



## วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์

โดย หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

แสดงธรรม ณ พระอุโบสถวัดเบญจมบพิตร กทม. เมื่อ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๒๔



ธรรมะที่จะนำออกสู่บรรดาท่านทั้งหลายในโอกาสนี้ เพื่อว่ามีอะไรที่ขาดตกบกพร่อง  
ก็ใคร่ที่จะถือโอกาส ขอร้องท่านผู้รู้ทั้งหลายไว้ล่วงหน้าด้วย เรื่องของธรรมะที่จะนำมาในโอกาสนี้ ก็  
ควรจะเป็นเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งปัญหาในการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้  
รู้สึกว่าเป็นที่ตื่นอกตื่นใจ หรือเป็นที่สนใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่วๆ ไป สมัยเมื่อ  
อาตมายังเป็นศิษย์ท่านอาจารย์เสาร์อยู่ทางภาคอีสาน คนที่สนใจในธรรมะและตั้งใจนั่งสมาธิภาวนา  
กัน ส่วนมากมีแต่คนแก่ๆ อายุมากแล้ว ต่อมาในสมัยปัจจุบันนี้ คนหนุ่ม คนสาว คนแก่ มีความ  
สนใจในการปฏิบัติธรรม แสดงว่า ชาวพุทธทั้งหลายมีความตื่นตัว และเริ่มจะรู้สึกสำนึกในการ  
แสวงหาที่พึ่งให้แก่ตัวเองมากขึ้นทุกทีๆ แต่บางครั้งก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติ  
ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำสมาธิ เป็นปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า การทำสมาธิ ที่จัดว่า  
เป็นสัมมาสมาธินั้น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน ในหลักคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ  
เจ้า ในเมื่อพระองค์แสดงธรรม โดยมากมักจะมีธรรมเป็นของคู่กัน เช่น สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ  
หรือ สัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ อะไรทำนองนี้ เรื่องความถูกต้องกับความผิดนั้น พระองค์มักจะยกขึ้นมา  
แสดงคู่กัน

ดังนั้น ปัญหาเรื่องการทำสมาธิในสมัยปัจจุบันนี้ จะว่าลัทธิของใครถูกของใครผิด จะไม่ขอ  
นำมากล่าว เรื่องถูกหรือผิดอยู่ในความตั้งใจ หรือเจตนาของผู้ทำ ถ้าหากบำเพ็ญสมาธิ มุ่งจะให้จิต  
สงบ ให้มีจิตมั่นคงต่อการทำความดี และเพื่อจะให้เกิดมีสมาธิ มีสติปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงใน  
“สภาวะธรรม” (เพิ่มเติม:- เหตุการณ์ หรือสิ่งที่เกิดขึ้น) ตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่าย  
ถอนระคะความกำหนัดยินดี หรือกิเลส โลก โกรธ หลง ให้หมดไปจากจิตใจ โดยไม่ได้มุ่งสิ่งอื่น  
นอกจากความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ จัดว่าได้ชื่อว่าเป็น “สัมมาสมาธิ” ความรู้ ความเห็นของ  
ท่านเหล่านั้นก็เป็น “สัมมาทิฏฐิ” ที่นี้โดยวิสัยของการปฏิบัติ หรือภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ใน  
ระดับต้นๆ นี้ ก็ย่อมมีทั้งผิด ทั้งถูก แม้แต่ผู้ที่มีภูมิจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิของความเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็  
ยังมีความเห็นผิด เห็นถูก ยกเว้นแต่พระอรหันต์จำพวกเดียวเท่านั้น ผู้ที่สำเร็จโสดา สกิทาคา อนาคา  
แต่ยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ และทำไมจึงไม่สำเร็จพระอรหันต์ ก็เพราะเหตุว่าสัมมาทิฏฐิ ในขั้น  
พระอรหันต์มรรค ยังไม่สมบูรณ์ จึงยังข้องอยู่ จึงยังไม่สำเร็จก่อน



เพราะฉะนั้น ความผิด ความถูกนั้น เราอย่าเพิ่งไปด่วนตัดสินว่า ใครผิด ใครถูก เอากันตรงที่ว่า ใครสามารถทำสมาธิจิตลงไปให้สงบลงไปได้แล้ว สามารถที่จะอ่านจิตใจของตัวเองให้รู้ซึ่งลงไปว่า สภาพจิตของเราเป็นอย่างไร เรามีกิเลสตัวไหนมาก และควรจะแก้ไขอย่างไร นี่เป็นจุดแรกที่เราจะต้องอ่านตัวของเราเองให้ออก จะว่าสิ่งอื่นผิด สิ่งอื่นถูก นั้นไม่สำคัญ แม้ว่าเราจะรู้อะไรผิดอะไรถูก แต่เป็นเรื่องนอกตัว นั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เราอ่านจิตใจของเรา แล้วก็ปรับโทษตัวเอง แล้วก็ตัดสินตัวเอง ว่าตัวเองผิด ตัวเองถูก นั้นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าหากเราไม่สามารถจะจับจุดนี้ได้ เราจะปฏิบัติ หรือบำเพ็ญเพียรภาวนาแค่ไหน ก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขตัวเองได้

