

ภาวนาทำไมใจถึงไม่สงบ

หลวงพ่อกุศล สุวณฺโณ

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย การแสดงธรรมวันนี้คิดว่าจะไม่พูดอะไรให้มาก เพราะการแสดงธรรมก็คือการนำเรื่องของธรรมะมาเล่าสู่กันฟัง ตามความรู้และความสามารถของผู้ที่จะพูดได้มากน้อยเพียงใดแค่นั้น และได้ผ่านการปฏิบัติมีความรู้สึกเข้าใจในหลักการปฏิบัติเพียงใดแค่นั้นตามชั้นภูมิของตัวเอง ดังนั้นการเรียนปริยัติหรือการฟังเทศน์นี้ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายก็ฟังกันมาก และการปฏิบัติตามธรรมะที่เราฟังและเรียนรู้อแล้วนั้น ก็เข้าใจว่าจะมากพอๆกัน

ดังนั้น ณ โอกาสนี้จึงใคร่ที่จะขอเชิญชวนบรรดาท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายจงกำหนดจิตตั้งใจว่าฉันจะตั้งใจสมาธิให้ดวงจิตของฉันเป็นสมาธิ สติภวังค์ เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็รวมเอาความรู้สึกทั้งหมดไปรวมอยู่ที่ดวงจิต นึกถึงพระบรมครูคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยภาษาบาลีว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** แล้วก็รวม

สิ่งที่จิตของเราว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่จิต พระธรรมก็อยู่ที่จิต
พระสงฆ์ก็อยู่ที่จิต จิตตัวนี้เรียกว่า**พุทธโธ** นั่นก็คือพุทธะ รวม
ความแล้วว่ใครก็ตามที่มีความรู้สึกผิดชอบ หรืออยู่ในจิตของ
ตัวเอง ผู้นั้นได้ชื่อว่ามีพุทธะคือผู้อยู่ในจิตของเรา

แต่โดยธรรมชาติของพุทธะที่ยังมีสิ่งมืด มันยังปิดบังอยู่คือ
กิเลส ตัวผู้รู้ของแต่ละบุคคลจึงยังไม่เห็นชัด เพราะฉะนั้นเพื่อให้
ตัวผู้รู้ของแต่ละท่านเด่นชัดขึ้น จึงมีอุบายวิธีที่สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ภาวนาคือการทำสมาธิ การทำสมาธิก็
คืออุบายที่พยายามที่จะทราบความคิดที่มันแผ่ซ่านอยู่ทั่วทุกทิศ
ให้ไปรวมจุดอยู่กับสิ่งสิ่งหนึ่งในเบื้องต้นก่อน โดยที่สูดแม่
ความคิดถึงคำพูดเพียงคำสองคำคือพุทธโธเป็นต้น หรือเพ่งจด
จ้องอยู่ในจุดใดจุดหนึ่งตามแบบแห่งการเพ่งกสิณ อุบาย
ดังกล่าวนี้เป็นอุบายที่ทราบความรู้สึกของจิตที่มันแผ่ไปทั่วทุก
ทิศต่างๆ ในอารมณ์ต่างๆให้พราวจากสิ่งนั้นๆให้มารวมอยู่ใน
จุดเดียว คือพุทธโธหรือจุดที่เพ่งนั้น และไม่เฉพาะแต่พุทธโธหรือจุด
ที่เพ่ง แม้คำอื่นเช่นยุบหนอพองหนอ หรือเกิดดับอะไรก็แล้วแต่

ล้วนแต่เป็นอุบายทำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ คือให้เพ่ง
อยู่ในจุดนั้น หรือรู้สึกเฉพาะในคำพูดคำนั้นเท่านั้น

อันนี้คืออุบายในเบื้องต้น ถึงแม้ว่าหลายๆท่านอาจจะผ่าน
การบำเพ็ญภาวนามา มีภูมิจิตภูมิใจสูงยิ่งขึ้นไปกว่าระดับชั้น
ดังที่กล่าวมาแล้วก็ตาม ที่นำมากล่าวอีกก็เพื่อเป็นการเตือน
เตือนจิตเตือนใจ เตือนความรู้สึกของนักปฏิบัติทั้งหลายให้มี
ความรู้สึกความมั่นคงต่อการปฏิบัตินั้นๆ บริกรรมภาวนาก็ดี
หรือการพิจารณาธรรมอันใดอันหนึ่งก็ดี แม้ว่าเราจะทำผ่าน
มาแล้ว เราจะถือว่าเราผ่านขั้นนั้นมาแล้วไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่าน
สอนให้ทำซ้ำๆซากๆอยู่ในระดับนั้นหรือขั้นนั้นๆ ซึ่งเริ่มจากจุด
เบื้องต้นจนกระทั่งถึงจุดเบื้องปลายคือขั้นภูมิจิตละเอียดที่สุด
ตั้งแต่เบื้องต้น และเบื้องกลาง แล้วก็เบื้องสูงสุดนั้น เราจะไป
ปล่อยทิ้งไม่ได้ วิถีจิตที่เคยเดินๆมา ในลักษณะอย่างไร เรามี
ความรู้ความเห็นอย่างไร เราจะต้องทบทวนสิ่งที่เราเคยผ่านนั้น
บ่อยๆ เพื่อให้มีความชำนาญชำนาญ เพื่อป้องกันไม่ให้เราหลงผิด
เข้าใจผิด

บางท่านอาจจะสามารถทำภูมิจิตภูมิใจให้มีความรู้ใน
ธรรมะขั้นละเอียด เราอาจจะมีความรู้ เราอาจจะมีความเห็น แต่
ถ้าเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงกันจริงๆ เราอาจจะไปยึดเอาแต่เพียง
ความรู้และความเห็นเท่านั้น ที่เราได้เราถึงว่าเป็นสิ่งที่เราสำเร็จ
แล้ว แต่เรายังขาดการนึกถึงอีกสิ่งหนึ่งคือ**ความเป็น** ความ
บรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยลักษณะสาม
อย่าง คือหนึ่ง **ความรู้**ที่เกิดขึ้นภายในจิต สอง**ความเห็น** คือเห็น
ด้วยกับความรู้ นั้น สามสภาพจิตที่**เป็น** หมายถึงการปล่อยวาง
ประกอบด้วยสภาพสามอย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าเรามีทั้งรู้ ทั้งเห็น
ทั้งเป็น ที่นี้สิ่งที่เรารู้เราเห็นเราเป็น แม้จะเป็นสิ่งเก่าสิ่งเดิมที่เรา
พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ อยู่ นั้นก็เป็นอุบายที่จะทำให้สภาพจิต
ของเราเปลี่ยนแปลงขึ้นตามลำดับขั้นแห่งความสามารถ
เพราะฉะนั้นในหลักที่ครูบาอาจารย์ท่านเคยกล่าวแนะนำสั่ง
สอน หรือหลักในพระสูตรต่างๆ ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้เรียน
มาแล้ว เช่นอย่างในหลักของ**โพชฌงค์** มีปรากฏว่า **ภาวิตา**
พาหุลิกตา อบรมให้มากๆ กระทำให้มากๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ

นี่คือหลักการของท่าน สำหรับวันนี้เอาตมาจะกล่าวถึง
หลักการปฏิบัติเพียงแค่นี้**อนสุติ** อนสุติคือการระลึก ในขั้นนี้จะ
ยกเอาตัวอย่างแห่งการระลึกถึงพระพุทธเจ้าคือ**พุทธานุสติ**มา
พูดพอเป็นตัวอย่าง การนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เรียกว่า
พุทธานุสติ ซึ่งเป็นอนสุติข้อ ๑ ในอนสุติ ๑๐ ที่นี้เรามานึกถึง
คุณของพระพุทธเจ้า ด้วยคำว่า**พุทโธ**เป็นต้น ได้ชื่อว่าพุทธานุ
สติ ที่นี้ถ้าเรานึกคำว่าพุทโธๆซ้ำๆอยู่อย่างนั้น กลายเป็นการ
ภาวนา หรือการอบรมจิตเพื่อจะให้จิตของเรามาติดอยู่กับคำพูด
คือคำว่าพุทโธเพียงคำเดียว อันนี้เป็นอุบายในเบื้องต้น

ที่นี้ขอให้ท่านลองสังเกตดูว่า เมื่อท่านนึกถึงคำว่าพุท
โธๆๆๆติดๆกัน โดยไม่ปล่อยให้มึนช่องว่าง จิตของท่านสามารถ
ที่จะคิดถึงสิ่งอื่นได้มั๊ย ในเมื่อท่านนึกพุทโธติดๆกันให้ถี่ยิบ
เข้าใจว่าคงไม่มีโอกาสที่จะส่งกระแสไปในทางอื่นได้ เว้นเสียแต่
ว่าท่านจะเผลอไปชักพักหนึ่ง แล้วจิตของท่านอาจจะลืมคำว่า
พุทโธแล้วส่งกระแสไปในทางอื่น เมื่อท่านรู้สึกตัวแล้วก็เอามานึก
ไว้ที่พุทโธตามเดิม เมื่อจิตของท่านเผลอไปนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไหร่

ท่านก็เอามาฝึกไว้ที่พุทโธ พุทโธๆ ตามเดิม และพุทโธนี้ ท่าน
สามารถที่จะนึกได้ ไม่เฉพาะแต่ที่ท่านมานั่งหลับตาอยู่ในขณะนี้
เท่านั้น แม้ท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด อะไรอยู่
ท่านนึกได้

บางท่านอาจจะยึดว่า เดินนึกพุทโธกลัวจะเป็นบาป นอนนึก
พุทโธกลัวจะเป็นบาป อย่าไปเข้าไปใจผิด เราสามารถที่จะนึก
พุทโธได้ ทุกกาลทุกเวลาทุกสถานที่ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนๆ เรา
นึกได้ทั้งนั้น เรียกว่านึกได้ตลอดเวลาแล้วกัน ถ้าท่านตั้งใจที่จะ
นึก นึกพุทโธๆๆเอาไว้อย่างนั้น ในเมื่อนึกพุทโธอยู่ตลอดเวลา
จิตมันไม่สงบเป็นสมาธิ ไม่นิ่ง ไม่สว่างอย่างที่แบบแผน
ตำรับตำราท่านกล่าวไว้ มันจะได้ประโยชน์อะไร มันได้ประโยชน์
ที่ว่าท่านสามารถที่จะเอาพุทโธ สะกັดกั้นความคิดเอาไว้ ไม่ให้
ปล่อยความรู้สึกนึกคิดไปสร้างบาปสร้างกรรมอย่างอื่น หรือให้
ความคิดที่เราเรียกว่าความคิดชั่ว ความคิดไม่ดีนั้นมันน้อยลง
แม้จะโดยความตั้งใจก็ตาม นี่เราเอาผลกันเพียงแค่นี้ก่อน

ทีนี้ถ้าหากว่าเรามาภาวนาแต่พุทโธๆอย่างเดียวนั่น เรา
สามารถที่จะทำจิตให้ดำเนินไปสู่ขั้น**วิปัสสนากรรมฐาน**ได้
หรือไม่ อันนี้เป็นปัญหาที่นักปฏิบัติทั้งหลายมีความสงสัยกัน
มากเหลือเกิน อาตมาขอบอกอย่างตรงไปตรงมาว่า บริกรรม
ภาวนาทุกอย่าง จิตจะสงบลงได้เพียงแค่ขั้น**อุปจาระสมาธิ**
เท่านั้น เช่นคำบริกรรมภาวนาว่าพุทโธๆ หรือยุบหนอพองหนอกก็
ตาม เมื่อท่านนึกซ้ำๆซากๆอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตสงบลงไปจริงๆ
คือมันมีอาการวูบวาบแล้วก็สงบลงไปสว่างขึ้น คำบริกรรม
ภาวนาที่ท่านนึกอยู่นั้นมันจะหายไปทันที ในเมื่อคำว่ายุบหนอ
พองหนอกก็ดี พุทโธก็ดีหายไปในขณะที่ท่านมีอาการรู้สึกเคลิ้มๆ
ลงไปคล้ายกับจะนอนหลับ ในตอนนี้จิตมันยังไม่ถึงขั้นอัปปนา
สมาธิ เป็นแต่เพียงเริ่มจะเป็นอุปจาระสมาธิเท่านั้น

เพราะฉะนั้นบริกรรมภาวนานี้เป็นแต่เพียงสื่อยังจิตให้
ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ เพียงขั้นรู้สึกเคลิ้มๆเหมือนจะนอน
หลับ แล้วคำภาวนานั้นก็หายไป ใครจะบริกรรมภาวนาอะไรก็
ตาม ส่วนมากจะมีลักษณะเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

ทีนี้มีปัญหาว่า เมื่อคำบริกรรมภาวนานั้นหายไปแล้ว ต่อไปนั้นท่านควรจะทำอย่างไร อันนี้ท่านพึงสังเกตจิตของท่านให้ดี ถ้าหากว่าจิตท่านลงไปนิ่งว่างสว่างอยู่เฉยๆ หรือไม่สว่างก็ตาม ในตอนนี้ถ้าหากท่านสามารถน้อมจิตไปสู่ลมหายใจได้ ก็รีบน้อมจิตไปสู่ลมหายใจทันที คือกำหนดรู้ลมเข้าลมออก ดูลมหายใจเข้า หายใจออก เฉยอยู่ เพียงแต่รู้ว่ามีลมหายใจเท่านั้น

อย่าไปนึกว่า นีลมหายใจเข้าสั้น นีลมหายใจออกสั้น นีลมหายใจเข้ายาว นีลมหายใจออกยาว เป็นแต่เพียงทำความรู้ที่อยู่ในที่ เมื่อลมหายใจเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตก็ยังคงรู้อยู่ที่กาย รู้อยู่ที่ลมหายใจ แม้เราจะไม่ปรุงแต่งความคิดขึ้นมาว่าลมหายใจสั้นยาว จิตก็ย่อมรู้อยู่ในที่อยู่แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องไปสร้างความคิดขึ้นมาอย่างนั้น

ทีนี้ถ้าหากสมมุติว่าเมื่อจิตนิ่งลงไปสู่ความว่าง ถ้าจิตมันทรงอยู่ในความสว่างแล้วรู้สึกมีปีติ ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น เว้นเสียแต่ว่าจิตมันอาจจะถอนหรือส่งกระแสไปในทางอื่น ถ้าท่านไม่รีบบริกรรมภาวนาอีก ก็กำหนดจิตน้อมไปสู่

ลมหายใจ เอลลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ หรือในช่วงนี้บางท่านอาจจะน้อมจิตไปเพ่งพิจารณาอาการ ๓๒ คือ **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** เป็นต้น เพ่งไปในแง่แห่ง**อสุภะ** **กรรมฐาน** คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของปฏิกูลโสโครก ไม่สวย ไม่งาม พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น

ในเมื่อท่านมายึดเอลลมหายใจหรืออาการ ๓๒ ซึ่งเรียกว่า **กายคตาสติ** มาเป็นเครื่องรู้ของจิต มาเป็นเครื่องระลึกของสติ กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้จะป็นอุบายนำจิตของท่านให้ดำเนินเข้าไปสู่**อัปปนาสมาธิ** หรือถึงขั้น**สมถกรรมฐาน**

แต่บางท่านอาจจะมีลักษณะเป็นอย่างนี้ ในเมื่อบริกรรมภาวนาพุทโธๆเป็นต้น เมื่อมีอาการเคลิ้มๆลงไปแล้วจิตก็เริ่มสงบวูบๆลงไปแล้วก็ไปนิ่งสว่าง เรียกว่าจิตวิ้งเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิเร็วจนเกินไป ถึงขนาดที่เราไม่สามารถที่จะกำหนดรู้ปิติและความสุขได้ จิตวิ้งเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิเร็วเกินไป มันก็ไปนิ่งว่างอยู่เฉยๆ อันนี้ต้องพยายามทำบ่อยๆ จนกว่าเราจะ

สามารถกำหนดเริ่มต้นตั้งแต่ **วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา**

ฝึกหัดจิตให้ดำเนินตามวิถีกองคฺฌาณทั้ง ๕ จนชำนาญชำนาญ

แม้ว่าเราจะสามารถที่จะทำจิตให้หนึ่งเป็นสมาธิถึงขั้นสมถะ หรือเรียกว่าอัปปนาสมาธิได้บ่อยๆ เข้า ความจริง ความเข้าใจ ที่ว่าสมถกรรมฐานหรืออัปปนาสมาธิไม่สามารถที่จะทำผู้ บริกรรมภาวนาให้มีภูมิจิตดำเนินไปสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ อันนี้เป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายจึงทำ ความเข้าใจอย่างนี้ เราจะบริกรรมภาวนาก็ดี หรือจะพิจารณา อะไรก็ดี ในเมื่อจิตไปสงบนิ่งว่างอยู่เฉยๆ แม้จิตจะสงบละเอียด ถึงขนาดที่ว่ากายหายไปหมด ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่งว่าง สว่างอยู่อย่างเดี่ยวเท่านั้น จิตที่เป็นอย่างนี้ส่วนมากย่อมจะไม่ เกิดความรู้ ย่อมจะไม่เกิดสติปัญญาขึ้นมา ในขณะที่จิตมีสภาพ เป็นอย่างนั้น อันนี้ก็เป็นการเห็นที่ถูกต้องอีก ทีนี้ในเมื่อเป็น เช่นนั้นเพียงแต่การบริกรรมภาวนา จิตจะสามารถดำเนินไปสู่ ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร

เอาแหละ สมมุติว่า เราเพียงแต่บริกรรมภาวนาให้จิตสงบนิ่ง ให้จิตสงบนิ่งทุกครั้ง จิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธินี้ บางท่านก็ ว่าจิตอยู่ในฌานชั้นที่ ๔ บางท่านก็เรียกว่าอัปปนาสมาธิเฉยๆ บางท่านก็เรียกว่าอัปปนาจิต อัปปนาสมาธิ อัปปนาฌาน อัปป นาคิต โดยธรรมชาติแล้วจิตไม่เกิดความรู้ในขณะนั้น เพราะจิต ไร้สมรรถภาพในการที่จะคิดโดยประการทั้งปวง อันนี้ขอให้ท่าน ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตให้ดีในตอนนี้

ที่นี้ให้เราคอยสังเกตดู แม้ว่าจิตในอัปปนาสมาธิจะไม่มี ความรู้เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่โดยธรรมชาติของจิตที่สงบแล้ว ย่อมมีโอกาสที่จะถอนจากความสงบ คือถอนจากสมาธิ ในเมื่อ ถอนจากสมาธิในขั้นนี้ ก้าวถอยขึ้นมาสู่ภุมิแห่งอุปจาระสมาธิ จิตอยู่ในภุมิอุปจาระสมาธินี้ จิตย่อมมีความคิด ในเมื่อจิตเกิดมี ความคิดขึ้นมาในขั้นนี้ ผู้ภาวนาย่อมจะสามารถน้อมจิตได้ พอ จิตถอนจากอัปปนาสมาธิ มีความคิดเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ตาม ความคิดนั้น เราคิดอะไรขึ้นก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ อย่างปลอดภัย จิตมันจะคิดเรื่องดีก็ตาม คิดเรื่องชั่วก็ตาม เรา

ต้องกำหนดทำสติรู้ตามความคิดนั้นไปเรื่อยๆ อย่าไปละโอกาสตามรู้ความคิดของเราไปเรื่อย จนกว่าจิตของเราจะรู้ สติของเราจะรู้ทันความคิดที่มันคิดขึ้น เพราะความคิดนั้นเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ความคิดเป็นธรรมารมณีกีย่อมเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แม้จะเป็นนามธรรมก็ตาม ก็สามารถที่จะทำให้สติกลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้

ในเมื่อสติตัวนี้ตามทันความคิดจนกระทั่งสามารถรู้เท่าทันความคิด รู้สึกว่าคิดสักแต่ว่าคิด รู้สึกแต่ว่ารู้ จิตเราก็ปล่อยวางไป รู้แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความคิดไปอย่างนี้ จิตเอาความรู้ความคิดเป็นเครื่องรู้ สติเอาความรู้ความคิดเป็นเครื่องระลึก ในเมื่อจิตกับสตินี้ตามทันกันเข้า สติกลายเป็นมหาสติ สติกลายเป็นสติพละ ก็สามารถที่จะยังจิตให้สงบลงไปอีก กลายเป็นสมาธิ แล้วก็กลายเป็นสมาธิพละ ในเมื่อจิตสงบลงไป แล้ว พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อาจจะไป

รวมพร้อมอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งมีประสิทธิภาพที่จะทำให้จิต
ของเราสงบนิ่งเด่นเป็นสมาธิขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือบางทีอาจจะ
มีภูมิความรู้หรือภูมิปัญญาเกิดขึ้นมา

ยกตัวอย่างเช่นอย่างบางท่านที่ภาวนาพุทโธๆแล้ว ใน
ขั้นต้นเขาสามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อจิต
ถอนจากอัปปนาสมาธิแล้วก็ไม่มีความรู้อะไร เพราะจิตมันถอน
ออกจากสมาธิมาเลย ในเมื่อทำหลายครั้งหลายหนเข้า จิตก็สงบ
เป็นอัปปนาสมาธิบ่อยเข้าๆ ในเมื่อจิตสงบบ่อยๆเข้า จิตก็มี
กำลัง มีสติ แล้วก็มีสัมปะชัญญะดีขึ้น เมื่อสมาธิถอนออกมา
จากอัปปนาสมาธิ จิตถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิ พอเกิดมี
ความรู้สึกรู้สึกมีความคิดขึ้นมาเท่านั้น จิตสามารถเกิดภูมิความรู้
เกิดปัญญารู้อะไรแปลกๆขึ้นมา ความรู้พรุ่งพรูออกมาจนที่ไม่
สามารถจะกำหนดตามความรู้ได้ก็มี ทีนี้ในเมื่อภูมิความรู้มัน
เกิดขึ้นมาอย่างนี้ ถ้าสติกับจิตมันตามทันกัน ตามทันความรู้ที่
เกิดขึ้นมาภายในจิต มันก็กลายเป็น**ภูมิวิปัสสนา** ภูมิปัญญาที่
เกิดขึ้นในจิต

การอธิบายนี้ การใช้คำพูดอาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริง อาจจะกระทบกระเทือนหรือบางทีก็อาจจะสับสน จึงขอฝากไว้สำหรับท่านผู้ฟังได้พิจารณาเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง จึงอยากใคร่ที่จะขอให้บรรดาท่านทั้งหลายที่ยังสงสัยอยู่ว่า บริกรรมภาวนานี้ จิตเป็นได้เพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการภาวนาพุทโธนี้ มีผู้กล่าวกันว่า ภาวนาพุทโธอย่างดี จิตก็ได้เพียงแค่ขั้นสมถกรรมฐาน จึงใคร่ที่จะขอร้องให้บรรดาท่านนักปฏิบัติทั้งหลายได้ช่วยพิสูจน์ข้อเท็จจริง ให้มันรู้แจ้งเห็นจริง ประจักษ์ว่าบริกรรมภาวนาเนี่ย จิตมันจะเป็นเพียงแค่ขั้นสมถกรรมฐานเท่านั้นหรือ

แต่อาตมาขอให้แนยเอาไว้นักบริกรรมภาวนาทั้งหลาย ถ้าหากเราจะพากันโง่หมดทุกคน บริกรรมภาวนาแล้วจิตมันก็เป็นเพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้น ถ้าในหลักวิชาการท่านก็ว่า อนุสติ ๑๐ มันก็เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ในเมื่อเรามาบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือคำว่าพุทโธๆ เป็นต้น มันก็เป็นการปฏิบัติตามอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ไม่ใช่อารมณ์ของ

วิปัสสนา เพราะฉะนั้นเรามาช่วยกันพิสูจน์ดูว่า บริกรรมทุก
อย่างเท่าที่มีในตำรับตำรานั้น ในเมื่อเราทำอย่างจริงจังลงไป
แล้ว จิตของเราจะเป็นเพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้นหรือ จะไม่มี
โอกาสที่จะเข้าสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้เองหรืออย่างไร

อาตมาอยากจะขอให้ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายได้ช่วยกัน
พิจารณาแก้ปัญหาในตอนนี้อย่างไร ถ้าหากหลายๆท่านช่วยกันพิสูจน์
ช่วยกันพิจารณา ช่วยกันค้นคว้าหาหลักความเป็นจริงโดย
ธรรมชาติ โดยสลัดความยึดถือในตำรับตำราออกไปเสีย เอาแต่
ความจริงซึ่งมันเกิดภายในจิตของผู้ภาวนานั้นมาเทียบเคียงกัน
มาเปรียบเทียบกัน มาวัดกันดู ว่ามันจะสามารถเป็นวิปัสสนาไป
ได้หรือไม่ เมื่อเราจะได้หายข้อสงสัย หายแคลงใจ หายขัดแย้ง
ซึ่งกันและกัน

อาตมาขอให้คติไว้ให้พิจารณาอย่างหนึ่งว่า บรรดานัก
ปฏิบัติทั้งหลายที่เรายังมีความเห็นขัดแย้งกันอยู่ เพราะว่า หนึ่ง
ต่างฝ่ายต่างไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็น ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้งกัน สอง
ฝ่ายหนึ่งรู้เห็นเป็น อีกฝ่ายหนึ่งไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็นจริง ก็เป็นเหตุ

ให้ขัดแย้งกัน แต่ถ้าหากว่าต่างฝ่ายต่างรู้ ต่างเห็น ต่างเป็น
ด้วยกันทั้งสองฝ่าย โดยเอาความเป็นจริงที่เกิดภายในจิตอย่าง
จริงจั่งมาเปรียบเทียบกัน เราจะไม่เกิดขัดแย้งกันในเรื่องการ
ปฏิบัติ หรือความรู้ความเห็นในภูมิปฏิบัติเลย เช่น พระอรหันต์
อรหันต์ทั้งหลายไม่เคยเถียงกัน เพราะเรื่องการปฏิบัติ ใน
ประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาไม่มี มีแต่ปุถุชนเท่านั้นเค้า
เถียงกัน แต่พระอรหันต์อรหันต์ไม่เถียงกัน อันนี้ขอฝากบรรดา
ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา เอาหลักการกล่าวธรรมะก็เป็นคติ
เตือนใจ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา

(ตอบปัญหาหลังเทศน์)

นี่ขอตอบปัญหาข้อแรก ที่มีคำถามว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** หมายความว่าอย่างไร ต่างกับ **นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง** หมายความว่าอย่างไร นี่เป็นปัญหาที่นึกขึ้นมาแล้วก็ถาม นิพพาน ปรมัง สุขัง เป็นภาษาบาลีเมื่อตอบออกมาก็คือว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง แปลว่าพระนิพพานเป็นความว่าง

อย่างยิ่ง หรือสูญอย่างยิ่ง ความหมายของคำพูดก็ต่างกันอยู่
แล้ว อันหนึ่งหมายถึงความสุข อันหนึ่งหมายถึงความสูญ คือ
สูญเปล่าไม่มีอะไร ทีนี้ปัญหาที่น่าจะสงสัยก็อยู่ตรงที่ว่า นิ
พพานัง ปรมัง สุขุญฺญัง เราเข้าใจว่าพระนิพพานนี้สูญ เพราะว่า
นิพพานะก็แปลว่าดับ ฟังทำความเข้าใจว่าคำว่าดับนี้ เป็นการ
อาการดับของกิเลส กิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ อวิชชาดับหมด แต่
สิ่งที่ยังเหลืออยู่การดับนั้น อาตมาได้ขอกราบท่านผู้ฟังทั้งหลาย
ให้ไว้ช่วยพิจารณาในการเทศน์คราวก่อน ว่าสิ่งที่เหนือการดับ
นั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกเราไว้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร อาตมาก็เลย
ขอฝากท่านผู้ฟังไว้ให้ช่วยกันพิจารณา ทีนี้คำถามที่ว่า นิพพานัง
ปรมัง สุขุญฺญัง พระนิพพานสุขอย่างยิ่ง กับ นิพพานัง ปรมัง
สุขุญฺญัง พระนิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง อันนี้คำแปลมันก็มี
ความหมายสื่อความต่างกันอยู่แล้ว อันหนึ่งหมายถึงความสุข
อันหนึ่งหมายถึงความสูญ สูญเปล่า คือมันสูญจากกิเลส ตัณหา
มานะ ทิฐิ นั่นเอง ความสูญจากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ ก็
หมายถึงว่า ความดับ ดับกิเลส ทีนี้เมื่อกิเลสดับแล้ว สิ่งที่อยู่

เหนือการดับกิเลส นั่นคืออะไร อันนี้ขอฝากไว้ให้นักธรรมะ
ทั้งหลายช่วยพิจารณา

ขอให้อธิบายเรื่องของ **ฅณ** ต่างๆ โดยละเอียด เรื่องของ
ฅณนี้จะขอพูดเฉพาะ ฅณ ที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ซึ่งเป็น
ฅณที่ภูมิจิตของนักปฏิบัติจะต้องผ่าน และจะต้องศึกษาให้รู้
ให้มีความเข้าใจบ้างพอสมควร ฅณอันเป็นปฐมบาทแห่ง
วิปัสสนามีอยู่ ๔ ชั้น เรียกว่า **ปฐมฅณ ทุตติยฅณ ตติย
ฅณ จตุตตฅณ** แปลออกมาเป็นภาษาไทยว่า ฅณที่ ๑ ที่ ๒
ที่ ๓ และที่ ๔

ฅณที่ ๑ มีวิตก นึกถึงอารมณ์ มีวิจารณ์ จิตกับอารมณ์แนบ
สนิทกัน จนเกิดความซึมซาบ เกิดปีติแล้วก็มีความสุข ในเมื่อจิต
ของผู้ดำเนินฅณมีปีติและความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิต จิต
ก็ไม่กระวนกระวาย เข้าไปสู่ความสงบ แล้วก็มีวิตก วิจารณ์ ปีติ
สุข เอกัคคตาอยู่พร้อม นี้เป็นฅณขั้นที่ ๑

ฅณขั้นที่ ๒ ปล่อยวิตก วิจารณ์ ยังเหลือแต่ปีติ สุข

เอกัคคตา

ฌานชั้นที่ ๓ ปล่อยปิติ คือวางปิติ คือยังเหลือแต่สุขกับ
เอกัคคตา

ฌานชั้นที่ ๔ สุขหายไป ยังเหลือแต่เอกัคคตาคือความเป็น
หนึ่ง กับอุเบกขาคือความวางเฉยของจิต

