การทำจิตให้สงบ..

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

การทำจิตให้สงบ

การทำจิตให้สงบ คือการวางให้พอดี ตั้งใจเกินไปมากมันก็เลยไป ปล่อยเกินไปมันก็ไม่ถึง เพราะขาดความพอดี ธรรมดาจิตเป็นของไม่อยู่นิ่ง เป็นของมีกิริยาไหวตัวอยู่เรื่อย ฉะนั้นจิตใจของเราจึงไม่มีกำลัง

การทำจิตใจของเราให้มีกำลัง กับการทำกายของเราให้มีกำลังมันต่างกัน การทำกายให้มีกำลังก็คือ การออกกำลังกาย ทำกายบริหาร มีการกระโดด การวิ่ง นี่คือการทำกายให้มีกำลัง การทำจิตใจให้มีกำลังก็ คือทำจิตให้สงบ ไม่ใช่ทำจิตให้คิดนั่นคิดนี่ไปต่างๆ ให้อยู่ในขอบเขตของมัน เพราะว่าจิตของเรานั้นไม่เคยได้สงบ ไม่เคยมีกำลัง ฉันจึงไม่มีกำลังทางด้านสมาธิภายใน

การทำสมาธิ

บัดนี้เราจะทำสมาธิ ก็ตั้งใจ ให้เอาความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ถ้าหากว่าเราหายใจสั้นเกินไปหรือยาวเกินไป ก็ไม่พอดี ไม่ได้สัดส่วนกัน ไม่เกิดความสงบเหมือนกันกับเราเย็บจักร ผู้เย็บจักรมีมือมีเท้าเราต้องถีบจักรเปล่าดูก่อน ให้รู้จักให้คล่องกับเท้าของเรา เสียก่อนจึงเอาผ้ามาเย็บ

การกำหนดลมหายใจก็เหมือนกัน หายใจเฉยๆ กำหนดรู้ไว้ จะพอดีขนาดไหน ยาวขนาดไหน สั้นขนาดไหน จะค่อยขนาดไหน แรงขนาดไหน จะยาวก็ไม่เอากับมัน จะสั้นก็ไม่เอากับมัน จะค่อยก็ไม่เอากับมัน เอาตามความพอดี เอายาวพอดี เอาสั้นพอดี เอาค่อยพอดี เอาแรงพอดี นั่นชื่อว่าพอดี เราไม่ได้ขัดไม่ได้ข้องแล้วก็ปล่อย หายใจดูก่อนไม่ต้องทำอะไร

ถ้าหากว่าจิตสบายแล้ว จิตพอดีแล้ว ก็ยกลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ หายใจเข้าต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัยคือหัวใจ ปลายลมอยู่สะดือ อันนี้เป็นแหล่งการเดินลม เมื่อหายใจออกต้นลมจะอยู่สะดือกลางลมจะอยู่หทัย ปลายลมจะอยู่จมูก นี่มันสลับกันอย่างนี้ กำหนดรู้เมื่อลมผ่านจมูก ผ่านหทัย ผ่านสะดือ พอสุดแล้วก็จะเวียนกลับมาอีกเป็นสามจุดนี้ พยายามติดตามลมหายใจเช่นนี้เรื่อยไป เพื่อรักษาความรู้นั่นแหละทำสติสัมปชัญญะของเราให้กล้าขึ้น

เมื่อหากว่าเรากำหนดจิตของเรา ให้รู้จักต้นลมกลางลม ปลายลมดีแล้วพอสมควร เราก็วาง เราจะหายใจเข้าออกเฉยๆ เอาความรู้สึกของเราไว้ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนที่ลมผ่านออกผ่านเข้า เอาแต่ความรู้สึกเท่านั้นไว้ที่นั่น ไม่ต้องตามลมออกไป ไม่ต้องตามลมเข้ามา เอาความรู้สึกหรือผู้รู้นั่นแหละไว้เฉพาะหน้าเราที่ปลายจมูก ให้รู้จักลมผ่านออก ผ่านเข้า ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึกเท่านั้นแหละ ให้มีความรู้สึกติดต่อกัน ลมออกก็ให้รู้ลมเข้าก็ให้รู้ ให้รู้อยู่แต่ที่นั่นแหละ รู้แล้วมันจะเป็นอะไรก็ไม่ต้องคิด เอาเพียงเท่านั้นเสียก่อนในเวลานี้ หน้าที่การงานของเรามีแค่นั้นไม่ได้มีมาก กำหนดลมเข้าออกอยู่อย่างนั้นแหละ ต่อไปจิตก็สงบลมก็จะละเอียดเข้าไป น้อยเข้าไปกายก็จะเบาเข้าไป จิตก็จะสงบไป ความเบากายเบาใจนั้น ก็จะเกิดขึ้นมา จะเป็นกายควรแก่การงาน และจะเป็นจิตควรแก่การงานต่อไป นี่คือการทำสมาธิ ไม่ต้องทำอะไรมาก ให้กำหนดเท่านั้น ต่อไปนี้ให้ตั้งใจทำกำหนดไป......

