

การฝึกสมาธิเจริญปัญญา

พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อศีลมั่นคงดีแล้ว นักปฏิบัติไม่ควรประมาท จงแนมจิตเพื่อการฝึกอบรมที่สูงขึ้นไป คือการภาวนานั่นเอง หลวงพ่อให้คำจำกัดความเกี่ยวกับการฝึกสมาธิภาวนาว่า

“เป็นการฝึกจิตของเราให้ตั้งมั่นและมีความสงบ เพราะตามปกติ จิตนี้เป็นธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก ชอบไหลไปตามอารมณ์ต่ำๆ เหมือนน้ำชอบไหลสู่ที่ลุ่มเสมอ พวกเกษตรกรเขารู้จักกันน้ำไว้ทำประโยชน์ในการเพาะปลูกต่าง ๆ มนุษย์เรามีความฉลาดรู้จักเก็บรักษาน้ำ เช่น กั้นฝาย ทำตอมบ ทำชลประทาน เหล่านี้ ก็ล้วนแต่กั้นน้ำไว้ทำประโยชน์ทั้งนั้น พลังงานไฟฟ้าที่ให้ความสว่างและใช้ทำประโยชน์อื่น ๆ ก็ยังอาศัยน้ำที่คนเรารู้จักกันไว้นี้เอง ไม่ปล่อยให้มันไหลลงสู่ที่ลุ่มเสียหมด จิตใจที่มีการกั้น การฝึกที่ดี ก็ให้ประโยชน์อย่างมหาศาลเช่นกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ การฝึกจิตให้ดี ย่อมสำเร็จประโยชน์ดังนี้ เป็นต้น”

การฝึกจิตเป็นหัวใจของชีวิตนักบวช หลวงพ่อให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากในฐานะเป็นงานหลักของชีวิตประจำวันทีเดียว ดังที่ท่านชี้แนะพระเถรที่วัดหนองป่าพงว่า

“คนที่จะมีกำลังนี้เดินจงกรมก็ไม่ได้ขาด นั่งสมาธินี้ไม่ได้ขาด สังวรสำรวมไม่ได้ขาด เราสังเกตพระเถรที่นี้ก็ได้ องค์ใดถ้าเห็นว่ามันเสร็จแล้วหมดธุระแล้ว เข้าไปในกุฏิของท่าน ตากจีวรไว้ เดินจงกรม เดินไปตามกุฏิเท่านั้น เราจะเห็นทางเดินเป็นแถว เราเห็นบ่อยครั้ง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ท่านองค์นี้ไม่เบื่อไม่หน่าย นี่ท่านมีกำลัง ท่านเป็นผู้มีกำลังมาก ทุก ๆ องค์ถ้าเอาใจใส่ในการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ผมว่ามันสบาย”

ปรีชาปฏิบัติ

หลวงพ่อกับท่านพระภิกษุสามเณร ผู้ที่มุ่งเข้ามาประพฤติปฏิบัติที่วัดหนองป่าพงว่า “ไม่ต้องอ่านหนังสือ ให้อ่านใจตัวเองดีกว่า” แต่ไม่ใช่ที่ท่านประมาทในเรื่องปรีชาธรรม เพียงแต่เป็นห่วงว่าลูกศิษย์จะหลงเข้าใจผิดว่า ตนรู้ธรรมะดีแล้ว ทั้ง ๆ ที่จิตยังเข้าไม่ถึง

“ปรีชาดีเหมือนตำราที่ซื้อมาให้หาคำไม่ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ออกแสวงหาต้นยา ให้รู้จักว่าต้นนี้เป็นอย่างนั้น ต้นนั้นเป็นอย่างนี้ มันไม่เกิดประโยชน์อะไร”

มีหน้าซ้ำ ความรู้ที่เป็นสัญญาความทรงจำอาจจะมีโทษต่อผู้ภาวนา

“นักปรีชาชอบสงสัย เช่น เวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตสงบปั๊บ โอ! มันเป็นปฐมฌานละละละมัง ชอบคิดอย่างนี้ พอนึกอย่างนี้จิตถอนเลย ถอนหมดเลย เดียวก็นึกว่าเป็นทุติยฌานแล้วละละละมัง อย่าเอามาคิด พวกนี้มันไม่มีป้ายบอก มันคนละอย่าง ไม่มีป้ายบอกว่า นี่ทางเข้าวัดหนองป่าพง มิได้อ่านอย่างนั้น มันไม่บอก มีแต่พวกเกโจอาจารย์มาเขียนไว้ว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มาเขียนไว้ทางนอก ถ้าจิตเราเข้าไปสงบถึงขั้นนั้นแล้ว ไม่รู้จักหรอก รู้อยู่แต่ว่ามันไม่

เหมือนปรีติที่เราเรียน ถ้าผู้เรียนปรีติแล้วชอบกำเข้าไปด้วย ชอบนั่งคอยสังเกตว่าเอ เป็นอย่างไร มันเป็น/รู้มณแล้วหรือยัง นี่มันถอนออกหมดแล้ว ไม่ได้ความ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะมันอยาก พอตัณหาเกิดมันจะมีอะไร มันก็ถอนออกพร้อมกัน นี่แหละเราทั้งหลายต้องทิ้งความคิดความสงสัยให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาล้วน ๆ เข้าปฏิบัติ ดูอาการของจิต อย่าแบก คัมภีร์เข้าไปด้วย ไม่มีคัมภีร์ในนั้น ขึ้นแบกเข้าไปมันเสียหมด เพราะในคัมภีร์ไม่มีสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่เรียนมาก ๆ รู้มาก ๆ จึงไม่ค่อยสำเร็จ เพราะมาติดตรงนี้”

หลวงพ่อกเคยสอนพระที่แตกฉานในทางปริยัติรูปหนึ่งว่า

“เอาปรีติของคุณใส่หีบใส่ห่อเก็บไว้เสีย อย่าเอามาพูด เวลาเมื่อไรขึ้นมา มันไม่เป็น อย่างนั้น เหมือนกับเราเขียนหนังสือว่า ความโลภ เวลามันเกิดขึ้นในใจมันไม่เหมือนกับตัวหนังสือ เวลาโกรธก็เหมือนกัน เขียนใส่กระดานดำเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นตัวอักษร เวลามันอยู่ในใจ มันอ่านอะไรไม่ทันหрок มันเป็นขึ้นมาที่นี้เลย สำคัญนัก สำคัญมาก จริงอยู่ปรีติเขียนไว้ถูก แต่ต้อง โอบนโยโก ให้เป็นคนน้อม ถ้าไม่น้อมก็ไม่รู้จักความจริง”

อุปกรณ์เสริมส่งสมาธิภาวนา

“เราจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี ที่เรียกว่าเมตตาธรรม ให้เป็นผู้มีเมตตา เป็นคุณธรรม เช่นว่า เรากำจัดตัวโลภะหรือความเห็นแก่ตัวออก ทางพระท่านว่า ทานคือการให้ คนเราถ้าเห็นแก่ตัวแล้วไม่ค่อยสบาย แต่คนชอบจะเห็นแก่ตัวหลาย แต่เจ้าของไม่รู้สึกรู้สึกตัว

จะรู้ได้ในเวลาไหน ? รู้ได้ในเวลาเราหิวอาหาร ถ้าเราได้แอบเปิ้ลมา แล้วเราจะแบ่ง คนอื่น จะแบ่งให้เพื่อน คิดแล้วคิดอีก อยากจะให้เพื่อนก็อยากจะให้ แต่ว่าอยากจะเอาลูกเล็ก ๆ ให้ จะเอาลูกใหญ่ให้ก็ แหม! เสียหายเหลือเกิน คิดยากนักหนา เอาไป เอาไป เอาลูกนี้ไป เราก็ให้ลูกเล็ก ให้แอบเปิ้ลลูกน้อย ๆ ไป แต่เอาลูกใหญ่ไว้ นี่ความเห็นแก่ตัวชนิดนี้อันหนึ่ง แต่คนไม่ค่อย จะเห็น เคยมีไหม? เคยเป็นไหม? การให้ทานนี้ เป็นการทรมานจิตนะ มันอยากให้เขาลูกเล็ก ๆ อุดสำหรับบังคับเอาลูกใหญ่ให้เพื่อน พอให้แล้ว เออ! สบายนะ

นี้การทรมานจิตอย่างนี้ ต้องบังคับจิตใจให้มันรู้จักให้ ให้มันรู้จักละ ไม่ให้มันเห็นแก่ตัว เมื่อเราให้คนอื่นเสียแล้ว มันก็สบายหрок ถ้าเรายังไม่ให้เป็น ให้ลูกไหนหนอ มันลำบากมาก เหลือเกิน กล้าตัดสินใจให้ลูกใหญ่นี้หนา เสียใจนิดหน่อยนะ แต่พอดกลงใจให้เขาแล้วมันก็แล้วไป นี่เรียกว่าทรมานจิตในทางที่ถูก มันเป็นอย่างนี้

ถ้าเราทำให้ได้อย่างนี้เรียกว่าเราชนะตัวเอง ถ้าเราทำไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าเราแพ้ตัวเอง เห็นแก่ตัวเรื่อยไป ก่อนนี้เรามีความเห็นแก่ตัว อันนี้ก็เป็นที่เลสอันหนึ่งเหมือนกัน ต้อง ขจัดออก ทางพระเรียกว่าการให้ทาน การให้ความสุขแก่คนอื่น อันนี้เป็นเหตุช่วยให้ชำระความ สกปรกในใจของเราได้ และต้องให้เป็นคนจิตใจอย่างนี้ ให้พิจารณาอย่างนั้น อันนี้ประการหนึ่ง ที่ควรทำไว้ในใจของเรา

บางคนอาจจะเห็นว่าอย่างนี้ก็เบียดเบียนตัวเอง นี่ไม่ใช่เบียดเบียนตัว แต่เป็นการเบียดเบียนกิเลสตัณหาต่างหากละ ถ้าในตัวมันมีกิเลสขึ้นมา ให้กิเลสมันหายไป กิเลสนี้เหมือนแมว ถ้าให้กินตามใจมันก็ยิ่งมาเรื่อย ๆ แต่มีวันหนึ่งมันข่วนนะ ถ้าเราไม่ให้อาหารมัน ไม่ต้องให้อาหารมัน มันจะมาร้องแง้ว ๆ อยู่ เราไม่ให้อาหารมัน สัก ๑-๒ วันเท่านั้นก็ไม่เห็นมันมาแล้ว เหมือนกันแหละ กิเลสไม่มากวนเรา เราก็คouldได้สงบใจต่อไป ทำให้กิเลสกลัวเรา อย่าทำให้เรากลัวกิเลส ให้กิเลสกลัวเรา นี่พูดให้เห็นธรรมในปัจจุบันในใจของเราอย่างนี้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าของเราอยู่ที่ไหน อยู่ที่ความรู้ความเห็นในใจของเรา อย่างนี้รู้ได้ทุกคน เห็นได้ทุกคน ไม่ใช่อยู่ในตำรา ไม่ต้องมาเรียนให้มันมาก พิจารณาเดี๋ยวนี้ก็เห็น เห็นได้ทุกคน เพราะมันอยู่ในใจทุกคน เรามีกิเลสทุกคนใช่ไหม ถ้ามันได้เห็นอย่างนี้ก็รู้จัก แต่ก่อนนี้เราต้องเลี้ยงกิเลสไว้ ให้รู้จักกิเลส อย่าให้มันมากวนเรา อันนี้เป็นอันหนึ่งที่ยังไม่บังเกิด ให้ทำให้เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็ทำให้มากขึ้น

ทีนี้ข้อปฏิบัติต่อไปคือ การรักษาศีล ศีลนี้จะดูแลธรรมะให้เจริญขึ้น เหมือนพ่อแม่กับลูก การรักษาศีลคือ การเว้นการเบียดเบียนและทำการเกื้อกูลช่วยเหลือ อย่างน้อยให้มี ๕ ข้อ คือ

๑. ให้เมตตาสัตว์และมนุษย์ทั้งหมด ไม่ให้ทำร้ายเบียดเบียนตลอดถึงการฆ่า
๒. ให้มีความสุจริต อย่าไปข้ามสิทธิ์ของกันและกัน พุดง่าย ๆ คือ ไม่ให้ขโมยของกันนั่นเอง
๓. ให้รู้จักประมาณในการบริโภค อยู่ในฆราวาสวิสัยก็ต้องมีครอบครัว มีพ่อบ้าน แม่บ้าน แต่ถ้ารู้จักประมาณกับปฏิบัติธรรมะได้ ให้รู้จักพ่อบ้านของเรา รู้จักแม่บ้านของเราเท่านั้น ให้รู้จักประมาณ อย่าทำให้เกินประมาณ ให้มีขอบเขต แต่โดยมากคนจะไม่มีขอบเขตเสียด้วยนะ บางทีพ่อบ้านคนเดียวก็ไม่พอ มีสองคนบ้าง บางทีมีแม่บ้านคนเดียวไม่พอ ต้องมีสองมีสามด้วย อย่างนี้ก็มีอาตมาว่าคนเดียวก็กินไม่หมดแล้ว จะไปมีสองคนสามคนนี่ มันเรื่องสกปรกทั้งนั้นนี่ อย่างนี้ต้องพยายามชำระ พยายามฝึกใจให้มันรู้จักประมาณ ความรู้จักประมาณนี้มันบริสุทธิ์ดี ที่ไม่รู้จักระประมาณนี้มันไม่มีขอบเขต ถึงได้อาหารเอร็ดอร่อยอย่างนี้ อย่าไปนึกถึงความเอร็ดอร่อยมันมาก ให้รู้จักท้องเรา ให้รู้จักประมาณ ถ้าเรากินมากก็ลำบากเหมือนกัน ให้รู้จักประมาณ ความรู้จักประมาณนี้ดีที่สุด ให้มีแม่บ้านคนเดียวก็พอแล้ว มีพ่อบ้านคนเดียวก็พอแล้ว มีสองมีสามเกินขอบเขตแล้ววุ่นวาย
๔. ความซื่อสัตย์ นี่ก็เป็นเครื่องกำจัดกิเลสเราเหมือนกัน เป็นคนตรงมีสัจจะ เป็นคนซื่อสัตย์
๕. เป็นคนที่ไม่ดื่มสุราน้ำเมา อย่างนี้ก็ให้รู้จักประมาณ ให้เลิกเสียก็ดี คนเราเมาแล้วในครอบในครัวก็มากแล้ว เมาลูก เมาหลาน เมาทรัพย์สมบัติหลายอย่าง มันก็พอแล้ว ยิ่งเอาเหล้ามากินเข้าไปอีก มันก็มืดเท่านั้นแหละ อันนี้บริษัททั้งหลายไม่รู้ ดูตัวเราเอง ถ้าหากว่ามันมาก ใครมีมากก็พยายามค่อย ๆ บัดเป่ามันออกไป บัดเป่ามันออกไปให้หมด

ทีนี้ เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้ว มีความรักกัน ซื่อสัตย์ ก็จะมีความสุข ความเดือดร้อนไม่มี เมื่อความเดือดร้อนไม่มีแล้ว เพราะไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน อย่างนี้ก็มีความสุข นี่คือการอยู่ในเมืองสวรรค์แล้ว สบาย กินก็สบาย นอนก็สบาย มีความสุข สุขเกิดจากศีล เมื่อมีการกระทำอย่างนี้

ก็เป็นเหตุให้อันนี้เกิดขึ้นมา ละความชั่วเช่นนี้ เป็นกฎอันหนึ่งเพื่อความดีนี้เกิดขึ้นมา นี่ถ้าเรามีศีลอย่างนี้ ความชั่วหนีไป ความสุขเกิดขึ้นมา นี่จะเกิดเพราะการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

ที่นี้ยังไม่จบแค่นี้มา คนเราถ้ามีความสุขแล้วชอบผลเหมือนกัน ชอบผลไม่อยากไปที่ไหน ชอบติดสุขอยู่ที่นั่นแล้ว ไม่อยากไปที่ไหนหรอก ชอบสุขมันเป็นสวรรค์ ถ้าพูดตามบุคคลาธิฐาน เป็นเมืองสวรรค์ ผู้ชายก็เป็นเทวบุตร ผู้หญิงก็เป็นเทวดา สบาย ไม่รู้เนื้อรู้ตัว อันนี้ให้ทำความเข้าใจอีกทีหนึ่งอย่าหลงมัน ให้พิจารณาโทษของความสุขอีก ว่าความสุขนี้มันไม่แน่นอนเหมือนกัน มีความสุขแล้วไม่ช้าไม่นานเท่าไร ความสุขนั้นก็เลยเลิกจากเรา นี่เป็นของไม่แน่นอนเหมือนกัน เมื่อความสุขเลิกจากเรา ความทุกข์เกิดขึ้นมา เราก็ร้องให้อีกแหละ นางเทวดาร้องไห้แล้วซิ เทวบุตรยังร้องไห้เป็นทุกข์ แล้วท่านให้เราพิจารณาโทษของมัน ให้เห็นโทษของมันว่า โทษของความสุขมีอยู่ แต่ในเวลาที่มีความสุขนี้ไม่รู้จัก มีความสุขนี้มันปิด ทำให้เราไม่เห็นทุกข์หรอก”

ภาวนาแบบโหนดิ

หลวงพ่อก็ไม่ได้จำกัดวิธีการเจริญภาวนา ผู้ขาดลงไปในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง แต่ท่านเน้นว่า

“แนวทางการทำสมาธิใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง ไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง”

