



ภาวนาปลุกจิตใต้สำนึก

Mental Development Affected Subconscious Mind

เนื่องในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๘๐ วัน เมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๔๒ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย
อุทิศถวาย พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา



☐ พุทธวาทะ

“เรามาศึกษาปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น บริกรรมภาวนา เป็นต้น หรือการสวดมนต์ก็ดี ในเมื่อเราสวดซ้ำๆ ท่องคำใดคำหนึ่งซ้ำๆ อยู่ไม่ขาดสาย ด้วยความสติสัมปชัญญะ จะทำให้จิตใต้สำนึกของเราตื่นขึ้นมา จิตที่มีสติ เป็นจิตที่เป็นผู้รู้ ได้ชื่อว่า เป็นจิตพุทธะ ถ้าสติสัมปชัญญะ สมาธิเข้มแข็ง จิตก็จะเป็นผู้ตื่น คือ ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็มีความแก่กล้า อาจหาญ ชื่นบาน มีความยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ภายในจิตตลอดเวลา จึงกลายเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน”



ท่านผู้เจริญทั้งหลาย อาตมาได้ฟังท่านผู้เป็นหัวหน้าได้กล่าวรายงานแล้ว รู้สึกซาบซึ้งในกุศลเจตนาของท่านทั้งหลาย ที่ตั้งอกตั้งใจจะมารับการอบรมธรรมะภาคปฏิบัติสมาธิ การปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตของเราตั้งมั่นหรือมีความมั่นใจ การปฏิบัติสมาธิเป็นการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นขึ้นมา เมื่อเรามาศึกษาปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น บริกรรมภาวนา เป็นต้น หรือการสวดมนต์ก็ดี ในเมื่อเราสวดซ้ำๆ ท่องคำใดคำหนึ่งซ้ำๆ อยู่ไม่ขาดสาย ด้วยความมี “สติสัมปชัญญะ” จะทำให้ “จิตใต้สำนึก” ของเราตื่นขึ้นมา

คนเราทุกคนมีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจอยู่ในตัว เพราะเราเวียนว่ายตายเกิดมาหลายภพหลายชาติ ในชาติก่อนๆ เราอาจจะเคยได้เป็นฤๅษีบำเพ็ญฌานบำเพ็ญตบะมาแล้ว เราก็ไม่ทราบได้เมื่อเป็นเช่นนั้น ฤทธิ์ อิทธิพล และอำนาจ ที่เราเคยบำเพ็ญมาในภพก่อนชาติก่อน “จิตใต้สำนึก” ของเราจะเป็นผู้เก็บบันทึกเอาไว้ แล้วจะคิดไปกับจิตของเราทุกภพทุกชาติ ไม่ว่าเราจะไปเกิดในที่ใดภพใด

เมื่อจิตใต้สำนึกตื่นขึ้นมา มันมีลักษณะอย่างไร เราจะรู้สึก ว่า จิตของเรานี้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ความเป็นผู้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะขยับไปทางไหน ในจิตของเราก็มีสติกำกับอยู่ทุกขณะจิต เราก้าวเดิน สติก็มาทำหน้าที่ เรายืน สติก็มาทำหน้าที่ เรานั่ง สติก็มาทำหน้าที่ เรานอน สติก็มาทำหน้าที่ เรารับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด สติก็จะมาเตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ในลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า “จิตใต้สำนึก” ตื่นขึ้นมาแล้ว



“จิตใต้สำนึก” ที่ตื่นขึ้นมา มี “สติสัมปชัญญะ” ฐึ่เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา จิตที่มีสติ เป็นจิตที่เป็นผู้รู้ ได้ชื่อว่า เป็น “จิตพุทธะ” ถ้าสติสัมปชัญญะสมาธิเข้มแข็ง จิตก็จะเป็น “ผู้ตื่น” คือตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็มีความแก่กล้า อาจหาญ ชื่นบาน นักปราชญ์ท่านเรียกว่า “จิตพุทธะ” พุทธะที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติสมาธิ ก็คือ “ผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน” มาจากคำบาลีว่า “พุทโธ” คำว่า (๑) “พุทโธ” แปลว่า “ผู้รู้” – (๒) “พุทโธ” แปลว่า “ผู้ตื่น” – (๓) “พุทโธ” แปลว่า “ผู้เบิกบาน”