อันนี้ เป็นความคิดความเข้าใจของอาตมา ตัวผู้เทศน์ ที่นำมาเล่าสู่กันฟังกับท่านทั้งหลาย ก็เพื่อว่าท่านทั้งหลายยังได้ช่วยพิจารณาว่าเป็นการเหมาะสมหรือไม่ประการใด ในฐานะที่อาตมาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ ก็จะได้้นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิตามสายท่านอาจารย์เสาร์มาเล่าสู่กันฟัง ท่านอาจารย์เสาร์เป็นพระเถระที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติกว้างขวาง ท่านเรียนรู้เฉพาะข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติโดยตรง ท่านอาจารย์เสาร์สอนนักธรรมตรีก็ไม่ได้ เพราะท่านไม่สอบ แต่ความเข้าใจเรื่อง พระธรรมวินัยซึ่งเป็นข้อปฏิบัติ นั้น รู้สึกท่านมีความเข้าใจละเอียดลออดีมาก และท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐาน หรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนา “พุทโธ” เป็นหลัก ยกตัวอย่าง ในบางครั้งมีผู้ไปถามท่านว่า อยากจะเรียนกรรมฐาน อยากจะภาวนาทำอะไร ท่านอาจารย์เสาร์จะบอกว่า ภาวนา “พุทโธ” ซิ ภาวนา “พุทโธ” แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ท่านจะบอกว่าอย่าถาม “พุทโธ” แปลว่าอะไร ถามไปทำไม และท่านจะย้ำว่าให้ภาวนา “พุทโธๆ” อย่างเดียว แล้วการภาวนาให้มากๆ ทำให้มากๆ ทำให้ชำนาญ ในเมื่อตั้งใจจริง ผลที่เกิดขึ้นไม่ต้องถาม ที่นี้เราไปถามว่า ภาวนาพุทโธแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นต่างๆ ที่เรายังไม่ต้องลงมือทำ แม้ว่าผู้ทำเห็นผลมาแล้ว ท่านให้คำตอบไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับเราผู้ถาม เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องถาม ถ้าหากว่าท่านอาจจะไปเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์องค์ใดองค์หนึ่ง ที่ท่านสอนให้ภาวนาอย่างไร อย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยในโอวาทของท่านอาจารย์ของท่านอยู่ ท่านจะภาวนาอย่างไร เพียงไร แค่นั้น ท่านจะไม่ได้รับผลสำเร็จ เพราะฉะนั้น ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะไปเรียนจากสำนัก สัมมาอรหัง ยุกหนอน พองหนอน หรือกำหนด นาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจริง เชื่อกันจริงๆ อย่างสมมติว่า อาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้ว อาจารย์ของท่านอาจจะสั่งว่า ให้ท่านไปนั่งสมาธิ บริกรรมภาวนา วันละ ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ใดก็ตาม ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกว่าจะเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่างทำดีกว่า



ทีนี้ใครที่จะขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านผู้สนใจในการภาวนาทั้งหลาย ท่านอาจารย์เสาร์สอนให้บริกรรมภาวนา “พุทโธ” นี่เป็นคำบริกรรมภาวนา ในอนุสสติ ๑๐ ข้อ พุทธอนุสสติ ธรรมอนุสสติ สังฆอนุสสติ หรืออนุสสติอื่นๆ ที่มีคำบริกรรมภาวนา ตั้งแต่ข้อ ๑-๘ เรียกว่า ต้องใช้คำบริกรรมภาวนา ตามบทหรือตามแบบในการภาวนาในข้อนั้นๆ การภาวนาอะไรที่นึกคำบริกรรมภาวนาในใจ เมื่อเราทำแล้ว จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ ใครจะภาวนาอย่างไร แบบใดก็ตาม ในเมื่อนึกบริกรรมภาวนา จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ

อุปจารสมาธิ มีความหมายเพียงใด แค่นี้ มีความหมายเพียงคำว่าบริกรรมภาวนาแล้ว จิตมีอาการสงบเคลิ้มๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตมีความสงบนิ่งสว่างขึ้นมา แต่ยังมีความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องของกาย ของลมหายใจอยู่ เรียกว่า กายยังปรากฏมีในความรู้สึก พอมีอาการเคลิ้มๆ ลงไปเท่านั้น คำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เช่น อย่างว่าภาวนา “พุทโธๆๆ” หรือ “ยุบหนอ พองหนอ” ก็ตาม ในเมื่อจิตสงบ เคลิ้มๆ ลงไป เกิดความสว่างขึ้นมา จิตมีอาการนิ่งพอนิ่งบับ คำบริกรรมภาวนาหายไปหมด เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนาทุกอย่างทำให้จิตตั้งสงบเป็นสมาธิ ถึงขั้น “อุปจารสมาธิ” เท่านั้น ไม่ถึงขั้น “อัปปนาสมาธิ” ในเมื่อจิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ จิตก็ไม่ถึง “สมถกรรมฐาน” เพราะฉะนั้น ผู้ที่กล่าวว่า “ภาวนาพุทโธ” หรือ “บริกรรมภาวนา” จิตสงบลงไปได้เพียงแค่ขั้นสมถกรรมฐานเท่านั้น จึงเป็นการเข้าใจผิด ขอทำความเข้าใจกับนักภาวนาทั้งหลายในเรื่องนี้

เมื่อบริกรรมภาวนาแล้ว จิตไม่ไปถึงอัปปนาสมาธิ เราจะทำอย่างไรในตอนนี สิ่งนี้ที่จะปรากฏขึ้นในความรู้สึก อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็คือ (๑) “ความรู้สึกที่กาย” นอกจากความรู้สึกที่จะมีกายปรากฏขึ้นแล้ว (๒) “ลมหายใจ” จะปรากฏขึ้นมาด้วย ถ้ากายปรากฏขึ้นมา ให้เพ่งดูกาย เรียกว่า “กายคตาสติ” ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ให้กำหนดรู้ลมหายใจ แล้วจิตผู้ภาวนา ยึดเอาอารมณ์อย่างนี้ เลือกลงอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ปรากฏขึ้นตามจิตของผู้ปฏิบัติ แล้วจิตตามรู้ในอารมณ์ดังที่กล่าวนั้น เช่น อย่างกายปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ยึดเอา “กายคตาสติ” กำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือจะกำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไปจนครบอาการ ๓๒ ก็ได้ แล้วจะเป็นอุบายทำให้จิตสงบไปถึงสมถกรรมฐาน คือ “อัปปนาสมาธิ” ทีนี้ถ้าหากว่าไม่ทำอย่างนั้น ลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ตามรู้ลมหายใจไปจนกว่าลมหายใจจะละเอียด แต่ถ้าลมหายใจละเอียดแล้ว ลมหายใจหายไป จิตจะสงบเข้าไปอยู่ใน “อัปปนาสมาธิ” โดยปราศจากความรู้สึก รู้อยู่เฉพาะในจิตอย่างเดียว สิ่งนี้เรียกว่า “ความรู้” ย่อมไม่ปรากฏขึ้น เพราะในขั้นนี้ ความรู้สึกว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้สึกว่ามีลมหายใจก็ไม่มี เจตนาที่จะน้อมนึกถึงอะไรในขณะนั้น ไม่มีทั้งสิ้น เป็นสภาวะจิตที่ไร้สมรรถภาพ โดยประการทั้งปวง อย่างดีก็แค่ทรงตัวอยู่ในความสงบนิ่ง ถ้าผู้ภาวนาดิคอยู่ในช่วงนี้ จิตของท่านจะติดอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าหากว่ามีสมรรถภาพพอที่จะก้าวหน้าไปหน่อย ถ้าอย่างดีก็ไปเดินแบบ “ฉานสมาบัติ” ไปเป็น อากาสนัญญาตนะ- วิญญาณัญญาตนะ- อากิญจัญญาตนะ- เนวสัญญานาสัญญาตนะ ไป



เดินสายศาสนาพราหมณ์ไป แต่ “ศาสนาพุทธ” กับ “ศาสนาพราหมณ์” ต้องอาศัยกัน ถ้าใครสามารถทำได้ก็ดีเหมือนกัน อย่าไปปฏิเสธว่าไม่ดี แต่เมื่อทำได้แล้ว อย่าไปติด เพราะการเล่นมานานทำให้เกิดฤทธิ์ต่างๆ ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ทำให้ติด ถ้าไปติดสมาธิในชั้นมานานแล้ว ภูมิจิต ภูมิใจจะไม่เกิด ความรู้ก็จะไม่เดินถึงขั้นวิปัสสนา อันนี้เป็นเพียงทางแวง

ถ้าหากว่า จิตเมื่อคุณมหายใจจะเอียงจึงขึ้นไปทุกทีๆ ตามหลักปริยัติ ท่านเตือนไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อลมมหายใจทำท่าจะหายขาดไป ให้นึกว่าลมมหายใจยังมีอยู่ ถ้ากายจะหายไป ท่านให้นึกว่ากายยังมีอยู่ ทั้งนี้ก็เพื่ออะไร เพื่อให้จิตของเรานั้นไม่ปราศจากสิ่งที่รู้ ในเมื่อจิตเข้าไปสู่อุปปนาสมาธิอย่างไม่มีอะไร มีแต่ความรู้สึกในจิตเป็นหนึ่งอย่างเดียว จิตไม่มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตไม่มีเครื่องรู้ จิตก็ไม่มีฐานที่ตั้ง ในเมื่อจิตไม่มีฐานที่ตั้ง ก็ขาดมหาสติปฐฐาน เพราะมหาสติปฐฐานเท่านั้น ที่จะปฐฐานสร้างพื้นฐานของจิตให้มีความมั่นคงในการปฏิบัติ ทีนี้จิตเข้าไปอยู่ในจิตอย่างเดียว กายก็ไม่มีลมมหายใจก็ไม่มี มันก็เลยไม่มีที่ตั้ง จิตไม่มีที่ตั้ง ไม่มีที่ระลึก ไม่มีเครื่องรู้ สมรรถภาพทางจิตแม้จะนิ่งไต่ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้นึกว่า กายจะหายไป ก็ให้นึกว่ากายมีอยู่ ให้จิตมันรู้อยู่ที่กาย กายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีกายเป็นเครื่องรู้ สติมีกายเป็นเครื่องระลึกอยู่อย่างนั้น เป็นฐานที่ตั้งของสติ เมื่อจิตมีความรู้ซึ่งเห็นความจริงของกายเมื่อไร เมื่อนั้นมหาสติปฐฐานก็เกิดขึ้น เรียกว่า “มิตติสัมปชัญญะสมบูรณ์” อันนี้ คือ แนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนมา

ในตอนต้นๆ อาตมาได้พูดถึง “อุปจารสมาธิ” ในเมื่อผู้บริกรรมภาวนาจิตมีอาการสงบเคลิ้มๆ ลงไป แล้วเกิดสว่าง ตรงนี้สำคัญมาก เพราะการบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบแล้ว มีอาการเคลิ้มๆ ลงไป จิตเกิดสว่างขึ้นมา ความสว่างในขั้นนี้ จะมีความรู้สึกว่า แสงสว่างมันพุ่งออกไปทางตา ออกจากตา แล้วความสว่างจะมุ่งตรงไปด้านหน้า ในขณะที่จิตสงบลงไปอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ส่วนมากจะมีลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น มีสติบ้าง ไม่มีสติบ้าง บางทีก็หลงๆ ลืมๆ แล้วก็มีความสว่าง เป็นเครื่องหมาย ความสว่างนี้มีความรู้สึกส่งกระแสออกไปทางตา ทีนี้ถ้าความสว่างมันส่งกระแสออกไปถึงไหนๆ จิตมันก็พุ่งไปตามแสงสว่างนั้น เมื่อจิตออกไปตามแสงสว่าง ย่อมเกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้นมา บางทีในตอนนี้ เราอาจจะเห็นภาพคน ภาพสัตว์ หรือบางทีเห็น กูต ผี ปีศาจ ในเมื่อเห็นรูปภาพต่างๆ เราก็จะเกิดความสำคัญมั่นหมายว่า สิ่งเหล่านั้นมาขอส่วนบุญ แล้วก็จะไปตั้งอกตั้งใจแผ่ส่วนบุญให้เขาทั้งหลายเหล่านั้น ในเมื่อเกิดมีความตั้งใจขึ้นมา สภาพจิตที่กำลังเริ่มสงบมันก็เปลี่ยน คือ เปลี่ยนจากความเป็นสมาธิ จากความสงบ เป็นความไม่สงบ คือ “สมาธิถอน” นั่นเอง เมื่อสมาธิถอนขึ้นมาแล้ว ภาพนิมิตต่างๆ ก็หายไปหมด แม้ว่าเราจะนึกแผ่ส่วนกุศลให้เขาเหล่านั้น มันจึงมีลักษณะคล้ายๆ กับว่า เขากลับบุญเรา เขาเลยไม่ยอมรับ เลยหายไปเสีย แต่แท้ที่จริงแล้ว ภาพนิมิตต่างๆ ที่เรามองเห็นนั้น ไม่ใช่ “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง” (สัจธรรม) มาแสดงให้เห็น เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้นมาเอง ทำไมจึงต้องปรุงแต่งขึ้นมาอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เราภาวนาแล้วเราอยาก



