

สัมมาสมาธิ

โดย

ท่านเจ้าคุณ พระภาวนาพิศาลเถร

(หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)

วัดป่าศาลวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

## 1. ศิล 5 สามารถทำให้บรรลุได้

การปฏิบัติธรรมในด้านจิตนั้น เราจะต้องเริ่มต้นด้วยทำตนเป็นผู้มีศีล ศีลนี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นคุณธรรมอันเป็นภาคพื้น เป็นการปรับกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในสภาพปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีลห้า อันเป็นศีลที่ฆราวาสทั่วไปพึงสมทานปฏิบัติ เป็นศีลหลักใหญ่ และเป็นศีลที่สำคัญ ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ก็รวมลงในศีลห้าข้อนี้ จะเป็นผู้ใดก็ตาม ในเมื่อมาตั้งใจสมทานรักษาศีลห้าข้อ เมื่อทำศีลห้าให้บริสุทธิ์แล้ว และตั้งใจทำสมาธิภาวนา ก็สามารถจะทำได้ให้สงบรู้ซึ่งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น ยังสามารถให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ยกตัวอย่างเช่น อุบาสก อุบาสิกา ในอดีตสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ก็มีหลายท่าน เช่น พระนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ท่านอนาถบิณฑิกะ มหาเศรษฐี ท่านก็เป็นผู้ครองเหย้าครองเรือน แล้วก็มีศีลเพียงห้าข้อเท่านั้น แล้วท่านก็ได้ปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุโสดาบัน

คนในสมัยปัจจุบันนี้ มีเพียงแคศีลห้า ก็ยังถือว่ายังไม่พอหน้าตา ศีลของเราไม่มาก บางคนก็สงสัยว่ามีศีลห้าไม่สมทานปฏิบัติให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ อันนี้เป็น การเข้าใจผิด ความจริงศีลห้าข้อนี้ เป็นศีลที่กำจัดบาปกรรม หรือเป็นการตัดผลเพิ่มของบาปกรรม ที่เราจะพึงทำด้วยกาย วาจา เช่น ปาณาติบาต การเว้นจากการฆ่าสัตว์ อทินนาทาน เว้นจากการหยิบสิ่งของที่เขาไม่ได้อนุญาต กาเมสุมิฉาจาร เว้นจากการประพฤติดนินทา มุสาวาท พุดเท็จ สุรา ต้มของมีเมา ถ้าใครสมทานรักษาศีลห้าข้อนี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่า เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป บาปกรรมที่เราทำ ที่จะต้องไปเสวยผลคือ ไปตกนรกหรือไปทรมานในสถานที่หาความเจริญมิได้นั้น มีแต่การละเมิดศีลห้าข้อเท่านั้น ส่วนอื่นที่เราทำลงไปแม้จะเป็นบาปอยู่บ้าง ก็เป็นแต่เพียงความมัวหมองภายในจิตใจเท่านั้น แต่ถ้าใครมีศีลห้าบริสุทธิ์สมบูรณ์ มีหวังที่จะทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม รู้ธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่สามารถจะมีศีลมากขึ้นไปกว่านั้น ก็อย่าพึงทำความน้อยอกน้อยใจว่า ศีลเราน้อยเหลือเกิน กลัวว่าจะไม่ถึงนิพพาน อันนั้นเป็นการเข้าใจผิด ก่อนที่เราจะเพิ่มศีลของตัวเองให้มากขึ้นไปนั้น เราต้องพิจารณาถึงสมรรถภาพของตัวเองว่า เราสามารถจะปฏิบัติและรักษาศีลให้มากขึ้นได้หรือไม่ ถ้าเรายังไม่มีสมรรถภาพที่จะรักษาศีลมากขึ้นได้ ก็ให้มันคงแต่เพียงในศีลห้าเท่านั้น

ฆราวาสโดยทั่วไป มีเพียงศีลห้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มุสาวาท เว้นการเสพสุรา เรายังประดับตกแต่งด้วยเครื่องหอม เครื่องย้อม เครื่องทาได้ ดูหนัง ดูละคร หรือประโคนขับดนตรีก็ได้ นอนบนที่นอน ที่สูง ที่ใหญ่ก็ได้ ไม่ผิดศีล แต่ถ้าเราไปเพิ่มข้อ วิกาลโภชน เข้าไป แต่ว่าอดข้าวเย็นไม่ได้ เพิ่มข้อ มาลา เข้าไป แต่ว่าเว้นจากการ

ระดับตกแต่ไม่ได้เพิ่มข้อ นัจจศีตะ เข้าไป แต่ว่าเว้นดูละคร ดนตรีไม่ได้ เพิ่มข้อ อัจจา  
สยนะ เข้าไป แต่ก็พอใจในทีนอนที่สูงที่ใหญ่ เราก็รักษาไม่ได้ เป็นการหาเรื่องเพิ่มบาปให้  
ตนเองโดยไม่มีเหตุผล การที่ตั้งใจรักษาศีลให้มากขึ้น เราต้องดูสมรรถภาพของตนเอง เมื่อ  
เรามีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ตั้งใจทำสมาธิ บำเพ็ญเพียรภาวนาไป เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว  
ศีลก็จะเพิ่มขึ้นเอง ไม่เฉพาะศีล 8 ศีล 10 เท่านั้น เมื่อมีศีลห้า มีสมาธิ มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง  
ในสภาวะธรรม ความเป็นของตัวเองซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตนั่นแหละ ความที่จิตสงบเป็นสมาธิ  
ความที่มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม สามารถทำจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้นั้นแหละ จะ  
เป็นอุบายเพิ่มศีลเข้าไป อย่างว่าแต่ศีล 227 ข้อเลย ต่อให้เป็นหมื่นๆข้อ แสนข้อ ก็เพิ่มได้ ถ้า  
พื้นฐานของจิตใจดีแล้ว เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรม จะเขยิบฐานะการปฏิบัติของตนให้สูง  
ยิ่งเพียงใด แค่นั้น ก็ขอให้พิจารณาสมรรถภาพของตัวเองเป็นสำคัญ อย่าไปทำอย่างมงาย  
ทำอย่างมีเหตุมีผล เช่น เขาว่ารักษาอุโบสถได้บุญมาก แต่ในเมื่อเราไปรักษาอุโบสถ อดข้าว  
เย็น ได้รับทุกขเวทนาอย่างในสมัยที่อาตมาเป็นพระเล็ก เณรน้อย อยู่กับพระอาจารย์เสาร์ แล้ว  
ก็ไปพอใจในคำว่า การอดข้าว บางทีเขาชวนกันอดข้าว 3 วัน 5 วัน 7 วัน บางทีก็อดจนถึง 9  
วันก็มี แต่เมื่ออดกันไปแล้วผลที่ได้รับ ก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร การอดทำให้เราเกิดความพลี  
ความหิว ในเมื่อร่างกายเกิดความหิว ไม่ได้อาหารมาบำรุงร่างกาย ก็อ่อนเพลีย ในเมื่อความ  
อ่อนเพลียเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ แทนที่จะได้ผลดีกลับขาดทุน ดี  
ไม่ดีทำให้เกิดโรคทางกาย โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ต้องทนทุกข์ทรมาน พยาบาลรักษาเป็น  
เวลานานกว่าจะหาย เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราจะทำลงไป ที่เราเห็นว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ หรือ  
ปฏิบัติจริง เราอย่าปฏิบัติกันอย่างมงาย ทำให้มีเหตุมีผล พิจารณาสมรรถภาพของร่างกาย  
และจิตใจตนเองว่า มีความสามารถเพียงใดหรือไม่ อาตมาขอให้คิดเอาไว้

## 2. วิธีทำสมาธิ

เรื่องของธรรมะที่จะนำมาในโอกาสนี้ ก็ควรจะเป็นเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการ  
ปฏิบัติธรรม ซึ่งปัญหาในการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าเป็นที่ตื้นอกตื้นใจ หรือเป็นที่  
สนใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่วไป สมัยเมื่ออาตมายังเป็นศิษย์ท่านอาจารย์  
เสาร์อยู่ทางภาคอีสาน คนที่สนใจธรรมะ และตั้งใจนั่งสมาธิภาวนากันส่วนมากมีแต่คนแก่ๆ  
อายุมากแล้ว ต่อมาในสมัยปัจจุบันนี้ คนหนุ่ม คนสาว คนแก่ มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม  
แสดงว่าชาวพุทธทั้งหลายมีความตื่นตัว และเริ่มรู้สึกสำนึกในการแสวงหาที่พึ่งให้แก่ตัวเอง  
มากขึ้นทุกทีๆ แต่บางครั้งก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งการทำสมาธิ เป็นปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า การทำสมาธิ ที่จัดว่าเป็น สัมมาสมาธินั้น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน ในหลักคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพระองค์แสดงธรรม โดยมากมักจะมีธรรมเป็นของคู่กัน เช่น สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ หรือสัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ อะไรทำนองนี้ เรื่องความถูกต้องกับความผิดนั้น พระองค์มักจะยกขึ้นมาแสดงคู่กัน

ดังนั้น ปัญหาเรื่องการทำสมาธิในสมัยปัจจุบันนี้ จะว่าลัทธิของใครถูกของใครผิด จะไม่ขอนำมากล่าว เรื่องถูก หรือผิดอยู่ในความตั้งใจ หรือเจตนาของผู้ทำ ถ้าหากบำเพ็ญสมาธิ มุ่งที่จะให้จิตสงบ ให้มีจิตมั่นคงต่อการทำความดี และเพื่อจะให้เกิดมีสมาธิ มีสติปัญญาแจ่มเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่วงถอยระคาย ความกำหนัดยินดี หรือกิเลส โลก โภจร หลง ให้หมดไปจากจิตใจ โดยไม่ได้มุ่งสิ่งอื่น นอกจากความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ จัดว่าได้ที่ชื่อว่าเป็น สัมมาสมาธิ ความรู้ ความเห็นของท่านเหล่านั้นก็เป็น สัมมาทิฏฐิ ที่นี้โดยวิสัยของการปฏิบัติ หรือภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ในระดับต้นๆนี้ ก็ย่อมมีทั้งผิด ทั้งถูก แม้แต่ผู้ที่มีภูมิจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิของความเป็นพระอรหันต์บุคคลแล้ว ก็ยังมีความเห็นผิด เห็นถูก ยกเว้นแต่พระอรหันต์จำพวกเดียวเท่านั้น ผู้ที่สำเร็จ โสดาสกิทาคา อนาคา แต่ยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ และทำไม่จึงยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ ก็เพราะเหตุว่า สัมมาทิฏฐิ ในขั้นพระอรหันต์มรรค ยังไม่สมบูรณ์ จึงยังข้องอยู่ จึงยังไม่สำเร็จก่อน

เพราะฉะนั้น ความผิด ความถูกนั้น เราอย่าเพิ่มไปด่วนตัดสินว่า ใครผิด ใครถูก เอากันตรงที่ว่า ใครสามารถทำสมาธิจิตลงไปให้สงบลงไปได้แล้ว สภาพจิตของเราเป็นอย่างไร เรามีกิเลสตัวไหนมาก และควรจะแก้ไขอย่างไร นี่เป็นจุดแรกที่เราจะต้องอ่านตัวของเราเองให้ ออก จะว่าสิ่งอื่นผิด สิ่งอื่นถูก นั้นไม่สำคัญ แม้ว่าเราจะรู้อะไรผิดอะไรถูก แต่เป็นเรื่องนอกตัว นั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เราอ่านจิตใจของเรา แล้วก็ปรับโทษตัวเอง แล้วก็ตัดสินตัวเอง ว่า ตัวเองผิด ตัวเองถูกนั่นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าหากเราไม่สามารถจะจับจุดนี้ได้ เราจะปฏิบัติ หรือบำเพ็ญเพียรภาวนาแค่ไหนก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขตัวเองได้

อันนี้ เป็นความคิดความเข้าใจของอาตมา ตัวผู้เทศน์ ที่นำมาเล่าสู่กันฟังกับท่านทั้งหลาย ก็เฝื่อนว่าท่านทั้งหลายจะได้ช่วยคิดพิจารณา ว่าเป็นการเหมาะสม หรือไม่ประการใด ในฐานะที่อาตมาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ ก็จะได้้นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิตามสายท่านอาจารย์เสาร์มาเล่าสู่กันฟัง

ในชั้นปริกรรมภาวนาตามแบบฉบับของท่านอาจารย์เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์เสาร์และท่านอาจารย์มั่น ท่านเป็นพระเถระที่ทรงคุณในทางการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของภาคอีสาน บางท่านอาจจะยังไม่รู้ว่า ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น เป็นคนเมืองไหน อาตมาจะได้้นำประวัติของท่านมาเล่าโดยย่อๆ ท่านอาจารย์

เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น เป็นชาวอุบลโดยกำเนิด ท่านอาจารย์เสาร์เกิดที่ อ.เมือง ท่านอาจารย์มั่นเกิดที่ อ.โขงเจียม ทั้งสองท่านนี้ในเมื่อได้มาอุปสมบทในพระธรรมวินัยแล้ว ก็ได้ตั้งใจศึกษาธรรมวินัย เพียงแค่การให้รู้หลักธรรม

ท่านอาจารย์เสาร์เป็นพระเถระที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติกว้างขวาง ท่านเรียนรู้เฉพาะข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติโดยตรง ท่านอาจารย์เสาร์สอนนักธรรมตรีไม่ได้ เพราะท่านไม่ชอบ แต่ความเข้าใจเรื่อง พระธรรมวินัยซึ่งเป็นข้อปฏิบัติ นั้น รู้สึกท่านมีความเข้าใจ ละเอียดละเอียดดีมาก และท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐาน หรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนา พุทโธ เป็นหลัก ยกตัวอย่าง ในบางครั้ง มีผู้ไปถามท่านว่า อยากเรียนกรรมฐาน อยากจะภาวนาทำอย่างไร? ท่านอาจารย์เสาร์จะบอกว่า ภาวนา พุทโธ ซิ ภาวนา พุทโธ แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น? ท่านจะบอกว่าอย่าถาม พุทโธ แปลว่าอะไร ถามไปทำไม และท่านจะย้ำว่าให้ภาวนา พุทโธๆ อย่างเดียว แล้วการภาวนาให้มากๆ ทำให้มากๆ ทำให้ชำนาญ ในเมื่อตั้งใจจริง ผลที่เกิดขึ้นไม่ต้องถาม ที่นี้เราไปถามว่า ภาวนาพุทโธแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ทั้งๆที่เรายังไม่ต้องลงมาทำ แม้ว่าผู้ทำเห็นผลมาแล้วท่านให้คำตอบลงไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับเราผู้ถาม เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องถาม ถ้าหากว่าท่านอาจจะไปเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์องค์ใดองค์หนึ่ง ที่ท่านสอนให้ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยในโอวาทของท่านอาจารย์ของท่านอยู่ ท่านจะภาวนาอย่างไรเพียงไร แค่นั้น ท่านจะไม่ได้รับผลสำเร็จ เพราะฉะนั้น ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะเรียนจากสำนักสัมมาอรหัง ยุบหนอ พองหนอ หรือกำหนด นาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจริง เชื่อกันจริงๆ อย่างสมมติว่า อาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้ว อาจารย์ของท่านสั่งว่า ให้ท่านไปนั่งสมาธิบริกรรมภาวนา วันละ 3 ครั้ง หรือ 4 ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ได้ก็ตาม ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมีความรู้สึก ว่า เชื่อกครั้งไม่เชื่อกครั้ง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่าทำดีกว่า

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

### 3. ชั้นของสมาธิ

พระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าวางหลักคำสอนเอาไว้ อันเป็นหลักใหญ่ๆก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายหรือเป็นหนทางที่พุทธบริษัทจะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณธรรมคือความดีให้เกิดมีขึ้นในจิตในใจ จนถึงขนาดที่ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกัน เป็นองค์อริยมรรค สามารถเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาเป็นมหาสติด้วยวิธีการต่างๆ วิธีการที่เพิ่งปฏิบัตินั้นเราเรียกๆกันโดยทั่วไปว่า สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน หนทางที่จะเข้าไปสู่ความรู้สึกจริงเห็นแจ้งในภาวะธรรมทั้งปวงนั้น เราจะหนีจากหลักแห่งการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานไปไม่ได้ ได้กล่าวแล้วว่า การศึกษาธรรมะและการเรียนธรรมะเป็นสิ่งที่เราทำกันทั้งหลายได้ศึกษามากพอสมควรแล้ว การฟังธรรมก็คือการฟังเสียงผู้เทศน์ เป็นการฟังสิ่งที่เข้ามาสัมผัสจากสิ่งที่เกิดขึ้นในภายนอก

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

การภาวนาในเบื้องต้นนี้ ไม่ใช่เพื่อจะรู้เพื่อจะเห็นสิ่งอื่น เพื่อให้รู้ให้เห็นสภาพความจริงของจิตของตัวเอง เราจะเริ่มรู้ความเป็นจริงของจิต ตั้งแต่เราเริ่มกำหนดจิตกับบริกรรมภาวนา รู้อย่างไร รู้โดยตรงที่ว่าจิตของเรากับบริกรรมภาวนานั้น มีความสัมพันธ์หรืออยู่ด้วยกันหรือไม่ เมื่อจิตของเรากับบริกรรมภาวนาสัมพันธ์กันอยู่ด้วยกัน มันมีโอกาสที่จะผลอส่งกระแสไปทางอื่นหรือไม่นี้ให้เรากำหนดดูความจริงของจิตในตอนี้ ที่นี้ในขณะที่เรานึก พุทโธๆ อยู่ นั้น ความรู้สึกของจิตนั้นมันมีอะไรบ้างเกิดขึ้น จิตอยู่กับพุทโธใหม่ หรือว่ามันลืมนึกพุทโธ เป็นบางครั้ง บางขณะ ในขณะที่ลืมนั้นจิตมันไปอยู่ทางไหน ไปอยู่กับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นอดีตสัญญา หรือว่านิ่ง ว่างอยู่เฉยๆ ให้เราสังเกตดูความจริงในตอนี้ ที่นี้ถ้าหากจิตของเราลืมนึกพุทโธแล้วมันไปอยู่ในสัญญาอดีตที่เราเคยนึกคิดและจดจำซึ่งเป็นสิ่งอื่น นอกจากพุทโธ แสดงว่า จิตของเราละทิ้งพุทโธแล้วก็ไปยึดเอาอารมณ์เก่าแก่มาเป็นความรู้สึกนึกคิดตามนิสัยเดิมเป็นอาการของจิตฟุ้งซ่าน

แต่ถ้าหากจิตลืมนึกว่า พุทโธ แล้วไปนิ่งอยู่เฉยๆ เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาอย่าไปนึกถึงพุทโธอีก ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิตเฉยๆอยู่ แต่ในช่วงนี้ถ้าหากลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึกก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยๆ เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ่ออยู่อย่างนั้น อย่าไปสร้างความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา และก็ไม่ต้องไปนึก

ว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว เป็นแต่เพียงรู้ กำหนดจุดจ่ออยู่เฉยๆเท่านั้น ความสั้น ความยาว ความละเอียด ความหยาบ ของลมหายใจ เป็นสิ่งที่จิตรู้อยู่ จิตย่อมรู้ความสั้น ความยาว ความหยาบ ความละเอียด ของลมหายใจอยู่ในที่ โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปนึกสำคัญมัน หมายถึง ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หรือลมหายใจหายขาดไปแล้ว กำหนดรู้สิ่งที่จิตตัวรู้จ่ออยู่อย่างนั้น

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติเบื้องต้น ในขณะที่ท่านกำหนดจุดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเฉยอยู่ อะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคำนึงถึงทั้งนั้น ถ้าในช่วงนี้จิตมันเกิดความสว่างขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว หากเกิดภาพนิมิตต่างๆขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว หรือจะมีอะไรเกิดขึ้น เป็นอุทานธรรมะ เป็นภาชิตซึ่งเกิดขึ้นเป็นความรู้ เป็นภาษา ก็อย่าไปสำคัญมันหมาย อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว ถ้าหากท่านไปเอะใจ หรือเอาใจใส่กับสิ่งนั้น สภาพจิตมันจะเปลี่ยน เมื่อสภาพจิตเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน สิ่งที่ท่านกำลังกำหนดรู้อยู่นั้นมันจะหายไปทันที อันนี้ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงระมัดระวัง และในเมื่อท่านจ่อเอาจิตอยู่ที่จิต และก็รู้อยู่ที่สิ่งที่จิตรู้ ความตั้งใจกำหนดจุดจ่ออยู่อย่างนี้ด้วยเจตนา ท่านเรียกว่า วิตก เมื่อจิตกับอารมณ์สิ่งที่กำหนดรู้ มีความสนิทแนบแน่นไม่พราวจากกัน ทรงตัวอยู่อัตโนมัติ โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุม อันนี้เรียกว่า วิจาร์

เมื่อจิตกับอารมณ์ มีความซึบซาบและมีความซาบซึ่งลงไปในตัวจิต ความดูดีมีมันก็ย่อมเกิดขึ้น ความดูดีมีของจิตนั้นเรียกว่า ปิติ ปิติเกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกกายเบา จิตเบา บางที่ทำให้ตัวโยกโคลง บางที่ทำให้ตัวขึ้นจะลอย เหมือนกับขึ้นสู่อากาศ บางที่ทำให้รู้สึกหนักตัว ซึ่งสุดแล้วแต่อาการของจิต มันจะปรุงจะแตงขึ้น ให้ท่านกำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว ตอนนี้อย่าให้จิตมันสวैयाปิติ ในเมื่อจิตมีปิติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่กระวนกระวาย จิตก็มีแต่ ความสุข และก็จะดำเนินสู่สมาธิในขั้นละเอียดต่อไปเป็นลำดับ ซึ่งจุดแรกเราจะปรากฏว่า อุปจารสมาธิเกิดขึ้นมีความรู้สึกนิ่งสว่าง แต่ความรู้สึกในสิ่งภายนอกยังรู้สึกอยู่บ้างนิดๆหน่อยๆ หรือปรากฏอย่างละเอียด

ในเมื่อจิตผ่านขั้นตอนนี้ไปแล้ว จิตจะมีความสงบแน่วแน่นิ่งลงไปสู่ความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ หรือ เอกัคคตา ในตอนนี้จิตของท่านสงบอย่างละเอียด มีแต่สภาวะจิตสงบนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว

สมาธิในขั้นตอนนี้โดยส่วนมาก ในเมื่อจิตสงบลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ หรือเอกัคคตาอย่างแท้จริงแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายหายไปหมด ยิ่งเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วนๆแล้ว ในตอนนี้ ผู้ภาวนานั้นไม่มีความสามารถที่จะนึกคิดอะไรอย่างอื่นขึ้นภายในจิตได้ เพราะสมาธิในตอนนี้เป็นสมาธิด้วยความเป็นเองอย่างแท้จริง เป็นสมาธิที่หมดความตั้งใจซึ่งเรียกว่าสมาธิ

จะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ เป็นสมาธิที่เป็นอัตโนมัติ เป็นสมาธิที่เป็นเอง ผู้ภาวนาจะ  
น้อมจิตไปอย่างไรก็น้อมไม่ได้ จะถอนจิตออกมาก็ถอนไม่ได้ จนกว่าจิตนั้นจะถอนออกมาเอง  
นี่คือลักษณะจิตที่เข้าไปสู่อัปนาสมาธิ หรือเอกัคคตาในขั้นต้น

สมาธิในขั้นนี้ที่ท่านว่ามันเป็นสมถะ ยังไม่สามารถที่จะให้เกิดความรู้ความเห็นใน  
ด้านปัญญาหรือวิปัสสนาขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตในขั้นนี้เป็นแต่เพียงว่า จิตดำเนินเข้าไปสู่ความ  
เป็นเดิม สภาพเดิมของจิตที่ยังไม่ได้ประสบกับอารมณ์ใดๆ ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ จิตอย่างนี้  
ท่านเรียกว่า ปฐมจิต เรียกว่า ปฐมวิญญาน เรียกว่า มโนธาตุ เป็นเหตุให้ผู้ภาวนาได้รู้สภาพ  
ความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง คือจิตที่ไม่มีอะไรนั้น มันมีลักษณะอย่างไร แล้วเราจะรู้  
ในตอนนี้ และเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อมารับรู้อารมณ์ คือ เกิดความคิดขึ้นมา  
สภาพจิตหลังจากที่เกิดมีสมาธิแล้วออกมารับรู้อารมณ์นี้ มันมีลักษณะแตกต่างจากจิตที่ยังไม่  
เคยมีสมาธิอย่างไร อันนี้ผู้ภาวนาเมื่อทำจิตลงไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้ทันที เพราะฉะนั้น การ  
บริกรรมภาวนาหรือกำหนดอารมณ์เพื่อทำให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธินั้น มี  
จุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ภาวนานั้นรู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง แม้ว่าภูมิจิตใน  
ขั้นนี้จะยังไม่เกิด ปัญญาญาณรู้ เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต เมื่อ  
จิตผ่านการเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อยๆ เข้า สิ่งที่จะได้เป็นผลพึงตามมาก็คือ ความมี  
สติสัมปชัญญะ จะค่อยปรากฏขึ้นทีละน้อยๆ

ในขั้นแรกจิตสงบเพียงครั้งสองครั้ง เมื่อจิตออกจากสมาธิมาขั้นนี้แล้ว มันก็จะ  
ถอยพรวดๆออกมาโดยไม่กำหนดอะไรเลย ออกมาสู่ความเป็นสิ่งที่เคยเป็นมาตั้งแต่ก่อนที่ยัง  
ไม่เคยทำสมาธิ แต่ถ้าจิตผ่านสมาธิแบบนี้บ่อยๆเข้า เมื่อจิตถอนออกมาเกิดความคิด จะเกิดมี  
ตัวสติตามรู้ความคิดขึ้นมาทันที จิตคิดอะไร สติก็จะจ้องตามรู้ ให้ผู้ภาวนารับชวยโอกาส  
ในตอนนี้กำหนดจดจ่อความรู้ ความคิดของตนเองไปเรื่อยๆ จิตคิดอะไรขึ้นมา ก็เพียงสักแต่  
ว่ารู้อย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ หรืออย่าไปช่วยมันคิดเพิ่มเติม ปล่อยให้จิตคิดไปเอง  
โดยธรรมชาติของมัน หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินี้มีแต่ตั้งใจตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อยๆ ในเมื่อตัวสติ  
ตัวที่ตามรู้ความคิด จิตเอาความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ  
สติสัมปชัญญะก็จะค่อยๆดีขึ้น แล้วก็เพิ่มพลังขึ้นเป็นสติพละ จนสามารถเป็นสติวินโย  
สามารถกลายเป็นมหาสติ เมื่อจิตกลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้เมื่อไรสติวินโยจะเป็นผู้นำ คือ  
เป็นผู้ตาม ตามรู้อารมณ์คือ ความคิด ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตมีสติตามรู้  
อารมณ์คือ ความคิดทันกันเมื่อไร เมื่อนั้นความคิดซึ่งเราเคยมีอยู่ก่อนนั้น มันก็จะกลายเป็นภูมิ  
ปัญญา

โดยลักษณะที่ว่า จิตตัวผู้รู้ ก็จะปรากฏอยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก และสิ่งที่ออกไปคิด  
ค้นคว้าในอารมณ์นั้น ก็จะมีอยู่ส่วนหนึ่งอีกต่างหาก มองๆดูแล้วคล้ายกับว่า เราคนเดียวมีจิต



2 จิต มีใจ 2 ใจ แต่แท้ที่จริงมันก็เป็นใจเดียวกันนั่นแหละ แต่ใจหนึ่งจิตหนึ่งมันสงบนิ่งเป็นตัวผู้รู้ เพราะอาศัยพลังของสติ ประดับประดาเอาไว้ให้อยู่ในสภาพปกติ แต่อีกอันหนึ่งนั้น กระแสแห่งผู้รู้มันออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมื่อรู้ขึ้นมาแล้ว จิตมีสติ อาศัยสติเป็นพละ เป็นกำลัง จึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองปรุงขึ้นมา ในเมื่อจิตปรุงความรู้ขึ้นมาโดยไม่มี ความยึดถือ อากาโรของกิเลสมันก็ไม่ มีแต่รู้เฉยอยู่ อะไรรู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป

ในเมื่อจิตมันละเอียดลงไป สติอันนี้มันละเอียดลงไปรู้ทันมันอย่างละเอียดลงไป โดยไม่ขาดสาย สายสัมพันธ์แห่งสติมันเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา ความรู้ความคิดที่เกิดขึ้นใน จิตนั้น มันจึงกลายเป็นตัวปัญญา ที่ว่ารู้ธรรมเห็นธรรม รู้แจ้งแทงตลอดในธรรม ในชั้น วิปัสสนากรรมฐาน นั้นก็หมายถึง รู้ทันความคิดที่เราเคยคิดอยู่แต่ก่อนที่ยังไม่ภาวนา หรือ ภาวนาไม่เป็น

เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว มีสติ มีสมาธิ เรียกว่ามี พละ 5 พร้อมทั้งจิตมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา รวมพร้อมกันเป็นหนึ่ง ตัวที่ปรากฏเด่นชัด ให้เรามองเห็นก็คือความมีสติ ความรู้เท่าทันอารมณ์นั้นๆ ที่นี้ความคิดที่เคยทำให้เราวุ่นวาย เดือดร้อนอยู่นั้นแหละ มันจะกลายมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตกับสติ ประกอบพลังเป็นอันเดียวแล้ว รู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ มันก็กลายเป็นตัวปัญญา เกิดมาเป็นตัว วิปัสสนา มาด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายกำหนดจิต กำหนดรู้สิ่งที่จิต พยายามจดจ่อลงที่ตัวผู้รู้ หรือผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น ก็กำหนดบริกรรมภาวนาตามที่ตนเคยชำนาญมาแล้ว ผู้ที่เคยมี สมาธิมาแล้วและทำสมาธิได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปบริกรรมภาวนาอีก กำหนดรู้สิ่งที่จิตเท่านั้น จ้องรู้สิ่งที่จิตผู้รู้ คอยจดจ่อว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต จิต มันจะตามรู้ ในขั้นแรกเราจะกำหนดจดจ่อด้วยความตั้งใจ ให้มันตามรู้ แต่เมื่อมันรู้ทันกันจริงๆ แล้ว ต่อไปเราไม่ต้องไปกำหนดตามรู้ให้มันลำบาก จิตกับสติเป็นของคู่กัน และจะกำหนดตาม รู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเองโดยอัตโนมัติ

ในตอนนี้อธิบายว่า ปัญญาภูมิ ชั้นแห่งวิปัสสนาในภาคปฏิบัติ เกิดขึ้นเองในขั้น อัตโนมตติ คือมันเกิดเป็นความรู้ขึ้นมาของมันเอง แต่ความรู้ในขั้นนี้มันก็ยังเป็นภาคปฏิบัติ ในขั้น วิปัสสนา ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาอย่างแท้จริง ในเมื่อจิตกำหนดตามรู้สิ่งที่รู้เรื่อยไป เมื่อจิตรู้ซึ่งใน สิ่งทีรู้นั้น บางทีมันอาจจะรู้ซึ่งลงไปว่า ความคิดอ่านทั้งหลายเหล่านี้ มันก็เป็นของไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา

พระอรหันต์เช่นอย่างท่าน พระอัญญาโกณฑัญญะ ฟังพระธรรมจักกัปปวัตตน สูตร แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าอย่างไร เห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้แจ้งเห็นจริงภายในจิต ย่อมมีลักษณะ

อย่างนี้ ใครจะรู้ เห็นมากมายสักปานใดก็ตาม มันก็รวมไปสู่ความว่า ยงฺกิญฺจิ สมฺพทฺยธมฺมํ สพฺพนตํ นิโรธธมฺมนฺตํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา เห็นความรู้ในขั้นสุดยอด มันมีเพียงแค่นี้ ใครจะเทศน์อย่างไร อธิบายอย่างไร พิจารณาไปอย่างไร ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริง มันก็มีแต่ ยงฺกิญฺจิ สมฺพทฺยธมฺมํ อย่างเดียวเท่านั้น เพราะความรู้ขั้นนี้มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อยู่เหนือโลก เป็นความรู้ขั้นโลกุตตรธรรม

