



ศีล สมาธิ ปัญญา ในทางปฏิบัติ

โดย หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

แสดงธรรม ณ วัดมัจฉันตนิการาม (วัดน้อย) กทม. เมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕



ณ โอกาสนี้ จะได้กล่าวธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับความรู้ และเป็นแนวคิดของผู้ฟังทั้งหลาย แต่ความจริงเรื่องของธรรมะนั้น ท่านทั้งหลายก็ได้ยิน ได้ฟัง และได้ศึกษามากต่อมากแล้ว การศึกษาธรรมะตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา เรามุ่งที่จะศึกษาให้รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง สำหรับศาสนาพุทธนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องความจริงของ “สภาวะธรรม” (ความจริงที่เกิดขึ้น) เพื่อจะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟัง อาตมาจะขอแบ่งคำสอน หรือคำที่เรียกว่า “ธรรมะ” นั้น ออกเป็น ๒ ประเภทก่อน ธรรมะที่เราถือว่าเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท ประเภทแรกเรียกว่า “สภาวะธรรม” อีกประเภทหนึ่งเรียกว่า “ธรรมะคำสอน” ธรรมะประเภทที่เป็นสภาวะธรรม นั้น เป็นสิ่งที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด ที่เรายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเหตุว่า ความจริงของสภาวะธรรม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงรู้ เช่น รู้ “อริยสัจจธรรม” ทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (อริยสัจ ๔) เป็นต้น อันนี้มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้ คนอื่นถึงแม้ว่าจะมีส่วนรู้อยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่รู้เหตุรู้ผล และรู้ไม่ซึ่งเหมือนพระพุทธเจ้า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” (สภาวะธรรมแห่งไตรลักษณ์) ซึ่งเป็นกฎความจริงของสภาวะธรรมที่จะเป็นไปนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงทราบและเป็นผู้ทรงรู้จริง

เมื่อก่อนที่พระพุทธเจ้ายังไม่เกิดนั้น ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม ซึ่งเรียกว่า “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” นั้น เข้าก็มีการเปลี่ยนแปลงมาก่อนแล้ว แต่ถึงจะมีผู้รู้อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ละเอียด ยังไม่รู้ถึงแก่น แต่เมื่อพระพุทธเจ้ามารู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จึงเอาแก่นแท้แห่ง “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ออกมาแสดงตีแผ่ให้ชาวโลกได้รู้ข้อเท็จจริง ที่คำว่า “สภาวะธรรม” หมายถึงอะไรบ้าง เราทุกคนมีสภาวะธรรมที่ถือว่าเป็นสมบัติของเรา มีประจำตัวกันอยู่ทุกคน สภาวะธรรมอันนั้น คือ อะไร คือ “กาย” กับ “ใจ” กายกับใจนี้แหละ คือ “สภาวะธรรม” นอกจากกายกับใจจะเป็นสภาวะธรรมแล้ว สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เราประสบอยู่ทุกเวลา อันนั้นก็ คือ “สภาวะธรรม” แม้ความรู้ที่เราเรียนมา จะเป็นแขนงไหน ศาสตร์ไหนก็ตาม สิ่งเหล่านั้นก็ คือ “สภาวะธรรม” ทั้งสิ้น นี้แหละคือ สภาวะธรรมอันเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ารู้แจ้งเห็นจริงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สภาวะธรรมอันเป็นของ ๆ เรา อันเป็น กาย กับ ใจ นี้ นอกจากพระพุทธเจ้าจะทรงรู้ความเป็นจริงของมันแล้ว ก็ยังสามารถจะทรงทราบว่า สภาวะธรรมนี้เกิดมาเพราะอาศัยอะไรเป็นเหตุ คนเราที่เกิดมาเป็นคนนี้ อาศัยอะไรเป็นเหตุให้เกิดมาเป็นคน อันนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงทราบ เหตุที่ทำให้คนต้องเกิดมาเป็นคน ก็เพราะอาศัยว่าคนพยายามรักษาศีล ๕ รักษากรรมบถ ๑๐ เมื่อใครทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี ผู้นั้นมีคติอันเที่ยงแท้



จะต้องมาเกิดเป็นคน อันนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงทราบ เมื่อก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่เกิด ยังไม่มีใครเทศน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เราพิจารณา ให้รู้ซึ่ง เห็นจริง ตามความเป็นจริงของมัน บางท่านอาจจะคิดว่า ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ใคร ๆ เขาก็รู้กันอยู่แล้ว ทุกคนเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทำไมหนอพระพุทธเจ้าจึงให้มาพิจารณา ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ที่พระองค์ให้พิจารณา ก็เพื่อเป็นอุบายให้สาธุชนรู้แจ้ง เห็นจริงถึงแก่นแท้แห่งความแก่ ความเจ็บ และความตาย

ที่เราได้ยินได้ฟังหรือรู้ ๆ มานั้น เป็นแต่เพียงรู้ด้วยสัญญาว่า เราจะต้อง แก่ เจ็บ ตาย แต่ไม่ ซึ่งถึงจิตใจ จิตใจของเราจึงไม่ยอมรับสิ่งเหล่านั้น เมื่อเราไม่ยอมรับรู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น เราย่อมเกิดมีความรู้สึกฝืนกฎของความเป็นจริง ในเมื่อประสบความแก่เราเกิดทุกข์ ประสบความเจ็บเราทุกข์ ประสบความตายเราทุกข์ หรือคิดว่าเราจะตาย เราก็เกิดทุกข์ขึ้นมาทันที ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เราไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง ว่าเราจะเป็นอย่างนั้น แล้วก็ ไปรู้สึกฝืนกฎของความเป็นจริง เราจึงพากันเกิดทุกข์ สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงทราบ ในเมื่อ พระองค์ทรงทราบแล้ว ก็ทรงนำมาสั่งสอนพุทธบริษัทซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่าน ให้หันมา พิจารณาให้รู้ถึงสภาพความเป็นจริง เริ่มต้นแต่ว่า “ขราธมโมมฺหิ” เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ “พยธัมมโมมฺหิ” เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะพ้นจากความเจ็บไข้ไป ไม่ได้ “มรณธัมมโมมฺหิ” เรามีความตายเป็นธรรมดา จะพ้นจากความตายไปไม่ได้ ที่สอนให้พิจารณา อย่างนั้น ก็เพราะให้รู้ซึ่งถึงสภาพความเป็นจริง เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะ และการปฏิบัติ ธรรมะ ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น เรามุ่งที่จะทำจิตใจของเราให้รู้สภาพความเป็นจริง ให้ ลึกซึ่งถึงจิตถึงใจ แล้วจิตใจจะได้รับสภาพความเป็นจริง ภายหลังจะได้ไม่ฝืนกฎธรรมชาติของ สภาวะธรรม ในเมื่อเราไม่ฝืนกฎธรรมชาติของสภาวะธรรม จิตใจก็ปล่อยวางสบาย เมื่อสิ่งเหล่านั้นจะ เกิดขึ้นมาเมื่อไร เราไม่วิตกกังวล เพราะเรารู้ซึ่งเห็นจริงแล้ว อันนี้เป็นเรื่องของสภาวะธรรมและความ เป็นไปของสภาวะธรรม ความเป็นไปของสภาวะธรรมส่วนรวม คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั่นเอง อันนี้เป็นธรรมะส่วนสภาวะธรรม เรายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยที่พระองค์ เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างแท้จริง