ที่นี้จิตของท่านผู้อยู่ในฌานชั้นที่ ๔ เนี่ย เป็นคำตอบของ
ปัญหาข้อหนึ่งที่ว่าจิตอัปปนาสมาธิคืออะไร เป็นอย่างไร จิตของ
ผู้ที่อยู่ในฌานชั้นที่ ๔ นี่คือจิตของผู้ที่อยู่ในอัปปนาสมาธินั่นเอง
ลักษณะของจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิกับฌานชั้นที่ ๔ ผู้ภาวนาจะ
ปรากฏว่ามีความรู้สึกในจิต มีแต่จิตดวงเดียวหนึ่งสว่างไสวอยู่
กายไม่ปรากฏว่ามีอยู่ในความรู้สึก อันนี้จิตอยู่ในฌานชั้นที่ ๔

ปัญหาที่ว่า **นิमित** กับความรู้แจ้งเห็นจริงต่างกันอย่างไร นิमित
แปลว่าเครื่องหมาย ถ้าผู้บริกรรมภาวนापုทโธ จิตติดกับพุทโธ
อยู่กันอย่างเหนียวแน่น เรียกว่าจิตเอาพุทโธเป็นนิमित เรียกว่า
บริกรรมนิमित ที่นี้นิमितตามความเข้าใจของผู้ถามนี้ เข้าใจว่าคง
จะหมายถึงนิमितที่เราบริกรรมภาวนาหรือภาวนาอันใดก็ตาม ใน
เมื่อจิตมีลักษณะมีเคลิ้มๆลงไปแล้ว กระแสจิตส่งออกไปข้าง

นอก แล้วก็มีภาพต่างๆเกิดขึ้นในความรู้สึก จะเป็นภาพคนภาพ
สัตว์หรืออะไรก็แล้วแต่ อันนี้เรียกว่านิमित ที่นี้ส่วนความรู้แจ้งนั้น
ความรู้แจ้งเห็นจริง อย่าเข้าใจว่าจิตสงบลงแล้วมีแสงสว่างเป็น
ความรู้แจ้งเห็นจริง ขอให้กำหนดเอาอย่างนี้ดีกว่า ง่ายดี สมมุติ
ว่าท่านมีความสงสัยอยู่ว่าสมาธิคืออะไร และสมาธิมีลักษณะ
เป็นอย่างไร ในเมื่อท่านสามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิได้
แล้ว ท่านก็รู้สึกว่าการจิตของท่านสงบนิ่งเป็นสมาธิ แต่องค์ประกอบ
ของความที่จิตเป็นสมาธิอย่างแท้จริงนั้นจิตจะต้องนิ่ง และมี
ความสว่างเป็นเครื่องหมาย ที่นี้เมื่อจิตของท่านสงบนิ่งลงไป
แล้ว ท่านก็เห็นจริงว่าสมาธิคืออะไร และจิตเป็นสมาธิคืออะไร
อันนี้เรียกว่าความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ แล้วก็รู้ว่า
สมาธิเป็นอย่างไร เรียกว่าความรู้แจ้งเห็นจริง กำหนดเอาง่ายๆ
อย่างนี้ดีกว่า

ข้อแตกต่างระหว่างสมณะกัณฑ์วิปัสสนา อันแรกก็องค์ภาวนา
เป็นพุทโธ พองหนอยุบหนอที่เข้าใจว่าเป็นหนทาง เกส้าตกถา
จารย์สั่งสอนมา ทำไมจึงไม่นำพุทโธพจน์นั้นมาเป็นองค์ภาวนา

บ้าง เช่น นัตถิ สันติ ปรมมัง สุขัง, นิพพานัง ปรมมัง สุขุญฺญัง เป็นต้น
อันนี้มีความสงสัยเรื่องสมณะกับวิปัสสนา อันได้แก่องค์ภาวณา
เช่น พุทฺโธ ยฺยบหนอพองหนอ เป็นต้น พุทฺโธก็ดี ยฺยบหนอพองหนอ
ก็ดี ทั้งสองอย่างนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานตามหลักสูตร
ที่นี้ผู้มาภาวนาพุทฺโธๆก็ดี ยฺยบหนอพองหนอก็ดี เป็นการปรับปรุง
จิตในขั้นสมณะ การนี้ก่อกู้ในสิ่งๆเดียวเพื่อให้จิตสงบนิ่งลงเป็น
สมาธิ เป็นปฏิบัติหรือข้อปฏิบัติ เป็นความตั้งใจที่จะให้จิตสงบ
นิ่งเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจาระ
จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ ในขั้นนี้เรียกว่าจิตเดินอยู่ในขั้นสมณะ
ที่นี้ความที่จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ อันนี้เรียกว่าสมณะ จิตรู้ว่า
สมาธิเป็นอย่างไร หรือรู้ว่านี่เป็นสมาธิ เป็นความเห็นแจ้ง หาย
สงสัย รู้แจ้งเห็นจริงหายสงสัยในเรื่องสมาธิ อันนี้เรียกว่า
วิปัสสนา เข้าใจเอาอย่างนี้่ง่ายดี

อีกปัญหานี้ การกำหนดจิตจำเป็นต้องกำหนดให้อยู่ในส่วน
ใดส่วนหนึ่งของกายหรือไม่ การกำหนดจิต เรามีความจำเป็น
จะต้องกำหนดให้อยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่นอย่าง