เมื่อเรามี “ผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน” อยู่ในจิตของเรา เป็น “คุณธรรม” คุณธรรมที่ทำให้จิตให้เป็น “พุทธะ” ทำจิตของเราให้เป็น “พระพุทธเจ้า” แต่พวกเราฟังคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว เรามาปฏิบัติตาม เราจึงได้ชื่อว่าเป็นพุทธสาวก คือ สาวก “ผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน” ได้ทรงไว้ซึ่ง “คุณธรรม” คือ ธรรมที่ทำให้จิตให้เป็น “พุทธะ” ในเมื่อทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช่นนั้น ก็ได้ชื่อว่า “มีคุณธรรมอยู่ในจิต” ผู้ที่มี “คุณธรรมอยู่ในจิต” เขาย่อมจะมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ตั้งใจที่จะละความชั่วประพฤติกวามดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ นี่คือนุสมบัติที่จะเกิดจากการฝึกสมาธิ

ที่นี้การฝึกสมาธิก็มีหลายแบบหลายอย่าง ถึงแม้ว่าจะมีแบบอย่างต่างกัน ก็ต่างกันแต่หลักและวิธีการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คำบริกรรมภาวนา มี “พุทโธ-สัมมาอรหัง-ยุบหนอพองหนอ” อันนี้เป็นความแตกต่างเฉพาะคำพูด แต่ในเมื่อปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพุทโธ ก็ “พุทโธๆๆ” ตลอดไป ผู้สัมมาอรหัง ก็ “สัมมาอรหังๆๆ” ผู้ที่ยุบหนอพองหนอ ก็ “ยุบหนอพองหนอ” จนกระทั่งจิตสงบ อันนี้เป็นวิธีการบริกรรมภาวนา

การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนา เรายึดเอาคำพูดคำใดคำหนึ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า สำหรับที่นี้ไม่ได้จำกัด แล้วแต่ใครมีความคล่อง ชำนิชำนาญมาแบบไหน ท่านผู้ใดชำนาญในการภาวนา “พุทโธ” ก็ว่าไป ท่านผู้ใดชำนาญในสัมมาอรหัง ก็สัมมาอรหังไป ท่านผู้ใดยุบหนอพองหนอ ก็ยุบหนอพองหนอไป ทั้ง ๓ อย่างนี้ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิอย่างแท้จริง จะมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด คือ “จิตหยุดนิ่ง” หยุดจนกระทั่งบริกรรมภาวนา แล้วจิต “นิ่ง-ว่าง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน-มีปีติ-มีความสุข” อันนี้ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการบริกรรมภาวนาทั้ง ๓ อย่าง นั้นแหละ มีผลเป็นอย่างเดียวกันหมด

ที่นี้เมื่อบริกรรมภาวนาไป เมื่อจิตเกิดมี “สมาธิ-สงบ” จะมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนจะง่วงนอน อย่าไปฝัน ปล่อยให้ไปเป็นไปตามธรรมชาติ จะหลับก็ให้หลับ ที่นี้เมื่อเคลิ้มๆ แล้ว จิตจะมีอาการวูบลงไป พอหยุดวูบแล้วนิ่ง ว่าง คำบริกรรมภาวนาหายไป ในช่วงนี้จิตจะแยกออกเป็น ๒ ทาง ดังนี้

- (๑) ทางหนึ่ง ถ้าสงบแบบฉานสมาบัติหรือสมาธิสมณะ จิตจะสงบ นิ่ง ว่างๆๆ แล้วก็จะเฉยดลึกลงไป ในที่สุดร่างกายก็หายไป ยังเหลือไว้แต่จิตดวงเดียว นิ่ง สว่าง ใส อยู่ อันนี้เป็นสมาธิที่เป็นไปตามแนวทางแห่งฉานสมาบัติ หรือเราเรียกว่า “สมาธิสมณะ”



ทางภาษาบาลีเรียกว่า “อาร์มมณูปนิชฌาน” คือ จิตสงบแล้ว นิ่ง รู้อยู่เฉพาะในจิตเพียง
อย่างเดียว ความรู้อื่นไม่เกิดขึ้น เป็นสมาธิสมณะ

