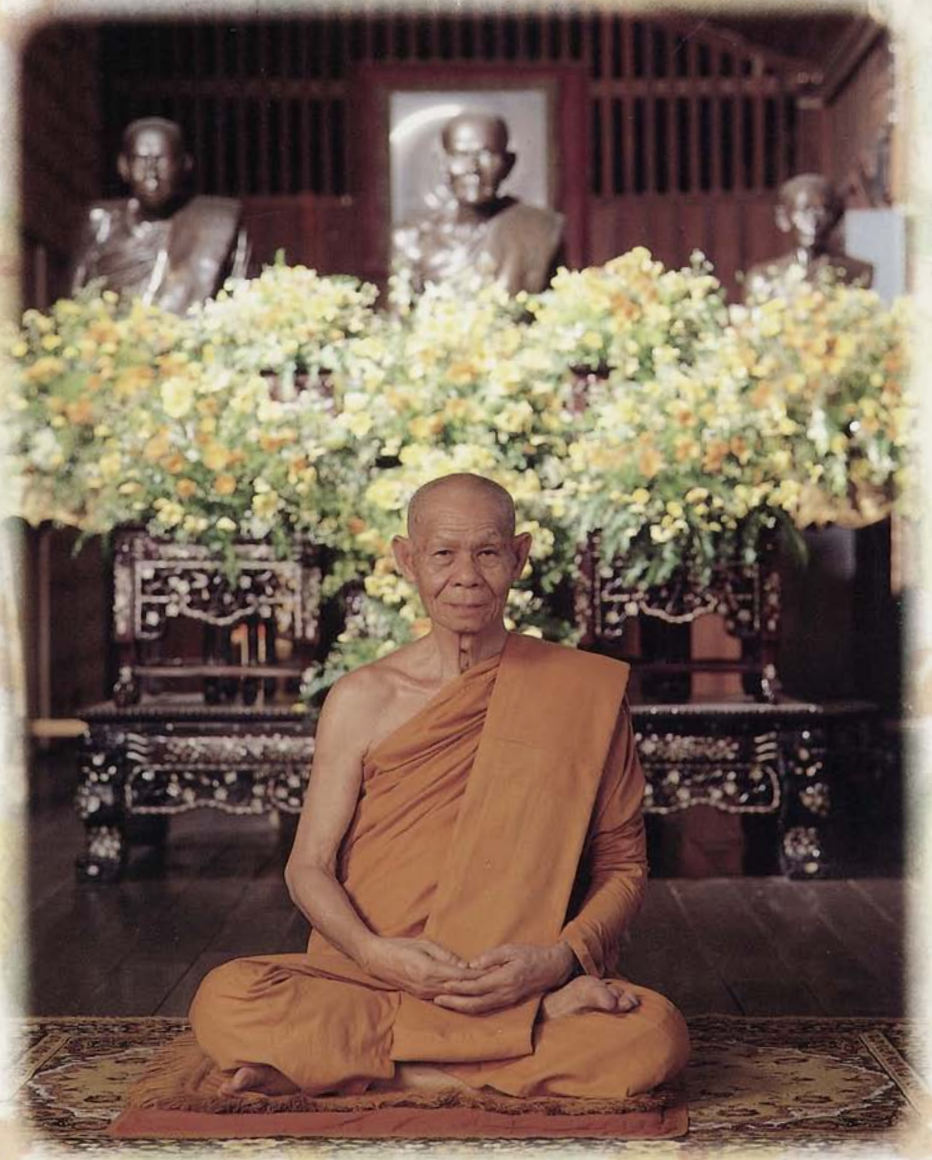


ฐานิยปูชา

ฐานิยปูชา

ธรรมเทศนา

โดย

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)

วัดป่าสาลวัน

อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗
จำนวนพิมพ์ ๓๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๓๗
จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกให้เปล่า
โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์

พิมพ์ที่
ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ **ชวนพิมพ์** 469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 2803542, 2810541, 2813180, 2822114, แฟกซ์ 2813181 นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2537

คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาและยินดีในการที่บรรดาลูกศิษย์มีน้ำใจร่วมกันแสดงมุทิตาจิต โดยการพิมพ์หนังสือธรรมะสำหรับแจกแก่บรรดาแขกที่ได้มาร่วมงาน และยังมีความปรารถนาที่จะให้หลวงพ่อมีอายุมั่นขวัญยืนสืบไป

ด้วยจิตที่เป็นกุศลและความปรารถนาดีอันนั้น จงบันดาลให้ทุกคนที่มีส่วนร่วมสำเร็จความปรารถนาที่ได้ตั้งไว้โดยทั่วกัน.

ปรารภพจน์

ดร.ดาราวรรณ เด่นอุดม ต้องการหนังสือเรื่อง **"การฝึกอบรมกัมมัฏฐานภาคปฏิบัติ"** เพื่อเป็นฐานิยบูชา ในวาระที่ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย) มีอายุครบ ๗๓ ปี ซึ่งจะมีพิธีฉลองในวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗ ที่วัดหนองจรเข้ หรือวัดป่าสุวรรณประดิษฐ์ อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

หนังสือนี้เป็นผลงานของการอบรมกัมมัฏฐานของท่านเจ้าคุณที่เคยอบรมภิกษุนักศึกษาของสภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา ที่วัดเขาสุกิม อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี แล้วภิกษุนักศึกษาได้ร่วมกันบันทึกไว้ และทางสภาการศึกษาฯ ได้จัดพิมพ์เพื่อเป็นหนังสือประกอบการฝึกอบรมกัมมัฏฐานของภิกษุนักศึกษาและของท่านผู้สนใจทั่วไป

เมื่อ ดร.ดาราวรรณ เด่นอุดม ขอจัดพิมพ์หนังสือเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว ในนามของศิษยานุศิษย์ จึงขออนุโมทนาและอนุญาต หวังว่าหนังสือนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ผู้สนใจตามสมควร

รตนตฺตยานุภาเวน กตปุญฺญสฺส เตชสา
พุโธ ฐานิโย ราช- สํวรญาณสวฺหโย
สุขิโต นิโรโค โหตุ วีโร จ นิรุปทฺทโว
ทีฆายุ พลสมฺปนฺโน สมฺมา ทุกฺขนฺตการโกติ

พระญาณวโรดม
อุปนายก
สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย

คำปรารภ

บันทึกเรื่อง **"การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ"** นี้ เป็นเอกสารที่มีคุณค่าทางการศึกษาและการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา ซึ่งทางสภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ ร่วมกับทางวัดราษฎร์บูรณะคุณาราม (เขาสุกิม) ได้รวบรวมขึ้นไว้เพื่อเป็นหลักฐานของมหาวิทยาลัย ในโอกาสที่พระนักศึกษาปีที่ ๔ รุ่นที่ ๒๕ และพระนักเรียนฝึกหัดครูพระปริยัติธรรมปีที่ ๑ และปีที่ ๒ รุ่นที่ ๒ และรุ่นที่ ๓ ได้ไปฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ ณ วัดนั้น และที่สำนักสงฆ์แหลมเสด็จ อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี ในระหว่างวันที่ ๑๕ ถึงวันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑ กับเพื่อจะให้ผู้ที่มาร่วมปฏิบัติกรรมฐานครั้งนี้จะได้นำไปใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติด้วยตนเองและสั่งสอนผู้อื่นต่อไป

เรื่องนี้บันทึกจากการอบรมพระกรรมฐาน ซึ่งท่านเจ้าคุณพระชินวงศาจารย์ (พุธ ฐานิโย) แห่งวัดป่าสาลวัน จังหวัดนครราชสีมา เป็นผู้อบรม รวม ๑๒ บท ซึ่งแสดงแก่ผู้รับอบรมรวม ๑๒ ครั้ง บทอบรมกรรมฐาน ๑๒ บท นับว่ามีคุณค่าในการศึกษาธรรมมาก เพราะท่านผู้อบรมได้แสดงจากประสบการณ์ในการปฏิบัติของท่าน และการใช้ภาษาก็น่าฟัง ทำให้จับใจแก่ผู้ฟังมาก

บันทึกเรื่องนี้ สำเร็จขึ้นมาได้ก็ด้วยความร่วมมือร่วมใจของหลายฝ่าย คือ จากทางวัดเขาสุกิม ซึ่งมีท่านครูบาคำพันธุ์ คมฺภีรญาโณ เป็นเจ้าอาวาส จากการร่วมมือกันลอกเทปของพระนักศึกษา

และภิกษุในวัดเขาสุกิมเอง ซึ่งได้ทำงานด้วยความเข้มแข็งอย่างน่าชมเชยยิ่ง จึงทำให้หนังสือนี้สำเร็จขึ้นมาได้

หวังว่าหนังสือนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจในการบำเพ็ญกรรมฐานตามควร.

สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๒๑

สารบัญ

หน้า

การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ (อบรมพระ)

สมถกรรมฐาน ๑

การตามรู้จิต ตามรู้ความคิด ๑๓

สมาธิวิธี ๑๙

นิมิต ๒๕

อานาปานสติกรรมฐาน ๓๑

ศีลคือกรอบของการใช้กิเลส ๔๑

การเจริญอสุภกรรมฐาน ๕๑

อาการจิตในสมาธิ ๕๙

การพิจารณาธาตุววัฏฐาน ๖๙

การพิจารณาพระไตรลักษณ์ ๘๑

สัมมาสมาธิ-มิจฉาสมาธิ ๙๑

สมาธิในฌาน-สมาธิในองค์มรรค ๑๐๓

ธรรมปฏิบัติสำหรับเยาวชน (อบรมนักเรียน-นักศึกษา)

ธรรมะกับเยาวชน ๑๑๓

ฝึกสติเพื่อสมาธิ ๑๒๗

การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ

(อบรมพระ)

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๑

วันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

สมถกรรมฐาน

ท่านพระนักศึกษา และนักเรียนฝึกหัดครูทุกท่าน

ผมรู้สึกมีความยินดีที่ได้มาร่วมเป็นสหธรรมิกกับท่านทั้งหลายในสถานที่นี้ ความจริงเราก็เป็นสหธรรมิกกันมานานแล้ว และบางท่านก็ได้เคยพบหน้าค่าตากัน บางท่านก็ยังไม่ได้พบกัน ในเมื่อได้มาพบกันเข้าเช่นนี้ก็รู้สึกว่ามีความปลาบปลื้มยินดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมาของบรรดาท่านทั้งหลายมีความมุ่งหวังที่จะฝึกฝนอบรมพระกรรมฐานหาวิธีเจริญภาวนา เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์มาก ความจริงผมตั้งใจจะมาตั้งแต่วันที่ ๑๔ (เมษายน) แต่บังเอิญไปธุระที่อุบลราชธานี ขากลับมาก่อนจะถึงนครราชสีมายังเหลืออยู่เพียง ๑๓ กิโลเมตรเท่านั้น มันบังเอิญเกิดอุบัติเหตุรถคว่ำลงไป ๓ พลิก แต่เดชะบุญบารมีของบรรดาท่านทั้งหลายตามไปคุ้มครอง จึงไม่มีใครเป็นอะไร ตัวเองก็เพียงแต่ว่าช้ำบวมไปนิดหน่อย แต่ว่ารถยนต์พังเสียหายยับเยิน ก็นับว่าเป็นบุญที่ได้มีชีวิตรอดมา ได้มีโอกาสมาร่วมสุขร่วมทุกข์กับบรรดาท่านทั้งหลายอีกวาระหนึ่ง

ผมจะไม่ขอกล่าวอะไรให้ยืดเยื้อ เพราะเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าท่านมาศึกษาอบรมพระกรรมฐาน แต่ความจริงท่านทั้งหลายก็ได้ศึกษาอบรมมามากต่อมากแล้ว หลักการและวิธีการเกี่ยวกับการ

อบรมพระกรรมฐานนั้นเข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงทราบดีอยู่แล้ว จึงไม่ขอนำมากล่าว จะกล่าวเฉพาะหลักการอบรมพระกรรมฐาน หรือขั้นแห่งการอบรมพระกรรมฐาน ตามลำดับที่โบราณาจารย์ท่านแบ่งไว้ เป็น ๒ ขั้น คือ:-

๑) **สมถกรรมฐาน** - *กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ*

๒) **วิปัสสนากรรมฐาน** - *กรรมฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา*

อันนี้ ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว วันนี้จะกล่าวเฉพาะแต่เรื่องสมถกรรมฐานอย่างเดียว เราอบรมกรรมฐานเพื่อมุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ประโยชน์ก็เพื่อกำจัด **นิวรณธรรม** ๕ ประการ* อันเป็นอุปสรรคของการบำเพ็ญกรรมฐาน นิวรณ์ ๕ ประการมีอะไรบ้าง ท่านทั้งหลายก็ทราบกันอยู่แล้ว ผมจะไม่ขอกล่าว จะกล่าวแต่เพียงว่านิวรณ์ ๕ ประการนั้นเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติพระกรรมฐาน เพราะนิวรณ์ทั้งห้านั้น มันเป็นกิเลสชนิดหนึ่งซึ่งคอยตัดทอน หรือกางกั้นคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่อบรมพระกรรมฐาน เช่น กามฉันทะ ความกำหนัดยินดีในกาม ในเมื่อมันเกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจของนักปฏิบัติแล้ว จะทำให้รู้สึกดิ้นรนกระวนกระวาย ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอันที่จะบริกรรมภาวนา และนิวรณ์ข้ออื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของการบำเพ็ญเพียรภาวนาทั้งนั้น เพราะฉะนั้น เราจึงจำเป็นที่จะต้องบำเพ็ญสมถกรรมฐาน เพื่อทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพราะอำนาจของสมาธิขั้นสมถกรรมฐานนั้น มีแรงผลักดันนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ให้หลุดพ้นไปจากจิตชั่วขณะหนึ่ง อันจะเป็นโอกาสให้เราได้ตั้งหน้าตั้งตากำหนดจิตบริกรรมภาวนา เพื่อความ

---

*กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

สงบตั้งมั่นของจิต จนกระทั่งบรรลุถึงสมาธิขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นปลาย คือ อัปปนาสมาธิ

ทีนี้ อุบายของสมถกรรมฐานนั้น ตามตำรับตำราท่านก็กล่าวไว้มากมายถึง ๔๐ ประการ กรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการนั้น เป็นอุบายหรือเป็นเหยื่อล่อใจให้อยู่ในสิ่งๆ หนึ่ง จะเป็นอะไรก็ตามซึ่งเป็นคำพูดเกี่ยวกับธรรมะ เช่น พุทโธ เป็นต้น โดยปกตินั้น เราทุกคนนับตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน เราอาจจะไม่ได้ควบคุมความนึกคิดหรืออารมณ์ของเรา เรามักจะปล่อยจิตให้เป็นไปตามอำเภอใจ คือ ปราศจากความควบคุม ถึงจะมีการควบคุมเป็นบางครั้งบางขณะ แต่เราก็ปล่อยจิตของเราให้เป็นไปในอารมณ์หลายเรื่องหลายอย่าง ซึ่งเหลือที่จะประมาณ **อุบายการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่จะตะล่อมจิตซึ่งส่ายแส่อยู่กับเรื่องราวต่างๆ ให้ไปรวมจุดในสิ่งๆ เดียวซึ่งเป็นคำบริกรรมภาวนา และกรรมฐานที่เนื่องด้วยบริกรรมภาวนานั้น ท่านเรียกว่า สมถกรรมฐาน**

ทีนี้ ในสมัยปัจจุบัน สำนักปฏิบัติพระกรรมฐานมีมากหลายและท่านอาจารย์ผู้ให้การอบรมกรรมฐานต่างก็ให้การอบรมไปตามความรู้ความเข้าใจของตน บางทีลัทธิการปฏิบัติพระกรรมฐานก็เกิดขัดกันขึ้นในตัว ผมต้องขออภัยท่านทั้งหลายที่จะนำเรื่องนี้มากล่าวเท่าที่ได้สังเกตกันมาตั้งแต่ต้นจนกระทั่งปัจจุบันนี้ **เนื่องจากลัทธิปฏิบัติอบรมพระกรรมฐานมีหลายอย่าง และต่างองค์ก็ต่างได้รับการอบรมมาต่างสำนัก ต่างครู ต่างอาจารย์ มติและความเข้าใจในเรื่องกรรมฐานจึงมีความแตกต่างกัน อันนั้นเราอาจจะไปยึดหลักในคัมภีร์หรือตำรับตำรามากเกินไป แต่ถ้าหากเราจะเอาปรากฏการณ์หรือผลซึ่งเกิดขึ้นจากการอบรมนั้นมาเปรียบเทียบกัน ย่อมจะลงสู่จุดเดียวกัน** ที่ว่าลงสู่จุดเดียวกัน

นั้น เรามีวิถีทางดำเนินจิตตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายที่จิตสงบเป็นสมาธิ

เราเริ่มต้นด้วย **วิตก** คือ นึกถึงอารมณ์ที่จะบริกรรมภาวนา **วิจาร** ความที่จิตจดจ่อต่ออารมณ์บริกรรมภาวนานั้นจนกระทั่งจิตมีความซาบซึ้งถึงสิ่งที่บริกรรมภาวนา แล้วก็เกิด **ปีติ** ในเมื่อเกิดปีติ ความ **สุข** อันเป็นผลพลอยได้ก็ย่อมตามหลังมา เมื่อปีติกับสุขอันเป็นอาหารของใจเกิด ใจก็มีความสุข ความสงบ เบากาย เบาใจ และความฟุ้งซ่านวุ่นวายภายในจิตในใจก็หายไป จิตก็มุ่งต่อความสงบเป็นระยะไปตามขั้น จนกระทั่งปีติและสุขรวมลงสู่ความเป็นหนึ่งเรียกว่า **เอกัคคตา**

สภาวะจิตของผู้บำเพ็ญสมถะนั้น ในเมื่อเราเอาผลที่เกิดขึ้นภายในจิตมาเปรียบเทียบกันแล้ว เราจะไม่มีอะไรที่จะขัดแย้งกัน บางที อาจารย์บางท่านอาจจะยังไม่เข้าใจในความเป็นของจิตโดยธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นจากการภาวนา แต่อาศัยเพียงแต่ตำรับตำราเท่านั้นแล้วก็อบรมสั่งสอนกันไป ซึ่งตัวเองอาจจะยังไม่เคยผ่าน เคยพบความที่จิตเป็นสมาธิไปจนกระทั่งถึงขั้นอัปปนา

ขอยกตัวอย่างซึ่งเคยได้พบสนทนากันกับพระครูพิบูลย์สมาธิวัตร ซึ่งท่านอยู่ที่อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อท่านออกปฏิบัติกรรมฐานในคราวแรกนั้น ไปศึกษาอยู่ในสำนักของท่านอาจารย์เสาร์ (กนฺตสีโล) ท่านอาจารย์เสาร์ก็สอนให้ภาวนาบริกรรมว่า พุทโธ ภายหลังจากได้ทำความพยายามอย่างเต็มที่แล้ว จิตก็สงบวูบลงแล้วก็เกิดสว่างโร่ขึ้น ทีนี้ ภายหลังท่านไปฝึกหัดในสายกรรมฐานหนอ คือ ยุบหนอ พองหนอ ท่านก็บอกว่า ในเมื่อไปกำหนดจิตนึกยุบหนอ พองหนอๆ จิตก็สงบลงวูบแล้วก็เกิดสว่างโร่

ขึ้น ท่านว่าอย่างนี้ ในเมื่อผมได้ฟังแล้ว ผมก็พิจารณาว่า กรรมฐานพุทโธ ก็ดี กรรมฐานหนอก็ดี มันก็บริกรรมภาวนาด้วยกันนั่นแหละ ที่ว่าบริกรรมภาวนา ก็เพราะเหตุว่าความเป็นของจิตโดยความเป็นจริงมันมีลักษณะอย่างเดียวกัน

มิใช่แต่เท่านั้น **ใครจะบริกรรมภาวนากรรมฐานบทไหน อย่างไรจะเป็น พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือ มรณัง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็แล้วแต่เมื่อสภาวะจิตสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ หรือเป็นสมาธิแล้วนั้น ย่อมมีลักษณะอย่างเดียวกันหมด คือไม่หนีจากหลักที่ว่า วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ซึ่งเป็นองค์ตามตำรับตำราที่ท่านทั้งหลายได้เคยศึกษามาแล้ว เพราะฉะนั้น เราอย่าเอาตำรามาคัดค้านกัน เอาสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามความเป็นจริงมาเปรียบเทียบกัน เราจึงจะลงเอยกันได้** และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเราเป็นนักเผยแพร่พระศาสนา ถ้าหากนักเผยแพร่พระศาสนามีมติขัดแย้งกัน มันก็จะเป็นการทำลายซึ่งกันและกันไปในตัว

กรรมฐานทั้งพุทโธ และกรรมฐานหนอก็ดี ถ้าหากว่าสภาวะจิตมันสงบวูบลงแล้วก็ไปสว่างโร่นิ่งอยู่อย่างนั้น ไม่ไปหน้ามาหลัง มันติดอยู่แต่ความสงบอย่างเดียว มันก็เป็นเพียงแต่สมถกรรมฐานเท่านั้นเอง ทีนี้ บางทีเราอาจจะพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ **อนิจจัง** *ความไม่เที่ยง* **ทุกขัง** *ความเป็นทุกข์* **อนัตตา** *ความไม่มีตัวไม่มีตน* ในขณะที่เรานึกพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตของเราก็อาจจะสงบวูบลงไปนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ แต่โดยอารมณ์แล้วเรากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่บางครั้งมันอาจจะกลายเป็นสมถกรรมฐานก็ได้ ไม่ใช่ว่าเราพิจารณาพระไตรลักษณ์

แล้วจิตมันจะเป็นวิปัสสนากรรมฐานอยู่เสมอไป บางทีมันได้จังหวะของมันแล้วมันก็จะสงบนิ่งลงไปเป็นสมถะเหมือนกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพิจารณาอะไรๆ ก็ตาม เมื่อเกี่ยวกับธรรมะ ซึ่งเราจะพิจารณาน้อมไปสู่พระไตรลักษณ์นั้น ในขณะที่เราใช้ความน้อมนึกคิดพิจารณาโดยเจตนา หรือจงใจที่จะคิดให้สิ่งนั้นว่าเป็นอนัตตา ในขณะที่เราคิดเราพิจารณาด้วยความนึกคิดธรรมดาๆ นี้ อันนี้มันยังเป็นภาคปฏิบัติ แต่ถ้าสมมติว่าเราพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าอันนี้มันเป็นอนิจจัง เป็นอนิจจังเพราะอะไร เป็นอนิจจังเพราะอย่างนั้นๆ นี่ในขณะที่เรากำลังดำเนินการปฏิบัติอยู่ที่นี้ ในเมื่อเราดำเนินการปฏิบัติคือพิจารณาอยู่อย่างนี้ พอได้จังหวะ จิตมันจะเกิดสงบนิ่งลงไป มีอาการสลดสังเวชในเรื่องที่เราพิจารณานั้น ทำให้เกิดปีติ สุข ขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง แล้วจิตก็เข้าไปสู่ความสงบ ไปนิ่งอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วจิตก็จะถอนออกจากความสงบนิ่งนี้ พร้อมๆ กันนั้นจิตก็จะตัดสินในสิ่งที่เราพิจารณาอยู่นั้นว่าเป็นอะไร หรือบางทีถ้าหากว่าจิตมีความสงบนิ่งนาน บางทีความรู้เกี่ยวกับเรื่องพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะปรากฏขึ้นมาให้เรารู้เห็นในขณะนั้น โดยที่จิตก็เป็นจิต รู้อยู่เห็นอยู่ สิ่งที่ให้รู้ว่าเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ปรากฏอยู่ มีอยู่ แต่ไม่มีภาษาสมมติบัญญัติใดๆ เกิดขึ้น ถ้าหากเรามีความนึกคิดว่า อันนี้คือเรา ยังไม่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน เป็นแต่เพียงวิปัสสนานึก ไม่ใช่ความรู้แจ้งเห็นจริง **ความรู้แจ้งเห็นจริงโดยสัจภาวะนั้น จะต้องเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ** แม้แต่จิตจะสงบก็ยังเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จิตจะรู้ก็ยังเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อัตโนมัติของจิตอันนี้เกิดจากอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย สิ่งนั้นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ท่านฝึกฝนอบรมให้ดีแล้วนั้นแหละ มันเป็น

ปัจจัยให้เกิดความรู้ความเห็นแจ่มแจ้งขึ้นมา

และอีกนัยหนึ่ง อันนี้ในฐานะที่ท่านทั้งหลายต่อไปก็อาจจะเป็นครูบาอาจารย์ให้การอบรมพระกรรมฐาน ผมจึงใคร่ที่จะนำเอาประสบการณ์ที่เคยได้ยินได้ฟังมา ครั้งหนึ่ง มีอุบาสิกาท่านหนึ่งเคยมาเล่าให้ฟังว่า ดิฉันไปปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในสำนักอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า พุทโธๆ เพื่อทำจิตให้สะอาด สอนให้ภาวนาพุทโธๆ เพื่อทำจิตให้ดับ ทีนี้อุบาสิกานั้นก็ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอาจารย์ นั่งกำหนดจิตบริกรรมภาวนาพุทโธๆ ผลสุดท้ายจิตก็สงบเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วอุบาสิกานั้นก็ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติอยู่บ่อยๆ จนกระทั่งมีความชำนิชำนาญในการปฏิบัติสมาธิภาวนาพอสมควร หนักๆ เข้า เมื่อจิตมันมีความสงบบ่อยๆ ตามธรรมดาสมถกรรมฐานมันทำให้เกิดอภิญญาคือความรู้ยิ่งเห็นจริงขึ้นมาเป็นบางครั้งบางคราว แต่แล้วเมื่อจิตเกิดเป็นสมาธิบ่อยๆ เข้า อุบาสิกานั้นก็รู้อย่างโน้นเห็นอย่างนี้เข้า ซึ่งมันเป็นอุบายเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ภายหลังได้เข้าไปกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ทำไมจิตของดิฉันมันไม่ดับสักที ทีนี้ อาจารย์ก็ตอบว่า ก็คุณมัวแต่ไปปรุงอยู่นั่นแหละเมื่อไรมันจะดับสักที นี่อาจารย์ว่าอย่างนี้

ท่านทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นผู้ศึกษามาในระดับชั้นสูง คือผ่านขั้นมหาวิทยาลัยมาแล้ว ท่านลองคิดดูซิว่าจิตคนเรานี้มันมีโอกาสที่จะดับได้ไหม ถ้าหากว่าจิตมันดับแล้ว เราปฏิบัติกันนี้จะเอาอะไรไปบรรลุคุณธรรม ในเมื่อจิตดับแล้วเราก็ตายเท่านั้นเอง แต่ต้องเข้าใจว่ามันไม่ใช่เป็นอย่างนั้น อาการที่จิตดับนี้ ขอเสนอมติความเห็นเพื่อเป็นแนวพิจารณาสำหรับท่านทั้งหลายดังนี้

โดยปกติคนเรานั้น เรามีกายกับใจหรือในที่นี้ขอสมมติว่าจิต พระอาจารย์องค์นั้นสอนว่าให้จิตดับ ทำจิตให้ดับ เรามีกายกับจิต โดยปกติมันอาศัยกันติดต่อกับโลกภายนอก โดยทางตา ทางหู ทาง จมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ทีนี้เมื่อเรามาบริกรรมภาวนา มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา บริกรรมภาวนาไปจนกระทั่งจิตสงบ เป็น **ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ** และ **อัปปนาสมาธิ** โดยลำดับ เมื่อจิต เข้าถึงอัปปนาสมาธิแล้ว ตามหลักปริยัติท่านก็ว่า จิตเข้าสู่ความเป็น หนึ่งคือเอกัคคตา เมื่อจิตประกอบด้วย เอกัคคตา กับ อุเบกขา อันนี้ ท่านเรียกว่าจิตเป็นอัปปนาสมาธิ จิตในตอนนี้ละเว้นจากการรู้สึก ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ มันยังเหลือ อยู่แต่ใจที่สงบนิ่ง อยู่ในจุดเดียว จุดนั้นอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่ไหน จุดนั้น ก็อยู่ที่นั่น คือ จิตก็อยู่ที่จิตนั้นเอง ไม่ส่งกระแสออกมารับรู้อารมณ์ อื่นๆ ในภายนอก มีแต่จิตตัวเดียวนิ่งอยู่ ตั้งเด่นอยู่ แล้วมีความ สว่างไสวอยู่ ไม่ได้รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แม้แต่ใครจะมา ทำเสียงให้ดังขึ้นสักปานใดในขณะนั้น ผู้ภาวนานั้นจะไม่มีความรู้สึก เกิดขึ้น นี่ตามความเข้าใจของผมเข้าใจว่าดังนี้ คำว่าจิตดับมันหมาย ถึงว่าดับอย่างนี้ อันนี้เรียกว่าจิตดับในขั้นสมถกรรมฐาน

ทีนี้ จิตดับในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงจิตที่รับรู้อารมณ์ อยู่ แต่หากไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เกิดขึ้น ตาเห็นรูปสักแต่ว่าเห็น หูฟัง เสียงสักแต่ว่าได้ยิน จมูกได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรสก็สักแต่ ว่ารู้รส กายถูกต้องสัมผัสสักแต่ว่าถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดสักแต่ว่า นึกคิด แต่มันปราศจากความยินดียินร้าย คือ อิฏฐารมณ์และอนิฏฐา- รมณ์ จิตดำรงตนเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม เรียกว่า มัชฌิมา คือมัน ไม่มีความยินดียินร้าย อันนี้จิตดับกิเลส แต่ตัวจิตเองไม่ได้ดับ มันยัง

มีอยู่ สภาวะที่ตั้งจิตผู้รู้ยังมีอยู่ ขอเสนอแนะความคิดเห็นตามที่ได้มีประสบการณ์มา เพื่อเป็นแนวทางพิจารณาของบรรดาท่านทั้งหลาย

ต่อไปนี้ จะขอแนะวิธีการซึ่งเข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงจะมีความเข้าใจพอสมควร เป็นกรรมฐานตามแบบที่ท่านอาจารย์เสาร์ (กนฺตสีโล) ท่านอาจารย์มั่น (ภูริทตฺโต) ได้อบรมสั่งสอนมาแล้ว สามารถมีลูกศิษย์ลูกหาสืบเชื้อสายมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้

เบื้องต้นท่านจะสอนให้ภาวนาพุทโธ วิธีการภาวนาพุทโธนั้น ก่อนอื่น การไหว้พระสวดมนต์และการเจริญพรหมวิหารเป็นสิ่งจำเป็นที่นักปฏิบัติทุกท่านจะพึงกระทำเป็นบุรพกิจก่อน เพราะอันนี้มันเป็นพิธีกรรมสำหรับไหว้ครู พระพุทธเจ้าเป็นครูของเรา เราทำพิธีไหว้ครูเสียก่อน แล้วจึงค่อยเจริญพรหมวิหาร การเจริญพรหม-วิหาร มันเป็นอุบายสำหรับประกาศความเป็นมิตรต่อสิ่งเร้นลับซึ่งอาจจะมี เราไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ด้วยตา เผื่อจะให้เขาทั้งหลายเหล่านั้นได้ทราบว่าเรามาดีไม่ได้เป็นผู้มาร้าย แล้วเขาจะได้ช่วยรักษาความสงบ ไม่รบกวน ซึ่งเรื่องนี้ในพระสูตรก็มีปรากฏอยู่แล้ว เช่นอย่างต้นเหตุสวดมนต์เกี่ยวกับกรณียเมตตาสูตร เข้าใจว่าท่านทั้งหลายก็คงทราบดี เพราะฉะนั้น ที่ท่านอาจารย์เสาร์ท่านสอนให้ภาวนาพุทโธนั้น ท่านมีเหตุผลอย่างนี้ ท่านว่า พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทโธ ผู้ตื่น พุทโธ ผู้เบิกบาน และพุทโธเป็นกิริยาของใจ คนเราทุกคนมีใจเป็นเครื่องรู้ พระพุทธเจ้าก็มีใจเป็นเครื่องรู้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้ามีใจสามารถรู้ได้ เราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าก็สามารถจะรู้ตามได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น พุทโธ จึงเป็นกิริยาของใจ การภาวนาพุทโธๆๆ พุทโธ แปลว่าผู้รู้ ในเมื่อจิตสงบแล้วจิตจะเกิดรู้ขึ้น คือรู้สึกอยู่ภายในจิตอย่างเดียว ในขณะที่จิตรับรู้อารมณ์หลายๆ

อย่างนั้น มันไม่มีความสงบ จิตมันไม่รู้ แต่มันรู้จักแต่อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาเท่านั้น แต่สภาพความเป็นจริงของจิตนั้นมันไม่รู้ แต่ถ้าเรามาบริกรรมภาวนาทางจิตให้สงบลงเป็นเอกัคคตาแล้ว เราจะได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันมีสภาพเป็นอย่างไรและเราจะได้รู้ว่าจิตของเรานี้มันหนักไปในทาง **ราคจริต** หรือ **โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต** หรือ **วิตักกจริต** ตามจริต ๖ ประการนั้น เราจะได้ทดสอบดู แล้วจะสามารถรู้สภาพตามความเป็นจริงของจิตของเรา ว่ามีจริตเป็นอย่างไร และเราจะได้หาอุบายสำหรับเป็นการอบรมฝึกฝนจิตในโอกาสต่อไป เพราะฉะนั้น การบริกรรมภาวนาพุทโธจึงเป็นการจำเป็น และไม่จำเป็นเฉพาะแต่บริกรรมภาวนาว่าพุทโธๆ อย่างเดียว อันอื่นๆ ก็จำเป็นด้วย แล้วแต่อุปนิสัยของท่านผู้ใดจะชอบใจอย่างใด จะเป็น พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง อะไรก็แล้วแต่ อันนั้นมันเป็นเพียงบริกรรมภาวนา เป็นเหยื่อสำหรับล่อจิตให้อยู่ในสิ่งนั้น เพื่อเป็นอุบายให้จิตสงบเท่านั้น แต่เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตมันไม่ได้ไปนึกถึงบริกรรมภาวนาอันนั้นหรอก เป็นแต่เพียงมีสภาพจิตที่สงบนิ่งแล้วก็รู้เห็นชัดอยู่

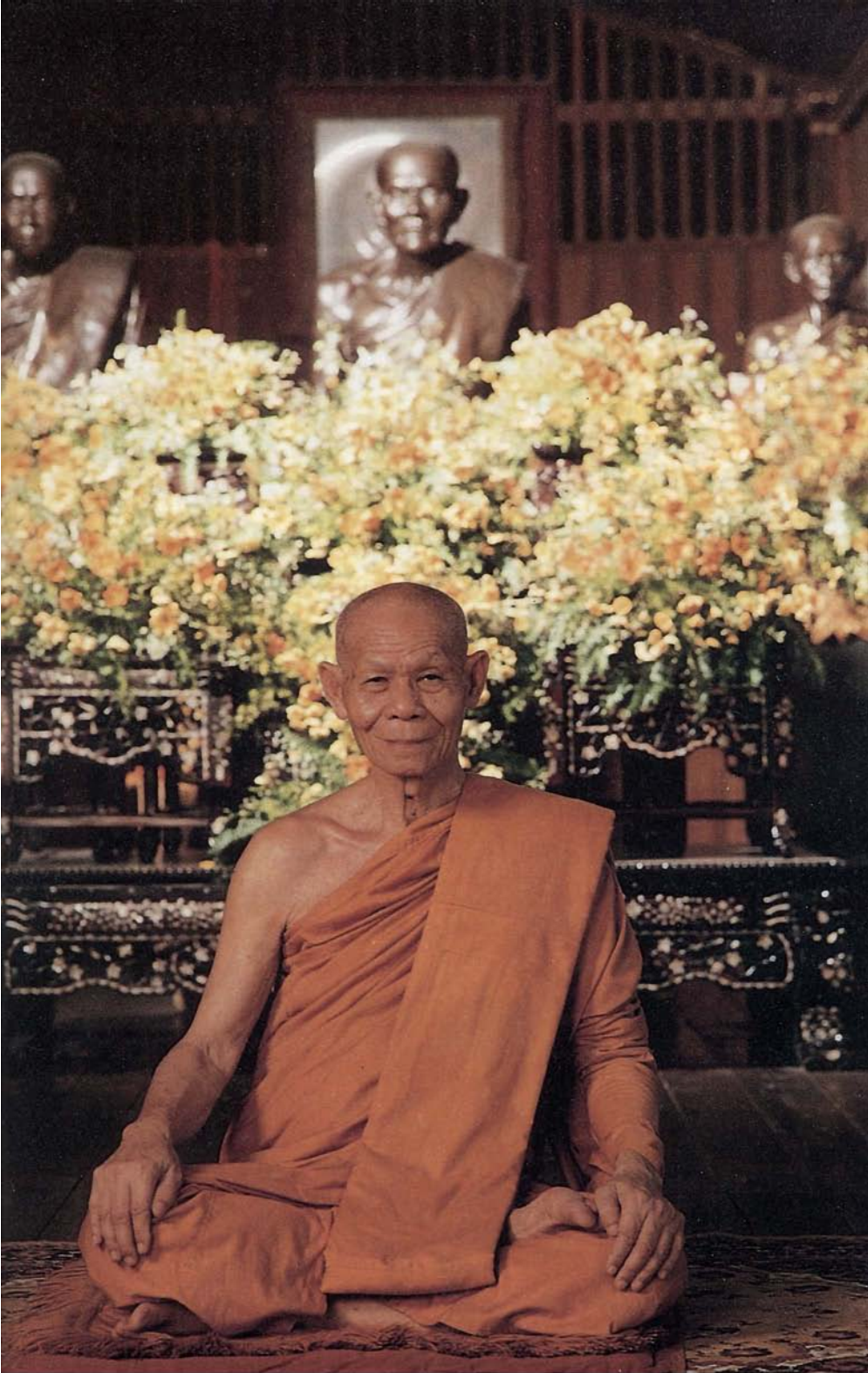
ในเมื่อเรามาบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเราบริกรรมภาวนาไปได้สักพักหนึ่ง ถ้าหากว่าจิตของเรามันเริ่มๆ จะทำมีอาการสงบขึ้นมาในบริกรรมภาวนานั้น บางทีก็จางเลือนลางหายไปหรือบางทีก็ไม่หาย ถ้าหากว่าบริกรรมภาวนานั้นมันจางหายไปโดยจิตไม่นึกบริกรรมภาวนา จิตจะนิ่งอยู่เฉยๆ อันนั้นท่านให้กำหนดดูความเฉยๆ ของจิตอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องไปนึกไปคิดอะไรทั้งนั้น ในขณะนั้น ถ้าหากว่าในความรู้สึกจะมีลมหายใจปรากฏขึ้นมาก็ให้

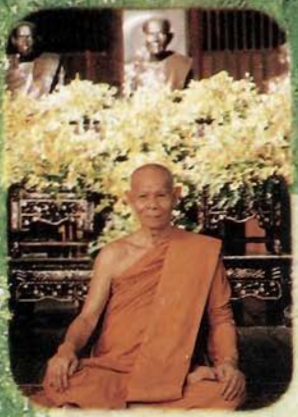
กำหนดรู้ลมหายใจต่อไป โดยไม่ต้องนึกกำหนดบริกรรมภาวนาอีก บางท่านอาจจะเข้าใจผิดว่า ในเมื่อจิตว่างจากการบริกรรมภาวนาแล้วนี่ เรามันจะง่วงนอนเสียแล้ว หรือมันหลง มันเผลอ ไปเสียแล้ว บางทีอาจจะเข้าใจอย่างนี้ ถ้าหากว่าเรายังนึกบริกรรมภาวนาพุทโธๆๆๆ อยู่ ถึงแม้ว่าจิตมันจะสงบอยู่กับพุทโธ พุทโธ มันก็เป็นเพียงสงบชั้นต้นๆ ถ้าหากมันสงบนิ่งลงไปจริงๆ แม้แต่เพียงแค่เป็นอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เฉียดๆ เข้าไป แต่คำบริกรรมภาวนานั้นมันจะจางหายไป และเมื่อกำหนดมันนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิจริงๆ แล้ว คำบริกรรมภาวนานั้นจะหายไปโดยเด็ดขาด ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย มีแต่ความเป็นหนึ่งของจิตคือเอกัคคตาเท่านั้น จงสังเกตดังนี้

แต่อีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อเราบริกรรมภาวนาอยู่ อาการที่จิตจะสงบนั้นมันมีคล้ายๆ กับจะง่วงนอน **อาการที่จิตจะก้าวเข้าไปสู่ความสงบนั้น คืออาการคล้ายนอนหลับ** มันคล้ายนอนหลับจริงๆ ถ้าหากว่าท่านสังเกตดูเวลาท่านจำวัด จิตของท่านบางทีอาจจะแสดงอาการโงกๆ หรือบางทีคล้ายๆ กับตัวมันจะลอยไป แล้วในที่สุดมันก็หลับหลับมิดไปเลยไม่รู้สึกอะไร แต่ว่าอาการที่จิตแสดงความสัมพันธ์เกี่ยวกับการภาวนา ในเมื่อมันแสดงอาการวูบๆๆ ลงไปแล้วก็นิ่งพั่บ มันจะเกิดความสว่างขึ้นภายในจิต ถ้าหากมันนิ่งพั่บมันมืด มันก็นอนหลับอย่างธรรมดา มันเป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง และอาการที่มันจะก้าวลงสู่ความเป็นเช่นนั้น มันมีอาการเหมือนๆ กับเราจะนอนหลับในวาระแรกๆ อันนี้สังเกตให้ดี แต่ถ้าหากมันวูบลงไปแล้วนิ่ง มันมืดมิดหลับไปเลย อันนั้นมันเป็นการนอนหลับ ท่านจะนั่งอยู่ตลอดคืนยันรุ่งก็เป็นการนั่งหลับ แต่ถ้าจิตเข้าสมาธิแล้วมันวูบลงไป แล้วนิ่งๆ แล้วเกิดสว่างโร่ขึ้น คล้ายๆ กับว่าเราจะมองขึ้นข้างหน้าหรือเบื้อง

หลัง อันนั้นเป็นจิตเข้าสมาธิ พึงสังเกตดังนี้

สำหรับการกล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติเป็นการเริ่มต้นในวันนี้ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...





