



สะอาดแต่ไม่บริสุทธิ์

Cleanness but Impurity



เนื่องในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๗๐ วัน เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย
อุทิศถวาย พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา

☐ พุทธวาจา

“ผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลเป็นที่พอใจต้องมีศีลบริสุทธิ์ เพราะว่ากายกับวาจาเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่ ใจเหมือนไข่แดงซึ่งอยู่ภายใน เราจะนำเอาไข่ของเราไปปักให้มันเกิดเป็นตัว เราต้องรักษาเปลือกไข่ให้ปกติ อย่าให้มีรอยร้าว รอยบุบ เพราะฉะนั้น ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติสมาธิภาวนาให้เจริญก้าวหน้าทางคุณธรรม อย่างต่ำต้องปฏิบัติศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เพราะเป็นสิ่งที่ปรับกาย วาจา ให้มีความบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษ”



ณ โอกาสนี้ เป็นเวลาที่จะได้บรรยายธรรมและฟังธรรม การฟังธรรมที่ดี การบรรยายธรรมที่ดี เป็นการปฏิบัติสมาธิอีกประเภทหนึ่ง เพราะผู้บรรยายธรรมก็ต้องมีสติควบคุมจิต คอยรักษาคำพูด สำนวนคำพูดให้เหมาะกับจริตของผู้ฟัง ผู้ฟังที่ตั้งใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้จิต โดยเอาเสียงแห่งการแสดงธรรมเป็นอารมณ์ของจิต เป็นสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ

โสตทวาร ทวารคือหู ประคคือหู เป็นช่องทางเข้าออกของอารมณ์ช่องหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “โสตทวาร” สิ่งที่มาสัมผัสกับประสาททางหู คือ เสียง เมื่อผู้ฟังมีสติกำหนดรู้จิต เสียงเข้ามามีสติรู้ได้ชื่อว่าเอาเสียงเป็นสิ่งที่รู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

ทางเข้าออกของอารมณ์มีอยู่ ๕ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเครื่องมือเป็นเครื่องใช้ของจิต ซึ่งโดยธรรมชาติของจิตแล้ว เขาไม่มีร่างกายตัวตน เป็นแต่เพียงความรู้สึก รู้นี้รู้คิด ในขณะที่มีกายเป็นเครื่องมือ เพราะฉะนั้น เครื่องมือสื่อสารกับโลกภายนอกของจิต คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นี้แหละ เป็นที่เกิดของอารมณ์และกิเลสทั้งหลาย

เมื่อตามองเห็นรูป ถ้าหากว่าจิตอ่อนสติ หรือสติอ่อนรู้ไม่ทัน เผลอเกิดความยินดี ก็เป็นกามตัณหา เกิดความยินร้ายก็เป็นวิภวตัณหา ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นในความยินดียินร้ายก็เป็นภวตัณหา สิ่งที่ผ่านมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมาสัมผัสกับ จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าเกิดความยินดียินร้ายก็เป็นกิเลส ยินดีก็กามตัณหา ยินร้ายก็วิภวตัณหา ยึดมั่นในสิ่งนั้นก็ภวตัณหา

เมื่อจิตมีความรู้สึกว่ามีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยู่พร้อม เขาก็ย่อมมีความยินดียินร้าย ถ้าสิ่งที่พอใจยินดี ก็มีความทะเยอทะยานอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น แต่สิ่งใดไม่พอใจ



เกิดความยินดีร้าย ก็ทะเยอทะยานอยากจะทำให้พ้นไป หรือหนีให้พ้น ในเมื่อไม่สมหวังหรือหนีไม่พ้นก็ เป็น “ทุกข์”

ทุกข์ที่เกิดเพราะตัณหา คือ “ทุกข์ขอรียตััจจ” ทุกข์ขอรียตััจจนี้หมายถึง “ทุกข์ใจ” ทุกข์ที่เกิด กับใจ เป็นทุกข์ที่มีใจเป็นผู้รับรู้ แต่ว่าทุกข์ทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตาม ธรรมชาติของจิต ถ้าหากว่ามีแต่จิตดวงเดียวไม่มีกาย ไม่เห็นจะมีอะไรเป็นทุกข์ เช่นอย่างผู้ที่ทำ สมาธิ จิตสงบเป็น “อัปปนาสมาธิ” จนกระทั่งรู้สึกว่กายหายไป ยังเหลือแต่ “จิตดวงเดียว” ลอยเด่น อยู่ในท่ามกลางแห่ง “ความว่าง” สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี ความยินดีไม่มี ความยินดีร้ายไม่มี แม้แต่จะ ไป มีความคิดความอ่านก็ไม่มี เพราะไม่มีประสาททางกายช่วยให้เกิดความคิดอ่าน หรือไม่มีส่วนที่จะ ช่วยให้เกิดความคิดความร้าย

