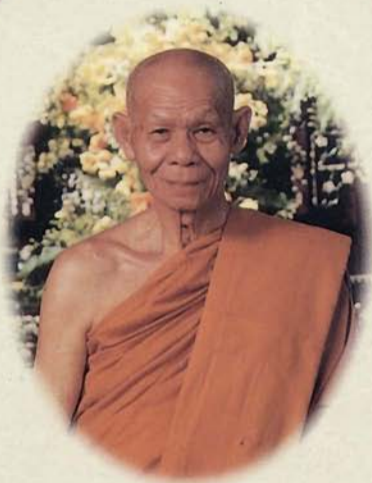




จານិยปฺปชา ๒๕๓๘

คำอนุโมทนา



เนื่องในวาระดิถีคล้ายวันเกิด พุทธที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘ ศิษย์พร้อมด้วยอุบาสกอุบาสิกา ผู้รู้คุณค่าของธรรมเทศนาที่แสดงในที่ต่างๆ แล้วพร้อมใจกันรวบรวมพิมพ์เป็นเล่มเพื่อแจกเป็นธรรมทานและเป็นที่ระลึกในงานนี้ จึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของท่านที่มีส่วนร่วมในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

หากหนังสือเล่มนี้อาจเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านบ้าง ขออุทิศส่วนกุศลถวายแด่พระบูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทั้งหลาย ด้วยความเคารพนับถือและจงรักภักดีทุกท่าน

พระวิจิตรญาณ

สารบัญ



หน้า

พระไตรสรณคมน์ โดย พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนฺตยาคโม)

คู่มือชาวพุทธ

๕

สมาธิวิธี

๓๓

แนวทางปฏิบัติธรรม โดย พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)

บดสวดมนต์หลัก

๔๗

สุขสงบด้วยศีล

๕๑

สมาธิในวิถีการ

๖๗

สมาธิในชีวิตประจำวัน

๙๗

สมาธิในการศึกษาเล่าเรียน

๑๑๑

ปุจฉา-วิสัชนา เรื่องสมาธิภาวนา

๑๑๙

พระไตรสรณคมน์

โดย

พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนฺตยาคโม)



คำปรารภ



หนังสือพระไตรสรณคมน์นี้ เป็นพิธีประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ แสดงตนเป็นพุทธมามกะด้วย ทั้งได้ใช้เป็นวิธีไหว้พระทุกวันด้วย ตามระเบียบธรรมเนียมของพระพุทธศาสนา ในครั้งพุทธกาลก็มีพระบาลีแสดงให้ปรากฏอยู่แล้วว่า บรรดาประชาชนทั้งหลายผู้มีศรัทธาความเลื่อมใส ได้ตั้งตนเป็นพุทธบริษัทมาแล้ว ล้วนแต่ได้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ทั้งนั้น อุทาหรณ์ข้อนี้พึงเห็นบิดามารดาแห่งยศกุลบุตรและสังคาลกามาณพเป็นต้น เป็นตัวอย่าง วิธีปฏิญาณตนถึงสรณะนี้ ดูเหมือนขาดคราว ไม่ได้ใช้ทำกันมานาน จนพวกอุบาสกอุบาสิกากลายเป็นมิชฌาภิณฑิ ถือผิดเป็นขอบ คือ นับถือญาติปีศาจ นับถือเทวดาอารักษ์ หลักคุณกันไปหมด ผู้ที่จะตั้งใจนับถือพระไตรสรณคมน์จริงๆ ไม่ใคร่มีเลย ถึงแม้มีก็น้อยที่สุด จึงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าปรารภถึงพระพุทธศาสนาบ่อยๆ และได้ช่วยแนะนำสั่งสอนให้ประชาชนพลเมืองทั้งหลายได้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์แสดงตนเป็นพุทธมามกะก็มากมายหลายคนแล้ว แต่ยังไม่เห็นหนังสือแจก จึงได้พิมพ์หนังสือพระไตรสรณคมน์นี้ขึ้น

อีกประการหนึ่ง ในพระพุทธศาสนาแสดงว่าบุญกับบาปสงเคราะห์เข้ากันไม่ได้ บุคคลที่ได้ทำบาปทำอกุศลไว้แล้ว จะทำบุญกับบาปก็แก้ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่จะละบาปบำเพ็ญบุญนั้น จะต้องทำอย่างไรกัน ก็ต้องตอบได้ง่ายๆ ว่า ไม่มีวิธีอย่างอื่นนอกจากวิธีแก้จิต เพราะ

เหตุว่าวิธีแก้จิตนี้เป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนาและเป็นหัวใจแห่งสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระบาลีก็แสดงให้เห็นแจ่มอยู่แล้วว่า พระพุทธเจ้าก็ดี พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าก็ดี ล้วนแต่ได้ทรงแก้จิตมาแล้วทั้งนั้น จึงสำเร็จพระโพธิญาณและสาวกบารมีญาณ พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสารไปได้ เมื่อบุคคลมาแก้ไขซึ่งจิตของตนให้บริสุทธิ์เรียบร้อยแล้ว ปากอกุศลที่ตนทำไว้ทั้งหลายก็หลุดหายไปเอง อุทาหรณ์ข้อนี้ พึงเห็นองค์อุคคิมาลเป็นตัวอย่าง

วิธีแก้จิตก็คือวิธีนั่งสมาธินี้เอง แต่ก็เป็นของที่ขาดคราวมานาน จนผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาเข้าใจผิดไปว่าหมดคราว หมดสมัย หมดเขต มรรคผลธรรมวิเศษเสียแล้ว จึงทำตนให้เป็นคนจนท้อแท้ปราศัย ไม่สามารถหาอุบายแก้ไขซึ่งจิตของตนต่อไปได้ มีข้อเหล่านี้แลเป็นเหตุ ทำให้ข้าพเจ้าได้รับความสังเวชมาก ประจักษ์ถึงพระพุทธศาสนายังขึ้น ค้นหาบุญมาชย ปลัดขวาอำเภอพระลับ จังหวัดขอนแก่น อารานนาให้ข้าพเจ้าเรียบเรียงวิธีแก้จิตคือสมาธิวิธีนี้ขึ้น เชื่อว่าคงเป็นประโยชน์แก่เหล่าพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา ตั้งอยู่ในพระไตรสรณคมน์ ได้ปฏิบัติสืบไป อุบาสกอุบาสิกา มีศรัทธาบริจาคทรัพย์พิมพ์ไว้ในพระพุทธศาสนา ๑,๐๐๐ เล่ม

พระอาจารย์สิงห์ ขนดะยาโม
พระมหาปิ่น ปญฺญาพโล

วัดป่าสาละวัน

จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

คู่มือชาวพุทธ



ประมวลคำอาราธนา



คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระणेณะ สะหะ,
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระणेณะ
สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระणेณะ
สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ฯ

คำสมาทานศีล ๕

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

(กล่าว ๓ ครั้ง)

	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ

ตะตียัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ วัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง

สะมาทิยามิ ๕

คำอาราธนาพระปริตร (สวดมนต์)

วิปตติปะฏิพาหายะ

สัพพะสัมปัตติสัทธา

สัพพะทุกขะวินาสาเย

ปะริตตัง พุรุละ มังคะลัง

วิปตติปะฏิพาหายะ

สัพพะสัมปัตติสัทธา

สัพพะภะยะวินาสาเย

ปะริตตัง พุรุละ มังคะลัง

วิปตติปะฏิพาหายะ

สัพพะสัมปัตติสัทธา

สัพพะโรคะวินาสาเย

ปะริตตัง พุรุละ มังคะลัง ๕

คำอาราธนาพระธรรม

(เทศน์ และสวดพระอภิธรรม)

พรหมมา จะ โลกาธิปัตติ สะหัมปัตติ
 กัตถัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะละ
 สันตีระ สัตตาปประชักกะชาติกา
 เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง ฯ

คำถวายสังฆทาน (เพื่อตนเอง)

อิมานิ มะยังภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสงฆ์สสะ
 โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสงฆ์ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ
 ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญญะจะ มาตาปิตุอาทীনัญจะ ปิยะชนานัง
 ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตอาหาร
 พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์
 จงรับภัตตอาหาร พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้ง
 หลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่
 ปิยชนทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำถวายสังฆทาน (เพื่ออุทิศผู้ตาย)

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ-
 สงฆ์สสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสงฆ์ อิมานิ มะตะกะ-

ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจะ มะตะกัสสะ จะ
ที่พระรัตนัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตเพื่อ
ผู้ตาย พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระ
ภิกษุสงฆ์ จงรับภัตตเพื่อผู้ตาย พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ด้วย แก่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

การเขียนใบปวารณาถวายปัจจัย

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายปัจจัย ๔ แก่พระคุณเจ้า เป็นมูลค่าเท่าราคา
.....บาท.....สตางค์ ได้มอบไว้แก่ไวยาวัจกรของพระ
คุณเจ้าแล้ว หากพระคุณเจ้ามีความประสงค์จําหน่ายสิ่งใดอันควรแก่
สมณบริโภค โปรดเรียกร้องได้จากไวยาวัจกรของพระคุณเจ้านั้น เทอญ ฯ

(ลงนาม).....ผู้ถวาย

...../...../.....

คำถวายเทียนพรรษา

ยัคเฆ ภันเต สังโฆ ปุจฉาณาคู, มะยัง ภันเต เอตัง ปะทีปะยัคัง
สะปะริวารัง เตมาสัง พุทฺธัสสะ ปุชเชนัตถายะ อิมัสมิง อาวาเส
อุโปสะถาคาเร นิยยาเทมะ, สาธุ โน ภันเต อะยัง เตมาสัง พุทฺธัสสะ
ปุชเชนัตถายะ ปะทีปะยัคัสสะ ทานัสสะ อานิสังโส อัมหากัญเจะ

มาตาปิตุอาทีนัญจะ ปิยะชนานัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
สังวัตตะตุ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอมอบถวายเทียนคู่ พร้อมกับของบริวาร ไว้ ณ โรงอุโบสถอาวาสนี้ เพื่อ
เป็นพุทธบูชาตลอดพรรษา ขออานิสส์แห่งการถวายเทียนคู่ เพื่อเป็น
พุทธบูชาตลอดพรรษานี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อประโยชน์
เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ปิตุชนทั้งหลาย มีมารดาบิดา
เป็นต้นด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำถวายผ้าอาบน้ำฝน

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสิกะสาฎิกานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ-
สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ วัสสิกะ-
สาฎิกานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจะ มาตาปิตุอาที-
นัญจะ ปิยะชนานัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าอาบ
น้ำฝน พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระ
ภิกษุสงฆ์จงรับผ้าอาบน้ำฝน พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของ
ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย
แก่ปิตุชนทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำถวายเครื่องเสียบึงจำพรรษา

อิมาโน มะยัง ภันเต ตันตุลาทีนึ ประิพพะยะวัตถุณิ สะปะริวารานิ อิมัสมิง อาวาเส เตมาสัง วัสสัง อุเปนตัสสะ ภิกขุสงฆ์สสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสงฆ์โฆ อิมาโน ตันตุลาทีนึ ประิพพะยะวัตถุณิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัญเจะ มาดา-
ปิตุอาทีนัญจะ ปิยะชะนัง ทิชะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายเครื่องเสียบึงมีข้าวสารเป็นต้น พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกขุสงฆ์ผู้เข้าจำพรรษาดลอด ๓ เดือนในอาวาสนี้ ขอพระภิกขุสงฆ์จงรับเครื่องเสียบึงมีข้าวสารเป็นต้น พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ด้วย แก่ปิตุชนทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำถวายสลากภัต

เอตานิ มะยัง ภันเต สะลากะภัตตานิ สะปะริวารานิ อะสุกัฏฐาเน ฐะปิตานิ ภิกขุสงฆ์สสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสงฆ์โฆ เอตานิ สะลากะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัญเจะ มาดาปิตุอาทีนัญจะ ปิยะชะนัง ทิชะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายสลากภัตตอาหาร พร้อมกับของบริวาร ซึ่งตั้งไว้ ณ ที่โน้นเหล่านั้น แก่พระภิกขุสงฆ์ ขอพระภิกขุสงฆ์จงรับสลากภัตตอาหาร พร้อมกับของบริวารเหล่านั้น ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ปิตุชนทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง มะยัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะจีวะระทุสสัง สังฆัสสะ
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะ-
จีวะระทุสสัง ปะฏิคคัณหาตุ ปะฏิคคะเหตตะวา จะ อิมินา จีวะระ-
ทุสเสนะ กะฐินัง อัตถะระตุ อัมหากัญเจะ มาตาปิตุอาทีนัญจะ ปิยะ-
ชะนัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจีวร
กฐิน พร้อมกับของบริวารนี้ แก่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้าจีวรกฐิน
พร้อมกับของบริวารนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ครั้นรับแล้ว จงกรานกฐิน
ด้วยผ้าจีวรผืนนี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย
แก่ปิยชนทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต ปังสุกุละจีวะราणि สะปะริวารานิ
ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ
ปังสุกุละจีวะราणि ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจะ มาตาปิตุอาทีนัญจะ
ปิยะชะนัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุล
จีวร (ผ้าป่า) พร้อมกับของบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับผ้าบังสุกุลจีวร (ผ้าป่า) พร้อมกับของบริวารทั้ง
หลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่
ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ปิยชนทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย
ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

ประมวลคำบูชา



คำนอบน้อมพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

(กล่าว ๓ หน ทุกครั้ง)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้า ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

ข้าพเจ้า ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้

ข้าพเจ้า ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้

คำระลึกถึงพระรัตนตรัยขณะกราบ

กราบครั้งที่ ๑ ขณะหมอบกราบระลึกว่า

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง ของข้าพเจ้า

กราบครั้งที่ ๒ ขณะหมอบกราบระลึกว่า

ธัมโม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่ง ของข้าพเจ้า

กราบครั้งที่ ๓ ขณะหมอบกราบระลึกว่า

สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ของข้าพเจ้า ฯ

คำบูชาข้าวพระพุท

อิมัง สุปะพะยัญชนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชนะนัง สะอุทะกัง
วะรัง พุทธัสสะ ปุเชมิ ฯ

ข้าวสุกแห่งข้าวสาลี อันสมบูรณ์ด้วยแกงและกับข้าว พร้อมด้วย
น้ำอันประเสริฐนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทเจ้า

คำลาข้าวพระพุท

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ ฯ

ข้าพเจ้าทูลขอส่วนที่เหลืออันเป็นมงคล

คำบูชาข้าวพระภูมิ

อิมัง สุปะพะยัญชนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชนะนัง สะอุทะกัง
วะรัง ภูมมานัง ปุเชมิ ฯ

ข้าวสุกแห่งข้าวสาลี อันสมบูรณ์ด้วยแกงและกับข้าว พร้อมด้วย
น้ำอันประเสริฐนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาแก่พระภูมิเจ้าที่

คำลาข้าวพระภูมิ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ ฯ

ประมวลคำอธิษฐาน



คำอธิษฐานก่อนถวายทาน

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักชะยะวะหัง โหตุ ฯ
 ทานของเรา ให้ดีแล้วหนอ ขอจงเป็นเครื่องนำมาซึ่งความสิ้นไป
 แห่งอาสวกิเลส ฯ

คำกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ฯ
 ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้ง
 หลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข ฯ

คำกล่าวบูชาลอยกระทง

อะหัง อิมินา สักกาเรนะ อะสุกายะ นัมมะทายะ นะทียา
 ปุลิเน รุตัง มุณีโน ปาทะวะลัญชัง อะภิปูชะยามิ อะยัง สักกาเรนะ
 มุณีโน ปาทะวะลัญชัสสะ ปุชายะ อานิสังโส มัยหัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ
 สุขายะ สังวัตตะตุ ฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งรอยพระพุทธรบาทที่อยู่ ณ หาด
 ทรายแม่น้ำนัมมทานทีโน้น ด้วยเครื่องสักการะบูชานี้ ขออานิสงส์แห่ง
 การบูชาซึ่งรอยพระพุทธรบาท ด้วยเครื่องสักการะบูชานี้ จงเป็นไปเพื่อ
 ประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้า ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำอนุโมทนาส่วนบุญ

อิทัง ทินนะทานัง อะนุโมทามิ อิมัสเสว ภาคิสสัง ฯ
ข้าพเจ้าขออนุโมทนาทานที่ท่านถวายแล้วนี้ ข้าพเจ้าขอมีส่วน
แห่งบุญที่เกิดจากทานนี้ด้วย ฯ

คำอธิษฐานขอพระรัตนตรัย

พุทธะสัง มังคะลัง โลเก
เอตัง สาระณะมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
สัพพะโสทธิ ภะวันตุ เม ฯ

พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นมงคลในโลก พระ
รัตนตรัยนี้ เป็นสรณะอย่างสูงสุด ด้วยการกล่าวความสัตย์นี้ ขอความ
ปลอดภัยทุกประการ จงมีแก่ข้าพเจ้า ฯ

คำอธิษฐานขอพระเจดีย์

เอตัง สัมพุทธะเจตียัง
อะหัง วันทามิ ทูระโต
เอตัสสะ อานุภาเวน
โสทธิ เม โหตุ สัพพะทา ฯ

ข้าพเจ้าขอขอบน้อมพระสัมพุทธเจดีย์นั้นแต่ที่ไกล ด้วยอานุ
ภาพแห่งการขอบน้อมพระสัมพุทธเจดีย์นั้น ขอความปลอดภัย จงมีแก่
ข้าพเจ้า ในกาลทุกเมื่อ เทอญ ฯ

คำอธิษฐานขณะไหว้พระสงฆ์

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง

สังโฆ เม สรรณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โสตถิ เม โหตุ สัพพะทา ฯ

สรณะอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวความสัตย์นี้ ขอความปลอดภัย จงมีแก่
ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ เทอญ ฯ

คำอวยพรคู่บ่าวสาว

อิทัง สังฆาณิเจตัง พุทธะมันโตตะกัง วียะ สังสัฏฐา อะเภชชา
โหตะ ฯ

ขอให้เธอทั้งสอง จงรักใคร่กลมเกลียวกัน ไม่แตกแยกกัน ดุจน้ำ
พระพุทธมนต์ที่ไหลหลังจากสังข์นี้ เทอญ ฯ

คำขอขมาศพ

กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง อะโหสิกัมมัง โหตุ ฯ

ข้าพเจ้าได้ล่วงเกินต่อท่าน ทางกายก็ดี ทางวาจาที่ดี ทางใจก็ดี
ขอท่านจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ฯ

คำพิจารณาขณะรดน้ำศพ

อิทัง มะตะกะสะรีรัง อาสิญฺจิโตทะกัง วียะ อะโหสิกัมมัง ฯ
 ร่างกายที่ตายแล้วนี้ ย่อมเป็นอโหสิกรรม ไม่มีโทษ เหมือนน้ำที่
 รดแล้ว ฉะนั้น ฯ

คำพิจารณาขณะเผาศพ

อะยมฺปิ โข เม กาโย เอวังธมฺโม เอวังภาวํ เอวังอะนะติโต ฯ
 ร่างกายของเราแม้นี้แล ย่อมมีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ มี
 ปรกติเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความตายอย่างนี้ไปได้ ฯ

คำอธิษฐานขณะไหว้ศพ

“ขจงไปสู่สุคติฯ เกิด” ฯ

คำสวดมนต์ก่อนนอน



บทนอบน้อมพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

(กล่าว ๓ จบ)

คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ ฯ

คำระลึกถึงพระรัตนตรัยขณะกราบ

กราบครั้งที่ ๑ ขณะหมอบกราบระลึกว่า

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง ของข้าพเจ้า

กราบครั้งที่ ๒ ขณะหมอบกราบระลึกว่า

ธัมโม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่ง ของข้าพเจ้า

กราบครั้งที่ ๓ ขณะหมอบกราบระลึกว่า

สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ของข้าพเจ้า ฯ

บทพระไตรสรณคมน์

	พุทฺธัง	สวระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สวระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สวระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทฺธัง	สวระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สวระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สวระณัง	คัจฉามิ
ตติยัมปิ	พุทฺธัง	สวระณัง	คัจฉามิ
ตติยัมปิ	ธัมมัง	สวระณัง	คัจฉามิ
ตติยัมปิ	สังฆัง	สวระณัง	คัจฉามิ ๕

บทสรรเสริญพระพุทฺธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ วิชาจะระณะ-
 สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา-
 เทวมะนุสสานัง พุทฺโธ ภะคะวาติ ๕

บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิ-
 ปัสสโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ๕

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต
 สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามัจิ-
 ปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
 อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย
 ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง
 โลกัสสาติ ฯ

คำแผ่เมตตาทำก่อนนอน

อะหัง สุขิโต โหมิ นิททุกโข อะเวโร อภัยาปัชฌา อะนีโฆ
 สุขี อัตตานัง ปะริहरามิ ฯ

ขอข้าพเจ้าจงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มี
 ภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก
 ทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด ฯ

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ นิททุกขา อะเวรา อภัยาปัชฌา
 อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริहरันตุ ฯ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่
 มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตน
 ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด ฯ

คาถาเสกหมอนก่อนนอน

ท่านบูรพาจารย์สอนไว้ว่า ก่อนนอน ถ้าได้กล่าวคาถาเสกหมอนก่อนนอน จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวตื่นขึ้นก่อนเวลาที่จะมีภัยอันตรายเกิดขึ้น เช่น จะตกใจตื่นก่อนเมื่อจะมีขโมยขึ้นบ้านเรือน เป็นต้น พึงเสกด้วยคาถา ว่าดังนี้ :-

อะหังสิ อะหังสิ กิงการะณา อะหังสิ อะหังปิ ดัง ชานามิ ชานามิ ฯ

เมื่อกล่าวคาถานี้จบ ๓ ครั้งแล้ว พึงใช้มือขวาตบหมอนเพียงเบาๆ ๓ ครั้ง แล้วจึงนอน ย่อมปรากฏผลดีอย่างน่าอัศจรรย์ ฯ

คำภาวนาขณะเกิดความหวาดกลัว

ก่อนจะไปทำธุระกิจที่สำคัญก็ดี ก่อนจะเข้าพบขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ก็ดี ขณะเกิดความหวาดเสียว เกิดความกลัวก็ดี พึงภาวนาคาถานี้ว่า

“สัมมา อะระหัง”

ภาวนาอย่างน้อย ๓ ครั้ง หรือภาวนาอยู่เรื่อยๆ ไป จะทำให้เกิดความสำเร็จสมประสงค์ จะทำให้เกิดความปลอดภัย หายความหวาดเสียว หายความหวาดกลัว ได้อย่างน่าอัศจรรย์แล ฯ

วิธีไหว้พระ



อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ ฯ

กราบลงหนหนึ่ง

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ ฯ

กราบลงหนหนึ่ง

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ ฯ

กราบลงหนหนึ่ง

ว่านะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯลฯ

ว่าองค์พระไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แปลโดยย่อว่า

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระอริยสงฆ์
สาวกว่า เป็นที่พึ่งที่นับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่วันนี้ต่อไป ตราบเท่าสิ้น
ชีวิตแห่งข้าพเจ้านี้แล ฯ

ทำวัตรเช้า



หัวหน้านำกล่าวนำ จงว่าตามพร้อมกัน

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ ฯ

กราบหนึ่ง

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ ฯ

กราบหนึ่ง

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ ฯ

กราบหนึ่ง

(หัวหน้านำ)

หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง
กะโรมะ เส ฯ

(สวดพร้อมกัน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

ว่า ๓ หน

(หัวหน้านำ)

หันทะ มะยัง พุทธาภิกุติง กะโรมะ เส ฯ

(สวดพร้อมกัน)

โย โส ตะเถาคะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ-
สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโรปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา-
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา, โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง
สะพรหมมะกัง สัสสะมะณะพราหมณะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ, โย รัมมัง เทเสสิ อาทิ-
 กัลยาณัง มัชฌะกัลยาณัง ปะริโยसानะกัลยาณัง, สาทถัง สะพัญญะหัง
 เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฐัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ, ตะมะหัง
 ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสะ นะมามิ ฯ

กราบหนึ่ง

(หัวหน้านำ)

หันทะ มะยัง รัมมาภิถุตติง กะโรมะ เส ฯ

(สวดพร้อมกัน)

โย โส สวากขาโต ภาคะวะตา รัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
 เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, ตะมะหัง
 รัมมัง อะภิปุชะยามิ ตะมะหัง รัมมัง สิริสะ นะมามิ ฯ

กราบหนึ่ง

(หัวหน้านำ)

หันทะ มะยัง สังฆาภิถุตติง กะโรมะ เส ฯ

(สวดพร้อมกัน)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน
 ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะ-
 ยุกานิ อัมมัสสะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกระณีโย, อะนุตตะรัง
 ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ, ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชะยามิ ตะมะหัง
 สังฆัง สิริสะ นะมามิ ฯ

กราบหนึ่ง

(หัวหน้านำ)

หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะ-
ปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส ฯ

(สวดพร้อมกัน)

พุทโธ สุสุทโธ กระฐนามะหัตถะโน, โยจจันตะสุทฐัพพะระ-
ญาณะโลจะโน, โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะ ชาตะโก, วันทามิ พุทธัง
อะหะมาทะเรนะ ตัง, รัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน, โย
มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก, โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,
วันทามิ รัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, สังโฆ สุขเขตตาภะติเชตตะ-
สัณณูโต, โย ติฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก, โลลัปปะทีโน อะริโย
สุเมระโส, วันทามิ สังขัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, อิจเจวะเมกัณตะ-
ภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง, ปุณฺณัง มะยา ยัง
มะมะ สัพพุปัททะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา ฯ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,
รัมโม จะ เทสีโต นียยานิโก อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก สัมโพธะคามิ
สุคะตัมปะเวทิตโต, มะยัณตัง รัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ, ชาติปิ
ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง, โสกะปะริเทวะทุกขะ-
โทมะมัสสุปายาสาปิ ทุกขา, อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ
วิปปะโยโค ทุกโข ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง, สังขิตเตนะ
ปัญจูปาทานักขันธา ทุกขา, เสยยะถิทััง, รูปปูปาทานักขันโธ, เวทะนุ-
ปาทานักขันโธ, สัณณูปาทานักขันโธ, สังขารูปาทานักขันโธ, วิญญาณู-
ปาทานักขันโธ, เยสัง ปะริณฺญาเย ณะระมาโน โส ภะคะวา, เอวัง
พะหุลัง สาวะเก วินนติ, เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต
สาวะเกสุ อะนุสาสะนี, พะหุลา ปะวัตตะติ, รูปัง อะนิจัจัง, เวทะนา

อะนิจจา, สัณฺญา อะนิจจา, สังขาริ อะนิจจา, วิญญานัง อะนิจจัง,
 รุปัง อะนัตตา, เวทนา อะนัตตา, สัณฺญา อะนัตตา, สังขาริ
 อะนัตตา, วิญญานัง อะนัตตา, สัพเพ สังขาริ อะนิจจา, สัพเพ ธัมมา
 อะนัตตาติ, เต (ตา) มะยัง โอตฺถิณฺณามหะ ชาติยา ชะรามะระเณนะ,
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ, ทุกโขตฺถิณฺณา
 ทุกขะปะเรตา, อปฺเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะ-
 กิริยา ปัญญาเยถาติ, จิระปะรินิพพุตมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุททิสสะ
 อะระหังตัง สัมมาสัมพุทฺธัง, สัทธา อะคาริสมา อะนะการิยัง
 ปัพพะชิตา, ตัสมิง ภาคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ, ภิกขุณฺเ
 ลิกขาสาชีวะะสะมาปฺนินา, ตัง โน พรัหมะจะริยัง, อิมัสสะ เกวะลัสสะ
 ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ ฯ

ถ้าเป็นคฤหัสถ์ สวดถึง ปัญญาเยถาติ ฯ แล้ว เปลี่ยนสวดดังนี้
 จิระปะรินิพพุตมปิ ตัง ภาคะวันตัง สะระณัง คะตา, ธัมมัญจะ
 ภิกขุสังฆัญจะ, ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง
 มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปชามะ, สา สา โน ปะฏิปัตติ, อิมัสสะ
 เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ ฯ

ทำวัตรเย็น



พุทธานุสสติ

ตั้ง ไช ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาณो กิตติสัทโท
อัพภุคคะโต, อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชา-
จาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติ ฯ

พุทธานุสสติ

พุทธานุสสติหันทะวะระดาทีคุณาภียุตโต, สุทธานุ ภิกขุณณะกะรุณาหิ
สสะมาคะตัตโต, โพเธสิ โย สุชชะนะตัง กะมะลังวะ สุโร, วันทามะหัง
ตะมะระณัง สิริสะสา ชินนัง ฯ

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง

ปะฐะมานุสสะตติฏฐานัง

พุทธานุสสะหัสมิ ทาโส (ทาสี) ะ

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ

พุทธานุสสะหัง นิยยาเทมิ

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

พุทธานุ เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)

สัพเพปิ อันตะรายา เม

สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

วันทามิ ตัง สิริระณัง.

พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,

สละริญชีวิตัญจิง,

พุทธานุสสะเว สุโฬธิง,

พุทโธ เม สะระณัง ะรัง,

วัชเณยยัง สัตถุ สาสะเน,

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อีระ,

มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

จบคาถานี้แล้วกราบลงหนึ่ง

หมอบลงว่า

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา,
 พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
 พุทเธ ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
 กาลันตะเร สังวะริตุง วั พุทเธ ฯ

จบแล้วนั่งว่า ธัมมานุสสะตินะยะปาฐะ ดังนี้

สวากขาโต ภะคะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
 โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

หยุดระลึกตามความที่มาในปาฐะ ที่ว่ามาย่อหรือพิสดารตามควร
 แล้วสวด ธัมมาภิสิตี ดังนี้ ฯ

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,
 โย มัคคะปาเกะปะริยัตติวิโมกขะเกโท,
 ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,
 วันทามะหัง ตะมะหะรัง วัระธัมมะเมตัง ฯ

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง
 ทุตยานุสสะติฏฐานัง
 ธัมมัสสาหสัมมิ ทาโส (ทาสี) วั
 ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
 ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ
 วันทนโตหัง (วันทนตีหัง) จะริสสามิ
 นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
 ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)
 สัพเพปิ อันตะรายา เม

สระระณัง เขมะมุตตะมัง,
 วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
 ธัมโม เม สามิกิสสะโร,
 วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,
 สะริริญชีวัตัญจิทัง
 ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,
 ธัมโม เม สระระณัง วัระรัง,
 วัฑฒะยัง สัตถุ สาสะเน,
 ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
 มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

จบคาถานี้แล้วกราบลงหนหนึ่ง

หมอบลงว่า

กาเยนะ วาจาเย วัระ เจตตะสา วา,
 รัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
 รัมโม ปะฏิกคัณหาตุ อัจจะยันตัง,
 กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วัระ รัมเม ฯ

จบแล้วนั่งว่า สังฆานุสสedinะยะปาฐะ ดังนี้

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน
 ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
 อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย
 ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง
 โลกัสสาติ ฯ

หยุดระลึกความตามที่มาในปาฐะ ที่ว่าย่อหรือพิสดารตามควร
 แล้วสวด สังฆามิคิตี ดังนี้

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคณาทิยฺตโต, โยภูจฺจัพพะโธ อะริยะ-
 ปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ, สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต, วันทามะหัง
 ตะมะรียานะ คะณัง สุตฺตัง ฯ

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง
 ตะติยานุสสedinุฐานัง
 สังฆัสสาหัสสมิ ทาโส (ทาสี) วัระ
 สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
 สังฆัสสาหัง นิยาเทมิ
 วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ
 นัตถิ เม สระะณัง อัญญัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

สระระณัง เขมะมุตตะมัง,
 วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
 สังโฆ เม สามิกิสสะโร,
 วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
 สะริริญชิวัตถุจฺจัง,
 สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,
 สังโฆ เม สระะณัง วัระรัง,
 วัชฌายะยัง สัตถุ สาสะเน,

สังฆัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

จบคาถานี้แล้วกราบลงหนหนึ่ง

หมอบลงว่า

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
 สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
 สังโฆ ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ ฯ

สตรีเล่าบ่นและสวดแปลกอย่างนี้

พุทฺธสสาหฺสมิ ทาสี วะ, ธัมมสสาหฺสมิ ทาสี วะ, สังฆสสา-
 หฺสมิ ทาสี วะ, วันทนต์หัง, พุทฺธัง เม วันทะมานายะ, ธัมมัง เม
 วันทะมานายะ, สังฆัง เม วันทะมานายะ ฯ

ถ้าคุณาส์ทั้งบุรุษ สตรี สวดมีความรังเกียจ อสภานิรุต อยู่
 บุรุษจะสวดว่า วันทะมานโน จะริสสามิ, สตรีจะสวดว่า วันทะมานา
 จะริสสามิ, ดังนี้พร้อมกันไปดั่ง คะโต, คะตา, ฉะนั้น ก็ควร ก็แปลว่า
 ให้อยู่เหมือนกัน ฯ



“ในพระพุทธศาสนาแสดงว่าบุญกับบาปสงเคราะห์เข้ากัน
ไม่ได้ บุคคลที่ได้ทำบาปอกุศลไว้แล้ว จะทำบุญแก้บาป
ก็แก้ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่จะละบาปบำเพ็ญบุญนั้น
จะต้องทำอะไรกัน ก็ต้องตอบได้ง่ายๆ ว่า ไม่มีวิธีอย่าง
อื่น นอกจากวิธีแก้จิต”

หลวงปู่สิงห์ ขนตยาคโม



สมาธิวิธี



๑. นั่งสมาธิวิธี

ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย อุ้งกิ้ง กายัง ประณิธายะ ตั้งกายให้ตรง คือไม่ให้เอียงไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง และอย่าก้มน้ก เช่นอย่างหอยนาหน้าต่ำ อย่าเงยน้ก เช่นอย่างนกกระด้ (นกกระด้อยตีวิด) นอนหงาย ฟังดูพระพุทธรูป เป็นตัวอย่าง อุ้งกิ้ง จิตตั้ง ประณิธายะ ตั้งจิตให้ตรง คืออย่าสง้ใจไปทาง หู ทางจุมูก ทางลิ้น ทางกาย และอย่าสง้ใจไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้าง ซ้าย ข้างขวา ฟังกำหนดรวมเข้าไว้ในจิต ๘

๒. วิธีสำรวมจิตในสมาธิ

มะณะสา สังวะโร สาธุ สำรวมจิตให้ดี คือให้น้กว่าพระพุทธรเจ้า อยู่ทีใจ พระธรรมอยู่ทีใจ พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ทีใจ น้กอยู่อย่างนี้ จน ใจตกลงเห็นว่าอยู่ทีใจจริง ๆ แล้ว ทอดธุระเครื่องก้งวลลงได้ว่าไม่ต้อง ก้งวลอะไรอื่นอีก จะกำหนดเฉพาะทีใจแห่งเดียวเท่านั้น จึงตั้งสติกำหนด ใจนั้นไว้ น้กคำบรกรรมรวมใจเข้า ๘

๓. วิธีน้กคำบรกรรม

ให้ตรวจจุจิตเสียก่อน ว่าจิตคิดอยู่ในอารมณ์อะไร ในอารมณ์อัน นั้นเป็นอารมณ์ที่น้กรักหรือน้กช้ง เมื่อติดใจในอารมณ์ที่น้กรัก ฟังเข้าใจ

ว่าจิตนี้ลำเอียงไปด้วยความรัก เมื่อจิตใจในอารมณ์ที่น่าชัง พึงเข้าใจว่า จิตนี้ลำเอียงไปด้วยความชัง ไม่ตั้งเที่ยง พึงกำหนดส่วนทั้งสองนั้นให้เป็น คู่กันเข้าไว้ที่ตรงหน้า ซ้าย ขวา แล้วตั้งสติกำหนดใจตั้งไว้ในระหว่าง กลาง ทำความรู้อะไรส่วนทั้งสอง เปรียบอย่างถนนสามแยก ออกจากจิต ตรงหน้าออก ระวังไม่ให้จิตแหว่งไปตามทางเส้นซ้าย เส้นขวา ให้เดินตรง ตามเส้นกลาง แต่ระวังไม่ให้ไปข้างหน้า ให้กำหนดเฉพาะจิตอยู่กะที่นั้น ก่อน แล้วนึกคำบริกรรมที่เลือกไว้จำเพาะพอเหมาะกับใจคำใดคำหนึ่ง เป็นต้นว่า “พุทโธ ธัมโม สังโฆฯฯ” ๓ จบ แล้วรวมลงเอาจิตเดียวว่า “พุทโธฯฯ” เป็นอารมณ์ พึงจำเพาะจิตจนกว่าจิตนั้นจะวางความรัก ความชังได้ขาด ตั้งลงเป็นกลางจริงๆ แล้ว จึงกำหนดรวมทวนกระแส ประชุมลงในวัจค์ ตั้งสติตามกำหนดจิตในวัจค์นั้น ให้เห็นแจ่มแจ้งไม่ ให้เพเลอ ๕

๔. วิธีสังเกตจิตเข้าสู่วัจค์

พึงสังเกตจิตในเวลากำลังนึกคำบริกรรมอยู่นั้น ครั้นเมื่อจิตตั้งลง ไปเป็นกลาง วางความรักความชังทั้งสองนั้นได้แล้ว จิตย่อมเข้าสู่วัจค์-จิต (คือจิตเดิม) มีอาการต่างๆ กัน บางคนรวมผับลง บางคนรวมบีบ ลง บางคนรวมวบแวบเข้าไป แล้วสว่างขึ้น ลืมคำบริกรรมไป บางคนก็ ไม่ลืม แต่รู้สึกเบาในกายเบาในใจ ที่เรียกว่า กายะละหุตา จิตตะละหุตา กายก็เบา จิตก็เบา กายะมุทุตา จิตตะมุทุตา กายก็อ่อน จิตก็อ่อน กายะปัสสัทธิ จิตตะปัสสัทธิ กายก็สงบ จิตก็สงบ กายะชุกะตา จิตตะ-ชุกะตา กายก็ตรง จิตก็ตรง กายะกัมมัณฺเณตา จิตตะกัมมัณฺเณตา กายก็ควรแก่การทำสมาธิ จิตก็ควรแก่การทำสมาธิ กายะปาคุณฺเณตา จิตตะปาคุณฺเณตา กายก็คล่องแคล่ว จิตก็คล่องแคล่ว หายเหน็ดหาย

เหนื่อย หายเมื่อย หายหิว หายปวดหลังปวดเอว ก็รู้สึกว่ายบายในใจมาก ฟังเข้าใจว่าจิตเข้าสู่ภวังค์แล้ว ให้หยุดคำบริกรรมเสีย และวางสัญญาภายนอกให้หมด ค่อยๆ ตั้งสติตามกำหนดจิตจนกว่าจิตนั้นจะหยุด และตั้งมั่นลงเป็นหนึ่งอยู่กับที่ เมื่อจิตประชุมเป็นหนึ่ง ก็อย่าปล่อยสติ ให้ฟังกำหนดอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะนิ่งเหนียว นี้แลเรียกว่าภาวนาอย่างละเอียด ๫

๕. วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา ในเวลาที่รู้สึกเหนียวแล้วนั้น ให้ฟังกำหนดจิตไว้ให้ดี แล้วเพ่งเล็งพิจารณาเบื้องต้นเบื้องปลาย ให้รู้แจ้งเสียก่อนว่า เบื้องต้น ให้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร พิจารณาอย่างไร นึกคำบริกรรมอะไร น้ำใจจึงสงบมาตั้งอยู่อย่างนี้ ครั้นเมื่อใจสงบลงแล้ว ได้ตั้งสติอย่างไร กำหนดจิตอย่างไร ใจจึงไม่ถอนจากสมาธิ เมื่อพิจารณาเห็นแจ้งชัดแล้ว ฟังทำในใจไว้ว่า ออกจากที่นั่งนี้แล้ว นอนลงก็จะกำหนดอยู่อย่างนี้จนกว่าจะนอนหลับ แม้ตื่นขึ้นมาก็จะกำหนดอย่างนี้ ตลอดวันและคืน ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อทำในใจเช่นนี้แล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิเช่นนั้นอีก ก็ฟังทำพิธีอย่างที่ทำมาแล้ว ๫

๖. มรรคสามัคคี

มรรค มีองค์อวัยวะ ๘ ประการ ประชุมลงเป็นเอกมรรค คือ ๗ เป็นอาการ องค์ที่ ๘ เป็นหัวหน้า อธิบายว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ก็คือจิตเป็นผู้เห็น สัมมาสังกัปปิ ความดำริชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ดำริ สัมมาวาจา กล่าววาจาชอบ ก็คือจิตเป็นผู้นึกแล้วกล่าว สัมมาภิมันโต การงานชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิดทำการงาน สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ

ก็คือจิตเป็นผู้คิดหาเลี้ยงชีวิต สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ ก็คือจิตเป็นผู้มีเพียรมีหมั่น สัมมาสติ ความระลึกชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ระลึก ทั้ง ๗ นี้แหละเป็นอาการ ประชุมอาการทั้ง ๗ นี้ลงเป็นองค์สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งจิตไว้ชอบ ก็คือความประกอบอาการกำหนดจิตให้เข้าสู่ภาวะได้แล้ว ตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้เป็น เอกัคคตา อยู่ในความเป็นหนึ่ง ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีออก ไม่มีเข้า เรียกว่า มรรคสมังคี ประชุมมรรคทั้ง ๘ ลงเป็นหนึ่ง หรือเอกมรรคก็เรียก มรรคสมังคีนี้นี้ประชุมถึง ๔ ครั้ง จึงเรียกว่า มรรค ๔ ดังแสดงมาฉะนี้ ๕

๗. นิमितสมาธิ

ในเวลาจิตเข้าสู่ภาวะ และตั้งลงเป็นองค์มรรคสมังคีแล้วนั้น ย่อมมีนิमितต่างๆ มาปรากฏในขณะจิตอันนั้น ท่านผู้ฝึกหัดใหม่ทั้งหลาย พึงตั้งสติกำหนดใจไว้ให้ดี อย่าตกประหม่ากระดาก และอย่าทำความกลัวจนเสียสติและอารมณ์ ทำใจให้พุ่งชานรังใจไม่อยู่จะเสียสมาธิ นิमितทั้งหลายไม่ใช่เป็นของเที่ยง เพียงสักว่าเป็นเงาๆ พอให้เห็นปรากฏแล้วก็หายไปเท่านั้นเอง ๕

นิमितที่ปรากฏนั้น คือ อุกคหนิมิต ๑ ปฏิภาคนิมิต ๑

นิमितที่ปรากฏเห็นดวงหทัยของตนใสสว่างเหมือนกับดวงแก้ว แล้วยึดหน่วงเหนี่ยวรั้ง ให้ตั้งสติกำหนดจิตไว้ให้ดี เรียก อุกคหนิมิต ไม่เป็นของน่ากลัว ๕

นิमितที่ปรากฏเห็นคนตาย สัตว์ตาย ผู้ไม่มีสติย่อมกลัว แต่ผู้มีสติแล้วย่อมไม่กลัว ยิ่งเป็นอุบายให้พิจารณาเห็นเป็นอนุสฺสกะ แยกส่วนแบ่งส่วนของกายนั้นออกดูได้ดีทีเดียว และน้อมเข้ามาพิจารณากายใน

กายของตนให้เห็นแจ่มแจ้ง จนเกิดนิพพิทาญาณ เบื่อหน่ายสังเวชสลดใจ ยังน้ำใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีกำลังยิ่งขึ้น เรียก ปฏิภาคนิมิต ๫

๘. วิธีเดินจงกรม

พึงตั้งกำหนดหนทางสั้นยาวแล้วแต่ต้องการ ยืนที่ต้นทาง ยกมือประณม ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วตั้งความสัตย์อธิษฐานว่า ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติเพื่อเป็นปฏิบัติบูชาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับทั้งพระธรรมและพระอริยสงฆ์สาวก ขอให้น้ำใจของข้าพเจ้าสงบระงับตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปัญญาเฉลียวฉลาดรู้แจ้งแทงตลอดในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเทอญ แล้ววางมือลง เอามือขวาจับมือซ้ายไว้ข้างหนึ่ง เจริญพรหมวิหาร ๔ ทอดตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิต นึกคำบริกรรม เดินกลับไปกลับมาจนกว่าจิตจะสงบรวมลงเป็นองค์สมาธิ ในขณะที่จิตกำลังรวมอยู่นั้น จะหยุดยืนกำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นสมาธิก่อน จึงเดินต่อไปอีกก็ได้ ในวิธีเดินจงกรมนี้ กำหนดจิตอย่างเดียวกันกับนั่งสมาธิ แปลกแต่ใช้อริยาบถเดินเท่านั้น ๫

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฝึกหัดใหม่ทั้งหลายพึงเข้าใจเถิดว่า การทำความเพียร คือฝึกหัดจิตในสมาธิวิธีนี้ มีวิธีที่จะต้องฝึกหัดในอริยาบถทั้งสี่ จึงต้องนั่งสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง ยืนกำหนดจิตบ้าง นอนสันทายสนบ้าง เพื่อให้ชำนาญคล่องแคล่วและเปลี่ยนอริยาบถให้สม่ำเสมอ ๫

๙. วิธีแก่นิมิต

มีวิธีที่จะแก่นิมิตได้เป็น ๓ อย่าง คือ

วิธีที่ ๑ ทำความนิ่งเฉย คือ พึงตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้มั่นคง ทำความสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ในสมาธิ แม้มีนิมิตอะไรๆ มาปรากฏ หรือรู้

เห็นเป็นจริงในจิตอย่างไร ไม่ต้องห่วงไหวไปตาม คือ ไม่ต้องส่งจิตคิดไป
 จะเป็นความคิดผิด ที่เรียกว่า จิตวิปลาส แปลว่า ความคิดเคลื่อนคลาด
 แปลกประหลาดจากความจริง นิ่งอยู่ในสมาธิไม่ได้ ให้บังเกิดเป็นสัญญา
 ความสำคัญผิดที่เรียกว่า สัญญาวิปลาส แปลว่า หมายมันไปตามนิมิต
 เคลื่อนคลาดจากจิตผู้เป็นจริงทั้งนั้น จนบังเกิดถือทฎฐิมานะขึ้นที่เรียกว่า
 ทฎฐิวิปลาส แปลว่า ความเห็นเคลื่อนคลาดจากความจริง คือ เห็นไป
 หน้าเดียว ไม่แลหลังยวดยให้รู้เท่าส่วนในส่วนนอก ชื่อว่าไม่รอบคอบ เป็น
 จิตลำเอียง ไม่เที่ยงตรง เมื่อรู้เช่นนี้จึงไม่ควรส่งจิตไปตาม เมื่อไม่ส่งจิต
 ไปตามนิมิตเช่นนั้นแล้ว ก็ให้คอยระวังไม่ให้จิตเป็นต้นเหตุเกิดขึ้น คือไม่
 ให้จิตต้นรณยินดี อยากเห็นนิมิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นก็ดี หรือยินร้าย อยาก
 ให้นิมิตนั้นหายไปก็ดี หรือแม้ไม่อยากพบ ไม่อยากเห็นซึ่งนิมิตที่น่ากลัว
 ก็ดี ทั้ง ๓ อย่างนี้ เรียกว่า ตัณหา ถ้าเกิดมีในจิตแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง
 แล้วก็ให้บริบูรณ์ดับเสีย คือ ถอนความอยากและความไม่อยากนั้นออก
 เสีย เมื่อนิมิตมีมาก็อย่ายินดี เมื่อนิมิตหายไปก็อย่ายินร้าย หรือเมื่อ
 นิมิตที่น่ากลัวมีมาก็อย่าทำความกลัวและอย่าทำความคดโกง อยากให้
 หายไปก็ไม่ว่า ไม่อยากให้หายไปก็ไม่ว่า อยากเห็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเห็น
 ก็ไม่ว่า ให้เป็นสันตทฎฐิโกคือเห็นเอง อยากรู้ก็ไม่ว่า ไม่อยากรู้ก็ไม่ว่า
 ให้เป็นปัจจุตัตตัง รู้จำเพาะกับจิต ตั้งจิตไว้เป็นกลางๆ แล้วพึงทำความรู้
 เท่าอยู่ว่า อันนี้เป็นส่วนจิต อันนั้นเป็นส่วนนิมิต แยกส่วนแบ่งส่วนตั้งไว้
 เป็นคนละอัน รักษาเอาแต่จิต กำหนดให้ตั้งอยู่ เป็นฐิติธรรมเที่ยง
 แน่ว ทำความรู้เท่าจิตและนิมิตทั้งสองเจื่อน รักษาไม่ให้สติเคลื่อนคลาด
 จากจิต ทั้งไม่ให้เพลอสติได้เป็นดี สติมา ชื่อว่าเป็นผู้มีสติ วินยฺยโลก
 อภิขุฉา โทมนสฺส ถอนอภิขุฉาและโทมนสฺสในโลกเสียได้แล้ว ก็เป็น
 ผู้ตั้งอยู่ในวินัย เมื่อประกอบข้อปฏิบัติอันนี้อยู่อย่างนี้ สติก็ตั้งมั่น จิตก็

