

และจิตใจของเรา) จนทำให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมาได้ และทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏได้ ซึ่งนี่ก็คือประโยชน์จากการมีสมาธิ แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ก็จะไม่สามารถพิจารณาให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจได้ รวมทั้งไม่ทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏ และเมื่อนิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ ปัญญาขั้นเห็นแจ้งก็ไม่เกิดขึ้นด้วยเหมือนกัน

ศัตรูของสมาธิคืออะไร?

ก่อนที่เราจะศึกษาเรื่องสมาธิ เราจำเป็นต้องรู้จักศัตรู (สิ่งตรงข้ามที่มาทำลาย) ของสมาธิก่อน ซึ่งศัตรูของสมาธินั้นก็สรุปอยู่ที่ กิเลส (ซึ่งเราได้ศึกษากันมาแล้ว) และนิวรณ์ ซึ่ง นิวรณ์ หมายถึง **สิ่งปิดกั้นจิต** คือหมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแล้ว ทำให้จิตของเราไม่เกิดสมาธิและปัญญา รวมทั้งนิพพานขั้นสูงสุดก็ไม่ปรากฏด้วย ซึ่งอาการของนิวรณ์นั้นแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

- ๑. ความฟุ้งพอใจเล็กๆน้อยๆในเรื่องกามารมณ์
- ๒. ความคิดอาฆาตพยาบาท หรือความคิดร้าย
- ๓. ความหดหู่ เชื่องซึม มึนชา
- ๔. ความคิดฟุ้งซ่าน ความตื่นเต้น ความคิดเลื่อนลอย
- ๕. ความคิดลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ว่ามีจริงหรือไม่? หรือถูกต้องหรือไม่?

กิเลสนั้นเมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ แต่กิเลสนี้มันก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับจิตของเราอยู่ตลอดเวลาหรือตลอดทั้งวัน คือมันจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากกระตุ้นเท่านั้น (เช่น เมื่อเราได้ยินเสียงที่มีคนมาด่าเรา เราจึงจะเกิดความโกรธขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าคนที่เรารักได้จากไป เราจึงจะเกิดความเสียใจขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าเราจะต้องตาย เราจึงจะเกิดความกลัวตายอย่างที่สุดขึ้นมา เป็นต้น) ซึ่งปกติในชีวิตประจำวันของเรา มันก็ไม่ค่อยจะมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากระตุ้นบ่อยๆอยู่แล้ว ดังนั้นจิตของเราจึงไม่ค่อยจะมีความทุกข์บ่อยๆอยู่แล้ว

โลกนี้มีอะไรบ้าง?

ธรรมชาติของโลกแยกได้ ๒ อย่าง คือ **วัตถุ** กับ **จิต** หรือ **ใจ** โดยจิตต้องอาศัยวัตถุสร้างขึ้น และจิตก็มารับรู้วัตถุอีกที ซึ่งร่างกายของคนเราก็เกิดมาจากวัตถุ (ของแข็ง ของเหลว ความร้อน ก๊าซ) โดยร่างกายที่ยังไม่ตาย ก็จะสร้างจิตใจ (สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้) ที่รู้สึกว่าเป็นเราขึ้นมา เพื่อมารับรู้ธรรมชาติภายนอก ๕ อย่าง คือ **รูป เสียง กลิ่น รส และ สิ่งที่มาสัมผัสผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกาย** โดยมี **ใจ** เป็นศูนย์กลางในการรับรู้ธรรมชาติภายนอกทั้ง ๕ อีกที

จิตใจคืออะไร?

คำว่า **จิต** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่คิดและนึก** (การนึกก็คือการจำได้) ส่วนคำว่า **ใจ** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก** ซึ่งจิตกับใจมันก็คือสิ่งเดียวกัน แต่เรามารู้จักแยกว่าจิตกับใจตามหน้าที่การทำงานของมันเป็น คือเมื่อมันมีการ **“คิดและนึก”** ก็มาสมมติเรียกว่า **“จิต”** แต่พอมันมีการ **“รับรู้และรู้สึก”** ก็มาสมมติเรียกว่า **“ใจ”** ซึ่งบางครั้งเราก็เรียกรวมๆกันว่า **“จิตใจ”** ก็มี

เมื่อจิตรับรู้ธรรมชาติแล้วเกิดอะไรขึ้น?

เมื่อจิตรับรู้ธรรมชาติภายนอกเมื่อใดแล้ว มันจะเกิด **“ความรู้สึกต่อสิ่งที่จิตรับรู้มันขึ้นมาทันที”** ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตนี้แยกได้ ๓ ความรู้สึก อันได้แก่

- ๑. **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** หรือ **ทนได้สบาย** หรือที่เราเรียกกันว่า **ความสุข** ซึ่งธรรมชาติที่จิตรับรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วทำให้จิตเกิดความสุขนั้นก็ ได้แก่ **บุคคลอันเป็นที่รัก** เช่น คนรัก พ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก ญาติ เพื่อน สัตว์เลี้ยง ครูอาจารย์ และคนที่มีพระคุณต่อเรา เป็นต้น กับ **สิ่งอันเป็นที่รัก** เช่น เงิน ทอง บ้าน ที่ดิน รถยนต์ มือถือ คอมพิวเตอร์ เสื้อผ้า อาหาร และ เกียรติยศชื่อเสียง หรืออำนาจ เป็นต้น ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้จิตเกิดความสุข (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย) นี้เราจะเรียกว่าเป็น **“สิ่งที่น่าพึงพอใจ”**