



หลวงพ่อสอนธรรม

นางสมใจ แซ่ตั้ง	(มารดา)
นางเล็ก แซ่ตั้ง	}
นายเจริญ ปันทวังกูร	
นางสาวชุดิญา ปันทวังกูร	



พิมพ์ถวาย

พระภาวนาพิศาลเถร (หลวงพ่อพุทธ จานิโย)

เพื่ออุทิศส่วนกุศลแด่ นายชัยวัฒน์ ปันทวังกูร

ธรรมเทศนา

โดย

พระภาวนาพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย)

วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่เรามองข้าม



บัดนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนา พรรณนาศาสนธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อประดับสติปัญญา แด่ท่านเจ้าภาพและพุทธศาสนิกชน ซึ่งในวันนี้ท่านทั้งหลายได้พร้อมใจกันมาประกอบการกุศลบำเพ็ญศพบของท่านผู้วายชนม์ ซึ่งท่านผู้วายชนม์ตั้งอยู่ในฐานะผู้เป็นบิดา ผู้ที่เป็นบิดาย่อมเป็นบุพการีชนผู้ซึ่งทำอุปการะก่อน ซึ่งบิดาเป็นผู้ทำอุปการะก่อนอย่างไร ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องนำมากล่าว และท่านผู้ซึ่งสำนึกถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความกตัญญูตเวที ก็ไม่จำเป็นต้องนำมากล่าว เพราะว่าธรรมะทั้งหลายซึ่งเป็นหลักสูตรและวิชาการ เราได้ยินได้ฟังกันมามาก และโดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านทั้งหลายเป็นผู้อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เช่น พระนคร เป็นแหล่งการศึกษาทั้งสายโลกและสายธรรม เมื่อเป็นเช่นนั้น เรื่องวิชาความรู้เกี่ยวกับเรื่องวิชาการต่าง ๆ ท่านทั้งหลายย่อมมีความรู้ความเข้าใจชัดเจนเป็นอย่างดี และจะบอกกล่าวเพียงแค่ว่า ธรรมะที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก กล่าวกันว่าถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ธรรมะทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ถ้าเราจะตั้งใจเรียนให้มันจบ จะเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ก็ไม่สามารถจะเรียนจบได้ เรารู้กันเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามความสามารถที่เราจะเรียนรู้กัน ธรรมะทั้งนั้นทั้งนี้ในเมื่อประมวลลงโดยหลักการย่อ ๆ ก็มีอยู่เพียง ๒ อย่าง

๑) ธรรมะอันเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต

๒) ธรรมะอันเป็นกฎหรือระเบียบ เพื่อปรับปรุงกาย วาจา และใจของเราให้มีสภาพดียิ่งขึ้น

ธรรมะอันเป็นสภาวะธรรมนั้น หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ นับตั้งแต่พื้นแผ่นดิน ดิน ฟ้า อากาศ สิ่งที่มีชีวิตจิตใจ และไม่มีชีวิตจิตใจ ถ้ามองเข้ามาใกล้ ๆ ตัวเรา ธรรมะอันเป็นสภาวะธรรมก็คือ กายกับใจของเราเอง รวมทั้งสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เรามีความเกี่ยวข้องอยู่ เช่น บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ทรัพย์สมบัติทั้งหลายบรรดามี สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรม คือ เป็นอารมณ์ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

ส่วนธรรมะที่เป็นคำสอนหรือเป็นกฎระเบียบที่จะมากล่อมเกลาสภาวะธรรม คือ กายกับใจ ให้มีสภาพดียิ่งขึ้น มีหลักใหญ่ ๆ ที่จะประมวลมากล่าวอยู่ใน ๓ หลัก คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา เราก็ได้ยินได้ฟังกันมากมาแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องนำมาอธิบาย เราเคยได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้าในข้อที่ว่า “พระองค์สอนให้เราละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด” ที่นี้พื้นฐานที่เราจะยึดเป็นหลักละความชั่วนั้นคืออะไร พื้นฐานที่เราจะละความชั่ว เอาด้วยความตั้งใจ คือ ตั้งใจที่จะละ สำหรับคฤหัสถ์ชาวบ้านทั้งหลาย ถ้าใครจะตั้งใจละความชั่วให้ยึดหลักศีล ๕ ประการเป็นหลักปฏิบัติ เว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การข่มเหง การรังแก การคิดอิจฉาริษยา อันนี้คือหลักของศีล ๕ และเป็นหลักแห่งการละความชั่ว ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ละความชั่ว ถ้าใครตั้งใจละความชั่วตามหลักของศีล ๕ ประการนี้ได้โดยเด็ดขาด ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นการละความชั่วตามพุทธพจน์ที่ทรงสอน จำเป็นอย่างไรรู้ว่าเราจึงต้องละความชั่วทั้ง ๕ ประการ เพราะความชั่วทั้ง ๕ ประการ นอกจากจะเป็นการละความชั่วแล้ว ยังเป็นการปรับปรุงพื้นฐานความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ มนุษย์ที่มีความสมบูรณ์โดยคุณธรรม จะต้องมศีล ๕ บริสุทธิ์สะอาด ในเมื่อพูดมาถึงตรงนี้ ท่านผู้ฟังอาจมีความหนักใจ เวลาที่เราอยู่ในสังคม

บางสิ่งบางอย่างเราจะต้องจำเป็นละเมิดกฎของศีล ๕ ประการ พระท่าน
มาสอนให้เราถือศีล ๕ รักษาศีล ๕ และให้ละความชั่วตามกฎของศีล ๕
ย่อมเป็นการหนักใจ ในปัญหาข้อนี้ ถ้าหากว่าใครไม่สามารถที่จะละ
ความชั่วตามกฎของศีล ๕ กว้างขวางไปจนกระทั่งถึงสัตว์เดรัจฉานด้วย
ขอให้เราตั้งปณิธานเอาไว้เพียงแค่ว่า “ฉันเชื่อว่ามนุษย์ ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียด-
เบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก และไม่คิดอิจฉาบังเบียด” เอากันเพียงแค่นี้ ศีล ๕
ก็เป็นหลักธรรมประกันความปลอดภัยของสังคม ทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข
แต่ถ้าใครจะมีความมุ่งหมายที่จะประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน
เราจะต้องทำศีล ๕ ให้บริสุทธิ์สะอาด แม้ในวงการของสัตว์เดรัจฉาน
สิ่งที่มีชีวิต มีร่างกายทั้งปวง เราจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก
โดยที่สุดแม้แต่ไข่มดดำ มดแดง เรางดเว้นโดยเด็ดขาด อันนี้เป็นศีล ๕ ใน
ระดับของผู้ที่ปฏิบัติธรรม เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันนี้คือการทำ
คือการละความชั่วตามพุทธพจน์ ตามความหมายที่กล่าวในเบื้องต้น

ทีนี้เพื่อให้ความดีหรือเจตนาที่จะละความชั่วให้มีหลักฐานมั่นคง
ลงไป พระองค์จึงสอนให้เราบำเพ็ญ สมาธิ จำเป็นด้วยหรือที่เราต้องบำเพ็ญ
สมาธิ หรือฝึกสมาธิ ถ้าใครมีความข้องใจ สงสัยว่าจำเป็นด้วยหรือที่เรา
ต้องทำสมาธิ คำตอบก็คือว่า เราได้ทำสมาธิมาแล้ว ทำสมาธิมาแล้วโดย
ที่เราไม่ได้ตั้งใจว่าเราจะฝึกสมาธิ ท่านผู้ฟังลองคิดดูซิว่า ถ้าหากท่านไม่มี
สมาธิ เรียนจบปริญญามาได้อย่างไร เมื่อไม่มีสมาธิทำงานใหญ่โตสำเร็จ
ได้อย่างไร ไม่มีสมาธิปกครองคนเป็นจำนวนพัน จำนวนหมื่น จำนวนแสน
จำนวนล้านได้อย่างไร สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่อาศัยพลังของสมาธิทั้งนั้น
เพื่อจะพิสูจน์ข้อเท็จจริงให้ท่านมองเห็นได้ชัดเจน ในขณะที่ท่านใช้ความ
คิดหนัก ท่านมีจิตใจจดจ่ออยู่กับความคิดหรือในสิ่งที่ท่านคิด เมื่อท่านคิด
ด้วยความตั้งใจอย่างจริงจัง ในบางครั้งเผลอ ๆ จิตของท่านมีอาการเคลิ้ม

ลงไป แล้วสิ่งที่ท่านคิดนั้นผุดขึ้นมาเป็นคำตอบตามที่ท่านต้องการ เคยมีบ้างไหม ถ้าหากว่าใครเคยมีบ้างแล้ว ได้ชื่อว่าผู้นั้นเคยใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันมาแล้ว อันนี้คือเหตุผลที่เราทุกคนจะต้องทำสมาธิ

การทำสมาธิไม่เฉพาะจะมีในหลักพระพุทธศาสนาเท่านั้น ก่อนพระพุทธเจ้าอุบัติเกิดขึ้นในโลก พวกฤาษีชีไพรเขาทำสมาธิกันมาอย่างโชกโชน แม้แต่พระพุทธเจ้าของเราเมื่อเสด็จออกทรงผนวช ก็แรกก็ยังได้ไปศึกษาและเรียนสมาธิในสำนักของอุทกดาบส อาฬารดาบส จนกระทั่งเรียนจบหลักสูตรของท่านทั้งสอง แล้วทำสมาธิได้อย่างพิเศษดียิ่งกว่าอาจารย์เสียอีก จนกระทั่งอาจารย์เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของพระองค์ แล้วอาราธนาท่านให้อยู่เป็นอาจารย์สอนในสำนักนั้นต่อไป โดยวิสัยของผู้ที่บำเพ็ญบารมีเพื่อความสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ย่อมมีพระสติปัญญา พระปริชาเลสิยวฉลาดเฉียบแหลม พระองค์จึงสามารถที่จะรู้ได้ว่า ในเมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งแต่ฌานชั้นที่ ๑ จนถึงฌานชั้นที่ ๘ เรียกว่าได้สมาบัติ ๘ ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิในฌานในสมาบัติ ความรู้สึกภายในจิตก็ไม่มีกิเลสและอารมณ์ เพราะพวกพราหมณ์ทั้งหลาย พวกฤาษีทั้งหลายในสมัยนั้น สติปัญญาของเขายังอ่อน เมื่อเขาทำสมาธิจนสำเร็จฌานสมาบัติ เขาก็ถือว่าเขาสำเร็จพระนิพพานแล้ว แต่วิสัยของพุทธภูมิไม่เป็นเช่นนั้น โดยที่พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงพิจารณาว่า เมื่อเราทำจิตให้สงบละเอียดจนรู้สึกได้ว่าไม่มีกิเลสและอารมณ์ ก็ดูเหมือนว่าไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีแต่ความสบายอย่างเดียว แต่เมื่อจิตถอนออกมาจากฌานมาสัมผัสรู้สึกว่ามิกาย ความยินดีในร้ายในอารมณ์ที่ได้พบเห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ยังมีอยู่เช่นเคย พระองค์ได้สันนิษฐานว่าพระองค์ยังไม่สำเร็จพระพุทธเจ้า จำเป็นเราจะต้องแสวงหาวิธีการที่จะบำเพ็ญตนให้ได้ตรัสรู้

ต่อไปอีก ศาสดาจารย์ผู้สอนสมาธิภาวนาในสมัยนั้นที่มีภูมิความรู้อย่างสูงสุดก็คือ อาฬารดาบสและอุทกดาบส ในเมื่อพระองค์พิจารณาและมองหาอาจารย์ที่จะเป็นผู้พร่ำสอนพระองค์ต่อไปไม่มีเหลืออีกแล้ว ดังนั้นพระองค์จึงตั้งปณิธานแน่วแน่ว่าจะทรงแสวงหาหนทางตรัสรู้โดยลำพังพระองค์เอง เมื่อพระองค์ทรงแสวงหาการตรัสรู้โดยลำพังพระองค์เอง ซึ่งไม่มีใครชี้แนะแนวทาง แต่อาศัยการทดสอบจิตและอารมณ์ของตนเองโดยลำพังพระองค์เอง พระองค์ก็ได้รู้แนวทางที่จะปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หลักการที่พระองค์ทรงยึดเป็นหลักปฏิบัติก็คือว่า ทำ “จิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก” พระองค์ทาลมอานาปานสติให้เป็นสิ่งรู้ของจิต แล้วเอาสติไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ ทำให้พระองค์รู้ธรรมชาติของจริงปรากฏขึ้นว่า “สิ่งที่มีร่างกายและชีวิตนี้ ความเป็นอยู่อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าลมหายใจอันนี้เข้าไปแล้วไม่ออกมาต้องตาย เมื่อออกไปแล้วไม่กลับเข้ามาอีกก็ต้องตาย” พระองค์จึงทรงทำพระสติรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ทำให้พระองค์ต้องรู้ความหยابความละเอียดของลมหายใจ และรู้ความเปลี่ยนแปลงของลมหายใจ ในขณะที่พระองค์ไม่ได้ดูลมหายใจ พระองค์ก็กำหนดดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของพระองค์ สิ่งใดเกิดขึ้นพระองค์ก็รู้ รู้ด้วยวิธีการทำสติกำหนดจิต กำหนดคอยรู้ คอยจ้องดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ในเมื่อสติสัมปชัญญะของพระองค์มีความเข้มแข็งขึ้น สามารถที่จะประคับประคองจิตใจให้มีความรู้ซึ่งเห็นจริงในเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ในสถานะที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้ว่าอารมณ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อารมณ์อันใดที่จิตของพระองค์ยังยึดถืออยู่ เมื่ออารมณ์สิ่งนั้นเกิดขึ้นก็มาขุ้ให้จิตของพระองค์เกิดความยินดีเกิดความยินร้าย ความทุกข์ก็ปรากฏขึ้นภายในจิต ทุกข์ที่ปรากฏขึ้นภายในจิตของพระองค์ พระองค์ก็กำหนดว่านี่คือทุกข์อริยสัจ เป็นทุกข์จริง ๆ

หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในเมื่อรู้ว่าเป็นทุกข์จริง ๆ พระองค์ก็สาวหาสาเหตุทุกข์ที่
มันเกิดมาจากเหตุอะไร ทุกข์อันนี้มันเกิดมาจากตัณหา ตัณหาเกิดมาจากไหน
เกิดมาจากความยินดีและความยินร้าย ความยินดีเป็นกามตัณหา ความ
ยินร้ายเป็นวิเวกตัณหา ความยึดมั่นถือมั่นในความยินดียินร้ายทั้ง ๒ อย่าง
เป็นภวตัณหา ในเมื่อจิตมีภวตัณหามันก็ย่อมมีความทุกข์เกิดขึ้น เมื่อเป็น
เช่นนั้น จึงทำให้พระองค์รู้ซึ่งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ ที่เราเคย ได้ยิน ได้ฟัง
และมีปัญหาถามกันว่า ที่ว่าพระองค์ตรัสรู้เองโดยชอบนั้นคือตรัสรู้ธรรม
อะไร เราจะได้คำตอบว่า คือ ตรัสรู้อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
อันนี้เป็นภูมิธรรมที่พระองค์ค้นคว้าพบและตรัสรู้เองโดยชอบ เมื่อพระองค์
ได้ตรัสรู้แล้ว เผยแผ่พระธรรมประกาศธรรม ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว
ยังประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้ฟัง ซึ่งมีภิกษุเบญจวัคคีย์ทั้ง ๕ โกณฑัญญะ วัปปะ
ภัททิยะ มหานามะ อัสสชิ เป็นผู้รับฟังธรรมแล้วปฏิบัติตาม ได้สำเร็จ
มรรคผลตามเรียงอย่างพระพุทธองค์ไปเป็นสักขีพยานแห่งการตรัสรู้ว่าธรรมะ
ที่พระองค์ตรัสรู้แล้วเป็นนิยยานิกธรรม สามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึง
ความพ้นทุกข์ได้ จึงเป็นที่พอใจในการตรัสรู้ เป็นอันว่าพระองค์ได้ตรัสรู้เอง
โดยชอบ ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้เองโดยชอบ เราจะประมวลแยกประเภท
ออกแล้วได้ ๒ ประการดังที่กล่าวมาแล้ว คือ เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ กาย
กับใจ และสิ่งสถานการณฺ์และสิ่งแวดล้อมที่เราประสบอยู่เป็นชีวิตประจำวัน
และกฎคือระเบียบที่ล้อมเกล้าสภาวะธรรมคือกายกับใจของเราให้มีสภาพดี
ยิ่งขึ้น

ในเมื่อได้พูดถึงหลักแห่งการทำความดีให้มันคงลงไปด้วยวิธีการ
ทำสมาธิแล้ว บัดนี้เรามาพูดถึงวิธีการทำสมาธิ สมาธิเป็นอุบายวิธีที่จะ
น้อมนำเอาธรรมะมาให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันของเรา เราพอที่จะ
ประมวลหลักแห่งการปฏิบัติในหลักใหญ่ ๆ ได้ ๓ ประการ คือ

๑. หลักแห่งการบริกรรมภาวนา

๒. หลักแห่งการคันคืดพิจารณา

๓. หลักแห่งการทำสติ กำหนดตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน
ดื่ม ทำ พูด คิด

หลักการปฏิบัติสมาธิแม้จะมีมากมายในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในเมื่อ
สรุปรวมลงแล้วก็อยู่ในหลัก ๓ ประการ ดังที่กล่าวมานี้ จะว่าด้วย

๑. หลักแห่งการบริกรรมภาวนา การบริกรรมภาวนาก็มีด้วยกัน
หลายแบบหลายอย่าง บางท่านก็สอนให้ภาวนาพุทโธ บางท่านก็สอนให้
ภาวนายุบหนอ พองหนอ บางท่านก็สอนให้ภาวนาสัมมารัง ทั้ง ๓
แบบนี้เป็นสิ่งที่พุทธบริษัทมีความข้องใจ แต่ความจริงทั้ง ๓ แบบนี้เมื่อ
ภาวนาแล้วจุดมุ่งหมายก็เพื่อมุ่งให้จิตสงบเป็นสมาธิ มีสติปัญญาสามารถ
ที่จะพิจารณาสภาวะธรรมให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ
ผลลัพธ์ก็ไปลงสู่จุดเดียวกัน ใครภาวนาก็อาศัยหลักการวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข
เอกัคคตา แต่เนื่องด้วยผู้เทศน์มีความชำนาญชำนาญในการภาวนาพุทโธ จึง
จะนำเอาวิธีการภาวนาพุทโธมากกล่าว

การภาวนาพุทโธ ถ้าว่ากันด้วยวิธีการ ก่อนอื่นเราจะต้องไหว้พระ
สวดมนต์เจริญเมตตาพรหมวิหาร แล้วมานั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย
ตั้งกายให้ตรง มือขวาทับมือซ้าย ดำรงสติให้มั่น แล้วน้อมนิกถึงคุณพระ-
รัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยบทพระบาลีว่า พุทโธ
ธัมโม สังฆโม ถึง ๓ ครั้ง ต่อจากนั้นผู้ภาวนากำหนดจิตทำสติ น้อมจิตใจ
เชื่องลงไปว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ในจิต พระธรรมก็อยู่ในจิต พระสงฆ์ก็อยู่ในจิต
เราจะสำรวมเอาจิตดวงเดียวเท่านั้น แล้วตั้งหน้าตั้งตาบริกรรมภาวนาพุทโธ
ไว้ในใจ นึกพุทโธด้วยความเบาใจ อย่าให้มีความขมใจ อย่าให้มีการบังคับ
ใจ เพียงแต่ประคองใจให้นึกพุทโธ พุทโธ อยู่ตลอดเวลาเท่านั้น ในขณะที่

ภาวนาอยู่ จิตจะสงบหรือไม่สงบเราไม่ควรคิด จิตจะรู้จะเห็นอะไรหรือไม่ เราไม่ควรคิด หน้าที่ของเรามีแต่นึกบริกรรมภาวนาพุทโธอยู่เพียงอย่างเดียว ในเมื่อท่านพยายามที่จะฝึกหัดให้คล่องตัวจนชำนาญ จนกระทั่งจิตของท่านนึกภาวนาพุทโธเองโดยอัตโนมัติ คำว่าภาวนาเองโดยอัตโนมัติคือจิตนึกถึงพุทโธโดยความไม่ได้ตั้งใจ ยิน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุด คิด จิตจะนึกพุทโธอยู่ตลอดเวลาทั้งหลับทั้งตื่น เมื่อจิตของท่านนึกพุทโธอยู่ตลอดเวลาไม่รู้จักหยุดยั้ง ก็แสดงว่าท่านผู้ภาวนาได้องค์ฌานที่ ๑ กับ องค์ฌานที่ ๒ คือ วิตกกับวิจาร์ ถ้าจะมีปัญหาว่า เพียงแค่จิตนึกพุทโธอยู่ ไม่หยุด ความสงบของจิตไม่มีปรากฏการณ์เกิดขึ้น ความมีปิติและความสุข ก็ไม่มี ความเป็นหนึ่งของจิตก็ไม่มี แล้วเราจะได้ประโยชน์อะไรจากการนึก พุทโธอยู่ไม่หยุด โดยธรรมชาติของจิต ในเมื่อมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก แม้ จิตยังไม่สงบ เราจะได้พลังงานทางสติเพิ่มขึ้นทุกที โดยอุบายวิธีนี้เป็น การฝึกหัดสติสัมปชัญญะให้มีความเข้มแข็งขึ้น ในเมื่อสติสัมปชัญญะ มีความเข้มแข็งขึ้น โอกาสที่จิตจะมีความสงบ ได้ปิติ ได้ความสุข ได้ความเป็นหนึ่งนั้น ย่อมเกิดมีขึ้นได้ ปัญหาสำคัญขอให้ท่านพยายาม ทำติดต่อกัน ทำเนื่อง ๆ ทำให้มาก ทำให้ชำนาญ ทำให้คล่องตัว จน กระทั่งจิตของท่านนึกพุทโธเอง ถ้าหากจิตของท่านอยู่กับพุทโธตลอดเวลา ความกังวลในเรื่องความวุ่นวายต่าง ๆ มันก็จะลดน้อยลงเพราะจิตของท่าน มีที่อยู่ที่พุทโธ ในเมื่อจิตมายึดมั่นอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว ท่านก็ย่อม ปล่องวางสิ่งวุ่นวายทั้งหลายลงได้ อย่างน้อยก็ทำให้ความตึงเครียดในชีวิต ประจำวันผ่อนคลายลงได้ อันนี้คือผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการภาวนาพุทโธใน เบื้องต้น อันนี้เป็นหลักที่ ๑

๒. หลักแห่งการใช้ความคิด ในคัมภีร์หมายถึงว่า การพิจารณา มีการพิจารณากายคตาสติเป็นต้น หรือมีการพิจารณามหาสติปัฏฐาน ๔

แต่ถ้าสมมุติว่าเราไม่มีเวลาหรือไม่มีภูมิความรู้ที่จะเอาภูมิของมหาสติปัฏฐาน ๔ หรือกายคตาสติมาพิจารณา เราจะเอาสิ่งอื่นมาพิจารณาบ้างไม่ได้หรือ เช่น อย่างเราเรียนรู้วิชาทางโลกมา จบมาด้วยวิชาอันใดแล้วก็โน้มเอามาวิชาอันนั้น มาเป็นอารมณ์พิจารณา เช่นอย่างผู้ที่เรียนจบมาทางวิทยาศาสตร์ นึกถึง วิทยาศาสตร์ ตั้งปัญหาถามตัวเองว่าวิทยาศาสตร์คืออะไร แล้วก็หาคำตอบ ไปเรื่อย ก็สมารถที่จะทำให้จิตสงบ เป็นสมาธิได้ เพราะสิ่งที่เราคิดเป็นสิ่งที่ รู้ของจิต เมื่อเราทำสติกำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่จิตมันรู้ ก็เป็นการทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก เป็นอุบายแห่งการภาวนาเหมือนกัน อันนี้เป็นหลักที่ ๒ ไม่ว่าท่านจะคิดอะไร ทำสติสัมปชัญญะให้มันรู้ชัดในสิ่งที่ท่านคิดนั้น ในเมื่อท่านทำฝึกหัดให้บ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ พลังของจิตในทางสติสัมปชัญญะ จะเพิ่มขึ้นทุกที ในเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะเป็นเจตสิกบรรจุอยู่ในจิต จิตก็สามารถที่จะสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เป็นสมาธิแบบที่มีวิตรก วิจารณ์ มีปิติ สุข เอกัคคตา ทั้ง ๒ หลักการนี้เราอาจใช้เวลา นั่งสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง หรือนอนกำหนดจิตพิจารณาบ้าง

๓. กำหนดรู้สิ่งที่จิต ทำสติรู้ไว้ที่จิต แล้วทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ไม่ว่าเราจะก้าวไปทางไหน มีสติ เดินเรารู้ นั่งเรารู้ ยืนเรารู้ นอนเรารู้ ดื่ม ทำ พูด คิด เรารู้ ทำสติรู้เพียง อย่างเดียว การปฏิบัติโดยวิธีนี้ฝึกจนคล่องตัว พยายามทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่ทุกลมหายใจ ในเมื่อเราฝึก จนคล่องตัวแล้ว ในขั้นต้น ๆ เราอาจตั้งใจกำหนดจิตตามรู้ แต่เมื่อเราฝึก จนคล่องตัวแล้วสติของเราจะทำหน้าที่ของตัวเอง การปฏิบัติแบบนี้เรา อาจไม่ไปนึกว่าก้าวเดินหนอกก็ได้ เพราะเมื่อเวลาเราเดิน จิตเราย่อมรู้เพราะ จิตเป็นผู้สั่ง เวลาเรายืน จิตของเราย่อมรู้เพราะจิตเป็นผู้สั่ง เวลาเรานอน จิตย่อมรู้เพราะจิตของเราเป็นผู้สั่ง เวลาเรานั่ง จิตเราย่อมรู้เพราะจิตของ

เราเป็นผู้สั่ง การรับประทาน ต้ม ทำ พุด จิตเขาย่อมรู้เพราะเขาเป็นผู้สั่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความคิดที่เกิดขึ้น จิตเขาย่อมรู้เพราะเขาเป็นผู้คิดเสียเอง วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับแบบนี้ เราทำสติตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด เพียงแค่นี้ แต่ขอท่านผู้ฟังอย่าได้นึกว่าเป็นของง่าย การทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด ถ้าใครฝึกได้จะได้สมาธิ ได้พลังทางสมาธิ ทางสติ มาสนับสนุนการทำงานอันเกี่ยวเนื่องด้วยชีวิตประจำวันของเราได้เป็นอย่างดี และอีกอย่างหนึ่ง ปัญหาขัดข้องในการบำเพ็ญสมาธิจะไม่มี ในเมื่อเรที่ตั้งใจปฏิบัติตามแบบที่ ๓ นี้ คือ ทำสติกำหนดตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด ทำทุกลมหายใจ ไม่ว่าเราจะก้าวไปทางไหน ทำอะไร คิดอะไร พุดอะไร ทำสติลูกเดียว ในขณะที่เราทำงานอยู่ในสำนักงาน เราทำสติลูกเดียว เขียนหนังสือรู้ว่าเขียน อ่านรู้ว่าอ่าน คิดรู้ว่าคิด พุดรู้ว่าพุด ทำสติเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แล้วเราจะสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้เกิดมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา และได้ฉานอย่างที่เราท่านสอนได้เหมือนกัน

ที่นี้ปัญหามีอยู่ว่า สมาธิอย่างแท้จริงจะไปเกิดขึ้นเวลาไหน โดยวิสัยของผู้ฝึกหัดทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด อยู่ทุกลมหายใจ เวลาเขานอนลงไป เขาต้องทำสติดูอยู่กับการนอน เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น เขาจะต้องทำสติดูกับความคิดที่เกิดขึ้น เขาจะกำหนดตามรู้ความคิดของเขาไปจนกว่าจะนอนหลับ ที่นี้พอหลับลงไปแล้วแทนที่จะหลับ มีดอย่างธรรมดา จิตกลับจะสงบนิ่ง ว่าง สว่าง โพล่งขึ้นมา ผู้นั้นจะรู้สึกว่าตนเองนอนไม่หลับตลอดคืน ถ้าหากว่ามีปัญหาอันใดเกี่ยวกับวิชาความรู้ และการทำงาน จิตเขาจะนำไปพิจารณาค้นคว้าแก้ปัญหา นั้น ๆ ในขณะที่นอนหลับ มีลักษณะเหมือนกับนอนหลับแล้วฝันไป อันนี้คือผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการทำสมาธิแบบนี้ และการทำสมาธิแบบนี้เป็นวิธีการฝึกจิตให้มีพลังงาน เพื่อ

เราจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ เราสามารถจะมีสติปัญญาแก้ไขได้ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องชีวิตประจำวัน เราจะสามารถแก้ไขได้ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการงาน เราจะสามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ อันนี้เป็นวิธีการฝึกสมาธิเพื่อให้มีจิตมั่นคง คือ มีสมาธิ มีสติปัญญา สามารถที่จะรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ อันเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน

วันนี้ได้แสดงธรรมะพอเป็นคติเตือนใจของบรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา ส่วนการปฏิบัติจะเกิดผลอย่างไรนั้น ขอฝากให้ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติได้ทดสอบพิจารณาเอาเอง เมื่อมีปัญหาอันใดเกิดขึ้นซึ่งมีแนวโน้มที่จะทำให้จิตของเรามีความสบาย ความปลอดโปร่ง และมีสติปัญญาสามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ หรือมีสติรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ อันเกี่ยวกับชีวิตประจำวันได้ ก็เป็นอันว่าการภาวนาหรือทำสมาธิของท่านได้ผลเป็นที่พอใจ

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งการให้ธรรมเป็นทาน ถ้าหากจะเกิดประโยชน์แต่ท่านผู้ฟังบ้าง ก็ขออุทิศส่วนกุศลให้แก่วิญญานของท่านผู้วายเป็นชนม์ ขอให้ท่านผู้วายเป็นชนม์แล้วจงอนุโมทนา สำเร็จคติตามที่ตนปรารถนา แม้ท่านเจ้าภาพและพุทธบริษัททั้งหลายจะปรารถนาสิ่งใด ก็ขอให้สำเร็จตามใจที่ปรารถนาโดยทั่วกันทุกท่าน โดยระยะดังเทศนามาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวังก็มีอยู่ประการฉะนี้



จิตเพ่งจิต



แนวทางอบรมตามแบบอย่างและปฏิปทาของท่านอาจารย์เสาร์และท่านอาจารย์มั่น ซึ่งความจริงนั้นท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น เป็นพระเถระผู้ใหญ่ในสายวิปัสสนากรรมฐาน และได้วางแนววิธีการฝึกอบรมสมาธิภาวนาแก่บรรดาศิษยานุศิษย์ ตลอดทั้งญาติโยมอุบาสกอุบาสิกาทั่วไป จนมีผู้เข้าใจในหลักการปฏิบัติและการฝึกฝนอบรมสืบทอดกันมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ แต่ในบรรดาวงการของพระกรรมฐานวิปัสสนาในสายภาคอีสาน ซึ่งบรรดานักปฏิบัติทั้งหลายมีความรู้และความเข้าใจ คือความเข้าใจว่าอาจารย์ของพระวิปัสสนากรรมฐานมาเริ่มต้นที่ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น แต่ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

สมถวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าว่ากันโดยที่เป็นไปโดยส่วนมาก มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ท่านเจ้าพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันโท จันทร) อดีตเจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส กรุงเทพมหานคร โดยที่พระเถระพระเดชพระคุณองค์นี้ท่านมีความเจนจัดทั้งฝ่ายบริหารคือฝ่ายการปกครอง และฝ่ายวิปัสสนาคือฝ่ายปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น อาจารย์ใหญ่แห่งกรรมฐานในยุคนี้ที่เราควรจะทำความรู้จักก็คือ ท่านเจ้าพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันโท จันทร) เจ้าพระคุณองค์นี้มีลูกศิษย์ผู้ใหญ่ ๒ องค์ ๒ ท่าน คือ สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ติสสมหาเถระ) ซึ่งมีหน้าที่ทำการบริหารปกครองคณะสงฆ์ทางภาคอีสาน อันนี้เป็นหัวหน้าทางฝ่ายบริหารคือฝ่ายการปกครอง ส่วนท่านอาจารย์เสาร์ก็เป็นลูกศิษย์เจ้าพระคุณองค์นั้น คือเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันโท จันทร) เนื่องจากท่านผู้นี้มีความเจนจัดในทาง

สมถวิปัสสนาโดยตรง จึงได้ทำหน้าที่อบรมสมถวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการปกครอง จะมีการปกครองก็เฉพาะในวงการศึกษานุศิษย์ของท่านในฝ่ายนักปฏิบัติเท่านั้น แต่ส่วนการบริหารการปกครองตามระเบียบคณะสงฆ์ กติกาคณะสงฆ์ ไม่ได้เกี่ยวข้องด้วย

ดังนั้น จึงขอแนะนำให้ท่านทั้งหลายได้ทราบและทำความเข้าใจว่า อาจารย์ใหญ่ของฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานองค์แรกของเราคือท่านเจ้าพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ ในกาลต่อมา ท่านอาจารย์เสาร์ได้ลูกศิษย์ผู้ใหญ่คือท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์มั่นก็มาได้ลูกศิษย์ผู้ใหญ่คือท่านอาจารย์สิงห์ เจ้าคุณพระญาณวิศิษฐ์ และมีลูกศิษย์สืบต่อกันมาเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอคารวะพระเถระผู้เป็นประมุข ประทานขอโอกาสสทธรรมิกทั้งหลาย เจริญพรอุบาสกอุบาสิกา อาตมาได้รับสมมติเป็นผู้บรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องฝึกอบรมสมาธิภาวนา เกี่ยวกับเรื่องสมาธิคืออะไร จะไม่บอกเล่า เพราะบรรดาท่านทั้งหลายเคยได้ยินได้ฟังกันมานานแล้ว จึงจะขอนำท่านทั้งหลายเตรียมนั่งสมาธิภาวนาตามแบบ ขอให้ท่านมองดูพระอาจารย์ของเรา ๓ องค์ ว่าวิธีการนั่งสมาธิท่านทำอย่างไร แล้วก็ได้โปรดทำตามนั้น ต่อไปนี้จึงจัดที่นั่งหรือท่านั่งของท่านให้เป็นที่สบาย เมื่อท่านเตรียมนั่งเป็นที่สบายแล้ว จงกำหนดจิตดูลมหายใจ สุดลมเข้าช้า ๆ เบา ๆ จนหมดแรง แล้วปล่อยออกช้า ๆ เบา ๆ จนหมดแรง สุดเข้าไป...ปล่อยออกจนหมด สุดเข้าไป ปล่อยออกจนหมด กำหนดดูจิตขณะที่อยู่กับลมหายใจเป็นอย่างไร ขณะที่ท่านกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจ ตัวรู้เป็นพุทธะ แล้วนึกในใจ “พุทธโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ” แล้วกำหนดรู้ที่จิตของท่าน ทำความเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าอยู่ในจิต พระธรรมอยู่ในจิต เราจะกำหนดจิตเอาตัวผู้รู้ เมื่อท่านกำหนดตัวผู้รู้ยังไม่ชำนาญ

ขอได้โปรดนึก พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก ปล่อยลมหายใจให้เป็น
ปกติ ปกติท่านหายใจอย่างไร ให้หายใจอย่างนั้น อย่าไปแต่งลมหายใจ
ปล่อยไปตามธรรมชาติของการหายใจปกติ มีสติรู้อยู่ที่พุทโธกับลมหายใจ
ท่านผู้ที่ชำนาญในการกำหนดอารมณ์อย่างอื่น เช่น ยุบหนอ พองหนอ สัมมา
อรหังก็ดี ก็ให้กำหนดอารมณ์ดังที่ท่านเคย ไม่ต้องมาเปลี่ยนตามคำว่า พุทโธ
เพราะพุทโธก็เป็นบริกรรมภาวนา สัมมาอรหังกับบริกรรมภาวนา ยุบหนอ
พองหนอกับบริกรรมภาวนา เมื่อท่านเอาอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์
จิตบริกรรมภาวนาอยู่มีค่าเท่ากัน จงนึกบริกรรมภาวนาตามที่ท่านถนัด
จนกว่าจิตของท่านจะได้วิตรก คือจิตภาวนาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ มีสติรู้พร้อม
อยู่ที่ขณะจิตนั้น ท่านที่ยังไม่คล่องตัวต่อการกำหนดตามรู้จิต เมื่อท่านเผลอ
ไป จิตของท่านไม่บริกรรมภาวนา ให้นึกถึงบริกรรมภาวนาต่อไปจนกว่า
ท่านจะมีความคล่องตัวและมีความชำนาญในการบริกรรมภาวนา

เมื่อท่านรู้สึกว่จิตของท่านบริกรรมภาวนาเอง มีสติรู้พร้อมอยู่ใน
ขณะจิตนั้น แม้ว่าจิตของท่านจะบริกรรมภาวนาไม่หยุด ก็ปล่อยให้บริกรรม
ภาวนาไป สำหรับผู้ที่คล่องตัวต่อการบริกรรมภาวนา เมื่อจิตของท่านปล่อย
วางบริกรรมภาวนาแล้วไปรู้อยู่ที่ลมหายใจ ก็กำหนดรู้ที่ลมหายใจอย่างเดียว
เพียงแต่กำหนดรู้เฉย ๆ อย่าไปสร้างความนึกคิดขึ้นด้วยความตั้งใจ แต่ถ้า
จิตของท่านคิดขึ้นมาเองคล้ายกับความรู้งันผุดขึ้นมาในท่ามกลางแห่งความ
สงบ ให้มีสติรู้ที่ความคิดทันที เมื่อรู้ที่ความคิด จิตของท่านหยุดคิดแล้ว
กำหนดรู้จิตที่ว่างอยู่ เมื่อจิตของท่านคิด ทำสติรู้ตามความคิด เมื่อว่างทำสติ
รู้ที่ความว่าง เมื่อคิดรู้ที่ความคิด ตามรู้กันไป จิตดวงที่คิดก็ปล่อยให้คิดไป
อย่าไปสกัดหรือห้ามความคิด เมื่อท่านมีสติตามรู้ความคิดตลอดไป ในที่สุด
ตัวคิดก็จะคิดอยู่ไม่หยุด ตัวสติผู้รู้ก็จะตามรู้อยู่ไม่หยุด เมื่อจิตคิดเองไม่หยุด
สติกำหนดตามรู้ความคิดไม่หยุด ตัวคิดก็คิดไป ตัวรู้ก็ตามรู้ไป สังเกตดูจิต

คิดเอง สติก็ตามรู้เอง ความคิดเองเป็นตัววิตก สติตามรู้เองโดยอัตโนมัติ เป็นตัววิจารณ์ เมื่อเป็นเช่นนั้น พึงทำความรู้สึกในจิต คือรู้อยู่ในที่ อย่าให้ความคิดเปลี่ยนหรือมีความตั้งใจ เพราะจิตของเราเป็นผู้คิด จิตของเราเป็นผู้รู้ แม้ไม่ตั้งใจเรารู้ รู้ว่าจิตมีความคิด รู้ว่าสติตามรู้อยู่ ให้รู้อยู่ในที่ ระวางอย่าให้เกิดมีความเอะใจเกิดขึ้น เมื่อมีความเอะใจหรือเกิดความตั้งใจขึ้นมาเมื่อไร สภาพจิตที่อยู่ในความปกติจะเปลี่ยน สมาธิจะถอนทันที เพราะฉะนั้น ในช่วงนี้ขอให้ท่านกำหนดรู้จิตและอารมณ์จิตของท่านอยู่ในที่ โดยไม่ให้มีสัญญาเจตนาใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วก็กำหนดตามรู้ไป

เมื่อท่านกำหนดตามรู้อารมณ์จิตไป เพราะอาศัยจิตมีวิตกวิจารณ์เป็นพื้นฐาน วิตกวิจารณ์เป็นองค์ฌานที่ ๑ กับองค์ฌานที่ ๒ ลักษณะจิตที่ได้ วิตกวิจารณ์คือคิดไม่หยุด แล้วมีสติตามรู้อยู่ไม่หยุดเช่นเดียวกัน ยิ่งคิดจิตก็ยิ่งปลอดโปร่ง ยิ่งคิดสติตัวรู้ก็ยิ่งเด่นชัดขึ้น ในที่สุดปิตีก็จะบังเกิดขึ้น เพราะจิตท่านมีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ความคิดคือความรู้ที่บังเกิดขึ้น “ญาณ-มัตตตายะ” สักแต่ว่าเป็นอารมณ์ “ปติสสติมัตตตายะ” สักแต่ว่าเป็นที่อาศัยระลึก เมื่อจิตมีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีที่อาศัยระลึก สติกับความคิดไปพร้อมกัน ในที่สุดความดูดดื่มซึมซาบในสิ่งรู้จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่าปิตี เมื่อปิตีเริ่มบังเกิดขึ้น ท่านจะรู้สึกมีกายเบา มีจิตเบา บางครั้งจะรู้สึกว่างกายของท่าน เบาที่สุด เหมือนกับตัวลอยอยู่บนอากาศ เหมือนกับไม่ได้นั่งอยู่กับพื้น เพราะผลแห่งปิตีทำให้กายเบา ทำให้จิตเบา คิดอะไรก็รู้สึกว่าเบาและปลอดโปร่ง คิดมาก็รู้สึกว่าแจ่มขึ้นเบิกบาน หลังจากนั้นกายก็จะสงบ คือสงบจากทุกขเวทนา และจะมีสุขเวทนาบังเกิดขึ้น เมื่อกายสงบ จิตก็สงบ จิตสงบจากความฟุ้งซ่านรำคาญ ความคิดที่ทำจิตให้ปลอดโปร่งมิใช่ความฟุ้งซ่าน เมื่อความคิดที่มีสติตามรู้ทันตลอดเวลา เป็นปัญญาเกิดขึ้นไปกับจิตในขณะที่ภาวนา ความคิดอันใดที่มีสติตามรู้ทันทุกขณะจิต ความคิดอันนั้นเป็นปัญญาเกิด

จากสมาธิ แต่ความคิดอันใดเกิดขึ้นแล้วสติตามรู้ไม่ทัน กลายเป็นความ
ฟุ้งซ่าน เมื่อมีสติตามรู้ทันอยู่ตลอดเวลา กลายเป็นตัวปัญญา เมื่อปัญญา
เกิดขึ้น ผู้ภาวนามีสติตามรู้ปัญญาที่เกิดขึ้นภายในจิตมีลักษณะอาการเกิด
แล้วดับ ๆ เมื่อสติกำหนดรู้อยู่ที่ตรงนี้ เป็นการกำหนดดูการเกิดดับของอารมณ์
จิตที่มีความเกิดดับอยู่ทุกขณะจิต

เมื่อผู้ภาวนามีสติสัมปชัญญะเด่นชัดขึ้น ย่อมสามารถรู้ความจริง
แห่งสภาวะที่เกิดดับอยู่ทุกขณะจิตในแง่แห่งพระไตรลักษณ์ ซึ่งจิตเขาจะรู้
อยู่ในที่โดยไม่ได้พูดว่า นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เขาจะกำหนดรู้ความ
เป็นของสภาวะที่เกิดดับ รู้พระไตรลักษณ์อยู่ในที่ เมื่อสติสัมปชัญญะเด่น
ชัดขึ้น จิตเริ่มมีความรู้จริงขึ้นมา ปิติและความสุขย่อมบังเกิดเพิ่มพูนขึ้น
ทำให้นิर्वรณ ๕ ค่อยจางไป ๆ ในที่สุดกามฉันทะความไฝฝั่นในความสุข
สบาย ชี้เกียจหมกมุ่นก็จะหายไป ความหงุดหงิด งุ่นง่าน รำคาญ ความ
ฟุ้งซ่าน ซึ่งเรียกว่า อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในใจว่าเรา
จะเอาจริงหรือเราจะเลิก หายไปโดยเด็ดขาด เพราะอาศัยที่จิตได้มรสปิติและ
ความสุข เมื่อจิตมีปิติและความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตก็มุ่งหน้าบ่ายหน้า
ต่อความสงบละเอียดยิ่งลงไปตามขั้นตอน จนกระทั่งถึงขั้นแห่งเอกัคคตาจิต
จิตในชั้นฌานที่ ๑ จิตประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เมื่อเป็น
เช่นนั้น ผู้ภาวนาจะมีความเต็มตำในรสพระสัทธรรม จิตได้เต็มรสแห่งพระ
สัทธรรมอย่างเต็มที่ จิตมีความแจ่มใสเบิกบาน บางทีเกิดความสว่างไสว
มีความปราโมทย์บันเทิงในความเป็นของจิตในขณะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่ม
เป็นอัตโนมัตติ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัตติ
ในช่วงนี้แสดงว่าจิตมีความสงบ ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ มีวิตก วิจารณ์
ปิติ สุข เอกัคคตา เมื่อเป็นเช่นนั้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติอย่าพยายามไปขัดขึ้น
หรือฝ่าฝืนความเป็นของจิตในขั้นนี้ ปล่อยให้เขาเป็นไปเอง เขาจะเป็นอยู่

อย่างนี้ตลอดวันตลอดคืนก็ปล่อยให้เขาเป็นไปอย่างนี้ ไม่ต้องไปรบกวนใด ๆ ทั้งสิ้น

ในบางครั้ง ในบางขณะ เมื่อจิตประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เสวยความสุขความปิติในสมาธิเป็นการเพียงพอแล้ว จิตย่อมขยับเข้าไปสู่ความสงบละเอียดลงไปตามลำดับ แล้วก็ปล่อยวางวิตกคือหยุดคิด ไปรู้นิ่งว่างอยู่เฉย ๆ มีปิติ มีความสุข และเอกัคคตา จิตไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ จิตอยู่ในฌานที่ ๒ ซึ่งเรียกว่าทุติยฌาน เมื่อจิตเสวยปิติและความสุขอย่างเต็มที่ ความสงบละเอียดเข้าไปอีก อาการแห่งปิติทั้งหลายหายไป เหลือแต่สุขอันละเอียด กับเอกัคคตา จิตขั้นนี้อยู่ฌานที่ ๓ เมื่อสุขอันละเอียดหายไป จิตรู้สึกว่างสงบบ้าง สว่างไสว สุขไม่ปรากฏ ทุกข์ไม่ปรากฏ มีแต่ความเป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ตอนนี้จิตมีความเบิกบานเบ่งบานเต็มที่ กลายเป็นสภาวะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ช่วงนี้จิตเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ผู้ภาวนาหมดสัญญาเจตนาใด ๆ ทั้งสิ้น ความรู้สึกที่จะนึกคิดอะไรไม่มี เพราะตอนนี้กายหายไปหมดแล้ว วิตก วิจารณ์ ปิติ และความสุขจึงได้หายไป เพราะไม่มีกาย

นักภาวนาที่มีความรู้สึกว่ามีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข ยังปรากฏอยู่ เพราะกายยังปรากฏอยู่ในความรู้สึก เมื่อจิตหมดความรู้สึกว่ามีกาย วิตก วิจารณ์ ปิติ สุขหายไปหมดแล้ว เมื่อกายหายไป จิตลอยเด่นอยู่เหนือโลกแล้ว จึงไม่มีที่ยึด จึงไม่มีอารมณ์ ถึงมีสิ่งรูปรปรากฏอยู่ แต่จิตจะรู้สึกแต่ว่ารู้ รู้โดยไม่สำคัญ มันหมายความว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร รู้อยู่เฉย ๆ รู้อย่างไม่มีสมมติบัญญัติ ความนึกคิดอะไรต่าง ๆ จะไม่มี แม้มีสิ่งรู้ จิตก็สักแต่ว่ารู้ จึงรู้สึกว่างจิตก็อันหนึ่ง อารมณ์ก็อันหนึ่ง แยกกันโดยเด็ดขาด ไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน แต่รู้กันอยู่ทุกสิ่งทุกอย่าง บางท่านเมื่อจิตสงบลงไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้สึกว่าจิตมีแต่ความว่าง ตลอดเวลาที่จิตอยู่ในสมาธิขั้นนี้ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ไม่ปรากฏขึ้น

มีแต่จิตตัวรูปรากฎเด่นชัดอยู่เพียงอย่างเดียว ความรู้ไม่ปรากฏ สิ่งรู้ไม่มี
จิตอยู่ในสมถะ ในฌานขั้นที่ ๔ แม้จะไม่เกิดความรู้อะไรขึ้นมาก็ไม่เป็นไร
เพราะเมื่อเราสามารถทำจิตให้สงบลงไปได้ถึงขนาดนี้ เป็นฐานที่สร้างพลัง
ของจิตทำสมาธิให้มั่นคง

จิตในขั้นนี้เป็นจิตที่ถึงพุทธะผู้รู้ พุทธะผู้ตื่น พุทธะผู้เบิกบาน จิตมี
ความเบ่งบานเต็มที่ จิตไม่ได้พึ่งพาอาศัยอันใด ไม่ได้เกาะเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ
ทั้งสิ้น มีแต่ตัวรูปรากฎเด่นชัดอยู่อย่างเดียวนั่น บางท่านเมื่อได้ออกจาก
สมาธิขั้นนี้มาแล้ว เพราะอาศัยความตึงตัสใจที่เราได้สมาธิ เมื่อจิตถอนออก
มาแล้วรีบออกจากที่นั่งสมาธิทันที อันนี้เป็นการปฏิบัติที่ผิด ถ้าอย่างนั้น
ควรจะทำอย่างไร เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ควรชะลอเวลาอยู่ก่อน อย่าเพิ่งด่วน
ออกจากที่นั่งสมาธิ หรืออย่าเลิกการกำหนดจิต เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ
มาแล้ว พอรูสึกว่ากายปรากฏขึ้น จิตจะมีความคิดทันที ในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติ
อย่าละโอกาส รีบกำหนดสติตามรู้ความคิดทันที จิตที่ผ่านมาเป็นสมาธิอย่าง
ละเอียดขั้นนี้มาแล้ว เมื่อเราตั้งใจกำหนดดูสิ่งใด รู้สิ่งใด สิ่งที่เราดูรู้อยู่จะ
ปรากฏเด่นชัด เพราะตัวสติเริ่มมีพลังงาน ขอให้ท่านทั้งหลายพึงกำหนดทำ
อย่างนี้

วันนี้ขอพูดถึงวิธีการทำสมาธิโดยใช้เวลาเพียง ๓๐ นาที เอาไว้
โอกาสหน้าจะได้อธิบายต่อไป ลำดับต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายจงกำหนด
จิตบริกรรมภาวนา และกำหนดรู้อารมณ์จิตต่อไป ตามนัยที่กล่าวแล้ว ให้
กำหนดรู้จิตและอารมณ์จิต ถ้าจิตไม่มีสิ่งรู้ก็หาสิ่งรู้มาให้เป็นบริกรรมพุทโธ
กับดูลมหายใจ ถ้าจิตสามารถสร้างสิ่งรู้ขึ้นมาได้เอง ให้กำหนดตามรู้เรื่อยไป
เฮ้อ! ต่อไปนี้หยุดพูด จงทำความสงบจนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

การฝึกอบรมสมาธิมีปัญหาอยู่ว่า รู้อะไร เห็นอะไร คำตอบก็คือว่า
ภาวนาแล้วรู้กาย รู้จิต เมื่อเรารู้ว่ากายสักแต่ว่ากาย เห็นว่ากายสักแต่ว่า

กาย เห็นจิตสักแต่ว่าจิต รู้จิตสักแต่ว่าจิต เป็นการรู้ภายใน เมื่อผู้ภาวนามา กำหนดรู้อารมณ์ภายในคือกายกับจิต ได้ชื่อว่าดำเนินมรรคที่ถูกต้อง การรู้กายรู้จิตรู้ด้วยความตั้งใจกำหนดรู้ เรียกว่ารู้โดยสติปัญญาธรรมตา แต่ถ้าจิตมีพลังงานเกิดจากสมาธิ มีสติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้กายและจิตเอง เรียกว่ารู้เห็นโดยสมาธิปัญญา