ตั้งมั่นประชุมกันเป็นสมาธิดังนี้ เรียก ญาณปริณญา แปลว่า รู้เท่า
อารมณ์ ฯ

วิธีที่ ๒ ตรวจค้นปฏิภาคนิมิต คือเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังประชุม
กันอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาดีแล้ว ฟังฝึกหัดปฏิภาคนิมิตให้ชำนาญ คือ
เมื่อเห็นรูปนิมิตมาปรากฏในตาในจิต เห็นเป็นรูปคน เด็กเล็ก หญิงชาย
หนุ่มน้อย บ่าวสาว หรือแก่เฒ่าชรา ประการใดประการหนึ่งก็ตาม
แสดงอาการแลบลับปลันตา หน้าบิดตาเบือน อาการใดอาการหนึ่งก็
ตาม ให้รีบพลิกจิตเข้ามากลับตั้งสติ ผูกปัญหาหรือทำในใจก็ได้ว่า รูป
นี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง จะแก่เฒ่าชราต่อไปหรือไม่ เมื่อนึกในใจกระนั้นแล้ว
ฟังหยุดและวางคำที่นึกนั้นเสีย กำหนดจิตพิจารณานิ่งเฉยอยู่ จนกว่า
จะตกลง และแลเห็นในใจว่าเฒ่าแก่ชราได้เป็นแท้ จึงรีบพิจารณาให้
เห็นแก่เฒ่าชราหลังขดหลังไขสันหลังๆ ไปในขณะปัจจุบันทันใจนั้น แล้ว
ผูกปัญหาถามดูที่ว่า “ตายเป็นไหมเล่า” หยุดนิ่งพิจารณาอยู่อีกจน
กว่าจะตกลงเห็นในใจได้ว่า ตายแน่ตายแท้ไม่แปรผัน จึงรีบพิจารณา
ให้เห็นตายลงไปอีกเล่า ในขณะปัจจุบันทันใจนั้น “เมื่อตายแล้วจะ
เปื่อยเน่าแตกทำลายไปหรือไม่” หยุดนิ่งพิจารณาเฉยอยู่อีก จนกว่าจิต
ของเราจะตกลงเห็นว่าเปื่อยเน่าแตกทำลายไปได้แท้แน่ในใจจะนั้นแล้ว
ก็ให้รีบพิจารณาให้เห็นเปื่อยเน่าแตกทำลาย จนละลายหายสูญลงไปเป็น
ดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปตามธรรมดา **ธรรมธาตุ ธรรมฐิติ**
ธรรมนิยามะ แล้วพลิกเอาจิตของเรากลับทวนเข้ามาพิจารณาภายใน
กายของเราเอง ให้เห็นลงไปได้อย่างเดียวกันจนกว่าจะตกลงและตัดสิน
ในใจได้ว่า ร่างกายของเรานี้ก็แก่เฒ่าชรา ทุกพละภาพ แตกตาย ทำลาย
เปื่อยเน่าไปเป็นเหมือนกัน แล้วรีบตั้งสติพิจารณาเห็นเป็นแก่เป็นเฒ่า
ชราดูทันที และพิจารณาให้เห็นตายลงไปในขณะที่ปัจจุบัน แยกส่วนแบ่ง

ส่วนออกดูให้เห็นแจ้งว่า หนึ่งเป็นอย่างไร เนื้อเป็นอย่างไร กระดูกเป็นอย่างไร ตับไตไส้พุงเครื่องในเป็นอย่างไร เป็นของงามหรือไม่งาม ตรวจดูให้ดี พิจารณาให้ละเอียด จนกว่าจะถอนความยินดียินร้ายเสียได้ แล้วพิจารณาให้เห็นเปื่อย เน่า ผุ พัง ลงถมแผ่นดินไป ภายหลังกลับพิจารณาให้เห็นเป็นคื่นมาอีก แล้วฝึกหัดทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะชำนาญ หรือยิ่งเป็นผู้มีสติได้พิจารณาให้เนื้อ หนึ่ง เส้น เอ็น และเครื่องในทั้งหลาย มีตับ ไต ไส้ พุง เป็นต้น เปื่อย เน่า ผุพัง ลงไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่ร่างกระดูกเปล่า จึงกำหนดเอาร่างกระดูกนั้นเป็นอารมณ์ทำไว้ในใจ ใครครวญให้เห็นแจ้งอยู่เป็นนิตย์จนกว่าจะนับได้ทุกระดูกก็ยิ่งดี เพียงเท่านั้นก็เป็นอันแก่นิมิตได้ดีทีเดียว ฯ

คราวนี้ พึงทำพิธีพิจารณาเป็นอนุโลมปฏิโลมถอยขึ้นถอยลง คือตั้งสติกำหนดจิตไว้ให้ดี แล้วเพ่งพิจารณาให้เห็นผมอยู่บนศีรษะ มีสีดำ ล้วนฐานยาว ก็จะหงอกขาวลงถมแผ่นดินทั้งนั้น และพิจารณาให้เห็นขนซึ่งเกิดตามขมขนตลอดทั่วทั้งกาย นอกจากฝ่ามือ ฝ่าเท้า ก็จะลงถมแผ่นดินเหมือนกัน พิจารณาเล็บที่อยู่ปลายเท้า นิ้วมือ ให้เห็นเป็นของที่จะต้องลงถมแผ่นดินด้วยกันทั้งนั้น พิจารณาฟันซึ่งอยู่ในปากข้างบน ข้างล่าง ให้เห็นแจ้งว่า ได้ใช้เคี้ยวอาหารกินอยู่เป็นนิจ แต่ก็จะต้องลงถมแผ่นดินเหมือนกัน คราวนี้พิจารณาหนังเบื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื่องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ยังชีวิตนี้ให้ตั้งอยู่ได้และเป็นไป ถ้าถลกหนังนี้ออกหมดแล้วก็ต้องตาย ตายแล้วต้องถมแผ่นดิน พิจารณาเห็นความจริงฉะนี้แล้ว เลิกหนังนี้ออกวางลงไว้ที่พื้นดิน แล้วพิจารณาดูเนื้อให้เห็นแจ้งว่า เนื้อในร่างกายมีอยู่เป็นกลุ้มๆ แล้วกำหนดให้เน่าผุพังลงไปกองไว้ที่พื้นดิน พิจารณาเส้นเอ็นให้เห็นแจ้งว่า เส้นเอ็นทั้งหลายรัดตรึงกระดูกไว้ให้ติดกันอยู่ เมื่อเลิกเส้นเอ็นนี้ออก

หมดแล้ว กระดูกก็จะหลุดจากกัน ผุพังลงถมแผ่นดินทั้งสิ้น แล้วกำหนด
 เลิกเส้นเอ็นนั้นออกเสียกองไว้ที่พื้นดิน พิจารณาร่างกระดูกให้เห็นแจ้ง
 ว่ากระดูกในร่างกายนี้มีเป็นท่อนๆ เบื่องต่ำแต่กระดูกกะโหลกศีรษะลง
 ไป เบื่องบนแต่กระดูกพื้นเท้าขึ้นมา เห็นได้กระดูกดีพอสมควร แล้ว
 ฟังเสียงพิจารณาดูเครื่องในทั้งหลาย ให้เห็นว่าปอดอยู่ที่ไหน ม้ามอยู่ที่
 ไหน ดวงหทัยอยู่ที่ไหน ใหญ่่น้อยเท่าใด เห็น ดับ ไต ไล่ฟุง อาหาร
 ใหม่ อาหารเก่าเป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน มีรูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างไร
 มีสีสัณวรณะเป็นไฉน เครื่องในทั้งปวงนี้ เป็นที่ประชุมแห่งชีวิตก็จริง
 แต่ก็ต้องถมแผ่นดิน เมื่อพิจารณาเห็นฉะนี้แล้ว ฟังกำหนดให้ขาด
 ตกลงไปกองไว้ที่พื้นดิน ยังเหลือแต่ร่างกระดูก ฟังพิจารณาดูกระดูก
 กะโหลกศีรษะเป็นลำดับลงมา กระดูกคอ กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่
 กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกเอว กระดูกตะโพก กระดูกต้นขา
 กระดูกเข่า กระดูกแข้ง กระดูกพื้นเท้า พิจารณาอย่างนี้ เรียกอนุโลม ฯ

คราวนี้ฟังพิจารณาเป็นปฏิโลม คือพิจารณาถอยกลับขึ้นเบื่อง
 บน ตั้งแต่กระดูกพื้นเท้าขึ้นไปตลอดถึงกระดูกกะโหลกศีรษะ พิจารณา
 ทวนกลับจากศีรษะถอยลงมาตรงหน้าอก ฟังตั้งสติกำหนดจิตไว้ที่หน้า
 ออกนั้นให้มั่นคง ทำในใจว่า ร่างกายทั้งหมดนี้มีจิตเป็นใหญ่ ประชุมอยู่
 ที่จิต จึงกำหนดรวมจิตเข้าให้สงบและตั้งอยู่เป็นเอกัคคตา วิธีที่ ๒ นี้
 เรียกว่า **ตฺริณปริณฺญา** แปลว่า ใคร่ครวญอารมณ์ ฯ

ขอเตือนสติไว้ว่า ในระหว่างที่กำลังพิจารณาอยู่นั้น ห้ามไม่ให้
 จิตเคลื่อนจากที่ คือระวังไม่ให้ส่งจิตไปตามอาการ จิตจะถอนจากสมาธิ
 ถ้าจิตถอนจากสมาธิ เป็นใช้ไม่ได้ ข้อสำคัญให้เอาจิตเป็นหลัก ไม่ให้
 ปล่อยจิต ให้สติฟังเสียงให้รอบจิต พิจารณาให้รอบกาย รักษาใจไม่ให้
 ฟุ้ง จึงไม่ยุ่งในการพิจารณา ฯ

วิธี ๓ เจริญวิปัสสนา คือ เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ได้ฝึกหัดจิตมาถึงขั้นนี้ มีกำลังพอพิจารณาภาวนาคณิมิตได้ชำนาญคล่องแคล่ว เป็นประจักษ์สิทธิ ดังที่อธิบายมาแล้ว และกำหนดจิต รวมเข้าไว้ในขณะจิตอันเดียว ณ ที่หน้าอก ตั้งสติพิจารณาดูให้รู้รอบจิต เฟ่งพินิจให้สว่าง แลเห็นร่างกระดูกทั่วทั้งกาย ยกคำบริกรรมวิปัสสนาวิโมกขปริวัตรขึ้นบริกรรมจำเพาะจิตว่า

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สัพเพ ธัมมา อนิจจา

สัพเพ ธัมมา ทุกขา

ให้เห็นร่างกระดูกทั้งหมด เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรถือเอา ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ กำหนดให้เห็นกระดูกทั้งหลายหลุดจากกันหมด ตกลงไปกองไว้ที่พื้นดิน คราวนี้ตั้งสติให้ดี รักษาไว้ซึ่งจิตอย่าให้เผลอ ยกคำบริกรรมวิปัสสนานั้นอีก เฟ่งพิจารณาจำเพาะจิต ให้เห็นเครื่องอวัยวะที่กระจัดกระจายกองไว้ที่พื้นดินนั้น ละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ถมแผ่นดินไปหมด กำหนดจำเพาะจิตผู้รู้ เฟ่งพินิจพิจารณาให้เห็นพื้นแผ่นดินกว้างใหญ่เท่าไร เป็นที่อาศัยของสัตว์ทั้งโลก ก็ยังต้องฉิบหาย ด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ ยกวิปัสสนาละลายแผ่นดินนั้นทิ้งเสียให้เห็นเป็นสภาวะธรรมเพียงสักว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น รวบรวมเอาแต่จิตคือผู้รู้ ตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม สงบนิ่งแน่วอยู่ และวางลงเป็นอุเบกขาเฉยอยู่กะที่ คราวนี้จะแลเห็นจิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นทีเดียว ก้าวล่วงจากนิมิตได้ดี มีกำลังให้แลเห็นอำนาจอันสงสัของจิตที่ได้ฝึกหัดสมาธิมาเพียงขั้นนี้ก็พอมีศรัทธาเชื่อในใจของตนในการที่จะกระทำ ความเพียรยิ่งๆ ขึ้นไป ฯ

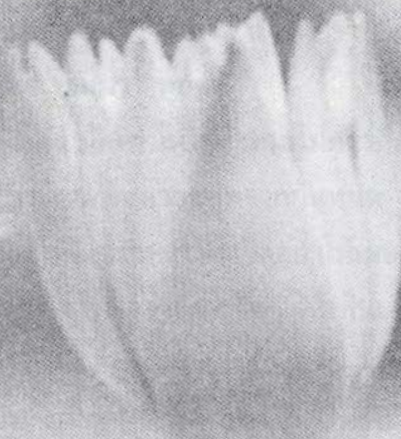
วิธีที่ ๓ นี้เรียกว่า ปหานปริณญา แปลว่า ละวางอารมณ์เสียได้
แล้ว ๒

ในที่สุดนี้ มีเทวปัญหาปรากฏขึ้น เฉพาะเวลาที่รจนานหนังสือนี้
สำเร็จว่า “น้ำมันหอมเอ้าเท่าสยาม” ดังนั้นจะมียอธบายเป็นประการใด ๒



“ให้ทุกคนจำเอาไว้ บทสวดมนต์พิเศษที่สุดก็คือ
พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วก็แผ่เมตตา”

หลวงพ่อพุทธ จานิโย

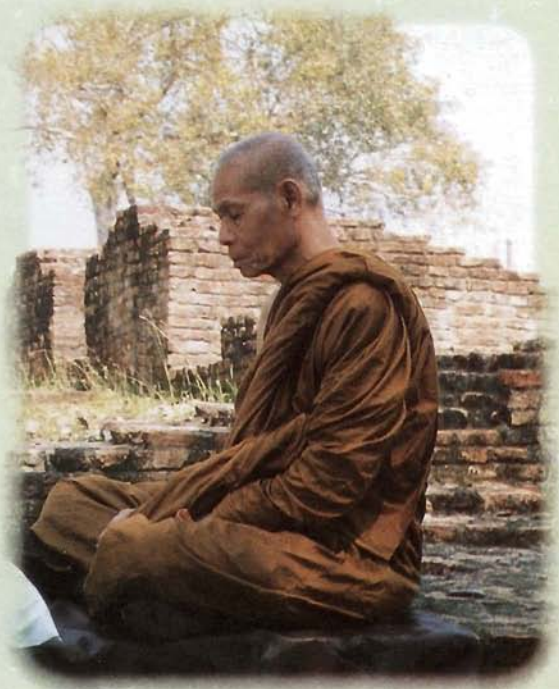


แนวทางปฏิบัติธรรม

โดย

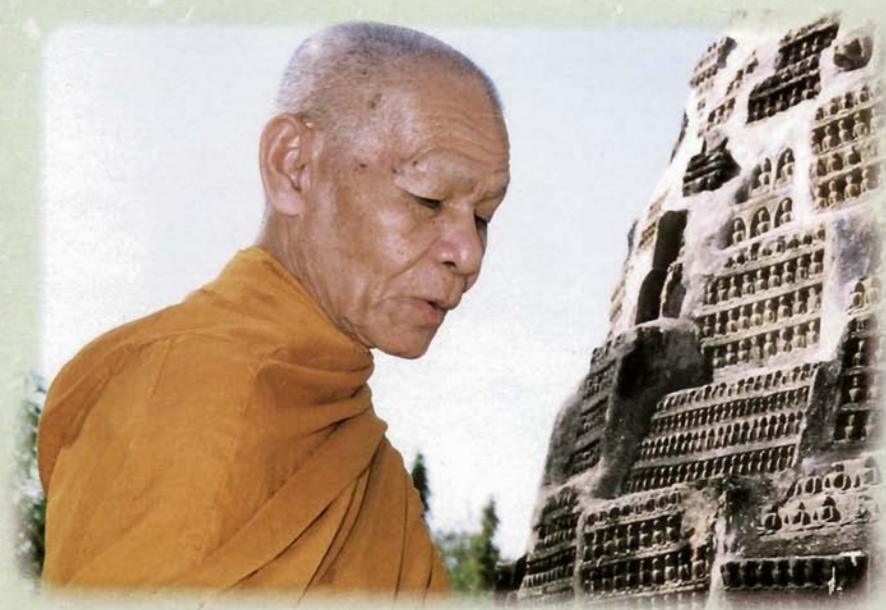
พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)

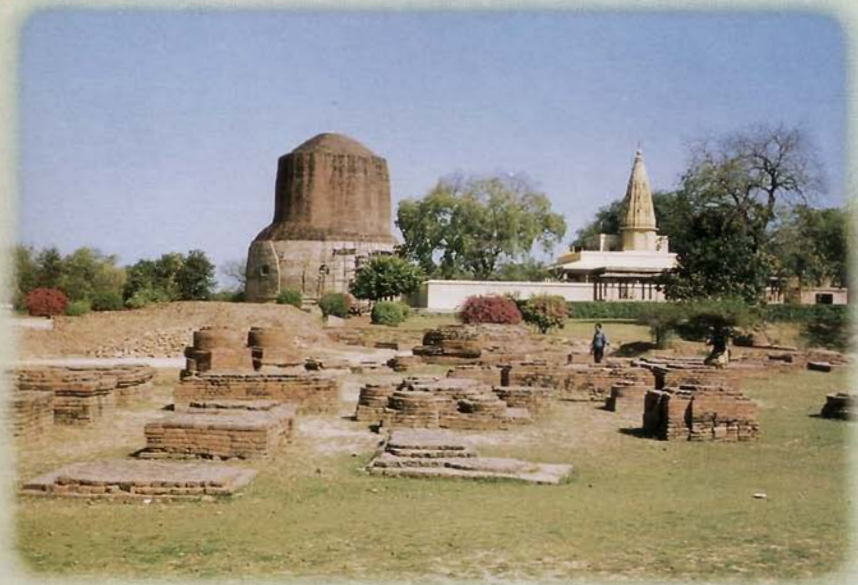




ประเทศเนปาล
ลุมพินี - สถานที่ประสูติ

พุทธคยา-สถานที่ตรัสรู้



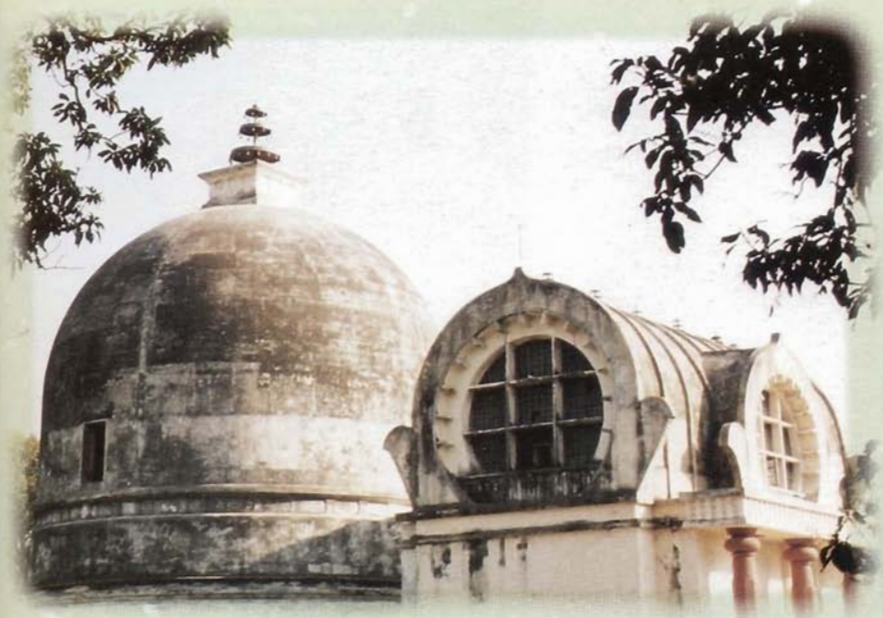


เมืองสารนาถ-
สถานที่แสดงปฐุมเทศนา

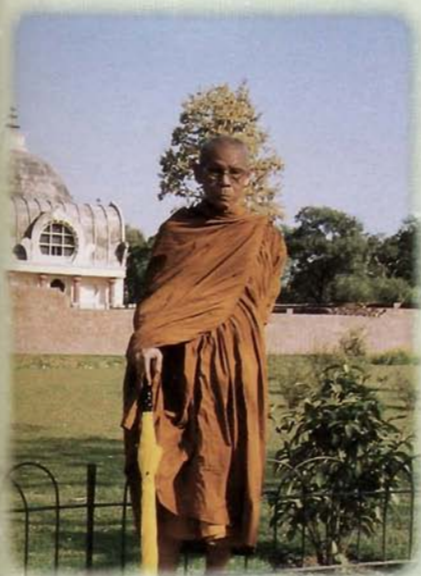


พิพิธภัณฑ์เมืองสวารนาถ

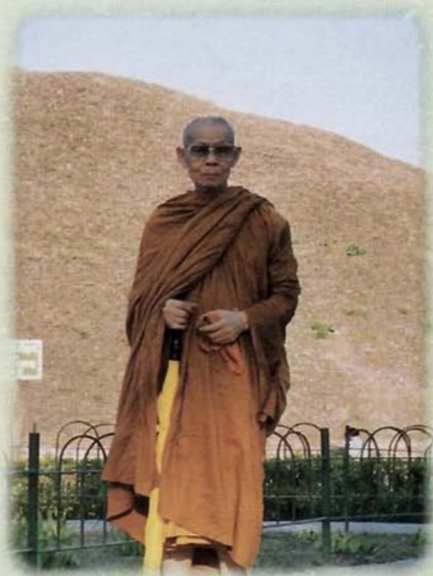




เมืองกุสินารา

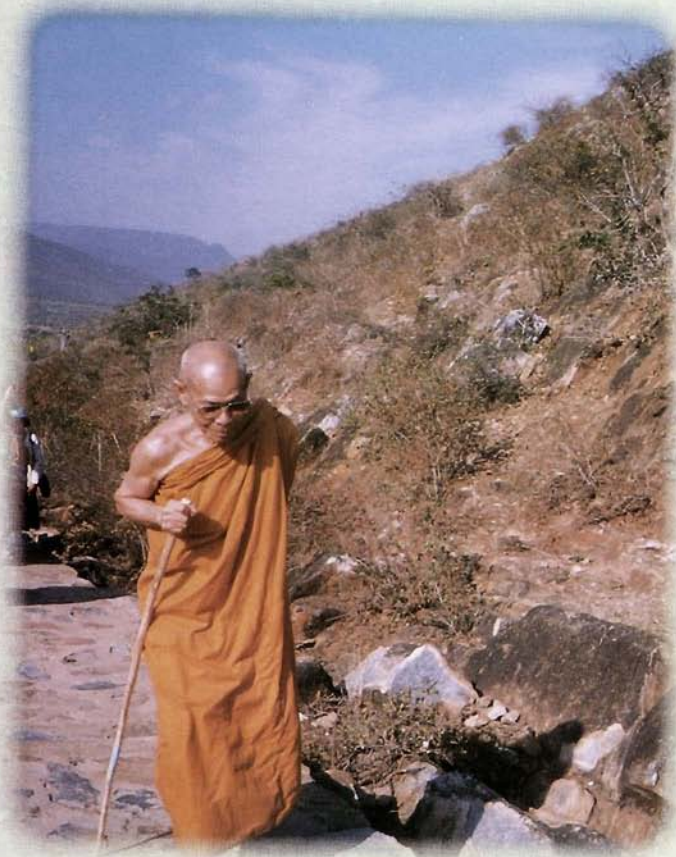
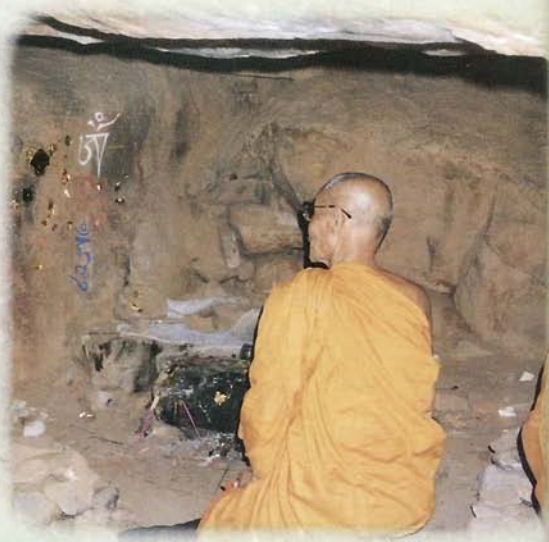


สถานที่ปรินิพพาน

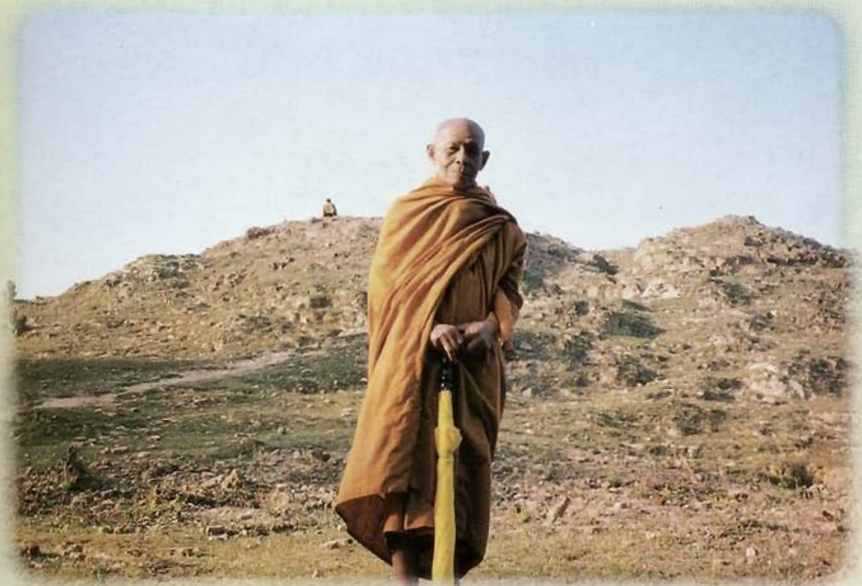


สถานที่ถวายพระเพลิงพระบรมศพ

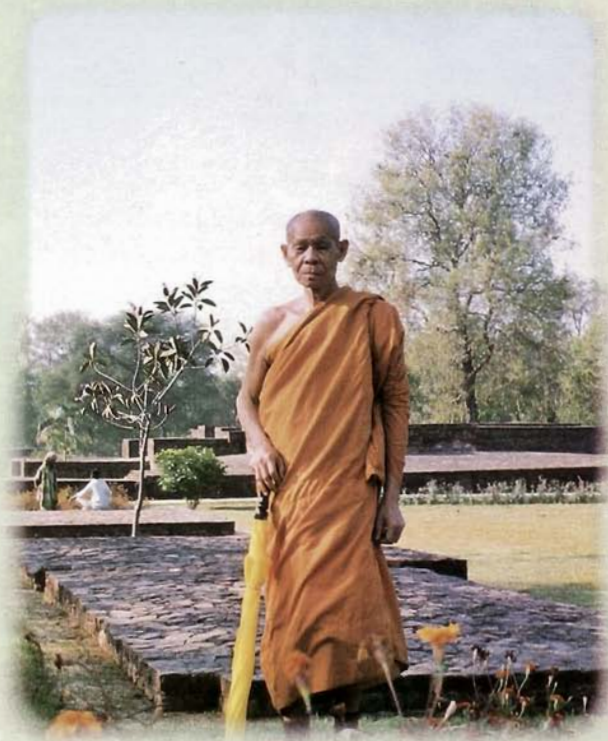
ถ้ำสุกรขาตา
บริเวณเขาคิชฌกูฏ



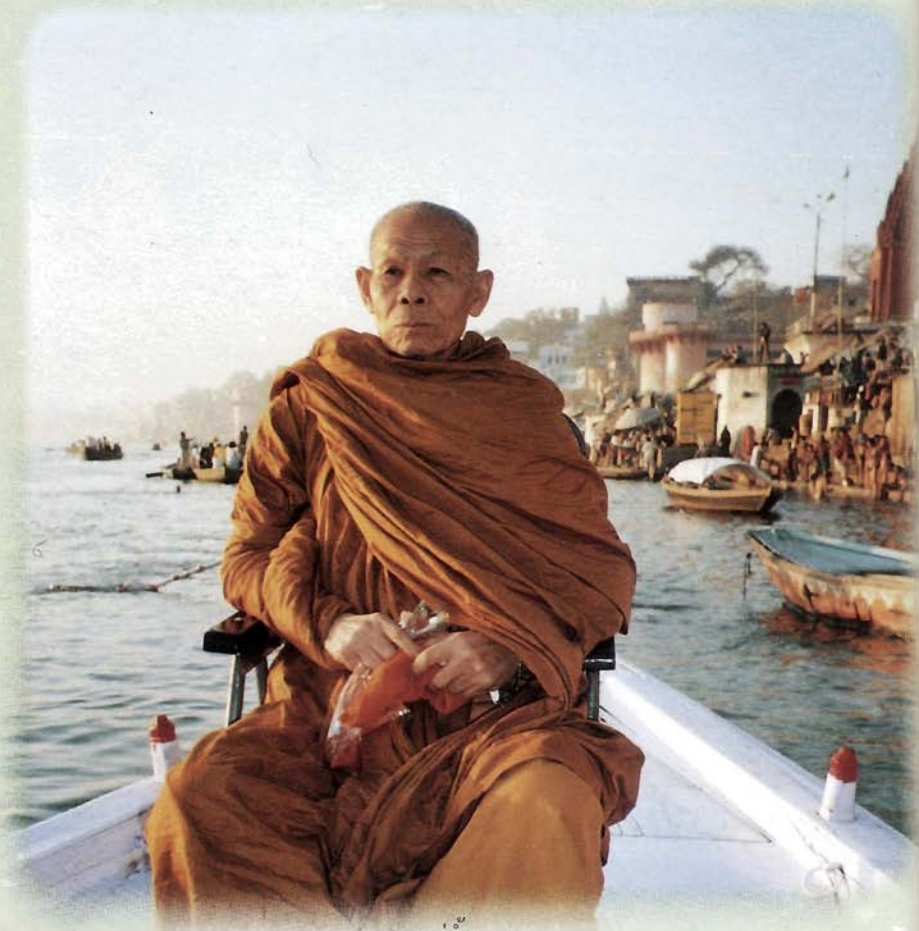
ขณะเดินเท้าขึ้น
เขาคิชฌกูฏ



สถานที่แสดง
ยมกปาฏิหาริย์



วัดเขตวัน เมืองสาวัตถี



ณ แม่น้ำคงคา

บทสวดมนต์หลัก



บทสวดมนต์ที่เราจะยึดเป็นหลัก วิธีปฏิบัติ ถ้าเรามีดอกไม้ รูป
เทียน บูชาพระพุทธรูป ก็ให้กล่าวคำว่า

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ

อิมินา สักกาเรนะ ัมมัง ปูเชมิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ

อันนี้เป็นคำบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อโน้มน้าวจิตใจของเราให้มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
อันดับต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ (กราบที่หนึ่ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ัมโม ัมมัง นะมัสสามิ (กราบ
ที่หนึ่ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ
(กราบที่หนึ่ง)

ที่นี้มาสำรวจจิตให้แน่วแน่ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ กล่าวนะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ต่อไปสำรวจมจิต สวดบทอิติปิโส

อิติปิ โส ะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ
สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ะกะวาติ (กราบที่หนึ่ง)

แล้วสวดบทสวากขาโตต่อไป

สวากขาโต ะกะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก ะกาลิโก
เอหิภัสสีโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (กราบที่หนึ่ง)

สุปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน
ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะ-
สังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ
ปุริสะยุดานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกระระณีโย อะนุตตะรัง
ปัญญัญกะเขตตัง โลกัสสาติ (กราบที่หนึ่ง)

อันดับต่อไปก็ตั้งใจเจริญพรหมวิหาร

อะหัง สุขิโต โหมิ

นิททุกโข โหมิ

อะเวโร โหมิ

อัปยาปัชฌา โหมิ

อะนีโฆ โหมิ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

อันนี้เป็นบทเมตตาตน ต่อไปก็แผ่เมตตาสัตว์

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อัปยาปัชฌา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะนีชา โหนตุ

สัพเพ สัตตา สุขีอัตตานัง परिहरันตุ

นีปทแผ่เมตตา

ทีนี้สวดบทกรุณาต่อไป

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ

อันนี้เป็นบทมุทิตา

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ทีนี้สวดบทอุเบกขาต่อไป

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ
กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสสะระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง
วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ

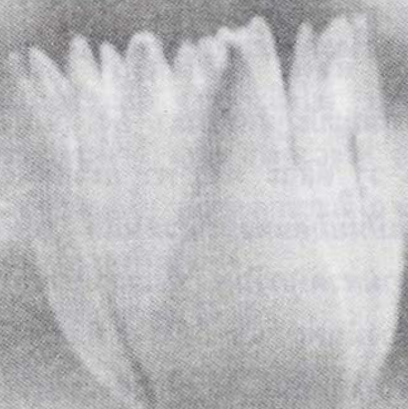
อันนี้เป็นยอดแห่งบทสวดมนต์ ให้ทุกคนพยายามท่องจำให้ได้แล้วพยายามสวดทุกวันๆ ทั้งเวลาเช้าเย็น ถ้ายึดบทสวดตามที่กล่าวมานี้อย่างมั่นคง แล้วก็ตั้งใจสวดอย่างต่อเนื่องกันทุกวันๆ ไม่ต้องไปสวดคาถาบทอื่นก็ได้ ให้สวดเฉพาะเท่าที่กล่าวมานี้ ทำจิตใจให้มั่นคงต่อบทสวดนี้อย่างแน่วแน่

ให้ทุกคนจำเอาไว้ บทสวดมนต์ที่วิเศษที่สุดก็คือ พุทธคุณ
ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วก็แผ่เมตตา



“ความชั่วจะละอยู่ที่ตรงไหนกันแน่ ถ้าตามหลักของศีล
ก็ละตามศีล ๕ นั้นเอง ถ้าตามหลักของการทำงานหรือ
การเรียน ความเกียจคร้าน ความมั่งง่าย ความไม่เอาไหน
ความไม่จริงใจ ละสิ่งเหล่านี้ สร้างความมั่นใจ หรือตั้งใจ
มั่น ให้ใจมีสัจจะ สัจจะความจริงใจ ประพฤติสิ่งใดให้ได้
สิ่งนั้น”

หลวงพ่อพุทธ จานิโย



สุขสงบด้วยศีล



๑๑ ความเป็นมาของศีล

ศีล แปลว่า ปกติ ปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ ปกติกาย คือ กายไม่ฆ่า ไม่ประทุษร้าย ปกติวาจา คือ ปากไม่พูดคำหยาบ ไม่โกหก ไม่พูดส่อเสียดยุยง ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล จิตปกติ ไม่คิด อิจฉาริษยาใคร มีสติกำหนดรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา **เมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นปกติแล้วก็ได้อีกว่ามีศีล**

ศีล ๕ เป็นศีลประจำโลก ศีล ๘ เป็นศีลที่เกิดขึ้นในสมัยพระพุทธเจ้า ศีล ๒๒๗ เกิดขึ้นในสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ศีล ๒ ประเภทนี้ไม่มี แต่ศีล ๕ เป็นศีลเก่าแก่ดั้งเดิม ศาสนาพุทธจะมีหรือไม่มี ก็ยังมีคนรักษาศีล ๕ เหลือหลออยู่ในโลกบ้าง ไม่ได้ขาดสูญไปเลยทีเดียว

บัญญัติที่พระพุทธเจ้าห้ามอาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ **บัญญัติขึ้นตามกฎหมายของธรรมชาติ** อย่างหนึ่ง **บัญญัติตามความนิยมของสังคม** อย่างหนึ่ง

ประการแรก อาศัยความรู้จริงเห็นแจ้งในกฎธรรมชาติที่มีอยู่แล้วแต่เก่าแก่ดั้งเดิม ซึ่งไม่มีผู้ใดบัญญัติตกแต่งเอาไว้ แต่มันก็เป็นกฎธรรมชาติ เช่น ศีล ๕ เป็นต้น .

ประการที่ ๒ ทรงบัญญัติตามความนิยมของสังคม ในสังคมย่อมมีผู้ดี มีไพร่ มีคนหลายระดับชั้น ในสังคมผู้ดีก็ต้องมีการรักษา

กิริยามารยาทให้สุภาพเรียบร้อย พระภิกษุสงฆ์ซึ่งบวชมาในศาสนา
นี้มาจากต่างตระกูล ต่างชั้นวรรณะ การศึกษา การปฏิบัติ การ
อบรมก็แตกต่างกัน บางครั้งบางท่านยังไม่เข้าใจระเบียบการปฏิบัติ
ของชนชั้นผู้ดี ก็ไปแสดงกิริยาอันไม่ดีไม่งามให้ชาวบ้านเขาตำหนิ
พระพุทธร่องค์ทรงเห็นว่าเป็นความเสียหายแก่ศาสนาหรือเสียหายแก่
สังคม พระองค์จึงทรงบัญญัติวินัยซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุตามผล ตาม
เหตุการณ์ที่บังเกิดขึ้นซึ่งมีผู้ทำผิดเป็นมูลเหตุ ชาวบ้านเขามายกโทษ
ตำหนิเตียน พระองค์จึงได้ประชุมสงฆ์บัญญัติวินัยนั้นๆ ขึ้น จน
ระเบียบวินัยในพระปาฏิโมกข์มีตั้งหลายข้อ ภิกษุณี ๓๑๑ ข้อ ภิกษุ
สงฆ์ ๒๒๗ ข้อ

การสมาทานศีลเป็นจาริตประเพณีที่บ่งบอกถึงความมีอยู่
แห่งพระสัจธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้แล้ว
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของศีลเป็นกฎหรือระเบียบ เป็นวิธีการที่เรา
จะต้องยึดมั่น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อฝึกหัดตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา
ผู้เข้าไปนั่งอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีลตามชั้น
ตอน ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ของพระสงฆ์ ก็เป็นกฎหรือระเบียบ
จาริตประเพณีของความประพฤติเป็นเช่นนั้นๆ ตามชั้นภูมิของตนเอง
ผู้บวชเป็นแม่ขาว นางชี ดาบส ยึดศีล ๘ เป็นหลักปฏิบัติ บวชเป็น
สามเณรยึดศีล ๑๐ เป็นหลักปฏิบัติ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล
๒๒๗ ล้วนแต่เป็นระเบียบประเพณีหรือจาริต เป็นคลองแห่งแนว
ทางที่เราจะยึดไว้เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อความเป็นอุบาสก อุบาสิกา เพื่อ
ความเป็นแม่ขาว นางชี หรือดาเถร เพื่อความเป็นสามเณร เพื่อ
ความเป็นพระภิกษุ ที่ท่านบัญญัติไว้อย่างนั้น ก็เพื่อให้มีความ
ประพฤติแตกต่างกัน ซึ่งมีความละเอียดและสูงขึ้นไปตามลำดับชั้นตอน

ศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ จะปรากฏเด่นชัดอยู่ที่ จาริตประเพณีหรือวิธีการ ศาสนพิธี คีล ๕ เป็นพิธีการทำตนให้เป็น อุบาสก อุบาสิกา คีล ๘ เป็นพิธีการทำตนให้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ประเภทนักบวชในชั้นต้น คีล ๑๐ เป็นพิธีการทำผู้บวชให้เป็นสามเณร คีล ๒๒๗ เป็นพิธีการทำบุคคลผู้อุปสมบทเป็นพระให้เป็นพระภิกษุ ตามพระวินัย ล้วนแต่เป็นศาสนพิธีทั้งนั้น

● เรื่องของคีล ๕

คีล ๕ นี้เป็นเรื่องสำคัญ เป็นแม่บทแห่งคีลทั้งหลายทั้งปวง เป็นหลักธรรมที่เป็นข้อมูล เป็นจุดเริ่มแห่งการกระทำที่เป็นความดี ผู้ใดปฏิบัติธรรมคำสอนของพระศาสดาให้เกิดประโยชน์ทางมรรคผล นิพพานอย่างแท้จริง ขอให้ยึดมั่นในคีล ๕ ประการ เมื่อท่านมีคีล ๕ ข้อนี้โดยบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ความเป็นมนุษย์ของท่านสมบูรณ์ ร้อยเปอร์เซ็นต์เต็ม เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านจะปลูกฝังคุณความดีอันใด ลงไป คุณความดีนั้นก็จะฝังแน่นในกาย ในวาจา และในใจของท่าน

ทำไมพระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรารักษาคีล ๕

เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านปรารถนาให้มนุษย์สร้างความรัก ความเมตตา ความเอ็นดู ความปรานีต่อกันและกัน ประโยคแรก ท่านสั่งว่า อย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าช่มเหงกัน อย่ารังแกกัน อย่าอิจฉาพยาบาทกัน สิ่งดังกล่าวมานี้อยู่ในขอบข่ายแห่งคีล ๕ ข้อ ถ้าหากมนุษย์ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ช่มเหง ไม่รังแกซึ่งกัน และกัน และไม่อิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน สังคม เราจะมี ความสงบสุขราบรื่นหรือไม่ รับรองว่าสังคมเราจะมี ความสงบสุขราบรื่น นอกจากจะราบรื่นแล้วยังแจ่มใส เราจะยิ้มแย้มเข้า

หากันอย่างฉันมิตร เราจะมองดูเพื่อนฝูงของเราฉันมิตร เหมือนๆ กับเราเป็นลูกพ่อแม่เดียวกัน คลานตามกันออกมา เมื่อเป็นเช่นนั้น สังคมก็มีความสุข

ศีล ๕ ประการนี้ใครละเมิดแล้วบาปไม่เลือกหน้า คนในศาสนา พุทธละเมิดก็บาป คนที่ชนแกะไปเชื่อดนุชาพระเจ้าปีละหลายๆ แสนตัว ในบางศาสนาที่เขาว่าทำแล้วได้บุญ แต่เสร็จแล้วมันก็เป็นบาป เพราะอันนี้มันเป็นบาปของกฎธรรมชาติ

บางท่านอาจจะคิดว่าพระพุทธเจ้าช่างโหดร้ายจริงๆ ทำอะไรก็บาป ฆ่าสัตว์ก็บาป แต่แท้ที่จริงพระพุทธเจ้าท่านมิได้โหดร้าย อย่าไปหลงโทษท่าน พระพุทธเจ้าท่านรู้กฎความจริงตามธรรมชาติ คือรู้ว่าฆ่าสัตว์เป็นบาป ลักทรัพย์เป็นบาป กาเมสุมิจจาคารเป็นบาป มุสาวาทเป็นบาป ตีมสสุราเป็นบาป แต่บาปนั้นๆ มันมีอยู่ก่อน พระพุทธเจ้าเกิดแล้ว ไม่ใช่พระพุทธเจ้าแต่ละองค์มาเกิด แล้วก็มาบัญญัติบาปกรรมโทษทัณฑ์อะไรไว้ลงโทษสัตว์ทั้งหลาย

❁ ประโยชน์ของการรักษาศีล ๕

ประการแรก ป้องกันไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน เพราะ

- ปาณานิบาต เราพยายามฆ่าท่าน ท่านก็ต้องพยายามฆ่าเรา

- อทินนาทาน การหยิบฉวยเอาผลประโยชน์ของผู้อื่นหรือทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่นที่เขาไม่อนุญาตด้วยอาการแห่งขโมย เมื่อท่านรู้ ท่านโกรธ ท่านก็ฆ่าเรา หรือไม่ถ้าเราเก่งกว่า เราต้องเป็นฝ่ายฆ่าท่าน

- มุสาวาท หลอกหลวงอำพรางให้ท่านเสียผลประโยชน์
เกียรตินยศ ชื่อเสียง ท่านโกรธ ท่านก็ฆ่าเรา หรือไม่เราก็ต้องฆ่าท่าน

- สุรา ตัวมัวเมาหรือมึนเมาด้วยฤทธิ์แห่งของเมา หรือเมา
ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ ในความสุข ทำให้เกิดความอิจฉาทาร้อน
ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดมีการฆ่ากัน

เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ข้อนี้ จึงเป็นคุณธรรมประกันความ
ปลอดภัยของสังคม ป้องกันมนุษย์ไม่ให้เกิดมีการฆ่ากัน

ประการต่อไป ศีล ๕ ประการ มีคุณในการตัดทอนผลเพิ่ม
ของบาป

การทำบาปทำกรรม สิ่งที่เราเรียกว่าเป็นบาป เป็นการกระทำ
ด้วยกาย ด้วยวาจา โดยมีใจเป็นผู้เจตนา คือมีความตั้งใจ ทำลงไป
แล้วเป็นบาปทันที มีแต่ละเมิดศีล ๕ ข้อเท่านั้น นอกนั้นไม่มีปัญหา
เพราะฉะนั้น ใครรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์จึงเป็นการตัดทอน
ผลเพิ่มของบาป

บาปที่เราเคยทำมาตั้งแต่เมื่อวานนี้ หรือตั้งแต่เช้านี้ บัดนี้
เรามางดเว้นจากการทำบาปตามกฎของศีล ๕ เราได้ชื่อว่าตั้งใจตัด
เวรตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ถ้าหากเราสามารถปฏิบัติต่อไปจน
กระทั่งตลอดชีวิตของเรา เราก็จะได้ตัดกรรมตัดเวรตลอดชีวิตของเรา

ตัดกรรมตัดเวรด้วยศีล ๕

การตัดกรรม ก็คือหยุดทำความชั่ว ความบาป การตัดเวร
ก็คือหยุดการพยาบาทอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน คือไม่แค้นซึ่ง
กันและกัน รู้จักคำว่าให้อภัยซึ่งกันและกัน ผู้ทำผิดก็ให้รู้จักคำว่า
ขอโทษ ผู้ถูกขอโทษก็ควรรู้จักคำว่า ให้อภัย ไม่เป็นไรหรอก อันนี้
เป็นอุบายตัดกรรมตัดเวร

พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า ใครทำกรรมใดไว้ ได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอนหลีกเลี่ยงไม่ได้ **ไปทำพิธีตัดกรรมก็เป็นการลบล้างคำสอนของพระพุทธเจ้า** กรรมใดใครก่อลงไปแล้ว ใจเป็นผู้ตั้งใจคือเจตนาทำลงไป พอทำลงไปแล้วกรรมอันเป็นบาป ภายหลังเรามานึกว่าเราไม่ต้องการผลของบาป มันก็หลีกเลี่ยงปฏิเสธไม่ได้ เพราะใจเป็นผู้สั่งให้กาย วาจา ทำลงไป พุดลงไป ใจตัวนี้ต้องรับผิดชอบโดยความเป็นธรรม โดยหลักของธรรมชาติ เพราะฉะนั้น **การที่เราไปทำพิธีตัดกรรมนี้หมายถึงตัดผลของบาป มันตัดไม่ได้ อย่าไปเข้าใจผิด**

ขอให้พุทธบริษัททั้งหลายจงปลุกฝังนิสัยให้เด็กของเราในข้อนี้ เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญที่สุด ถ้าเด็กๆ ของเรานี้ไปเข้าใจว่าทำบาปทำกรรมแล้วไปทำพิธีล้างบาป ทำพิธีตัดกรรมแล้วมันหมดบาป ประเดี๋ยวเด็กๆ มันทำบาปแล้วไปหาหลวงพ่อ หลวงพี่ ตัดบาปตัดกรรมให้ มันก็ไม่เกิดความกลัวต่อบาป เพราะฉะนั้น อย่าไปเข้าใจผิดว่าทำกรรมอันเป็นบาป แล้วตัดกรรมให้มันหมดไป มันเป็นไปได้

แต่ตัดเวรนี้มีทาง เวร หมายถึงการผูกพยาบาท คอยแก้แค้นกันอยู่ตลอดเวลา เช่นอย่างเราฆ่าเขาตาย บางทีนึกถึงบาปกรรมกลัวว่าเขาจะอาฆาตจองเวร เราทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เขา ถ้าหากว่าเขาได้รับส่วนกุศลจากเรา เขาได้รับความสุข เขาเลื่อนฐานะจากภาวะที่ทุกข์ทรมาน ไปสู่ฐานะที่มีความสุข เขานึกถึงคุณงามความดี ถึงบุญถึงคุณของเรา เขาก็โอหสิกรรมให้แก่เรา ไม่ตามล้างตามผลาญกันอีกต่อไป อันนี้ตัดเวรนี้ตัดได้

ประการต่อไป **ศีลเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสตัณหาให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม**

ฌราวาสโดยทั่วไปก็ถือหลักศีล ๕ พระภิกษุสามเณรก็ให้ถือ
 ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นหลักประกัน แต่ละเพศแต่ละภุมิ ถ้าหากว่า
 ใช้กิเลสของตนนอกเหนือไปจากขอบเขตดังกล่าวแล้วนั้น เป็นการใช้
 กิเลสผิดทาง พระพุทธเจ้าทรงดำหนิ ใครจะโลภแสวงหาทรัพย์
 สมบัติมากมายสักเท่าไรก็เชิญโลภไปเถิด แต่อย่าให้มาผิดศีล ๕ ก็
 แล้วกัน อยากกรวย ไปจี ไปปล้น ไปลัก ไปขโมย ไปฉ้อ ไปโกง อัน
 นี้เขาเรียกว่าใช้กิเลสผิดทาง ผิดศีลของพระพุทธเจ้า ใช้กิเลสอย่างไม่มี
 ขอบเขต แต่คนที่อยากจะร่ำรวย แสวงหาทรัพย์สมบัติด้วยสัมมา
 อาชีวะ โดยอาศัยศีล ๕ เป็นขอบเขตแห่งการแสวงหา บุคคลนั้นแม้
 จะขยันหมั่นเพียรสักเท่าไร พระพุทธเจ้าไม่ปรับว่าเป็นคนขี้โลภ กลับ
 ยกย่องว่าเป็นคนรู้จักถือโอกาสน้ำขึ้นให้รีบตัก อย่างสมมติว่า ท่าน
 ตั้งร้านขายของอยู่ร้านหนึ่ง มีคนมาอุดหนุนตลอดวันยันรุ่ง ท่านจะ
 ขายของวันยันค่ำโดยไม่หยุดไม่กินไม่หลับไม่นอน พระพุทธเจ้าก็ไม่
 ตรัสว่าท่านเป็นคนขี้โลภ โลภก็โลภอยู่ในขอบเขต การที่โลภอยู่ใน
 ขอบเขตก็ไม่ใช่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม สำหรับประชาชนโดยทั่วไปนั้น
 จะบิณฑบาตฉันอย่างพระเจ้าพระสงฆ์ไม่ได้ ทุกๆ คนต้องแสวงหา
 ด้วยน้ำพักน้ำแรง เพราะฉะนั้น การแสวงหาทรัพย์สมบัติเพื่อตั้ง
 หลักฐานให้มั่นคงนั้นจะต้องประกอบด้วยความหมั่น ความขยัน ความ
 โลภที่มีอยู่ปรุงแต่งมันขึ้นให้เป็นยากำลังใจสำหรับแสวงหาทรัพย์
 สมบัติและคุณงามความดี แต่ให้เป็นไปในกรอบของศีลตามที่พระ
 พุทธเจ้าบัญญัติไว้

ความโลภนี้ จริงอยู่ มันเป็นกิเลสประเภทอกุศลมูล แต่เมื่อ
 มันมีอยู่ในจิตใจในใจของเราเนี่ย เราพยายามอะไรอย่างไรมันก็จะไม่ได้
 มันไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปอาบน้ำฟอกสบู่ให้มันสะอาด เหมือนร่างกายที่

มีโคลนเปราะเปื้อน เมื่อมันมีแล้วเรายอมรับสภาพว่าเรามี เราลองพิจารณาคุณประโยชน์ของมัน คนอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น เพราะมีความโลภ ถ้าคนหมดความโลภแล้วจะไม่ต้องทำอะไร เอาไว้ให้มันกระตุ้นเตือนใจให้เกิดความทะเยอทะยาน

สิ่งปรารถนาในสังคมมนุษย์มี ๕ อย่าง คือ

ลาภ ได้แก่ ผลประโยชน์ คือทรัพย์สินเงินทองและวิชาความรู้
ยศ ได้แก่ เกียรติยศ ยศฐานบรรดาศักดิ์ เรามียศเป็นนาย เป็นเด็กชาย เราต้องการอยากให้อายุของเราสูงขึ้นไป เราต้องใช้ความโลภของเราเป็นเครื่องเตือนใจให้เกิดความทะเยอทะยานในความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น สร้างความโกรธในสิ่งที่มันทำให้เราเสียประโยชน์ และสร้างคุณธรรมให้มาโกรธความใจเอากความโลภมากระตุ้นให้ขยันเรียน เอาความโลภมากระตุ้นให้หมั่นขยันในการฝึกหัด คิดหาอุบายและเหตุผลในการกระทำนั้นๆ ว่ามันเกิดประโยชน์อะไร เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเราทำดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ได้ชื่อว่าเราใช้ความโลภถูกทาง ใช้ความโกรธของเราถูกทาง

สิ่งที่มนุษย์ปรารถนาในข้อต่อไปคือ ชื่อเสียงอันงาม การสร้างชื่อเสียงให้โด่งดังหรือชื่อเสียงอันงาม ขยันเรียน มีความประพฤติสุภาพเรียบร้อย ชายประพฤติตนเป็นสุภาพบุรุษ หญิงประพฤติตนเป็นสุภาพสตรี เรียกว่าอยู่ในกฎเกณฑ์ที่เป็นสุภาพชนโดยยี่ดศีล ๕ เป็นหลัก

ในเมื่อเราประพฤติปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมา เราก็มี สุขกาย สุขใจ แม้ว่าเราจะปรารถนาวิชาความรู้ หรือทรัพย์สมบัตินานัปการ ความมุ่งหมายอยู่ที่ความสุขกายและสุขใจ เราเกิดมาในชีวิต

หนึ่งๆ มาเป็นคนร่วมโลกกับเขา เราควรพยายามหาความสุขกายสุขใจในทางที่ชอบด้วยหลักศีลธรรม หลักกฎหมายปกครองบ้านเมือง และหลักเหตุผล จึงจะได้ชื่อว่าปัญญาชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา

ประการสุดท้าย อำนาจ ความเป็นใหญ่ การสร้างอำนาจ เราต้องพยายามสร้างตัวเองให้มีอำนาจบังคับตัวเองให้ได้ เวลาขี้เกียจ บังคับให้มันเกิดความขยัน เวลามันอึดอัด ลุกยาก นั่งยาก ก็บังคับให้มันคล่องแคล่วว่องไว เวลามันเกิดขี้ขลาด บังคับให้มันเกิดความกล้าหาญในทางที่ชอบ มีความประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้หลักผู้ใหญ่ เมื่อได้รับการศึกษาเล่าเรียนเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ สำเร็จปริญญาโท-เอกมา ในเมื่อเราไปทำธุรกิจส่วนตัว เราก็มียอำนาจในหน้าที่ของเรา เมื่อรับราชการเราก็มียอำนาจหน้าที่ตามที่ราชการมอบหมายให้ เรามีอำนาจหน้าที่จะทำอะไรโดยไม่มีใครขู่เข็ญบังคับ เราทำด้วยความพอใจ โดยอาศัยกติกา คือ กฎหมาย ระเบียบ ศีล ๕ เป็นเครื่องประกันความปลอดภัย เพราะฉะนั้น ศีล ๕ จึงเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม

ศีล ๕ ปรับพื้นฐานความเป็นมนุษย์

เราทั้งหลายนี้ภูมิใจว่าเราเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง มีความเห็นเข้าใจตนเอง เห็นว่าเรามี ๒ ขา หัวชี้ฟ้า พุดได้ มีความคิดสูงว่าเราเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เราพิจารณาตามหลักดูว่า

- ขณะใดเรามีจิตใจเมตตาปราณี เอื้อเฟื้อโอปออ่อนอารี ขณะนั้น ใจเราเป็นมนุษย์ กายเราก็เป็นมนุษย์

- ขณะใดใจมีหิริโอตตปปะ ละอายต่อบาป สะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่อาจทำบาปทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ขณะนั้น กายเราเป็นมนุษย์ แต่

ใจเป็นทวดา

- ขณะใดที่ใจของเรามันเกิดโหดเหี้ยมขึ้นมา อยากฆ่าใคร ฆ่า
อยากด่าใคร ด่า อยากตีใคร ตี ในขณะที่นั้น กายของเราเป็นมนุษย์
แต่ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน

- ขณะใดที่เราเกิดความเหนียวหนำย ท้อแท้ ไม่เอาไหน
ประโยชน์ตนไม่คำนึง ประโยชน์ท่านก็ไม่เอา ปล่อยชีวิตให้ล่วงเลย
โดยไม่มีประโยชน์อันใด ขณะนั้น กายของเราเป็นมนุษย์ แต่ใจของ
เราเป็นเปรต

- ขณะที่เรามีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี มีจิตใจรู้ ตื่น เบิก-
บาน สว่าง สะอาด ในขณะที่นั้น กายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของ
เราเป็นพระสงฆ์ ถ้าสำเร็จอรหัตตก็เป็นพระอริยเจ้า นี่คือการพิจารณา
อยู่กันที่ตรงนี้

ประการสำคัญที่สุด ศีล ๕ เป็นคุณธรรมที่เป็นมูลฐานให้เกิด
การปกครองระบอบประชาธิปไตย

เพราะหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน
เมื่อใครมีศีล ๕ ก็ได้ชื่อว่าเคารพทุกสิทธิ สิทธิในการดำรงชีพอยู่โดย
เสรี สิทธิในการครอบครองสมบัติโดยเสรี สิทธิในการใช้ผลประโยชน์
ในคุ้มครองของตนโดยเสรี ถูกต้องตามกฎหมายบ้านเมืองและศีลธรรม
เราก็ได้ยึดเอาธรรมอันเป็นหัวใจของเสรีภาพ เสรีชน โดยมีเหตุผล
มีขอบเขต มีกติกา เพราะฉะนั้น เราจะทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างต้องมี
กติกา ศีล ๕ จึงเป็นธรรมะที่เป็นมูลฐานให้เกิดการปกครองระบอบ
ประชาธิปไตย

เวลานี้เรามาศึกษาธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า
เรามายึดเอาศีล ๕ เป็นกติกาแห่งการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนให้

เราละบาปอกุศล สพพปาปัสส อกรรม คือการไม่ทำบาปทั้งปวง การละบาปละที่ไหน ละที่กาย วาจา และใจ อาศัยอะไรเป็นหลัก อาศัยศีล ๕ เป็นหลัก เป็นแผนการละบาป เพราะฉะนั้น ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละบาปก็ละกันที่ตรงนี้ แล้วการสอนให้ทำความดีคือยังกุศลให้ถึงพร้อม ก็หมายถึงการฝึกฝนอบรมจิตของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีสติปัญญาสามารถ ตั้งเจตนางดเว้นบาปความชั่วได้โดยเด็ดขาดจนกระทั่งกลายเป็นอัตโนมัติ

ในเมื่อเรารักษาและละบาปความชั่ว ตามกฎของศีล ๕ กายก็สงบคือปราศจากโทษ วาจาก็สงบคือปราศจากโทษ เราตัดทอนโทษที่จะพึงเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจาได้โดยเด็ดขาด เมื่อศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้ใจของเราสงบเยือกเย็น เพราะไม่หวาดระแวงภัย ผู้มีศีลบริสุทธิ์สะอาด แม้จะไปอยู่ในป่าดงที่เต็มไปด้วยสิงสาราสัตว์ อย่างครูบาอาจารย์ทั้งหลายไปธุดงค์ในปางก่อน ท่านก็ได้เห็นหวาดกลัวอะไร บางทีเดินไปประจันหน้ากับเสือท่านก็ไม่ได้หวาดกลัว เพราะว่าศีลบริสุทธิ์

ผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมไม่สะทกสะท้านต่อความตาย และยังทำให้จิตของผู้ปฏิบัติได้เกิดความอบอุ่น เกิดความแจ่มใสกล้าอาหาญในการเสียสละที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนาอย่างเข้มงวด ผู้ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์สะอาด ทำอะไรก็หวาดระแวงภัย เข้าสู่สังคมก็กลัวแต่สังคมเขาจะจับพิรุณในความทุจริตของตนเองได้ จะยอมเสียสละชีวิตเสี่ยงเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างเข้มงวดเพื่อเอาชนะกิเลสทั้งปวงก็ไม่กล้า เพราะกลัวว่าเราจะตายในท่ามกลางกิเลสต่างๆ ที่เรายังมีความบริสุทธิ์ไม่เพียงพอ เพราะฉะนั้น ผู้มีศีลบริสุทธิ์จึงทำให้เกิดความแจ่มใสกล้าอาหาญ กล้าได้กล้าเสีย กล้าเสี่ยงกล้าตาย เข้าสังคมไหนก็มีความ

แก๊วลก้า อาจหาญ ไม่สะทกสะท้านหวาดระแวงภัย ดังนั้น
สมควรแล้ว ตสมา สิล วิโสธเย สารุชนพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์

❁ ปัญหาเกี่ยวกับศีล

● ศีลสัมพันธ์กับการปฏิบัติสมาธิหรือไม่

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุมรรคผล หรือให้เป็นแนวทางที่จะนำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในทางที่ไม่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรม เราต้องอาศัยศีล **สมาธิที่มีศีลเท่านั้นที่จะนำวิถีจิตของผู้บำเพ็ญให้ดำเนินไปสู่สัมมาสมาธิโดยถูกต้อง**

จุดเริ่มแห่งการทำความดีย่อมมีกฎหรือระเบียบอันเป็นข้อมูลกาย วาจา และใจของเราที่จะรองรับคุณธรรมหรือความดีนั้น เราก็ต้องชำระให้บริสุทธิ์สะอาดตามสมควร ศีล ๕ ประการนี้เป็นแม่บทเป็นรากมูล เป็นจุดเริ่มต้น เป็นต้นพรหมจรรย์ของผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ศีลเป็นเรื่องสำคัญในการปฏิบัติ เพราะกาย วาจาของคนเราเปรียบเหมือนเปลือกสำหรับหุ้มไข่ ส่วนจิตใจเปรียบเหมือนไข่แดงซึ่งซ่อนอยู่ภายในเปลือกไข่ เราจะนำไข่ของเราไปพักให้มันเกิดเป็นตัว เราต้องทะนุถนอมเปลือกไข่ให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่มีรอยแตก รอยร้าว รอยบุบ มันจึงจะพักให้เป็นตัวได้ ไม่เช่นนั้นมันมีแต่เน่าเท่าเดียว ดังนั้น นักปฏิบัติที่จะทำจิตทำใจของตนเองให้ก้าวขึ้นไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมชั้นสูง เราจำเป็นต้องรักษากาย วาจา อันเปรียบเหมือนเปลือกหุ้มไข่ให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยกฎหรือระเบียบ ข้อปฏิบัติตามภูมินั้นๆ ซึ่งเรียกว่าศีลนั่นเอง เมื่อเรามาบำเพ็ญสมาธิภาวนา สมาธิของเรา ก็เจริญงอกงาม สมาธิที่เกิดขึ้นก็เป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิย่อม

ทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดจากสมาธิย่อมเป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง ดังนั้น **การปฏิบัติศีลจึงเป็นคุณภาพประกันความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติ**

เมื่อเรารักษาศีล ลิกขาบท วินัยให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี กายวาจาของเราก็เป็นปกติ ก็เป็นศีล เมื่อกายวาจาเป็นศีลโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยหนุนส่งให้จิตของเรากลายเป็นสภาวะปกติ เป็นศีลอีกเช่นเดียวกัน ดังนั้น ศีลนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักปฏิบัติ แม้พระเจ้าพระสงฆ์เดินธุดงค์ไปตามท้องถื่นต่างๆ เมื่อเวลาไม่มีไวยาวัจกร ไปจับต้องปัจจัย จตุปัจจัย เงินทอง หรือเอาเงินเอาทองใส่ลงไปในย่ามแล้วสะพายไปเอง ก็เป็นการละเมิดสิกขาบทวินัยข้อว่า ด้วยห้ามจับต้องเงินและทอง ที่นี่เมื่อมีปัจจัยอยู่ในย่ามก็ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ เมื่อควักออกจากย่ามมาจับจ่ายใช้สอยก็เป็นอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์อีกตัวหนึ่ง ของที่ได้มาจากเงินซึ่งเป็นนิสสัคคีย์ เมื่อพระสงฆ์เอามาบริโภคใช้สอย ก็เป็นอาบัตินิสสัคคีย์อีกตัวหนึ่ง ตกลงว่าเงินบาทเดียวเป็นอาบัติถึง ๓ ตัว ในเมื่อพระคุณเจ้าท่านละเมิดสิกขาบทวินัยเพียงตัวเดียวและ ๓ จังหวะ เป็นการต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์ ๓ ตัว แม้จะเดินธุดงค์ไปในท้องถื่นต่างๆ เพราะอาศัยสิกขาบทวินัยไม่บริสุทธิ์สะอาดนั่นเอง การเดินธุดงค์กรรมฐานของท่านจึงเปรียบเหมือน **กรรมฐานไข่น้ำ** แม้จะเที่ยวเตร่ไปประกาศตนว่าเป็นพระธุดงค์กรรมฐาน ก็เป็นแค่หลอกลวงชาวโลกให้หลงเชื่อ

การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ นักภาวนาไม่ค่อยได้ผล หรือจิตสงบลงไปแล้วไปนั่งซัดๆ อยู่เฉยๆ ไม่มีน้ำมีนวล เพราะศีลไม่บริสุทธิ์

สมาธิที่มีศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัย มิจาสมาธิเข้ามาแทรกไม่ได้ แม้แต่จิตสงบสว่างลงไปแล้วมองเห็นภาพนิมิตต่างๆ ผู้ภาวนาเพราะอาศัยศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัยจะไม่เข้าใจผิดในนิมิตนั้นๆ

● ผู้ที่มีเพียงศีล ๕ สามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้หรือไม่

ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คู่ควรแก่การที่จะบำเพ็ญคุณงามความดี เพื่อให้เกิดมรรค ผล นิพพาน หรือรู้จักเห็นจริงในธรรมะตามความเป็นจริง เราจะต้องอาศัยศีล ๕ เป็นพื้นฐาน อย่าเพึ่งทะเยอทะยานว่า เราจะต้องรักษาศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เมื่อเรามีความมั่นใจในการรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ พร้อมๆ กับทำสมาธิเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น ศีลอื่นๆ ซึ่งจำแนกมากกว่านั้น แม้เราไม่ได้ตั้งใจจะเพิ่ม โดยกฎธรรมชาติแห่งความดีที่เราบำเพ็ญให้ถึงพร้อม เราจะเพิ่มขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ

การทำบาป ผิดธรรม ผิดวินัย ผิดคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะยังผู้ทำให้ตกนรกกันจริงๆ มีแต่ศีล ๕ ข้อเท่านั้น ผู้มีศีล ๕ รับประทานข้าวเย็นก็ได้ ประดับตกแต่งด้วยระเบียบของหอมเครื่องย้อมเครื่องทาก็ได้ ดูการประโคนขับดนตรีหรือเราจะแสดงเองก็ได้ไม่ผิดศีล แต่ถ้าเราไปสมทานเพิ่มเข้าอีก ๓ ข้อข้างปลาย ปฏิบัติไม่ได้ผิดทันที เพราะฉะนั้นจึงใคร่ขอเตือนท่านผู้มีความโลภในศีลให้พึงรับไปพิจารณา และสังวรระวังไว้ให้ดี อยู่ดีๆ แล้วเรารับประทานข้าวเย็นไม่ตกนรก แต่เราไปตั้งเจตนางดเว้นเข้า เมื่อเราปฏิบัติไม่ได้ไปละเมิดเข้า ตกนรกทันที จะเป็นการดีอยู่หรือที่เราจะไปสร้างนรก

ให้กับตัวเองโดยไม่จำเป็น

เพราะฉะนั้น ท่านผู้มุ่งความเจริญในการปฏิบัติจริงๆ ในฐานะที่เป็นคฤหัสถ์ ผู้จะต้องสร้างโลก อย่างดีก็ให้เคร่งในศีล ๕ ข้อนั้นเป็นพอ พอเหมาะพอควรแก่ความเป็นคฤหัสถ์แล้ว อย่าไปทะเยอทะยานว่าเราจะต้องรักษาศีลให้มากๆ

ถ้าหากจะถามว่าคนที่มิมีศีล ๕ จะสามารถปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพานได้ไหม เป็นข้อที่ควรสงสัย อย่างพระเจ้าสุทโธทนะ นางวิสาขา ก็มีศีล ๕ แล้วก็ปฏิบัติ ก็บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ เพราะฉะนั้น ศีล ๕ นั้นก็เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ เกิดสติปัญญา เกิดมรรคผล นิพพานได้

● เมื่อรับศีลแล้ว กระทำผิดศีล ทั้งมีเจตนาบ้างไม่เจตนาบ้าง จะเป็นบาปหรือไม่

การรับศีลแล้วทำผิดบ้างถูกบ้าง แต่ว่าไม่ได้เจตนา เป็นแต่เพียงขาดการสำรวม ขาดสติ ทำให้ศีลเศร้าหมองนิดหน่อย ที่นี้การที่มารับศีลแล้วรักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ไม่ได้ มีขาดตกบกพร่องบ้าง ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนกับว่าผู้ที่มีเสื้อใส่ แต่เป็นเสื้อขาด ก็ยังดีกว่าผู้ที่ไม่ใส่เสื้อจะใส่เสียเลย การสมาทานศีลนี้ ถึงแม้ว่าจะขาดตกบกพร่องบ้างก็ยังดี อันนี้เป็นเรื่องวิสัยธรรมดาของปุถุชนก็ย่อมมีการบกพร่องบ้าง ในเมื่อฝึกไปจนคล่องตัวแล้วมันก็สมบูรณ์ไปเอง ดีกว่าไม่ทำเลย

● คฤหัสถ์มีความจำเป็นต้องดื่มสุราเพื่อเข้าสังคมควรทำอย่างไร

ถ้าหากเรามุ่งรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เราควรหาทางหลีกเลี่ยงสังคมชั่วเหล่าทั้งหลาย เพราะว่าในสังคมพวกชั่วเหล่านั้นไม่

เกิดผลดี มีแต่ทำความเสียหาย แต่ในสังคมที่เป็นกิจลักษณะเช่นงานเลี้ยงที่เกี่ยวกับการงาน ซึ่งเราจำเป็นต้องอนุโลมตามเพื่อไม่ให้ขัดสังคม เราก็นึกขอขมาพระรัตนตรัย แล้วก็ขอปลงศีล ๕ เอาไว้ก่อน เมื่อเสร็จธุระแล้ว ปกติถ้าไม่มีงานสังคมเราก็งดเว้นเด็ดขาด เราก็ตั้งใจสมาทานศีลใหม่ แล้วก็เริ่มรักษาต่อไป

ถ้าหากว่าเราจำเป็นต้องดื่มก็ให้มีสติ จิบๆ พอเป็นกิริยา อย่าให้มันมากเกินไปถึงกับหัวราน้ำ เพราะเราเป็นผู้ที่มีความเกรงอกเกรงใจผู้ใหญ่ เมื่อผู้ใหญ่ท่านทำเราไม่เดินตามหลังท่านๆ ก็ดำเนินแต่ถ้าเราเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เราจะไม่มีดื่มเลย ถ้าหากว่าในบรรดาเพื่อนฝูงที่รู้จัก เขาเคารพต่อพระธรรมวินัย พอเขารู้ว่าเราไม่ดื่ม เขาก็ไม่รบกวนหรือก อย่างดีเขาก็พูดประจบประชันนิดหน่อย

● **คฤหัสถ์ต้องทำธุรกิจการค้า วิธีจะรักษาศีลขอมุสาวาทให้บริสุทธิ์ ทำได้อย่างไร**

ถ้าสมมติว่าเราไปซื้อของมาขาย เราขายของให้ลูกค้า ลูกค้าถามว่า ทำไมขายแพง ต้นทุนมันสูง คิดค่าเสียเวลา ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าขนส่ง ค่าเสียภาษี ดอกเบี้ย บวกเข้าไป ค่าของที่มาตกค้างอยู่ในร้านค้า ทุนมันก็เพิ่มขึ้นๆ ยิ่งค้างอยู่นานเท่าไร มันก็ยิ่งเพิ่มขึ้นๆ ซื้อมาทุน ๑๐ บาทก็ตีราคาทุน ๑๒ บาทก็ได้ ไม่ใช่โกหก เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ นักการค้าต้องเป็นคนฉลาด คนรักษาศีลก็ต้องเป็นคนฉลาด แต่ถ้าหากเรามีเจตนาโกหกเขา มันก็ผิดศีลขอมุสาวาท



สมาธิในวิธีการ



● สมาธิ...เพื่ออะไร

ความประสงค์ของผู้ทำสมาธิว่าจะทำสมาธิเพื่ออะไร แยกตามกิเลสของคน

บางท่านทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์

บางท่านทำสมาธิ ไม่ต้องการอะไร ขอให้จิตสงบ ให้รู้ความจริงของจิตเมื่อประสบกับอารมณ์อะไรเกิดขึ้น เพื่อจะอ่านจิตของเราให้รู้ว่าเราเป็น ราคจิต โทสจิต โมหจิต วิตกจิต พุทธจิต ศรัทธาจิต อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะดูให้รู้แจ้ง เพื่อจะเป็นพื้นฐานที่เราจะแก้ไขตัดแปลงจิตของเรา เมื่อเรารู้ชัดลงไปแล้ว เรามีกิเลสตัวไหน เป็นจิตประเภทไหน เราจะได้แก้ไขตัดแปลงตัดทอนสิ่งที่เกินแล้วเพิ่มสิ่งที่หย่อนให้อยู่ในระดับพอดีพองาม เรียกว่า มัชฌิมาปฏิบัติ

สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะรู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ ในขณะปัจจุบัน

สมาธิบางอย่าง เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเห็นภายในจิต เช่น รู้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ รู้เรื่องอดีต อนาคต รู้อดีต หมายถึงรู้ชาติในอดีตว่าเราเกิดเป็นอะไร รู้อนาคตหมายถึงว่าเมื่อเราตายไปแล้วเราจะไปเป็นอะไร อันนี้เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้

ที่นี้เมื่อมาพิจารณากันจริงๆ อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว อนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้นเราสนใจอยู่ในสิ่งที่ปัจจุบันดีไหม

ในการปฏิบัติ ถ้าจะว่ากันโดยสรุปแล้ว เราต้องการสร้างสติ ให้เป็นมหาสติ เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย ไม่ได้มุ่งถึงสิ่งที่เราจะรู้เห็นในสมาธิ

ที่ครูบาอาจารย์สอนว่า ทำกรรมฐานไปเห็นโน้นเห็นนี่ นี่มันใช้ไม่ได้ ให้มันเห็นใจเราเองซิ อย่าไปเข้าใจว่าทำสมาธิแล้วต้องเห็นนรก ต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นอะไรต่อมิอะไร สิ่งที่เราเห็นในสมาธิมันไม่ผิดกันกับที่เรานอนหลับแล้วฝันไป แต่สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ต้องเห็นนี้ คือเห็นกายของเรา เห็นใจของเรา

การภาวนา แม้จะเห็นนิมิตต่างๆ ในสมาธิ หรือรู้ธรรมะซึ่งผุดขึ้น เป็นอุทานธรรม สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นเปอร์เซ็นต์ที่เราเก็บเอาผลงานที่เราปฏิบัติได้ เพราะสิ่งนั้น เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในสมาธิ และเป็นสัญลักษณ์ของปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาธิ ซึ่งเรียกว่า สมาธิปัญญา พลังของสมาธิสามารถทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้เห็นอะไรต่างๆ แปลกๆ สิ่งที่ไม่เคยรู้จัก สิ่งที่ไม่เคยเห็นก็เห็น แต่สิ่งนั้นพึงทำความเข้าใจว่าไม่ใช่ของดีที่จะเก็บเอาไว้เป็นสมบัติ ให้กำหนดเป็นเพียงแต่ว่า สิ่งนั้นเป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นอุบายสร้างสติให้เป็นมหาสติ

หลักของพระพุทธศาสนา เราจะสรุปลงสั้นๆ ว่า เราทำสมาธิเพื่ออะไร

๑. เราทำสมาธิเพื่อให้จิตของเราสงบเป็นสมาธิ เกิดความมั่นคง สามารถที่จะต้านทานต่ออารมณ์ที่มากกระทบไม่ให้เกิดความหวั่นไหว

๒. เมื่อจิตของเราสงบเป็นสมาธิ ปราศจากอารมณ์ เราจะได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตของเราที่ไม่มีอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร

เมื่อมันออกมารับรู้อารมณ์แล้ว

เมื่อเรารู้ความเป็นจริงของจิตของเรา เมื่อจิตอยู่ว่างๆ ไม่มีอารมณ์ มันสบายหรือไม่ มีความสุขหรือไม่ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เราทุกข์หรือไม่ เราเดือดร้อนหรือไม่ ต้องอ่านจิตของเราก่อน

ในขั้นตอนต่อไป เราสามารถที่จะทำจิตของเรานี้ให้ดำรงอยู่ในความอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งอื่นใด เมื่อเราได้ทำไปเรื่อยๆ ถ้าหากว่าเรายังมีความคิดว่า การทำสมาธิต้องมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือผู้วิเศษเข้ามาช่วยดลจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบสุข เข้าไปสู่พระนิพพาน ก็เป็นการเข้าใจผิด และผิดหลักของพระพุทธศาสนา

สมาธิวิธี

ผู้ที่มุ่งหวังความเจริญในการปฏิบัติ ภายหลังจากไหว้พระสวดมนต์เจริญพรหมวิหารเสร็จแล้ว ฟังนั่งขัดบัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาวางทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือจรดกัน แต่อย่าให้ตึงระหว่างหัวแม่มือกับหัวแม่มือ ตั้งกายให้ตรง นั่งในท่าที่รู้สึกสบายที่สุด อย่าเกร็งหรือกดข่มประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้ตรวจดูการนั่งของเราว่า เรานั่งในท่าที่สบาย แล้วอย่าให้ก้มนัก และก้อย่าให้เงยนัก อย่าให้เอียงไปทางซ้าย อย่าให้เอียงไปทางขวา เมื่อตรวจดูการนั่งของเราเรียบร้อยแล้ว เป็นการถูกต้องแล้ว ฟังกำหนดจิตคือทำจิตให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าคือมุ่งตรงต่อการทำสมาธิ และพิจารณาดูจิตของตนว่า จิตของเราเอนเอียงไปข้างรักหรือข้างชัง หรือว่าจิตของเราเป็นกลางๆ ในเมื่อเรากำหนดพิจารณาดูจิตของเราให้ทราบพื้นฐานของจิตเราว่าเป็นอย่างไร ในขั้นตอนต่อไปพึงพยายามสำรวจจิต

การสำรวมจิตของเรานั้น ก่อนอื่นให้เราปลูกศรัทธาความเชื่อมั่นลงในตัวของเรา คือเชื่อว่าเราสามารถปฏิบัติให้เกิด ให้มี ให้ได้รับผล คือสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิ การปฏิบัตินี้ไม่เหลือวิสัยที่เราจะพึงปฏิบัติได้ และเชื่อมั่นในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าพระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วสำรวมจิตเอาไว้ให้มัน

❁ สมถวิธีว่าด้วยการบริกรรมภาวนา

● หลักของการบริกรรมภาวนา

การบริกรรมภาวนาเป็นอุบายวิธีปฏิบัติตามแบบสมถกรรมฐาน การบริกรรมภาวนามีด้วยกันหลายแบบหลายอย่าง บางท่านก็สอนให้ภาวนาพุทโธ บางท่านก็สอนให้ภาวนายุบหนอพองหนอ บางท่านก็สอนให้ภาวนาสัมมารหัง ทั้ง ๓ แบบนี้เป็นสิ่งที่พุทธบริษัทมีความข้องใจ แต่ความจริง ทั้ง ๓ แบบนี้ภาวนาแล้วจุดมุ่งหมายก็เพื่อมุ่งให้จิตสงบเป็นสมาธิ มีสติปัญญา สามารถที่จะพิจารณาสภาวะธรรมให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ ผลลัพธ์ก็ไปลงสู่จุดเดียวกัน ใครภาวนาก็อาศัยหลักการวิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา

ดังนั้น เราจะบริกรรมภาวนาคำบาลีบทใดบทหนึ่ง หรือจะบริกรรมภาวนาคำไทยเราก็ได้ ไม่จำกัด จะเป็นคำอะไรก็ได้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมารหัง หรือหากว่าจิตใจไปติดอยู่กับหลานน้อยๆ คนหนึ่ง นึกถึงชื่อไฉ่หนุมันมาบริกรรมภาวนาก็ได้ เป็นห่วงบ้าน ก็เอาเรื่องบ้านมาบริกรรมภาวนาก็ได้ เพราะอะไรที่เรารัก เราชอบ เราติดอยู่แล้ว มันเป็นอุบายให้จิตเราติดเร็วขึ้น

ในขั้นต้น เราหาอุบายที่จะผูกจิตให้ติดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างเหนียวแน่นเสียก่อน เมื่อจิตของเราไปติดกับสิ่งนั้นอย่างเหนียวแน่น จิตจึงอยู่กับสิ่งนั้น ความสนใจในสิ่งอื่นก็เป็นอันว่าเลิกละไป เมื่อจิตไปติดอยู่เพียงสิ่งเดียว ความเบาใจจะมีไหม แตกต่างกับการที่จะไปยึดอยู่กับหลายๆ สิ่งหรือไม่

การบริกรรมภาวนาเป็นการฝึกหัดจิตของเราให้มีความคิด เพราะบริกรรมภาวนาเป็นความคิดที่เราหามาป้อนให้แก่จิตของเรา แล้วก็มีสติกำหนดจิตนี้กับบริกรรมภาวนาอยู่กับคำบริกรรมนั้นๆ ตามที่ตนถนัด เมื่อมีการบริกรรมภาวนา ทำให้จิตมีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสังระลึก ในตอนต้นๆ เราตั้งใจกับบริกรรมภาวนาแต่ในใจ บริกรรมภาวนาไปจนกระทั่งจิตของเรานึกกับบริกรรมภาวนาเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ในขณะที่เรานึกกับบริกรรมภาวนาอยู่ หน้าที่ของเรามีเพียงตั้งใจบริกรรมภาวนากับให้มีสติรู้อยู่ที่บริกรรมภาวนานั้น

● ฌานและองค์ฌาน

การตั้งใจภาวนาเป็นองค์ วิตก ที่เรากำลังนึก ความตั้งใจมีสติกำหนดรู้อยู่ที่บริกรรมภาวนากับจิตได้ชื่อว่า วิจารณ์ โดยความตั้งใจนักภาวนามีหน้าที่เพียงแต่ตั้งใจกับบริกรรมภาวนาเท่านั้น ไม่มีสิทธิที่จะบีบบังคับข่มขี่ให้จิตเกิดความสงบและเกิดความรู้ ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะบังคับกดขี่ให้จิตเกิดความสงบ เป็นกิริยาแห่งความอยาก คืออยากให้จิตมันสงบ อยากให้จิตมันเกิดความรู้ เมื่อเรามาปฏิบัติด้วยความอยาก จิตของเราจะสงบได้อย่างไร เพราะความอยากเป็นตัวกิเลสที่คอยปิดกั้น ดังนั้น นักภาวนาควรจะได้ทำจิตของตนเองเพียงแค่นึกคำภาวนา และมีสติรู้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาเท่านั้น

เรื่องความสงบหรือไม่สงบให้เป็นเรื่องของจิตเอง อย่าไปบังคับ จิตจะรู้หรือไม่รู้ให้เป็นเรื่องของจิตเอง อย่าไปบังคับข่มขี่ โดยธรรมชาติของจิต เมื่อมีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ผู้บริกรรมภาวนาตั้งใจบริกรรมให้มากๆ ทำให้มากๆ ทำจนคล่องตัว ทำจนชำนาญชาญ ทำจนกระทั่งจิตของเรามีความเป็นเองโดยธรรมชาติ คือจิตนี้กับบริกรรมภาวนาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ และสติก็รู้อยู่ที่บริกรรมภาวนานั้นโดยอัตโนมัติ เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ภาวนาจะต้องคัมภีร์ที่ ๑ กับองค์ฌานที่ ๒ เมื่อจิตมีองค์ฌานที่ ๑ องค์ฌานที่ ๒ นี้กับบริกรรมภาวนาเอง สติรู้อยู่เอง ย่อมเกิดมี ปิติ เมื่อเกิดมีปิติขึ้นมาแล้ว ความสุข เราไม่ปรารถนาก็เกิดมีขึ้น เพราะความสุขเป็นผลที่เกิดจากปิติ เมื่อจิตของนักภาวนามีปิติและความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตย่อมบ่มเพาะไปสู่ความสงบ ความสงบสบายที่จิตเกิดปิติ เป็นอาการที่จิตนักภาวนากำลังดีมีรสพระสัทธรรม

ขออย่าอาการของปิติที่เกิดขึ้นกับนักภาวนา นักภาวนาบางท่านเมื่อปิติเกิดขึ้น ทำให้กายสั่น ทำให้กายโยกโคลง ทำให้ขนหัวลุกชูชัน ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วกาย รู้สึกคล้ายกับตัวลอยอยู่บนอากาศ รู้สึกว่าตัวใหญ่พองขึ้น รู้สึกว่าตัวเล็กลง เกิดความสว่างขึ้นมา รู้สึกว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหายไป รู้สึกว่ามีความร้อนเกิดขึ้นทำให้น้ำตาไหล ทำให้หัวเราะ ทำให้ร้องไห้ ทำให้กายเบา ทำให้จิตเบา ทำให้กายสงบ ทำให้จิตสงบ นี่คือการแห่งปิติ ซึ่งนักภาวนาจะต้องสังเกตให้ดี

เมื่อปิติบังเกิดขึ้นแล้ว บางครั้งนักภาวนาจะหยุดบริกรรมภาวนา บางครั้งก็ยังไม่หยุด ยังนึกคำบริกรรมภาวนาอยู่ บริกรรมภาวนาจะหยุดหรือไม่หยุดไม่ใช่เรื่องสำคัญ ถ้าบริกรรมภาวนาหยุดไป

แต่จิตมีปิติ มีความสุข ไม่ต้องไปนึกถึงบริกรรมภาวนาอีก กำหนดรู้จิตของตัวเอง อย่าให้มีความคิดอันใดเกิดขึ้นมาแทรกแซง อย่าตั้งใจคิดอะไรขึ้นมาในขณะที่จิตว่างอยู่ แต่ถ้าจิตของท่านผู้ภาวนาเกิดว่างลง ว่างอยู่ชั่วครู่หนึ่ง แล้วความคิดเกิดขึ้น แต่รู้สึกรู้ว่าจิตอยู่ในความสงบ ตี๋มรสปีติและความสุขอย่างเต็มที่ ก็ปล่อยให้จิตคิดไป แล้วรู้ตามความคิด คล้ายๆ กับว่าเรารู้ที่อยู่ในที่ อย่าให้ความตั้งใจบังเกิดขึ้น หรืออย่าไปนึกว่าเราจะตั้งใจดูความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้นให้ดูอยู่ในที่ อย่าให้สภาพจิตเปลี่ยน ให้ประคองจิตเอาไว้ **รู้อยู่ที่ตัวผู้รู้ รู้อยู่ที่ความว่าง รู้อยู่ที่ความคิด** กำหนดรู้จิตจนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป ผ่าน อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิขั้นละเอียด เมื่อจิตเข้าไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าว่าโดยสมาธิก็เรียก อัปปนาสมาธิ ว่าโดยจิตก็เรียกว่า อัปปนาจิต ว่าโดยฌานเรียก อัปปนาฌาน บางท่านเรียกว่าจิตอยู่ใน ฌานที่ ๔ นักภาวนาควรที่จะกำหนดหมายรู้ไว้ว่าเมื่อบริกรรมภาวนาจิตตี๋มรสปีติและความสุขอย่างเต็มที่

หรือในขณะที่จิตอยู่ในปิติและความสุข จิตอาจจะหยุดบริกรรมภาวนา แต่ไปรู้อยู่ที่ลมหายใจ ก็ปล่อยให้จิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ ไม่ต้องไปนึกถึงบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนี้ นักปฏิบัติควรที่จะตั้งใจสังเกตดูให้ดี เมื่อจิตดูลมหายใจ ในบางขณะจะรู้สึกว่าการหายใจแรงขึ้น หรือเร็วถี่ขึ้น จนมีลักษณะคล้ายๆ กับหอบด้วยความเหน็ดเหนื่อย ฉะนั้น ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปเะใจหรือตกใจใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อบางครั้งลมหายใจอาจจะละเอียดลงไป แผ่วเบาลงทุกที ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจอยู่อย่างนั้น บางท่านยังไม่ชำนาญในการภาวนา เมื่อลมหายใจแรงขึ้นหรือถี่ขึ้น หรือลมหายใจละเอียดลงทำท่าจะหายขาด เกิดตกใจไปผีนอาการเช่นนั้น จะไประงับอาการอย่างนั้น ถ้าจิต

กำลังจะเข้าสู่อุปปนาสมาธิ บางทีเมื่อเราไปฝัน มันก็จะถอนทันที เมื่อถอนทันทีแล้ว รู้สึกว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าจิตกำลังจะตกลงสู่อุปปนาสมาธิแล้ว ในบางครั้งเราไปฝัน ไปขัดขวางมัน เป็นการขัดใจมัน แล้วเราจะรู้สึกว่าอึดอัดคล้ายๆ กับใจจะขาด นี่ถ้าหากว่าเราไปฝันมัน มันจะเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ทั้งลมหายใจแรง ลมหายใจแผ่วเบา ก็ให้กำหนดรู้จิตของตัวเองอยู่เสมอ เพราะอาการทั้งหลายเหล่านั้นเป็นอาการที่จิตเขาแสดงออกเอง เมื่อเรากำหนดรู้อยู่ทั้งสองอย่าง จิตค่อยสงบละเอียดลงไปในที่สุด ลมหายใจทำท่าจะหายไป พร้อมๆ กันนั้นร่างกายก็ทำท่าจะหายไปด้วย ถ้าหากท่านผู้ที่ยังไม่ต้องการให้จิตสงบลงเป็นอุปปนาสมาธิจนตัวหาย ลมหายใจขาดไป ให้นึกว่ากายยังอยู่ ลมหายใจยังอยู่ แล้วความหยาบของจิตก็จะบังเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ต้องตั้งหน้าตั้งตากำหนดจิตบริกรรมภาวนาหรือดูลมหายใจใหม่อีก อาการเช่นนี้ไม่ควรทำ แม้ว่าลมหายใจจะหายขาดไป ร่างกายจะหายไปก็ตาม ปล่อยให้เป็นไปอย่าไปขัดขวาง

เมื่อเราปล่อยให้เป็นไปเช่นนั้น ความเบา บาง ในความรู้สึกว่ามีกายทำท่าจะหายขาดไป บางทีตัว วิจิกิจฉา มันวิ่งเข้ามาพัน แล้วมันจะเกิดมีปัญหาคืนมาว่า เมื่อกายหายไปแล้ว ลมหายใจหายไปแล้ว จิตมันจะไปอยู่ที่ไหน นี่ปัญหานี้ก็มักจะเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติบ่อยๆ เมื่อปัญหาเกิดขึ้นอย่างนี้ ให้จับตัวผู้ที่ว่า เมื่อกายหายไปแล้ว ลมหายใจหายไปแล้ว จิตมันจะไปอยู่ที่ไหน จับตัวผู้ นั้น ตัวผู้ที่ถามนั้นแหละ เราอาจจะนึกหาคำตอบขึ้นมาได้ว่า กายหายไป ลมหายใจหายไป จิตมันก็อยู่ที่จิตนั่นเอง เมื่อเรามีสติรู้ทันอยู่อย่างนี้ สมาธิของเราจะไม่ถอน แล้วจิตจะพาหน้าเข้าสู่ความสงบละเอียด

ลงไปจนถึงอัปปนาสมาธิ

ทีนี้เมื่อจิตสงบลงไปเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ **เมื่อสมาธิอันนี้เป็นสมาธิในฌาน จิตจะไปสงบ หนึ่ง ว่าง สว่างอยู่เฉยๆ ความรู้ไม่มี มีแต่ตัวรู้ปรากฏเด่นชัดอยู่เท่านั้น แม้แต่กายก็ไม่ปรากฏ ลมหายใจไม่มี มีแต่ตัวรู้ ความรู้ไม่มี** ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายเคยพิจารณาดูบ้างหรือเปล่า ที่จิตบรรลู่ถึงอัปปนาสมาธิหรืออยู่ในฌาน อัปปนาสมาธิ อัปปนาฌาน ในขณะที่ร่างกายตนตัวไม่ปรากฏแล้วมีแต่จิตดวงเดียว จึงยังเหลืออยู่แต่ตัวรู้ ตัวรู้ตัวนี้คือ **พุทธะ ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน** รู้กับความรู้มันต่างกัน จิตที่รู้อยู่เฉยๆ ประกอบด้วยความสว่างไสวเบ่งบานเต็มที่ อันนี้จิตพุทธะคือจิตรู้ จิตผู้รู้ แต่ไม่มีความรู้ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะจิตมันไม่มีกาย เมื่อกายไม่มี ความรู้มันก็ไม่มีความรู้ อันใดที่เป็นสมมติบัญญัติ มันจะมีได้ก็เพราะมีกายปรากฏอยู่เท่านั้น เมื่อกายไม่ปรากฏอยู่ จิตไม่สัมพันธ์กับร่างกายคือไม่สัมพันธ์กับรูป มันจะทิ้งตัดขาดจากกันไปแล้ว จิตไม่มีเครื่องมือ มันก็ไม่มีความคิดอ่าน คือไม่มีความรู้นั่นเอง เราตั้งใจคิดได้ เพราะเรามีกาย เราตั้งใจรู้ได้เพราะเรามีกาย ในเมื่อเราไม่มีกาย เราตั้งใจคิดไม่ได้ ตั้งใจรู้ไม่ได้ เพราะอาการแห่งความคิดและความรู้มันเกิดจากประสาทสมองซึ่งเป็นเรื่องของกาย เมื่อจิตทิ้งกายไปแล้ว เขาก็ไม่มีเครื่องมือเครื่องใช้ ก็ได้แต่นิ่งเฉยอยู่เท่านั้น และนั่งรู้อยู่ในจุดเดียว ไม่มีความรู้อันใดปรากฏขึ้น ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าจิตอยู่ในฌาน

จิตอยู่ในฌาน รู้ในสิ่งเดียว คือรู้ในจิตบ้าง รู้ในดวงกสิณที่เพ่งบ้าง เช่น บางท่านอาจจะเพ่งดูโครงกระดูก เมื่อจิตรู้ในมิติเป็นโครงกระดูกขึ้นมาแล้ว รู้มันอยู่ในโครงกระดูกเพียงอย่างเดียว อันนี้เรียก

ว่า จิตรู้อยู่เฉยๆ ที่ว่าไม่มีความรู้ เพราะในขณะนั้นจิตรู้แล้วจิตไม่
 บอกว่า นี่คือโคจรกระดูก สักแต่ว่ารู้เฉยอยู่เท่านั้น ถ้าหากจิตไม่มี
 สิ่งรู้ เพียงแต่รู้อยู่ที่จิตสว่างไสวอยู่ จิตก็ไม่มีความรู้ และรู้สึกแต่ว่ารู้
 ไม่มีความรู้ว่าจิตสงบนิ่งแล้ว จิตสว่างแล้ว จิตเบิกบานแล้ว ความรู้
 อันนี้ไม่มี เพราะไม่มีมันสมอง ไม่มีประสาทสั่งการ ไม่มีประสาทที่จะ
 ช่วยให้จิตมีความคิด นี่คือ **ธรรมชาติจิตแท้ จิตดั้งเดิม** เป็นอย่างนี้
 อันนี้เรียกว่าจิตอยู่ใน **อาร์มณูปนิชฌาน** มักจะเกิดขึ้นกับนักภาวนา
 ที่เพ่งกสิณบ้าง เกิดกับนักภาวนาที่บริหารภavanaบ้าง เมื่อจิตสงบ
 ลงไปอย่างนี้เรียกว่า **จิตสมณะ** อปัณาสมาธิ