ใครจะบริกรรมภาวนากรรมฐานบทไหน อย่างไร...
เมื่อสภาวะจิตสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ ย่อมมีลักษณะเดียวกันหมด
เพราะฉะนั้นเราอย่าเอาตำรามาคัดค้านกัน
เอาสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามความเป็นจริง
มาเปรียบเทียบกัน เราจึงจะลงเอยกันได้

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๒

วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

การตามรู้จิต ตามรู้ความคิด

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทุกท่าน

เมื่อวานนี้ได้กล่าวถึงในหลักการนั่งสมาธิเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนาพุทโธ การบริกรรมภาวนานั้น เป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นสมถะ อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ มีพุทธานุสสติปรากฏอยู่ด้วยข้อหนึ่ง ดังนั้น การภาวนาบริกรรมพุทโธอันเป็นพุทธานุสสติจึงจัดอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน ซึ่งเรียกว่าบริกรรมภาวนา ซึ่งท่านทั้งหลายก็เคยได้ยินได้ฟังและได้เคยศึกษามาแล้วว่ากรรมฐานอันใดเกี่ยวเนื่องด้วยบริกรรม กรรมฐานนั้นชื่อว่า สมถกรรมฐาน นอกจากเราจะมาบริกรรมภาวนาพุทโธแล้ว เราจะใช้คำใดคำหนึ่งมาบริกรรมภาวนาก็ได้ทั้งนั้น เช่น จะใช้คำว่า ธัมโม สังโฆ หรือ อิติปิ โส ภควา เป็นต้น คำใดคำหนึ่งสุดแท้แต่ใจชอบ ความมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาก็เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งจัดอยู่ในระดับฌาน นี้คือความมุ่งหมายของสมถภาวนา

ทีนี้ ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการภาวนาเพื่อให้จิตเป็นสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิ ก็เพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคขัดขวางคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้น ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว

ทีนี้ **มีปัญหาว่า ถ้าหากว่าเรามาบริกรรมภาวนา จิตมันไม่สงบเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ทำอย่างไรๆ ก็ไม่สงบ ถ้าหากว่านักปฏิบัติภาวนาทำจิตให้เข้าสู่ระดับอัปปนาสมาธิไม่ได้ ก็เป็นอันว่าชาตินี้ทั้งชาติเราก็ต้องตายเปล่า เพราะการภาวนาไม่ได้ผล เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะทำอย่างไร**

ท่านเคยได้ยินมิใช่หรือว่า มีพระอรหันต์จำพวกหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า **"สุขวิปัสสโก"** (ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน) ในเมื่อเราบริกรรมภาวนาจิตไม่เป็นอัปปนาสมาธิ เราก็ใช้อุบายวิธีอย่างอื่น เป็นต้นว่า เราจะพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยภาวนาอสุภกรรมฐาน หรือภาวนาธาตุววัฏฐาน หรือจะภาวนาวิปัสสนากรรมฐานเสียเลยทีเดียว เช่น ยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหัวคิดและสติปัญญาที่เราเรียน เราทรงจำมา คือ ใช้ความคิดอย่างที่เรารู้ตามแบบตามแผนที่จำมาด้วยสัญญา คิดเอา ปรุงเอา แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆ กับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไปจริงๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิเพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นภาคปฏิบัติ ก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราภาวนาให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิไม่ได้ ก็ยกเอาสภาวธรรมขึ้นมาพิจารณาโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภาษาคัมภีร์เรียกว่า **พิจารณาพระไตรลักษณ์** คือน้อมใจไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนครบขันธ์ทั้งห้านั้นแหละ ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยนึกคิดเอา คิด

จนกระทั่งจิตมันชำนาญจนเชื่อมั่นลงไปว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการปลูกศรัทธา ความเชื่อมั่นในตัวเอง และเชื่อมั่นในคุณธรรม เราจะได้เกิดความปลื้มปีติ ความเบิกบานสำราญใจ ในธรรมะที่เราพิจารณานั้น แล้วก็จะมี **สติ** มี **วิริยะ** มี **สมาธิ** แล้วก็มี **ปัญญา** เป็นลำดับๆ ไป เป็นอุบายสำหรับสร้างให้จิตเกิดพละ คือจิตเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อันนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดมีขึ้นด้วยพิจารณาสภาวธรรม

อีกนัยหนึ่ง ถ้าเราจะมาอาศัยลำพังแต่เพียงบริกรรมภาวนาให้จิตสงบเป็นสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ไม่มีการก้าวไปข้างหน้า ไม่มาข้างหลัง จิตก็ไม่มีความรู้ความเห็นอะไรเกิดขึ้น ทำทีไรก็ได้แต่ปีติ สุข เอกัคคตา ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่อย่างนั้น ถ้าจิตมันติดอยู่แต่เพียงเท่านี้ก็เรียกว่า **จิตมันติดความสุขอยู่ในขั้นสมาธิ** มันก็ได้เพียงแค่ขั้นสมถะเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฝึกฝนจิตของตนเองอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิจนชำนิชำนาญแล้ว ถ้าจิตไม่ปฏิวัติตัวเองไปสู่ภูมิวิปัสสนา ก็พิจารณาเอาด้วยปัญญาความคิดสดๆ ร้อนๆ เพื่อเป็นแนวทางให้จิตเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวธรรม เมื่อจิตมีความรู้ความเข้าใจเชื่อมั่นในความเป็นของสภาวธรรมว่า มีความเป็นเช่นนั้นจริง แล้วมันจะเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ขึ้นเป็นคุณธรรมของจิต

และอีกอย่างหนึ่ง การบริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาสภาวธรรมก็ดี ทำเท่าไร ภาวนาเท่าไร จิตไม่สงบ ได้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ส่งกระแสไปในทางอื่น **ถ้าหากเราไม่สามารถจะควบคุมจิตของเราอยู่ในอารมณ์ภาวนา หรือในแนวทางแห่งสภาวธรรมที่เรายกขึ้นมาพิจารณา ไม่สามารถที่จะให้อยู่ในเรื่องในราวที่เราต้องการนั้นได้ เรา**

ก็ปล่อยให้จิตมันปลงไปตามยถากรรม แต่เราต้องกำหนดสติพิจารณา ตามรู้ตามเห็นความคิดของตนเอง อย่าละ พร้อมๆ กันนั้นก็เอาพระไตรลักษณ์ตามจี้มันไปเรื่อย คือจี้ว่าอย่างไร จี้ว่าความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป มันก็มีแต่เกิดแต่ดับ สภาวธรรมทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งในกายในใจ ทั้งนอกกายนอกใจ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ชื่อว่าเป็นสภาวธรรมนั้น มันต้องตกอยู่ในลักษณะทั้ง ๓ คือ **อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา** ด้วยกันทั้งนั้น จุดรวมใหญ่ของมันอยู่ที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ **อนิจจตา** *ความเป็นของไม่เที่ยง* **ทุกขตา** *ความเป็นทุกข์* **อนัตตตา** *ความไม่เป็นตัวไม่เป็นตน* **เอาความคิดอันนี้ตามรู้ความคิดความเห็นของตน ตามจี้ไปเรื่อย** แต่อันนี้ต้องใช้ความพากเพียรพยายามอดทนหน่อย เพราะความฟุ้งซ่านรำคาญของจิตนั้น ล้วนแต่จะทำให้เกิดความเดือดร้อน ทำให้จิตมันฟุ้งเรื่อยไป **แต่เราก็ต้องอาศัยขันติ คือ ความอดทน ตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดตามรู้ตามเห็นไปเรื่อยๆ ในเมื่อจิตมันไปจนถึงที่สุดแล้ว มันก็หยุดของมันเอง มันหยุดอยู่ที่ไหนก็กำหนดรู้อยู่ที่นั้น อย่าใช้ความคิดต่อไปอีก จนกว่าจิตนั้นมันจะเคลื่อนที่ของมันไปเอง แล้วเราก็ตามรู้ตามเห็นไปเรื่อย** อันนี้เป็นวิธีการอันหนึ่งซึ่งเป็นการปฏิบัติอนุวัติตามจริตและนิสัย ของนักปฏิบัติซึ่งอาจจะไม่ตรงกัน

การที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางหลักกรรมฐานไว้ถึง ๔๐ ประการ ก็เพราะทรงเห็นว่าคนเกิดมาในโลกนี้มันต่างจิตต่างใจ ต่างอุปนิสัยวาสนาบารมี บางคนก็มีจิตใจอุปนิสัยชอบอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งก็ชอบอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกัน เพราะฉะนั้น คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงมีมากมายก่ายกอง ยกตัวอย่างเช่น พระจุลปันถก ใครจะสอนท่านก็ไม่ได้ มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ใครจะสอน

ให้ท่านเรียนคาถาเพียงบาทเดียว ท่านก็จำไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า **รโชหรณํ รชํ หรติ** มอบผ้าขาวให้ผืนเดียว ท่านก็บริกรรมภาวนาอยู่ จิตก็ปลงตกลงไปว่า ผ้านี้เดิมมันก็เป็นของขาวสะอาด แต่มาถูกด้วยเหงื่อไคลของตัวเราเอง ก็เกิดเป็นของสกปรกไปได้ นี้มันก็เป็นลักษณะเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตาทั้งนั้น เสร็จแล้วก็ปลงจิตลงสู่สภาวะความเป็นพระอรหันต์ สำเร็จพระอรหันต์ แล้วก็สามารถสำเร็จปฏิสัมภิทา สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่างตามพุทธประวัติที่กล่าวไว้ ท่านทั้งหลายก็คงทราบอยู่แล้ว

การกล่าวธรรมะเป็นคติเตือนใจสำหรับบรรดาท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายในวันนี้ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...

สมาธิอันใดที่ไม่สนใจกับเรื่องชีวิตประจำวัน
หนีไปอยู่ที่หนึ่งต่างหากของโลกแล้ว
สมาธิอันนี้ทำให้โลกเสื่อม
และไม่เป็นไปเพื่อทางตรัสรู้ มรรค ผล นิพพานด้วย

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๓

วันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

สมาธิวิธี

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

บัดนี้ ความพร้อมเพรียงของพวกท่านทั้งหลายได้ถึงพร้อมแล้ว จึงเป็นโอกาสที่จะได้รับฟังธรรมะเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งผมจะได้ขอถวายความคิดเห็นตามสติปัญญาเท่าที่ได้ศึกษา ปฏิบัติและเรียนรู้มา

การปฏิบัติธรรม ซึ่งเราเรียกโดยทั่วไปว่า **ปฏิบัติพระกรรมฐาน** นั้น มีสิ่งซึ่งเราจะพึงปฏิบัติเพื่อเป็นการประกอบกับเรื่องการปฏิบัติธรรม ที่จำเป็นอย่างหนึ่ง คือ **ความวิเวก** นักปฏิบัติจะต้องยึดถือความวิเวก หรือความสงัดเงียบเป็นปัจจัยสำคัญ วิเวกตามแบบปริยัติ ท่านจัดแบ่งไว้ ๓ ประการ ซึ่งท่านทั้งหลายก็คงจะทราบอยู่แล้ว แต่เพื่อเป็นการย้ำเตือนท่านทั้งหลาย ให้มีความสังวรระวัง หรือยึดเป็นหลักปฏิบัติประกอบการปฏิบัติทางด้านจิตใจ จึงจะขอนำมากล่าวพอเป็นแนวทาง

วิเวก ๓ ประการ คือ **กายวิเวก** - *ความสงัดกาย* ความสงัดกาย เรากำหนดเอาตั้งแต่การก้าวย่างเข้าไปสู่สถานที่หรือป่าอันสงบเงียบ เรียกว่า ความสงัด อันนี้เกี่ยวกับเรื่องของกาย ทีนี้ สิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับกาย คือ วาจา ได้แก่ คำพูด การคบหาสมาคมระหว่างเพื่อน

สหธรรมิกนั้น เราควรจะให้เป็นเวล่ำเวลา คือ การคุยกัน การคลุกคลีกัน มันเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งซึ่งคอยกางกั้นความเจริญทางจิต เพราะส่วนมากถ้าหากเราสนทนากันด้วยเรื่องของธรรม เรื่องของการปฏิบัติ ก็จะเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติทางจิตเจริญก้าวหน้า แต่ถ้าหากเรานำเรื่องซึ่งไม่มีสาระ ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ มาสนทนาปราศรัยกัน เป็นเรื่องสนุกสนานหรือตลกคะนอง ซึ่งผิดวิสัยของนักปฏิบัติผู้หวังความเจริญทางด้านจิตใจ จะเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง เรื่องของกายวิเวกจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการเข้าไปสู่ที่สงัดเงียบนั้น เราก็ได้ความสงบทางจิตเป็นเดิมพันอยู่แล้วอย่างน้อย ๒๕ เปอร์เซ็นต์

ทีนี้ กายวิเวก - ความสงัดกาย ในเมื่อเราหาสถานที่เป็นที่สบาย ประกอบไปด้วยความสงัดเงียบ ปราศจากการคลุกคลีด้วยหมู่ด้วยคณะ ก็ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิด **จิตวิเวก** เป็นปัจจัยให้มีโอกาสได้บำเพ็ญเพียรทางจิตอย่างสะดวกสบาย ไม่มีอุปสรรคขัดข้อง

เมื่อเราได้โอกาสในอันที่จะบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยปราศจากอุปสรรคใดๆ แล้ว ย่อมเป็นปัจจัยให้จิตสงบได้ง่าย ในเมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้ว เราก็ได้ **อุปธิวิเวก** ขึ้นมา ถึงจะเป็นการชั่วขณะก็ยังเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่ผู้สนใจในการปฏิบัติได้ตามสมควร

ต่อไป จะได้พูดถึงวิธีทำสมาธิในเบื้องต้น เพราะเมื่อวานนี้ได้พูดเกี่ยวกับเรื่องของสมาธิโดยทั่วๆ ไป แต่สำหรับวันนี้จะได้กล่าวเฉพาะเรื่อง **การทำสมาธิ หรือ สมาธิวิธี เกี่ยวกับเรื่องการทำบริกรรมภาวนา พุทโธ โดยเฉพาะ**

สมาธิวิธี ผู้ที่มุ่งหวังความเจริญในการปฏิบัติ ภายหลังจากไหว้พระสวดมนต์ เจริญพรหมวิหารเสร็จแล้ว พึงนั่งขัดบัลลังก์ คือ

นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาวางทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือจรดกัน แต่อย่าให้ตึงระหว่างหัวแม่มือกับหัวแม่มือ ตั้งกายให้ตรง นั่งในท่าที่รู้สึกว่าสบายที่สุด อย่าเกร็งหรือกดข่มประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้ตรวจดูการนั่งของเราว่า เรานั่งในท่าที่สบายดีแล้ว อย่าให้ก้มนัก และก็อย่าให้เงยนัก อย่าให้เอียงไปข้างซ้าย อย่าให้เอียงไปข้างขวา เมื่อตรวจดูการนั่งของเราเรียบร้อยว่าเป็นการถูกต้องแล้ว พึงกำหนดจิตคือทำจิตให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า คือมุ่งตรงต่อการที่จะทำสมาธิ และพิจารณาดูจิตของตนว่า จิตของเราเอนเอียงไปข้างรักหรือข้างชัง หรือว่าจิตของเราเป็นกลางๆ ในเมื่อเรากำหนดพิจารณาดูจิตของเราให้ทราบพื้นฐานของจิตของเราว่าเป็นอย่างไร ในขั้นต่อไปพึงพยายามสำรวมจิต ดังพระบาลีว่า **มนสา สํวโร สาธุ** - *การสำรวมจิตเป็นการดี*

การสำรวมจิต ของเรานั้น ก่อนอื่น ให้เราปลูกศรัทธาความเชื่อมั่นลงในตัวของเรา คือเชื่อว่าเราสามารถปฏิบัติให้เกิด ให้มี ให้ได้รับผล คือสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิ การปฏิบัตินี้ไม่เหลือวิสัยที่เราจะพึงปฏิบัติได้ และเชื่อมั่นในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าพระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วสำรวมจิตเอาไว้ให้มั่น และเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าอยู่ที่จิตที่ใจของเราอย่างมั่นคง

ในเมื่อเราตรวจดูจิตของเราว่า เรามีความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง และเชื่อมั่นในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อย่างแน่วแน่แล้ว ในขั้นต่อไปพึงกำหนดจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ จบแล้ว แล้วก็มากำหนดนึกบริกรรมภาวนาภายใน

จิตว่า **พุทโธ พุทโธ พุทโธ** เพียงคำเดียว ทำอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตจะมีความสงบลง หรือจนกว่าจิตจะมีความจดจ้องอยู่ที่คำบริกรรมภาวนานั้นๆ ความเชื่อว่าพระพุทธเจ้าอยู่ที่จิตของเรานั้น เราพยายามปลูกความเชื่อมั่นลงไปเสมอว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ที่จิตของเราจริงๆ ในเมื่อเราบริกรรมพุทโธๆๆ เป็นการระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พร้อมๆ กันนั้นก็ชื่อว่าระลึกถึงคุณพระธรรมและพระสงฆ์ไปพร้อมกัน เพราะผู้ใดระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ผู้นั้นชื่อว่าระลึกถึงพระธรรม ผู้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม ผู้นั้นชื่อว่าระลึกถึงพระสงฆ์ แล้วก็ดำรงจิตของตนให้มีความรู้สึกอยู่ที่จิตในขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่นั้น ถ้าหากจิตของเราส่งกระแสไปในทางอื่น ก็พยายามนึกน้อมเข้ามาไว้ที่เดิม ที่เดิมนั้นอยู่ที่ไหน คือความรู้สึกอยู่ที่ไหน เช่น อยู่ที่พุทโธ ที่เดิมของจิตก็อยู่ที่นั้น ให้กำหนดอย่างนี้

ต่อไปนี้เป็นวิธีสังเกต ก่อนที่จิตจะสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ ในเมื่อบริกรรมภาวนาไปพอสมควรแล้ว เมื่อจิตมีความจดจ้องอยู่กับบริกรรมภาวนา จิตจะค่อยสงบลงไปทีละน้อยๆ บางท่านจะปรากฏว่าจิตสงบรวมวูบลงไป บางท่านก็วับแวบลงไป บางท่านก็รวมวูบลงไป แล้วแต่อุปนิสัยของท่านผู้ใด ในเมื่อจิตรวมลงไปแล้ว ความรู้สึกเบากายเบาใจก็จะปรากฏขึ้น ความรู้สึกอ่อนกายอ่อนใจ แต่ไม่ใช่อ่อนปวกเปียก เพราะยังมีกำลัง ก็จะปรากฏขึ้น ความรู้สึกสงบกายสงบใจก็จะปรากฏขึ้น ความรู้สึกความทนของกายความทนของจิตก็จะปรากฏขึ้น ความที่กายสมควรแก่การทำสมาธิ จิตสมควรแก่การทำสมาธิก็จะปรากฏขึ้น ความที่กายคล่องแคล่ว จิตคล่องแคล่ว ก็จะปรากฏขึ้น ในเมื่ออาการลักษณะดังกล่าวนี้ปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ

จะทำให้นักปฏิบัตินั้นมีความเบากายเบาจิต ทุกขเวทนาต่างๆ จะค่อยสงบระงับไปทีละน้อยๆ ในที่สุดจิตก็สงบรวมลงเป็นสมาธิ

ในเมื่อจิตสงบรวมลงเป็นสมาธิ ถ้าหากว่าจิตรวมลงเพียงชั่วขณะนิดหน่อย ภาษาปริยัติท่านก็เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** อย่างเช่นเราบริกรรมภาวนา มีอาการเคลิ้มนิดหนึ่งแล้วก็ปรากฏมีแสงวับแวบขึ้นมา อันนี้เป็นเครื่องหมายแห่งขณิกสมาธิ

ถ้าหากว่าจิตของเราสงบรวมลงไปแล้วก็มีแสงสว่างปรากฏขึ้นในความรู้สึก แสงสว่างนั้นในขณะนี้คล้ายๆ กับเรามองเห็นแสงสว่างด้วยตาเนื้อ แล้วก็มีอาการคล้ายๆ กับว่าครึ่งหลับครึ่งตื่น บางทีก็มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บางทีก็มีอาการเผลอๆ ลืมๆ ไป หรือบางทีก็มีความสว่างและมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ตลอดกาล แต่ความรู้สึกในภายนอก บางครั้งก็ปรากฏอยู่ บางครั้งก็หายไป ลักษณะนี้เรียกว่าจิตอยู่ใน **อุปจารสมาธิ**

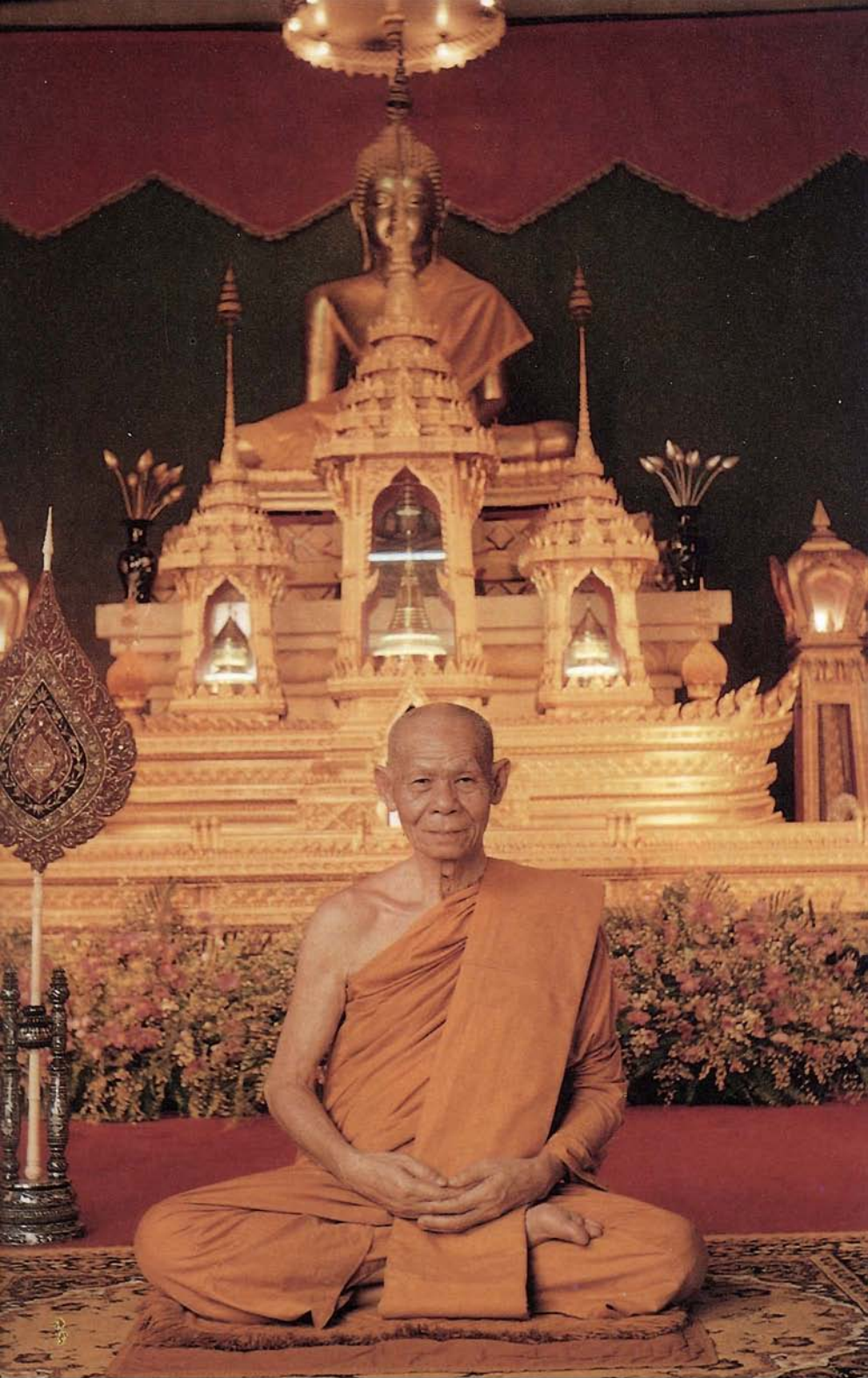
ถ้าหากว่าจิตมีความสงบนิ่งลงไปกว่านี้ คือ ความสว่างก็ยังปรากฏอยู่ และจิตไม่ได้ส่งกระแสออกไปข้างนอก แล้วรวมลงสู่ที่จิตแห่งเดียว ละจากสัญญาอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งสิ้น ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ไม่มี ความรู้สึกสัมพันธ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่มี ปรากฏมีแต่จิตที่สงบนิ่งอยู่อย่างเดียวเท่านั้น แม้แต่ร่างกายที่เคยปรากฏว่ามีอยู่ก็หายไป ยังเหลือแต่จิตที่สงบนิ่งเป็น **อัปปนาสมาธิ** หรือ **เอกัคคตาจิต** ประกอบด้วยองค์ คือ **อุเบกขา** ในเมื่อจิตเป็นเอกัคคตา ถึงความเป็นหนึ่ง อุเบกขาซึ่งเป็นผลพลอยได้ ก็ย่อมปรากฏขึ้นเป็นเงาตามตัว อันนี้เรียกว่าจิตตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ

จิตจะตั้งมั่นอยู่ในสมาธิขั้นนี้ จะเพียงนิดหน่อย หรือว่าจะได้นานเป็น ๒๐ นาที ๓๐ นาที หรือชั่วโมง ๒ ชั่วโมง หรือตลอด ๗

วัน ๗ คืน ๑๕ วัน ๑๕ คืน อันนี้ก็แล้วแต่ความคล่องแคล่วชำนิชำนาญของผู้ฝึกอบรม

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นอุบายเกี่ยวกับการปฏิบัติด้วยการบริกรรมภาวนา พุทโธๆ

สำหรับการกล่าวแนะนำเรื่องเกี่ยวกับการทำสมาธิภาวนา พุทโธ ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...



พระพุทธเจ้าให้ใช้ตัณหาในขอบเขต ขอบเขตของการใช้กิเลสตัณหา
ให้เกิดประโยชน์แก่ตนนั้น พระพุทธเจ้าให้ถือหลัก **'ศีล'**...
ถ้าหากว่าใช้กิเลสของตนให้นอกเหนือไปจากขอบเขตดังกล่าวแล้วนั้น
เป็นการใช้กิเลสผิดทาง พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๔

วันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

นิมิต

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

วันนี้ เราได้ย้ายสถานที่ เปลี่ยนบรรยากาศ จากเขาสุกิมมาสู่สถานที่นี้ (แหลมเสด็จ) มามองดูบรรยากาศแถวนี้แล้ว รู้สึกว่าจะเหมาะสมกับการบำเพ็ญสมณธรรม เพราะที่อยู่ที่อาศัยและสิ่งแวดล้อมต่างๆ นั้นไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป การฝึกฝนอบรมเกี่ยวกับการปฏิบัตินี้ ธรรมชาติเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย โดยปกติแล้ว คนเรามีนิสัยชอบสบาย แต่ก็ไม่เชิงนัก บางทีก็ชอบลำบากเหมือนกัน เพราะฉะนั้น การเปลี่ยนสถานที่เกี่ยวกับการปฏิบัตินั้น เข้าใจว่าคงจะได้ประโยชน์แก่ผู้สนใจในการปฏิบัติบ้างตามสมควร

ตามประวัติของครูบาอาจารย์ เท่าที่ได้ทราบมา การเดินธุดงค์ ท่านอาศัยการเดินเท้าเปล่า จะเป็นเพราะสมัยนั้นการคมนาคมไม่ค่อยสะดวกสบายเหมือนอย่างทุกวันนี้ก็เป็นได้ แต่ส่วนมากมักจะใช้ทางเดินเท้าเปล่านั้นแหละเป็นส่วนมาก อย่างท่านอาจารย์ฝั้น (อาจาโร) เคยเดินธุดงค์รอบภาคอีสาน ไม่เคยขึ้นนั่งรถยนต์รถไฟ จากสกลนครมานครราชสีมาก็เดินมาด้วยเท้าเปล่า จากนครราชสีมากลับไปที่อุบลฯ ก็เดินด้วยเท้าเปล่า จนกระทั่งภายหลังมีเรื่องปรากฏ

มีประสบการณ์ปรากฏขึ้นกับตัวท่านเอง ซึ่งท่านเคยเล่าให้ฟัง ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องนอกประเด็น แต่ก็เข้าใจว่าคงจะเป็นประโยชน์สำหรับท่านนักศึกษาทั้งหลายบ้างตามสมควร

ท่านเคยเล่าว่า นับตั้งแต่ออกเดินธุดงคกรรมฐานมา ไม่เคยนั่งยวดยานพาหนะเลยแม้แต่ครั้งเดียว อยู่มาสมัยหนึ่ง มีญาติโยมที่สกลนครเขาซื้อรถยนต์กัน ก่อนที่จะออกวิ่งก็ต้องการอยากจะให้ครูบาอาจารย์นั่งให้เป็นสิริมงคล ไปนิมนต์ท่านให้ขึ้นนั่งรถท่านก็ไม่ยอม คราวนั้นท่านจะเดินทางจากสกลนครไปอำเภอพรรณานิคม ท่านก็เดินไปด้วยเท้าเปล่า ด้วยความปรารถนาที่จะให้ท่านอาจารย์ขึ้นนั่งรถให้เป็นสิริมงคล เจ้าของรถก็ขับรถคลานตามหลังท่านไป แล้วก็ไปจอดคอยนิมนต์ท่านขึ้นนั่ง ท่านก็ไม่ยอม ตั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ครั้งที่ ๔ ท่านทนอ้อนวอนไม่ไหว ท่านก็เลยขึ้นไปนั่งรถยนต์ให้โยม ทีนี้ในขณะที่ขึ้นไปนั่งอยู่บนรถนั้น เพราะความที่ไม่เคยนั่งรถยนต์ ท่านก็นึกว่าท่านเกรงจะตกรถ ท่านก็กำหนดจิตภาวนา ท่านบอกว่าภาวนากำหนดดูอาการ ๓๒ กำหนดตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไปจนกระทั่ง หทยํ หัวใจ พอจิตมันไปถึง หทยํ หัวใจ ก็มองเห็น แทนที่มันจะดูอยู่ที่หัวใจตัวเอง มันกลับวิ่งเข้าไปสู่เครื่องยนต์ แล้วไปจดจ้องอยู่ที่จุดหนึ่ง ท่านไม่บอกว่าเป็นอะไร แต่หากมันมีลักษณะคล้ายๆ กับถ้วย เหมือนถ้วยน้ำชาเรานี่แหละ เป็นลักษณะขาวกลม แล้วก็มีสายโยงต่อไป ท่านว่าอย่างนั้น พอจิตมันไปจดจ้องอยู่ที่ตรงนั้น ไม่ทราบว่าเครื่องยนต์มันหยุดตั้งแต่เมื่อไหร่ จนกระทั่งเจ้าของรถเขาพยายามแก้จนสุดความสามารถ พอเสร็จแล้วเขาก็นึกสงสัยว่า อาจจะเป็นเพราะท่านอาจารย์นั่งสมาธิเครื่องยนต์มันจึงได้หยุด เขาก็มาเขย่าหัวเข่าท่านอย่างแรง ท่านก็มีความรู้สึกตัวตื่นขึ้น

พอท่านตื่นขึ้นมา คนรถก็บอกว่า ท่านอาจารย์นั่งสมาธิเครื่องยนต์มันดับ รถมันไม่วิ่ง ท่านก็ตอบว่า ถ้าหากเป็นเพราะฉันนั่งสมาธิจริงๆ ก็ลองติดเครื่องดูซิ มันจะไปได้ไหม พอเสร็จแล้วคนรถเขาก็ติดเครื่องยนต์ รถมันก็วิ่งไปได้

อันนี้เป็นประสบการณ์อันหนึ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านเล่าให้ฟัง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานนี้ เราจะต้องผ่านประสบการณ์หลายสิ่งหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนต้นนี้ เราได้ฝึกอบรมขั้นสมถกรรมฐาน ยังไม่ได้ขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรที่เราเรียนๆ กันอยู่นี้เป็นหลักสูตรสมถกรรมฐาน เกี่ยวเนื่องด้วยบริกรรมภาวนา

ทีนี้ การบริกรรมภาวนานั้น ในช่วงระยะที่จิตมันเริ่มจะสงบเป็นสมาธิ มีอาการเคลิ้มๆ แล้วจิตก็สงบวูบลง เกิดสว่าง ในขณะที่จิตเกิดสว่างนี้ จิตอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ บางขณะมันจะส่งกระแสออกไปข้างนอก บางขณะก็มาจดจ้องอยู่ที่จิตคือที่ใจนั้นเอง ไม่ได้ส่งออกไปข้างนอก อันนี้แล้วแต่อุปนิสัยของแต่ละท่าน ถ้าบางท่านที่กระแสจิตไปถึงไหน จิตก็ส่งกระแสไปถึงนั้น แล้วมันจะเกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้น บางทีอาจจะเกิดเป็นภาพเหมือนกับจอหนัง แล้วก็มีรูปภาพต่างๆ ปรากฏขึ้น ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น มันก็จะมีภาพคนบ้าง สัตว์บ้าง หรือเทวดาบ้าง แล้วแต่ความเข้าใจของผู้เห็นนิมิตนั้นจะนึกว่าอะไรในช่วงที่จิตกำลังเกิดสว่างแล้วก็ส่งกระแสออกไปข้างนอก ถ้าเราจะนึกให้มันรู้มันเห็นอะไรขึ้นมา จิตมันจะแสดงจะปรุงสิ่งนั้นขึ้นมาให้เรารู้เราเห็น ส่วนมากจะเข้าใจว่าเราไปเห็นสิ่งอื่น แต่แท้ที่จริงนั้นจิตมันปรุงขึ้นมาเอง เพราะความอยากรู้อยากเห็นมันมีอยู่แต่เบื้องต้น ในเมื่อจิตสงบอยู่ในระดับนี้ ถ้าเรานึกอยากจะ

เห็นเทวดา รูปเทวดามันจะปรากฏขึ้น นึกอยากจะเห็นคน คนมันจะปรากฏขึ้น นึกอยากจะเห็นเลขหวยเบอร์ เลขมันก็จะปรากฏขึ้น ผิดถูกแล้วแต่ความแน่วแน่ของจิต พึงเข้าใจว่าเป็นตัวสังขารซึ่งมันปรุงขึ้นภายในจิตเท่านั้น อย่าเพิ่งไปสำคัญว่า สิ่งที่เราเห็นนั้นมันเป็นสิ่งแปลกประหลาดมหัศจรรย์ เป็นของจริง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เมื่อเห็นเช่นนั้นพึงกำหนดเข้ามาภายในจิต เอาจิตไว้ที่จิต ถ้าหากรู้สึกว่าจิตมันจะหลงในสิ่งเหล่านั้น ก็พึงนึกว่านั้นเป็นแต่เพียงภาพนิมิตเท่านั้น ไม่ใช่ของจริงของจัง แล้วก็กำหนดรู้อยู่ที่จิตเฉยอยู่ ภายหลังภาพนิมิตเหล่านั้นมันจะหายไปเอง อันนี้ก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง

และในบางขณะ จิตไม่เฉพาะแต่มองเห็นเท่านั้น มันจะมีความรู้สึกว่าคล้ายๆ กับในเมื่อจิตส่งออกไปข้างนอกแล้ว จะมีความรู้สึกว่าคล้ายๆ กับตัวเรานี้เดินออกไปข้างนอก เป็นรูปเป็นร่างอื่นต่างหากจากตัวเดิมที่มีอยู่ แล้วทีนี้จิตนึกไปถึงไหน รูปร่างอันนั้นมันก็จะไปถึงนั้น จะไปดูนรก ไปดูสวรรค์ หรือจะไปติดต่อกับวิญญาณในโลกอื่นก็ใช้จิตในช่วงนี้ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติผู้หวังความเจริญในทางการปฏิบัติอย่างแท้จริงนั้น ขอได้โปรดอย่าได้ไปยึดถือหรือสำคัญผิดในเรื่องเหล่านี้ คือว่ามันเป็นเรื่องหลอกลวงเท่านั้น

มันมีปัญหาที่เราจะทำความเข้าใจอยู่ว่า ความรู้กับความเห็นนี้ บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด รู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วต้องเห็นอะไรอย่างหนึ่งเป็นสักขีพยานขึ้นมา เราอาจจะเข้าใจอย่างนั้น คือ เห็นรูป เห็นนิมิตต่างๆ เป็นต้น แต่ความจริงความรู้เห็นที่ถูกต้องนั้น หมายถึงสิ่งที่จิตมันเกิดรู้ขึ้นมา เช่นอย่างรู้ว่าร่างกายทั้งสิ้นนี้มันเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก เป็นของสกปรกไม่สวยไม่งาม ในเมื่อจิตมันรู้อยู่อย่างนี้ ความเห็นมันก็ซึ้งลงไปว่าเป็นอย่างนั้นด้วยโดยไม่มีความ

สงสัย ซึ่งบางครั้งมันอาจจะเกิดนิมิตขึ้นมาประกอบกับความรู้อันนั้นก็ได้ เพราะฉะนั้น ความเห็นจึงแยกได้เป็น ๒ ประเด็น

ประเด็นที่หนึ่ง เห็นนิมิตเป็นรูปเป็นร่างปรากฏขึ้นในสมาธิ

ประเด็นที่สอง เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นจริงตามที่รู้ แล้วก็เกิดความเชื่อมั่นลงไปว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่รู้มันเป็นอย่างนั้น เช่น เห็นปฏิกูลก็ปฏิกูลจริงๆ จิตปลงตกลงไปว่าเป็นของปฏิกูลจริงๆ อันนี้พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

และอีกนัยหนึ่ง การปฏิบัติธรรมนั้น ข้อสำคัญอยู่กับการทำจริง เช่นอย่างสมมติว่าเราบริกรรมภาวนา พุทโธๆ เราก็ตั้งใจทำมันจริงๆ ลงไป ส่วนมากอุปสรรคมักจะเกิดมีขึ้น พอบางทีบริกรรมภาวนา พุทโธๆ ลงไป มันปวดหลังปวดเอว แล้วก็รู้สึกเมื่อย ทีนี้ **ถีนมิทธะ** มันก็เข้ามาครอบงำ บางทีมันให้ปวดต้นคอ บางทีมันปวดหลัง พึงเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นคือกิริยาของ **ขันธมาร** *มารคือเบญจขันธ์* ที่เราเคยเรียนผ่านมาแล้ว อันนี้มันจะมาตัดรอนความสำเร็จของเรา

เพราะฉะนั้น ในภาษิตข้อต้นของโอวาทปาฏิโมกข์ **ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา** *ขันติ ความอด ความทน ความอดกลั้น ทนทาน เป็นตบะธรรม คือ ความเพียรเผาบาปอย่างยิ่ง* ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงถือคตินี้ แล้วก็พยายามใช้ความอดทน พากเพียรพยายามทำให้มันจริงลงไป ประกอบพร้อมกับปลูกศรัทธาความเชื่อว่า เรามีสมรรถภาพสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้ตามภูมิแห่งความสามารถของแต่ละท่าน

สำหรับการกล่าวให้โอวาทในวันนี้ ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้...

ความจริงโลกน่ะเป็นอารมณ์ของจิต
ในเมื่อจิตตัวนี้รู้ความจริงของโลก
แล้วมันจะปลีกตัวไปลอยเด่นอยู่เหนือโลก
แล้วมันอาศัยโลกนั่นแหละเป็นบันไดเหยียบไปสู่จุดที่อยู่เหนือโลก

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๕

วันที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

อานาปานสติกรรมฐาน

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

วันนี้ จะได้กล่าวถึงเรื่อง **การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน** ซึ่งเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่ง คือเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของบุคคลทั่วไป

การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น เป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่เราจะต้องฝึก ฝึกให้มีความรู้ความชำนาญ เพราะกรรมฐานเกี่ยวกับลมหายใจนี้ เรื่องของลมหายใจมันไปแทรกอยู่ทุกกรรมฐาน เพราะทุกๆ ครั้งที่เราสามารถทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เกี่ยวกับการบริกรรมภาวนา เมื่อจิตของเราสงบลงไปแล้ว จิตจะละวางคำบริกรรมนั้นเสีย แล้วลมหายใจก็จะผุดขึ้น ถ้าจิตเดินทางที่ถูก จิตจะยึดเอาลมหายใจหายขาดไป แล้วจิตจึงจะละวางลมหายใจ เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ความรู้สึกในร่างกายทุกสิ่งทุกส่วนไม่ปรากฏว่ามีอยู่ กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี ในความรู้สึกในขณะนั้นมีแต่สภาวะจิตที่นิ่ง คือ ตัวผู้รู้ปรากฏเด่นชัดอยู่ จิตมีความสว่างไสวอยู่และรู้รอบคอบอยู่ที่จิตโดยเฉพาะ นี้คือการภาวนาที่ถึงขั้นละเอียด

ทีนี้ จะได้กล่าวถึงการเริ่มต้นของการเจริญกรรมฐานว่าด้วยอานาปานสติกรรมฐาน บุรพกิจในเบื้องต้นของการเจริญนั้น ก็เช่นเดียวกันกับการเริ่มของการเจริญกรรมฐานอื่นๆ คือ มีการไหว้พระสวดมนต์ เจริญพรหมวิหาร มีการแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล หรือบอกกล่าวสิ่งซึ่งเราเชื่อว่าอาจมีแฝงอยู่ตามป่า ตามดง หรือตามสถานที่นั้นๆ โดยที่เราอาจจะกล่าวว่า "**ข้าพเจ้ามาอยู่ที่นี้ มาเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม มิได้มุ่งหมายที่จะมายึดครองหรือยึดกรรมสิทธิ์เอาที่ดินหรือสถานที่นี้เป็นกรรมสิทธิ์ของข้าพเจ้าแต่ประการใด เพียงแต่มาอาศัยบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ชั่วคราวเท่านั้น แล้วก็จะโยกย้ายไปที่อื่น**" อันนี้เป็นกิจอันหนึ่งที่นักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อเข้าไปสู่สถานที่แปลกๆ หรือใหม่ๆ จะต้องกล่าวให้สิ่งทั้งหลายซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาให้เขาได้รับรู้

และอีกนัยหนึ่ง **ในตำนานแห่งกรณียเมตตสูตร** สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็เคยสอนให้พระภิกษุที่ไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่าซึ่งถูกภูตผีปีศาจไปรบกวน โดยพระองค์ทรงแนะนำว่า เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปสู่ประตูแห่งป่าแล้ว ให้ยืนกำหนดจิตระลึกถึงเราตถาคตโดยนัยแห่ง **อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ... ภควาติ** เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วให้สวดกรณียเมตตสูตร แล้วจึงเข้าไปในป่านั้น บรรดาภูตผีปีศาจที่คิดร้ายรบกวนต่อพระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นก็จะหายไป และจะช่วยอุปการะรักษาความสงัดเงียบมิให้มีสิ่งรบกวนเกิดขึ้นแก่พระคุณเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น พระคุณเจ้าทั้งหลายก็เรียน พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และกรณียเมตตสูตร จากสำนักของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ก็เข้าไปสู่ป่าแห่งนั้น ปฏิบัติตามพุทธดำรัสทุกประการ แล้วก็เข้าไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่า ภูต

ผีปีศาจที่เคยแสดงความน่าเกลียดน่ากลัวหรือรบกวนท่านเหล่านั้น ก็สงบเงียบไป มิหนำซ้ำยังช่วยรักษาความสงบ คือมิให้เกิดมีเสียงต่างๆ รบกวน แม้แต่เสียงนกเสียงกาก็ไม่มี เป็นการสะดวกแก่การเจริญสมณธรรมของท่านเหล่านั้น ซึ่งในที่สุดท่านเหล่านั้นก็สำเร็จมรรคผลนิพพานไปตามๆ กัน อันนี้เป็นกิจสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จำเป็นจะต้องกล่าวการเจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และกรณียเมตตสูตร ตามนัยตำนานแห่งกรณียเมตตสูตรที่ปรากฏอยู่แล้ว

ต่อไปนี้ จะได้กล่าวถึง **อานาปานสติกรรมฐาน**

อานาปานะ ก็หมายถึง ลม **การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น หมายถึงการเจริญกรรมฐานเกี่ยวเนื่องด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ**

เมื่อนักปฏิบัติทั้งหลายนั่งคู้บัลลังก์ โดยขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับลงไป แบบพระพุทธรูปนั่งขัดสมาธิ แล้วกำหนดระลึกถึงพระบรมครู โดยนัยว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เช่นเดียวกันกับการเจริญกรรมฐานพุทโธ แล้วก็กำหนดจิตของตนเองว่า จิตของตนมีความลำเอียงไปข้างรักหรือข้างชัง ส่งไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ข้างซ้ายหรือข้างขวา ให้รู้ชัดลงไป แล้วก็ตั้งใจกำหนดจิต ดูลมหายใจของตนเองเฉยอยู่

ในขั้นต้น เราอาจจะแต่งลมหายใจของเรา โดยกำหนดจิตให้แน่วแน่แล้วก็ค่อยสูดลมหายใจยาวๆ ช้าๆ จนกระทั่งหมดแรง แล้วก็ปล่อยออกมาอย่างช้าๆ จนกระทั่งหมด แล้วก็สูดเข้าไปอีกทีหนึ่ง แล้วก็ปล่อยออกมาอีกทีหนึ่ง ทำอย่างนี้ถึง ๕ ครั้ง เข้าออกเป็นครั้งหนึ่ง ต่อไปหายใจอย่างปกติ ไม่ต้องไปแต่งลมหายใจ หน้าที่ของเรามีเพียงแต่ว่ากำหนดรู้ลมหายใจที่เป็นเองโดยธรรมชาติเท่านั้น คือดูให้รู้ว่าการหายใจเบาหรือหายใจแรง หายใจสั้นหรือหายใจยาว ก็ให้

รู้อยู่ทุกจังหวะ **กำหนดตัวผู้รู้ไว้ที่ลมผ่านเข้า ซึ่งมีการสัมผัสอยู่ที่ปลายจมูก** โดยจะนึก **พุท** พร้อมกับลมหายใจเข้า **โธ** พร้อมกับลมหายใจออกก็ได้ หรือหากไม่ทำอย่างนั้น ไม่ต้องนึกพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้า หายใจออก เพียงแต่กำหนดรู้ลมเข้าออกเฉยอยู่ เมื่อจิตของเราส่งไปทางอื่น เรารู้ว่าจิตส่งไปทางอื่น ก็กลับเอามารู้ไว้ที่ปลายจมูก ตรงฐานที่ตั้ง กำหนดดูอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตของเราจะยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์จริงๆ คืออยู่ที่ลมหายใจ ซึ่งในบางครั้งเมื่อจิตมาอยู่ที่ๆ เรากำหนดไว้แล้ว บางทีจิตอาจจะวิ่งออกวิ่งเข้าตามกระแสทางเดินแห่งลม ก็ปล่อยให้จิตของเราเดินออกเดินเข้าตามกระแสแห่งลม

ในตอนนี้แสดงว่าจิตของเรายึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์แล้ว ให้ดูลมหายใจเฉยอยู่ อย่าไปทำความนึกคิดอะไรอื่น นอกจากการดูลมหายใจเท่านั้น แล้วก็กำหนดรู้อยู่อย่างนั้นตลอดไป **ให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้อยู่ที่จิตกับลมหายใจ** ลมหายใจกับจิตอย่าให้พรากจากกัน และก็พยายามทำจิตให้เป็นกลาง อย่าไปยินดีในความเป็นของลมหายใจ หรืออย่าไปยินร้ายในความเป็นของลมหายใจ อย่าไปตกอกตกใจในอาการที่ลมหายใจมันอาจจะมีการแสดงกิริยาไปต่างๆ เช่น บางทีอาจจะมีความรู้สึกว่าหายใจแรงผิดปกติ ก็อย่าไปทำความตกใจ บางทีจะมีอาการคล้ายๆ กับว่าลมหายใจมันจะหยุด ก็อย่าไปทำความตกใจ มันจะเป็นอย่างไรก็ตาม ให้กำหนดรู้เฉยอยู่อย่างนั้น ผู้รู้คือจิตนั้นเป็นตัวสำคัญ อย่าเผลอ ลมหายใจเป็นเพียงแต่อารมณ์เป็นเครื่องช่วยให้จิตสงบเท่านั้น แต่ตัวจิตคือผู้รู้กับสติสัมปชัญญะนี้ก็จะต้องประคับประคองจิตของเราไว้ให้ดี และในขณะที่เราปฏิบัติอยู่นั้น อย่าไปทำความรู้สึกว่าอยากรู้อยากเห็น หรืออยากให้เป็นอย่าง

นั้นอย่างนี้ เพียงแต่กำหนดรู้ลมออกลมเข้า และความเป็นไปต่างๆ ของลมเท่านั้น เมื่ออาการอย่างไรเกิดขึ้น ก็ให้รักษาจิตไว้ให้ดีให้มีสติสัมปชัญญะ อย่าไปตื่น อย่าไปตกใจ อย่าไปมีอาการใดๆ ทั้งสิ้น ให้เรารู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น นี้คือการปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ

ทีนี้ เมื่อเรากำหนดรู้อยู่อย่างนั้น ถ้าหากจิตของเราเป็นไปตามแนวแห่งสมาธิ หรือสัมมาสมาธิกันจริงๆ จิตของเราก็จะตามลมหายใจเข้าไปเรื่อยๆ จนกว่าลมหายใจจะละเอียดเข้า ละเอียดเข้า ทุกทีๆ ในที่สุดลมหายใจก็จะหายไปหมด เมื่อลมหายใจหายไปจากความรู้สึกแล้ว ความสว่างภายในจิตก็จักปรากฏขึ้น เมื่อความสว่างภายในจิตปรากฏขึ้น ร่างกายก็หายไปในขณะนั้น เมื่อร่างกายหายไปแล้วก็ให้นึกว่าร่างกายยังมีอยู่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความตกใจ พอร่างกายและลมหายใจหายไปหมดแล้ว จิตมันจะไปอยู่ที่ไหน ตรงนี้ต้องพยายามทำสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันอาการเหล่านั้นให้ดี บางทีบางท่านอาจจะเกิดความวิตกขึ้นมาว่า เมื่อร่างกายและลมหายใจหายขาดไปแล้ว จิตมันจะไปอยู่ที่ไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ ความหวั่นวิตกหรือความกลัวก็จะเกิดขึ้น แล้วจะทำให้จิตถอยจากสมาธิ ถ้าหากมีความกลัวติดอยู่ในความรู้สึก เมื่อจิตดำเนินไปถึงขั้นนี้ พอจะเข้าขั้นละเอียดกันจริงๆ แล้วมักจะเกิดความกลัวขึ้นมา แล้วจิตจะถอยจากสมาธิ วิธีแก้ก็คือ พยายามทำบ่อยๆ ทำให้มากๆ อาศัย **ภาวิตา** *อบรมให้มากๆ* **พหุลีกตา** *กระทำให้มากๆ* และมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน นี้คือเหตุผลแห่งการบำเพ็ญสมาธิขั้นสมถะ

ความจริงการบำเพ็ญสมาธิขั้นสมถะ ในเบื้องต้นเราต้องพยายามที่จะละความรู้ต่างๆ ที่เราเรียนมา เรามีความรู้เต็มภูมิก็ทำ

เหมือนไม่รู้ ทำความรู้ให้รู้สึกว่ามีอยู่แค่บริกรรมภาวนาเท่านั้น **การภาวนาในขั้นนี้ไม่ต้องการเหตุผลอะไรมากมายนัก เพียงแต่ต้องการให้จิตสงบ ตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ** เพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตเดิมที่ไร้นิวรณ์ของเราว่าจิตเดิมของเรานั้นมันเป็นอยู่อย่างไร นักปฏิบัติจะรู้สภาพความเป็นจริงของจิตของตนต่อเมื่อสามารถทำจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิ ทำจิตให้ว่างปราศจากความรู้สึกว่ามีกาย มีลมหายใจ มีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่า ในโลกนี้มีจิตดวงเดียวเท่านั้น นอกนั้นไม่มีอะไร เป็นธรรมชาติประภัสสร เป็นจิตที่ใสสะอาด แต่ไม่ใช่ใสสะอาดชนิดที่หมดกิเลส เป็นแต่เพียงใสสะอาดประภัสสรชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ในอันดับต่อไป ในเมื่อเรารู้สภาพความเป็นกลางของจิต คือความที่จิตใสสะอาดบริสุทธิ์ ไม่เอนเอียงไปข้างรัก ไม่เอนเอียงไปข้างชัง มีแต่ความเป็นกลาง ในหลัก **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ท่านว่า **กามสุขัลลิกานุโยค** *ความประกอบตนให้พัวพันในกาม* **อัตตกิลมถานุโยค** *ความประกอบตนให้พัวพันในสิ่งที่ทรมานตน* ซึ่งหมายถึงอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์นั่นเอง ก็ไม่มีในขณะนั้น ยังเหลือสภาพความเป็นกลางของจิตโดยเที่ยงธรรมปรากฏเด่นชัดอยู่ ในขณะนี้ตัวผู้รู้คือพุทโธก็ปรากฏขึ้น ผู้เบิกบานคือพุทโธก็ปรากฏขึ้น นี้คือจิตเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ สมาธิขั้นนี้ รวมเอาองค์อริยมรรคทั้ง ๗ ประการรวมลงไปสู่สัมมาสมาธิตัวเดียวเท่านั้น

ในเมื่อจิตเป็นสัมมาสมาธิ มีตัวรู้ปรากฏเด่นชัดอยู่ ต่อไปเราปฏิวัติจิตของเราให้ดำเนินไปสู่แนวทางแห่งกุศลกรรมด้วยวิธีกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะเป็นเหตุให้เกิดความสงบและความรู้แจ้งเห็นจริง เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลาย ตามแนวทางที่

พระพุทธเจ้าได้ชี้แนวเอาไว้ ก็ย่อมเป็นจิตที่เราสามารถจะน้อมไปสู่อารมณ์ใดๆ ได้ทั้งนั้น แต่การน้อมจิตไปสู่อารมณ์นั้นไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องน้อมจิตในขณะที่จิตเป็นอัปปนาสมาธิ หรือระหว่างร่างกายละลมหายใจ แล้วก็น้อมไปในขณะนั้น อันนี้ย่อมเป็นการเข้าใจผิด เพราะในขณะที่จิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ ปราศจากความรู้สึกในทางร่างกายและลมหายใจ จะนิ่งเด่นรู้อยู่เฉพาะตัว ในขณะนั้นจิตมีสมรรถภาพสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยอัตโนมัติ ไม่ได้พึ่งพาอาศัยอะไร จิตก็อันนั้น อารมณ์ก็อันนั้น สมกับคำว่า **เอกัคคตา** จริงๆ ก็คือไม่มี ๒ มีแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติไม่สามารถจะให้ความรู้สึกนึกคิดน้อมไปทางไหนได้ทั้งนั้น

ถ้าอย่างนั้นเราจะทำอย่างไร เราก็ต้องคอยจนกว่าจิตมันจะออกมาจากสภาพเช่นนั้นแล้ว ถอยมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ อุปจารสมาธิ คือจิตมีลักษณะสว่างและรู้อยู่ในบริเวณกว้างๆ สามารถที่จะน้อมเอาอารมณ์อื่นๆ มาเป็นเครื่องพิจารณาได้ ในตอนนี้เราก็รีบหยิบยกเอาสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาพิจารณา คือพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์โดยการน้อมนึกคิดพิจารณาเอา อย่างที่เราเคยเรียนเคยรู้มาจากตำรับตำรา เช่นว่า **รูปํ อนิจฺจํ** รูปไม่เที่ยง **เวทนา อนิจฺจา** เวทนาไม่เที่ยง สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เราก็นึกเอา ทีนี้ ในเมื่อเรานึกเอาเช่นนั้นแล้ว บางทีในขณะที่เรากำลังนึกกำลังพิจารณาอยู่นั้น จิตทำท่าจะสงบเป็นสมาธิ ก็ปล่อยให้มันสงบลึกลงไป ในเมื่อมันสงบลึกลงไปแล้ว บางท่านก็ไปสงบนิ่งอยู่เฉย และบางท่านเมื่อจิตสงบไปแล้ว จิตปฏิวัติตนไปสู่ความรู้ความเห็นซึ่งผุดขึ้นโดยอัตโนมัติ นี้เรียกว่า **ปริยัติภายในมันเกิดขึ้น**

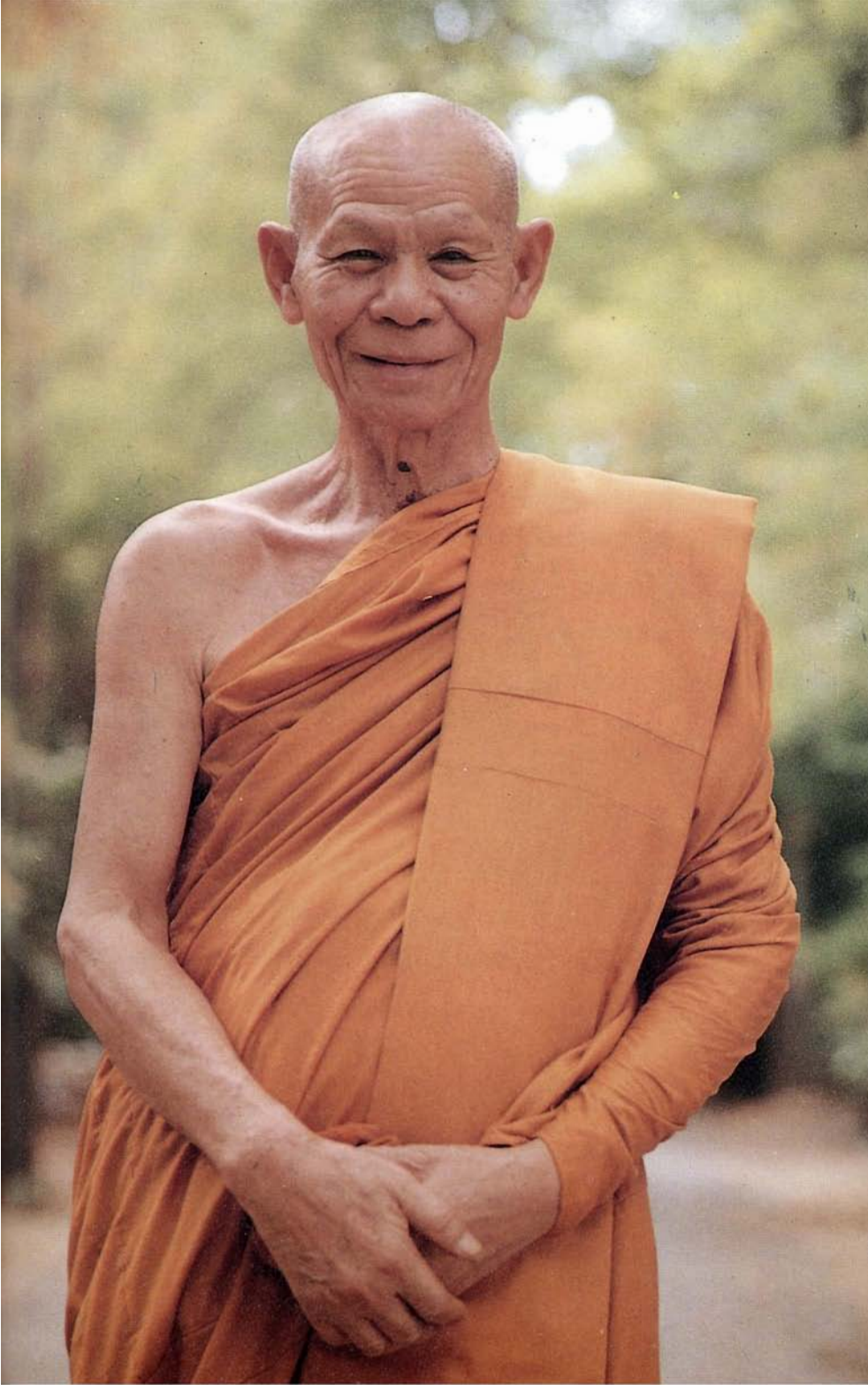
ในเมื่อความรู้ความเห็นมันผุดขึ้นเป็นระยะๆ เช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็ตั้งสติกำหนดจิตรู้ตามอาการเหล่านั้น มันจะเป็นไปอย่างไรก็ตาม ถ้าหากมันอยู่ในสายความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติ ก็ปล่อยให้จิตมันดำเนินไปตามวิถีทางแห่งความรู้ซึ่งมันผุดขึ้น แต่ในเมื่อรู้แล้วอย่าไปหลงในความรู้ เห็นแล้วอย่าไปหลงในความเห็น เพียงแต่กำหนดจิตรู้ตามสิ่งที่ปรากฏขึ้นหรือความรู้ที่ปรากฏขึ้น ถ้าหากว่าจิตมันจะไปหลงเพลิดเพลินในสิ่งนั้นจนเกินไป ก็สำนึกว่ารู้ก็สักแต่ว่ารู้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ก็ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน อันนี้สำหรับผู้ที่มีอุปนิสัยย่อมปฏิบัติได้ง่ายอย่างนี้ ถ้าหากผู้มีอุปนิสัยอ่อนลงมาหน่อย ในเมื่อใช้ความคิดพิจารณาตามที่กล่าวแล้ว จิตไม่สามารถให้เกิดความรู้อย่างนั้น ก็หยุดพิจารณาเสีย แล้วบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น จะเอาคำว่า **"สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา"** มาบริกรรมภาวนาจนกว่าจิตจะสงบนิ่งลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วจิตถอนจากความเป็นอัปปนาสมาธิมานิดหน่อย แล้วจะเกิดผุดรู้ผุดเห็นเป็นอัตโนมัติตามที่กล่าวมาแล้ว อันนี้แล้วแต่ความฉลาดของนักปฏิบัติจะใช้ความสังเกตดูที่จิตของตัวเอง ซึ่งบางทีความรู้ความเห็นความเป็นภายในจิตนั้นอาจจะไม่ตรงกันกับตำรับตำราที่เราเคยเรียนมาก็ได้ เพราะว่าสิ่งใดซึ่งเป็นสัจธรรม สิ่งนั้นย่อมเป็นของจริง จริงอย่างที่ใครๆ เรียกชื่อหรือบัญญัติศัพท์ที่จะเรียกชื่อสิ่งเหล่านั้นไม่ถูกก็มี หรือแล้วแต่วาสนาบารมีของใคร เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้กันด้วยจิตด้วยใจตามที่กล่าวอธิบายมานี้

ท่านผู้ฟังคงจะเข้าใจได้แล้วกระมังว่า การบำเพ็ญจิตเกี่ยวกับสมณธรรมนั้น สมถะกับวิปัสสนามันพรากจากกันไม่ออก ในช่วงที่จิต

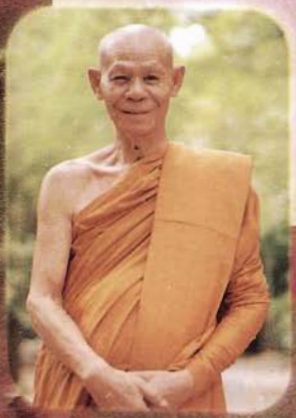
ไม่สงบนั้นเราก็ใช้อารมณ์มาพิจารณา ตามที่กล่าวมาแล้ว ในช่วงที่จิตมันจะสงบ เราก็ปล่อยให้มันสงบไป เราพิจารณาไป ก่อนที่มันจะรู้จริงเห็นจริงอย่างแท้จริงนั้น จิตจะต้องหยุดนิ่งเข้าสู่อัปปนาสมาธิบ้างเพียงนิดหน่อยพอสมควร พอได้กำลังแล้วจึงจะมีอาการแวบขึ้นมา แล้วก็รู้จริงขึ้นมาว่าอะไรเป็นอะไร ในขณะที่เรารู้จริงเห็นจริงนั้นย่อมจะไม่มีสมมติบัญญัติ จิตก็ไม่เรียกตัวเองว่าจิต อารมณ์ที่รู้ก็ไม่เรียกว่าอารมณ์ ที่ตัวรู้ก็เป็นแต่เพียงว่ามีสภาพผู้รู้มีอยู่ สิ่งที่ให้รู้ให้เห็นก็มีปรากฏอยู่ แต่ภาษาที่จะเรียกว่าอะไรเป็นอะไรในขณะนั้นจะไม่มีโดยเด็ดขาด

ถ้าอย่างนั้นภาษาที่พูดกันอยู่นี้มาจากไหน มันมีมาต่อเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว แล้วก็สามารถรับรู้อารมณ์ภายนอก สัญญาอารมณ์เก่าๆ ที่เราเรียนมาจากตำรับตำรา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เขาพูดมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ของจริงซึ่งไม่มีภาษาสมมติบัญญัติ เมื่อพระองค์จะแสดงธรรมแก่ชาวโลก พระองค์ก็เอาภาษาของชาวโลกนั้นแหละมาสมมติบัญญัติ แต่งตั้งชื่อธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ถ้าไม่เอาภาษามนุษย์ภาษาของโลกมาพูดภาษาการตรัสรู้ ภาษาการเป็นพระพุทธเจ้านั้นย่อมไม่เหมือนภาษาของใคร เพราะมันไม่มีภาษาเรียก แต่พระองค์ก็มายืมเอาภาษาของโลกที่มีอยู่ก่อนแล้วนั้นแหละมาบัญญัติธรรมที่พระองค์รู้ พระองค์เห็น ชาวโลกเขาสมมติแต่งตั้งบัญญัติภาษาพูดกันอย่างไร พระองค์ก็บัญญัติธรรมของพระองค์ที่รู้แล้วตามภาษาของชาวโลก ถ้าไม่ทำอย่างนั้นใครจะสามารถฟังภาษาของพระพุทธเจ้าออก ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย พึงเข้าใจอย่างนี้

สำหรับการกล่าวธรรมเป็นการอบรมจิตใจของบรรดาท่านทั้งหลายสำหรับวันนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติลงด้วยประการฉะนี้...



สอนสมาธิต้องสอนสิ่งใกล้ตัวที่สุด
ความรู้เห็นอะไรที่เขาอวด ๆ กันนี่อย่าไปสนใจเลย
ให้มันรู้เห็นจิตของเรานี่ รู้กายของเรา



บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๖

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

ศีลคือกรอบของการใช้กิเลส

ท่านสหธรรมิกและท่านพุทธบริษัททั้งหลาย

วันนี้ เรามาพร้อมเพรียงกันทั้งบริษัทภายนอกและบริษัทภายใน บริษัทภายในก็คือพระภิกษุสามเณร ส่วนภายนอกก็คือชาวบ้านทั้งหลาย ได้สละเวลามาร่วมการกุศลทำบุญฉลองอายุครบรอบ ๕๓ ปี ของท่านพระอาจารย์สมชาย (จิตวิริโย) ซึ่งเราท่านทั้งหลายได้เสียสละเวลามาด้วยจิตใจเลื่อมใสศรัทธาในคุณงามความดีของท่านอาจารย์สมชาย ได้เคยฟังโอวาทของท่านพ่อลี ซึ่งเป็นพระเถระซึ่งเป็นที่พึ่งของชาวจันทบุรีมานาน ซึ่งขณะนี้ท่านก็ได้มรณภาพไปแล้ว ท่านให้โอวาทเป็นที่จับใจอยู่ข้อหนึ่ง ซึ่งมีใจความว่า **การปฏิบัติธรรมในเมื่อเราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สามารถที่จะทำจิตให้บรรลุคุณงามความดีพอสมควรแล้ว เราจะปรารถนาสมบัติอันเป็นโลกีย์ หรือโลกุตระก็ได้ ดังความประสงค์** ในเมื่อนึกถึงโอวาทของท่านพ่อลีในข้อนี้ ทำให้หวนนึกถึงคุณงามความดีของท่านอาจารย์สมชาย ซึ่งท่านก็ได้เสียสละกำลังกาย กำลังความคิด กำลังสติปัญญาทุกสิ่งทุกส่วนทุ่มเทลงบูชาการปฏิบัติธรรม จนได้มีคุณธรรมเป็นที่กระเดื่องเลื่องลือไปทั่วประเทศ ซึ่งใครก็รู้สึกมีศรัทธาเลื่อมใสในคุณงามความดีของท่านเป็นอย่างมาก

อันนี้ก็เป็นหลักฐานพยานอันหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องเตือนจิตของบรรดาเราทั้งหลายให้มีความตระหนักในโอวาทคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในข้อที่ว่า **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** เพราะอาศัยการกระทำความดีของท่านอาจารย์สมชาย คุณงามความดีอันนั้นจึงฝังลึกเข้าไปในจิตใจของพุทธบริษัททุกหนทุกแห่ง ซึ่งเป็นการเสริมพุทธโอวาทข้อที่ว่า ทำดีได้ดี และอีกนัยหนึ่ง เป็นหลักฐานพยานส่อแสดงให้เห็นผลปรากฏชัดของผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ โดยเฉพาะในการปฏิบัติพระกรรมฐาน ในเมื่อบรรลุคุณ-ธรรมแล้ว สมบัติอันเป็นโลกีย์ย่อมไหลมาเทมาตามที่ปรากฏอยู่แล้ว ถ้าจะว่าไปแล้ว พระในประเทศไทยที่มีความสมบูรณ์พูนสุขเพียบพร้อมไปด้วยสมบัตินานัปการก็เห็นจะยากที่จะเกินท่านอาจารย์สมชาย บางทีพระสงฆ์บางท่านอาจจะมีรถยนต์ประจำตำแหน่งอย่างมากก็ไม่เกิน ๑ คัน แต่ท่านอาจารย์สมชายของเรามีรถเป็นโหลๆ ใครๆ ก็มีศรัทธาต้องการจะถวายท่าน อันนี้ก็เพราะอาศัยคุณงามความดีที่ท่านได้บำเพ็ญมาดังกล่าวแล้ว ซึ่งตรงกับโอวาทของท่านพ่อลีซึ่งเคยเป็นขวัญใจของชาวจันทบุรีมาครั้งหนึ่งเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ในข้อที่ว่า "**การปฏิบัติธรรม เมื่อทำถึงที่แล้ว แม้เราจะปรารถนาสมบัติอันเป็นโลกีย์หรือโลกุตระก็ได้**" อันเป็นเหตุการณ์ที่ปรากฏขึ้นแก่วัดราษฎร์บูรณะคุณาราม หรือวัดเขาสุกิมแห่งนี้ มีท่านอาจารย์สมชายเป็นหลักและเป็นผู้นำประชาชน นอกจากในเบื้องต้นท่านจะได้เสียสละกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังสติปัญญาเพื่อศึกษาหาความรู้ความฉลาดนั้น คือการปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุคุณธรรมจนน่าอัศจรรย์แล้ว ท่านก็ยังได้เสียสละเพื่อมาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เป็นต้นว่า ช่วยอบรมสั่งสอนประชาชนให้ตั้งอยู่ใน

การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และได้ช่วยเหลือทางราชการหลายสิ่งหลายอย่าง ดังที่ท่านทั้งหลายก็ได้ทราบอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นจะต้องนำมากล่าวในที่นี้

ในเมื่อคุณงามความดีของท่านผู้มีความดีพร้อมได้ปรากฏเป็นสักขีพยาน เป็นคติกระตุ้นเตือนใจผู้ที่จะดำเนินการปฏิบัติในภายหลังปรากฏเป็นประจักษ์พยานอยู่แล้ว พวกเราทั้งหลายซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบในความเสื่อมและความเจริญของพระพุทธศาสนาตลอดจนประเทศชาติก็ไม่ควรพากันประมาท ในการที่เรามาร่วมบุญกุศลคราวนี้ ขอให้บรรดาท่านทั้งหลายจงได้พินิจพิจารณาว่า เราได้อะไรดีๆ จากท่านอาจารย์สมชายบ้าง นอกจากน้ำมนต์หรือเหรียญหรือหนังสือที่ได้รับไป สิ่งที่เราจะพึงได้อันเป็นคุณสมบัติภายในมีอะไรบ้าง ขอให้เราทั้งหลายได้พิจารณาตรวจตราดูด้วยจิตใจของตนเอง

ทีนี้ ในเมื่อท่านผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยังบรรลุคุณธรรมอยู่ เราซึ่งมีร่างกายและจิตใจเป็นสมบัติของตน ซึ่งมีความสามารถพอๆ กับท่านผู้อื่น ก็เชื่อว่าทุกท่านก็มีสมรรถภาพในการประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ศาสดาของเราที่ยิ่งใหญ่ก็คือ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น พระองค์เป็นผู้บัญญัติศาสนาที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว แต่มีปัญหาอยู่ที่ว่า พระพุทธเจ้าก็มีกาย มีใจ เราทั้งหลายก็มีกาย มีใจ เป็นสมบัติของเรา พระพุทธเจ้ามีกายสำหรับใช้เดินเหินไปไหนมาไหนได้ และมีใจสำหรับตรึกนึกคิดในสิ่งต่างๆ จนสามารถที่จะยังพระองค์ให้สำเร็จเป็นบุคคลผู้รู้ ซึ่งได้ชื่อว่า **พุทธะ** ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็มีกายสำหรับเดินเหินไปไหนมาไหนได้ ทำกิจธุระการงานทุกสิ่งทุกอย่างได้ และมีใจเป็นผู้คิดเป็นผู้รู้ ดังนั้น เราจึงมีสมบัติเหมือนๆ กับพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงมี พระพุทธเจ้า

ทรงใช้กายกับใจเป็นเครื่องปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จนสามารถได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ชอบเอง เราจึงยกย่องพระองค์ว่าเป็นศาสดาในฐานะที่เราเป็นลูกศิษย์ได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมะคำสอนและได้ปฏิบัติตาม จนกระทั่งได้รับผลประโยชน์ตามสมควรแก่ฐานะเท่าที่เราจะสามารถปฏิบัติได้ ทีนี้ ในเมื่อพระพุทธเจ้ามีจิตมีใจและมีร่างกาย โดยเฉพาะมีจิตมีใจเป็นเครื่องรู้ เราทุกคนก็มีจิตมีใจเป็นเครื่องรู้เหมือนกัน ในเมื่อเรามีจิตมีใจเป็นเครื่องรู้ เราก็สามารถที่จะใช้จิตใช้ใจของเราปฏิบัติธรรม หรือพิจารณาค้นคว้าหาของจริง

ธรรมอันเป็นสิ่งธรรมชาติ ในเมื่อกล่าวถึงธรรม ก็ใคร่ที่จะขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านทั้งหลายในข้อที่ว่า ธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อาตมาเคยได้ไปแสดงธรรมที่อำเภอมุกดาหาร จังหวัดนครพนม โดยไปยกขึ้นว่า ธรรมะคือกายกับใจ เมื่อเทศน์จบลงแล้ว มีท่านนักศึกษาที่สำเร็จปริญญาที่เป็นฝ่ายคณะสงฆ์จะสำเร็จจากสถาบันใดไม่ทราบเพราะไม่ได้ถาม ท่านก็มาคัดค้านว่าธรรมะไม่ใช่กายกับใจ กายกับใจเป็นสภาวธรรม ใครว่าธรรมะคือกายกับใจ คนนั้นเข้าใจผิด และไม่รู้จักธรรมะ ท่านว่าอย่างนั้น ทีนี้ธรรมะตามความหมายของท่านนั้น หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักแห่งการปฏิบัติ นี้ขอฝากบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายไว้พิจารณาด้วย ทีนี้ ถ้าหากว่ากายกับใจไม่ใช่ธรรม ขอให้ท่านทั้งหลายคิดดูซิว่า ถ้าสมมติว่า เรามีแต่กาย ใจไม่มี มันจะเป็นอย่างไร ถ้ามีแต่ใจ กายไม่มี จะทำอย่างไร เพราะฉะนั้น กายกับใจจึงอยู่พร้อมกัน

สภาวธรรมนั้น ซึ่งเป็นวัตถุหรือเป็นพื้นฐานที่เราจะใช้เป็นเครื่องมือเพื่อพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวงให้รู้จริงเห็นแจ้งประ-

จักษ์แก่ใจ ธรรมที่เรียกว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ที่ปรากฏในพระบาลีนั้น ก็หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เรียกว่า สภาวธรรม สภาวธรรมก็คือกายกับใจของเราและสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับกายใจของเรา เช่นอย่างโลก แผ่นดิน แผ่นฟ้า อากาศ ภูเขา ต้นไม้ รถ เรือน ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น เป็นสภาวธรรมทั้งนั้น เรียกอีกโวหารหนึ่งว่า สังขาร เพราะเป็นสิ่งซึ่งปรุงแต่งขึ้นโดยธรรมชาติ แต่ธรรมชาติปรุงแต่งขึ้นแล้ว ก็ย่อมมีความเจริญและมีความเสื่อมสลายตัว สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวง มีการปรากฏขึ้นในเบื้องต้น และก็ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็สลายตัวลงในที่สุด นี้คือความเป็นจริงของสภาวธรรม พูดตามภาษาวัดๆ ท่านก็เรียกว่า สภาวธรรมทั้งหลายนั้น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันนี้เป็นภาษาวัดที่พูดกัน

ทีนี้ ถ้าหากว่ากายกับใจไม่ใช่ธรรม เช่นอย่างในพระอภิธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน ตามที่นักศึกษาทั้งหลายได้ศึกษาแล้ว จิตมันก็หมายถึงจิตใจ รูปก็หมายถึงรูปกาย เจตสิกก็หมายถึงสิ่งที่ประกอบกับจิต นิพพานก็หมายถึงการดับกิเลสของผู้ปฏิบัติ ในเมื่อกายกับใจไม่ใช่ธรรม เรื่องอะไรจะต้องเอาจิต เจตสิก รูป นิพพานไปเป็นพระอภิธรรม นี้ขอให้ท่านทั้งหลายได้โปรดพิจารณาให้ซึ้ง

ทีนี้ โดยปกติแล้ว สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสรู้ตามความเป็นจริงของสภาวธรรม สภาวธรรมที่เรามีอยู่นี้โดยปกติแล้วมันก็มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่พระพุทธเจ้านอกจากจะรู้ความเป็นจริงว่า สภาวธรรมมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พระองค์ยังสามารถรู้กฎหรือระเบียบที่จะกล่อมเกลาปรับปรุงสภาวธรรมให้มีสภาพดียิ่งขึ้น ดังนั้น จึงได้บัญญัติหลักปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ

ปัญญา นี้คือหลักกล่อมเกลาสภาวธรรมให้มีสภาพดียิ่งขึ้น

ทีนี้ ในเมื่อ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักการปฏิบัติหรือหลักกล่อมเกลาสภาวธรรมให้มีสภาพดียิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็มุ่งที่จะให้หมดกิเลสหรือละกิเลสให้หมดจากจิตสันดานของตน แต่อาตมาว่า ในขณะที่เรา โดยเฉพาะฆราวาส ยังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน อย่าเพิ่งให้กิเลสมันหมดไปเร็วนัก เอาไว้สำหรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่นอย่างความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือตัณหา ความทะเยอทะยาน เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตัณหาความทะเยอทะยาน กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อย่าเพิ่งให้มันหมดไปจากจิตสันดาน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนทุกคนมีความหมั่น มีความขยัน เช่นอย่างหลักการแสวงหาประโยชน์ในปัจจุบัน พระองค์ก็ทรงสอนให้ถึงพร้อมด้วย **อุฏฐานสัมปทา** *ถึงพร้อมด้วยความหมั่น* **อารักขสัมปทา** *ให้ถึงพร้อมด้วยการรักษา* **กัลยาณมิตตตา** *คบมิตรดี* **สมชีวิตา** *เลี้ยงชีวิตให้พอเหมาะพอควรแก่ฐานะ ไม่มากไม่น้อย* นี้เป็นธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนไว้ ถ้าเราพิจารณาในการแสวงหาทรัพย์สมบัติ และในการแสวงหาคุณงามความดี ทีนี้ ถ้าหากว่าคนเราทุกคนไม่มีความอยาก คือ ไม่มีความอยากดี อยากมี อยากเป็นแล้ว เราจะแสวงหาทรัพย์สมบัติและคุณงามความดีได้อย่างไร เพราะฉะนั้น กิเลสคือตัวตัณหานี้ควรเลี้ยงเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งให้มันหมด

แต่พระพุทธเจ้าให้ใช้ตัณหาในขอบเขต **ขอบเขตของการใช้กิเลสตัณหาให้เกิดประโยชน์แก่ตนนั้น พระพุทธเจ้าให้ถือหลักศีล** ฆราวาสโดยทั่วไปก็ให้ถือศีล ๕ เป็นหลักประกัน พระภิกษุสามเณรก็ให้รับให้ถือศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นหลักประกัน บุคคลแต่ละชั้น แต่

ละเพศ แต่ละภูมิ ถ้าหากว่าใช้กิเลสของตนให้นอกเหนือไปจากขอบเขตดังกล่าวแล้วนั้น เป็นการใช้กิเลสผิดทาง พระพุทธเจ้าทรงตำหนิใครจะโลภแสวงหาทรัพย์สมบัติมากมายสักเท่าไร ก็เชิญโลภไปเถิด แต่อย่าให้มาผิดศีล ๕ ก็แล้วกัน อยากรวย ไปจี้ ไปปล้น ไปลัก ไปขโมย ไปฉ้อ ไปโกง อันนี้เขาเรียกว่าใช้กิเลสผิดทาง ผิดศีลของพระพุทธเจ้า ใช้กิเลสอย่างไม่มีขอบเขต แต่คนที่ต้องการอยากจะร่ำรวยแสวงหาทรัพย์สมบัติด้วยสัมมาอาชีวะโดยอาศัยศีล ๕ เป็นขอบเขตแห่งการแสวงหา บุคคลคนนั้นแม้จะขยันหมั่นเพียรสักเท่าไร พระพุทธเจ้าไม่ตรัสว่าเป็นคนขี้โลภ กลับยกย่องว่าเป็นคนรู้จักถือโอกาสน้ำขึ้นให้รีบตัก อย่างสมมติว่าท่านตั้งร้านค้าขายของอยู่ร้านหนึ่ง มีคนมาอุดหนุนตลอดวันยันรุ่ง ท่านจะขายของตลอดวันยันค่ำโดยไม่หยุดไม่กินไม่หลับไม่นอน พระพุทธเจ้าก็ไม่ตรัสว่าท่านเป็นคนขี้โลภ โลภก็โลภอยู่ในขอบเขต การที่โลภอยู่ในขอบเขตก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม เพราะฉะนั้น ชาวบ้านทั่วๆ ไป ถ้าหากเห็นคนที่หมั่นขยันหาทรัพย์สมบัติหรือทะเยอทะยานในความอยากมีอยากเป็น ก็ไปตำหนิกันว่าเป็นคนขี้โลภ อันนี้ออกจะเป็นการเข้าใจผิด สำหรับประชาชนโดยทั่วๆ ไปนั้น จะบิณฑบาตฉันอย่างพระเจ้าพระสงฆ์ไม่ได้ ทุกๆ คนก็ต้องแสวงหาด้วยน้ำพักน้ำแรง เพราะฉะนั้น การแสวงหาทรัพย์สมบัติเพื่อตั้งหลักฐานให้มั่นคงนั้น จะต้องประกอบด้วยความหมั่น ความขยัน ความโลภที่มีอยู่ ปรุงแต่งมันขึ้น ให้มันเป็นยากำลังใจสำหรับแสวงหาสมบัติและคุณงามความดี แต่ให้เป็นไปในกรอบแห่งศีล ตามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้

สำหรับการกล่าวให้โอวาทในวันนี้ เป็นการกล่าวโดยสาธารณะทั่วไปแก่พระภิกษุสามเณรและพุทธบริษัทภายนอกด้วย ดังนั้น เรา

พุทธบริษัททั้งภายนอกภายใน เป็นกำลังค้ำจุนอุดหนุนพระพุทธ-ศาสนาให้ดำรงอยู่ พระพุทธเจ้าได้มอบมรดกชิ้นสำคัญ คือ พระพุทธ-ศาสนาไว้เป็นสมบัติของเราพุทธบริษัท พระองค์เคยตรัสว่า ศาสนาของเราตถาคตจะเสื่อมจะเจริญก็ขึ้นอยู่กับบริษัท ๔ ไม่มีใครอื่นที่เขาจะมาทำลายล้างมรดกของเราให้สูญเสียไป เพราะฉะนั้น ความตั้งใจมั่นในการที่จะดำรงพระพุทธศาสนาด้วยการศึกษาและปฏิบัตินั้นย่อมเป็นแนวทางสำหรับมนุษย์ทุกคน

การศึกษาพระปริยัติธรรมก็เป็นประโยชน์อย่างมหาศาล การศึกษาพระปริยัติธรรมให้มีความรู้ความเข้าใจในคัมภีร์คำสอนของพระพุทธศาสนา แม้จะเรียนพระไตรปิฎกจนจบก็ยิ่งวิเศษใหญ่ ถ้าเราเรียนจบรู้พระปริยัติธรรมกว้างขวาง แล้วสละเวลามาปฏิบัติสมาธิภาวนา ในเมื่อภาวนารู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว ก็จะช่วยสนับสนุนความรู้ที่เราเรียนมาจากพระปริยัตินั้นให้มีความแตกฉานมากมาย ฉะนั้นการศึกษาและการปฏิบัติจึงเป็นของคู่กันไป จะทิ้งเสียอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ คนที่หนักในการปฏิบัติฝ่ายเดียว ไม่มีหลักปริยัติประกอบนั้นเปรียบเหมือนคนตาเดียว แต่ถ้าคนมีแต่ปริยัติอย่างเดียว ไม่มีการปฏิบัติด้วย ก็เปรียบเหมือนคนตาเดียว ทำกิจพระศาสนาได้ไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร แต่ถ้าหากท่านผู้ใดทรงไว้ซึ่งปริยัติธรรมด้วย ทรงไว้ซึ่งปฏิบัติธรรมด้วย ท่านผู้นั้นได้ชื่อว่ามีความสมบูรณ์ทั้ง ๒ อย่าง จะทำกิจพระศาสนาก็ทำไปอย่างมีเหตุผล ทำไปอย่างปัญญาชน ผู้มีความรู้

ผู้ที่มีการศึกษาน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุสามเณร โดยเฉพาะหลักพระวินัยที่เราจำเป็นจะต้องเอาใจใส่ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจ สมมติว่าเราไม่สนใจศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจใน

ด้านพระวินัย เราก็จะไม่รู้ว่าอะไรที่ควรละ อะไรที่ควรเจริญ อะไรเป็นอาบัติเบา อะไรเป็นอาบัติหนัก ลำพังแต่เพียงจะดูตัวอย่าง และจดจำมาจากครูบาอาจารย์อย่างเดียวนั้นย่อมไม่เพียงพอ เพราะฉะนั้นเราจะต้องอาศัยการศึกษาเพิ่มเติม

ผู้ที่ไม่มีการศึกษาพระปริยัติธรรมเลย ถ้าหากสมมติว่ามาปฏิบัติธรรม ก็สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ แต่ถ้าหากผู้ที่ไม่สามารถที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ เพราะอาศัยความไม่เข้าใจ ภายหลังอายุพรรษาเพิ่มมากขึ้นๆ เราทำอะไรก็ไม่ถูกต้องตามแบบแผนจารีตประเพณีของคณะสงฆ์นัก เพราะอาศัยความไม่เข้าใจ ภายหลังเราจะกลายเป็นผู้นำในทางศาสนาผิด

สังฆคุณตามที่เราท่องบ่นสาธยายอยู่ทุกๆ วันนี้ อันนี้ผมจะขอเสนอความคิดเห็นของผมในข้อที่ว่า **อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลิกรณีโย** ซึ่งเราแปลกันโดยทั่วไปว่า **อาหุเนยฺโย** *เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาสักการะ* **ปาหุเนยฺโย** *เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ* **ทกฺขิเณยฺโย** *เป็นผู้ควรแก่ของอันเขาพึงให้* **อญฺชลิกรณีโย** *เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้อัญชลีของคนทั่วไป* อันนี้ถ้าเราจะมุ่งหมายถึงคุณสมบัติของผู้ที่มีความรู้ความสามารถจนกระทั่งเป็นพระอริยบุคคลก็ย่อมเป็นความหมายที่ถูกต้องอย่างไม่มีปัญหา แต่สำหรับปัจจุบันนี้คณะสงฆ์ควรจะได้รับการพิจารณาว่า **อาหุเนยฺโย** มีความหมายอย่างอื่นอีกได้ไหม เช่น **อาหุเนยฺโย** ผมขอให้ความหมาย อันนี้เป็นคำเสนอมตินะครับ ไม่ใช่เสนอให้ท่านถือเป็นหลักการปฏิบัติ **อาหุเนยฺโย** ตามความเข้าใจของผมนั้น หมายถึง *ท่านผู้ควรชักจูงบุคคลเข้ามา* เรียกว่าควรนำบุคคลภายนอกเข้ามาสู่พระศาสนา **ปาหุเนยฺโย** *ท่านเป็นผู้ควรแก่การให้การต้อนรับทั้งอามิสและธรรม* เพราะท่านมีความ

รู้ความสามารถพอที่จะหยิบยื่นให้บรรดาผู้ที่เข้าไปหามาสู่ **ทกฺขิเณยฺโย** *ผู้ควรแก่การให้* คือให้คุณธรรม ให้ธรรมคำสั่งสอน ให้หลักการอบรมบ่มนิสัยที่ถูกต้อง ไม่นำพระพุทธศาสนาไปในทางที่ผิด **อญฺชลิกรณีโย** *ควรแก่การอัญชลี* หมายถึงทั้งควรแก่การที่บุคคลภายนอกมากราบมาไหว้ด้วย หมายถึงท่านเป็นผู้ควรที่จะให้การกราบไหว้ด้วย คือหมายความว่าคนอื่นมากราบมาไหว้แล้วไม่เสียผล ไม่เสียประโยชน์ ใครมากราบมาไหว้ก็เป็นบุญเป็นกุศล นี้ตามความหมายที่ผมลองคิดดู ได้ความว่าอย่างนี้ ขอฝากบรรดาท่านนักศึกษาไว้พิจารณาด้วย ผิดถูกประการใดต้องขออภัยด้วย

ในการที่ได้กล่าวโอวาทตักเตือนในวันนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ขออำนวยพรแก่ท่านสหธรรมิกและพุทธบริษัททั้งหลายที่ได้มาร่วมการกุศลแสดงมุทิตาจิตในการที่ครบวันเกิดของท่านอาจารย์สมชาย และครบรอบอายุ ๕๓ ปี ด้วยบุญกุศลอันนี้ ขอจงดลบันดาลให้ทุกท่านสำเร็จความปรารถนาตามที่ท่านมุ่งมาดปรารถนาไว้โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญฯ

การปฏิบัติธรรมตามแนวของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง
อยู่ที่การสร้างจิตของตัวเองให้มีพลังเข้มแข็ง
มีสติสัมปชัญญะรู้รอบอยู่ที่ตัวเอง
สามารถยืนหยัดอยู่ในความเป็นอิสระได้ตลอดกาล
ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไร

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๗

วันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

การเจริญอสุภกรรมฐาน

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

เมื่อตะกี้ท่านได้ฟังธรรมะจากท่านอาจารย์สมชาย จิตวิริโย ซึ่งก็เป็นหลักการที่ถูกต้องและน่าฟังอย่างจับใจ นอกจากจะน่าฟังแล้วยังเป็นสิ่งที่ควรยึดถือเป็นคติในการปฏิบัติธรรมด้วย

ท่านบอกว่า การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่พื้นฐานคือศีล ศีลคือวินัย ต้องละเอียดและบริสุทธิ์สะอาด จึงจะเป็นฐานที่รองรับสมาธิคือการตั้งจิตมั่น เมื่อสมาธิการตั้งจิตมั่นมีพร้อมแล้ว ก็เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา หมายถึงปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง อันนี้เป็นหลักการสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ผู้หวังความเจริญในการปฏิบัติจำเป็นต้องรักษาต้นพรหมจรรย์คือศีล ให้บริสุทธิ์สะอาด เพราะศีลนี้เป็นการปรับพื้นฐาน คือ กาย วาจา ให้อยู่ในระเบียบพระธรรมวินัยที่ถูกต้อง ในเมื่อพื้นฐานที่เราปรับดีแล้ว เราจะปลูกฝังศีล สมาธิ ปัญญา ลงไป มันก็เป็นสิ่งที่จะผลิดอกออกผลได้ง่าย อันนี้เป็นหลัก และท่านทั้งหลายก็คงทราบดีอยู่แล้วว่า หลักการใหญ่ๆ ในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เราจะต้องยึดศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลัก เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นหลักการที่จำเป็น โดยเฉพาะเรื่องศีล ผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ นอก

จากจะอบรมสมาธิให้มีให้เป็นขึ้นง่ายแล้ว ยังเป็นสิ่งที่ป้องกันความเข้าใจผิดในพระธรรมวินัยอีกด้วย ผู้ปฏิบัติแล้วเกิดสัญญาวิปลาสสำคัญผิดว่าเป็นถูก สาเหตุเนื่องมาจากความเป็นผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์ การทำสมาธินั้น ไม่เฉพาะแต่ในพระพุทธศาสนา แม้ในลัทธิศาสนาอื่นๆ เขาก็มีการทำสมาธิกัน เช่นอย่างในลัทธิศาสนาพราหมณ์ศาสนาฮินดู แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศาสนาพราหมณ์นี้ มีมาก่อนพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในโลก เพราะฉะนั้น ในหลักการของพระพุทธเจ้า พระองค์จึงยกว่าศีลเป็นหลักการสำคัญ เพราะศีลที่บริสุทธิ์สะอาดแล้วนั้น มันเป็นสิ่งซึ่งเป็นกำแพงกั้นความเข้าใจผิดในพระพุทธศาสนามิให้เกิดขึ้น ดังนั้น ผู้หวังความเจริญพึงยังศีลของตนให้บริสุทธิ์ ในเมื่อศีลบริสุทธิ์ บำเพ็ญสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นแล้ว เราจะใช้สมาธิของเราไปในแนวไหน เราก็เอาหลักศีลมาเป็นเครื่องวัดมาเป็นเครื่องตัดสิน ถ้าหากการใช้สมาธิออกไปนอกขอบเขตของศีลก็เรียกว่า เราใช้สมาธิผิด ดังนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้มุ่งหวังที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน หรือแม้แต่คุณธรรมชั้นสูงที่ถูกต้องตามหลักคำสอนนั้น จะต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์

สำหรับวันนี้ ใคร่ที่จะนำเรื่องการเจริญอสุภกรรมฐานมากล่าวพอเป็นคติแก่บรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลาย ตามแนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล ได้เคยอบรมสั่งสอนมา ท่านให้คติเตือนใจไว้ว่า ผู้ที่มาเจริญบริกรรมภาวนาจนทำจิตให้เป็นสมาธิได้ดีแล้ว ควรจะต้องผ่านการพิจารณาอสุภกรรมฐาน คือพิจารณาร่างกายของตนเองและร่างกายของผู้อื่นให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก เมื่อได้พิจารณาอสุภกรรมฐานเป็นที่เข้าใจ จนจิตยอมรับว่า ร่างกายทั้งสิ้น ทั้งของตนและของคนอื่น เป็นของปฏิกูล

