

การละกิเลส ด้วยศิล สมากิ บัญญา

แสดงธรรม ณ หอประชุมใหญ่ โรงพยาบาลสงข์ กทน. เมื่อ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้นำธรรมะอันเป็นคุณธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากล่าวบรรยายเพื่อประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง แต่ความจริงการศึกษาธรรมะและการฟังธรรมะนั้น เราฟังกันมานานมากแล้ว เข้าใจว่าสามารถนั่งศึกษาธรรมะและนั่งกราบไหว้ธรรมะทุกความละเอียดลึกซึ้งมาก แต่การรัฐธรรมะ หรือธรรมะที่เราศึกษาตามตั้งตัวรานั้น เป็นแต่เพียงเครื่องอุปกรณ์ หรือเป็นแผนที่ ที่เราจะถือเป็นหลักคิดในการปฏิบัติ

ณ บัดนี้ เราทั้งหลายก็ได้ sama ทางเบญจุศิลก็ อีก ๓ วันเป็นหลักการที่เราจะละกิเลส ด้วยเจตนาคือความตั้งใจ กิเลสบางอย่างเราระได้ด้วยความตั้งใจที่จะละ เช่น กิเลสส่วนหนาๆ ที่เป็นไปในทางกายทางวิชา อันนี้เราตั้งใจจะได้ เช่นอย่างศิล และเมื่อท่าน sama ทางมาแล้วสกอร์ อันนี้เป็นหลักการละกิเลส ที่จะฟังก้าวล่วงทางกาย ทางวิชา กิเลสส่วนเราตั้งใจเจตนาด้วยโดยไม่ล่วงละเมิดสิกขานนี้ ที่เรา sama ทางมา และการละกิเลสด้วยการตั้งใจนี้ บางที่อาจจะมีการขาดตกบกพร่อง แต่เราตั้งใจจากเพียรพยายามที่จะละกิเลส ความพยายามพากเพียรที่จะละบ่อยๆ ละให้มากๆ เป็นการผูกหันนิสัยของเราราให้เกยชินต่อการละกิเลสส่วนนี้ เมื่อحنกๆ เข้า นิสัยที่เราผูกหันนิสัยเกยชินนั้น มันจะกลายเป็นนิสัย และก็กลายเป็นอุปนิสัย คือ ความเกยชิน เมื่อเป็นอุปนิสัยแล้ว เจตนาที่จะละเวนกิเลสส่วนนี้ มันจะกลายเป็นสภาพความเป็นเอง ซึ่งจะเป็นคุณธรรมเดখนประจําจิตของเรา เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะจะกลายเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกสำนึกผิดชอบชัวด จนกลายเป็นอุปนิสัยที่แท้จริงฟังแน่นอยู่ในจิตของเรา

หลักการและความชี้ช้า ประพฤติความดี ในขนศีลธรรม ซึ่งเป็นไปโดยความตั้งใจนั้น ก็หมายถึงความชี้ช้า ตามกฎของศีล และการ ดังที่ทำให้ทั้งหลายได้สามารถมาแล้วนั้น แต่สำหรับกิเลสซึ่งเป็นสังข์ผงแన้มอยู่ในจิตใจของเรามาตั้งแต่นานนานนั้น เราจะต้องอาศัยการฝึกหัดอบรมในทางจิต ในเมื่อกล่าวถึงการอบรมในทางจิต จะหนีไปจากหลักของการบำเพ็ญสามัชชี หรือเจริญกาวาด้วยอุบายนอย่างโดยย่างหนักไม่ได้ เพราะการบำเพ็ญสามัชชีเท่านั้น จะเป็นพื้นฐานให้จิตของเรามั่นคง ในการที่จะคงใจมั่นต่อการและความชี้ช้า และประพฤติความดี วิธีการบำเพ็ญสามัชชีก็มีหลายแบบหลายอย่าง แต่จะด้วยประการใดก็ตาม สำคัญอยู่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจกำหนดรูปองทัศน์ของตน โดยอุบຍาทจะเห็นยว่าอาธรรมฟื้อย่างโดยย่างหนัก มาเป็นเครื่องบรรกิรรมกาวา หรือเป็นอาธรรมฟื้นพิจารณา เพื่อเป็นอุบຍาให้เราได้ พลัง หรือ อันตราย คือ สรหภัพและ ทำให้เราเกิดศรัทธาในการที่จะปฏิบัติ วิธีะพละ ทำให้เราเกิดความพากเพียรในการปฏิบัติ สพิพะ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติ สามัชพะ ความมั่นคงในการที่จะปฏิบัติ และ บัญญาพละ ความรอบรู้ภายในดวงจิต ซึ่งเป็นสังจាเป็นทันก์ปฏิบัติจะพึงอบรมให้เกิดใหม่ขึ้น ดังนั้น การบำเพ็ญสามัชชี โดยหลักความเป็นจริงแล้ว เรายังคงให้จิตสงบลงมั่นเป็นสามัชชี มีอุปจารสามัชชี และอัปปนาสามัชชีเป็นลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุภานุ คือ ปฐุมภานุ ทุติยภานุ ตติยภานุ และ จตุตภานุ ซึ่งเป็นพื้นฐานเบองตน ทำให้จิตได้สมถะ เพราะสมถกรรมฐาน หรือสมถจิตนั้น เป็นพื้นฐานให้เกิดสติปัญญา เพราะขณะนั้น การบำเพ็ญสามัชชีนั้น จึงเป็นสังจាเป็นที่ร��กจนจะต้องตั้งใจบำเพ็ญกันอย่างจริงจัง ถ้าหากว่า นักปฏิบัติทั้งหลาย มาตั้งใจที่จะบำเพ็ญสามัชชีกาวา กันอย่างแท้จริง โดยตัดความลังเลลงสักได้ ๆ ออกจากจิตใจให้หมดสันแล้ว แม้เราจะยังเอาร่มฟื้นกรรมฐานอย่างโดยย่างหนักมาเป็นค่ำองใจ แม้แต่บริกรรมภานุพทโธ ๆ ๆ หรือยืนหนอ พองหนอ ก็ตามแต่ หรือจะเอาร้ออย่างโดยย่างหนัก มาเป็น เครื่องพิจารณาของจิตก็ได้ทั้งนั้น บริกรรมภานุกัด หรือการพิจารณาอะไร กด จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้ตามสามัชชี และเป็นการอบรมสติ ให้สตินักลายเป็นมหาสติปัญญา

เมื่อจิตได้กล้ายเป็นมหาสัตบัญญาณแล้ว สติประกอบกับจิต กล้ายเป็นตัวผู้รุ่งได้นามว่าพุทธะเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบูติ นับจำเดิมจากนั้นจิตกสามารถปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้ตามลำดับขึ้น ซึ่งทั้งสุดแล้วแต่ความพากเพียรพยายามของท่านผู้ใด ดังนั้น การศึกษาธรรมะก็ การเรียนธรรมะก็ ถ้าปราสาจากการปฏิบูติอย่างจริงจังแล้ว ผลที่จะพึงเกิดจากการปฏิบูตินั้น ย่อมไม่มี กันสั่งทั้งหมดจริงๆ ก็คือ การปฏิบูติจริง ทำจริง อาศัยหลักที่ว่า กวิตา อบรมให้มาก ๆ หลีกตา กระทำให้มาก ๆ เช่น อาย่างเราจะเอาคำหวาน พุทธ ๆ ๆ เป็นตน ก็ต้องท่านผู้ใดจะคิดหรือตัดสินใจให้แน่นอนไปว่า ลองดูชิมันจะหวาน พุทธ อย่างเดียว และมันจะมีผลอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ แล้วก็ต้องไนนั่งบริกรรมหวาน พุทธ หรือเราจะไม่นั่งก็ตาม เดินหวาน พุทธ ก็ได้ ยืนหวาน พุทธ ก็ได้ นอนหวาน พุทธ ก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุด กด ทำสติกานัดจิตนี้กับ พุทธ ไว้ในใจ เอา พุทธ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จนสามารถทำจิตให้ดีอยู่กับคำว่า พุทธ แม้ว่าในขณะนี้ จิตของเรายังไม่สงบตั้งมั่นเป็นสมารธ ตามแบบฉบับตามท่านกล่าวไว้แล้วก็ตาม แต่บัญหาสำคัญเมื่อจิตของเรามาอยู่กับ พุทธ เป็นส่วนมากแล้ว แล้วเราจะมีความรู้สึกกับอารมณ์อ่อน ๆ นั้นอย่างไร เข้าใจว่า ถ้าคุณเครื่องยืด จิตมีเครื่องอยู่ จิตของเรากจะพراعจากอารมณ์ทวนวยต่างๆ ให้เข้ามาด้วยกับคำว่า พุทธ เมื่อเวลากระบทอารมณ์สั่งให้เข้าแล้ว โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ จิตของเราระวงไปทาง พุทธ แล้วก็อาจจะบรรเทาความวุ่นวายที่จะเกิดขึ้นกับจิตได้บ้าง อันนี้เป็นผลที่เราจะได้รับจากการหวาน พุทธ

การที่เราจะทำสมารธหวานให้ได้รับผลจริงจังนั้น อยู่ที่การกระทำจริงและทำให้มาก ๆ เป็นสำคัญ การหวาน พุทธ ๆ ๆ นั้น แม้ว่าบางท่านอาจจะกล่าวว่า การหวาน พุทธ จิตเป็นได้แค่เพียงขั้นสมถกรรมฐาน ไม่ถึงขั้นวัชสานักรณฐานก็ตาม แต่ขอให้ท่านลองทำดูซิว่า เมื่อสามารถทั้งหวาน พุทธ ทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมารธ เมื่อจิตหวาน พุทธ และ จิตสงบลงไปพอสร้างขึ้นมา คำว่า พุทธ นั้นจะหายไป ในเมื่อ พุทธ หายไปแล้ว จิตของผู้

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการแก้ไขปัญหาทางคณิตศาสตร์ ผ่านการทำ zadaniya ที่หลากหลาย ทั้งแบบทฤษฎีและเชิงประยุกต์ ทำให้เด็กๆ สามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อจิตเข้าไปถึงจุดที่เรียกว่า อัปปนาสมาร์ต นั้น ขอทำความเข้าใจกับท่านผู้ปฏิบูรณ์ต่ออีกรอบหนึ่งว่า จิตอยู่ในอัปปนาสมาร์ต จะมีลักษณะนั้น ๆ แล้วก็มีความส่วนเป็นเครื่องหมาย สมາชาติที่ถูกต้อง และสามารถที่แท้จริงนั้น ย่อมมีความส่วนทางภาษาในอิตเบ็นเครื่องหมาย ถ้าสามารถอันใดมีค่าไม่มีความส่วน สามารถอันนั้นท่านเรียกว่า โนหะ-สมาร์ต

ความส่วนของจิตนั้น เป็นสัญลักษณ์ที่ทำให้จิตมีสติสมปชัญญะ
ดูน แต่ความรู้สึกของผู้ทำให้ลงบนอับปนาสามาธิได้นั้น จะมีความรู้สึกอยู่
ภายในจิตอย่างเดียว ความรู้สึกของจิตที่จะติดต่อไปโลกภายนอกไม่มี เพราะ
ในขณะนั้น ลมหายใจได้หายขาดไปแล้ว เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ลม
หายใจก็เป็นภัยส่วนหนึ่ง ร่างกายที่เป็นตัวเป็นตนก็หายไป ในเมื่อตัวตนโดย
สมมติบัญญัติคือภัยหายไปแล้ว ลมหายใจก็หายไปแล้ว ตัวตนที่เรยกว่า
อัตตทัปส์ มีตนเป็นแกะ อัตตสาระ มีตนเป็นทพง กอจิต จะปรากฏเด่นชัด ใน
เมื่อจิตปรากฏเด่นชัด และความรู้สึกภัยในจิตเด่นชัด นั้นแหล่งที่มาคือทำพระ-
พทธเจ้าตรัสไว้ว่า อัตตา หิ อัตตโน นาโด ตนเป็นทพงของตน เมื่อไรทำ
จิตให้บรรลุลงบนนั้น ก็จะได้รู้สึกในทันทีว่า อัตตาตัวตนที่เป็นทพง เป็นที่แกะ
หรือมีตนเป็นสาระนั้น จะปรากฏอย่างเด่นชัด และในบางครั้ง ถ้าผู้นั้น
นั่งสมาธิยืนลักษณะรูหันหน้ายิ่ง ก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า แท้ที่จริงอัตตาตัวตนที่
เป็นรูปร่างภายนั้น มันไม่ใช่ตัวตนอย่างแท้จริง ไม่ใช่ทพงพารากษัยกันอย่างแท้
จริง แต่แท้ที่จริงตัวตนที่เป็นทพงท่าอาศัยก็คือ จิต

ดวงจิตที่ปรากฏเด่นชัดอยู่ในเหล่า จะเป็นตัวตนทพงทอาศัย และอีกอย่างหนึ่งจะทำให้ผู้ภานานนรักกว่าจะไร้คือตัวตน ตัวตนจะเป็นทพงอย่างจริงจังนักของไร นอกจากกว่าจะรู้ว่าตัวตนอันเป็นทพงของตัวเองอย่างแท้จริง

คืออะไรแล้ว ย่อมจะสามารถรู้ว่า สภาพจิตเดิมอันแท้ที่สุดคืออะไร ในขณะที่เรามีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น จิตของเราระรู้ถึงความปริสัยที่สะอาด และเรียกว่าเป็นเจตท้อยห่อนความสุข ความทุกข์ เพราะในขณะที่สภาพจิตเป็นเช่นนั้น สุขก็ไม่ปรากฏ ทุกข์ก็ไม่ปรากฏ เป็นสภาพจิตที่น่องอยู่เฉย ๆ ในขณะนั้น ถึงแม่ว่าสตินปัญญาอย่างอื่นจะไม่เกิดขึ้นในขณะนี้ก็ตาม หากไตรสารสามารถทำจิตให้บรรลุถึงความเป็น เช่นนั้นอย่างเขา จะเป็นฐานที่ให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ ซึ่งมันจะเกิดอย่างที่เราไม่รู้สึกตัว ทันตามตัวเราที่ท่านกล่าวว่า จิตอยู่ในสภาพของสมณธรรมฐานนั้น ย่อมไม่มีความรู้ที่จะเกิดขึ้นในขณะนั้น อันนี้เป็นความจริง ครับ อย่าไปปฏิเสธมติอันนี้

แต่นอกจากจะเกิดสตินปัญญาขึ้น ต่อเมื่อจิตของเราถอนจากสามาธิในขณะออกมานั้นแล้ว เราจะมีสติสัมปชัญญะตามรู้ เมื่อจิตเกิดความคิดขึ้นมาโดยธรรมชาติของจิตแล้ว จะไปสงบลงอยู่ตลอดกาลไม่ได้ ถึงคราวถึงกาลลงเวลาแล้ว จิตก็ยอมถอนออกจากสามาธิ ในเมื่อจิตถอนออกจากสามาธิ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา จิตก็จะมีความคิดเกิดขึ้น จิตจะคิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ สำคัญอยู่ตรงที่ ลักษณะตามรู้ทันความคิดนั้น เป็นตัวการที่สำคัญ ถ้าหากผู้ภาวนาไม่ด่วนพรัดพรวดออกจาก การปฏิบัติ ใช้เวลาตามกำหนด ตามความคิดของตนเองไป ความคิดอันนั้นกลายเป็นเครื่องรบของจิต เป็นเครื่องระลอกของสติ ในเมื่อจิตมีความคิด จิตก็มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติก็มีเครื่องระลอก ถ้าหากว่าจิตตามรู้ทัน หรือสติตามรู้ทันความคิดเมื่อไร ความคิดอันนั้นกลายเป็นภัยความรู้ กลายเป็นภัยบัญญาของผู้ปฏิบัติ แต่ท่านผู้นั้นไม่หลงความคิดของตัวเอง

ถ้าหากสติสัมปชัญญะมีพลังแก่ถ้า แม้จิตจะเกิดความรู้ความคิดอะไรขึ้นมาก็ตาม ความรู้และความคิดอันนั้นจะกลายเป็นภัยบัญญาของจิต จิตอาจจะคิดเรื่องใดได้ อาจจะคิดเรื่องชักได้ แต่สำคัญอยู่ที่ตัวสติซึ่งรู้เท่าทันความคิดอันนั้น เมื่อคิดขึ้นมาแล้วจิตไม่มีความยึด เมื่อจิตไม่มีความยึดกับความคิดของ

ตนเอง ปฏิกริยาพึงให้เกิดความยินดีความยินร้ายย่อมไม่มี เป็นแต่เพียงกริยาสักว่าคิดๆ แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวผู้ มันก็จะตามทันความคิดของตัวเองตลอดไป ถ้ายิ่งตามกำหนดครั้นความคิดนี้ ถ้าสติตามทันความคิดความคิดอันนั้นยังจะเกิดมากขึ้น เพราะยิ่งจ้องดู ยิ่งตามรู้ตามเห็น ยิ่งตามทันเท่าไร ความคิดมันยิ่งจะเกิดมากขึ้นเท่านั้น บางที่มันอาจจะเกิดขึ้นมาอย่างที่เราไม่สามารถจะกำหนดทัน ถ้าสติอ่อนเมื่อไร กำหนดตามรู้ความคิดไม่ทัน จิตไปหลงยึดถือสิ่งนั้นๆ เข้า มันก็เกิดเป็นตัวกิเลส ถ้ายังดูสืบสาน กามตัณหา ถ้าติดกับเป็น กວตัณหา ถ้าหากว่ายินร้ายก็เป็น วิกตัณหา ถ้าจิตคิดแล้ว มีสภาวะปักมีแต่ความปักมีเป็นหนึ่ง ไม่ยึด ไม่หลง ไม่เกิดความยินดี ไม่เกิดความยินร้าย นั้นแหลกคือ อาการกับกิเลส

ความคิดที่เรายังไม่มีสมารถ ที่เรายังไม่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความคิด ความคิดอันนั้นสามารถที่จะเอาใจตของเรามาไปบดขี้ให้เกิดความสุข ให้เกิดความทุกข์ ซึ่งสุดแท้กิเลสจะปะรุงไป อันนี้เป็นความคิดในสมัยที่เรายังไม่มีสมารถ ไม่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์อันเป็นพละหรือเป็นอันตราย แต่ถ้าหากว่าจิตผ่านความเป็นสมารถบ่อยๆ ถ้าตึกจะกล้ายเป็นพละ เป็นอันตราย สามารถที่จะรู้ทันกัน ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ และจะสามารถปรับคันประคงจิตให้ดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ เมื่อจิตรู้เท่าทันอารมณ์ คือความคิดที่เกิดขึ้นในจิต มันก็กล้ายเป็นตัวสติปัญญา

ปัญญา ถ้าจะว่ากันตามความเข้าใจโดยทั่วๆ ไป ปัญญาที่เราใช้สัญญาแล้วนานอีกคิดพิจารณาธรรมะตามที่เราเข้าใจ โดยความตั้งใจ อันนั้น มันเป็นสติปัญญาธรรมชาติ แต่ถ้าปัญญาที่เกิดจากสมารถ อันนั้นมันเป็นสมารถปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องอาศัยปัญญาในขั้น จิตหมายปัญญา หรือ สุ่มหมายปัญญา ที่เกิดจากการคิด ที่เกิดจากการพึง แล้วก็น้อมนำพินิจพิจารณาตามหลักการ เช่น เราระพิจารณาพระไตรลักษณ์ ว่าสิ่งนี้ไม่เทยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราใช้สติปัญญาไปอย่างธรรมชาติ คือคิดพิจารณาไปตามหลักที่เราเรียนรู้มา และพร้อมๆ กันนั้นก็พิยายามทำจิตให้เป็นสมารถไปด้วย เมื่อจิตสงบลงไปเป็น

สามารถเมื่อไร เมื่อนั้นปัญญาที่เกิดจากความคิด ปัญญาที่เกิดจากการพึง มันก็จะเป็นความธรรมดานั่นให้เกิดปัญญาในตนสามารถบัญญา หรือ ภายนอกยังบัญญา

บัญญาตามสัญญารือความทรงจำ เป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดบัญญайнั้น
สามารถ เป็นสังทออาศัยซึ่งกันและกัน เพื่อการบริกรรมภารานาก็ต่อไป
ก็คิดพิจารณาตามสัญญาที่เรารายนามาด้วย ก็ต้องอย่างนี้ เป็นอุปกรณ์ให้
จิตเกิดสามาชี แต่สามาชีที่เกิดจากบริกรรมภารานั้น ส่วนมากเนื่องจากลงไว้
แล้วจะไม่ค่อยเกิดความรู้อะไรขึ้นมา แต่ถ้าสามาชีที่เราได้ผ่านการพิจารณาอย่าง
มากแล้ว เมื่อจิตลงมือนั้นเป็นสามาชี จะทำให้เกิดมีบัญญайнั้นมาเพิ่มมากขึ้น
อาศัยบัญญัติความรู้ในทางที่เราทรงจำมาด้วยสัญญานั้น เป็นคุณธรรมที่เกอกกล
อุดหนุนกันไป นข้อสังเกตในการที่เราจะพึงทำความเข้าใจในขณะที่บันทึก
ภาราน ถ้าหากว่าจิตของเราระบุผ่านการพิจารณาอย่างนี้แล้ว เมื่อจิตลง
ลงไว้ในนั้นอปจารสามาชี ถ้าเกิดสติบัญญัติความรู้ขึ้นมาเอง สติบัญญัติความรู้
ขึ้นนั้นยังจะมีสมมติบัญญัติอยู่ เมื่อจิตรู้อะไรขึ้นมาบ้างจะเรียกชื่อสติบัญญัตินั้นว่า เป็น
สติบัญญัติส่วนตัว เป็นสติบัญญัติที่ส่วนตัวที่สั่งนั้นเป็นสังเกต แต่ถ้าจิตลงละเวียดลงไว้กันจริงๆ แล้ว
จะใช้คำว่าจิตอยู่ในระดับของอปปนาสามาชีกีสุดแล้วแต่พึงจะเข้าใจ แต่ประสบ-
ภารณ์บางครั้งที่มันเกิดขึ้นนั้น จิตอยู่ในลักษณะที่ส่งบนั่นส่วนที่ว่าง มีความสว่างไสว
แต่ถ้าหากว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องรบกวนจิต เป็นเครื่องระลอกของสติบัญญัติลด
เวลา แต่ส่งที่หัวใจภูมานั้น จิตไม่มีความสำคัญนั้นหมายว่าจะเรียกสั่งนั้น
ว่าเป็นอะไร แต่สั่งที่มันอยู่ เป็นอยู่ตลอดเวลา อันนกออลักษณะของภูมิจิตที่ส่งบน
อย่างละเอียดแล้วเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา เข้าใจว่า สังฆธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น
ย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติ แม้ในขณะนั้น จิตตัวผู้รู้เขาก็จะไม่สมมติเรียกตัวเขาก็
อาจว่า จิตตัวผู้รู้ แม้แต่ส่งที่หัวใจภูมานั้น จิตก็ไม่เรียกว่าอะไร เข้าใจว่าภูมิ
ความรู้ในขั้นนั้น อยู่ในขั้นที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ ของจริงที่ปรากฏขึ้นในจิตของ
ผู้ภารานนั้น จะต้องอยู่เหนือสมมติบัญญัติเสมอ ถ้าสังเกียหังนี้สมมติบัญญัติ ลงนั้น
ก็ยังไม่ใช่ความจริง หรือยังไม่ใช่สังฆธรรม

การทำสำนักนักให้ทุกท่านจงเข้าใจว่า สมាមิเป็นภารกิจของชาติ ส่วนการนักดู การยินดี การเดินดู การอนุดู อันนั้นเป็นแต่การเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งกำหนดจิต บริกรรมภารนา หรือพิจารณาอะไรตาม เรียกว่า นั่งสมາธิ ถ้าการกำหนดจิต หรือบริกรรมภารนา พิจารณาอะไร ไปในท่าเดินเรียกว่า เดิน ลงกรณ์ ถ้ากำหนดจิตพิจารณา หรือบริกรรมภารนาในท่ายืน เรียกว่า ยืนสมາธิ ยืนทำสำนัก ถ้านอนสหไสยาสัน กำหนดจิต บริกรรมภารนา หรือพิจารณา ก็เรียกว่า นอนทำสำนัก การทำสำนักในท่านั่ง ท่ายืน ท่าเดิน ท่านอน ใช้ภารกิจ ทำการกำหนดจิตบริกรรมภารนาหรือพิจารณาอย่างเดียวกันหมด อันนั้นเป็นแต่เพียงเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้ร่างกายสบายพอสมควรเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสำนักอย่าไปติดวิธีการ ถ้าจะติดก็ให้ติดวิธีการกำหนดจิต หรือการบริกรรมภารนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบริกรรมภารนานี้เป็นอุบายทำจิตให้ติดอยู่กับสังขาน หนึ่งในเบองตนก่อน เพื่อจิตจะได้พражากจากความคิดทวนวายกับเรื่องอันๆ แล้ว รวมกับสังขาน เดียวคือ บริกรรมภารนานั้น เราจะได้ทดสอบว่า จิตของเราอยู่กับบริกรรมภารนานั้นหรือเปล่า และก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตมีสำนัก

ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอทุกท่านได้โปรดกำหนดจิตทำสำนักตามแบบฉบับที่ตนเคยฝึกหัดชำนาญมาแล้ว จะเป็นแบบใดก็ตาม สำนักแต่ละแบบ ๆ นั้น ความมุ่งหมายก็อยู่ที่ว่าทำจิตให้เป็นสำนัก ให้มีสติบัญญา ให้รู้จริงเห็นจริงในสภาพธรรม แล้วก็เป็นอุบายให้จิตปล่อยวาง ความยึดมั่นถอนในสิ่งต่าง ๆ ไม่ให้เกิดมีอาการของกิเลสขึ้น หรือให้มดกิเลสเป็นที่สุด อันนี้คือจุดมุ่งหมาย.

พุทธานุสสติ

แสงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๔ กันยายน ๒๕๒๖

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย การแสดงธรรมวันนี้ คิดว่าจะไม่พูดอะไรให้มาก เพราะการแสดงธรรม ก็คือการนำเรื่องของธรรมะมาเล่าสู่กันฟังตามความรู้และความสามารถของผู้ที่จะพูดได้มากน้อยเพียงใดแค่ไหน และได้เคยฝ่ามือการปฏิบัติ มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติเพียงใดแค่ไหนตามขั้นกุมิของตัวเอง การเรียนปริยัติหรือการพึงเทศน์ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายก็พึงกันมาก และการปฏิบัติตามธรรมะที่เราได้ฟังและเรียนรู้แล้วนั้น ก็เข้าใจว่าจะมากพอๆ กัน

ณ โอกาสัน จึงได้ทั้งขอเชิญชวนบรรดาท่านผู้มุ่งเกียรติทั้งหลายจง กำหนดจิตตั้งใจว่า ฉันจะตั้งใจทำสำนึ ให้ด้วยจิตของฉันเป็นสำนึ ที่สติกว้างค เพื่อให้เกิดบัญญาติแข็งเห็นจริง ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็รวมเอา ความรู้สึกทั้งหมดไปรวมอยู่ทั้งจิต นักลิ้งพระบรมครู คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ์ โดยภากยานาถิ่ว พุทธ ณัฐโน สังโน แล้วก็นกรุณาลง ไปทั้งหมดของเราว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่จิต พระธรรมก็อยู่ที่จิต พระสังฆก็อยู่ จิต จิตตัวรู้นักคำว่า พุทธ นักคือพุทธะ รวมความแล้วว่า ไกรก็ตามที่ ความรู้สึกสำนักผิดชอบ หรือรู้อยู่ในจิตของตัวเอง ผู้นั้นได้ชื่อว่ามี พุทธะ คือ ผู้อยู่ในจิตของเวลา แต่โดยธรรมชาติของพุทธะ ที่ยังมีส่วนดี มันยังปิดบังอยู่คือ กิเลส ตัวผุรของแต่ละบุคคล จึงยังไม่เด่นชัด เพราะฉะนั้น เพื่อให้ตัวผุรของแต่ละท่านเด่นชัดขึ้น จึงมุ่งหมายที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ทราบ คือ การทำสำนึ

การทำสำนึ ก็คืออนัยที่พยากรณ์ประกอบความคิดที่มั่นแฝ່ซ่านอยู่ทั่วทุกทิศ ให้ไปอยู่ร่วมกับสั่งๆ หนึ่งในเบื้องตนก่อน โดยที่สุด แม้ความคิดถึง

คำพูดเพียงคำ สองคำคือ พุทธ เป็นตน หรือเพียงจิตอยู่ในจุดใด จุดหนึ่ง ตามแบบแห่งการเพ่งกสิณ อุบَاดังกล่าวเป็นอุบَاดพรากความรู้สึกของจิตที่มันແປไปทั่วทุกทิศต่างๆ ในอารามณ์ต่างๆ ให้พรากรจากสั่นนั้นฯ มาร่วมอยู่ในจุดเดียว คือ พุทธ หรือจุดที่เพ่งนั้น และไม่เฉพาะแต่ พุทธ หรือจุดที่เพ่งแม่คำอัน เช่น ยบหนอ พองหนอ หรือเกิดบัวไรก็แล้วแต่ ล้วนแต่จะเป็นอุบَاดทำใจให้คำนี้เข้าไปสู่ความสงบ คือให้เพ่งอยู่ในจุดนั้นหรือ รู้สึกในคำพูดเพียงคำนั้นเท่านั้น อนนคืออุบَاดในเบองตน ถึงแม้ว่าหาอยู่ฯ ท่านอาจจะผ่านการบำเพ็ญภารณะมา มีภูมิจิตภูมิใจสูงยงขึ้นไปกว่าระดับขั้นดังที่กล่าวแล้วก็ตามทันน้ำมากล้าวอ กกเพื่อเป็นการเตือนจิตเตือนใจ เตือนความรู้สึกของนักปฏิบัติทั้งหลายให้มีความรู้สึกมั่นคงต่อการปฏิบัตินั้นฯ บริกรรมภาระกัด หรือการพิจารณาธรรมอันได้อันหนึ่งสัก แม้ว่าเราจะทำผ่านมาแล้ว แล้วจะถือว่าเราผ่านขั้นนั้นมาไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำชาฯ ชา กๆ อุบَاดในระดับนั้น หรือขั้นนั้นฯ ซึ่งเริ่มจากจุดเริ่มตนจนกระหงลงจุดเบองปลาย คือขั้นภูมิจิตละเอียดทสด ตงแต่เบองตน เบองกลาง และก์เบองสูงสุดนั้น เราจะไปปล่อยทึ่งไม่ได้ วถุจตุทเคลินฯ มาในลักษณะอย่างไร เริ่มความรู้ความเห็นอย่างไร เราจะต้องทบทวนสังทเราผ่านนั้นน้อยฯ เพื่อให้มีความชា นิชานัญ เพื่อบังกันไม่ให้เราหลงผิด เข้าใจผิด บางท่านอาจจะสามารถทำภูมิจิตภูมิใจให้มีความรู้ในธรรมะนั้นละเอียด เราอาจจะมีความรู้ เราอาจจะมีความเห็น แต่ถ้าเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงกันจริงฯ เราอาจจะไปยึดเอาความรู้กับความเห็นเท่านั้น ที่เราได้เราลงว่าเป็นสังทเราสำเร็จแล้ว แต่เรายังขาดการนกถงอกสังหนึ่งคือ ความเห็น

การบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติต้องประกอบพร้อมด้วยลักษณะ ๓ อายุ

๕
กอ

๑. ความรุหเทพนภัยในจิต

๒. ความเห็นคือ เห็นด้วยกับความรู้นั้น

๓. สภาพจิตที่เป็น หมายถึงการปล่อยวาง

ประกอบพร้อมด้วยลักษณะทาง ๓ อย่างนั้นจะได้ชื่อเราน่าทึ่ง ทั้งเห็น
ทั้งเป็น สังหารรู้ เรายเห็น เรายเป็น เมื่จะเป็นสังเกต ล้วนเดินที่ราพิจารณาฯ
ชากร อัญญัน มั่นกับเป็นอุบายนี้ให้สภาพจิตของเราเปลี่ยนแปลงขึ้น ตามลำดับ-
ขึ้นแห่งความสามารถ เพราะะฉะนั้น ในหลักที่ครูอาจารย์เคยกล่าวแนะนำสั่ง-
สอนหรือในหลักพระสูตรต่างๆ ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้เรียนมาแล้ว เช่น
อย่างในหลักของโพชุมงค์ปีรากฎว่า ภวิตา พหลีกตา อุบรมให้มากๆ กระทำ
ให้มากๆ ทำให้ชำนาญ นคือหลักการของท่าน

สำหรับวันนี้ อาทิตย์จะกล่าวถึงการปฏิบัติเพียงแค่ขั้นอนุสตดิ อนุสตดิ
ก็ การระลึก ในขั้นนี้จะยกเอาตัวอย่าง การระลึกถึงพระพุทธเจ้า ก็ พุทธา-
นุสติตามพุทธพอดีเป็นตัวอย่าง การนึกคุณของพระพุทธเจ้าเรียกว่า พุทธานุสตดิ ซึ่ง
เป็นอนุสตดิข้อหนึ่งในอนุสตดิ ๑๐ ที่นี่เรามานักถึงคุณของพระพุทธเจ้าด้วย
คำว่า พุทธ เป็นต้น ได้ชื่อว่า พุทธานุสตดิ ทันถ้าเรานึกคำว่า พุทธ ๆ ๆ
ชาๆ อัญอย่างนั้น ถ้ายเป็นการภารนา หรือการอุบรมจิต เพื่อจะให้จิตของเรา
มาติดกับคำพุทธ ก็คำว่า พุทธ เป็นคำเดียว อันเป็นหมายในเบองศัพท์

ขอให้ท่านลองสังเกตดูว่า เมื่อท่านนึกถึงคำว่า พุทธ ๆ ๆ ติด ๆ กัน
โดยไม่ปล่อยให้มีช่องว่าง จิตของท่านสามารถที่จะคิดถึงสิ่งใดได้ใน ในเมื่อ
ท่านนึก พุทธ ติด ๆ กันให้ถึงบ เข้าใจว่าคงจะไม่มีโอกาสส่งกระแสไปใน
ทางอันได้ เว้นเสียแต่ว่าท่านอาจจะผลอไปพักหนึ่ง และจิตของท่านอาจจะลืม
คำว่า พุทธ และส่งกระแสไปในทางอื่น เมื่อท่านรู้สึกตัวแล้วก็เขามานึกพุทธ ไว้
ตามเดิม เมื่อจิตของท่านผลอไปนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไร ท่านก็เข้านึกมาไว้ พุทธ ๆ ๆ
ตามเดิม และ พุทธ นี่ ท่านสามารถที่จะนึกได้ไม่เฉพาะแต่เวลาที่ท่านมานั่ง
หลับตาอยู่ในขณะที่ท่านนั้น แม่ท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่น ทำ พัด
หัด ทำอะไรอยู่ท่านนึกได้ บางท่านอาจจะนึกว่า เดินนึก พุทธ กลัวจะเป็น
ข้าป นอนนึก พุทธ กลัวจะเป็นข้าป อย่าไปเข้าใจผิด เราสามารถที่จะนึก
พุทธ ได้ ทุกกาล ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ๆ เรานึกได้ทั้งนั้น
เช่นกัน ได้ตลอดเวลา ก็แล้วกัน ถ้าท่านตั้งใจทั้งนึก พุทธ ๆ ๆ เอา

ໄວ້ຍ່າງນັ້ນ ໃນເມື່ອນຶກ ພຸທໂຮ ອູ້ຕໍລອດເວລາ ຈີຕົມນັ້ນໄມ້ສົງນເປັນສາມາດ ໄນເນີ້ນ
ໄມ້ສ່ວ່າງ ອ່າງທີ່ແບບແຜນຕໍ່ມາຮັບຕໍ່ມາທ່ານກລ່າວໄວ້ ຈະໄດ້ປະໂຍ້ນ໌ອະໄຣ ມັນໄດ້
ອູ້ຕໍຮັງທ່ວ່າ ທ່ານສາມາດຖ່າຍເອົາ ພຸທໂຮ ສົກຄົກນີ້ຄວາມຄົດເຫຼົ້ວ້າ ໄນໄໝຢ່າງ
ກວາມຮູ້ສົກນົກຄົດສ້າງນາປ່າສ້າງກຽມຂ່າງອື່ນ ຮ້ອຍໃຫ້ກວາມຄົດທີ່ເຮັດໃຈ້ວ່າ ຮ້ອຍ
ກວາມຄົດໄມ້ດິນນີ້ ມັນນີ້ຍືລົງແມ່ຈະໄດ້ກວາມຕັ້ງໃກ້ຕາມ ນີ້ເຮົາພັດແກ່ນກ່ອນ

ດ້າຕ່າງວ່າເຮົາກວານແນບ ພຸທໂຮ ປະຕິ ອ່າງເຄີຍເຫັນນີ້ ເຮົາສາມາດ
ທີ່ຈະທຳມີໃຫ້ດຳເນີນໄປສູ່ບໍ່ໃນບໍ່ສະນາກຽມຮູ້ນາໄດ້ຮ້ອຍໄນ້ ອັນນີ້ເປັນບໍ່ຜູ້ຫາທ
ນັກປົງປົງຕີທີ່ຫລາຍນີ້ກວາມສົງສັນຍາກເຫຼືອເກີນ ອາດມາຈະຂອບອກຍ່າງຕຽງໄປປຽງ
ນາວ່າ ບໍລິການກວານທຸກຍ່າງ ຈີຕະສົງໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນອຸປ່າງສາມາດເຫັນນີ້ ເຊັ່ນ
ກຳນົດຮົກຮຽນກວານວ່າ ພຸທໂຮ ປະຕິ ຮ້ອຍ ຍຸນຫນອ ພອງຫນອ ກີ່ຕາມ ເນື້ອທ່ານ
ນີ້ກ່າວ່າ ຈາກ ອ່າງຍ່າງນີ້ ເນື້ອຈົດສົງລົງໄປຈົງຈົງ ກ້ອນນັ້ນມີອາກຽວງວານ
ແລ້ວກໍສົງລົງໄປ ສ້າງຂຶ້ນ ກຳນົດຮົກຮຽນກວານທ່ານນີ້ກູ່ຍຸ້ນນີ້ ມັນຈະຫາຍໄປທັນທີ່
ໃນນີ້ກໍວ່າ ຍຸນຫນອ ພອງຫນອ ກີ່ດີ ພຸທໂຮກີ່ດີ ຫາຍໄປໃນຂະໜາກທ່ານມີອາກຽ
ຮູ້ສົກເຄີນ ລົງໄປຄລ້າຍກັບຈະນອນຫລັບ ໃນຕອນນີ້ຈີຕົມນັ້ນຍັງໄມ້ຄົງຂຶ້ນອັປປາ-
ສາມາດ ເປັນເພີ່ມເຮັນຈະເປັນອຸປ່າງສາມາດເຫັນນີ້ ເພຣະະະນີ້ ບໍລິການກວານ
ນີ້ເປັນແຕ່ເພີ່ມສ້ອຍັງໄມ້ເຂົ້າໄປສູ່ກວາມສົງ ເພີ່ມແກ່ນຮູ້ສົກເຄີນ ແມ່ນອັນຈະ
ນອນຫລັບ ແລ້ວກໍາກວານນີ້ກໍ່ຫາຍໄປ ໄກຈະບໍລິການກວານອ່າງໄຮກ້ຕາມ
ສ່ວ່ານາກຈະນີ້ລັກຄະຍະອ່າງນັກງານ

ກ່າວ່າ ເນື້ອກຳນົດຮົກຮຽນກວານນີ້ຫາຍໄປແລ້ວ ຕ້ອໄປນັ້ນທ່ານ
ກວາມຈະທຳຍ່າງໄຮ ອັນນີ້ທ່ານພື້ນສັງເກດຈົດບອນທ່ານໄດ້ ດ້ວຍກົດທ່ານລົງໄປພື້ນ
ວ່າງສ່ວ່າງອູ້ເຊຍ ຮ້ອຍໄມ້ສ່ວ່າງກົດຕາມ ໃນຕອນນີ້ ດ້ວຍກົດທ່ານສາມາດນົມຈົດໄປສູ່
ລົມຫາຍໃຈໄດ້ ກ່ຽບນົມຈົດໄປສູ່ລົມຫາຍໃຈທັນທີ ກ້ອກກົດຮູ້ລົມເຂົ້າ ລົມອອກ ດູ້ລົມ
ຫາຍໃຈເຂົ້າ ດູ້ລົມຫາຍໃຈອອກເນື່ອຢູ່ ເພີ່ມແຕ່ຮ່ວມໆລົມຫາຍໃຈເຫັນນີ້ ອູ້ໄປ
ນີ້ກ່າວ່າ ລົມຫາຍໃຈເຂົ້າສັ່ນ ລົມຫາຍໃຈອອກຕົນ ລົມຫາຍໃຈເຂົ້າຍາວ ລົມຫາຍໃຈ
ອອກຍາວ ເປັນແຕ່ທໍາກວາມຮູ້ອູ້ໃນທີ່ ເນື້ອລົມຫາຍໃຈເກີຍວ່າຂັ້ນກັ້ນຮ່າງກາຍ ຈິຕົກໍຍັງ

ຮອຍທກາຍ ຮອຍທລມຫາຍໃຈ ແນວ່າເຮົາຈະໄຟປ່ງແຕ່ງຄວາມຄົດບັນນາວ່າ ລມຫາຍໃຈ
ສັນ-ຍາວ ຈົກຍິນມອບຢູ່ໃນທອຍແລ້ວ ໃນຈຳເປັນຈະຕອງສ່ຽງຄວາມຄົດບັນນາອໝາງໜັນ

ถ้าหากสมมติว่า เมื่อจิตนั้งลงไปสู่ความว่าง ถ้าจิตมันทรงอยู่ในความ
สว่างแล้วสกุณบด ก็ให้กำหนดร้อยทุกจิตอย่างเดียวเท่านั้น เว้นเสียแต่ว่าจิตมัน
อาจจะถอนหรือส่งกระแสไปทางอื่น ถ้าท่านไม่รับบริกรรมภานาออก ก็กำหนด
จิตนั่นไปสู่ลุ่มหายใจ เอาลมหายใจเป็นเครื่องรุขของจิต เป็นเครื่องระลักษณ์ของ
ศติ หรือในช่วงนั้นบางท่านอาจจะนั่นจิตไปเพ่งพิจารณา อาการ ๑๒ คือ ผิด
บน เล็บ พื้น หนัง เป็นต้น เพ่งไปในແง່ແໜ່ ອສຸກຮຽມฐาน คือ ผิด บน
เล็บ พื้น หนัง เป็นของปฏิกูลน้ำเกลี่ยคໂສໂຄຣກໄມ່ສ່ວຍໄນ່ງາມ ພິຈາລະກົດຕັນໄປ
ກຳນົມາອູ້ຍ້ອງຢ່າງນີ້ ໃນເນື້ອທານາຍືດເອລຸມຫາຍໃຈ ມີອາການ ๑๒ ຈຶ່ງເຮັດວ່າ
ກາຍຄຕານສົດ

กายคตานสสติไมabe็นเครื่องรุ่งของจิต มาเป็นเครื่องระลึกของสติ การมี
ฐานทั้งสองอย่าง จะเป็นอุบายน้ำใจของท่านให้ดำเนินเข้าไปสู่อัปปนาสามาชี
หรือถึงขั้นสมถกรรมฐาน แต่บางท่านอาจจะมีลักษณะเป็นอย่างนี้ ในเมื่อ
บริกรรมภานาพุทธोๆ เป็นต้น เมื่อมีอาการเคลื่อนๆ ลงไประลักจิตก็เริ่มสงบ
วูบๆๆ ลงไป แล้วก็ไปนั่งสว่าง เรียกว่าจิตวิ่งเข้าไปสู่อัปปนาสามาชีเร็วๆ กัน
ไป ถึงขนาดที่เราไม่สามารถที่จะกำหนดครูปฏิและความสุขได้ จิตวิ่งเข้าไปสู่
อัปปนาสามาชีเร็วๆ กันไป มันก็ไปนั่งว่างอยู่เนยๆ

อันต้องพยายามทำบ่อยๆ จนกว่าเราจะสามารถกำหนด เรื่องตั้งแต่ วิถี วิจาร ปัจจุบัน สุข เอกคัคตา ฝึกหัดจิตให้ดำเนินตามวิถีแห่งองค์มานะ และ งานชำนีชำนาญ แม้ว่าเราสามารถที่จะทำจิตให้นงเป็นสมชาติงขั้นสูง หรือ เรียกว่า อัปปนาสามัชชี ได้บ่อยๆ เช่น ความจริงความเข้าใจที่ว่าสมการกรรมฐาน หรืออัปปนาสามัชชี ไม่สามารถที่จะทำผู้บริกรรมความ妄า ให้มีภูมิจิตให้ดำเนินไป สกุณิวับสสนากกรรมฐานได้ อันเป็นความเข้าใจที่ลูกศร ขอให้ท่านนักปฏิบัติ ทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ เราช่วยกรรมความ妄า กด หรือจะพิจารณา อะไรก็ได้ ในเมื่อจิตไปสงบบัน្ត ว่างอยู่เฉยๆ แม้จิตจะสงบละเอียดถึงขนาดที่

ก้าย้ายไปหมัดปั้งเหลือได้สภาพจิทท่าว่างสูง นิ่งว่าง สว่างอยู่ เพียงอย่างเดียว
เท่านั้น จิตที่เป็นอย่างนี้ส่วนมากย่อมจะไม่เกิดความรู้ ย่อมจะไม่เกิดสติปัญญา
ขึ้นมา ในขณะที่จิตมีสภาพเป็นอย่างนั้น อันนักจะเป็นความเห็นที่ลูกต้องอีก

ที่นี่ในแนวอ่อนชั่นนั้น เพียงแค่การบริกรรมภาระ จิตจะสามารถ
ดำเนินไปสู่ภูมิวิบัศสนากรรมฐานได้อย่างไร

เอาละ สมมติว่า เราเพียงแต่บริกรรมภาระให้จิตสงบนั่น ๆ ทุก ๆ
ครั้ง จิตสงบนั่นเป็นอปปนาสามาธิ บางท่านก็ว่าจิตอยู่ในมานะนั้น
บางท่านก็เรียกว่า อปปนาสามาธิเฉย ๆ บางท่านก็เรียกว่า อปปนาจิต
อปปนาสามาธิ อปปนาภาน โดยธรรมชาติแล้วจิตไม่เกิดความรู้ในขณะนั้น เพราะ
จิตไร้สมรรถภาพที่จะคิดโดยประการทั้งปวง อันนั้นขอให้ท่านผู้ปฏิบัติพึงสังเกต
ให้ดีในตอนนี้

ที่นี่ให้เราอย่างสังเกตดู แม้ว่าจิตในอปปนาสามาธิ จะไม่มีความรู้
เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่โดยธรรมชาติของจิตที่สงบแล้ว ย่อมมีโอกาสที่จะถอน
จากความสงบ ก่อถอนจากสามาธิ ในเมื่อถอนจากสามาธิในขณะนี้ ก้าวถอยเข้า
มาสู่ภูมิแห่งอุปจารสามาธิ จิตอยู่ในภูมิอุปจารสามาธินี้ จิตย่อมมีความคิด ในเมื่อ
จิตเกิดมีความคิดขึ้นมาในขณะนั้น ผู้ภานายย่อมจะสามารถน้อมจิตได้ พยายามถอน
จากอปปนาสามาธิความคิดเกิดขึ้น ก็กำหนดตรุตตามความคิดนั้น เรายังไง
มากก็กำหนดตรุต คิดอะไรขึ้นมาเราก็กำหนดตรุต อย่าปล่อยโอกาส จิตมันจะคิดเรื่อง
ดีก์ตาม คิดเรื่องชั่วก์ตาม เรายังกำหนดทำสติ ตามความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ อย่า
ไปหละโอกาส ตามรู้ความคิดของเรายังไง จนกว่าจิตของเราจะรู้ สติของเรา
จะรู้ทันความคิดที่มันคิดขึ้น เพราะความคิดนั้นเป็นสภาพธรรม เป็นเครื่องรุขของ
จิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ความคิดเป็นธรรมารณ์ ก็ย่อมเป็นอารมณ์ของ
จิต เป็นเครื่องรุขของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติม
เครื่องระลึก แม้จะเป็นนามธรรมก็ตาม ก็สามารถที่จะทำให้สติกลายเป็นมหัสติ
ขึ้นมาได้

ในเมื่อสติด้วยความทันความคิด จนกระหึ่มสามารถถือเท่าทันความคิด รู้สักแต่ว่าคิด รู้สักแต่ว่ารู้ คิดแล้วก็ปล่อยวางไป รู้แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความคิดไปอย่างนั้น จิตເວາຄວາມรู้ความคิดเป็นเครื่องรู้ สติເວາຄວາມรู้ความคิดเป็นเครื่องระลึก ในเมื่อจิตกับสตินตามทันกันเข้า สติถูกลายเป็นมหาสติ สติถูกลายเป็น สติหละ ก็สามารถถูกจะยังจิตลงไปให้สงบอีก ถูกลายเป็นสามารishi และถูกลายเป็น สามารishi

ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว พลัง ๔ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมานิ บัญญา อาจจะไปรวมพร้อมอยู่ในจุดเดียวหนึ่ง ซึ่งมีประสาทชีพทำให้จิตของเรางบนั้นเด่นเป็น鲜明มากในครองหนัง หรือบางที่อาจจะมีภูมิความรู้ หรือภูมิบัญญา เกิดขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น บางท่านที่ทราบ พุทธฯฯ แล้ว ในขณะนั้นเขาก็สามารถทำจิตให้เงงลงไปเป็นอัปปนาสามารishi เมื่อจิตถอนจากอัปปนาสามารishiแล้วก็ไม่มีความรู้อะไร เพราะจิตมันถอนออกจากสามาริมามาแล้ว ในเมื่อทำให้ถูกลายครอง ถูกลายหนเข้า จิตก็เป็นอัปปนาสามารishiอยู่เข้า ๆ ๆ ในเมื่อจิตสงบบ่อย ๆ เข้า จิตก็มีกำลัง มีสติ แล้วก็มีสัมปชัญญะด้วยนั้น เมื่อสามารishiถอนออกจากอัปปนาสามารishi จิตถอนออกจากอัปปนาสามารishi พอก็เกิดความรู้สึกมีความคิดขึ้นมา จิตสามารถเกิดภูมิความรู้ เกิดบัญญารู้อะไรแปลก ๆ ขึ้นมา ความรู้พร่องพร่องอกมา จนไม่สามารถกำหนดทันความรู้ได้กัน ทันเมื่อก้มความรู้นั้นเกิดขึ้นมาอย่างนั้น ถ้าสติกับจิตมันตามทันกัน ตามทันความรู้เมื่อเกิดขึ้นมาในจิต มันถูกลายเป็นภูมิบัญญา ภูมิบัญญา ที่เกิดขึ้นในจิต

การอธิบาย การใช้คำพูดอาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริง อาจจะกระห่อนกระแท่น หรือบางที่อาจจะสับสน จึงขอฝากไว้กับท่านผู้ฟังได้พิจารณาเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งอย่างขอให้บรรดาท่านทั้งหลายทั้งสั้นอยู่ว่า บริกรรมภายนอกเป็นได้เพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทราบพุทธ นั่นผูกล่าวกันหน่าว่า ทราบ พุทธ อย่างดีจักได้บนสมถกรรมฐาน

ไกรที่จะขอร้องนักปฏิบัติทั้งหลายได้ช่วยพิสูจน์ขอเท็จจริง ให้มันรู้แจ้งเห็นจริงประจำกษัตริย์ บริกรรมภายนอกจิตมันจะเป็นเพียงแค่บนสมถะเท่านั้น

หรือ แต่渥มาขอให้หนี้เอาไว้ว่า นักบริกรรมภารานาทั้งหลาย ถ้าหากเราจะพากันไม่หมุดทุกคน บริกรรมภารานาแล้วจิตมั่นก็แค่เป็นเพียงสมถกรรมฐาน เพราะในหลักวิชาการท่านก็ว่า อนุสสติ ๑๐ เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ในเมื่อเรามาบริกรรมภารานาอย่างได้อย่างหนึ่ง ก็คือคำว่า พุทธๆ ๆ เป็นต้น มันก็เป็นการปฏิบูติตามอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ไม่ใช้อารมณ์ของบับสสนะ เพราะฉะนั้น เรามาช่วยกันพิสูจน์ดูว่าบริกรรมภารานาทุกอย่างเท่าทัมในคัมภีร์ คำรับคำรานน.

ในเมื่อเราทำอย่างจริงจังลงไปแล้ว จิตของเราจะเป็นเพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้นหรือ จะไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่จิตบับสสนากธรรมฐานได้เองหรือ อย่างไร 渥มาอยากระขอกให้ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย ได้ช่วยพิจารณาแก้ไขบัญหาในตอนนี้ ถ้าหากว่าหลาย ๆ ท่านช่วยกันพิสูจน์ ช่วยกันพิจารณา ช่วยกันคุ้นเคย หาหลักความเป็นจริงโดยธรรมชาติ โดยลดความยืดหยุ่นในคำรับคำรานอกไปเสีย เอาแต่ความจริงที่มั่นคงเด่นของภารานานาเที่ยบเคียงกัน มาวัดกันดูว่ามั่นสามารถจะเป็นบับสสนាឌิหรือไม่ เพื่อจะได้หายข้อสงสัย หายแคลงใจ หายขัดแย้งซึ่งกันและกัน 渥มาขอให้คิดไว้พิจารณาอย่างหนึ่ง ว่า บรรดานักปฏิบูติทั้งหลายที่เรายังมีความเห็นขัดแย้งกันอยู่ เพราะว่า

๑. ต่างฝ่ายต่างไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็น ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้งกัน
๒. ฝ่ายหนึ่งเห็นเป็น อีกฝ่ายหนึ่งไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็นจริง ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้งกัน

แต่ถ้าหากว่าต่างฝ่าย ต่างรู้ ต่างเห็น ต่างเป็นด้วยกันทั้งสองฝ่าย โดยอาจมีจิตอธิบายที่เกิดขึ้นในจิตอย่างจริงจังมาเปรียบเทียบกัน เราจะไม่เกิดขัดแย้งกันในเรื่องการปฏิบูติ หรือความรู้ความเห็นในผู้ปฏิบูติเลย เช่น พระอรหันต์ทั้งหลายไม่เคยเดียงกัน เพราะเรื่องการปฏิบูติ ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาไม่มี มีแต่ปุลชนเท่านั้นเข้าเดียงกัน แต่พระอรหันต์ไม่เดียงกัน

อันนั้นขอฝากบรรดาท่านทั้งหลายไว้พิจารณา เอาจริงก็ถาวรรูมนะพอดี เป็นคติเตือนใจ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา.

ทุกข์ และ มหาสติ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ตุลาคม ๒๕๑๔

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้กล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติ ซึ่งท่าน
พึงถ่ายทอดศึกษาและปฏิบัติธรรมะมากพอสมควร การพึงธรรมะเป็นสังฆาบที่
การเรียนธรรมะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่สนใจธรรมะอันเป็นของจริง คำว่า
ของจริงนั้นเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมานานแล้ว ถ้าเราจะพูดกันอย่างไม่เกรงใจ
เราจะใช้คำว่า สิ่งที่เป็นจริงตามกฎหมายชาตินั้น มีมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้า
เกิด พระพุทธเจ้าเกิดหลังของจริง เพราะฉะนั้น ธรรมะที่เรียกว่า พระพุทธเจ้า
จริงเห็นจะดีมากถึงว่า พระองค์มารของจริงที่มีอยู่แล้ว แต่ของจริง
อันนั้นไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สร้างขึ้น แต่หากพระองค์รู้จริงเห็นจริง
แล้วก็ mana ปัญญา ชื่อ บัญญาติชื่อ เอาไว เพื่อเป็นหลักสูตรให้ผู้ที่สนใจศึกษา
ตื้น อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็เป็นของจริงที่มีอยู่แล้ว
มนุษย์ พระพุทธเจ้าทรงองค์ใหญ่นาครสัรสุ แรกยืนยันรับรองว่าพระพุทธเจ้า
พระองค์นั้นก็นาครสัรสุธรรมของเก่า ของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ เคยได้
ตรัสรูปมาแล้ว

แม้สมเด็จพระสมณโภคในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ก็มา
ตรัส อริยสัจธรรมทั้ง ๔ อันเป็นของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ เคยตรัสไว้
แล้ว ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว
พระพุทธเจ้าเพียงแต่มาตรสูตรของจริง เราจะพิสูจน์พิจารณาไปว่า ชาตินี้ ทุกชาติ
ความเกิดเป็นทุกข์ ชราป่วย ทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ มรณมี ทุกข์ ความ
ตายเป็นทุกข์ เกิด แก่ เสื่อม ตาย ย่อมจะมีได้ทุกๆ สิ่ง ทั้งสิ่งที่มีชีวิต

และไม่นิ่งช่วงซึ่งเกิดมาในโลกนี้ ไม่เฉพาะแต่คนและสัตว์ แม้แต่ต้นไม้ พืชพันธุ์ชั้นปูญารากรต่าง ๆ เขาก็มีเกิด มีแก่ มีตาย เมื่อ онกัน อันเป็นความจริงโดยทั่ว ๆ ไป แต่สำหรับ cosine ความโศกเศร้า ปริเทเวะ ความร้ายไรรำพัน สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ความรู้สึก สิ่งผู้สร้างด้วยจิตใจ เพราะฉะนั้น สิ่งเหล่านี้เราอ้วมันเป็นทุกข์ ความโศกเศร้า ความร้ายไร ความเหยวแห้งใจ ความวิปโยค พลัดพราก และก็ทำให้เรารู้สึกเกิดทุกข์ ทุกข์อันนั้นเป็นทุกข์ของสังคมชัตวิจิตใจ เป็นทุกข์ของคนและสัตว์ ที่มาร่างกายและมีจิตใจเท่านั้น เพราะฉะนั้น พุทธเคยมีจิตใจและเคยได้รับทุกข์เหล่านี้แล้ว พระบิดาของพระพุทธเจ้า พระมารดาของพระพุทธเจ้า ป้อมเคยได้ประสบทุกข์ดังที่กล่าวมาแล้วก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เพราะฉะนั้น ความจริงอันนั้นก็บอกความจริงอันหนึ่งบนสักจารณ์ จัดเข้าในประเภททุกขอริยสัจ เป็นสักจะเป็นของจริง เป็นสังคมอยู่แล้ว อันนั้นก็เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นว่า ของจริงเป็นสิ่งที่มีประจามากมานานแล้ว

พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างของจริงมาไว้ให้เราศึกษา ไม่ได้มารังของจริงไว้ให้เราเรียนรู้ แต่พระองค์รู้ของจริงอยู่โดยธรรมชาติแล้วก็มาบัญญัติชื่อไว้สำหรับให้พากเราเรียนรู้ และได้ดำเนินการปฏิบัติเพื่อให้เข้าไปรุของจริงอันนั้น ซึ่งเรียกว่า ทกขอริยสัจ และอีกอย่างหนึ่ง คำว่าทุกข์ในอริยสัจนน หมายถึงทุกข์ของสังคมชัตวิจิตใจ ซึ่งมันนี้แตกต่างกันกับทุกข์ในพระไตรลักษณ์ ทุกข์ในพระไตรลักษณ์นั้น เป็นทุกข์สาระณฑ์ไปทั่วสิ่งของสังคมชัตวิจิต และไม่นิ่งช่วง เช่นสังธรรมชาติที่ไม่มีจิต ไม่มีใจ เขายังมีการปรากฏขึ้นในชั้นต้น ทรงตัวอยู่ช่วงขณะหนึ่งในทสุดกีสลายตัว แม้ว่าตัวเขาเองจะรู้สึก ไม่รู้สึกตาม แต่เมื่อนั้นเป็นกฎธรรมชาติชนิดนั้น และสังคมชัตวิจิตก็อยู่ในกฎแห่งความเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

คนเราที่เกิดมาแล้ว ทรงตัวอยู่ช่วงชีวิตหนึ่ง ในทสุดกีย่อมสลายตัวเหมือนกัน ความรู้สึกนักก็มีอยู่ในจิตใจของเรา ก็มีปรากฏการณ์บนช่วงขณะหนึ่ง แล้วก็ทรงตัวอยู่ ในทสุดต้องสลายตัวเหมือนกัน ซึ่งได้ในกฎพระบัญญัติ

ของพระพุทธเจ้าว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกนั้น เป็นทุกข์ อันตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือหาความเป็นตัวเป็นตนไม่มี ดังนั้น ความเป็นไปของคำว่า ทุกนี้ในอริยสัจ แต่ ทุกนี้ในพระไตรลักษณ์ จึงมีนัยต่างกัน ดังที่กล่าวมาแล้วนี้

พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าว่างหลักคำสอนเอาไว้ อันเป็นหลักใหญ่ ๆ ก็คือ ศีล สามัช บัญญา เป็นอุบัติธรรมหนทางที่พุทธบรรยายที่จะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณธรรมความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ จนถึงขนาดที่ ศีล สามัช บัญญา ประชุมพร้อมกันเป็นองค์อธิบดีมารดา สามารถเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาบนมหาศีลวิชีการต่าง ๆ วิธีการที่จะพึงปฏิบัตินั้น เราเรียกว่า กันโดยทั่วไปว่า สมุดกรรมฐาน และ วินัยสนากรรมฐาน หนทางที่จะเข้าไปสู่ความรู้จริงเห็นแจ้งในภาวะธรรมทั้งปวงนี้ เราจะหันจากหลักแห่งการปฏิบัติสมุดกรรมฐาน และวินัยสนากรรมฐานไปไม่ได้ ได้กล่าวแล้วว่า การศึกษาธรรมะและการเรียนธรรมะ เป็นสังหารท่านทั้งหลายได้ศึกษามากพอสมควรแล้ว การพึงธรรมก็คือการพึงเสียงผู้เทศน์ เป็นการพึงส่งที่เข้ามาสัมผัสจากสังทัดเกิดขึ้นในภายนอก

นานัม ขอเชิญทุกท่านจงตั้งใจพึงธรรมในหัวใจของตัวเอง ขอให้ทุกท่านจงโปรดสำรวมจิตให้รุ่ง烺จิต กำหนดลงที่ตัวผู้รู้ภายในจิตของตัวเอง ความรู้สกนอยู่ที่ไหน ตัวผู้รักมอยู่ที่ไหน บางท่านที่นิ่มแน่นภายในมาแล้ว ก็เพียงแต่กำหนดลงที่ตัวผู้รู้ซึ่งปราภกูอยู่ในจิต จะจ่ออยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว และพยายามจดจ่อคุ้ว่า สิ่งใดจะเกิดขึ้น ในเมื่อมสังไภ์เกิดขึ้นภายในจิต ตามกำหนดลงนั้น อย่าไปปล่อยโอกาส อะไรเกิดขึ้นมากก็หนดร เอ่าตัวรู้ตัวเดียวตามรู้ตามเห็นไปทุกวาระจิตที่เรามีความคิดขึ้น อันสั่งหอบผู้โดยภายนอก มาจนนิ่มแน่นภายในแล้ว

สำหรับผู้ที่เริ่มใหม่ ซึ่งจิตยังไม่เคยมีสามัช และไม่เคยเกิดภาวะตัวผู้รุณมาในจิต ให้อาศัยการกำหนดครุ่นหมายใจเข้าลมหายใจออกบ้าง หรือกำหนดบริกรรมภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตนนิ่มแน่น เช่น พุทธ เป็นต้น ให้กำหนดจดจ่อลงที่จิต แล้วเอ้าจิตนี้ก พุทธฯฯ นกออยู่อย่างนั้น นกออยู่

เนย ๆ อย่าไปทำความรู้สึกว่า เมื่อไรจิตของเราระสบบ เมื่อไรจิตจะเกิดสว่าง
เมื่อไรจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา

การ Kavanaugh ในเบองตนนี้ ไม่ใช่เพื่อจะเห็นสักหนึ่ง แต่เพื่อให้เราให้
เห็นสภาพความจริงของจิตของตัวเอง เราจะเริ่มความเป็นจริงของจิต ตั้งแต่
เราเริ่มกำหนดจิตกับบริกรรม Kavanaugh รู้อย่างไร รู้อยู่ตรงที่ว่าจิตของเรากับบริกรรม
กายนานนี้ มีความสัมพันธ์หรืออยู่ด้วยกันหรือไม่ เมื่อจิตของเรากับบริกรรม
กายนานนี้กันอยู่ด้วยกัน มันมีโอกาสที่จะผลอสั่งกระแสไปทางอื่นหรือไม่
ซึ่งให้เรากำหนดความจริงของจิตในตอนนี้ ที่นี่ในขณะที่เรานี้ก พุทธฯ
อยู่นั้น ความรู้สึกของจิตนั้นมันมีอะไรบางเกิดขึ้น จิตอยู่กับ พุทธฯ ใหม่
หรือว่ามันลืม พุทธฯ เป็นบางครั้ง บางขณะ ในขณะนั้นจิตมันไปอยู่ที่ไหน
ไปอยู่กับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นอดีตสัญญา หรือว่าใน ว่างอยู่เฉย ๆ ให้เราสังเกต
ด้วยความจริงในตอนนี้ ทันถ้าหากจิตของเรามี พุทธฯ แล้วมันไปอยู่ในสัญญา
อดีตที่เราเคยนึกคิดและชาดจำ ซึ่งเป็นส่วนนึง นอกจาก พุทธฯ นั้นแสดงว่า จิต
ของเราระหว่าง พุทธฯ และก็ไปยังเอาระบบที่เก่าแก่มาเป็นความรู้สึกนึกคิดตาม
นิสัยเดิม เป็นอาการของจิตพุ่งช้าน

แต่ถ้าหากจิตลืมคำว่า พุทธฯ แล้วไปนั่งอยู่เฉย ๆ เมื่อมีอาการอย่างนั้น
เกิดขึ้น ผู้ Kavanaugh อย่าไปนึกถึง พุทธฯ อีก ให้กำหนดรูปทรงที่จิตเนยฯ อยู่ แต่
ในช่วงถ้าหากลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรูปทรงหายใจเฉยอย่าง
เช่นเดียวกับเครื่องรับของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ่ออยู่อย่างนั้น
อย่าไปสร้างความรู้สึกใดอะไรขึ้นมา และก็ไม่ต้องไปนึกว่า ลมหายใจสั่น
ลมหายใจya เป็นแต่เพียงรู้ กำหนดจดจ่ออยู่เฉยๆ เท่านั้น ความสั่น ความหาย
ความละเอียด ความหายใจ ของลมหายใจ เป็นสิ่งที่ต้องจิตย่อ缩ความสั่น
ความหายใจ ความหายใจ ความละเอียด ของลมหายใจอยู่ในที่ โดยที่เราไม่จำเป็น
ต้องไปนึกสำคัญมั่นหมายว่า ลมหายใจหายใจ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจสั่น
ลมหายใจya หรือลมหายใจหายใจดีไปแล้ว กำหนดรูปทรงที่จดจ่ออยู่
อย่างนั้น

อันนี้เป็นวาระการปฏิบัติในเบองตน ในการที่ท่านกำหนดจดจ่อคุอยู่ที่
ลุมหายใจเดือด อะไรมาก็ไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคำนึงถงพกนน ถ้า
ในช่วงนี้จิตมันเกิดความส่วนขึ้นมา ก็อย่าไปอะไร กำหนดครุลงที่จดอย่างเดียว
หากเกิดภารณ์มิตตติ ขึ้นมา ก็อย่าไปอะไร กำหนดครุลงที่จดอย่างเดียว
หรือจะมีอะไรเกิดขึ้น เป็นอุทานธรรมะ เป็นภาระชั่วๆ เป็นความรู้ เป็นภาษา
ก็อย่าไปสำคัญมันหมาย ออย่าไปอะไร กำหนดครุอยู่ที่จดอย่างเดียว ถ้าหากท่านไม่
อะไร หรือเอาใจใส่กับสิ่งนั้น สภานจิตมันจะเปลี่ยน เมื่อสภานจิตเปลี่ยนแล้วมาชี
อะตอน สิ่งที่ท่านกำหนดครุอยู่นั้นมันจะหายไปทันที อันนี้ขอให้นักปฏิบัติ
ทุกหลายพวงระมัดระวัง และในเมื่อท่านใจจ่อเอาใจครุอยู่ใจ แล้วครุอยู่ทั้งหมดที่ครุ
ความตั้งใจกำหนดจดจ่ออยู่อย่างนิยายเจตนา ท่านเรียกว่า วิตก เมื่อจิตกับ
อารมณ์ส่งทักษะกำหนดครุ มีความสนใจแน่นแน่น ไม่พراعจากกัน ทรงตัวอยู่โดย
อัตโนมัติ โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุม อันนี้เรียกว่า วิจาร

เมื่อจิตกับอารมณ์ มีความซึ้งชาบและมีความชาบซึ้งลงไปในดวงจิต
ความดูดคืนมันก็ย้อมเกิดขึ้น ความดูดคืนของจิตนี้เรียกว่า นิต ปัตติเกิดขึ้นทำ
ให้เราสรุสึกภายใน จิตเปา บางที่ทำให้ตัวโยกโคลง บางที่ทำให้ตัวนั้นจะลาย
เหมือนกับขนสู่อากาศ บางที่ทำให้รู้สึกหนักตัว ซึ่งสุดแล้วแต่อาการของจิต มัน
จะประจะแต่งขึ้น ให้ท่านกำหนดครุอยู่ที่จดอย่างเดียว ตอนนี้ปล่อยให้จิตมัน
เสวยไป ในเมื่อจิตมันปัตติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตไม่ฟังช้าน ไม่กระบวนการร่วม
จิตก็มีแต่ ความสุข และก็จะดำเนินสู่สมารธในขันละเอียดต่อไป เป็นลำดับ ซึ่ง
จุดแรกเราจะประภากว่า อปจารสมารธเกิดขึ้นความรู้สึกนั้นสว่าง แต่ความรู้สึก
ในสังภัยนอกยังรักอยู่บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ หรือประภากว่าอย่างละเอียด

ในเมื่อจิตผ่านขันตอนบนไปแล้ว จิตจะมีความสงบแน่นแน่นลงไป
สู่ความเป็นหนังซึ่งเรียกว่า อปปนาสมารธ หรือ เอกคคลตา ในตอนนี้จิตของท่าน
สงบอย่างละเอียด มีแต่สภาวะจิตสงบนั่งสว่างอยู่อย่างเดียว

สมารธในขันต้นนี้โดยส่วนมาก ในเมื่อจิตสงบลงไปถึงขึ้นอปปนาสมารธ
หรือเอกคคลตาอย่างแท้จริงแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายหายไปหมด ยังเหลือแต่จิต

ดวงเดียวล้วน ๆ แล้วในตอนนั้น ผู้ภรรยานั่นไม่มีความสามารถที่จะนักคิดอะไรอย่างอื่นบนภายในใจได้ เพราะสามารถในตอนนี้เป็นสมารถด้วยความเบื่ออย่างแท้จริง เป็นสมารถที่หมดความคิดไว้ ซึ่งเรียกว่าสามารถจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความคิดไว้ เป็นสมารถที่เป็นอัตโนมัติ เป็นสมารถที่เป็นเอง ผู้ภรรยาจะน้อมใจไปอย่างไรก็เป็นไม่ได้ จะตอนใจออกมาก็ถอนไม่ได้ จนกว่าใจตนจะถอนออกมาก่อน นักลักษณะจิตที่เข้าไปสู่อัปปนาสามารถ หรือเอกคุณตาในขันตัน

สามารถในขันท่านว่ามันเป็นสมณะ ยังไม่สามารถที่จะให้เกิดความรู้ความเห็นในค้านบัญญา หรือวิญญาณมาได้ ก็เพราะจิตในขันเป็นแต่เพียงว่า จิตดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นเดิม สภาพเดิมของจิตที่ยังไม่ได้ประสบกับการณ์ได้ ๆ ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ จิตอย่างนี้ ท่านเรียกว่า ปฐมจิต เรียกว่า ปฐมวิญญาณ เรียกว่า มโนชาต เป็นเหตุให้ผู้ภรรยาได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดังเดิมของตัวเอง คือจิตที่ไม่มีอะไรในนั้นนอกจากลักษณะอย่างไร แล้วเราจะรู้ในตอนนั้น และเมื่อจิตถอนออกจากสามารถในขัน เมื่อมารับรู้อารมณ์ ก็ เกิดความคิดขึ้นมา สภาพจิตหลังจากที่เกิดมีสามารถแล้วออกมารับรู้อารมณ์ นั้นจะมีลักษณะแตกต่างจากจิตที่ยังไม่เคยมีสามารถอย่างไร อันผู้ภรรยาเมื่อทำจิตไปถึงขันแล้วจะรู้ทันที เพราะฉะนั้น การบริกรรมภาระหักหนดอารมณ์เพื่อทำให้จิตสงบลงเป็นสามารถถึงขันอัปปนาสามารถนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ภรรยานั่นรู้สภาพความเป็นจริงของจิตดังเดิมของตัวเอง แม้ว่ากูมิจิตในขันจะยังไม่เกิด บัญญาญาณรู้ เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็เป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต เมื่อจิตผ่านการเป็นสามารถอย่างนบอย ๆ เข้า สังทัชท์ได้เป็นผลพึงตามมาก ก็ ความนี้ สดับเป็นบัญญา จะค่อยยกภูเขาที่ลับน้อย ๆ

ในขันแรกจิตสงบเพียงครั้งสองครั้ง เมื่อจิตออกจากสามารถมาขันแล้ว มันก็จะถอยพรวด ๆ ๆ อกมาโดยไม่กำหนดอะไรเลย อกมาสู่ความเป็นชั่งที่เป็นมาตั้งแต่ก่อนที่ยังไม่เคยทำสามารถ แต่ถ้าจิตผ่านสามารถแบบนบอย ๆ เข้า เมื่อจิตถอนออกจากเกิดความคิด จะเกิดมีตัวสัตติตามรู้ความคิดขึ้นมาทันที จิตคิดอะไร สติก็จะจ้องตามรู้ให้ผู้ภรรยารับ�� โอกาสในตอนนี้หักหนดจดจำความรู้

ความคิดของตนเองไปเรื่อยๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาสักวัน ก็จะคิดอะไรขึ้นมากรุ่งเรือง สักแต่ว่ารู้อย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ หรือห้ามไปช่วยมันคิดเพิ่มเติม ปล่อยให้จิตคิดไปเองโดยธรรมชาติของมัน หนทางของผู้ปฏิบัตินี่แต่ตั้งใจตามรู้ความคิดนี้ไปเรื่อยๆ ในเมื่อตัวสติ ตัวที่ตามรู้ความคิด จิตอาความคิด ภารณฑ์เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ สติสัมปชัญญะจะค่อยๆ ดูขึ้น แล้วก็เพิ่มพลังขึ้นเป็น ศิริผล จนสามารถเป็น ศรีวินโย สามารถถลายเป็น มหาสติ เมื่อจิตถลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้เมื่อไร สรีวินโย จะเป็นผู้นำ คือเป็นผู้ตาม ตามรู้อารมณ์ คือ ความคิด ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตมีสติตามรู้อารมณ์ก็อ ความคิดทันกันเมื่อไร เมื่อนั้นความคิดซึ่งเราเคยมีอยู่ก่อนหน้านั้น มันจะถลายเป็นกุญแจป้อม

โดยลักษณะท่าทาง จิตตัวผู้รู้ ก็จะปรากฏอยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก และสั่งหออกไปคิด คันคว้าใบารมณ์นั้น ก็จะมีอยู่ส่วนหนึ่งอีกต่างหาก มองๆ ดูแล้วคล้ายกับว่า เรายังเดี่ยวไม่ได้ จิต มีใจ ใจ แต่เท่าที่จริงมันก็เป็นใจเดียว กันนั้นแหล่ แต่ใจหนึ่งจิตหนึ่งมันสงบบันเงียบตัวผู้รู้ เพราะอาศัยพลังของสติ ประคับประคองเอาไว้ให้อยู่ในสภาพปกติ แต่อกอนหนั่งนั้น กระแสแห่งผุญมันออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมอร์ชนมาแล้ว จิตมีสติ อาศัยสติเป็นพละเป็นกำลัง จึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสั่งที่ตัวเองปรุงขึ้นมา ในเมื่อจิตปรุงความรู้ขึ้นมาโดยไม่มีความยิดถือ อาการของกิเลสมันก็ไม่มี ไม่แต่รู้เนี่ยอยู่ อะไรรู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป

ในเมืองจีนนั้นจะเอ่ยคลงไป สติอันนั้นจะเอ่ยคลงไปรู้ทันนั้นอย่าง
จะเอ่ยคลงไป โดยไม่ขาดสาย สายสัมพันธ์แห่งสติมั่นเชื่อมโยงกันอยู่ตลอด
เวลา ความรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตตน์ มั่นใจถูกลายเป็นตัวบัญญา ทวารูธรรม
เห็นธรรม รู้แจ้งแห่งตลอดในธรรม ในขัน วนสสนากรรมฐาน นั้น ก็หมายถึง
รู้ทันความคิดที่เราเคยคิดอยู่แต่ก่อนที่ยังไม่ทราบ หรือทราบไม่เป็น

ເມື່ອເຮົາກວານເປັນແລ້ວ ມີຕີ ມີສຳເນົດ ເຮົາກວານ ພະ ດ ພຣັບມົງທີ່
ມີ ສຽວທູາ ວິໄຍະ ສົດ ສມາຄ ບໍ່ຜູ້ຜູ້ ພຣັບ ມີສິລ ສມາຄ ບໍ່ຜູ້ຜູ້ ຮວມພຣັບ

กันเป็นหนึ่ง ตัวที่ปรากฏเด่นชัดให้เรามองเห็นก็คือ ความมีสติ ความรู้เท่าทัน
อารมณ์นั้น ๆ ทันความคิดที่เกย์ทำให้เราวนว่ายເเด้อร้อนอยู่นั้นแหล่ะ มันจะ^{จะ}
ถูกยกมาเป็นเครื่องของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตกับสติประกอบพลัง^{จะ}
เป็นอนเดียวแล้ว รากฐานเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็ถูกลายเบ็นตัวบัญญา จึงเกิดมาเป็น^{จะ}
ตัวบัญสนา มาดวยประการฉะนั้น

ต่อไปนี้ขอให้ท่านหงษ์หลายกำหนดจิต กำหนดครุลงที่จิต พยายามจะช่วย
ลงทัวผู้ หรือผู้ที่ยัง Kavanaugh ไม่เป็น ก็กำหนดบริกรรม Kavanaugh ตามที่ตนเคยทำนิ-
ชานาญมาแล้ว ผู้ที่เคยมีส่วนร่วมมาแล้วและทำสมารถได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องไป
บริกรรม Kavanaugh อีก กำหนดครุลงที่จตุเท่านั้น จึงรลงที่จตุผู้ คงจะดีกว่ามันจะ
มีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต จิตมันจะตามรู้ ในขณะ
แรกเราจะกำหนดจดจ่อด้วยความตึงใจ ให้มันตามรู้ แต่เมื่อมันรู้ทันกันจริงๆ
แล้ว ต่อไปเราไม่ต้องไปกำหนดตามรู้ให้มันลำบาก จิตกับสติเป็นของคู่กัน
แล้วจะกำหนดตามรู้สั่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเองโดยอัตโนมัติ

ในตอนนั้นเรียกว่า บัญญาณ ขึ้นแห่งวิสสนาในภาคปีปฏิตี เกิดขึ้น
เองในนั้นอัตโนมัติ คือนั้นเกิดเป็นความรู้ขึ้นมาในเมื่อเอง แต่ความรู้ในขันนั้นก็
ยังเป็นภาคปีปฏิตี ในขันวิสสนา ยังไม่ใช่ตัววิสสนาอย่างแท้จริง ในเมื่อจิต
กำหนดตามร่างทรงเรออยไป เมื่อจิตรุซงในสังทруนน บางทีมันอาจจะรุซงลงไป
ว่า ความคิดอ่านทางหลายเหล่าน มนุษย์ส่วนของไม่เที่ยง เป็นทักษ์ เป็นอนตตา

พระอรหันต์เช่นอย่างท่าน พระอัญญาโภณทัญญา พึงพระ ธรรมจักษุ กับปวัตตนสูตร แล้ว ได้ดูงตาเห็นธรรม เห็นว่าอย่างไร เห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดบนเบนธรรมด้า สั่งนัมความดับไปเบนธรรมด้า ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้ แจ้งเห็นจริงภายในใจ ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ ใจจะรู้ เห็นมากมายสักปานได้ ตาม มันก็รวมไปสู่ความว่า ยังกิญจิ สมุทัยธรรมมัน สพุนต์ โนโรคธรรมมุนติ สิ่งใด สิ่งหนึ่งเกิดบนเบนธรรมด้า สั่งนัมความดับไปเบนธรรมด้า ความเห็นความรู้ในบุคคล สุดยอด มันมีเพียงแก่ ใจจะเห็นนั้นอย่างไร อธิบายอย่างไร พิจารณาไป อย่างไร ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริง มันก็มีแต่ ยังกิญจิ สมุทัยธรรมมัน อย่างเดียว

ເທົ່ານີ້ ເພຣະຄວາມຮູ້ອັນນີ້ມີຢູ່ເຫັນອສມຕົບໝູ່ງູ່ຕື່ອກ ອູ່ເຫັນໂລກ ເປັນຄວາມຮູ້
ຂຶ້ນໄລກົດຕຽບຮຽນ ເນື້ອທ່ານອັນຍູ່ງູ່ໄກພ້າຫຼຸ່ງໜູ່ຈູ່ ຮູ່ແລ້ວ ເຫັນແລ້ວ ພຣະພຸທ່າເຈົ້າ
ຂອນຮັບວ່າເປັນພຣະໂສດານັ້ນ ໃນເນື້ອໄດ້ເປັນພຣະໂສດານັ້ນແລ້ວ ຂັ້ນຢູ່ຂອງທ່ານ
ສ່ວັງໄພລົງຂັ້ນມາ ບໍ່ຢູ່ຈູ່ຄວາມຮູ້ອບສາມາດຄອກທຽງຕົວໄດ້ຢູ່ໃນສກາພປົກຕື່
ເປັນອົງຄ່ອງຮົມຮຽກ ກີ່ສ່ວັງໄພລົງຂັ້ນມາ ຄວາມຮູ້ແຈ້ງເຫັນຈິງປຣາກງູ່ຂົນ ເນື້ອຈ່າ
ຄວາມຮູ້ແຈ້ງເຫັນຈິງປຣາກງູ່ຂົນແລ້ວ ມັນກີ່ສາມາດຄົບນີ້ໄລ້ວິຊ່າ ກີ່ຄວາມໄນ້ຮູ້ໃໝ່
ໜົມດໄປ ກຸມຈິຕອງທ່ານຈຶ່ງສ່ວັງໄສວ່າໄມ້ມຳສັນສຸດ ສ່ວັງໄປທົ່ວໂລກ

ພວກເຫວາດ ກົມເຫວາດ ອາກສາເຫວາດ ຈົນກະທົ່ວພຣານໂລກ. ກີ່ສັ່ງ
ເສີຍອົງຄົນນັບອົກຫ່າງກັນຕ່ອງໆ ໄປວ່າ ພຣະອຣ້ານຕໍ່ປຣຸນສາວັກເກີດຂັ້ນໃນໂລກແລ້ວ
ເສີຍດັ່ງກີ່ກົກອົງຈົນກະທົ່ວຄົງໜັນອົກນິ້ງພຣານ ຖ່າເສວດຕໍ່ທ້າຍຮຽນຈັກກັປ-
ວັດຕົນສູງ

ວັນນີ້ໄປເຖິງທົ່ວດັບວາ ມີອຸນາສກອຸນາສົກາສວດ ກິ່ນມາຍື່ງວ່າສວດ
ເຮືອງເຫວາດທຽບຮອງ ພຣະອັນຍູ່ງູ່ໄກພ້າຫຼຸ່ງໜູ່ຈູ່ໄດ້ດົງຕາເຫັນຮຽນ ແລ້ວກີ່ໄດ້ບຣັດ
ພຣະໂສດານັ້ນ ມີຄວາມໜັ້ນໜັ້ນຢືນດີ ແລ້ວກົບອົກຕ່ອງໆ ໄປເປັນຂັ້ນໆ ຈົນກະທົ່ວ
ຂົ້ນ ອົກນິ້ງພຣານ ທຳໄມ້ເຫວາດຈຶ່ງຮູ້ ກີ່ພຣະວ່າທ່ານອັນຍູ່ງູ່ໄກພ້າຫຼຸ່ງໜູ່ຈູ່
ຮຽນເຫັນຮຽນແລ້ວ ດົງຈີຕອງທ່ານສ່ວັງໄສວ່າແຜ່ຮັ້ສົມ໌ກຣອບຄລຸນໄປໜົມ ມັນກີ່
ກຣະກົບກຣະເກືອນເຈີ່ຈົດໃຫ້ເຫວາດ ເຫວາດມີຄວາມແຕກຕົ້ນໄກດາຫລັກນັບອົກກັນຕ່ອງໆໄປ
ອັນນັກອົງຄວາມອັກຈາກຮູ່ຂອງຮຽນທ່ານກົດຂັ້ນກາຍໃນຈີຕອງຜູ້ປົງປົງຕື່
ມີທ່ານອັນຍູ່ງູ່ໄກພ້າຫຼຸ່ງໜູ່ຈູ່ເປັນຕົວອ່າງ

ເອົາລະຕ່ອນນີ້ໄປເປັນອັນວ່າຫຼຸດເຖິງ ແລ້ວກີ່ຂອ້າໃຫ້ທຸກທ່ານຈົນກຳນົດຈີຕ
ທຳຄວາມສົງຈົນກວ່າຈີຕົງເວລາອັນສນຄວາມ.

การปฏิบัติธรรม เพื่อความเป็นพุทธะ

แสดงธรรม ณ กรรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อ ๒๐ ตุลาคม ๒๔๙๔

ณ โอกาสครั้งนี้ จะได้บรรยายธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพราะในสมัยนี้ รู้สึกว่ามีผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมเรื่องเกี่ยวกับการทำมน้ำชีวานามาก และต่างก็แสวงหาครูบาอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำ หรือช่วยทางในการปฏิบัติ บางครั้งในการแสวงหาครูบาอาจารย์ผู้ให้แนะนำทางปฏิบัตินั้น บางที่ก็อาจผิดพลาดซึ่งไม่ตรงกับหลักความเป็นจริง ตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา แต่ก่อนอื่น ขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านผู้พึงทั้งหลายว่า คำว่า สามัคคี คือ ความสันบัจตน์เนื่องความจริงอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อมีการปฏิบัติแล้วผลเกิดขึ้น มีลักษณะคล้ายคลึงกัน และเหมือนกันหมดไม่มีแตกต่าง จะเป็นลักษณะเดียวกัน หรือลักษณะการได้ก็ตาม เมื่อมีการปฏิบัติก็จะเนื่องกับการทำสามัคคี เมื่อทำให้จิตสงบไปจริง ๆ แล้ว เหมือนกันหมด จะเป็นศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ หรือศาสนาพุทธก็ตาม หรือแม้กระทั่งการทำกิจกรรมทางศาสนา เช่นการทำจิตให้สงบเป็นสามัคคีไปได้ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด ถ้าสามัคคีแตกต่างกัน สามัคคีไม่ใช่สังฆธรรม ที่เราเรียกว่า สามัคคีความแต่ก่อต่างกันนั้น เหราเราไปยังกิจกรรมมากเกินไป ดังนั้น สามัคคีจะเป็นกิจกรรมชั้นต่ำ หรือจะว่าตามภาษาชาวบ้านว่า เป็นกิจขยะของใจ

การทำสามัคคี ควรจะทำให้เข้าใจได้ นั่นคือได้ หรือในบางลักษณะสามารถที่จะเอาศีรษะบีกงอกับพื้นแล้วก็ขับฟ้า ทำสามัคคีอยู่ได้ เช่นชั่วโมง ๆ เช่น พากัดทัชชีเปลือย ซึ่งเขามีการปฏิบัติกัน อยู่ในประเทศไทยเดียวในบ้านนี้ เพาะมะนัน สามัคคีตั้งแต่ระดับภานุทั้งหมด ถึงขั้นที่ ๔ ก็

ปฐมภาน ทุติยภาน ตติยภาน ชตุตตภาน เป็นสมารชิสาสารณะทั่วไป ทุกคลังทั้งนั้น การปฏิบูติสมารชิ ตั้งแต่ภานที่ ๑ ถึงภานที่ ๔ เป็นสมารชิขันปฐม ในเมื่อผู้ทำสมารชิ ถึงภานขันที่ ๔ แล้ว มีทางแยกไปตามลักษณะความเข้าใจของแต่ละศาสตรา ศาสตราในศาสนาพราหมณ์เมื่อเข้าทำจิตถั่งภานขันที่ ๔ แล้วเขาก็ดำเนินจิต เข้าสู่อาการสามัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากิญญาณัญญาตนะ เนวสัญญาณ ัญญาตนะ ไปสมานต์ ๘ ทันผู้ทำสมารชิสำเร็จสมานต์ ๘ ในเมื่อตายไปแล้ว ไปเกิดพรหมโลก แต่ในลักษิศาสตรานพราหมณ์เขากล่าวว่า นิพพานของเขามีเมื่อน กัน เพราะเขาไปกำหนดเวลา กันทั่ว ในเมื่อจิตไปอยู่ในสมานต์ ๘ ก็เมื่อ เสัญญาณสัญญาตนะ ในเมื่อมองดูแล้วจะรู้สึกมีสัญญาภัยไม่ใช่ จะว่าไม่มี ก็ไม่ใช่ เป็นของละเอียดจริงๆ ผู้ที่มีสัญญาบั้งไม่ละเอียดเพียงพอ จึงเข้าใจ ว่าสมานตบนแบบนิพพานตามความเข้าใจของเข้า แต่สมเด็จพระสัมมนา- สัมพุทธเจ้าของเรานี้ ในตอนที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพ้อสำเร็จเป็นพระสัมมนา- สัมพุทธเจ้า ก็ได้เคยศึกษาในลักษิศาสตรานพราหมณ์มาก่อน จนสามารถทำ จิตของพระองค์ให้บรรลุถึงสมานต์ขั้นสูงสุดก็อ แนวสัญญาณสัญญาตนะ ใน ตอนแรกๆ พระองค์คิดว่าพระองค์สำเร็จแล้วเมื่อน กัน แต่เมื่อออจากมาน- สมานต์ขั้นนี้มาสู่ภาวะความเป็นอยู่อย่างบุจุนนี้ เมื่อนอย่างที่เราเรียกว่า พ- เทคน์กันอยู่นี่ ในเมื่อตัวเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ต้นไทรสด กายสัมผัส ก็ยังรู้สึก มีความยินดีนรรย พ้อใจและไม่พ้อใจ พระองค์จะเห็นว่า ถ้าหากสมานตบนสูง สุดของพราหมณ์ เป็นขันสำเร็จพระนิพพาน เมื่อออจากสมานต์มาแล้วความ ยินดีนรรยจะเป็นอาการของกิเลสบ่อมไม่มี เมื่อยอยู่ในสมานต์ตันนี้เป็นอย่างไร แต่เมื่อออกจากสมานต์ ก็จะเป็นอย่างนั้น แทนเมื่อเราออกจากสมานต์แล้ว เรา ยังมีความยินดีนรรยอยู่ พระองค์จึงสันนิษฐานว่าบั้งไม่สำเร็จ จึงได้หันมา พิจารณาสภาพธรรม หมายถึงกิจกับใจของพระองค์เอง และพิจารณาความไม่ ใช่เที่ยง ความเป็นทักษิ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของสภาพธรรมทั้งปวง จน พระองค์สามารถสรุปข้อเท็จจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎธรรมชาติๆ ที่จะ เป็นไปของสภาพธรรมนั้น ก็คือ ปรากฏการณ์ในเบองต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะ

หนึ่ง ในที่สุดก็ถลวยตัว ไม่มีสิ่งนั้นมีอันเป็นไปอยู่อย่างนั้น ให้จะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม จะห้ามก็ตาม ไม่ห้ามก็ตาม กฎธรรมชาตินี้ย่อมเป็นไปตาม กฎธรรมชาติของความเป็นจริง ให้จะกดค้านไม่ได้

กฎธรรมชาติที่เข้าเป็นจริงตามกฎของเรานั้น แล้วมันมาทำให้คนเรา เป็นทุกข์ได้อย่างไร ที่มาทำให้คนเราทุกข์ได้ก็ เพราะเหตุว่า เราไปผูกกฏธรรมชาติ เพราะเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง จึงไปปนกปรารถนาตามสิ่งที่ไม่เป็นไป ได้ตามความต้องการ เช่น ความแก่ไกรก็ไม่ชอบ ความเจ็บ ความตาย ไกร ก็ไม่ชอบ ความวิตติต่าง ๆ นานา ไคร ๆ ก็ไม่ชอบ แต่เสร็จแล้วเราก็เป็นไป ตามกฎแห่งธรรมชาติของเข้า ไม่เมื่อเรายังมีความยืดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส อุปทาน เราจะไปหักห้ามสิ่งเหล่านั้นให้เป็นไปตามกฏธรรมชาติของเรานั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ ถ้าหากเราไปผูกมือไว้กับความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นแน่อนนั้น เช่น ความแก่เกิดขึ้นมา เราไม่อยากแก่ไกรก็ทุกข์ ความเจ็บเกิดขึ้นมา เราไม่อยาก เจ็บไกรก็ทุกข์ หรือเจ็บแล้วอยากหาย ๆ ไม่ทันใจไกรก็ทุกข์ ยิ่งความตายเข้ามานั้น ก็ยิ่งทุกข์กันใหญ่ เพราเรากลัวตาย ที่เป็นเช่นนักเพราเหตุว่า เราผูก กฎของธรรมชาติ

พระองค์มีพิจารณาชี้ชุงเห็นจริงในกฎของธรรมชาติ จิตของ พระองค์ย่อมรับสภาพความเป็นจริงของกฏธรรมชาตินั้น ๆ อย่างซึ่งถึงจิตลงใจ จนไม่สามารถที่จะถอนออกมานะเป็นจิตที่ไม่ยอมรับได้ คือเรียกว่า ย่อมรับอย่าง จริง ๆ และไม่ยอมปฏิเสธอีกต่อไป พระองค์จะได้บรรลุถึงความเป็นพระสัมมา- สัมพุทธเจ้า เพราความรู้จริงตามกฎของธรรมชาติ อันเป็นเรื่องความเป็นมา ของสมเด็จพระสัมมนาสัมพุทธเจ้า

เพราฉะนั้น ในฐานะท่านทั้งหลายก็เป็นผู้สนใจในการที่จะปฏิบัติ ธรรม พิจารณารูป ให้รู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของธรรมชาติ อาตมาจึงจะนำ หลักการในเบองตน มาเสนอแนะพอเป็นแนวทางพิจารณา ตามหลัก อารักษ์ กรรมฐาน คือ มี พุทธานุสสติ คือการระลึกคุณของพระพุทธเจ้า และกิจ การ เจริญเมตตา มี อสุกกรรมฐาน คือการพิจารณาภายในหัวเห็นเป็นของปฏิกูล

น่าเกลียด โสโกร ก មรภสสติ គ อน ก ง ค ว า ມ ต า ย พ ิ จ า ร ณ า ค ว า ມ ต า ย ของ ก น
อ น ศ ต ว อ น และ ของ คน เอง อ น น เป น อ ร ัก ก ห ร ณ ร ณ า น เป น ร ณ ร ณ า ท
พ ท ช ศ า ស น ก ช น ผ ู ท ต ง ใจ ป ร ะ บ ต ช ร ร મ เพ օ ร ุ แจ ง ห ៉ ែ ន ຈ ុ ង ឱ ន រ រ ម ក វ រ ជ ះ ឯ ក ិ ត ិ
ប េ ន អ ល ក ប ៊ ូ ប ៊ ូ

บุคลาณสสติ การระลึกคุณแห่งพระพุทธเจ้าประการตนนั้น ทำไม่เรา
ซึ่งระลึกคุณของพระพุทธเจ้า คำตอบคือว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา
ของเรา นักจากจะเป็นพระบรมศาสดาของเราแล้ว พระองค์ยังเป็นบุคคล
ด้วยย่าง เป็นบุคคลตัวอย่างแห่งความเสียสละ พระพุทธเจ้าเสียสละอะไรบ้าง
ตามจะไม่นำมากถ้วน แต่พระองค์เป็นบุคคลตัวอย่างแห่งการละความชั่ว
ประพฤติความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด ซึ่งสรุปลงพระคุณอันยิ่งใหญ่
๓ ประการ ก็คือ พระบัญญาคุณ พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีบัญญา รู้ด้วยรู้ขอบ ด้วย
พระองค์เอง คือรู้อริยสัจจารูปทรง ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันนี้
ที่มีพระบัญญาคุณ เป็นตัวอย่างอันบุคคลผู้มีบัญญาอันเลิศ พระพุทธเจ้าเป็น
ผู้จะฝึกฝนสั่นคนอันบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโภสหารสภาวะ น้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวง
คือเดสมัยเท่าครั้นไม่มีเหลืออยู่ในพระทัยของพระองค์แล้ว พระองค์คงเป็นผู้คง
ความบริสุทธิ์สะอาดโดยสันเชิง อันนี้พระองค์ทรงเป็นตัวอย่างแห่งบุคคลที่
บริสุทธิ์ พระองค์เป็น พระศรุมพระทัยประกอบด้วยพระมหากรุณากุณอันยิ่งใหญ่
สูตรส่วนที่แสดงความทุกข์ยากเห็นด้หนอยส่วนพระองค์ แสดงพระธรรมเทศนา
โปรดเวไนยสัตว์ ให้รู้จักบำบัดบัญญคุณโดย ประโยชน์ และไม่ใช่ประโยชน์ จน
กระทั้งให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันนี้เป็นตัวอย่างแห่งบุคคลที่ทรงไว้ซึ่ง
พระมหากรุณาธิคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระมหากรุณาธิคุณนั้น แม้ว่า
พระองค์ทรงทราบว่า เวไนยสัตว์ผู้ควรรับพระธรรมเทศนาจะอยู่ใกล้ไกลสักกี่
ปีนได้ก็ตาม ก็ทรงอุทส่าห์เต็จไปเทศนาโปรดให้เขาตั้งอยู่ใน มรรค ผล
นิพพาน อันนกเป็นตัวอย่างแห่งบุคคลผู้มีพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ท่าน
พระเจ้าร่วมลักษณะคุณของพระองค์ เพื่อจะน้อมเอาพระคุณนั้นๆ เข้ามาอยู่ในจิต
ในใจของเรา เราจะทำอย่างไร

บัดนี้มาถึงวาระการที่จะปฏิบัติกันแล้ว พระโบราณอาจารย์ท่านกล่าวว่า
ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะให้มี ความเป็นพุทธะในจิตในใจของคนเองนั้น
เริ่มตนด้วยวิธีการ คือการให้พระสาวดมนต์ แล้วก็เจริญเมตตา ซึ่งการให้พระ
สาวดมนต์นั้น ท่านทั้งหลายก็ยอมเคยปฏิบัติกันอยู่แล้ว และการเจริญพระมหาวิหาร
นั้น ก็เข้าใจว่ากระทำการที่ทำกันเป็นกิจวัตรประจำวัน ทันตามแบบฉบับในเมื่อเราทำ
กิจในแบบตนนี้เสร็จแล้ว มานั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาหงายทับ
มือซ้ายลงบนตัก ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น กำหนดครุลังจิตของเรานี้ก็
ในใจว่า พระพุทธเจ้าก้อยู่ในจิต พระธรรมก้อยู่ในจิต พระอริยสัมพุทธ์ก้อยู่ในจิต
แล้วก็นึกในใจว่า พุทธ ธรรม สงฆ์ พุทธ ธรรม สงฆ์ พุทธ ธรรม สงฆ์ ๓ ครั้ง แล้วก็มากำหนดนึกเอาคำเดียวก็คือ พุทธ ๆ ๆ ๆ ไว้ที่ใจ
หรือบางท่านอาจจะนึก พุทธ พร้อมลมเข้า โถ พร้อมกับลมออกก็ได้ แล้วแต่
สะดวก ท่านถ้าหากนึก พุทธ พร้อมลมเข้า โถ พร้อมลมออกนั้น จังหวะแห่ง
การหายใจอาจจะห่างไป จิตยังมีช่องว่างที่จะส่งกระแสไปทางอื่น ก็ให้ปล่อยให้
ลมหายใจเสีย แล้วก็ให้นึก พุทธ เร็วเข้า พุทธ ๆ ๆ เร็ว ๆ จนไม่มีช่องว่าง
การนึก พุทธ ในขณะที่เรานอกอยู่นั้น อย่าไปบังคับจิต เพียงแต่ให้จิตของเรา
สัมผัสกับ พุทธ ไม่ขาดระยะ นักอยู่อย่างนั้นแหละ และก็ไม่ต้องไปปนกับ
เมื่อใดจิตจะสงบ เมื่อใดจิตจะส่วน เมื่อใดจะรู้ เมื่อใดจะเห็น ไม่ต้องกังวล
หรือไม่รู้ เห็นหรือไม่เห็น สงบหรือไม่สงบ เป็นเรื่องของจิตที่จะเป็นไปเอง
ในเมื่อการนึก พุทธ ๆ ๆ ไม่ขาด นักอยู่อย่างนั้น ในเมื่อถึงกาลังเวลาอัน
สมควรแล้ว จิตจะสงบลงไปเอง ในตอนแรกนี้ ถ้าหากมีอาการเคลม ๆ เมื่อน
กับจะง่วงนอน นักแสดงว่าจิตกำลังเริ่มสงบลงไปแล้ว ให้เร่งบริกรรมความ
เข้า ภูวนานาเบา ๆ ให้นึก พุทธ ๆ เบากๆ อย่าให้มีอาการกดและข่มความรู้สึก
หรือประสาทร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง พยายามทำให้สบายที่สุดทั้งกายและใจ
นักอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

ถ้าหากว่าจิตมีอาการเคลม ๆ ลงไป คำว่า พุทธ ๆ ๆ ซึ่งเรียกว่าคำ
บริกรรมการนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลมลงไปเกิดสร้างขึ้นมา แล้วรักคำว่า

พุทโธ จะหายไป ในเมื่อ พุทโธ หายไปแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปอย่างเดียว หรือนิมนต์กันอีกน้อมไปสู่ลุม hairy ใจเข้า ลุม hairy ใจออก กำหนดรูป lumen hairy ใจ เข้า ลุม hairy ใจออกแทน พุทโธ กำหนดรูปอยู่ที่ lumen hairy ใจอย่างนั้น ในขณะที่ก็ต กับคำบรรยายภารานากด หรือจิตกับลุม hairy ใจเข้าอกมีความสัมผัสกันโดยไม่ขาดระยะก็ บางที่อาจจะมีอาการตัวสั่นนิด ๆ ก็อย่าไปสนใจ บางที่มีอาการกายเบาเหมือนจะลอยขึ้น ก็อย่าไปสนใจ บางที่มีอาการคล้ายกับตัวสูงใหญ่ขึ้น หรือเล็กลง หรือ เมื่ออาการใด ๆ จะปรากฏในขณะภารานักตาม ให้หันผู้ปฏิบัติกำหนดรัลงที่จิตกับลุม hairy ใจเท่านั้น อาย่าไปและใจในเหตุการณ์ที่เกิดบนแล้วก็กำหนดรูปอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะค่อยสงบและเขัดลงไปทีละน้อย ๆ แล้ว ลุม hairy จะค่อยๆ หายไป ในที่สุดลุม hairy จะหายขาดไป เมื่อลุม hairy ใจหายขาดไปแล้ว กายที่ปรากฏอยู่ก็หายไปด้วย ในเมื่อ กายหายไปแล้วจิตจะสงบลง เด่น มีความสว่างใส่ รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ร่างกายไม่ปรากฏแล้วในตอนนี้ ลุม hairy ใจหายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ สว่างใส่ส่องอยู่อย่างนั้น อนันต์เรียกว่า จิตถึงอัปปนาสามารishi จิตถึงอัปปนาสามารishi ในขณะนั้น หันเรียกว่า ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนชาตุ เป็นแต่เพียงจิตสงบเข้าไปสู่สภาวะความเป็นเดิมของจิต ที่ยังไม่ส่งกระแสออกมารับรู้อารมณ์ภายนอก แม้ว่าจิตในขณะจะยังใช้การอะไรไม่ได้ก็ตาม ให้ผู้ปฏิบัติเพิ่รพยายามทำให้ได้อย่างน้อย ๆ เข้าแล้วจิตจะค่อยเพิ่มพลังขึ้นมาเอง การทำสามารishi ก็จะมีอาการคล่องแคล่วชำนิชำนาญ

ในตอนนักหากหันจะมีข้อสงสัยว่า เมื่อจิตสงบลงเป็นอัปปนาสามารishi แล้ว จะตัวไม่ปรากฏ ลุม hairy ใจไม่ปรากฏ จิตก็จะไปติดอยู่ในสม lokale ไม่เกิดความรู้อันใดขึ้นมา บางที่น่าจะต้องสังสัยอย่างนี้ ความจริงแล้วเมื่อจิตอยู่ในอัปปนาสามารishi ในขณะนั้น จิตยอมไม่มีสังรู้ จิตยอมไม่มีสั่งเห็น มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์เท่านั้น อนันต์จิตอยู่ในขณะสม lokale ไม่มีภูมิความรู้ใดขึ้น ถ้าหากว่าสมมติว่าผู้ปฏิบัติแล้วจิตเบนอย่างน้อย ๆ แล้วจะเกิดปัญญาความรู้ขึ้นมาได้อย่างไร อนันต์เป็นบัญหาที่นักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจ แต่

อาท�性ขอให้ข้อสังเกตว่า เมื่อจิตสงบลงเป็นอีกปีปานสามาธิในขั้นสมถะบ่ออยู่ฯ เนื่องจากภัยเป็นพญานาคราสร้างความมั่นคงของจิต ในเมื่อจิตมีสามาธิอันมั่นคง จิตมีความมั่นคงขึ้นเป็นเงาตามตัว ทันเมื่อจิตถอนมาจากความสงบลงอย่างนั้น เมื่อเกิดความคิดขึ้นมาเท่านั้น ถ้าจิตมีสมาร์ท มีพลังเพียงพอ จิตก็จะตามรู้ความคิดนั้นไป ความคิดเกิดขึ้นมาอย่างไร จิตก็จะรู้ๆ ๆ ตามรู้ไปเรื่อยๆ บัญญาจะเกิดขึ้นตรงนั้น ถ้าหากผู้ปฏิบูรณ์ตนเมื่อจิตถอนออกจากอุปปานสามาธิแล้ว ก็เลิกจากการกำหนดจิตเลยที่เดียว ถ้าปล่อยทำอย่างนี้เรอยๆ บัญญามันก็ไม่เกิด เพื่อจะให้บัญญาเกิดเมื่อจิตถอนออกจากอุปปานสามาธิ พอมันเกิดความคิดขึ้นมาเท่านั้น ให้กำหนดตามรู้ความคิดนั้นไป อย่าไปปล่อย อย่าไปละโอกาสแม่ไว้ใจจะถอนออกจาก โดยไม่มีพลังแห่งสมาร์ทเหลืออยู่ก็ตาม ให้กำหนดตามความคิดนั้นไปเรื่อยๆ จิตคิดอะไรบนมาก็รู้ เพียงแต่รู้เนยฯ อย่าไปช่วยวิพากษ์วิจารณ์ใดๆ ทงสิ้น แล้วเมื่อปฏิบูรณ์อย่างนั้น บัญญาของผู้ปฏิบูรณ์จะค่อยเกิดขึ้นมาเอง เพราะสังทเรยกว่าบัญญานั้น ก็หมายถึงความคิดที่เราเคยคิดแล้วมันทำความวุ่นวายให้เมื่อก่อนนั้นเอง แต่เมื่อเราผ่านการทำสามาริบ่ออยู่ฯ เข้าจนจิตมีพลังสมาร์ท มีพลังแห่งสติมั่นคง ความคิดทวนความวุ่นวายทางหลายเมื่อก่อนนั้นจะหายไป เนื่องจากภัยเป็นเครื่องร่องจิต จะเป็นเครื่องรองระลึกของสติ เป็นฐานทัศนของจิต เป็นฐานทัศน์ เมื่อผู้ปฏิบูรณ์ตั้งใจกำหนดตามรู้ความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นนั้น โดยไม่ปล่อยโอกาสให้ผ่านไปเนยฯ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องรองระลึกจะทำให้สติตวนมีพลังแก่กล้าเป็นมหาสติ ในเมื่อสติตวนมีพลังแก่กล้าเป็นมหาสติ สติตวนจะหายเป็นสตินทรีย์ เรียกว่า สตินอนทรีย์ เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง เมื่อมความคิดอันใดเกิดขึ้น เพราะอาศัยสติเป็นใหญ่นั้นเอง สติจะครอบคลุมของมอง ตามระยะแห่งความคิดไปเรื่อยๆ

ความคิดที่เกิดขึ้นและสติเป็นผู้คุยกับคุณอยู่นั้น ในเมื่อจิตคิดอะไรขึ้นมา จะมีอาการสักแต่่ว่าคิด ๆ แล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดถือในสิ่งใด ๆ ทงสัน และในโอกาสต่อไป นอกจากที่เวลาเราตั้งใจปฏิบัติตามการนั้นสามารถชิลล์ๆ เวลาเราไปทำงานทำการ สติตัวนี้จะกลายเป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่าง

ด้วยพระบรมราชโองการ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตราพระราชบัญญัติไว้เป็นกฎหมายโดยคำแนะนำและยินยอมของรัฐสภา ให้ไว้ในวันที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ นี้เป็นต้นไป ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป ตามที่ได้ระบุไว้ในพระราชบัญญัตินี้

จริงอยู่ ในเมืองราชบูดกันตามหลักวิชา พุทธานุสสติเป็นอารมณ์ของ
สมถกรรมฐาน ท่านบางท่านกล่าวว่า การ Kavanaugh พุทธะ นั้นจิตสงบได้แค่
สมถกรรมฐานเท่านั้น แต่โดยข้อเท็จจริงที่ได้ทดสอบกันมาแล้ว การบริกรรม
ภานุทกอย่างจิตสงบลงไปแค่ป้ารารามะ คำนวณภานุหายไป ใน
เมื่อคำนวณภานุหายไป ผู้ลัดคาดในการปฏิบูติ มีทางที่จะพึงปฏิบูติได้
ใน ๒ แห่ง แห่งหนึ่งนั่นคือเจตินันโนไปเพ่งพิจารณา อาการ ๓๒ คือ ผน บน เล็บ
พื้น หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นตน พิจารณาในแห่งแห่งอสุก คือ ความไม่
สวยงาม ไม่งาม ปถุกถู น่าเกลียด โสโครอก หงับจุบัน หงทองแก่ความตาย
ไปแล้ว โดยนั่นก็เป็นสาเหตุ ผมกเบ็นของปถุกถู บนกเบ็นของปถุกถู เล็บ พื้น
หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ก็เป็นของปถุกถู น่าเกลียดโสโครอก เป็นอุบাযเพ้อทำให้
จิตของเรานั่นอ่อนเชื่อถ่องไปว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ พิจารณาทบทวนอยู่อย่างนั้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พากท่านทั้งหลายเคยเรียนวิชาแพทย์มาแล้ว การพิจารณาอสุกรรมฐานเป็นของง่าย ทว่าให้พิจารณา สม บน เล็บ หัน หนัง แล้ว เอ็น กระดูก นั้น ตามหลักของอาการ ๓๒ หรือ กายคตасด อันท่านเขียนไว้เป็นตัวรับตัวร้า ท่านผู้ได้สมัครไว้จะพิจารณา อสุกรรมฐาน ท่านอาจจะน้อมนึกถึงอดีตท่านเคยเรียนวิชาแพทย์มา ท่านเคยผ่าศพมาพิสูจน์ ผ่าศพ ให้ใส่ พุงต่าง ๆ ทมอยู่ในกายของมนุษย์ ท่านเหยินมากด้วยมือ แล้วก็ดูดวยตา ดูดวยใจ น้อมเอาอดีตสัญญาณและmemoryเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ซึ่งบางท่านเคยแนะนำให้พิจารณาอสุกรรมฐาน ท่านก็บอกว่า หลบบด้วยน้ำ กินของเห็นเดียว เพราะว่าเคยเล่นมาเสี่ยงโชคและเสียดายมาแล้ว แต่ตอนนั้นนั่นเป็นรองสัญญา ทันเราเอาร่องสัญญาอดีตของเรา ท่าเรารีบผ่านมานั้นและ มาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐาน พิจารณาไป เช่นอย่างสมมติว่า เราอาจจะพิจารณาว่า หัวใจลักษณะอย่างไร มีหน้าทอย่างไร ตามที่ท่านเรียนมานั้นและ

เพ่งลงไปให้มองเห็นด้วยจิตด้วยใจกันจริงๆ ในตอนแรกๆ เราอาศัยสัญญาที่เรียนมากันนั่นอีกเป็นแนวทางเอาไว้ก่อน ในเมื่อท่านพิจารณาลงไปพอแน่ใจว่า เกิดความเชื่อในใจว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ถึงจิตของท่านจะไม่เชื่อถูกตาม เพราะเท่าที่เคยรู้เคยเห็นมาแล้วมันเป็นของง่าย พอกลังจากนั้นท่านอาจจะกำหนดบริกรรมภาระอันใดอันหนึ่งลงไป เช่น พุทธฯ เป็นต้น เมื่อจิตของท่านสงบลงไปแล้ว ท่านจะมองเห็นสิ่งที่ท่านพิจารณาเป็นนิมตตนามากยิ่งในจิตในใจ อาทิตย์ว่าเป็นการง่ายที่สุดสำหรับการเจริญอสุกกรรมฐานของบรรดา นายแพทย์ทั้งหลายที่เคยเรียนมาแล้ว ทันในเมื่อท่านพิจารณาเร่องอวัยวะต่างๆ ซึ่งมีภายในกายที่ท่านเรียนผ่านมาแล้วนั้น จนกระทั่งจิตของท่านรู้ชัดเห็นจริงลงไป จนจิตสงบลงไปแล้ว เกิดเป็นนิมตตนามาในความรู้สึกภายในจิต อยู่ในลักษณะที่ทั้งสงบและเป็นสมาร์ตในขั้นต้นนั้น ในเมื่อท่านเกิดนิมิตความรู้สึกเห็นขึ้นมา อาจจะมีลักษณะคล้ายๆ กับวิมองเห็นด้วยตา แล้วกรุด้วยใจ นั้นเป็นนิมิต ซึ่งเป็นตอนที่จะพึงเดินทาง

เมื่อจิตสงบและเอี้ยดลงไปกันจริงๆ แล้ว จนกระทั่งท่านรู้สึกว่าจิตของท่านยังเหลือแต่จิตล้วนๆ ร่างกายไม่ปรากฏในความรู้สึก และการมองเห็นนิมตตนารู้สึกเห็นด้วยใจล้วนๆ โดยไม่มีประสาททางกายเจือปนแม้แต่ประการใด กับวิมานของท่านสามารถทำได้ดังที่กล่าวมานั้น จะเป็นอุปกรณ์ในการพยาบาลรักษาคนไข้ได้อย่างดีเช่นที่สุด

ที่ อสุกกรรมฐาน นั้นเป็นอุปกรณ์รักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างไร ในช่วงต่อไปนี้ อาทิตย์จะขออาเร่องส่วนตัวมาเล่าสู่ให้ท่านทั้งหลายฟัง ในสมัยอายุ๒๒ ปี อาทิตย์วัยเป็นวันโรค ในสมัยสังคրุปโลกครองที่๒ ยาที่รักษาโรควันโรคยังไม่มี ยังไม่มีไครรับรองว่า รักษาวันโรคหาย ทันพอดีท่านอาจารย์ผู้ท่านมาจำพรรษาด้วย อัญเชิญดับบรรพชา เมืองอุบล ท่านก็มาแนะนำให้พิจารณาอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ พ่น หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ที่แรกก็ใช้การพินิจพิจารณาตามที่เราจำได้ โดยเริ่มต้นว่า อะยัง โน เม กะโย กายของเรานั้นแล อย่าง ป่าทะคลา เป็นองบนแต่พนเทาขึ้นมา อะโธ เกสະมตตະกา

ເບັງຕໍ່ແຕ່ປ່າຍພຸລົງໄປ ຕະຈະປະວິຍັນໂດ ມື້ທັນໜຸ່ມຍູ່ເປັນທສຸດຮອນ ປູໂຮ
ນານປະກາສສະ ອສຸງໂນ ເຕັມໄປດ້ວຍຂອງໄນ່ສະາດມປະກາດຕ່າງ ຖ້າ ອັດດີ
ຄົມສະສະມີ ກາຍ ມື້ຢູ່ໃນກາຍນ ແກສາ ຄົມທັນຫລາຍ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມ ໂລມາ
ຄົມ ຂນທັນຫລາຍ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມ ນະຫາ ຄົມ ເລີນທັນຫລາຍ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່
ເລີນ ທັນຕາ ຄົມ ພັນທັນຫລາຍ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມ ດະໂຈ ຄົມ ມັນ ນ້ຳມືຈົນ
ກີໄປກ່ຽມ ມັສັງ ຄົມ ເຊື້ອ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມ ນະຫະຮູ່ ຄົມ ເອັນທັນຫລາຍ
ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມ ອັງລົງ ຄົມ ກຣະດູກທັນຫລາຍ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມດູກ ອັງລົງມີຜູ້ນັງ
ຄົມ ເຍື່ອໃນກຣະດູກ ນ້ຳມືຈົນເຂົ້າໄປໃນທເຍື່ອກຣະດູກ ວັກັງ ມ້ານ ນ້ຳມືຈົນເຂົ້າໄປ
ທ່ານ ຮະຫະຍັງ ຮ້າງ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມ ບັນພາສັງ ປົດ ນ້ຳມືຈົນກີໄປກ່ຽມປົດ
ເພົະອຸປາຖານເກຍຍົດຄົວ່າ ວັນໂຮງເປັນຍູ່ທປົດ ພອນ້ອນໄປກ່ຽມປົດຈົມນັກ
ຈົດຈ້ອຍ່ທປົດ ມັນໄມ່ຍົມໄປໄຫນ ໃນທສຸດກົມອງເຫັນປົດຂອງຕົວເອງ ເປັນ
ສັແດງ ແລ້ວຈົກມົກຄວາມສ່ວ່າງໄສວ ມອງເຫັນຈຸດອູ້ທຂວປົດ ແລ້ວ ຕົກນາດເທົ່າ
ເຮັຍຜູ້ສັລັງ ແລ້ວກົນອມເພິ່ນດູຍ່ທປົດນັ້ນຕລອດໄປ ຈົດມັກໄມ່ຍົມໄປໄຫນ
ເໜືອນກັນ ໃນຕອນແຮກ ຈົດສົກວ່າ ກາຍກີບັງປຣາກງູ່ຢູ່ ລມໜາຍໃຈກີບັງປຣາກງູ່ຢູ່
ແລ້ວກົມອງເຫັນປົດ ກລ້າຍ ຈົດສົກວ່າ ກົມວ່າມອງເຫັນດ້ວຍຕາ ຮູ່ດ້ວຍໄຈ ໃນເມື່ອຈົດເພິ່ນຍ່າ
ປົດໂດຍໄມ່ລົດລະ ຈົດຄ່ອຍ ສົງບະລະເອີ່ດ ລົງໄປ ເມື່ອຈົດສົງບະລະເອີ່ດລົງໄປ
ຈົງ ແລ້ວ ປຣາກງູ່ວ່າຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງໄປນອນແພ່ອຍູ້ກັບພົນ ຄວາມຮູ້ສົກຜະນັນ
ເໜືອນກັບວ່າ ຈົດໄປລອຍເດັ່ນຍູ່ເຫັນຮ່າງກາຍ ສູງປະມານ ແລ້ວ ເມຕຣ ແລ້ວກົກຫອດ
ແສງສ່ວ່າງລົງມາດກາຍ ໃນຕອນຄວາມຮູ້ສົກກົດດະໄຣໄນ້ທັນນັ້ນ ມີແຕ່ຈົຕົ້ງເດັ່ນ
ສ່ວ່າງຍູ້ຍ່າງນັ້ນ ແຕ່ທາງສ່ວນກາຍນ ເຮັນຕົນດວຍການຂົນອດແລວກຳນາເຫດອງໄຫດ
ໜູ້ອໜັງຜູ້ພັກໄປ ຕກລົງໄປກ່ຽມຫຼືສອງຫຼົນ ໃນທສົດຍັງເຫັນແຕ່ໂກຮງກຣະດູກ
ແລ້ວໂກຮງກຣະດູກກີ່ຫຼຸດອອກຈາກກັນ ແລ້ວກົກຫອດເປັນທອນນີ້ທ່ອນໃໝ່ໃນ
ທສົດ ກຣະດູກກີ່ແລກລະເອີ່ດຫາຍໄປກັບພົນດິນ ມອງເຫັນຜົງກຣະດູກໂປຣຍ່ນັນ
ພົນດິນເໜືອນ ຈົດສົກວ່າ ກົມເຕົ້າໂປຣຍ່ນັນກອງທຣາຍ ແລ້ວອູ້ນໍາອົກຄະຫັນ ພອຜ
ກຣະດູກຫາຍລົງໄປພົນແພ່ນດິນ ມອງໄມ່ເຫັນຜົງກຣະດູກ ໃນທສົດພົນແພ່ນດິນນັ້ນ
ກີ່ຫາຍລົງໄປໜົມດ ເຫັນແຕ່ຈົດວົງເດີຍເຫັນ ແລ້ວອົກສັກພັກຫົ່ນແພ່ນດິນປຣາກງູ່

ຂໍ້ມູນແລວກນິຜົງກະດຸກ ກລາຍເບີນກະດຸກທ່ອນນີ້ຍໍ່ ທ່ອນໄຫຍ່ ແລວກກລາຍເບີນ
ກະດຸກຂນມາ ຕ່ອເປັນໂຄຮສຮ້າງ ມີໂຄຮກະດຸກຄຣບຄວນ ເນື້ອຫັນກຶງອກຂນມາ
ຕາມທົ່ວ່າ ໂດຍກະດຸກ ຈົນກະທົ່ວປຣາກຢູ່ວ່າມີຮາງກາຍສມບຽນຕາມເດີມ ແລວກ
ນີ້ອັນເປັນໄປຢູ່ຍ່າງນີ້ ກລັບໄປກລັບນາມໄນ້ຮູ້ຄຣກການ ແຕ່ຈໍາໄດ້ເພີ່ງ ດ ຄຣ
ເກົ່ານີ້ ກວາມເປັນອັນເນັມເປັນອຸ່ຕັງແຕຕ ແລວກໄປຮູ້ສັກຕົວຕ່ອມເມື່ອ ໂ ໂມງເຊົ່າ

ກ່ອນທະຮູ້ສັກຕົວຂນມານີ້ ດວງຈີທິກນອາກາຣເດັ່ນນີ້ອາກາຣໄຫວນິດ-
ຫັນ ພອໄຫວແລວກໍເກີດກວາມຮູ້ສັກຂນມາວ່າ ນໜ້ອ ຄອຄວາມຕາຍ ຄວາມຮສກ
ອັນຫັນຜົດຂນມາວ່າໃໝ່ແລ້ວ ພອຄໍາຕອນໃໝ່ແລວປຣາກຢູ່ບັນ ຈົດລວຍເດັ່ນກົດ
ລົງນາ ຮູ້ສັກວ່າມາປະທະກັບຫຼາກແຜ່ງໆ ແລວກວາມຮູ້ສັກກໍອໍຍຮູ້ສັກທາງກາຍຂນມາ
ກວາມຮສກຊັງເກີດໃນຮະບະແຮກນັກລາຍ ຖ ກັບຄຸກຄົດຍາເຂົ້າເສັ້ນຍ່າງແຮງ ມີອາກາຣ
ວ່າ ເຊິ່ງເຂົ້າໄປຫົວກາຍ ທີ່ອາຕມາກຳຫັນດູວ່າ ເຮັນອອຍ່ໃນທ່າໄຫນ ທັນສີ່ມະໄປ
ທາງໄດ ມີເຫັນວ່າໄວ້ຍ່າງໄຮ ກຳຫັນຈົດຕ່ອຍ່ໄຮຈຶ່ງເປັນຍ່າງນ ພອຮູ້ສັກຕົວເຕັມ
ວ່າ ພອຫຍສ່າຍຕົນຮູ້ສັກຕົວເຕັມຫຼືແລ້ວ ກວາມສັງສົນນັກຍິນ ນັກສັງສົນ
ນາວ່າ ເຊິ່ງ ນີ້ເຮົາຕາຍຈົງຮອບເປົ່າ ເລຍຕ້ອງຍົມນີ້ອຳລໍາຫຼັກ້ອກ ເພຣະແນ່ໃຈວ່າຍັງ
ໄມ່ຕາຍ ຄືນຕາຂນມາກີ ໂ ໂມງເຊົ່າພອດ ທັນພອເຫດກາຣົ່ວຍ່າງນັ້ນຜ່ານໄປ ວັດໂຮກ
ທີ່ສັ່ນ ອາຈີ່ນເປັນໂລຫີຫອກມາ ແລວກເປັນນາຫອນອອກມາຍ່າງເໝັ້ນ-
ເນົ່າ ແລວກກໍອໍຍຈາງຫາຍໄປກໍລະນີ້ຍໍ່ ໃນທີ່ສຸດເລືອດກໍ້ຫາຍາດ ມັນອັນທີເຄຍອກ
ກໍ້ຫາຍ ຮ່າງກາຍກໍ້ຍໍ່ ດັບນ ຈົນກະທົ່ວຫາຍນາຈົນກະທົ່ວບັດນ ອັ້ນຂອໃຫ້ທຳນ
ທົ່ວທ່າຍລອງພິຈາຮາດູ້ວ່າ ກາຮນຳເພື່ອກຣມຽູ້ນ ເກຍວັນການພິຈາຮາ
ອສຸກຣມຽູ້ນ ພິຈາຮາ ພມ ຂນ ເລີນ ພື້ນ ບັນ ເນື້ອ ເອີ່ນ ກະດຸກ ມ
ທາງພອທະກໍຮັກຢາໂຮກຢ້າໄໝເຈັບໄດ້ໄຫນ ໃນຢຽນະທານທົ່ວທ່າຍເບັນນາຍແພຍ໌
ແລະເຮັນຜ່ານມາແລ້ວ ແຕ່ອາຕມາຢືນຢັນຮັບຮອງໄດ້ວ່າ ວັດໂຮກທີ່ອາຕມາເປັນນີ້
ຫາຍເພຣະກາຣກວານາ ເພຣະກວາມຮູ້ສັກວະກວາມເປັນຈົງທີ່ເກີດຂົນໃນຈົດໃນໃຈ
ທີ່ສຸດລົ່ວ່າ ແກ່ງຄວາມຮູ້ສັກຂນນີ້ ພົບຈາກທົ່ວທ່າຍສາຍໄປໝາດແລ້ວຍັງເຫຼືອ
ແຕ່ຈົດຕ່ອຍ່ໄດ້ຍາວ ເນື້ອປຣາກຢູ່ວ່າ ກວາມຮູ້ສັກກໍເກີດຂົນວ່າ ໂຮກຢ້າ
ໄໝເຈັບນັ້ນເປັນອຸ່ທ່າງກາຍ ໄນໄໝໄດ້ເປັນອຸ່ທ່າງ ໄຈກັບກາຍມັນຄນລະຂ່າງ ກາຍນ

มันเหมือนกับเป็นที่อาศัย แต่ว่าใจนั้นอาศัยอยู่ในกาย แต่ผู้เจ็บป่วยผู้ตายไม่ใช่ใจ ร่างกายต่างหากที่มันเจ็บป่วยตายไป ร่างกายนั้นกับคนอันตัวไม่ใช่ตัวของเราระยะนี้ ในเมื่อไม่มีตัว ไม่มีตน มีแต่จิตดวงเดียว แล้วความเจ็บไข้มันจะมีมาจากไหน หลังจากนั้น กำลังใจนักเกิดขึ้นอย่างมหาศาล

ถ้าหากว่าบางครั้งมันอาจจะรู้สึกกับความเจ็บไข้ขึ้นมา ในด้านที่ทำให้เกิดทุกข์ใจ มันก็จะมีความคิดเกิดขึ้นมาโดยชอบว่า ไม่ได้จ้างให้มันมาเกิด ไม่ได้จ้างให้มันมาตาย อย่างตายก็เชิญเลย นั่นมันท้าทายอย่างนี้ แล้วโรคภัยไข้เจ็บมันก็หายเรอยๆ มา

อันนั้นท่านมาเล่า ว่า กับเป็นแนวทางให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณาว่า การบำเพ็ญสมุดกรรมฐานก็ดี วิบัติสนากรรมฐานก็ดี สามารถจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้บ้างไหม อันนี้ของฝากให้ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา และอีกอย่างหนึ่ง ท่านอาจารย์องค์หนึ่ง ซึ่งท่านก็เป็นตัวอย่างอีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน ท่านขอท่านอาจารย์นั้น เขมปตุโต ท่านอยู่ทั้งหมดหน่องคาย มีพระรูปหนึ่ง เจ็บปวดในท้องไม่หายสักที รักษาอย่างไรก็ไม่หาย อยู่มานั่นท่านก็จับพระองค์นั้น นานงั้นข้างหน้าท่าน ไหนามาดูซึ่งตรวจโรคให้ ทำไม่นั่นถึงไม่หายสักที เสร็จแล้วท่านก็นั่งเพ่งดูร่างของพระองค์นั้น อีกสักพักหนึ่งท่านก็บอกว่า มันจะไม่เจ็บไม่ป่วยได้อย่างไร คุณกินเบ็ดเข้าไปทั้งคัน มันจะหายอยู่ทันที ไม่ต้องกระเพาะ ไปให้หมออเรอาออกให้เสียแล้วมันก็จะหาย พระองค์นั้นก็เข้าโรงพยาบาล หมอกีนายอีกชั้นเรื่อง ผ่าเอาเบ็ดออกแล้วโรมนักหาย อันนี้การทำสามาธิสามารถที่จะตรวจโรคได้ คุณหมอมาก็เป็นลูกศิษย์อัตโนมัติท่านครรราชสีมา ก็เคยเล่าให้ฟังว่าการทำสามาธิภูมิพุทธฯ ตามที่หลวงพ่อสอนกันนั้น จิตของหนูไม่เคลยนั่งสตั่งเป็นสามาธิสักที แต่ว่ามันเปลกอยู่อย่างหนึ่ง เวลาตรวจโรค พ้อจับเครื่องฟังเข้ามาส่วนใหญ่เท่านั้น จิตมันวุ่นไปประท่าวร่างคุณไป แล้วมันก็รายงานออกมานี้ว่า เขาเป็นโรคอย่างนั้น ควรจะให้ยาอย่างนั้น ในเมื่อไปตรวจดูจริงๆ แล้วมันก็ถูกต้อง แล้วเขาก็ถามว่าเป็นผลแห่งการทำสามาธิด้วยหรือเปล่า อัตโน

ก็บอกว่าให้คณพิจารณาเอาเอง อาทมาไม่ตัดสินให้หรอก ให้ทดสอบไปเรื่อยๆ เพื่อคนหาข้อเท็จจริงว่ามันจะเป็นไปได้ไหม

ที่นี่มาเล่าสู่บรรดาท่านทั้งหลายฟังนี้ ก็เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้ช่วยกันพิจารณาว่า การทำสมาชิกของการสร้างพลังจิต พลังจิตนี้เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ หรือเทคโนโลยีต่างๆ ในสมัยนี้จับนั้นได้ไหม อาทมาถ้าไม่ได้เรียนไปในทางนั้น แต่ในเรื่องส่วนตัวเช่นนี้ เหลือเกินว่า โรคภัยไข้เจ็บที่เคยเป็นผ่านมาแล้วนี้ รักษาด้วยพลังแห่งสมาชิก

การใช้พลังจิต หรือพลังแห่งสมาชิกนั้น อาทมาได้เคยทดลองดู ท่านอาจารย์ผนท่านว่า การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ เป็นการเพ่งกลสิม การเพ่งกลสิมภายในคือ ผม ขน เล็บ พื้น หนัง เนอ อ่อน กระดูก เป็นต้น เป็นฐานที่สร้างพลังทางจิต คือทำสตินั้นให้ลายเป็นมหาสตินามา เมื่อเราสามารถเพ่งอาการ ๓๒ ให้เห็นเป็นมิติขึ้นมาในลักษณะความเป็นสมาชิก ต่อไปนี้เราอาจจะไปปั่นบอกรให้ก็ไม่มันหักก็ได้ ให้ตนไม่มันล้มโคงลงมาก็ได้ ให้เครื่องยนต์มันหยุดก็ได้ ท่านว่าอย่างนี้ ที่นี่ในสมัยนี้อาทماยังเป็นพระภิกษุหนุ่ม กำลังคิดของ เนื่องอกนั้น อยากจะทดสอบหาข้อเท็จจริง ในเมื่อปัจจุบันตามคำแนะนำของท่านแล้ว เมื่อมันเกิดผลขึ้นมา ก็เท่ายไว้ปั่นบอกรให้ก็ไม่มันหัก มันก็หักลงมา บอกให้ตนนะพราวนั้นหัก มันก็หักลงมา แต่แล้วมันเป็นก็พอได้รู้ได้เห็นข้อเท็จจริงเท่านั้นเอง เวลาท่านทำไม่ได้ เดียวท่านทั้งหลายอาจจะบอกว่า หลวงพ่อทดลองให้ดูได้ไหม อันนี้ขออ้อมแพ้ไว้ก่อน

จะด้วยประการใดก็ตาม การทำสมาชิกนั้นจดมุ่งหมายอยู่ตรงที่ว่า ต้องการให้จิตสงบเป็นสมาชิก และเพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดังเดิมที่ยังไม่รับรู้อารมณ์ นิลักษณะอย่างไร ในเมื่ออุกมารบัญญารมณ์แล้วมีลักษณะอย่างไร เราจะได้รู้ขอเท็จจริงกันทั้งหมด

การทำสมาชิก สมาชิกจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเรามีความตั้งใจ ถ้าเรารู้ว่า พุทธฯฯ ด้วยความตั้งใจว่าเมื่อไรจิตจะสงบ ท่านจะไม่บกับความสงบ ท่านต้องบริกรรมความตั้งใจปัจจุบันนี้ก็คงผลที่จะเกิดขึ้น แล้วจิตของท่านจะสงบ

ลงได้ ที่นิวัติสานาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีความคิด ในขันตอนเรารู้จัก
ยกอันใดอันหนึ่งมาพิจารณา เช่น รูปไม่เที่ยง เวหนา สัญญา สังหาร วิญญาณ
ไม่เที่ยง เป็นทุกๆ เนื่องด้วย อันนี้เราจำเป็นต้องเอาความรู้ทางปรัชญาคิด
พิจารณาเป็นแนวนำ เป็นการปรับปรุงปฏิปทา ทำให้ใจของเรานมความเชื่อ
ตามสังทเราะพิจารณา นั้น การพิจารณาอันนักเป็นอย่างที่ให้ใจสงบลงไปได้
เมื่อใจสงบลงไปแล้วความรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติมี ความรู้ที่เกิดขึ้นใน
ขณะที่จิตเป็นอุบัจารามานะนั้น เป็นความรู้ที่มีความสมบัติอยู่แล้วได้ เช่น
อย่างรูเรองของรูป ก็เรียกรูปได้ เวหนาก็เรียกว่าหนาได้ สัญญา สังหาร วิญญาณ
ก็เรียก สัญญา สังหาร วิญญาณได้ อันนี้เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในระดับแห่งอุปจาร-
สมาร์ต แต่ถ้าความรู้ที่เกิดขึ้นในระดับแห่งอุปปานามานะนั้น มีแต่สังทปรากฏ-
การณ์ที่เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ไม่มีสมมติบัญญัติ จะเรียกสังฆว่าอะไร
คงสน เพราจะนั้น ในธรรมจักกปปวัตตนสูตรท่านเจ้ากล่าวว่า ยงกิจิ สมทธอมนุ
สพุพนุต นิโรธมุนุติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ สิ่งนั้นมีความ
ดับไปเป็นธรรมชาติ ทำไม่เจริญกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เพราไม่มีภัยที่จะเรียก
นั้นเอง ความรู้ที่อยู่ในขันโลกีย์ มีภัยสมมติบัญญัติเรียกได้ ความรู้ที่อยู่ใน
ขันโลกุตตะไม่มีภัยกว่าจะเรียกสังฆว่าอะไรสน นี้แต่สังปракกฎการณ์หรือ
ให้เห็น มืออยู่ เป็นอย่างไร

แม้แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสั่งให้รับสั่งถ้าหากมาว่า ธรรมะ
ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ แม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถจารจาระแห่งธรรมะนั้นได้จะถือ
ว่าเป็นการใช้ได้ใหม่ ท่านรับสั่งถ้าหากอย่างนั้น อาทماกิถาวิษพระพรท่านว่า ขอ
ถาวิษพระพรพระมหาบพิตร พระราชนมการเจ้า โดยธรรมชาติของสัจธรรมนั้น
จะเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตามความเป็นจริงย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติได้ ทั้ง-
นั้น เราไม่มีภัยที่จะเรียกสังฆนั้นว่าอะไร อันนี้คือธรรมชาติของสัจธรรมที่
ปรากฏขึ้น พระมหาบพิตรจะทรงต้องการหลักฐานใหม่ พระองค์กรับสั่งว่า ถ้า
มีก็ดี อาทماกิเดียวกัน ยงกิจิ สมทธอมนุสพุพนุต นิโรธมุนุติ ในที่แห่ง
ธรรมจักกปปวัตตนสูตร ท่านอัญญาโภณทัญญาได้ดังตาเห็นธรรมว่า สิ่งใด

สั่งหนังเกดขันเป็นธรรมด้า สั่งนั่นดับไปเป็นธรรมด้า แล้วสมเด็จพระสันมาร์ติน พุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่า ท่านอัญญาโภณทัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม นักธรรมที่เป็นปราชญ์การณ์เกดขันเกียวกับการปฏิบัติในบางส่วนของผู้ปฏิบัติธรรม ในสายสมุดกรรมฐานและวิบัติสอนการกรรมฐาน อาทามานามาเล่าสู่ท่านพหลายพึ่ง โดยยินยอมที่จะเป็นคติเตือนใจ แต่ขอชาเตือนอีกอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรมนี้ อย่าไปติดวิธีการให้มากนัก เช่น อย่างอาทมาพุดในตอนตนว่า การทำสมารธิต้องนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวางทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง คำรงสติให้มั่น บางท่านอาจจะคิดว่า ทำไมท่าอื่นไม่ใช่วิธีปฏิบัติสมารธิแล้ว อย่าไปเข้าใจผิด จะยืนทำสมาธิได้ จะนอนทำสมาธิได้ จะเดิน กิน กอดอยู่ก็ทำสมาธิได้ ก้อ ทำสติตัวเดี่ยวนั่นเอง ทำอะไรก็ได้ ทำสติตลอดเวลา นั่นแหลกของการทำสมาธิ ใจจะทำในท่าไหนได้ทั้งนั้น เอาละ การกล่าวธรรมะเป็นเครื่องแสดงสติบัญญາ ของท่านผู้พึงหงส์หลายก็สมควรแก่กาลเวลา ถ้าหากมีสิ่งใดขาดตกบพร่องก็ขอให้ท่านผู้หงส์หลายช่วยพิจารณาด้วย ขออุตติ ไว้แต่เพียงเท่านั้น.

ศีล และ วิธีทำสماธิ

แสงคงธรรม ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี กทม. เมื่อ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย วันนี้กับเป็นโอกาสอีกวันหนึ่ง ที่อาฒภาพได้มีเวลามาพบกับท่านทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นพธบุริษท์ ร่วมพระพุทธศาสนา อันเดียวกัน และซึ่งต่างคนก็ต่างมีความมุ่งหวังที่จะได้พึงและศึกษาธรรมะเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของธรรมชาติ ธรรมะที่จะได้เล่าสู่ท่านทั้งหลายพึ่งในวันนี้ ก็คงไม่มีอะไรมากเหนื่อยไปจากการบำเพ็ญภารนาในทางจิต วิทยาการต่าง ๆ ไม่ว่าทางสายกระและโลกหรือทางสายศาสนา เราได้เรียนกันมากต่อมา แต่สังที่เราได้เรียนมากทางหลายเหล่านั้น เราอาจจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าสังฆนั้นคือ ธรรมะ แต่แท้ที่จริงสังฆนั้นกับเป็นธรรมะทั้งหมดแหล่

กายกับใจของเรากับเป็นธรรมะ วิชาการที่เราเรียนมาตามศาสตร์สายนั้น ๆ ก็เป็นธรรมะ สังหารานกับเป็นธรรมะ โดยความเป็นสภาพธรรม เมื่อธรรมะเหล่านั้นเป็นสภาพธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีความจริงของมันแห่งอยู่ แต่เราอาจจะไม่ยอมรับสังฆนั้นมีความจริง เพราะเรายังคืบไม่พบร แม้แต่ความรู้สึกของคนโดยทั่ว ๆ ไป เร่องเกียวกับกายกับใจของเรานี้ โดยปกติธรรมดาวโดยทั่วไปแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายกับใจนี้ มันแยกกันไม่ออก แต่แท้ที่จริงในเมื่อเราศึกษาให้รุ่งลงขอเท็จจริงของมันแล้ว กายกับใจมันสามารถแยกออกจากกันเป็นคนละส่วนได้ อันนี้พูดเฉพาะในทางปฏิบัติ แต่โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เราไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ ในเมื่อกายกับใจแยกออกจากกันได้ จิตกับอารมณ์มันก็แยกออกจากกันได้อีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น แนวทางแห่งการปฏิบัติเกียวกับธรรมะอันเป็นส่วนสำคัญในการนี้ นั่นแหล่คืออุบัติที่เราจะฝึกฝนอบรมให้จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้

ในเมื่อพูดถึงเรื่องการทำสมาร์ต ตามหลักของพระพุทธศาสนาต้องมีสี่
แล้วก็นามวิจัจฉานบัญญา แต่ว่ากันโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การทำสมาร์ตของเราไม่
จำเป็นต้องมีสี่สิ่งใด พูดมาถึงตอนนั้นท่านหงษ์ลายอาจจะง เพราะในลักษณะ
ปฏิบัติสมาร์ติกันบางอย่าง เช่น สมาร์ตเกียร์กันเรื่องไสยาสตร์ วิชาไสยาสตร์
บางอย่างที่เราได้ยินได้ฟัง บางอย่างก็มีประสิทธิภาพที่สามารถทำให้ผู้คนม่อน
เป็นไปต่าง ๆ เช่น ทำให้เกิดวิกลจริต ทำให้หลงใหล แล้วบางท่านอาจ
สามารถทำให้ผู้ถูกกระทำถึงแก่ชราได้ เช่น หลวงพ่อคายศักดิ์ฯ และเกยอ่า
ต์รามา วิชาไสยาสตร์บางอย่าง เขาสามารถเจริญทำสมาร์ตแล้วปล่อยตะปูไป
เข้าห้องนอนได้ อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาร์ต บางที่หนังแผ่นแบบเรื่อง เสกคถาทำ
สมาร์ตขึ้นมาแล้ว ก็ถอดให้มันเหลือเด็กเพียงแค่หัวไม่มีดไฟ แล้วกดเข้าห้อง
ไป ทำให้เจ็บป่วยถึงตายไปก็ทำได้ อันนี้ยังมีหลักฐานปรากฏอยู่ แต่ท่านผู้
อ่านอย่านึกว่าหลวงพ่อทำได้ เป็นแต่เพียงคืนความตระหนักรแล้วก็เที่ยวตามดู
คนที่เขาเคยทำกัน กับปรากฏ物ทำได้จริง อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาร์ตอีกเหมือนกัน
 เพราะฉะนั้น สมาร์ตโดยทั่ว ๆ ไปนี้ เราทำสมาร์ตเราอาจจะไม่ต้องมีสี่
สิ่ง & สี่ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๗ ตามหลักของพระพุทธศาสนาได้ อย่างศาสนา
อันเบิกไม่มีสี่สิ่ง แต่เขามีสิ่งซึ่ง叫做การทำรัง ศาสนาพราหมณ์ก็ไม่มีสี่
สิ่ง & ๘ แต่เขากำตามแบบอย่างเขา ๆ ก็มีสมาร์ต แล้วก็นอกจากสี่ได้
เหมือนกัน

ในบ้านนี้ ในอินเดียยังมีพวกลักษณะบำเพ็ญสมาร์ต โดยไม่ได้
ปฏิบัติตนเป็นผู้มีสี่สิ่ง เช่น พวกราชเปลี่ยนหงษ์ลาย เขาถือยังบ้านเพ็ญสมาร์ตของ
เขาว่าย หรือผู้ไม่ในบ้านลักษณะเปลี่ยนหงษ์ลาย ก็ไปเป็นโยคินสี่สิ่งสมาร์ตอยู่บ้านเขาก็
พอเสร็จแล้วถึงหน้าแล้วก็ลงมาแบ่งอิทธิฤทธิ์ ก็จะพระไทยเราก็มีผู้หนังที่ไปแบ่ง
อิทธิฤทธิ์กับเขามาเหมือนกัน ท่านผู้นั้นเขาก็บอกว่า ท่านถูกมีประเสริฐ เป็นคน
ชาวจังหวัดสринทร์ อยู่ท่องเดียวกัน ๒๐ ปี แล้วก็รู้สึกว่าไปเรียนลักษณะของพวก
พราหมณ์ มีอิทธิฤทธิ์ เขาลุยกไฟท่านก็ถูกไฟ เขาเดินบนตะปู ท่านก็เดินได้
นอนบนหัวกับหนานหานมาท่านก็นอนได้ ไปเปล่องผ้านั่งตากกันจะอยู่บันภูเขาที่มาลัย

ท่านก็ทำได้ ทำได้เมื่อตนอย่างเช่น เขาจึงยอมยกให้ว่าถูกใจไทยนักเก่งเมื่อตนกัน อันนั้นเรองเหล่านักศึกษาค่ายสมาร์ทเมื่อตนกัน แต่สมาร์ทปราสาจากศีลเป็นเครื่องควบคุมนั้น สมาร์ตอันนั้นไม่เป็นไปในการตรัส บรรยายผลนิพพาน ไม่เป็นไปเพื่อความรุยงเห็นจริง ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ไม่เป็นไปเพื่อความหมดกีเดส สมาร์ตอกหลักพระพุทธศาสนาอย่างทำให้มากเท่าไร กองรวมกล้าหาญก่อจมทภูมินานะ กิเลสยังตัวใหญ่ตัวโตกันมา ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มนูจ ช่างท่านอาจารย์มนูจได้ออกบ้านเพื่อกรรมฐานในตอนต้น ท่านได้ศึกษาตามลักษณะกรรมฐานโบราณ ท่านการศึกษาตามลักษณะกรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำการรูปแบบของหลักวิชาการนั้น ๆ เรียกว่า เรียนธรรม ซึ่งสุดแท้แต่ครูบาอาจารย์ท่านจะประสิกประสาทสั่งสอนมาอย่างไร วิธีการก็มีการขันครุกรรมฐาน แล้วก็ภารนาไปเป็นชนิดอน ในเมื่อทำจิตสงบลงไปได้แล้ว กิรุสกิริว่าทำอะไรได้ เช่น จะทำเครื่องลางของขลัง ก็บลัง อยากรู้จิตใจของผู้อันกรุณาได้ อย่างจะรู้เหตุการณ์ล่วงหน้า แต่เมื่อมาสังเกตดูแลวยังรยงเกิน ตัวกีเดสทภูมินานะ ความท่านงตัวมันก็ยังมากขึ้นทุกที ๆ ก็ว่าไม่เป็นไปเพื่อความหมดกีเดส อันนักศึกษาสมาร์ตในลักษณะพระพุทธศาสนา ยังบำเพญเก่งเท่าไร สั่งเพ่งกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น สมาร์ตอันนั้นจึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อการสร้างกีเดส แต่ สมาร์ทจะดำเนินไปเพื่อความหมดกีเดสอย่างจริงจังนั้น ต้องบนตนด้วยศีล

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ให้ลดความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด ทันมุขภัยหาอยู่ตรงที่ว่า เราจะละความชั่วนั้น จะละอย่างไร ถ้าไกรตงใจจะละความชั่วอย่างจริงจัง ให้ตั้งมั่นคงในปฏิบัติตามศีล & ข้อศีล & ข้อนั้นแหลกคือพันฐานแห่งการละความชั่ว การทำบานปกรณ์อย่างใด ๆ ก็ตาม แม้แต่ความรุสกันก็คือ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นบานปกรณ์ที่เราจะต้องนำไปรับผลในชาตินี้ก็พหน້ แต่ถ้าละเมิดศีล & ข้อใดข้อหนึ่ง มันมีหวังที่จะรับผลในชาตินี้ก็พหน້ เพราะ การละเมิดศีล & ข้อใดบันหนึ่ง มันเป็นการเห็นผลของบานปกรณ์ ถ้าเราดูในสี่ด้านนั้น ก็เป็นอันว่าตัดผลเพิ่มของบานปกรณ์

เห็นอย่างเมื่อวานนี้ เรากำลังประชุมหารือต่อไปในส่วนของการพัฒนาศักดิ์สิทธิ์และอุปกรณ์ที่สำคัญ แต่ในวันนี้เราต้องขอเดินทางกลับประเทศไทยเพื่อไปเยือนประเทศจีน ซึ่งเป็นประเทศที่มีความสำคัญมากในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อประเทศไทย ดังนั้นเราต้องเตรียมตัวให้พร้อมที่สุด

ผู้ที่จะปฏิบัติหน้าที่ในการเดินทางคือ ดร.สมชาย ใจดี ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจและสหกรณ์ ที่มีภารกิจสำคัญคือการเจรจาต่อรองทางการค้าและลงทุน รวมถึงการสำรวจสถานะของอุตสาหกรรมที่สำคัญในประเทศไทย ที่สำคัญที่สุดคือการเจรจาต่อรองในส่วนของการผลิตและจัดหาสินค้าที่สำคัญ เช่น ยางพารา น้ำมันดิบ ฯลฯ ที่มีความต้องการสูงในตลาดโลก ตลอดจนการลงทุนในภาคอุตสาหกรรมที่สำคัญ เช่น อุตสาหกรรมอาหาร ยา และเคมีภัณฑ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของเศรษฐกิจไทยในปัจจุบัน

เราต้องเดินทางไปในวันที่อากาศไม่ดีมาก ฝนตกหนักและมีลมแรง แต่เราต้องเดินทางต่อไปตามกำหนด行程 ที่สำคัญคือการเจรจาต่อรองทางการค้ากับประเทศไทย ที่สำคัญที่สุดคือการเจรจาต่อรองในส่วนของการผลิตและจัดหาสินค้าที่สำคัญ เช่น ยางพารา น้ำมันดิบ ฯลฯ ที่มีความต้องการสูงในตลาดโลก ตลอดจนการลงทุนในภาคอุตสาหกรรมที่สำคัญ เช่น อุตสาหกรรมอาหาร ยา และเคมีภัณฑ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของเศรษฐกิจไทยในปัจจุบัน

เห็นอกกัน ทุก ๆ คนมีกิเลสพอที่จะปวดกันได้พอ ๆ กันทุกคน กิเลส ตัณหราเราเลียงเอาไว้ เอาไว้เป็นสังฆะตุนดอนความรู้สึกของเราราให้เกิดความกระตือรือร้นในการกระทำความดี คำว่าความดีอะไรได้ เมื่อความดีเกี่ยวกับการครองชีพอยู่เป็นคุณลักษณะ ก็ได้เช่นกันเป็นความดี ท่านเราจะใช้กิเลสในข้อเบตศีล & ข้อ เช่น เรายากรวย ถ้าอย่างไร สมมติว่าเรามีความทะเยอทะยานอย่างได้อย่างรวดเร็ว เราก่ออาชีล & ข้อซึ่ง มาติเส้นบนนาเอาระ ถ้าเราจะใช้กิเลสในข้อเบตศีล & ข้อ เช่น เรายากรวย ถ้าอย่างไรโดยสรุป กิเลสที่อยู่ในมนุษย์นั้น แต่อย่างน้อยอย่างโกร อย่างลักษณะโน้ม อันนี้เรียกว่าใช้กิเลสถูกตามกฎ ถ้าหากอย่างสมมติว่า ท่านผู้เป็นนายแพทย์ทั้งหลายไปตั้งคลินิกรักษาคนไข้ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าเกิดมีคนไข้หรือลูกค้ามารอดูหนุนตลอดวันยังค้าง ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ท่านจะสลดความเห็นด้หน่อยของท่าน ทำงานเพื่อผลประโยชน์ต้องคืนยันรุ่งวันยังค้าง ซึ่งการกระทำนั้นไม่ทำให้การเดือดร้อนนี้แตร์ได้ประโยชน์น้ำโดยชอบธรรม

พระพุทธเจ้าไม่ได้คำนิว่าเราเป็นคนโลก หรือเป็นคนประพฤติผิดศีลธรรม นุชนอกตัวอย่างมาให้ท่านพึงเป็นตัวอย่างเพียงข้อเดียว ทันในเมื่อกิเลสมันนี้ประโยชน์สำหรับคนทุกคน เรายา yan ใช้กิเลสให้มันนี้ประโยชน์ โดยไม่กระบวนการกระเทือนผู้ใดผู้หนึ่ง ให้มันเป็นไปโดยความยุติธรรม ท่านการใช้กิเลสไม่ผิดศีลผิดธรรมนั้น มันก็เป็นการสร้างความดี เราอย่างได้ อย่างไรไม่โลก ไม่โกร อะไรต่างๆ เราก็ไม่ละเมิดศีลข้อที่นานา般 เรายากรวยไม่ซึ่ไม่ปลื้น ไม่ลัก ไม่ขโมย เราไม่ได้ไปช่วยอะไร เราก็มีศีลข้อปางติบตาต ท่านเนื่องเรามศีล & บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ตามพนพของความเป็นมนราวาสผู้ครองเรือน เราก็ได้ทำแต่ความดี ท่านความดีเราจะหมายเอาราเป็นความดันน์ มิได้หมายเฉพาะเราแต่ตัว เรายังมานั่งหลับตาภานานี้ก พุทธฯ ฯ หรือพิจารณาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ให้รักตาม ในเมื่อท่านท่านอันได เช่น หน้าที่ของความเป็นพ่อ แม่ หน้าที่ของความเป็นลูก หน้าที่ของความเป็นผู้บังคับบัญชา และหน้าที่ของความเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา เราต่างคนต่างปฏิบัติหน้าที่ของเราโดยถูก

ต้องอย่างตรงไปตรงมา โดยอาศัยระเบียบการทำงานนั้น ๆ เป็นแนวทางปฏิบัติ ก็ได้ เชื่อว่าเรากระทำความดี ความด้อนั้นแหลมมันจะทำให้สังคมของเรานั้ง และโดยเฉพาะศีล & นั้นแหลมเป็นหลักความปลดภัยของสังคม พระพุทธเจ้า ยอนรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วกรับเอามาเป็นข้อปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย

ในขั้นนั้นไม่อยากจะให้ใคร ๆ ไปทำความเข้าใจถึงขนาดทว่าหมาย ผู้สัตว์ทุกประเภทเอาไว้ก่อน ให้ทำความเข้าใจไว้ก่อน ศีล & ข้อ โดย เนพาอย่างยิ่งข้อปณาติบาตร พระพุทธเจ้ามุ่งไม่ให้มนุษย์มากัน เนี่ยเด่น กัน ข่มเหงรังแกกัน ทำความเข้าใจไว้เพียงแค่นก่อน ทันแรกพยาบาลทำใจ ทำใจให้ดีเว้นตามกฎหมาย อย่างจริงจังไป เมื่อมนุษย์เด่นจากการม่า การเบี้ยบเบี้ยนกัน การข่มเหงรังแกกันได้โดยเด็ดขาด โดยวิสัยสัญชาตญาณ ของมนุษย์อ่อนเป็นผู้มีจิตใจสูง เมื่อเวนจากการม่าเบี้ยดเบี้ยนกันได้เด็ดขาด อิทธิพลของความเมตตา ก็ย่อมแฟ่่กลมไปถึงสัตว์ด้วยดี ในที่สุดสัตว์ด้วยดี นานก็ม่าไม่ได้ นกอหลักความจริง ที่พูดเช่นนั้น ก็ เพราะจะแก่่ขอของใจ ก เพาะบางท่านมีความหนักใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวคณหมอมหงาย ทำ ลงครามกับโรคภัยไข้เจ็บอยู่ทุกวัน ๆ โรคนางอย่างมันก็มีตนมีตัว เช่น โรค พยาธิ เป็นต้น ประเดียวบางท่านสั่งจ่ายยาขับพยาธิออกไป ประเดียว อยู่ ทำปณาติบาตร ตายแล้ว ตกนรก นับญหาเหล่านั้น พวคท่านทั้งหลายย่อม หนักใจ แล้วก็มีคนไปตามอาตามอยู่บ่อย ๆ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าท่านขอใจ ท่านจะทำใจของท่านอย่างไร

อาทماจะยกตัวอย่าง เช่น อย่างสมมติว่าพระเป็นโรคพยาธิลำไส้แล้ว ก็ไปขอยาคณหมอมา มาแล้วพระก็มานักนียนเพื่อมาพยาธิในลำไส้ ถ้าพระ ตั้งใจอย่างพระเป็นอาบดีปัจจตุช พerequisite แต่ถ้าพระคิดว่าฉันจะ ฉัน (กิน) ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ โดยไม่มุ่งถึงสั่งมชราและมีตนมีตัว พระก็พินจากอาบดี ในท่านองเดียวกัน ท่านทั้งหลายอาจจะฉุดยາลงไปสักเข็ม หนึ่ง ถ้าท่านคิดว่าจะให้สัตว์ในตัวของคนไข้ขึ้นมั่นตาย ท่านก็ทำปณาติบาตร

แต่ถ้าท่านคิดว่าฉันดยา หรือให้ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บแก่คนไข้ ท่านก็ไม่เป็น
บาป เพราะการช่วยสัตว์ อันนัมมนอญกับเจตนา พระพุทธเจ้าที่ทรงอนุญาตให้
พระภิกษุณัมยา ที่น้อยกว่าโรคภัยไข้เจ็บ อายุ่กว่าโรคหิด กลากน มั่นกิมตัวของนั้น
ทั้งนั้น ในสมัยครองพุทธกาลก็มีพระภิกษุเคยเป็นโรค พระพุทธเจ้าที่ทรง
อนุญาตให้หายได้ แต่พระองค์ก็บอกว่าอย่าหายเพื่อมาร์ตัวเชื้อโรค แต่หากเพื่อ
รักษาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้หาย อันการทํางานปักรرمเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นกับ
เจตนา ถ้าเราคิดว่าเราจะทานยาเพื่อจะฆ่าโรคนั้น ๆ ถ้าขันคำว่าฆ่า แล้วมันก็
ผิดศีลข้อ ปณาจิตบាតทั้งนั้น

เมื่อไม่นานมานี้ อาทมา ก็ถูกสมเด็จพระบรมราชินีนาถรับสั่งถามเรื่อง
เกี่ยวกับศูนย์ศิลปอาชีพ กอทศูนย์ศิลปอาชีพนั้น สมเด็จฯ ไปทรงแนะนำให้รายภูร
เขานปลูกหม่อนเลียงไหน ทันเมื่อปลูกหม่อนแลียงไหนขึ้นมาแล้ว เมื่อจะทำไหน
ให้เป็นเส้นขึ้นมา จะต้องเอาตัวหม่อนไปต้มๆ แล้วก็สาวไหนเอาออกมานา สมเด็จฯ
รับสั่งว่าทำอย่างนบ้าปีไหน หลวงพ่อ ก็ถวายพระพรสมเด็จฯ ว่าถ้าสมเด็จฯ ไปสั่งให้
เขาเอารัต្រไหนนั้นต้มลงในหม้อสมเด็จฯ ก็บ้าป ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรจะจะไม่
เป็นบาป หลวงพ่อ ก็ถวายพระพรสมเด็จฯ ว่า หน้าที่การรับสั่งให้เขาทํานั้นเป็น
พระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงรับสั่งให้เขานปลูกหม่อนเลียงไหน ในเมื่อเขาก็
ปลูกหม่อนเลียงไหนเป็นตนเป็นตัว เขามองเห็นผลประโยชน์ที่เขาจะพึงได้ก็
ปล่อยให้เขาทําเอง อย่าไปทรงแนะนำเขาก็ถึงขั้นต้องเอารัต្រไหนต้มลงไปในหม้อ
ถ้าในทํานองนั้นสมเด็จฯ พื้นจากไทยปณาจิตบាត แล้วอาทมาขอถวายพระพร
ถามว่า เคยมีรับสั่งให้เอารัต្រหม่อนต้มในหม้อหรือเปล่า สมเด็จฯ รับสั่งว่าไม่เคย
ถ้าหากไม่เคยสมเด็จฯ ก็ไม่เป็นบาป ไม่ต้องเป็นห่วงไปเรื่องงานปักรرم ในเมื่อเขาก็
ทําขึ้นมาแล้ว เขาจะได้ผลอย่างไรนั้น เขายื่อมรู้เรื่อง เพราะเขาโต ๆ กันทุกคน
แล้ว ในขณะสุดท้ายสมเด็จฯ ก็ทรงปล่อยว่างชะ สมเด็จฯ ก็เป็นที่พอดพระทัยใน
คำสอน เรื่องเกี่ยวกับการทํางานปักรرمอะไรต่าง ๆ น ถ้าหากเรามีความชื่นใจ
สงสัย หรือเรามีเจตนาว่าเราจะฆ่าสัตว์ มั่นก็เป็นบาปวันยังคง

๔๕
ท่านขอพูดเรื่อง アナปานสติกรรมฐาน ก็คือ การกำหนดดูลุมหายใจเข้า หายใจออก เป็นหลักของアナปานสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติตามก่อน และ ก็ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เพราะการเจริญアナปานสติกรรมฐาน การเจริญ アナปานสติกรรมฐานนั้นผลหลายอย่าง ในนั้นด้วย

๑. สามารถทำจิตให้สงบลงสู่บนสมดุลธรรมฐานได้

๒. เมื่อผู้ภานามมีสติรู้กระแสลมเบ้าไปบ้างใน สามารถมองเห็นสุก-
กรรมฐานภายในตัวของเราเองได้

๓. ลมหายใจเป็นเครื่องหมายแห่งความเป็น ความตาย ในเมื่อเราสูดลม เข้าไป ลมไม่ออกเราก็ตาย ในเมื่อลมออกมาแล้ว ลมไม่เข้าอีก เราถึงได้ บรรลุนสติกรรมฐานพร้อมกันไปด้วย

ด้วย จิตสามารถรู้ความตายในขณะนี้ ก็สามารถจะได้ชาตุกรรมฐาน เกิดขึ้นมาด้วย เพราะถ้าจิตมองเห็นร่างกายของตัวเองตายแล้ว ร่างกายมันจะแสดงอาการเนื่องจาก เนื่องจาก เป็นป่วย ไปตามขันตอนของมัน ในที่สุดก็ถลายตัวลงไป เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ แล้วครองสุดท้ายจะเหลือแต่ตัว เปล่าส่วนตัวเดียวเท่านั้น ท้ายที่สุดแม้มต้องถูกทิ้งไว้ยังมั่นจะหายไปหมด ในความรู้สึก โลกแฟ่นดินก็ไม่มี โลกหมู่สัตว์ก็ไม่มี ตนไม่มี กุญา ไม่มีทั้ง ในโลกนั้นแต่จิตของเราดวงเดียวเท่านั้น มั่นปล่อยยางอารมณ์ทั้งปวงแล้ว นี่ใน ทางปฏิบัติ เมื่อท่านอ่านๆ อ่านแล้วก็พอจะรู้ได้ว่า กายกับจิตมันแยกออกจาก กันได้ และจิตกับอารมณ์ก็สามารถแยกออกจากกันได้ เพราะฉะนั้น กุณจิต ของท่านผู้ปฏิบัติจะเป็นไปได้งานนั้น จะต้องเริ่มนั่นด้วยการบริกรรมภานา พุทธ แต่การบริกรรมภานาพุทธนี้ จิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ พอกวนนา พุทธ ๆ ๆ ลงไปสักหน่อยหนึ่ง พอดีตรงกลางไปแล้ว คำว่า พุทธ หายไป ในนั้นต่อไปผู้ปฏิบัติจะทำอย่างไร ให้น้อมจิตลงไปดูลุมหายใจ กำหนดเอา ลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามลมหายใจเข้าไป เรื่อยๆ ในขณะดูลุมหายใจอยู่นั้นลมหายใจจะมีอาการเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ให้ทำสติตัวเดียว อย่าทำความอะไรให้เกิดขึ้น ลมหายใจก็จะ อาการเปลี่ยน-

ແປلغของລມໜາຍໃຈດີ ອ່ອລມໜາຍໃຈນີ້ອາກາຮຄລ້າຍ ຖໍ່ ກັບວ່າມັນຈະຫາຍາດໄປດີ ອາກາຮເຫດ້ານນັບແຕ່ເພິ່ງເກຣອງຮູບອົງຈີຕ ເກຣອງຮະລັກຂອງສຕີ ເປັນອົງຈີຕ ອາມຜົກສ່າງສຕີໃຫ້ເກີດເປັນມາສຕີ ຕາມຫລັກຂອງມາສຕີບັນຫຼາງ

ກາຍານຸນໍສ່ານາສຕີບັນຫຼາງ ສຕີຕາມຮູກາຍ ເຮັນຕົ້ນດ້ວຍກາຣຕາມຮູ້ລມໜາຍໃຈເຂົ້າອົກຄົ້ອ ກາຍານຸນໍສ່ານາສຕີບັນຫຼາງ ລມໜາຍໃຈເຂົ້າອົກຈະເປັນສອນນຳຈີໃຫ້ສົງເໜ້ໄປອູ້ໃນສ່ວັນກາງຂອງກາຍ ໃນເນື້ອຈີຕນັ້ນສົງໄປອູ້ສ່ວັນກາງຂອງກາຍແລ້ວລັກນະຂອງຈີຕສົງຈະຕົ້ນນິ່ງແລກນີ້ແສງສ່ວ່າງປຣາກງູ້ອູ້ໃນຄວາມຮູ້ສົກ ຄວາມສ່ວ່າງອັນນີ້ສາມາຄົມອັນທະລຸອກມາຂັ້ນອົກກາຍ ນາງທີ່ມອງເຫັນກາຍຂອງຕົວເວັງເປັນແກ້ວໂປ່ງໄປໜົດ ເພັ່ງໄປກໍ່ຜົມ ເຫັນຜົມເປັນແກ້ວ ເພັ່ງໄປທ່ານັ້ນ ເຫັນໜັ້ນເປັນແກ້ວ ເພັ່ງໄປທ່າຮຽດ ເຫັນຮຽດເປັນແກ້ວໄປໜົດ ດຳໄມຈຶ່ງເປັນອ່າງນີ້ ເພີ້ມອົກພິລ ຂອງຈີຕທີ່ມີຄວາມໃສສະອາດສ່ວ່າງ ໃນຂະນັນເປັນຈີຕທີ່ບຣີສຸທົກ ຈີຕທີ່ບຣີສຸທົກໄປສັນຜັກສັ່ງໄດ້ຂັ້ນນາ ບໍ່ມີເປັນຂອງບຣີສຸທົກສະອາດ ເຊັ່ນເດືອກນັ້ນດວງຈີຕທີ່ມີຄວາມບຣີສຸທົກ ອັນນັກອ້ອທີພລອງຈີຕທີ່ສມາຟ ນີ້ສຕົບບູ້ຜູ້ນາງົາພອສມຄວາ ເພີ້ມ ຂະນັນ ໃນທາງປົງບັນຕົ້ນນີ້ ໃນເນື້ອທ່ານບຣີກຣມການທຳຈີໃຫ້ສົງພອທຈະນີ້ອັນໄປສູ່ວ່າໄຮໄດ້ ໂດຍເພີ້ມອ່າງຍິ່ງ ພວກຄຸ້ມໝາຍອົງຫລາຍນີ້ ອາຕນາໄກຮ່ຈະຂອແນະນຳໃຫ້ເພັ່ງດູອາກາຣ ៣២ ແມ່ນີ້ເປັນໄປຕາມລຳດັບດັ່ງທີ່ຫລັກສູ້ຕຣຣມະທ່ານວາງໄວ້ກົດາມ ສມນຕ້ວ່າທ່ານອາຈະເຄຍຝ່າສພ ວິຊ້ສພໃນສ່ວັນໄດ້ສ່ວັນໜັ້ນ ແລ້ວກີກສັ່ນນັມເປັນອາມຜົນຂອງກຣມງູ້ານ ທຳຈິຕນິກຕາມທ່ານສົກຍາ ທ່ານຈັບ ທ່ານດູເພັ່ງຈຶ່ງລົງໄປໃຫ້ດັບເດືອຍສັ້ນຜູ້ທ່ານເຈົ້າໄວ້ນີ້ ເພັ່ງນ້ອຍ ພິຈາລານເນື້ອງ ອົດກລັບໄປກລັນນາອູ້ອ່າງນີ້ ເຮັດວຽກທ່ານໄວ້ນີ້ ເຮັດວຽກທ່ານໄວ້ນີ້ ກິນີ້ພິຈາລານກລັບໄປກລັນນາອູ້ອ່າງນີ້ ແລ້ວຈະເປັນອຸບາຍທຳຈີໃຫ້ສົງນິ່ງລົງເປັນສມາຟ ໃນເນື້ອຈີຕສົງນິ່ງເປັນສມາຟແລ້ວ ສົ່ງທ່ານນີ້ອົດນັ້ນຈະກາລຍເປັນກາພນິມຕປຣາກງູ້ໃນຄວາມຮູ້ສົກໃນຈີຕຂອງທ່ານອ່າງແຈ່ນໜັດ ດ້ວຍກ່າວທ່ານສາມາຄທຳໄດ້ດັ່ງທົ່ວ່າມາແລ້ວ ສມາຟຂອງທ່ານຈະທຳໄຫ້ຈີຕຂອງທ່ານເກີດມື່ພລັງ ພລັງຈີຕຂອງທ່ານສາມາຄຈະນຳໄປໃຫ້ປະໂຍ້ນີ້ໃນກາຣຕຽກກໍາກັນໄຟ້ໄດ້ເປັນອ່າງດີ

กันทมสماธน ล้วนแต่เพียงใช้คำพูดกับคนไข้ บอกว่าทำใจดีๆ ทำใจให้เข้มแข็ง โรคของคุณจะหาย คุณไม่ต้องตกใจ ฉันจะช่วยให้คุณหาย คุณต้องหายแน่ๆ พูดอย่างนักเป็นอุปกรณ์ช่วยให้คุณไข้ไข้ อาการดีขึ้น เพราะพลังจิตของเรามีสมารถ อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่เคยผ่านการทำสมาร์ตามบ้านพอดีแล้วอย่าไป อย่าแพ้อไปแห่งไร้ความตื่นเต้น ถ้าไข้ไปแห่งแล้วมันจะเป็นไปตามที่เราแห่ง ปากของคนทำสมาร์ เป็นปากที่สัตย์จริง ในเมื่อพูดอะไรแล้วมันจะเป็นไปอย่างนั้น อันนหมายถึงการทำสมาร์ตามหลักของพระพทธศาสนา และจุดมุ่งหมายของการทำสมาร์เพื่ออะไร นักปฏิบัตินักสมาร์ทั้งหลายยังเข้าใจผิดกันอยู่เป็นส่วนมาก เช่น การทำสมาร์ต้องรู้ การทำสมาร์ต้องเห็น ทำสมาร์ตต้องมีอุทิศตน ส่วนมากเข้าใจกันไปเสียอย่างนั้น ทันใดหากเราไปสำคัญมั่นหมายว่าเราจะต้องรู้ ต้องมั่นใจ ต้องเห็นในนั้นเห็นนั้น หรือต้องมีอุทิศตนถ้าເພື່ອเราทำไม่ได้อย่างทวนนั้น เราเกิดท้อแท้ แต่ความจริงสั่งเหล่านั้นไม่ใช่สั่งเหล่านั้น สำหรับเราเป็นผลงานซึ่งเกิดจากการปฏิบัติของเรา สั่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลอกของสติ เป็นอารมณ์เพื่อผูกฝืนอบรมจิตให้มีสติจิตนักลายเป็นมหาสติ ไม่ใช่สั่งที่เราจะยึดเอาเป็นทบทพ แต่สั่งที่เราจะยกเบนพหงันគดគดเดนบดบัน สติเดนบดบันมันกลายเป็นสติหละ เป็นสติกำลัง ในตอนนั้น ๆ กำลังของสติมันແພ່ງหว้าຍ หรือແພ່ນ່ານໄປໃນอารมณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อสติรวมกำลังเข้าเป็นหนึ่ง มันกลายเป็นสตินทรย สตินทรยคือ ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง เป็นใหญ่สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่มีความสงบประคับประคองจิตให้ไปสู่ความรู้แจ้ง เห็นจริงในสภาพธรรมตามความเป็นจริง แต่เราต้องการความมั่นคงเท่านั้น ในเมื่อสติตัวเรารอบรมให้แก่ลักษณะสามารถ เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ แม้แต่อารมณ์ภายในจิต ความนึกคิดอะไรเกิดขึ้น สักแต่ว่าสัมผัสรู้ ไม่มีการยึดถือในสิ่งนั้น ๆ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป อันนี้แสดงว่าสติของเรามากำลังขึ้นแล้ว ก็เป็นใหญ่ในสภาพธรรมทั้งปวง ในเมื่อเรามีสตินทรยเป็นใหญ่ในจิตของเรา จิตของเราก็สามารถปฏิวัตตัวไปสู่ภูมิธรรมได้ แต่เป็นตัว ขันกลาง ขันละอ้ายด ในที่สุดก็สำเร็จ บรรด ผล นิพพาน ตาม

ต้องการ เพาะะฉนั้น ขอ芽อักท่าว การพิจารณาอะไร์ก็ การบริกรรมภารานากค์ สังที่เราต้องการผลงานนั้นคือ สติตัวเดียวเท่านั้น ทำสติให้เป็นใหญ่โดยเด็ดขาด ในจิต ในใจ ในกายของเรา เมื่อสติเป็นใหญ่โดยเด็ดขาดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง เรียบร้อยไม่ว่าจะดี ถึงที่เป็นใหญ่ในโลกนี้ ไม่มีอะไรมีใหญ่ไปกว่าความมีสติ สมปชัญญาสมบูรณ์ หรือมีสติเป็นใหญ่

ในกายของเรานะไรเป็นใหญ่โดยธรรมชาติ ก็มีอยู่แล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านเรียกว่า อินทร์ นี่ๆ ที่เรียกว่า อินทร์ เพราะเขามีความเป็นใหญ่ ในหน้าที่ของเขาวง โดยไม่มีความสามารถจะก้าวหน้าที่ของเขาว่าได้ ตามหน้าที่ดูก็ดูอย่างเดียว จะอุตรีไปฟังช่วยหนูไม่ได้ หมูหน้าที่ฟังอย่างเดียว จะอุตรีไปดูก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น อันเป็นใหญ่ในกายของเรา ตาดู หูฟัง จมูก คอมกลิ้น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ในนิ่กคิดและเก็บอารมณ์ สังขันจะไปก้าวก้าว หน้าทกันไม่ได้ นกอความเป็นใหญ่ ท่านเมื่อเราฝึกฝนอบรมสติตัวนี้ให้เป็นสตินทร์ ให้เป็นใหญ่ในกายในจิตของเราแล้ว สติกลายเป็นความเป็นใหญ่ภายในจิตของเรา สติวนโย เรานี่สติเป็นผู้นำ สติจะปฏิวัติไปสู่ภูมิธรรม ตามขันตอนเท่าที่ความสามารถของสติจะบันดาลให้เป็นไปได้ อกอย่างหนึ่งเมื่อท่านหงษ์สายได้ภารนา หรือพิจารณาธรรมไปถึงขันนามธรรม ศักจตุสูงสุดแล้ว มแต่สูงร้อนเป็นนามธรรม วัตถุตัวตนไม่ปรากฏ ในเมื่อนานๆ เข้าสภาพจัตน์จะอ่อนกำลังลง ในเมื่อเป็นเช่นนั้นท่านควรจะยืนหันมาพิจารณาภายใน เริ่มต้นแต่ดูแต่ลมหายใจ หรือพิจารณาภายในคตานุสติ หรือพิจารณาตามแผนที่ท่านเคยจิตร์ร่างกายของมนุษย์มาแล้ว อาจมาว่าการเจริญอสุภกรรม-ฐานก็ดี ราศีกรรมฐานก็ดี หรือการพิจารณาสรระ ร่างกายหรืออาการ ๓๒ กาย-คตานุสติ กด พากคนหมองหงษ์สาย เปราะมีสัญญาเดิมอยู่แล้ว อย่างพากอตามาเบนพระเบนสังฆไม่เคยผิดตัดศพมา ไปบังนกหลับตาอาบทaben แบบตาย กว่าจะเกิดนิมิตขึ้นมาให้รู้แจ้งเห็นจริง ท่านหงษ์สายมีอุปกรณ์อยู่แล้ว อีกอย่างหนึ่ง การทำสมาธิภารานะให้เขอตัวเอง อย่าไปเชือกอนอน เรากาณอะไร พิจารณาอะไร สามารถทำจิตให้สงบ สามารถทำจิตให้รู้ได้

เราก็ยังอันนั้นเป็นหลักของเรา ถ้าสมมติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง นี่บัญหาเกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเคยทำสำนารີมาแล้ว ให้ตั้งใจอธิษฐานจิต ตัวเองไว้วางค้ออะไร แล้วก็พยายามทำสำนารີให้ชัวร์ พยายามตั้งใจไปแล้ว คำตอบมันจะผุดขึ้นมา สำนารີจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเรามีความตั้งใจ วิบัติสนาจะเกิดขึ้นมาได้ ต่อเมื่อเรามีความคิด หมดความตั้งใจคือ ความว่างของจิต สำนารີเกิด การหมดความคิดก็คือ ความว่างของจิต วิบัติสนาคือบัญญาติเกิด

เอาละ สำหรับการกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องประดับสติบัญญัติความรู้ ของท่านทั้งหลายก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา

ในท้ายทสุสุน ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสั่งศักดิ์สิทธิ์ และคณธรรม จงคลบบัดดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จทันพึงประสงค์ โดยทั่วหน้ากัน.

บริกรรมภาวนा และ การตามกำหนดตรี

แสดงธรรม ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)

เมื่อ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๒๔

ณ โอกาส ๕ จัดนิทรรศการนี้เป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นแนวคิดของท่านทั้งหลาย ธรรมะคำสอนของ
พระพุทธเจ้านี้ เราเคยได้ยินได้ฟังและได้ศึกษากันมากพอสมควร แต่
บางท่านอาจจะเข้าใจว่า ธรรมะนี้เป็นของพระพุทธเจ้าไปเสียหมด ของ
เราเลยไม่มี ในเมื่อเราเข้าใจอย่างนั้น การที่จะแสวงหาธรรมะนั้นจะเป็นของยาก
ลำบากเหลือเกิน ซึ่งบางครั้งเราก็ไปเที่ยวแสวงหาธรรมะในสถานที่ต่าง ๆ จาก
พระภิกขุสงฆ์บ้าง จากสำนักครูบาอาจารย์บ้าง ซึ่งสุดแล้วแต่เราจะมีใจว่าที่ไหน
พอจะแจกธรรมะให้แก่เรา แต่ความจริงนั้นธรรมะเป็นของเรามาแต่ใน แต่ใน
แล้ว ธรรมะที่เป็นของเรานั้น หมายถึงสภาวะธรรมที่เรามีอยู่กันทุกคน สภาวะ-
ธรรมอันนี้หมายถึงกัยกับใจ

กัยกับใจ เป็นธรรมะของเรา เพราะฉะนั้น เราถ้ามีใจเป็นสมบัติ
ของเราเอง เราจึงมีธรรมะประจำกันอยู่ทุก ๆ คน ธรรมะของเรานั้นทั้งส่วน-
กายและส่วนใจ เราสามารถจะปรับปรุงให้เจริญเติบโตขึ้นได้ ส่วนกายเรานำร่อง
เลี้ยงด้วยอาหารที่เรารับประทานเข้าไปเป็นคำ ๆ แล้วก็ทำให้เนื้อหนังมั่งสั้ง^๕
ทั้งหลายทั้งปวงทมอยู่ในกายนี้ เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ ดังที่ปรากฏอยู่ใน
บัญชีนั้น บัญชีนี้เป็นความเจริญเติบโตส่วนกาย ซึ่งเกิดจากการนำร่องเลี้ยง

ส่วนใจนั้น ก็เป็นสิ่งที่เราสามารถจะปรับปรุงและบำรุงให้เจริญเติบ-
โตได้ด้วยวิทยาการต่าง ๆ เช่น อย่างบรรดาท่านทั้งหลาย ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์

ก็ เป็นนักศึกษา ก็ ได้ผ่านการปรับปรุงจิตใจของเราให้เริ่มเติบโตมาเป็น ลำดับ ๆ เริ่มนั่นตั้งแต่การหัดอ่าน หัดเขียนหนังสือ ระดับชั้นประถม มัธยม แล้วก็อุดมศึกษา มหาวิทยาลัย มาเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่งจบปริญญาชั้นสูงสุด ก็ ปริญญาเอก อันนักวิชาทางที่เราปรับปรุงความเจริญให้กับจิตใจของเรา ขึ้น ใหม่ว่าความรู้ตามอันดับนั้น ๆ ซึ่งสุดแล้วแต่ให้จะสามารถมากันอย่างไร ผู้ที่มีความสามารถมากหน่อย ก็สามารถที่จะเรียนจบลงขั้นดูกันต่อไป หรือปริญญาเอก ดังที่ปรากฏอยู่แล้วนั้น อันนี้เป็นวิทยาการทางคดีโลก เป็นวิชาการสำหรับเป็นเครื่องมือในการสร้างตนเองและฐานะ จนกระทั่งเกียรติศักดิ์ ใหม่ความเจริญรุ่งเรืองมาเป็นลำดับ วิทยาการทางโลกนั้น เราสามารถที่จะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปได้หลายทาง ทั้งทางที่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม และทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้น วิชาความรู้ทางคดีโลก นั้น ถ้าหากขาดธรรมะ หรือศลัธธรรมเป็นเครื่องควบคุม เราก็สามารถจะใช้วิชาการนั้นให้เป็นไปในทางที่ไม่ค่อยจะถูกต้อง ซึ่งอาจจะยังผลให้สังคมต้องเดือดร้อน วุ่นวาย แต่ถ้าเรามีศลัธธรรมเป็นเครื่องควบคุม หรือเป็นแนวทางปฏิบัติ เราก็สามารถจะใช้วิชาการนั้น ๆ ให้เป็นไปในทางที่มีคุณมีประโยชน์

หลักการที่จะใช้วิชาการให้เกิดคุณเกิดประโยชน์อย่างจริงจัง สมเด็จพระสัมมาสัมพัทธเจ้ายอมรับเอาหลักศีล ๕ ประการ มาเป็นหลักแห่งการควบคุม การใช้วิชาการนั้น ๆ ให้มีความรู้มีความสามารถมากันอย่างเพียงไรก็ตาม หรือ ให้เราอาจจะมากเล่นมากันอย่างเพียงไรก็ตาม เช่น มีต้นหาความทະเบอทะยานอย่างในทรัพย์สมบัติ ในลักษณะเสริญ จะทະเบอทะยานมากันอย่างเพียงได้ก็ตาม แต่เราอาศัยศีล ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ ศีล ๕ จึงเป็นหลักการของ การใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ในสังคม และอีกอย่างหนึ่ง ศีล ๕ ประการนั้น เป็นหลักประกันความปลอดภัยของสังคม ถ้าหากสังคมมีศีล ๕ ประการเป็นเครื่องควบคุมการประพฤติ ปฏิบัติ ทางกาย ทางวาจา สังคม สามารถจะมีความอยู่เย็นเป็นสุขและมีความสงบ ถ้าเมื่อศีล ๕ บรรลุผลแล้ว ไม่เฉพาะแต่ทำให้สังคมอยู่ด้วยความสงบสุขเท่านั้น ยังทำให้หมู่คณะในสังคม

นี่ ๆ เกิดความพร้อมเพียงสามคัคชงกันและกัน ความสามคัคคินเป็นหลักธรรมที่เราประนราอย่างยิ่ง เคยได้ยินบางประเทศ เราอาจจะคิดว่าเขาไม่นับถือพระพุทธศาสนา อันนี้ได้ยินคำบอกเล่าที่คนเราไปรู้ไปเห็นแล้วเขากล่าวอกร้าวให้ฟัง

เขาว่า ในประเทศไทยนี่ เขายังคงรัฐธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติอยู่ ๓ ข้อ

๑. อัตตา หิ อัตโน นาໂຄ ตนเป็นทัพของตน

๒. วิเรนະ หุกະม้อเจติ จะล่วงทุกข์ไปได้ เพราะความเพียร

๓. สุขา สังมัสสะ สามคัค ความพร้อมเพียงของหมู่คณะให้เกิดสุข

อันนี้เป็นหลักธรรมที่ประเทศไทยนี่ เป็นหลักปฏิบัติ และได้ทราบว่าเราถือเป็นหลักธรรมที่เราจะต้องรับรองค์ เพื่อให้ประชากรของประเทศไทยได้ประพฤติปฏิบัติโดยทั่วถ้น คือเราถือคติอย่างนี้ เขายังอ้วว่า อัตตา หิ อัตโน นาໂຄ ตนเป็นทัพของตน เขายังกล่าวอีกครั้งว่า ในเมื่อเราประสบอุปสรรคใด ๆ จะยากง่ายเพียงไรก็ตาม เขายังอีกครั้งว่า เขายังต้องพยายามช่วยตัวเองมากกว่าจะหมดความสามารถ ในเมื่อเขามาหมดความสามารถแล้ว เขายังจะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น นี่เขายอมกันอย่างนี้

