



ฐานการภาวนา

The Foundation of Mental Development

เนื่องในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๒๐ วัน เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๔๒



หลวงพ่อบุช ฐานิโย

อุทิศถวาย พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา

☐ พุทธวาทะ

“สมาธิเป็นสังขารธรรม มีหนึ่งเดียว จะแตกต่างกันไม่ได้ แต่วิธีการนั้น เราอาจจะใช้อุบายวิธีต่างกัน แต่ผลลัพธ์ ก็คือ สมาธิเดียวกันนั่นเอง”



โอกาสต่อไปขอเชิญนั่งสมาธิ หันหน้าไปทางพระประธาน บัดนี้ เรามาปฏิบัติสมาธิในทางนี้ ขอให้ทุกท่านกำหนดสติรู้จิตของตนเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตอยู่ที่ตรงนั้น ให้กำหนดสติรู้ตรงนั้น

เราได้ปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก พระพุทธเจ้า ตามความรู้สึกโดยทั่วไป หมายถึง องค์ชายสิทธัตถะ ที่เสด็จออกบรรพชา ทรงบำเพ็ญสมาธิภาวนาได้สำเร็จเป็น “พระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ในเมื่อว่าโดย “รูปธรรม” ก็ได้แก่ สกนธ์กายของพระพุทธองค์ ว่าโดย “คุณธรรม” คือ “ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี” (มโนธรรม) ที่มีอยู่ในจิตของเรา ซึ่งทุกคนก็มี “ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี” แม้แต่วันนี้ เรามาประชุมนั่งสมาธิกัน ก็อาศัย “พุทธธรรม” คือ “ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี” เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจ ดังนั้น ท่านผู้ใดมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีในใจตลอดเวลา ผู้นั้นได้ชื่อว่ามีคุณธรรมที่ทำให้จิตให้เป็น “พุทธะ”

บางครั้งเราภาวนา “พุทโธ-พุทโธ” คำว่า “พุทโธ” เป็นคำพูด เป็นภาษา แต่เมื่อคุณธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต ก็หมายถึง ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีนั่นเอง อันนั้นคือ “คุณธรรม” ที่ทำจิตให้เป็น “พุทธะ” อันนี้คนเรามีกันอยู่ทุกคน ตั้งแต่เกิดมา แต่ว่า “จิตพุทธะ” ลำพังแต่ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ยังมันคงไม่เพียงพอ เราจึงมาตั้งใจที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนา ให้จิตของเราเปลี่ยนสภาพจาก “ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี” เป็น “การหยุด-นิ่ง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” เมื่อทำได้เช่นนั้น พระพุทธเจ้าได้ปรากฏขึ้นในจิตของเราอย่างเด่นชัด เพราะฉะนั้น เราจะค้นหาพระพุทธเจ้า ต้องค้นในจิตของเราเอง

เมื่อเรามาอาศัยหลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนา เมื่อจิต “สงบ-นิ่งลง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” บางที มีปีติ มีความสุข กายเบา-จิตเบา กายสงบ-จิตสงบ ความรู้สึกรู้ตื่น เบิกบาน เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตให้เป็น “พุทธะ” เมื่อเกิด กายเบา-จิตเบา กายสงบ-จิตสงบ แล้ว ก็เกิดมีปีติ บางครั้งขนหัวลุกชูชัน บางครั้งก็รู้สึกซาบซ่านไปทั้งร่างกาย บางทีก็ทำให้รู้สึกตัวสั่น ตัวโยกตัวโคลง ถ้าผู้มี



ปิติแรง อาจจะลึมนอนลงไปอย่างสบายก็ได้ อันนั้นเป็นอิทธิพลของพุทธะที่บังเกิดขึ้นในจิต แล้วแสดงออกมาทางกาย เพราะปิติและความสุขเกิดที่กาย ถ้าไม่มีกายเราก็ไม่รู้สึกรู้ว่า เรามีสุข มีทุกข์ อันนี้คือ “พระพุทธเจ้า” ที่เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติธรรม

เมื่อเราปฏิบัติได้อย่างนี้ เริ่มต้นแต่มี “ความรู้สึกลำบากฝืดชืด” จิต “หยุด-นิ่ง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” เป็น “คุณธรรม” ที่ทำให้ “จิตเป็นพุทธะ” เมื่อท่านผู้ใดสามารถทรงไว้ซึ่งคุณธรรมอันนี้ แม้ชั่วขณะจิตหนึ่ง หรือนานๆ ก็ตาม ก็ได้ชื่อว่าทรงไว้ซึ่ง “พระธรรม” คือ ทรงไว้ซึ่งพระธรรมที่ทำให้จิตให้เป็น “พุทธะ” นั่นเอง

ที่นี้ตามธรรมชาติของผู้ที่มี “ความรู้สึกลำบากฝืดชืด” จิต “นิ่ง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” ท่านผู้นั้นจะต้องมีเจตนาตั้งมั่นว่า เราจะละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เสมอ อันนี้เป็น “กิริยา” ที่มี “คุณธรรม” ที่ทำจิตให้เป็น “พระสงฆ์” เกิดขึ้นในจิตของเรา

