



## ศีลกับวิธีทำสมาธิ

โดย หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลรามาริบัติ เมื่อ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕



ท่านผู้เจริญทั้งหลาย วันนี้ก็เป็นโอกาสดีอีกวันหนึ่ง ที่อาตมภาพได้มีเวลามาพบกัน ท่านทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัท ร่วมพระพุทธรศาสนาอันเดียวกัน และซึ่งต่างคนก็ต่างมีความมุ่งหวังที่จะได้ฟังและศึกษาธรรมะเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของธรรมชาติ ธรรมะที่จะได้เล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังในวันนี้ ก็คงไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากการบำเพ็ญภาวนาในทางจิต วิทยาการต่างๆ ไม่ว่าจะทางสารกระแสโลกหรือทางสายศาสนา เราได้เรียนกันมามากต่อมาก แต่สิ่งที่เราได้เรียนมาทั้งหลายเหล่านั้น เราอาจจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งนั้นคือ “ธรรมะ” แต่แท้ที่จริงสิ่งนั้นก็ เป็นธรรมะทั้งนั้นแหละ

กายกับใจของเราก็เป็นธรรมะ วิชาการศึกษาที่เราเรียนมาตามศาสตร์สาขานั้นๆ ก็เป็นธรรมะ สิ่งเหล่านั้นก็เป็นธรรมะ โดยความเป็นสภาวะธรรม เมื่อธรรมะเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีความจริงของมันแฝงอยู่ แต่เราอาจจะไม่ยอมรับสิ่งนั้นมีความจริงเพราะเรายังค้นไม่พบ แม้แต่ความรู้ลึกของใครโดยทั่วๆ ไป เรื่องเกี่ยวกับกายกับใจของเรา นี้ โดยปกติธรรมดาโดยทั่วไปแล้ว เรา จะรู้ลึกกว่ากายกับใจนี้ มันแยกกันไม่ออก แต่แท้ที่จริงในเมื่อเราศึกษาให้รู้ซึ่งถึงข้อเท็จจริงของมัน แล้ว กายกับใจมันสามารถแยกออกเป็นคนละส่วนได้ จิตกับอารมณ์มันก็แยกออกจากกันได้ อีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น แนวทางแห่งการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมอันเป็นส่วนสมาธิภาวนานั้น นั้นแหละ คือ อุบายที่เราจะฝึกฝนอบรมให้จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้

ในเมื่อพูดถึงเรื่องการทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนาต้องมีศีล แล้วก็มีสมาธิจึงจะมี ปัญญา แต่ต่างกันโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การทำสมาธินี้เราไม่จำเป็นต้องมีศีลก็ได้ พุคมาถึงตอนนี้ท่านทั้งหลายอาจจะงง เพราะในลัทธิที่เขาปฏิบัติสมาธิกันบางอย่าง เช่น สมาธิเกี่ยวกับเรื่องไสยศาสตร์ วิชาไสยศาสตร์บางอย่างที่เราได้ยินได้ฟัง บางอย่างก็มีประสิทธิภาพที่สามารถทำให้ผู้คนมีอันเป็น ต่างๆ เช่น ทำให้เกิดวิกลจริต ทำให้หลงใหล แล้วบางทีถึงอาจสามารถทำให้ผู้ถูกกระทำถึงแก่ชีวิตได้ เช่น หลวงพ่อเคยศึกษาและเคยอ่านตำราวิชาไสยศาสตร์บางอย่าง เขาสามารถเจริญทำสมาธิ แล้วปล่อยตะปูไปเข้าท้องคนได้ อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิ บางทีหนังแผ่นเบ้อเรอ เสกคาถาทำสมาธิ ขึ้นมาแล้ว ก็ถอดให้มันเหลือแต่เพียงแค่มือไม้ขีดไฟ แล้วก็ติดเข้าท้องไป ทำให้เจ็บป่วยถึงตายไปก็ทำได้ อันนี้ยังมีหลักฐานปรากฏอยู่ แต่ท่านผู้อ่านอย่านี้กว่าหลวงพ่อกำทำได้ เป็นแต่เพียงค้นคว้า ตำรับตำราแล้วก็เที่ยวถามคุณที่เขาเคยทำกัน ก็ปรากฏเขาทำได้จริง อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น สมาธิโดยทั่วๆ ไปนี้ เราทำสมาธิเราอาจจะไม่ต้องมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามหลักของพระพุทธศาสนาก็ได้ อย่างศาสนาอื่นเขาก็ไม่มีศีล แต่เขามีสัจจะคือการทำจริง



ศาสนาพราหมณ์ก็ไม่มีศีล ๕ ศีล ๘ แต่เขาทำตามแบบอย่างเขาๆ ก็มีสมาธิ แล้วก็มีอิทธิฤทธิ์ได้เหมือนกัน