จิตเราละเอียดเข้าไป การทำสมาธินั้นจะไปไหนก็ช่างมัน ให้เรารู้ทันเอาไว้ ให้เรารู้จักมัน มันก็มีทั้งอารมณ์ มีทั้งความสงบคลุกคลีกันไป มันมีวิตก วิตกคือการจะยกจิตของตนนึกถึงอันใดอันหนึ่งขึ้นมา ถ้าสติของเราน้อยก็จะวิตกน้อย แล้วก็มีวิจารณ์คือ การตรวจดูตามเรื่องที่เราวิตกนั้น แต่ข้อสำคัญนั้นต้องพยายามรู้ให้ทันอยู่เสมอ แล้วก็พิจารณาให้ลึกลงไปอีก ให้เห็นว่า มีทั้งสมาธิและมีทั้งความรู้รวมอยู่ในนั้น

องค์ประกอบของความสงบ

คำว่า "จิตสงบ" นั้นไม่ใช่ว่าไม่มีอะไรมันต้องมี มีความสงบครอบอยู่ ท่านกล่าวถึงองค์ของความสงบชั้นแรกว่า หนึ่งมีวิตก ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา แล้วก็มีวิจารณ์ คือพิจารณาตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา ต่อไปก็จะมีปีติคือ ความยินดีในสิ่งที่เราวิตกไปนั้น ในสิ่งที่เราวิจารณ์ไปนั้น จะเกิดปีติ คือความยินดี ซาบซึ้งอยู่โดยเฉพาะของมันแล้วก็มีสุข สุขอยู่ไหน สุขอยู่ที่การวิตก สุขอยู่ในการวิจารณ์ สุขอยู่กับความอิ่มใจ สุขอยู่กับอารมณ์ เหล่านั้นแหละ แต่ว่ามันสุขอยู่ในความสงบ วิตกก็วิตกอยู่ในความสงบ วิจารณ์ก็วิจารณ์อยู่ในความสงบ ความอิ่มใจก็อยู่ในความสงบ สุขก็อยู่ในความสงบ ทั้งสี่อย่างนี้เป็นอารมณ์อันเดียว อย่างที่ห้า คือ เอกัคคตา หาอย่างแต่เป็นอันเดียวกัน คือทั้งห้าอย่างนี้เป็นอารมณ์ แต่มีลักษณะอยู่ในขอบเขตอันเดียวกัน คือเมื่อจิตสงบ วิตกก็มี วิจารณ์ก็มี ปีติก็มีสุข สุขก็มี เอกัคคตาก็มี ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์เดียวกัน

คำว่าอารมณ์เดียวกันนั้น ทำไมจึงมีหลายอย่างหมายความว่า มันจะมีหลายอาการก็ช่างมัน เพราะอาการทั้งหลายเหล่านั้น จะมารวมอยู่ในความสงบอันเดียวกัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ เหมือนกับว่ามีคน 5 คน แต่ลักษณะของคนทั้ง 5 คนนั้นมีอาการเดียวกัน คือจะมีอารมณ์ทั้ง 5 อารมณ์ เมื่ออารมณ์อันนั้นอยู่ในลักษณะนี้ ท่านเรียกว่า "องค์" องค์ของความสงบ ท่านไม่ได้เรียกว่าอารมณ์ ท่านเรียกว่า วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่เป็นอารมณ์ตามธรรมดาท่านจึงจัดว่าเป็นองค์ของความสงบมีอาการอยู่ 5 อย่าง คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ไม่มีความรำคาญ วิตกอยู่ก็ไม่รำคาญ วิจารณ์อยู่ก็ไม่รำคาญ มีปีติก็ไม่รำคาญ มีความสุขก็ไม่รำคาญ จิตจึงเป็นอารมณ์เดียวกันอยู่ในสิ่งทั้ง 5 นี้จับรวมกันอยู่ เรื่องจิตสงบขั้นแรกจึงเป็นอย่างนั้น

