บันทึกธรรมโสฬส

วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค 8

โดย นาย พุฒิเศรษฐ์ จงสกุล

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรัพย์

ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

www.uthong-udomsub.com

เล่ม 2

คำนำ

หนังสือ “วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค 8” เป็นหนังสือ ซึ่งได้เขียนบันทึกจิตจากผลการปฏิบัติธรรม ก่อนสร้างสถานปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรัพย์ เพื่อประโยชน์สาธารณะสำหรับฆราวาสและผู้สนใจปฏิบัติธรรม ส่งเสริมพระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติ ตามแนวทางอริยมรรค 8 ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมได้ขอให้บันทึกคำบรรยายวิธีการทำสมาธิ ซึ่งได้บรรยาย ณ "เรือนธรรมโสฬส" จึงได้เขียนบันทึกเป็นหนังสือเล่มที่สอง ในนาม “อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรัพย์”

ทั้งนี้ ได้จัดขนาดตัวอักษรใหญ่ ให้อ่านง่าย สบายตา จัดรูปเล่มให้สะดวกต่อการอ่าน และ/หรือ พิมพ์เผยแพร่ฯ

บุญกุศลใดๆ ณ อุทยานธรรมฯ จิตผู้ปฏิบัติธรรม และทุกกิจกรรมสาธารณประโยชน์ฯ ขอส่งผลเป็นความสุขใจ สุขกาย อุดมทรัพย์ แด่ทุกๆท่าน

ขอเจริญในธรรม

27 ธันวาคม 2555

พุฒิเศรษฐ์ จงสกุล
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรัพย์
ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
www.uthong-udomsub.com

สารบัญ

วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค 8

	หน้า
1. อริยมรรค สำหรับฆราวาส	3
2. ทำไมต้องปฏิบัติธรรม?	3
3. อริยมรรค สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม	4
4. การพิจารณาเห็นกายในกายเป็นอย่างไร?	6
5. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นอย่างไร?	6
6. การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นอย่างไร?	7
7. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นอย่างไร?	9
8. สิ่งควรรู้.. ก่อนปฏิบัติธรรม	10
9. ขั้นตอนการทำสมาธิ	12
10. ความสงบภายในจิตที่เรียกว่า ฌาน	14
11. จิตเข้าถึงปฐมฌาน	14
12. จิตเข้าถึงทุติยฌาน	14
13. จิตเข้าถึงตติยฌาน	15
14 จิตเข้าถึงจตุตถฌาน	15
15. ประโยชน์ของสมาธิก่อนตาย?	17
16. ความหมาย พุท..โธ	18
17. ลักษณะจิต ขณะทำสมาธิ	19
18. ข้อสรุปการปฏิบัติธรรม	22

วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค 8

อริยมรรค สำหรับฆราวาส

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักธรรมคำสอนอริยมรรค 8 เป็นทางอันประเสริฐเครื่องดับทุกข์ 8 ประการ ได้แก่

อริยมรรค 1 ความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ)

อริยมรรค 2 ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปโป)

อริยมรรค 3 การพูดจาชอบ (สัมมาวาจา)

อริยมรรค 4 การทำการงานชอบ (สัมมากัมมันโต)

อริยมรรค 5 การเลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีโว)

อริยมรรค 6 ความพากเพียรชอบ (สัมมาวายาโม)

อริยมรรค 7 ความระลึกชอบ (สัมมาสติ)

อริยมรรค 8 ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

ใน 5 ข้อแรก อริยมรรค 1–อริยมรรค 5 เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฆราวาส ปฏิบัติตามแล้วย่อมดำเนินชีวิตมีความสุข ความเจริญ พอเพียงแก่จิตตน สำหรับ 3 ข้อหลัง อริยมรรค 6–อริยมรรค 8 เป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรพชิต และ/หรือผู้สนใจปฏิบัติตามเพื่อการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง (พระนิพพาน)

ทำไมต้องปฏิบัติธรรม?

นั่งสมาธิไปทำไม? นั่งแล้วได้อะไร? ทำไปทำไม?

ทำทานแล้ว รักษาศีลแล้ว ปฏิบัติธรรม เป็นปฏิบัติบูชาให้จิตเข้าถึงธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติธรรมแล้วได้เพิ่มสติ เพิ่มปัญญา เข้าใจทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ปล่อยวางทุกข์ได้ฯ

พึงระลึกไว้เสมอว่า

“ยาใดๆ ที่สรรพคุณวิเศษ หากไม่ได้รับประทานก็ไม่หายป่วย.. ข้อธรรมใดๆ ที่บันทึก/อ่าน/ท่องจำ ก็ไม่ช่วยคลายทุกข์ของใจได้ หากไม่ได้น้อมนำข้อธรรมมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อจิตตนฯ”

การทำสมาธิแบบมีเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ ต้องศึกษา ค้นคว้า ทดลอง ลงมือปฏิบัติให้เห็นจริงด้วยจิตตนเอง ผู้มีศรัทธา มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ตามอริยสัจ 4 มีความเพียร ตั้งใจมั่นนำเอาหลักธรรมคำสอนอริยมรรค 8 ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาปฏิบัติเพื่อให้เห็นจริงด้วยจิตเข้าถึงธรรม รู้แจ้งธรรม และดับทุกข์ได้จริง ไม่เชื่อธรรมจนกว่าจะปฏิบัติเห็นจริงตาม อริยสัจ 4

การปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องของการทำให้จิตมีสติสมบูรณ์ ไม่เผลอไปกับความโลภ ความโกรธ ความหลง อยากได้ อยากมี อยากเป็น ความยึดมั่นถือมั่นเพื่อครอบครองรักษาไว้ ครั้นสูญเสียพลัดพรากไปก็เป็นทุกข์

ผู้ปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอ ย่อมทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ปล่อยวางทุกข์ได้ จิตเป็นกุศล มีศีล คิดดี พูดดี ทำความดี ไม่เผลอสติง่าย มองโลกในแง่ดี ไม่เป็นคนหลงงมงาย สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี ฯลฯ

การปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องของการขัดเกลาชำระจิตของตนให้สิ้นจากอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต เป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐ บริสุทธิ์บริบูรณ์ฯ

อริยมรรค สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้ขับเรือต้องรู้จุดหมายปลายทาง ต้องรู้ทิศทางที่จะแล่นเรือไป และใช้เข็มทิศนำทางไม่ให้หลงทาง ผู้ยิงธนูต้องรู้เป้าหมายอยู่ตรงไหน ทิศทางใด ฝึกฝนเล็งยิงเป้าให้เกิดทักษะความแม่นยำในการยิงเข้าเป้าหมาย

ผู้สนใจปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ต้องรู้จุดมุ่งหมายของตน นั่งสมาธิไปทำไม? นั่งแล้วได้อะไร? ทำไปทำไม? ต้องรู้จุดหมายปลายทาง ต้องรู้เส้นทางที่จะไป และใช้เข็มทิศไม่ให้หลงทาง ผู้สนใจปฏิบัติธรรม จึงต้องศึกษาและทำความเข้าใจ อริยมรรค 8

ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นทางเดินอันประเสริฐให้จิตผู้ปฏิบัติธรรมไปถูกทาง ไม่หลงทาง ดับทุกข์ที่จิตได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

สำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรมควรทำความเข้าใจ อริยมรรค 3 ข้อหลัง ดังนี้

<u>อริยมรรค 6</u> ความพากเพียรชอบ (สัมมาวายาโม) คือ การทำจิตไม่ให้เกิดอกุศล และหากจิตเกิดอกุศลขึ้น ก็ให้ละอกุศลนั้น ในทำนองเดียวกัน การทำจิตให้เกิดกุศล และหากจิตเกิดกุศลแล้ว ก็ทำให้กุศลนั้นไพบูลย์เจริญยิ่งขึ้น

ในกรณีที่เราพาลูกไปทำบุญ การใส่บาตร ใส่เงินตู้รับบริจาค ถวายถังสังฆทาน ผ้าป่า กฐิน การบริจาคทรัพย์สิ่งของ การช่วยเหลืออื่นๆ เป็นการทำจิตให้เกิดกุศล พ่อแม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า การทำบุญเป็นการเอาชนะความตระหนี่ในจิตของเราให้รู้จัก การให้ การแบ่งปัน ไม่โลภ มีเมตตา ช่วยเหลือบุคคลอื่น ไม่เห็นแก่ตัว

ไม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า ทำบุญแล้วจะได้โชคลาภ ร่ำรวย ได้สวรรค์วิมาน เกิดเป็นเทวดานางฟ้า เพราะเป็นการปลูกฝังให้ลูกมีจิตโลภมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพิ่มกิเลสในจิตโดยไม่รู้ตัว

ไม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า ทำบุญเพื่อสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา แก้กรรม ตัดกรรม เพราะเป็นการปลูกฝังให้ลูกมีความเข้าใจผิดมากขึ้นไปเรื่อยๆ

ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า สิ่งใดเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี สิ่งใดเป็นการประกอบศาสนพิธี เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา ลูกก็จะได้รับความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา เกิดความพากเพียรชอบ ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาสืบไป

การให้..ทำให้จิตผู้ให้เป็นสุข และจิตผู้รับก็เป็นสุขในเวลาเดียวกัน ลูกจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่หลงงมงายไปกับความเชื่อผิดๆ ตามคำโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ

ในฐานะที่เราเป็นพ่อ-แม่ ควรทำความพากเพียรชอบ ให้เกิดในจิตของตนก่อนเป็นลำดับแรก แล้วนำไปปฏิบัติให้เจริญไพบูลย์ เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อบุคคลอื่นๆ ต่อไป

<u>อริยมรรค 7</u> ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) คือ การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาในกาย, เวทนา, จิต และธรรม (สติปัฏฐาน 4) มีความเพียรปฏิบัติขัดเกลากิเลสถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

คนเราทุกข์ใจไปกับโลกธรรม 8 ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขใจ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย ความทุกข์ใจ เป็นธรรมดาของโลก แต่เราขาดสติหรือเผลอไปทุกข์กับมัน การพิจารณาในกาย, เวทนา, จิต และธรรม ให้เห็นเป็นธรรมดาของโลก (ไตรลักษณ์) เป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้นไม่เผลอจิตไปหลงสุข หลงทุกข์ ยกตัวอย่างการพิจารณาฯ ในชีวิตประจำวัน เช่น

การพิจารณาเห็นกายในกายเป็นอย่างไร?

การยกอารมณ์ขึ้นพิจารณากาย ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งสกปรกโสโครก เน่าเหม็น ผุผัง เสื่อมลงไป ไม่น่าเข้าไปยึดหลงใหลว่างดงาม สวยหล่อ ไม่เสื่อม ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพื่อให้จิตเกิดปัญญาคลายความยึดหลงยินดีในกาย

หรือ การยกอารมณ์ขึ้นพิจารณากาย เป็นธาตุ 4 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ กายมีหนังห่อหุ้มโดยรอบ ลอกหนังพบเลือด น้ำเหลือง พบเนื้อ ลอกเนื้อพบเส้นเอ็น กระดูก ตับ ไต เครื่องในกาย ฯ เพื่อให้จิตเกิดปัญญาคลายความกำหนัด คลายตัณหา รักใคร่ยินดี ในรูปและการสัมผัสที่พึงพอใจ เป็นต้น

...หมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ ก็จะวางทุกข์ได้?

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นอย่างไร?

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบ ความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิต เช่น การทำสมาธิในท่านั่งสบาย สักพักเกิดความเมื่อยล้าจิตเกิดเวทนาปรุงแต่งไม่ชอบ ไม่พอใจ ในท่านั่งเดิม จิตอดทนต่อเวทนาไม่ได้ไม่พอใจท่านั่งก็เปลี่ยนท่านั่งที่พอใจใหม่ สักพักเกิดความเมื่อยล้าใหม่ ก็เปลี่ยนท่านั่งที่พอใจใหม่ ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก วนเวียนเรื่อยไป ทุกอิริยาบถทางกาย ยืน เดิน นั่ง นอน อดทนไม่ไหวต่อเวทนาเป็นปกติ

บางท่านถูกต่อว่า ตำหนิ ดุด่า จิตเกิดเวทนาปรุงแต่งเกิดอารมณ์ไม่ชอบ ไม่พอใจ โกรธ ด่าตอบ ด้วยขาดสติอดกลั้นไม่ได้ไม่ทันเห็นเวทนาที่ปรุงแต่งจิต

บางท่านมีเพื่อนมาบอกว่าถูกคนนั้นนินทาให้ร้าย แม้ไม่ได้ยินกับหูตัวเอง จิตเกิดเวทนาปรุงแต่งเกิดอารมณ์ไม่พอใจ โกรธไปหลายวัน หากปฏิบัติจนมีสติรู้ทันจิตก็จะคลายความโกรธได้รวดเร็วขึ้น จนที่สุดเป็นจิตอภัยทาน

บางท่านนั่งชมข่าวทางโทรทัศน์ เห็นภาพข่าวบุคคล เกิดไม่ชอบ ไม่พอใจ ทั้งที่เขาก็ไม่เคยมาทำร้ายเรา จิตเศร้าหมองเกลียดชังบุคคลไปตามข่าวที่รับชม หรือชมข่าวภัยพิบัติน้ำท่วม แผ่นดินไหว เห็นภาพข่าวเกิดความกลัวภัยมาถึงตน จิตเกิดเวทนาปรุงแต่งไปต่างๆ ตามพื้นฐานของจิตที่ทนได้ยาก หวั่นไหวกับสิ่งรอบตัวจนจิตเกิดเวทนาปรุงแต่งเป็นทุกข์ไปหมด สุดท้ายจิตฟุ้งซ่านเครียดวิตกจริต วิธีแก้ไขก็ต้องหยุดเสพข่าวที่ทำให้จิตวิตก เศร้าหมอง ทำเป็นไม่รู้ ไม่ชี้ ซะบ้าง เป็นการพักจิตให้ผ่อนคลายลง

...หมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่เป็นประจำ ก็จะวางทุกข์ได้?

การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นอย่างไร?

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักธรรมคำสอน ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์ ความเศร้าโศกร่ำไรรำพัน ความโกรธ ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา ความคับแค้นใจขุ่นข้องใจทั้งหลาย ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้นฯ.

บางท่านรู้ว่าจิตเป็นทุกข์เพราะสาเหตุใด ทุกข์ภายใน สาเหตุจาก โรคภัย ความแก่ และความตาย ทุกข์ภายนอก สาเหตุจาก ความคิดซึ่งทำให้จิตทุกข์ เช่น ทุกข์เรื่องสามีภรรยา ครอบครัว ญาติพี่น้อง ทุกข์ในสัตว์เลี้ยง ไม่สมหวังในความรัก ทรัพย์สมบัติ การงาน ตำแหน่ง หน้าที่ ธุรกิจ ฯ เป็นต้น

จิตที่เห็นจิตทุกข์ แต่จิตที่ไม่สามารถปล่อยวางทุกข์ได้ หากจิตทุกข์ เกิด/ดับ.. เกิด/ดับ..ๆๆ วนเวียนกวนจิตใจตลอดเวลา ให้แสดงอาการทางกายคู่กับใจ ทุกครั้งที่จิตเห็นทุกข์เกิดแล้วปล่อยวางทุกข์ไม่ได้ ณ ปัจจุบันนั้น ให้เอาถุงมา 1 ใบ เปิดออก

แล้วน้อมจิตสลัดทิ้งทุกข์ในจิตนั้นลงถุง เหมือนสิ่งสกปรกโสโครก ไร้คุณค่าแก่การเก็บรักษาไว้ เหมือนอาหารบูดเน่า ผูกปิดปากถุงที่เต็มไปด้วยทุกข์นั้น นำไปทิ้งถังขยะพร้อมอารมณ์จิตที่ตัดขาดทุกข์เสียได้สิ้นเชิง หมั่นทำอาการทางกายนี้บ่อยๆ ความทุกข์ก็จะค่อยๆ จางคลายหายไปในที่สุด

บางท่านอ่านหนังสือธรรมะมากมาย ก็ตีความหมายตามสติปัญญาทางธรรมของตน จิตคิดไปต่างๆ จนสับสนไปหมด ในบางครั้งให้ลองไม่ต้องคิดอะไรมากมาย ให้นั่งหรือนอนในท่าสบายๆ ปล่อยอารมณ์ให้ผ่อนคลาย ทำจิตใจสบายๆ จิตว่างๆ ไม่ต้องคิดอะไร ทุกข์ก็วาง สุขก็วาง จิตมันก็วางอยู่เฉยๆ ของมัน สบายๆ จะคิดมากสอดส่ายจิตไปทำไม ทำจิตเหมือนปลาเป็น ว่ายน้ำเรื่อยไปไม่รู้ทิศ ไม่รู้ทาง ไม่มีเป้าหมาย ไม่หยุดนิ่ง เหนื่อยใจเปล่าๆ

การปฏิบัติธรรมให้ดูที่จิตเรา ไม่ไปดูจิตเขา จิตใคร ไม่ส่งจิตไปยุ่งเรื่องคนอื่น บางท่านไม่ทุกข์เรื่องตัวเองเลย แต่จิตไปทุกข์แต่เรื่องคนอื่นทั้งสิ้น เพราะคนเราชอบมองนอกตัว อยู่ในสังคมที่ขาดสติการอดกลั้น นินทา ให้ร้าย วิจารณ์ พูดส่อเสียด คนอื่นไม่ดีอย่างนั้น ไม่ดีอย่างนี้ จนกลายเป็นความเคยชินเป็นเรื่องปกติไป

จงมองจิตตนว่าการที่เราด่าเขา ว่าเขา วิจารณ์เขา (จิตแบบไก่) ทำให้จิตเราขุ่นเศร้าหมองดีนักหรือ? จิตของผู้ที่ตำหนิคนอื่น เป็นจิตทุกข์ที่ไม่สามารถทนต่อสิ่งเร้าได้ สุดท้ายกลายเป็นจิตเศร้าหมองไม่สะอาด เป็นจิตอกุศล มองโลกในแง่ร้าย ในบั้นปลายเป็นคนจู้จี้ขี้บ่น ครั้นรู้โทษแล้วต้องเพียรฝึกสติไว้ ไม่ให้จิตเราเศร้าหมอง จิตคนอื่นเขาเปื้อนเศร้าหมองก็จิตเขา มาชักชวนเราไปเข้าพวกเข้ากลุ่มให้จิตเกลียดชัง เราก็ปฏิเสธ ไม่ควรรับเอาเรื่องภายนอกน้อมเข้าสู่ภายในจิตตน ทำจิตเป็นถังขยะรับคำพูดร้ายๆ จากคนอื่นแล้วเก็บมานั่งคิดทุกข์ใจ ให้จิตเกิดเศร้าหมอง จงหมั่นเทขยะในจิตทิ้งเสียบ้าง หากได้สติเห็นจิตเป็นถังขยะ

...หมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ ก็จะวางทุกข์ได้?

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นอย่างไร?

ครั้งหนึ่งได้ทราบข่าวญาติธรรมป่วยเป็นโรคมะเร็ง จิตเกิดสภาวะธรรมขึ้นโดยอัตโนมัติ (ไม่ใช่การยกหัวข้อธรรมขึ้นมาพิจารณาเอง) ได้พิจารณาเป็นปัญญาทางธรรมว่า หากตัวเราต้องตายภายใน 7 วัน เราจะทำอย่างไร คนทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในความประมาทเขาคิดจะทำอะไรบ้าง สำหรับชีวิตสุดท้ายใน 7 วัน ได้เขียนบันทึกธรรมไว้อ่าน เพราะจิตเกิดสลดสังเวช ปล่อยวางเรื่องทั้งหลายทั้งปวง เหมือนผู้สูงอายุพอถึงช่วงวัยหนึ่งกลายเป็นคนอารมณ์เย็นลง ปล่อยวางเรื่องต่างๆ ได้มากมาย ทั้งที่สมัยหนุ่มๆ เป็นคนอารมณ์ร้อน ไม่เคยยอมใคร ครั้นได้สติพิจารณาชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง ความตายของเราเป็นของเที่ยง ก็ลดทิฐิลงเสียได้

“จงปฏิบัติจากความไม่สงบไปสู่ความสงบ และจงปฏิบัติจากความสงบ ไปสู่ความไม่สงบ”