ข้อที่ควรระวังในการทำสมาธิภาวนา โดยวิสัยของผู้ภาวนา เมื่อจิตสงบสว่างลงไปแล้ว เพราะจิตยังไม่ยึดอารมณ์ภายในเป็นหลักได้เพียงพอ เนื่องจากว่าเรายังไม่ได้พิจารณาพิจารณาจิตโดยตรง อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนา เมื่อเราบริกรรมภาวนาจนจิตสงบลงไปอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ จิตที่ไม่กำหนดรู้ลมหายใจก็ไม่ได้กำหนดรู้กาย ส่วนมากผู้บริกรรมภาวนาเฉยๆ ไม่กำหนดอะไรเกี่ยวเนื่องกาย จิตสงบลงไปแล้วจิตจะมีลักษณะสว่าง มีปิติ มีความสุขเหมือนกัน เพราะจิตไม่มีที่ยึดภายใน จึงส่งกระแสออกไปข้างนอก ส่งความรู้สึกไปตามแสงสว่าง ในบางครั้งแสงสว่างพุ่งออกทางตาเหมือนๆ กับแสงไฟฉายที่ฉายออกไปข้างหน้า แล้วก็ไปมองเห็นนิมิตต่าง ๆ นิมิตนั้นสุดแท้แต่จิตจะปรุงแต่งขึ้นเป็นนิมิต มองเห็นคน สัตว์ ภูตผีปิศาจ เทวดาอินทร์พรหมยมยักษ์ หรือบางทีอาจจะไปรู้เห็นอะไรขึ้นมาแล้วสำคัญมันหมายว่าสิ่งนั้นเป็นผู้วิเศษ เช่น เห็นเทวดา ถ้าจิตไปยึดอยู่ที่เทวดา ไปสำคัญว่าเทวดาตนนั้นเป็นผู้วิเศษจะเข้ามาช่วยญาณของเราให้แก้กล้าขึ้น ผู้ภาวนาไปหลงผิดแล้ว ไปน้อมจิตรับเอาเทวดาหรืออิทธิฤทธิ์ของเทวดานั้นเข้ามาสถิตอยู่ในจิตของตัวเอง ผู้นั้นจะกลายเป็นการเข้าทรง จะเปลี่ยนศาสนาพุทธให้เป็นศาสนาเทพเจ้าโดยไม่ได้ตั้งใจ ในบางครั้งจิตจะเกิดนิมิตเห็นพระพรหม จิตไปติดพระพรหมแล้วไปน้อมเอาพระพรหมเข้ามาในจิต จะกลายเป็นการทรงพระพรหม เราจะเปลี่ยนศาสนาพุทธให้เป็นศาสนาพระพรหมโดยไม่ได้ตั้งใจ ในบางครั้งอาจจะไปเห็นพระอิศวร

พระนารายณ์ หรือผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย ซึ่งสังคมทั้งหลายที่เขาเชื่อถือกันว่า เป็นผู้วิเศษ สามารถที่จะมาดลจิตดลใจของเราให้ได้มานได้ญาณอันวิเศษ จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ไปน้อมอำนาจสิ่งนั้น ๆ เข้ามาสิงสถิตอยู่ในตัวของตัวเอง แล้วก็กลายเป็นการประทับทรง จะเผลอไปเปลี่ยนศาสนา พุทธให้เป็นศาสนาอื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ อันนี้เป็นข้อที่ควรระมัดระวังสำหรับ นักปฏิบัติทั้งหลาย

การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้ามีแต่สร้างจิตให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สิ่งที่ผ่านมามองเห็นในนิมิต ในสมาธิอันนั้น เป็นแต่เพียง อารมณ์จิต ท่านควรจะได้กำหนดรู้เพียงแค่ว่า นี่อารมณ์จิต เป็นแต่เพียง สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ เมื่อเห็นนิมิตอะไรต่าง ๆ บังเกิดขึ้นในขณะที่ ภาวนาอยู่ ท่านควรจะได้กำหนดจิตให้มีสติอย่างมั่นคง ให้กำหนดหมายเพียง แค่ว่านี่คืออารมณ์ของจิต นี่เป็นทีระลึกของสติ เมื่อท่านสามารถกำหนดจิต ดูสิ่งนั้นเฉยอยู่ จิตของท่านจะมีพลังงานแก่กล้าขึ้น สามารถเอานิมิตนั้นเป็น เครื่องหมาย อาจจะารู้เห็นความตาย เห็นอสุภกรรมฐาน เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งสมรรถภาพของจิตท่านสามารถที่จะปรุงแต่งไป บางทีท่านอาจจะ มองเห็นนิมิตนั้นตายลง แล้วก็เกิดเน่าเปื่อยผุพังให้ท่านดู เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านก็รู้ความตาย เมื่อท่านเห็นสิ่งนั้นมันเน่าเปื่อยผุพังไปก็มองเห็นอสุภกรรมฐาน เห็นว่าสัตว์ที่ตายแล้วมันก็เน่า แล้วก็เป็นอย่างปฏิภูม น้ำเกลียด โสโครก เมื่อสิ่งนั้นมันสลายตัวไป ท่านจะมองเห็นมันเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ท่านก็จะรู้ธาตุกรรมฐาน เมื่อท่านรู้ธาตุกรรมฐานแล้ว ท่านก็จะรู้อนัตตา คือรู้ว่าสัตว์ทั้งหลายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในเมื่อมันสลายตัวลงไปก็เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ไม่มี ท่านก็รู้อนัตตา ถ้าท่านไม่หลง ท่านมีพุทธะอยู่ในจิตตลอดเวลา ท่านสามารถที่จะกำหนดอารมณ์จิตให้เป็นอารมณ์กรรมฐานได้ทุกขณะจิตแล้ว

ท่านก็จะรู้ความเป็นจริงของสภาวะที่ปรากฏดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อท่านกำหนดรู้อารมณ์จิตของท่านอยู่ในขณะที่อยู่ในสมาธิ นอกจากท่านจะมองเห็นความตาย มองเห็นอสุภกรรมฐาน เห็นธาตุกรรมฐานแล้ว ท่านก็จะมองเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในขณะที่จิตนั้น เพราะท่านไม่หลง

อันนี้เป็นข้อที่ควรระวัง บางทีเมื่อภาวนาไปแล้วมีภาพนิมิตต่าง ๆ บังเกิดขึ้น บางท่านก็คิดว่าวิญญานมันมารบกวน แต่ความจริงมันไม่ใช่ วิญญานมาจากไหน วิญญานของเราเองนี่แหละ วิญญานคือตัวกิเลส กิเลสมันสร้างมโนภาพขึ้นมาให้เราหลงผิด บางทีก็ทำให้เราเข้าใจผิดว่าวิญญานมันมาขอส่วนบุญ พอเราตั้งใจจะแผ่ส่วนบุญให้ พอเกิดมีความตั้งใจขึ้นมา จิตก็จะถอนจากสมาธิ วิญญานที่มากอยรับส่วนบุญนั้นก็หนีหายไป เพราะจิตมันถอนจากสมาธิแล้ว แล้ววิญญานตามที่ท่านเข้าใจมันก็หายไป แต่แท้ที่จริงมันไม่ใช่วิญญานที่ไหนจะมาขอส่วนบุญส่วนกุศลจากท่าน มีแต่จิตของท่านเองนั่นแหละปรุงแต่งเป็นมโนภาพขึ้นมา มันเป็นวิสัยธรรมดา เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิขึ้นอุปจารสมาธิ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก มันย่อมรู้เห็นภาพนิมิตต่าง ๆ บังเกิดขึ้น แล้วผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ จิตก็ไปยึดสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาจริง ๆ เห็นเทพเจ้าก็ว่าเป็นเทพเจ้ามาโปรด เห็นผู้ยิ่งใหญ่ พระอิศวร พระนารายณ์ พระอินทร์ พระพรหม ยม ยักษ์ ก็ว่าสิ่งนั้นมาโปรดมาช่วย หรือถ้าใครไม่เห็นอย่างนั้น ไม่เห็นอย่างนั้น ก็เกิดความหวาดกลัวขึ้นมา ทำให้สมาธิแตก เพราะฉะนั้น อันนี้ผู้ปฏิบัติควรจะได้ระมัดระวัง สิ่งที่ท่านรู้เห็นภายในสมาธิมันเป็นเพียงอารมณ์ของจิต เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติเท่านั้น

ในปัจจุบันนี้ เมื่อท่านลืมตาอยู่ ตาของท่านเห็นรูป หูของท่านได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจได้นึกคิดธรรมารมณ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติฉันใด

แม้สิ่งที่ท่านรู้เห็นภายในสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว สิ่งนั้น ๆ เป็นแต่เพียง
อารมณ์สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติเท่านั้น นักปฏิบัติผู้มีสติปัญญา
เฉลียวฉลาด เมื่อรู้เห็นอันใด เขาจะกำหนดสติรู้สิ่งนั้น สักแต่ว่าเป็นอารมณ์
จิต เป็นที่อาศัยระลึกของสติเท่านั้น ซึ่งไปตรงกับหลักในมหาสติปัฏฐานที่ว่า
“ญาณมัตตายะ” สักแต่ว่าเป็นสิ่งรู้ เป็นสิ่งอาศัยรู้ “ปตีสสตีมัตตายะ”
สักแต่ว่าเป็นสิ่งอาศัยระลึก เมื่อจิตดวงใดมีพุทธะผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มี
สติสัมปชัญญะ เมื่อเกิดความรู้ความเห็นอันใดขึ้นมา สิ่งนั้นเขาจะกำหนด
เพียงแค่ว่าเป็นอารมณ์จิตเท่านั้น เพียงแต่รู้แล้วก็ปล่อยวางไป ๆ ไม่ยึดเอา
เข้ามาเป็นอารมณ์จิตให้เกิดปัญหายุ่งยากขึ้นมา

สิ่งที่เรามองเห็นในปัจจุบันนี้เป็นสิ่งภายนอก ถ้าจิตดวงใดไปรู้สิ่ง
ภายนอก สิ่งนั้นมันเป็นสมุทัย เมื่อตาเห็นรูป ไปยึดสิ่งภายนอก ยึดรูปภาย
นอก มันก็เกิดความปรุงแต่งขึ้นมาว่า รูปสวยรูปงาม รูปขี้ริ้วขี้เหร่ ก็เกิดความ
ดีใจเสียใจ เกิดความยินดียินร้าย เพราะไปรู้ข้างนอก เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ก็เช่นเดียวกัน แม้แต่ในสมาธิ เมื่อท่านทำจิตให้สงบสว่างลงไปแล้ว กระแส
จิตส่งออกไปข้างนอก รู้อยู่ข้างนอก มันก็เป็นการรู้นอกเหมือนกัน ถ้าไปยึด
อยู่กับสิ่งภายนอก มันก็เกิดความหลงผิด ถ้ารู้อยู่ที่ภายในจิต คือรู้อยู่ที่จิต
ตัวผู้รู้ แม้จะไร้อะไรเกิดขึ้นก็มีสติรู้ทันว่า สิ่งนี้เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เป็นเพียง
มโนภาพ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นของจริง มันเป็นธรรมชาติธรรมดาของจิตที่ส่งลงไป
เป็นสมาธิโนชั้นต้น มันย่อมจะเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นอันนี้เป็นสิ่งที่นัก
ปฏิบัติทั้งหลายควรจะได้สังวรระวัง

การปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้น เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิมี
สมาธิบังเกิดขึ้นแล้ว จิตของผู้ที่เป็นสมาธิที่ถูกต้อง และเป็นจิตที่เข้ามารู้อยู่
ภายในคือรู้อยู่ภายในจิต จิตรู้อยู่ที่จิต มีสติเตรียมพร้อมรู้อยู่ที่จิตเท่านั้น
เมื่อสิ่งใด ๆ ปรากฏขึ้น เขาจะได้สติสัมปชัญญะรู้ทันว่าอันนั้นเป็นแต่เพียง

ความปรุ้งแต่งของจิต ไม่ใช่เรื่องของจริง ถ้าหากว่าท่านผู้ใดสามารถพิจารณา
กายของตัวเอง ให้มองเห็นว่ากายของตัวเองนี้ตายลงไปแล้วเน่าเปื่อยผุพัง
สลายตัวไปแล้ว ไม่มีอะไรเหลือ เมื่อจิตออกจากสมาธิมาแล้วยังเห็นกาย
ปรากฏอยู่ตามเดิม ถ้าใครรู้ความเป็นความตายของตัวเอง จะหายสงสัยใน
เรื่องนี้มนั้น ๆ และจะหายสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไปมองเห็น
แต่ความตายของคนอื่น มองเห็นแต่ความเป็นของคนอื่นสัตว์อื่นภายนอก จิต
ดวงนั้นก็ยังไม่มองเห็นความเป็นและความตายของตัวเอง จิตดวงนั้นก็ยังไม่
ไขว่คว้าจับหลักฐานอันใดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ตามหลักแห่งการปฏิบัติ ที่
ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น หรือท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์
ท่านได้ให้การอบรมสั่งสอนเอาไว้ หลักอภิกขกรรมฐาน ๔ นั้น เป็นหลัก
สำคัญที่สุด

พุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นอุบายสร้างจิตให้
เกิดมีสภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำจิตให้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระ-
สงฆ์อย่างเด่นชัด เมื่อจิตถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างเด่นชัด
แล้ว จิตดวงนี้กลายเป็น “อตฺตาทิปะ” มีตนเป็นเกาะ “อตฺตสธนา” มี
ตนเป็นที่พึ่ง “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” มีตนเป็นที่พึ่งของตน ในเมื่อเรา
สามารถฝึกหัดจิตของเราให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อก่อน “พุทฺธัง
สรณัง คัจฉามิ” เรามองเห็นพระพุทธเจ้าอยู่ประเทศอินเดียโน่น เมื่อเรา
สามารถทำจิตให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว “พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ”
เราจะเห็นพระพุทธเจ้าอยู่ในจิตของเรา พระพุทธเจ้าอยู่ในจิตของเรานั้นเป็น
อย่างไร คือจิตรู้ ตื่น เบิกบาน เมื่อจิตรวมเข้าไปอยู่ที่จิต กลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบาน เมื่อออกมารับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กลายเป็น
สภาวะผู้รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี มีสภาวะที่มีเจตนาอยู่โดยอัตโนมัติว่า เรา
จะละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น

พุทธาสนุสติจึงเป็นหลักกรรมฐานที่บูรพาจารย์ของเรายึดเป็นหลักปฏิบัติ
ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น สอนกรรมฐาน สอนให้ภาวนาพุทโธ
เพราะภาวนาพุทโธจิตสงบลงไปแล้ว พุทโธเป็นคำพูด พุทโธ แปลว่า ผู้รู้
ในขณะที่เรายังค้นหาตัวผู้รู้ในจิตของเราไม่พบ เราก็เอาชื่อของพระพุทธรูปเจ้า
มาท่องเอาไว้ ท่องจนกระทั่งจิตของเราถึงความ เป็นพระพุทธรูปเอง กลายเป็น
สภาวะรู้ ตื่น เบิกบานอยู่ในจิต เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะหยุดนึกพุทโธทันที
ท่านผู้ภาวนาที่มีจิตเคยสงบลงไปแล้ว ท่านจะรู้ได้ทันทีในตอนแรก ๆ ท่าน
ภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เมื่อจิตสงบวูบวาบลงไป นิ่ง สว่างโพล่งขึ้นมา คำว่า พุทโธ
หายไปหมด จิตไม่ได้นึกพุทโธ จริงหรือไม่จริงก็พิสูจน์เอาเอง

เข้าใจว่าทุกท่านถ้าภาวนาแล้ว จิตสงบเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนา จะ
ต้องมีสภาวะอย่างนี้เหมือนกันหมด ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะในตอน
แรก ๆ จิตของท่านยังไขว่คว้าค้นหาพระพุทโธ เมื่อเรียกหาพระพุทโธ ๆ ๆ
ไม่หยุด พระพุทโธเกิดขึ้นที่จิตของท่าน จิตสงบนิ่ง สว่างไสว มีปีติ มีความสุข
มีความสุขหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเอกัคคตา ลงไปแล้ว จิตพบพระพุทโธแล้ว จิต
จึงได้เอาแต่หยุดนิ่ง รู้อยู่ในสิ่งสิ่งเดียว ถ้าจิตมีอารมณ์ในขณะนั้น เช่น เพ่ง
กลืนก็จะรู้อยู่ที่ดวงกลืนได้อุคคหนิมิต ถ้าหากว่าจิตดวงนี้มีแต่ภาวนาอย่าง
เดียว ไม่ได้เพ่งอะไร สงบลงไปแล้วก็จะรู้อยู่ในจิตเพียงอย่างเดียว นั้น พุทโธ
บังเกิดขึ้นในจิตแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อพุทโธบังเกิดขึ้นในจิตของท่านบ่อย ๆ
พุทโธบังเกิดขึ้นในจิต จิตกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานบ่อย ๆ เข้าแล้ว จิต
ของท่านจะมีพลังงาน พลังงานที่เด่นชัดก็คือตัวสติ เมื่อท่านฝึกบ่อย ๆ เข้า
ความรู้สึกในจิตของท่านจะมีลักษณะเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา พออะไร
ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวสติจะทำหน้าที่รู้ทันที ถ้าใน
ขณะใดที่จิตของท่านเพียงสักแต่ว่ารู้ พอรู้จริงแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึดไว้ ก็
สบายไป เรียกว่ารู้จริงแล้วปล่อยวาง ถ้าในขณะที่จิตใดก็ไม่รู้จริง พอรู้อะไร

ขึ้นมาแล้วก็ยึด ยึดแล้วก็สร้างปัญหาขึ้นมาว่านี่คืออะไร ในบางครั้งยึดแล้ว
บังเกิดความยินดีเกิดความยินร้ายขึ้นมา ผู้ภาวนาที่มีสติสัมปชัญญะพร้อม
จะรู้ทันทีว่าความยินดีมีแนวโน้มให้เกิดกามตัณหา ความยินร้ายมีแนวโน้ม
ให้เกิดวิภวตัณหา เมื่อจิตไปยึดความยินดีและความยินร้ายทั้ง ๒ อย่างนี้
เอาไว้ก็เกิดภวตัณหา ในเมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาอยู่พร้อม
“ชาติปิ ทุกขา” ชาติคือความเกิด ปรากฏขึ้น คือจิตคิดปรุงแต่งขึ้นมานั้น
เอง คิดขึ้นมาเพียงแต่ว่านี่คืออะไร นั่นมันเป็นปัญหาขึ้นมา

เมื่อเป็นเช่นนั้นความทุกข์ก็บังเกิดขึ้นที่จิต ความทุกข์ที่บังเกิดขึ้นที่
จิตเพราะอาศัยความยินดียินร้ายเป็นตัวสมุทัยหนุนให้เกิดทุกข์ ทุกข์ตัวนี้
คือทุกข์อริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เมื่อเรามีสติกำหนดอารมณ์จิตของเรา
อยู่ตลอดเวลา สุขทุกข์เกิดสลับกันไป เมื่อสติสัมปชัญญะตัวนี้เด่นขึ้นมีพลัง
แก้ลำขึ้นเมื่อใด เราสามารถที่จะกำหนดรู้ ฐธรรมะตามความเป็นจริง ความ
คิดที่เกิดขึ้นอยู่นั้นเป็นตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความที่จิตไปเกาะเกี่ยวไป
ยึดในสิ่งนั้น เกิดความยินดียินร้าย เป็นตัวสมุทัย เมื่อเกิดมีความยินดียินร้าย
ตัวสุขตัวทุกข์มันบังเกิดขึ้นสลับกันไป นั่นคือตัวทุกข์อริยสัจ เมื่อจิตของท่าน
สามารถที่จะดำรงอยู่ในความเป็นปกติไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ความ
เป็นปกติจิตปรากฏเด่นชัดอยู่ตลอดเวลา ตัวปกติของจิตนั่นแหละคือตัวนิโรธ
ในเมื่อจิตมีความปกติไม่มีความหวั่นไหว ก็เปรียบเหมือนน้ำในท้องทะเล
ที่มีความใสสะอาดและปราศจากคลื่นลม เราสามารถที่จะมองเห็นแต่ปลา
สาหร่าย กรวด ทรายในท้องทะเลได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน ข้ออุปมานี้ฉันใด
เมื่อจิตของท่านเป็นปกติหยุดนิ่งไม่หวั่นไหว ก็สามารถที่จะมองเห็นกิเลส
น้อยใหญ่และอารมณ์สิ่งใดซึ่งผ่านเข้ามาได้อย่างถนัด เพราะฉะนั้น การ
กำหนดรู้อารมณ์จิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ อันนี้เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติทั้งหลายควร
สังวรระวัง

บางท่านเคยภาวนามาจนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิขนาดตัวหาย
ทำได้อย่างนี้หลายครั้งหลายหนมาแล้ว แต่หนัก ๆ เข้า นาน ๆ เข้า เพราะ
อาศัยความที่จิตสงบบ่อย ๆ จิตย่อมสร้างพลังงานทางสมาธิและสติปัญญา
เมื่อมีสมาธิมีสติปัญญาพร้อม ก็ได้ชื่อว่าคุณสมบัติพร้อมของอริยมรรค
ปรากฏขึ้น เมื่อความพร้อมพร้อมของอริยมรรค คือ สมาธิ ปัญญา มีพลัง
แก่กล้าพร้อมกัน รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียว ซึ่งเรียกว่า “เอกายโน มัคโค”
หนทางอันเอกปรากฏขึ้น เป็นทางดำเนินไปสู่ภูมิแห่งความรู้ ความเห็น และ
ความพ้นทุกข์ ภายหลังมา จิตที่เคยสงบนิ่งเป็นสมาธิหายเจียบ ๆ หรือมี
ความสงบสว่างไสว มีปิติ มีความสุข ภายหลังมามันไม่เป็นเช่นนั้น เพียงแต่
กำหนดจิตลงไป พุทโธ ๆ ๆ เพียง ๓ คำจิตสงบลงไปนิดหน่อย พอเสร็จ
แล้วก็เกิดความคิดความอ่าน มีความรู้ฟุ้ง ๆ ๆ ขึ้นมา บางทีท่านอาจจะเข้าใจ
ว่าจิตของท่านฟุ้งซ่าน ความจริงมันเป็นปัญญาที่บังเกิดขึ้น เพราะท่านไป
เข้าใจว่าปัญญาเกิดจากสมาธิ ต้องไปพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าจิตของท่าน
ไปคิดเรื่องอื่นนอกจากเรื่องเหล่านี้ ท่านถือว่าจิตของท่านฟุ้งซ่าน มันเป็น
ความเข้าใจผิดอย่างช่วยไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิเพียง
นิดหน่อย แล้วจิตมันจะเกิดความรู้ความคิดขึ้นมา สิ่งใดที่ท่านคล่องตัวอยู่
มันจะไปเอาสิ่งนั้นมาคิดเป็นอารมณ์ บางท่านเคยเรียนวิชาทางโลกมา จบ
ในศาสตร์นั้น ๆ ได้ปริญญามาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปแล้วแทนที่มันจะมาค้นอยู่ที่
เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ มันกลับไม่สนใจ แต่มันกลับไปยกเอาโน่น! วิทยาศาสตร์
คืออะไร วิทยาศาสตร์คือสิ่งนั้น ๆ ทำไมเราต้องเรียนวิทยาศาสตร์ มันไป
ค้นคว้าอยู่โน่น พอเสร็จแล้วเราก็เข้าใจว่าจิตของเราฟุ้งซ่าน เดินออกนอกกลุ่ม
นอกทาง

อันนี้เรามีข้อสังเกตที่จะพึงพิสูจนกัน เมื่อจิตของคนเราคิดถึงสิ่งใด ถ้าจิตคิดไปเองโดยอัตโนมัติจนรังไม่อยู่ แล้วก็มีสติตามรู้อยู่ตลอดเวลา ลองปล่อยให้มันคิดไป ถ้าคิดไปแล้วมันเกิดปิติ เกิดความสุข ในที่สุดเกิดความสงบเป็นสมาธิขึ้นมาอีก แม้จิตของท่านจะคิดเรื่องนอกกลุ่มนอกทางนอกคัมภีร์ พระไตรปิฎกไป มันก็เป็นจิตที่มีความรู้มีสติปัญญาทางสมาธิ เป็นแนวทางการปฏิบัติได้ ที่นี้พึงสังเกตอย่างนี้ว่า トラบใดที่ตัวของท่าน กายของท่าน ยังปรากฏในความรู้สึกของจิต ความคิดจะคิดอยู่ไม่หยุด บางท่านตั้งใจพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก โดยคิดพิจารณาน้อมไปสู่หลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาบ้าง พิจารณาอสุภกรรมฐานบ้าง พิจารณาธาตุกรรมฐานบ้าง ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว แทนที่มันจะไปค้นอยู่ที่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มันไม่อยู่เสียแล้ว มันไปค้นไปคิดอยู่ในสิ่งอื่น แต่มันคิดอยู่ในท่าทีที่มีความสงบเป็นสมาธิ มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่กับความคิดในขณะจิตนั้น แล้วก็มีปิติมีความสุข ในที่สุดสงบลงเป็นสมาธิอีกครั้งหนึ่ง ประกอบไปด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา บางทีสงบไปจนกระทั่งตัวหาย แล้วจิตก็ไปลอยเด่นอยู่เหนือโลก ส่องกระแสลงมามองดูโลก เหมือนดวงอาทิตย์ที่ลอยเด่นอยู่บนท้องฟ้า สามารถที่จะส่องแสงสว่างไปกระทบทุกสิ่งทุกอย่างภายในโลกนี้ได้ทั้งหมด ในทำนองเดียวกันจิตที่ไปลอยเด่นอยู่เหนือโลกมันก็มีลักษณะเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจว่า ขณะใดจิตของท่านคิดไม่หยุด จะเป็นเรื่องที่ทำให้ท่านดีใจหรือเสียใจก็ตาม ในตอนแรกๆ ท่านอาจจะลอง ลองห้ามมันดู คือห้ามไม่ให้มันคิด ด้วยการเอาพุทโธมาบริกรรมภาวนาสกัดกันมันไว้ แต่ถ้ามันติดกับพุทโธบ๊บ มันอยู่กับพุทโธปล่อยให้มันติดไป แต่พอมันพุทโธๆ ไป มันทิ้งพุทโธบ๊บ มันไปคิดถึงสิ่งที่มันคิดมาก่อน เอ้า! มันห้ามไม่อยู่มันเป็นภาวะจำยอม ลอง

ปล่อยให้มันคิดไปคูซิ ถ้าความคิดอันนั้นมันทำให้เราตั้งใจเสียใจ เมื่อมันห้าม
ไม่อยู่มันเป็นภาวะจำยอม เราก็ตั้งใจว่า เอ้า! คิดไปซิ แกจะคิดไปไหน ฉัน
จะตั้งใจตามดูแก แล้วก็มึสติกำกับตามดูมันเรื่อย ๆ ไป ลองดูซิมันจะคิดจน
ตลอดชีวิตหรือว่ามันจะมีเวลาหยุดอยู่บ้าง อันนี้ต้องทดสอบดูด้วยตนเอง