เพราะฉะนั้น “พระพุทธเจ้า” ก็คือ “พระธรรม” ก็คือ “พระสงฆ์” ก็คือ “คุณธรรม” ที่นี้เมื่อเราได้บรรลุถึงจุดที่เรียกว่า “ทำจิตให้เป็นพุทธะ” เมื่อเราจะปฏิบัติจิตของเราให้เป็นไปตามทำนองคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราจึงมาสมาทานศีล ๕ ข้อ การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ “ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์” อย่างต่ำ คือ “ศีล ๕” ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในระดับความเป็นภคหัตถ์ ตั้งใจปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของศีล ๕ ข้อ สะดวกสบายดีกว่านักบวช เพราะว่าภาระกัณฑ์ที่จะต้องสังวรระวังมันน้อยกว่ากัน เพียงแต่เรายึดหลักว่า พระพุทธเจ้ามาไม่เป็น เราไม่มา พระพุทธเจ้าลัทธิขโมยไม่เป็น เราไม่ลัทธิขโมย พระพุทธเจ้าล้อโกงไม่เป็น เราไม่ล้อโกง พระพุทธเจ้าไม่ละเมิดสิทธิประโยชน์ของใครต่อใคร เราก็ไม่ละเมิดสิทธิประโยชน์ของท่านผู้อื่น พระพุทธเจ้าไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียดยุยงให้แตกสามัคคี ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล และไม่โกหก เราก็ปฏิบัติตามอย่างท่าน พระพุทธเจ้าไม่ดื่มน้ำคองของเมา หรือวัตถุที่เป็นที่ตั้งแห่งความเมา หรือความมัวเมาอันเป็นทางแห่งความประมาท เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ทำเช่นนั้น เราก็ไม่ทำ เรายึดหลัก “ศีล ๕” เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อขจัดสิ่งที่เราจะพึงทำตามอำนาจของกิเลส

ในขั้นต้น เราจะต้องอาศัยความอดทนและตั้งใจความจริงใจ เมื่อเราอาศัยความอดทนและตั้งใจความจริงใจ อดทนต่อสิ่งที่จะเป็นเหตุให้เราละเมิดล่วงเกิน “ศีล ๕” ข้อใดข้อหนึ่ง ตั้งใจให้แน่วแน่ เราจะไม่ละเว้นโทษตามกฎเกณฑ์ของ “ศีล ๕” ด้วยความจริงใจ เราอาศัยหลัก ๒ ประการนี้แล้วตั้งใจประพฤติปฏิบัติไปจนกระทั่งเรารู้สึกคล่องตัวชำนาญต่อการงดเว้น เมื่อเรามีทางงดเว้นไม่ทำอะไรตามกำบังการ ตามอำนาจบงการของกิเลส “โลก-โกรธ-หลง” ก็ได้ชื่อว่า “ตัดกรรม-ตัดเวร” ตัดผลเพิ่มของบาป แม้ “โลก-โกรธ-หลง” จะมีอยู่ในใจของเรา เราก็พยายามใช้ให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม คือ เอา “ศีล ๕” มาเป็นขอบเขต เป็นเส้นขนาน ของการใช้กิเลสให้ถูกต้อง เมื่อเราใช้กิเลสทำประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควรโดยเอา “ศีล ๕” เป็นหลักประกันความ



ปลอดภัย เมื่อเราปฏิบัติจนคล่องตัวชำนาญ เราจะรู้สึกว่าเขาสบาย จะรู้สึกว่าเขาไม่ได้ต้องตั้งใจจะงดเว้นสิ่งใดๆ แต่เพราะอาศัยความคล่องตัวอันนั้น จิตของเราจะงดเว้นเองโดยอัตโนมัติ

เมื่อเรามี “ศีล ๕” บริสุทธิ์บริบูรณ์ แม้เราจะทำสมาธิภาวนายังไม่เป็น ก็ได้ชื่อว่า “ตัดบาป-ตัดกรรม” ให้หมดสิ้นไปแล้ว เมื่อเรามี “ศีล ๕” บริสุทธิ์บริบูรณ์ ภายของเราที่สงบ คือ สงบจากการทำบาป วาจาของเราที่สงบ คือ สงบในการพูดในทางที่เป็นบาป แม้จิตของเรายังคิดที่จะทำบาป แต่เราไม่ละเมิดล่วงเกิน “ศีล ๕” บาปกรรมอะไรก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อเรามีคุณงามความดีพอกพูนมากขึ้นๆ กำลังของศีลมีพลังแก่กล้าขึ้น ความเป็นปกติ วาจาเป็นปกติ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งหนุนให้จิตใจของเราเกิดความเป็นปกติ เมื่อความปกติเริ่มเกิดขึ้นที่ใจของเรา ความคิดจะฆ่า เบียดเบียน ช่มเหง หรือ รังแก มั่นกั้นน้อยลง หรือหมดไป ไม่มีเลย เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ประกันความปลอดภัยของเราได้ ว่าเราจะไม่ต้องตกนรก

แต่เพื่อที่จะให้จิตของเรามีความมั่นคงต่อการที่จะละบาปกรรมตามกฎของ “ศีล ๕” เราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติสมาธิ เพื่อสร้างพลังจิตให้มีความมั่นคงต่อการที่จะละความบาปนั้นๆ “การทำสมาธิ” ถ้าท่านจะนึกถามในใจว่า การทำสมาธิ ทำอย่างไร ก็จะได้คำตอบว่า “การทำสมาธิ” คือ การทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ ถ้าหากว่าท่านผู้ใดยังภาวนาไม่เป็นหรือไม่เคยภาวนาเลย ถ้าจะตั้งใจปฏิบัติสมาธิด้วยความจริงจัง แม้แต่เพียงท่อง “พุทโธ” เอาไว้ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ แม้ “ขึ้น-เดิน-นั่ง-นอน-รับประทาน-ดื่ม-ทำ” เราท่อง “พุทโธ” ไว้ได้ตลอดเวลา การท่อง “พุทโธ” นี้ ท่องเหมือนกับเราท่องเล่นๆ ไม่ต้องการผลตอบแทนใดๆ แต่เราท่องไม่หยุด และเราก็ไม่บังคับจิตให้เกิดสมาธิ เป็นแต่เพียงตั้งสติ กำหนดสติ ท่อง “พุทโธ-พุทโธ-พุทโธ” เอาไว้ตลอดเวลา ท่องอย่างนกแก้วนกขุนทองไปก่อน แม้ว่าใครจะว่าเราปฏิบัติไม่รู้เหตุรู้ผลก็ตาม ถ้าหากว่าเราท่องต่อเนื่องกันทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ที่เราคืนอยู่ เมื่อเราท่องไม่หยุด สมาธิ คือ จิต “สงบ-นิ่งลง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” จะบังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติผู้ท่อง “พุทโธ” อย่างคาดไม่ถึง

เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราปฏิบัติ นอกจากการท่อง “พุทโธ” ก็ยังมี “สัมมาอรหัง-ยุบหนอ พองหนอ” เมื่อใครจะท่องบทใด ก็ให้ตั้งใจท่องต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย “สัมมาอรหัง-ยุบหนอ พองหนอ” แม้ “ขึ้น-เดิน-นั่ง-นอน-รับประทาน-ดื่ม-ทำ” เราสามารถที่จะท่องได้ตลอดเวลา แต่ในขณะที่ใดที่เราจะต้องพูด เมื่อพูดก็ให้มีสติรู้อยู่ที่คำพูด เมื่อคิดก็ให้มีสติรู้อยู่ที่ความคิด การทำ การพูด การคิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากว่าเราไม่ถนัดในการที่จะมาท่องปริกรรมภาวนาดังที่กล่าวแล้ว เราสามารถที่จะกำหนดสติรู้จิตของเราเฉยอยู่ ถ้าจิตของเรานิ่งเฉยเป็นชั่วโม่ง เราปล่อยให้เฉย แต่ถ้าหากว่า จิตเกิดความคิดขึ้นมา เราปล่อยให้คิด แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ความคิดเรื่อยไป ถ้าจิตของเรายังไม่มีพลังงานเพียงพอ เมื่อคิดขึ้นมาแล้ว เรากำหนดรู้ จิตจะหยุดคิดทันที เมื่อจิตหยุดนิ่งก็ปล่อยให้นิ่ง ถ้าคิดปล่อยให้คิด เราเอาสติตัวเดียวเท่านั้นเป็นเครื่องกำหนดรู้ ความนิ่งและความคิด ถ้าหากว่าท่านผู้ใด



ทำความเข้าใจให้รู้อยู่ในที่ เหมือนๆ กับเราไม่ได้ตั้งใจจะดู จะรู้ แต่เอาความรู้ที่อยู่โดยธรรมชาติของจิต นั้นรู้เรื่อยไป ถ้าทำได้อย่างนี้ เพื่อว่าสมาธิกำลังจะเริ่มแล้ว สมาธิจะไม่ถอน แต่ถ้าจิตแสดงอาการ สงบลงไปบ้าง เราเอาความตั้งใจของเราเข้าไปแทรก สมาธิจะถอนทันที อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติ สมาธิ โดยที่ไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง เราสามารถที่จะปฏิบัติได้ทุกโอกาส แม้เวลาเราทำงานทำการ เวลาเราสอนนักเรียน เราก็เอาสติตัวเดียวเท่านั้นกำหนดรู้สิ่งที่เราทำอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา

อาตมาขอยืนยันกับท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายที่เรียนจบสูงๆ มาแล้ว เคยปฏิบัติสมาธิ มาแล้วทั้งนั้น แต่ท่านเองก็ไม่รู้สึกตัวว่าได้ปฏิบัติสมาธิ เพราะความไม่เข้าใจ หรือไม่ก็ได้ยินได้ฟัง วิธีการปฏิบัติสมาธิอยู่ในวงแคบเกิดไป แต่ความจริงนั้น เราทำ เราพูด เราคิด ด้วยความมี สติสัมปชัญญะรอบคอบอยู่ในขณะที่ทำ ที่พูด ที่คิด นั้น คือ “การปฏิบัติสมาธิ” ที่ยืนยันว่า ท่าน ทั้งหลายได้ปฏิบัติสมาธิมาแล้ว เพราะเวลาท่านวิจยงานของท่าน ท่านได้ใช้ความคิดวกไปเวียนมา ด้วยความตั้งใจที่แน่วแน่ ในขณะที่ท่านกำลังเริ่มปฏิบัติสมาธิ พอคิดไปคิดมา เรารู้สึกเคลิ้มๆ หรือ เผลอๆ ไปนิดหนึ่ง จิตว่างลง สิ่งที่เราต้องการรู้มันหลุดไหลขึ้นมา นั่นคือ “ปัญญาในสมาธิ”

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิอย่าไปยึดหลักและวิธีการมากเกินไป แบบและวิธีการที่ท่าน บัญญัติเอาไว้ในหมวด “กรรมฐาน ๔๐” กัถิ หรือการเจริญวิปัสสนาพิจารณา “รูปนาม-ธาตุ-ขันธ์ อายตนะ” กัถิ อันนั้นเป็นแต่เพียงวิธีการ เป็นวิธีที่ท่านเขียนเป็นแบบอย่างเอาไว้เท่านั้นเอง แต่เมื่อ ใครจะตั้งใจปฏิบัติสมาธิอย่างเอาจริงเอาจัง เราอาจจะไม่ไปยึดหลักในคัมภีร์ก็ได้ เราอาจจะปรับกรรม ภาวนาอย่างอื่นก็ได้ เช่น อย่างเราจะค้นคิดพิจารณาตามตำราท่าน ให้พิจารณา “ธาตุ-ขันธ์ อายตนะ” แต่เราจะเอาวิชาการที่เราเรียนจบมาทางโลกมาเป็นอารมณ์พิจารณาก็ได้ เพราะการทำสมาธิ คือ ทำ จิตให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ธรรมชาติของจิตจะต้องเพิ่มพลังงานมากขึ้น ทุกที พลังงานตัวที่สำคัญ ก็คือ จะทำให้เรามีสติดีขึ้นและว่องไวขึ้น แม้ว่าจิตจะยังไม่สงบเป็นสมาธิ ได้ญาณได้ฌานใดๆ กัถิ แล้วจะทำให้เกิดสมาธิ เมื่อภายหลังจิตของเราจะมั่นคงต่อการประพฤติ ปฏิบัติอย่างไม่ถดถอย

