

วิธีแก้ปัญหา
เรื่องการนอนไม่หลับ

โดย
พร รัตน์สุวรรณ



จัดพิมพ์
โดย
สำนักคณิศวาทาทางวิญญาน

คำนำ



โดยปกติคนเรา ถ้าหากไม่มีเรื่องกังวลใจอะไรเลย เหมือนอย่างนก บัญญาเรื่องการนอนไม่หลับก็จะไม่มี โดยธรรมชาติคนเราจะสังเกตเห็นได้ว่า พอตื่นเช้าก็ส่งเสียงร้องเจื้อยแจ้วตามภาษาของมัน แสดงถึงความรำเริง ความแจ่มใส เพราะได้พักผ่อนแล้วอย่างเต็มที่ตลอดคืน นกถึงแม้จะเป็นสัตว์เดรัจฉานก็จริง แต่ก็ให้คติที่มีค่าแก่มนุษย์หลายอย่าง เช่นเมื่อถึงเวลานอน มันก็เข้านอนได้ทันที ถ้าหากไม่มีอันตรายใดเข้าไปรบกวนมัน และมันจะไม่เป็นห่วงถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา และเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า มันไม่กลัวอดตาย มันไม่สะสมอาหาร เมื่อถึงเวลาก็ออกหากิน จะอิมหรือไม่อิม ก็สุดแล้วแต่จะหาได้ ถ้าวัวไหนอิม หาอาหารได้ง่าย มันก็มีเวลาพักผ่อนได้มาก แต่ถ้าไม่อิม มันก็จะตะเกียกตะกายหากินไปทั้งวัน แต่จะอิมหรือไม่อิมก็ตาม พอถึงเวลามันก็หลับ

เข้านอน และไม่คิดว่าพรุ่งนี้จะมีกินอีกหรือไม่ ถ้าหาก
คนเราจะทำใจได้เหมือนอย่างกับนก ปัญหาเรื่องการ
นอนไม่หลับก็จะไม่เกิดขึ้นเลย

บางคนอาจจะแย้งว่า การที่นกมันทำใจได้เช่นนั้น
ก็เพราะสมองมันจำกัด มันจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วไม่
ได้ และจะคิดถึงอนาคตก็ไม่ได้ สภาพของสมองช่วยให้
มันเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าหากนกตัวใดฉลาดและมีความจำดี
เหมือนมนุษย์ รู้จักคิดทบทวนเหตุการณ์ในอดีต และ
รู้จักทายเหตุการณ์อนาคตได้ มันก็จะทำใจเหมือนอย่าง
นกทั่ว ๆ ไปไม่ได้ และแน่นอนเหลือเกินว่า มันคงจะ
เป็นโรคนอนไม่หลับยิ่งกว่ามนุษย์หลายเท่า เพราะ
อันตรายของมันมีอยู่รอบด้าน และโอกาสที่จะป้องกัน
ตัวเองก็มีน้อย เพราะเหตุที่สมองของมันจำกัด มันจึงไม่
รู้จักวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

การยกตัวอย่าง เราจะต้องรู้จักขอบเขตและจุด
หมายของการเปรียบเทียบ จริงอยู่มนุษย์โดยทั่วไป
เพราะมีความรู้มาก จึงมีความวิตกกังวลมาก ตัดความ

ก

วิตกกังวลไม่ได้ เพราะฉะนั้นจะทำให้เหมือนอย่างนก
 จึงทำไม่ได้ แต่ความเป็นจริง ถ้าหากเรามีความฉลาด
 รอบรู้อย่างสมบูรณ์จริงๆ แล้ว เราก็สามารถที่จะวางเฉย
 คือไม่เป็นห่วงต่อเหตุการณ์ทุกอย่างได้ คนที่รู้เรื่องโรค
 ภัยไข้เจ็บหรือเรื่องเชื้อโรคต่างๆ แต่เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ
 จะทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวลต่างๆ ส่วนหมอมที่มี
 ความรอบรู้ในเรื่องนี้จริงๆ เขาไม่วิตกกังวลเหมือนกับ
 คนไข้ คนที่รู้เรื่องผีหรือโอปปาติกะครึ่ง ๆ กลาง ๆ ก็
 เหมือนกัน จะทำให้กลัวผี ส่วนคนที่รู้จริงๆ เขาไม่กลัว
 เหตุการณ์ต่างๆ ในโลกก็เหมือนกัน ถ้ารู้อะไรไม่ตลอด
 และโดยเฉพาะคือไม่เข้าใจซึ่งถึงเรื่องชีวิตของตัวเอง ก็
 เต็มไปด้วยความวิตกกังวลต่างๆ ส่วนคนที่รู้เรื่องชีวิต
 อย่างถูกต้องแจ่มแจ้ง แม้ว่าจะในขณะนี้เขาจะยากจน จะ
 เจ็บป่วยหรือจะมีความวิตอันใดเกิดขึ้นก็ตาม เขาก็จะไม่
 เป็นห่วง ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น ความรู้อุดมที่สุด
 ที่จะช่วยให้คนเราหมดจากความวิตกกังวลหมดทุกอย่าง
 ๘๔ ก็คือความรู้ในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คนที่

มีความวิตกกังวล ซึ่งจะเนื่องมาจากเหตุอะไรก็ตาม หรือ
 แม้แต่เหตุการณ์ที่น่าวิตก นั้น ๆ จะเกิดขึ้นจริง ๆ ก็ตาม ก็
 พังรุ่คิดว่า เขาผู้นั้นกำลังอยู่ในความมืด เขาควรจะแสวง
 หาแสงสว่างคือ ความรอบรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนให้แจ่ม-
 แจงตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้

พร รัตนสุวรรณ

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๑๖

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาน (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำพู กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๘๒๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช ฯ

ปัญหาเรื่อง การนอนไม่หลับ

ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับกำลังจะเป็นปัญหาใหญ่สำหรับคนในสมัยปัจจุบัน โดยเฉพาะคือพวกที่ทำงานต้องใช้สมองมากกว่าใช้กำลังทางร่างกาย และโดยธรรมดาการนอนไม่หลับ มักจะเป็นแก่คนที่อายุเลยวัยกลางคนไปแล้ว แต่ในสมัยปัจจุบันแม้แต่เด็ก ๆ ก็เป็นโรคนอนไม่หลับ เพราะฉะนั้นการนอนไม่หลับจึงนับว่าเป็นภัยอย่างใหญ่หลวง เพราะถ้าหากคนไหนนอนไม่หลับก็ย่อมจะกินไม่ได้ ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ และมีอารมณ์หงุดหงิดอยู่เสมอ และถ้าหากเป็นบ่อย ๆ ก็จะเป็นเหตุให้ความจำเสื่อมเร็ว และเป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้หลายอย่าง