น่าเกลียดโสโครกสกปรก ยอมรับลงไปอย่างจริงจังแล้ว หลังจากนั้น เพื่อความก้าวหน้าของการบำเพ็ญ ท่านแนะนำให้เจริญธาตุววัฏฐาน คือ การพิจารณากายของตนเองแยกออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้จิตยอมรับลงไปว่า ร่างกายที่เรายึดถือว่าเป็นของๆ เราอยู่นี้ แท้ที่จริงก็หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี เป็นสักแต่ว่าความประชุมของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อาศัยวิญญาณเข้าไปสิงสถิตยึดครอง โดยยึดมั่นถือมั่น โดยการถือว่าเป็นของๆ ตน นี่ท่านอาจารย์เสาร์ได้ให้คำแนะนำและแนะแนวไว้อย่างนี้ ดังนั้น สำหรับวันนี้ จึงจักนำวิธีการพิจารณาอสุภกรรมฐาน ตามคำแนะนำของท่านอาจารย์เสาร์ ซึ่งได้ให้การอบรมสั่งสอนมา

การพิจารณาอสุภกรรมฐานนั้น เราจะยึดอะไรเป็นหลัก เราก็ยึดกายกับใจนั้นแหละเป็นหลัก ใจเป็นตัวสำคัญ ในที่นี้ขอใช้คำว่า จิต พูดทั้งจิตทั้งใจเดี๋ยวจะเป็นการเข้าใจสับสน จะขอใช้คำว่า **จิต** กับ **กาย** เราเอาจิตนี้พิจารณาร่างกาย ตั้งแต่เบื้องบนลงมาถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างขึ้นไปถึงเบื้องบน โดยแยกออกเป็นส่วนๆ ซึ่งเรียกว่า **กายคตาสติ** ซึ่งมีอาการ ๓๒ พิจารณาตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ดังที่พระอุปัชฌายะท่านได้ให้มูลกรรมฐานในเบื้องต้น ในวันที่เราบรรพชาเป็นสามเณร ท่านจะสอนมูลกรรมฐาน คือ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ แล้วก็ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา แต่สุดท้ายท่านจะย้ำเตือนว่า ให้พิจารณาสิ่งทั้งห้านี้ให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก เพื่อจะเป็นอุบายให้จิตมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ยอมรับสภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เป็นจริงโดยธรรมชาติ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก จะได้เป็นอุบายถ่ายถอน **ราคะ** *ความกำหนัดยินดี* มิให้เกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจ เราจะได้อยู่เย็น

เป็นสุขในพระธรรมวินัยสืบไป อันนี้เป็นโอวาทที่พระอุปัชฌายะสอนบรรดากุลบุตรผู้เข้ามาบรรพชาเป็นสามเณรในวาระแรก เข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงยังไม่ลืม

ดังนั้น การพิจารณา **ผม** อุปัชฌายะท่านสอนว่า ผมคือสิ่งที่เป็นเส้นๆ เกิดอยู่บนศีรษะ เบื้องหน้ากำหนดตั้งแต่หน้าผาก เบื้องหลังกำหนดท้ายทอยตรงปลายคอต่อ เบื้องข้างกำหนดแต่หมวกหูทั้งสอง ผมนี้เมื่อน้อยก็ยังมีสีดำ เมื่อแก่มาเปลี่ยนเป็นสีขาว และลงผลสุดท้ายก็จะร่วงหลุดลงไปเน่าเปื่อยผุพังเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก ซึ่งโดยปกติแล้ว ผมก็เกิดอยู่ในสถานที่ปฏิกูลสกปรกชุ่มแช่ไปด้วยปุพโพโลหิตที่มีอยู่ในร่างกายอันนี้ ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมา

แล้วก็พิจารณา **ขน** ในสภาวะเช่นเดียวกัน คือเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก เพราะที่เกิดนั้นเต็มไปด้วยปุพโพโลหิตอันมีอยู่ภายในร่างกาย ซึ่งขนมีอยู่ทั่วร่างกายโดยทั่วๆ ไป เว้นฝ่ามือและฝ่าเท้า

ในขั้นต่อไป ท่านให้ฝึกหัดพิจารณา **เล็บ** ซึ่งคือสิ่งที่เป็นเกล็ดๆ ที่ปลายนิ้วมือนิ้วเท้าทั้ง ๒๐ นิ้ว พิจารณาดูความสกปรกโสโครก เราใช้มือสำหรับหยิบจับสิ่งของต่างๆ ไปถูกต้องกับสิ่งที่ปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก เราต้องเป็นภาระต้องไปทำความสะอาด คอยแกะคอยแคะมูลเล็บ และล้างด้วยสบู่ด้วยน้ำ รักษาความสะอาดอยู่เสมอ เพราะว่าเล็บนี้ก็เกิดอยู่ในสถานที่ที่เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก

ฟัน ซึ่งเป็นกระดูกที่เป็นชิ้นๆ เกิดอยู่ภายในปาก เราใช้เคี้ยวบดอาหาร ฟันนี้ยิ่งเป็นของสกปรกเพราะยิ่งชุ่มแช่ไปด้วยปุพโพโลหิตตลอดเวลา ภายในปากก็มีน้ำลายไหลออกมาอยู่เสมอ ให้พิจารณาน้อมลงไปว่า ฟันนี้ก็เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก เราต้องคอยบริหารรักษาเอาใจใส่แกะแคะขี้ฟันและแปรงฟันให้สะอาดอยู่เสมอ

ถ้าปล่อยทิ้งเอาไว้ เช่นอย่างฉันจังหันแล้วไม่แคะไม่จิ้ม สิ่งที่ติดอยู่ภายในซอกฟัน หรือว่าไม่แปรงฟันให้สะอาดแล้ว ภายหลังจะเกิดความบูดเน่าส่งกลิ่นเหม็น เป็นสิ่งที่น่าเกลียดยิ่งนัก

หนัง ที่เป็นสิ่งที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วร่างกาย ถ้าจะม้วนเข้ามาแล้วหนังจะได้ก้อนโตขนาดผลพุทราอย่างใหญ่ หนังเป็นสิ่งที่ห่อหุ้มสิ่งที่ปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกเอาไว้ เพราะภายในนั้นย่อมเต็มไปด้วยน้ำเหลือง เลือด สารพัด เวลาเกิดร้อนเหงื่อไคลไหลออกมาล้วนแต่เป็นสิ่งที่สกปรกโสโครกเหม็นสาบปฏิกูล ท่านให้พิจารณาอย่างนี้

แล้วก็พิจารณากลับไปกลับมา ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้วก็ถอยย้อนขึ้นไปถึงผม ในขั้นแรกนี้ เราก็พิจารณาเอาด้วยความนึกคิดที่เราเคยเรียนมาด้วยสัญญา ความจดจำ สิ่งใดอุบายใดที่จะทำให้เราเกิดความรู้สึกปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกในสิ่งทั้งห้าดังที่กล่าวมานี้ เราก็พยายามน้อมนึกคิดเอาด้วยปัญญาสดๆ ร้อนๆ พร้อมกับน้อมจิตน้อมใจให้มันเชื่อมั่นลงไป ให้มันยอมรับรู้สภาพความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งห้านี้เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก จะแม้ด้วยการน้อมใจเชื่อโดยการน้อมนึกปรุงแต่งเอาก็ตาม

ภายหลังจากที่เราน้อมนึกคิดพิจารณาอย่างนี้แล้ว เราอาจจะบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น จะเพ่งจดจ้องอยู่ที่ผมแล้วก็บริกรรมภาวนาว่า เกสาๆๆ พยายามส่งจิตส่งใจจดจ้องเพ่งเล็งดูอยู่ที่ผม จนกระทั่งจิตมันสงบมองเห็นผมชัดเจนขึ้นมา หรือมิฉะนั้นจะบริกรรมพิจารณา เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ก็ได้ จนกว่าจิตมันจะสงบตั้งมั่นลงเป็นสมาธิตามสมควร ในเมื่อจิตสงบตั้งมั่นลงเป็นสมาธิแล้ว ถ้าหากปัญญาเราสามารถที่จะรู้จริงเห็นจริง เราจะมองเห็นสิ่งทั้งห้านี้เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกขึ้น

มาโดยนิมิตและความรู้แจ้งอย่างชัดเจน ในเมื่อมีความรู้ความเห็นปรากฏขึ้นมาแล้ว จิตจะยอมรับทันทีว่าสิ่งทั้งห้าเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก

แม้การพิจารณาในอาการทั่วๆ ไปภายในร่างกาย ก็ให้ยึดถือหลักการพิจารณาตามแนวที่กล่าวมานี้ หรือจะพิจารณารวดเดียวไปจนครบอาการ ๓๒ แยกออกเป็นส่วนๆ ตามที่เราได้จดจำมาตามหลักปริยัติ แม้แต่จิตจะสงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม จิตจะรู้ก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม เราก็ต้องพยายามปฏิบัติ พยายามพิจารณา โดยปลูกศรัทธาน้อมใจเชื่อลงไป เพราะการค้นคิดพิจารณานั้นเป็นอุบายให้จิตของเราเกิดพลัง คือเกิด **ศรัทธา** *ความเชื่อ* **วิริยะ** *ความเพียร* **สติ** *ความรู้เท่าทัน* **สมาธิ** *ความตั้งใจมั่น* **ปัญญา** *ความรู้จริงเห็นจริงตามสภาวธรรม* ในเมื่อจิตเกิดความรู้จริงเห็นจริงในสภาวธรรมขึ้นมาแล้ว จิตก็จะยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในร่างกาย แม้แต่ในปัจจุบันนี้ ก็เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก แม้ตายไปแล้ว เกิดเน่าขึ้นมา ยิ่งเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครก อันนี้แล้วแต่ภูมิปัญญาของท่านนักปฏิบัติจะพิจารณาได้กว้างแคบเท่าไร สุดแท้แต่ความสามารถ

และอีกนัยหนึ่ง ถ้าหากสมมติว่า ท่านอาจจะขี้เกียจพิจารณาไปมากๆ การจะนึกไปจนครบอาการ ๓๒ นั้น มันเป็นการลำบาก ท่านก็มีอุบายวิธีให้ปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือให้กำหนดเอาแต่อย่างเดียว เช่นว่าท่านจะแนะนำให้กำหนดดูกระดูก โดยเราจะจ้องมองหรือเพ่งเล็งดูกระดูกส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ ทางที่ดีควรจะเอากระดูกหน้าอก คือกำหนดแหวกหนังออกด้วยความนึกคิด คือ นึกเอา ปรุงเอา แต่งเอา แล้วก็เถือเนื้อออก น้อมจิตให้มันนึกลงไปถึงกระดูก ตอนนี้เรา

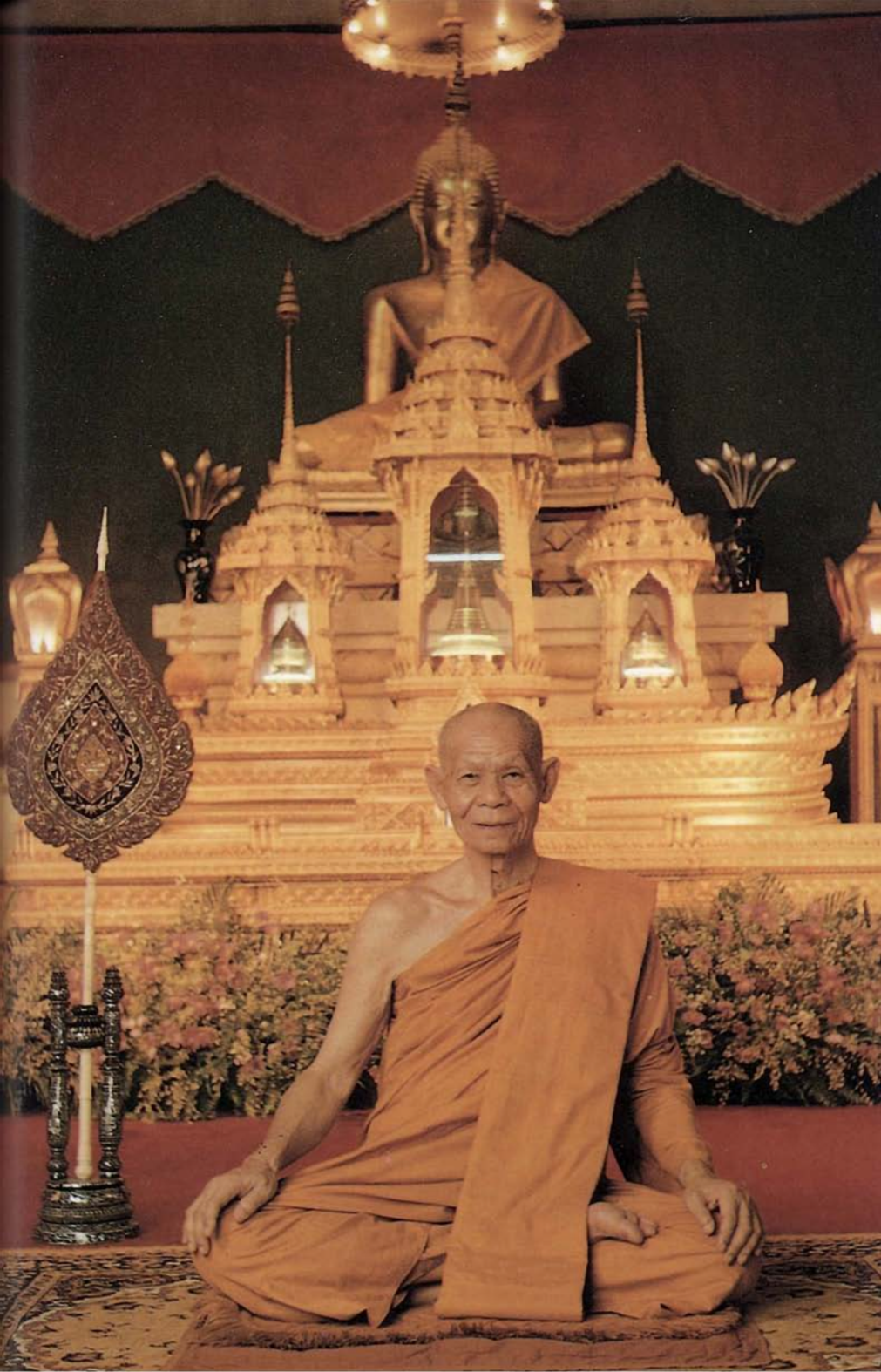
เห็นกันด้วยความคิด ทีนี้ ก็พิจารณาถอยออกถอยเข้าอยู่อย่างนั้น ให้เชื่อมั่นลงไปว่ากระดูกมันมีอยู่ตรงนี้ แหวกหนังออก เถือเนื้อออก จิตก็จดจ่อลงไปทีละนิด จิตมันเกิดเชื่อมั่นลงไปว่า กระดูกอยู่ที่ตรงนี้ กระดูกหน้าอก ภายหลังเมื่อเราพิจารณาเมื่อยแล้ว เราก็มาบริกรรมภาวนาว่า อัฏฐิๆๆ แล้วก็จ่อจิตลงไปตรงที่เรากำหนดแหวกหนังออก เถือเนื้อออก จ่อลงไปทีละนิด บริกรรมภาวนาว่า อัฏฐิๆๆ อยู่อย่างนั้น ในเมื่อหนักๆ เข้า จิตของเราตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ มันก็จะเกิดนิมิตเห็นกระดูกตรงจุดนั้น อันนี้ถ้าหากว่าสมาธิของเราสามารถที่จะสงบแก่กล้า มีสติสัมปชัญญะ สามารถที่จ้องมองดูได้ ถ้าหากไม่เห็นนิมิตอย่างที่ว่า เอากันแต่เพียงความเชื่อมั่นว่ากระดูกมีอยู่ซึ่งมันมีอยู่ในร่างกายของเรานี้ทั้งหมด ไม่เฉพาะแต่จุดที่เราต้องการจะเพ่งเล็งดู อันนี้ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่ง หรือจะยึดเอาอาการ ๓๒ อีกอันใดอันหนึ่ง หยิบยกขึ้นมาพิจารณาจ้องมองดูแต่ส่วนนั้น อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่เพื่อที่จะให้จิตมันเกิดพลัง หรือเกิดสติปัญญากว้างขวางยิ่งขึ้น ก็ควรจะกำหนดพิจารณาไปจนครบอาการ ๓๒ แล้วจึงมาค่อยเพ่งจ้องมองพิจารณาดูอาการใดอาการหนึ่งโดยเฉพาะ

ทีนี้ ในขณะที่เรากำหนดพิจารณาในอาการ ๓๒ ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ถ้าหากในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น จิตของเราทำท่าจะสงบเป็นสมาธิอยู่ในอาการใด เราก็ปล่อยให้มันสงบนิ่งอยู่ในอาการนั้น อย่าไปฝืน ฝืนเฉพาะที่มันจะส่ายออกไปข้างนอก ไปหาเรื่องอื่นซึ่งไม่ใช่หน้าที่ ถ้าหากว่ามันจดจ้องอยู่ในเรื่องราวที่เราพิจารณาและทำท่าจะสงบลง ในเมื่อเรานึกถึงในอาการใดอาการหนึ่ง ก็ปล่อยให้มันสงบนิ่งอยู่อย่างนั้น แล้วก็เพ่งเล็งจดจ้องอยู่ที่ตรงนั้น จนกว่ามันจะมองเห็นนิมิตผุดขึ้นมา

ให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ถ้าหากว่าจิตมันจะจดจ้องเพ่งเล็งมองดูอยู่อย่างนั้น เราก็ปล่อยให้มันดูอยู่อย่างนั้นไปก่อน ในเมื่อจิตมีกำลังกล้าพอสมควรแล้ว จิตมันก็จะปรุงจะแต่งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เราจ้องมองดูอยู่นั้นให้เป็นไปต่างๆ ตามหลักเกณฑ์แห่งของที่เป็นสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดตามที่เราได้พิจารณาไว้แต่เบื้องต้น อันนี้เป็นวิธีการเจริญกายคตาสติ

หลักสำคัญ ผู้ที่ปฏิบัติด้วยการเจริญกายคตาสตินี้ควรจะจดจำอาการ ๓๒ คือ **อยํ โข เม กาโย** *กายของเรานี้หนอ* **อุทฺธํ ปาทตลา** *เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา* **อโธ เกสมตฺถกา** *เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป* **ตจปริยนฺโต** *มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ* **ปูโร นานปฺปการสฺส อสุจิโน** *เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ* **เกสา** *คือผมทั้งหลาย* **โลมา** *คือขนทั้งหลาย* **นขา** *คือเล็บทั้งหลาย* **ทนฺตา** *คือฟันทั้งหลาย* **ตโจ** *คือหนัง* จนกระทั่งครบอาการ ๓๒ ถ้าท่องจำได้ทั้งบาลีและคำแปลได้ยิ่งดี จะเป็นคู่มือในการฝึกหัดพิจารณา เพราะการพิจารณาธรรมนั้น เราจะต้องอาศัยหลักปริยัติเป็นสำคัญ ถ้าหากเราไม่รู้หลักปริยัติบ้าง ก็ไม่รู้จะเอาหลักอะไรมาพิจารณา ฉะนั้น การที่จดจำอาการ ๓๒ ให้ได้จนคล่องปากนั้น เป็นปัจจัยเป็นเครื่องมืออันหนึ่ง และเป็นสิ่งจำเป็นที่นักปฏิบัติทั้งหลายจะต้องพยายามจดจำให้ได้

สำหรับการกล่าวเรื่องการเจริญอสุภกรรมฐาน พอเป็นแนวทางสำหรับท่านนักปฏิบัติทั้งหลายเพียงย่อๆ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติลงด้วยเวลาเพียงเท่านี้...



อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
อนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
ดังนั้นเรามาสนใจอยู่ในสิ่งที่เป็นปัจจุบันดีไหม

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๘

วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

อาการจิตในสมาธิ

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

เราได้รับการอบรมเรื่องสมถภาวนามาเป็นเวลา ๑ อาทิตย์ เกี่ยวกับการปฏิบัติ ถ้าหากว่าแต่ละท่านตั้งอกตั้งใจปฏิบัติกันจริงจัง เข้าใจว่าจะมีผลบังเกิดขึ้นบ้างตามสมควร เพราะว่าการที่จะสำรวมจิตให้สงบเข้าไปสู่สมาธินั้น เหตุผลอยู่ตรงที่มีความตั้งอกตั้งใจ ความพากเพียรพยายาม พยายามที่จะกำหนดรู้จิต หรือพยายามเอาจิตไปไว้ที่บริกรรมภาวนา หรือเอาจิตไปไว้กับอารมณ์ที่เราพินิจพิจารณาอยู่ทุกลมหายใจ หรือโดยที่สุดแม้จะกำหนดรู้ลมหายใจตามสภาพความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้เอาใจใส่จดจ้องต่อการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

ทีนี้ สำหรับผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติกันจริงจัง ย่อมจะเกิดความสงบขึ้นบ้างตามสมควร ในระยะที่จิตกำลังเริ่มจะมีความสงบนั้น บางท่านหรือบางโอกาสของนักปฏิบัติ จะต้องมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นกับความรู้สึก บางทีก็มีอาการรู้สึกว่าตัวนี้หนัก บางทีก็รู้สึกว่าตัวนี้เบา จิตก็เบา บางทีก็เกิดมีนิมิตเห็นรูปภาพต่างๆ บางครั้งก็เกิดมีแสง แสงที่เกิดขึ้นบางทีเราก็อาจจะมองเห็นอยู่ในระยะไกล แล้วก็ลอยใกล้เข้ามา บางทีก็มาวนเวียนอยู่รอบๆ ตัว หรือบางทีก็มีความสว่างรอบ

ตัวเกิดขึ้น เหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมเป็นธรรมดาของนักปฏิบัติจะต้องประสบกันแทบทุกท่าน แต่จะด้วยประการใดก็ตาม เราจะเห็นรูปภาพนิมิต เห็นแสง หรือได้ยินเสียงอะไรเกิดขึ้น พึงทำความรู้สึกภายในจิตของตัวเองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นเรื่องของจิตมันปรุงแต่งขึ้นมา แสงก็ดี เสียงก็ดี ภาพนิมิตก็ดี มันเป็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้น คือในช่วงที่จิตเริ่มสงบในตอนแรกนั้น กระแสแห่งจิตที่ส่งไปสู่ทางไกลๆ เพิ่งจะเริ่มหดตัวเข้ามา ในระยะที่จิตมันเกิดความสงบขึ้นในขณะนั้นมันก็ย่อมมีนิมิตต่างๆ บังเกิดขึ้น หรือถ้าไม่มีรูปภาพคนหรือสัตว์อะไรเกิดขึ้น แต่มันก็มีแสงคล้ายๆ กับว่าเป็นลำทอดออกไป มีลักษณะคล้ายๆ กับว่าแสงมันออกจากตา เหมือนแสงไฟฉายหรือบางท่านอาจจะมองเห็นมีแสงสว่างรอบตัว ทั่วบริเวณที่ตัวอยู่ในเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น นักปฏิบัติที่มีสติไม่รู้เท่าทัน ย่อมจะตกใจกลัวหรือตื่นในเหตุการณ์นั้นๆ แล้วละการกำหนดจิตของตนเสีย เอาจิตไปสนใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จิตก็เปลี่ยนสภาพ ในเมื่อจิตเปลี่ยนสภาพ ก็หมายถึงว่าจิตถอนจากสมาธิที่จิตกำลังเริ่มๆ จะเป็นอยู่นั้น ในเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว เสียงแสงสีต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นเป็นภาพนิมิตให้ปรากฏนั้นก็จะหายไปทันที

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติควรระวัง ถ้าหากว่าเหตุการณ์ดังกล่าวนี้มันเกิดขึ้น จะด้วยประการใดก็ตาม จะเป็นลักษณะของตัวเบาตัวหนัก ตัวใหญ่ ตัวพอง เกิดเสียง สี แสง อะไรต่างๆ บังเกิดขึ้น หรืออะไรก็ตาม ขอได้โปรดอย่าละจากการกำหนดรู้อยู่ที่จิตกับอารมณ์ที่บริกรรมภาวนาอยู่ ถ้าหากว่าในขณะนั้นจิตของท่านยังนึกบริกรรมภาวนาอยู่ ก็ให้นึกบริกรรมภาวนาต่อไป ถ้าหากว่าจิตของท่านเลิกจากการบริกรรมภาวนา ให้สำรวมสติสัมปชัญญะ รู้อยู่ที่จิตอย่าง

เดียวเท่านั้น อย่าได้ไปสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น แล้วจิตของท่านจะดำรงมั่นอยู่ในความเป็นสมาธิ แล้วภายหลังถ้าหากว่าท่านไม่ไปตื่นกับสิ่งเหล่านั้น จิตของท่านจะไม่ถอนจากความเป็นสมาธิ ในเมื่อจิตไม่ถอนจากความเป็นสมาธิ จิตจะค่อยละเอียดยิ่งขึ้นไปจนกระทั่งถึงระดับอัปปนาสมาธิเป็นที่สุด

นี่ขอเตือนให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงสังวรเอาไว้ เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็อย่าไปตื่นไปตกใจ อย่าไปนึกว่าเป็นสิ่งอื่นมาแสดงให้ท่านรู้ให้เห็น มันเป็นกิริยาของจิตของท่านแสดงออกไปเอง อย่างภาพนิมิตต่างๆ จิตมันก็เป็นผู้ปรุงขึ้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องของจิตปรุงแต่งขึ้นมาทั้งนั้น

และอีกนัยหนึ่ง ในเมื่อพูดถึงเสียงแสงสีอะไรเกิดขึ้น มันเป็นประสบการณ์ของนักปฏิบัติจะพึงผ่าน จึงใคร่จะขอกล่าวเรื่องเกี่ยวกับสมาธิจิตที่จะสามารถส่งไปรู้เห็นสิ่งต่างๆ ในภายนอกได้ ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าท่านนักปฏิบัติ กำลังบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้นว่า บริกรรมภาวนาพุทโธก็ดี หรือกำหนดรู้ลมหายใจก็ดี หรือพิจารณาอสุภกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ก็ดี ในเมื่อจิตมีอาการสงบลงไป แต่อยู่ในระดับกลางๆ ซึ่งเรียกว่า **อุปจารสมาธิ** ระดับอุปจารสมาธินี้ จิตจะมีอาการสงบ แต่ยังไม่สงบแน่วแน่ ในบางครั้งเราจะมีความรู้สึก ในความรู้สึกนึกคิดของเราเองอยู่ บางครั้งก็ลืมๆ ไป แต่วางเฉยอยู่ และประกอบกับมีความสว่างไสวอยู่ในความรู้สึก ซึ่งในขณะนี้จิตสามารถจะน้อมหรือส่งกระแสออกไปข้างนอกได้ ในขณะใดที่จิตมันส่งกระแสออกไปข้างนอก ถ้าหากสมมติว่าก่อนที่จะนั่งสมาธิภาวนา เรามีความมุ่งหวังอยากจะรู้จะเห็นอะไร สัญญาในอดีตมันจะมากระตุ้นเตือนให้จิตปรุงแต่งเป็นภาพนิมิตขึ้นมา

อันนี้แสดงว่าจิตส่งกระแสออกไปข้างนอก ในเมื่อจิตอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ถ้าจิตส่งกระแสออกไปข้างนอกเมื่อไร เมื่อนั้นจะเกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้นมาให้เห็น สุดแท้แต่จิตมันจะปรุงแต่งไป ที่เขาส่งจิตไปชมนรกชมสวรรค์กันได้ก็ใช้ระดับจิตในขั้นนี้ ถ้าหากทำจิตให้เกิดสว่างขึ้นมา ยังมีความรู้สึกที่จะน้อมนึกถึงอะไรได้อยู่ ในเมื่อเรานึกถึงนรก นึกถึงสวรรค์ นึกถึงผีสางเทวดา นึกถึงอะไรก็ตาม จิตสามารถที่จะส่งกระแสไปรู้เห็นในสิ่งนั้นได้ บางทีก็คล้ายๆ กับว่าตัวของเราทั้งตัวนี้ ลอยไปในอากาศ หรือเดินไปในสถานที่ต่างๆ ในความรู้สึกคล้ายๆ กับว่าเราเดินไปทั้งตัว แต่แท้ที่จริงก็ไม่ได้ไป นั่งอยู่กับที่นี้แหละ แต่ว่าจิตมันส่งไปเพราะอาศัยความรู้สึกที่ว่ามีตัวมีตน ความรู้สึกว่ามีตัวมีตนก็ปรากฏไปด้วย ลักษณะอย่างนี้นักบำเพ็ญสมาธิทั้งหลายเขาสมมติโวหารเรียกกันว่า **การถอดร่างหรือถอดจิตออกไปดู** บางสำนักก็ว่าอันนี้เป็น **ธรรมกาย** เป็นกายที่ ๒ ที่แยกออกจากตัวของตัวเองตัวจริง ออกไปเป็นอีกตัวหนึ่ง แล้วก็สามารถที่จะใช้ตัวอันนี้ไปสำรวจดูอะไรที่ไหน ไปเที่ยวเมืองนอกเมืองนาหรือที่ไหนๆ ก็ได้ทั้งนั้น อันนี้เป็นระดับที่เขาใช้อำนาจจิตหรือใช้พลังจิตกัน เช่นอย่างการที่ปลุกเสกเครื่องรางของขลังด้วยการอธิษฐานจิตก็ต้องใช้ระดับจิตในขั้นนี้ ถ้าหากจิตอยู่ในขั้นขณิกสมาธิเพียงนิดหน่อย กำลังไม่พอ ถ้าหากจิตลึกลงไปถึงอัปปนาสมาธิก็ไร้สมรรถภาพ ไม่สามารถที่จะทำประโยชน์อะไรได้ นอกจากความสงบนิ่งอยู่เฉพาะที่จิตอย่างเดียว ถ้าหากจะใช้จิตให้เกิดประโยชน์ในทางต่างๆ ก็จะต้องใช้ในระดับอุปจารสมาธิ แม้ว่าเราจะใช้จิตพิจารณาสภาวธรรมต่างๆ พิจารณาอสุภกรรมฐาน พิจารณาธาตุววัฏฐาน พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ต้องใช้ระดับจิตในขั้นอุปจารสมาธิ

ซึ่งอยู่ในลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น บางทีก็ลืมๆ ไป บางทีก็มีสติสัมปชัญญะพร้อม แต่ว่าลักษณะของความสว่างภายในจิตนั้นเป็นเครื่องหมายแห่งความสงบของจิต ไม่ว่าจิตจะอยู่ในระดับไหน เช่นอย่างท่านกำหนดบริกรรมภาวนาเกิดแสงวับๆ แวบๆ ขึ้นมาในความรู้สึกในทางจักษุเพียงนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็หายไป อันนั้นเป็นขณิกสมาธิเกิดขึ้น

ทีนี้ อุปจารสมาธิ จิตสงบอยู่ได้นาน เรียกว่าเฉียดๆ เข้าไปเกือบจะถึงอัปปนาสมาธิ แล้วก็ดำรงอยู่ในความสงบได้นาน ประกอบกับความสว่างไสวภายในจิต เป็นเครื่องหมาย ทีนี้ เมื่อจิตมันรวมลงมามีความสงบนิ่งลงไป จนกระทั่งถึงเอกัคคตา จนเป็น **อัปปนาสมาธิ** แล้ว จิตก็จะมีความรู้สึกเฉพาะภายในจิต ในตอนนี้จิตตั้งตนอยู่โดยอิสรภาพ โดยไม่ได้พึ่งพาอาศัยอารมณ์ใดๆ ความมีสติสัมปชัญญะไปประชุมพร้อมกันอยู่ที่จิตซึ่งเป็นอัปปนาสมาธิ แต่จิตในอัปปนาสมาธินี้นอกจากสร้างสมรรถภาพความเข้มแข็งในทางกำลังจิตแล้ว จะไปใช้ประโยชน์อย่างอื่นไม่ได้ เพราะในขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่นั้น เราจะปราศจากอารมณ์สัญญาเจตนาใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่จิตดวงเดียว ถ้าหากว่าจิตยังอาศัยอารมณ์อื่นอยู่ จิตก็อยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ถ้าจิตวางอารมณ์หรือวางนิมิตทั้งหลาย ยังเหลือแต่จิตที่ตั้งเด่นใสสะอาดอยู่แล้วประกอบพร้อมด้วยความสว่าง มีสติสัมปชัญญะพร้อม สติก็อันนั้น สัมปชัญญะก็อันนั้น การควบคุมจิตหรือความเป็นของจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปโดยอัตโนมัติ ผู้ปฏิบัติไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุมจิต แต่จิตถึงสภาพความเป็นอัปปนาสมาธิโดยอิสระเสรีจริงๆ แต่มีสมรรถภาพทรงตัวอยู่ในสภาพอย่างนั้นเท่านั้น ผู้ปฏิบัติไม่สามารถจะน้อมความรู้สึกนึกคิดในขณะนั้นไปที่ไหนได้ จิตในขั้นนี้เป็นการ

สร้างกำลัง สร้างความมั่นคงของจิต เป็นจิตนิ่ง

เมื่อจิตถอนออกจากสภาพความเป็นอย่างนั้นออกมาสู่ความเป็นอุปจารสมาธิ พอเกิดความรู้ขึ้นมานิดหน่อย ผู้ปฏิบัติรีบฉวยโอกาสเหนี่ยวเอาอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานมาพิจารณา เช่น จะยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาน้อมนึกคิดพิจารณาไป ทีนี้ ในเมื่อเราพิจารณาอารมณ์ในขณะที่จิตมีความสงบ จิตก็เป็นสิ่งที่น้อมเข้าไปสู่การงาน ไม่มีความฟุ้งซ่าน อาศัยกำลังหนุนจากอัปปนา-สมาธิ จึงทำให้จิตมีสมรรถภาพ มีกำลังเพิ่ม สามารถที่จะน้อมไปสู่อารมณ์ได้ ในขณะที่จิตน้อมเข้าไปสู่อารมณ์ เราจะน้อมเอาอะไรมาพิจารณาโดยพระไตรลักษณ์ก็ตาม ในขณะนั้นเราอาจจะไม่มีความรู้แจ้งเห็นจริงแต่ประการใด ได้แต่ความรู้สึกนึกคิดโดยเจตนาเป็นช่วงๆ บางทีจิตก็ปราศจากเจตนา ปราศจากความตั้งใจ เป็นอัตโนมัติ ผุดรู้ผุดเห็นไปเอง บางครั้งก็ทำท่าคล้ายๆ จะถอนออกจากสภาพความเป็นอย่างนั้น พอรู้ว่าจิตจะถอนออกจากความเป็นเช่นนั้น เราก็รีบควบคุมจิตให้พิจารณาในเรื่องราวที่เราต้องการ กระทำอยู่อย่างนี้ จิตในขั้นอุปจารสมาธินี้เอง สามารถใช้ในการงานทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ใช้อำนาจทางพลังจิต จะเกิดอิทธิฤทธิ์ ก็ใช้จิตในระดับนี้ จะใช้อำนาจจิตพิจารณาสอดส่องให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาพธรรมดาตามความเป็นจริง ก็ต้องใช้จิตในระดับนี้ ในเมื่อเราใช้จิตในระดับนี้พิจารณาอยู่ ในเมื่อจิตจะมีความรู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์ลงไปตามความเป็นจริง ด้วยการยอมรับสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติตามพระไตรลักษณ์ คือ **อนิจจตา** *ความไม่เที่ยง* **ทุกขตา** *ความเป็นทุกข์* **อนัตตตา** *ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน* เมื่อจิตมันจะตัดสินใจอะไรให้แจ่มแจ้งลงไป จิตจะนิ่งเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิพักหนึ่ง แล้วอีกพัก

หนึ่งถ้าจิตมันสามารถพิจารณาตัดสินรู้อะไร เห็นอะไรได้ มันจะมีอาการไหวพั่บ ถ้าสังเกตดูให้ดีๆ แล้ว มันจะคล้ายๆ กับว่าหัวใจของเรานี้มันมีอาการไหว พร้อมๆ กันนั้นก็เกิดผุดรู้เป็นภาษาขึ้นมาว่าอะไรเป็นอะไร

แต่ในขณะที่จิตมันไปจ้องมองรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงอยู่นั้น จิตก็มีสภาพเป็นอีกอย่างหนึ่ง อารมณ์ที่ทำให้รู้ให้เห็นก็แสดงปฏิกิริยาให้รู้ให้เห็นเป็นอีกเอกเทศหนึ่ง คล้ายๆ กับไม่มีความสนใจในกันและกัน ถ้าความรู้ความเห็นอันใด เรายังรู้สึกว่า อ๋อ... อันนั้นคืออันนั้น อันนี้คืออันนี้ อันนี้คืออนิจจัง อันนั้นคือทุกขัง อันนั้นคืออนัตตา เรายังมีความรู้สึกนึกคิดอยู่อย่างนี้ ถึงมันจะเป็นความรู้ แต่มันก็เป็นความรู้ขั้นใช้ความคิดหรือใช้วิจาร จากการวิจัยวิจารด้วยอำนาจสัญญาเจตนา แต่ยังไม่ใช่ขั้นรู้ตามความเป็นจริง ความรู้ตามความเป็นจริงนั้น ต้องปราศจากสัญญาเจตนา ความคิดที่มีอยู่ได้ตัดขาดตอนขาดสะบั้นลงไป แล้วจิตไปบรรลุถึงสภาวะความเป็นอีกอย่างหนึ่ง มีสภาวะรู้เด่นชัดอยู่ สภาวะที่ให้รู้ก็มีอยู่ แสดงอาการเปลี่ยนแปลงให้รู้อยู่ แต่ในขณะนั้นภาษาว่าจิตก็ไม่มี ภาษาว่าสภาวธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงก็ไม่มี ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีแต่เพียงความมีอยู่เป็นอยู่เท่านั้น เพราะอาศัยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสมมติเรียกว่า **สภาวธรรม** เพราะมันมีความเป็นจริงโดยธรรมชาติของมัน

ทีนี้ ในความรู้ในขั้นสัจธรรมนั้น ไม่มีภาษาสมมติบัญญัติแต่ประการใด อาจจะมีปัญหาข้องใจเกิดขึ้นมาว่า ในเมื่อความรู้จริงเห็นจริงซึ่งเรียกว่าสัจธรรมปรากฏขึ้นกับผู้ปฏิบัตินั้น ไม่มีภาษาสมมติบัญญัติที่จะเรียกกัน แล้วพระพุทธเจ้าเอาภาษาที่ไหนมาพูดกัน นี่ก็เป็นสิ่งที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน

ขอให้เราพิจารณาดูว่าภาษาต่างๆ ที่มีอยู่กันเต็มโลก เนื่องจากพระพุทธเจ้าเป็นสัพพัญญู เมื่อตรัสรู้แล้ว ธรรมะที่พระองค์ได้ตรัสรู้ พระองค์ก็มาสมมติบัญญัติธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้นั้นให้ตรงกับภาษาที่เขาเรียกขาน ซึ่งมีอยู่ก่อน ส่วนภาษาจริงจังในความตรัสรู้ของพระองค์นั้นมันไม่มีภาษาอะไร แม้แต่ผู้ปฏิบัติในปัจจุบันนี้ถ้ารู้จริงเห็นจริงแล้ว มันก็ไม่มีภาษาอะไรที่จะเรียก เราจะมีภาษาเรียกได้ก็เมื่อจิตออกจากสมาธิมาสู่ความเป็นปกติภาพอย่างที่เรายังไม่ได้ทำอะไร แล้วความทรงจำที่มันเกิดรู้เกิดเห็นขึ้นมานั้นมันฝังอยู่ในส่วนลึกของจิต แล้วเราจะรู้สึกว่าไม่ลืม แม้บางครั้งที่เราไม่ได้นึกถึงมัน ก็คล้ายๆ กับว่ามันมีอยู่ เป็นอยู่ อัดแน่นอยู่ในหัวอกหัวใจ เป็นเจตสิกธรรม เป็นส่วนกุศลอยู่ในจิตในใจ ในเมื่อมันมีอยู่อย่างนั้นไม่หลงไม่ลืม สภาวะที่มันปรากฏขึ้นภายในจิตเราก็ยังจำได้ สิ่งที่เราจำได้นั้น มันตรงกับภาษาในตำรับตำราที่ท่านเขียนเป็นแบบฉบับไว้ เราก็เอาภาษาในแบบในแผน หรือภาษาที่คนเขาพูดกันนั้นแหละ มาสมมติเรียกสิ่งที่เรารู้เราเห็น ว่าอันนั้นเป็นอันนั้นอันนี้เป็นอันนี้ เพราะสภาวะที่มันเปลี่ยนแปลงไม่หยุดยั้ง ก็สมมติมันว่าเป็น **อนิจจัง** ไม่เที่ยงเสีย สิ่งที่มันทนอยู่กับที่ไม่ได้เราก็สมมติเรียกว่าเป็น **ทุกขัง** เสีย สิ่งที่มันไม่เป็นไปตามอำนาจที่เราปรารถนาต้องการ ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชา เราก็สมมติสิ่งเหล่านั้นที่มันอยู่เหนืออำนาจของเราว่า **อนัตตา** เสีย มันเป็นอย่างนี้

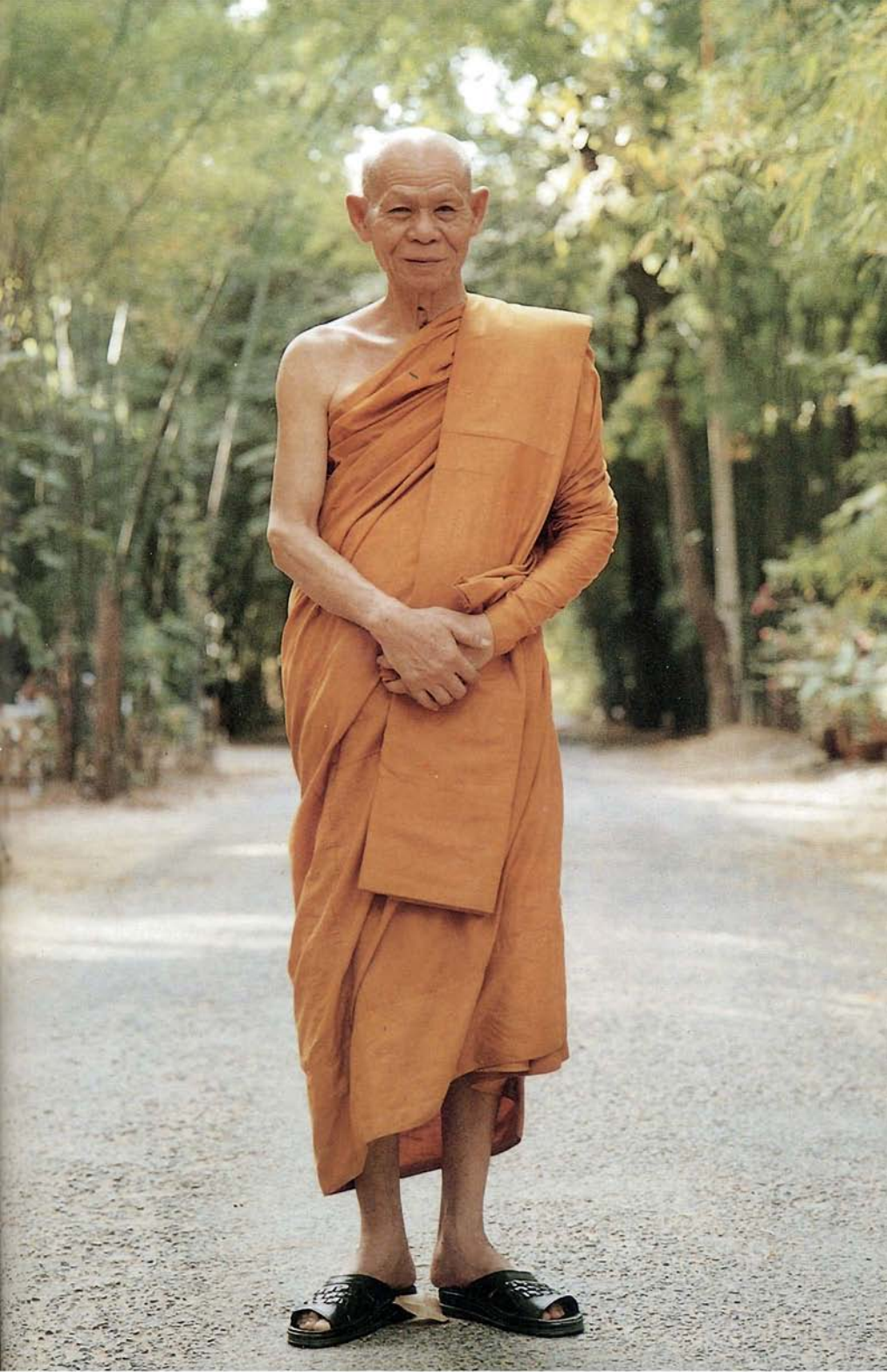
ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจโดยนัยที่กล่าวมานี้ ไม่ว่ากรณีใดๆ การปฏิบัติการรู้ธรรมะเห็นธรรมะ ในขั้นสมถะก็ดีหรือวิปัสสนาก็ดี จะมีลักษณะอย่างเดียวกันหมด ขอให้สังเกตให้ดีอย่างนักสมถะที่สามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงไปได้ อย่างเช่น สมมติว่า

ในขั้นต้นเราบริกรรมภาวนา พุทโธๆๆ ในเมื่อภาวนา พุทโธๆๆ จิตเริ่มสงบลงไป พอสงบลงไป ในบางระยะจิตมันจะละเลิกจากคำนึกว่าบริกรรมภาวนาพุทโธๆๆ แล้วจิตจะไปนิ่งเฉยอยู่ ในเมื่อจิตนิ่งเฉยอยู่สิ่งที่มันยังมีอยู่คือลมหายใจมันจะผุดขึ้นมาให้จิตรู้ ถ้าจิตดวงใดที่เดินทางถูกต้อง มันจะต้องยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ ดูลมหายใจเรื่อยไปจนกระทั่งลมหายใจละเอียดเข้าทุกทีๆ ลมหายใจจะละเอียดหรือไม่ละเอียดไม่รู้ล่ะ แต่จิตมันละเอียดลงไป แล้วดูทุกสิ่งทุกอย่างละเอียดลงไปหมด จนกระทั่งในที่สุดจิตสงบนิ่งลงเป็นอัปปนาสมาธิ ลมหายใจก็หายขาดไปหมด ตัวทั้งตัวนี้ก็หายไปหมด ยังเหลืออยู่แต่สภาพจิตที่รู้ชัดเด่นอยู่ สว่างไสวอยู่อย่างเดียว ตอนนี้ท่านเรียกว่าจิตถึงพุทธะ คือ **พุทโธ - ผู้รู้ พุทโธ - ผู้ตื่น พุทโธ - ผู้เบิกบาน**

ในเมื่อจิตสามารถรวมเอาทุกสิ่งทุกอย่างเข้าไปสู่ความเป็นสมาธิ มีสติสัมปชัญญะตื่นขึ้นพร้อม เป็นพุทธะปรากฏขึ้นอยู่ในจิตอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน อริยมัคคสมังคีก็ประชุมพร้อมในองค์แห่งสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิ จิตเป็นผู้รู้ แม้อยู่ในสมาธิ จิตก็เป็นผู้รู้ตื่นอยู่ ในเมื่อออกจากสมาธิแล้ว ผลของความเป็นผู้รู้ภายในสมาธิมันก็ยังมีผลมาอำนวยให้สภาพจิตซึ่งอยู่ปกติธรรมดามีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอดกาล ถึงแม้ไม่สงบแต่ก็รู้อย่างมีสติสัมปชัญญะ จะดูอะไร จะรู้อะไร จะมองอะไร จะคิดอะไร เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะทั้งนั้น เพราะฉะนั้น มรรคทั้ง ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น มีสัมมาสมาธิเป็นที่สุด ในเมื่อนักปฏิบัติมารวมเอามรรค ๗ เบื้องต้นเข้าไปสู่ความเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ก็จิตเป็นผู้เห็น สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ก็จิตเป็นผู้ดำริ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ มันก็ล้วนแต่เกี่ยวเนื่องด้วยจิตทั้งนั้น ในเมื่อเรารวม

เอาจิตเข้าไปสู่สมาธิเสียอย่างเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นสัมมาไปหมด เพราะฉะนั้น การรวมเอามรรคเข้าไปสู่องค์อันหนึ่งคือสัมมา-สมาธิ จึงเป็นปัจจัยหนุนจิตของนักปฏิบัติให้ดำเนินไปสู่ทางที่ถูกต้องด้วยประการ ฉะนี้

การกล่าวให้โอวาทตักเตือนเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมะในวันนี้ ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...



