

ธรรมบรรยาย

ความสำคัญของ “สมาธิ”

พระราชสุทธานมมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม)

เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี และ เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี

จ.สิงห์บุรี

ผู้มีปณิธานมั่นคง และมีผลงานพัฒนาคนให้สูงด้วยคุณธรรม

พุทธโฆสเถร

42-06

การฝึกสมาธิทางพระพุทธศาสนา ถือว่า จิตสงบ เป็นกุญแจสำคัญในการเปิดแสงสว่างให้แก่โลก เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาของมวลมนุษยชาติทั้งโลก และเป็นความสุขที่มีค่าสูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ ดังพุทธวจนะ นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง สุขอื่นใดจะเท่าใจหยุดนิ่งไม่มีอีกแล้ว ความสุขอันเกิดจากจิตสงบนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์

พจนานุกรมให้คำนิยาม “สมาธิ” อธิบายว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมจิตใจ ความแน่วแน่ของจิต การตรึงตรองเครื่องเคียดในสิ่งใด คำอธิบายเหล่านี้ล้วนแต่แสดงลักษณะของสมาธิ ให้เห็นความหมายและความสำคัญที่มีอยู่ในสมาธินั่นเอง เพียงแต่ความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งเป็นคำอธิบายที่แรกก็มีความหมายลึกซึ้งและแสดงให้เห็นว่าสมาธิ นั้นเกี่ยวกับจิตเราแท้ ๆ เพราะว่า ความตั้งมั่นจะมีได้ต้องตั้งอยู่ที่จิต

การทำจิตให้มั่นคง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้กวัดแกว่ง ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ไม่เกาะเกี่ยวด้วยสิ่งอื่น ไม่ให้เป็นไปตามกระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ประสบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตรงนี้สำคัญมาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ นี้ มีชื่อตามหลักธรรมในทาง

พุทธศาสนาว่า “อินทรีย์” คำว่า อินทรีย์นั้นแปลว่า เป็นใหญ่ คือ เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟังความถูกต้อง ใจเป็นใหญ่ในการรู้ ดู ฟัง เป็นหน้าที่ของอินทรีย์ทั้ง ๖ แต่ละอย่าง จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย ถ้าขาดไปสักอย่างหนึ่งก็ทำให้คนนั้นไม่สมบูรณ์ไม่ครบวงจร

สมมติว่าตาขาดไปข้างหนึ่ง ก็ทำให้และเห็นไม่ถนัด และ ทำให้ขาดความสวยงามไปด้วย ยิ่งกว่านั้น ถ้าตาขาดเสียทั้ง ๒ ข้าง ก็แลไม่เห็นอะไรเลย ทำให้ความเป็นคนบกพร่องไป และความเป็นคนยังไม่เต็มที่ มีหน้าจั่วจะเรียนหนังสือกับเขาก็ไม่ได้ เพราะการเรียนหนังสือต้องใช้อินทรีย์ คือ ตา เป็นส่วนสำคัญกว่าส่วนอื่น หูก็เหมือนกัน ถ้าสมมติว่าหูหนวกก็ไม่ได้ยินเสียง ไม่ว่าจะเสียงของมนุษย์หรือของสัตว์ว่าเป็นอย่างไร แล้วคงขาดประโยชน์ในการเล่าเรียนไปอีกทางหนึ่ง จมูก ลิ้น กาย ถ้าพิการไปเสียก็ไร้ประโยชน์ตามหน้าที่ไปอย่างหนึ่ง และจิตใจซึ่งเป็นอินทรีย์ ๖ เป็นอันดับสุดท้าย ก็มีหน้าที่ที่จะจำอยู่อย่างสำคัญในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ อันเกิดจากอินทรีย์ทั้ง ๕ ข้างต้น ถ้าขาดไปเสียก็เหมือนคนหมดสติ กลายเป็นบ้าเป็นบอ เพราะไม่รู้เรื่องอะไร จะดีหรือร้าย ทำการวิปริตผิดแปลกจากคนผู้มีอินทรีย์ทั้ง ๖ ครบบริบูรณ์

อินทรีย์ทั้ง ๖ ประการนี้ จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้คนเป็นคนสมบูรณ์ และเป็นหลักสำคัญนำสมาธิให้มีได้ ทำให้เกิดสมาธิได้ไว สมาธินั้นได้แก่ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการ ให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกนอกไปจากเรื่องที่ต้องการ

