ตอบปัญหาธรรมะ

โดย

พระชินวงศาจารย์

(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

– ๑๕ –

สมาธิภาวนา

ถ. *เมื่อยังไม่ได้ทำสมาธิภาวนานอนหลับแล้วไม่ค่อยฝัน แต่เมื่อฝึกหัดทำสมาธิภาวนาแล้ว นอนหลับแล้วมักจะฝัน เพราะเหตุใด*

ต. **การภาวนาเป็นอุบายที่ทำให้จิตเกิดมีสมาธิ** โดยปกติผู้ภาวนาจะเป็นบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือพิจารณาอะไรก็ตาม หรือดูลมหายใจก็ตาม มันเป็นอุบายให้จิตเกิดมีสมาธิ วาระแรกของความเกิดมีสมาธิแห่งจิตนั้น คือ การนอนหลับ เช่น อย่างเราภาวนาแล้วมันมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป เหมือนจะนอนหลับ แล้วก็เกิดเป็นความหลับขึ้นมา เมื่อหลับลงไปแล้วมันหลับไม่สนิท จิตกลับตื่นเป็นสมาธิอ่อน ๆ ในเมื่อจิตมีสมาธิอ่อน ๆ จิตมีลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็มีความรู้สึกว่า มีความสว่างเรือง ๆ จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก จึงเกิดนิมิตฝันขึ้นมา อันนี้มันเกิดสืบเนื่องมาจากการฝึกปฏิบัติสมาธิในขั้นต้น ๆ เพราะในตอนนี้สติสัมปชัญญะ ยังไม่มีพลังเพียงพอที่จะประคับประคองจิต ให้อยู่ในสภาวะที่เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ได้ เพราะเมื่อหลับลงไปแล้ว ความรู้สึกมันรู้สึกลอย ๆ คว้าง ๆ ไป จะว่าหลับก็ไม่ใช่ จะว่าตื่นก็ไม่ใช่ มันอยู่ครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็ทำให้เกิดฝัน

ถ. *การฝึกสมาธิจำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิอย่างเดียวหรือไม่*

ต. ไม่จำเป็น นอกจากเราจะทำเป็นพิธีการเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ถ. *ถ้าเรานอนสมาธิก่อนจะหลับ โดยทำให้เราหลับง่ายเข้า ถือเป็นสมาธิหรือไม่*

ต. ถือเป็นสมาธิเหมือนกัน อันนี้ดีที่สุด ถ้าฝึกทำสมาธิเวลานอน ถ้านอนหลับลงไปแล้ว จิตเกิดเป็นสมาธิเวลานอน สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตจะดีมากขึ้น

ถ. *ขณะนั่งสมาธิ มีภาพเหตุการณ์เกิดขึ้น จะทราบได้อย่างไร ว่าสิ่งนั้น ภาพนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือนึกคิดขึ้นเอง เช่น ครั้งหนึ่ง ขณะนั่งสมาธิ มีคนรู้จักที่ตายไปแล้วมาปรากฏ ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยนึกถึงเขามาก่อน อยากทราบว่า ภาพนั้นเป็นจริงหรือไม่ ถ้าจริง เกิดขึ้นได้อย่างไร*

ต. ภาพนี้เป็นทั้งจริง และไม่จริง ถ้าหากว่านิมิตนั้น ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นจริง ก็เป็นเรื่องความจริง แต่ถ้านิมิตมันเกิดขึ้นแล้วไม่จริง ก็ไม่จริง อันนี้สุดแท้แต่จิตของเราจะปรุงเป็นมโนภาพขึ้นมา ถ้าหากว่า จิตของเรามีความมั่นคงเพียงพอ มีสติสัมปชัญญะเพียงพอ นิมิตที่เกิดขึ้นนั้น มันก็เป็นความจริง แต่ส่วนมากภาพนิมิตในขั้นต้น ๆ นี้ มันจะเกิดขึ้นในระยะที่เราบริกรรมภาวนา แล้วรู้สึกว่าจิตมันเคลิ้ม ๆ เกิดสว่าง จิตมันลอยเคว้งคว้าง สติสัมปชัญญะยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก แล้วก็เกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา อันนี้ให้ทำความเข้าใจว่า เป็นมโนภาพเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งสำคัญมั่นหมายว่าเป็นความจริง ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์อันหนึ่ง เราอาจจะกำหนดรู้ภาพนิมิตอันนั้น เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงให้เรารู้ในแง่กรรมฐาน ได้แก่อสุภกรรมฐาน เป็นต้น ก็ได้

ถ. *การปฏิบัติที่ใช้คำภาวนาว่า พุทโธ จะใช้พร้อมกับการเพ่งกสิณ เช่น สีเขียว เป็นต้น ได้หรือไม่*

ต. อันนี้แล้วแต่ความถนัด หรือความคล่องตัวของท่านผู้ใด การภาวนาเป็นการนึกถึงคำพูดคำหนึ่ง คือ พุทโธ แต่การมองสีเขียว เพ่งสีเขียว เป็นเรื่องของตา เป็นเรื่องของสายตา จะใช้พร้อมกันกับ พุทโธ ๆ ไปด้วยก็ได้ ไม่ขัดข้อง แต่ว่าถ้าจะภาวนาพุทโธแล้ว ลมหายใจควรจะคู่กับ พุทโธ เป็นเหมาะที่สุด เพราะว่าเมื่อภาวนา พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก โดยปกตินักภาวนาเมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว คำภาวนาจะหายไป เมื่อคำภาวนาหายไปแล้ว จิตจะไปยึดลมหายใจเป็นเครื่องรู้ จะได้ตามลมเข้าไปสู่ความสงบอย่างละเอียดนิ่ง จนถึงอัปปนาสมาธิ จะใช้ลมหายใจพร้อมกับนึกกำหนดอานาปานุส-

สติ ก็ได้ ลมปราณ คือ ลมหายใจ อานาปานุสสติ ก็คือ ลมหายใจ เป็นอันเดียวกัน

ถ. *เมื่อจิตติดอยู่ปีติ และความสุข มีอยู่บ่อย ๆ ครั้ง จนไม่อยากจะถอนออกจากสมาธิ จะมีอุบายแก้ไข ได้อย่างไร*

ต. ในขั้นนี้ ยังไม่ต้องการอยากจะให้ใช้อุบายแก้ไข เพราะจิตที่มีปีติและความสุข ตามที่ท่านว่านี้ ยังไม่มั่นคงเพียงพอ ให้พยายามฝึกให้มีปีติ มีความสุข ให้มันอยู่ในขั้นที่เรียกว่า ได้ฌานสมาบัติ อันนี้เป็นความรู้สึกสัมผัสเพียงนิดหน่อย อยากจะเปลี่ยนอะไรทำนองนี้ ดำเนินให้จิตมีความสงบ มีปีติ มีความสุขบ่อย ๆ เข้า มันจะได้เกิดมีความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ แล้วถ้าจะอยากให้จิตมีสภาพเปลี่ยนแปลง ให้คอยจ้องเวลาจิตถอนออกจากสมาธิ ในเมื่อหมดปีติ หมดความสุขในสมาธิแล้ว เกิดความคิดขึ้นมา ทำสติตามรู้ความคิดนั้น หรือจะหาอะไรมาพิจารณาก็ได้ เพื่อเป็นการฝึกจิตให้รู้จักการพิจารณา

ถ. *เวลานั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม จะลงสู่ความสงบแล้วมีนิมิตเสียงดังมาก เช่น ดังเปรี้ยง เหมือนฟ้าผ่า หรือเสียงก้องมา แต่ก็มีสติรู้ ไม่ตกใจ ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีกจะปฏิบัติอย่างไร*

ต. ถ้าเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ขอให้ถือว่าสิ่งนั้นคือเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ จะเป็นสี แสง เสียง หรือรูปนิมิตอะไรต่าง ๆ ก็ตาม ให้ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ประคองจิตทำสติไว้ให้ดี แล้วผลดีจะเกิดขึ้น อย่าไปตกใจ หรือไปแปลกใจกับสิ่งเหล่านั้น

ถ. *เวลานั่งสมาธิ ก็ใช้คำบริกรรมคือ สมถะตลอด แต่เวลาเดินจงกรมใช้พิจารณากายที่เดิน กำหนดสติกับการเดิน ทั้งสองควบคู่กันไป จะสมควรหรือไม่*

ต. อันนี้สมควร แล้วแต่อุบายของท่านผู้ใด บางทีถ้าหากว่าจิตมันต้องการบริกรรมภาวนา ก็บริกรรม ถ้าต้องการจะกำหนดรู้อิริยาบถ ก็กำหนดรู้อิริยาบถ ถ้ามันจะต้องการค้นคิดพิจารณา ก็ให้มันค้นคิดพิจารณา อย่าไปขัดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บางทีมันอาจจะสงบขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ อย่าไปฝืน บางที

มันอาจจะเกิดความรู้ขึ้นมา โดยไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดความรู้ ก็อย่าไปฝืน ปล่อยมันให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเรามีแต่ทำสติกำหนดตามรู้เท่านั้น

ถ. *เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตไม่ค่อยสงบ มักจะน้อยใจว่าตนเองว่า ไม่มีวาสนาบารมี*

ต. อย่าไปคิดอย่างนั้นซิ ในเมื่อจิตไม่สงบก็ทำเรื่อยไป ทำสติรู้และพิจารณาว่ามันไม่สงบเพราะอะไร ค่อยแก้ไข และพากเพียรพยายามทำให้มากๆ เข้า เดี๋ยวมันก็เกิดความสงบขึ้นมาเอง

ถ. *ทำสมาธิภาวนานั้น ที่เราภาวนา พุทโธ นั้น จะต้องเอาจิตไปกำหนดไว้ที่ไหน เช่น ไว้ที่คำว่า พุทโธ หรือทำจิตรู้ไว้ตรงหน้าเฉย ๆ หรือตามลมหายใจ*

ต. พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น พุทโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน การภาวนาพุทโธ เอา รู้ ไปไว้กับคำว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี้เป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เป็นคำพูดคำหนึ่ง แต่ถ้าเราเอาตัวรู้สึกสำนึกไปไว้ที่ พุทโธ แปลว่า เอาพุทโธไปไว้กับคำว่า พุทโธ ที่นี้เวลาเราภาวนาพุทโธ จะเอาจิตไปไว้ที่ไหนก็ได้ เช่น จะไม่เอาไว้ หรือจะเอาไว้ ไม่ตั้งใจเอาไว้ที่ไหน เราก็กำหนดรู้ลงที่จิต ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั้น ความรู้สึก สภาวะรู้ คือ พุทธะ ผู้รู้ แล้วจะเอาคำว่าพุทโธ ไปไว้กับสภาวะผู้รู้ พร้อมกับนึก พุทโธ ๆ ๆ คำว่า พุทโธ ไม่ใช่ผู้รู้ เป็นแต่เพียงอารมณ์ของผู้รู้ การทำสติให้รู้อยู่กับพุทโธ การทำสตินั้นคือตัวผู้รู้ แล้วเอาตัวผู้รู้มานึกถึงคำพูดว่า พุทโธ เอาพุทโธ ไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่พุทโธ บางท่านก็บอกว่า เอาจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก บางท่านก็สอนให้กำหนดรู้ที่ปลายจมูก ตรงที่ลมผ่านเข้า ผ่านออก แล้วก็นึก พุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย อันนี้แล้วแต่ความเหมาะกับจริตของท่านผู้ใด ถ้าหากว่าการกำหนดบริกรรมภาวนาพุทโธ ถ้าเรากำหนด พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก จังหวะมันยังห่างอยู่ จิตยังส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วนึก พุทโธ ๆ ๆ ให้มันเร็วเข้า อย่าให้มีช่องว่าง จะเอาไว้ที่ไหนก็ได้

ถ. *ขณะทำสมาธิ จะรู้ได้อย่างไรว่า จิตจวนจะเข้าภวังค์แล้ว และจะรู้ได้อย่างไรว่า จิตกำลังอยู่ในภวังค์*

ต. อันนี้เราพึงสังเกตว่า ถ้าเราเกิดมีกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ กายคล่อง จิตคล่อง กายควร จิตควร พึงเข้าใจเถิดว่า จิตของเรา กำลังจะก้าวเข้าสู่ภวังค์ ที่นี้คำว่า ภวังค์ นี้ หมายถึง ช่วงว่างระหว่างที่จิตกำลังบริกรรมภาวนาอยู่ แล้วปล่อยวาง คำภาวนามีอาการวูบลงไป วูบเป็นอาการ เป็นความว่างของจิต ช่วงที่วูบนี้ ไปถึงระยะจิตนิ่ง ช่วงนี้เรียกว่า จิตตกภวังค์ ที่นี้เมื่อจิตตกภวังค์วูบลงไปนิ่งพับ ถ้าไม่หลับ สมาธิเกิด ถ้าจะเกิดความหลับ ก็หลับไปอย่างไม่รู้ตัว แต่ถ้าแบบสมาธิจะเกิด พอนิ่งพับ จิตเกิดสว่าง แสดงว่าจิตเข้าสู่สมาธิ ถ้านิ่งพับ มืดมิดไม่รู้เรื่อง จิตนอนหลับ นี่พึงสังเกตอย่างนี้ จิตที่เข้าสมาธิต้องผ่านภวังค์ไปก่อน ภวังค์ คือ ช่วงว่างของจิตที่ปราศจากสติ เช่น อย่างเราคิดถึงสิ่งหนึ่ง เช่น คิดถึงแดง แล้วจะเปลี่ยนไปคิดถึงขาว ช่วงว่างระหว่างขาวกับแดงนี้ ตรงกลางเรียกว่า ภวังค์ สมาธิที่จิตปล่อยวางภาวนามีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบ ชั่ววูบเรียกว่า จิตตกภวังค์ เมื่อวูบแล้วนิ่ง มืดมิดไป เรียกว่า จิตหลับ ถ้าวูบนิ่งพับเกิดความสว่างโพลงขึ้นมา จิตเป็นสมาธิ พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ. *ขณะง่วงนอน และต่อสู้กับความง่วงอยู่นั้น จะเป็นโอกาสให้สติกลับรู้ตัวตามทัน หรือไม่*

ต. ถ้าหากเรามีการต่อสู้ ก็มีความตั้งใจ ในเมื่อมีความตั้งใจ ก็เกิดมีสติรู้ตัว ถ้าความตั้งใจมีพลังเข้มแข็งขึ้น สติก็เข้มแข็งขึ้น เมื่อสติเข้มแข็งขึ้น ความง่วงก็หายไป ถ้าสติกับความง่วง สู้ความง่วงไม่ได้ ก็กลายเป็นความง่วงแล้วก็หลับไป

ถ. *ขณะทำสมาธิ เกิดนิมิตขึ้นมาเป็นภาพ จะต้องปฏิบัติ หรือกำหนดจิตอย่างไร*

ต. ในเมื่อทำสมาธิแล้ว จิตสงบลงไปเกิดเป็นนิมิตภาพขึ้นมา ระวังอย่าให้เกิดความเอะใจ หรือแปลกใจกับการเห็นนั้น ให้ประคองจิตอยู่เฉย ๆ ถ้า

ไปเกิดเอะใจหรือทักท้วงขึ้นมา สมาธิจะถอน เมื่อสมาธิถอนแล้วนิมิตหายไป ถ้าใครสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ นิมิตนั้นจะอยู่ให้เราดูได้นาน และนิมิตนั้นจะเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นฐานที่ตั้งของสติ บางทีนิมิตนั้นอาจจะแสดงอสุภกรรมฐาน หรือแสดงความตาย ถ้าแสดงอสุภกรรมฐานให้เราดู เช่น ล้มตายลงไป เน่าเปื่อย ผุพัง ก็ได้อสุภกรรมฐาน ได้มรณัสสติ ถ้าจิตของท่านผู้นั้นสำคัญมั่นหมายในพระไตรลักษณ์ ภาพนิมิตนั้นมันก็ไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นมาแล้วมันก็ล้มตายไป ตายไปแล้วก็เปลี่ยนแปลงเป็นเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป เสร็จแล้วก็ได้วิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้น ในเมื่อภาวนาเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว อย่าไปดีใจ เสียใจกับนิมิตนั้น ให้ประคองจิตให้รู้อยู่เฉย ๆ **ธรรมชาติของนิมิต เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วย่อมมีการเปลี่ยนแปลง** ในเมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้เรารู้ ทำให้รู้ว่าแม้นิมิตนี้มันก็ไม่เที่ยง หรือเพียงแค่มันเกิดขึ้นแล้วหายไป เกิดขึ้นแล้วมันหายไป มันก็ไปตรงกับคำว่า เกิด-ดับ เกิด-ดับ ที่เรากำหนดรู้กันอยู่ในจิต ความเกิด-ดับ ความคิดมันเกิดขึ้น ความคิดมันดับไป ก็คือ การเกิดดับ นิมิตเกิดขึ้น นิมิตดับไป ก็คือความเกิดดับ สุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ก็คือความเกิดดับ ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ดับไป ก็คือความเกิดดับ เมื่อเรามีสติ กำหนดรู้ความเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เราจะได้สติปัญญาดีขึ้น แล้วอาจจะเกิดปัญญา รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาได้

ถ. *ภาวนาไปจิตเบื่อหน่ายจะทำอย่างไร จิตเศร้าหมองจะทำอย่างไร*

ต. ความเบื่อ เป็นอาการของกิเลส ในเมื่อมันเกิดเบื่อ พิจารณาความเบื่อ **เอาความเบื่อเป็นอารมณ์** ถามตัวเองว่า ทำไมมันจึงเบื่อ เมื่อได้คำตอบนี้แล้ว ถามต่อไปอีกว่า ทำไม ๆ ๆ เพราะอะไร ๆ ๆ ไล่มันไป จนมันจนมุม **เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ เอาความเบื่อเป็นเครื่องรู้** เราก็พิจารณาหาเหตุผลความเบื่อให้ได้ การพิจารณาเช่นนี้ก็คือ การพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน

จิตเศร้าหมองก็พยายาม ภาวนาให้มาก ๆ พิจารณาให้มาก ๆ ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันจะหายเบื่อ และจะหายเศร้าหมอง

ถ. *จิตมันมองเห็นกายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะมันเกิดทุกข์ แล้วก็เบื่อ มันมองเห็นกาย เป็นของสกปรก จิตมันรังเกียจ มันเกิดเบื่อ จะทำอย่างไร*

ต. อันนี้เป็นอาการของกิเลส ถ้ามันเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว เราขาดสติ ไปถือเอาความเบื่อเป็นเรื่องที่จะมาทำให้จิตของเรามัวหมอง หรือเศร้าหมอง ก็เรียกว่า เราขาดสติ ขาดปัญญา เมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นมา ต้อง พิจารณาจนกว่ามันจะหายเบื่อหน่าย หายเศร้าหมอง

ถ. *ขอให้ช่วยสอนวิธีทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน (พระนวกะ)*

ต. การทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เฉพาะพระนวกะภิกษุที่เราจะยึดเป็นหลักที่แน่นอน วันหนึ่ง ๆ ท่านตื่นขึ้นมา ก็มีความรู้สึก ให้ท่านถามปัญหาตัวเองว่า เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบตัวเองว่า เราเป็นนักบวช ถามต่ออีกว่า บวชมาทำไม ตอบว่า บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ถามต่อว่าศึกษาธรรมวินัยไปทำไม ตอบว่า ศึกษาไปเป็นข้อปฏิบัติ ถามอีก ปฏิบัติเพื่ออะไร นึกพิจารณาทบทวนอยู่อย่างนี้ โดยไม่ต้องไปภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อะไรก็ได้ เอาหน้าที่ของตัวเอง ความเป็นของตัวเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน โดยนึกอยู่เสมอว่าเวลานี้เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบปัญหาของตัวเองเป็นเปลาะ ๆ ไป ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ โดยในทำนองนี้ ถ้าหากว่าท่านนั่งหลับตา แล้วก็ตั้งถามปัญหาตัวเองว่าเราเป็นอะไร เราเป็นพระนวกะ พระนวกะคืออะไร คือพระผู้บวชใหม่ เราบวชมาทำไม บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ธรรมวินัยที่จะต้องศึกษามีอะไรบ้าง และเพื่ออะไร ถามปัญหาตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะสามารถทำจิตสงบเหมือนกัน และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าท่านไม่ได้นึกอย่างนี้ ท่านจะถือโอกาสเอาวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา ที่ท่านได้ปริญญามาแล้ว เอามาวิตกเป็นหัวข้อ พิจารณาถามตัวเองไปเป็นเปลาะ ๆ ท่านคิดถึงอะไร ทำความคิดให้มันชัด ๆ ทำสติให้มันรู้ชัด ๆ อย่าทำโดยความไม่มีสติ สิ่งใดที่ทำด้วยความมีสติ คิดด้วยความ

มีสติ สิ่งนั้นคือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อความมีสติ ในเมื่อการมีสติเพราะการค้นคิดพิจารณา เกี่ยวกับวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ หรือสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน สมาธิเกิดขึ้นแล้วสามารถที่จะเอาไปสนับสนุนวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอันเดียว แม้แต่ชาวบ้านซึ่งเป็นแม่บ้านหรือแม่ครัว เป็นแต่เพียงตั้งปัญหาถามขึ้นมาว่า วันนี้เราจะทำกับข้าวอะไร เราจะทำแกงเผ็ด ส่วนประกอบของแกงเผ็ดมีอะไรบ้าง แล้ววิธีทำ จะทำอย่างไร นั่งค้นคิดพิจารณาวนเวียนกลับไปกลับมาอย่างนั้น มันก็เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานได้ **เราทำอะไรอยู่ทำสติกับสิ่งนั้น เราคิดอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราพูดอะไรอยู่ ก็มีสติกับสิ่งนั้น ในเมื่อสติกับการทำ การพูด ภารจา ความคิดของเรามันตามทันกัน สมาธิก็เกิดขึ้น** และขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นักขับรถทั้งหลาย เมื่อท่านจับพวงมาลัยสตาร์ทเครื่องยนต์แล้ว ท่านอย่าไปภาวนาพุทโธ ให้ทำสติอยู่กับการขับรถ ถ้าไปภาวนา พุทโธ แล้ว พุทโธกับเรื่องการขับรถ มันไม่มีความสัมพันธ์กัน ตัวอย่างที่เคยประสบมาเมื่อเร็ว ๆ นี้ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๖ นี้ ไปแสดงธรรมที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หลวงพ่อไปเทศน์ว่า การปฏิบัติสมาธินี้ กระทำสติให้มันมีความสัมพันธ์กับงานที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็บอกว่ายกตัวอย่าง เช่น เวลาท่านขับรถ ท่านไปภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบแล้ว จิตจะไปติดกับ พุทโธ จะทิ้งหน้าที่การขับรถ ไม่มีความสนใจ แล้วท่านจะขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ดีไม่ดีจะขับรถไปชนเขา พอพูดจบมีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่า หนูก็เจอมาแล้ว พอขับรถภาวนาพุทโธ ๆ ๆ แล้วจิตมันก็สงบ มันก็ไม่อยู่กับการขับรถ แล้วเราก็ขับรถไปจนกระทั่งสุดถนน จึงได้สติว่าเราทำผิดทางแล้ว เขาบอกว่า ดีที่ว่าในช่วงนั้นไม่ค่อยมีรถสวน ไม่อย่างนั้นเกิดชนกันตาย อันนี้แสดงว่าสมาธิกับงานที่ทำอยู่มันไม่มีความสัมพันธ์กัน เราจะ **บริกรรมภาวนาอย่างอื่น หรืออีกอย่างหนึ่งได้ เฉพาะเวลาที่เราตั้งใจปฏิบัติโดยตรง** โดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด **แต่เมื่อเวลาเราทำงาน เราก็เอาสติไปอยู่กับงาน เวลาเราพูด เอาสติไปอยู่กับพูด เวลาเราคิดเอาสติไปไว้กับการคิด** ทำอะไรมีสติตลอดเวลา อันนี้

คือการฝึกจิตให้มีสติ ที่เราปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เราจะปฏิบัติเอาศีล ปฏิบัติเอาสมาธิ ปฏิบัติเอาปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีพลังขึ้น จนสามารถรวมพลังลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า สติวินโย เมื่อเราสามารถทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้รวมลงเป็นหนึ่งกลายเป็นสติวินโย มีสติเป็นผู้นำ สติตัวนี้จะคอยประคับประคอง คอยจ้องดูสิ่งที่เราทำ พูด คิด หรือ ยืน เดิน นอน นั่ง ตลอดทุกอิริยาบถไม่มีความพลั้งเผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเราก็พ้น พ้นจากความกังวลหลาย ๆ อย่าง ในที่สุดจะพ้นจากกิเลส แก่นของพระธรรมวินัย คืออะไร **แก่นของพระธรรมวินัย คือ วิมุตติ** เราปฏิบัติเอา วิมุตติ **คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส จนบรรลุพระนิพพาน**

ถ. *เมื่อออกจากสมาธิแล้ว มีอาการเมื่อยล้ามากนั้น ถือว่าถูกต้อง หรือไม่*

ต. องค์ประกอบของการทำสมาธินี้ ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละ กายก็เบา จิตก็เบา ถ้าสมาธิอันใด ถ้าเรานั่งสมาธิตลอดคืนยันรุ่ง ตลอดวันยันค่ำ ในเมื่อออกจากสมาธิมาแล้วเมื่อย ยังกับวิ่งมาตั้งหลายกิโล ๆ นี่ นั้นใช้ไม่ได้ ออกจากสมาธิแล้ว ต้องเบา