มีปัญหาที่เกิดขึ้นในนักปฏิบัติทั้งหลายที่อาตมาก็ได้เจอปัญหาเหล่านี้
มา ในบางครั้งบางท่านหัดเพ่งกลืนมาตั้งแต่อายุ ๑๖ ปี เพ่งดวงอาทิตย์เป็น
ดวงกลืน แต่เสร็จแล้วได้ดวงกลืนเป็นนิมิตติดตาอยู่ ตั้งแต่อายุ ๑๖ ปี จน
กระทั่งอายุ ๔๐ ปีก็ยังไม่หาย ที่นี้ภายหลังมาได้รับคำแนะนำว่า ให้หัด
พิจารณาอาการ ๓๒ แล้วมันจะเกิดความรู้ขึ้นมา ดวงกลืนนั้นมันจะหายไป
ก็มาพิจารณา พอพิจารณาแล้วมันก็มาได้นิมิตทางอสุภกรรมฐานแทน เมื่อ
เป็นเช่นนั้นความรู้ความคิดมันก็เกิดขึ้นอยู่ไม่หยุด พอกระทบอารมณ์อันใด
ปั๊บ! มันจับมาพิจารณา พิจารณาแล้วมันเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ มองเห็น
พระไตรลักษณ์แล้ว “โอปนยิโก” มันก็น้อมเข้ามาสู่จิต มารู้อยู่ที่จิต ที่นี้จิต
มันก็สงบนิ่งลงไป มีปิติและมีความสุข แล้วมันก็ถอนขึ้นมา แล้วก็มารับรู้
อารมณ์ พิจารณากันอยู่อย่างนี้ บางทีไปถามพระคุณเจ้าผู้เป็นอาจารย์
กรรมฐาน ทำไมจิตดิฉันจึงเป็นอย่างนี้ พระคุณเจ้าท่านก็บอกว่า “จิตของคุณ
ฟุ้งซ่าน” เมื่อได้รับคำตอบว่า จิตของคุณฟุ้งซ่าน อุปาทานมันก็ไปยึดอยู่ที่
ตรงนั้น เพราะเราเชื่อพระ พระบอกว่าจิตจะฟุ้งซ่าน พอไปยึดอยากจะให้
จิตของเรานี้หยุดคิดตามคำแนะนำ ยิ่งห้ามเท่าไรมันก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่าน
ก็ยิ่งปวดศีรษะ ก็เลยจะกลายเป็นโรคประสาทกันจริง ๆ

ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นเล่า เพราะเหตุว่าในขณะที่จิตที่มันเกิดมีปัญญา
มันอยากทำงาน มันอยากรู้ มันอยากเห็น แล้วเราไปห้ามมัน ถ้าห้ามจิต
ธรรมดา ๆ ที่ไม่เคยผ่านสมาธิภาวนามาค่อยยังชั่ว แต่ถ้าไปห้ามจิตที่เคย
ผ่านสมาธิมาแล้วนี้ มันเป็นการไปขัดใจมัน จะไปข่มมัน พอมันถูกข่มมัน

ก็ตื่น พอตื่นก็เกิดความฟุ้งซ่าน จะกลายเป็นโรคประสาทเอาจริง ๆ อันนี้นักปฏิบัติทั้งหลายก็ควรระมัดระวัง ในขณะที่จิตอยู่กับบริกรรมภาวนาให้เขาอยู่ไป ในขณะที่ใดจิตเขาต้องการคิด ต้องการความรู้ ปล่อยให้เขาคิดไป เพราะบริกรรมภาวนากับความคิดที่จิตคิดขึ้นมาเองมีค่าเท่ากัน ถ้าเราบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ อยู่

๑. เราตั้งใจหาพุทโธมาป้อนให้กับจิต

๒. เราพยายามทำสติกำหนดควบคุมจิตให้นึกอยู่ที่พุทโธ

ลองหลับตามองดูซิ เราจะรู้ทันทีว่าเราทำงานถึง ๒ อย่างพร้อมกันไป แต่ถ้าจิตของเราคิดขึ้นมาเอง เพียงแต่เราทำสติกำหนดตามรู้มันไปเท่านั้น ภาระที่จะต้องหาเหยื่อมาป้อนให้มันเป็นอันหมดไป เราก็กำหนดจิตรู้อารมณ์จิตของเราเพียงอย่างเดียว เราได้ทำหน้าที่เพียงอย่างเดียว สบายไหม นี่ลอง ๆ พิจารณาดู

อาตมาเคยจำโอวาทท่านอาจารย์เสาร์ บางทีท่านอาจารย์เสาร์อยู่ ๆ ท่านก็พูดขึ้นมาว่า “เวลานี้จิตของข้ามันไม่สงบ มันมีแต่ความคิด” ลูกศิษย์ผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ และไม่รู้ภูมิของอาจารย์ ก็ไปดำหนิว่าอาจารย์เสื่อมแล้ว เตรียมบริวารจะไปหาอาจารย์ใหม่ทันที ทีนี้พอถามท่านเข้าไปจริง ๆ แล้วทำไมจึงเป็นอย่างนั้น” เอ้า! ถ้ามันไม่เป็นอย่างนี้มันก็ไม่ก้าวหน้าเอาแต่ความสงบอย่างเดียวมันไม่ก้าวหน้า ภาวนาหนัก ๆ เข้าปัญญามันเกิดมันก็คิดไม่หยุด” ท่านให้โอวาทสั้น ๆ อย่างนี้

ท่านอาจารย์ฝั้น ท่านก็บอกว่า “อย่าปล่อยให้จิตมันอยู่ว่าง ต้องทำงานให้มันทำ”

ท่านอาจารย์เทศก์บอกว่า “สมาธิมีอยู่ ๒ อย่าง หนึ่ง สมาธิในฉาน สมาธิในฉานมันโง่ มันรู้อยู่ในสิ่งสิ่งเดียว แต่สมาธิในอริยมรรคมันเป็น

สมาธิที่ฉลาด จิตสงบนิ่งลงไปแล้ว มีสิ่งรู้ปรากฏการณ์ให้รู้อยู่ตลอดเวลา”
นี่โอวาทท่านอาจารย์เทศก์ เมื่อมาค้นหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกไป
ปรากฏอยู่ในธรรมบท ขุททกนิกาย เรื่องของท่านราธพราหมณ์ มีคำแก้
อรรถกถาว่า ฌานมีอยู่ ๒ อย่าง

ประการที่ ๑ อารัมมณูปนิชฌาน หมายถึงฌานที่กำหนดรู้อารมณ์
สิ่งเดียว คือรู้อยู่ในสิ่งสิ่งเดียว พง์อยู่ในสิ่งสิ่งเดียว แล้วก็จิตติดยึดอยู่ใน
อารมณ์สิ่งรู้นั้นเพียงอย่างเดียว อันนี้เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน

ประการที่ ๒ ลักขณูปนิชฌาน หมายถึงจิตที่สงบนิ่งอยู่ในระดับ
เดียวกัน แต่มีสภาวะรู้ รู้อย่างไม่ติดยึด รู้แล้วก็ปล่อยวางไป ลักแต่ว่ารู้ รู้แล้ว
ผ่านไป ๆ สิ่งที่อยู่ก็แสดงลักษณะเปลี่ยนแปลงให้จิตมันรู้อยู่ตลอดเวลา อันนี้
เรียกว่าลักขณูปนิชฌาน

ที่นี้นิโรธคือความดับ บางท่านอาจจะเข้าใจว่านิโรธคือความดับ
ดับหมดทุกสิ่งทุกอย่าง จิตตัวผู้รู้ก็ดับ อารมณ์ก็ดับ ดับหมดทุกสิ่งทุกอย่าง
ดับอย่างไม่รู้ อันนั้นเรียกว่าดับ แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น นิโรธตามแนวทาง
แห่งอริยสัจ ๔ หมายถึงจิตดับอารมณ์ ดับความยินดี ดับความยินร้าย ดับ
ความสุข ดับความทุกข์ แต่จิตมีอารมณ์สิ่งรู้อยู่ตลอดเวลา เข้าในลักษณะ
ของลักขณูปนิชฌาน คือฌานในอริยมรรค สมาธิในอริยมรรค ฌานที่ไป
รู้นิ่งอยู่ในสิ่งสิ่งเดียว อันนั้นมันเป็นฌานสมบัติของพวกฤาษี แต่นักปฏิบัติ
ก็ต้องอาศัยพลังฌานทั้ง ๒ อย่างนี้สลับกันไป บางทีจิตของเราก็เป็น
อารัมมณูปนิชฌานรู้อยู่ในสิ่งสิ่งเดียว ในบางครั้งก็เป็นลักขณูปนิชฌานรู้
หลายสิ่งหลายอย่าง แต่สงบนิ่งอยู่ในระดับเดียวกัน

เอาละ วันนี้ขอล่าธรรมบรรยายพอเป็นคติเตือนใจของบรรดา
ท่านผู้สนใจในธรรมปฏิบัติทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา ถ้าหาก
ว่าสิ่งใดมีความผิดพลาดไป ก็ขอให้ท่านนักปฏิบัติผู้มีปัญญาทั้งหลายใช้

สติปัญญาพิจารณา อะไรที่ใช้การไม่ได้ก็ทิ้งไป อะไรที่เป็นประโยชน์ก็ยึด
เอาไว้เป็นข้อวัตรปฏิบัติ ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยพลังแห่งสมาธิ สติปัญญา ของ
บรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลาย จงดลบันดาลจิตให้ดำเนินไปสู่ทางอริยมรรค แล้ว
สามารถนำจิตให้บรรลุคุณธรรมเบื้องสูงขึ้นไปโดยลำดับ จนได้มรรคผล
นิพพานในที่สุด โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ.



วิธีสร้างพลังจิตปราบขันธมาร



ต่อไปนี่ ตั้งใจอธิษฐานทำสมาธิภาวนา อุภาสะ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนา เพื่อปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อให้จิตของข้าพเจ้าเป็นสมาธิ สติ ภาวนี รุทธม เห็นธรรม ตามความเป็นจริงในคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกประการเทอญ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ฯ แล้วสำรวจเอาคำว่า พุทโธ เพียงคำเดียว พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก หรือถ้าการกำหนดลมมันลำบาก ก็นึกพุทโธ ฯ ฯ ฯ เพียงคำเดียว ทำจิตให้แน่วแน่นว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในจิตของเรา เราจะกำหนดเอาจิตของเรากับพุทโธให้อยู่ด้วยกัน ไม่พรากจากกัน ในขั้นต้นๆ ให้พยายามบริกรรมภาวนา พุทโธ ฯ ฯ นึกพุทโธด้วยความรู้สึกเบาๆ อย่าไปข่มจิต อย่าไปบังคับจิต แต่ว่านึกพุทโธไม่หยุด ผู้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับพุทโธ พุท ลมเข้า โธ ลมออก กำหนดรู้พร้อมกันอยู่อย่างนี้ แล้วไม่ต้องนึกว่า เมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจิตจะสร้าง เมื่อไรจะรู้ โนนเห็นนี้ ไม่ต้องไปนึกทั้งนั้น หน้าที่เพียงแค่นึกบริกรรมภาวนาพุทโธ ฯ ฯ ฯ อยู่ในจิตอย่างเดียว จิตจะสงบให้เป็นเรื่องของจิตเอง จิตจะไม่สงบก็ให้เป็นเรื่องของจิตเอง ถ้าหากในขณะใดจิตยังนึกพุทโธ ฯ ฯ ฯ อยู่ ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้น ถ้าขณะใดนึกพุทโธไป จิตหยุดพุทโธไป นิ่ง ว่างอยู่เฉยๆ แต่รู้สึกกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ คือสงบจากทุกขเวทนา หายปวด หายเมื่อย หายมัน แม้จิตจะนิ่งไปอยู่เฉยๆ ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้น หลังจากนั้น ถ้าหากว่าจิตหยุดนิ่งไปนึกถึงสิ่งใด ปล่อยให้จิตคิดไป แต่ให้มีสติตามรู้เรื่อยไป ธรรมชาติของจิต ถ้ามีความคิด ถ้าเรที่ตั้งใจกำหนดรู้เขาจะ

หยุดคิด แล้วเกิดความว่างขึ้นมา ให้กำหนดรู้ที่ความว่าง ถ้าคิดรู้อยู่ที่ความ
คิดสลับกันไปอย่างนี้ อันนี้เป็นการภาวนาในขั้นต้น

เข้าใจว่านักปฏิบัติของเรายังไม่ได้สมาธิที่แน่นอน เท่าที่พิจารณา
ดูความเป็นของนักปฏิบัติทั้งหลาย ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ผู้ที่ทำความ
สมาธิได้จริง ๆ นี้น้อย สาเหตุที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะนักปฏิบัติทั้งหลาย
ไปชิงสุกก่อนห่าม หรือรู้ตามสัญญามากกว่าความเป็นจริง ไปสำคัญว่าเรา
มีความรู้เรามีความเห็น แต่มันเป็นความคิดรู้เอาโดยสัญญา เป็นแต่เพียง
สติปัญญาธรรมดา แต่ยังไม่ใช่ปัญญาในสมาธิ ปัญญาในสมาธิหมายถึง
ความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตมีความสงบ มันเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองด้วย
พลังของจิตที่มีสมาธิ มีสติ และมีปัญญา โดยธรรมชาติของการประชุมพร้อม
แห่งอริยมรรค คือ สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมลงที่จิตเป็นหนึ่ง หนึ่งคือ
ตัวปกติที่รู้ ตื่น เบิกบานอยู่ภายในจิตของนักภาวนานั้นเอง สมาธิที่เป็นเอง
โดยธรรมชาติของจิตที่มีพลังงานพอที่จะเป็นสมาธิได้ เราจะตั้งใจก็ตาม
ไม่ตั้งใจก็ตาม สมาธิเกิดขึ้นได้ทุกขณะ บางครั้งมีเสียงอันเป็นอารมณ์ที่
พอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม มากระทบวิ่งเข้าไปสู่จิต แทนที่จิตจะเข้าไปวนวาย
ทำความดีใจเสียใจกับสิ่งที่มากระทบ แต่จิตจะวิ่งเข้าไปกำหนดรู้ที่จิต แล้ว
พิจารณาเหตุผลแห่งอารมณ์นั้น ๆ แล้วก็ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ นิ่ง ว่าง
สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน นี่ถ้าสมาธิมีอยู่โดยปกติแล้วจะเป็นอย่างนี้

ผู้ที่ทำสมาธิภาวนาได้สมาธิ ได้สติ แม้แต่เพียงได้อุปจารสมาธิ หรือ
มีสติกำหนดรู้ เตรียมพร้อมอยู่ที่จิตตลอดเวลา เมื่อมีอารมณ์อันใดผ่านเข้ามา
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สติสัมปชัญญะตัวนี้จะทำหน้าที่ของเขาทันที
แล้วสติตัวนี้จะคอยระมัดระวังอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีการเตรียม
พร้อมอยู่ตลอดเวลา ถ้าเวลาอยู่นิ่ง ๆ คนเดียว จิตจะวิ่งเข้าไปสู่สมาธิ ค้นคว้า
พิจารณาอยู่ภายในกาย ในจิต แต่ถ้ามีสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ผ่านเข้ามา

ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อก้าวลงบันไดไปสู่สังคมของโลก สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การก้าวเดิน เวลาหยุดเดิน ยืน สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การยืน เวลานั่งลง สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การนั่ง เวลานอน สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การนอน เวลารับประทานอาหาร สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การรับประทานอาหาร เวลาดื่ม สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การดื่ม เวลาทำอะไร สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่ที่การทำ เวลาพูด สติสัมปชัญญะจะกำหนดรู้อยู่ที่การพูด เวลาคิด สติสัมปชัญญะจะตามรู้ความคิดตลอดเวลา เมื่อสติกำหนดตามรู้สิ่งเหล่านี้อยู่ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ มีปัญหาข้องใจอะไรเกิดขึ้น จิตจะมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งนั้น ตั้งแต่ต้นจนปลาย จนรู้เหตุรู้ผล รู้ผลได้ผลเสียแห่งสิ่งนั้น ๆ ถ้าสิ่งใดที่ทาลงไป พุดลงไป คิดลงไป มันจะมีแต่ผลเสีย สติสัมปชัญญะจะคอยกระตุ้นเตือนบอกกับตัวเองว่า อย่า ๆ ๆ ถ้าสิ่งใดจะเป็นคุณเป็นประโยชน์เป็นทางเพิ่มคุณธรรมที่จะปฏิบัติจิตให้ไปสู่มรรคผลนิพพาน สติสัมปชัญญะจะกระตุ้นเตือนให้รับแรงหมั่นขยัน นี่พึงสังเกตความเป็นไปของจิตของตนอย่างนี้

เมื่อเรามีการเกี่ยวข้องกับคนอื่น เรามีความหวังดีต่อคนอื่น อยากจะให้เขาประพฤติปฏิบัติชอบ เมื่อเราให้คำแนะนำตักเตือนเขา ถ้าเขายอมรับจิตของเราจะทำหน้าที่ให้การอบรมตักเตือนสั่งสอนเรื่อยไป ด้วยความเมตตาปรานี ด้วยความหวังดี ที่จะช่วยพยุ้งการประพฤติกาย วาจา และใจให้มีระดับสูงขึ้น เป็นการสงเคราะห์กันด้วยธรรม เป็นการแสดงความเมตตากันโดยธรรม แต่ผู้ใดไม่ยอมรับฟังโอวาทคำสั่งสอน จิตของผู้รู้พิจารณาแล้วว่าทำไปก็ไม่เกิดประโยชน์ นอกจากจะทำให้เกิดมีการร้าวรานแตกความสามัคคีซึ่งกันและกัน ก็จะหยุดเสีย ผู้ที่มีสมาธิมีสติปัญญาจะต้องเป็นอย่างนั้น เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของผู้ปฏิบัติเอง สมเด็จ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยกล่าวอ้างว่า “ฉันจะหยิบยื่นมรรคผลนิพพาน ให้เธอ เธอจงรับเอาด้วยมือทั้ง ๒ ข้าง” ไม่เคยมีคำกล่าวไว้ที่ไหน แต่พระองค์จะกล่าวว่า “ตถาคตา” พระตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก บอกทางบุญ ทางกุศล ทางบุญ ทางบาป ทำสิ่งนี้เป็นบาป ทำสิ่งนี้เป็นบุญ กำหนดทำจิต ให้มีอารมณ์สิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก จิตย่อมได้สมาธิ ได้สติปัญญา รู้ธรรม เห็นธรรมตามความเป็นจริง แต่สิ่งเหล่านั้น เราตถาคตหยิบยื่นให้เธอไม่ได้ เธอต้องสละกำลังกายกำลังใจประพฤติปฏิบัติแบบวิรูปบุรุษ กล้าสละชีวิต เข้าสู่ณรงค์สงครามโดยไม่ย่อท้อ และไม่มีความหวาดเกรงศาสดาราชกนิหาร ของข้าศึกแม้แต่ประการใด

นักปฏิบัติทั้งหลายผู้มีจิตใจเข้มแข็ง ย่อมยอมเสียสละชีวิตเพื่อบูชา ข้อวัตรปฏิบัติ ไม่เห็นแก่ความสุขเพียงเล็กน้อย ไม่เห็นแก่ปากแก้ท้อง ไม่เห็นแก่ความสุขความสบาย สนุกเพลิดเพลิน เพราะความสนุกเพลิดเพลิน ความสบายที่เป็นไปตามกระแสแห่งโลก ๆ นั้น มันมีลักษณะเปรียบเทียบ เหมือนกับยาพิษเคลือบน้ำตาล เมื่อเรายังหลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และอำนาจ นั้นแหละเราหลงอยู่ในยาพิษเคลือบน้ำตาล เราบริโภคเข้าไป แล้วมันเกิดมึนสหวาน แต่เข้าไปตกถึงท้องแล้วมันทำให้ปวดแสบปวดร้อน เพราะฉะนั้น บางสิ่งบางอย่างที่เราทำไป เราคิดว่ามันเป็นการถูกต้อง คือ มันถูกต้องตามความรู้สึกนึกคิดของเรา แต่มันไปผิดกฎของธรรมชาติที่ มันจะทำให้เกิดบาปกรรม ในขณะที่ทำเราอาจจะมีความดีใจสนุกเพลิดเพลิน แต่เมื่อทำลงไปแล้วเราจะรู้สึกแสบร้อน เพราะการทำผิดพระธรรมวินัย มันจะเกิดเดือดร้อนวิปัสสารอยู่ตลอดเวลา เปรียบเหมือนกับโจรผู้ร้ายที่ ไปจี้ปล้น ตัดช่องย่องเบา แย่งชิงทรัพย์สมบัติของคนอื่นมาเป็นของตน ในขณะที่เขาทำการอยู่นั้น ได้มาซึ่งสิ่งที่เขาต้องการ เขาดีอกดีใจ บางทีเกิด ปิติ เกิดความสุขเพราะได้สิ่งนั้นมา แต่ความสุขที่เขาได้มานั้น สิ่งที่เขาได้มา

นั่นแหละคือยาพิษเคลือบน้ำตาล ได้มาแล้วจะบริโภคก็หวาดระแวง
เอาไปไว้ที่ไหนก็หวาดระแวง ทำความเดือดร้อนให้อยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น สมณะหรือนักบวชนักปฏิบัติทั้งหลายที่ขาดความจงรักภักดี
ขาดความซื่อสัตย์ต่อพระธรรมวินัย ขาดความซื่อตรงต่อคำสอนของสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ไปแอบทำความผิดอยู่เฉพาะตัว แม้คนอื่นไม่เห็น
แต่ตัวเองก็เดือดร้อน เพราะรู้ว่าตัวเองเป็นผู้ทำผิด ดังนั้น การที่เรามาทำ
จิตทำใจทำสมาธิภาวนา ก็เพื่อจะสร้างจิตของเราให้มีพลังงานคือสมาธิ
ให้มีสติคือความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เราน้อมจิตน้อมใจน้อมอารมณ์
เข้ามาสู่ใจ เพื่อให้รู้สภาพความจริงของใจของจิต ถ้าเรารู้ว่านี่มันยังเต็ม
ไปด้วยเจตนาที่ชั่วร้าย เราก็พยายามปฏิบัติศีลให้มันเคร่งครัดเข้า ถ้าสิ่งใด
ที่มันมีเจตนามีแนวโน้มไปในทางบุญทางกุศลทางความดี ทางศีลสมาธิ
ภาวนา มรรคผลนิพพาน ผิดแผกนอกรวมจิตของตนเองให้มีความคล่องตัวต่อ
ความเป็นเช่นนั้น “ขันติ ประมัตตไป ตีติศึกษา” คือความอดทน ความอดกลั้น
ความทนทาน เป็นตปธรรม คือความเพียรพยายามอย่างยิ่ง ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชอบ ความเกลียด มีกันอยู่ทุกคน เมื่อ
เรามีเจตนามุ่งมั่นที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อขจัดกิเลสทั้งหลายเหล่านั้น
ควรแล้วหรือที่เราจะปล่อยจิตของเราให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส โดย
ปราศจากสติสัมปชัญญะความยับยั้งชั่งใจและขันติความอดทน เราเรียน
ธรรมเรียนวินัย เราฟังธรรมฟังวินัยที่ครูบาอาจารย์เทศน์กัถิ หรือในคัมภีร์
กัถิ เพื่อจะศึกษาให้รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นบุญอะไรเป็นบาป อะไร
เป็นทางสวรรค์อะไรเป็นทางนรก อะไรเป็นทางมรรคผลนิพพาน เพื่อให้เรา
รู้และเข้าใจ แล้วจะได้น้อมนำไปประพฤติติดกาย วาจา และใจของตนเอง
ให้เป็นไปตามระบอบแห่งพระธรรมวินัยที่ถูกต้อง

ในตอนต้น ๆ แม้ว่าเราจะยังรู้สึกฝืนใจ เมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ ตาเห็น

รูปความชอบความเกลียดย่อมมีเมื่อเรายังมีกิเลสเป็นปุณฺณอยู่ หูได้ยินเสียง
ความชอบความเกลียดย่อมมีเมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ ในเมื่อล้นสัมพันธ์กับรส
ความชอบความไม่ชอบย่อมมีเมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ กลิ่นมากระทบจมูก
ความชอบความเกลียดย่อมมีเมื่อเรายังมีกิเลสอยู่ การสัมผัสทางกาย สิ่งที่ทำ
ให้เราชอบใจก็มี ไม่ชอบใจก็มี เรานึกถึงอารมณ์ในทางจิต อารมณ์อดีต
ปัจจุบัน และอนาคต ความชอบใจไม่ชอบใจก็ย่อมมีเพราะเรามีกิเลสอยู่
ดูกันที่ตรงนี้ดีไหม ดูให้มันรู้แจ้งชัดลงไปว่า เรายังชอบอะไรอยู่ในสิ่งที่มัน
เป็นบาปอกุศล เรายังชอบอะไรอยู่ที่มันเป็นบุญเป็นกุศล เมื่อเรารู้ว่าจิตของ
เราชอบหรือไม่ชอบเราจะปฏิบัติจิตของเราให้แปรสภาพไปในทางที่ถูกต้อง
หรือจะปล่อยให้มันเป็นไปตามอารมณ์จิตที่มันชอบ หมายถึงชอบใจในสิ่งที่
เป็นบาปอกุศล

