผู้เขียนเริ่มได้ไปทำงานที่เชียงใหม่ และเพื่อนของผู้เขียนก็กำลังหางานอยู่ด้วยกันพอดี พอมีเวลาก็เริ่มฝึกกันอีกครั้ง คราวนี้ผู้เขียนเริ่มมีความรู้สึกประหลาดเกี่ยวกับสมาธิคือ นั่งไปนานเป็นชั่วโมงครึ่งได้โดยไม่รู้สึกรู้เป็นเหน็บชาอะไรทั้งสิ้นและในวันนั้นก่อนหน้าที่ผู้เขียนจะกลับเข้าหอพักนั้นผู้เขียนได้อ่านหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งผ่าน ๆ โดยไม่ได้ใส่ใจอะไรมากแต่เห็นรูปข่าวเกี่ยวกับเสือโดนฆ่าแหวะ ที่ตำรวจจับคนหาของป่าได้ ทำให้ตัวผู้เขียนสงสัยว่าทำไมเขาถึงฆ่าเสือและฆ่าแหวะซากไปทำไม คำตอบของเรื่องนี้ได้ถูกเปิดเผยทันที ที่ผู้เขียนทำสมาธิก่อนกลับไปจนนั่งก่อนที่ผู้เขียนจะคลายออกจากสมาธินั้น ผู้เขียนได้คิดขึ้นมาว่าเสือตายเพราะอะไร ปรากฏในสมาธิขึ้นมาเป็นภาพตัวผู้เขียนเองเดินรอบซากเสือและพิจารณาไปว่าทำไมเสือถึงต้องโดนฆ่า และทำไมไม่ทราบผู้เขียนรู้ขึ้นมาทันทีว่า เสือโดนฆ่าเพราะเขาต้องการนำเครื่องในเสือไปทำเป็นยาบำรุงกำลัง ซึ่งเรื่องนี้ผู้เขียนไม่เคยรู้มาก่อนเพราะไม่ค่อยสนใจเรื่องอะไรเลย

พอตื่นมาตอนเช้าผู้เขียนได้สอบถามเพื่อนว่า “เครื่องในเสือเขาเอาไปทำเป็นยาอะไร?” ปรากฏว่าเพื่อนตอบว่า “ใช่แล้วมึงไม่รู้หรือ” ทำให้ผู้เขียนตกใจนิด ๆ ว่าแปลกมากทำไม

ความรู้ที่ไม่เคยรู้เคยเห็นถึงเกิดในสมาธิได้หนอ หลังจากนั้นมา ผู้เขียนเริ่มมีอาการทางสมาธิแปลกเหมือนเห็นเหตุการณ์อะไร ก่อนหน้า แล้วพอมานถามเพื่อนว่าได้มาตรงนั้นตรงนี้มาใช่ไหม ปรากฏว่าเพื่อนตอบว่า “ใช่ ! แล้วมันรู้ได้ไง?” ผู้เขียนจึงได้เล่าให้เพื่อนฟังว่าเห็นในสมาธิ

ผู้เขียนเริ่มชอบการทำสมาธิมากขึ้นจนวันหนึ่งได้กับไปบ้านที่ลำปางแล้วถึงตอนขึ้นรถกลับไปเชียงใหม่ผู้เขียนจึงได้ทำสมาธิขณะขึ้นรถเมล์ไปเชียงใหม่ปรากฏว่า สมาธิของผู้เขียนนิ่งมากจนถึงขั้นดับความเจ็บปวดไม่รู้สึกร่างกายใด ๆ ทั้งสิ้นแล้วลมหายใจก็ค่อย ๆ หายไปจนจะจับไม่ได้แล้ว นับพันในสมาธินั้นผู้เขียนรู้สึกว่โลกภายนอกหายไปหมด แม้แต่ตัวของผู้เขียนก็หายไปรู้สึกว่ผู้เขียนกลายเป็นก้อนพลังงานอันหนึ่งแล้วแสงสว่างก็เกิดขึ้นในสมาธิเย็นจิตเย็นใจไปหมด แต่ไม่ทราบทำไมผู้เขียนจึงคิดได้ว่าอยากรู้อดีตชาติจึงอธิษฐานในขณะนั้น ปรากฏว่เป็นภาพเกิดขึ้นเหมือนผู้เขียนเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้น โดยตัวผู้เขียนได้ไปปรากฏอยู่บนภูเขา ลูกหนึ่ง ลมพัดเย็นสบายมาก มองลงมามีป่าภูเขาแม่น้ำที่สวยงาม ปรากฏว่ชั่วอึดใจตัวผู้เขียนเหมือนรู้สึกว่หลุดออกจากสมาธิ ลมหายใจเริ่มกลับมา แสงสว่างหายไป รู้สึกกลับมามีร่างกายอีกครั้งหนึ่ง แล้วเสียงก็กลับมาทำให้ผู้เขียนรู้สึกตื่นตา

ตื่นใจในสมาธิมากและอยากรู้ว่าสถานที่ที่เห็นในสมาธินั้นคือ
 ที่ไหน คำตอบนี้มาเฉลยหลังจากนั้นประมาณ 5 ปีได้ ภาพ
 สถานที่นั้นมาปรากฏในคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กของญาติผู้เขียน
 เอง เขาบอกว่าสถานที่ที่เห็นในคอมพิวเตอร์นั้นอยู่ที่เชียงใหม่
 ผู้เขียนจึงได้คิดว่า ไม่น่าผู้เขียนอาจจะเคยไปอยู่ที่นั่นมาก่อน
 ในชาติผ่าน ๆ มากี่ได้

หลังจากพบปรากฏการณ์ในสมาธิครั้งนั้นมา ผู้เขียน
 ไม่เคยทำสมาธิจนได้ถึงจุดเดิมอีกเลย ไม่ว่าจะพยายามกี่ครั้งก็
 ตาม

ฝึกกลืนน้ำ

เมื่อผู้เขียนผู้สมาธิแบบอาณาปานสติบ่อย ๆ เข้าแล้ว ผู้เขียนอยากลองสมาธิแบบอื่นดูบ้างแล้วก็คิดว่าจะลองอะไรดี ก็เผชิญได้ไปค้นหนังสืออะไรไม่ทราบซึ่งผู้เขียนลืมไปแล้ว ผู้เขียนก็อ่านเจอเรื่องเกี่ยวกับการเพ่งกลืนน้ำพอดิ ซึ่งใน หนังสืออธิบายว่าให้ตักน้ำมา 1 ชัน แล้วเพ่งมองภาพน้ำในชัน นั้นจนกว่าจะจำได้ ผู้เขียนก็ได้ลองใช้น้ำใส่ในแก้วน้ำใสแทน แล้วมานั่งเพ่งทำบ่อย ๆ และนึกในใจว่าตัวเรามีความเย็นตั่งน้ำ เข้าผู้เขียนเริ่มสงบมากขึ้นแล้วแปลกอย่างคือเมื่อเวลาฝึกกลืน น้ำแล้วเวลามองดูอะไรรอบ ๆ ตัวนั้นหากนึกถึงอารมณ์กลืน น้ำเมื่อไหร่ ภาพที่มองดูเหมือนจะเกิดอาการกระเพื่อมคล้าย การกระเพื่อมของน้ำ หลังจากนั้นพอฝึกไปนาน ๆ เข้ามีอยู่วัน หนึ่งผู้เขียนลงไปนอนอยู่ที่ใต้ถุนบ้านแล้วลองนึกถึงภาพกลืน น้ำเรื่อย ๆ แล้วพอสักพักก็นิ่งเข้าสมาธิไปจนหูไม่ได้ยินเสียง อะไร พอรู้สึกว่าจะถอนออกจากสมาธิอีกทีก็ได้ยินเสียงดนตรีดัง มากมาจากทางบ้านที่มีงานแต่งงานห่างบ้านของผู้เขียนไปซัก 200 - 300 เมตรได้