การกำหนดรู้ลมหายใจพร้อมกับพุทเข้า โธออก ลมหายใจก็เป็น
ส่วนหนึ่งของร่างกาย ทีนี้การกำหนดจิตเกี่ยวกับการบริกรรม
ภาวนาเนี่ย ถ้าหากสมมุติว่า เรากำหนดภาวนาคำใดคำหนึ่งโดย
ไม่กำหนดหมายที่ใดที่หนึ่งภายในกายเช่นลมหายใจเป็นต้น
เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว พอจิตมีความเคลิ้มๆสงบสว่างลงไป
เพราะเราไม่มีที่กำหนดหมายภายในกาย เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว
กระแสจิตมักจะส่งออกไปข้างนอก แล้วก็ไปเห็นนิมิตต่างๆ เช่น
ภาพคนสัตว์หรือเทวดา บางทีอาจจะหลงไปเที่ยวนรกสวรรค์อยู่
ก็ได้ ทีนี้ถ้าหากเรากำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งภายในร่างกาย เช่น
จะกำหนดรู้ลมที่ลมหายใจ ในทีนี้ขอแนะนำให้กำหนดลมที่ลม
หายใจ เป็นส่วนที่สำคัญยิ่ง เพราะลมหายใจนี้เป็นกรรมฐานที่
ไปแทรกอยู่ทุกกรรมฐาน ถ้าจิตดวงใดภาวนาแล้วกำหนดรู้ลมที่
ลมหายใจ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตปล่อยคำภาวนา แล้วจิตจะ
ยัดเอาลมหายใจเป็นสื่อนำจิตเข้าไปสู่ความสงบละเอียด
ยิ่งขึ้นไป เมื่อจิตสงบยิ่งลงไปแล้ว ในขณะที่กายยังปรากฏอยู่
จิตจะวิ่งเข้าไปรู้ภายในกายได้ดี ในบางครั้งจิตอาจจะไปสงบนิ่ง

อยู่ในส่วนกลางของกาย แล้วก็ส่งกระแสส่องทะลุออกมาข้าง
นอก ทำให้ผู้ภาวนานั้นเห็นส่วนต่างๆของร่างกายได้ง่ายขึ้น ใน
แง่ของอสุภกรรมฐาน

จะทราบได้อย่างไรว่าทำสมณะถึงขั้นอัปปนาแล้ว อันนี้ได้
ตอบแล้วว่า สมณิขั้นอัปปนาเรียกว่าสมณะ วิธีสังเกตก็คือว่าเมื่อ
จิตสงบนิ่งลงไปแล้ว **นิวรรณ์ ๕** หายไปหมด **กามฉันทะ**
พยาบาท ถีนมิทตะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิจฉา ความลังเล
หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว อันนี้เรียกว่า
จิตถึงอัปปนาสมณิแล้ว หรือเรียกว่าขั้นสมณะ

เมื่อพบว่ามีสิ่งที่ไม่ถูกต้องแล้ว ไม่สัมมนาจะแก้ไข อันนี้
เป็นอันว่าเมื่อเห็นปัญหาข้อนี้ เป็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องมติดต่อ
ความเห็นที่เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องตรงกัน คือ
หมายความว่าในเมื่อมีสิ่งที่ไม่ถูกต้องแล้ว ไม่สัมมนา จะแก้ไข
อย่างไร ปัญหาข้อนี้ มีความประสงค์อยากให้สัมมนา หมายถึง
การประชุมศึกษาหารือแล้วทำความเห็นให้ถูกต้องตรงกัน อันนี้
เอาไว้เป็นภาระหน้าที่ของท่านผู้หลักผู้ใหญ่ ถ้าหากว่าพวกเรา

จะสัมมนากันเองก็สัมมนาได้ คือสัมมนาที่ตัวของเราเอง ใครจะ
มีความเห็นถูกต้องหรือผิดแยกแตกต่างอย่างไรก็ตาม เราไม่ไป
คิดที่จะแก้ไขเรื่องภายนอก เราพยายามที่จะแก้ไขปัญหาภายใน
ใจของเรา คือการปฏิบัติธรรมนั้นเราพิสูจน์ได้ตรงที่ว่า ธรรมอัน
ใดซึ่งเกิดขึ้นกับจิตใจของเราแล้ว ทำให้จิตใจมีความสงบสว่าง
เยือกเย็น ทำให้เราหมดทิฐิ มานะ หมดกิเลส หมดความถือตน
ถือตัว สามารถที่จะปรับปรุงตัวให้อยู่ได้สบายในสังคม ใ้
ความเห็นและผลของการปฏิบัตินั้นเป็นการถูกต้อง

ปัญหาข้อนี้เกี่ยวกับเรื่องอดีตกาล หมายถึง

บุพเพนิวาสานุสติญาณ ถามว่าความเห็นอันนี้เป็นความเห็นที่
ถูกต้องหรือไม่ อันนี้ขอให้คติเตือนเอาไว้ว่า เรื่องบุพเพนิวาสานุ
สติญาณนี้ ได้โปรดกรุณาระมัดระวังและก็อย่าเพิ่งไปเชื่อ
ส่วนมากบุพเพนิวาสานุสติญาณนี้บางที่มันโกหกหรือมันเก้ก็
ได้ ซึ่งบางครั้งท่านผู้ที่เคยไปวัดป่าสาละวันเคยยกตัวอย่าง เล่า
ตัวอย่างให้ฟังบ่อยๆ เพราะฉะนั้นความเห็นและความรู้ในเรื่อง
อดีตชาตินี้ เอาไว้รู้ๆแล้วพิจารณาให้มันถี่ถ้วน ความรู้อันใดที่เรา

ยังมีความสงสัยข้องใจอยู่ ฟังสันนิษฐานเถิดว่าความรู้อันนั้นยังไม่
ไม่แน่ และยังไม่จริงเท่าที่ควร ความรู้แจ้งเห็นจริงจะต้องทำให้
ผู้รู้หายสงสัย

ปัญหาข้อนี้ การฝึกนั่งสมาธิโดยการเอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย นั่งอยู่ประมาณ ๑๐ นาที เกิดอาการชาที่เท้า
ทั้งสองข้าง ควรจะปฏิบัติอย่างไร อันนี้ถ้าทนไม่ไหวก็เปลี่ยน
อิริยาบถได้ การทำสมาธินี้เป็นกิจของใจ การนั่ง ยืน เดิน นอน
อันนั้นเป็นท่าแสดงประกอบ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถหรือเป็น
การบริหารร่างกาย เปรียบเหมือนนักศึกษา นักเรียน หรือ
ข้าราชการที่ท่านมีการเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกาย ที่นี้กีฬา
ของผู้ปฏิบัตินั้นก็มีการเดินจงกรม การยืน การนั่งสมาธิ การ
นอน การเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าหากนั่งอยู่ซัก ๑๐ นาที มันปวดแข็ง
ปวดชาเหน็บกินจนทนไม่ไหว ก็พลิกได้เปลี่ยนได้ เพราะการทำ
สมาธิเป็นกิจของใจ ให้ถือเอาเรื่องของใจเป็นใหญ่ ใจกำหนด
บริกรรมภาวนาหรือพิจารณาธรรมอยู่ แม้เราจะอยู่ในท่าไหนก็
ทำได้ทั้งนั้น