ในขณะที่เรายังแก้ไขมันไม่ได้ เราก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะพิจารณา
คุณโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ แล้วใช้ขันติ ความอดทน ความอดกลั้น
ความทนทาน จนมันเกิดเป็นตปธรรม เพราะความเคยชินต่อการอดทนเสีย
จนเป็นนิสัย ที่แรกเรที่ตั้งใจอดทน แต่วามันอยากจะละเมิดล่งเกิน จิตใจมัน
นึกตะหงิด ๆ อยู่ เอาดีหรือไม่เอาดี แต่เราอาศัยความอดทนพยายามน้อม
จิตน้อมใจให้มันเป็นไปในทางที่ถูกที่ชอบที่ควร เมื่อฝึกอบรมจนคล่องตัว
มันเป็นนิสัย นิสัยก็คือความเคยชิน ตอนที่เรายังไม่มีศีลไม่มีธรรม การก้าว
เดินของเราก็ไม่สุภาพเรียบร้อย กระโดดกระเดก ลงสั่นดังตึง ๆ ไม่ใช่สันดาน
ผู้ดี แต่เมื่อเราพยายามอดทนฝึกหัดค่อย ๆ ย่องเบา ๆ จนเคยชินจนคล่องตัว
หนัก ๆ เข้าการเดินทางของเราก็จะมีความสุภาพเรียบร้อย ฝึเท้าก็เบา ไม่
ลงสั่นตึง ๆ เหมือนอย่างแต่ก่อน และเมื่อเราฝึกหัดจนเคยชินจนคล่องตัว
แล้ว ต่อไปเราจะไม่ต้องตั้งใจว่าเราจะทำอย่างนั้น เพราะอาศัยความคล่องตัว
นั้น ความเบา ความสุภาพอ่อนโยน มันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ แม้การ

ประพาสสิ่งอื่น ๆ อันเป็นไปด้วยกายก็ดี ก็ต้องอาศัยความอดทน อาศัยการฝึกหัดจนคล่องตัวจนเป็นนิสัย แม้แต่การพูดด้วยวาจาก็ดี ก็ต้องอดทนพยายามหาคำพูดที่สุภาพอ่อนโยนมาเปล่งออก คำดำ คำเสียดสี คำครหานินทาหรือคำว่าร้าย หรือการตำหนิด้วยเจตนาที่จะทำลาย เราอดทนไม่ทำเช่นนั้น เพราะมันผิดศีล อดทนเสียจนคล่องตัวเป็นนิสัย จนเราพูดคำหยาบไม่ได้ จิตใจของเราฝึกฝนอบรมให้มีแนวโน้มถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ คุณศีลคุณทานที่เราบำเพ็ญมาแล้ว ในทางบุญทางกุศลตลอดเวลา เป็นนิสัย นิสัยที่เราสร้างขึ้นด้วยกาย สร้างขึ้นด้วยวาจา สร้างขึ้นด้วยจิต คือเจตนาอันแน่วแน่ เมื่อมันถึงซึ่งความละเอียดลึกซึ้งลงไป ในจิต มันกลายเป็นอุปนิสัย

สิ่งที่เป็นอุปนิสัย คือสิ่งที่เป็นอย่างอัตโนมัติ ที่เราฝึกหัดเสียจนคล่องตัว จนเป็นอุปนิสัยฝังแน่นอยู่ในสันดาน สิ่งที่เป็นอุปนิสัยที่สะสมอบรมบ่มเอาให้มาก ๆ เมื่อเพิ่มพูนขึ้น หนักแน่นลงไปเป็นवासนาบารมี ในเมื่อถึงขั้นแห่งอุปนิสัยवासนาบารมี คุณงามความดีที่เราทำมาแล้ว ไม่ต้องนึกก็ได้ นึกถึงก็ได้ มันมีอยู่ในจิตของเราตลอดเวลา เวลาใกล้จะตาย ไม่ต้องตั้งใจภาวนา ไม่ต้องตั้งใจนึกถึง เพราะสิ่งที่เป็นอุปนิสัยवासนาบารมีนั้น มันมีอยู่แล้วในจิตของเรา เมื่อถึงคราวจำเป็นเมื่อไร เมื่อถึงคราวเหตุร้ายเมื่อไร อุปนิสัยवासนาบารมีนั้นจะวิ่งขึ้นมาช่วย ช่วยจิตช่วยใจของเรา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เราฝึกหัดตัดนิสัยให้คล่องตัวต่อการทำความดี ฝึกหัดตัดนิสัยให้คล่องตัวต่อการละความชั่วคือความบาป หน้าที่ของผู้ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักบวช หน้าที่โดยตรงก็คือพยายามละความชั่ว เริ่มต้นตั้งแต่ตั้งใจละโดยเจตนา ฝึกฝนจนกระทั่งเป็นนิสัยที่เคยชินต่อการละ นิสัยที่เคยชินเพิ่มพลังงานขึ้น กลายเป็นอุปนิสัยเป็นवासนาบารมี

“กัมมัง สัตเต วิภชติ” พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปต่าง ๆ กัน ทุกคนมีความปรารถนาดี มีความต้องการดี แต่ทำดีไม่ได้ เพราะอุปนิสัยวาสนาบารมีของเราเคยสร้างแต่ความไม่ดีมา บางคนสามารถที่จะสร้างความดี ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้อย่างคล่องตัวและชำนาญโดยไม่มีภาระอันใดให้ผู้อื่นต้องลากจูง นั่นเป็นเพราะวาสนาบารมีของเก่าของเขามาสนับสนุน ความเป็นไปต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์รู้พุพเพนิวาสานุสสติญาณ รู้ชาติในอดีตของพระองค์ได้ และรู้จุติปตญาณ รู้การจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลายได้ รู้กัมมัสสกตาญาณ รู้ว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกฎของกรรม ในทางปฏิบัติเกี่ยวกับสังคมและบุคคล พระพุทธเจ้าท่านก็พยายามสอนแต่บุคคลผู้ที่ท่านสอนได้ ผู้ที่ท่านสอนไม่ได้คือท่านเทวทัต ท่านก็ปล่อยไปตามบุญตามกรรม ถึงแม้ว่าปล่อยตามบุญตามกรรม พระองค์ท่านก็ยังไม่ขาดเมตตา ลองคิดดูซิ พระมหากรุณาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีต่อท่านเทวทัต ท่านเทวทัตขึ้นไปบนยอดเขาคิชฌกูฏ คิดจะทำร้ายพระพุทธเจ้า กลิ้งก้อนหินลงมาหมายจะให้ทับพระพุทธเจ้าให้แหลกละเอียดเป็นจุณ พระองค์ทรงพิจารณาความระจิตของท่านเทวทัตทรงทราบว่ ถ้าเทวทัตไม่ได้ทำร้ายเรา แม้แต่นิดหน่อย พระเทวทัตจะออกแตกตาย จะหมดโอกาสที่จะได้กลับเนื้อกลับตัว เมื่อก่อนหินแตกเศษหินกระเด็นมา พระองค์ยืนพระบาทไปรองรับให้สะเก็ดหินที่พระเทวทัตโยนลงมานั้นถูกหลังพระบาท ห้อพระโลหิตขึ้นนิดหน่อย พระเทวทัตก็ดีใจว่า เราได้ทำร้ายพระพุทธเจ้าสมประสงค์ แม้ไม่ตายก็ยังดี แล้วก็ยังมีชีวิตต่อไป จนกระทั่งหนัก ๆ เข้าก็พาลูกศิษย์ลูกหาหนีไปจากพระพุทธเจ้า จะไปตั้งศาสนาใหม่ แต่เสร็จแล้วไป ๆ มา ๆ เพราะท่านเทวทัตทำอนันตริยกรรม จิตที่เคยเป็นสมาธิได้ฉานสมาบัติเหาะเหินเดินอากาศได้ ก็ทำให้เสื่อมสูญจากคุณงามความดี ทำอนันตริยกรรม

ศีลก็ขาด สมาธิก็เสื่อมสูญ อิทธิฤทธิ์ก็พังทลาย เมื่อก่อนเทวทัตจะไปไหน
มาไหนเหาะเหินเดินอากาศ หลังจากทำอนันตริยกรรมคุณธรรมเสื่อมไปแล้ว
จะไปที่ไหนก็มีแต่เดินต๊อก ๆ ๆ ตากแดด เหาะไปไม่ได้เหมือนอย่างก่อน

ท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ท่านจะทำความอะไรที่ท่านอดทนไม่ได้
ทำไปเถอะ ขอย่างเดียวอย่าไปเปลอทำอนันตริยกรรมก็แล้วกัน อนันตริ-
กรรมนั้น ถ้าทำลงไปแล้วเสื่อมจากมรรคผลนิพพาน ตั้งอยู่ในฐานปาราชิก
คือผู้พ่ายแพ้ในพระพุทธศาสนา อย่าทำ มันบาปหนัก

๑. ม่าบิดา

๒. ม่ามารดา

๓. ทำร้ายพระพุทธเจ้าให้หือพระโลหิต

๔. ม่าพระอรหันต์

๕. ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน

ระวังนะ เวลาพระวัดใดวัดหนึ่งขัดผลประโยชน์กัน แดกสามัคคิกัน
ทะเลาะเบาะแว้งกัน ญาติโยมอย่าไปสนับสนุนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เดี่ยวจะกลายเป็น
อนันตริกรรมไม่รู้ตัว เช่นอย่างหลวงพ่อดีได้ หลวงพ่อดีเหนือ ต่างก็
มีญาติมีโยมกันเยอะแยะ ขัดผลประโยชน์กันแล้วก็ทะเลาะกัน ต่างคนต่าง
ก็มีลูกศิษย์ทั้งพระทั้งโยม แดกกันเป็นพรรคเป็นพวก ยกพวกขึ้นมารบกัน ถ้า
พระสงฆ์แตกสามัคคิกันเป็นกลุ่มตั้งแต่ฝ่ายละ ๔ รูปขึ้นไป นั่นเป็นสังฆเภท
ในเมื่อสังฆเภทแล้วก็เป็อนันตริกรรม ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน บาปนักบาป
หนา เพราะฉะนั้น การทำบาปทำความให้ระวังอนันตริกรรมให้มาก ๆ การ
ทำบาปอย่างอื่น เช่น ม่ามนุษย์เป็นต้น แต่ไม่ใช่พ่อไม่ใช่แม่ของเรา ไม่ใช่
บุคคลดังกล่าวมาใน ๕ อย่างนั้น ยังมีโอกาสได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เช่น
องคุลิมาลฆ่าคนที่นับได้ ๔๔๔ คน พอมาพบพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรม
ได้อุปสมบทเป็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญาให้

บริบูรณ์สมบูรณ์ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในจำนวน ๘๐ องค์ เพราะฉะนั้น ไม่เป็นโรลัมเสียเถิด บาปกรรมอย่างใดที่เราทำมาแล้ว ยกเว้น อนันตริยกรรม ถ้าสงสัยข้อใจว่าเราจะเป็นบาปเป็นกรรม จะปิดทางมรรคผลนิพพาน ให้พยายามข่มจิตข่มใจ อย่าได้ประสัถถึงมันเป็นอันขาด ถ้ามันอดระลัถถึงไม่ได้ ก็ให้มันระลัถถึงพระพุทเจ้า พุทโธ ๆ ๆ ให้มาก ๆ จนมันลืมความหลัง แล้วจิตก็มาจจ้องอยู่ที่พระพุทเจ้า คือพุทโธ มันก็ไม่นึกถึงบาปเก่าแก่ที่ผ่านมาแล้ว จิตมันไม่ได้ไปก้งวลกับบาปในอดีต

การนึกถึงพุทโธเป็นพุทธานุสติ ระลัถถึงคุณพระพุทเจ้า เรื่องนึกถึงก็เป็นบุญ แม้จิตจะไม่สงบก็ตาม เพราะฉะนั้น การทำสมาธิภาวนาในเบื้องต้นนี้ ต้องพยายามเอาสมาธิให้ได้ แม้แต่เพียงอุปจารสมาธิก็ยังดี หลวงปู่สิงห์ใหญ่ท่านกล่าวว่า ปลุกใจเพื่อปราบมาร คาถาปลุกใจก็คือพุทโธ ๆ ๆ ทีนี้มารนี้ ตัวขันธมารนี้เป็นตัวสำคัญ ขันธมารก็คือร่างกายของเรานั้นแหละ นั่งไปนานมันปวดมันเมื่อยมันเจ็บ เมื่อมันปวดเมื่อยเจ็บขึ้นมาแล้ว ตัวกิเลสมารมันก็เข้ามาแทรกคือ “อวดิ” ความไม่ยินดีต่อการปฏิบัติ ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น มันกลัวตายถ้าปฏิบัติมากไป มันปวดหลาย เดี่ยวแข้งขาจะมินชาไปหมดจะกลายเป็นง่อยเป็นเปลี้ย เลยปฏิบัติต่อไปไม่ได้ ถูกกิเลสมารมันทำลาย ทีนี้เวลาขันธมารมันแสดงฤทธิ์ขึ้นมา ถ้ายิ่งในขณะใดที่เราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ จิตมันไถลจะสงบนั้นแหละ ขันธมารมันจะแสดงตัวให้ปรากฏทันที ความเจ็บปวดความปวดเมื่อยมันก็เกิดขึ้นมาก ประเดี๋ยวปวดต้นคอ ประเดี๋ยวปวดหัว ประเดี๋ยวปวดตา ระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ ระหว่างที่จิตมันจะเข้าสู่สมาธิตัดขาดจากร่างกายนี้แหละ อุปสรรคอันนี้ มันจะบังเกิดขึ้นแหม! มันอึดอัดรำคาญเหลือทน อยากจะกระโดดโลดเต้น ทีนี้ถ้าตอนนี้นักภาวนาท่านไดอดทนพยายามเอาชนะมันให้ได้ โดยไม่ยอมแพ้มันง่าย ๆ ต่อสู้กับมันจนสุดวิสัยจะสู้ได้จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ ผีกหัดอดทนบ่อย ๆ

ทนไม่ได้ก็ทน ทนได้ก็ทน จนเกิดความคล่องตัวจนชำนาญชำนาญ จนกระทั่งว่าเรานั่งตลอดวันยังค่ำไม่พลิก ไม่เปลี่ยนอิริยาบถได้ แล้วภายหลังมันจะต่อสู้อย่างมันได้ ในเมื่อผ่านขั้นนี้ตอนนี้ไปแล้ว ต่อไปการภาวนาจะสะดวกสบายมาก

ทำไมชั้นธมมารมณ์จึงแสดงออกมาให้ปรากฏ และกิเลสมารก็มาเข้าเข้าไปอีก กิเลสทั้งหลายนี้มันกลัวเราจะหนีจากมัน เพราะฉะนั้น มันจึงแสดงฤทธิ์มาขัดขวางเรา เราจะต้องปราบมันด้วยความอดทน ด้วยความอดกลั้น ด้วยความทนทาน ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตเข้าสู่สมาธิ กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แลมีมมีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งนั้นแหละเราจึงจะปราบชั้นธมมารให้ผ่านพ้นไปได้ นี่ต้องพยายามเอาตรงนี้ให้ได้ ถ้าหากตราบใดเราเอาสมาธิในขั้นตอนนี้ไม่ได้แล้ว เราพูดไม่รู้ภาษากันหรอก อย่ามัวแต่ว่าฉันก็เก่งเธอก็เก่ง พอหันหน้าเข้ามาแล้วทะเลาะโต้เถียงกันอุตลุด เพราะฉะนั้น ใครยึดหลักการปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ให้มันแน่วแน่ พุทโธก็พุทโธไป ยุบหนอพองหนอก็ยุบหนอพองหนอไป สัมมารังก็สัมมารังไป วิธีการปฏิบัติไม่มีเฉพาะแค่ ๓ อย่างที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น บางทีถ้าขี้เกียจนึก เราอาจจะนั่งหลับตา ทำใจให้มันอยู่เฉยๆ ไม่ต้องตั้งใจไปคิดมัน แต่ถ้ามันคิดแล้วกำหนดสติรู้ทันที คิดแล้วรู้ทันที ๆ ๆ ไล่ตามมันไปอย่างนี้ มันก็สบายดีเหมือนกัน ลองดูซิว่ามันจะเข้าไปสู่สมาธิได้หรือเปล่า

แต่คนที่ทั้งหลายเขาว่าอย่างนี้ หลวงพ่อเคยเทศน์ว่า ขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ ถ้าจิตอยู่กับบริกรรมภาวนาปล่อยให้มันอยู่ไป แต่ถ้ามันทิ้งบริกรรมภาวนาไปคิดอย่างอื่น ก็ควรปล่อยให้มันไปบ้าง แต่อย่าลืมทำสติกำหนดตามรู้มันเรื่อยไป มีพระองค์หนึ่งบอกว่า ทำอย่างนั้นมันก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ซิ เขาว่าอย่างนั้น เราลองดูว่ามันจะฟุ้งไหม ถ้าเราจะคิดว่า ในขณะที่เรา

บังคับจิตของเราให้หยุดนิ่งหรืออยู่กับบริกรรมภาวนาไม่ได้ ถ้าเราจะคิดว่า
เอ้า! แกจะคิดไปถึงไหนฉันจะตามดูแก แกจะลงห้วยลงเหว ขึ้นฟ้าขึ้นสวรรค์
ลงนรกฉันจะตามแกไป ไปจนสุดกำลังนั่นแหละ ลองดูซิโอกาสที่จิตมันจะสงบ
เป็นสมาธิเพราะการตามดูอารมณ์จิตนี้มันจะมีได้ไหม! โอ้ย! อันนี้มีแต่
จะไปเชื่อคนอื่นเขา คนว่าภาวนาพุทโธ ๆ ๆ จิตมันจะสงบ สว่าง มีสมาธิ
มีปิติ มีความสุขก็ไปเชื่อ ทั้งที่ตัวเองก็ทำไม่ได้ แล้วก็ไปยึดอยู่นั่นแหละ
ทีนี้ทีหลังมาคนอื่นเขาว่ายุบหนอพองหนอ ๆ ๆ จิตเขาสงบ นิ่ง ว่าง สว่าง
มีปิติ มีความสุข พอได้ยินเขา ตัวไม่เคยยุบเคยพองกับเขา ก็หาว่าเขาปฏิบัติ
ไม่ถูกเหมือนกัน นักปฏิบัติของเราอย่าเป็นเช่นนั้น ให้พยายามทำใจให้มัน
เป็นกลางต่อวิธีการปฏิบัติที่กล่าว ๆ ที่เถียง ๆ กัน ชัดกัน แย้งกันอยู่นั่นนะ
เป็นแต่เพียงไปยึดอยู่ที่วิธีการเท่านั้นเอง เช่นอย่างบางทีบางท่านก็ว่า
ภาวนาพุทโธ ๆ จิตมันสงบเป็นสมณะเท่านั้น ไม่ถึงวิปัสสนา บางทีของท่าน
ภาวนายุบหนอพองหนอ จิตสงบวูบลงสว่างโพลงถึงวิปัสสนาแล้ว ภาวนา
พุทโธจิตสงบวูบลงนิ่งสว่างโพลงเป็นสมณะ แล้วทีนี้เมื่อภาวนา ๒ อย่างนี้
เวลาจิตมันสงบแล้ว จิตมันเหมือน ๆ กันนี้ จะเรียกว่าอะไรเป็นสมณะ อะไร
เป็นวิปัสสนา จิตสงบนิ่งรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียวหรือไปรู้อยู่ในสิ่งสิ่งเดียว
มันเป็นสมณะทั้งหมดนั่นแหละ ทีนี้จิตที่สงบลงเป็นสมณะนั้น มันก็มีวิปัสสนา
อยู่ด้วยกันนั่นแหละ มันมีอยู่ด้วยกันอย่างไร

ประการแรก เราจะได้รู้ว่า สภาพจิตนี้ ถ้าเราฝึกฝนอบรมแล้วมัน
เปลี่ยนได้ เปลี่ยนจากความวุ่นวายไปสู่ความสงบเยือกเย็น เปลี่ยนจากความ
เดือดร้อนไปสู่ความสุขความเยือกเย็น เพียงแค่นี้ก็มองเห็นแล้วว่ามันเปลี่ยน
แปลงไป ถ้าจิตไปกำหนดหมายความเปลี่ยนแปลง มันกำหนดรู้อนิจจังแล้ว
โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใครมีจิตสงบเป็นสมาธิหนึ่งลงไปสว่างโพลงขึ้นมา ก็รู้
ทันทีว่านี่คือสมาธิ ความสงบนิ่งของจิตเป็นสมาธิคือสมณะ ความรู้สมาธิ

เป็นอย่างนี้ จิตสงบเป็นสมณะเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ความรู้แจ้งเห็นจริง
หายสงสัยนั่นคือวิปัสสนา จะไปเที่ยวถกเถียงกันให้มันปวดสมองทำไม
ที่นี้การแก้ปัญหาเรื่องธรรมะต่าง ๆ นี่แก้กันที่ตรงไหน แก้กันที่ตา หู จมูก ลิ้น
กาย และใจ “จักขุสา สังวโร สาธุ” การสำรวจตาเป็นการดี “โสตตะ
สังวโร สาธุ” การสำรวจหูเป็นการดี “ฆาเนนะ สังวโร สาธุ” การสำรวจ
จมูกเป็นการดี “ชีวนายะ สังวโร สาธุ” การสำรวจลิ้นเป็นการดี “กาเยนะ
สังวโร สาธุ” การสำรวจกายเป็นการดี “มนสา สังวโร สาธุ” การสำรวจ
ใจเป็นการดี “สัพพัตตะ สังวโร ภิกขุ” ภิกษุสำรวจในที่ทั้งปวงย่อมพ้น
จากทุกข์ มันพ้นอย่างไร สำรวมตานี้สำรวมอย่างไร มีตาแล้วไม่ดูอย่างนั้น
หรือ ไม่ใช่! ดู แต่ต้องให้มีสติ อย่าให้มันเป็นตาหาเรื่อง หูได้ยินเสียงก็อย่า
ให้เป็นหูหาเรื่อง จมูกก็อย่าให้เป็นจมูกหาเรื่อง ลิ้นก็อย่าให้เป็นลิ้นหาเรื่อง
กายก็อย่าให้เป็นกายหาเรื่อง ประเดี๋ยวยกตัวอย่างเช่น พระเถระกรรมฐาน
ใหญ่โตเดินมา เขาจัดกุฏิร้าง ๆ ให้พัก ก็ว่าเขาทำไม่สมเกียรติสมัยศเรา
นะ! กายมันเป็นกายหาเรื่องแล้ว มันอยากนอนที่ดี ๆ เพราะฉะนั้น การ
ปฏิบัติธรรมนี้อยู่ที่การฝึกสติสัมปชัญญะให้รู้พร้อมอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ สามารถแก้ไขปัญหาและชีวิตปัจจุบันนี้ได้เป็นอย่างดี นั่นแหละคือ
ความมีสติปัญญา ความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ว่าอะไรเป็นบาป รู้ว่าอะไรเป็นบุญ
แก้บาปให้มันมาก ๆ เพิ่มบุญให้มันมาก ๆ มันก็เป็นการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
แต่มันอยู่ที่ความตั้งใจนะ พระพุทธเจ้าท่านบอกแล้วว่า “อภักขาตาโร ตถาคตา”
ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก ใครจะได้ดิบได้ดีทำเอา และอีกอย่างหนึ่งก่อน
จะจบบรรยาย ขอแนะนำวิธีสร้างพลังจิต

การนอนเป็นเวลา การตื่นเป็นเวลา การรับประทานอาหารเป็นเวลา การ
ขับถ่ายเป็นเวลา การอาบน้ำชำระกายเป็นเวลา ทำอะไรให้ตรงต่อเวลา แล้ว
ก็ให้มีสัจจะไว้ในใจว่า เราจะทำอะไรให้มันจริงใจสักอย่างหนึ่ง ให้เป็น

วิหารธรรมเครื่องอยู่ของใจ นี่คือการสร้างพลังจิตพลังใจ การทำอะไร
เป็นเวลาตรงไปตรงมา มันเป็นการสร้างสัจจบารมี ถ้าใครมีสัจจะความ
จริงใจ มีสัจจบารมี ไกลต่อการตรัสรู้ ถ้าขาดสัจจะความจริงใจแล้ว ยัง
ห่างพระพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ทรงเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี ไปบวช
เป็นฤาษีอยู่ในป่าหิมพานต์ พระอานนท์เป็นพระเจ้าแผ่นดินครองพระนคร
หนึ่ง เมื่อถึงหน้าแล้งพระฤาษีก็เหาะมาทางอากาศ มาพักอยู่ในสวนอุทยาน
ของพระเจ้าแผ่นดินอานนท์ ที่นี้พระเจ้าแผ่นดินอานนท์ทรงทราบเสด็จไปเฝ้า
นมัสการถวายการอุปถัมภ์อุปฐาก เพราะบารมีที่ท่านสร้างร่วมกันมาเป็น
เครื่องกระตุ้นเตือนใจให้เอาใจใส่กัน พระฤาษีก็อนุเคราะห์ด้วยธรรมะ
ด้วยอิทธิฤทธิ์ อธิษฐานจิตให้พระราชาพระราชินีมีความสุขความสบาย
ถวายการอุปฐากด้วยการนิมนต์มาฉันจังหันในพระราชวังทุกวัน ที่นี้
อยู่มาในกาลครั้งหนึ่ง ข้าศึกมันมาประชิดชายแดน เรียกว่าโจรผู้ร้ายมัน
ก่อจลาจลขึ้นมา พระเจ้าแผ่นดินยกทัพไปปราบโจร มอบการอุปฐาก
พระฤาษีไว้กับพระราชินี พระราชินีก็ทรงทำอุระหน้าที่แทนพระองค์เป็น
อย่างดี แต่อยู่มาวันหนึ่ง เจ้ากรรมพระราชินีจัดสำรับมาวางไว้ คอยแล้ว
คอยเล่าพระฤาษีก็ไม่เสด็จมาสักที ถ้าพระฤาษีมาก็เหาะมาเข้าทางหน้าต่าง
ไม่ได้เดินตึกๆ มา เหมือนอย่างเรา บังเอิญวันนั้นพระราชินีคอยแล้ว
คอยเล่า จนทรงเหน็ดเหนื่อย ก็เอนพระวรกายลงไป ม่อหลับไป หลับ
อย่างสนิท ฝ่ายพระฤาษีก็เข้าฌานสมาบัติเพลิน พอออกจากฌานสมาบัติ
เฮ้อ! ได้เวลาฉันจังหันแล้ว อธิษฐานจิตเข้าสู่สมาบัติเหาะมาทางอากาศ
พอเหาะมาทางอากาศ ผ้าเครื่องนุ่งห่มของพระฤาษีบางทีกิใช้เปลือกไม้บ้าง
บางทีกิใช้หนังเสือบ้าง พอเหาะมาทางอากาศ กระโดดลงมาภายในห้อง
ท้าวพระโรง พระราชินีกำลังบรรทมหลับสะดุ้งองค์ตื่นขึ้นมิได้ระวังองค์
ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง กลายเป็นการยั่วชวนให้พระฤาษีเกิดกิเลส พอเสร็จ

