

เมื่อจิตมีความทุกข์ มันก็นิพพาน

เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิมของมัน คือสงบ (ไม่ดิ้นรน) เย็น (ไม่ร่าร้อน) สดชื่น (อิมเมม) แจ่มใส (ไม่ขุ่นมัว) เบา (ไม่หนัก) สบาย (ไม่รู้สึกว่าทนได้ยาก) ซึ่งอาการนี้เรียกว่า นิพพาน ที่แปลว่า เย็น คือจิตสงบเย็น เพราะไม่มีความทุกข์ใดๆ

เราต้องระวังอย่าเข้าใจผิดว่า นิพพานคือความสุข เพราะความสุขจะทำให้จิตเราร้อนด้วยความอยากได้ในความสุขนั้นอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งยังทำให้จิตอยากได้ความสุขให้มากขึ้นด้วย ซึ่งความอยากนั่นเอง ที่เป็นกิเลสหรือตัณหา ที่ทำให้จิตเกิดความยึดถือ (อุปาทาน) ขึ้นมา แล้วก็ทำให้จิตเกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาด้วย จึงทำให้จิตไม่สงบเย็น หรือนิพพานจริง

นิพพานหรือความสงบเย็นของจิต จากการที่จิตไม่มีความทุกข์นี้ ก็มี ๒ ระดับ คือ นิพพานพื้นฐาน กับ นิพพานสูงสุด ซึ่งนิพพานพื้นฐานก็คือ ความสงบเย็นของจิตเรา ตามปกติ ที่เราก็มักมีกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวันขณะที่จิตของเรา ยังไม่เกิดความทุกข์ที่รุนแรงขึ้นมา คือถ้าจิตเกิดความทุกข์ขึ้นมา มันก็จะเกิดความเครียด ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความหนัก ความเหนื่อยใจหรือความเครียด ที่รุนแรงขึ้นมา

ตามปกติในชีวิตประจำวันของเรานั้น ความทุกข์ที่รุนแรงจากกิเลสจะไม่ค่อยมี คือความทุกข์ที่รุนแรงจะมีก็ต่อ เมื่อมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากกระตุ้นให้เกิดกิเลส ซึ่งช่วงเวลาที่กิเลสยังไม่เกิดขึ้นมานั้น ถ้าจิตของเราไม่มีปัญญาและสมาธิ ก็จะเป็น โอกาสให้ “นิรณ” เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแทน

เมื่อจิตของเราถูกนิรณตัวใดตัวหนึ่งเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเรา มันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ หรือไม่สบายใจ หรือรำคาญใจ หรือไม่สดชื่น ไม่ปลอดโปร่งแจ่มใส ไม่เป็นปกติสุข รมกวนจิตอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมันก็จะทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา และยังทำให้จิตของเราไม่สงบเย็นอย่างเต็มที่หรือสูงสุดได้ คือมันก็ยังมีความสงบเย็นอยู่บ้าง ที่เรียกว่า นิพพานพื้นฐาน หรือนิพพานขั้นต้น คือเป็นแค่เพียง ความ

สูงสุด (หมายเหตุ ต่อ ไปถ้าพบคำว่า สมาธิ ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง สมาธิญาณ)

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็สามารถพิจารณาถึงความจริงของธรรมชาติให้เข้าใจได้ เพราะจิตจะมีความสุขุมรอบคอบ จึงสามารถเข้าใจถึงเรื่องการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไปของสิ่งปรุ่่งแต่งทั้งหลายได้ รวมทั้งยอมรับเหตุผลที่สมเหตุสมผล และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ที่จิตรับรู้ได้จริงโดยไม่บิดพลิ้ว ซึ่งนี่ก็คือผลจากการมีสมาธิที่ช่วยให้เกิดปัญญาได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็จะไม่มีสามารถพิจารณาโดยใช้เหตุใช้ผล ให้เกิดปัญญาที่เป็นความเข้าใจได้

วิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว เพียงแต่จะไม่มากพอเท่านั้น อย่างเช่นเวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้คู่กับปัญญาในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธินั้นก็สามารถทำได้ทั้งอย่างไม่เป็นระบบและเป็นระบบ โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้น ก็ทำได้โดยมีการตั้งใจหรือกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย, ในการพูด, และคิดของเราเอง หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ หรือจะฝึกอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดการหายใจของร่างกายเราก็ได้

วิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบที่ทำได้ง่ายและเป็นที่นิยมนั้นก็คือ กำหนดการหายใจของร่างกายเราเอง ซึ่งวิธีการฝึกนั้น เราจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเพิ่งเริ่มต้นฝึกควรใช้อิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่น ถ้าฝึกจนชำนาญแล้วจะใช้อิริยาบถใดก็ได้

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลม