

ผมไปได้หนังสือ "สัมมาสมาธิ" โดยหลวงพ่อบุช ฐานิโย (ได้จัดพิมพ์ขึ้นเมื่อปี 2527) จากห้องสมุดที่ทำงานผม ก็เลยได้นำมาพิมพ์แจกจ่ายกันสำหรับสมาชิกทุกท่านในลานธรรมแห่งนี้ กระดาษนี้อาจจะยาวสักหน่อยนะครับ (ประมาณ 20 กว่าหน้ากระดาษ A4) ถ้าท่านต้องการไฟล์ที่พิมพ์ใหม่เรียบร้อยในรูปแบบ word doc. ก็ทึ่ง e mail ใว้ นะครับ ผมจะส่งไปให้

1. คีล 5 สามารถทำให้บรรลุได้

การปฏิบัติธรรมในด้านจิตนั้น เราจะต้องเริ่มต้นด้วยทำตนเป็นผู้มีศีล คีลนี้ เป็นสิ่งสำคัญ เป็นคุณธรรมอันเป็นภาคพื้น เป็นการปรับกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในสภาพปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีลห้า อันเป็นศีลที่ฆราวาสทั่วไปพึงสมาทานปฏิบัติ เป็นศีลหลักใหญ่ และเป็นศีลที่สำคัญ คีล 8 คีล 10 คีล 227 ก็รวมลงอยู่ในศีลห้าข้อนี้ จะเป็นผู้ใดก็ตาม ในเมื่อมาตั้งใจสมาทานรักษาศีลห้าข้อ เมื่อทำศีลห้าให้บริสุทธิ์แล้ว และตั้งใจทำสมาธิภาวนา ก็จะสามารถทำจิตให้สงบรู้ซึ่งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น ยังสามารถให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ยกตัวอย่างเช่น อุบาสก อุบาสิกา ในอดีตสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ก็มีหลายท่าน เช่น พระนาง วิสาขามหาอุบาสิกา ท่านอนาถบิณฑิกะมหาเศรษฐี ท่านก็เป็นผู้ครองเหย้าครองเรือน แล้วก็ยังมีศีลเพียงห้าข้อเท่านั้น แล้วท่านก็ได้ปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุโสดาบัน

คนในสมัยปัจจุบันนี้ มีเพียงแคศีลห้า ก็ยังถือว่ายังน้อยหน้าต่ำตา ศีลของเราไม่มาก บางคนก็สงสัยว่ามีศีลห้าไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ อันนี้เป็นการเข้าใจผิด ความจริงศีลห้าข้อนี้ เป็นศีลที่กำจัดบาปกรรม หรือเป็นการตัดผลเพิ่มของบาปกรรม ที่เราจะพึงทำด้วยกาย วาจา เช่น ปาณาติบาต การเว้นจากการฆ่าสัตว์ อทินนาทาน เว้นจากการหยิบสิ่งของที่เขาไม่ได้อนุญาต กามสุมิฉาจาร เว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม มุสาวาท พูดเท็จ สุรา ดื่มของมึนเมา ถ้าใครสมาทานรักษาศีลห้าข้อนี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่า เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป บาปกรรมที่เราทำ ที่จะต้องไปเสวยผลคือ ไปตกนรกหรือไปทรมานในสถานที่หาความเจริญมิได้นั้น มีแต่การละเมิดศีลห้าข้อเท่านั้น ส่วนอื่นซึ่งเราทำลงไปแม้จะเป็นบาปอยู่บ้าง ก็เป็นแต่เพียงความมัวหมองภายในจิตใจเท่านั้น แต่ถ้าใครมีศีลห้าบริสุทธิ์สมบูรณ์ มีหวังที่จะทำสมาธิ

ปฏิบัติธรรม รู้ธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่สามารถจะมีสติมากขึ้นไปกว่านั้น ก็อย่าพึ่งทำความน้อยอกน้อยใจว่า สติเราน้อย เหลือเกิน กลัวว่าจะไม่ถึงนิพพาน อันนั้นเป็นการเข้าใจผิด ก่อนที่เราจะเพิ่มสติของตัวเอง ให้มากขึ้นไปนั้น เราต้องพิจารณาถึงสมรรถภาพของตัวเองว่า เราสามารถจะปฏิบัติและรักษาสติให้มากๆ ได้หรือไม่ ถ้าเรายังไม่มีสมรรถภาพที่จะรักษาสติมากๆ ได้ ก็ให้ มั่นคงแต่เพียงในสติห้าเท่านั้น

พระราชาโดยทั่วไป มีเพียงสติห้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิด ในกาม มุสาวาท เว้นการเสพสุรา เรายังประดับตกแต่งด้วยเครื่องหอม เครื่องหอม เครื่อง ภาชนะ คุหาณั้ คุลละคร หรือประ โคมขับคนตรีก็ได้ นอนบนที่นอน ที่สูง ที่ใหญ่ก็ได้ ไม่ผิด สติ แต่ถ้าเราไปเพิ่มข้อ วิกาลโภช เข้าไป แต่ว่าอดข้าวเย็นไม่ได้ เพิ่มข้อ มาลา เข้าไป แต่ ว่าเว้นจากการประดับตกแต่งไม่ได้ เพิ่มข้อ นัจจิติตะ เข้าไป แต่ว่าเว้นคุลละคร คนตรี ไม่ได้ เพิ่มข้อ อุจจาสนนะ เข้าไป แต่ก็พอใจในที่นอนที่สูงที่ใหญ่ เราก็รักษาไม่ได้ เป็น การหาเรื่องเพิ่มบาปให้ตนเองโดยไม่มีเหตุผล การที่ตั้งใจรักษาสติให้มากขึ้นนั้น เราต้องดู สมรรถภาพของตนเอง เมื่อเรามีสติห้าบริสุทธิบริบูรณ์แล้ว ตั้งใจทำสมาธิ บำเพ็ญเพียร ภาวนาไป เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว สติก็จะเพิ่มขึ้นเอง ไม่เฉพาะสติ 8 สติ 10 เท่านั้น เมื่อมี สติห้า มีสมาธิ มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม ความเป็นของตัวเองซึ่งมันเกิดขึ้น ในจิตนั้นแหละ ความที่จิตสงบเป็นสมาธิ ความที่มีปัญญารู้จำเห็นจริงในสภาวะธรรม สามารถทำจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้นั้นแหละ จะเป็นอุบายเพิ่มสติเข้าไป อย่างว่าแต่สติ 227 ข้อเลย ต่อให้เป็นหมื่นๆ ข้อ แสนข้อ ก็เพิ่มได้ ถ้าพื้นฐานของจิตใจดีแล้ว เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรม จะเขยิบฐานะการปฏิบัติของตนให้สูงยิ่งเพียงใด แต่ ไหน ก็ขอให้พิจารณาสมรรถภาพของตัวเองเป็นสำคัญ อย่าไปทำอย่างมมมาย ทำอย่างมี เหตุมีผล เช่น เขาว่ารักษาอุโบสถได้บุญมาก แต่ในเมื่อเราไปรักษาอุโบสถ อดข้าวเย็น ได้รับทุกขเวทนาอย่างในสมัยที่อาตมาเป็นพระเล็ก เณรน้อย อยู่กับพระอาจารย์เสาร์ แล้วก็ไปพอใจในคำว่า การอดข้าว บางทีเขาชวนกันอดข้าว 3 วัน 5 วัน 7 วัน บางทีก็อด จนถึง 9 วันก็มี แต่เมื่ออดกันไปแล้วผลที่ได้รับ ก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร การอดทำให้เรา เกิดความเพื่อย ความหิว ในเมื่อร่างกายเกิดความหิว ไม่ได้อาหารมาบำรุงร่างกาย ก็ อ่อนเพลีย ในเมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ แทนที่จะได้ผลดีกลับขาดทุน ดีไม่ดีทำให้เกิดโรคทางกาย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ต้อง

ทนทุกข์ทรมาน พยายามรักษาเป็นเวลานานกว่าจะหาย เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราจะทำลงไป ที่เราเห็นว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ หรือปฏิบัติจริง เราอย่าปฏิบัติกันอย่างมกมาย ทำให้มีเหตุมีผล พิจารณาสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจตนเองว่า มีความสามารถเพียงใดหรือไม่ อาตมาขอให้คิดเอาไว้

2. วิธีทำสมาธิ

เรื่องของธรรมะที่จะนำมาในโอกาสนี้ ก็ควรจะเป็นเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งปัญหาในการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าเป็นที่ตื่นอกตื่นใจ หรือเป็นที่สนใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่วไป สมัยเมื่ออาตมายังเป็นศิษย์ท่านอาจารย์เสาร์อยู่ทางภาคอีสาน คนที่สนใจธรรมะ และตั้งใจนั่งสมาธิภาวนากันส่วนมากมีแต่คนแก่ๆอายุมากแล้ว ต่อมาในสมัยปัจจุบันนี้ คนหนุ่ม คนสาว คนแก่ มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม แสดงว่าชาวพุทธทั้งหลายมีความตื่นตัว และเริ่มรู้สึกสำนึกในการแสวงหาที่พึ่งให้แก่ตัวเองมากขึ้นทุกทีๆ แต่บางครั้งก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิ เป็นปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า การทำสมาธิ ที่จัดว่าเป็นสัมมาสมาธินั้น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน ในหลักคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพระองค์แสดงธรรมโดยมากมักจะมีธรรมเป็นของคู่กัน เช่น สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ หรือสัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ อะไรทำนองนี้ เรื่องความถูกต้องกับความผิดนั้น พระองค์มันจะยกขึ้นมาแสดงคู่กัน

ดังนั้น ปัญหาเรื่องการทำสมาธิในสมัยปัจจุบันนี้ จะว่าลัทธิของใครถูกของใครผิด จะไม่ขอนำมากล่าว เรื่องถูก หรือผิดอยู่ในความตั้งใจ หรือเจตนาของผู้ทำ ถ้าหากบำเพ็ญสมาธิ มุ่งที่จะให้จิตสงบ ให้มีจิตมั่นคงต่อการทำความดี และเพื่อจะให้เกิดมีสมาธิ มีสติปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่วงถอนระเคความกำหนัดยินดี หรือกิเลส โลก โกรธ หลง ให้หมดไปจากจิตใจ โดยไม่ได้มุ่งสิ่งอื่น นอกจากความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ จัดว่าได้ชื่อว่าเป็น สัมมาสมาธิ ความรู้ ความเห็นของท่านเหล่านั้นก็เป็น สัมมาทิฏฐิ ที่นี้โดยวิสัยของการปฏิบัติ หรือภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ในระดับต้นๆนี้ ก็ย่อมมีทั้งผิด ทั้งถูก แม้แต่ผู้ที่มีภูมิจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิของความเป็นพระอรหันต์บุคคลแล้ว ก็ยังมีความเห็นผิด เห็นถูก ยกเว้น

แต่พระอรหันต์จำพวกเดียวกันนั้น ผู้ที่สำเร็จ โสคา สกิทาคา อนาคา แต่ยังไม่สำเร็จ พระอรหันต์ และทำไมจึงยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ ก็เพราะเหตุว่า สัมมาทิฐิ ในขั้นพระอรหันต์มรรค ยังไม่สมบูรณ์ จึงยังข้องอยู่ จึงยังไม่สำเร็จก่อน

เพราะฉะนั้น ความผิด ความถูกนั้น เราอย่าเพิ่มไปคว้นตัดสินว่า ใครผิด ใครถูก เอากันตรงที่ว่า ใครสามารถทำสมาธิจิตลงไปให้สงบลงไปได้แล้ว สภาพจิตของเราเป็นอย่างไร เรามีกิเลสตัวไหนมาก และควรจะแก้ไขอย่างไร นี่เป็นจุดแรกที่เราจะต้องอ่านตัวของเราเองให้ออก จะว่าสิ่งอื่นผิด สิ่งอื่นถูก นั้นไม่สำคัญ แม้ว่าเราจะรู้อะไรผิดอะไรถูก แต่เป็นเรื่องนอกตัว นั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เราอ่านจิตใจของเรา แล้วก็ปรับโทษตัวเอง แล้วก็ตัดสินตัวเอง ว่าตัวเองผิด ตัวเองถูกนั้นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าหากเราไม่สามารถจะจับจุดนี้ได้ เราจะปฏิบัติ หรือบำเพ็ญเพียรภาวนาแค่ไหนก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขตัวเองได้

อันนี้ เป็นความคิดความเข้าใจของอาตมา ตัวผู้เทศน์ ที่นำมาเล่าสู่กันฟังกับท่านทั้งหลาย ก็เพื่อว่าท่านทั้งหลายจะได้ช่วยคิดพิจารณา ว่าเป็นการเหมาะสม หรือไม่ประการใด ในฐานะที่อาตมาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ ก็จะได้้นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิตามสายท่านอาจารย์เสาร์มาเล่าสู่กันฟัง

ในชั้นบริกรรมภาวนาตามแบบฉบับของท่านอาจารย์เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์เสาร์และท่านอาจารย์มั่น ท่านเป็นพระเถระที่ทรงคุณในทางการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของภาคอีสาน บางท่านอาจจะยังไม่รู้ว่า ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น เป็นคนเมืองไหน อาตมาจะได้นำประวัติของท่านมาเล่าโดยย่อๆ ท่านอาจารย์เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น เป็นชาวอุบลโดยกำเนิด ท่านอาจารย์เสาร์เกิดที่ อ.เมือง ท่านอาจารย์มั่นเกิดที่ อ.โขงเจียม ทั้งสองท่านนี้ในเมื่อได้มาอุปสมบทในพระธรรมวินัยแล้ว ก็ได้ตั้งใจศึกษาธรรมวินัย เพียงแค่การให้รู้หลักกรรม

ท่านอาจารย์เสาร์เป็นพระเถระที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติกว้างขวาง ท่านเรียนรู้เฉพาะข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติโดยตรง ท่านอาจารย์เสาร์สอบนักธรรมตรีก็ไม่ได้ เพราะท่านไม่สอบ แต่ความเข้าใจเรื่อง พระธรรมวินัยซึ่งเป็นข้อปฏิบัติ นั้น รู้ลึกท่านมีความเข้าใจ ละเอียดละออดีมาก และท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐาน หรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนา พุทโธ เป็นหลัก ยกตัวอย่าง ในบางครั้ง มีผู้ไปถามท่านว่า อยากเรียนกรรมฐาน อยากจะภาวนาทำอย่างไร? ท่านอาจารย์

เสาร์จะบอกว่า ภาวนา พุทโธ ชิ ภาวนา พุทโธ แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น? ท่านจะบอกว่าอย่าถาม พุทโธ แปลว่าอะไร ถามไปทำไม และท่านจะย้ำว่าให้ภาวนา พุทโธๆ อย่างเดียว แล้วการภาวนาให้มากๆ ทำให้มากๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ ในเมื่อตั้งใจจริง ผลที่เกิดขึ้นไม่ต้องถาม ทีนี้เราไปถามว่า ภาวนาพุทโธแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ทั้งๆที่เรายังไม่ต้องลงมาทำ แม้ว่าผู้ทำเห็นผลมาแล้วท่านให้คำตอบลงไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับเราผู้ถาม เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องถาม ถ้าหากว่าท่านอาจจะไปเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์องค์ใดองค์หนึ่ง ที่ท่านสอนให้ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยในโอวาของท่านอาจารย์ของท่านอยู่ ท่านจะภาวนาอย่างไรเพียงไร แค่นั้น ท่านจะไม่ได้รับผลสำเร็จ เพราะฉะนั้น ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะเรียนจากสำนักสัมมาอรหัง ยุกหนอ พงหนอ หรือกำหนดนาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจริง เชื่อกันจริงๆ อย่างสมมติว่า อาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้ว อาจารย์ของท่านสั่งว่า ให้ท่านไปนั่งสมาธิบริกรรมภาวนา วันละ 3 ครั้ง หรือ 4 ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ใดก็ตาม ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกว่าจะเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่าทำดีกว่า

พุทโธ นี่เป็นคำบริกรรมภาวนา ในอนุสสติ 10 ข้อ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ หรืออนุสสติอื่นๆ ที่มีคำบริกรรมภาวนา ตั้งแต่ข้อ 1 – 8 เรียกว่า ต้องใช้คำบริกรรมภาวนา ตามบทหรือตามแบบในการภาวนาในข้อนั้นๆ การภาวนาอะไรที่นึกคำบริกรรมภาวนาในใจ เมื่อเราทำแล้วจิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ ใครจะภาวนาอย่างไร แบบใดก็ตาม ในเมื่อนึกบริกรรมภาวนา จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ

3. ขั้นของสมาธิ

พระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าวางหลักคำสอนเอาไว้ อันเป็นหลักใหญ่ๆ ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายหรือเป็นหนทางที่พุทธบริษัทจะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณธรรมคือความดีให้เกิดมีขึ้นในจิตในใจ จนถึงขนาดที่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ประชุมพร้อมกันเป็นองค์ริยมรรค สามารถเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาเป็นมหาสติด้วยวิธีการต่างๆ วิธีการที่จะพึงปฏิบัตินั้นเราเรียกๆกันโดยทั่วไปว่า สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หนทางที่จะเข้าไปสู่ความรู้สึกเห็นแจ้งในภาวะธรรมทั้งปวงนั้น เราจะหนีจากหลักแห่งการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานไปไม่ได้ ได้กล่าวแล้วว่า การศึกษาธรรมะและการเรียนธรรมะเป็นสิ่งที่เราทำกันทั้งหลายได้ศึกษามากพอสมควรแล้ว การฟังธรรมก็คือการฟังเสียงผู้เทศน์ เป็นการฟังสิ่งที่เข้ามาสัมผัสจากสิ่งที่เกิดขึ้นในภายนอก

สำหรับผู้เริ่มใหม่ ซึ่งจิตยังไม่เคยมีสมาธิและไม่เคยเกิดภาวะตัวผู้รู้ขึ้นมาในจิต ให้อาศัยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกบ้าง หรือกำหนดบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตนชำนาญชำนาญ เช่น พุทโธ เป็นต้น ให้กำหนดจดจ่อลงที่จิต แล้วเอาจิตนึก พุทโธๆๆ นึกอยู่อย่างนั้น นึกอยู่เฉยๆ อย่าไปทำความรู้สึกที่ว่า เมื่อไรจิตของเราจะสงบ เมื่อไรจิตจะเกิดสว่าง เมื่อไรจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา

การภาวนาในเบื้องต้นนี้ ไม่ใช่เพื่อจะรู้เพื่อจะเห็นสิ่งอื่น เพื่อให้รู้ให้เห็นสภาพความจริงของจิตของตัวเอง เราจะเริ่มรู้ความเป็นจริงของจิต ตั้งแต่เราเริ่มกำหนดจิตกับบริกรรมภาวนา รู้อย่างไร รู้โดยตรงที่ว่าจิตของเรากับบริกรรมภาวนานั้น มีความสัมพันธ์หรืออยู่ด้วยกันหรือไม่ เมื่อจิตของเรากับบริกรรมภาวนาสัมพันธ์กันอยู่ด้วยกัน มันมีโอกาสที่จะพลอส่งกระแสไปทางอื่นหรือไม่นี้ให้เรากำหนดดูความจริงของจิตในตอนนี้นี้ ที่นี้ในขณะที่เรานึก พุทโธๆๆ อยู่ นั่น ความรู้สึกของจิตนั้นมันมีอะไรบ้างเกิดขึ้น จิตอยู่กับพุทโธใหม่ หรือว่ามันลืมพุทโธเป็นบางครั้ง บางขณะ ในขณะที่ลืมนั้นจิตมันไปอยู่ทางไหน ไปอยู่กับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นอดีตสัญญา หรือว่านี่ ว่างอยู่เฉยๆ ให้เราสังเกตดูความจริงในตอนนี้นี้ ที่นี้ถ้าหากจิตของเราลืมพุทโธแล้วมันไปอยู่ในสัญญาอดีตที่เราเคยนึกคิดและจดจำซึ่งเป็นสิ่งอื่น นอกจากพุทโธ แสดงว่า จิตของเราละทิ้งพุทโธแล้วก็ไปยึดเอาอารมณ์เก่าแก่มาเป็นความรู้สึกนึกคิดตามนิสัยเดิม เป็นอาการของจิตฟุ้งซ่าน

แต่ถ้าหากจิตลืมคำว่า พุทโธ แล้วไปนั่งอยู่เฉยๆ เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาอย่าไปนึกถึงพุทโธอีก ให้กำหนดรู้ลงที่จิตเฉยๆอยู่ แต่ในช่วงนี้ถ้าหากลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึกก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยๆอยู่ เอลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ่ออยู่อย่างนั้น อย่าไปสร้างความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา

และก็ไม่จำเป็นต้องไปนึกว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว เป็นแต่เพียงรู้ กำหนดจดจ่ออยู่เฉยๆ เท่านั้น ความสั้น ความยาว ความละเอียด ความหยาบ ของลมหายใจ เป็นสิ่งที่จิตรู้ที่อยู่ จิตย่อมรู้ความสั้น ความยาว ความหยาบ ความละเอียด ของลมหายใจอยู่ในที่ โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปนึกสำคัญมั่นหมายว่า ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หรือลมหายใจหายขาดไปแล้ว กำหนดรู้สิ่งที่จิตตัวรู้จดจ่ออยู่อย่างนั้น