เมื่อผู้เขียนได้ยินเสียงเพลงงานแต่งแล้วรู้สึกรำคาญกับ เสียงมากเพราะเปิดเพลงดังเหลือเกิน ผู้เขียนเลยลองตั้งจิตอธิฐานว่าขอให้ฝนตกไล่พวกเล่นเพลงนี้ทีเถอะ พออีกซัก 5-10

นาที่รู้สึกว่เสียงหายไ้ไปไม่ทราบว่ทำไ้แล้วเผอิญก็ม่
 ลูกผู้น้องของผู้เขียนมาที่บ้านตัวเป็ยกเล็กน้อย พอมาถึงก็เล่าให้
 ฟังว่ไปงานแต่งงานมา "ไม่รู้ทำไ้มออยู่ดี ๆ มีฝนมาจากไหนก็ม่
 รู้"ไม่มีเค้าฝนเลย แ็บ็บเดียวก็ตกใส่เฉพาะงานแต่งงานเท่านั้น
 เหมือนฝนไล่ช้าง เขาจึงหนีกลับมาบ้าน ผู้เขียนก็นึกในใจว่
 ตกดีเสะฝนตกได้ไ้ง ตกบริเวณเดียวหรือ จะเป็นเพราะคำอธิ
 ฐานจากการนึกถึงกสินน้ำของผู้เขียนหรือเปล่าก็ม่ทราบ

ผ่านม่ออีกช่วงหนึ่งไม่ถึงเดือนคราวนี้เพื่อนของผู้เขียน
 มาเที่ยวที่บ้านผู้เขียน ผู้เขียนก็ฝีกกสินน้ำอยู่เรื่อย ๆ ฝีกบ้างไม่
 ฝีกบ้าง แต่ก็มีมออยู่วันหนึ่งผู้เขียนกับเพื่อนได้เข้าไปเที่ยวในตัว
 อำเภอแต่ฝนเกิดตกกลางทางชะก่อน ผู้เขียนกับเพื่อนจึงได้
 ชวนกันแะกันที่ตัวอำเภอ พอหยุดพักก็รู้สึกว่ฝนต้องตกนาน
 แน่ผู้เขียนจึงได้คุยกันกับเพื่อนว่ "เสี้ยฝนตกเยะจ้งเลยว่
 ลองอธิฐานขอฝนหยุดดีไ้หมวะ" เพื่อนก็ว่ก็ลองดูดี ผู้เขียนจึง
 ทำจิตให้สงบนิ่งไปชั่วครู่แล้วนึกในใจขอให้ฝนหยุดตก
 ปรากฏว่อีกสัก 5 นาทีฝนหยุดตกจ้งจ้ง ๆ เพื่อนของผู้เขียนกับ
 ผู้เขียนดีใจที่ฝนหยุดตกจึงจีมอเตอร์ไซค์ไปเที่ยวต่อ แต่พอจี้
 ไปซักช่วงก็ต้องประหลาดใจที่ว่ ทำไ้ไมวันนี้มีดฟ้าม้วฝนแถม
 ที่อื่นตกหมด แต่ทำไ้ไมตรงที่พวกผู้เขียนอยู่ฝนจ้งไม่ตกใส่ จึง
 ได้มอจั้นไปบนฟ้าจ้งต้องตกใจ เมื่อความจริงเมฆฝนเยะ

มากอาณาเขตกว้างมากคิดว่ารัศมีไม่ต่ำกว่า 5 กิโลเมตรและฝนก็ดูเหมือนตกไปทั่วด้วย แต่ปรากฏว่าตรงที่ผู้เขียนขี่รถมอเตอร์ไซด์ผ่านไปฝนไม่ตกเพราะบนก้อนเมฆเกิดช่องโหว่เป็นวงกลมเคลื่อนตามรถผู้เขียนไปด้วย จึงเกิดงงกันขึ้นว่าเป็นไปได้ยังไง เมื่อผ่านไปได้สักครึ่งชั่วโมงเมฆฝนที่เกิดช่องโหว่จึงกลับประสานเข้ากันเหมือนเดิมและฝนก็ตกลงมาเปียกปอนตามเดิม

นั่นเป็นอีกครั้งหนึ่งที่ยังความประหลาดใจให้ผู้เขียนและเพื่อนผู้เขียนที่อยู่ในเหตุการณ์ที่เกิดเรื่องเหนือธรรมชาติให้เห็นกับตาในช่วงที่ฝึกสมาธิกันอยู่ ซึ่งปัจจุบันผู้เขียนไม่สามารถทำแบบนั้นได้อีกแล้วเพราะจิตใจไม่สงบนิ่งเหมือนเดิม ทำให้สมาธิเสื่อมถอยลงเรื่อยจึงทำได้แต่เพียงเก็บเรื่องนั้นเป็นความทรงจำช่วงหนึ่งแล้วนำมาถ่ายทอดเรื่องราวให้ผู้อ่านได้รับรู้ในตอนนี้นี้แหละครับ

ฝึกกสิณไฟ

เมื่อฝึกกรรมฐานกองอื่นบ่อย ๆ เข้าแล้วตัวผู้เขียน
 ชักเริ่มสนุกกับกสิณมากขึ้นและผู้เขียนได้ไปอ่านหนังสือเล่ม
 หนึ่งบรรยายว่าในบรรดากองกสิณทั้งหลายที่ฝึกแล้วนั้น กสิณ
 ไฟเป็นกสิณที่ก่อให้เกิดตาทิพย์ง่ายที่สุด แล้วประโยชน์ของตา
 ทิพย์นั้นก็มามากมายหลายแบบแล้วแต่ว่าผู้ที่ฝึกจนได้ตาทิพย์
 นั้นจะเลือกใช้ประโยชน์ด้านใดอย่างเช่น หากผู้ฝึกกรรมฐาน
 ต้องการที่จะรู้สภาพปัจจุบันที่ไหนดก็ตามให้ตั้งจิตนึกภาพกสิณ
 ที่ฝึกไว้นั้นให้ปรากฏขึ้นในใจจนกว่าภาพในใจอย่างชัดเจน
 ก่อน หลังจากนั้นก็นำใจนึกถึงสถานที่นั้นซึ่งอาจจะเป็น
 สถานที่ที่เคยไปหรือไม่เคยไปก็ตาม หากจิตของผู้ฝึกนั้น
 ปราศจากจากนิวรณ์ทั้ง 5 แล้วและผู้ฝึกมีวาสนามาก่อน
 ทางด้านตาทิพย์ก็จะเกิดภาพสถานที่นั้น ๆ ขึ้นในใจเหมือนกับ
 เราไปอยู่ที่นั่นแล้วนั่นเอง

ตัวผู้เขียนก็เคยมีประสบการณ์ประมาณนี้มา
 เหมือนกันเมื่อครั้งหนึ่งเคยได้รู้จักกับสมาชิกในเว็บ
 พระพุทธศาสนาแห่งหนึ่ง ซึ่งภายหลังจากนั้นสมาชิกคนนั้นได้
 กลายมาเป็นแม่ทางธรรมของตัวผู้เขียนเอง เพราะว่าตัวผู้เขียน

ได้แสดงความสามารถบางอย่างบอกมาให้สมาชิกผู้นั้นได้เห็น จนสมาชิกผู้นั้นขอเป็นแม่ทางธรรมนั่นเอง

ในครั้งนั้นหลังจากที่รู้จักกับสมาชิกผู้นั้นแล้วตัวผู้เขียนก็ได้คุยกันทางโทรศัพท์บ่อย ๆ จนเริ่มสนิทกันดีแล้วก็ประจวบเหมาะว่าสมาชิกผู้นั้นก็ทำกรรมฐานมาเหมือนกันจึงคุยกันได้สนุกคออ พอกุยกั้นบ่อย ๆ เข้าแล้วตัวผู้เขียนก็เริ่มเห็นภาพสถานที่แห่งหนึ่งในหัวเหมือนบ้านคนแต่ผู้เขียนไม่เคยไป จึงได้ถามสมาชิกผู้นั้นว่าบ้านเขาใช้ลักษณะนี้หรือเปล่า สมาชิกผู้นั้นตอบว่าใช่แล้วที่ยังสร้างความงงให้กับผู้เขียนและสมาชิกผู้นั้นมาขึ้นนั่นก็คือ ตัวผู้เขียนคุยโทรศัพท์แล้วเกิดอาการเห็นภาพสมาชิกผู้นั้นทางจิต เป็นลักษณะของผู้หญิงใส่แว่นผมยุ่งหน่อย ๆ ผู้เขียนจึงได้ถามไปว่าสมาชิกผู้นั้นใส่แว่นจริง ๆ มั้ยปรากฏว่าเป็นจริงตามที่เห็นทางจิตพอดีจนทำให้ตัวผู้เขียนงงเหมือนกันว่าตัวเองเห็นได้อย่างไร