ถ. *การฝึกสมาธิต้องการสถานที่เช่นใด จึงจะทำให้ได้ผลอย่างรวดเร็ว*

ต. อาตมาถือคติว่า ถ้าใครสามารถภาวนาให้มีจิตเป็นสมาธิรู้ธรรม เห็นธรรม อยู่ในบ้านของตัวเอง จะมีพระปฏิบัติอยู่ในบ้านทุกวัน ถ้าใคร **ภาวนาให้จิตสงบได้ รู้ธรรม เห็นธรรมได้** ภายในบ้าน **จะมีคุณค่าดียิ่งกว่านิมนต์พระไปสวดมนต์ตั้งหมื่น ๆ องค์** แนะนำให้เขาทำอย่างนี้ เพื่อแก้ปัญหาว่าไม่มีเวลาจะไปวัด จึงอยากจะให้ทุกท่านสร้างวัดขึ้นในห้องนอนตัวเอง ที่นี้บางคนคัดค้านว่าท่านไปสอนคนให้ทำอย่างนั้น เมื่อเขาได้รับความสบายในบ้านแล้ว เขาไม่มาทำบุญกับท่าน ท่านจะไม่อดหรือ อาตมาบอกว่าไม่มีทาง ยิ่งจะมากขึ้นกว่าเก่า

ถ. *วิธีเริ่มทำสมาธิ ทำอย่างไร และควรทำสมาธิเมื่อไร*

ต. หลังจากไหว้พระสวดมนต์เสร็จก็แผ่เมตตา การแผ่เมตตานั้นเราจะนึกว่า สัตว์ทั้งปวงซึ่งเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจเถอะ แค่นี้ก็เป็นการแผ่เมตตาแล้ว พอหลังจาก

นั้นก็นึกในใจว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ แล้วก็กำหนดรู้ลงที่จิต นึกในใจว่า พุทโธ ๆ ๆ เรื่อยไปอยู่ในจิตนั้นแหละ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด นึก พุทโธ ได้ตลอดเวลา ส่วน **เรื่องสวดมนต์นั้น เราจะสวดได้เพียงไรแค่ไหนไม่สำคัญ** แม้จะได้แต่เพียง นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ จบอยู่แค่นั้น ก็สวดอยู่แค่นั้นแหละ แล้วก็ **สวดด้วยความมั่นใจ เป็นอุบายสำหรับอบรมจิตใจ อุบายกระตุ้นความรู้สึกให้มีความตั้งมั่นลงในคุณความดี ที่นี้** พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือ คุณธรรม อย่าไปน้อยอกน้อยใจ ผู้ที่ท่องสวดมนต์ไม่ได้มากอย่าไปน้อยใจ ถ้าจำอะไรไม่ได้ก็จำพุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ เพียงคำเดียวเท่านั้นให้ได้ แม้แต่การพิจารณาธรรมะก็เหมือนกัน เช่น อย่างพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไล่มันครบหมดทุกอาการ ก็เพ่งดูกระดูกหัวแม่มืออันเดียวนี้ให้มันมองเห็นชัด จิตเป็นสมาธิขึ้นมาใช้ได้ อันเดียวนี้แหละมันจะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าจิตมันมองเห็นหัวแม่มือแค่นี้ มันก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้ามันว่าหัวแม่มือทำไมมันคด ๆ เคี้ยว ๆ เปลี่ยนแปลง อะไรได้ กระดิกได้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานแล้ว อย่าไปคิดอะไรให้มันยุ่งนัก **ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิได้นั้น คือ สมถะ รู้ว่าจิต สงบนิ่งเป็นสมาธิคือ วิปัสสนา** เอากันแค่นี้ ถ้าไปรู้มากกว่านี้แล้ว มันยุ่ง ที่นี้มันรู้จริงแล้วมันขยายตัวไปเอง อย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวายนัก

ถ. *ถ้ามีปัญหาในเรื่องการทำสมาธิ หลวงพ่อจะแนะนำวิธีแก้ปัญหาอย่างไร*

ต. **แต่ปัญหามีอยู่ว่า ถ้าเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธินี้ ถ้าปัญหาเกิดขึ้นจากสมาธิ คือหมายความว่า มันมีข้อสงสัยเกิดขึ้นภายในจิต อันนี้เราต้องพยายามตอบด้วยตนเอง ถ้าสงสัยว่าอันนี้คืออะไร ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก่อนที่จะภาวนาให้ท่านตั้งคำถามว่าอันนี้คืออะไร แล้วก็กำหนดจิตภาวนาเรื่อยไป จะภาวนาอะไรก็ได้ ในเมื่อจิตสงบนิ่งขึ้นมาแล้ว คำตอบมันจะปรากฏขึ้นมาเอง**

ถ. *ถ้ามีนิมิตเกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ขณะทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไร*

ต. เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะทำสมาธิ จะเป็นภาพนิมิตก็ตาม ความรู้ก็ตาม หรืออาจจะมีเสียงดังก็ตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้มันเกิดขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปเอะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเองแล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอะ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาส ไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ถ. *จำเป็นจะต้องนั่งขัดสมาธิเพชร เวลาทำสมาธิหรือไม่*

ต. อันนี้น่าจะทำความเข้าใจ การทำสมาธิ คำว่าสมาธิเป็นกิริยาของจิต การกำหนดจิต หรือการบริกรรมภาวนาในจิต หรือการเอาจิตไปพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ เป็นการทำสมาธิ แต่การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เราจะทำสมาธิในเวลาเดิน เวลานั่ง เวลานอน หรือเวลาไหน ๆ ก็ได้ทั้งนั้น ถ้าหากว่านั่งสมาธิแบบขัดสมาธิเพชร หรือแบบพระพุทธเจ้านั่งนี้ ถ้ามันลำบากเราจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ จะนอนทำก็ได้ ถ้าใครยิ่งนอนทำสมาธิชำนิชำนาญยิ่งดี ในเมื่อหลับลงไปแล้วจิตจะได้เป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิในเวลาหลับกายมันจะได้พักผ่อนสบาย เพราะองค์ประกอบของการเป็นสมาธินี้กายเบา จิตเบา ในเมื่อกายเบา จิตเบา กายก็ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้าใครนอนพักผ่อนด้วยสมาธิ บางทีเป็นโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างก็หายได้

ถ. *การที่จิตสามารถติดตามอารมณ์ต่าง ๆ ไปตลอดเวลา ถือว่าจิตเป็นสมาธิหรือไม่*

ต. จิตที่สามารถตามรู้อารมณ์ต่าง ๆ อันนี้ถือว่าจิตเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนา จิตที่จะติดตามรู้อารมณ์ได้ตลอดเวลา หมายถึงว่า เราคิดอะไรขึ้นมาจิตมันก็รู้ทัน ประสบเหตุการณ์อะไรขึ้นมาจิตมันก็รู้ทัน ใครด่ามาก็รู้ทัน ใครตำหนิมาก็รู้ทัน ใครยกย่องสรรเสริญมาก็รู้ทัน จิตสามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในสภาพปกติ ไม่ยินดียินร้ายต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ชื่อว่า จิตเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน ที่นี้ในเมื่อพูดถึงจิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน บางท่านอาจจะสงสัยว่า จิต

ในขั้นสมถกรรมฐานเป็นอย่างไร จิตในขั้นสมถกรรมฐานนั้น หมายถึงจิตที่ไปนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้ หมายถึงจิตที่อยู่ในฌาน มันรู้เฉพาะเรื่องของฌานเท่านั้น ความรู้อื่น ๆ ไม่มี หมายถึงจิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธิ ขั้นที่เรียกว่าจิตนิ่งสว่าง แล้วก็ไม่รู้สึกจนกระทั่งว่ามีตัวมีตน ตัวตนหายไปหมด อันนี้จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะย่อมไม่เกิดความรู้อันใด อันนี้ไม่ใช่การเริ่มต้น เป็นการที่จิตผ่านความเป็นสมาธิขั้นสมถะมาแล้ว จนมีสติสัมปชัญญะดี สามารถตามรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าใครได้อย่างนี้แล้วสบายมาก

ถ. *สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหารอย่างไร*

ต. สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหาร และต่อทุกคนที่ไม่ใช่นักบริหาร คือในเมื่อเราทำสมาธิให้มีจิตสงบมั่นคง จะทำให้เรามีสติ มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี และ สมาธิ ถ้าใครทำถูกต้อง เดิมเป็นคนขี้เกียจจะกลายเป็นคนขยัน ถ้าเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ จะต้องเป็นคนซื่อสัตย์ ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเป็นคนขี้เกียจหุงข้าวให้ผัวรับประทาน ในเมื่อทำสมาธิเป็นแล้ว จะมีความขยันหุงข้าวให้ผัวรับประทาน รู้จักหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีประโยชน์แก่นักบริหารและนักปกครอง อย่างเหลือที่จะพรรณนาที่เดียว ถ้าหากท่านผู้ใดสามารถรู้จักวิธีใช้อำนาจทางจิตได้ก็ยิ่งเป็นการดี

ถ. *ขณะที่นั่งทำสมาธิ บริกรรม พุทโธ ๆ อยู่ จนกระทั่งรู้สึกว่าจิตเริ่มจะนิ่ง จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น คือ พุทโธ หายไป ไม่รู้สึกตัว ตัวไม่โยกไปมา นั่งตรงอยู่เป็นระยะหนึ่ง*

ต. ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ไป จิตเริ่มจะสงบลงไป พอจิตเริ่มสงบลงไปแล้ว คำว่า พุทโธ มันจะค่อยเลือนลางหายไป ในที่สุดจิตจะไม่ว่า พุทโธ เลย แล้วจิตก็จะนิ่งรู้อยู่เฉย ๆ นี่บางทีบางท่านอาจจะเข้าใจผิดในตอนนี้ ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้ว ทีนี้จิตมันไม่ว่าพุทโธ แต่มันมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป ก็เข้าใจว่าเรานี้เผลอสติไม่นึก พุทโธ แล้วก็ไปกลับนึก พุทโธ มาใหม่ ก็เป็นการเริ่มต้นอยู่เรื่อย อันนี้สังเกตให้ดี ถ้าบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ จิตมันไม่ว่า พุทโธ มันไปอยู่เฉย ๆ นิ่งเฉย ๆ อยู่

ถึงแม้ว่าไม่สงบละเอียดก็ตาม ให้กำหนดรู้อยู่ ตัวนิ่งเฉย ๆ อย่าไปคิดว่า จิตมันเฉยหนอ อะไรหนอ ถ้าไปนึกอย่างนี้จิตจะถอนจากสมาธิ ให้ทำที่ว่ารู้อยู่ในที่ อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้จิตมันว่างอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ทรงตัวอยู่เท่านั้นเอง เมื่อมันถอนจากความรู้สึกว่างเฉย ๆ อย่างนั้นแล้ว เราจึงค่อยกำหนด พุทโธ ๆ ๆ ไปใหม่ ถ้าหากมันวางเฉยอยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้มันเฉยอยู่อย่างนั้น ทีนี้พอทำไปนาน ๆ เข้า จิตมันมีพลังขึ้นมา มันก็จะสว่างแจ่มใสขึ้นมาเอง

ถ. *เวลานั่งสมาธิจิตภาวนา จิตยังไม่ถึงอุปจาระ กำหนดให้เห็นรูปนาม เกิดดับ เป็นปัจจุบันธรรม ได้หรือไม่*

ต. ได้ แต่ว่าเป็นเพียงการปรับปรุงหรือปรุงแต่งปฏิปทาเท่านั้น การนึกว่านี่รูป นี่นาม โดยความตั้งใจ โดยเจตนา อันนี้เป็นขั้นปฏิบัติภาคปรุงแต่งปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติ แต่นักปฏิบัติจำเป็นจะต้องพิจารณารูปนาม ด้วยความตั้งใจที่จะคิดพิจารณา เพื่อเป็นแนวทางให้จิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตนั้นจึงจะพิจารณารูปนามไปเองโดยอัตโนมัติ

ถ. *การนั่งสมาธิแล้วสามารถรู้ล่วงหน้า และอดีตได้ใช่หรือไม่*

ต. การทำสมาธิแล้วสามารถที่จะรู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน ได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้เป็นไปทุกคน บางท่านก็ไม่รู้อะไรเลย ยกตัวอย่างเช่น อาตมานี้ไม่รู้อะไรเลย รู้แต่จิตของตัวเอง และสภาวะความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ในบางครั้งมีผู้ไปขอร้องให้นั่งทางใน ดูโน่น ดูนี่ อาตมาก็บอกกับเขาว่า คุณอย่ามาสอนให้พระโกหก คือสิ่งที่คนอื่นเขาไม่รู้ไม่เห็นด้วย พระพุทธเจ้าห้ามพูด แต่คำถามที่ว่า กะนั่งสมาธิแล้ว สามารถรู้ล่วงหน้า และอดีต ได้หรือไม่นั้น อันนี้สามารถที่จะรู้ได้ แต่ต้องถึงขั้นที่สามารถจะรู้ เช่น อย่างผู้ที่ทำสมาธิพิจารณาสภาวธรรมจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว สามารถรู้อดีตชาติของตัวเอง เช่นอย่างพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ก็รู้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติหนหลังได้ แล้วก็รู้ จุตูปปาตญาณ รู้การเกิดและจุติของสัตว์ทั้งหลาย รู้อาสวักขยญาณ รู้อุบายทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากอาสวะ อันนี้เป็นสิ่งที่

สามารถจะเป็นไปได้ แต่สำหรับการที่จะไปนั่งดูโน่น ดูนี่ เช่น นั่งดู ปู่ ย่า ตา ยาย หรืออะไร ต่ออะไรนั้น มันก็ออกจะเพ้อไปหน่อย ที่แน่ ๆ จริง ๆ เวลานี้ รัฐบาลกำลังค้นหาบ่อน้ำมัน ถ้าองค์ไหนเก่ง ๆ แล้ว จับไปนั่งส่องดูบ่อน้ำมันว่ามันอยู่ที่ตรงไหน รัฐบาลเจาะลงไปที่เดียว ไม่ต้องเปลืองเวลา ไม่ต้องเปลืองค่าใช้จ่าย ถ้าสามารถพิสูจน์ได้อย่างนั้น เก่งจริง แต่นี่ส่วนมากเก่งแต่เฉพาะตาคนธรรมดาไม่รู้ไม่เห็นด้วย อาตมาจึงไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้เท่าไรนัก

ถ. *การกำหนดรู้ที่ลมหายใจ หมายความว่าอย่างไร กำหนดอย่างไร*

ต. การกำหนดรู้ลงที่ลมหายใจ **หมายถึงการกำหนดลงตรงที่ลมสัมผัสที่ปลายจมูกที่ผ่านออก ผ่านเข้า** ทำให้ความรู้สึกตรงนี้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อน เมื่อกำหนดอยู่ที่ตรงนี้เมื่อจิตเริ่มมีอาการสงบลงไปนิดหน่อย จิตอาจจะวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก ก็ปล่อยให้จิตวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก อยู่อย่างนั้น ขอให้จิตกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ แม้ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ก็กำหนดรู้ที่ลมหายใจ แม้ว่าลมหายใจจะปรากฏคล้าย ๆ ว่า เป็นท่อนยาวหรือเป็นควันอะไรก็แล้วแต่มันจะแสดงขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตตัวผู้รู้ รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อย ๆ จนกระทั่งลมหายใจขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดลงแล้วก็ไม่ต้องทำความตกใจ เมื่อลมหายใจหายไปแล้ว จิตก็ไม่มีเครื่องรู้ จิตก็รู้อยู่ตรงที่จิตอย่างเดียว ก็กำหนดรู้ที่จิตนั้น จนกว่าจิตจะละเอียดลงไป ถึงแม้ว่าจิตจะไม่รู้ ไม่เห็น อะไรก็ตาม ขอให้มีความสงบ สว่าง ละเอียดลงไป จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ

ถ. *ทำจิตภาวนาเพียงสงบนิ่ง หากจะทำวิปัสสนาไปพร้อมด้วย จะทำอย่างไร*

ต. ทำจิตเพียงแค่สงบนิ่ง พอที่จะสามารถควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในสิ่งที่เราต้องการได้ เจริญวิปัสสนาในแนวทางแห่งความนึก โดยใช้สัญญาที่เราเรียนมา มาคิดพิจารณาเอาโดยความตั้งใจ เช่น เราอาจจะคิดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ถามปัญหาตัวเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างไร แล้วก็ตอบตัวเองไป ถามตัวเองไป ซึ่งสามารถที่จะควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวที่เราต้องการ

อันนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน แต่หากยังไม่ใช่ตัววิปัสสนา ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตรู้แจ้งเห็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เราพิจารณาว่า อันนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างจริงจัง จิตสงบนิ่งลงไปแล้ว ตัดสินขึ้นมาว่า นี้คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริง ๆ อันนั้นจึงจะเป็นวิปัสสนา

ถ. *ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตมักจะเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้จิตเป็นอย่างนั้น*

ต. อันนี้ต้องอาศัยทำบ่อย ๆ ภาวนาบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ จนชำนิชำนาญแล้วจิตจะอยู่เอง การทำสมาธิในขั้นเริ่มต้นนี้ เราก็ย่อมจะลงทุนลงแรงหนักหน่อย เหมือน ๆ กับการบุกเบิกงานใหม่ เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเพื่อจะไม่ให้จิตส่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราต้องพากเพียรพยายาม แต่อย่าไปเข้าใจว่าทำสมาธิแล้วทำให้เราหมดความคิด เราทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ปัจจุบันชั่วขณะหนึ่ง พอเราได้มองเห็นหน้าเห็นตาของจิตดั้งเดิมของเราว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อเราอบรมสมาธิให้มาก ๆ แล้ว ในเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จิตของเรานี้ มันยิ่งมีความคิดมาก ยิ่งกว่าความคิดวุ่นวายเดี๋ยวนี้ แต่ความคิดที่มีสติเป็นตัวกลางสำคัญนั้นย่อมไม่เป็นการหนักอกหนักใจ และก่อทุกข์ก่อยากให้แก่ใคร เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติที่มุ่งความสำเร็จกันอย่างจริงจัง โปรดอย่าได้ปล่อยหรือหลง ให้ใครสักคนหนึ่งมาใช้อำนาจบังคับจิตใจเรา เราภาวนา พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น เราไม่ได้ปรารถนาจะให้พระพุทธเจ้ามาเป็นใหญ่ในหัวใจของเรา เพื่อดลบันดาลจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ เราระลึกถึง พุทโธ ๆ ๆ เพียงระลึกคุณพระพุทธเจ้าว่า ท่านผู้นี้เป็นผู้รู้ ๆ เพื่อจะทำจิตใจของเราเป็นผู้รู้ตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และคำว่า พุทโธ เป็นแต่เพียงสื่อทำให้จิตเดินไปสู่ความสงบ เพื่อเป็นอุบายที่มันพรากจากความคิดที่มันวุ่นวายอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ในจุด ๆ เดียว คือ พุทโธ เสร็จแล้วจิตรวมอยู่ที่ พุทโธ จิตก็จะสงบ สงบแล้วคำว่า พุทโธ จะหายไป ยังเหลือแต่สภาวะจิตของผู้รู้ ผู้ตื่น

ผู้เบิกบาน ภายในจิตของผู้ภาวนา อันนี้คือจิตของผู้ภาวนาเป็นไปโดยสมรรถภาพและพลังของตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง เคยได้พบ ได้เห็น เช่น อย่างบางท่านไปเรียนกรรมฐาน เขาก็ให้อาจารย์กรรมฐานนั้นลงอักขระ มีการปลุกเสกสวดญัตติเข้าไปให้ พอไปภาวนาแล้ว เมื่อจิตเกิดมีสมาธิขึ้นมาบ้างในขนาดอุปจารสมาธิอ่อน ๆ ก็ถูกอาถรรพณ์วิชานั้นเข้าครอบ พอครอบแล้วสติไม่สามารถควบคุมจิตของตัวเองได้ กลายเป็นคนวิกลจริตไปก็มี การปฏิบัติสมาธิตามหลักของพระพุทธเจ้านี้ ในขณะใดที่เรายังไม่สามารถทำจิตให้บรรลุคุณธรรมขั้นสูง ถึงขนาด มรรค ผล นิพพาน เราภาวนาแล้วเราสามารถเอาพลังสมาธินี้ ไปใช้ประโยชน์ในทางการงานทางโลกที่เรารับผิดชอบอยู่ **เพราะการทำสมาธิทำให้ผู้ภาวนามีสติสัมปชัญญะ มีจิตเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด** เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ผู้ภาวนามีสมาธิดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ก็สามารถใช้พลังสมาธิของตัวเอง เป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่างดี **พลังของสมาธิ และสติปัญญาที่ท่านอบรมมาแล้วนั้น จะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนความรู้สึกของท่าน ให้เป็นผู้ไม่ประมาททั้งการงานทางโลก และทางธรรม** อันนี้จึงจะเป็นไปโดยถูกต้อง

ถ้าภาวนาแล้วจิตมีสมาธิ แล้วทำให้เบื่อหน่ายโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากอยู่กับครอบครัว อันนั้นเป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง และความคิดเห็นอันนั้นไม่ใช่มันเป็นไปด้วยอำนาจของจิตใจ แต่หากมีอำนาจสิ่งหนึ่งมาคอยบังคับจิตให้มีความรู้สึกเป็นไปเช่นนั้น โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเบื่อหน่าย โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเกลียด น่าชัง **โลกนี้เป็นโลกที่ทุกคนควรจะศึกษาให้รู้จักข้อเท็จจริงของความเป็นไปของโลก** ในเมื่อเราเป็นนักปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักข้อเท็จจริงของโลกว่ามันเป็นอย่างไร และไม่รู้สภาพความเป็นจริงของจิตใจของตัวเองว่าเป็นอย่างไร มันมีความติดอยู่ในโลกอย่างไร ผูกพันอยู่ในโลกอย่างไร เราก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหาภายในจิตของเราได้

ถ. *ขณะที่ฟังหลวงพ่อเทศน์ จิตจับอยู่ที่เสียง ก็รู้สึกว่าเป็นสมาธิดี แต่จิต*

มิได้จับอยู่ที่เนื้อความที่หลวงพ่อเทศน์ อย่างนี้ขอให้หลวงพ่ออธิบายด้วยว่า การทำสมาธิของผู้ถามได้ผลหรือไม่

๓. การทำสมาธิในขณะที่ฟังเทศน์ ถ้าจิตมีสมาธิแล้วไม่ได้ยึดคำบรรยายที่พูดไป เป็นแต่เพียงว่ารับรู้เฉย ๆ ไม่ได้สำคัญมั่นหมายเสียงที่ได้ยินนั้น ท่านว่าอะไรบ้าง หรือบางทีเสียงที่เรา ๆ ฟัง ๆ อยู่นั้นหายไป เราฟังไม่ได้ยิน อันนี้หมายถึงว่า จิตอยู่ในสมาธิ **เพียงแต่สักว่ากำหนดรู้** ที่นี้ลักษณะอย่างนี้ ถ้าหากว่าเรากำหนดจิตอยู่ในสมาธิ กำหนดดูจิตของเรานี้ ถ้าหากว่าจิตมันเกิดความคิดอะไรขึ้นมาแล้ว มันสักแต่ว่าเป็นความคิด แต่มันไม่ยึดว่าเป็นความคิดนั้น ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับฟังเสียง แล้วจิตไม่ได้ยึดกับเสียงที่ได้ยิน อันนี้ **เป็นลักษณะของการปล่อยวางอย่างหนึ่ง** แต่ว่าถ้าพูดถึงความเข้าใจแล้ว ใช่ว่าจิตมันไม่เข้าใจ มันเข้าใจซึ่ง ๆ อยู่ในท่าที่ของมัน แต่มันไม่ได้เข้าใจในลักษณะที่ว่า สามารถจำได้ อธิบายได้ แม้ว่าจิตมันเกิดความรู้อะไรขึ้นมาภายในก็ตาม มันเกิดขึ้นมาแล้ว สักแต่ว่าเป็นความคิดแล้วมันไม่ยึด มันก็มีแต่ความวางเฉยอย่างเดียว ความวางเฉยอันนี้ ไม่ใช่ว่าเฉยไม่รู้ไม่ชี้ แต่มันมีลักษณะรู้ซึ่ง ๆ อยู่ในตัว อันนี้ต้องสังเกตดูให้ดี

บางทีเราอาจจะเคยทำสมาธิบริกรรมภาวนามา จิตมันสงบสว่าง มีวิตก วิจาร มีปีติ สุข เอกัคคตา ตามหลักขององค์ฌาน แต่ในเมื่อทำไป ทำไปแล้ว คือในขั้นต้นนี้ พอนึกถึงอารมณ์ เรียกว่า วิตก จิตเคล้ากับอารมณ์เรียกว่า วิจาร แล้วมันเกิดปีติ เราก็รู้ เกิดสุข เราก็รู้ ที่มันเกิดความเป็นหนึ่งคือ ความสงบ เราก็รู้ รู้ไปเป็นขั้นตอน แต่เมื่อทำหนัก ๆ เข้าแล้ว กำหนดจิตพับลงไปนึก พุทโธ ๆ ๆ จิตมันสงบพรวดลงไปเลย ไม่สามารถจะกำหนดวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ได้ถนัด อันนี้เป็นความคล่องแคล่วของจิต เป็นความชำนาญของจิต เพราะมันเป็นแล้ว มันก็วิ่งเร็ว ในเมื่อมันยังไม่เป็นมันก็รู้ไปตามขั้นตอน อันนี้บางท่านอาจจะคิดว่า ภาวนาเมื่อก่อนนี้จิตทำไมมันสงบนิ่ง สว่าง เยือกเย็นดีนักหนา แต่เดี๋ยวนี้ทำไมมันไม่สงบ พอกำหนดจิตลงไปแล้ว มันมีแต่ความรู้เกิดขึ้น มีแต่ความคิด บางท่านก็เข้าใจผิดว่า จิต