สมาธิอันใดที่เราปฏิบัติแล้ว มันรู้สึกเบื่องานเบื่องาน อยากจะโกนหัวไปบวช อย่าเพิ่งไป เชื่อมัน ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิได้แล้วนี้ จะต้องมีความรักความเคารพบูชาในบิดามารดา ปู่ย่าตายาย ตลอด ทั้งครูบาอาจารย์ ถ้าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ จะเกิดมีจิตเมตตาปรานีต่อผู้น้อยเป็นอย่างดี สามิภรรยาอยู่ ร่วมกัน เมื่อก่อนอาจจะเกิดทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ แต่เมื่อมาปฏิบัติสมาธิได้ดีแล้ว การทะเลาะเบาะ แว้งเหล่านั้นก็จะหายไปเอง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง *ชีวิตของคนเรานี้เป็นอยู่ด้วยพลังของสมาธิ* ผู้ที่ ทำอะไรจับจด จับโน้น วางนี้ ไม่เอาจริงเอาจัง คือ คนขาดสมาธิ แต่ที่ท่านผู้ใดทำอะไรอาศัยใจจะ ความจริงใจ ประพฤติสิ่งใดให้ได้สิ่งนั้น ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็น ผู้มีสมาธิที่มั่นคง แม้จะยังไม่ถึงสมาธิ นานได้ญาณได้ฌานอะไรก็ตาม

ก่อนที่จะจบนี้ จะขอนำเรื่องการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามาแล้วสู่กันฟังพอเป็นคติเตือนใจ



ท่านเคยคิดใหม่ว่า พระพุทธเจ้าเจริญกรรมฐานปฏิบัติสมาธิภาวนา เอาอะไรเป็นอารมณ์จิต ในการภาวนา สมัยพระพุทธเจ้ายังไม่เกิด คำว่า “พุทธโร” ก็ไม่มี “สัมมารัง” ก็ไม่มี “ยุบหนอพอง หนอ” ก็ไม่มี ถ้าอย่างนั้นพระพุทธเจ้า ท่านเอาอะไรเป็นหลักเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมาธิ

เราจะได้คำตอบว่า พระพุทธเจ้าอาศัยอารมณ์ ๒ อย่าง (๑) อารมณ์ทางกาย ได้แก่ ลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก (๒) อารมณ์ทางจิต คือ ความคิดซึ่งมันเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และพระองค์จะ เริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ การกำหนดรู้ลมหายใจของพระองค์ เพียงแต่ว่ามีพระสติกำหนด รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เฉยอยู่เท่านั้นเอง ไม่ได้คิดว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจ หยาบ ลมหายใจละเอียด แล้วก็ไม่ได้บังคับจิตใจให้เกิดความสงบ แล้วก็ไม่ได้แต่งลมหายใจให้ หยาบให้ละเอียด เพียงแต่มีพระสติกำหนดรู้ลมหายใจอยู่อย่างเดียวเท่านั้น

ทีนี้ในช่วงใดจิตของพระองค์เกิดว่างลง พระองค์ปล่อยให้ว่าง ช่วงใดจิตของพระองค์เกิด ความคิด พระองค์ปล่อยให้คิด พระองค์ให้จิตของพระองค์เดินอยู่ที่ “ลมหายใจ-ความคิด-ความ ว่าง” และ “ลมหายใจ-ความคิด-ความว่าง” ให้เดินอยู่ใน ๓ จังหวะ ธรรมชาติของจิตนี้ ถ้าเวลาอยู่ ว่างๆ จิตกับกายยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ ต้องรู้ลมหายใจเองโดยอัตโนมัติ ทีนี้ในเมื่อว่างอยู่สักพัก หนึ่ง ก็จะเกิดความคิดขึ้นมา คือ คิดขึ้นมาเอง โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ พระองค์ปฏิบัติโดยอาศัยหลักที่กล่าว ติแรกจิตของพระองค์ก็เดินอยู่ที่ “ลมหายใจ-ความคิด-ความว่าง” และ “ลมหายใจ-ความคิด-ความ ว่าง” อยู่ใน ๓ จังหวะ นี้ แล้วในที่สุดจิตของพระองค์ก็มาจับลมหายใจอย่างเหนียวแน่น ยึดลม หายใจเป็นอารมณ์ “ลมหายใจกับสติ และความรู้สึกทางจิต” ไม่ได้พรากรากากัน จนกระทั่งลม หายใจละเอียดๆ ลงไปตามขั้นตอนแห่งความสงบของจิต