และอีกอย่างหนึ่ง คือ “ธรรมะคำสอน” เมื่อพูดถึง “ธรรมะ” คือ “คำสอน” หมายถึง “ศีล สมาธิ ปัญญา” (ศาสตร์แห่งไตรสิกขา) นั่นเอง วันนี้ พุทธบริษัททั้งหลายมีความสนใจในการปฏิบัติ ธรรมในทางด้านจิต การปฏิบัติธรรมในทางด้านจิตนั้น เราจะต้องเริ่มต้นด้วยทำตนเป็นผู้มีศีล ศีลนี้ เป็นสิ่งสำคัญ เป็นคุณธรรมอันเป็นภาคพื้น เป็นการปรับกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในภาพปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศีล ๕ อันเป็นศีลที่ฆราวาสทั่ว ๆ ไปพึงสมาทานปฏิบัติ เป็นศีลหลักใหญ่ และเป็นศีลที่สำคัญ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็รวมลงอยู่ในศีลห้าข้อนี้ จะเป็นผู้ใดก็ตาม ในเมื่อมาตั้งใจ สมาทานรักษาศีลห้าข้อ เมื่อทำศีล ๕ ให้บริสุทธิ์แล้ว และตั้งใจทำสมาธิภาวนา ก็สามารถจะทำจิต ให้สงบรู้ซึ่งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น ยังสามารถให้บรรลุ มรรค



ผล นิพพาน ได้ ยกตัวอย่าง เช่น อุบาสก อุบาสิกา ในอดีตสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ก็มีหลายท่าน เช่น พระนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ท่านอนาลบิณฑิกะมหาเศรษฐี ท่านก็เป็นผู้ครองเหย้าครองเรือน แล้วก็มีศีลห้าข้อเท่านั้น แล้วท่านก็ได้ปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุโสดาบัน

คนในสมัยปัจจุบันนี้ มีเพียงแค่วีร ๕ ก็ยังถือว่ายังน้อยหน้าคำตา ศีลของเราไม่มาก บางคนก็สงสัยว่ามีศีล ๕ ไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้บรรลุผล นิพพาน ได้ อันนี้เป็นการเข้าใจผิด ความจริงศีลห้าข้อนี้ เป็นศีลที่กำจัดบาปกรรม หรือ เป็นการตัดผลเพิ่มของบาปกรรม ที่เราจะพึงทำด้วยกาย วาจา เช่น ๑) “ปาณาติบาต” การเว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒) “อทินนาทาน” เว้นจากการหยิบสิ่งของที่เขาไม่อนุญาต ๓) “กาเมสุมิฉฉาจาร” เว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม ๔) “มุสาวาท” พูดเท็จ ๕) “สุรา” ดื่มของมึนเมา ถ้าใครสมาทานรักษาศีลห้าข้อนี้ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่า เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป บาปกรรมที่เราทำ ที่จะต้องไปเสวยผล คือ ไปตกนรก หรือไปทรมานในสถานที่หาความเจริญมิได้นั้น มีแต่การละเมิดศีลห้าข้อเท่านั้น ส่วนอื่นซึ่งเราทำลงไปแม้จะเป็นบาปอยู่บ้าง ก็เป็นแต่เพียงความมัวหมองภายในจิตใจเท่านั้น แต่ถ้าใครมีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์ มีหวังที่จะทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม รู้ธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่สามารถจะมีศีลมาก ๆ ขึ้นไปกว่านั้น ก็อย่างพึงทำความน้อยออกน้อยใจว่า ศีลเราน้อยเหลือเกิน กลัวว่าจะไม่ถึงนิพพาน อันนั้น เป็นการเข้าใจผิด ก่อนที่เราจะเพิ่มศีลของตัวเองให้มากขึ้นไปนั้น เราจะต้องพิจารณาถึง “สมรรถภาพ” ของตัวเองว่า เราสามารถจะปฏิบัติและรักษาศีลให้มาก ๆ ได้หรือไม่ ถ้ายังไม่สมรรถภาพพอที่จะรักษาศีลมาก ๆ ได้ ก็ให้มันคงแต่เพียงในศีล ๕ เท่านั้น