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติในเบื้องต้น ในขณะที่ท่านกำหนดจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเฉยอยู่ อะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคำนึงถึงทั้งนั้น ถ้าในช่วงนี้จิตมันเกิดความสว่างขึ้นมา ก็อย่าไปพะใจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว หากเกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้นมา ก็อย่าไปพะใจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว หรือจะมีอะไรเกิดขึ้น เป็นอุทานธรรมะ เป็นภยิตซึ่งเกิดขึ้น เป็นความรู้ เป็นภาษา ก็อย่าไปสำคัญมั่นหมาย อย่าไปพะใจ กำหนดรู้ที่อยู่ที่จิตอย่างเดียว ถ้าหากท่านไปพะใจ หรือเอาใจใส่กับสิ่งนั้น สภาพจิตมันจะเปลี่ยน เมื่อสภาพจิตเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน สิ่งที่ท่านกำลังกำหนดรู้อยู่นั้นมันจะหายไปทันที อันนี้ขอให้หนักปฏิบัติทั้งหลายพึงระมัดระวัง และในเมื่อท่านจดจ่อเอาจิตรู้ที่อยู่ที่จิต และรู้ที่อยู่ที่สิ่งที่จิตรู้ ความตั้งใจกำหนดจดจ่ออยู่อย่างนี้ด้วยเจตนา ท่านเรียกว่า วิตก เมื่อจิตกับอารมณ์สิ่งที่กำหนดรู้ มีความสนิทแนบแน่นไม่พราดจากกัน ทรงตัวอยู่อดโนมัต โดยที่ ท่านไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุม อันนี้เรียกว่า วิจารณ์

เมื่อจิตกับอารมณ์ มีความซึบซาบและมีความซาบซึ่งลงไปในดวงจิต ความดุคติมันก็ย่อมเกิดขึ้น ความดุคติมของจิตนั้นเรียกว่า ปิติ ปิติเกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกกายเบา จิตเบา บางที่ทำให้ตัวโยกโคลง บางที่ทำให้ตัวขึ้นจะลอย เหมือนกับขึ้นสู่อากาศ บางที่ทำให้รู้สึกหนักตัว ซึ่งสุดแล้วแต่อาการของจิต มันจะปรุงจะแต่งขึ้น ให้ท่านกำหนดรู้ที่อยู่ที่จิตอย่างเดียว ตอนนี้อย่าให้จิตมันสววยปิติ ในเมื่อจิตมีปิติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตไม่ฟุ้งซ่านไม่กระวนกระวาย จิตก็มีแต่ ความสุข และก็จะดำเนินสู่สมาธิในขั้นละเอียดต่อไปเป็นลำดับ ซึ่งจุดแรกเราจะปรากฏว่า อุปจารสมาธิเกิดขึ้นมีความรู้สึกนิ่งสว่าง แต่ความรู้สึกในสิ่งภายนอกยังรู้สึกอยู่บ้างนิดๆ หน่อยๆ หรือปรากฏอย่างละเอียด

ในเมื่อจิตผ่านขั้นตอนนี้ไปแล้ว จิตจะมีความสงบแน่วแน่นิ่งลงไปสู่ความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ หรือ เอกัคคตา ในตอนนี้จิตของท่านสงบอย่างละเอียด มีแต่สภาวะจิตสงบนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว

สมาธิในขั้นตอนนี้โดยส่วนมาก ในเมื่อจิตสงบลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ หรือเอกัคคตา
อย่างแท้จริงแล้ว เราจะรู้สึกว่ายากหายไ้หมด ยิ่งเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วนๆแล้ว
ในตอนนี้ ผู้ภาวนานั้นไม่มีความสามารถที่จะนึกคิดอะไรอย่างอื่นขึ้นภายในจิตได้ เพราะ
สมาธิในตอนนี้เป็นสมาธิด้วยความเป็นเองอย่างแท้จริง เป็นสมาธิที่หมดความตั้งใจซึ่ง
เรียกว่าสมาธิจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ เป็นสมาธิที่เป็นอัตโนมัติ เป็นสมาธิที่
เป็นเอง ผู้ภาวนาจะน้อมจิตไปอย่างไรก็น้อมไม่ได้ จะถอนจิตออกมาก็ถอนไม่ได้ จนกว่า
จิตนั้นจะถอนออกมาเอง นี่คือลักษณะจิตที่เข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ หรือเอกัคคตาใน
ขั้นต้น

สมาธิในขั้นนี้ที่ท่านว่ามันเป็นสมถะ ยังไม่สามารถที่จะให้เกิดความรู้
ความเห็นในด้านปัญญาหรือวิปัสสนาขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตในขั้นนี้เป็นแต่เพียงว่า จิต
ดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นเดิม สภาพเดิมของจิตที่ยังไม่ได้ประสบกับอารมณ์ใดๆ ย่อมมี
ลักษณะอย่างนี้ จิตอย่างนี้ ท่านเรียกว่า ปฐมจิต เรียกว่า ปฐมวิญญาณ เรียกว่า มโน
ธาตุ เป็นเหตุให้ผู้ภาวนาได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง คือจิตที่ไม่มี
อะไรนั้น มันมีลักษณะอย่างไร แล้วเราจะรู้ในตอนนี้ และเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิใน
ขั้นนี้ เมื่อมารับรู้อารมณ์ คือ เกิดความคิดขึ้นมาก สภาพจิตหลังจากที่เกิดมีสมาธิแล้ว
ออกมารับรู้อารมณ์นี้ มันมีลักษณะแตกต่างจากจิตที่ยังไม่เคยมีสมาธิอย่างไร อันนี้ผู้
ภาวนาเมื่อทำจิตลงไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้ทันที เพราะฉะนั้น การบริกรรมภาวนาหรือ
กำหนดอารมณ์เพื่อทำให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธินั้น มีจุดมุ่งหมายที่
จะให้ผู้ภาวนานั้นรู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง แม้ว่าภูมิจิตในขั้นนี้ก็ยัง
ไม่เกิด ปัญญาญาณรู้ เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต เมื่อจิต
ผ่านการเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อยๆเข้า สิ่งที่จะได้เป็นผลพืงตามมาก็คือ ความมี
สติสัมปชัญญะ จะค่อยปรากฏขึ้นทีละน้อยๆ

ในขั้นแรกจิตสงบเพียงครั้งสองครั้ง เมื่อจิตออกจากสมาธิมาขั้นนี้แล้ว มันก็
จะถอยพรวดๆออกมาโดยไม่กำหนดอะไรเลย ออกมาสู่ความเป็นซึ่งที่เคยเป็นมาตั้งแต่
ก่อนที่ยังไม่เคยทำสมาธิ แต่ถ้าจิตผ่านสมาธิแบบนี้บ่อยๆเข้า เมื่อจิตถอนออกมาเกิด
ความคิด จะเกิดมีตัวสติตามรู้ความคิดขึ้นมาทันที จิตคิดอะไร สติก็จะจ้องตามรู้ ให้ผู้
ภาวนารับทวนโอกาสในตอนนี้กำหนดจดจ่อความรู้ ความคิดของตนเองไปเรื่อยๆ จิตคิด
อะไรขึ้นมาทีไร เพียงสักแต่ว่ารู้อย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ หรืออย่าไปช่วยมันคิด

เพิ่มเติม ปล่อยให้จิตคิดไปเองโดยธรรมชาติของมัน หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินี้มีแต่ตั้งใจตามรู้ ความคิดนั้นไปเรื่อยๆ ในเมื่อตัวสติ ตัวที่ตามรู้ความคิด จิตเอาความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในจิตเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ สติสัมปชัญญะก็จะค่อยๆดีขึ้น แล้วก็เพิ่มพลัง ขึ้นเป็นสติพละ จนสามารถเป็นสติวินโย สามารถกลายเป็นมหาสติ เมื่อจิตกลายเป็น มหาสติขึ้นมาได้เมื่อไรสติวินโยจะเป็นผู้นำ คือเป็นผู้ตาม ตามรู้อารมณ์คือ ความคิด ซึ่ง เกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตมีสติตามรู้

อารมณ์คือ ความคิดทันกันเมื่อไร เมื่อนั้นความคิดซึ่งเราเคยมีอยู่ก่อนนั้น มันก็จะ กลายเป็นภูมิปัญญา

โดยลักษณะที่ว่า จิตตัวผู้รู้ ก็จะปรากฏอยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก และสิ่งที่ ออกไปคิด คั่นคว้าในอารมณ์นั้น ก็จะมีอยู่ส่วนหนึ่งอีกต่างหาก มองๆดูแล้วคล้ายกับว่า เราคงเดียวมีจิต 2 จิต มีใจ 2 ใจ แต่แท้ที่จริงมันก็เป็นใจเดียวกันนั้นแหละ แต่ใจหนึ่งจิต หนึ่งมันสงบนิ่งเป็นตัวผู้รู้ เพราะอาศัยพลังของสติ ประคับประคองเอาไว้ให้อยู่ในสภาพ ปกติ แต่อีกอันหนึ่งนั้น กระแสแห่งผู้รู้มันออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมื่อรู้ขึ้นมาแล้ว จิตมี สติ อาศัยสติเป็นพละ เป็นกำลัง จึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองปรุงขึ้นมา ในเมื่อจิต ปรุงความรู้ขึ้นมาโดยไม่มีความคิดถือ อาการของกิเลสมันก็ไม่มี มีแต่รู้เฉยอยู่ อะไรรู้ขึ้น มาแล้วก็ผ่านไป รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป

ในเมื่อจิตมันละเอียดลงไป สติอันนี้มันละเอียดลงไปรู้ทันมันอย่างละเอียด ลงไป โดยไม่ขาดสาย สายสัมพันธ์แห่งสติมันเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา ความรู้ความคิด ที่เกิดขึ้นในจิตนั้น มันจึงกลายเป็นตัวปัญญา ที่ว่ารู้ธรรมเห็นธรรม รู้แจ้งแทงตลอดใน ธรรม ในขั้น วิปัสสนากรรมฐาน นั้นก็หมายถึง รู้ทันความคิดที่เราเคยคิดอยู่แต่ก่อนที่ยัง ไม่ภาวนา หรือภาวนาไม่เป็น

เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว มีสติ มีสมาธิ เรียกว่ามี พละ 5 พร้อมทั้งจิตมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พร้อมมี ศีล สมาธิ ปัญญา รวมพร้อมกันเป็นหนึ่ง ตัวที่ปรากฏ เด่นชัดให้เรามองเห็นก็คือความมีสติ ความรู้เท่าทันอารมณ์นั้นๆ ที่นี้ความคิดที่เคยทำให้ เราุ่นวายเดือดร้อนอยู่นั้นแหละ มันจะกลายมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตกับสติประกอบพลังเป็นอันเดียวแล้ว รู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ มันก็กลายเป็นตัว ปัญญา เกิดมาเป็นตัววิปัสสนา มาด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายกำหนดจิต กำหนดรู้ลงที่จิต พยายามจดจ่อลงที่

ตัวผู้รู้ หรือผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น ก็กำหนดปริกรรมภาวนาตามที่ตนเคยชำนาญมาแล้ว ผู้ที่เคยมีสมาธิมาแล้วและทำสมาธิได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปปริกรรมภาวนาอีก กำหนดรู้ลงที่จิตเท่านั้น จ้องรู้ลงที่จิตผู้รู้ คอยจดจ่อว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต จิตมันจะตามรู้ ในขั้นแรกเราจะกำหนดจดจ่อด้วยความตั้งใจ ให้มันตามรู้ แต่เมื่อมันรู้ทันกันจริงๆแล้ว ต่อไปเราไม่ต้องไปกำหนดตามรู้ให้มันลำบาก จิตกับสติ เป็นของคู่กัน และจะกำหนดตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเองโดยอัตโนมัติ

ในตอนนี่เรียกว่า ปัญญาภูมิ ขั้นแห่งวิปัสสนาในภาคปฏิบัติ เกิดขึ้นเองในขั้นอัตโนมัติ คือมันเกิดเป็นความรู้ขึ้นมาตนเอง แต่ความรู้ในขั้นนี้มันก็ยังเป็นภาคปฏิบัติ ในขั้นวิปัสสนา ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาอย่างแท้จริง ในเมื่อจิตกำหนดตามรู้สิ่งที่รู้เรื่อยไป เมื่อจิตรู้ซึ่งในสิ่งที่รู้มัน บางทีมันอาจจะรู้ซึ่งลงไปว่า ความคิดอ่านทั้งหลายเหล่านี้ มันก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พระอรหันต์เช่นอย่างท่าน พระอัญญาโกณฑัญญะ ฟังพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าอย่างไร เห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้แจ้งเห็นจริงภายในจิต ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ ใครจะรู้ เห็นมากมายสักปานใดก็ตาม มันก็รวมไปสู่ความว่า ขงกัญจิ สมุทฺทชมฺมํ สพฺพนตํ นิโรธชมฺมนฺติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ความเห็นความรู้ในขั้นสุดยอด มันมีเพียงแค่นี้ ใครจะเทศน์อย่างไร อธิบายอย่างไร พิจารณาไปอย่างไร ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริง มันก็มีแต่ ขงกัญจิ สมุทฺทชมฺมํ อย่างเดียวเท่านั้น เพราะความรู้อันนี้มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อยู่เหนือโลก เป็นความรู้ขั้นโลกุตตรธรรม

4. เรื่องของสมาธิ

บางที บางท่านปริกรรมภาวนา จิตอาจจะไม่สงบเป็นอัปนาสมาธิสักที เพียงแต่สงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ คือ มีอาการเคลิ้มๆลงไป แล้วก็สว่าง จิตยังมีความรู้สึกสัมพันธ์กับร่างกายอยู่ แล้วก็มีความมุ่งหมายที่จะทำจิตให้ไปถึงอัปนาสมาธิชนิดที่เรียกว่าสงบนิ่งลงไปแล้ว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏรู้สึก ทั้งๆที่ทำไม่ได้ก็พยายามทำอยู่อย่างนั้น เพราะไปหลงเชื่อว่า “ต้องทำจิตให้เป็นอัปนาสมาธิ” ถ้าหากท่านผู้ใด

ปฏิบัติแล้ว มีภูมิจิตเกิดขึ้นมีลักษณะดังที่ว่า ก็ไม่ต้องไปมุ่งหมายที่จะเอาอัปนาสมาธิ
พอทำจิตให้สงบเป็นอุปจารสมาธิบ่อยๆ พอที่จะประทับระคองจิตให้น้อมสู่การ
พิจารณาแนวทางพระไตรลักษณ์ คือพิจารณากายและความรู้สึก น้อมไปสู่พระไตร
ลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รับกำหนดพิจารณาทันที ไม่ต้องคอยจิตสงบเป็น
อัปนาสมาธิ ปฏิบัติไปทำนองนี้ ก็ย่อมจะเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าหากต่างว่า
เราจะคอยให้จิตสงบเป็นอัปนาสมาธิเสียก่อน เข้าฌานให้มันได้ชำนาญก่อน แล้ว
จึงไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือยกจิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ถ้าเชื่อว่าชั่วชีวิตนี้ เราทำอย่าง
นั้นไม่ได้ เราจะมิตายเปล่าหรือ การทำจิตให้นิ่งเป็นอัปนาสมาธิ หรือเข้าฌานได้อย่าง
ชำนาญนั้น ผลประโยชน์ของการชำนาญในการเข้าฌาน ชำนาญในการทำสมาธิ ทำ
ให้เกิดอิทธิฤทธิ์ แต่เหตุผลนั้นยังไม่เพียงพอ เพราะท่านอาจารย์เทศก์ ท่านว่า จิตที่เป็น
สมาธิอยู่ในฌานนั้น เป็นสมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เข้าฌานนั้น จะต้องเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียง
สิ่งเดียวเท่านั้น อาการที่ว่าความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรมก็ไม่เกิดขึ้น ครูบาอาจารย์ท่านก็ยืนยัน
ว่า สมาธิในฌาน เป็นสมาธิที่โง่ แม้แต่โดยหลัก ท่านก็ยืนยันไว้ว่า ถ้าจิตไปติดอยู่ใน
ความสงบ ในฌาน คือ ชั้นสมถะเท่านั้น อย่างดีก็ให้เกิดอภิญญาสามารถที่จะทำฤทธิ์
ต่างๆ ได้ สามารถที่จะรู้ในคนอื่น สามารถที่จะรู้สิ่งที่ปิดบังซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเราไม่
สามารถที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่เหตุผลที่จะพึงทำให้หมดกิเลสนั้นยังไม่
มี ผู้สำเร็จฌานแล้วจะต้องมาเวียนว่ายตายเกิด เพราะจิตไม่มีปัญญา ลักษณะการรู้จริง
เห็นจริงที่เรียกว่า อภิญญา รู้ใจคนอื่น รู้เหตุการณ์ล่วงหน้า รู้เรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้ว
นานๆ ในลักษณะอย่างนี้ ไม่ได้จัดเข้าอยู่ในลักษณะปัญญาที่จะเอาตัวรอดได้จากอำนาจ
ของกิเลส เพราะฉะนั้น สมาธิในฌานจึงเป็นสมาธิที่ไม่สามารถจะทำผู้ปฏิบัติให้สำเร็จ
มรรค ผล นิพพานได้ ถึงจะมีบ้าง ก็มีจำนวนน้อย แต่สมาธิที่อยู่ในอริยมรรค คือ จิตสงบ
ประชุมลงพร้อมที่ หรืออริยมรรคประชุมพร้อมที่จิตนั้น สามารถทำจิตให้มันคงและ

ดำรงอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตมีอริยมรรค เป็นเจตสิกประคับประคองอยู่ที่จิต จิตอยู่ที่
อริยมรรค อริยมรรคอยู่ที่จิต แม้จะอยู่ในลักษณะสมาธิขั้นอ่อนๆ จิตจะมีสติสัมปชัญญะ
รู้เท่าทันเหตุการณ์ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วไม่ยึดถือปล่อยวางไป อาการที่จะเสวยอารมณ์
ในขณะที่รู้เห็นอะไรขึ้นมาไม่มี คือ จิตไม่มีอาการซึมซาบเข้าไปในสิ่งที่รู้นั้น เพราะ
ไม่มีความยึด ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? เพราะสิ่งที่รู้เห็นขึ้นมาเป็นภูมิปัญญาของจิตซึ่งถูก
อริยมรรคคือ ศีล สมาธิ ปัญญาประชุมพร้อมกันลงแล้ว สามารถปฏิบัติภูมิจิตไปสู่ภูมิจิต
ภูมิธรรมขั้นสูงไปเป็นลำดับ ซึ่งจิตมีลักษณะอย่างนี้ ในขั้นต้นจะรู้อะไรก็ตาม สมมติ

เรียกว่า ธรรม ก็แล้วกัน อารมณ์ก็คือธรรม ธรรมก็คืออารมณ์

ในเมื่อรู้อะไรขึ้นมาแล้ว ในตอนต้นๆยังมีสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไรอยู่
ในตอนนี้เป็นภูมิความรู้ของจิตซึ่งอยู่ในลักษณะ ในขั้นของอุปจารสมาธิอ่อนๆ ซึ่งมัน
อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่จิตสงบลงไปแล้ว ความรู้สึกภายนอกก็ยังมีอยู่ แต่จิต
อยู่ในลักษณะแห่งความสงบ แล้วก็ภูมิจิตภูมิธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในบางครั้ง
ยังพุดอยู่ หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม ลักษณะความสงบของจิตมันมีอยู่ ภูมิรู้อะไรต่างๆก็เกิด
ขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าสามารถที่จะพุดจะคุย สามารถที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ใน
ขณะนั้น อันนี้เรียกว่า เป็นภูมิจิตที่มีอริยมรรคประชุมพร้อมลงที่จิต ถ้าหากในขณะที่ท่าน
ผู้ปฏิบัติที่มีภูมิจิตลักษณะอย่างนั้น เมื่อทำสมาธิให้สงบละเอียดลงไป คือ ทำในขณะที่
ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น นั่งสมาธิอยู่ในห้องพระคนเดียว เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปอย่าง
ละเอียดแล้ว เมื่อเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาภายในจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะประกฏการณ์มี
ลักษณะว่าจิตสงบนิ่ง เค้นสว่างไสว และสิ่งที่ให้รู้มีปรากฏการณ์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่
ความรู้ในขั้นละเอียดนั้น ไม่มีอะไรจะไปมีความสำคัญมั่นหมาย สมมติบัญญัติเรียกชื่อ
สิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้เป็นธรรมชาติของภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นในระดับสูง ในระดับ
ละเอียด ซึ่งอยู่เหนือสมมติบัญญัติ ซึ่งเราเรียกว่า สัจธรรม เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตัว

จริงของท่านผู้นั้นก็เป็นสังขารธรรม ความรู้ของจริงที่เกิดขึ้นก็เป็นสังขารธรรม

เพราะฉะนั้น สังขารธรรม กับ สังขารธรรม ในเมื่อมาบรรจบกันเข้าจึงเรียกชื่อกันไม่ถูก มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นดับไปเรื่อยๆ อยู่อย่างนั้น ไปตรงกับคำในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า ยงกิญจิ สมุทฺทมฺมํ สพฺพนตํ นิโรธมฺมุนฺติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ทำไมจึงเรียกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ดำรัสว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เป็นเพราะเหตุว่า จะไปบัญญัติชื่อเสียงเรียงนามว่าอย่างไรก็บัญญัติไม่ถูกทั้งนั้น เพราะในขณะที่รู้ของจริงนั้น มีแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อะไรที่เราสมมติบัญญัติได้อยู่ สิ่งนั้นไม่ใช่สังขารธรรม นั่นมันเป็นเพียงสมมติ ความรู้จริงเห็นจริงมันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ นี่ขอให้ทุกท่านจงสังเกตดูตรงนี้ให้ดี ถ้าหากว่ามีภูมิจิตภูมิธรรมปรากฏขึ้นแล้ว ให้สังเกตดูให้ดี ความรู้ธรรมะในขั้นละเอียดของจิตนั้น เป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏการณ์ให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เราจะไปสมมติบัญญัติ จิตก็