“การภาวนาก็คือ การทำความคิดความเห็นให้ถูกต้อง ทำเพื่อปล่อยวาง วิธีการทุกอย่างก็เหมือนเครื่องมือจับปลานั้นแหละ มันต่างกันแต่รูปแบบ ต่างกันแต่วิธีเท่านั้น ในที่สุดก็เพื่อเอาผลอันเดียวกันนั่นเอง ที่นี้ เราจึงไม่จำกัดรูปแบบการปฏิบัติ แต่ก็มักจะสอนให้ภาวนา พุทโธ หรือ อานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำไปพอสมควรแล้ว จึงค่อยทำความรู้ความเห็นของเราให้ถูกต้องเรื่อยไป”

ท่านให้เหตุผลในการสอนอานาปานสติเป็นหลักว่า “เป็นสิ่งที่ง่ายและสบายแก่นักปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ไม่ต้องสร้างหรือปรุงขึ้นมา”

“อาการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ข้อนี้เป็นศีล การกำหนดลมหายใจได้และติดต่อกันไปจนจิตสงบ ข้อนี้เรียกว่าสมาธิ การพิจารณากำหนดลมหายใจว่าไม่เที่ยง ทนได้ยาก มิใช่ตัวตน แล้วรู้การปล่อยวาง ข้อนี้เรียกว่าปัญญา

การทำอานาปานสติภาวนาจึงกล่าวได้ว่าเป็นการบำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน และเมื่อทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้ครบ ก็ชื่อว่าได้เดินทางตามมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเอก ประเสริฐกว่าทางทั้งหมด เพราะจะเป็นการเดินทางเข้าถึงพระนิพพาน เมื่อเราทำตามทีกล่าวนานี้ ชื่อว่าเป็นการเข้าถึงพุทธธรรมอย่างถูกต้องที่สุด”



นั่งสมาธิอย่างไร

สำหรับอิริยาบถนั่งสมาธินั้น หลวงพ่อไม่พิถีพิถันมากนัก แต่ให้คำแนะนำสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ไม่นั่งหลังอหรือหลังโกง ไม่เกร็ง จนเกินไป ไม่เอียงไม่เอนไปทางซ้ายทางขวา ทำตัวให้สบาย ๆ นั่งเหมือนพระพุทธรูป

“เอาสติที่มันมีอยู่นี้ ตามลมเข้า ตามลมออก ตามลมเข้าไป ต้นลม กลางลม ปลายลม ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ที่ลมเท่านั้น เมื่อเราฝึกเช่นนี้พอสมควรแล้ว สติก็มีอยู่ เข้าก็มีสติ ออกก็มีสติ กลางลมก็มีสติ ต้นลมก็มีสติ

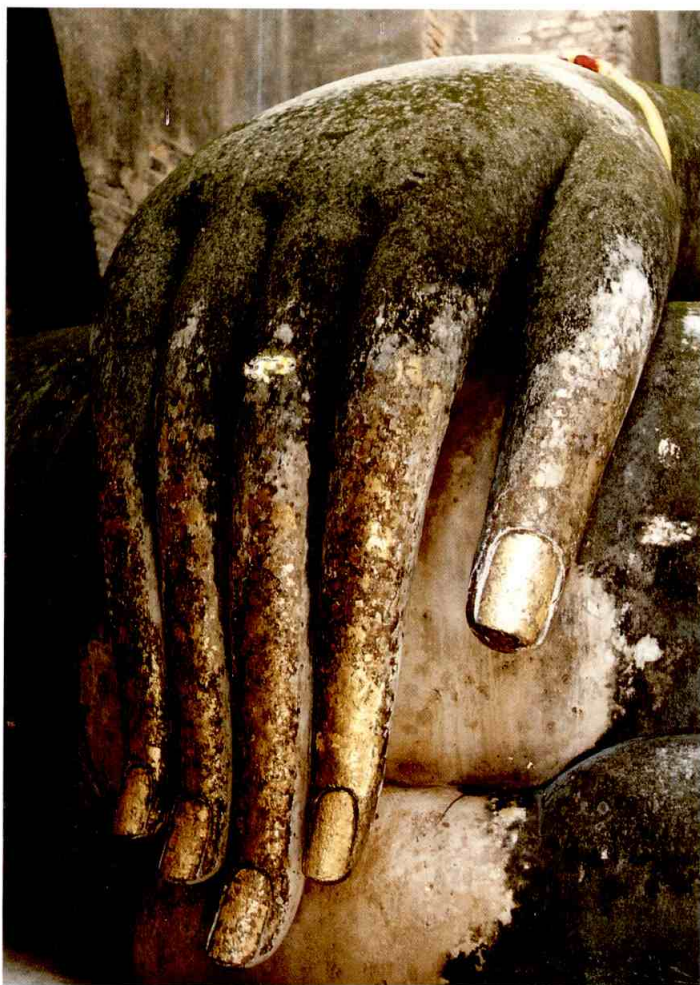
จิตใจหรือความรู้สึกของเรา มันไม่มีเวลาหนีไปเก็บเอาอารมณ์อื่น เพราะมันรู้อยู่ที่ตรงนี้ ทั้งลมเข้าลมออก ถ้าหากว่าจิตใจหรือความรู้สึกของเรา มันแผ่สลายไปหาอารมณ์อื่น ก็แสดงว่าสติมัน เผลอไปแล้ว ให้ตั้งสติขึ้นใหม่ ให้รู้จักว่ามันผ่านตรงนี้ ๆ ดูไปเรื่อย ๆ บางทีมันหนีไปที่ไหนตั้งนานแล้ว ก็ยังไม่รู้ อ้าว! เผลอสติอีกแล้วก็ยกขึ้นมาใหม่ ถ้าเราทำอย่างนี้จะรู้จักต้นลม กลางลม ปลายลม ได้พอสมควร

ตอนแรก ๆ จะลำบากหน่อย ระยะเวลาต่อไปถ้าเรามีความชำนาญ รู้จักพอสมควรแล้ว เราดก็ไม่ได้ ไม่ต้องกำหนดตามไปก็ได้ ไม่ต้องตามลมออกลมเข้า มันจะยาวจะสั้นเราก็รู้จัก เอาความรู้สึกมาอยู่ที่ปลายจมูกอย่างเดียว ให้หยุดอยู่ตรงนั้น ลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก การกำหนดลมเราไม่ต้องไปบังคับมัน

เมื่อเราจะนั่งสมาธิก็ลองดูอย่างนี้ก่อน คล้าย ๆ กับการฝึกหัดเหยียบจักรเย็บผ้า เราจะต้องมีมือมีเท้าที่สัมพันธ์กัน เราเหยียบผ้าครั้งแรกจะต้องทำอะไรบ้าง เอาเท้าถีบจักรเปล่า ๆ เสียก่อน ไม่ต้องใส่ผ้าให้เท้ามันคล่องตัวเสียก่อน เมื่อมันคล่องตัวดีแล้วเราจึงเอาผ้าเข้าไปเหยียบ

ลมหายใจนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เราไม่ต้องกำหนดมัน ยาวหรือสั้นก็ตามให้มันสบาย ๆ ก็พอ เมื่อมันสบายเราก็รู้จักว่า เออ! ความสบายมันถึงขนาดนี้ ลมนี้มันจะยาวเกินไปหรือสั้นเกินไปแรงเกินไป อย่าได้ไปบังคับมัน ปล่อยมันให้ได้สัดส่วนพอดี ๆ กำหนดลมเข้าลมออกเท่านั้นก็พอ ไม่ต้องไปพิจารณาอย่างอื่น ทำอันนี้ให้รู้จักลมก็พอแล้ว

เมื่อทำอย่างนี้ ความคิดบางส่วนจะเกิดขึ้นมา แหม! ทำอย่างนี้มันจะรู้อะไรหนอ ทำต่อไปอย่าได้สงสัยเลย ไม่ต้องพูด ไม่ต้องคิด ไม่ใช่หน้าที่การงานของเรา หน้าที่การงานของเราคือ รู้ลมเข้ารู้ลมออกเท่านั้น ไม่ต้องการให้ไปเห็นเทวดาองค์นั้น ไปเห็นพระพรหมองค์นี้ ไม่ต้องการ



เช่นนั้น ให้รู้จักอารมณ์ คือลมเข้าลมออกเท่านั้น ไม่ให้ลืมหักพอแล้ว ให้เข้าใจ ให้ตัดมันเสีย เมื่อเห็นอารมณ์มันผ่านมา ผ่านไป แล้วก็ปล่อยมันไป

อารมณ์ต่าง ๆ นี้ มันไม่แน่นอนนอก พอจะนั่งมันก็คิดถึงบ้าน แล้วมันก็ปรุงแต่งอย่างนั้น อย่างนี้ พอคิดถึงบ้านปุ๊บ เอ๊ย! อันนี้มันไม่แน่นอน คิดถึงบ้านก็ไม่แน่นอน เป้อบ้านก็ไม่แน่นอน ไม่เชื่อมันทั้งนั้น มันโกหก เราจะต้องยืนยันอย่างนี้ก่อน บางทีมันเกลียดคนนั้นเกลียดคนนี้ ก็ไม่แน่ บางทีรักคนนั้นรักคนนี้ ก็ไม่แน่ เอ้า! เอมันอยู่ตรงนั้น มันจะไปตรงไหนล่ะ มันเกลียดคนนั้น มันก็ปรุงแต่งให้เป็นอย่างนั้น ๆ มันรักคนนี้ก็ปรุงแต่งให้เป็นอย่างนี้ ๆ จนจิตใจไม่สบายเป็นทุกข์ บางทีเกลียดเอามาก ๆ นึกถึงทีไร น้ำตามันไหลออกมาเลย เห็นไหม จะเห็นว่ามันเป็นของแน่นอน ได้อย่างไร

อารมณ์ทั้งหลาย ให้เห็นว่าเป็นสักแต่ว่าอารมณ์เท่านั้น มันไม่แน่นอนสักอย่างเลย เราตัด อันนี้ออกเพราะจะทำให้เราหลง อันนี้มันดี เออ! ดีก็ไม่แน่ อันนี้มันไม่ดีนี่ ไม่ดีมันก็ไม่แน่ ดีมันก็ไม่ควรยึด ไม่ดีก็ไม่ให้มันยึด ถ้าเรารู้เท่าทันมันอย่างนี้ อารมณ์มันก็เป็นโมฆะ ค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมีดีมีชั่วนั้นมันไม่มีราคา มันจะค่อย ๆ จืดจางไปเรื่อย ๆ ถ้าเราตามดูอยู่ก็จะเห็น ของไม่แน่จริงเท่านี้แหละ เรื่องการปฏิบัติเบื้องต้นแรกของเรา การกระทำของเราต้องทำอย่างนี้ อยู่ทีหนึ่ง ให้มีสติ ต่อเนื่องไป เราจะเห็นลม เห็นสติ แล้วก็เห็นจิตพร้อมกัน อยู่ในที่อันเดียวกันนั้น มีสติต้องมิลมด้วยมีจิตด้วย มีความพร้อมอยู่เป็นสามัคคีอยู่ทั้งนั้น คำว่า เห็น ไม่ใช่ตาเห็นนะ ความรู้สึกมันเห็น ตาในมันเห็น ไม่ใช่ตานอก ความรู้สึกกลมอยู่ที่นี้ สติอยู่ที่นี้ ความรู้อยู่ที่นี้ จิตก็อยู่ที่นี้ มันรวมกันอยู่เป็นสามัคคีอันเดียวกันนั้น เมื่อเราเห็นสามัคคี ทั้งสติ ทั้งลม ทั้งจิตของเราอยู่ในที่เดียวกัน จิตเราก็พราวจาก กามฉันทะ คือความใคร่ในกาม พยาบาท คือความคิดเบียดเบียน ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย หมด ไม่มี เห็นแต่ลม มีแต่สติกับจิตอยู่ในจุดเดียวกัน จิตปราศจากนิรวณ ปราศจากธรรมทั้งห้านี้ ก็ให้ เข้าใจได้ว่าจิตเป็นสมาธิแล้ว เรากรู้จักว่าลมของเรามันหยาบ รู้จักว่าลมของเราละเอียด เรา ก็ต้องรู้ในที่นั้นเอง ต่อเนื่องไป เราก็ต้องกำหนดลมของเราให้ละเอียดเข้า ให้น้อยเข้า ๆ ให้ละเอียด เข้าไป ๆ จนถึงกับมันไม่มีหยาบ ความละเอียดของลมเป็นเช่นนี้ จนเรานั่งพิจารณาอยู่ มันละเอียด คล้ายกับว่าไม่มีลม หรือมีความรู้สึกว่าลมไม่มี นี่ไม่ต้องตกใจ ลมมันมีอยู่ แต่เป็นของละเอียดมาก เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะทำอย่างไรต่อไป

เราจะต้องมีสติกำหนดว่า ไม่มีลมเป็นอารมณ์ต่อไป พอถึงระยะนี้ บางคนอาจจะตกใจ กลัว ลมหายใจจะไม่มี กลัวจะเป็นอันตราย ต้องคิดแก้แบบนี้ว่าอันตรายไม่มี อันนั้นไม่มีอันตราย ไม่เป็นอันตราย ขอแต่ว่าให้เรา มีสติ รู้สึกอยู่ รู้อยู่เท่านั้นก็พอ เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เรียกว่าจิตละเอียดมาก ๆ จิตถึงขนาดนี้ไม่ต้องควบคุม ไม่ต้องไปทำอะไร ไม่ต้องไปควบคุมจิต เอาความรู้สึกให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่อย่างเดียวเท่านั้น ให้รู้เสียว่า จิตขณะนี้มันเป็นอัตโนมัติแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องไปฝึกให้มันหยาบ ให้มันละเอียด ขอแต่ว่าให้เรา มีสติสัมปชัญญะอยู่ให้มันแน่นอนเท่านั้นก็พอ อย่างนี้เรียกว่า จิตเข้าถึง

ความสงบเต็มที่แล้ว เป็นบางครั้งจิตจะเข้าและถอยออกเป็นพัก ๆ บางทีเมื่อถอนออกมาถึงสงบ หนึ่งแล้วก็ถอยมา มีความรู้สึก เกิดอะไรขึ้นมาต่าง ๆ นี้ เรียกว่า จิตถอยออกมาแล้ว ถอนออกมาจากสมาธิแล้ว เมื่อจิตถอนออกมาตรงนี้แล้ว จะรู้เรื่องอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดความอึดอัด ในธรรม อธิบายธรรมเกิดปัญญา เกิดความรู้ความเห็นอะไรในที่นี้หลายอย่าง

จิตในขณะนี้จะเป็นวิปัสสนาแล้ว จะต้องตั้งสติให้ดี ตั้งจิตให้มั่น ตั้งสัมปชัญญะ จิตใจในขณะนี้ เมื่อเกิดปัญญาแล้วก็จะเป็นวิปัสสนา ซึ่งต่อเนื่องกับสมณะ ตรงนี้ท่านเรียกว่า ขณะของจิต ท่านเรียกว่า วสี ต้องชำนาญใน วสี เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เราจะรู้จักว่าอาการของจิตเป็นอย่างไร อาการถอนจิต เป็นอย่างไร ให้ฉลาดในการเข้า ให้ฉลาดในการออก จะต้องตั้งสติให้มาก ตั้งสัมปชัญญะให้มาก ในตรงนี้ จิตตรงนี้เป็นจิตที่หมดความวุ่นวาย ถึงแม้จะเป็นอาการเดินไปก็ไม่วุ่นวาย ถอยกลับมาก็ไม่วุ่นวาย จิตเช่นนี้เป็นอาการอยู่ในความสงบทั้งนั้น เมื่อพอสมควรกับเวลาที่เราจะออกจากสมาธิ แล้ว เราควรนึกว่าก่อนจะเข้าสมาธิจิตเรามาสงบได้อย่างไร เราตั้งไว้อย่างไรจิตเราถึงสงบ อย่างนี้ วันหลังเมื่อเราจะทำสมาธิ เราก็ต้องนึกอย่างนี้ว่าเบื้องต้นเราทำอย่างไร เมื่อเข้าไป แล้วจะถอนออกมา เรากำหนดอย่างไรก็ต้องรู้จัก จึงค่อย ๆ ออกจากสมาธิ คือหยุดนิ่งสมาธิ แต่เราต้องเข้าใจว่า เรายังไม่ออกจากสมาธิ จะมีความรู้กำหนดและมีสติอยู่ต่อไป การยืน การเดิน การนั่ง การนอน จะต้องมีสติอยู่ทุกเมื่อ”

ทำอย่างไรจึงแยกกาย

นักภาวนาที่ดีต้องรู้จักค้นหาอุปายอันแยกกาย เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกจิต หลวงพ่อสอนให้ลูกศิษย์ของท่านรู้จักสอนตัวเอง ตักเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า

“อย่าไปสรรเสริญจิตของเราอย่างเดียว เมื่อถึงคราวสรรเสริญมันหน่อยให้พอดี อย่าให้หลง เหมือนกับสอนเด็กนั้นแหละ บางทีก็เขียนมันบ้าง เอาไม้เรียวเล็ก ๆ เขียนมัน ไม่เขียนไม่ได้ อันนี้บางทีก็ให้โทษมันบ้าง แต่อย่าให้โทษมันเรื่อยไป”

ระยะเวลาของการนั่ง จะเร็วจะนาน ก็ชั่วโมกเก็นาที ท่านสอนไม่ให้ไปยึดหมาย เพราะอำนาจของอุปาทาน แต่ให้ทำให้สบาย ๆ วางจิตใจให้ถูกต้อง