หลังจากฝึกกสิณ ไฟบ่อยขึ้นแล้วอาการที่แปลกมากของกสิณไฟนี้คือเวลาภาวนาอยู่จะเหมือนไม่หลับตา ทั้ง ๆ ที่ก็ได้หลับตาสนิทคือสามารถมองทะลุเปลือกตาออกไปเห็นภาพข้างนอกได้รอบ ๆ ตัวแต่ไม่ไกลจากตัวมากเท่าไร แล้วเวลาที่เลิกทำสมาธิแล้วเพราะต้องการพักผ่อนยังเกิดอาการเหมือนมีแสงสว่างเกิดขึ้นในตอนหลับตา คือทั้งห้องพักของผู้เขียนนั้น

มีคสนิทแต่พอผู้เขียนหลับตามันกลับรู้สึกสว่าง แล้วที่
 ประหลาดใจมากคือตอนก่อนตื่นนอน ตัวผู้เขียนได้ตื่นแล้วแต่
 ยังไม่ทันลืมตาปรากฏว่าเห็นภาพสว่างไปทั้งห้องเห็นภาพของ
 ห้องผู้เขียนเหมือนกับตอนลืมตาและเปิดไฟแล้ว แต่พอลืมตา
 กลับมืดเพราะห้องไม่ได้เปิดไฟ ตัวผู้เขียนเลยเริ่มทิ้งในอาการ
 ของกสนิทไฟมากขึ้นเพราะไม่เคยพบเห็นอาการนี้มาก่อน

มีครั้งหนึ่งตอนที่ผู้เขียนลองทำสมาธิบนรถโดยสาร
 กลับหอพักแล้วตัวผู้เขียนได้ทำสมาธิจนความรู้สึกทางกาย
 หายไป จนกระทั่งถอนจากสมาธิจึงเริ่มมีความรู้สึกทางกาย
 กลับมาเหมือนเดิม ขณะนั้นเพื่อนร่วมงานของผู้เขียนได้นั่งข้าง
 ๆ ตัวผู้เขียนนั่นเอง เขาได้บอกกับผู้เขียนว่า “ตาของผู้เขียน
 เป็นอะไรทำไมถึงแดงอย่างนั้น” ซึ่งตัวผู้เขียนก็นึกว่าตัวเองจะ
 เป็นตาแดงเหมือนกันแต่ปรากฏว่าอีกสักพักตาก็กลับมาเป็น
 ปกติไม่มีสีแดงในลูกตาเลย การฝึกกสนิทไฟนี้ถ้าผู้อ่านฝึกได้
 ถูกต้องตามวิธีจะไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพและหากผู้อ่านมี
 วิชาสด้านนี้มาก่อนก็อาจจะทำให้เกิดอาการแปลกจากการทำ
 สมาธิมากมายอย่างที่ไม่เคยเป็นเหมือนกันครับ

เริ่มมีสัมผัสที่ 6 และมีผีมาทักทาย

เริ่มย้อนไปเมื่อปีกว่า ๆ นี้เองวันหนึ่งในที่ผู้เขียนได้รักษาอุโบสถศีลในวันพระอยู่นอกห้องนอนจนถึงเวลาในตอนเที่ยงคืนนั่นเอง ผู้เขียนได้สะดุ้งตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วต้องแปลกใจเมื่อเห็นเหมือนใครมานั่งที่หน้าคอมฯของผู้เขียนซึ่งตอนนั้นได้ปิดไฟไปแล้วแต่ยังพอมิแสงสลัวสาดเข้ามาทางหน้าต่างเป็นไฟจากเสาไฟฟ้าข้างบ้าน ผู้เขียนเห็นเป็นลักษณะของผู้ชายตัวเล็กประมาณน้องชายของผู้เขียนจึงได้เรียกให้เข้าไปนอนในห้อง แต่ต้องแปลกใจอะไรอย่างว่าดึกแล้วทำไมไม่นอนแล้วมานั่งหน้าคอมฯ ทำไมแถมยังไม่ได้เปิดคอมเล่นอีก เพราะถ้าเปิดต้องมีไฟจากหน้าคอมฯออกมา แต่ปรากฏว่าไม่มีแสงไฟแล้วก็นั่งอยู่อย่างนั้นผู้เขียนจึงได้ลุกขึ้นจะไปตบไหล่พอตบไปที่ไหล่นั้นเองผู้เขียนต้องสะดุ้งเพราะมือที่กวาดไปนั้นไม่มีอะไรเลยมีเพียงอากาศว่างเปล่าตัวของคนที่ผู้เขียนนึกว่าเป็นน้องหายไปกับตานั่นเองแล้วผู้เขียนจึงได้เปิดไฟดูทำให้ขนหัวลุกนิดนึงเพราะไม่มีใครนั่งอยู่หน้าคอมฯเลยนั่นเอง วันนั้นถ้าไม่ได้รักษาศีลแล้วคงขวัญกระเจิงไปกว่านี้ แต่ก็ได้แต่งง ๆ เพราะผู้เขียนนึกว่าตัวเองไม่กลัวผีแล้วนั่นเอง

หลังจากนั้นเกิดเหตุการณ์อีกอันหนึ่งที่ทำให้ผู้เขียนต้องสะดุ้งโหยงรู้ได้ทันทีที่บ้านของผู้เขียนมีผีมาอยู่ในบ้าน

เพราะเช้าวันหนึ่งประมาณ 8 โมงเช้า ผู้เขียนกำลังจะเดินไปเข้าห้องน้ำที่ห้องครัวหลังบ้าน ผู้เขียนได้เดินผ่านห้องชายของผู้เขียนซึ่งเขาก็เดินเข้าห้องนอนไป ตัวผู้เขียนไม่ได้จะอะไร เพราะนึกว่าเป็นห้องผู้เขียนจริง ๆ แต่พอไปถึงห้องน้ำแล้วต้องตกใจเมื่อเรียกคนในห้องน้ำตอนแรกนึกว่าเป็นลุง แต่ปรากฏว่าเป็นเสียงน้องชายตอบรับ ตัวผู้เขียนจึงตกใจเมื่อเห็นว่าเป็นน้องชายตัวเองได้อย่างไรก็เมื่อกี้ยังเดินสวนกันหยก ๆ จึงเดินเข้าไปดูในห้องปรากฏว่าไม่มีใครอยู่เลย ผู้เขียนจึงบอกเรื่องนี้ให้น้องฟังจึงได้รู้แล้วว่าบ้านผู้เขียนมีผีมาหลอกแน่ ๆ แกรมเป็นตอนกลางวันแสด ๆ ด้วย

ตอนนั้นตัวผู้เขียนชักเริ่มกลัวผู้ตนนี้ขึ้นมาเพราะหาต้นสายปลายเหตุไม่ได้ว่าเป็นใคร แกรมขึ้นมาบนบ้านของผู้เขียนประจำด้วย ผู้เขียนจึงได้ตั้งอธิษฐานว่าขอให้รู้ด้วยเถิดว่าผีตนนี้เป็นใครที่ไหนถึงได้มาอยู่บนบ้านได้แกรมเขายังล้อเล่นกับผู้เขียนบ่อย ๆ ด้วย

เมื่อตั้งอธิษฐานแล้วหลังจากนั้น 1 เดือนมีวันหนึ่งผู้เขียนได้นั่งคุยกับลูกผู้น้องของผู้เขียนเรื่อยเปื่อยจนวกมาที่เรื่องเกี่ยวกับศาลพระภูมิอะไรทำนองนี้ก่อนว่าเขาตั้งกันยังไง เพราะเห็นรายการทีวีออกเกี่ยวกับศาลพระภูมิ ปรากฏว่าพูดไปพูดมาลูกผู้น้องบอกว่าการจะตั้งศาลพระภูมิได้นั้น คนที่จะทำ