เห็น และโดยส่วนมาก ครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐาน สอนให้ลูกศิษย์นั่งภาวนา พอเลิกภาวนาแล้ว มักจะถามว่า เห็นอะไรบ้าง ทีนี้คำว่า **“เห็นอะไรบ้าง”** นี้ มันก็เลยไปฝังอยู่ในความรู้สึก ในเมื่อภาวนาลงไปแล้ว ทุกคนจะต้องเห็น ถ้าภาวนาไม่เห็นแล้ว แสดงว่าภาวนาไม่ได้ผล เพราะฉะนั้น เมื่อเรามี **“อุปาทาน”** อยากรู้ อยากเห็นอยู่อย่างนี้ เมื่อภาวนาจิตสงบลงไปแล้ว **“สัญญา”** ในอดีตซึ่งมันอยากรู้ อยากเห็นขึ้นมา มันก็ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เสร็จแล้วมันก็แสดงภาพนิมิตต่างๆ ให้เราเห็น อันนี้คือ ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ภาวนา

ถ้าหากผู้ภาวนาเห็น **“นิมิต”** แล้วไปเอะใจ สมาธิถอนและภาพนิมิตนั้นหายไป ก็เป็นอันว่าไปแล้ว แต่ต่างว่าในเมื่อเห็นภาพนิมิต เห็นเทวดา เป็นต้น แล้วจิตไปติดอยู่กับเทวดา ไปเห็นความสวยงามของเทวดา แล้วจะรู้สึกว่ารรมดาเทวดานั้นจะต้องอยู่บนสวรรค์ ในเมื่อเรานึกว่าเทวดาอยู่บนสวรรค์ เราก็นึกอยากจะไปดูเทวดาอยู่บนสวรรค์บ้างละ ก็เลยคิดสอยห้อยตามเทวดานั้นไป ซึ่งสุดแล้วแต่เทวดาเขาจะพาไปที่ไหน ถ้าหากสมาธิถอนขึ้นก็เป็นอันว่าไปแล้ว แต่ถ้าสมาธิไม่ถอนก็ไปติดกับภาพนิมิตของเทวดานั้น แล้วก็ตามหลังเทวดาไป ในที่สุดผู้ภาวนาจะมีความรู้สึกคล้ายกับเดินตามหลังเทวดาไป เมื่อเทวดาไปไหนเขาก็ตามไป ถ้าจิตใจเรานึกว่าเราจะไปสวรรค์ ภาพนิมิตของสวรรค์ก็ปรากฏขึ้น เลยกลายเป็นเรื่องไปเที่ยวสวรรค์ ถ้านึกถึงนรก ภาพนรกก็จะเกิดขึ้น แล้วก็กลายเป็นไปเที่ยวนรก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นทางผ่านของนักบำเพ็ญจิตบำเพ็ญภาวนาทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์จึงแนะนำสั่งสอนว่า ในขณะที่เราทำสมาธิภาวนาอยู่นั้น ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิต นิมิตภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่าไปสำคัญมันหมายความว่า เป็นของจริง เป็นแต่ภาพนิมิตหลอกหลวงเท่านั้น แต่สำหรับผู้ที่มีสติปัญญาพอสมควร ก็สามารถจะน้อมเอานิมิตเหล่านั้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต มาเป็นเครื่องพิจารณา มาเป็นเครื่องระลึกของสติ ก็สามารถทำ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงมีความเฉลียวฉลาดในการปฏิบัติได้เหมือนกัน แต่ส่วนมากจะหลง **“หลงนิมิตต่างๆ”** ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น สำคัญว่าเป็นจริงเป็นจัง และยิ่งกว่านั้น บางทีอาจจะคิดว่า ภาพนิมิตต่างๆ ที่เห็นเหล่านั้น เราจะสำคัญว่า สิ่งเหล่านั้น คือ เจ้ากรรม นายเวร เขาจะต้องมาทวงหนี้ อะไรต่ออะไร ทำนองนั้น ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดอย่างช่วยไม่ได้ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลาย ขอให้มีความ **“สติสัมปชัญญะ”** ระมัดระวังเรื่องภาพนิมิตต่างๆ ขอยืนยันว่า ภาพนิมิตต่างๆ เหล่านั้น ไม่ใช่ของจริง เป็น **“มโนภาพ”** ที่เราสร้างขึ้นเอง มโนภาพนั้นเราตั้งใจจะสร้างขึ้นหรือเปล่า ไม่ได้ตั้งใจที่จะสร้างขึ้น แต่เรามีอุปาทาน อยากรู้ อยากเห็น เมื่อจิตสงบลงไประดับอุปจารสมาธิ แล้วจิตของเราอยู่ในลักษณะ **“ครึ่งหลับ ครึ่งตื่น”** บางครั้งก็มี **“สติสัมปชัญญะ”** สมบูรณ์ บางครั้งก็ **“ขาดสติ”** ในช่วงที่เราขาดสตินั้น ภาพนิมิตจะเกิดขึ้น และภาพนิมิตอันนั้น **“ไม่ใช่ของจริง”**

