



ธรรมะ: บุญपालung

พุทธอุทยานเกาะกลางน้ำบุญपालung จ.กาญจนบุรี



1 9 ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐

บทที่ 13.4 กำเนิดจิต...สมาธิ...พุทธะหรือไสยะ เข้าสู่ปฐมญาณ

www.boonyapalung.com

บทที่ 13.4 กำเนิดจิต...สมาธิ...พุทธหรือไสยยะ “เข้าสู่ปฐมฌาน”



วันนี้พูดมาวันที่สี่แล้ว ไอ้ไข่น้ำมันถามว่า เมื่อไหร่จะได้นั่งหลับตา ทำอารมณ์จิตชะที่ ไอ้บ้า..! นี่มันยังไม่เข้าใจอีกหรือ ขำนั่งหลับตาภาวนา ท่องมนต์ บริกรรมมาไม่รู้จะกี่ปีแล้ว ยังไม่รู้จักอารมณ์ปฐมฌานอะไรเลย รู้แต่สมมติแบบแผน ที่ดูๆ จากตำรา

ไอ้คนสอนมันก็สอน แบบจำเขามา คุณตำราเอาผลที่รุ่นครูบาอาจารย์ บอกกล่าว มาเล่าต่อ ตีผลนั้นกลับเข้าไปหาเหตุ ละเอียดไม่พอ ตีกลับ อธิบายไม่เป็น เลยพากันนั่งเพื่อให้มันสงบ แล้วคิดไปว่า เมื่อทำอย่างนี้แล้วจะเห็นนั่นเห็นนี่ นั่งผ่านราตรีนานหน่อย อ่านตำรับตำรา เอาผลในตำราเชื่อมโยงทฤษฎีของตนที่คิดว่าใช่ เลยกลายเป็นว่า คนอื่นที่ทำไม่เหมือนตัว...ผิดหมด

เข้าใจว่าตัวเองทำถูก...ถูกแบบตามใจตัวเอง คิดว่าใช้อย่างนี้แน่ ตำรามันชี้ชัดอยู่ อย่างนี้เขาเรียก วิตก นี่วิจารณ์ เข้าปิติ ผ่านไปยังสุข และจะเป็นเอกัคคตารมณ์ นี่ๆ เขาเรียกว่า ปฐมฌาน ...?

ฉันเองก็เคยเข้าใจอย่างนี้แหละ แต่พอเจอผู้รู้จักปฐมฌานจริง บ้อไม่เป็นท่า กุกๆ กักๆ ไปไม่เป็น ทำมาตั้งนาน เจอผู้รู้เข้า ไปไม่เป็นโง่ไปเลย แล้วยังเสือกซ่า เวลาเขาว่า เขาชี้ จิตที่มีนั้นยังระย้าอยู่ มันไม่ยอมรับ ตัวมานะภายในมันสูง เพราะที่เขาชี้มานั้น “มันง่ายไป”

เราผ่านอะไรที่ยากๆ ลำบากๆ มาแล้ว เรื่องง่ายๆ แค่นี้ “รับไม่ได้” น้อมรับแค่ท่าทาง แต่ใจมันไม่น้อม มันชินชืด มันรู้มาก เจอผู้รู้ถามเข้า ไปไม่เป็น ตอบไม่ถูก งัดเอาตำรามาตอบก็ไม่ได้ โดนดักหมด

สมองมันจำมา พูดไปตามสัญญาจำ แล้วใช้วิธีเชื่อมโยงความคิดเอา ว่า...มันเป็นอย่างนี้นะ มันเป็นอย่างโน้นนะ เป็นการคุยแบบเข้าข้างมานะของตัวเอง ทั้งหมดทั้งเพ เกิดจากการ “ไม่รู้จัก” ไม่รู้จักว่า อะไรคือจิต อะไรคือความคิด อะไรคือความจริง อะไรที่เรียกว่า “ธรรม”

เราเริ่มต้นฝึกสมาธิด้วยความจริงที่ว่า เรายังไม่รู้จักสมาธิ สมาธิคือ อะไร เราไม่รู้จัก เราคิดว่า ความสงบใจนั่นแหละคือสมาธิ จะทำสมาธิ ต้องเจียบๆ ความเจียบไม่ใช่ตัวสมาธิ ความเจียบยิ่งทำให้เกิดความฟุ้งซ่านในใจหนักเข้าไปอีก

สมาธิไม่ใช่สรรพสิ่งรอบข้าง แต่สรรพสิ่งรอบข้างเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ นักแกะดนตรีเพลง เวลาจะเรียนเสียงดนตรี อย่างเช่นการแกะโน้ตกีตาร์ นักดนตรี ฟังเสียงที่มันกระหึ่มก้อง ในความกระหึ่มก้อง มีทั้งเสียงกลอง เสียงอิเล็กทรอนิกส์ เสียงเบส เสียงเครื่องดนตรีหลากชนิด เสียงคนร้อง และเสียงซาวด์แทร็ค อะไรต่างๆ

เสียงที่มันกระหึ่มก้องนั้น นักแกะเพลงเขาฟัง แต่เสียงกีตาร์ หรือเขาชำนาญเครื่องดนตรีชนิดไหน เขาก็ฟังเครื่องดนตรีชนิดนั้น ทั้งจังหวะ ตัวโน้ต ตัวเข้บัด ตัวซำบ แล้วเขียนลงในกระดาษบรรทัด 5 เส้น เริ่มหัวด้วยกุญแจซอล ไต่ไป เป็นตัวโน้ตทั้ง 7 ตัว

ตั้งแต่ตัวโด ไต่เส้นไปยังตัว ซี มีความถี่ของจังหวะเป็นตัวเข้บัดซ้อนเข้บัด นั่นต้องมีสมาธิถึงจะแกะออกมาได้ ฉะนั้น เสียงก็เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ เจียบสงบไร้เสียง ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิและ เสียงก็เป็นปัจจัยทำลายสมาธิ เจียบสงบก็เป็นปัจจัยทำลายสมาธิ ถึงได้ถามว่า เรา รู้จักสมาธิกันหรือเปล่า ถ้ารู้จัก อยู่ที่ไหน ยังไง ก็เกิดสมาธิ ถ้าไม่รู้จัก ทำไร ยังไร มันก็ไม่เกิดสมาธิ

สมาธิมันมีของมันอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เราไม่รู้จักมัน ใช้งานมันอยู่ทุกวัน แต่ไม่รู้จักมัน แต่ดันไปรู้จักสมาธิในตำรา เอาสมาธิในตำราทำให้เกิดสมาธิ ตัวสมาธิจริงๆ ที่มีอยู่แล้ว ทำอยู่แล้ว ใช้ออยู่แล้ว ไม่รู้จัก ถึงได้เรียกว่า “เราขาดผู้ชี้แนะ”

เรามักจะชี้กันเองตามความคิดเห็นเท่าที่จดจำมาซะเป็นส่วนใหญ่ ลองผิด ลองถูกอยู่นาน กว่า จะเข้าใจลึกซึ้ง ปัญญามันมีไม่พอ เมื่อฝึกมานานพอที่จะเข้าใจแล้ว ดันกลับหลงวิชา กลัวใครอื่นรุ่นหลังจะแซงหน้า รู้มากกว่า ชี้เหนียวเวลาที่ตัวเองเคยฝึกมา ไม่ค่อยยอมบอกกล่าวชี้แนะอารมณ์จริงๆ ที่ถูกต้องนั้นกับใครๆ ต้องให้ ใครๆ รุ่นหลังๆ ฝึกไปนานๆ ให้เท่าๆ กับ ตัวเอง จะได้รับรู้ถึงความลำบาก กว่า จะรู้จะได้มา มันยากเย็นแสนเข็ญขนาดไหน

ไอ้พวกหลงวิชาไม่น่าเอามาเป็นอาจารย์ บางคนเขามีศักยภาพ บอกเคล็ดยอดวิชาหน่อยเดียว ความสามารถเขาอาจเลยหน้าอาจารย์ไปเลย อย่างนี้จะเป็นการดี แต่ครูบาอาจารย์บางท่านกลัว กลัวว่าศิษย์จะได้ดีกว่า แล้วจะอายศิษย์ วิชาการความรู้บางอย่าง จึงสูญหายสลายไป พร้อมๆ กับกายเน่าเหม็นของครูบาอาจารย์ท่านนั้น

ในป่าทางกาญจน์มีเยอะ ตายไปพร้อมกับความรู้ที่มี แต่เข้าไม่ถึงธรรม มีสมาธิขั้นสูง แต่เข้าไม่ถึงธรรม เอาสมาธิที่มีไปเป็นตัวตน มีมานะอวดตัวตนด้วยทิฐิความคิดของตัวเองมีเยอะ

ฉันเองเคยเจอสงฆ์อยู่ป่าอยู่ถ้ำ กินแต่ใบไม้ ถ้าพูดคุยธรรมกัน ก็พอจะรู้กัน แต่การแสดงออกและเป็นอยู่ มันอยู่ในปากใส่ยะ แต่ฉันไม่กล้าพูด เดี่ยวจะขัดคอกัน ถึงได้ทราบว่ามีบางคนเก่งจริงๆ แต่ไปนิพพานหรือพันทุกข์นั้นไม่ได้หรอก ...?

ความยึดมั่นในตัวในตนมีสูง บางคนอารมณ์จิตไปถึงขั้นที่เรียกว่า ฌานแปดเป็นฌานไร้รูป เขามีความชำนาญในการทำจิตให้ไร้รูป ความชำนาญแห่งฌานไร้รูปขั้นสูงนั้น ไปบดบังความจริงแห่งธรรม ไปยึดมั่นอารมณ์จิตนั้นเป็นมานะและทิฐิอารมณ์ พูด่างๆ ว่า “กูเก่งแล้ว มึงยังทำไม่ได้เท่ากู” เอาความกูเก่งเป็นตัวตน จึงไม่เชื่อฟังใคร

อาจารย์เหล่านี้ ฝึกจริง ทำจริง เก่งจริง แต่ไม่ฟังใคร และเข้าใจว่าตัวเองบรรลุแล้ว จิตที่ว่างและสงบมีความสว่างมาก เป็นอารมณ์จิตที่สุขและสงบในชั้นละเอียด เป็นผู้พร้อมที่จะบรรลุธรรม แต่เพราะความมีมานะ ถือตัวตนว่าตัวเองเก่งมาบดบัง เอาความดีแห่งอาการแห่งจิตนั้นมาเป็นตัวตน

ผลก็คือ เก่งยังไง ก็ไม่สามารถเข้าใจสรรพสิ่งรอบๆ ตัว ไม่มีดวงตาเห็นธรรม ความเก่งแห่งสมาธิจิต สลายตาในให้ใจบอดไปพร้อมกับตา นำเสียดาย...!

สมาธินี้ เป็นเรื่องของ “จิต” ถ้ารู้จักจิต ก็รู้จักสมาธิ ที่พูดมาในสามวันนั้น ชี้ให้เห็นที่มาและเราต้องรู้จักมันก่อน สมาธิต้องรู้จัก “ศีล” ก่อน ศีลสำคัญมากในการฝึกสมาธิ สมาธิที่ชี้นี้ เป็นสมาธิในปาก “พุทธะ” หากเราต้องการแนวทางแห่งองค์พุทธะ จำเป็นต้องวางจิตมาในแนวนี้

ต้องเป็นผู้เข้าใจเรื่องศีลและเป็นผู้มีศีล แต่ถ้าหากยังดำเนินตามใจตัวเอง จิตมันจะไหลไปสู่ไสยะหมด เราจะเอาตัวไม่รอด เมื่อถึงคราวทำสงครามขั้นแตกหักยังไง สงครามขั้นแตกหักกับชีวิตมันก็ต้องเกิด ถ้าเราไม่รู้จักมัน มันจะดึงจิตเราให้ไหลย่อยไปสู่ความมืดได้ ก็จะเสียเวลาไปอีกครั้งในชีวิตที่ได้กำเนิดเกิดมา

เมื่อเรารู้จักและเข้าใจศีล ให้เอาศีลนั้นมาอบรมใจ ทำใจสบายๆ จะเป็นเวลาไหนก็ได้ ในที่นี้ วันนี้ จะพูดถึงการทำสมาธิจิตในกอง “อานาปานัสสติ” อย่างพวกเราๆ ซึ่งไม่ใช่สงฆ์ ช่วงหัวค่ำหรือหกโมงเย็นไปยัน ทุ่มสองทุ่ม “ไม่ควรจะฝึกนั่งกรรมฐาน” ช่วงนี้นั่งไป อารมณ์จิตไม่ค่อยจะแน่นอน

เหตุก็คือ เราเหนื่อยมาทั้งวัน ควรพักให้กายสบายๆ ก่อน จะดูทีวี คุยกับครอบครัว ทานข้าว หาความสุขให้กับชีวิตไปเหอะ ...! พักเล็กน้อย จะงีบหน่อยก็ดี แล้วค่อยลุกขึ้นมาทำกรรมฐานช่วง 4 ทุ่ม แต่ส่วนใหญ่งีบเล็กน้อยยันเช้า หาเวลาไม่ค่อยได้

อารมณ์จิตมันขึ้นอยู่กับสภาพกาย มันมีโปรแกรมของมัน วันไหนโดนด่ามา อารมณ์จิตก็ไม่ดี อากาศเอยอาหารเอย สรรพสิ่งรอบข้างเอย ล้วนแล้วแต่ทำให้จิตใจสงบไม่ได้ทั้งสิ้น ที่สงบไม่ได้ เพราะเราไม่รู้จักมัน เรายังไหลไปตามอารมณ์ใจที่เนื่องด้วยกายอยู่

จึงควรพักผ่อนให้สบายๆ ก่อน ถ้าจะให้ดีควรลุกขึ้นมาช่วงตี 4 ตี 5 ลุกขึ้นมาทำกรรมฐาน ภายที่ได้พักจะทำให้ความสมดุลแห่งธาตุเสมอกัน แต่เราก็มักจะพ่ายต่อกิเลสจิต ที่เขาเรียกว่า “นิรณ” มาครองใจ นั่นก็คือ “ความง่วงและขี้เกียจ” ขึ้นชื่อว่าปราชัญญ์ ย่อมมีปัญหากระทำจิตได้ตลอดเวลา

ความง่วงและขี้เกียจ ตลอดจนข้ออ้างต่างๆ ที่เราขุดขึ้นมา นั่นคือผลของใจเราในปัจจุบัน ว่าเรายังทำไม่จริง ทำแบบงูๆ ปลาๆ ทำเพื่อให้เห็นว่า ...ไม่ได้ทำขึ้นมาเพื่อเอาผล เวลามันเป็นเรื่องของสมมุติ เราติดอยู่ในสมมุติ โปรแกรมที่เราสร้างขึ้น ใจเราพ่ายแพ้สมมุติ

การทำสมาธิจิตแค่ครึ่งชั่วโมง หรือ สิบ ยี่สิบนาที ร่างกายได้พักดีกว่านอนจมพุกยาวเหยียดแปดชั่วโมง พระอรหันต์ท่านไม่นอนเลย เวลานอนของท่าน ก็คือเข้าสู่สมาธิจิตในอนานาปานัสสติ พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ ไม่นอนเลย 15 ปี พระอานนท์ไม่นอนเลย 30 ปี พระกัสสะปะ ไม่นอนเลยตลอดชีวิต

การบวช ท่านเหล่านี้รู้ว่า ความง่วงเป็นโปรแกรมแห่งจิต ที่ป้องกันกายตัวเองไม่ให้สลาย พระอรหันต์ท่านเข้าใจ ความง่วงนะ มันไม่มีจริง มันเป็นแค่อาการทางจิตอาการหนึ่ง ที่ธรรมชาติสร้างให้ แต่จะเข้าใจและรู้จักได้ ต้องเป็นจิตขั้นปัญญา พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี

ระดับจิตขั้นศีลและสมาธิ ยังตัดความง่วงไม่ได้ จิตยังไม่เข้าใจความง่วง ต้องเป็นจิตขั้นปัญญาจึงจะเข้าใจ จิตมันตัดของมันเอง ไม่ใช่เอาสมองหรือความคิดเข้าไปตัด จิตมันเข้าใจและรู้จัก มันจึงตัดหรือวางของมันเองได้ สมองและความคิดไม่ใช่หน้าที่ พุดหยิ่งจี้ เรากังๆ กันอีก

แรกๆ เราต้องฝืนด้วยความคิดที่มีสติตั้งนี้แหละ ให้ได้ชะก่อน เอาความคิดและตั้งใจ ทำให้ได้ก่อน อีกวิธีหนึ่งที่เหมาะมากๆ ก็คือ วันหยุดพักผ่อน ช่วงบ่ายสอง บ่ายสาม เมื่อก่อนข้าวเที่ยงแล้ว นอนพักสักกระยะ ตื่นขึ้นมาใจจะอึด เข้าสมาธิได้ง่าย

แต่ถ้าคิดว่ามีเวลาทำช่วงไหนที่ว่าง จะเป็นตอนไหนก็ได้ นี่ก็ทำกันไปได้อยู่เหมือนกัน บางคนอาจจะก่อนนอน หรือก่อนลุก คือนอนดูอารมณ์ใจเงิบๆ เฉยๆ ก็ได้ แต่ส่วนใหญ่หลับยาวต่อนู่น ...!

เมื่อหาเวลาได้ที่พอเหมาะกับตัวเอง นั่งสบายๆ จะฟังหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ จะนั่งตัวตรงขาทับกันหรือไม่ทับกันก็ได้ ทำใจสบายๆ สุดลมหายใจเข้าไปภายในลึกๆ ผ่อนออกยาวๆ หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ ซัก 4-5 ครั้ง วอร์มเครื่องมันชะก่อน สลัดความคิดอะไรต่างๆ ทิ้งไป

หายใจเข้ายาวๆ หายใจออกยาว เอาความรู้สึกไปจับลมเข้าที่กระทบจมูก ทำความรู้สึกตามลม ผ่านลำคอ หน้าอก ไปยันท้อง เมื่อลมยาวๆ เต็มท้อง ก็ให้ทำความรู้สึกว่าลมออกจากจุดท้อง ไหลย้อนสู่หน้าอก ลำคอ ไพรงจมูก แล้วถ่ายออกไป ตั้งสติทำเช่นนี้

ให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกจากจมูกไปยังห้อง จากห้องไหลย้อนมาปลายจมูก ทำแรงๆ ยาวๆ ก็ได้ ให้มีสติรู้เส้นทางเดินของลม เหมือนเรากำลังจะตีเทนนิส ก่อนจะพาดลูกเทนนิสจริงๆ เราก็ต้องจับไม้มาพาดอากาศ รู้สึกถึงท่าทาง เส้นทางเดินของมุมและหน้าไม้ พาดซ้าย พาดขวา วิดวาด แต่อย่าเผลอพาดเข้าหว่างขาตัวเองก็แล้วกัน ไขววมเขี้ยว นั่นแหละ

เราต้องสร้างจังหวะขึ้นมาก่อน สุดลมหายใจเข้าออกยาวๆ พอรู้จังหวะและเส้นทางทางเข้าก็พอ...ทิ้งความรู้สึกไป ...ไม่ต้องไปตามลมอีก มัวแต่ตามลมเข้าสมาธิไม่ได้ ในที่นี้หมายถึง การทำอารมณ์ให้เป็นหนึ่งเดียว ทำความรู้สึกแค่เข้าและออก ตรงปลายจมูกก็พอ

แหม่ม...มีคนถามว่า ปลายจมูกตรงไหน เวลาซื้อออกจากตุต มันคาอยู่ตรงขอบรูไหน สุดรูนั่นแหละ คือปลายของมัน แต่นั่นรูตุต ถ้ารูจมูกก็เคลื่อนๆ กัน ทำใจสบายๆ หายใจเข้าลึกๆ รู้ลมเข้า ลมออก ให้มีสติตั้งอยู่อย่างนั้น มีคนถามอีกว่า จะต้องหลับตาด้วยไหม ...?

แกลงจะทำตาเหลือก ตาเหล่ หรือจะให้ยายเอาไม้พาดหัวตาก็ได้ ตามอธยาศัย ทำความรู้สึกสบายๆ นึกถึงความสุขที่ได้ไปเที่ยวทะเล เที่ยวป่า เที่ยวเขา เราไปทะเล ไปป่า ไปเขา เรามักจะชื่นใจ หายใจเข้าปอดยาวๆ หลับตาพริ้ม แล้วหายใจออกด้วยความสุขยาวๆ นั่นแหละๆ ทำความรู้สึกอย่างนั้น

ถ้าอาภิวาสนา หาเวลาไปเที่ยวไม่ได้ บิวอารมณ์ไม่เป็น ก็ให้นึกถึงบุญที่ได้เคยกระทำกันมา บุญเล็กบุญใหญ่ บุญอะไรไหนๆ ก็ได้ หรือนึกถึงความดีอะไรก็ได้ที่พอชื่นใจได้ กอบโกยเข้ามา สุดลมแห่งบุญกุศลนั้นเข้าไป ด้วยความรู้สึกปีติใจ ชื่นใจ ในความดีที่ได้เคยทำเอาไว้ อย่าไปนึกถึงความสุขที่ได้ยิ่งกระโปกหมา หรือเตะเสยคางแมวที่ไหน เดียวมันจะกลายเป็นหรรษาไป

ทำใจสบายๆ กลางๆ พอดีๆ ยิ้มเล็กน้อยบนใบหน้า สร้างอารมณ์ ชื่นใจ สุขใจ เล็กน้อยบนใบหน้า ไม่ต้องถึงกับแหกปากหัวเราะ ฮ่าๆ นะ...!

หายใจเข้ายาวๆ ออกยาวๆ ทำความรู้สึกชื่นใจ ยิ้มเล็กน้อยบนใบหน้า ทำความรู้สึกว่า “โลกนี้เต็มไปด้วยความสุข” เมื่อประคองอารมณ์ได้เช่นนี้ดีแล้ว ทำความรู้สึกหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

เข้านับ ออกนับ ไปเรื่อยๆ จนถึง 10 เอาแค่นี้สิ ครบสิบแล้ว มาเริ่มนับใหม่ ถ้าตอนไหนเผลอ จำไม่ได้ว่านับไปถึงไหนหรือออกเข้าเลขอะไร ให้นับใหม่ ถ้าสติเริ่มเลื่อนก็ให้เริ่มนับเข้าออก 1 ใหม่ เผลอคิดนั่น คิดนี่ ก็ให้เริ่มนับ 1 ใหม่ เอาให้ได้ครบ 10

ถ้าครบแล้ว ก็เวียนมา 1 ใหม่ จนแน่ใจในสติสัมปะชัญญะของเรา ว่าสมบุรณ์ไม่เปลอแล้ว ก็ให้ลองนับจาก 10 มายัง 9 มายัง 8 ไปยัน 1 นับขึ้นนับลงอยู่เช่นนี้ ชัก 3 - 4 รอบ เอาแค่นี้ ทำให้ได้ก่อน ถ้าทำได้ ท่านเข้าปฐมฌานได้ แต่อย่าเอา เวลาใดเวลาหนึ่งเข้าไปตัดสินว่าเราทำได้

ให้ลองลุกขึ้นมานับตอนตี 3 ตี 4 มั่งก็ได้ ถ้านับได้โดยที่ไม่เปลอและหัวไม่ทึมหมอน เป็นอันว่า ชาตินี้เราหวังนิพพานได้ เป็นคนที่สามารถเข้าไปสู่วิชชาสาม หรือ อภิญญา ในหลักสูตรของพุทธศาสนาได้ จงภูมิใจเถิด ...!

เบื้องต้นทำงานง่าย ๆ แค่นี้เอง จะเล่าอะไรให้ฟังประกอบอารมณ์เล็กน้อย ฉันทเองเป็นนักทำกรรมฐานทางด้านสมาธิจิตมานานหลายปี เคยเผชิญจิตแปลกๆ ถ้าอธิบายออกมาเป็นคำพูดก็อาจจะอธิบายยาก จิตนิ่งและสงบมากๆ นั่งได้ยาวนาน ไม่เกิดเวทนาใดๆ ให้ลึ้มเล็ก

วันหนึ่งมีครูบาอาจารย์ทางจิตมาบอกว่า ให้ลองนับลมหายใจเข้าออกจาก 1 - 10 นี้ จะทำได้ไหม ...?

โ๊ะะ ...สบาย เรื่องซี้ๆ นับเข้าออกแค่นี้ เตะตูดหมายังยากกว่า ทำไมครูบาอาจารย์ดันมาชี้แนะเรื่องเบบี๋ๆ เช่นนี้ ฝึกมายาวนานรู้เห็นอะไรมาๆ อย่างเรานี้ ท่านน่าจะชี้วิธีเข้าอรหัตต์ไปเลย...ซ้กเคื่องๆ

แต่ก็ต้องทำ ครูบาอาจารย์ท่านสั่งมา ฉันททำอยู่เป็นเดือนๆ ไม่เคยนับถึง 10 ชักที่ ถึงได้รู้ว่า ใจเรานี้เลวชาติจริงๆ ฉันทนับได้สูงสุดแค่ 4 หรือ 5 มันก็เปลอแล้ว อารมณ์ใจมันเงียบไปแล้วว่าจะรู้สึก โน่นเลย บางทีครึ่งชั่วโมง ต้องถอยกลับไปนับใหม่

บางวันจิตดีมากๆ นับได้แค่ 1 ยังไม่ทันออก 1 มันก็ลึ้มไปแล้ว พูดอย่างนี้พวกเราคงหัวเราะเยาะ แต่ฉันททำไม่ได้จริงๆ กับเรื่องง่ายๆ เช่นนี้ เพราะเรื่องง่ายๆ เช่นนี้ เป็น “วิถีแนวพุทธะ” มันง่ายชะจนยากฉิบหายวายปวง ที่ยากก็เพราะว่า จิตมันเคยชินกับความสงบ หายใจพริตเดียว มันก็สงบแล้ว มันดิ่งพริตเข้าไป ไม่รู้ไม่ซี้อะไร ต่ออะไรแล้ว มันชินของมันอยู่อย่างนั้น

คราวนี้ พอครูบาอาจารย์ให้ล้มลมหายใจเข้าออกดู แรกๆ พอได้อยู่ แต่พอนับไปๆ จิตมันวิ่งหายไปสู่ความสงบสุขทุกที ห้ามมันไม่ได้ชะด้วย มันก็เหมือนความว่างนั้นแหละ จิตมันติดความสงบกับติดวงมันพอๆ กัน ถึงได้เข้าใจว่า ใจความสงบนี้ มันเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ที่ถอดถอนยากเอามากๆ

และไอ้ตัวสงบที่เราเรียกกันว่า สมาธิ และโหยหาความสงบนี้กันนี้ มันเป็น “นิรอรณ” ตัวหนึ่ง ที่ขวางทางการดำเนินในการก้าวข้ามไปสู่ความ เป็นพระอรียเจ้า มันเป็นตัวทำให้ขาดปัญญา และความก้าวหน้าทางจิต ฉันทถึงได้รู้สึกกว่าตัวเองโง่มากๆ ที่ไปยึดมั่นกับอารมณ์พวกนี้

แต่การที่จะรู้ธรรมนี้ได้ ก็ต้องเริ่มต้นใจเช่นนี้มาก่อนนั่นแหละ ไม่ไฉนก็ฉลาดไม่เป็น ทุกคนต้องใจมาก่อนฉลาด ถึงจะดีได้ ฉลาดแล้วใจ นี้มันเลวลงถดถอยลง

การฝึกจิตให้สงบนี้ เป็นขั้นพื้นฐาน เป็นเบื้องต้นของขั้นอนุบาลเล็ก เพื่อก้าวขึ้นไปสู่ความรู้ยิ่งที่สูงกว่า แต่เดี๋ยวนี้บางท่าน ฝึกอย่างเอาเป็นเอาตายก็มี ธรรมะนี้มันก็ดี แต่ยังไม่ถึงเวลา การฝึกอย่างเอาเป็นเอาตาย มันต้องมีความรู้และมั่นใจในแนวทางที่เกิดขึ้นกับจิตแล้ว มันเห็นชัดแล้ว ไม่ใช่เห็นด้วยความคิดหรือสมองเดาเอง

หลายคนทำมาก ทำมานาน แต่จิตยึดอยู่กับความดีที่ทำที่มี ว่าตัวเองดี ทำถูก และตรงตามตำรา มันถูกและตรง แม้จะเป็นขั้นสูงสุด แต่เป็นขั้นสูงสุดในระดับอนุบาล ไม่ใช่ขั้นสูงสุดของมหาลัย “โง่สุดๆ ของความเป็นปราชญ์มหาลัย ดีกว่าฉลาดสุดๆ ขั้นอนุบาล”

ฉันมั่นใจว่าเป็นผู้ฉลาดสุดๆ พอครูบาอาจารย์ยื่นโจทย์ง่ายๆ มาให้ คิดว่าทำง่ายๆ ที่ไหนได้ มันยังไม่ได้แม้แต่โง่สุดๆ ของขั้นมหาลัยอะไรที่ไหนเลย กลางๆ ต้นๆ อย่างมัธยมหรือชั้นประถม ยิ่งยากเลย เราเห็นยิวความเคยชินแห่งใจไม่ได้ ความนิ่งความสงบมีกำลังมาก ฟันมันยาก ฝึกมานาน ฝึกจนเคยชิน มันย่ำอยู่กับที่โดยไม่รู้ตัว

เหมือนเราเอาไม้สี่ไฟ สี่ไป สี่มาอยู่อย่างนั้น ด้วยความพยายามสีนานจนไม้ลุคเป็นไฟ ไฟลุคแล้วจนติดไม้ ไม้เอาไฟไปใช้ประโยชน์ ไฟติดลุคไหนแค่นั้น ก็ยังนั่งสีไม้อยู่นั่นแหละ รู้แต่ว่าสีไม้เพื่อให้ไฟลุค ไฟลุคขึ้นมาแล้ว ก็ยังสีต่อ สีทั้งที่ไฟลุค โดยไม่รู้ว่า แม้ไฟจะลุคขนาดไหน มันก็เป็นแค่ไฟ ไม่มีประโยชน์อะไร สีจนไฟไหม้ไหม้หมด ก็หาไม้ใหม่มาสีต่อ ไม่เอาไฟที่สีได้ไปทำประโยชน์ ปัญญาไม้พอ ปัญญาไม้แค่สีไม้ให้ ไฟลุค เอาไฟไปพุงหาอาหารเลี้ยงชีพไม่เป็น ...!

ฉันนึกว่าทำง่ายๆ พอเริ่มนับ จิตมันก็วิ่งไปสู่ความสงบอยู่เรื่อยๆ ฟันยากมากๆ มันชินของมันอย่างนั้น เป็นสมาธิที่ขาดสติ ถามว่าไม่มีสติหรือ...?

มันก็มีสติรู้อยู่ว่านี่คือสงบ เป็นอารมณ์เดียว เป็นอุเบกขา แต่มันจะเอาแค่อุเบกขา มันไม่เอา 1 ไม่เอา 2 ไม่เอาอะไรทั้งนั้น มันเคยชินของมันอยู่อย่างนั้น มันเป็นฉาน ฉานอย่างนี้ พวกนักอภิธรรมกลัวกัน เป็นฉานที่ครูบาอาจารย์ห้ามไว้ ที่ห้ามเพราะกลัวว่า เรามีปัญญาไม่พอจะไปติดกับฉาน แล้วถดถอยลงลำบาก เหมือนอย่างที่ฉันเป็น

แต่ถ้าท่านเป็นผู้มีปัญญา ฝึกสติมาดี ฉานตัวนี้มีคุณค่าอันนิตย์ มีคุณค่าอย่างมหันต์ เป็นเสมือนไฟที่ลุคแล้ว ผู้มีปัญญาสามารถนำไฟมาสร้างประโยชน์ได้ อย่างมากมาย แม้แต่จะทำลายโลกทั้งใบนี้ ไฟน้อยๆ อาศัยปัญญาสร้างความหายนะ หรือความสุขหรือทำให้แก่โลกได้ เรา รู้จักและใช้ไฟเป็นรีเปลา

ฉันฝึกจนแก่กล้าไป แต่ใช้ไฟไม่เป็น ครูบาอาจารย์ชี้ให้นับลมหายใจ 1 ถึง 10 นั้น ใครๆ ดูว่าง่าย แต่ฉันยากมาก เพราะการนับ 1 ของฉัน เป็นการนับ เมื่อไฟมันลุกแล้ว มันมีแต่จะเผาไหม้ไม้สี่ไฟ ท่านให้เอาไม้มาเป็นเชื้อไฟ เพื่อให้เป็นไฟกองใหญ่ไว้ใช้งาน ไม่ใช่เอาไม้มาสีกันเพื่อให้เกิดไฟอีก ...! มันต่างกันอยู่แค่นี้

ไฟมันมีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปนั่งสี ท่านสั่งให้สูมไฟ แต่ใจมันดันเอาไม้ไปสี ด้วยความเคยชิน ฉันจึงนับเรียงหรือสูมไฟได้ลำบาก ผลอ่อนโยนก็นั่งสีไม้ ผลอ่อนโยนก็นั่งสีไม้ สูมไฟไม่ได้ซะที

นี่แหละ ใจที่มันเคยชินถึงทำได้ยากนัก ฆานสำหรับผู้ด้อยปัญญามันน่ากลัวเช่นนี้ มันน่ากลัวตรงใจเข้าไปยึด ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง จิตเอาฆานมาเป็นตัวตน...

ที่ครูบาอาจารย์ชี้ให้นับลมหายใจ 1 ถึง 10 นั้น ก็เพื่อว่า คนที่มีฆานสูง ๆ จิตที่มีฆานสูง ๆ มักจะวิ่งเข้าไปสู่ฆานโดยอัตโนมัติด้วยความเคยชิน พิจารณายังไม่ก็ยึดใจ พิจารณากรรมฐานกองใดกองหนึ่งใน 29 กอง ยังไม่ได้เลย จิตก็วิ่งเข้าไปสู่ความสงบด้วยความเคยชิน อย่างนี้ “วิปัสสนาญาณ” หรือญาณรู้ในธรรมทั้งหลาย ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

นี่จึงเป็นเหตุให้ครูบาอาจารย์ชี้ให้นับ นับลมเพื่อสร้างสติ ไม่ให้เข้าไปสู่ความเคยชิน ถ้าไม่ฝึกนับก็จะเป็นการเข้าฆานแบบถาชี ชิพร เป็นพวกนอกศาสนา เป็นสมาธิห้าวตอ มีแต่ความนิ่งสงบ แบบนี้ที่เขาเรียกกันว่า “ติดสุข” คือพิจารณาอะไรไม่ได้เลย วิ่งเข้าไปสู่ความสงบอย่างเดียว

เป็นตัวขวางมรรคผล เรามีปัญญาไม่พอ ถ้าทำฆาน 4 ดีแล้ว ฆาน 4 ดี แต่ฆาน 4 ก็อัปรีดิ์ได้เหมือนกัน ถ้าเราไม่ฝึกสติและจิตที่มันมี ที่มันเป็น อุตสาห์ฝึกมานาน เราก็ไม่ต่างจากถาชี ชิพรตายไปอย่างโมฆะบุรุษ น่าเสียดาย...!

มีศิษย์ของฉันบางคน ฝึกกสิณมาทางด้านอาโลกกสิณ โดยนำเอาพระอาทิตย์มาเป็นที่ตั้งแห่งจิต ฝึกจนกระทั่งหลับตาเมื่อไหร่ เห็นดวงอาทิตย์เมื่อนั้น สามารถเพ่งดวงอาทิตย์ด้วยอารมณ์จิต จนเป็นสีประกายพฤษภ เรียกว่าเข้าถึงฆาน 4 คราวนี้พอบอกให้พิจารณากรรมฐานตามจริต เพื่อก้าวไปสู่ความหลุดพ้น พอจิตนิ่ง จิตก็วิ่งเข้าไปหาดวงอาทิตย์ด้วยความเคยชิน เห็นดวงอาทิตย์เป็นแสงสว่างไสวเรียกว่า โอภาส

เป็นอุปกิเลสอย่างหนึ่ง ถอดถอนไม่ได้ด้วยใจที่เคยชิน ดังนั้น เราจึงควรฝึกนับเพื่อให้มีสติ ไม่ว่าจะเป็นผู้ทรงฆานสูง หรือผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึกใหม่ เริ่มจาก วิตก วิจาร์ณ ให้ได้เสียก่อน นี่เป็นวิधिพุทธะนอกนั้นเป็นวิधिแนวไสยาศิษย์ฉันเคยยื่นพิจารณาเวทนาถึง 2 ชั่วโมง แต่อารมณ์ไม่เข้าเลย

เพราะจิตมุ่งเข้าไปสู่การเพ่งดวงอาทิตย์ด้วยความเคยชิน นี่เป็นข้อเสียของฆาน ถ้าสติมีไม่มากพอ ก็ไม่สามารถโน้มน้าวจิตได้ มักจะไหลไปในกระแสแห่งจิตเสมอ จิตมันเคยชินแก่ได้ยาก แต่ข้อดีของการจ้องพระ

อาทิตยของศิษย์คนนี้ก็คือ เป็นการฝึกมาทางด้าน “ทิพยจักขุญาณ” สามารถเพิกดวงอาทิตยให้หายไป แล้วเอาสิ่งที่ปรารถนาจะเห็นขึ้นมาแทนดวงอาทิตยได้

ทำให้เห็นอะไรต่ออะไรได้ชัดเจนเลยทีเดียว ถ้ามีปัญหาก็สามารถเข้าสู่วิปัสสนาญาณได้เช่นกัน โดยเอาสิ่งที่เห็นมาเป็นอารมณ์ จะว่าการเพ่งไม่มีคุณเลยก็ไม่ได้ อีกอย่าง การทำสมาธิเข้าไปสู่อรุณภูมิ ซึ่งเป็นฌานละเอียดขั้นสูง ก็ต้องอาศัยการเพ่งกสิณเป็นอารมณ์เช่นนี้

แต่คราวนี้ที่เรากล่าวถึง เป็นกองอานาปานัสสติ ที่ยกมานี้เพื่อให้เห็นตัวอย่างว่า จิตมันเคยชินกับสิ่งใด มันก็มักจะไหลไปกับอารมณ์เคยชินกับสิ่งนั้นเสมอ ถอดถอนได้ยาก

แต่พวกเราๆ ฉันทคิดว่านั่งนับเข้าออกสบายๆ เพราะสียงไม้ก็แคร์รอนๆ ไฟยังไม่มื บางคนบอกว่าให้นั่งนับเอ๊ะ...! ไม่เห็นยาก จะฝึกไปทำไม มันจะยากอะไร ไฟมันยังไม่มื มันยังขี้เกียจสืออยู่ สีๆ หยุดๆ ไฟยังติดไม่มื จะบอกว่าง่าย มันง่ายเพราะเริ่มสื แต่มันเป็นประโยชน์ขั้นเบบปี มันดีกว่ามีข้าวในนาตั้งหมื่นไร่ แต่เอามาหุงข้าวเพื่อยังชีพไม่มื...! ให้เริ่มสืไม้เพื่อให้เกิดไฟเถิด พยายามสืเข้า แต่อย่าติดการสืด้วยความเคยชิน...

เรานั่งสบายๆ นับ 1 เข้า ทำใจสบายๆ นับ 1 ออก ยืมเล็กน้อยบนใบหน้า ทำไปเรื่อยๆ ถ้านับได้ครบ 10 โดยไม่มีพลาด ให้นับตั้งต้น 1 ใหม่ ถ้าทำได้ซัก 5 เที้ยว โดยไม่ผิดพลาดและอารมณ์ใจสบายๆ ไม่รู้สืกรำคาญเสียรอบๆ ตัว มีสติคมและรู้ชัดในตัวเลข จะถอยหน้า ถอยหลังก็ไม่เปลอ มันรู้ชัด เห็นชัด และไม่รำคาญเสียหรือสรรพลิงใดๆ

นั่นแหละ คือ อารมณ์ “ปฐมฌาน” อะไรคือ ปฐมฌาน ปฐมฌาน ก็คือ อารมณ์จิต ที่เริ่มแยกออกจากสภาวะของกายโดยสติ เป็นอารมณ์ที่ไร ซึ่งสิ่งเศร้าหมองชั่วครว ภาษาบาลีเรียกว่า “นิวรณทั้ง 5” ซึ่งได้แก่ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความม่งวหรือขี้เกียจ

ตามข้ออ้างของกิเลสความล้งเลสงสียอะไรต่างๆ หรือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อารมณ์จิตขั้นปฐมฌานจะระงับอารมณ์ร้ายๆ พวกนี้ไว้ชั่วครว จิตเริ่มแยกโปรแกรมออกจากกายเล็กน้อย จะอธิบายลงไปอีก ให้พอเข้าใจของขณะจิตแห่งฌานจะได้รู้จักมันการหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 เป็นการยกจิตขึ้นสู่กรรมฐานแห่งกองอานาปานานุสติกรรมฐาน

ภาษาบาลีเรียกว่า “วิตก” วิตกก็คือ การตั้งต้นยกสภาวะจิตเข้าสู่อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งจิต หรือเครื่องหมายแห่งจิต ซึ่งเราเรียกว่า “กรรมฐาน” นับจากเข้า 1 ออก 1 ไปเรื่อยๆ จนถึง 10 อาการอย่างนี้เป็นการเอาสติเข้าไปประคองจิตที่ยกขึ้นมาสู่การทำกรรมฐานให้สืบทอดต่อเนื่องกันไป

ในที่นี้เรากล่าวถึง อารมณ์แห่งอานาปานานุสติแค่กองเดียว อีก 39 กอง อารมณ์วิจารณ์ก็แยกต่างไปอีกแบบ แต่รูปแบบและลักษณะก็คล้ายๆ กัน ต่างแค่การประกอบพิจารณา กับ ประคองอารมณ์เพ่ง เมื่อเริ่มต้น วิตก ก็มีวิจารณ์ เราเริ่มต้นนับ 1 สติก็ประคองต่อไปยัง 2 – 3 – 4 – 5 ไปยัน 10

ถ้าประคองได้ด้วยอารมณ์เด่นชัด ความอึดใจมันก็เกิด มันเกิดตรงไหน มันก็เกิดอยู่ในวิตกและวิจารณ์นั่นแหละ ภาษาบาลีเรียกว่า “**ปิติ**” วิตก วิจารณ์ ปิติ มันเกิดรวมอยู่ในนั้น แต่เราไม่รู้จักมัน นับไปนับมา ความสุขใจมันก็เกิด จะว่าความสุขใจมันเพิ่งจะเกิดก็ไม่ได้

เพราะสุขมันก็เกิดในปิตินั่นแหละ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข มันเกิดของมันในที่เดียวกัน มันเป็นอารมณ์เดียวอยู่ อย่างนั้น ภาษาบาลีเรียกว่า “**เอกัคตา**” เอกัคตา ก็คือ อารมณ์เดียวที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลั้งเลงสงสัย ไม่ขี้เกียจวงนอนเมื่อยล้า พอกพอใจ หรือโกรธใคร เป็นอารมณ์เดียวที่มีทั้ง 5 ตัว

มันรวมอยู่ มันไม่ได้แยกว่า นี่วิตก นี่วิจารณ์ นี่ปิติ นี่สุข นี่เอกัคตารมณ์ อย่างที่พวกเราพากันเข้าใจ มันเหมือนต้นไม้ 5 ชนิดอยู่รวมกันบนเกาะ เราเรียกรวมๆ ว่า นั่นไงต้นไม้ มันเป็นต้นไม้ ไม่ใช่ต้นไม้ 5 ต้น เราไม่แยกอย่างนั้น อารมณ์นี้เป็นอารมณ์เดียว

แต่มีองค์ประกอบแยกออกมาให้รู้จัก โดยสมมุติ “**ขณะจิต**” มันเป็นขณะจิตหนึ่ง ที่รวมๆ กันเป็นก้อนเดียว ปิตีก็อยู่ใน วิตก วิจารณ์ สุข ก็คลึงเคล้าอยู่ในปิติ เอกัคตารมณ์ ก็คืออารมณ์ทั้งหมดนั้นแหละ มันรู้จักด้วยสติ เมื่อมีสัญญาจำแล้วว่า อ้อ...! นี่วิตก นี่วิจารณ์ นี่ปิติ นี่สุข นี่อารมณ์เดียว

เป็นเอกอยู่ เหมือนไก่ในเล้า 5 ตัว นั่นไก่ตัวผู้ นั่นไก่ตัวเมีย นั่นไก่สีขาว นั่นไก่สีดำ นั่นไก่สีเหลือง รู้จักหมดว่าเป็นไก่ 5 ตัวอยู่ในเล้า เป็นแค่ไก่อยู่ในเล้า ไม่ไปสนใจไก่ออกเล้า ในเล้ามีไก่ 5 ตัวนี้ รู้จักอยู่ นี่อารมณ์ปฐมฌาน เป็นประมาณนี้ เป็นก้อนเดียว เล้าเดียว รวมกันเป็นหนึ่งเดียว แต่มีของอยู่ 5 ชิ้น

เหมือนมีไก่อยู่ 5 ตัว จะแยกว่าเล้าก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าไก่ก็ไม่ใช่ มันรวมๆ อยู่ในที่อันเดียวนั้น แม้จะแยกชนิดกัน แต่มันก็รวมเป็นก้อน เป็นอันเดียวกันอยู่ ในที่นี้ หมายถึงอารมณ์จิต นี้แหละปฐมฌานแห่งกองกรรมฐาน อานาปานานุสติ การยก วิตก ขึ้นมา แล้วประคองอารมณ์นั้นไว้เป็น วิจารณ์ จะเรียกตามภาษาบาลีว่า “**ขณิกสมาธิ**” ก็ได้

มันเป็นสมาธิชั่วคราวชั่วคราว ยังไม่มั่นคงแข็งแรง แต่ถ้าประคองอารมณ์จิตได้ตั้งมั่นขึ้น ความอึดใจหรือปิติ จะเห็นชัดขึ้น มันเห็นชัดและรู้สึกชัดตามอาการของจิตที่มันรวมตัวแน่นขึ้น บางคนอาจเกิดอาการ ขนลุกขนพอง มือไม้ยึดยาวใหญ่โต หรือตัวสูงใหญ่ บางคนเหมือนหมุนตัวหรือตัวลอย

นี่เป็นอาการแสดงออกของสภาวะปิติ การรู้ลมหายใจเข้าออกนานๆ เข้า จิตเป็นสุขจิตเริ่มมีความสบาย ลมหายใจเริ่มละเอียดลง อย่างนี้ เป็นอารมณ์แบบนี้ ท่านถือว่าเป็นอารมณ์ “อุปะจารสมาธิ” เป็นสมาธิขั้นสบายๆ อยู่ประคองอารมณ์ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ และเกิดสุขขึ้นมาเป็นอารมณ์เดียว

ท่านครูบาอาจารย์เรียกอารมณ์เช่นนี้ว่า “ปฐมฌาน” เสียงพูด เสียงคุย เสียงอะไรใดๆ จิตไม่รำคาญซะแล้ว เพราะเสียงเป็นเสียงนามของปฐมฌาน ไร้เสียงนามซะแล้ว จิตก็เป็นปฐมฌาน เสียงมีอยู่ ได้ยินอยู่ รู้อยู่ แต่ไม่รำคาญ มันจะมีความอึดใจ มีความสุข นั่งนับลมหายใจเข้าออกอยู่อย่างนั้นเป็นอารมณ์เดียว เห็นมะ ...! ง่ายจะตาย

สมัยก่อนฝึกมาอย่างหนัก เข้าปฐมฌานไม่ได้ เพราะไม่รู้จักมัน เดินผ่านรูปปฐมฌานทุกวัน ก็ไม่เคยรู้จักมัน เลยมั่วเองว่า นี่คือฌานนั้น ฌานนี้ ไม่เข้าใจขณะจิตแห่งอารมณ์ ดันไปแยกว่า นี่คือปิติ ปิติแล้วก็จะเกิดสุข สุขเกิดแล้วก็จะไปเป็นเอกัคคตารมณ์ โง่ ครี๊บบ โง่ โง่หลายๆ ...แม่งโง่มาตั้งนาน ที่โง่เพราะขาดผู้รู้ชี้แนะะ ...!

ถึงมีผู้รู้ชี้แนะมาทางตำรา มันก็ยังไม่เข้าใจ มันเข้าใจตามใจตัวเอง แพลเอง มั่วเอง เออเอง ใช่อเอง เลยโง่เอง แลยมเอาความโง่ไปอวดฉลาดให้คนอื่นอีก พวกนี้ถือว่าเป็นผู้ทรงฌานขั้นสูง เลยเชื่อและพากันโง่ตามๆ กันมาเป็นพรวน เอาใหม่เด้อ เอาใหม่ เอาตามสัจธรรม อย่าเพิ่งไปเอาตามใจตนเอง...!

ปฐมฌานก็เหมือนๆ กับผลไม้ 1 ผล หรือเป็นผลส้มแค่ผลเดียว นั้นส้ม เราเรียกว่า ส้ม แต่จะให้แยกแยะ เราก็รู้จัก นั้นเปลือก นั้นใย นั้นเนื้อ นั้นเมล็ด ทั้งหมดนั้นแหละเรียกว่า ผลส้ม เรารู้จักองค์ประกอบตามสัญญาสมมติอย่างนี้

ปฐมฌาน พระท่านว่ามันไม่มีป้ายบอก นี่ป้ายวิตก จากวิตกก็ไปสู่เขตวิจารณ์ ถึงบ้านนั้นก็ปิติ เป็นสุข เป็นเอกัคคตารมณ์ มันไม่ได้บอกอาณาเขตป้ายอย่างนั้น

ไ้อวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อะไรนี่ เป็นเรื่องของเกจิอาจารย์แยกลักษณะขณะจิตออกมาให้เห็นให้รู้พอเข้าใจ มันเป็นภาษาสมมุติให้รู้เกี่ยวกับอารมณ์จิต นี่พวกเล่นเอาคำภีร์ตำราชอบเข้าไปทำสมาธิจิตด้วย เลยติดแหง็กอยู่แค่ตำรา

นั่งลงปั๊บ จะให้จิตสงบ พอเริ่มสงบก็นั่งคิดว่า เอ...นี่มันเป็นปฐมฌานแล้วละมัง นี่ชอบคิดอย่างนี้ เออเอง ตอเอง ต่อจากนี้ ก็เป็นฌาน 2 แล้วละ นี่สุข เขาบอกว่าเป็นฌาน 3 สงบอย่างนี้เรียกว่าฌาน 4 จริงๆ มันยังไม่ไปไหนเลย จิตมันถอนกลับตั้งแต่เริ่มต้นคิดนู่นแล้วละ

แค่คิดว่า นี่กรรมที่เขารเรียกว่า ปฐมณาน มันเสร็จจิตตแห่งที่อยู่ตรงนี้นี้แล้ว มันกลับมาเป็นการตั้งวิตกใหม่ แล้วประกอบอาการนั้นว่าจะเป็นฌาน 2 นั่นก็เป็นวิจาร์ณ พอรู้สึกว่าเป็นแหละฌาน 2 หรือทุติยฌาน มันก็ยกเข้าไปสู่วิตกอีก มันวิตก วิจาร์ณ ๆ ๆ ๆ มันตลกๆ จาร์ณๆ อยู่เช่นนี้ เข้าปฐมณานไม่ได้ซะที จิตรวมไม่ได้ซักที

ชอบเอาคำภีร์ที่รู้มาจำมา หอบเข้าไปนั่งอ่านนั่งจำในการทำสมาธิ ทางเส้นนี้มันไม่มีป้ายบอก เกจิอาจารย์เขาเขียนไว้ว่า นี่ ปฐมณาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน หรือฌาน 1 2 3 4 เขาสมมุติไว้ข้างนอก ไว้นอกจิต ไม่ใช่เอาเห็บจิกกะแร้เข้าไปในจิตด้วย

ไอ้พวกที่ชอบบอกว่านี่ฌาน 1 ทำอารมณ์อย่างนี้ไปฌาน 2 จาก 2 ไป 4 ถอยเกียร์จาก 4 ลดมาเหลือ 1 แล้วขึ้น 3 อะไรประมาณนี้ หรือสงสัยว่า เอ ...นี่มันปฐมณานรึยัง

นี่...มันถอนออกหมดแล้ว จิตมันถดถอยไปตั้งใหม่แล้ว ประกอบไม่อยู่ จิตรวมตัวกันไม่อยู่ มันสลายหมด ต้องกลับไปก่อตัวใหม่ เริ่มวิตกใหม่ จิตมันโดนสลายการรวมตัวด้วยอารมณ์ “อยาก” ความอยากเป็นอารมณ์แห่งตัณหา พอตัณหาเกิด จิตมันจะเหลืออิสระอะไร มันก็สลาย ภาระใจเข้าไปสู่คอกตัณหา นั่นซะ