เมื่อจิตไม่มีความรู้ นาน้อยใจไหม น่าเสียใจไหม อย่าไปเสีย
 ใจ เมื่อจิตอยู่ในฌาน ผีกล่นอบรมมาก ๆ เข้า เข้าออกฌานจนชำนาญ
 ชำนาญ เป็นวสี มีความคล่องตัวต่อการเข้าสมาธิ ต่อการออกสมาธิ
 สามารถที่จะกำหนดจิตให้อยู่ในฌานชั้นใด หรือให้ไต่ไปตามลำดับ
 ของฌานโดยอาศัยความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ ในการเข้า
 ฌาน แม้จิตจะไม่มีความรู้ จิตก็ย่อมมีปัญญาที่จะรู้ขึ้นมาได้ รู้ได้
 อย่างไร รู้ได้ว่านี่จิตสงบเป็นสมาธิ นี่จิตอยู่ในสมาธิขั้นขณิกะ นี่จิต
 อยู่ในสมาธิขั้นอุปจาระ นี่จิตอยู่ในสมาธิขั้นอัปปนา นี่จิตอยู่ในฌานที่
 ๑ นี่จิตอยู่ในฌานที่ ๒ นี่จิตอยู่ในฌานที่ ๓ นี่จิตอยู่ในฌานที่ ๔
 นี่จิตได้ทอดทิ้งกายไปแล้ว ยังเหลือแต่จิตผู้รู้ดวงเดียว

เมื่อนักภาวนาได้ความรู้ขึ้นมาอย่างนี้ ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายท่านยังดำหนิว่านักสมถกรรมฐานโง่อยู่อีกหรือ **ความที่จิตสงบ
 นิ่งเป็นสมาธิเป็นสมณะ ความรู้นี้เป็นสมาธิ นี่คือฌาน เป็นวิปัสสนา
 รู้แจ้งแทงตลอดหายสงสัย**

ยกตัวอย่างเมื่อท่านยังไม่สามารถทำจิตให้สงบเป็นสมาธิดังที่กล่าวแล้วได้ ท่านก็จะต้องสงสัยอยู่นั้นแหละว่า สมาธิคืออะไร ฌานคืออะไร ญาณคืออะไร ในเมื่อจิตของท่านเป็นดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ท่านก็รู้ทันทีว่า นี่คือสมาธิ นี่คือฌาน นี่คือญาณ ท่านอาจจะไม่รู้ขั้นตอนของฌานนั้นๆ ก็ตามที่ แต่ว่าจิตของท่านเข้าไปอยู่ในลักษณะเช่นนี้ ชื่อว่าท่านได้สมาธิ เมื่อท่านฝึกหัดจนคล่องตัว จนชำนาญจนสามารถที่จะกำหนดเข้าสมาธิ ออกสมาธิได้ตามที่ท่านต้องการ ได้ชื่อว่าท่านเป็นผู้ได้สมาธิขั้นสมถะ และได้ความรู้ขั้นวิปัสสนาอ่อนๆ ขึ้นมา คือรู้ว่าสมาธิคืออะไรนั่นเอง ทำไมท่านจะไปตำหนิว่านักภาวนาขั้นสมถะโง่ อย่าเข้าใจผิด จะโง่ได้อย่างไร เพราะเมื่อจิตเขาผ่านสมาธิ ผ่านฌานอย่างชำนาญจนคล่องตัว เขาก็สามารถจะหายสงสัยในเรื่องสมาธิ ในเรื่องฌาน ความรู้แจ้งเห็นจริงจนหายสงสัยนั้นแหละ เราจะเรียกว่าวิปัสสนาก็ไม่ผิด เพราะวิปัสสนาแปลว่า รู้แจ้งเห็นจริง

ท่านนักปฏิบัติอย่าพึงเข้าใจว่า ถ้าท่านทำจิตให้สงบนิ่ง สว่างลงไปแล้ว ไปถือว่าความสว่างนั้นเป็นวิปัสสนา ความเห็นแจ้ง ไม่ใช่ อย่างนั้น วิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึงความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่มีปรากฏการณ์ขึ้นในจิตของท่าน ดังที่จิตได้ผ่านสมาธิมาตามขั้นตอน

นักภาวนาทั้งหลาย เราไปติดกันอยู่เพียงคำว่า บริกรรมภาวนาพุทโธๆๆๆ แล้ว จิตยังไม่ได้วิตรก วิจารณ์ เพียงแต่พุทโธๆ จิตยังไม่บริกรรมภาวนาเอง จิตยังไม่รู้บริกรรมภาวนาเอง พอรู้สึกว่ามีอาการเคลิ้มๆ ลงไป จิตก็กระโดดวูบลงไป นิ่ง ว่าง สว่าง เสร็จแล้ว ก็เข้าใจว่าตัวได้สมาธิ ไปพอใจเพียงเท่านั้น สมาธิที่เราได้มันต้อง

ดำเนินไปตามขั้นตอน สมาธิมีวิตก วิचार ปิตี สุข เอกัคคตา เราสามารถกำหนดระยะจิตที่ก้าวเข้าไปสู่ความเป็นสมาธิ สู้ฉาน ตามขั้นตอนได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน พุทโธฯๆ แล้วจิตกระโดดวูบลงไปสงบ นิ่ง ว่าง สว่างขึ้นมา อันนั้นจิตเริ่มจะได้วิตก วิचार แต่ว่าสติยังอ่อน ประคองจิต อันนี้พึงเข้าใจเถิดว่า สมาธิแบบนี้เรียกว่า สมาธิขั้นปุพพนิมิต และเราก็ไปติดใจอยู่เพียงว่า ภาวนาจิตสงบวูบลงไป นิ่ง ไม่รู้เลยว่าจิตที่มรสปีติและความสุขเป็นอย่างไร มันข้ามขั้น เมื่อมันข้ามขั้นขึ้นไปเช่นนั้น จิตก็ได้แต่วิตกวิचारโดยความตั้งใจ ยังไม่ได้วิตกวิचारโดยความเป็นเอง ซึ่งเป็นองค์แห่งฉาน พอกำลังจะได้วิตกวิचार จิตปล่อยวางบริกรรมภาวนากระโดดปุบ นิ่ง ว่าง สว่างไปเลย ข้ามขั้นไปอยู่นั่น อุเบกขากับเอกัคคตา รู้แต่ว่าจิตสงบนิ่งมันเป็นอย่างนี้เท่านั้น แต่ไม่รู้องค์ฉานที่ละเอียดลออดังที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น

แต่จะด้วยประการใดก็ตาม นักภาวนาที่สามารถทำจิตให้กระโดด นิ่ง ว่าง ปุบลงไปได้ ก็นับว่าเป็นการดี แต่ภายหลังมา เมื่อจิตของท่านมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น เมื่อภาวนาแล้วจิตกำลังจะได้วิตกวิचारหรือไปอยู่ที่ตรงวิตกวิचार ไม่สงบกระโดดวูบลงไป ท่านก็จะเข้าใจว่าภูมิจิตมันเสื่อม เพราะมันไม่กระโดดไปอย่างเก่า แต่แท้ที่จริงแล้ว จิตมันกำลังเริ่มจะมีวิตกวิचारและมันยังไม่ถึงวิตกวิचार มันจะค่อยสงบลงไปให้ปรากฏว่า มีกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ดำเนินไปตามขั้นตอนตามระยะแห่งฉานขั้นนั้นๆ

เมื่อจิตของท่านถอนออกมาจากสมาธิขั้นนี้เมื่อใด พอรู้สึกว่ามีกายปรากฏขึ้น อย่าเพิ่งด่วนผลิผลามออกจากที่นั่งสมาธิทันที ธรรมชาติของจิตเมื่อมีกายปรากฏขึ้นมา ความคิดจะเกิดขึ้นทันที

เพราะจิตกับกายซึ่งแยกกันไปตั้งแต่ก่อน ได้กลับมามีความสัมพันธ์กันอีก เมื่อความคิดเกิดขึ้นมาในขณะนี้ ท่านรีบให้มีสติตามรู้ความคิดทันที ถ้าสามารถกำหนดตามความคิด ตามอารมณ์จิตไป จนกระทั่งจิตมีวิตก วิจารณ์ มีปีติ มีความสุข และมีความเป็นหนึ่งอีกได้ยิ่งดี ถ้าหากว่าท่านมีสติกำหนดตามรู้ความคิดของท่านไป ถ้าจิตท่านคิดเอง สติรู้อยู่พร้อมเอง ท่านก็ได้องค์ฌานที่ ๑ และที่ ๒ คือวิตกกับวิจารณ์ เมื่อจิตมีวิตกกับวิจารณ์เป็นทุนอยู่แล้ว ปีติและความสุขจะไม่เกิดขึ้นเป็นไปไม่ได้ เมื่อปีติและความสุขบังเกิดขึ้นแล้ว ความเป็นหนึ่งคือความสงบจิต ท่านปล่อยวางอารมณ์ มีแต่จิตสงบ หนึ่งว่าง อยู่อย่างเดียว จะไม่เกิดขึ้นเป็นไปไม่ได้

ผู้ภาวนาที่ว่าจิตมันได้แต่สมณะ ไปนั่งอยู่เฉยๆ แล้วไม่เกิดความรู้ เพราะในเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้วมาปรากฏว่ามีกาย ท่านไม่กำหนดจิตให้มีสติตามรู้ความคิดของท่านไป ปล่อยโอกาสทองให้มันล่วงเลยไป เพราะไปมัวดีใจว่าเราได้สมาธิก็พอแล้ว ดังนั้นเพื่อให้ภูมิจิตภูมิใจของท่านก้าวหน้าในทางภาวนา เมื่อความคิดเกิดขึ้นหลังจากจิตถอนจากสมาธิอย่าละโอกาส กำหนดสติตามรู้ไปทันที

แต่บางท่านเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมาแล้ว จิตมันไม่คิด ท่านอาจารย์ใหญ่สิงห์ท่านสอนให้พิจารณา พิจารณาอะไร พิจารณา คือลำดับข้อปฏิบัติที่เราเริ่มปฏิบัติมาตั้งแต่เบื้องต้น ตั้งแต่เราได้จุตรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ได้ไหว้พระสวดมนต์ ได้แผ่เมตตา ได้กำหนดจิตบริกรรมภาวนา เอาอะไรเป็นอารมณ์ เมื่อบริกรรมภาวนาไปแล้วอะไรเกิดขึ้น จิตมีวิตก วิจารณ์ มีปีติ มีสุข มีเอกัคคตา สงบลงเป็นสมาธิ นึกตามความเป็นของจิต ย้อนกลับไปกลับมาพอ

สมควรแล้ว จึงกำหนดจิตนี้ถึงพุทโธ ัมโม สังโฆ แล้วก็ออกจากสมาธิ

นักภาวนา เมื่ออบรมภาวนาก็ดี หรือตามกำหนดรู้อารมณ์ จิตจนกระทั่งจิตสงบลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา หรือสงบละเอียดจนกระทั่งเหลือแต่ตัวรู้ ตื่น เบิกบาน นิ่งเฉยอยู่ก็ตาม ท่านอาจารย์ใหญ่สิงห์ท่านว่าจิตรวมลงสู่อริยมรรคในขั้นต้น ในตำราแห่งการภาวนา ในพระไตรสรณคมน์ย่อ ท่านอาจารย์สิงห์ท่านได้แนะนำไว้อย่างนี้ อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับอบรมภาวนา

● นิรณ ๕

วัตถุประสงค์ของการเจริญสมถกรรมฐานเพื่ออะไร เพื่อหาอุบายหรือสร้างพลังจิตให้ต่อต้านพลังของกิเลส ๕ ตัว คือ นิรณ นิรณ ๕ ตัวนี้เป็นตัวกิเลสสำคัญ คอยกันความดีความงามไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดมาทำให้จิตสงบลงเป็นสมาธิขั้นสมถะ ขับไล่ นิรณ ๕ ให้หายไปจากจิตของตนชั่วขณะหนึ่งๆ เป็นโอกาสที่เราจะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน

นิรณ ๕ กามฉันทะ คัมภีร์ท่านเขียนไว้ว่า กามฉันทะคือใจใฝ่สุข พอเริ่มต้นที่จะภาวนาแล้ว เพราะมันต้องการความสุข มันเกิดความหงุดหงิดงุ่นง่านขึ้นมาทันที เพราะความขี้เกียจมันขึ้นมาแทรก ในเมื่อจิตมันใฝ่สุข มันต้องการความสุข มันไม่ยอมเสียสละความทุกข์ที่มันกำลังแสดงอยู่เพื่อบำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติให้ได้บรรลุคุณธรรม เพราะถ้าทำลงไปแล้วมันเหน็ดมันเหนื่อย มันปวดแข็งปวดชา ปวดหลังปวดเอว ในเมื่อมันโดนเวทนาอย่างนี้มากกระทบ

แล้ว มันอ่อนกำลัง มันก็เลยไปไฝ่หาแต่ความสบาย อยากจะนอนเสียเป็นส่วนใหญ่ อันนี้ลักษณะของกามฉันทะเกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ขณะที่เรากำลังนั่งภาวนา เมื่อกามฉันทะใจที่มันไฝ่สุขเกิดขึ้น พยาบาท เริ่มแสดงบทบาท แต่ยังไม่รุนแรง เมื่อพยาบาทแสดงบทบาท เจ้า ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความว่องเหงาหาวนอนก็เข้ามาแทรก ในเมื่อ ๒ อย่างนี้เข้ามาแทรก เพราะอาศัยใจที่ไฝ่สุขเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แล้วก็อาศัยตัวหงุดหงิด คือ พยาบาท เข้าแทรก เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญ เกิดความว่องเหงาหาวนอน วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยก็เกิดขึ้น มันปรากฏขึ้นอย่างไร ปรากฏขึ้นตรงที่ว่า ฉันจะเอาดีหรือไม่เอาดี จะภาวนาต่อไปหรือจะนอน มันเกิดความลังเลสงสัยในใจขึ้นมาอย่างนี้ แต่ถ้าหากว่านิรณ ๕ มันมีกำลังรุนแรง มันก็สามารถที่จะบังคับจิตใจให้ตัดสินใจลงไปว่า ไม่เอาละ นอนดีกว่า พยาบาทมันก็กระโดดเข้ามาทำหน้าที่ของมันทันที คือมันเข้ามาตัดรอนคุณงามความดีซึ่งเรากำลังจะเริ่มทำที่จุดนั้น อันนี้คือวิธีดูนิรณ ๕ ภายในจิตใจของเรา

เมื่อนิรณ ๕ อันนี้เกิดขึ้นมาแล้ว เราจะปฏิบัติต่อนิรณ ๕ อย่างไร ทำให้ใจให้เข้มแข็ง อาศัยขันติ ความอดทนข่มใจ ถ้าใครบริกรรมภาวนา ก็ข่มใจบริกรรมภาวนา พุทโธๆ ยุบหนอพองหนอๆ สัมมาอรหัง ให้เร็วขึ้น เอาจนกระทั่งจิตมันติดกับคำบริกรรมภาวนา ในเมื่อจิตมันติดกับคำบริกรรมภาวนา มีความดูดดื่มซึมซาบ อากาโร เบากาย เบาจิตก็จะเกิดขึ้น กายสงบ จิตสงบ ก็เกิดขึ้น ในเมื่อกายสงบ จิตสงบ ใจก็สบาย กายก็สบาย หายปวด หายเมื่อย หายฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ความปลอดโปร่ง เพราะจิตเต็มรสปีติ ในเมื่อปีติบังเกิดขึ้น ความสุขอันเป็นผลได้ ก็เกิดขึ้นมาเป็นเงาตามตัว เมื่อจิตมีปีติและความสุขเป็นเครื่องอยู่ เครื่องอาศัย จิตดูดดื่มรส

พระสัทธรรมอย่างอิมหันำ ทำให้เกิดความเบิกบานใจ จิตไม่ฟุ้ง
 ข่านกระวนกระวาย มุ่งหน้าต่อความสงบเรื่อยไป จนเข้าไปถึงขั้น
 อับปนาสมาธิเป็นที่สุด

● สมาธิในฌานและสมาธิในอริยมรรค

ขออย่าโอวาทของหลวงปู่ใหญ่ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ซึ่ง
 เคยมากราบไหว้ท่าน และตั้งใจจะมาถามปัญหาท่าน แต่ท่านก็ให้
 คำตอบก่อน ตั้งใจจะมาถามปัญหาว่า **สมาธิในฌานกับสมาธิในอริย-**
มรรคต่างกันอย่างไร พอกราบเสร็จแล้วท่านก็บอกว่า “เอ้อ ท่าน
 เจ้าคุณมาแล้วก็ดีแล้วแหละ จะว่าอะไรให้ฟัง” พอเสร็จแล้วท่านก็
 พูดขึ้นมาว่า “**สมาธิในฌานมันโง่ สมาธิในอริยมรรคมันฉลาด**” สมาธิ
 ในฌานมันรู้อยู่ในสิ่งๆ เดียว ถ้ามีอารมณ์ก็รู้อยู่ในอารมณ์เดียวไม่
 ไหวติง ถ้าไม่มีอารมณ์ รู้อยู่ที่จิต ก็รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวไม่ไหวติง
 อันนั้นมันโง่ ไม่เกิดความรู้ แต่สมาธิในอริยมรรคมันฉลาด จิต
 สงบ แต่มันมีความรู้ปรากฏขึ้นอยู่ แม้จิตจะสงบถึงขนาดที่ไม่มีรูปร่าง
 กายตัวตน สิ่งรู้มันก็ยังปรากฏอยู่ ความรู้ที่ปรากฏขึ้นในขณะที่สมาธิ
 ยังมีกายปรากฏอยู่ มันมีสมมติบัญญัติ คือรู้เป็นเรื่องเป็นราว แต่
 ถ้าหากความรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตไม่มีตัวตน สักแต่ว่ารู้ รู้แล้วไม่มี
 สมมติบัญญัติ อันนี้คือสมาธิในอริยมรรค” หลวงปู่ท่านเปรียบเทียบ
 ว่า **จิตสมาธิในอริยมรรคเปรียบเหมือนดวงไฟที่เราตามเอาไว้ ก็เลส**
และอารมณ์ทั้งหลายมันวิ่งเข้ามามันเข้าไม่ถึงจิต พอมาถึงรัศมีของ
 จิตแล้วมันตกไปๆ เหมือนแมลงบินเข้ากองไฟ ท่านว่าอย่างนั้น

● นิमित

การบริกรรมภาวนา ในช่วงระยะที่จิตเริ่มสงบเป็นสมาธิ มีอาการเคลิ้มๆ แล้วจิตก็สงบวูบลง เกิดสว่าง ในขณะที่จิตเกิดสว่างนี้ จิตอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ บางขณะมันจะส่งกระแสออกไปข้างนอก บางขณะก็มาจดจ้องอยู่ที่จิตคือที่ใจนั่นเอง ไม่ได้ส่งออกไปข้างนอก อันนี้แล้วแต่อุปนิสัยของแต่ละท่าน

ถ้าบางท่านที่กระแสจิตไปถึงไหน จิตก็ส่งกระแสไปถึงนั้น แล้วมันจะเกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้น บางทีอาจจะเกิดเป็นภาพเหมือนจอหนัง แล้วก็มียุโรปภาพต่างๆ ปรากฏขึ้น ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นก็จะมีภาพคนบ้าง สัตว์บ้าง หรือเทวดาบ้าง แล้วแต่ความเข้าใจของผู้เห็น นิมิตนั้นจะนึกว่าอะไร ในช่วงที่จิตกำลังเกิดสว่างแล้วส่งกระแสไปข้างนอก ถ้าเราจะนึกให้มันรู้มันเห็นอะไรขึ้นมา จิตมันจะแสดงจะปรุงสิ่งนั้นขึ้นมาให้เราดูเราเห็น ส่วนมากจะเข้าใจว่าเราไปเห็นสิ่งอื่น แต่แท้ที่จริงนั้นจิตมันปรุงขึ้นมาเอง เพราะความอยากรู้อยากเห็น มันมีอยู่แต่เบื้องต้น

เมื่อเป็นเช่นนั้น พึงกำหนดเข้ามาภายในจิต เอาจิตไว้ที่จิต ถ้าหากรู้สึกว่าจะหลงในสิ่งเหล่านั้น ก็พึงนึกว่านั่นเป็นเพียงภาพนิมิตเท่านั้น ไม่ใช่ของจริงจัง แล้วก็กำหนดรู้อยู่ที่จิตเฉยอยู่ ภายหลังภาพนิมิตเหล่านั้นมันจะหายไปเอง อันนี้ก็ใช่อุปสรรคอย่างหนึ่ง

และในบางขณะจิต ไม่เฉพาะแต่มองเห็นเท่านั้น ในเมื่อจิตส่งออกไปข้างนอกแล้ว จะมีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่าตัวเรานี่เดินออกไปข้างนอก เป็นรูปเป็นร่างอื่นต่างหากจากตัวเดิมที่มีอยู่ แล้วเมื่อจิตนึกไปถึงไหน รูปร่างอันนั้นก็ไปถึงนั้น จะไปดูนรก ไปดูสวรรค์

หรือจะไปติดต่อกับวิญญาณในโลกอื่นก็ใช้จิตในช่วงนี้ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติผู้หวังความเจริญในทางการปฏิบัติอย่างแท้จริงนั้น ขอโปรดอย่าได้ไปยึดถือหรือสำคัญผิดในเรื่องเหล่านี้ ถือว่ามันเป็นเรื่อง หลอกหลวงเท่านั้น

มีปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจอยู่ว่า ความรู้กับความ เห็นนี้บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด รู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วต้องเห็นอะไรอย่าง หนึ่ง เป็นสักขีพยานขึ้นมา เราอาจเข้าใจอย่างนั้น คือเห็นรูป เห็น นิमितต่างๆ เป็นต้น แต่ความจริง ความรู้เห็นที่ถูกต่อนั้น หมายถึง สิ่งที่จิตมันเกิดขึ้นมา เช่นอย่างรู้ว่าร่างกายทั้งสัณนิษฐานนี้เป็นของปฏิกุศล นำเกลียดโสโครก เป็นของสกปรก ไม่สวยไม่งาม ในเมื่อจิตมันรู้อย่างนี้ ความเห็นมันก็จะลงไปว่าเป็นอย่างนั้นด้วยโดยไม่มี ความสงสัย ซึ่ง บางครั้งมันอาจจะเกิดนิमितขึ้นมาประกอบกับความรู้อันนั้นก็ ได้

เพราะฉะนั้น ความเห็นจึงแยกได้เป็น ๒ ประเด็น

ประเด็นที่ ๑ เห็นนิमितเป็นรูปเป็นร่างปรากฏขึ้นในสมาธิ

ประเด็นที่ ๒ เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นจริงตามที่รู้ แล้วเกิดความ เชื่อมั่นลงไปว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่รู้มันเป็นอย่างนั้น เช่น เห็นปฏิกุศลก็ ปฏิกุศลจริง ๆ จิตปลงตกลงไปว่าเป็นของปฏิกุศลจริง ๆ อันนี้พึงทำ ความเข้าใจอย่างนี้

● หลักการค้นคว้าพิจารณาหาเหตุผล หรือหลักแห่งการใช้ ความคิด

สมาธิที่เดินวิปัสสนา นี้ ก็ต้องอาศัยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เหมือนกัน จะขอเสนอแนะวิธีการอันหนึ่งให้นักปฏิบัติทั้งหลายไปพิจารณา โดยอาศัยเค้าโครงเหตุผลจากท่านหลวงปู่เสาร์

หลวงปู่เสาร์ชอบกล่าวอยู่เสมอว่า “**รีบเร่งพิจารณา รีบเร่งภาวนาเข้าให้มันถึงความเป็นเอง**” และอีกอย่างหนึ่ง “**เวลานี้จิตขำไม่สงบ มีแต่ความคิด**” ฟังแล้วทำให้งง ภาวนาแทบเป็นแทบตายแล้วจิตไม่สงบ มีแต่ความคิด มีอย่างที่ไหน ในเมื่อไปกราบเรียนถามท่านแล้ว ท่านบอกว่า “**ถ้ามันเอาแต่นิ่งมันก็ไม่ก้าวหน้า**” ท่านว่าอย่างนี้ เพราะฉะนั้นในโอวาทของครูบาอาจารย์นี้

๑. เร่งภาวนาให้ถึงความเป็นเอง ท่านอาจารย์เสาร์ท่านหมายความว่า ในตอนแรกๆ เรากำหนดจิตให้นึกถึงอารมณ์ แล้วบริกรรมภาวนาหรือพิจารณาอะไรก็ตาม ในตอนแรกๆ เราตั้งใจภาวนาเอา ตั้งใจพิจารณาเอา ถ้าไม่ตั้งใจมันก็ไม่ภาวนา ไม่พิจารณาพิจารณาไปจนกระทั่งจิตมันสงบเป็นสมาธิลงมาอ่อนๆ แล้วจิตมันปฏิบัติตัวไปเอง แล้วเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาเอง หรือเกิดความสงบเอง จนรั้งไม่อยู่ ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่าภาวนาให้ถึงความเป็นเอง

๒. คำว่า ‘เวลานี้จิตของขำมันไม่สงบ มีแต่ความคิด’ เมื่อไปถามว่าจิตฟุ้งซ่านหรือจิตเสื่อมหรืออย่างไร ท่านก็บอกว่า ‘**ถ้ามันเอาแต่นิ่งมันก็ไม่ก้าวหน้า**’ เพราะฉะนั้น เรามีข้อสังเกตว่า เมื่อแรกเราภาวนา จิตมันสงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างดี มีปีติ มีความสุข สบาย ชอบใจมาก แต่เมื่อสมาธิมีพลังงานมากขึ้นมาแล้ว มันเกิดปัญญา เกิดความคิด พอจิตเกิดความคิดขึ้นมาเท่านั้น ผู้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็เรียกว่าจิตฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงมันไม่ใช่อย่างนั้น ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ศีลดีทำสมาธิเกิดง่าย สมาธิที่มีศีลเป็นเครื่องประกันความปลอดภัยทำให้เกิดสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิย่อมเกิดปัญญา คือเกิดสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบ

● หลักแห่งการพิจารณา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกัถี คัมภีร์พระอภิธรรมกัถี และในคัมภีร์พระไตรปิฎกกัถี ท่านได้วางหลักแห่งการพิจารณาไว้ในรูปแบบต่างๆ ในขั้นต้นก็สอนให้พิจารณากายคตาสติ สอนให้พิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สอนให้พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สอนให้พิจารณารูปนาม หรือมีการพิจารณามหาสติปัฏฐาน ๔

การพิจารณาอสุภกรรมฐาน เราจะยึดอะไรเป็นหลัก เราก็ยึดกายกับใจนั้นแหละเป็นหลัก เราเอาจิตนี้พิจารณาร่างกาย ตั้งแต่เบื้องบนลงมาถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างขึ้นไปถึงเบื้องบน โดยแยกเป็นส่วนๆ ซึ่งเรียกว่า กายคตาสติ ซึ่งมีอาการ ๓๒ พิจารณาตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้พิจารณาเห็นสิ่งทั้งห้านี้ให้เป็นของปฏิกุล น่าเกลียดโสโครก เพื่อจะเป็นอุบายให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ยอมรับสภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เป็นอย่างจริงโดยธรรมชาติ จะได้เป็นอุบายถ่ายถอนราคะ ความกำหนัดยินดี มิให้เกิดขึ้นกลุ่มมรุมจิตใจ

อีกนัยหนึ่ง ถ้าสมมติว่าท่านเกิดขี้เกียจ พิจารณาไปมากๆ การจะนึกไปจนครบอาการ ๓๒ นั้นมันเป็นการลำบาก ท่านก็มีอุบายวิธีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือให้กำหนดเอาแต่อย่างเดียว เช่น ท่านจะแนะนำให้กำหนดดูกระดูก โดยเราจะจ้องมองหรือเพ่งเล็งดูกระดูกส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ ในขณะที่เรากำหนดพิจารณาในอาการ ๓๒ ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ถ้าหากในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น จิตของเราทำท่าจะสงบเป็นสมาธิอยู่ในอาการใด เราก็ปล่อยให้มันสงบนิ่งอยู่ในอาการนั้น อย่าไปฝืน ฝืนเฉพาะที่มันจะส่ายออกไปข้างนอก ไปหาเรื่องอื่นซึ่งไม่ใช่หน้าที่ ในเมื่อเรานึกถึงในอาการใดอาการหนึ่ง ก็ปล่อยให้มันสงบนิ่งอยู่อย่าง

นั้น แล้วก็เพ่งเล็งจดจ้องอยู่ที่ตรงนั้นจนกว่ามันจะมองเห็นนิมิตผุดขึ้นมาให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ถ้าหากว่าจิตมันจะจดจ้องเพ่งเล็งมองดูอยู่อย่างนั้น เราก็ปล่อยให้มันดูอยู่อย่างนั้นไปก่อน ในเมื่อจิตมีกำลังกล้าพอสมควรแล้ว จิตมันก็จะปรุงแต่งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เราจ้องมองดูอยู่นั้นให้เป็นไปต่างๆ ตามหลักเกณฑ์แห่งของที่เป็นสิ่งปฏิภูลนำเกลียดตามที่เราได้พิจารณาไว้แต่เบื้องต้น อันนี้เป็นวิธีการเจริญกายคตาสติ

การพิจารณาธาตุวัฏฐาน ท่านแนะนำให้กำหนดรู้ว่า ธาตุแท้ในโลกนี้มีอยู่ ๔ ธาตุด้วยกัน คือ ปรฐวี-ธาตุดิน อาโป-ธาตุน้ำ เตโช-ธาตุไฟ วาโย-ธาตุลม พิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ คนสัตว์เป็นเพียงสมมติบัญญัติเรียกเอาเท่านั้น ในเมื่อร่างกายทั้งหมดนี้สลายลงไปแล้วก็จะกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เข้าไปสู่ธาตุแท้ซึ่งมีอยู่ดังเดิม

ในเมื่อสิ่งเหล่านี้มันยังประชุมพร้อมกันอยู่ตราบใด ยังไม่แตกสลายตราบใด ปฏิสนธิวิญญาณเข้ามายึดครอง ซึ่งเราเรียกว่าจิต มายึดมั่นถือมั่นเป็นตนของตน เป็นเราเป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลสตัณหา อุปาทาน เราารู้สึกว่ามีตัวมีตน เป็นคนเป็นสัตว์ แต่ที่แท้ก็เป็นเพียงสมมติบัญญัติ สิ่งที่เป็นคนเป็นสัตว์ก็เป็นไปชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น อย่างดีก็ไม่เกินร้อยปี ในเมื่อร่างกายทั้งสิ้นได้แตกสลายลงไปแล้ว มันก็จะกลับกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ตามเดิม

การพิจารณาพระไตรลักษณ์ ในขั้นสมณะนั้น เราดูความจริงของร่างกายในแง่ความเป็นจริง คือเป็นของปฏิภูล หรือเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราดูความจริงของวัตถุคือกายที่มีอยู่เป็นแต่เพียงดูให้รู้จักว่าสิ่งนี้คืออันนี้เท่านั้น แต่ในภูมิแห่งขั้นวิปัสสนากรรม

ฐานนั้น เราดู **ความเปลี่ยนแปลง ความยักย้าย ความไม่คงทน ความไม่เป็นไปตามความปรารถนาของร่างกาย**

เพราะฉะนั้น พึงทำความเข้าใจว่า การพิจารณาสภาวะธรรม ในชั้นวิปัสสนากรรมฐานนั้น นักปราชญ์มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านสอนให้พิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมคือร่างกายอันนี้ ตั้งแต่แรกเกิดมาจนกระทั่งเติบโตขึ้น แล้วก็ค่อยเจริญลง เปลี่ยนไป เป็นความชรา ความเจ็บ ความตาย จนกระทั่งแตกสลายในที่สุด ไม่มีอะไรเหลือ

ส่วนการพิจารณา ดู **เวทนา** ก็เหมือนกัน เวทนาที่เป็นสุขนั้น ทุกๆ คนก็ชอบ พอใจ แต่เวทนาที่เป็นทุกข์เหลือทนนั้นทุกคนไม่ชอบ แต่ทั้งสุขทั้งทุกข์นี้แหละย่อมเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่นอย่างความสุขเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่เพียงครู่หนึ่งยังไม่จุใจผู้ที่แสวงความสุข แต่แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น คือมีความทุกข์เกิดขึ้นมาแทน อาการความเปลี่ยนแปลงของความสุขและความทุกข์และความเป็นกลางๆ ของเวทนานั้น ล้วนแต่แสดงถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของสภาวะธรรมส่วนหนึ่ง

การพิจารณา **สัญญา** ก็เหมือนกัน สัญญาความจำได้หมายรู้ ในสิ่งต่างๆ จำได้แล้วก็หลงลืมไป ความหลง ความลืม หรือความเปลี่ยนแปลงของความทรงจำนั้น มันก็อยู่ในลักษณะของพระไตรลักษณ์

ในเมื่อนักปฏิบัติมาพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่เป็นไปตามความปรารถนาและไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ ไม่มีอะไรอยู่ได้อำนาจบังคับบัญชา แล้วก็มากำหนดจิตรู้อยู่ที่จิต พยายามกำหนดดูความเกิดดับของอารมณ์ภายในจิต สิ่งใดเกิดขึ้นมาก็กำหนดรู้ สิ่งใด

ดับไปก็กำหนดรู้ พร้อมๆ กันนั้นก็เอาพระไตรลักษณ์สะกดตามไป คือสิ่งที่เกิดขึ้น ปรากฏแล้วก็ดับไป ล้วนแต่ส่อแสดงลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งนั้น กำหนดจดจำอยู่จนกว่าจิตจะสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิอีกครั้งหนึ่ง

ในเมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ บางทีอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ จิตก็ปราศจากความโน้มเอียงแล้ว แล้วก็จะมีปฏิวัติไปสู่การรู้ การเห็น การค้นคว้า การพิจารณาโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ความรู้ ความผุดรู้ผุดเห็น หรือจิตพิจารณาสภาวะธรรมซึ่งเป็นไปโดยอัตโนมัติ ท่านเรียกว่าปริยัติบังเกิดขึ้นภายใน

การพิจารณาสภาวะธรรม ถ้าเราไม่เอาสิ่งที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์มาเป็นเครื่องพิจารณา หรือถ้าเราไม่มีเวลา ไม่มีภูมิความรู้ที่จะเอาภูมิของมหาสติปัฏฐาน ๔ หรือกายคตาสติมาพิจารณา เราจะเอาสิ่งอื่นมาพิจารณา จะขัดกับแนวปฏิบัติใหม่

สภาวะธรรมคือสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อนุ ปรมาณู หรือมวลสารที่เกาะกุมกันเป็นก้อนใหญ่โตจนหาประมาณมิได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นคือธรรมะด้านสภาวะธรรม

เรามีกายกับใจ กายกับใจเป็นสภาวะธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นสภาวะธรรม สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นสภาวะธรรม โดยที่สุดแม้ว่าใจผู้รู้ก็เป็นสภาวะธรรม สถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่ประสมอยู่ทุกกลมหายใจ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม แม้แต่วิชาความรู้ที่เราเรียนมาจะเป็นแขนงไหน ศาสตร์ไหน สิ่งเหล่านั้นก็คือสภาวะธรรม สิ่งที่เป็นสภาวะธรรมนั้นหมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดังที่ปรากฏให้เราเห็นอยู่ที่นี่ เมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะ

ธรรม สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ นักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรม เอาใจมารู้กับสิ่งเหล่านี้ ทำสติกับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่าได้มีการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา

อยากจะตีความหมายแห่งสภาวะธรรมให้มันกว้างๆ ออกไป เพื่อเราจะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไปยิ่งกว่าที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา เข้าใจว่า **สิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิต หรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นอารมณ์เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็น่าจะเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้**

ถ้าใครสักท่านหนึ่งอาจถามว่า “ข้าพเจ้าเรียนมาทางหมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาการแพทย์เป็นอารมณ์ภาวนากรรมฐาน ไม่ต้องภาวนาพุทโธ หรือยุบหนอพองหนอ จะใช้ได้ไหม” คำตอบก็คือว่าได้ ทำไมจึงได้ เพราะวิชาหมอหรือวิชาแพทย์ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในเมื่อความรู้อันใดที่ผ่านเข้า มาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กายใจเป็นสภาวะธรรม สิ่งที่กายรู้ ใจรู้ สัมผัสรู้ มันก็เป็นสภาวะธรรม มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องวิตกเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหนอย่างไรก็ตาม จะเป็นวิทยาศาสตร์ แพทยศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ เรานี้วิตกเอาหัวข้อวิชาการที่เราเรียนมานั้น มาเป็นเครื่องพิจารณาของจิต ซึ่งมันเป็นวิชาที่เราเรียนมา รู้มาก่อนแล้ว มันคล่องตัวง่ายดี เช่น เราอาจจะนึกว่า วิชาแพทย์คืออะไรและมีความสัมพันธ์กับชีวิตของเราอย่างไร เวลาเราจะรักษาคนไข้จะรักษาอย่างไร วางแผนไปอย่างไร ในทำนองนี้ซึ่งเรายกเป็นหัวข้อขึ้นมาตั้งเป็นปัญหาแล้วก็คิด คิดด้วยความมี

สติสัมปชัญญะ คิดจนกระทั่งจิตของเรามั่นสงบ เพราะการคิดอันนั้นจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้

เราบริกรรมภาวนาพุทโธๆ พุทโธก็ความคิดเหมือนกัน ยุบหนอพองหนอก็ความคิดเหมือนกัน สัมมารทังก็ความคิดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมานี้ เอาวิชาที่เราเรียนมาทุกอย่างมาเป็นความคิดนี้ มันก็เป็นความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้นก็เป็เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำไมเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้

บางท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีคำว่าธรรมะเจือปนอยู่เลย แล้วเราจะเอาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร

มีหลักฐานที่จะพึงกล่าวในพระไตรปิฎก

คนถากไม้ นั่งถากไม้ อยู่ เอาการถากไม้เป็นอารมณ์พิจารณาพระกรรมฐาน พิจารณาได้สำเร็จแล้วเป็นพระอรหันต์

คนปั้นหม้อ เอาการปั้นหม้อเป็นอารมณ์พิจารณากรรมฐาน เสร็จแล้วปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

คนทอหูก นั่งทอหูกอยู่ พิจารณาการทอหูกเทียบกับชีวิตของเราที่หัดสั้นเข้าไปทุกที ปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์ เป็นพระอรหันต์

การถากไม้ การปั้นหม้อ การทอหูก เป็นอารมณ์กรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาได้สำเร็จพระอรหันต์ฉันใด แม้วิชาความรู้ที่เราเรียนมาทุกสาขาวิชา เราเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ก็ย่อมสำเร็จมรรค ผล นิพพาน ได้เหมือนกัน เพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

ไม่ว่าท่านคิดอะไร ทำสติสัมปชัญญะให้มันรู้ชัดในสิ่งที่ท่านคิดนั้น ในเมื่อท่านทำฝึกหัดบ่อยๆ ทำให้มากๆ พลังของจิตในทาง

สติสัมปชัญญะจะเพิ่มมากขึ้นทุกที ในเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะ เป็น
เจตสิกบรรจุกอยู่ในจิต จิตก็สามารถที่จะสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เป็น
สมาธิแบบที่มีวิตก วิจารณ์ มีปิติ สุข เอกัคคตา หลักการนี้เราอาจใช้
เวลานั่งสมาธิบ้าง เดินจงกรมบ้าง หรือนอนกำหนดจิตพิจารณาบ้าง

❁ หลักการทำให้สติตามรู้ความคิด

การบริกรรมภาวนาก็คือ หรือการพิจารณาสภาวะธรรมก็คือ
ภาวนาเท่าไรจิตไม่สงบ ได้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ส่งกระแสไป
ในทางอื่น แม้เราจะตั้งใจพิจารณา แต่ความคิดอื่นเข้ามาบรรจบ
เราไม่สามารถควบคุมจิตของเราให้คั่นคิดอยู่ในสิ่งๆ เดียวได้ เพราะ
วิสัยของเราย่อมคิดอยู่โดยปกติ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ให้กำหนดสติรู้ลงที่
จิต คอยจ้องดูว่า ความคิดอะไรจะเกิดขึ้น พอมีความคิดอะไรเกิด
ขึ้น เราทำสติตามรู้ รู้ตามไปเรื่อยๆ จิตมันคิดเรื่องดีเรื่องชั่วสารพัด
สารเพอะไรก็แล้วแต่ **ปล่อยให้มันคิดไป** หน้าที่ของเราทำสติตามรู้
อย่างเดียว

การบังคับจิตให้เข้าสู่ความสงบอย่างเคย ยิ่งบังคับเท่าไรยิ่งดิ้น
รน นอกจากมันจะดิ้นแล้วอิทธิฤทธิ์ของมันทำให้เราปวดหัวมวน
เกล้าร้อนผ่าวไปทั้งตัว เพราะไปฝืนความจริงของมัน ภายหลังมา
คิดว่า แกจะคิดไปถึงไหน ประจวบไปถึงไหน เชิญเลย ฉันจะตามดูแก
ปล่อยให้มันคิดไป ประจวบ ก็ตามเรื่อยไป พอไปๆ มาๆ **ตัวคิดก็คิด
อยู่ไม่หยุด ตัวสติก็ตามไล่ตามรู้กันไม่หยุด** พอคิดๆ ไปแล้ว มันรู้สึก
เพลินๆ ในความคิดของตัวเอง มันคล้ายๆ กับว่ามันห่างไกล ไกล
ไปๆ เกิดความวิเวกวิงวอน กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ และ
พร้อมๆ กันนั้น ทั้งๆ ที่ความคิดมันยังคิดไวเร็วจนแทบจะตามไม่ทัน

ปิติและความสุขมันบังเกิดขึ้น แล้วก็มีความเป็นหนึ่ง คือจิตกำหนดรู้ อยู่ที่จิต ความคิดอันใดเกิดขึ้นกับจิต สักแต่ว่าคิด คิดแล้วปล่อยวาง ไปๆ มันไม่ได้ยึดเอามาสรางปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน

ในที่ที่สุดเมื่อมันตัดกระแสแห่งความคิดแล้ว มันวูบวาบๆ เข้า ไปสู่ความสงบนิ่งจนตัวหายเหมือนอย่างเคย จึงมาได้ข้อมูลขึ้นมา ว่า **ธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ความคิดอันใดที่สติรู้ทันทุกขณะจิต ความคิดอันนั้นคือปัญญาในสมาธิ เป็นลักษณะของจิตเตนิวิปัสสนา** พร้อมๆ กัน นั้น ถ้าจะนับตามลำดับองค์ฌาน ความคิดเป็นตัววิตก สติรู้พร้อมอยู่ที่ความคิด เป็นตัววิจาร์ เมื่อจิตมีวิตก วิจาร์ ปิติและความสุขย่อมบังเกิดขึ้นไม่มีปัญหา

ในข้อนี้ขอทำความเข้าใจว่า การที่เราหาเรื่องให้จิตมาบริหารกรรม ภาวนา เช่น พุทโธ เป็นต้น เราจะต้องทำงานถึง ๒ หน้าที

๑. หาเรื่องมาให้จิตคิด

๒. ทำสติประคองจิตให้มานึกอยู่กับคำบริหารกรรมภาวนา คือ พุทโธ คำนั้น

นี่เราทำงานถึง ๒ อย่างพร้อมกันไป แต่ถ้าจิตของเรามี ความคิดอยู่โดยปกติ เราเพียงแต่ทำสติกำหนดตามรู้ความคิดเท่านั้น ลองนึกดูซิว่าการทำอย่างนี้เราจะมึ่งงานทำเพียงหน้าที่เดียว เพราะ พุทโธ ก็คือความคิด แล้วเรายังต้องตั้งใจทำสติควบคุมจิตให้มันนึก พุทโธอยู่อีก แต่ถ้าจิตมันคิดของมันไปเอง เราเพียงแค่ทำสติตามรู้ มันเท่านั้น จะไม่ยากกว่าหรือที่เราทำหน้าที่อย่างเดียว เท่าที่ทดสอบ ดูแล้ว การที่ปล่อยให้จิตมันคิดไปแล้วทำสติตามรู้นี้เป็นสิ่งที่ทำง่าย ในตอนแรกๆ อาจจะยาก แต่เมื่อทำได้แล้วมันจะง่าย เพราะต่อไป

จิตมันคิดอะไรขึ้นมา เขาจะเอาสิ่งนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานไปได้หมด

ผลที่จะเกิดจากการตามรู้ความคิด ความคิดเป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ เมื่อสติสัมปชัญญะดีขึ้น เราจะรู้สึกรู้ว่าความคิดเป็นอาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจิต ความคิดเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดเป็นนิมิตหมายให้เรารู้ว่าอะไรเป็นเรื่องทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วความคิดนี้แหละมันจะมายั่วให้เราเกิดอารมณ์ดี อารมณ์เสีย มองเห็นอวิชชาธรรม์ อนิจจังธรรม์ ที่ก่อเป็นตัวกิเลส ทีนี้เมื่อจิตมีอวิชชาธรรม์ อนิจจังธรรม์ มันก็มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง คละกันไป ในที่สุดก็มองเห็นทุกข์อริยสัจ

ถ้าจิตมันเกิดทุกข์ขึ้นได้ สติรู้พร้อม มองเห็นทุกข์อริยสัจ ถ้าจิตมีปัญญาารู้สึก มันจะบอกว่า อ้อ นี่คือทุกข์อริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วมันจะดูทุกข์กันต่อไป สุข ทุกข์ ทั้งสองอย่างเกิดขึ้นสลับกันไป อันนี้คืออกฏอริยสัจ แล้วในที่สุดจิตมีสติปัญญาดีขึ้นมันจะกำหนดหมายรู้ว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ แล้วจะมองเห็นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป อยู่อย่างนั้น

ยํ ภิกขุจิ สมุทฺทย ฐมมํ สพฺพนฺตํ นิโรธ ฐมฺมนฺติ ทานํ อัญญาโกณทัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสິงนั้นดับไปเป็นธรรมดา คือจุดนี้

การปฏิบัติธรรมสำคัญที่การสำรวมจิตเป็นใหญ่ เพราะพื้นฐานแห่งความดีความชั่วย่อมเกิดที่จิต ถ้าจิตดวงนี้ปราศจากสติเป็นเครื่องคุ้มครองหรือประคับประคองเมื่อไร เมื่อนั้นจิตดวงนี้จะต้องมีความเปลว ไปนึกสร้างบาปอกุศลขึ้นใส่ตัว ถ้ามีสติสัมปชัญญะประคับประคองอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีโอกาสเปลวไปสร้างบาปสร้าง

กรรมขึ้นใส่ตัวเลย

เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้มีสติจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าพูดถึงวิธีการแล้วก็มีหลายแบบหลายอย่าง เพราะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมหรือชี้แนวปฏิบัตินั้น ย่อมทรงอนุโลมตามอุปนิสัยของผู้รับฟังหรือผู้ปฏิบัติ ท่านทั้งหลาย จึงอย่าไปยึดวิธีการให้มาก ให้พยายามกำหนดรู้เหตุผลซึ่งจะเกิดขึ้นภายในจิตของเราเอง

ในประวัติของพระอสีติมหาสาวกที่ท่านได้สำเร็จอรหัตตมา ก็ไม่เฉพาะจะมาฟังธรรมอย่างเดียวกัน สูตรเดียวกัน จึงจะสำเร็จได้ บางท่านก็สำเร็จเพราะปริกรรมภาวนา บางท่านก็สำเร็จเพราะพิจารณาเบญจขันธ์ บางท่านก็เพราะพิจารณารูป บางท่านสำเร็จเพราะพิจารณาเวทนา บางท่านเพียงแต่ฟังเทศน์จบคาถาเดียวได้สำเร็จพระอรหัตต์แล้ว เพราะฉะนั้น อุปนิสัยใจคอของผู้ที่จะรับพระธรรมเทศนาย่อมเป็นต่างๆ กันไม่เหมือนกัน เพราะต่างคนต่างสร้างบารมีมาคนละแบบ จะให้เหมือนกันเป็นไปได้ ดังนั้น ถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติธรรมเพื่อความรู้จักจริงเห็นจริงในธรรมะตามความเป็นจริงกันจริงๆ แล้ว ขอได้โปรดสลัดข้อข้องใจสงสัยในระเบียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานออกให้หมด และพยายามเชื่อตัวเองให้มากๆ แล้วพยายามทำให้จริงๆ โขธมโก สติสังขาโต สติเป็นองค์การตรัสรู้ สติจะเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ได้อย่างแท้จริง ต้องอาศัยการอบรมให้มากๆ กระทำให้มากๆ



“ทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้มีความจำเป็นต้องเกี่ยวเนื่อง
ด้วยสมาธิทั้งนั้น สมาธิเป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่
อื่นไกล การปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์
เพราะชีวิตมนุษย์เป็นไปด้วยกำลังของสมาธิ คือความ
มั่นใจ”

หลวงพ่อพุทธ จานีโย



สมาธิในชีวิตประจำวัน



❁ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและชีวิต

สมาธิ เป็นชื่อของธรรมประเภทหนึ่ง ซึ่งแปลว่าความมั่นใจ หรือความตั้งใจมั่น มั่นต่อการเดิน ยืน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท คิด เมื่อเรามีความมั่นใจอยู่ตลอดเวลา หรือตั้งใจมั่น ได้แก่ การกำหนดรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท คิด อยู่ ทุกขณะจิตทุกลมหายใจ ได้ชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิแล้ว

ทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้มีความจำเป็นต้องเกี่ยวเนื่องด้วยสมาธิทั้งนั้น **สมาธิเป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ข้ออื่นไกล** การปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะชีวิตมนุษย์เป็นไปด้วยกำลังของสมาธิ คือความมั่นใจ **สมาธิ คือความมั่นใจหรือความตั้งใจมั่น** การศึกษากีติ การงานทุกสิ่งทุกอย่างก็ดี ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือไม่มีความตั้งใจมั่น เราจะกลายเป็นคนจับจด ทำอะไรไม่จริงจัง จับโน้นวางนี่ คนนั้นคือคนขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็ประสบแต่ความล้มเหลว หรือความหายนะ เพราะฉะนั้น เราเกิดมาเป็นมนุษย์เราต้องมีความจริงใจ คนที่ทำอะไรจริงจัง เอาใจจดจ่อ เรียกว่ามีความสัจ ความจริงในใจ พุทจริง ทำจริง ทำอะไรจับแล้วไม่วาง ถ้าไม่สำเร็จไม่ยอมปล่อย คนประเภทนั้นเขามีสมาธิโดยสัญชาตญาณ

คนเราทุกคนเกิดมาอาศัยสมาธิเป็นหลักใจ คนที่ทำอะไรด้วยความจริงใจ เป็นลูกของพ่อแม่ก็เป็นด้วยความจริงใจ เป็นศิษย์ของครูบาอาจารย์ก็เป็นศิษย์ด้วยความจริงใจ จะเป็นอะไร ทำอะไร คิดอะไร เป็นไปด้วยความจริงใจ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสัจจะ ความจริงใจ เมื่อมีสัจจะความจริงใจอย่างแน่วแน่ ชีวิตของทุกคนจึงเกี่ยวข้องกับสมาธิตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งวันตาย คนที่ไม่มีสมาธิย่อมมีนิสัยเหลวไหลทำอะไรมีแต่จับจด ไม่เอาจริงเอาจัง

ทุกสิ่งทุกอย่างเราสำเร็จมาเพราะพลังของสมาธิ ไม่มีสมาธิเรียนจบปริญญามาได้อย่างไร ไม่มีสมาธิ สอนลูกศิษย์ลูกหาได้อย่างไร ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่โตสำเร็จได้อย่างไร ไม่มีสมาธิ ปกครองบ้านเมืองได้อย่างไร

พวกเราเริ่มฝึกสมาธิมาตั้งแต่พี่เลี้ยง นางนม พ่อแม่สอนให้เรารู้จักกิน รู้จักนอน รู้จักอ่าน รู้จักคนโน้นคนนี้ จุดเริ่มต้นมันมาแต่โน้น ทีนี้พอเข้าสู่สถาบันการศึกษา เราเริ่มเรียนสมาธิอย่างจริงจังขึ้นมาแล้ว แต่เมื่อเราพบพระคุณเจ้า หลวงพ่อ หลวงพี่ทั้งหลายนี้ ท่านจะถามว่า 'เคยทำสมาธิไหม' จึงทำให้เราทั้งหลายเข้าใจว่าเราไม่เคยทำสมาธิ ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน เพราะท่านไปขีดวงจำกัดว่าการทำสมาธิเฉพาะการนั่งหลับตาอย่างเดียว

ความเป็นสากลของสมาธิ

เรื่องของสมาธิไม่ใช่มีเฉพาะในบ้านเมืองเรา เรื่องสมาธิไม่ใช่เฉพาะจะมานั่งหลับตาหรือฟังธรรมกันในวัด เรื่องของสมาธิเป็นเรื่องสากล สมาธิไม่ใช่ของศาสนาใด ไม่มีศาสนาใดผูกขาด สมาธิเป็นทั้งของคนมีศาสนา เป็นทั้งของคนไม่มีศาสนา โดยที่สุด แม้

สัตว์เดรัจฉานก็ต้องอาศัยสมาธิ ถ้าเขาไม่มีสมาธิเขาก็เอาชีวิตรอดมาได้ สมาธิเป็นหลักธรรมกลางๆ ใครจะไปบอกว่าเรื่องสมาธิเป็นเรื่องศาสนาของฉันแต่ผู้เดียว ความรู้สึกอันนี้เป็นความเข้าใจชนิดที่ว่าขี้โกง เพราะสมาธิเป็นหลักธรรมที่เป็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว ไม่ได้สังกัดในลัทธิและศาสนาใด เป็นหลักธรรมสาธารณะทั่วไป ทุกคนปฏิบัติได้ และเมื่อปฏิบัติได้แล้วไม่ได้ขัดกับพระประสงค์ของพระเจ้าองค์ใด ถ้าเข้าถึงสัจธรรมแล้ว จะบรรลุถึงจุดประสงค์ของพระเจ้าทุกพระองค์บรรดาที่มีในจักรวาลนี้

คนศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม หรือคนไม่มีศาสนาเลยก็ฝึกสมาธิได้ แต่ความแตกต่างของศาสนาอยู่ที่บทบัญญัติของพระเจ้า พุทธศาสนามีบทบัญญัติ ๕ ข้อ คือศีล ๕ คริสต์ศาสนาก็มีบทบัญญัติอยู่ ๑๐ ประการ ความแตกต่างกันอยู่ที่ตรงนี้

สร้างความรู้สึกลงในจิตใจของตัวเองให้มีภาวะรู้สำนึกผิดชอบชั่วดี ให้จิตมีสติรู้ ตื่น เบิกบานอยู่ตลอดเวลา ทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช่นนั้น และน้อมนึกตั้งเจตนาอยู่เสมอว่า เราจะละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี สภาวะที่เรามีความรู้ ตื่น เบิกบานในจิตในใจที่ดี หรือเจตนาที่จะตั้งใจดเว้นสิ่งชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดก็ดี เป็นกิริยาแห่งความมีคุณธรรม คือทำจิตของเราให้เป็นพระเจ้า

คนนับถือศาสนาพุทธ พระเจ้าของเขาก็คือพระพุทธเจ้า คนนับถือศาสนาคริสต์ เมื่อจิตมีสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน หรือรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เขาก็มีพระเจ้าของเขาอยู่ในใจ พระพุทธเจ้าก็ดี พระเจ้าก็ดี ถ้ามีอยู่ในใจของใครต่อใคร ใครจะไปในสถานที่แห่งใด ยืนเราก็ก็นั่งกับพระเจ้า เดิน เราก็ก็นั่งกับพระเจ้า นั่ง เราก็ก็นั่งกับพระเจ้า

นอน เราอยู่กับพระเจ้า รับประทาน ต้ม ทำ พูด คิด ไม่ว่าเราจะทำอะไร เราอยู่กับพระเจ้า พระเจ้า ก็คือเจ้าแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เรามานั่งสมาธิภาวนาในปัจจุบันนี้ ถ้าชาวพุทธภาวนาพุทธโฆชาวคริสต์ภาวนาเยซู ตั้งใจเอาจริงเอาจัง เมื่อสมาธิเกิด จิตจะสงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน เหมือนกัน

ถ้าเราเข้าถึงสัจธรรมกันจริงๆ ศึกษาธรรมะตามสภาพแห่งความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่จะมาศึกษาเล่าเรียนตามตำรับตำรา เอาของจริงมาพิสูจน์กันเลยทีเดียว เราจะเข้าถึงสัจธรรมความจริง ของจริงสม่าเสมอเหมือนกันหมด ไม่มีอคติลำเอียง

☸ สมาธิแบบพุทธ

การทำสมาธิตามหลักการ เราอาจจะทำโดยไม่ต้องมีศีลก็ได้ เช่นอย่างสมาธิของพวกไสยศาสตร์ ผู้ที่ทำวิชาอาคมครอบหนังบังพันทำคุณคนคุณไสย เขาใช้พลังสมาธิเหมือนกัน แต่วิชาการอันนี้เป็นสมาธิเพื่อทำร้ายคนอื่น แต่เขาก็ทำสำเร็จได้ อาศัยพลังสมาธิ แต่สมาธิไม่มีศีลจึงย่อมสามารถใช้ไปในทางที่ผิดได้ เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่าสมาธิมี ๒ อย่าง

มิจฉาสมาธิ หมายถึงสมาธิผิด

สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ถูกต้อง

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อจะให้บรรลุผลหรือจะให้เป็นแนวทางที่จะนำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในทางที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เราต้องอาศัยศีล สมาธิที่มีศีลเท่านั้นที่จะนำวิถีจิตของผู้บำเพ็ญให้ดำเนินไปสู่สัมมาสมาธิโดยถูกต้อง

สมาธิแบบพระพุทธเจ้า การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวันนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ สำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาสมาธิ และสมาธิอันใดที่ไม่สนใจกับเรื่องชีวิตประจำวัน หนีไปอยู่ที่หนึ่งต่างหากของโลกแล้ว สมาธิอันนี้ทำให้โลกเสื่อม และไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้มรรคผล นิพพาน

การบำเพ็ญสมาธิจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ สติ ปัญญา มีหลักควรยึดว่า ทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ สติให้มีสิ่งระลึก จิตนี้รู้สิ่งใดให้มีสติสำหรับเข้าไปที่ตรงนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นอารมณ์จิต ผูกสติให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าใครจะทำอะไร มีสติตัวเดียว ธรรมชาติของจิต เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก เขาจะเพิ่มพลังงานมากขึ้น

ถ้าหากไปถือว่าสมาธิคือการนั่งหลับตาอย่างเดียว มันก็ถูกกับความเห็นของคนทั้งหลายที่เขาแสดงออก แต่ถ้าเราจะคิดว่าอารมณ์ของสมาธิ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด ไม่ว่าเราจะทำอะไร มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่กับเรื่องปัจจุบัน คือเรื่องชีวิตประจำวันนี้เอง เราจะเข้าใจหลักการทำสมาธิอย่างกว้างขวาง และสมาธิที่เราทำอยู่นี้จะรู้สึกว่าจะ นอกจากจะไปนั่งหลับตาหรือเพ่งดวงจิตแล้ว ออกจากที่นั่งมาเรามีสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด แม้ว่าเราจะไม่นั่งสมาธิอย่างที่ท่านสอนก็ได้ เพราะว่าเราผูกสติอยู่ตลอดเวลา

❁ หลักการทำสมาธิให้สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน

ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันนั้น เป็นสิ่งที่ชาวพุทธเราสนใจกันมานาน และการ

ศึกษารรณะเพื่อความรู้ความเข้าใจตามตำรับตำราเราก็เรียนกันมามาก ถ้าหากเรานำไปปฏิบัติตาม ก็เข้าใจว่าคงจะเกิดประโยชน์ได้ เพราะการปฏิบัติธรรม จุดสำคัญอยู่ที่ว่าเราต้อง **ทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ที่เราสามารถรู้กันด้วยจิต** ถ้าหากท่านสามารถทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท คิด ก็จะเป็นการดี เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างวิเศษ

วิธีการฝึกสมาธิโดยยึดเอาอารมณ์ปัจจุบันเป็นอารมณ์ของจิต แล้วก็ฝึกทำสติรู้อยู่กับสิ่งที่รู้อยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาศัยหลักทั่วไปด้วยวิธีกำหนดรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท คิด ทุกลมหายใจ อันนี้เป็นการทำสมาธิแบบสากล เมื่อเราพยายามฝึกหัดทำสมาธิแบบนี้ เราจะไม่พบอุปสรรคขัดขวางในการปฏิบัติ และเราไม่ต้องเลือกกาล เลือกเวลา ไม่ต้องอ้างโน่นอ้างนี่ว่าเราไม่มีเวลาจะทำ ไม่ต้องไปนั่งสมาธิหลับตาภาวนากันที่ไหน ไม่ต้องเข้าห้องกรรมฐาน ๗ วัน ๑๕ วัน ไม่ต้องสละงานในหน้าที่ที่เรารับผิดชอบอยู่ไปสู่สถานที่วิเวกแห่งใด

ใครที่ยังไม่มีโอกาสจะเข้าวัดเข้าวามานั่งสมาธิหลับตาอย่างที่พระท่านชักชวน การปฏิบัติสมาธิเอากันอย่างนี้ **ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุท คิด ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา** ถ้าเรายึดหลักที่ว่านี้ เราก็ได้ฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง

เราปฏิบัติกันเพียงแค่นี้ เราสามารถทำสมาธิให้เกิดอย่างแท้จริงได้ไหม อันนี้ขอยืนยันว่าได้ เพราะ **ในหลักมหาสติปัฏฐาน ท่านสอนไว้ว่า การก้าวไปก็รู้ การถอยกลับก็รู้ การคู้แขนเหยียดแขนรู้ การกระพริบตา รู้ การคิดอ่านอะไร รู้ เอาตัวรู้ตัวเดียวตามรู้** เมื่อตัวรู้ด้วยการตั้งใจ ที่ตั้งใจกำหนดตามรู้ เมื่อสติสัมปชัญญะทรง

พลังขึ้น ตัวรู้ที่เราตกแต่งเอานี้จะกลายเป็นอัตโนมติ สามารถที่จะตามรู้ความรู้สึกนึกคิดและการเคลื่อนไหวของเราเองอยู่ทุกขณะจิต เมื่อตัวรู้ตัวนี้มีพลังแก่กล้าขึ้น จิตสามารถที่จะมีสติตามรู้ทุกสิ่งทุกอย่างอันเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกขณะจิต เมื่อเป็นเช่นนั้น โอกาสที่จิตจะสงบลงเป็นสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยองค์ มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ย่อมมีได้ในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง

ในขณะที่ทำงาน กำหนดสติรู้อยู่กับงาน เวลาคิด ทำสติรู้อยู่กับการคิด โดยถือการทำงาน การคิด เป็นอารมณ์ของจิต **โดยธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จิตย่อมสงบ มีปิติ สุข เอกัคคตาได้ในโอกาสใดโอกาสหนึ่งจนได้ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจทำจริง**

เวลานอนลงไป คนมีความรู้ คนทำงาน ย่อมมีความคิด จิตมันมีความคิดอย่างใด ปล่อยให้มันคิดไป อย่าไปห้าม ถ้าจิตมันคิดเองแล้วปล่อยให้คิดไป ทำทนายมันเลยว่า แกจะคิดไปถึงไหน ฉันจะนอนดูแกอยู่นี่แหละ ถ้าเราปล่อยไปจริงๆ อารมณ์สิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ ถ้าเรามีความตั้งใจส่ำทับเข้าไปเพียงนิดหน่อยและฝึกต่อเนื่องกันทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ **เราสามารถสร้างสมาธิของเราได้ในขณะที่เรานอนหลับ** พอหลับสนิทลงไป จิตจะนิ่ง สว่าง มีปิติและมีความสุข เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็จะดำรงอยู่ในสมาธิตลอดคืนยันรุ่ง บางทีสิ่งใดที่ยังข้องใจอยู่ เขาจะเหนียวเอาอารมณ์นั้นๆ เข้าไปค้นคิดพิจารณาแล้วก็แก้ปัญหาข้อข้องใจตกไป นี่สมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นอน ถ้าใครสามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นในขณะที่นอนได้เป็นดีวิเศษที่สุด เพราะพลังของสมาธิทำให้กายเบาจิตเบา ทำให้กายสงบจิตสงบ ถ้าแถมยังมีปิติ ความสุข และความสงบภายในสมาธินั้นด้วย ร่างกายจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เลือดลมภายในกายจะเดินหมุนเวียน

ได้คล่องตัว เพราะกายเบาจิตเบาด้วยพลังของสมาธิ แต่ว่าท่านอย่า
 แปลกใจว่าทำสมาธิแล้วนอนไม่หลับทั้งคืน เดียวจะสงสัยตัวเองว่าเป็น
 โรคประสาท แต่แท้ที่จริงนั้น กายหลับอย่างสนิทและหลับอย่าง
 สบายด้วย แต่จิตเขาไม่ยอมหลับ เขาสงบลงไปกลายเป็นตัวพุทธะ
 ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อยู่ตลอดคืนยันรุ่ง เมื่อเราตื่นขึ้นมาแล้ว จะ
 รู้สึกสดชื่น เบิกบาน จิตใจปลอดโปร่ง นั่นคือพลังของสมาธิที่เกิด
 ขึ้นในเวลานอน เรานอนหลับแท้ๆ ทำไมสมาธิจะเกิดขึ้นได้ ท่าน
 เคยสวดธรรมคุณหรือเปล่า **อกาลโก ธรรมะไม่ประกอบด้วยกาล**
เวลา ธรรมะอาจจะเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ณ โอกาสใดก็ได้ ดังนั้น
 จึงขอถือโอกาสเตือนท่านทั้งหลายไว้ว่า ขณะที่ท่านนั่งสมาธิคืนยันรุ่ง
 จิตไม่สงบ อย่างน้อยใจ การปฏิบัติแต่ละครั้งแต่ละคราวนั้นเป็นการ
 สะสมพลังจิตเอาไว้ ขณะที่ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นองค์อริย-
 มรรคไม่ประชุมพร้อม มีพลังไม่เสมอกัน จิตก็จะยังไม่สงบ แม้สงบก็
 ยังไม่เกิดสติปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันขณะจิตใด
 ขณะจิตนั้นย่อมบันดาลให้สงบและมีความรู้เกิดขึ้น แม้เราจะยืน เดิน
 นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด บางครั้งอาจจะไม่ได้ตั้งใจ
 กำหนดจิตทำสมาธิ แต่อาศัยพลังที่เราได้ฝึกหัดติดต่อกันเป็นกิจวัตร
 ประจำวัน ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ตั้งใจจะให้มีความสมาธิ แต่สมาธิก็เกิดขึ้น บาง
 ที่เกิดขึ้นในขณะที่เราคุยเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่อง
 ปฏิบัติธรรมสักนิด แต่จิตก็มีอาการสงบวูบวาบลง ไปแล้วรู้อะไรดีๆ
 ขึ้นมาได้ อันนี้คือพลังของสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่เราไม่ได้ตั้งใจ
 โดยอาศัยพลังที่เราปฏิบัติสืบเนื่องกันอยู่ทุกวันๆ อันเป็นกิจวัตร
 ประจำวัน

บางคนเพียงแค่ทำสติตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ไม่เคยนั่งสมาธิสักที แต่เมื่อเวลานอนหลับลงไป สมาธิมันเกิด จิตเกิดภูมิจิตภูมิธรรม รู้สึกรู้อย่างไรได้เหมือนกัน

มีผู้โทรศัพท์มาจากกรุงเทพฯ ถามว่า “หนูปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงพ่อกับเพียงแค่การทำสติตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ไม่เคยได้นั่งสมาธิภาวนาเลย แต่เมื่อเวลานอนหลับลงไป จิตกลับเป็นสมาธิสว่างขึ้นมา แล้วในที่สุดจิตดูเหมือนคล้ายๆ กับลอยออกจากร่างไป แล้วก็ย้อนมามองดูร่างกาย เห็นเป็นโครงกระดูก แล้วก็แหลกละเอียดหายสาบสูญไปหมด ไม่มีอะไรเหลือ หนูไม่ได้นั่งภาวนา ไม่ได้พิจารณา แล้วทำไมมันจึงเป็นไปได้ เพราะอะไร” หลวงพ่อก็ตอบว่า “เพราะการทำสติตามรู้ โดยธรรมชาติของจิต จิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ในเมื่อเราพยายามทำให้มากๆ อบรมให้มากๆ จิตจะไม่ใช่สมาธิยอมเป็นไปไม่ได้”

การฝึกสมาธิ เราสามารถฝึกได้ทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจ ทุกขณะจิต ไม่ว่าเราจะทำอะไร ถ้าเรามีความตั้งใจให้เด่นชัด คือให้มีสติ มีจิตแน่วแน่ตั้งมั่น เป็นการฝึกสมาธิทั้งนั้น เพราะฉะนั้น การฝึกสมาธิจึงสรุปลงในหลักที่ว่า **เราต้องทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้ ถ้าเราเข้าใจกันอย่างนี้ สมาธิจะไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการสร้างสรรคโลกให้เจริญ** แต่ถ้าหากจะเอาสมาธิมุ่งแต่ความสงบอย่างเดียวมันจะเกิดอุปสรรคขึ้นมาทันที แม้การงานอะไรต่างๆ มองดูผู้คนที่ขวางหูขวางตาไปหมดอันนั้น คือสมาธิแบบฤษีทั้งหลาย

การภาวนานั้น หากใครภาวนาเป็นแล้ว ถ้าเป็นฆราวาสเกิดเมื่อครอบครัว อยากจะหนีครอบครัวก็ไม่ถูก ถ้าเป็นแม่บ้าน เมื่อ

ภาวนาเป็นแล้วชี้แจงหุงข้าวให้สามีรับประทานก็ไม่ถูก พ่อบ้าน
เมื่อภาวนาเป็นแล้วไม่เอาใจใส่ครอบครัว มีแต่นั่งหลับตาภาวนาก็ไม่
ถูก การภาวนาของพระพุทธเจ้านั้น ใครภาวนาเป็นแล้วจะต้องนำ
ไปประยุกต์เข้ากับการงานและวิชาความรู้ทุกแขนง ใครเรียนวิชา
การแพทย์ วิศวกรรม เกษตรกรรมอะไรก็ตาม เมื่อภาวนาเป็นแล้ว
จะไปประยุกต์เข้ากับวิชาการนั้นๆ หหมด เกี่ยวกับเรื่องการงาน ถ้า
ใครภาวนาเป็นแล้วย่อมมีความหมั่นขยันเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณในการ
ประกอบกิจการงานในหน้าที่ของตนเองนั้น เมื่อภาวนาแล้วชี้แจง ไม่
เอาไหน ใช้ไม่ได้ อันนี้คือข้อสังเกตโดยทั่วๆ ไป

ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิถูกต้องนี้ สมมติว่ามีครอบครัว จะต้องรัก
ครอบครัวของตัวเองมากขึ้น หนักเข้าความรักมันจะเปลี่ยน เปลี่ยน
จากความรักอย่างสามัญธรรมดากลายเป็นความเมตตาปรานี ใน
เมื่อไปเผชิญหน้ากับงานที่ยุ่งๆ เมื่อก่อนรู้สึกว่ายุ่ง แต่เมื่อปฏิบัติแล้ว
ได้สมาธิแล้ว งานมันจะไม่ยุ่ง พอประสบปัญหาเข้าปุ๊บ จิตมันจะ
ปฏิบัติตัวพิจารณาหาทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งมันจะเป็นไปเองโดย
อัตโนมัติ ที่นี้บางทีพอเราหยิบปัญหาอะไรขึ้นมา เรามีแบบแผน
ตำรายกขึ้นมาอ่าน จิตมันจะรวบรวมลงไป ปัญหาที่เราข้องใจจะแก้ได้
ทันที อันนี้คือสมาธิที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้น การ
ปฏิบัติธรรมนี้ไม่จำเป็นต้องนั่งบริกรรมภาวนาอยู่อย่างเดียว ถ้า
หากเราต้องการปฏิบัติธรรม เราก็ต้องพยายามปฏิบัติธรรมภายใน
ครอบครัวของเราให้มันเป็นไปด้วยความเป็นระเบียบเป็นขั้นเป็นตอน
ไม่ให้มีอะไรขาดตกบกพร่อง ผู้มีบิดามารดาก็เลี้ยงดูบิดามารดา ผู้มี
ลูกมีเต้าก็เลี้ยงลูกเลี้ยงเต้าโดยสมบูรณ์โดยคิดว่าการอุปัฏฐากเลี้ยง
ดูมารดาเป็นมงคลอันสูงสุด ถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติธรรม ท่านจะ

ปล่อยให้ครอบครัวของท่านลำบาก การปฏิบัติธรรมอาจจะไม่เป็นไป ด้วยความสะดวกและเรียบร้อย ฉะนั้น ผู้ตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความสงบและสันติ โปรดพิจารณาทำชีวิตประจำวัน หน้าที่ ความเป็นพ่อบ้านแม่เรือน หน้าที่การเป็นบุตรเป็นธิดาที่จะต้องปฏิบัติ ต่อกันอย่างไร และเราควรจะปฏิบัติต่อสังคมอย่างไร สิ่งเหล่านี้เป็น หน้าที่ของนักปฏิบัติจะต้องพิจารณา

การทำสมาธิที่ไม่สัมพันธ์กับงานปัจจุบันอันตรายเหมือนกัน เช่น คนขับรถไปนั่งภาวนาพุทโธ เมื่อจิตสงบไปอยู่กับคำว่าพุทโธคำเดียว ไม่สนใจการขับรถ ประเดี๋ยวก็ขับรถไปมุดท้ายรถสับล้อเขาตาย ไม่เอาไหน ใช้ไม่ได้ อันนี้คือข้อสังเกตโดยทั่วๆ ไป

คนที่ทำสมาธิเก่งที่สุดในปัจจุบันที่เราารู้ๆ กันในชั่วชีวิตของเรา นี้คือฝรั่งคนที่คิดสร้างจรวดไปลงดวงจันทร์คนแรก **ผู้ที่สร้างสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นในโลกนี้ เขาจะต้องอาศัยพลังสมาธิอย่างเข้มข้น** เขาต้องมีการวิจัย มีการทดสอบทดลองด้วยประการต่างๆ บางคนทดลองวิทยาศาสตร์ ถูกวิทยาศาสตร์มันเล่นงานจนหน้าตาปูปะไปหมด แต่คนที่สร้างจรวดไปลงดวงจันทร์ก็ยังไม่เก่งเท่าคนที่สามารถคำนวณระยะเวลาด้วยความเร็วของจรวดตัวเล็กกับตัวแม่ที่โคจรรอบโลก เพื่อชะลอเวลาให้จรวดตัวเล็กที่ไปลงดวงจันทร์กระโดดมาเกาะยานแม่แล้วลงมาสู่โลก ถ้าหมอนี้คำนวณผิดแม้เสี้ยววินาที จรวดตัวเล็กจะต้องลอยคว้างคว้างอยู่ในอวกาศ คนนั้นแหละเป็นคนที่ทำสมาธิเก่งที่สุด เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายอย่าไปนึกว่าสมาธิไม่ใช่เรื่องจำเป็นสำหรับชีวิตของเรา เพราะสิ่งทั้งหลายมันสำเร็จมา ด้วยกำลังของสมาธิทั้งนั้น

มีผู้หญิงคนหนึ่งมาหาหลวงพ่อก่อนแล้วมาบอกว่า “หลวงพ่อก่อน หนูอยากจะมีสมาธิ แต่หนูหนึ่งสมาธิไม่เป็น” หลวงพ่อก็บอกว่า “คุณ

หนึ่งไม่เป็นก็ต้องหนึ่ง ให้ฝึกสติรู้เกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง นอน รับ
ประทาน ดื่มน้ำ ทำพูด คิด” ที่นี้เมื่อสมาธิมันเกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติ
อย่างนี้ ภายหลังมานี้ ความรู้สึกมันก็รู้สึกว่ เราทำอะไร พูด คิด
อะไร มันเป็นสมาธิทั้งนั้น มันก็ไปสอดคล้องกันเอง มองเห็นงานที่
เคยยุ่งๆ ตั้งแต่ก่อน เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ไปประสบความสำเร็จอย่าง
นั้น จิตมันรู้สึกว่ไม่ยุ่ง มันสามารถแก้ปัญหาของมันได้

แม้แต่เกี่ยวกับเรื่องงานเรื่องการก็เหมือนกัน เราไปติดอยู่
ตรงที่ว่ อย่าไปคิดเรื่องโลก ให้คิดแต่เรื่องธรรม แต่ความจริงโลก
นี้เป็นอารมณ์ของจิต ในเมื่อจิตตัวนี้รู้ความจริงของโลกแล้ว มันจะ
ปลื้มตัวไปลอยเด่นอยู่เหนือโลก และมันอาศัยโลกนั้นแหละเป็นบันได
เหยียบไปสู่จุดที่อยู่เหนือโลก โลกทั้งหลายนี้เป็นอารมณ์จิต กายและ
ใจของเราก็คือโลก สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เรา
ประสบอยู่เป็นเรื่องราวชีวิตประจำวันก็โลก ในเมื่อเรามาฝึกสติให้รู้ทันโลก
อันนี้แล้ว จิตมันจะรู้แจ้งเห็นจริงในความเป็นจริงของโลก มันก็
ปล่อยวาง ถึงแม้มันจะอยู่กับโลก มันก็ตะๆ มองเห็นทุกสิ่งทุก
อย่างนี้เป็นเพียงหน้าที่เท่านั้น แล้วมันจะจัดสรรตัวมันเองว่เรามี
หน้าที่อย่างไร ควรจะรับผิดชอบอย่างไร มันจะปฏิบัติตามหน้าที่
อย่างตรงไปตรงมา

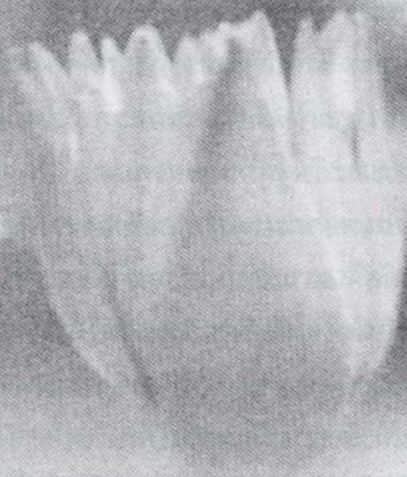
เมื่อไม่นานมานี้คบอดีท่านหนึ่งอุตสาห์นั่งรถมาจากกรุงเทพฯ
พอมมาถึงเขาก็บอกหลวงพ่อกว่ “ผมจะมาขอขึ้นครูกรรมฐานกับท่าน
ได้ทราบว่ท่านสอนกรรมฐานเก่ง” หลวงพ่อก็ถามว่ “คุณมีอาชีพอะไร”
เขาตอบว่ “ผมมีอาชีพในการประดิษฐ์สิ่งของขาย” “ไหนคุณลองเล่า
ดูซิว่ ขณะที่คุณประดิษฐ์สิ่งของขายนั้นนะ คุณคิดประดิษฐ์ของคุณ
อยู่นั้น มันมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง” เขาก็เล่าให้ฟัง โดยยกตัวอย่างว่

“สมมติว่าผมจะสร้างตุ๊กตาสักตัวหนึ่ง ผมก็มาคิดว่าจะทำใบหน้าอย่างนั้น ทรงผมอย่างนี้ ผมก็คิดไปตามที่ผมจะคิดได้ คิดไปคิดมามันมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกับจะง่วงนอน แล้วก็มีอาการหลับวูบลงไป รู้สึกหลับไปพักหนึ่ง ในขณะที่รู้สึกหลับไปพักหนึ่งนั้น จิตก็เกิดสว่าง มองเห็นภาพตุ๊กตาที่คิดจะสร้างลอยอยู่ข้างหน้า ทีนี้จิตก็ดูของมันอยู่จนกระทั่งแน่ใจ แล้วก็ถอนขึ้นมา ตื่นขึ้นมาจากภวังค์” ในช่วงที่จิตมันวูบนั้น นอนหลับไปแล้วเกิดฝันขึ้นมา ฝันเห็นตุ๊กตาลอยอยู่ต่อหน้า เขาก็มาสร้างตุ๊กตาตามที่เขาฝันเห็น เมื่อสร้างเสร็จแล้วส่งออกขายในท้องตลาด ก็เป็นที่นิยมของลูกค้า หลวงพ่อก็บอกว่า “คุณทำสมาธิเก่งแล้ว คุณไม่ต้องมาขึ้นครูกรรมฐานกับฉันก็ได้ ให้คุณทำสมาธิด้วยการประดิษฐ์ตุ๊กตาของคุณต่อไป นั่นแหละคือสมาธิที่คุณต้องการจะเรียนจากฉัน ถ้าคุณต้องการให้สมาธิของคุณดียิ่งขึ้น ให้คุณสมาทานศีล ๕ เสีย แล้วสมาธิของคุณจะเป็นไปเพื่อการละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดได้”

การปฏิบัติสมาธิ ถ้าพยายามทำให้มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมอันเป็นชีวิตประจำวันได้จะดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ การปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เราทำสติรู้อย่างเดียว ไม่มีพิธีต้องอะไร การที่เราจะทำสมาธิให้มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันให้มันใกล้ชิดที่สุด อย่าให้มันห่างกันในมหาสติปัฏฐาน ท่านก็ให้กำหนดยิน เห็น นิ่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอย่างเดียว อันนี้คือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจิต มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันและงานที่เราทำอยู่ โดยเอาเรื่องชีวิตประจำวันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

“เราจะเอาดีกับพระพุทธเจ้า เอาดีกับพระพุทธศาสนา เราต้องทำจิตของเราให้แน่วแน่ต่อคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คุณของพระพุทธเจ้า จุดเริ่ม อยู่ที่ ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ทุกคนที่มีความรู้สึกสำนึก ผิดชอบชั่วดี มีคุณธรรมที่ทำจิตให้เป็นพุทธะ ถ้าใคร สามารถมาปฏิบัติสมาธิทำจิตให้สงบ นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน ได้ เป็นจิตพุทธะอย่างแท้จริง”

หลวงพ่อพุทธ จานิโย



สมาธิในการศึกษาเล่าเรียน



❁ วิชาความรู้คือสภาวะธรรม การเรียนคือการปฏิบัติธรรม

วิชาความรู้ที่นักเรียนนักศึกษาเรียนกันอยู่ในปัจจุบันนี้ มัน เป็นสิ่งที่เราสามารถรู้ด้วยจิตใจ สิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิตใจ สิ่ง นั้นคือสภาวะธรรม สภาวะธรรมอันนี้มันทำให้เราดีใจ เสียใจเพราะมัน เราท่องหนังสือไม่ได้เราเกิดเสียใจน้อยใจตัวเอง หนังสือที่เราท่องนั้น คือสภาวะธรรม เราจำไม่ได้ นั่นคือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนา มันเข้าไปในหลักอนัตตา บางทีอยู่ดีๆ เกิดเจ็บไข้ เราไปของเราก็ไม่ได้ มันก็ส่อถึงอนัตตา อนิจจัง ทุกขัง นั่นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อเรามา ผึกสติสัมปชัญญะของเราให้มันรู้พร้อมอยู่กับปัจจุบัน มันเป็นการ ปฏิบัติธรรม เดิน เรารู้ ยืน เรารู้ นั่ง เรารู้ นอน รู้ รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด เรารู้ เอาตัวรู้คือสติตัวเดียวเท่านั้น **แม้ในขณะที่ เรียนหนังสืออยู่ เราตั้งใจจดจ่อต่อการเรียนในปัจจุบันนั้น นั่นก็ เป็นการปฏิบัติสมาธิ**

ที่นี้ ความรู้ ความเห็นที่เราจะพึงทำความเข้าใจมันอยู่ที่ตรง ไหน มันอยู่ที่กายกับใจของเราเนี่ย ทำอย่างไรกายของเราจึงจะมีสุข- ภาพอนามัยเข้มแข็ง ทำอย่างไรจิตใจของเราจึงจะมีสติปัญญา แก้ไขปัญหาหัวใจของเราได้ นี่มันอยู่ตรงนี้ ที่เราจำเป็นต้องเรียน

❁ วิธีทำสมาธิในห้องเรียน

ขณะนี้นักเรียนทั้งหลายกำลังเรียน ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่า
ทำอย่างไรเราจึงจะได้พลังของสมาธิ พลังของสติ เพื่อสนับสนุนการ
ศึกษา

หลวงตาจะสอนวิธีทำสมาธิในห้องเรียน สมมติว่าขณะนี้
หลวงตาเป็นครูสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเธอทั้งหลายเพ่งสายตา
มาที่หลวงตา ส่งใจมาที่หลวงตา แล้วสังเกตดูให้ดีกว่าหลวงตาทำอะไร
บ้าง หลวงตายกมือ หนูก็รู้ เขียนหนังสือให้ หนูรู้ พูดอะไรให้หนู
ตั้งใจฟัง ถ้าสังเกตจนกระทั่งกระพริบกระพริบตาได้ยิ่งดี

**เวลาเข้าห้องเรียน ให้เพ่งสายตาไปที่ตัวครู ส่งใจไปที่ตัวครู
อย่าเอาใจไปอื่น** พยายามฝึกให้คล่องตัวชำนาญชำนาญ เพราะในขณะนี้
อาจารย์สอนเรา ท่านรวมกำลังจิตและวิชาความรู้ที่จะถ่ายทอดให้เรา
เมื่อเราเอาจิตจดจ่ออยู่ที่ตัวอาจารย์ เราก็ได้รับพลังจิตและวิชาความ
รู้จากอาจารย์ เพียงแค่นี้วิธีทำสมาธิในห้องเรียน ถ้าพวกหนูๆ จำ
เอาไปปฏิบัติตาม จะได้สมาธิตั้งแต่ว่านักเรียนเล็กๆ ชั้นอนุบาล

ในตอนแรกนี้ การควบคุมสายตาและจิตใจไปไว้ที่ตัวครูอาจ
จะลำบากหน่อย แต่ต้องพยายามฝึก ฝึกจนคล่องตัวชำนาญชำนาญ
ภายหลังแม้เราไม่ตั้งใจ พอเห็นใครเดินผ่านหน้ามันจะจ้องเอาง
พอเข้ามาในห้องเรียนแล้ว พอครูเดินเข้ามาในห้อง สายตามันจะจ้อง
ปั๊บ ใจมันก็จะจดจ่ออยู่ตรงนั้น หนูลองคิดดูซิว่าการที่มองครูและเอา
ใจใส่ตัวครูนี้ เราเรียนหนังสือเราจะเข้าใจดีไหม ลองคิดดู

ในระยะแรกให้สังเกตดูว่าถ้าจิตของเราไปจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์
สายตาจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์อย่างไม่ลดละ นั่นแสดงว่าเราเริ่มมีสมาธิ
ขึ้นมาแล้ว แล้วสังเกตดูความเข้าใจ ความจดจำของเราจะดีขึ้น ใน

ตอนแรกๆ นี้ ความรู้สึกของเราจะไปอยู่ที่ตัวอาจารย์หมด ที่นี้เมื่อฝึกไปนานๆ เข้าจนคล่องตัวชำนาญ จิตของเรามีกำลังแก่กล้าขึ้น มีความมั่นคงขึ้น มีสติดีขึ้น ความรู้สึกมันย้อนจากตัวอาจารย์มาอยู่ที่ตัวเอง ทุกขณะจิตเรามีความรู้สึกอยู่ที่จิตของเราเท่านั้น ภายหลังมา อาจารย์ท่านจะพูดอะไร สอนอะไร สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่หมด เพียงแต่กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น นอกจากนั้นอะไรผ่านเข้ามาก็สามารถรู้ทั้งหมด บางทีพออาจารย์พูดจบประโยคบ๊อบใจของเรารู้ล่วงหน้าแล้วว่าต่อไปท่านจะพูดอะไร เมื่อก่อนหน้าจะสอบจิตจะบอกว่ให้ดูหนังสือเล่มนั้น จากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น แล้วเวลาสอบมันจะออกมาจริงๆ เวลาไปสอบ พออ่านคำถามจบแต่ละข้อๆ จิตมันจะส่งบลงไปนิดหน่อย ใจของเราจะวูบวาบ แล้วคำตอบมันก็ผุดขึ้นมา เขียนเอาๆ

หลักและวิธีการอันนี้เป็นสูตรที่หลวงตาทำได้ผลมาแล้วตั้งแต่เป็นสามเณรเรียนหนังสือ หลวงตาถือหนังสือเดินท่องไปท่องมาแบบเดินจงกรม อาจารย์สุวรรณ สุจิณโณ ลูกศิษย์ต้นของหลวงปู่มีท่านเห็นก็ทักว่า “เณร ถ้าจะเรียนก็ตั้งใจเรียน จะปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติ จับปลา สองมือมันไม่สำเร็จหรอก”

ที่นี้เราก็อุตริคิดขึ้นมาว่า

“เอ... หลักของการเพ่งกสิณนี้ บรู่วิกสิณ เพ่งดิน อาไป เพ่งน้ำ วาโย เพ่งลม เตโช เพ่งไฟ อากาศ เพ่งอากาศ วิญญาณ เพ่งวิญญาณ เราจะเอาตัวครูเป็นเป้าหมายของจิต ของอารมณ์ เอาตัวครูเป็นอารมณ์ของจิต เป็นที่ตั้งของสติ เอามันที่ตรงนี้แหละ”

เวลาสอบสามารถรู้ข้อสอบล่วงหน้าได้ทุกวิชา วิชาที่หลวงตาสอบมันมี ๔ วิชา วิชาแปลภาษาบาลี สัมพันธ์คำพูด หลักภาษา และเขียนตามคำบอก รู้ล่วงหน้าหมดทุกวิชาเลย

❁ ตัวอย่างผู้ปฏิบัติจริงได้ผลจริง

ขอยกตัวอย่างบุคคลที่สามารถทำได้แล้ว และทำสมาธิเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่การศึกษาจริงๆ ซึ่งพร้อมๆ กันนั้นเขาก็สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมตามหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ด้วย

คนๆ นั้นเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย เป็นนักศึกษาในทุนที่หลวงพ่อส่งไปเรียนเอง ตอนแรกเขาไม่ยอมไปเรียนเพราะเขาคิดว่ามันสมองของเขาไม่สามารถจะเรียนระดับมหาวิทยาลัยได้ หลวงพ่อก็เคี่ยวเข็ญให้เขาไป ในเมื่อเขาธิบปากว่าจะไปเรียน หลวงพ่อก็บอกว่า

“หนูไปเรียนมหาวิทยาลัยต้องฝึกสมาธิด้วย” เขาก็เถียงว่า

“จะให้ไปเรียนมหาวิทยาลัยแล้วให้ทำสมาธิเอาเวลาที่ไหนไปเรียน” นี่คือปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาคนนั้น

หลวงพ่อกี้ให้คำแนะนำว่าการฝึกสมาธิแบบนี้ไม่ขัดต่อการศึกษา หลวงพ่อกี้ให้คำแนะนำเบื้องต้นว่า

“เมื่อเวลาหนูเข้าไปอยู่ในห้องเรียน ให้กำหนดจิต มีสติรู้อยู่ที่จิต คือระลึกรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากมีจุดใดจุดหนึ่งที่จะต้องเพ่งมองก็เพ่งมองไปที่จุดนั้น เช่น กระดานดำ เป็นต้น เมื่ออาจารย์เดินเข้ามาในห้องเรียน ให้เอาความรู้สึกและสายตาทั้งหมดไปรวมอยู่ที่ตัวอาจารย์ ให้มีสติรู้อยู่ที่ตัวอาจารย์เพียงอย่างเดียว อย่าสนใจไปอื่น แล้วคอยสังเกตจับตาดูความเคลื่อนไหวไปมาของอาจารย์ ให้เรามีสติตามรู้อยู่ที่กิริยาอาการของอาจารย์ที่แสดงออกทุกขณะจิตของเรา เมื่ออาจารย์ท่านพูดอะไรให้เราฟัง เรากำหนดหมายเอาเสียงที่ได้ยินเป็นอารมณ์จิต ให้มีสติรู้อยู่กับเสียงที่อาจารย์พูดออกมาแต่ละคำ เมื่ออาจารย์เขียนอะไรให้ดู ให้เอาสติและสายตาจดจ่อ

ดูอยู่ที่สิ่งที่อาจารย์ทำให้ดู ให้ฝึกหัดทำอย่างนี้"

เขาก็พยายามไปทำ ทำในระยะแรกๆ ก็รู้สึกว่าลำบากหน่อย
เมื่อก่อนนี้เขาคิดว่าสมองหรือกำลังใจในการศึกษาของเขา
ไม่สามารถจะรับความรู้ระดับมหาวิทยาลัยได้ เขาไม่อยากไปเรียน
ในหลักสูตรที่เขาเรียนเขาใช้เวลาเพียง ๔ ปีก็จบแล้ว ที่แรกเขาคิด
ว่าเขาอาจจะเรียนถึง ๖ ปีกว่าจะจบได้ แต่มันก็ผิดพลาด ทุกสิ่งทุก
อย่างมันเปลี่ยน ความรู้สึกว่ามันสมองไม่ดีมันเปลี่ยนเป็นดีขึ้นมาหมด
ก็เป็นอันว่าเขาสามารถฝึกสมาธิให้จิตมีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะเพื่อ
เป็นการสนับสนุนการศึกษาที่เขาเรียนอยู่ในปัจจุบันได้

นอกจากนี้ยังมีนักศึกษาที่เรียนสำเร็จปริญญาโทแล้ว เขาเริ่ม
ฝึกสมาธิแบบนี้ตั้งแต่เริ่มเรียนปริญญาตรี เมื่อเขาปฏิบัติต่อเนื่องกัน
จนกระทั่งจบปริญญาโท ครั้งสุดท้ายตอนสอบวิทยานิพนธ์ ก่อนวัน
ที่เขาจะสอบสัมภาษณ์ เขามานั่งนึกว่าวันนี้จะถูกสัมภาษณ์เรื่องอะไร
พอคิดขึ้นมาเท่านั้น คำถามมันก็ผุดขึ้นมา คำตอบก็ไหลขึ้นมาตอบ
รู้ล่วงหน้าหมด ทุกข้อที่กรรมการเขาถาม พอมาถึงสนามสอบ พอ
ถามปั๊บตอบปั๊บ จนกระทั่งกรรมการสอบเขาแปลกใจ เขาบอกว่า
เราก็นับคนมามากต่อมากแล้ว ทำไมไม่เหมือนเด็กคนนี้สักคน เจ้า
คนนี้ถามแล้วเหมือนกับว่าไม่ต้องคิด พอถามจบตอบปั๊บ เขาเลย
ถามดูว่าทำไมหนูถึงได้เก่งนัก เขาบอกว่า 'หนูฝึกสมาธิ'

เพราะฉะนั้น หลักนี้นักเรียนทุกคนขอได้โปรดจำเอาไปปฏิบัติ
ปฏิบัติไปทุกวันๆ ในที่สุดเราจะได้กำลังสมาธิสนับสนุนการเรียน
การศึกษาก็คือเป็นอย่างดี

ถ้าหากว่าเรามีเวลาที่จะมานั่งสมาธิ พอเริ่มนั่งลงไป ไม่ต้อง
บริกรรมภาวนาหรือไปท่องมนต์อะไรทั้งสิ้น ให้เอาบทเรียนที่เรา

เรียนมาในแต่ละวันๆ มาคิดทบทวนดูว่าเราจะจำได้กี่มากน้อย ถ้ามีหนังสือมาวางไว้ข้างๆ ยิ่งดี พอคิดเรื่องนี้ คิดไปๆ มันติดตรงไหน เราคิดไม่ออก เปิดหนังสือมาแล้วเอาดินสอขีดเส้นใต้เอาไว้ พอเลิกนั่งสมาธิแล้วมานั่งท่องเอาแต่ตรงที่เราจำไม่ได้ ให้ปฏิบัติแบบนี้

สำหรับครูอาจารย์ ก่อนที่จะเริ่มทำการสอน ถ้าหากว่าไม่ถือว่าเป็นวิธีที่แปลกใหม่เกินไป จะกล่าวเตือนนักเรียนในห้องเรียนทุกคนว่าให้มองจงมาที่ตัวข้าพเจ้า สงจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้พวกเธอทั้งหลาย พวกเธอจงตั้งใจรับพลังจิตและวิชาความรู้จากข้าพเจ้าโดยตรงไปตรงมาอย่าบิดพลิ้ว มีอะไรก็สอนไปๆ และเตือนเป็นระยะๆ ในทำนองนี้ ปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวัน ทุกชั่วโมง เราจะได้สมาธิในการเรียน ในห้องเรียน อันนี้คือวิธีปฏิบัติสมาธิให้สัมพันธ์กับการเรียนการศึกษา นอกจากนี้เราจะทำสติในขณะที่เรียน

ถ้านักเรียนนักศึกษาพยายามฝึกสมาธิแบบนี้ สิ่งที่จะบังเกิดขึ้นในจิตใจเราอีกอย่างหนึ่ง คือ เราจะรู้สึกสำนึกในพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ ความเคารพ ความเอาใจใส่ ความกตัญญูกตเวที ความรู้สึกซึ่งในพระคุณของครูบาอาจารย์มันจะฝังลึกลงสู่จิตใจ เราจะเป็นคนกตัญญูกตเวที ไม่อาจลบหลู่ดูหมิ่นครูบาอาจารย์ได้ เราจะมีพลังจิตในการเรียนหนังสืออย่างเข้มแข็ง เมื่อครูบาอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนอย่างไร เราจะเป็นผู้เชื่อฟัง เป็นผู้นอนสอนง่าย และผลประโยชน์มันก็จะเกิดขึ้นกับเราเอง

