

บทที่ ๔ พื้นฐานของสมาธิ

แต่การที่เราจะสามารถฝึกให้จิตเกิดสมาธิที่ถูกต้องได้นั้น สิ่งสำคัญก็คือ เราต้องเป็นคนที่อยู่ก่อนแล้วเป็นพื้นฐาน เพราะการเป็นคนชั่ว (คือชอบเบียดเบียนผู้อื่น) นั้น จะทำให้จิตของเราไม่ปกติ ซึ่งจิตที่ไม่ปกตินั้นก็คือจิตที่ฟุ้งซ่าน คึ้นรน เร่าร้อน และแข็งกระด้าง (คือควบคุมไม่ได้) ซึ่งเป็นจิตที่ไม่สามารถฝึกให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องได้

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถฝึกสมาธิได้ง่ายนั้นก็คือ เราต้องเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่ก่อนจนเป็นปกติ ซึ่งสรุปแล้วการเป็นคนดีมีศีลธรรมนั้นก็คือ การไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งเรื่องทางเพศของผู้อื่น อีกทั้งเราก็คือต้องเป็นคนที่ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเสียดสีผู้อื่น และไม่พูดเพื่อเจืออยู่เป็นปกติด้วย จึงจะทำให้จิตของเรามีความปกติ ซึ่งจิตที่ปกตินี้เองที่เป็นพื้นฐานให้จิตสามารถฝึกให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องได้ง่าย

สรุป การที่จะฝึกให้จิตมีสมาธิได้ จะต้องเป็นจิตที่ปกติ ซึ่งการที่จิตจะปกติได้นั้น เราก็คือต้องเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่ก่อนแล้วเป็นปกติ ถ้าเป็นคนชั่วยังจะไม่สามารถฝึกจิตให้มีสมาธิที่ถูกต้องได้

ภาค ๖ การศึกษาให้เกิดปัญญา

บทที่ ๑ ต้องรู้จักความโง่สูงสุดของมนุษย์ก่อน

จิตหรือใจ คือ สิ่งที่อยู่ลึกที่สุดได้ ซึ่งธรรมชาติของจิตทั้งหลายนั้น จะมี สัญชาตญาณ (ความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมจิตโดยไม่มีใครสอน) อย่างหนึ่งติดมาด้วยเสมอ ซึ่งสัญชาตญาณนั้นก็คือ สัญชาตญาณว่ามีตนเอง (ความรู้ว่ามีตนเอง) ซึ่งสัญชาตญาณนี้เป็นสัญชาตญาณใหญ่ ที่ทำให้เกิดสัญชาตญาณย่อยๆตามมามากมาย เช่น สัญชาตญาณในการหาอาหาร กินอาหาร หนีภัย เอาตัวรอด สืบพันธุ์ รักลูก เลี้ยงลูก เป็นต้น ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่มีสัญชาตญาณนี้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็สูญพันธุ์ไปจากโลก ซึ่งสัญชาตญาณว่ามีตนเองหรือ “ความรู้ว่ามีตัวเอง” นี้ ก็เกิดมาจาก “ความรู้สึกว่ามีตัวเอง” ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตทั้งหลาย

และความพยายามสูง ซึ่งคนธรรมดาทั่วไปจะทำได้ ดังนั้นเราจะมาค้นหาวิธีที่จะทำให้จิตที่แข็งกระด้างนี้อ่อนลงก่อน เมื่อจิตอ่อนลงแล้ว ก็จะฝึกจิตให้เกิดสมาธิได้ง่าย

เมื่อเรามาพิจารณาจากจิตของเราอย่างไม่ลำเอียงเราก็จะพบว่า การที่จิตของเราแข็งกระด้างนั้นก็เพราะ เรามีความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือมีสิ่งที่ดีกว่าคนอื่น (มีไอ้กูสูง) ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง เช่น สวยหรือหล่อหรือแข็งแรงกว่า, อายุมากกว่า, รวยกว่า, ฉลาดหรือมีความรู้มากกว่า, มีทักษะหรือความสามารถในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่า, เป็นคนที่สังคมหรือชาวโลกยกย่องว่าเป็นผู้ที่เสียสละเพื่อสังคมมากกว่า, หรือเป็นคนที่มีเกียรติ มีอำนาจ มีคนเคารพนับถือมากกว่า เป็นต้น ซึ่งนี่คือสาเหตุที่ทำให้เราเป็นคนแข็งกระด้าง คือไม่ยอมอ่อนน้อมให้ใคร (แม้จะรู้ว่าตัวเองด่าด้อยกว่าเขา) ไม่ฟังเหตุผลของใคร (แม้จะเป็นเหตุผลที่สมเหตุสมผลก็ตาม) และไม่ยอมรับความจริง (แม้เรารู้ว่ามันเป็นความจริง) ก็เพราะเรามีความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือมีสิ่งที่ดีกว่าคนอื่น ซึ่งเมื่อเราพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีก เราก็จะพบว่า การที่เรามีความยึดถือว่ามีตัวเราที่เก่งหรือมีสิ่งอื่นไม่แพ้ใครนั้นก็เพราะ เรามีความเห็น (หรือความเข้าใจ) ว่า “มีตัวเราอยู่จริง” (คือมีความเข้าใจว่า “มีตัวเราที่เป็นผู้ที่เก่งหรือมีสิ่งที่ดีกว่าคนอื่น” อยู่จริงๆ)

ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้จิตของเราอ่อนโยนลง (ลดไอ้กูลง) จนสามารถฝึกจิตให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้นนั้น ก็ทำได้โดยการเปลี่ยน “ความเข้าใจว่ามีตัวเราอยู่จริง” นี้ให้เป็น “ความเข้าใจว่าไม่มีตัวเราอยู่จริง” เมื่อเรามี “ความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้วว่าไม่มีตัวเราอยู่จริง” แล้วก็จะทำให้ “ความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือเหนือกว่าคนอื่น” ลดน้อยลงได้ เมื่อ “ความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือเหนือคนอื่น” ลดน้อยลงแล้ว จิตของเราก็จะอ่อนโยนลง (คือไม่แข็งกระด้าง) เมื่อจิตอ่อนโยนลง ก็จะสามารฝึกให้เกิดสมาธิได้ง่าย ซึ่งความเข้าใจว่าไม่มีตัวเราอยู่จริงนี้ เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาตินี้ก็คือ ปัญญา ที่หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ (เรื่องปัญญานี้เราจะได้ศึกษากันในภาคที่ ๖)