#### 4. เรื่องของสมาธิ

บางที บางท่านบริกรรมภาวนา จิตอาจจะไม่สงบเป็นอัปนาสมาธิสักที เพียงแต่สงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ คือ มีอาการเคลิ้มๆลงไปแล้วก็สว่าง จิตยังมีความรู้สึกสัมผัสกับร่างกายอยู่ แล้วก็มี ความมุ่งหมายที่จะทำจิตให้ไปถึงอัปนาสมาธิ ชนิดที่เรียกว่าสงบนิ่งลงไปแล้ว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏรู้สึก ทั้งๆที่ทำอะไรไม่ได้ก็พยายามทำอยู่อย่างนั้น เพราะไปหลงเชื่อว่า “ต้องทำจิตให้เป็นอัปนาสมาธิ” ถ้าหากท่านผู้ใดปฏิบัติแล้ว มีภูมิจิตเกิดขึ้นมีลักษณะดังที่ว่า ก็ไม่ต้องไปมุ่งหมายที่จะเอาอัปนาสมาธิ พอทำจิตให้สงบเป็นอุปจารสมาธิบ่อยๆ พอที่จะประคับประคองจิตให้น้อมสู่การพิจารณาแนวทางพระไตรลักษณ์ คือพิจารณากายและความรู้สึก น้อมไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รีบกำหนดพิจารณาทันที ไม่ต้องคอยจิตสงบเป็นอัปนาสมาธิ ปฏิบัติไปทำนองนี้ ก็ย่อมจะเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าหากต่างว่าเราจะคอยให้จิตสงบเป็นอัปนาสมาธิเสียก่อน เข้าฌานให้มันได้ชำนาญก่อน แล้วจึงไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือยกจิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ถ้าเมื่อว่าชั่วชีวิตนี้ เราทำอย่างนั้นไม่ได้ เราจะมิตายเปล่าหรือ การทำจิตให้หนึ่งเป็นอัปนาสมาธิ หรือเข้าฌานได้อย่างชำนาญนั้น ผลประโยชน์ของการชำนาญในการเข้าฌาน ฌานในการทำสมาธิ ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ แต่เหตุผลนั้นยังไม่เพียงพอ เพราะท่านอาจารย์เทศก์ ท่านว่า จิตที่เป็นสมาธิอยู่ในฌานนั้น เป็นสมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เข้าฌานนั้น จะต้องเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น อาการที่ว่าความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรมก็ไม่เกิดขึ้น ครูบาอาจารย์ท่านก็ยืนยันว่า สมาธิในฌานเป็นสมาธิที่โง่ แม้แต่โดยหลัก ท่านก็ยืนยันไว้ว่า ถ้าจิตไปติดอยู่ในความสงบ ในฌาน คือ ชั้นสมณะเท่านั้น อดีก็ให้เกิดอภิญญาสามารถที่จะทำฤทธิ์ต่างๆได้ สามารถที่จะรู้ใจคนอื่น สามารถที่จะรู้สิ่งที่ปิดบังซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่เหตุผลที่จะพึงทำให้หมดกิเลส นั้นยังไม่มี ผู้สำเร็จฌานแล้วจะต้องมาเวียนว่ายตายเกิด เพราะจิตไม่มีปัญญา ลักษณะการรู้จริงเห็นจริงที่เรียกว่า อภิญญา รู้ใจคนอื่น รู้เหตุการณ์ล่วงหน้า รู้เรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้วนานๆ ในลักษณะอย่างนี้ ไม่ได้จัดเข้าอยู่ในลักษณะปัญญาที่จะเอา

ตัวรอดได้จากอำนาจของกิเลส เพราะฉะนั้น สมาธิในฉนาคจึงเป็นสมาธิที่ไม่สามารถจะทำผู้ปฏิบัติให้สำเร็จ มรรค ผล นิพพานได้ ถึงจะมีบ้าง ก็มีจำนวนน้อย แต่สมาธิที่อยู่ในอริยมรรค คือ จิตสงบประชุมพร้อมที่ หรืออริยมรรคประชุมพร้อมที่จิตนั้น สามารถทำจิตให้มั่นคงและดำรงอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตมีอริยมรรค เป็นเจตสิกประดับประคองอยู่ที่จิต จิตอยู่ที่อริยมรรค อริยมรรคอยู่ที่จิต แม้จะอยู่ในลักษณะสมาธิขั้นอ่อนๆ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วไม่ยึดถือปล่อยวางไป อาการที่จะเสวยอารมณ์ในขณะที่รู้เห็นอะไรขึ้นมาไม่มี คือ จิตไม่มีอาการซึบซาบเข้าไปในสิ่งที่รู้นั้น เพราะไม่มีความยึด ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? เพราะสิ่งที่รู้เห็นขึ้นมาเป็นภูมิปัญญาของจิตซึ่งถูกอริยมรรคคือ ศีล สมาธิ ปัญญาประชุมพร้อมกันลงแล้ว สามารถปฏิบัติภูมิจิตไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมขั้นสูงไปเป็นลำดับ ซึ่งจิตมีลักษณะอย่างนี้ ในขั้นต้นจะรู้อะไรก็ตาม สมมติเรียกว่า ธรรม ก็แล้วกัน อารมณ์ก็คือ ธรรม ธรรมก็คืออารมณ์

ในเมื่อรู้อะไรขึ้นมาแล้ว ในตอนต้นๆยังจะมีสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไรอยู่ในตอนนี้เป็นภูมิความรู้ของจิตซึ่งอยู่ในลักษณะ ในขั้นของอุปจารสมาธิอ่อนๆ ซึ่งมันอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่จิตสงบลงไปแล้ว ความรู้สึกภายนอกก็ยังมีอยู่ แต่จิตอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ แล้วก็ยังมีภูมิจิตภูมิธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในบางครั้งยังพุดอยู่หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม ลักษณะความสงบของจิตมันมีอยู่ ภูมิรู้อะไรต่างๆก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าสามารถที่จะพุดจะคุย สามารถที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในขณะนั้น อันนี้เรียกว่า เป็นภูมิจิตที่มีอริยมรรคประชุมพร้อมที่จิต ถ้าหากในขณะที่ท่านผู้ปฏิบัติที่มีภูมิจิตลักษณะอย่างนั้น เมื่อทำสมาธิให้สงบละเอียดลงไป คือ ทำในขณะที่ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น นั่งสมาธิอยู่ในห้องพระคนเดียว เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงอย่างละเอียดแล้ว เมื่อเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาภายในจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะประภฏการณมีลักษณะว่าจิตสงบนิ่ง เด่นสว่างใส และสิ่งที่ให้รู้มีปรากฏการณเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ความรู้ในขั้นละเอียดนั้น ไม่มีอะไรจะไปมีความสำคัญมันหมาย สมมติบัญญัติเรียกชื่อสิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้เป็นธรรมชาติของภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นในระดับสูง ในระดับละเอียด ซึ่งอยู่เหนือสมมติบัญญัติ ซึ่งเราเรียกว่า สัจธรรม เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตัวจริงของท่านผู้นั้นก็เป็นสัจธรรม ความรู้ของจริงที่เกิดขึ้นก็เป็นสัจธรรม

เพราะฉะนั้น สัจธรรม กับ สัจธรรม ในเมื่อมาบรรจบกันเข้าจึงเรียกชื่อกันไม่ถูก มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นดับไปๆอยู่อย่างนั้น ไปตรงกับคำในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า ยงฺกิญฺจิสฺมฺหฺมฺมํ สพฺพนฺตํ นโรธฺมฺมฺนฺติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็มีความดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงว่าอย่างนั้น ทำไมจึงเรียกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ดำรัสว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เป็นเพราะเหตุว่า จะไปบัญญัติชื่อเสียงเรียงนามว่าอย่างไรก็บัญญัติไม่ถูกทั้งนั้น เพราะในขณะที่รู้อะไรขึ้น มีแต่เพียงสิ่งใด

สิ่งหนึ่งเท่านั้น มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อะไรที่เราสมมติบัญญัติได้อยู่ สิ่งนั้นไม่ใช่สังขารธรรม นั้นมันเป็นเพียงสมมติ ความรู้จริงเห็นจริงมันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ นี่ขอให้ทุกท่านจงสังเกตุ ดูตรงนี้ให้ดี ถ้าหากว่ามีภูมิจิตภูมิธรรมปรากฏขึ้นแล้ว ให้สังเกตุดูให้ดี ความรู้ธรรมะในชั้น ละเอียดของจิตนั้น เป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏการณ์ให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เราจะไป สมมติบัญญัติ จิตก็หนึ่ง เด่น อยู่เฉยๆภูมิความรู้ก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ

ทีนี้มีปัญหาว่าภูมิความรู้ อันนั้นมาจากไหน? มาจากจิต จิตที่มีปัญญาอัน ละเอียดเฉียบแหลม สามารถปรุงความรู้ขึ้นมา ความรู้อันนั้นคือปัญญาที่เกิดขึ้นกับจิต ตัวที่หนึ่ง เด่นอยู่นั้นคือ ตัวพุทธะผู้รู้เท่าเอาทันจึงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้อะไรก็เฉย รู้อะไร ขึ้นมาก็เฉย เพราะมันเป็นภูมิปัญญาของจิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว จิตจึงไม่หวั่นไหว จิตจึงไม่ติด สิ่งเหล่านั้น ในขณะที่นั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตจึงมี ปรากฏการณ์อย่างนั้น ถ้าจิตท่านผู้ใดเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาลไม่กลับกลอก ก็ได้ชื่อว่าเป็น พระอรหันต์ นี่ฟังสังเกตุและทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าหากเราทำอย่างนี้ได้บ่อยๆ แม้ว่าเรา ออกจากการนั่งปฏิบัตินั่งสมาธิหลับตามา มามองดูโลกและเข้าสู่สังขม ในเมื่อเราประสบ อารมณ์ต่างๆในสังขมที่เราจะต้องกระทบกระเทือน หรือรับผิดชอบอยู่นั้น ความรู้สึกของเราจะ เพียงว่า สักว่าแต่ คือ พุตก็สักว่าแต่พุต คิดสักว่าแต่คิด ทำสักว่าแต่ทำ อันนี้คือสมาธิในภูมิ ธรรมในอริยมรรค แม้ออกมาจากการนั่งหลับตาสมาธิแล้ว สมาธิก็ยังปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ ตัวสติที่มีกำลังกล้าและเข้มแข็งอยู่นั่นเอง จึงดูคล้ายกับว่าจิตมีความสงบอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่สงบก็ปรากฏอยู่ ส่วนที่ออกมาบางการทำงานก็มีปรากฏอยู่ นี่คือสมาธิตามแนวทางของ พระพุทธเจ้า ทำสมาธิเป็นแล้ว มีภูมิจิตภูมิธรรมสามารถรู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว เราสามารถเอา ภูมิธรรม ภูมิจิตมาประกอบประโยชน์ตามวิถีทางของชาวโลก ตามวิถีทางการครองบ้านครอง เรือนได้อย่างสบาย ถ้าสมาธิอันใดบำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติได้ดีแล้ว คือว่าอยู่ในขั้นดีตามความ นิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิสงบดี มีภูมิธรรมสงบขึ้น เกิดเบื่อหน่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อ หน่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากเข้าสู่สังขม ไม่อยากจะทำประโยชน์ต่อใครๆ อยากจะ ปลีกตัวหนีไปสู่ป่าคนเดียวนั่น ทำนองนี้ สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณามันให้รอบคอบ

ถ้าหากพระพุทธเจ้า สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้ามีสมาธิ มีพระสติปัญญาดี เมื่อสำเร็จ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากโปรดสัตว์โลก แต่พระองค์หาได้ เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้วในบางตอนต้นๆแรกๆนั้น มาพิจารณาว่าธรรมะ ที่ตรัสรู้นี้ มันเป็นของละเอียด สุขุม ยากที่เวไนยสัตว์พึงรู้ตามเห็นตามได้ บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ ในพระทัยไม่อยากจะแสดง กลัวจะไม่มีผู้รู้ธรรม หรือรู้ตาม จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า มีทำว มหาพรหมลงมาอาราธนาให้พระองค์ทรงแสดงธรรม ความจริงทำวมหาพรหมที่มาอาราธนา นั้น ก็คือ พรหมวิหารที่อยู่ในพระทัยของพระองค์นั้นแหละ มากะตุนเตือนให้พระองค์รู้สึก

สำนึก ในจารีตประเพณีของผู้ที่เป็นพระพุทธรเจ้า ผู้ที่เป็นพระพุทธรเจ้าต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อบรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระองค์ตัดสินพระทัย แสดงพระธรรม เทศนาแก่เวไนยสัตว์ คุณธรรมนั้นจึงได้ชื่อว่า พระมหากรุณาธิคุณ เป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ พระองค์ข้อหนึ่งในบรรดาพระคุณทั้งสามประการ แล้วพระองค์ก็ทรงทำประโยชน์แก่โลกอย่าง กว้างขวาง จนสามารถประดิษฐานพระพุทธรศาสนาลงในชมพูทวีปได้ แผ่ขยายกว้างขวางมาสู่ เมืองไทยเรา เราได้รับเป็นศาสนทายาทประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะความที่ พระพุทธรเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มิได้เบียดเบียนต่อการทำประโยชน์แก่ โลกนั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริง ในธรรมะที่ควรรู้ควรเห็น จึงไม่มีทางที่จะเบียดเบียนต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลส จะมีก็แต่ความเมตตา มีความหวังดี อันนี้คือ วิถีจิตของผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นอย่างนั้น

ถ้าจะพูดให้ชัดๆลงไป สมมติว่าพ่อบ้าน นิ่งสมาธิภาวนาเป็นผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม เบียดเบียนครอบครัว อยากรจะหนีจากครอบครัว อันนั้นก็ยังไม่ถูกต้อง แม่บ้าน ภาวนาเป็นแล้ว มีภูมิจิต ภูมิธรรม เกิดเบียดเบียนต่อการทำกับข้าวกับปลา หุงข้าว หุงปลา ให้ครอบครัว รับประทาน อันนั้นก็ไม่ใช่ชอบด้วยเหตุผล ในเมื่อทำเป็น ภาวนาเป็น รู้ธรรม เห็นธรรม มีภูมิจิต ภูมิธรรมดี จะต้องมีความรู้สำนึกในหน้าที่ ที่ตนจะต้องรับผิดชอบเป็นกิจวัตรประจำวันดียิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น นางกุลธิดา ซึ่งเป็นลูกสาวเศรษฐี และก็เป็นพระโสดาบันตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก บังเอิญเพราะผลกรรมบังดาล ได้ไปเป็นภรรยาของนายพรานผู้จับสัตว์ป่ามาขายที่ท้องตลาด ทั่วๆที่ท่านผู้นั้นเป็นพระโสดาบัน เวลาสามีของท่านจะเข้าป่าไปจับสัตว์ ท่านก็เตรียมเสบียง อาหารให้ เตรียมเครื่องมือให้ แต่ภายในจิตของท่านไม่ได้นึกว่าให้เขาไปจับสัตว์ให้ได้มากมาย จนกระทั่งมีพระสังฆาจารย์ ตั้งเป็นปัญหาขึ้นมาว่า การที่พระโสดาบันกระทำเช่นนั้น จะไม่ผิด คุณธรรมของพระโสดาบันหรือ? พระอรรถกถาจารย์ก็แก้ว่า ไม่ผิด เพราะท่านปฏิบัติตาม หน้าที่ของความเป็นภรรยาที่ดี อันนี้เป็นคติตัวอย่าง เพราะฉะนั้น ผู้ใดสำเร็จคุณธรรม แม้จะได้ ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตน หรือมีภูมิจิตภูมิธรรมตามสมควรก็ตาม คือได้เป็นอริยบุคคล อย่างที่ไม่มีใครรู้ก็ตาม ย่อมจะมีความฉลาดในหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบอยู่เป็นอย่างดี จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในเมื่อจิตตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ และมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประคับประคองจิต จิตย่อมดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมที่ถูกต้องจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ ขอได้โปรดทำความเข้าใจพิจารณาธรรมที่ตนเคยรู้เคยเรียนมาแล้ว การ พิจารณาธรรมนั้น สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้วทำให้เราเกิดผล เกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา ก็ได้ พิจารณาอันนั้น ซ้ำๆซากๆบ่อยๆ ย้ำอยู่ที่ของแก่นั่นแหละ อย่าไปเปลี่ยน เพื่อทำให้ขำนิ ขำนาถ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วภูมิจิต ภูมิธรรม มันจะค่อยๆขยายวงกว้างออกไปเป็น

ลำดับๆ ถ้าจับโน่นวางนี่ไม่เป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว จิตของเราก็จะกลายเป็นจิตที่ไม่ยึดหลัก หรือวิหารธรรมเครื่องอยู่ไม่แน่นอน การปฏิบัติก็จะไม่ประสบผลเท่าที่ควร “เพราะฉะนั้นใครยึดหลักอะไรปฏิบัติก็ยึดให้มั่นคงลงไป” เราจะพิจารณาหลายๆอย่าง ในเมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้นก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนั้นแหละ อยู่ในลักษณะแห่งความรู้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันเดียวกันนั้นแหละ เอาสิ่งๆเดียวเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อยๆเข้าเมื่อจิตมันรู้ซึ่งเห็นจริงอย่างเดียวเท่านั้น มันก็ถอนอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นไปเอง ก็เลสตัณหา มันก็ค่อยหมดไปเอง เพราะฉะนั้น จึงยึดหลักให้มั่นคง คือว่าเราสามารถจะทำได้ทุกอิริยาบถ หลับตาก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้ นอนทำก็ได้ ถ้าเราไม่นึกอะไร บริกรรมภาวนาในใจ เราก็กำหนดไว้ที่ใจ รู้อะไรแล้วก็ตามรู้ให้มันทันความคิด คิดอะไรขึ้นมา รู้ทัน รู้ให้ทัน เราทำอะไร ให้มันทันการกระทำของเรา พูดอะไรให้ทันตามคำพูดของเรา ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ สำคัญอยู่ที่การทำสติ เช่น อย่างท่านสอนว่า นั่งหนอ กินหนอ เดินหนอ ยกหนอ ฯลฯ อันนี้คือการทำสติ เป็นการปฏิบัติสมาธิ อย่าเอาไปเถียงกัน นั่นคือ การทำสติ ไปได้ ในหลักมหาสติปัฏฐานที่ว่า ก้าวไปก็รู้ ถอยกลับก็รู้ คู้เหยียดก็รู้ แล้วก็นึกคิดอะไรก็รู้ รู้อยู่ตลอดเวลา มันก็เหมือนกันนั้นแหละ อย่าไปเถียงกัน การปฏิบัติถ้ามันไปเถียงกัน นักปฏิบัติในศาสนาพุทธแทนที่จะช่วยกันทำความเจริญแล้วก็ไปทะเลาะกัน เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกัน อะไรทำนองนี้ อันนั้นมันเป็นวิธีการ แต่ผลที่มันเกิดขึ้นภายใน เราจะรู้จริงเห็นจริงเหมือนกันหมด

ลักษณะสังเกตการทำสมาธิ ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้อง ภูมิจิตที่มันเป็นสมาธิที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะบ่งบอกว่า สมาธิจะต้องทำกายให้เบา ทำจิตให้เบา เบาจนกระทั่งบางครั้งเรารู้สึกว่าไม่มีกาย นี่ลักษณะของสมาธิที่ถูกต้อง แล้วเมื่อเลิกปฏิบัติ คือออกจากสมาธิแล้ว ก็ทำให้กายเบาตลอดเวลา แม้แต่จะลุกจากที่นั่งนี้ อากาศเหน็บซา หรืออะไรต่างๆ จะไม่ปรากฏ พอจิตออกจากสมาธิลืมตาโพล่ง ก็ลุกขึ้นเดินไปได้เลย ไม่ต้องดัดแข้ง ดัดขา อันนี้คือสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

ที่นี้สมาธิบางอย่าง พอลืมตาขึ้นออกจากที่นั่งปฏิบัติแล้ว บางท่านถึงกับนอนให้คนอื่นนวดเส้นนวดเอ็นก่อน อันนี้ไม่ถูกต้องแน่ สมาธิอย่างนี้คล้ายกับมีอำนาจอะไรอย่างหนึ่ง บ้าง จะเรียกว่าอำนาจสะกดจิตก็ได้ คือการสะกดจิตนั้นมีอยู่หลายอย่าง สะกดด้วยอำนาจคาถาอาคมบริกรรมภาวนาก็มี อย่างคนที่ปลุกพระนี่ พอเอาพระใส่มือแล้วก็ภาวนา นะมะพะระๆๆ เดียวก็สั้นขึ้นๆๆ นั่นถูกอำนาจสะกดจิตแล้ว อำนาจอะไร อำนาจคาถาบริกรรมภาวนา คาถาในทางไสยศาสตร์บางอย่างบริกรรมภาวนาแล้วจะทำให้เกิดปีติอย่างแรง อากาศสั้นนั่นคือ อากาศปีติ ที่นี้ปีติมันเกิดขึ้นอย่างแรงไม่มีขอบเขต ก็มีอำนาจบังคับจิตของเรา บางที

บังคับจิตใจของเราให้ไปดูโน่นดูนี่ อะไรในที่ต่างๆในทำนองนั้น ถ้าใครทำได้ก็ดีอยู่หรอก อย่าไปหลง ให้มันรู้เท่า

## 5. ปราภฏการในขณะที่ทำสมาธิ

ถ้าหากท่านจะบริกรรมภาวนา พุทโธๆ ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานภายในใจของตัวเองว่า บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็นึกในใจของตัวเองว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ ธัมโม สังโฆ , พุทโธ ธัมโม สังโฆ , แล้วก็โน้มใจเชื่อถือลงไปว่าพระพุทธรเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดียวเท่านั้น นึกบริกรรมภาวนา พุทโธๆ อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบลงไป ให้ฟังสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้าจิตมีอาการเคลิ้มๆลงไป คล้ายกับจะง่วงนอน พึงให้รู้เถอะว่า จิตของเรากำลังจะเริ่มสงบแล้ว เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันโดยตรงไปตรงมาก็คือ อาการนอนหลับ เพราะจิตเมื่อจะสงบก็มีอาการเคลิ้มๆ แล้วก็หลับลงไป พอหลับลงไป ก็หยุดหลับ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้าหากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมึตไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอหลับไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ซึ่งทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็รู้สึกว่ามีกายเบา จิตก็เบา แล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความสงบที่ละเอียดๆ ไม่มีอาการรบกวนวาบ จนกระทั่งจิตสงบแนบนิ่งไปจนถึงขั้นอุปนาสมาธิ แต่ส่วนมากในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้มๆสงบลงไป มีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นจะหายไป ในเมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนี้ให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉยๆ ก็กำหนดรู้ลงที่นั้นอย่างเดียว แต่ถ้าหากช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมออกสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมออกยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว อย่าไปแต่งลมหายใจเป็นอันขาด ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้อยู่เท่านั้น ถ้าหากว่า เรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่างๆเช่น ลมหายใจอาจจะแสดงอาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็นลมหายใจสว่างเหมือนกับปุยนุ่น ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว รวมความว่าอะไรเกิดขึ้น ลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปทำความพะอึงพะองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ถ้าเราไปทำความพะอึงพะอง หรือไปทักท้วงสิ่งที่

เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที เพราะฉะนั้นให้กำหนดรู้อยู่เฉยๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่รู้คือ ลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกล้าขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัตินี้ ขอให้หนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะส่งกระแสออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่างๆจะปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่างๆปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถระครองจิตของเราให้อยู่ในความสงบปกติ โดยไม่ไปพะใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดพะใจขึ้นมาเมื่อไรแล้วสมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็หายไป ในตอนนี้มีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า ภาพนิมิตต่างๆเป็นสิ่งที่อื่นมาแสดงให้เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่น อย่างเห็นภาพผีเปรต หรือเทวดา เป็นต้น บางท่านอาจจะคิดว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็ไปนึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมาอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อยร้ายแรงเท่าไรนัก แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไปจากนี้ โดยสำคัญว่าภาพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เข้ามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเราให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเผลอๆน้อมรับเอาสิ่งนั้น เข้ามาสัมผัสอยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเราจะกลายเป็นในลักษณะที่ว่า สภาพผัสัง นี้ถ้าหากเราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตนเป็นตัวขึ้นมาก หรือเป็นสิ่งที่อื่นขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากไปมองเห็นภาพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้พิเศษ มาปรากฏกายให้เรามองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภาพนิมิตนั้นให้เข้ามาสู่ตัวของเรา หรือสู่จิตใจเรา เพราะความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่เราได้เห็นนั้นเป็นสิ่งที่มาจากที่อื่น ในเมื่อเราน้อมเข้ามาแล้ว จะมีอาการคล้ายๆกับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรระวังให้มากๆ การภาวนาหรือการทำจิตนี้เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นอะไรขึ้นมา ก็เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล เพราะฉะนั้น ขอให้หนักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจ ในเรื่องนิมิตต่างๆ ถ้าหากว่า ท่านไม่ไปพะใจ หรือไม่ไปสำคัญว่า นิมิตต่างๆซึ่งไปปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่อื่นมาดลบันดาลให้เราเห็น ทำความรู้สึกว่าภาพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรานั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้ อยากเห็น ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบคลุ้มลงไปอยู่ในระดับแห่งอุปปจารสมาธิ ในตอนนี้จิตของเราจะฝืนคืนัก ถ้าหากเรานึกถึงอะไรแล้วจะเกิดเป็น



ภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจุดจ้องรู้งที่จิตอย่างเดียว โดยไม่สำคัญมันหมายถึง  
ในนิมิตนั้นๆ ภาพนิมิตจะเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติของท่านผู้มีสติปัญญา โดยกำหนดรู้ที่อยู่จิต  
แล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดงปฏิกริยาเปลี่ยนแปลงต่างๆ ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัติ นั้น มี  
สมาธิมั่นคงพอสมควรก็จะสามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้นเป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็น  
เครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงเรื่องอสุภกรรมฐาน  
หรือธาตุกรรมฐาน ให้เราดูเราเห็นก็ได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของ  
เราดีขึ้น แล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้นแล้ว จิตก็จะสงบ รวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง ซึ่ง  
เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

เรื่องปัญหา อัปปนาสมาธินั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่า อัปปนาสมาธิ คือความ  
เป็นหนึ่งของจิตหรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นได้ จริ่งอยู่ผู้  
ปฏิบัติในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือจะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิต  
สงบลงไปหนึ่งอยู่ในความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา ในช่วงต้นๆนี้ จิตอาจจะไม่สามารถ  
บันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมาได้ แต่ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น เคยพิจารณากรรมฐานอย่าง  
ใดอย่างหนึ่งจนชำนาญ ด้วยการน้อมนึกคิดแล้ว เมื่อจิตนิ่งไปเป็นอัปปนาสมาธิ จิตก็จะ  
สามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิตภูมิธรรมขึ้นมาได้ ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่ง  
ขั้นของอัปปนาสมาธิได้ 2 ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิในขั้นนี้มานาน  
จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฌานย่อมเพ่งอยู่ในจุดๆเดียว แต่  
ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วก็ดี เคยพิจารณาธาตุกรรมฐานมาแล้วก็  
ดี เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้วจะมีลักษณะคล้ายๆกับจิตถอนตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่ง  
กระแสความรู้เรื่องของร่างกาย จิตจะมองเห็นภายในลักษณะต่างๆ จะเป็นนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ก็  
ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะสงบนิ่งเฉยสว่างอยู่ และกายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกของจิตนั้น  
ก็จะแสดงกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่างๆ ถ้าหากว่าท่านผู้นั้นพิจารณาอสุภกรรมฐาน  
มาจนชำนาญ ด้วยการน้อมนึก จิตก็จะสามารถรู้เรื่องอสุภกรรมฐานโดยอัตโนมัติ โดยที่  
กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขึ้นฮืด แล้วก็มึนน้ำเหลืองไหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชิ้นๆ  
แล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุดโครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุลไป แล้วก็  
หายไปเหลือแต่โครงกระดูก

ในเมื่อจิตว่าแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รู้อะไรของโครงกระดูก ซึ่งจะมา  
ประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็จะมีเนื้อหนัง กลับคืนมาอยู่ในสภาพเป็นร่างสมบูรณ์  
อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไป กลับไปกลับมายู้อย่างนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจาก  
สมาธิ และในขณะที่จิตรู้อะไรนั้น จะมีลักษณะคล้ายๆกับว่า รู้เห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้

เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ ความเห็นของจิตล้วนๆ

แต่ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็จะมองเห็นร่างกายนี้แหละละลายลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วก็หายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว แล้วจิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมาซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุงขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขั้นนี้ จิตกับสิ่งที่รู้เห็นนั้น คล้ายกับว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย ในตอนนี้จิตกับสิ่งที่รู้แยกกันออกเป็นคนละส่วน สิ่งที่รู้นั้นก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้ก็คือจิตนั้นก็อยู่ส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลงที่มันจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ก็จะมีอันแสดงไปเอง ถ้าหากท่านผู้ฟังอาจจะมีสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้นใครเป็นผู้แสดง ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวปัญญาความรู้ ในเมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าเอาทัน ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้ จิตก็รู้สึกว่ คล้ายๆกับว่าสิ่งที่รู้อยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้คือจิตนั้นแยกเอกเทศเป็นส่วนหนึ่ง ในตอนนี้เรียกว่า จิตกับอารมณ์สามารถแยกออกจากกันคนละส่วนก็ได้ อันนี้คือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้นแต่บริกรรมภาวนา หรือในขั้นพิจารณาสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน หรือพิจารณาพระไตรลักษณ์ในขั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าขั้นวิปัสสนา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไรละ เป็นเพียงแค่ว่าเราจะบริกรรมภาวนาให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้หรือไม่ อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ โดยที่ผู้บริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปะจาสมาธิ จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิฯ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่ง ที่รู้ปรากฏขึ้นในจิต มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างไสวอยู่ในความรู้สึกอย่างเดียว ความรู้ อื่นๆไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิปัสสนากรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา ผู้ปฏิบัติ ที่ฉลาดก็ช่วยโอกาสกำหนดความคิดนั้น จิตคิดอะไรขึ้นมาที่กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาที่กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่าจิตมีความคิดอย่างเดียวเท่านั้น รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจิตคิดอะไรเพิ่มเติม หรือ วิพากษ์วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ๆอยู่อย่างนั้น และสิ่งใดดับไปก็รู้ เกิดขึ้นแล้ว มันก็เป็นทุกข์ เกิดมาแล้วก็เป็นอนัตตา อะไรทำนองนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น ถ้าหากเรานึกคิดแล้ว สมามิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มีสมาธิควบคุมจิตของเราให้จดจ่อต่อความคิดที่ เกิดขึ้นนั้นได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้ให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี เมื่อออกจากสมาธิในขั้นบริกรรม

ภavana ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ ย้ายตัวนออกจากสมาธิ ทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้ความคิดของตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อย เลิก หรือจึงค่อยออกจากที่นั่งสมาธิ

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่ที่เราจะหยุดกำหนดรู้จิต หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้องกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเราอยู่ ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็ให้ตั้งสติ กำหนดรู้อาการ เคลื่อนไหวไปมาของ กาย วาจา และใจของเราอยู่ตลอดเวลา การตามรู้ ตามเห็น ความ เคลื่อนไหว กาย หรือการพูด การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ คือ การปฏิบัติธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมาได้

## 6. วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

คนเราทุกคนนี้เป็นอยู่ด้วยการทำงาน เราจะทำงานทั้งเวลาหลับ ทั้งเวลาตื่น เวลา ตื่นเราทำงานทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ แต่เวลานอนหลับเราทำงานโดยอัตโนมัติ จิตของเรา ก็ยังต้องคิด หัวใจก็ยังเต้น ปอดก็ยังสูดลมหายใจ อันนี้คือการทำงาน เพราะฉะนั้น ชีวิตก็ คือการทำงาน งานก็คือชีวิต และสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเรามาพูดถึงว่า สิ่งเหล่านั้นคือธรรม และเป็นธรรมได้อย่างไร

ในข้อที่ว่า ธรรมะ คือ ชีวิต ชีวิตก็คือธรรมะ อะไรทำนองนี้ ที่เรียกว่าธรรมะ ก็ เพราะเหตุว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ และเป็นพื้นฐาน ที่เป็นเหตุให้เราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันมีอยู่ มีความเปลี่ยนแปลงและแสดงความจริงให้ ปรากฏตลอดเวลา แม้แต่ลมหายใจของเรานี้มันก็แสดงความจริงให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ การสูดลมออก สูดลมเข้า ความจริงมันก็ปรากฏคือ เราต้องมีชีวิตอยู่ ถ้าเราหยุดหายใจเมื่อไร หยุดสูดลมออก ลมเข้าเมื่อไร เมื่อนั้นก็หมายถึงความสิ้นสูญแห่งชีวิต คือ ตายนั่นเอง เพราะฉะนั้นในคำตอบปัญหาข้อที่ว่า ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือชีวิต นี้ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ผิด แน่นอน

อีกนัยหนึ่ง การที่เรามาศึกษาธรรมะนี้ ชื่อว่าศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิต เราควร จะได้ทราบคำว่า สภาวธรรม สภาวธรรมคือ สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อนุ ประมาณ หรือมวลสารที่เกาะกวมกันเป็นก้อนใหญ่โตหา ประมาณมิได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้คือ ธรรมะด้านสภาวธรรม ธรรมะด้านสภาวธรรมนี้ ก็ย่อมมี ปรากฏการณ์แสดงความจริงให้เรารู้ตลอดเวลา แต่ว่าเราสามารถกำหนดรู้ทันหรือเปล่า

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีปรากฏการณ์ขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็สลายตัว อันนี้คือกฎธรรมชาติที่เราจะต้องศึกษาให้รู้

ภายในตัวของเรานี้ เราก็มีกายกับใจ กายกับใจนี้ ในเมื่อมีความสัมพันธ์อยู่ครบรอบ ไต เราก็มียังมีชีวิตเป็นอยู่ตราบนั้น เมื่อมีกาย มีใจแล้ว เราต้องมีส่วนประกอบคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ บางครั้ง พระพุทธเจ้าท่านก็ว่า อินทรีย์ 6 บางทีก็ว่า ประตุ (ทวาร) ซึ่งสุดแล้วแต่โวหารของพระองค์ท่านจะรับสั่งมาเป็นประการใด ที่นี้ถ้ามุ่งถึงความใหญ่ก็เรียกว่า อินทรีย์ 6 มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ต่างมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาแต่ละอย่างๆจะก้าวก่ายกันไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์เราธรรมดาๆ ซึ่งบางทีอาจจะก้าวก่ายหน้าที่ของกันและกันได้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขามีหน้าที่เฉพาะตัว ถ้าหูจะอุดริไปดูแลตา เชิญเลย ไม่มีทาง ที่นี้ตาจะทำหน้าที่อุดริมาทำแทนหู ก็ไม่มีทางทำได้ เพราะอาศัยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสมมติบัญญัติว่า อันนี้ อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตัว ในบางครั้งท่านก็กล่าวว่ามันก็เป็นประตุ ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นประตุ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรียกว่าประตุ เพราะมีสิ่งผ่านออก ผ่านเข้า รูปผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย ธรรมารมณ์ผ่านเข้ามาทางจิตใจ

สิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามานี้ ถ้าเรากำหนดให้มันดีแล้ว ที่นี้เรารู้ว่ามันผ่านออก ผ่านเข้าอยู่นี้ ใครเป็นผู้รู้ ก็จิตใจของเรานั้นเองแหละเป็นผู้รู้ สิ่งที่อยู่ทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นสภาวะธรรม กาย ใจ เป็นสภาวะธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นสภาวะธรรม สิ่งทีผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นสภาวะธรรม ในที่สุดแม้ว่าใจผู้รู้ก็เป็นสภาวะธรรมอีก สิ่งที่เป็นสภาวะธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดังที่ปรากฏให้เราเห็นกันอยู่นี้

เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรม สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ นักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรมเอาใจมาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ทำสติกับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่ามี การปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา มาตอนนี้ มาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรม อยากจะขอตัดเรื่องราววิธีการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังมามากต่อมากแล้ว เช่น บริกรรมภาวนา บ้าง หรือการพิจารณาอะไรซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย สังขารบ้างซึ่งเป็นส่วนภายใน อยากจะตีความหมายแห่งสภาวะธรรมให้มันกว้างๆออกไป เพื่อที่เราจะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไปยิ่งกว่าที่เราได้เคยได้ยิน ได้ฟังมา เข้าใจว่าสิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิต หรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นการเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรจะนำเอาเป็นอารมณ์ปฏิบัติธรรมฐานได้

ถ้าอย่างสมมติว่า ใครสักท่านหนึ่งอาจจะถามขึ้นมาว่า ข้าพเจ้าเรียนมาทางหมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาทางแพทย์มาเป็นอารมณ์ภาวนากรรมฐานนี้ ไม่ต้องเอาพุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ จะใช้ได้ไหม คำตอบก็คือ ได้ ทำไมจึงต้องได้ เพราะวิชาหมอ วิชาแพทย์ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในเมื่อความรู้อันใดที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กาย และใจ เป็นสภาวะธรรม สิ่งที่เราจะรู้ ใจรู้ หรือ สัมผัสรู้ นั่น ก็เป็นสภาวะธรรม มันเป็นเรื่องที่เราจะต้องวิตก เอามาเป็นอารมณ์ ปฏิบัติกรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหน อย่างไรมาก็ตาม จะเป็นวิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็แล้วแต่ เรายังวิตกเอาหัวข้อวิชาการที่เราเรียนมานั้น แล้วเอามาเป็นเครื่องพิจารณาของจิต ซึ่งเป็นวิชาที่เราเรียนมา รู้มาก่อนแล้วมันคงง่ายดี เช่น อย่างเราอาจจะนึกว่าวิชาแพทย์คืออะไร มีความสำคัญกับชีวิตของเราอย่างไร เวลาเราจะรักษาคนไข้ จะรักษาอย่างไร วางแผนอย่างไร อะไรทำนองนี้ ซึ่งเรายกเป็นหัวข้อมาตั้งเป็นปัญหา แล้วคิด คิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะ คิดจนกระทั่งจิตของเรามันสงบ เพราะการคิดอันนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เราบริกรรมภาวนา พุทโธๆ พุทโธคือความคิดเหมือนกัน ยุบหนอ พองหนอ คือความคิดเหมือนกัน สัมมาอรหังคือความคิดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมานี้ เอาวิชาที่เราเรียนมาทุกอย่างมาเป็นความคิดนี้ มันก็เป็นความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้นก็เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำไมเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ บางที่ท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านี้ไม่มีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่เลย แล้วเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร

ในสมัยที่อาตมาเป็นสามเณรน้อย เรียนธรรมบทแปลภาษาบาลี เคยแปลพบเรื่องหนึ่งว่า ช่างไม้หนึ่งถากไม้อยู่ อาการถากไม้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์ พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้สำเร็จพระอรหันต์เหมือนกัน การถากไม้มีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยไหม

มีอีกคนหนึ่งนั่งทอหูกอยู่ ก็มาพิจารณาชีวิตตัวเองเปรียบเทียบกับทอหูก การทอหูกนี้มันหดสั้นเข้าไปเรื่อยฉันใด ชีวิตของเราก็สั้นเข้าไปทุกทีๆ แล้วก็ได้รับความสลดสังเวชได้สำเร็จพระอรหันต์ การทอหูกมีคำว่า ธรรมะ หรือเปล่า

มีท่านผู้หนึ่งเดินทางไปเห็นพยับแดดเดือนเมษามันร้อน มองเห็นพยับแดดเกิดความระยิบระยับขึ้นมา ก็ไปปลงปัญญาว่า อ้อ พยับแดดนี้มันก็เปลี่ยนแปลงอย่างนี้นะ จิตก็ได้รับความสังเวช ก็สำเร็จพระอรหันต์ พยับแดดมีคำว่า ธรรมะ เจือปนอยู่ด้วยหรือเปล่า

ที่นำเรื่องต่างๆ มาเล่าให้ท่านทั้งหลายฟังนี้ อาตมาภาพอายากจะแก้ไขข้อสงสัยของใจบรรดานักศึกษาธรรมะทั้งหลาย เช่น อย่างบางที่ว่า สมณะ กับ วิปัสสนา นี้มีนัยต่างกันอย่างไร เมื่อตะกี้ก็ได้ยินคำถาม คำตอบในเทป คำว่าสมณะ กับวิปัสสนา มีความแตกต่างกัน

อย่างไร ถ้าจะให้คำตอบตรงตามความหมายกันจริงๆ สมถะ และวิปัสสนา ต่างกันแต่  
วิธีการ แต่จุดมุ่งหมายก็คือความสงบ ท่านจะสังเกตดูข้อเท็จจริง เท่าที่ท่านปฏิบัติผ่านมาก็ได้  
ถ้าอยากจะรู้ข้อเท็จจริงที่เราไม่ต้องสงสัย ให้สลัดแบบทิ้งเอาไว้ก่อน การปฏิบัติสมถกรรมฐาน  
ตามความเข้าใจโดยทั่วไปคือ บริกรรมภาวนาและการเพ่งกสิณ หรือนึกอยู่สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็น  
เพียงสิ่งเดียว หรือนึกถึงลมหายใจ หรือนึกถึงโครงกระดูกเป็นต้น แล้วเป็นการนึกอยู่เฉพาะใน  
วงจำกัด เฉพาะสิ่งหนึ่งๆ เช่น อย่างนึกพุทโธๆก็นึกอยู่ที่พุทโธ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติแบบ  
สมถะ แต่ถ้าท่านผู้ใดมีความคิดมาก สามารถที่จะคิดมากๆ วิดถึงวิชาความรู้ที่เรียนมา อย่าง  
ที่เสนอแนะไปแล้วเมื่อสักครู่นี้ เช่น อย่างเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มา ก็มานึกถึงหัวข้อวิชา  
วิทยาศาสตร์แล้วก็ตั้งคำถามตัวเอง ตอบตัวเองไปเรื่อยๆ วิทยาศาสตร์คืออะไร ในเมื่อตอบไป  
ได้แล้ว ก็เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์อย่างไร ตอบไปข้อไหน เพราะอะไรๆ ถามตัวเอง ตอบตัวเอง  
เรื่อยไป หรือเราจะนึกน้อมเอาร่างกายของเรามาวิดขึ้นมาว่า ร่างกายของเรานี้ ประกอบด้วย  
ชั้น 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็มาใช้ความคิดว่า รูป รูป ไม่เที่ยง อนิจจัง  
ทุกขัง อนัตตา เกี่ยวกับเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรื่อยไป การปฏิบัติแบบใช้  
ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือปฏิบัติแบบวิปัสสนา  
กรรมฐาน

ถ้าจะจำกัดความให้มันเข้าใจอย่างชัดเจนก็คือว่า

บริกรรมภาวนา คือ ปฏิบัติแบบสมถะ

การปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญาค้นคิดพิจารณาเป็นเรื่อง เป็นราว เพื่อเป็นอุบายให้  
จิตสงบ เป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา

ทั้งสองอย่างนี้แหละ การนึกอยู่สิ่งๆเดียวก็ดี หรือการพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวก็ดี  
มุ่งสู่จุดแห่งความสงบ ตั้งมั่นของจิตในแนวแห่งสมาธิ เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะ  
ทำให้จิตสงบเหมือนกัน ไม่เชื่อทดลองดูก็ได้ เพราะฉะนั้น ข้อแตกต่างกันนี้ แตกต่างกันเฉพาะ  
วิธีการ

แต่ถ้าจะถามว่า การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนานี้ กับการใช้สติปัญญาพิจารณา  
เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะมีนัยแตกต่างกันบ้างไหม อันนี้มีข้อแตกต่างกันอยู่บ้าง การบริกรรม  
ภาวนา บางทีจิตสงบลงไปแล้ว ก็ไปนั่งติดอยู่ที่สมถกรรมฐาน ที่ท่านว่าบริกรรมภาวนานี้ได้แค่  
สมถกรรมฐาน ถูกต้องตามที่ท่านว่า ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ใช้สติปัญญา  
เริ่มต้นพิจารณาเป็นเรื่องเป็นราวไม่ต้องบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบลงทำให้เกิดมีปีติ มี  
ความสุข และมีสมาธิอย่างเดียวกับบริกรรมภาวนา ผู้ที่ใช้ความคิดนั้นในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้น  
แล้ว จิตจะเดินวิปัสสนาได้เร็วกว่าผู้ที่บริกรรมภาวนา เพราะฉะนั้น 2 อย่างนี้อย่าเข้าใจ ใครจะ

บริการภวณาก็ได้ จะใช้สติปัญญาพิจารณาก็ได้ แต่ว่าขอเตือนเอาไว้อีกอย่างหนึ่ง อันนี้เป็น  
ประสบการณ์ ออกจะเป็นเรื่องนอกตำราสักหน่อยหนึ่ง

การทำสมาธิ การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและชีวิตประจำวัน  
ที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน เช่น อย่างสมมติว่าท่านขับรถภาวนา พุทโธ ในขณะที่ขับรถภาวนา พุท  
โธ ถ้าต่างว่าจิตสงบลงไป แล้วมันไปอยู่กับพุทโธ ไม่สนใจกับการขับรถ ท่านลองหลับตานึกดูซิ  
ว่า อะไรจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ต้องขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ถ้าร้ายไปหน่อยรถ  
สวนมาก ๆ บางทีอาจจะชนเกิดอุบัติเหตุ อันนี้ลองพิจารณาดู เป็นประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟัง  
และเคยได้พบเห็นมาแล้วด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นการทำสมาธินี้ ถ้าพยายามทำสมาธิ ฝึก  
สมาธิให้มันมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม อันเป็นเรื่องจริงของชีวิตประจำวัน  
ได้จะดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้กล่าวแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นสภาวะธรรม เป็น  
เครื่องรู้ของจิต การปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เราทำสติรู้อย่างเดียว เรื่องพิธีต่อนั้นตัดออกไว้  
เสียก่อน ถ้าเราจะทำให้เป็นพิธีนั้น เอาไว้ทำตอนเช้า ตอนเย็นที่เรามีไหว้พระสวดมนต์  
ประจำวัน แต่ถ้าเราจะทำในขณะนี้ ขณะนี้ท่านฟังเทศน์ ท่านอาจจะทำสติกับการฟังเทศน์  
เอาเสียงเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ถ้าท่านกำหนดจดจ่อฟังอยู่ แม้ว่าท่านจะจำ  
คำพูดไม่ได้ทุกคำ ท่านอาจจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาว่า เสียงนี้มันก็มีสูง ๆ ต่ำ ๆ มีหนัก มีเบา  
แล้วมีสั้นมียาว ประเดี๋ยวท่านก็รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบัน หรือ  
แม้ในที่สุดท่านอาจจะกำหนดรู้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่าน ท่านนั่งนาน ๆ แล้วมันปวดหลัง  
นั่งนาน ๆ แล้วมันเมื่อย นั่งนาน ๆ แล้วมันง่วง ในเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาสติแล้ว ท่านอาจจะได้รู้ธรรม  
ขึ้นมาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่ตลอดเวลา  
พอเข้ามาในห้องนี้ตอนแรกก็อากาศเย็นเฉียบเพราะฤทธิ์ของแอร์ หนัก ๆ เข้าความอบอ้าวมัน  
เกิดขึ้น จากกลิ่นไอของกันและกัน บางทีอาจจะเกิดความร้อน

