

## การตามรู้จิต ตามรู้ความคิด หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

วัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๑

[http://www.geocities.com/wiroj\\_c/dhamma/preach27.doc](http://www.geocities.com/wiroj_c/dhamma/preach27.doc)



ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทุกท่าน

เมื่อวานนี้ได้กล่าวถึงในหลักการนั่งสมาธิเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนาพุทโธ การบริกรรมภาวนานั้น เป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นสมถะอารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ มีพุทธานุสสติปรากฏอยู่ด้วยข้อหนึ่ง ดังนั้น การภาวนาบริกรรมพุทโธอันเป็นพุทธานุสสติจึงจัดอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน ซึ่งเรียกว่าบริกรรมภาวนา ซึ่งท่านทั้งหลายก็เคยได้ยินได้ฟังและได้เคยศึกษามาแล้วว่ากรรมฐานอันใดเกี่ยวเนื่องด้วยบริกรรม กรรมฐานนั้นชื่อว่า สมถกรรมฐาน นอกจากเราจะมาบริกรรมภาวนาพุทโธแล้ว เราจะใช้คำใดคำหนึ่งมาบริกรรมภาวนาก็ได้ทั้งนั้น เช่น จะใช้คำว่า ธัมโม สังฆโม หรือ อิติปิโส ภควา เป็นต้น คำใดคำหนึ่งสุดแต่ใจชอบ ความมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาก็เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งจัดอยู่ในระดับฌาน นี่คือความมุ่งหมายของสมถภาวนา

ที่นี่ ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการภาวนาเพื่อให้จิตเป็นสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิ ก็เพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคขัดขวางคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้น ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว

ที่นี่ มีปัญหาว่า ถ้าหากว่าเรามานั่งบริกรรมภาวนา จิตมันไม่สงบเป็นฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ทำอย่างไรๆ ก็ไม่สงบ ถ้าหากว่านักปฏิบัติภาวนาทำจิตให้เข้าสู่ระดับอัปป

นาสมาธิไม่ได้ ก็เป็นอันว่าชาตินี้ทั้งชาติเราก็ต้องตายเปล่า เพราะการภาวนาไม่ได้ผล เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะทำอย่างไร

ท่านเคยได้ยินมิใช่หรือว่ามีพระอรหันต์จำพวกหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า “สุขวิปัสสโก” (ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน) ในเมื่อเราบริกรรมภาวนาจิตไม่เป็นอัปปนาสมาธิ เราก็ใช้อุบายวิธีอย่างอื่น เป็นต้นว่า เราจะพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยภาวนาสกกรรมฐาน หรือภาวนาธาตุวิฐาน หรือจะภาวนาวิปัสสนากรรมฐานเสียเลยทีเดียว เช่น ยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหัวใจและสติปัญญาที่เราเรียน เราทรงจำมา คือ ใช้ความคิดอย่างที่เรารู้ตามแบบตามแผนที่จำมาด้วยสัญญา คิดเอา ปรงเอา แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆ กับน้อมใจเชื่องลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไปจริงๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิเพราะการคั่นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นภาคปฏิบัติ ก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราภาวนาให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิไม่ได้ ก็ยกเอาสภาวะธรรมขึ้นมาพิจารณาโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภาษาคัมภีร์เรียกว่า พิจารณาพระไตรลักษณ์ คือน้อมใจไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนครบขั้นทั้งห้าขั้นแหละ ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยนึกคิดเอา คือ จนกระทั่งจิตมันชำนาญจนเชื่อมั่นลงไปว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการปลุกศรัทธา ความเชื่อมั่นในตัวเอง และเชื่อมั่นในคุณธรรม เราจะได้เกิดความปลื้มปิติ ความเบิกบานสำราญใจ ในธรรมะที่เราพิจารณานั้น แล้วก็จะมี สติ มี วิริยะ มี สมาธิ แล้วก็มี ปัญญา เป็นลำดับๆ ไป เป็นอุบายสำหรับสร้างให้จิตเกิดพละ คือจิตเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อันนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดมีขึ้นด้วยพิจารณาสภาวะธรรม

อีกนัยหนึ่ง ถ้าเราจะมาอาศัยลำพังเพียงบริกรรมภาวนาให้จิตสงบเป็นสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ไม่มีการก้าวไปข้างหน้า ไม่มาข้างหลัง จิตก็ไม่มีความรู้ความเห็นอะไรเกิดขึ้น ทำที่ไรก็ได้แต่ปิติ สุข เอกัคคตา ปิติ สุข เอกัคคตา อยู่อย่างนั้น ถ้าจิตมันติดอยู่แต่เพียงเท่านั้นก็เรียกว่า จิตมันติดความสุขอยู่ในขั้นสมาธิ มันก็ได้เพียงแค่ขั้นสมถะเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฝึกฝน

จิตของตนเองอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิจนชำนาญแล้ว ถ้าจิตไม่ปฏิบัติตัวเองไปสู่ภูมิวิปัสสนา ก็พิจารณาเอาด้วยปัญญาความคิดสตร ร้อนๆ เพื่อเป็นแนวทางให้จิตเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรม เมื่อจิตมีความรู้ความเข้าใจเชื่อมั่นในความเป็นของสภาวะธรรมว่ามีความเป็นเช่นนั้นจริง แล้วมันจะเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ขึ้นเป็นคุณธรรมของจิต

และอีกอย่างหนึ่ง การบริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาสภาวะธรรมก็ดี ทำเท่าไร ภาวนาเท่าไร จิตไม่สงบ ได้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ส่งกระแสไปในทางอื่น ถ้าหากเราไม่สามารถจะควบคุมจิตของเราอยู่ในอารมณ์ภาวนา หรือในแนวทางแห่งสภาวะธรรมที่เรายกขึ้นมาพิจารณา ไม่สามารถที่จะให้อยู่ในเรื่องในราวที่เราต้องการนั้นได้ เราก็ปล่อยให้จิตมันปลงไปตามยถากรรม แต่เราต้องกำหนดสติพิจารณาตามรู้ตามเห็นความคิดของตนเอง อย่าละพร้อมๆ กันนั้นก็เอาพระไตรลักษณ์ตามจี้มันไปเรื่อย คือจี้ว่าอย่างไร จี้ว่าความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยงมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป มันก็มีแต่เกิดแต่ดับ สภาวะธรรมทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งในกายในใจ ทั้งนอกกายนอกใจ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ชื่อว่าเป็นสภาวะธรรมนั้น มันต้องตกอยู่ในลักษณะทั้ง ๓ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น จตุรวมใหญ่ของมันอยู่ที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ อนิจจตา *ความเป็นของไม่เที่ยง* ทุกขตา *ความเป็นทุกข์* อนัตตา *ความไม่เป็นตัวไม่เป็นตน* เอาความคิดอันนี้ตามรู้ความคิดความเห็นของตน ตามจี้ไปเรื่อย แต่อันนี้ต้องใช้ความพากเพียรพยายามอดทนหน่อย เพราะความฟุ้งซ่านรำคาญของจิตนั้น ล้วนแต่จะทำให้เกิดความเดือดร้อน ทำให้จิตมันฟุ้งเรื่อยไป แต่เราก็ต้องอาศัยขันติ คือ ความอดทน ตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดตามรู้ตามเห็นไปเรื่อยๆ ในเมื่อจิตมันไปจนถึงที่สุดแล้ว มันก็หยุดของมันเอง มันหยุดอยู่ที่ไหนก็กำหนดรู้อยู่ที่นั่น อย่าใช้ความคิดต่อไปอีก จนกว่าจิตนั้นมันจะเคลื่อนที่ของมันไปเอง แล้วเราก็ตามรู้ตามเห็นไปเรื่อย อันนี้เป็นวิธีการอันหนึ่งซึ่งเป็นการปฏิบัติอนุวัติตามจริตและนิสัย ของนักปฏิบัติซึ่งอาจจะไม่ตรงกัน

การที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางหลักกรรมฐานไว้ถึง ๔๐ ประการ ก็เพราะทรงเห็นว่าคนเกิดมาบนโลกนี้มันต่างจิตต่างใจต่างอุปนิสัยวาสนาบารมี บางคนก็มีจิตใจอุปนิสัยชอบอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งก็ชอบอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกัน เพราะฉะนั้น คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงมีมากมายกายกอง ยกตัวอย่างเช่น พระจุลบันถก ใครจะสอนท่านก็ได้ไม่ได้ มีแต่

พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ใครจะสอนให้ท่านเรียนคาถาเพียงบาทเดียว ท่านก็จำไม่ได้ แต่  
พระพุทธเจ้าสอนว่า รโซหรณํ รชํ หรติ มอปปผ้าขาวให้ผืนเดียว ท่านก็บริกรรมภาวนาอยู่ จิตก็  
ปลงตกลงไปว่า ผ้านี้เดิมมันก็เป็นของชาวสะอาดแต่มาถูกด้วยเหงื่อไคลของตัวเราเอง ก็เกิด  
เป็นของสกปรกไปได้ นี่มันก็เป็นลักษณะเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตาทั้งนั้น เสร็จแล้วก็ปลง  
จิตลงสู่สภาวะความเป็นพระอรหันต์ สำเร็จพระอรหันต์ แล้วก็สามารถสำเร็จปฏิสัมภิทา  
สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่างตามพุทธประวัติที่กล่าวไว้ ท่านทั้งหลายก็คงทราบอยู่  
แล้ว

การกล่าวธรรมะเป็นคติเตือนใจสำหรับบรรดาท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายในวันนี้ก็เห็นว่า  
พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...

ที่มา <http://board.palungjit.com/showthread.php?t=163034>

โดยคุณ **vanco**