อย่าไปเข้าใจว่าทำสมาธิแล้ว
ต้องเห็นนรก ต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นอะไรต่อมิอะไร
สิ่งที่เราเห็นในสมาธิมันไม่ผิดกันกับที่เรานอนหลับแล้วฝันไป
แต่สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ต้องเห็นคือ
เห็นกายของเรา เห็นใจของเรา

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๙

วันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

การพิจารณาธาตุววัฏฐาน

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

เราได้ฟังการอบรมเกี่ยวกับเรื่องการบริกรรมภาวนากรรมฐาน และการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนา และในขณะต่อมาได้ยกเอาเรื่องการพิจารณาอสุภกรรมฐานมาพูดสู่บรรดาท่านทั้งหลายฟัง โดยหลักการของท่านอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล เบื้องต้น ท่านสอนให้บริกรรมภาวนา มีบริกรรมภาวนาพุทโธ เป็นต้น หรือบางครั้งก็สอนให้เจริญอานาปานสติกรรมฐาน กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้รู้ว่าสั้นหรือยาว ตั้งฐานที่กำหนดไว้ที่ปลายจมูกที่ลมผ่านเข้าผ่านออก จนกว่าจิตจะสงบเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ โดยลำดับ หลังจากนั้นท่านได้แนะนำให้เจริญอสุภกรรมฐาน คือ พิจารณาร่างกายทั้งหมดนี้ให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม น่าเกลียดโสโครก โดยยึดหลักกายคตาสติเป็นแนวทางที่พิจารณา เมื่อนักปฏิบัติได้มาพิจารณาอสุภกรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจชำนิชำนาญ จนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์ลงไปว่า ร่างกายทั้งสิ้นเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก เน่าเปื่อยผุพัง จะโดยการรู้สึกภายในใจที่น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาก็ตาม หรือจะมองเห็นภาพนิมิต เห็นความปฏิกูลน่าเกลียดที่ปรากฏขึ้นใน

ความรู้สึกในทางจิตก็ตาม ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ชำนิชำนาญในการพิจารณาอสุภกรรมฐาน

ในอันดับต่อไป ท่านสอนให้พิจารณาธาตุววัฏฐาน โดยยกเอาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ขึ้นมาตั้งเป็นหลัก โดยท่านแนะนำให้กำหนดรู้ว่า ธาตุแท้ที่มีอยู่ในโลกนี้มีอยู่ ๔ ธาตุด้วยกัน คือ

ปฐวี - *ธาตุดิน*
อาโป - *ธาตุน้ำ*
เตโช - *ธาตุไฟ*
วาโย - *ธาตุลม*

ทีนี้ การพิจารณาธาตุทั้งสี่ ก็ยกเอากายของเราเป็นหลัก คือ พิจารณาตั้งแต่ผม คือ **เกสา** *ผม* **โลมา** *ขน* **นขา** *เล็บ* **ทนฺตา** *ฟัน* **ตโจ** *หนัง* **มํสํ** *เนื้อ* **นหารู** *เอ็น* **อฏฺฐิ** *กระดูก* **อฏฺฐิมิญฺชํ** *เยื่อในกระดูก* **วกฺกํ** *ม้าม* **หทยํ** *หัวใจ* **ยกนํ** *ตับ* **กิโลมกํ** *พังผืด* **ปิหกํ** *ไต* **ปปฺผาสํ** *ปอด* **อนฺตํ** *ไส้ใหญ่* **อนฺตคุณํ** *ไส้น้อย* **อุทฺริยํ** *อาหารใหม่* **กรีสํ** *อาหารเก่า* สิ่งทั้งหลายเหล่านี้นึกว่าเป็น **ธาตุดิน** เพราะมีลักษณะแข้นและแข็ง สามารถมองเห็นด้วยตา จับต้องได้ด้วยมือ โดยพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ สักแต่ว่าเป็นธาตุดิน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงธาตุดินเท่านั้น เพราะเหตุว่าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เนื้อหนังมังสังก็ปรากฏในความรู้สึกว่า เป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นกระดูก ตามสมมติบัญญัติขึ้นที่ชาวโลกเขาเรียกกัน แต่ในเมื่อสิ่งเหล่านี้สลายตัวลงไป ในที่สุดจะต้องกลายไปเป็นดินตามธรรมชาติ เพราะเหตุว่าสิ่งเหล่านี้ก็ได้มาจากดิน เพราะฉะนั้นธาตุเหล่านี้จึงเป็นดิน แล้วก็พยายามน้อมจิตพินิจพิจารณากลับไปกลับมาจนกระทั่งจิตใจเชื่อลงไปว่าร่างกายทั้งสิ้นนี้เป็นธาตุดิน

ทีนี้ เมื่อพิจารณากลับไปกลับมาจนจิตใจเชื่อมั่นลงไปว่าธาตุดินจริง โดยไม่มีการสงสัยด้วยการน้อมนึก แล้วก็หยุดพิจารณาเสีย โดยกำหนดจิตบริกรรมภาวนาว่า ปฐวี ปฐวี หรือจะบริกรรมภาวนาว่า ดินๆๆ จนกระทั่งทำจิตให้สงบตั้งมั่นลงไปเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ โดยลำดับ ถ้าหากว่าภูมิจิตของท่านนักปฏิบัติมีกำลังเพียงพอ ก็จะมองเห็นภาพนิมิตปรากฏขึ้นคล้ายกับว่าจิตได้ออกจากร่างกาย ปรากฏตัวอยู่เอกเทศส่วนหนึ่ง แล้วก็ส่งแสงลงมาดูร่างกายที่นอนเหยียดยาวอยู่ หรือในท่านั่งอยู่ก็ตาม แล้วแต่นิมิตและอุปนิสัยของท่านผู้ใดจะเกิดขึ้น ในเมื่อปรากฏนิมิตขึ้นมาอย่างนั้น จิตก็จะจ้องมองดูร่างกายเฉยอยู่ ทีนี้ ทางฝ่ายร่างกาย ก็จะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปเป็นลำดับๆ เป็นขั้นเป็นตอน ในระยะแรกเนื้อหนังมังสังที่มองเห็นอยู่นั้นจะค่อยหลุดลงไปทีละชิ้น สองชิ้น ในที่สุดก็จะยังเหลืออยู่แต่โครงกระดูก สุดท้ายที่สุด แม้แต่โครงกระดูกก็จะถูกทำลายย่อยยับลงไปเป็นผง บางทีอาจมองเห็นคล้ายๆ ขี้เถ้าหรือฝุ่นโปรยอยู่บนพื้นแผ่นดิน แล้วในที่สุดก็จะหายเข้าไปในพื้นแผ่นดิน มองไม่เห็นส่วนที่จะเป็นผงที่ปรากฏนั้น จะมองเห็นแต่ดินโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นธาตุแท้ และพึงสังเกตจิตของตนเองในขณะนั้น ถ้าหากว่าจิตสามารถมองเห็นนิมิตขึ้นเป็นรูปเป็นร่าง จนกระทั่งร่างกายมีการแสดงอาการเน่าเปื่อยผุพังลงไป ย่อยยับลงไปเป็นขั้นเป็นตอน จนกระทั่งถึงยังเหลืออยู่แต่โครงกระดูก แล้วก็กลายเป็นผง จนกระทั่งหายเข้าไปในพื้นแผ่นดิน ยังเหลือแต่พื้นดินธรรมดา มองหาอะไรไม่เห็น ในขณะนั้นจิตจะมีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่าไม่ได้นึกไม่ได้คิด และสิ่งที่ปรากฏอยู่ก็คือจิตที่เป็นธรรมชาติของผู้รู้ปรากฏอยู่เด่นชัด ส่วนร่างกายซึ่งมีการแสดงปฏิกิริยาให้จิตรู้

และจิตเป็นขั้นเป็นตอนนั้นก็จะแสดงให้ปรากฏอยู่ และในขณะนั้นจะไม่มีภาษาสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไรเป็นอะไร เป็นแต่เพียงสิ่งที่รู้มีอยู่ สิ่งที่ให้รู้ก็มีอยู่ อันนี้คือปรากฏการณ์โดยธรรมชาติ ซึ่งจิตอยู่ในสภาพเป็นผู้รู้จริงเห็นจริงซึ่งเรียกว่า **"สัจธรรมปรากฏขึ้นภายในจิต"** คือ ปรากฏขึ้นมาว่าร่างกายทั้งปวงนี้มีแต่ดินเท่านั้น ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่ในขณะนั้นความนึกคิดอย่างนี้จะไม่มีเลย และไม่มีความคิดใดทั้งนั้น มีแต่สภาพจิตที่รู้ปรากฏเด่นชัดอยู่ สิ่งให้รู้ให้เห็นก็แสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปเป็นระยะๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว อันนี้คือลักษณะที่จิตรู้จริงเห็นจริงเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง สภาวธรรมคือร่างกายของเรานี้ ในเมื่อมันสลายลงไปแล้ว สิ่งรองรับในขั้นแรกก็คือ **ปฐวี** *ธาตุดิน* เพราะส่วนที่แข็งในร่างกายทั้งสิ้นเป็นธาตุดิน

อันนี้ ในเมื่อนักปฏิบัติได้มาหมั่นพินิจพิจารณาอย่างนี้ เมื่อจิตมีความสงบและมีความก้าวไปเป็นขั้นเป็นตอนในการพิจารณาธาตุววัฏฐาน จะปรากฏความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นดังที่กล่าวมานี้

ทีนี้ มีปัญหาที่น่าสงสัยอยู่ว่า เมื่อในขณะที่จิตรู้เห็นตามเป็นจริงอยู่นั้น ภาษาสมมติเรียกบัญญัติในสิ่งนั้นไม่มีปรากฏในความรู้สึก ถ้าเช่นนั้นนักปราชญ์ผู้ให้การอบรมสั่งสอน มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านเอาภาษาสมมติเรียกขานสิ่งเหล่านั้นมาจากไหน

ข้อนี้พึงทำความเข้าใจว่า ในขณะที่รู้เห็นตามเป็นจริง ภาษาไม่มีอยู่ก็จริง แต่เมื่อจิตถอนออกจากสภาพความเป็นเช่นนั้นแล้วมาสู่สภาพปกติธรรมดา คือ ในขณะที่จิตยังไม่สงบ ลักษณะความทรงจำในตำรับตำรา หรือได้ยินได้ฟังมาตามครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอน สิ่งที่เป็นขึ้นมีขึ้นภายในจิตนั้นจะวิ่งออกมารับสมมติ ซึ่งเรามีอยู่เต็มโลก ปฐวี ธาตุดิน เขาก็เรียกกันมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด

กระดูกเขาก็เรียกกันมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เนื้อหนังมังสังเขาก็เรียกมาแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เมื่อจิตออกมาจากสภาพความรู้จริงเห็นจริงซึ่งไม่มีสมมติบัญญัติแล้ว จิตก็มารับเอาสมมติบัญญัติของโลก พระพุทธเจ้ารู้ธรรมที่จริงแล้วก็มาบัญญัติคำสอนตามภาษาของชาวโลก แต่ภาษาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้นมิได้เหมือนภาษาของชาวโลกทั้งปวง เฉพาะภาษาของพระพุทธเจ้าอย่างเดียว พระองค์ก็รู้แต่เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น แต่เมื่อจะสอนเวไนยสัตว์ จึงเอาธรรมที่ตรัสรู้แล้วนั้นมาบัญญัติเป็นภาษาของมนุษย์ เพราะพระองค์จะเทศน์ให้มนุษย์ฟัง ก็ต้องเอาภาษามนุษย์มาบัญญัติเรียกชื่อธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว อันนี้เป็นแผนเกี่ยวกับการพิจารณาร่างกายด้วยความเป็นธาตุดินโดยย่อ

ทีนี้ ในเมื่อเรามาพิจารณาธาตุดิน จนกระทั่งจิตมีความสงบรู้แจ้งเห็นจริง เชื่อมั่นลงไปว่าร่างกายทั้งสิ้นเป็นธาตุดิน ในอันดับต่อไปเราก็มาหัดพิจารณาดูธาตุน้ำคืออาโปบ้าง เราจับเค้าพิจารณาตั้งแต่ **ปิตฺตํ** *น้ำดี* **เสมฺหํ** *น้ำเสลด* **ปุพฺโพ** *น้ำเหลือง* **โลหิตํ** *น้ำเลือด* **เสโท** *น้ำเหงื่อ* **เมโท** *น้ำมันข้น* **อสฺสุ** *น้ำตา* **วสา** *น้ำมันเหลว* **เขโฬ** *น้ำลาย* **สิงฺฆาณิกา** *น้ำมูก* **ลสิกา** *น้ำไขข้อ* **มุตฺตํ** *น้ำมูตร* โดยสิ่งเหล่านี้มีลักษณะไหล ซึมซาบขังอยู่ภายในร่างกาย เราสมมติพิจารณาว่าเป็น **ธาตุน้ำ** ที่พิจารณาว่าเป็นธาตุน้ำเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของเหลว เมื่อมันลงไปผสมกับน้ำ มันก็กลายเป็นน้ำไป สิ่งใดที่มันเป็นธาตุแท้อันเดียวกัน ในเมื่อมันผสมกันเข้าแล้วมันก็เข้ากันได้ อย่างเลือดหรือปุพโพโลหิตต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกาย ในเมื่อตกลงไปในน้ำหรือหยดลงไปในน้ำ มันก็สลายตัวปนไปเป็นน้ำทั้งหมด เรามิได้มองเห็นว่าอันนี้เป็นเหงื่อ เป็นไคล เป็นอะไรทั้งนั้นแล้ว มันจะกลายเป็นน้ำ

เราพยายามน้อมนึกในใจ น้อมความเชื่อลงไปว่า ภายในร่างกายนี้มีแต่ธาตุน้ำ เป็นน้ำจริง เป็นอื่นไปไม่ได้

พอเสร็จแล้ว ในเมื่อจิตมีความเชื่อมั่นลงไปเป็นจริงเป็นจังว่า มีธาตุน้ำอยู่ในร่างกาย เราก็มากำหนดจิตบริกรรมภาวนาว่า อาโปๆๆๆ จนกว่าจิตนั้นตั้งมั่นลงเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ โดยลำดับ ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ถ้าหากว่ากำลังจิตกำลังสมาธิกับสติปัญญาของท่านผู้ปฏิบัติพร้อมแล้ว ก็จะปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมาให้เห็นภายในจิตอย่างแจ่มแจ้งว่า ภายในร่างกายนี้มีน้ำเป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่ง แล้วก็ปรากฏเป็นนิมิตเห็นเด่นชัดภายในดวงจิต

แต่ในขณะที่รู้เห็นอยู่นั้นก็มีลักษณะอย่างเดียวกันกับในขณะที่จิตเห็นกายว่าเป็นธาตุดิน คือผู้รู้ก็ปรากฏมีอยู่ และสิ่งที่ให้รู้ให้เห็นก็ปรากฏอยู่ แต่ภาษาเรียกว่านี้คือจิต นี้คือน้ำ จะไม่มีในความรู้สึกในขณะนั้น ภาษาสมมติว่าจิต ว่าน้ำ มันจะมีขึ้นต่อเมื่อจิตถอนออกมาจากสภาพความเป็นจริงนั้นแล้ว มาสู่ความเป็นปกติ คือในขณะที่เรายังไม่ได้ภาวนา แล้วความรู้สึกสมมติบัญญัติในภาษาจะเกิดขึ้นมารับสิ่งที่เรารู้เห็นภายในจิตทันที แล้วจึงจะเป็นภาษาพูดขึ้นว่า อันนั้นคือน้ำ อันนั้นคือดิน ในทำนองนี้

ในเมื่อเราหัดพิจารณา ดิน น้ำ จนชำนิชำนาญคล่องแคล่วสามารถรู้จริงเห็นจริงแล้ว อันดับต่อไปก็พิจารณาดูไฟ ซึ่งมีอยู่ในร่างกาย ความร้อนที่มีอยู่ในร่างกายทั้งหมดนั้นจัดเป็นธาตุไฟ เช่นความร้อนที่ลมหายใจออก ความอุ่นที่หนัง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เรียกว่า **ธาตุไฟ** แล้วก็น้อมจิตเชื่อมั่นลงไป เพ่งเล็งลงไปให้เห็นนิมิตว่าในร่างกายนี้มีไฟเป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่ง ซึ่งปรากฏเด่นชัดตาม

ที่กล่าวมาแล้วในการพิจารณาดินและน้ำ

ในเมื่อจิตเห็นชัดลงไปเช่นนั้น ในขั้นต่อไปก็พิจารณาเรื่องเกี่ยวกับ **ลม** ลม ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ จนกระทั่งลมหายใจเข้าออก ให้นึกว่าภายในส่วนประกอบของความเป็นร่างกายนี้ มีลมอยู่อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนประกอบ จะขาดเสียไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราก็กำหนดรู้ดูลมซึ่งมีอยู่ภายในร่างกาย จนกระทั่งเกิดนิมิตมองเห็นลมได้เด่นชัด แล้วจิตก็จะมีความสงบเพ่งลงไปเป็นระยะๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว ถ้าหากว่าภูมิจิตของผู้ปฏิบัตินั้นมีกำลังพอสมควรที่สามารถรู้แจ้งเห็นจริงได้ ลมก็จะปรากฏเป็นนิมิตให้จิตรู้โดยประการต่างๆ บางทีก็จะปรากฏคล้ายกับว่ามีสิ่งที่ลอยเลื่อนไป มีลักษณะเหมือนก้อนเมฆ หรือเหมือนสำลี ประกอบด้วยความสว่างไสว ซึ่งเป็นไปโดยอัตโนมัติทั้งนั้น จิตผู้รู้ก็ปรากฏอยู่ สิ่งที่ให้รู้โดยอาการเปลี่ยนไปของลม หรือความมีลมที่ปรากฏอยู่ก็จะมีปรากฏอยู่โดยอัตโนมัติโดยปราศจากสัญญาเจตนาใดๆ ทั้งสิ้น แล้วจะไม่มีคำพูดที่ว่า นี้คือจิต นี้คือลม ต่อเมื่อจิตถอนออกมาจากสภาพรู้จริงเห็นจริงในลักษณะดังกล่าว มาสู่สภาพปกติสามัญธรรมดา เหมือนกับในขณะที่เรายังไม่ภาวนา ภาษาที่สมมติ ว่าลม ว่าจิต ก็จะเกิดขึ้นมารับกับความรู้ที่เราได้รู้นั้น

อันนี้เป็นวิถีทางการพิจารณาธาตุววัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือร่างกายสักแต่ว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ คนสัตว์เป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติเรียกเอาเท่านั้น ในเมื่อร่างกายทั้งหมดนี้สลายลงไปแล้วก็จะกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เข้าไปสู่ธาตุแท้ ซึ่ง

มีอยู่ดั้งเดิม คือ **ปฐวี** *ธาตุดิน* **อาโป** *ธาตุน้ำ* **เตโช** *ธาตุไฟ* **วาโย** *ธาตุลม* ในเมื่อสิ่งเหล่านี้มันยังประชุมพร้อมกันอยู่ตราบใด ยังไม่แตกสลายตราบใด ปฏิสนธิวิญญาณเข้ามายึดครองซึ่งเราเรียกว่าจิตมายึดมั่นถือมั่นเป็นตนเป็นของตน เป็นเราเป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน เราก็ยังรู้สึกว่าเรามีตัวมีตน เป็นคนเป็นสัตว์ แต่ที่แท้ก็เป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ สิ่งที่เป็นคนเป็นสัตว์ก็เป็นไปชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น อย่างดีก็ไม่เกินร้อยปี ในเมื่อร่างกายทั้งสิ้นได้แตกสลายลงไปแล้ว มันก็จะกลับกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิม เพราะสิ่งเหล่านี้เราได้มาจากธาตุดิน จากน้ำ จากลม จากไฟ โดยธรรมชาติ เช่นอย่างอาหารทั้งหลายที่เราบริโภคและดื่มลงไปมันก็ได้มาจากดิน ธาตุน้ำ ข้าวก็เป็นดิน น้ำก็เป็นน้ำ ผักหญ้าอะไรต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของอาหารนั้น มันก็เป็นธาตุดินทั้งนั้นนี้โดยธรรมชาติ มันเป็นอยู่อย่างนี้

ทีนี้ ในขณะที่เราน้อมนึกพิจารณาเห็น บางทีจิตมันจะสงบลงไป ในขณะที่จิตพิจารณาในอาการใดอาการหนึ่ง ถ้ามีปรากฏการณ์อะไรปรากฏขึ้น ก็ให้จิตมันสงบนิ่งลงไปตามธรรมชาติ อย่านึกถึงสิ่งที่ปรากฏนั้น ในขณะที่จิตพิจารณาธาตุอยู่นั้น ถ้าหากปรากฏเป็นนิมิตเป็นรูปคน รูปสัตว์ อะไรปรากฏในความรู้สึก ก็ให้ยึดเอาสิ่งนั้นมาเป็นหลักพิจารณาแยกออกเป็นส่วนๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ถ้าหากว่าท่านผู้ใดไม่อาจจดจำอาการ ๓๒ ได้ครบถ้วนตามที่กล่าวมาแล้ว ก็ให้พิจารณาโดยรวมกัน คือพิจารณานึกว่าร่างกายนี้มันก็ไม่มีอะไรหรอก มีแต่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ดิน น้ำ ลม ไฟมันประชุมกันอยู่กลายเป็นกลุ่มเป็นก้อน แล้วก็มีวิญญาณเข้าสิงสถิตอาศัยอยู่ อาศัยกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม อุปถัมภ์ชุบเลี้ยง

ให้เป็นไป เรานึกพิจารณาเอารวมๆ อย่างนี้ก็ได้

แต่ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น บางครั้งจิตมันก็สงบ บางครั้งจิตมันก็ไม่สงบ ถึงจิตมันจะไม่สงบเราก็พยายามน้อมนึกพิจารณาเป็นกิจวัตรประจำวันอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจิตมันจะเกิดสงบขึ้นมาจริงๆ ถ้าหากมันไม่สงบในขณะนั้นหรือมันไม่รู้ไม่เห็นในขณะนั้น มันอาจจะเกิดเพราะเราอยากให้มันสงบ เราอยากรู้อยากเห็น ความอยากมันเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เมื่อเราทำอะไรด้วยความอยาก เราจะไม่รู้ เราจะไม่เห็น เช่น เราภาวนาด้วยความอยากให้จิตสงบ จิตของเราจะไม่สงบ ในเมื่อเราพิจารณาธรรมด้วยความอยากรู้อยากเห็น เราจะไม่รู้ไม่เห็น ต่อเมื่อเราไม่อยากรู้อยากเห็นนั้นแหละเราจึงจะรู้จะเห็นขึ้นมา

บางทีนั่งพิจารณาอยู่ตั้งแต่หัวค่ำจนกระทั่งค่อนคืน จวนๆ จะสว่าง มันก็ไม่มีความสงบ ไม่มีความรู้เกิดขึ้น แต่บางทีรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อเหนื่อยแล้วก็ทอดธุระ หมดอาลัยตายอยากในหน้าที่ที่พึงพิจารณา เกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาว่า พิจารณาทั้งคืนมันก็ไม่ได้ผล นอนดีกว่า นอนให้สบายดีกว่า แต่เมื่อนอนลงไปแล้ว เราตั้งใจว่าจะนอนให้มันสบาย ความอยากรู้อยากเห็นอยากมีอยากเป็นในสิ่งเหล่านั้นมันก็หายขาดไป โดยปกตินักภาวนาหรือนักปฏิบัติทั้งหลายเวลานอนเขาไม่ได้นอนเปล่า นอนกำหนดจิตเรื่อยไป จนกว่าจะนอนหลับ ทีนี้ เมื่อกำหนดจิตเรื่อยไปจนกว่าจะนอนหลับ หลับแล้วจิตอาจจะตื่นกลายเป็นสมาธิก็ได้ เมื่อกลายเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว สิ่งที่เราพิจารณาไว้ตั้งแต่เบื้องต้น พิจารณาด้วยความไม่รู้และพิจารณาด้วยความที่จิตไม่สงบนั้นแหละ มันจะไปสงบขึ้นในขณะที่เรานอนแล้วก็จะรู้เห็นตามความเป็นจริงตามแนวที่เราพิจารณานั้นในขณะที่

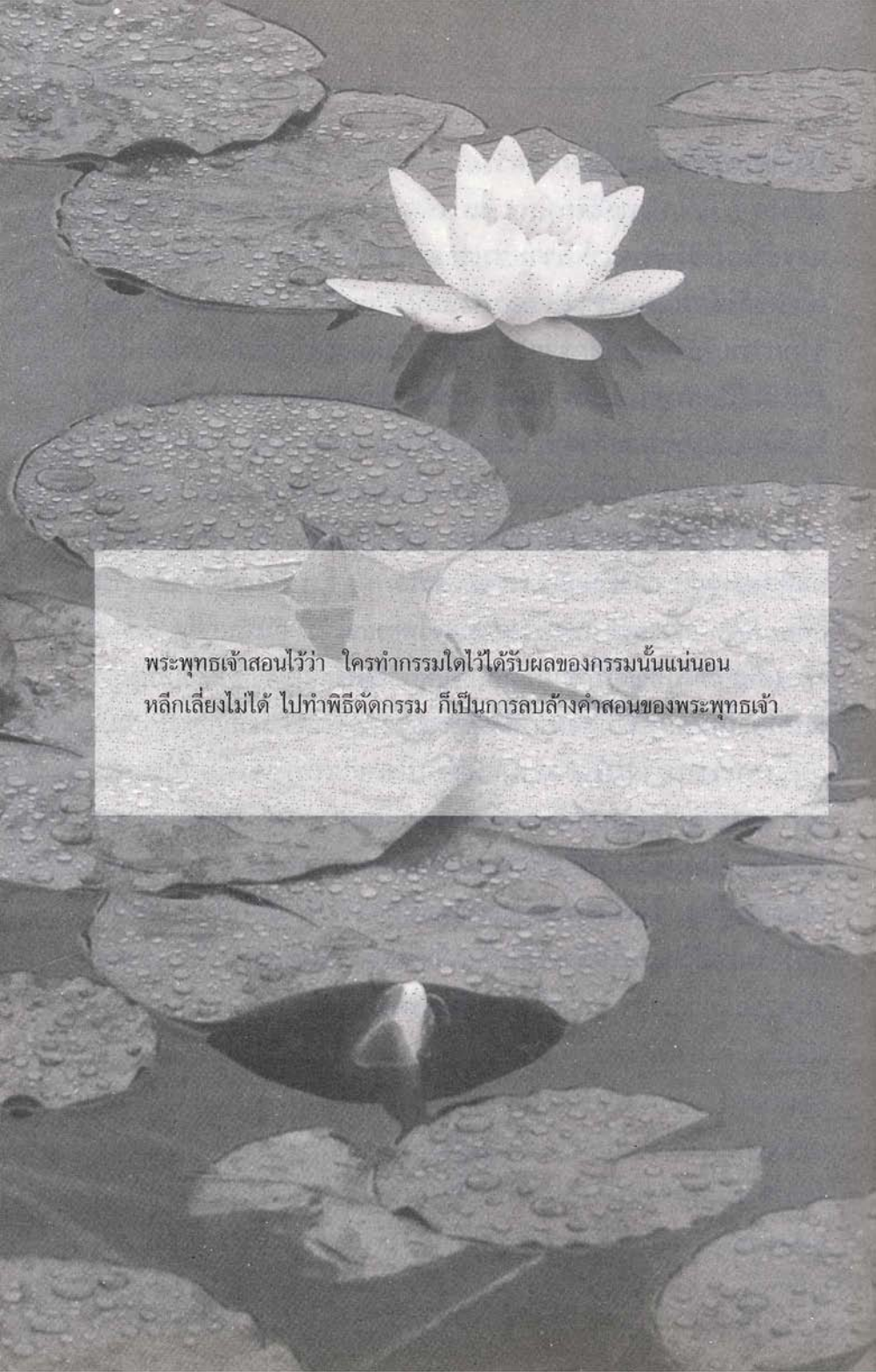
เรานอน ในขั้นต้นเราตั้งใจจะนอนให้หลับ เพราะอาศัยผลแห่งการปฏิบัติไม่ขาดสาย เมื่อหลับลงไปแล้ว มันหลับสนิทจริงๆ แต่จิตมันกลับตื่นขึ้นเป็นสมาธิในขณะนอนอยู่ แล้วสามารถที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมตามความเป็นจริงขึ้นมาแต่ในขณะที่นอนโดยไม่ได้ตั้งใจก็เป็นได้ อันนี้ผู้ที่ปฏิบัติไปนานค่อยใช้ความสังเกตและพิจารณาไปเรื่อยๆ ประสบการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ท่านผู้เป็นนักปฏิบัติด้วยความตั้งใจจริงทุกๆ ท่าน อย่างบางทีเราคอยกันอยู่ ความสงบมันก็เกิดขึ้น แล้วความรู้มันก็เกิดขึ้น

ตัวอย่างก็เคยมีอยู่แล้ว ในวันที่จะเริ่มปฐมสังคายนา พระพุทธเจ้าเคยทรงพยากรณ์พระอานนท์ว่า ท่านจะบรรลุพระอรหันต์ในวันทำสังคายนา ท่านก็เชื่อในพระโอวาทพระพุทธเจ้า ท่านพยายามเดินจงกรมนั่งสมาธิอยู่ตลอดคืนยันรุ่ง นัยว่าเดินจงกรมจนเท้าแตกก็ไม่สามารถจะบรรลุพระอรหันต์ได้ พอท่านเหน็ดเหนื่อยเต็มที่แล้วจนทนไม่ไหว ท่านก็มาคำนึงในใจว่า เรายังไม่สำเร็จพระอรหันต์ เราจะพักผ่อนให้สบายก่อน ทีนี้ เมื่อจะตั้งใจพักผ่อนให้สบาย พอเอนกายลง มันวางหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ความอยากเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้นก็ไม่มี มีแต่ตั้งใจว่าเราจะนอน ในเมื่อเอนกายลงไประหว่างครึ่งนั่งครึ่งนอน จิตก็รวมพรึบเป็นสมาธิขึ้นมา ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น นี้คือตัวอย่าง

เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราบริกรรมภาวนาพิจารณาธรรมอันใดอันหนึ่งก็ตาม ในขณะที่เราบริกรรมหรือพิจารณาอยู่ จิตของเราอาจจะไม่สงบ และอาจจะไม่มีความรู้ใดๆ เกิดขึ้น ก็ขอได้โปรดอย่าท้อถอย ให้ใช้ขันติ ความอดทน พยายามปฏิบัติไป วันหนึ่งก็จะต้องเห็นผลอย่างแน่นอน ขอให้เราตั้งใจทำจริง ปฏิบัติจริงเท่านั้นเป็นพอ

โดยยึดหลักโพชฌงค์ว่า **ภาวิตา** - *อบรมให้มากๆ* **พหุลีกตา** - *กระทำให้มากๆ* คือ ทำทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เว้นแต่เวลาหลับ การทำสมาธิมิได้หมายความว่าเราจะมากำหนดจิตบริกรรมภาวนา หรือมาพิจารณาเฉพาะในขณะนั่งหลับตาเท่านั้น แม้เวลาอื่นนอกจากการปฏิบัติ คือนอกจากการเดินจงกรมและจากการนั่งสมาธิ เราจะทำอะไร จะพูด จะคิด จะดื่ม จะฉัน จะรับประทานอะไรก็ตาม ให้มีสติสัมปชัญญะคอยกำกับ และเอาตัวรู้สะกดตามไปด้วย คือ ให้มีผู้รู้ ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะกำกับรู้กิริยาอาการ ความเคลื่อนไหวของเราอยู่ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็มีสติสังวรอยู่ การที่มีสติสังวรอยู่ **สํวโร** *คือการสำรวม* การสำรวมก็คือ **ศีล** ความตั้งมั่นจดจ้องต่อการสังวรระวัง อันนั้นก็คือ **สมาธิ** ความมีสติสัมปชัญญะ รู้รอบคอบอยู่ทุกอิริยาบถนั้น คือตัว **ปัญญา** ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงเข้าใจตามนัยที่กล่าวมานี้

การกล่าวให้โอวาทตักเตือนในการปฏิบัติเกี่ยวกับการพิจารณาธาตุววัฏฐาน คือ การพิจารณาแยกธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมลงสู่ธาตุแท้ คือ ปฐวี ธาตุดิน อาโป ธาตุน้ำ วาโย ธาตุลม เตโช ธาตุไฟ ให้เห็นว่าร่างกายเป็นแต่สักว่าธาตุ ๔ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...



พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า ใครทำกรรมใดไว้ได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน
หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไปทำพิธีตัดกรรม ก็เป็นการลบล้างคำสอนของพระพุทธเจ้า

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๑๐

วันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

การพิจารณาพระไตรลักษณ์

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

วันนี้ก็เป็นอีกวาระหนึ่งที่จะได้รับฟังการเสนอมติเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราได้รับการอบรมการปฏิบัติขั้นสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน

เริ่มต้นแต่บริกรรมภาวนา การพิจารณาอสุภกรรมฐาน และการพิจารณาธาตุววัฏฐาน คือพิจารณา **ร่างกาย** ทั้งสิ้นให้เห็นเป็นสักว่าธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ การบริกรรมภาวนาเป็นการบริกรรมเพื่อรวมความคิดที่แผ่ซ่านอยู่รอบทิศให้เข้าไปสู่จุดเดียว ซึ่งเราเรียกกันว่า สมาธิ สมาธิขั้นนี้เรายังไม่ได้ใช้พิจารณา ยังไม่ได้ใช้ความคิด ไม่ได้ใช้ปัญญา เป็นเพียงอุบายทำจิตให้สงบ เพื่อความสะดวกในการที่จะดำเนินการปฏิบัติต่อไปเท่านั้น แต่การที่มาพิจารณาอสุภกรรมฐาน เป็นการเริ่มใช้ปัญญาบ้าง คือ เราจะต้องใช้ความคิดและการเพ่งพินิจให้รู้สภาพความเป็นจริงของอาการ ๓๒ ซึ่งเป็นอวัยวะประชุมพร้อมให้มีความเป็นร่างกายของคนและสัตว์ อันนี้เราต้องใช้ความคิดไปตามอาการนั้นๆ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว การภาวนาหรือการพิจารณาในขั้นนี้ก็ยังอยู่ในขั้นของ **สมถกรรมฐาน** แต่หากเป็นระยะกาลที่ริเริ่มหัดใช้ปัญญาบ้าง การพิจารณาธาตุววัฏ-

ฐาน คือ การพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือให้มีความรู้สึกในความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเต็มไปด้วยเนื้อหนังดังปรากฏเป็นสมบัติของแต่ละท่านนั้น ให้มีความเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพเดิมของมัน คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในตอนนี้ การพิจารณาที่เราใช้ปัญญา มีลักษณะใกล้ๆ เข้าไปสู่การเจริญภูมิแห่ง **วิปัสสนากรรมฐาน** บ้าง ซึ่งบางท่านอาจจะมีอุปนิสัยที่เคยได้สั่งสมอบรมมาตั้งแต่ชาติปางก่อน พอมาเริ่มพิจารณากรรมฐานดังที่กล่าว จิตของท่านผู้นั้นอาจจะปฏิวัติตนขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาโดยอัตโนมัติก็เป็นได้ ทั้งนี้แล้วแต่อุปนิสัย

ถ้าหากผู้ที่ไม่มีอุปนิสัย เมื่อพิจารณาแยกร่างกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็มองเห็นแต่เพียงว่าร่างกายนี้เป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จริงๆ ลงไปเท่านั้น แต่สภาพจิตยังไม่ปฏิวัติตนไปเพ่งมองดูสภาพความเปลี่ยนแปลง เป็นแต่เพียงมองดู ดิน น้ำ ลม ไฟ จิตยังไม่ได้กำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของธาตุนั้นๆ ความรู้ขั้นนี้จึงยังอยู่ในขั้นของสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่หากว่านักปฏิบัติ ผู้ที่มีความฉลาด ในเมื่อมาเจริญสมถกรรมฐานขั้นพิจารณาธาตุววัฏ-ฐานชำนิชำนาญ อาจจะปฏิวัติจิตของตนเอง โดยน้อมความรู้ ความคิด ความเห็น ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จากเนื้อหนังมาเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ มีความรู้น้อมไปในแง่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (คือทนอยู่ไม่ได้) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวของตัว หรือไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ถ้าหากว่าจิตมีภูมิเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ ก็เรียกว่าจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติยังไม่ได้น้อมจิตเข้าไปสู่ภูมินั้น แต่หากจิตมีอันเป็นไปเอง

อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐาน เพ่งดูร่างกาย ซึ่งมีนิมิตปรากฏขึ้นในสมาธิ จะเป็นร่างกายตัวเองก็ตาม ร่างกายของคนอื่น สัตว์อื่นก็ตาม เพ่งพินิจพิจารณาด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง เช่นอย่างจะเพ่งดูโครงกระดูกที่มีอยู่ในตัวของตัวเอง หรือเพ่งดูโครงกระดูกของภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้นในสมาธิ ให้มองเห็นเด่นชัดว่าเป็นโครงกระดูก ปรากฏเป็นนิมิตจนติดตา ซึ่งเรียกว่า **อุคคหนิมิต** การเพ่งดูโครงกระดูกจนเป็นนิมิตติดตา ซึ่งเรียกว่าอุคคหนิมิตนี้ ความเป็นของจิตในขั้นนี้ก็อยู่ในภูมิขั้นแห่งสมถกรรมฐาน ทีนี้ ถ้านักปฏิบัติมีความสามารถที่จะเพ่งโครงกระดูกนั้นให้มีการขยายใหญ่โตขึ้น หรือให้เล็กลง จนกระทั่งสามารถเพ่งโครงกระดูกถอดออกไปเป็นชิ้นๆ ไปกองไว้เป็นกองๆ จนกระทั่งสามารถเพ่งโครงกระดูกให้มีความสลายย่อยยับไปจนไม่มีอะไรเหลือ แล้วพร้อมๆ กันนั้น วิถีของจิตก็น้อมไปสู่ความเปลี่ยนแปลงคือ พระไตรลักษณ์ อันนี้ก็ได้ชื่อว่าภูมิจิตก้าวขึ้นไปสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้ สุดแล้วแต่ความฉลาดของผู้ปฏิบัติ

ถ้าหากว่าภูมิจิตของท่านผู้ใดยังไม่พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา โดยอาศัยความมีความเป็นหรือการปฏิบัติที่สืบเนื่องมาจากภูมิแห่งสมถะ เมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิแน่วแน่พอสมควร จนกระทั่งสามารถที่จะน้อมจิตไปใช้ในการงานคือการพิจารณาสภาวะได้ตามคัมภีร์ท่านให้ยกเอาเบญจขันธ์ คือ ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยกขึ้นมาพิจารณาว่า รูปนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนาเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สัญญาเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิญญาณเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ตั้งปัญหาถามตัวเองว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่าสิ่งเหล่านี้มันมีความเกิดปรากฏขึ้น แล้วก็มีความเปลี่ยนแปลงไปตามระยะกาล ท่านให้เริ่มฝึกพิจารณามาตั้งแต่แรกปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา หรือไม่เช่นนั้นก็ให้พิจารณาจำเดิมแต่เกิดมาเป็นตัวเป็นตน ตั้งแต่เป็นเด็กทารกแบเบาะ พิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงมาเป็นระยะๆ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน แล้วก็พิจารณาความเปลี่ยนแปลงซึ่งจะมีอันเป็นไปในอนาคต โดยอาศัยสิ่งที่ได้รู้ได้เห็นจากคนที่เขาเกิดก่อน แก่ก่อน ตายก่อน มาเป็นเครื่องเปรียบเทียบ แล้วก็น้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของตัวเองว่า ภายในตัวของเรานี้ก็เป็นรูปก้อนหนึ่ง แล้วรูปนี้ก็มีการเกิดมา มีปฏิสนธิในครรภ์มารดา คลอดออกมาเป็นทารกได้อาศัยน้ำนมและข้าวป้อนที่ได้จากบิดามารดา มีความเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับๆ ความเปลี่ยนแปลงในฝ่ายข้างเจริญขึ้นนี้ก็อยู่ในลักษณะแห่งอนิจจตา ความไม่เที่ยงเหมือนกัน แต่มันเป็นความเปลี่ยนแปลงในฝ่ายข้างเจริญ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในฝ่ายข้างเจริญด้วยการโตวันโตคืนขึ้นมานี้ ความเปลี่ยนแปลงแบบนี้ทุกๆ คนชอบ ถ้าหากความเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ร่างกายของคนและสัตว์ทุกจำพวกก็จะต้องมีการเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในข้างฝ่ายเสื่อม คือเรียกว่า ลดความเจริญลงทุกทีๆ คือเจริญลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ก็เปลี่ยนมาเป็นความแก่ ความเจ็บ และความตายในที่สุด ในเมื่อร่างกายอันนี้ตายลงไปแล้ว ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก็ไม่ได้หยุดยั้งอยู่เพียงแค่นั้น ก็ยังมีการแตกสลายย่อยยับเปลี่ยนแปลงไปอีก จนกระทั่งหายสาบสูญไปไม่มีอะไรเหลืออยู่ อันนี้คือการพิจารณารูปในขั้นแห่งวิปัสสนากรรมฐาน คือดูความเปลี่ยนแปลงของรูปคือร่างกาย

ในขั้นสมถะนั้น เราดูความจริงของร่างกายในแง่ความเป็นจริง คือเป็นของปฏิกูล หรือเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราดูความจริงของวัตถุคือกายที่มีอยู่ เป็นแต่เพียงดูให้รู้จักว่าสิ่งนี้คืออันนี้ สิ่งนี้คืออันนี้เท่านั้น แต่ในภูมิขั้นแห่งวิปัสสนากรรมฐานนั้น เราดูความเปลี่ยนแปลง ความยักย้าย ความไม่คงทน ความไม่เป็นไปตามความปรารถนาของร่างกาย เพราะฉะนั้น พึงทำความเข้าใจว่า การพิจารณาสภาวธรรมในขั้นวิปัสสนากรรมฐานนั้น นักปราชญ์มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านสอนให้พิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรมคือร่างกายอันนี้ ตั้งแต่แรกเกิดมาจนกระทั่งเจริญเติบโตขึ้น แล้วก็ค่อยเจริญลงเปลี่ยนไปเป็นความชรา ความเจ็บ ความตายจนกระทั่งแตกสลายในที่สุด ไม่มีอะไรเหลือ การดูความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ นักปฏิบัติพึงเข้าใจว่าเป็นการเจริญกรรมฐานขั้นวิปัสสนากรรมฐาน

