



การละกิเลสด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

โดย หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

แสดงธรรม ณ หอประชุมใหญ่ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๑ สิงหาคม ๒๕๒๕



ณ โอกาสต่อไปนี้จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากล่าวบรรยายเพื่อประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง แต่ความจริงการศึกษาธรรมะและการฟังธรรมะนั้น เราฟังกันมาจนมากมายแล้ว เข้าใจว่าสมาคมนี้มีนักศึกษาระบบและนักผู้ธรรมะที่มีความละเอียดลึกซึ้งมาก แต่การรู้ธรรมะ หรือธรรมะที่เราศึกษาได้ตามตำรับตำรานั้น เป็นแต่เพียงเรื่องอุปกรณ์หรือแผนที่ที่เราจะถือเป็นหลักดำเนินการปฏิบัติ

ณ บัดนี้ เราทั้งหลายก็ได้สมาทานเบญจศีล คือ ศีล ๕ อันเป็นหลักการที่เราจะละกิเลส ด้วยเจตนาคือความตั้งใจ กิเลสบางอย่างเราละได้ด้วยความตั้งใจที่จะละ เช่น กิเลสส่วนหยาบๆ ที่เป็นไปในทางกาย ทางวาจา อันนี้เป็นหลักการละได้ เช่น อย่างศีล ๕ เมื่อท่านสมาทานมาแล้วสักครู่หนึ่ง อันนี้เป็นหลักการละกิเลส ที่จะพึงก้าวล่วงทางกาย ทางวาจา กิเลสส่วนนี้เราตั้งใจเจตนาจะเว้น โดยไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทนั้น ที่เราสมาทานมา และการละกิเลสด้วยการตั้งใจนี้ บางทีอาจจะมีการขาดตกบกพร่อง แต่เราก็ตั้งใจพากเพียรพยายามที่จะละ คือ อาศัยความพยายามพากเพียรที่จะละบ่อยๆ ละให้มากๆ เป็นการฝึกหัดนิสัยของเราให้เคยชินต่อการละกิเลสส่วนนี้ เมื่อหนักๆ เข้า นิสัยที่เราฝึกหัดจนเคยชินนั้น มันจะกลายเป็นนิสัยและกลายเป็นอุปนิสัย คือ ความเคยชิน เมื่อเป็นอุปนิสัยแล้วเจตนาที่จะละเว้นกิเลสส่วนนี้ มันจะกลายเป็นสภาพความเป็นเอง ซึ่งจะเป็นคุณธรรมเกิดขึ้นประจิดของเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็จะกลายเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี จนกลายเป็นอุปนิสัยที่แท้จริงฝังแน่นอยู่ในจิตของเรา

หลักการละความชั่ว ประพฤติความดี ในขั้นศีลธรรม ซึ่งเป็นไปโดยความตั้งใจนั้น ก็หมายถึงละความชั่วตามกฎของศีล ๕ ประการ ดังที่ท่านทั้งหลายได้สมาทานมาแล้วนั้น แต่สำหรับกิเลสซึ่งเป็นสิ่งที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของเรามาตั้งแต่เนิ่นนานนั้น เราจะต้องอาศัยการฝึกหัดอบรมในทางจิต ในเมื่อกล่าวถึงการอบรมในทางจิต จะหนีไปจากหลักของการบำเพ็ญสมาธิหรือเจริญภาวนาด้วยอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะการบำเพ็ญสมาธิเท่านั้น จะเป็นพื้นฐานให้จิตของเรานั้นคงในการที่จะตั้งใจมั่นต่อการละความชั่วและประพฤติกุศลวิธี การบำเพ็ญสมาธิก็มีหลายแบบหลายอย่าง แต่จะด้วยประการใดก็ตาม สำคัญอยู่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจกำหนดรู้สิ่งที่จิตของตนโดยอุบายวิธีที่จะเหนี่ยวเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มาเป็นเครื่องบริกรรมภาวนาหรือเป็นอารมณ์พิจารณา เพื่อเป็นอุบายให้เราได้ “**พละ ๕**” (เพิ่มเติม:- พลังที่แกร่ง ได้แก่ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา**) หรือ **อินทรีย์** (เพิ่มเติม:- สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน) คือ **ศรัทธาพละ** ทำให้เราเกิดศรัทธาในการที่จะปฏิบัติ **วิริยะพละ** ทำให้เราเกิดความพากเพียรในการปฏิบัติ **สติพละ** คือ ความ