ปัญหาของการทำสมาธิ

ที่นี้บางอย่างอาจถอยออกมา ถ้ากำลังใจไม่กล้าสติหย่อนไปแล้ว มันจะมีอารมณ์มาแทรกเข้าไปเป็นบางครั้ง คล้ายๆกับว่าเคลิ้มไป แล้วมีอาการอะไรบางอย่างเข้ามาแทรกตอนที่มันเคลิ้มไป แต่ไม่ใช่ความง่วงตามธรรมดา ท่านว่ามีความเคลิ้มในความสงบ บางทีก็มีอะไรบางอย่างแทรกเข้ามา เช่นว่า บางทีมีเสียงปรากฏบ้าง บางทีเหมือนเห็นสุนัขวิ่งผ่านไปข้างหน้าบ้าง แต่ว่าไม่ชัดเจนและก็ไม่ใช่ฝัน อันนี้จัดเป็นฝันไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกำลังทั้ง 5 ดังกล่าวแล้วไม่สม่ำเสมอกัน มันอ่อนลง อ่อนเคลิ้มลง จึงเกิดอารมณ์เข้าแทรก อันนี้เป็นอาการของจิต

ถ้าหากว่าเรามีความสงบมันก็มีสิ่ง 5 สิ่งนี้เป็นบริวารอยู่ แต่เป็นบริวารในความสงบ อันนี้เป็นเบื้องแรกของมัน ขณะที่จิตเราสงบอยู่ในขั้นนี้ ชอบมีนิมิตทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางจิต มันชอบเป็นแต่ผู้ทำสมาธิจับไม่ค่อยถูกว่า "มันหลับไหม? ก็ไม่ใช่" "มันฝันไปหรือ? ก็ไม่ใช่" ไม่ใช่อะไรทั้งนั้น มันเป็นอาการเกิดมาจากความสงบครึ่งๆ กลางก็ได้ บางทีก็แจ่มใสเป็นธรรมดา บางทีก็คลุกคลีไปกับความสงบบาง กับอารมณ์ทั้งหลายบาง แต่อยู่ในขอบเขตของมัน

อย่างไรก็ตามบางคนทำสมาธิยาก เพราะอะไร เพราะจริตแปลกเขา แต่ก็เป็นสมาธิ แต่ก็ไม่หนักแน่นไม่ได้รับความสบายเพราะสมาธิ แต่จะได้รับความสบายเพราะปัญญา เพราะปัญญาความคิด เห็นความจริงของมันแล้วก็แก้ปัญหาถูกต้อง เป็นประเภทปัญญาวิมุตไม่ใช่เจโตวิมุต มันจะมีความสบายทุกอย่างที่จะได้เกิดขึ้นเป็นหนทางของเรา เพราะปัญญาสมาธิมันน้อย คล้ายๆกับว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ พิจารณา "อันนั้นเป็นอะไรหนอ" แล้วแก้ปัญหาอันนั้นได้ทันที เลยสบายไป เลยสงบลักษณะผู้มีปัญญาต้องเป็นอย่างนั้นทำสมาธินี้ไม่ค่อยได้ง่ายและไม่ค่อยดีด้วย มีสมาธิแต่เพียงเฉพาะเลี้ยงปัญญาให้เกิดขึ้นมาได้ โดยมากอาศัยปัญญา เช่นสมมติว่า ทำนากับทำสวน เราอาศัยนามากกว่าสวน หรือทำนากับทำไร่ เราจะได้อาศัยนามากกว่าไร่ ในเรื่องของเรา อาชีพของเรา และการภาวนาของเราก็เหมือนกัน มันจะได้อาศัยปัญญาแก้ปัญหา แล้วอย่างนั้น ธรรมดาก็เป็นไปอย่างนั้น มันต่างกัน

หลุดพ้นด้วยปัญญาสมาธิ

บางคน แรงในทางปัญญา สมาธิพอเป็นฐานไม่มาก คล้ายๆกับว่านั่งสมาธิ ไม่ค่อยสงบ ชอบมีความปรุงแต่ง มีความคิดและมีปัญญาซักเรื่องนั้นมาพิจารณาเรื่องนี้มาพิจารณา แล้วพิจารณาลงสู่ความสงบก็เห็นความถูกต้อง อันนั้นจะได้มีกำลังกว่าสมาธิ อันนี้จริงของบางคนเป็นอย่างนั้น แม้จะ ยืน เดิน นั่ง นอนก็ตามความตรัสรู้ธรรมะนั้นไม่แน่นอน จะเป็นอิริยาบถใดก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ อันนี้แหละผู้แรงด้วยปัญญา เป็นผู้มีปัญญา สามารถที่จะไม่เกี่ยวข้องกับสมาธิมากก็ได้

ถ้าพูดกันง่ายๆ ปัญญาเห็นเลย เห็นไปเลยก็ละไปเลย สงบไปเลย ได้ความสบายเพราะอันนั้นมันเห็นชัด มันเห็นจริง เชื่อมันยืนยันเป็นพยานตนเองได้ นี่จริตของบางคนเป็นไปอย่างนี้ แต่จะอย่างไรก็ช่างมันก็ต้องทำลาย ความเห็นผิดออก เหลือแต่ความเห็นถูก ทำลายความฟุ้งซ่านออก เหลือแต่ความสงบ มันก็จะลงไปสู่จุดอันเดียวกัน

บางคนปัญญาน้อย นั่งสมาธิได้ง่าย สงบ สงบเร็วที่สุด ไวแต่ไม่ค่อยมีปัญญา ไม่ทันกิเลสทั้งหลาย ไม่รู้เรื่องกิเลสทั้งหลาย แก้ปัญหาไม่ค่อยได้ พระโยคาวจรเจ้าผู้ปฏิบัติมีสองหนาอย่างนี้ ก็คู่กันเรื่อยไปแต่ปัญญาหรือวิปัสสนากับสมถะมันก็ทิ้งกันไม่ได้ ค่าบเกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่างนี้ที่นี้ถ้ามันชัดแจงในความสงบ เมื่อมีอารมณ์มาผ่าน มีนิมิตขึ้นมาผ่าน ก็ไม่ได้สงสัยว่า "เคลิ้มไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้นี้?" "หลงไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้นี้?" "ลืมไปหรือเปล่าหนอเมื่อกี้นี้?" "หลับไปหรือเปล่าเมื่อกี้นี้?" จิตขณะนี้สงสัย "หลับก็ไม่ใช่ ตื่นก็ไม่ใช่" นี่มันคลุมเครือ เรียกว่า มันมั่วสุมอยู่กับอารมณ์ ไม่แจ่มใสเหมือนกันกับพระจันทร์เข้ากอนเมฆ มองเห็นอยู่แล้ว แต่ไม่แจ่มแจ้งมัวๆ ไม่เหมือนกับพระจันทร์ออกจากกอนเมฆนั้นแจ่มใสสะอาด จิตเราสงบมีสติสัมปชัญญะรอบคอบสมบูรณ์แล้ว จึงไม่สงสัยในอาการทั้งหลายที่เกิดขึ้นจะหมดจากนิวรณ์จริงๆ รู้ว่าอันใดเกิดขึ้นมาเป็นอันใดหมดทุกอย่าง รู้แจ้งรู้เรื่องตามเป็นจริงไม่ได้สงสัย อันนั้นเป็นดวงจิตที่ใสสะอาด สมาธิถึงขีดแล้วเป็นเช่นนั้น

ระยะหลังๆ มาก็เป็นไปในรูปอย่างนี้ท่านองนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ถ้าจิตแจ่มแจ้งผ่องใสแล้ว ไม่ต้องไปถามว่าง่วงหรือไม่ง่วง ใช่หรือไม่ใช่ ทั้งหลายเหล่านี้มันก็ไม่มีอะไรถามันชัดเจน ก็เหมือนเรานั่งธรรมดาอย่างนี้เอง นั่งเห็นธรรมดา หลับตาก็เหมือนลืมตา เห็นในขณะหลับตาก็เหมือนลืมตามาเห็นทุกอย่างสารพัด ไม่มีความสงสัย เพียงแต่เกิดอัศจรรย์ขึ้นในดวงจิตของเราว่า "เอ๊ะ! สิ่งเหล่านี้มันก็เป็นของมันไปได้ มันไม่น่าจะเป็นไปได้ มันก็เป็นของมันได้" อันนี้จะวิพากษ์วิจารณ์มันเองไปเรื่อยๆ ทั้งมีปีติ ทั้งมีความสุขใจ มีความอิ่มใจ มีความสงบเป็นเช่นนั้น ต่อนั้นไปจิตมันจะละเอียดไปยิ่งกว่านั้นมันก็จะทิ้งอารมณ์ของมันไปด้วย วิตกยกเรื่องขึ้นมาก็จะไม่มี และเรื่องวิจารณ์มันก็จะหมด จะเหลือแต่ความอิ่มใจ อิ่มไม่รู้ว่าอิ่มอะไร แต่มันอิ่ม เกิดความสุขกับอารมณ์เดียว นี่มันทิ้งไป วิตกวิจารณ์มันทิ้งไป ทิ้งไปไหน? ไม่เรื่องทิ้ง จิตเราหดตัว เข้ามาคือมันสงบ เรื่องวิตกวิจารณ์มันเป็นของหยาบไปแล้ว มันเข้ามาอยู่ในที่นี้ไม่ได้ก็เรียกว่า ทิ้งวิตก ทิ้งวิจารณ์ ที่นี้จะไม่มีความวิตก ความยกขึ้นวิจารณ์ ความพิจารณาไม่มี มีแต่ความอิ่ม มีความสุขและมีอารมณ์เดียวเสวยอยู่อย่างนั้น