ในปัจจุบันนี้ ในอินเดียก็ยังมีความลึกลับบำเพ็ญสมาธิ โดยไม่ได้ปฏิบัติตนเป็นผู้มีศีล เช่น พวกชีเปลือยทั้งหลาย เขาก็ยังบำเพ็ญสมาธิของเขาอยู่ หรือผู้ไม่นิยมลัทธิเปลือย ก็ไปเป็นโยคีนั่งสมาธิอยู่บนป่าบนเขา พอเสร็จแล้วถึงหน้าแล้งก็ลงมาแข่งอิทธิฤทธิ์กัน ซึ่งพระไทยเราก็มีผู้หนึ่งทีไปแข่งอิทธิฤทธิ์กับเขาเหมือนกัน ท่านผู้นั้นเขาให้นามว่า ท่านฤๅษีประเสริฐ เป็นคนชาวจังหวัดสุรินทร์ อยู่ที่อินเดียถึง ๒๐ ปี แล้วก็รู้สึกลัวว่าไปเรียนลัทธิของพวกพราหมณ์ มีอิทธิฤทธิ์ เขาเลยไฟท่านก็ลุยได้ เขาเดินบนตะปู ท่านก็เดินได้ นอนบนขากบนหนามท่านก็นอนได้ ไปเปลื้องผ้า นั่งตากหิมะอยู่บนภูเขาหิมาลัย ท่านก็ทำได้ ทำได้เหมือนอย่างเขา เขาจึงยอมยกให้ว่าฤๅษีไทยนี้ก็เก่งเหมือนกัน อันนี้เรื่องเหล่านี้ก็อาศัยสมาธิเหมือนกัน แต่สมาธิที่ปราศจากศีลเป็นเครื่องควบคุมนั้นสมาธิอันนั้นไม่เข้าไปในการตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน ไม่เป็นไปเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนายังทำได้มากเท่าไร ก็ยิ่งอวดกล้าอวดเก่ง มีทิฏฐิมานะ กิเลสยิ่งตัวใหญ่ตัวโตขึ้นมา ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มั่น ซึ่งท่านอาจารย์มั่นได้ออกบำเพ็ญกรรมฐานในตอนต้น ท่านได้ศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณ ที่นี้การศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำตามรูปแบบของหลักวิชาการนั้นๆ เรียกว่า “เรียนธรรม” ซึ่งสุดท้ายแต่ครูบาอาจารย์ท่านจะประสิทธิ์ประสาทสั่งสอนมาอย่างไร วิธีการก็มีการขึ้นกรรมฐาน แล้วก็ภาวนาไปเป็นขั้นตอน ในเมื่อทำจิตสงบไปได้แล้วก็รู้สึกลัวว่าทำอะไรก็ได้ เช่น จะทำเครื่องรางของขลัง ก็ขลัง อยากจะรู้จิตใจของผู้อื่นก็รู้ได้ อยากจะรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าก็รู้ได้ แต่เมื่อมาสังเกตดูแล้วยังรู้อย่างง่ ตัวกิเลสทิฏฐิมานะ ความทะนงตัวมันก็ยังมากขึ้นทุกทีๆ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส อันนี้คือหลักฐานสมาธิในลัทธินอกพระพุทธศาสนา ยิ่งบำเพ็ญเก่งเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้จึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อการสร้างกิเลส แต่สมาธิที่จะดำเนินไปเพื่อความหมดกิเลสอย่างจริงจังนั้น ต้องขึ้นต้นด้วยศีล

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า (๑) ให้ละความชั่ว (๒) ประพฤติความดี และ (๓) ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด ที่นี้มีปัญหาอยู่ตรงว่า เราจะละความชั่วนั้น จะละอย่างไร ถ้าใครตั้งใจจะละความชั่วอย่างจริงจัง ให้ตั้งใจปฏิบัติตามศีล ๕ ข้อ ศีล ๕ ข้อนั้นแหละ คือ พื้นฐานแห่งการละความชั่ว การทำบาปกรรมใดๆ ก็ตาม แม้แต่ความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ก็ยังไม่ถือว่าเป็นบาปเป็นกรรมที่เราจะต้องไปปรับผลในชาติหน้าภพหน้า แต่ถ้าละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งนั้น มีหวังที่จะรับผลในชาติหน้าภพหน้า เพราะการละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งนั้น มันเป็นการเพิ่มผลของบาปกรรม ถ้าเราดเว้นเสียแต่วันนี้ก็เป็นอันว่าตัดผลเพิ่มของบาปกรรม เช่นอย่างเมื่อวานนี้ เรามีบาปกรรมเพราะล่วงละเมิดศีล ๕ อยู่ มีน้ำหนักสมมติว่า ประมาณสัก ๑ กิโลกรัม แต่วันนี้เราตั้งใจเด็ดขาดว่าเราจะดเว้นโทษตามหลักของศีล ๕ นั้น ก็เป็นอันว่าบาปที่มีอยู่ก็มีเพียงแก่ ๑ กิโลกรัม ไม่เพิ่มมาอีกในความรู้สึกนึกคิดในใจ แต่