ตั้งใจที่จะปฏิบัติ **สมาธิพละ** คือ **ความมั่นคงในการที่จะปฏิบัติ** และ **ปัญญาพละ** คือ **ความรอบรู้ภายในดวงจิต** ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่นักปฏิบัติจะพึงอบรมให้เกิดให้มีขึ้น ดังนั้น “**การบำเพ็ญสมาธิ**” โดยหลักความเป็นจริงแล้ว เรามุ่งที่จะให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มี “**อุปจารสมาธิ**” และ “**อัปปนาสมาธิ**” เป็นลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุฌาน คือ **ปฐมฌาน** **ทุติยฌาน** **ตติยฌาน** และ **จตุตถฌาน** ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ทำให้จิตได้สมณะ เพราะสมถกรรมฐานหรือสมถจิตนั้น เป็นพื้นฐานให้เกิดสติปัญญา เพราะฉะนั้น การบำเพ็ญสมาธินี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราทุกคนจะต้องตั้งใจบำเพ็ญกันอย่างจริงจัง ถ้าหากว่านักปฏิบัติทั้งหลายมาตั้งใจที่จะบำเพ็ญสมาธิภาวนากันอย่างแท้จริง โดยตัดความกังวลสงสัยใดๆ ออกจากจิตใจให้หมดสิ้นแล้ว แม้เราจะยึดเอาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นคู่ของใจ แม้แต่บริกรรมภาวนาพุทโธๆ หรือยุบหนอ พองหนอ ก็ตามแต่ หรือจะเอาอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นเครื่องพิจารณาของจิตก็ได้ทั้งนั้น บริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาอะไรก็ได้ จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตมีสมาธิ และเป็นการอบรมสติให้สตินั้นกลายเป็น “**มหาสติปัญญาฐาน**”

เมื่อจิตได้กลายเป็นมหาสติปัญญาฐานแล้ว สติประกอบกับจิตกลายเป็นตัวผู้รู้ ผู้รู้ซึ่งได้นามว่า พุทฺธะเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติ นับจาเดิมจากนั้นจิตก็สามารถปฏิบัติตัวไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมได้ตามลำดับขั้น ซึ่งขั้นนี้สุดแล้วแต่ความพากเพียรพยายามของท่านผู้ใด ดังนั้น การศึกษาธรรมะที่ดี การเรียนธรรมะที่ดี ถ้าปราศจากการปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลที่จะพึงเกิดจากการปฏิบัตินั้น ย่อมไม่มี ดังนั้น สิ่งที่จำเป็นจริงๆ ก็ คือ **การปฏิบัติจริง ทำจริง** อาศัยหลักที่ว่า “**ภาวนิตา**” อบรมให้มากๆ “**พหุสิกขา**” กระทำให้มากๆ เช่น อย่างเราจะเอาคำภาวนา พุทโธๆ เป็นต้น ก็ดี ถ้าท่านผู้ใดจะคิดหรือตัดสินใจให้แน่วแน่ลงไปว่า ลองดูซิฉันจะภาวนา “พุทโธ” อย่างเดียว แล้วมันจะมีผลอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ แล้วก็ตั้งใจนั่งบริกรรมภาวนา “พุทโธ” หรือเราจะไม่นั่งก็ตาม เดินภาวนา “พุทโธ” ก็ได้ ยืนภาวนา “พุทโธ” ก็ได้ นอนภาวนา “พุทโธ” ก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุศฺ คิด ทำสติ กำหนดจิตนึก “พุทโธ” ไว้ในใจ เอา “พุทโธ” เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จนสามารถทำจิตให้จดจ่ออยู่กับคำว่า “พุทโธ” แม้ว่าในขั้นต้นนี้ จิตของเรายังไม่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิตามแบบฉบับตามที่ท่านกล่าวไว้แล้วก็ตาม แต่ปัญหาสำคัญเมื่อจิตของเรามาอยู่กับ “พุทโธ” เป็นส่วนมากแล้ว แล้วเราจะมีความรู้สึกกับอารมณ์อื่นๆ นั้นอย่างไร เข้าใจว่าถ้าจิตมีเครื่องยึด จิตมีเครื่องอยู่ จิตของเราคงจะพราวจากอารมณ์ที่วุ่นวายต่างๆ ให้เข้ามาจดจ่ออยู่กับคำว่า “พุทโธ” เมื่อเวลากระทบอารมณ์สิ่งใดเข้าแล้ว โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ จิตของเราจะวิ่งไปหา “พุทโธ” แล้วก็อาจจะบรรเทาความวุ่นวายที่จะเกิดขึ้นกับจิตได้บ้าง อันนี้เป็นผลที่เราได้รับจากการภาวนา “พุทโธ”

การที่เราจะทำสมาธิภาวนาให้ได้รับผลจริงจังนั้น อยู่ที่การกระทำจริงและทำให้มากๆ เป็นสำคัญ การภาวนา “พุทโธ” นี้ แม้ว่าบางท่านอาจจะกล่าวว่า การภาวนา “พุทโธ” จิตเป็นได้แค่เพียงขั้นสมถกรรมฐาน ไม่ถึงขั้นวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม แต่ขอให้ท่านลองทำดูซิว่า เมื่อสามารถที่จะภาวนา “พุทโธ” ทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตภาวนา “พุทโธ” แล้ว จิตสงบลงไปพอสมควร คำว่า “พุทโธ” นั้นจะหายไป ในเมื่อ “พุทโธ” หายไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติภาวนานั้นนุ่มเข้า



ไปสู่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามรู้ลมหายใจ เข้าไปเรื่อยๆ เพียงแต่รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อย ทีละน้อย จนกระทั่งผ่าน “อุปจารสมาธิ” แล้วก็เข้าไปถึง “อัปปนาสมาธิ” ตามลำดับ

เมื่อจิตเข้าไปถึงจุดที่เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ” นั้น ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับท่านผู้ปฏิบัติอีกครั้ง หนึ่งว่า จิตอยู่ในอัปปนาสมาธิจะมีลักษณะนิ่งๆ แล้วก็มีความสว่างเป็นเครื่องหมาย สมาธิที่ถูกต้อง และสมาธิที่แท้จริงนั้น ย่อมมีความสว่างภายในจิตเป็นเครื่องหมาย ถ้าสมาธิอันใดมืดไม่มีความสว่าง สมาธิอันนั้นท่านเรียกว่า “โมหสมาธิ”

ความสว่างของจิตนั้น เป็นสัญลักษณ์ที่จะทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น และความรู้สึกของผู้ทำให้ถึงขั้นอัปปนาสมาธิได้นั้น จะมีความรู้สึกอยู่ภายในจิตอย่างเดียว ความรู้สึกของจิตที่จะติดต่อกับโลกภายนอกไม่มี เพราะในขณะนั้น ลมหายใจได้หายขาดไปแล้ว เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ลมหายใจก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ร่างกายที่เป็นตัวเป็นตนนั้นก็หายไป ในเมื่อตัวตนโดยสมมติบัญญัติคือ กายหายไปแล้ว ลมหายใจก็หายไปแล้ว ตัวตนที่เรียกว่า “อัตตทิปะ” มีตนเป็นเกา “อัตตสธนะ” มีตนเป็นที่พึ่ง คือ “จิต” จะปรากฏเด่นชัดในเมื่อจิตปรากฏเด่นชัดและความรู้สึกภายในจิตเด่นชัด นั้นแหละคือคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” ตนเป็นที่พึ่งของตน เมื่อใครทำจิตให้บรรลุถึงขั้นนี้ ก็จะได้รู้สึกในทันทีว่า อัตตาตัวตนที่เป็นที่พึ่ง เป็นที่เกาะ หรือมีตนเป็นสธนะนั้น จะปรากฏอย่างเด่นชัด และในบางครั้ง ถ้าผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดรอบรู้หน่อย ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า แท้ที่จริงอัตตาตัวตนที่เป็นรูปร่างกายนั้น มันไม่ใช่ตัวตนอย่างแท้จริง ไม่ใช่ที่พึ่งพาอาศัยกันอย่างแท้จริง แต่แท้ที่จริงตัวตนที่เป็นที่พึ่งที่อาศัยก็คือ “จิต”

ดวงจิตที่ปรากฏเด่นชัดอยู่นั้นแหละ จะเป็นตัวตนที่พึ่งที่อาศัย และอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้ผู้ภาวนานั้นรู้จักว่าอะไรคือ “ตัวตน” ตัวตนที่จะเป็นที่พึ่งอย่างจริงจังนั้น คือ อะไร นอกจากจะรู้ว่าตัวตนอันเป็นที่พึ่งของตัวเองอย่างแท้จริง คือ อะไรแล้ว ย่อมจะสามารถรู้ว่า สภาพจิตเดิมอันแท้จริงนั้น คือ อะไร ในขณะที่เรามีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น จิตของเราจะรู้สึกถึงความบริสุทธิ์สะอาด และเรียกว่าเป็นจิตที่อยู่เหนือความสุข ความทุกข์ เพราะในขณะที่สภาพจิตเป็นเช่นนั้น สุขก็ไม่ปรากฏทุกข์ก็ไม่ปรากฏ เป็นสภาพจิตที่นิ่งอยู่เฉยๆ ในขั้นนี้ ถึงแม้ว่าสติปัญญาอย่างอื่นจะไม่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็ตาม หากใครสามารถทำจิตให้บรรลุถึงความเป็นเช่นนี้บ่อยๆ เข้า จะเป็นฐานที่ทำให้เกิดสติเกิดสัมปชัญญะ ซึ่งมันจะเกิดอย่างที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว ที่นี้ตามตำราที่ท่านกล่าวว่า จิตอยู่ในสภาพของสมถกรรมฐานนั้น ย่อมไม่มีความรู้ที่จะเกิดขึ้นในขณะนั้น อันนี้เป็นความจริง ใครๆ อย่าไปปฏิเสธหมิ่นอันนี้

แต่ที่นี้เราอาจจะเกิดสติปัญญาขึ้น ต่อเมื่อจิตของเราถอนจากสมาธิในขั้นนี้ออกมาแล้ว เราจะมีสติสัมปชัญญะตามรู้ เมื่อจิตเกิดความคิดขึ้นมาโดยธรรมชาติของจิตแล้ว จะไปสงบนิ่งอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ ถึงคราวถึงกาลถึงเวลาแล้ว จิตก็ย่อมถอนออกมาจากสมาธิ ในเมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา จิตก็จะมีความคิดเกิดขึ้น จิตจะคิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ สำคัญอยู่ตรงที่

ว่า “สติ” ตัวที่จะตามรู้ทันความคิดนั้น เป็นตัวการที่สำคัญ ถ้าหากผู้ภาวนาไม่คว่นพรวดพราด ออกมาจากสมาธิ ใช้เวลาตามกำหนดรู้ตามความคิดของตนเองไป ความคิดอันนั้นกลายเป็นเครื่องรู้ ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีความคิด จิตก็มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติก็มีเครื่อง ระลึก ถ้าหากว่าจิตตามรู้ทัน หรือสติตามรู้ทันความคิดเมื่อไร ความคิดอันนั้นจะกลายเป็นภูมิความรู้ กลายเป็นภูมิปัญญาของผู้ปฏิบัติ แต่ท่านผู้นั้นไม่หลงความคิดของตัวเอง

ถ้าหากสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้า แม้จิตจะเกิดความรู้ความคิดอะไรขึ้นมาก็ตาม ความรู้ และความคิดอันนั้นจะกลายเป็นภูมิปัญญาของจิต จิตอาจจะคิดเรื่องดีก็ได้ อาจจะคิดเรื่องชั่วก็ได้ แต่ สำคัญอยู่ที่ตัวสติซึ่งรู้เท่าทันความคิดอันนั้น เมื่อคิดขึ้นมาแล้วจิตไม่มีความยึด เมื่อไม่มีความยึดกับ ความคิดของตนเอง ปฏิกริยาพึงให้เกิดความยินดีความยินร้ายย่อมไม่มี เป็นแต่เพียงกิริยาสักว่าคิดๆ แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวผู้รู้มันก็จะตามทันความคิดของตัวเองตลอดไป ถ้ายังตาม กำหนดรู้ความคิดนี้ ถ้าสติตามทันความคิด ความคิดอันนี้มันยิ่งจะเกิดมากขึ้น เพราะยิ่งจงดู ยิ่งตาม รู้ตามเห็น ยิ่งตามทันเท่าไร ความคิดมันยิ่งจะเกิดมากขึ้นเท่านั้น บางทีมันอาจจะเกิดขึ้นมาอย่างที่เรา ไม่สามารถจะกำหนดทัน ถ้าสติอ่อนเมื่อไร กำหนดตามรู้ความคิดไม่ทัน จิตไปหลงยึดถือสิ่งนั้นๆ เข้า มันก็เกิดเป็นตัวกิเลส ถ้ายินดีก็เป็น “**กามตัณหา**” ถ้าติดก็เป็น “**ภวตัณหา**” ถ้าหากว่ายินร้ายก็ เป็น “**วิภวตัณหา**” ถ้าจิตคิดแล้ว มีสภาพปกติ มีแต่ความปกติเป็นหนึ่ง ไม่ยึด ไม่หลง ไม่เกิดความ ยินดี ไม่เกิดความยินร้าย นั่นแหละ คือ “**อาการดับกิเลส**”

ความคิดที่เรายังไม่มีความสมาธิ ที่เรายังไม่มีความสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความคิด ความคิดอันนั้น สามารถที่จะเอาจิตของเราไปบดขยี้ให้เกิดความสุข ให้เกิดความทุกข์ ซึ่งสุดท้ายก็เลยจะปรุงไป อันนี้ เป็นความคิดในสมย์ที่เรายังไม่มีความสมาธิไม่มีความสติสัมปชัญญะอันเป็นพละหรือเป็นอินทรีย์ แต่ถ้าหากว่า จิตผ่านความเป็นสมาธิบ่อยๆ สติก็จะกลายเป็นพละ เป็นอินทรีย์ สามารถที่จะรู้ทันกับความรู้สึกนึก คิดที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ และจะสามารถประทับระครองจิตให้ดำเนินไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมได้ เมื่อจิต รู้เท่าทันอารมณ์ คือ ความคิดที่เกิดขึ้นในจิต มันก็กลายเป็นตัวสติปัญญา

ปัญหานี้ ถ้าจะว่ากันตามความเข้าใจโดยทั่วๆ ไป ปัญญาที่เราใช้สัญญาแล้วมาน้อมนึกคิด พิจารณาธรรมะตามที่เราเข้าใจ โดยความตั้งใจ อันนี้มันเป็นสติปัญญาธรรมดาๆ แต่ถ้าปัญญาที่เกิด จากสมาธิ อันนั้นมันเป็น “**สมาธิปัญญา**” แต่เราจำเป็นจะต้องอาศัยปัญญาในขั้น “**จินตมยปัญญา**” หรือ “**สุตมยปัญญา**” ที่เกิดจากการคิด ที่เกิดจากการฟัง แล้วก็ก็น้อมนำมาพิจารณาตามหลักการ เช่น เราจะพิจารณาพระไตรปิฎกกันว่า สิ่งนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราใช้สติปัญญาไปอย่าง ธรรมดาๆ คั่นคิดพิจารณาไปตามหลักที่เราเรียนรู้อมา และพร้อมๆ กันนั้น ก็พยายามทำจิตให้เป็น สมาธิไปด้วย เมื่อจิตสงบลงไปเป็นสมาธิเมื่อไร เมื่อนั้นปัญญาที่เกิดจากความคิด ปัญญาที่เกิดจาก ฟัง มันก็จะเป็นอย่างคุณธรรมอุดหนุนให้เกิดปัญญาในขั้นสมาธิปัญญา หรือ “**ภวานมยปัญญา**”

ปัญญาตามสัญญาหรือความทรงจำ เป็นอุปสรรคทำให้เกิดปัญญาในขั้นสมาธิภาวนา เป็นสิ่งที่อาศัยซึ่งกันและกัน เพราะการบริกรรมภาวนาก็ดี การค้นคิดพิจารณาตามสัญญาที่เราเรียนมาก็ดี ทั้งสองอย่างนี้ เป็นอุปสรรคให้จิตเกิดสมาธิ แต่สมาธิที่เกิดจากการบริกรรมภาวนานั้น ส่วนมากเมื่อจิตสงบลงไปแล้วจะไม่ค่อยเกิดความรู้อะไรขึ้นมา แต่ถ้าสมาธิที่เราได้ผ่านการพิจารณาอะไรมาแล้ว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะทำให้เกิดมีปัญญาในสมาธิขึ้นมา เพราะอาศัยปัญญาความรู้ในทางที่เราทรงจำมาด้วยสัญญานั้น เป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลอุดหนุนกันไป นี่คือข้อสังเกตในการที่เราจะพึงทำความเข้าใจในขณะที่บำเพ็ญภาวนา และถ้าหากว่าจิตของเราได้ผ่านการพิจารณาอะไรมาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปในขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าเกิดสติปัญญาความรู้ขึ้นเอง สติปัญญาความรู้อันนั้นยังมีสมมติบัญญัติอยู่ เมื่อจิตรู้อะไรขึ้นมายังจะเรียกชื่อสิ่งที่รู้นั้นว่า เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปกันจริงๆ แล้ว จะใช้คำว่าจิตอยู่ในระดับของอัปปนาสมาธิที่สุดแล้วแต่ผู้ฟังจะเข้าใจ แต่ประสบการณ์บางครั้งที่มีมันเกิดขึ้นนั้น จิตอยู่ในลักษณะที่สงบนิ่งสว่าง มีความสว่างไสว แต่ถ้าหากว่ามีสิ่งที่ผ่านเข้ามาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งที่รู้ที่ปรากฏขึ้นมา นั้น จิตไม่มีความสำคัญมันหมายความว่าเรียกสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร มีแต่สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ตลอดเวลา อันนี้คือ ลักษณะของภูมิจิตที่สงบอย่างละเอียดแล้วเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา เข้าใจว่า **“สัจธรรม”** ที่เกิดขึ้นกับจิตนั้นย่อมอยู่เหนือ **“สมมติบัญญัติ”** แม้ในขณะนั้น จิตตัวผู้รู้เขาก็จะไม่สมมติเรียกตัวเองว่า **“จิตตัวผู้รู้”** แม้แต่สิ่งที่รู้ที่ปรากฏอยู่นั้น จิตก็ไม่เรียกว่าอะไร เข้าใจว่าภูมิความรู้ในขั้นนี้ อยู่ในขั้นที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ ของจริงที่ปรากฏขึ้นในจิตของผู้ภาวนานั้น จะต้องอยู่เหนือสมมติบัญญัติเสมอ ถ้าสิ่งใดที่ยังมีสมมติบัญญัติอยู่ สิ่งนั้นก็ยังไม่ใช่ **“ความจริง”** หรือยังไม่ใช่ **“สัจธรรม”** นั่นเอง

การทำสมาธินั้น ขอให้ทุกท่านจงเข้าใจว่า สมาธิเป็นกิริยาของจิต ส่วนการนั่งก็ดี การยืนก็ดี การเดินก็ดี การนอนก็ดี อันนั้นเป็นแต่การเปลี่ยนอิริยาบถนั่งกำหนดจิต บริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอะไรก็ตาม เรียกว่า **“นั่งสมาธิ”** ถ้าการกำหนดจิต หรือบริกรรมภาวนา พิจารณาอะไร ไปในท่าเดินเรียกว่า **“เดินจงกรม”** ถ้ากำหนดจิตพิจารณา หรือบริกรรมภาวนาในท่ายืน เรียกว่า **“ยืนสมาธิ”** หรือ **“ยืนทำสมาธิ”** ถ้านอนสี่หาไสยาสน์ กำหนดจิต บริกรรมภาวนา หรือพิจารณา ก็เรียกว่า **“นอนทำสมาธิ”** การทำสมาธิในท่านั่ง ท่ายืน ท่าเดิน ท่านอน ใช้กิริยาอาการกำหนดจิตบริกรรมภาวนาหรือพิจารณาอย่างเดียวกันหมด อันนั้นเป็นแต่เพียงเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้ร่างกายสบายพอสมควรเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิอย่าไปติดวิธีการ ถ้าจะติดก็ให้ติดวิธีกำหนดจิตหรือบริกรรมภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบริกรรมภาวนานี้ เป็นอุบายทำจิตให้ติดอยู่กับสิ่งๆ หนึ่งในเบื้องต้นก่อน เพื่อจิตจะได้ปราศจากความคิดที่วุ่นวายกับเรื่องอื่นๆ แล้วมารวมกับสิ่งๆ เดียว คือ **“บริกรรมภาวนา”** นั้น เราจะได้ทดสอบว่า จิตของเราอยู่กับบริกรรมภาวนานั้นหรือเปล่า แล้วก็เป็นผู้ปฏิบัติที่จะทำให้จิตมีสมาธิ



ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอทุกท่านได้โปรดกำหนดจิตทำสมาธิตามแบบฉบับที่ตนเคยฝึกหัดชำนาญมาแล้ว จะเป็นแบบใดก็ตาม สมาธิแต่ละแบบๆ นั้น ความมุ่งหมายก็อยู่ที่ว่าทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้มีสติปัญญา ให้รู้จริงเห็นจริงในสภาวะธรรม แล้วก็ป็นอุบายให้จิตปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ไม่ให้เกิดมีอาการของกิเลสขึ้น หรือให้หมดกิเลสเป็นที่สุด อันนี้คือจุดมุ่งหมาย



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันพุธที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ๑๓:๓๓:๔๑ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

[Last Modified: Wednesday, November 04, 2015]