ได้ต้องจุดธูปและทำพิธีเซียมมาสถิตในศาลภูมิก่อน จึงจะมี
 วิญญาณศักดิ์สิทธิ์ของพระภูมิเจ้าที่มาประทับ ตรงจุดนี้เองจึง
 ทำให้ผู้เขียนนึกขึ้นได้ว่าหลายเดือนก่อน ๆ นั้นผู้เขียนได้อธิ
 ฐานจิตทำบุญอะไรสักอย่างหนึ่งแล้วอุทิศบุญให้กับพระภูมิเจ้า
 ที่ แล้วเชิญท่านขึ้นมารักษาบ้านของผู้เขียน ซึ่งตรงนี้ผู้เขียนลืม
 ไปแล้วว่าเคยเชิญท่าน นี้ก็แสดงว่าพลังการอธิฐานจิตของ
 ผู้เขียนมีกระแสแรงพอที่จะส่งไปถึงยังพระภูมิเจ้าที่ของบ้าน
 ทุกวันนี้หลายคนที่อยู่ข้าง ๆ บ้านของผู้เขียนที่ได้มาเที่ยวที่
 บ้านนี้ก็มักมีประสบการณ์เกี่ยวกับผีนบนบ้านผู้เขียนด้วยเหมือนกัน
 เช่น เด็กอายุ 1 ขวบครึ่งเป็นหลานของผู้เขียนซึ่งอยู่ข้างบ้าน
 ผู้เขียน โดพอพูดอะไรได้หลายอย่างแล้วรู้เรื่องหมดแล้วก็พูด
 บอกกับแม่ของเขาแล้วชี้มายังบ้านผู้เขียนว่ามีผี**อยู่บนบ้าน**ของ
 ผู้เขียน หลานผู้เขียนอีกคนที่ชอบมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่บ้าน
 ผู้เขียนประจำก็เจอแบบรู้สึกว่ามีใครเดินมาข้างหลังแต่พอหัน
 หลังกลับไปก็ไม่มีใครเลยก็มี หลังจากที่ผู้เขียนรู้ตัวแล้วว่า
 ใครเป็นคนที่มาอยู่บนบ้านนั้น ผู้เขียนจึงรู้สึกเสียว ๆ กลัว ๆ
 เป็นประจำทั้ง ๆ ที่รู้ว่าพระภูมิท่านต้องการแค่หยอกและ
 ต้องการบอกว่าท่านได้มาอยู่บนบ้านตามที่ผู้เขียนมาท่านนั่นเอง

นับตั้งแต่นั้นมาผู้เขียนเริ่มมีผีเข้ามาเกี่ยวข้องกับผู้เขียนเป็นประจำ ขนาดว่าเช้าวันหนึ่งตอนที่ผู้เขียนอยู่ที่หอพักยังมีมือลึกลับมาเคาะประตูห้องตึ๊งตึงหลายรอบ ซึ่งผู้เขียนได้วิ่งออกไปดูแล้วก็ไม่เห็นว่ามีใครอยู่ที่ห้องอื่นเลยนอกจากห้องของลูกผู้น้องของผู้เขียน พอไปถามเขาก็ตอบว่าไม่ได้เคาะทำให้ผู้เขียนงงมาก แต่พอสาย ๆ มาสักไม่กี่นาทีของวันนั้นความจริงจึงได้เฉลย มีคนเคาะห้องผู้เขียนพอดีและผู้เขียนก็ได้นั่งเล่นคอมพิวเตอร์อยู่ริมหน้าต่างคิดประตูห้อง ผู้เขียนจึงแง้มหน้าต่างดูแล้วต้องตกใจเมื่อมองออกไปไม่เห็นตัวคนเคาะ แต่เสียงเคาะก็ยังเคาะอยู่อย่างนั้นจนผู้เขียนไปเปิดประตูให้รู้แล้วรู้รอดนั่นแหละครับเสียงจึงหายไปและไม่พบว่ามิดสัตว์อื่นใดเช่นตุ๊กแกอยู่แถวนั้นเลย พอมาตอนหลังจึงรู้ว่าที่หอพักตรงห้องของผู้เขียนนั้นเคยมีนักศึกษาผู้หญิงมาเช่าอยู่ช่วงหนึ่งแต่มาโดนรถชนตายไปนานเท่าไรไม่ทราบ ผู้เขียนเพิ่งมารู้ว่าจากเพื่อนของผู้เขียนที่เคยอยู่หอพักนี้มาก่อนนั่นเอง (หอพักนี้เป็นหอพักชายแต่บางทีก็มีผู้หญิงมาแอบเช่าอยู่คนเดียวหรือไม่งั้นก็มาอยู่กับแฟนผู้ชาย) เรื่องนี้เกิดขึ้นในวันที่พันวันพระมาพอดี เป็นวันที่ผู้เขียนจะอธิษฐานส่งบุญกุศลจากอุโบสถศีลไปให้แก่คนทั้งหลายที่ผู้เขียนคิดถึง เป็นไปได้ว่าผู้หญิงคนที่ตายนั้นอาจจะรู้เรื่องนี้จึงมาเคาะประตูให้ผู้เขียนรู้เพื่อจะได้อุทิศบุญให้

บ้างแต่ปรากฏว่าผู้เขียนไม่ทราบว่าเป็นเขา ดันหลงไปคิดว่า
อาจจะเป็นวิญญาณญาติที่ตายไปที่บ้านผู้เขียนเสียอีก

หลังจากเริ่มมีบางสิ่งเหมือนเป็นวิญญาณมารบกวน
เกี่ยวพันกับผู้เขียนพอสมควร ผู้เขียนก็เริ่มหลับฝันตอนใกล้ตื่น
จะว่าหลับก็ไม่ใช่เพราะตัวผู้เขียนตื่นแล้วเพียงแต่ยังไม่ได้อิม
ตาลูกจากที่นอน ปรากฏว่าผู้เขียนเห็นภาพเป็นกองไฟกอง
หนึ่งลุกโชนสว่างมาก ขนาดว่าลุกขึ้นจากที่นอนแล้วเพียงแต่
ยังไม่ได้อิมตาภาพยังสว่างมากเหมือนมีไฟมาลุกโชนอยู่
ตรงหน้าทั้ง ๆ ที่เป็นเขามืดอยู่ ภาพนี้เริ่มเกิดขึ้นบ่อย ๆ จน
ผู้เขียนเริ่มกลัวตายเพราะเคยมีในหนังสือพระพุทธศาสนาว่า
หากใครเห็นนิมิตเกี่ยวกับไฟก่อนตายอาจจะได้ไปนรก ซึ่ง
ผู้เขียนมีความรู้สึกที่น่าจะเป็นนิมิตใกล้ตายหรือเปล่าทำให้
ผู้เขียนกังวลเหมือนกัน แต่แปลกมากที่ว่าหากกองไฟที่เห็นชัด
ๆ นั้นเป็นนิมิตทางไปของนรกทำไมไม่รู้สึกล้วในขณะเห็น
และไม่รู้สึกร้อนเลย ผู้เขียนจึงนำเรื่องนี้ไปปรึกษากับอาของ
เพื่อนผู้เขียนที่เคยฝึกกสิณมาเหมือนกันแต่เป็นกสิณแสงสว่าง
อาของเพื่อนผู้เขียนเล่าว่าเขาที่เคยมีประสบการณ์แบบนี้มา
ก่อน และอาการที่เห็นนี้อาจจะเป็น **อุคคหนิมิต** (นิมิตติดตา
ตอนฝึกกสิณ) แต่ผู้เขียนก็แปลกใจเพราะลักษณะกองไฟที่เห็น

นั้นผู้เขียนไม่เคยก่อไฟแบบนั้นในการฟังกลิน จะใช้เพียงแค
เทียนไขในการฟังกลินเท่านั้น