พระवासโดยทั่วไป มีแต่เพียงศีล ๕ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มุสาวาท เว้นการเสพสุรา เรายังประดับตกแต่งด้วยเครื่องหอม เครื่องย้อม เครื่องทาได้ คุหนิง คุละคร หรือประโคมขับคนตรีก็ได้ นอนบนที่นอน ที่สูง ที่ใหญ่ ก็ได้ ไม่ผิดศีล แต่ถ้าไปเพิ่มข้อ “วิกาลโภชนา” เข้าไป แต่ว่าอดข้าวเย็นไม่ได้ เพิ่มข้อ “มาลา” เข้าไป แต่ว่าเว้นจากการประดับตกแต่ง ไม่ได้ เพิ่มข้อ “นัจจตตะ” เข้าไป แต่ว่าเว้นคุละคร คนตรีไม่ได้ เพิ่มข้อ “อุจจาसनะ” เข้าไป แต่ก็พอใจในที่นอนที่สูงที่ใหญ่ เราก็รักษาไม่ได้ เป็นการหาเรื่องเพิ่มบาปให้ตนเองโดยไม่มีเหตุผล การที่ตั้งใจรักษาให้มาก ๆ นั้น เราต้องดูสมรรถภาพของตนเอง เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ตั้งใจทำสมาธิบำเพ็ญเพียรภาวนาไป เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว ศีลก็จะเพิ่มขึ้นเอง ไม่เฉพาะศีล ๘ ศีล ๑๐ เท่านั้น เมื่อมีศีล ๕ มีสมาธิ มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม ความเป็นของตัวเองซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตนั่นแหละ ความที่จิตสงบเป็นสมาธิ ความที่มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม สามารถทำจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้นั่นแหละ จะเป็นอุบายเพิ่มศีลเข้าไป อย่างว่าแต่ศีล ๒๒๗ ข้อเลย ต่อให้เป็นหมื่น ๆ ข้อ แสนข้อ ก็เพิ่มได้ ถ้าพื้นฐานของจิตใจดีแล้ว เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรม จะเขยิบฐานะการปฏิบัติของตนให้สูงยิ่งเพียงใด แค่นั้น ก็ขอให้พิจารณาสมรรถภาพของตัวเองเป็นสำคัญ อย่าไปทำอย่างมมาย ทำอย่างมีเหตุมีผล เช่น เขาว่ารักษาอุโบสถได้บุญมาก แต่ในเมื่อเราไปรักษาอุโบสถ อดข้าวเย็น ได้รับทุกขเวทนา อย่างในสมัยที่อาตมาเป็นพระเล็ก เณรน้อย อยู่



กับพระอาจารย์เสาร์ แล้วก็ไปพอใจในคำว่า การอดข้าว บางทีเขาชวนกันอดข้าว ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน บางทีก็อดจนถึง ๙ วัน ก็มี แต่เมื่ออดกันไปแล้วผลที่ได้รับ ก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร การอดทำให้เราเกิดความเพ็ญ ความหิว ในเมื่อร่างกายเกิดความหิว ไม่ได้อาหารมาบำรุงร่างกาย ก็อ่อนเพลีย ในเมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ แทนที่จะได้ผลดีกลับขาดทุน ดีไม่ดีทำให้เกิดโรคทางกาย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ต้องทนทุกข์ทรมาน พยายามรักษาเป็นเวลานานกว่าจะหาย เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราจะทำลงไป ที่เราเห็นว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ หรือ ปฏิบัติจริง เรื่อย่าปฏิบัติกันอย่างมกมาย ทำให้มีเหตุมีผล พิจารณาสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจตนเองว่า มีความสามารถเพียงใดหรือไม่ อาตมาขอให้คิดเอาไว้

เรามาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติสมาธิกันดีกว่า เรื่อง “การปฏิบัติสมาธิ” นี้ก็หมายถึง “การทำสมาธิ” และ “วิปัสสนากรรมฐาน” นั่นเอง ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้ยินได้ฟังกันมามากต่อมากแล้ว แต่ในบางครั้งบางคราว เราอาจจะมีความสงสัยว่า เราจะปฏิบัติอย่างไร แบบใด จึงจะได้ผลดี บางท่านก็เคยไปถามว่าหลวงพ่อยากจะปฏิบัติให้ได้ผลเร็วที่สุด จะทำอย่างไร มีอุบายวิธีใดบ้างที่จะทำให้ปฏิบัติได้ผลเร็ว อาตมาก็บอกว่า มันไม่มีแล้วในโลกนี้ วิธีที่จะปฏิบัติให้ได้ผลเร็วจริง ๆ ก็อยู่ที่ตั้งใจทำจริง ทำลงไปโดยปราศจากความลังเลสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น ยกตัวอย่าง เช่น ท่านอาจจะไปศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานจากสำนักของท่านผู้ใดคนหนึ่ง เช่น ท่านสอนให้ภาวนา ยุบหนอ พองหนอ เราก็ปักใจมันลงไปว่า เราจะปฏิบัติอย่างจริงจัง ไปเรียนมาจากหลวงพ่อดปากน้ำ สัมมา อรหัง ไปเรียนจากท่านอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น สอนให้ภาวนา “พุทโธ” ก็ตั้งใจให้มันลงไปว่าเราจะภาวนา “พุทโธ” ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ “อยู่ที่การทำจริง” (เพิ่มเติม:- สำคัญที่ใจ - จะทำมันแล้ว...ถ้าทำจริง ก็ได้อจริง - หลวงปู่ทา จารุขัมโม) สมมติว่า ท่านจะบริกรรมภาวนาอะไรก็ตาม หากท่านจะตั้งใจแน่วแน่ลงไปว่า เราจะทำสมาธิให้ได้วันละ ๔ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง ก็ตาม แต่แต่ละครั้งจะต้องทำสมาธิให้ได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง แล้วก็ตั้งใจทำให้ได้จริงจางลงไป แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาเอง แต่ที่เราปฏิบัติแล้วไม่ค่อยจะได้ผลเท่าที่ควรนั้น เพราะเราไม่สามารถที่จะตัดความกังวลสงสัย ในระเบียบวิธีการที่ปฏิบัตินั้น ๆ เพราะวันนี้มาพึ่งเทศน์ที่วัดนี้ หลวงพ่อที่วัดป่าสาละวัน อาจจะแสดงว่า ให้ภาวนา “พุทโธ” แต่ถ้าพรุ่งนี้ไปพึ่งเทศน์วัดมหาธาตุ อาจารย์ใหญ่วิปัสสนา ท่านอาจจะสอนให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ พองหนอ” วันหลังไปวัดปากน้ำนี้ อาจสอนว่าให้ภาวนา “สัมมา อรหัง” แล้วเราก็จะเกิดความสงสัยว่าทำไมพระสอนไม่เหมือนกัน ถ้าเกิดความสงสัยขึ้นมาอย่างนี้ ใจของเราก็ลังเล ในเมื่อลังเลไปแล้วเราไม่อาจจับหลักอันใดมาเป็นข้อปฏิบัติอย่างจริงจัง นี่คืออุปสรรคในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น มีทางเดียวอยู่ตรงที่ว่า ท่านจะปฏิบัติแบบไหน อย่งไรก็ตาม ขอให้ท่านตั้งใจให้มันคงลงไปว่า เราจะยึดแบบนี้แหละเป็นเครื่องปฏิบัติ เพราะเหตุว่า คำบริกรรมภาวนาทุกอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอุบายที่จะทำ ให้การฝึกหัดจิตใจให้มันติดอยู่กับสิ่งที่เรานึกบริกรรมภาวนาอยู่เท่านั้น เป็นอุบายที่จะให้ภาวนาความนึกคิด ที่เราส่งกระแสจิตพุ่งชานไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แล้วให้มารวมอยู่กับคำบริกรรมภาวนาเพียงคำเดียวเป็นเบื้องต้นก่อน จุคมุ่งหมายมีอยู่เพียงแค่นี้