เราไม่ได้แสดงออกทางกาย ทางวาจา ก็ไม่เป็นอันทำบาปกรรมที่จะต้องไปปรับผลในชาติหน้าภพ หน้า อันนี้พูดถึงเรื่องศีล ๕

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้สมาธิที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ ให้ได้ปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วนั้นแหละ จะประทับประคองจิตใจ ให้มีความสงบลงสู่ความเป็นสมาธิอย่างถูกต้อง เมื่อสมาธิอาศัยอำนาจแห่งศีลเป็นเครื่องอบรม ปัญญาคือความรู้เกิดขึ้นมาย่อมเป็นสัมมาทิฐิ ทีนี้หลักตัดสินว่า เราปฏิบัติอะไรผิดอะไรถูก เราจำเป็นต้องย้อนมามองตามหลักของศีล ๕ อีก นั้นแหละ คุณธรรมที่เกิดขึ้นในจิตในใจ ถ้าหากสิ่งใดมันทำให้จิตใจเราต้องคิดที่จะละเมิดศีล ๕ ซ้ำๆ ใดข้อหนึ่งอยู่ ก็แสดงว่าคุณธรรมที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และอีกอย่างหนึ่ง การละเลิกด้วยความตั้งใจนี้ ก็หมายถึงละตามกฎของศีล ๕ ข้อนั่นเอง พระท่านเทศน์ว่า “จงละกิเลส โลก โกรธ หลง อย่างนั้นอย่างนี้” แต่ความจริงมันเป็นโฆหารการเทศน์ กิเลสในจิตในใจนี้ เราละไม่ได้ ละไม่ได้เด็ดขาด เราจะไปนี่ละเอาๆ ละไม่ได้เด็ดขาด แต่กิเลสหายๆ ที่จะพืงลวงเกินทางกาย วาจา นี้ เราละเอาได้โดยเจตนา นี้ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ทีนี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราอยากจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจะทำกันอย่างไร อันนี้ขอพักไว้ก่อนยังไม่อธิบายต่อ

ในอันดับต่อไปนี้จะขอพูดถึงเรื่อง เราจะสามารถใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร กิเลสนี้มันเป็นสิ่งดีแก่คนทุกๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องของต้นหาความทะเยอทะยานอยากนี้ เป็นกิเลสๆ เป็นของดีจริงๆ ถ้ารู้จักใช้ ไฟก็ดี กระแสไฟฟ้าก็ดี เป็นสิ่งที่มีโทษอย่างมหันต์ แล้วก็มีความอย่างอนันต์เหมือนกัน ไฟนี้ ถ้าใช้ไม่เป็นเอาไปจุดเผาบ้านนี้ก็อวดยหมด แต่ถ้าไปทำความอบอุ่น หุงต้มรับประทาน ก็ใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาล ในทำนองเดียวกัน กิเลสที่เรามีอยู่เหมือนกันทุกๆ คนมีกิเลสพอที่จะอวดกันได้ๆ กันทุกคน ทีนี้กิเลสต้นหาเราเลี้ยงเอาไว้ เอาไว้เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนความรู้สึกรู้สึกของเราให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำความดี คำว่า “ความดี” นี้อะไรก็ได้ แม้แต่ความดีที่เกี่ยวกับการครองชีพที่อยู่เป็นภคุหัสส์ ก็ได้ชื่อว่าเป็นความดี ทีนี้เราจะใช้กิเลสเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร เช่น สมมติว่าเรามีความทะเยอทะยานอยากได้คืออยากร่ำอวยรวย เราก็เอาศีล ๕ ข้อซิ มานี้เส้นขนานเอาไว้ถ้าจะใช้กิเลสในขอบเขตศีล ๕ ข้อนี้ เช่น เราอยากรวยถ้าอยากรวยโดยสุจริต ก็กระตือรือร้นหมั่นขยัน แต่อย่าลืออย่างโกง อย่าลืออย่างโมฆ อันนี้เรียกว่าใช้กิเลสถูกต้องตามกฎ ถ้าหากอย่างสมมติว่า ท่านผู้เป็นนายแพทย์ทั้งหลายไปตั้งคลินิกรักษาคคนไข้ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าเกิดมีคนไข้หรือลูกค้มาอุดหนุนตลอดวันยังค่ำ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ท่านจะสละความเหน็ดเหนื่อยของท่าน ทำงานเพื่อผลประโยชน์ตลอดคืนยังรุ่งวันยันค่ำ ซึ่งการกระทำนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน มีแต่ได้ประโยชน์มาโดยชอบธรรม