เมื่อเริ่มมีประสบการณ์ทางจิตแปลก ๆ บ่อยเข้า ช่วง
ต่อมาผู้เขียนเริ่มมีเซนส์พิเศษในการรู้เรื่องต่าง ๆ จากการใช้จิต
สัมผัส เช่น เขียนโปรแกรมอยู่แล้วคิดแก้ปัญหาไม่ออก พอไป
ซักผ้าให้ใจสบายแล้วเหมือนมีคนมากระซิบบอกวิธีแก้ไข (วิธี
แบบนี้เคยเกิดขึ้นสมัยเรียนอยู่มหาวิทยาลัย) หรือบางทีก็ดัน
ไปรู้กรรมบางอย่างที่คนอื่นเขาทำไว้ซึ่งมาส่งผลให้เป็น
ลักษณะการใช้ชีวิตในปัจจุบันก็มี พอทักเขาไปเขาก็บอกว่า
“ใช่จริง ๆ รู้ได้อย่างไร?” เป็นต้น ในลักษณะทางจิตนี้เกิดขึ้น
บ่อย ๆ จนเริ่มชิน ผู้เขียนจึงเริ่มรับรู้ว่าพลังสมองของผู้เขียนที่
หายไปตั้งแต่เริ่มทำงานเป็นโปรแกรมเมอร์นั้นกำลังจะกลับคืน
มา (เมื่อก่อนตอนอยู่มหาวิทยาลัยมีประสบการณ์ทางจิตแบบนี้
เหมือนกันแต่ไม่มากและจะใช้ไปในทางแก้ปัญหา
คอมพิวเตอร์ที่แก้ไม่ได้ซะมากกว่า ไม่ใช่ไปใช้กับคน ซึ่งเพื่อน
ของผู้เขียนคนหนึ่งเคยใช้เรียกลักษณะตรงนี้ว่า **สหัสญาณ** ซึ่ง
เป็นญาณที่ทำให้รู้อะไรได้เอง) ล่าสุดก็มีในลักษณะไปรู้ก่อน
ว่าญาติกำลังจะป่วยหนัก ซึ่งมีหมอดูอื่นมาทักไว้ในลักษณะ
เดียวกันหลังจากที่ผู้เขียนรู้ก่อนหน้าแล้วนั่นเอง แล้วที่เป็น
ประสบการณ์ที่ทำให้เพื่อนของผู้เขียนอีกคนหนึ่งเริ่มเชื่อเซ่

นัตของผู้เขียนก็คือรู้เห็นภาพเหตุการณ์ล่วงหน้าทั้ง ๆ ที่ไม่ได้
ใช้ตาเห็นก็มี

แต่เหตุการณ์แบบนี้มีขึ้นก็มีเสมอได้ พอช่วงหลัง ๆ
จิตของผู้เขียนเริ่มหลงตัวเองมากขึ้นก็ทำให้ญาณตรงนี้หายไป
ไม่ถูกต้องเหมือนเดิม ตรงนี้สำคัญมากสำหรับคนที่เริ่มมี
สัมผัสพิเศษต่าง ๆ อาจจะเสื่อมลงได้หากจิตใจโดนกิเลส
ครอบงำ จะทำให้พลังเสื่อมได้ง่ายหากไม่มีการสำรวจตัวเอง
อยู่เสมอ

บทที่ 8 รูปแบบการฝึกกรรมฐานสำหรับคน ทั่วไป

- อาณานิสิต

อาณานิสิตเป็นการกำหนดครุ้มหายใจเข้าออก ให้รู้
ว่าออกหรือเข้าอาจจะไม่ต้องคิดคำบริกรรมในใจก็ได้หากรู้สึก
ว่าอึดอัดในตอนแรกเพราะคำบริกรรมไม่ตรงกับลมหายใจ แต่
ให้เปลี่ยนไปใช้การกำหนดรู้การเข้าออกแทน ซึ่งในช่วงแรก ๆ
จิตจะยังกววนออกไปทางโน้นทีทางนี้ทีไม่เป็นสมาธิแต่พอ
กำหนดรู้บ่อย ๆ จิตจะเริ่มเข้าที่เข้าทาง จะค่อย ๆ ไม่มีเรื่องอื่น
เข้ามารบกววน จนเมื่อถึงระดับหนึ่งแล้วจะรู้สึกว่าโลกภายนอก
เริ่มหายไปเริ่มไม่รู้เจ็บรู้ปวด และถ้าหากสูงขึ้นไปอีกจะทำให้
ลมหายใจเหมือนจะสั้นลงเรื่อย ๆ จนในที่สุดอาจจะเกิดความ
สว่างขึ้นในตอนกำหนดจิต ซึ่งตรงนี้ต้องใช้เวลาในการฝึกตาม
วาสนาเดิมของผู้ฝึก

อาณานิสิตนั้นเมื่อฝึกบ่อย ๆ จนชินแล้วให้ใช้กำลัง
สมาธิที่ได้การฝึกมาตรวจดูหาความจริงต่าง ๆ ที่ต้องการได้
โดยให้เข้าสมาธิในระดับที่ผู้อ่านทำได้แล้วค่อย ๆ คลายสมาธิ
ลงมาทีละชั้นจนอยู่ในขั้นที่เรียกว่าอุปจารสมาธิแล้วพิจารณา

สิ่งต่าง ๆ ที่อยากรู้จะทำให้เกิดญาณฐานในเรื่องที่ต้องการนั้นได้ง่าย

- อัมมัญญา (พรหมวิหาร 4)

อัมมัญญา คือการมีพรหมวิหาร 4 ซึ่งได้แก่ เมตตา กรุณา มุชิตา อุเบกขา แล้วแผ่ออกไปไม่มีประมาณ วิธีการก็คือกำหนดจิตให้เป็นในลักษณะหนึ่งลักษณะใดใน 4 ข้อของพรหมวิหารจนกว่าจิตจะรู้สึกกระสับกระส่ายแล้วจึงอธิฐานแผ่ออกไปให้แก่สัตว์โลกทั้งหลายให้มีความสุขกายสุขใจ อัมมัญญานั้นเป็นบทภาวนาที่เมื่อภาวนาจะได้ระดับฌานแล้วจะเป็นที่รักของสรรพสัตว์ทั้งหลายเลยทีเดียว เหมือนดังพระสุวรรณสามที่แผ่เมตตาจนอาณาเขตที่ท่านอยู่นั้นเต็มไปด้วยสรรพสัตว์ที่ไม่ฆ่าฟันกันเลย

- กสินดิน (ปฐวิกสิน)

เตรียมดินที่เป็นดินคล้ายดินโป่งคือมีสีออกแดง ๆ มาทาบนฝ่าขวาให้เห็นสีของดินชัด ๆ แล้วนั่งมองภาพดินนั้นให้ติดตา เมื่อจำได้ให้หลับตา พอหลับตาไปสักพักจนลืมภาพสีดินไปแล้วให้ลืมตามองคู่มือทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะจำภาพได้ขึ้นใจ ในขณะที่มองภาพสีดินนั้นให้ทำความรู้สึกของตัวเองให้เป็นดินคือมีลักษณะที่แข็งหนักแน่นไปด้วย

- กสินน้ำ (อาโปกสิน)

เตรียมน้ำใส่ขันหรือแก้วเอาขนาดที่พอเหมาะกับ
 สายตา โดยภาชนะที่ใส่นั้นต้องไม่เป็นสีที่แรงจนรบกวน
 สายตาจนทำให้เบนความสนใจจากน้ำไปยังภาชนะนั้น หรือถ้า
 หากผู้อ่านสามารถหาแหล่งน้ำนิ่งขนาดใหญ่เช่นสระน้ำที่ร่ม
 รื่นด้วยร่มเงาไม้ได้ด้วยแล้วจะยิ่งดีมาก เมื่อเตรียมน้ำพร้อม
 แล้วก็ให้นั่งขัดสมาธิเพ่งมองภาพน้ำให้ติดตา หลับตาคิดถึง
 ภาพน้ำแล้วนึกความรู้สึกให้เย็นเหมือนน้ำ พอลืมภาพไปจาก
 ใจแล้วก็ให้ลืมตามองดูน้ำใหม่ ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าภาพจะติด
 อยู่ในความคิดได้นาน ๆ