ของตัวเอง พุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงแล้วมันเกิดปัญญา ที่นี้ข้อสังเกตมันมีอยู่อย่างนี้ แต่ก่อนจิตเคยมีความยินดี มีความยินร้าย ทำให้เกิดความดีใจ ความเสียใจ แต่เมื่อจิตผ่านสมาธิมาแล้ว มันมีความคิดอย่างนั้นเหมือนกัน แต่ความคิดอันนั้นมันไม่สามารถที่จะดึงเอาจิตของเราไปให้มีอาการเป็นอย่างนั้นได้ จริงอยู่ในสภาพปกติสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ที่นี่ตามรู้ไป ๆ ๆ เพราะจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก มันอาจจะเกิดความสงบละเอียดลงไปแล้ว ความรู้สามารถที่จะพรั่งพรูออกมา เราสังเกตดูว่า ความรู้ในขั้นนี้ มันไม่เกิดความยินดี มันไม่เกิดความยินร้าย ไม่มีดีใจ ไม่มีเสียใจ มีแต่ความปกติของจิต จิตอยู่อย่างสบาย มีความสุข มีความแช่มชื่น ในความรู้นั้น อันนี้ปัญญามันเกิด

ถ. *การทำสมาธิมานานปี หากยังไม่เห็นนิมิตต่าง ๆ อย่างผู้อื่นนั้น เป็นเพราะยังทำสมาธิไม่ถูกต้องวิธี ใช่ไหม*

ต. เรื่องของนิมิต มักจะเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่มีกำลังใจอ่อน มีอารมณ์ไหวง่าย ก็ยิ่งคนใจอ่อนอยากเห็นนิมิตง่าย ๆ ก็ พอนั่งบริกรรมลง พอจิตสงบเคลิ้ม ๆ ไปแล้ว ส่งกระแสจิตออกข้างนอกแล้ว จะเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ แต่ขอบอกว่าการเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้นไม่เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะทำให้จิตของเรามันหลง การภาวนานั้นจะมีนิมิตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม อย่าไปใฝ่ผันในนิมิตนั้น ๆ ความมุ่งหมายของการภาวนานี้ ให้จิตสงบลงไปเพื่อจะให้รู้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันเป็นอย่างไร ที่แรกเห็นความพุ้งซ่านของจิตก่อน เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เห็นลักษณะจิตที่สงบว่าง ๆ ไม่มีอะไร เราอาจจะได้รู้ความเป็นจริงของจิตดั้งเดิม ในลักษณะที่ว่า จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือ จิตดั้งเดิมของเรา ที่นี้ในเมื่อจิตมันอยู่ว่าง ๆ เป็นธรรมชาติประภัสสรนั้น มีความรู้สึกสบายไหม มีความรู้สึกทุกข์ไหม ให้มันรู้มันเห็นอันนี้ เมื่อจิตมันออกเป็นสภาวะอย่างนั้น มันรับรู้อารมณ์แล้ว มันยึดไหม มีความทุกข์ไหม พุ้งซ่านไหม เดือดร้อนไหม ให้รู้ให้เห็นที่ตรงนี้ เรื่องนิมิตต่าง ๆ นั้น จะเห็นหรือไม่เห็น ไม่สำคัญ แต่ถ้าใครจะเห็นได้ก็ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่ต้องเสียใจ อย่าไปปรารถนาจะเห็นนิมิตเป็นภาพอะไรต่ออะไรอย่างนั้น มัน

เป็นเพียงทางผ่านของจิตเท่านั้น จะรู้จะเห็นก็ตาม ขอให้มีจิตสงบ รู้สภาพความเป็นจริงของจิต และอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต มีสติรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตพอแล้ว ปัญหาของผู้ถามนี้ โดยปกติแล้วปฏิบัติวันละ ๒๐–๓๐ นาที อันนี้ขอเสนอว่ายังน้อยไป ขอให้ตั้งปณิธานไว้ว่า วันหนึ่งจะนั่งสมาธิได้วันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ถ้าได้อย่างนั้นเป็นดีที่สุด และจิตจะสงบรู้ธรรม เห็นธรรมง่าย

ถ. *การบริกรรมภาวนาโดยทั่ว ๆ ไป หากจะเปลี่ยนไปจาก พุทโธ แล้วมายุบหนอ พองหนอ จะได้หรือไม่*

ต. พูดถึงคำภาวนาทั่วๆ ไป ไม่ว่าคำไหนได้ทั้งนั้น เป็นแต่เพียงเครื่องล่อให้จิตเข้าไปยึดอยู่ในคำ ๆ นั้น ดังที่ได้อธิบายให้ฟังแล้วในตอนเทศน์ จะเป็นคำพูดคำไหนก็ได้ ที่นี้เราจะมา พุทโธ แล้วจะมาเปลี่ยนเป็น ยุบหนอ พองหนอ แล้วแต่จังหวะ หรือเราอาจจะหาคำอื่นที่เราคิดว่าดีกว่านี้มาว่าก็ได้ ขอให้เป็นคำบริกรรมภาวนาก็แล้วกัน ไม่เป็นการผิด หรือท่านจะตำหนิว่าเปลี่ยนบ่อย ๆ นัก ทำให้จิตมันเปลี่ยนความรู้สึกอยู่เรื่อย จิตมันจะไม่สงบ ถ้าท่านสงสัยอย่างนั้นก็เอามันสักอย่างเดียว จะเป็นคำไหนก็ได้ ทำอย่างจริงจัง โดยปราศจากความสงสัย นึกว่า คำบริกรรมนี้จะทำให้จิตสงบ แล้วก็ว่ากันไป จะเอาพุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียวก็ได้ ยุบหนอ พองหนอ ก็ได้ทั้งนั้น

ถ. *นั่งสมาธิแล้วชา*

ต. อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดาของกาย ที่นั่งนาน ๆ ย่อมเกิดความเมื่อยชาขึ้นมา ถ้ารู้สึกเจ็บปวด หรือชาขึ้นมาแล้ว เราหยุด เปลี่ยนอิริยาบถ สมาธิเป็นกิริยาของจิต เรากำหนดจิตอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการบริหารร่างกาย ตามหลักสุขภาพพลานามัย ซึ่งผู้ที่เรียนมาทางฝ่ายหมอ ย่อมจะเข้าใจอยู่แล้ว ที่นี้เราจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ จิตสมาธิเป็นกิริยาของจิตอย่างเดียว การยืน เดิน นั่ง นอน เราแสดงท่าประกอบเท่านั้น นั่งขัดสมาธิก็เรียกว่า นั่งสมาธิ เดินจงกรมเรียกว่า เดินสมาธิ ยืนกำหนดจิตเรียกว่า ยืนทำสมาธิ นอนกำหนดจิต

เรียกว่า นอนทำสมาธิ ถ้าพยายามทำสมาธิในท่านอนมาก ๆ ได้ ยิ่งเป็นการดี ถ้าท่านผู้ใดกำหนดจิต ทำสมาธิในเวลานอนได้ ถ้านอนลงไปแล้วกำหนดจิตพิจารณาอารมณ์อะไรก็ได้ ที่เราจะยกมาเป็นเครื่องพิจารณา ๆ ไปจนกระทั่งนอนหลับ พอหลับแล้วสมาธิจะเกิดขึ้น ในขณะที่นอนหลับ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ กายเราก็จะเบา จิตเราก็จะเบา เป็นการพักผ่อนอย่างที่มีประโยชน์ที่สุด แต่ความรู้สึกนั้นอาจจะนึกว่า คืนนี้เรานอนไม่หลับทั้งคืน สมาธิคือการนอนหลับ อาการที่จิตก้าวลงสู่สมาธิในขั้นแรกคือ การนอนหลับ พอนอนหลับสนิทแล้ว สติมันตื่นขึ้นภายใน กลายเป็นสมาธิ การทำสมาธิในเวลานอนนี้รู้สึกว่าจะง่ายกว่าในขณะที่นั่ง พยายามทำให้บ่อย ๆ ภาวนาพุทโธๆๆ หรือพิจารณาอะไรก็ตาม มันช่วยให้เรานอนหลับเร็วขึ้น ในเมื่อหลับเร็ว ๆ ขึ้น เราก็ทำกันอยู่บ่อย ๆ จนกระทั่งจิตมันชำนิชำนาญแล้ว ภายหลังการหลับ มันจะกลายเป็นสมาธิขึ้นมาเอง อยู่ที่การพยายามอย่างเดียว

วิธีการทำสมาธิ ดังที่อาตมาได้เสนอแนะไปนี้ ได้ทดสอบมาแล้ว สำหรับท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายนี้ ที่ท่านตั้งใจทำจริง ในที่นี้ ในโรงพยาบาลนี้ก็มีบางท่านไปเล่าให้ฟังกัน ท่านภาวนา พุทโธ ๆ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอรหัง ก็ไม่ได้ผล ภายหลังท่านมาเปลี่ยนเป็นว่า วิตกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาแล้ว เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา แม้เรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับธรรมะก็ตาม ท่านสามารถทำจิตให้สงบ มีปีติ มีความสุขขึ้นมาได้

แล้วภายหลังก็ไปถามพระ ไปถามพระว่าภาวนา พุทโธ ท่านก็บอกว่าทำอย่างนั้นไม่ถูก ทำอย่างของอาตมานี้ ถึงจะถูก ไปถาม ยุบหนอ พองหนอ ก็ว่า โอ้ย! อันนั้นมันทางโค้ง ไม่ตรง ของอาตมานี้สำเร็จ ไปถามที่สัมมาอรหัง ก็ไปแนะนำให้ไปสร้างดวงแก้ว ดวงแหวน ผมก็ทำไม่ได้ แล้วมันมีข้อสงสัยขึ้นมาว่า ทำไมพระจึงรู้ไม่เหมือนกัน ท่านผู้นั้นไปถามว่า ทำไมพระจึงรู้ไม่เหมือนกัน ในเมื่อทำสมาธิเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาแล้ว พระรู้แตกต่างกันก็แสดงว่าธรรมะไม่จริง สมาธิก็ไม่จริง คนปฏิบัติจึงรู้ต่างกัน เห็นต่างกัน

หลวงพ่อก็เลยไม่รู้ว่าอย่างไร ก็เลยตอบท่านผู้นั้นไปว่า พระที่ท่านไปถามนั้น ภาวนาไม่เป็น เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้ท่านไม่ต้องไปเชื่อใครแล้ว สมาธิของท่านที่เล่าให้ฟังนี้ เป็นสมาธิที่วิเศษที่สุด นักสังคม นักธุรกิจ นักการงาน นักวิชาการทั้งหลายทั้งปวง ถ้าปฏิบัติได้อย่างท่านนี้ วิเศษที่สุดเลย สมาธิอันนี้จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การสร้างให้โลกเจริญ พวกที่นั่งหลับตาไม่เอาไหน มองมาแต่ข้างนอกมีอุปสรรคขัดขวาง นั่นแหละสมาธิแบบนั้นจะทำให้โลกเสื่อม อย่าเอาเป็นตัวอย่างเลย เพราะฉะนั้น เอาเรื่องปัจจุบันนี้เรารับผิดชอบอยู่นี้ วิชาที่เรียนมาอะไรก็ได้ วิชาพยาบาล วิชาแพทย์ ใครเคยผ่าตัด วิจัยร่างกาย ซากศพต่างๆ อะไรนี้ เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา พิจารณาเรื่องของกาย ก็เรียกว่า กายคตานุสสติ พระสงฆ์ท่านว่า หทยัง = หัวใจ ปัพพาสัง = ปอด ท่านไม่ได้รู้เห็นอย่างพวกท่านหรอก พวกท่านเป็นคุณหมอนี้ เอาหัวใจ เอาปอด เอาตับไตไส้พุงมาผ่า มาวิจัย จนกระทั่งไส้เส้นเล็กเส้นน้อยมันอยู่อย่างไร ท่านรู้ละเอียดกว่าพระ แม้หลับตาลงไปเดี๋ยวนี้ก็มองเห็นแล้ว สิ่งใดที่มองเห็นให้เพ่งจิตมองดู พิจารณาในสิ่งนั้นให้ละเอียดลงไปจนกระทั่งจิตมันคล่องต่อการพิจารณา แล้วมันจะได้ผลขึ้นมาเอง

เรื่องธรรมะที่ท่านเขียนในพระอภิธรรมว่า จิต ๘๙ ดวง ๑๒๑ ดวง โลภะมูล ๘ โทสะมูล ๒ โมหะมูล ๒ อะไรนี้ อย่าไปไล่ อย่าไปนับมัน เอาแต่เพียงว่าอารมณ์ รูป ที่มันผ่านเข้ามาทางตานี้ เราจะไม่ให้รูปมันบดขยี้หัวใจเราได้อย่างไร เสียงที่มาในหูนี้ เราจะป้องกันอย่างไร จะไม่ให้มันเป็นโจรขโมยความปกติของใจเราได้ เอากันที่ตรงนี้ แม้ว่าเราจะไม่รู้ว่ามันมีชื่ออะไรก็ช่าง แก้ไขปัญหาหัวใจให้มีความสุข ความสบาย ทำงานได้สะดวกคล่องแคล่วนี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ความรู้ที่จะไปนับว่า อันนั้นมีเท่านั้น อันนี้มีเท่านี้ เออ! ถ้าอยากขึ้นเทศน์กินเครื่องกัณฑ์อย่างอาตมานี้ ควรที่จะไปท่องหน่อย อย่างพวกท่านนี้อย่าไปสนใจเลย เอากันแต่เพียงว่า ให้มันรู้เท่าทันเหตุการณ์ ทั้งภายนอกและภายใน ใช้ได้แล้ว

ถ. *ที่ทำสมาธิแล้ว ต้องทำงานในโลกได้ แต่ขณะกำลังศึกษาอยู่นั้น ถ้ามีโอกาสได้วิเวก โดยละการงานชั่วคราว ที่ทำให้ศึกษาได้ผลเร็วขึ้นกว่าการศึกษาในการงาน ในข้อนี้จริงหรือไม่*

ต. อันนี้ อาตมาจะขอเล่าเรื่องในสมัยที่เป็นนักเรียน ทำสมาธิในขณะที่เป็นนักเรียน พอเลิกจากโรงเรียนแล้ว เวลาทำสมาธิไหว้พระสวดมนต์เสร็จ ไม่ได้บริกรรมภาวนาอย่างที่ว่า เอาบทที่เราเรียนผ่านมาในวันนั้น มาคิดมาพิจารณา ที่นี้ถ้าสิ่งใดเราคิดไม่ออก เราก็จดบันทึกเอาไว้ แล้วก็คิดอันใหม่ต่อไป อาตมาเคยปฏิบัติแบบนี้ในขณะที่ศึกษาอยู่ แล้วก็บางครั้งก็สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เหมือนกัน เป็นสมาธิได้จนขณะที่ว่า ก่อนหน้าวันจะสอบเกิดนิมิตขึ้นมาได้รู้ได้เห็นข้อสอบขึ้น ตอนสอบเปรียญประโยค ๓ นี้ ได้ข้อสอบตั้ง ๒ วิชา คือ วิชาแปล และวิชาสัมพันธ์ เพราะอาศัยการทำสมาธิ ที่นี้การทำสมาธิในขณะที่ศึกษาอยู่นี้ เราก็เอาหลักวิชาการของเรานี่แหละ มาเป็นหลักกรรมฐาน เช่น อย่างสมมติว่าเราจะเรียนวิชาอะไรในวันนี้ พอเลิกจากโรงเรียนมาแล้ว เวลาเราหาที่สงบ เวลาค่ำคืนมา หลังจากอ่านหนังสือดูหนังสือแล้ว หรือเราจะเอาเรื่องที่เราอ่านหนังสือ ดูหนังสือในวันนั้น มากำหนดพิจารณาตามที่เราได้อ่านได้เรียนมา เอาหลักวิชาการของเราที่ได้เรียนมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานเหมือนกัน ได้ผลดี ถ้าหากถือโอกาสเวลาว่าง ๆ จากการเรียน เช่น โรงเรียนปิดเทอม จะถือโอกาสไปบวช หรือว่าไม่บวชก็ตาม ไปหาที่สงบวิเวกที่มีครูบาอาจารย์แนะนำ จะไปบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ชั่วระยะหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดผลดีขึ้น

ถ. *ฝึกสมาธิอยู่ ๒ ปี นิสัยก็เปลี่ยน คือ ชอบอยู่ตามลำพัง อ่านหนังสือธรรมะ อาการอย่างนี้ คือ กำลังจะเป็นบ้า ใช่ไหม*

ต. การทำสมาธิในขั้นต้น ๆ ในเมื่อจิตรู้สึกจะสงบลงไปบ้าง จิตมันติดความสงบ มันชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เป็นเรื่องของธรรมดา อันนี้ไม่ใช่กำลังจะบ้าหรอก เป็นธรรมชาติของจิตสงบ มันเป็นอย่างนั้น ที่นี้ในตอนต้นๆ

นี้ มันสงบแล้ว มันจะจ้องเข้ามาในตัวนี้ มันไม่ออกไปข้างนอก ตอนนี้มันยังไม่มีปัญญาแตกฉาน ต่อเมื่อมันมีปัญญาแตกฉาน รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วมันจะออกไปมองอยู่ข้างนอก เรื่องของข้างนอกนี้ จิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐานนี้ จะรู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องที่จะทำให้วุ่นวาย มันเป็นเรื่องที่น่าศึกษาให้รู้ข้อเท็จจริง เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะ เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำให้จิตรู้ซึ้งเห็นจริงลงไปว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง อนิจจัง อนัตตา ทั้งนั้น ในขั้นนี้ก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนี้ก่อน

ถ. *จิต สติ และสัมปชัญญะ คืออะไร*

ต. จิต คือ ตัวรู้สึก รู้นึก รู้คิด ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว สติ คือ ธรรมชาติที่ระลึก และความตั้งใจ ในเมื่อตั้งใจแล้ว มีความรู้พร้อม ความรู้พร้อมเป็นลักษณะของ **สัมปชัญญะ** สติกับสัมปชัญญะบวกกันเข้า เกิดมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายไปเป็นปัญญา เมื่อเกิดไปเป็นปัญญาแล้ว ก็เกิดเป็นภูมิความรู้ขึ้นมา ที่มีปัญญาภูมิความรู้นี้เป็นเหตุให้เกิดวิชา ถ้าเกิดวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ข้อเท็จจริง ในความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เรียกว่า วิชา อย่างในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ในเมื่อจิตหยั่งรู้ถึงธรรมแล้ว จักขุง อุทปาทิ จักษุบังเกิดขึ้น ในเมื่อจักษุบังเกิดขึ้น ญาณัง อุทปาทิ ญาณหยั่งรู้ก็เกิดขึ้น ในเมื่อญาณหยั่งรู้เกิดขึ้น ปัญญา อุทปาทิ ปัญญาก็เกิดขึ้น ที่นี้ปัญญาความรู้มันไม่มีขอบเขต มันรู้มาก ๆ ที่นี้ความรู้ทัน ความรู้แจ้งเห็นจริงในความรู้นั้น ตามข้อเท็จจริงเรียกว่า วิชา ในเมื่อวิชาบังเกิดขึ้น อาโลโก อุทปาทิ จิตเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความเบิกบานอย่างเต็มที่ แล้วก็เข้าไปสู่ความสงบ อาโลโก อุทปาทิ ความสว่างไสวบังเกิดขึ้น อันนี้ตามหลักของธรรมจักกัปปวัตตนสูตร

ถ. *จิตตกใจกลัว และตกใจง่าย ดิฉันเพิ่งจะปฏิบัติ มักคิดว่า เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมดา เป็นสิ่งลึกลับ*

ต. อันนี้ การปฏิบัติบางอย่าง ถ้าหากเราไปศึกษาตามแบบชนิดที่เรียกว่า ไปขอพลัง หรือไปเชิญอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้มาช่วยจิตให้มันเป็นไปได้

เร็วในทำนองนั้น อันนี้มันมักจะวิตกกังวลว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เข้ามาสิงมาสู่ภายในจิตภายในใจ แล้วก็ทำให้จิตใจนี้ เกิดมีความหวาดกลัว อันนี้เคยเจออยู่บ่อย ๆ เพราะฉะนั้น ผู้ที่สนใจจะทำสมาธิที่ให้เกิดประโยชน์กันจริง ๆ นี้ ถ้าจะพยายามเลือกเฟ้นหาครูบาอาจารย์ ที่สอนในทางที่ถูกต้องบ้างก็จะดี เช่น อย่างบางครั้งไปหลงเชื่อให้เขาไปลงกระหม่อม แล้วก็ไปยกครูอะไรขึ้นมาภาวนา แล้วก็เสียสติ มีการเข้าเจ้าทรงผีไปในทำนองนั้น มันไม่ถูกทาง อันตรายของนักปฏิบัติมีมากเหลือเกิน ผู้ที่ทำไปนั้นไม่ทราบว่าท่านมุ่งผลประโยชน์อันใด ไม่ขอวิจารณ์ แต่ว่าการที่ไปเรียนสมาธิแบบเหมือนกับเรียนไสยศาสตร์กัน เป็นการไม่ถูกต้อง อาจารย์ของอาตมานี้เคยสอนคน แต่ท่านสอนแต่พราหมณ์ และพราหมณ์นี้ก็สอนแต่โยมผู้ชาย โยมผู้หญิงไม่สอน เรียกว่า สอนธรรมะพระไตรใครภาวนาเป็นแล้วมีสมรรถภาพในการขับไล่ผี คนที่ถือผีถือสางนี้เอาไปทำน้ำมนต์ขับไล่แล้วเลิกถือผีถือสางหมด แต่ว่าภาวนาแล้วปีติขึ้นแรง พอภาวนาสอนแรก ๆ นี่นึก พุทโธ ๆ ๆ ในใจ พอเกิดปีติขึ้นมาแล้ว จะมีเสียงพุทโธ ๆ ๆ ดังก้องออกมา พอดังออกมาแล้วยังเหลือแต่ โธ ๆ ๆ ๆ คำเดียว พอเงียบ โธ ลงไปแล้วไม่สวดปาฏิโมกข์ ก็ต้องสวดมนต์ ไม่สวดมนต์ ก็ต้องแสดงธรรม แต่อันนี้ไม่ปรากฏว่า ผู้ภาวนาแล้วเกิดเสียสติ เอาไปใช้ประโยชน์ในทางช่วยคนที่เขาถูกผีรบกวนอะไรได้

ถ. *การหลับตาเพ่งระยะหนึ่ง จิตเห็นดวงไฟสีแดงปรากฏชัด จึงเพ่งดูต่อไป แต่แล้วนาน ๆ เข้า ดวงไฟสีแดงนี้ค่อย ๆ หายไป เมื่อหายไปแล้วเพ่งอีก ก็ไม่เห็นดวงไฟที่กล่าวนี้อีกเลย อยากทราบว่า ที่เห็นดวงไฟสีแดงนี้คืออะไร*

ต. การหลับตาเพ่ง ในเมื่อหลับตาเพ่งลงไปแล้ว มองเห็นดวงไฟๆ นี้มันเกิด ความรู้สึกเห็นในชั่วขณะหนึ่ง เช่น เราอาจจะมองดูแสงสว่าง หรือดวงสว่างอันใดอันหนึ่ง ในเมื่อเรามองดูแล้ว เราหลับตาลงไปชั่วขณะนั้น เราอาจจะมองเห็นดวงอันนั้นอยู่ เช่น อย่างดวงไฟ เป็นต้น ที่นี้ภายหลังในเมื่อเราเพ่งดูอีกมันก็หายไป อันนี้การเพ่งเห็นดวงไฟดังที่ว่านี้ ถ้าจะว่าเป็นดวงนิมิตมันก็ยังไม่ใช่ เพียงแต่ว่าเรามองดูอะไรนานๆ สักหน่อยหนึ่ง เช่น ดูดวงไฟ