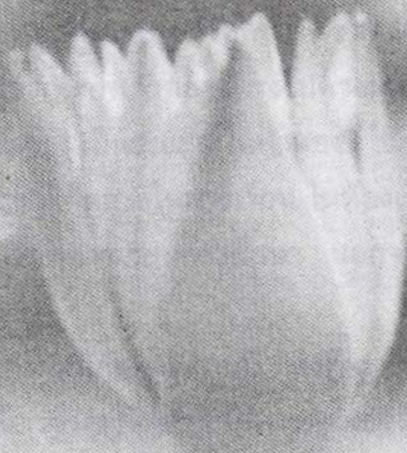
อันนี้ขอให้นักเรียนจงจำเอาไปปฏิบัติจริงๆ เมื่อเราปฏิบัติได้คล่องตัว ชำนิชำนาญ ประโยชน์มันไม่เฉพาะแต่อยู่ในห้องเรียนนะ

เมื่อเราเรียนจบไปแล้วเรายังจะนำสมาธิตั้งกล่าวไปใช้ประโยชน์อัน
เป็นเรื่องชีวิตประจำวันของเรา



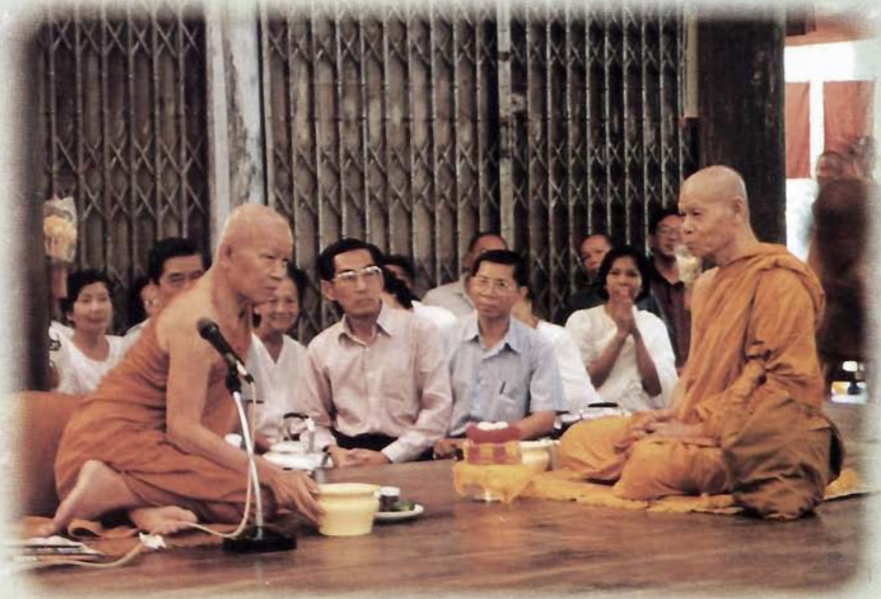
“ศาสนาพุทธเป็นศาสนาวិทยาศาสตร์ หากใครว่าศาสนา
พุทธไม่ใช่วิทยาศาสตร์แสดงว่าผู้นั้นไม่รู้จักศาสนาพุทธจริง”

หลวงพ่อพุทธ จานิโย





△ กราบนมัสการพระราชญาณวิสุทธิโสภณ (พระอาจารย์มหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)
 วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี กันยายน ๒๕๓๗





△ กราบนมัสการพระธรรมบัณฑิต วัดโพธิสมภรณ์ จังหวัดอุดรธานี
▽ กันยายน ๒๕๓๗





พระราชสังวรญาณ (พุทธ จาญโย)
ณ วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย



△ กราบนมัสการพระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)
วัดป่าอรัญบรพต จังหวัดหนองคาย กันยายน ๒๕๓๗



△ กราบนมัสการพระธรรมไตรโลกาจารย์ วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย
กันยายน ๒๕๓๗



△ เยี่ยมท่านพระอาจารย์บุญเพ็ง กปฺปโก วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น
กันยายน ๒๕๓๗



△ เยี่ยมท่านพระอาจารย์แปลง สุนทรโร วัดป่าอุดมสมพร จังหวัดสกลนคร
กันยายน ๒๕๓๗



ขณะเดินทางขึ้นวัดถ้ำขาม จังหวัดสกลนคร เพื่อกราบนมัสการ
พระราชนิธโรจรงสีฯ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) กันยายน ๒๕๓๗

ปฏิจา-วสัณหา เรื่องสมาธิภาวนา



ถาม เมื่อยังไม่ได้ทำสมาธิภาวนา นอนหลับแล้วไม่ค่อยฝัน แต่เมื่อฝึกหัดทำสมาธิภาวนาแล้ว นอนหลับแล้วมักจะฝัน เพราะเหตุใด

ตอบ การภาวนาเป็นอุบายที่ทำให้จิตเกิดมีสมาธิ โดยปกติผู้ภาวนาจะบริกรรมภาวนาก็คือตาม หรือพิจารณาอะไรก็ตาม หรือดูลมหายใจก็ตาม มันเป็นอุบายให้จิตเกิดมีสมาธิ วาระแรกของความเกิดมีสมาธิแห่งจิตนั้น คือ การนอนหลับ เช่นอย่างเราภาวนาแล้วมันมีอาการเคลิ้มๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วก็เกิดเป็นความหลับขึ้นมาเมื่อหลับลงไปแล้วมันหลับไม่สนิท จิตกลับตื่นเป็นสมาธิอ่อนๆ ในเมื่อจิตมีสมาธิอ่อนๆ จิตมีลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็มีความรู้สึกว่ามีแสงสว่างเรืองๆ จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก จึงเกิดนิมิตฝันขึ้นมา อันนี้มันเกิดสืบเนื่องมาจากการฝึกปฏิบัติสมาธิในขั้นต้นๆ เพราะในตอนนี่ สติสัมปชัญญะยังไม่มีพลังเพียงพอที่จะประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาวะที่เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ได้ เพราะเมื่อหลับลงไปแล้วความรู้สึกมันรู้สึกลอยๆ คว้างๆ ไป จะว่าหลับก็ไม่ใช่ว่าตื่นก็ไม่ใช่ มันอยู่ครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็ทำให้เกิดฝัน

ถาม การฝึกสมาธิจำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิอย่างเดียวหรือไม่

ตอบ ไม่จำเป็น นอกจากเราจะทำเป็นพิธีการเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ช่วงขณะหนึ่งเท่านั้น

ถาม ถ้าเราอนสมาธิก่อนจะหลับโดยทำให้เราหลับง่ายเข้า ถือ
เป็นสมาธิหรือไม่

ตอบ ถือเป็นสมาธิเหมือนกัน อันนี้ดีที่สุด ถ้าฝึกทำสมาธิเวลานอน
ถ้านอนหลับลงไปแล้ว จิตเกิดเป็นสมาธิเวลานอน สุขภาพร่างกาย
สุขภาพจิตจะดีมากขึ้น

ถาม ขณะนั่งสมาธิ มีภาพเหตุการณ์เกิดขึ้น จะทราบได้อย่างไรว่า
สิ่งนั้น ภาพนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือนึกคิดขึ้นเอง เช่น ครั้ง
หนึ่งขณะนั่งสมาธิ มีคนรู้จักที่ตายไปแล้วมาปรากฏ ทั้งๆ ที่ไม่เคย
นึกถึงเขามาก่อน อยากทราบว่าภาพนี้เป็นจริงหรือไม่ ถ้าจริง เกิด
ขึ้นได้อย่างไร

ตอบ ภาพนี้เป็นทั้งจริงและไม่จริง ถ้าหากว่านิมิตนั้น ในเมื่อเกิด
ขึ้นแล้ว เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นจริง ก็เป็นเรื่องความจริง แต่ถ้านิมิต
มันเกิดขึ้นแล้วไม่จริง ก็ไม่จริง อันนี้สุดแท้แต่จิตของเราจะปรุงเป็น
มโนภาพขึ้นมา ถ้าหากว่าจิตของเรามีความมั่นคงเพียงพอ มีสติ
สัมปชัญญะเพียงพอ นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นมันก็เป็นความจริง แต่ส่วน
มากภาพนิมิตในขั้นต้นๆ นี้ มันจะเกิดขึ้นในระยะที่เราบริกรรมภาวนา
แล้วรู้สึกว้าจิตมันเคลิ้มๆ เกิดสว่าง จิตมันลอยแว้งคว้าง สติสัมป-
ชัญญะยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก แล้วก็
เกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้นมา อันนี้ให้ทำความเข้าใจว่าเป็นมโนภาพ
เอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งสำคัญมันหมายความว่า เป็นความจริง ถือว่าเป็นเครื่อง
รู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์อันหนึ่ง เราอาจจะ
กำหนดรู้ภาพนิมิตอันนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ
แล้วภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงให้เรารู้ในแง่กรรมฐาน ได้แก่ อสุภ-
กรรมฐานเป็นต้น ก็ได้

ถาม การปฏิบัติที่ใช้คำภาวนาว่า พุทโธ จะใช้พร้อมกับการเพ่ง
กสิณ เช่น สีเขียว เป็นต้น ได้หรือไม่

ตอบ อันนี้แล้วแต่ความถนัดหรือความคล่องตัวของท่านผู้ใด การ
ภาวนาเป็นการนึกถึงคำพูดคำหนึ่ง คือ พุทโธ แต่การมองสีเขียว
เพ่งสีเขียวเป็นเรื่องของตา เป็นเรื่องของสายตา จะใช้พร้อมกันกับ
พุทโธๆ ไปด้วยกันก็ได้ไม่ขัดข้อง แต่ว่าถ้าจะภาวนาพุทโธแล้ว ลมหายใจ
ควรจะคู่กับพุทโธเป็นเหมาะที่สุด เพราะว่าเมื่อภาวนา พุท พร้อม
ลมเข้า โธ พร้อมลมออก โดยปกตินักภาวนาเมื่อจิตสงบลงไปบ้าง
แล้ว คำภาวนาจะหายไป เมื่อคำภาวนาหายไปแล้ว จิตจะไปยึดลม
หายใจเป็นเครื่องรู้ จะได้ตามลมเข้าไปสู่ความสงบอย่างละเอียดหนึ่ง
จนถึงอัปปนาสมาธิ จะใช้ลมหายใจพร้อมกับนึกกำหนดอานาปานสติ
ก็ได้ ลมปราณคือลมหายใจ อานาปานสติก็คือลมหายใจ เป็นอัน
เดียวกัน

ถาม เมื่อจิตติดอยู่ปีติและความสุข มีอยู่บ่อยๆ ครั้งจนไม่อยากจะ
ถอนออกจากสมาธิ จะมีอุบายแก้ไขได้อย่างไร

ตอบ ในขั้นนี้ยังไม่ต้องการอยากจะทำให้มีอุบายแก้ไข เพราะจิตที่มี
ปีติและความสุข ตามที่ท่านว่านี้ยังไม่มั่นคงเพียงพอ ให้พยายามฝึก
ให้มีปีติ มีความสุข ให้มันอยู่ในขั้นที่เรียกว่า ได้ฌานสมาบัติ อันนี้
เป็นความรู้สึกสัมผัสเพียงนิดหน่อยอยากจะเปลี่ยน อะไรทำนองนี้
ดำเนินให้จิตมีความสงบ มีปีติ มีความสุขบ่อยๆ เข้า มันจะได้เกิด
มีความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ แล้วถ้าจะอยากให้จิตมีสภาพ
เปลี่ยนแปลง ให้คอยจ้องเวลาจิตถอนออกจากสมาธิ ในเมื่อหมดปีติ
หมดความสุขในสมาธิแล้ว เกิดความคิดขึ้นมา ทำสติตามรู้ความคิด

นั้น หรือจะหาอะไรมาพิจารณาก็ได้ เพื่อเป็นการฝึกจิตให้รู้จักการพิจารณา

ถาม เวลานั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม จะลงสู่ความสงบแล้วมีนิมิตเสียงดังมาก เช่น ดังเปรี้ยงเหมือนฟ้าผ่า หรือเสียงก้องมา แต่ก็มีสติรู้ ไม่ตกใจ ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีกจะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ถ้าเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ขอให้ถือว่าสิ่งนั้นคือเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ จะเป็นสี แสง เสียง หรือรูปนิมิตอะไรต่างๆ ก็ตาม ให้ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ประคองจิตทำสติไว้ให้ดี แล้วผลดีจะเกิดขึ้น อย่าไปตกใจ หรือไปแปลกใจกับสิ่งเหล่านั้น

ถาม เวลานั่งสมาธิ ก็ใช้คาบบริกรรมคือสมณะตลอด แต่เวลาเดินจงกรมใช้พิจารณากายที่เดิน กำหนดสติกับการเดิน ทั้งสองควบคู่กันไป จะสมควรหรือไม่

ตอบ อันนี้สมควร แล้วแต่อุปนิสัยของท่านผู้ใด บางทีถ้าหากว่าจิตมันต้องการบริกรรมภาวนา กับบริกรรม ถ้าต้องการกำหนดรู้อิริยาบถ ก็กำหนดรู้อิริยาบถ ถ้ามันจะต้องการคันคืดพิจารณา ก็ให้มันคันคืดพิจารณา อย่าไปขัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บางทีมันอาจจะสงบขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ อย่าไปฝืน บางทีมันอาจจะเกิดความรู้ขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดความรู้ ก็อย่าไปฝืน ปล่อยมันให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเรามีแต่ทำสติกำหนดตามรู้เท่านั้น

ถาม เมื่อทำสมาธิแล้วจิตไม่ค่อยสงบ มักจะน้อยใจว่าตนเองว่าไม่มีวาสนาบารมี

ตอบ อย่าไปคิดอย่างนั้นซิ ในเมื่อจิตไม่สงบก็ทำเรื่อยไป ทำสติรู้ และพิจารณาว่ามันไม่สงบเพราะอะไร ค่อยแก้ไขและพากเพียร พยายามทำให้มากๆ เข้า เดี่ยวมันก็เกิดความสงบขึ้นมาเอง

ถาม ทำสมาธิภาวนานั้น ที่เราภาวนา พุทโธ นั้น จะต้องเอาจิตไป กำหนดไว้ที่ไหน เช่น ไว้ที่คำว่า พุทโธ หรือทำจิตรู้ไว้ตรงหน้าเฉยๆ หรือตามลมหายใจ

ตอบ พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น พุทโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน การภาวนาพุทโธ เอา ฐึ ไปไว้กับคำว่า พุทโธ พุทโธๆ นี่เป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เป็นคำพูดคำหนึ่ง แต่ถ้าเราเอาตัวรู้สึก สำนึกไปไว้ที่พุทโธ แปลว่าเอาพุทโธไปไว้กับคำว่า พุทโธ ทีนี้เวลา เราภาวนาพุทโธ จะเอาจิตไปไว้ที่ไหนก็ได้ เช่น จะไม่เอาไว้ หรือจะ เอาไว้ ไม่ตั้งใจเอาไว้ที่ไหน เราก็กำหนดรู้ลงที่จิต ความรู้สึกอยู่ที่ ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น ความรู้สึก สภาวะรู้คือ พุทฺธะ ผู้รู้ แล้วจะเอา คำว่า พุทโธ ไปไว้กับสภาวะผู้รู้ พร้อมกับนึกพุทโธๆๆ คำว่า พุทโธ ไม่ใช่ผู้รู้ เป็นแต่เพียงอารมณ์ของผู้รู้ การทำสติให้รู้อยู่กับพุทโธ การทำสตินั้นคือตัวผู้รู้ แล้วเอาตัวผู้รู้มานึกถึงคำพูดว่า พุทโธ เอา พุทโธไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่พุทโธ บางท่านก็บอกว่า เอาจิตไว้ที่ลม หายใจเข้า ลมหายใจออก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลม ออก บางท่านก็สอนให้กำหนดรู้ที่ปลายจมูก ตรงที่ลมผ่านเข้า ผ่าน ออก แล้วก็นึก พุทโธๆๆ ไปเรื่อย อันนี้แล้วแต่ความเหมาะสมกับจริต ของท่านผู้ใด ถ้าหากว่าการกำหนดบริกรรมภาวนาพุทโธ ถ้าเรา กำหนด พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก จังหวะมันยังห่างอยู่ จิตยังส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วนึก พุทโธๆๆ ให้มันเร็วเข้า อย่าให้มีช่องว่าง จะเอาไว้ที่ไหนก็ได้

ถาม ขณะทำสมาธิ จะรู้ได้อย่างไรว่าจิตจวนจะเข้าภวังค์แล้ว และ
จะรู้ได้อย่างไรว่าจิตกำลังอยู่ในภวังค์

ตอบ อันนี้เราพึงสังเกตว่า ถ้าเราเกิดมีกายเบา จิตเบา กายสงบ
จิตสงบ กายคล่อง จิตคล่อง กายควร จิตควร พึงเข้าใจเกิดว่า
จิตของเรากำลังจะก้าวเข้าสู่ภวังค์ ที่นี้คำว่า ภวังค์ นี้ หมายถึงช่วง
ว่างระหว่างที่จิตกำลังบรรจกรรมภาวนาอยู่ แล้วปล่อยวางคำภาวนา
มีอาการวูบลงไป วูบเป็นอาการ เป็นความว่างของจิต ช่วงที่วูบนี้
ไปถึงระยะจิตนิ่ง ช่วงนี้เรียกว่า จิตตกภวังค์ ที่นี้เมื่อจิตตกภวังค์วูบ
ลงไปหนึ่งพับ ถ้าไม่หลับ สมาธิเกิด ถ้าจะเกิดความหลับ ก็หลับไป
อย่างไม่รู้ตัว แต่ถ้าแบบสมาธิจะเกิด พอนิ่งพับ จิตเกิดสว่าง แสดง
ว่าจิตเข้าสู่สมาธิ ถ้านิ่งพับ มีดมิตไม่รู้เรื่อง จิตนอนหลับ นี่พึง
สังเกตอย่างนี้ จิตที่เข้าสู่สมาธิต้องผ่านภวังค์ไปก่อน ภวังค์คือช่วง
ว่างของจิตที่ปราศจากสติ เช่นอย่างเราคิดถึงสิ่งหนึ่ง เช่น คิดถึงแดง
แล้วจะเปลี่ยนไปคิดถึงขาว ช่วงว่างระหว่างขาวกับแดงนี้ ตรงกลาง
เรียกว่าภวังค์ สมาธิที่จิตปล่อยวางภาวนามีอาการเคลิ้มๆ แล้วก็วูบ
ชั่ววูบเรียกว่า จิตตกภวังค์ เมื่อวูบแล้วนิ่ง มีดมิตไปเรียกว่า จิต
หลับ ถ้าวูบนิ่งพับ เกิดความสว่างโพล่งขึ้นมา จิตเป็นสมาธิ พึงทำ
ความเข้าใจอย่างนี้

ถาม ขณะง่วงนอนและต่อสู้กับความง่วงอยู่นั้น จะเป็นโอกาสให้สติ
กลับรู้ตัวตามทัน หรือไม่

ตอบ ถ้าหากเรามีการต่อสู้ ก็มีความตั้งใจ ในเมื่อมีความตั้งใจ ก็
เกิดมีสติรู้ตัว ถ้าความตั้งใจมีพลังเข้มแข็งขึ้น สติก็เข้มแข็งขึ้น
เมื่อสติเข้มแข็งขึ้น ความง่วงก็หายไป ถ้าสติกับความง่วง สู้ความ
ง่วงไม่ได้ ก็กลายเป็นความง่วง แล้วก็หลับไป

ถาม ขณะทำสมาธิ เกิดนิมิตขึ้นมาเป็นภาพ จะต้องปฏิบัติหรือกำหนดจิตอย่างไร

ตอบ ในเมื่อทำสมาธิแล้ว จิตสงบลงไปเกิดเป็นนิมิตภาพขึ้นมา ระวังอย่าให้เกิดความเอะใจหรือแปลกใจกับการเห็นนั้น ให้ประคองจิตอยู่เฉยๆ ถ้าเกิดไปเอะใจหรือทักท้วงขึ้นมา สมาธิจะถอน เมื่อสมาธิถอนแล้ว นิมิตหายไป ถ้าใครสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ นิมิตนั้นจะอยู่ให้เราดูได้นาน และนิมิตนั้นจะเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นฐานที่ตั้งของสติ บางทีนิมิตนั้นอาจจะแสดงอสุภกรรมฐาน หรือแสดงความตาย ถ้าแสดงอสุภกรรมฐานให้เราดู เช่น ล้มตายลงไป เน่าเปื่อย ผุพัง ก็ได้อสุภกรรมฐานได้มรณสติ ถ้าจิตของท่านผู้นั้นสำคัญมั่นหมายในพระไตรลักษณ์ ภาพนิมิตนั้นมันก็ไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นมาแล้วมันก็ล้มตายไป ตายไปแล้วก็เปลี่ยนแปลง เป็นเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป เสร็จแล้วก็ได้วิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้น ในเมื่อภาวนาเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว อย่าไปใส่ใจเสียใจกับนิมิตนั้น ให้ประคองจิตให้รู้อยู่เฉยๆ ธรรมชาติของนิมิตนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ในเมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้รู้ว่าแม้นิมิตนี้มันก็ไม่เที่ยง หรือเพียงแค่มันเกิดขึ้นแล้วหายไป เกิดขึ้นแล้วมันหายไป มันก็ไปตรงกับคำว่า เกิด-ดับ เกิด-ดับ ที่เรากำหนดรู้กันอยู่ในจิต ความเกิด-ดับ ความคิดมันเกิดขึ้น ความคิดมันดับไป ก็คือการเกิดดับ นิมิตเกิดขึ้น นิมิตดับไป ก็คือความเกิด-ดับ สุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ก็คือความเกิด-ดับ ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ดับไป ก็คือความเกิด-ดับ เมื่อเรามีสติ กำหนดรู้ความ

เป็นของมันอยู่อย่างนี้ เราจะได้สติปัญญาดีขึ้น แล้วอาจจะเกิดปัญญารู้จริง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาได้

ถาม ภาวนาไป จิตเบื่อก็น่าจะทำอย่างไร จิตเศร้าหมองจะทำอย่างไร

ตอบ ความเบื่อเป็นอาการของกิเลส ในเมื่อมันเกิดเบื่อ พิจารณาความเบื่อ เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ ถามตัวเองว่าทำไมมันจึงเบื่อ เมื่อได้คำตอบนี้แล้ว ถามต่อไปอีกว่า ทำไมๆ เพราะอะไรๆ ไล่มันไป จนมันจนมุม เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ เอาความเบื่อเป็นเครื่องรู้ เราก็พิจารณาหาเหตุผลความเบื่อให้ได้ การพิจารณาเช่นนี้ ก็คือการพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน

จิตเศร้าหมองก็พยายามภาวนาให้มากๆ พิจารณาให้มากๆ ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันจะหายเบื่อและจะหายเศร้าหมอง

ถาม จิตมันมองเห็นกายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะมันเกิดทุกข์ แล้วก็เบื่อ มันมองเห็นกายเป็นของสกปรก จิตมันรังเกียจ มันเกิดเบื่อ จะทำอย่างไร

ตอบ อันนี้เป็นอาการของกิเลส ถ้ามันเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว เราขาดสติ ไปถือเอาความเบื่อเป็นเรื่องที่จะมาทำให้จิตของเราหมัวหมองหรือเศร้าหมอง ก็เรียกว่า เราขาดสติ ขาดปัญญา เมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นมา ต้อง พิจารณาจนกว่ามันจะหายเบื่อหน่าย หายเศร้าหมอง

ถาม ขอให้ช่วยสอนวิธีทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวันสำหรับพระนวกะ

ตอบ การทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวันเฉพาะพระนวกะภิกษุที่เราจะยึดเป็นหลักที่แน่นอน วันหนึ่งๆ ท่านตื่นขึ้นมาก็มีความรู้สึก

ให้ท่านถามปัญหาตัวเองว่าเราเป็นอะไร แล้วก็ตอบตัวเองว่าเราเป็นนักบวช ถามต่ออีกว่าบวชมาทำไม ตอบว่าบวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ถามต่อว่าศึกษาธรรมวินัยไปทำไม ตอบว่าศึกษาไปเป็นข้อปฏิบัติถามอีก ปฏิบัติเพื่ออะไร นี่ก็พิจารณาทบทวนอยู่อย่างนี้โดยไม่ต้องไปภาวนาพุทโธๆ หรือพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อะไรก็ได้ เอาหน้าที่ของตัวเอง ความเป็นของตัวเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน โดยนี่ก็อยู่เสมอว่าเวลานี้เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบปัญหาของตัวเองเป็นเปลาะๆ ไป ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ โดยในทำนองนี้ ถ้าหากว่าท่านนั่งหลับตา แล้วก็ตั้งถามปัญหาตัวเองว่าเราเป็นอะไร เราเป็นพระนวกะ พระนวกะคืออะไร คือพระผู้บวชใหม่ เราบวชมาทำไม บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ธรรมวินัยที่จะต้องศึกษามีอะไรบ้าง และเพื่ออะไร ถามปัญหาตัวเองไปเรื่อยๆ แล้วก็จะสามารถทำจิตสงบเหมือนกัน และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าท่านไม่ได้นึกอย่างนี้ ท่านจะถือโอกาสเอาวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมาที่ท่านได้ปริญญามาแล้ว เอามาวิตกเป็นหัวข้อ พิจารณาถามตัวเองไปเป็นเปลาะๆ ท่านคิดถึงอะไร ทำความคิดให้มันชัดๆ ทำสติให้มันรู้ชัดๆ อย่าทำโดยความไม่มีสติ สิ่งใดที่ทำด้วยความมีสติ คิดด้วยความมีสติ สิ่งนั้นคือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อความมีสติ ในเมื่อการมีสติเพราะการค้นคิดพิจารณาเกี่ยวกับวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ หรือสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน สมาธิเกิดขึ้นแล้วสามารถที่จะเอาไปสนับสนุนวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุด คิด ทำสติอันเดียว แม้แต่ชาวบ้านซึ่งเป็นแม่บ้านหรือแม่ครัว เป็นแต่เพียงตั้งปัญหาถามขึ้นมาว่าวันนี้เราจะทำกับข้าวอะไร เราจะทำแกงเผ็ด ส่วนประกอบของแกง

เผ็ดมีอะไรบ้าง แล้ววิธีทำจะอย่างไร นั่งค้นคิดพิจารณาวนเวียน
 กลับไปกลับมามีอย่างนั้น มันก็เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานได้
 เราทำอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราคิดอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่ง
 นั้น เราพูดอะไรอยู่ ก็มีสติกับสิ่งนั้น ในเมื่อสติกับการทำ การพูด
 การจา ความคิดของเรามันตามทันกัน สมาธิก็เกิดขึ้น และขอ
 เตือนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นักขับรถทั้งหลาย เมื่อท่านจับพวงมาลัย
 สตาร์ทเครื่องยนต์แล้ว ท่านอย่าไปภาวนาพุทโธ ให้ทำสติอยู่กับการ
 ขับรถ ถ้าไปภาวนา พุทโธ แล้ว พุทโธกับเรื่องการขับรถมันไม่ม
 ความสัมพันธ์กัน ตัวอย่างที่เคยประสบมาเมื่อเร็วๆ นี้ เมื่อวันที่ ๑๒
 พฤษภาคม ๒๕๒๖ นี้ ไปแสดงธรรมที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 หลวงพ่อไปเทศน์ว่า การปฏิบัติสมาธินี้ กระทำสติให้มันมีความ
 สัมพันธ์กับงานที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็บอกว่า ยกตัวอย่างเช่น
 เวลาท่านขับรถ ท่านไปภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบแล้ว จิตจะไปติด
 กับ พุทโธ จะทิ้งหน้าที่การขับรถ ไม่มีความสนใจ แล้วท่านจะขับรถ
 ไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ดีไม่ดีจะขับรถไปชนเขา พอพูดจบ
 มีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่าหนูก็เจอมาแล้ว พอขับรถภาวนา พุทโธๆ
 แล้วจิตมันก็สงบ มันก็ไม่อยู่กับการขับรถ แล้วเราก็ขับรถไปจน
 กระทั่งสุดถนน จึงได้สติว่าเราทำผิดทางแล้ว เขาบอกว่า ดีที่ว่าใน
 ช่วงนั้นไม่ค่อยมีรถสวน ไม่อย่างนั้นเกิดชนกันตาย อันนี้แสดงว่า
 สมาธิกับงานที่ทำอยู่มันไม่มีความสัมพันธ์กัน เราจะ บริกรรมภาวนา
 อย่างอื่น หรือนึกอย่างหนึ่งได้เฉพาะเวลาที่เรากำลังปฏิบัติโดยตรง
 โดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด แต่เมื่อเวลาเราทำงาน เราก็เอาสติไปอยู่
 กับงาน เวลาเราพูด เอาสติไปอยู่กับพูด เวลาเราคิด เอาสติไปไว้
 กับการคิด ทำอะไรมีสติตลอดเวลา อันนี้คือการฝึกจิตให้มีสติ ที่เรา

ปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เราจะปฏิบัติเอาศีล ปฏิบัติเอาสมาธิ ปฏิบัติเอาปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องสร้างศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีพลังขึ้นจนสามารถรวมพลังลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า สติวินโย เมื่อเราสามารถทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้รวมลงเป็นหนึ่งกลายเป็นสติวินโย มีสติเป็นผู้นำ สติตัวนี้จะคอยระคับประคอง คอยจ้องดูสิ่งที่เราทำ พุด คิด หรือยืน เดิน นอน นั่ง ตลอดทุกอิริยาบถไม่มีความพลั้งเผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเราก็พ้น พ้นจากความกังวลหลายๆ อย่าง ในที่สุดจะพ้นจากกิเลส แก่นของพระธรรมวินัยคืออะไร แก่นของพระธรรมวินัยคือวิมุตติ เราปฏิบัติเอาวิมุตติคือความหลุดพ้นจากกิเลส จนบรรลุพระนิพพาน

ถาม เมื่อออกจากสมาธิแล้ว มีอาการเมื่อยล้ามากขึ้น ถือว่าถูกต้องหรือไม่

ตอบ องค์ประกอบของการทำสมาธินี้ ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละ กายก็เบา จิตก็เบา ถ้าสมาธิอันใด ถ้าเรานั่งสมาธิตลอดคืนยันรุ่ง ตลอดวันยันค่ำ ในเมื่อออกจากสมาธิมาแล้วเมื่อย ยิ่งกับวิ่งมาตั้งหลายกิโลๆ นี่ นั่นใช้ไม่ได้ ออกจากสมาธิแล้วต้องเบา

ถาม การฝึกสมาธิต้องการสถานที่เช่นใดจึงจะทำให้ได้ผลอย่างรวดเร็ว

ตอบ อาตมาถือคติว่า ถ้าใครสามารถภาวนาให้มีจิตเป็นสมาธิ รู้ธรรม เห็นธรรม อยู่ในบ้านของตัวเอง จะมีพระปฏิบัติอยู่ในบ้านทุกวัน ถ้าใคร ภาวนาให้จิตสงบได้ รู้ธรรม เห็นธรรมได้ ภายในบ้าน จะมีคุณค่าดียิ่งกว่านิมนต์พระไปสวดมนต์ตั้งหมื่นๆ องค์ แนะนำให้เขาทำอย่างนี้ เพื่อแก้ปัญหาว่าไม่มีเวลาจะไปวัด จึงอยากจะให้ทุกท่าน

สร้างวัดขึ้นในห้องนอนตัวเอง ที่นี้บางคนคัดค้านว่าท่านไปสอนคนให้ทำอย่างนั้น เมื่อเขาได้รับความสบายในบ้านแล้ว เขาไม่มาทำบุญกับท่าน ท่านจะไม่อดหรือ อาตมาบอกว่าไม่มีทาง ยิ่งจะมากขึ้นกว่าเก่า

ถาม วิธีเริ่มทำสมาธิ ทำอย่างไรและควรทำสมาธิเมื่อไร

ตอบ หลังจากไหว้พระสวดมนต์เสร็จก็แผ่เมตตา การแผ่เมตตานี้ เราจะนึกว่าสัตว์ที่มีชีวิตซึ่งเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจเถอะ แค่นี้ก็เป็นการแผ่เมตตาแล้ว พอหลังจากนั้นก็นึกในใจว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆฯฯ แล้วก็กำหนดรู้สิ่งที่จิต นึกในใจว่า พุทโธฯฯ เรื่อยไปอยู่ในจิตนั้นแหละ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด นึก พุทโธ ได้ตลอดเวลา ส่วนเรื่องสวดมนต์นั้น เราจะสวดได้เพียงไรแค่นั้นไม่สำคัญ แม้จะได้แต่เพียง นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ จบ อยู่แค่นั้น ก็สวดอยู่แค่นั้นแหละ แล้วก็ สวดด้วยความมั่นใจ เป็นอุบายสำหรับอบรมจิตใจ อุบายกระตุ้นความรู้สึกให้มีความตั้งมั่นลงในคุณความดี ที่นี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือคุณธรรมอย่าไปน้อยอกน้อยใจ ผู้ที่ท่องสวดมนต์ไม่ได้มากอย่าไปน้อยใจ ถ้าจำอะไรไม่ได้ก็จำพุทโธฯฯ หรือยุบหนอพองหนอ เพียงคำเดียวเท่านั้นให้ได้ แม้แต่การพิจารณาธรรมะก็เหมือนกัน เช่นอย่างพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไล่มันครบหมดทุกอาการ ก็เพ่งดูกระดูกหัวแม่มืออันเดียวนี้ให้มันมองเห็นชัด จิตเป็นสมาธิขึ้นมาใช้ได้ อันเดียวนี้แหละ มันจะเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าจิตมันมองเห็นหัวแม่มือแค่นี้ มันก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้ามันว่า

หัวแม่มือทำไมมันคดๆ เคี้ยวๆ เปลี่ยนแปลงอะไรได้ กระดิกได้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานแล้ว อย่าไปคิดอะไรให้มันยุ่งยาก ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิได้นั้นคือสมถะ รู้ว่าจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิคือวิปัสสนา เอากันแค่นี้ ถ้าไปรู้มากกว่านี้แล้วมันยุ่ง ที่นี้มันรู้จริงแล้วมันขยายตัวไปเอง อย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวายนัก

ถาม ถ้ามีปัญหาในเรื่องการทำสมาธิ หลวงพ่อจะแนะนำวิธีแก้ปัญหายังไง

ตอบ แต่ปัญหามีอยู่ว่า ถ้าเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธินี้ ถ้าปัญหาเกิดขึ้นจากสมาธิ คือหมายความว่ามันมีข้อสงสัยเกิดขึ้นภายในจิต อันนี้เราต้องพยายามตอบด้วยตนเอง ถ้าสงสัยว่าอันนี้คืออะไร ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก่อนที่จะภาวนา ให้ท่านตั้งคำถามว่าอันนี้คืออะไร แล้วก็กำหนดจิตภาวนาเรื่อยไป จะภาวนาอะไรก็ได้ ในเมื่อจิตสงบนิ่งขึ้นมาแล้ว คำตอบมันจะปรากฏขึ้นมาเอง

ถาม ถ้ามีนิมิตเกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ ขณะทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไร

ตอบ เหตุการณ์ใดๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะที่ทำสมาธิ จะเป็นภาพนิมิตก็ตาม ความรู้สึกก็ตาม หรืออาจจะมีความสงสัยดังก็ตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้มันเกิดขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปพะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่那儿 จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง แล้วไปยึดเมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอ๊ะ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดอะไรขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาสไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ถาม จำเป็นจะต้องนั่งขัดสมาธิเพชรเวลาทำสมาธิหรือไม่

ตอบ อันนี้น่าจะทำความเข้าใจ การทำสมาธิ คำว่าสมาธิเป็น
 กิริยาของจิต การกำหนดจิต หรือการบริกรรมภาวนาในจิต หรือ
 การเอาจิตไปพิจารณาเรื่องราวต่างๆ เป็นการทำสมาธิ แต่การยืน
 เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เราจะทำสมาธิในเวลาเดิน
 เวลานั่ง เวลานอน หรือเวลาไหนๆ ก็ได้ทั้งนั้น ถ้าหากว่านั่งสมาธิ
 แบบขัดสมาธิเพชร หรือแบบพระพุทธรูปเจ้านั่งนี้ ถ้ามั่นล่ำบากเราจะ
 นั่งเก้าอี้ก็ได้ จะนอนทำก็ได้ ถ้าใครยังไม่นอนทำสมาธิชำนาญยิ่งดี
 ในเมื่อหลับลงไปแล้วจิตจะได้เป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิในเวลา
 หลับกายมันจะได้พักผ่อนสบาย เพราะองค์ประกอบของการเป็นสมาธิ
 นี้ กายเบา จิตเบา ในเมื่อกายเบา จิตเบา กายก็ได้พักผ่อนอย่าง
 เต็มที่ ถ้าใครนอนพักผ่อนด้วยสมาธิ บางที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บบาง
 อย่างก็หายได้

ถาม การที่จิตสามารถติดตามอารมณ์ต่างๆ ไปตลอดเวลา ถือว่า
 จิตเป็นสมาธิหรือไม่

ตอบ จิตที่สามารถตามรู้อารมณ์ต่างๆ อันนี้ถือว่าจิตเป็นสมาธิใน
 ชั้นวิปัสสนา จิตที่จะติดตามรู้อารมณ์ได้ตลอดเวลา หมายถึงว่าเรา
 คิดอะไรขึ้นมาจิตมันก็รู้ทัน ประสบเหตุการณ์อะไรขึ้นมาจิตมันก็รู้ทัน
 ใครด่ามาก็รู้ทัน ใครตำหนิมาก็รู้ทัน ใครยกย่องสรรเสริญมาก็รู้ทัน
 จิตสามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในสภาพปกติ ไม่ยินดียินร้ายต่อเหตุการณ์นั้นๆ
 ได้ชื่อว่าจิตเป็นสมาธิในชั้นวิปัสสนากรรมฐาน ที่นี้ในเมื่อพูดถึงจิตใน
 ชั้นวิปัสสนากรรมฐาน บางท่านอาจจะสงสัยว่าจิตในชั้นสมถกรรม-
 ฐานเป็นอย่างไร จิตในชั้นสมถกรรมฐานนั้น หมายถึงจิตที่ไปนั่งว่าง

อยู่เฉยๆ ไม่เกิดความรู้ หมายถึงจิตที่อยู่ในฌาน มันรู้เฉพาะเรื่องของฌานเท่านั้น ความรู้อื่นๆ ไม่มี หมายถึงจิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธิขั้นที่เรียกว่าจิตนิ่งสว่าง แล้วก็รู้สึกจนกระทั่งว่ามีตัวมีตน ตัวตนหายไปหมด อันนี้จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะย่อมไม่เกิดความรู้อันใด อันนี้ไม่ใช่การเริ่มต้น เป็นการที่จิตผ่านความเป็นสมาธิขั้นสมถะมาแล้วจนมีสติสัมปชัญญะดี สามารถตามรู้ทันอารมณ์ต่างๆ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าใครได้อย่างนี้แล้วสบายมาก

ถาม สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหารอย่างไร

ตอบ สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหารและต่อทุกคนที่ไม่ใช่นักบริหาร คือในเมื่อเราทำสมาธิให้มีจิตสงบมั่นคง จะทำให้เรามีสติ มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี และสมาธินี้ ถ้าใครทำถูกต้อง เดิมเป็นคนขี้เกียจ จะกลายเป็นคนขยัน ถ้าเป็นคนไม่ซื่อสัตย์จะต้องเป็นคนซื่อสัตย์ ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเป็นคนขี้เกียจหุงข้าวให้ผัวรับประทาน ในเมื่อทำสมาธิเป็นแล้ว จะมีความขยันหุงข้าวให้ผัวรับประทาน รู้จักหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีประโยชน์แก่นักบริหารและนักปกครองอย่างเหลือที่จะพรรณนาทีเดียว ถ้าหากท่านผู้ใดสามารถรู้จักวิธีใช้อำนาจทางจิตได้ก็ยิ่งเป็นการดี

ถาม ขณะที่นั่งทำสมาธิ บริกรรม พุทโธๆ อยู่ จนกระทั่งรู้สึกว่าจิตเริ่มจะนิ่ง จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น คือพุทโธหายไป ไม่รู้สึกตัว ตัวไม่โยกไปมา นั่งตรงอยู่เป็นระยะหนึ่ง

ตอบ ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธๆ ไป จิตเริ่มจะสงบลงไป พอจิตเริ่มสงบลงไปแล้ว คำว่า พุทโธ มันจะค่อยเลื่อนกลางหายไป ในที่สุดจิตจะไม่ว่าพุทโธเลย แล้วจิตก็จะนิ่งรู้อยู่เฉยๆ นี่บางทีบางท่าน

อาจจะเข้าใจผิดในตอนนี ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธๆ แล้ว ที่นี้จิตมันไม่ว่าพุทโธ แต่มันมีอาการเคลิ้มๆ สงบลงไป ก็เข้าใจว่าเรานี่เพลอสติไม่นึกพุทโธ แล้วก็ไปกลับนึกพุทโธมาใหม่ ก็เป็นการเริ่มต้นอยู่เรื่อย อันนี้สังเกตให้ดี ถ้าบริกรรม พุทโธๆ จิตมันไม่ว่าพุทโธ มันไปอยู่เฉยๆ หนึ่งเฉยๆ อยู่ ถึงแม้ว่าไม่สงบละเอียดก็ตาม ให้กำหนดรู้อยู่ ตัวนิ่งเฉยๆ อย่าไปคิดว่าจิตมันเฉยหนอ อะไรหนอ ถ้าไปนึกอย่างนี้จิตจะถอนจากสมาธิ ให้ทำที่ว่ารู้อยู่ในที่ อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ปลอ่ยให้จิตมันว่างอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ทรงตัวอยู่เท่านั้นเอง เมื่อมันถอนจากความรู้สึกว่างเฉยๆ อย่างนั้นแล้ว เราจึงค่อยกำหนด พุทโธๆ ไปใหม่ ถ้าหากมันว่างเฉยอยู่อย่างนั้น ก็ปลอ่ยให้มันเฉยอยู่อย่างนั้น ที่นี้พอทำไปนานๆ เข้า จิตมันมีพลังขึ้นมา มันก็จะสว่างแจ่มใสขึ้นมาเอง

ถาม เวลานั้นสมาธิจิตภาวนา จิตยังไม่ถึงอุปจาระ กำหนดให้เห็นรูปนาม เกิด ดับ เป็นปัจจุบันธรรมได้หรือไม่

ตอบ ได้ แต่ว่าเป็นเพียงการปรับปรุงหรือปรุงแต่งปฏิบัติเท่านั้น การนี้กว่านี้รูป นาม โดยความตั้งใจ โดยเจตนา อันนี้เป็นขั้นปฏิบัติ ภาคปรุงแต่งปฏิบัติคือข้อปฏิบัติ แต่นักปฏิบัติจำเป็นจะต้องพิจารณารูปนามด้วยความตั้งใจที่จะคิดพิจารณา เพื่อเป็นแนวทางให้จิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตนั้นจึงจะพิจารณารูปนามไปเองโดยอัตโนมัติ

ถาม การนั่งสมาธิแล้วสามารถรู้ล่วงหน้าและอดีตได้ ใช่หรือไม่

ตอบ การทำสมาธิแล้วสามารถที่จะรู้อดีต อนาคต ปัจจุบันได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้เป็นไปทุกคน บางท่านก็ไม่รู้อะไรเลย ยกตัวอย่างเช่น

อาตมานี้ไม่รู้อะไรเลย รู้แต่จิตของตัวเอง และสภาวะความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ในบางครั้งมีผู้ไปขอร้องให้นั่งทางใน ดูโน่นดูนี่ อาตมาก็บอกกับเขาว่า คุณอย่ามาสอนให้พระโกหก คือสิ่งที่คนอื่นเขาไม่รู้ไม่เห็นด้วย พระพุทธเจ้าห้ามพูด แต่คำถามที่ว่า การนั่งสมาธิแล้วสามารถรู้ล่วงหน้า และอดีตได้หรือไม่ นั่นอันนี้สามารถที่จะรู้ได้ แต่ต้องถึงขั้นที่สามารถจะรู้ เช่นอย่างผู้ที่ทำสมาธิพิจารณาสภาวะธรรมจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว สามารถรู้อดีตชาติของตัวเอง เช่นอย่างพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ก็รู้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติหนหลังได้ แล้วก็รู้จุตูปปาตญาณ รู้การเกิดและจุติของสัตว์ทั้งหลาย รู้อัสวักขยญาณ รู้อุบายทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากอาสวะ อันนี้เป็นสิ่งที่สามารถจะเป็นไปได้ แต่สำหรับการที่จะไปนั่งดูโน่นดูนี่ เช่น นั่งดู ปู่ ย่า ตา ยาย หรืออะไรต่ออะไรนั้น มันก็ออกจะเพ้อไปหน่อย ที่แน่ๆ จริงๆ เวลาที่ รัฐบาลกำลังค้นหาน้ำมัน ถ้าองค์ไหนเก่งๆ แล้วจับไปนั่งส่องดูบ่อน้ำมันว่ามันอยู่ที่ตรงไหน รัฐบาลเจาะลงไปทีเดียว ไม่ต้องเปลืองเวลา ไม่ต้องเปลืองค่าใช้จ่าย ถ้าสามารถพิสูจน์ได้อย่างนั้น เก่งจริง แต่มีส่วนมากเก่งแต่เฉพาะตาคนธรรมดาไม่รู้ไม่เห็นด้วย อาตมาจึงไม่อยากจะพูดถึงเรื่องนี้เท่าไรนัก

ถาม การกำหนดรู้ที่ลุ่มหายใจหมายความว่าอย่างไร กำหนดอย่างไร

ตอบ การกำหนดรู้ที่ลุ่มหายใจ หมายถึงการกำหนดลงตรงที่ลุ่มสัมผัสที่ปลายจมูกที่ผ่านออกผ่านเข้า ทำความรู้สึกตรงนี้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อน เมื่อกำหนดอยู่ที่ตรงนี้เมื่อจิตเริ่มมีอาการสงบลงไปในด้นน้อย จิตอาจจะวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก ก็ปล่อยให้จิตวิ่งตาม

ลมเข้า วิ่งตามลมออกอยู่อย่างนั้น ขอให้จิตกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ แม้ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ก็กำหนดรู้ที่ลมหายใจ แม้ว่าลมหายใจจะปรากฏคล้ายๆ ว่าเป็นท่อนยาวหรือเป็นควั่นอะไร ก็แล้วแต่มันจะแสดงขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิตตัวผู้รู้ รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อยๆ จนกระทั่งลมหายใจขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดลงแล้วก็ไม่ต้องทำความตกใจ เมื่อลมหายใจหายไปแล้ว จิตก็ไม่มีเครื่องรู้ จิตก็รู้อยู่ตรงที่จิตอย่างเดียว ก็กำหนดรู้ที่จิตนั้น จนกว่าจิตจะละเอียดลงไป ถึงแม้ว่าจิตจะไม่รู้ไม่เห็นอะไรก็ตาม ขอให้มีความสงบ สว่าง ละเอียดลงไป จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ

ถาม ทำจิตภาวนาเพียงสงบนิ่ง หากจะทำวิปัสสนาไปพร้อมด้วย จะทำอย่างไร

ตอบ ทำจิตเพียงแค่สงบนิ่ง พอที่จะสามารถควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในสิ่งที่เราต้องการได้ เจริญวิปัสสนาในแนวทางแห่งความนึกโดยใช้สัญญาที่เราเรียนมา มาคิดพิจารณาเอาด้วยความตั้งใจ เช่น เราอาจจะคิดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ถามปัญหาตัวเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร แล้วก็ตอบตัวเองไป ถามตัวเองไป ซึ่งสามารถที่จะควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในเรื่องๆ เดียวที่เราต้องการ อันนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาไปพร้อมๆ กัน แต่หากยังไม่ใช้ตัววิปัสสนา ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตรู้แจ้งเห็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เราพิจารณาว่า อันนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างจริงจัง จิตสงบนิ่งลงไปแล้วตัดสินใจขึ้นมาว่า นี่คืออนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริงๆ อันนั้นจึงจะเป็นวิปัสสนา

ถาม ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตมักจะเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้จิตเป็นอย่างนั้น

ตอบ อันนี้ต้องอาศัยทำบ่อยๆ ภาวนาบ่อยๆ ทำให้มากๆ จนชำนาญ แล้วจิตจะอยู่เอง การทำสมาธิในขั้นเริ่มต้นนี้ เราก็ย่อมจะลงทุนลงแรงหนักหน่อย เหมือนๆ กับการบุกเบิกงานใหม่ เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเพื่อจะไม่ให้จิตส่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราต้องพากเพียรพยายาม แต่อย่าไปเข้าใจว่าทำสมาธิแล้วทำให้เราหมดความคิด เราทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ปัจจุบันชั่วขณะหนึ่ง พอเราได้มองเห็นหน้าเห็นตาของจิตดั้งเดิมของเราว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อเราอบรมสมาธิให้มากๆ แล้ว ในเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จิตของเรานี้มันยังมีความคิดมาก ยิ่งกว่าความคิดวุ่นวายเดี๋ยวนี้ แต่ความคิดที่มีสติเป็นตัวกลางสำคัญนั้น ย่อมไม่เป็นการหนกอกหนกใจ และก่อทุกข์ก่อยากให้แก่ใคร เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติที่มุ่งความสำเร็จกันอย่างจริงจัง โปรดอย่าได้ปล่อยหรือหลงให้ใครสักคนหนึ่งมาใช้อำนาจบังคับจิตใจเรา เราภาวนา พุทโธๆ เป็นต้น เราไม่ได้ปรารถนาจะให้พระพุทธรูปมาเป็นใหญ่ในหัวใจของเรา เพื่อลดบันดาลจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ เราระลึกถึง พุทโธๆ เพียงระลึกคุณพระพุทธรูปเจ้าว่า ท่านผู้นี้เป็นผู้รู้ๆ เพื่อจะทำจิตใจของเราเป็นผู้รู้ตามแบบอย่างของพระพุทธรูปเจ้านั้น และคำว่า พุทโธ เป็นแต่เพียงสื่อทำให้จิตเดินไปสู่ความสงบ เพื่อเป็นอุบายให้มันพราวจากความคิดที่มันวุ่นวายอยู่กับสิ่งต่างๆ ให้มารวมอยู่ในจุดๆ เดียว คือ พุทโธ เสร็จแล้วจิตรวมอยู่ที่ พุทโธ จิตก็จะสงบ สงบแล้วคำว่า พุทโธ จะหายไป ยังเหลือแต่

สภาวะจิตของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ภายในจิตของผู้ภาวนา อันนี้คือ จิตของผู้ภาวนาเป็นไปโดยสมรรถภาพและพลังของตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง เคยได้พบได้เห็น เช่นอย่างบางท่านไปเรียน กรรมฐาน เขาก็ให้อาจารย์กรรมฐานนั้นลงอักขระ มีการปลุกเสก สวดมนต์เข้าไปให้ พอไปภาวนาแล้ว เมื่อจิตเกิดมีสมาธิขึ้นมาบ้างใน ขนาดอุปจารสมาธิอ่อนๆ ก็ถูกอาถรรพ์วิชานั้นเข้าครอบ พอดครอบ แล้วสติไม่สามารถควบคุมจิตของตัวเองได้ กลายเป็นคนวิกลจริตไปก็มีการปฏิบัติสมาธิตามหลักของพระพุทธเจ้านี้ ในขณะที่ที่เรายังไม่ สามารถทำจิตให้บรรลุคุณธรรมขั้นสูง ถึงขนาด มรรค ผล นิพพาน เราภาวนาแล้วเราสามารถเอาพลังสมาธินี้ไปใช้ประโยชน์ในทาง การงานทางโลกที่เรารับผิดชอบอยู่ เพราะการทำสมาธิทำให้ผู้ภาวนามี สติสัมปชัญญะมีจิตเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ผู้ภาวนามีสมาธิดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ก็ สามารถใช้พลังสมาธิของตัวเองเป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่างดี พลังของสมาธิ และสติปัญญาที่ท่านอบรมมาแล้วนั้นจะเป็นเครื่อง กระตุ้นเตือนความรู้สึกรู้สึกของท่านให้เป็นผู้ไม่ประมาททั้งการงานทาง โลกและทางธรรม อันนี้จึงจะเป็นไปโดยถูกต้อง

ถ้าภาวนาแล้วจิตมีสมาธิ แล้วทำให้เบื่อหน่ายโลก ไม่อยาก อยู่กับโลก ไม่อยากอยู่กับครอบครัว อันนั้นเป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูก ต้อง และความคิดเห็นอันนั้นไม่ใช่มันเป็นไปด้วยอำนาจของจิตใจ แต่หากมีอำนาจสิ่งหนึ่งมาคอยบังคับจิตให้มีความรู้สึกเป็นไปเช่นนั้น โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเบื่อหน่าย โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเกลียดน่าชัง โลกนี้ เป็นโลกที่ทุกคนควรจะศึกษาให้รู้จักข้อเท็จจริงของความเป็นไปของโลก ในเมื่อเราเป็นนักปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักข้อเท็จจริงของโลกว่ามันเป็น

อย่างไร และไม่รู้สภาพความเป็นจริงของจิตใจของตัวเองว่าเป็นอย่างไร มันมีความติดอยู่ในโลกอย่างไร ผูกพันอยู่ในโลกอย่างไร เราก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหภายในจิตของเราได้

ถาม ขณะที่ฟังหลวงพ่отេศน์ จิตจับอยู่ที่เสียง ก็รู้สึกว่าเป็นสมาธิดี แต่จิตมิได้จับอยู่ที่เนื้อความที่หลวงพ่отេศน์ อย่างนี้ขอให้หลวงพ่ออธิบายด้วยว่าการทำสมาธิของผู้ถามได้ผลหรือไม่

ตอบ การทำสมาธิในขณะที่ฟังเทศน์ ถ้าจิตมีสมาธิแล้วไม่ได้ยึดคำบรรยายที่พูดไป เป็นแต่เพียงว่ารับรู้เฉยๆ ไม่ได้สำคัญมั่นหมายเสียงที่ได้ยินนั้นท่านว่าอะไรบ้าง หรือบางทีเสียงที่เราๆ ฟังๆ อยู่ นั้นหายไป เราฟังไม่ได้ยิน อันนี้หมายความว่า จิตอยู่ในสมาธิ เพียงแต่สักว่ากำหนดรู้ ที่นี้ลักษณะอย่างนี้ ถ้าหากว่าเรากำหนดจิตอยู่ในสมาธิ กำหนดดูจิตของเรา นี้ ถ้าหากว่าจิตมันเกิดความคิดอะไรขึ้นมาแล้ว มันสักแต่ว่าเป็นความคิด แต่มันไม่ยึดว่าเป็นความคิดนั้น ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับฟังเสียง แล้วจิตไม่ได้ยึดกับเสียงที่ได้ยิน อันนี้ เป็นลักษณะของการปล่อยวางอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าพูดถึงความเข้าใจแล้ว ใช่ว่าจิตมันไม่เข้าใจ มันเข้าใจซึ่งๆ อยู่ในท่าที่ของมัน แต่มันไม่ได้เข้าใจในลักษณะที่ว่าสามารถจำได้ อธิบายได้ แม้ว่าจิตมันเกิดความรู้อะไรขึ้นมาภายในก็ตาม มันเกิดขึ้นมาแล้ว สักแต่ว่าเป็นความคิด แล้วมันไม่ยึด มันก็มีแต่ความวางเฉยอย่างเดียว ความวางเฉยอันนี้ ไม่ใช่ว่าเฉยไม่รู้ไม่ชี้ แต่มันมีลักษณะรู้ซึ่งๆ อยู่ในตัว อันนี้ต้องสังเกตดูให้ดี

บางทีเราอาจจะเคยทำสมาธิบริกรรมภาวนามา จิตมันสงบสว่าง มีวิตก วิจารณ์ มีปีติ สุข เอกัคคตา ตามหลักขององค์ฌาน

แต่ในเมื่อทำไป ทำไปแล้ว คือ ในขั้นตอนนี้ พอนึกถึงอารมณ์เรียกว่าวิตก จิตเคล้ากับอารมณ์เรียกว่าวิจารณ์ แล้วมันเกิดปิติเราก็อู้ เกิดสุขเราก็อู้ ทีนี้มันเกิดความเป็นหนึ่งคือความสงบ เราก็อู้ รู้ไปเป็นขั้นตอน แต่เมื่อทำหน้าที่ เข้าแล้ว กำหนดจิตพับลงไปนึก พุทโธๆ จิตมันสงบพรวดลงไปเลย ไม่สามารถจะกำหนดวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ได้ถนัด อันนี้เป็นความคล่องแคล่วของจิต เป็นความชำนาญของจิต เพราะมันเป็นแล้ว มันก็วิ่งเร็ว ในเมื่อมันยังไม่เป็น มันก็รู้ไปตามขั้นตอน อันนี้บางท่านอาจจะคิดว่า ภาวนาเมื่อก่อนนี้ จิตทำไมมันสงบ นิ่ง สว่าง เยือกเย็นดีนักหนา แต่เดี๋ยวนี้ทำไมมันไม่สงบ พอกำหนดจิตลงไปแล้วมันมีแต่ความรู้เกิดขึ้น มีแต่ความคิด บางท่านก็เข้าใจผิดว่าจิตของตัวเองฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงแล้วมันเกิดปัญญา

ทีนี้ข้อสังเกตมันมีอยู่อย่างนี้ แต่ก่อนจิตเคยมีความยินดี มีความยินร้าย ทำให้เกิดความสุขใจ ความเสียใจ แต่เมื่อจิตผ่านสมาธิมาแล้ว มันมีความคิดอย่างนั้นเหมือนกัน แต่ความคิดอันนั้นมันไม่สามารถที่จะดึงเอาจิตของเราไปให้มีอาการเป็นอย่างนั้นได้ จริงอยู่ในสภาพปกติสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ทีนี้ตามรู้ไปๆ เพราะจิตมีเครื่องรู้สติมีเครื่องระลึก มันอาจจะเกิดความสงบละเอียดลงไปแล้ว ความรู้สามารถที่จะพรั่งพรูออกมา เราสังเกตดูว่า ความรู้ในขั้นนี้ มันไม่เกิดความยินดี มันไม่เกิดความยินร้าย ไม่มีดีใจ ไม่มีเสียใจ มีแต่ความปกติของจิต จิตอยู่อย่างสบาย มีความสุข มีความแช่มชื่น ในความรู้ันั้น อันนี้ปัญญามันเกิด

ถาม การทำสมาธิมานานปี หากยังไม่เห็นนิมิตต่างๆ อย่างผู้อื่นนั้น เป็นเพราะยังทำสมาธิไม่ถูกต้องวิธี ใช่ไหม

ตอบ เรื่องของนิมิต มักจะเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่มีกำลังใจอ่อน มี อารมณ์ไหวง่าย ยิ่งคนใจอ่อนอยากเห็นนิมิตง่าย ๆ พอนั่งบริกรรม ลง พอจิตสงบเคลิ้ม ๆ ไปแล้ว ส่งกระแสจิตออกข้างนอกแล้วจะ เห็นภาพนิมิตต่าง ๆ แต่ขอบอกว่า การเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้นไม่ เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะทำให้จิตของเรามันหลง การภาวนา นั้นจะมีนิมิตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม อย่าไปไฝ่ฝันในนิมิตนั้น ๆ

ความมุ่งหมายของการภาวนานี้ ให้จิตสงบลงไปเพื่อจะให้ได้ เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันเป็นอย่างใด ที่แรก เห็นความฟุ้งซ่านของจิตก่อน เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เห็นลักษณะจิต ที่สงบว่าง ๆ ไม่มีอะไร เราอาจจะได้รู้ความเป็นจริงของจิตดั้งเดิม ใน ลักษณะที่ว่าจิตเป็นธรรมชาติประภัสสรคือจิตดั้งเดิมของเรา ที่นั่นใน เมื่อจิตมันอยู่ว่าง ๆ เป็นธรรมชาติประภัสสรนั้น มีความรู้สึกสบาย ใหม มีความรู้สึกทุกข์ใหม่ ให้มันรู้มันเห็นอันนี้ เมื่อจิตมันออก เป็นสภาวะอย่างนั้น มันรับรู้อารมณ์แล้ว มันยึดใหม่ มีความทุกข์ ใหม่ ฟุ้งซ่านใหม่ เตือนร้อนใหม่ ให้รู้ให้เห็นที่ตรงนี้

เรื่องนิมิตต่าง ๆ นั้น จะเห็นหรือไม่เห็นไม่สำคัญ แต่ถ้าใคร จะเห็นได้ก็ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่ต้องเสียใจ อย่าไปปรารถนาจะเห็นนิมิต เป็นภาพอะไรต่ออะไรอย่างนั้น มันเป็นเพียงทางผ่านของจิตเท่านั้น จะรู้จะเห็นก็ตาม ขอให้มันมีจิตสงบ รู้สภาพความเป็นจริงของจิต และ อารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต มีสติรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตพอแล้ว ปัญหาของผู้ถามนี้ โดยปกติแล้วปฏิบัติวันละ ๒๐-๓๐ นาที อันนี้ขอ เสนอว่ายังน้อยไป ขอให้ตั้งปณิธานไว้ว่า วันหนึ่งจะนั่งสมาธิได้วัน ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ถ้าได้อย่างนั้นเป็นดีที่สุด และจิตจะสงบรู้ ธรรมชาติ เห็นธรรมง่าย

ถาม การบริการภวณาโดยทั่วๆ ไป หากจะเปลี่ยนไปจากพุทโธ แล้วมายุบหนอ พองหนอ จะได้หรือไม่

ตอบ พุดถึงคำภวณาทั่วๆ ไป ไม่ว่าคำไหนได้ทั้งนั้น เป็นแต่เพียงเครื่องล่อให้จิตเข้าไปยึดอยู่ในคำๆ นั้น ดังที่ได้อธิบายให้ฟังแล้วในตอนเทศน์ จะเป็นคำพุดคำไหนก็ได้ ที่นี้เราจะมาพุทโธ แล้วจะมาเปลี่ยนเป็นยุบหนอพองหนอ แล้วแต่จังหวะ หรือเราอาจจะหาคำอื่นที่เราคิดว่าดีกว่านี้มาว่าก็ได้ ขอให้เป็นการบริการภวณาก็แล้วกัน ไม่เป็นการผิด หรือท่านจะดำหนิว่าเปลี่ยนบ่อยๆ นัก ทำให้จิตมันเปลี่ยนความรู้สึกอยู่เรื่อย จิตมันจะไม่สงบ ถ้าท่านสงสัยอย่างนั้น ก็เอามันสักอย่างเดียว จะเป็นคำไหนก็ได้ทำอย่างจริงจัง โดยปราศจากความสงสัย นึกว่าคำบริการนี้จะทำให้จิตสงบ แล้วก็ว่ากันไป จะเอาพุทโธๆ อย่างเดียวก็ได้ ยุบหนอพองหนอก็ได้ทั้งนั้น

ถาม นั่งสมาธิแล้วชา

ตอบ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดาของกายที่นิ่งนานๆ ย่อมเกิดความมีชาขึ้นมา ถ้ารู้สึกเจ็บปวด หรือชาขึ้นมาแล้ว เราหยุด เปลี่ยนอิริยาบถ สมาธิเป็นกิจของจิต เรากำหนดจิตอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการบริหารร่างกายตามหลักสุขภาพพลานามัย ซึ่งผู้ที่เรียนมาทางฝ่ายหมอย่อมจะเข้าใจอยู่แล้ว ที่นี้เราจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ จิตสมาธิเป็นกิจของจิตอย่างเดียว การยืน เดิน นั่ง นอน เราแสดงท่าประกอบเท่านั้น นั่งขัดสมาธิก็เรียกว่านั่งสมาธิ เดินจงกรมเรียกว่าเดินสมาธิ ยืนกำหนดจิตเรียกว่ายืนทำสมาธิ นอนกำหนดจิตเรียกว่านอนทำสมาธิ ถ้าพยายามทำสมาธิในท่านอนมากๆ ได้ยิ่ง

เป็นการดี ถ้าท่านผู้ใดกำหนดจิตทำสมาธิในเวลานอนได้ ถ้านอนลงไปแล้วกำหนดจิตพิจารณาอารมณ์อะไรก็ได้ที่เราจะยกมาเป็นเครื่องพิจารณา พิจารณาไปจนกระทั่งนอนหลับ พอหลับแล้วสมาธิจะเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ กายเราก็จะเบา จิตเราก็จะเบา เป็นการพักผ่อนอย่างที่มีประโยชน์ที่สุด แต่ความรู้สึกนั้นอาจจะนึกว่า คิณนี้เรานอนไม่หลับทั้งคิณ สมาธิคือการนอนหลับ อาการที่จิตก้าวลงสู่สมาธิในขั้นแรกคือการนอนหลับ พอนอนหลับสนิทแล้ว สติมันตื่นขึ้นภายใน กลายเป็นสมาธิ การทำสมาธิในเวลานอนนี้รู้สึกจะง่ายกว่าในขณะที่นั่ง พยายามทำให้บ่อยๆ ภาวนาพุทโธๆ หรือพิจารณาอะไรก็ตาม มันช่วยให้เรานอนหลับเร็วขึ้น ในเมื่อหลับเร็วๆ ขึ้น เราก็ก่อนอยู่บ่อยๆ จนกระทั่งจิตมันขำนิขำนานอยู่แล้ว ภายหลังการหลับ มันจะกลายเป็นสมาธิขึ้นมาเอง อยู่ที่มีการพยายามอย่างเดียว

วิธีการทำสมาธิตั้งที่อาตมาได้เสนอแนะไปนี้ ได้ทดสอบมาแล้วสำหรับท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายนี้ที่ท่านตั้งใจทำจริง ในที่นี้ ในโรงพยาบาลนี้ก็มิบางท่านไปเล่าให้ฟังกัน ท่านภาวนา พุทโธๆ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง ก็ไม่ได้ผล ภายหลังท่านมาเปลี่ยนเป็นว่า วิตกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาแล้ว เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา แม้เรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับธรรมะก็ตาม ท่านสามารถทำจิตให้สงบ มีปีติ มีความสุขขึ้นมาได้ แล้วภายหลังก็ไปถามพระ ไปถามพระภาวนาพุทโธ ท่านก็บอกว่าทำอย่างนั้นไม่ถูก ทำอย่างของอาตมานี้ถึงจะถูก ไปถามยุบหนอพองหนอ ก็ว่า โอ้ย! อันนั้นมันทางโค้ง ไม่ตรง ของอาตมานี้สำเร็จ ไปถามที่สัมมาอรหัง ก็ไปแนะนำให้ไปสร้างดวงแก้วดวงแหวน ผมงก็ทำไม่ได้ แล้วมันมีข้อสงสัยขึ้นมาว่า ทำไมพระ

จึงรู้ไม่เหมือนกัน ท่านผู้นั้นไปถามว่าทำไมพระจึงรู้ไม่เหมือนกัน ในเมื่อทำสมาธิเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาแล้ว พระรู้แตกต่างกันก็แสดงว่าธรรมะไม่จริง สมาธิก็ไม่จริง คนปฏิบัติจึงรู้ต่างกัน เห็นต่างกัน

หลวงพ่อก็เลยไม่รู้ว่อย่างไร ก็เลยตอบท่านผู้นั้นไปว่า พระที่ท่านไปถามนั้น ภาวนาไม่เป็น เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้ท่านไม่ต้องไปเชื่อใครแล้ว สมาธิของท่านที่เล่าให้ฟังนี้ เป็นสมาธิที่วิเศษที่สุด นักสังคม นักธุรกิจ นักการงาน นักวิชาการทั้งหลายทั้งปวง ถ้าปฏิบัติได้อย่างท่านนี้วิเศษที่สุดเลย สมาธิอันนี้จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การสร้างให้โลกเจริญ พวกที่นั่งหลับตาไม่เอาไหน มองมาแต่ข้างนอกมีอุปสรรคขัดขวาง นั่นแหละสมาธิแบบนั้นจะทำให้โลกเสื่อมอย่าเอาเป็นตัวอย่างเลย เพราะฉะนั้น เอาเรื่องปัจจุบันนี้ที่เรารับผิดชอบอยู่ วิชาก็เรียนมาอะไรก็ได้ วิชาพยาบาล วิชาแพทย์ ใครเคยผ่าตัดวิจัยร่างกาย ชากศพต่างๆ อะไรนี้ เอาสิ่งนั้นมาพิจารณาพิจารณาเรื่องของกายก็เรียกว่ากายคตาสติ พระสงฆ์ท่านว่า หทัย หัวใจ บัพผาสัง ปอด ท่านไม่ได้รู้เห็นอย่างพวกท่านหรอก พวกท่านเป็นคุณหมอนี่เอาหัวใจ เอาปอด เอาตับไตไส้พุงมาผ่ามาวิจัย จนกระทั่งไส้เส้นเล็กเส้นน้อยมันอยู่อย่างไร ท่านรู้ละเอียดกว่าพระแม้หลับตาลงไปเดี๋ยวนี้ก็มองเห็นแล้ว สิ่งใดที่มองเห็น ให้เพ่งจิตมองดู พิจารณาในสิ่งนั้นให้ละเอียดลงไปจนกระทั่งจิตมันคล่องต่อการพิจารณา แล้วมันจะได้ผลขึ้นมาเอง

เรื่องธรรมะที่ท่านเขียนในพระอภิธรรมว่า จิต ๘๘ ดวง ๑๒๑ ดวง โลภะมูล ๘ โทสะมูล ๒ โมหะมูล ๒ อะไรนี้ อย่าไปไล่อย่าไปนับมัน เอาแต่เพียงว่าอารมณ์ รูป ที่มันผ่านเข้ามาทางตานี้ เราจะไม่ให้รูปมันบดขยี้หัวใจเราได้อย่างไร เสียงที่มาจากหูนี้ เราจะ

ป้องกันอย่างไร จะไม่ให้มันเป็นโจรขโมยความปกติของใจเราได้ เอา
กันที่ตรงนี้ แม้ว่าเราจะไม่รู้ว่ามันมีชื่ออะไรก็ช่าง แก้ไขปัญหาหัวใจ
ให้มีความสุข ความสบาย ทำงานได้สะดวกคล่องแคล่ว นี่เป็นสิ่ง
สำคัญที่สุด ความรู้ที่จะไปนับว่าอันนั้นมีเท่าอัน อันนี้มีเท่านี้ เออ!
ถ้าอยากขึ้นเทคนิคเครื่องกัณฑ์อย่างอาตมานี้ ควรที่จะไปท่องหน่วย
อย่างพวกท่านนี้ อย่าไปสนใจเลย เอากันแต่เพียงว่าให้มันรู้เท่าทัน
เหตุการณ์ทั้งภายนอกและภายใน ใช้ได้แล้ว

ถาม ที่ทำสมาธิแล้วต้องทำงานในโลกได้ แต่ขณะกำลังศึกษาอยู่
นั้น ถ้ามีโอกาสได้วิเวก โดยละการงานชั่วคราว ที่ทำให้ศึกษาได้
ผลเร็วขึ้นกว่าการศึกษาในการงาน ในข้อนี้จริงหรือไม่

ตอบ อันนี้ อาตมาจะขอเล่าเรื่องในสมัยที่เป็นนักเรียน ทำสมาธิใน
ขณะที่เป็นนักเรียน พอเลิกจากโรงเรียนแล้ว เวลาทำสมาธิให้พระ
สวดมนต์เสร็จ ไม่ได้บริกรรมภาวนาอย่างที่ว่า เอาบทที่เราเรียนผ่าน
มาในวันนั้น มาคิดมาพิจารณา ที่นี้ถ้าสิ่งใดเราคิดไม่ออก เราก็จด
บันทึกเอาไว้ แล้วก็คิดอันใหม่ต่อไป อาตมาเคยปฏิบัติแบบนี้ในขณะที่
ที่ศึกษาอยู่ แล้วก็บางครั้งก็สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เหมือนกัน
เป็นสมาธิได้จนขนาดที่ว่า ก่อนหน้าวันจะสอบเกิดนิมิตขึ้นมา ได้รู้ได้
เห็นข้อสอบขึ้น ตอนสอบเปรียญประโยค ๓ นี้ ได้ข้อสอบตั้ง ๒ วิชา
คือ วิชาแปลและวิชาสัมพันธ์ เพราะอาศัยการทำสมาธิ ที่นี้การทำ
สมาธิในขณะที่ศึกษาอยู่นี้ เราก็เอาหลักวิชาการของเรานี้แหละมา
เป็นหลักกรรมฐาน เช่นอย่างสมมติว่าเราจะเรียนวิชาอะไรในวัน
นี้ พอเลิกจากโรงเรียนมาแล้ว เวลาเราหาที่สงบ เวลาคำนึงมา หลัง
จากอ่านหนังสือดูหนังสือแล้ว หรือเราจะเอาเรื่องที่เรารับหนังสือ

ดูหนังสือในวันนั้นมากำหนดพิจารณาตามที่เราได้อ่านได้เรียนมา เอาหลักวิชาการของเราที่ได้เรียนมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานเหมือนกัน ได้ผลดี ถ้าหากถือโอกาสเวลาว่างๆ จากการเรียน เช่น โรงเรียนปิดเทอม จะถือโอกาสไปบวช หรือว่าไม่บวชก็ตาม ไปหาที่สงบวิเวกที่มีครูบาอาจารย์แนะนำ จะไปบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ชั่วระยะหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดผลดีขึ้น

ถาม ผีก็สมาธิอยู่ ๒ ปี นิสัยก็เปลี่ยน คือชอบอยู่ตามลำพัง อ่านหนังสือธรรมะ อาการอย่างนี้คือกำลังจะเป็นบ้า ใช่ไหม

ตอบ การทำสมาธิในขั้นต้นๆ ในเมื่อจิตรู้สึกจะสงบลงไปบ้าง จิตมันติดความสงบ มันชอบอยู่เงียบๆ คนเดียว เป็นเรื่องของธรรมดา อันนี้ไม่ใช่กำลังจะบ้าหรอก เป็นธรรมชาติของจิตสงบ มันเป็นอย่างนั้น ทีนี้ในตอนต้นๆ นี้ มันสงบแล้ว มันจะจ้องเข้ามาในตัวเอง มันไม่ออกไปข้างนอก ตอนนี้นั้นยังไม่มีปัญญาแตกฉาน ต่อเมื่อมันมีปัญญาแตกฉาน รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ แล้วมันจะออกไปมองอยู่ข้างนอก เรื่องของข้างนอกนี้ จิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐานนี้ จะรู้สึกว่าจะไม่ใช่เรื่องที่จะทำให้วุ่นวาย มันเป็นเรื่องที่น่าศึกษาให้รู้ข้อเท็จจริง เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะ เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำให้จิตรู้ซึ่งเห็นจริงลงไปว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง อนิจจัง อนัตตา ทั้งนั้น ในขั้นนี้ก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนี้ก่อน

ถาม จิต สติ และสัมปชัญญะคืออะไร

ตอบ จิต คือ ตัวรู้สึก รู้นึก รู้คิด ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว สติ คือ ธรรมชาติที่ระลึก และความตั้งใจ ในเมื่อตั้งใจแล้ว มีความรู้พร้อม ความรู้พร้อมเป็นลักษณะของ สัมปชัญญะ สติกับสัมปชัญญะบวก

กันเข้า เกิดมีพลังแก่กล้าขึ้น กลายเป็นปัญญา เมื่อเกิดไปเป็นปัญญาแล้ว ก็เกิดเป็นภูมิความรู้ขึ้นมา ที่นี้ปัญญาภูมิความรู้นี้เป็นเหตุให้เกิดวิชา ถ้าเกิดวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ข้อเท็จจริง ในความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เรียกว่าวิชา อย่างในธรรมจกัปปวัตตนสูตร ในเมื่อจิตหยั่งรู้ถึงธรรมแล้ว จักขุ อหพาติ จักขุบังเกิดขึ้น ในเมื่อจักขุบังเกิดขึ้น ญาณ อหพาติ ญาณหยั่งรู้ก็เกิดขึ้น ในเมื่อญาณหยั่งรู้เกิดขึ้น ปัญญา อหพาติ ปัญญา ก็เกิดขึ้น ที่นี้ปัญญาความรู้มันไม่มีขอบเขต มันรู้มาก ๆ ที่นี้ความรู้ทัน ความรู้แจ้งเห็นจริงในความรู้ นั้น ตามข้อเท็จจริงเรียกว่า วิชา ในเมื่อวิชาบังเกิดขึ้น อาโลโก อหพาติ จิตเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความเบิกบานอย่างเต็มที่ แล้วก็เข้าไปสู่ความสงบ อาโลโก อหพาติ ความสว่างไสวบังเกิดขึ้น อันนี้ตามหลักของธรรมจกัปปวัตตนสูตร

ถาม จิตตกใจกลัวและตกใจง่าย ดิฉันเพิ่งจะปฏิบัติ มักคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมดา เป็นสิ่งลึกลับ

ตอบ อันนี้ การปฏิบัติบางอย่าง ถ้าหากเราไปศึกษาตามแบบชนิดที่เรียกว่าไปขอพลัง หรือไปเชิญอะไรสักอย่างหนึ่งให้มาช่วยจิตให้มันเป็นไปได้เร็วในทำนองนั้น อันนี้มันมักจะวิตกกังวลว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามาสิงมาสู่ภายในจิตภายในใจ แล้วก็ทำให้จิตใจนี้เกิดมีความหวาดกลัว อันนี้เคยเจออยู่บ่อยๆ เพราะฉะนั้น ผู้ที่สนใจจะทำสมาธิ ที่ให้เกิดประโยชน์กันจริงๆ นี่ ถ้าจะพยายามเลือกเฟ้นหาครูบาอาจารย์ที่สอนในทางที่ถูกต้องบ้างก็จะดี เช่นอย่างบางครั้งไปหลงเชื่อให้เขาไปลงกระหม่อม แล้วก็ไปยกครูอะไรขึ้นมาภาวนา แล้วก็เสียสติ มีการเข้าเจ้าทรงผี ไปในทำนองนั้น มันไม่ถูกทาง อันตราย

ของนักปฏิบัติมีมากเหลือเกิน ผู้ที่ทำไปนั้นไม่ทราบว่ามันส่งผล
ประโยชน์อันใด ไม่ขอวิจารณ์ แต่ว่าการที่ไปเรียนสมาธิแบบเหมือน
กับเรียนไสยศาสตร์กันเป็นการไม่ถูกต้อง อาจารย์ของอาตมานี้เคย
สอนคน แต่ท่านสอนแต่ฆราวาส และฆราวาสนั้นก็สอนแต่โยมผู้ชาย
โยมผู้หญิงไม่สอน เรียกว่าสอนธรรมะพระไตร โครภาวนาเป็นแล้ว
มีสมรรถภาพในการขับไล่ผี คนที่ถือผีถือสาสิ่งเอาไปทำน้ำมนต์ขับ
ไล่แล้วเลิกถือผีถือสาหมด แต่ว่าภาวนาแล้วปิติขึ้นแรง พอภาวนา
ตอนแรกๆ นั้นก็ พุทโธๆ ในใจ พอเกิดปิติขึ้นมาแล้ว จะมีเสียง
พุทโธๆ ดังก้องออกมา พอดังออกมาแล้วยังเหลือแต่ โธๆๆ คำ
เดียว พอเจียบโร ลงไปแล้วไม่สวดปาฏิโมกข์ ก็ต้องสวดมนต์ ไม่
สวดมนต์ก็ต้องแสดงธรรม แต่อันนี้ไม่ปรากฏว่าผู้ภาวนาแล้วเกิด
เสียสติ เอาไปใช้ประโยชน์ในทางช่วยคนที่เขาถูกผีรบกวนอะไรได้

ถาม การหลับตาเพ่งระยะหนึ่ง จิตเห็นดวงไฟสีแดงปรากฏชัด จึง
เพ่งดูต่อไป แต่แล้วนานๆ เข้า ดวงไฟสีแดงนี้ค่อยๆ หายไป เมื่อ
หายไปแล้วเพ่งอีก ก็ไม่เห็นดวงไฟที่กล่าวนี้อย่างไร อยากทราบว่าที่เห็น
ดวงไฟสีแดงนี้คืออะไร

ตอบ การหลับตาเพ่ง ในเมื่อหลับตาเพ่งลงไปแล้ว มองเห็นดวงไฟ
นี้ มันเกิด ความรู้สึกเห็นในช่วงขณะหนึ่ง เช่น เราอาจจะมองดูแสง
สว่างหรือดวงสว่างอันใดอันหนึ่ง ในเมื่อเรามองดูแล้ว เราหลับตาลง
ไปช่วงขณะนั้น เราอาจมองเห็นดวงอันนั้นอยู่ เช่นอย่างดวงไฟเป็นต้น
ที่นี้ภายหลังในเมื่อเราเพ่งดูอีกมันก็หายไป อันนี้การเพ่งเห็นดวงไฟ
ดังที่ว่านี้ ถ้าจะว่าเป็นดวงนิมิตมันก็ยังไม่ใช่ เพียงแต่เราเรามองดู
อะไรนานๆ ลึกหน่อยหนึ่ง เช่น ดูดวงไฟนี้ ที่สว่างอยู่นี้ พอรู้สึก

นาทีหรือเครื่องนาที พอหลับตาพักลงไปเท่านั้น มันจะมองเห็นเป็นดวงสว่างสุกอยู่ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ถ้าจะว่าเป็นสมาธิก็เป็นขณิกสมาธิ

ที่นี้ความสว่างตามความหมายแห่งองค์ประกอบของสมาธินั้น ในตอนแรกๆ มันก็อาจจะสว่างขึ้นมาเป็นดวงเหมือนดวงไฟ สำหรับดวงสว่างซึ่งมันผ่านเข้ามาเป็นวับๆ แวบๆ ช่วงขณะหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมดาของการภาวนาที่จะต้องเป็นเช่นนั้น ที่นี้ในเมื่อจิตมันสงบนิ่งลงไปเป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่อุปจารสมาธิ หรือเรียกว่าสมาธิมันเดินตามองค์ของฌาน วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตานั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ที่สำคัญที่สุดซึ่งเป็นเครื่องหมายว่าจิตสงบคือแสงสว่างๆ ภายในจิต อันนี้เป็นส่วนประกอบ ความสว่างอันนี้ผุดแผกจากดวงที่เรามองเห็น ที่นี้ถ้าหากว่าจิตเริ่มสงบในตอนแรกๆ นี้ พอสงบลงไปพอรู้สึกสงบเท่านั้นแหละ แล้วกระแสจิตของเราส่งกระแสออกไปไกลๆ ไนน์ เราอาจจะมองเห็นแสงเป็นจุดในตอนนั้น จิตของเราสงบแล้วมันพุ่งไปข้างหน้า แล้วไปเกิดสว่างอยู่ข้างหน้า นี่เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่าจิตของเราเริ่มสงบเหมือนกัน ที่นี้ถ้าหากจิตสงบๆ ละเอียดยิ่งขึ้นไปๆ แล้วแสงสว่างที่เรามองเห็นอยู่ไกลนั้นมันจะหดเข้ามาๆ จนกระทั่งถึงตัวเรา ในเมื่อมาถึงตัวเราแล้ว จิตสงบละเอียดดูลงไปเกิดสว่างโพล่งขึ้นมา จิตเริ่มมีสมาธิ ถ้าหากสมาธิอันนี้ยังรู้สึกว่ามีตัวปรากฏอยู่ เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าปรากฏว่าตัวหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่ อันนั้นเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิสมาธิขั้นอัปปนาในขั้นต้นนี้ มันเป็นแต่เพียง ปฐมจิต ปฐมวิญญาน ปฐมสมาธิ เป็น อุกคหนิมิต ที่นี้ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดเข้าออกสมาธิให้ชำนาญชำนาญตามองค์ญาณนั้น จึงจะนำสมาธินั้นไปใช้ประโยชน์ได้

ในการพิจารณาวิปัสสนาในขั้นต่อไปได้อย่างชำนาญ อันนี้ขอให้ท่านพึงสังเกตเรื่อยๆ ไป

ถาม การปฏิบัติทุกอริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ผลปรากฏว่า ลมหายใจไม่ปรากฏเลย ผลปรากฏภายในทั้งรู้ทั้งเห็น สว่างแจ่มใส เบิกบานมาก เห็นภายในเป็นสายขาวบริสุทธิ์เท่าเส้นด้ายหลอด ปรากฏชัดแจ้ง เจตสิกไม่เคยปรุงจิตได้เลยแม้แต่ขณะหนึ่ง ปรากฏนานเช่นนี้ นานได้ถึง ๗ วัน

ตอบ โดยธรรมชาติของการปฏิบัตินี้ เราจะกำหนดรู้ลงไปได้ว่า ๑. จิต คือตัวรู้ ๒. เครื่องรู้ของจิต หมายถึงอารมณ์ของจิต มีลมหายใจเป็นต้น เมื่อจิตมีความรู้ สติมีเครื่องระลึก เช่นอย่างในปัญหานี้ จิตกำหนดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ และสติเอาลมหายใจเป็นเครื่องระลึก ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จิตตามลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งลมหายใจรู้สึกละเอียดลงไป เมื่อลมหายใจละเอียดลงไปแล้ว ปรากฏว่าลมหายใจก็หายไป ร่างกายที่มีอยู่ก็หายไป แล้วปรากฏว่ามีจิตสงบ นิ่ง ใสสะอาด บริสุทธิ์ ในที่นี้ใช้คำว่า ขาวใส บริสุทธิ์ แล้วยังแถมว่ามีเป็นเส้นเหมือนด้ายหลอด ที่นี้เส้นด้ายหลอดนี้ มันก็ตรงกับว่ากระแสจิตส่งออกไปไกล ก็มองเห็นแสงพุ่งไปไกล ตอนนี้จิตส่งกระแสอยู่ในภายนอก ที่นี้ความรู้สึกมันหดรวมเข้ามาอยู่ภายใน คือจิตอยู่ในจิต สายที่มันพุ่งไปเป็นเส้นด้ายไกลๆ นั้นก็หายไป ก็เหลือแต่จิตนิ่ง สว่าง ขาวบริสุทธิ์เป็นหนึ่ง ซึ่งในขณะนั้นจิตอยู่ใน อัปปนาสมาธิ ถ้าหากเป็นอัปปนาสมาธิในขั้นต้น จิตจะนิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เฉยๆ ความรู้มีแต่เพียงว่าจิตสงบ นิ่ง มีความสว่างเท่านั้น อันนี้เป็นสมณะ หรือเป็นอัปปนาสมาธิ เกิดขึ้นในขั้นสมถภาวนา

แต่ถ้าหากว่าจิตได้ผ่านการพิจารณา หรือมีความสำคัญนั้น หมายถึง ได้พิจารณาอารมณ์ในแง่ต่างๆ มาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไป ในลักษณะแห่งอัปนาสมาธิ แม้ว่าตัวคือร่างกายจะหายขาดไปตาม แต่จิตก็มีสิ่งที่รู้อยู่

บางครั้งปรากฏการณ์อาจจะเป็นในทำนองนี้ พอจิตสงบนิ่ง ลงไปแล้ว จิตจะแสดงอาการลอยออกจากร่าง แล้วมาลอยอยู่เหนือ ร่าง ส่งกระแสลงไปดูร่างที่ตนอาศัยอยู่ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มองเห็น อาจจะขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพัง ยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วสลายตัวไปไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่ผืนแผ่นดินที่อาศัยอยู่ก็ไม่ปรากฏในความรู้สึก มีแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ และในบางครั้ง ในเมื่อสิ่งที่มองเห็นคือร่างกายที่ปรากฏนั้นหายไป แม้แต่จิตอยู่ในลักษณะที่สงบนิ่งเป็นปกติอยู่ก็ยังมีปรากฏการณ์ปรากฏขึ้นให้รู้ คล้ายๆ กับว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันผ่านเข้ามาวนรอบในจิต แต่จิตก็นิ่งเด่นเฉยอยู่ อันนี้ไปตรงกับคำถามที่ว่า จิตชาวโสภะวิสุทธิปรากฏแจ้งชัด

เจตสิกไม่ปรุงจิต ในขณะที่จิตนิ่ง เจตสิกไม่ปรุงจิต ตามคำถามของท่านผู้นี้ หมายถึงว่า จุดนี้มันเกิดมีศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า อริยมรรค มัคคสมังคี ประชุมลงเป็นหนึ่ง ยังปรากฏการณ์ก็คือ จิตดวงสงบ นิ่ง สว่าง บริสุทธิ์สะอาด ไม่หวั่นไหว ในสิ่งที่ผ่านเข้ามา อาจจะมียะอะไรผ่านเข้ามาอย่างละเอียดๆ จิตก็มองเห็นสิ่งนั้นอยู่ แต่ไม่มีอาการหวั่นไหวไปตาม ท่านผู้นี้จึงเรียกว่า เจตสิกไม่ปรุง หมายถึงจิตสงบนิ่งลง อริยมรรคประชุมพร้อมกันที่จิต แล้วจิตสามารถประคองตัวได้โดยอัตโนมัติ เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่า การประชุมพร้อมแห่งอริยมรรค ถึงแม้จะเป็นขั้นต้นๆ ก็เป็นแนวทาง

ถาม ปรากฏทั้งรู้ทั้งเห็นเท่ากับมองด้วยสายตาภายนอก

ตอบ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมตา ในเมื่อสิ่งใดปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็ทั้งรู้ทั้งเห็น ถ้าหากความรู้ความเห็นที่มันเกิดขึ้นในขณะที่ผู้ภาวนายังมีตัวปรากฏอยู่ ถ้าเกิดนิมิตขึ้นมาจะดูคล้ายมองเห็นด้วยสายตา แล้วก็รู้ด้วยใจ เพราะฉะนั้น ท่านผู้นี้จึงว่าทั้งรู้ ทั้งเห็น ผู้รู้ด้วยใจ และมองเห็นด้วยสายตา อันนี้เป็นนิมิตที่เกิดขึ้นในขั้นต้น ในขณะที่จิตเป็นอุปจารสมาธิ ทีนี้ถ้าหากนิมิตเกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบละเอียดจนกระทั่งจิตนิ่งเด่นเป็นหนึ่งแล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเข้ามา จิตรู้เห็นอยู่ อันนี้เป็นนิมิตที่จิตรู้ด้วยจิตโดยตรง เพราะฉะนั้น นิมิตในขั้นต้น ขั้นอุคคหนิมิต จิตรู้คล้ายกับมองเห็นนิมิตนั้นด้วยตา ขั้นปฏิกากนิมิต จิตรู้แล้วก็มองเห็นด้วยใจ เรียกว่า ตาใจ ระดับอุคคหนิมิตนี้ จิตทั้งรู้เห็นด้วยใจ ทั้งมองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ไม่ได้หลับตา แต่ประสาทรู้เห็นทางตายังไม่ขาดไป แต่ถ้าอยู่ในขั้นปฏิกากนิมิตแล้ว มีแต่จิตรู้เห็นทางเดียว จักขุประสาทไม่เกี่ยวข้อง เพียงทำความเข้าใจอย่างนี้

ถาม กำหนดจิตมีสติปกครองรักษาจิต อารมณ์เช่นนั้นก็มีผลแบ่งออกอารมณ์ภายนอก

ตอบ อันนี้มันเป็นผลที่ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนอบรมจิต ทั้งชั้นบริกรรมภาวนา ขั้นการพิจารณาธรรม จนสามารถทำจิตให้มีสติ เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ อาการอย่างนี้มักจะเกิดขึ้นกับจิตของท่านผู้ดำเนินการปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน โดยอาศัยหลักกายเวทนา จิต ธรรม การพิจารณากาย ก็คือพิจารณาอาการ ๓๒ ในแง่สุกกรรมฐานบ้าง ในแง่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง โดยเอาอาการ ๓๒ นี้เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

ในขณะที่เรากำหนดพิจารณาดูกาย คือ อากาโร ๓๒ นั้น ความจริงเราตั้งใจแต่จะดูเรื่องของกาย แต่พร้อมกันนั้นเราจะรู้เรื่องของเวทนา ของจิต ของธรรมไปด้วย เราดูกาย เราก็รู้เวทนา มันเกิดที่กาย ความสุขก็เกิดที่กาย ความทุกข์ก็เกิดที่กาย และพร้อมๆ กันนั้น จิต ธรรม มันก็ปรากฏขึ้น เพราะจิตมันเป็นผู้รู้ แล้วก็ธรรมที่จะปรากฏเป็นสังขาร เรียกว่า นิรวณ ๕ เวทนา ก็คือสุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ภูมิจิตของท่านผู้ดำเนินตามแนวแห่งมหาสติ-ปัฏฐาน ๔ นี้ คือ ยึดเอากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเครื่องรู้ เครื่องเห็น เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว แม้อยู่ในสมาธิ ก็จรรู้สึกจิตกับอารมณ์แยกกันออกคนละส่วน ในเมื่อออกจากสมาธิแล้วมาอยู่ปกติธรรมดา เช่นอย่างเราคุยกันอยู่เดี๋ยวนี้ ท่านผู้นั้นก็จะรู้สึกจิตภายในมีความสงบอยู่ แต่ส่งกระแสจิตมาทำงานภายนอก รับรู้อารมณ์ได้ ในบางครั้งคล้ายๆ กับเรารู้สึกว่าเรามีใจ ๒ ดวง ดวงหนึ่งมันนิ่งอยู่ข้างใน ดวงหนึ่งมันทำงานอยู่ข้างนอก อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตผู้ที่ฝึกฝนอบรมมาชำนาญ มีสติสัมปชัญญะพอสมควร แล้วจะได้ผลอย่างนี้

ถาม การปฏิบัติแบบใดที่จะทำให้มีความรู้จิตของตนเฉพาะภายใน พร้อมทั้งพูดคุยกับคนอื่น ๆ ได้

ตอบ อันนี้ การปฏิบัติแบบใด อย่างไร คำถามนี้ตรงกับคำถามว่า ทำอย่างไรจิตจึงสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และจึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้เร็ว ต้องการอยากจะเป็นให้เร็วต้องทำให้มากๆ อย่างที่ว่า วันหนึ่งทำ ๓ ครั้งๆ ละ ๑ ชั่วโมง รับรองว่าเป็นได้เร็ว

ถาม เวลานั้นสมาธิ รู้สึกว่าเหมือนกายจะระเบิดออก แต่เป็นเฉพาะที่ฝ่ามือ จิตเย็นสบาย โปร่ง ลมหายใจเบาขึ้นๆ ควรจะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ อันนี้เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ พอเราตั้งใจปฏิบัติแล้ว ความเอาใจใส่ในตัวเองมันเพิ่มมากขึ้น ความเอาใจใส่ในจิตของเราเอง ความเอาใจใส่ในกายของเราเอง และความเพ่งเล็งที่จะให้จิตเกิดสงบ ยิ่งความเพ่งเล็งจะให้จิตสงบมากเท่าไร ความเหน็ดเหนื่อยหนักในกายก็ยิ่งมีมากขึ้น ที่นี้การภาวนาที่จะข่มจิตให้สงบนี้ โดยมีความตั้งใจข่ม แล้วบังคับจิตให้โน้มไปในทางที่สงบ บางทีเมื่อจิตสงบลงไปจริงๆ แล้ว จะกลายเป็นสมาธิตัวแข็ง เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะภาวนาเพื่อให้เบากาย เบาจิตกันจริงๆ แล้ว อย่าไปบังคับความรู้สึก เพียงแต่ควบคุมจิตให้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาเท่านั้น เช่นอย่างภาวนา พุทโธ นี่ นึกถึงพุทโธๆ สติสัมปชัญญะไม่ต้องถาม เมื่อเรานึกถึงพุทโธๆ เอาพุทโธไว้กับจิต เอาจิตไว้กับพุทโธ สติสัมปชัญญะมาเองโดยอัตโนมัติ หน้าที่เพียงนึกพุทโธๆ ด้วยความรู้สึกเบาๆ และก็อย่าไปปรารถนาให้เกิดผลใดๆ ทั้งนั้น เมื่อทำไปพอสมควรแล้ว ผลจะเกิดขึ้นมาเอง แต่ว่าต้องทำให้มากๆ หน่อยนะ ๒๐ นาที ๓๐ นาทีไม่พอ

ถาม ทำไมเมื่อออกจากสมาธิแล้วจะมีความรู้แปลกๆ เกิดขึ้น ซึ่งคาดไม่ถึง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และความรู้ที่ออกจากสมาธิใหม่ๆ พอจะเชื่อได้หรือไม่ ว่าเป็นความจริง

ตอบ อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตที่ฝึกหัดสมาธิติดต่อกัน การทำสมาธิแต่ละครั้งๆ บางทีอาจจะไม่เกิดความสงบและความรู้จริงเห็นจริง ผู้