“การนั่งสมาธินี้ะ สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่นเวลานั่งเราตั้งใจว่า เอาละ มิ่งละ ภูจะ เอาให้มันแน่น ๆ ดุสัทธิ เปลา่ ไม่ได้เรื่องเลยวันนั้น แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อันนี้อาตมาก็เคยสังเกตได้ด้วยวิธีมันเห็นเองของมัน เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า เอาละอย่างนี้วันนี้นะดีหนึ่ง จึงจะลูก” บาปแล้วคิดอย่างนี้ เพราะว่าไม่นานหรอก มันรู้มเอาเกือบตาย

แต่เวลานั่งดี ๆ ไม่ต้องกะเกณฑ์ ไม่มีจุดที่หมาย มันจะทุ่มหนึ่ง สองทุ่ม สามทุ่ม ก็ช่างมัน นั่งไปเรื่อย ๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับ อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจ ว่าจะเอาให้มันแน่น ๆ มันก็ยังไม่แน่น ให้เราวางใจให้สบาย ๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอาสั้น เอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้มันสบาย ทำเรื่อยไป

มันจะถามเราว่า จะเอาที่ทุ่ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรือ เราต้องทวาดมันว่า เฮ้ย! อย่ามายุ่ง ต้องปราชญ์มันได้เสมอ เพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวนทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า กูอยากพักเร็วพักช้าไม่ผิดหวั่นบาลใครหรือ กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม ต้องตัดมันไว้อย่างนี้ เราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเร วางใจสบายก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เข้าใจว่า อ้อ! อำนาจอุบาทความยึดหมานี้สำคัญมากจริง ๆ เมื่อเรานั่งไปนานต่อนาน เลยเที่ยงคืนค่อนคืนไป ก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่า อ้อ! ความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริง ๆ เพราะวางจิตไม่ถูก”

เดินจงกรมให้เกิดปัญญา

อีกวิธีหนึ่งที่นักภาวนาใช้ในการประกอบความเพียรทางจิต คือการเดินจงกรม การเดินจงกรมนั้น คือการฝึกสมาธิในอิริยาบถเดินนั่นเอง เป็นอิริยาบถที่เหมาะสมเมื่อนั่งสมาธิพอสมควรแล้ว แต่ต้องการภาวนาต่อ ส่วนมากนักปฏิบัติมักจะสลับการนั่งสมาธิกับการเดินจงกรม อนึ่ง การเดินเป็นอุบายแก้ความง่วงเหงาหาวนอนที่ดี และเหมาะในเวลาฉันอาหารเสร็จใหม่ ๆ หรือยามดึกดื่น



“ที่สำคัญคือตัวรู้
รู้มันไม่รู้ รู้ชั่วมันไม่รู้
รู้สงบมันไม่รู้ รู้ไม่สงบมันไม่รู้
อันนี้คือตัวรู้
พระพุทธเจ้าให้ตามรู้ ตามดูจิตของเรา”

พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเดินจงกรมว่ามี ๕ อย่าง คือ

๑. อุดหนุนต่อการเดินทางไกล
๒. อุดหนุนต่อความเพียร
๓. มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่ฉัน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มรสแล้วย่อมย่อยไปด้วยดี
๕. สมาธิที่ได้ในขณะที่เดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน

ด้วยอิริยาบถแห่งการเดินอย่างเป็นธรรมชาติ การเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีสติควบคุม ไกล่ลี้ด และรู้เท่าทันอารมณ์อย่างต่อเนื่องจะทำให้สมาธิมั่นคงเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่งออกไปจะเกิดเป็นอุปายทางปัญญาได้อย่างแยบคาย

วิธีเดินจงกรม หลวงพ่อให้กำหนดเส้นทางเดินจากระยะต้นไม้ ๒ ต้น หรือเครื่องหมายอะไรสักอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจน ห่างกันราว ๗-๘ วา (๒๐-๓๐ ก้าว) แล้วตั้งใจเดินกลับไปกลับมา โดยมีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถแห่งการเดินนั้น สำหรับการทำความรู้สึกในขณะที่เดินจงกรม หลวงพ่ออธิบายไว้ดังนี้

“ก้าวเท้าขวาออกก่อน ให้พอดีๆ ให้นึกพุทโธ พุทโธ ตามก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้สึกในอารมณ์นั้นไปเรื่อย ๆ ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่านหรือเหนื่อยก็หยุด กำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอสมควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนดการเดินอีก ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อย ๆ ต้นทางออกก็ให้รู้จัก รู้จักหมด ต้นทาง กลางทาง ปลายทาง ทำความรู้สึกให้ติดต่อกันเรื่อย ๆ ขณะที่เราเดินจงกรม บางทีความหวาดความสะดุ้งมันเกิดขึ้นมา เราก็ทวนมันอีก มันเป็นของไม่แน่ ความกล้าหาญเกิดขึ้นมา อันนี้มันก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ไม่แน่ทั้งหมดนั่นแหละ ไม่รู้จะจับอะไร นี่ทำปัญญาให้เกิดเลยทีเดียว ทำปัญญาให้เกิด ไม่ใช่รู้ตามสัญญา (ความจำ) รู้จิตของเราที่มันคิดมันนึกอยู่ที่นี่ มันคิดนึกทั้งหมด เกิดขึ้นมาในใจของเราแน่แหละ

จะดีหรือชั่ว จะถูกหรือผิด รับรู้มันไว้ อย่าไปหมายมันมัน เออ! ทุกข์มันก็เท่านั้นแหละ สุขมันก็เท่านั้นแหละ มันเป็นของหลอกกลวงทั้งนั้นแหละ เรายืนตัวอยู่เช่นนี้เลย ยืนตัวอยู่เสมอเช่นนี้ไม่วิ่งไปกับมัน ไม่วิ่งไปกับสุข ไม่วิ่งไปกับทุกข์ รู้อยู่ รู้แล้วก็วาง อันนี้ปัญญาจะเกิด ทวนจิตเข้าไปเรื่อย ๆ ”

“เหนื่อยพอสมควรแล้วก็หยุด ก็ออกจากทางจงกรม ระวังให้มีสติให้ติดต่อกัน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ให้มีสติอย่างสม่ำเสมอไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งไปบิณฑบาต ไปรับบาตร ไปขอขมา อะไรสารพัดอย่าง ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา การยืน เดิน นั่ง นอน การนอนก็นอนตะแคงข้างขวา เอาเท้าเหลื่อมกันแบบนี้ กำหนดอารมณ์ พุทโธ พุทโธ จนกว่าจะหลับ อันนี้เรียกว่า การนอนมีสติ”

“เวลาฝนตกไม่มีทางเดินจงกรม เราจะเดินบนกุฏิของเราก็ได้ คือเดินขาเดียว ตั้งขาซ้ายไว้ เอาขาขวาขยับมาข้างหน้า ขยับมาข้างหลังอย่างนี้ ท่านว่าเป็นการเดินจงกรมเหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ว่าให้เรามีสติอย่างต่อเนื่อง อย่าให้ขาดวรรคขาดตอน ให้ติดตามรู้ทุกขณะที่ปฏิบัติ”

นิวรรณ์

อุปสรรคเครื่องกีดกันกีดขวางความสงบของจิตใจในเบื้องต้น พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า นิวรรณ์ มีอยู่ ๕ ประการด้วยกันได้แก่

กามฉันทะ ความพอใจใคร่ในกาม ต้องการกามคุณเป็นเครื่องตอบสนอง

พยาบาท ความคิดร้าย มุ่งร้าย ความขัดแย้งเคืองใจ

ถิ่นมิถนะ ความสลดหดหู่และเชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน

อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความร้อนใจวิตกกังวล

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ไม่แน่ คือธรรมเครื่องแกว่งคั่นนิวรรณ์ ที่หลวงพ่อย้ำเตือนมากเป็นพิเศษ

“เมื่อมันเกิดอะไรขึ้นมาในใจของเราเนี่ย มันเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา ที่เราชอบใจก็ตาม เราเห็นว่ามันผิดมันถูกก็ตามเถอะ ให้เราตัดมันไปเลยว่า อันนี้มันไม่แน่ จะเกิดอะไรขึ้นมาก็ช่างมันเถอะ สับมันลงไป ไม่แน่ ไม่แน่ อย่างเดียว ขวานเล่มเดียวสับลงไป ไม่แน่ทั้งนั้นแหละ มันแน่ที่ตรงไหนล่ะ ถ้าเห็นว่ามันไม่แน่ ทุกสิ่งทุกอย่าง รวามันก็น้อยลง อารมณ์ทั้งหลายมันเป็นของที่ไม่มีราคาแล้ว ของที่ไม่มีราคาแล้ว เราจะเอาไปทำไม”

หลวงพ่อก็เมตตา ให้กำลังใจแก่ผู้ที่กำลังเฝ้าหาความสงบว่า

“เราพยายามทำจิตเราให้สงบดีกว่าไม่ทำ ถึงมันไม่สงบแต่มันนิ่งทำท่าสมาธิอย่างนี้ก็ดีแล้ว วันนี้พูดความจริงให้ฟัง เปรียบว่าเราหิวข้าว มีแต่ข้าว ไม่มีอาหารก็น้อยใจ อาตมาว่ามันดีที่มีข้าวอยู่ มีข้าวเปล่า ๆ ดีกว่าไม่มีข้าวกินใช้ไหม มีข้าวเปล่า ๆ ก็กินไปเถอะ อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น เรารู้จักการประพุดติปฏิบัติอย่างนี้ นิดหน่อยก็ยังดีอยู่”

ท่านให้ผู้ภาวนาตั้งท่าที่ทศนะต่อนิวรรณ์ที่กำลังรุมเร้ารบกวนจิตใจอยู่ว่า เป็นครูบาอาจารย์หรือเครื่องทดสอบสติปัญญาของตน มากกว่าที่จะมองเห็นนิวรรณ์เป็นตัวศัตรูที่น่าเกลียด อันอาจทำให้เกิดความตึงเครียดเป็น *วิฆวัตถนหา* ซึ่งเป็นเหตุให้ความไม่สบายใจให้นิวรรณ์นั้นอยู่ในใจของตนทุกข์เพิ่มทวี

กามฉันทะ ความใคร่ในกาม

การบรรเทาความใคร่ในกามให้เบาบางลง ต้องใช้หลายวิธีด้วยกัน เพื่อควบคุมการคิดคะนองของจิต สิ่งที่หลวงพ่อนั่งอยู่เสมอ คือการกินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ความเป็นผู้มีอินทรีย์สังวร การเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค นอกเหนือจากนี้คือการใช้อสุภกรรมฐานเป็นอุบายเครื่องแก้

“กามราคะจะบรรเทาลงได้ ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองถึงความน่าเกลียดโสโครก การหลงติดอยู่ในรูปกายเป็นสุขโต้งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองให้เห็นสิ่งตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการเปลี่ยนแปลงเปื่อยเน่า หรือพิจารณาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไชมัน อุจจาระ และอื่น ๆ จำอันนี้ไว้ แล้วพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครก

ของร่างกาย เมื่อมีกามเกิดขึ้น ก็ช่วยให้เอาชนะกามระคะได้

ถ้าเห็นรูปนี้ ชอบรูปนี้เพราะอะไร ก็เอารูปนี้มาพิจารณาดูว่า เกสาคือผม โลมาคือขน นขาคือเล็บ ทนต์คือฟัน ตะโจคือหนัง พระพุทธเจ้าให้เอาพวกนี้มาพิจารณาย้ำเข้าไป แยกออก แยกออก เผมันนอก ลอกมันนอก ทำอยู่อย่างนี้ เอาอยู่อย่างนี้จนมันไม่ไปไหน มองพวกเดียวกัน เช่นพระเนรเวลาเดินบิณฑบาต เห็นพระ เห็นคน ต้องกำหนดให้เป็นร่างผิตายซาก ผิเดินไปก่อน เรา เดินไปข้างหน้า เดินไปปะๆ ปะๆ กำหนดมันเข้า ทำความเพียรอยู่อย่างนั้น เจริญอยู่อย่างนั้น เห็นผู้หญิงรุ่นๆ นึกชอบขึ้นมา ก็กำหนดให้เป็นผีเปรต เป็นของเน่าของเหม็นไปหมดทุกคน ไม่ให้เข้าใกล้ ให้ในใจของเราเป็นอยู่อย่างนี้ ถึงอย่างไรมันก็ไม่อยู่หรอก เพราะมันเป็นของเปื่อยของเน่าให้เราเห็นแน่นอน

พิจารณาให้มันแน่ ให้เป็นอยู่ในใจ อย่างนี้แล้วไปทางไหนก็ไม่เสีย ให้ทำจริง ๆ เห็นเมื่อใดก็เท่ากับมองซากศพ เห็นผู้หญิงก็ซากศพ เห็นผู้ชายก็ซากศพ ตัวเราเองก็เป็นซากศพด้วยเหมือนกัน เลยมีแต่ของอย่างนี้ทั้งนั้น พยายามเจริญให้มาก บำเพ็ญให้อยู่ในใจนี้มากขึ้นอีก อาตมาว่ามันสนุกจริง ๆ ถ้าเราทำ แต่ถ้าไปมัวอ่านตำราอยู่มัวยาก ต้องทำเอาจริง ๆ ทำให้มีกรรมฐานในใจเรา”

พยายาม

เคยมีพระลูกศิษย์ผู้มีโทสจิริรูปหนึ่ง กราบเรียนถามหลวงพ่อกว่า

“เมื่อผมโกรธควรจะทำอย่างไรครับ”

“ท่านต้องแผ่เมตตา” หลวงพ่อแนะนำ “ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนาให้แก้ด้วยการแผ่เมตตา ถ้าใครทำไม่ดีหรือโกรธก็อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน พงษ์อารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาท่านนั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้”

“บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี่ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่าเขาไม่เคร่งครัดเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฐิของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติ ตามที่ท่านต้องการหรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจได้”

บางครั้งนิเวรณัตว์นี้เกิดขึ้นในลักษณะความไม่พอใจ หรือขัดเคืองกับการปฏิบัติของตัวเอง หลวงพ่ออธิบายว่า



“เปรียบเหมือนกับเราเลี้ยงควาย

จิตของเราก็เหมือนควาย อารมณ์คือต้นข้าว

ผู้รู้เหมือนเจ้าของ เวลาเราไปเลี้ยงควายทำอะไร

ปล่อยมันไป แต่เราพยายามดูมันอยู่ ถ้ามันเดินไป

ใกล้ต้นข้าว เราก็ตวาดมัน ควายได้ยินก็จะถอยออก

แต่เราอย่าเผลอนะ ถ้ามันดื้อไม่ฟังเสียงก็เอาไม้จิ้ม

ฟาดมันจริง ๆ มันจะไปไหนเสีย”

“ใจวุ่นวาย ทำไมจึงวุ่นวาย เพราะมีตัณหา ไม่อยากให้เกิด ไม่อยากให้มีอารมณ์ ความไม่
อยากนี้แหละตัวอยาก คือ *วิภวตัณหา* ยิ่งไม่อยากเท่าไรมันยิ่งชวนกันมา เราไม่อยาก มันทำไมจึง
มา? ไม่อยากให้มันเป็นทำไมมันเป็น? นั่นแหละเราอยากให้มันเป็นเพราะเราไม่รู้จิตใจเจ้าของ”

ถิ่นมิถุระ ความหดหู่แห่งเหงา

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบการถูกนิรณัน คือความว่างเหงาหวนอนครอบงำจิตใจว่า
เสมือนการถูกกักขังไว้ในเรือนจำ มีดมืดอุดอัด ไม่เป็นอิสระ นิรณันตัวนี้ทำให้นักปฏิบัติจำนวน
ไม่น้อย ต้องหนักอกหนักใจ แต่อุปายในการแก้ไขความว่างมีอยู่มากมายหลายวิธี อย่างเช่น อุปาย
ที่หลวงพ่อบรรณานำแก่พระรูปหนึ่ง

“มีวิธีเอาชนะความว่างได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไป
ล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังว่างอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินให้มากหรือ
เดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะเดินไปชนอะไรเข้า จะทำให้หายว่าง ถ้ายังว่างอยู่จงย่นนิ่งๆ
ทำใจให้สดชื่น และสมมุติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งบนหน้าผาสูงหรือป้อลึก ท่านจะไม่
กลัวหกล้ม ถ้าทำอย่างไรๆ ก็ไม่หายว่าง ก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่
จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นจงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาแล้วพลิกไปพลิกมา เริ่มต้น
มีสติ ระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น”

“ถ้าว่างนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารน้อยลง สรรวจตัวเอง ถ้าอีก ๕ คำจะอิ่ม หยุด
แล้วดื่มน้ำจนอิ่มพอดี แล้วกลับไปนั่งดูต่ออีก เผื่อความว่างและความหิว กะฉันอาหารให้อิ่มพอดี
เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันน้อยลง ต้องปรับตัวของท่านเอง”



อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

อุบายของหลวงพ่อกำลังไขความฟุ้งซ่านนั้นง่ายจริง ๆ

โยม : ความฟุ้งซ่าน เวลามันเกิดขึ้นมา เราจะแก้ไขด้วยอุบายอย่างไร

หลวงพ่อ : มันไม่ยากหรอก มันเป็นเรื่องไม่แน่นอนหรอก ไม่ต้องไปแก้มัน คราวที่ฟุ้งซ่านมีไหม ที่มันไม่ฟุ้งซ่านมีไหม

โยม : มีครับ

หลวงพ่อ : นั่น! จะไปทำอะไรมันล่ะ มันก็ไม่แน่นอนอยู่แล้ว

โยม : ที่นี้เวลามันแวมไปแวมมาล่ะครับ

หลวงพ่อ : เอ้า! ก็ดูมันแวมไปแวมมาเท่านั้นแหละ จะทำยังไงกับมัน มันดีแล้วมันแหละ โยมจะไม่ให้มันเป็นอะไร อย่างไร มันจะเกิดปัญญาหรือนั่น