นั้น ที่สว่างอยู่นั้น พอดูสักนาทีหรือครึ่งนาที พอหลับตาพักลงไปเท่านั้น มันจะมองเห็นเป็นดวงสว่างสุกอยู่ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ถ้าจะว่าเป็นสมาธิก็เป็น ขณิกสมาธิ ที่นี้ความสว่างตามความหมายแห่งองค์ประกอบของสมาธินั้น ในตอนแรก ๆ มันก็อาจจะสว่างขึ้นมาเป็นดวงเหมือนดวงไฟ สำหรับดวงสว่างซึ่งมันผ่านเข้ามาเป็นวับ ๆ แวบ ๆ ชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการภาวนาที่จะต้องเป็นเช่นนั้น ที่นี้ในเมื่อจิตมันสงบนิ่งลงไปเป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่อุปจารสมาธิ หรือเรียกว่าสมาธิมันเดินตามองค์ของฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา นั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว **ที่สำคัญที่สุดซึ่งเป็นเครื่องหมายว่าจิตสงบคือ แสงสว่าง** ๆ ภายในจิต อันนี้เป็นส่วนประกอบ ความสว่างอันนี้ผิดแผกจากดวงที่เรามองเห็น ที่นี้ถ้าหากว่าจิตเริ่มสงบในตอนแรก ๆ นั้น พอสงบลงไปพอรู้ ๆ สึกสงบเท่านั้นแหละ แล้วกระแสจิตของเราส่งกระแสออกไปไกล ๆ โน้น เราอาจจะมองเห็นแสงเป็นจุดในตอนนั้น จิตของเราสงบแล้วมันพุ่งไปข้างหน้า แล้วไปเกิดสว่างอยู่ข้างหน้า นี่เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่า จิตของเราเริ่มสงบเหมือนกัน ที่นี้ถ้าหากจิตสงบ ๆ ละเอียดยิ่งขึ้นไป ๆ แล้วแสงสว่างที่เรามองเห็นอยู่ไกลนั้น มันจะหดเข้ามา ๆ จนกระทั่งถึงตัวเรา ในเมื่อมาถึงตัวเราแล้ว จิตสงบละเอียดวูบลงไป เกิดสว่างโพลงขึ้นมา จิตเริ่มมีสมาธิ ถ้าหากสมาธินั้น ยังรู้สึกว่ามีตัวปรากฏอยู่เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าปรากฏว่าตัวหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่ อันนั้นเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ สมาธิขั้นอัปปนาในขั้นต้นนี้ มันเป็นแต่เพียง ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ ปฐมสมาธิ เป็น อุคคหนิมิต ที่นี้ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดเข้าออกสมาธิ ให้ชำนิชำนาญตามองค์ฌานนั้น จึงจะนำสมาธินั้นไปใช้ประโยชน์ได้ ในการพิจารณาวิปัสสนาในขั้นต่อไป ได้อย่างชำนิชำนาญ อันนี้ขอให้ท่านพึงสังเกตเรื่อย ๆ ไป

ฉ. *การปฏิบัติทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ผลปรากฏว่าลมหายใจไม่ปรากฏเลย ผลปรากฏภายในทั้งรู้ทั้งเห็น สว่างแจ่มใสเบิกบานมาก เห็นภายในเป็นสายขาวบริสุทธิ์เท่าเส้นด้ายหลอด ปรากฏชัดแจ้ง เจตสิกไม่เคยปรุงจิตได้เลยแม้แต่ขณะหนึ่ง ปรากฏนานเช่นนี้ นานได้ถึง ๗ วัน*

๓. โดยธรรมชาติของการปฏิบัตินี้ เราจะกำหนดรู้ลงไปได้ว่า ๑. จิตคือตัวรู้ ๒. เครื่องรู้ของจิต หมายถึงอารมณ์ของจิตมีลมหายใจ เป็นต้น เมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก เช่นอย่างในปัญหานี้ จิตกำหนดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ และสติเอาลมหายใจเป็นเครื่องระลึก ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จิตตามลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งลมหายใจรู้สึกละเอียดลงไป เมื่อลมหายใจละเอียดลงไปแล้ว ปรากฏว่าลมหายใจก็หายไป ร่างกายที่มีอยู่ก็หายไป แล้วปรากฏว่ามีจิตสงบนิ่งใสสะอาด บริสุทธิ์ ในที่นี้ใช้คำว่า ขาวใส บริสุทธิ์ แล้วยังแถมว่ามีเป็นเส้นเหมือนด้ายหลอด ที่เส้นด้ายหลอดนี้ มันก็ตรงกับว่ากระแสจิตส่งออกไปไกล ก็มองเห็นแสงพุ่งไปไกล ตอนนี้จิตส่งกระแสอยู่ในภายนอก ที่ความรู้สึกมันหดรวมเข้ามาอยู่ภายใน คือ จิตอยู่ในจิต สายที่มันพุ่งไปเป็นเส้นด้ายไกล ๆ นั้น ก็หายไป ก็เหลือแต่จิตนิ่งสว่าง ขาวบริสุทธิ์เป็นหนึ่ง ซึ่งในขณะนั้นจิตอยู่ใน อัปปนาสมาธิ ถ้าหากเป็นอัปปนาสมาธิในขั้นต้น จิตจะนิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เฉย ๆ ความรู้มีแต่เพียงว่าจิตสงบนิ่งมีความสว่างเท่านั้น อันนี้เป็นสมถะ หรือเป็นอัปปนาสมาธิ เกิดขึ้นในขั้นสมถภาวนา

แต่ถ้าหากว่าจิตได้ผ่านการพิจารณา หรือมีความสำคัญมั่นหมาย ได้พิจารณาอารมณ์ในแง่ต่าง ๆ มาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปในลักษณะแห่งอัปปนาสมาธิ แม้ว่าตัวคือร่างกายจะหายขาดไปตาม แต่จิตก็มีสิ่งที่รู้อยู่

บางครั้งปรากฏการณ์อาจจะเป็นในทำนองนี้ พอจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะแสดงอาการลอยออกจากร่าง แล้วมาลอยอยู่เหนือร่าง ส่งกระแสลงไปดูร่างที่ตนอาศัยอยู่ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มองเห็นอาจจะขึ้นอืดเน่าเปื่อยผุพัง ยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วสลายตัวไปไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่ผืนแผ่นดินที่อาศัยอยู่ก็ไม่ปรากฏในความรู้สึก มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ และในบางครั้ง ในเมื่อสิ่งที่มองเห็นคือ ร่างกายที่ปรากฏนั้นหายไป แม้แต่จิตอยู่ในลักษณะที่สงบนิ่งเป็นปกติอยู่ ก็ยังจะมีปรากฏการณ์ปรากฏขึ้นให้รู้ คล้าย ๆ กับว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันผ่านเข้ามาวนรอบในจิต แต่จิตก็นิ่งเด่นเฉยอยู่ อันนี้ไปตรงกับคำถามที่ว่า จิตขาวใสบริสุทธิ์ปรากฏแจ้งชัด

เจตสิกไม่ปรุงจิต ในขณะที่จิตนิ่ง เจตสิกไม่ปรุงจิตตามคำถามของท่านผู้นี้ หมายถึงว่า จุดนี้มันเกิดมีศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **อริยมรรค** มัคคสมังคี ประชุมลงเป็นหนึ่ง ยังปรากฏการณ์ก็คือ จิตดวงสงบนิ่งสว่าง บริสุทธิ์สะอาด ไม่หวั่นไหวในสิ่งที่ผ่านเข้ามา อาจจะมีอะไรผ่านเข้ามาอย่างละเอียด ๆ จิตก็มองเห็นสิ่งนั้นอยู่ แต่ไม่มีอาการหวั่นไหวไปตาม ท่านผู้นี้จึงเรียกว่า **เจตสิกไม่ปรุง** หมายถึงจิตสงบนิ่งลง อริยมรรคประชุมพร้อมกันที่จิต แล้วจิตสามารถประคองตัวได้โดยอัตโนมัติ เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น อันนี้ **เรียกว่าการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรค** ถึงแม้จะเป็นขั้นต้น ๆ ก็เป็นแนวทาง

ถ. *ปรากฏทั้งรู้ ทั้งเห็นเท่ากับมองด้วยสายตาภายนอก*

ต. อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ในเมื่อสิ่งใดปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็ทั้งรู้ทั้งเห็น ถ้าหากความรู้ความเห็นที่มันเกิดขึ้น ในขณะที่ผู้ภาวนายังมีตัวปรากฏอยู่ ถ้าเกิดนิมิตขึ้นมาจะดูคล้ายมองเห็นด้วยสายตา แล้วก็รู้ด้วยใจ เพราะฉะนั้น ท่านผู้นี้จึงว่าทั้งรู้ ทั้งเห็น ผู้รู้ด้วยใจ และมองเห็นด้วยสายตา อันนี้เป็นนิมิตที่เกิดขึ้นในขั้นต้น ในขณะที่จิตเป็นอุปจารสมาธิ ที่นี้ถ้าหากนิมิตเกิดขึ้น ในขณะที่จิตสงบละเอียด จนกระทั่งจิตนิ่งเด่นเป็นหนึ่งแล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเข้ามาจิตรู้เห็นอยู่ อันนี้เป็นนิมิตที่จิตรู้ด้วยจิตโดยตรง เพราะฉะนั้น นิมิตในขั้นต้นขั้นอุคคหนิมิต จิตรู้คล้ายกับมองเห็นนิมิตนั้นด้วยตา ขั้นปฏิภาคนิมิตจิตรู้แล้วก็มองเห็นด้วยใจ เรียกว่า ตาใจ **ระดับอุคคหนิมิตนี้ จิตทั้งรู้เห็นด้วยใจ ทั้งมองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ไม่ได้หลับตา แต่ประสาทางรู้เห็นทางตายังไม่ขาดไป แต่ถ้าอยู่ในขั้นปฏิภาคนิมิตแล้ว มีแต่จิตรู้เห็นทางเดียว จักษุประสาทไม่เกี่ยวข้อง** พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ. *กำหนดจิตมีสติปกครองรักษาจิต อารมณ์เช่นนั้น ก็มีผลแบ่งออกอารมณ์ภายนอก*

ต. อันนี้มันเป็นผลที่ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนอบรมจิต ทั้งขั้นบริกรรมภาวนาขั้นการพิจารณาธรรม จนสามารถทำจิตให้มีสติ เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ อาการ

อย่างนี้มักจะเกิดขึ้นกับจิตของท่านผู้ดำเนินการปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน โดยอาศัยหลัก กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณากาย ก็คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในแง่อสุภกรรมฐานบ้าง ในแง่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง โดยเอาอาการ ๓๒ นี้เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

ในขณะที่เรากำหนดพิจารณาดูกายคือ อาการ ๓๒ นั้น ความจริงเราตั้งใจแต่จะดูเรื่องของกาย แต่พร้อมกันนั้นเราจะรู้เรื่องของเวทนา ของจิต ของธรรม ไปด้วย เราดูกาย เราก็รู้เวทนา มันเกิดที่กาย ความสุขก็เกิดที่กาย ความทุกข์ก็เกิดที่กาย และพร้อม ๆ กันนั้น จิต ธรรม มันก็ปรากฏขึ้นเพราะจิตมันเป็นผู้รู้ แล้วก็ธรรมที่จะปรากฏเป็นสิ่งกวน เรียกว่า นิวรณ์ ๕ เวทนาก็คือ สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ภูมิจิตของท่านผู้ดำเนินตามแนวแห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้คือ ยึดเอา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเครื่องรู้ เครื่องเห็น เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว แม้อยู่ในสมาธิ ก็จะรู้สึกจิตกับอารมณ์แยกกันออกคนละส่วน ในเมื่อออกจากสมาธิแล้วมาอยู่ปกติธรรมดา เช่นอย่างเราคุยกันอยู่เดี๋ยวนี้ ท่านผู้นั้นก็จะรู้สึกจิตภายในมีความสงบอยู่ แต่ส่งกระแสจิตมาทำงานภายนอก รับรู้อารมณ์ได้ ในบางครั้งคล้าย ๆ กับเรารู้สึกว่าเรามีใจ ๒ ดวง ดวงหนึ่งมันนิ่งอยู่ข้างใน ดวงหนึ่งมันทำงานอยู่ข้างนอก อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตผู้ที่ฝึกฝนอบรมมาชำนิชำนาญ มีสติสัมปชัญญะพอสมควรแล้วจะได้ผลอย่างนี้

๗. *การปฏิบัติแบบใด ที่จะทำให้มีความรู้ จิตของตนเฉพาะภายใน พร้อมทั้งพูดคุยกับคนอื่น ๆ ได้*

๓. อันนี้การปฏิบัติแบบใด อย่างไร คำถามนี้ตรงกับคำถามว่า ทำอย่างไรจิตจึงสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และจึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้เร็ว ต้องการอยากจะเป็นให้เร็วต้องทำให้มาก ๆ อย่างที่ว่าวันหนึ่งทำ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง รับรองว่าเป็นได้เร็ว

ถ. *เวลานั่งสมาธิรู้สึกว่า เหมือนกายจะระเบิดออก แต่เป็นเฉพาะที่ฝ่ามือ จิตเย็นสบาย โปร่ง ลมหายใจเบาขึ้น ๆ ควรจะปฏิบัติอย่างไร*

ต. อันนี้เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ พอเราตั้งใจปฏิบัติแล้ว ความเอาใจใส่ในตัวเองมันเพิ่มมากขึ้น ความเอาใจใส่ในจิตของเราเอง ความเอาใจใส่ในกายของเราเอง และความเพ่งเล็งที่จะให้จิตเกิดสงบ ยิ่งความเพ่งเล็งจะให้จิตสงบมากเท่าไร ความเหน็ดเหนื่อยหนักในกายก็ยิ่งมีมากขึ้น ที่นี้การภาวนาที่จะข่มจิตให้สงบนี้ โดยมีความตั้งใจข่ม แล้วบังคับจิตให้โน้มไปในทางที่สงบ บางทีเมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว จะกลายเป็นสมาธิตัวแข็ง **เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะภาวนาเพื่อให้เบากาย เบาจิต กันจริง ๆ แล้ว อย่าไปบังคับความรู้สึก เพียงแต่ควบคุมจิตให้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาเท่านั้น** เช่น อย่างภาวนา พุทโธ นึกถึง พุทโธ ๆ ๆ สติสัมปชัญญะไม่ต้องถาม เมื่อเรานึกถึง พุทโธ ๆ ๆ เอาพุทโธไว้กับจิต เอาจิตไว้กับพุทโธ สติสัมปชัญญะมาเองโดยอัตโนมัติ **หน้าที่เพียงนึก พุทโธ ๆ ๆ ด้วยความรู้สึกเบา ๆ และก็อย่าไปปรารถนาให้เกิดผลใด ๆ ทั้งนั้น เมื่อทำไปพอสมควรแล้ว ผลจะเกิดขึ้นมาเอง แต่ว่าต้องทำให้มาก ๆ หน่อยนะ** ๒๐ นาที ๓๐ นาทีไม่พอ

ถ. *ทำไมเมื่อออกจากสมาธิแล้ว จะมีความรู้แปลก ๆ เกิดขึ้น ซึ่งคาดไม่ถึงทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และความรู้ที่ออกจากสมาธิใหม่ ๆ พอจะเชื่อได้หรือไม่ ว่าเป็นความจริง*

ต. อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ที่ฝึกหัดสมาธิติดต่อ **การทำสมาธิแต่ละครั้ง ๆ บางทีอาจจะไม่เกิดความสงบและความรู้จริงเห็นจริง ผู้ปฏิบัติรู้สึกเหน็ดเหนื่อยโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ได้ผลอันใด แต่ถึงกระนั้น การกระทำนั้นก็สะสมกำลังไว้ทีละเล็กทีละน้อย ธรรมะเป็นอกาลิโก ได้จังหวะเมื่อไรก็เกิดความรู้แปลก ๆ ขึ้นมาเมื่อนั้น** และบางครั้งก็เกิดขึ้นมาอย่างลอย ๆ บางครั้งก็อาศัยอดีตสัญญามากระตุ้น บางครั้งก็มีเหตุการณ์ในปัจจุบันมากระตุ้นให้เกิดความรู้ขึ้นมา อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ของผู้ที่ผ่านการฝึกฝนอบรมสมาธิมาแล้วพอสมควร

ถ. *เมื่อปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกเหมือนมีอะไรรวมกลับเข้ามาในตัว คืออะไร*

ต. อันนี้เป็นลักษณะของความหดสั้นเข้ามาของกระแสจิต ที่ส่งกระแสไปสู่ที่ไกล ๆ แล้ว เมื่อเราภาวนาแล้ว เมื่อจิตจะสงบ มันก็เริ่มหดสั้นเข้ามาจนกระทั่งถึงตัว แล้วก็สู่จุดแห่งความสงบ ซึ่งบางครั้งมันอาจจะเกิดขึ้นเพียงแต่รู้สึกว่ามันรวมกลับเข้ามาในตัว บางครั้งอาจจะเกิดแสงสว่างอยู่ในที่ไกล ๆ โน้น มองสุดลูกหูลูกตา เมื่อบริกรรมภาวนาหนักเข้า แสงนั้นจะย่นใกล้เข้ามาหาตัวทุกที ๆ เมื่อจิตสงบขึ้นมาจริง ๆ แล้ว แสงจะวิ่งเข้ามาในตัว เกิดความสงบสว่างขึ้นภายในจิต อันนี้ เป็นลักษณะการรวมของจิตเข้าสู่สมาธิ ซึ่งมันจะเป็นเองโดยธรรมชาติ

ถ. *เมื่อต้องการจะหยุดทำสมาธิ คล้ายกับมีร่าง ๒. ร่าง เหมือนมีจิตแยกกันอยู่ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป*

ต. เหตุการณ์ที่ว่านี้ จะเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางขณะ บางทีเราทำจิตสงบลงไป เราอาจจะมองเห็นตัวของเราอีกร่างหนึ่งแฝงขึ้นมา มีความรู้สึกว่าเรามีกาย ๒ กาย มีจิต ๒ จิต เพราะในขณะนั้นเรารู้สึกว่า กายของเราแยกออกไปอยู่ข้างนอก ความรู้สึกของเราจึงแยกออกเป็น ๒ ส่วน ในเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นควรจะปฏิบัติอย่างไร อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มันจะเป็น ๒ ร่างหรือ ๓ ร่าง หรือ ๑๐ ร่างก็แล้วแต่ สิ่งที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้นนั้น เพราะผลที่เกิดจากการทำสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปสู่อุปจารสมาธิ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ถ้าไม่เห็นภาพหรือรูปอย่างอื่น ก็จะมองเห็นรูปตนเองปรากฏขึ้น เมื่อจิตสงบเข้าจริงจังแล้ว ร่างที่ ๒ หรือจิตที่ ๒ จะหายไป จะมารวมอยู่ที่จิต ๆ เดียว คือ จิตของเรา เป็นเรื่องของธรรมดา เป็นทางผ่านของการทำสมาธิ ปัญหาสำคัญอย่าไปเอะใจ หรือไปตื่นกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้กำหนดรู้ลงที่จิตที่สงบอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าไปเอะใจกับสิ่งเหล่านั้น จิตจะถอนจากสมาธิ นิมิตที่มองเห็นจะหายไป

ถ. *ขั้นของสมาธิที่เราปฏิบัติได้ จะสังเกตได้ด้วยปรากฏการณ์ หรือระยะเวลาที่ปรากฏการณ์นั้นเกิด*

๓. ขั้นของสมาธิที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้น ความเกิดขึ้นของสมาธิมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะอย่างหนึ่งนั้น เมื่อเราบริกรรมภาวนา หรือกำหนดพิจารณาอะไรอยู่ก็ตาม เมื่อจิตเกิดมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตก็สงบวูบลงไป ตั้งมั่นเป็นสมาธิสว่างไสวขึ้น อันนี้เป็นลักษณะความสงบอีกอย่างหนึ่ง ความสงบอย่างนี้เรียกว่า ผู้ทำสมาธินั้นยังไม่ชำนาญในการเดินจิต เราจะรู้แต่เฉพาะเรากำหนดบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอารมณ์ กับเมื่อตอนที่จิตสงบนิ่งแล้ว ช่วงระหว่างกลางนี้เรากำหนดไม่ได้ สมาธิจึงยังไม่พร้อมด้วยองค์ สมาธิที่พร้อมด้วยองค์นั้น ผู้ภาวนาจะต้องกำหนดรู้ไปตั้งแต่ วิตก วิจาร แล้วก็เกิดปีติ เกิดสุข เกิดเอกัคคตา คือ ความเป็นหนึ่งของจิต จนกระทั่งจิตละวิตก วิจาร ปีติ สุข ยังเหลือแต่ เอกัคคตา กับ อุเบกขา ซึ่งเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ หรือขั้นสมถะ

สมาธิที่เดินตามแนวองค์ฌาน เป็นสมาธิของผู้บำเพ็ญจิตให้เป็นสมาธิชำนาญพอสมควร ถ้าชำนาญจริง ๆ แล้ว สามารถที่จะยับยั้งจิตของตัวเอง ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ตามที่ต้องการ เว้นเสียจิตไปอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ นั้นแหละ จิตจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เราจะทำอะไรไม่ได้ ถ้าจิตอยู่ในระหว่างฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ในตอนนี้เราสามารถประคองจิตของเรา ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ได้ คือเราสามารถใช้ความตั้งใจอ่อน ๆ โดยที่เรานึกประคองจิตจะให้อยู่ในระดับปีติ อยู่ในระดับของสุข อยู่ในระดับของความสงบก็ได้ แต่ถ้าหากถึงฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ แล้ว ที่นี้จิตเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

๓. *เวลาทำสมาธิ พอจิตนิ่ง ลมหายใจจะหายไป และคำภาวนาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดี๋ยวเดียวก็รู้สึกตัว แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป*

๓. เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบละเอียดลงไป ถึงจุดที่เรียกว่าอัปปนาสมาธิ ลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาตกใจ แล้วจิตก็ถอนจากสมาธิ เมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายังเสียดายความเป็นของจิตในขณะนั้น

ที่มันเป็นขึ้นมานั้น ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไป จนถึงขนาดลมหายใจจะหายขาดไป คำภาวนาหายไป

ถ้าตอนนี้เราไม่เกิดตกใจ หรือเอะใจขึ้นมาก่อน จิตจะสงบนิ่งละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้นที่ตัวก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้ สงบ สว่าง อย่างเดียว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ แต่ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เมื่อลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา ให้หาเรื่องให้จิตมาพิจารณา **พิจารณาโดยเพ่งกำหนดลงที่ใดที่หนึ่ง** จะเป็นบริเวณหน้าอกก็ได้ หรือจะเป็นท่อนแขน ท่อนขา ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ โดยกำหนดลงในจิตว่า เราจะลอกหนังออก แล้วก็กำหนดเถือกเนื้อออก จนกระทั่งมองเห็นกระดูก คือว่าใจมองเห็นกระดูก ตายังไม่เห็นก่อน นึกลงไปให้มันถึงกระดูก โดยกำหนดลอกหนังออก เถือกเนื้อออก แล้วนึกให้มันถึงกระดูก นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น แล้วเมื่อจิตน้อมใจ เชื่อลงไปว่ามีกระดูกอยู่ที่ตรงนี้ ให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ๆ แล้วก็จ้องจิตลงไปที่จุดนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตจะมองเห็นกระดูกในจุดที่เพ่งนั้น ในทำนองนี้จะทำให้เราได้สมถกรรมฐาน

มีตัวอย่าง ครูบาอาจารย์ท่านเคยให้คำแนะนำกันมา ท่านอาจารย์องค์หนึ่งภาวนา พุทโธ มาถึง ๖ ปี จิตก็สงบลงไป ทำท่าว่าลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วจิตก็ตื่นขึ้นมา ไม่ถึงความสงบสักที ท่านอาจารย์องค์นั้นก็ไปถามท่านอาจารย์อีกองค์หนึ่งว่า ทำอย่างไรจิตมันจะสงบเป็นสมาธิดี ๆ สักที อาจารย์องค์นั้นก็ให้คำแนะนำว่า ให้เพ่งลงตรงหน้าอกให้มันเห็นกระดูก โดยลอกหนังออก เถือกเนื้อออก แล้วก็จ่อจิตลงไปบริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ๆ อาจารย์องค์นั้นก็ไปปฏิบัติตามก็ได้สมาธิ แล้วก็ได้สมาธิเห็นกระดูกตรงหน้าอก ตอนแรก ๆ ก็มองเห็นแต่กระดูกหน้าอกเพียงนิดเดียว เมื่อได้นิมิตเห็นกระดูกตรงนั้น จิตมันก็สงบนิ่งจ้องอยู่ตรงนั้น ลงผลสุดท้ายก็มองเห็นกระดูกทั่วตัวไปหมด มองเห็นกายทั้งหมดเป็นโครงกระดูก ในเมื่อมองเห็นกายเป็นโครงกระดูกอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วโครงกระดูกก็พังลงไป แล้วก็สลายตัวไป หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิว่างอยู่อย่างเดียว

ที่นี้ในอันดับต่อไปนั้น เมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ภายหลังเมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่พอสมควรแล้ว ก็เกิดความรู้อันละเอียดขึ้นมาภายในจิต แต่ไม่ทราบว่าอะไร มันมีลักษณะที่รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป เหมือน ๆ กับขี้เมฆที่ลอยผ่านสายตาเราไปนั่นแหละ แต่จิตก็นิ่งเฉย สงบนิ่งสว่าง อยู่ตลอดเวลา สิ่งที่มันมีให้รู้ ให้เห็น มันก็ผ่านไปเรื่อย ๆ ที่นี้ก็ถามดูซิ ตรงนี้เราจะเรียกว่าอะไร ตรงนี้เป็นภูมิความรู้ เป็นภูมิปัญญาของจิตอย่างละเอียดเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความจริง ความจริงที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ สภาวธรรม ส่วนที่เป็นสัจจธรรมเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัตินั้น มีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ซึ่งท่านอาจารย์มั่นท่านว่า ฐีติ ภูตัง ฐีติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่นในมุตโตทัย **มีความหมายว่า ฐีติ คือ ความตั้งเด่นอยู่ของจิต อยู่ในสภาพที่สงบนิ่ง เป็นกิริยาประชุมพร้อมกันของอริยมรรค** ยังจิตให้บรรลุถึงความเป็นปกติภาพโดยสมบูรณ์