ความตั้งมั่นนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ แล้วก็ต้องมีกิจการที่จะต้องทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่า การงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านจะเขียนเรียนหนังสือ ก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอน

คำบรรยายของครูอาจารย์ก็มีสมาธิในการฟังดังที่เรียกว่า ตั้งใจอ่าน ตั้งใจเรียน ตั้งใจฟัง

ในการตั้งใจดังกล่าวนี้ นั่น ก็ต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่น ในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่น เวลาเปิดหนังสือตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จะค้างอยู่อย่างนั้น เรียกว่า ตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจะต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่าน จึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องเรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คำว่าเป็นปัญญา ในตัวอย่างหนึ่งคือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจที่อ่านนี้แหละ คือ ใจที่มีสมาธิดี หมายความว่า ใจต้องอยู่ที่การอ่าน

ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียนหนังสือ หรือ ใจคิดไปในเรื่องอื่น ๆ ฟุ้งซ่านออกไปแล้ว จะเขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือ ตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน

การฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกัน หูฟังแต่ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือ ตั้งใจฟัง ดังนี้จะเห็นได้ในการเรียนหนังสือ ในการอ่านหนังสือ การเขียนจะต้องมีสมาธิ ในการทำกรงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย วาจา แม้ใจจะคิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงจะทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้ จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในการทำงานทุกอย่าง เป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการทำงานที่พึงทำทุกอย่าง ถ้าเราไม่มีสมาธิ ก็ไม่มีโอกาสทำการงานสำเร็จได้

ต่อจากนี้ จะได้กล่าวถึงการฝึกหัดทำสมาธิ ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นจะต้องมีวิธีฝึกหัด ประกอบด้วยจิต จึงจะเป็นสมาธิได้โดยง่าย สมาธิที่มีมาตามธรรมชาติเหมือนอย่าง que ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่าย โยกคลอน หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือ เรื่องต่าง ๆ ได้โดยง่าย

เราทุกคนก็ต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ให้เกิดกับใจ ได้แก่ เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้มีความรักใคร่ บ้าง ความฟุ้งซ่านบ้าง ความหลงบ้าง ความซังบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์อ่อนไหว และมีเรื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าวก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำงานตามที่ประสงค์ได้

ดังจะฟังเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือหลายครั้งที่เรารวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ และ ฟังคำสอนไม่ค่อยได้ เพราะว่าจิตใจฟุ้งซ่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง เรื่องโน้นบ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ซังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่าน จะเขียน จะฟัง เฉพาะเรื่องนั้น ๆ อย่างเดียวได้ จึงทำให้การเรียนไม่ดี

ในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และ ภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ที่เรียกว่า กิเลส คือ ความรัก ความซัง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้นก็ทำให้ไม่สามารถทำการงานได้ดีได้เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำ

สมาธิก็จะเป็นเช่นนั้น และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาบกรวนให้เกิดความ กระสับกระส่าย ดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้ฝึกหัดทำสมาธิไม่ได้

ในการฝึกหัดทำสมาธิ มีอยู่ ๒ ประการคือ ๑. ฝึกหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์ และกิเลสของจิตใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน บางคราวก็เป็นอารมณ์รักซึ่งจะชักใย ชักใจ กระสับกระส่าย เมื่อเป็นดังนั้นก็ต้องสงบใจจากอารมณ์รัก จากความชอบนั้น ซึ่งเป็น อันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่จะพึงทำ ตลอดจนถึงศีลธรรมอันดีของสาธุชนนี้ เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ หัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์เหล่านั้นให้จง ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำให้ร้อนรุ่ม กระสับกระส่ายก็เป็น อันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ

ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือ หัดสงบใจจากอารมณ์โกรธ จากความโกรธนั้น ใน บางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงเหงา เเคลิ้ม มีลักษณะ เป็นความฟุ้งซ่าน ไร้คาญใจบ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็น เช่นนี้ก็ต่อให้ต้องหัดทำสมาธิกำหนดจิต หัดสงบจิตสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลง นั้น ๆ

วิธีสอนทำสมาธิตามวิธีพุทธศาสนา เมื่อจะทำสมาธิให้สงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังนั้นก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่จิตใจขึ้น เท่าที่ทราบแล้ว คือ อารมณ์ รักทำให้เกิดความชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต่อให้ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รัก ไม่ ชอบ ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต่อให้ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธมาเป็นอารมณ์ไม่โกรธ หรือให้ เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่ประกอบด้วยเมตตา คือ เป็นความรักที่ บริสุทธิ์อย่างญาติมิตร มีความรักซึ่งกันและกัน หรือเป็นความรักระหว่างบิดามารดา กับบุตรธิดา ความหลงก็เหมือนกัน ต้องเปลี่ยนอารมณ์ที่หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของจิตใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าจิตใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อ

จิตใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความชอบก็เกิดขึ้น ถ้าจิตใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้จิตใจตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ความหลงก็เช่นกัน เมื่อตั้งอยู่ในความไม่หลงก็สงบ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะตั้งใจไว้ให้ตั้งอยู่ในเวลาไหน กำหนดจิตอย่างไร ตั้งสติไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การที่หัดจิตใจไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทาง ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่จะสงบจิตใจของตนเองอย่างนี้ ก็จะทำให้สามารถกำหนดจิตใจของตนเองได้ดี นี่นับว่าเป็นจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่ต้องหัดเอาไว้ให้จงได้

ประการที่ ๒ นั้น ฝึกหัดสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือ ให้มีพลังขึ้นก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรียวแรง เมื่อหัดออกกำลังกายอยู่บ่อย ๆ กำลังกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็จะเหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้วโดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังจิตใจมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่นเดียวกับการออกกำลังกายที่ทำให้พลังกายเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นนี่คือสมาธิในการฝึกหัด

สำหรับสมาธิในการใช้ก็มี ๒ ประการคือ

๑. ฝึกสมาธิเพื่อใช้ระงับอารมณ์และระงับกิเลสที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น คือ ผู้ที่ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับจิตใจได้ดี จะไม่ถูอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก และ ความชัง และ ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบจิตใจตัวเองได้ รักษาจิตใจตัวเองให้สวัสดิ์ได้ อารมณ์

และกิเลสเหล่านี้จะไม่เป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย และ ต่อศีลธรรมอันดีงาม

๒. ฝึกสมาธิเพื่อใช้ประกอบการทำงานที่พึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นการเรียน การอ่าน การเขียน การฟัง เมื่อเป็นเช่นนี้จะทำให้การเรียนดี จะทำให้การทำงานดีขึ้น นี่คือสมาธิในการใช้ ตามที่กล่าวมานี้เป็นการแสดงให้เห็นลักษณะของการทำสมาธิทั่วไป

การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ การฝึกหัดสมาธิ หรือ ที่เรียกว่าการอบรมจิต หรือ การฝึกหัดแบบพุทธศาสนานั้น ปัจจุบันนี้ เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายไปเกือบทั่วโลก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าองค์กร องค์กร และสมาคมต่าง ๆ ทางพุทธศาสนาได้จัดให้มีโครงการผลิตตำราพุทธศาสนาเป็นภาษาต่างประเทศ เผยแพร่มากขึ้น นอกจากนั้น ยังรวมไปถึงการก่อสร้างวัดพุทธศาสนาในต่างประเทศต่าง ๆ ทำให้โครงการเผยแพร่พุทธศาสนาของคณะกรรมการประสบความสำเร็จได้ดีกว่าแต่ก่อนมาทีเดียว

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดยิ่งกว่าอื่นใดก็คือ พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นอมตะ ธรรมที่สูงค่า ยิ่งศึกษาค้นคว้าก็ยิ่งนำรู้ และ ทำทนายต่อการติดตาม และ การพิสูจน์ให้เห็นผลจริงผลจังมากยิ่งขึ้น ไม่เป็นที่น่าแปลกเลยว่บรรดาชาวต่างประเทศที่มาจากนอร์เวย์ แคนาดา สวิตเซอร์แลนด์ อังกฤษ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ เยอรมนี และสหรัฐอเมริกา เป็นต้น ได้หลั่งไหลเข้ามาบวชเรียน และปฏิบัติธรรมในประเทศไทยมากขึ้น ข้อสังเกตส่วนใหญ่รอบรู้แตกฉานในพระไตรปิฎกฉบับภาษาต่างประเทศมาแล้วทั้งสิ้น

ดังนั้นวัตถุประสงค์ที่สำคัญก็คือ เพื่อศึกษาและค้นคว้าความจริงจากการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะชาวต่างประเทศต้องการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ ภาคทฤษฎีก็ได้เรียนจบมาแล้วในพระไตรปิฎก และเป็นที่น่าปีติอย่างยิ่งที่บางท่านบวชเรียนมาแล้ว ๒๐ พรรษา และมีความชำนาญในการฝึกสมาธิมากอย่างยอดเยี่ยม อีกหลายอย่างได้นำความรู้และความมหัศจรรย์ ที่ได้จากการปฏิบัติฝึกวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา ไปเผยแพร่ยังบ้านเกิดเมืองนอนของตนได้ผลเกินคาด

การฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้น ถือว่า จิตสงบเป็นกุญแจสำคัญในการเปิดแสงสว่างให้แก่โลก เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาของมวลมนุษยชาติทั้งโลก และเป็นความสุขที่มีค่าสูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ ดังพุทธวจนะบทหนึ่ง ที่กล่าวไว้ว่า นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง สุขอื่นใดจะเท่าใจหยุดนิ่งไม่มีอีกแล้ว ใจหยุดนิ่งแห่งความสงบ เป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อใจอยู่นิ่งก็เกิดความสงบขึ้น และเมื่อสงบก็เป็นสุขมาก ความสุขเกิดจากจิตสงบนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์

จิตเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของร่างกาย จิตเป็นผู้นำ ส่วนร่างกายเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต อุปมาดั่งม้ากับคนขี่ หากผู้ขี่คุมบังเหียนบังคับม้าด้วยความชำนาญ ก็จะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างราบรื่น ถ้าหากว่าผู้ขี่ไม่ได้รับการฝึกอย่างชำนาญ หรือตั้งอยู่ในความประมาทเกินไป ก็จะเดินทางไปสู่จุดมุ่งหมายด้วยความลำบาก

ความสุขของจิตที่แท้จริง จะเกิดขึ้นกับบุคคลผู้หมั่นฝึกฝน หรืออบรมจิตอยู่เสมอทุกวันไม่ได้ขาด การฝึกจิต หรือ ฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระกรรมฐาน พระกรรมฐาน แปลว่า การกระทำให้ฐานะดี พระกรรมฐานจึงถือเป็นที่ตั้งของการกระทำที่แบ่งออกเป็นวิธีปฏิบัติได้ ๒ ประการคือ

๑. สมณะกรรมฐาน แปลว่า การทำจิตให้สงบ หรือทำสมาธิตามอุบายที่กำหนดให้
๒. วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า การฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในขั้นสูง หรืออาจจะกล่าวได้ว่า ทำปัญญาให้เกิดรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงนั่นเอง

แต่ในที่นี้จะเสนอแนะเพียงแนวทางการฝึกทำสมาธิเบื้องต้นทั้ง ๒ อย่างนี้ สมณะกรรมฐาน แปลว่า อุบายที่กำหนดให้ทำสมาธิในเบื้องต้น วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา ทำให้ผู้ปฏิบัติมีปัญญาเห็นแจ้งเห็นจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นปัญญาภายนอกภายใน เห็นวินัยภายในภายนอก เห็นความจริงของชีวิต มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นแก่ท่านเอง นั่นแหละเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูง สร้างความจริงของชีวิต เป็นการปกครองตน ปกครองชีวิต ปกครองครอบครัวได้ แต่สมณะเป็นการศึกษาแสวงหาความรู้ข้อเท็จจริงในตัวของตัวเองตามลำดับขั้นตอนของเบื้องต้น

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ที่ท่านมาปฏิบัติ พระกรรมฐานเป็นคำกลาง การปฏิบัติใช้แนวสติปัฏฐาน ๔ ทางสายเอกของพระพุทธเจ้า ท่านทรงชี้แจงแสดงมาให้เราทราบว่า ทางสายเอกนั้น ทำให้เดินไปสู่จุดมุ่งหมาย มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางเดินทางไปหาที่สุดแห่งปัญญา รอบรู้ในกองการสังขาร จะได้อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ได้ผลอันดีเป็นหลักฐานสำคัญ ตรงนี้เป็นจุดหมายอันนี้

เพราะฉะนั้น ท่านสาธุชนทั้งหลายที่เราปฏิบัติ ณ วัดอัมพวันนั้น ไม่ใช่มาหลับตา หนอ ๆ แหน่ ๆ มีอายตนะธาตุอินทรีย์เป็นหลักปฏิบัติของท่านโดยเฉพาะ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในสมาธิเบื้องต้น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส

กายสัมผัส ท่านต้องปฏิบัติโดยใช้สติกำหนดอยู่ที่จุดนี้ให้จงได้ จะรู้จริง รู้แจ้ง เห็นจริง ในตัวของท่านเอง จึงจะอ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น ไม่ใช่มาหนอ ๆ แหน ๆ มา พองหนอ ยุบหนอ ซ้ายย่าง ขว้าย่าง ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เป็นอิริยาบถที่ต้องปฏิบัติโดย ละเอียด ตาเห็นรูป กายรับรู้ จิตกำหนด หูได้ยินเสียง จิตกำหนด จมูกได้กลิ่น กำหนด จิตทางจมูก ลิ้นรับรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม กำหนด หวานหนอ ๆ เค็มหนอ ๆ ท่านถึง จะทราบของจริงได้ เสียงหนอ ๆ ท่านได้ยินเสียงหนอท่านก็นิ่ง ท่านก็ไม่เคยกำหนด ถ้าท่านไม่เคยกำหนดแล้ว ท่านจะรู้ได้อย่างไร รู้แต่ของปลอม รับประทานอาหารก็ไม่ กำหนดเคี้ยว ไม่มีสติ ท่านจะได้ของปลอมแน่นอน กายสัมผัสร้อนหนาว อ่อนแข็ง ท่านไม่กำหนด ท่านก็ไม่มีสติ ท่านจะได้ของปลอมแน่นอน

มีเวทนาจึงไม่กำหนด ปล่อยให้มันผ่านไปอย่างน่าเสียดาย หายใจเข้าก็ไม่รู้ หายใจออกก็ไม่รู้ น่าจะรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นประการใด ท่านกลับไม่รู้อีก ท่านจะ รับรู้แต่ของปลอม รู้ของจริงแต่ประการใด ของจริงอยู่ในตัวท่าน แต่เสียใจเหลือเกิน ของจริงไม่ชอบกลับชอบของปลอม ที่ได้ไม่เอากลับไปเอาที่ไม่ได้ ท่านจะไปเอาของที่ไหนที่ยังไม่ได้ อยู่ใกล้มือเอาก่อนได้ไหม ท่านจะเอาอะไรมาเป็นหลัก แล้วมานั่งจิ้ม ๆ จ้ำ ๆ ไม่ได้อะไร

นี่แหละพระพุทธเจ้าสอนที่เราปฏิบัติทั้ง ๒ ประการ ยืนหนอ ๕ ครั้ง ก็เป็นสม ถกกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน พองหนอ ยุบหนอ ก็เป็นสมถะกรรมฐาน วิปัสสนา กรรมฐาน ทั้ง ๒ ประการนี้ ไม่ใช่วิปัสสนาอย่างเดียว หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ ก็ เรียกว่าสมถะ เป็นอุบายเบื้องต้นให้จิตสงบ พอจิตสงบแล้วจะรู้ของจริง พองหนอ ยุบ หนอ รู้แล้ว พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นตัวนาม ก็กลายเป็นวิปัสสนา กรรมฐาน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เสียงหนอ เสียงหนอ อุปาทานยึด ก็กำหนดเสียงหนอ เป็นสมถะกรรมฐาน อุบายวิธีเกิดขึ้น กำหนดเสียงหนอ พอเสียงกำหนดได้ หูกับเสียง เป็นอันเดียวกันไหม หูกับเสียงเป็นคนละอัน ในเมื่อ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เสียงก็

กลับไปหาเขา หูก็อยู่กับเราถึงจะเป็นวิปัสสนา เข้าใจแจ้งชัดในตัวกำหนดนี้ เสียงหนอ
หนอนี้เป็นอะไร เสียงเป็นอะไร อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ถึงจะเรียกว่า วิปัสสนา
ญาณ เรามีสติครบเหมือนมีทรัพย์ ตามีทรัพย์ หูมีทรัพย์ มีสติสัมปชัญญะ เสียงนั้นก็
กลับไปหาเขา เราก็จะทราบได้ว่า เสียงนั้นเขาโกหกจึงจะเป็นวิปัสสนา เป็นสิ่งที่ไม่
เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

สมาธิก่อให้เกิดความสุขจากความสงบที่เราหามาได้ด้วยราคาถูกแท้ ๆ แต่อย่า
ลืมว่ามีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าทรัพย์สมบัติฟัสถานใด ๆ แน่นอนที่สุด การปฏิบัติพระ
กรรมฐาน ต้องพยายามฝึกต่อไปเกิดประเสริฐที่สุด อาตมาจำคำสอนของยายได้ ยาย
บอกว่า ยากแท้หลาน เราไม่เคย ถ้าเคยแล้วก็ง่ายแท้ เราไม่เคยฝึกเลย เอะอะก็พูดว่า
แข่งเรือแข่งพายแข่งได้ แข่งบุญแข่งวาสนากันไม่ได้ แต่เสียใจด้วย พายเรือก็ไม่มี มี
แรงก็จำได้หรือ นิ่งเรือก็ไม่มี เรือก็จะล่มแล้วจะไปแข่งเรือได้อย่างไร ต้องฝึกต้องหัด
ฝึกฝน ต้องอบรมด้วย ทำไม่ได้ไม่ต้องทำไม่ต้องนั่งเฝ้า บางคนบอกหลวงพ่อนิมนต์ไป
นั่งเฝ้าเขาหน่อยซิ เฝ้าอย่างไรถึงจะดีได้ คนดีไม่ต้องไปเฝ้า หนามแหลมใครไปเสียม
มะนาวกลมเลียงใครไปกลิ้ง

น่าเสียดายเสียใจที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์โสภณาคย์ เกิดมาก็ยากเหลือเกิน
พยายามทำความเป็นมนุษย์ให้บริสุทธิ์หน่อย และอีกประการหนึ่ง เราเกิดมาเมื่ออายุถึง
ขนาดนี้ก็ยาก บางคนอยู่ในห้องไม่ทันร้องก็ตายแล้ว เรามีอายุถึงปูนนี้แล้วก็น่าภูมิใจ
แล้ว ส่วนผู้ใดได้มีโอกาสฟังธรรมก็นับว่าโชคดีแล้ว เราพบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า
มาตรัสในโลก เราได้ฟังธรรมปฏิบัติพระกรรมฐาน เป็นการทดแทนคุณบิดามารดา ถือ
ว่าบวชในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน ถ้าใครปฏิบัติไตรสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ถือว่าใช้ค่าป้อนน้านมแม่ได้ เพราะพระกรรมฐานเป็น
พระอภิธรรม เจริญสติปัญญา ๔ รักรองใช้ค่าป้อนนมแม่ได้แน่นอน ไม่ต้องเป็นผู้ชาย

นุ่งเหลือง ห่มเหลือง การที่จะสนองพระเดชพระคุณบิดานี้แสนยากมาก ไม่มีใครจะทดแทนคุณบิดามารดาผู้มีพระคุณบิดามารดาผู้มีพระคุณได้

ท่านทั้งหลาย โปรดอย่าได้ประมาท คิดว่าเราจะอยู่อีกนาน เราก็ไม่แน่นอนไม่ทราบว่าจะตายเมื่อไร เราทุกคนเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย ได้มาเพื่อรอเวลาเสีย มีเพื่อรอเวลาหมด เจอกันเพื่อรอเวลาจาก เดียวก็จะจากกันไปแล้ว พบกันระหว่างสามภรรยา รอเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากของอันเป็นที่รัก เป็นของที่ชอบไปด้วยกันทุกคน นี่แหละเป็นของตายของแน่นอน ของจริงอยู่ตรงนั้น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของจริง อยู่ตรงนั้น ผู้ที่ต้องพลัดพรากเพราะจะจากจร จำต้องจากเป็นของจริง อยู่ก็ไว้ในใจ จะตายก็คิดถึงรำพึงรำพัน ไม่มีใครจะอยู่รอดปลอดภัยในโลกมนุษย์นี้ไปได้ จิตใจท่านต้องหนึ่งบวกหนึ่งต้องเป็นหนึ่ง ใจอย่าเป็นสองเป็นสาม สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย ท่านจะแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างสมคาศปรารถนาทุกประการ