ในเมื่อเรามาพิจารณากันดูให้ซึ่ง ความทุกข์ที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่เราเสวยอยู่ เพราะเรามีกาย ถ้า หากเราไม่มีกาย มีแต่วิญญาณดวงเดียว ความสุขก็ไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี ความยินดีไม่มี ความยินดีร้าย ไม่มี มีแต่ “ความว่างเปล่า” จะว่าสุขก็ไม่ใช่ จะว่าทุกข์ก็ไม่ใช่ มันเป็นกลางๆ อันนี้คือความเป็นจริง ของจิตแท้ จิตดั้งเดิม จิตที่ไปอยู่ต่างๆ ว่างๆ

ปภัสสรमितถ ภิกขเว จิตตัง

โดยธรรมชาติของจิตดั้งเดิมเป็นธรรมชาติประภัสสร แต่อย่าไปเข้าใจว่า “จิตประภัสสร” คือ จิตหมดกิเลสถึงพระนิพพาน ไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นจิตสะอาด เพียงแค่สะอาด ไม่ถึงความ บริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง เหมือนกับผ้าสีขาว เรามองดูแล้วมันเป็นผ้าสะอาดเพราะมันเป็นสีขาว ไม่ ถูกต้องด้วยฝุ่นละอองหรือสี มันก็ยังทรงเป็นผ้าสีขาวของมันอยู่อย่างนั้น จิตของคนเราก็เหมือนกัน ดั้งเดิมก็เป็นจิตที่เป็นสีขาว แต่ในบางครั้ง จะมัวหมองขุ่นมัวเพราะอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปปรุงแต่งจิต ให้มีความยินดียินดีร้าย จึงเกิดความมัวหมอง เกิดความเศร้า เกิดความไม่ สะอาด แล้วก็แสดงปฏิกิริยาออกไป ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง แล้วก็ เป็น “ทุกข์” อันนี้ในขณะที่กายมา ปราภฏ แต่ถ้าหากว่าจิตไม่มีกายก็ไม่มีสิ่งเหล่านี้

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่เรามีอุบาย ครูบาอาจารย์ หรือพระพุทธเจ้า มีอุบาย วิธีให้เราปฏิบัติหลายแบบหลายอย่าง เฉพาะแต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวมีถึง ๔๐ แบบ ทั้งนี้ก็ เพื่อให้ให้นักปฏิบัติทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิ ถึงจุดที่ไม่มีอารมณ์จิต มีแต่จิตนิ่ง สว่างใสอยู่ รู้ตื่น เบิกบาน ก็เพื่อที่จะให้เราเห็นว่า “จิตแท้ จิตดั้งเดิม” ของเรานั้นเป็นอย่างไร ในเมื่อเราได้รู้ความเป็นจริง ของ จิตแท้ จิตดั้งเดิม เราก็จะได้ความรู้ว่า “จิตเก่าแก่แท้ดั้งเดิม” ของเรานั้นเป็น “จิตประภัสสร” เป็นจิตที่เป็นปกติ เป็นจิตที่ค่อนข้างจะสะอาด แต่ไม่ถึงบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง ที่ว่าไม่บริสุทธิ์โดย สิ้นเชิงนั้น ก็เพราะเหตุว่ามันไม่สะอาดบริสุทธิ์เฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิ ที่ไม่มีอารมณ์ ไม่มี ร่างกายตัวตน แต่เมื่อออกมาจากสมาธิมาแล้ว มามีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มันก็สร้างความยินดี ยินร้ายไปตามอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา จึงทำให้จิตเศร้าหมองบ้าง ผ่องแผ้วบ้าง สลับกันไปเป็นช่วงๆ



ในสมัยโบราณ พวกฤๅษีชีไพรทั้งหลายเขาบำเพ็ญสมาธิภาวนาได้ฌานสมาบัติ ๘ จิตที่อยู่ในสมาบัติ ๘ ตั้งแต่ “ขั้นจตุตถฌาน” ขึ้นไป จะรู้สึกว่ามีร่างกายตนตัวปรากฏ ผู้ทำสมาธิภาวนาได้ฌาน ถ้าไปหลงติดความว่างในสมาธิในฌาน ก็ไปสำคัญว่าตัวได้สำเร็จพระนิพพาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วไปชะล่าใจว่า ในเมื่อเราใกล้จะตาย เราริบกกำหนดจิตเข้าสู่สมาธิ ทำจิตให้ดำเนินไปตามขั้นตอนของฌาน เมื่อตายไปแล้วก็สำเร็จพระนิพพาน ส่วนใหญ่พวกฤๅษีเขาเข้าใจกันดังนี้ อันนั้นเป็นสมาธิตามแนวทางของพวกฤๅษีที่บำเพ็ญบารมี เพื่อเป็นพระพุทธเจ้าบ้าง เป็นพระอรหันต์บ้าง มุ่งแต่ความสงบ มุ่งแต่อิทธิฤทธิ์ มุ่งแต่ความเก่ง มุ่งแต่ความรู้ความเห็นในสิ่งต่างๆ ซึ่งตามนุษย์ธรรมดาไม่สามารถที่จะมองเห็นได้

