

การตามรู้จิต ตามรู้ความคิด

หลวงพ่อกุศล ฐานิโย

วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

http://www.geocities.com/wiroj_c/dhamma/preach27.doc

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทุกท่าน

เมื่อวานนี้ได้กล่าวถึงในหลักการนั่งสมาธิเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนาพุทโธ การบริกรรมภาวนานั้น เป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นสมถะอารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ มีพุทธานุสสติปรากฏอยู่ด้วยข้อหนึ่ง ดังนั้น การภาวนาบริกรรมพุทโธอันเป็นพุทธานุสสติจึงจัดอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน ซึ่งเรียกว่าบริกรรมภาวนา ซึ่งท่านทั้งหลายที่เคยได้ยิน ได้ฟัง และได้เคยศึกษามาแล้วว่ากรรมฐานอันใดเกี่ยวเนื่องด้วยบริกรรมกรรมฐานนั้นชื่อว่า สมถกรรมฐาน นอกจากเราจะมาบริกรรมภาวนาพุทโธแล้ว เราจะใช้คำใดคำหนึ่งมาบริกรรมภาวนาก็ได้ทั้งนั้น เช่น จะใช้คำว่า ัมโม สังโฆ หรือ อิติปิโสภควา เป็นต้น คำใดคำหนึ่งสุดแต่ใจชอบ ความมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาก็เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งจัดอยู่ในระดับฌาน นี่คือความมุ่งหมายของสมถภาวนา

ที่นี้ ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการภาวนาเพื่อให้จิตเป็นสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิ ก็เพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคขัดขวางคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้น ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว

ที่นี้ มีปัญหาว่า ถ้าหากว่าเรามาบริกรรมภาวนา จิตมันไม่สงบเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ทำอย่างไรๆ ก็ไม่สงบ ถ้าหากว่านักปฏิบัติภาวนาทำจิตใจให้เข้าสู่ระดับอัปปนาสมาธิไม่ได้ ก็เป็นอันว่าชาตินี้ทั้งชาติเราก็ต้องตายเปล่า เพราะการภาวนาไม่ได้ผล เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะทำอย่างไร

ท่านเคยได้ยินมิใช่หรือว่ามีพระอรหันต์จำพวกหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า “สุขวิปีสสโก” (ผู้เจริญวิปีสสนาแล้ว) ในเมื่อเราบริกรรมภาวนาจิตไม่เป็นอัปปนาสมาธิ เราก็ใช้อุบายวิธีอย่างอื่น เป็นต้นว่า เราจะพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยภาวนา อสุกกรรมฐาน หรือภาวนาธาตุวัฏฐาน หรือจะภาวนาวิปีสสนากรรมฐานเสียเลยทีเดียว เช่น ยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหัวใจและสติปัญญาที่เราเรียน เราทรงจำมา คือ ใช้ความคิด
อย่างที่เรารู้ตามแบบตามแผนที่จำมาด้วยสัญญา คิดเอา ปรงเอา แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆ กับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตาไปจริงๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิ
เพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อัน
เป็นภาคปฏิบัติ ก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ถ้า
หากเราภาวนาให้จิตเป็นอัปนาสมาธิไม่ได้ ก็ยกเอาสภาวะธรรมขึ้นมาพิจารณาด้วยความ
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภาษาคัมภีร์เรียกว่า พิจารณาพระไตรลักษณ์ คือน้อมใจไปว่า
รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนครบขั้นทั้งห้าอันแหละ ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ โดยนึกคิดเอา คือจนกระทั่งจิตมันชำนาญจนเชื่อมั่นลงไปว่า ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการปลุกศรัทธา ความเชื่อมั่นในตัวเอง และเชื่อมั่นในคุณธรรม
เราจะได้เกิดความปลื้มปิติ ความเบิกบานสำราญใจ ในธรรมะที่เราพิจารณานั้น แล้วก็จะ
มี สติ มี วิริยะ มี สมาธิ แล้วก็มี ปัญญา เป็นลำดับๆ ไป เป็นอุบายสำหรับสร้างให้จิตเกิด
ผล คือจิตเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อันนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องฝึกฝน
อบรมให้เกิดมีขึ้นด้วยพิจารณาสภาวะธรรม