นิ่ง เค้น อยู่เฉยๆ ภูมิความรู้ก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ

ทีนี้มีปัญหาว่าภูมิความรู้ อันนั้นมาจากไหน? มาจากจิต จิตที่มีปัญญาอันละเอียดเลียบแหลม สามารถปรุงความรู้ขึ้นมา ความรู้อันนั้นคือปัญญาที่เกิดขึ้นกับจิต ตัวที่นิ่งเด่นอยู่นั้นคือ ตัวพุทธะผู้รู้เท่าเอาทันจึงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้อะไรก็เฉย รู้อะไรขึ้นมาก็เฉย เพราะมันเป็นภูมิปัญญาของจิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว จิตจึงไม่หวั่นไหว จิตจึงไม่คิดสิ่งเหล่านั้น ในขณะที่นั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตจึงมีปรากฏการณ์อย่างนั้น ถ้าจิตท่านผู้ใดเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาล ไม่กลับกลอก ก็ได้ชื่อว่า เป็นพระอรหันต์ นี่ฟังสังเกตและทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าหากเราทำอย่างนี้ได้บ่อยๆ แม้ว่าเราออกจากการนั่งปฏิบัติ นั่งสมาธิหลับตามา มามองดูโลกและเข้าสู่สังคม ในเมื่อเราประสบอารมณ์ต่างๆ ในสังคมที่เราจะต้องกระทบกระเทือน หรือรับผิดชอบอยู่นั้น ความรู้สึกของเราจะเพียงว่า สักว่าแต่ คือ พุดก็สักว่าแต่พุด คิดสักว่าแต่คิด ทำสักว่าแต่ทำ อันนี้คือสมาธิในภูมิธรรมในอริยมรรค เมื่อก่อนมาจากการนั่งหลับตาสมาธิแล้ว สมาธิก็ยังปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ ตัวสติที่มีกำลังกล้าและเข้มแข็งอยู่นั่นเอง จึงดูคล้ายกับว่า

จิตมีความสงบอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่สงบก็ปรากฏอยู่ ส่วนที่ออกมาบังการทำงานก็มี ปรากฏอยู่ นี่คือสมาธิตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ทำสมาธิเป็นแล้ว มีภูมิจิตภูมิธรรม สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว เราสามารถเอาภูมิธรรม ภูมิจิตมาประกอบประโยชน์ตาม วิถีทางของชาวโลก ตามวิถีทางการครองบ้านครองเรือน ได้อย่างสบาย ถ้าสมาธิอันใด บำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติได้ดีแล้ว คือว่าอยู่ในขั้นดีตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิ สงบดี มีภูมิธรรมสงบขึ้น เกิดเบื่อหน่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากจะเข้าสู่สังคม ไม่อยากจะทำประโยชน์ต่อใครๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปสู่วิภาคน เดียว ทำนองนี้ สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณามันให้รอบคอบ

ถ้าหากพระพุทธเจ้า สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้ามีสมาธิ มีพระสติปัญญาดี เมื่อ สำเร็จแล้วเกิดความเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากโปรดสัตว์โลก แต่ พระองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้วในบางตอนต้นๆแรกๆนั้น มาพิจารณาว่าธรรมะที่ตรัสรู้นี้ มันเป็นของละเอียด สุขุม ยากที่เวไนยสัตว์พึงรู้ตามเห็น ตามได้ บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ในพระทัยไม่อยากจะแสดง กลัวจะไม่มีผู้รู้ธรรม หรือรู้ตาม จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า มีท้าวมหาพรหมลงมาอาราธนาให้พระองค์ทรงแสดงธรรม ความ จริงท้าวมหาพรหมที่มาอาราธนานั้น ก็คือ พรหมวิหารที่อยู่ในพระทัยของพระองค์นั้น แหละ มากระตุ้นเตือนให้พระองค์รู้สึกสำนึก ในจารีตประเพณีของผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้าต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อบรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระองค์ตัดสินพระทัย แสดงพระธรรมเทศนาแก่เวไนยสัตว์ คุณธรรมนั้นจึงได้ชื่อว่า พระมหากรุณาธิคุณ เป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ข้อหนึ่งในบรรดาพระคุณทั้ง สามประการ แล้วพระองค์ก็ทรงทำประโยชน์แก่โลกอย่างกว้างขวาง จนสามารถ ประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในชมพูทวีปได้ แผ่ขยายกว้างขวางมาสู่เมืองไทยเรา เรา ได้รับเป็นศาสนทายาทประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะความที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มิได้เบื่อหน่ายต่อการที่จะทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริง ในธรรมะที่ควรรู้ควรเห็นจึง ไม่มีทางที่จะเบื่อหน่ายต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลส จะมีก็มิแต่ความ เมตตา มีความหวังดี อันนี้คือ วิถีจิตของผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นอย่างนั้น

ถ้าจะพูดให้ชัดๆลงไป สมมติว่าพ่อบ้าน นั่งสมาธิภาวนาเป็นผู้มีภูมิจิต ภูมิ ธรรม เบื่อหน่ายครอบครัว อยากจะหนีจากครอบครัว อันนั้นก็ยังไม่ถูกต้อง แม่บ้าน

ภavana เป็นแล้ว มีภูมิจิต ภูมิธรรม เกิดเป็นหน่ยต่อการทำงานที่เข้ากับข้าวกับปลา หุงข้าว หุงปลา ให้ครอบครัวรับประทาน อันนั้นก็ไม่ใช่ชอบด้วยเหตุผล ในเมื่อทำเป็น ภavana เป็น รู้ธรรม เห็นธรรม มีภูมิจิต ภูมิธรรมดี จะต้องมีความรู้สำนึกในหน้าที่ ที่ตนจะต้องรับผิดชอบเป็นกิจวัตรประจำวันดียิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น นางกุลธิดา ซึ่งเป็นลูกสาวเศรษฐี และก็เป็นพระโศดาบันตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก บังเอิญเพราะผลกรรมบันดาล ได้ไปเป็นภรรยาของนายพรานผู้จับสัตว์ป่ามาขายท้องตลาด ทั่วๆที่ท่านผู้นั้นเป็นพระโศดาบัน เวลาสามีของท่านจะเข้าป่าไปจับสัตว์ ท่านก็เตรียมเสบียงอาหารให้ เตรียมเครื่องมือให้ แต่ภายในจิตของท่านไม่ได้นึกว่าให้เขาไปจับสัตว์ให้ได้มากมาย จนกระทั่งมีพระสังฆาจารย์ ตั้งเป็นปัญหาขึ้นมาว่า การที่พระโศดาบันกระทำเช่นนั้น จะไม่ผิดคุณธรรมของพระโศดาบันหรือ? พระอรรถกถาจารย์ก็แก้ว่า ไม่ผิด เพราะท่านปฏิบัติตามหน้าที่ของความเป็นภรรยาที่ดี อันนี้เป็นคดีตัวอย่าง เพราะฉะนั้น ผู้ใดสำเร็จคุณธรรม แม้จะได้ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตน หรือมีภูมิจิตภูมิธรรมตามสมควรก็ตาม ก็จะได้เป็นอริยบุคคลอย่างที่ไม่มีการรู้ก็ตาม ย่อมจะมีความฉลาดในหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบอยู่เป็นอย่างดี จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในเมื่อจิตตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ และก็มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประคับประคองจิต จิตย่อมดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมที่ถูกต้องจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ ขอบได้โปรดทำความเข้าใจพิจารณาธรรมที่ตนเคยรู้เคยเรียนมาแล้ว การพิจารณาธรรมนั้น สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้วทำให้เราเกิดผล เกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา ก็ได้พิจารณาอันนั้น ซ้ำๆ ซากๆ บ่อยๆ ย้ำอยู่ที่ของแก่นั่นแหละ อย่าไปเปลี่ยน เพื่อให้ชำนาญชำนาญ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วภูมิจิต ภูมิธรรม มันจะค่อยๆ ขยายวงกว้างออกไปเป็นลำดับๆ ถ้าจับโน่นวางนี่ไม่เป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว จิตของเรา ก็จะกลายเป็นจิตที่ไม่ยึดหลัก หรือวิหารธรรมเครื่องอยู่ไม่แน่นอน การปฏิบัติก็จะไม่ประสพผลเท่าที่ควร “เพราะฉะนั้นใครยึดหลักอะไรปฏิบัติก็ยึดให้มั่นคงลงไป” เราจะพิจารณาหลายๆอย่าง ในเมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้นก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนั้นแหละ อยู่ในลักษณะแห่งความรู้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา อันเดียวกันนั้นแหละ เอาสิ่งๆเดียวเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อยๆเข้าเมื่อจิตมันรู้ซึ่งเห็นจริงอย่างเดียวกันนั้น มันก็ถอนอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นไปเอง กิเลสตัณhamันก็ค่อยหมดไปเอง เพราะฉะนั้น จึงยึดหลักให้

มันคง คือว่าเราสามารถจะทำได้ทุกอิริยาบถ หลับตาก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้ นอนทำก็ได้ ถ้าเราไม่มีกอะไร บริกรรมภาวนาในใจ เราก็กำหนดไว้ที่ใจ รู้อะไรแล้วก็ตามรู้ให้มันทัน ความคิด คิดอะไรขึ้นมา รู้ทัน รู้ให้ทัน เราทำอะไร ให้มันทันการกระทำของเรา พุคะอะไร ให้ทันตามคำพูดของเรา ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ สำคัญอยู่ที่การทำสติ เช่น อย่างท่านสอนว่า นั่งหนอ กินหนอ เดินหนอ ยกหนอ ฯลฯ อันนี้คือการทำสติ เป็นการปฏิบัติสมาธิ อย่าเอาไปเถียงกัน นั่นคือ การทำสติ ไปได้ในหลักมหาสติปัฏฐานที่ว่า ก้าวไปที่รู้ ถอยกลับก็รู้ กู้เหยียดก็รู้ แล้วก็นึกคิดอะไรก็รู้ รู้อยู่ตลอดเวลา มันก็เหมือนกันนั่นแหละ อย่าไปเถียงกัน การปฏิบัติถ้ามันไปเถียงกัน นักปฏิบัติในศาสนาพุทธแทนที่จะช่วยกันทำความเจริญแล้วก็ไปทะเลาะกัน เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกันอะไรทำนองนี้ อันนั้นมันเป็นวิธีการ แต่ผลที่มันเกิดขึ้นภายใน เราจะรู้จริงเห็นจริงเหมือนกันหมด