เมื่อจิตมีอริยมรรคประชุมพร้อม ภายในจิตมีลักษณะสงบนิ่ง สว่าง อำนาจของอริยมรรคสามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิรู้ ภูมิธรรม อย่างละเอียด ภูมิรู้ภูมิธรรม ซึ่งเกิดขึ้นอย่างละเอียดไม่มีสมมติบัญญัตินั้น ท่านเรียกว่า ภูตัง ภูตัง หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ โดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ทราบว่าจะเรียกว่าอะไร สงสัยต่อไป ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะเรียกว่าอะไร ทำอย่างไรเราจึงจะรู้ว่า สิ่งนั้นคืออะไร พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกไว้ แม้แต่เพียงแค่ว่า แม้แต่ท่านแสดงธรรมจักร ให้ภิกษุปัญจวัคคีย์ฟัง ท่านอัญญาโกณฑัญญะรู้ธรรม เห็นธรรม ก็รู้แต่เพียงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ดับเป็นธรรมดา ในขณะที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านรู้เห็นอย่างนั้น ท่านไม่ได้ว่าอย่างนี้ คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ว่าเมื่อออกจากสมาธิแล้ว ในขณะที่อยู่ในสมาธิรู้เห็นสิ่งนั้น ท่านไม่ได้ว่าอะไร เพราะจิตของท่านสงบนิ่งเด่น สว่างไสวอยู่ แต่สิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิต รู้ ก็ผ่านไป แต่ไม่ทราบว่าอะไร เมื่อท่านออกจากสมาธิมาแล้ว ท่านจึงรู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง **เพราะในขณะที่ท่านรู้**

ท่านไม่รู้ว่าอะไรคืออะไร แต่มันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น จิตผู้รู้ก็มีอยู่ สิ่งที่ให้จิตรู้ ก็มีอยู่ แต่เรียกชื่อไม่ถูก

ถ. *รูปคือ ร่างกาย จะเห็นเกิด-ดับได้อย่างไร ถ้าไม่ได้สมาธิถึงอัปปนา ถ้าจะเห็นก็เพียงจินตนาการ หรือคิดคาดคะเนใช่ไหม*

ต. ใช่ **ความรู้แจ้งเห็นจริงทั้งหลายทั้งปวงนั้น อาศัยการค้นคิดด้วยจินตา เรียกว่า จินตมยปัญญา** การค้นคิดการพิจารณานี้ เป็นอุบายทำให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิ ทำให้สติสัมปชัญญะดีขึ้น แล้วเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ประกอบกับจิตที่มีสมาธิ ก็ย่อมสามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้เอง ส่วนในอัปปนาสมาธินั้น อัปปนาสมาธิในเบื้องต้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเพียงแค่ว่าจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ ยังไม่เคยผ่านการพิจารณาอะไรมา จิตจะไปสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ แต่ถ้าหากว่าจิตเจริญวิปัสสนาขั้นละเอียด จิตอยู่ในลักษณะแห่งอัปปนา-สมาธิเหมือนกัน แต่ก็สามารถมีเครื่องรู้ เครื่องเห็น ภายในจิต สิ่งที่จะให้จิตรู้สิ่งที่จะให้สติระลึกนั้น มีปรากฏอยู่ แต่จิตก็อยู่ในลักษณะอัปปนาสมาธิ ที่นี้อัปปนาสมาธิในเบื้องต้นนั้น เป็นแต่เพียงปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ในเมื่อสมาธิผ่านเข้ามาในจิต หรือจิตเป็นสมาธิบ่อย ๆ ผ่านการพิจารณาหนัก ๆ เข้า จิตนั้นจะมีพลังเมื่อออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก **ตัวการสำคัญก็คือ สติ** ที่จะตามรู้ ตามเห็น ตามความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ แล้วแม้ขณะที่จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างละเอียด ตัวสตินี้ จะเป็นผู้รู้ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต ส่วนความเข้าใจอันละเอียดนั้น ขอฝากนักปฏิบัติไปพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ที่อาตมาว่าไปนี้อย่าเพิ่งเชื่อ เพียงแต่รับฟัง สิ่งใดที่ฟังแล้วเชื่อเลย เขาก็ว่าโง่ ในเมื่อฟังแล้วปฏิเสธว่าไม่ใช่ ก็โง่อีก เพราะฉะนั้น **นักปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรม ต้องพิจารณาตัดสินโดยสติปัญญา**

ถ. *ที่ว่า วูบ นั้นคือ ภวังค์ ใช่ไหมครับ*

ต. ใช่ **วูบคือช่วงว่างของจิต อย่างเราภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้วก็จิตทำท่าจะสงบ แล้วระหว่างจิตที่จะปล่อยพุทโธนี้ ไปถึงจุดที่สงบนิ่ง ช่วงกลาง**

นี้มันว่าง ความว่างนี้เรียกว่า ภวังค์ ที่นี้ ภวังค์ คือ การก้าวลงของจิต ในเมื่อจิตตกภวังค์วูบลงไป พอวูบนิ่ง ถ้านิ่งแล้วไม่มีลักษณะของความสว่าง คือความพร้อมของจิตไม่พร้อมที่จะตื่น ก็เป็นการหลับไปอย่างธรรมดา เช่นอย่างวูบลงไปแล้ว หลับมืดลงไปไม่รู้อะไร ที่นี้พอวูบลงไปพับ เกิดสว่างโพลงขึ้นมา อันนี้เรียกว่า สมาธิแบบฟลุ๊ค ๆ แต่ว่าใครทำได้ก็ดี ทำหลายครั้งหลายหนแล้วก็ค่อยชำนาญขึ้น แล้วก็จะติดต่อกันเอง อันนี้เรากำหนดระหว่างกลางนี้ไม่ได้ ตั้งแต่วิจารกับอัปปนาสมาธิ ช่วงนี้มันว่าง เรากำหนดไม่ได้ว่าจิตของเรามันผ่านอะไรบ้าง เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้เราเรียกได้แต่อัปปนาสมาธิเฉย ๆ

ถ. *ก่อนจะออกจากสมาธิภาวนา ควรจะปฏิบัติอย่างไรบ้าง*

ต. ลุกได้ต่อเมื่อ **เรากำหนดพิจารณาดูตั้งแต่ต้น ที่จะนั่งสมาธิ** ว่าเราได้ทำอะไรบ้าง เริ่มต้นแต่จุดธูปเทียน ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา กำหนดอารมณ์ เครื่องบริกรรมภาวนา คืออารมณ์เป็นเครื่องรู้ เครื่องพิจารณาของจิต แล้วจิตของเรามีความเป็นไปอย่างไร สงบหรือไม่สงบ รู้หรือไม่รู้ ได้ผ่านสมาธิขั้นไหน อย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีปีติไหม มีความสุขไหม มีนิมิตไหม มีความรู้อะไรเกิดขึ้นไหม **จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายที่เราจะออกจากสมาธิ** ว่าจิตของเราสงบไหม แล้วที่นี้เมื่อเราพิจารณาดูอย่างนั้นแล้ว เราก็กำหนดรู้จิตของเราอีกทีหนึ่ง ว่าอะไรมันเกิดขึ้น ความคิดอะไรเกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้น ความคิดนี้มันดับไป เราก็ปล่อยมันไป ความคิดใหม่เกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ เรียกว่าตามรู้ให้มันทันความคิด สำหรับผู้ที่บริกรรมภาวนาแล้วจิตไม่สงบ บริกรรมอย่างไร มันก็ไม่สงบ ก็ควรจะเปลี่ยนเป็นวิธีนี้ คือวิธีที่จะนั่งหลับตาก็ตาม ลืมตาก็ตาม ให้คอยจ้องดูความคิดของเราเองว่า จะคิดอะไรขึ้น พอคิดอะไรขึ้นมาปั๊บ ก็กำหนดรู้

เมื่อเราทำอย่างนี้ จะได้ประโยชน์อะไร **เพราะเราดูทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ ด้วยความมีสติ จะทำให้สติของเราเด่นขึ้น มีกำลังขึ้น** แล้วเราจะสามารถรู้ทันความคิดของเราเอง เมื่อเรารู้ทันความคิดของเราเอง ต่อไปเราจะ

คิดอะไร คิดด้วยความรู้เท่าทัน สิ่งที่เราคิดนั้น มันจะไม่สามารถดึงเอาจิตใจของเรา ให้ไปเกิดทุกข์ทรมาน ความจริง คำว่า ความรู้ ตามความหมายของคำว่า รู้ ในสมาธิ หรือสมาธิปัญญานั้น ก็หมายถึงจิตสามารถรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราเคยนึกคิดว่ามันวุ่นวายแต่ก่อน โดยปกติที่เรายังไม่มีสมาธิ ไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ เราดูอะไร เราได้ยินได้ฟังอะไร ได้สัมผัสอะไรในทางตา หู จมูก กาย ใจ สิ่งที่จะพึงเกิดขึ้นมันก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ พอใจ ไม่พอใจ นอกจากจะเกิดความพอใจ ไม่พอใจ มันยังจะต้องปรุงแต่งไปอีก แล้วก็หาเรื่องไปเรื่อย ๆ จนตัวเองต้องเกิดทุกข์วุ่นวายขึ้นมา แม้ถ้าเรามีสมาธิ มีสติปัญญารู้เท่าทัน เรามองดูอะไรทางตา ได้ยินอะไรทางหู ได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้รสทางลิ้น สัมผัสทางกาย แม้แต่นึกทางใจ เรามีสติคอยจ้องดูอยู่ ความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นมันจะกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เพราะอาศัยความรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา สิ่งใดที่เรารู้เท่าทัน สิ่งนั้นไม่สามารถที่จะดึงใจของเราไปทรมาน ให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ นี่คือผลที่จะบังเกิดขึ้น อันนี้มันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางกาย ถ้ามีอาการอย่างนั้น จะมีวิธีแก้ไขโดยวิธีการใดวิธีหนึ่ง ให้มันหายไป มันจะสำลักก็หาวิธีการแก้ไขการสำลักนั้นให้หายไป แล้วกำหนดจิตภาวนาไปใหม่ ไม่ต้องไปรู้หนอหรอก มันเกิดขึ้นแล้วเราก็รู้เอง เพียงแต่รู้เท่านั้น ไม่ต้องไปหนอมัน อย่าไปกลั้น ปล่อย ถ้ามันจะสำลักก็แก้ไขสิ่งเกี่ยวข้องทางกาย หรือน้ำลายที่จะสำลัก ถ้าจะสำลัก ไม่กลืนก็บ้วนทิ้งเสีย ที่นี้ก็ภาวนากันต่อไป ถ้ามันจะไอ ก็ไอให้มันหาย ถ้ามันจะหาว ก็หาวให้มันหาย อันนี้ เป็นตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายที่แก้ไม่ได้ ถ้าอย่างเรานั่ง นอน เราจะไปคิดว่าปวดหนอ ๆ ก็หากจิตเราไม่สงบ มันก็ไม่หายปวด ในเมื่อทนไม่ไหว ก็เปลี่ยนอิริยาบถเสียมันก็หายไป เป็นแต่เพียงว่าเรากำหนดรู้ สามารถที่จะกำหนดจิตให้วิ่งเข้าสู่สมาธิได้อย่างฉับพลันก็ทำ แล้วมันจะหายปวด เพราะจิตเข้าสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว จะไม่มีตัวปรากฏในความรู้สึก เพราะเวทนาเกิดจากกายเท่านั้น อุเบกขาเวทนาเกิดจากใจโดยเฉพาะ

เรื่องความทุกข์ที่เกิดทางกายนี้เราฝืนไม่ได้หรอก อย่างบางท่านปฏิบัติแล้วต้องอดอาหาร ต้องทรมานอย่างนั้น อย่างนี้ อย่าไปทำ อาตมาได้เคยอดข้าวเป็นอาทิตย์ ๆ แล้ว ก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้น พระพุทธเจ้าสอนว่า คนที่ยังมีกิเลสเป็นเชื้ออยู่ แม้การทรมานตนด้วยการย่างตนบนถ่านเพลิง ด้วยการทรมานตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่สามารถทำให้หมดกิเลสไปได้ แต่กิเลสจะหมดไปด้วยเหตุผล เราจะรู้เหตุผลก็ต้องค้นคิดพิจารณา เมื่อเราคิดค้นเสร็จรู้เหตุ รู้ผล ว่าทุกข์เกิดจากอะไร สุขเกิดจากอะไร ทำอย่างไรจะเป็นทุกข์เป็นสุข ก็จะปล่อยวางไปเอง ถ้าหากเรายังไม่รู้จริงเห็นจัง แล้วเราจะไปละอย่างไร ก็ละไม่ได้หรอกกิเลสน่ะ อาตมาขอยืนยันว่า กิเลสไม่ใช่เรื่องที่จะไปละเอาได้ **กิเลสที่ละได้คือ การไม่ทำ การไม่พูด** แต่ความรู้สึกทางใจนี้ เราจะละไม่ได้ ใครไม่เชื่อก็ลองพิจารณาจิตของตัวเอง การละกิเลสทางกายก็คือ **ศีลห้าข้อ** ปฏิบัติตามศีล

ในข้อที่จะละเมิดด้วยกาย เช่น การฆ่า การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม การดื่มกินสุราเมรัย งดเว้นจากการทำ ๔ ข้อนี้ เป็นการละกิเลสทางกาย เว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ถ้าเรางดเว้นเป็นการละกิเลสทางวาจา ละได้แต่กายกับวาจา **แต่ส่วนทางใจนั้น ต้องอาศัย อบรม ศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังกล้าถึงขนาดประชุมเป็นองค์อริยมรรค ความประชุมพร้อมขององค์อริยมรรค ซึ่งเกิดจาก ศีล สมาธิ ปัญญา นี้** ตัวที่เด่นชัดที่สุดก็คือ สติ เราภาวนาจุดมุ่งเพื่อให้เรามีสติอย่างเดียว แม้ว่าเราจะรู้อะไรมากมายสักเพียงใดก็ตาม แต่สติยังหย่อน สติยังบกพร่องอยู่ ก็ไกลจากความสำเร็จ ถ้ามีสติสัมปชัญญะพร้อม ก็กลายเป็นมหาสติ ซึ่งเรียกว่า มหาสติปัฏฐาน นั่นแหละจึงจะเกิดมีการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรคภายในจิตของเรา ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดเป็นเจตสิก ฝังแน่นอยู่ในจิต เมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วให้รวมเป็นหนึ่งของจิตเอง

นี่แหละเมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา โดยธรรมชาติของ ศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ก็จะเป็นสิ่งบริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส แล้วจิตของเราก็กลับสภาพกลายเป็นไม่มีกิเลส

ฉ. *ฝึกนั่งสมาธิมานานแล้ว แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่หายไป นานจึงจะเกิดมีอาการหวงมือโดยทำสัญญาณให้รู้ เช่น สอนให้ระวังทวาร ๖ ในขณะเดียวจิตจะคิดระลึกรู้ถึงความหมาย หรือบางครั้งปวดเมื่อยกายเพราะเดินมาก ไม่ใช่ขณะที่นั่งสมาธิก็จะมีอาการ บริหารกายส่วนนั้น เป็นการผิดหรือไม่*

ช. การเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถบางทีเราอาจจะบริหารร่างกายแบบฤาษีดัดตน ท่านอาจารย์ผั้นท่านทำแบบฤาษีดัดตน ที่มีแบบฝึกหัดอยู่ที่วัดโพธิ์ อันนี้ไม่ผิด เป็นการบริหารกายให้มีความคล่อง

ฌ. *ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้าเคยภาวนาเห็นทกขัรอบกายในสมาธิ แล้วเคยเกิดภาวะตัวเบา และจิตดิ่งลงไป ตลอดเวลาได้ปฏิบัติโดยวางอุเบกขา ภาวนาพุทโธตลอดเวลา เป็นการถูกต้องไหม*

ช. อันนี้หมายถึงการบริกรรมภาวนาพุทโธ โดยธรรมชาติของการบริกรรมภาวนาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อจิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว พอเกิดปีติ เกิดความสุขขึ้นมา จิตจะปล่อยคำบริกรรมภาวนาทุกครั้งไป ในเมื่อจิตปล่อยคำบริกรรมภาวนาแล้ว จิตก็นิ่งเฉยอยู่ ตอนนี้ให้กำหนดรู้ลงที่จิต ถ้าหากจิตมีลักษณะลอยเคว้งคว้าง ก็ให้เพ่งไปที่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้าออกมาเป็นเครื่องรู้ เรื่องปล่อยวางคำภาวนานี้ จิตจะต้องวางของเขาเอง เราไม่ต้องไปวางให้เขาก็ได้

ฌ. *เมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิ ในเมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิขั้นแรก ๆ เป็นสีน้ำเงิน ต่อมาเป็นสีแดง สีม่วง สีเหลือง สีขาว เราควรจะเพ่งสีในจิตหรือไม่ จำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่*

ช. อันนี้เป็นธรรมดาของการทำสมาธิ ในเมื่อจิตมีอาการเริ่มจะสงบลงไปในความรู้สึก จะเป็นสีม่วง สีน้ำเงิน เป็นสีแปลกต่าง ๆ สารพัดที่จิตจะปรุงแต่งขึ้นมา อันนี้เราไม่ควรจะสนใจ สี แสง เสียง ต่าง ๆ เหล่านั้น ให้จ้องอยู่กับคำบริกรรมภาวนา ถ้าบริกรรมภาวนายังมีอยู่ ให้จ่ออยู่กับคำบริกรรม

ภาวนานั้น ๆ ถ้าหากคำบริกรรมภาวนาหายขาดไป ให้จ้องอยู่ที่จิตผู้รู้อันเดียวเท่านั้น ถ้าเราเกิดไปเอะใจกับ แสง สี เสียง ทั้งหลาย สภาพจิตจะเปลี่ยน แล้วสมาธิจะถอน สี แสง เสียง นั้น จะหายไป ถ้าหากเราพยายามพยุงดวงจิต ประคับประคองจิตอันนี้ ให้อยู่ในลักษณะสงบนิ่งเฉย สี แสง เสียง เหล่านั้น จะอยู่ให้เราดูได้นาน แล้วเราอาจจะได้ปัญญา เกิดจาก สี แสง เสียง ทั้งหลาย เหล่านั้นในแง่วิปัสสนาก็ได้ เพราะอันนี้เป็นเครื่องหมายของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะทำสมาธิ จะเป็นนิมิตก็ตาม จะเป็นความรู้ก็ตาม หรืออาจจะเป็นเสียงดังก็ตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้เกิดมีขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปเอะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง แล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอะทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาสไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ที่ถามว่าจำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่ ถ้าจิตยังภาวนาอยู่ก็ให้ภาวนาต่อไป ถ้าจิตหยุดภาวนาแล้ว ก็กำหนดรู้จิตอย่างเดียว หรือถ้าหากจิตยังไม่หยุดภาวนา เราจะหยุดแล้วกำหนดรู้ที่จิตอย่างเดียวก็ได้ในขั้นนี้

ถ. *มีอาการง่วงนอนในขณะทำสมาธิ และหลับไปในที่สุด จะปรับปรุงหรือบ้องกันอย่างไร*

ต. อันนี้ไม่ต้องไปปรับปรุงหรือบ้องกันอย่างไร ถ้าสามารถนั่งหลับได้ ก็นั่งให้มันหลับ นาน ๆ เข้ามันจะค่อย ๆ หายง่วงไปเอง การปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เราปฏิบัติไม่หยุด ทำให้มาก ๆ ตัวสตินี้มีพลังขึ้น ก็สามารถขจัดความง่วงนอนได้

ถ. *ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มบางครั้งก็หลับ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป*

ต. ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มเหมือนจะนอนหลับ จิตมีอาการจะนอนหลับเหมือนกับจะนอนอย่างธรรมดา แต่โดยธรรมชาติของจิตที่จะเป็นสมาธิ ที่ก้าวลงไปในระยะแรกนั้น คือการนอนหลับอย่างธรรมดา มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป ถ้าตกใจตื่น จิตถอน ก็มาตั้งต้นใหม่ ทีนี้ถ้าหากไม่ตื่น วูบลงไปแล้ว ปล่อยให้เป็นไปจนกระทั่งหยุดวูบ นิ่ง พอเกิดนิ่งพับ ถ้านอนหลับธรรมดาก็นิ่งลงไปเลย ทีนี้ถ้าเป็นสมาธิ พอนิ่งพับสว่างโพลงขึ้นมา อาการวูบนั้น เป็นอาการที่จิตจะก้าวลงสู่สมาธิ กำลังจะได้ผลแล้ว เชิญทำต่อไป

ถ. *ทำไมจึงไม่นำพุทธพจน์มาเป็นองค์ภาวนาบ้าง เช่น นตฺถิ สนฺติปรं สุขं หรือ นิพฺพานं ปรมं สุญฺญं เป็นต้น*

ต. อันนี้มีความสงสัยเรื่องสมถะ และวิปัสสนา อันได้แก่องค์ภาวนาว่า พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น พุทโธ ก็ดี ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี ทั้งสองอย่างนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานตามหลักสูตร ทีนี้ผู้มาภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ก็ดี ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี เป็นการปรับปรุงจิตในขั้นสมถะ การนึกอยู่ในสิ่ง ๆ เดียวเพื่อให้จิตสงบ นิ่งลงเป็นสมาธิ เป็นปฏิปทา หรือการปฏิบัติ เป็นความตั้งใจที่จะให้จิตสงบนิ่ง เป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึง อัปปนาสมาธิ ในขั้นนี้เรียกว่า จิตเดินอยู่ในขั้นสมถะ ทีนี้การที่จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ อันนี้เรียกว่า สมถะ จิตรู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร หรือรู้ว่านี้เป็นสมาธิ เป็นความเห็นแจ้ง หายสงสัย รู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยในเรื่องของสมาธิ อันนี้เรียกว่า วิปัสสนา เข้าใจเอาอย่างนี้ง่ายดี

ถ. *การเห็นนามรูป เกิด–ดับ เห็นเป็นลักษณะอย่างไร และภูมิจิตอยู่ในขั้นไหน*

ต. อันนี้เป็นปัญหาที่มีความละเอียดพอสมควร การเห็นนามรูปเกิด–ดับ อันนี้จะขอนำประสบการณ์ที่เคยผ่านมา มาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง แต่มันจะอยู่ในลักษณะที่นามรูปเกิด-ดับหรือไม่ จะขอฝากให้ท่านทั้งหลายไว้ช่วยพิจารณา

ในขณะที่เรากำหนดจิตจะทำสมาธิภาวนาลงไป พอกำหนดจิตพับลงไป เราจะรู้สึกว่า จิตของเรารู้ทั่วทั้งกาย และก็รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม โดยสัญญา เมื่อเราบริกรรมภาวนาลงไปแล้ว จิตของเราสงบเป็นสมาธิละเอียดลงไป ลมหายใจก็ดับ ร่างกายที่ปรากฏอยู่ก็ดับ คือจิตไม่สำคัญมั่นหมายในลมและกาย เห็นว่ากายและลมหายใจหายไปหมด ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่งเด่นอยู่ ในขณะที่จิตรู้ทั่วทั้งกายอยู่นั้น ความรู้สึกทางจิตไม่มีทางเด่น แต่เมื่อกายหายไป ลมหายใจหายไปแล้ว จิตสงบนิ่งลงไปปรากฏเด่นชัดอยู่ แต่รูปหายไปหมดแล้ว อันนี้ในลักษณะอย่างหนึ่ง

ที่นี้ในอีกลักษณะอย่างหนึ่ง เช่น พระโยคาวจรมาพิจารณากาย โดยระลึกถึงความตาย ค้นคว้าพิจารณาไปจนกระทั่งรู้แจ้ง เห็นจริง ลงไปว่า กายนี้ตายลงไปแล้ว แล้วกายของผู้ภาวนานั้นก็ปรากฏขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพัง ในที่สุดยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วโครงกระดูกก็สลายตัวละเอียดเป็นผง ละไปหายไป ในพื้นแผ่นดินทั้งหมด ในที่สุดพื้นแผ่นดินก็หายลงไปด้วย ยังเหลือแต่สภาพจิตเด่นสว่างไสวอยู่เท่านั้น อันนี้จิตไม่มองเห็นวัตถุ ยังเหลือแต่จิตนิ่งเด่นอยู่ สว่างไสวอยู่

อันนี้ขอให้แนวคิด เพื่อฝากเป็นปัญหา เพื่อให้นักปฏิบัติและนักศึกษาทั้งหลายนำไปคิดพิจารณา ในขณะที่ผู้ทำสมาธิภาวนา หรือพิจารณาธรรมอันใดอยู่ก็ตาม ในขณะรู้สึกว่ามีกายอยู่ รู้สึกว่ามีลมหายใจอยู่ ทั้งนามและรูปปรากฏอยู่พร้อมหน้ากัน เพราะกายปรากฏมีอยู่ เวทนาก็ปรากฏมีอยู่ สุขทุกข์ยังปรากฏอยู่ เช่น อย่างสุขเกิดแต่ปีติก็เป็นเวทนา เรียกว่าสุขเวทนา เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปแล้ว กาย ลมหายใจ ปรากฏว่าหายไป ยังเหลือแต่จิต จิตไม่มีความรู้สึกว่ามีกาย กายก็คือ รูป นั้นก็ดับไปแล้ว ในเมื่อรูปดับไปแล้ว เวทนาอันเป็นสุขเป็นทุกข์ ก็ดับไปด้วย อุเบกขาเวทนา จึงปรากฏเด่นชัดขึ้น ตัวนามคือ จิตปรากฏเด่นชัดขึ้น จึงมีคำพูดว่า รูปดับ นามเกิด ส่วนท่านผู้อื่นที่มีความเข้าใจอย่างใดนั้น ขอฝากเป็นการบ้านช่วยกันพิจารณา อันนี้ไม่ขอตัดสิน