โยม : มันแวมไป เราก็ตามดูมัน

หลวงพ่อ : มันแวมไปมันก็นอนนิ่งแหละ

เราไม่ตามมันไป เรารู้สึกมันอยู่ มันจะตรงไปไหนล่ะ มันก็อยู่ในทรงอันเดียวกัน ไม่ตรงไปไหนหรอก

นี่แหละ เราไม่อยากจะให้มันเป็นอะไรนี่ พระอาจารย์มันเรียกว่าสมาธิหัดต่อ ถ้ามันแวมไปแวมมา ก็ว่ามันแวมไปแวมมา ถ้ามันนิ่งเฉย ๆ ก็ว่ามันนิ่งเฉย ๆ จะเอาอะไรล่ะ ให้รู้เท่าทันมันทั้งสองอย่าง วันนี้มันมีความสงบก็คิดว่า มันมาให้อปัญญาเกิด แต่บางคนเห็นว่าสงบนี้ดีนะ ชอบ ดีใจ วันนี้ฉันทำสมาธิมันสงบดีเหลือเกิน เนอะ! อย่างนี้เมื่อวันที่สองมาไม่ได้เรื่องเลย วุ่นวายทั้งนั้นแหละ เนอะ วันนี้ไม่ดีเหลือเกิน

เรื่องดีไม่ดีมันมีราคาเท่ากัน เรื่องดีมันก็ไม่เที่ยง เรื่องไม่ดีมันก็ไม่เที่ยง จะไปหมายมันทำไม? มันฟุ้งซ่านก็ดูมันฟุ้งซ่านไปสิ มันสงบก็ดูมันสงบสิ อย่างนี้ให้อปัญญาเกิด มันเป็นเรื่องของมันจะเป็นอย่างนี้ เป็นอาการของจิตมันเป็นอย่างนั้น เราอย่าไปยุ่งกับมันมากสิ ลักษณะอันนั้นอย่างเราเห็นดังตัวหนึ่งนะ มันไม่นิ่งใช่ไหม โยมก็ไม่สบายใจเพราะดังมันไม่นิ่ง มันจะนิ่งเมื่อไร โยมจะให้มันนิ่ง โยมถึงจะสบายใจ มันจะได้เรื่องของดังนะ ดังมันเป็นเช่นนี้ ดังที่กรุงเทพฯ มันก็เหมือนดังตัวนี้แหละ ดังที่อุบลราชธานีก็เหมือนดังที่กรุงเทพฯ นั่นแหละ ดังมันเป็นอย่างนั้นของมันเอง ก็หมดปัญหาเท่านั้นแหละ เอาอย่างนี้แหละจะได้หมดปัญหาของมันไป อันนี้ดังก็ไม่นิ่ง เราก็เป็นทุกข์อยู่เสมอ อย่างนั้นก็ตายเท่านั้นแหละ เราเป็นดังยิ่งกว่าดังเสียแล้วกระมัง

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ความลังเลสงสัย เป็นนิเวศน์ที่มักเป็นอุปสรรคสำคัญของผู้ปฏิบัติ ที่มีการศึกษาในระดับสูง เพราะการศึกษาทางโลกทำให้คนคิดมากขึ้น รู้จักเปรียบเทียบ วิเคราะห์หิวจัย ใช้เหตุผล ซึ่งมีประโยชน์มากในชีวิตประจำวัน แต่โทษที่อาจเกิดขึ้นก็คือ ผู้รู้มากมักสงสัยมาก นักปฏิบัติพวกนี้

ตกเป็นเหยื่อของนิรณัตว์นี้ จึงกลายเป็นนักภาวนาจับจด ไม่เอาจริงเอาจัง เพราะไม่แน่ใจว่า ถูกหรือผิด แคลงใจว่าวิธีการหรือเทคนิคของตนไม่ถูกจริง สงสัยในอาจารย์ สงสัยในความสามารถของตน วิจิกิจจาก็เหมือนไวรัสที่ทำให้การปฏิบัติหยุดชะงัก เมื่อลูกศิษย์ที่สงสัยชอบมาถามปัญหากับ หลวงพ่ออย่างไม่รู้จักอ้อม ท่านมักไม่ตอบคำถาม แต่จะบอกว่า

“ถ้าผมตอบปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจท่าน เป็นสิ่งจำเป็นเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง” และหลวงพ่อเตือนสติว่า

“ปัญหาไม่ได้จับด้วยคำพูดของคนอื่น แต่มันจับด้วยการกระทำของตัวเอง”

“ถ้าเราสงสัยสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มันก็ไม่น่าเป็นอันอยู่อันกินหรืออก เดียวก็วิ่งไปตามใ่อโน้นบ้าง ใ่อันนี้บ้าง ให้เรารู้จักว่าคน ๆ นี้คือคนโกหก เราจับมันไว้ เรื่องอารมณ์มันเป็นอยู่อย่างนี้ เป็นของไม่แน่นอน อย่าวิ่งไปกับมันเลย รู้มันเฉย ๆ อยู่ นั่นแหละ ถ้ารู้เช่นนี้ มันจะมีปัญหาอื่นเกิดขึ้นมาอีก เราก็รับรู้สิ่งที่มันเกิดขึ้นมานี้ มันถึงจะสบายใจ ถ้าเราไปวิ่งตามสิ่งที่เราสงสัย มันก็ไม่สบายใจ และมันจะเกิดมากกว่านี้ขึ้นไป ท่านจึงว่าอย่าไปยึดมันถือมัน”

นักปฏิบัติบางคนภาวนาไปแล้วก็สงสัยว่า ตนเองได้ทำไปถึงขั้นไหนแล้ว และบรรลุละไรรีหรืออยู่ระหว่างไหน ในขณะที่ทำสมาธิ เรื่องนี้หลวงพ่อชี้แจงว่า

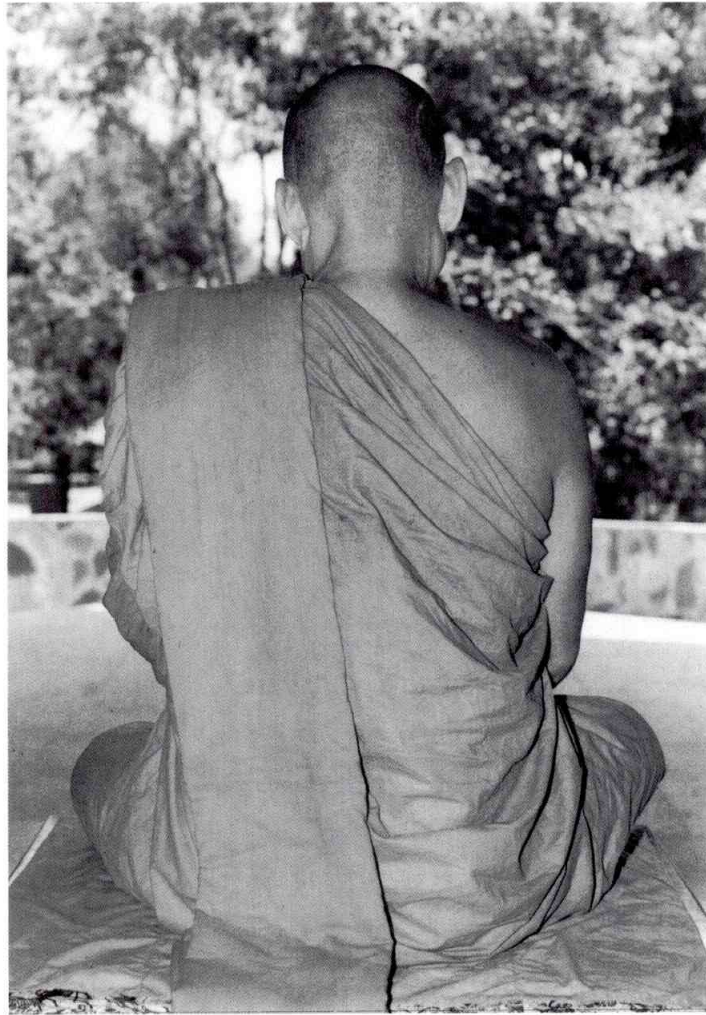
“มันไม่มีป้ายบอกเหมือนทางจะเข้าวัดป่าพวงนี้หรือ” แล้วท่านอธิบายต่อว่า

“อย่างผลไม้ผลหนึ่งนะ โยมเอามาถวายเป็นทาน รสผลไม้มันหวานอาดมาก็รู้จัก มันหอมก็รู้จัก รู้จักทุกอย่าง แต่ว่ามันขาดอยู่อย่างหนึ่ง คือไม่รู้จักชื่อของผลไม้ว่าชื่ออะไร อันนี้ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ของจำเป็นอะไรหรือ ถ้าเรารู้จักว่าชื่อนั้น ๆ มันก็ไม่เพิ่มความหวานขึ้นมามาก มันก็อยู่แค่นั้นแหละ อันนั้นก็ให้เห็นว่า ถึงเหตุที่ควรจะรู้จักก็รู้ แต่ว่าไม่รู้ชื่อของมันก็ไม่เป็นไร รสของมันเรารู้มันแล้ว เช่นว่า เรากำขามมันไว้ทั้งสองขา แล้วมันจะไปตรงไหนก็ให้มันไปเถอะ อย่างนั้นจะเป็นชื่อของแอปเปิ้ลหรืออะไรก็ช่าง รสมันเรารู้แล้ว เรื่องชื่อมัน ก็ไม่จำเป็นเท่าไร ถ้ามีใครมาบอกก็รับไว้ แต่ถ้าไม่มีใครมาบอกก็ไม่เดือดร้อน”

อีกโอกาสหนึ่ง หลวงพ่อปลอบใจลูกศิษย์ชาวต่างประเทศซึ่งมักเป็นพวกช่างสงสัยดังนี้

“ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้ อย่างมากมายจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตน นั่นคือ อย่าติดข้องอยู่กับมัน ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่านหม่นวนเป็นวัฏฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูความเกิดดับของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะก้าวพ้นความสงสัยออกมาได้ และจิตของท่านก็จะสงบ

ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ท่านยังยึดมันอยู่ สลัดทิ้งความสงสัยของท่าน และเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือการสิ้นสุดของความสงสัย”



แก้ความคิดเห็น

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นเงื่อนไขอันสำคัญยิ่งในการเจริญสัมมาสมาธิ ฉะนั้นหลวงพ่อดองคอยแก้ไขความเห็นผิดของลูกศิษย์ลูกหาอยู่เสมอ พร้อมทั้งให้เหตุผลและกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

บุญน้อยวาสนาน้อย

คนทั่วไปมักเห็นงานภาวนาเป็นเรื่องเหลือวิสัยของปุถุชน และเห็นว่าผู้ที่จะมาจับงานนี้ได้ ต้องสร้างสมอบรมบารมีมานาน แต่ทุก ๆ คำสอนของหลวงพ่อย้ำกับความคิดเห็นเช่นว่านี้ โดยชี้ให้เห็นชัดลงไปว่า งานภาวนาเป็นเรื่องจำเป็นของคนทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดเฉพาะพระสงฆ์ผู้ออกจากเรือนแล้ว และการภาวนานั้นแหละคือการสร้างบุญสร้างวาสนา

“การทำสมาธินี้ บางคนไม่ได้ตามปรารถนาแล้วก็เลิก ก็หยุด หว่าต่นไม่มีบุญวาสนา แต่ว่าไปทำชั่วได้ บารมีชั่วทำได้ บารมีดี ๆ ทำไม่ค่อยได้ เลิกเลย มันเป็นกันเสียอย่างนี้แหละ พวกเราไปเข้าข้างแต่อย่างนั้นล่ะ”

ใจร้อน

สมัยนี้เป็นสมัยกดปุ่ม คนส่วนมากถือว่า ทำอะไรลงไป ยิ่งเร็ว ยิ่งง่าย ก็ยิ่งดี แต่หลงพ้อ แย้งกระแสโลกนี้ว่า

“การภาวนาเข้าหาความสงบระงับนั้น ไม่เหมือนสวิตช์ไฟฟ้า กดปุ่มจะให้แสงมันจ้าขึ้นมาเลย ประโยคแห่งการกระทำความเพียรนั้น จะให้ขาดวรรคตอนไม่ได้ ธรรมทั้งหลายเกิดมาเพราะเหตุ เมื่อเหตุดับแล้วผลจึงดับ”

“ต้องค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ ปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าจะเอาวันสองวันให้ได้ ให้เห็น เมื่อวานขึ้นมีนักศึกษา มาปรึกษา จะไปหัดภาวนากรรมฐาน นั่งสมาธิมันไม่สบาย มันไม่สงบ มาหาหลวงพ่อก็จะให้หลวงพ่อบรรยายแต่แต่ให้ นี่อันนี้ต้องพากันพยายามทำไปเรื่อย ๆ คนอื่นบอกมันไม่รู้จัก จะต้องไปพบด้วยตนเอง ไม่ต้องเอาให้มากหรอก เอาน้อย ๆ แต่เอาทุกวัน แล้วก็เจริญกรรมทุกวัน มันจะมากจะน้อยก็ทำทุกวัน แล้วก็เป็นคนพูดน้อย แล้วก็จิตของตัวเองตลอดเวลา เมื่อจิตของตัวเองอะไรมันจะเกิดขึ้นมา มันจะสุขหรือมันจะทุกข์อะไรเหล่านี้ ก็บอกปฏิเสธมันเสียว่า เป็นของไม่แน่นอน เป็นของหลอกลวงทั้งนั้น”

“บางคนก็ไม่เคยทำ เมื่อมาทำวัน ๒ วัน ๓ วัน ก็ไม่สงบ ก็เลยนึกว่า เราทำไม่ได้ เราต้องคิดว่าเมื่อเราเกิดมาเคยถูกสอนหรือยัง เราเคยทำความสงบหรือเปล่า เราปล่อยมานานแล้วไม่เคยฝึกหัดมัน มาฝึกชั่วระยะเวลาหนึ่ง อยากให้มันสงบ อย่างนั้นเหตุมันไม่พอ ผลมันก็ไม่มี เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องอันตัวเราทำทั้งหลายจะหลุดพ้น ต้องอดทน การอดทนเป็นแม่บทของการประพฤติปฏิบัติ”

“พระพุทธเจ้าสอนอย่าให้มันช้า อย่าให้มันเร็ว ทำจิตใจให้พอดี การประพฤติปฏิบัตินี้ ไม่ต้องเดือดร้อน ถ้ามันเดือดร้อน เราก็ต้องพิจารณา เช่นว่าเราจะปลูกต้นไม้ต้นหนึ่งขึ้นมา ต้นไม้ที่จะปลูกนั้นก็มิได้อยู่ ก็ขุดหลุม ก็ปลูก เอาต้นไม้มาวางลงหลุมนั้น ก็เป็นหน้าที่ของเราจะพูนดิน จะให้ปุ๋ย จะให้น้ำ จะรักษาแมลงต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องของเรา เป็นหน้าที่ของเรา คนจะทำสวนต้องทำอย่างนี้ ทีนี้เรื่องต้นไม้มันจะโตเร็วโตช้าของมันนั้นนะ มันไม่ใช่เรื่องของเรา มันเป็นเรื่องของต้นไม้ ถ้าเราไม่รู้จักรู้น้ำที่การงานของตัวแล้ว มันก็ไปทำงานทำหน้าที่ของต้นไม้ มันก็ทุกข์ของเราหน้าที่ของเราก็ให้ปุ๋ยมันไป ให้น้ำมันไป รักษาแมลงไม่ให้ไป เท่านั้น ส่วนต้นไม้จะโตเร็วโตช้าเป็นเรื่องของต้นไม้ ถ้าเรารู้จักรู้น้ำที่การงานของเราเช่นนี้ ภาวนาก็สบาย ถ้าเราคิดเช่นนั้น การปฏิบัติของเราก็สบาย ง่าย สะดวก ไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย”

“นั่งมันสงบก็ดูความสงบไป ที่มันไม่สงบก็ดูความไม่สงบไป ที่มันสงบนั้นก็เป็นเรื่องของจิตมันเป็นอย่างนั้น ไม่ได้เป็นอย่างอื่น มันสงบแล้วมันก็สงบไป ถ้าไม่สงบก็ไม่สงบไป เราจะไปทุกข์เพราะมันไม่สงบไม่ได้ เราจะไปดีใจเพราะจิตสงบมันก็ไม่ถูก เราจะไปเสียใจเพราะจิตไม่สงบก็ไม่ถูกเหมือนกัน เราจะไปทุกข์กับต้นไม้ได้หรือ ไปทุกข์กับแดดได้หรือ ไปทุกข์กับฝนได้หรือ ไปทุกข์กับอย่างอื่นได้หรือ มันเป็นเรื่องของมันอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว การภาวนาของพระโยคาวจรนั้นก็สบายแล้ว เดินทางเรื่อย ๆ ไปปฏิบัติไป ทำธุระหน้าที่ของเราไป เวลาพอสมควรเราก็ทำของเราไป ส่วนจะได้จะถึงหรือมันสงบนั้น ก็เป็นวาสนาบารมีของเรา เหมือนกับชาวสวนปลูกต้นไม้ หน้าที่ของเราใส่ปุ๋ยก็ใส่มันไป รดน้ำก็รดมันไป รักษาแมลงก็รักษามันไป เรื่องต้นไม้จะโตเร็วโตช้าไม่ใช่เรื่องของเรา เป็นเรื่องของต้นไม้ ละปล่อยทั้งสองอย่างนี้ รู้จักหน้าที่ของเรา รู้จักหน้าที่ของต้นไม้ มันถึงเป็นชาวสวนที่มีความสดชื่นดีฉันใด ผู้มีปัญญา ผู้ที่ภาวนาในพุทธศาสนาก็เหมือนกันฉันนั้น พอจิตคิดเช่นนี้ ความพอดีมันก็ตั้งขึ้นมาเอง”