จิตที่จะรวมตัวเป็นอิสระก็มลายหายไป เพราะจิตนี้มันมันง่าย มีอะไรเกิดขึ้นมาในความคิด มันก็กระโจนพรวดเข้าไปยึด ไปเกาะทันที เลยกลายเป็นอารมณ์หยาบไป

จิตเป็นไปกับอารมณ์หยาบ เพราะมีการกระทบทางความคิดหรือมโนภายในที่ปรุงแต่งกันออกมา อวดชูช่อให้จิตเข้าไปยึด เข้าไปหลง มันเลยกลายเป็นจิตที่คลุกเคล้าด้วยตัณหา คือความอยากที่เป็นกิเลส ยากถอดถอน การทำสมาธิจิต จึงกลายเป็นตั้งวิตก วิจาร์ณ อยู่อย่างนั้น แม้ใน วิตก วิจาร์ณ จะมีปิติ มีสุข และเอกัคตารมณ์อาศัยอยู่ รวมอยู่ เราก็มองไม่เห็น ไม่รู้จัก สติไม่ชัดพอ มัวเพ่งหาแต่ป้ายบอก โดนอารมณ์หลอกบดบังความเป็นหนึ่งเดียวแห่งจิต เป็นนิรวรณครอบงำจิตโดยไม่รู้ตัว

มันเป็นความชำนาญในนิรวรณไปซะเลย นิรวรณก็คือ ตัณหาเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตที่มี 5 อย่าง ตามที่ว่ามีมา พอตัณหาเกิดมันจะไปเหลืออะไร ในการรวมจิต มันก็ถอดถอนเกี่ยวก้อยออกมาเที่ยวพร้อมๆ กันกับตัณหา

นี่แหละ พระท่านว่า เราทั้งหลายต้องตัดความคิด ความสงสัยใดๆ ออกไปให้หมด ให้เอาจิตกับกายวาจา ล้วนๆ เข้าไปสู่การประพฤติปฏิบัติ เพ่งดูแค่อาการของจิต อย่าได้แบกคำภีร์ ตำรา มานะ ทิฐิ เข้าไปนั่งทำสมาธิด้วย

ในนั้นไม่มีที่ นั่งอ่านคำภีร์ เพราะคำภีร์เป็นแค่บัญญัติ สมมุติ ไม่ใช่ของจริง ในคำภีร์ไม่มีสิ่งใดๆ ตามความเป็นจริง เป็นแค่สมมุติอาการให้รู้สภาวะนั้นๆ พอเข้าใจ ไม่ใช่จริงจิงอย่างตัวหนังสือ

ตัวหนังสือและตำราทำสมาธิไม่ได้ เป็นไกด์แค่บอกทางเข้า มันเข้าไปเองไม่ได้ เราเป็นผู้เข้าไป แต่อย่ายึดให้มันต้องเข้าไปด้วย ความตั้งใจมากๆ นั่นแหละ คือตัวอุปาทาน เป็นตัวขวางทางมรรคผล ถ้าตั้งใจแล้ว ไม่ยึดในตำรา นี่เป็นกำลัง เป็นพลังในการดำเนินสู่มรรคผล

การทำสมาธิจิตในแนวพุทธะมีอยู่แค่นี้ แค่อั่งมันว่าจะนับลมหายใจเข้าออก นี่เรียกว่า วิตก ประคองอารมณ์นั้นไว้ เรียกว่า วิจารณ์ มันวิตก วิจารณ์อย่างนี้แหละ

เหมือนเอาเหรียญบาทมาตั้งขอบให้มันตั้งอยู่ ตั้งล้ม ตั้งล้ม ก็พยายามตั้ง เกิดมันตั้งขึ้นมาได้ ก็ค่อยๆ เอามือออก ไม่ต้องเอามือไปประคอง ให้เอาแต่ใจเข้าไปประคอง เฟื่องมองดูมันตั้งขอบไว้เฉยๆ เกิดมันล้ม ก็เอามือเข้าไปตั้งใหม่ ตั้งประคองไว้หนึ่งๆ แล้วค่อยๆ ปล่อยมือ เอาแต่ใจเข้าไปประคองแทน ทำอยู่เช่นนี้ เรามีหน้าที่ดูเหรียญที่มันตั้ง เมื่อตั้งแล้วไม่ต้องใช้มือประคอง ใช้แต่ใจเฟื่องมองประคองแทน

จิตมันมีลักษณะไหลไปเรื่อยเปื่อย หาความแน่นอนอะไรใดๆ ไม่ได้ อย่าไปบังคับมันซะให้ยาก มันเป็นของมันอย่างนั้น เราแค่ยกมันขึ้นมาตั้งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ แล้วประคองอารมณ์จิตกับสิ่งนั้นไว้เป็นอารมณ์

เมื่อมันคล้อย เมื่อมันจาง ก็จับยกขึ้นไปใหม่ ทำซ้ำอยู่อย่างนี้ละ เขาเรียกว่า วิตก การประคองอารมณ์ที่ยกไว้นั้นเรียก วิจารณ์ มันวิตก วิจารณ์อยู่อย่างนี้แหละ พอทำมากๆ เข้า มันก็เริ่มเห็นความอึดใจ คือปิติ ปิตินี้ก็เป็นวิตกอีก ก็ต้องวิจารณ์ปิตินี้ที่ก่อตัวเห็นชัดขึ้นมา สุขก็อยู่ในปิติ เห็นสุขชัดขึ้น ก็วิตกสุข วิจารณ์สุขนั้นอีก

ความเป็นอารมณ์เดียวมันก็เห็นชัดขึ้น ก็วิตกวิจารณ์อารมณ์เดียวอีก นี่มันคลุกกันอยู่อย่างนี้ พอจิตมันมีสติชัดกับอารมณ์เดียว มันก็จะเข้าใจรู้ว่า

อ้อ ...โอ้วิตก โอ้ววิจารณ์ อะไรนี่ มันก็ยกขึ้นประคองไว้ตามกำลังแห่งสมาธิจิต อะไรที่ก่อตัวขึ้นมาเห็นชัดขึ้น สติก็ไปรู้และไปตั้งประคองอารมณ์นั้นไว้ อารมณ์จิตจาก วิตก วิจารณ์ ในอารมณ์แรกๆ ของการยกขึ้นมาตั้งอยู่กับลมหายใจ เลยกลายมาเป็น วิตก วิจารณ์ ทั้งของ ปิติ สุข และเอกัคคตารมณ์

มันเป็นจิตที่เกิดการตั้งอารมณ์ที่แน่นขึ้นๆ จนเป็นอารมณ์เดียว ทั้งวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข รวมกันเป็นอารมณ์เดียว แต่มีสติรู้อยู่ มันรู้อยู่กับอาการทั้ง 5 ตัว แต่เป็นอารมณ์เดียว จิตมันไม่สนใจเสียงภายนอกแล้วละ มันไม่รู้สึกรำคาญแล้ว

จิตเริ่มแยกออกจากกาย เป็นจิตบริสุทธิ์ขึ้น ตัดหาความอยากถดถอยลง ว่างจากนิรณทัง 5 ไม่มีมัวง ไม่มีขี้เกียจ ไม่สงสัย ไม่ฟุ้งซ่านอะไร หรือโกรธใคร ชอบใคร อะไรใดๆ ทั้งนั้น เสียงดัง เสียงค่อยยังงั้น ใครพูดอะไรก็ยังไม่ยินอยู่ แต่ใจมันไม่สนใจ มันสนใจแต่อารมณ์เดียวนั้น

นี่ ปฐมฌาน มันต้อง วิตกและวิจารณ์มากๆ ยกยิ้ม ยกยิ้ม จะกี่ครั้ง ช่างแม่งมัน ถืออารมณ์ช่างแม่งไว้อย่างเดียว ชี้ก็ยกก็ทำ ขยับก็ทำ ทำอยู่อย่างนั้น เดียวมันจะเริ่มชิน เมื่อชิน จิตไม่ค่อยจะเสาะแสวงหา ก็จะเห็นปิติชัด เมื่อเห็นปิติชัด นั่นไง สุขอยู่ในนั้น

อารมณ์สงบอันเป็นอารมณ์เดียวก็อยู่ในนั้น ปลอดภัยจากนิรณัมแล้ว เสียงอะไรใดๆ ก็มาเป็นเสียงหนามแห่งใจไม่ได้ จิตมันแน่นเข้า เหมือนกับหัดเข้ามา หัดเข้ามา ใจวิตก วิจารณ์ ชักจะหยาบชะแล้ว มันชักจะกลายเป็นเสียงหนามทึม ปิติ ชะแล้ว

อารมณ์มันชักจะไม่เข้าไปยก ไปเพ่งประคองอารมณ์ปิติ สุข และเอกัคตารมณ์ชะแล้ว มันเหลือแต่ความอึดใจ ไม่ได้ประคองความอึดใจนั้นไว้ มันอึดใจขึ้นมาเฉยๆ วิตก วิจารณ์ หายไปแล้ว มันเลื่อนไปแล้ว ถึงตอนนี้ อาจจะมี อาการชู้ซ่า ตัวลอย ตัวตนใหญ่โตคับฟ้า ถ้ารู้สึกขึ้นมาว่า เอ๊ะ..ตัวเราใหญ่โต หรือ ตัวลอย หมุนตัวอะไรต่อมิอะไร ใจสังสัยนี้ มันเกี่ยวก้อย กระหนุง กระหนิง กลับมาสู่วิตก วิจารณ์ ชะแล้ว

เพราะวิตก วิจารณ์นี้ มันเป็นเสียงหนามของฌาน 2 หรือ ทุตติยฌาน อาการอึดใจ สุขใจ และเป็นอารมณ์เดียว นั่นคือฌาน 2 สงสัยปั๊บ ถอยกลับมาเริ่มต้นฌาน 1 หรือ ปฐมฌานปั๊บ ก็ต้องวิตก วิจารณ์กันต่อไปอีก ต้องยกจิตขึ้นมาประคองใหม่

แต่ใจที่มันก้าวเข้าไปสู่ฌาน 2 แล้ว เดียวมันก็ก้าวเข้าไปได้อีก ถ้าตัดตัวสงสัยหรือตัวอยากออกไปจากความฟุ้งซ่านได้ ไม่นานหรอก เดียวมันก็เข้าไปชิมอีก

คราวนี้พอจิตมันมีความอึดใจ ก็จะเกิดความสุขใจล้วนขึ้นมาอาการต่างๆ ทางจิต หรือที่เรียกว่า ปิติ ชักจะหยาบไปชะแล้ว ถึงขั้นนี้ เสียงอะไรต่างๆ แม้ดังแค่ไหน ก็ชักจะไม่ได้ยิน ถึงได้ยินก็ฟังไม่รู้เรื่องมันเกิดความอึดใจอย่างบอกไม่ถูก

อึดในที่นี้ หมายถึง ความสุขที่อยากจะหาคำมาอธิบาย มันสุขใจอย่างประหลาด อากาศรอบตัวเหมือนจะมีความเข้มข้นขึ้น ถ้าอ้าปากได้ ก็คงจับและเคี้ยวอากาศได้หยวบๆ สภาพกายเหมือนอากาศรัดเนื้อรัดตัว สภาวะอะไรต่างๆ เหมือนมาติดอยู่กับ หน้าเรากายเรา ทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่ชิดใกล้แบบตัวเราไปซะหมด

ปิติจิตหายไป กลายเป็นสุขใจและอารมณ์เดียว ภาษาบาลีเขาเรียกว่า “ตติยฌาน” หรือฌาน 3 ส่วนอาการอึดใจ เห็นปิติชัด เป็นฌาน 2 ภาษาบาลีเรียกว่า “ทุตติยฌาน” นั่นเห็นไหม จิตมันไหลอัดหัดเข้าไปเรื่อยๆ เหลือแต่ความสุขใจกับอารมณ์เดียวนั้น

เป็นอารมณ์ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ ไม่มีปิติ มาถึงขั้นนี้ ปิติเป็นเสี้ยนหนามไปซะแล้ว จิตมันไม่เอาอารมณ์ปิติแล้ว ความอึดใจมันไม่เอา มันไปเอาความสุขที่ละเอียดกว่า ตอนนี้อยู่ชักร้อแล้ว ชักจะไม่ค่อยได้ยินเสียงอะไร ยิ่งไงแล้ว ที่สุดความสุขนี้ก็ชักจะหาย

จิตมันถอยจากสุข เริ่มเลื่อนไปเป็นอารมณ์เดียวที่มีสติและสัมปะชัญญะวางเฉยอยู่เป็นอุเบกขา เมื่อเข้าถึงตรงนี้แล้ว จิตกับกายแยกกันโดยสิ้นเชิง เสียงเสียงอะไรไม่ได้ยินแล้ว มันเหมือนหลับ แต่ไม่ได้หลับ ลมหายใจก็คงไม่มีหรือมันมีแต่หาความรู้สึกไม่ได้ก็ไม่รู้

จะมาพูดตอนนี้ พูดยังไงก็ได้ แต่อารมณ์ตอนนั้นพูดไม่ได้ พูดเท่าไรก็ผิดเท่านั้น มันอาจจะหายใจทางผิวหนังก็ได้ ไม่ได้หายใจทางจมูก มันมีแต่สภาวะสติเฉยๆ มันวางเฉยในทุกๆ อย่าง มันหายไปหมด มีอยู่ไหน หัวอยู่ไหน หาไม่เจอ นี่ถ้ามีใครเอาไม้มาตีตบ ก็คงไม่รู้สึกรึอะไร โปรแกรมจิตไม่ทำงานซะแล้ว