ครั้งหนึ่ง ภายหลังการปฏิบัติธรรม เกิดสภาวะธรรมผุดขึ้นในจิต “จงปฏิบัติจากความไม่สงบไปสู่ความสงบ และจงปฏิบัติจากความสงบ ไปสู่ความไม่สงบ”

ครั้นพิจารณาไตร่ตรอง ได้ทราบว่า “จงปฏิบัติจากความไม่สงบไปสู่ความสงบ..” หมายถึง จิตผู้ปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นนั้นย่อมไม่สงบ ความคิดที่ฟุ้งซ่านไปกับเรื่องต่างๆ เช่น งาน ครอบครัว ความทุกข์ ความสุขฯ ยากที่จะปฏิบัติให้เกิดความสงบภายในได้ ดังนั้น ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติธรรม “จงปฏิบัติจากจิตที่ไม่สงบไปสู่ความสงบ...” เป็น สมถกรรมฐาน

และพิจารณาข้อความถัดมา “..จงปฏิบัติจากความสงบ ไปสู่ความไม่สงบ” หมายถึง จิตผู้ปฏิบัติธรรมครั้นจิตเข้าถึงจตุตถฌานเป็นจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์แล้ว จิตจะคลายจากความสงบผุดคำถาม–คำตอบในข้อธรรมทั้งหลาย สิ้นความลังเลสังสัยในธรรมเป็นจิตรู้แจ้งธรรม ดังนั้น ในเบื้องปลายผู้ปฏิบัติธรรม “..จงปฏิบัติจากจิตที่สงบไปสู่ความไม่สงบ” เป็น วิปัสสนากรรมฐาน

ซึ่งผลของการปฏิบัติธรรม ในที่สุดแล้วจิตผู้ปฏิบัติธรรมได้ทั้งความสงบ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และมีปัญญารู้แจ้งธรรม.

...หมั่นพิจารณาเห็นธรรมในธรรม อยู่เป็นประจำ ก็จะวางทุกข์ได้?

<u>อริยมรรค 8</u> ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลาจิตให้สงบมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีปัญญาทางธรรมสมบูรณ์ เป็นจิตอุเบกขาจากกิเลสกามทั้งหลาย จากอกุศลทั้งหลาย

สิ่งควรรู้.. ก่อนปฏิบัติธรรม

ในบางครั้งความคิดฟุ้งซ่านทำให้จิตทุกข์เพราะความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเศร้า ความไม่สมปรารถนา ครั้นปฏิบัติธรรมไป ก็ได้สติวางทุกข์ได้ จิตก็เป็นสุข

การปฏิบัติธรรมมี 2 วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน

เป็นการบริกรรมภาวนาให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิละเอียดเป็นลำดับ ตามอริยมรรค 8 ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

โดยธรรมชาติของจิตมีความคิดเป็นอาหาร จิตจะคิดอยู่ตลอดเวลาไม่สงบนิ่ง หากเปรียบจิตเป็นแก้วน้ำ น้ำที่ไม่สะอาดใส่ในแก้วก็คือ ความคิดที่ไม่สงบอยู่ภายในจิต การคนน้ำในแก้วให้ตกตะกอน ภายหลังน้ำนิ่งจึงเห็นน้ำเห็นตะกอนหยาบที่ปนเปื้อนแยกแยะได้ชัดเจนกึ่งกลางแก้ว เช่นเดียวกับ จิตที่ไม่สงบ ปฏิบัติธรรมสมถกรรมฐาน ครั้นเข้าถึงจตุตถฌานเป็นจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์แล้ว เห็นจิต เห็นความคิด เห็นอนุสัยกิเลสที่อยู่ภายในจิต จนกระทั่งจิตคลายเข้าสู่วิปัสสนาจิตโดยอัตโนมัติ เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมฯ

วิปัสสนากรรมฐาน

เป็นการพิจารณาในกาย, เวทนา, จิต และธรรม ตามอริยมรรค 7 ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะพิจารณาด้วยปัญญาทางธรรม เห็นความเป็น ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ซึ่งการพิจารณานั้น ได้ยกตัวอย่างไว้ข้างต้นแล้ว

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ 3 ประการ ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และสูญสลายเสื่อมลงไปตามกาลเวลา ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป มีแล้วหายไป แล้วจิตปล่อยวางไม่เข้าไปยึดครอบครองหวงแหนไว้ให้จิตเป็นทุกข์

วิตก

ในการปฏิบัติธรรม การนำจิตรู้กายวางที่ฐานของจิต เช่น กึ่งกลางกายตรงลิ้นปี่, ที่ช่องรูจมูก หรือที่อื่นใด สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิตก

วิจาร

ในการปฏิบัติธรรม การภาวนา เช่น พุท..โธ ๆๆๆ หรือใช้คำภาวนาอื่นๆ สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิจาร

ขั้นตอนการทำสมาธิ

1. **<u>กราบบูชาพระรัตนตรัย</u>** เพื่อเป็นหลักของใจให้จิตนอบน้อมแนบแน่นในพระรัตนตรัย
2. **<u>ตั้ง นะโม 3 จบ</u>** เพื่อให้จิตตั้งมั่น มีสติมั่นคงที่จะทำความเพียรปฏิบัติ
3. **<u>กล่าวคำอธิษฐาน</u>**

“ขออาราธนาพระบารมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระธรรม พระอริยะสงฆ์ มารวมลงในจิตของข้าพเจ้า ให้บังเกิดสัมมาสมาธิ บังเกิดมหาสติ บังเกิดมหาปัญญา ณ กาลปัจจุบันนี้ เทอญ”

เพื่ออาราธนาพระรัตนตรัยลงจิตให้เกิดความเพียร เกิดพลังทางใจ ปฏิบัติด้วยจิตตั้งมั่น

4. **<u>ท่านั่ง</u>** เพื่อให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย เพศและวัย สะดวกต่อการนั่งได้นานๆ ให้นั่งในท่าที่กายสบาย วางขา วางมือ แขน ไหล่ สบายๆ

หากร่างกายปกติ ให้นั่งสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดหัวแม่มือซ้ายวางบนตัก ในกายที่กระดูกสันหลังปกติ ให้นั่งตั้งกายให้หลังตรง จิตผู้นั่งรู้สึกกาย ไหล่ หลัง แขน ขา เข่า สบายๆ ไม่เกร็งหลัง เกร็งแขน เกร็งไหล่ เกร็งขา จิตผู้นั่งรู้สึกผ่อนคลาย หลับตาเบาๆ ไม่บีบตา จิตผู้นั่งรู้สึกหายใจเข้าหายใจออก สบายๆ ให้จิตผู้นั่งตั้งสติระลึกถึงกาย ว่านั่งอยู่ในท่าใด ความรู้สึกกายนั่งอยู่ในท่าใดนั้น เราเรียกว่า จิตรู้กาย สมมุติเรียกโดยย่อว่า จิต ให้กำหนดจิตไปวางที่ฐานของจิต

5. **<u>การกำหนดฐานของจิต</u>** ให้กำหนดอาการระลึกรู้ใน กาย (จิตรู้กาย) ให้วางจิตที่ฐานกึ่งกลางกายตรงลิ้นปี่ สมมุติช่องท้องของเรากลวงโล่ง ไม่มีกระเพาะอาหาร ไม่มีลำไส้ กำหนดวางจิตรู้อยู่กึ่งกลางกายตรงลิ้นปี่

ในการปฏิบัติธรรม การนำจิตรู้กายวางที่ฐานของจิต เช่น กึ่งกลางกายตรงลิ้นปี่, ที่ช่องรูจมูก หรือที่อื่นใด สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิตก

6. **<u>การภาวนา พุท..โธ</u>** หายใจเข้าให้ภาวนา พุท หายใจออกให้ ภาวนา โธ ครั้นจิตเผลอจากการภาวนา มีสติระลึกได้เมื่อใด ก็ให้ภาวนา พุท..โธ ๆๆๆ ของเราเรื่อยไป

ในการปฏิบัติธรรม การภาวนา เช่น พุท..โธ ๆๆๆ หรือใช้คำภาวนาอื่นๆ สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิจาร ผู้ปฏิบัติสมาธิใหม่ๆ บางราย หายใจเข้าภาวนา พุท หายใจออก ภาวนา โธ ไปเพ่งจังหวะการหายใจเข้า–ออก ลมหายใจเข้า–ออก ไม่เป็นไปตามธรรมชาติของกาย หายใจเข้า–ออกสั้นไม่เต็มท้อง นั่งสักพักเกิดจะรู้สึกอึดอัดเหนื่อยหอบ

ให้แก้ไขโดยนั่งสมาธิในระยะแรกยังไม่ต้องภาวนา พุท..โธ ให้หายใจเข้า–ออกสบายๆ ให้รู้สึกกายนั่งสบาย หายใจเข้า–ออกก็สบาย รู้สึกผ่อนคลาย สักพักก็ให้กำหนดฐานของจิต เพื่อกำหนดสติ (จิต) ให้รู้อยู่ที่ช่องจมูก ลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ ลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ ลมหายใจออกยาว ก็รู้

หายใจเข้าให้ภาวนา พุท หายใจออกให้ ภาวนา โธ ครั้นจิตเผลอจากการภาวนา มีสติระลึกได้เมื่อใด ก็ให้ภาวนา พุท..โธ ๆๆๆ ของเราเรื่อยไป

ขณะภาวนา พุท..โธ หากเผลอสติเกิดความคิดฟุ้งซ่านมาก ครั้นได้สติก็ให้ภาวนา พุท..โธ ๆๆๆ ติดต่อกันไป ไม่ต้องตามจังหวะหายใจเข้าให้ภาวนา พุท หายใจออกให้ภาวนา โธ

ผู้ปฏิบัติสมาธิใหม่ๆ ต้องปฏิบัติภาวนาให้เหมาะสมกับจริตหรืออุปนิสัยเฉพาะตน เพราะวิธีภาวนาที่ดีในคนส่วนใหญ่ ไม่ได้หมายความว่าจะเหมาะสมสำหรับคนทุกคน ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่จะรู้ เพราะเป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะในจิตแต่ละบุคคล เปรียบเสมือนคนส่วนใหญ่รับประทานอาหารอิ่ม ความรู้สึกอิ่มเหมือนกันทุกคน แต่ความรู้สึกอิ่มมาก อิ่มน้อย อิ่มอย่างไรย่อมรู้สึกแตกต่างกันไปในแต่ละคน

ผู้ปฏิบัติสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค 8 ต้องวิตก–วิจาร ควบคู่กันไปตลอดระยะเวลาของการนั่งสมาธิ จนจิตเกิดความสงบภายใน เรียกว่า ฌาน ตั้งแต่จิตเกิดความสงบเบื้องต้น คือ เข้าถึงปฐมฌาน เข้าถึงทุติยฌาน เข้าถึงตติยฌาน ครั้นจิต

เกิดความสงบเป็นจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์ในระยะเวลาหนึ่ง (เข้าถึงจตุตถฌาน) ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของจิตอุเบกขา (สมถกรรมฐาน)

ความสงบภายในจิตที่เรียกว่า ฌาน

ผลการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางอริยมรรค 8 ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) ได้กล่าวถึงจิตที่เข้าสู่สมาธิสงบละเอียดไปตามลำดับ ดังนี้

<u>จิตเข้าถึงปฐมฌาน</u> ประกอบด้วยวิตกวิจารมารวมกันที่จิต จิตมีสภาวะตกสู่ภวังค์วูบลงไปเหมือนจิตคนตกจากที่สูง ผู้นั่งสมาธิจะตกใจกลัวและจะออกจากสมาธิ หากจิตผ่านภวังค์แล้วจิตจะสว่าง และ/หรือเกิดนิมิตต่างๆ เช่น จิตเห็นแสงสว่างจ้าเกิดปีติ เห็นเทวดานางฟ้า เห็นนรกสวรรค์ เห็นอดีต เห็นอนาคต เห็นวิญญาณ เห็นญาติที่ตายไปแล้ว เห็นพระสงฆ์ เห็นพระพุทธรูป เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น ผู้นั่งสมาธิเข้าถึงปฐมฌานจิตจะเกิดปีติและสุขจากการเห็นนิมิตนั้นๆ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงระลึกเสมอว่า นิมิตเกิดขึ้นจริงแต่มิได้มีอยู่จริง จึงไม่ควรไปหลงติด นิมิตเกิดขึ้นจากจิตที่สร้างขึ้นปรุงแต่งขึ้นทั้งจากจิตที่พอใจและไม่พอใจ ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะหลงนิมิตติดสุขจากความพึงพอใจในนิมิตนั้นๆ

จิตที่พอใจและไม่พอใจได้เกิด–ดับเวียนภพชาติ หากเป็นจิตที่ชอบปฏิบัติธรรมครั้นพอถึงช่วงวัยอันสมควร ก็จะเกิดเหตุปัจจัยชักนำให้ได้โอกาสปฏิบัติธรรม

เมื่อปฏิบัติธรรมจิตเข้าถึงปฐมฌาน

<u>จิตเข้าถึงทุติยฌาน</u> จิตอยู่ในสภาวะ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร ความรู้สึกในคำภาวนา พุท..โธ หายไป จิตผ่องใสอยู่ภายใน จิตเกิดสมาธิละเอียดขึ้นเกิดปีติและสุข ณ ปัจจุบันขณะนั้น ความรู้สึกในกาย ความรู้สึกลมหายใจ แผ่วเบาลง

<u>จิตเข้าถึงตติยฌาน</u> จิตอยู่ในสภาวะคลายความปีติและสุข จิตมีสติและสัมปชัญญะเป็นกลางๆ (จิตอุเบกขา) ความรู้สึกกายเบา หรือเหมือนกายลอยจากพื้น ความรู้สึกไม่มีลมหายใจ ลมหายใจแผ่วเบามาก เหมือนไม่ได้หายใจ ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน ถึงสภาวะนี้ อาจถอนจิตจากสมาธิ เพราะกลัวขาดลมหายใจ

<u>จิตเข้าถึงจตุตถฌาน</u> จิตอยู่ในสภาวะจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์ (เอกัคคตารมณ์) ไม่มีความรู้สึกว่ามีกาย (เหมือนกายหายไป) ไม่มีความรู้สึกว่ามีลมหายใจ (เหมือนลมหายใจหายไป) มีความรู้สึกเหลือเพียงจิตดวงเดียวสว่างไสวอยู่ และจะเสวยอารมณ์สงบนิ่งอยู่ เป็นระยะเวลาหนึ่งอัตโนมัติ

เพราะจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์ จิตจึงไม่มีการปรุงแต่งใดๆ เช่น จิตสุข หรือจิตทุกข์ หรือที่สมมุติบัญญัติเรียกสภาวะนี้ว่า ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีบุญ ไม่มีบาป ไม่มีเพศหญิง ไม่มีเพศชาย ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงจิตเดียวเท่านั้น

ภายหลังจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์เสวยอารมณ์สงบนิ่งอยู่ เป็นระยะเวลาหนึ่งอัตโนมัติแล้ว จากนั้นจิตจะค่อยๆ คลายคืนสติให้ค่อยๆ รู้ว่ามีกาย ค่อยๆ รู้ว่ามีลมหายใจ <u>จิตจะอยู่ในสภาวะมีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์</u> เพราะเหตุอวิชชาครอบงำจิตจึงทำให้จิตเกิด–ดับ เวียนภพชาติอยู่ในวัฏสงสาร ครั้นถึงสภาวธรรมนี้ จิตจะผุดคำถามในข้อธรรมต่างๆ ที่จิตลังเลสงสัย ขณะที่จิตจะผุดคำตอบ มีลักษณะถาม–ตอบ..ถาม–ตอบ..ๆๆๆ ต่อเนื่องกันไป เป็นจิตวิปัสสนาโดยอัตโนมัติ (จิตวิปัสสนาในขณะสัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นสภาวะ “จิตสอนจิต” จิตเป็นครูสอนในจิตผู้ปฏิบัติธรรม ให้จิตสิ้นความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) จิตเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม เข้าใจธรรมทั้งหลายทั้งปวง จิตผู้ปฏิบัติธรรมขณะนี้เรียกว่า “จิตรู้แจ้งธรรม” หรือ “ตรัสรู้ธรรม” เป็นวิชชาจิต

ผู้ปฏิบัติธรรมครั้น “จิตรู้แจ้งธรรม” แล้ว จิตมีสติมีปัญญาบริสุทธิ์ เดินจิตบนทางอันประเสริฐ (มรรค) และจิตย่อมได้ผลเป็นลำดับๆ ไปสู่คู่แห่งบุรุษสี่คู่ ได้แก่

โสดาปัตติมรรค, โสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค, สกิทาคามีผล, อนาคามีมรรค, อนาคามีผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล ตามกำลังความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรม

สภาวะในจิตจตุตถฌานนั้น มีความละเอียดลึกซึ้งเกิดขึ้นต่อเนื่องรวดเร็วเป็นนามธรรม ยากต่อการเขียนคำอธิบาย ถ่ายทอดความละเอียดลึกซึ้งนั้น ให้เข้าใจได้ง่าย ซึ่งเป็นคุณลักษณะพิเศษของพระธรรม เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะจิตของตนเท่านั้น

อีกทั้งความสามารถถ่ายทอดวิธีการปฏิบัติธรรมก็เป็นเรื่องเฉพาะแต่ละบุคคล แต่ละสถานที่ แต่ละวิธี แตกต่างกันไป แต่มุ่งในผลการปฏิบัติเหมือนกันคือ คู่แห่งบุรุษสี่คู่ และมุ่งสืบทอดทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

ผู้ไม่สนใจธรรม ไม่สนใจการปฏิบัติธรรม การอ่านข้างต้นจะไม่เข้าใจและรู้สึกยาก ไม่สนใจในที่สุด แต่ตราบใดที่ยังคงมีผู้ปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรมุ่งมั่นแล้ว “จิตรู้แจ้งธรรม” ย่อมเกิดขึ้นเสมอ

“ตน เป็นที่พึ่ง แห่งตน”

“จิตรู้แจ้งธรรม” (จิตวิปัสสนาในขณะสัมมาสมาธิ) เป็นการบรรลุธรรมที่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บรรลุธรรมจากการอ่าน ท่องจำ อ่านซ้ำหลายหน อธิบายจนขึ้นใจ ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้หากไม่ปฏิบัติธรรม จะไปอ้อนวอนขอให้อำนาจใดๆ เสก เคาะ พ่น เป่า ให้จิตตนได้บรรลุธรรมไม่ได้เลย ต้องปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง เหมือนคนหิวมีอาหารอร่อยวางอยู่เต็มโต๊ะ เพียงให้นั่งมองเฉยๆ นึกเอาว่าท้องอิ่ม จะอิ่มได้อย่างไร เมื่อหิวเองต้องกินเอง จะรู้สึกรสอาหารอร่อยอย่างไร อิ่มเอง อิ่มอย่างไร อิ่มแบบ 1 คำ 5 คำ 10 คำ หรือ 20 คำ แม้เรียกว่าอิ่มเหมือนกัน แต่ความรู้สึกอิ่มของผู้กินนั้นแตกต่างกัน เป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะจิตของผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่มาถกเถียงกันว่าใครอิ่มมากกว่า ไม่พูดให้ร้ายกัน

ดังนั้น ผู้สนใจปฏิบัติธรรมจักต้องมีขันติ ใช้ความเพียร ปฏิบัติธรรมไปตามสติกำลัง หากจิตฆราวาสบรรลุธรรม เรียกว่า อริยบุคคล ขั้น..(โสดาบัน, สกิทาคามี, อนาคามี, อรหันต์) หากเป็นจิตผู้บวช เรียกว่า พระอริยะ ขั้น..(โสดาบัน, สกิทาคามี, อนาคามี, อรหันต์) ครั้นจิตผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมสูงสุดแล้ว ก็ยังคงต้องใช้ชีวิตตามวัย

เปรียบดังเล่มเทียนที่จุดขึ้นแล้วก็จะให้แสงสว่างเรื่อยๆ ไปจนสิ้นไขเทียน แต่ความซาบซึ้งในธรรมจะช่วยเผยแผ่สืบทอดพระพุทธศาสนาสืบไป จนสิ้นอายุขัย

ผู้ปฏิบัติธรรม จิตย่อมเกิดผลการปฏิบัติแตกต่างกันไปเฉพาะแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติธรรม จึงควรที่จะส่งอารมณ์กรรมฐาน และ/หรือสนทนาธรรม สอบถามผู้ปฏิบัติรู้แจ้งธรรม ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่รู้แจ้งธรรม หากภูมิธรรมจากผลการปฏิบัติรู้แจ้งเท่าใด ก็ให้อธิบายธรรมไปตามนั้น หากเป็นภูมิจากพ่อแม่ครูอาจารย์ หรือจากในตำราพระอภิธรรม ก็ให้กล่าวอ้างทุกครั้งก่อนอธิบาย ไม่รู้อย่าชี้ เพราะเรื่องของจิตเป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะจิตตน ชี้หรือแนะนำผิดทาง หรืออวดว่ารู้ให้ผู้อื่นเข้าใจว่าตนรู้แจ้ง แต่อธิบาย และ/หรือบอกผิดทาง เป็นเจตนาบาปหลอกลวงแก่ผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใสเพื่อหวังใน ชื่อเสียง ลาภ เครื่องสักการะ อามิสรางวัล จิตย่อมปิดพระนิพพานเวียนภพชาตินับไม่ถ้วน

ผู้ตอบปัญหาธรรม หรือผู้แก้จิตให้เกิดปัญญาในธรรม เกิดศรัทธาตั้งมั่น เหมือนผู้ให้ไฟกับคนในที่มืด ชี้ทางบอกคนหลงทาง เปิดของที่ปิดอยู่ หงายของที่คว่ำอยู่ นั่นเอง

ประโยชน์ของสมาธิก่อนตาย?

การทำสมาธิก่อนจิตดับสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมมีสุขคติภูมิเป็นที่ไป เพราะผลของจิตที่สงบ ครั้นจิตดับจะจุติเกิดในภพภูมิใหม่ทันที ตามกำลังกุศลและอกุศลที่เกิดชั่วขณะจิตดับ ผู้ปฏิบัติที่มีพื้นฐานการทำสมาธิทั้งหลายจะไม่กลัวตาย และใช้สติกำหนดอารมณ์ก่อนจิตดับได้อย่างดี

หากปฏิบัติสมาธิจนจิตเข้าถึงจตุตถฌาน เป็นจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์ ภายหลังจิตค่อยๆ คลายคืนสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ ให้กำหนดอารมณ์จิตเป็นความว่างเปล่า (สุญญตา) เป็นอากาศธาตุ แล้วกำหนดดับจิตไปในอากาศธาตุนั้น นั่นคือที่สุดแห่งการดับของจิตผู้ปฏิบัติ ไม่มีภพภูมิใหม่ให้เป็นเชื้อจากความอยากในจิต ไม่จองจำจิตไว้กับมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ หรือแม้แต่นิพพานสมบัติอีกต่อไป ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

ความหมาย พุท..โธ

คำภาวนา พุท..โธ ให้ความหมาย คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผู้รู้..รู้อะไร?

ศึกษาแล้วนำมาปฏิบัติ ให้จิตรู้และเข้าใจในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รู้และเข้าใจในทุกข์ รู้ในโทษของการเกิดเวียนภพชาติ “การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ ร่ำไป ทุกข์ในความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย ไม่สมปรารถนา ความเศร้าโศก ความคับแค้นใจ ฯ เป็นต้น”

ผู้ตื่น..ตื่นอะไร?

ครั้นจิตรู้และเข้าใจในธรรม จิตตื่นจากความหลงพอใจยินดี ติดอยู่ในวัฏสงสาร จิตตื่นจากความเกียจคร้าน เกิดความศรัทธา ขวนขวายทำความเพียรให้จิตสะอาด มีความอดทนตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อ่อนไหวง่ายไหลไปตามกระแสกิเลสของโลก

ผู้เบิกบาน..เบิกบานอะไร?

ครั้นปฏิบัติธรรมด้วยอาการจิต ผู้รู้ ผู้ตื่น จิตย่อมเบิกบานในธรรมเครื่องเผากิเลส ไม่โงกง่วง เพียรปฏิบัติธรรมเต็มกำลังสติปัญญาของตน ด้วยจิตปีติชุ่มชื่นเหมือนฝนที่โปรยลงให้ผืนแผ่นดินแห้งแล้งได้ชุ่มชื้นอุดมสมบูรณ์ จิตงอกงามเจริญในธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีจิตเกษมในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ลักษณะจิต ขณะทำสมาธิ

จิตที่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงที่อยู่คู่โลก คือ สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงบนโลกนี้ เกิดขึ้น..ตั้งอยู่..ดับไป เป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ (อนัตตา) ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ เช่น เราทุกคนถูกครอบงำด้วยการเกิด มีความเจ็บป่วย ความแก่ชรา และความตาย รออยู่เบื้องหน้าแล้ว หนีไม่พ้น แม้ไม่ชอบความเจ็บป่วย ความแก่ชรา และความตาย จะดูแลรักษาชะลอเอาไว้ ในที่สุดก็ต้อง แก่ เจ็บ ตาย ไปทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ

ลักษณะจิตขณะทำสมาธิ จิตจะมี 2 ลักษณะ คือ จิตที่ส่งออก..แล้วปรุงแต่ง และจิตที่รับเข้า..แล้วปรุงแต่ง

จิตที่ส่งออก..แล้วปรุงแต่ง

ขณะนั่งภาวนา จิตที่ไม่นิ่ง จิตที่ส่งออกไปรับเรื่องราวต่างๆ เข้ามาพิจารณาแล้วปรุงแต่ง เช่น ขณะนั่งภาวนา คิดถึงครอบครัว คิดถึงบ้าน คิดถึงงานที่ทำ คิดถึงสัตว์เลี้ยง คิดถึงความทุกข์ คิดถึงคนที่ตายไปแล้ว สติก็เผลอไปจากการภาวนา นั่งแล้วก็ไม่สงบ

จิตที่รับเข้า..แล้วปรุงแต่ง

ขณะนั่งภาวนา จิตที่ไม่นิ่ง จิตที่รับเรื่องราวต่างๆ เข้ามาพิจารณาแล้วปรุงแต่ง เช่น ขณะนั่งภาวนา ได้ยินเสียงนกร้อง จิตก็จับเสียงนกไว้ แล้วปรุงแต่งว่าเสียงนกอะไร ตัวเล็ก ตัวใหญ่ อยู่ทิศไหน ตรงไหน สติก็เผลอไปจากการภาวนา นั่งแล้วก็ไม่สงบ

7. **<u>ระยะเวลาการนั่ง</u>** โดยปกติภายหลังนั่งสมาธิในท่านั่งที่กายสบาย ประมาณ 20 นาที อาการกายจะเริ่มรู้สึกเมื่อยปวดเข่า ขา จิตจะไม่ชอบ ไม่พอใจ ในท่านั่งเดิมนั้น ที่เรียกว่า เกิดเวทนาที่จิตปรุงแต่งให้จิตทุกข์ ทนได้ยาก มีความอดทนน้อย ก็จะเปลี่ยนท่านั่งใหม่ สลับไปมาจนครบรอบเวลา เมื่อกายไม่สงบ จิตก็ไม่สงบ สัมมาสติ

สัมมาสมาธิก็ไม่เกิดขึ้นที่จิต เพราะจิตกระสับกระส่ายอยู่กับเวทนาตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ควรกำหนดเวลาการนั่งให้เหมาะสมกับจริตของตน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีทักษะแล้วย่อมกำหนดเวลานั่งไปตามที่ชอบที่พอใจ

ดังนั้น เบื้องต้นของการนั่งสมาธิ ผู้นั่งต้องนั่งข้ามเวทนาให้ได้ หมายถึงตลอดระยะเวลาการนั่งภาวนา ไม่ควรขยับกายเปลี่ยนท่านั่งภายใน 40 นาที หรือภายใน 1 ชั่วโมง หรือตามกำหนดเวลาทำความเพียรตามกำลังจิตของผู้ปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ผู้สนใจนั่งสมาธิในช่วงเริ่มต้น ควรฝึกจิตนั่งข้ามเวทนา โดยกำหนดเวลาสั้นๆ เช่น 10 หรือ 15 นาที นั่งสมาธิทุกวันให้สม่ำเสมอจะเกิดความเคยชินทางกาย แม้จิตไม่สงบก็รู้สึกจิตเบาสบายขึ้น อาจใช้วิธีนั่งสวดมนต์โดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง ครั้นกายเคยชิน ก็ให้เพิ่มระยะเวลานั่งขึ้นจากเดิม ครั้งละ 5 หรือ 10 นาที จนครบ 1 ชั่วโมง หรือตามกำหนดเวลาทำความเพียรตามกำลังจิตของผู้ปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงระลึกเสมอว่า การปวดเมื่อยทางกายไม่ทำให้เราขาดใจตายได้ ไม่มีใครเมื่อยตาย เพียงแต่ความเป็นทุกข์จิตทนได้ยาก ขันติยังไม่เพียงพอ จิตเราจึงเอาชนะกิเลสได้ยาก ผู้ปฏิบัติจึงต้องหมั่นฝึกฝนอบรมจิตให้มีขันติและความเพียรด้วยจิตมุ่งมั่น

8. <u>การแผ่เมตตา</u>

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

อัพยาปัชฌา โหนตุ,

จงเป็นสุขๆ เถิด, อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ,

จงเป็นสุขๆ เถิด, อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปริหะรันตุ,

จงมีความสุขกาย สุขใจ, รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

9. **<u>การกล่าวอุทิศบุญกุศล</u>**

ขออุทิศบุญกุศลกรรมฐานนี้แด่ ผู้มีขันธ์ 5 ขันธ์ (มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย) ผู้มีขันธ์ขันธ์เดียว (พรหมทั้งหลาย) ผู้มีขันธ์ 4 ขันธ์ (วิญญาณและเทวดาทั้งหลาย) กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อฯ ...(กล่าวตามปรารถนา)..

10. **<u>การออกจากสมาธิ</u>** ให้ค่อยๆ ขยับกายให้อยู่ในท่าที่สบายๆ สักครู่ เพื่อให้โลหิตไหลเวียน ผ่อนคลายเวทนา (ปวดเมื่อยกาย) ให้สติพิจารณารู้อาการทางกาย ณ ปัจจุบันนั้น จนเวทนาคลายลงไป

11. **<u>กราบบูชาพระรัตนตรัย บิดา–มารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์</u>**

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

(กราบครั้งที่ ๑)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบครั้งที่ ๒)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ

(กราบครั้งที่ ๓)

มาตาปิตุ คุณัง อะหัง วันทามิ

(กราบครั้งที่ ๔)

ครูอุปัชฌาย์ อาจาริยะ คุณัง อะหัง วันทามิ

(กราบครั้งที่ ๕)

.....

ข้อสรุปการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการทำจิตภายในให้สงบ ไม่ต้องเดินทางไปหาสถานที่ใด ปฏิบัติที่บ้าน หรือสถานที่ไหนๆ ก็สุดแท้ เป็นเรื่องความเพียรเฉพาะตน ทำอย่างไรให้จิตเรามีความเพียรปฏิบัติธรรม?

บางคนเกิดมาไม่สามารถนั่งสมาธิได้ นั่งแล้วกายก็ไม่นิ่ง จิตก็ไม่นิ่ง นั่งปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขทางใจ แต่นั่งปฏิบัติธรรมทีไรเหมือนทรมารทั้งกายและใจ ปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย จริตหรืออุปนิสัยไม่ไปในทางภาวนา แต่เป็นคนดี จิตดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยงานสังคม ให้ทาน รักษาศีล แต่นั่งภาวนาไม่ได้เลย

อย่างน้อยในชาติปัจจุบัน ก็ให้ตั้งใจฝึกฝนวิธีนั่งสมาธิ ค่อยๆ อบรมจิตไปให้เกิดนิสัยถาวรติดจิตเวียนภพชาติไป คือ เกิดในภพภูมิใหม่ก็ให้นั่งสมาธิได้ ไม่ให้เหมือนชาติปัจจุบัน ก็ถือเป็นการได้สั่งสมทรัพย์อันประเสริฐติดจิตเวียนเกิดในภพชาติใหม่ ซึ่งทรัพย์ทางโลกใดๆ ที่เก็บรักษาสั่งสมไว้ ไม่สามารถนำติดตัวไปได้เลย

แม้เกิดมาไม่สามารถนั่งสมาธิให้จิตสงบได้ อย่างน้อยก็ให้รู้จักปล่อยวางความทุกข์ออกจากจิตไปได้ไม่ใช่หรือ?

อายุเพิ่มขึ้นทุกปี แก่ขึ้นทุกปี ร่างกายเสื่อมลง เรี่ยวแรงลดลง ไม่ปล่อยจิตให้เสื่อมคุณภาพลง ไม่หายใจทิ้งไปวันๆ ควรหมั่นภาวนาเพิ่มสติพิจารณาชำระจิตของตนให้ขาวรอบ ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่ต้องไปดูจิตใคร หรือนำจิตใครๆ มาทำให้จิตเราทุกข์ โกรธ เกลียด เศร้าหมอง นี่แหละ ไม่เสียโอกาสที่เกิดมาได้ปฏิบัติธรรมเป็นอริยทรัพย์ติดจิตไปทุกภพชาติตราบเข้าพระนิพพาน.

ขอเจริญในธรรม

27 ธันวาคม 2555

นายพุฒิเศรษฐ์ จงสกุล

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรัพย์

เลขที่ 1 หมู่ 1 ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี www.uthong-udomsub.com

“รวมจิตเป็นหนึ่ง”

ความว่างที่ไม่สูญเปล่า

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรัพย์
๑ หมู่ ๑ ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี;
www.uthong-udomsub.com