



พระราชสิจวรญาณ (หลวงพ่อพร งามิโย)

วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ประวัติ

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ชาติโย)

วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา



พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อ พุทธ ชาติโย) เดิมชื่อ พุทธ อินทรหา เป็นบุตรคนเดียวของบิดามารดา เกิดที่หมู่บ้านชนบท หมู่บ้านหนองหญ้าแซ้ง ตำบลสันประคู้ อำเภอหนองโคน จังหวัดสระบุรี เมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๖๔ เดือน ๓ ปีระกา

บิดามารดามีอาชีพทำนา ไร่ ค้าขาย เมื่อท่านอายุได้ ๔ ขวบ บิดามารดาก็ถึงแก่กรรม ญาติที่อยู่ทางจังหวัดสกลนครจึงรับท่านไปอุปการะที่ หมู่บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๗๒ อายุได้ ๗ ขวบ ได้เข้าเรียนในโรงเรียน ประชาบาลวัดไทรทอง ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน และเรียนจบชั้น ประถมปีที่ ๖ เมื่ออายุ ๑๔ ปี ในสมัยนั้นก็นับว่าเป็นการเรียนสูงพอสมควร พอเรียนจบแล้ว ครูบาอาจารย์ก็ชวนให้เป็นครูสอนอยู่ในโรงเรียนนั้น แต่จิตใจ ท่านอยากจะบวชมากกว่า

ต่อมาท่านจึงได้ขอร้องญาติผู้ปกครองให้พาไปบรรพชาเป็นสามเณร ที่ วัดอินทสุวธรรม บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัด สกลนคร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๕ อายุ ๑๖ ปี โดยมีท่านพระครูวิบูลย์ธรรมจันทร์ เจ้าคณะอำเภอสว่างแดนดิน เป็นพระอุปัชฌาย์ และท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์ เป็นพระบรรพชาจารย์ หลังจากนั้นได้อาศัยอยู่จำพรรษากับท่านพระครูโพธิภูมิ-ไพโรจน์ นั่นเอง ท่านได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ให้ได้ศึกษาทางด้าน พระปริยัติธรรม และในพรรษาแรกนั้น ท่านก็สอบได้นักธรรมชั้นตรี

ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ หลังออกพรรษา เป็นเหตุบังเอิญที่ท่านเจ้าคุณพระ-
อริยคุณาธาร (ปฺสุโต เส็ง) ได้เดินธุดงค์มายังจังหวัดสกลนคร ในฐานะ
เจ้าคณะตรวจการผู้ช่วยภาค ๔ แทนพระอาจารย์ของท่าน คือ ท่านเจ้าคุณ
พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท) และได้เกิดความเมตตาต่อท่าน ท่าน
จึงมีโอกาสดำเนินธุดงค์ติดตามท่านเจ้าคุณอริยคุณาธาร ออกจากอำเภอสว่าง-
แดนดินไปยังจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งสมัยนั้น ทางคมนาคมยังไม่สะดวก ต้อง
เดินด้วยเท้าตามทางเกวียน และผ่านป่าเขา ใช้เวลาถึง ๓๑ วัน จึงถึงจังหวัด
อุบลราชธานี ท่านเล่าว่า ในระหว่างทางบางที่เมื่อนักก็พักค้างแห่งละ ๒-๓ วัน
บางที่ก็เดินป่ารอนแรมไปหลงป่า หลงคง บางวันไม่ได้ฉันข้าว เพราะหมู่บ้าน
ห่างกันมาก เดินทางออกจากหมู่บ้านหนึ่งตั้งแต่เช้าจนค่ำก็ยังไม่เจอหมู่บ้าน
ป่าดงที่ท่านเคยเข้าไป บางครั้งได้ยินเสียงเสื่อร้อง บางครั้งมันก็กระโดดข้าม
ทางที่เดินไปก็มี

ในสมัยแรกที่ท่านบรรพชาเป็นสามเณรนั้น ท่านได้บรรพชาในสังกัด
คณะมหานิกาย เมื่อไปถึงจังหวัดอุบลราชธานี ได้พักที่วัดบูรพา โดยเป็น
ลูกศิษย์ของท่านอาจารย์พร (พี่ชายของพระอาจารย์บุญ ชินวฺโส) ท่าน
อาจารย์พรเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์เสาร์ กนตสีลเถระ ซึ่งขณะนั้นจำพรรษา
อยู่ที่วัดบูรพา สามเณรพุทธจึงได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์เสาร์ และ
ได้รับการอบรมทางด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ที่วัดบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีนี้ ท่านได้ศึกษาทางด้าน
พระปริยัติธรรมด้วย และสอบได้นักธรรมเอก เมื่ออายุ ๑๘ ปี (พ.ศ. ๒๔๘๒)

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๘๓ ท่านอาจารย์เสาร์ได้พาสามเณรพุทธเดินธุดงค์
จากจังหวัดอุบลราชธานีเข้ากรุงเทพฯ และพาไปฝากตัวให้ท่านเจ้าคุณปัญญา-
พิศาลเถระ (หนู) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม อบรมสั่งสอน

สามเณรพุทธได้ศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี และสามารถสอบได้
มหาเปรียญ ๔ ประโยค ณ วัดปทุมวนาราม กรุงเทพฯ ฯ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๕
ตั้งแต่ยังเป็นสามเณรนั่นเอง ท่านได้จำพรรษาที่วัดปทุมวนารามนี้ จนอายุครบ
บวช ท่านจึงได้รับการอุปสมบทในปี พ.ศ. ๒๔๘๕ โดยมีท่านเจ้าคุณพระ-

ปัญญาพิศาลเถระ (หนู) พระอาจารย์ของท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับฉายาว่า "ฐานิโย" และจำพรรษาที่วัดนี้จน พ.ศ. ๒๔๘๖

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นสมัยสงครามบูรพาเอเชีย หลวงพ่อพรฐานิโย ได้อพยพกลับไปอยู่จังหวัดอุบลราชธานี โดยกลับไปจำพรรษาที่วัดบูรพาดังเดิม และท่านได้เกิดอาพาธหนัก เป็นวัณโรคร้ายแรงจนหมอไม่รับ ขณะนั้นท่านอาจารย์ฝั้นได้เดินทางมาจำพรรษาที่วัดบูรพา ตามคำสั่งของสมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (ติสุโส อ้วน) เช่นกัน พระอาจารย์ฝั้นสอนให้ท่านตั้งใจเพ่งอาการ ๓๒ โดยใช้พิจารณาถึงความตายให้มากที่สุด ทั้งยังคอยให้กำลังใจแก่หลวงพ่อกุศล

ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ขณะที่ท่านป่วยเป็นวัณโรคอยู่เกือบ ๑๐ ปีนั้น ท่านต้องรักษาพยาบาลตัวเอง ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา โดยมุ่งที่จะพิจารณาความตาย โดยคิดว่าก่อนที่เราจะตายนี้ ควรจะได้รู้ว่า ความตายคืออะไร จึงได้ตั้งอกตั้งใจพิจารณาความตายอยู่เป็นเวลาหลายวัน ในวันสุดท้ายได้ค้นคว้าพิจารณาความตายอยู่ถึง ๗ ชั่วโมง ในตอนแรกเพราะความอยากรู้อยากเห็นว่า ความตายคืออะไร เป็นอาการของกิเลส ในเมื่อถูกกิเลสมันปิดบังดวงใจ ความสงบใจที่เป็นสมาธิก็ไม่มี ความรู้แจ้งเห็นจริงก็ไม่มี เริ่มนั่งสมาธิอยู่ตั้งแต่ ๓ หุ่มน จนกระทั่งถึงตี ๓ จนเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยแทบจะทนไม่ไหว ในขณะที่ความรู้สึกทางจิตมันผุดขึ้นมาว่า ชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายเขานอนตายกันทั้งนั้น ท่านจะมานั่งตาย มันจะตายได้อย่างไร และพร้อม ๆ กันนั้นก็เอนกายลงนอนอย่างไม่เป็นท่า พอเอนกายนอนลงไปก็กำหนดจิตไปพร้อม ๆ กัน

เมื่อเกิดความหลับขึ้นมา จิตกลายเป็นสมาธิ แล้วจิตก็แสดงอาการตาย คือวิญญาณออกจากร่างกาย ไปลอยอยู่เบื้องบนเหนือร่างกายประมาณ ๒ เมตร แล้วก็ส่งกระแสลงมา รู้กายที่นอนเหยียดยาวอยู่ แสดงว่าได้รู้เห็นความตาย ลักษณะแห่งความตาย ในเมื่อตายแล้ว ร่างกายก็ขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพังไปตามขั้นตอน

ในเมื่อร่างกายที่มองเห็นอยู่นั้น สลายตัวไปหมดแล้ว ก็ยังเหลือแต่จิตว่าง จิตว่างแล้ว ก็ยังมองเห็นโลกคือแผ่นดินในอันดับต่อไป โลกคือแผ่นดินก็หายไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวที่สว่างไสวอยู่ มองหาอะไรก็ไม่พบ พอจิตมีอาการไหวเกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็เกิดความนึกคิดขึ้นมาว่า นี่หรือคือ ความตาย อีกจิตหนึ่งก็ผุดขึ้นมารับว่า ไซ้แล้ว ก็เป็นอันว่า ได้รู้จริงเห็นจริงในเรื่องของความตาย ด้วยประการฉะนี้

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ ไปจำพรรษาที่เขาสวนกวาง อาการป่วยยังไม่ได้หายขาด ท่านเจ้าคุณอริยคุณาธารเตือนว่า คุณอย่าประมาท รีบเร่งปฏิบัติเข้าให้มันได้ภูมิจิต ภูมิใจ อนาคตคุณจะไปนั่งเทศน์ในพระบรมมหาราชวัง

หลังจากหายป่วยอย่างเด็ดขาด ท่านได้รับแต่งตั้งการงานเกี่ยวกับคณะสงฆ์ตามลำดับดังนี้ คือ

- พ.ศ. ๒๔๕๕ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วยเจ้าคณะอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๔๕๖ เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าแสนสำราญ ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๔๕๘ ได้รับสมณศักดิ์เป็น "พระครูพุทธนิสารสุนทร"
- พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นเจ้าคณะอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๑๑ เป็นเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะจังหวัดเป็นเวลา ๒ ปี
- พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้รับสมณศักดิ์เป็น "พระชินวงศาจารย์"
- พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เป็นกรรมการบริหารโรงเรียนพระสังฆาธิการ ปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดนครราชสีมา (ฝ่ายธรรมยุต)
- พ.ศ. ๒๕๒๓ ได้รับสมณศักดิ์เป็น "พระภาวนาพิศาลเถร"
- พ.ศ. ๒๕๓๔ ได้รับเสมอธรรมจักรทองคำในฐานะผู้ทำประโยชน์ต่อพระศาสนา
- พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับสมณศักดิ์เป็น "พระราชสังวรญาณ"

พระเดชพระคุณ พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ญาณิโย) เป็นผู้ทำ
คุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา และเป็นพระที่เปี่ยมไปด้วยเมตตาธรรมต่อบุคคล
ทุกฐานะ ทุกเพศ ทุกวัย ท่านได้ปฏิบัติศาสนกิจและทำคุณประโยชน์ต่อสังคมและ
ประเทศชาติมานานับการ อาทิเช่น

การสาธารณูปการ ได้พัฒนาวัดป่าศาลวัน สร้างวัดวะภูแก้ว วัดป่าชินรังสี
และให้การอุปถัมภ์วัดอื่น ๆ ตลอดจนซื้อเครื่องมือแพทย์ให้โรงพยาบาลต่าง ๆ

การส่งเสริมการศึกษา ได้สร้างโรงเรียนชินวงศาจารย์ สนับสนุนอุปกรณ์
การเรียนการสอนให้แก่โรงเรียนต่าง ๆ ที่ขาดแคลน ตลอดจนให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่ขาดทุน และรับอุปการะเยาวชนที่เรียนดีเข้าศึกษาในสถาบันต่าง ๆ ทุกระดับ

การตั้งมูลนิธิ ได้ตั้งมูลนิธิโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา มูลนิธิ
พระภวนาพิศาลเถร มูลนิธิศรีนครินทร์วิโรฒ ขอนแก่น มูลนิธิคณะสงฆ์ จังหวัด
นครราชสีมา (เพื่อภิกษุสามเณรในจังหวัดนครราชสีมาทั้งธรรมยุต และมหานิกาย)
ฯลฯ นอกจากนี้ยังได้อุปถัมภ์มูลนิธิต่าง ๆ เช่น มูลนิธิสายธารธรรม เขตการศึกษา ๑๑
และมูลนิธิโรงเรียนต่าง ๆ ในจังหวัดนครราชสีมา

การบำเพ็ญบุญตามหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นประธานให้ความ
อุปถัมภ์ในการนำญาติโยมทอดกฐินและผ้าป่าตามวัดต่าง ๆ เป็นประจำติดต่อกัน
ทุกปี และนำปฏิบัติศาสนกิจในวันสำคัญต่าง ๆ

การเผยแผ่พระพุทธศาสนา จัดอบรม เทศนา ให้ธรรมแก่พระ เณร
อุบาสก อุบาสิกา ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน ตลอดจนนิสิต นักศึกษา

สารบัญ

	หน้า
๑	เรื่องของสมาธิ ๑
๒	วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์ ๑๔
๓	ปรากฏการณ์ในขณะที่ทำสมาธิ ๒๕
๔	ศีล สมาธิ ปัญญา ในทางปฏิบัติ ๔๕
๕	นิมิต และ วิปัสสนา ๖๐
๖	การละกิเลส ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ๗๕
๗	พุทธานุสสติ..... ๘๓
๘	ทกข์ และ มหาสติ..... ๙๑
๙	การปฏิบัติธรรม เพื่อความเป็นพุทธะ ๑๐๐
๑๐	ศีล และ วิธีทำสมาธิ ๑๑๕
๑๑	บริกรรมภาวนา และ การตามกำหนดรู้ ๑๒๗
๑๒	วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๑ ๑๓๘
๑๓	วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒ ๑๔๔
๑๔	อารักขกรรมฐาน..... ๑๕๔
	ตอบปัญหาธรรมะ
๑๕	สมาธิภาวนา..... ๑๗๒
๑๖	สมถกรรมฐาน-วิปัสสนากรรมฐาน ๒๑๖
๑๗	ศีล สมาธิ ปัญญา ๒๒๓
๑๘	ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ๒๒๗

๑๕	พระนิพพาน และ พระพุทธเจ้า.....	๒๓๑
๒๐	มหาสติปัฏฐาน กายคตานุสสติ อสุภกรรมฐาน รูปนาม และ เจตสิก.....	๒๓๘
๒๑	อริยสัจ ๔ พระไตรลักษณ์ โลกุตตรจิต บัญญัติ ปรมัตถ์ และ มรรค ๘	๒๔๗
๒๒	ฉาน และ สมาบัติ.....	๒๕๕
๒๓	พลังจิต จิตว่าง ชาติ ๔ และชาติ ๖.....	๒๖๑
๒๔	วิธีปฏิบัติ ขันพระกรรมฐาน ฝึกจิต และกำหนดจิต.....	๒๖๘
๒๕	ชาติ.....	๒๘๒
๒๖	ภพ-ภูมิ วิญญาณ-ศาลพระภูมิ เทวดา และ นรกสวรรค์.....	๒๘๕
๒๗	บริโภกเนอัสตวั พระอริยะ และ กรรม.....	๒๘๕
๒๘	เมตตา และ วัตถุมงคล.....	๓๐๐
๒๙	มหายาน-เถรวาท กรู้น-ผ้าป่า และทำบุญอุทิศ.....	๓๐๓
๓๐	เบ็ดเตล็ด.....	๓๐๖

เรื่องของสมาธิ

แสดงธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อ ๔ กรกฎาคม ๒๕๒๔

กัมภีร์พระธรรมอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่กายกับใจ การปฏิบัติธรรมซึ่งอาศัย กายกับใจ เป็นหลักสติที่ดี สัมปชัญญะที่ดี ก็เป็นกิจของใจทั้งนั้น กายคือ อากาโร ๓๒ ชาติ ๔ ชั้น ๕ आयตนะที่มีอยู่ ก็เป็นเครื่องรูของใจ มันเป็น วัตถุ เรียกว่า รูปธรรม

รูปธรรมนี้เป็นเครื่องรูของใจ ในเมื่อใจรูธรรม ความเป็นจริงของรูป ธรรม และรูธรรมอาการของรูปธรรม สติสัมปชัญญะมันก็ดีขึ้น สติสัมปชัญญะ เป็นตัวการที่สามารถระคับระคองใจของเราให้ดำเนินไปสู่สมาธิและภูมิจิต ภูมิธรรม เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามรูกัมภีร์ธรรมของเราให้มันชัดเจน

กายเป็นเครื่องรูของจิต ที่จิตอ่านกาย อ่านอะไรล่ะ เราจะต้องเริ่ม ตนตงแตตนนอนมาทีเดียว พอตนเขาชงนมาเราจะต้องคิดว่า เราทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง บางที่เราไม่ได้นึก ไม่ได้ตั้งใจทำ แต่มันเตือนเสียแล้ว ทุกข์ มันเกิด มันเกิดอยู่ที่ไหน คนเราเมื่อมีการรับประทานแล้ว ต้องมีการขับถ่าย ตนเข้ามึบ มันก็แสดงออกมาให้ปรากฏ ทุกข์ เพราะอุงจาละ บัสสาวะ ต่าง ๆ นเรารูธรรมแล้ว นอกจากนั้นเราจะทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง ล้างหน้า แปรงฟันละ หาอาหารให้มันรับประทานบ้างละ บางที่เจ็บหัวปวดท้องก็ต้องหา ยาให้มันรับประทาน พยาบาลบ้างละ

การศึกษาธรรมะอย่าไปศึกษาไกลตัวของเราเอง แม้แต่พระพุทธเจ้าก็สอน ให้พิจารณาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่รู้จะให้พิจารณาอะไรไป ทำไม ใครเกิดมาแล้ว ก็ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้า

รู้ว่าไหนักหนา บางที่เราอาจจะคิดอย่างนั้น แต่ความจริงที่พิจารณาความเกิดขึ้น เพื่อจะให้เรารู้ว่าเกิดมาเพราะอะไร อาศัยอำนาจอะไรเป็นที่เกิด ก็เลส ตัณหา อุปาทาน กรรม คือวิบากกรรมที่เราทำไว้นั้นแหละ ตัวกิเลสที่มีอยู่ในจิตของเราเนี่ย เรายังตัดไม่ขาด เมื่อใดที่มันยังสิงสถิตอยู่ในจิตใจ มันก็บังคับดาลให้เราเกิดตายไม่รู้จักจบสิ้น นั่นคือเหตุปัจจัยของการเกิด เพราะอาศัย ความเกิด อย่างเดียวเท่านั้นแหละ ความแก่มันก็ประดังมา ความเจ็บมันก็ประดังเข้ามา ลงผลสุดท้าย เมื่อสิ้นอายุขัย มันก็สลายตัวลงไปคือ ตาย หน้าที่ให้พิจารณานี้ เพื่อให้รู้เท่าทัน ให้รู้จริง ให้จิตของเราบรรลุสภาพความเป็นจริงว่า เรามีก่อเกิดแล้ว เราต้องมีแก่ ต้องมีเจ็บ ต้องมีตาย เมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริง รู้จริงลงไปว่า เกิด แก่ เจ็บ ตายนั้น ใครจะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม เขาจะต้องเป็นของเขาโดยธรรมชาติอย่างนั้น ถ้าจิตมันยอมรับลงไปเสียอย่างนี้ ผู้พิจารณารู้ทันแล้วจะไม่มีความรู้สึกตกใจ ในเมื่อเหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้น ถ้าหากยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่หมดกิเลส เพราะอาศัยความดีที่เราพิจารณา สามารถรู้ทันความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ใจไม่สะดุ้ง หรือไม่หวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ก็แสดงว่าผู้นั้นมีใจเป็นพื้นฐานที่มั่นคงด้วยคุณธรรม ถ้าหากมันจะเกิดมีการตายขึ้นมา ถ้าหากเขายังมีกิเลสอยู่ ยังเชื่อว่าเขาจะต้องมาเกิดใหม่อีกอยู่ เขาก็มีความภูมิใจขึ้นมาว่าดีเหมือนกัน ตายไปแล้วจะได้ใช้ภพ ใช้ชาติให้มันหมดสิ้นไป ความดีเรามีพร้อมแล้ว เรามาเกิดใหม่ เกิดภพใหม่ดีกว่าเก่า อย่างเช่น ท่านพระอภิชฌาย์ของอาตมา อยู่ที่วัดสระปทุม ท่านเจ้าคุณบุญญาพิศาลเถระ ชื่อเดิมท่านว่า อาจารย์หนู กู้ของท่านอาจารย์เสาร์ ตอนนั้นเขามาทวงระเบิด ท่านไม่ยอมลงไปสู่ที่หลบภัย ท่านก็นั่งอยู่บนกุฏิของท่านนั้นแหละ ตำรวจต้องมาล้อมเอา พอตำรวจมาล้อมเอา ท่านก็ถามว่า จะเอาฉันไปไหน? เขาก็บอกว่า เอาไปหลบภัย ภัยที่ไหน? เขาก็บอกว่า เขาจะมาทวงระเบิด เอาถ้าเขามาทวงระเบิด ถ้ามาถูกรบ เราตายแล้วเกิดใหม่ดีกว่า ท่านว่าอย่างนั้น อันนี้คือ ท่านผู้ที่มีความมั่นใจในคุณความดีที่ท่านได้บำเพ็ญมาแล้ว เพราะฉะนั้น เราทุกคน หรือหลาย ๆ คนทั้งประเทศนี้ ที่เราต้องหวงหวัด หวงกลัว คือ

ว่ากลัวสารพัด กลัวต่อเหตุการณ์ของโลก กลัวต่อกภัยของบ้านเมือง อะไร
ทำนองนี้ ที่เราต้องกลัวอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เรายังมีความดี หรือยังไม่
เชื่อมั่นว่า เรามีความดีพอเพียงที่จะช่วยอุดหนุนวิญญาณของเราให้ไปสู่สุคติได้
เพราะฉะนั้น เราจึงกลัว “ถ้าหากเรามีความดีพร้อม มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว” ภัย
นรกก็ไม่น่ากลัว ถ้าเรามั่นใจว่า ถ้าเราตายจริง เราไปเกิดเอาใหม่ดีกว่า เหมือน
อย่างท่านเจ้าคุณปัญญาฯ ท่านว่า ก็หมดกลัวกันเท่านั้นเอง

ณ โอกาสนี้ อาตมาก็ขอเชิญชวนท่านทั้งหลาย จงกำหนดจิต ทำ
สมาธิ ตามแบบที่ตนเคยทำขำนิขำนาญมาแล้ว จงกำหนดจดจ่อลงที่จิตของตน
เอง ทำความรู้สึกภายในจิตว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ประชุม
พร้อมกันอยู่ที่จิตของเราแล้ว แล้วก็กำหนดอารมณ์คู่ของใจ อะไรก็ได้ที่เราเคย
ขำนาญมาแล้ว

ที่ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ประชุมพร้อมกันที่ใจนั้น ก็
เพราะเหตุว่า พระพุทธเจ้ามาจากคำว่า พุโธ พุโธแปลว่า ผู้ ผู้ตน ผู้
เบิกบาน ผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบาน เป็นกิริยาของใจ แม้ว่าใครก็ตาม ถ้ามีสติ
สัมปชัญญะ ควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตนอยู่ตลอดเวลา ก็ทำความรู้สึก
สำนึกในความรู้สึกผิดชอบชั่วดี อยู่ในจิตในใจอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นได้ชื่อว่า มี
พุทธะอยู่ในจิต

การพยายามระคับระคอง ความรู้สึกเช่นนั้นเอาไว้อยู่ตลอดเวลา
ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ตามกำหนดรู้เช่นนั้น ผู้นั้นได้ชื่อว่า มีพระธรรม คือ
การทรงไว้ซึ่งความดี ผู้มีสติสัมปชัญญะ ระคับระคอง คือ ตงเจตนาความ
รู้สึกของตนเองอยู่ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้นั้นมีคุณของพระสงฆ์
อยู่ในจิตอยู่ในใจ

พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี เป็นกิริยาของใจ และ
เป็นคุณธรรมของใจ แต่ละอย่างๆ เป็นคุณธรรม แต่ละอย่าง ซึ่งบังเกิดขึ้น
เป็นเจตสิกประจำจิตของผู้ปฏิบัติทุกคน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ จึงอยู่ที่จิตของเราตลอดเวลา ถ้าเรามีความมุ่งหมายที่จะปฏิบัติอยู่

ตลอดเวลา “การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ การสำรวมจิตเป็นใหญ่” เพราะพื้นฐานแห่ง
ความดี ความช่วยยอมเกิดที่จิต ถ้าจิตดวงนี้ปราศจากสติ เป็นเครื่องกมหรือ
ประคับประคองเมื่อไร เมื่อนั้นจิตดวงนี้ก็ต้องมีความพลอ ไปนี้ก่อสร้างบาป
อกุศลขึ้นใส่ตัว ถ้ามีสติสัมปชัญญะประคับประคองอยู่ตลอดเวลา จะไม่มี
โอกาสที่จะพลอสร้างบาป สร้างกรรมขึ้นใส่ตัวเลย เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้
มีสติจึงจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าพูดถึงโดยวิธีการ
แล้ว ก็มีหลายแบบหลายอย่าง เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม หรือชี้แนว
ทางปฏิบัตินั้น ย่อมทรงอนุโลมตามอุปนิสัยของผู้รับฟัง หรือผู้ปฏิบัติตาม เพราะ
ฉะนั้น ขอบาททั้งหลายจึงอย่าไปสำคัญ อย่าไปยึดวิธีการให้มาก ให้พยายาม
กำหนดรู้เหตุผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของเราเอง เช่น อย่างวิธีปฏิบัติ เช่น พุทโธ
กิติ กำหนดรู้ ยุบหนอ พองหนอ กิติ กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้นยาวกิติ
หรือกำหนดลงในกายจุดใดจุดหนึ่งให้มองเห็นกระดูกขัณฑ์กิติ หรือวิธีการนอก
เหนือไปจากนั้น เช่น การเพ่งอสุภะ หรือเพ่งกสิณอะไรต่าง ๆ กิติ แต่ละ
อย่าง ๆ เป็นอธิบายทำจิตให้สงบเป็นสมาธิทั้งนั้น อย่าไปสงสัย หรือทำความลังเล
ในสิ่งเหล่านั้น ขอให้ยึดสภาพความเป็นจริงที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของท่าน ถ้า
พูดถึงว่า วิธีทางที่จิตจะเดินทางสงบเข้าสู่ความเป็นสมาธิ ใครจะภาวนาอย่าง
ไหน แบบใดก็ตาม ในเมื่อจิตสงบลงไปเป็นสมาธิแล้ว จะต้องอาศัยการดำเนิน
ตามองค์ฌาน คือมี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา จะเดินนอกเหนือไปจากนี้
ไม่ได้ สำหรับผู้จะทำสมาธิเพื่อความชำนาญ

บางครั้งบางคราวผู้บริกรรมภาวนาอาจจะมึจิต มีอาการวูบลงไปอย่าง
หนึ่ง แล้วก็ไปสงบ หนึ่ง สว่าง หนึ่ง อันในช่วงระหว่าง วิตก วิจาร จนกระทั่งจิต
วิ่งไปสู่อัปนาสมาธิ ผู้นั้นมีสติกำหนดไม่ทัน เป็นลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้น
อย่างบังเอิญเรียกว่า ผู้ปฏิบัตินั้นยังไม่ชำนาญในการทำสมาธิ จึงมีอาการวูบวาย
แล้วก็วูบลงไป โดยที่ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ทันว่า จิตได้ผ่านอะไรบ้าง ไปรู้สึกตัว
ต่อเมื่อจิตนิ่ง สว่าง เป็นสมาธิแล้ว อันนี้ก็อยู่ในระหว่างจิตที่เป็นสมาธิเหมือน
กัน แต่หากยังไม่มีความชำนาญ

หนึ่ง บางที บางท่านบริกรรมภาวนา จิตอาจจะไม่สงบเป็นอุปปนา-
 สมาริศักดิ์ เพียงแต่สงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ คือ มีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป
 แล้วยังมีความรู้สึกสัมผัสกับร่างกายอยู่ แล้วยังมีความมุ่งหมายที่จะ
 ทำจิตให้ไปถึงอุปปนาสมาธิ ชนิดที่เรียกว่าสงบนิ่งลงไปแล้ว ร่างกายตัวตนไม่
 ปรากฏในความรู้สึก ทั้งๆ ที่ทำไม่ได้ก็พยายามที่จะทำอยู่อย่างนั้น เพราะไป
 หลงเชื่อคำว่า "ต้องทำจิตให้เป็นอุปปนาสมาธิ" ถ้าหากท่านผู้ใดปฏิบัติแล้ว มี
 ภูมิจิตเกิดขึ้นมีลักษณะดังที่ว่า ก็ไม่ต้องไปมุ่งหมายที่จะเอาอุปปนาสมาธิ พอ
 ทำจิตให้สงบเป็นอุปจารสมาธิบ่อยๆ พอที่จะประคับประคองจิตให้อ้อมไปสู่การพิจารณา
 แนวทางพระไตรลักษณ์ คือพิจารณากายและความรู้สึก น้อมไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รีบกำหนดพิจารณาทันที ไม่ต้องคอยให้จิตสงบเป็นอุปปนา-
 สมาธิ ปฏิบัติไปทำนองนี้ ก็ย่อมจะเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าหากต่างว่า
 เราจะคอยให้จิตสงบเป็นอุปปนาสมาธิเสียก่อน เข้ามานให้มันได้ชำนาญชำนาญ
 ก่อน แล้วจึงไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือยกจิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ถ้าเผื่อ
 ว่าชั่วชีวิตนี้ เราทำอย่างนั้นไม่ได้ เราจะมิตายเปล่าหรือ? การทำจิตให้หนึ่งเป็น
 อุปปนาสมาธิ หรือเข้ามานได้อย่างชำนาญชำนาญนั้น ผลประโยชน์ของการชำนาญ
 ในการเข้ามาน ชำนาญในการทำสมาธิ ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ แต่เหตุผลนั้นยัง
 ไม่เพียงพอ เพราะท่านอาจารย์เทศก์ ท่านว่า จิตที่เป็นสมาธิอยู่ในนิมิตนั้น เป็น
 สมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เข้ามานั้น จะต้องเพ่งสังใจสังหนงเพียงสังเด็ทวเท่านั้น
 อาการที่ว่าความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรม ก็ไม่เกิดขึ้น ครูบาอาจารย์ท่านก็ยืนยันว่า
 สมาธิในนิมิต เป็นสมาธิที่โง่ แม้แต่โดยหลัก ท่านก็ยืนยันไว้ว่า ถ้าจิตไปติด
 อยู่ในความสงบ ในนิมิต คือ ขนสมณะเท่านั้น อย่างนี้ก็ให้เกิดอภิญญาสามารถ
 ที่จะทำฤทธิ์ต่างๆ ได้ สามารถที่จะรู้อใจของคนอื่น สามารถที่จะรู้อสูงทปดบัง
 ซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่เหตุผลที่จะ
 พึ่งทำให้หมดกิเลส นั้นยังไม่มี ผู้สำเร็จมานแล้วจะต้องมาเวียนว่ายตายเกิด
 เพราะจิตไม่มีปัญญา ลักษณะการรู้อจริงเห็นจริงที่เรียกว่า อภิญญา รู้อใจคนอื่น
 รู้อเหตุการณ์ล่วงหน้า รู้อเรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้วนาน ๆ ในลักษณะอย่างนี้ ไม่

ได้จัดเข้าอยู่ในลักษณะปัญญาที่จะเอาตัวรอดได้จากอำนาจของกิเลส เพราะ
ฉะนั้น สมาธิในอนานจึงเป็นสมาธิที่ไม่สามารถจะทำให้ปฏิบัติให้สำเร็จมรรคผลนิพพาน
ได้ ถึงจะมีบ้าง ก็มีจำนวนน้อย แต่สมาธิที่อยู่ในอริยมรรค คือ จิตสงบประสม
ลงพร้อมที่ หรืออริยมรรคประสมพร้อมที่จิตนั้น สามารถทำจิตให้มั่นคงและ
ดำรงอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตมีอริยมรรค เป็นเจตสิกประคับประคองอยู่
ที่จิต จิตอยู่ในอริยมรรค อริยมรรคอยู่ที่จิต จิตเป็นอริยมรรค อริยมรรคเป็นจิต
แม้จะอยู่ในลักษณะสมาธิขั้นอ่อน ๆ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์
อะไรเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วไม่ยึดถือปล่อยวางไป อากาที่จะเสวยอารมณ์ในขณะที่
รู้เห็นอะไรขึ้นมาทันที ไม่มี คือ จิตไม่มีอาการซึมซาบเข้าไปในสิ่งเหล่านั้น เพราะไม่
มีความยึด ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น ? เพราะสิ่งที่รู้เห็นขึ้นมาเป็นภูมิปัญญาของจิต
ซึ่งถูกอริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญาประสมพร้อมกันลงแล้วสามารถปฏิบัติภูมิ
จิตไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมขั้นสูงไปเป็นลำดับ ซึ่งจิตมีลักษณะอย่างนั้นในขั้นต้นจะรู
อะไรก็ตาม สมมติเรียกว่า ธรรม ก็แล้วกัน อารมณ์กถอธรรม ธรรมกถออารมณ์

ในเมื่อรู้อะไรขึ้นมาแล้ว ในตอนต้น ๆ ยังจะมีสมมติบัญญัติเรียกว่า
อะไรอยู่ ในตอนนี้เป็นภูมิความรู้ของจิตซึ่งอยู่ในลักษณะ ในขั้นของอุปจาร-
สมาธิอ่อน ๆ ซึ่งมันอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่จิตสงบลงไปแล้ว
ความรู้สึกภายนอกก็ยังมีอยู่ แต่จิตอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ แล้วก็ภูมิจิต
ภูมิธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในบางครั้งยังพุดอยู่ หรือทำอะไรอยู่ที่ตาม
ลักษณะความสงบของจิตมันมีอยู่ ภูมิรู้อย่างต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ว่า
สามารถที่จะพุดจะคุย สามารถที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในขณะนั้น อันนี้เรียกว่า
เป็นภูมิจิตที่มีอริยมรรคประสมพร้อมลงที่จิต ถ้าหากในขณะที่ท่านผู้ปฏิบัติที่มี
ภูมิจิตลักษณะอย่างนั้น เมื่อทำสมาธิให้สงบละเอียดลงไป คือ ทำในขณะที่
ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น นั่งสมาธิอยู่ในห้องพระคนเดียว เป็นต้น เมื่อจิตสงบ
ลงไปอย่างละเอียดแล้ว เมื่อเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาภายในจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง
จะปรากฏการณ์มีลักษณะว่าจิตสงบนิ่ง เด่น สว่างไสว และสิ่งที่ให้รู้ปรากฏ
การณ์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ความรู้ในขั้นละเอียดนั้น ไม่มีอะไรจะไปมีความ

สำคัญมันหมาย สมมติบัญญัติเรียกข้อสังนว่าอะไร อันนี้เป็นธรรมชาติของ
ภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นในระดับสูง ในระดับละเอียด ซึ่งอยู่เหนือสมมติบัญญัติ
ซึ่งเราเรียกว่า สัจธรรม เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตัวจริงของท่านผู้นั้นก็เป็น
สัจธรรม ความรู้ของจริงที่เกิดขึ้นก็เป็นสัจธรรม

เพราะฉะนั้น สัจธรรม กับ สัจธรรม ในเมื่อมาบรรจบกันเข้าจึง
เรียกชื่อกันไม่ถูก มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น ไปตรงกับคำใน
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า ยงฺกิลฺลิจิ สมฺพุทธมฺมิ สพฺพหนฺตํ นโรธมฺมุหนฺติ สํโถสํ
หนฺงมฺมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สันนํกมฺมีความดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงว่าอย่างนั้น
ทำไมจึงเรียกว่าสังโถสังหนง คำว่า สันนํกมฺ เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า
ที่พระองค์ดำรัสว่าสังโถสังหนงก็เพราะเหตุว่า จะไปบัญญัติชื่อเสียเรียงนามว่า
อย่างไรกับบัญญัติไม่ถูกทั้งนั้น เพราะในขณะที่จริงนั้น มีแต่เพียงสังโถสัง
หนงเท่านั้น มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อะไรที่เราสมมติบัญญัติได้อยู่สิ่งนั้นไม่
ใช่สัจธรรม มันก็เป็นเพียงสมมติ ความรู้จริงเห็นจริงมันอยู่เหนือสมมติ
บัญญัติ นขอให้ทุกท่านจงสังเกตดูตรงนี้ให้ดี ถ้าหากว่ามีภูมิจิตภูมิธรรมปรากฏ
ขึ้นแล้ว ให้สังเกตดูให้ดี ความรู้ธรรมะในชั้นละเอียดของจิตนั้น เป็นแต่เพียง
สังโถสังหนงปรากฏการณ์ให้รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เราจะไปสมมติบัญญัติ
จิตกนง เด่น อยู่เฉยๆ ภูมิความรู้ก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ

ทีนี้มีปัญหาว่าภูมิความรู้ อันนั้นมาจากไหน ? มาจากจิต จิตที่มีปัญญา
อันละเอียดเฉียบแหลม สามารถปรุงความรู้ขึ้นมา ความรู้อันนั้นคือปัญญาที่เกิด
ขึ้นกับจิต ตัวทวนงเด่นอยู่นั้น คือ ตัวพุทธะผู้รู้ ผู้รู้เท่าเอาทันจึงไม่หวั่นไหวต่อ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้อะไรก็เฉย รู้อะไรขึ้นมาก็เฉย เพราะมันเป็นภูมิปัญญาของ
จิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว จิตจึงไม่หวั่นไหว จิตจึงไม่ติดสิ่งเหล่านั้น ในขณะที่
เป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตจึงมีปรากฏการณ์
อย่างนั้น ถ้าจิตท่านผู้ใดเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดกาลไม่กลับกลอก ก็ได้ชื่อว่า
พระอรหันต์ นฟังสังเกตและทำความเข้าใจอย่างนั้น ถ้าหากเราทำอย่างนั้นได้บ่อย ๆ
แม้ว่าเราออกจากการนั่งปฏิบัติ นั่งสมาธิหลับตามา มามองดูโลกและเข้าสู่สังคม

ในเมื่อเราประสบอารมณ์ต่าง ๆ ในสังคัม ที่เราจะต้องกระทบกระเทือน หรือรับ
ผัสสะอยู่เนิ่น ความรู้สึกของเราจะเพียงว่า สักว่าแต่ คือ พุคฺกัสมัฏฺฐา สักว่าแต่ พุคฺ
สักว่าแต่คิด ทำสักว่าแต่ทำ อันนี้คือ สมภาติในภูมิธรรมในอริยมรรค แม้ออกมาจาก
การนั่งหลับตาสมาธิแล้ว สมาธิก็ยังปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ ตัวสติที่กวางลักล้าและ
เข้มแข็งอยู่เนิ่นเอง จึงคล้ายกับว่าจิตมีความสงบอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่สงบก็ปรากฏอยู่
ส่วนที่ออกมางการทำงานก็มีปรากฏอยู่ นี้คือสมาธิตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ทำ
สมาธิเป็นแล้ว มีภูมิจิตภูมิธรรมสามารถรู้ธรรม เห็นธรรมแล้ว เราสามารถเอา
ภูมิธรรม ภูมิจิตมาประกอบประโยชน์ตามวิถีทางของชาวโลก ตามวิถีทางการ
ครองบ้านครองเรือนได้อย่างสบาย ถ้าสมาธิอันใดบำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติได้ดีแล้ว
คือว่าอยู่ในขั้นดีตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิสงบดี มีภูมิธรรมสงบขึ้น
เกิดเบื่อง่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อง่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากจะเข้าสู่
สังคัม ไม่อยากจะทำประโยชน์ต่อใคร ๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปสู่ป่าคนเดียวย
ทำนองนี้ สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณามันให้รอบคอบ

ถ้าหากพระพุทธเจ้า สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้ามีสมาธิ มีพระสติปัญญาดี
เมื่อสำเร็จแล้วเกิดมีความเบื่อง่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากโปรด
สัตว์โลกแต่พระองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้วในบาง
ตอนต้น ๆ แรก ๆ นั้น มาพิจารณาว่าธรรมะที่ตรัสรู้นั้น มันเป็นของละเอียด
สุขุมยากที่เวไนยสัตว์ฟังรูตามเห็นตามได้ บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ในพระทัยไม่
อยากจะแสดง กลัวจะไม่มผู้ธรรม หรือรูตาม จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า มีท้าว
มหาพรหมลงมาอาราธนาให้พระองค์ทรงแสดงธรรม ความจริงที่ท้าวมหาพรหม
ท้าวอาราธนานั้น ก็คือ พรหมวิหารที่อยู่ในพระทัยของพระองค์นั้นแหละ มา
กระตุ้นเตือนให้พระองค์รู้สึกสำนึก ในจารีตประเพณีของผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้า
ผู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อบรรดาเวไนย
สัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระองค์ตัดสิ้นพระทัย แสดงพระธรรมเทศนาแก่เวไนยสัตว์
คุณธรรมนั้น จึงได้ชื่อว่า พระมหากรุณาธิคุณ เป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ

พระองค์ขอร้องหนึ่งในบรรดา พระคุณทั้งสามประการ แล้วพระองค์ก็ทรงทำประโยชน์แก่โลกอย่างกว้างขวาง จนสามารถประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงในชมพูทวีปได้ แผ่ขยายกว้างขวางมาสู่เมืองไทยเรา เราได้รับเป็นศาสนทายาทประเพณีปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะความที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มิได้เบอหน่ยต่อการทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริง ในธรรมะที่ควรรู้ควรเห็นจึงไม่มีทางที่จะเบอหน่ยต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลสจะมีก็แต่ความเมตตา มีความหวังดีอันนี้ คือ วิถิจิตของผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นอย่างนั้น

ถ้าจะพูดให้ชัด ๆ ลงไป สมมติว่าพ่อบ้าน นิ่งสมาธิภาวนาเป็นผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม เบอหน่ยครอบครัว อยากจะหนีจากครอบครัว อันนั้นก็ยังไม่ถูกต้อง แม่บ้าน ภาวนาเป็นแล้ว มีภูมิจิต ภูมิธรรม เกิดเบอหน่ยต่อการทำกับข้าว กับปลา หุงข้าว หุงปลา ให้ครอบครัวรับประทาน อันนั้น ก็ไม่ชอบด้วยเหตุผล ในเมื่อทำเป็น ภาวนาเป็น ธรรมเห็นธรรม มีภูมิจิต ภูมิธรรมดี จะต้องมีความรู้สึกสำนึกในหน้าที่ ทนจะต้องรับผิดชอบเป็นกิจวัตรประจำวันดังเช่น ยกตัวอย่าง เช่น นางกุลธิดา ซึ่งเป็นลูกสาวเศรษฐี และก็เป็นพระโสดาบันตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก บังเอิญเพราะผลกรรมบันดาล ได้ไปเป็นภรรยาของนายพรานผู้จับสัตว์ป่ามาขายท้องตลาด ทั้ง ๆ ที่ท่านผู้นั้นเป็นพระโสดาบัน เวลาสามของท่านจะเข้าไปจับสัตว์ ท่านก็เตรียมเสบียงอาหารให้ เตรียมเครื่องมือให้ แต่ภายในจิตของท่านไม่ได้นึกกว่าให้เขาไปจับสัตว์ให้ได้มากนัก ๆ จนกระทั่งมีพระสังฆาจารย์ ตั้งเป็นปัญหาขึ้นมาว่า การที่พระโสดาบันกระทำเช่นนั้น จะไม่ผิดคุณธรรมของพระโสดาบันหรือ ? พระอรรถกถาจารย์ก็แก้ว่าไม่ผิด เพราะท่านปฏิบัติตามหน้าที่ของความเป็นภรรยาที่ดี อันนี้เป็นคติตัวอย่าง เพราะฉะนั้น ผู้ใดสำเร็จคุณธรรม แม้จะได้ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตน หรือมีภูมิจิต ภูมิธรรม ตามสมควรก็ตาม ก็ได้เป็นอริยบุคคลอย่างที่ไม่ไม่มีใครก็ตาม ย่อมจะมีความฉลาดในหน้าที่ ทนรับผิดชอบอยู่เป็นอย่างดี จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในเมื่อจิตตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ และ

ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประคับประคองจิต จิตย่อมดำเนินไปสู่ภูมิจิต
ภูมิธรรมที่ถูกต้องจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ด้วยประการฉะนี้

ต่อไป ขอบใจโปรดทำความเข้าใจพิจารณาธรรมที่ตนเคยรู้เคยเห็น
มาแล้วการพิจารณาธรรมนั้น สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้วทำให้เราเกิดผล เกิดความ
รู้ความเห็นขึ้นมา ก็ได้พิจารณาอันนั้น ซ้ำ ๆ ซาก ๆ บ่อย ๆ ย้ำอยู่ที่ของเก่า
นั้นแหละ อย่าไปเปลี่ยน เพื่อทำให้ชำนาญชำนาญ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วภูมิ-
จิต ภูมิธรรม มันจะค่อย ๆ ขยายวงกว้างออกไปเป็นลำดับ ๆ ถ้าจับโน้นวาง
นี่ไม่เป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว จิตของเราก็จะกลายเป็นจิตที่ไม่ยึดหลัก หรือวิหาร
ธรรมเครื่องอยู่ไม่แน่นอน การปฏิบัติก็จะไม่ประสบผลเท่าที่ควร “เพราะฉะนั้น
ใครยึดหลักอะไรปฏิบัติก็ยึดให้มันคงลงไป” เราจะพิจารณาหลาย ๆ อย่าง ในเมื่อ
ความรู้ความเห็นเกิดขึ้นก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนั้นแหละ อยู่ในลักษณะแห่ง
ความรู้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา อันเดียวกันนั้นแหละ เอาสิ่ง ๆ เดียวเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่
เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อย ๆ เข้า เมื่อจิตมันรู้ซึ่งเห็นจริงอย่างเดียวเท่า
นั้น มันก็ถอนอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นไปเอง ก็เลิกล้มหามันก็ค่อยหมดไปเอง
เพราะฉะนั้น จึงยึดหลักให้มันคง ก็ว่าเราสามารถจะทำได้ทุกอริยาบถ หลับตา
ก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้ นอนทำก็ได้ ถ้าเราไม่นึกอะไรบริกรรมภาวนาในใจ เรา
ก็กำหนดไว้ที่ใจ รู้อะไร แล้วก็ตามรู้ให้มันทันความคิด คิดอะไรขึ้นมา
รู้ให้ทัน เราทำอะไร ให้มันทันการกระทำของเรา พูดอะไรให้ทันตามคำพูดของ
เรา ให้มันสติอยู่ตลอดเวลา อันนั้นเป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาอะไร
ก็ได้ สำคัญอยู่ที่การทำสติ เช่น อย่างท่านสอนว่า นั่งหนอ กินหนอ เดินหนอ
ยกหนอ ฯลฯ อันนี้ ก็คือการทำสติ เป็นการปฏิบัติสมาธิ อย่าเอาไปเถียงกัน
นั่นคือ การทำสติ ไปได้ในหลักมหาสติปัฏฐานที่ว่า ก้าวไปก็รู้ ถอยกลับก็รู้
คุกเขย่งก็รู้ แล้วก็นึกคิดอะไรก็รู้ รู้อยู่ตลอดเวลา มันก็เหมือนกันนั้นแหละ
อย่าไปเถียงกัน การปฏิบัติ ถ้ามันไปเถียงกัน นักปฏิบัติในศาสนาพุทธแทนที่จะ
ช่วยกันทำความเจริญแล้วก็ไปทะเลาะกัน เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกันอะไรทำ-

นองนี้ อันนั้นมันเป็นวิซการ แต่ผลที่มันเกิดขึ้นภายใน เราจะรู้จริงเห็นจริง
นั้นมันเหมือนกันหมด แต่ถ้อยอย่างหนึ่งอาตมาก็ไม่เข้าข้างใครหรือกนะ

มีผู้กล่าวว่า สอนให้ทำจิตให้ว่าง เป็นมิจฉาทิฎฐิ ท่านคงจะเคยได้ยิน
ใครปฏิบัติทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฎฐิ สอนคนทำจิตให้ว่าง ก็เป็นมิจฉาทิฎฐิ
อันนี้เราไม่ได้ตำหนิใคร แต่ถ้าผู้สอนนั้นใช้คำว่า จงทำจิตให้ว่าง แล้วท่านจะ
สำเร็จนิพพาน ในช่วงที่จิตว่าง โดยไม่ชัดเจนเหตุผล อันนั้นก็ชวนให้ผู้ฟังเข้าใจ
ผิดเหมือนกัน แต่ความจริงนั้น นักภาวนานี้ถ้าจิตไม่ว่างแล้ว ภูมิธรรมจะไม่เกิด
เช่น อย่างสมมติว่า เราอยากจะทำอะไร อนิจจัง คือ อะไร เราอธิบายจิตของเรา
แล้ว บริกรรมภาวนา หรือพิจารณา ถ้าในขณะที่เรานึกว่าคืออะไร ๆ ๆ อย่างนั้น
เราจะไม่รู้ว่าอนิจจังคือ อะไร เมื่อจิตมันนิ่งก็อยากจะทำอะไร อยากจะเห็น ปล่อยว่างไป
อยู่ในลักษณะที่ว่าง พอว่างไปเมื่อไรแล้ว คำว่า อนิจจัง คือ อะไร มันจะ
เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นักทำสมาธินี้ ถ้าไม่สามารถทำจิตให้ว่างเป็นหนึ่งได้เมื่อ
ไรแล้ว เราจะไม่มีเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา อย่างน้อยต้องมีอาการวูบวาบ แล้วก็ว่าง
พักหนึ่ง แล้วจึงจะเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา จะรู้อะไรก็ตาม “ถ้าตรารบไคยังมีความ
อยากรู้ อยากเห็นอยู่ ไม่มีทางรู้เห็นได้เลย” นอกจากเราจะเดาคาดคะเนเอาเอง
ความจริง เห็นจริงจะไม่เกิดขึ้น อันนี้ขอให้ทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าใคร
สามารถทำจิตให้ว่างได้เป็นดั่งที่สุด ในขณะที่เราอยากจะทำอะไรนั้น เช่น
อย่างสมมติว่า เราจะถามตัวเองว่า สังขาร คือ อะไร ก่อนที่เราจะรู้ว่าสังขาร
คืออะไรนี้ เราจะต้องคิดหาเหตุผลเสียก่อนว่า สังขาร คือ อะไร มีลักษณะ
อย่างไร มีเท่าไร อะไรทำนองนี้ตามแบบปรียัตติของเรา ที่มันเมื่อเราพิจารณา
กันคว่าไป บางครั้งสังขารมันเป็นอย่างนี้ใช่ไหม ? เพราะอย่างนั้นจึงเรียก สังขาร
เพราะมันปรุง เพราะมันแต่ง เพราะมันไม่มีทางที่จะยับยั้งในการที่จะปรุงแต่ง
ต่าง ๆ เราคิดของเราต่อไปอย่างนี้ ในช่วงนั้นถ้ามันจะรู้อะไรขึ้นมาแล้ว จิตของเรา
จะวูบวาบไปสู่ความสงบว่างชนิดหนึ่ง แล้วมันจะเกิดเป็นภูมิความรู้ขึ้นมา พอ
ว่างไป จิตมันอยู่พักหนึ่ง พอเกิดจิตให้ว่างขึ้นมาชนิดหนึ่ง จะรู้ทันทีว่า อาจจะมี
คำตอบขึ้นมาว่า จิตตสังขารว่า ตัวสังขารที่แท้จริงคือ ความปรุงของจิต มันจะบอก

ขึ้นมาอย่างนี้ ใครเล่าบอก ? จิตของเราที่มันว่างแล้วบอก มันเป็นภุมิรู มันเป็น
 ภูมิธรรมที่เราอาศัยสัญญา หรืออะไรต่าง ๆ ที่พิจารณาอัน เป็นแนวทางปฏิบัติ
 เป็นภาคปฏิบัติ ซึ่งอย่างเราจะพิจารณาแล้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ของเรา
 มันเป็นส่วนของปฏิภูลเนาเปื่อย เป็นของโสโครก เราก็นึกเอา นึกเอาว่าเอา ๆ ทุน
 เมื่อจิตมันรูจริงขึ้นมาแล้ว มันก็จะหยุดว่า มันก็จะหยุดนึก “ความนิ่งของจิตคือ
 ความว่าง” พอว่างสักพักหนึ่งมันจะเกิดความรูขึ้นมา บางที่มันจะเกิดเป็นนิมิต
 ขึ้นมา มองให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิภูลเนาเกลียด เน่าเปื่อยผุพังขึ้นมา บางที่มันจะรู
 อยู่แต่ว่าใจนอมนก รูขึ้นมาว่าเป็นจริงอย่างนั้นขึ้นมาเท่านั้น แล้วแต่อุปนิสัย
 ของท่านผู้ใด

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ เราจะไปเกณฑ์ให้ภูมิจิต ภูมิใจ เดิน
 รูอย่างเดียวกัน เห็นอย่างเดียวกัน ก็ไม่ได้ แม้แต่เพียงผู้ท่วายังไม่เคยภาวนา
 ไม่เคยทำสมาธิ อาตมาเคยถาม พวกที่เข้าโรงพยาบาลผ่าตัด ที่ถูกวางยาสลบ
 ถามเขาว่า ในขณะที่ที่ถูกวางยาสลบนั้น ความรู้สึกมันไปอยู่ที่ไหน บางรายก็ไม่
 รู้ว่าไปอยู่ที่ไหน แต่บางคนพอถามแล้วเขาก็จะบอกว่า ในขณะที่ที่ถูกวางยาสลบ
 นั้น จิตมันมีอาการวูบ ๆ ๆ แล้วก็ออกจากร่างไปลอยอยู่ต่างหาก แล้วมันก็ส่ง
 กระแสมาว่า ี่หมอบเขาทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายของเรา มันก็รูอยู่ตลอดเวลา
 บางที่มันก็มองเห็นโครงกระดูกของตัวเอง นี้พื้นฐานของจิตดั้งเดิมมันต่างกัน
 อย่างบางท่านพอภาวนาขึ้นนิดหน่อย จิตสงบขึ้น จิตสว่างไสว ธรรมเห็น
 ธรรมไปอย่างสบาย ๆ บางท่านบริกรรมภาวนาตั้ง ๕-๖ ปี จิตไม่เคยสงบเป็น
 สมาธิก็มี แต่ก็เพราะอาศัยศรัทธาความเชื่อมั่น ปฏิบัติก็ทำไปไม่หยุดหย่อน
 เราจะไปเกณฑ์เอาไม่ได้หรอก

ลักษณะสังเกตการทำสมาธิ ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้อง ภูมิจิตที่มัน
 เป็นสมาธิ ที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะบ่งบอกว่า สมาธิจะต้องทำกายให้เบา ทำ
 จิตให้เบา เบาจนกระทั่งบางครั้งเรารู้สึกว่าไม่มีกาย นี้ลักษณะของสมาธิที่ถูก
 ต้อง แล้วเมื่อเลิกปฏิบัติคือ ออกจากสมาธิแล้ว ก็ทำให้กายเบาตลอดเวลา แม้
 แต่จะลุกจากที่นั่งนี้ อาการเหน็บชา หรืออะไรต่าง ๆ จะไม่ปรากฏ พอจิตออก

จากสมาธิล้มตาขึ้นโพลง ก็ลุกขึ้นเดินไปได้เลย ไม่ต้องดัดแข็ง ดัดขา อันนั้นก็
สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

ที่สมาธิบางอย่าง พอล้มตาขึ้นออกจากที่นั่งปฏิบัติแล้ว บางท่านถึง
กับนอนให้คนอื่นนวดเส้น นวดเอ็นก่อน อันนี้ไม่ถูกต้องแน่ สมาธิอย่างนี้คล้าย
กับมีอำนาจอะไรอย่างหนึ่งบ้าง จะเรียกว่า อำนาจสะกดจิตก็ได้ คือการสะกด
จิตนั้นมีอยู่หลายอย่าง สะกดด้วยอำนาจคาถาอาคมบริกรรมภาวนาก็มี อย่างคน
ที่ปลุกพระนี่ พอเอาพระใส่มือแล้วก็ภาวนา นะมะพะชะ ๆ ๆ เดียวก็สิ้นชน ๆ ๆ
นั่นถูกอำนาจสะกดจิตแล้ว อำนาจอะไร อำนาจคาถาบริกรรมภาวนา คาถาใน
ทางไสยศาสตร์บางอย่าง บริกรรมภาวนาแล้วจะทำให้เกิดปฏิกิริยาอย่างแรง อาการ
สิ้นนหคือ อาการบตี ทนบตีมันเกิดขึ้นอย่างแรงไม่มีขอบเขต ก็มีอำนาจบังคับ
จิตของเรา บางทีบังคับจิตของเราให้ไปดูโน่นดูนี้ อะไรในที่ต่าง ๆ ในทำนอง
นั้น ถ้าใครทำได้ก็ตั้งอยู่หอรอก อย่าไปหลง ให้มันรู้เท่า.

วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์

แสดงธรรม ณ พระอุโบสถวัดเบญจมบพิตร กทม. เมื่อ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๒๔

ธรรมะที่จะนำออกสู่บรรดาท่านทั้งหลายในโอกาสนี้ เพื่อว่ามีอะไรที่ขาดตกบกพร่องก็ใคร่ที่จะลือโอกาส ขอภัยท่านผู้รู้ทั้งหลายไว้ล่วงหน้าด้วยเรื่องของธรรมะที่จะนำมาในโอกาสนี้ ก็ควรจะเป็นเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งปัญหาในการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าเป็นที่สนใจ ตื่นใจ หรือเป็นที่สนใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่วไป สมัยเมื่ออาตมายังเป็นศิษย์ท่านอาจารย์เสาร์อยู่ทางภาคอีสาน คนที่สนใจในธรรมะและตั้งใจนั่งสมาธิภาวนากัน ส่วนมากมีแต่คนแก่ๆ อายุมากแล้ว ต่อมาในสมัยปัจจุบันนี้ คนหนุ่ม คนสาว คนแก่ มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม แสดงว่าชาวพุทธทั้งหลายมีความตื่นตัว และเริ่มจะรู้สึกสำนึกในการแสวงหาที่พึ่งให้แก่ตัวเองมากขึ้นทุกทีๆ แต่บางครั้งก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิ เป็นปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า การทำสมาธิ ที่จัดว่าเป็นสัมมาสมาธิ นั้น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน ในหลักคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพระองค์แสดงธรรมโดยมากมักจะมิธรรมเป็นของคู่กัน เช่น สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ หรือ สัมมาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิ อะไรทำนองนี้ เรื่องความถูกต้องกับความผิดนั้น พระองค์มักจะยกขึ้นมาแสดงคู่กัน

ดังนั้น ปัญหาเรื่องการทำสมาธิในสมัยปัจจุบันนี้ จะว่าลัทธิของใครถูกของใครผิด จะไม่ขอนำมากล่าว เรื่องถูก หรือผิดอยู่ในความตั้งใจ หรือเจตนาของผู้ทำ ถ้าหากบำเพ็ญสมาธิ มุ่งจะให้จิตสงบ ให้มีจิตมั่นคงต่อการทำ

ความดี และเพื่อจะให้เกิดมีสมาธิ มีสติปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่ายถอนระคะความกำหนัดยินดี หรือกิเลส โลก โกรธ หลง ให้หมดไปจากจิตใจ โดยไม่ได้มุ่งสิ่งอื่น นอกจากความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ จัดว่าได้ชื่อว่าเป็น สมาธิสมาธิ ความรู้ ความเห็นของท่านเหล่านั้นก็เป็น สมาธิปฏิภาณ ที่เกิดโดยวิสัยของการปฏิบัติ หรือภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ในระดับต้น ๆ นั้น ก็ย่อมมีทั้งผิด ทั้งถูก แม้แต่ผู้ที่มีภูมิจิตก้าวหน้าขลุภูมิของความเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ยังมีความเห็นผิด เห็นถูก ยกเว้นแต่พระอรหันต์ จำพวกเดียวเท่านั้น ผู้ที่สำเร็จ โสดา สกิทาคา อนาคา แต่ยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ และทำไม่จริงยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ ก็เพราะเหตุว่าสมาธิปฏิภาณ ในขั้นพระอรหันต์มรรค ยังไม่สมบูรณ์ จึงยังข้องอยู่ จึงยังไม่สำเร็จก่อน

เพราะฉะนั้น ความผิด ความถูกนั้น เราอย่าเพิ่งไปด่วนตัดสินว่าใครผิด ใครถูก เอากันตรงที่ว่า ใครสามารถทำสมาธิจิตลงไปได้ให้สงบลงไปได้แล้วสามารถที่จะอ่านจิตใจของตัวเองให้รู้ซึ่งลงไปว่า สภาพจิตของเราเป็นอย่างไร เรามีกิเลสตัวไหนมาก และควรจะแก้ไขอย่างไร นี่เป็นจุดแรกที่เรจะต้องอ่านตัวของเราเองให้ออก จะว่าสิ่งอื่นผิด สิ่งอื่นถูก นั้นไม่สำคัญ แม้ว่าเราจะรู้อะไรผิด อะไรถูก แต่เป็นเรื่องนอกตัว นั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เราอ่านจิตใจของเรา แล้วก็ปรับโทษตัวเอง แล้วก็ตัดสินตัวเอง ว่าตัวเองผิด ตัวเองถูกนั้นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าหากเราไม่สามารถจะจับจุดนี้ได้ เราจะปฏิบัติ หรือนำเพ็ญเพียรภาวนาแค่ไหน ก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขตัวเองได้

อันนี้ เป็นความคิดความเข้าใจของอาตมา ตัวผู้เทศน์ ที่นำมาเล่าสู่กันฟังกับท่านทั้งหลาย ก็เพื่อว่าท่านทั้งหลายยังได้ช่วยพิจารณา ว่าเป็นการเหมาะสม หรือไม่ประการใด ในฐานะที่อาตมาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ ก็จะได้ นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิตามสายท่านอาจารย์เสาร์มาเล่าสู่กันฟัง ท่านอาจารย์เสาร์เป็นพระเถระที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติกว้างขวาง ท่านเรียนรู้เฉพาะข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติโดยตรง ท่านอาจารย์เสาร์สอบ

นักธรรมตรีก็ได้ เพราะท่านไม่สอบ แต่ความเข้าใจเรื่อง พระธรรมวินัย ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติ นั้น รู้สึกท่านมีความเข้าใจ ละเอียดละออดีมาก และท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐาน หรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนาพุทโธ เป็นหลัก ยกตัวอย่าง ในบางครั้ง มีผู้ไปถามท่านว่า อยากจะเรียนกรรมฐาน อยากจะภาวนาทำอย่างไร? ท่านอาจารย์เสาร์จะบอกว่า ภาวนา พุทโธ ซิ ภาวนา พุทโธ แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น? ท่านจะบอกว่าอย่าถาม พุทโธ แปลว่า อะไร ถามไปทำไม และท่านจะย้ำว่าให้ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียว แล้วการภาวนาให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ ในเมื่อตั้งใจจริง ผลที่เกิดขึ้นไม่ต้องถาม ท่านเราไปถามว่า ภาวนาพุทโธแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่เรายังไม่ต้องลงมือทำ แม้ว่า ผู้ทำเห็นผลมาแล้ว ท่านให้คำตอบไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับเราผู้ถาม เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องถาม ถ้าหากว่าท่านอาจจะไปเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์องค์ใด องค์หนึ่ง ที่ท่านสอนให้ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยในโอวาทของท่านอาจารย์ของท่านอยู่ ท่านจะภาวนาอย่างไร เพียงไร แค่นั้น ท่านจะไม่ได้รับผลสำเร็จ เพราะฉะนั้น ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะไปเรียนจากสำนัก สัมมาอรหัง ขุบหนอ พองหนอ หรือกำหนด นาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจริง เชื่อกันจริงๆ อย่างสมมติว่า อาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้ว อาจารย์ของท่าน อาจจะสั่งว่า ให้ท่านไปนั่งสมาธิ บริกรรมภาวนา วันละ ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ใดก็ตาม ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกว้าวุ่น เชื่อกครั้งไม่เชื่อกครั้ง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่าทำดีกว่า

ทีนี้ใครที่จะขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านผู้สนใจในการภาวนาทั้งหลาย ท่านอาจารย์เสาร์สอนให้บริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ พุทโธ นี้เป็นคำบริกรรมภาวนา ในอนุสสติ ๑๐ ข้อ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ

หรืออนุสติอื่น ๆ ที่มีคำบริกรรมภาวนา ตั้งแต่ข้อ ๑-๘ เรียกว่า ต้องใช้คำบริกรรมภาวนา ตามบทหรือตามแบบในการภาวนาในขั้นนั้น ๆ การภาวนาอะไรที่นึกคำบริกรรมภาวนาในใจ เมื่อเราทำแล้ว จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ ใครจะภาวนาอย่างไร แบบใดก็ตาม ในเบื้องต้นก็บริกรรมภาวนา จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ

อุปจารสมาธิ มีความหมายเพียงใด แค่นั้น มีความหมายเพียงคำว่า บริกรรมภาวนาแล้ว จิตมีอาการสงบเคลิ้ม ๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตมีความสงบนิ่งสว่างขึ้นมา แต่ยังมีความรู้สึก เกี่ยวกับเรื่องของกาย ของลมหายใจอยู่ เรียกว่า กายยังปรากฏอยู่ในความรู้สึก พอมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปเท่านั้น คำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เช่นอย่างว่าภาวนา พุทฺโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม ในเมื่อจิตสงบ เคลิ้ม ๆ ลงไป เกิดความสว่างขึ้นมา จิตมีอาการนิ่ง พอนิ่งปั๊บ คำบริกรรมภาวนาหายไปหมด เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนาทุกอย่างทำให้จิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ ถึงอุปจารสมาธิ เท่านั้น ไม่ถึงอัปนาสมาธิ ในเมื่อจิตไม่ถึงอัปนาสมาธิ จิตก็ไม่ถึงสมถกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ที่กล่าวว่า ภาวนาพุทฺโธ หรือ บริกรรมภาวนา จิตสงบลงไปได้เพียงแค่นั้นสมถกรรมฐานเท่านั้น จึงเป็นการเข้าใจผิด ขอทำความเข้าใจกับนักภาวนาทั้งหลายในเรื่องนี้

เมื่อบริกรรมภาวนาแล้ว จิตไม่ไปถึงอัปนาสมาธิ เราจะทำอย่างไร ในตอนนั้น สิ่งที่จะปรากฏขึ้นในความรู้สึก อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็คือความรู้สึกที่กาย นอกจากความรู้สึกที่จะมีกายปรากฏขึ้นแล้ว ลมหายใจจะปรากฏขึ้นมา ถ้ากายปรากฏขึ้นมาให้เพ่งดูกาย เรียกว่า “กายคตาสติ” ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ให้กำหนดรู้ลมหายใจ แล้วจิตผู้ภาวนายึดเอาอารมณ์อย่างนั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ปรากฏขึ้นตามจิตของผู้ปฏิบัติ แล้วจิตตามรู้ในอารมณ์ดังที่กล่าวมานั้น เช่น อย่างกายปรากฏ ก็ยึดเอา กายคตานุสสติ กำหนดดูส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือจะกำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไปจนครบอาการ ๓๒ ก็ได้ แล้วจะเป็นอุบายทำให้จิตสงบไปถึงสมถ-

กรรมฐาน คือ อปัณณาสมาธิ ที่นั่นถ้าหากว่าไม่ทำอย่างนั้น ลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ตามรู้ลมหายใจไป จนกว่าลมหายใจจะละเอียด แต่ถ้ามหายใจละเอียดแล้ว ลมหายใจหายไป จิตจะสงบเข้าไปอยู่ในอปัณณาสมาธิ โดยปราศจากความรู้สึก นึกคิด มีแต่จิตนิ่งอยู่เฉยๆ อันนี้จิตเข้าไปสู่สมถะ จิตอยู่ในจิต รู้อยู่เฉพาะในจิตอย่างเดียว สิ่งที่เราเรียกว่าความรู้ ย่อมไม่ปรากฏขึ้น เพราะในขณะนั้น ความรู้สึกว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้สึกว่ามีลมหายใจก็ไม่มี เจตนาที่จะนอนนึกถึงอะไร ในขณะนั้น ไม่มีทางสัน เป็นสภาวะจิตที่ไร้สมรรถภาพ โดยประการทั้งปวง อย่างดีก็แค่ทรงตัวอยู่ในความสงบนิ่ง ถ้าผู้ภาวนาติดอยู่ในช่วงนี้ จิตของท่านจะติดอยู่ในอปัณณาสมาธิ ถ้าหากว่ามีสมรรถภาพพอที่จะก้าวหน้าไปหน่อย ถ้าอย่างนั้นก็ไปเดินแบบฆานัสมาบัติ ไปอากาศานัญญาตนะ วิญญานัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนะ ไปเดินสายศาสนาพราหมณ์ไป แต่พุทฺธกับพราหมณ์ต้องอาศัยกัน ถ้าใครสามารถทำได้ก็ดีเหมือนกัน อย่าไปปฏิเสธว่าไม่ดี แต่เมื่อทำได้แล้ว อย่าไปติด เพราะการเล่นมานานทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ทำให้ติด ถ้าไปติดสมาธิในชั้นมานานแล้ว ภูมิจิต ภูมิใจ จะไม่เกิด ความรู้สึกจะไม่เดินถึงขั้นวิปัสสนา อันนี้เป็นเพียงทางแวง

ถ้าหากว่า จิตเมื่อคุณลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้นไปทุกที ๆ ตามหลักปรียัตติ ท่านเตือนไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป ให้นึกว่าลมหายใจยังมีอยู่ ถ้ากายจะหายไป ท่านให้นึกว่ากายยังมีอยู่ ทั้งนี้ก็เพื่ออะไร เพื่อให้จิตของเรานั้นไม่ปราศจากสิ่งถู ในเมื่อจิตเข้าไปสู่อปัณณาสมาธิ อย่างไม่มีอะไร มีแต่ความรู้สึกในจิตเป็นหนึ่งอย่างเดียว จิตไม่มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตไม่มีเครื่องรู้ จิตก็ไม่มีฐานที่ตั้ง ในเมื่อจิตไม่มีฐานที่ตั้ง ก็ขาดมหาสติบัญญัติ เพราะมหาสติบัญญัติท่านนั้น จะเป็นฐานสร้างพินฐาน ของจิตให้มีความมั่นคงในการปฏิบัติ ที่นั่นจิตเข้าไปอยู่ในจิตอย่างเดียว กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี มันก็เลยไม่มีที่ตั้ง จิตไม่มีที่ตั้ง ไม่มีพระลัก ไม่มีเครื่องรู้ สมรรถภาพทางจิต แม้จะนั่งได้ดีก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้นึกว่ากายจะหาย

ไป ก็ให้หนักว่ากายมีอยู่ ให้จิตมันรู้อยู่ที่กาย กายเป็นเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีกายเป็นเครื่องรู สติมีกายเป็นเครื่องระลึก ระลึกอยู่อย่างนั้น เป็นฐานที่ตั้งของสติ เมื่อจิตมีความรูซึ่งเห็นความจริงของกายเมื่อไร เมื่อนั้นมหาสติบัญญัติฐานก็เกิดขึ้น เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อันนี้คือ แนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนมา

ในตอนต้นๆ อาตมาได้พูดถึงอุปจารสมาธิ ในเมื่อผู้บริกรรมภาวนา จิตมีอาการสงบเคลิ้มๆ ลงไป แล้วเกิดสว่าง ตรงนี้สำคัญมาก เพราะการบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบแล้ว มีอาการเคลิ้มๆ ลงไป จิตเกิดสว่างขึ้นมา ความสว่างในขั้นนี้ จะมีความรู้สึกว่า แสงสว่างมันพุ่งออกไปทางตา ออกจากตา แล้วความสว่างจะมุ่งตรงไปด้านหน้า ในขณะที่จิตสงบลงไป อยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ส่วนมากจะมีลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น มีสติบ้าง ไม่มีสติบ้าง บางทีก็หลงๆ ลืมๆ แล้วก็มี ความสว่างเป็นเครื่องหมาย ความสว่างนี้มีความรู้สึกส่งกระแสออกไปทางตา ทันทาความสว่างมันส่งกระแสออกไปถึงไหนๆ จิตมันก็พุ่งไปตามแสงสว่างนั้น เมื่อจิตออกไปตามแสงสว่าง ย่อมเกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้นมา บางทีในตอนนั้น เราอาจจะเห็นภาพคน ภาพสัตว์ หรือบางทีเห็นภูต ผี ปีศาจ ในเมื่อเห็นรูปภาพต่างๆ เราก็จะเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าสังเหล่านั้นมาขอส่วนบุญ แล้วก็จะไปตั้งอกตั้งใจ แผ่ส่วนบุญให้เขาทั้งหลายเหล่านั้น ในเมื่อเกิดมีความตั้งใจขึ้นมา สภาพจิตที่กำลังเริ่มสงบมันก็เปลี่ยน คือ เปลี่ยนจากความเป็นสมาธิ จากความสงบ เป็นความไม่สงบ คือ สมาธิถอนนั่นเอง เมื่อสมาธิถอนขึ้นมาแล้ว ภาพนิมิตต่างๆ ก็หายไปหมด แม้ว่าเราจะนึกแผ่ส่วนกุศลให้เขาเหล่านั้น มันจึงมีลักษณะคล้ายๆ กับว่า เขากลับบุญเรา เขาเลยไม่ยอมรับ เลยหายไปเสีย แต่แท้ที่จริงแล้ว ภาพนิมิตต่างๆ ที่เรามองเห็นนั้น ไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแสดงให้เราเห็น เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้นมาเอง ทำไมจึงต้องปรุงแต่งขึ้นมาอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เราภาวนาแล้วเราอยากเห็น และโดยส่วนมาก ครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐาน สอนให้ลูกศิษย์นั่งภาวนา พอเลิกภาวนาแล้วมักจะถามว่า เห็นอะไรบ้าง ทนคำว่า

เห็นอะไรบ้างนี่ มันก็เลยไปฝังอยู่ในความรู้สึก ในเมื่อภาวนาลงไปแล้วทุกคนจะต้องเห็น ถ้าภาวนาไม่เห็นแล้ว แสดงว่าภาวนาไม่ได้ผล เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีอุปาทาน อยาก رؤ้ออยากเห็นอยู่อย่างนี้ เมื่อภาวนาจิตสงบลงไปแล้ว สัญญาในอดีตซึ่งมันอยาก رؤ้ออยากเห็นขึ้นมา มันก็ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เสร็จแล้วมันก็แสดงภาพนิมิตต่าง ๆ ให้เราเห็น อันนี้คือ ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ภาวนา

ถ้าหากผู้ภาวนาเห็นนิมิตแล้วไปอะใจ สมาธิถอนภาพนิมิตนั้นหายไป ก็เป็นอันว่าแล้วไป แต่ต่างว่าในเมื่อเห็นภาพนิมิตเห็นเทวดา เป็นต้น แล้วจิตไปติดอยู่กับเทวดา ไปเห็นความสวยงามของเทวดา แล้วจะรู้สึกว้าธรรมดา เทวดานั้นจะต้องอยู่บนสวรรค์ ในเมื่อเรานึกว่าเทวดาอยู่บนสวรรค์ เราก็นึกอยากจะไปดูเทวดาอยู่บนสวรรค์บ้างละ ก็เลยติดสอยห้อยตามเทวดานั้นไป ช่างสุดแล้วแต่เทวดาเขาจะพาไปที่ไหน ถ้าหากสมาธิถอนขึ้นก็เป็นอันว่าแล้วไป แต่ถ้าสมาธิไม่ถอนก็ไปติดกับภาพนิมิตของเทวดานั้น แล้วก็ตามหลังเทวดาไปในที่สุดผู้ภาวนาจะมีความรู้สึกคล้ายกับเดินตามหลังเทวดาไป เมื่อเทวดาไปไหนเขาก็ตามไป ถ้าจิตใจเรานึกว่าจะไปดูสวรรค์ ภาพนิมิตของสวรรค์ก็ปรากฏขึ้น เลยกกลายเป็นเรื่องไปเที่ยวสวรรค์ ถ้านกถึงนรก ภาพนรกก็จะเกิดขึ้น แล้วก็กลายเป็น ไปเที่ยวดูนรก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นทางผ่านของนักบำเพ็ญจิตบำเพ็ญภาวนาทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์จึงแนะนำสั่งสอนว่า ในขณะที่เราทำสมาธิภาวนาอยู่นั้น ให้กำหนดรู้งล้งที่จิต นิมิตภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่าไปสำคัญมันหมายความว่า เป็นของจริง เป็นแต่ภาพนิมิตหลอกลวงเท่านั้น แต่สำหรับผู้ที่มีสติปัญญาพอสมควร ก็สามารถจะน้อมเอานิมิตเหล่านั้นมาเป็นเครื่องรู้งของจิต มาเป็นเครื่องพิจารณา มาเป็นเครื่องระลึกของสติ ก็สามารถทำสติ สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงมีความเฉลียวฉลาดในการปฏิบัติได้เหมือนกัน แต่ส่วนมากจะหลง หลงนิมิตต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น สำคัญว่าเป็นจริงเป็นจัง และยังกว่านั้น บางทีอาจจะคิดว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ ที่เห็นเหล่านั้น เราจะสำคัญว่า สิ่งเหล่านั้นคือ เจ้ากรรม นายเวร เขาจะต้องมาทวงหนี้ อะไร

ต่ออะไร ทำนองนั้น ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด อย่างช่วยไม่ได้ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลาย ขอให้มึสติสัมปชัญญะระมัดระวัง เรื่องภาพนิมิตต่าง ๆ ขอสันยัสนว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ใช่ของจริง เป็นมโนภาพที่เราสร้างขึ้นเอง มโนภาพนั้นเราตั้งใจจะสร้างขึ้นหรือเปล่า ไม่ได้ตั้งใจที่จะสร้างขึ้น แต่เรามีอุปาทาน อยากรู้ อยากเห็น เมื่อจิตสงบลงไประดับอุปจารสมาธิ แล้วจิตของเราอยู่ในลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น บางครั้งก็มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บางครั้งก็ขาดสติ ในช่วงที่เราขาดสตินั้น ภาพนิมิตจะเกิดขึ้น และภาพนิมิตอันนั้นไม่ใช่ของจริง

ทำไมจึงยืนยันว่าไม่ใช่ของจริง ทำไมบางตำรับตำรายืนยันว่าเป็นของจริง แล้วพระองค์ปฏิบัติเสวยว่าไม่ใช่ของจริง ก็เพราะเหตุว่า ในบางครั้งอาตมาได้เคยพิจารณาความตายในตัวของตัวเอง ก็อยากจะรู้ว่าความตายมันคืออะไร คนเราเกิดมาทั้งที ไหน ๆ เราก็ต้องตายอยู่แล้ว ควรจะรู้จักความตาย ก่อนที่จะตายจริง พอเสร็จแล้วก็มาพิจารณากำหนดดูความตาย ในเมื่อความตายมันปรากฏขึ้น โดยลักษณะที่จิตมันออกจากร่าง แล้วก็ไปลอยอยู่ส่วนหนึ่ง ซึ่งห่างจากร่างกายประมาณ ๒ เมตร พอเสร็จแล้วจิตมันก็ส่งกระแสลมมาตรวจร่างกาย ร่างกายที่นอนเหยียดยาวอยู่นั้น ก้อย ๆ เน่าเปื่อยขึ้น อืด ผุพัง ไปตามขั้นตอนของมัน ในที่สุดก็สลายตัวไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่ความว่าง พอเสร็จแล้ว ความว่างอันนั้นมันก็กลับเป็นขณมามาก เป็นกระดุก โครงกระดุก เป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นรูปร่างสมบูรณ์ กลับคืนมาอีก แล้วก็สลายตัวลงไปอีก กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น หนึ่งสิ่งที่เป็นเครื่องหมายแห่งความตายพอให้เราเห็นว่า ตาย นั่นก็คือ ร่างกายของเรา เพราะร่างกายของเรามันนอนเหยียดยาวอยู่ ไม่ไหวติง และสิ่งที่ทำให้เรารู้ว่า ร่างกายเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป จิตมันออกมาจากความเป็นอย่างนั้นมาแล้ว มันก็กลับมาเป็นร่าง เป็นตัว เป็นตน อย่างเดิม แล้วร่างกายที่มองเห็นว่าสลายตัวไปนั้น มันก็ยังอยู่อย่างเก่า หาได้สลายตัวลงไปไม่ เพราะฉะนั้น จึงยืนยันได้ว่า นิมิตทั้งหลายที่ปรากฏกับผู้ภาวนาในขั้นต้นนี้ คือ นิมิตที่จิตของเราปรุงขึ้นมาเป็นภาพเองต่างหาก

ไม่ใช่เรื่องอันมาแสดงตัวให้เราเห็น แม้แต่ร่างกายที่ตายแล้วเน่าเปื่อย ผุพัง ลงไปก็ตาม
ไม่ใช่ร่างกายเป็นตัวแสดง แต่จิตตัวสังขารตัวปรุงขึ้นต่างหาก ที่มันปรุงแต่งให้เป็น
ไปอย่างนั้น ทำไมมันจึงปรุงแต่ง เพราะเราอยากรู้ เราอยากเห็น อยากให้มัน
เป็นอย่างนั้น อันนี้เป็นอุปาทานเดิมที่เราตั้งใจไว้ว่า เราอยากจะรู้เห็นเป็นจริง
อย่างนี้ ในเมื่อเราฝึกหัดจิตให้เป็นสมาธิ มีสติปัญญาพอที่จะน้อมนุ่งสังขารนั้น
ให้เป็นไปได้ด้วยความแน่วแน่ เมื่อทำงานชำนาญชำนาญมันก็ยอมเป็นไปได้ตาม
ที่ต้องการ

เราสร้างมโนภาพ สร้างนิมิตเหล่านั้นขึ้นมาทำไม ก็เพื่อจะเป็นอุปาย
สอนใจให้มันรู้จริง รู้ว่าเราจะตายจริง ตายแล้วมันต้องเน่าจริง เน่าแล้วมันจะ
ต้องสลายตัวสลายสูญไปจริง เพื่อให้จิตมันรู้สึกสำนึกกว่า ความตายนั้นใครจะ
เสียใจก็ตาม ไม่เสียใจก็ตาม ใครจะชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม ใครจะยินดีก็
ตาม ไม่ยินดีก็ตาม ในเมื่อถึงวาระที่เขาจะต้องมีอันเป็นไป เขาจะต้องไปตาม
กฎธรรมชาติของเขา

พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาความตาย ก็เพื่อมุ่งประสงค์จะให้ทุกคนยอม
รับสภาพเป็นจริงว่า เราจะต้องตายจริง ๆ ที่เรากลัวตาย กลัวความแก่ กลัวภัย
อะไรต่าง ๆ นั้น ที่เรากลัวก็เพราะว่า เรายังไม่รู้ซึ้งเห็นจริง ในเมื่อเราไม่รู้ซึ้ง
เห็นจริง เราก็ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง เมื่อเราไม่ยอมรับสภาพความเป็น
จริง เราก็ยังปฏิเสธของจริงอยู่นั้นแหละ ตราบใดที่เรายังปฏิเสธของจริง เราก็
เป็นทุกข์วันยังค่ำ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ มีจุดมุ่งประสงค์ คือ

๑. เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ

๒. เพื่อให้เกิดสติ ปัญญา ซึ่งเกิดจากสมาธิ เรียกว่า สมาธิปัญญา

สมาธิปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากจิตสงบเป็นสมาธิ สามารถที่จะ
บันดาลให้จิตเกิดความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรม เป็นลำดับ ซึ่งสุดแล้วแต่สมรรถภาพ
ของผู้บำเพ็ญนั้น จะสามารถทำให้เป็นไปแค่ไหน การทำสมาธิโดยทั่ว ๆ ไป
เราไม่จำเป็นจะต้องมีสติก็ได้ แต่สมาธิของผู้ไม่มีศีลนั้น ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้
มรรค ผล นิพพาน เช่น สมาธิของนักโศยศาสตร์ เขาอาจจะบริกรรมคาถาของ

เขาแล้ว สามารถปล่อยตะปูหรือหนั้ ทำให้คนเจ็บหรือตายได้ อันนั้นก็
 อำนาจสมาธิ ถ้าสมาธิไม่มีแล้ว หนั้แผ่นโตๆ เบื่อเริ่มจะทำให้เล็กได้อย่างไร
 ตะปูซึ่งมันไม่มีจิตมีใจ ไม่มีวิญญาน แล้วจะไปปล่อยเข้าท้องเข้าไส้คนได้
 อย่างไร ถ้าไม่มีสมาธิ แต่สมาธิเป็นไปเพื่อความทำลายนั้ มุ่งที่จะทำลายนั้
 เป็นมิจฉาสมาธิ

อย่างทัญญาติโยมทั้งหลายที่พากันทำสมาธิภาวนานั้ ก็ตั้งใจจะภาวนาลง
 ไปแล้ว สาธุๆๆ ขำพเจ้าภาวนาแล้วขอให้ลูกหวยเบอร์ อย่างนี้ เป็นมิจฉาสมาธิ
 ขอให้ขำพเจ้ามีคณันับถ้อมากๆ เป็นมิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิ มุ่งให้จิตตั้งมั่นให้
 รั้จริง เห็นจริง ภายในจิตใจของตนเอง อย่างน้อยก็ให้รั้ว่า ใจของเราจิตของเรามัน
 เป็นอย่างไร มันเป็นคนขโลภ ขโกรธ ขหลง หรืออะไรก็แล้วแต่ อ่านตัวเองให้
 มันออก นั้คือจุดที่ต้องการรั้ รั้ส่งภายนอกนั้นรู้มากมายก่ายกองประการใดก็ตาม
 ไม่เกิดประโยชน์สำหรับผู้นั้ ยิ่งรู้มากก็ยิ่งยากนาน

ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านได้ทดสอบดูแล้ว ความรั้ที่ท่าน
 เคยทำมานั้ เช่น อย่างสมมติว่า ทำสมาธิได้ดีแล้ว เกิดมีอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ทำ
 เครื่องรางของขลัง มันก็วิเศษ สามารถกระทั่งรั้จิตใจของคน และบางที่
 สามารถที่จะนึกภาวนาอยู่ทุกภู่แล้ว จะนึกให้ใครเป็นอย่างไรๆ ก็ได้ แต่เสร็จ
 แล้ว ยิ่งเก่ง ก็ยิ่งกิเลสตัวโตขึ้น ท่านจึงเห็นว่า มันไม่ถูกทาง เพราะฉะนั้น
 สมาธิซึ่งจัดว่าเป็นสัมมาสมาธินั้น คือ มุ่งตรงต่อ สุปฏิบันโน คือ ผู้ปฏิบัติ
 อุษุปฏิบันโน ปฏิบัติตรง ญาชปฏิบันโน ปฏิบัติเพื่อความรั้แจ้งเห็นจริง สามิ
 จิปฏิบันโน ผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง ตามแนวทางแห่งสังฆคณุน จึงจะได้ชื่อ สัมมาสมาธิ

ตอนท้ออาตมากล่าวว่า การทำสมาธิไม่จำเป็นจะต้องมีศีล สมาธิที่ไม่
 มีศีลเป็นหลักประกันนั้น เป็นมิจฉาสมาธิ ผู้ภาวนาแล้วมันก็จะเกิดเป็นสัญญา
 วิปาส นั้ภาวนาที่ภาวนาเก่ง แล้วบางที่ เสียดิไปก็เพราะศีลไม่บริสุทธิ์ ถ้าหาก
 มีศีลสะอาดบริสุทธิ์หมดแล้ว ภาวนาอย่างไรไม่เกิดความเห็นผิด สัญญาวิปาสไม่
 มี เพราะศีลตัวเดียวเท่านั้นเป็นเครื่องประกันความบริสุทธิ์ของผู้ปฏิบัติ เพราะ
 ฉะนั้น สาธุชนที่มุ่งที่จะบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อให้บรรลุมรรคผลกันจริงจัง

จะต้องมั่นใจ หรือจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ว่า เราจะต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ตาม
 ขณภูมิของตนเอง เพราะความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์นั้น เป็นการตัดผลเพิ่มของ
 กรรม อย่างเมอวานัน เราอาจจะตบยุงอยู่หลายตัว แต่วันนั้นเรามีศีล เราก็เลิก
 การฆ่าสัตว์ เมื่อเราเลิกการฆ่าสัตว์แล้ว ผลบาปที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ เป็นอัน
 ยุติตั้งแต่ที่เราสมาทานศีลมา เพราะฉะนั้นศีลนั้น นอกจากจะเป็นขอบเขตของ
 การใช้กิเลสของคนแล้ว ยังเป็นหลักประกันความบริสุทธิ์ เป็นการตัดผลเพิ่มของ
 บาป

คนเราสามารถที่จะคิดได้ทั้งดีและชั่ว แต่เมื่อเราคิดดี เราทำดีนั้น
 เป็นผลดี ถ้าเราคิดชั่ว แล้วทำชั่วด้วย อันนั้นเป็นผลเสียหาย เรื่องของความ
 คิดนี้ เราห้ามไม่ได้ เพราะมันติดมาเป็นนิสัยประจำสันดานแล้ว แต่เมื่อเราคิด
 แล้ว เราก็นึกถึงศีลที่เราสมาทาน คิดจะฆ่ามันถึง ปาณาติบาต คิดจะลักมันถึง
 อทินนาทาน คิดว่าจะละเมิดข้อไหน นึกถึงศีลข้อนั้น แล้วเราก็ไม่ทำลงไป
 เป็นอันว่า ยุติการทำชั่วทางกาย ทางวาจาเสียที ในเมื่อเราไม่มีการทำชั่ว ทาง
 กาย ทางวาจา ผลวิบากที่จะเพิ่มปริมาณขึ้น เรียกว่าเป็นบาปกรรมที่เราจะต้อง
 ไปรับผลสนองนั้น ย่อมเป็นอันสิ้นสุดลงไปแค่นั้น ส่วนของเก่าปล่อยให้มันมี
 อยู่อย่างนั้น แล้วเราก็ทำความดีใหม่เรื่อยไป เมื่อความชั่วที่เราไม่ได้ทำนั้น มัน
 ห่างไปนานๆ เข้า จิตใจของเรานั้นก็ไม่มันถึงบ่อยนัก มันก็ห่างจากความชั่วที่
 เรามียู่ เป็นโอกาสที่จะให้เราทำดี ๆ เรื่อย ๆ ไป

การทำดีนี้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งการภาวนานี้ ถ้าใครไม่สามารถจะ
 เข้าใจในเหตุผลต่างๆ ก็ทำไปเถอะ ทำไปอย่างที่ท่านอาจารย์เสาร์ว่า ภาวนา
 พุทฺโธชิ ในเมื่อตั้งใจภาวนา พุทฺโธ อย่างจริงจังแล้ว อย่าไปกลัวว่าจิตจะไม่
 สงบ อย่าไปกลัวว่าวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เกิดขึ้น ขอให้มันสมถะกันไว้ก่อน
 อย่าไปกลัวสิ่งที่เรายังไม่มี อย่างสมมติว่า อย่างเราจะหาเงินหาทองให้มันร่ำรวย แต่
 เรากลับเป็นเศรษฐี เมื่อไรจะได้เป็นสักที ที่นเราจะภาวนาให้จิตสงบแล้ว แต่ว่าเรา
 กลัวว่าจะไปติดสมถะ ทั้ง ๆ ที่จิตของเราไม่เคยผ่านสมถะเลย แล้วเมื่อไรมันจะถึงสมาธิ
 สมถะสักที เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวขอให้ทำจริง.

ปรากฏการณ์ในขณะที่ทำสมาธิ

แสดงธรรม ณ วัดเบญจมบพิตร กทม. เมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๔

ในครั้งก่อนนั้น ได้อธิบายถึงเรื่องการทำสมาธิ ในชั้นบริกรรมภาวนา ตามแบบฉบับของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านเป็นพระเถระที่ทรงคุณในทางการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของภาคอีสาน บางท่านอาจจะยังไม่รู้ว่า ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น เป็นคนเมืองไหน อาตมาจะได้นำประวัติของท่านมาเล่าโดยย่อ ๆ ท่านอาจารย์เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น เป็นชาวอุบลโดยกำเนิด ท่านอาจารย์เสาร์เกิดที่ อ. เมือง ท่านอาจารย์มั่นเกิดที่ อ. โขงเจียม ทั้งสองท่านนี้ ในเมื่อได้มาอุปสมบทในพระธรรมวินัยแล้ว ก็ได้ตั้งใจศึกษาธรรมวินัยเพียงแต่การให้รู้หลักธรรม อันเป็นหลักการในทางด้านจิตโดยตรง ก็เรียกว่าท่านเรียนเป็นกรรมฐานโดยตรง ในตอนแรก ๆ พระชุดังค์กรรมฐานในสายนี้ก็ไม่ค่อยจะมีใครสนใจเท่าไรนัก จะเป็นเพราะเหตุใดนั้น ไม่ขอนำมากกล่าว แต่จะกล่าวเฉพาะวิธีปฏิบัติของท่าน ซึ่งท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ได้ปฏิบัติกรรมฐานเริ่มต้นด้วยบริกรรมภาวนา บริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ ไม่เฉพาะแต่คำว่า พุทโธ อย่างเดียว เพราะบริกรรมภาวนาแต่ละอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอารมณ์ เป็นคู่ของใจ ซึ่งผู้บริกรรมนั้นจะต้องนึกในคำใดคำหนึ่งซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนกระทั่งทำจิตให้ติดอยู่ในคำบริกรรมภาวนานั้น

ทำไมจึงต้องทำอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า โดยธรรมชาติจิตของคนเรานั้น ย่อมส่งกระแสไปรู้อารมณ์ต่าง ๆ สุดแต่แต่อารมณ์นั้น ๆ จะผ่านเข้ามา ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในเมื่ออารมณ์นั้น ๆ ผ่านเข้ามาแล้ว ก็สามารถที่จะจงใจ ให้ไปเกิดความยินดี ความยินร้าย หรือความพอใจ ไม่

พอใจ สุดแต่แต่อารมณ์จะจูงให้ไป และการรับรู้อารมณ์ของจิตนั้น ย่อมมีอันเปลี่ยนอยู่บ่อย ๆ เพียงแค่เวลาประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เรามีความรู้ตึกนึกคิดจนนับไม่ถ้วน ดังนั้น อูบายวิธีการบริหารภavana หรือ นึกอยู่คำใดคำหนึ่ง ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ก็เพื่อจะให้จิตอยู่กับคำที่หนึ่งนั้น แล้วจิตของเราจะไหลมันถึงอารมณ์สิ่งอื่น จะจดจ่ออยู่เฉพาะที่คำบริหารภavana อย่างเดียว แต่การที่จะทำให้อุบายจิตจดจ่ออยู่กับคำบริหารภavana อย่างเดียวนั้น ก็ไม่ใช่เป็นของง่ายนัก เพราะว่า โดยปกติจิตของคนเราย่อมส่งกระแสไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ นับไม่ถ้วน การที่จะทำจิตให้อยู่กับคำบริหารภavana ที่เราต้องการนั้น ถ้าจะพูดถึงการบริหารภavana ที่จะให้ได้ผลกันจริงจั่ง แทบจะไม่มีคำที่จะมาอธิบายเล่าสู่กันฟัง นอกจากจะตั้งใจนึกคำภาวนากันอย่างจริงจัง ใครจะภาวนาอย่างไร อย่างไร ก็ได้ทั้งนั้น ไม่เฉพาะแต่คำว่า พุทโธ อย่างเดียว เราจะใช้คำอื่น ๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้น ขอท่านนั้กับปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้โปรดอย่ามีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ในวิธีการที่จะภาวนาให้เกิดผล มีแต่ว่าตั้งใจทำจริง ถือหลักกว่า ภาวนาให้มาก ๆ กระทำให้ชำนาญชำนาญ เมื่อเรามีความพากเพียรพยายามที่จะทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ ทำไม่หยุด ถ้าใครสามารถที่จะตั้งใจว่าเราจะนั่งสมาธิภาวนา ให้ได้วันละ ๓-๔ ครั้ง แต่ละครึ่งให้โตครึ่งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าสามารถที่จะทำได้ รับรองว่าจิตสงบอย่างแน่นอน แต่นั่นเรายังทำไม่ถึง พอทำไปนิดหน่อยเกิดทุกข์เวทนาขื่นมากครอบงำ แล้วเราก็หยุดเสีย ถ้าหากเราพากเพียรพยายามทำให้มาก ๆ ทำบ่อย ๆ แล้วก็ทำไม่หยุดหย่อน เราก็จะสามารถทำจิตให้สงบได้

อาตมาได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ท่านทั้งหลายคงจะได้ศึกษาธรรมะ และมีความรู้ความเข้าใจกันมากมายพอสมควร ดังนั้น ณ โอกาสนี้ จึงใคร่จะขอเตือนท่านทั้งหลาย ให้ตั้งใจกำหนดจิตบริหารภavana ตามที่ตนชำนาญชำนาญมาแล้วอย่างไร ถ้าหากท่านจะบริหารภavana พุทโธ ๆ ๆ ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานภายในใจของตัวเองว่า บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้รู้แจ้งแทงตลอดตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็รักในใจของตัวเองว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโม, พุทโธ ธัมโม สังฆโม, พุทโธ ธัมโม สังฆโม,

แล้วก็น้อมใจเข็ลงไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอรหันต์ก็
 อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดียวกันนี้ นึกบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ อยู่
 อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบลงไป ให้ฟังสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้า
 จิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป คล้ายกับจะง่วงนอน ก็ให้ฟังรู้เถอะว่า จิตของเรา
 กำลังจะเริ่มสงบแล้ว เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันอย่าง
 ตรงไปตรงมาก็คือ อาการนอนหลับ เพราะจิตเมื่อจะสงบก็มีอาการเคลิ้ม ๆ
 แล้วก็วูบลงไป พอวูบลงไป ก็หยุดวูบ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้า
 หากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมิดไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอวูบลง
 ไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ซึ่งทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็
 รู้สึกว่ากายเบา จิตก็เบา แล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความสงบที่ละเอียด ๆ ไม่มี
 อาการวูบวาบ จนกระทั่งจิตสงบแน่นิ่งไปจนถึงขั้นอุปปนาสมาธิ แต่ส่วนมาก
 ในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป
 มีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นจะหายไป ในเมื่อคำบริกรรม
 ภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนั้นให้
 ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ก็
 กำหนดรู้ลงที่นั่นอย่างเดียว แต่ถ้าในช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความ
 รู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิด
 อะไรทั้งนั้น ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมออกสั้นก็
 ไม่ต้องว่า ลมออกยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า
 เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว อย่าไปแต่งลมหายใจเป็น
 อັນชาติ ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้อยู่ที่เท่านั้น ถ้าหากว่า เรากำหนดรู้อยู่ที่ลม
 หายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่าง ๆ เช่น ลมหายใจอาจจะแสดง
 อาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็น
 ลมหายใจสว่างเหมือนกับปุยฝุ่น ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว รวมความว่า
 อะไรเกิดขึ้นลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปทำความ

อะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ถ้าเราไปทำความอะใจ หรือไปทักท้วงสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที เพราะฉะนั้น ให้กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งทึบคือ ลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกลับขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัติ ขอให้แก่นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะส่งกระแสออกไปข้างนอก ในเมื่อส่งกระแสความรู้สึกออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบสว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่าง ๆ จะปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่าง ๆ ปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในความสงบสภาพปกติ โดยไม่ไปอะใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดอะใจขึ้นมาเมื่อไร แล้วสมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็หายไป ในตอนนั้นมีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ เป็นสิ่งอันมาแสดงให้เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่น อย่างเป็นภาพผี เปรต หรือเทวดา เป็นต้น บางท่านอาจจะคิดว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็ไปนึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมาอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อยจะร้ายแรงเท่าไรนัก แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไปกว่านั้น โดยสำคัญว่าภาพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เขามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเรา ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเพลอ ๆ น้อมรับเอาสิ่งนั้น เขามาสิงสู่อยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเรา จะกลายเป็นในลักษณะที่เรียกว่า สภาพผีสิง นี้ถ้าหากเราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้น เป็นตนเป็นตัวขงมา หรือเป็นสิ่งอันขงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากไปมองเห็นภาพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้พิเศษ มาปรากฏกายให้เรามองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภาพนิมิตนั้นให้เขามาสิงสู่ในตัวของเรา หรือสู่อุจเฉดใจของเรา เพราะความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่มาสิงนั้นเป็นสิ่งที่มาจากตอน ในเมื่อเราน้อม

เข้ามาแล้ว จะมีอาการคล้าย ๆ กับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะระมัดระวังให้มาก ๆ การภาวนาหรือการทำจิตนี้ เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้อุ ความเห็น อะไรขึ้นมา ก็เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล เพราะฉะนั้น ขอให้หนักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจ ในเรื่องนิมิตต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านไม่ไปเอะใจหรือไม่ไปสำคัญว่านิมิตต่าง ๆ ซึ่งไปปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งอื่นมาดลบันดาลให้เรา เราเห็น ทำความรู้สึกว่าภาพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรา นั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้ อยากเห็น ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบเคลิ้มลงไปอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ ในตอนนั้นจิตของเราจะผ่นต้นึก ถ้าหากเรานึกถึงอะไรแล้วจะเกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจุดจอร์ลงที่จิตอย่างเดียว โดยไม่สำคัญมันหมายในนิมิตนั้น ๆ ภาพนิมิตจะเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติของท่านผู้มีสติปัญญา โดยกำหนดรู้อยู่ที่จิต แล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดงปฏิกริยาเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัติ นั้น มีสมาธิมั่นคงพอสมควรก็จะสามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้น เป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็นเครื่องรู้อุของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงเรื่องอสุภกรรมฐาน หรือชาตกรรมฐาน ให้เรารู้เราเห็นก็ได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของเราได้ แล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราได้แล้ว จิตก็จะสงบรวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า อัมปนาสมาธิ

เรื่องปัญหา อัมปนาสมาธินั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่า อัมปนาสมาธิคือความเป็นหนึ่งของจิต หรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้อุความเห็นอะไรขึ้นได้ จริงอยู่ ผู้ปฏิบัติในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือจะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิตสงบลงไปนั่งอยู่ในความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา ในช่วงต้น ๆ นี้ จิตอาจจะไม่สามารถบันดาลให้เกิดความรู้

ความเห็นขึ้นมาได้ แต่ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น เคยพิจารณากรรมฐานอย่างใดอย่าง
หนึ่งจนชำนาญแล้ว ด้วยการน้อมนึกแล้ว เมื่อจิตหนึ่งไปเป็นอัปนาสมาธิ
จิตก็จะสามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิต ภูมิธรรม ขึ้นมาได้
ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่งชั้นของอัปนาสมาธิได้ ๒ ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิ
ในชั้นฌาน จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฌาน
ย่อมเพ่งอยู่ในจุด ๆ เดียว แต่ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมา
แล้วก็คิด หรือเคยพิจารณาอสุภกรรมฐานมาแล้วก็คิด เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน
มาแล้วก็คิด เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้ว จะมีลักษณะคล้าย ๆ กับจิตตอน
ตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่งกระแสมารูปร่างของร่างกาย จิตจะมองเห็นภายใน
ลักษณะต่าง ๆ จะเป็นหนึ่งอยู่ หรืออ่อนอยู่ ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะสงบ
นิ่งเฉยสว่างอยู่ และกายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกรูปร่างของจิตนั้น ก็จะแสดงกิริยา
เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านผู้นั้นพิจารณาอสุภกรรมฐานมา
จนชำนาญแล้ว ด้วยการน้อมนึก จิตก็จะสามารถรู้อสุภกรรมฐานโดย
อัตโนมัติ โดยที่กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขนออก แล้วก็มีนาเหลือง
ไหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชิ้น ๆ แล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุด
โครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุดไป แล้วก็หายไป ในที่สุด เหลือ
แต่ความว่าง

ในเมื่อจิตว่างแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รูปร่างของโครงกระดูก ซึ่ง
จะมาประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็เกิดมีเนื้อหนัง กลับคืนมาอยู่ใน
สภาพเป็นร่างสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไป กลับไปกลับมาอยู่อย่าง
นั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจากสมาธิ และในขณะที่จิตรูเห็นนั้น จะมีลักษณะ
คล้าย ๆ กับว่า รูเห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย
คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ ความเห็นของจิตล้วน ๆ

แต่ถ้าหากว่าท่านผู้เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็จะมองเห็นร่างกาย
แหลกละเอียดลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้ว
ก็จะหายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาวิบัติสนากรรมฐาน เช่น พิจารณา รูป
 เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
 เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว แล้วจิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมา ซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุง
 ขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขณะนั้น จิตกับสังขารเห็นนั้นคล้ายกับว่า ไม่มีความ
 สัมพันธ์กันเลย ในตอนนั้นจิตกับสังขารแยกกันออกเป็นคนละส่วน สังขารนั้น
 ก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้สึกจิตนั้นก็อยู่ส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลง
 ทัมนั้นจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น
 ก็จะมีอันแสดงไปเอง ถ้าหากท่านผู้ฟังอาจจะมีความสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้น
 ใครเป็นผู้แสดง ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวบัญญัติความรู้ ใน
 เมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าเอาทันที ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขาร
 จิตก็รู้สึก ว่า คล้าย ๆ กับว่า สังขารอยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้สึกจิตนั้นแยกเอกเทศ
 เป็นส่วนหนึ่ง ในตอนนั้นเรียกว่า จิตกับอารมณ์สามารถแยกออกจากกันคนละส่วน
 ก็ได้ อันนั้นคือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้น
 แต่ปริกรรมภาวนา หรือในขณะพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน หรือ
 พิจารณาพระไตรลักษณ์ในชั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าขั้นวิบัติสนา
 ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไรละ เป็นเพียงแก้ว่าเราจะปริกรรม
 ภาวนาให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิ
 วิบัติสนาได้หรือไม่ อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิบัติสนาได้ โดย
 ที่ผู้ปริกรรมภาวนา ทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปจารสมาธิ จนกระทั่ง
 ถึงอัปปนาสมาธิ ๆ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่งที่รูปปรากฏขึ้นในจิต
 มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างไสวอยู่ในความรู้สึกอย่างเดี่ยว ความรู้อัน ๆ
 ไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น วิบัติสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิบัติสนา
 กรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาเกิด
 ความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา ผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงพิจารณาโอกาสกำหนดความคิดนั้น จิตคิดอะไร
 ขึ้นมากำหนดรู้ จิตอะไรขึ้นมาที่กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่าจิตมีความคิดอย่างเดียวนั้น

รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจัดคิดอะไรเพิ่มเติม หรือวิพากษ์วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า
 สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ รู้้อย่างนั้น และสิ่งใดดับไปก็รู้ เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์
 เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นอย่างนั้น อะไรทำนองนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น ถ้า
 หากเรานึกคิดแล้วสมาธิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มีสมาธิควบคุมจิตของเรา
 ให้จดจ่อดูความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้ เพราะฉะนั้น ตอนนั้นให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี
 เมื่อออกจากสมาธิในชั้นบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปปานสมาธิแล้ว เมื่อกิจ
 ดอนออกจากสมาธิ อย่าด่วนออกจากสมาธิทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้ความคิดของ
 ตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อยเลิก หรือจึงค่อยออกจากที่นั่งสมาธิ

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่เราจะหยุดกำหนดรู้จิต หรือรู
 อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้องกำหนดรู้ความ
 รู้สึกนึกคิดของเราอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด
 คิด เราก็ให้สติ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปมาของ กาย วาจา และใจ
 ของเราอยู่ตลอดเวลา การตามรู้ตามเห็น ความเคลื่อนไหว กาย หรือการพูด
 การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ ก็คือการปฏิบัติ
 ธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมาได้

ในตอนต้น ๆ มีผู้คนมาเตือนว่า อยากจะให้แสดงธรรมะเกี่ยวกับชีวิต
 ประจำวัน แต่ก่อนที่จะพูดถึงธรรมะ ซึ่งเกี่ยวกับชีวิตประจำวันนั้น จะขอทำ
 ความเข้าใจกับบรรดาท่านทั้งหลายก่อนว่า คำว่า ธรรมะ นั้นคืออะไร และ
 ธรรมะนั้นอยู่ที่ไหน คำว่า ธรรมะ ก็คือ กายกับใจ แต่ว่าธรรมะคือ กายกับ
 ใจนี้ เป็นธรรมะที่เป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ธรรมะคำสั่งสอน สภาวะธรรมเป็น
 ธรรมะที่เป็นเครื่องรู้ของพระสัพพัญญู พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ โดย
 ปกติของธรรมะอันเป็นสภาวะธรรมนี้ ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติ
 ของธรรมะอันเป็นสภาวะธรรมที่จะพึงเป็นไปนั้น ก็คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง
 ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นตัวเป็นตน คือมีการสลายตัวนั่นเอง
 เข้าในหลักที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกย่อมมีความปรากฏขึ้นในเบื้องต้น และม
 ความทรงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว

การปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับกายกับใจของเรา เราจะเริ่มต้นปฏิบัติแต่เมื่อไร การปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับกายกับใจ เราจะเริ่มต้นตั้งแต่ที่เราเริ่มต้นจากท่อนมาแล้ว เมื่อเราตื่นจากท่อนมาแล้ว เราจะต้องคิดว่า เราทำอะไรเกี่ยวกับร่างกาย จะต้องเข้าห้องน้ำ จะต้องแปรงฟัน จะต้องอาบน้ำชำระกาย จะต้องขับถ่าย ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากเราจะใช้การพิจารณากรรมฐานพร้อม ๆ กันไป เราก็จะได้ปัญหาเกิดขึ้นมาว่า ทำไมเราจึงต้องแปรงฟัน ที่เราต้องแปรงฟันเพราะว่า ฟันมันเป็นของสกปรก ทำไมเราจึงต้องอาบน้ำ ที่เราอาบน้ำก็เพราะว่า ร่างกายมันเป็นของสกปรก ถ้าเรามีปัญหาอย่างนี้ เราก็จะได้คำตอบอย่างนี้ ในเมื่อได้คำตอบอย่างนั้นขึ้นมา เราก็ได้กรรมฐานในข้อสุกกรรมฐาน อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับส่วนตัวของเรา ถ้าหากผู้ปฏิบัติญาณน่าจะต้องคิดกว้างขวางไปหน่อย ว่าทำไมเราจึงต้องทำความสะอาดร่างกาย เพราะถ้าเราปล่อยให้ร่างกายมันสกปรก มันก็เป็นบ่อเกิดแห่งโรคร้ายไข้เจ็บ และเราก็ได้ความรู้กว้างขวางออกไป อันนี้คือหลักการปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับชีวิตประจำวันในขั้นต้น

และในขั้นต่อไป เราจะต้องพิจารณาว่า ก่อนอื่นเราจะต้องทำอะไรเกี่ยวกับตัวเองหรือบุคคลในครอบครัวที่เรารับผิดชอบอยู่ เราจะต้องหุงหาอาหารรับประทาน เราจะต้องดูแลความสุขทุกข์ของคนภายในครอบครัวที่เรารับผิดชอบหน้าที่ของความเป็นบิดาคืออะไร หน้าที่ของความเป็นมาราคืออะไร หน้าที่ของความเป็นลูกคืออะไร เราจะต้องพิจารณาคูให้รอบคอบ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้าวปลาอาหารที่เราได้มารับประทานนั้น เราได้มาจากไหน เราสามารถที่จะดลบันดาลเนรมิตเอาได้ทุกอย่างทุกอย่างหรือ หรือว่าเราจะต้องมีการซื้อขายแลกเปลี่ยนกันเอามา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็รู้ว่า เราจะต้องไปแลกเปลี่ยนขอหาเอามา เราจึงจะได้มาทำรับประทาน

ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็มีความจำเป็นที่จะต้องก้าวไปสู่สังคม ในเมื่อเราก้าวไปสู่สังคม เราจะปฏิบัติต่อสังคมอย่างไร เช่น เราต้องการอาหารเราไม่ต่างก็ เราก็ไปขอแลกเปลี่ยนเอามา ถ้าเราเป็นผู้ขอ เขาให้ของเรามา

เราก็ให้เงินเขาไป มันก็เป็นการสมดุลงัน ในลักษณะที่ถ้อยถ้อยอาศัยซึ่งกัน และกัน เป็นการปฏิบัติชอบด้วยศีลธรรม แต่ถ้าหากสมมติว่า เราอาจจะคิดว่า เราจะไม่ซื้อ คอยฉวยโอกาสเมื่อเจ้าของเฟลต เราก็หยิบฉวยเอามา แล้วมันจะ ผิดศีลข้อไหน มันก็ผิดศีลข้อ อทินนาทาน และมันก็เกิดเป็นหลักศีลขึ้นมา แล้ว เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ อย่าเพิ่งเข้าใจว่าเราจะต้องนั่งหลับตา บริกรรมภาวนาอย่างเดียว ถ้าหากเราต้องการจะปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับภายใน ครอบครัวยุคของเรา ให้มันเป็นไปด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย อย่าให้มี อะไรขาดตกบกพร่อง ผู้มีบิดามารดา ก็เลี้ยงบิดามารดาให้สมบูรณ์ ผู้มีลูกก็ เลี้ยงลูกให้สมบูรณ์ โดยยึดหลักว่า มาตาศิปุญฺญฐานํ เอตมมจฺจลฺลมุตฺตมํ การ อนุญฺญาทฺถ์เลี้ยงดูบิดามารดา เป็นมงคลอันสูงสุด

ถ้าท่านเป็นนักปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่ปล่อยให้ครอบครัวของท่านต้อง ลำบากอยู่ การปฏิบัติธรรมอาจจะไม่เป็นไปโดยสะดวกและเรียบร้อย ดังนั้น ผู้ ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อไปสู่ความสงบและสันติสุขกันจริง ๆ ขอได้โปรดพิจารณา ถึงชีวิตประจำวัน หน้าที่ความเป็นพ่อบ้านแม่เรือน หน้าที่ความเป็นบุตรธิดา ควรจะปฏิบัติต่อกันอย่างไร และเราควรจะปฏิบัติต่อสังคมอย่างไร สิ่งเหล่านี้ เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติจะพึงพิจารณา เมื่อเราพิจารณาครอบรอบแล้ว ก็ทำถูก ต้องตามประเพณีของผู้ครองเรือน มันไม่มีอะไรเป็นเหตุให้กระทบกระเทือน จิตใจ เมื่อถึงโอกาสที่เราจะนั่งสมาธิภาวนา ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เรียบร้อยหาย กังวล จะบริกรรมภาวนาจิตมันก็สงบได้ง่าย เมื่อจิตสงบแล้ว ก็สามารถรู้ความเป็นจริงของการครองเรือนได้อย่างเด่นชัด เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนั้น คือปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ซึ่งเราประสบเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมอยู่ทุก ลมหายใจนั้นแหละ เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ โกลด์เข้ามาก็คือ ภายกับใจของเรานั้นเอง นั่นคือหลัก การปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของนักปฏิบัติ และทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำสมาธิภาวนานี้ ถ้าหากสมมติว่าใครก็ตาม มาภาวนาจิต สงบแล้ว เกิดความขเกียจคร้าน เบื่อหน่ายไม่เอาธุระกิจการงาน อันนั้นก็ไม่ใช่

ถูกต้อง ถ้าอย่างสมมติว่า ใครภาวนาไปแล้ว เดิมเป็นคนขี้เกียจที่จะจัดการ
บ้านการเรือนให้เรียบร้อย ภาวนาไปแล้วหมั่นขยันขัน รู้จักหน้าที่ของตนเอง
เป็นอันดีแล้วก็มีคุณสมบัติสุจริตต่อคนในครอบครัว ซอสุจริตต่อหน้าที่
การงานที่เรารับผิดชอบอยู่ อันนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นการภาวนาที่ถูกต้อง

การกล่าวธรรมะ พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาสำหรับทำนุทั้งหลาย
สำหรับวันนักเห็นว่า เป็นเวลาอันสมควร ความจริงนั้นการฟังธรรมนั้น ควรจะได้
นั่งสมาธิไปด้วย ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอเชิญบรรดาทำนุทั้งหลาย ได้
โปรดเตรียมนั่งสมาธิ ตามแบบฉบับที่ตนเคยปฏิบัติมาแล้วอย่างไร

ขอทุกท่านจงสำรวมจิตของตนให้รูลงที่จิต แล้วก็ยึดเหนี่ยวเอาบริกรรม
ภาวนา หรืออารมณ์เป็นเครื่องรูของจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตนเคยชำนาญ
มาแล้ว แล้วก็ กำหนดจดจ่อรูลงที่จิตอย่างเดียว เพราะจิตเป็นพื้นฐานให้เกิดความรู้
จิตเป็นพื้นฐานให้เกิดธรรมะ ธรรมะทุกสิ่งทุกอย่างเกิดที่จิต เพราะจิตเป็นผู้รู้ ตัวผู้รู้
ที่หัวใจจิตของเรานั้นแหละคือพุทธะ พุทฺโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทฺโธ แปลว่า ผู้ตื่น
พุทฺโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน ในเมื่อท่านกำหนดรูลงที่จิตด้วยบริกรรมภาวนาอย่างใด
อย่างหนึ่ง เช่น นึกถึง พุทฺโธ เป็นต้น เมื่อนึกถึง พุทฺโธ ๆ ๆ สติสัมปชัญญะ
ไม่ต้องกำหนดหมาย เมื่อนึกถึงพุทฺโธแล้ว สติสัมปชัญญะมาเอง เพราะว่าจิต
เป็นผู้ระลึกเรียกว่า พุทฺโธ เนื้อเราตั้งใจจะนึกถึงคำว่า พุทฺโธ ความตั้งใจก็
เกิดมีขึ้น ความตั้งใจอันนั้นแหละ คือตัวสติ ให้กำหนดจิตนึกคำบริกรรม พุทฺโธ ๆ ๆ
อยู่อย่างนั้น ถ้าหากท่านผู้ใดจะภาวนา พุทฺ พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก
ก็ได้ ถ้าภาวนา พุทฺ พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก มันยังมีช่วงห่างอยู่ จิต
สามารถส่งกระแสไปในที่อื่นได้ ก็ให้ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วก็นึก พุทฺโธ ๆ ๆ
ให้เร็ว ๆ เข้า หน้าที่ของท่านมีแต่เพียงนึกว่า พุทฺโธ ๆ ๆ อย่างเดียว แล้วก็
อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจิตจะรู้ เมื่อไรจิตจะเห็นอะไร เพราะ
การภาวนานี้ไม่ใช่เพื่อเห็น ภาวนาเพื่อให้อจิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ เพื่อให้รู
สภาพความเป็นจริงของจิตของตัวเอง ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร แม้แต่เรากำหนด
บริกรรมภาวนาลงไป เราก็สามารถรู้ได้ทันทีว่า จิตของเราอยู่กับคำบริกรรม

ภาวนาหรือไม่ เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราอยู่กับคำบริกรรมภาวนา ก็กำหนดจดจ่อที่จิต แล้วก็นึก พุทโธ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อจิตผละจาก พุทโธ ไปนึกถึงสิ่งอื่น เราก็รู้ว่าจิตของเราไม่อยู่ใน พุทโธ ไปอยู่กับสิ่งอื่น เราก็เอามาไว้กับคำว่า พุทโธ ตามเดิม เมื่อจิตอยู่กับ พุทโธ ก็นึกว่า พุทโธ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อจิตผละจาก พุทโธ ไปนึกถึงสิ่งอื่น เรารู้ตัวแล้วก็รีบเอากลับคืนมา ให้อยู่กับ พุทโธ ก็มีแก่นสำหรับการบริกรรมภาวนา

หากท่านผู้ใดจะพิจารณาอะไรตามที่ตนถนัดมา ก็น้อมจิตพิจารณาไปตามแนวทางที่ตนเคยชำนาญ ท่านเคยภาวนา “สัมมา อรหัง” ก็ภาวนา “สัมมา อรหัง” เรื่อยไป ถ้าภาวนา “ยุบหนอ พองหนอ” ก็ “ยุบหนอ พองหนอ” เรื่อยไป คำบริกรรมภาวนาทุกอย่าง เป็นบริกรรมภาวนา เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องล่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อเรามานึกถึงสิ่งเดียวบ่อย ๆ เข้า นึกให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ จนชำนาญ จิตของเราติดอยู่กับคำบริกรรมภาวนานั้น แล้วจิตของเราก็ลึมนึกถึงสิ่งอื่น จะมานึกอยู่กับคำบริกรรมภาวนา

ในขั้นต้น ๆ นี้ จะรู้สึกว่าจิตนึกอยู่ที่คำภาวนาเป็นส่วนมาก ในบางครั้งก็จะนึกถึงสิ่งอื่น เมื่อนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไรแล้ว ก็เอามาไว้กับคำบริกรรมภาวนา เมื่อภาวนาจิตสงบลงไป หากจะมีอาการอะไรเกิดขึ้น เช่น ร่างกายมีอาการสั่น หรือโยกโคลง หรือมีความรู้สึกคล้าย ๆ กับว่า ตัวลอยอยู่บนกลางอากาศ รู้สึกตัวใหญ่โตพองขึ้น รู้สึกตัวเล็กลง หรือเกิดความสว่างขึ้นมา อย่าไปสำคัญมั่นหมายในเหตุการณ์นั้น ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดี่ยวเท่านั้น เมื่อเราสามารถกำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดี่ยว จิตก็สามารถที่จะมีความสงบละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้ายังจิตมีความสงบละเอียดยิ่งเข้าไปเท่าไร อาการแห่งความบีบติ ความสุข ย่อมเกิดขึ้น เมื่อจิตมีบิตสุขเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยง จิตก็จะมีควมสบาย จะมีอาการเบาจิต เบากาย จิตก็สงบ กายก็สงบ คือจิตสงบจากอารมณ์วุ่นวาย กายก็จะสงบจากทุกขเวทนาคือ ความเจ็บปวด เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็ไม่ทุรนทุราย ไม่दनรน มุ่งหน้าต่อความสงบเรื่อยไป จนกระทั่งผ่านอุปจารสมาธิ

แล้วก็เข้าไปสู่อุปปาสมาธิ เมื่อจิตเข้าไปสู่อุปปาสมาธิ จิตจะมีลักษณะหนึ่ง
สว่าง เด่น รุ้อยู่เฉพาะจิตอย่างเดียว

อันนี้เป็นสมาธิในขั้นต้น ซึ่งเรียกว่า ปฐมสมาธิ ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ
มโนธาตุ เมื่อท่านสามารถทำได้ถึงขนาดนี้ ท่านก็จะสามารถรู้สภาพความเป็น
จริงของจิตดั้งเดิมของท่าน และเมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว ท่านจะได้เรื่องราว
เรื่องราววัดกันที่ว่า จิตอยู่ในความสงบนิ่งเป็นอย่างไร เมื่อจิตออกมารับรู้อารมณ์แล้ว
เป็นอย่างไร นิสิตสิ่งที่เราต้องการรู้ ต้องการเห็น ซึ่งเกี่ยวกับการภวนา ส่วนการ
เห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้น เป็นแต่เพียงผลพลอยได้ ซึ่งเกิดจากความสงบของจิตเท่านั้น
แต่ถ้าภาพนิมิตเกิดขึ้นมาแล้ว เราเอาจิตไปติดอยู่กับภาพนิมิตนั้น เราจะรู้แต่สิ่ง
ภายนอก แล้วจะไม่รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งภายในว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อ
เป็นเช่นนั้นเราก็จับจุดแห่งสมาธิไม่ถูก บางทีอาจจะไปสำคัญว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ
ที่มองเห็นนั้นเป็นภุมิวิปัสสนาไป แต่แท้ที่จริงนั้น มันเป็นเพียงความฝันในขั้น
นี้ เพราะจิตเมื่อสงบเคลม ๆ ลงไปแล้ว จิตจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับไม่มีสติ จิต
จะมีอาการเลือนลอย เคว้งคว้าง ไม่มีที่เกาะ ไม่มีที่ยึด เมื่อจิตนี้ถึงสิ่งใดขึ้น
มา จิตก็จะเกิดภาพนิมิตสิ่งนั้น แล้วจิตก็จะไปรู้กับนิมิตภายนอก ไม่รู้เข้ามา
ภายใน คือฐานที่ตั้งของจิต ว่าอยู่ที่ตรงไหน

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติเมื่อทำจิตได้มาถึงขั้นนี้ ให้พยายามน้อม
จิตเข้ามารู้อยู่ภายใน อย่างน้อยก็รู้อลมหายใจ ถ้าไม่รู้อลมหายใจ ท่านควรจะกำหนด
อยู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น กระทบโลกศีรษะ กระทบคอกหน้าอก กระทบ
แขน กระทบขา ที่ใดที่หนึ่ง โดยน้อมนึกภายในจิตว่า เราจะดูกระดูกตรง
หน้าอก แล้วก็กำหนดลอกหนังออก กำหนดเถื่อนเนื้อออก นึกกลับไปกลับมา
หลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งจิตเชื่อมั่นลงไปว่า มีกระดูกอยู่ที่หน้าอก แล้วก็หยุด
นึกเสีย แล้วก็ปริกรรมภาวนาว่า อธิ ๆ ๆ เมื่อจิตสงบลงไปอีกครั้งหนึ่ง จิต
สามารถที่จะมองเห็นกระดูก ตรงหน้าอกเป็นนิมิตอย่างชัดเจน ในเมื่อจิตมองเห็น
เห็นกระดูกตรงหน้าอกแล้ว ท่านก็ควรกำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในขั้นนี้ยังไม่ต้อง
ไปพรรณนาลักษณะของกระดูก หรือสี่สังวรณะต่าง ๆ เป็นแต่เพียงกำหนดดู

อยู่เฉย ๆ เท่านั้น เมื่อจิตมองเห็นนิมิตกระดูกที่หน้าอกอย่างชัดเจน ถ้าหากจิต
 ลอนจากสมาธิ กระดูกหายไปในการมองเห็น จิตไม่มองเห็นกระดูกหน้าอกอีก
 ถ้าจะต้องการอยากจะทำนวดรู้เห็นอีก ก็ต้องพิจารณาอย่างเก่า แล้วก็นับกรรม
 ภาวนาว่า อธิ ๆ ๆ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตก็จะมองเห็นกระดูกอีก ผักหัด
 จนชำนาญชำนาญอยู่ในสิ่ง ๆ เดียว แม้ว่าจิตจะมองเห็นกระดูกที่หน้าอกอย่างเดียว
 ตลอดปี ตลอดชาติ ก็ให้มันรู้มันเห็นอยู่เพียงแค่นั้น

เมื่อรู้เห็นแต่เพียงเท่านั้น จะได้ประโยชน์อะไรเกิดขึ้น ความรู้นั้นก็
 ไม่กว้างขวาง อันที่นั่นทั้งหลายฟังทำความเข้าใจว่า แม้แต่รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง
 เพียงสิ่งเดียวคือกระดูกหน้าอกเท่านั้น ก็มีคุณค่าเท่า ๆ กันกับรู้อื่น ๆ อย่าง
 รู้อื่นเดียวขอให้รู้จริง ๆ เพียงแต่กำหนดดูกระดูกอย่างเดียว นอกจากเราจะได้
 นิมิตในแง่สุภกรรมฐานแล้ว เรายังได้นิมิตในแง่ธาตุกรรมฐาน หรือถ้าหาก
 ว่าไม่สำคัญมันหมายในแง่สุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน จิตของท่านผู้
 ก้าวเร็ว อาจจะไปสำคัญมันหมายในอนิจจสัญญา ว่าแม้ความรู้ความเห็นมันก็
 ไม่เที่ยง กระดูกซึ่งเป็นเครื่องรู เครื่องเห็น มันก็ไม่เที่ยง เห็นแล้วมันก็หาย
 ไป บางครั้งมันก็มองเห็น บางครั้งมันก็มองไม่เห็น แล้วจิตก็ไปสำคัญมัน
 หมายในอนิจจสัญญา คือ สำคัญมันหมาย ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นในจิต เพียงแค่
 รูกระดูกอย่างเดียว จิตก็สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้

ลักษณะของจิตที่รู้ในขั้นของสมถกรรมฐานนั้นอย่างไร รู้ในขั้นวิปัสสนา-
 กรรมฐานนั้นอย่างไร ถ้าจิตมองเห็นกระดูกแล้วก็ยึดเอากระดูกเป็นนิมิต มองจดจ้อง
 อยู่อย่างนั้น ไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง อันนี้เป็นความรู้ขั้นสมถกรรมฐาน ถ้าหากว่า
 จิตสามารถที่จะปฏิวัติไปสู่ความรู้ที่พิสดารยิ่งไปกว่านั้น สามารถกำหนดกระดูกที่รูเห็น
 นั้นให้เล็กลง หรือให้ใหญ่ขึ้น หรือให้มันสลายตัวไป หรือให้มันเป็นไปในแง่ว่า
 เป็นดิน เป็นนา เป็นลม เป็นไฟ แล้วจิตเกิดความสำคัญมันหมายว่า แม้แต่กระดูก
 ก็มีความเปลี่ยนแปลงได้ แม้แต่ความรู้ก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ มันไม่จริงยั่งยืน รู
 แล้วก็หายไป เห็นแล้วก็หายไป ประเดี๋ยวก็ไหลบนมาให้รู้ให้เห็นได้อีก กลับไปกลับ
 มาอยู่อย่างนั้น ถ้าจิตดูความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ท่านก็เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต ใน

เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิต จิตก็โกล้ง ๆ ต่อความที่จะก้าวขึ้นสู่ วิบัสสนากรรมฐาน เพราะจิตกำหนดความเปลี่ยนแปลง แต่หากจิตรู้ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่รู้เห็นนั้น อันจะสัญญาจะไม่เกิดขึ้นภายในจิต ก็ยังเป็นภูมิสมถกรรมฐานอยู่นั่นเอง แต่หากจิตปฏิวัติไปสู่ความเปลี่ยนแปลง ความไม่ยั่งยืน ความไม่คงที่ จิตก็ปฏิวัติตนไปสู่ภูมิวิบัสสนา แต่ยังไม่ใช่วิบัสสนาอย่างแท้จริง เพราะจิตยังไม่ยอมรับ เมื่อจิตยอมรับว่า สิ่งที่รู้เห็น นั้นมีความเปลี่ยนแปลง ยักย้ายอยู่เสมอ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็มีความรู้สึกขังลงไป ในจิต แล้วก็ยอมรับความเป็นเช่นนั้นว่าเป็นจริง จิตตัดสินใจด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จริง ๆ แล้วก็ยอมรับสภาพความเป็นจริง ในตอนนั้นจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิวิบัสสนา อันนี้หมายถึง วิบัสสนากรรมฐาน ซึ่งเอาวัตถุเป็นเครื่องหมายแห่งการรู้ การเห็น

เมื่อกายปรากฏอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมปรากฏ แต่ถ้าจิตถูกรูปคือกายนั้นละเอียดลงไปแล้ว จนกระทั่งสามารถรูรายละเอียดของร่างกายด้วยความเปลี่ยนแปลงในลักษณะต่าง ๆ แล้วจิตสงบนิ่งลงไปสู่ความเป็นอัปนาสมาธิ จนกระทั่งรูปคือวัตถุที่มองเห็นนั้นหายไปหมด ในตอนนั้นสุขเวทนาจึงหายไป ทุกขเวทนาจึงหายไป ยิ่งเหลือแต่โอเบกขาเวทนา เพราะสุข ทุกข์ เกิดอยู่ที่กาย ถ้าจิตยังรู้สึกว่ายังกายยังปรากฏ ก็มีเวทนา คือ สุขและทุกข์ หรือโอเบกขาปะปนกันไป ถ้าหากจิตพิจารณาจนกายหายไปหมดแล้ว มองไม่เห็นกายก็ยิ่งเหลือแต่นามธรรม คือ ตัวรู้ จิตตัวผู้รู้สามารถที่จะปรุงความรู้ให้เกิดขึ้นในชั้นนามธรรม มีสิ่งที่รูปรากฏอยู่ในลักษณะเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่ภายในจิต แต่จิตมิได้สำคัญมันหมาย ในความเกิดและความดับนั้นว่าเป็นอะไร เป็นแต่เพียงรูอยู่อย่างหนึ่ง แล้วก็แสดงอาการเกิดขึ้น ในเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ๆ มีอันเป็นไปอยู่อย่างนั้น จิตก็นิ่งเด่นเฉยอยู่ ไม่มีความสำคัญมันหมายความว่าอะไรเป็นอะไร สิ่งที่ให้รู้ก็มีอยู่ จิตตัวผู้รู้ก็เด่นอยู่ อยู่ในลักษณะเพียงแค่ว่า สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เห็นแล้วก็ไม่เรียกว่าอะไร แม้แต่ตัวจิตผู้รู้ ก็ไม่เรียกตัวเองว่าจิต แม้แต่สิ่งที่รู จิตก็ไม่เรียกว่าอะไร เป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่เพียงแค่นั้น

อันนี้พอจะหาหลักเทียบในพระสูตรได้แล้วหรือยัง สิ่งที่จะเทียบในพระสูตรก็คือว่า ธงกัญฉิ สหทตถัม สหพนฺตํ นิโรธมฺมุนฺตํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นความรู้ของท่าน อัญญาโกณฑัญญะเมื่อได้ดวงตาเห็นธรรม ทำไมจึงเรียกว่า *สังโฆสังฆัง* ก็เพราะไม่สามารถที่จะเรียกชื่อได้ เพราะไม่มีสมมติบัญญัติ สัจจธรรมซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ย่อมไม่มีชื่อเสียงเรียงนาม ว่าจะสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไร มีแต่สังโฆสังฆังเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่อย่างนั้น เพราะอาศัยที่ท่าน อัญญาโกณฑัญญะรู้อย่างนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงรับรองว่าท่านเป็นพระโสดาบัน

เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันได้ใจความว่า ความรู้ของจิตที่เกิดขึ้นนั้น มีอยู่ ๓ ขั้นตอน ตอนต้นเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญา ความทรงจำ ที่เราอาศัยเป็นหลักหรือเป็นแนวอนามัยพิจารณา เช่นจะพิจารณาพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีรูปกับนามเป็นเครื่องหมายเป็นเครื่องรู้ โดยอนามัยถือว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้เป็นวิปัสสนาในขั้นปฏิบัติ เมื่อผู้มาพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตยอมรับและเชื่อมั่นในความเป็น ที่ตนเองค้นคิดพิจารณาแล้วจิตจะเข้าไปสู่ความสงบ ในเมื่อสงบลงไปอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ จิตก็จะสามารถปฏิบัติตนไปสู่ภูมิรู้ ตามแนวทางที่เราได้อ่านอนามัยพิจารณา มาแล้วนั้น ความรู้ในขั้นนี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จิตรู้อะไรขึ้นมา จิตกับสิ่งทูลุ นั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความรู้ในขั้นนี้มีสมมติบัญญัติ ตามภาษานิยมของโลก เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นสิ่งทูลุไป จิตก็ค่อยสงบลงไปเรื่อย ๆ เพราะสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกรู้ของสติ เมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึกรู้ ก็เป็นอุปายทำจิตให้สงบละเอียดลงไป จนกระทั่งจิตรู้สึกวากายไม่มี มีแต่จิตดวงเดี๋ยวล้วน ๆ แล้วจิตก็จะสามารถรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา แต่คำว่าเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ในความรู้สึกในขณะที่จิตรู้เห็นอยู่จะไม่มี จิตจะมองเห็นแต่สิ่งทูลุ

ไม่เห็นปรากฏการณ์อยู่เท่านั้น แต่ไม่มีสมมติบัญญัติใดๆ ที่จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไร
อันจิตเดินในขณวิปัสสนากรรมฐานอย่างละเอียด

เมื่อจิตกำหนดรู้แต่เพียงเกิดดับ เกิดดับ อยู่แค่นั้น โดยไม่ได้นึกว่า
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขณะที่นั้นก็ตาม เมื่อจิตเพ่งมองดูความเกิดดับอยู่ภายใน
จิต จิตก็ย่อมปฏิวัติตนไปสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาอีก และความรู้สึกว่า จิตขันธ์
ภูมิวิปัสสนานั้นเราจะกำหนดรู้เอาตอนไหน เพราะเมื่อจิตนิ่งลงไปแล้วมีแต่สังข
เกิดดับ เกิดดับ อยู่อย่างนั้น แล้วไม่ได้มีภาษาที่จะสมมติบัญญัติ เราจะกำหนดที่
ตรงไหนคือเครื่องหมายของวิปัสสนากรรมฐาน อันจิตไม่ได้กำหนด เมื่อจิต
ถอนออกมาจากความสงบและความรู้เช่นนั้น พอมาเกิดรับรู้สัญญาในทางภาย
นอกมีความรู้สึกว่ามีกาย มีประสาท ๕ ครอบบริบูรณ์ แล้วจิตจึงจะเกิดความรบน
มาว่า สิ่งที่เราเห็นอยู่ภายในเมื่อตะกนนั้นแหละ คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของสภาวะธรรม อันภาษาสมมติบัญญัติ จะเกิดชนกัต่อ
เมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว

แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ
ในจุดที่พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น ก็ย่อมไม่มีสมมติบัญญัติ เพราะสิ่ง
เหล่านั้นเป็นสัจธรรมของจริง ในเมื่อสัจธรรมของจริงปรากฏขึ้นในจิต
ของผู้ปฏิบัติ ย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติ เพราะฉะนั้น ในชั้นมัจฉิกัปวัตินสูตร
จึงได้แต่เพียงว่า ยงกณฺฐจึ สมุทฺถมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธมฺมฺหฺนฺติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิด
ขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อผู้ปฏิบัติมาทำจิตให้ละเอียดถึงขั้นนี้ นำที่จะค้นคิดพิจารณาอะไรออกไป
ในขณะที่จิตเป็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่สามารถนึกจิตไปสู่ความเป็นอื่นได้
นอกจากจิตจะถอนจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว จิตจึงจะปฏิวัติตัวไปเอง เพราะ
ภูมิรู้อันนั้นเป็นภูมิรู้ที่อยู่เหนือสัญญาเจตนาที่จะน้อมนึก เป็นความรู้ในขั้นที่เรียก
ว่าอโตนมิตี ความรู้ ความเห็น ความเป็นในขั้นนี้เกิดจากอะไร เกิดจากศีล
สมาธิ ปัญญา ที่เราอบรมดีแล้ว สีสปริภาวิโต สมาธิมหัพพะโล โหติ มหานิสฺสํโส
สมาธิปริภาวิตา ปญฺญามหัพพลา โหติ มหานิสฺสํสา ปญฺญาปริภาวิตํ จิตตํ
สมฺมเทว อาสเวหิ วิมฺจุจฺจึ ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต

ปัญญาที่มาอบรมจิตนั้นคืออะไร ก็คือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเวลานั้น
เอง นั่นแหละคือตัวปัญญาที่จะย้อนกลับมาอบรมจิต เมื่อจิตไม่มีอาการคันแต่
ต่อสิ่งนั้น จิตก็อยู่ในสภาพแห่งความเป็นปกติอย่างเต็มที่ ถ้าหากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เกิดขึ้นภายในจิต จิตมีอาการไหว ถ้าเกิดความยินดีขึ้นมาก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค
ถ้าเกิดไม่พอใจขึ้นมาก็เป็นอรรถกถมถานุโยค ถ้าจะดูในแง่ตัณหา ถ้ายินดีก็
กามตัณหา ถัดก็ภวตัณหา ถ้าไม่ยินดีก็ภวตัณหา ถ้าหากจิตอยู่ในความเป็น
ปกติภาพหนึ่งเด่นอยู่ แม้อะไรจะผ่านเข้ามาที่นิ่งเด่นอยู่อย่างนั้น ไม่มีความยินดี
ยินร้าย ไม่มีความติด ไม่ยึด ไม่ถือ อะไร นิโรธะ คือ ความดับ ก็ปรากฏ
ขึ้น คำว่านิโรธความดับนี้ ไม่ใช่ดับจิตโดยไม่มีความรู้สึก มันดับแต่เพียง
อาการแห่งกิเลสเท่านั้น แต่อาการแห่งความรู้ชื่อว่า ชุกฺคณฺเฑ สหฺมยสมฺมํ นั้น
ปรากฏอยู่ เพียงแค่ว่า มีสิ่งเกิดดับ ปรากฏอยู่ในจิตเท่านั้น ยังมีหลักฐานที่
จะฟังยืนยันอีกว่า ในกาลใดแล ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพ่งอยู่
ในกาลนั้นความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป อันนั้นคือจุดสูงสุดของการปฏิบัติจิต

ที่ใครจะปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ตาม อย่าได้ไปทำความเคลือบ
แคลงสงสัยในวิธีการนั้นๆ การปฏิบัติแบบไหนถูกหมดไม่มีอะไรผิด แต่ถ้า
เข้าใจผิด ในเมื่อความรู้เกิดขึ้น มันก็มีความผิด ถ้ารู้ผิด มันก็เป็นมิจนาคิณฺฐิ
ถ้ารู้ถูกก็เป็นสัมมาทิณฺฐิ ถ้ารู้ว่าจิตมันดับหมดไม่มีอะไรเหลือ มีแต่ความว่าง
จิตก็ไม่มี อะไรก็ไม่มีทั้งนั้น มันก็ค่อนข้างที่จะเรียกว่าเป็นความรู้ที่ผิด ในเมื่อ
จิตมันปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างลงไปแล้ว ไปมีความสงบนิ่งเด่นอยู่ แม้ไม่มี
อะไรเหลืออยู่ ตัวจิตผู้รู้นั้นก็ยังปรากฏอยู่ จิตตัวผู้รู้นั้นไม่มีการดับ พุทฺธะ คือ ผู้
พุทฺธะ คือ ผู้ตื่น พุทฺธะ คือ ผู้เบิกบาน จะปรากฏเด่นชัดต่อเมื่อจิตตัดกระแสแห่งอารมณ์
ตัดกระแสแห่งกิเลส ให้ขาดสิ้นลงไป โดยไม่เกี่ยวข้องกับอะไรแล้ว ไปสงบนิ่ง
เด่นสว่างไสวอยู่ อันนั้นคือธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะ ปรากฏขึ้นภายในจิตของ
ผู้ปฏิบัติ ในเมื่อธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะปรากฏขึ้นแล้ว ธาตุแท้แห่งความเป็นธรรมะ
ย่อมปรากฏขึ้นอยู่ในจุดเดียวกัน เมื่อมีทั้ง ๒ อย่างพร้อม สงฺฆ คือ อริยสงฆ์ก็
ปรากฏพร้อมในจุดเดียวกัน เพราะฉะนั้น พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ เป็นวิสุทธิธรรม
สามารถที่จะรวมเป็น เอกมรรค เอกธรรม เป็นธรรมดวงเดียว ที่สามารถปฏิบัติ

ตัวไปสู่ภูมิวิจิตรภูมิธรรมตามขั้นตอนของผู้ปฏิบัติ นั่นคือภูมิวิจิตรขั้นสุดยอดของนักปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติอยู่ในสายแห่งโลกีย์ธรรม คืออาศัยเรื่องของนามรูปนี้แหละ เป็นเครื่องรู้ ผู้ปฏิบัติอยู่ในสายโลกุตตระ คือ โสตามรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค ก็อาศัยรูปกับนามนี้แหละ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ผู้ที่สำเร็จพระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนั้น ภูมิวิจิตรจะหยาบหรือละเอียดกว่ากันนั้น สุดแท้แต่ภูมิปัญญาของท่าน แต่ความหมกมิดกิเลส สม่่าเสมอกันหมด แต่ภูมิแห่งความรักคือสติปัญญานั้น ย่อมน้อยมากกว่ากัน บางท่านก็เพียงแต่รู้ว่าตนได้ ตนถึง แม้จะนำมาอธิบายให้ใครฟัง ก็แทบจะหา คำพูดไม่มี บางท่านทำจิตให้สงบลงเพียงนิดหน่อย มีปฏิภาณความรู้กว้างขวาง มีไฉไล สามารถที่จะโต้ตอบหรืออธิบายธรรมะ ได้อย่างละเอียดละออ แม้ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ก็ทรงยกย่องท่านก็จักายนะ ว่าเป็นผู้มีสติปัญญาฉลาดสามารถอธิบายหัวข้อแห่งธรรมโดยย่อ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้กว้างขวางพิศดารได้ เพราะฉะนั้น ภูมิปัญญาของพระสาวก ย่อมมีแคบ มีกว้าง มีละเอียด มีหยาบกว่ากัน แต่ภูมิจิตที่สำเร็จความเป็นอริยบุคคลนั้นมีความเสมอกัน ภูมิจิตที่สามารถทำอัสวะคือกิเลสให้หมดสิ้นไปในนั้นมีเสมอกัน แต่ภูมิปัญญาต่างกัน เพราะฉะนั้น บางท่านอาจจะเข้าใจผิดในพระเถระ ซึ่งบางที่เราอาจจะไปถามปัญหาท่านขอใดข้อหนึ่ง ซึ่งท่านอาจจะตอบไม่ตรงความรู้ของเรา บางทีเราก็ตจะเข้าใจผิดหรือไปยกโทษท่านว่า ท่านผู้นั้นไม่มีภูมิ

ภูมิความรู้ที่จะพูดเป็นภาษา กับภูมิธรรมภายในจิตนั้นต่างกัน บางท่านรู้ มีลักษณะรู้ด้วย หมกมิดกิเลสด้วย แต่ไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้ถูกต้องตามภาษาสมมติบัญญัติได้โดยถูกต้อง หรือตรงกับจุดประสงค์ของผู้ฟัง เมื่อผู้ฟังไปแก้แต่ตำรับตำราอย่างเดียว จึงเผลอไปยกโทษบางท่านที่หาคำตอบที่ไม่ถูกต้องตรงกับความรู้ความเห็นของตัวเอง ว่าเป็นผู้ไม่มีภูมิ อันนี้เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติทั้งหลายพึงสังวรระวังไว้

และอีกอย่างหนึ่งถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติอย่างแท้จริง ท่านอย่าไปถือพวก ถือพรรค ถือคณะ ว่าหมู่เขา หมู่เรา อาจารย์เขา อาจารย์เรา ขอให้

ขุดถอ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง ถอพระศาสดาคือ พระพุทธเจ้าองค์เดียวเป็นครู พระสาวกที่เผยแพร่ว่าศานาอยู่ในปัจจุบันนี้ ถอดแบบจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนั้น เพราะฉะนั้น การถอพรรค ถอพวก ถอลัทธิแห่งการปฏิบัติ นั้น ย่อมยังสื่อแสดงว่ายังเป็นผู้มักเลศ ย่อมมีอุปาทานในการยึดมั่นถือมั่น ถ้ายึดมั่นที่เราที่ยึดถือมั่นในพรรค ในพวก ในเรา ในเขา ของเรา ของเขาอยู่ เราก็ยังไม่หมดอุปาทาน บางทีขณะนั้นโจมตีคณะโน้น คณะโน้นโจมตีคณะนี้ อะไรทำนองนี้ ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์กันจริง ๆ นั้น ขอได้โปรดทำจิตให้เป็นกลาง ให้ปล่อยวางลงไปว่าผู้ประพฤติกผิด เข้าใจผิด เป็นบุคคลผู้หนาสาธสาร ผู้ปฏิบัติถูกทำถูกต้องและได้ผลดี เป็นบุคคลผู้หนาอนุโมทนา ผู้ที่ทำผิดไม่ใช่ผู้หนักปฏิบัติธรรมจะต้องไปว่ากล่าวจ้วงจาบด้วยคำพูดหยาบคาย แม้ว่าเราจะกระทำผิดก็เป็นเรื่องของเขา แต่เราไปว่ากล่าวจ้วงจาบด้วยวาจาที่หยาบคาย เป็นการสร้างบาปกรรมขึ้นใส่ตัวเอง อย่าไปสำคัญว่าคนทำผิดดำไม่เป็นไร ไม่บาป คนทำผิดเรดำก็บาป คนทำผิดเรดำหนักก็บาป แต่ถ้าเรดำเพื่อก่อนนั้นได้บุญ แต่ดำหนักเพื่อให้เสียหาย เสียชื่อเสียงนั้นบาป มันบาปอยู่ตรงไหน เพราะเรดำล่าวคำหยาบ ผรุสวาจา ยแวมณี มันเป็นอกุศลกรรมบถเป็นวัจจุจริต ในเมื่อวัจของเรายังหยาบยังทุจริตอยู่ มันก็ผิดศีลข้อ มุสาวาท เพราะคำหยาบเป็นฉาษาแห่งมุสาวาท

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติพึงสังวรระวังเรื่องนีไวให้ดี พยายามทำความรูแจ้งเห็นจริง ให้มันปรากฏขึ้นภายในจิตของตัวเอง ถ้าเรายังสำคัญว่า เรานดีกว่าคนอื่น เก่งกว่าคนอื่น นั้นแสดงว่าเรายังโง่กว่าเขา ถ้าเรามีความสำคัญว่าตัวเรานโง่กว่าเขา ไม่เก่งเท่าเขา เราก็ยังโง่อยู่ก่อนนั้นแหละ แต่ถ้าเราสำคัญว่าเรามีความรู้สึกเป็นกลาง มีความเป็นธรรมอย่างแท้จริง นั้นเราร่วมฉลาดขึ้นมาบ้าง เพราะฉะนั้น ขอให้สังวรระวัง ในเรื่องการกล่าวดำหนิติเตียนซึ่งกันและกัน หรือการถอพรรค ถอพวก ถอหมู่ ถอคณะ พระพุทธเจ้าสอนว่า สพเพธมมา อนตตา ธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่เรายังถอ อหังการมมังการมีตัวมีตน มีเรา มีเขา มีพรรค มีพวก มันก็ผิดต่อหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น บัดนี้ เรานิ่งสมาธิพอสมควรแล้ว ขอให้ทุกท่านจงกำหนดจิต ออกจากสมาธิแล้วพักผ่อน.

ศีล สมาธิ บัญญา ในทางปฏิบัติ

แสดงธรรม ณ วัดมัชฌันติการาม (วัดน้อย) กทม. เมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕



ณ โอกาสนี้ จะได้กล่าวธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับความรู้ และเป็นเนวกิจของผู้ที่ฟังทั้งหลาย แต่ความจริงเรื่องของธรรมะนั้น ท่านทั้งหลายก็ได้ยินได้ฟังและได้ศึกษามากต่อมากแล้ว การศึกษาธรรมะตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา เรามุ่งที่จะศึกษาให้รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ศาสนาพุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องของความจริงของสภาวะธรรม เพื่อจะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟัง อาตมาจะขอแบ่งคำสอน หรือคำที่เรียกว่า ธรรมะ นั้นออกเป็น ๒ ประเภทก่อน ธรรมะที่เราถือว่าเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท ประเภทหนึ่งเรียกว่า สภาวะธรรม อีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมะคำสอน ธรรมะประเภทที่เป็น สภาวะธรรม นั้น เป็นสิ่งที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิดที่เรายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเหตุว่า ความจริงของสภาวะธรรม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงรู้ เช่น รู้อริยสัจธรรมทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น อันนั้นพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้ คนอื่นถึงแม้ว่าจะมีส่วนรู้อยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่รู้เหตุผล และรู้อย่างไม่เหมือนพระพุทธเจ้า อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ซึ่งเป็นกฎความจริงของสภาวะธรรมที่จะเป็นไปนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงทราบและเป็นผู้ทรงรู้อันจริง

เมื่อก่อนที่พระพุทธเจ้ายังไม่เกิดนั้น ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม ซึ่งเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนตตา นั้น เขาก็มีการเปลี่ยนแปลงมากก่อนแล้ว แต่ถึงจะมีผู้รู้อยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่ละเอียด ยังรู้ไม่ถึงแก่น แต่เมื่อพระพุทธเจ้ามารู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จึงเอาแก่นแท้แห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ออกมาแสดง

ตีแผ่ให้ชาวโลกได้รู้ข้อเท็จจริง หนึ่งคำว่า สภาวะธรรม หมายถึงอะไรบ้าง เราทุกคนมีสภาวะธรรมที่ถือว่าเป็นสมบัติของเรา มีประจำตัวกันอยู่ทุกคน สภาวะธรรมอันนั้นคืออะไร คือ กาย กับ ใจ กายกับใจนี้แหละคือ สภาวะธรรม นอกจากกายกับใจจะเป็นสภาวะธรรมแล้ว สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เรา ประสบอยู่ทุกเวลา อันนั้นก็คือ สภาวะธรรม แม้วชาความรู้ที่เราเรียนมา จะเป็น แขนงไหน ศาสตร์ไหนก็ตาม สิ่งเหล่านั้นก็คือ สภาวะธรรม ทั้งสิ้น นั่นแหละคือ สภาวะธรรมอันเป็นสิ่งพระพุทธเจ้ารู้อันเห็นจริงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาวะธรรมอันเป็นของ ๆ เราอันเป็น กาย กับ ใจ นี้ นอกจากพระพุทธเจ้าจะทรงรู้ ความเป็นจริงของมันแล้ว ก็ยังสามารถจะทรงทราบว่า สภาวะธรรมนี้เกิดมา เพราะอาศัยอะไรเป็นเหตุ คนเราที่เกิดมาเป็นคนนั้น อาศัยอะไรเป็นเหตุให้เกิด มาเป็นคน อันนั้นพระพุทธเจ้าก็ทราบ เหตุที่ทำให้คนต้องเกิดมาเป็นคน ก็เพราะ อาศัยว่าคนพยายามรักษาศีลทำ รักษากรมมบถสืบ เมื่อใครทำให้บริสุทธิ์ผ ดุดำเนินมกตอันเที่ยงแท้จะต้องมาเกิดเป็นคน อันนั้นพระพุทธเจ้าก็ทรงทราบ เมื่อก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่เกิด ยังไม่มีใครเทศน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เราพิจารณา ใ้รู้ซึ้ง เห็นจริง ตามความเป็นจริงของมัน บางท่านอาจจะคิดว่า ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ใคร ๆ เขาก็รู้กันอยู่ว่า ทุกคนเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทำไมหนอพระพุทธเจ้าจึงให้มาพิจารณาความแก่ ความเจ็บ และความ ตาย ที่พระองค์ให้พิจารณา ก็เพื่อเป็นอุบายให้สาธุชนรู้แจ้งเห็นจริงถึงแก่นแท้ แห่งความแก่ ความเจ็บ และความตาย

ที่เราได้ยินได้ฟังหรือรู้ ๆ มานั้น เป็นแต่เพียงรู้ด้วยสัญญาว่า เราจะ ต้อง แก่ เจ็บ ตาย แต่ยังไม่ซึ้งถึงจิตใจ จิตใจของเราจึงไม่ยอมรับสิ่งเหล่านี้นั้น เมื่อเราไม่ยอมรับรู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น เราย่อมเกิดมีความ รุสติกผกฏของความเป็นจริง ในเมื่อประสบความแก่เราเกิดทุกข์ ประสบความ เจ็บเราทุกข์ ประสบความตายเราทุกข์ หรือคิดว่าเราจะตาย เราก็เกิดทุกข์ขน มาทันที ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เราไม่ยอมรับสภาพความเป็น

จริง ว่าจะเป็นอย่างนั้น แล้วก็ไปรู้สึกผิดของความเป็นจริง เราจึงพากัน
 เกิดทุกข์ สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงทราบ ในเมื่อพระองค์ทรงทราบแล้ว ก็
 ทรงนำมาสั่งสอนพุทธบริษัทซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่าน ให้หมั่นพิจารณา
 ให้รู้ถึงสภาพความเป็นจริง เริ่มต้นแต่ว่า ขรธัมโมหิ เรามักความแก่เป็น
 ธรรมดา จะลวงพ้นความแก่ไปไม่ได้ พยธัมโมหิ เรามักความเจ็บไข้เป็น
 ธรรมดา จะลวงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ มรณธัมโมหิ เรามักความตายเป็น
 ธรรมดา จะพ้นจากความตายไปไม่ได้ ที่สอนให้พิจารณาอย่างนั้น ก็เพราะให้
 รู้ถึงสภาพความเป็นจริง เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะ และ การปฏิบัติ
 ธรรมะ ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น เรามุ่งที่จะทำจิตใจของเราให้รู้สภาพ
 ความเป็นจริง ให้ลึกซึ้งถึงจิตถึงใจ แล้วจิตใจจะได้รับความเป็นจริง
 ภายหลังจะได้ไม่ฝืนกฎธรรมชาติของสภาวะธรรม ในเมื่อเราไม่ฝืนกฎธรรมชาติ
 ของสภาวะธรรม จิตใจก็ปล่อยวางสบาย เมื่อสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมาเมื่อไรเรา
 ไม่วิตกกังวล เพราะเรารู้ซึ่งเห็นจริงแล้ว อันนี้เป็นเรื่องของสภาวะธรรมและ
 ความเป็นไปของสภาวะธรรม ความเป็นไปของสภาวะธรรมส่วนรวมคือ ไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั่นเอง อันนี้เป็นธรรมะส่วนสภาวะธรรม เรายอมรับว่า
 เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยที่พระองค์เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริง

และอีกอย่างหนึ่งคือ ธรรมะคำสั่งสอน เมื่อพูดถึงธรรมะคือ คำสอน
 หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง วันนั้นพุทธบริษัททั้งหลายมีความสนใจ
 ในการปฏิบัติธรรมในทางด้านจิต การปฏิบัติธรรมในทางด้านจิตนั้น เราจะต้อง
 เริ่มต้นด้วยทำตนเป็นผู้มีศีล ศีลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เป็นคุณธรรมอันเป็นภาคพื้น
 เป็นการปรับกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในสภาพปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศีลห้า
 อันเป็นศีลที่ฆราวาสทั่ว ๆ ไปพึงสมาทานปฏิบัติ เป็นศีลหลักใหญ่ และเป็น
 ศีลที่สำคัญ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็รวมลงอยู่ในศีลห้าข้อนี้ จะเป็นผู้ใดก็
 ตาม ในเมื่อมาตั้งใจสมาทานรักษาศีลห้าข้อ เมื่อทำศีลห้าให้บริสุทธิ์แล้ว และ
 ตั้งใจทำสมาธิภาวนา ก็สามารถจะทำจิตให้สงบซึ่งเห็นจริงในสภาวะธรรมตาม
 ความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น ยังสามารถให้บรรลุ มรรคผล นิพพาน

ได้ ยกตัวอย่างเช่น อุบาสก อุบาสิกา ในอดีตสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ก็มีหลายท่าน เช่น พระนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ท่านอนาถบิณฑิกะ มหาเศรษฐี ท่านก็เป็นผู้ครองเหย้าครองเรือน แล้วก็มีศีลเพียงห้าข้อเท่านั้น แล้วท่านก็ได้ปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุโสดาบัน

คนในสมัยปัจจุบันนี้ มีเพียงแค่ศีลห้า ก็ยังถือว่ายังไม่พอหน้าตา ศีลของเราไม่มาก บางคนก็สงสัยว่ามีศีลห้าไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผล นิพพานได้ อันนี้เป็นการเข้าใจผิด ความจริงศีลห้าข้อนี้ เป็นศีลที่กำจัดบาปกรรม หรือเป็นการตัดผลเพิ่มของบาปกรรม ที่เราจะพึงทำด้วย กาย วาจา เช่น ปาณาติบาต การเว้นจากการฆ่าสัตว์ อทินนาทาน เว้นจากการหยิบสิ่งของที่เขาไม่อนุญาต กาเมสุมิฉฉาจาร เว้นจากการประพฤตินิโคตติในกาม มุสาวาท พุคเตจ สฺรา ดิมของมันเมา ถ้าใครสมาทานรักษาศีลห้าข้อนี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่า เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป บาปกรรมที่เราทำ ที่จะต้องไปเสวยผลคือ ไปตกนรก หรือไปทรมานในสถานที่หาความเจริญมิได้นั้น มีแต่การละเมิดศีลห้าข้อเท่านั้น ส่วนอันซึ่งเราทำลงไปแม้จะเป็นบาปอยู่บ้าง ก็เป็นแต่เพียงความมัวหมองภายในจิตใจเท่านั้น แต่ถ้าใครมีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์ มีหวังที่จะทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม วัชรธรรม เห็นธรรม วัชรแจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่สามารถจะมีศีลมาก ๆ ข้นไปกว่านั้น ก็อย่าพึ่งทำ ความน้อยอกน้อยใจว่า ศีลเราน้อยเหลือเกิน กลัวว่าจะไม่ถึงนิพพาน อันนั้นเป็นการเข้าใจผิด ก่อนที่เราจะเพิ่มศีลของตัวเองให้มากขึ้นไปนั้น เราจะต้องพิจารณาดังสมรรถภาพของตัวเองว่า เราสามารถจะปฏิบัติและรักษาศีลให้มาก ๆ ได้หรือไม่ ถ้าเรายังไม่มีสมรรถภาพพอที่จะรักษาศีลมาก ๆ ได้ ก็ให้มันคงแต่เพียงในศีลห้าเท่านั้น

ฆราวาสโดยทั่วไป มีแต่เพียงศีลห้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มุสาวาท เว้นการเสพสุรา เรายังประดับตกแต่งด้วยเครื่องหอม เครื่องย้อม เครื่องทาได้ ดูหนัง ดูละคร หรือ ประโคมขับคนตรีก็ได้ นอนบนที่นอน ที่สูง ที่ใหญ่ ก็ได้ ไม่ผิดศีล แต่ถ้าเราไปเพิ่มข้อ วิกาลโภช

เข้าไป แต่ออดข้าวเย็นไม่ได้ เพิ่มข้อ มาลา เข้าไป แต่ว่าเว้นจากการประดับ
ตกแต่งไม่ได้ เพิ่มข้อ นัจฉิตะ เข้าไป แต่ว่าเว้นคุณะคร ดนตรีไม่ได้ เพิ่มข้อ
อุจาสยนะ เข้าไป แต่ก็พอใจในที่นอนที่สูงที่ใหญ่ เรากรักษาไม่ได้ เป็นการ
หาเรื่องเพิ่มบาปให้ตนเองโดยไม่มีเหตุผล การที่ตั้งใจรักษาศีลให้มาก ๆ นั้น
เราต้องดูสมรรถภาพของตนเอง เมื่อเราศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ตั้งใจทำ
สมาธิบำเพ็ญเพียรภาวนาไป เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว ศีลก็จะเพิ่มขึ้นเอง ไม่
เฉพาะศีล ๘ ศีล ๑๐ เท่านั้น เมื่อมีศีลห้า มีสมาธิ มีปัญญา รู้แจ้งเห็น
จริงในสภาวะธรรม ความเป็นของตัวเองซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตนั้นแหละ ความ
ที่จิตสงบเป็นสมาธิ ความที่มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม สามารถทำจิต
ให้อยู่ในสภาพปกติได้นั้นแหละ จะเป็นอนุบายเพิ่มศีลเข้าไป อย่างแต่ศีล ๒๒๗
ข้อเลย ต่อให้เป็นหมื่น ๆ ข้อ แสนข้อ ก็เพิ่มได้ ถ้าพื้นฐานของจิตใจดีแล้ว
เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรม จะเขยิบฐานะการปฏิบัติของตนให้สูงยิ่งเพียง-
ใด แค่นั้น ก็ขอให้พิจารณาดูสมรรถภาพของตัวเองเป็นสำคัญ อย่าไปทำ
อย่างมงาย ทำอย่างมีเหตุมีผล เช่น เขาว่ารักษาศูโบสถได้บุญมาก แต่ใน
เมื่อเราไปรักษาศูโบสถ ออดข้าวเย็น ได้รับทุกขเวทนา อย่างในสมัยที่อาตมา
เป็นพระเล็ก เณรน้อย อยู่กับพระอาจารย์เสาร์ แล้วก็ไปพอใจในคำว่า การ
อดข้าว บางทีเขาชวนกันอดข้าว ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน บางทีถืออดจนถึง ๙ วัน
ก็มี แต่เมื่ออดกันไปแล้วผลที่ได้รับ ก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร การอดทำให้เรา
เกิดความเพลีย ความหิว ในเมื่อร่างกายเกิดความหิว ไม่ได้อาหารมาบำรุง
ร่างกาย ก็อ่อนเพลีย ในเมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะปฏิบัติ
ธรรมได้อย่างเต็มที่ แทนที่จะได้ผลดีกลับขาดทุน ดีไม่ดีทำให้เกิดโรคทางกาย
โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ต้องทนทุกข์ทรมาน พยายามรักษาเป็นเวลานานกว่า
จะหาย เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราจะทำลงไป ที่เราเห็นว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
หรือปฏิบัติจริง เราอย่าปฏิบัติกันอย่างมงาย ทำให้มีเหตุมีผล พิจารณาสมรรถ-
ภาพของร่างกายและจิตใจตนเองว่า มีความสามารถเพียงใดหรือไม่ อาตมาขอ
ให้คติเอาไว้

เรามาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติสมาธิกันดีกว่า เรื่องการปฏิบัติสมาธินี้ก็
 หมายถึง การทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้ยิน
 ได้ฟังกันมามากต่อมากแล้ว แต่ในบางครั้งบางคราว เราอาจจะมีความสงสัยว่า
 เราจะปฏิบัติอย่างไร แบบใด จึงจะได้ผลดี บางท่านก็เคยไปถามว่าหลวงพ่
 อยากจะปฏิบัติให้ได้ผลเร็วที่สุด จะทำอย่างไร มีอุบายวิธีใดบ้างที่จะทำให้
 ปฏิบัติได้ผลเร็ว อาตมาก็บอกว่ามันไม่มีแล้วในโลกนี้ วิธีที่จะปฏิบัติให้ได้ผล
 เร็วจริง ๆ ก็อยู่ที่ตั้งใจทำจริง ทำลงไปโดยปราศจากความลังเลสงสัยใด ๆ ทั้ง
 สิ้น ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะไปศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานจากสำนักของท่าน
 ผู้ใดผู้หนึ่ง เช่น ท่านสอนให้ภาวนา ยุบหนอ พองหนอ เราก็ปักใจมันลงไป
 ว่า เราจะปฏิบัติอย่างจริงจัง ไปเรียนมาจากหลวงพ่อดปากน้ำ สัมมา อรหัง
 ก็ตั้งใจให้จริงจังลงไปว่าเราจะปฏิบัติตามแบบฉบับของท่าน ถ้าอย่างสมมติว่า
 ไปเรียนจากท่านอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น สอนให้ภาวนา พุทโธ ก็ตั้งใจให้
 มันลงไปว่าเราจะภาวนาพุทโธ ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ อยู่กับการทำจริง สมมติว่า
 ท่านจะบริกรรมภาวนาอะไรก็ตาม หากท่านจะตั้งใจแน่วแน่ลงไปว่า เราจะทำ
 สมาธิให้ได้วันละ ๔ ครั้ง หรือ ๓ ครั้งก็ตาม แต่ละครั้งจะต้องทำสมาธิให้ได้
 ครั้งละ ๑ ชั่วโมง แล้วก็ตั้งใจทำให้ได้จริงจังลงไป แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาเอง
 แต่ที่เราปฏิบัติแล้วไม่ค่อยจะได้ผลเท่าที่ควรนั้น เพราะเราไม่สามารถที่จะตัด
 ความกังวลสงสัย ในระเบียบวิธีการที่ปฏิบัตินั้น ๆ เพราะวันนั้นมาพึ่งเทศน์ที่วัด
 นี้ หลวงพ่อดปากน้ำสาธุวัน อาจจะแสดงว่า ให้ภาวนา พุทโธ แต่ถ้าพรุ่งนี้
 ไปพึ่งเทศน์วัดมหาธาตุ อาจารย์ใหญ่วิปัสสนา ท่านอาจจะสอนให้ภาวนาว่า
 ยุบหนอ พองหนอ วันหลังไปวัดปากน้ำ อาจสอนว่าให้ภาวนา สัมมา อรหัง แล้ว
 เราก็จะเกิดความสงสัยว่า ทำไมพระสอนไม่เหมือนกัน ถ้าเกิดความสงสัยเช่น
 มาอย่างนี้ ใจของเราก็ลังเล ในเมื่อลังเลลงไปแล้ว เราไม่อาจจับหลักอันใดมา
 เป็นข้อปฏิบัติอย่างจริงจัง นี่คือการอุปสรรคในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น มีทางเดียว
 อยู่ตรงที่ว่า ท่านจะปฏิบัติแบบไหน อยากรู้ก็ตาม ขอให้ท่านตั้งใจให้มันคง
 ลงไปว่า เราจะยึดแบบนั้นแหละเป็นเครื่องปฏิบัติ เพราะเหตุว่า ถ้าบริกรรม

ภาวนาทุกอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอุบายที่จะทำให้การฝึกหัดจิตให้มันติดอยู่กับสิ่ง
ที่เราเลือกบริกรรมภาวนาอยู่เท่านั้น เป็นอุบายที่จะให้ภาพความนึกคิด ที่เราส่ง
กระแสจิตพุ่งชานไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แล้วให้มารวมอยู่กับคำบริกรรมภาวนา
เพียงคำเดียวเป็นเบื่องคั่นก่อน จุดมุ่งหมายมีอยู่เพียงแค่นี้

ในอันดับต่อไปนี้ อาตมาจะได้แนะนำแบบวิธีการที่ท่านอาจารย์เสาร์ ได้
สอนกรรมฐานมา ไปเทศน์ที่วัดเบญจมบพิตร ก็ได้เทศน์ให้ท่านทั้งหลายฟัง
แล้ว ท่านอาจารย์เสาร์ท่านสอนกรรมฐาน ท่านแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน

ตอนที่หนึ่ง ท่านสอนให้บริกรรมภาวนา พุทโธ

ตอนที่สอง สอนให้พิจารณา อสุภกรรมฐาน

ตอนที่สาม สอนให้พิจารณา ธาตุกรรมฐาน

วิธีการภาวนา พุทโธ หรือเรียกว่า บริกรรมภาวนานั้น ท่านอาจารย์
เสาร์ได้สอนว่า หลังจากที่เราไหว้พระสวดมนต์จบแล้ว ก็ให้แผ่เมตตา แล้วก็
มีกำหนดจิต นึกถึง พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ แล้วก็บริกรรมภาวนาเอาแค่
พุทโธ พุทโธ คำเดียว ใครจะนึก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลม
ออก ก็ได้ ถ้าหากการนึก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก จังหวะของ
การหายใจอาจจะเข้าไป จิตอาจจะส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ให้ปล่อยวางการ
กำหนดรู้ลมหายใจเสีย นึก พุทโธ ให้เร็ว ๆ เข้า ให้ติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย
นึกอยู่อย่างนั้น อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะรู้จะเห็น เมื่อไรจิตจะ
สว่าง ไม่ต้องนึก หน้าตักของท่านมีแต่นึก พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไว้ในใจ
นึกเบา ๆ อย่าให้มีอาการข่มจิต อย่าให้มีอาการเกร็ง กล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ
ของร่างกาย นั่งในท่าที่สบาย นึกถึงอารมณ์ พุทโธ ให้สบาย ให้เบาใจที่สุด
แล้วก็นึกอยู่อย่างนั้น จิตจึงอยู่ที่ พุทโธ เอา พุทโธ ไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่
พุทโธ ในเมื่อเรานึก พุทโธ พุทโธ ก็อยู่ที่จิต จิตก็อยู่ที่ พุทโธ เพราะจิต
เป็นศูนย์กลาง พุทโธ นึกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบลงไป เมื่อจิตเริ่มสงบลง
ไปนั้น มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ว่า เมื่อเรามีความรู้สึกเคลิ้ม ๆ คล้ายกับจะง่วง-
นอน อย่าไปเข้าใจผิดว่าเราจะง่วงนอน หรือจะหลับ ให้บริกรรมภาวนา พุทโธ

เข้า เมื่อจิตสงบลงไป เหมือนอาการง่วงนอน ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตาม
 เรื่องของมัน อย่านำไปฝัน พอถึงตอนนั้น นักภาวนาทั้งหลาย ในเมื่อมีอาการรู้สึก
 เกล็ด ๆ เหมือนจะง่วงนอน แล้วมีอาการวูบลงไป แล้วก็ตกใจ เอะใจขึ้นมา
 แล้วก็มาตั้งต้นใหม่ จิตก็เลยไม่สงบอีกสักที เพราะเราไปตกใจเสียก่อน ใน
 ขณะที่เราบริกรรมภาวนาอยู่นั้น อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้เรากำหนดรู้สิ่งที่จิต
 แล้วบริกรรมภาวนา พุทโธ ลงที่จิต เมื่อจิตของเราสงบเคล็ดลงไป แล้วก็
 สว่างขึ้นมา เมื่อกำบริกรรมภาวนา พุทโธ หายไป จิตจะไม่นึกถึง พุทโธ อีก
 แล้ว ในตอนนั้นก็อย่าเข้าใจผิดว่าเราเผลอไป อันเป็นธรรมชาติของจิตที่สงบลง
 ด้วยบริกรรมภาวนา เมื่อกาวนา พุทโธ พุทโธ จิตสงบวูบลง สว่างลงไปแล้ว
 กำบริกรรมภาวนา พุทโธ หายไป แต่ผู้ที่ไม่เข้าใจ เมื่ออาการของจิตเป็นอย่าง
 นั้นเลยเข้าใจว่าตัวเองเผลอสติไป แต่ความจริงเป็นการเปลี่ยนสภาพของจิต จิต
 ที่จะเริ่มเปลี่ยนสภาพเข้าไปสู่สมาธิ นั้น มีอาการเหมือนจะนอนหลับ พึงทำความเข้าใจ
 เข้าใจไว้อย่างนี้ ในเมื่อมีอาการเคล็ด ๆ แล้วก็วูบลงไป เมื่อนั้นหยุดวูบแล้ว ถ้า
 จิตจะเป็นสมาธิ พอหนึ่งปั๊บก็จะเกิดสว่างขึ้นมา แต่ถ้าจะนอนหลับก็ดับมืดไป
 เลยไม่มีความรู้สึกภายใน อันนี้ระยะเบื้องต้นของจิตที่เป็นการบริกรรมภาวนา

ในอันดับต่อไป เมื่อจิตของเราสงบวูบลงไปนั้นสว่างขึ้นมาแล้ว ใน
 ตอนนั้นถ้าจิตของเราไปนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ จะทำอย่างไร ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอน
 ให้กำหนดรู้ที่อยู่ตรงที่จิตสว่าง กำหนดรู้เฉยอยู่ ความรู้สึกอยู่ที่ไหน ก็เอาจิตไว้
 ตรงนั้น กำหนดจิตที่อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไปเป็นลำดับ ๆ ลง
 ไป ถ้าหากว่าในตอนนั้น จิตของเราเกิดมารู้ลมหายใจขึ้นมาภายใน ท่านอาจารย์
 เสาร์สอนให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยอยู่ เราจะดูลมหายใจออก-เข้าอยู่อย่างนั้น
 เพียงแต่ดูเฉย ๆ อย่านำไปทักไปท้วงหรือไปเอะใจอยู่ เพราะไม่ว่าลมหายใจ
 ละเอียด ลมหายใจหยาบ เพียงแต่กำหนดรู้ที่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าหากเราไป
 กำหนดลมหายใจละเอียด ลมหายใจหยาบ ให้เกิดความรู้สึกของจิตในขณะนั้น
 จิตของเราจะเปลี่ยนสภาพ สมาธิจะถอน ดังนั้นจึงให้กำหนดดูลมหายใจอยู่
 เฉย ๆ ในตอนนั้นกำหนดว่าจิตของเราสงบ สว่างอยู่แล้ว ถ้ามีจิตดวงใดดวงเข้า

มาคลุมหายใจ ก็จะรู้อยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น เมื่อจิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ ออก-เข้า
 อยู่อย่างนั้น เราก็ดูอยู่อย่างนั้น เอลมหายใจเป็นเครื่องระของจิต เอลมหายใจ
 เป็นเครื่องระลึกของสติ ในที่สุดจิตของเราจะสงบ ละเอียดยังลงไป ลมหายใจ
 หมดองเห็นอยู่ก็จะละเอียดยังลงไปเป็นลำดับ จนกระทั่งลมหายใจหายขาดไป
 แล้วความรู้สึกว่ามีกายก็หายไป ในตอนนั้นจิตจะสงบนิ่ง สว่างอยู่เฉยๆ เพียง
 แต่สงบนิ่ง สว่างอยู่เท่านั้น ในตอนนั้นจิตจะไม่มีความรู้ ความคิด อะไรเกิดขึ้น
 ความรู้ว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้ว่ามีลมหายใจก็ไม่มี ในตอนนั้นมีแต่จิตดวงเดียว
 ล้วนๆ นิ่ง สงบ สว่าง อยู่เท่านั้น อันนั้นจิตสงบละเอียดยังลงไปถึงขั้น อปัณนา-
 สมาริ แต่อปัณนาสมาริในตอนนั้นยังใช้การไม่ได้ แต่เราจำเป็นต้องทำให้ถึงขั้น
 นี้ ทำบ่อยๆ จิตสงบถึงขั้นนั้นบ่อยๆ เข้าจะเป็นเหตุให้เราารู้สภาพของจิตดั้งเดิม
 ของเราว่าเป็นอย่างไร เมื่อก่อนเราเห็นแต่จิตของเราว่าวนอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ
 เมื่อปริกรรมภาวนาให้จิตสงบนิ่งลงไปได้เป็น อปัณนาสมาริ จิตปราศจากอารมณ์
 ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรทั้งนั้น มีแต่ความสงบนิ่ง สว่างอยู่ เราก็รู้สภาพ
 ความจริงของจิตดั้งเดิมว่าเป็นอย่างนั้น ในจุดนี้ท่านเรียกว่า ปกสสรหมิ ภิกขเว
 จิตฺตํ เดิมจิตของเราเป็นธรรมชาติประภัสสร เป็นจิตที่สงบ สว่าง สะอาด
 แต่ยังไม่บริสุทธิ์เพียงพอ เพราะเชือกกิเลสมันหัดเข้าไปอยู่ในบ้านของจิต อยู่ใน
 ส่วนลึกของจิตมันยังไม่แสดงออกมา จิตในตอนนั้น สติสัมปชัญญะ ยังไม่
 สมบูรณ์ เพียงแต่สงบแล้วก็ทรงตัวอยู่ในความสงบ ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ท่านเรียกจิตตอนนั้นว่า ปฐมจิต ปฐมสมาริ ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ
 มีลักษณะเหมือนลูกไก่ที่อยู่ในฟองไข่ เรียกว่าอยู่นิ่งๆ เฉยๆ ทำอะไรยังไม่ได้
 ในตอนนั้น แต่ก็เป็นที่เหตุให้เราารู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของเรา อันนั้น
 คือผลเกิดขึ้นของการปริกรรมภาวนาในขั้นต้น ทนเมื่อเราทำจิตให้สงบนิ่งเป็น
 สมาริอย่างนั้นบ่อยๆ เข้า ก็ทำให้เรามีความชำนาญชำนาญ ในตอนต้นจิตของเรา
 ปริกรรมภาวนาแล้ว อาจจะสงบวูบลงไปถึงจุดหนึ่ง เรากำหนดรู้แต่เบื้องต้น แต่
 ในท่ามกลางเราไม่รู้ แล้วก็ไปรู้เอาเบื้องปลาย ก็คือจิตสงบนิ่ง สว่าง อันนั้นเป็น
 สมาริที่ทำได้คล้ายๆ กับว่า ฟลุ๊ค มันยังไม่ประกอบด้วยองค์ แต่อาศัยการ

กระทำอย่างน้อย ๆ เข้า เมื่อมีความชำนาญ เราจะสามารถเข้าสมาธิ กำหนด
 รู้ตามระยะขององค์ฌาน ก็เริ่มต้นแต่ วิตก หมายถึง การนึกถึงอารมณ์เป็นคู่
 ของใจ วิจาร จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น ใน
 อันดับต่อไปก็เกิดมี ปีติ มีความสุข เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสงบ
 เมื่อสงบก็ถึงเป็น เอกัคคตา อันนี้เป็นลักษณะของจิตเดินอยู่ในระดับฌานขั้นที่
 หนึ่ง เรียกว่า ปฐมฌาน สมาธิที่ประกอบด้วยองค์ฌานจึงจะเป็นสมาธิที่ใช้การ
 ได้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นจิตที่ควรน้อมไปสู่อารมณ์เพื่อพิจารณา
 พระไตรลักษณ์ได้ เราต้องพยายามฝึกหัดจิตของเราให้เป็นอย่างนี้ด้วยความ
 เข้มแข็ง หรือความเย็นใจ ทำใจเย็น ๆ อย่าไปทำใจร้อน การปฏิบัติธรรมนี้ต้อง
 ทำใจเย็น ๆ ถ้าทำใจร้อนแล้วจะไม่เกิดผล

อีกอย่างคือเรื่องการบริกรรมภาวนาตามที่ว่ามานี้เป็นจิตที่เดินเข้าสู่สมาธิ
 โดยทางที่ถูกต้อง แต่ถ้าหากว่าเมื่อเราบริกรรมภาวนา ทำจิตใจให้สงบนิ่งลงไป
 เกิดความสว่างขึ้นแล้วในตอนนั้น เมื่อจิตส่งกระแสออกไปข้างนอกเกิดภาพนิมิต
 ต่าง ๆ ขึ้นมา ถ้าภาพนิมิตนั้นเกิดขึ้นมา ผู้ภาวนาเกิดเอะใจ หรือตกใจขึ้นมา
 และแปลกใจแรงขึ้น สมาธิจะถอน ภาพนิมิตนั้นจะหายไป แต่ถ้าหากว่าภาพ
 นิมิตเกิดขึ้นในขณะที่นั้น ถ้าอยากจะดูนิมิตอยู่นาน ๆ ให้กำหนดรู้ลงไปจิต ซึ่ง
 เป็นจิตที่สงบเท่านั้น แล้วก็พยายามทำความเข้าใจว่า นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจาก
 ความที่จิตสงบเป็นสมาธิ หากเราผละจากฐานที่ตั้งของจิต คือ ความสงบ ไป
 ยึดกับนิมิตที่เรามองเห็นนั้น มันจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ๒ อย่าง

๑. เมื่อเห็นนิมิตเกิดเอะใจสมาธิจะถอน

๒. เมื่อจิตเห็นนิมิตแล้วไปติดในนิมิต จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก
 แล้วไปติดนิมิต แล้วก็ตามนิมิตนั้น ๆ ไป ถ้าเห็นนิมิตเป็นคน ก็จะเดินตาม
 คนไป เห็นนิมิตเป็นเทวดา ก็จะตามเทวดาไป ถ้านึกอภยจะดูนรก ดูสวรรค์
 ก็จะตามเทวดาหรือสัตว์นรกไป ก็เห็นนรก เห็นสวรรค์ อันนี้เป็นเรื่องของจิต
 ที่ส่งกระแสจิตออกไปข้างนอก แล้วก็ไปรู้เรื่องของภายนอก การรู้เรื่องของภาย
 นอกนั้น ถ้าหากผู้ปฏิบัติปัญญาบ้างพอสมควร ก็กำหนดรู้พิจารณาสิ่งที่เห็นภายนอก

นั้น ยึดเอาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ก็เป็นการใช้ได้เหมือนกัน แต่ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ถ้าเห็นนิมิตภายนอกแล้ว ผู้ปฏิบัติมักจะเกิดความหลงขึ้นมา หลงว่านิมิตนั้นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เห็นคน กว้าคนเดินมาจริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเห็นกุตส์บิศาจ เราจะเข้าใจว่ากุตส์บิศาจเป็นวิญญูณชนิดหนึ่งที่มาขอส่วนบุญ ที่นเราก็จะหลงไปแผ่ส่วนบุญให้ เขาอยู่อย่างนั้น เมื่อนักจะแผ่ส่วนบุญขึ้นมาที่ไร สมาธิก็ถอน ภาพนิมิตทั้งหลาย ก็หายไป เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลาย พึงสังวรระวังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน ระหว่างภาวนาให้ดี เราจะสังวรระวังอย่างไร ให้พยายามกำหนดรู้สิ่งที่จิต ในจุด ที่ว่ามันเป็นสมาธิหรือความสงบเท่านั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น อย่าไปสนใจ ประคองจิตเอาไว้ในลักษณะแห่งความสงบเป็นสมาธิ ในเมื่อเราสามารถประคอง จิตให้สงบอยู่ในลักษณะที่เป็นสมาธิอยู่ได้ตลอดกาล ภาพนิมิตที่เห็นนั้นก็ปรากฏให้ เห็นอยู่ได้นาน ๆ แล้วบางทีอาจเป็นอุปายให้เราเห็นธรรม รู้ธรรม ก็ได้ อันนี้ขอ เตือนท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจเอาไว้

สำหรับการบริการภวานานั้น บางครั้งก็เคยกล่าวแล้วว่า บริการภวานานทุกอย่าง ที่เรานึกอยู่คำ ๆ เดียวนั้น สามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงไปได้เพียง แค่อุปจารสมาธิ จะขอยกอนุสสติสิบขันธ์มากล่าว ตั้งแต่ข้อ พุทธานุสสติ จนถึง ข้อที่ ๘ ใครจะบริการภวานานอย่างไร จิตสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่ถึงอัปนาสมาธิ แต่อนุสสติ ๒ ข้อข้างปลายคือ ข้อ ๙ กายคตาสติ กับข้อ ๑๐ อานาปานสติ อันนี้เป็นอุปายทำจิตให้สงบเข้าไปถึง อัปนาสมาธิ หรือ ชั้น สมถะ เพราะฉะนั้น ก็อาศัยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมานี้ ท่านอาจารย์เสาร์ ท่าน จึงได้กล่าวว่า เมื่อบริการภวานาน ทำจิตให้เป็นสมาธิดีพอสมควรแล้ว พึง น้อมจิตไปพิจารณา อสุภกรรมฐาน อันนี้ถึงอันดับที่ ๒ จึงเป็นโอวาทของท่าน อาจารย์เสาร์

การพิจารณา อสุภกรรมฐาน นั้น ก็ยึดเอา กายคตาสติกรรมฐาน นั้น แหละเป็นอารมณ์ โดยท่านให้ยึดหลักการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นเบื้องต้น เช่นอย่างพระเณรท่านบวช อุปัชฌายะท่านจะสอนกรรมฐาน ๕ ให้เรียกว่า

คอบัญญัติกรรมฐาน ท่านสอนให้ว่า เกสา โลมา นขา หันดา ตะโจ ตะโจ
หันดา นขา โลมา เกสา แล้วท่านก็พิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เป็นของปฏิภูล นำเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม เพราะเหตุว่าตั้งเหล่านี้
ผู้เป็นเจ้าของจะต้องคอยบริหารรักษา ทำความสะอาดอยู่เสมอ ถ้าปล่อยไว้ก็
สกปรก โสโครก เหมือนสาบ ไม่น่าดู ที่นี้ทำไมไม่บวช ท่านจึงมุ่งสอนให้
พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นเป็นของสกปรก โสโครก ก็เพื่อ
เป็นอุบายเปิดประตูใจ ให้ความเป็นจริงของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือ
ความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ และทำให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ก่อนอื่นก็
เพราะเหตุว่า ผมก็คิด ขนก็คิด เล็บก็คิด ฟันก็คิด หนังก็คิด เป็นเครื่องหมายแห่งความ
สวยและไม่สวยของความงาม เพราะความงามเหล่านี้เป็นเครื่องปิดใจปิดตา ไม่
ให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงซึ่งซ่อนอยู่ภายใน ดังนั้นท่านจึงสอนให้พิจารณาสังข
สังข ๕ นก่อน โดยพิจารณามุมไปโนแกที่ เป็นอสุกกรรมฐาน คือเป็นของไม่
สวย นำเกลียด โสโครก แม้ยังมีชีวิตอยู่ที่ยังเป็นของปฏิภูล นำเกลียด โสโครก
ถ้าเผื่อว่าร่างกายมันถูกทำลายแตกดับ ก็คือ ตายลงไป ความเน่าก็จะเกิดขึ้น
ความโสโครกก็จะปรากฏให้เห็นชัด ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น
จนกระทั่งจิตสงบลงไปเป็นสมาธิ เกิดนิมิตมองเห็นสังข ๕ นี้ว่าเป็นของปฏิภูล
นำเกลียด โสโครกจริงๆ จะได้เป็นอุบายถ่ายถอนราคะความกำหนัดยินดีมิให้
เกิดขึ้น กลุ่มมรุมจิตใจ ผู้บวชในพระธรรมวินัยจะได้โอกาส ประพฤติปฏิบัติ
ธรรมเพื่อความรู้อย่างแท้จริง และจะได้อยู่เย็นเป็นสุข ในพระธรรมวินัยสืบไป
อันนี้เป็นอุบายการพิจารณาตามแนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้แนะนำไว้

ในขั้นต่อไป ถ้าหากสมมติว่า ผู้ภาวนาพิจารณาอสุกกรรมฐานให้รู้อย่าง
แท้จริงเห็นจริงว่า ผม ขน เล็บ เป็นต้น เป็นของนำเกลียด เน่า เปื่อย สุก พัง
ได้สุกกรรมฐานชำนาญชำนาญแล้ว ในขั้นต่อไป เมื่อฝึกจิตให้ก้าวขั้นสู่ภูมิแห่ง
วิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงแนะนำให้พิจารณา กายทั้งหมดนี้แยกเป็น ๔ ส่วน
เป็นส่วน ดิน น้ำ ลม ไฟ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น
ซึ่งมีลักษณะเป็นแห่งและแข็ง เป็นลักษณะของธาตุดิน ทำไมผมจึงเป็นธาตุดิน

เพราะว่า เมื่อผมสลายตัวลงไปแล้วต้องกลายเป็นดิน ท่านให้พิจารณาให้มอง
เห็นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นต้น จนกระทั่งปรากฏเป็น
นิมิตขึ้นมาเป็นความจริง ๆ

ในขั้นต่อไปได้แก่การพิจารณาดูน้ำ ได้แก่ ธาตุน้ำ เลือด นอง
เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก นามูตร อะไรต่างๆ ซึ่งมีลักษณะเหลว ๆ ซึมซาบอยู่
ภายในกาย ท่านเรียกว่าธาตุน้ำ ก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นน้ำจริง ๆ

ความอบอุ่น หรือความร้อนที่อยู่ในกายนี้เป็นธาตุไฟ

ธาตุลมคือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน และลมพัดลงเบื้องล่าง ลมหายใจเข้า
ออก เป็นต้น

ท่านให้พิจารณาให้เห็นซึ่งลงไปว่า กายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน
น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่ในกายนี้ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็น
แต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่ แล้วมีปฏิสนธิวิญญาณเข้ามายึดครอง โดยถือว่า
เป็นตัวเป็นตนของตน อาศัยกิลเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ยึดมั่น ถ้อยมั่น ว่า
เป็นตัวเป็นตน ในเมื่อได้พิจารณาว่าร่างกายนี้สักแต่เป็นธาตุ ๔ ไม่ใช่สัตว์
บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มีแต่สิ่งที่ไม่มีความตัวตนทั้งนั้น
เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ผู้ภาวนาก็จะได้ความรู้ในแง่ อนัตตสัญญา คือ เห็นว่า
ร่างกายเป็นแต่เพียง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ในเมื่อพิจารณาเรื่องของ
ธาตุ ๔ โดยละเอียดดีแล้ว จิตรูซึ่งลงไปจนกระทั่งมองเห็นนิมิตว่า ร่างกายทั้ง
หมดนี้เป็นแต่เพียง ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างจริงจัง ซึ่งเข้าไปในจิตใน
ใจแล้ว จิตก็รูขึ้นมาเองว่า ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นเพียงธาตุ ๔ เท่า
นั้น ในเมื่อจิตเรารู้ อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ทำไมมันจะไม่
ก้าวขวนสุมภ์แห่งวิปัสสนา ขอให้เราพิจารณาให้ซึ่งลงไปเถิดว่า ร่างกายทั้งหมด
นี้เป็นแต่เพียง ธาตุ ๔ เท่านั้น เราก็จะสามารถรู้ว่าร่างกายนี้เป็น อนัตตา ซึ่ง
ไปตรงกับคำบาลีว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา นี้คือแนวทางของท่านอาจารย์เสาร์

จะด้วยประการใดก็ตาม ถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติธรรมกันจริงจังแล้ว
อย่าได้ไปสงสัยในวิธีการแห่งการปฏิบัติตนนี้ ๆ ครูบาอาจารย์องค์ใดสอนมาเป็น
การถูกต้องทั้งหมด ขอแต่ให้ท่านทำจริงเท่านั้น

การกล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติ ในทางด้านจิตใจ ก็เห็นว่าสมควร
 แก่กาลเวลา ในเมื่อฟังธรรมแล้วก็ลงนั่งสมาธิ ขอเชิญท่านทั้งหลายจงเตรียมนั่ง
 ให้สบาย จะนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิก็ได้ โดยตั้งใจทำความรู้สึกภายใน
 จิตของตัวเองว่า ฉันจะตั้งใจทำสมาธิ ให้ดวงจิตของฉันเป็นสมาธิ สติ ภวังค์
 ฉันจะยึดเอาพุทฺธคุณบวว่า พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ มาบริกรรมภาวนาเป็นคู่ของ
 ใจ เป็นเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วก็นึก พุทฺธ พร้อมลมเข้า
 นึก โธ พร้อมลมออก กำหนดจิตจ้องรูอยู่กลม กับคำว่า พุทฺโธ ให้มีความ
 สัมพันธ์กัน ใครจะตั้งใจเอาไว้มืดปลายจุมูก หรือทึบหนาก็ได้แล้วแต่ถนัด แต่
 ปัญหาสำคัญให้จิตรูอยู่กลมหายใจ กับคำว่า พุทฺโธ พุทฺโธ เข้าออกอยู่อย่างนั้น
 แต่หากว่าบางท่านอาจจะบริกรรมภาวนาอย่างอื่น ก็ยึดหลักการบริกรรมของตน
 เองนั้นแหละเป็นหลัก อย่ามาเปลี่ยนตามคำพูดของผู้พูด

เมื่อท่านบริกรรมภาวนาอยู่ ก็ให้กำหนดรูลงที่จิตของตน เอาพุทฺธ
 มาเป็นคู่ของใจ เอาลมหายใจมาเป็นเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ
 จิตจ้องอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าท่านทบทวนบริกรรมภาวนามา จนจิตเป็นสมาธิชำนาญ
 เพียงแต่นึก พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ พอเป็นการไหว้ครู แล้วก็กำหนดรูลงที่จิต
 ของตน ไม่ต้องบริกรรมภาวนา พุทฺโธ ต่อไปอีก เพราะเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว
 จิตมีลักษณะสงบนิ่ง รู ตัน เบิกบาน เป็นกิริยาอาการของพระพุทฺธเกิดขึ้นภายใน
 จิตของท่าน เมื่อจิตของท่านมีพระพุทฺธเกิดขึ้นภายในจิต เมื่อเห็นพระพุทฺธ
 รูพระพุทฺธแล้ว ก็รูเห็นพระธรรม เมื่อรูเห็นพระพุทฺธ พระธรรมแล้ว ก็รูเห็น
 พระสงฆ์ กิริยาของจิตที่สงบนิ่ง ตัน รู เบิกบานอยู่ เป็นกิริยาของพระพุทฺธเจ้า เมื่อ
 จิตสามารถทรงไว้ซึ่งความรู้ ตัน เบิกบาน ให้ทรงอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ อันนั้นเป็นการ
 ทรงไว้ซึ่งเป็นกิริยาของพระธรรม เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว มีสติสังวรระวังรักษายูที่จิต
 โดยอัตโนมัติ อันนั้นเป็นกิริยาของพระสงฆ์ เกิดขึ้นในจิตของท่าน ท่านทำจิตให้
 เป็นสมาธิ สว่างลง สงบนิ่งลงไปได้ ณ โอกาสใด โอกาสนั้น พระพุทฺธ
 พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นในจิตของท่านแล้ว จิตของท่าน ถึงพระพุทฺธ
 พระธรรม พระสงฆ์ จิตของท่านพบ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว
 ให้ท่านกำหนดรูที่จิตอย่างเดียว อย่าไปนึกพุทฺธอีก เพราะการนึกพุทฺธอีกนั้น
 จะทำให้จิตของท่านเปลี่ยนสภาพ แล้วจะถอนจากการเป็นสมาธิทันที

เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่างลงไป กำหนดรู้อยู่ที่จิตสงบนิ่งสว่าง เมื่อจิตมี
 อาการไหวไปอย่างไร กำหนดรูตามจิตนั้นไป ไม่ต้องไปคิดอะไรเพิ่มเติมขึ้นมา
 อัก คอยสังเกตดูว่าจิตส่งกระแสไปหรือเคลื่อนที่เป็นอันใด เคลื่อนไปด้วยความมี
 สติ ด้วยความสงบ หรือเคลื่อนไปด้วยความที่จิตถอนจากการมีสมาธิ แล้วก็
 พุ่งซ่านไป บางท่านอาจจะกำหนดไม่รู้ทันจิตของตนเอง เมื่อจิตสงบนิ่งลงไป
 แล้ว บางท่านก็จะนั่งอยู่ชิวชิวหนึ่ง แล้วก็เกิดความรู้อะไรแปลก ๆ ขึ้นมา ท่านที่
 รู้อะไรไม่ทัน หรือไม่รู้เท่า ก็จะเข้าใจว่าจิตของตนเองพุ่งซ่าน

ลักษณะของจิตพุ่งซ่านเราจะสังเกตได้ เมื่อจิตนึกถึงอารมณ์อันใดแล้ว
 มันทำให้จิตวุ่นวาย เดือดร้อน เป็นลักษณะของจิตที่พุ่งซ่าน เมื่อจิตมีอารมณ์
 คือ ความคิดอะไรเกิดขึ้น ทำให้จิตรู้ด้วยความสงบ เยือกเย็น ไม่พุ่งซ่าน ทำ
 ให้เกิดสติ ทำให้เกิดความแจ่มในจิต เมื่อมีความรู้เกิดขึ้น หรือบางครั้งทำให้
 เกิดสติปราโมทย์ขึ้นมาในขณะนั้น ในลักษณะอย่างนั้น แม้จิตของท่านจะมีความ
 คิดขึ้นมา เป็นกิริยาอาการของจิตที่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมาในสมาธิ ทั้ง ๒ อย่างนี้
 ขอให้ท่านพึงสังเกตให้ดี ถ้าท่านใช้ความสังเกตให้ดีแล้ว ท่านก็จะได้รับความรู้เท่า
 เอาทันวาระของจิตที่เกิดขึ้น และรู้ลักษณะของจิตที่เกิดความรู้ จิตเกิดความพุ่ง-
 ซ่าน ว่าต่างกันอย่างไร อันนี้เป็นจุดสำคัญที่นักปฏิบัติจะพึงกำหนดรู้ ต่อไปนี้
 เลิกพูด ขอให้ท่านทำความสงบ จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

ต่อไปนี่ก็เป็นโอกาส การสนทนาปัญหาต่าง ๆ พอจิตนิ่ง ลมหายใจ
 ก็จะหายไป และคำภวานาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดี๋ยวเดียวก็
 รู้สึกตัว แล้วควรจะอย่างไรต่อไป เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบนิ่ง
 ละเอียดลงไป ถึงจุดที่เรียกว่า อัมปนาสมาธิ ลมหายใจก็ทำท่าจะหายขาดไป
 คำภวานาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการเป็นอย่างนั้นเกิดขึ้น ผู้ภาวนาตกใจ แล้วจิตก็
 ถอนจากสมาธิก็เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายังเสียดายจิตที่เป็นอยู่ขณะนั้น ให้กำ-
 หนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไป จนกว่าลมหายใจจะหายขาด
 ไป คำภวานาหายขาดไป ถ้าตอนนั้นเราไม่เกิดอะใจ หรือตกใจขึ้นมาก่อน จิตจะ
 สงบนิ่ง ละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัมปนาสมาธิ อยู่ในขั้นที่
 ตัวก็หายไปหมด จิตรู้ สงบ สว่าง อยู่อย่างเดียว ไม่มีร่างกายตัวตน.

นิมิต และ วิปัสสนา

แสดงธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กทม. เมื่อ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๒๕

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย บัดนี้เป็นโอกาสที่จะได้ฟังธรรม ความจริงนั้น การฟังธรรมถ้าได้นั่งสมาธิไปพร้อม ๆ กันจะเป็นการดี จึงขอเชิญทุกท่านเตรียม นั่งสมาธิ ในท่าที่ท่านเห็นว่าเป็นที่สบายแก่ตัวเอง การน้อมนุ่งถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการเจริญเมตตา หรือการเจริญพรหมวิหาร การ ระลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ การพรรณนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านทั้งหลายก็ได้ทำเป็นกิจเบื้องต้น สำเร็จไปแล้ว ต่อไปนี้เป็นโอกาสที่จะได้ตั้งใจปฏิบัติธรรม เมื่อท่านทั้งหลายได้เตรียมนั่งเป็นที่ สบายแก่ตัวเองแล้ว ในอันดับต่อไป จงทำให้สบาย กำหนดรูปลงที่ใจของตัวเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่ไหน ใจรู้อยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน ถ้า ใจตรงไว้ซึ่งรู้อยู่เป็นปกติไม่หวั่นไหว พระธรรมก็อยู่ที่ไหน ถ้าใจมีสติสัมปชัญญะ สว่างระว่าง หรือควบคุมความรู้สึกให้อยู่ที่รู กอที่ใจนั่นเอง พระสงฆ์ก็อยู่ที่นั่น

ดังนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จังอยู่ที่ใจของเราท่านทุกคน เพราะอะไร พระพุทธเจ้า แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ใจของท่านเป็นผู้รู้ คือกูรูสึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เป็นผู้ตื่น กือตื่นจากหลับ กือ ความประมาท แล้วก็ มามีสติสำรวมใจให้อยู่ในสภาวะที่รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ทรงไว้ซึ่งความรู้สึก อันนี้ตลอดเวลา ท่านก็มีพระธรรมอยู่ในใจ การที่สว่างระว่างรักษาความรู้สึก สำนึกผิดชอบชั่วดี ให้ทรงอยู่ในความรู้สึกเป็นปกติ กือการสำรวมสตินั่นเอง ก็มีพระสงฆ์อยู่ในใจ ผู้มีสภาวะความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในใจจะต้องเป็น ผู้ตื่น เป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คอยระมัดระวังความประพฤติ

ของตัวเอง ซึ่งเป็นทางกาย ทางวาจา ไม่ให้ละเมิดข้อกฎหมายที่เราถือว่าเป็นความชั่ว สวรรค์ระวังจิตใจไม่ให้สร้างบาปอกุศลขึ้น แม้ว่าจะมีความรู้สึกสำนึกในความชั่ว คือ อกุศลอยู่ก็ตาม แต่ก็พยายามสกัดกั้นอดทน ไม่ให้ใจที่ชั่วนั้นมีอำนาจที่จะบังคับกาย วาจา ให้ประพฤติชั่ว คือไม่ให้ละเมิดศีล ๕ ข้อนั้นเอง

พอพูดมาถึงศีล ๕ บางท่านอาจจะเคยคิดและสงสัยในคำที่ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ละชั่ว ให้ประพฤติดี เราจะถือหลักเกณฑ์อะไรเป็นการละชั่ว และปฏิบัติดี การละชั่วโดยทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระดับของมรเวทศูครองเรือน เบญจศีล หรือศีล ๕ ข้อนั้นแหละ เป็นหลักการละความชั่ว การละความชั่วตามกฎของศีล ๕ ข้อนั้น ก็มัจเจตนางดเว้นตามข้อนั้น ๆ โดยเด็ดขาด เมื่อท่านทั้งหลายมาตั้งเจตนางดเว้นโทษตามศีลข้อ ๕ โดยเด็ดขาด ไม่ได้ละเมิดล่วงเกินข้อใดข้อหนึ่ง ก็เป็นอันว่า การกระทำชั่วซึ่งจะเป็นผลเพิ่มให้ท่านต้องได้รับผลในปัจจุบัน หรือในอนาคต หรืออนาคตที่ท่านถึงแก่ความตายไปแล้ว จะพึงไปเกิดใหม่ ย่อมไม่มี เพราะการทำความชั่วที่จะต้องมผลเพิ่มหรือสะสมเอา มีแต่การละเมิดศีล ๕ ข้อเท่านั้น นี้พูดเฉพาะชาวบ้านโดยทั่ว ๆ ไป ดังนั้นท่านผู้ใดก็ตาม ในเมื่อได้สังวรระวังรักษาศีล ๕ ข้อ บริสุทธิ์บริบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็ควรที่จะได้ภูมิใจ ว่าเรามีคุณธรรมอันเป็นพื้นฐาน มีคุณธรรมอันสามารถปราบปรามอำนาจของกิเลสที่จะพึงล่วงเกินได้ด้วย กาย วาจา ใจ ได้โดยเด็ดขาดแล้ว ถ้าหากท่านจะพิจารณารูขงลงไปว่า จิตใจของเรามีความมั่นคง เราไม่สามารถที่จะละเมิดศีล ๕ ข้อได้ แม้ข้อใดข้อหนึ่ง เราสามารถที่จะสละชีวิตบูชาคุณธรรมคือศีล ๕ ข้อนี้ได้ แม้ว่าใครจะมาบังคับให้เราต้องละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งโดยขู่เข็ญว่า ถ้าท่านไม่ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อนั้น เราจะประหารชีวิตท่านให้ตาย ผู้มันในศีล ๕ อย่างแท้จริงย่อมยอมสละชีวิตของตัวเอง เพื่อบูชาคุณธรรมคือ ศีล ๕ ถ้าหากใครสละชีวิต บูชาคุณธรรมคือศีล ๕ ได้เด็ดขาด ไม่ยอมละเมิดล่วงเกินแม้ชีวิตจะแตกดับก็ตาม ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติของพระโสดาบัน ถึงแม้ยังไม่เป็นพระโสดาบันก็ใกล้ต่อความเป็นพระโสดาบัน เพราะลักษณะของพระโสดาบันนั้นจะต้องเคร่งในศีล ๕ ข้อเด็ด-

ขาด มีความรักในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ อย่างซาบซึ้ง มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่นอน ไม่มีการกลับกลอกเปลี่ยนแปลง แม้ว่าใครจะมาขู่เข็ญให้เลิกไหว้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าไม่ไหว้ ฉันจะประหารชีวิตให้ตาย

ผู้มุกุณธรรมที่รักในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะต้องยอมเสียสละชีวิตของตัวเอง เพื่อบุชาคุณธรรมนั้น ๆ โดยจะไม่ยอมปฏิบัติตามคำขู่เข็ญของผู้อำนาจที่จะมาขู่เข็ญให้เราละเมิดล่วงเกิน หรือละทิ้งสิ่งที่เราได้อุบัติอันคือคุณสมบัติของความเป็นพระโสดาบัน ถ้าหากท่านผู้จิตใจที่มั่นคงถึงขนาดนี้ แม้หากยังไม่ถึงความเป็นพระโสดาบัน แต่ก็ใกล้แห่งความเป็นพระโสดาบัน คุณธรรมที่เราจะได้จากการปฏิบัติตนนั้น นอกจากจะได้บรรลุประโสดาบันแล้ว ทรวง ๆ ลงมาก็คือ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัย ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก อย่างเหนียวแน่นโดยไม่กลับกลอกเปลี่ยนแปลง พอแสดงว่าท่านผู้นั้นรูปสภาพความเป็นจริงของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งท่านผู้ถึงคุณธรรมแบบนี้แล้ว เขาจะไม่มีความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าเกิด พระธรรมเกิด พระอริยสงฆ์เกิด อยู่ทอนนอกจากกายและใจของเขา เขามีความรูสึกซาบซึ้งลงไปว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ คือคุณสมบัติแห่งความเป็นผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบาน นั้นเอง สภาวะผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบาน ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้บำเพ็ญธรรม ถ้าท่านสามารถบำเพ็ญให้เกิดขึ้นได้พร้อมบริบูรณ์เมื่อไร ได้ชื่อว่ามีใจเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระธรรม เป็นพระสงฆ์ แล้วท่านจะรู้จักพระพุทธเจ้า ในฐานะที่เป็นคุณธรรมเท่านั้น จะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นตัวเป็นตน ท่านเจ้าชายสีหัตถะ ที่เรายอมรับว่าท่านเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เพราะท่านได้บรรลุดุคคุณธรรม คือผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบาน นั้นเอง ดังนั้น พระพุทธเจ้าเกิด พระธรรมเกิด พระอริยสงฆ์เกิด จึงเป็นคุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้บำเพ็ญธรรม คือผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่สิ่งที่ตัวตนมาปรากฏ

ดังนั้น ในขณะที่ที่นั่งภาวนา หรือนักบำเพ็ญสมถกรรมฐาน หรือ
วิปัสสนากรรมฐาน ได้ตั้งใจแน่วแน่ต่อการปฏิบัติ ถ้าท่านตั้งความรูสึกใน
เบื้องตนว่า พระพุทเจ้าคือคุณธรรม พระธรรมก็คือคุณธรรม พระอรียสงฆ์คือ
คุณธรรม แล้วท่านก็บำเพ็ญปฏิบัติไปตามวิถีแห่งการบำเพ็ญจิต เมื่อจิตสงบลง
ไปแล้วท่านก็จะรู้สึกสัมผัสคุณธรรม พระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ท่านนั้น
แต่ถ้าท่านตั้งปณิธานไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติบำเพ็ญแล้ว ขอให้พระพุทเจ้า
เสด็จมาหาข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้เห็นพระพุทเจ้า เมื่อปฏิบัติจิตสงบสว่างลง
ไปแล้ว กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ท่านจะมองเห็นพระพุทเจ้าเสด็จมาหา
ท่าน เมื่อท่านเห็นพระพุทเจ้าเสด็จเข้ามาหาท่าน ความรูสึกของท่านจะรูสึกว่า
พระพุทเจามีรูปร่างเป็นตัวเป็นตน เพราะอาศัยกิเลสคือตัวอุปาทาน ยึดว่าพระ-
พุทเจ้าเป็นตัวเป็นตนเท่านั้นเอง เมื่อพระพุทเจ้าเข้ามาประทับภายในจิตใจ
ของท่าน

บางที่ท่านจะพบกับพระพุทเจ้าปลอม คือปลอมเข้ามาเป็นพระพุท-
เจ้ามาทรงในจิต แล้วก็แสดงอาการไปต่างๆ นานา ซึ่งสุดแท้แต่จริตของท่าน
จะปรุงไปตามอำนาจแห่งโมหะ คือความหลง เพราะท่านหลงว่าพระพุทเจ้ามี
ตัวมีตน จิตของท่านเป็นผู้หลง ในเมื่อจิตของท่านเองหลง จิตของท่านก็ต้อง
สร้างพระพุทเจ้าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ทั้งสองอย่างนั้นอะไรผิด อะไรถูก การ
นึกสร้างพระพุทเจ้าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาเอง เป็นสิ่งทผิดและเกลื่อนกลาด
จากพุทพจน์อย่างใ้หือภัยไม่ได้

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายพึงสังวรระวังเกี่ยวกับเรื่องนิมิตต่าง ๆ
ถ้าท่านภาวนาแล้วเกิดนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา จะเห็นภาพคน หรือสัตว์ หรือภาพ
เทวดา หรือพระพุทเจ้า หรือพระสงฆ์ทั้งหลายก็ตาม ถ้าจิตของท่านไปสำคัญ
มันหมายว่าสังนเห็นเป็นตัวเป็นตนมาจากทอน นั้นเป็นการเข้าใจผิด ทางที่ถูกต้อง
นั้นก็คือจิตของท่านเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมาเอง ถ้าท่านนึกว่าพระพุทเจ้ามีตัว ท่าน
ก็ต้องเห็นพระพุทเจ้าเป็นตัว ถ้าท่านนึกว่าพระธรรมเป็นตัว เมื่อจิตสงบลงไป
แล้ว ท่านจะเห็นคัมภีร์พระธรรม ถ้าหากท่านคิดว่า พระสงฆ์เป็นตัวเป็นตน
เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ท่านจะเห็นพระสงฆ์เป็นตัวเป็นตน หรือเป็นหมู่เป็นพวก

เดินเข้ามาหาท่าน หรือเดินผ่านท่านไป สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นมันเกิดขึ้นเพราะอุปาทานที่ท่านคิดว่าอยาก رؤอยากเห็น ระดับจิตที่สงบลงเป็นสมาธิในขั้นอุปจารสมาธิ นั้น ถ้าจิตมันปรองแดงอะไรขึ้นมาในขณะนั้น มันจะกลายเป็นตัวเป็นตนไปหมด เพราะสิ่งที่ท่านมองเห็นนั้น รูสึกมองเห็นด้วยตาธรรมดา ตาท่านหลับอยู่แต่ท่านก็สามารถมองเห็นได้

ทำไมจึงมองเห็นได้ ก็เพราะจิตท่านเป็นผู้ปรองแดง เป็นรูป เป็นร่างขึ้นมา อันนั้นฟังสังวรระวัง ในเมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวมันเกิดขึ้นมาแล้ว ควรจะปฏิบัติต่อนิมิตทั้งหลายอย่างไร เมื่อเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น

- ๑. ท่านอย่าไปพะใจ อย่าไปตื่นในการที่ได้พบเห็น ให้ประคองจิตอยู่ในท่าที่สงบเป็นปกติ
- ๒. อย่าไปยึดว่าสิ่งนั้นเป็นจริง ถ้าจริงมันสงสัย

สมาธิอ่อน ๆ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ให้ประคองจิตให้เป็นสมาธิไว้ได้นาน ๆ ภาพนิมิตเหล่านั้นจะอยู่ให้ท่านดูท่านชม บางที่ท่านอาจจะนึกกว่าภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นเป็นสังสูกเพลิดเพลิน สนุกยิ่งกว่าไปดูหนัง อันนั้นแล้วแต่มันจะเป็นไปตามอำนาจกิเลสของใคร แต่ถ้าผู้เห็นนิมิตนั้น เคยมีสมาธิ มีสติปัญญาดี อาจจะจับเอานิมิตนั้นเป็นเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ พิจารณาเป็นกรรมฐานในแง่ของวิปัสสนาเลย กำหนดหมายว่านิมิตนี้ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นิมิตนี้ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่เสมอ ถ้าท่านสามารถกำหนดพิจารณาได้อย่างนี้ ท่านก็จะได้รับความรู้ในแง่วิปัสสนากรรมฐาน เรื่องนิมิตต่าง ๆ นี้ ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายโดยถ่ายเดียว เป็นสิ่งที่ให้ทั้งคุณ เป็นสิ่งที่ให้ทั้งโทษ ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดหมายเอานิมิตเป็นเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์ที่จะน้อมนึกพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน หรือสมถกรรมฐานก็แล้วแต่ ย่อมได้ประโยชน์สำหรับผู้มีสติปัญญา สามารถรู้เท่าทันนิมิตนั้น ๆ แต่ถ้าผู้หลงว่าเป็นจริงเป็นจัง จิตอาจจะไปติดนิมิตนั้น ๆ ชอบออกชอบใจในนิมิตนั้น บางทีก็ไปเกี่ยวข้องกับนิมิตนั้น เขาพาไปไหนก็ไป พาหลงนรกก็ไป พาขึ้นสวรรค์ก็ไป พาไปไหว้พระธาตุเกตุดอกแก้วจุฬามณีก็ไป ซึ่งพระธาตุเกตุดอกแก้ว-

จุฬามณี หรือนรกสวรรค์นั้น เป็นจริงหรือ ไม่จริงนั้นไม่ขอตัดสิน และไม่ขอวิพากษ์วิจารณ์ ฝากเอาไว้ให้ผู้รู้ทั้งหลายได้พิจารณาเอาเอง

ทางหลักพระพุทธศาสนาของเรา รับรองว่ามีนรก มีสวรรค์ มีเทวดา มีภูตผีปิศาจ มีวิญญาณในโลกลอื่น จึงไม่กล้าจะเอาสิ่งที่เรามองเห็นด้วยตามาชี้แจงอธิบายให้ผู้ฟังทั้งหลายได้ฟัง ฝากเอาไว้ให้ท่านนักปฏิบัติหรือผู้ฟังทั้งหลายได้โปรดพิจารณาเอาเอง เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นทางผ่านของผู้บำเพ็ญจิต แต่ถ้าจะเปรียบเทียบกับนิมิตต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เราพิจารณากรรมฐาน โดยยกเอากายของเราเป็นเครื่องรู้อัจฉริยะ เป็นเครื่องระลึกของสติ จะน้อมนึกพิจารณาไปในแง่ อสุภะไม่สวยไม่งาม ก็ตาม จะน้อมนึกพิจารณาในแง่ว่า กายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ตาม ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว รู้อย่างเห็นจริงในอสุภกรรมฐาน หรือใน ธาตุกรรมฐาน จนมองเห็นอสุภกรรมฐานว่า ร่างกายนี้เป็นของปฏิกูลเน่าเปื่อย น่าเกลียด ผุพัง สลายตัวไปจนไม่มีอะไรเหลือ และมองเห็นว่าร่างกายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างชัดเจนแล้วสลายตัวไปโดยไม่มีอะไรเหลืออยู่ ยิ่งเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่ง ไสบริสุทธี สะอาด สว่างเห็นทั้งหลายหายไปหมดแล้ว

ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ แต่เมื่อจิตถอนจากสภาพความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาสู่ปกติธรรมดา เหมือนกับเรานั่งฟังเทศน์กันอยู่เดี๋ยวนี้ ร่างกายที่มองเห็นว่าสาปสูญหรือละลายหายไปนั้น ก็ยังปรากฏว่ามีอยู่ จะปรากฏว่าละลายหายไป หรือปฏิกูลเฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราเห็นอันนั้นเป็นแต่เพียงนิมิต ซึ่งหลักของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน เมื่อจิตเพ่งจดจ่ออยู่ในที่รู้แน่นแนบ นิมิตย่อมจะเกิดขึ้น

ในอันดับแรก เรียกว่า อุกคหนิมิต ในอันดับต่อไปเรียกว่า ปฏิภาณนิมิต อุกคหนิมิตจิตจดจ่ออยู่ในสิ่งๆ เดียวอย่างแน่นแนบไม่มีการเปลี่ยนแปลง นิมิตนั้นก็อยู่ในสภาพปกติ จิตก็อยู่ในสภาพปกติ แต่รู้เห็นกันอย่างติดหูติดตา หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น อันนั้นเรียกว่า อุกคหนิมิต

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตสามารถปฏิวัติ ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตให้มีอันเป็นไปต่าง ๆ ขยายให้ใหญ่โตขึ้นหรือย่อให้เล็กลง หรือถึงขนาดสลายตัวไปไม่มีอะไรเหลือ จิตก็ก้าวขึ้นสู่ภูมิของ ปฏิภาณนิมิต ถ้าหากว่าในขณะที่นิมิตมีความเปลี่ยนแปลงยกย้ายอยู่อย่างนั้น ถ้าจิตสำคัญมั่นหมายในการเปลี่ยนแปลงของนิมิต โดยกำหนดเอา อนิจจังสัญญา คือ ความจำนนหมายว่าไม่เที่ยง เข้ามาแทรกความรู้เห็นในขณะที่นั้นโดยอัตโนมัติ จิตของท่านจะกลายเป็นเดินภูมิวิปัสสนากรรมฐานไป และนิมิตที่ปรากฏนั้นก็ปรากฏเฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น

ในขณะที่อยู่ในสมาธิ จิตของท่านรู้กายของท่านเองว่าเป็นอสุภกรรมฐานเน่าเปื่อย ผุพัง และรู้ว่ากายของท่านเป็นธาตุกรรมฐาน คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุดกายของท่านที่รู้นั้นก็สลายตัวไป แต่เมื่อท่านตื่นจากสมาธิขึ้นมาแล้ว กายก็ยังอยู่หาได้สลายไปไม่ เพราะฉะนั้น จึงทำให้สันนิษฐานตัดสินได้ว่า บรรดานิมิตทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในขณะที่เราทำสมาธิภาวนานั้น จึงใคร่ที่จะขอเตือนให้บรรดานักปฏิบัติทั้งหลาย ให้สังวรระวังเอาไว้ก่อนว่า ปรากฏการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเรื่องจิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมา เมื่อท่านสำคัญมั่นหมายว่าธรรมะเป็นตัวเป็นตน ตัวตนก็จะปรากฏขึ้นมาให้ท่านรู้ให้ท่านเห็น ถ้าท่านสำคัญมั่นหมายว่า ธรรมะเป็นแต่คุณธรรม หรือนามธรรม ท่านก็จะสัมผัสเพียงแค่นามธรรมหรือคุณธรรมเท่านั้น นั่นคือทางเกิดของนิมิตหรือไม่เกิดของนิมิต ในขั้นนี้ เรื่องราวหรือนิมิตอะไรจะพึงเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติอยู่ที่ตาม ให้สังวรระวังรักษาความรู้สึกรู้จักนึกเอาไว้ว่า สิ่งนี้คือจิตของเราปรุงแต่งขึ้น ในขณะที่จิตเรามีสมาธิ เอาความรู้สึกรู้ก่อนนั้นมาสกัดกั้นเอาไว้ก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้จิตของเราหลงหรือรู้ผิด นั่นคือหลักการปฏิบัติที่เราพึงสังวรระวัง

การฟังธรรมะเกี่ยวกับเรื่องปริยัติธรรมก็ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของปริยัติธรรม เข้าใจว่าท่านผู้ฟังทั้งหลายนี้ได้ศึกษาและมีความรู้มากมายน่าพิศดาร บางทีบางท่านอาจจะเคยศึกษาพระอภิธรรม ตรี โท เอก มาแล้ว การฟังหรือการศึกษาปริยัติธรรมนี้ สำหรับสมาคมของเราหรือที่ประชุมของเรา ในขณะที่นี้ เข้าใจว่าทุกท่านมีความรู้ความเข้าใจธรรมะในทางด้านปริยัติมากมาย

พอสมควร ดังนั้น การที่จะกล่าวพรรณนาหรืออธิบายเรื่องเกี่ยวกับธรรมะหรือ
 ภูมิจิตภูมิใจนั้น อาตมาเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะต้องอธิบายให้ยาวกว้างขวาง จึง
 ใคร่ที่จะขอให้ท่านสนใจในหลักแห่ง โฆษณงค์ ที่พระพุทธเจ้ายอมรับว่าเป็นองค์
 แห่งการตรัสรู้ คือ สติสัมโพชฌงค์ เราควรจะทำให้มาก ๆ อบรมให้มาก ๆ
 ฐานที่อบรมสติ เราก็กำหนดหมายเอาไว้ให้จิตของเราไม่เครื่องรู้ ให้สติมีเครื่อง
 ระลึก เช่น กาสลตาสติ สติระลึกไปในกาย พิจารณาให้รู้กายภายใน พิจารณา
 ให้รู้กายภายนอก กายภายในทำความเข้าใจง่าย ๆ ก็คือ กายของตัวเอง กาย
 ภายนอกก็เหมือนกายของผู้อื่น ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่หรือไปเห็นภายนอก
 ที่ตายแล้ว แล้วก็มาน้อมนิกพิจารณา น้อมเข้ามาเปรียบเทียบกับตนเอง เช่น
 อย่างเห็นเพื่อนฝูงที่เขาถึงแก่ความตายไปแล้ว เมื่อเขาตายไปแล้ว เขาจะต้อง
 ตายเน่าเปื่อยผุพัง และคนที่ตายแล้วเมื่อก่อนก็ยังเป็นเพื่อนเป็นฝูง เป็นมิตร
 สหาย เคยไปวัดไปวาฟังเทศน์ฟังธรรมร่วมกัน แต่บัดนี้เขาได้ตายไปแล้ว แล้ว
 ก็น้อมมาเปรียบเทียบกับตัวของเรา เพื่อนของเราตายเป็น วันหนึ่งข้างหน้าเรา
 ก็ยอมตายเป็นเหมือนกัน กิดเอามันง่าย ๆ อย่างนี้

ที่เราจะต้องเข้าใจมีความซาบซึ้งเองง่าย ๆ อะไรก็ตามเป็นอุปายให้
 เรารู้ง่าย ๆ เข้าใจง่าย ๆ จิตของเรายอมรับจะซาบซึ้งลงไปง่าย ๆ แม้ว่าจะไม่
 ต้องตามแบบแผนนัก แต่มันสามารถเป็นอุปายทำจิตให้มันรู้ซึ้งลงไปได้ ก็เอา
 สภาวะธรรมที่เราจะพึงกำหนดรู้ หรือจะเอามาเป็นเครื่องรูของจิต เครื่องระลึก
 ของสตินั้นไม่เฉพาะแบบที่เราได้ท่องบ่นสาธยายจนจำได้นั้นหรอก นั่นแต่ข้าว
 เมล็ดหนึ่งซึ่งเราบริโภคเข้าไปแต่ละวัน ๆ เราหยิบยกขึ้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน
 พิจารณาให้มันรู้ที่เกิดดับของข้าวเมล็ดนั้น แล้วพิจารณาให้มันรู้ความเปลี่ยนแปลงอัค-
 ษัยของข้าวเมล็ดนั้น อาศัยข้าวเมล็ดเดียวเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ถ้าจิตรูซึ้งเห็นจริง
 ด้วยความเป็นสภาวะ มีสติปัญญา มันก็เป็นอุปายให้เราบรรลุถึงสมถกรรมฐาน และ
 วิปัสสนากรรมฐาน ได้เหมือนกัน

เกี่ยวกับเรื่องปริกรรมภาวนา เคยได้กล่าวเสมอว่า ปริกรรมภาวนาทก
 ชนิดหรือทุกอย่าง เฉพาะในหลักอนุสสติ ๑๐ อนุสสติตั้งแต่ข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๘

ข้อ ๑ ก็คือ พุทธานุสสติ ข้อ ๒ ธัมมานุสสติ ข้อ ๓ สังฆานุสสติ และ
 เทวทานุสสติ และอุปमानุสสติ เป็นลำดับ เรื่องของอนุสสติ ๘ ข้อนี้ เกี่ยว
 เนื่องด้วยบริกรรมภาวนา ขันชื่อว่าบริกรรมภาวนานี้ ใครจะบริกรรมภาวนา
 อย่างไรก็ตาม จะบริกรรมภาวนาเป็นทงวันทงคืนก็ตาม จิตไม่สามารถจะสงบ
 ไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ขอให้พึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ภาวนา
 พุทโธ ๆ ๆ ภาวนา พุทโธ นีจิตไม่ถึงขั้นสมถะคือ จิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ท่าน
 ทงหลายอย่าพึงเข้าใจผิด ว่าภาวนา พุทโธ จิตได้แก่สมถกรรมฐาน ไม่ถึง
 วิปัสสนากรรมฐาน แต่แท้ที่จริงภาวนา พุทโธ จิตถึงแก่อุปจารสมาธิ ท่าน
 เคยสังเกตไหม ท่านบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ พอจิตรู้สึกเคลิ้ม ๆ แล้วก็
 สว่าง จิตหนึ่ง นิ่งแต่ยังรู้สึกว่ามีกายอยู่ อารมณ์ภายนอกเช่น ลมพัดผ่านมาก็ยัง
 รู้สึกเย็น รู้สึกหนาว รู้สึกร้อนอยู่ จิตยังไม่ปล่อยวางกายทั้งหมด แล้วคำว่า
 พุทโธ หายไป เมื่อเป็นเช่นนั้น อุปจารสมาธินี้ยังไม่ถึงขั้นสมถะ เป็นแต่เพียง
 ความสงบจิตเพียงนิดหน่อยเท่านั้น

ที่จะให้สงบจิตเป็นอัปปนาสมาธิถึงขั้นสมถะนั้น ผู้ฉลาดในการภาวนา
 จะต้องกำหนดจิตน้อมไปสู่ลมหายใจ กำหนดคุณลมหายใจเข้าออก ๆ ลมหายใจ
 เข้าออก จะเป็นสื่อนำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิถึงขั้นสมถะ หรือ
 มิฉะนั้น ก็กำหนด กายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ
 พิจารณาในแง่ใดสุดแล้วแต่ท่านจะสะดวก จะพิจารณาในแง่ อนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะพิจารณาในแง่ อสุภกรรมฐาน กาย
 เป็นของปฏิกุศล น่าเกลียด น่าเปื่อย โสโครกก็ได้ แล้วถามปัญหาถามตอบตัว-
 เองเป็นเปลาะ ๆ เพื่อระคับระคองจิตให้นึกคิดพิจารณาอยู่ในเรื่อง ๆ เดียว
 หรือท่านอาจจะพิจารณากายว่ามีแต่ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่สัตว์ตัว-
 ตน บุคคลเราเขา เป็นแต่เพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกัน มีจิตวิญญาณมา
 ยึดถือว่าโดยความเป็นเจ้าของ จึงเกิดความยึดมั่นถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรา
 เป็นเขา ของเราของเขา แต่เมื่อแยกออกไปเป็นสัดส่วนแล้ว หาสัตว์บุคคลตัว
 ตนเราเขาไม่มี อันนั้นคือผลลัพธ์ของการพิจารณาธาตุกรรมฐาน ในเมื่อจิตสามารถ

แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ จะมองหาสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนไม่มี ดินก็ไม่ใช่ตัวเรา น้ำก็ไม่ใช่ตัวเรา ลมก็ไม่ใช่ตัวเรา ไฟก็ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกนึกคิดก็ไม่ใช่ตัวเรา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น อนัตตวิปลาสนาฏาณ ก็บังเกิดขึ้น คือความสำคัญหมายความว่าไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน จิตมันก็ก้าวขงสู่มิววิปลาสนาได้ และอีกอย่างหนึ่งในเมื่อท่านบริกรรมภาวนา บางครั้งซึ่งจิตมีอาการสงบลงไปแล้ว ก็สงบพรวด ๆ ลงไป ไปถึงก็เป็นอัปนาสมาธิ แต่ท่านไม่สามารถที่จะกำหนดองค์ฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาได้ ถ้าหากท่านผู้ใดภาวนาได้เป็นอย่างดี ก็ปล่อยให้มันเป็นไปเถอะ อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดสมถะ ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นสมถะบ่อย ๆ เข้า มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่านมีสติ

ในเมื่อท่านมีสติ จิตมีกำลังแกร่งกล้าขึ้น สมาธิมีกำลังแกร่งกล้าขึ้น จริ่งอยู่ในขณะจิตอยู่ในอัปนาสมาธินั้น มันติดสมถะจริง ๆ เพราะมันนั่งรู้อยู่จุดเดียว มันไม่รู้ในสิ่งอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นมันก็ไม่มีความจริง ๆ นั้นแหละ เอ้า! ถ้าใครภาวนาเป็นอย่างนี้จริง ๆ ขอให้ดูให้มันชัด อย่ามัวแต่เถียงกันให้ปวดศีรษะ เมื่อมันสงบนิ่งลงไปจริง ๆ แล้ว ผลมันจะเกิดขึ้นเมื่อไร มันจะเกิดขึ้นต่อเมื่อจิตถอนออกจากอัปนาสมาธิแล้ว พอเกิดความคิดขึ้นมาพับเดียวเท่านั้น จิตของท่านจะมีสติจัดจ่อตามรู้ความคิดไปเป็นลำดับ จะไม่พรากจากความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมารมณ เป็นอารมณ์ของจิต

ถ้าจิตมีสติสัมปชัญญะสามารถรู้เท่าทันอารมณ์คือ ความคิดของตัวเองได้ตลอด ความรู้ความคิดอันนั้นมันก็กลายเป็นภูมิปัญญา เพราะมันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตของท่านมีสติสัมปชัญญะ ประคับประคอง ในเมื่อสัมผัสอารมณ์ทั้งปวงแล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสภาพปกติ สติประคับประคองจิตอยู่ตลอดเวลา เมื่อรับรู้อารมณ์สิ่งใด เป็นแต่เพียงว่าสัมผัสรู้แล้วก็ปล่อยวางไป สัมผัสรู้แล้วก็ปล่อยวางไป

สภาวะจิตที่สงบ ๆ ๆ เป็นตัวของตัวเองตลอดเวลา นั้น จะปรากฏตลอด ๒๔ ชั่วโมง ขอให้ท่านพึงสังเกตอย่างนี้ นี้คือจิตที่วิปลาสนาจะเกิดขึ้นเนื่องจากสมถะ แต่เมื่อจิตของท่านอยู่ในสมถะนิ่ง ๆ โดยไม่รับรู้อะไร แม้แต่

ตัวของตัวเองก็ไม่รับรู้ มีแต่จิตอยู่ดวงเดียวเท่านั้น ในขณะที่วิปัสสนาไม่เกิดจริง ๆ แต่เมื่อวิปัสสนาจะเกิดต่อเมื่อจิตออกจากสมถะมาแล้ว แล้วก็มาเกิดความคิด จิตเอาความคิดเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามรู้ตามเห็นไป มันก็สามารถเป็นวิปัสสนาได้ ในเมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความคิดไป ช่วงจังหวะที่สงบเป็นสมาธิถึงขั้นสมถะอีกที่ มันย่อมจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เรื่องของเรื่องที่เราว่า เรามีอารมณ์วุ่นวายอยู่ มันไม่สงบ บางท่านอาจจะกล่าวว่า จิตไม่สงบ ทำสมาธิไม่ได้ ต้องให้จิตมันสงบเสียก่อน ถ้าจิตของท่านสงบเสียเองก่อนที่จะไม่ได้ปฏิบัติ ท่านจะมาปฏิบัติให้มันเห็นคิดเห็นอย่างทำไม เพราะเราไม่มีความสงบนั่นเอง จึงต้องมาก้มหน้าก้มตาปฏิบัติกัน อารมณ์ที่เราว่า มันทำให้เราวุ่นวายเดือดร้อนอยู่ หมายถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเรายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันเหตุการณ์ อารมณ์เหล่านั้นจะมาก่อทุกข์ก่อกายกัณวุ่นวายให้เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา จนสามารถมาปฏิบัติจิตใจของเราให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือบางทีปฏิบัติให้สติสัมปชัญญะของเราเห็น แผลงละเอียดยละลายไปหมด จนทำให้ไปก่อเรื่องก่อราวต่าง ๆ ให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในสังคม นี้เพราะเรายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติปัญญารู้เท่าเอาทัน

เมื่อเราฝึกหัดจิตให้มีสมาธิบ่อย ๆ เข้า สติมันก็จะค่อยดีขึ้น นอกจากสติจะดีขึ้นแล้ว คุณธรรมจะพึงเกิดขึ้นในผลแห่งการปฏิบัตินี้ ในเบื้องต้นก็คือ ศรัทธา ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เมื่อเราสามารถจะปฏิบัติได้ ในเมื่อเกิดศรัทธาความเชื่อมั่น วิริยะ ความพากเพียร มันก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว เมื่อมีศรัทธา มีวิริยะ ความตั้งใจคือ สติ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีศรัทธา วิริยะ สติ ความมั่นคงของจิตมันก็เกิดขึ้น แม้จะเป็นความมั่นคงโดยการข่มหรือโดยความตั้งใจก็ตาม แล้วในที่สุดเพราะอาศัยความข่ม อาศัยความตั้งใจ จิตมันก็จะ เป็นสมาธิ ได้โดยอัตโนมัติ เมื่อมีสมาธิแล้ว ปัญญา ย่อมจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็เพียงแต่ว่า มีปัญญาเท่าเอาทันในจิตของเราเอง เมื่อประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ สามารถดำรงตัวอยู่ในสภาพปกติไม่หวั่นไหว แม้จะไม่รู้อะไร

กว้างขวาง ที่เป็นโฆหารที่จะฟังพูดได้ก็ตาม อันนั้นคือผลที่จะฟังเกิดขึ้น ในเมื่อ
เรามาศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นพลัง คือเป็นกำลัง เมื่อพลังอันนั้นมัน
เข้มแข็ง มันก็กลายเป็นอภินิหาร เป็นใหญ่ในกิจการเกี่ยวกับการปฏิบัติของเรา ใน
เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา กลายเป็นอภินิหารแก่กล้า สติตัวนั้นมันก็กลายเป็น
เป็นมหาสติ เรียกว่า มหาสติปัญญาน เมื่อจิตมีมหาสติปัญญานเป็นเจตสิก ประกอบ
แน่นอยู่ในจิตในใจ สติตัวนั้นแหละจะเป็นผู้นำธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์
มีสติวินโย ตัวเดียวเป็นผู้นำ เมื่อมีสติเป็นผู้นำ จิตก็ยอมดำเนินไปในทางที่ถูก
ต้อง

การกล่าวธรรมะเพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านในวันนี้ ก็
เห็นว่าเป็นการสมควรแก่เวลาแล้ว ขอย้ำเตือนท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การ
เรียนรู้มากเป็นเหตุหรือเป็นปัจจัยอุปการณแก่การปฏิบัติ แต่เมื่อจะให้สำเร็จผล
อย่างจริงจังนั้น ต้องอาศัยการทำจริง อาศัยหลักโพชฌงค์ ภาวิตา พหุลักตา อบรม
ให้มาก ๆ กระทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ แล้วหวังว่าทุกท่านคงจะประสบผล
สำเร็จตามที่ตนปรารถนาโดยทั่วกันทุกท่าน

ลมหายใจมันเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา ก็ดูลมอยู่ตลอดเวลา เพราะการ
เคลื่อนที่ของลมมันมันเป็นแนวทางที่ทำให้จิตของเรา เมื่อเราจดจ่อ ร้อย ความ
นิ่งของลมก็ตาม ความเคลื่อนที่ของลมก็ตาม ลมเป็นสังขารของจิต เป็นเครื่อง
ระลึกของสติ เมื่อลมปรากฏในอาการนิ่ง เราก็ดูความนิ่งของลม เมื่อลมมัน
เคลื่อนที่ เราก็ตามรู้ลมมันแค้น เมื่อมันแค้นแล้ว จะเกิดผลอะไรขึ้นมา トラบไต
ที่จิตของเราเครื่องรู้ สติของเราเครื่องระลึก ผลก็คือว่า ทำสติให้มีพลัง
แก่กล้าขึ้น กลายเป็นมหาสติ อันนั้นคือ อบายฝึกสติ

จิตที่มึนความคิดก็ จิตที่มึนเครื่องรู้ก็ดี นั้นดีสำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าจิตไป
นิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่มีเครื่องรู้ สติไม่มีเครื่องระลึก นั้นลำบากสำหรับนักปฏิบัติ
เพราะถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไปติดความนิ่ง ซึ่งไม่มีเครื่องรู้อะไร ถ้าหากว่าจิตจะ
เดิน ดำเนินไปก็เดินไปในแง่ของฉาน ฉานชนิดที่ไม่มีเครื่องรู้ แต่จิตต้องอยู่ใน
จุดเดียว หนัก ๆ เขามาติดฉานแล้ว จิตก็ไม่ก้าวชนสูกุมิวิบัสสนา เมื่อจิตเบอ

ฉานแล้ว จิตจะกลายเป็นจิตหตุ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติท่านใดถ้าจิตมีเครื่อง
รู้ สติมีเครื่องระลึก นั่นเป็นการดีสำหรับการปฏิบัติ ถ้ายังมีความคิดฟุ้งมาก ๆ
ยังดี มันดีอย่างไร ดีเพราะจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก อย่างสมมติว่าท่าน
ต้องการจะให้จิตของท่านสงบนิ่ง แต่มันนิ่งไม่ได้ มันมีแต่ความฟุ้ง ถ้าหาก
ท่านสามารถกำหนดจิตตามรู้ เอาตัวสติตามรู้ความคิดที่มันฟุ้งซ่านนั้นแหละ มัน
จะคิดก็ตาม มันจะคิดซวกก็ตาม ตามรู้เรื่อย ๆ ไป ในขณะที่ท่านตามรู้อยู่นั้น
ผลที่เกิดจากจิตของท่านเกิดขึ้น ถ้าหากว่ามันอยู่สภาวะปกติ จิตจะอยู่ในลักษณะ
สักแต่ว่าคิด คิดแล้วก็ปล่อยวางไป แต่ถ้าหากมันเกิดอาการของกิเลสขึ้นมา
ท่านจะเกิดความยินดีและความยินร้าย สิ่งใดที่ท่านชอบ ท่านจะยึด ในเมื่อ
ท่านยึดตรงไหน กวตัมหา ก็เกิดขึ้นที่นั่น ท่านยินดีตรงไหน กามตัมหา ก็เกิด
ขึ้นที่นั่น ท่านเบอหน่ายตรงไหน วิกตัมหา ก็เกิดขึ้นที่นั่น

ถ้าหากความคิดนั้น สักแต่ว่าคิด คิดแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่มีอาการ
ยึดถือ ไม่มีอาการยินดี ไม่มีอาการยินร้าย จิตของท่านกำลังดำเนินไปสู่สภาพ
ปกติ ในเมื่อสภาพปกติมีความมั่นคงขึ้น สมาธิเกิดกลายเป็นอริยมรรคคือ ความ
ประชุมของมรรค ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันแล้ว จิตมีสภาพ
ปกติซึ่งมีสมรรถภาพที่สามารถจะปฏิบัติตัวเองไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ เป็นนัก-
ปฏิบัติสมาธิอย่าไปติดวิธีการ ถ้าเราไปติดวิธีการแล้ว เราจะเอาวิธีการนั้นมา
พึดกัน เสร็จแล้วก็เกิดทะเลาะกัน

การทำสมาธิเป็นกิริยาของจิต นั่งทำสมาธิได้ เดินทำสมาธิได้ นอน
ทำสมาธิได้ หรือใครจะแน่จริง วิ่งทำสมาธิก็ได้ ถ้าใครจะเก่งกว่านั้น เอา
ศีรษะปักที่พื้นเอาขาขยำ แล้วทำสมาธิได้ ถ้าใครไปเยี่ยมสำนักขี้เปลี่ยวจะได้
เห็นเขาทำสมาธิด้วยท่าทางเอาศีรษะปักลงกับพื้นแล้วก็เหยียดเท้าขนบนอากาศ
กำหนดจิตบริกรรมภาวนาตามแบบฉบับของเขาอยู่เป็นชั่วโมง ๆ ๆ บางที่เป็น
วัน เพราะฉะนั้น กิริยาที่แสดงออกทางกายเป็นแต่ส่วนประกอบเท่านั้น ที่สำคัญ
ที่สุดคือ การกำหนดรู้อยู่ที่จิต ท่านจะเอาอะไรเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้
ของจิต เครื่องระลึกของสติได้ทั้งนั้น

โดยที่สุด แม้ว่าท่านใดมานั่งประชุมอยู่ที่นั่น ท่านอาจจะเป็นห่วงใครสักคนหนึ่งที่บ้าน พอกำหนดจิตดูลมหายใจเข้าออก หรือยุบหนอ พองหนอ พุทโธ ๆ ๆ ก็ตาม เมื่อจิตของท่านวิ่งไปหาคนที่ทำรักท่านชอบอยู่ที่บ้าน มันไม่อยู่กับสิ่งที่ท่านกำหนด อะไรที่มันรัก มันชอบเอาอันนั้นแหละมาภาวนา อาจจะคิดถึงหลานน้อย ๆ หรือลูกน้อย ๆ คนหนึ่ง สมมติเขาชื่อ ด.ญ. ก. หรือ ด.ช. ก. ก็ได้ ถ้าภาวนาสั่งอันแล้ว มันวิ่งไปหาแต่หลานคนนั้น เขาขอเขามา บริกรรมภาวนา ทำไมจึงต้องเป็นอย่างนั้น อะไรที่มันคิดมันชอบอยู่แล้ว เราเอาสิ่งนั้นแหละมาให้มันคิดเบื้องต้นก่อน เราบริกรรมภาวนาก็ดี พิจารณาอะไรก็ดี เราจะฝึกจิตของเราให้ติดอยู่กับสิ่งนั้นเป็นเบื้องต้น เมื่อมันติดอยู่กับสิ่งที่มันคิดเบื้องต้นแล้ว มันก็ไม่วุ่นวาย ไม่ส่งกระแสไปทางอื่น มันก็ยึดสงบนิ่งอยู่กับสิ่งนั้น หนึ่งเมื่อมันสงบนิ่งอยู่กับสิ่งนั้น มันกลายเป็นสมาธิความปลอดโปร่งของจิต แล้วภายหลังมันจะเกิดความไม่ติดขึ้นมา อย่างภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม เราฝึกจิตของเราให้ติดกับสิ่งที่เรานึกอย่างเหนียวแน่น จนไม่พราวจากกัน

ถ้าหากว่าอาตมาพูดผิดหลักไป ก็ขอให้ท่านนึกดวงค์ฉาน ๕ ซิ วิตก นึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของจิต วิจารณ์ จิตจดจ่อ หรือซึมซาบเข้าไปในอารมณ์ที่ท่าน วิตกถึง อาการที่จิตซึมซาบไปในอารมณ์ที่ขบบริกรรมภาวนาอยู่นั้น จนกระทั่ง จิตสนิทแนบแน่นกับอารมณ์นั้น จิตติดอารมณ์ไซ้ใหม่ล่ะ ในเมื่อมันติดกับสิ่ง หนึ่งมันก็ไม่คิดถึงอีกสิ่งหนึ่ง มันคิดถึงอยู่แต่สิ่งเดียวเท่านั้น ในเมื่อมันติดอยู่กับสิ่ง หนึ่งเดียว ไม่ส่งกระแสไปทางอื่น มันเกิดความสงบไซ้ใหม่ นี้เราดูกันแค่นี้

ถ้าหากการปฏิบัติ เราไม่ยึดวิธีการเป็นใหญ่ เราเอาประสบการณ์ที่ เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องตัดสิน เราจะหมดปัญหาข้อสงสัย เราจะต้องตั้งใจมัน แน่วแน่ลงไปว่า

๑. เรามีจิตมีใจ เรามีสมรรถภาพ พอที่จะปฏิบัติได้

๒. อารมณ์ที่มาเป็นคู่กับจิตที่เรานึกถึงนั้น ดีพอที่จะกล่อมจิตของเรา ให้เข้าไปสู่ความสงบ

๓. ตั้งใจทำจริง คือ นึกถึงสิ่งนั้นจริงๆ เอาความจริงเข้าไปเป็นหลัก
 ในหลักที่ว่า ภาวนาให้มาก ๆ อบรมให้มาก ๆ กระทำให้มาก ๆ
 ทำให้ชำนาญชำนาญ

การตั้งเจตนากำหนดบริกรรมภาวนาเป็นการปรับปรุงปฏิบัติ คือ ข้อ
 ปฏิบัติ เมื่อสมาธิจะเกิดขึ้น เราจะต้องหมัดความตั้งใจ สมาธิเกิดขึ้นต่อเมื่อเรา
 หมัดความตั้งใจ การค้นคิดพิจารณาอะไรก็ตาม ซึ่งในสายแห่งวิปัสสนา ใน
 ขณะที่เราตั้งใจค้นคิดอยู่นั้น วิปัสสนาจะไม่เกิด เมื่อเราหมัดความคิดแล้วนั้น
 แหะละวิปัสสนาจึงจะเกิด นึกตื้อนั้นขอฝากบรรดานักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติ
 ทั้งหลายไว้พิจารณาเป็นข้อสังเกต ตัดสินประสพการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของ
 ตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพิจารณาวิปัสสนานั้น トラบไตที่เรายังมีเจตนา
 ตั้งใจคิดอยู่ว่า สิ่งนั้นคือ สิ่งนั้นคือ นี่เป็นแต่เพียงการปรับปรุงตกแต่งปฏิบัติข้อ
 ปฏิบัติ ในเมื่อหมัดคำว่า สิ่งนั้นคือ จิตสงบนิ่งว่าง เมื่อเกิดความว่างแล้ว ถ้าจิต
 มีสมรรถภาพพอที่จะเกิดภูมิความรู้ ภูมิธรรมขึ้นมา มันจะเกิดขึ้นหลังจากที่จิต
 ของท่านว่างแล้ว คือ ว่างจากเจตนาสัญญาที่จะน้อมนึกใดๆ ทั้งสิ้น ในเมื่อ
 ว่างจากเจตนาสัญญาที่จะน้อมนึกไป ความคิดความรู้ที่เกิดขึ้นในอันดับต่อไปนั้น
 จะรู้สึกว่าจะเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่ได้ตั้งใจ นี่ให้สังเกตกันอย่างนี้.