ปฏิบัติรู้สึกเห็นเหนื่อยโดยเปล่าประโยชน์ไม่ได้ผลอันใด แต่ถึงกระนั้น การกระทำนั้นก็สะสมกำลังไว้ทีละเล็กทีละน้อย ธรรมะเป็นอกาลิโก ได้จังหวะเมื่อไรก็เกิดความรู้แปลกๆ ขึ้นมาเมื่อนั้น และบางครั้งก็เกิดขึ้นมาอย่างลอยๆ บางครั้งก็อาศัยอดีตสัญญาмаาระตุน บางครั้งก็มีเหตุการณ์ในปัจจุบันมากระตุ้นให้เกิดความรู้ขึ้นมา อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตของผู้ที่ผ่านการฝึกฝนอบรมสมาธิมาแล้วพอสมควร

ถาม เมื่อปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกเหมือนมีอะไรรวมกลับเข้ามาในตัว คืออะไร

ตอบ อันนี้เป็นลักษณะของความหดสั้นเข้ามาของกระแสจิตที่ส่งกระแสไปสู่ที่ไกลๆ แล้ว เมื่อเราภาวนาแล้ว เมื่อจิตจะสงบ มันก็เริ่มหดสั้นเข้ามาจนกระทั่งถึงตัว แล้วก็สู่จุดแห่งความสงบ ซึ่งบางครั้งมันอาจจะเกิดขึ้นเพียงแต่รู้สึกว่ามันรวมกลับเข้ามาในตัว บางครั้งอาจจะเกิดแสงสว่างอยู่ในที่ไกลๆ ไนน์ มองสุดลูกหูลูกตา เมื่อปริกรรมภาวนาหนักเข้า แสงนั้นจะย่นใกล้เข้ามาหาตัวทุกทีๆ เมื่อจิตสงบขึ้นมาจริงๆ แล้ว แสงจะวิ่งเข้ามาในตัว เกิดความสงบสว่างขึ้นภายในจิต อันนี้ เป็นลักษณะการรวมของจิตเข้าสู่สมาธิ ซึ่งมันจะเป็นเองโดยธรรมชาติ

ถาม เมื่อต้องการจะหยุดทำสมาธิ คล้ายกับมีร่าง ๒ ร่าง เหมือนมีจิตแยกกันอยู่ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป

ตอบ เหตุการณ์ที่ว่านี้ จะเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางขณะ บางทีเราทำจิตสงบลงไป เราอาจจะมองเห็นตัวของเราร่างหนึ่งแผ่ขึ้นมา มีความรู้สึกว่ามีกาย ๒ กาย มีจิต ๒ จิต เพราะในขณะนั้นเรารู้สึกว่ากายของเราแยกออกไปอยู่ข้างนอก ความรู้สึกของเราจึงแยก

ออกเป็น ๒ ส่วน ในเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นควรจะปฏิบัติอย่างไร อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มันจะเป็น ๒ ร่าง หรือ ๓ ร่าง หรือ ๑๐ ร่างก็แล้วแต่ สิ่งที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้นนั้น เพราะผลที่เกิดจากการทำสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปสู่อุปปจารสมาธิ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ถ้าไม่เห็นภาพหรือรูปอย่างอื่น ก็จะมีมองเห็นรูปตนเองปรากฏขึ้น เมื่อจิตสงบเข้าจริงจังแล้ว ร่างที่ ๒ หรือจิตที่ ๒ จะหายไป จะมารวมอยู่ที่จิตๆ เดียวคือจิตของเรา เป็นเรื่องของธรรมดา เป็นทางผ่านของการทำสมาธิ ปัญหาสำคัญ อย่าไปเอะใจ หรือไปติดกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิตที่ส่งบออย่างเดียวเท่านั้น ถ้าไปเอะใจกับสิ่งเหล่านั้น จิตจะถอนจากสมาธิ นิमितที่มองเห็นจะหายไป

ถาม ชั้นของสมาธิที่เราปฏิบัติได้ จะสังเกตได้ด้วยปรากฏการณ์หรือระยะเวลาที่ปรากฏการณ์นั้นเกิด

ตอบ ชั้นของสมาธิที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้น ความเกิดขึ้นของสมาธิมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะอย่างหนึ่งนั้น เมื่อเราบริกรรมภาวนาหรือกำหนดพิจารณาอะไรอยู่ก็ตาม เมื่อจิตเกิดมีอาการเคลิ้มๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตก็สงบวูบลงไป ตั้งมั่นเป็นสมาธิ สว่างไสวขึ้น อันนี้เป็นลักษณะความสงบอีกอย่างหนึ่ง ความสงบอย่างนี้เรียกว่าผู้ทำสมาธินั้นยังไม่ชำนาญในการเดินจิต เราจะรู้แต่เฉพาะเรากำหนดบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอารมณ์ กับเมื่อตอนที่จิตสงบนิ่งแล้ว ช่วงระหว่างกลางนี้เรากำหนดไม่ได้ สมาธิจึงยังไม่พร้อมด้วยองค์ สมาธิที่พร้อมด้วยองค์นั้น ผู้ภาวนาจะต้องกำหนดรู้ไปตั้งแต่วิตก วิจารณ์ แล้วก็เกิดปีติ เกิดสุข เกิดเอกัคคตาคือความเป็นหนึ่งของจิต จนกระทั่งจิตละวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข ยังเหลือแต่เอกัคคตา กับอุเบกขา ซึ่งเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ หรือขั้นสมถะ

สมาธิที่เดินตามแนวองค์ฌาน เป็นสมาธิของผู้บำเพ็ญจิตให้เป็นสมาธิชำนาญพอสมควร ถ้าชำนาญจริงๆ แล้ว สามารถที่จะยับยั้งจิตของตัวเองให้อยู่ในองค์ฌานนั้นๆ ตามที่ต้องการ เว้นเสียจิตไปอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ นั้นแหละ จิตจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เราจะทำอะไรไม่ได้ ถ้าจิตอยู่ในระหว่างฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ในตอนนี้เราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในองค์ฌานนั้นๆ ได้ คือ เราสามารถใช้ความตั้งใจอ่อนๆ โดยที่เราไม่ประคองจิตจะให้อยู่ในระดับปิติ อยู่ในระดับของสุข อยู่ในระดับของความสงบก็ได้ แต่ถ้าหากถึงฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ แล้ว ที่นี้จิตเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

ถาม เวลาทำสมาธิ พอจิตนิ่ง ลมหายใจจะหายไป และคำภาวนาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดี๋ยวเดียวก็รู้สึกตัว แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป

ตอบ เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบละเอียดลงไปถึงจุดที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาตกใจ แล้วจิตก็ถอนจากสมาธิ เมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายังเสียดายความเป็นของจิตในขณะนั้นที่มันเป็นขึ้นมานั้น ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่จนกว่าจิตจะสงบลงไปจนถึงขนาดลมหายใจจะหายขาดไป คำภาวนาหายไป

ถ้าตอนนี้เราไม่เกิดตกใจ หรือเอะใจขึ้นมาก่อน จิตจะสงบละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้นที่ตัวก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้ สงบ สว่าง อย่างเดียว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ แต่ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เมื่อลมหายใจจะหายไป คำ

ภาวนาก็หายไป แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา ให้หาเรื่องให้จิตมาพิจารณา พิจารณาโดยเพ่งกำหนดลงที่ใดที่หนึ่ง จะเป็นบริเวณหน้าอกก็ได้ หรือจะเป็นท่อนแขน ท่อนขา ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ โดยกำหนดลง ในจิตว่า เราจะลอกหนังออก แล้วก็กำหนดเถือเนื้อออก จนกระทั่ง มองเห็นกระดูก คือว่าใจมองเห็นกระดูก ตายังไม่เห็นก่อน นึกลงไปให้มันถึงกระดูก โดยกำหนดลอกหนังออก เถือเนื้อออก แล้วนึก ให้มันถึงกระดูก นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น แล้วเมื่อจิตน้อมใจ เชื่อมลงไปว่ามีกระดูกอยู่ที่ตรงนี้ ให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า อัฐิๆ แล้วก็จ้องจิตลงไปทีจุดนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตจะมองเห็นกระดูก ในจุดที่เพ่งนั้น ในทำนองนี้จะทำให้เราได้สมถกรรมฐาน

มีตัวอย่าง ครูบาอาจารย์ท่านเคยให้คำแนะนำกันมา ท่าน อาจารย์องค์หนึ่งภาวนา พุทโธ มาถึง ๖ ปี จิตก็สงบลงไป ทำท่าว่า ลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วจิตก็ตื่นขึ้นมา ไม่ถึง ความสงบสักที ทีนี้อาจารย์องค์นั้นก็ไปถามท่านอาจารย์อีกองค์หนึ่ง ว่า ทำอย่างไรจิตมันจะสงบเป็นสมาธิดีๆ สักที อาจารย์องค์นั้นก็ให้ คำแนะนำว่า ให้เพ่งลงตรงหน้าอกให้มันเห็นกระดูก โดยลอกหนังออก เถือเนื้อออก แล้วก็จ้องจิตลงไปบริกรรมภาวนาว่า อัฐิๆ อาจารย์ องค์นั้นไปปฏิบัติตามก็ได้สมาธิ แล้วก็ได้สมาธิเห็นกระดูกตรงหน้าอก ตอนแรกๆ ก็มองเห็นแต่กระดูกหน้าอกเพียงนิดเดียว เมื่อได้นิมิต เห็นกระดูกตรงนั้น จิตมันก็สงบนิ่งจ้องอยู่ตรงนั้น ลงผลสุดท้ายก็ มองเห็นกระดูกทั่วตัวไปหมด มองเห็นกายทั้งหมดเป็นโครงกระดูก ในเมื่อมองเห็นกายเป็นโครงกระดูกอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วโครงกระดูก ก็พังลงไป แล้วก็สลายตัวไป หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งเป็น สมาธิว่างอยู่อย่างเดียว

ที่นี้ในอันดับต่อไปนั้น เมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่เฉยๆ ภายหลังเมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่พอสมควรแล้ว ก็เกิดความรู้อันละเอียดขึ้นมาภายในจิต แต่ไม่ทราบว่าจะไร มันมีลักษณะที่รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไปเหมือนๆ กับขี้เเมขที่ลอยผ่านสายตาเราไปนั้นแหละ แต่จิตก็นิ่งเฉยสงบ นิ่ง สว่างอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่มีมันมาให้รู้ให้เห็นมันก็ผ่านไปเรื่อยๆ ที่นี้นึกถามดูซิ ตรงนี้เราจะเรียกว่าอะไร ตรงนี้เป็นภูมิความรู้ เป็นภูมิปัญญาของจิตอย่างละเอียดเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความจริง ความจริงที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ สภาวะธรรม ส่วนที่เป็นสังขารเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ นั้น มีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ซึ่งท่านอาจารย์มั่นท่านว่า สัตติ-ภูตัง สัตติภูตัง ของท่านอาจารย์มั่นในมุตโตทัย มีความหมายว่า สัตติ-คือความตั้งเด่นอยู่ของจิต อยู่ในสภาพที่สงบนิ่ง เป็นกิริยาประชุมพร้อมกันของอริยมรรค ยังจิตให้บรรลุถึงความเป็นปกติภาพโดยสมบูรณ์

เมื่อจิตมีอริยมรรคประชุมพร้อม ภายในจิตมีลักษณะสงบ นิ่ง สว่าง อำนาจของอริยมรรคสามารถปฏิบัติจิตไปสู่ภูมิรู้ ภูมิธรรมอย่างละเอียด ภูมิรู้ ภูมิธรรม ซึ่งเกิดขึ้นอย่างละเอียดไม่มีสมมติบัญญัติ นั้น ท่านเรียกว่า ภูตัง ภูตัง หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ โดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ทราบว่าจะเรียกว่าอะไร สงสัยต่อไป ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะเรียกว่าอะไร ทำอย่างไรเราจึงรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกไว้ แม้ท่านแสดงธรรมจักรให้ภิกษุปัญจวัคคีย์ฟัง ท่านอัญญาโกณฑัญญะ รู้ธรรม เห็นธรรม ก็รู้แต่เพียงว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ดับเป็นธรรมดา ในขณะที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านรู้เห็นอย่างนั้น ท่านไม่ได้ว่าอย่าง

นี้ คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ว่า เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ในขณะที่อยู่ในสมาธิรู้เห็นสิ่งนั้น ท่านไม่ได้ว่าอะไร เพราะจิตของท่านสงบนิ่ง เด่น สว่างไสวอยู่ แต่สิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิต รู้ ก็ผ่านไป แต่ไม่ทราบว่าจะไร เมื่อท่านออกจากสมาธิมาแล้ว ท่านจึงรู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะในขณะที่ท่านรู้ ท่านไม่รู้ว่าอะไรคืออะไร แต่มันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น จิตผู้รู้ก็มีอยู่ สิ่งที่ทำให้จิตรู้ ก็มีอยู่ แต่เรียกชื่อไม่ถูก

ถาม รูปคือร่างกาย จะเห็นเกิด-ดับได้อย่างไรถ้าไม่ได้สมาธิถึงอัปปนา ถ้าจะเห็นก็เพียงจินตนาการ หรือคิดคาดคะเนใช่ไหม

ตอบ ใช่ ความรู้แจ้งเห็นจริงทั้งหลายทั้งปวงนั้น อาศัยการค้นคิดด้วยจินตา เรียกว่า จินตมยปัญญา การค้นคิดการพิจารณานี้เป็นอุบายทำให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิ ทำให้สติสัมปชัญญะดีขึ้น แล้วเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ประกอบกับจิตที่มีสมาธิ ก็ย่อมสามารถปฏิบัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้เอง ส่วนในอัปปนาสมาธินั้น อัปปนาสมาธิในเบื้องต้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเพียงแค่ว่าจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ ยังไม่เคยผ่านการพิจารณาอะไรมา จิตจะไปสงบนิ่งอยู่เฉยๆ แต่ถ้าหากว่าจิตเจริญวิปัสสนาขั้นละเอียด จิตอยู่ในลักษณะแห่งอัปปนาสมาธิเหมือนกัน แต่ก็สามารถมีเครื่องรู้เครื่องเห็นภายในจิต สิ่งที่จะให้จิตรู้ สิ่งที่จะให้สติระลึกนั้น มีปรากฏอยู่แต่จิตก็อยู่ในลักษณะอัปปนาสมาธิ ที่นี้อัปปนาสมาธิในเบื้องต้นนั้นเป็นแต่เพียงปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ในเมื่อสมาธิผ่านเข้ามาในจิต หรือจิตเป็นสมาธิบ่อยๆ ผ่านการพิจารณาหนักๆ เข้า จิตนั้นจะมีพลังเมื่อออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก ตัวการสำคัญก็คือ สติ

ที่จะตามรู้ ตามเห็น ตามความรู้สึกลึกซึ้งคิดนั้นๆ แล้วแม้ขณะที่จิตสงบ
 หนึ่งเป็นสมาธิอย่างละเอียด ตัวสติตัวนี้จะเป็นผู้รู้ทันเหตุการณ์ต่างๆ
 ที่เกิดขึ้นภายในจิต ส่วนความเข้าใจอันละเอียดนั้น ขอฝากนักปฏิบัติ
 ไปพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ที่อาตมาว่าไปนี่ย่าเพิ่งเชื่อ เพียงแต่รับ
 ฟัง สิ่งใดที่ฟังแล้วเชื่อเลย เขาก็ว่าโง่ ในเมื่อฟังแล้วปฏิเสธว่าไม่
 ใช่ ก็โง่อีก เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรม ต้องพิจารณา
 ตัดสินโดยสติปัญญา

ถาม ที่ว่า วูบ นั้นคือ ภาวค์ ไข่ไหมครับ

ตอบ ไข่ วูบคือช่วงว่างของจิต อย่างเราภาวนา พุทโธๆ แล้วก็
 จิตทำท่าจะสงบ แล้วระหว่างจิตที่จะปล่อยพุทโธนี้ ไปถึงจุดที่สงบนิ่ง
 ช่วงกลางนั้นมันว่าง ความว่างนี้เรียกว่า ภาวค์ ที่นี้ ภาวค์คือการ
 ก้าวลงของจิต ในเมื่อจิตตกภาวค์วูบลงไป พอวูบนิ่ง ถ้านิ่งแล้วไม่
 มีลักษณะของความสว่าง คือความพร้อมของจิตไม่พร้อมที่จะตื่น ก็
 เป็นการหลับไปอย่างธรรมดา เช่นอย่างวูบลงไปแล้ว หลับมีตกลงไป
 ไม่รู้อะไร ที่นี้พอวูบลงไปปั๊บ เกิดสว่างโพล่งขึ้นมา อันนี้เรียกว่า
 สมาธิแบบพลุ่งๆ แต่ว่าใครทำได้ก็ดี ทำหลายครั้งหลายหนแล้วก็
 ค่อยชำนาญขึ้น แล้วก็จะติดต่อกันเอง อันนี้เรากำหนดระหว่าง
 กลางนี้ไม่ได้ ตั้งแต่วิจารณ์กับอัปปนาสมาธิ ช่วงนี้มันว่าง เรากำหนด
 ไม่ได้ว่าจิตของเรามันผ่านอะไรบ้าง เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้เรา
 เรียกได้แต่อัปปนาสมาธิเฉยๆ

ถาม ก่อนจะออกจากสมาธิภาวนา ควรจะปฏิบัติอย่างไรบ้าง

ตอบ ลูกได้ต่อเมื่อเรากำหนดพิจารณาตั้งแต่นั่นที่จะนั่งสมาธิว่า
 เราได้ทำอะไรบ้าง เริ่มต้นแต่จุดรูปเทียน ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา

กำหนดอารมณ์ เครื่องบริกรรมภาวนา คืออารมณ์เป็นเครื่องรู้ เครื่องพิจารณาของจิต แล้วจิตของเรามีความเป็นไปอย่างไร สงบหรือไม่สงบ รู้หรือไม่รู้ ได้ผ่านสมาธิขั้นไหน อย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีปิติไหม มีความสุขไหม มีนิมิตไหม มีความรู้ อะไรเกิดขึ้นใหม่ จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายที่เราจะออกจากสมาธิ ว่าจิตของเราสงบไหม แล้วที่นี้เมื่อเราพิจารณาดูอย่างนั้นแล้ว เราก็กำหนดรู้จิตของเราอีกทีหนึ่งว่าอะไรมันเกิดขึ้น ความคิดอะไรเกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้น ความคิดนี้มันดับไป เราก็ปล่อยมันไป ความคิดใหม่เกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ เรียกว่าตามรู้ให้มันทันความคิด สำหรับผู้ที่บริกรรมภาวนาแล้วจิตไม่สงบ บริกรรมอย่างไรมันก็ไม่สงบ ก็ควรจะเปลี่ยนเป็นวิธีนี้ คือวิธีที่จะนั่งหลับตาก็ตาม ลืมตาก็ตาม ให้คอยจ้องดูความคิดของเราเองว่า จะคิดอะไรขึ้น พอคิดอะไรขึ้นมาปั๊บก็กำหนดรู้

เมื่อเราทำอย่างนี้ จะได้ประโยชน์อะไร เพราะเราดูทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ ด้วยความมีสติ จะทำให้สติของเราเด่นขึ้น มีกำลังขึ้น แล้วเราจะสามารถรู้ทันความคิดของเราเอง เมื่อเรารู้ทันความคิดของเราเอง ต่อไปเราจะคิดอะไร คิดด้วยความรู้เท่าทัน สิ่งที่เราคิดนั้น มันจะไม่สามารถดึงเอาจิตใจของเราให้ไปเกิดทุกข์ทรมาน

ความจริง คำว่าความรู้ ตามความหมายของคำว่า รู้ ในสมาธิ หรือสมาธิปัญญานั้น ก็หมายถึงจิตสามารถรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เราเคยนึกคิดว่ามันวุ่นวายแต่ก่อน โดยปกติที่เรายังไม่มีความรู้ ไม่มีสติ ปัญญา รู้เท่าทันอารมณ์ เราดูอะไร เราได้ยินได้ฟังอะไร ได้สัมผัสอะไรในทางตา หู จมูก กาย ใจ สิ่งที่จะฟังเกิดขึ้นมันก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ พอใจ ไม่พอใจ นอกจากจะเกิดความพอใจ ไม่พอใจ มันยังจะต้องปรุงแต่งไปอีก แล้วก็หาเรื่องไปเรื่อยๆ จนตัวเองต้องเกิดทุกข์

วุ่นวายขึ้นมา แต่ถ้าเรามีสมาธิ มีสติปัญญารู้เท่าทัน เรามองดูอะไรทางตา ได้ยินอะไรทางหู ได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้รสทางลิ้น สัมผัสทางกาย แม้แต่นึกทางใจ เรามีสติคอยจ้องดูอยู่ ความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นมันจะกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เพราะอาศัยความรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา สิ่งใดที่เรารู้เท่าทัน สิ่งนั้นไม่สามารถที่จะดึงใจของเราไปทรมานให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ นี่คือผลที่จะบังเกิดขึ้น อันนี้มันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางกาย ถ้ามีอาการอย่างนั้น จะมีวิธีแก้ไขโดยวิธีการใดวิธีหนึ่งให้มันหายไป มันจะสลักก็หาวิธีการแก้ไขการสลักนั้นให้หายไป แล้วกำหนดจิตภาวนาไปใหม่ ไม่ต้องไปรู้หนอหรืออก มันเกิดขึ้นแล้วเรารู้เอง เพียงแต่รู้เท่านั้น ไม่ต้องไปหนอมัน อย่าไปกลั่น ปล่อย ถ้ามันจะสลักก็แก้ไขสิ่งเกี่ยวข้องของทางกาย หรือน้ำลายที่จะสลัก ถ้าจะสลัก ไม่กลั่นก็บ้วนทิ้งเสีย ที่นี้ก็ภาวนากันต่อไป ถ้ามันจะไอ ก็ไอให้มันหาย ถ้ามันจะหาว ก็หาให้มันหาย อันนี้ เป็นตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายที่แก้ไขไม่ได้ ถ้าอย่างเรานั่ง นอน เราจะไปคิดว่าปวดหนอยๆ ก็หากจิตเราไม่สงบ มันก็ไม่หายปวด ในเมื่อทนไม่ไหว ก็เปลี่ยนอิริยาบถเสียมันก็หายไป เป็นแต่เพียงว่าเรากำหนดรู้ สามารถที่จะกำหนดจิตให้วิ่งเข้าสู่สมาธิได้อย่างฉับพลันก็ทำ แล้วมันจะหายปวด เพราะจิตเข้าสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว จะไม่มีตัวปรากฏในความรู้สึก เพราะเวทนาเกิดจากกายเท่านั้น อุเบกขาเวทนาเกิดจากใจโดยเฉพาะ

เรื่องความทุกข์ที่เกิดทางกายนี้เราฝึกไม่ได้หรอก อย่างบางท่านปฏิบัติแล้วต้องอดอาหาร ต้องทรมานอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าไปทำ อาตมาได้เคยอดข้าวเป็นอาทิตย์ๆ แล้ว ก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้น พระพุทธเจ้าสอนว่า คนที่ยังมีกิเลสเป็นเชื้ออยู่ แม้การทรมานตน

ด้วยการย่างตนบนถ่านเพลิง ด้วยการทรมานตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่สามารถทำให้หมดกิเลสไปได้ แต่กิเลสจะหมดไปด้วยเหตุผล เราจะรู้เหตุผลก็ต้องค้นคิดพิจารณา เมื่อเราคิดค้นเสร็จ รู้เหตุ รู้ผล ว่าทุกข์เกิดจากอะไร สุขเกิดจากอะไร ทำอย่างไรจะเป็นทุกข์เป็นสุข ก็จะปล่อยวางไปเอง ถ้าหากเรายังไม่รู้จริงเห็นจริง แล้วเราจะไปละอย่างไร ก็ละไม่ได้หรอกกิเลสนะ อาตมาขอยืนยันว่า กิเลสไม่ใช่เรื่องที่จะไปละเอาได้ กิเลสที่ละได้ คือ การไม่ทำ การไม่พูด แต่ความรู้สึกทางใจนี้ เราจะละไม่ได้ ใครไม่เชื่อก็ลองพิจารณาจิตของตัวเอง การละกิเลสทางกายก็คือ ศีล ๕ ข้อ ปฏิบัติตามศีล

ในข้อที่จะละเมิตด้วยกาย เช่น การฆ่า การลักขโมย การประพฤติดินในกาม การดื่มกินสุราเมรัย จดเว้นจากการทำ ๔ ข้อนี้ เป็นการละกิเลสทางกาย เว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ถ้าเรางดเว้นเป็นการละกิเลสทางวาจา ละได้แต่กายกับวาจา แต่ส่วนทางใจนั้น ต้องอาศัยอบรม ศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังกล้าถึงขนาดประชุมเป็นองค์อริยมรรค ความประชุมพร้อมขององค์อริยมรรคซึ่งเกิดจาก ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ตัวที่เด่นชัดที่สุดก็คือ สติ เราภาวนาจุดมุ่งเพื่อให้เรามีสติอย่างเดียว แม้ว่าเราจะรู้อะไรมากมายสักเพียงใดก็ตาม แต่สติยังหย่อน สติยังบกพร่องอยู่ ก็ไกลจากความสำเร็จ ถ้ามีสติสัมปชัญญะพร้อม ก็กลายเป็นมหาสติ ซึ่งเรียกว่า มหาสติปัฏฐาน นั้นแหละ จึงจะเกิดมีการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรคภายในจิตของเรา ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะเป็นเจตสิก ผังแน่นอยู่ในจิต เมื่อจิตเป็นศีล สมาธิ ปัญญา แล้วให้รวมเป็นหนึ่งของจิตเอง

ที่นี้เมื่อจิตเป็น คีล สมาธิ ปัญญา โดยธรรมชาติของคีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ก็จะเป็นสิ่งบริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส แล้วจิตของเราก็กลับสภาพกลายเป็นไม่มีกิเลส

ถาม ผีกลิ้งสมาธิมานานแล้ว แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่หายไป นานจึงจะเกิดมีอาการทางมือโดยทำสัญญาณให้รู้ เช่น สอนให้ระวังทวาร ๖ ในขณะที่จิตจะคิดระลึกถึงถึงความหมาย หรือบางครั้งปวดเมื่อยกายเพราะเดินมาก ไม่ใช่ขณะที่นั่งสมาธิก็จะมีอาการ บริหารกายส่วนนั้น เป็นการฝึกหรือไม่

ตอบ การเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ บางทีเราอาจจะบริหารร่างกายแบบฤๅษีตัดตน ท่านอาจารย์ฝั้น ท่านทำแบบฤๅษีตัดตน ที่มีแบบฝึกหัดอยู่ที่วัดโพธิ์ อันนี้ไม่ผิด เป็นการบริหารกายให้มีความคล่อง

ถาม ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้าเคยภาวนาเห็นทุกขรอบกายในสมาธิ แล้วเคยเกิดภาวะตัวเบา และจิตดิ่งลงไป ตลอดเวลาได้ปฏิบัติโดยวางอุเบกขา ภาวนาพุทโธตลอดเวลา เป็นการถูกต้องไหม

ตอบ อันนี้หมายถึงการบริการรรมภาวนาพุทโธ โดยธรรมชาติของการบริการรรมภาวนาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปเป็นอุปัชฌายสมาธิ เมื่อจิตเป็นอุปัชฌายสมาธิแล้ว พอเกิดปิติ เกิดความสุขขึ้นมา จิตจะปล่อยคำบริการรรมภาวนาทุกครั้งไป ในเมื่อจิตปล่อยคำบริการรรมภาวนาแล้ว จิตก็นิ่งเฉยอยู่ ตอนนี้นำกำหนดรู้ลงที่จิต ถ้าหากจิตมีลักษณะลอย เคว้งคว้าง ก็ให้เพ่งไปที่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้าออกมาเป็นเครื่องรู้ เรื่องปล่อยวางคำภาวนานี้ จิตจะต้องวางของเขาเอง เราไม่ต้องไปวางให้เขาก็ได้

ถาม เมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิ ในเมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิขั้นแรกๆ เป็นสีน้ำเงิน ต่อมาเป็นสีแดง สีม่วง สีเหลือง สีขาว เราควรจะเพ่งสีในจิตหรือไม่ จำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่

ตอบ อันนี้เป็นธรรมชาติของการทำสมาธิ ในเมื่อจิตมีอาการเริ่มจะสงบลงไปในความรู้สึก จะเป็นสีม่วง สีน้ำเงิน เป็นสีแปลกต่างๆ สารพัดที่จิตจะปรุงแต่งขึ้นมา อันนี้เราไม่ควรจะสนใจ สี แสง เสียง ต่างๆ เหล่านั้น ให้จ้องอยู่กับคำบริกรรมภาวนา ถ้าบริกรรมภาวนายังมีอยู่ ให้จ้องอยู่กับคำบริกรรมภาวนานั้นๆ ถ้าหากคำบริกรรมภาวนาหายขาดไป ให้จ้องอยู่ที่จิตผู้รู้อันเดียวเท่านั้น ถ้าเราเกิดไปเอะใจกับแสง สี เสียงทั้งหลาย สภาพจิตจะเปลี่ยน แล้วสมาธิจะถอน สี แสง เสียง นั้นจะหายไป ถ้าหากเราพยายามพยุงดวงจิตประทับระคองจิตอันนี้ให้อยู่ในลักษณะสงบนิ่งเฉย สี แสง เสียง เหล่านั้นจะอยู่ให้เราดูได้นาน แล้วเราอาจจะได้ปัญญา เกิดจาก สี แสง เสียง ทั้งหลายเหล่านั้นให้แก้วิปัสสนาก็ได้ เพราะอันนี้เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เหตุการณ์ใดๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะที่ทำสมาธิ จะเป็นนิมิตก็ตาม จะเป็นความรู้สึกก็ตาม หรืออาจจะเป็นเสียงดังก็ตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้เกิดมีขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปเอะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง แล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอ๊ะ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะใจขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาสไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ที่ถามว่าจำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่ ถ้าจิตยังภาวนาอยู่ก็ให้ภาวนาต่อไป ถ้าจิตหยุดภาวนาแล้ว ก็กำหนดรู้จิตอย่างเดียว หรือถ้าหากจิตยังไม่หยุดภาวนา เราจะหยุดแล้วกำหนดรู้ที่จิตอย่างเดียวก็ได้ในขั้นนี้

ถาม มีอาการง่วงนอนในขณะที่ทำสมาธิและหลับไปในที่สุด จะปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร

ตอบ อันนี้ไม่ต้องไปปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร ถ้าสามารถนั่งหลับได้ ก็นั่งให้มันหลับ นานๆ เข้ามันจะค่อยๆ หายง่วงไปเอง การปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เราปฏิบัติไม่หยุด ทำให้มากๆ ตัวสติมีพลังขึ้น ก็สามารถขจัดความง่วงนอนได้

ถาม ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้ม บางครั้งก็หลับ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป

ตอบ ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มเหมือนจะนอนหลับ จิตมีอาการจะนอนหลับเหมือนกับจะนอนอย่างธรรมดา แต่โดยธรรมชาติของจิตที่จะเป็นสมาธิ ที่ก้าวลงไปในระยะแรกนั้น คือการนอนหลับอย่างธรรมดา มีอาการเคลิ้มๆ แล้วก็วูบลงไป ถ้าตกใจตื่น จิตถอน ก็มาตั้งต้นใหม่ ที่นี้ถ้าหากไม่ตื่น วูบลงไป แล้วปล่อยให้เป็นไปจนกระทั่งหยุด วูบ นิ่ง พอเกิดนิ่งปั๊บ ถ้านอนหลับธรรมดาก็นิ่งลงไปเลย ที่นี้ถ้าเป็นสมาธิ พอนิ่งปั๊บสว่างโพล่งขึ้นมา อาการวูบนั้นเป็นอาการที่จิตจะก้าวลงสู่สมาธิ กำลังจะได้ผลแล้ว เชิญทำต่อไป

ถาม ทำไมจึงไม่นำพุทธพจน์มาเป็นองค์ภาวนาบ้าง เช่น นตถิ สนฺติปรํ สุขํ หรือ นิพพานํ ปรมํ สุขญญํ เป็นต้น

ตอบ อันนี้มีความสงสัยเรื่องสมณะและวิปัสสนา อันได้แก่องค์ภาวนาว่า พุทโธ ยฺหหนอ พองหนอ เป็นต้น พุทโธก็ดี ยฺหหนอพองหนอก็ดี ทั้งสองอย่างนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานตามหลักสูตรที่ผู้มาภาวนาพุทโธๆ ก็ดี ยฺหหนอพองหนอก็ดี เป็นการปรับปรุงจิตในขั้นสมณะ การนี้อยู่ในสิ่งๆ เดียวเพื่อให้จิตสงบ นิ่งลงเป็นสมาธิ เป็นปฏิปทา หรือการปฏิบัติ เป็นความตั้งใจที่จะให้จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ ในขั้นนี้เรียกว่าจิตเดินอยู่ในขั้นสมณะ ที่นี้การที่จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ อันนี้เรียกว่า สมณะ จิตรู้ว่าเป็นสมาธิอย่างไร หรือรู้อย่างนี้เป็นสมาธิ เป็นความเห็นแจ้ง หายสงสัย รู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยในเรื่องของสมาธิ อันนี้เรียกว่าวิปัสสนา เข้าใจเอาอย่างนี้ง่ายดี

ถาม การเห็นนามรูป เกิด-ดับ เห็นเป็นลักษณะอย่างไร และภูมิจิตอยู่ในขั้นไหน

ตอบ อันนี้เป็นปัญหาที่มีความละเอียดพอสมควร การเห็นนามรูปเกิด-ดับ อันนี้จะขอแนะนำประสบการณ์ที่เคยผ่านมามาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง แต่มันจะอยู่ในลักษณะที่นามรูปเกิด-ดับหรือไม่ จะขอฝากให้ท่านทั้งหลายไปช่วยพิจารณา

ในขณะที่เรากำหนดจิตจะทำสมาธิภาวนาลงไป พอกำหนดจิตพับลงไป เราจะรู้สึกตัวจิตของเรารู้ทั่วทั้งกาย และก็รู้เวทนา รู้จิตรู้ธรรม โดยสัญญา เมื่อเราบริกรรมภาวนาลงไปแล้ว จิตของเราสงบเป็นสมาธิละเอียดลงไป ลมหายใจก็ดับ ร่างกายที่ปรากฏอยู่ก็ดับ คือจิตไม่สำคัญมันหมายในลมและกาย เห็นว่ากายและลมหายใจหาย

ไปหมด ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่งเด่นอยู่ ในขณะที่จิตรู้ทั่วทั้งกายอยู่นั้น ความรู้สึกทางจิตไม่มีทางเด่น แต่เมื่อกายหายไป ลมหายใจหายไปแล้ว จิตสงบนิ่งลงไปปรากฏเด่นชัดอยู่ แต่รูปหายไปหมดแล้ว อันนี้ในลักษณะอย่างหนึ่ง

ทีนี้ในอีกลักษณะอย่างหนึ่ง เช่น พระโยคาวจรมาพิจารณากาย โดยระลึกถึงความตาย ค้นคว้าพิจารณาไปจนกระทั่งรู้แจ้ง เห็นจริงลงไปว่า กายนี้ตายลงไปแล้ว แล้วกายของผู้ภาวนานั้นก็ปรากฏขึ้น อืด เน่าเปื่อย ผุพัง ในที่สุดยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วโครงกระดูกก็สลายตัวละเอียดเป็นผง ละไปหายไปในพื้นที่ดินทั้งหมด ในที่สุดพื้นแผ่นดินก็หายลงไปด้วย ยังเหลือแต่สภาพจิตเด่นสว่างใสอยู่เท่านั้น อันนี้จิตไม่มองเห็นวัตถุ ยังเหลือแต่จิตนิ่งเด่นอยู่ สว่างใสอยู่

อันนี้ขอให้แนวคิดเพื่อฝากเป็นปัญหา เพื่อให้ นักปฏิบัติและ นักศึกษาทั้งหลายนำไปคิดพิจารณา ในขณะที่ผู้ทำสมาธิภาวนา หรือพิจารณาธรรมอันใดอยู่ก็ตาม ในขณะที่รู้สึกว่ามีกายอยู่ รู้สึกว่ามีลมหายใจอยู่ ทั้งนามและรูปปรากฏอยู่พร้อมหน้ากัน เพราะกายปรากฏมีอยู่ เวทนาก็ปรากฏมีอยู่ สุขทุกข์ยังปรากฏอยู่ เช่นอย่างสุขเกิดแต่ปีติก็เป็นเวทนา เรียกว่าสุขเวทนา เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปแล้ว กาย ลมหายใจ ปรากฏว่าหายไป ยังเหลือแต่จิต จิตไม่มีความรู้สึกว่ามีกาย กายก็คือ รูป นั้นก็ดับไปแล้ว ในเมื่อรูปดับไปแล้ว เวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ ก็ดับไปด้วย อุเบกขาเวทนาจึงปรากฏเด่นชัดขึ้น ตัวนามคือจิตปรากฏเด่นชัดขึ้น จึงมีคำพูดว่า รูปดับ นามเกิด ส่วนท่านผู้อื่นที่มีความเข้าใจอย่างใดนั้น ขอฝากเป็นการบ้าน ช่วยกันพิจารณา อันนี้ไม่ขอตัดสิน

ถาม เมื่อมีโอปปาติกะ อาจารย์ที่สอนกรรมฐานที่ล่องลับไปแล้วมาเยี่ยม โดยเห็นในสมาธิ และสัมผัสรับรู้ได้กลิ่นหอม ตลอดเวลาที่จะทำสมาธิ การที่จะติดต่อกับคุณกับท่าน ควรปฏิบัติอย่างไร

ตอบ อันนี้ไม่มีทางที่ควรจะปฏิบัติอย่างไร และก็ไม่ต้องคิดจะพูดคุยกับท่าน เพราะสิ่งเหล่านี้จิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมาเอง อย่าไปเข้าใจว่าสิ่งอื่นมาแสดงให้ปรากฏ ถ้าหากว่าท่านภาวนา พุทโธๆ ท่านนึกอยากเห็นพระพุทธรูป หรือจิตท่านผูกพันอยากเห็นพระพุทธรูป จิตสงบสว่างลงไปแล้วจะเห็นพระพุทธรูปเสด็จดำเนินมา ถ้าหากท่านยึดอยู่ที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านล่องลับไปแล้ว พอจิตสงบลงเป็นสมาธิ ระหว่างอุปจารสมาธิ สว่างขึ้นมา กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จิตยึดมั่นอยู่ในสิ่งใด สิ่งนั้นจะปรากฏเป็นตัวขึ้นมาให้ท่านเห็น ฟังทำความเข้าใจว่า นิमितทั้งหลายที่ปรากฏนั้น มันเป็นเพียงมโนภาพที่จิตของท่านสร้างขึ้นเอง อย่าไปเข้าใจว่าเป็นสิ่งอื่น หลวงพ่อนี้นั่งภาวนาจนมองเห็นกายตัวเองนี้แปลกเป็นผงขึ้นมาแล้ว สัมผัสขึ้นมาก็ยังอยู่ ถ้ามันเป็นจริงแล้ว ทำไมจึงมาเทศน์ให้โยมฟังอยู่ได้ อันนี้คือข้อเท็จจริง เราอย่าไปหลงว่าเป็นสิ่งอื่นมา ถ้าหากเป็นสิ่งอื่นมาแสดงตัวให้ปรากฏกันจริงๆ นี่ ไม่จำเป็นจะต้องนั่งอยู่ในสมาธิ บางครั้งอาตมานั่งอยู่เฉยๆ นี่ ผีมันวิ่งผ่านไปอย่างนี้ มันถึงเป็นของจริง ในสมาธินี้มันเป็นของหลอก

ในเมื่อมาถึงตอนนี้แล้ว จะนำตัวอย่างมาแล้วให้ฟัง ท่านอาจารย์ของอาตมาท่านหนึ่งชื่อ อาจารย์ทอง อโศโก ถ้ายังมีชีวิตอยู่ถึงเวลานี้ ก็อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกับท่านหลวงพ่อเทศก์ ท่านผู้นี้ไปนั่งภาวนาในกุฏิเล็กๆ ในสำนักท่านอาจารย์มั่น เวลาเข้าไปก็ปิดประตูลงกลอนอย่างดี พอภาวนาแล้วก็จิตสงบ นิ่ง สว่างลงไป แล้ว

ก็มีผู้หญิงสาวๆ คนหนึ่งมานั่งอยู่ข้างๆ แล้วก็มาพูดจา หลวงพี่มา
 ทนทุกข์ทรมานอย่างไร สึกไปอยู่ด้วยกันจะมีความสุข ในตอนนี้
 ท่านมีสติอยู่ ท่านก็กำหนดจิตรู้จิตเฉยๆ อยู่ เสียงนี้มันก็ดังออกอยู่
 อย่างนั้นไม่หยุด ลงผลสุดท้าย ผู้หญิงในนิมิตในฝันนั้นก็บอกว่า มา
 พูดจาดูด้วย ก็ไม่พูดด้วย ไม่พูดก็อย่าพูด เสร็จแล้วมันก็ลุดไป ท่าน
 อาจารย์ของท่านมองเห็นผู้หญิงนั้นเดินออกประตูไป เดินด้อมๆ
 ออกประตูจนลับสายตา พอมันลับสายตาไปแล้วสมาธิแตก “ฮิ พุด
 กับเธอซะก็ดีขึ้น” เลยลุกปึ๊บจากที่นั่งสมาธิ พอไปถึงประตู ทั่งๆ ที่
 ตัวเองนี้ เมื่อนั่งอยู่ในสมาธิ มองเห็นผู้หญิงหลุดประตูออกไป แต่
 เมื่อตัวไปถึงแล้วต้องถอดกลอนประตูออกเอง ยังไม่ได้สติ วิ่งลงไป
 หารอบๆ กุฏิ ส่องไฟหาตุ่มมนั้นตุ่มนี้ ท่านอาจารย์มั่นท่านอยู่กุฏิ
 ท่านตะโกนร้องมา “ทองเอ๋ย วัวหายเหินแล้วหรือยัง” พอได้สติขึ้นมา
 นี้ข้อเท็จจริงที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ มันเป็นประสบการณ์ของนักปฏิบัติ
 ต้องเจอกันทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้น ให้ระวังกันไว้ นิมิตในขั้นนี้
 อย่าเข้าใจว่าเป็นของจริงจัง เพราะเมื่อไปหลงมโนภาพ ไปหลงจิต
 ของตัวเอง สร้างมโนภาพขึ้นมา ไปเห็นว่าเป็นจริงเป็นจัง แล้วอย่าง
 สมมติว่า มองเห็นพระหรือผู้วิเศษก็ตาม เดินเข้าไปหา นี่กว่ามัน
 เป็นจริงเลยน้อมจิตรับ พอ น้อมจิตรับสิ่งนั้นมันก็เข้ามา เลยกลาย
 เป็นเรื่องทรงไป นี่มันเป็นทางที่เขวง่ายที่สุด เพราะฉะนั้น ควรทำ
 ความเข้าใจว่า นิมิตหรือสิ่งที่รู้ทั้งหลายนี้ เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้น
 มาเองทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่นมาแสดงให้เห็น

ถาม กรุณาอธิบาย วิธีเดินจงกรม ว่าทำอย่างไร

ตอบ การเดินจงกรมมีหลายแบบ แต่จะพูดถึงแบบเดินจงกรมของ
 ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ ก่อนที่ท่านจะเดิน

จงกรม ท่านให้กำหนดทางเดินจงกรม โดยไม่ให้สั้นกว่า ๑๒ ศอก และไม่ให้ยาวจนเกินไป กระว่าเอาพอดีๆ ที่เราเดินกลับไปกลับมา ถ้ากำหนดทางเดินจงกรมสั้น เราต้องหมุนกลับบ่อยๆ ทำให้เกิด เวียนศีรษะ แต่ถ้ายาวเกินไป การเดินก็ลุ่มๆ เกิดความเมื่อย เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้กำหนดเอาแต่พอดีๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ท่านให้อริษฐานจิต โดยระลึกถึงคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่า พุทธो ธัมโม สังโฆ เป็นต้น หรือจะสวด อิติปิ โส....ถึง สุปพิบันโน....จนจบ แล้วก็แผ่เมตตา พอแผ่เมตตาแล้ว กำหนดจิต ว่าเราจะเดินจงกรม เอามือซ้ายวางลงหน้าท้อง เอามือขวาจับ เกาเข่ากันไว้พอไม่ให้หลุด ทอดสายตาลงห่างจากตัวประมาณ ๔ ศอก อยู่ในท่าสํารวม แล้วก้าวเดินไปช้าๆ ด้วยความมีสติ ถ้าบริกรรม ภาวนาพุทธो ก็บริกรรมภาวนาพุทธोอยู่ที่จิต ไม่ต้องไปสนใจกับการ ก้าวเดิน เพราะโดย ธรรมชาติของจิต จิตอยู่ในกาย กายอยู่ในจิต จิตคิดจะทำอะไรเกี่ยวข้องกับกายย่อมรู้ทั่วทุกทั้งหมด ตั้งใจว่าจะ เดินก็เดินได้ ตั้งใจว่าจะนั่งก็นั่งได้ ตั้งใจว่าจะยืนก็ยืนได้ ตั้งใจว่าจะ นอนก็นอนได้ เมื่อตั้งใจว่าจะเดินจงกรม ทำกิจเบื้องต้นดังที่ได้กล่าว แล้ว แล้วก็ตั้งใจเดินด้วยท่าสํารวม กำหนดรู้ที่จิตนี้กับบริกรรมภาวนา พุทธो หรือจะกำหนดพิจารณาอะไรก็ได้ นี่คือวิธีการเดินจงกรม

การเดินเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ แต่การกำหนดจิตเป็นเรื่อง สำคัญ การกำหนดจิตในขณะที่เดินเรียกว่าทำสมาธิในท่าเดิน กำหนดจิตในท่านั่งเรียกว่าทำสมาธิในท่านั่ง กำหนดจิตในเวลานอน เรียกว่าทำสมาธิในท่านอน กำหนดจิตในเวลานอนเรียกว่าทำสมาธิใน ท่ายืน ใช้อารมณ์อย่างเดียวกัน

ถาม เวลาเดินจงกรม กำหนดอานาปานสติ เดินไปนานพอสมควร รู้สึกว่าเห็นแผ่นดินที่อยู่ข้างหน้าหมุนๆ ได้ เหมือนกับน้ำในคุ่มที่ถูกมือกววน

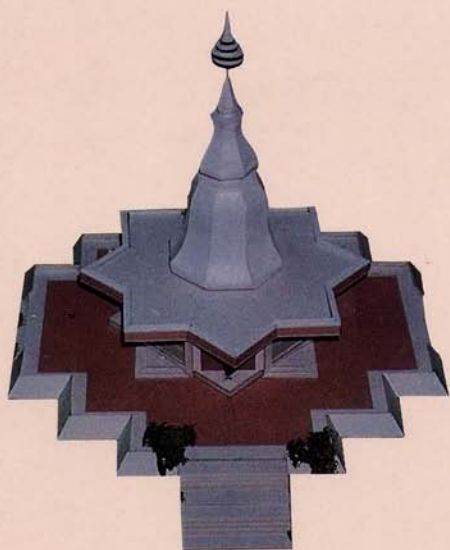
ตอบ อันนี้เป็นสภาวะของจิต ความหมุน ความเวียนที่แผ่นดินจะพลิก อย่างไรก็ตาม อันนี้ เป็นอาการของจิตที่ปรุงขึ้น ซึ่งจิตของเราอาจจะปรุงไปต่างๆ อันนี้ถ้ามีอาการเกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติ ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิต เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต และเป็นเครื่องระลึกของสติ ประคับประคองตัวผู้รู้เอาไว้ให้ดี แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เราจะรู้แจ้งเห็นจริงเอง.



ถาม เวลาเดินจงกรม กำหนดอานาปานสติ เดินไปนานพอสมควร รู้สึกว่าเห็นแผ่นดินที่อยู่ข้างหน้าหมุนๆ ได้ เหมือนกับน้ำในตุ่มที่ถูกมือกววน

ตอบ อันนี้เป็นสภาวะของจิต ความหมุน ความเวียนที่แผ่นดินจะพลิก อย่างไรก็ตาม อันนี้ เป็นอาการของจิตที่ปรุ่งขึ้น ซึ่งจิตของเราอาจจะปรุ่งไปต่างๆ อันนี้ถ้ามีอาการเกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติ ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิต เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต และเป็นเครื่องระลึกของสติ ประคับประคองตัวผู้รู้เอาไว้ให้ดี แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เราจะรู้แจ้งเห็นจริงเอง.





แบบจำลองเจดีย์บูรพาจารย์