ทีนี้ ส่วนการพิจารณาดู **เวทนา** ก็เหมือนกัน เวทนาตามตำราท่านก็ว่า มี **สุขเวทนา ทุกขเวทนา** และ **อุเบกขาเวทนา** ทีนี้ เวทนาที่เป็นสุขนั้น ทุกๆ คนก็ชอบ พอใจ แต่เวทนาที่เป็นทุกข์เหลือทนนั้นทุกคนไม่ชอบ แต่ทั้งสุขทั้งทุกข์นี่แหละ ย่อมเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่นอย่างความสุขเกิดขึ้นแล้ว ดำรงอยู่เพียงชั่วครู่หนึ่งยังไม่จุใจผู้ที่เสวยความสุข แต่แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น คือมีความทุกข์เกิดขึ้นมาแทน ทีนี้ ทุกข์เหลือทนที่มันเกิดขึ้นก็ดี ทุกข์เล็กน้อยที่เกิดขึ้นก็ดี มันก็ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะหนึ่ง เสร็จแล้วมันก็หายไป สุข ทุกข์ อุเบกขา ความเป็นกลางๆ ย่อมเป็นเวทนาที่ทุกคนที่มีชีวิตมีใจจะต้องประสบ อาการความเปลี่ยนแปลงของความสุขและความทุกข์ และความเป็นกลางๆ ของเวทนานั้น ล้วนแต่ลักษณะ

แสดงถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของสภาวธรรมส่วนหนึ่ง

การพิจารณา **สัญญา** ก็เหมือนกัน สัญญา ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ จำได้แล้วก็หลงลืมไป ความหลง ความลืม หรือความเปลี่ยนแปลงของความทรงจำนั้น มันก็อยู่ในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เราพิจารณาอย่างนี้แล้ว **สังขาร** คือความปรุงแต่งก็เหมือนกัน สังขารตามตำรับตำราท่านก็ว่า สังขารมีใจครอง และสังขารไม่มีใจครอง ไม่จำเป็นจะต้องนำมาอธิบาย เพราะทุกท่านเรียนมาแล้ว แต่สังขารซึ่งเป็นตัวการในสภาวธรรมทั้งสิ้นนั้นคือดวงจิต ดวงจิตดวงนี้เป็นตัวปรุง เป็นตัวแต่ง ความสุข ความทุกข์เกิดขึ้นจากดวงจิตดวงนี้

ในเมื่อนักปฏิบัติในขั้นภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน ได้มาพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของรูป ของเวทนา ของสัญญา แล้วก็มากำหนดดูความเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตโดยปกติธรรมดา จิตจะอยู่นิ่งตลอดกาลไม่ได้ ย่อมมีความคิดเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ในบางสำนักท่านจึงให้ศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างง่ายๆ คือ ให้กำหนดดูความเกิดและความดับของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตและพร้อมๆ กันนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นย่อมอำนวยผลให้จิตมีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง เป็นกลางๆ บ้าง มีความเปลี่ยนแปลงยักย้ายอยู่อย่างนี้เป็นปกติธรรมดา แล้วก็มองความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น น้อมจิตน้อมใจพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ **อนิจจตา** *ความไม่เที่ยง* **ทุกขตา** *ความเป็นทุกข์* **อนัตตตา** *ความไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา* แม้แต่ **วิญญาณ** ความรู้แจ้งทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ดี ก็ย่อมเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ในเมื่อนักปฏิบัติมาพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่เป็นไปตามความปรารถนาและไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ ไม่มีอะไรที่อยู่ใต้อำนาจบังคับบัญชา เราปรารถนาในสิ่งนั้นๆ ไม่เป็นไปตามความต้องการ แล้วก็มากำหนดจิตรู้อยู่ที่จิต พยายามกำหนดดูความเกิด ความดับของอารมณ์ภายในจิต สิ่งใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ สิ่งใดดับไปก็กำหนดรู้ พร้อมๆ กันนั้นก็เอาพระไตรลักษณ์สะกดตามไป คือสิ่งที่เกิดขึ้นปรากฏแล้วก็ดับไป ล้วนแต่ส่อแสดงลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งนั้น กำหนดจดจ้องดูอยู่จนกว่าจิตจะสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิอีกครั้งหนึ่ง

ในเมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ บางทีอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ จิตก็จะปราศจากความน้อมนึกแล้ว แล้วก็จะปฏิวัติลงไปสู่การรู้การเห็น การค้นคว้า การพิจารณาโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจซึ่งดูๆ แล้วก็เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ ความรู้ ความผุดรู้ ผุดเห็น หรือจิตพิจารณาสภาวธรรม ซึ่งเป็นไปโดยอัตโนมัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติไม่ได้ตั้งใจแต่เป็นสิ่งที่คาดไม่ถึงนั้น ท่านเรียกว่า ปริยัติบังเกิดขึ้นภายใน เพราะฉะนั้น พึงทำความเข้าใจว่า ปริยัติ เกี่ยวกับการปฏิบัตินี้มีอยู่ ๒ ขั้น

ขั้นหนึ่ง อาศัยปริยัติที่ท่องบ่นจดจำจากตำรับตำราแล้วนำมาเป็นแนวพิจารณา น้อมนึกคิดพิจารณาเอาตามแบบตามแผน นี้เป็นปริยัติอีกขั้นหนึ่ง

ในเมื่อพิจารณาไป นักปฏิบัติกำหนดจิตให้สงบอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิที่ลึกๆ เข้าไปหน่อย ทีนี้ อารมณ์ที่เราค้นคิดพิจารณามาแต่เบื้องต้นนั้น มันจะไปเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนความรู้สึกภายในจิตให้

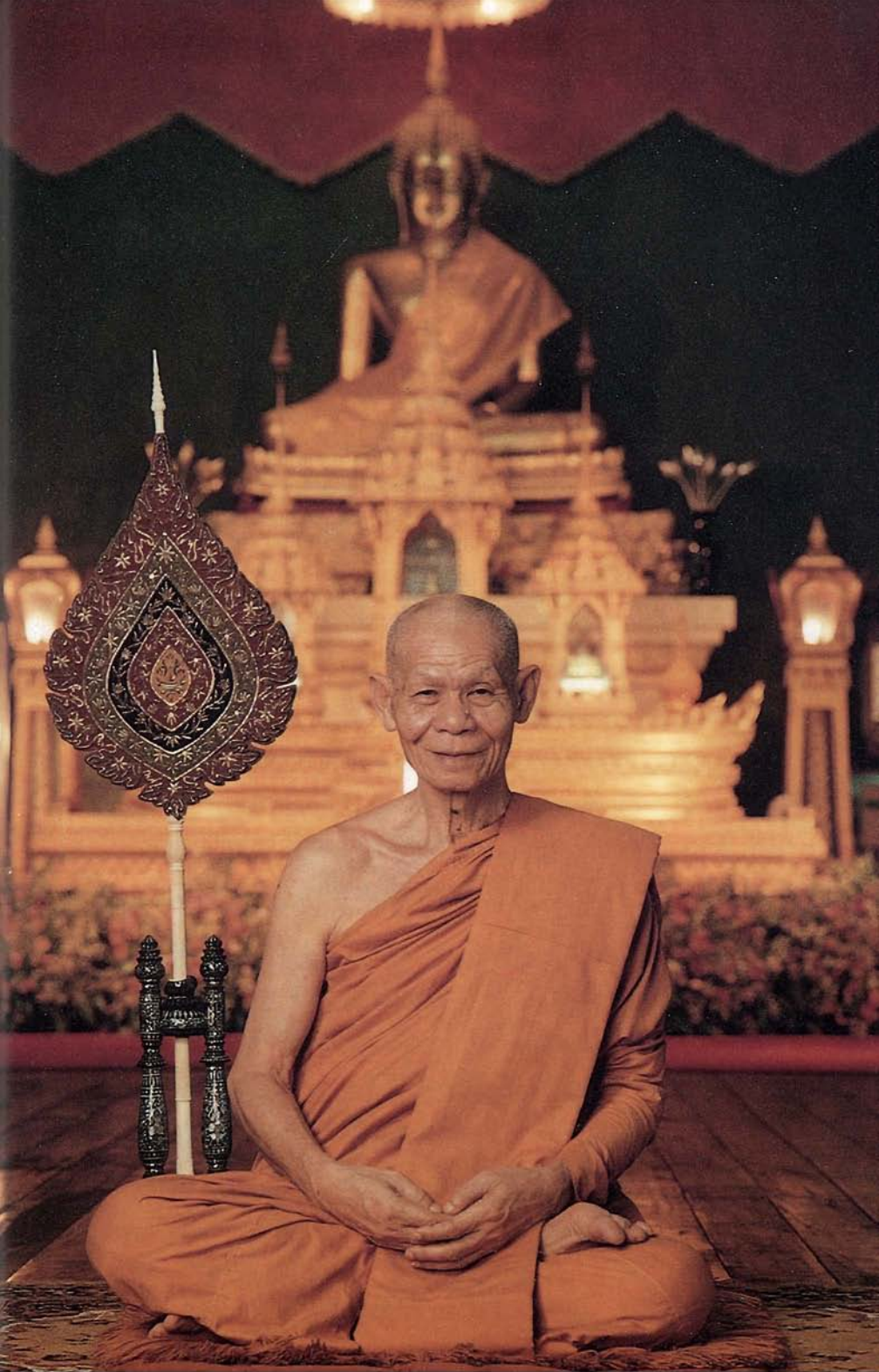
เกิดผุดรู้ผุดเห็นในสภาวธรรม สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ สิ่งใดดับไปก็รู้ จิตกำหนดรู้โดยอัตโนมัติ โดยที่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องมีเจตนาที่จะให้เป็นไปเช่นนั้น นักปฏิบัติเมื่อถึงขั้นภูมิแห่งวิปัสสนาจริงๆ แล้วจะรู้เอง ในเมื่อจิตพิจารณาสภาวธรรมไปโดยอัตโนมัติ โดยที่ผู้ปฏิบัติไม่ได้ตั้งใจ ถ้าหากว่าจิตตกลงปลงใจรับรู้สภาพความเป็นจริง แรงความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์นั้นๆ ที่จิตกำหนดรู้อยู่ ภายหลังจิตจะแสดงอาการรวมพรึ่บไปสู่อัปปนาสมาธิอีกทีหนึ่ง คล้ายๆ กับว่าจะไปรวมกำลังเพื่อกระโดดขึ้นมาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง ในเมื่อจิตรวมลงเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตาอย่างในภูมิแห่งสมถกรรมฐานพอสมควรแล้ว ถ้าหากว่าจิตไม่ติดในสมาธิ หรือภูมิปัญญาของจิตสามารถที่จะรู้จริงเห็นจริงตามความเป็นจริงได้ หลังจากนั้นจิตจะมีอาการไหววับนิดหนึ่งแล้วก็จะมีความรู้ผุดขึ้นมาว่า สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น หรือจะออกอุทานขึ้นมาภายในความรู้สึกว่า อ้อ...! สภาวธรรมมันเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน ในเมื่อเรารู้ความเป็นจริงของสภาวธรรมคือตัวสังขารภายในจิตอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนแล้วว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยแจ่มแจ้ง ส่วนสภาวธรรมในภายนอก คือส่วนที่เกี่ยวกับรูปที่เรามองเห็นด้วยตานั้น ก็เป็นสิ่งที่เรากำหนดรู้ได้ไม่ยากนัก เพราะใจที่รู้จริงเห็นจริงแล้ว สามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งเป็นตัววัตถุซึ่งปรากฏอยู่ในภายนอก

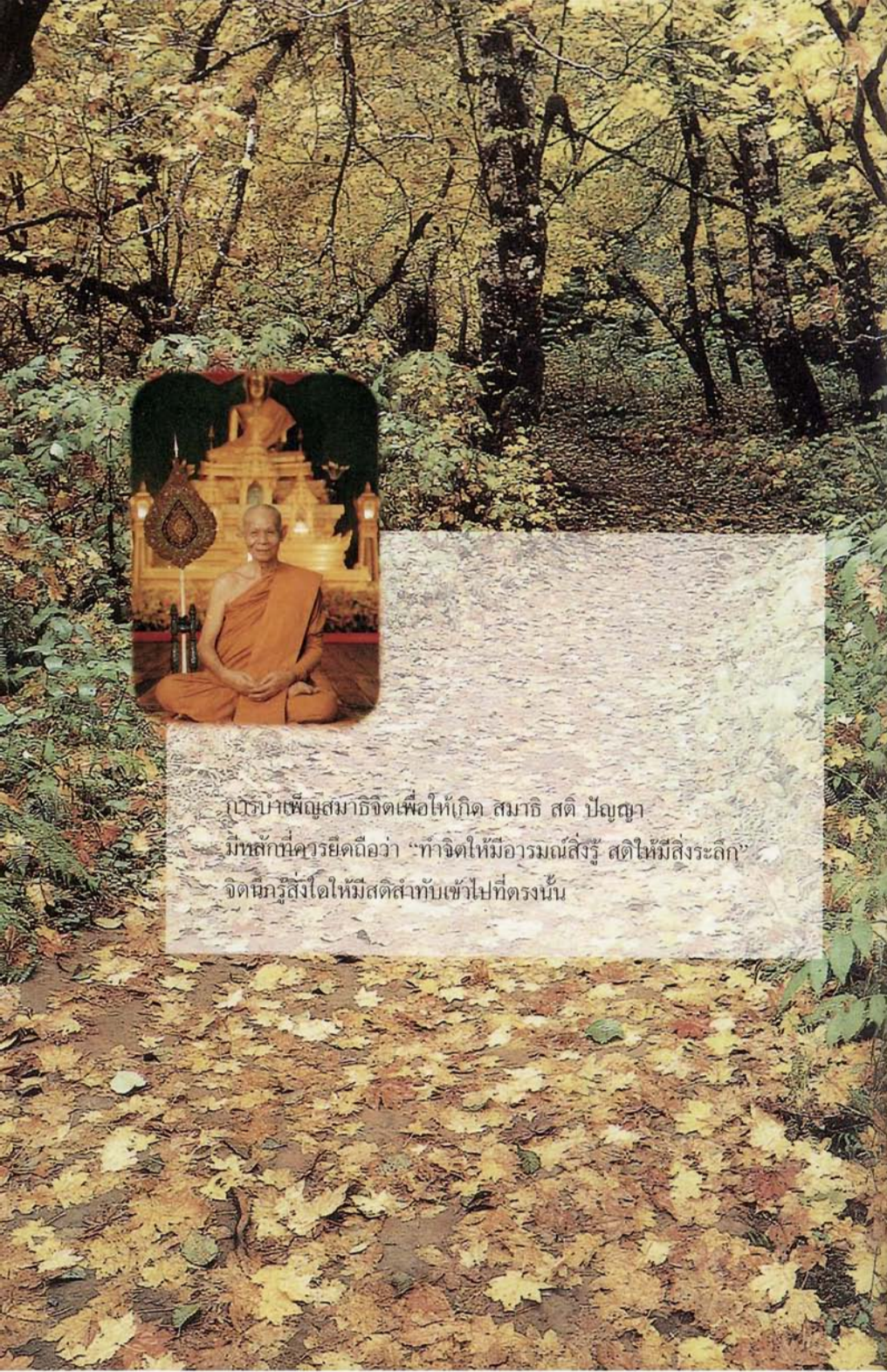
นักปฏิบัติในภูมิขั้นแห่งวิปัสสนาพึงถือหลักการพิจารณาโดยยกเอาขันธ์ทั้งห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นแนวทางพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ โดยอาศัยความนึกคิดจากความทรงจำ จากตำรับตำราที่เราเคยศึกษาเล่าเรียนและได้ยินได้ฟังมาว่า อนิจจตา ความไม่เที่ยง เราก็เรียนรู้มาแล้ว ทุกขตา ความ

เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ตลอดกาล เราก็เรียนรู้มาแล้ว อนัตตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน คือไม่อยู่ในอำนาจหรือไม่เป็นไปตามความต้องการที่เราปรารถนา เราก็เรียนรู้มาแล้ว หรือท่านผู้ใดจะยกเอาตามแบบอนัตตลักขณสูตรมาพิจารณาก็ได้ อนัตตลักขณสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระภิกษุเบญจวัคคีย์นั้นแหละ คือ การปฏิบัติภูมิชั้นของจิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน โดยที่ท่านยกขึ้นมาว่า **"รูปํ ภิกฺขเว อนตฺตา, รูปญฺจหิทํ ภิกฺขเว อตฺตา อภวิสฺส"** เป็นต้น ซึ่งหมายความว่า รูปนี้ไม่เที่ยง รูปนี้เป็นอนัตตา บุคคลไม่พึงได้ในรูปตามความปรารถนาว่า รูปนี้จงเป็นไปอย่างนั้น จงอย่าเป็นไปอย่างนี้ตามที่ตนต้องการ รูปย่อมไม่เป็นไปตามความต้องการของผู้นั้น เพราะฉะนั้น รูปจึงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จะยึดหลักนี้เป็นแนวทางพิจารณาก็ได้

อีกอย่างหนึ่ง เราได้ประสบพบเห็นอะไรก็ตาม เช่นอย่างตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดธรรมารมณ์ ก็พยายามนึกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นึกจนกระทั่งจิตมันติดเป็นนิสัย จนบางครั้งบางทีลืมนึกโดยไม่ได้ตั้งใจว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างที่หลวงตาองค์หนึ่งที่อยู่ที่เมืองอุบลฯ ชื่อหลวงตาสน ท่านพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งรู้จริงเห็นจริงขึ้นมา จนจิตท่านนึกจนชำนาญว่า **อนิจฺจตา สงฺขารา อนิจฺจตา สงฺขารา** อะไรที่ท่านทำผิดพลาดไปหรือใครทำความผิดก็ดี ท่านมักจะเปล่งอุทานออกมาว่า **อนิจฺจตา สงฺขารา ๆ** แม้แต่เวลานอนอาพาธอยู่ก็ **อนิจฺจตา สงฺขารา** อยู่อย่างนั้นจนเป็นนิสัยติดสันดานอยู่ดังนี้ แล้วจะเป็นอุปนิสัยปัจจัยเพื่อพอกพูนความรู้ในด้านพระไตรลักษณ์ให้ยิ่งๆ ขึ้น

สำหรับการกล่าวให้โอวาทเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยย่อ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...





เบรบาเพ็ญสมาธิจิตเพื่อให้เกิด สมาธิ สติ ปัญญา
มีหลักที่ควรยึดถือว่า "ทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ สติให้มีสิ่งระลึก"
จิตนึกรู้สิ่งใดให้มีสติสำทับเข้าไปที่ตรงนั้น

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๑๑

วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

สัมมาสมาธิ–มิจฉาสมาธิ

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

เราได้รับฟังการอบรมเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ตั้งแต่เบื้องต้น จนกระทั่งถึงขั้นภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งก็นับว่ามีหลักการพอเป็นคติที่จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจ ที่จะจดจำเอาไปเป็นหลักการปฏิบัติพอควร เพราะว่าแผนภูมิแห่งการปฏิบัติธรรมในทางด้านจิตใจนั้น นักปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตั้งแต่ขั้นต้น คือ ขั้นบริกรรมภาวนา แล้วก็ขั้นใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมในแง่ต่างๆ ตามรูปแบบซึ่งมีหลักสูตรเรียน เช่น บริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบ แล้วมาพิจารณาอสุภกรรมฐาน พิจารณาธาตุววัฏฐาน แล้วก็พิจารณาสภาวธรรมน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ก็เป็นอันว่าจบภูมิแห่งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับหลักสูตรและแนวทางที่จะฝึกปฏิบัติสำหรับผู้ที่ประพฤติจริง ทำจริง ปฏิบัติจริง เพื่อมุ่งความเจริญในการปฏิบัติธรรม เพื่อความรู้ยิ่ง เห็นจริงกันจริงๆ เรายึดถือเอาหลักเพียงแค่นี้ก็เป็นแนวทางพอที่จะดำเนินชีวิตของนักปฏิบัติไปได้ตลอด ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่าเราจะเอาจริงหรือไม่ ทีนี้ การปฏิบัติธรรมเพื่อจะ

ให้เกิดผลจริงๆ นั้น แทบจะไม่เกี่ยวข้องกับเหตุผลแม้แต่ประการใด เช่น สมมติว่าท่านอาจจะไปเรียนคาถาบริกรรมภาวนาจากท่านผู้ใดผู้หนึ่ง อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานอาจจะบอกท่านเพียงคำเดียวว่า พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม ท่านตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้การแนะนำด้วยความซื่อสัตย์สุจริต คือตรงไปตรงมา ไม่บิดพลิ้ว ยอมเชื่อฟังคำแนะนำของผู้ให้การแนะนำนั้นๆ ทุกกระเบียดนิ้วด้วยความตั้งใจจริงเท่านั้น ย่อมสามารถที่จะทำให้ท่านบรรลุผลสำเร็จได้ตามความสามารถ ถ้าหากท่านสงสัยในอารมณ์ของพระกรรมฐาน เช่นอย่างอาจจะสงสัยว่า ภาวนา พุทโธ ไม่ค่อยเข้าท่า ภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ดีกว่า แล้วทั้ง ๒ อย่างไม่ค่อยเข้าท่า หาอย่างอื่นมาบริกรรมภาวนาสับเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ทุกวัน อย่าว่าแต่อายุของท่านจะอยู่ได้เพียงร้อยปี ต่อให้เกินร้อยปี ถ้าท่านสับเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐานอยู่เรื่อยๆ เพราะความไม่ตั้งใจจริง ท่านก็ไม่มีทางที่จะสำเร็จผลในการปฏิบัติได้ตามความประสงค์ อันนี้เป็นคติอันหนึ่ง

ทีนี้ หลักที่ควรจะจดจำ การเริ่มต้นกรรมฐานนั้น ท่านให้ยึดเอาองค์ของฌาน ๕ ซึ่งมี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา องค์ของฌานทั้ง ๕ ประการนี้ นักปฏิบัติจะทอดทิ้งไม่เอาใจใส่ไม่ได้ เพราะการมีปีติและสุขนั้นเป็นยากำลังใจของนักปฏิบัติเป็นอย่างดี แม้การปฏิบัติในภูมิจิตของผู้ที่ยังอยู่ในภูมิของโลกียชน ก็ต้องอาศัยองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ผู้ที่สำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้วก็ต้องอาศัย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ในโสดาปัตติมรรค ผู้ที่เป็นพระสกทาคามีก็ต้องอาศัย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ในขั้นของพระสกทาคามิมรรค ผู้ที่อยู่ในภูมิของพระอนาคามีก็ต้องอาศัย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ในภูมิขั้นของพระอนาคามิมรรค ผู้ที่

ปฏิบัติขั้นพระอรหัตตมรรคก็เช่นเดียวกัน ต้องอาศัยวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ในขั้นของพระอรหัตตมรรค ดำเนินอยู่ตามแนวทางขององค์ฌานตามที่กล่าวมานั้น เพราะว่าการปฏิบัติแต่ละขั้นนั้นย่อมอาศัยอารมณ์เป็นเครื่องทดสอบพิจารณาในภูมิจิตของตน

วิตก หมายถึงการนึกถึงอารมณ์ที่น้อมเอามาเป็นเครื่องพิจารณา

วิจาร หมายถึงการเอาใจใส่จดจ้องในอารมณ์ที่น้อมเอามาเป็นเครื่องพิจารณานั้น

ถ้าหากการปฏิบัติถูกทางและเป็นที่จะได้ผล **ปีติ** ก็ย่อมเริ่มบังเกิด คืออาศัยความที่จิตซึมซาบในธรรมะหรืออารมณ์ที่พิจารณาอยู่นั้น ซึ่งมีอาการคล้อยๆ ไปที่จะเป็นสมาธิอย่างอ่อนๆ

ในอันดับแห่งปีติที่บังเกิดขึ้นนั้น ความ **สุข** ก็ย่อมเกิดเป็นผลพลอยได้ตามมา

เมื่อจิตมีปีติและมีความสุข จิตก็ย่อมไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย ตั้งหน้าตั้งตาที่จะพิจารณาในอารมณ์ของพระกรรมฐานที่นักปฏิบัติยกขึ้นมาเป็นอารมณ์เครื่องพิจารณาในแง่มุมต่างๆ ตามขั้นของกรรมฐาน ถ้าผู้ที่มีภูมิจิตพิจารณาอยู่ในขั้นของสมถะ ก็เอาอารมณ์ของสมถะมาพิจารณา ผู้ที่เดินจิตในภูมิของวิปัสสนา ก็เอาอารมณ์ในภูมิขั้นของวิปัสสนากรรมฐานมาพิจารณา โดยน้อมนึกพิจารณาอารมณ์นั้น โดยนัยแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้เป็นแนวทางดำเนินจิตของผู้ปฏิบัติทุกขั้นภูมิ แม้ปุถุชนก็ดำเนินในขั้นภูมินี้ พระอริยบุคคลก็ดำเนินจิตในขั้นภูมิจิตนี้เช่นเดียวกัน เพราะผู้ที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพานได้นั้น ย่อมเป็นผู้จัดเจนในการพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ ตั้งต้นแต่กายกับใจของ

เราเป็นพื้นฐาน ตลอดจนกระทั่งสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ ซึ่งล้วนเป็นอารมณ์เครื่องพิจารณากรรมฐานได้ทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติมาพิจารณาดูสภาวธรรม ซึ่งเป็นส่วนโลกๆ หรือเป็นโลกๆ ทั้งหลายนั้น ให้รู้ให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกระทั่งจิตยอมรับรู้สภาพความเป็นจริง แล้วปลงตกลงไปเห็นจริงตามนั้นด้วย ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติถึงขั้นสำเร็จแห่งวิปัสสนากรรมฐาน

บางท่านที่ติดในคำศัพท์ อาจจะไปตีความหมายของคำว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** ผิดไปก็เป็นได้ เข้าใจว่าคำแปลของคำว่า วิปัสสนานั้น เราแปลกันว่า ความเห็นแจ้ง ซึ่งผมก็เคยแปลกันมาอย่างนี้ แต่บางท่านอาจจะแปลไปได้พิสดารยิ่งกว่านี้ วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ความเห็นแจ้ง ทีนี้ ความหมายของคำว่า ความเห็นแจ้ง นั้น หมายถึงจิตที่เห็นแจ่มแจ้งด้วยปัญญาด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่นอย่างเห็นแจ้งว่าสภาวธรรมทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงจริงๆ สภาวธรรมทั้งหลายเป็นทุกข์จริงๆ สภาวธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาจริงๆ มิได้หมายความว่า นักปฏิบัติทำจิตด้วยบริกรรมภาวนา แล้วจิตสงบวูบลงเกิดสว่างโร่ขึ้นเห็นแจ้งทางจิต มิใช่ทางปัญญา แบบนั้นยังไม่ถูกตามลักษณะของวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าจะพูดจำกัดความให้เข้าใจง่าย เช่นอย่างเรามีความสงสัยในปัญหาเกี่ยวกับสภาวธรรมว่า สิ่งๆ นี้เป็นของเที่ยงหรือไม่เที่ยง ในเมื่อเราจดจ้องพินิจพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ จนกระทั่งจิตมีความรู้แจ้งเห็นจริงลงไปว่า เป็นของไม่เที่ยงจริงๆ ไม่เฉพาะแต่ความเห็นด้วยความรู้ หรือไม่เฉพาะแต่ความรู้เท่านั้น เมื่อรู้ว่าเป็น

ของไม่เที่ยงจริงๆ จิตก็ปลงตก เรียกว่าเห็นจริงตามที่รู้ว่า ไม่เที่ยงจริงๆ จนกระทั่งเกิดความสลดสังเวชภายในจิต ได้คติภายในจิต จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นที่รู้จริงเห็นจริงแล้ว อันนี้เรียกว่า ความรู้ความเห็นในขั้นภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน มิได้หมายความว่าทำจิตให้สว่างขึ้นแล้วสำเร็จวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าหากเราจะไปถือเอาความสว่างของจิตไปเป็นวิปัสสนากรรมฐาน มันก็ไปติดอยู่ในโอภาสนิมิต เป็นวิปัสสนูปกิเลสแห่งวิปัสสนา เพราะฉะนั้น จิตมองเห็นแสงสว่างก็ดี หรือจิตรู้เห็นอะไรก็ดี หรือจิตมีความรู้ ซึ่งผุดขึ้นเองเป็นระยะๆ ก็ดี ถ้าหากว่านักปฏิบัติไปปล่อยให้จิตหลงตามสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความหลงงมงาย ย่อมเป็นลักษณะแห่งวิปัสสนูป-กิเลสทั้งนั้น

และอีกนัยหนึ่ง ในขณะที่มีจิตว่าง จิตไม่มีอารมณ์ จิตไม่มีความนึกคิด เป็นแต่นิ่งเฉยอยู่ในความว่าง ไม่ได้ยึดเหนี่ยวอะไรเป็นอารมณ์เลย ความว่างชนิดนี้ก็ไม่ใช่เป็นความว่างชนิดที่จิตสำเร็จมรรคผล เป็นความว่างชั่วขณะของจิต ความว่างอันนี้ ถ้านักปฏิบัติไปคิดว่าความสำเร็จมรรคผลนิพพานอยู่เพียงแค่นี้ มันก็กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสอีก เพราะฉะนั้น ความรู้เห็นอันใดที่เรามีความหลงในสิ่งที่ยังไม่ถึงขั้นแห่งความเป็นจริงว่าเป็นจริง มีความหลงในขั้นที่เรายังไม่สำเร็จว่าเราสำเร็จ ความรู้ความเห็นอันนั้นกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสทั้งนั้น ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจตามนัยที่กล่าวมานี้

ทีนี้ การปฏิบัติธรรม ถ้าหากเรามีความพากเพียรพยายามโดยอาศัยหลัก **ฉันทะ** *คือความพอใจ* **วิริยะ** *ความเพียร* **จิตตะ** *เอาใจฝักใฝ่* **วิมังสา** *ทดสอบพิจารณาดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต* หรือดู

สภาพความเป็นจริงของจิตของตนเอง ให้รู้ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร อาศัยหลักอิทธิบาท ๔ เป็นหลักสำคัญ เมื่อเรามีความพอใจในการปฏิบัติ มีความพากเพียร มีความฝักใฝ่ มีการทดสอบพิจารณา **ศรัทธา** *ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ* **วิริยะ** *ความเพียร* **สติ** *ความระลึกได้* **สมาธิ** *ความตั้งใจมั่น* **ปัญญา** *ความรู้รอบคอบ* ก็จะบังเกิดเป็นเจตสิกเป็นเครื่องประกอบเป็นกำลังของใจ ซึ่งเรียกว่า **อินทรีย์** หรือ **พละ ๕** อันนี้คือผลที่จะพึงเกิดขึ้นสำหรับนักปฏิบัติ

และอีกนัยหนึ่ง ในระหว่างที่เราตั้งใจปฏิบัติจริงจังอยู่นั้น ประสบการณ์ต่างๆ ย่อมจะเกิดขึ้นตามขั้นภูมิแห่งจิต เพื่อป้องกันมิให้ท่านนักศึกษาทั้งหลายเข้าใจผิด ผมขอนำเรื่อง คำว่า **ความรู้** กับ **ความเห็น** มากล่าวพอเป็นคติเตือนใจ

ในบรรดาวงการของนักปฏิบัติทั้งหลาย ส่วนมากอาจารย์ผู้ให้การแนะนำ หรือให้การฝึกฝนอบรมศิษยานุศิษย์ของตนเอง หลังจากที่นั่งสมาธิภาวนาแล้วมักจะถามลูกศิษย์ตัวเองว่าเห็นอะไรบ้าง ทีนี้บางท่านที่มีกำลังจิตอ่อน พอนึกบริกรรมภาวนาลงไปแล้ว จิตทำท่าจะสงบเคลิ้มๆ ลงไป จิตลอยไปข้างนอกก็ไปเห็นรูปคนรูปสัตว์ต่างๆ ซึ่งเป็นนิมิตพอลางๆ หรือเห็นนิมิตที่ปรากฏเป็นตัวเป็นตนอย่างแจ่มชัด ซึ่งแล้วแต่ภูมิขั้นของจิต แล้วก็บอกกับอาจารย์ว่าเห็นโน้นเห็นนี้ทีนี้ ผู้ที่ภาวนาแล้วไม่เห็นอย่างที่คนที่เขาเห็น บางทีก็อาจจะเกิดน้อยอกน้อยใจว่า เราภาวนาไม่เป็น ภาวนาแล้วไม่เห็นอะไร อาจจะเข้าใจไปอย่างนี้ แต่ **ความจริงการเห็นภาพนิมิตต่างๆ ในขณะที่ภาวนานั้น ไม่ใช่สิ่งที่นักปฏิบัติจะพึงประสงค์ อันนั้นเป็นแต่ผลพลอยได้ ซึ่งมันเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น แต่จุดมุ่งหมายของการรู้เห็นของนักปฏิบัตินั้น คือหมายความว่ารู้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของ**

ตนเอง และรู้เห็นสภาพความเป็นจริงของกายของตัวเอง เช่นอย่างนักปฏิบัติมาเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย - เวทนา - จิต - ธรรมานุปัสนา เมื่อกำหนดทำบริกรรมภาวนาลงไปด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กายานุปัสสนา เวทนา-นุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา เมื่อกำหนดลงไปแล้วเราจะต้องมองเห็นกาย เมื่อมองเห็นกาย สิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องจากกายก็คือเวทนา และผู้รู้ผู้เห็นกายและเวทนานั้นก็คือจิต ผู้รู้เห็นอารมณ์ที่เกิดกับจิตว่าอารมณ์ฟุ้งซ่าน อารมณ์สงบอย่างใดนั้น ก็เป็นหน้าที่ของจิต เรียกว่าเห็นธรรม เพราะฉะนั้น ผู้ที่มากำหนดจิต ดูกาย เวทนา จิต ธรรม พอกำหนดปั๊บก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ทันที เพราะสิ่งเหล่านี้เรารู้เราเห็นอยู่เป็นปกติแล้ว แต่การรู้การเห็นอันนี้มันรู้เห็นเพียงเผินๆ จิตยังไม่ยอมรับสภาพอันเป็นจริง เพราะฉะนั้นการที่รู้ความจริงของกาย รู้ความจริงของเวทนา รู้ความจริงของจิต ความรู้ความจริงของอารมณ์ เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องให้รู้ให้เห็นด้วยความเป็นจริงโดยไม่มีข้อสงสัย เมื่อรู้เห็นแล้วจิตก็ปลงตกลงไปยอมรับสภาพความเป็นจริงนั้นๆ ด้วย ไม่ใช่สักแต่ว่าเพียงรู้เห็นเฉยๆ

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติผู้ที่รู้จริงเห็นจริงหรือเป็นจริงนั้น ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑) จิตรู้ตามความเป็นจริง

๒) จิตปลงตกเห็นตามความเป็นจริง

๓) สภาพจิตก็เป็นจริงตามที่รู้ที่เห็นนั้นด้วย

จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้จริงเห็นจริงในสภาวธรรมที่ตนพิจารณาอยู่

และอีกนัยหนึ่ง ในขณะที่นักปฏิบัติมากำหนดบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง บางท่านอาจจะเกิดมีนิมิตมองเห็นพระพุทธเจ้าเข้า

มา เช่นอย่างในสำนักวัดปากน้ำ ซึ่งเขาสอนกัน สอนให้บริกรรมว่า สัมมาอรหัง แล้วก็ให้น้อมจิตนึกอาราธนาเอาพระพุทธเจ้าให้เสด็จเข้ามาหาเรา เมื่อจิตสงบเคลิ้มๆ ลงไปเป็นอุปจารสมาธิ ด้วยความแน่วแน่ของจิต จะปรากฏเป็นนิมิตเห็นว่าพระพุทธเจ้าเสด็จดำเนินมา ส่วนอาจารย์ ผู้ให้การอบรมก็จะคอยซักถามอยู่เสมอว่า เห็นพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง พระพุทธเจ้าเสด็จมาแล้วหรือยัง ถ้าหากพระพุทธเจ้าเสด็จมาแล้ว อาจารย์จะบอกให้อาราธนาพระพุทธเจ้าขึ้นเหยียบบนบ่าเบื้องขวา แล้วลูกศิษย์ก็จะทำการอาราธนาพระพุทธเจ้าให้ขึ้นเหยียบบนบ่าเบื้องขวา เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จขึ้นเหยียบบนบ่าเบื้องขวา นักปฏิบัตินั้นจะทำท่าเอียงลงไปข้างขวา เพราะหนักพระพุทธเจ้า แล้วอาจารย์จะบอกให้อาราธนาพระพุทธเจ้าเหยียบบ่าเบื้องซ้าย แล้วกายของผู้นั้นจะตั้งตรง และก็ทำท่าหนักๆ พระพุทธเจ้า ต่อจากนั้นเขาจะให้อาราธนาเอาพระพุทธเจ้าเข้าไปไว้ที่ในดวงใจ แล้วก็ให้เพ่งพระพุทธเจ้าจนกระทั่งใสเป็นแก้ว ใสจนไม่มีอะไรจะเปรียบเทียบ เพ่งพระพุทธรูปที่มองเห็นด้วยนิมิตนั้นให้เห็นกลายเป็นแก้วดวงที่ใสสะอาด เพ่งจนเกิดเป็นอุคคหนิมิตติดตา ในเมื่อทำแก้วให้ใสสะอาดจนไม่มีที่จะเปรียบเทียบแล้วเขาก็ถือว่าสำเร็จ **ธรรมกาย** ในเมื่อต้องการอยากรู้ อยากจะเห็นอะไร ก็ใช้ธรรมกายนั้นส่งไป แล้วก็เกิดนิมิตให้รู้ให้เห็น

อาการทั้งหลายเหล่านี้เป็นเรื่องที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาทั้งนั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ที่มีปัญญา สามารถที่จะน้อมเอามาพิจารณาเป็นอารมณ์พระกรรมฐานได้ ก็ย่อมเกิดประโยชน์ได้เหมือนกัน อันนี้ขึ้นอยู่กับความฉลาดของนักปฏิบัติแต่ละท่าน

ทีนี้ มีปัญหาที่จะนำมาเล่าอีกอย่างหนึ่งว่า การที่เขาภาวนากันไปดูนรก ดูสวรรค์ หรือติดต่อกับวิญญาณในโลกอื่นนั้น เขาทำกันอย่างไร อันนี้เป็นสิ่งที่นักศึกษาธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เคยผ่านประสบการณ์มีความสงสัยและสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งประเสริฐ

การภาวนาหรือนั่งสมาธิไปดูนรกไปดูสวรรค์นั้น ตามตำรับของไสยศาสตร์มันมีแบบมีแผนให้ศึกษากัน ซึ่งมีหลักฐานปรากฏอยู่ในหนังสือ **"กรรมฐานสิบสองยุค"** ของเจ้าคุณพระเทพญาณวิศิษฐ์ (ใจ ยโสธโร) รวบรวมไว้ที่วัดบรมนิวาส (กรุงเทพฯ) มันมีคาถาบทหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าคาถาพระเจ้าเปิดโลก คาถาพระเจ้าเปิดโลกนี้ ตอนที่ ๒ ผมจำได้ว่า ข้อความว่า **พุทโธ ทีปังกโร โลกทีปัง วิโสธยิ ธัมโม ทีปังกโร โลกทีปัง วิโสธยิ สังโฆ ทีปังกโร โลกทีปัง วิโสธยิ.** เมื่อว่าคาถานี้จบแล้ว ก็อธิษฐานในจิตในใจว่า พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า เป็นดวงประทีปส่องโลก ขอโปรดส่องทางนรกทางสวรรค์ให้ข้าพเจ้าเห็นจริงแจ่มแจ้งในกาลบัดนี้ด้วยเถิด พอเสร็จแล้วผู้บริกรรมภาวนา ถ้าจะไปดูนรก ก็นึกในใจว่า นรกๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ทีนี้พอจิตมันสงบเป็นอุปจารสมาธิ เกิดสว่างขึ้น ผู้ภาวนาจะมีอาการสั่นเหมือนกับผีสิง พอเสร็จแล้วสภาพจิตของผู้นั้นจะแสดงอาการไปดูนรกไปดูสวรรค์ตามที่ต้องการ ในเมื่อไปถึงนรกไปถึงสวรรค์ก็ไปเห็นนรกเห็นสวรรค์ตามที่ต้องการ ตามแบบแผนตำรับตำราที่กล่าวไว้ที่จำได้ อันนี้ได้เคยทดสอบพิจารณาดูแล้ว เมื่อใครก็ตามได้มานั่งภาวนาตามคาถาบทที่กล่าวมานี้ ไปเห็นนรกเห็นสวรรค์ได้แล้วสามารถที่จะเชิญวิญญาณต่างๆ เข้ามาทรงภายในตัวเองก็ได้ สามารถที่จะเชิญวิญญาณปู่ย่าตายาย หรือครูบาอาจารย์ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วให้เข้ามาสิง แล้วก็สนทนากับผู้ที่นั่งฟังหรือผู้ที่ควบคุมการ

แสดงอยู่ อยากจะรู้ว่า คนตายแล้วไปเกิดที่ไหน ตกนรกหรือขึ้นสวรรค์อย่างไรก็ได้ ผู้นั่งสมาธิดูนรกดูสวรรค์นั้นสามารถที่จะนำชาวสวรรค์ชาวนรกมาคุยกับเราก็ได้ อันนี้เป็นวิธีอันหนึ่งสำหรับวิธีการภาวนาไปดูนรกไปดูสวรรค์ แต่มันจะจริงแน่นอนหรือ อาจเกิดจากความจำก็ได้

และอีกนัยหนึ่ง เขาใช้วิธีการที่เรียกว่า ปลุกพระ จะเอาพระเครื่องรางของขลัง เป็นพระเป็นเหรียญเป็นอะไรก็ตาม มากำไว้ในมือ แล้วก็บริกรรมภาวนาว่า นะ มะ พะ ธะ จนกระทั่งมีอาการสั่นขึ้น ในเมื่อมีอาการสั่นขึ้นแล้ว จะให้ไปเชิญวิญญาณที่ไหนๆ ให้มาทรงก็ย่อมเป็นได้ แต่วิญญาณที่มาทรงนั้น เท็จจริงอย่างไรก็ไม่กล้ายืนยันว่าจะเป็นจริงหรือไม่ บางทีสามารถเชิญกระทั่งวิญญาณของพระอรหันต์พระพุทธเจ้ามาทรงก็ได้ แต่สำหรับมติของผมนั้น เข้าใจว่า ในเมื่อประกอบพิธีเชิญวิญญาณขึ้นมา มันก็ต้องมีวิญญาณมาทรง แต่วิญญาณที่มาทรงนั้น จะใช่บุคคลที่เราเชิญมาทรงหรือเปล่า ในเมื่อทำพิธีกรรมแล้ว ต้องมีวิญญาณมาทรงอย่างแน่นอน แต่ทั้งนี้มิใช่ว่าจะเป็นไปได้หมดทุกคน แม้แต่ในสำนักทรงวิญญาณทั้งหลายผู้ที่ชำนาญในการเชิญวิญญาณทรง เขาก็มีกันเพียงคน ๒ คนเท่านั้น ในเมื่อผู้ใดต้องการรู้ต้องการทราบเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องอดีต อนาคต ปัจจุบัน เขาก็ให้คนที่ฝึกเอาไว้นั้นแหละมาทำการทรง

และอีกนัยหนึ่ง การทรงวิญญาณแบบฝรั่ง เขาเรียกว่าใช้วิธีการสะกดจิต คือ เอาเด็กชายตั้งแต่ ๑๐ ขวบ ไม่เกิน ๑๕ ขวบ มาทำการสะกดตามแบบวิธีของเขา ในเมื่อเขาสะกดเด็กให้หลับแล้ว เขาสามารถที่จะใช้เด็กไปดูนรกไปดูสวรรค์ หรือไปติดต่อกับโลกข้างหน้าได้อย่างสบาย อันนี้ก็เป็นวิธีการอีกอันหนึ่งซึ่งก็แล้วแต่คนผู้สะกด

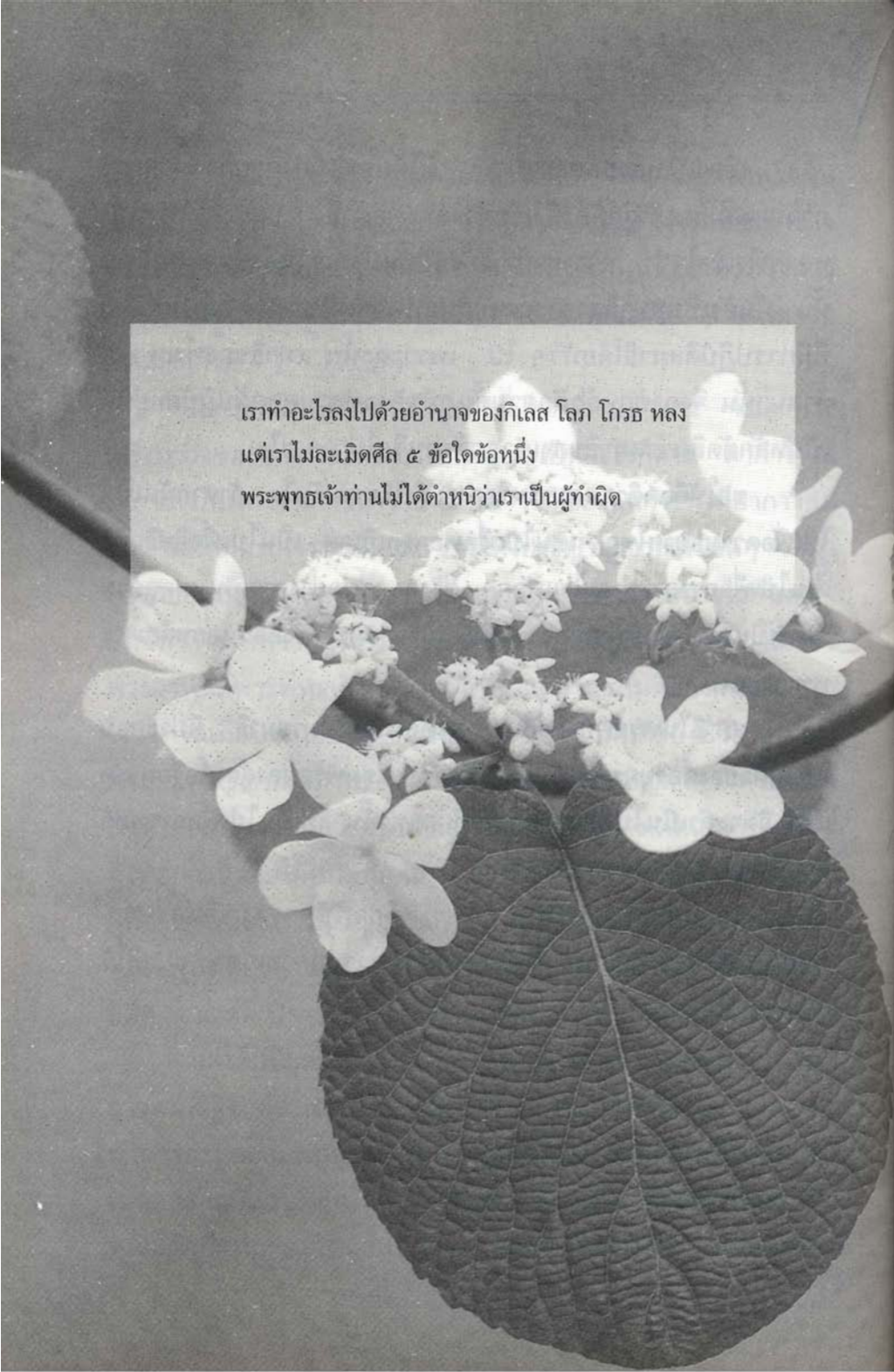
เรื่องทั้งหลายที่กล่าวมานั้น มิได้เกี่ยวเนื่องด้วยการทำสมาธิภาวนาตามแบบที่ถูกต้องซึ่งเรียกว่าสัมมาสมาธิ และขอให้ท่านทั้งหลายพึงเข้าใจว่า การทำสมาธิตั้งแต่ขั้นปฐมฌานถึงขั้นจตุตถฌานนั้น มันยังเป็นสมาธิสาธารณะทั่วไปแก่ทุกลัทธิศาสนา และแก่ลัทธิที่มีการปฏิบัติสมาธิโดยทั่วๆ ไป เพราะฉะนั้น สมาธิของพระพุทธ-ศาสนานั้น จึงอาศัยหลักศีลตามขั้นภูมิของแต่ละบุคคลผู้ปฏิบัติอยู่นั้นเป็นหลักตัดสินว่าสมาธิของเขาถูกต้องหรือไม่ อย่างไร

ขอให้ถือคติว่า สมาธิหรือการปฏิบัติธรรมอันใด ถ้าหากมันเป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ เป็นไปเพื่อพอกพูนกิเลส เป็นไปเพื่ออิทธิฤทธิ์ เป็นไปเพื่อการกระทำอะไรแปลกๆ ต่างๆ เช่นอย่างการเป็นหมอดูด้วยสมาธิเป็นต้น พึงเข้าใจเถิดว่า มันเป็นมิจฉาสมาธิ ซึ่งออกนอกหลักพระพุทธศาสนา

สมาธิในพระพุทธศาสนา จะต้องเป็นสัมมาสมาธิ ที่ประกอบพร้อมด้วยองค์อริยมรรค ผู้ปฏิบัติเมื่อจิตประชุมพร้อมลงสู่องค์อริยมรรคแล้ว จิตจะดำเนินไปเพื่อความหมดกิเลสเท่านั้น ไม่เป็นไปเพื่อการพอกพูนกิเลส ตามที่กล่าวมาแล้ว

การกล่าวโอวาทให้การอบรมเกี่ยวกับการสมาธิและประ-สบการณ์ต่างๆ ที่เล่ามา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้...