**พระพุทธเจ้าไม่ได้ตำหนิว่าเราเป็นคนโลก หรือเป็นคนประพฤติกิเลสธรรม** นี้ขอ  
ยกตัวอย่างมาให้ท่านฟังเป็นตัวอย่างเพียงข้อเดียว ที่นี้ในเมื่อกิเลสมันมีประโยชน์สำหรับคนทุกคน  
เราพยายามใช้กิเลสให้มันมีประโยชน์ โดยไม่กระทบกระเทือนผู้ใดผู้หนึ่ง ให้มันเป็นไปโดยความ  
ยุติธรรม ที่นี้การใช้กิเลสไม่ผิดศีลผิดธรรมนั้น มันก็เป็นการสร้างความคิด เราอยากได้ อยากรวย ไม่  
โลก ไม่โกง อะไรต่างๆ เราก็ไม่ละเมิดศีลข้ออทินนาทาน เราอยากรวยไม่จี๋ ไม่ปลิ้น ไม่ลัก ไม่ขโมย  
เราไม่ได้ไปฆ่าอะไร เราก็มีสีลข้อปาณาติบาต ที่นี้เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธฺิ บริบูรณ์ดี ตามพื้นเพของ  
ความเป็นฆราวาสผู้ครองเรือน เราก็ได้ทำแต่ความคิด ที่นี้ความคิดที่เราจะหมายเอาเป็นความคิดนั้น มิได้  
หมายเฉพาะเอาแต่ว่า เราจะมานั่งหลับตากวานานิก “พุทโธๆ” หรือพิจารณาเพียงอย่างเดียว  
เท่านั้น ใครก็ตาม ในเมื่อมีหน้าที่อันใด เช่น หน้าที่ของความเป็นพ่อ แม่ หน้าที่ของความเป็นลูก  
หน้าที่ของความเป็นผู้บังคับบัญชา และหน้าที่ของความเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา เราต่างคนต่างปฏิบัติ  
หน้าที่ของเราโดยถูกต้อง อย่างตรงไปตรงมา โดยอาศัยระเบียบการทำงานนั้นๆ เป็นแนวทางปฏิบัติ  
ก็ได้ เชื่อว่าเราทำความดี ความคิดอันนี้แหละมันจะทำให้สังคมของเรานี้สงบ และโดยเฉพาะศีล  
๕ นี้แหละเป็นหลักความปลอดภัยของสังคม พระพุทธเจ้ายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์  
แล้วก็รับเอามาเป็นข้อปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย

ในขั้นตอนนี้ไม่อยากจะให้ใครๆ ไปทำความเข้าใจถึงขนาดที่ว่าห้ามฆ่าสัตว์ทุกประเภท  
เอาไว้ก่อน ให้ทำความเข้าใจไว้ก่อน ศีล ๕ ข้อนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อปาณาติบาต พระพุทธเจ้ามุ่ง  
ไม่ให้มนุษย์ฆ่ากัน เบียดเบียนกัน ช่มเหรงรังแกกัน ทำความเข้าใจไว้เพียงแค่นี้ก่อน ที่นี้เราก็พยายาม  
ทำจิตทำใจให้คงวันตามกฎนั้นๆ อย่างจริงจังลงไป เมื่อมนุษย์ยังคงเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียนกัน  
การช่มเหรงรังแกกันได้โดยเด็ดขาด *โดยวิสัยสัญญาญาณของมนุษย์ย่อมเป็นผู้มีจิตใจสูง เมื่อเว้นจาก  
การฆ่าเบียดเบียนกันได้เด็ดขาด อิทธิพลของความเมตตาที่ย่อมแผ่คลุมไปถึงสัตว์ดิรัจฉานได้* ใน  
ที่สุดสัตว์ดิรัจฉานก็ฆ่าไม่ได้ นี่คือหลักความจริง ที่พูดเช่นนี้ ก็เพราะจะแก้ข้อข้องใจ ก็เพราะบาง  
ท่านมีความหนักใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกคุณหมอทั้งหลายนี้ ทำสงครามกับโรคร้ายไข้เจ็บอยู่ทุก  
วันๆ โรคบางอย่างมันก็มีตนมีตัว เช่น โรคพยาธิ เป็นต้น ประเดี๋ยวบางท่านสั่งจ่ายยาขับพยาธิ  
ออกไป ประเดี๋ยว โอ๊ย ทำปาณาติบาต ตายแล้ว ตกนรก นี่ปัญหาเหล่านี้ พวกท่านทั้งหลายยอม  
หนักใจ แล้วก็มีคนไปถามอาตมาอยู่บ่อยๆ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าท่านข้องใจ ท่านจะทำใจของท่าน  
อย่างไร

อาตมาจะยกตัวอย่าง เช่น อย่างสมมติว่า พระเป็นโรคพยาธิไล่แล้ว ก็ไปขอยาคุณหมอ  
มาแล้วพระก็มาฉันยานี้เพื่อฆ่าพยาธิในไล่ไล่ ถ้าพระตั้งใจอย่างพระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ เพราะตั้งใจ  
ทำการฆ่าสัตว์ แต่ถ้าพระคิดว่าฉันจะฉัน (กิน) ยาเพื่อบำบัดโรคร้ายไข้เจ็บ โดยไม่มุ่งถึงสิ่งมีชีวิต  
และมีตนมีตัวพระก็พ้นจากอาบัติ ในทำนองเดียวกัน ท่านทั้งหลายอาจจะคิดลงไปสักเข็มหนึ่ง ถ้า  
ท่านคิดจะให้สัตว์ในตัวของคนไข่นี้มันตาย ท่านก็ทำปาณาติบาต ถ้าท่านคิดว่าฉีดยาหรือให้ยา  
เพื่อบำบัดโรคร้ายไข้เจ็บแก่คนไข้ ท่านก็ไม่เป็นบาป เพราะการฆ่าสัตว์ **อันนี้มันขึ้นอยู่กับเจตนา**



พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉันยา ที่น้อยโรครักษะไข้เจ็บ อย่างโรคริด กลากนี้ มันก็มีตัวของมันทั้งนั้น ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระภิกษุเคยเป็นโรคนี พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้ทายาได้ แต่พระองค์ก็บอกว่าอย่าทายาเพื่อฆ่าตัวเชื่อโรค แต่ทาเพื่อรักษาโรครักษะไข้เจ็บเพื่อให้หาย อันนี้การทำบาปกรรมเล็กๆ น้อยๆ มันขึ้นกับเจตนา ถ้าเราคิดว่าเราจะทานยาเพื่อจะฆ่าโรคนั้นๆ ถ้าขึ้นคำว่า “ฆ่า” แล้วมันก็ผิดศีลข้อ ปาณาติบาต ทั้งนั้น

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาก็ถูกสมเด็จพระบรมราชินีนาถรับสั่งถามเรื่องเกี่ยวกับศูนย์ศิลปะชีพ คือ ที่ศูนย์ศิลปะชีพนั้น สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะนำให้ราษฎรเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ทีนี้เมื่อปลูกหม่อนเลี้ยงไหมขึ้นมาแล้ว เมื่อจะทำไหมให้เป็นเส้นขึ้นมา จะต้องเอาตัวหม่อนไปต้มๆ แล้วก็สาวไหมเอาออกมา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรับสั่งว่า “ทำแบบนี้บาปไหม” หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า “ถ้าสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปสั่งให้เขาเอาตัวหม่อนนั้นต้มลงในหม้อ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรับสั่งว่า “ถ้าอย่างนั้น จะทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นบาป” หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า “หน้าที่การรับสั่งให้เขาทำนั้นเป็นพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงรับสั่งให้เขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ในเมื่อเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเป็นต้นเป็นตัว เขามองเห็นผลประโยชน์ที่เขาจะพึงได้ก็ปล่อยให้เขาทำเอง อย่าไปทรงแนะนำเขาถึงขั้นต้องเอาตัวหม่อนต้มลงไป ในหม้อ ถ้าในทำนองนี้สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพ้นจากโทษปาณาติบาต” แล้วหลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า “เคยมีรับสั่งให้เอาตัวหม่อนต้มในหม้อหรือเปล่า” สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรับสั่งว่า “ไม่เคย” ต่อจากนั้น หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า “ถ้าหากไม่เคยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็ไม่เป็นบาป ไม่ต้องเป็นห่วงใยเรื่องบาปกรรม ในเมื่อเขาทำขึ้นมาแล้ว เขาจะได้ผลอย่างไรนั้น เขาย่อมรู้อยู่เอง เพราะเขาโตๆ กันทุกคนแล้ว ในขั้นสุดท้ายสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็ทรงปล่อยวางซะ” สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็เป็นที่พอพระทัยในคำตอบ เรื่องเกี่ยวกับการทำบาปทำกรรมอะไรต่างๆ นี้ ถ้าหากเรามีความข้องใจสงสัย หรือเรามีเจตนาว่าเราจะฆ่าสัตว์ มันก็เป็นบาปวันยังค่ำ

ทีนี้ขอพูดเรื่อง “อานาปานสติกรรมฐาน” คือ การกำหนดคลุมหายใจเข้าหายใจออก เป็นหลักของอานาปานสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมาก่อน และได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เพราะการเจริญ “อานาปานสติกรรมฐาน” ดังนั้น การเจริญ “อานาปานสติกรรมฐาน” นี้มีผลหลายอย่างในขั้นต้น

1. สามารถทำจิตให้สงบลงสู่ขั้นสมาธกรรมฐานได้
2. เมื่อผู้ภาวนามีสติรู้กระแสลมเข้าไปข้างใน สามารถมองเห็นอสุภกรรมฐานภายในตัวของเราเองได้
3. ลมหายใจเป็นเครื่องหมายแห่งความเป็น ความตาย ในเมื่อเราสูดลมเข้าไป ลมไม่ออกเราก็ตาย ในเมื่อลมออกมาแล้ว ลมไม่เข้าอีก เราก็ตาย เราจึงได้มรรณานุสติกรรมฐานพร้อมกันไปด้วย



ถ้าหากจิตสามารถรู้ความตายในขณะนั้น ก็สามารถจะได้ธาตุกรรมฐานเกิดขึ้นมาด้วย เพราะถ้าจิตมองเห็นร่างกายของตัวเองตายแล้ว ร่างกายมันจะแสดงอาการเน่าอืด เน่าเปื่อย ไปตามขั้นตอนของมัน ในที่สุดก็สลายตัวลงไปเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ แล้วครั้งสุดท้ายเหลือแต่จิตว่างเปล่าสว่างดวงเดียวเท่านั้น ท้ายที่สุดแม้แต่โลกที่เราอาศัยอยู่นี้มันจะหายไปหมดในความรู้สึก โลกแผ่นดินก็ไม่มี โลกหมู่สัตว์ก็ไม่มี ต้นไม้ ภูเขา ไม่มีทั้งนั้น ในโลกที่มีแต่จิตของเราดวงเดียวเท่านั้น มันปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวงแล้ว นี่ในทางปฏิบัติ เมื่อท่านอ่านๆ อย่างนี้แล้วก็พอจะรู้ว่า กายกับจิตมันแยกออกจากกันได้ และจิตกับอารมณ์ก็สามารถจะแยกออกจากกันได้ เพราะฉะนั้น ภูมิจิตของท่านผู้ปฏิบัติจะเป็นไปได้ถึงขั้นนี้ จะต้องเริ่มต้นด้วยการบริกรรมภาวนาพุทโธ แต่การบริกรรมภาวนาพุทโธนี้ จิตไม่ถึงอัปนาสมาธิ พอภาวนาพุทโธๆ ลงไปสักหน่อยหนึ่ง พอจิตสงบว่างลงไปแล้ว คำว่า “พุทโธ” หายไป ในขั้นต่อไปผู้ปฏิบัติจะอย่างไร ให้น้อมจิตลงไปคลุมหัวใจ กำหนดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามลมหายใจเข้าไปเรื่อยๆ ในขณะที่คลุมหัวใจอยู่นั้น ลมหายใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ให้ทำสติตัวเดียวอย่าทำความเอะใจให้เกิดขึ้น ลมหายใจก็ดี อาการเปลี่ยนแปลงของลมหายใจก็ดี หรือลมหายใจมี อาการคล้ายๆ กับว่ามันจะหายขาดไปก็ดี อาการเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์ที่สร้างสติให้เกิดเป็นมหาสติ ตามหลักของมหาสติปัญญา

สำหรับวิธีการปฏิบัติใน **กายนุปัสสนาสติปัญญา** นั้น เป็นการน้อมนำให้ “สติ” ตามรู้กาย เริ่มต้นด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออก คือ กายนุปัสสนาสติปัญญา “ลมหายใจเข้าออก” นี้จะเป็นสื่อนำจิตให้สงบเข้าไปอยู่ในส่วนกลางของกาย ในเมื่อจิตมันสงบไปอยู่ส่วนกลางของกายแล้ว ลักษณะของจิตสงบจะต้องนิ่งและก็มีแสงสว่างปรากฏอยู่ในความรู้สึก ความสว่าง อันนั้นสามารถมองทะลุออกมาข้างนอกกาย บางทีมองเห็นกายของตัวเองเป็นแก้วโปร่งไปหมด พังไปที่ผม เห็นผมเป็นแก้ว พังไปที่หนัง เห็นหนังเป็นแก้ว พังไปที่กระดูก เห็นกระดูกเป็นแก้วไปหมด ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะอิทธิพลของจิตที่มีความใสสะอาดสว่าง ในขณะนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ไปสัมผัสสิ่งใดขึ้นมา ย่อมเป็นของบริสุทธิ์สะอาด เช่นเดียวกับดวงจิตที่มีความบริสุทธิ์ อันนี้คืออิทธิพลของจิตที่มีสมาธิ มีสติปัญญาบ้างพอสมควร เพราะฉะนั้น ในทางปฏิบัตินั้น ในเมื่อท่านบริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบพอที่จะน้อมไปสู่อะไรก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกคุณหมอต้งหลายนี้ อาตมาใคร่จะขอแนะนำให้ฟังคู่อการ ๓๒ แม้ไม่เป็นไปตามลำดับที่หลักสูตรธรรมะที่ท่านวางไว้ก็ตาม สมมติว่าท่านอาจจะเคยผ่าศพ วิจัยศพในส่วนโน้นส่วนหนึ่ง แล้วก็ยกสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ทำจิตนึกตามที่ท่านศึกษา ท่านจับ ท่านดู พังจ้องลงไปให้ชัดเจนด้วยสัญญาที่จำเอาไว้ นั่น พังบ่อยๆ พิจารณาเรื่อยๆ คิดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น เราเคยทำอะไรมา ก็นึกพิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น แล้วจะเป็นอุบายทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ในเมื่อจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิแล้ว สิ่งที่ท่านนึกคิดนั้นจะกลายเป็นภาพนิมิตปรากฏในความรู้สึกในจิตของท่านอย่าง



แจ่มชัด ถ้าหากท่านสามารถทำได้ดังที่กล่าวมาแล้ว สมาธิของท่านจะทำให้จิตของท่านเกิดมีพลัง พลังจิตของท่านสามารถจะนำไปใช้ประโยชน์ในการตรวจรักษาโรคแก่คนไข้ได้เป็นอย่างดี

คนที่มิมีสมาธินี้ เป็นแต่เพียงใช้คำพูดกับคนไข้ บอกว่าทำใจดีๆ ทำใจให้เข้มแข็ง โรคของคุณ จะหาย คุณไม่ต้องตกใจ ฉันจะช่วยให้คุณหาย คุณต้องหายแต่ๆ พูดอย่างนี้ก็เป็นอุปกณ์ช่วยให้ คนไข้มีอาการดีขึ้น เพราะพลังจิตของเราที่มีสมาธิ อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่เคยผ่านการทำสมาธิมาบ้าง พอสมควรแล้วอย่าไป อย่าผลอไปแข่งใครเข้านะ ถ้าขึ้นไปแข่งแล้วมันจะเป็นไปตามที่แข่ง ปาก ของคนทำสมาธิ เป็นปากที่มีสัจย์มีศีล ในเมื่อพูดอะไรแล้วมันจะเป็นไปอย่างนั้น อันนี้หมายถึงการ ทำสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนา และจุดมุ่งหมายของการทำสมาธินี้เพื่ออะไร นักปฏิบัติ นัก สมาธิทั้งหลายยังเข้าใจผิดกันอยู่เป็นส่วนใหญ่ เช่น การทำสมาธิต้องรู้ การทำสมาธิต้องเห็น ทำสมาธิ นี้ต้องมีอิทธิฤทธิ์ ส่วนมากเข้าใจกันไปเสียอย่างนี้ ทีนี้ถ้าหากเราไปสำคัญมั่นหมายว่าเราจะต้องรู้ ต้องมีนิมิต ต้องเห็นโน้นเห็นนี้ หรือต้องมีอิทธิฤทธิ์ ถ้าเมื่อเราทำไม่ได้อย่างที่ว่านั้น เราก็เกิดท้อแท้ แต่ความจริงสิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์เพื่อฝึกฝน อบรมจิตให้มีสติจนกลายเป็นมหาสติ ไม่ใช่สิ่งเราจะยึดเอาเป็นที่พึ่ง แต่สิ่งที่เราจะยึดเป็นที่พึ่งนั้น คือ ตัวสติที่เด่นชัดขึ้น สติที่เด่นชัดขึ้นนี้มันกลายเป็นสติพละ เป็นสติมีกำลัง ในตอนต้นๆ กำลังของ สติมันแผ่ทั่วกาย หรือแผ่ซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่เมื่อสติรวมกำลังเข้าเป็นหนึ่ง มันก็กลายเป็นสติ นทรีย์ ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง เป็นส่วนใหญ่สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่มี ความสงบประคับประคองจิต ให้ไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นี้เรา ต้องการความมีสติเท่านั้น ในเมื่อสติตัวนี้เราอบรมให้แก่กล้าขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ แม้แต่อารมณ์ภายในจิต ความนึกคิดอะไรเกิดขึ้นสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ไม่มีการยึดถือในสิ่งนั้นๆ รู้แล้วก็ ปล่อยาวไป อันนี้แสดงว่าสติของเรามีกำลังขึ้นแล้ว ก็เป็นใหญ่ในสภาวะธรรมทั้งปวง ในเมื่อเรามี สตินทรีย์เป็นใหญ่ในจิตของเรา จิตของเราก็สามารถปฏิบัติตัวไปสู่ภูมิรู้ภูมิธรรมได้ตั้งแต่ขั้นต่ำ ขั้ กลาง ขึ้นละเอียด ในที่สุดก็สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ตามต้องการ เพราะฉะนั้น ขออย่าอีกทีว่า กา พิจารณาอะไรก็ดี การบริกรรมภาวนาก็ดี สิ่งที่เราต้องการผลงานนั้น คือ สติตัวเดียวเท่านั้น ทำสติให้ เป็นใหญ่โดยเด็ดขาด ในจิต ในใจ ในกาย ของเรา เมื่อสติเป็นใหญ่โดยเด็ดขาดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง เรียบร้อยไม่วุ่นวาย สิ่งที่เป็นใหญ่ในโลกนี้ ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่าความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ หรือมีสติเป็นใหญ่

ในกายของเรามีอะไรเป็นใหญ่ โดยธรรมชาติก็มีอยู่แล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่าน เรียกว่า “อินทรีย์” ที่เรียกว่า “อินทรีย์” เพราะเขามีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาเอง โดยไม่มีใคร สามารถจะก้าวก่ายหน้าที่ของเขาได้ ตามีหน้าที่คู่ก็คู่อย่างเดียว จะอุดริไปพึ่งช่วยหูไม่ได้ หูมีหน้าที่ พึ่งอย่างเดียว จะอุดริไปคู่ก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นใหญ่ในกายของเรา ตา หู พึ่ง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ใจนึกคิดและเก็บอารมณ์ สิ่งอื่นจะไปก้าวก่ายหน้าที่กันไม่ได้ นี่ก็ความเป็น ใหญ่ ทีนี้เมื่อเราฝึกฝนอบรมสติตัวนี้ให้เป็นสตินทรีย์ ให้เป็นใหญ่ในกายในจิตของเราแล้ว สติก็



กลายเป็นความเป็นใหญ่ภายในจิตของเรา “สติวินโย” เรามีสติเป็นผู้นำ สติจะปฏิบัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมตามขั้นตอนเท่าที่ความสามารถของสติจะบันดาลให้เป็นไปได้ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อท่านทั้งหลายได้ภาวนา หรือพิจารณาธรรมไปถึง “ขั้นนามธรรม” คือ จิตสงบนิ่งสว่างแล้ว มีแต่สิ่งรู้อันเป็นนามธรรม วัตถุตัวตนไม่ปรากฏ ในเมื่อนานๆ เข้าสภาพจิตนั้นจะอ่อนกำลังลง ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านควรจะย้อนหันมาพิจารณากาย เริ่มต้นดูแลลมหายใจ หรือพิจารณากายคตานุสสติ หรือพิจารณาตามแผนที่ท่านเคยวิจัยร่างกายของมนุษย์มาแล้ว อาตมาว่าการเจริญอสุภกรรมฐานก็ดี ตูกรรมฐานก็ดี หรือการพิจารณาสี่ระว่างกาย หรืออาการ ๓๒ กายคตานุสสติก็ดี พวกคุณหมอบททั้งหลายนี้ง่าย เพราะมีสัญญาเดิมอยู่แล้ว อย่างพวกอาตมาเป็นพระเป็นสงฆ์ไม่เคยผ่าตัดศพมาก่อน ไปนั่งนึกหลับตาเอาแทบเป็นแทบตาย กว่าจะเกิดนิมิตขึ้นมาให้รู้แจ้งเห็นจริง ท่านทั้งหลายมีอุปกรณ์อยู่แล้ว

อีกอย่างหนึ่ง การทำสมาธิภาวนานี้ให้เชื่อตัวเอง อย่าไปเชื่อคนอื่น เรากฎานอะไร พิจารณาอะไร สามารถทำจิตให้สงบ สามารถทำจิตให้รู้ได้ เราก็ยึดอันนั้นเป็นหลักของเรา ถ้าสมมติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง มีปัญหาเกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเคยทำสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจ “อธิษฐานจิต” ตัวเองไว้ว่า “นี่คืออะไร” แล้วก็พยายามทำสมาธิให้จิตว่าง พอจิตว่างลงไปแล้ว คำตอบมันจะผุดขึ้นมา สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ วิปัสสนาจะเกิดขึ้นมาได้ ต่อเมื่อเราหมดความคิด สภาวะการหมดความตั้งใจ คือ ความว่างของจิต สมาธิก็เกิด สภาวะการหมดความคิด คือ ความว่างของจิต วิปัสสนา คือ ปัญญาที่เกิด หรือการเกิดของปัญญาขึ้นขณะนั้น

เอาละ สำหรับการกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องประดับสติปัญญาความรู้ของท่านทั้งหลาย ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์และคุณธรรม จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จที่ตนพึงปรารถนา โดยทั่วหน้ากัน



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันศุกร์ที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ๑๗:๒๖:๐๘ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

[Last Modified: Wednesday, November 04, 2015]