ทำไมจึงยืนยันว่า **“ไม่ใช่ของจริง”** ทำไมบางตำรับตำรายืนยันว่า **“เป็นของจริง”** แล้วองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้ปฏิเสธว่า **“ไม่ใช่ของจริง”** ก็เพราะว่า ในบางครั้งอาจมาได้เคย



พิจารณา **“ความตาย”** ในตัวของตัวเอง ก็อยากจะรู้ว่า **“ความตาย”** มันคืออะไร คนเราเกิดมาทั้งทีนี้ ไหนๆ เราก็ต้องตายอยู่แล้ว ควรจะรู้จัก **“ความตาย”** ก่อนที่จะตายจริง พอเสร็จแล้วก็มาพิจารณากำหนดดู **“ความตาย”** ในเมื่อความตายมันปรากฏขึ้น โดยลักษณะที่ว่าจิตมันออกจากร่าง แล้วก็ไปลอยอยู่ส่วนหนึ่ง ซึ่งห่างจากร่างกายประมาณ ๒ เมตร พอเสร็จแล้ว จิตมันก็ส่งกระแสลงมาตรวจร่างกาย ร่างกายที่นอนเหยียดยาวอยู่นั้น ค่อยๆ เน่าเปื่อยขึ้นอีก ผุพัง ไปตามขั้นตอนของมัน ในที่สุดก็สลายตัวไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่ **“ความว่าง”** (เพิ่มเติม:- เหมือนลักษณะระบบการคิด **“แบบวิเคราะห์”**) พอเสร็จแล้ว **“ความว่าง”** อันนั้นมันก็กลับเป็นขึ้นมาอีก เป็นกระดูก โครงกระดูก เป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นรูปร่างสมบูรณ์ กลับคืนมาอีก แล้วก็สลายตัวลงไปอีก **กลับ ไปกลับมาอยู่อย่างนั้น** (เพิ่มเติม:- เหมือนลักษณะระบบการคิด **“แบบสังเคราะห์”**) ทีนี้สิ่งที่เป็นเครื่องหมายแห่ง **“ความตาย”** พอให้เราเห็นว่า **“ตาย”** นั่นก็คือ **“ร่างกายของเรา”** เพราะร่างกายของเรามันนอนเหยียดยาวอยู่ไม่ไหวคิง และสิ่งที่ทำให้เรารู้ว่า ร่างกายเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป จิตมันออกมาจากความเป็นอย่างนั้นมาแล้ว มันก็กลับมาเป็นร่าง เป็นตัว เป็นตน อย่างเดิม แล้วร่างกายที่มองเห็นว่าสลายตัวไปนั้น มันก็ยังอยู่อย่างเก่า หาได้สลายตัวลงไปไม่ เพราะฉะนั้น จึงยืนยันได้ว่า **นิมิตทั้งหลายที่ปรากฏกับผู้ภาวนาในขั้นตอนนี้ คือ นิมิตที่จิตของเราปรุงขึ้นมาเป็นภาพเองต่างหาก ไม่ใช่เรื่องอื่นมาแสดงตัวให้เราเห็น แม้แต่ร่างกายที่ตายแล้ว เน่าเปื่อย ผุพัง ลงไปก็ตาม ไม่ใช่ร่างกายเป็นตัวแสดง แต่จิตตัวสังขารตัวปรุงขึ้นต่างหาก ที่มีปรุงแต่งให้เป็นไปอย่างนั้น** ทำไมมันจึงปรุงแต่ง เพราะเราอยากรู้ เราอยากเห็น อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อันนี้เป็น **“อุปาทาน”** เดิมที่เราตั้งใจไว้ว่า เราอยากจะได้เห็นเป็นจริงอย่างนี้ ในเมื่อเราฝึกหัดจิตให้เป็นสมาธิ มีสติปัญญาพอที่จะน้อมนึกสิ่งเหล่านั้น ให้เป็นไปได้อย่างความแน่วแน่ เมื่อทำจนชำนาญมันก็ยอมเป็นไปได้ตามที่ต้องการ

เราสร้าง **“มโนภาพ”** สร้าง **“นิมิต”** เหล่านั้นขึ้นมาทำไม ก็เพื่อจะเป็น **“อุปาย”** สอนใจให้มันรู้จริง รู้ว่าเราจะตายจริง ตายแล้วมันต้องเน่าจริง เน่าแล้วมันจะต้องสลายตัวสาบสูญไปจริง เพื่อให้จิตมันรู้สึกสำนึกว่า **“ความตาย”** นี้ใครจะเสียใจก็ตาม ไม่เสียใจก็ตาม ใครจะชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม ใครจะยินดีก็ตาม ไม่ยินดีก็ตาม ในเมื่อถึงวาระที่เขาจะต้องมีอันเป็นไป เขาจะต้องไปตาม **“กฎธรรมชาติ”** ของเขา (สังขธรรม)

