

การปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อดุสิต สุวณฺโณ

เทศน์งานครบ ๑๐๐ วัน ท่านอาจารย์เฟื่อง

บัดนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนาพรรณนาศาสนาธรรมแห่ง
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่องประดับ
สติปัญญาเพิ่มเติมกุศลสัมมาปฏิบัติต่อคณะเจ้าภาพและ
พุทธศาสนิกชน เนื่องด้วยวันนี้ท่านทั้งหลายได้มีพระเดชพระคุณ
เป็นประธานได้พร้อมใจกับประกอบกองการกุศลบำเพ็ญบุญ
ตั้งแต่เมื่อวาน คือวันครบ ๑๐๐ วัน นับตามเดิมแต่ท่านอาจารย์
เฟื่องท่านได้ถึงแก่มรณภาพไปแล้วนั้น

เมื่อเราท่านทั้งหลายมารำลึกถึงคุณูปการหรือคุณงามความ
ดีที่ได้บำเพ็ญต่อกันมาตามวิสัยของกตัญญูกตเวทิตาชน เมื่อ
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอันล้มหายตายจากไป ก็อดที่จะเป็นห่วงใน
วิญญูญาณของท่านผู้ถึงแก่มรณภาพไม่ได้ แต่ความจริงท่าน
อาจารย์เฟื่องท่านก็เป็นพระเถระ คงแก่เรียน คงแก่การปฏิบัติ
สมณะวิปัสสนากรรมฐาน เข้าใจว่าท่านก็คงมีกุศลบุญบารมี

พอที่จะช่วยตัวเองได้ แต่ถึงกระนั้นในฐานะที่พวกเราเป็นศิษยานุศิษย์ก็อดที่จะนึกถึงคุณูปการของท่านไม่ได้ บางทีเราอาจจะไม่คิดว่าเรามาบำเพ็ญบุญกุศลมาถวายท่าน เพราะเราเข้าใจว่าบุญของท่านมีมากกว่าเราแล้ว เรามาคิดว่าเรามาทำบุญกุศลเพื่อเป็นการบูชาพระคุณท่าน อันนี้จะเหมาะสมดีกว่า

ดังนั้นรวมความได้ว่า ทั้งคณะสงฆ์ซึ่งมีพระเดชพระคุณเป็นประธาน ตลอดทั้งอุบาสกอุบาสิกา แม่ขาวนางชี รวมทั้งผู้แสดงธรรมด้วย เรามาร่วมจิตร่วมใจกันบำเพ็ญกุศล เพื่ออุทิศเป็นดอกไม้นบูชาพระคุณของพระอาจารย์ที่ท่านได้ล่วงลับจากเราไปแล้ว สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้พระองค์จะปรินิพพานไปนานแล้วก็ตาม แต่ท่านก็ยังทรงอยู่โดยพระคุณฉันใด พระอาจารย์ของเราแม้ท่านจะสิ้นชีวิตไปแล้ว แต่ก็ยังปรากฏอยู่โดยพระคุณ เพราะเราศิษยานุศิษย์ย่อมได้รับการอบรมสั่งสอนจากพระคุณท่าน คุณงามความดีได้ฝังแน่นอยู่ในจิตในใจของเรา โดยวิสัยของจิตผู้มีความกตัญญูกตเวทิตะ ดังนั้น ณ วันนี้ เราทั้งหลายจึงได้พร้อมใจกันมาแสดงออกซึ่งความกตัญญูกตเวทิตะ

มาแสดงออกซึ่งคุณธรรมอันเป็นพื้นฐานแห่งคุณงามความดี
เมื่อเรามีกตัญญูกตเวทิตะอย่างย่อมนั้นเป็นพื้นฐานให้เกิดคุณธรรม
อย่างอื่นๆได้

ที่เรามาปฏิบัติตามโอวาทคำสั่งสอนของสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดี ปฏิบัติตามโอวาทคำสั่งสอนของครูบา
อาจารย์ของเราก็ดี เมื่อเราได้ดิบได้ดีเพราะโอวาทคำสั่งสอนของ
ท่านแล้ว เรามารำลึกถึงคุณูปการที่ท่านมีต่อเรา เราผู้เป็นลูก
ศิษย์กตัญญูกตเวทิตะย่อมอดที่จะรำลึกถึงคุณูปการของท่านไม่ได้
ตามที่เราท่านทั้งหลายมาร่วมใจกันประกอบกิจการกุศลครั้งนี้
จึงเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง สำหรับคุณงามความดี
อื่นๆซึ่งครูบาอาจารย์มีต่อเรา เรามีต่อครูบาอาจารย์ที่ดีจะไม่
นำมากล่าวพรรณนาให้ยืดยาว

จะวกไปถึงพูดถึงเรื่องการปฏิบัติสมณะโดยตรง ซึ่งหลักและ
วิธีการต่างๆ ท่านทั้งหลายก็อยู่ในสำนักที่เป็นสำนักปฏิบัติ
กรรมฐาน ความรู้ตามตำรับตำราหรือหลักพิธีการต่างๆย่อมเป็น
ที่เข้าใจกันดีอยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่วัดนี้สำนักนี้ท่านพ่อลี

ได้วางรากฐานเอาไว้อย่างมั่นคง เพราะฉะนั้นเรื่องหลักและ
วิชาการต่างๆจึงไม่จำเป็นจะต้องนำมากล่าว แต่ขอทำความเข้าใจกับบรรดาผู้ฟังทั้งหลายว่า หลักของการปฏิบัติกรรมฐาน
ในเบื้องต้นที่สมมุติบัญญัติในคัมภีร์ มีอยู่สองหลัก หลักหนึ่งคือ
หลักของ**สมถกรรมฐาน** อีกหลักหนึ่งคือหลักของ**วิปัสสนา**
กรรมฐาน ทั้งสมถกรรมฐานและ**วิปัสสนากรรมฐาน**ทั้งสอง
ประการนี้เป็นชื่อของวิธีการ

ในเมื่อพูดถึงเรื่องสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน
บางทีเราอาจจะไปยึดวิธีการมากเกินไปจนเป็นเหตุให้มีการ
ถกเถียงกันไม่รู้จักจบจักสิ้น แต่ความจริงคำว่า สมถะก็ดี
วิปัสสนาก็ดี เป็นวิธีการปฏิบัติทั้งสองอย่าง วิธีการปฏิบัติทั้งสอง
อย่างนี้เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ
เพื่อให้มีสติปัญญาารู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะตามความเป็นจริง
เพราะเหตุว่าก่อนที่จะดำเนินไปสู่ภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน
ได้ ต้องอาศัยความสงบจิต

แต่พิธีการทำความสงบจิตมีอยู่สองอย่างซึ่งเรียกว่า สมถะ
อย่างหนึ่ง วิปัสสนาอย่างหนึ่ง การปฏิบัติอันใดซึ่งเกี่ยวเนื่องด้วย
การบริกรรมภาวนาหรือเพ่งกสิณ หรือปฏิบัติตามหลักและ
วิธีการกรรมฐาน ๔๐ ประการตามที่ปรากฏในคัมภีร์ อันนั้นเป็น
วิธีการปฏิบัติตามหลักของสมถะ หรือปฏิบัติตามวิธีสมถกรรม
ฐาน จุดมุ่งก็เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อระงับนิวรณ์ ๕
ประการอันจะบังเกิดขึ้นมากลุ่มรุมจิตใจ ไม่ให้เกิดความสงบ
หรือเป็นสิ่งที่กีดกันคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้น และเพื่อให้เกิดมี
สติปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมตามความเป็นจริง

ส่วนวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาวิธีนั้นเป็นวิธีการ
ปฏิบัติด้วยการใช้ความคิด ผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีวิปัสสนาไม่ต้อง
คอยเวลาให้จิตมันสงบนิ่งเป็นสมาธิก่อน เพียงแต่เราจะยก
เอาธรรมะอันใด เรื่องธาตุ เรื่องชั้นร์ เรื่องอายตนะมาพิจารณา
ในแง่พระไตรลักษณ์ คือพิจารณาน้อมเข้าไปสู่กฎของพระไตร
ลักษณ์คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัว
ไม่ใช่ตน ใช้ความคิดพิจารณาด้วยความตั้งใจ จนการพิจารณา

เกิดความคล่องตัว จิตสามารถปฏิวัติตัวไปสู่การพิจารณาเอง
โดยอัตโนมัติ แล้วสามารถยังจิตให้เกิดมีวิตก **วิจาร์ ปิติ สุข**
เอกัคคตา ขึ้นมาได้

บางที่เมื่อจิตสงบลงไปแล้วก็นิ่ง บางที่สงบลงไปแล้วก็มีความคิด ถ้าจิตสงบนิ่งไม่มีความคิดก็เรียกว่าจิตสงบเป็นสมณะ ถ้าจิตสงบลงไปแล้วมีความคิดพิจารณาค้นคว้าอยู่ไม่หยุด เรียกว่าจิตดำเนินวิปัสสนา ทั้งสองอย่าง ทั้งสองวิธีเท่าที่ได้ทดสอบดูแล้ว หรือได้ศึกษาถามจากครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็ได้อธิบายให้ฟังว่า ในบางครั้งเราตั้งใจจะบริกรรมภาวนาพุทโธ พุทโธ เพียงแต่จะให้จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิพอได้ความสบาย แต่บางครั้งทำไปแล้วเมื่อจิตสงบนิ่งลงไป แทนที่มันจะสงบนิ่งอยู่เฉยๆ สงบลงไปแล้วมันก็เกิดความคิด คือการพิจารณาขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ บางครั้งจะตั้งใจจะพิจารณาสิ่งโน้นสิ่งนี้ให้จิตมันเกิดความคิดไม่หยุด แต่เมื่อพิจารณาลงไปแล้วมันเกิดจิตสงบนิ่งไม่มีความคิด ซึ่งสุดแท้แต่จิตมันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้นถ้าเราจะซึ้ง เป็นนักสังเกตในการภาวนา ใน
บางครั้งบางขณะเราภาวนาพุทโธๆ จะให้จิตมันสงบนิ่งพอสบาย
แต่เมื่อสงบลงไปแล้วมันไม่นิ่ง มันมีแต่ความคิด บางครั้ง
พิจารณาสิ่งโน้นสิ่งนี้จะให้จิตมันดำเนินไปสู่การพิจารณา
เรียกว่าเดินวิปัสสนากรรมฐาน เสร็จแล้วมันก็ไม่นิ่ง พอสงบลง
ไปนิดหน่อยมีแต่ความคิดไม่หยุด ซึ่งมันจะมีอย่างนี้อยู่เสมอ
เพราะฉะนั้นคำว่าสมณะก็ดี วิปัสสนาก็ดี มันเป็นแต่เพียงชื่อ
วิธีการเท่านั้น ถ้าหากเราทำทั้งหลายจะเป็นนักปฏิบัติ
กรรมฐานเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริง ขอได้โปรดอย่าไปติดวิธีการ
ถ้าเราไปติดวิธีการแล้ว เราจะไม่พบจุดจบ และเราจะไม่ยุติใน
การถกเถียงกันเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติ

บัดนี้จะได้พูดเฉพาะวิธีการทำสมณะ แล้วมันก็จะกลายเป็น
วิปัสสนาไปเองโดยอัตโนมัติ มีแบบอย่างอันหนึ่งซึ่งเคยทดลอง
มา และเคยถามครูบาอาจารย์มา มีอยู่ครั้งหนึ่งตั้งใจจะไปถาม
ปัญหากับท่านอาจารย์เทศก์ เพราะมีความสงสัยข้องใจอยู่กับ
ปัญหาที่ว่า สมภาณีในฌาน กับสมภาณีในอริยมรรคมันต่างกัน

อย่างไร พอไปถึงแล้วก็ไปกราบท่าน พอกราบเสร็จท่านบอกว่า
“เออ ดีแล้ว เจ้าคุณมาก็ดีแล้ว จะพูดอะไรให้ฟัง ผมพูดแล้วไม่มีใครเชื่อผม”

พอเสร็จแล้วท่านก็พูดว่า สมาธิในฌานมันเป็นสมาธิที่ไ่มันรู้อยู่ในสิ่งๆเดียว ความคิดสติปัญญามันไม่เกิด เมื่อจิตเข้าไปสู่ฌานมันมีแต่สงบนิ่ง ไม่มีอาการแห่งความรู้เกิดขึ้น เรียกว่าจิตอยู่ในฌานสมาบัติ แต่สมาธิในอริยมรรคนั้น มันมีความสงบแล้วประกอบด้วยองค์คือมีวิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา เช่นเดียวกับสมาธิในฌาน แต่เมื่อมันมีสงบนิ่งลงไปแล้ว มันมีอาการแห่งความรู้เกิดขึ้นเป็นระยะๆ หรือติดต่อกันเป็นเรื่องยืดยาว แต่จิตมันอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ อันนี้เรียกว่าสมาธิในอริยมรรค