เมื่อพระพุทธเจ้าได้มาตรัสรู้แล้ว พระองค์ทรงจัดเจนในเรื่องของสมาธิ พระองค์จึงได้บัญญัติสมาธิที่เป็นไปตามแนวทางของฌานสมาบัติว่า “อรัญญูปนิชฌาน” คือ เมื่อจิตสงบแล้วไปรู้อยู่สิ่งๆ เดียว ความรู้ไม่ปรากฏ สบายดีเหมือนกัน แต่เสร็จแล้วสมาธิในระดับฌานสมาบัตินี้เป็นสมาธิแค่ขั้นโลกิยะเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นโลกุตระ อย่างดีผู้สำเร็จในขั้นนี้ก็ไปเกิดเป็นพระพรหม ตั้งแต่ปฐมฌานจนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ ถ้าฌานไม่เสื่อมสมาธิไม่เสื่อม ตายแล้วไปเกิดเป็นพระพรหม มีอายุยืน ตั้งหลายกัปหลายกัลป์ ถ่วงเวลาที่บำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้ อันนี้เป็นสมาธิที่ยังไม่เข้าทางแห่งอริยมรรคอริยผล

ส่วนสมาธิที่เข้าในทางแห่งอริยมรรคแห่งอริยผล หมายถึง “ลักขณูปนิชฌาน” เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ความสงบของจิตก็มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เช่นเดียวกันกับสมาธิในฌานสมาบัติ แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิในแนวทางอริยมรรคอริยผล เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ในขั้นต้นก็อาจจะมีความสงบเข้าไปสู่ฌานที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ในแนวเดียวกันกับฌานสมาบัติ แต่วามันมีทางแยก

สมาธิตามแนวทางอริยมรรคจะแยกไปแต่สมาธิเบื้องต้น ท่านผู้ปฏิบัติลองสังเกตดูให้ดี เช่นอย่างเราบริกรรมภาวนาพุทโธ เป็นต้น เมื่อบริกรรมภาวนาไป พอรู้สึกว่ามีอาการเคลิ้มๆ จิตหยุดบริกรรมภาวนา แล้วความคิดอื่นเกิดขึ้นนอกจากบริกรรมภาวนา ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า “จิตกำลังจะเดินเข้าสู่อรัญญูปนิชฌาน”

ในบางครั้งนักปฏิบัติทำสมาธิให้ได้ถึง “อัปนาสมาธิ” ภาวนาพุทโธที่ไรจิตเข้าสู่อัปนาสมาธิทุกที แล้วไปนั่งอยู่ในอัปนาสมาธิเป็นเวลานานๆ หลายๆ ชั่วโมง แต่ภายหลังเรามาภาวนาพุทโธๆ เพียง ๒ – ๓ คำ จิตก็วูบลงไปนิดหนึ่ง แล้วก็เกิด “ความรู้” ขึ้นมา ฟุ้งๆ ขึ้นมายังกับน้ำพุ ถ้าจิตของท่านผู้ใดเป็นไปอย่างนี้ กำลังจะก้าวขึ้นสู่ “ลักขณูปนิชฌาน” จิตสงบแล้วมีความคิดอ่านเกิดขึ้น

ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจจิต ปล่อยให้จิตคิดไปตามธรรมชาติของจิต และมีกำหนดตามรู้ อารมณ์จิตไปบางทีเราอาจทำทนายว่า เธอจะคิดไปถึงไหน นั้นจะตามดูเธอ แล้วก็ปล่อยให้คิดไปตามธรรมชาติ ความคิด ความเข้าใจอันนี้อาจจะขัดกับความรู้สึกของท่านผู้ฟัง เพราะส่วนใหญ่เราจะได้รับคำแนะนำตักเตือนว่า เมื่อภาวนาพุทโธอยู่ ถ้าจิตนิ่งอยู่กับพุทโธก็ปล่อยให้หายไป แต่ถ้าจิตทั้ง



พุทโธไปคิดอย่างอื่น พอรู้ตัวให้คืนกลับมาหาพุทโธอีก นี่เราจะได้อินครุบาอาจารย์ท่านสองอย่างนี้ แต่วันนี้ท่านมาได้ยินว่า เมื่อจิตของท่านอยู่กับพุทโธ ปล่อยให้มันอยู่ไป แต่จิตทิ้งพุทโธไปคิดอย่างอื่นปล่อยให้มันคิดไป เดียวท่านก็จะคิดว่าเอาอะไรมาพูด