ในระยะต้นๆ ถ้าพระองค์กลัวว่าจิตของพระองค์จะเลยเถิด พอลมหายใจแผ่วเบาลงไปๆ พระองค์ก็มานึกว่าลมหายใจยังอยู่ จิตก็หยาบขึ้นมานิดหน่อย และปรากฏเห็นลมหายใจอย่างชัดแจ้ง ในที่สุด จิตของพระองค์สงบละเอียด วิ่งตามลมหายใจเข้าไปข้างในกาย ไปสงบนิ่งอยู่ในท่ามกลาง ของร่างกาย แต่ว่าเปล่งรัศมีออกมารอบกาย ทำให้พระองค์มองเห็นร่างกายเหมือนแก้วโปร่ง มองเห็นอวัยวะภายในกายทั้งหมดในขณะที่จิตเดียว ทั้งอวัยวะภายนอกด้วยในขณะที่จิตเดียว จะ มองเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ผังพืด ครบ “อาการ ๓๒” ซึ่ง ในขณะนั้น จิตของพระองค์ สงบ นิ่ง แล้วรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง สักแต่ว่ารู้ ร่างกายหายไป ลมหายใจ ก็หายขาดไป ในที่สุดยังเหลือแต่จิตดวงเดียว นิ่ง สว่างไสว อยู่ในท่ามกลางแห่งจักรวาลอันกว้าง ใหญ่ ในขณะนั้น พระองค์จะรู้สึกมีแต่จิตของพระองค์ดวงเดียวเท่านั้น ไม่มีปรากฏการณ์อะไร เกิดขึ้น ตอนนี้ จิตของพระองค์อยู่ใน “จตุตถฌาน” เป็น “จิตพุทธะ” ซึ่งบังเกิดขึ้นกับพระองค์ ถ้าจะ ว่าโดย “จิต” ก็ “อัปปนาจิต” ว่าโดย “สมาธิ” ก็ “อัปปนาสมาธิ” ว่าโดย “ฌาน” ก็ “จตุตถฌาน”

ทีนี้เมื่อจิตของพระองค์ไปถึงขั้น “จตุตถฌาน” พอจะขยับก้าวหน้าไปสู่ “อากาสาณัญจายต นะ-วิญญาณัญจายตนะ-อากิญจัญญายตนะ-เนวสัญญานาสัญญายตนะ” ตามลำดับ ไม่ไปเช่นนั้น



พอขยับจะก้าวขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง จิตของพระองค์ก็ก้าวเข้าไปสู่ “สัญญาเวทิตนโรธ” เรียกว่า “การเข้านิโรธสมาบัติ” การเข้านิโรธสมาบัติเป็นฐานสร้างพลังจิตเพื่อกระโดดก้าวขึ้นไปสู่ “ภูมิธรรม” ขึ้นโลกุตตระ พอจิตของพระองค์ไปสร้างพลังงานอยู่ที่ตรงนี้พร้อม จิตของพระองค์จึงเบ่งบานออกมาอีกครั้งหนึ่ง ในตอนที่อยู่ใน “สัญญาเวทิตนโรธ” นั้นเป็นสมาธิที่ละเอียดสุขุมที่สุด ถ้าไม่ใช่วิสัยปัญญาอย่างพระพุทธเจ้า ก็อาจจะเข้าใจว่าสำเร็จพระนิพพานในขั้นนี้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันดับหมด แม้แต่จิตวิญญาณก็ทำท่าจะดับหมดสิ้นไป จะยังเหลือปรากฏอยู่ “จิตที่ละเอียดที่สุด”

เมื่อเข้ามาถึงตอนนี้ ได้พลังพร้อม จิตเบ่งบานออกมาอีกครั้งหนึ่ง แผ่รัศมีครอบคลุมจักรวาลทั้งหมด ทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็น “โลกวิทู” คือ ผู้รู้แจ้งโลก (โลก ๓ – โลกแห่งหมู่สัตว์) หมายถึง รู้ “ยมโลก” ได้แก่ ภูมิของภูตผีปีศาจ เปรตอสุรกาย ทั้งสัตว์นรก พระองค์รู้ในขณะจิตเดียว แล้วก็รู้ ภูมิของมนุษย์ ซึ่งเรียกว่า “โลกมนุษย์” รู้ภูมิของเทวดา “เทวโลก” ตั้งแต่เทวดาชั้นจาตุมหาราช จนกระทั่งถึง “พรหมโลก” ชั้นออกนิฏฐาพรหม พระองค์รู้ในขณะจิตเดียว นอกจากจะรู้ความเป็นไปของโลกทั้ง ๓ ยังรู้ศัสดิชาติของพระองค์ว่า เคยเกิดมาก็ภพกี่ชาติ นอกจากจะรู้เรื่องของพระองค์แล้ว ยังรู้เรื่องของคนอื่นและสัตว์อื่นด้วย (ญาณ ๓) ว่าสัตว์ในจักรวาลนี้แต่ละคนแต่ละตัวเกิดมาแล้วก็ภพกี่ชาติ อันนี้เรียกว่า รู้ “บุพเพนิวาสานุสติญาณ” ในเมื่อรู้ความแตกต่างของภูมิของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ก็มารู้กฎเกณฑ์แบ่งชั้นวรรณะ แบ่งความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามกฎของกรรม ซึ่งเรียกว่า “จุตูปปาตญาณ” แล้วก็รู้ “อาสวักขญาณ” คือ อวิชชาโมหะอันเป็นต้นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายทำกรรมไปตามที่ตนเข้าใจ เพราะความรู้ไม่จริงยอมทำสิ่งที่เป็นบาปบ้าง สิ่งที่เป็นบุญบ้าง เมื่อทำขึ้นมาแล้ว ก็ได้รับผลของกรรม ได้รับผลของกรรม (วิบากกรรม) ก็แล้วแต่กฎของกรรม (กฎแห่งกรรม) จะซัดให้ไปเกิดในภพใดภูมิใด ให้ไปตกนรกก็มี ให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็มี ให้ไปเกิดเป็นมนุษย์ก็มี ให้เกิดเป็นเปรตอสุรกาย เป็นเทวดา อินทร์พรหมยมยักษ์ ซึ่ง “อำนาจของกิเลส” เป็นผู้บันดาลให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรม

“บุพเพนิวาสานุสติญาณ” ก็ดี “จุตูปปาตญาณ” ก็ดี “อาสวักขญาณ” ก็ดี พระองค์ตรัสรู้ใน “ขณะจิตเดียว” ตั้งแต่ปฐมยาม (ช่วงแรกของราตรี) การตรัสรู้ในขณะที่จิตทรงสมาธิขั้น “สมถกรรมฐาน” แต่ก็เป็นสมถกรรมฐานขั้น “โลกุตตรภูมิ” จิตไม่มีร่างกายตัวตน แต่สามารถรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ รู้เห็นอย่างนี้ๆ ไม่มีภาษา “สมมุติบัญญัติ” จะเรียกอะไรว่าเป็นอะไร แต่จิตดวงนี้สามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ เอาไว้พร้อมหมด ทั้ง บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ และ อาสวักขญาณ ทำไมจิตในขณะนั้นจึงคิดไม่เป็น เพราะไม่มีร่างกายตัวตน จิตของคนเราจะแสดงอาการคิดนึกขึ้นมาได้ ต้องอาศัยประสาทของสมอง คือ อาศัยการนึกเอง จึงจะคิดเป็น (สังขารธรรม คือ สภาพที่จะปรุงแต่งขึ้น – สังขตธรรม คือ สภาพที่ปรุงแต่งขึ้นแล้ว) แต่ถ้าหากว่าจิตดวงนี้แยกจากกายไปอยู่นอกเทศ ส่วนหนึ่งต่างหากไม่เกี่ยวพันกัน (“นามรูปปริจเฉทญาณ” คือ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมและนามธรรม และกำหนดแยกได้ว่า อะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็น



นามธรรม “ปัจจัยปริคคหญาณ” คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป รู้ว่า รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัย และเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกัน โดยรู้ตามแนวปฏิจางสมุบาท ก็ดี ตามแนวกฎแห่งกรรมก็ดี ตามแนววิภูษะ ๓ ก็ดี เป็นต้น และ “สัมมสนญาณ” คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือ ยกรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณาโดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน) สามารถรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่คิดไม่เป็น นี่คือ ธรรมชาติความเป็นจริงของจิตเป็นอย่างไร ที่นี้ในเมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เป็น “โลกวิทู” แล้ว เมื่อจิตของพระพุทธองค์ถอนจากสมาธิมา พอมารู้สึกรู้ว่ามี “กาย” เท่านั้น จิตตัวนี้จึงมาพิจารณา ทบทวน “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” คือ การระลึกชาติหนหลังได้ ว่าเราเกิดมาก็ภพกี่ชาติ เคยเป็นอะไรมาบ้าง สัตว์ทั้งหลายเกิดมาก็ภพกี่ชาติ เคยเป็นอะไรมาบ้าง พระองค์พิจารณาเรื่องนี้จบในปฐมยาม

เมื่อพิจารณาเรื่อง “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” จบลงแล้ว พระองค์ก็พิจารณาต่อไป ซึ่งในช่วงนี้ จิตของพระองค์ปฏิวัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติ ไปพิจารณาเรื่อง “กฎของกรรม” (กฎแห่งกรรม) ว่าทำไมสัตว์ทั้งหลายจึงไปเกิดในภพภูมิต่างๆ กัน ที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะ “กฎของกรรม” ภายใตที่ว่า:

กัมมัง สัตเต วิชชาติ

“กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่างๆ”

เกิดขึ้นตั้งแต่ในสมัยนั้น

เมื่อพระองค์พิจารณา “กฎของกรรม” คือ “จตุปปาทญาณ” จบลงในมัชฌิมยาม (ส่วนที่ ๒ ของราตรี คือ ระยะเวลาเที่ยงคืน) แล้วก็ไปพิจารณาเรื่อง “กิลเลสาสวะ” คือ อวิชชา ความไม่รู้จริง ว่า สัตว์ทั้งหลายทำไมจึงต้องทำกรรม ทำกรรมดีบ้าง ทำกรรมชั่วบ้าง เพราะความรู้ไม่จริง แล้วก็ทำกรรมไปตามที่ตนคิดว่าถูกต้อง (ทิฏฐิ) แต่สิ่งที่ทำนั้นมันเป็นทั้งบุญเป็นทั้งบาป มีทั้งดีมีทั้งชั่ว เมื่อทำลงไปแล้วมันก็เกิด “วิบาก” คือ ผล เมื่อได้รับผลของกรรม “กฎของกรรม” ก็ส่งหนูนให้เวียนว่ายตายเกิดใน “วิภูษสงสาร” ไม่จกจบจักสิ้น เรื่องนี้พระองค์พิจารณาจบลงไปในปัจฉิมยาม (ช่วงสุดท้ายแห่งราตรี) คือ จวนใกล้รุ่ง

ในเมื่อพิจารณา ๓ อย่างนี้ ตามลำดับยามทั้ง ๓ คือ ปฐมยาม พิจารณาเรื่อง “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” (ญาณเป็นเหตุระลึกขันธ์ที่อาศัยอยู่ในก่อนได้ ระลึกชาติได้) มัชฌิมยาม พิจารณาเรื่อง “จตุปปาทญาณ” (ญาณกำหนดรู้จุดและอุบัติแห่งสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นไปตามกรรม เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย เรียกอีกอย่างว่า ทิพพจักขุญาณ) และ ปัจฉิมยาม พิจารณาเรื่อง “อาสวักขญาณ” หรือ “อาสวกิเลส” (ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะแห่งความตรัสรู้) ในเมื่อพิจารณาจบลงไปแล้ว จิตยอมรับสภาพความจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้เห็นมานั้น เป็นความจริงแท้ ไม่แปรผัน “อรหัตมรรคญาณ” จึงบังเกิดขึ้นในขณะที่จิตนั้น แล้วก็ตัดกิเลสอาสวะขาดสะบั้นไป จึงทำให้พระองค์สิ้นภพสิ้นชาติ สิ้นอาสวกิเลส ถึงซึ่งความ