สาเหตุแห่งการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับมีสาเหตุอยู่ ๒ อย่างคือ สาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกาย หมายถึงมีวัตถุบางอย่างเข้าไปรบกวนประสาท ทำให้ประสาทมีการตื่นตัวอยู่เสมอ เช่นยาประเภททำให้ไม่่วงนอน อย่างนี้เป็นต้น หรือไม่ก็เนื่องมาจากเกิดโรคภัยไข้เจ็บมีความเจ็บปวดทรมาน ทำให้นอนไม่หลับ สาเหตุเหล่านี้ข้าพเจ้าจะไม่พูดถึงเพราะเป็นเรื่องของทางแพทย์เท่านั้นที่จะให้คำแนะนำได้ถูกต้อง ส่วนข้าพเจ้าไม่ใช่แพทย์ ไม่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องนี้ โดยตรง ผู้ที่สนใจอยากจะรู้ก็ควรจะได้ปรึกษากับแพทย์

ส่วนสาเหตุทางจิตใจเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าทราบเป็นอย่างดี และเท่าที่ข้าพเจ้าสังเกต คนทุกวันนี้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับนั้น มีสาเหตุมาจากทางจิตใจมากกว่าสาเหตุทางร่างกาย และข้าพเจ้ารู้สึกว่ถ้าหากไม่รีบแนะนำหรือชี้แจงให้เข้าใจถึงเรื่องนี้กันอย่างละเอียดแล้ว ต่อไปก็จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ในสังคม และจะแก้ไขยากที่สุด

สำหรับในหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าก็จะขอแนะนำแต่เพียงเรื่องง่าย ๆ ชนิดที่คนทั่วไปสามารถจะอ่านเข้าใจได้ และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลแก่ตนเองได้

วิธีศึกษา เพื่อที่จะให้เข้าใจถึงเรื่องนี้ ความจริงไม่ยากถ้าหากเราจะเป็นคนช่างสังเกต เพราะมีตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายเช่น ในขณะที่เราเสียใจหรือมีความวิตกกังวล หรือมีความตื่นเต้น หรือมีความหวาดกลัว ในขณะที่ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่จะนอนไม่หลับ ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า คนส่วนมากไม่ทราบกันเลยว่า สิ่งซึ่งอำนาจเราให้ประสาทตนด้วยเสมอซึ่งทำให้นอนไม่หลับนั้น ความเป็นจริงของเราที่สำคัญไม่ได้มาจากภายนอก แต่ที่จริงมันอยู่ภายในจิตใจของเรา
นั่นเอง

คนโดยมากมักจะเข้าใจว่า เหตุการณ์ที่ทำให้เราเสียใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้เกิดความตื่นเต้น ทำให้เกิดความหวาดกลัว หรือโดยที่สุดทำให้เราเกิดความสนุกเพลิดเพลิน หรือเสียงรบกวนต่างๆ เหตุการณ์เหล่านี้ต่างหากที่เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เรานอนไม่หลับ

เพราะฉะนั้นวิธีแก้ก็คือ เมื่อถึงเวลานอนก็ให้พยายาม หลีกเลียงจากเหตุการณ์เหล่านี้ แล้วก็นอนหลับได้เอง

คนส่วนมากไม่รู้ว่ ความตื้นตัน ความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ รวมทั้งความสนุก เพลิดเพลินต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ เมื่อบังเกิดชนแล้วย่อมก่อให้เกิดวืวากชนในสันดานเสมอ ซึ่งหมายความว่า แม้เหตุการณ์จะผ่านพ้นไปแล้ว ความรู้สึกตื้นตันต่าง ๆ เหล่านี้ผ่านพ้นไปแล้ว เดียวนจิตสงบเป็นปกติแล้ว

เราก็เข้าใจว่า ผลตกค้างจากความรู้สึกเหล่านี้ไม่มี แต่ความเป็นจริง ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างเมื่อเกิดชนในจิตสำนึกของเราแล้ว มันย่อมมีผลตกค้างอยู่ในจิตไร้สำนึกเสมอ ผลตกค้างที่มีอยู่ในจิตไร้สำนึกอันนี้แหละ ที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า **วืวาก** ในทำนองเดียวกันกับใน ขณะที่เราอ่านหนังสือและมีความเข้าใจเกิดขึ้น ต่อมาแม้จะเลิกอ่านแล้ว แต่ผลของการอ่านคือความเข้าใจอันนั้นก็ยังคงมีอยู่ในจิตไร้สำนึก หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่ามีอยู่ในสันดาน ซึ่งเรารู้ได้ก็เพราะว่าต่อมาภายหลังเมื่อเราต้องการจะใช้ความรู้อันนั้นเมื่อใด ความรู้อันนั้นก็เกิดขึ้น

วิธีแก้ปัญหาร่องการนอนไม่หลับ

๕

ตามความต้องการ คือสามารถเรียกความรู้ที่มีอยู่เอามาใช้ได้ ความรู้หรือความชำนาญต่าง ๆ ที่เราสะสมเอาไว้วันนี้ก็เรียกว่าวิบาก และในทำนองเดียวกัน เมื่อใดความโกรธเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันก็จะเกิดขึ้นในสันดาน และถ้าโกรธบ่อย ๆ วิบากก็จะมามากขึ้น ด้วยเหตุนี้เราจึงพบว่า ใครที่ทำให้เราโกรธแม้เพียงครั้งเดียว ถ้าเราไม่ลบความโกรธอันนั้นออกเช่นไม่ให้อภัย ความโกรธคนนั้นก็คงจะยังมีอยู่ในใจเสมอ แม้ในบางครั้งจะไม่แสดงออกมา แต่เราก็รู้ว่าความโกรธต่อคนคนนั้นยังคงมีอยู่ในใจ จึงจำไว้ว่า ความรู้สึกทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะต้องก่อให้เกิดวิบากของมันเสมอ เช่น ความรัก ความเกลียด ความพอใจ ความต้องการ ความอยากได้ ความขี้อิจฉา ความเชื่อ ความไม่เชื่ออะไรเหล่านั้นเป็นต้น ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะออกมาในรูปไหน จะเป็นไปในทางดีหรือไม่ดีก็ตาม ทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นในจิตสำนึกแล้ว วิบากของมันจะต้องเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าอันไหนเกิดบ่อย วิบากของอันนั้นก็จะมีมากขึ้น เช่นถ้าใครทำให้เราต้องเกลียดบ่อย ๆ ความเกลียดในคนคนนั้นก็จะมีมากขึ้นอย่างนี้เป็นต้น

อันที่จริงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าเขียนมานี้ทุกคนรู้และเข้าใจ ยอมรับว่าเป็นความจริง แต่ถึงกระนั้นเราก็ไม่ค่อยจะเฉลียวใจ ถึงผลร้ายของความรู้สึกที่ตกค้างอยู่ในจิตไร้สำนึก เพราะมันเข้าไปเข้าใจกันเสียว่า ถ้าเหตุการณ์ผ่านพ้นไปแล้ว ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะหมดไปด้วย แต่ความเป็นจริงเมื่อเหตุการณ์ผ่านพ้นไปแล้ว ความรู้สึกบางอย่างอาจหมดไปจริง แต่บางอย่างหาได้หมดไปไม่ เช่นบางคนเคยรักใคร่เป็นคนแรก ซึ่งถ้าหากความรักอันนี้เป็นความรักที่ประทับใจอย่างรุนแรง แม้ว่าจะได้จากกันมานานนับเป็นสิบ ๆ ปี และต่างคนต่างก็ไปแต่งงานกับคนอื่นแล้วก็ตาม สำหรับบางคนความรักแรกพบก็ยังคงมีอยู่ตราบเท่าทุกวันนี้ แต่บางคนพอจากกันไม่นานก็ลบเลือนไปหมด ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร ผู้ที่สามารถตอบปัญหาในเรื่องนี้ได้ดี ก็จะเข้าใจถึงสาเหตุแห่งการนอนไม่หลับได้ดีและจะทำให้เราเข้าใจถึงวิธีที่จะแก้อีกด้วย

ตามหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจาก

วิบากของมัน ซึ่งคำที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้ ข้าพเจ้าถอดความออกมาจากเรื่องปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า **สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป** คำว่า **สังขาร** ในที่นี้หมายถึง **วิบากต่างๆ** กล่าวคือ วิบากของเวทนา วิบากของสัญญา วิบากของสังขาร (สังขารในที่นี้หมายถึงบุญและบาป หรือคุณธรรมและอธรรม ไม่ใช่หมายถึงร่างกาย) และวิบากของวิญญาณ ในคัมภีร์อภิธรรมได้แบ่งวิบากไว้เป็น ๔ อย่าง ดังที่กล่าวมานี้ และจากหลักในที่นี้เองที่ทำให้เราเข้าใจว่า ทุกครั้งที่ความสุขหรือความทุกข์หรือความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นเมื่อใด วิบากของมันจะต้องเกิดขึ้นในสันดานเสมอ คำว่า เกิดขึ้นในสันดานในที่นี้หมายถึงเกิดขึ้นในจิตไร้สำนึกหรือในภวังคจิต พวกสัญญา สังขาร และวิญญาณก็เหมือนกันทุกครั้งที่สิ่งเหล่านี้เกิด วิบากของมันก็ต้องเกิดในสันดานเช่นเมื่อเราเห็นอะไรจำได้ ได้ยินอะไรจำได้ หรือมีความคิดเห็นอะไรเกิดขึ้นแล้วจำได้ ความจำที่ว่านี้จะฝังอยู่ในใจคือฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก ความจำที่เก็บเอาไว้วันนี้แหละคือวิบากของสัญญาอย่างนี้เป็นต้น เรื่อง

วิบากเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่เราควรจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

ขอได้โปรดย้อนไปพิจารณาถึงเรื่องตัวอย่างธรรมดาที่ทุกคนรู้จักกันอยู่อีกครั้งหนึ่ง กล่าวคือ ในขณะที่ใดถ้าหากเรามีความตื่นเต้นหรือมีความหวาดกลัว มีความวิตกกังวลมีความไม่สบายใจ หรือในขณะที่ใดถ้ายังรู้สึกสนุกเพลิดเพลินอยู่ในขณะนี้เราจะไม่ง่วง แม้จะถึงเวลานอนแล้วก็ตาม นี่แหละคือข้อสังเกตที่ยิ่งใหญ่ สิ่งเราที่สำคัญที่สุดที่ทำให้คนนอนไม่หลับก็คือความรู้สึกประเภทนั้นนั่นเอง ท่านจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ทีเดียวว่า ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นทุกอย่างเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วมันจะต้องก่อให้เกิดวิบากของมันเสมอ และถ้าเกิดบ่อย ๆ วิบากของมันก็จะค่อย ๆ สะสมมากขึ้น เครื่องเราที่สำคัญที่ทำให้ประสาทตื่นตัวนอนไม่หลับ ทำให้เป็นโรคประสาท ก็คือวิบากของความรู้สึกดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ซึ่งเราสะสมไว้มากนั่นเอง

ขอให้สังเกตว่า เด็ก ๆ นอนหลับง่าย ส่วนผู้ใหญ่ นอนหลับยาก ทั้งนี้ก็เพราะเด็กไม่มีอารมณ์ค้าง เมื่อถึง

เวลานอน เด็กก็จะไม่คิดอะไร จึงนอนหลับง่าย ส่วนผู้ใหญ่มีอาการค้ำงมาก ทั้งที่นอนลงไปแล้วก็ยังอดคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้ เลยทำให้นอนไม่หลับ ท่านรู้หรือเปล่าว่า

ทำไมท่านจึงอดคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ได้ มันเนื่องมาจากอะไร จากเครื่องเร้าภายนอก หรือจากวิบากภายใน ซึ่งเป็นเครื่องเร้าคือกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่เรื่อย ๆ ?

ท่านจะต้องพยายามตอบปัญหาข้อนี้ ให้แจ่มแจ้งด้วยตัวของท่านเอง ถ้าตอบไม่ได้ ก็จงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์ตรัสไว้ว่า “ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี ความรู้สึกนึกคิดก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ถ้าสังขารไม่มี วิญญานก็ไม่มี นามรูปก็ไม่มี”

อนึ่ง ถ้าหากเราจะสังเกตจากตัวอย่างในวงการแพทย์เราจะพบว่า คนไข้บางคนหมอสามารถที่จะฉีดยาทำให้นอนหลับและระงับความเจ็บปวดได้และในทำนอง

เดียวกัน หมอก็สามารถที่จะให้ยาแก่คนไข้ที่จะทำให้นอนไม่หลับทำให้ไม่สว่างก็ได้ จากตัวอย่างในทำนองนี้ทำให้เราเข้าใจว่าด้วยบางอย่างในเมื่อเข้าไปสู่สมองแล้วจะทำให้สมองตื่น นอนไม่หลับไม่สว่าง และด้วยบางอย่างจะทำให้หลับ ทำให้ไม่รับรู้ต่อเครื่องเร้าภายนอกก็ได้ ความจริงอันนี้ทางพระพุทธศาสนาก็ยอมรับ เพราะพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้เหมือนกันว่า รูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ ซึ่งหมายความว่าความรู้สึกนึกคิดจะเกิดหรือไม่เกิด จะเกิดขึ้นในลักษณะไหนย่อมเนื่องมาจากสิ่งที่เป็นวัตถุด้วย

แต่สำหรับเรื่องนี้ ถ้าหากนำไปเปรียบเทียบกับปัจจัยในทางนามธรรมแล้วเราก็จะพบว่า ปัจจัยในทางนามธรรมมีความสำคัญยิ่งกว่าปัจจัยทางวัตถุมากมาย ตัวอย่างเช่นคนเราเมื่อตายแล้ว ร่างกายไม่สามารถที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณได้ ซึ่งหมายความว่า เมื่อเรามองดูจากปรากฏการณ์ภายนอก เราจะพบว่าคนที่ตายแล้วไม่อาจจะมีความรู้สึกนึกคิดใดๆ เกิดขึ้นได้ เพราะขาดปัจจัยทางวัตถุหรือตัวอย่างง่ายๆ อีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อดาบอด

ก็ไม่อาจจะเห็นอะไรได้ เมื่อหูหนวกก็ไม่อาจจะได้ยิน
อะไรได้ ถ้าสมองเสื่อม ความคิดความจำก็เสื่อมอย่างนี้
เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะขาดปัจจัยทางวัตถุ วิญญาณจึงไม่
อาจที่จะเกิดขึ้นได้ สำหรับคนที่มีความรู้แต่เพียงเท่านั้น
จะคิดแก้ปัญหาคือในด้านวัตถุ เช่นนอนไม่หลับก็จัดยา
ระงับประสาท หรือเมื่อเกิดความเจ็บปวด ก็ใช้ยาระงับ
ความเจ็บปวดซึ่งก็ได้ผล