ลักษณะสังเกตการทำสมาธิ ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้อง ภูมิจิตที่มันเป็นสมาธิที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะบ่งบอกว่า สมาธิจะต้องทำกายให้เบา ทำจิตให้เบา เบาจนกระทั่งบางครั้งเรารู้สึกว่าไม่มีกาย นี่ลักษณะของสมาธิที่ถูกต้อง แล้วเมื่อเลิกปฏิบัติคือออกจากสมาธิแล้ว ก็ทำให้กายเบาตลอดเวลา แม้แต่จะลุกจากที่นั่งนี้ อากาการเหน็บซาหรืออะไรต่างๆจะไม่ปรากฏ พอจิตออกจากสมาธิลืมตาโพลง ก็ลุกขึ้นเดินไปได้เลย ไม่ต้องดัดแข็ง ดัดขา อันนี้คือสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

ที่นี้สมาธิบางอย่าง พอลืมตาขึ้นออกจากที่นั่งปฏิบัติแล้ว บางท่านถึงกับนอนให้คนอื่นนวดเส้นนวดเอ็นก่อน อันนี้ไม่ถูกต้องแน่ สมาธิอย่างนี้คล้ายกับมีอำนาจอะไรอย่างหนึ่งบ้าง จะเรียกว่าอำนาจสะกดจิตก็ได้ คือการสะกดจิตนี้มีอยู่หลายอย่าง สะกดด้วยอำนาจคาถาอาคมบริกรรมภาวนาก็มี อย่างคนที่ปลุกพระนี่ พอเอาพระใส่มือแล้วก็ภาวนา นะมะพะชะฯฯ เดียวก็สั่งขึ้นๆๆ นั่นถูกอำนาจสะกดจิตแล้ว อำนาจอะไร อำนาจคาถาบริกรรมภาวนา คาถาในทางไสยศาสตร์บางอย่างบริกรรมภาวนาแล้วจะทำให้เกิดปีติอย่างแรง อากาการสั่งนั่นคือ อากาการปีติ ที่นี้ปีติมันเกิดขึ้นอย่างแรงไม่มีขอบเขตก็มีอำนาจบังคับจิตของเรา บางทีบังคับจิตของเราให้ไปดูโน่นดูนี้ อะไรในที่ต่างๆในทำนองนั้น ถ้าใครทำได้ก็คืออยู่หรือก อย่าไปหลง ให้มันรู้เท่า

5.ปรากฏการณ์ขณะทำสมาธิ

ถ้าหากท่านจะบริกรรมภาวนา พุทโธๆ ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานภายในใจของตัวเองว่า บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็นึกในใจของตัวเองว่า พุทโธ ชัมโม สังโฆ , พุทโธ ชัมโม สังโฆ , พุทโธ ชัมโม สังโฆ , แล้วก็โน้มใจเชื่องลงไปที่พระพุทธรูปที่ใจ พระธรรมที่อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ที่อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดียวเท่านั้น นึกบริกรรมภาวนา พุทโธๆ อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบลงไป ให้ฟังสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้าจิตมีอาการเคลิ้มๆ ลงไป คล้ายกับจะง่วงนอน ฟังให้รู้เถอะว่า จิตของเรากำลังจะเริ่มสงบแล้ว เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันอย่างตรงไปตรงมาก็คืออาการนอนหลับ เพราะจิตเมื่อจะสงบก็จะมีอาการเคลิ้มๆ แล้วก็วูบลงไป พอวูบลงไป ก็หยุดวูบ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้าหากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมิดไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอวูบลงไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ซึ่งทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็รู้สึกว่ามีกายเบา จิตก็เบา แล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความสงบที่ละน้อยๆ ไม่มีอาการวูบวาบ จนกระทั่งจิตสงบแน่นิ่งไปจนถึงขั้นอัปนาสมาธิ แต่ส่วนมากในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้มๆ สงบลงไป มีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นจะหายไป ในเมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนี้ให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉยๆ ก็กำหนดรู้ลงที่นั่นอย่างเดียว แต่ถ้าหากช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมออกสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมออกยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว อย่าไปแต่งลมหายใจเป็นอันขาด ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้อยู่ที่นั่น ถ้าหากว่า เรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่างๆ เช่น ลมหายใจอาจจะแสดงอาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็นลมหายใจสว่างเหมือนกับปุยฝุ่น ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว รวมความว่าอะไรเกิดขึ้น ลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแต่

กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปทำความพะอากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ถ้าเราไปทำความพะอใจ หรือไปทักท้วงสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที เพราะฉะนั้นให้กำหนดรู้อยู่เฉยๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่รู้คือ ลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกล้า ขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัติ ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึง ทำความเข้าใจอย่างนี้ และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะ ส่งกระแสออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบสว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่างๆจะ ปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่างๆปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิต อย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความพะอากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในความสงบปกติ โดยไม่ไป พะอใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดพะอใจขึ้นมา เมื่อไรแล้ว สมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็หายไป ในตอนนี้มีความสำคัญมากสำหรับ นักปฏิบัติ ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า ภาพนิมิตต่างๆเป็นสิ่งที่อื่นมาแสดงให้เราดู เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่น อย่างเห็นภาพผีเปรต หรือเทวดา เป็นต้น บางท่านอาจจะ คิดว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็ไปนึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมาอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อย ร้ายแรงเท่าไรนัก แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไป กว่านี้ โดยสำคัญว่าภาพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เข้ามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเรา ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเพลินๆน้อมรับเอาสิ่งนั้น เข้ามาสิง สู่อยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเราจะกลายเป็นในลักษณะที่ว่า สภาพผิสัง นี่ถ้าหาก เราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา หรือเป็นสิ่งอื่นขึ้นมา โดยเฉพาะอย่าง ยิ่งถ้าหากไปมองเห็นภาพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้วิเศษ มาปรากฏกายให้เรา มองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภาพนิมิตนั้นให้เข้ามาสู่ตัวของเรา หรือสู่จิตใจเรา เพราะ ความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่เราได้เห็นนั้นเป็นสิ่งที่มาจากที่อื่น ในเมื่อเราน้อมเข้ามาแล้ว จะมี อาการคล้ายๆกับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อัน นี้เป็นสิ่งที่เราควรระมัดระวังให้มากๆ การภาวนาหรือการทำจิตนี้เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใด สิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็น สมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นอะไรขึ้นมา ก็ เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล เพราะฉะนั้น ขอให้นักศึกษาธรรมะและ

นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจ ในเรื่องนิมิตต่างๆ ถ้าหากว่า ท่านไม่ไปเอะใจ หรือไม่ไปสำคัญว่านิมิตต่างๆซึ่งไปปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งอื่นมาดลบันดาลให้เราเห็น เรา เห็น ทำความรู้อีกว่าภาพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรานั้นแหละเป็นผู้ปรุง แต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้ อยากเห็น ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบเคลิ้มลงไปอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ ในตอนนี้จิตของเราจะผ่นคืนัก ถ้าหากเรานึกถึงอะไรแล้วจะเกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจดจ่อรู้อย่างที่ จิตอย่างเดียว โดยไม่สำคัญมันหมายในนิมิตนั้นๆ ภาพนิมิตจะเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติ ของท่านผู้มีสติปัญญา โดยกำหนดรู้อยู่ที่จิต แล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดง ปฏิกริยาเปลี่ยนแปลงต่างๆ ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัติ นั้น มีสมาธิมั่นคงพอสมควรก็จะ สามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้นเป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็น เครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงเรื่องอสุภกรรมฐาน หรือธาตุ กรรมฐาน ให้เราเห็นก็ได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของเรา ดีขึ้น แล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้นแล้ว จิตก็จะสงบ รวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง ซึ่ง เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

เรื่องปัญหา อัปปนาสมาธินั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่า อัปปนาสมาธิ คือความเป็นหนึ่ง ของจิตหรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นได้ จริงอยู่ผู้ปฏิบัติ ในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็คตาม หรือจะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิต สงบลงไปนี้อยู่ในความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา ในช่วงต้นๆนี้ จิตอาจจะไม่ สามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมาได้ แต่ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น เคยพิจารณา กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งจนชำนาญ ด้วยการน้อมนึกคิดแล้ว เมื่อจิตนิ่งไปเป็น อัปปนาสมาธิ จิตก็จะสามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิตภูมิธรรมขึ้นมา ได้ ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่งขั้นของอัปปนาสมาธิได้ 2 ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิใน ขั้นฉาน จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฉานยอมเพ่งอยู่ ในจุดๆเดียว แต่ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วก็ดี เคยพิจารณา ธาตุกรรมฐานมาแล้วก็ดี เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้วจะมีลักษณะคล้ายๆกับจิต ตอนตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่งกระแสความรู้เรื่องของร่างกาย จิตจะมองเห็นภายในลักษณะ ต่างๆ จะเป็นนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะสงบนิ่งเฉยสว่างอยู่ และ

กายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกของจิตนั้น ก็จะแสดงกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่างๆ ถ้าหากว่าท่านผู้นั้นพิจารณาอสุภกรรมฐานมาจนชำนาญด้วยอารมณ์ที่จิตจะสามารถรู้เรื่องอสุภกรรมฐานโดยอัตโนมัติ โดยที่กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขึ้นอืด แล้วก็มึนน้ำเหลืองไหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชิ้นๆ แล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุดโครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุลไป แล้วก็หายไป ในที่สุดเหลือแต่ความว่าง

ในเมื่อจิตว่าแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รู้เรื่องของโครงกระดูก ซึ่งจะมาประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็เกิดมีเนื้อหนัง กลับคืนมาอยู่ในสภาพเป็นร่างสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไป กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจากสมาธิ และในขณะที่จิตรู้เห็นนั้น จะมีลักษณะคล้ายๆกับว่า รู้เห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ ความเห็นของจิตล้วนๆ