อีกนัยหนึ่ง ถ้าเราจะมาอาศัยลำพังเพียงบริกรรมภาวนาให้จิตสงบเป็นสมาธิ หรือ
อัปนาสมาธิ ไม่มีการก้าวไปข้างหน้า ไม่มาข้างหลัง จิตก็ไม่มีความรู้ความเห็นอะไร
เกิดขึ้น ทำที่ไรก็ได้แต่ปิติ สุข เอกัคคตา ปิติ สุข เอกัคคตา อยู่อย่างนั้น ถ้าจิตมันติดอยู่แต่
เพียงเท่านั้นก็เรียกว่า จิตมันติดความสุขอยู่ในขั้นสมาธิ มันก็ได้เพียงแค่นั้นสมณะเท่า
นั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฝึกฝนจิตของตนเองอยู่ในขั้นอัปนาสมาธิจนชำนาญชำนาญแล้ว
ถ้าจิตไม่ปฏิบัติตัวเองไปสู่ภูมิวิปัสสนา ก็พิจารณาเอาด้วยปัญญาความคิดสดๆ ร้อนๆ เพื่อ
เป็นแนวทางให้จิตเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรม เมื่อจิตมีความรู้ความเข้าใจ
เชื่อมั่นในความเป็นของสภาวะธรรมว่า มีความเป็นเช่นนั้นจริง แล้วมันจะเกิดศรัทธา
วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ขึ้นเป็นคุณธรรมของจิต

และอีกอย่างหนึ่ง การบริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาสภาวะธรรมก็ดี ทำเท่าไร
ภาวนาเท่าไร จิตไม่สงบ ได้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ส่งกระแสไปในทางอื่น ถ้าหาก
เราไม่สามารถจะควบคุมจิตของเราอยู่ในอารมณ์ภาวนา หรือในแนวทางแห่งสภาวะธรรม
ที่เรายกขึ้นมาพิจารณา ไม่สามารถที่จะให้อยู่ในเรื่องในราวที่เราต้องการนั้นได้ เราก็ค

ปล่อยให้จิตมันปลงไปตามยถากรรม แต่เราต้องกำหนดสติพิจารณาตามรู้ตามเห็น ความคิดของตนเอง อย่าละ พร้อมๆ กันนั้นก็เอาพระไตรลักษณ์ตามจีมันไปเรื่อย คือจีว่าอย่างไร จีว่าความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยงมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป มันก็มีแต่เกิดแต่ดับ สภาวะธรรมทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งในกายในใจ ทั้งนอกกายนอกใจ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ชื่อว่าเป็นสภาวะธรรมนั้น มันต้องตกอยู่ในลักษณะทั้ง ๓ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น จุตรวมใหญ่ของมันอยู่ที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นตัวไม่เป็นตน เอาความคิดอันนี้ตามรู้ความคิดความเห็นของตน ตามจีไปเรื่อย แต่อันนี้ต้องใช้ความพากเพียรพยายามอดทนหน่อย เพราะความฟุ้งซ่านรำคาญของจิตนั้น ล้วนแต่จะทำให้เกิดความเคียดแค้น ทำให้จิตมันฟุ้งเรื่อยไป แต่เราก็ต้องอาศัยขันติ คือ ความอดทน ตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดตามรู้ตามเห็นไปเรื่อยๆ ในเมื่อจิตมันไปจนถึงที่สุดแล้ว มันก็หยุดของมันเอง มันหยุดอยู่ที่ไหนก็กำหนดรู้อยู่ที่นั่น อย่าใช้ความคิดต่อไปอีก จนกว่าจิตนั้นมันจะเคลื่อนที่ของมันไปเอง แล้วเราก็ตามรู้ตามเห็นไปเรื่อย อันนี้เป็นวิธีการอันหนึ่งซึ่งเป็นการปฏิบัติอนุวัติตตามจริตและนิสสัย ของนักปฏิบัติซึ่งอาจจะไม่ตรงกัน

การที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางหลักกรรมฐานไว้ถึง ๔๐ ประการ ก็เพราะทรงเห็นว่าคนเกิดมาบน โลกนี้มันต่างจิตต่างใจต่างอุปนิสัยวาสนาบาปมี บางคนก็มีจิตใจอุปนิสัยชอบอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งก็ชอบอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกัน เพราะฉะนั้น คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงมีมากมายก่ายกอง ยกตัวอย่างเช่น พระจุลปินถก ใครจะสอนท่านก็ไม่ได้ มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ใครจะสอนให้ท่านเรียนคาถาเพียงบาทเดียว ท่านก็จำไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า ไรโซหณัม รชฺ ทรติ มอปป้าขาวาให้ฝืนเดียว ท่านก็บริกรรมภาวนาอยู่ จิตก็ปลงตกลงไปว่า ฝ้านี้เดิมมันก็เป็นของชาวสะอาดแต่มาถูกด้วยเหตุไคลของตัวเราเอง ก็เกิดเป็นของสกปรกไปได้ นี่มันก็เป็นลักษณะเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตาทั้งนั้น เสร็จแล้วก็ปลงจิตลงสู่สภาวะความเป็นพระอรหันต์ สำเร็จพระอรหันต์ แล้วก็สำเร็จปฏิสัมภิตา สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่างตามพุทธประวัติที่กล่าวไว้ ท่านทั้งหลายก็คงทราบอยู่แล้ว

การกล่าวธรรมะเป็นคติเตือนใจสำหรับบรรดาท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายในวันนี้ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...