แต่ความเป็นจริง วิญญาณจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นอยู่
กับปัจจัยทางนามธรรมมากกว่า และปัจจัยทางวัตถุนั้นก็
เกิดขึ้นมาจากปัจจัยที่เป็นนามธรรม ตัวอย่างก็คือคนเรา
เมื่อตายแล้ว วิญญาณไม่ได้สูญ วิญญาณจะมีความรู้สึก
นึกคิดเกิดขึ้นมาอีก และทันทีที่วิญญาณเกิด รูปร่าง-
กายรวมทั้งระบบประสาทต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้นมาด้วย ตัว
อย่างในเรื่องนี้จะเห็นได้ชัดจากชีวิตของพวกโอปปาติกะ
แม้ในเรื่องของมนุษย์ก็เหมือนกัน ถ้าหากวิญญาณยังไม่
มาเกิดในท้องแม่ รูปร่างกายก็จะเกิดขึ้นในท้องแม่ไม่
ได้และทันทีที่วิญญาณมาเกิด อวัยวะที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก
ก็คือสมอง ซึ่งความเจริญเติบโตของสมองและระบบประ-

สาเหตุอื่น ๆ ได้เกิดขึ้นจากอำนาจการสร้างสรรค์ของ
 วิบากซึ่งมีอยู่ในวิญญาน และเบนวินาทีสืบเนื่องมาตั้งแต่
 ชาติก่อน หลักวิชาเกี่ยวกับเรื่องนี้มีอธิบายไว้โดยละเอียด
 ในหนังสือคำบรรยายพุทธปรัชญา ในหนังสือพุทธวิทยา
 และในหนังสือวิญญาน ผู้ที่ต้องการจะรู้รายละเอียด จะ
 ต้องศึกษาจากหนังสือเหล่านี้ สำหรับในที่นี้ขอให้เข้าใจ
 แต่เพียงว่า ระบบประสาททั้งหมดมีรากฐานมาจากวิบาก
 และด้วยเหตุนี้ ทางพระพุทธศาสนาจึงได้เรียกระบบ
 ประสาทว่า กัมมัชรูป ซึ่งแปลว่า รูปที่เกิดจากวิบากของ
 กรรม

อันที่จริงการศึกษาเรื่องนี้ ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าหาก
 เราจะไม่ติดอยู่ในความคิดที่เราได้มาจากทางวิทยาศาสตร์
 จนเกินไป และตัวอย่างที่จะทำให้เข้าใจง่ายที่สุด ก็คือ
 เรื่องต้นไม้ทุกคนเข้าใจกันดีอยู่แล้ว ต้นไม้ย่อมเกิด
 และเจริญเติบโตมาจากเชื้อของมัน ซึ่งมีอยู่ภายในเมล็ด
 ส่วนเรื่องดินฟ้าอากาศเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ ไม่ใช่
 ตัวการโดยตรงที่จะทำให้ต้นไม้เกิดขึ้นมาเป็นต้นอะไร
 เพราะต้นไม้ที่ต่างพันธุ์กัน แม้จะปลูกในที่แห่งเดียวกัน

แต่ทุกอย่างก็จะเกิดขึ้นมาตามพีชพันธุ์ของมัน จงพยายามพิจารณาให้ชัดว่าอำนาจที่สร้างสรรค์ต้นไม้ขึ้นมาคือเชื้อของมัน เชื้อของเมล็ดพืชต่าง ๆ ก็คือวิบากของวิญญาณในต้นไม้ ถ้าหากเราเข้าใจเช่นนั้นเราก็จะมองเห็นได้โดยง่ายว่า ร่างกายของคนเราย่อมเกิดขึ้นมาจากวิบากที่มีอยู่ในวิญญาณ แต่ทั้งนี้เราก็จะต้องไม่ลืมด้วยว่า พ่อแม่และธรรมชาติก็ได้มีส่วนสำคัญ ในอันที่จะทำให้คนเราเกิดมา ถ้าขาดพ่อแม่ขาดธรรมชาติที่เหมาะสมแล้วคนเราก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ ข้อสำคัญขอให้มองให้เห็นว่าวิบากของกรรมมีความสำคัญยิ่งกว่าพ่อแม่และธรรมชาติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า กम्मโยนิ เรามีกกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด

วิบากเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ถ้าไม่มีการกระทำ วิบากก็ไม่เกิด เช่น คนที่ไม่หัดตี้มเหล็ก วิบากในเรื่องการตี้มก็จะไม่มี หรือถ้าคนไหนหัดแต่ไม่ตี้มก็แปลว่าวิบากในเรื่องนี้ไม่มี อย่าลืมนะว่า ทุกครั้งที่เวทนา สัญญา และสังขารเกิด วิบากของมันจะต้องเกิดขึ้นในสันดานเสมอ ในเมื่อเรายังมีวิชาค้นหาและอุปาทานอยู่

วิบากซึ่งมีอยู่ในสันดาน ซึ่งเปรียบเหมือนเชือกของเมล็ด
 ผลไม้ อันนั้นแหละคือตัวการสำคัญที่จะทำให้ความรู้สึกนึก
 คิดเกิด เครื่องเร้าภายนอกแม้จะมีความสำคัญอย่างไรก็
 ตามก็ไม่เท่ากับวิบาก

ขอให้นึกถึงความจริงที่ว่า คนที่ตายแล้วร่างกาย
 ใช้การไม่ได้แล้ว ประสาทต่าง ๆ ก็ใช้การไม่ได้แล้ว
 แต่ถึงกระนั้น วิญญาณก็ยังเกิดขึ้นอีกได้ คนที่นั่งสมาธิ
 อยู่ในที่เงียบสงัดไม่มีสิ่งรบกวน แต่ถึงกระนั้นก็ยังอดคิด
 ถึงเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะยังมีเครื่องเร้าอีกอัน
 หนึ่ง ที่ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่เสมอ ก็คือวิบาก
 ต่าง ๆ ที่สะสมเอาไว้ อย่าลืมนะว่า สังขารเป็นปัจจัยให้เกิด
 วิญญาณ ถ้าสังขารไม่มี วิญญาณก็ไม่มี

เพราะเหตุที่วิบากเป็นเครื่องเร้าที่สำคัญยิ่งและเป็น
 เครื่องเร้าที่เราหนีไม่พ้น เพราะอยู่ในใจ เครื่องเร้าภาย
 นอก เราอาจจะหลบหลีกไปให้พ้นได้ แต่เราจะหลบ
 หลีกจากวิบากที่เรา มีอยู่ไม่มีทางทำได้ คนที่มีนิสัยโกหก
 ก็คือคนที่ได้สะสมวิบากของการโกหกเอาไว้มาก คนที่มี
 นิสัยลักขโมย ก็คือคนที่สะสมวิบากของการลักขโมยไว้