ตั้งใจมาก เป้าหมายสูง

หลวงพ่อบุณณอุปสมอว่า เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะได้ เราปฏิบัติเพื่อละ คือถ้าปฏิบัติเพื่ออยากได้นั้นอยากเป็นนี้ ความอยากนั้นย่อมพวนักปฏิบัติไปสู่พสุชาติอยู่เรื่อยไป ไม่เป็นไปเพื่อการหลุดพ้น “การกำหนดตั้งใจทำสมาธิ บางครั้ง บางคนตั้งใจเกินไป บางคนถึงกับอธิษฐานเลย จดรูปปักลงไป กราบลงไป ถ้ารูปดอกนี้ไม่หมดข้าพเจ้าจะไม่ลุกจากที่นั่งเป็นอันขาด มันจะล้ม มันจะตาย มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน จะตายอยู่ที่นี้แหละ พออธิษฐาน ตั้งใจปุ๊บก็นั่ง พญามารมันก็เข้ามารุมเลย นั่งแพลิดเดียวเท่านั้น เลยลืมหูลึกหัวน้อย โอโฮ! ยังเหลือเยอะ กัดฟันเข้าไปอีก มันร้อนมันรอนมันวุ่นมันวาย ไม่รู้ว่าอะไรอีก เต็มที่แล้ว ถึงนึกว่ามันจะหมด ลืมตาดูอีก โอโฮ! ยังไม่ถึงครึ่งเลย สองทอดสามทอดก็ไม่หมด เลยเลิกเสียเกิด เกิดไม่ทำ นั่งคิดอาภัพอัปมงคล แหมตัวเองมันโง่เหลือเกิน มันอาภัพ มันอย่างโน้นอย่างนี้ นั่งเป็นทุกข์ว่าตัวเองเป็นคนไม่จริง เป็นคนอับริย คนจัณไร คนอะไรต่ออะไรวุ่นวาย ก็เลยเกิดนิรวณ นี่ก็เรียกว่าความพยายามเกิด ไม่พยายามคนอื่นก็พยายามตัวเอง อันนี้ก็เพราะอะไร เพราะความอยาก ความเป็นจริงนั้นนะ ไม่ต้องทำถึงขนาดนั้นหรอก ความตั้งใจนะ คือตั้งใจในการปล่อยวาง ไม่ต้องตั้งใจในการผูกมัดอย่างนั้น”

อยากรู้อยากเห็น

หลวงพ่อบุณณอุปสมอให้ลูกศิษย์ภาวนาเพื่อทำจิตให้สงบ แล้วพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเฉพาะแต่เรื่องทุกข์ และความสิ้นไปแห่งทุกข์ ท่านไม่แนะนำให้เราเห็นมากไปกว่าเรื่องเหล่านี้

ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์มากราบเรียนถามว่า ทำไมเวลานั่งสมาธิ ตัวเขาไม่เคยเห็นแสงเห็นสีอะไรอย่างที่ได้ยินคนอื่นพูดกัน หลวงพ่อบุณณอุปสมอถามว่า

“เห็นแสงหรือ? เห็นทำไม? เราอยากเห็นแสงเพื่ออะไร? ถ้าอยากเห็นแสงก็ดูนั้นซิ ไฟฟ้านั้นมันสว่างแล้ว นั่นแหละแสง” แล้วท่านก็อบรมต่อไปว่า

“คนนั่งภาวนา ส่วนมากจะเป็นอย่างนี้ อยากจะเห็นสีเห็นแสง อยากเห็นเทวดา เห็น

สวรรค์นรกอะไรอย่างนั้น เราอย่าไปติดตรงนั้น บางคนนั่งภาวนาไปได้หน่อยเดียว สงสัยเสียแล้ว เราได้มานสองมานสามมานสี่แล้วกระมัง ชอบคิดกันอย่างนี้ อย่าเลยอย่าไปทำอย่างนั้น”

เปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น

งานสมาธิภาวนานั้นหลวงพ่อบอกเน้นให้ปฏิบัติอย่างมีสติต่อเนื่องในอิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง และนอน ไม่จำกัดการเจริญสมาธิเฉพาะในเวลานั่งหลับตาแต่อย่างเดียว

“การภาวนากรรมฐานนี้ไม่ใช่การยืน ไม่ใช่การเดิน ไม่ใช่การนั่ง ไม่ใช่การนอนนะ แต่ต้องให้การยืน การเดิน การนั่ง การนอนเป็นข้อปฏิบัติ เพราะเราจะอยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้ เราจะยืนก็ตี ยืน เดิน นั่ง นอน นี่อาศัยอะไร ? อาศัยปัญญาให้เกิดขึ้น ให้มีความถูกต้อง อาการที่มันจะถูกต้อง คือความเห็นที่ถูกต้องนั้นจะเรียกว่าปัญญา มันจะเกิดเมื่อไรก็ได้ เมื่อเรานอนก็ได้ นั่งก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ อิริยาบถทั้งสี่ประการนี้ เราอาจจะคิดซั๊กก็ได้ อาจจะคิดดีก็ได้ อาจจะคิดถูกก็ได้ อาจจะคิดผิดก็ได้ ในอิริยาบถทั้งสี่นี้ สวากทั้งหลายประพฤติปฏิบัติสำเร็จมรรคผลอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนได้ทั้งนั้น เช่นนั้นการภาวนานี้อาศัยการยืน การเดิน การนั่ง การนอน เป็นหลักที่เอาไป รวมกันตรงไหน? ไปรวมตรงความเห็นให้มันถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิความเห็นชอบ เกิดขึ้นมา สัมมาสังกัปปไปความดำริมั่นก็ถูกต้อง การเลี้ยงชีพก็ถูกต้อง ฯลฯ

ฉะนั้นเราต้องเปลี่ยนคำพูดเสียดีกว่า เปลี่ยนเป็นว่าเราไม่ได้ออกจากสมาธิ เราเปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น สมาธิคือความตั้งใจ เมื่อเราออกจากสมาธิมาแล้ว ก็ให้มีความมั่นใจในสติอันนั้น ในสัมปชัญญะอันนั้น ในอารมณ์อันนั้น ในการกระทำเช่นนั้นตลอดเวลา

เมื่อหากว่าเราเลิกจากการทำสมาธิแล้ว ถ้าหากเราเข้าใจว่า เลิกจากการงานแล้ว อย่างนี้ไม่ถูก ให้เรามี *วิริยารัมภะ* ปรารภความเพียรของเราอยู่เสมอ ให้มีจิตปรารภในการงานของเรา ในการกระทำของเรา ในสติสัมปชัญญะของเราอยู่เสมอ การทำสมาธินั้นจึงจะเจริญ”

ดีกว่ามานิดหน่อย

การยกหูชูหางเป็นอาการตื่นเต้นแบบโลกแบบสงสารที่เข่าเป็นกัน เกิดจากการได้พบได้เห็น สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ในขณะที่ภาวนา และไปหลงยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น หลวงพ่อเรียกว่าหลงอารมณ์ ท่านสอนให้นักภาวนากำหนดรู้ และวางอารมณ์นั้นลงเสีย

“การปฏิบัติของเราอย่าให้มันยกหูชูหาง อย่าให้ยึดถือเป็นอะไร ๆ ขึ้นมา ให้เป็นไปด้วย ความสงบระงับ ไม่ต้องทะเยอทะยานอยากได้อะไรเป็นอะไรทั้งนั้น บางคนพอปฏิบัติไป เห็นอะไร บ้างแล้วก็ถือเป็นเรื่องจริงเป็นจังว่าตัวได้ ตัวเป็นอะไรขึ้นมาจริง ๆ อย่างนั้นมันไม่ถูก เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งที่วัดของหลวงพ่อกะ วันหนึ่งมีแม่ชีรูปหนึ่งมาหาท่าน มาบอกท่านว่า ดิฉันได้เป็นพระโสดาบันแล้ว นะหลวงพ่อ ท่านได้ยินแม่ชีว่าอย่างนั้น ท่านจึงตอบไปว่า เออ ดีกว่ามานิดหน่อยวะ พอท่าน ว่าอย่างนั้นพระโสดาบันก็หน้าอกกลับไป นี่มันเป็นกันเสียอย่างนี้ มันผิดทางทั้งนั้นแหละ เราปฏิบัติ



อย่าให้หนูหามันเกิดขึ้นเลย เป็นอะไรแล้วก็ให้มันแล้วกันไป เป็นพระโสดาบันแล้วก็ให้มันแล้วไป เป็นพระอรหันต์แล้วก็ให้มันแล้วไป อยู่ง่าย ๆ ทำประโยชน์ไปเรื่อย ๆ อยู่ที่ไหนก็อยู่ไปได้เป็นปกติ ไม่ต้องไปไต่อดูถือว่าเราได้ เราเป็นอะไร ๆ ทั้งนั้น แต่สมัยนี้ถ้าคนเป็นพระอรหันต์แล้วอยู่ไม่ค่อยเป็นสุข คิดว่าเราเป็นพระอรหันต์ ก็พูดให้ใคร ๆ ฟังไปเรื่อย อยู่ที่ไหนก็ไม่ได้ ในครั้งพุทธกาล ถ้าท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านอยู่ไม่ยากหรอก ไม่เหมือนกับคนทุกวันนี้”

อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์

บางคนปฏิบัติธรรมด้วยศรัทธา อยากเป็นผู้วิเศษ อยากได้อำนาจศักดิ์สิทธิ์ และในวงกรรมฐานมีหลายรูปที่ได้ผ่านประสบการณ์อันแปลกประหลาดและน่าอัศจรรย์ แต่หลวงพ่อกลับไม่ยอมพูดเรื่องเหล่านี้เลย ทั้ง ๆ ที่ท่านได้ผ่านของประเภทนี้มามาก เพราะท่านมุ่งที่จะอบรมลูกศิษย์ให้เกิดปัญญา ไม่ต้องการให้เฟลิดเฟลีน ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดเลย แต่ก็มีบางครั้งเวลานั่งสนทนากับพระเถระอย่างเป็นกันเอง ท่านอาจจะเล่าเรื่องแปลกให้ฟัง เพื่อความบันเทิงในธรรม แต่ท่านเตือนด้วยว่าสิ่งเหล่านี้ไม่แน่นอน โลกียฉานมีแล้วอาจเสื่อมได้ อาจทำให้หลงได้ มีโทษมากกว่าคุณลงท้ายแล้วท่านมักจะพูดว่า

“เล่าให้ฟังเฉย ๆ หรือก ออย่าเอาเลย อย่าไปสนใจมัน”

ครั้งหนึ่งตอนที่หลวงพ่ोजาริกไปประเทศอังกฤษในปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ท่านได้สนทนารธรรมกับพระมหาเถระชาวศรีลังการูปหนึ่ง และวาระหนึ่งเมื่อได้ปรารภกันเรื่องนี้ พระมหาเถระรูปนั้นก็ถามว่า ที่เมืองไทยมีใครสนใจเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์หรือเปล่า หลวงพ่อตอบว่า

“ผู้ที่อยากได้ปาฏิหาริย์ อยากมีฤทธิ์อย่างนั้นก็มี แต่ผมเห็นว่าการปฏิบัติอย่างนั้นไม่ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้ปฏิบัติละความโลภ ละความโกรธ ละความหลง พวกทั้งหลายเหล่านี้ ปฏิบัติเอาความโลภ ปฏิบัติเอาความโกรธ ปฏิบัติไปตามความหลง”

นิมิต - สะเก็ดของความสงบ

เมื่อจิตของผู้ภาวนาเข้าสู่สภาวะอันสงบ อาจจะมีมโนภาพต่าง ๆ ขึ้นมา สิ่งเหล่านี้เรียกกันว่า นิมิต หลวงพ่อเป็นผู้ผ่านประสบการณ์ด้านนิมิตมามาก และท่านมีเมตตาให้อุบาสกอนคิษย์ให้รู้เท่าทันนิมิตที่กำลังเกิดขึ้นในระหว่างการฝึกสมาธิภาวนา

“เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิมิตต่าง ๆ เช่นเห็นนางฟ้าเป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้น ให้เราดูเราเสียก่อนว่า จิตมันเป็นอย่างไร อย่างที่หลักนี้ จิตต้องสงบมันจึงเป็นอย่างนั้น นิมิตที่มันเกิดขึ้นอย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณามัน แล้วอย่าหลงมัน ให้มันกว่ามันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หายให้ตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมา ๆ สูดลมเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ อย่างน้อย ๓ ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือของหลอกหลวง

มันให้เราชอบ มันให้เรารัก มันให้เรากลัว นิमितเป็นของหลอกลวง ใจเรามันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิमित เห็นนิमितให้ดูนี้เลย อย่าทิ้งหลักเดิมของมัน ถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน ลืมหัดตัวเองเป็นบ้าไปได้ ไม่กลับมาพูดกับตัวเอง เพราะหนีจากคอกมันแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมาก็ดูจิตตัวเอง ถ้านิमितเกิดขึ้นมา มันต้องสงบมันจึงเป็น ถ้าเป็นมาให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ของเรา

นิमितนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา เพียรทำไปจนเราไม่มีความตื่นเต้นในนิमित มันอยากเกิดก็เกิด ไม่กลัวมัน เชื่อใจได้อย่างนี้ไม่เป็นไร ที่แรกเราตื่นของน้ำดูมันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันมีมันก็มี ไม่รู้จะทำอะไร ปฏิบัตินี้ นี่ก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่า ความดีใจนี้ก็ผิด ไม่แน่นอนเช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้ว่า ไม่อยากให้มันดีใจ มันทำไม่จึงดีใจ”

นอกจากไปหลงรัก หลงชอบกับมันแล้ว นักภาวนาอาจจะเกิดอาการสะดุ้งกลัวต่อนิमित หลงพ้อให้กำลังใจว่าไม่อันตราย

“ให้เตรียมใจไว้ว่า ไม่มีอะไรทำอันตรายเราได้ ถ้าหากเกิดอะไรขึ้นในขณะภาวนา ถ้าเราตกใจ เราก็หยุด ตั้งสติไว้ว่าไม่มีอันตราย แล้วก็ปล่อยวางมันเสีย อย่าไปตามมัน ถ้าเราจะยกเอามาพิจารณาก็ได้ ดูเหตุผลของมัน ถ้าเราผ่านสิ่งเหล่านี้บ่อย ๆ ครั้งแล้ว เราก็จะไม่ตื่นเต้นอะไร จะเป็นเรื่องธรรมดา ๆ ไม่มีอะไร”

โยมคนหนึ่งกราบเรียนท่านว่า ขณะนั่งสมาธิเห็นร่างกายของตัวเองปรากฏเป็นโครงกระดูก สีขาวลอยอยู่ข้างหน้า ดังนี้ ท่านจึงไขความให้กระจ่างว่า

“อันนั้นเขาเรียกว่า *อุกคหนิมิต* ขยายรูป ขยายแสง ขยายให้ใหญ่ก็ได้ ขยายให้เล็กก็ได้ ขยายให้สั้นก็ได้ ขยายให้ยาวก็ได้ เรื่องเราขยาย ความเป็นจริงนั้นก็จิตที่มันสงบแล้ว ก็พอแล้ว เป็นฐานของวิปัสสนาแล้ว ไม่ต้องขยายอะไรมันมากมาย พอที่ว่ามันมีฐานะจะให้ปัญญาเกิดก็พอแล้ว เมื่อปัญญาเกิด อะไรปุบมันเกิดขึ้นมา มันแก้ปัญหามันได้แล้ว มันมีปัญหามันก็ต้องมีเฉลย อารมณ์อะไรที่มันเกิดขึ้นมาปุบเป็นต้น มันเป็นปัญหามา เมื่อเห็นปัญหาก็เห็นเฉลยพร้อม มันก็หมดปัญหาแล้ว อันนี้ความรู้มันสำคัญ อะไรที่ปัญหามันเกิด แต่เฉลยไม่เกิดก็แยเหมือนกันนะ ยังไม่ทันมัน ฉะนั้นไม่ต้องคิดอะไรมาก เมื่อมีปัญหามันขึ้นมากุบเฉลยก็พร้อม เป็นปัจจุบันอย่างนี้ นี่เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด อะไรที่เราไม่ได้นึก ไม่ได้คิด แต่ปัญหามันก็เกิดขึ้นมาปุบ มันมีตัวเฉลยพร้อม ไม่ต้องไปคว้าเอาตรงนั้น ไม่ต้องไปคว้าเอาตรงนี้ เอาตรงนั้นก็พอแล้ว ให้เราคุมสติเราให้ได้ว่า มันใหญ่เกินขนาดไหม มันเล็กเกินขนาดไหม เมื่อกำหนดเข้าไปถึงที่สุดแล้ว ก็กำหนดเข้าไปข้างใน อย่าวิ่งไปข้างนอก ถ้าวิ่งไปตามข้างนอกมันจะขยายตัวไปเรื่อย ๆ เดี่ยวก็เป็นหมู เดี่ยวก็เป็นหมา เดี่ยวก็เป็นม้า เดี่ยวก็เป็นช้าง เดี่ยวเป็นโนน เดี่ยวก็ลุกขึ้นมาไล่กันเท่านั้นแหละ ให้มันรู้ว่าเป็นนิमित สะกดของความสงบ มันเกิดขึ้นจากที่สงบนั้น มันเป็นอย่างนั้น อาจจะเกิดนิमित อย่างนี้มันต้องสงบแล้วมันจึงจะเกิดอย่างนั้น เมื่อเกิดแล้วก็ดูมัน เมื่อเราอยากให้มันหายก็อย่าวิ่งตามมัน เรารู้แล้วว่ามันเกิด