แล้วฉวนพระฤๅษีเสื่อม ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดศีล ทนไม่ไหวก็กระโดด
ปล้ำพระราชินี เลยนั่นจ้งหันเสร็จ หลังจากนั้นก็เหาะมาทางอากาศไม่ได้
ต้องเดิน เดินมาฉวนจ้งหัน ฉันท้งจ้งหันเข้าฉันท้งจ้งหันเพล แล้วก็กลับไปสู่
สวนอุทยาน จนกระทั่งพระราชปราชญ์เข้าศึกสงบราบคาบลง เสด็จกลับ
พระราชวัง นางสนมกำนัลก็คอยทูลว่า พระราชินีนี้ทำมิดีมีร้ายกับพระฤๅษี
แล้ว พอพระองค์ทรงทราบ พระองค์ก็พิจารณาด้วยวิจารณญาณของ
นักปราชญ์ โดยตั้งพระทัยว่า ถ้าเราจะไปถามพระฤๅษี ถ้าพระฤๅษีรับ
อย่างไรเราก็รับอย่างนั้น ปฏิญาณอย่างไรเราก็รับอย่างนั้น ที่นี้พอเสด็จ
ไปเฝ้าถามพระฤๅษีว่า พระคุณเจ้าประพุดตಿಯังนั้นจริงไหม พระฤๅษีก็
พิจารณาว่าพระราชเณรพินิจถือเรา ถ้าเราจะโกหกพระองค์ก็ต้องทรงเชื่อ
แต่ว่าเรื่องอะไร เราสร้างบารมีเพื่อตรัสรู้แล้วจะมาเสียสัจจะ เราจะทูลไป
ตามความจริงดีกว่า พอพระราชเณรถามว่าจริงไหมเล่า จริงพระเจ้าข้า แหม!
พระคุณเจ้าช่างเคร่งในสัจจบารมีเสียจริง ๆ การประพุดตಿಯนี้มีโทษถึงคอขาด
ทำนก็รู้อยู่แล้วว่าเราเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ย่อมลงโทษผู้กระทำความผิดได้โดยอาญา
ด้วยอำนาจของเรา แต่ทำนก็ไม่กลัวความตาย น่าอัศจรรย์ เอาละ พระคุณเจ้า
ที่พระคุณเจ้าประพุดตียลวงเกินไปนั้นขอถวายไม่เอาเรื่อง แต่ต่อไปพระคุณเจ้า
อย่าประพุดตียเช่นนั้นอีก เราอภัยโทษ พอเสร็จแล้วพระเจ้าแผ่นดินก็เสด็จกลับ
พระราชวัง แล้วก็ไม่ทรงกริ้ว ไม่เอาโทษพระเมเหสีใด ๆ ทั้งนั้น ส่วนพระฤๅษี
พอได้รับอภัยแล้วก็มาพิจารณาว่า ความฉิบหายววายวอดเป็นเพราะเรามา
สู่แดนมนุษย์ มาสู่แดนมนุษย์นี้มันมีแต่ภัยอันตราย พระอาจารย์ของเรา
ก็สอนไว้ว่ามาสู่แดนมนุษย์ให้ระวังสัตว์มีเขาที่อกมันจะขวิดเอาตาย เราก็
มาเจอเอาเสียจริง ๆ อย่างนี้ซี อย่าเลย ต่อไปนี้เราไม่มาใกล้มันอีกแล้ว
เสร็จแล้วก็อธิฐานจิตเข้าฉานสมาบัติเหาะหนีไปอยู่ป่าหิมพานต์ตั้งแต่นั้น
จนกระทั่งได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า นี่คืออำนาจของสัจจบารมี

ความจริง ผิดรู้ว่าตัวผิด ถูกรู้ว่าตัวถูก ไม่โกหกใคร ผิดรับไปตามผิด
ถูกรับไปตามถูก นั่นเป็นการสร้างสัจจบาร์มี เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย
ก็ควรจะได้ฝึกหัดตัวเองให้มีสัจจบาร์มีบ้าง เราจะสวดมนต์ทำวัตรร่วมกัน
ทุกวัน จะนั่งสมาธิทุกวัน เดินจงกรมทุกวัน จะนั่งสมาธิชั่วโมงหนึ่งก็นั่งให้มัน
ได้ ๓๐ นาทีก็นั่งให้มันได้ อย่าไปเลาะแหละ นี่คือการสร้างบาร์มี โดย
เฉพาะอย่างยิ่งหลวงปู่เสาร์ที่ท่านสอนให้นอน ๔ ท่า ดินดี ๓ นอน ๔ ท่า
ดินดี ๓ อันนี้เป็นหลักคำสอนเบื้องต้น ท่านเคียวเข็ญนักหนา ถ้าใครปฏิบัติ
ได้แล้วท่านบอกว่ามันจะมีสัจจะความจริงใจ

เอาละนะพอสมควรแล้ว คนพูดก็เพลินไป คนฟังก็ทนเมื่อยจนแย
ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติการบรรยายธรรมะพอเป็นคติเตือนใจ
ของท่านทั้งหลายด้วยเวลาเพียงเท่านี้



การปฏิบัติธรรมเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง



ณ โอกาสบัดนี้จะได้บรรยายธรรมะ อันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาบารมีของท่านพุทธศาสนิกชนผู้สนใจธรรมะ ความจริงการฟังธรรมะเราก็ฟังกันมามากต่อมากแล้ว ถ้าเราไปอ่านเรื่องธรรมะในคัมภีร์ ก็ดูเหมือนกับว่าธรรมะนี้อยู่ไกลสุดเอื้อม แต่เมื่อเราจะมาศึกษาและเรียนให้รู้ธรรมะในตัวของเรานี้ เราจะรู้สึกว่าจะต้องเรียนรู้อะไรและจำเป็นจะต้องรู้ก็ไม่ใช่อื่นไกล ก็คือเรื่องกายกับใจของเรานั้นเอง เรามีสุขเพราะเรามีกาย เรามีสุขเพราะเรามีใจ เรามีทุกข์ก็เพราะเรามีกาย เรามีทุกข์ก็เพราะเรามีใจ กายและใจเป็นที่เกิดของความสุขและความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนั้น กายกับใจเป็นที่เกิดของความสุขและความทุกข์ เราจะลองนึกเดาเอาเองว่า ความดีและความชั่วเกิดที่กายกับใจ บุญและบาปเกิดที่กายกับใจ มรรคผลนิพพาน ความดีเกิดที่กายกับใจ อันนี้ขอฝากผู้ฟังไว้พิจารณาด้วย ถ้าเราไม่มีกาย ไม่มีใจ ไม่มีอะไรเกิด พระอรหันต์ที่นิพพานไปแล้ว ไม่มีจิต ไม่มีปฏิสนธิ เมื่อไม่มีจิต ไม่มีปฏิสนธิ ก็เป็นอมตะ เมื่อเป็นอมตะก็ไม่กลับมาเกิดอีก เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่มีกาย ไม่มีใจ เพราะฉะนั้น การเรียนรู้อะไร เราควรจะได้เรียนรู้เรื่องกายกับใจของเรามากกว่า กว่าที่จะไปเรียนในคัมภีร์ให้มันมีความรู้มาก ๆ เป็นการส่งเสริมปฏิญาณให้มันเกิดมาก ๆ ขึ้น แล้วก็เที่ยวแบกเอาคัมภีร์ไปขัดคอกัน

ถ้าหากสมมติว่าเราจะพยายามทำความรู้สึกภายในจิตใจของเราว่า ธรรมะคือกายใจของเรา ไม่เชื่อผู้ฟังลองนั่งหลับตากำหนดจิตลงไปเดี๋ยวนี้ ดูซิ กำหนดรู้ไว้ที่จิตของตัวเอง เมื่อท่านกำหนดรู้ไว้ที่จิตของตัวเอง แม้จะ

พยายามทำจิตให้ว่างทำจิตให้เฉย เราก็คงรู้สึกว่ามีกายปรากฏอยู่ เมื่อเรามีกายปรากฏอยู่ในความรู้สึกของเรา เราก็อธิว่าเรามีกาย และก็รู้ว่ามีใจ ใจเป็นธรรมชาติรู้ รู้อยู่ที่กายเท่านั้น เมื่อเรานั่งฟังเทศน์นาน ๆ ความปวดเมื่อยมันเกิดขึ้น ความปวดเมื่อยนั้นเป็นเวทนา เราไม่พอใจในความปวดและความเมื่อย ในเมื่อเราไม่พอใจเราก็คงรู้สึกว่ามีเวทนามันเกิดที่ไหน เกิดที่เอวบ้าง เกิดที่แข้งขาที่นั่งทับกันนาน ๆ บ้าง เกิดที่กาย เพราะความเมื่อยนั่งทรมาณนานบ้าง นี่เราก็มองเห็นเวทนา เวทนาก็เป็นธรรม หลักมหาสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น ที่อาตมาว่ากายกับใจเป็นธรรมนั้น ก็คงไม่ผิดกระมัง เพราะหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ท่านบอกว่า ธรรมะ ๔ ประการ อันเป็นฐานที่ตั้งเป็นฐานที่ระลึกของสติ ได้แก่ กาย ๑ เวทนา ๑ จิต ๑ ธรรม ๑ อาตมาบอกว่ากายกับใจเป็นธรรมะ ใครจะเถียงบ้าง เพราะมีคัมภีร์ที่จะกล่าวอ้าง ในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ยก กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นที่ตั้ง เพราะฉะนั้น ท่านที่นั่งหลับตาลงแล้วกำหนดรู้ที่จิตของตัวเอง เมื่อเรายังรู้สึกว่ามีกายของเราอยู่ปรากฏอยู่ เวทนา สุข ทุกข์ ย่อมบังเกิดขึ้นที่กาย เพราะเรามีกายเราจึงมีความรู้สึกว่ามีความสุขและความทุกข์ ถ้าหากเรารู้สึกว่าไม่มีกาย สุขทุกข์มันก็ไม่เกิดขึ้น เช่น บางท่านอาจจะทำสมาธิภาวนาด้วยการเจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นอย่างภาวนาพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอรหัง เป็นต้น ก็ได้ ในขณะที่ท่านยังรู้สึกว่ามีกายอยู่ ท่านก็นึกพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอรหังได้ เพราะตอนนี้จิตของท่านมีเครื่องมือเครื่องใช้ มีประสาททางสมองเป็นทั้งการในการใช้ความคิด เมื่อจิตกับกายยังสัมพันธ์กันอยู่ ย่อมมีความคิดได้ คิดอะไร คิดพุทโธ คิดยุบหนอ พองหนอ คิดสัมมาอรหัง แต่ถ้าผู้ภาวนาคิดพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอรหังนาน ๆ เข้า จนกระทั่งจิตเกิดความคล่องแคล่วในการ

คิด หนัก ๆ เข้าจิตจะนึกพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมารหังเอง โดยไม่ได้ตั้งใจ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ต้ม ทำ พุด คิด เมื่อจิตคล่องตัว ข่านิขานาญในการนึก ภาษาคัมภีร์ท่านว่าบริกรรมภาวนา เมื่อจิตขานาญ ในการบริกรรมภาวนาจนคล่องตัวลง ผลสุดท้ายจิตของเขายะนึกค่าบริกรรม ภาวนานั้น ๆ เองโดยไม่ได้ตั้งใจ เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ภาวนาก็ได้องค์ฌานที่ ๑ กับองค์ฌานที่ ๒ คือ ได้วิตกกับวิचार จิตนึกถึงอารมณ์เองแล้วก็ตั้งใจ นึกอารมณ์เอง คือ นึกติดต่อกันไม่ขาดสาย ไม่ว่างเว้น นึกทุกลมหายใจ ตั้งใจนึกก็นึก ไม่ได้ตั้งใจนึกก็นึก โดยที่สุตแม่นอนหลับลงไปแล้วจิตก็ยัง จะท่องพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมารหังอยู่ อันนี้เรียกว่าผู้ภาวนาได้ องค์ฌานที่ ๑ กับที่ ๒ เป็นทุนไว้แล้ว

ที่นี้โดยธรรมชาติของจิตนั้น เมื่อมีสิ่งใดที่นึกซ้ำ ๆ กันอยู่ได้นาน ๆ ความสงบของจิตก็ย่อมบังเกิดขึ้น ในเมื่อจิตมีความสงบ ย่อมประกอบด้วย องค์ คือ ปิติ ความสุข และความเป็นหนึ่งของจิต ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา ในเมื่อจิตของนักภาวนาดำเนินไปถึงขั้นเอกัคคตาแล้ว จิตมีความเป็นหนึ่ง ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ เป็นแต่ไปนิ่ง ว่าง สว่างอยู่เฉย ๆ เมื่อจิต นิ่ง สว่าง อยู่เฉย ๆ จิตไม่ได้ยึดอะไรเป็นอารมณ์ แม้แต่กายก็หายไป เวทนามก็หายไป จิตคือการนึกคิดก็หายไป ธรรมอันเป็นศัตรูของการปฏิบัติคือนิวรณ์ ๕ ก็ หายไป มีแต่จิตสงบ นิ่ง ว่าง สว่างสบายอยู่อย่างเดียว สุขไม่ปรากฏ ทุกข์ ไม่ปรากฏ มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ อันนี้จิตสงบลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ที่ท่านทั้งหลายมักจะพูดว่าจิตอยู่ในฌานชั้นที่ ๔ เมื่อจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ อยู่ในฌานชั้นที่ ๔ กายหายไปแล้ว ถ้าใครทำถึงก็จะรู้สึกว่าการกายหายแล้ว กายไม่มีแล้ว มีแต่จิตดวงเดียวสว่างโพลงลอยเด่นอยู่ ไม่ทราบว่ายู่ที่ไหน ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีเบื้องปลาย ไม่มีต่ำ ไม่มีสูง มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ อันนี้ คือจิตอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน

คำถามที่ฝากเอาไว้ว่า สมณะคืออะไร ความที่จิตสงบนิ่งลงเป็นหนึ่ง ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทั้งปวง เวทนา สุข ทุกข์ หายไปหมด ความคิดหายไปหมด ยังมีแต่ตัวรู้ปรากฏเด่นชัดอยู่ นิรณ ๕ ทั้งหลายก็ระงับไปหมดแล้ว อันนี้คือจิตอยู่ในภูมิขั้นสมถกรรมฐาน ที่นี้ในเมื่อจิตนิ่งสงบลงเป็นหนึ่ง เรียกว่าเอกัคคตา อยู่ในฌานขั้นที่ ๔ ความสงบของจิตที่นิ่งอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ หรืออยู่ในสมาธิขั้นนี้เรียกว่าสมถกรรมฐาน ผู้ภาวนารู้ว่า นี่คือสมาธิ นี่คือสมณะ นี่คือฌานที่ ๔ ความรู้ว่า สมาธิ ฌาน หรือสมณะ เป็นภูมิของวิปัสสนา คือมันรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อก่อนนี้ท่านอาจจะสงสัยอยู่ว่าสมณะคืออะไร สมาธิคืออะไร ในเมื่อท่านทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิขั้นสมณะได้แล้ว ความสงบนิ่งของจิตในขั้นสมณะจึงได้ชื่อว่าสมถกรรมฐาน ความรู้ที่ทำให้ท่านหายสงสัยว่า อะไรคือสมาธิ อะไรคือสมณะ อะไรคือฌาน ท่านรู้ด้วยจิตของท่านเองแล้วว่า นี่คือสมาธิ นี่คือสมณะ นี่คือฌาน อันนี้เป็นภูมิแห่งวิปัสสนา จุดเริ่มของวิปัสสนา ที่นี้ตามหลักคัมภีร์ของท่าน ท่านก็กล่าวว่า ธรรมอันใดเป็นอุบายสำหรับระงับนิรณ ๕ ได้ ซึ่งเป็นผลงานเกิดจากการภาวนาของท่านผู้ใดผู้หนึ่ง หรือโยคาวจรท่านใดท่านหนึ่ง เมื่อสามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ซึ่งจุดเริ่มประกอบด้วยกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แล้วก็มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา จิตสงบนิ่งลงไปเป็นอัปนาสมาธิอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ อันนี้เป็นภูมิจิตที่อยู่ในสมถกรรมฐาน

วัตถุประสงค์ของการเจริญสมถกรรมฐานเพื่ออะไร เพื่อหาอุบายหรือสร้างพลังจิตให้ต่อต้านพลังของกิเลส ๕ ตัว คือ นิรณ นิรณ ๕ นี่เป็นตัวกิเลสที่สำคัญ คอยกันความดีความงามไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดมาทำให้จิตสงบลงเป็นสมาธิขั้นสมณะ ขบไล่ นิรณ ๕ ให้หายไปจากจิตของตนเองชั่วขณะหนึ่ง ๆ เป็นโอกาสที่เราจะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน นิรณ ๕ ประการนั้น ท่านทั้งหลายก็เคยได้อ่านคัมภีร์

อาตมาจะขอให้แง่ที่จะยึดเป็นหลักพิจารณาให้มันใกล้ ๆ กับตัวเอง เรียกว่า
เรียนธรรมะ ให้เกี่ยวพันกับกายกับใจของเราเอง ในขณะที่ที่นักภาวนา
ยังรู้สึกว่าการกายของตัวเองยังปรากฏอยู่ นีวรณ ๕ มีโอกาสที่จะรบกวนท่าน
ได้

นีวรณ ๕ กามฉันทะ คัมภีร์ท่านเขียนไว้ว่า กามฉันทะ คือใจมัน
ไฝ่สุข พอเริ่มต้นที่จะภาวนาแล้ว เพราะมันต้องการความสุข มันเกิดความ
หงุดหงิดงุ่นง่านขึ้นมาทันที เพราะความขี้เกียจมันเข้ามาแทรก ในเมื่อจิต
มันไฝ่สุข มันต้องการความสุข มันไม่ยอมเสียสละความทุกข์ที่มันกำลังแต่งอยู่
เพื่อบำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติให้ได้บรรลุคุณธรรม เพราะถ้าทำลงไปแล้วมัน
เหน็ดมันเหนื่อย มันปวดแข้งปวดขา ปวดหลังปวดเอว ในเมื่อมันโดนเวทนา
อย่างนี้เข้ามากระทบแล้ว มันอ่อนกำลัง มันก็เลยไปไฝ่หาแต่ความสบาย
อยากจะนอนเสียเป็นส่วนใหญ่ อันนี้ลักษณะของกามฉันทะที่มันเกิดขึ้น
รบกวนจิตใจขณะที่เรากำลังนั่งภาวนา เมื่อกามฉันทะคือใจที่มันไฝ่สุขเกิดขึ้น
พยายามเริ่มแสดงบทบาท แต่ยังไม่วุ่นวาย เมื่อพยายามแสดงบทบาท เจ้า
ถิ่นมีฤทธิ์ อุทธัจจกุกกูจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความง่วงเหงาหาวนอน
ก็เข้ามาแทรก ในเมื่อ ๒ อย่างนี้เข้ามาแทรก เพราะอาศัยใจที่ไฝ่สุขเป็นทุน
เดิมอยู่แล้ว แล้วก็อาศัยตัวหงุดหงิดคือพยายามเข้าแทรก เกิดความฟุ้งซ่าน
รำคาญ เกิดความง่วงเหงาหาวนอน วิจิกิจฉานความลังเลสงสัยก็เกิดขึ้น มัน
ปรากฏขึ้นอย่างไร ปรากฏขึ้นตรงที่ว่า ฉันทะจะเอาดีหรือไม่เอาดี จะภาวนา
ต่อไปหรือจะนอน มันเกิดความลังเลสงสัยในใจขึ้นมาอย่างนี้ แต่ถ้าหาก
ว่า นีวรณ ๕ มันมีกำลังรุนแรง มันก็สามารถที่จะบังคับจิตใจให้ตัดสินใจ
ลงไปว่า ไม่เอาละ! นอนดีกว่า พยายามมันก็จะกระโดดเข้ามาทำหน้าที่ของ
มันทันที คือมันเข้ามาตัดรอนคุณงามความดีซึ่งเรากำลังจะเริ่มทำที่จุดนั้น
อันนี้คือวิธีดูนีวรณ ๕ ภายในจิตใจของเรา

เมื่อนิรर्थ ๕ อันนี้เกิดขึ้นมาแล้ว เราจะปฏิบัติต่อนิรर्थ ๕ อย่างไร
ทำให้เข้มแข็ง อาศัยขันติความอดทนข่มใจ ถ้าใครบริกรรมภาวนาก็ข่มใจ
บริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ยุบหนอ ๆ พองหนอ ๆ สัมมารหังให้เร็วขึ้น เอา
จนกระทั่งจิตมันติดกับคำบริกรรมภาวนา ในเมื่อจิตมันติดกับคำบริกรรม
ภาวนา มีความติดตื้อซึมซาบ อาการเบากายเบาจิตก็จะเกิดขึ้น กายสงบ
จิตสงบก็จะเกิดขึ้น ในเมื่อกายสงบ จิตสงบ ใจก็สบาย กายก็สบาย หาย ปวด
หายเมื่อย หายฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ความปลอดโปร่ง เพราะจิตตัมรสปีติ
ในเมื่อปีติบังเกิดขึ้น ความสุขอันเป็นผลได้ก็เกิดขึ้นมาเป็นเงาตามตัว เมื่อ
จิตมีปีติและความสุขเป็นเครื่องอยู่ เครื่องอาศัย จิตติดตื้อมรสพระสัทธรรม
อย่างอึดหนา ทำให้เกิดความเบิกบานใจ จิตไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย มุ่ง
หน้าต่อความสงบเรื่อยไป จนเข้าไปถึงขั้นอัปนาสมาธิเป็นที่สุด

ผู้ที่สงสัยว่าสมณะคืออะไร ฟังแล้วพอที่จะเข้าใจได้แล้วหรือยัง สมณะ
คือความสงบจิตอันเป็นหนึ่ง ประกอบด้วยองค์อุเบกขา จิตที่สงบนิ่งลงไป
เป็นหนึ่ง แน่นิ่งรู้อยู่ในจุดเดียว ซึ่งเราเรียกว่าจิตอยู่ในฌาน สามารถระงับ
นิรर्थ ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา หาย
ไปหมดในขณะนั้น อันนี้คือจิตสมณะ

ที่นี้จิตวิปัสสนาตามความเข้าใจของสังคมน์ภรรมะทั้งหลายคืออะไร
อุบายอันใดเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เจริญปัญญา ให้มีความคิดแตกฉาน
ให้มีสติปัญญา สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมนั้น ๆ ซึ่งจะเป็นไปตาม
กฎแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอุบายเรื่องปัญญา ทำปัญญา
ให้แตกฉาน อันนั้นเรียกว่าวิปัสสนา ในบางครั้งนักปฏิบัติของเรานี้อาจจะ
พากันติดอยู่แค่วิธีการ ความจริงวิธีการการปฏิบัติด้วยวิธีสมณะ ก็เพื่อให้
จิตสงบ ปฏิบัติด้วยวิธีวิปัสสนาก็เพื่อให้จิตสงบ ปฏิบัติด้วยวิธีการตามรู้
การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็เป็นวิธีทำให้จิตสงบ

เป็นสมาธิอันเดียวกันนั่นเอง เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายถ้ามุ่งที่จะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุคุณธรรมกันจริง ๆ ขอบได้โปรดอย่าไปยึดอยู่เพียงแค่วิธีการเพียงอย่างเดียว บางทีอาจมาอาจจะเคยพูดย้ำ ๆ หลายครั้งหลายหนที่เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติสมถวิปัสสนา ถ้าผู้ใดเริ่มต้นด้วยการบริกรรมภาวนาพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมารทัง เป็นวิธีการปฏิบัติตามแบบสมถะ ถ้าท่านผู้ใดไม่ต้องฟังอะไร นั่งหลับตาปั๊บ ก็ยกชั้น ๕ อายุตะนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ มาพิจารณาในแง่พระไตรลักษณ์ ให้มองเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการปฏิบัติตามแนววิปัสสนา หรือท่านผู้ใดจะทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด หรือกำหนดดูความเกิดดับ ๆ อยู่ภายในจิต ทำสติจดจ้องรู้ภายในจิตอย่างเดียว ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามแบบวิปัสสนา วิธีการดังที่กล่าวมานั้น จุดมุ่งหมายอยู่ตรงที่ว่า ต้องการให้จิตสงบ มีสมาธิ ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตาด้วยกันทั้งนั้น และขอยืนยันว่า ถ้าสมถะคือสมาธิไม่มี วิปัสสนาก็มีไม่ได้ เมื่อไม่มีสมาธิก็ไม่มีฌาน ไม่มีฌานก็ไม่มีญาณ ไม่มีญาณก็ไม่มีวิปัสสนา

ที่นี้ญาณตามความหมายที่เข้าใจกันนั้น เราจะหมายเอาเพียงใด ไท่ไหนชื่อว่าญาณ ก่อนที่จะพูดถึงเรื่องนั้น อาตมาอยากจะขอเล่าเรื่องเบ็ดเตล็ด ซึ่งมันนอกจะเป็นเรื่องนอกกลุ่มนอกทางไปหน่อย แต่ก็พอจะเป็นคติเตือนใจท่านผู้ฟัง มีอยู่วันหนึ่ง มีท่านผู้รู้ท่านหนึ่งไปนมัสการแล้วถามว่า หลวงพ่อภาวนามาตั้งแต่นานแล้ว ตั้งแต่อายุได้ ๑๕ ปีเท่าที่ผมทราบ หลวงพ่อคงจะเจริญสมถวิปัสสนามาจนคล่องตัว หลวงพ่อสามารถแสดงฤทธิ์ได้ไหม หลวงพ่อก็ตอบเขาไปว่า “แสดงได้” หลวงพ่อจะแสดงให้ดูได้ไหม “ได้” เอ้า! ลองแสดงดูซิ “ก็แสดงแล้วยังไง” เอ้า! ไท่ไหนไม่เห็นแสดง หลวงพ่อก็บอกว่า “กุฎิอาคารถิคุณมานั่งอยู่ที่นี่ มันสำเร็จขึ้นมาด้วยบุญฤทธิ์ ถ้าอาตมาไม่มีบุญใครหนอเขาจะมาสร้างให้อาตมาอยู่ อันนี้คือฤทธิ์ที่อาตมา

แสดงแล้ว ฤทธิ์ตามที่คุณเข้าใจนั้นมันช่วยอะไรคุณได้ ในสมัยพุทธกาลคนที่แสดงฤทธิ์เก่งที่สุดคือท่านเทวทัต แสดงแม้แต่ต่อพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาคเจ้า และลงผลสุดท้ายผู้มีฤทธิ์อันวิเศษเช่นท่านเทวทัตเป็นอย่างไร ลงอเวจีไปไหม"

เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลายอย่าไปมุ่งแต่อิทธิฤทธิ์ เอาฤทธิ์ตรงที่สามารถมีสติปัญญาว่าอะไร รู้เท่าทันเหตุการณ์ รู้ทันเรื่องของกาย รู้ทันเรื่องของจิต รู้ทันสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เราประสบอยู่เป็นชีวิตประจำวัน ในเมื่อเรารู้ทันทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เรามีสติปัญญาแก้ไขปัญหาคิดใจของเราได้ แก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ แก้ไขปัญหาการทำงานได้ แก้ไขปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างได้ อันเกี่ยวข้องกับเรื่องกายเรื่องใจของเรา ถ้าวราบใดที่เรายังไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาคิดใจของตัวเองได้ แม้เราจะมีฤทธิ์วิเศษดำดินบินเหาะเหินเดินอากาศ แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับนักปฏิบัติ เราสร้างอิทธิฤทธิ์เพื่อพิกติกิเลสที่เราเป็นอยู่เป็นประจำ ฤทธิ์ที่แสดงได้นั้นมันจะเก่งสักเพียงใด ในเมื่อเราตายไปแล้ว มันก็หายไป มันไม่ได้ตามเราไปหรอก เหมือนกับทรัพย์สมบัติภายนอก แต่ฤทธิ์คือสติปัญญาที่เราสามารถสร้างขึ้นในจิตของเรา มันจะเป็นพลังงานเพื่อต่อต้านอำนาจของกิเลสทั้งหลายทั้งปวง มันจะทำให้จิตของเรามีปัญญาญาณ สามารถที่จะมองเห็นกิเลสตัวโต ๆ เล็กน้อย ๆ ในจิตในใจของเราได้

ที่เราแก้ไขปัญหาคิดใจของเราไม่ได้ขณะนี้ เพราะเราไม่รู้จักตัวของเราเอง จะเป็นใครก็ตาม ในเมื่อนึกว่าคนอื่นเขามากล่อความทุกข์ ความเดือดร้อนให้แก่เรา เช่นอย่างพวกที่รับราชการ ทำดินายก็ไม่ว่าดี ทำดินายก็ว่าแต่เราผิด ไม่รู้จะให้ทำอย่างไรมันจึงจะถูก ทีนี้ถ้าเป็นนักปฏิบัติ ท่านควรจะพิจารณาดูตัวเองว่า ที่เจ้านายท่านว่าเรามีความผิด เราผิดกันที่

ตรงไหน ในเมื่อเราค้นหาความผิดของตัวเองไม่พบ เราค้นต่อไปอีก ค้นไปจนกระทั่งถึงจุดกำเนิดของเรา เมื่อเราค้นไปจนถึงจุดกำเนิดของเราแล้ว เราจะรู้ทันทีว่าเราเป็นคนผิด ผิดตรงที่เราอยากเกิดมาเป็นคนทำไม นี่จุดแก้มันอยู่ตรงนี้ นักปฏิบัติที่จะแก้ปัญหาจิตใจของตัวเองให้เป็นที่สบายแก่ตัวเองจริง ๆ ต้องแก้ที่ตัวเอง ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเราจึงควรจะศึกษาให้รู้จักตนของตน วิธีจะศึกษาปฏิบัติให้รู้ตนของตนก็ไม่หนีไปจากหลักของการทำสมาธิ

บางท่านอาจจะถามว่ามีความจำเป็นด้วยหรือที่ทุกคนต้องทำสมาธิ ขอดตอบว่า “มีความจำเป็น” เพราะอะไร เพราะท่านทั้งหลายเรียนสมาธิมาแล้ว ปฏิบัติสมาธิมาแล้ว ปฏิบัติสมาธิมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ถ้าท่านไม่มีสมาธิเรียนจบมหาวิทยาลัยมาได้อย่างไร เรียนหนังสือเอาปริญญามาได้อย่างไร ไม่มีสมาธิทำงานใหญ่โตสำเร็จได้อย่างไร การเรียนก็ดี การทำงานก็ดี อาศัยพลังสมาธิทั้งนั้น มีบ้างไหมในเมื่อบางท่านตั้งใจคิดอะไรอยู่ คิดอะไรด้วยความตั้งใจ ด้วยความสนใจ พอผลออกมาแล้ว จิตมันวูบวาบไปนิดหนึ่ง แล้วเกิดความรู้ขึ้นมา ความรู้อันนั้นเกี่ยวกับเรื่องการ เรื่องงาน เรื่องวิชาความรู้ เคยมีบ้างไหมที่มันเป็นอย่างนั้น ถ้าหากใครเคยมีแล้ว แสดงว่าท่านมีสมาธิและได้ใช้พลังสมาธิมาแล้ว เพราะฉะนั้น เราจึงจำเป็นต้องฝึกสมาธิเพื่อตัดข้อกังวล ตัดความยุ่งยากในการที่ท่านจะบำเพ็ญสมาธิ เอากันอย่างนี้ดีกว่า บางทีบางท่านอาจจะคิดว่า ข้าพเจ้ามีธุรกิจมาก ไม่ค่อยจะมีเวลานั่งสมาธิเป็นชั่วโมง ๆ หรือไม่มีเวลาจะไปเข้าห้องกรรมฐานอย่างท่านทั้งหลาย ถ้าใครเกิดอุปสรรคอย่างนี้ขึ้นมา ให้พยายามทำสติ กำหนดตามรู้การยืนเดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด อันเป็นเรื่องชีวิตประจำวันของตัวเองทุกลมหายใจ ง่ายหรือเปล่า !

การทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท
คิดของตัวเอง ในเมื่อฟังดูเผิน ๆ แล้ว รู้สึกว่ามันง่าย แต่มันทำลงไปจริง ๆ
แล้วมันไม่ใช่ง่าย นั่งหลับตาภาวนาพุทโธ ๆ ยิ่งง่ายกว่า เอ้า! ใครไม่เชื่อ
ก็ลองทำดูซิ ยืนรู้ว่ายืน เดินรู้ว่าเดิน นั่งรู่ว่านั่ง นอนรู่ว่านอน รับประทาน
ดื่ม ทำ พุท คิด รู้ทุกอริยาบถ ทุกลมหายใจ ใครทำได้บ้าง ถ้าหากว่าใคร
สามารถที่จะทำได้อย่างนี้ ไม่จำเป็นต้องไปนั่งสมาธิหลับตาก็สามารถที่จะ
ทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เพราะอะไร เพราะการทำสติกำหนดตามรู้การยืน
เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท คิด เป็นการเอาใจใส่ตัวเอง เป็นการ
พิจารณาตัวเอง ในเมื่อเรามีสติกำหนดตามรู้ของเราอยู่ สุขทุกข์เกิดที่กาย
เรารู้เพราะกายเป็นผู้เดิน เดินเมื่อยเรารู้เพราะกายเป็นผู้ก่อให้เกิดความ
เมื่อย นั่งเมื่อยเรารู้เพราะกายเป็นผู้ก่อให้เกิดความเมื่อย สุขทุกข์อันใดมัน
เกิดขึ้นมันเกิดที่กาย ถ้าไม่มีกายสุขทุกข์ไม่เกิด บางครั้งบางท่านภาวนา
แล้วจิตมันหนีจากร่างกายไปอยู่มันตัวเดียว มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ความ
รู้สึกว่ามีตัวมีตนก็ไม่มี จิตวิญญานนี้เมื่อมันออกจากร่างไปแล้วมันไม่มีกาย
ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ เพราะฉะนั้น ในปัญหาเรื่องสติ-
ปัฏฐาน ๔ นี้ ท่านจึงให้พิจารณากายให้เห็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล
ตัวตนเราเขา พิจารณาเวทนา จิต ธรรม ให้เห็นสักแต่ว่าเวทนา จิต ธรรม
ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตก็ไม่ใช่อัตตา กายก็ไม่ใช่อัตตา เวทนา
ก็ไม่ใช่อัตตา ถ้ารู้ว่าเวทนาเป็นแต่เวทนา กายเป็นแต่กาย จิตเป็นแต่จิต
ธรรมเป็นแต่ธรรม เราก็ได้ความรู้ ได้ความรู้อะไร รู้สักแต่ว่ารู้ มันก็
ไปตรงตามทีก็เลสที่พระโสดาบันละได้ ถ้ารู้กายสักแต่ว่ากาย เวทนาสัก
แต่ว่าเวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ธรรมสักแต่ว่าธรรม มันก็ไปได้ในหลักสักกาย-
ทวิญญู พระโสดาบันละสักกายทวิญญู ละความเห็นว่ารูปรูปเป็นตน ตนเป็นรูป
รูปมีในตน ตนมีในรูป เมื่อผู้พิจารณามหาสติปัฏฐาน ๔ แดกลงไปแล้ว

ความรู้ความเข้าใจว่ากายไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่กาย กายไม่มีในตน ตนไม่มีในกาย มันก็เห็นสักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น เมื่อเห็นสักแต่ว่าเป็นกายแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทานมันไม่มี เรียกว่าเห็นกายเป็นกาย เห็นเวทนาเป็นเวทนา เห็นจิตเป็นจิต เห็นธรรมเป็นธรรม

ที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า ให้ทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เพื่อตัดปัญหาในข้อข้องใจที่ว่าไม่มีเวลานั่งสมาธิ เอ้า! บางท่านฟังไปแล้วอาจจะมีความสงสัยอยู่ว่า เพียงแต่ทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด โอกาสที่จิตจะสงบนิ่งลงเป็นอัปปนาสมาธิรู้ธรรมเห็นธรรมจะเป็นไปได้ไหม ขอยืนยันว่าเป็นไปได้ ถ้าท่านทำจริง บางท่านอาจจะนึกถามว่ามันเป็นไปได้ในตอนไหน ที่แน่ ๆ ที่สุดก็คือว่าเวลานอน เมื่อนอนลงไปท่านก็กำหนดทำสติรู้เวลานอน นอนลงไปแล้วมีหรือ พอเอาหัวลงไปทับหมอนแล้วหลับทันทีไหม เข้าใจว่าไม่มีแน่ ในเมื่อนอนลงไปแล้วจิตมันจะต้องคิดโน้นคิดนี้ ๆ อยู่ตลอดเวลา ผู้ภาวนามาทำสติตามรู้ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะที่นอน ตามไปจนกระทั่งจิตมันหยุดคิด เมื่อจิตหยุดคิดแล้วจิตมันก็นอนหลับ อาการนอนหลับมันก็เกิดขึ้นทั้งทางกายทางจิต ในเมื่อหลับสนิทแล้วสมาธิมันเกิดขึ้น จิตสว่างโพล่งขึ้นมา มันสามารถที่จะดำเนินไปสู่อัปปนาสมาธิหรือได้ฉะฉานในเวลาทีนอนก็ได้ ถ้าใครไม่เชื่อก็ลองพิจารณาแล้วลองปฏิบัติตามดู อันนี้เป็นหลักของการปฏิบัติซึ่งเราจำเป็นจะต้องยึดว่าเป็นจุดยืนของการปฏิบัติ

ถ้าท่านล้าฟังแต่เพียงแค่นั่งสมาธิ ๓-๔ ชั่วโมง ออกมาแล้วปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามอำเภอใจ ไม่มีการทำสติกำหนดตามรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านประสບอยู่มันก็ไม่คุ้มค่า จะไปสำรวจจิตเฉพาะในขณะที่นั่งหลับตานั่น ไม่คุ้ม เพราะแรงผลักดันที่จะทำให้จิตของเราให้ตกไปอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำนี้มันมีมากเหลือเกิน เราปล่อยจิตให้เป็น

ไปตามอำเภอใจ เป็นไปตามอำนาจแห่งความใคร่และความอยากมาเป็นเวลานานปีแล้ว และวันหนึ่ง ๆ เราอาจจะนั่งสมาธิได้ดีไม่เกิน ๔ ชั่วโมงเมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อเลิกนั่งสมาธิแล้วเราก็มึนงงจิตปล่อยใจไปตามอำเภอใจไปตามอารมณ์ โดยไม่มีการสำรวจ หรือไม่ทำสติ เข้าใจว่ามันจะไม่คุ้มค่า เพราะฉะนั้น เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว ก็ควรจะได้ทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกลมหายใจ เอากันอย่างนี้ อันนี้เรียกว่าปฏิบัติสมาธิได้ทุกลมหายใจ

และประการที่ ๒ การภาวนายามุ่งแต่ที่จะทำให้จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิขั้นอัปปนาหรือสมณะเพียงอย่างเดียว เมื่อไม่นานมานี้มีนักปฏิบัติทางกรุงเทพฯ ไปถามปัญหา ถามว่าทำไมการภาวนาในตอนแรกนี้รู้สึกว่จิตสงบสว่าง มีปิติ มีความสุขอย่างเหลือล้น แต่มาเดี๋ยวนี้พอกำหนดจิตลงไปพอรู้สึกว่ามีอาการสงบเท่านั้น มีแต่ความคิดเกิดขึ้นไม่หยุดสักที มีผู้สงสัยและไปถามอย่างนี้ เขาบอกว่าเมื่อความคิดเกิดขึ้น เขาพยายามที่จะห้ามและดึงมาไว้กับพุทโธ มันยิ่งฟุ้งใหญ่ กลายเป็นจิตฟุ้งซ่าน จิตมันเสื่อมหรือว่ามันก้าวหน้า เขาถามอย่างนี้ อันนี้ขอแก้ว่า โดยธรรมชาติของจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้ผ่านสมาธิ ตั้งแต่ขั้นฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ถึงอัปปนาสมาธิบ่อย ๆ เข้า สมาธิแต่ละครั้งหรือภาวนาแต่ละครั้ง แม้จิตยังไม่สงบก็เป็นการสร้างพลังทางสติ ถ้าหากว่าจิตสงบลงไปบ้าง พลังของสติก็ยิ่งดีขึ้น ถ้าหากสงบถึงขั้นสมณะบ่อย ๆ พลังทางสติก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติมาฝึกหัดอบรมสร้างพลังทางสติ ทางสมาธิจนสมบูรณ์แล้ว เป็นจิตที่สมบูรณ์ด้วยพลังงาน ในเมื่อจิตของเรามีความสมบูรณ์ด้วยพลังงานแล้ว เขาก็ต้องอยากทำงาน ดังนั้น เมื่อก่อนนี้ภาวนาแล้วจิตสงบเยือกเย็นสบายดี แต่มาภายหลังนี้มาภาวนาแล้วจิตสงบลงไปนิดหน่อย มีแต่ความคิดเกิดขึ้นเมื่อไปห้ามจิตก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ความจริงเมื่อจิตมีพลังงานแล้ว เขาต้องการจะ

ทำงาน กำหนดจิตลงไปนิดหน่อย พอรู้สึกว่าจะบวมความคิดมันเกิดขึ้น นั่น
ปัญญา กำลังจะเกิด! วิปัสสนา กำลังจะเดิน! จิตของท่านกำลังจะก้าวขึ้นสู่ภูมิ
วิปัสสนา ถ้าใครภาวนาแล้วเป็นอย่างนี้ ปลดปล่อยให้จิตมันคิดไปเถิด แต่ว่าต้อง
ทำสติกำหนดตามรู้ไป ในขั้นต้นๆ นี้เราอาจจะควบคุมทำสติกำหนดตามรู้
ในเมื่อฝึกไปจนคล่องตัวแล้วสติเขาจะทำหน้าที่ตามรู้ความคิดไปเอง ในเมื่อ
สติตามรู้ความคิดไปเอง จิตมีสิ่งรู้คือความคิด สติมีสิ่งระลึกคือจ้องอยู่กับ
ความคิด ในที่สุดจิตจะรู้ความจริงของสภาวะธรรม รู้ว่ามีความคิด และ
ความคิดมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตรงกับความว่า มีเกิดมีดับอยู่
ภายในจิต มีสติสัมปชัญญะจ้องดูความเกิดดับของอารมณ์ที่มีอยู่ภายใน
จิต ย่อมรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม สภาวะธรรมที่เปลี่ยนแปลงให้
เราเห็นอยู่ นั่นคือความคิดนั่นเอง ไม่ใช่อื่น เมื่อสภาวะธรรมอันนี้ปรากฏขึ้น
คือความคิดปรากฏขึ้น ในขณะที่สติของเราไม่มีพลังงาน คิดขึ้นมาแล้วมันยุ้ง
ยุ้งแล้วกลายเป็นจิตฟุ้งซ่าน แต่ถ้าจิตมีสติสัมปชัญญะดี ความคิดเกิดขึ้นมา
แล้วสติรู้ทัน มันจะเป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ

ประการที่ ๑ เป็นฐานที่สร้างของสติให้มีพลังงาน เรียกว่า มหาสติ

ประการที่ ๒ ทำให้รู้ความเปลี่ยนแปลงของพระไตรลักษณ์ คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กำหนดหมายเอาความเกิดดับภายในจิตเท่านั้น เรา
รู้พระไตรลักษณ์จบหลักสูตร

ประการที่ ๓ เราจะรู้ในขณะที่ความคิดของเราเกิดขึ้น ถ้าหากว่า
ความคิดเกิดขึ้น จิตของเราดำรงอยู่ในความเป็นกลาง ไม่มีความหวั่นไหว
กับความคิดนั้น คิดแล้วปล่อยวางไปๆ เพราะพลังของสติมีประสิทธิภาพ
พอที่จะทำจิตให้ดำรงอยู่ในสภาพปกติได้ แต่ถ้าสติอ่อน อวิชชาความรู้
ไม่จริงเข้ามาครอบงำ ยึดสิ่งที่คิดขึ้นมาบีบ เกิดความยินดีเกิดความยินร้าย

ความยินดีและความยินร้ายนี้เรียกว่าอะไร ความยินดีเรียกอิฏฐารมณ์ ความยินร้ายเรียกอนิฏฐารมณ์ ความยินดีเป็นกามตัณหา ความยินร้าย เป็น วิภวตัณหา ยึดในความยินดีและความยินร้ายเป็นภวตัณหา ในเมื่อจิตของเรามีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัวสังขารจิตมันปรุงขึ้นมาว่าอะไร ดีอะไรชั่ว ถ้าปรุงขึ้นมาว่าสิ่งใดไม่ดีเกิดความไม่พอใจ เกิดทุกข์ใจขึ้นมา เมื่อเราเกิดทุกข์ใจ ร้อนใจ ไม่พอใจขึ้นมา ตัวทุกข์อริยสัจมันโผล่ขึ้นมาแล้ว โผล่ขึ้นมาให้เราเห็นในจิตของเราอย่างชัดเจน แต่ถ้าผู้มีสติสัมปชัญญะ คอยเฝ้าดู ๆ อยู่ที่จิต พอเจ้าทุกข์เกิดขึ้นมาปั๊บ! เขาจะจับทุกข์แล้วก็ดูตัวทุกข์นี้ เขาจะไม่จับไล่ทุกข์ เพราะเขารู้ซึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ทุกข์เป็น ธรรมชาติที่ควรกำหนดรู้เท่านั้น เมื่อทุกข์ปรากฏขึ้น ทำสติกำหนดรู้ทุกข์เฉยอยู่ เพียงแต่จิตกำหนดดูทุกข์เฉยอยู่เท่านั้น นี่คือการรู้ แล้วก็ยอมรับสภาพความเป็นจริง เห็นด้วยกับความรู้ นั้น ในเมื่อเห็นด้วยกับความรู้ นั้น จิตยอมรับ สภาพความเป็นจริง เมื่อจิตรู้จริงแล้ว มันก็เกิดการปล่อยวางทุกข์ มันก็ค่อย หายไปชั่วขณะหนึ่งหรือหายไปเลย อันนี้คือการดูกิเลสและอารมณ์ภายในจิต ของตัวเอง ดังนั้น การภาวนาอย่ามุ่งแต่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิ ได้ฌานสมาบัติ อย่างนั้นอย่างนี้ ได้ญาณอะไรต่าง ๆ เอากันตรงที่ว่า เราสามารถสร้าง ประสิทธิภาพทางจิตให้มีความมั่นคง แล้วก็มิสติดัมปชัญญะดีรู้เท่าทัน เหตุการณ์ต่าง ๆ แม้ว่าจิตจะไม่สงบ ไม่ได้ฌาน ไม่ได้ฌานก็ช่าง ขอให้มิตี รู้ทันแล้วมีปัญญาแก้ไขปัญหาในจิตในใจของเราได้ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ คอยจ้องดูจิตและอารมณ์ของตัวเองอยู่ตลอดเวลา โอกาสที่จิตมันจะได้วิตรก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา สงบจนกระทั่งถึงได้ฌานมันจะเกิดขึ้นมาเอง

อันนี้นักปฏิบัติเราส่วนมากเป็นนักปฏิบัติแบบที่เรียกว่า ชิงสุกก่อนห่ม ถ้าใครยุ่งใจมากนัก เอากันแต่เพียงแค่นี้ อย่างสมมุติว่า ท่านภาวนาพุทโธ กิติ ยุบหนอ พองหนอ กิติ สัมมาอรหัง กิติ ให้ตั้งใจแน่วแน่ลงไปว่า ฉันจะ

ภาวนาค่าบรกรรมของฉันเพียงคำเดียวเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ใครภาวนา พุทโธก็นึกพุทโธ ๆ ๆ ทุกลมหายใจ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ นึกมันอยู่อย่างนั้น เอาพุทโธเป็นที่อยู่ของจิต เอาจิตไว้กับพุทโธ โดยตั้งใจ แน่วแน่ว่าจะลงนรกก็จะลงกับพุทโธ จะขึ้นสวรรค์ก็จะขึ้นกับพุทโธ จะไป นิพพานก็จะไปกับพุทโธ จะเอาพุทโธเป็นเพื่อนตาย แล้วก็นึกพุทโธอยู่ทุก ลมหายใจ โดยไม่มีเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น นึกจนกระทั่งจิตมันคล่องตัว กลาย เป็นว่าภายหลังจิตมันนึกพุทโธเอง เอาเพียงคำว่าจิตมันนึกพุทโธเองโดย ไม่ได้ตั้งใจ ก็เป็นฉายาเป็นเงาพอที่จะยึดเอาความดียึดเอาที่พึงไว้ภายใน จิตใจได้กระมัง ทีนี้ถ้าหากว่าเราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ถ้าจิตมันนึกถึงพุทโธเอง แล้วก็ท่องอยู่ที่พุทโธเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ผู้ภาวนาพึงรู้เถิดว่า เราต้องค ฎาณที่ ๑ ที่ ๒ ไว้เป็นทุนแล้ว ถ้าจิตนึกถึงเองภาวนาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ นี้ได้วิตกกับวิจารณ์เป็นทุนเอาไว้ก่อน ในเมื่อจิตมาอยู่กับพุทโธ ๆ ตลอดกาล โอกาสที่มันจะไปยุ่งกับเรื่องอื่นก็น้อยลง เราก็ได้ความสบายบ้าง ทีนี้หนัก ๆ เข้าท่องไปท่องมาประเดี๋ยวใจมันสงบ สว่างโพล่งขึ้นมา เดี่ยวก็จะตกใจว่า ทำไมหนอใจคนเรามันลุดเป็นไฟได้ อย่างบางทีมีคนแก่ตามบ้านนอก แ กไม่รู้อิโหน่อิเหน่มาชอภาวนา เอ้า! เจ้าภาวนาพุทโธคำเดียว ลงนรกก็ลงกับ พุทโธ ขึ้นสวรรค์ก็ขึ้นกับพุทโธ แก่ท่องของแกอยู่อย่างนั้น ท่องอย่างนกแก้ว นกขุนทอง ลงผลสุดท้ายท่องไปท่องมา “ทำไมใจคนมันลุดเป็นไฟขึ้นมาได้” นี้อย่างนี้ก็มิ เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรมะแบบไหนอย่างไรก็ตาม แบบ ยุบหนอกก็ยึดให้มันมัน สัมมารหังก็ยึดให้มันมัน พุทโธก็ยึดให้มันมัน จะเจริญ อานาปานสติก็ให้มันคง อย่าไปจับโน้นวางนี่ ๆ อยู่ที่ความจริงใจ ประพฤติ สิ่งใดให้ได้สิ่งนั้น แล้วผลงานมันจะเกิดขึ้นมาเอง

เออละ วันนี้นักกล่าวธรรมะมาพอเป็นคติเตือนใจ ก็เข้าใจว่าพอสมควร แก่กาลเวลา จึงขอยุติลงด้วยประการฉะนี้.