มาก สำหรับบุคคลประเภทนี้เราจะเห็นได้ชัดว่า ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของเขานั้นจะมีแต่เรื่องการโกหก คิดแต่จะลักขโมย เขาจะบีตความคิดเหล่านี้ออกไปไม่พ้น ความคิดของเขา จะต้องวนเวียนอยู่แต่ในเรื่องการโกหก การลักขโมย และในทำนองเดียวกัน คนที่สะสมแต่วิบากของความฟุ้งซ่านเอาไว้มาก สะสมวิบากของความวิตกกังวลเอาไว้มาก เขาก็ไม่อาจที่จะหนีไปให้พ้นจากความฟุ้งซ่านและจากความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ ตัวอย่างดังที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องสำคัญมาก อย่าลืมที่จะต้องพิจารณาบ่อย ๆ

คนที่นอนไม่หลับก็คือคนที่ไม่สามารถจะบีตความคิดที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังจะนอนออกไปได้ ถ้าหากคนไหนบีตออกไปได้ เขาก็จะนอนหลับได้ง่ายในเมื่อถึงเวลานอน เพราะว่า ความอ่อนเพลียหรือความเหน็ดเหนื่อยของร่างกายนั้น เท่ากับเป็นยานอนหลับอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นถ้าไม่มีสาเหตุในทางจิตใจ คนเราก็ควรจะนอนหลับได้ แต่แล้วคนทุกวันนี้ส่วนมากเป็นโรคนอนไม่คอยหลับ กล่าวคือกว่าจะหลับได้ต้องเสียเวลาไปนาน

บางคนก็เกือบทั้งคืน และถ้าหากลงว่าเป็นโรคนอนไม่หลับแล้ว ก็มักจะเป็นกันตลอดไปตั้งหลาย ๆ วัน หรือหรือหลายเดือนหลายปี

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า สาเหตุแห่งการนอนไม่หลับที่เบื่อกันมากที่สุดนั่นก็คือ วิชาของความทุกข์ทางใจ หรือวิชาของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ จนกระทั่งวิชาที่ว่าปริมาณมากอยู่ในสันดาน คืออยู่ในจิตไร้สำนึก วิชาที่ว่านั้นเป็นเครื่องเราทำให้สมองตัน ทำให้ไม่มอง ทำให้ตาแข็ง อันนั้นแหละคือสาเหตุที่แท้จริงของการนอนไม่หลับ เพราะฉะนั้นวิธีแก้เราจะเห็นได้ว่าการใช้ยา ถ้าหากจะได้ผลก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะยาที่รับประทานเข้าไป หรือยาฉีดถึงจะดีสักเพียงไรก็ตาม ก็ไม่อาจจะไปลบล้างวิชาที่มีอยู่ในสันดานได้ในทำนองเดียวกันกับเราไม่อาจจะรับประทานยาหรืออาหารใดๆ ก็ตาม แล้วทำให้เราเกิดความฉลาดขึ้นมาโดยไม่ต้องเรียนความโง่หรือความหลงผิดที่มีอยู่ในสันดานนั้น เราไม่อาจจะแก้ได้ด้วยการรับประทานยาหรืออาหาร ความโง่หรือความหลงผิดเราจะลบล้างออกไปจากจิตใจได้ ก็ด้วยการ

เรียนด้วยการฝึกฝน ซึ่งหมายความว่า เราจะต้องสร้าง
 วิชาของความรอบรู้ตามความเป็นจริงให้เกิดขึ้นในสัน-
 ตาน ความโง่หรือความหลงผิดอันนั้นจึงจะหมดไปได้ ใน
 ทำนองเดียวกัน ในเมื่อโรคนอนไม่หลับเกิดมาจากวิชา
 ของความทุกข์ต่าง ๆ หรือวิชาของความวิตกกังวลต่าง ๆ
 หรือวิชาของความฟุ้งซ่านต่าง ๆ วิธีแก้ก็คือ เราจะต้อง
 สร้างวิชาที่ตรงกันข้าม ให้เกิดขึ้นในสันดานอย่างเพียงพอ
 จึงจะสามารถกำจัดสาเหตุแห่งการนอนไม่หลับให้
 หมดไปได้

วิธีแก้โรคนอนไม่หลับ

เมื่อเราได้ทราบสาเหตุแล้วว่า วิชาของความ
 ทุกข์และความวิตกกังวลต่าง ๆ คือสาเหตุแห่งการนอนไม่
 หลับ ฉะนั้นวิธีแก้ก็ต้องไปแก้ที่ต้นเหตุ อันที่จริง
 วิธีแก้ปัญหานี้ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าหากว่าเรามีความรู้
 เกี่ยวกับเรื่องนี้มาตั้งแต่วัยเด็ก เราก็คงจะไม่ยอมให้ความ
 ทุกข์ทางใจหรือความวิตกกังวลต่าง ๆ เกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือ
 อยู่นาน ๆ จนกระทั่งเป็นโรคเรื้อรัง* เพราะเราก็คงจะ

ต้องหาวิธีลบล้างมันออก) ไม่ให้มันเข้าไปฝังลึกอยู่ใน
สันดานจนกระทั่งกลายเป็นปัญหาที่แก้ยาก เพราะถ้า
ปล่อยให้มีมากเหล่านี้นี้มีมากเสียแล้ว การแก้ก็เป็นเรื่อง
ยุ่งยากมาก ที่ว่ายุ่งยากมากนั้นก็เพราะคนที่มีความวิตกกังวลใน
เรื่องนี้มาก ๆ จะฟังคำแนะนำไม่รู้เรื่อง และถึงแม้หาก
จะเข้าใจ ก็ไม่อาจที่จะเข้าใจได้ซึ่ง เพราะคนเรามีความวิตกกังวล
อยู่อย่างไร ก็จะคิดได้อย่างนั้น เขาไม่อาจที่จะทราบได้
ว่าความคิดของเขาหลุดออกตัวเอง ปัญหายุ่งยากมันอยู่ตรง
นี้ มันเหมือนกับคนไข้บางคนรับประทานยาไม่ได้ต้อง
อาเจียนออกหมด ในเมื่อวิธีรักษาสมมติว่ามีอยู่ทางเดียว
คือต้องรับประทาน แต่ในเมื่อรับประทานที่ไรอาเจียน
ออกมาทุกครั้ง เราก็จะเห็นแล้วว่ายาย่อมไม่ได้ผล ใน
ทำนองเดียวกัน คนที่สะสมความวิตกกังวลไว้มาก
ก็จะกลายเป็นคนที่ต้านต่อเหตุผล จะพูดทำอะไร อธิบาย
อย่างไร คำแนะนำก็ไม่อาจจะไปถึงส่วนลึกแห่งจิตใจ
ของเขาได้ ผลที่ได้รับก็คือโรคไม่หาย

แต่อย่างไรก็ดี การให้ธรรมก็เหมือนกับทำให้ยา
ซึ่งถ้าให้ทางตรงไม่ได้ เช่นให้ทางปากไม่ได้ ก็ให้โดย