จิตแยกออกจากกายอย่างเด็ดขาด แต่มีสติประคองตัวรู้อยู่ แต่ความรู้ไม่อยู่ในโปรแกรมแห่งจิต มันไม่หิว ไม่ง่วง ไม่ทุกข์ ไม่สุข ไม่อะไรทั้งนั้น แต่รู้สึกถึงกำลังแห่งจิต

เมื่อจิตคลายตัวออกมา ถ้าฟังอารมณ์นี้เฉยๆ ก็ไม่รู้ว่ามันจะดับเลยรีเปลา เพราะแค่นี้ก็จะฟัง มันก็คลายจากจิตตรงนั้น กลับเข้ามาสู่วิตก วิจารณ์ แรกเริ่มทุกที นี่อารมณ์จิตมันเป็นของมันอย่างนี้ บังคับให้ได้ตามใจไม่ได้เลย จะหนีบตำราลงไปก็ไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ มันเป็นของมันเอง

จะมานั่งไม่ว่า จะเข้ามานั้น จะเข้ามานี่ นี่มันเป็นแค่มัว ฆานนั้นฆานนี้ ฆาน 2 ฆาน 3 ฆาน 4 เป็นแค่ขณะหนึ่งของจิต มันไม่มีป้ายบอกฆาน จะเอาความคิดเข้าไปเข้าฆานออกฆาน มันทำไม่ได้ มันเป็นเรื่องของ “จิตนิยาม”

จิตนิยาม คือ ธรรมชาติหรือธรรมดาของจิตที่มันเป็นไปเช่นนั้น พระพุทธองค์ทรงยกไว้เป็น อนัตตา คือบังคับบัญชาอะไรใดๆ ไม่ได้ แต่เมื่อขณะจิตเป็นไป เราสามารถเอาสติเข้าไปรู้ได้

ธรรมชาติอันเป็น “ธรรมนิยาม” ก็คือ สรรพสิ่งใดๆ มันเกิดก่อน จึงจะเข้าไปรู้ “ไม่ใช่รู้ก่อนที่จะเกิด” การเกิดกระทบนั้นคือผัสสะ เป็นสัมผัสทางช่องต่อ ที่เรียกว่า आयตนะ นี่พวกเล่นจะเข้ามานั้น จะเข้ามานี่ มันรู้ไปก่อนที่จะเกิดเป็นพวกบ่าววิชา

คิดไปเองว่า....ก่อนที่ใดๆ ใดๆ มันจะเกิดปัญญายังไม่เกิด แต่ตันรู้ก่อนปัญญา ฆานยังไม่เกิด แต่รู้ก่อนฆานเกิด ถ้าบังคับจิตเข้ามานั้น ฆานนี้ได้ คำชี้แนะทางสัจธรรมในเรื่องของจิตนิยามแห่งพระพุทธองค์ก็ผิดหมด

เพราะสงฆ์รุ่นหลังๆ เข้าใจเอาเองแล้วเอาความเข้าใจไปขัดแย้งกับสัจธรรมโดยไม่รู้ตัว อย่างนี้จะเนรคุณต่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือเปล่าก็ไม่รู้

นี่ไอ้ไข่น้อย แก่พังข้าพุดเพลินไปเลย แก่รู้จักปฐมฌานหรือเปล่า แก่อยากนั่งหลับตาภาวนาก็ให้วางจิตตามที่แก่เห็นสมควรก็แล้วกัน

ถ้าแก่เข้าปฐมฌานได้ ก็เป็นคนที่มีจิตปฐมฌาน มันจะเป็นจิตปฐมฌานอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้าฝึกอยู่ต่อเนืองพระพุทธร่องค์ทรงให้กระทำมากๆ ไว้ ทำให้ใจเคยชิน ใครเคยชินกับระดับขณะจิตไหน ทำเมื่อไหร่ ใจก็มุ่งไปสู่ระดับจิตนั้นๆ

เมื่อเกิดความเคยชิน เราก็จะรู้จัก รู้จักว่า จิตระดับนี้เขาเรียกว่าฌานนี้ จิตถอยอย่างนี้ เรียกว่าฌานนั้น จิตสงบนี้ เป็นฌานโน้น คือรู้จักผัสสะที่จิตมันหดตัวเข้า และถอยออกสลายไป ไม่ใช่จะทำเข้าปฐู ให้ได้ฌานนั้น ฌานนี้

สมองและความคิดสร้างฌานแห่งจิตไม่ได้ ที่เข้าใจและทำๆ กันมา มันเป็นแค่ วิตก วิจารณ์ ยังเป็นอารมณ์จิตหยาบๆ ที่ยกขึ้นมาไม่ให้ผู้อื่นเข้าใจ

ไอ้ผู้อื่นนั้น ก็ไม่เคยรู้เรื่องมาก่อน ก็เลยเข้าใจว่าใช่ ว่าถูก ตำราคัมภีร์เขาว่าไว้เช่นนี้ เรียกอย่างนี้ ถูกแล้ว อาจารย์สอนถูกจริงๆ แล้ว อาจารย์ก็มั่วๆ มาเหมือนกัน

แต่พอดีหาคนทำฌานเข้าถึงจริงๆ มันยาก ก็เลยไม่ได้ ไม่มีใครไปขัดคอ ผู้เข้าถึงจริงๆ เขาก็ไม่ค่อยจะขัดคอใครหรอก ฉันทเองยังเข้าไม่ถึง จึงขัดคอใครๆ เขาได้ และเป็นอาจารย์ที่ไม่ได้เหมือนกัน

ถ้าไม่ใช่ก็ให้เถียงมาได้เลย ถ้าทำได้จริงๆ ตามที่พูด ก็คงไม่กล้าไม้ นี่วิถีสมาธิแห่งพุทธะ เจริญมาในแนวนี้ วิชชาสาม หรือ อภิญญา ก็ต้องเริ่มจากตรงนี้ การเริ่มจากตรงนี้ได้ ใจต้องมีศีลก่อน

เมื่อมีศีลแล้ว ให้สร้างสติขึ้นมา สติในที่นี้ เป็นสติกำหนดรู้อิริยาบถ คือ พยายามกำหนดรู้ให้เท่าทันการเคลื่อนไหวแห่งกาย จะเดินก็ให้กำหนดรู้ว่าเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะเอื้อมมือ จะคว้า จะเขียน จะเคี้ยว จะชี่ ให้ทำความรู้สึกตัวไว้ เรียกว่าให้ประคองสติไว้

ทำให้ใจมันเคยชินกับการกำหนดรู้อิริยาบถแห่งกาย เอาแค่นี้ ฝึกพิจารณากาย การเคลื่อนไหวจะเหยียด จะคู้ จะเหลียว จะมอง ฝึกให้มันรู้ ให้มันเคยชินและชำนาญแห่งอาการนั้นๆ

บางคนอาจจะเดินจงกรม เพื่อดูการเคลื่อนไหวกายก็ได้ จะดูรูปยืน นอน นั่ง ก็ได้ ต้องฝึกเพ่งภายในทุกๆ อิริยาบถ ทำให้เคยชินเข้าไว้

จิตที่เคยชินกับการเคลื่อนไหวโดยมีสติ จะง่ายเมื่อมาฝึกเข้ามานสมาธิจิต หาเวลาที่ว่างๆ สบายๆ บนภูเขา ใต้ต้นไม้หรือในเรือนของเรา นั่งสบายๆ รักษาอารมณ์รู้ คือสติ ที่เคยฝึกมาจนชำนาญ

เมื่อมานั่งจับลมหายใจ สติที่เคยชำนาญกับรับรู้การเพ่งอาการเคลื่อนไหว มันก็จะไปเพ่งอยู่กับอาการเข้าออกของลมหายใจโดยอัตโนมัติ

เพราะจิตและสติที่ฝึกมาแล้ว มักจะไปจับอะไรก็ตามที่เกิดความเคลื่อนไหวแห่งกาย มันจะไหลกระโจนเข้าไปหาสิ่งนั้นด้วยความเคยชิน เมื่อกายมันสงบ มีแต่ลมหายใจที่เคลื่อนไหว จิตก็จะไปจับอยู่ที่ลมหายใจทันที ไม่วอกแวกไปไหน

จึงเป็นการง่าย เมื่อลมหายใจละเอียดลง อารมณ์จิตก็จะเข้าไปเกาะการผูกพันการเคลื่อนไหวแห่งอารมณ์ต่อ เรา จูงสติเข้าไปสู่ความละเอียด สติก็จะไปจับอยู่กับความละเอียด เราฝึกดูกายมันแค่ว่าหายๆ อารมณ์ใจละเอียดก็ฝึกได้

เมื่อใจมันละเอียด เป็นสติที่ละเอียดและคมชัด สามารถตัดกิเลสหายๆ ได้ อย่างเช่น นิเวศน์ ใจที่ละเอียด เป็นปัญญาในตัวของมันเอง มันตัดกิเลสเอง วางเอง ปล่อยเอง สมองกับความคิดละเอียดไม่พอที่จะเข้าไปตัด สมองกับความคิดมันตัดสมมุติ มันไม่ตัดความจริง ละเอียดและมีความถี่ไม่พอ ...

เรานั่งทำกรรมฐานด้านอานาปานัสสติ แล้วไม่สงบ เป็นเพราะเราไม่รู้จักจิต พระท่านว่าให้มีพละ 5 พละ 5 คืออะไรหนอ พละ 5 ก็คือ ศรัทธา ปัญญา ความเพียร สมาธิ และสติ

ศรัทธามากไปก็มง่าย โง่... ปัญญามากไป สงสัยมาก..โง่อีก

ความเพียรมาก โง่ เข้าสมาธิไม่ได้ สมาธิมาก โง่อีก มันขี้เกียจ ไม่อยากคิด อยากทำอะไร ปัญญา กับศรัทธา ต้องพอดีๆ กัน สมาธิกับความเพียรก็พอดีๆ กัน ให้มีสติเข้าไปเจือจาง อย่าให้สิ่งหนึ่งสิ่งใด โดดเด่นล้ำหน้าออกไปมาก

สมาธิแห่งวิถีพุทธะ คือ สมาธิแห่งปัญญาญาณถึงจะเกิด วิตกยกขึ้น วิจารณ์ประคองไว้ ยกตั้ง ยกตั้ง อยู่เช่นนี้ อย่าไปขี้เกียจ ให้มีสติรู้เท่าทันไว้

เวลาเราทำสมาธิด้านอานาปานัสสติ ผิดकुลมหายใจ จิตมักจะไหลไปคตินั้นคตินี้ อากาโรยงนี้ เป็นปกติของจิต เป็นธรรมชาติของจิต ความฟุ้งซ่าน ลังเลสงสัย เหนื่อยเพลียขี้เกียจ ชอบใจไม่ชอบใจ เป็นอาการอารมณ์อย่างหนึ่งของจิต

มันจะคิด มันจะเป็น ก็ให้ยกวิตกขึ้นมาตั้งใหม่ แล้วประคองเพ่งมันไปเรื่อยๆ พอความคิดเริ่มไหล ก็ให้ยกขึ้นมาตั้งใหม่ ตั้งตรงไหน...?

ก็ตั้งตรงลมหายใจเข้าออกแล้วนับนั่นแหละ เราอย่าไปฟุ้งซ่าน รำคาญอาการของจิตหรือความคิดที่มันมากระทบ ให้เข้าใจว่ามันเป็นธรรมชาติของจิต มันเป็นของมันอย่างนั้น อย่าไปรำคาญแทนจิตอย่าไปฟุ้งซ่านแทนจิต แล้วพาหงุดหงิดเลิกทำ ด้วยข้ออ้างของกิเลสว่านั่งได้ไม่ดี นั่งได้ไม่สงบ

“จิตมันไม่เคยสงบหรอก トラบไตที่ยังอยากอยู่” มันฟุ้งแก่ออกไปจากจุดวิตก เราก็จับยกขึ้นมาตั้งใหม่ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะขี้เกียจนอนแหละ หากจุดขี้เกียจสุดๆ ให้เจอ เจอแล้วฝ่าจุดขี้เกียจไปซักหน่อย แล้วค่อยเลิก

การทำสมาธิจิตด้านอานาปานัสสติ อย่าไปรำคาญอาการฟุ้งซ่านของจิต มันจะคิดอะไรเรื่อยเปื่อยของมัน ก็ช่างมัน เมื่อมีสติรู้ว่ามันเรื่อยเปื่อย ไม่อยู่กับวิตกแล้ว ก็ให้ยกขึ้นมาตั้งใหม่ อย่าไปวุ่นวายหรือหงุดหงิดกับอารมณ์ใจ เราจะพ่ายต่อกิเลส

การมีสติรู้ว่าจิตใจไม่สงบ ให้เอาสติตั้งวิตกซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น นี่คือการเพียรในการปฏิบัติ ความเพียรมันอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ที่นั่งนาน หรือวางท่าว่าเป็นผู้มีความเพียร บารมีทั้ง 10 เกิดจากความเพียรปฏิบัติตรงนี้ คือ ยกตั้ง ยกตั้ง วิตก วิจารณ์ ๆ ๆ อยู่อย่างนี้แหละ