ที่เขาเรียกว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เราไม่ได้ว่าอย่างนั้น เราพูดถึงแต่ความสงบ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ต่อไปนี้ก็ทิ้งวิตกวิจารณ์ เกิดขึ้นมาแล้วก็ทิ้งไป เหลือแต่ปีติกับสุข เอกัคคตา ต่อไปก็ทิ้งปีติเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา ต่อไปก็มีเอกัคคตากับอุเบกขา มันไม่มีอะไรแล้วมันทิ้งไป เรียกว่า จิตมันสงบๆๆๆ จนไปถึงอารมณ์มันน้อยที่สุด ยังเหลืออยู่แต่โน่น....ถึงปลายมัน เหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา เฉยอย่างนี้ อันนี้มันสงบแล้วมันจึงเป็น นี่เรียกว่ากำลังของจิต อาการของจิตที่ได้รับความสงบแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่ง่วง ความง่วงเหงาหาวนอนมันเข้าไม่ได้นิวรณ์ทั้งห้า มันหนีหมด วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลอิจฉาพยาบาท ฟุ้งซ่าน รำคาญหนี เหล่านี้ไม่มีแล้ว นี่มันค่อยเลื่อนไปเป็นระยะอย่างนั้น นี่อาศัยการกระทำให้มากเจริญให้มาก

สติ : สิ่งที่ช่วยรักษาสมาธิ

สิ่งที่รักษาสมาธินี้ไว้ได้ คือสติ สตินี้เป็นธรรมเป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่นๆ ทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้ก็คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประเภท ในระหว่างขาดสตินั้น พูดไม่มีความหมาย การกระทำไม่มีความหมาย ธรรมคือสตินี้คือความระลึกได้ในลักษณะใดก็ตาม สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้ ทุกสิ่งสารพัด

ธรรมทั้งหลายถ้าหากว่าขาดสติ ธรรมทั้งหลายนั้นไม่สมบูรณ์ อันนี้คือการควบคุม การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ใช่เพียงขณะนั่งสมาธิเท่านั้น แม้เมื่อเราออกจากสมาธิไปแล้ว สติก็ยังเป็นสิ่งประจำใจอยู่เสมอ มีความรู้อยู่เสมอ เป็นของที่มีอยู่เสมอ ทำอะไรก็ต้องระมัดระวัง เมื่อระมัดระวังทางจิตใจ ความอายมันก็เกิดขึ้นมา การพูด การกระทำอันใดที่ไม่ถูกต้อง เราก็อายขึ้น อายขึ้น เมื่อความอายกำลังกล้าขึ้นมา ความสังวรก็มากขึ้นด้วย เมื่อความสังวรมากขึ้น ความประมาทก็ไม่มี

นี่ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้นั่งสมาธิอยู่ตรงนี้ เราจะไปไหนก็ตาม อันนี้มันอยู่ในจิตของตัวเอง มันไม่ได้หนีไปไหน นี่ท่านว่าเจริญสติ ทำให้มาก เจริญให้มาก อันนี้เป็นธรรมะคุ้มครองรักษากิจการที่เราทำอยู่ หรือทำมาแล้ว หรือกำลังจะกระทำอยู่ ในปัจจุบันนี้เป็นธรรมะที่มีคุณประโยชน์มาก ให้เรารู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ ความเห็นผิดชอบมันก็มีทุกเมื่อ เมื่อความเห็นผิดชอบมีอยู่ เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อ ความละอายก็เกิดขึ้น จะไม่ทำสิ่งที่ผิดหรือสิ่งที่ไม่ดี เรียกว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้วเมื่อรวบยอดเข้ามา มันจะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา คือการสังวรสำรวมที่มีอยู่ในกิจการของตนนั้น ก็เรียกว่าศีล ศีลสังวร ความตั้งใจมั่น อยู่ในความสังวรสำรวมในขอวัตรของเรานั้น ก็เรียกว่ามันเป็นสมาธิ ความรอบรู้ทั้งหลายในกิจการที่เรามีอยู่นั้น ก็เรียกว่าปัญญาพูดง่ายๆก็คือ จะมีศีล จะมีสมาธิ จะมีปัญญา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี เมื่อมันกล้าขึ้นมามันก็คือมรรค นี่แหละหนทาง ทางอื่นไม่มี

ขอบคุณที่มาข้อมูล