วิธีอื่น เช่น นิด เข้าไปอย่างนี้เป็นต้น สำหรับคนที่ เป็นโรคนอนไม่หลับมานาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิชาของความทุกข์มีมาก การที่จะแก้วิบากหรือลบล้างวิบากอันนี้ออกจะต้องอาศัยการวิจัยกันอย่างกว้างขวาง และคนไข้ก็ต้องร่วมมือที่จะต้องบอกเรื่องส่วนตัวที่จำเป็นจะต้องถาม ในเมื่อต้องการที่จะทราบถึงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ถ้าหากคนไข้ไม่ร่วมมือก็ยากที่จะให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้ และนี่ย่อมหาความถึงว่า ผู้ที่จะให้ยา คือให้ธรรมแก่คนไข้ จะต้องเป็นผู้ที่รอบรู้ทั้งในเรื่องของชีวิตของผู้ที่จะสอน และรอบรู้ธรรมเป็นอย่างดี ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นเรื่องของผู้ที่จะสอนโดยตรง ยากที่จะให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่คนไข้โดยทั่วไปได้ เพราะแต่ละคนย่อมมีรายละเอียดที่จะต้องใช้ธรรมไม่เหมือนกัน

แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าก็คิดว่า เราอาจจะวางหลักกว้าง ๆ ไว้ได้ เพราะสำหรับบางคน เมื่อได้เข้าใจหลักเหล่านี้ดีแล้วก็อาจจะรักษาตัวเองได้

ตามหลักอริยสัจ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ต้นเหตุแห่งความทุกข์มีอยู่ ๔ อย่าง คือ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และวิบากของกรรม ความทุกข์ทุกอย่างในโลกนี้ไม่ว่าจะเนื่องมาจากสาเหตุอะไรก็ตาม ที่เรามองเห็นได้ง่ายนั้น สาเหตุที่ว่ามันไม่ใช่ต้นเหตุ เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย ความวิบัติ หรือความอาภัพต่างๆ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ต้นเหตุ เป็นเพียงเหตุประกอบ ความทุกข์ทุกอย่างไม่ว่าจะออกมาในรูปไหน ต้นเหตุของมันที่แท้จะต้องอยู่ที่ อวิชา ตัณหา อุปาทาน และวิบากของกรรมเสมอ เพราะฉะนั้น การแก้ปัญหारे่องนี้จะต้องมุ่งมาแก้ที่ ๔ ตัวนี้จึงจะได้ผล ตัวอย่างเช่น คนที่ปล่อยให้ความทุกข์เกิดขึ้นบ่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นโรคนอนไม่หลับ ก็เพราะความไม่รู้ว่าความทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นมันมีวิบาก ถ้าหากคนไหนรู้ถึงผลร้ายของวิบากอย่างลึกซึ้ง ก็คงจะไม่ยอมให้ความทุกข์เกิดขึ้นบ่อย ๆ คงจะต้องพยายามหาทางระงับเสียตั้งแต่ระยะแรก ๆ ไม่ปล่อยให้มันเรื้อรัง และถ้าหากคนไหนสำนึกเช่นนั้น ก็จำเป็นต้องหาตัวเองที่จะต้องหันมาศึกษาธรรมของ

พระพุทธเจ้าให้เข้าใจแล้วนำธรรมไปปฏิบัติ ผลที่ได้รับก็คือความทุกข์จะน้อยลงอย่างแน่นอน

ธรรมเป็นตัวยาวิเศษที่จะช่วยบำบัดความทุกข์ทุก
อย่าง แต่คนที่จะศึกษาธรรมให้ได้ผลจะต้องนั่งสมาธิ
ได้ด้วย เพราะถ้ายังทำสมาธิไม่ได้ ธรรมที่เรียนรู้อาจ
จะมีผลแก่ตัวเองน้อยที่สุด แต่ถ้าหากทำสมาธิได้ ธรรม
จะมีผลมาก เพราะความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นตัวยาสำคัญ
อย่างยิ่งในอันที่จะบำบัดทุกข์ทางใจ และทำให้วิชา
ตันทา อุปาทานน้อยลง ทำลายล้างวิบากที่ไม่ดีให้หมด
ไปได้นั้น ได้มีอยู่ภายใน และความสุขภายในที่ล้วนทุก
คนจะพบได้ก็ต่อเมื่อจิตเป็นสมาธิ ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิก็
ไม่อาจที่จะพบได้ และตราบใจที่ยังไม่พบกับความสุข
อันนี้บัญญัติที่จะรู้แจ้งตามความเป็นจริง ก็ไม่อาจจะเกิด
ขึ้นได้ ถ้าหากบัญญัติไม่เกิด อวิชาที่เคยมีอยู่ ซึ่งก่อให้เกิด
เกิดความทุกข์อยู่เสมอก็จะหมดไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น
การฝึกสมาธิก็คือ การพยายามหัดทำใจให้สงบให้มีสติ
อยู่กับตัวทุกขณะ จึงเป็นสิ่งจำเป็น แต่คนส่วนมากไม่
สนใจในเรื่องการฝึกสมาธิ เพราะมองไม่เห็นประโยชน์

ของสมาธิ เพราะฉะนั้น ทุกวันนี้คนจึงเป็นโรคนอนไม่หลับกันมาก

โดยธรรมชาติคนที่แก้ปัญหาร่องการนอนได้ จะต้องเป็นคนที่มีนิสัยสำรวจตัวเองอยู่เสมอ เพราะโดยปกติคนเรามักจะเข้าข้างตัวเอง ทั้งที่ตัวเองผิดก็มักจะนึกว่าตัวเองถูก ข้อสังเกตของคนประเภทนี้ อย่างหนึ่งก็คือ คนใดที่มักจะรู้สึกไม่พอใจในเวลาที่มีคนอื่นมาแนะนำสั่งสอน หรือมาเห็นข้อบกพร่องของตัวเอง คนประเภทนี้แหละคือคนที่มีความเข้าข้างตัว ซึ่งในบางครั้งเขาจะหาเหตุผลมาปลอบใจตัวเองว่าตัวเองไม่ผิด ตัวเองดีอย่างนั้นอย่างนี้ แต่แล้วในบางครั้งก็จะแสดงความรู้สึกในทางปมด้อยออกมาอย่างชัดเจนในเวลาเข้าสังคม หรืออยู่ต่อหน้าคนที่ตัวเองรู้สึกว่าด้อยกว่าเขาทุกอย่างในทางที่ตัวเองปรารถนาที่จะเด่น สำหรับคนประเภทนี้จึงเป็นการยากที่จะรู้จักตัวเองอย่างถูกต้อง เพราะมันเหมือนกับคนที่เดินอยู่ในถนนที่มีฝุ่นฟุ้งไปทั่ว ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเขาไม่ชัด มองดูตัวเองก็ไม่ชัด เพราะฉะนั้น จึงมีความจำเป็นที่เราจะต้องมีเวลาเดินอยู่ในถนนที่ไม่มีฝุ่น กล่าว

คือมีเวลาที่จิตใจสงบ ไม่มีความว้าวุ่นในทางอารมณ์
ซึ่งในขณะนั้นแหละ ถ้าหากเรามีพื้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง
ธรรมมาแล้ว ก็สามารรถที่จะสำรวจตัวเองได้ถูกต้อง จะ
ต้องมองเห็นข้อบกพร่องของตนและเต็มใจที่จะแก้ไข