ถ. *เมื่อมีโอปปาติกะ อาจารย์ที่สอนกรรมฐานที่ล่วงลับไปแล้วมาเยี่ยม โดยเห็นในสมาธิ และสัมผัสรับรู้ได้กลิ่นหอม ตลอดเวลาที่จะทำสมาธิ การที่จะติดต่อพูดคุยกับท่าน ควรปฏิบัติอย่างไร*

๓. อันนี้ไม่มีทางที่ควรจะปฏิบัติอย่างไร และก็ไม่ควรคิดจะพูดคุยกับท่าน เพราะสิ่งเหล่านี้จิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมาเอง อย่าไปเข้าใจว่าสิ่งอื่นมาแสดงให้ปรากฏ ถ้าหากว่าท่านภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ท่านนึกอยากจะเห็นพระพุทธเจ้า หรือจิตท่านผูกพันอยากจะเห็นพระพุทธเจ้า จิตสงบสว่างลงไปแล้วจะเห็นพระพุทธเจ้า ทรงเสด็จดำเนินมา ถ้าหากท่านยึดอยู่ที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านล่วงลับไปแล้ว พอจิตสงบลงเป็นสมาธิ ระหว่างอุปจารสมาธิ สว่างขึ้นมา กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จิตยึดมั่นอยู่ในสิ่งใด สิ่งนั้นจะปรากฏเป็นตัวขึ้นมาให้ท่านเห็น **พึงทำความเข้าใจว่า นิมิตทั้งหลายที่ปรากฏนั้น มันเป็นเพียงมโนภาพที่จิตของท่านสร้างขึ้นมาเอง** อย่าไปเข้าใจว่าเป็นสิ่งอื่น หลวงพ่อนั่งภาวนาจนมองเห็นกายตัวเองนี้แหลกเป็นผงขึ้นมาแล้ว ลืมตาขึ้นมากายก็ยังอยู่ ถ้ามันเป็นจริงแล้ว ทำไมจึงมาเทศน์ให้โยมฟังอยู่ได้ อันนี้คือข้อเท็จจริง เราอย่าไปหลงว่าเป็นสิ่งอื่นมา ถ้าหากเป็นสิ่งอื่นมาแสดงตัวให้ปรากฏกันจริง ๆ นี้ ไม่จำเป็นจะต้องนั่งอยู่ในสมาธิ บางครั้งอาตมานั่งอยู่เฉย ๆ นี้ ผีมันวิ่งผ่านไปอย่างนี้ มันถึงเป็นของจริง ในสมาธินี้มันเป็นของหลอก

ในเมื่อมาถึงตอนนี้แล้ว จะนำตัวอย่างมาเล่าให้ฟัง ท่านอาจารย์ของอาตมาท่านหนึ่งชื่อ อาจารย์ทอง อโสโก ถ้ายังมีชีวิตอยู่ถึงเวลานี้ ก็อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกับท่านหลวงพ่อเทสก์ ท่านผู้นี้ไปนั่งภาวนาในกุฏิเล็ก ๆ ในสำนักท่านอาจารย์มั่น เวลาเข้าไปก็ปิดประตูลงกลอนอย่างดี พอภาวนาแล้วก็จิตสงบนิ่งสว่างลงไป แล้วก็มีผู้หญิงสาว ๆ คนหนึ่งมานั่งอยู่ข้าง ๆ แล้วก็มาพูดจา หลวงพ่อมาทนทุกข์ทรมานอย่างไร สึกไปอยู่ด้วยกันจะมีความสุข ในตอนนี้ท่านมีสติอยู่ ท่านก็กำหนดจิตรู้จิตเฉย ๆ อยู่ เสียงนี้มันก็ดังออดอยู่อย่างนั้นไม่หยุด ลงผลสุดท้าย ผู้หญิงในนิมิตในฝันนั้นก็บอกว่า มาพูดจาด้วย ก็

ไม่พูดด้วย ไม่พูดก็อย่าพูด เสร็จแล้วมันก็ลุกไป ท่านอาจารย์ทอง ท่านมองเห็นผู้หญิงนั้นเดินออกประตูไป เดินด้อม ๆ ออกประตูจนลับสายตา พอมันลับสายตาไปแล้วสมาธิแตก "ฮึ พูดกับเธอซะก็ดีน้อ" เลยลุกปัดจากที่นั่งสมาธิ พอไปถึงประตู ทั้ง ๆ ที่ตัวเองนี้ เมื่อนั่งอยู่ในสมาธิ มองเห็นผู้หญิงลอดประตูออกไป แต่เมื่อตัวไปถึงแล้วต้องถอดกลอนประตูออกเอง ยังไม่ได้สติ วิ่งลงไปหารอบ ๆ กุฏิ ส่องไฟหาดูมุมนั้น ดูมุมนี้ ท่านอาจารย์มั่นท่านอยู่กุฏิ ท่านตะโกนร้องมา "ทองเอ๋ย วัวหายเห็นแล้วหรือยัง" พอได้สติขึ้นมา นี่ข้อเท็จจริงที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ มันเป็นประสบการณ์ของนักปฏิบัติ ต้องเจอกันทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้น ให้ระวังกันไว้ นิมิตในขั้นนี้ อย่าเข้าใจว่าเป็นของจริงจัง เพราะเมื่อไปหลงมโนภาพ ไปหลงจิตของตัวเอง สร้างมโนภาพขึ้นมา ไปเห็นว่าเป็นจริงเป็นจัง แล้วอย่างสมมติว่า มองเห็นพระหรือผู้วิเศษก็ตาม เดินเข้าไปหา นึกว่ามันเป็นจริงเลยน้อมจิตรับ พอน้อมจิตรับสิ่งนั้นมันก็เข้ามา เลยกลายเป็นเรื่องทรงไป นี้มันเป็นทางที่เขวง่ายที่สุด เพราะฉะนั้น ควรทำความเข้าใจว่านิมิตหรือสิ่งที่รู้ทั้งหลายนี้ เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้นมาเองทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่นมาแสดงให้เห็น

ถ. *จงกรุณาอธิบาย วิธีเดินจงกรม ว่าทำอย่างไร*

ต. การเดินจงกรมมีหลายแบบ แต่จะพูดถึงแบบเดินจงกรมของท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ ก่อนที่ท่านจะเดินจงกรม ท่านให้กำหนดทางเดินจงกรม โดยไม่ให้สั้นกว่า ๑๒ ศอก และไม่ให้ยาวจนเกินไป กะว่าเอาพอดี ๆ ที่เราเดินกลับไปกลับมา ถ้ากำหนดทางเดินจงกรมสั้น เราต้องหมุนกลับบ่อย ๆ ทำให้เกิดเวียนศีรษะ แต่ถ้ายาวเกินไป การเดินไกลย่อมเกิดความเมื่อย เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้กำหนดเอาแต่พอดี ๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ท่านให้อธิษฐานจิต โดยระลึกถึงคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น หรือจะสวด อิติปิ โส....ถึง สุปฏิปันโน....จนจบแล้วก็แผ่เมตตา พอแผ่เมตตาแล้ว กำหนดจิตว่าเราจะเดินจงกรม เอามือซ้าย

วางลงหน้าท้อง เอามือขวาวางทับเกาะกันไว้ พอไม่ให้หลุด ทอดสายตาลงห่างจากตัวประมาณ ๔ ศอก อยู่ในท่าสำรวม แล้วก้าวเดินไปช้า ๆ ด้วยความมีสติ ถ้าบริกรรมภาวนา พุทโธ ก็บริกรรมภาวนา พุทโธ อยู่ที่จิต ไม่ต้องไปสนใจกับการก้าวเดิน เพราะโดย **ธรรมชาติของจิต จิตอยู่ในกาย กายอยู่ในจิต** จิตคิดจะทำอะไรเกี่ยวข้องกับกายย่อมรู้ทั่วกายทั้งหมด ตั้งใจว่าจะเดินก็เดินได้ ตั้งใจว่าจะนั่ง ก็นั่งได้ ตั้งใจว่าจะยืน ก็ยืนได้ ตั้งใจว่าจะนอน ก็นอนได้ เมื่อตั้งใจว่าจะเดินจงกรม ทำกิจเบื้องต้นดังที่ได้กล่าวแล้ว แล้วก็ตั้งใจเดินด้วยท่าสำรวม กำหนดรู้ที่จิตนึกบริกรรมภาวนา พุทโธ หรือจะกำหนดพิจารณาอะไรก็ได้ นี่คือวิธีการเดินจงกรม

การเดินเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ แต่การกำหนดจิตเป็นเรื่องสำคัญ การกำหนดจิตในขณะที่เดินเรียกว่า ทำสมาธิในท่าเดิน กำหนดจิตในท่านั่งเรียกว่า ทำสมาธิในท่านั่ง กำหนดจิตในเวลานอนเรียกว่า ทำสมาธิในท่านอน กำหนดจิตในเวลายืนเรียกว่า ทำสมาธิในท่ายืน ใช้อารมณ์อย่างเดียวกัน

๓. *เวลาเดินจงกรม กำหนดอานาปานสติ เดินไปนานพอสมควร รู้สึกว่าเห็นแผ่นดินที่อยู่ข้างหน้าหมุน ๆ ได้ เหมือนกับน้ำในตุ่มที่ถูกมือกวน*

๓. อันนี้เป็นสภาวะของจิต ความหมุน ความเวียนที่แผ่นดินจะพลิกอย่างไรก็ตาม อันนี้ **เป็นอาการของจิตที่ปรุงขึ้น** ซึ่งจิตของเราอาจจะปรุงไปต่าง ๆ อันนี้ ถ้ามีอาการเกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติ ให้กำหนดรู้ลงที่จิต เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต และเป็นเครื่องระลึกของสติ ประคับประคองตัวผู้รู้เอาไว้ให้ดี แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เราจะรู้แจ้งเห็นจริงเอง.

สมถกรรมฐาน - วิปัสสนากรรมฐาน

ถ. *การปฏิบัติสมถกรรมฐาน จะทำให้หยุดอยู่แค่นี้ ไม่ไปสู่วิปัสสนาจริงหรือ*

ต. ถ้าหากผู้ปฏิบัตินั้นติดอยู่ในสมถะ ติดอยู่ในสุข ของความเป็นสมถกรรมฐานนั้นแล้ว ไม่พยายามทำจิตให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน คือ หมายความว่า ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พอจิตออกจากสมาธิ ปล่อยเลย ปล่อยโอกาส ไม่ตาม เรียกว่า ไม่ได้ติดตามผลงาน อย่างจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พอจิตออกมาแล้วปล่อยพรืด ๆ ออกมา แล้วก็เลิกทันที อันนี้จิตจะไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถ้าพอจิตถอนออกจากอัปปนาสมาธิ หรือสมถกรรมฐาน ก็เกิดความคิด ตั้งสติกำหนดตามรู้ความคิดนั้น จิตจะก้าวสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยไม่ต้องยกเอา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณา

โดยธรรมชาติแล้ว เมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิ จิตจะรู้สึกว่ากายปรากฏ ในเมื่อกายปรากฏ จิตก็ย่อมรู้กายคือรูป ในเมื่อจิตรู้กายคือรูป จิตก็ย่อมรู้เวทนา เพราะเวทนาเกิดจากรูปคือกาย และจิตก็ย่อมจะรู้กาย เพราะความทรงจำต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวาร ๖ นั้น จิตย่อมจดจำเอาไว้ แล้วก็วิญญาณเมื่อรู้สิ่งใดขึ้นมา ก็เกิดรู้ขึ้นมา เรียกว่า วิญญาณ เมื่อรู้แล้วคิดปรุงแต่งในสิ่งนั้น ๆ มันก็กลายเป็นตัวสังขาร เพราะฉะนั้น การกำหนดดูรูป นาม ที่คำว่ารูปดับ นามเกิด หมายถึงว่า ในขณะที่เรากำหนดรู้ รูป เวทนา สังขาร สัญญา วิญญาณ อยู่ เมื่อจิตยังไม่มีสมาธิที่ละเอียดแนบแน่น เรายังรู้สึกว่า กายยังปรากฏอยู่ ลมหายใจยังมีอยู่ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิละเอียดขึ้นไปแล้ว จิตจะปล่อยวางความมีรูปคือ กาย ในเมื่อปล่อยวางความมีรูปคือกาย รูปหายไป เวทนาหายไป

สัญญาหายไป รูปดับ จิตไม่ได้พัวพันกับ รูป เวทนา สัญญา อารมณ์มันน้อยลง จิตจึงเด่นขึ้นมาเรียกว่า **นามเกิด**

ภายในจิตอันนั้น ในขั้นนี้ยังเหลือแต่ สังขาร วิญญาณ แล้วจิตก็จดจ่อในสิ่งที่รู้ละเอียดอยู่อย่างนั้น จิตในตอนนี้อยู่ในอัปปนาสมาธิ อยู่ในฌานเหมือนกัน บางท่านอาจจะเข้าใจผิดว่า จิตอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิ จิตนี้มันจะไม่รู้อะไรเลย ย่อมจะเข้าใจอย่างนั้น แต่ความจริงแล้ว สมถะในขั้นต้นนี้เป็นแต่เพียงปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ไม่เป็นมหาสติ จึงไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ภูมิ-วิปัสสนากรรมฐานได้ นอกจากจะผึกหัดน้อมนึก ปรับปรุงปฏิปทาเอาเอง จนกว่าจิตจะสามารถเดินตามลำพังของตัวเองได้ แต่ถ้าหากจิตผ่านการพิจารณามาอย่างชำชองแล้ว จิตย่อมสงบไปสู่อัปปนาสมาธิ ปรากฏว่าตัวหายไปหมดแล้ว ก็ยังมีสิ่งที่รู้ปรากฏขึ้นมาอยู่ สิ่งที่รู้อันนี้จะเรียกว่าอะไรก็เรียกไม่ได้ **มันมีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่เท่านั้น อันนี้เป็นความรู้ในขั้นโลกุตตระ** เรียกว่า **อยู่เหนือโลก** ความรู้ที่มีชื่อเรียกนี้เรียกว่า **ขั้นโลกีย์** ความรู้ที่ไม่มีชื่อเรียก ไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นความรู้ที่อยู่ในขั้นโลกุตตระ ย่อมไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นสัจจธรรม

ในเมื่อทำสมถะชำนิชำนาญแล้ว การต่อวิปัสสนากรรมฐานนี้ การต่อวิธีง่าย ๆ ในเมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิ เกิดความคิดแล้ว ตามรู้ความคิดนี้อีกอย่างหนึ่ง ถ้าไม่อย่างนั้น **ก่อนที่จะทำความสงบให้เป็นสมถะ ให้พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในแง่แห่งพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยความคิดเอา ๆ ตามที่เราจำได้มา แล้วต่อไปก็ ในขณะที่คิดพิจารณาอยู่อย่างนั้น จิตอาจจะสงบ ก็ปล่อยให้จิตสงบไป ในเมื่อจิตสงบไป ถ้าหากจิตพอมีกำลังที่จะปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิความรู้ขั้นวิปัสสนาลงไปได้ จิตจะดำเนินความรู้ไปเอง คือมีความรู้ผุดขึ้นมา ๆ เอง** อันนี้ขอให้คำตอบเพียงเท่านี้

ถ. *เดินจงกรมภาวนาว่า "พุทโธ" บางอาจารย์ว่าเป็นสมถะ*

ต. คำตอบก็เหมือนกับข้อต้น เพราะการภาวนานั้นเป็นกิริยาของจิต ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นกิริยาประกอบ การปฏิบัติเป็นวิธีการ

ถ. *จะทราบได้อย่างไรว่า ทำสมถะถึงขั้นอัปปนาแล้ว*

๓. อันนี้ได้ตอบแล้วว่า สมาธิขั้นอัปปนาเรียกว่า สมถะ วิธีสังเกตก็คือว่า เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว นิวรณ์ ๕ หายไปหมด กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ความลังเล หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตนิ่งสว่างอย่างเดียว อันนี้ เรียกว่า จิตถึงอัปปนาสมาธิแล้ว หรือ ขั้นสมถะ

๓. *บางอาจารย์ว่า การภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ไม่มีในพระไตรปิฎก หลวงพ่อช่วยแก้ข้อข้องใจให้ด้วย*

๓. อันนี้เป็นมติที่คัดค้านกันโดยวิธีการ ผู้ภาวนาถ้าหากไปยึดวิธีการเป็นใหญ่แล้ว จะมีการขัดแย้งกัน การภาวนา พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง ถ้าหากนักภาวนาเอาข้อเท็จจริงซึ่งเกิดขึ้นกับจิตอย่างแท้จริงมาเปรียบเทียบกัน ใครจะภาวนาอย่างไหน แบบใดก็ตาม ถ้าเราเอาเรื่องความสงบของจิตเป็นสมาธิ มาเปรียบเทียบกันเราจะไม่มีการขัดแย้งกันเลย แต่ที่เรามีการขัดแย้งกันอยู่นั้น เพราะเราไปติดวิธีการ เพราะฉะนั้น นักภาวนาเพื่อแก้ข้อข้องใจดังที่กล่าวแล้วนั้น อย่าไปติดวิธีการ ให้ยึดเอาหลักความเป็นจริง หรือผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตจากการภาวนานั้นเป็นใหญ่

การภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธ ๆ ๆ ก็ดี เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิขั้นสมถะด้วยกันทั้งนั้น

กรรมฐานนี้ท่านว่ามี ๒ อย่าง

๑. สมถกรรมฐาน ๒. วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็น อุบายสงบใจ จุดมุ่งหมายทำจิตให้มีสมาธิ กำจัดนิวรณ์ ๕ ไม่ให้มารบกวน ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ในจิต อันนี้เรียกว่า สมถกรรมฐาน

ตามหลักปริยัติ ท่านเขียนไว้ชัดว่า **กรรมฐานอันใดเนื่องด้วยบริกรรมภาวนา กรรมฐานนั้นเป็นสมถกรรมฐาน** ถึงจิตยังไม่สงบนึกภาวนาเป็นวิธีการ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว เป็นสมถะ เพราะฉะนั้น ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธ ก็ดี เป็นแต่เพียงวิธีการ ไม่ใช่สมถะ หรือ วิปัสสนา ใด ๆ ทั้งนั้น เมื่อผลเกิดขึ้นจากการภาวนาแล้วนั่นแหละ จึงจะมีสมถะ หรือ

วิปัสสนา เกิดขึ้น ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นกรรมฐานที่เป็นอุบายฝึกฝนจิตให้เกิดมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น

แม้แต่ด้วยวิธีการคือ น้อมจิตไปพิจารณาอะไรก็ตาม เช่น เราอาจจะพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ว่าเป็นของปฏิกูล ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือแม้จะกำหนดอารมณ์เกี่ยวกับว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ตาม นั้นเป็นวิธีการ

แต่เมื่อจิตยังไม่สงบเป็นสมาธิเมื่อไรแล้ว เมื่อนั้นวิปัสสนาจะไม่เกิด เพราะฉะนั้น ทุกท่านที่มุ่งที่จะทำกรรมฐาน กระทำสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน ให้ได้ผลอย่างแท้จริง อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดสมถะ สมถะ คือ สมาธิ เป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนา แต่ถ้าผู้ภาวนาไปติดสมถะ ติดสุขในสมาธิ ติดสุขในสมถะ จิตก็ไม่ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา

แต่ถ้าสมถะ คือ สมาธิ ไม่มี วิปัสสนาจะเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากวิปัสสนึกเท่านั้น ขอได้โปรดทำความเข้าใจอย่างนี้

ถ. *บางอาจารย์ว่านั่งภาวนา กำหนดว่า พุทโธ เป็นสมถะไม่ใช่ วิปัสสนาจริงไหม*

ต. ความจริงภาวนา "พุทโธ" พุทโธเป็นพุทธานุสสติ อยู่ในหลักวิชาการของการปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐาน แต่ถ้าผู้ภาวนา พุทโธ นั้นไม่ฉลาดเพียงพอที่จะปฏิวัติจิตของตัวเองให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ไปติดอยู่เพียงความสงบแค่สมถะเท่านั้น คือ ไปติดอยู่ด้วยปีติและความสุข ซึ่งเกิดขึ้นในฌาน เรียกว่าติดสมถะ ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินจิตขึ้นไปสู่วิปัสสนา อันนี้เป็นความจริง ในเมื่อจิตมีสมาธิ ติดความสุขในสมาธิ จิตก็จะถือว่า ความสุขแค่ขั้นสมาธิเป็นความเพียงพอแล้ว เป็นการติดสุข จิตก็ไม่พยายามที่จะปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป อันนี้ขอตอบว่า ถ้าติดแล้วก็จริง ถ้าไม่ติดความสุขในสมาธิ มีความพากเพียรจะหาอุบายให้จิตเกิดภูมิวิปัสสนา ก็ไม่จริง

ถ. *คำภาวนา พุทโธ เป็นสมาธิ จะทำให้เป็นวิปัสสนาต่อไปจะทำอย่างไร*

ต. คำภาวนา พุทโธ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ได้พูดแล้วว่าภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเพียงแค่ขั้นอุปจารสมาธิ ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าต้องการจะให้จิตเป็นวิปัสสนาเนื่องมาจากการภาวนา พุทโธ พอทำจิตให้สงบลงไป รู้สึกว่าจิตสงบสว่างขึ้นมาแล้ว น้อมจิตไปพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่จุดแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเรียกว่าพระไตรลักษณ์ หรือมิฉะนั้น ก็กำหนดรู้ที่จิตของตัวเอง เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้นเรื่อยไป ที่นี้เมื่อความคิดอันใดเกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ เราเอาพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ควบคุมความคิดว่า ความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเจริญวิปัสสนาในสมาธิอ่อน ๆ บางครั้ง เรานึกคิดแล้วสมาธิจะถอนมาอยู่ขั้นปกติธรรมดา ก็อย่าเลิกจากการคิดพิจารณา เอาการคิดพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในที่สุดจิตจะสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ แล้วก็จะเกิดวิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาโดยอัตโนมัติเช่นกัน

การบริกรรมภาวนานี้ บางทีบางท่านเพียงแต่ภาวนาพอจิตสงบไปเป็นอุปจารสมาธิ จิตของท่านผู้นั้นจะปฏิวัติตนไปสู่ภูมิวิปัสสนาโดยไม่ได้ตั้งใจ อันนี้แสดงว่าผู้นั้นเคยเจริญวิปัสสนามาก่อนแล้ว ตั้งแต่ชาติก่อนโน้น ถ้าท่านผู้ใดไม่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน จิตสงบลงไปแล้ววิปัสสนาก็ไม่เกิด เป็นแต่เพียงว่าไปสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในทำนองนี้ต้องฝึกหัดค้นคิดในแง่วิปัสสนากรรมฐาน ยกเอาอะไรมาพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ได้ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกว่าจะเกิดสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตจะเกิดภูมิรู้แห่งวิปัสสนาไปเอง

ถ. *สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา ทำอย่างไร*

ต. สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา คำว่า วิปัสสนา นี้ มีอยู่ ๒ ขั้นตอน วิปัสสนาขั้นต้นคือ วิปัสสนาที่ใช้สติปัญญากำหนดพิจารณาเอาโดยความตั้งใจ เช่น เราจะพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ

พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้ความรู้สึกนึกคิดที่เราเรียนมา ก็นึกเอา ๆ เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาแบบใช้สติปัญญาแบบธรรมดา ๆ การใช้สติปัญญาพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา โดยความรู้สึกนึกคิดเอาเองนี้แหละ เป็นการปฏิบัติ เป็นการตกแต่ง ปฏิปทา เพื่อให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้ว จะเกิด วิปัสสนาได้โดยอัตโนมัติ จิตจะปฏิวัติตนไปสู่ภูมิ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เอง พึงทำความเข้าใจว่า ถ้าสมาธิ หรือสมถะไม่เกิดขึ้น ท่านจะเจริญวิปัสสนา อย่างไร ท่านก็จะไม่ได้วิปัสสนา **เพราะวิปัสสนามีมูลฐานเกิดขึ้นจากสมถะ คือ สมาธิ** ถ้าสมถะคือ สมาธิ ไม่เกิดขึ้น ท่านก็ได้แต่วิปัสสนาแบบนึกคิดเอาเอง เป็นภาคปฏิบัติเท่านั้น ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาที่แท้จริง

๓. *เมื่อภาวนาแล้ว รู้สึกว่าร่างกายคือรูป หายไปในความรู้สึก ควรจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะเดินวิปัสสนา*

๓. ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ปรากฏ เพราะเวทนากับสัญญามันอาศัยรูปเป็นที่เกิด ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ปรากฏ เวทนาคือ สุข ทุกข์ ไม่มี มีแต่อุเบกขาเวทนา สัญญา ความทรงจำในสิ่งต่าง ๆ จะไม่มี ในเมื่อรูปหายไปแล้ว จิตจะเกิดความรู้อะไรขึ้นมาไม่ได้ อาศัยสัญญา

หากเป็นภูมิจิตที่เกิดขึ้นมาในส่วนละเอียด ส่วนละเอียดที่จิตมีความรู้ขึ้นมานั้นคือสังขาร เมื่อ รูป เวทนา สัญญา หายไปแล้ว ผู้ภาวนาจะมีความรู้สึกว่า สังขารยังเหลืออยู่ วิญญาณก็ยังเหลืออยู่ แต่วิญญาณในลักษณะของการรู้ยิ่งเห็นจริงนั้น อยู่ในลักษณะวิญญาณเหลือแต่ตัวรู้ แต่ตัวกระทบไม่มี ถ้าหากในขณะนั้นจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นมาให้จิตรู้ จิตก็ไม่มีอาการรู้ในทางวิญญาณ เป็นแต่เพียงว่าตัวผู้รู้สามารถที่จะส่งกระแสที่จะรู้สิ่งที่ผ่านเข้ามา สิ่งที่ผ่านเข้ามาให้รู้เปรียบเหมือนว่าอยู่เอกเทศส่วนหนึ่ง จิตตัวผู้รู้ก็อยู่ในลักษณะอยู่ในเอกเทศ

ส่วนหนึ่ง คล้ายกับว่ามันแยกออกเป็นคนละส่วน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่าความรู้หรือสิ่งที่รู้ ที่มันมีปรากฏการณ์ขึ้นมานั้น จิตซึ่งเป็นตัวสังขารจิต หรือเรียกว่าสังขารธรรมมันปรากฏขึ้นมา เป็นการปรุงของจิตส่วนละเอียด ปรุงขึ้นมาด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น จึงรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า สิ่งที่ตัวปรุงขึ้นมานั้น ไม่ใช่เรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องอื่นมาปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็น อันนี้เป็นลักษณะภูมิจิตที่เกิดความรู้อย่างละเอียด มันจะมีอยู่ เป็นอยู่ เหมือนอย่างที่กล่าวแล้วในเบื้องต้น เรียกว่า ฐีติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่น นั่นเอง.