เท่าที่นำเรื่องนี้มาพูดซ้ำอีกทีหนึ่ง ก็เพราะเหตุว่ายังมีหลายๆ ท่านที่ทำสมาธิภาวนาจิตสงบนี้ เป็น “อัปปนาสมาธิ” แต่เมื่อภายหลังพอบริกรรมภาวนา หรือกำหนดจิตเพียงนิดหน่อย จิตจะสงบลงเป็น “สมาธิ” แล้วความคิดจะฟุ้งๆ ขึ้นมา ไปพยายามห้ามไม่ให้มันคิด ไปดึงมันมาหาพุทโธอีก มันก็ไม่ยอมอยู่ หนักๆ เข้านอกจากจะไม่ยอมอยู่แล้ว ยังทำให้รู้สึกเกิดความตึงเครียด ทำให้ปวดศีรษะคล้ายๆ กับจะเป็นโรคประสาท ที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะเราไปขัดขวางธรรมชาติของสมาธิ เพราะได้กล่าวแล้วว่าสมาธิมีอยู่ ๒ อย่าง (๑) อารัมมณูปนิชฌาน จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ รู้ที่จิตเพียงอย่างเดียว “ความรู้” อันไม่ได้เกิดขึ้น (สมถกรรมฐาน) อีกอย่างหนึ่ง (๒) ลักขณูปนิชฌาน เมื่อจิตสงบแล้ว “ความรู้” ความคิดอ่านเกิดขึ้นอย่างกับน้ำพุ (วิปัสสนากรรมฐาน) ที่นี้ถ้าหากว่าเหตุการณ์มันเกิดขึ้นอย่างนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่เข้าใจผิด ปล่อยให้มันคิดไปตามธรรมชาติของมัน แต่เรามีสติกำหนดรู้ตามความคิดนั้นไป จิตคิดไปถึงไหน คิดเรื่องอะไร คิดเรื่องบุญ คิดเรื่องบาป คิดเรื่องกุศล เรื่องอกุศล ปล่อยให้คิดไป

บางท่านอาจจะคิดว่า ถ้าเกิดไปคิดถึงเรื่องบาป ทำบาปทำกรรม กลัวว่าจะเกิดเป็นบาปเป็นกรรมขึ้น ความจริงสิ่งที่สำเร็จเป็น “มโนกรรม” นั้น เราต้องมี “เจตนา” คือ ความตั้งใจจะคิด แต่ถ้าอยู่ๆ แล้วจิตไปคิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ได้ตั้งใจ มันไม่สำเร็จเป็น “มโนกรรม” ดังนั้น เมื่อจิตของท่านคิดอะไรขึ้นมา ปล่อยให้คิดไป เอา “ความคิด” เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

ที่นี้ถ้าหากว่าสติของเราไปกำหนดจดจ้องรู้อยู่ที่ “ความคิด” ที่เกิดขึ้นดับไป โดยไม่สนใจกับสิ่งอื่น รู้แต่ “ความคิดอย่างเดียว” มันก็กลายเป็น “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เรียกว่า เจริญ “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ จิตกำหนดเอาความคิดเป็น “อารมณ์” (อารมณ์กรรมฐาน-อารมณ์จิต) ในบางครั้งที่เรากำหนดอารมณ์จิตไปเป็น “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” แต่ความคิดนั้นอาจจะมาช่วยให้เราเกิดความพอใจ ไม่พอใจ แล้วก็เกิดสุข เกิดทุกข์ขึ้นมา เมื่อจิตมีสติกำหนดรู้ รู้ที่เวทนา (ความรู้สึกทางประสาทรับรู้) ก็เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ถ้าจิตไปกำหนดสติหมายรู้เรื่องแห่งความคิด ซึ่งเป็นกุศลหรืออกุศล ก็เป็น “สัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” อย่างไรก็ตาม เรามีความคิดได้เพราะเรามี “กาย” อาศัยกายเป็นเครื่องมือ “ความรู้ว่ามีกาย” ก็เป็น “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

บางที่เราอาจจะได้เจริญ “สติปัฏฐาน ๔” ในขณะจิตเดียวพร้อมกันไป เพราะเมื่อจิตรู้ว่ามีกาย ก็คือ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” รู้ว่ามีความคิด ก็ “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” รู้ว่าความคิดทำให้สุขหรือทุกข์ ก็ “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” รู้ว่าจิตคิดเรื่องบาปเรื่องบุญ เรื่องคุณเรื่องโทษ เรื่องประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์ ก็เป็น “สัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