บริสุทธิสะอาดโดยสิ้นเชิง แม้กิเลสหนึ่งเท่าธุลีมิได้มีเหลือติดอยู่ในพระทัยของพระองค์อีกแล้ว แล้วกิเลสทั้งหลาย ก็ไม่สามารถที่จะมาประทุษร้ายดวงจิตของพระองค์ดวงนี้ให้เศร้าหมองอีก ก็เป็นอันว่าบรรลุถึงแดนอมตะ จึงได้พระนามว่า :>

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภะคะวา

“พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
ตรัสรู้ของได้โดยพระองค์เอง”

ด้วยประการฉะนี้

เพราะฉะนั้น สาธุชนทั้งหลายผู้ที่มุ่งหวังจะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลอย่างแท้จริง อย่าไปข้องใจสงสัยในหลักและวิธีการ (วิจิกจลา) เราจะบริกรรมภาวนาคำไหนก็ได้ ถ้าใครนับถือศาสนาคริสต์ให้บริกรรมภาวนา “เยซู” ถ้าใครถืออิสลามให้บริกรรมภาวนาถึง “พระเจ้าอัลเลาะห์” ถ้าใครถือศาสนาพุทธให้ภาวนา “พุทธโธ” เมื่อท่านตั้งใจภาวนาจริงๆ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ “จิต-หยุด-นิ่ง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” มีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด เพราะสมาธิเป็นสัจธรรมมีหนึ่งเดียว จะแตกต่างกันไม่ได้ แต่วิธีการนั้น เราอาจจะใช้อุบายวิธีต่างกัน แต่ผลลัพธ์ ก็คือ “สมาธิอันเดียวกัน” นั่นเอง

บรรดาครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐานในปัจจุบันนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท (๑) ประเภทที่หนึ่ง รู้หลักวิธีการตามตำรับตำรา แต่ทำสมาธิไม่เป็น ก็ไม่รู้เรื่องของสมาธิ และ (๒) อีกประเภทหนึ่ง รู้หลักวิธีการทำสมาธิเก่ง มีประสบการณ์มาก ย่อมเข้าใจในเรื่องสมาธิดี

ความเข้าใจคำว่า “สมาธิ” ของคนในปัจจุบันนี้ก็มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง ผู้บริกรรมภาวนาน้อมจิตบังคับจิตใจให้หยุดนิ่ง เมื่ออาศัยความคล่องตัวชำนาญชำนาญ เราต้องการจะให้จิตของเราหยุดเมื่อไรก็ได้ เมื่อจิตหยุดแล้ว เราก็ต้องตั้งใจประคองจิตใจให้หยุดนิ่งอยู่ อันนี้มันเป็นแต่เพียงความสงบที่เราแต่งเอาได้ ไม่ใช่สมาธิ แต่ “สมาธิที่แท้จริง” นั้น ในเมื่อจิตหยุดนิ่งได้ แล้วจิตแปรสภาพไปเป็นอย่างอื่น คือ “นิ่ง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” หรือรู้สึกแจ่มๆ ภายในส่วนลึกของจิต มีความรู้พร้อมในขณะที่จิตนั้น “สติ-สมาธิ-ปัญญา” ก็รวมลงสู่จุดนั้น คือ “ความปกติของจิต” เมื่อจิตวูบๆ ลงไป “สัญญาเจตนา” (สัญญาเจตนา-ความจงใจ) ที่จะให้จิตสงบก็ไม่มี “ความตั้งใจ” จะให้จิตเป็นอย่างไรนั้น มันหมดสิ้นไป ความตั้งใจจะให้จิตสงบก็ไม่มี ความตั้งใจจะให้จิตรู้เห็นอะไรก็ไม่มี จิตจะไปสู่ “สมาธิ” ขึ้นใจ “ญาณ” ขึ้นใจ หรือเกิด “ความรู้” ใดๆ ขึ้นมา จิตจะปฏิวัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งเราไม่ได้ควบคุมจิต เราไม่ได้มี “สัญญาเจตนา” (สัญญาเจตนา-ความจงใจ) ใดๆ ที่จะไปควบคุมจิต หรือเราไม่ได้ตั้งใจจะน้อมจิตไปรู้ไปเห็นอะไร แต่จิตจะปฏิวัติตัวไปรู้ไปเห็นเอง ซึ่งเรียกว่า เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ อันนี้จึงจะได้ชื่อว่าเป็นสมาธิ “จิตเป็นสมาธิอย่างแท้จริง”

ในเมื่อจิตของเราเป็นสมาธิแล้ว ทางไปของจิต มีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง “จิตสงบ-นิ่ง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” แต่ก็สงบละเอียดๆ จนกระทั่งร่างกายตัวตนหายไป อันนี้จิตสงบเป็นสมาธิในสาย “ฌานสมาบัติ” (สมถกรรมฐาน) แต่ถึงแม้ว่าจะเป็นสมาธิใน “ฌานสมาบัติ” แต่เราก็จำเป็น

จะต้องปฏิบัติซึ่งจิตจะปฏิบัติตัวไปเองโดยอัตโนมัติจะเป็นอย่างไรก็ตาม ที่นี้สมาธิอีกแบบหนึ่ง บางทีเราอาจจะภาวนา “พุทโธ-พุทโธ” ๒ - ๓ คำ จิตวกลงไปในหนึ่ง ความรู้ความคิดผุดขึ้นมาอยู่กับน้ำพุ ในลักษณะอย่างนี้ท่านเรียกว่า “ลักษณะนิชฌาน” ขึ้นสู่ “ภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน”