เราทำอะไรลงไปด้วยอำนาจของกิเลส โลภ โกรธ หลง
แต่เราไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง
พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ตำหนิว่าเราเป็นผู้ทำผิด



บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๑๒

วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

สมาธิในฌาน–
สมาธิในองค์มรรค

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

เราได้รับฟังการอบรมธรรมะภาคปฏิบัติมาเป็นเวลา ๒ อาทิตย์แล้ว เราอบรมเริ่มต้นตั้งแต่ขั้นสมถกรรมฐาน แล้วก็มาถึงวิปัสสนากรรมฐาน แต่แนวทางการอบรมตามที่เสนอแนะบรรดาท่านทั้งหลายนั้นยังอยู่ในวงแคบ เพราะเฉพาะอารมณ์ของกรรมฐานก็มีถึง ๔๐ อย่าง ผู้ให้การอบรมก็ได้ยกเอามาเฉพาะบริกรรมภาวนา คือ พุทโธ ในขั้นต่อมาก็ได้แนะวิธีพิจารณาอสุภกรรมฐาน ทั้งแบบย่อและแบบพิสดาร และก็ได้แนะวิธีการพิจารณาธาตุววัฏฐาน คือ พิจารณาร่างกายทั้งสิ้นให้เห็นว่าเป็นเพียงสักว่าธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หลังจากนั้นก็ได้แนะวิธียกจิตขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน โดยยกเอาเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเป็นอารมณ์พิจารณา อันเป็นหลักใหญ่

ถ้าหากว่าท่านจะพยายามใช้ความคิด หรือพิจารณาโดยหลักการแล้ว ถ้าหากมีปัญญาพอที่จะสอดส่องหยั่งถึงหลักการอันแท้จริง ก็จะได้ความว่า การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติตัวเองคือกาย

กับใจของเราเท่านั้น จุดมุ่งหมายของการอบรมสมถกรรมฐาน มุ่งที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิตามลำดับขั้น เริ่มต้นแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ผลประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นกับการอบรมสมถกรรมฐานจนกระทั่งทำจิตให้เป็นสมาธิตามที่กล่าวแล้วนั้น ก็เพื่อเป็นอุบายกำจัดนิวรณธรรม ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ให้ออกไปจากจิตชั่วขณะหนึ่ง จะได้มีโอกาสบำเพ็ญความสงบและพิจารณาสภาวธรรมโดยสะดวก อันนี้เป็นผลที่ท่านกล่าวไว้ในตำรับตำรา

แต่อันแท้ที่จริงแล้ว การทำสมถกรรมฐาน การรวมจิตลงไปสู่จุดเดียวคือสมาธินั้น ถ้าจะว่าโดยกิริยาหรือผลที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัตินั้น ก็เพื่อมุ่งจะให้เรารู้จักสภาพความเป็นจริงของจิต ความเป็นจริงของจิตในขณะนั้น ขอสมมติเรียกว่า **ปกติวิญญาณ** หรือ **มโนธาตุ** ไปก่อน ในเมื่อจิตสงบนิ่งปราศจากอารมณ์ทั้งปวงแล้ว มันก็เข้าสู่สภาพความเป็นจิตปกติ ทีนี้ จิตปกติของเรามันเป็นจิตที่อยู่กลางๆ คือเรียกว่าไม่ดีและไม่เลว การที่ทำจิตให้เป็นสมาธินั้นเราถือว่าเป็นจิตขั้นดี หรือเป็นจิตที่เป็นกุศล แต่แท้จริงแล้วมันเป็นจิตเป็นกลางๆ ยังไม่ได้น้อมไปสู่แนวทางที่จะพึงดำเนินไปสู่พระนิพพาน

ที่กล้าพูดเช่นนั้น ก็เพราะว่าตามเหตุผลทางตำรับตำรา หรือได้ฟังตามมติของครูบาอาจารย์ผู้ชำนิชำนาญในการบำเพ็ญจิต ท่านบอกว่า อัปปนาสมาธิทำให้จิตมีความสุข แต่ถ้าหากนักปฏิบัติไปติดอยู่ในอัปปนาสมาธิและความสุขในสมาธินั้น จิตก็จะไม่ยอมก้าวหน้าไปสู่ภูมิธรรมชั้นสูง จะติดอยู่ในเพียงแค่ขั้นแห่งฌานเท่านั้น และขอเสนอแนะเป็นคำเตือนอีกอย่างหนึ่งว่า ภูมิจิตของนักปฏิบัติตั้งแต่ขั้นขณิกสมาธิจนถึงอัปปนาสมาธินั้น เป็นสมาธิที่เป็นสาธารณะทั่วไป

ทุกลัทธิศาสนาที่มีการทำสมาธิ แม้แต่ในลัทธิของศาสนาคริสต์เขาก็มีการทำสมาธิ เพราะฉะนั้น สมาธิในขั้นนี้ บรรดาครูบาอาจารย์ผู้ชำนิชำนาญช่ำชองในการพิจารณาดูจิต ท่านจึงยังไม่รับรองว่าเป็นจิตขั้นที่สำเร็จมรรคผลใดๆ เป็นแต่เพียงความหดตัวเข้าไปสู่สภาพความเป็นหนึ่งของจิต อันเป็นพื้นฐานสำหรับสร้างพลังในทางจิตเพื่อทำจิตให้เป็นจิตที่ควรน้อมไปสู่การงาน คือการพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง

มีท่านอาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่ท่านหนึ่งให้คำแนะนำว่า **สมาธิในฌาน** กับ **สมาธิในองค์มรรค** มีลักษณะต่างกัน

สมาธิในฌาน นั้น เป็นสมาธิที่นิ่งอยู่ในจุดเดียว แต่ปราศจากความรอบรู้ อย่างดีก็มีแต่เพียงจิตไปติดอยู่ในจุดๆ หนึ่ง หรือนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์ของฌานเท่านั้น ไม่สามารถที่จะมีความรู้ทั่ว หรือไม่มีความรู้รอบภายในจิต เป็นแต่เพียงจิตนิ่งอยู่ในองค์ฌานอย่างแน่วแน่ แล้วก็มีลักษณะเหมือนอัปปนาสมาธิเหมือนกัน ซึ่งในขณะนั้นจิตจะปราศจากความรู้สึกอันเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกโดยเด็ดขาด แม้แต่การหายใจก็ไม่มีปรากฏ ผู้ที่มีจิตเข้าอยู่ในองค์ฌานตั้งแต่ระดับฌานขั้นที่ ๔ คือจตุตถฌานเป็นต้นไป จิตเข้าถึงฌานขั้นนี้แล้วจะไม่มีการหายใจ เพราะฉะนั้น ในบางครั้งมีพระภิกษุซึ่งอาพาธหนักและเข้าอยู่ในฌาน ผู้ที่อยู่ภายนอกเข้าใจว่าท่านมรณภาพ ได้เผากันทิ้งเปล่าๆ ไปหลายองค์แล้ว เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อันนี้เป็นลักษณะจิตของผู้อยู่ในฌาน ถึงแม้ว่าจิตจะตั้งมั่นแน่วแน่ในองค์ฌาน แต่ท่านก็จัดสภาพจิตนั้นว่าเป็นสภาพจิตที่มีความโง่ ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริงแม้แต่ประการใด อย่างดีก็รู้เฉพาะในจิตที่รู้อยู่เท่านั้น

แต่จิตในสมาธิที่ประกอบพร้อมด้วยองค์อริยมรรคนั้น จะเป็นจิตที่รวมพร้อมซึ่งองค์อริยมรรคทั้ง ๗ ประการ เข้าไปสู่สัมมาสมาธิ เรียกว่า **มคฺคสมงฺคี** หรือ **เอกมรรค** มีลักษณะจิตนิ่งแล้วก็มีประกายรู้รอบอยู่ คล้ายๆ กับว่ามีสิ่งที่ป้องกันตัว ถึงแม้ว่าจะไม่มีความรู้กว้างขวางพิสดารก็ตาม แต่ว่ามีลักษณะของจิตที่รู้รอบเด่นชัดอยู่ มีความเบิกบานอยู่ มีความรู้ มีสิ่งรู้อยู่ ปรากฏอยู่อย่างเด่นชัด แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะรู้ออกมาข้างนอกได้ จิตมีความสว่างไสวอยู่ภายในประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ รวมพร้อมซึ่งองค์อริยมรรคตามที่กล่าวมาแล้วเข้าไปอยู่ในสัมมาสมาธิ เป็นสภาพจิตที่บรรลุถึงคุณซึ่งเรียกว่า **พุทฺโธ** *ผู้รู้* **พุทฺโธ** *ผู้ตื่น* **พุทฺโธ** *ผู้เบิกบาน* มีความรู้รอบตัวอยู่เป็นปกติ แต่จิตในขั้นนี้ก็เป็นจิตที่ปราศจากความจำอารมณ์ภายนอก ลมหายใจก็มิได้ปรากฏ ความรู้สึกเกี่ยวข้องกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มิได้ปรากฏในขณะนั้น จิตที่อยู่ในฌานก็ดี จิตที่อยู่ในสมาธิขั้นอัปปนาที่เป็นสัมมาสมาธิก็ดี ย่อมปราศจากความรู้สึกในด้านร่างกาย มีอาการไม่รู้สึกว่ามีการหายใจ ผู้ที่มองดูข้างนอกแล้วจะรู้สึกว่าท่านผู้นั้นไม่มีการหายใจ จิตที่อยู่ในสภาพอย่างนี้จะทำให้นักปฏิบัติปราศจากความรู้สึกภายนอกโดยประการทั้งปวง ถ้าหากว่าจิตดำรงมั่นอยู่ในลักษณะดังกล่าว ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ความรู้สึกเมื่อย ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ภายในนั้นไม่มี มีแต่ความเป็นหนึ่งของจิตกับอุเบกขาคือความเป็นกลางของจิตเท่านั้น อันนี้เรียกว่า จิตบรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ขั้นฌาน หรือถึงขั้นสมถะ

แต่จิตซึ่งอยู่ในขั้นสมถะ หรืออยู่ในขั้นฌานนั้น ย่อมใช้ประโยชน์อะไรในทางอื่นไม่ได้ จิตมีสมรรถภาพแต่เพียงทรงตัวนิ่งอยู่อย่างนั้นตลอดกาล จนกว่าจิตจะถอนออกจากสภาพความเป็นอัปปนา-

สมาธิเช่นนั้น จิตที่อยู่ในภาวะนั้นย่อมไร้สมรรถภาพที่จะพิจารณาสภาวธรรมให้เห็นชัดโดยประการทั้งปวง มีแต่ความรู้อยู่เฉพาะตัวซึ่งเรียกว่า ผู้รู้ ตอนนี้เองซึ่งเรียกว่า จิตเป็นหนึ่ง หรือเรียกว่า จิตเป็นเอกัคคตา หรืออัปปนาสมาธิ

ในเมื่อจิตปราศจากความรู้สึกโดยประการทั้งปวงแล้ว จิตก็เป็นจิตที่ปราศจากอารมณ์ ถ้าหากผู้ปฏิบัติไปติดอยู่ในการปฏิบัติหรือติดอยู่ในสมาธิขั้นนี้ ไม่พยายามที่จะทำจิตให้ก้าวหน้าไป จิตก็จะติดอยู่อย่างนี้ตลอดกาล ความสำเร็จของผู้บำเพ็ญอย่างดีก็สำเร็จเพียงแค่ขั้นสมถะเท่านั้น ในบางสำนักบางอาจารย์กล่าวว่า การภาวนา พุทโธ อย่างดีก็ได้เพียงแค่ขั้นสมถะ ไม่ถึงภูมิแห่งวิปัสสนา อันนี้เป็นความจริง ถ้าหากว่านักปฏิบัติไปหลงไปติดอยู่ในอารมณ์หรือความเป็นของจิตในขั้นนี้ จิตก็จะติดอยู่ในขั้นนี้ตลอดไป ไม่ก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาอันเป็นแนวทางแห่งอริยมรรคอริยผล

ทีนี้ ในเมื่อจิตมาถึงสภาพเช่นนี้ ทางแยกของจิตนั้นมีอยู่ ๒ ทาง ทางหนึ่ง คือเมื่อจิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ คือจตุตถฌานแล้ว จิตเพ่งจิตให้ละเอียดลงไปจนกระทั่งมองเห็นความว่างปรากฏขึ้นภายในจิต ตอนนี้เรียกว่าจิตเดินอยู่ในขั้นอากาสานัญจายตนะ ไปทางสายศาสนาพราหมณ์ เล่นสมาบัติ ๘ กันไป แต่แนวทางนี้พระพุทธเจ้าไม่โปรดเพราะมันไม่ใช่ทางที่จะให้สำเร็จมรรคผลนิพพาน อีกทางหนึ่งคือเมื่อนักปฏิบัติมาฝึกหัดทำจิตให้เป็นเพียงอุปจารสมาธิ สร้างพลังจิตทำสมาธิจิตให้มั่นคง จนเชื่อสมรรถภาพของตัวเองว่าสามารถที่จะน้อมจิตไปพิจารณาสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็พยายามที่จะยกจิตขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ด้วยพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง อย่างนี้พระพุทธเจ้าโปรด เพราะเป็นทางแห่งมรรคผลนิพพาน

มีปัญหาที่ท่านจะต้องสงสัยอยู่ว่า การยกจิตขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนานั้น จะยกขึ้นในตอนไหน บางท่านอาจจะเข้าใจว่า ในเมื่อทำจิตให้สงบแน่วแน่เป็นอัปปนาสมาธิ เป็นเอกมรรค **เอกมคฺคสมงฺคี** ปรากฏขึ้นในจิต ซึ่งเรียกว่าอัปปนาสมาธิแล้ว แล้วก็เอาจิตในขณะนั้นไปพิจารณากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในภูมิวิปัสสนากรรมฐาน อาจจะเข้าใจเช่นนั้น

ข้อนี้พึงทำความเข้าใจว่า จิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธินั้น เป็นจิตซึ่งมีสภาพเป็นเองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อมันเข้าไปสู่ความนิ่งของขั้นอัปปนาแล้ว ถ้าหากมันไม่ถอนออกมาเองแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่มีโอกาสที่จะไปบังคับให้มันถอนออกมาได้ เพราะจิตในขั้นนี้มันปราศจากสัญญาเจตนาภายนอกโดยประการทั้งปวง

ถ้าเช่นนั้นเราจะทำอย่างไร เราก็คอยโอกาสจนกว่าจิตมันจะขยับออกจากสภาพความเป็นอัปปนาสมาธิ ถอนออกมาสู่ภูมิแห่งอุปจารสมาธิ คือสมาธิในขั้นกลางๆ หรือหยาบก็ตาม และในตอนนี้เรารีบฉวยโอกาสยกเอาสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ หรือบางทีถ้าหากว่าจิตถอนออกจากอัปปนาสมาธิแล้ว ไม่สามารถที่จะยับยั้งอยู่ในขั้นแห่งอุปจารสมาธิ ก็ปล่อยให้มันถอนออกมาจนถึงสภาพความเป็นอยู่โดยธรรมดาเหมือนกับขณะที่เรายังไม่ได้สมาธิจิต แล้วก็เอาความรู้สึกนึกคิดอย่างสามัญธรรมดา ยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ ด้วยความรู้สึกนึกคิดที่เราปรุงแต่งเอาเป็นแนวนำ คือเรานึกเอาอย่างความคิดสดๆ ร้อนๆ ว่ารูปก็ไม่เที่ยง เวทนาก็ไม่เที่ยง สัญญาก็ไม่เที่ยง สังขารก็ไม่เที่ยง วิญญาณก็ไม่เที่ยง นึกไปนึกมาจนกระทั่ง

จิตมันปลงลงไป เชื่อมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่พิจารณานี้มันไม่เที่ยงจริงๆ แล้วก็มากำหนดจิตให้มันมีความสงบเข้าไปสู่สมาธิอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อจิตเข้าไปสู่สมาธิขั้นอุปจารสมาธิ บางท่านก็อาจจะลืมความจำอารมณ์ในภายนอก จิตเปลี่ยนสภาพแล้วก็มีสภาวะผุดรู้ผุดเห็นไปตามแนวที่เราได้นึกคิด จงพิจารณาจนกว่าจิตจะปลงตกลงไปแล้วเชื่อมั่นว่าเป็นของไม่เที่ยงจริงๆ เป็นสภาวธรรมที่ไม่เที่ยงจริงๆ แล้วจิตจะเกิดความสลดสังเวชเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิอีกครั้งหนึ่ง เมื่อจิตเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ หรือมีความแน่วแน่แต่ไม่ได้ปราศจากอารมณ์ มันยังคงมีอารมณ์ละเอียดๆ คล้ายๆ กับมีลักษณะเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง แล้วสภาวะจิตซึ่งเป็นผู้รู้ผู้เห็นนั้นก็จะปรากฏเด่นชัดอยู่โดยอัตโนมัติ สภาวะที่แสดงอาการเปลี่ยนแปลงให้รู้ให้เห็นก็เป็นสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ โดยไม่มีภาษาสมมติบัญญัติใดๆ แม้ผู้ปฏิบัติก็ไม่ได้มีความรู้สึกว่าเราคิดอะไร เป็นแต่เพียงสภาพรู้อยู่เห็นอยู่มีอยู่เป็นอยู่ ล้วนแต่เป็นสิ่งเป็นเองโดยธรรมชาติทั้งนั้น จิตที่สงบนิ่งจ้องมองเพ่งเล็งดูสิ่งที่รู้อยู่ ก็อยู่โดยสมรรถภาพของตัวเองโดยธรรมชาติ โดยที่ผู้ปฏิบัติไม่ได้ปรุงแต่งจิตหรือไม่ได้แต่งความคิดแต่ประการใด อารมณ์ที่ให้รู้ให้เห็นก็มีลักษณะให้รู้ให้เห็นอยู่อย่างนั้น แต่ไม่มีภาษาสมมติบัญญัติว่าอะไรเป็นอะไร ลักษณะอย่างนี้ บางครั้งมันก็จะมีอาการปรากฏคล้ายกับพยับแดด บางทีก็เหมือนๆ คลื่นกระทบฝั่ง แล้วเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริงกันจริงๆ แล้ว จิตก็จะถอนออกจากสภาพความเป็นเช่นนั้น มีอาการไหวติงขึ้นมานิดหนึ่ง ความรู้ที่แจ่มแจ้งซึ่งเป็นองค์การแห่งวิปัสสนาจะผุดขึ้นในระยะระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างอุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธิ นี่คือลักษณะความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้น มันเป็นอย่างนี้

ถ้าจะถามว่า เมื่อจิตในอัปปนาสมาธิย่อมนิ่งไม่สามารถพิจารณาอะไรได้ ถ้านิ่งอย่างนั้นไฉนจึงบำเพ็ญฌานขั้นสูงๆ ขึ้นไปได้ ซึ่งอาการอย่างนั้นแสดงว่าจิตมิได้อยู่นิ่ง ข้อนี้ขอเสนอความคิดว่า ที่ว่านิ่งนั้น คือนิ่งจากสิ่งภายนอก คือพิจารณาอารมณ์ภายนอกไม่ได้ แต่ถ้าในขอบเขตภายในของฌานแล้ว จิตในฌานขั้นต่ำย่อมสามารถเขยิบขึ้นไปสู่ฌานขั้นสูงได้ตามกำลังวาสนาบารมีของผู้บำเพ็ญนั้น และในฌานทุกระดับย่อมมีอาการนิ่งอยู่ทั้งนั้น

ประการสำคัญที่สุดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมนั้น มันขึ้นอยู่กับการที่สำรวม เรามีกายกับใจ มีกายกับอวัยวะสำหรับเป็นสื่อหรือเครื่องติดต่อกับโลกภายนอก คือ เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเป็นสื่อติดต่อกับสิ่งที่มาสัมผัส คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ **จกฺขุนา สํวโร สาธุ** *การสำรวมตา เป็นการดี* **สาธุ โสเตน สํวโร** *การสำรวมหูเป็นการดี การสำรวมจมูก ลิ้น กาย และใจเป็นการดี* **สพฺพตฺถ สํวโร ภิกฺขุ สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจติ** *การสำรวมใจในสิ่งทั้งปวงนั้นเป็นการดี ทำให้พ้นทุกข์ทั้งปวง*

ทีนี้ การสำรวมนั้นเราต้องมีสติสัมปชัญญะ การทำสมาธิหรือการพิจารณาอะไรต่างๆ นั้นเป็นวิธีการที่ปลูกสร้างสติให้มีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะรู้เท่าเอาทันในอารมณ์อยู่ทุกขณะ เราก็มีสติสัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์เป็นองค์การให้เราตรัสรู้ ผู้ที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริงจึงมีความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนอบรมสติให้มีกำลังกล้า แล้วสติที่มีกำลังกล้านี่แหละจักกลายเป็นตัวปัญญาคอยระมัดระวังสังวร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ปราศจากความยินดียินร้ายในสิ่งทั้งปวง จิตจะได้อยู่ในสภาพของความเป็นปกติ ทางที่จะเกิดของกิเลสทั้งหลายทั้งปวง หรือทาง

ที่จะเกิดตัณหา มันก็เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางที่จะดับตัณหา มันก็ดับอยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้ที่เป็นนักปฏิบัติจึงควรจะอบรม ศีล สมาธิ ปัญญา ให้แก่กล้าขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่ง ศีล สมาธิ ปัญญา กลายเป็นคุณธรรม เป็นวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของใจตลอดกาล

นักปฏิบัติพึงทำความเข้าใจว่า ความสังวรในศีลสิกขาบทน้อยใหญ่ของตนเองนั่นแหละเป็นจุดสำคัญ ความที่ทำศีลให้บริสุทธิ์คือไม่ล่วงละเมิดโทษที่เป็นไปทางกาย ทางวาจา มันจะเป็นปัจจัยทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น ผู้ที่ทำสมาธิด้วยความเป็นผู้มีความบริสุทธิ์แห่งศีล สมาธิจิตของผู้นั้นเกิดขึ้นแล้วจะเป็นสัมมา-สมาธิ ความรู้ของผู้นั้นที่เกิดขึ้นแล้ว หรือความเห็นที่เกิดขึ้นแล้ว จะไม่เกิดเป็นสัญญาวิปลาส เพราะว่าศีลเป็นตัวการที่จะคุ้มครองความเข้าใจผิดในความรู้ความเห็นในสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นในจิตในใจ ศีลเป็นขอบเขต ศีลเป็นรั้วกั้น ศีลเป็นสิ่งป้องกันความชั่วเสียหายซึ่งจะเกิดขึ้นทาง กาย วาจา รวมทั้งใจด้วย แม้แต่ความรู้สึกนึกคิดอันใดที่มันออกนอกกรอบแห่งศีล ความรู้สึกนึกคิดอันนั้นก็เป็นการผิดศีลเหมือนกัน ถึงแม้เราจะยังไม่ล่วงละเมิดด้วยกาย ด้วยวาจา แต่มันก็ทำให้จิตเสื่อมสมรรถภาพ คือทำให้จิตใจเศร้าหมอง เพราะฉะนั้นศีลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องชำระให้บริสุทธิ์ เช่นอย่างท้ายของการบอกอานิสงส์แห่งศีลว่า **สีเลน สุคตึ ยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ** *จะถึงโภคทรัพย์ ถึงความถึงพร้อมแห่งโภค-ทรัพย์ ก็ด้วยอำนาจแห่งศีล* โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะถึงซึ่งความดับสนิทของกิเลสคือพระนิพพาน ก็ด้วยอำนาจแห่งศีล เพราะฉะนั้น ศีลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นักปฏิบัติจะพึงประพฤติปฏิบัติให้บริสุทธิ์ขาวสะอาด

การกล่าวสรุป การอบรมในเรื่องสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ก็เห็นว่าเป็นเวลาอันพอสมควร จึงขอยุติลงด้วยประการฉะนี้.

ธรรมปฏิบัติสำหรับเยาวชน

(อบรมนักเรียน–นักศึกษา)

อบรมนักเรียน

โรงเรียนบ้านเหลื่อมพิทยาสรรพ์ พิมายวิทยา

ธารปราสาทเพชรวิทยา ณ วัดวะภูแก้ว

วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

ธรรมะกับเยาวชน

ต่อไปนี้ขอให้ทุกคนจงตั้งใจฟัง การฟังให้มีสติกำหนดรู้จิตของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ทำเหมือนๆ กับว่าไม่สนใจเสียงที่เข้ามาทางหู แต่ว่าให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดจดจ้องอยู่ที่จิตของเราเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตก็อยู่ที่นั่น ให้มีสติรู้ไว้ที่นั่น เมื่อกายกับใจยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ เราเพียงแต่กำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าอะไรจะผ่านเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตเขาจะรับรู้เองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ อันนี้คือความเป็นไปตามธรรมชาติของกายและใจของมนุษย์ทั้งหลาย ในขณะที่เราฟัง ให้ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าเรากำลังปฏิบัติสมาธิ เพราะการทำสมาธิคือการทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติให้มีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ เมื่อเรามีสติระลึกรู้อยู่ที่จิต รู้เป็นพุทธะ ซึ่งออกมาจากคำพูดที่ว่า พุทโธ พุทโธแปลว่าผู้รู้ เมื่อผู้รู้ได้มาฝึกอบรมด้วยวิธีทำจิตให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก สติสัมปชัญญะจะดีขึ้น จะกลายเป็นผู้ตื่น คือเราจะมีสติระวังอยู่ตลอดเวลา เมื่อสติมีพลังแก่กล้าขึ้นก็จะกลายเป็นผู้เบิกบานแช่มชื่น ไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา เป็นการสร้างพลังจิตให้มีความเข้มแข็ง ความเข้มแข็ง

ของจิตของเรานั่นแหละ จะพยุงกายของเราให้แข็งแรง ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้น เราจึงต้องฝึกจิตให้มีพลังงานตามอุบายวิธีต่างๆ

นักเรียนได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้มีพลังงานตั้งแต่ในห้องเรียนอยู่แล้ว ไม่เฉพาะแต่จะมานั่งทำสมาธิในขณะนี้เท่านั้น เมื่อตาเห็นรูปเรามีสติ หูได้ยินเสียงเรามีสติ จมูกได้กลิ่นเรามีสติ ลิ้นรับรู้รสเรามีสติ กายถูกต้องสัมผัสเรามีสติรู้ตัว เวลาจิตคิดนึกถึงสิ่งใดเรามีสติ ดังนั้น เมื่อท่านผู้ใดตั้งใจปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ในห้องเรียนเราก็ได้ฝึกสมาธิมาแล้ว เพื่อจะได้ให้นักเรียนทั้งหลายนำไปปฏิบัติ **เมื่อพวกเธอเข้าห้องเรียน มีอาจารย์มาสอน ให้มองจ้องไปที่ตัวอาจารย์ ส่งจิตไปที่ตัวอาจารย์ อย่าให้สายตาและจิตไปที่อื่น ให้จดจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์ตลอดเวลาที่อาจารย์สอน ขยันปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกชั่วโมงที่มีอาจารย์มาสอน หรือนอกจากเวลาที่มีอาจารย์สอนเราก็มีสติ** ไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา แล้วจะทำให้จิตของเรามีสติสัมปชัญญะเด่นชัดขึ้น แม้แต่นักเรียนได้ทำกายบริหารเมื่อสักครู่นี้ทำด้วยความมีสติ ก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติสมาธิเหมือนกัน สมาธิไม่เฉพาะแต่จะมานั่งหลับตาท่องคาถาอาคม พุทโธ สัมมาอะระหัง ยุบหนอพองหนอ อันนั้นมันเป็นวิธีการส่วนหนึ่ง แต่สำหรับนักเรียน นักศึกษา ครูอาจารย์ ควรจะได้พยายามฝึกสมาธิดังวิธีที่กล่าวมา แม้ในขณะที่อาจารย์ไปยืนหน้าห้อง ก่อนที่จะเริ่มทำการสอน ถ้าหากว่าไม่ถือว่าเป็นวิธีที่แปลกใหม่เกินไป จะกล่าวเตือนนักเรียนในห้องเรียนทุกคนว่าให้มองจ้องมาที่ตัวข้าพเจ้า ส่งจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้พวกเธอทั้งหลาย พวกเธอจงตั้งใจรับพลังจิตและวิชาความรู้จากข้าพเจ้าอย่างตรงไปตรงมา อย่า

บิดพลิ้ว มีอะไรก็สอนไปๆ และเตือนเป็นระยะๆ ในทำนองนี้ การปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวัน ทุกชั่วโมง เราจะได้สมาธิในการเรียน ในห้องเรียน อันนี้คือวิธีปฏิบัติสมาธิให้สัมพันธ์กับการเรียนการศึกษา นอกจากที่เราจะทำสติในขณะที่เรียน

แม้ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้พยายามมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เวลานอนลงไปจิตมันจะคิดอะไร ปล่อยให้มันคิดไป แต่ให้มีสติรู้ตามความคิดจนกว่าจะนอนหลับ ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกๆ วันเราจะได้สมาธิในการนอน พอเกิดความหลับลงไป จิตจะนิ่งสว่าง รู้ตื่นเบิกบาน มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา บางครั้งเราจะรู้สึกว่าเรานอนไม่หลับเพราะจิตมันตื่นอยู่ แต่แท้ที่จริงในขณะนั้นส่วนกายของเราได้หลับและพักผ่อนอย่างเต็มที่ กายได้พักผ่อนในขณะที่จิตมีสมาธิ จะรู้สึกว่ากายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ เลือดลมในร่างกายจะหมุนเวียนกันอย่างคล่องตัว เมื่อตื่นขึ้นมาจะไม่รู้สึกเมื่อยขบ ลุกจากที่นอนแล้ว ก็ยังจะรู้สึกว่ากายเบา จิตเบา อันนี้ประโยชน์ที่เรามองเห็นได้ง่ายๆ

คนเราทุกคนจำเป็นจะต้องฝึกสมาธิเพิ่มเติม เพิ่มเติมสมาธิที่เรามีอยู่แล้วตั้งแต่เรายังไม่รู้ว่าเรามีสมาธิ ไม่ว่าเราจะทำอะไรทั้งสิ้น เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวและคุ้มครองจิตของเราให้มีความแน่วแน่ต่องานในหน้าที่ ในการทำ การพูด การคิด ตลอดเวลาเราก็ได้ฝึกสมาธิตลอดเวลา ทีนี้ในฐานะที่ครู อาจารย์ และนักเรียนทั้งหลายได้ตั้งใจมาฝึกฝนอบรมสมาธิ จึงจำเป็นจะต้องกล่าวเรื่องความเป็นไปของจิตในสมาธิพอสังเขป

เมื่อเราตั้งใจปฏิบัติสมาธิ จะกำหนดรู้จิตของเราเฉยอยู่โดยไม่ต้องนึกอะไรก็ได้ จะภาวนาพุทโธก็ได้ ภาวนาสัมมาอะระหังก็ได้

จะภาวนายุบหนอพองหนอก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยใจที่แน่วแน่ ด้วยใจศรัทธาเชื่อมั่นในตัวเองและอารมณ์ที่เรากำหนดภาวนาอยู่ ว่าสามารถจะนำจิตของเราเข้าไปสู่ความสงบคือสมาธิ เมื่อเป็นเช่นนั้น ในเมื่อเราเกิด **ศรัทธา** ความเชื่อมั่น ความพากเพียรพยายามก็ย่อมบังเกิดขึ้น คือ **วิริยะ** เมื่อมีวิริยะ **สติ** ความตั้งใจหรือความระลึกอยู่ในหน้าที่ที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ก็จะปรากฏเด่นชัดขึ้น เมื่อเรามีศรัทธา วิริยะ สติ จิตก็เกิดความมั่นคง คือความมั่นใจต่อการปฏิบัตินั่นเอง เมื่อจิตมีความตั้งมั่นหรือจิตมีความมั่นคง จิตไม่ฟุ้งซ่าน หรือจิตไม่กระสับกระส่ายหรือส่ายแส่ไปในทางอื่น มุ่งตรงต่อการกำหนดรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา **ปัญญา** ก็ย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เราปฏิบัติสมาธิแล้วเราก็ได้พลังงาน พลังคือศรัทธา พลังคือวิริยะ พลังคือสติ พลังคือสมาธิ พลังคือปัญญา เมื่อสิ่งทั้งห้านี้มีพลังงานพร้อม จิตย่อมสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อมอยู่ที่จิต แล้วจิตก็จะเกิดมีปัญญา เมื่อจิตมีพลังก็จะเกิดพลังงานคือความคิด ความคิดอันใดที่เรามีสติรู้ทัน ความคิดอันนั้นคือสมาธิปัญญา หมายถึงความคิดที่มันเกิดขึ้นมาเอง แต่เรามีสติกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา

ทีนี้ในขณะที่เราบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือกำหนดรู้จิตเฉยๆ ก็ตาม หรือเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติก็ตาม เมื่อจิตสงบตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ คือมีสมาธิอ่อนๆ ซึ่งจะเริ่มต้นด้วยรู้สึกว่ากายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แล้วในช่วงนี้จิตจะรู้สึกสว่าง มีปีติ มีความสุข แล้วก็มีความเป็นหนึ่ง คือจิตรู้อยู่ที่จิต ในช่วงนี้ ถ้าหากว่าจิตสว่างแล้วส่งกระแสออกไปข้างนอก จะมองเห็นภาพนิมิตต่างๆ อันเป็นมโนภาพปรากฏขึ้น เช่น ภาพคน ภาพสัตว์ หรืออะไรต่างๆ แล้วแต่ จิตของเราจะปรุงแต่งขึ้นมาเป็น

มโนภาพ ช่วงที่เรามีสมาธิอ่อนๆ พอจิตนึกถึงสิ่งใดขึ้นมาจะกลายเป็นมโนภาพขึ้นมาทันที เมื่อจิตมีมโนภาพเกิดขึ้น นักปฏิบัติควรที่จะได้กำหนดรู้จิตของตัวเองเฉยอยู่ อย่าไปสนใจกับนิมิตนั้น หากว่าไปสนใจกับนิมิตนั้น เกิดเอะใจ หรือตกใจ สมาธิจะถอน ภาพนิมิตจะหายไป เพราะฉะนั้น ในทางปฏิบัติ ให้กำหนดรู้จิตอยู่เฉยๆ คล้ายๆ กับไม่สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นๆ บางทีถ้าหากว่าสมาธิมีพลังแก่กล้าดำรงมั่นอยู่ได้นาน บางทีจิตอาจจะส่งกระแสไปรู้สิ่งต่างๆ ที่เรามองไม่เห็นด้วยตา เช่น มองไปทางบ้านเห็นคุณพ่อคุณแม่กำลังทำอะไรอยู่ เห็นน้องๆ กำลังเล่นกันอยู่อะไรทำนองนี้ ก็สามารถที่จะมองเห็นได้ หรือบางทีจิตของเราอาจจะไปติดนิมิต เมื่อไปติดนิมิตจิตก็จะละทิ้งฐานเดิมแล้วก็เดินไปกับนิมิตนั้นๆ นิมิตก็คือมโนภาพนั่นเอง เมื่อเดินไปกับนิมิตนั้นๆ บางทีนิมิตจะพาเราไปเที่ยวนรกไปเที่ยวสวรรค์ หรือไปชมป่าชมเขา ไปเที่ยวเมืองใหญ่ๆ ไปจนกระทั่งเมืองนอกก็ได้ ถ้าหากสมาธิของเรามีความมั่นคง อันนี้เป็นทางหนึ่งที่จิตเป็นสมาธิแล้วมันจะมีอันเป็นไป ขอเตือนให้ผู้ปฏิบัติสมาธิพึงระวังสังวรเอาไว้ เมื่อจิตของเราเป็นไปเช่นนั้น รับรองว่าไม่มีอันตรายใดๆ เมื่อจิตเขาไปสุดห้วงแล้วเขาจะมาที่เดิมคือมาหากายอีกนั่นเอง

และทางที่จิตจะไปอีกทางหนึ่ง คือ จิตอาจจะจับลมหายใจแล้วตามรู้ลมหายใจเข้ามาข้างในกาย มาสงบนิ่งสว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย จนสามารถมองเห็นอวัยวะต่างๆ ภายในกายทั้งหมด มองเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ปอด ตับ พังผืด ไส้น้อย ไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า และมองเห็นความหมุนเวียนของเลือดลม ลมเวียนขึ้นข้างบน ลมเวียนลงเบื้องต่ำ หรือเลือดหมุนเวียนไปตามท่อโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

เราจะมองเห็นหมด จะรู้สึกว่ากายของเรานี้เหมือนๆ กับแก้วโปร่งใส ถ้าผู้ปฏิบัติมีจิตเข้าไปรู้อยู่ในท่ามกลางของร่างกายบ่อยๆ จิตที่บริสุทธิ์สะอาด สามารถที่จะฟอกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เกิดมีความบริสุทธิ์สะอาด บางทีสามารถที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บในร่างกายของเราให้หายได้ ถ้าหากว่าจิตเข้าไปนิ่งสงบสว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกายบ่อยๆ เราสามารถที่จะตรวจโรคของเราด้วยพลังจิตว่าอวัยวะภายในของเรามีส่วนใดที่บกพร่อง หรือเป็นโรคอะไรอยู่ที่ไหน ขัดข้องที่ตรงไหน เราสามารถที่จะรู้จะเห็นได้ อันนี้ก็เป็นผลพลอยได้ที่เกิดจากการปฏิบัติ บางทีเมื่อจิตเข้าไปสงบนิ่งสว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย จิตสงบละเอียดลงไป ละเอียดลงไป กายก็ค่อยจางไป หายไป หายไป ในที่สุดกายก็หายไป ยังเหลือแต่จิตนิ่งสว่างไสวอยู่เพียงดวงเดียวเท่านั้น ร่างกายตัวตนหายหมดไม่มีอะไรเหลือ จะรู้สึกว่าในจักรวาลนี้มีแต่จิตของเราดวงเดียวเท่านั้นสว่างไสวอยู่ อันนี้เป็นที่สุดของสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน

อีกทางหนึ่ง ในเมื่อจิตไม่ส่งกระแสออกไปข้างนอก แล้วก็ไม่เข้ามาในท่ามกลางของร่างกาย จิตอาจจะกำหนดรู้อยู่เฉพาะที่จิต เมื่อจิตมามีสติกำหนดรู้อยู่ที่จิต จิตย่อมรู้ความเป็นไปของจิต ในบางครั้งจิตวิ่งไปหาลมหายใจ ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ บางครั้งจิตนิ่งว่างอยู่เฉยๆ ก็ปล่อยให้ว่างอยู่ตามธรรมชาติ ในบางครั้งจิตมีความคิดเกิดขึ้นก็ปล่อยให้คิดไปตามธรรมชาติ แต่เราให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตที่มีอันเป็นไป พอวิ่งไปหาลมหายใจก็รู้ ว่างก็รู้ เกิดความคิดขึ้นมาก็รู้ ให้จิตของเราเดินอยู่ใน ๓ จังหวะ คือ ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ดูอยู่เฉยๆ อย่าไปบังคับจิตให้สงบ อย่าไปแต่งอารมณ์ ปล่อยไปตามธรรมชาติจริงๆ

แต่เราให้มีสติรู้ด้วยอยู่ทุกขณะที่จิตมีอันเป็นไป อันนี้เป็นหลักปฏิบัติสมาธิตามหลักของธรรมชาติ ทีนี้ถ้าหากว่าจิตไม่วิ่งไปอย่างนั้น เขาก็จะมากำหนดรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว อะไรเกิดขึ้นก็รู้ อะไรดับไปก็รู้ อันนี้เป็นจิตกำหนดรู้จิต เป็นทางที่จิตของนักปฏิบัติจะไปอีกทางหนึ่ง

สรุปความแล้วว่า เมื่อเราปฏิบัติสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นแล้ว ทางไปของจิตมีอยู่ ๓ ทาง ทางหนึ่ง ส่งกระแสออกนอกย่อมรู้เห็นนิมิตต่างๆ ทางที่ ๒ วิ่งเข้ามาสงบนิ่งสว่าง รู้ตื่น เบิกบาน อยู่ภายในกายก็จะรู้อวัยวะต่างๆ ภายในกาย อีกอย่างหนึ่งไปรู้อยู่แค่เพียงจิตเท่านั้น ก็จะรู้เพียงแค่จิต ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เกิดดับอยู่กับจิต จิตก็จะรู้เอง นี่คือทางไปของสมาธิที่ปฏิบัติแล้ว

ทีนี้ เราเกิดมาในโลกนี้ มาเป็นมนุษย์ มีจิตใจสูง **มนุษย์** แปลว่า *ผู้มีใจสูง* เรามาปฏิบัติสมาธิภาวนา เรามาฝึกจิตของเราให้เป็นผู้มีใจสูง คือให้ใจของเราเป็นอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด อันนี้เป็นวิธีการที่จะเอาดีกับพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าอยู่ที่จิตของเรา ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีเป็นกิริยาของความมีพุทธะ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตของเราอยู่ตลอดเวลา จิตเราก็เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น ถ้าสงบเป็นสมาธิสว่างไสว ก็เป็นผู้เบิกบาน หลักการที่จะเอาดีกับพระพุทธเจ้า เราจะเริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึกและทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าสอนธรรมะเราเพื่ออะไร พระพุทธเจ้าสอนธรรมะเราเพื่อให้เราสร้างความรักความเมตตาปรานีในกันและกัน เพราะพระองค์มีคำสั่งว่ามวลมนุษย์ทั้งหลายอย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าข่มเหงกัน อย่ารังแกกัน อย่าอิจฉาตาร้อนกัน ศีล ๕ นั้นเอง แล้วมนุษย์ทั้งหลายพึงนึกเสมอว่า ขอให้สัตว์ทั้ง

หลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุขกายสบายใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีความสุขรักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด อันนี้เป็นหลักและวิธีการที่จะเอาดีกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าโดยรูปกายคือเจ้าชายสิทธัตถะ พระพุทธเจ้าโดยคุณธรรม ก็คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ธรรมชาติของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อยังมีกิเลสอยู่ เราก็จะมีความตั้งใจมั่นว่าเราจะละความชั่วประพฤติดี ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด การทรงไว้ซึ่งคุณธรรมดังที่กล่าวได้ชื่อว่ามีพระธรรมอยู่ในใจ ดังนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จึงอยู่ที่ใจของเรา เวลาเราปฏิบัติก็กำหนดรู้เอาที่ใจ หรือกำหนดรู้เอาที่จิต สร้างสติสัมปชัญญะ ปลูก **ฉันทะ** *ความพอใจ* **วิริยะ** *ความเพียร* อิทธิบาท ๔ ดังที่พระท่านได้อธิบายให้ฟังตอนหัวค่ำนั่นแหละ หลักปฏิบัติอันนี้เป็นหลักการที่เราจะเอาดีกับพระพุทธเจ้า