ในอันดับต่อไปนี้อาตมาจะได้แนะนำแบบวิธีการที่ท่านอาจารย์เสาร์ ได้สอนกรรมฐานมา ไปเทศน์ที่วัดเบญจมบพิตร ก็ได้เทศน์ให้ท่านทั้งหลายฟังแล้ว ท่านอาจารย์เสาร์ท่านสอนกรรมฐานท่านแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ท่านสอนให้ปริกรรมภาวนา “พุทโธ”

ตอนที่ ๒ ท่านสอนให้พิจารณา “อสุภกรรมฐาน”

ตอนที่ ๓ ท่านสอนให้พิจารณา “ธาตุกรรมฐาน”

วิธีการภาวนา “พุทโธ” หรือเรียกว่า ปริกรรมภาวนา นั้น ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนว่าหลังจากที่เราไหว้พระสวดมนต์จบแล้ว ก็ให้แผ่เมตตา แล้วก็มากำหนดจิต นึกถึง “พุทโธ ชัมโม สังโฆ ๆ ๆ” แล้วก็ปริกรรมภาวนาเอาแค่ “พุทโธ พุทโธ” คำเดียว ใครจะนึก “พุท” พร้อมกับลมเข้า “โธ” พร้อมกับลมออก ก็ได้ ถ้าหากการนึก “พุท” พร้อมลมเข้า “โธ” พร้อมลมออก จังหวะของการหายใจอาจจะเข้าไป จิตอาจจะส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ให้ปล่อยวางการกำหนดครูลมหายใจเสีย นึก “พุทโธ” ให้เร็ว ๆ เข้า ให้ติดต่อกันไม่ขาดสาย นึกอยู่อย่างนั้น อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะรู้จะเห็น เมื่อไรจิตจะสว่าง ไม่ต้องนึก หน้าที่ของท่านมีแต่นึก “พุทโธ พุทโธ พุทโธ” ไว้ในใจ นึกเบา ๆ อย่าให้มีอาการข่มจิต อย่าให้มีอาการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นั่งในท่าที่สบาย นึกถึงอารมณ์ “พุทโธ” ให้สบาย ให้เบาใจที่สุด แล้วก็นึกอยู่อย่างนั้น จดจ้องอยู่ที่ พุทโธ เอา พุทโธ ไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่ “พุทโธ” ในเมื่อเรานึก “พุทโธ พุทโธ” ก็อยู่ที่จิต จิตก็อยู่ที่ “พุทโธ” เพราะจิตเป็นผู้นึก “พุทโธ” นึกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบลงไป เมื่อจิตเริ่มสงบลงไปนั้น มีข้อที่จะสังเกตได้ว่า เมื่อเรามีความรู้สึกเคลิ้ม ๆ คล้ายกับจะง่วงนอน อย่าไปเข้าใจผิดว่าเราจะง่วงนอนหรือจะหลับ ให้ปริกรรมภาวนา “พุทโธ” เข้า เมื่อจิตสงบลงไป เหมือนอาการง่วงนอน ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน อย่าไปฝืน พอถึงตอนนี้ นักภาวนาทั้งหลาย ในเมื่อมีอาการรู้สึกเคลิ้ม ๆ เหมือนจะง่วงนอน แล้วมีอาการสงบลงไป แล้วก็ตกใจ เอ๊ะใจขึ้นมา แล้วก็มาตั้งต้นใหม่ จิตก็เลยไม่สงบอีกสักที เพราะเราไปตกใจเสียก่อน ในขณะที่เราปริกรรมภาวนาอยู่นั้น อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้เรากำหนดรู้ลงที่จิต แล้วปริกรรมภาวนา “พุทโธ” ลงที่จิต เมื่อจิตของเราสงบเคลิ้มลงไป แล้วก็สว่างขึ้นมา เมื่อคำปริกรรมภาวนา “พุทโธ” หายไป จิตจะไม่นึกถึง “พุทโธ” อีกแล้ว ในตอนนี้ก็อย่าเข้าใจผิดว่าเราผลอไป อันเป็นธรรมชาติของจิตที่สงบลงด้วยปริกรรมภาวนา เมื่อภาวนา “พุทโธ พุทโธ” จิตสงบลง สว่างลงไปแล้ว คำปริกรรมภาวนา “พุทโธ” หายไป แต่ผู้ที่ไม่เข้าใจ เมื่ออาการของจิตเป็นอย่างนี้เลยเข้าใจว่าตัวเองผลอสติไป แต่ความจริงเป็น “การเปลี่ยนแปลงสภาพของจิต” จิตที่จะเริ่มเปลี่ยนแปลงสภาพเข้าไปสู่สมาธินั้น มีอาการเหมือนจะนอนหลับ ฟังทำความเข้าใจไว้แบบนี้ ในเมื่อมีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็สงบลงไป เมื่อมันหยุดสงบแล้ว ถ้าจิตจะเป็นสมาธิ พอนิ่งปั๊บก็จะเกิดสว่างขึ้นมา แต่ถ้าจะนอนหลับก็ดับมือไปเลย ไม่มีความรู้สึกภายใน อันนี้ระยะเบื้องต้นของจิตที่เป็นการปริกรรมภาวนา

ในอันดับต่อไป เมื่อจิตของเราสงบลงไปนิ่งสว่างขึ้นมาแล้ว ในตอนนี้ถ้าจิตของเราไปนิ่งสว่างอยู่เลย ๆ จะทำอย่างไร ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนให้กำหนดรู้โดยตรงที่จิตสว่าง กำหนดรู้เฉย