การปฏิบัติที่ท่านแบ่งภาคเอาไว้ ท่านพูดถึงเรื่องกายานุสสนาสติปัฏฐานก่อน แล้วก็มา เจริญ เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ฌมานุสสนาสติปัฏฐาน โดยลำดับ เหมือนว่าทำให้คล้องตัว ชำนิชำนาญแต่ละอย่างๆ แต่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น เพียงแต่เรามี “สติ” กำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียว แม้แต่ความรู้สึก ความคิดที่ยังหยาบๆ เราก็สามารถรู้ว่า “เรามีกาย” สามารถรู้ว่า “เรามีความคิด” สามารถรู้ว่า “เรามีสุข มีทุกข์” สามารถรู้ว่า “จิตของเราสงบ หรือไม่สงบ”

ความสงบของจิตมีอยู่ ๒ ขั้นตอนเหมือนกัน (๑) อย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติให้น้อมจิตให้เกิดความ สงบ หรือน้อมจิตให้ผูกอยู่กับอารมณ์เดียว เพียงแต่จิตหยุดคิด หยุดความวุ่นวาย ไปรู้ในสิ่งๆ เดียว แต่หากว่า “ความตั้งใจ” ที่จะควบคุมจิตให้รู้อยู่ในสิ่งๆ เดียวยังไม่หมดไป แต่สามารถทำจิตให้สงบ ได้ อันนี้ก็เป็นเพียงความสงบ ยังไม่ใช่สมาธิ และ (๒) สมาธิจะมีขึ้นได้ต่อเมื่อผ่านความสงบไปแล้ว เมื่อจิตเกิดมีความสงบ สมาธิดังลงไป เกิดมีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง มีความสว่างไสว จิต ปฏิวัติตัวไปตามขั้นตอนของสมาธิ จิตจะอยู่ในฌานที่ ๑ (ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา) จะเป็นไปเอง จะก้าวขึ้นสู่ฌานที่ ๒ (ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา) ก็เป็นไปเอง จะก้าวขึ้นสู่ฌานที่ ๓ (ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา) ฌานที่ ๔ (จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา) หรือไปถึง “สมาบัติ ๘” (รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔) ก็เป็นไปเอง

ในเมื่อสมาธิตามธรรมชาติเกิดขึ้นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่มีสิทธิที่จะไปน้อมจิตให้มันเป็นอย่าง นั้น ให้เป็นอย่างนี้ ถ้ายังน้อมจิตน้อมใจ ยังตั้งใจได้อยู่ มันก็ไม่ใช่สมาธิโดยธรรมชาติ เป็นแต่เพียงว่า เราแต่งให้จิตสงบได้ แล้วก็น้อมไปนึกถึงขั้นของฌานนั้นๆ ว่ามีลักษณะอย่างนั้นๆ โดยเอาสัญญา ความจำเล่าไปปรุงแต่งสมาธิและฌานของเราให้เป็นไปตามขั้นตอน แต่เป็นเพียงสมาธิหรือฌานที่ เราตกแต่งเอา มันยังไม่ใช่ของจริง ในเมื่อเรากวนาทำสมาธิที่ยังไม่ใช่ ไม่ถึงของจริง หรือไม่รู้ของจริง สมาธิยังไม่เป็นเองโดยธรรมชาติ เราจึงไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาจิตของเราให้ตกไปได้ บางที ยิ่งทำสมาธิเก่งเท่าไรยิ่งทำให้เกิดทวิภูมิมานะมากขึ้นเท่านั้น อันนั้นมันยังใช้การไม่ได้ เพราะฉะนั้น หลวงปู่เสาร์ท่านจึงเตือนลูกศิษย์ลูกหาเสมอว่า ให้รีบเร่งภาวนาเข้า ให้มัน “ถึงความเป็นเอง” คำว่า “ถึงความเป็นเอง” นี้ จิตจะสงบเป็นสมาธิ ก็เป็นไปเองโดยธรรมชาติ จิตจะเกิด “ภูมิความรู้” ก็รู้ ขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ จิตจะแยกตัวออกจากอารมณ์ก็เป็นไปเองโดยธรรมชาติ ไม่ใช่ที่เราตั้งใจจะไปตกไปแต่ง หรือไปแยกแยะเอาเอง ที่เรที่ตั้งใจตกแต่งแยกแยะ มันเป็นแต่เพียงภาคปฏิบัติเท่านั้น ปฏิบัติเพื่อนำจิตเข้าไปสู่ความเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายพึงสังเกตให้รู้ความเป็นไป ของจิตของตนเอง

สมาธินี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะแต่ในขณะที่เรานั้นหลับตาเท่านั้น มันสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ทุก ขณะ แม้ว่าเราปฏิบัติสมาธิวันนี้จิตไม่สงบเลย มีแต่ความเดือดร้อน ฟุ้งซ่าน รำคาญ แล้วเราก็เข้าใจ