-กสินลม (วาโยกสิน)

กสินลมนั้นสำหรับคนที่มิว่าสนาทางนี้มาแล้วนั้นไม่
 ยากเลย โดยใช้วิธีนั่งขัดสมาธิมองลมที่พัดต้องยอดไม้ไปเรื่อย
 ๆ แล้วนึกความรู้สึกให้เหมือนลมคือมีการเคลื่อนไหวอยู่
 ตลอดเวลา การเพ่งกสินลมนั้นจะจำได้ยากกว่ากสินกองอื่นคือ
 ไม่มีสัญลักษณ์ที่แน่นอนเพราะเรามองไม่เห็นลม แต่รู้สึกได้ถึง
 ลม กสินลมนีจึงใช้วิธีจับความรู้สึกของลมแทน

- กติณไฟ (เตโชกติน)

กตินไฟมีความอันตรายมากหากผู้ฝึกนั้นไม่เข้าใจวิธีการที่ถูกต้อง คือกตินไฟนั้นไม่จำเป็นต้องจ้องเปลวไฟของเทียนอย่างเดียว อาจจะจ้องสิ่งอื่นที่มีลักษณะความร้อนและแสงสว่างได้ เช่น พระอาทิตย์ยามเช้า หรือกองไฟก็ได้ โดยในขณะที่มองนั้นไม่ควรมองนานเกินไปจะทำให้สายตาเสียจากการมองแสงไฟได้ ให้มองแป๊บเดียวแล้วจำภาพนั้น แล้วลืมตาเมื่อภาพหายไปทำแบบนี้บ่อย ๆ แทนการจ้องภาพเปลวไฟนาน

สำหรับการมองดวงพระอาทิตย์นั้นอาจจะเป็นดวงกตินที่มีความแรงเกินไปจึงไม่ควรมองในเวลาที่เคยยามเข้าไปแล้วและไม่ควรมองนานเกิน 3 วินาทีเพราะตาจะถูกทำลายจากแสงอุลตราไวโอเลตได้และไม่ควรมองแสงอาทิตย์ยามแดจ่ำไปแล้ว

ในการเพ่งกตินไฟนั้นให้ใช้วิธีนึกถึงความร้อนของไฟไปด้วยในทุกครั้งที่มองภาพกติน และระวังผลข้างเคียงของการฝึกกตินไฟนี้ให้มากเพราะอาจจะทำให้รู้สึกตัวร้อนสูงตาแดง ทางที่ดีควรฝึกแต่พอประมาณและเมื่อมีอาการร้อนเนื่องจากการฝึกกตินไฟมาก ๆ ให้ใช้การอาบน้ำและฝึกกตินน้ำไว้แก้ทางกันด้วยจะดีมาก

-กตินแสงสว่าง (อาโลกกติน)

กตินแสงสว่างนั้นง่ายและปลอดภัยกว่ากตินไฟมาก
 แค่มิเพียงไฟฉายกระดาดขาวก็สามารถฝึกกตินได้แล้ว โดย
 การนำไฟฉายส่องไปยังกระดาดขาวในที่มืดแล้วนั่งขัดสมาธิ
 มองดูความสว่างนั้นสักครู่แล้วนึกถึงความสว่างนั้นให้ขึ้นใจ
 หลับตาแล้วจำภาพให้ติดตาพอภาพเลื่อนไปแล้วก็ลืมตามองดู
 ใหม่ ส่วนใครที่มีวาสนาทางกตินแสงสว่างนี้มาก่อนขอแค่ให้
 มองดูพระจันทร์ในคืนพระจันทร์เต็มดวงก็อาจจะสำเร็จกติน
 ได้โดยง่าย

**-กตินสี ขาว (โอทากติน) แดง (โลหิตกติน) เขียว (นิลกติน)
 เหลือง (ปิตกติน)**

ให้หาสีที่ต้องการมาเขียนเป็นวงกลมบนพื้นกระดาด
 สีขาวแล้วระบายสีให้เต็ม แล้วนั่งขัดสมาธิมองดูภาพกตินนั้น
 ให้จำขึ้นใจ หลับตานึกถึงภาพสีนั้นให้จำได้ พอลืมไปจากใจก็
 ลืมตามองดูใหม่

-มรณานุสติ (ระลึกถึงความตาย)

เป็นการระลึกถึงความตายที่มนุษย์ทุกคนจะต้องตาย
 ในวันข้างหน้า เป็นกรรมฐานที่สามารถลดความกลัวตายของผู้
 ฝึกได้ดี สามารถใช้ประโยชน์ได้ในเวลาใกล้ตายจะทำให้มีสติ

ไม่กลัวตายจิตจะไม่เศร้าหมองจะทำให้ไปสู่สุคติได้ และหากเป็นเทวดาสามารถใช้มรณานุสตินี้เป็นฐานกำลังจิตเพื่ออธิฐานในการลงมาเกิดในโลกมนุษย์ได้ด้วย

บทที่ 9 อธิฐานยังงใให้เกิดผล

ในการใช้ชีวิตประจำวันของคนทั้งหลายนั้น บางครั้งก็มีความจำเป็นที่ต้องพึ่งพาสังศักดิ์สิทธิ์เพื่อขอให้สังศักดิ์สิทธิ์เข้ามาช่วยเหลือในเรื่องบางอย่าง ซึ่งก็แน่นอนไม่พ้นการบนบานสถานกล่าวแน่นอน แต่การบนบานนั้นเป็นการบนด้วยสิ่งของหรือการกระทำเพื่อให้สังศักดิ์สิทธิ์ช่วยเหลือให้สำเร็จในเรื่องบางอย่าง เหมือนกับการคิดสินบน แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่ให้ผลเหมือนกันแต่ไม่มีการแก้บนหรือตอบแทนสังศักดิ์สิทธิ์ มีเพียงแต่ว่าต้องมีบุญในเรื่องนั้นมาก่อนเท่านั้น สิ่งทีพูดนี้ก็คือ **การอธิฐาน**

อะไรคือการอธิฐาน ? การอธิฐานคือการตั้งใจด้วยความแน่วแน่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งการอธิฐานนั้นจะเป็นการคิดในใจซึ่งจะอธิฐานเพื่อขอหรืออธิฐานเพื่อตั้งใจทำอะไรก็แล้วแต่ผู้อธิฐานนั้นจะใช้นั่นเอง

การอธิฐานนั้นเป็น 1 ในบารมี 10 ทศที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าทุกคนต้องอธิฐานเป็นจึงจะก้าวข้ามทุกข์ในวัฏฏสงสารได้ การอธิฐานคือการการตั้งใจทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วตั้งสิ่งนั้นขึ้นในใจและมุ่งมั่นทำงานสำเร็จเรียกกันว่า การตั้งหาง

เสียของจิตนั่นเอง เป็นการสร้าง “อธิฐานบารมี” และอีกอย่างหนึ่งเป็นการอธิฐานเพื่อขอก็ได้

การอธิฐานที่จะทำให้สิ่งที่อธิฐานนั้นสัมฤทธิ์ผลได้นั้นมีองค์ประกอบหลายอย่างที่เป็ปัจจัยในการทำให้สิ่งที่อธิฐานไว้สำเร็จเป็นจริง สิ่งแรกผู้อธิฐานต้องมีศึล 5 ครบ สองผู้อธิฐานต้องมีความแน่วแน่งของจิตใจว่าต้องการให้เรื่องนั้นสำเร็จไม่ว่าจะได้ก็ดีไม่เอาก็ได้ อย่างนี้ไม่มีทางสำเร็จแน่ และสามผู้พูดต้องเป็นคนมีสติจะคิดทำสิ่งใดเมื่อตั้งอธิฐานไว้ต้องทำให้สำเร็จทุกครั้งไปครั้งต่อ ๆ ไปการอธิฐานจึงสำเร็จได้ และข้อสุดท้ายผู้อธิฐานต้องบุญบารมีทางด้านที่ขอนั้นมาเช่นเคยทำบุญช่วยเรื่องยาผู้อื่นด้วยใจจริง พอตัวเองป่วยต้องการให้ไ้ยารักษาที่ถูกกับโรคแบบนี้อธิฐานแล้วจึงสัมฤทธิ์ผล