เราจะพยายามให้จิตสงบได้อย่างใจเรา ไม่ได้หรอก มันฝืนกฎธรรมชาติ เมื่อฝืนก็เป็นทุกข์ บางคน หลากๆ คนเลยละ เกิดอาการ **“วิปลาส”**

อาการนี้ก็คือ มักจะไปยึดติดกับความคิดว่า เคยนิ่งแล้วจิตสงบมีความสุข ไม่คิดอะไร แต่ทำไมวันนี้ นั่งไม่ได้ ไม่สงบ นี่เขาเรียกว่า วิปลาส เป็นผู้ที่ไม่เข้าใจจิต ไม่รู้ว่าจิตมันมีอาการของมันอย่างนั้น

จิตมันขึ้นอยู่กับกาย ถ้าอากาศดี อาหารดี สิ่งแวดล้อมดี มันก็จงใจให้ไหลเคลิ้มไปสู่ความสงบได้ วันไหนเคร่งไป เครียดไป อยากไป จิตมันก็ไม่สงบได้เช่นกัน

ถ้าเรารู้จักสภาพของจิตซะแล้ว มันจะสงบหรือไม่สงบ ไม่เกี่ยวกับเรา เราไม่ใช่จิต ถ้าเราใช้จิต ชีวิตนี้ก็ฟุ้งซ่าน รำคาญตายเหมือนเรานั่งอยู่ในร้านอาหาร หรือในห้างร้านค้า เสียงรบกวนข้างก็ดังสนั่นไปทั่ว แต่เราก็ไม่รำคาญ เราจะพูดจะคุย จะอะไรกับคนใกล้ชิดเรา เราก็คุยกันรู้เรื่อง ไม่รำคาญ

ที่ไม่รำคาญ เพราะเราเข้าใจแล้วว่า สรรพสิ่งรอบๆ ตัวในร้านในห้าง มันก็มีเสียงอะไรต่อมิอะไรอยู่เช่นนั้น เราเดินห้างด้วยความสุข ชอบซะอีก ไม่รำคาญเสียงใจมันรับได้

จิตก็เหมือนกัน ถ้าเราเข้าใจแล้วว่า มันชอบบูนวาย ฟุ้งซ่าน ก็เอาสติจับขึ้นมา ยกขึ้นมาตั้งใหม่ มันอยู่ที่ใครจะทนกว่ากัน ถ้าเราเอาจริง มีความเพียรจริง ไม่นาน จิตก็พ่ายแพ้ จิตมันพ่ายแพ้ต่อสติ สติที่ตั้งมั่นด้วยความเพียร ทำให้จิตเกรพ่ายแพ้ เราอย่าเพิ่งไปพ่ายแพ้

เพราะไปหลงกับจิตที่ไม่สงบ จิตไม่สงบ มันเรื่องของจิต อย่าไปหงุดหงิดฟุ้งซ่านรำคาญมัน ใช้ความเพียรและเข้าใจมัน ชี้เกี่ยจก็ทำขยันก็ทำ ทำแม่งอยู่เรื่อยๆ ชักวันจะได้ดี

ปฐมฌานง่ายนิดเดียว แค่เข้าใจสภาวะของจิต และมีความเพียรปฏิบัติ ยกวิตก วิจารณ์ โดยไม่ย่อท้อ เตียวฌาน 2, 3, 4 จะเข้ามาเยือน เราไม่ต้องลำบาก ทำใจเข้าไปเยือน ฌาน 2 ฌาน 3 ฌาน 4 อย่างที่ฟังเขาไม่อีกต่อไป

ผู้ที่เข้าใจและฝึกตามแนวนี้ จิตจะละเอียดจนถึงฌาน 4 โดยไม่ยาก มันเป็นการฝึกวิถีแห่งการกำเนิด “ทิพยจักขุญาณ” สามารถก้าวไปรู้เห็นความทรงจำแห่งจิต ที่บันทึกไว้ในภวังค์จิต ที่ซ่อนสงบนิ่งอยู่ในอนุสัย

เราสามารถเปิดเข้าไปดู ไปรู้ ไปเห็นอดีตชาติของเรา การกระทำของเราแต่ก่อนเก่า เราจะรู้ชัดตามอำนาจแห่งกำลังแห่งจิตที่เราเพียรพยายามฝึก เป็นหลักสูตร “วิชาสาม” ในพุทธศาสนา

อดีตชาติเราเป็นใคร เคยเกิดเป็นอะไร เราจะรู้แก้ไขของตัวเองภาษาพระเรียกว่า “บุพเพนิวาสานุสสติญาณ” วิธีวางจิตและขั้นตอนในการเข้าไปรู้นี้ ต้องเริ่มต้นจากที่ได้มีมา ผิดไปจากนี้เป็นไสยะ เป็นการทักทักตามอาการปรุงแต่งแห่งสังขารจิต

สังขาร ก็คือ อาการส่วนประกอบแห่งจิต มันหลอกเรา ที่นั่งเห็นนั่น เห็นนี้ ถ้าจิตยังไม่เข้ามาแนวนี้นจนถึงฌาน 4 แล้วอธิษฐานดู โคนหลอกทั้งเพแหละพี่น้องเอ๋ย เราโดนตัวเองหลอกให้เชื่อ เห็นนั่น เห็นนี้ เป็นนั่น เป็นนี้ ชี้ไม้ละ

ท่านเอ๋ย ปฐมฌานยังไม่เข้า เข้าแล้วก็ไม่รู้จักอารมณ์ มันจะไปมีวิธีรู้เห็นได้ยังไง คำพูด พูดยังไงก็ได้ ลิ่นไม่มีกระดูก มันกระดกไปมาได้คล่องแคล่ว เราอย่าเพิ่งไปเชื่อ ปฐมฌานไปยังฌาน 4 หาผู้ทำได้ยากมากๆ

ต้องเป็นผู้มีความเพียรพยายาม และเข้าใจรู้จักจิต พันคน หมื่นคน จะมีซักคนหรือเปล่านั้นไม่รู้ ส่วนใหญ่เป็นฌาน 4 ตามหนังสือ หนังสือเข้าไปเป็นฌาน พระพุทธองค์ทรงให้มีความเพียรมากๆ

เพียรในที่นี้ก็คือ เพียรฝึกสติให้รู้เท่าทันจิต อย่าเอาจิตมาเป็นตัวตน เอาจิตมาเป็นตัวตน มันก็รำคาญฟุ้งซ่านตามจิต เพียรยกจิตขึ้นสู่วิตก วิจารณ์ ฌาน 1 ฌาน 2, 3, 4 มันเป็นของมันเอง

เอากำลึงแห่งฌาน 4 มาฝึกวิชชาสาม ถ้ามัวต้องฝึกใหม่ จะว่าไปก็ไม่ต้องหรอก ถ้าจิตเข้าสู่ฌาน 4 จริง แค่อิच्छานมันก็ได้แล้ว ตามกำลึงแห่งจิตของหมูๆ กลัวยๆ ที่ไม่หมู ไม่กลัว ก็ไอ้ตรง วิตก วิจารณ์ นี่แหละ พี่น้องเอ๋ย...?

ที่เขาบอกว่า ฝึกการเข้าออกให้เป็น “วสี” นั้น ก็คือ ฝึกความชำนาญในการรู้จักระดับขณะจิตแห่งฌาน เวลาเข้าไปนะ มันไม่รู้ แต่เวลาถอยออกมาแล้วถึงได้รู้

การถอย จิตมันถอย ไม่ใช่เราคิดที่จะถอยพอระดับจิตคล้ายตัวถอยกลับมา มันก็จะมาคาอยู่ตรง วิตก อ้อ นี่เป็นฌาน 4 อ้อ นั่นฌาน 3

พอประคองจิต ซึ่งมันสงบนิ่งอยู่กับอารมณ์เดียวอยู่แล้ว วิดเดียวมันก็วิ่งไปตามกำลึงแห่งฌาน เคยชินอยู่ฌานไหน จิตก็ดึงไปสู่ฌานนั้น ส่วนใหญ่ไปติดตรงสุข ถอนสุขไม่ออก ซ้ำเข้าไปสู่ฌาน 4 ไม่ได้

ถ้าวางเฉยกับสุขได้ด้วยการพิจารณา จนจิตปล่อยวาง ความละเอียดแห่งสุขก็จะเริ่มหายาบ สุขยังงี้ก็สุขไม่จริง เดี่ยวมันก็คืนกลับมาสู่ความอึดใจอีก ดีไม่ดี มันถดถอยลงมาตั้งต้น วิตก วิจารณ์ใหม่อีก มีอารมณ์อยากแค่นิดเดียว อารมณ์จิตถอยกลับหมด

ต้องไปยกจิตตั้งต้นใหม่ มันเป็นฌานโลกีย์ เป็นฌานที่เสื่อมได้ง่าย ถ้าเรากำลึงใจไม่พอ มันจะเผาจนจิตคล้ายตัว กลับไปสู่การเริ่มต้นใหม่ มีครูบาอาจารย์หลายคนที่ได้ฌาน 4 แต่พอลาภสักการะเริ่มไหลเข้ามา เกิดการเียนยอ ยกย่อง เชิดชู ฌานเหมินหายแม่งหมด เป็นหลวงตาธรรมดา

แต่ลูกศิษย์ลูกหายังนึกว่าเป็นผู้ทรงฌานอยู่ ครูบาอาจารย์เหล่านี้สามารถอธิบายอารมณ์ฌานได้ แต่เจ้าตัวทำไม่ได้แล้ว มันขี้เกียจ...! ความเพียรมันหดหายหมด ทำยังไงจิตก็ไม่รวมไม่ลงให้ ยิ่งอยากก็ยิ่งไม่ได้ มันเสื่อมง่ายทำยาก

แต่เป็นหนทางที่จะได้ทิพยจักขุญาณ รู้ันรู้ัน เห็นนั่น เห็นนี้ ครูบาอาจารย์บางท่าน ไม่ต้องนั่งหลับตาหรอก ท่านทรงฌาน 4 อยู่ตลอดเวลา ที่ว่าทรงฌาน 4 ตลอดเวลา ก็ไม่ใช่ว่าจิตจะอยู่ในฌาน 4 เพียงแต่ความชำนาญแห่งจิต พอกำหนดปั๊บ จิตดึงไปอยู่ระดับฌาน 4 ทันที ดังใจนึก

เพราะจิตมันชินและแข็งอยู่อย่างนั้น อธิษฐานไปพร้อมๆ กับการกำหนดนั้นแหละ มันเป็นของมันอัตโนมัติ กำหนดปุ๊บ ได้ปั๊บ เพราะจิตมีสภาพที่เร็วมากๆ ความเร็วแสงที่ว่าเร็วแล้ว ความเร็วแห่งจิตว่องไวกว่า แต่ไม่รู้กว่าเท่าไร มั่วๆ เอา

ผู้ทรงฌานลักษณะนี้ เขามีความชำนาญจิต ขณะไม่ใช้จิต สภาวะก็อยู่ในวิถีวิญญานอย่างเราๆ ท่านๆ จะเรียกว่าเป็นผู้มีขณิกะสมาธิของฌาน 4 ก็ได้ เป็นผู้ที่มีจิตเป็นฌานไวมากชำนาญมาก

ทางปากาณจนบุรี มีครูบาอาจารย์ประเภทนี้หลายๆ ท่าน ถ้าเราชำนาญเคยชินระดับฌาน 3 หรือฌาน 2 หรือปฐมฌาน จิตมันดิ่งไปตามระดับฌานนั้นๆ เป็นปกติ

ถ้าคนไหนติดอยู่ระดับฌาน ขอบช่องแวงกับอารมณ์ฌาน จำเป็นต้องมีครูบาอาจารย์ชี้แนะ ขยับระดับจิตให้สูงขึ้น แน่นขึ้น ละเอียดขึ้น เราอาจขยับเองไม่ได้ สติปัญญาไม่พอ อารมณ์ที่เป็นตัวขวางทางในการเข้าสู่ฌานสูงๆ

อย่างเช่น ฌาน 4 ก็คือ สมาธิขั้นอุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเฉียดๆ ปฐมฌาน คือมีความอึดใจ ลมหายใจละเอียด เมื่อจิตเกิดการคลายตัว จิตสังขารก็จะแทรกเข้ามาในภวังค์จิตทันที บางคนอาจจะเคลิ้มๆ ง่วงๆ หลับไปเลยก็มี บางคนเริ่มเห็นนั่น เห็นนี่ แล้วจำเอามาพูด ถูกมั่งผิดมั่ง

ถ้าทำสมาธิอยู่ดีๆ ภาพอะไร วัสดุ สี แสง ใดๆ เกิดขึ้น ให้พึงรู้เถิดว่า จิตคลายออกจากแนวทางที่ตั้งไว้แล้ว จะยกจิตกลับไปตั้งวิตกใหม่ก็ได้ หรือจะชมดูภาพต่างๆ ที่เกิดก็ได้ แต่ภาพพวกนี้มันจะผุดขึ้นมาไม่รู้จบ จากอันนี้ไปอันนั้น จากอันนั้น โผล่ไปโน่น