ว่า เราปฏิบัติไม่ได้ผลเพราะจิตไม่สงบ แต่เมื่อเราลงมือปฏิบัติแล้ว จิตจะสงบหรือไม่สงบก็ตาม จะไร้ผลหรือไม่มีผลซึ่งเกิดจากการปฏิบัตินั้นเป็นไปได้

เมื่อเราทำสมาธิภาวนาจิตไม่สงบ เราก็ได้ “ความรู้” ว่า ทำสมาธิวันนี้จิตไม่สงบ แม้ว่าจิตจะไม่สงบ แต่เราจะได้ “พลังทางสติ” เพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่จิตไม่สงบนั้นแหละ มันจะสร้างพลังงานของมันไว้ทีละน้อยๆ ในเมื่อมีพลังพร้อมขึ้นมาเมื่อไร เขาจะสงบเมื่อไร เขาก็จะเกิดความสงบขึ้นมาโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้น ท่านอาจารย์เสาร์ท่านจึงว่า “รีบเร่งภาวนาให้มันถึงความเป็นเอง”

สมาธิที่เป็นเองนั้น มันเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ในบางครั้งได้ยินเสียงเขาด่ามา พอได้ยินปั๊บ แทนที่มันจะไปยุ่งกับเรื่องเขาด่า มันจะวิ่งเข้าที่สงบของมัน อันนั้นหมายถึง สมาธิที่เป็นเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายอย่าไปสำคัญมันหมายความว่า สมาธิเราต้องนั้นหลับตาแต่เพียงอย่างเดียว แม้แต่เราฝึกสติให้รู้พร้อมอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ ก็ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธิอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากเราจะไปถือเอาเพียงแค่ว่าเวลานั่งสมาธิหลับตา จึงจะได้ชื่อว่าเป็นปฏิบัติสมาธิ เมื่อออกจากที่นั่งหลับตามสมาธิมาแล้ว เราไม่มีสติสำรวจระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มันก็ไม่คุ้มค่า เพราะวันหนึ่งเราอาจจะมีเวลานั่งสมาธิไม่ถึง ๔ ชั่วโมง นั่งกันเพียง ๓๐ นาที เพียงชั่วโมงเดียว ไปเอาความสงบแต่ในขณะนั่งแต่เพียงอย่างเดียว แต่เมื่อออกมาแล้วปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามบุญตามกรรม ไม่มีการสำรวจสติสัมปชัญญะ มันก็ไม่คุ้มค่า ดังนั้น การฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธินี้ เราจะไม่อยู่ในอิริยาบถใด เมื่อเรามีสติกำหนดรู้จิตของเราอยู่ ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิทั้งนั้น อย่าไปเข้าใจในเรื่องของสมาธิในวงแคบจนเกินไป

ที่นี้บางทีบางครั้ง เราก็อาจจะไปขัดกันเกี่ยวกับลัทธิวิธีการปฏิบัติสมาธิ ความจริงเรื่องสมาธินี้ ใครจะปฏิบัติแบบไหนอย่างไรก็ตาม เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จะมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด อย่างว่าแต่คนในพระพุทธศาสนา คนในศาสนาอื่นปฏิบัติสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้ว จะต้องมึแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด

เช่นอย่างเมื่อไม่นานมานี้ อาตมาก็ได้ข้อมูลที่จะนำมาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังเพื่อเป็นแนวทางการพิจารณา โรงเรียนอัสสัมชัญเขานำเด็กนักเรียนมัธยมระดับ ม.๔ ม.๕ ไปฝึกสมาธิที่ วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน เด็กที่ไปฝึกสมาธิ นั้น มีทั้งเด็กชาวคริสต์ เด็กชาวพุทธ หรือบางทีอาจจะมีเด็กอิสลามปนได้ด้วย พอถึงเวลาจะปฏิบัติสมาธิ ก็มีการไหว้พระสวดมนต์กันตามขนบธรรมเนียม แล้วมีการกราบ มีการไหว้ แล้วก็มีสวดมนต์ ก่อนอื่นก็ให้คำเตือนเด็กๆทั้งหลายว่า พระเจ้าของแต่ละบุคคลอยู่ที่ใจของตนๆ ถ้าผู้ใดมีพระเจ้าอยู่ในใจ กราบลงที่ใดก็ถูกพระเจ้าของตัวเอง เด็กกราบหมดทุกคน

ที่นี้พอถึงเวลาสวดมนต์ เอ้า ชาวพุทธสวด “อิติปิโส สวากขาโต สุปฏิปันโน” ชาวคริสต์สวดมนต์ตามแบบฉบับของศาสนาของตนเอง ที่นี้ชาวพุทธเราก็สวดอิติปิโสของเขาก็สวดตามสูตร