อยู่ ความรู้สึกอยู่ที่ไหน ก็เอาจิตไว้ตรงนั้น กำหนดจิตอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป เป็นลำดับ ๆ ลงไป ถ้าหากว่าในตอนนี้ จิตของเราเกิดมารู้ลมหายใจขึ้นมาภายใน ท่านอาจารย์เสาร์ สอนให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยอยู่ เราจะดูลมหายใจออก-เข้าอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ดูเฉย ๆ อย่าไปทัก ไปท้วงหรือไปพะใจอยู่ เพราะไม่ว่าลมหายใจละเอียด ลมหายใจหยาบ เพียงแต่กำหนดรู้ที่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าหากเราไปกำหนดลมหายใจละเอียด ลมหายใจหยาบ ให้เกิดความรู้สึกของจิตในขณะนั้น จิตของเราจะเปลี่ยนสภาพ สมาธิจะถอน ดังนั้น จึงให้กำหนดดูลมหายใจอยู่เฉย ๆ ในตอนนี้กำหนดว่า จิตของเราสงบ สว่างอยู่แล้ว ถ้ามีจิตดวงใดวิ่งเข้ามาดูลมหายใจ ก็จะรู้อยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น เมื่อจิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ ออก-เข้า อยู่อย่างนั้น เราก็รู้ที่อยู่อย่างนั้น “เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เอาลมหายใจเป็นเครื่องระลึกของสติ” ในที่สุดจิตของเราจะสงบ ละเอียดยิ่งลงไป ลมหายใจที่มองเห็นอยู่ก็จะละเอียดยิ่งลงไปเป็นลำดับ จนกระทั่งลมหายใจหายขาดไป แล้วความรู้สึกว่ามีกายก็หายไป ในตอนนี้ จิตจะสงบนิ่ง สว่าง อยู่เฉย ๆ เพียงแต่สงบนิ่ง สว่าง อยู่เท่านั้น ในตอนนี้จิตจะไม่มีความรู้ ความคิด อะไรเกิดขึ้น ความรู้ว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้ว่ามีลมหายใจก็ไม่มี ในตอนนี้มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ นิ่ง สงบ สว่าง อยู่เท่านั้น อันนี้จิตสงบละเอียดลงไปถึงขั้น “อัปนาสมาธิ” แต่อัปนาสมาธิในตอนนี้ยังใช้การไม่ได้ แต่เราจำเป็นต้องทำให้ถึงขั้นนี้ ทำบ่อย ๆ จิตสงบถึงขั้นนี้บ่อย ๆ เข้าจะเป็นเหตุให้เรารู้ “สภาพของจิตดั้งเดิม” ของเราว่าเป็นอย่างไร เมื่อก่อนเราเห็นแต่จิตของเราว่าวุ่นอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อปริกรรมภาวนาให้จิตสงบนิ่งลงไปได้เป็น “อัปนาสมาธิ” จิตปราศจากอารมณ์ ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรทั้งนั้น มีแต่ความสงบนิ่ง สว่างอยู่ เราก็รู้สภาพความจริงของ “จิตดั้งเดิม” ว่าเป็นอย่างนี้ ในจุดนี้ท่านเรียกว่า “ปกตสุตมิมหิ ภิกขเว จิตตัม” เดิมจิตของเราเป็นธรรมชาติประภัสสร เป็นจิตที่สงบ สว่าง สะอาด แต่ยังไม่บริสุทธิ์เพียงพอ เพราะเชื้อกิเลสมันหดเข้าไปอยู่ในบ้ำของจิต อยู่ในส่วนลึกของจิต มันยังไม่แสดงออกมา จิตในตอนนี้ “สติสัมปชัญญะ” ยังไม่สมบูรณ์ เพียงแต่สงบแล้วก็ทรงตัวอยู่ในความสงบชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ท่านเรียกจิตตอนนี้เป็นว่า ปฐมจิต – ปฐมสมาธิ – ปฐมวิญญาณ – มโนธาตุ มีลักษณะเหมือนลูกไก่ที่อยู่ในฟองไข่ เรียกว่า อยู่หนึ่ง ๆ เฉย ๆ ทำอะไรยังไม่ได้ในตอนี้ แต่ก็เป็นที่เหตุให้เราเข้าสู่สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของเรา อันนี้ คือ ผลเกิดขึ้นของการปริกรรมภาวนาในขั้นต้น ทีนี้เมื่อเราทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า ก็ทำให้เรามีความชำนาญ ในตอนต้นจิตของเราปริกรรมภาวนาแล้ว อาจะสงบวูบลงไปถึงจุดหนึ่ง เรากำหนดรู้แต่เบื้องต้น แต่ในท่ามกลางเราไม่รู้ แล้วก็ไปรู้เอาเบื้องปลาย คือ จิตสงบนิ่ง สว่าง อันนี้เป็นสมาธิที่ทำไปคล้าย ๆ กับว่า “ฟลุ๊ค” มันยังไม่ประกอบด้วย “องค์ฌาน ๕” แต่อาศัยการกระทำอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า เมื่อมีความชำนาญ เราจะสามารถเข้าสมาธิ กำหนดรู้ตามระยะของ “องค์ฌาน ๕” คือ เริ่มต้นแต่ ๑) “วิตก” หมายถึง การนึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของใจ ๒) “วิจาร์” จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น ในอันดับต่อไปก็เกิดมี ๓) “ปีติ” มีความ ๔) “สุข” เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสงบ เมื่อสงบก็



นี่เป็น ๕) “เอกัคคตา” อันนี้เป็นลักษณะของจิตเดินอยู่ในระดับฌานขั้นที่หนึ่ง เรียกว่า “ปฐมฌาน” สมบัติที่ประกอบด้วยองค์ฌานจึงเป็นสมมติที่ใช้การได้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นจิตที่ควรโน้มไปสู่อารมณ์เพื่อพิจารณา “พระไตรลักษณ์” (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ได้ เราต้องพยายามฝึกหัดจิตของเราให้เป็นอย่างนี้ ด้วยความเยือกเย็น หรือความเย็นใจ ทำใจเย็น ๆ อย่าไปทำใจร้อน การปฏิบัติธรรมนี้ต้องทำใจเย็น ๆ ถ้าทำใจร้อนแล้วจะไม่เกิดผล