แต่ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็จะมองเห็นร่างกายนี้แหละ ละลายลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วก็หายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบนิ่งลงไป แล้วแล้วจิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมาซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุงขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขั้นนี้ จิตกับสิ่งที่รู้เห็นนั้นคล้ายกับว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย ในตอนนี้จิตกับสิ่งที่รู้แยกกันออกเป็นคนละส่วน สิ่งที่รู้นั้นก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้ก็คือจิตนั้นก็อยู่ส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลงที่มันจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ก็จะมีอันแสดงไปเอง ถ้าหากท่านผู้ฟังอาจจะมีความสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้นใครเป็นผู้แสดง ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวปัญญาความรู้ ในเมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าเอาทัน ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้ จิตก็รู้สึกได้ว่า คล้ายๆกับว่าสิ่งที่รู้อยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้คือจิตนั้นแยกเอกเทศเป็นส่วนหนึ่ง ในตอนนี้เรียกว่า จิตกับอารมณ์สามารถแยกออกจากกันคนละส่วนก็ได้ อันนี้คือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้นแต่บรรพกรรมภาวนา หรือในขั้นพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน หรือพิจารณาพระไตรลักษณ์ในขั้น อนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา ซึ่งเรียกว่าขั้นวิปัสสนา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไรละ เป็นเพียงแค่ว่าเราจะบริหารกรรมภavanaให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้หรือไม่ อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ โดยที่ผู้บริหารกรรมภavanaทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึงอัปนาสมาธิฯ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่งที่รู้ปรากฏขึ้นในจิต มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างไสว อยู่ในความรู้สึกอย่างเดียว ความรู้อื่นๆไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิปัสสนากรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดก็ฉวยโอกาสกำหนดความคิดนั้น จิตคิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่าจิตมีความคิดอย่างเดียวเท่านั้น รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจิตคิดอะไรเพิ่มเติม หรือวิพากษ์วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ๆอยู่อย่างนั้น และสิ่งใดดับไปก็รู้ เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์ เกิดมาแล้วก็เป็นอนัตตา อะไรทำนองนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น ถ้าหากเรานึกคิดแล้วสมาธิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มีสมาธิควบคุมจิตของเราให้จดจ่อความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้ให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี เมื่อออกจากสมาธิในขั้นบริหารภavana ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปนาสมาธิแล้ว เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ อย่าคว่นออกจากสมาธิทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้ความคิดของตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อยเลิก หรือจึงค่อยออกจากที่นั่งสมาธิ

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่ว่าเราจะหยุดกำหนดรู้จิต หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้องกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเราอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นิ่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็ให้ตั้งสติ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปมาของ กาย วาจา และใจของเราอยู่ตลอดเวลา การตามรู้ ตามเห็น ความเคลื่อนไหว กาย หรือการพูด การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมาได้

6. วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

คนเราทุกคนนี้เป็นอยู่ด้วยการทำงาน เราจะทำงานทั้งเวลาหลับ ทั้งเวลาตื่น เวลาตื่นเราทำงานทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ แต่เวลานอนหลับเราทำงานโดยอัตโนมัติ จิตของเราก็ยังต้องคิด หัวใจก็ยังเต้น ปอดก็ยังสูดลมหายใจ อันนี้คือการทำงาน เพราะฉะนั้น ชีวิตก็คือการทำงาน งานก็คือชีวิต และสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเรามาพูดถึงว่า สิ่งเหล่านั้นคือธรรม และเป็นธรรมได้อย่างไร

ในข้อที่ว่า ธรรมะ คือ ชีวิต ชีวิตก็คือธรรมะ อะไรทำนองนี้ ที่เรียกว่าธรรมะ ก็เพราะเหตุว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ และเป็นพื้นฐานที่เป็นเหตุให้เราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันมีอยู่ มีความเปลี่ยนแปลงและแสดงความจริงให้ปรากฏตลอดเวลา แม้แต่ลมหายใจของเรานี้มันก็แสดงความจริงให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ การสูดลมออก สูดลมเข้า ความจริงมันก็ปรากฏคือ เราต้องมีชีวิตอยู่ ถ้าเราหยุดหายใจเมื่อไร หยุดสูดลมออก ลมเข้าเมื่อไร เมื่อนั้นก็หมายถึงความสิ้นสูญแห่งชีวิต คือ ตายนั่นเอง เพราะฉะนั้นในคำตอบปัญหาข้อที่ว่า ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือชีวิต นี้ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ผิดแน่นอน

อีกนัยหนึ่ง การที่เรามาศึกษาธรรมะนี้ ชื่อว่าศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิต เราควรจะได้ทราบคำว่า สภาวธรรม สภาวธรรมคือ สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อนุ ประमाण หรือมวลสารที่เกาะกุมกันเป็นก้อนใหญ่โตหาประมาณมิได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้คือ ธรรมะด้านสภาวธรรม ธรรมะด้านสภาวธรรมนี้ ก็ย่อมมีปรากฏการณ์แสดงความจริงให้เราอยู่ตลอดเวลา แต่เราสามารถกำหนดรู้ทันหรือเปล่า เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีปรากฏการณ์ขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็สลายตัว อันนี้คือกฎธรรมชาติที่เราจะต้องศึกษาให้รู้

ภายในตัวของเรานี้ เราก็มีกายกับใจ กายกับใจนี้ ในเมื่อมีความสัมพันธ์อยู่ ตราบใด เราก็ยังมีชีวิตเป็นอยู่ตราบนั้น เมื่อมีกาย มีใจแล้ว เราต้องมีส่วนประกอบคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ บางครั้ง พระพุทธเจ้าท่านก็ว่า อินทรีย์ 6 บางทีก็ว่า ประตุ (ทวาร) ซึ่งสุดแล้วแต่โวหารของพระองค์ท่านจะรับสั่งมาเป็นประการใด ทีนี้ถ้ามุ่งถึงความยิ่งใหญ่ก็เรียกว่า อินทรีย์ 6 มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ต่างมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาแต่ละอย่างๆจะก้าวก่ายกันไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์

เราธรรมดาๆ ซึ่งบางทีอาจจะก้าวก่ายหน้าที่ของกันและกันได้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขามีหน้าที่เฉพาะตัว ถ้าหูจะอุดริไปคูแทนตา
เชิญเลย ไม่มีทาง ที่นี่ตาจะทำหน้าที่อุดริมาทำแทนหู ก็ไม่มีทางทำได้ เพราะอาศัยเหตุนี้
พระพุทธเจ้าจึงสมมติบัญญัติว่า อันนี้ อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตัว ในบางครั้ง
ท่านก็กล่าวว่ามันก็เป็นประตุ ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นประตุ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่
เรียกว่าประตุ เพราะมีสิ่งผ่านออก ผ่านเข้า รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู
กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย ธรรมารมณ์ผ่าน
เข้ามาทางจิตใจ

สิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามานี้ ถ้าเรากำหนดให้มันดีๆแล้ว ที่นี้เรารู้ว่ามันผ่าน
ออก ผ่านเข้าอยู่นี้ ใครเป็นผู้รู้ ก็จิตใจของเรานั้นเองแหละเป็นผู้รู้ สิ่งที่อยู่ทั้งหลายเหล่านั้น
ก็เป็นสภาวะธรรม กาย ใจ เป็นสภาวะธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นสภาวะธรรม
สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นสภาวะธรรม ในที่สุดแม้ว่าใจผู้รู้ก็เป็น
สภาวะธรรมอีก สิ่งที่เป็นสภาวะธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดังที่ปรากฏให้เรา
เห็นกันอยู่

เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรม สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่อง
ระลึกของสติ นักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรมเอาใจมารู้กับสิ่งเหล่านี้ ทำสติกับสิ่งเหล่านี้
ตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่าการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา มาตอนนี้ มาพูดถึงเรื่องการ
ปฏิบัติธรรม อยากจะขอตัดเรื่องราววิธีการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังมามากต่อ
มากแล้ว เช่น บริกรรมภาวนาบ้าง หรือการพิจารณาอะไรซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย สังขารบ้าง
ซึ่งเป็นส่วนภายใน อยากจะตีความหมายแห่งสภาวะธรรมให้มันกว้างๆออกไป เพื่อให้เรา
จะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไปยิ่งกว่าที่เราได้เคยได้ยิน ได้ฟังมา เข้าใจว่า
สิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิต หรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังที่
กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นการเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้
ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรจะนำเอาเป็นอารมณ์ปฏิบัติธรรมฐานได้

ถ้าอย่างสมมติว่า ใครสักท่านหนึ่งอาจจะถามขึ้นมาว่า ข้าพเจ้าเรียนมาทาง
หมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาทางแพทย์มาเป็นอารมณ์ภาวนากรรมฐานนี้ ไม่ต้อง
เอาพุทธโศ หรือ ยุบหนอ พองหนอ จะใช้ได้ไหม คำตอบก็คือ ได้ ทำไมจึงต้องได้ เพราะ
วิชาหมอ วิชาแพทย์ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ใน

เมื่อความรู้อันใดที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กาย และใจ เป็นสภาวะธรรม
สิ่งที่กายรู้ ใจรู้ หรือสัมผัสรู้นั้น ก็เป็นสภาวะธรรม มันเป็นที่เราจะต้องวิตก เอามาเป็น
อารมณ์ ปฏิบัติกรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหน อย่างไรมาก็ตาม จะเป็น
วิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ เรานี้ก็วิตกเอาหัวข้อ
วิชาการที่เราเรียนมานั้น แล้วเอามาเป็นเครื่องพิจารณาของจิต ซึ่งเป็นวิชาที่เราเรียนมา
มาก่อนแล้วมันคล่องตัวง่ายดี เช่น อย่างเราอาจจะนึกว่าวิชาแพทย์คืออะไร มีความสำคัญ
กับชีวิตของเราอย่างไร เวลาเราจะรักษาคนไข้ จะรักษาอย่างไร วางแผนอย่างไร อะไร
ทำนองนี้ ซึ่งเรายกเป็นหัวข้อมาตั้งเป็นปัญหาแล้วคิด คิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะ คิด
จนกระทั่งจิตของเรามันสงบ เพราะการคิดอันนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เราบริกรรม
ภาวนา พุทโธๆ พุทโธคือความคิดเหมือนกัน ยุบหนอ พองหนอ คือความคิดเหมือนกัน
สัมมารังคคือความคิดเหมือนกัน แต่ถาเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมานี้ เอาวิชาที่
เราเรียนมาทุกอย่างมาเป็นความคิดนี้ มันก็เป็นความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้น
ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำไมเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้
บางทีท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านี้ไม่มีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่เลย แล้วเราจะเอามาเป็น
อารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร

ในสมัยที่อาตมาเป็นสามเณรน้อย เรียนธรรมบทแปลภาษาบาลี เคยแปลพบเรื่องหนึ่งว่า
ช่างไม้ที่นั่งตากไม้อยู่ อาการตากไม้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์
พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้สำเร็จพระอรหันต์เหมือนกัน การตากไม้มีคำว่า
ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยไหม

มีอีกคนหนึ่งนั่งทอหูกอยู่ ก็มาพิจารณาชีวิตตัวเองเปรียบเทียบกับ การทอหูก
การทอหูกนี้มันหดสั้นเข้าไปเรื่อยๆจนใด ชีวิตของเราก็สั้นเข้าไปทุกทีๆ แล้วก็ได้รับความ
สลดสังเวชได้สำเร็จพระอรหันต์ การทอหูกมีคำว่า ธรรมะ หรือเปล่า