การฝึกสมาธิเพื่อแก้ปัญหการนอนไม่หลับนั้น
ความจริงไม่ยาก ถ้าได้คลี่คลายวิบากของความทุกข์ให้
บรรเทาลง ด้วยการไปปรึกษากับผู้ที่เชี่ยวชาญในเรื่อง
ธรรม และเรื่องชีวิตของบุคคลเสียก่อน เราจะต้องเล่า
เรื่องต่าง ๆ ให้เข้าฟังโดยไม่มีดบัง อย่าอายหรือเป็นห่วง
ตัวเองในการที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัว **โปรดจำไว้ว่า** จะ
ต้องคลี่คลายอารมณ์ด้วยวิธีก่อน การฝึกสมาธิ
เพื่อแก้ปัญหการนอนไม่หลับนั้นจึงจะได้ผล **และก็**
โปรดจำไว้อีกว่า ตราบใดที่ยังไม่ได้ฝึกสมาธิ หรือฝึก
แล้วแต่ก็ยังไม่ได้ผล คือไม่สามารถทำให้สงบมีสติอยู่
กับตัวได้ การนอนไม่หลับก็ยังแก้ไขให้หายไม่ได้

การเข้าสมาธิที่ง่ายที่สุดและก็มีประโยชน์มากคຸມ
กับเวลา ก็คือ เมื่อเราทำให้สงบด้วยวิธีกำหนดลม
หายใจเข้าออกแล้ว ต่อจากนั้นก็เริ่มพิจารณาตัวเอง คือ

พยายามนึกบทวนถึงการกระทำหรือการพูด หรือความ
 นึกคิดที่ผ่านมา เมื่อมองเห็นอะไรที่ควรจะแก้ไขก็ให้
 พยายามหาคำพูดมาสอนใจตัวเอง ใช้คำพูดเหล่านั้น
 เป็นบทภาวนา และในขณะที่ภาวนานั้นก็พยายามให้มี
 สติอยู่กับตัวเสมอ การฝึกสมาธิแบบนี้ แม้จะทำเพียง ๕
 นาทีก็ได้ผล แต่เราจะต้องพยายามหมั่นทำทุกวัน
 ข้าพเจ้าคิดว่าสำหรับผู้ตั้งใจที่จะแก้ไขตัวเอง และ
 พยายามตั้งใจทำจริง ๆ ไม่นานเท่าไรก็จะเห็นผล และ
 อันที่จริงก่อนที่เราจะฝึกสมาธิในชั้นสูง คือในชั้นที่
 ยากกว่านี้ ทุกคนก็ควรที่จะเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิแบบ
 นี้ก่อน แล้วต่อไปท่านจะพบว่า ท่านสามารถที่จะฝึก
 สมาธิในชั้นสูงได้โดยไม่ยาก

การฝึกสมาธิอีกแบบหนึ่ง ซึ่งก็เป็นวิธีที่ง่ายมาก
 คือเมื่อทำใจให้สงบด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกแล้ว
 ก็จงพยายามนึกถึงคำสุภาสิต ซึ่งจะเป็คำของพระ-
 พุทธเจ้าหรือของใครก็ได้ พยายามท่องและบทวนอยู่
 กับคำเหล่านั้นโดยพยายามพิจารณาให้เข้าใจความหมาย
 และพร้อมๆกับให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ วิธีนี้ก็เป็วิธีง่าย

ไม่มีใครที่จะทำไม่ได้ ถ้าหากตั้งใจจะทำจริง ๆ แต่ว่า
 อย่างไม่ก็ดี การฝึกสมาธิทั้งสองวิธีที่กล่าวมานี้ โดยปกติ
 มักจะทำนานไม่ได้ คือถ้านานเกินไปจะเกิดความเบื่อ
 แต่หนักก็ไม่สำคัญ เพราะหลักสำคัญของการฝึกสมาธิมี
 อยู่ว่า ถ้าเราหัดให้มีสติอยู่กับตัว แม้จะเป็นเวลานานที่
 หรือสองนาทีก็นมีผล คือวิบากของสมาธิจะค่อย ๆ สะสม
 ขึ้นในสันดาน เมื่อทำบ่อย ๆ จนวิบากเหล่านั้นมากขึ้น
 แล้วก็จะเข้าสมาธิได้ง่ายเอง ข้อสำคัญขอให้พยายาม
 หมั่นทำเสมอ

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า สาเหตุของการนอน
 ไม่หลับ ก็คือวิบากของความทุกข์ที่สะสมอยู่ในสันดาน
 และความทุกข์ทุกอย่างไม่ว่าจะเกิดในรูปไหน หรือเนื่อง
 มาจากเหตุอะไรก็ตาม เหตุต่าง ๆ ที่เข้าใจกันนั้นมักจะ
 ไม่ใช่ต้นเหตุ และถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุ ทุกข์ก็ไม่มีทางที่
 จะหายขาด ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือ อวิชา ตัณหา
 ออุปาทาน และวิบากของกรรม ข้าพเจ้าขอเน้นให้ท่าน
 ผู้อ่านได้ทราบอีกครั้งหนึ่งว่า :—

การที่จะแก้ที่ต้นเหตุนี้ ถ้าเว้นจากสมาธิเสียแล้ว
 ไม่มีทางที่จะแก้ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะการที่จะ
 ทำลายอวิชชาให้เบาบางลงไปได้ ก็ต่อเมื่อเราจะต้อง
 บรรเทาต้นเหตุอุปาทานให้น้อยลง หรือถ้าจะพูดให้ถูก
 ก็คือต้องระงับต้นเหตุอุปาทานให้สงบเสียชั่วคราว ซึ่งใน
 ระหว่างที่ต้นเหตุอุปาทานสงบนี้แหละ ความสุขทางใจ
 ซึ่งเกิดขึ้นจากภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสสงบ
 ความสุขอันนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้ที่ศนะที่ผิด ๆ
 ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง ซึ่งการที่จะทำอย่างนี้ได้ ท่านก็
 จะเห็นได้ชัดแล้วว่าต้องอาศัยสมาธิ

อีกประการหนึ่ง คนส่วนมากไม่รู้ตัวว่า เหตุผล
 ที่ตนใช้อยู่เสมออันนั้น มักจะเป็นเหตุผลที่หลอกตัวเอง
 เพราะมันเป็นของธรรมดา ถ้าหากเรามีความพอใจอยาก
 ได้สิ่งใด ก็เชื่อว่ามันดี เมื่อถือว่าดีเสียแล้ว ก็จะหา
 เหตุผลมาสนับสนุนความต้องการ และความยึดถืออัน
 นั้นได้ ถ้ายังเป็นคนฉลาดมีความรู้มาก ก็ยิ่งจะหาเหตุ
 ผลมาหลอกตัวเองได้อย่างมากมาย จนกระทั่งทำให้ตัว
 เองเชื่อเหตุผลได้อย่างสนิท ทำนองเดียวกับคนฉลาด