อีกอย่าง คือ เรื่องการบริกรรมภาวนาตามที่ว่ามานี้ เป็นจิตที่เดินเข้าสู่สมมติโดยทางที่ถูกต้อง แต่ถ้าหากว่าเมื่อเราบริกรรมภาวนา ทำจิตใจให้สงบนิ่งลงไป เกิดความสว่างขึ้นแล้วในตอนนั้น เมื่อจิตส่งกระแสออกไปข้างนอก เกิด “ภาพนิมิต” ต่าง ๆ ขึ้นมา ถ้าภาพนิมิตนั้นเกิดขึ้นมา ผู้ภาวนาเกิดอะไร หรือตกใจขึ้นมา และแปลกใจแรงขึ้น สมมติจะถอน ภาพนิมิตนั้นจะหายไป แต่ถ้าหากว่าภาพนิมิตเกิดขึ้นในขณะที่นั้น ถ้าอยากจะดูนิมิตอยู่นาน ๆ ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิต ซึ่งเป็นจุดที่สงบเท่านั้น แล้วก็พยายามทำความเข้าใจว่า นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความที่จิตสงบเป็นสมมติ หากเราผละจากฐานที่ตั้งของจิต คือ ความสงบ ไปยึดกับนิมิตที่เรามองเห็นนั้น มันจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ๒ อย่าง ได้แก่

1. เมื่อเห็นนิมิตเกิดอะไร สมมติจะถอน
2. เมื่อจิตเห็นนิมิตแล้ว ไปติดในนิมิต

สำหรับเหตุการณ์แบบหลังนั้น จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก แล้วไปติดนิมิต แล้วก็จะตามนิมิตนั้น ๆ ไป ถ้าเห็นนิมิตเป็นคน ก็จะเดินตามคนไป เห็นนิมิตเป็นเทวดา ก็จะตามเทวดาไป ถ้านึกอยากจะดูนรก ดูสวรรค์ ก็จะตามเทวดา หรือสัตว์นรกไป ก็เห็นนรก เห็นสวรรค์ อันนี้เป็นเรื่องของจิตที่ส่งกระแสจิตออกไปข้างนอก แล้วก็ไปรู้เรื่องของภายนอก การรู้เรื่องของภายนอกนี้ ถ้าหากผู้มีสติปัญญาบ้างพอสมควร ก็กำหนดรู้พิจารณาสิ่งที่เห็นภายนอกนั้น ยึดเอาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ก็เป็นการใช้ได้เหมือนกัน แต่ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ถ้าเห็นนิมิตภายนอกแล้ว ผู้ปฏิบัติมักจะเกิดความหลงขึ้นมา หลงว่านิมิตนั้นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เห็นคนก็ว่าคนเดินมาจริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เห็นภูตผีปีศาจ เราจะเข้าใจว่าภูตผีปีศาจเป็นวิญญูณชนิดหนึ่งที่มาขอส่วนบุญ ทีนี้เราก็จะหลงไปแผ่ส่วนบุญไปให้เขาอยู่อย่างนั้น เมื่อนี้จะแผ่ส่วนบุญขึ้นมาทีไร สมมติก็ถอน ภาพนิมิตทั้งหลายก็หายไป เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลาย ฟังสังฆระวัง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างภาวนาให้ดี เราจะสังฆระวังอย่างไร ให้พยายามกำหนดรู้สิ่งที่จิต ในจุดที่ว่ามันเป็นสมมติหรือความสงบเท่านั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น อย่าไปสนใจ ประคองจิตเอาไว้ในลักษณะแห่งความสงบเป็นสมมติ ในเมื่อเราสามารถประคองจิตให้สงบอยู่ในลักษณะที่เป็นสมมติอยู่ได้ตลอดกาล ภาพนิมิตที่เห็นนั้นก็ปรากฏให้เห็นอยู่ได้นาน ๆ แล้วบางทีอาจเป็นอุปายให้เราเห็นธรรม ธรรม ก็ได้อันนี้ขอเตือนท่านทั้งหลายฟังทำความเข้าใจเอาไว้



สำหรับการบริกรรมภาวนานั้น บางครั้งก็เคยกล่าวแล้วว่า บริกรรมภาวนาทุกอย่าง ที่เรานึก อยู่คำ ๆ เดียวนั้น สามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงไปได้เพียงแค่ “อุปจารสมาธิ” จะขอยกอนุสสติ ๑๐ ขึ้นมากล่าว ตั้งแต่ข้อ “พุทธานุสสติ” จนถึง ข้อที่ ๘ ใครจะบริกรรมภาวนาอย่างไร จิตสงบลงไปได้ แค่อุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่ถึง “อัปนาสมาธิ” แต่อนุสสติ ๒ ข้อข้างปลาย คือ ข้อ ๙ “กายคตาสติ” กับข้อ ๑๐ “อานาปานสติ” อันนี้เป็นอบายทำจิตให้สงบเข้าไปถึง “อัปนาสมาธิ” หรือ “ขันธสมณะ” เพราะฉะนั้น ก็อาศัยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมานี้ ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านจึงได้กล่าวว่า “เมื่อบริกรรม ภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิดีพอสมควรแล้ว ฟังน้อมจิตไปพิจารณา อสุภกรรมฐาน” อันนี้ถึงอันดับที่ ๒ จึงเป็นโอวาทของท่านอาจารย์เสาร์

การพิจารณา “อสุภกรรมฐาน” นั้น ก็จึงเอา “กายคตาสติกรรมฐาน” นั้นแหละเป็นอารมณ์ โดยท่านให้ยึดหลักการพิจารณา “กรรมฐาน ๕” เป็นเบื้องต้น เช่นอย่างพระเถระท่านบวช อุปัชฌายะ ท่านจะสอนกรรมฐาน ๕ ให้เรียกว่า “ตบปัญจกรรมฐาน” ท่านสอนให้ว่า “เกสา โลมา นะขา ทัน ตา ตะโจ – ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา” แล้วท่านก็พิจารณาว่า “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” เป็นของ ปฏิกุศล น่าเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม เพราะเหตุว่า สิ่งเหล่านี้ ผู้เป็นเจ้าของจะต้องคอยบริหาร รักษา ทำความสะอาดอยู่เสมอ ถ้าปล่อยไว้ก็สกปรก โสโครก เหม็นสาบ ไม่น่าดู ทีนี้ทำไมนักบวช ท่านจึงมุ่งสอนให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นเป็นของสกปรก โสโครก ก็เพื่อเป็นอบาย เปิดประตูใจ ให้รู้ความเป็นจริงของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ และ ที่ให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ก่อนอื่นก็เพราะเหตุว่า ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี หนังก็ดี เป็น เครื่องหมายแห่งความสวยและไม่สวยของความงาม เพราะความงามเหล่านี้เป็นเครื่องปิดใจปิดตา ไม่ให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงซึ่งซ่อนอยู่ภายใน ดังนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาสิ่งทั้ง ๕ นี้ก่อน โดยพิจารณาน้อมไปในแง่ที่เป็น “อสุภกรรมฐาน” คือ เป็นของไม่สวย น่าเกลียด โสโครก แม้ยังมี ชีวิตอยู่ก็ยังเป็นของปฏิกุศล น่าเกลียด โสโครก ถ้าถือว่าร่างกายมันถูกทำลายแตกดับ คือ ตายลงไปแล้ว ความน่าเกลียดก็เกิดขึ้น ความโสโครกก็จะปรากฏให้เห็นชัด ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่าง นั้น จนกระทั่งจิตสงบลงเป็นสมาธิ เกิดนิมิตมองเห็นสิ่งทั้ง ๕ นี้ ว่าเป็นของปฏิกุศล น่าเกลียด โสโครกจริง ๆ จะได้เป็นอบายถ่ายทอด ราคะ ความกำหนัดยินดี มิให้เกิดขึ้น กลุ่มมรมจิตใจ ผู้บวชใน พระธรรมวินัยจะได้โอกาสประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง และจะได้อยู่เย็นเป็นสุข ในพระธรรมวินัยสืบไป อันนี้เป็นอบายการพิจารณาตามแนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้แนะนำไว้

