

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า การที่จะทำจิตที่แข็งแกร่งหรือดีอื่นให้มันอ่อนลงนั้น ต้องใช้ปัญญาช่วย ซึ่งสรุปแล้วปัญญาก็คือ ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “ไม่มีตัวเราอยู่จริง”

บทที่ ๓ วิธีการฝึกสมาธิโดยใช้ปัญญาช่วย

จิตที่มีสมาธิที่ถูกต้อง เป็นจิตที่ประกอบด้วย (๑) ความบริสุทธิ์จาก “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “สิ่งรบกวนจิต” (๒) ความตั้งมั่นหรือเข้มแข็ง (๓) ความอ่อนโยน (คือควบคุมได้ง่าย) ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธิจนเป็นนิสัย (นิสัยก็คือความเคยชินของจิตได้สำนึก) นั้นก็สรุปอยู่ที่ เมื่อเราจะทำอะไร ก็ทำด้วยความตั้งใจอยู่ตลอดเวลา ก็จะพูดอะไร ก็พูดด้วยความตั้งใจอยู่ตลอดเวลา หรือจะคิดอะไร ก็คิดด้วยความตั้งใจอยู่ตลอดเวลา หรือจะเคลื่อนไหวร่างกาย ก็เคลื่อนไหวด้วยความตั้งใจอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการฝึกจิตให้มีสมาธิก็สรุปได้เพียงเท่านี้ คือเราสามารถฝึกสมาธิได้ในขณะที่เราใช้ชีวิตประจำวันของเรา หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเรานี้เอง อย่างเช่น เวลาที่นักเรียนตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือเวลาที่เรากำลังทำงานที่ทำงานของเรา เป็นต้น ก็ทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติแล้ว ซึ่งนี่ก็คือการฝึกอย่างไม่เป็นระบบ

แต่ถ้าเราต้องการฝึกอย่างเป็นระบบก็ทำได้โดย การฝึกกำหนด (หรือเพ่งหรือจับ) อยู่ที่การหายใจเข้า-ออกของเรา ไปพร้อมกับการคิดหรือพูด หรือการเคลื่อนไหวของร่างกายเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการฝึกอย่างเป็นระบบนี้ เราก็ต้องใช้สถานที่ที่สงบ ไม่มีสิ่งรบกวน โดยเริ่มต้นเราก็ควรใช้ิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย (หรือใครจะใช้ิริยาบถยืน หรือเดิน หรือนอนก็ได้) และจะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ (ถ้าหลับตาก็จะทำให้ว่างได้ง่าย)

การฝึกขั้นต้น เราอาจจะใช้การนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆก็ได้ เมื่อผลอดลึมนับตรงไหน ก็กลับมาตั้งต้นนับใหม่ หรือจะท่องคำสั้นๆ เช่น อโยัง, อโยบ้ำ, ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, ไม่มีอะไร, ไม่มีใครได้, ไม่มีใครเสีย, หรือว่างเปล่า, ไม่เที่ยง, ตายแน่ เป็นต้น ในขณะที่

หายใจออก แต่เวลาหายใจเข้าก็หยุดท่องก็ได้ หรือจะใช้วิธีตามคู่มือว่า “มันกำลังคิดอะไรอยู่ หรือกำลังเกิดความอยากอะไรอยู่ หรือกำลังเกิดสิ่งรบกวนจิตตัวใดอยู่” ไปเรื่อยๆก็ได้ (เราไม่สามารถหยุดคิดได้ ถ้าหยุดคิดเมื่อไร ก็จะทำให้จิตดับได้ ดังนั้นจิตจึงต้องมีการคิดอยู่ตลอดเวลา มันจึงจะไม่ดับ)

วิธีการฝึกที่ง่ายที่สุดและทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันนั้น ก็ทำได้โดย การฝึกคิดพิจารณาความจริงของชีวิตไปพร้อมๆกับการกำหนดการหายใจเข้าและออกของเรา คือเมื่อหายใจเข้าทุกครั้งก็ให้หยุดคิด แต่พอหายใจออกจึงค่อยคิด ซึ่งการคิดนี้ก็ให้เราตั้งใจคิดอย่างช้าๆและคิดด้วยประโยคสั้นๆ และให้เราตั้งใจคิดอย่างที่สุดด้วย โดยเรื่องที่น่ามาคิดนั้นต้องเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้ที่ดึงามหรือเป็นประโยชน์เท่านั้น เช่น เรื่องการเรียน เรื่องการทำงาน หรือเรื่องการคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆที่เป็นประโยชน์ หรือเรื่องความไม่มีตัวเราหรือตัวตนของใครๆหรือของสิ่งใดๆอยู่จริง หรือเรื่องการศึกษาเรื่องการค้าขายทุกซ์โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์นี้ด้วย เป็นต้น (ต้องระวังว่าถ้าเราไปกำหนดอยู่ที่สิ่งที่ทำให้เกิด “ความอยากเพื่อตัวเราทั้ง ๓ อากา” หรือ “สิ่งรบกวนจิตทั้ง ๕ อากา” ก็จะกลายเป็นสมาธิผิด และจะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือความรำคาญใจ ไปตามอำนาจของความอยากและสิ่งรบกวนจิตนั้น)

เมื่อเราสามารถฝึกได้เช่นนี้ จนทำให้ “ความอยากเพื่อตัวเราและสิ่งรบกวนจิต” ทั้งหมดระงับหรือดับหายไปอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว) แล้ว และจิตของเราก็สงบหรือไม่ฟุ้งซ่านแล้ว รวมทั้งเราก็สามารถควบคุมจิตได้แล้ว และจิตของเราก็มีความอิมเมจใจ พร้อมกับความสุขที่สงบประณีตเกิดขึ้นมาแล้วอยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราเริ่มมีสมาธิขึ้นมาแล้ว ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่ถูกต้อง ที่เราจะนำมาใช้ปฏิบัติคู่กับปัญญา เพื่อนำมาใช้ดับทุกซ์ของจิตใจกันต่อไป

สรุป วิธีการฝึกสมาธิก็คือการตั้งใจกำหนดอยู่ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือในการพูด หรือในการคิดของจิตใจเรา โดยการเอาการหายใจของร่างกายเรามาเป็นเครื่องยึดให้จิตมีสมาธิ