ถ้าทีกักไปยึดเข้าก็เสร็จ นั่งเมื่อไหร่ ก็ตรกร่องนี้ เมื่อนั้น กลายเป็นเจ้าเข้าทรงก็มี เห็นนั่น เห็นนี่ เป็นนักพยากรณ์ก็มี ส่วนใหญ่มั่วเองทั้งนั้น คิดเอง หาเหตุผลหาผลเอง ไม่มีจริงซักเรื่อง มักจะโยงเรื่องที่เห็นที่พบในมโนจิต เข้าหาเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่ปรากฏในชีวิต จิตเลยกลายเป็นไสยยะไป เชื่อเรื่องราวต่างๆ ตามที่ตาในเห็น

จะว่าไปคนที่เห็นจริงตรงตามตาในมันก็มี แต่เป็นคนที่ยังมีจิตขั้นสูง ส่วนผู้ที่มีอะไรยังไม่แน่นอน เอาของใส่มือกำไว้ ถามว่านี่คืออะไร หากตอบไม่ได้ ตาในก็คือตาถั่ว มั่วมาทั้งนั้น ครูบาอาจารย์ที่ทรงคุณวิชาทางด้านนี้ ท่านตอบได้และรู้จริง อย่างพวกเราๆ นี้ งงกันไปเลย

เป็นผู้ทรงคุณบารมีในปากของอภิญา เป็นผู้ได้สมบัติแปด คือ จิตละเอียดเข้าถึงที่สุดแห่งฌานที่ไร้รูป ฌาน 1, 2, 3, 4 นี้ ยังเป็นรูป ยังอาศัยรูปเป็นอารมณ์ แต่มีฌานอีกชนิดหนึ่ง ไม่เอารูปเป็นอารมณ์ เขาใช้การเพิก

รูปหรือดัตบุรูปซะ แล้วใช้อากาศ วิญญาณ ความว่าง หรือความไม่มีอะไรเลยในจักรวาลหรือในจิตใจนี้ เป็น อารมณ์

นั่นเป็นฉานแบบไร้รูป เขาเรียกว่า อรูปฉาน การฝึกอรูปฉาน ก็ต้องผ่านรูปฉาน คือผ่านฉาน 1, 2, 3, 4 มาก่อน ต้องเอากำลึงจิตแห่งฉาน 4 เข้าไปยก วิตก วิจาร์ณ แต่เป็น วิตก วิจาร์ณ ในสภาวะไร้รูป ใช้อารมณ์นี้กำหนดไว้ว่า รูป แม้จะวางเฉยหรืออุเบกขายังไง มันก็ยังเป็นเสี้ยนหนามแห่งความรู้สึกลอยอยู่

การไม่มีรูปถึงจะละเอียดไร้ตัวไร้ตนจริงๆ ดัตบุรูปเสียแล้ว กำหนดเอาอากาศเป็นอารมณ์ ตั้งวิตกวิจาร์ณ ไม่รู้ไม่ซู้ต่ออารมณ์นี้คิดใดๆ ทุกอย่างเป็นแค่อากาศ นี้...ประมาณๆ นี้ ถ้าผ่านฉาน 4 แล้ว ก็ลองไปฝึกทำดู ขณะที่เราเข้าขั้นอุปจารสมาธิ บางครั้งเมื่อจิตตกและโดนแทรกด้วยการปรุงแต่งแห่งภาพ เราจะเห็นภาพแว็บๆ หาย แวบๆ หาย ก็อย่าไปสนใจมัน

บางครั้งเหมือนมีอะไรมาวูบวาบอยู่เบื้องหน้า แต่มองไม่ชัด ก็อย่าไปใส่ใจอะไรมัน อารมณ์ปฐมฉานมันยังไม่สมดุลย์กัน จิตจึงมองเห็นอะไรไม่ค่อยเคลียร์ องค์แห่งความสงบคือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ ยังไม่สมดุลย์ ที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะอาการทั้ง 5 มีกำลึงไม่เสมอกัน

อันนี้เป็นอาการของจิต บางครั้งเรามีอาการเคลิ้มๆ แต่ก็เคลิ้มอยู่ในความสงบ และขณะที่เคลิ้ม บางทีอาจมีอะไรบางอย่างเข้ามาแทรก อารมณ์ในขั้นนี้ ชอบมีนิมิต อารมณ์จิตมันชอบเป็น อาจเห็นนั่นเห็นนี่แต่ไม่ชัดเจน จับไม่ค่อยถูกกว่า มันหลับหรือไม่หลับ

หลับก็ไม่ใช่ มันมีสติรู้ที่อยู่ ภาพที่เห็นแว็บๆ ฝันหรือเปล่า ก็ไม่ใช่อีก ไม่ใช่อะไรทั้งนั้น มันเป็นอาการที่เกิดจากความสงบครึ่งๆ กลางๆ ไม่สมดุล บางครั้งจิตแจ่มใส บางคราวจิตมืดมัว ช่างมัน อย่าไปใส่ใจมัน มันยังเป็นจิตที่ยังคลุมเครือ เป็นขณะจิตที่ยังลั้งเลสงสัย ยังวนเวียนอยู่กับนิรวณ

ปล่อยมันไม่ต้องไปสงสัย ให้มีหน้าที่ยกวิตกขึ้นมาใหม่ วิจาร์ณไป ประคองไป เมื่อจิตมันสงบ มีสติสัมปะชัญญะสมบูรณ์ ปราศจากนิรวณครอบงำแล้ว ความลั้งเลสงสัยในนิมิต ในสิ่งอะไรต่างๆ ที่ปรากฏ มันจะหมดไป คำว่า “จิตสงบ” มันไม่ใช่ว่างแล้วว่างไม่มีอะไร มันต้องมี จึงจะว่างและสงบลงได้

มันมีความสงบ วิตกก็อยู่ในความสงบ วิจาร์ณก็อยู่ในความสงบ ปิติ สุข ก็อยู่ในความสงบ ทั้งหมดเป็นอันเดียวกัน แต่รู้จักทั้ง 5 อย่าง มันเป็นอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบ วิตกก็มี วิจาร์ณก็มี ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ ก็มี อาการทั้งหลายนั้น มารวมอยู่ในที่เดียวกัน อยู่ในความสงบอันเดียวกัน ท่านเรียกว่า “องค์แห่งความสงบ”

เหมือนเรามีแขน ขา ลำตัว ศรีษะ มารวมกันเป็น 1 คน แต่ละอย่างก็มีหน้าที่ต่างกัน แต่การทำงานก็มาจาก ร่าง 1 คนนั้น ที่ประกอบกันเป็นรูป วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตารมณ์ ทั้งหมดไม่ใช่อารมณ์ตามธรรมดาที่เราเข้าใจ

พระท่านจึงจัดไว้เป็นองค์รวมแห่งความสงบปฐมฌาน มันไม่มีความรำคาญอะไรใดๆ วิตกอยู่ ก็ไม่รำคาญ วิจารณ์อยู่ ก็ไม่รำคาญ ปิติ สุข ก็ไม่รำคาญ มันหล่อหลอมกลมกลืน เป็นอารมณ์เดียว จิตสงบขั้นแรก ปฐมฌานมันเป็นอยู่ประมาณนี้

ที่นี่ เมื่อกำลังใจยังไม่กล้าแข็ง ความเพียร ความชำนาญยังมีไม่มากพอ จิตก็อาจถอย เมื่อถอยสติหย่อนไป แล้ว มันจะมีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก อันนี้เป็นอาการของจิต ยังไงอาการต่างๆ มันก็ยังคงอยู่ครบในขอบเขตของมัน ให้ตั้งสติระคองเพ่งมองอยู่เฉยๆ

แต่ว่าบางคนทำสมาธิยาก เพราะจิตบางคน ชอบคิด ชอบใคร่ครวญ ไม่ใช่เพราะเหตุสงสัยอะไรมากมาย แต่ไม่ชอบนั่งหลับตา เขาได้รับความสบายๆ จากความคิดพิจารณาใคร่ครวญ สบายจิตด้วย ปัญญา ไม่ได้สบายจิตด้วยการทำสมาธิ มีสติใคร่ครวญแล้วสงบ เห็นความเป็นจริง แล้วแก้ปัญหาได้ถูกต้อง

สมาธิมันน้อย ไม่ทนกับการสะกดใจให้นิ่งเฉยๆ ทำสมาธินี้ไม่ค่อยได้ ทำไม่ง่าย และทำไม่ค่อยดีด้วย มีสมาธิพอแค่เลี้ยงปัญญาให้เกิด ชอบมีความปรุงแต่งซึกเรื่องนั้นเรื่องนี้มาพิจารณา แล้วคิดเห็นถูกต้องเลยเกิดความสงบ อย่างนี้จะได้กำลังญาณมากกว่าการทำสมาธิ จิตของบางคนเป็นอย่างนั้น เรียกว่าพวก **“ปัญญาวิมุตติ”**

การรู้ธรรมไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตา จะเดินก็ได้ จะยืน จะนอนก็ได้ ผู้มีปัญญารู้ธรรมได้ทุกอิริยาบถ ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับสมาธิมากๆ ก็ได้ ปัญญามันเห็นชัดเลย เห็นเลย ก็เลยละเลยสงบไปเลย แต่ยังไงก็ตามต้องเอาความเห็นผุดออก เหลือแต่ความเห็นถูก ทำลายความฟุ้งซ่านออก เหลือแต่ความสงบด้วยอารมณ์คิด ยังไงมันก็ไหลลงไปรวมอยู่จุดเดียวกันอยู่ดี

บางคนที่มีปัญญาน้อย มักนั่งสมาธิได้ง่าย สงบ แต่ไม่ค่อยมีปัญหา ไม่ทันกิเลสทั้งหลาย แก้ปัญหาไม่ค่อยได้ ก็ต้องฝึกรวบรวมจิตให้มีกำลังเป็นหนึ่งเดียวซะก่อน แล้วจึงจะเกิดปัญญาพิจารณา นำปัญญาที่ไม่ฟุ้งซ่านมาเป็นอารมณ์ทำวิปัสสนาญาณ จึงจะรู้ธรรมทั้งหลาย

พวกนี้ภาษาพระเจ้าเรียกว่าพวก **“เจโตวิมุตติ”** ใช้สมาธิหน้าปัญญา ต้องสร้างกำลังสมาธิก่อน ปัญญาจึงเกิดอย่างไรก็ตาม สิ่งที่รักษาสมาธิเหล่านี้ไว้ได้ ให้คงที่คงทนนานๆ ก็คือ **“สติ”** สตินี้เป็นธรรม เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ที่จะช่วยให้ธรรมหรือสรรพสิ่งอื่นๆ ทั้งหมดทั้งหมดเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียงกัน ธรรมะทั้งหลาย ถ้าขาดสติ ธรรมะเหล่านั้นไม่สมบูรณ์

สติทำให้เราระวัง สติเป็นหนึ่งในกำลังของพลัง 5 คือ ศรัทธา ปัญญา ความเพียร และสมาธิ มีสติ เป็นตัวเชื่อมโยงทุกตัว ศีลจะไม่มีเมื่อขาดสติ สมาธิไม่มีเมื่อขาดสติ ปัญญาไม่มีเมื่อขาดสติ ขาดสติเมื่อไหร่ ก็เหมือนคนตายแล้วเมื่อนั้น

เมื่อขาดสติ พุทก็ไม่มีความหมาย ทำอะไรก็ไม่มี ความหมาย พระพุทธองค์เจ้าท่านจึงให้ฝึกสติให้มากๆ อย่ามองข้ามความสำคัญของสติ

วันนี้พูดแต่เรื่องน่าเบื่อ เย็นนี้แก็ไปฝึกให้ถึงฉาน 4 หะ ไอ้ไข่น้อย เอาแค่ฉาน 4 ให้ได้ก่อน ถ้าแก็ได้ฉาน 4 กรรมฐาน 40 กอ แก็ได้หมด ถ้าแก็คิดจะฝึก จะได้ไม่ต้องคร่ำครีดยกับกรรมฐานแค่กอเดียวอย่างที่แก็ เป็นมา

ไอ้ห้าเอี้ย วันนี้กลายเป็นหลวงตา นั่งเทศน์ให้พวกแก็ฟังเลย มาๆ ข้าเล่านิทานหนุกๆ ให้ฟังกันดีกว่า เรื่องสมาธิพอแค่นี้ ไปหาเรื่องต่อที่อื่นหะ ไป...!

ที่วัดแห่งหนึ่ง หลวงพี่ท่านหนึ่ง เดินมาที่กุฏิของหลวงตา เห็นถั่วชนิดหนึ่งวางอยู่ในจาน ก็เลยขอหลวงตาทักกินแล้วรู้สึกอร่อยมากๆ จึงถามหลวงตา หลังจากฟาดชะเกลี้ยง

“นี่มันถั่วอะไรครับหลวงตา มันกรอบๆ มันๆ หวานๆ แลมีกลิ่นฝาดๆ ของชานหมากบ้านเราด้วย”

หลวงตาบอกว่า “อ้อ เขาเรียกว่า ถั่วอัลมอนต์ ที่จริงมันมีช็อกโกแลตเคลือบอยู่ด้วย ไอ้ที่หวานๆ นะ ข้าคงดูออกไม่หมด ข้าดูตักินได้แค่ช็อกโกแลต ถั่วอัลมอนต์ ข้าเคี้ยวไม่ออก จึงคายทิ้งไว้ในจาน ส่วนกลิ่นหมากก็คงมาจากปากข้า แก็ฟาดชะเกลี้ยงเลยละสิทำ อร่อย มันกรอบไม้ ...?”

หลวงพี่ “เอ๊กกก...”