ที่นี้บางทีพระที่พูดที่เทศน์อยู่นี้ ตอนแรกก็ความรู้สึกว่าน่าฟัง ฟังไป ฟังมา มัน  
เหน็ดเหนื่อย อาจจะเกิดรำคาญขึ้นมาก็ได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้คือเหตุการณ์ปัจจุบันที่มันจะ  
เกิดขึ้นสอดแสดงให้เรารู้ธรรมะ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา  
เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำสมาธิให้มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราที่เป็นอยู่ใน  
ปัจจุบันนี้ ให้มันใกล้ที่สุด อย่าให้มันห่างกัน

ในมหาสติปัฏฐาน ท่านก็ให้กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด และคิด ทำ  
สติอย่างเดียว ที่นี้ ในสิ่งอื่น ๆ ที่เราทำอยู่ เวลาเราต้องการใช้ความคิดเกี่ยวกับงาน เราก็เอา  
เรื่องงานมาคิด ทำสติคิดให้มันจดจ่อลงไปให้มันชัด ๆ เวลาทำสติอยู่กับงาน เวลาเขียนหนังสือก็  
ทำสติอยู่กับสิ่งนั้น ทำอะไรก็ทำสติกับสิ่งนั้น ทำสติอย่างเดียว อันนี้คือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้

เกิดพลังจิตมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันกับงานที่เราทำอยู่ โดยเอาเรื่องของชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เพราะฉะนั้น จึงใคร่ที่จะขอประมวลหลักการที่จะพึงยึดเป็นแบบฉบับในการ ปฏิบัติไว้ 3 อย่าง

1. บริกรรมภาวนา อย่างนี้เราปฏิบัติมาแล้ว อะไรก็ได้
2. การใช้สติปัญญาพิจารณา โดยวิตกเอาความรู้ที่เราเรียนมา หรือถ้าหาใครรู้เรื่องกาย เรื่องใจมากๆ เรื่องอภิธรรมมากๆ จะวิตกเอาอภิธรรมมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติก็ได้ ถ้าท่านผู้ใดไม่คล่องต่อเรื่องของธรรมะ ก็เอาวิชาการที่เราเรียนมา ที่เรารู้มาที่คล่องๆแล้วนั้น มาเป็นอารมณ์พิจารณาในเบื้องต้น มันจะช่วยให้การพิจารณาของเราคล่องตัวขึ้น อันนี้เป็นขั้นแห่งการพิจารณา จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็ได้
3. การกำหนดรู้โดยที่เราตั้งใจกำหนดรู้สิ่งที่จิต ทำจิตให้ว่างอยู่ชั่วขณะหนึ่ง โดยธรรมชาติของจิตเมื่อเราตั้งใจกำหนดลง เราจะเกิดความว่าง ในเวลาเมื่อเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว เราก็กำหนดดูที่ความว่าง ในเมื่อจิตว่างอยู่สักพักหนึ่ง ความคิดย่อมเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดขึ้น ทำสติตามรู้ความคิดนั้น เพียงแต่สักว่ารู้ อย่าไปช่วยมันคิด ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ยกตัวอย่างเช่น คิดถึงสีแดง ก็เพียงรู้ว่าสีแดง ไม่ต้องไปคิดว่าสีแดงคืออะไร ถ้าหากว่าจิตมันคิดไปโดยอัตโนมัติของมัน เราทำสติตามรู้อยู่ทุกระยะ อย่าเผลอ ในทำนองนี้ จะเป็นอุบายทำให้จิตของเรารู้เท่าทันอารมณ์ สติตัวนี้จะกลายเป็นมหาสติ

ถ้าสติมันกลายเป็นมหาสติ จะสามารถประคับประคองจิตให้ดำรงอยู่ในสภาพปกติไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย เมื่อสติตัวนี้เป็นมหาสติแล้ว เพิ่มพลังขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรมกลายเป็นสติขั้นตรีย เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติขั้นตรียแล้ว พอกระทบอะไรขึ้นมา จิตจะค้นคว้าพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ

เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติขั้นตรีย เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆ กับว่า จิตของเราสามารถเหนี่ยวเอาอารมณ์มาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ หรือเอากิเลสมาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ เพราะ สติตัวนี้เป็นใหญ่ย่อมมีอำนาจเหนืออารมณ์ และสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สติตัวนี้จะกลายเป็น สติวินโย ในเมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติวินโย สมานิสติปัญญาของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น ท่านผู้นั้นจะไม่มีการหลับ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด และคิดตลอด 24 ชั่วโมง สติสัมปชัญญะเป็นสายสัมพันธ์สืบทอดกันตลอดเวลา แม้หลับลงไปแล้วจะรู้สึกตัวตัวเองนอนไม่หลับ เพราะสติไม่ขาดตอน สติตัวนี้หรือสติ



ตัวรู้สำนึก หรือสติเป็นตัวการ ซึ่งเป็นสติวินโยนี้ มันจะคอยจดจ่ออยู่ที่จิตตลอดเวลา พออะไรเข้ามา พอลับมันจะฉกเหมือนงูเห่าฉกเหยื่ออย่างนั้น ถ้าสิ่งใดที่มันยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง มันจะยึดเอา มาแล้วก็พิจารณา คั่นคว้าจะรู้ความจริง ถ้ามันรู้แล้วก็สัมผัสรู้แล้วมันนิ่ง เวลาเราจะทำงานทำการ สิ่งหนึ่งสิ่งใด สติตัวนี้มันจะคล้ายๆว่าตัวรู้ปรากฏอยู่ในท่ามกลางแห่งทรวงอก ส่วนที่ส่งกระแส ออกไปทำงาน มันก็ทำงานของมันอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราสามารถจะเอาพลังแห่ง สมาธิไปใช้ในงานทุกประเภทได้

การทำสมาธิอันใดทำให้ท่านเบื่อต่อโลก ต่อครอบครัว มันยังไม่ถูกต้องหรอก ถ้า ทำสมาธิมีสติปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงดีแล้ว ต้องสามารถเอาพลังของสมาธิไปสนับสนุนงานการที่เราทำอยู่ได้ นักศึกษาก็ต้องเอาพลังแห่งสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา เคยให้คำแนะนำแก่นักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ ว่าวันแต่ละวันๆไปเรียนหนังสือ วันนี้อาจารย์ท่านสอนอะไรมา พอกลับมาถึงที่พัก พอเสร็จธุระแล้ว ให้วิตกถึงวิชาที่เราเรียนมาในวันนั้น มาคิดทบทวน เป็นการทบทวน ความจำ คิดไป คิดมา นึกไป นึกมา อยู่อย่างนั้นด้วยความตั้งใจ ผลปรากฏว่า ทำให้นักศึกษา ทั้งหลายที่มีความสนใจปฏิบัติอย่างนี้มีสมาธิแล้วก็สามารถเรียนหนังสือเก่งสามารถที่จะเอาสมาธิ ไปสนับสนุนการศึกษาและงานการที่เราทำอยู่ บางท่านถึงกับเอาพลังสมาธิไปช่วยสร้าง เครื่องมือวิทยาศาสตร์ขึ้นมาก็ได้ อันนี้ถ้าหากมีนักศึกษามาฟังอยู่นี้ ลองพิจารณาดู ลองปฏิบัติดู วันหนึ่งไปเรียนอะไรมา วิตกถึงความรู้อันนั้น คั่นคว้าพิจารณาเป็นการทวนความจำ

ที่นี้ อย่างพ่อบ้านแม่เรือนทั้งหลาย ถ้าท่านผู้ใดเกิดมีปัญหาคบครวญ เช่น อย่าง พ่อบ้านแม่บ้านไม่ค่อยจะลงรอยกัน มีมติขัดแย้งอยู่ ก็ให้พยายามตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เรามี ความบกพร่องอะไร ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งท่านอาจจะเผลอไปเที่ยวดึกตื่นเที่ยงคืน กลับมา แม่บ้านโมโหบิดหูเอา ท่านอย่าเพิ่งไปโกรธ ให้ตั้งปัญหาถามตัวเองก่อนว่าเราผิดอะไร ถ้าเรามีสติ ยับยั้งถามตัวเองสักพักหนึ่ง เราจะได้ความรู้ ด้วยความรู้สึกว่าเราผิด เพราะเราไปเที่ยวดึกเกินไป อันนี้เป็นตัวอย่างอันหนึ่งสำหรับการแก้ปัญหาคบครวญและชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรมนี้ มิใช่ที่เราต้องากรความรู้ความเห็นมาคุยอวดกันให้เสียเวลา เราต้องการธรรมะอันที่สามารถจะ มาแก้ไขปัญหาวิตชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ปัญหาคบครวญได้ สามารถแก้ไขปัญหางานการได้ สามารถใช้พลังสมาธิไปสนับสนุนกิจการงานที่เราทำอยู่ได้ทุกประเภท จึงจะชื่อว่าเป็นการฝึก สมาธิแล้วได้ผลคุ้มค่าแก่การเสียเวลา

## บันทึกท้ายเล่ม

หนังสือ สัมมาสมาธิ เล่มนี้ ถูกจัดทำขึ้นเพื่อช่วยการเผยแพร่หลักการปฏิบัติธรรมของท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถร (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย) ที่ท่านได้มีเมตตาอนุเคราะห์แก่คณะผู้มีจิตศรัทธาในการศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยพระคุณท่านได้โปรดเดินทางไปแสดงธรรม ณ สถานที่ต่างๆ ซึ่งคณะศิษย์ได้บันทึกเทปไว้ และได้รวบรวมจัดพิมพ์เป็นหนังสือเรื่องธรรมปฏิบัติ และตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม ซึ่งเล่มก่อนข้างจะใหญ่ คณะผู้จัดทำจึงได้ตัดตอนเอาบางตอนของหนังสือธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรมออกมา เพื่อจะได้ประหยัดและทำให้การเผยแพร่เป็นไปได้อย่างกว้างขวาง

หนังสือนี้จะเป็นคู่มือแก่นักปฏิบัติใหม่เป็นอย่างดี จะช่วยให้ได้แนวทางการปฏิบัติธรรมอันเป็นสัมมาสมาธิ และจะช่วยทำให้ท่านผู้อ่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น

---