ในขั้นต่อไป ถ้าหากสมมติว่า ผู้ภาวนาพิจารณาอสุภกรรมฐานให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า ผม ขน เล็บ เป็นต้น เป็นของน่าเกลียด น่า เบียด ผุ พัง ได้อสุภกรรมฐานชำนาญชำนาญแล้ว ในขั้นต่อไป เมื่อ ฝึกจิตให้ก้าวขึ้นสู่ “ภูมิจิตแห่งวิปัสสนากรรมฐาน” ท่านจึงแนะนำให้พิจารณา กายทั้งหมดแยกเป็น ๔ ส่วน เป็นส่วน ดิน น้ำ ลม ไฟ สำหรับ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ซึ่งมีลักษณะ เป็นแห้งและแข็ง เป็นลักษณะของ (๑) ธาตุดิน ทำไมผมจึงเป็นธาตุดิน เพราะว่า เมื่อผมสลายตัวลง ไปแล้วต้องกลายเป็นดิน ท่านให้พิจารณาให้มองเห็นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นดิน



จนกระทั่งปรากฏเป็น “นิมิต” ขึ้นมาเป็น “ความรู้จริง ๆ” (ปัญญาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงจากการทำ วิปัสสนากรรมฐาน โดยการเปรียบเทียบอวัยวะทั้ง ๓๒ เป็นธาตุทั้ง ๔ กลุ่ม) ในขั้นต่อไป ได้แก่ การ พิจารณาธาตุน้ำ ได้แก่ (๒) ธาตุน้ำ เลือด หนอง เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก น้ำมูตร อะไรต่าง ซึ่งมีลักษณะเห ะๆ ซึมซาบอยู่ภายในกาย ท่านเรียกว่า “ธาตุน้ำ” ก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นน้ำจริง ๆ ความอบอุ่น หรือ ความร้อนที่มีอยู่ในกายนี้เป็น (๓) ธาตุไฟ และ (๔) ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน และลมพัดลง เบื้องล่าง ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น

ท่านให้พิจารณาให้เห็นซึ่งลงไปว่า กายนี้ประกอบด้วย “ธาตุ ๔” ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่ในกายนี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่ แล้วมี ปฏิสนธิวิญญาณ เข้ามายึดครอง โดยถือว่าเป็นตัวเป็นตนของตน ด้วยอาศัย กิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ ยึดมั่น ถิ่นมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน ในเมื่อได้พิจารณาว่า ร่างกายนี้สักแต่เป็นธาตุ ๔ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มีแต่สิ่งที่ไม่มีความเป็นตัวตนทั้งนั้น เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ผู้ภาวนาก็จะ ได้ความคุ้นในแง่ “อนัตตสัญญา” คือ เห็นว่าร่างกายเป็นแต่เพียง “อนัตตา” ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ในเมื่อ พิจารณาเรื่องราวของ “ธาตุ ๔” โดยละเอียดแล้ว จิตรู้ซึ่งลงไปจนกระทั่งมองเห็นนิมิตว่า ร่างกาย ทั้งหมดนี้เป็นแต่เพียง “ธาตุ ๔” คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างจริงจัง ซึ่งเข้าไปในจิตในใจแล้ว จิตก็รู้ ขึ้นมาเองว่า ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ทำไมมันจะไม่ก้าวขึ้นสู่ “ภูมิแห่งวิปัสสนา” ขอให้เรา พิจารณาให้ซึ่งลงไปเถิดว่า ร่างกายทั้งหมดนี้เป็นแต่เพียง “ธาตุ ๔” เท่านั้น เราก็จะสามารถรู้ว่า ร่างกายนี้เป็น “อนัตตา” ซึ่งไปตรงกับคำบาลีว่า “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” นี้ คือ แนวทางของท่าน อาจารย์เสาร์

จะด้วยประการใดก็ตาม ถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติธรรมกันจริงจังแล้ว อย่าได้ไปสงสัยใน วิธีการแห่งการปฏิบัติ นั้น ๆ ครูบาอาจารย์องค์ใดสอนมาเป็นการถูกต้องทั้งหมด ขอแต่ให้ท่านทำ จริงเท่านั้น

การกล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติในทางด้านจิตใจ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา ในเมื่อฟัง ธรรมแล้วก็นั่งสมาธิ ขอเชิญท่านทั้งหลายจงเตรียมนั่งให้สบาย จะนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิก็ ได้ โดยตั้งใจทำความรู้สึกภายในจิตของตัวเองว่า ฉันจะตั้งใจทำสมาธิ ให้ดวงจิตของฉันเป็นสมาธิ “สติ ภาว” ฉันจะยึดเอาพุทธุคณบทว่า “พุทโธ พุทโธ พุทโธ” มาบริกรรมภาวนาเป็นคู่ของใจ เป็น เครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วก็ นึก “พุท พร้อมลมเข้า” นึก “โธ พร้อมลมออก” กำหนดจดจ้องรู้อยู่ที่ลม กับคำว่า “พุทโธ” ให้มีความสัมพันธ์กันใครจะตั้งจิตเอาไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ไหนก็ได้แล้วแต่ถนัด แต่ปัญหาสำคัญให้จิตรู้ที่ลมหายใจ กับคำว่า “พุทโธ พุทโธ พุทโธ” เข้าออกอยู่อย่างนั้น แต่หากว่าบางท่านอาจจะบริกรรมภาวนาอย่างอื่น ก็ยึดหลักการบริกรรมของ ตนเองนั้นแหละเป็นหลัก อย่ามาเปลี่ยนตามคำพูดของผู้พูด