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา **“ความตาย”** ก็เพื่อมุ่งประสงค์จะให้ทุกคนยอมรับสภาพเป็นจริงว่า **“เราจะต้องตายจริงๆ”** ที่เรากลัวตาย กลัวความแก่ กลัวภัยอะไรต่างๆ นี้ ที่เรากลัวก็เพราะว่า (๑) **เรายังไม่รู้ซึ่งเห็นจริง** ในเมื่อเราไม่รู้ซึ่งเห็นจริง (๒) **เราก็มียอมรับสภาพความเป็นจริง**



เมื่อเราไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง (๓) เราก็ยังปฏิเสธของจริงอยู่นั้นแหละ ตราบใดที่เรายังปฏิเสธ ของจริง เราก็เป็น “ทุกข์” วันยังค่ำ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ มีจุดมุ่งประสงค์ คือ

๑. เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ

๒. เพื่อให้เกิดสติปัญญา ซึ่งเกิดจากสมาธิเรียกว่า **“สมาธิปัญญา”**

**“สมาธิปัญญา”** นี้ คือ ปัญญาที่เกิดจากจิตสงบเป็นสมาธิ สามารถที่จะบันดาลให้จิตเกิดความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรม เป็นลำดับ ซึ่งสุดแล้วแต่สมรรถภาพของผู้บำเพ็ญนั้น จะสามารถทำให้เป็นไปแค่ไหน การทำสมาธิโดยทั่วๆ ไป เราไม่จำเป็นจะต้องมีสติก็ได้ แต่สมาธิของผู้ไม่มีสตินั้น ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน เช่น สมาธิของนักไสยศาสตร์ เขาอาจจะปริกรรมคาถาของเขาแล้ว สามารถปล่อยตะปูหรือหนัง ทำให้คนเจ็บหรือตายได้ อันนี้ก็คือ **“อำนาจสมาธิ”** ถ้าสมาธิไม่มีแล้ว หนังแผ่นโตๆ เบื่อเริ่ม จะทำให้เล็กได้อย่างไร ตะปูซึ่งมันไม่มีจิตมีใจ ไม่มีวิญญาณ แล้วจะไปปล่อยเข้าห้องเข้าไส้คนได้อย่างไร ถ้าไม่มีสมาธิ แต่สมาธิเป็นไปเพื่อความทำลายนี้ มุ่งที่จะทำลายนี้เป็น **“มิจฉาสมาธิ”**

อย่างที่ญาติโยมทั้งหลายที่พากันทำสมาธิภาวนานี้ ก็ตั้งใจจะภาวนาลงไปแล้ว สาธุๆ ข้าพเจ้าภาวนาแล้ว ขอให้ถูกหอยเบอร์ อย่างนี้เป็น **“มิจฉาสมาธิ”** ขอให้ข้าพเจ้ามีคนนับถือมากๆ เป็น **“มิจฉาสมาธิ”** แต่ในทางตรงกันข้ามนั้น **“สัมมาสมาธิ”** เป็นการพัฒนาจิตที่มุ่งให้จิตตั้งมั่น ให้รู้จริง เห็นจริง ภายในจิตใจของตนเอง อย่างน้อยก็ให้รู้ว่า “ใจของเรา จิตของเรา มันเป็นอย่างไร มันเป็นคนขี้โลก ขี้โกรธ ขี้หลง หรืออะไรก็แล้วแต่ อ่านตัวเองให้มันออก นี่คือ จุดที่ต้องการรู้” การรู้สิ่งภายนอกนั้น รู้มากมายก่ายกองประการใดก็ตาม ไม่เกิดประโยชน์สำหรับผู้รู้ **“ยิ่งรู้มากก็ยิ่งยากนาน”**

ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านได้ทดสอบดูแล้ว “ความรู้ที่ท่านเคยทำมานั้น เช่น อย่างสมมติว่า ทำสมาธิได้ดีแล้ว เกิดมีอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ทำเครื่องรางของขลัง มันก็วิเศษ สามารถกระทั่งรู้จิตใจของคน และบางทีสามารถที่จะนึกภาวนาอยู่ที่กุฏิแล้ว จะนึกให้ใครเป็นอย่างไรๆ ก็ได้ แต่เสร็จแล้ว ยิ่งเก่ง ก็ยิ่งกิเลสตัวโตขึ้น” ท่านจึงเห็นว่า “มันไม่ถูกทาง” เพราะฉะนั้น สมาธิซึ่งจัดว่าเป็น **“สัมมาสมาธิ”** นั้น คือ มุ่งตรงต่อ **“สุปฏิปันโน”** คือ ผู้ปฏิบัติดี **“อุชุปฏิปันโน”** คือ ปฏิบัติตรง **“ญายปฏิปันโน”** คือ ปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง **“สามิฉิปฏิปันโน”** คือ ผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง ตามแนวทางแห่งสังฆคุณ จึงจะได้ชื่อว่า **“สัมมาสมาธิ”**