ปัญหาอีกข้อหนึ่ง อันนี้ปัญหาข้อนี้เกี่ยวกับการที่จะไป
พักผ่อนบำเพ็ญภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่วัดป่าสาละวัน ขอ
พิจารณาต่อที่ประชุมนี้ว่า เพื่อว่าท่านผู้ใดมีความประสงค์ที่จะ
ไปพักผ่อนบำเพ็ญภาวนาเพื่อจะไปดูป่าธรรมชาติซึ่งยังเหลืออยู่
แห่งเดียวในบริเวณนครราชสีมา จะไปพักภาวนาอยู่ที่นั่น จะไป
พักภาวนาอยู่ที่นั่น จะไปกี่วันก็คืนเป็นเดือนก็ได้ จะบอก
ล่วงหน้าหรือไม่บอกล่วงหน้าก็ไม่เป็นไร เรามีที่พักพอจะให้
พึงพาอาศัยได้

สรุปยุบหนอพองหนอ ความจริงการกำหนดยุบหนอพอง
หนอเป็นการกำหนดรู้อาการของลม ในเมื่อหายใจเข้าไป สูดลม
เข้าไปทำให้ท้องมันพอง เวลาปล่อยลมออกทำให้ท้องมันยุบ ก็
เป็นการเข้าออกของลม ทีนี้ในเมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว จิตก็ไป
รู้อยู่ที่ลมหายใจ การทำอย่างนี้ ไม่เป็นความว่าวุ่นหรือว่าเป็น
ความยุ่งเหยิงในการปฏิบัติ ในธรรมชาติแล้วนักบวชกรรมภาวนา
นี้ ถ้าเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ถ้าจิตดวงใดวิ่งเข้าหาลมหายใจเข้า
ออก เข้าออก เป็นดวงจิตที่ค่อนข้างจะเดินทางที่ถูกต้อง เพราะ

การที่จิตรู้ลมหายใจนั้นคือการเจริญ **กายคตาสติ** เพราะลมเป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบกาย

ตอนที่สองของปัญหานี้ เมื่อทำจิตให้รวมลงมาแล้ว มาตามรู้ความคิด การทำเช่นนี้เป็นการถูกต้อง ถ้าหากเมื่อเราทำจิตให้สงบลงไป พอที่จะคุมอยู่ให้จิตให้รู้อยู่เรื่องเดียว ไม่ฟุ้งซ่านไปสู่เรื่องอื่นได้ เมื่อความคิดเกิดขึ้นมา เราตามรู้ความคิดนั้น หรือตามรู้ความรู้ที่มันเกิดขึ้นในจิตนั้นเรื่อยไป อันนี้เป็นการใช้ได้ ซึ่งมันอาจจะเป็นจังหวะในขณะที่เราไม่สามารถที่จะควบคุมจิตให้นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวได้ เมื่อจิตมันต้องการคิด ปล่อยให้มันคิดไป แต่เราทำสติตามรู้ความคิดนั้น ในเมื่อตามรู้ความคิดไปแล้ว ถ้าจิตมันจะหยุดนิ่งเข้าสู่ความสงบ ปล่อยให้มันสงบ อย่าไปฝืนมัน ในเมื่อถอนจากความสงบแล้ว มันอยากมีความรู้เกิดขึ้นเรื่อยไป ก็ปล่อยให้มันเป็นไป อย่าไปฝืนมัน หน้าที่ของเรามีแต่ทำสติตามรู้เท่านั้น อากาการของจิตที่มันต้องการความสงบ เราไปฝืนมัน มันจะไม่ค่อยดี ต้องปล่อยให้มันสงบ มันจะสงบเวลาไหน ก็ปล่อยให้มันสงบ มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเมื่อไร ก็ปล่อยให้มันมี

ความรู้ไป อย่าไปฝืนมัน เมื่อเราอบรมมามันเกิดภูมิความรู้
ขึ้นมาโดยธรรมชาติแล้ว จิตมันกำลังจะปฏิวัติไปสู่ภูมิจิตภูมิ
ธรรม ถ้าเราไปฝืนมันแล้วมันจะเกิดโทษ ถ้ามันจะต้องการสงบ
เราฝืนไม่ให้มันสงบ มันจะเกิดโรคปวดศีรษะ ทีนี้ถ้ามันอยากจะรู้
เราฝืนไม่ให้มันรู้ จะเกิดโรคฟุ้งซ่าน เดี่ยวจะคุมไม่อยู่

ปัญหาต่อไป การบริกรรมภาวนาโดยทั่วไป พูดถึงคำ
บริกรรมภาวนาโดยทั่วไปไม่ว่าคำไหนทั้งนั้น เป็นแต่เพียงเครื่อง
ล่อให้จิตเข้าไปยึดอยู่ในคำๆนั้น ดังที่ได้อธิบายให้ฟังแล้วในตอน
เทศน์ จะเป็นคำพูดคำไหนก็ได้ ทีนี้เราจะมาพูดเรื่อยๆ แล้วมา
เปลี่ยนเป็นยุบหนอพองหนอกก็แล้วแต่จังหวะ หรือเราอาจจะหา
คำอื่นที่เรานึกว่าดีกว่านี้มาว่าก็ได้ ขอให้เป็นคำบริกรรมภาวนาก็
แล้วกัน ไม่เป็นการที่หรือท่านจะตำหนิว่าเปลี่ยนบ่อยๆนัก มัน
ทำให้เปลี่ยนความรู้สึกอยู่เรื่อย จิตมันจะไม่สงบ ถ้าท่านสงสัย
ว่ามันจะเป็นอย่างนั้น ก็เอามันซักอย่างเดียว จะเป็นคำไหนก็ได้
ทำอย่างจริงจังโดยปราศจากความสงสัย นึกว่าคำบริกรรมนี้

แหละจะช่วยให้อจิตของเราสงบ แล้วก็ว่ากันไป จะเอาพุทโธๆก็ได้
ยุบหนอพองหนอกก็ได้ทั้งนั้น

ที่มา: https://youtu.be/2ITrCTXxQ_w