มีอยู่ครั้งหนึ่งตอนอายุ 24-25 ปี ผู้เขียนเกิดเป็นโรคแสดงไขไ้ไ้เวลากินแล้วจะจุกท้องอืดท้ง ๆ ที่เมื่อก่อนตอนเด็กกินประจำเรียกไ้ไ้ว่าเป็นอาหารคู้กับตัวผู้เขียนไ้ไ้เลย แต่หลังจากเริ่มเป็นไวรัสตับอักเสบบ B แบบพาหะจึงปรากฏอาการดังกล่าทำให้ทรมานมากเวลาที่กินไข้เข้าไปจะเจ็บจุกอืดท้องเป็นวัน ๆ เลย

พอดีช่วงอายุ 25 ปีผู้เขียนไ้ไ้มีโอกาสนวชทดแทนคุณพ่อแม่อยู่ 1 เดือนในช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่ผู้เขียนไ้ไ้รู้จักการอธิ

ฐานแบบถูกต้อง ในตอนแรกนั้นผู้เขียนก็มีปัญหาร่างกายในข้างต้นที่กล่าวมาไม่รู้เหมือนกันว่าจะแก้ยังไงดี พอดีจำได้ว่าตัวเองเคยทำบุญด้วยยาให้แก่พระสงฆ์เหมือนกัน ผู้เขียนจึงได้อธิษฐานจิตขอให้เทวดาที่ดูแลรักษาตัวผู้เขียนอยู่ช่วยคลบนันดาลให้พบกับยาแก้โรคของผู้เขียน ปรากฏว่าช่วงบวชแล้วผู้เขียนได้บิณฑบาตแล้วได้นมถั่วเหลืองเป็นประจำแล้วอาการหายไปกินไข่ได้โดยไม่เป็นไรแต่ยังไม่รู้ตัวว่าอาการหายได้ด้วยนมถั่วเหลือง พออีกช่วงบิณฑบาตแล้วไม่ได้นมถั่วเหลืองเลยมีแต่ไข่ต้ม พอดีกินไข่เข้าไปอาการจึงกำเริบ ตอนนี่เริ่มนึกออกมาบ้างแล้วนมเป็นยาแก้ พอดีกับมีคนเข้ามาในวัดเอานมถั่วเหลืองมาถวาย ผู้เขียนจึงอธิษฐานเสียดังกินนมถั่วเหลืองเป็นยา ปรากฏว่าพอดีกินก็รู้สึกเย็น ๆ ที่ท้องและอาการก็หายไปจริง ๆ ทำให้ผู้เขียนรู้ได้ทันทีว่ายาแก้โรคของผู้เขียนคือนมถั่วเหลืองนี่เอง ตรงนี้เหมือนยาเทวดาบอกมากทำให้ทุกวันนี้อาการดังกล่าวได้หายไปแล้วเพราะผู้เขียนกินนมถั่วเหลืองบ่อย ๆ จนหาย พอหายแล้วนมถั่วเหลืองก็ไม่จำเป็นต้องกินอีกแต่กินเพื่อความอร่อยเท่านั้นเอง

และหลังจากรู้วิธีการอธิษฐานจิตที่ถูกต้องแล้วผู้เขียนจึงเริ่มฝึกอธิษฐานจิตเรื่อยมาอย่างเช่น ขณะนี้ผู้เขียนกำลังบำเพ็ญ

บารมีในด้านทาน ความอดทนและความเพียร อยู่ ผู้เขียนจึงได้ตั้งอธิษฐานทุกครั้งที่ทำบุญมีเนื้อความดังนี้

“ขอความอดทนและพยายามของผมจงอย่าลดลง ขอบุญทั้งหลายที่ผมทำไว้ดีแล้วจงเป็นปัจจัยให้ผมได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตด้วยเถิด”

และถ้าหากผู้เขียนทำบุญอะไรที่เป็นบุญที่สามารถอุทิศให้แก่วิญญูณอื่น ๆ ได้ผู้เขียนจะอธิษฐานดังนี้

“ขอบุญทั้งหลายที่ผมได้ทำนี้จงถึงแก่เปรตทั้งหลายที่เคยเป็นญาติผมและเจ้ากรรมนายเวรของผมด้วยเถิด” ในกรณีที่บุญนั้นเป็นบุญหยาบ เช่นการให้อาหารเครื่องนุ่งห่มแก่คนและสัตว์แบบธรรมดา

หรือ

“ขอบุญทั้งหลายที่ผมทำจงถึงแก่เทวดาทั้งหลายที่ดูแลรักษาผมด้วยเถิด” ในกรณีที่บุญนั้นเป็นบุญละเอียดเช่นการปิดกวาดพระธาตุเจดีย์

เหตุที่ต้องแบ่งการอธิษฐานไว้นั้นเพราะว่ากำลังการรับบุญของสัตว์ใน 31 ภพภูมินั้นต่างกัน เทวดาจะรับศีล รับบุญจากการ

ภาวนา และทานที่ปราณีตได้ดี แต่หากเป็นเปรตอื่น ๆ จะรับระดับพื้น ๆ ได้แค่บุญด้านอาหาร น้ำดื่มเครื่องนุ่งห่ม เหมือนกับการนำของไปให้แก่คนหลายระดับกัน เช่น คนจนไม่มีอาหารกินเขาจะขอมต้องการอาหาร น้ำดื่ม เครื่องนุ่งห่มเป็นหลักอยู่แล้ว ส่วนคนรวยเขาขอมไม่ต้องการอาหารเพราะเขามีอาหารอยู่แล้วแต่เขาต้องการการกระทำที่เป็นก่อนข้างประณีต ซึ่งเปรียบเปรตก็คือคนจน ส่วนเทวดาก็คือคนรายนั่นเอง ส่วนพระพรหมนั้นเราจะทำบุญให้ได้มันจะต้องเป็นบุญจากการภาวนาเท่านั้นบุญอื่นท่านไม่รับ เพราะท่านไม่กินอาหารและท่านก็มีพร้อมทุกอย่างอยู่แล้วท่านเพียงแค่อาจจะอนุโมทนาเล็ก ๆ ก็ได้

เมื่อเราอธิษฐานส่งบุญให้แก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายบ่อย ๆ แล้วจะเป็นการผูกมิตรเรากับเขาให้เกี่ยวข้องกันทำให้พวกเขาสามารถกลับมาช่วยเราได้ เช่นทำบุญให้เปรตจนเปรตกลับกลายเป็นเทวดา พอหลังจากเขาได้เสวยบุญแล้วเขาก็อาจเกิดรักเราเพราะเราช่วยเหลือเขา เขาขอมกลับมาช่วยเราบ้างเวลาที่เรตกอับ

การอธิษฐานแบบต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้นผู้เขียนได้นำมาจากพระอาจารย์เกษม อาจิณสีโล วัดป่าสามแยก อ.วังน้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์ ซึ่งได้ทดลองดูแล้วว่า การอธิษฐานแบบนี้ท่านนั้น

ได้ผลจริงและบางส่วนผู้เขียนก็ได้คิดขึ้นมาเองตามลักษณะจิต
ของตัวเองเพื่อใช้ธรรมาเป็นกำลังใจให้ตัวเองไม่ย่อท้อในการ
ทำบุญบารมีต่าง ๆ ให้เป็นกำลังใจแก่ตัวเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป

บทที่ 10 วิธีการสร้างเสน่ห์ให้กับตนเอง

การสร้างเสน่ห์ให้ตนเองนั้นไม่ยาก อันดับแรกต้องเป็นผู้มีศีลเป็นของกำกับใจให้อยู่เป็นสุขเสียก่อน เมื่อมีศีลแล้วย่อมเป็นที่รักของสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นหมา แมว ฯลฯ เพราะสัตว์ทั้งหลายมีจิตใจคล้ายกับมนุษย์ คือจะรู้ว่าใครเป็นมิตรหรือศัตรู การมีศีลย่อมเป็นที่รักของสัตว์ทั้งหลายเพราะผู้มีศีลย่อมไม่รังแกสัตว์แม้เป็นสัตว์เล็ก ๆ ก็ตาม

ต่อมาเมื่อมีศีลแล้วต้องเป็นผู้ที่รู้จักการให้อย่างถูกต้อง การให้นั้นย่อมผูกใจผู้รับได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นการให้ด้วยวัตถุ แต่อาจจะเป็นการให้ด้วยน้ำใจทางอื่นเช่น ช่วยสอนหนังสือ เด็ก ช่วยปิดกวาดสถานที่สาธารณะ ฯลฯ และหากจะให้ทานด้วยวัตถุ ก็จะแยกออกเป็น 3 ระดับคือ ทาสทาน สหายทาน และสามีทาน ซึ่งทาสทานคือการให้ทานด้วยสิ่งที่ด้อยและหยابกว่าที่ตัวเองใช้อยู่ สหายทานคือของที่มีค่าและความปรานีเสมอเท่ากับที่ตัวเองใช้อยู่ สามีทานคือทานที่ให้มีความประณีตกว่าที่ตัวเองใช้อยู่ ทานสามระดับนี้กำลังบุญของสามีทานจะมากที่สุดคือพอถึงเวลาเสวยบุญเราจะได้ของประณีตมากจนเจ้าตัวต้องปลื้มใจในบุญเลยทีเดียว ทานที่ดีไม่ต้องมีราคามากก็ได้แต่ขอให้เป็นการที่ได้มาอย่างบริสุทธิ์ และให้ในเนื่อนานบุญที่บริสุทธิ์คือเนื่อนานบุญต้องเป็นผู้ไม่ทุศีล และมีจิตที่

ศรัทธาและปลื้มในบุญทั้งขณะก่อนให้ ให้ และได้ให้ได้แล้ว และที่สำคัญที่สุดต้องเป็นทานที่ไม่เบียดเบียนตัวเองหรือเบียดเบียนผู้อื่นจะทำให้ผลของบุญนั้นไม่บริสุทธิ์

เมื่อรู้จักวิธีในการทำทานที่ถูกต้องแล้วและการทำด้วยความสุขใจปลื้มใจบ่อย ๆ ผลบุญจากทานจะทำให้ผู้ที่ทำนั้นเป็นคนที่ไม่เคยมีความสุขใจ นำคบหา เป็นรัศมีทางใจออกมา และบางทีอาจจะทำให้ร่างกายภายนอกเปล่งปลั่งดูดีได้ เพราะเวลาที่มีความสุขร่างกายจะสร้างสารเอนโดรฟินออกมาให้สภาพร่างกายภายนอกดูดีขึ้นทันตา ดังที่คนทั้งหลายเรียกว่า “แลดูสวยหล่อเพราะอิมบุญ” นั่นเอง

เมื่อแลดูสวยหล่อขึ้นด้วยใจที่อิมบุญแล้วอย่าลืมอธิฐานกำกับด้วยว่า อย่าให้ความสวยหล่อนั้นเป็นตัวนำพาเรื่องไม่ดีมาให้ด้วยนะครับ เดี่ยวความสวยความหล่อจะทำให้เจ้าตัวผิดศีลได้อีกเดียวจะทำให้กลายเป็นทุกข์ใจอีกรอบเปล่า ๆ อย่างเรื่องของพระอานนท์มีชาติหนึ่งที่เกิดมาหล่อเหลือเกินแต่ความหล่อนี้แหละมันทำให้พระอานนท์ในชาตินั้นทำผิดศีลข้อ 3 จนได้ พอมาอีกชาติก็เลยตกนรกแล้วมาเกิดเป็นสัตว์ที่โดนขบอันตะแตกหลายชาติเลยแถมสุดท้ายยังเป็นผู้หญิงอีกด้วย คุณสิครับสวยหล่อก็มีภัยนะระวังตัวด้วย ถ้าเป็นผู้เขียนอธิฐานเรื่องเกี่ยวกับความหล่อแล้ว ผู้เขียนจะอธิฐานแบบนี้ครับ

“ขอให้ข้าพเจ้าเมื่อเกิดใหม่จงเป็นชายผู้มีรูปร่างม แต่อย่าได้ทำ
 ผิดศีลเลยจงมีศีลครองใจและผู้หญิงทั้งหลายที่เห็นจงเห็นรูป
 ภายด้วยความศรัทธาอยากทำบุญด้วย อย่าเห็นแล้วเกิดกำหนด
 เลย” อธิฐานแบบนี้คำอธิฐานจะตามไปกำกับจิตใจให้หวน
 ระลึกถึงสิ่งที่เคยอธิฐานไว้ จะเป็นการคุ้มกันไม่ให้เกิดปัญหา
 ภายหลังครับ ดังตัวผู้เขียนก็รู้สึกว่าจะอธิฐานกำกับตัวเองไว้
 เหมือนกันน่าจะเป็นในลักษณะที่กำกับว่า “อย่าไปชอบไปรัก
 ผู้หญิงไหนเลย การมีคู่จะนำทุกข์มาให้มากกว่าสุข” เพราะ
 เวลาไปชอบสาวคนไหนพอสืบดูจะรู้ว่าส่วนมากจะนำเรื่อง
 ทุกข์ใจมาให้แน่นอน และยิ่งกว่านั้นผู้เขียนก็ได้เห็นการครอง
 เรือนของผู้อื่นที่เป็นทุกข์มากกว่าสุข ขนาดเพื่อนของผู้เขียน
 สองคนรักกันตั้งแต่สมัยเรียนปริญญาด้วยกัน พอจบแล้วก็
 แต่งงานกันแต่ไม่ทันไรปีสองปีหลังจากแต่งยังมีอันเลิกกันไป
 ได้เป็นต้น เพราะฉะนั้นการอธิฐานที่ดีจะเป็นหางเสือนำสุขมา
 ให้แก่ชีวิต แต่ถ้าหากอธิฐานไว้ไม่ดีมันก็พร้อมจะนำทุกข์ต่าง
 ๆ เข้ามาหาได้เช่นกัน

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต พระองค์ทรงเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของสัตว์โลกทั้งหลาย ไม่มีใครที่จะมีพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และมหากรุณาดังเช่นพระองค์ท่านอีกแล้ว พระธรรมของท่านประเสริฐหาสิ่งใดมาเปรียบมิได้ ข้าพเจ้าพร้อมด้วยเหล่าสรรพสัตว์ ขอสรรเสริญแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้นั้นด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้โปรดสัตว์โลกผู้ตักยอกทั้งหลาย ให้ก้าวพ้นความทุกข์ยาก นานาประการในชีวิตให้ดำเนินไปสู่หนทางแห่งความเจริญ ในวิภวสุตตสสารอันยาวไกลอันหาที่สุดมิได้ ข้าพเจ้าขอคำสรรเสริญคุณแห่งพระปัจเจกพุทธเจ้าผู้มีจริยวัตรงดงามด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระอรหันตสาวก ภิกษุสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้เป็นแบบอย่างแห่งการดำเนินชีวิตอันบริสุทธิ์ ผู้สั่งสอนธรรมอันประเสริฐของพระผู้มีพระภาคเจ้าแก่เหล่ามนุษย์และเทพทั้งหลายให้พบกับแสงธรรมอันเป็นสิ่งชี้ทางชีวิตอันประเสริฐเลิศล้ำ ข้าพเจ้าขอสรรเสริญคุณแห่งพระอริยสงฆ์ทั้งหลายด้วยเทอญ



ข้าพเจ้าขอบบนิมิตต์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์
พระองค์ท่านทรงเป็นต้นแบบแห่งการบำเพ็ญบารมี
เพื่อหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร
ข้าพเจ้าพร้อมเหล่าสัตว์ใน 31 ภพภูมิ ขอสรรเสริญคุณแห่ง
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และ อนาคตด้วยเทอญ