ทีนี้เมื่อไปคันธุตำรา ไปปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระธรรมบท ท่านอธิบายถึงเรื่องของฌานว่ามีอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่งเรียกว่า **อาร์มมณุปนิชฌาน** อาร์มมณุปนิชฌานหมายถึงจิตที่ดำเนินเข้าไปสู่ฌานในชั้นสมาบัติ โดยที่ผู้ปฏิบัติอาศัยอารมณ์

จิตอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นปริกรรมภาวนาหรือเพ่งกสิณเป็น
ต้น เมื่อปริกรรมภาวนาหรือเพ่งกสิณ จิตไปติดอยู่กับปริกรรม
ภาวนาหรือดวงกสิณที่เพ่ง แล้วก็เกิดปริกรรมนิमितขึ้นมา

เมื่อจิตยึดเอาปริกรรมนิमितนั้นเป็นเครื่องหมาย เป็นเครื่องรู้
จิตปริกรรมภาวนาอยู่เอง โดยที่ผู้ภาวนาไม่ได้ตั้งใจ เช่นจะ
ภาวนาพุทโธๆเป็นต้น ในตอนแรกๆเราตั้งใจภาวนาพุทโธ ตั้งใจ
นึกพุทโธ ถ้าเราไม่ตั้งใจนึก จิตของเราไม่นึกพุทโธ แต่เมื่อเรา
ตั้งใจนึก จิตของเราจึงนึกพุทโธ แต่หนักๆเข้าเราไม่ได้ตั้งใจแต่
จิตของเราจะนึกพุทโธอยู่ไม่หยุด และเราจะมีสติรู้พร้อมอยู่กับ
ขณะจิตที่กำลังนึกพุทโธอยู่นั้น ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าการ
ภาวนาได้วิตก วิจาร เมื่อจิตมีวิตก วิจาร จิตก็มีความสงบ มี
ความดุจดึ้มในภาวนานั้น เกิดปีติ เกิดความสุข และสงบลงเป็น
หนึ่งซึ่งเรียกว่า**เอกัคคตา**

ถ้าหากว่าจิตมีวิตก วิจาร มีปีติ มีความสุข และมีความเป็น
หนึ่งอยู่พร้อม เรียกว่าจิตอยู่ใน**ฌานที่ ๑** ถ้าหากวิตก วิจาร
หายไป ยังเหลือแต่ปีติและความสุข และความเป็นหนึ่ง จิตอยู่

ใน**ฌานที่ ๒** ปีติหายไป เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา จิตอยู่ใน
ฌาน ๓ เมื่อสุขหายไป จิตยังเหลือแต่เอกัคคตา กับอุเบกขา จิต
อยู่ใน**ฌาน ๔** จิตอยู่ใน**ฌาน ๔** นี้จิตไปเพ่งรู้อยู่ที่อารมณ์อัน
เดียว ถ้าจิตมีดวงกสิณเป็นเครื่องหมายก็เพ่งรู้อยู่ที่ดวงกสิณ ไม่
มีความรู้สึก ไม่มีความนึกคิดอะไรเกิดขึ้นในขณะนั้น จิตแน่ว
อยู่กับดวงกสิณนั้น ถ้าหากว่าจิตไม่มีดวงกสิณเป็นเครื่องหมาย
จิตรู้อยู่ที่จิต ก็รู้ที่รู้คือรู้ที่อยู่ในจิต แต่หากไม่มีความรู้สึกอันอื่น
เกิดขึ้น แม้แต่ความรู้สึกว่ามีกายก็หายไปหมดสิ้นแล้ว มีแต่จิตที่
นิ่งสงบสว่างอยู่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ความรู้ใดๆไม่เกิดขึ้น
เอาแต่แน่วนิ่งอยู่ในจุดเดียว จิตเอาจิตเป็นอารมณ์ เอาตัวรู้เป็น
อารมณ์ หรือจิตเอาดวงกสิณที่เพ่งอยู่นั้นเป็นอารมณ์ อันนี้
เรียกว่า **อาร์มมณูปนิชฌาน** เป็นฌานสมาบัติ เป็นฌานที่
ภาชีชีไพรทั้งหลายเค้าบ้ำเพ็ญกันมา

เมื่อจิตดำเนินมาถึงขั้น**ฌาน ๔** ต่อไปก็ก้าวหน้าไปสู่ อา
กาส วิญญาน อากิญจัญญายตนะ เนวะสัณญานา สัณญายต
นะ เป็นลำดับไป จะไม่ขอนำมากล่าวในที่นี้ เพราะว่า วิสัยหรือ

ภูมิปัญญาของผู้เทศน์ก็ยังไม่ถึงขั้นนั้น ดังที่กล่าวมานี้เป็น
อารมณ์มณฺพนิชฌาณ

ที่นี้ลักษณะ **ลักขณฺพนิชฌาณ** หมายถึงจิตที่มีความสงบ
ลงไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นปริกรรมภาวนาก็ตาม
หรือจิตผ่านการพิจารณาอะไรมาแล้วก็ตาม ถ้าหากว่าจิตดวงนี้
ผ่านการพิจารณา จะพิจารณาเรื่องอะไรก็ได้ พิจารณาเรื่อง
กายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็น
ต้น ในเมื่อผู้ภาวนาตั้งใจพิจารณาไปแล้ว จิตเกิดความสงบ มี
ความสงบลงไปในิดหน่อย แล้วความรู้สึกที่จะคิดจะพิจารณานั้น
ได้หายไป แต่จิตยังทำหน้าที่พิจารณาเองโดยอัตโนมัติ หรือ
บางครั้งตั้งใจพิจารณาเรื่องของกายคตาสติอยู่ แต่เมื่อจิตสงบ
ลงไปแล้ว จิตไปพิจารณาอารมณ์อื่น ซึ่งทอดทิ้งอารมณ์เดิมที่
พิจารณาอยู่นั้นเสีย แล้วก็ไปพิจารณาอารมณ์อื่น เมื่อเป็น
เช่นนั้น จิตก็พิจารณาอยู่ไม่หยุด

ในบางครั้งเราอาจจะนึกว่าจิตของเราเดินผิดทางไป เราจะ
ให้มันหยุดแต่มันไม่ยอมหยุด มันพิจารณาของมันอยู่อย่างนั้น