ประการที่ ๒ ความพากเพียร ความพยายาม เขายอมให้ประชากรของเขามีความอุดสาหะวิริยะในการศึกษา ในการค้นคว้า ในการทำงาน ใน การแสวงหาทรัพย์สมบัติเพื่อความมั่นคง โดยอาศัยหลักธรรมคือความเพียรเป็นจุดสำคัญ

ประการสุดท้ายคือ ความสามคัค ความพร้อมเพียงชung กันและกัน อันนี้เขายังเป็นหลักธรรมที่เราจะต้องอบรมสั่งสอนกุลบุตร ลูกหลานของเราให้ประพฤติปฏิบัติให้ได้โดยทั่วถ้น เนื่องจากเป็นพระเหตุุกรรมนั้น เกษหลังนี้ความเจริญรุ่งเรืองรวดเร็วนัก อันนี้เป็นตัวอย่างของชาวต่างประเทศ ซึ่งได้ยินแล้วนำมาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง

ณ โอกาสนี้ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงพากันสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมคือ สมារิโภนา เพื่อจะเป็นหลักจิตหลักใจ เพื่อจะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน เพื่อจะเป็นการสนับสนุนวิชาความรู้ให้มีความเข้าใจแต่くだันยังขึ้น เพราะการทำสมาริ ถ้าหากใครทำสมาริได้อย่างถูกต้อง จะเป็นคุณธรรมที่สนับสนุนวิชาการที่เราเรียนมา เช่น อายุท่านมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์หรือวิชาแขนงใดก็ตามที่เรียนจบมาแล้ว ถ้าสามารถจะทำสมาริให้ถูกต้องได้สมาริอันนั้นจะเป็นอุปกรณ์แก้วิชาความรู้ และการงานที่เราทำและรับผิดชอบอยู่ซึ่งบางทักษิณอาจจะมีตัวอย่าง ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้ยินได้ฟังมาแล้ว นักวิทยาศาสตร์ หรือนักวิศวะที่ใช้วิชาสมาริสนับสนุนวิชาการ หรือการค้นคว้าต่าง ๆ ให้สำเร็จมาด้วยดี

แต่สำหรับวันนี้ จะได้พูดถึงเรื่อง สมาริโภนา ความหมายของคำว่า สมาริ ซึ่งจะว่าตามหลักวิชาการในทางปรัชญา หรือเรียกว่าพูดตามภาษาวัดฯ สมาริ ก็คือ ความดังใจมัน แต่สำหรับในที่นี้ ขอใช้คำว่า สมาริ ก็คือ ความมันใจ ภายนอก การอบรม กาย วาจา และใจ ให้อยู่ในระบบแห่งศลัธรมหัศยอม ดังนั้น อาตามจะไม่พูดอะไรให้มากความ เพราะท่านทั้งหลายได้ศึกษาเดาเรียนธรรมะกันมาบ้างพอสมควร จะแนะนำว่าการทำสมาริในเบื้องต้น

การทำสมาริในเบื้องต้น ถ้าหากว่าจะทำเป็นกิจลักษณะ หรือตามแบบฉบับของการทำสมาริ โบราณอาจารย์ท่านสอนให้ให้วัพระสาวดมนต์ แล้วก็แผ่นเมตตา ก็อ เจริญพรหมวิหารนั่นเอง อันนั้นท่านทั้งหลายก็คงจะเข้าใจ ทัน ในเมื่อท่านทำวัตรสาวดมนต์แผ่นเมตตาเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตามแบบที่เหมือนๆ พระพุทธรูปนั้นขัดสมาธิ เอาจมือซ้ายวางไว้บนตัก เอาจมือขวาลงทับลงไป กำหนดในจิตใจของเราว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก้อยู่ที่ใจ พระอริสต์ก้อยู่ที่ใจ พระพุทธเจ้าไม่มีตัว ไม่มีตน พระธรรมก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระสังฆก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระพุทธ พระธรรม พระสังฆ เป็นคุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตในใจของผู้ปฏิบัติ แม้เจ้าชายสิทธตະที่ໄกชื่อว่าเป็นพระพุทธเจ้า ก็เพราเมื่อคุณธรรมความเป็นพุทธะ และมีธรรมะอยู่ในจิตในใจ และมีภารกิจการปฏิบัติ

การปฏิบัติของอยู่ในจิตในใจ ห่านจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสังฆ รวมอยู่ในจุดเดียวกัน

ดังนั้น ขอให้ท่านทงหลายจงทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสัมมาสัมถิก็อยู่ที่ใจ แล้วจะกำหนดใจลงในระหว่างกลาง ๆ คือ กลางระหว่างความยินดี ระหว่างความยินร้าย ทำใจให้เป็นกลาง นึกในใจว่า พุทธ สมโน สังโน พุทธ สมโน สังโน พุทธ สมโน สังโน แล้วก็ กำหนดลงที่ใจ นึก พุทธ ๆ ๆ อธิบายงั้น นึก พุทธ เนย ๆ นึกด้วยความ เบาใจ อ่อนไปกด ไปปุ่น ประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง หรืออ่อนไปบังคับจิตให้ เกิดความสงบ หนาทเพียงแค่นัก พุทธ ๆ ๆ เนย อ่อนไปป็นกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะสว่าง เมื่อไรจะรู้ เมื่อไรจะเห็น เมื่อไรจะเกิดอะไรขึ้นมา อ่อนไปคิด ทั้งนี้ หนาทเพียงแค่นัก พุทธ ๆ ๆ อ่อนเดียว

นึก พุทธ อธิบายงั้น จิตสงบก็ตาม ไม่ส่งบก็ตาม ไม่ต้องไปกังวล เอาแต่ว่าเรานึก พุทธ ให้มากที่สุด นึกจักระทั้ง พุทธ กับจิตของเรานี่ติดกัน เหนี่ยวแน่น ไม่พ翛จากกัน จนกระทั่งความตั้งใจนัก พุทธ หายขาดไป แล้ว จิตของเรานึก พุทธ เองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วก็นกออยู่ยังนั้น ในเมื่อจิตมา ติดกับ พุทธ และนึกว่า พุทธ โดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าจิตของเราเริ่มมี ความสงบลงไปแล้ว เมื่อจิตนึก พุทธ ๆ อธิบายงั้น ก็ปล่อยให้จิตนึก พุทธ ๆ อธิบายงั้น ครั้นนกไปป็นกม่า พุทธ หายไป จิตไปป็นอยู่เนย ๆ ก็ ให้กำหนดรูลงที่ตทันอยู่เนย ๆ ในช่วงนี้จะไร้จิตเกิดขึ้นก็ตามให้กำหนดรูลง ที่จิต ๆ อธิบายเดียวเท่านั้น อ่อนไปเบาะใจ หรืออ่อนไปตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิด ขึ้นนั้น ๆ ในช่วงนบ้างครั้งผู้ภาราวาจะเกิดมือการลั่นนิดหน่อย หรือมือการ บนลูกบนพอง มือการคลาย ๆ กับว่าตัวเบาะจะลอยขึ้นบนอากาศ มือการ คล้าย ๆ กับว่าตัวใหญ่โตสูงขึ้น มือจะไร้จิตก็กำหนดรูลงที่ตออย่างเดียว น คือหลักการภาราวาในเบองตน

ในเมื่อผู้ภาราวา กำหนดรูอยู่ที่ตออย่างเดียว สังทัชท์พงเกดขันท์ทำให้ เรารู้สึกแปลกใจที่สุดคือ ความมั่นต ใจตอนนั้นเกิดบังขึ้น ในเมื่อบังเกดขัน

ความรู้สึกภายในจิตจะรู้สึกสว่างไสว แล้วความสุขอันเป็นผลพอดายได้ยิ่งขึ้น บังเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบลงและเมื่อยคลงไป คำบรรยายความนาหายไป แล้วจิตก็สงบลงไปเรื่อยๆ เกิดขึ้น เกิดความสุข ในตอนนั้นรู้สึกว่าจิตของผู้ภานามีความสุขอย่างยิ่ง ในเมื่อความสุขแล้ว นิวรณ์ ก็คือ กามณัทะ พยาบาท ถ้ามิใช่ อุทัจจกุกุจ วิจิจจา ความลับเลสงสัยในการภานาก็หายสักไป มีแต่ความสนับปอดโปรดไปร่วมกัยในจิต ผู้ภานาก็ควรจะกำหนดครุจิตไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะสงบลงและเมื่อยคลงไป เมื่อจิตสงบลงและเมื่อยคลงไปอย่างจริงจังแล้ว ความรู้สึกว่ากายก็จะหายไป ความรู้สึกความล้มหายใจก็จะหายไป จิตของผู้ภานาจะสงบลงสัก ส่วนอยู่ มีสภาวะร้อยร้อยต่ออย่างเดียวเท่านั้น กายหายไปหมดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีประกาย มีแต่จิตดวงเดียว ส่วนไสวอยู่เท่านั้น อันนี้คือการภานา ซึ่งสำเร็จด้วยการบริกรรมภานา เป็นการภานาในนั้นตน

ถ้าหากว่าผู้ภานานั่นทำจิตให้สงบลงเป็นสามชาดังที่กล่าวอย่างนั้นอยู่ๆ ถ้าจิตมันไปติดสมานธัยขึ้นนั้น ความรู้ความฉลาดไม่เกิดขึ้น ให้ผู้ภานาฝึกหัดพิจารณา การฝึกหัดพิจารณาควรจะน้อมเอาร่องของ กายคตاستือเป็นแผนการปฏิบัติตามหลักมหาสตินบัญญฐาน คือ กายานบุสสนาสตินบัญญฐาน สติกำหนดตามรู้กาย

สติกำหนดตามรู้กายนมอยู่๒ อย่าง อย่างหนึ่งกำหนดรู้กายภายนอก อีกอย่างหนึ่งกำหนดรู้กายภายนอก กำหนดรู้ตามกายภายนอกก็ หมายถึงว่าทำสติรูปในเวลาที่เราเปลี่ยนอธิษฐาน ขึ้น เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด กิต ทำสติอย่างเดียว เดินรู้ว่าเราเดิน ยืนรู้ว่าเรายืน นั่งรู้ว่าเรานั่ง นอนรู้ว่าเรานอน กิน ดื่ม ทำ พูด กิต รู้ว่าเราคิด ทำสติรูปอย่างเดียว อันนี้เป็นการทำหนด กายคตاستือในภายนอก ส่วนการทำหนดกายคตากลับภายนั้น หมายถึงการทำหนดอาการ ๓๒ คือ พิจารณา ผน ขน เล็บ พื้น หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นตน ให้น้อมจิตน้อมใจไปในแห่งความเป็นของปฐกุล น้ำเกลี้ยด โสโคร ก คือ พิจารณาว่าผนก็ไม่เจ็บ ขนก็ไม่เจ็บ เล็บก็ไม่เจ็บ พื้นก็ไม่เจ็บ หนังก็ไม่เจ็บ เพราะเป็นสิ่งปฐกุล น้ำเกลี้ยด โสโคร ก หลักฐานที่เราพึงจะนับยกมาพิจารณา ถ้าหาก ผน ขน เล็บ พื้น หนัง ของเรานี้เป็นสิ่งที่สวยงาม

จ้ามແລ້ວ ເຮັດວຽກນີ້ທຳໄນ ເຮັດວຽກສູ່ທຳໄນ ຈະຕົກແຕ່ງທຳໄນ ທີ່ເຮັດ
ເຫັນນີ້ພະຍາຍາຫຼວ່າ ພມ ຂນ ເລີນ ພື້ນ ມັນ ເປັນສົງທິນໍ້ສ່ວຍງານນີ້ເອງ
ໃນປະກົມໜ້ວຍຫຼຸ່ມໆ ໄປໄດ້ ເດີນໄດ້ ກິນ ດົ່ມ ທຳ ພູດໄດ້ ກີ່ຍັງເປັນຂອງປັບປຸງ
ນ່າເກລື້ອຍດ ໂສໂຄຣກຈຶ່ງຂາດນີ້ ດ້ວຍກາສມນຕິກາຍນີ້ຕາຍລົງໄປແລ້ວ ພມ ຂນ ເລີນ
ພື້ນ ມັນ ເກີດເນົ່າເປົ້ອຍຜຸ່ພັງໄປ ຄວາມປັບປຸງນ່າເກລື້ອຍດ ໂສໂຄຣກ ຈະປະກົງ
ມາກນີ້ເພີ່ມໄວ ອັນນີ້ເຮັມນີ້ພິຈາລະນາກລັບໄປກລັນມາອູ່ຍ່າງນີ້ ພິຈາລະນາ
ຂອງກະທົງຈົດຂອງເຮັດວຽກໃນການພິຈາລະນາ ຄລ່ອງຕ່ອງການພິຈາລະນາ

ໃນຕອນຕົ້ນໆ ເຮັດວຽກຈິງຈົດເອວ່າ ພມ ຂນ ເລີນ ພື້ນ ມັນ ເນື້ອ
ເັີນ ກະດູກ ເປັນຕົ້ນ ເປັນຂອງປັບປຸງ ນ່າເກລື້ອຍດ ໂສໂຄຣກ ໄນສ່ວຍ ໄນຈຳນັກ
ນີ້ກລັບໄປກລັນມາອູ່ຍ່າງນີ້ ໃນທີ່ສຸດເມື່ອຈົດຂອງເຮັດວຽກຈະມີຄວາມສົງລົງໄປ
ພອສົງລົງໄປໄດ້ນິດໜ່ອຍ ເພຣະອາສີການີ້ການອົບຮມ ການປັບປຸງປັບປຸງ
ການຕົກແຕ່ງ ແລະການພິຈາລະນານີ້ ແລ້ວຈົດຂອງເຮັດວຽກຈະປັບປຸງຕົວໄປສູ່ການ
ພິຈາລະນາໄດ້ເອງ ໂດຍທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ຕັ້ງໃຈ ຖນຄ້າເພື່ອເຮັດວຽກໄດ້ຍ່າງທົ່ວ່າ ຈົດຂອງເຮ
ປັບປຸງໄປສູ່ການພິຈາລະນາເອງໂດຍທີ່ໄມ້ໄດ້ຕັ້ງໃຈ ຢ້ອງເຮັດວຽກໄດ້
ອັດໂນມື້ ມັກ ປະຈຸບັນ ເຊິ່ງຕົກຈະສົງລົງໄປ ເຮັດວຽກໄດ້ອັນປາສາທີ ລົງອັນປາສາທີ
ຈົ່າຈົດສົງລົງໄປຄົງຂັນອັນປາສາທີ ຈົ່າຈົດນີ້ຈະນີ້ສົບບັນຫຼຸງ ຍ່ອນຈະປະກົງ
ນົມຕົ້ນນາໄໝເຫັນ ພມ ຂນ ເລີນ ພື້ນ ມັນ ເນື້ອ ເັີນ ກະດູກ ເປັນຕົ້ນ
ເປັນສົງທິປັບປຸງ ນ່າເກລື້ອຍດ ໂສໂຄຣກ ໂດຍການນົມຕົ້ນປະກົງນີ້ໃນຈົດໃນໃຈ
ແຕ່ທັງນີ້ໃໝ່ຈະເປັນຍ່າງທຸກທ່ານ ຖຸກຄົນ ນາງທ່ານກີ່ສັກແຕ່ວົ່ານີ້ຄວາມຮູ່ງ
ຄົງຈົດ ລົງໃຈວ່າສົ່ງດັ່ງກ່າວເປັນຂອງປັບປຸງ ນ່າເກລື້ອຍດ ໂສໂຄຣກ ແລ້ວຈົດກີ່ຍົມ
ຮັນສົກພອງຄວາມເປັນຈົງວ່າເປັນຂອງປັບປຸງ ການພິຈາລະນາອສຸກຮຽນຮູ່ານ ຢ້ອງ
ພິຈາລະນາ ພມ ຂນ ເລີນ ພື້ນ ມັນ ເນື້ອ ເັີນ ກະດູກ ໃ້້ເຫັນເປັນຂອງປັບປຸງ
ນ່າເກລື້ອຍດນີ້ ເປັນອຸນາຍທີ່ຈະດໍາຍດູນຮາຄະຄວາມກຳໜັດຢືນດີໄໝໄໝໃໝ່ເກີດຂັກລົມ-
ຮູ່ມຈົດໃຈ ຈະໄດ້ນີ້ໂອກາສໄດ້ປັບປຸງຕິຮຽນໃນປະນັ້ນຍ່າງຄລ່ອງແກລ່ວ ໂດຍໄໝນີ້
ອຸປະຮັກໄດ້ ອັນນີ້ແກ່ນແກ່ນພິຈາລະນາ

ถ้าหากว่าท่านผู้ได้ไม่ทำดังที่กล่าวมา เมื่อทำจิตให้เป็นสามารถดีพอ
สมควรแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะบริกรรมภารนาอย่างได้อย่างหนึ่ง เช่น
พุทธฯ เป็นตน เมื่อจิตสงบลงไปแล้วก็นั่งสว่างอยู่เฉย ๆ ทำที่ไรก็นั่งสว่าง
อยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรุนแรงมาได้ ผลของการบริกรรมภารนาจะยังจิตให้สงบ
ลงไปแล้ว ถึงขั้นอปปนาสมารishiแล้วจะนั่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในขณะนั้นจิตจะไม่
เกิดความรู้ เพาะเจตนาเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ ในเมื่อจิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ
ไม่มีการสมมัคต์อ กับโลกภายนอก ย่อมปราศจากความรู้ เพราะขณะนั้น จิต
จะไปนิ่งอยู่ในท่าทางสงบ สว่างอยู่อย่างเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น คือสังเกตดู
เมื่อจิตถอนออกจากความนิ่ง คือออกจากสมารishiในขณะนั้น เมื่อถอนมาถึงระดับ
อปปนาสมารishi จิตย่อมเกิดมีความคิด ในเมื่อจิตมีความคิดให้ผู้ภารนาจงกำหนด
ทำสติตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้
เพียงแต่สักวารูปเฉย ๆ อย่าไปช่วยวิพากษ์วิจารณ์หรือค้นคิดด้วยความตั้งใจ เป็น
แต่เพียงกำหนดจดจ่ออยู่ที่ต คือจ้องดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น ในเมื่อจะไรเกิดขึ้น
มาแล้ว กำหนดครุ อะไรเกิดขึ้นมาแล้ว กำหนดครุ รู้ไปเฉย ๆ เพราะความคิด
นั้นเป็นเครื่องรุขของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอุบayaที่ทำสติสมัปชัญญะ^๔
ให้หมดลงใน ในเมื่อสติกำลังดี เรียกว่า สติพละ สามารถทำจิตให้
ทรงตัวอยู่ได้ในท่าทางสงบ แลกกำหนดสังทัดเกิดขึ้นกับจิตตลอดเวลา แต่
ยังไม่สามารถที่จะปฏิวัติจิตให้เกิดภัยรุกมิธรรมขึ้นมาได้ ด้วยอาศัยจิตมีเครื่องร
สติมีเครื่องระลึก ย่อมทำให้สติกำลังดี ในเมื่อสติกำลังดี สติตัวน
กล้ายเป็น สตินทรีย์ ก็เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง สามารถที่จะปฏิวัติจิตให้
ก้าวไปสู่ภัยความรู้ ไปสู่ภัยธรรมได้เองโดยอัตโนมัติ อันนั้นคือผลแห่งการเจริญ
ภารนาในขณะนั้น เป็นอันสรุปใจความได้ว่า การภารนา หรือการทำจิตทำใจนั้น
เราจะสรุปเป็นขั้นตอนได้ ๓ ขั้นตอน

๑. ขั้นบรรจุภารนา
๒. ขั้นผกผดจัดให้รุกพิจารณา
๓. ขั้นตามรู้

ขั้นบริกรรมภารกิจนี้นัย มีการบริกรรมภารกิจ พุทธฯฯ เป็นต้น จนกว่าจะจะบริกรรมภารกิจของโดยอัตโนมัติ และยังจิตให้ส่งเป็นสมาร์ตาม ขั้นตอน ขั้นแห่งการพิจารณาเป็นการฝึกหัดจิตให้ก้าวเดิน ฝึกหัดให้จิตเกิด ศตibusัญญา รู้เท่าทันเหตุการณ์ ขั้นตามกำหนดรุ่ห์หมายถึง ตั้งใจกำหนดรุ่ห์ความรู้สึกก็คือของเราระ ความรู้สึกก็คือของเรานั้น เป็นสังรุจิต เป็นเครื่อง ระลึกของสติ เป็นสภาพธรรม ในเมืองจิตสภาพธรรมเป็นเครื่อง สติเป็นสภาพธรรมเป็นเครื่องระลึก ย่อมสามารถที่จะสร้างสติตัวนี้ให้กลายเป็นมหาสติได้ ด้วยประการฉะนี้

ท่านทั้งหลาย ถ้าหากว่าจะเป็นนักภารกิจภารกิจจริงจัง ขออย่าได้ ไปสังสัยในวิธีการนั้น ๆ อารมณ์ของกรรมฐานเพียงแค่สมถะ กมอยู่ ๔๐ อย่าง เริ่มต้นแต่ อสุก ๑๐ กติ ๑๐ อนุสติ ๑๐ เป็นต้น ท่านถ้าหากว่าบ่วงท่าน อาจจะมีความสังสัยว่า อารมณ์ของสมถกรรมฐานมัตง ๔๐ อย่าง เราจะเป็น ต้องทำให้ครบถ้วน ๔๐ อย่างหรือไม่ อันนี้ไม่จำเป็น ทำเพียงอย่างเดียว ก็ได้เช่น ว่าได้ผล หรือเรียนจบกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้อง เพราะฉะนั้น ท่านผู้ใดจะยึด อารมณ์อันได้เป็นเครื่องบริกรรมภารกิจ เช่น จะภารกิจพุทธ หรือยุบหน่อ พองหนอ สัมมาอรหั้ง หรืออะไรก็แล้วแต่ สังทั้งหลายเหล่านั้น เป็นแต่เพียง อุบัติสัจจุใจให้ส่งเป็นสมาร์เท่านั้น จึงไม่สมควรที่จะไปสังสัยในวิธีการแห่ง การปฏิบัติ การบริกรรมภารกิจแต่เพียงเราหารา อารมณ์มาเป็นคุ้งใจ ฝึกหัด กับใจให้ใจมั่นคงอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวได้นาน ๆ เพื่อเป็นการตัดความกังวล หรือ ตัดความวุ่นวายที่ตามมันแผ่ซ่านไปสู่ อารมณ์ต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ที่ ๆ จุดเดียว เช่น ภารกิจ พุทธฯฯ เป็นต้น

ท่านภารกิจ พุทธฯฯ เป็นต้น แม้จะไม่ส่งบกตาม หรือส่งบ กตาม ให้กับภารกิจ พุทธฯฯ อยู่อย่างนั้น ยังเดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด ก็คือ นึก พุทธ ไว้ตลอดเวลา นึกจักรทั้งจิตมั่นติดกับ พุทธ พุทธ ติดกับจิต จิตเป็น พุทธ พุทธ เป็นจิต แม้บางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจจะนึก พุทธ จิตของเราก็จะขึ้นมาเอง อันนี้เป็นการฝึกหัดให้จิตติดกับคำว่า พุทธ

หรือสารณ์ข้างได้อย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะนี่ครกกล่าวว่า การภารนา อย่างนั้นไม่ดี อย่างนั้นดี อะไรทำนองนี้ อย่าได้ไปสนใจ เราจะเอาอะไรก็ได้ ถ้าสมมติว่า จิตของเรานั้นมันไปคิดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเห็นขวางแล้ว เช่น อย่างเราภารนา พุทธ ๆ ๆ แต่เมื่อไม่อยู่กับ พุทธ มันขอวิงไปหาสิ่งอื่น ที่เราเคยคิดมาแล้ว ก็ให้เราสังขะและนานบริกรรมภารนา เช่น อย่างสมมติว่า ในขณะที่เราภารนา มันคิดถึงการคนหนึ่ง ก็อาจขอของคน ๆ นั้นนานบริกรรมภารนา เพราะจิตมันติดอยู่แล้ว มันก็ติดเร็วขัน ในเมื่อจิตมีการติด มันก็ย่อมเกิดความสงบ ในเมื่อสงบแล้ว มันไม่พุงซ่าน มันก็อยู่ในอารมณ์เดียว

ในเมื่อจิตอยู่ในอารมณ์เดียว จิตก็เกิดเป็นสามาธิ ในเมื่อจิตเป็นสามาธิ อย่างแท้จริง แม่แต่บริกรรมภารนามันก็ทิ้งไป ในเมื่อมันทิ้งบริกรรมภารนาแล้ว มันก็เป็นตัวของตัวเองไม่ติดอยู่ในอำนาจของสิ่งใด เป็นเหตุให้เราได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดังเดิมของเราว่ามันเป็นอย่างนี้ ในเมื่อจิตมันปล่อยความหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นตัวของมันเอง มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ไม่ได้พึงพาอาศัยอะไร มันก็เป็นอิสระ ในเมื่อเราผูกหัวให้มันเป็นอิสระน้อย ๆ เข้า พอจะคือกำลังมันก็เกิดขึ้นมากขันทุกที ๆ จนสามารถจะทรงตัวอยู่ได้ในสภาพปกติตลอดไป

ความเป็นปกติของจิตนี้ ความเป็นปกติของจิตในกายใน หมายถึง จิตเข้าอยู่ในสามาธิ สรลภารณ์ทั้งปวงแล้ว จิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ อันนี้ เป็นความปกติของจิตภายใน ในเมื่อจิตออกมานั่นสุดารมณ์ภายนอก เช่น สังท่าณ เข้ามาทางตา จมูก หู ลิ้น กาย ใจ จิตเป็นแต่เพียงสัมผัสตัว แล้วไม่ยึดถือ สิ่งเหล่านั้น เป็นตัวของตัวเองอยู่ตลอดเวลา พอพุดมาถึงตอนน้านพูพงอาจจะ เข้าใจว่า ในเมื่อจิตไม่สัมภัติสัมภัติ จิตจะไม่กล้ายเป็นจิตที่ไร้สำนึกไม่เข้า ไหนหรือ จะไม่กล้ายเป็นจิตที่เกียจกร้านไม่เอาการงานหนรือ ข้อนั้นไม่พึง สงบ ถ้าหากว่าจิตมันผ่านการเป็นสามาธิ ผ่านการเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเด็ดขาดแล้ว มันจะเกิดสนใจในหน้าที่การงาน เกิดความสนใจในหมู่คณะ เกิดความสนใจในหน้าที่ ที่เราต้องรับผิดชอบ ผู้ที่เคยเกียจทำงานก็จะขยันขัน