ถ้าหากว่าจิตไปสำคัญมั่นหมายในความเปลี่ยนแปลง ก็รู้ความไม่เที่ยง คือ “อนิจจัง” เมื่อรู้ “อนิจจัง” ก็รู้ “ทุกขัง” คือ ความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งนั้น เมื่อรู้ “อนิจจัง - ทุกขัง” เราก็อ่าน “อนัตตา” คือ ความไม่เป็นตัวของตัวของนิมิตหรือสิ่งรู้สิ่งนั้น (สภาวะธรรม) เราได้รู้ธรรม เห็นธรรม แต่ถ้าหากว่าจิตของเราไม่ไปอย่างนั้น พอสงบ สว่าง ร่างกายยังปรากฏ จิตว่างตามลม เข้ามา มาสงบ สว่าง อยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ก็จะมองเห็นอวัยวะภายในภายในนี้ทั้งหมดในขณะที่จิตเดียวครบ “อาการ ๓๒” แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดๆ ไปสู่จุดที่เรียกว่า “ร่างกายหาย” ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว

ที่นี้ถ้าหากว่าจิตผ่านการสำรวจภายใน คือ “ร่างกาย” รู้ “อาการ ๓๒” เมื่อร่างกาย คือ “อาการ ๓๒” หายไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว หนึ่ง สว่างใส ถ้าจิตมีภูมิพอที่จะรู้ธรรม เห็นธรรม จิตจะย้อนมองมาดูกาย จะเห็นร่างกายขึ้นอีก นุ่มเปื่อย ผุพัง สลาย ตัวไป จนไม่มีอะไรเหลือ เมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว ก็จะบอกกับตัวเองว่า นี่แหละ คือ “การตาย” ตายแล้วก็ขึ้นอีก น้ำเหลืองไหล เนื้อหนังพังไปเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก เหลือแต่โครงกระดูก กระดูกก็แหลกละเอียดลงไป หายจมลงไปในพื้นที่ดิน ไหนเล่า สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา มีที่ไหน มันมีแต่ “ธาตุ ๔” ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น ในเมื่อกายกับจิตยังสัมพันธ์กันอยู่ ก็ยังมีชีวิตอยู่ตลอดไป ถ้ากายกับจิตแยกจากกันเป็นคนละส่วน ส่วนกายก็น่าเปื่อยผุพังไปตาม “ธรรมชาติ” ส่วนจิตก็ไปตาม “กฎของกรรม” แล้วแต่กรรมจะหนุนส่งให้ไปเกิดที่ไหน อันนี้ทางหนึ่งที่จิตจะเป็นไป

อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตไม่เป็นไปตามแนวทางทั้ง ๒ ทาง ที่กล่าวมา พอจิตสงบแล้ว จิตก็กำหนดรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว ในเมื่อจิตรู้อยู่ที่จิต ตอนหนึ่งๆ จะรู้เห็นว่าจิตหนึ่งๆ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าหากว่าจิตของเรามีกำลังพอที่จะเกิด “ภูมิความรู้” มันจะมีปรากฏการณ์วิบแวบๆ อยู่ในจิต บางทีก็เป็นความคิดที่ละเอียด บางทีก็เป็นเหมือนเมฆหมอกไหลผ่านไป บางทีก็นิ่งๆ ว่างๆ ซึ่งแล้วแต่จิตมันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

ที่นี้จิตไปรู้สิ่งที่เกิดดับอยู่ภายในจิต เรียกว่า “จิตกำหนดรู้ความเกิดดับ” ความเกิดดับที่ปรากฏภายในจิตนั้นแหละเป็น “สิ่งรู้ของจิต” เป็น “สิ่งระลึกของสติ” เมื่อสมาธิและสติปัญญาแก่กล้าขึ้น จะกำหนดหมายรู้สิ่งที่เกิดดับว่า “ไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ - เป็นอนัตตา” ถ้าได้ความรู้ในทางธรรมะเป็นภาษาขึ้นมา ก็จะรู้ขึ้นมาว่า

ยํ กิญจิ สมุทฺถมมํ สัพพนิคํ นิโรธมมํ

“ทุกสิ่งทุกอย่าง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา”

อันนี้ คือ “กฎของธรรมชาติ” จิตก็จะรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาเอง



เอาละ วันนี้ขอกล่าวธรรมะพอเป็นแนวทางในการพิจารณาของบรรดาท่านทั้งหลาย ก่อนที่จะจากกัน ในฐานะที่ท่านเป็นครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์ การสอนสมาธิของลูกศิษย์ในห้องเรียนเป็นแนวทางที่ดีที่สุด ถ้าหากว่าท่านไม่ถือว่ามีนเป็นของแปลกใหม่เกินไป เวลาท่านไปยืนหน้าห้อง กำลังเตรียมจะสอนนักเรียน ท่านอาจจะกล่าวเตือนนักเรียนว่า นักเรียนทุกคนมองมาที่ตัวข้าพเจ้า ส่งจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้จากครูอย่างตรงไปตรงมา อย่าบิดพลิ้ว มีอะไรก็สอนไป แล้วเตือนไปเป็นระยะๆ ในทำนองนี้ ลูกศิษย์ของท่านจะได้สมาธิในห้องเรียนอย่างไม่รู้สึกรู้สึกร่างกายของฝากความคิดเห็นไว้เพียงแค่นี้

ในท้ายสุดนี้ ด้วยพระบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงดลบันดาลให้จิตใจของท่านทั้งหลายยึดมั่นในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยึดมั่นในเจตนาแน่วแน่ที่จะละบาปความชั่วตามกฎของ “ศีล ๕” แล้วก็ให้จิตของท่านสงบเป็นสมาธิ ได้อุบายวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง แม้จะปรารถนาสิ่งอื่นอันเป็นผลพลอยได้ ก็จงสำเร็จตามปณิธานความปรารถนาในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

๑๑ เทศน์อบรมครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา

เขตการศึกษา ๑๑ ณ วัดวะภูแก้ว วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๕๑



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันอาทิตย์ ที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ๑๑:๓๗:๔๕ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