ในเมื่อมีลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้น สำนักภavana ท่านใดพึงเข้าใจ
เถอะว่า จิตของท่านกำลังได้วิตก วิจาร เกี่ยวข้องกับการ
พิจารณา เมื่อจิตมีการพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ มีสติรู้พร้อม
อยู่กับสิ่งที่พิจารณาในปัจจุบัน ปิติและความสุขย่อมบังเกิดขึ้น
แล้วความสงบจิตอันเรียกว่า เอกัคคตา ย่อมบังเกิดขึ้น จิตยัง
พิจารณาอยู่และพร้อมๆ กันนั้น จิตรู้อยู่กับเรื่องพิจารณา ปิติกิ
บังเกิดขึ้น ความสุขก็บังเกิดขึ้น และความสงบจิตก็บังเกิดขึ้น

แต่ความสงบจิตในขั้นพิจารณานี้ไม่ใช่จิตสงบจาก
อารมณ์หรือตัดขาดจากความคิด ความคิดอ่านยังมีอยู่เป็นปกติ
แต่จิตอยู่ในลักษณะแห่งการคิดเอง พิจารณาเอง มีสติรู้พร้อม
อยู่เอง แล้วก็มีปิติ มีความสุข มีความสงบ คือมีความสงบอยู่กับ
เรื่องที่กำลังปฏิบัติอยู่ พิจารณาอยู่นั้น อันนี้เรียกว่าจิตได้วิตก
วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา จิตเดินอยู่ในฌานที่ ๑

ถ้าหากว่าจิตหยุดพิจารณาแล้ว บางครั้งอาจจะถิ่บตัวขึ้นไป
ลอยเด่นอยู่เหนือสิ่งใดๆ แล้วก็นั่งลงมาดู มองเห็นร่างกาย
ตัวเองบ้าง มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างบ้าง อยู่ในแง่แห่งความ

เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบางครั้งอาจจะมองเห็น
ร่างกายของตัวเองนี่นอนตายอยู่แล้วก็ขึ้นอืดเน่าเปื่อยผุพัง
สลายตัวไปโดยไม่มีอะไรเหลือ แต่จิตดวงนี้ไปสงบนิ่งลอยเด่น
สว่างไสวอยู่ แล้วก็ยังมีอารมณ์สิ่งรู้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา
อารมณ์สิ่งรู้นั้นปรากฏขึ้นมา จิตก็เพ่งดูอยู่โดยอัตโนมัติ แต่รู้อยู่
เฉยๆ แม้ว่าสิ่งรู้นั้นจะมีอันเปลี่ยนแปลงอย่างไร จิตก็ไม่ไหวติง
เช่น มองเห็นความตาย ในเมื่อตายแล้วร่างกายแสดงความเน่า
เปื่อย จิตก็รู้อยู่เฉยๆ แม้มองเห็นน้ำ ร่างกายขึ้นอืดเน่าเปื่อยผุพัง
ไป ก็รู้เฉยอยู่ มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างสลายตัวไป แม้แต่โครง
กระดูกก็ย่อยยับผุพังไปหมด ไม่มีอะไรเหลือ จิตก็รู้เฉยอยู่ รู้
อย่างไม่มีสมมุติบัญญัติ รู้อย่างไม่ทักท้วงอะไร คือรู้ว่าตาย ก็
รู้อยู่เฉยๆ พอเห็นร่างกายตาย ภายตายแล้ว จิตก็ไม่ว่า มันรู้อยู่
เฉยๆ ภายเน่าแล้ว จิตมันก็ไม่ว่า มันรู้อยู่เฉยๆ ภายสลายตัวไป
แล้ว มันก็ไม่ว่า มันรู้อยู่เฉยๆ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมดแล้ว
มีแต่ความว่าง มันก็ไม่ว่า หายไปหมดแล้วยังมีแต่ความว่าง

หรือบางทีมันอาจจะมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง มองเห็นกลุ่ม
คว้นกลุ่มหมอกอะไรอันละเอียด ซึ่งบางทีถ้าผู้แก้วิทยาศาสตร์
หน่อยก็จะใช้นี้กว่าอันนี้คืออณู ปริมาณอะไรต่างๆ ตามหลัก
วิทยาศาสตร์ที่ท่านเรียนมา ซึ่งสุดท้ายแต่จิตของท่านผู้ใดจะ
ปฏิบัติไปในทางไหน ในเมื่อจิตเป็นสมาธิอย่างดี จิตเป็นอัตโนมัติ
จิตสามารถปฏิบัติตัวไปเองไปสู่ภูมิรู้นั้นๆ ผู้ที่เรียนมาทางคัมภีร์
ธรรมะ มันก็วิ่งไปค้นคว้าอยู่ในคัมภีร์ธรรมะ ไปรู้อยู่ในคัมภีร์
ธรรมะ ผู้เรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์มันก็ไปรู้ทางวิทยาศาสตร์
เรียนรู้มาศาสตร์ไหนมันก็เอาสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์จิต

ทีนี้ในเมื่อมันเป่ ออกไปรู้ในสิ่งอื่นนอกจากคัมภีร์ธรรมะ มัน
จะไม่ผิดทางไปหรือ ขอยืนยันว่าไม่มีทางผิด เพราะสิ่งใดที่เรา
สามารถรู้ด้วยจิต สิ่งนั้นคือธรรมะ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ
เป็นธรรมะเรียกว่าอายตนะภายใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ธรรมารมณ์ ก็เป็นธรรมะ เป็นอายตนะภายนอก มาติดต่อกับ
ตา หู จมูก ลิ้น กายกับใจ รูปเป็นวิสัยของตา เสียงเป็นวิสัยของหู
กลิ่นเป็นวิสัยของจมูก รสเป็นวิสัยของลิ้น สัมผัสเป็นวิสัยของ

กาย ความรู้สึกนึกคิดซึ่งเรียกว่าธรรมารมณ์เป็นวิสัยของจิต สิ่ง
ใดที่สามารถรู้ด้วยจิต สิ่งนั้นคือธรรมารมณ์

วิทยาศาสตร์ที่ท่านเรียนมากก็เป็นธรรมารมณ์ หรือศาสตร์
อื่นๆที่ท่านเรียนว่าก็เป็นธรรมารมณ์ เมื่อจิตของท่านไปเอาสิ่ง
นั้นๆมาพิจารณา มาเป็นอารมณ์สิ่งรู้ เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก
แล้วก็รู้อยู่กับสิ่งนั้นๆ นักภวณาสสามารถที่จะรู้ความเปลี่ยนแปลง
แปลงของสิ่งนั้นๆ คือสิ่งที่เป็นอารมณ์จิตนั่นเอง ในเมื่อรู้ความ
เปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้น จิตก็รู้พระ**ไตรลักษณ์** ความ
เปลี่ยนแปลงคืออนิจจัง ความรู้ที่ผุดขึ้นอยู่ในจิตมันทนอยู่ไม่ได้
คือทุกขัง ความรู้ที่เกิดขึ้นนั้น มันไม่ดำรงอยู่ตลอดเวลา มันไม่
เป็นตัวของตัวเอง เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป
ความเป็นจริงของสภาวะธรรม มันก็มีกันอยู่เพียงแค่นี้

ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก โดยธรรมชาติของจิตเมื่อเป็น
เช่นนั้นย่อมมีความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเรียกว่าสมาธิ สมาธิ
ที่ไม่มีสิ่งรู้ จิตรู้อยู่เพียงสิ่งเดียว รู้อยู่ในจุดเดียวเป็นสมาธิใน
ฌาน ในฌานสมาบัติ สมาธิที่จิตสงบลงไปแล้วยังมีสิ่งรู้ สติมี

สิ่งระลึกซึ่งมันจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ อารมณ์สิ่งรู้ของจิตนั้น
มีอยู่ตลอดเวลา จิตก็สักแต่ว่ารู้ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป อันนี้เรียกว่า
ลักขณุปนิชฌาน เป็นฌานในอริยมรรค เป็นสมาธิใน
อริยมรรค

ที่นี้นิโรธคือความดับ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในเมื่อจิต
ของเราสามารถกำหนดหมายรู้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตาของสภาวะที่เกิดดับภายในจิต ในเมื่อรู้ชัดเจนแล้ว ก็รู้
พระไตรลักษณ์ คือรู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง ถ้าจิตดวงนี้รู้
แจ้งเห็นจริงในพระไตรลักษณ์และยอมรับสภาพความเป็นจริง
จากที่รู้ ย่อมมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อมอยู่ที่จิต จิตกลายเป็นตัว
ปกติ จิตที่เป็นตัวปกติปรากฏเด่นชัดอยู่นั่นคือ **สีเล นะ สุขะติง**
ยันติ เมื่อจิตมีความเป็นปกติและก็มีคติอันดี คือมีทางไปดี
เรียกว่าสุคติ **สีเล นะ โภคะสัมปะทา** ถึงพร้อมด้วยโภคะสมบัติ
ก็เพราะศีล โภคะสมบัติหมายถึงอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายใน **สีเล**
นะ นิพพุติง ยันติ จะถึงความดับสนิทก็ด้วยอำนาจแห่งศีล

เมื่อจิตมีความดับ มีแต่ความเป็นปกติปรากฏเด่นชัดอยู่ นิโรธะ
คือความดับก็ปรากฏขึ้น

ที่นี้ นิโรธะความดับ อย่าเพิ่งเข้าใจว่าจิตไม่มีความคิด มันดับ
ทั้งๆที่จิตมีความคิดอ่านอยู่ ดับทั้งๆที่จิตยังพิจารณาอยู่ คำว่านิ
โรธะคือความดับนี้ ไม่ใช่ดับอารมณ์ นักปฏิบัติทั้งหลายอย่าเพิ่ง
เข้าใจผิด ดับความเปลี่ยนแปลงของจิต จิตมีความเปลี่ยนแปลง
อย่างไร จิตมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตรงจุดที่ว่าอะไรเกิดขึ้นแล้ว
จิตยึด พอยึดปั๊บก็เกิดความยินดี เกิดความยินร้าย ในเมื่อจิต
เป็นปกติ จิตตั้งเด่นอยู่ จิตย่อมมีศีล จิตย่อมมีสัจจะ คือความ
จริงใจปรากฏขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตมีสติรู้
พร้อมอยู่ที่จิตทุกขณะจิต มันก็เป็น **สัมมาปณิธิตัง จิตตัง** เป็น
จิตที่ตั้งไว้ชอบแล้ว คือตั้งอยู่ในท่ามกลางเรียกว่า

มัชฌิมาปฏิปทา

เมื่อจิตมีมัชฌิมาปฏิปทา มีตัวปกติเด่นชัดอยู่มันก็คล้ายๆ
กับว่า หูคอยสดับตรับฟังเหตุการณ์อันใดอันหนึ่งซึ่งจะเกิดดับ
ภายในจิตนั้น เมื่ออะไรเกิดขึ้นมาปั๊บ จิตก็รู้ อะไรเกิดขึ้นมาปั๊บ รู้

อะไรดับไปก็รู้ อะไรเกิดก็รู้ อะไรดับก็รู้ อะไรเล่าเกิด อะไรเล่าดับ
ก็ความคิดนั่นเอง มันเกิดมันดับ แต่ความรู้สึกยินดี ความรู้สึกยินดี
ร้าย มันไม่มีปรากฏ ความเกิดดับของอารมณ์อันนั้นมันมี
สืบเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น แต่จิตมันก็ดับ
ความยินดี ดับความยินร้าย เมื่อจิตมองดูความเกิดดับของ
อารมณ์จิต จิตก็รู้**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตเป็นปกติอยู่ตลอดเวลา จิตตัวนั้นเป็นตัว
ปกติ เป็นนิโรธ ถ้าหากว่าสติอ่อนในช่วงใด ถูกอวิชชาครอบงำ
เพียงนิดหนึ่ง พอมีสิ่งจะเกิดขึ้นมาปั๊บ จิตยึด ยึดแล้วเกิดความ
ยินดี ความยินดีมีแนวโน้มให้เกิด**กามตัณหา** พอสิ่งใดเกิดขึ้นมา
ปั๊บ เกิดความไม่พอใจยินร้ายขึ้นมา ความยินร้ายมีแนวโน้มให้
เกิด**วิภวตัณหา** ถ้าหากว่าไม่ยึดอยู่กับความยินดีและความยิน
ร้าย กลายเป็น**ภวตัณหา** นักภาวนาที่มีสติสัมปชัญญะ จิต
เป็นตัวศีล เป็นตัวปกติ ย่อมสามารถมองดูอารมณ์จิตในแง่แห่ง
พระไตรลักษณ์ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ได้เด่นชัด

เมื่อจิตไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งใดๆ เกิดความยินดีเกิดความยินร้าย ย่อมเห็นตัว**สมุทัย** คือตัวต้นหากำลังจะบังเกิดขึ้นมาเล่นงาน เมื่อจิตเกิดความยินดี เกิดความยินร้ายก็เกิดสุขเกิดทุกข์สลับกันไป เมื่อสติสัมประชัญญะดีเด่นขึ้น มีพลังงานขึ้นเมื่อไหร่ผู้ภาวนาสามารถจะมองเห็น**ทุกขอริยสัจ**ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มองเห็นสุขเห็นทุกข์ที่เกิดดับอยู่ภายในจิต ก็จะได้รู้ได้ทันทีว่านี่คือ**ทุกขอริยสัจ**ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้

ในเมื่อจิตมารู้จักจริงเห็นแจ้งอย่างนี้ เมื่อรู้จักจริงเห็นแจ้งขึ้นมาเมื่อไหร่ ก็จะได้รู้ว่านอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ เมื่อจิตมองเห็นสภาวะธรรมที่ละเอียดสุขุมยิ่งขึ้นไป ก็จะมองเห็นเพียงแค่ว่า **ยัม กิณฺหิ สมุทฺตมมํ สพฺพนฺตํ นิโรธมฺ มนฺติ** สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ก็เป็นอันว่าได้ดวงตาเห็นธรรม ตามนัยแห่ง**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**ที่ว่า ท่านอัญญาโกณฑัญญะฟังพระธรรมเทศนาเรื่องธัมมจักกัปปวัตตนสูตรจบลง ได้ดวงตาเห็นธรรมว่า

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็น
ธรรมดา มันก็จบกันเพียงแค่นั้น

การรู้ธรรมเห็นธรรมส่วนละเอียดมีแต่ **ยัม กิณฺณิ สมุทฺถมฺมัม**
เท่านั้น ซึ่งท่านอาจารย์มหาบัวท่านเคยเทศน์ว่า สภาวะธรรม
ทั้งหลายในเมื่อพิจารณาไปถึงขั้นละเอียดแล้วมันไม่มีอะไร มีแต่
ความหยุ่มหยุ่มๆอยู่เท่านั้น หยุ่มหยุ่มๆของท่านอาจารย์มหา
บัวนั่นแหละเรียกว่า **ยัม กิณฺณิ สมุทฺถมฺมัม สพฺพนฺตํ นิโรธมฺ**
มนฺติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

ฐิติภูตังของพระอาจารย์ใหญ่มัน ที่ท่านเทศน์ไว้ในมุตโตทัย
มันก็ได้แก่ลักษณะของจิตที่ไปตั้งเด่นเป็นอิสระอยู่ เรียกว่าจิต
เป็นเข้าไปในลักษณะที่เรียกว่า **อตฺตทฺธิปา** มีตนเป็นเกาะ **อตฺต**
สรณ มีตนเป็นที่พึ่ง **อตฺตา** **หิ** **อตฺตโน** **นาโถ** มีตนเป็นที่พึ่ง
ของตน แม้จิตดวงนี้จะดำรงอยู่ในท่ามกลางแห่งสิ่งแวดล้อม
ทั้งหลายก็ยังปรากฏเด่นอยู่ไม่ไหวติง มีแต่ความเป็นปกติ
ปรากฏเด่นชัดอยู่ตลอดเวลา สิ่งทีวนเวียนอยู่รอบๆจิต ซึ่งเป็นไป
ตามครรลองของสภาวะธรรม ที่มันเป็นไปในลักษณะแห่งความ

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปราภฏอยู่ตลอดเวลา อันนั้นคือ ภู
ตัง จิตตั้งเด่นอยู่เป็นอิสระ เป็น **ฐิติ** สิ่งที่เป็นอารมณ์ของจิตผ่าน
เข้ามาแล้วก็ผ่านไป ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ไม่รู้จักหยุดยั้ง อัน
นั้นเป็น ภูตัง ตามความหมายของ ฐิติภูตัง ของพระอาจารย์มั่น

เพราะฉะนั้นการภาวนานี้ท่านอาจารย์เสาร์ท่านว่า จิตของ
ข้ามันไม่สงบ มีแต่ความคิด ท่านอาจารย์ฝั้นบอกว่า อย่า
ปล่อยให้จิตมันว่าง ให้จิตมีอารมณ์สิ่งรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วก็ให้มี
สติรู้อยู่กับสิ่งรู้ในปัจจุบัน การภาวนาด้วยบริกรรมพุทโธก็ดี การ
ภาวนาด้วยการพิจารณาธรรมะอันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ดี
เป็นอุบายวิธีฝึกหัดจิตให้มีความคิด

แต่ในตอนต้นๆ เรามุ่งทำจิตให้มีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ
ก่อนได้เป็นดี ในขณะที่ท่านอาจจะนั่งบริกรรมภาวนาอยู่เช่น
ภาวนาพุทโธๆเป็นต้น ถ้าจิตของท่านอยู่กับพุทโธตลอดไป
ปล่อยให้มันอยู่ไป ถ้ามันภาวนาพุทโธๆของมันไม่หยุด เราจะ
ให้มันหยุด มันไม่ยอมหยุด ก็ปล่อยให้มันคิดไป พุทโธของมันไป
เรื่อย อย่าไปห้ามมัน หน้าที่เป็นแต่เพียงประคองมันไป รู้มันไป

เท่านั้น มันจะหยุดให้เป็นเรื่องของจิต ไม่หยุดให้เป็นเรื่องของจิต

แต่ในบางครั้งเราภาวนาพุทโธๆไปชักพักหนึ่ง จิตมันหยุดหยุดนิ่งว่าง บางที่มันไม่ว่าง พอหยุดสิ่งนี้ปั๊บ มันไปคิดสิ่งอื่น ก็ลองปล่อยให้มันคิดไป อย่าเอาแต่ดึงมันกลับมาหาพุทโธเพียงอย่างเดียว เมื่อมันจะอยู่กับพุทโธก็ให้มันอยู่ไป เมื่อมันจะไปคิดสิ่งอื่นหลังจากที่เรานึกพุทโธแล้ว มันปล่อยวางพุทโธก็ให้มันคิดไป เพราะพุทโธก็เป็นความคิด สิ่งที่มันคิดมาเองก็เป็นความคิด เราขณะที่เราภาวนาพุทโธอยู่ เราหาพุทโธมาป้อนให้จิต แล้วก็มีสติควบคุมจิตให้มันนึกอยู่ที่พุทโธ เราทำงานสองอย่างพร้อมกันไป แต่ถ้าหากจิตนึกอย่างอื่นขึ้นมา ไม่ใช่เรื่องของพุทโธ แต่มันนึกของมันขึ้นมาเอง เราเพียงทำสติตามรู้มันไปเรื่อยๆ แล้วในที่สุดเอาความคิดอันนั้นมาเป็นอารมณ์จิต มีสติรู้อยู่กับสิ่งนั้น

ถ้าหากว่าเรากำหนดทำสติรู้เมื่อไหร่ ความคิดมันหยุด จิตเกิดความว่าง ดูที่ความว่าง เมื่อคิดดูที่ความคิดว่าง ดูที่ความว่าง ไล่กันไปอย่างนี้ จนกระทั่งจิตมันคิดไม่หยุด ก็ตามรู้มันอยู่

อย่างนั้น ไม่หยุดอย่างเช่นเดียวกัน บางที่มันคิดไป คิดไป คิดไป
ตัวคิดมันก็คิดเรื่อยของมันไป ตัวตามรู้มันก็รู้ของมันเรื่อยไป
และพร้อมๆกันนั้น มันก็จะเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดลักษณะ
แห่งความสงบเยือกเย็นในท่ามกลางแห่งความคิด อันนี้เรียกว่า
จิตเดินอยู่ในขั้นแห่ง**ปฐมฌาน** คือมันคิดไม่หยุด ความคิดไม่
หยุดเป็นวิตก ความรู้พร้อมอยู่เป็นวิจาร์ ปีติและความสุข ความ
สงบเกิดขึ้น ก็เป็นปีติ สุข เอกัคคตา ตามองค์ฌานที่ ๑ บริกรรม
ภาวนาพุทโธๆ ถ้าจิตบริกรรมภาวนาพุทโธไม่หยุด แล้วก็มีปีติ มี
ความสุข มีความเป็นหนึ่ง ก็จิตอยู่ในฌานที่ ๑ ด้วยบริกรรม
ภาวนา แต่ถ้าการพิจารณาแล้ว จิตพิจารณาไม่หยุด คิดไม่หยุด
แต่เกิดวิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา จิตก็อยู่ในฌานที่ ๑ ในขั้น
ดำเนินการแห่งการพิจารณา เรียกว่าเดินวิปัสสนากรรมฐาน

และอีกอย่างหนึ่งปัญหาที่มีผู้นำไปถามอยู่บ่อยๆ บางท่าน
บอกว่า พอกำหนดบริกรรมภาวนาลงไปแล้วในตอนต้นๆ จิต
สงบเยือกเย็นดี สว่างใส บางทีก็ตัวหายไปหมด ยังเหลือแต่จิต
ดวงเดียว ทีนี้ภายหลังมาเมื่อทำบ่อยๆเข้า พอกำหนดจิตพุทโธๆ

เพียงสองสามคำจิตก็สงบนิ่ง พอสงบนิ่งนิดหนึ่งก็ถอนขึ้นมา พอ
ถอนขึ้นมาแล้วที่นี้มีแต่ความคิดไม่หยุด จะบังคับให้มันหยุด จะ
ข่มให้มันหยุดมันไม่ยอมหยุด ถ้ายิ่งข่ม ยิ่งบังคับ มันก็ทำให้เกิด
ปวดศีรษะขึ้นมา มันเสื่อมหรือมันเป็นอย่างไร

อันนี้มีผู้นำไปถามบ่อยๆ อันนั้นจิตของท่านเมื่อผ่านความ
สงบเป็นสมาธิบ่อยๆเข้า สมาธิเนี่ย ซึ่งมันเกิดจากศีลเป็น
หลักประกันความปลอดภัย สมาธิที่มีศีลเป็นเครื่องอบรม เป็น
เครื่องประกันความปลอดภัย สมาธิเกิดขึ้นเป็นสัมมาสมาธิ เมื่อ
จิตเป็นสัมมาสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น ปัญญาก็คือความคิด
ความคิดนั่นแหละคือปัญญา ที่นี้เมื่อปัญญามันเกิดขึ้นแล้วเรามี
สติรู้ทัน ก็เป็นปัญญา ถ้ามีสติรู้ไม่ทันก็เป็นความฟุ้งซ่าน
เพราะฉะนั้นเราจึงมีหลักและวิธีการที่พึงจะปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่อง
นี้ เมื่อจิตสงบนิ่งอยู่ ก็ปล่อยให้นิ่งไป เมื่อจิตเกิดความคิด ปล่อย
ให้คิดไป แต่ฝึกทำสติตามรู้ อย่านำเอาแต่ความสงบนิ่งอย่าง
เดียว

จิตที่สงบแต่ยังมีความคิดนี้ยังมี ถ้าจิตสงบนิ่งไม่มีความคิด เรียกว่าจิตสงบในฌาน เรียกว่า**สมาธิในฌาน** ถ้าจิตสงบนิ่ง แล้ว ยังมีความคิดอยู่ไม่หยุด ฟุ้งๆ ขึ้นมา ซึ่งเรียกว่าธรรมะมัน ผุดขึ้น อันนี้เรียกว่า**สมาธิในอริยมรรค** ที่นี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้น มันจะสงบได้อย่างไร

จริงอยู่ความคิดมันคิดอยู่ มันไม่สงบ แต่มันจะสงบจาก ความยินดี สงบความยินร้าย ความคิดที่คิดไม่หยุด ถ้าท่าน ปล่องให้มันคิดไป ทำสติตามรู้ หนึ่ง ท่านจะได้สติสัมปะชัญญะ เพราะจิตท่านมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ประการที่สอง ความคิดมันจะ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในจิต ประการที่สาม ความคิด เป็นเครื่องหมายให้รู้ว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ประการที่สี่ ขณะ ไตจิตของท่านมีสติอ่อนน ฤกอวิชชาครอบ มันจะยึด ยึดสิ่งที่คิด นั้นแล้วเกิดความยินดียินร้าย ท่านมีสติท่านจะมองเห็นตัวกิเลส ท่านก็จะมองเห็นได้ว่าเป็นทุกขที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เมื่อท่านดู เรื่อยไป มีสติปัญญาแก่กล้า ท่านจะรู้ว่า นอกจากทุกขไม่มีอะไร

เกิด นอกจากทุกข์ไม่อะไรดับ จิตที่มีสติปัญญาก็กำหนดรู้ทุกข์
ตลอดไป

ขณะใดจิตที่รู้อยู่ภายในจิต จิตดวงนี้รู้ภายใน มันเป็น**มรรค**
แต่ถ้ามันส่งออกไปรู้ข้างนอก มันก็เป็น**สมุทัย** ขณะใดที่จิตสงบ
สว่างลงไปแล้ว ไปเห็นภาพนิมิตต่างๆ นั้นมันรู้นอก รู้นอกแล้ว
มันก็เกิดสมุทัย ไปเกิดความยินดียินร้ายกับสิ่งที่รู้ นอกจากจะ
ยินดียินร้ายแล้วยังไปยึดว่าเป็นของดีวิเศษ เช่นอย่างนักปฏิบัติ
ไปเที่ยวทอดกัน บางทีหลวงพ่อก็มีคนไปเยี่ยมก็ไปนั่งกำหนดจิต
มาตรวจดูภูมิจิตภูมิใจหลวงพ่อก็ถามขึ้น "อิม วันนี้หลวงพ่
จิตใจมัวหมอง มีอะไรมากระทบ" หลวงพ่อก็ทักว่า "เออ คุณเอ๋ย
คุณจะมาเที่ยวเช็คจิตเช็คใจฉันทำไม ทำไมไม่ดูจิตใจตัวเองว่า
มันทุกข์แค่ไหน เป็นหนี้เค้าตั้งสองสามแสน เมื่อไหร่จะหาเงินใช้
ให้มันพ้นทุกข์ซะที" ก็เลยไปจู้จุกจุกเข้า เค้าเลยยอมเป็นศิษย์

นี่คือคน คือความรู้นอก ถ้ารู้นอกแล้วมันไปเที่ยววิจารณ์คน
โน้น วิจารณ์คนนี้ ไปตำหนิคนโน้น ไปตำหนิคนนี้ ในที่สุดก็ไป
ตำหนิลัทธิการปฏิบัติของคนอื่นเขา เมื่อเขาไม่ปฏิบัติเหมือน

อย่างเราว่าเขาปฏิบัติผิด ถ้าใครปฏิบัติเหมือนอย่างเราก็จึง
เรียกว่าปฏิบัติถูก อารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานนี้ให้มีแต่ใน
เฉพาะคัมภีร์เท่านั้น

แม้ว่าใครจะไม่นึกถึงอะไร เป็นแต่เพียงพยายามทำจิตทำใจ
ให้มันรู้อยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ทุก
ขณะจิต ทุกลมหายใจ เพียงแค่นี้ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานแล้ว
หรือถ้าใครไม่ทำอย่างนั้น มานั่งหลับตากำหนดดูอารมณ์จิตของ
ตัวเองอยู่ ไม่ต้องนึกคิดอะไร อะไรเกิดขึ้นมารู้ อะไรเกิดขึ้นมารู้
แค่นี้ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐาน ที่นี้บางท่านมานึกว่า การทำสติรู้
การยืน เดิน นั่ง นอน รับทาน ดื่ม ทำ พูด คิด แล้วมันเกิด
อารมณ์กรรมฐานขึ้นมา แล้วเป็นการปฏิบัติกรรมฐาน มันจะไม่
ง่ายเกินไปหรือ โอ! ใครว่ามันง่าย นั่งบริกรรมภาวนาหลับตาอยู่
ยังง่ายกว่า ใครที่สามารถทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับ
ทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ได้ทุกขณะจิตทุกลมหายใจนี้เป็นดีวิเศษ
ที่สุดเกี่ยวกับการปฏิบัติ

การปฏิบัติประเภทนี้จะไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา ไม่เลือกสถานที่ และไม่เกี่ยงว่าเราไม่มีเวลาปฏิบัติ เป็นการฝึกทำสติตามรู้ รู้สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเกี่ยวกับเรื่องกายเรื่องจิตของเรา ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด เป็นเรื่องของกาย คิดเป็นเรื่องของจิต กายจะเคลื่อนไหวไปมาอย่างไร จิตจะคิดอะไร มีสติรู้อยู่ทุกอิริยาบถ ตัวสติที่รู้นั้นแหละ ตัวรู้นั้นแหละ ตัวตามรู้นั้นแหละกำหนดดูให้ดี ตัวรู้นั้นแหละตัวพุทโธ พุทโธที่ท่านนึกในใจที่ปริกรรมภาวนาพุทโธนั้นมันเป็นแต่เพียงคำพูด แต่เมื่อจิตรู้รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีและตามรู้เรื่องของกาย เรื่องของจิตของตัวเองอยู่ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ นั้นแหละคือตัวพุทโธอย่างแท้จริง

เมื่อเรามีสติรู้อยู่กับตัวของเราเอง อยู่กับจิตของเราเอง เราก็รู้ความจริงของกาย รู้ความจริงของจิต และก็รู้ความประพฤติกิเลสของตัวเองว่าอะไรขาดตกบกพร่อง เราจะได้เพิ่มเติมให้พอดี อะไรมันเกินก็จะได้ตัดทอนลงให้พอดีบพอดี อยู่ในลักษณะแห่งความเป็นกลาง เมื่อเราฝึกจิตกับอิริยาบถดังที่กล่าว สติสัมปะ

ปัญญาดีพร้อม จิตก็มีสติประคับประคองรู้อยู่ที่จิตอยู่ตลอดเวลา เป็นสติวินโย หากเข้าจิตก็กลายเป็นตัวปกติ กลายเป็นศีล **มีศีล มีสัจจ มีสุตะ มีปัญญา มีจาคะ (อริยวัฑฒิ ๕)** ซึ่งมันจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ปัญหายุ่งตรงที่ว่าต้องทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึกเท่านั้น นั่นเป็นหลักปฏิบัติธรรมโดยตรง

อาตมาได้บรรยายธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติสมณวิปัสสนา กรรมฐาน ว่าถึงธรรมะสิ่งละอันพันละน้อยพอเป็นเครื่องประดับ สติปัญญาของท่านผู้ฟัง ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้คณะท่านเจ้าภาพบำเพ็ญกองการกุศลเพื่ออุทิศเป็น ดอกไม้บูชาพระคุณของพระอาจารย์เฟื่องผู้ถึงแก่มรณภาพไปแล้วโดยวิสัยของจิตผู้กตัญญูกตเวที ด้วยอำนาจแห่งกุศลเจตนา อันดีนี้จึงช่วยดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายทุกท่านจงประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมในที่ทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อ โดยระยะเทศนามา เວັၤง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/LcaCIW3ZFhc>