มีท่านผู้หนึ่งเดินทางไปเห็นพยัคฆ์แดงเดือนเมษามันร้อน มองเห็นพยัคฆ์แดง
เกิดความระยิบระยับขึ้นมา ก็ไปปลงปัญญาว่า อ้อ พยัคฆ์แดงนี้มันก็เปลี่ยนแปลงอย่างนี้
นะ จิตก็ได้รับความสังเวช ก็สำเร็จพระอรหันต์ พยัคฆ์แดงมีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยหรือ
เปล่า

ที่นำเรื่องต่างๆมาเล่าให้ท่านทั้งหลายฟังนี้ อาตมาภาพออยากจะแก้ไขข้อ
สงสัยข้องใจบรรดานักศึกษาธรรมะทั้งหลาย เช่น อย่างบางทีว่า สมณะ กับ วิปัสสนา นี้มี

นัยต่างกันอย่างไร เมื่อตะกี้ก็ได้ยินคำถาม คำตอบในเทพ คำว่าสมณะ กับวิปัสสนา มีความแตกต่างกันอย่างไร ถ้าจะให้คำตอบตรงตามความหมายกันจริงๆ สมณะ และวิปัสสนา ต่างกันแต่วิธีการ แต่จุดมุ่งหมายก็คือความสงบ ท่านจะสังเกตข้อเท็จจริงเท่าที่ท่านปฏิบัติผ่านมาก็ได้ ถ้าอยากจะรู้ข้อเท็จจริงที่เราไม่ต้องสงสัย ให้สลัดแบบทิ้งเอาไว้อีก่อน การปฏิบัติสมณกรรมฐานตามความเข้าใจโดยทั่วไปคือ บริกรรมภาวนาและการเพ่งกสิณ หรือนึกอยู่สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นเพียงสิ่งเดียว หรือนึกถึงลมหายใจ หรือนึกถึงโครงกระดูกเป็นต้น แล้วเป็นการนึกอยู่เฉพาะในวงจำกัด เฉพาะสิ่งหนึ่งๆ เช่น อยู่นึกพุทโธๆก็นึกอยู่ที่พุทโธ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติแบบสมณะ แต่ถ้าท่านผู้ใดมีความคิดมาก สามารถที่จะคิดมากๆ วิดถึงวิชาความรู้ที่เรียนมา อย่างที่เสนอแนะไปแล้วเมื่อสักครู่นี้ เช่น อยากรู้วิชาวิทยาศาสตร์มา ก็มานึกถึงหัวข้อวิชาวิทยาศาสตร์แล้วก็ตั้งคำถามตัวเอง ตอบตัวเองไปเรื่อยๆ วิทยาศาสตร์คืออะไร ในเมื่อตอบไปได้แล้ว ก็เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์อย่างไร ตอบไปข้อไหน เพราะอะไรๆ ถามตัวเอง ตอบตัวเองเรื่อยๆ หรือเราจะนึกน้อมเอาร่างกายของเรามาวิดขึ้นมาว่า ร่างกายของเราประกอบด้วย ธาตุ 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็มาใช้ความคิดว่า รูป รูปไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกี่ยวกับเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเรื่อยๆ การปฏิบัติแบบใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าจะจำกัดความให้มันเข้าใจอย่างชัดเจนก็คือว่า

บริกรรมภาวนา คือ ปฏิบัติแบบสมณะ

การปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญาค้นคิดพิจารณาเป็นเรื่อง เป็นราว เพื่อเป็นอุบายให้จิตสงบ เป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา

ทั้งสองอย่างนี้แหละ การนึกอยู่สิ่งๆเดียวก็ดี หรือการพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวก็ดี มุ่งสู่จุดแห่งความสงบ ตั้งมั่นของจิตในแนวแห่งสมาธิ เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะทำให้จิตสงบเหมือนกัน ไม่เชื่อทดลองดูก็ได้ เพราะฉะนั้น ข้อแตกต่างกันนี้แตกต่างกันเฉพาะวิธีการ

แต่ถ้าจะถามว่า การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนานี้ กับการใช้สติปัญญาพิจารณา เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะมีนัยแตกต่างกันบ้างไหม อันนี้มีข้อแตกต่างกันอยู่บ้าง การบริกรรมภาวนา บางทีจิตสงบลงไปแล้ว ก็ไปนั่งติดอยู่ที่สมณกรรมฐาน ที่ท่านว่า

บริกรรมภาวนานี้ได้แค่สมถกรรมฐาน ถูกต้องตามที่ท่านว่า ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่ ถ้าหากว่าผู้ที่ใช้สติปัญญาเริ่มต้นพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวไม่ต้องบริกรรมภาวนา เมื่อจิต สงบลงทำให้เกิดมีปีติ มีความสุข และมีสมาธิอย่างเดียวกับบริกรรมภาวนา ผู้ที่ใช้ ความคิดนั้นในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตจะเดินวิปัสสนาได้เร็วกว่าผู้ที่บริกรรมภาวนา เพราะฉะนั้น 2 อย่างนี้อ่าอย่างใจ ใครจะบริกรรมภาวนาก็ได้ จะใช้สติปัญญาพิจารณาก็ ได้ แต่ว่าขอเตือนเอาไว้อีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นประสบการณ์ ออกจะเป็นเรื่องนอกตำรา สักหน่อยหนึ่ง

การทำสมาธิ การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและ ชีวิตประจำวันที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน เช่น อย่างสมมติว่าท่านขับรถภาวนา พุทโธ ในขณะที่ ขับรถภาวนา พุทโธ ถ้าต่างว่าจิตสงบลงไป แล้วมันไปอยู่กับพุทโธ ไม่สนใจกับการขับ รถ ท่านลองหลับตานึกดูซิว่า อะไรจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ต้องขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมาย ปลายทาง ถ้าร้ายไปหน่อยรถสวนมากๆ บางทีอาจจะชนเกิดอุบัติเหตุ อันนี้ลองพิจารณา ดู เป็นประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟัง และเคยได้พบเห็นมาแล้วด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นการ ทำสมาธินี้ ถ้าพยายามทำสมาธิ ผีกสมาธิให้มันมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และ สิ่งแวดล้อม อันเป็นเรื่องจริงของชีวิตประจำวัน ได้จะดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้ กล่าวแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต การปฏิบัติกับสิ่ง เหล่านี้ เราทำสติรู้อย่างเดียว เรื่องพิธีรีตองนั้นตัดออกไปเสียก่อน ถ้าเราจะทำให้เป็นพิธี นั้น เอาไว้ทำตอนเช้า ตอนเย็นที่เรามีไหว้พระสวดมนต์ประจำวัน แต่ถ้าเราจะทำใน ขณะนี้ ขณะนี้ท่านฟังเทศน์ ท่านอาจจะทำสติกับการฟังเทศน์ เอาเสียงเป็นเครื่องรู้ของ จิต เครื่องระลึกของสติ ถ้าท่านกำหนดจดจ่อฟังอยู่ แม้ว่าท่านจะจำคำพูดไม่ได้ทุกคำ ท่านอาจจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาว่า เสียงนี้มันก็มีสูงๆต่ำๆ มีหนัก มีเบา แล้วมีสั้นมียาว ประเดี๋ยวท่านก็รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบัน หรือแม้ในที่สุด ท่านอาจจะกำหนดรู้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่าน ท่านนั่งนานๆแล้วมันปวดหลัง นั่ง นานๆแล้วมันเมื่อย นั่งนานๆแล้วมันง่วง ในเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาสติแล้ว ท่านอาจจะได้รู้ ธรรมขึ้นมาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่ ตลอดเวลา พอเข้ามาในห้องนี้ตอนแรกก็อากาศเย็นเฉียบเพราะฤทธิ์ของแอร์ หนักๆเข้า ความอบอ้าวมันเกิดขึ้น จากกลิ่นไอของกันและกัน บางทีอาจจะเกิดความร้อน

ที่นี้บางทีพระที่พูดที่เทศน์อยู่นี้ ตอนแรกก็ความรู้สึกว่าน่าฟัง ฟังไป ฟังมา

มันเหน็ดเหนื่อย อาจจะเกิดราคาแพงขึ้นมาก็ได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้คือเหตุการณ์ปัจจุบันที่มันจะเกิดขึ้นสื่อแสดงให้เรารู้ธรรมะ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำสมาธิให้มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้มันใกล้ชิดที่สุด อย่าให้มันห่างกัน

ในมหาสติปัฏฐาน ท่านก็ให้กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุค และคิด ทำสติอย่างเดียว ทีนี้ ในสิ่งอื่นๆที่เราทำอยู่ เวลาเราต้องการใช้ความคิดเกี่ยวกับงาน เราก็เอาเรื่องงานมาคิด ทำสติคิดให้มันจดจ่อลงให้มันชัดๆ เวลาทำๆสติอยู่กับงาน เวลาเขียนหนังสือก็ทำสติอยู่กับสิ่งนั้น ทำอะไรก็ทำสติกับสิ่งนั้น ทำสติอย่างเดียว อันนี้คือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจิตมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันกับงานที่เราทำอยู่ โดยเอาเรื่องของชีวิตประจำวันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

บันทึกท้ายเล่ม

หนังสือ สัมมาสมาธิ เล่มนี้ ถูกจัดทำขึ้นเพื่อช่วยการเผยแพร่หลักการปฏิบัติธรรมของท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถร (หลวงพ่อบุช ฐานิโย) ที่ท่านได้มีเมตตาอนุเคราะห์แก่คณะผู้มีจิตศรัทธาในการศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยพระคุณท่านได้โปรดเดินทางไปแสดงธรรม ณ สถานที่ต่างๆ ซึ่งคณะศิษย์ได้บันทึกเทปไว้ และได้รวบรวมจัดพิมพ์เป็นหนังสือเรื่องธรรมปฏิบัติ และตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม ซึ่งเล่มก่อนข้างจะใหญ่ คณะผู้จัดทำจึงได้ตัดตอน เอาบางตอนของหนังสือธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรมออกมา เพื่อจะได้ประหยัดและทำให้การเผยแพร่เป็นไปได้อย่างกว้างขวาง

หนังสือนี้จะเป็นคู่มือแก่นักปฏิบัติใหม่เป็นอย่างดี จะช่วยให้ได้แนวทางปฏิบัติธรรมอันเป็นสัมมาสมาธิ และจะช่วยทำให้ท่านผู้อ่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น

จบทั้งหมดแล้วครับ

หมายเหตุ สมณศักดิ์ของหลวงพ่อบุชในบันทึกท้ายเล่ม เป็นสมณศักดิ์ในขณะช่วงปี 2527 สมณศักดิ์สุดท้ายขององค์ท่านคือ พระราชสังวรญาณ

ขออุทิศกุศลกรรมในการเผยแพร่พระธรรมเทศนาของพระอริยสงฆ์ในครั้งนี้แด่
บุพการีผู้ให้กำเนิดข้าพเจ้า และทุกๆท่านในลานธรรมแห่งนี้ครับ