เมื่อท่านบริกรรมภาวนาอยู่ ก็ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิตของตน เอา “พุทโธ” มาเป็นคู่ของใจ เอา “ลมหายใจ” มาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ้องอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าท่านที่ บริกรรมภาวนามา จนจิตเป็นสมาธิชำนาญชำนาญ เพียงแต่นี้ “พุทโธ ธรรม สังฆ” พอเป็นการไหว้ ครู แล้วก็กำหนดรู้สิ่งที่จิตของตน ไม่ต้องบริกรรมภาวนา “พุทโธ” ต่อไปอีก เพราะเมื่อจิตสงบลง ไปแล้ว จิตมีลักษณะสงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นกิริยาอาการของพระพุทธเกิดขึ้นภายในจิตของท่าน เมื่อจิตของท่านมีพระพุทธเกิดขึ้นภายในจิต เมื่อเห็นพระพุทธ รู้พระพุทธแล้ว ก็รู้เห็นพระธรรม เมื่อ รู้เห็นพระพุทธ พระธรรมแล้ว ก็รู้เห็นพระสงฆ์ กิริยาของจิตที่สงบนิ่ง ตื่น รู้ เบิกบานอยู่ เป็นกิริยา ของพระพุทธเจ้า เมื่อจิตสามารถทรงไว้ซึ่งความรู้ ตื่น เบิกบาน ให้ทรงอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ อันนี้ เป็นการทรงไว้ซึ่งเป็นที่กิริยาของพระธรรม เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว มีสติสังวรระวังรักษาอยู่ที่จิตโดย อัตโนมติ อันนี้เป็นกิริยาของพระสงฆ์ เกิดขึ้นในจิตของท่าน ท่านทำจิตให้เป็นสมาธิ สว่างลง สงบ นิ่งลงไปได้ “ณ โอกาสใด โอกาสนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นในจิตของท่านแล้ว จิต ของท่านถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตของท่านพบ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ให้ ท่านกำหนดรู้ที่จิตอย่างเดียว อย่าไปนึกพุทโธอีก เพราะการนึกพุทโธอีกนั้น จะทำให้จิตของท่าน เปลี่ยนสภาพ แล้วจะถอนจากการเป็นสมาธิทันที”

เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่างลงไป กำหนดรู้อยู่ที่จิตสงบนิ่งสว่าง เมื่อจิตมีอาการไหวไปอย่างไร กำหนดรู้ตามจิตนั้นไป ไม่ต้องไปคิดอะไรเพิ่มเติมขึ้นมาอีก คอยสังเกตดูว่าจิตส่งกระแสไปหรือ เคลื่อนที่ไปนั้น เคลื่อนไปด้วยความมีสติ ด้วยความสงบ หรือเคลื่อนไปด้วยความที่จิตถอนจากการ สมาธิ แล้วก็ “ฟุ้งซ่าน” ไป บางท่านอาจจะกำหนดไม่รู้ทันจิตของตนเอง เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว บางท่านก็จะนิ่งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็เกิดความรู้แปลก ๆ ขึ้นมา ท่านที่รู้ไม่ทัน หรือไม่รู้เท่า ก็จะ เข้าใจว่าจิตของตนเองฟุ้งซ่าน

ลักษณะของจิตฟุ้งซ่านเราจะสังเกตได้ เมื่อจิตนึกถึงอารมณ์อันใดแล้ว มันน่าจะทำให้จิต วุ่นวาย เค็ดรื้อน เป็นลักษณะของจิตที่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตมีอารมณ์ คือ ความคิดอะไรเกิดขึ้น ทำให้จิตรู้ ด้วยความสงบ เขือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดปีติ ทำให้เกิดความแจ่มในจิต เมื่อมีความรู้เกิดขึ้น หรือ บางครั้งทำให้เกิดปีติปราโมทย์ขึ้นมาในขณะนั้น ในลักษณะอย่างนี้ แม้จิตของท่านจะมีความคิด ขึ้นมา เป็นกิริยาอาการของจิตที่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมาในสมาธิ ทั้ง ๒ อย่างนี้ ขอให้ท่านพึงสังเกตให้ดี ถ้าท่านใช้ความสังเกตให้ดีแล้ว ท่านก็จะได้รับความรู้เท่าเอาพันวาระของจิตที่เกิดขึ้น และรู้ลักษณะ ของจิตที่เกิดความรู้ จิตเกิดความฟุ้งซ่าน ว่าต่างกันอย่างไร อันนี้เป็นจุดสำคัญที่นักปฏิบัติจะพึง กำหนดรู้ ต่อไปนี้เลิกพูด ขอให้ท่านทำความสงบ จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

ต่อไปนี่ก็เป็นโอกาส การสนทนาปัญหาต่าง ๆ พอจิตนิ่ง ลมหายใจก็จะหายไป และคำ ภาวนาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดียวเดียวก็รู้สึกตัว แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป เมื่อ จิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบนิ่งละเอียดลงไป ถึงจุดที่เรียกว่า “อัปปนสมาธิ” ลมหายใจก็ทำท่า จะหายขาดไป คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการเป็นอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาดกใจ แล้วจิตก็ถอน



จากสมาธิก็เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายังเสียดายจิตที่เป็นอยู่ขณะนั้น ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไป จนกว่าลมหายใจจะหายขาดไป คำภาวนาหายขาดไป ถ้าตอนนี้เราไม่เกิดเอะใจ หรือตกใจขึ้นมาก่อน จิตจะสงบนิ่ง ละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่ “อัปปนาสมาธิ” อยู่ในขั้นที่ตัวก็หายไปหมด จิตรู้ สงบ สว่าง อยู่อย่างเดียว ไม่มีร่างกายตัวตน



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันพุธที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ๐๐:๑๔:๑๗ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