(๒) แล้วอีกทางหนึ่ง เมื่อจิตหยุดนิ่ง ว่าง พอเกิดความสว่างขึ้นมานิดหน่อย หรือไม่สว่างก็
ตาม ความคิดมันจะผุดขึ้นมาๆ อย่างเป็นน้ำพุ เมื่อมีความเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติอย่าไป
เข้าใจว่า “จิตพุ่งช่าน” มันเป็นสมาธิที่มี “วิตก-วิจารณ์” ความคิดเป็นตัว “วิตก” สติที่รู้
พร้อมอยู่ในขณะจิตนั้นเป็น “วิจารณ์” ตัวคิดก็คิดไป ตัวตามรู้ก็ตามรู้ไป “ตัวคิด” คือ จิต
ปรุงแต่ง “ตัวตามรู้” คือ สติสัมปชัญญะ พอคิดปั๊บรู้ปั๊บ คิดปั๊บรู้ปั๊บ หนักๆ เข้า กาย
เบา-จิตเบา กายสงบ-จิตสงบ เกิดปีติ ความคิดเร็วขึ้นๆ จนรั้งไม่อยู่ แต่ไม่ควรจะไป
ระงับความคิด หรือไปห้ามความคิด ควรจะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ทีนี้
ถ้าเราไม่หลงเข้าใจคิดว่า “จิตพุ่งช่าน” ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน หน้าทีของเรา
แค่เพียงกำหนดสติตามรู้ไปๆ ในที่สุด กายเบา-จิตเบา กายสงบ-จิตสงบ ความสว่างเริ่ม
เกิดขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดจิตหยุดนิ่งปั๊บ สว่างใส สภาวะอันเป็นความคิดก็จะ
แสดงอาการ เกิด-ดับ เกิด-ดับ หรือมาวนรอบจิตอยู่ตลอดเวลา แต่จิตไม่ได้หวั่นไหว
ต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทรงอยู่ในสมาธิที่เที่ยง เป็นกลาง ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย

ในช่วงนี้คล้ายๆ กับจิตกับอารมณ์แยกกันออกเป็นคนละส่วน เพราะจิตไม่มีความยึดมั่นถือ
มั่น อะไรเกิดขึ้นก็สักว่ารู้ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น รู้เห็นแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดไว้สร้างปัญหาให้
ตัวเองเดือดร้อน ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่า สมาธิแบบ “ลักขณูปนิชฌาน” เป็นสมาธิที่เดินตาม
แนวทางแห่ง “วิปัสสนากรรมฐาน” อันนี้ถ้าหากว่าจิตสงบเป็นสมาธิตามธรรมชาติของสมาธิ ทาง
เป็นไปของจิตทางใหญ่ๆ จะมีเพียง ๒ ทางเท่านั้น

และอีกประเด็นหนึ่ง ถ้าหากว่าจิตไม่เดินไปตามทางที่กล่าวแล้ว เมื่อจิตสงบนิ่งว่างลงไป
แล้ว ถ้ากระแสจิตออกนอก จะเกิดนิมิตซึ่งเรียกว่า “มโนภาพ” บางทีอาจจะเห็นภาพคน เทวดา
อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ภูต ผี ปีศาจ ในเมื่อรู้เห็นอย่างนั้น ให้กำหนดสติรู้ที่จิตอยู่เฉยๆ พยายามระวัง
อย่าให้เกิดอะไรหรือตกใจ ถ้าเราสามารถระงับจิตของเราให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหว นิมิต
ภาพอันนั้นจะทรงอยู่ให้เราเพ่งมองดูได้นานๆ จนกระทั่งเป็น “อุคคหนิมิต” อุคคหนิมิตเป็นภาพ
นิมิตเป็นภาพนิ่ง ไม่ไหวติง จิตก็สงบนิ่ง ไม่ไหวติง เป็นนิมิตติดตา ถ้าออกมาจากสมาธิแล้ว บางทีก็
ยังมองเห็นภาพนั้นอยู่ อันนี้เรียกว่า “อุคคหนิมิต” สมาธิที่ได้อุคคหนิมิต สมาธิเป็น “สมถกรรม
ฐาน” นิมิตเป็น “อุคคหนิมิต”

แต่เมื่อจิตของเราเพ่งมองดู “อุคคหนิมิต” นานๆ ไป สติสัมปชัญญะแก่กล้าเป็น “มหาสติ”
จิตสามารถที่จะขยายนิมิตให้ใหญ่โตขึ้น หรือย่อตัวให้เล็กลง หรือให้สลายตัวไปแล้ว ก็ตั้งขึ้นมา
ใหม่ ในลักษณะอย่างนี้ ท่านเรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต” สมาธิเป็นสมาธิวิปัสสนา เพราะกำหนดหมายรู้



ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สิ่งรู้ ส่วนนิมิตที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลง เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพราะฉะนั้น สมาธิที่ได้ “อุคคหนิมิต” เป็นสมาธิขั้นสมถะ สมาธิที่ได้ “ปฏิภาคนิมิต” เป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา อันนี้วิธีปฏิบัติต่อนิมิตที่บังเกิดขึ้น

ในบางครั้ง ในเมื่อจิต “สงบ-นิ่ง-ว่าง” ลงไป บางทีจิตของเราอาจจะไปจับลมหายใจ แล้วก็ตามลมหายใจ ออก-เข้า ออก-เข้า อยู่อย่างนั้น จนกระทั่งบางครั้งรู้สึกว่ ลมหายใจจะเอี๊ยดลง เบาลง แผ่วลงๆ ในตอนนี้ ถ้าหากว่ากลัวมันจะเลยเถิด ถ้าลมหายใจจะหาย ให้นึกว่าลมหายใจยังอยู่ที่นี้ ถ้าหากว่าลมหายใจไม่หายขาดไป จิตของเราตามลมหายใจเข้าไป “สงบ-นิ่ง-สว่าง” อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย สามารถที่จะเปล่งรัศมีความสว่างออกมารอบกาย แล้วก็รู้เห็นอวัยวะต่างๆ ภายในกาย ซึ่งเรียกว่า “รู้อาการ ๓๒” รูู้ “ขน-ผม-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก” จะมองเห็น “ความสว่างไสว” ภายในกาย มองดู “อวัยวะ” ต่างๆ (อาการ ๓๒) รู้สึกจะใสเหมือนแก้ว ในตอนนี้จิตของเราไปอยู่น่ามกลางของร่างกาย แล้วก็รูู้ “รู้อาการ ๓๒” เมื่อจิต “สงบ-นิ่ง-ละเอียด” ละเอียดลงไป “สิ่งรูู้สิ่งเห็น” ก็ละเอียดลงไปตามด้วย ยังเหลือแต่จิต “นิ่ง-สว่างไสว” อยู่ “ร่างกายตัวตน” หายไปหมด “อารมณ์สิ่งรู้” ก็หายไปหมด ถ้าหากว่า จิตของเราไป “นิ่ง-สว่าง” อยู่เฉยๆ ไม่มีเหตุการณ์อันใดเกิดขึ้นในขณะนั้น “สมาธิ” ก็เป็น “สมถกรรมฐาน”

แต่ในบางครั้ง ในเมื่อ “ร่างกายตัวตน” หายไป ยังเหลือแต่ “จิตสว่างไสว” จิตอาจจะมาลอยเด่นอยู่เหนือร่างกาย มองลงมาเห็นร่างกายนอนตายเหยียดยาวอยู่แล้ว ก็ “ขึ้นอืด-เนาเปื่อย-ผุพัง-สลายตัวไป” ไม่มีอะไรเหลือ มันจะเป็นไปตามขั้นตอนของมัน (ให้พิจารณาไปตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงไปตามธรรมชาติ อย่าเข้าไปปรุงแต่ง วิปัสสนาด้วยการกำหนดสติตามรู้ตามเห็น หาข้อสรุปตามหลักธรรม เป็นการเจริญ “กายคตาสติ”) พอตายแล้วก็ขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังผุพังไปย้ เหลือแต่โครงกระดูก โครงกระดูกก็หลุดออกจากกัน หักเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ แล้วก็แตกละเอียดจมหายไปในพื้นที่ดิน ยังเหลือแต่ “ความว่าง” บางทีอาจจะเป็นย้อนไปย้อนมาอยู่หลายครั้งหลายหน ทั้งนี้แล้วแต่ความมั่นคงของสมาธิของท่านผู้ใด

ในขณะนั้น จิตจะมีความนิ่งเฉย ไม่พูดไม่จา ไม่มีความคิด จิตของคนเราแม้ไม่มีร่างกาย ก็รู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่คิดไม่เป็น “ทำไม่จึงคิดไม่เป็น เพราะไม่มีเครื่องมือ เพราะจิตทิ้งกายไปแล้ว ไม่มีเครื่องมือ คิดไม่เป็น” แต่เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ พอสัมผัสกับร่างกาย จิตจึงจะเกิด “ความรู้” (ปัญญา) ขึ้นมาว่า นี่แหละ คือ “ความตาย” รูู้เสีย ตายแล้วมันก็ขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพัง เนื้อหลังพังลงไป เป็นของปฏิภูมิล นำเกลียด โสโครก ยังเหลือแต่โครงกระดูก โครงกระดูกก็แตกละเอียดจมหายไปในพื้นที่ดิน เพราะว่า ร่างกายนี้ ก็เป็น “ธาตุ ๔” ได้แก่ “ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ” ในเมื่อสลายตัวไปแล้วก็กลับไปสู่ที่เดิม คือ เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ตามเดิม ไหนเล่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีที่ไหน (วิปัสสนาตามหลัก กายคตาสติ-ปฏิภูมิมนสิการ-ธาตุมนสิการ-ไตรลักษณ์ คือ อนัตตา “ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน” – สัพเพ ธมมา อนตตา)



ถ้าหากว่า จิตของท่านผู้ใดเป็นอย่างนี้ จะได้ “ความรู้” หลายอย่าง ดังนี้

๑. มรณัสสติ คือ รู้ความตาย
๒. อสุภกรรมฐาน คือ รู้ความปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ของร่างกาย
๓. อัญญกรรมฐาน คือ รู้ร่างกายมาจาก “ธาตุดิน”
๔. ธาตุกรรมฐาน คือ รู้เห็นว่าร่างกายเป็น “ธาตุ ๔” ได้แก่ “ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ”

ไหนเล่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มีที่ไหน อันนี้เป็นความรู้เรื่อง “อนัตตานุปัสสนาญาณ” (พิจารณาด้วยกฎไตรลักษณ์) จิตของเราเป็นเพียงครั้งเดียว ได้ทั้ง “สมถกรรมฐาน” และ “วิปัสสนากรรมฐาน”

ในเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว “การปฏิบัติสมาธิ” คือ การทำจิตให้มี “สิ่งรู้” (สภาวะธรรม) สติให้มี “สิ่งระลึก” (สภาวะธรรม) จะเป็นอะไรก็ได้ ถ้าหากว่าท่านผู้ใดไม่นึกบริกรรมภาวนาอะไร ก็นั่งกำหนดจิต กำหนดสติ รู้จิตเฉยอยู่ ไม่ต้องไปคิดไปนึกถึงอะไรทั้งสิ้น ถ้าจิตของเราอยู่ว่างๆ ก็ปล่อยให้ว่างไป ถ้าคิดขึ้นมาบ้าง เรามีสติรู้ ถ้าคิดไม่หยุด เราปล่อยให้สติของเราตามรู้ไปๆ เหมือนอย่างที่กำลังกล่าวไว้ใน “ลักษณะนิชฌาน”

ทีนี้สำหรับท่านทั้งหลายที่เป็นครูอาจารย์ ท่านสามารถที่จะสอนสมาธิให้นักเรียนของท่านในห้องเรียนได้ โดยเมื่อท่านไปยืนหน้าห้อง ให้เตือนนักเรียนของท่านทุกคนในชั้นว่า “นักเรียนทุกคน มองมาที่ตัวข้าพเจ้า ส่งจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า” นักเรียนบางคนอาจจะไม่เข้าใจคำว่า “จิต” ใช้คำว่า “ส่งใจมารวมไว้ที่ข้าพเจ้า” ก็ได้ “ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้ ให้พวกเขาจบน้อมรับพลังจิตและความรู้จากข้าพเจ้าโดยตรงไปตรงมา” มีอะไรก็สอนไปๆ แล้วก็เตือนไปเป็นระยะๆ เพราะว่า ตามหลักธรรมชาติ ในขณะที่อาจารย์สอนลูกศิษย์ อาจารย์ย่อมจะสำรวมจิต รวมกำลังจิต วิชาความรู้ จะถ่ายทอดให้ลูกศิษย์อย่างตรงไปตรงมา ถ้าหากว่าลูกศิษย์เอาใจใส่จดจ้อง ก็ได้รับการถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้จากอาจารย์อย่างตรงไปตรงมาเหมือนกัน อันนี้ คือ “หลักธรรมชาติ” เพราะฉะนั้น “การปฏิบัติสมาธิ” ไม่ว่าเราจะทำอะไร การทำ การพูด การคิด ถ้าเรามีสติ ตั้งใจกำหนดรู้ที่อยู่ทุกระยะ ได้ชื่อว่าเป็น “การปฏิบัติสมาธิ” ทั้งนี้ เอาละ ขอให้ธรรมะเป็นคติเตือนใจเพียงเท่านี้

ก็เป็นอันว่า เปิดพิธีการอบรม ขอให้ทุกๆ ท่าน ตั้งใจรับการอบรม ตั้งใจศึกษาให้มีความเข้าใจ แล้วให้ได้หลักการนำไปประพฤติปฏิบัติ แล้วไปถ่ายทอด ให้ลูกศิษย์

ในท้ายที่สุดนี้ ขอบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงคุ้มครองท่านทั้งหลายให้มีความสุขกายสุขใจ ประารถนาสิ่งใด ขอให้สำเร็จตามใจที่ปรารถนา ในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ



๒ ถาม-ตอบปัญหาธรรม

ถาม: สภาวะของจิตที่เป็นสมาธิจะมีรูปร่างอย่างไรครับ

ตอบ: ภาวะที่จิตเป็นสมาธิ ไม่มีรูปร่าง แต่มีความรู้สึกในทางกาย ทางจิต “จิตเป็นสมาธิ” ทำให้กายเบา กายสงบ “กายเบา” หมายถึง รู้สึกว่าเบาในเนื้อในกาย กายสงบ สงบจากทุกขเวทนา ความปวดเมื่อย “จิตเบา” หมายถึง จิตไม่คั่นรน ไม่วุ่นวาย ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย มีแต่ความปีติ มีความสุขเกิดจากสมาธินั้น ถ้าจะนับสมาธิในขั้นนี้ ยังเป็น “อุปจารสมาธิ” ถ้าหากว่าจิตมั่นคงได้นาน จิตยังมี “วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา” ก็เป็นสมาธิขั้น “ปฐมฌาน”

ถาม: ในระหว่างการทำสมาธิ ถ้าจิตไม่สงบ ไม่สามารถที่จะจับจิตมาไว้ในสติได้ ควรทำอย่างไรครับ

ตอบ: ในขณะที่ทำสมาธิ จิตไม่สงบ ไม่สามารถที่จะจับสติ หรือจับจิตให้หยุดนิ่งได้ ก็ปล่อยให้มันคิดไป ให้มันคั่นรนไป แต่ให้เราเฝ้าติดตามรู้เรื่อยไป ทำทนายมันเลยว่า “แกจะคิดไปถึงไหน ฉันจะนั่ง นอน อยู่ที่นี่แหละ” แล้วก็ดูมันอยู่เฉยๆ ดูให้มันรู้ว่ามันฟังฉัน ดูให้มันรู้ว่ามันไม่สงบ เอาความรู้ฟังฉันและความไม่สงบนั้นแหละเป็นอารมณ์จิต เมื่อเราตั้งใจดูตลอดไป มีสติ สัมผัสปัญญาพร้อมอยู่ที่จิตของเรา ในที่สุดจิตจะสงบขึ้นมาเอง

ถาม: ขณะกำลังทำสมาธิฟังหลวงพ่อยู่ ลูกได้เห็นคนไม่รู้จักหน้า แล้วลูกก็กำหนดจิต ฟังไปจนเห็นคนผู้นั้นเปลี่ยนเป็นกระดูก อยากถามว่า หมายความว่าอะไรคะ แล้วนั่งไปรู้สึกตัวโยกเอง เราควรฝืนเอาไว้หรือเปล่านั้นคะ

ตอบ: เมื่อเรานั่งสมาธิอยู่ เรากำหนดจิตฟัง ฟังครูบาอาจารย์ท่านเทศน์หรือฟังคนบรรยายธรรมะ เมื่อเรากำหนดจิตของเราอยู่ เราก็มีเสียงเป็นอารมณ์จิต เป็นที่ระลึกของสติ ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิลงไปนิดหน่อย เรียกว่า “อุปจารสมาธิ” จิตส่งกระแสออกไปนอก ข้อมสร้างภาพนิมิตต่างๆ ขึ้นมาให้ตัวเองรู้เห็น ที่นี้พอกำหนดจิตดู ถ้าจิตจะปฏิบัติตัวไปเองตาม “กัมมิจิต - กัมมิจรรณ” บางทีจะมองเห็นภาพนิมิตนั้นตายลงไป น่าเบื่อ ผุพัง ลงไป ยังเหลือแต่โครงกระดูก โครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดหายจมไปในพื้นแผ่นดิน อันนี้เรียกว่า “นิมิตในสมาธิ” อาการที่ตัวโยก ตัวสั่น เป็นอาการของ “ปีติ” (องค์ฌานที่ ๓) ในเมื่อมีอาการเกิดขึ้นมาอย่างนั้น อย่าไปฝืน กำหนดรู้จิตของเราอย่างเดียว ถ้ารักษาปกติจิตเอาไว้ไม่ให้เกิดอะไรหรือตกใจ เราจะได้ “สมาธิ” ที่แน่นอนและมั่นคงยิ่งขึ้น ที่จิตมันสร้าง “นิมิต” ขึ้นมานั้นเป็นอุบายสอนตัวเอง สอนตัวเองให้รู้ว่า ในกายของเราเนี่ย มันมีแต่ของปฏิกุศล น่าเกลียดโสโครก ที่นี้เมื่อเห็นโครงกระดูก ก็ทำให้เรารู้ว่า โครงสร้างแห่งความเป็นร่างกายนี้ มีกระดูกเป็นแกนกลาง ที่นี้เนื้อหนังทั้งหลายก็หุ้มเกาะติดอยู่ที่กระดูกอันนั้น ประโยชน์ของกระดูกก็ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ถ้าปัญญามันเฉลียวฉลาดกว้างขวางออกไป พอเห็นแค่นี้ มันก็



จะอธิบายให้ตัวเองฟังในขณะที่เรารู้เห็นอยู่นั้น จิตมันเป็น “สมถกรรมฐาน” ที่นี้ในเมื่อ
สิ่งเหล่านั้นผ่านไปแล้ว ภายหลังมาจิตของเราอาจจะอธิบายสิ่งที่รู้เห็นให้ตัวเองฟัง เป็นเรื่อง
เป็นราวไป ตอนที่เห็นอยู่นั้น จิตมันไม่ได้คิดอะไร แต่มันรู้ขึ้นมาเอง ที่นี้พอสิ่งเหล่านั้น
หายไปแล้ว มันระลึกตามทีหลัง เรียกว่า “เจริญวิปัสสนา” ตอนที่เห็นเป็น “สมถะ” เมื่อสิ่ง
นั้นหายไป จิตมาคิดตามหลัง ทบทวนตามหลังนี้ เป็น “การเจริญวิปัสสนา” (ในขั้นตอนนี้
เป็นการหาข้อสรุปจากสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น โดยการประยุกต์ตามหลักธรรมที่จำได้
หรือกำหนดเป็นหลักธรรมตามที่เป็นจริงด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม ก็คงต้องเป็นไป
หลักธรรมในพระไตรปิฎกนั่นเอง)

๑ เทศน์อบรมครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา

เขตการศึกษา ๑๑ ณ วัดวะภูแก้ว วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๕๑



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันเสาร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ๑๒:๕๔:๑๐ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