นอกจากเราจะเอาดีกับพระพุทธเจ้าแล้ว เราควรจะรู้จักที่เกิดของคนเรา ทุกคนเกิดมาจากคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่ของเราบรรดาทรัพย์สมบัติที่มีในโลกนี้ สิ่งที่ท่านปรารถนาอันเป็นยอดแห่งความต้องการคือความมีบุตรสืบสกุล นี่คือความต้องการของคุณพ่อคุณแม่อยู่กันที่ตรงนี้ ทีนี้พ่อแม่ของเราเป็นผู้ให้กำเนิด คือเป็นผู้ให้เกิด เมื่อท่านให้เราเกิดแล้วท่านก็เป็นผู้อุปถัมภ์เลี้ยงดูเราจนเติบใหญ่ ไม่ได้เลี้ยงดูให้ใหญ่โตเพียงแค่เนื้อหนัง ยังให้ใหญ่โตเติบโตด้วยฐานะตำแหน่งหน้าที่การงาน ซึ่งเราได้มูลฐานที่มาจากพ่อแม่ทั้งนั้น ได้ร่างกาย จิตใจ ได้วิชาความรู้ ได้ทรัพย์สินสมบัติ ดังนั้น พ่อแม่ท่านจึงมีคุณงามความดีที่เป็นพื้นฐาน คือ มีพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พ่อแม่ทุกคนมีความรักมีความปรารถนาดีที่จะช่วย

ให้บุตรของตนพ้นจากความทุกข์ยากลำบาก เมื่อบุตรของตัวเองได้รับความสุขสบาย **มุทิตา** *พลอยยินดี* ไม่มีพ่อแม่คนไหนอิจฉาตาร้อนลูกเต้าของตนเอง เมื่อลูกมีความสุขสมบูรณ์ดีพร้อมทุกสิ่งทุกอย่างพ่อแม่เบาใจได้คือ **อุเบกขา** เพราะอาศัยที่ท่านมีคุณธรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านจึงได้ชื่อว่าเป็น **พระพรหม** ของเรา พ่อแม่ของเรามี ๔ หน้า เรามองเห็นพ่อแม่มีเพียงหน้าเดียว แต่ความรู้สึกของท่านมี ๔ หน้า หน้าที่ ๑ **เมตตา** *ความรักความปรารถนาดี* หน้าที่ ๒ **กรุณา** *คิดจะช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ความลำบาก* หน้าที่ ๓ พลอยยินดีเมื่อลูกของตัวเองได้มีความสุขสบาย หน้าที่ ๔ เบาใจยิ้มแย้มแจ่มใส ภาคภูมิใจดีอกดีใจที่ลูกของตนเองได้มีความสุขสบายวางใจได้ อันนี้เป็นคุณธรรมที่มีในจิตใจคุณพ่อคุณแม่ ดังนั้น ท่านสมควรที่จะได้รับขนานนามจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระพรหมของลูก พ่อแม่ของเราเป็นพระพรหม เป็นพระพรหมของเรา ใครจะว่าพ่อแม่เราไม่ใช่พระพรหม เราจะว่าของเราเอง เพราะพ่อแม่ของเรามีคุณธรรม ๔ คือพรหมวิหาร ทีนี้ในเมื่อพ่อแม่มีพรหมวิหาร เป็นพระพรหมของเรา นอกจากจะเป็นพระพรหมของเราแล้ว เพราะอาศัยที่ท่านมีความบริสุทธิ์ คือบริสุทธิ์ใจต่อลูกของตนเอง เลี้ยงมาด้วยความรัก เลี้ยงมาด้วยความเมตตา เลี้ยงมาด้วยความดีอกดีใจในเมื่อลูกมีความสุข เลี้ยงมาด้วยความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นผู้มีจิตใจอันบริสุทธิ์สะอาด ไม่เคยมีความอิจฉาตาร้อน ไม่เคยคิดที่จะให้ลูกเต้าของตนเองต้องลำบาก ท่านจึงเป็นผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ต่อลูกทุกๆ คน

นี่ขอแทรกนิยายเล็กๆ สักหน่อยหนึ่ง มีเด็กซุกซนคนหนึ่งชอบไปเที่ยวเล่นในป่า เพราะบ้านเขาอยู่ใกล้ป่าละเมาะ ในป่านั้นมีสัตว์ร้าย อย่างน้อยก็มีควายเปลี่ยวที่มันดุๆ ไล่ขวิดไล่ชนเด็ก เขา

บอกกับแม่ของเขาว่า "แม่ครับ ผมจะไปเที่ยวเล่นในป่า" พอแม่ได้ยิน "อย่าไปเลยลูก มันจะเกิดอันตราย ไปคนหนึ่งคนเดียว ผู้หลักผู้ใหญ่ไม่ได้ไปด้วย" "ผมจะไปครับ แม่อย่าห้ามผมเลย" ไอ้เจ้าเด็กซุกซนก็วิ่งเข้าป่าไป แม่ก็ชักอารมณ์เสีย "เออ! เอ็งเข้าไปในป่าให้ควายเปลี่ยวมันขวิดแกตายซะนะ" พอเด็กวิ่งเข้าไปในป่า ควายที่ดุๆ ควายเปลี่ยวมันก็วิ่งถลันเข้ามาทันที ไอ้เจ้าเด็กน้อยเห็นควายมันวิ่งเข้ามาจะชนเอาแกก็อธิษฐานจิตและกล่าวด้วยวาจาเบาๆ พอตัวเองได้ยินว่า สิ่งใดที่แม่ข้าพเจ้าคิดด้วยใจสิ่งนั้นจงเป็นจริง สิ่งใดที่แม่ข้าพเจ้าพูดด้วยปากขออย่าให้สิ่งนั้นเป็นจริง พอเด็กพูดขึ้นแล้วก็สำรวมอธิษฐานจิตระลึกถึงคุณแม่ ไอ้เจ้าควายตัวเบ้อเริ่มมันก้มลงทำท่าจะขวิดมันก็ดีดคอมันไม่ขึ้น คอแข็งทื่อไปเลย นี่แสดงว่าพ่อแม่ของเราปากร้ายแต่ว่าใจดี เพราะฉะนั้น ท่านจึงเป็นผู้มีใจอันบริสุทธิ์ต่อลูก แม้ปากจะพูดว่าให้ควายชนแกตายเถอะนะ ก็พูดแต่ปากแต่ใจไม่ได้นึกอย่างนั้น ใจจริงน่ะไม่ต้องการที่จะให้ลูกเราประสบเหตุอย่างนั้น ดังนั้น เด็กน้อยคนนั้นอธิษฐานจิตพูดออกมาว่า สิ่งใดที่แม่ข้าพเจ้าคิดในใจสิ่งนั้นจงเป็นจริง สิ่งใดที่แม่ข้าพเจ้าพูดด้วยปากสิ่งนั้นจงอย่าเป็นจริง เพราะแม่เขาไม่ได้คิดที่จะให้ลูกเต้าตาย ควายมันจึงทำร้ายเด็กน้อยคนนั้นไม่ได้

อันนี้เป็นตัวอย่างแสดงว่าพ่อแม่มีน้ำใจอันบริสุทธิ์ต่อลูก ดังนั้นท่านจึงเป็นพระอรหันต์ของลูก **อรหันต** แปลว่า ผู้ฆ่า ฆ่าความพยาบาทอาฆาต ฆ่าความเคียดแค้น ฆ่าความจองเวรจองกรรมกับลูกกับเต้า พ่อแม่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น ท่านจึงเป็นผู้มีใจอันบริสุทธิ์ต่อลูก สมควรแล้วที่พระพุทธเจ้ายกย่อง ยกฐานะเทียบเท่าพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา

ทีนี้พ่อแม่ของเรายังเป็นเนื้อนาบุญของลูก ลูกเต้าผู้แสวงบุญต้องการบุญ ต้องการกุศล ด้วยการปรนนิบัติก็ดี ด้วยการให้วัตถุสิ่งของก็ดี การให้บิดามารดานั้นแหละเป็นเนื้อนาบุญอันประเสริฐของเรา เมื่อพ่อแม่ของเรามีคุณธรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านจึงเป็นบุพการีชน เป็นผู้ทำอุปการะก่อน ๑. ให้เราเกิด ๒. เลี้ยงดูเรามา ๓. อบรมสั่งสอนให้เป็นคนดีและส่งเข้าสู่สถาบันการศึกษา และอื่นๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของท่าน ท่านปฏิบัติหน้าที่ของท่านไม่ขาดตกบกพร่อง พ่อแม่ของเรามีลูก ๑๐ คน แม้จะทุกข์ยากปากหมองอย่างไร ท่านก็อุตส่าห์พยายามเลี้ยงลูกของท่านจนใหญ่โต ทีนี้เราซึ่งเป็นลูกๆ นี่สมมติว่าพ่อแม่ของเราท่านมีลูก ๑๐ คน ลูก ๑๐ คนนี่จะเลี้ยงพ่อแม่ได้หรือเปล่า อันนี้ให้นักเรียนทั้งหลายเอาไปคิด เวลานี้พวกเธอกำลังมาเลี้ยงน้ำใจพ่อแม่ มาเรียนมาศึกษาให้พ่อแม่ได้ความภาคภูมิใจ อันนี้ก็คือการเลี้ยงน้ำใจพ่อแม่ การเลี้ยงน้ำใจนี่ เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด **มาตาปิตุ อุปัฏฐานัง** *การอุปัฏฐากเลี้ยงดูบิดามารดาเป็นมงคลอันสูงสุด* พวกหนูๆ ยังเล็กหาเงินหาทองยังไม่ได้ จะไปเลี้ยงพ่อแม่ใหญ่โตได้อย่างไร เลี้ยงได้ซิ คือ ๑. เอาอกเอาใจ ๒. รับใช้ ๓. ทำสิ่งที่ท่านต้องการให้สำเร็จ นี่คือการเลี้ยงน้ำใจ ทีนี้ถ้าหากว่าเราจะไปไหนมาไหน ทำอะไร เมื่อพ่อแม่ของเราบอกว่า อย่านะลูก หยุดทันที อย่าเดินหนีต่อหน้าพ่อแม่ของเรา ว่าผิดว่าถูกยกผลประโยชน์ให้ท่านไปก่อน อย่าไปฝ่าฝืนในขณะนั้น เมื่อท่านใจดี ถ้าหากท่านพูดผิดหรือเข้าใจผิด เมื่อท่านใจดีแล้วค่อยมาปรับความเข้าใจกันทีหลัง อย่าไปทำกระฟัดกระเฟียดต่อหน้าท่าน ท่านเกิดน้อยอกน้อยใจท่านเสียใจ ใครทำพ่อแม่เสียใจถึงกับน้ำตาไหลเป็นบาปเป็นกรรมหนัก เฉียดๆ เข้าไปถึงอนันตริยกรรม ฉะนั้น **มาตาปิตุ อุปัฏฐานัง**

การอุปัฏฐากเลี้ยงดูบิดามารดา จึงเป็นมงคลอันสูงสุด ใครต้องการความเป็นสิริมงคลแก่ตัวเอง ก็ให้เลี้ยงดูบิดามารดา **มาตาเปติภะรัง ชันตุง** *การเลี้ยงดูบิดามารดาท่านว่ามีอานิสงส์ทำให้ผู้นั้นได้ไปเกิดเป็นพระอินทร์* **กุเล เชฏฐา ปะจายินัง** *การเคารพนบนอบต่อผู้ใหญ่ในวงศ์สกุล ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ไปเกิดในสวรรค์เป็นพระอินทร์* สกุลของเรานี้มีอยู่ ๒ ขั้นตอน เวลานี้เรามีสกุลของเราอยู่ ๒ ขั้นตอน ๑. วงศ์สกุลที่ให้กำเนิดคือให้ชีวิตจิตใจเกิดมา ๒. วงศ์สกุลที่ให้กำเนิดการศึกษา เช่น สถาบันการศึกษาต่างๆ อันนี้คือวงศ์สกุลของเรา วงศ์สกุลทั้งสองนี้ย่อมมีผู้หลักผู้ใหญ่ ดังนั้น ใครมีความเคารพนบนอบ มีความเคารพนบน้อมต่อผู้ใหญ่ในวงศ์สกุล บุคคลผู้นั้นได้สร้างคุณธรรม ซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัย เมื่อตายไปแล้วได้เกิดเป็นพระอินทร์ ใครอยากเกิดเป็นพระอินทร์ให้ปฏิบัติตามหลักดังกล่าวมานี้ อันเป็นวิธีการที่จะเอาดีกับพ่อกับแม่ เราจะเอาดีกับครูบาอาจารย์ก็ปฏิบัติเหมือนปฏิบัติกับพ่อกับแม่ พ่อแม่ของเราเป็นพ่อแม่ในบ้าน ครูบาอาจารย์เป็นพ่อแม่ในโรงเรียน เราอยู่ในบ้านพ่อแม่ของเราเป็นผู้ปกครองดูแลสุขทุกข์ของเรา เราอยู่ในโรงเรียนครูอาจารย์เป็นผู้ดูแลสุขทุกข์ของเรา เพราะฉะนั้นทั้งสองนี้ คือพ่อแม่ของเราผู้ให้เกิดก็เป็นพ่อเป็นแม่ ครูบาอาจารย์ผู้อุปถัมภ์ค้ำจุนอยู่ก็ได้ชื่อว่าเป็นพ่อเป็นแม่เช่นเดียวกัน ดังนั้นขอให้นักเรียนทุกคนจงจำเอาไปปฏิบัติ

และขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า ให้พยายามฝึกสมาธิในห้องเรียนโดยการมองจ้องที่ตัวอาจารย์ผู้สอน ส่งจิตไว้ไปรวมที่ตัวอาจารย์ผู้สอน เพราะในขณะที่อาจารย์สอนเรา ท่านถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้เรา เมื่อเราเอาใจจดจ่อ เราก็ได้รับถ่ายทอดพลังจิตจากอาจารย์

และเราก็ได้วิชาความรู้ไปพร้อมๆ กัน ถ้าใครตั้งใจปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกๆ วัน ให้สังเกตดู ถ้าหากรู้สึกว่าสายตาของเรามองจ้องที่ตัวอาจารย์อย่างไม่ลดละ จิตของเราไปจ่ออยู่ที่อาจารย์อย่างไม่ลดละนั้น แสดงว่าเรากำลังจะได้สมาธิขึ้นมาแล้ว ทีนี้เราปฏิบัติฝึกต่อไปภายหลัง สายตาของเรายังจะจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์ แต่ความรู้สึกทางจิตมันย้อนมาอยู่ที่ตัวเรา เมื่อความรู้สึกทางจิตย้อนมาอยู่ที่ตัวเรานี้ เมื่อเวลาอาจารย์อธิบายอะไรให้ฟังจบ ความรู้สึกของเรามันคล้ายๆ กับจะรู้ว่าอาจารย์จะพูดอะไรต่อไป เมื่อเวลาไปสอบ อ่านคำถามจบจิตมันจะวูบลงไปนิดหนึ่ง คำตอบจะผุดขึ้นมา เขียนเอาๆ เมื่อก่อนหน้ามันจะสอบ จิตมันจะบอกว่าให้ดูหนังสือเล่มนั้นจากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น แล้วเวลาสอบมาจริงๆ มันจะออกมาจริงๆ หลักและวิธีการอันนี้ หลวงตาได้ปฏิบัติมาแล้วตั้งแต่ในสมัยเป็นสามเณร สามารถรู้ข้อสอบล่วงหน้าได้ทุกวิชา วิชาที่หลวงตาสอบมันมี ๔ วิชา วิชาแปลภาษาบาลีสัมพันธ์ คำพูด หลักภาษา แล้วเขียนตามคำบอก รู้ล่วงหน้าหมดทุกวิชาเลย อันนี้ขอให้นักเรียนจงจำแล้วเอาไปปฏิบัติจริงๆ เมื่อเราปฏิบัติได้คล่องตัวชำนิชำนาญ ประโยชน์มันไม่เฉพาะแต่อยู่ในห้องเรียนนะ เมื่อเราเรียนจบไปแล้วนี้เรายังจะนำสมาธิดังที่กล่าวแล้วไปใช้ประโยชน์ สนับสนุนกิจการอันเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันของเรา

สิ่งที่มันจะบังเกิดขึ้นในจิตในใจของเราอีกอย่างหนึ่ง เราจะรู้สึกสำนึกในพระคุณของบิดามารดาครูอาจารย์ เราจะมีความรักและเคารพในบิดามารดาครูอาจารย์ เราจะมีพลังจิตในการเรียนหนังสืออย่างเข้มแข็ง เมื่อครูบาอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนอย่างไร เราจะเป็นผู้เชื่อฟัง เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย และผลประโยชน์มันก็จะเกิดขึ้น

กับเราเอง เอาละ วันนี้ขอฝากแง่คิดเกี่ยวกับธรรมะปฏิบัติไว้แค่นี้

ในท้ายที่สุดนี้ ขอครูบาอาจารย์และนักเรียนทุกคน จงมีสุขภาพพลานามัยเข้มแข็ง มีสุขภาพจิต มีสมาธิ มีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจ มีความทรงจำดี มีหัวคิดสติปัญญาเฉียบแหลม มีปัญญาดีวิเศษ เกิดมากขึ้นทุกวินาที ปรารถนาสิ่งใดให้สำเร็จตามใจที่ปรารถนาในทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อเทอญ.

อบรมนักเรียน

โรงเรียนสุรนารีวิทยา ณ วัดวะภูแก้ว

วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ฝึกสติเพื่อสมาธิ

บัดนี้ นักเรียนทั้งหลายได้ตั้งใจมาเข้าค่ายอบรมธรรมะ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติภาวนาเพื่อเสริมสมรรถภาพทางจิตให้มีความเข้มแข็งในการที่จะประกอบการงานมีการศึกษาเล่าเรียนเป็นต้น

โดยธรรมชาติของจิตนั้น จะมีเพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้ดี รู้ชั่ว ผิดชอบชั่วดี คิดเรื่อยเปื่อยไปอย่างไม่มีสถานี แต่ที่เรามีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ก็ต้องอาศัยการฝึกสมาธิให้มีสติ คือความรู้สึกสำนึก และพวกเราก็ได้เริ่มต้นฝึกสมาธิมาแล้วตั้งแต่เริ่มพ่อแม่เริ่มสอนให้เรารู้จักรับประทาน รู้จักดื่ม รู้จักขับถ่าย รู้จักพักผ่อนหลับนอน รู้จักอาบน้ำ รู้จักแต่งตัว ในช่วงที่เรายังเด็กๆ ความรู้สึกของเราเพียงแต่รู้สึก รู้นึก รู้คิด แม้แต่ความอายเราก็ไม่มี เด็กๆ เราสามารถที่จะแก้ผ้าอาบน้ำหรือเดินตามถนนได้ อันนั้นเรายังไม่มีสติสำนึกผิดชอบชั่วดี แล้วเราก็ไม่รู้สึกเหนียมอาย แต่เมื่ออาศัยสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่พ่อแม่พี่เลี้ยงนางนมได้ฝึกสอนทีละเล็กละน้อย เราค่อยมีความคิด มีสติ มีพลัง เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ เราก็เกิดความรู้สึกอาย รู้อะไรผิด รู้อะไรถูก แต่เมื่อเรายังเด็ก พ่อแม่ปล่อยให้คลานต้วมเตี้ยมๆ อยู่ตามลานบ้าน ไปเจออะไรก็หยิบ

เข้าปาก เรานึกว่าเป็นของกิน บางทีเจอขี้ไก่ก็หยิบเข้าปากเพราะนึกว่าขนม นี่ อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เรายังมีสติไม่เพียงพอ จึงไม่รู้ว่านี่คือขี้ไก่ นั่นคือขนม แต่เมื่อเราผ่านการอบรมเราโตขึ้น ความสำนึกผิดชอบเริ่มเกิดขึ้นทีละน้อยๆ จนกระทั่งบัดนี้เราได้เข้าสู่สถาบันการศึกษาโดยลำดับ ตั้งแต่อนุบาล ชั้นประถม มาระดับมัธยม เราได้ฝึกสติมาโดยลำดับ เวลาที่ครูสอนให้อ่านหนังสือ ท่านเขียนใส่กระดานดำแล้วก็อ่านว่า ก. ไก่ ทีแรกเราก็อ่านทีเดียว เราก็จำไม่ได้ เพราะสติเรายังไม่มี ความจำยังไม่เข้มแข็ง พออ่านซ้ำๆ เข้าไปสติก็ค่อยดีขึ้นเราก็จำได้ สามารถอ่านออกเขียนได้ และสามารถเรียนมาได้จนถึงระดับที่เรากำลังศึกษาอยู่นี้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องของสติทั้งนั้น

ดังนั้น **ที่เรามาฝึกสมาธินี่ เพื่อให้จิตมีสมาธิและจิตมีพลังเข้มแข็ง มีสติขึ้นโดยลำดับ** และเรายังมีภาระที่จะต้องฝึกสติและสมาธินี้ขึ้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับๆ จนกว่าเราจะจบการศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว เรายังจะได้ใช้กำลังสมาธิและพลังสติไปประกอบการงานตามหน้าที่ของตนๆ เราจะต้องใช้สมาธิและสติทั้งนั้น ทีนี้ **สติ** แปลว่า *ความระลึก* เมื่อเราตั้งใจนึกถึงสิ่งใดอย่างแน่วแน่ ความระลึกเป็นอาการของสติ ความแน่วแน่เป็นกำลังของสมาธิ มันไปพร้อมๆ กัน ทีนี้เราจะมีสมาธิและสติเข้มแข็ง เราต้องใช้การฝึก เพราะครูบาอาจารย์ทั้งหลายมองเห็นผลประโยชน์ดังที่กล่าวมา ท่านจึงได้นำพวกเรามาฝึกอบรมสมาธิ

ทีนี้ ตามธรรมเนียมของผู้นับถือศาสนา อะไรที่เกี่ยวกับศาสนาเราเริ่มต้นด้วยการไหว้ครู ทีนี้การไหว้ครูเราได้ไหว้ไปแล้ว **อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา** *พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับ*

เพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง **พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ** *ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน* นี่คือการไหว้ครู คือไหว้พระพุทธเจ้าผู้เป็นพระบรมศาสดา เช่นเดียวกับนักเรียนเข้าห้องเรียน เมื่อเวลาครูเดินผ่านต้องลุกขึ้นทำความเคารพ สวัสดีค่ะ คุณครู นั่นแหละคือการไหว้ครูของเรา ทำไมจึงต้องไหว้ครู ก็เพราะว่าครูเป็นแบบอย่าง ครูเป็นผู้สอนประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่เรา เราต้องไหว้ด้วยความจริงใจด้วยความเคารพ ด้วยการบูชา ไหว้ให้มันถึงจิตถึงใจ ทีนี้ **สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม** *พระธรรมคือคำสั่งสอนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นตรัสไว้ดีแล้ว* อันนี้ไหว้คำสอน **ธัมมัง นะมัสสามิ** *ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม* อันนี้คือไหว้คำสอน หมายความว่าเราเรียนด้วยความเคารพ ปฏิบัติด้วยความเคารพ **สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวกสังโฆ** *พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว* หมายถึงผู้สืบศาสนา บุคคลผู้เป็นตัวอย่าง พระสงฆ์ท่านแสดงตนให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ท่านนั่งก็นั่งเป็นระเบียบเรียบร้อย เดินก็เดินด้วยการสำรวม พูดก็มีศีลมีสัตย์ ท่านจึงเป็นตัวอย่างที่ควรกราบไหว้ **สังฆัง นะมามิ** *ข้าพเจ้าขอนอบน้อม* หมายถึงเราน้อมจิตน้อมใจที่จะปฏิบัติตามอย่างพระสงฆ์นั้นเอง อันนี้คือวิธีไหว้ครู

ทีนี้พอเสร็จแล้ว เราก็จะแสดงกิริยา คือน้อมจิตน้อมใจให้เข้าถึงพระพุทธเจ้า เราจึงว่า **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ** *ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง พระองค์นั้น* ทั้งนี้ทั้งนั้นเพื่อเป็นอุบายปลุกจิตปลุกใจให้มีความเคารพนบนอบในพระพุทธเจ้า

ทีนี้พระพุทธเจ้าคืออะไร พระพุทธเจ้าคือพระพุทธรูปหรือ ไม่ใช่ พระพุทธรูปนั้นเป็นแต่เพียงรูป เพื่อเป็นสิ่งปัจจัยที่แสดงให้ระลึกถึงพระองค์ท่าน เป็นสิ่งที่แสดงว่าพระพุทธเจ้าก็มีรูปมีร่าง มีตัวมีตนเดิมทีเดียว พระพุทธเจ้าก็คือมนุษย์เรา จะแตกต่างก็โดยที่พระองค์เกิดในตระกูลกษัตริย์ ซึ่งนักเรียนทั้งหลายก็ได้ทราบอยู่แล้วว่า คือท่านชายสิทธัตถะ เสด็จออกบรรพชา แล้วปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเราจะได้เรียนรู้หลักปฏิบัติของพระองค์ในการต่อไป แต่แท้ที่จริงแล้ว องค์ของท่านชาย คือร่างกายตัวตนของท่านนั้น ไม่ใช่พระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง แต่เป็นที่สิงสถิตประดิษฐานของคุณธรรมที่ทำคนให้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นในใจของเจ้าชายสิทธัตถะ เช่นเดียวกันกับครูบาอาจารย์ทั้งหลายของพวกเรานี่ พอเรียนจบปริญญาตรี สอบได้ ได้ใบประกาศท่านก็เรียกว่าบัณฑิต ถ้าได้ปริญญาโทก็เรียกว่ามหาบัณฑิต ได้ปริญญาเอกก็เรียกอภิมหาบัณฑิต ซึ่งสังคมของวงการศึกษาก็เรียกว่าด๊อกเตอร์ ท่านชายสิทธัตถะที่ท่านค้นพบธรรมะที่ทำให้คนเป็นพระพุทธเจ้า แล้วก็ได้สำเร็จธรรมนั้นด้วย

พระพุทธเจ้านี่ อาการของความมีพระพุทธเจ้านี้ในจิตในใจมันเป็นอย่างไร อย่างเรามีพระพุทธเจ้าไหม ใครมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี นักเรียนมีทุกคน เพราะเรามีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีนั้นเอง จึงมาเรียน มาเรียนเพื่อให้มีความรู้ เพราะเรารู้แล้วว่าความไม่มีความรู้นั้น ไม่มีการศึกษา กลายเป็นคนโง่ เรารู้สึกว่าเราโง่ในตอนต้น เพราะเราไม่มีความรู้ แล้วเราจึงตั้งใจมาเรียนมาศึกษาเพื่อจะให้มีความรู้ตามหลักวิชาการในหลักสูตร ตามชั้นภูมิที่เราเรียนอันนี้เรียกว่าเรามีความรู้สึกสำนึก ทีนี้เมื่อเราเรียนแล้วนำไปปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ตลอดทั้งบิดา-มารดา ครอบครัวของเรา เรียกว่าเป็นผู้สำนึกผิดชอบ ชั่วดี ทีนี้เพียงแต่ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีนั้น มันยังไม่เพียงพอ เพราะพลังงานมันยังไม่พร้อม เราจึงจำเป็นต้องมาฝึกจิตใจ สภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ลักษณะแห่งความมีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราจะต้องมีสติ มีสติเตรียมพร้อมเสมอ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ ไม่ว่าจะยากง่ายหนักหน่วงเพียงใดก็ตามไม่ถอย เพราะเรามีพลังสมาธิ พลังสติที่เข้มแข็ง เรากล้าสู้กับสิ่งนั้นๆ เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคแห่งชีวิตให้เป็นไปด้วยความปลอดภัย ด้วยความชอบธรรม ซึ่งหลักและวิธีการอันนี้เราจะได้ศึกษาในโอกาสต่อไป ซึ่งบางทีครูบาอาจารย์ก็ได้ฝึกสอนนักเรียนมาแล้ว แต่ที่มาวัดมาเข้าค่ายกันนี้เพื่อที่จะแสดงการปฏิบัติให้เข้มงวดขึ้นนั่นเอง

ทีนี้ผู้ที่มาปฏิญาณตน เป็นอุบาสก อุบาสิกา ในเมื่อใครมาปฏิญาณตนว่า **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ** *ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก* ก็หมายความว่าเราจะมารับเอาธรรมะคำสอนไปปฏิบัติ การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เราจะต้องมีกฎมีระเบียบ ศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีความรักความเมตตาปรานีในกันและกัน เพราะขั้นต้นท่านก็บอกเราว่าอย่าฆ่ากันนะ คำว่าอย่าฆ่ากันนะนี่คือ **ปาณาติปาตา เวรมณี** ที่เราได้สมาทานไปแล้ว ข้อที่ ๒ อย่าเบียดเบียนกัน หมายถึง **อทินนาทานา เวรมณี** งดเว้นการลักขโมยจี้ปล้นฉ้อโกง ข้อที่ ๓ **กาเมสุมิจฉาจาร** ก็อย่าข่มเหงกัน หมายถึงการประพฤติผิดประเวณีของกันและกัน ข้อที่ ๔ อย่ารังแกกัน ก็อย่าโกหกพกลม อย่าพูดคำหยาบ อย่าพูดส่อเสียดยุยงให้เขาแตกร้าวกัน ข้อที่ ๕ อย่ามัวเมาในสิ่งที่จะทำให้เรา

เสียผู้เสียคน เช่น สุราเมรัย ยาฝิ่นเฮโรอีนกัญชา รวมทั้งการดมกาวดมทินเนอร์ อะไรด้วย อันนี้เป็นหลักและวิธีการในการสร้างความเมตตาปรานีในกันและกัน เป็นข้อกติกาเบื้องต้น เป็นหลักที่เราจะต้องยึดปฏิบัติให้มั่นคง การทำอะไรในสถาบันใดต้องมีกติกา เล่นกีฬาก็ต้องมีกติกา ถ้าไม่มีกติกาการเอาชนะก็เป็นไปยาก ดังนั้นการปฏิบัติธรรมถ้าไม่มีกติกาก็เอาดีได้ยาก

ทีนี้ประโยชน์ของศีล ๕ ที่เราสมาทานมาแล้วนั้น นอกจากจะเป็นอุบายวิธีในการอบรมจิตให้มนุษย์สร้างความเมตตาปรานีในกันและกันแล้ว ยังกลายเป็นคุณธรรมเป็นเครื่องป้องกันความปลอดภัยในสังคม ป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการฆ่ากัน เพราะว่า *ปาณาติบาต* แปลว่าการฆ่า เป็นเหตุ เป็นชนวนให้มีการฆ่ากันต่อไปเรื่อยไป *อทินนาทาน* ไปทำให้ท่านหมดสิทธิในการครอบครองทรัพย์สมบัติ ท่านโกรธท่านก็ฆ่าเอา *กาเมสุมิจฉาจาร* ไปล่วงเกินละเมิดลูกสาวลูกชายท่าน ท่านโกรธท่านก็ฆ่าเอา *มุสาวาท* ไปหลอกให้ท่านเสียเกียรติยศชื่อเสียงและทรัพย์สมบัติ ท่านโกรธท่านก็ฆ่าเอา *สุรา* กินแล้วเมา ควบคุมสติไม่อยู่ พาลพาโลทะเลาะกันเดี๋ยวก็ได้ฆ่ากัน นี่เรามองเห็นประโยชน์มันได้ชัด อันนี้เป็นหลักป้องกันความปลอดภัยของสังคมไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน

แล้วประการต่อไป เป็นอุบายตัดผลเพิ่มของบาปกรรม หรือจะเรียกว่าตัดกรรมตัดเวรก็ได้ เราเชื่อในหลักเหตุหลักผลว่าทำอะไรแล้วมันมีผล กรรมคือการกระทำ เมื่อทำแล้วต้องมีผล ทีนี้เราจะตัดกรรมตัดเวรเหล่านั้น เราต้องมารักษาศีล ๕ กันเสียก่อนให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อเรารักษาศีล ๕ เช่นอย่างนักเรียนสมาทานแล้วรักษาต่อไปจนชั่วชีวิต แล้วไม่ทำบาปทำกรรมตามกฎของศีล ๕ เรา

ก็ได้ชื่อว่าตัดกรรมตัดเวรตลอดไป

อีกประการหนึ่ง เป็นการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม โลภดีไหม โกรธดีไหม หลงดีไหม โลภ โกรธ หลง พระท่านว่ามันเป็นกิเลส มันไม่ดี พระท่านสอนให้เราละ ใครละกิเลส โลภ โกรธ หลงได้หรือเปล่า ทีนี้เมื่อเราละไม่ได้ เราจะทำอย่างไร เราเอากิเลส โลภ โกรธ หลง เอาไว้เป็นพลังกระตุ้นเตือนใจเราให้เกิดความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น วิธีใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ นักเรียนอยากเรียนเก่ง เอาความโลภมากระตุ้นให้มันเกิดความหมั่นความขยัน อยากสอบได้ เอาความโลภมากระตุ้นให้เกิดความขยันหัดเขียนหัดอ่าน เขียนหนังสืออ่านหนังสือให้มากๆ ใช้ความโลภเป็นพลังงาน แต่ที่เราใช้ความโลภเป็นพลังงานสร้างความดี การกระทำอันใดที่เป็นไปด้วยอำนาจของกิเลสคือความโลภ แต่มันไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง มันก็ไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่เป็นบาป เราพยายามเอากิเลสให้มาหนุนใจให้มีแนวโน้มประพฤติในการสร้างความดี กระตุ้นให้เกิดความหมั่นความขยันในการศึกษาเล่าเรียน ในการแสวงหาทรัพย์สมบัติ แต่การกระทำอย่าให้ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง เป็นการใช้ได้

แหละที่สำคัญที่สุด หลวงตาจะขอฝากเอาไว้อันหนึ่ง เอาไว้ให้ลูกหลานนำไปคิดเป็นการบ้าน ศีล ๕ ข้อนี้แหละ เป็นยอดแห่งประชาธิปไตย นักเรียนรู้ไหมว่าหัวใจของประชาธิปไตยมันอยู่ที่ตรงไหน ใครลองตอบสักคนซิว่าหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่ไหน หัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน นี่คือยอดหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่นี่ ทีนี้ผู้มีศีล ๕ แล้วเป็นประชาธิปไตยได้อย่างไร ก็เพราะว่าผู้มีศีล ๕ แล้วมีความเคารพในสิทธิมนุษยชน เคารพสิทธิ

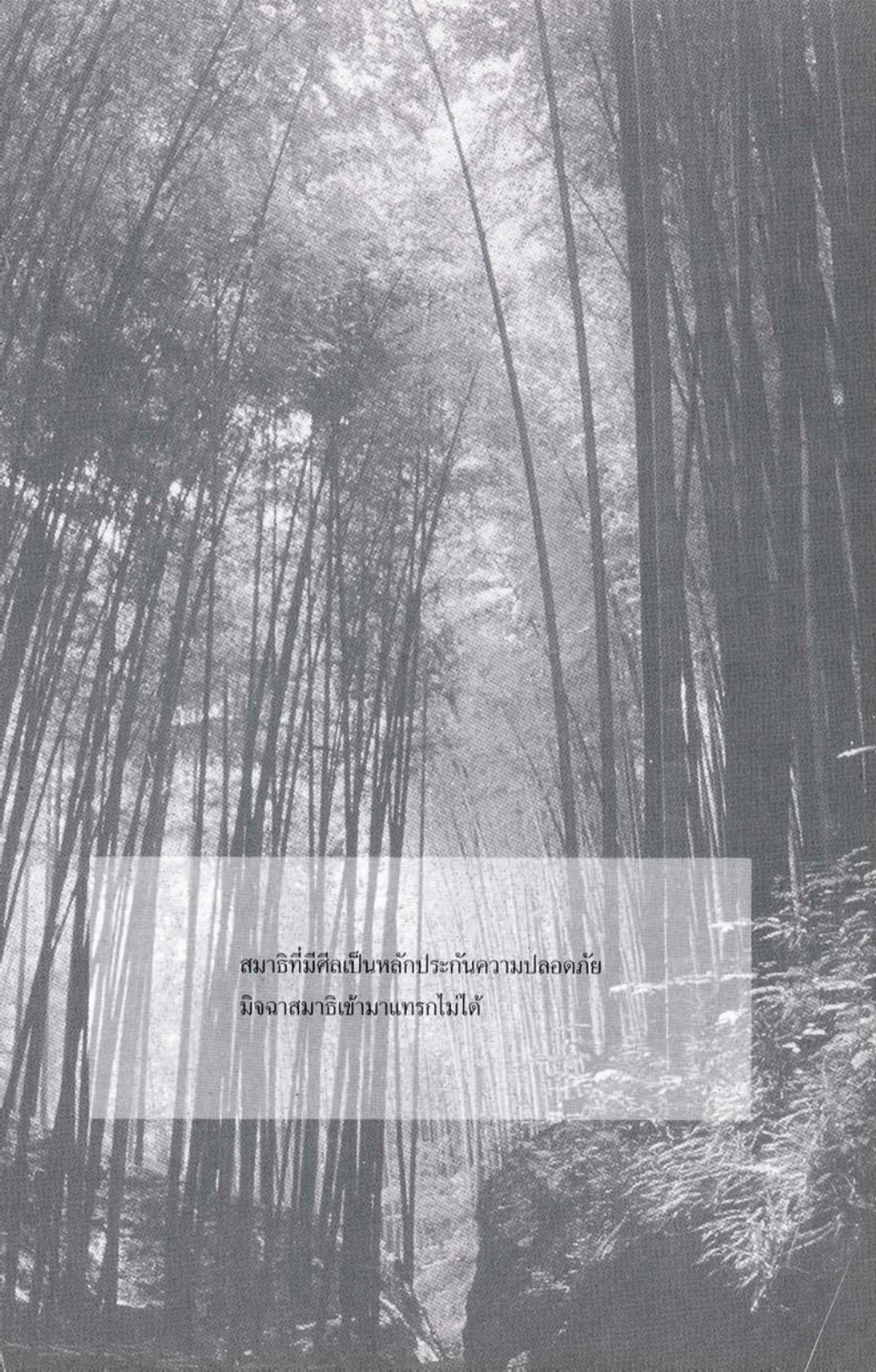
ในการดำรงชีวิตอยู่ เคารพสิทธิในการครอบครองทรัพย์สมบัติ เคารพสิทธิในคู่ครองและผู้ต้องห้าม นี่ถ้ามีศีล ๕ แล้วเคารพในทุกสิทธิ เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ประการนี้จึงเป็นยอดแห่งประชาธิปไตย ถ้าใครมีพ่อแม่เป็นนักการเมือง ให้จำเอาคำพูดหลวงตาไปเตือนเขาด้วยว่า ถ้าท่านต้องการมีประชาธิปไตย ท่านต้องรักษาศีล ๕ ถ้าตราบใดที่ท่านไม่มีศีล ๕ บ้านเมืองจะไม่เป็นประชาธิปไตย นี่ขอให้เตือนเขาอย่างนี้ อันนี้เป็นผลของการรักษาศีล ๕ มีนัยดังกล่าวมาโดยย่อ

เมื่อใครก็ตามได้มาปฏิญาณว่าจะรักษาศีล ๕ ตามคำกล่าวนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นแผนการของการละบาป สิ่งที่พ่อแม่เราบอกว่า บาป บาป อย่าทำอย่างนั้นมันบาป อย่าทำอย่างนี้มันบาป นั่นเป็นผลจากการละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าใครละเมิดบาปทันที แล้วก็เป็นบาปโดยกฎของธรรมชาติด้วย บาปไม่มีใครเป็นผู้สร้างขึ้น บาปนี่มันมีตัวมีตนหรือเปล่า บาปไม่มีตัวตน แต่ว่ามันแสดงความทุกข์ที่ใจของเรา เอ้า อย่างสมมติว่าวันนี้ครูให้การบ้านมา นักเรียนไม่ทำการบ้านไปส่งครู พอถึงกำหนดส่งมันเกิดบาปขึ้นมาทันที มันบาปอย่างไร กลัวครูทำโทษ บางทีอาจจะไม่กล้าไปเผชิญหน้ากับคุณครู เลยถือโอกาสกระโดดร่มหลบโรงเรียนไปก็มี อันนี้คือบาป ทีนี้อย่างเราไปทำผิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผิดศีลธรรมและผิดกฎหมายซึ่งสังคมหรือพ่อแม่ผู้ปกครองตำหนิ ในเมื่อเราไปฝ่าฝืนไปปฏิบัติผิด ในเมื่อผิดแล้วมันก็เกิดบาปขึ้นมาทันที ทำให้เราทุกข์ใจนั้นเอง กลัวว่าจะถูกลงโทษ อันนี้คือบาปที่เราจะสังเกตเห็นได้ง่าย

เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ประการมีประโยชน์แก่ชีวิตมนุษย์ผู้ดำรงอยู่ในสังคม เป็นคุณธรรมป้องกันความปลอดภัยของสังคมไม่ให้

มนุษย์มีการฆ่ากัน หนูน้อยบางคนอาจจะคิดว่า หลวงตาสอนให้รักษาศีล ๕ แหม ไม่ไหวแล้วต่อไปนี้ เวลาอ่านหนังสือยุงมันมาจับ มาเกาะมากัด หลวงตาไม่ให้ฆ่า ตายแล้วเรา เวลายุงมันเข้าห้องนอนเยอะๆ จะเอา ดี.ดี.ที. มาฉีดหลวงตาก็ว่าเป็นบาป บางทีอยากจะทอดไข่รับประทานอร่อยๆ ก็ทำไม่ได้ อดตายแล้วเรา บางทีเราอาจจะคิดอย่างนั้น อย่าไปหนักใจ ใครทนไม่ไหว ยุงมันมากัดจะตบมันก็ได้ ถ้ามันมีมากนักเอา ดี.ดี.ที. มาฉีดไล่มันก็ได้ เอ้า ถ้าไปฆ่าสัตว์แล้วมันจะมีศีล ๕ ได้อย่างไร ไม่มีก็ไม่เป็นไร สำหรับศีล ๕ ในระดับสัตว์เดรัจฉาน แต่ขอให้ทุกคนตั้งปณิธานให้แน่วแน่ว่า ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาตาร้อน สร้างความรักความเมตตาในเพื่อนมนุษย์ให้มันสมบูรณ์ก่อน ใครมีความจำเป็นจะฆ่าเป็ดฆ่าไก่แกงกิน เชิญตามสบาย แกงสุกแล้วเอามาจังหันหลวงตาด้วยก็ได้ แต่ว่ามนุษย์อย่าไปแตะต้อง ให้ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า มนุษย์ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาตาร้อน แล้วฉันจะนึกเสมอว่า ขอมนุษย์จงมีสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีสุข รักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเถิด เอากันอย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติศีล ๕ ในระดับของมนุษย์ เราได้ยึดเอาหลักธรรมเป็นเครื่องประกันความปลอดภัยของสังคม ป้องกันไม่ให้เกิดมีการฆ่ากัน เอากันเพียงแค่นี้ก่อน เมื่อเรามาสร้างความรักความเมตตาปรานีในเพื่อนมนุษย์ให้มันสมบูรณ์แล้ว ตามธรรมชาติของการสร้างความดีนี่ ความดีมันจะเพิ่มพลังงานขึ้นทุกทีๆ ในเมื่อความดีมันมีพลังงานพร้อม คือ ความรัก ความเมตตามันพร้อมมันจะแผ่คลุมไปถึงสัตว์เดรัจฉานเอง แล้วในที่สุดสัตว์เดรัจฉานเราก็จะฆ่าไม่ได้ นี่ให้มันค่อยเป็นค่อยไปกันอย่างนี้

เวลานี้นักเรียนทำสมาธิหรือเปล่า เวลานี้นักเรียนกำลังทำสมาธิ เรามีใจ มีจิตใจจดจ่ออยู่ที่การฟังธรรม ก่อนที่จะจบ ขอฝากวิธีการทำสมาธิในห้องเรียน บางทีเราอาจจะใช้เวลา เอาเวลาเรียนไปนั่งสมาธิ ซึ่งทำให้เสียเวลาเรียน การทำสมาธิในห้องเรียนให้ทำอย่างนี้ พออาจารย์มายืนหน้าห้อง ให้เราจ้องมองที่ตัวอาจารย์ มองที่ตัวอาจารย์ เช่นอย่างนักเรียนมองจ้องที่ตัวหลวงตาในขณะนี้ อย่าส่งกายใจไปที่อื่น ให้จ้องอยู่ที่ตัวครูนั่นแหละ เวลานี้พวกเธอจ้องอยู่ที่ตัวหลวงตา ส่งใจมารวมอยู่ที่ตัวหลวงตา เวลาพวกเธอเข้าห้องเรียน พอครูมายืนหน้าห้องปั๊บ มองที่ตัวครู ส่งใจไปรวมไว้ที่ตัวครูอย่างเดียว เอากันเพียงแค่นี้ ปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันๆ เราจะได้สมาธิกับการเรียนในห้องเรียน ถ้าหากว่าครูบาอาจารย์ไม่คิดว่าจะแหวกแนวจนเกินไป ทีนี้จะพูดถึงหลักของการทำสมาธิโดยทั่วไป ไม่ต้องนั่งสมาธิ ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดทุกอิริยาบถ แล้วจะเกิดสมาธิขึ้นมาเอง เอาล่ะ พอแค่นี้.



สมาธิที่มีศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัย
มิจฉาสมาธิเข้ามาแทรกไม่ได้

จงทำจิตให้มีอำนาจเหนือสิ่งทั้งปวง
แล้วบรรลุถึงความเป็นอิสระ