คำถาม—คำตอบ ปัญหาธรรม



ถาม ผมไม่เข้าใจว่า การทำสมาธิได้กุศลมากกว่าชนิดอื่นเป็น เพราะเหตุใด

ตอบ มันเป็นลักษณะที่ว่า ในเมื่อฝึกสมาธิ จิตสงบเป็นสมาธิ ได้สติสัมปชัญญะ ได้ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี แต่ถ้าสมาธิมันมีพลังงานแล้ว มันทำให้เกิดปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาจิตใจของตนเองได้ดี นี่อาณิสสสัมมอยู่ตรงนี้ ที่ว่ามีอาณิสสมากกว่าสิ่งอื่น ก็เพราะเหตุว่าการทำสมาธิมันทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน เราจะเข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริงได้ ก็อาศัยการทำสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น นอกนั้นเป็นแค่เพียงความตั้งใจ ความละเอียดต่อสังคัม เราไม่แก้ผ้าเดินตามถนนเพราะความละเอียดต่อสังคัม นี่ถ้าจะเปรียบเทียบการทำความคิดของเรามันอยู่ในระดับนี้ ถ้าไม่ทำก็อายหมูบ้าง อายสังคัมบ้าง ทำนองนี้ คือว่าจิตของเรามันยังไม่ถึงขั้นทำดีโดยอัตโนมัติ ทีนี้ถ้าเราฝึกจิตให้มีสมาธิ สมาธินี้จะเป็นพลังงาน สนับสนุนเรื่องชีวิตประจำวันของเรา อย่างคนมีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ พอคิดงานปั๊บ จิตมันจะคิดปั๊บ ๆ ๆ ของมันไปเอง ทีนี้ถ้าคนไม่มีสมาธิ ไม่มีสติสัมปชัญญะ พอคิดอะไรแล้วสมองมันท้อ งานมันยุ่งก็ว่ายุง ในที่สุดก็เบื่องาน อะไรทำนองนี้

ถาม ผมลองพิจารณาอริยมรรค ผมรู้สึกว่าผมมีแต่สัมมาวายาโม อย่างนี้จะผิดขั้นตอนในการปฏิบัติหรือไม่

ตอบ มันไม่ผิด มันเป็นจุดเริ่ม มันก็ปรากฏอันใดอันหนึ่งขึ้นมาเด่นชัดกว่า บางทีสัมมาทิฐิก็จะปรากฏให้เรารู้ขึ้นมาเห็นก่อน บางทีก็สัมมาวายาโม

ความพยายามชอบ ความพยายามชอบนี้มันเป็นสมุฏฐานให้เกิดคุณธรรม
อื่นๆ เพราะ ๑. ศรัทธาเป็นพลังงาน ๒. วิริยะความพากเพียร ความเพียร
ที่มีแนวโน้มไปในทางกุศลคือ สัมมาวายาโม ซึ่งมันเป็นตัวการ ในเมื่อ
ศรัทธาเกิดขึ้นแล้ว มันสามารถรวบรวมเอาบุญเอากุศลได้ ไม่ว่าการให้
ทาน รักษาศีล ภาวนา มันทำได้ ในเมื่อมันทำได้แล้วมันก็เกิดความหมั่น
ความขยัน ความหมั่นความขยันนี้คือวิริยะ วิริยะที่มีแนวโน้มไปสู่มรรค
ผลนิพพานคือสัมมาวายาโม ทีนี้ทางโลกนั้น ความพากเพียรพยายาม
หาอยู่หากินโดยถูกต้องตามกฎหมายและศีลธรรมก็เป็นสัมมาวายาโม
แบบโลกๆ แต่ในทางปฏิบัตินี้เป็นแนวทางดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพาน

ถาม ทำสมาธิภาวนาอย่างไร จิตไม่ค่อยอยู่ในคำบริกรรมภาวนามี
ทางแก้ไขอย่างไร

ตอบ เมื่อจิตไม่อยู่กับคำบริกรรมภาวนา ก็พยายามนึกคำบริกรรมภาวนา
ให้มากๆ เข้า ใช้ความพากเพียรพยายาม ถ้าหากว่าการนึกบริกรรมภาวนา
นี้ไม่ได้ผล ก็ให้มาเพ่งดูกายของเรา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
ตามหลักแห่งกายคตาสติ หรือหลักมหาสติปัฏฐาน

ถาม เมื่อทำสมาธิแล้วเกิดมีความคิด จะทำอย่างไร

ตอบ ให้ตามดูมันเรื่อยไป ทีนี้ถ้าหากมันไม่คิดอะไรเลย ให้เพ่งอยู่ในกาย
อาการ ๓๒ เอาอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์จิต เป็นที่ระลึกของสติ เมื่อจิต
มันคล่องอยู่กับการเพ่งอาการ ๓๒ แล้วมันจะสงบ สมณะ วิปัสสนา มัน
ก็คืออันเดียวกัน อย่าไปเข้าใจผิด มันเป็นชื่อของวิธีการต่างหากหรอก ถ้า
จะเป็นนักปฏิบัติ อย่าไปเชื่อคนอื่นเขาว่าภาวนาอย่างนี้มันได้แต่สมณะ
อย่างนี้จึงเป็นวิปัสสนา อย่าไปเชื่อเขา บางทีผมภาวนาทุกโธๆ จะเอา
ให้มันสงบมันสบาย พอมันสงบไปแล้วมันไม่อยู่แค่ความสงบ มันไปเกิด

ความรู้บิด ๆ ๆ ขึ้นมา สิ่งไม่รู้มันก็รู้ สิ่งไม่เห็นมันก็เห็น มันเป็นไปเองของ
มันโดยอัตโนมัติ บางครั้งพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แทบตาย พอ
มันสงบลงไปแล้วมันไปนิ่งอยู่เฉย ๆ ความนิ่งอยู่เฉย ๆ นั้นมันเป็นสมณะ
แต่วิธีการพิจารณานั้นมันเป็นวิธีของวิปัสสนา เราต้องการให้มันเกิดปัญญา
ความรู้ขั้นนี้ พอมันสงบปุ๊บมันไปนิ่งอยู่เฉย ๆ เพราะฉะนั้น สมณะกิตติ
วิปัสสนากิตติ มันเป็นชื่อของวิธีการเท่านั้นแหละ พวกคุณอย่าไปเชื่อคน
ภาวนาไม่เป็น เรื่องการภาวนานี้ถึงแม้ผมไม่เก่ง แต่ก็มีประสบการณ์พอ
จะเล่าให้หมู่ฟังได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเข้าใจของนักภาวนาทั้งหลาย
ว่าจิตสงบเป็นสมาธิขั้นสมณะมันไม่มีความรู้ นั่นแหละตัวที่มันเกิดความรู้
อย่างแท้จริง ความรู้มันเป็นความคิดเกิดดับ ๆ ๆ ๆ นี่มันยังไม่ใช่ความรู้
จริงเห็นแจ้ง เช่นอันนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้แล้วมันยังมีภาษาสมมติ
บัญญัติอยู่ มันยังไม่ความรู้จริง มันเป็นเพียงสติปัญญาธรรมดา สมาธิ
ปัญญานี้พอจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว มันว่างอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ทีนี้
พอมันว่างแล้ว อีกสักหน่อยมันจะมีปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น มีโลกคือ
ผืนแผ่นดินเกิดขึ้น แล้วก็มีคน มีสัตว์ มีต้นไม้ ภูเขาเลากา แต่จิตมันจะลอย
เด่นอยู่เหนือโลกเหมือนพระอาทิตย์ พระอาทิตย์ส่องแสงมายังโลกสว่าง
ไสวไปหมด ที่ไหน ๆ ก็สว่างไปหมด จิตที่มันพ้นจากโลกแล้วนี้ มันก็มี
ลักษณะอย่างนั้น ทีนี้เมื่อมันรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว คำว่า อนิจจัง มันก็ไม่มี
ทุกขัง มันก็ไม่มี อนัตตา มันก็ไม่มี ดำราท่านให้พิจารณาดูผม ขน เล็บ
ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ให้เป็นของปฏิกลน่าเกลียด ในเมื่อมันเห็นจริง
แล้วมันไม่น่าเกลียดหรอก มันเฉย ๆ อยู่เท่านั้นเอง คำว่า ปฏิกล น่าเกลียด
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่ มันมีได้เฉพาะยังมีสมมติบัญญัติอยู่เท่านั้น เมื่อ
จิตมันอยู่เหนือสมมติบัญญัติแล้ว มันมีแต่กฎความจริง กฎความจริงของ
สภาวะทั้งหลาย มีเกิดกับดับ ๒ อย่างเท่านั้น เกิดดับ ๆ อยู่แค่นั้น ทีนี้กฎ

ความจริงของอสุภกรรมฐานนี้ แม้จะเห็นนิมิต ถ้าพิจารณาเห็นนิมิต เห็นร่างกายนอนตายเน่าเปื่อยผุพังไป ความรู้สึกว้าไอนี้มันน่าเกลียด มันก็ไม่มี จิตมันอยู่เฉยๆ อย่างนั้น แต่เมื่อมันออกจากสมาธิมาแล้ว มันแหละมันจึงจะอธิบายให้ฟังตามภาษาพูด โอ้! นี่ตายแล้วมันปราศจากวิญญานตายแล้วมันก็น่า น่าแล้วมันก็มีน้ำเหลืองไหล เหม็น ปฏิกูล โสโครก มันจะอธิบายจืดๆ ง่ายๆ ไป แต่ในขั้นที่มันอธิบายได้นี้ มันไม่ใช่ระดับที่เป็นความรู้แจ้งเห็นจริง มันเอาสมมติบัญญัตินี้มาอธิบายให้ตัวเองฟังเท่านั้นเอง แต่ความรู้แจ้งเห็นจริงนี้ มันมองดูแล้วมันไม่มีอะไรที่น่าปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตามันก็ไม่มี เพราะตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันอยู่กับภาวะทั้งหลายที่เป็นข้างนอกเท่านั้น ที่เราสำคัญมันหมายกัน แต่แท้ที่จริง ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือตัวจิต จิตที่มันยังหวั่นไหวต่อสภาวะทั้งปวงอยู่ นั่นคือตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้เราสอนกัน เราไปเที่ยวกล่าวดูว่า คน สัตว์ สิ่งที่มีวิญญาน สิ่งที่ไม่มีวิญญาน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไปเที่ยวกล่าวดูเขาอยู่โน่น ต้นไม้ ภูเขา รถ เรือ มันเคยบอกไหมว่า ฉันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นะ! มันก็ไม่ได้บอก! เราไปสมมติบัญญัติเขาต่างหากว่าเขาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่แท้จริงคือตัวจิตหวั่นไหวต่ออารมณ์ มันไม่เป็นตัวของตัว มันไม่เป็นพุทธะผู้รู้ ไม่เป็นพุทธะผู้ตื่น ไม่เป็นพุทธะผู้เบิกบาน เสียงที่ไพเราะเข้ามามันชอบ นั่นอนิจจังมันเกิดแล้ว เสียงไม่ดีเข้ามามันไม่พอใจ หงุดหงิด และโกรธ นั่นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามันเกิดแล้ว นี่มันอยู่กันที่ตรงนี้ ต้องดูที่ใจ ถ้าเราพิจารณาธรรมะ เราพิจารณาที่ใจเรา น้อมเข้ามาที่ใจ มารู้อยู่ที่ใจ นึกแต่เพียงว่าสิ่งภายนอกเป็นแต่เพียงอารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติเท่านั้น ฐนอกมันเป็นสมุทัย ฐนมันเป็นมรรค ที่ไปฐนอก มันก็ไปกล่าว

แต่แต่สิ่งภายนอก คนโน้นทำไม่ดีก็ว่าเขาไม่ดี คนโน้นพูดไม่ดีก็ว่าเขาพูดไม่ดี เขาทำอะไร ๆ ไม่ดีมันขวางหูขวางตาไปหมด! นั่นตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตต้ามั่นออกไปจากใจ ไปชมว่าดีมันก็ติดสิ่งนั้น ไปตำหนิว่าไม่ดีมันก็เกลียดสิ่งนั้น เกลียดหนัก ๆ เข้ามันก็อดไว้นหัวใจ มันแสดงอาการออกมา ถ้าไปรื้อนอกมันก็เป็นเหตุให้สร้างบาปสร้างกรรม ถ้ารู้เข้ามาในมันเป็นเหตุให้ละวาง เพราะฉะนั้น ต้องพยายามรู้ข้างในให้มันมาก ๆ ให้ตั้งปณิธานเอาไว้ว่า คนในโลกนี้ใครจะเกิดทะเลาะกัน ชกต่อยกัน ก็ช่างใคร ฉันจะไม่ทะเลาะไม่ชกไม่ต่อยกับใคร คนทั้งโลกเขาด่ากันทุกวันยังคำ่า เชิญด่าไป แต่ฉันจะไม่ด่ากับใคร ถ้าฉันถูกด่าฉันจะดูใจของฉันทเอง ฉันทจะนึกว่าเธอเทศน์ให้ฉันทฟัง เธอให้สติฉันท นี่! ถ้ามองเข้ามาในมุมนี้อแล้วเราจะสบายใจ

ที่ว่าคาถาบทนี้เหมาะกับจริตของคุณ คุณไปภาวนานะ อันนี้คือจิตวิทยาของท่าน ทีนี้เราเป็นลูกศิษย์ก็นึก โอ้! ครูบาอาจารย์รู้จักอุปนิสัยใจคอของเรา เราเกิดความเชื่อมั่น เอาไปภาวนามันก็ได้ผล เพราะฉะนั้นจะด้วยประการใดก็ตาม สิ่งที่เราจะสั่งวรระวังให้ดีที่สุดคือศีลนั้นแหละ ถ้าศีลดีแล้วภาวนาก็เก่ง ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ทำอย่างไรก็ไม่สำเร็จ

ถ้าช่วงใดเราบริกรรมภาวนาอยู่ ถ้าจิตอยู่กับบริกรรมภาวนาก็ปล่อยให้มันอยู่ไป แต่ถ้ามันมีอาการเคลิ้ม ๆ นิดหน่อย เหมือน ๆ กับเราเผลอสติแล้วมันหยุดบริกรรมภาวนาไป วางอยู่ ก็ปล่อยให้มันว่างอยู่อย่างนั้น ถ้ามันมีความคิดเกิดขึ้นปั๊บ! มีสติรู้ความคิดไป ถ้ามันคิดไม่หยุดก็ตามรู้ ๆ มันไปเรื่อย เดี่ยวมันก็สงบเอง แต่คนทั้งหลายพอบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ พอจิตมันหยุดภาวนาพุทโธแล้ว พอรู้สึกตัวก็มานึกพุทโธใหม่ มันก็เริ่มต้นอยู่เรื่อย ๆ

เราจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร พยายามอย่าให้มันมีความรู้สึกหลบหลู่ดูหมิ่นครูบาอาจารย์และคนอื่น มานะความถือตนถือตัวนี้ ภูมิ

ของอรหัตตมรรคเป็นตัวตัดขาด มานะความถือตัวมันเป็นกิเลสละเอียด พอสมควร พระอนาคามีก็ละไม่ขาด โน่น! ต้องภูมิอรหัตตมรรคจึงจะขาด พยายามหัดเป็นพระโสดาบัน โสดาบัน แปลว่าผู้ถึงซึ่งการฟัง ใครพูดดีฉันก็ฟังได้ พูดเสียฉันก็ฟังได้ แต่ฉันจะเอาหรือไม่ แล้วแต่เป็นหน้าที่ของ ฉันจะพิจารณาโดยเหตุผล โสตะ แปลว่า ผู้ฟัง บันนะ แปลว่าถึง ผู้พูด ท่านอาจารย์วันเพ็ญผม ลูกศิษย์ท่านวิพากษ์วิจารณ์กรรมฐานคณะนั้น กรรมฐานคณะนี้ ท่านนั่งฟังเฉย พอท่านจะพูดท่านว่า “ทักษะของเขาเป็น อย่างนั้น ความเห็นของเขาเป็นอย่างนี้ อย่าไปขัดคอเขา” นั่นแสดงว่าท่าน ผู้นี้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ถ้าใครพูดมาไม่ถูกหูเรา เราเถียงคอเป็นเอ็น นั้น ยังใช้ไม่ได้

ลัทธิธรรมนิยมประเพณีของสังคมก็เป็นสิ่งที่เราไม่ควรมองข้าม ศาสนาพุทธในประเทศไทยทรงอยู่ได้เพราะศาสนาพราหมณ์ ศาสนา พุทธเป็นปรัชญาชั้นสูง มีแต่ปรมาตมธรรม ระเบียบและวิธีการต่าง ๆ แม้แต่ วินัยก็เป็นจาริตประเพณีสืบเนื่องมาจากศาสนาพราหมณ์ ศิลที่พระพุทธเจ้า ยอมรับเอามาเป็นข้อปฏิบัติของพุทธบริษัทที่เป็นไปตามกฎความจริง และ กฎของธรรมชาติ มีแต่ศีล ๕ ข้อเท่านั้น ทีนี้ถ้าใครละเมิดศีล ๕ ข้อแล้ว ตกนรกทันที คฤหัสถ์กินข้าวเย็นไม่บาป แต่เมื่อพระไปกินข้าวเย็นบาป ทันที ต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะศีล ๘, ๑๐, ๒๒๗ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ เอาไว้เพื่ออบรมบ่มนิสัยของผู้ปฏิบัติให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้มาปฏิบัติ ณ ตอนอยู่ในเพศภูมิในระเบียบนี้ ต้องปฏิบัติตามระเบียบนี้ มันจึงจะเป็นอย่างนี้ แต่ว่าคฤหัสถ์จะปฏิบัติก็ได้ ไม่ปฏิบัติก็ได้ แต่ต้องปฏิบัติตามหลักของศีล ๕

เรานึกว่าเรามีศีลมาก ๆ (๒๒๗) เราตบยุงตายไปตัวหนึ่ง เป็นอาบัติ ปาจิตตีย์ ถ้าเรานึกว่าเรามีศีลแล้วเสร็จงานแล้วแสดงอาบัติเอาได้.... มันก็ อยู่ไม่ได้.... เพราะปาณาติบาตมันอยู่ในกฎของศีล ๕ ศีล ๕ ขาดแล้ว มัน

ขาดความเป็นมนุษย์ ผู้ที่จะเป็นมนุษย์สมบูรณ์สมควรแก่บรรคผลนิพพาน
ควรแก่คุณธรรมสูงขึ้นไป ตั้งแต่ศีล ๘, ๑๐, ๒๒๗ ต้องมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน
ผู้ปฏิบัติตนเป็นเพศสมณะ แต่ไม่มีศีล ๕ ศีล ๒๒๗ มันก็พัง อยู่ไม่ได้
เพราะศีลที่เป็นแม่บทมันขาดแล้ว เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีอุบาสิกาสาวหนึ่งเข้ามา
เล่าให้ฟังว่า เมื่อก่อนนี้หนูภาวนาแล้วจิตสงบ สว่าง รู้ตื่น เบิกบานดี อยู่มา
วันหนึ่งภาวนาจิตมันสว่างขึ้นมา มันมองเห็นเลขหวยเบอร์ เลยไปซื้อ ซื้อ
แล้วก็ถูก ภายหลังมาบอกว่ามันผิดศีล ๕ ข้ออุทินนาทาน เพราะการเล่น
หวยเบอร์นี้ตำรวจเห็นเขาจับ อันใดมันผิดกฎหมายเราไปทำเข้ามันผิดศีล
มันผิดศีลข้ออุทินนาทาน ไปลักเล่นหวยเบอร์ เป็นอาการแห่งขโมย

พระท่านสอนให้เราบำเพ็ญทาน เราก็ทำ แต่ส่วนใหญ่ท่านจะสอน
ให้เราไปบำเพ็ญทานกับวัด หลวงพ่อจะสอนให้คุณทำทานกับพ่อกับแม่
ถ้าเราไหว้พ่อไหว้แม่ไม่ได้ อย่าไปไหว้พระ มันไม่มีประโยชน์ เราต้องกราบ
พ่อกราบแม่เราได้ เราจึงไปกราบพระ ถ้าพ่อแม่ของเรายังไม่อ้อม อย่าไป
เที่ยวหาเลี้ยงพระให้อ้อม ถ้าเราจะเลี้ยงพระให้อ้อมเราต้องเลี้ยงพ่อแม่ให้
อ้อมด้วย ของดี ๆ ขนไปให้พระกินหมด ให้พ่อแม่อดอยาก นี่ตกนรกกันหมด
เพราะอย่างนั้นต้องเลี้ยงพ่อแม่เลี้ยงแม่

ถาม เมื่อได้นิมิตต่าง ๆ ไม่ทราบว่าเป็นจริงหรือภาพหลอนหลอกเจ้าของ
ตอบ ถ้าไปยึดมันมันก็ เป็นภาพหลอน เป็นภาพหลอก ความรู้ดีของภาพ
นิมิตก็ดี อะไรก็ดี ที่เรารู้เห็นด้วยจิต ถ้าไปยึดแล้วเป็นของหลอกหลง แต่
ถ้าไม่ยึดเป็นแต่เพียงอารมณ์จิต เป็นความรู้ของจิต ทั้งความรู้และภาพนั้น
เป็นความรู้ของจิต ทีนี้ถ้าหากเป็นความรู้แจ้งเห็นจริง รู้แล้วปล่อยวาง
ไม่ยึด แต่ถ้าไปยึดแล้วมันเป็นอุปาทาน กลายเป็นมิจฉาทิภฏฐิ สัมมาทิภฏฐิ
มิจฉาทิภฏฐินี้ไม่ต้องไปอธิบายอะไรให้มันมาก จิตรู้เห็นสิ่งใดแล้วยึด สิ่งนั้น
เป็นมิจฉาทิภฏฐิ จิตรู้เห็นอะไรแล้วปล่อยวาง ลักแต่ว่าเป็นอารมณ์สิ่งรู้ของ

จิต สิ่งระลึกของสติ ถ้าจิตรู้อย่างนี้เป็นสัมมาทิฐิ แต่ว่ามิจนาทิฐิ สัมมา-
ทิฐิในขั้นนี้ ความรู้ความเห็นเป็นดาบ ๒ คม แต่ถ้าเราไปยึดแล้วเป็นดาบ
๒ คม ทีนี้ถ้าเรายึดมัน ก็ทำให้เราติด ติดแล้วบางทีเราหลงความรู้ความเห็น
ทำให้เราเกิดทะนงตัวว่าเรารู้เราเห็น แต่ถ้าเรารู้เราเห็นแล้วจิตไม่ยึด
ปล่อยวาง สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น อันนี้ไม่เกิดโทษ แต่ถ้าเรารู้เราเห็น
แล้วยึดลึเกิดโทษ เพราะการประพฤติปฏิบัติ เราปฏิบัติเพื่อจากะ ความ
สละ ติดความรู้ก็ติด ติดความเห็นก็ติด รักษาศีลติดศีลก็ติด รักษาธรรม
ติดธรรมก็ติด ผู้ที่ไปติดศีลติดธรรม ติดแต่แค่ความรู้ไม่รู้จักปล่อยวาง ทำให้
เกิดกิฐิมานะ ทะนงตัวว่าตัวดีกว่าคนอื่นแล้ว หนัก ๆ เข้าพอมองเห็นอะไร
แล้วก็ว่าคนอื่นผิดหมด เลยเผลไปทำลายศีลของตัวเอง อันนี้ต้องระวัง
ให้ดี อย่างเช่นสมมติว่าเราไปถามปัญหาใครสักคนหนึ่งแล้วเขาตอบมา
ไม่ตรงกับเรา ภาษานี้มันเป็นภาษาสมมติบัญญัติ ไวยาकरणการพูดไม่เหมือน
กัน แต่ความจริงมันอันเดียวกัน ทีนี้ในเมื่อสมมติบัญญัติของแต่ละบุคคล
มันไม่ตรงกัน ความจริงนี้มันมีอยู่หนึ่งเดียว แต่เวลาเราสมมติบัญญัติลงไป
แล้วมันไม่ตรงกัน เช่น พวกยึดอารมณ์กรรมฐานนี้ เอ้า! อย่างยกตัวอย่าง
เช่น หมอหนึ่งภาวนายุบหนอพองหนอนี้! ใครไม่ยุบไม่พองกับฉันผิดหมด
หมอนี้ร้าย ถ้าพวกเรากวนาพุทโธ ถ้าไปนึกว่าใครไม่กวนาอย่างฉันผิด
หมดนี้ อันนี้ร้ายเหมือนกัน สิ่งรู้ทั้งหลายและอารมณ์บิกรรม อารมณ์
กวนา พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอรหัง เป็นแต่เพียงอารมณ์จิต ความ
รู้ที่มาขัดมาแย้งกัน บางทีเราอาจจะตำหนิผู้ที่พูดไม่ตรงกับเรา เราเข้าใจ
ว่า ศีล แปลว่า ปกติ แต่อีกหมอหนึ่งพูดว่า ศีล แปลว่า ความเย็น มันตีความ
หมายว่า เย็นก็ได้ ปกติก็ได้ แต่ถ้าเรามายึดกับคำว่า ปกติ แต่อีกหมอหนึ่ง
ยึดคำว่า เย็น ทำให้เย็น ทีนี้คำพูด ๒ คำมันขัดกัน มันไม่ใช่คำเดียวกัน
ต่างคนต่างยึดคำพูดของใครของเรา เอาคำพูดนี้มาขัดกัน หมอที่ว่าศีล

คือปกติก็ถูก ศิลคือความเย็นก็ถูก เพราะว่ามีศีลธรรมให้เย็นใจ มันตีความ
หมายกันไปอย่างนี้ แต่ในเมื่อเราพูดไม่ตรงกัน พูดคนละคำ เพราะอาจจะ
เอาคำพูดนี้มาขัดกัน แต่ความจริงของศิลปินมันอันเดียวกัน อย่างนี้เป็นต้น
แม้แต่ว่าสมมติว่าเรานั่งอยู่กับครูบาอาจารย์นี้ แล้วเราไปทักครูบาอาจารย์
ว่า ในขณะที่จิตของครูบาอาจารย์เป็นอย่างนั้น ๆ แค่นี้ก็ลบหลู่ดูหมิ่นแล้ว
หลวงพ่อก็เคยโดนมาเหมือนกัน ครูบาอาจารย์ท่านถามว่า “เธอพิจารณา
ดูพอซิเมื่อไหร่จะตาย” หลวงพ่อบอกว่า “ไม่บังอาจที่จะกล่าวล่วงเกินครูบา
อาจารย์” หลวงปู่ดุลย์ท่านเทศน์เอาไว้ว่า เฟ่งเข้ามาดูข้างใน รู้ข้างใน
เป็นมรรค รู้นอกเป็นสมุทัย รู้ในแล้วมันมายกโทษตัวเอง เฟ่งโทษตัวเอง
แก้ไขแต่ตัวเอง ถ้ามองออกไปข้างนอก ไปมองเห็นความประพฤติกคนอื่น
ที่ไม่ถูกหูถูกตา เกะกะ ก๊ยกโทษแต่คนอื่น หลวงปู่ตื้อนี่ไปเห็นต้นมะขามป้อม
เอาดินถีบต้นขนาดแขน ลูกมันดก ดินถีบมันหล่นลงมาแล้วเก็บมาจั่นเลย
แต่หลวงปู่มันบอกว่า ใครอย่าไปดูถูกท่านตื้อนะ “ท่านตื้อเป็นพระเถระ”
อย่างนี้เป็นต้น

ถาม ถ้าคอยใกล้ตายแล้วค่อยมาภาวนาจะได้หรือไม่

ตอบ ถ้าเราจะไปคิดว่า เออ! ใกล้จะตายแล้วค่อยมาภาวนาทุกโธ ๆ ๆ
มันภาวนาไม่ได้หรอก เพราะว่าเราไม่มีกุศลเป็นพลังงาน มันก็มีแนวโน้ม
เป็นอกุศลเท่านั้น



“ ในขณะทำงาน กำหนดทำสติรู้อยู่กับงาน เวลาคิด
ทำสติรู้อยู่กับการคิด โดยถือการทำงาน การคิด
เป็นอารมณ์ของจิต โดยธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้
สติมีสิ่งระลึก จิตย่อมสงบ มีปีติ สุข เอกัคคตาได้
ในโอกาสใดโอกาสหนึ่งจนได้ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจทำจริง ”