

# รู้ได้อย่างไรว่าสมาธิที่ฝึกได้ผลถูกต้อง

หลวงพ่อบุญฐานิโย

เราได้เรียนสมาธิกันมาแล้ว ได้ปฏิบัติสมาธิกันมาแล้วทั้งนั้น แต่บางที่เราอาจจะไปหลงเชื่อคำบอกเล่าของคนบางคนที่ว่าเรายังไม่ได้ทำสมาธิ อาจมาจะขอให้เรื่องไปคิดเป็นการบ้าน ถ้าเราไม่มีสมาธิ เรียนจบปริญญามาได้อย่างไร ไม่มีสมาธิ เป็นครูบา อาจารย์สอนลูกศิษย์ได้อย่างไร เมื่อไม่มีสมาธิทำงานใหญ่โตได้อย่างไร ไม่มีสมาธิ วิจัยงานละเอียดได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานในคณะวิทยาศาสตร์นี้เป็นงานที่ละเอียดยิ่งนัก ล้วนแต่อาศัยกำลังของสมาธิทั้งนั้นจึงจะวิจัยวิจารณ์ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับวัตถุออกมาเป็นผลงานได้ ขณะที่เราตั้งใจวิจัยงานของเราอยู่นั้น เราใช้สติ ใช้ปัญญาอย่างละเอียด ใช้ความพิถีพิเคราะห์ด้วยความตั้งใจอย่างแน่วแน่ นั่น เราได้ปฏิบัติสมาธิแล้ว และผลงานที่เราวิจัยเป็นผลออกมาได้ข้อมูลต่างๆนั้น เป็นผลซึ่งเกิดจากสมาธิ

เพราะฉะนั้นจึงกล้ายืนยันได้ว่าท่านทั้งหลายได้ทำสมาธิกัน  
มาแล้ว แต่สมาธิที่ท่านทำมาแล้วนั้นมันเป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่อ  
สาธารณะ เพราะยังไม่ได้มีข้อปฏิบัติที่จะพึงงดเว้น เมื่อท่านมี  
ศีล ๕ บริสุทธฺิ บริบูรณ์ดี มันจะเสริมสมาธิที่ท่านทำอยู่นั้นให้ดี  
ยิ่งขึ้น ก่อนที่จะพูดถึงเรื่องการปฏิบัติสมาธิโดยตรง อาตมาจะ  
ขอเล่าเรื่องอดีต อดีตซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวซึ่งเคยปฏิบัติมาแล้ว

ในสมัยที่เป็นนักเรียนนักศึกษา พระก็มีการศึกษาเหมือนกัน  
เรียนนักธรรมตรี โท เอก เรียนเป็นมหาเปรียญ เดียวนี้เค้าเรียน  
กันถึงระดับมหาวิทยาลัย ในครั้งนั้นยังเป็นสามเณรอยู่ แล้วใจก็  
อยากจะเรียนหนังสือบ้าง อยากจะปฏิบัติกรรมฐานบ้าง ที่นี้มี  
อาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่า “เณร ถ้าจะเรียนก็ตั้งใจเรียน จะปฏิบัติ  
ก็ตั้งใจปฏิบัติ ทั้งเรียนทั้งปฏิบัติ จับปลาสองมือมันไม่สำเร็จ  
หรอก” ที่นี้พอเสร็จแล้ว อาตมาก็ไปค้นตำรา ตำราการปฏิบัติ  
กรรมฐาน ไปพบข้อปฏิบัติอยู่บทหนึ่งคือการเพ่ง**กสิณ** ที่นี้ก็มา  
ฉุกคิดขึ้นมาว่า ถ้าเราไปอยู่ในห้องเรียนเนี่ย เรามีทางจะปฏิบัติ

สมาธิกรรมฐานได้มัย ก็มาได้ความคิดว่า เราจะเอาตัวครูของ  
เรานั้นแหละเป็นเป้าหมายของการเพ่งกสิณ

พออาจารย์ผู้สอนเข้าไปนั่งหน้าห้อง ก็สำรวจจิตสำรวจใจ  
ส่งกระแสความรู้สึกไปรวมอยู่ที่ตัวอาจารย์ สายตาก็เพ่งที่ตัว  
อาจารย์ไม่ลดละ เมื่อเราเพ่งอยู่ที่ตัวอาจารย์ ความรู้สึกไป  
รวมอยู่ที่ตัวอาจารย์ อาจารย์ทำอะไรเราก็รู้หมด ท่านยกมือเราก็  
รู้ เอามือลงเราก็รู้ เขียนหนังสือให้ดูเราก็รู้ อธิบายอะไรให้ฟังเรา  
ก็เข้าใจ เพราะเราสนใจในตัวอาจารย์ ที่นี้พอฝึกหนักๆ เข้า ฝึก  
ต่อเนื่องกันประมาณ ๗ วัน พอเสร็จแล้วแผลงๆ ก็โดนอาจารย์  
ตวาด ท่านตวาดว่า “เธอจะมามองฉันทำไมนักหนา” ก็เลยเรียน  
ท่านว่า “ผมทำสมาธิโดยเอาตัวอาจารย์เป็นอารมณ์จิต” “เอ้อ  
ถ้าหากว่าเธอเรียนสมาธิก็เชิญตามสบาย จะเพ่งฉันแหละ  
ละเอียดเป็นจุลไม่จุลไปก็เชิญ” อาจารย์ท่านบอกอย่างนี้

ที่นี้ตอนต้นๆ นี้รู้สึกว่ายตาและความรู้สึกไปรวมอยู่ที่ตัว  
อาจารย์ไม่ยอมส่งไปไหน ที่นี้หนักๆ เข้าความรู้สึกนั้นก็กลับย้อน  
มารวมอยู่ที่ตัวของตัวเอง มาเตรียมพร้อมอยู่ที่จิต ในเมื่อ

ความรู้สึกย้อนมาเตรียมพร้อมอยู่ที่จิต ความแปลกมันก็บังเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นอย่างไร คือในขณะที่อาจารย์ท่านอธิบายอะไรให้ฟัง พอท่านพูดจบลงปั๊บ จิตของเราเนี่ยคาดคะเนล่วงหน้าได้ว่าต่อไปเค้าจะพูดอะไร แล้วมันเป็นอย่างนั้นตลอดเวลาตลอดชั่วโมงที่เราอยู่ในห้องเรียน พออาจารย์พูดจบประโยคนี้ปั๊บต่อไปมันรู้แล้วว่าอาจารย์จะพูดอะไร ทีนี้เวลาไปสอบ พออ่านคำถามจบ จิตมันก็วูบวาบไป คำตอบมันก็ผุดขึ้นๆ เราก็เขียนเอาๆ เวลาจะไปสอบจริงๆก็นั่งสมาธิคิดทบทวนหาบทเรียนว่าพรุ่งนี้เค้าจะออกอะไรมาเป็นข้อสอบ มันก็ไปรู้ล่วงหน้า

ทีนี้เสร็จแล้วที่มันรู้ขึ้นมาเนี่ย พอไปเข้าห้องเรียนจริงๆก็ออกมาจริงๆ เขาสอบมหากัน เขาสอบประโยคแปล แปลโดยพยัญชนะ แปลโดยอรรถ แล้วก็มีสัมพันธ มีบาลีไวยากรณ์ แล้วก็มีการเขียนตามคำบอก รวมทั้งหมด ๔ วิชา ทีนี้เสร็จแล้ว ๔ วิชาเนี่ยเรารู้ล่วงหน้าหมด ทีนี้เมื่อรู้แล้ว ก็ไปสอบไปซ้อมซะจนคล่องตัว จนจะจำได้ติดปาก พอไปเข้าห้องสอบก็ไปเขียนเอา

เขียนเอา เขียนเอา จนได้พูดตลกๆกับลูกศิษย์ทุกวันนี้ว่าผมนี่  
เป็นมหาเพราะฝัน คือว่ามันฝันไปว่าเค้าจะออกที่ตรงนั้นตรงนี้

อันนี้ท่านที่กำลังเป็นนักศึกษาอยู่ ลองจดจำเอาไปปฏิบัติดู  
พออาจารย์เดินเข้ามาหน้าห้อง เฟ่งสายตาส่งความรู้สึกไปที่ตัว  
อาจารย์ อย่าเอาใจไปอื่น อย่าเอาสายตาไปอื่น เมื่ออาจารย์  
สอนอะไร เราตั้งใจฟัง ตั้งใจกำหนดรู้ตาม ท่านจะเคลื่อนไหวไป  
มาอย่างไรอยู่ ให้อยู่ในความสนใจของเราตลอดเวลา แล้วเราจะ  
ได้สมาธิ ได้สติปัญญาสนับสนุนการศึกษา สมาธิอันนี้เราจะ  
นำไปใช้ประโยชน์เมื่อเรียนจบไปแล้วไปทำงานทำการ เรา  
สามารถที่จะนำสมาธิอันนี้ไปใช้ประโยชน์ได้

ดังนั้นหลักการของการปฏิบัติสมาธินี้ เราจึงแบ่งได้เป็นสอง  
หลัก หลักสาระณะทั่วไป หลักสาระณะทั่วไปเนี่ยเราสามารถ  
ที่จะปฏิบัติได้ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ โดยเรายึดเอา การยืน  
เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอารมณ์จิต ให้ฝึกสติ  
รู้อยู่กับเรื่องปัจจุบันโดยเฉพาะ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ  
พูด คิด เป็นอารมณ์จิต เพราะว่าเราจะทำสิ่งเหล่านี้ได้เพราะจิต

เป็นผู้สั่ง หลักธรรมะบอกว่า **มโนปุพฺพพจนฺตา ธมฺมา มโน**  
**เสฏฺฐา มโนมยา** ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นผู้ถึง  
ก่อน สำเร็จแล้วแต่ใจ ดังนั้นสิ่งใดที่ใจมันคิดว่าจะทำ คิดว่าจะ  
เดิน มีสติรู้ คิดว่าจะนั่ง มีสติรู้ คิดว่าจะนอน มีสติรู้ คิดว่าจะเดิน  
มีสติรู้ ทำ ตี๋ม พุด คิด อะไรต่างๆ มีสติรู้ อยู่ทุกขณะจิต ทุกลม  
หายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เรากำลังงานวิจัยการอะไรต่างๆ  
ให้นึกว่าเวลานี้เรากำลังพิจารณากรรมฐาน เราเขียนหนังสือเรา  
ก็นึกว่า เวลานี้เรากำลังปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าจะทำอะไร  
ทั้งนั้นให้มีสติอย่างเดียว

อันนี้เป็นบทการฝึกสมาธิโดยสาธารณะทั่วไป ไม่เลือกกาล  
ไม่เลือกเวลา และไม่มีอุปสรรคอันใดที่จะมาขัดข้อง อย่างสมมุติ  
ว่าท่านเป็นครูบาอาจารย์ เป็นนักธุรกิจ เป็นนักทำงาน บางที  
บางท่าน บ้านอาจจะอยู่ไกลที่ทำงาน บังเอิญวันไหนนอนตื่น  
สายอยากจะนั่งสมาธิก็เป็นห่วงเวลาทำงาน จะไปทำงานก็  
เสียดาย อยากนั่งสมาธิ ระหว่างสมาธิกับการทำงานของเรามัน  
ก็เลยกลายเป็นอุปสรรคขัดคอกัน ทีนี้ในฐานะที่เราเป็นชนชั้น

ปัญญาชน เรามาช่วยกันคิดหาวิธีการทำสมาธิโดยไม่มีอุปสรรค  
ขัดข้อง จริงอยู่บางท่านอาจจะคิดว่าการฝึกสมาธิแบบนี้ มันเป็นเรื่อง  
ง่ายเกินไป แต่ความจริงอย่าไปเข้าใจว่าเป็นเรื่องง่าย เป็น  
เรื่องยากทีเดียว แต่ว่าถ้าเราฝึกได้แล้วมันจะได้ประโยชน์อย่าง  
มหาศาล

เราไปนั่งหลับตาภาวนาพุทโธหรือนะ มะ พะ ทะ ประเดี๋ยว  
เดี๋ยวก็เห็นนรก เห็นสวรรค์ขึ้นมาได้ บางที่ไม่ถึงชั่วโมง แต่ว่าการ  
ทำแบบนี้ก็เป็นเรื่องของสมาธิ แม้ว่าเราจะปฏิบัติโดยวิธีอื่น จิต  
สงบมากมายสักปานใดก็ตาม อย่างบางที่สมัยก่อนนี้ อาตมานี้  
เคยนั่งสมาธิจิตสงบตั้งแต่เที่ยงคืนจนกระทั่งถึงสองโมงเช้า ที่นี้  
พอเสร็จแล้ว มันก็ยังแก้ไขปัญญาด้านจิตใจยังไม่ได้ จิตไปสงบ  
นิ่ง มันเป็นฐานที่สร้างพลังงาน ไปอัดพลังงานเอาไว้ แต่มันยังไม่  
รู้เหตุรู้ผล ไม่รู้จักอุบายแก้ไขปรับปรุงตัวเอง ได้แต่การสร้าง  
พลังงานทางจิตเท่านั้น

เราอาศัยความสงบเช่นนั้น เวลาออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้ว  
พออารมณ์อันใดมากระทบ ถ้ารั้งอยู่มันก็อยู่ ถ้ารั้งไม่อยู่แล้วมัน

จะไปอย่างแรง บางทีโมโหขึ้นมา ทะเลาะกับเพื่อนฝูงนี้ ผ่าไม้  
กระดานกฤษีนี้ฟัดทีเดียวพังเป็นแถบๆ ไม่ทราบว่ามันเอาพลังงาน  
มาจากไหน เวลามันพุ่งมันพุ่งใหญ่ แต่ถ้ายับยั้งไว้ได้มันก็ดีไป  
แต่ถ้าเอาไว้ไม่ได้ มันไปแรง ไปแรงจนกระทั่งบ้านเรือนพัง เช่น  
อย่างบางที่เพื่อนๆ เค้านั่งสมาธิกำหนดจิตแพ๊บเดียว ไม่ถึงห้า  
นาที่ เอาไฟธูปจี้ ก็ไม่รู้สึกเจ็บ เพราะจิตมันเข้าสมาธิอย่าง  
ละเอียด แต่เมื่อออกมาจากสมาธิมาแล้ว กระโดนบินเอย กาน้ำ  
บินเอย เพราะสมาธิคือความสงบนิ่งของจิตนี้ มันไม่มีการผ่อน  
คลาย เพราะว่าพอนั่งสมาธิจิตสงบแล้ว พอจิตถอนจากสมาธิ ก็  
รีบออกจากที่นั่งสมาธิทันที แล้วไม่ค่อยปล่อยให้จิตมันมีการ  
ผ่อนคลาย

ดังนั้นถ้าหากสมมุติว่าท่านผู้ใดทำสมาธิจิตสงบนิ่งเป็น  
สมาธิอย่างดีแล้ว พอออกจากสมาธิมาอย่าเพิ่งดีใจ ให้นั่งอยู่  
ก่อน อย่าเพิ่งออกจากที่นั่งสมาธิ เมื่อจิตถอนจากสมาธิมาแล้ว  
มันเกิดความคิดอันใดขึ้นมา ปล่อยให้มันคิดไปเป็นการผ่อน



คล้ายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดไปซ้กพักหนึ่ง  
จึงค่อยหยุดนั่งสมาธิ อันนี้คือวิธีปฏิบัติ

ทีนี้เมื่อจิตสงบ บางทีจิตสงบนิ่ง นิ่งๆ เข้าไปจุดสงบ สงบถึง  
ขนาดที่บางครั้งร่างกายตัวตนมันหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวง  
เดียว สว่างไสวอยู่เหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ แล้วทำที่ไรมันก็  
เข้าไปสู่ความสงบอย่างนั้น แต่เมื่อมันสงบหนักๆ เข้า ภายหลัง  
มันไม่ยอมเข้าไปสู่ความสงบ มันมาบ้วนเปื้อนอยู่กับการยืน เดิน  
นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ บาง  
ทีรู้สึกรำคาญ นึกว่าภูมิจิตของตัวเองเสื่อมแล้ว มัวแต่จะไป  
บังคับให้มันเข้าไปสู่ความสงบนิ่งอย่างเดิม พอเกิดมีการบังคับ  
มันก็ยิ่งดิ้นรนใหญ่ ลองผลสุดท้ายในเมื่อหมดความสามารถที่  
จะบังคับให้มันหยุดนิ่ง ภายหลังก็มาลองปล่อยดู “เฮ้อ แกจะคิด  
ไปถึงไหน ฉันจะตามดูแก” ปล่อยให้มันคิดไป คิดไป คิดไป  
กำหนดสติตามรู้ รู้ๆๆไป หนักๆเข้ามันรู้สึกเพลิดเพลิดกับ  
ความคิด พอคิดไป คิดไปๆ ปิติมันบังเกิดขึ้น ความสุขมันก็  
เกิดขึ้น แล้วจิตมันก็ไปจดจ้องอยู่กับอารมณ์จิตที่เกิดขึ้นอยู่

ภายในจิตตลอดเวลา ตกผลงผลสุดท้ายพอคิดไปสุดช่วงมันหยุด  
คิด เข้าไปสู่ความสงบนิ่ง ร่างกายหาย ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว  
ลอยเด่นสว่างไสวอยู่

จึงมาจับเคล็ดมันได้ว่า อ้อ นี่หลักทางเดินของมันอยู่ที่ตรงนี้  
เพราะฉะนั้นผู้ที่ทำจิตสงบเป็นสมาธิดีแล้วภายหลัง เราอาจจะ  
เกิดความคิดมากขึ้นมา ควรจะได้ปล่อยให้มันคิดไปบ้าง แต่ให้  
สติตามรู้ไป มันจะคิดอะไร ไปเหนือไปได้ก็ปล่อยให้มันคิดไปเลย  
แต่ว่ามีสติตามดูไป ในเมื่อปล่อยให้มันคิดไปอย่างนั้น สติ  
กำหนดตามรู้ไปแล้วมันก็เกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความเป็น  
หนึ่งคือจดจ้องอยู่กับอารมณ์จิตที่เกิดดับทุกขณะจิต จึงมาได้  
ความรู้ตามหลักวิชาขึ้นมาบ้าง ตัวที่จิตมันคิดมันคิดไม่หยุดนั้น  
คือวิตก สติที่รู้พร้อมอยู่นั้นคือตัววิจารณ์ ในเมื่อจิตมีวิตกวิจารณ์  
ปีติและความสุขมันก็บังเกิดขึ้นได้ แล้วความเป็นหนึ่งคือจิต  
กำหนดรู้อารมณ์จิตอยู่เองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันก็เรียกว่า  
ความเป็นหนึ่ง เมื่อมันคิดไปสุดช่วงมันแล้ว มันหยุดคิด มันก็เข้า  
ไปสู่ความสงบนิ่ง ว่างสว่าง รู้ตื่นเบิกบานเหมือนกับที่เรา

บริกรรมภาวนามา อันนี้คือความเป็นจริง เป็นประสบการณ์ที่นักปฏิบัติทั้งหลายท่านผ่านมาแล้ว

เพราะฉะนั้นหลักการปฏิบัติก็คือว่า เอาหละ สำเร็จผู้ที่ตั้งต้นจะปฏิบัติใหม่ ผู้ที่ยังไม่เข้าใจหลักการ เราอาจจะยึดคำพูด คำใดคำหนึ่งมาท่องไว้ในใจเช่น พุทโธเป็นต้น หรือจะท่องพุทโธ พุทพร้อมกับลมเข้า โธพร้อมกับลมออก นี่หลักปฏิบัติเบื้องต้น อยู่ที่ตรงนี้ ในขณะที่เราปฏิบัตินั้น หน้าที่ของเรากำหนดรู้ลมหายใจกับนึกพุทโธ ไม่มีสิทธิ์ที่จะไปคิดอย่างอื่น อย่าไปให้มีอาการข่มจิตบังคับจิตให้สงบ แต่เราบังคับระครองจิตให้นึกอยู่ที่พุทโธกับรู้ที่ลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความสงบหรือไม่สงบให้เป็นหน้าที่ของจิต แต่หน้าที่การระครองจิตให้อยู่กับอารมณ์เป็นหน้าที่ของเรา

เมื่อเราระครองจิตให้อยู่กับอารมณ์บางที่ลมหายใจอาจจะเร็วขึ้น หรือปรากฏว่าลมหายใจมันแรงขึ้น ถึขึ้น เรากำหนดรู้จิตของเราอยู่เฉยๆ อย่าไปตื่นใจ อย่าไปอะใจ มันจะเป็นอย่างไร ปล่อยให้มันเป็นไป บางที่ลมหายใจอาจจะแผ่วลง แผ่วลงๆ ผู้

ภาวนาจะรู้สึกตกใจว่าใจมันจะขาด เดี่ยวจะไม่มีอาการหายใจ  
ความที่ลมหายใจมันแรงขึ้นหรือถี่ขึ้น เป็นกิริยาที่จิตเอาใจใส่ต่อ  
ลมหายใจ ความที่จิตแผ่วลง ความที่ลมหายใจเบาลง แผ่วลง  
แผ่วลงๆๆ เป็นอาการที่จิตค่อยสงบลงไปทีละน้อยๆ ละเอียดลงไป  
ไป เมื่อจิตสงบละเอียด อารมณ์ก็ละเอียด หนักๆเข้าลมหายใจ  
แผ่วลง แผ่วลง จนกระทั่งรู้สึกว่าจะไม่หายใจ เมื่อไม่หายใจ จิตไป  
นิ่งอยู่เฉยๆ ร่างกายค่อยจางไป จางไป ในที่สุดลมหายใจ  
หายขาดไป ร่างกายก็หายไปด้วย ยังเหลือแต่จิตนิ่งรู้ตื่นเบิกบาน  
สว่างไสวอยู่ ร่างกายตัวตนหายไปหมดแล้ว

นี่วิถีทางความเป็นไปของสมาธิ มันจะเป็นอย่างนั้น ทีนี้ใน  
ขณะที่เรากำลังนึกบริกรรมภาวนาพุทโธ พุทโธเป็นต้น หรืออะไร  
ก็ได้ที่ท่านนึกเอา ยึดเอามาเป็นอารมณ์จิต ยุบหนอพองหนอ  
สัมมาอรหัง พุทโธ สวากขาโต หรือมรณังอะไรก็แล้วแต่ ที่ท่าน  
มานึกซ้ำๆๆ อยู่ในจิตของท่าน ในขณะที่จิตมันนึกซ้ำๆๆ นึกอยู่  
นั้น ปล่อยให้มันนึกไป แต่ถ้าหากว่าจิตมันปล่อยวางทิ้งคำที่มัน  
นึกอยู่นั้นไปคิดอย่างอื่นขึ้นมา มันเกิดความคิดของมันขึ้นมาเอง

แล้วปล่อยให้มันคิดไปเหมือนกัน แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ไป คำ  
บริการภavanaที่เราตั้งใจนึกอยู่เป็นสิ่งที่เราหาอารมณ์มาป้อน  
ให้จิต เราจะต้องทำงานถึงสองอย่างพร้อมกันไป คือหนึ่งหา  
อารมณ์มาป้อนให้จิต ประการที่สองมีสติควบคุมจิตให้นึกอยู่ที่  
บริการภavana นั้น เราทำงานสองอย่างพร้อมกันไป

แต่ถ้าหากว่าจิตทิ้งอารมณ์ที่เรามาป้อนให้เค้า เค้าไปคิด  
อย่างอื่นขึ้นมาสุดแท้แต่เค้าจะคิดเรื่องอะไร เราปล่อยให้เค้าคิด  
ไป หน้าที่เหลืออยู่อย่างเดียวคือให้มีสติตามรู้ไปเท่านั้น ในเมื่อ  
เราตามรู้ความคิดไป เค้าจะคิดไปแบบไหนอย่างไรก็ตาม คิด  
เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องกุศล เรื่องอกุศล เรื่องโลก เรื่องธรรม  
ปล่อยให้คิดไปเลย ไม่ต้องไปห้ามแต่ให้สติตามรู้ๆไป พอไปสุด  
ช่วง เค้าหยุดคิดปั๊บ จิตจะสงบนิ่งสว่างไสว มีปีติมีความสุข  
เกิดขึ้น

อันนี้เราลองไปทำดู แต่เราจะได้ยินว่า เมื่อบริการภavana  
พุทโธเป็นต้นอยู่ ถ้าจิตทิ้งพุทโธปั๊บ ให้ดึงมาหาพุทโธอีก เมื่อจิต  
ทิ้งพุทโธไปคิดอย่างอื่นให้ดึงมาหาพุทโธอีก ทีนี้อันนี้เราไม่ต้อง ใน

เมื่อจิตทิ้งพุทโธปั๊บ ถ้าจิตว่างอยู่เฉยๆ ปล่อยให้ว่างอยู่ ไม่ต้อง  
นึกอะไร แต่ถ้าจิตเกิดมีความคิดขึ้นมา ปล่อยให้คิดไป แต่ให้มี  
สติกำหนดตามรู้ คือว่าให้รู้อยู่ในจิต ถ้าหากว่าจิตคิดขึ้นมาปั๊บ  
เราตั้งใจกำหนดดูปั๊บ เค้าจะหยุดนิ่งทันที ทีนี้พอเค้าหยุดนิ่ง เรา  
ก็ปล่อยให้นิ่งอยู่อย่างนั้น พอเค้าคิดขึ้นมา รู้ทันที พอว่างรู้ว่าง  
พอคิดรู้คิด ว่างรู้ว่างคิด รู้คิด สลับกันไปอย่างนี้ จนกระทั่งรู้สึก  
ว่าตัวคิดก็คิดไม่หยุด ตัวตามรู้คือสติก็ตามจดจ้องกันไปไม่  
ลดละ

บางทีในทำนองนี้ ตัวคิดก็คิดไป ตัวตามรู้ก็รู้ไป บางทีอาจจะ  
มีอีกตัวหนึ่งมาสงบนิ่งอยู่ภายในตัวภายในร่างกายของเรา มัน  
กลายเป็นสามมิติ มิติหนึ่งคิดอยู่ไม่หยุด อีกมิติหนึ่งทำหน้าที่  
ควบคุม อีกมิติหนึ่งมานิ่งอยู่ภายในใจกลางตัว อันนี้เป็นไป  
ได้มั๊ย ได้หรือไม่ได้ ก็รับฟังเอาไว้ แต่เมื่อท่านปฏิบัติไป ปฏิบัติไป  
จะรู้เอง

การปฏิบัติธรรมะเนี่ย มันเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิต  
เช่นเดียวกันกับพวกท่านวิจัยงานเกี่ยวกับเรื่องวัตถุนั่นแหละ ในเมื่อ

ผสมแร่ธาตุเคมีต่างๆ มันสมดุลย์กันขึ้นมา มันจะแสดงปฏิกิริยา  
อย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมา จิตกับกายของเรากับอารมณ์ของเรา  
ในเมื่อมันสัมผัสกันหนักๆเข้า เมื่อมันได้ที่มันก็จะแสดงปฏิกิริยา  
อย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมาเอง ซึ่งมันเป็นผลงาน ดังนั้นในขณะที่  
เราตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ จึงไม่จำเป็นที่จะต้องไปบังคับจิตให้หยุดนิ่ง  
และไม่จำเป็นที่จะต้องไปบังคับจิตให้เกิดความรู้ หน้าที่ของเรา  
เพียงแต่จะทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้  
สติมีสิ่งระลึก ผลงานมันจะเกิดขึ้นมาเอง ถ้าหากว่าอาการของ  
สมาธิที่จิตสงบวูบวาบสว่างดังที่กล่าวยังไม่เกิดขึ้น เราจะได้  
พลังงานทางสติ

แต่เมื่อเราฝึกอบรมไปบ่อยๆจนคล่องตัวชำนาญใน  
บางครั้งจิตของเราจะสงบวูบวาบลงไปแล้วสว่างขึ้นมา บางทีพอ  
สงบปั๊บ แล้วความคิดมันจะเกิดฟุ้งๆขึ้นมา อย่างพวกท่าน  
ทั้งหลาย เป็นนักวิชาการ เป็นนักเรียนที่มีความรู้มากๆเนี่ย พอ  
จิตสงบปั๊บลงไป มันจะไปคั่นคิดอยู่ในหลักวิชาการหรืองานใน  
หน้าที่ที่ท่านรับผิดชอบอยู่นั้นแหละ มันไม่ไปที่อื่น แต่นักปฏิบัติ

ทั้งหลายหาว่าจิตของเราคิดออกไปนอกกลุ่มนอกทาง แต่ความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น เพราะมันอาศัยความคล่องตัวอยู่ในทางใด มันจะวิ่งไปในทางนั้น อย่างสมมุติว่าจิตสงบแล้ว มันมาวิจัยงานทางวิทยาศาสตร์อยู่ งานทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นอารมณ์ จิตที่วิจัยอยู่นั้นใช้ธรรมะหรือไม่ ในเมื่อจิตไปวิจัยอยู่กับงานวิทยาศาสตร์มันจะไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางหรือ

อันนี้ต้องทำความเข้าใจ ในกายของเรามีตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ตามีหน้าที่ดู หูมีหน้าที่ฟัง ลิ้นมีหน้าที่รู้รส กายมีหน้าที่สัมผัส ใจมีหน้าที่นึกคิด สิ่งใดที่เป็นความคิด สิ่งนั้นคือ ธรรมารมณ์ เรื่องโลก เรื่องธรรม เรื่องวิชาการ เรื่องวิชาธรรมะ เรื่องวิชาวิทยาศาสตร์ ธรรมศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ที่จิตมันเอามาเป็นอารมณ์คิด ถือว่าเป็นเรื่องของธรรมะทั้งนั้น เป็นธรรมารมณ์ ทีนี้ถ้าหากสมมุติว่าในขณะที่จิตของเรามันคิด เราปล่อยให้มันคิดไป แต่มันไม่มีความสงบ มันจะได้ประโยชน์อะไร อย่าลืมนะว่า ความคิดคืออาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจิต เมื่อจิตของเรามีความคิด เราปล่อยให้คิดไปแต่มีสติกำหนดตามรู้ รู้ๆๆ



ไป ในเมื่อสติสัมปะชัญญะมีพลังแก้กัฬ้าขึ้น กลายเป็นปัญญา  
สามารถที่จะกำหนดรู้ความคิดว่า**ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น**  
**อนัตตา** ถ้าความคิดอันใดมันเกิดขัดข้องขึ้นมา เกิดความดีใจ  
เสียใจ เกิดสุข เกิดทุกข์ขึ้นมา ก็มองเห็น**ทุกข์อริยสัจ**

นี่ลองๆกำหนดดูให้ดี ถ้าหากเราจะไปยึดแต่เพียงตำรา บาง  
ที่เราอาจจะมีความสับสนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาตมาไปเทศน์ที่  
กรุงเทพฯเนี่ย มีใครเค้าถามบ่อยๆ บางอาจารย์มาสอนยุบหนอ  
พองหนอ บางอาจารย์มาสอนสัมมาอรหัง บางอาจารย์มาสอน  
พุทโธ แต่ละอาจารย์ก็มีความคิดเห็นขัดแย้งกัน คือความเห็นไม่  
ลงรอยกัน ถ้าท่านได้คิดว่าปัญหานี้เพราะอะไร คำตอบก็คือว่า  
คนที่ทำสมาธิไม่เป็นมาเจอกันเข้าก็เกิดมีปัญหาขัดคอกัน คน  
หนึ่งทำเป็น อีกคนหนึ่งไม่เป็น มาเจอกันเข้าก็ปัญหาขัดคอกัน  
ถ้าต่างคนต่างเป็น ไม่เถียงกัน เช่นอย่างพระอรหันต์ทั้งหลาย  
ท่านทำสมาธิเป็น สมาธินี้ใครทำแบบไหนอย่างไรก็ตาม เมื่อ  
สมาธิเกิดขึ้นแล้วมันมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด อย่าไป  
เข้าใจผิดว่าเป็นคนละอย่าง เป็นคนละตำรา ภาวนาพุทโธ ยุบ

หนอพองหนอ สัมมาอรหัง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิลงไปแล้วมี  
**วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา**เหมือนกันหมด ที่นี้พอจิตละปีติ  
สุข ยิ่งเหลือแต่**เอกัคคตา**กับ**อุเบกขา** จิตมันก็นิ่งว่างสว่าง  
ร่างกายตัวตนหายไปหมดเหมือนกัน เป็นแบบเดียวกันหมด  
อย่าไปข้องใจ

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติสมาธินี้ต้องพิสูจน์ด้วยตนเอง หลัก  
เบื้องต้นบริกรรมภาวนาพุทโธ พุทโธๆๆ เป็นต้นเอาไว้ก่อน ถ้า  
ใครยังไม่เข้าใจ วิธีการกำหนดอารมณ์จิตของตนเอง ก็ท่อง พุท  
โธๆเป็นต้น หรือสัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอก็แล้วแต่ที่ท่าน  
ถนัด ท่องมันทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ ท่อง  
ได้ตลอดเวลา แม้แต่เข้าห้องน้ำห้องส้วมก็ท่องได้ ไม่บาป บาง  
ท่านบอกว่าไปภาวนาอยู่ในห้องน้ำเดียวบาป ชี้กล่าวกะกินอะไร  
ทำนองนี้ อย่าไปเข้าใจผิด ธรรมะเป็น**อกาลิโก** ไม่เลือกกาล ไม่  
เลือกเวลา

โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ทำความเข้าใจกว้างๆ ได้กล่าวแล้วว่า  
ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พุด คิดเป็นอารมณ์จิต เมื่อ

ท่านมาฝึกสติให้รู้พร้อมอยู่กับอารมณ์จิตในปัจจุบันนี้คือการฝึกสมาธิ สำคัญตรงเวลาที่ท่านอยู่ว่างๆคนเดียว หรือเวลานอน พอนอนลงไป คนทำงานต้องคิดโน้นคิดนี้ แต่คนทั้งหลายชักจะรำคาญความคิด ไม่อยากจะให้มันคิด หรือความอยู่นิ่งเฉยๆนี้ มันสบาย ในเมื่อนอนลงไป เกิดความคิดขึ้นมา ปล่อยให้มันคิดไปเถอะ มันจะคิดไปเหนือไปได้ ปล่อยให้คิดไป แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้เรื่อยไป จนกระทั่งเรานอนหลับ

ถ้าหากว่าจิตของเรายังไม่มีพลังพอ พอหลับปุ๊บลงไปก็นอนหลับมีดธรรมดา แต่ถ้าเราปฏิบัติต่อเนื่องกันไปทุกวัน ทุกวัน พอหลับปุ๊บลงไป เราจะรู้สึกว่ามันนอนไม่หลับทั้งคืน บางทีก็ไปรู้สึกตัวอยู่แต่จิตยังไม่สว่าง ทีนี้เมื่อฝึกหนักๆเข้า พอหลับปุ๊บลงไป จิตมันจะสว่างโพล่งขึ้นมา แล้วมีงานการอันใดที่ขัดข้อง ที่เราแก้ปัญหาไม่ตก มันจะวิ่งเข้าไปเป็นอารมณ์แล้วจะไปค้นคว้าพิจารณาแก้ไขปัญหาในขณะที่นอนหลับ แล้วจะแก้ปัญหานั้นตกไป มันเหมือนกับนอนหลับแล้วฝันไป ในลักษณะอย่างนี้ แม้ว่ามันนิ่งสมาธิอยู่ ถ้ามันเกิดเหตุการณ์อย่างนั้นขึ้นมา มันก็คือ

ฝันนั่นเอง เช่นอย่างผู้นั่งสมาธิแล้ว จิตสงบสว่าง สงเคราะห์จิต  
ออกไปนอก มันก็มองเห็นรูปภาพต่างๆ ฝันก็คือฝัน แต่  
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่นั่งสมาธิเราเรียกว่า **นิมิต**

มันมีวินัยข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าท่านบัญญัติไว้ว่า ภิกษุอวด  
อุตริมนุสสรธรรมที่ไม่มีในตน ต้องอาบัติปาราชิก เพราะฉะนั้น  
เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับเรื่องของสมาธินี้ อาตมาชอบใช้  
คำว่าฝันไป ฝันนี้คนธรรมดาสามัญก็ฝันได้ ถ้าเราไปบอกว่า เอ้อ  
นี่เป็นความรู้ เป็นญาณ เป็นฌานซึ่งเกิดในสมาธิ แต่หากว่ามัน  
ไม่เป็นจริง เผลอไปต้องอาบัติปาราชิกไม่รู้ตัว แต่ใช้คำว่าฝันไปนี่  
มันป้องกันอาบัติได้ ปลอดภัย เพราะคนธรรมดาก็ฝันได้

เพราะฉะนั้นในขณะที่เราทำสมาธินี้ จะทำด้วยวิธีใดก็ตาม  
ให้ระวังอย่างหนึ่ง เมื่อทำสมาธิจิตสว่าง กระแสจิตส่งออกไปข้าง  
นอก บางทีไปเห็นภาพนิมิตต่างๆ บางทีก็เห็นพระสงฆ์ที่ทรงจีวร  
สวยงามอร่าม ไปเข้าใจว่าเป็นผู้วิเศษ แล้วแต่จิตมันจะโกหกเรา  
ขึ้นมา นี่คือพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดเรา นี่คือโมคคัลลา สารี  
บุตรมาโปรดเรา แล้วเราเผลอไปน้อมเอานิมิตที่เราฝันขึ้นมาขึ้น

เข้ามาในตัว พอนิมิตนั้นเข้ามาถึงตัวปั๊บ มันจะกลายเป็นการ  
ประทับทรงวิญญาณ พอเสร็จแล้วเราจะเปลี่ยนศาสนาพุทธให้  
เป็นศาสนาอื่นอย่างไม่รู้สึกรู้ตัว เช่นอย่างบางท่านที่เข้าใจผิด ทำ  
สมาธิแล้ว พอเห็นภาพท่านโมคคัลลาเข้ามา ก็ เอ้า เอาเข้ามาใน  
จิตในใจ ฉันเป็นพระโมคคัลลา พระสารีบุตรเข้ามาก็ เอ้า ฉัน  
เป็นพระสารีบุตร พระพุทธเจ้าเข้ามา เอ้า ฉันเป็นพระพุทธเจ้า  
บางทีเห็นผู้ยิ่งใหญ่ พระศิวะ พระอะไรรอกมา ก็เข้าใจว่าท่าน  
ผู้วิเศษจะมาช่วยญาณช่วยสมาธิให้เราแก้กัณฑ์ขึ้น แล้วเสร็จแล้ว  
ก็เข้าใจผิด น้อมเอาเข้ามาในตัว ก็กลายเป็นการทรงวิญญาณ  
เปลี่ยนศาสนาไม่รู้ตัว

เพราะฉะนั้นหลักที่เราจะควรสังเกต การทำสมาธินี้เพื่อทำ  
จิตให้สงบ ให้ความจริงของกายของใจของเราเองว่าสภาพจิต  
ของเรามีแนวโน้มไปในทางไหน ทางเป็นบาปหรือทางบุญ ทางดี  
หรือทางชั่ว ทางผิดหรือทางถูก ในเมื่อมันมีแนวโน้มไปในทาง  
ไหน เราจะแก้ไขหรือไม่ ถ้าเราจะแก้ไขก็อาศัยหลัก ๕ ประการ  
คือ **ศีล ๕** งดเว้นตามนั้น แล้วก็สร้างสมรรถภาพทางจิตให้มี

ความมั่นคง ให้มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา รวมประชุม  
พร้อมที่จิต ทำจิตให้เป็นปกติตลอดเวลา แล้วเราจะได้ผลเกิด  
จากการปฏิบัติ

การปฏิบัติสมาธินี้ถ้ารู้สึกว่าการปฏิบัติไปแล้วมันรู้สึกเบื่องาน  
ใช้ไม่ได้ ปฏิบัติไปแล้วต้องรักงาน มีครอบครัว รักครอบครัว  
ยิ่งขึ้น มีเพื่อนมีฝูงรักเพื่อนฝูงยิ่งขึ้น แต่ความรักมันจะกลายเป็น  
ความเมตตาปราณี มีความหมั่นขยันในหน้าที่การงาน มีความ  
ซื่อสัตย์ตรงไปตรงมาดียิ่งขึ้น นี่จึงจะถือว่าปฏิบัติสมาธิแล้ว  
ได้ผล ทีนี้เมื่อปฏิบัติสมาธิแล้วเบื่องานเบื่อการ อยากจะลาออกไป  
ไปบวชนั้นใช้ไม่ได้ยังไม่ถูก

ที่มา: <https://youtu.be/0lsf9NUIodQ>