ของเขา สวดไปที่ตรงโน้นบ้างตรงนี้บ้างตามที่เขาเรียนมา พอถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา ชาวพุทธ ภาวนา “พุทโธ” ชาวคริสต์ภาวนานึกถึงพระเจ้าของตัวเอง แล้วเด็กทุกคนก็นั่งสมาธิร่วมกัน ทั้งเด็ก ชาวพุทธ ชาวคริสต์

พอปฏิบัติสมาธิผ่านไปประมาณชั่วโมงเศษๆ พอสั่งให้พัก เด็กชาวพุทธกับเด็กชาวคริสต์ก็ หันหน้าเข้ามาคุยกัน แล้วมาถามกันว่า เธอภาวนาระลึกถึงพระเจ้าของเธอ จิตของเธอเป็นอย่างไร บ้าง เด็กชาวพุทธถามเด็กชาวคริสต์เขาก็บอกว่า ฉันภาวนานึกถึงผู้แทนพระเจ้าของเรา คือ “พระ เยซู” ฉันก็บริกรรมภาวนา “เยซูๆ ะ” พอบริกรรมภาวนาไป มันมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะง่วง นอน เสร็จแล้วจิตก็วูบลงไปนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน มีความสุข ความสบาย มีปีติ กายเบาจิตเบา กายสงบ จิตสงบ มีปีติ มีความสุข อย่างบอกไม่ถูก ซึ่งในชีวิตไม่เคยพบกับความสงบและความสุข อย่างนี้เลย แล้วเธอละ เธอเป็นชาวพุทธ เธอภาวนาอะไร ฉันก็ภาวนาพุทโธๆ ะ ของฉัน เพราะพระ เจ้าของฉันก็คือ “พระพุทธเจ้า” ฉันก็นึกถึงพระเจ้าของฉัน เมื่อเธอนึกถึงพระเจ้าของเธอแล้ว จิตของ เธอเป็นอย่างไร เด็กชาวพุทธก็บอกว่า ในเมื่อนึกถึงพระเจ้าของฉัน คือ “พุทโธๆ” จิตของฉันก็สงบ ลงไป พอสงบลงไปแล้ว ก็รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว

อ้าว ทำไมมันเป็นเหมือนกัน เด็กก็เลยเกิดความสงสัย พอเสร็จแล้วก็มาถาม แล้วต่างคนก็ ต่างเล่าความเป็นไปของจิตของตนเองให้อาจารย์ฟัง อาจารย์ท่านก็บอกว่า คำที่เรานึกบริกรรม ภาวนาอยู่นั้น มันเป็นแต่เพียงคำพูด เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เราท่องบริกรรมภาวนาเพื่อให้จิตสงบ เป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว สมาธิเป็น “สังฆธรรม” มีหนึ่งเดียว ใครจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จะเป็นแตกต่างกันไม่ได้ ต้องเป็นอย่างเดียวกัน คือ จิตสงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน มีปีติ มีความสุขอย่าง เดียวกันหมด ไม่มีแตกต่าง อันนั้นคือ “สังฆธรรม” ความจริง

ทีนี้เด็กชาวคริสต์ก็บอกว่า เอ้า ถ้าอย่างนั้นพระเจ้าของเธอกับพระเจ้าของฉันก็เป็นองค์ เดียวกันซิ ถ้าว่าโดย “คุณธรรม” ก็เป็นองค์เดียวกัน คือ จิตรู้ ตื่น เบิกบาน เหมือนกัน แต่ถ้าว่าโดย “ชื่อ” โดยภาษาสมมุติบัญญัติแล้ว ก็เป็นคนละองค์ นี่ข้อมูลที่ได้มาจากเด็กต่างศาสนา แต่ไปทำ สมาธิภาวนาร่วมกัน ในขณะเดียวกัน สถานที่แห่งเดียวกัน อาจารย์เดียวกันสอน คือ อาจารย์จันทร์ เขมสิริ อดีตเจ้าอาวาสวัดชิวราลงกรณ์ ท่านไปควบคุมรายการอยู่นั้น

เพราะฉะนั้น ในเมื่อเรามาอาศัยข้อมูลดังที่กล่าวนี้ ถ้าพิจารณาให้ซึ่งแล้ว คำบริกรรมภาวนา แต่ละอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เป็นแต่เพียงสิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ใครจะบริกรรม ภาวนาแบบไหนอย่างไรก็ได้ เพราะฉะนั้น อาตมาไปเทศน์ที่ไหน เพื่อแก้ข้อข้องใจบรรดานักปฏิบัติ ทั้งหลายมักจะไปข้องใจอยู่ว่า “ภาวนาพุทโธ” ดีไหม “สัมมารัง” ดีไหม หรือ “ยุบหนอพอง หนอ” ดีไหม แล้วก็ข้องใจกัน ตัดสินใจไม่ลง ไม่ทราบว่าเอาแบบไหน ดังนั้น จึงได้เล่านิยาย เกี่ยวกับการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าให้นักฟังเทศน์ฟังธรรม นักปฏิบัติทั้งหลายฟัง ก็มาย้ำกันอยู่ตรงนี้

ผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลเป็นที่พอใจต้องมี “ศีลบริสุทธิ์” เพราะว่ากายกับวาจาเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่ ใจเหมือนไข่แดงซึ่งอยู่ภายใน เราจะนำเอาไข่ของเราไปฟักให้มันเกิดเป็นตัว เราต้องรักษาเปลือกไข่ให้ปกติ อย่าให้มีรอยร้าวรอยบุบ เพราะฉะนั้น ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติสมาธิภาวนาให้เจริญก้าวหน้าทางคุณธรรม อย่างต่ำต้องปฏิบัติ “ศีล ๕” (เบญจศีล) ให้บริสุทธิ์ เพราะเป็นสิ่งที่ปรับกาย วาจา ให้มีความบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษ

ถ้าหากเรายังรักษาศีลไม่บริสุทธิ์สะอาด การปฏิบัติธรรมของเราก็เป็นไปได้ดีเท่าที่ควรถึงเป็นไปได้ก็ไม่มีคุณธรรมอันเป็นหลักประกันความปลอดภัย ความรู้ความเข้าใจก็ไม่สามารถแก้ปัญหาจิตใจของตนเองได้ นอกจากจะแก้ไขปัญหาของตัวเองไม่ได้ ยิ่งก่อความยุ่งยากให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะฉะนั้น “ศีล ๕” จึงเป็นคุณธรรมประกันความปลอดภัยของนักปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า:

อิมานิ ปังจะ สิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ

สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ

ตัสมา สีสัง วิโสธะเย

“เหล่านี้ คือ สิกขาบทห้าประการ

ผู้สมาทานไปสู่สุคติได้ เพราะศีล

ได้รับความถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์ เพราะศีล

ไปพระนิพพานได้ เพราะศีล

เพราะฉะนั้น ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง เทอญ ฯ”

เพราะฉะนั้น สาธุชนจงชำระศีลของตนเองให้บริสุทธิ์สะอาด ในเมื่อศีลของตนเองบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษทางกาย ทางวาจา จิตใจก็มีแนวโน้มไปทางที่จะละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด อันนี้หลักของท่านก็อยู่ที่ตรงนี้ “ศีลปะริภาวิโต” ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ที่ท่านอาจารย์มหาบัวท่านบอกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ ก็หมายถึง ปัญญาอบรมจิต ถ้าศีลบริสุทธิ์ ศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัย ผู้มาบำเพ็ญสมาธิ สมาธิเป็นสัมมาสมาธิ สมาธิที่มีศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัยย่อมเป็น “สัมมาทิฏฐิ” (ความเห็นชอบด้วยปัญญาในหลักธรรม เช่น กฏแห่งกรรม เบญจขันธ์ ปฏิจจนุปบาท ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ เป็นต้น) ความรู้ความคิดอ่านที่เกิดขึ้นก็เป็น “สัมมาทิฏฐิ” เรียกว่า “ปัญญาสัมมาทิฏฐิ”

“ปัญญาสัมมาทิฏฐิ” นี้อยู่กับตรงไหน เราจะสังเกตได้อย่างไร มันอยู่ตรงที่ว่า ในเมื่อจิตเกิดความรู้ เรามีสติกำหนดรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ คือ “รู้แล้วก็ปล่อยวางไป” (ปฏินิสัคคะ-สลัคคีน) ความรู้



ความคิดอะไรเกิดขึ้นมา รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน อันนี้เรียกว่า “ปัญญาสัมมาทิฏฐิ” ซึ่งเกิดจากสมาธิอันบริสุทธิ์ ซึ่งมี “ศีล” (ศีลบริสุทธิ์-ศีลสังวร-ศีลภาวนา) เป็นหลักประกันความปลอดภัย ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ▶

ศีละ ประภาวิโต สมาธิ มะหัพพะโล โหติ มหานิสังโส
สมาธิ ประภาวิตา ปัญญา มะหัพพะลา โหติ มหานิสังสา
ปัญญา ประภาวิตัง จิตตัง สัมมะเทวะ อาสะเวหิ วิมุจจะติ

“ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต
จิตที่ถูกรักษาอบรมดีแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง”

ด้วยประการฉะนี้



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันศุกร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ๐๓:๓๕:๒๙ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