หลอกคนโง่กว่า ทงที่คนฉลาดรู้ยู่ว่ เหตุผลที่ตนเอง
สร้างขึ้นมาั้น เป็นเหตุผลที่หลอก ไม่ใช่เหตุผลจริง ๆ
แต่คนโง่กว่าก็เชื่อได้อย่างสนิทว่าเหตุผลนั้นถูกต้อง คน
ฉลาดแต่จิตใจต่ำ ซึ่งหมายถึงมีความอยาก และความ
ยึดถือที่เบนไปในทางต่ำ เขาก็มักจะเป็นเหมือนกับคนโง่
ที่ตัวของตัวเองหลอกตัวเองได้อย่างสนิท การที่คนเราจะ
พ้นไปจากภาวะของการหลอกตัวเองได้ดังที่กล่าวมานี้ ก็
ไม่มีวิธีไหน ที่จะดีไปกว่าการเข้าสมาธิและสำรวจตัวเอง
โปรดจำให้แม่นทีเดียวว่ ตราบใดที่คนเรายังไม่แก้วิชา
ตณฺหาอุปาทานที่ผิด ๆ ให้หมดไปจากสันดานของตัว
และไม่ลบล้างวิบากที่ไม่ดีให้หมดจากสันดานแล้ว เขา
ไม่มีทางที่จะพ้นจากความทุกข์อันนั้น และในเมื่อความ
ทุกข์จะต้องเกิดบ่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่บางอย่างไม่น่าจะเกิด แต่
แล้วก็ต้องเกิด เมื่อความทุกข์ต้องเกิดบ่อย ๆ วิบากของ
ความทุกข์จะสะสมมากขึ้นในสันดาน ซึ่งต่อมานาน ๆ
เข้าก็จะกลายเป็นโรคนอนไม่หลับดังที่กล่าวมาแล้ว

วิธีฝึกสมาธิทั้งสองแบบดังที่กล่าวมาแล้ว ทุกคน
สามารถนำไปปฏิบัติได้โดยไมยาก แต่ข้าพเจ้าขอเน้นให้

ทราบไว้ด้วยว่า การฝึกสมาธิแบบนี้จะได้ผลจริง ๆ ก็ต่อเมื่อต้องเรียนธรรมให้เข้าใจอย่างเพียงพอ คนที่ไม่รู้อะไรเลย วิธีฝึกสมาธิทั้งสองแบบดังที่กล่าวมาแล้วนั้นจะนำมาใช้ไม่ได้ผล ส่วนการฝึกสมาธิที่สูงกว่านี้ ท่านจะต้องเรียนเป็นพิเศษจากครูบาอาจารย์ที่สามารถในทางนี้จริง ๆ การปฏิบัติด้วยตนเองสำหรับสมาธิชั้นสูงนี้น้อยคนนักที่จะปฏิบัติได้ผล เพราะฉะนั้นรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องฝึกสมาธิชั้นสูงข้าพเจ้าจะไม่เขียนไว้ในที่นี้ เพราะข้าพเจ้าเคยเขียนเป็นหนังสือตำราไว้แล้ว คือ **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ** หนังสือเล่มนี้เป็นตำราที่สมบูรณ์ สำหรับคนที่ต้องการจะฝึกสมาธิในชั้นสูง ส่วนการฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป โดยที่จะต้องใช้ธรรมบ้าง ซึ่งในเมื่อเข้าใจดีแล้วก็อาจจะฝึกด้วยตัวเองก็ได้ นั้น ข้าพเจ้าก็ได้เขียนไว้แล้วในเรื่อง **สุขภาพทางจิต** และเรื่อง **สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน** ซึ่งเรื่องที่ว่านี้ ได้เขียนลงในหนังสือ **วิญญาน** เป็นประจำทุก ๆ เดือนตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๘ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

หนังสือซึ่งจัดพิมพ์

โดย

สำนักคัมภีร์ทางวิญญาน

พุทธวิทยา ภาค ๑, ๒,	เล่มละ	๒๕.๐๐	บาท
คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ	,,	๓๕.๐๐	,,
คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๑-๒	,,	๒๕.๐๐	,,
วิญญานรวมเล่มบที่ ๑ (ปกแข็ง)	,,	๑๕.๐๐	,,
,, ,, บที่ ๕, ๖, ๗, ๘	,,	๑๕.๐๐	,,
ชีวิตหลังจากตาย (โลกทิพย์) ภาค ๔	,,	๑๕.๐๐	,,
การเดินทางด้วยจิต	,,	๑๕.๐๐	,,
Mental Health and Religion	,,	๑๕.๐๐	,,
การติดต่อวิญญาน เล่ม ๑, ๒, ๓,	,,	๑๒.๐๐	,,
โลกทิพย์ ภาค ๑, ๓,	,,	๑๕.๐๐	,,
โลกทิพย์ ภาค ๒	,,	๑๐.๐๐	,,
สุขภาพทางจิตกับศาสนา	,,	๑๐.๐๐	,,

สุขภาพทางจิต	เล่มละ ๑๕.๐๐	บาท
โลกทิพย์ ภาค ๑ ปกอ่อน	,, ๑๕.๐๐	,,
คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๒	,, ๑๐.๐๐	,,
วิญญาณรวมเล่มบท ๒,๓,๔,	,, ๑๐.๐๐	,,
วิญญาณคืออะไร เล่ม ๑,๒	,, ๑๐.๐๐	,,
สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน	,, ๘.๐๐	,,
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เล่ม ๑,๒	,, ๑๐.๐๐	,,
ผีและเทวดามีจริง	,, ๕.๐๐	,,
หลักพุทธศาสนาสำหรับทุกคน	,, ๗.๐๐	,,
สู่แสงสว่าง	,, ๘.๐๐	,,
แนวการสอนพุทธศาสนาสำหรับเด็ก	,, ๕.๐๐	,,
พระอรหันต์สุกขวิปัสสก	,, ๒.๐๐	,,
ทางรอดของชาวพุทธ	,, ๒.๐๐	,,
ตายแล้วเกิด	,, ๓.๐๐	,,
วิธฝึกสมาธิเพื่อติดต่อกับโอปปาติกะ	,, ๓.๐๐	,,
วิธชนะอารมณ์	,, ๒.๐๐	,,
สุข-สันติ	,, ๒.๐๐	,,

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาน ๔๗/๒ ถนนสามเสน
บางลำภู กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๘๒๒๐๒๕
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๑

หนังสือที่อธิบายเกี่ยวกับชีวิตในโลกหน้า ซึ่งจัดพิมพ์โดย

สำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ

๑. โลกทิพย์ ภาค ๑,๒,๓ ชุดละ ๔๐ บาท
๒. ชีวิตหลังจากตาย (โลกทิพย์ ภาค ๔) ๑๕ ,,
๓. การเดินทางด้วยจิต ๑๕ ,,
๔. การติดต่อวิญญาณ ตอนที่ ๑ — ๒ ชุดละ ๒๔ ,,
๕. ปาฏิหาริย์มีได้อย่างไร ๑๒ ,,
๖. คนตาทิพย์ ๓๐ ,,
๗. วิญญาณคืออะไร ชุดละ ๒๐ ,,
๘. แว่วเสียงสวรรค์ เล่ม ๑,๒,๓,๔,๕ ชุดละ ๖๕ ,,
๙. ประสพการณ์นอกกายเนื้อเล่ม ๑—๒ ชุดละ ๓๐ ,,
๑๐. บันทึกการติดต่อสมเด็จพระนเรศวรฯ ๕ ,,
๑๑. บันทึกการติดต่อเล่ม ๒ (ภาคผนวก) ๑๐ ,,

ส่งขอได้ที่ สำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ ๔๓/๒

ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพฯ ๒ ส่งจ่าย ป.ท.
บางลำบนฤ