ตอนที่อาตมากล่าววาทว่า การทำสมาธิไม่จำเป็นจะต้องมีสติ สมาธิที่ไม่มีสติเป็นหลักประกัน นั้น เป็น **“มิจฉาสมาธิ”** ผู้ภาวนาแล้วมักจะเกิดเป็นสัญญาวิปลาส “นักภาวนาที่ภาวนาเก่ง แล้วบาทก็เสียดิไปก็เพราะสติไม่บริสุทธิ์” ถ้าหากมีสติสะอาดบริสุทธิ์ดีแล้ว ภาวนาอย่างไรไม่เกิดความเห็นผิด สัญญาวิปลาสไม่มี เพราะสติตัวเดียวเท่านั้น เป็นเครื่องประกันความบริสุทธิ์ของผู้ปฏิบัติ



เพราะฉะนั้น สาธุชนที่มุ่งที่จะบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อให้บรรลุผลกันจริงจึงจะต้องมั่นใจ หรือจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ เราจะต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ตามขั้นภูมิของตนเอง เพราะความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์นั้น เป็น “การตัดผลเพิ่มของกรรม” อย่างเมื่อนานนี้ เราอาจจะตบยุงอยู่หลายตัว แต่วันนี้เรามีศีล เราก็เลิกการฆ่าสัตว์ เมื่อเราเลิกการฆ่าสัตว์แล้ว ผลบาปที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ เป็นอันยุติตั้งแต่เราสมาทานศีลมา เพราะฉะนั้น ศีลนี้ นอกจากจะเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสของคนแล้ว ยังเป็นหลักประกันความบริสุทธิ์ เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป

คนเรานี้สามารถที่จะคิดได้ทั้งดีและชั่ว แต่เมื่อเราคิดดี เราทำดีนั้นเป็นผลดี ถ้าเราคิดชั่วแล้วทำชั่วด้วย อันนั้นเป็นผลเสียหาย เรื่องของความคิดนี้ เราห้ามไม่ได้ เพราะมันติดมาเป็นนิสัยประจำสันดานแล้ว แต่เมื่อเราคิดแล้ว เราก็นึกถึงศีลที่เราสมาทาน คิดจะฆ่าเนื้อถึง “ปาณาติบาต” คิดจะลักนึกถึง “อทินนาทาน” คิดว่าจะละเมิดข้อไหน นึกถึงศีลข้อนั้น แล้วเราก็ไม่ทำลงไป เป็นอันว่ายุติการทำชั่วทางกาย ทางวาจาเสียที ในเมื่อเราไม่มีการทำชั่ว ทางกาย ทางวาจา ผลวิบากที่จะเพิ่มปริมาณขึ้น เรียกว่าเป็นบาปกรรมที่เราจะต้องไปรับผลสนองนั้น ย่อมเป็นอันสิ้นสุดลงไปแค่นั้น ส่วนของเก่าปล่อยให้มันมีอยู่อย่างนั้น แล้วเราก็ทำความดีใหม่เรื่อยไป เมื่อความชั่วที่เราไม่ได้ทำนั้น มันห่างไปนานๆ เข้า จิตใจของเรามันก็ไม่นึกถึงบ่อยนัก มันก็ห่างจากความชั่วที่มีอยู่ เป็นโอกาสที่จะให้เราทำดีๆ เรื่อยๆ ไป

การทำดีนี้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งการภาวนานี้ ถ้าใครไม่สามารถจะเข้าใจในเหตุผลต่างๆ ก็ทำไปเถอะ ทำไปอย่างที่ท่านอาจารย์เสาร์ว่า “ภาวนาพุทโธช” ในเมื่อตั้งใจภาวนา “พุทโธ” อย่างจริงจังแล้ว อย่าไปกลัวว่าจิตจะไม่สงบ อย่าไปกลัวว่าวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เกิดขึ้น ขอให้มีความมั่นใจไว้ก่อน อย่างไปกลัวสิ่งที่เรายังไม่มี อย่างสมมติว่า อย่างเราจะหาเงินหาทองให้มันร่ำรวย แต่เรากลับเป็นเศรษฐี เมื่อไรจะได้เป็นสักที ทีนี้เราจะภาวนาให้จิตสงบแล้ว แต่ว่าเรากลับว่าจะไปติดสมณะต่างๆ ที่จิตของเราไม่เคยผ่านสมณะเลย แล้วเมื่อไรมันจะถึงสมาธิสมณะสักที เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวขอให้จริง



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันศุกร์ที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ๐๓:๓๖:๐๕ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

[Last Modified: Wednesday, November 04, 2015]