เป็นนิมิตอย่างนั้น ก็กำหนดกลับเข้ามาในจิต มันก็หายได้”

สมาธิในไตรสิกขา

หลวงพ่อดิอริบายสรุปอานิสงส์ของสมาธิในส่วนที่ช่วยคำศีล และปัญญา ให้สมบูรณ์ครบองค์แห่งไตรสิกขา ว่า

“เมื่อจิตสงบแล้ว มันจะเป็นการสังวรสำรวมเข้าด้วยปัญญา ด้วยกำลังสมาธิ มันจะเป็นกำลังช่วยศีลให้บริสุทธิ์ขึ้นมาก เมื่อศีลบริสุทธิ์มากแล้วก็จะช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นมามาก เมื่อสมาธิเกิดเต็มที่แล้ว มันจะช่วยให้เกิดปัญญามาก จนกว่ามรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นก้อนเดียวกันแล้วทำงานสม่ำเสมอ อันนี้เป็นกำลังทำให้เกิด วิปัสสนา คือ ปัญญา

เมื่อรวบยอดเข้ามา มันจะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คือการสังวรสำรวมที่มีอยู่ในกิจการของตนนั้นก็เรียกว่า ศีล ศีลสังวร ความตั้งใจมั่นอยู่ในความสังวรสำรวมในข้อวัตรของเรานั้น ก็เรียกว่ามันเป็นสมาธิ ความรอบรู้ทั้งหลายในกิจการที่เรา มีอยู่นั้นก็เรียกว่าปัญญา พุดง่าย ๆ ก็คือ จะมีศีล จะมีสมาธิ จะมีปัญญา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี เมื่อมันกล้าขึ้นมา มันก็คือมรรค นี่แหละคือหนทาง ทางอื่นไม่มี”

สมาธิคืออะไร

แม้ในกรณีที่หลวงพ่อกล่าวถึงเรื่องละเอียดอ่อนที่เป็นนามธรรม ท่านก็ยังใช้ภาษาง่าย ๆ และตรงไปตรงมา ในการสอนเรื่องสมาธิท่านมักพูดถึงอาการของความสงบระงับที่ปรากฏแก่จิตตามความเป็นจริง มากกว่าหลักการที่บัญญัติไว้ในตำรา

“ถ้ามันขัดแย้งในความสงบ เมื่อมีอารมณ์มาผ่าน มีนิมิตขึ้นมาผ่าน ก็ไม่ได้สงสัยว่าเคลิ้มไปหรือเปล่าหนอเมื่อไหร่ หลงไปหรือเปล่าหนอเมื่อไหร่ ลืมไปหรือเปล่าหนอเมื่อไหร่ หลับไปหรือเปล่าหนอเมื่อไหร่ จิตขณะนี้ไม่ได้สงสัย หลับก็ไม่ไช่ตื่นก็ไม่ไช่ นี่มันคลุมเครือ เรียกว่ามันมัวสุมอยู่กับอารมณ์ ไม่แจ่มใส เหมือนกันกับพระจันทร์เข้าก้อนเมฆ มองเห็นอยู่แล้ว แต่มันไม่แจ่ม มัว ๆ ไม่เหมือนกับพระจันทร์ออกจากก้อนเมฆนั้น แจ่มใสสะอาด จิตเราสงบ มีสติสัมปชัญญะรอบคอบสมบูรณ์แล้ว จึงไม่สงสัยในอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะหมดจากนิรวณจริง ๆ รู้ว่าอันใดเกิดขึ้นมาเป็นอันใดหมดทุกอย่าง รู้แจ้งเรื่องตามเป็นจริง ไม่ได้สงสัยอันนั้นเป็นดวงจิตใสสะอาด สมาธิถึงขีดแล้ว เป็นเช่นนั้น”

“ระยะหลัง ๆ มากก็เป็นไปในรูปร่างนี้ทำนองนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ถ้าจิตแจ่มแจ่ม ผ่องใสแล้ว ไม่ต้องไปถามว่าวงหรือไม่วง ไชหรือไม่ ทั้งหลายเหล่านี้มันก็ไม่มีอะไร ถ้ามันชัดเจนก็เหมือนเรานั่งธรรมดาอย่างนี้เอง นั่งเห็นธรรมดา หลับตาก็เหมือนลืมตา เห็นในขณะหลับตาก็เหมือนลืมตามาเห็น ทุกอย่างสารพัดไม่มีความสงสัย เพียงแต่เกิดอัศจรรย์ขึ้นในดวงจิตของเราว่า เอ๊ะ สิ่งเหล่านี้มันก็เป็นของมันไปได้ มันไม่น่าจะเป็นไปได้ มันก็เป็นของมันได้

อันนี้จะวิพากษ์วิจารณ์มันเองไปเรื่อย ๆ ทั้งมีปิติ ทั้งมีความสุข มีความอิมใจ มีความสงบ เป็นเช่นนั้น
ต่อนั้นไปจิตมันจะละเอียดไปยิ่งกว่านั้น มันก็จะทิ้งอารมณ์ของมันไปได้ วิตกยกเรื่องขึ้นมาก็จะไม่มี
และวิจารณ์มันก็จะหมด จะเหลือแต่ความอิมใจ อิมไม่รู้ว่าอิมอะไร แต่มันอิม เกิดความสุขกับอารมณ์
เดียวนี้ มันทิ้งไป วิตกวิจารณ์มันทิ้งไป ทิ้งไปไหน ไม่ใช่เรื่องทิ้ง จิตเราหดตัวเข้ามา คือมันสงบ
เรื่องวิตกวิจารณ์มันเป็นของหยาบไปแล้ว มันเข้ามาอยู่ในที่นี้ไม่ได้ ก็เรียกว่าทิ้งวิตกทิ้งวิจารณ์ ที่นี้
จะไม่มีกรรมวิตก ความยกขึ้นมาวิจารณ์ ความพิจารณา ไม่มี มีแต่ความอิม มีความสุขและอารมณ์เดียว
เสวยอยู่อย่างนั้น”

“ที่เขาเรียกว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เราไม่ได้ว่าอย่างนั้น เราพูดถึง
แต่ความสงบ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ต่อไปนี้ทิ้งวิตก วิจารณ์ เกิดขึ้นมาแล้วก็ทิ้งไป
เหลือแต่ปิตีกับสุข เอกัคคตา ต่อไปก็มีแต่โน้นถึงปลายมัน เหลือแต่สุข เอกัคคตา กับ อุเบกขา
เฉยอย่างนี้ อันนี้มันสงบแล้วมันจึงเป็น นี่เรียกว่ากำลังของจิต อาการของจิตที่ได้รับความสงบแล้ว
ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่่วง ความ่วงเหงาหาวนอนมันเข้าไม่ได้ นิ वर्ณทั้ง ๕ มันหนีหมด วิจิกิจฉา
ความสงสัยลังเล อิจฉาพยาบาล พึงชานรำคาญ นี่! เหล่านี้ไม่มีแล้ว นี่มันค่อยเคลื่อนไปเป็น
ระยะอย่างนั้น นี่อาศัยการกระทำให้มาก เจริญให้มาก”

สำคัญที่สุด

สติเป็นธรรมอันเอก ที่จะคอยประคององค์สมาธิให้เดินไปในแนวสัมมาปฏิบัติ ขอนี้หลวงพ่อบอก
ท่านเน้นไว้หนักหนา



“สิ่งที่รักษาสมาธิไว้ได้คือสติ สตินี้เป็นธรรม เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่น ๆ ทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท ในระหว่างขาดสตินั้น พุทไม่มีความหมาย การกระทำไม่มีความหมาย ธรรมคือ สตินี้ คือความระลึกได้ในลักษณะใดก็ตาม สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้ ทุกสิ่งสารพัด

ธรรมทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ ธรรมทั้งหลายนั้นไม่สมบูรณ์ อันนี้คือการควบคุมการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ใช่แต่เพียงขณะนั่งสมาธิเท่านั้น แม้เมื่อเราออกจากสมาธิไปแล้ว สติก็ยังเป็นสิ่งประจำใจอยู่เสมอ มีความรู้อยู่เสมอ เป็นของที่มีอยู่เสมอ ทำอะไรก็ระมัดระวัง เมื่อระมัดระวังทางจิตใจ ความอายมันก็เกิดขึ้นมา การพูด การกระทำอันใดที่ไม่ถูกต้อง เราก็อายขึ้น อายขึ้น เมื่อความอายมีกำลังกล้าขึ้นมา ความสังวรก็มากขึ้นด้วย เมื่อความสังวรมากขึ้น ความประมาทก็ไม่มี”

“นี่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้นั่งสมาธิอยู่ตรงนั้น เราจะไปไหนก็ตาม อันนี้มันอยู่ในจิตของตัวเอง มันไม่ได้หนีไปไหน นี่ท่านว่าเจริญสติ ทำให้มาก เจริญให้มาก อันนี้เป็นธรรมะคุ้มครองรักษา กิจการที่เราทำอยู่หรือทำมาแล้ว หรือกำลังจะกระทำอยู่ในปัจจุบันนี้ เป็นธรรมะที่มีคุณประโยชน์ มาก ให้เรารู้ตัวทุกเมื่อ ความเห็นผิดชอบมันก็มีอยู่ทุกเมื่อ เมื่อความเห็นผิดชอบมีอยู่เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อ ความละอายก็เกิดขึ้น จะไม่ทำสิ่งที่ผิดหรือสิ่งที่ไม่ดี เรียกว่า ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว”

แม้ในการเจริญปัญญา สติในแง่ของการระลึกรู้อยู่ในความไม่แนกเป็นปัจจัยอันสำคัญอย่างหนึ่ง

“ก็ให้รู้ว่า อันนี้มันไม่แน่นอนอย่างนี้เรื่อยไปเถอะ แล้วปัญญามันจะเกิดหรือก แต่อย่าไปคิดออกหน้ามันนะ ให้ดูไปเถอะให้มันรู้ ถ้าหากเรารู้มันจะมารายงานเราหรือก มันก็คล้าย ๆ คนเข้าไปในบ้านที่มีหน้าต่างอยู่ ๖ ช่อง แล้วก็มีคน ๆ เดียวเข้าไปอยู่ในนั้น เราไปดูหน้าต่าง ก็มี คนโผล่ออกไป ทางโน้นก็มีคนโผล่ออกไป มันก็โผล่คน ๆ เดียวกันนะแหละ ไม่ใช่คน ๖ คน คน ๆ เดียวมันไปโผล่ทั่วถึงกันหมดทั้ง ๖ ช่อง คน ๆ เดียวก็เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จะตัดความสงสัยทั้งหลายออกไปได้”

มิจาสมาธิ และสัมมาสมาธิ

แมวเฝ้าภูหนาก็มีสมาธิ นกย่องเบาก็มีสมาธิ แต่ไม่ใช่สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิของสัตว์เดียรัจฉาน ไม่ใช่บ่อเกิดแห่งปัญญา พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า มิจาสมาธิ หลวงพ่ออธิบายว่า

“สมาธิทั้งหลายเหล่านี้ แบ่งเป็นมิจาสมาธิอย่างหนึ่ง คือเป็นสมาธิในทางที่ผิด เป็นสัมมาสมาธิอย่างหนึ่ง คือสมาธิในทางที่ถูกต้อง นี่ก็ให้สังเกตให้ดี มิจาสมาธิคือความที่จิตแน่วแน่เข้าสู่สมาธิ เจียบหมด ไม่รู้อะไรเลย ปราศจากความรู้ นั่งอยู่ ๒ ชั่วโมงก็ได้ กระทั่งทั้งวันก็ได้ แต่จิตไม่รู้ว่ามันไปถึงไหน มันเป็นอย่างไร ไม่รู้เรื่อง นี่สมาธิอันนี้เป็นมิจาสมาธิ มันก็เหมือนมิดีที่เราหลับให้คมดีแล้ว แต่เก็บไว้เฉย ๆ ไม่เอาไปใช้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างนั้นเป็นความ

สงบที่หลง คือ ไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว เห็นว่าถึงที่สุดแล้วก็ไม่ค้นคว้าอะไรอีกต่อไป จึงเป็นอันตราย เป็นข้าศึก ในขั้นนั้นเป็นอันตราย ห้ามปัญญาไม่ให้เกิด ปัญญาเกิดไม่ได้ เพราะขาดความรู้สึก รับผิดชอบ

ส่วนสัมมาสมาธิที่ถูกต้อง ถึงแม้จะมีความสงบไปถึงแค่ไหน ก็มีความรู้อยู่ตลอดเวลา ตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บริบูรณ์ รู้ตลอดเวลา นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ไม่ให้หลงไปในทางอื่นได้ นี่ก็ให้นักปฏิบัติเข้าใจไว้ให้ดี จะทิ้งความรู้นั้นไม่ได้ จะต้องรู้แต่ต้นจนปลายทีเดียว ถึงจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง ขอให้สังเกตให้มาก”

และอีกโอกาสหนึ่งหลวงพ่อบุญถึงสมาธิสองอย่างอีกนัยหนึ่ง

“ความสงบนี้มีสองประการคือ ความสงบอย่างหยาบอย่างหนึ่ง และความสงบอย่างละเอียด อีกอย่างหนึ่ง อย่างหยาบนั่นคือเกิดจากสมาธิที่เมื่อสงบแล้วก็มีความสุข แล้วถือเอาความสุขเป็นความสงบ อีกอย่างหนึ่งคือความสงบที่เกิดจากปัญญา นี้ไม่ได้ถือเอาความสุขเป็นความสงบ แต่ถือเอาจิตที่รู้จักพิจารณาสุขทุกข์เป็นความสงบ ความสงบจึงไม่ใช่ความสุข ฉะนั้นความสงบที่เกิดจากปัญญานั้นจึงไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความสงบ เพราะว่าความสุขทุกข์นี้เป็นภพ เป็นชาติ เป็นอุปาทาน จะไม่พ้นจากวัฏสงสารเพราะติดสุขติดทุกข์ ความสุขจึงไม่ใช่ความสงบ ความสงบจึงไม่ใช่ความสุข ฉะนั้นความสงบที่เกิดจากปัญญานั้นจึงไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงของความสุขความทุกข์ แล้วไม่มีอุปาทานมันหมายในสุขทุกข์ที่มันเกิดขึ้นมา ทำจิตให้เหนือสุขเหนือทุกข์นั้น ท่านจึงเรียกว่าเป็นเป้าหมายของพระพุทธานุภาพอย่างแท้จริง”

ระดับของสมาธิ

ในวงกรรมฐาน ท่านมักกล่าวว่าความสงบมี ๓ ระดับ

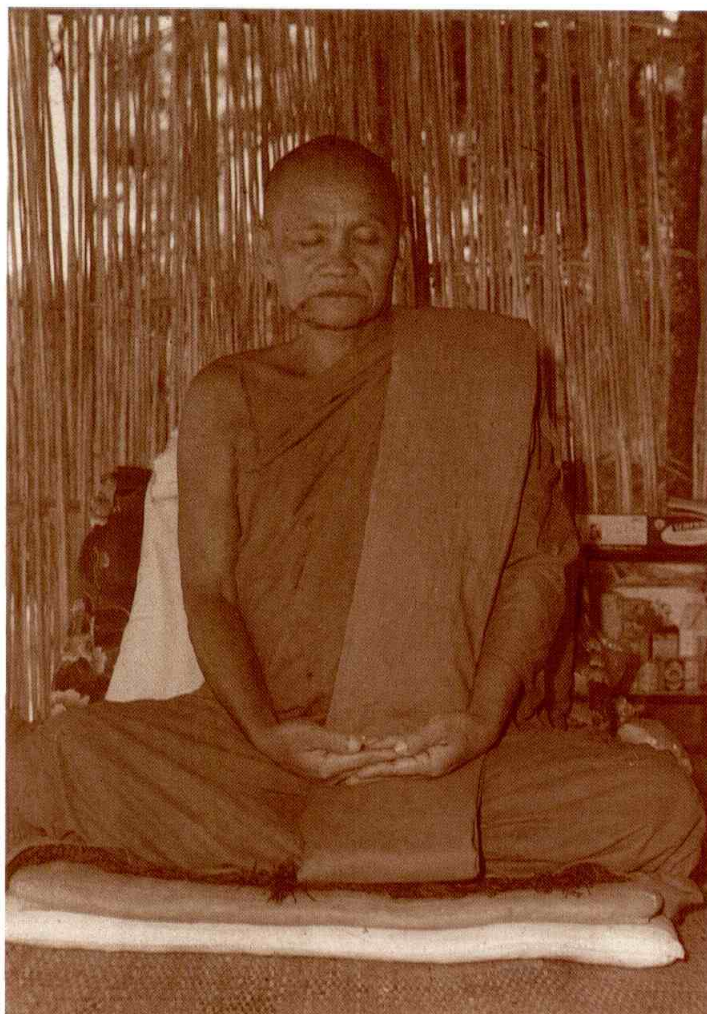
ขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ เป็นความสงบขั้นต้นในการภาวนา พอสำหรับใช้ในการเล่าเรียน ทำการงานให้ได้ผลดี ทำให้จิตใจสงบสบายเพราะได้พักชั่วคราว

อุปจารสมาธิ คือสมาธิเฉียดฉาน จวนจะแน่วแน่งบนิรณทั้งห้าได้แล้ว แต่จะเหมือนไก่ในเล้า ไม่นิ่งเลยทีเดียว

อัปปนาสมาธิ คือขั้นที่จิตตั้งมั่นอย่างสนิทแน่วแน่ เมื่อจิตอิมัตถ์อย่างเต็มที่แล้ว ก็ถอนออกจาก อัปปนา กลับมาสู่ขั้น อุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นขั้นที่จิตจะทำงานทางปัญญาได้ดีที่สุด

“สมมุติว่ามีครอบแก้วอันหนึ่งแล้วจิตของเราไปอยู่ในนั้น ไม่ออกจากวงอันนั้น แต่ว่ามันยังมีอารมณ์อยู่ ยังมีขอบเขต คือว่าอารมณ์ยังเข้าได้บ้างแต่มีขอบเขต ไม่วิ่งไปตามอารมณ์ มีหลักอยู่บ้าง อยู่ในวงจำกัด อันนี้คือ **อุปจารสมาธิ** จิตต้องอาศัย อุปจารสมาธิ คือ กำหนดเข้าไปสู่ความสงบแล้ว พอสมควร ถอนออกมา รู้อาการภายนอก ดูอาการภายนอกให้เกิดปัญญา

อันนี้ดูยากสักหน่อย เพราะมันคล้าย ๆ จะเป็นสังขารความปรุงแต่ง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นมา เราอาจเห็นว่าอันนี้มันไม่สงบ ความเป็นจริงความรู้สึกนึกคิดในเวลานั้นมันรู้สึกอยู่ในความสงบ



พิจารณาอยู่ในความสงบแล้วก็ไม่รำคาญ บางทีก็ยกสังขารขึ้นมาพิจารณา ที่ยกขึ้นมาพิจารณานั้น ไม่ใช่ว่าคิดเอาหรือเดาเอา มันเป็นเรื่องของจิตที่เป็นขึ้นมาเองของมัน อันนี้เรียกว่าความรู้ อยู่ในความสงบ ความสงบอยู่ในความรู้ ถ้าเป็นสังขารความปรุงแต่งจิตมันก็ไม่สงบ มันก็รำคาญ แต่อันนี้ไม่ใช่เรื่องปรุงแต่ง มันเป็นความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้นจากความสงบ เรียกว่า การพิจารณา นี้ปัญญาเกิดตรงนี้” หลวงพ่อกล่าวถึงเรื่องสมาธิจากประสบการณ์ของท่าน

สมาธิทุกชั้นมีความสำคัญ มีหน้าที่อยู่ในตัวของมัน จะทิ้งอันใดอันหนึ่งไม่ได้ ดังจะเห็นได้จากคำอธิบายของหลวงพ่อ ระหว่างการสนทนากับอุบาสกคนหนึ่ง

อุบาสก : ถ้าทำสมาธินี้เอาแต่ ขณิกสมาธิ ก็พอ ไม่จำเป็นต้องไปยิ่งกว่านี้ใช่ไหมครับ

หลวงพ่อ : ก็ไม่เป็นไรอย่างนั้น คือหมายความว่ามันต้องเดินไปถึงกรุงเทพฯ ก่อน ว่า กรุงเทพฯ มันเป็นอย่างนี้ อย่าไปถึงแต่โคราชสิ ถึงแม้ว่าจะไปอยู่โคราก็ให้มันถึงกรุงเทพฯ มันจะเห็นว่า อ้อ! เมืองโคราชเจริญแค่นั้น คือไปให้ถึงเมืองกรุงเทพฯ ก่อนและเราก็ผ่าน อุบลราชธานีด้วย ผ่านโคราชด้วย ผ่านกรุงเทพฯ ด้วย คือ เรียกว่าสมาธินะ ขณิกสมาธิ อับปนาสมาธิ มันจะถึงที่ก็ให้มันถึงที่ มันจึงจะรู้จักโคตรของสมาธิว่ามันเป็นอย่างไร อับปนาสมาธิ นี่มันมากกว่า อุปจารสมาธิ ไปแค่โคราชเท่านั้น

อุบาสก : อับปนาสมาธิ นี่มากกว่า อุปจารสมาธิ

หลวงพ่อบุญ : อุปจาระมันไปแคโคราขเท่านั้น แต่มันเที่ยวไปเที่ยวมา อุปจารสมาธิ ขณิกสมาธิ นี่เข้าไปวัง อุปจารสมาธิ มันไม่เข้าไป มันเดินไปเดินมา ขณะจิตของเรามันคิดไปคิดมาอยู่แต่คิดอยู่ในความสงบ บางทีคิดไปคิดมาก็เข้าไปหยุดอยู่แต่ขณะหนึ่ง เมื่อเข้าไปถึง อับปนาสมาธิ นะ มันทิ้ง ขณิกสมาธิอุปจารสมาธิ ทิ้งไปหมด เข้าไปอยู่นั่น ตรงนี้มันพ้นจากสิ่งทั้งหลาย แต่มันก็เป็นผลของ ขณิกสมาธิ ด้วยนะ และก็เป็ผลของอุปจารสมาธิด้วย มันต้องผ่านนี้ ถ้าไม่ผ่านไม่ได้ถึงโน้น

อุบาสก : แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่ามันถึงไหนแล้ว ขณิกะ อุปจาระ หรือ อับปนา

หลวงพ่อบุญ : มันจะเป็น อับปนาสมาธิ หรืออะไรก็แล้วแต่ ขอให้มันรู้แจ้งในใจของเราว่ามันสงบได้ก็แล้วกัน ให้มันรู้ชัดเจนวาใจเราหยุดได้จริง เชื่อมันว่าจิตใจของเราเป็นจิตใจอันผ่องใสหรือไม่ ต้องรับรองด้วยตนเอง เท่านั้นไม่ต้องไปสงสัยแล้วว่า มันจะเป็น อับปนา หรือ ขณิกะ หรืออะไร อย่าไปคิดมันเลยเสียประโยชน์เปล่า ๆ มาเอาใจของเรา เอาความจริงของเราดีกว่า เมื่อโรมันยังไม่เป็นเราก็กียังต้องทำ เมื่อโรมันยังไม่เห็นเราก็กียังต้องฝึกอยู่นั่นแหละ”

สมถะและวิปัสสนา

สมถะ (หรือสมาธิ) คือความตั้งมั่นแห่งจิต และวิปัสสนา (หรือปัญญา) คือความรู้แจ้งสองคำนี้ใช้กันแพร่หลายในวงกรรมฐาน จนเกิดความเห็นแบ่งแยกเป็นสองฝักสองฝ่าย เรื่องบทบาท ความสำคัญและความสัมพันธ์กัน ระหว่างสมถะกับวิปัสสนา บางสำนักเน้นเรื่องสมถะ บางสำนักสอนแต่วิปัสสนาล้วน

สำหรับหลวงพ่อบุญท่านมิได้แบ่งแยกสมถะและวิปัสสนาออกจากกัน หรือให้ความสำคัญระหว่างสองสิ่งมากนัก้อยต่างกัน แต่ทว่าคำสอนของท่านโยงใยให้เห็นว่า ธรรมสองข้อนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร และมีองค์คุณเกี่ยวเนื่องกันเช่นไร

“สมาธิ (สมถะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะเข้าถึงความระงับโดยอาศัยวิธีทำสมาธิภาวนา จิตจะสงบอยู่ได้โดยเฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมถะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็กบัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่เป็นบุคคลเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ท่านก็จะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดกันได้ว่าแยกออกจากกัน ในทำนองเดียวกัน หรือเปรียบเทียบอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่งก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน”

คำว่า สงบจิต และ สงบกิเลส เป็นนิยามที่หลวงพ่อบุญเลือกเฟ้นมาใช้แทนคำว่าสมถะและวิปัสสนาได้อย่างสมเหตุสมผล เพราะสามารถชี้แนะ เข้าถึงหัวใจแห่งการปฏิบัติกรรมฐานได้เป็นอย่างดี

“ถ้าพูดถึงสมณะก็คือที่เรียกว่า มั่นสงบจิต เมื่อเราทำสมาธิเราเข้าไปสงบจิต เรื่องสงบจิตนี้อายุนั่นน้อย อายุมันสั้น ตรงนี้มันไม่สบายมันถูกอารมณ์มาก เราก็เข้าไปที่ใดที่หนึ่งที่มันสงบแล้วก็เข้าไปสงบจิตอยู่ตรงนั้น แต่ว่ากิเลสมันยังอยู่นะ ไม่ใช่เรื่องสงบกิเลส ตรงนี้มันแบ่งออกเสียเรื่องสงบจิตมันเป็นอย่างหนึ่ง เรื่องสงบกิเลสนั้นมันก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

เรื่องจิตมันสงบนั้น มันไม่ได้ยินอารมณ์อะไรมาพลุกพล่าน จิตมันก็สงบไปได้ง่าย แต่หากว่ามีอะไรมาคุกคามแล้วจิตมันสงบไม่ได้ อันนี้คือมันยังอยู่ มันปล่อยไม่ได้ มันวางไม่ได้ตรงนี้ เรื่องที่เขาสมมุติว่าเรื่องสมณะหรือวิปัสสนา ถ้าเราพูดส่วนแยกออกมันก็แยกออก ถ้าพูดส่วนรวมมันก็แยกของมันไม่ได้ มันติดกันอยู่อย่างนั้น มีญาติโยมหรือสหธรรมิกเคยมาเรียนถามว่า ทุกวันนี้ฝึกให้เขาทำวิปัสสนาหรือสมณะ ผมไม่รู้ มันฝึกไปพร้อม ๆ กัน ถ้าตอบตามความเป็นจริงในเรื่องของจิตจะต้องตอบอย่างนี้ คือฝึกไปพร้อม ๆ กัน เพราะมันเป็นไวพจน์ซึ่งกันและกัน เมื่อมีความสงบถ้าไม่มีปัญญามันก็อยู่ไม่ได้นาน” หลวงพ่อให้คำจำกัดความสรุปอย่างสั้น ๆ แต่ชัดเจนในตัวว่า

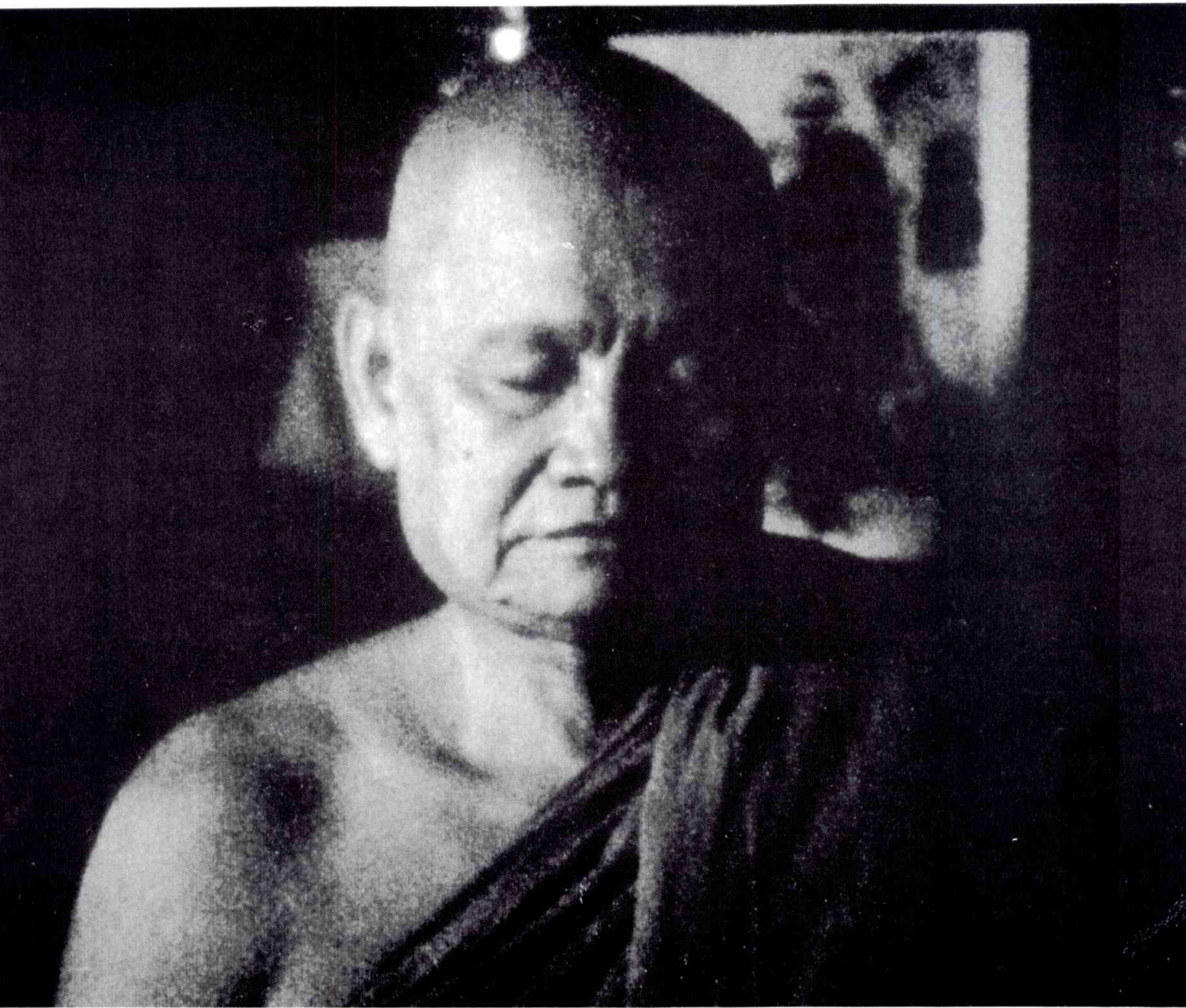
“ปัญญาคืออาการไหวตัวของสมาธิ เช่นเดียวกับคำว่า น้ำไหลนิ่ง คือสมณะและวิปัสสนาของผู้มีสัมมาปฏิบัติต้องประสานสอดคล้องไหลรินดุจกระแสน้ำ จิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัตินี้ เหมือนน้ำนิ่งมันไหล ถ้าเปรียบเข้ามาในธรรมะก็คือมีสมาธิ ความสงบที่ประกอบด้วยปัญญา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ไปนั่งตรงไหนมันก็นิ่งและมันก็ไหลอยู่ มันเป็นน้ำไหลนิ่ง ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา มันจะบอกมันเลย มันอยู่ตรงนี้ ธรรมะเป็นอย่างนี้”

สงบแล้วเพียรต่อ

จิตที่อึดตัวอยู่ในความสงบอย่างพอควร จิตที่ปราศจากนิวรณ์รุ่มร่า ท่านเรียกว่าเป็นจิตที่อยู่ในสภาพ ควรแก่การงาน หลวงพ่อมักแนะนำให้ผู้ภิกษูกำหนดเอาเรื่อง *กายคตาสติ* มาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ก็คือยกอาการ ๓๒ ของร่างกายมาพิจารณา หรือเอาเฉพาะ ๕ ประการแรก ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง หรืออาการใดอาการหนึ่งก็ได้แล้วแต่ถนัด

“ไม่ต้องไปเพ่งภูเขา ดินฟ้าอากาศ ไม่ต้องไปเพ่งคนเป็นสุนัข ไม่ต้องไปเพ่งสุนัขให้เป็นคน ไม่ต้องไปเพ่งอะไรต่ออะไรวุ่นวาย มันไม่ใช่อย่างนั้น เราเพ่งแต่สิ่งที่ให้มันเกิดปัญญาเลย เราต้องดูศีรษะไปหาปลายเท้า จากปลายเท้าขึ้นมาหาศีรษะ นี่มันคืออะไร ความจริงมันแค่นี้ ไหน ทำไมคนมันจึงไปยึดมันนักหนา มันเป็นห่วงเป็นใยอะไร เพราะอะไร มีอะไรอยู่ในนี้บ้าง เรามาค้นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ให้รู้เท่าตามความจริงว่า เออ! มันก็เท่านี้เอง เมื่อเห็นเช่นนี้รู้เช่นนี้มันก็ถอนอุปาทานออกมาเท่านั้นแหละ ที่จะเข้าไปยึดมันถือมันว่า แหม! อันนี้เรารักมันที่สุด อันนี้เราเกลียดมันที่สุด มันก็ถอนออกมา”

แม้ลูกศิษย์ได้ภาวนาจนจิตถึงความสงบระงับเพียงใดก็ตาม หลวงพ่อก็ยังให้ถือสติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อมภายในความสงบนั้น เป็นธรรมอันเอก ในการฝึกจิตให้คืบต่อไป นักปฏิบัติหลายรูปหลายคนมักมาถามท่านว่า เมื่อจิตสงบแล้ว ควรจะทำอย่างไรต่อ



“ไปนั่งตรงไหน มันก็นิ่ง และมันก็ไหลอยู่
มันเป็นน้ำไหลนิ่ง
ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา”

“รักษาของเก่านั้นไว้ แล้วก็ทำสติให้ดีขึ้น สติให้มากกว่าอย่างอื่น ไม่ผิด การทำเพียรทำไปอย่างนี้ แต่ว่าที่มันพอสมควรแล้ว สติของเรานั้นก็ยังไม่เต็มส่วนของมัน เราก็พยายามเพิ่มให้มีสติมากยิ่งขึ้น ให้มันรู้เท่าทันมันทุกอย่าง เมื่อสติเราแจ่มแจ้งขึ้นเมื่อใดนะ ความรู้เรานั้นจะเกิดขึ้นมา เพราะเรามีสติอยู่ อะไรผ่านมาระู้ อันนี้แหละถ้าเรามีสติอยู่จะให้เกิดปัญญา จะให้เราตามรู้ตามเห็นกระจ่างออกไปได้

ถ้าเราไม่มีสติเราก็ไม่รู้ มันไปถึงไหนอะไรกัน คือทำสตินั้นแหละให้มากขึ้นเท่าที่เราจะทำได้ สตินี้เองจะเป็นคุณค่าอันไพศาล ที่จะประคับประคองความรู้สึกของเรา ให้เข้าแนวทางอันสงบได้ สตินี้ก็คือพระพุทธเจ้านั่นเอง จะช่วยประคับประคองตักเตือนเรา อย่างพวกเรานี้ก็เรียกว่า คล้าย ๆ พระพุทธเจ้า เพราะว่าเมื่อเรามีสติอยู่นะ มันจะตื่น มันจะรู้ มันจะเห็น มันจะได้สังวร การสังวรการสำรวมมันก็จะเกิดขึ้นเพราะเรามีสติอยู่ อะไรที่ยังมีกิเลสที่มันอยู่ลึกลับเป็นต้น ที่เรายังไม่เห็นอยู่นั้น ก็เพราะสติเรายังไม่พร้อม มันก็ไม่เห็น มันหลบไปได้ ถ้าเรามีสติอยู่กระจ่างขึ้นมาเมื่อใด จิตใจหรือปัญญาของเรานั้นจะผ่องใสขึ้น

ฉะนั้นท่านจึงอย่าให้ไปมันหมายมั่น ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นเขาในเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ก็กระทำความเพียรของเรานี้ต่อไป ผมว่าเราก็ทำไปอย่างนี้ ถ้าไม่มีเรื่องอะไร เราก็ไม่ต้องพิจารณามัน อยู่เป็นปกติ เหมือนอย่างเราเดินไป เรากวาดบ้าน เราก็กวาดของเราเรื่อย ๆ ไป ถ้าไม่มีใครมาเรียกเรา เราก็ไม่มองดู ถ้ามีใครมาเรียก อาจารย์ หือแน่ รู้แล้วมีธุระ นอกนั้นเราก็กวาดบ้านของเราไป มีเรื่องก็จึงพิจารณามัน ไม่มีเรื่องก็ไม่พิจารณา พิจารณาแต่ความเป็นอยู่ของเรา ให้รู้ไว้ มีสติอยู่อย่างนี้เท่านั้น ถ้าไม่มีเรื่องก็อยู่สบายของเราตามเคย แต่ไม่ใช่ปล่อยนะ เรายังระวังของเราอยู่ ไม่ใช่ปล่อยทิ้ง อะไรผ่านมาระู้จัก ไม่ใช่ว่าไม่รู้จัก ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ว่าไม่ต้องค้นคิดอะไรมันมาก แต่เมื่อมันมาสัมผัสทางอายตนะอันใดแล้ว มันสัมผัสแล้วมันก็เป็นเรื่องภายในของมัน ก็ตามดูมันไป ถ้าดูไป ๆ มันก็แค่นั้นแหละ ก็กลับมาอยู่ที่เก่าของเรา อย่างนี้มันไปเดี๋ยวมันจะพาเราไปสวรรค์ ไปนรกนะ ระวัง”

คิดกับพิจารณา

ปัญหาอีกข้อหนึ่งที่นักปฏิบัติมักสงสัยบ่อย ๆ ก็คือการพิจารณาคืออะไรกันแน่ คอยสงสัยว่า มันต่างกับความนึกคิดอย่างไร หลวงพ่อได้อธิบายเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนในคำตอบที่ท่านให้กับนักปฏิบัติจากอเมริกาที่มากราบนมัสการและสนทนาธรรมที่วัดหนองป่าพง

“ความคิดอย่างหนึ่ง ความพิจารณาอย่างหนึ่ง คือความคิดนั้นจิตมันไม่ส่ายหรือก มันก็คิดของมันไปเรื่อย ๆ หยาบ ๆ ทีนี้เมื่อจิตสงบปุบมันจะมีความรู้สึก เกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งขึ้นมาคล้าย ๆ ความคิด แต่มันไม่ใช่ความคิด อันนี้มันเกิดมาจากความสงบที่กลั่นกรองออกมาแล้ว มันจะเป็นปัญญ่อ่อน ๆ ถ้าเรารู้ไม่ทันมัน มันก็เป็นสังขาร ถ้าเรารู้ทันมัน มันก็เป็นปัญญา เป็นปัญญายังไง เมื่ออะไรมันรู้เกิดขึ้นมามันก็เห็นว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นปัญญา ถ้าเราปรุงแต่ง

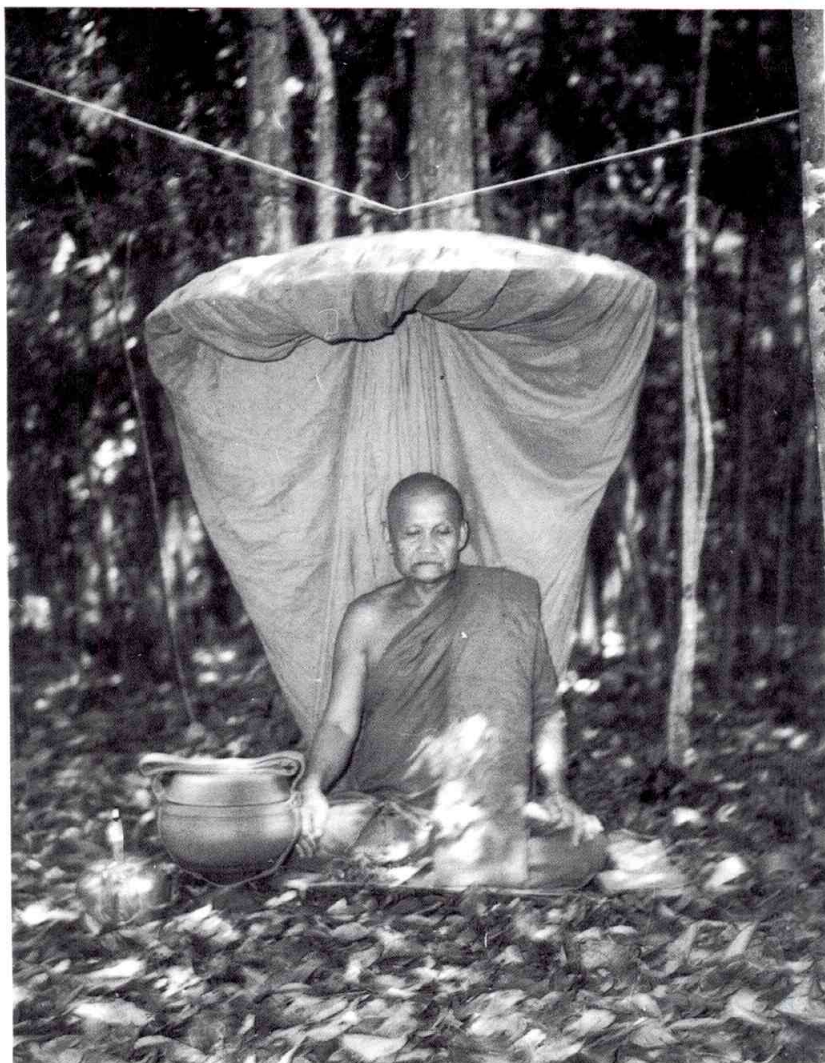
ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดปัญญาอ่อน ๆ ขึ้นมา นั่นแหละเรื่องภาวนา ให้พยายามทำเรื่อย ๆ ให้ความจริง เพื่อละ เพื่อถอน เพื่อความสงบ เมื่อหูได้ยินเสียงดุจจิตของเรา มันผันผวนไปตามใหม่ มันรำคาญใหม่ เท่านั้นเรารู้ ได้ยินอยู่แต่ไม่รำคาญ เอากันใกล้ ๆ มิได้เอาไกล เราจะหนีจากเสียงนั้น หนีไม่ได้หรอก ต้องหนีวิธีนี้จึงจะหนีได้ โดยเราฝึกจิตของเราจนมันอยู่ในสิ่งนี้ วางสิ่งเหล่านั้น สิ่งทีวางแล้วนั้นก็ยังได้ยินอยู่ ได้ยินอยู่แต่ก็วางอยู่ เพราะสิ่งเหล่านั้นถูกวางอยู่แล้ว มิใช่จะไปบังคับให้มันแยก มันแยกเองโดยอัตโนมัติ เพราะการละการวาง จะอยากให้มันไปตามเสียงนั้นมันก็ไม่ไป เมื่อเรารู้ถึงรูป เสียง กลิ่น รสทั้งหลายเหล่านี้ตามเป็นจริงแล้ว เห็นชัดอยู่ในดวงจิตของเราว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หหมดทั้งนั้นเมื่อได้ยินครั้งใดก็เป็นสามัญลักษณะอยู่ในใจ เวลาอารมณ์ทั้งหลายมากระทบได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยินนั้น ไม่ใช่จิตของเราจะไม่มีภาระงาน สติกับจิตพัวพันคุ้มครองกันอยู่ตลอดเวลาตลอดเวลา ถ้าทำจิตให้ถึงอันนี้แล้ว ถึงจะเดินไปทางไหน มันก็ค้นคว้าอยู่นี่ เป็นธรรมวิจยหลักของโพชฌงค์เท่านั้นเอง มันหมุนเวียนพูดกับตัวเอง แก่ ปลดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีอะไรจะมาใกล้มันได้ มันมีงานทำของมันเอง นี่เรื่องอัตโนมัติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน”

รู้แจ้งเห็นจริง

หลายประเด็นที่ได้หยิบยกมากล่าว นับตั้งแต่เรื่องนั่งสมาธิ เดินจงกรม นิรอรณ และอื่น ๆ ธรรมะทุกหมวดทุกหัวข้อ สรุปลงได้ที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่ควรจะไปยึดมั่นถือมั่น ดังคำที่หลวงพ่อบอกใช้มากที่สุด มันไม่แน่

“เรื่องปฏิบัตินี้ให้มองดูให้ลึก ลักษณะจิตเรามันเป็นอย่างไร ให้อยู่กับความรู้อันนี้เท่านั้น ทำไปอันนี้ มันได้ฐานแล้ว มันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอน เมื่อเราเห็นอะไรเกิดขึ้นมาก็ให้มันไป เราอย่าไปติดอย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน เรื่องชอบใจไม่ชอบใจ เรื่องสุขเรื่องทุกข์ เรื่องสงสยไม่สงสย นั่นก็เรียกว่ามันวิจารณ์ มันพิจารณา ตรวจตราดูผลงานของมัน อย่าไปชี้อันนั้นเป็นอันนี้ อย่าเลย ให้รู้เรื่อง เห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น ก็สักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่ก็ดับไปก็เป็นไปเท่านั้น ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอันใดอันหนึ่งในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

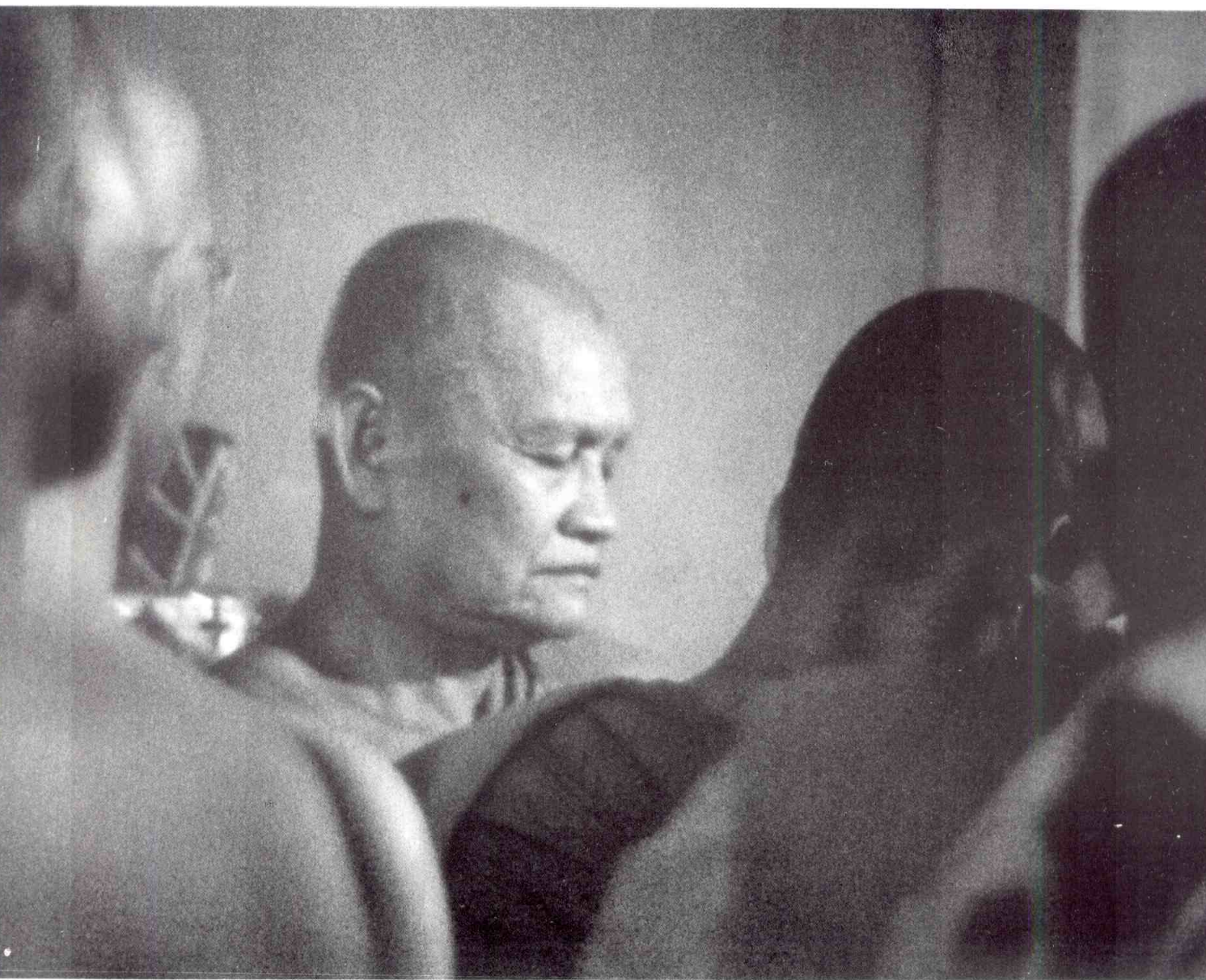
เมื่อเห็นรูปนามมันเป็นเช่นนี้ตามเรื่องของมันแล้ว ปัญญาเห็นเช่นนี้มันก็เห็นรอยเก่า มันเห็นความไม่เที่ยงของจิต เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย เห็นความไม่เที่ยงของความสุขความทุกข์ ความรักความโกรธ มันไม่เที่ยงทั้งนั้น จิตมันก็ดับแล้วก็เปื้อน เปื้อนกายเปื้อนจิตอันนี้ เปื้อนสิ่งที่มันเกิดมันดับ ที่มันไม่แน่นอนอย่างนี้เท่านั้นแหละ จะไปนั่งอยู่ที่ไหนมันก็เห็น เมื่อจิตมันเปื้อนก็หาทางออกเท่านั้น มันหาทางออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากเป็นอย่างนี้ไม่อยากอยู่อย่างนั้น มันเห็นโทษในโลกนี้ เห็นโทษในชีวิตที่เกิดมาแล้ว เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เราไปนั่งอยู่ที่ไหนก็เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่มีที่จับต้องมันแล้ว จะไปนั่งอยู่โคนต้นไม้ก็ได้ฟังเทศน์จากพระพุทธรเจ้า จะไปนั่งอยู่เขา



ก็ได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้า เห็นต้นไม้ทุกต้นมันจะเป็นต้นเดียวกัน เห็นสัตว์ทุกชนิดมันเป็นสัตว์
 อย่างเดียวกัน ไม่มีอะไรแปลกไปกว่านี้ มันเกิดแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไป ดับไป เหมือนกัน
 ทั้งนั้น

ฉะนั้นเราก็มองเห็นโลกนี้ชัดขึ้น เห็นรูปนามอันนี้ได้ชัดขึ้น มันชัดขึ้นต่ออนิจจัง ชัดขึ้นต่อทุกขัง
 ชัดขึ้นต่ออนัตตา ถ้ามนุษย์ทั้งหลายเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่ามันเที่ยงมันจริงอย่างนั้น มันก็เกิดทุกข์ขึ้นมา
 ทันที มันเกิดอย่างนี้ ถ้าเราเห็นรูปนามมันเป็นของมันอย่างนั้น มันก็ไม่เกิดทุกข์เพราะไม่ไปยึดมั่น
 ถือมั่น นั่งอยู่ที่ไหนก็มีปัญญา แม้เห็นต้นไม้ก็เกิดปัญญาพิจารณา เห็นหญ้าทั้งหลายก็มีปัญญา เห็นแมลง
 ต่าง ๆ ก็มีปัญญา รวมแล้วมันเข้าจุดเดียวกัน เป็นธรรมะ เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่คือความจริง
 นี่คือสัจธรรม มันเป็นของเที่ยง มันเที่ยงอยู่ตรงไหน มันก็เที่ยงอยู่ตรงที่ว่า มันเป็นอย่างนั้น
 ไม่แปรเป็นอย่างอื่นเท่านั้นแหละ ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น ถ้าเราเห็นเช่นนี้แล้ว มันก็จบทางที่
 จะต้องไป”





“ภิกขุ ผู้เห็นภัยในสังสาร
ผู้ใดเข้าใจธรรมะข้อนี้แล้ว
จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ที่ไหนก็ตาม
จะเกิดความสด เกิดความสังเวช
เกิดความรู้ตัว เกิดความไม่ประมาทอยู่นั้นแหละ”