– ๑๗ –

ศีล สมาธิ ปัญญา

ถ. *ธรรมะของอาจารย์มั่น ซึ่งเรียกว่า มุตโตทัย แปลหรือมีความหมายว่าอย่างไร และมีความสำคัญอย่างไร*

ต. เราปฏิบัติธรรมเพื่อความวิมุตติ วิมุตติ คือความหลุดพ้น ทย แปลว่า หัวใจ มุตโต แปลว่า พ้น ธรรมะของอาจารย์มั่นที่ว่า มุตโตทัย ก็แปลว่า ธรรมะเป็นเครื่องพ้น มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะผู้ปฏิบัติมุ่งต่อความหลุดพ้น เราทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นพร้อมในจิตเรียกว่า การประชุมพร้อมกันของอริยมรรค แต่เราไม่ได้ปฏิบัติเอา ศีล สมาธิ ปัญญา เราปฏิบัติเอาความหลุดพ้น คือ พ้นจากกิเลส ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแต่เพียงอุบายธรรมให้เราพ้นจากกิเลส

ถ. *เมื่อรับศีลจากพระไปแล้ว ไปกระทำผิดศีลเข้า มีทั้งเจตนาบ้าง และไม่เจตนาบ้าง อย่างนี้จะเป็นบาปกรรมมากกว่าการที่ไม่ได้มารับศีลจากพระไปแล้วกระทำผิดศีลหรือไม่*

ต. การรับศีลไปแล้ว ทำผิดบ้าง ถูกบ้าง แต่ว่าไม่ได้เจตนา เป็นแต่เพียงขาดการสำรวม ขาดสติ ทำให้ศีลเศร้าหมองนิดหน่อย ที่นี้การที่มารับศีลแล้วรักษาให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ไม่ได้ มีขาดตกบกพร่องบ้าง ถ้าข้อเปรียบเทียบก็เหมือนกันกับว่า ผู้ที่มีเสื้อใส่แต่เป็นเสื้อขาด ก็ยังดีกว่าผู้ที่ไม่มีเสื้อจะใส่เสียเลย การสมาทานศีลนี้ ถึงแม้ว่าจะขาดตกบกพร่องบ้างก็ยังดี อันนั้นเป็นเรื่องวิสัยธรรมดาของปุถุชน ก็ย่อมมีการบกพร่องบ้าง ในเมื่อฝึกไปจนคล่องตัวแล้วมันก็สมบูรณ์ไปเอง ดีกว่าไม่ทำเลย

ถ. *ผู้ที่สมาทานศีล ๘ แล้ว ไปตอกไข่ทำกับข้าว จะผิดศีลหรือไม่*

ต. สมัยนี้ไข่ที่พักเป็นตัวก็มี ไม่เป็นตัวก็มี แต่ถ้าไข่ที่เขาทำลายโดยหลักวิทยาศาสตร์ของเขาแล้ว ซึ่งมันจะไม่พักออกมาเป็นตัว ก็ไม่ผิดศีล แต่ถ้าไข่นั้นมันยังจะเป็นตัวอยู่ ไปต่อยเข้า ก็ผิดศีล

ถ. *หากไม่รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ได้ทุกวัน จะปฏิบัติสมาธิให้เกิดมหาสติได้หรือไม่*

ต. สมาธิที่จะให้เกิดเป็นมหาสติปัฏฐานต้องอาศัยศีลเป็นประการสำคัญ แต่สมาธิที่จะทำเพียงแค่ว่า ให้เกิดพลังจิต หรือให้เกิดอำนาจอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ นี้ ไม่จำเป็นต้องมีศีล เช่น สมาธิของพวกที่เรียนไสยศาสตร์ พวกพอกหนังบังพันอะไรต่าง ๆ นี้ เขาก็อาศัยสมาธิเหมือนกัน **แต่สมาธิจะให้เป็นมหาสติ-ปัฏฐาน ต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน** ไม่มีศีลเป็นมหาสติไม่ได้

ถ. *ศีล ๕ หรือศีลอื่น ๆ เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิมากน้อยอย่างไร หรือไม่*

ต. ศีล ๕ หรือศีลอื่น ๆ มีความเกี่ยวพันต่อการปฏิบัติสมาธิอย่างมากที่เดียว ที่นี้ถ้าหากจะถามว่า คนที่มีศีล ๕ จะสามารถปฏิบัติให้ถึง มรรค ผล นิพพาน ได้ไหม เป็นข้อที่ควรสงสัย อย่างพระเจ้าสุทโธทนะ นางวิสาขา ก็มีศีล ๕ แล้วปฏิบัติก็บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ นางวิสาขา บรรลุพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ยังไม่ได้สมาทานศีลเลย ส่วนพระเจ้าสุทโธทนะฟังเทศน์พระพุทธเจ้าจบลง ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์อยู่ในภูมิศีล ๕ เพราะฉะนั้น **ศีล ๕ นั่นก็เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ เกิดสติปัญญา เกิดมรรค ผล นิพพาน ได้** ผู้ที่อยู่ฆราวาสนี้ปฏิบัติสมาธิสะดวกกว่าผู้บวช ๆ นี้มีศีลหลายตัว พะรุง พะรัง ไม่ทราบว่าจะสำรวมอันใดบ้าง ในเมื่อภาระที่จะต้องสำรวมมาก ๆ อย่างนั้น ถ้าสติสัมปชัญญะไม่เพียงพอ ทำผิดอยู่เรื่อย ๆ ศีลย่อมมัวหมอง ภาวนาสู้คฤหัสถ์ไม่ได้

ถ. *ผู้ที่ไม่สามารถจะรักษาศีล ๘ ได้ ด้วยเหตุร่างกายมีโรคประจำ เนื่องจากจำเป็นต้องรับประทานอาหารบ่อย ๆ เพราะเป็นโรคกระเพาะ ได้แต่รักษาศีล ๕ การปฏิบัติจะได้ผล หรือไม่*

ต. ได้แต่ศีล ๕ ก็ดีแล้ว เพราะการรักษาศีล ๕ ได้บริสุทธิ์ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ได้สมาธิ ได้ปัญญาเหมือนกัน บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตัวอย่าง เช่น นางวิสาขามีศีล ๕ สำเร็จพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ยังไปแต่งงานอยู่ ก็แสดงว่ามีศีล ๕ เท่านั้น เพราะฉะนั้น นางวิสาขาเป็นพระโสดาบัน เป็นอริยบุคคล ผู้มีแต่เพียงศีล ๕ เท่านั้น ไม่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุมรรคผล

ถ. *ไม่เข้าใจในศีลบางข้อ อยากจะเรียนถามว่า ศีลข้อที่ ๖ วิกาลโภชนา คือ ห้ามทานอาหารเกินเที่ยง หนูทำงานพักเที่ยง กว่าจะทานเสร็จก็เกือบเที่ยงครึ่ง ถ้าหนูถือศีล ๘ หนูอยากถามว่า ศีลข้อนี้จะขาด หรือเปล่า*

ต. การกำหนดวิกาลโภชนานั้น ถือเอาเวลารุ่งอรุณไปถึงตะวันเที่ยงตะวันคล้อยไปเพียง ๒ องคุลี ถือว่าเป็นวิกาลโภชนา เป็นเวลาบ่าย อันนี้การถือศีล หรือการรักษาศีลนั้น ถ้าเรามีความจำเป็น หรือไม่มีโอกาสที่จะทำได้สะดวก เรื่องศีล ๘ นี้ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปยึดให้มันมากนัก เพียงแต่เคร่งในศีล ๕ ข้อ เท่านั้น สามารถบำเพ็ญสมาธิบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ แล้วก็กลับจะสบายเสียอีก **การถือศีลเกินกว่า ๕ นี้ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติไม่ได้จริง ๆ แล้ว มันจะเป็นการสร้างบาปให้กับตัวเองอย่างไม่มีเหตุผล** ชาวบ้านธรรมดาที่เคร่งอยู่ในศีล ๕ เขาทานข้าวเย็นได้ มีครอบครัวได้ ใช้เครื่องประดับตกแต่งได้ จะทำอะไรก็ได้ ถ้าไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อ และการละเมิดนั้นไม่เป็นบาปไม่เป็นกรรม แต่ถ้าเราตั้งเจตนาลงไปว่าเราจะรักษา แต่รักษาไม่ได้แล้ว เป็นการสร้างนรกให้กับตัวเอง เพราะฉะนั้น ถ้ายังไม่สามารถ หรือมีเวลาโอกาสไม่เพียงพอแล้วอย่าริ มันจะเป็นการสร้างบาปให้กับตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยครั้งอดีต มีพระภิกษุมือบอนไม่สำรวม ล่องเรือไปในลำแม่น้ำ บังเอิญเอื้อมมือไปจับใบไม้ เรือวิ่งไปโดยความเร็ว เพราะน้ำมันเชี่ยว ใบไม้ขาดไป พระต้องอาบัติปาจิตตีย์ แล้วก็ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ได้แสดงอาบัติ พระองค์นั้นบำเพ็ญเพียรอยู่ตั้ง ๒ หมื่นปี ไม่สำเร็จ มรรค ผล นิพพานใด ๆ ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม แต่เป็นฆราวาสแล้วจะถางป่า ขุดดิน แล้วก็ไปภาวนายังสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ได้ พระถือศีล ๒๒๗ ไปเด็ดใบไม้ใบเดียว

ภาวนาไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม เพราะฉะนั้น **การที่เราจะเพิ่มศีลของเราให้มากขึ้น ๆ นี้ ต้องพิจารณาดูสมรรถภาพของเราเสียก่อน**

สิ่งที่จำเป็นที่สุดก็คือ ให้เคร่งในศีล ๕ ข้อ เมื่อเคร่งในศีล ๕ ข้อแล้ว ศีลอื่น ๆ มันจะค่อยกระเดิบขึ้นมาเอง

ถ. *ตายเร็วหรือช้าเกี่ยวกับบุญกรรม หรือไม่*

ต. อันนี้เกี่ยวกับบุญกรรม เพราะมีเหตุ ผู้ที่ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่รังแกสัตว์ ไม่ทรมานสัตว์ จะมีอายุยืน ส่วนคนที่ฆ่าสัตว์ จะมีอายุสั้น อันนี้ท่านว่าไว้ในพระสูตร

ถ. *สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับเป็นธรรมดา คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือสังขารใช่ไหม*

ต. สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นก็คือ สังขาร สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในจิต หรือธรรมที่เกิดขึ้นในจิตนี้ เป็นเรื่องจิตสังขาร ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นเครื่องรู้ของตัวเอง เป็นอุบายผึกฝนตนเอง ซึ่งเราเรียกว่า ปัญญา หลักการมีอยู่ว่า **ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต** ถ้าความรู้หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดมาถี่ยิบเท่าไร จิตดวงนี้ยิ่งใสสะอาดยิ่งขึ้นเท่านั้น มีพลังแรงกล้าขึ้นเท่านั้น.

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ถ. *ถ้าหากศึกษาทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ พร้อมไปด้วย ควรจะทำในแนวไหน จึงจะได้ผลดี เพื่อที่จิตจะได้ไม่ติดตำรา เมื่อลงมือปฏิบัติ*

ต. เราศึกษาปริยัติธรรม สมมติว่าวันนี้เราอาจจะท่องบทสวดมนต์ได้สักบทหนึ่ง เช่น อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นต้น อันนี้ก็เป็นปริยัติ แต่ว่าภาษาพูดมันคนละอย่าง มันเป็นความรู้ ถ้าพูดอย่างเป็นภาษาไทยเราก็ว่า เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาค เป็นพระอรหันต์ ซึ่งตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง แต่แขกเขาไม่ว่าอย่างนี้ เขาว่า อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ก็เป็นภูมิความรู้ของจิตเหมือนกัน เราจะสวดมนต์ อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ว่าช้า ๆ ทีละตัวว่า อิ ติ ปิ โส ภะ คะ วา อะ ระ หัง สัม มา สัม พุท โธ ทำสติจ้องทุกตัวอักษรที่เรากล่าว อันนี้ก็เป็นความรู้ ความจำ เป็นปริยัติ ความตั้งใจทำสติ จดจ่อรู้คำพูดที่เราพูดแต่ละคำ ๆ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เรียกว่า การปฏิบัติ ที่ถามว่า ควรจะทำแนวไหนจึงจะได้ผลดี รู้แล้วเอาพิจารณาทบทวนความจำ ทำสติกับสิ่งนั้นให้ชัดเจน ได้ชื่อว่าลงมือปฏิบัติ และก็ได้ผลดี ถ้าหากว่าจิตเราสงบเป็นสมาธิ ด้วยการเอาความรู้มาพิจารณา เมื่อจิตสงบลงไปมีสมาธิ มีปีติ แล้วก็มีสมาธิเพราะการพิจารณาแบบนี้บ่อย ๆ เข้า ที่หลังพอเกิดความคิดขึ้นมา หรือนึกถึงอะไรพับ จิตของเราจะค้นคว้าพิจารณาไปเอง อันนี้ปฏิบัติอย่างนี้ทำให้จิตคล่องตัวได้เร็ว

ถ. *นักปฏิบัติที่ศึกษาค้นคว้าตำรับตำรา เวลาปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ท่านให้เก็บตำราไว้ก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติ จะถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด*

ต. การศึกษาค้นคว้าตำรับตำรา ก็เหมือนกับเรียนวิชาความรู้โดยทั่วๆ ไป ถ้าหากผู้ปฏิบัติจะเอาวิชาความรู้ จะเป็นเรื่องธรรมะก็ตาม เรื่องทางโลกก็ตาม อันเป็นคัมภีร์หรือเป็นตำรา เอามาเป็นอารมณ์ของการพิจารณา ด้วยการทำสติจดจ่อ ทำสติให้มันชัด ๆ การที่เราคิดพิจารณานั้น ๆ ก็เป็นอุบายที่จะทำจิตให้สงบ มีปีติ มีความสุข เกิดสติปัญญา รู้จริง เห็นจริงได้เหมือนกัน เพราะความรู้ในตำรับตำรานั้น ก็เป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เราเอาความรู้นั้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ทำสติรู้อยู่กับสิ่งนั้น ๆ เป็นการปฏิบัติถูกต้อง แต่อันนี้ต้องระมัดระวังหน่อย ถ้าเราแก่ตำราเกินไป ไปยึดเอาตำราเป็นหลัก ไปหลงว่าเรารู้จริงเห็นจริง โดยที่เราคิดเอาเองนี้ มันก็จะทำให้เราหลงทางเหมือนกัน **ความนึกคิดพิจารณาตามแนวที่เราเรียนรู้มาแล้วนั้น มันเป็นแนวทางจูงจิตให้เกิดความรู้จริง** ตามที่เราเรียนรู้ในทางปริยัติ ถามว่า เพราะเหตุใด **เพราะสิ่งเหล่านั้นก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้** ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก **การปฏิบัติก็ย่อมจะเกิดผล** และสามารถที่จะให้จิตรู้จริงเห็นจริงเหมือนกัน เพราะสิ่งที่ปรากฏการณ์ขึ้นในจิตคือ สภาวธรรม ในกาลใดที่จิตมีภาวะความรู้เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ได้ในภาษิตที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในกาลใดแล ธรรมทั้งปวง ย่อมปรากฏอยู่กับพราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ ในกาลนั้น ความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป วิชาความรู้ที่เรียนมาก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เราทำสติให้มันรู้เท่าทันสิ่งเหล่านั้น ก็สามารถจะหายความสงสัย หรือข้อข้องใจได้เหมือนกัน

ถ. *ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติกรรมฐาน จำต้องขอกรรมฐานจากพระภิกษุสงฆ์ก่อนหรือไม่*

ต. อันนี้จะขอก็ได้ ไม่ขอก็ได้ แล้วแต่ความพอใจ ถ้าหากไปหาท่านอาจารย์องค์ใด ถ้าท่านมีวิธีการให้ขอก็ขอ แต่อย่าไปยึด แต่ถ้าท่านอาจารย์องค์ใดจะให้กรรมฐาน แล้วมาลงอักขระใส่กระหม่อมเรา อย่าไปเอาเป็น

เด็ดขาด ถ้าเพียงแค่ว่าไปบอกฝากเนื้อฝากตัวขอเป็นลูกศิษย์ และก็ขอให้ท่านสอนกรรมฐานให้โดยไม่ต้องเกรงอกเกรงใจ ทางใดที่จะให้เราได้ดิบได้ดีขอให้ท่านสอน ถ้าอย่างนี้เอา ถ้าหากว่าเราไม่ต้องการขอจากใคร ตำรับตำราหนังสืออ่านก็มี เราอาจจะอาศัยตำรานั้นเป็นหลักปฏิบัติก็ได้ แต่ว่า ควรจะมีอาจารย์นั่นแหละดี เพื่อป้องกันความผิดพลาด

ถ. *ขั้นตอนในการปฏิบัติ มีอย่างไรบ้าง*

ต. ท่านแนะนำ

๑. ให้ทำสมาธิ

๒. ให้พิจารณาอสุภกรรมฐาน

๓. ให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน

อันนี้เป็นหลักวิชา ในเมื่อจะพูดเป็นเรื่องเป็นราวให้เป็นหลักสูตรต้องว่ากันไปตามลำดับขั้น ในปัญหา ๓ ข้อนี้ ๑. ให้เจริญสมาธิ ๒. ให้เจริญอสุภกรรมฐาน ๓. ให้พิจารณาธาตุ ใน ๓ ข้อนี้ ใครจะเริ่มวิธีใดวิธีหนึ่งได้ ไม่ต้องไปบริกรรมภาวนาใด ๆ ก็ได้ เช่น พอใจจะพิจารณาอสุภกรรมฐาน ก็พิจารณาเรื่องอสุภกรรมฐานไปเลย ถ้าจะพิจารณาเรื่องธาตุก็พิจารณาเรื่องธาตุไปเลย ทั้ง ๓ อย่างนี้ ถ้าเจริญแล้ว การเจริญสมาธิด้วยการบริกรรมภาวนา จะทำให้ผู้เจริญกรรมฐานนั้นได้รับผลช้า คือ บางทีบริกรรมภาวนาแล้วจิตอาจจะไปติดอยู่ในความสงบ ภายหลังต้องพยายามขวนขวายพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป จึงจะเกิดมีภูมิความรู้ขึ้นมาได้ แต่ถ้าพิจารณาอสุภกรรมฐานเลยทีเดียว หรือพิจารณาธาตุกรรมฐานเลยทีเดียว การพิจารณาก็เป็นอุบายให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนในข้อต้น ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเพราะการพิจารณา ตามข้อ ๒ ข้อ ๓ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตจะเกิดภูมิปัญญาง่ายกว่าข้อที่ ๑

ถ. *นักปฏิบัติหรือนักภาวนา จำเป็นต้องเรียนอภิธรรม หรือไม่*

ต. อันนี้ในฐานะที่เรายึดหลักว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง ๓ ปริยัติ คือ การเรียนรู้ ปฏิบัติ คือ เอาความรู้ที่เรียนแล้วมาปฏิบัติ ปฏิเวธ คือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัตินั้น เพราะฉะนั้น ปริยัติเป็นสิ่งที่เราต้องเรียน ไม่เรียนมาก ก็ต้องเรียนน้อย ไม่เรียนน้อย ก็เรียนมาก จะไม่เรียนเลยนั้น ไม่สมควร ถึงแม้เราไม่ได้ท่องบ่นเรียนตำรับตำราก็ตาม เราก็เรียนจากท่านผู้รู้ อาศัยคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ก็เป็นการเรียนเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระอภิธรรมนี้ ถ้าใครสามารถเรียนท่องจำได้แล้วมาปฏิบัติ เมื่อจิตมีสมาธิ มีสติปัญญา เกิดขึ้นแล้ว มันก็จะได้สนับสนุนภูมิธรรม และเป็นเครื่องพิจารณาตัดสินความรู้ ที่เกิดขึ้นภายในจิตของเราได้เป็นอย่างดี ขอเฉลยว่าจำเป็นต้องเรียน **ถ้าเรียนไม่มาก ก็เรียนแต่น้อยพอเข้าใจปฏิบัติ การที่จะไม่เรียนเลย ไม่ถูกต้อง**

ถ. *ทางพระพุทธศาสนาถือว่า จิตเป็นตัวผู้รู้ แต่ในทางแพทย์ถือว่า สมองเป็นตัวผู้รู้ ไม่ทราบว่า จิตหรือสมองเป็นตัวเดียวกัน หรือไม่*

ต. อันนี้ได้โดยคำที่ว่า โดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้าไม่มีส่วนประกอบ เขาไม่สามารถจะแสดงปฏิกิริยา หรือผลใดๆ ออกมาได้ โดยธรรมชาติเขาต้องมีส่วนประกอบ คือมีกาย ส่วนประกอบของกายที่สำคัญก็คือ มันสมอง ที่นี้ จิต มันสมอง และประสาท มาสั่งงานเข้า จิตจึงมีพลังต่าง ๆ เข้ามาสั่งการในกายของเรา ที่นี้ถ้าหากจะแยกประเภท ก็หมายถึงว่า จิต **คือตัวผู้รู้ รู้อยู่เฉย ๆ มันสมองหรือเนื้อสมองอันเป็นส่วนประกอบให้จิตมีพลังขึ้นมา ในเมื่อจิตมีพลังธรรมชาติก็อาศัยพลังมันสมองสั่งการ** ถ้าไม่มีมันสมองเป็นส่วนประกอบ จิตไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ เกิดขึ้นทั้งสิ้น อันนี้กำหนดรู้ตามที่มันเป็น พอจิตไปนิ่งว่างแล้ว มันสมองก็ว่างอยู่อย่างนั้น ทำอะไรก็ไม่เป็น พอมาสัมผัสกับร่างกายพับ เกิดมีตัวขึ้นมา มีความรู้สึกที่สมอง เกิดสั่งการขึ้นมาทันที แต่จะอธิบายไว้ว่าอย่างไรนั้น ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ช่วยพิจารณาด้วย.

พระนิพพาน และ พระพุทธเจ้า

ถ. *กรรมฐานในอนุสสติ ๑๐ ข้อที่ว่า นึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้น มีลักษณะอย่างไรในภาคปฏิบัติ และผู้ที่สามารถไปนิพพานได้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ด้วยการนั่งหลับตาไปเที่ยวนิพพานนั้น เมื่อเวลาที่เขาใกล้จะตาย เขาจะสามารถไปนิพพานได้หรือไม่ เพราะเหตุใด*

ต. อันนี้เป็นคำถามเรื่องพระนิพพาน แต่ขอออกตัวว่า อาตมายังไม่ถึงนิพพาน แต่จะขอตอบไปด้วยความเข้าใจ **นิพพานะ ตามภาษาศัพท์แปลว่าดับ** ในเมื่อใครบริกรรมภาวนาก็ดี หรือพิจารณาอะไรก็ดี **ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นอัปปนาสมาธิ จนกระทั่งตัวหายไปหมด ความรู้สึกว่ามีกาย ก็ไม่มี โดยที่สุดความรู้สึกว่า โลกคือแผ่นดินนี้ก็ไม่มี ยังเหลืออยู่ตั้งแต่สภาวะจิตรู้อันเดียวเท่านั้น อันนี้เป็นลักษณะแห่งความดับชั่วขณะหนึ่ง หรือเรียกว่าจิตสัมผัสถึงพระนิพพานชั่วขณะหนึ่ง** แต่ถ้าหากว่าสภาวะจิตของผู้นั้น มีความบริสุทธิ์สะอาดเหมือน ๆ กับในขณะที่อยู่ในลักษณะนั้นตลอดไป ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่า มีจิตบรรลุถึงนิพพาน แต่ถ้ายังไม่เป็นนิพพานจริง เป็นนิพพานชั่วขณะหนึ่ง เมื่อถอนออกมาแล้วก็ยังเป็นปุถุชนธรรมดา **เป็นอาการของจิตสัมผัสถึงนิพพานชั่วขณะหนึ่ง**

ลักษณะที่ปรากฏการณ์นั้นคือ จิตนิ่ง ว่าง สว่าง ไม่มีความสำคัญมั่นหมาย แม้ในรูปเสียงอะไรต่าง ๆ ความสำคัญว่าจิตมีก็ไม่มี ความสำคัญว่าแสงสีมีอยู่ก็ไม่มี มีแต่สภาวะรู้อยู่ในจิตที่แจ่มใส โดยไม่เกี่ยวพันถึงเรื่องอะไรทั้งสิ้น โลกทั้งโลกหายไปหมด บรรยากาศทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้แจ่มอยู่เพียงดวงเดียวเท่านั้น **อันนี้เรียกว่าจิตสัมผัสถึงนิพพานเป็นบางขณะ แต่ไม่ใช่นิพพานแท้ ถ้าหากเป็นนิพพานแท้แล้วละก็ สภาวะจิตของผู้นั้นจะไม่กลับมาพัวพันกับโลก ในฐานะที่มีกิเลสอีก**

เมื่อถามว่า ผู้ที่สามารถไปนิพพานได้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ด้วยการนั่งหลับตานั้น ผู้ที่สามารถไปนิพพานนั้น ไปตามความหมายของผู้ถามนี้ หมายถึงว่า เดินไปถึง เหาะไป หรือขยานยนต์พาหนะไป จนกระทั่งถึงนิพพาน การไปนิพพานแบบนี้ เราจะไปได้หลายวิธี วิธีหนึ่งท่านใช้คาถาบริกรรมภาวนาเป็นแบบสะกดจิต โดยผู้ควบคุมการกระทำให้ลูกศิษย์นั่งบริกรรมภาวนาคาถาอันใดอันหนึ่ง เช่น นะ มะ พะ ธะ เป็นต้น ในเมื่อบริกรรมภาวนาไป เป็นคาถาหัวใจธาตุ ๔ แล้วเมื่อบริกรรมภาวนาไป จะเกิดมีอาการสั่น แสดงว่าสมาธิเริ่มเกิด ปีติเริ่มเกิด ผู้ควบคุมการแสดงพอสังเกตเห็นว่ามีอาการสั่น ก็รู้ทันทีว่าจิตของลูกศิษย์กำลังเริ่มจะสงบ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เขาจะกรอกคำสั่งลงไปทันที เขาจะสั่งเจ้าว่า เจ้าจงไปดูนั่น เจ้าจงไปดูสวรรค์ แล้วจะสั่งให้ไปดูเมืองนิพพาน กล่าวเป็นแนวนำว่า นิพพานมีลักษณะอย่างนั้น เป็นเมืองแก้ว เป็นเมืองที่สวยงามอย่างนั้น อย่างนี้ ทันใดจิตของผู้เริ่มสงบเป็นอุปจารสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งการสะกดนั้น ในเมื่อได้ยินคำสั่งอะไร จิตของเขาจะยึด แล้วจะปฏิบัติตามทันที จะสั่งให้ไปที่ไหน อย่างไร เป็นอย่างไร จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้สั่งทุกอย่าง อันนี้เรียกว่า การสะกดจิตอีกแบบหนึ่ง

อย่างที่เราภาวนา พุทโธ หรือ ยุบหนอ พองหนอ สัมมาอรหัง ก็ตาม ถ้าหากมีใครคอยพูดกล่อมใจ ชี้แนวทางให้เป็นไปอย่างนั้น ๆ พอผู้ภาวนามีอาการสงบเคลิ้มลงไป เขาพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้สั่งทันที อันนี้เรียกว่า การสะกดจิตอีกแบบหนึ่ง เรียกว่า สะกดด้วยคาถาอาคม

และการสะกดจิตอีกแบบหนึ่งที่ฝรั่งเขาใช้กัน แบบของฝรั่งเขาใช้กันนี้ เขาจะเอาวัตถุมีแสงและมีเงาให้ผู้ถูกสะกดดู ก่อนอื่นเขาจะกล่าวเตือนว่า บัดนี้เขาจะสะกดเจ้าให้ไปดูนิพพาน ฉันจะเอาของวิเศษของฉัน ซึ่งมีแสงและมีเงาให้ตัวเจ้าดู เจ้าจงดูที่จุดนี้ ในเมื่อเจ้าดูอยู่สักครู่หนึ่งเจ้าจะง่วงนอน ๆ ในที่สุดเจ้าจะนอนหลับ พอสังเกตดู หนังตาของผู้ที่ถูกสะกดนั้นค่อยหรี่ลง ๆ แล้วก็จะสั่งให้หลับ ในเมื่อสั่งให้หลับแล้วเขาจะสั่งว่า บัดนี้ฉันจะพูดกับเจ้า ฉันพูดคำไหน เจ้าได้ยินคำพูดของฉันทุกคำ ฉันสั่งคำไหน เจ้าจะต้องปฏิบัติตามคำสั่ง

ของฉัน เจ้าจะไม่ขัดขืน เอาละ ฉันจะสั่งให้เจ้าไปดูนิพพาน เมืองนิพพานมีลักษณะอย่างนั้น เป็นเมืองแก้ว เป็นเมืองอะไร แล้วแต่เขาจะพรรณนาไป เพื่อจูงใจให้เกิดความเชื่อ ที่นี้จิตของผู้ถูกสะกดนั้น อยู่ในลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น ในเมื่อเขาสั่งอย่างไร ให้รู้อย่างไร ให้เห็นอย่างไร จิตของเขาจะแสดงมโนภาพขึ้นมาให้เขามองเห็น ถ้าบอกว่าเมืองนิพพานเป็นเมืองแก้ว ก็จะมองเห็นหอประสาทแก้วขึ้นมาทันที บอกว่าเมืองนิพพานมีอะไรบ้าง ผู้ภาวนาจะมองเห็นได้ทันที

การไปนิพพานแบบนี้ เขาเรียกว่าไปเที่ยวนิพพาน ไม่ใช่ผู้ได้ผู้ถึงนิพพาน ที่นี้ในเมื่อใกล้จะตาย เขาจะสามารถไปนิพพานได้ไหม ผู้ที่ทำภูมิจิตในลักษณะอย่างนี้ ไม่สามารถที่จะไปนิพพานได้ เพราะฉะนั้น อาตมาเห็นว่าเรื่องการภาวนาเห็นอะไรต่าง ๆ นี้ ขอได้โปรดอย่าไปสนใจ เอากันตรงที่เราสามารถภาวนาแล้วมองเห็นจิตใจตนเอง ว่าจิตในขณะที่มีอารมณ์วุ่นวายมันเป็นอย่างไร จิตที่มันปราศจากอารมณ์มันเป็นอย่างไร จิตที่มีสมาธิมันเป็นอย่างไร จิตมีสติปัญญามันเป็นอย่างไร ให้มัน **รู้สภาพความเป็นจริงของตัวเอง** ว่าเรามีกิเลสตัวไหนบ้าง และสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เราขาดอะไร เราเกินอะไร แล้วเราจะได้เพิ่มเติมสิ่งที่มันขาดให้สมบูรณ์ขึ้น ตัดทอนสิ่งที่เกินให้อยู่ในระดับพอดีพองาม ที่นี้ถ้าการภาวนานี้มุ่งไปเห็น หรือมุ่งเอาความเห็นสิ่งที่เห็น หมายถึงเห็นรูปร่างนิมิตต่าง ๆ ซึ่งเราอาจจะเห็นรูปคนบ้าง เทวดาบ้าง พระอินทร์บ้าง พระพรหมบ้าง หรือบางทีอาจจะเห็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง

ถ้าเราไปฝึกหัดจิตให้ท่องเที่ยวอยู่ในความเห็นสิ่งต่าง ๆ นี้ ถ้าเมื่อไปเห็นพระพรหมก็ค่อยยังชั่ว เห็นพระอินทร์ก็ค่อยยังชั่ว ถ้าเกิดไปเห็นสัตว์เดรัจฉานล่ะ แล้วไปเกาะติดอยู่กับมัน พอตายปุ๊บในขณะนั้น จะไม่ไปเกิดเป็นลูกสัตว์เดรัจฉานหรือ อันนี้ขอฝากไว้พิจารณาด้วย

ถ. *เพศมราวาสจะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน หรือไม่ การทำสมาธิควรจะต้องมีผู้ควบคุม หรือไม่*

ต. อันนี้มีสิทธิ์ถึงนิพพานได้ ถ้าหากญาติโยมฆราวาสทั้งหลาย ทำได้อย่างที่จะว่า เป็นดีที่สุด เวลานี้อาตมาก็แนะนำให้ชาวบ้านทั้งหลายทำอยู่ที่บ้านของตัวเอง ก็อย่างคุณหมอก็เคยไปพักที่วัด อาตมาก็ไม่เคยไปคุมพานั่งสมาธิสักที มีปัญหาอะไรก็มาถาม ๆ แล้วก็ไปทำด้วยตนเอง อยากจะให้ทุก ๆ ท่านทำไปตามลำพังของตัวเอง ถ้าการทำสมาธิมีผู้คอยควบคุม บางครั้งจิตอาจจะตกกระแสอยู่ในการสะกดจิต ถ้ายิ่งทำสมาธิไปด้วย ฟังเทศน์ไปด้วย ผู้เทศน์ก็แนะนำให้ทำจิตอย่างนั้น ทำจิตอย่างนี้ เมื่อจิตของผู้ฟังสงบเคลิ้มลงไป อยู่ในครึ่งหลับครึ่งตื่น ในตอนนี้จิตมันจะยึดคำพูด แล้วจะกลายเป็นเรื่องการสะกดจิตไปทันที เพราะฉะนั้น จึงไม่นิยมไปนั่งเฝ้าทำภาวนา ถ้านั่งเฝ้าก็เพียงแต่ว่า เวลานี้ทำสมาธินะ ทำจิตทำใจกำหนดอย่างนั้น อย่างนี้ ต่อไปนี้ไม่พูด ทำความสงบกันทุกคน จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร แล้วก็ไม่พูดอะไรอีก ทีนี้พอเวลาล่วงเลยไป ๑ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง พอออกจากสมาธิแล้วใครมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นแล้วก็ถามในขณะนั้น บางครั้งยังเคยเทศน์ว่า พวกญาติโยมมาทำความดีในวัด ความดีก็หลั่งไหลมาในวัดหมด ถ้าหากความดีอันนี้มันจะทำให้รวยได้ วัดก็รวยแต่ผู้เดียว ญาติโยมก็พากันจนหมด เพราะมาสร้างความดีให้วัด เพราะฉะนั้น การทำสมาธิภาวนาหรือสวดมนต์อยู่ในบ้าน ดีที่สุด

ถ. *มีเงินมาก ทำบุญให้ทานมาก แต่ก็มีกิเลส โทสะ โลภะ โมหะ มาก จะถึงนิพพานหรือไม่ อย่างไร*

ต. การทำบุญสุนทร์ทาน แม้จะทำมาก ๆ เท่าไรก็ตาม แต่ถ้าผู้ทำไม่มุ่งที่จะกำจัดกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ เป็นแต่เพียงมุ่งที่จะทำทานให้ได้มากๆ ก็ยังไม่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน **การที่จะถึงนิพพาน ต้องปฏิบัติตามหลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา** จนสามารถที่จะทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สำเร็จประชุมลงเป็นองค์อริยมรรค ซึ่งมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ ที่จะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ลำพังแต่เพียงการให้ทานด้วยอามิสอย่างเดียว ไม่สำเร็จพระนิพพานได้ ถ้าขาดการภาวนา

ถ. *นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ หมายความว่าอย่างไร ต่างกับ นิพพานํ ปรมํ สุญฺญํ อย่างไร*

ต. นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ เป็นภาษาบาลี เมื่อแปลออกมาก็คือว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ พระนิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง หรือสูญอย่างยิ่ง ความหมายของคำพูดก็ต่างกันอยู่แล้ว อันหนึ่งหมายถึงสุข อันหนึ่งหมายถึงสูญ คือ ความสูญเปล่า ไม่มีอะไร ที่นี้ปัญหาที่น่าสงสัยก็อยู่ตรงที่ว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ เราเข้าใจว่า พระนิพพานนี้สูญ เพราะ นิพพาน ก็แปลว่า ดับ พึงทำความเข้าใจว่า ดับ หมายถึง ดับจากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา ดับหมด แต่สิ่งที่เหลืออยู่จากการดับนั้น อาตมาใคร่ขอฝากท่านผู้ฟัง ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา ว่าสิ่งที่เหนือการดับนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกเราไว้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร อาตมาขอฝากไว้ให้ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา ที่นี้คำว่า นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ พระนิพพานสุขอย่างยิ่ง กับ นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ พระนิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง อันนี้คำแปลก็มีความหมายต่างกันอยู่แล้ว อันหนึ่งหมายถึงความสุข อันหนึ่งหมายถึงความสูญ คือ สูญเปล่า คือ สูญจากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ นั่นเอง ความสูญ จากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็หมายถึงว่า ความดับกิเลส แล้วสิ่งที่อยู่เหนือการดับกิเลสนั้นคืออะไร อันนี้ขอฝากให้นักธรรมะทั้งหลายช่วยพิจารณา

ถ. *พระนิพพาน ฝ่ายหนึ่งปฏิบัติจนสิ้นกิเลสตัณหา ก็จะถึงพระนิพพาน อีกฝ่ายหนึ่งทำบุญมาก เช่น สร้างโบสถ์ ๒–๓ หลัง ก็จะได้ไปพระนิพพาน*

ต. ปัญหาข้อที่หนึ่งนั้น ผู้ปฏิบัติจนสิ้นกิเลส ตัณหาแล้ว จนกระทั่งจิตถึงซึ่งความบริสุทธิ์ สะอาด โดยสิ้นเชิง กิเลสไม่มีเหลืออยู่ในใจแม้แต่นิดหนึ่ง อันนี้เป็นผู้ถึงพระนิพพานอย่างแท้จริง ผู้ที่ว่าทำบุญมาก ๆ เช่น สร้างโบสถ์ ๒–๓ หลัง จะได้พระนิพพาน อันนี้เป็นเพียงทานบารมี เพื่อเป็นการสนับสนุนบุญบารมีให้ถึงพระนิพพาน ตามหลักแห่งบารมี ๑๐ ทัศ

ถ. *ทั้งสองอย่างนี้เป็นนิพพานของพุทธศาสนา หรือศาสนาใด*

ต. ข้อต้นเป็นนิพพานของศาสนาพุทธ ข้อที่สองเป็นแนวทางสร้างหนทางให้ไปสู่พระนิพพานในศาสนาพุทธ เหมือนกัน แต่การถึงพระนิพพานได้นั้น ไม่ได้ถึงด้วยการสร้างโบสถ์ ๒-๓ หลังเท่านั้น ต้องสำเร็จด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา จนสามารถเกิดปหานะละ กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ละกิเลสน้อย ใหญ่ทั้งปวงออกจากจิตใจได้ จึงจะถึงนิพพาน

ถ. *ที่กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระองค์เดียวเท่านั้น ที่ทรงทราบว่า เหตุใดจึงเกิดเป็นคน จริงหรือไม่*

ต. การรู้ว่าเหตุใดจึงเกิดเป็นคน อันนี้ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้า พวกฤาษีสมัยโบราณก็รู้เหมือนกันว่าเหตุใดจึงเกิดเป็นคน เช่น อย่างฤาษีชีไพรซึ่งบำเพ็ญตบะอยู่ในภูเขา ในเมื่อทำสมาธิให้ได้ฌาน สามารถเกิดอภิญญาได้เหมือนกัน สามารถรู้ว่าชาติก่อนท่านเกิดเป็นอะไรมา แต่ท่านเหล่านั้นไม่ได้บำเพ็ญมาเพื่อที่จะเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงไม่ตรัสรู้ ไม่สามารถทำลายกิเลสได้

ความรู้ระลึกชาติหนหลังได้ ไม่ใช่แต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว แต่ในฐานะที่เราเรียนจากศาสนาของพระพุทธเจ้า เราจึงพูดว่า พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่รู้ว่า คนเหตุใดจึงเกิดเป็นคนได้ แต่แท้ที่จริงฤาษีเขารู้มาก่อนพระพุทธเจ้าอันนี้ เป็นความรู้พิเศษ ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว ที่จะรู้ ผู้ใดทำสมาธิให้ถึงขั้นสมถะหรือสำเร็จฌาน สามารถเกิดอภิญญารู้ยิ่งเห็นจริงว่า ชาติก่อนเขาเกิดเป็นอะไรมาแล้ว สามารถที่จะรู้ได้ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว

ถ. *พระพุทธเจ้าได้ทรงสละบัลลังก์ และทรงละทิ้งลูกน้อยของพระองค์ เพื่อศึกษาและแสวงหาสัจจธรรม จนบรรลุถึงขั้น มรรค ผล ถามว่า พระองค์ท่านผิดไหม*

ต. ถ้าพูดถึงว่า **สามัญสำนึกโดยธรรมดา พระพุทธเจ้าทำผิด แต่เพราะวิสัยพระสัพพัญญู ท่านย่อมรู้ ท่านรู้ว่าการที่สละราชบัลลังก์ หรือสละสมบัติ สละพระนางพิมพา สละราหุล ออกไปบวช ไปบวชแล้วจะได้บรรลุคุณธรรม**

วิเศษ แล้วเมื่อบวชแล้ว ถึงแม้ว่าพระนางพิมพาและราหุล จะทนทุกข์ทรมานก็ตาม แต่ก็ยังไม่ถึงตาย แต่เมื่อพระองค์สำเร็จแล้ว พระองค์จะได้กลับมาโปรดให้ท่านทั้งหลายบรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน พระองค์มองเห็นผลอย่างนี้ แต่ถ้าสามัญสำนึกอย่างเรา ๆ นี้ ถ้าใครเกิดเบื่อโลก เบื่อครอบครัวแล้วหนีไปบวชนี้ ถือว่าผิดอย่างถนัด

ถ. *ทำไมพระพุทธเจ้าจึงไม่ได้รับผลของกรรม*

ต. ก็เพราะพระพุทธเจ้าอยู่ เหนือกรรม แล้ว.

มหาสติปัฏฐาน กายคตานุสสติ อสุภกรรมฐาน รูปนาม และเจตสิก

ถ. *ที่ว่า กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมนั้น หมายความว่าอย่างไร*

ต. อันนี้เป็นความรู้เรื่อง มหาสติปัฏฐาน ๔ เกี่ยวกับการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม คือว่าเห็นกายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ถ้าไปเห็นกายว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ก็ไม่ใช่เห็นกายในกาย ไปเห็นกายในสัตว์ ในบุคคล ที่ผลลัพธ์ของการพิจารณากายนี้ ท่านสอนให้พิจารณากาย ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อจิตเห็นจริงลงไป ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า กายสักแต่ว่ากาย เรียกว่า เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา ก็เหมือนกัน เวทนาสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตก็เพียงสักแต่ว่าจิต ความรู้สึกนึกคิดไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า เห็นธรรมในธรรม

ถ. *การปฏิบัติกรรมฐาน พระพุทธเจ้ายึดมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นที่ตั้ง นอกจากมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว ยังมีสูตรอื่นอีกไหม*

ต. การปฏิบัติส่วนใหญ่นั้นก็ยึดมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก แต่สำหรับสูตรอื่น ๆ ก็มีเหมือนกัน ในหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น วิธีปฏิบัติกรรมฐานมีพร้อมทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อิริยาปถะปัพพะ สัมปชัญญะ-ปัพพะ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำสติสัมปชัญญะให้มีพลังสมบูรณ์ขึ้น ในสูตร

อื่น ๆ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ที่จะทำให้สติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติดีขึ้นนั้น ก็เป็นอุบายที่เป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน

ถ. *ระหว่างการพิจารณากายคตานุสสติให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ หรือเป็นธาตุ ๔ ถือว่ากำลังเดินในอริยมรรค หรือยัง*

ต. การพิจารณานี้ บริกรรมภาวนาก็ดี การพิจารณาก็ดี พิจารณาธาตุ ๔ ก็ดี พิจารณาพระไตรลักษณ์ก็ดี เป็นการเดินอริยมรรค เป็นการปรับปรุงปฏิปทาข้อปฏิบัติ เดินในแนวทางของอริยมรรค แต่ในขั้นนี้เป็นแต่เพียงการปรับปรุงตกแต่งข้อปฏิบัติเท่านั้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งรวมไปเป็นหนึ่ง ศีล สมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นจุดเดียวที่จิตเป็นหนึ่ง สามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิรู้ภูมิธรรมได้ อันนี้เรียกว่าการประชุมพร้อมของอริยมรรค **การประชุมพร้อมของอริยมรรคมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะหนึ่งจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ นิ่งโดยไม่ไหวติง เกิดความสว่างไสวขึ้นมาเป็นจิตที่มีพลัง เพียงแต่มีพลัง คือ มีกำลังสามารถทรงตัวอยู่ได้ในสภาพปกติ แต่ยังใช้การไม่ได้ ที่นี้ถ้าอริยมรรคมีพลังพร้อม สติพละตัวนั้นกลายเป็นสตินทรีย์** เมื่อสติตัวนั้นเป็นสตินทรีย์เมื่อไรแล้ว สามารถที่จะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิความรู้ และสามารถที่จะประคองตัวอยู่ในสภาพเป็นหนึ่งตลอดเวลา แม้ประสบกับอารมณ์ใด ๆ จิตจะไม่ยึดถืออารมณ์นั้น และความรู้สึกในขั้นนี้ แม้รู้เห็นอะไรขึ้นมาภายในจิต จิตจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายสิ่งนั้นคืออะไร สักแต่ว่ารู้อยู่เฉย ๆ อันนี้คือลักษณะธรรมะของจริงเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติในขั้นละเอียด ที่นี้ในเมื่อจิตมีความรู้อยู่อย่างนี้ ถ้าหากว่าจ้องดูแต่เพียงแค่ว่า สิ่งที่รู้อยู่ จะเป็นเกิด ๆ ดับ ๆ จะรู้สึกว่าภายในจิตนี้มันเกิด ๆ ดับ ๆ ถ้ามันจ้องดูแต่แค่เกิด ๆ ดับ ๆ เมื่อออกจากสมาธิมาแล้วมันออกมาเฉย ๆ ออกมาอย่างไม่มีความรู้อะไรเกิดขึ้น อันนี้จิตอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน ต้องปฏิบัติให้รู้เห็นสิ่งที่มันเกิด ๆ ดับ ๆ บ่อยเข้า ที่นี้ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้คือ เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสติ ปัญญาแก่กล้าขึ้นมา ความรู้สึกนี้มันจะค่อยปฏิวัติไปสู่ภูมิพระไตรลักษณ์ มันจะเกิดรู้ความเกิด ๆ ดับ ๆ นั้น คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเมื่อมันไหวตัวพับ เกิดความคิดขึ้นมา มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า อ๋อ สิ่งที่

เรียกว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้หนอ นี้จึงจะเกิด เรียกว่าภูมิวิปัสสนามันเกิดขึ้น แม้ว่าเราจะนึกว่าอันนี้ไม่เที่ยง อันนี้เป็นทุกข์ อันนี้เป็นอนัตตา นึกตลอดวันยังค่ำ และอาการแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นในจิตตลอดวันยังค่ำ แต่จิตของเรายังไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง คือยังไม่ยอมรับสภาพสิ่งเหล่านั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้จะเห็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ก็ตาม จิตยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง จิตรู้อะไร หายสงสัยในสิ่งนั้น เช่น เห็นไฟนี้ คือแสงสว่าง ที่นี้การกำหนดสมถวิปัสสนานี้ อาตมาขอกำหนดเพื่อทำความเข้าใจง่าย ๆ อย่างนี้ วิปัสสนา แปลว่า ความรู้แจ้งเห็นจริง เอากันว่าอย่างนี้ดีกว่า เช่นอย่างเรากำหนดจิตทำสมาธิลงไปนิ่งพับ ความนิ่งของจิตคือ สมาธิ คือ สมถะ รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ คือ วิปัสสนา เพราะเราหายสงสัยข้อที่ว่า สมาธิคืออะไร เพราะฉะนั้น การกำหนดวิปัสสนานี้ เราควรจะกำหนดวาระที่จิตสามารถแก้ไขปัญหาข้อข้องใจให้ตกไปด้วยความรู้จริงเห็นจริง นี่คือวิปัสสนา ความรู้นี้แม้จะเกิดมากมายสักเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าจิตยังไม่ตัดสิน วิปัสสนายังไม่เกิด เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติอย่าไปเอาความรู้ความเห็นเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งที่เห็นเป็นนิมิต เป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำให้สติตัวรู้เป็นตัวสำคัญ ถ้าไปหลงความรู้ความเห็นเหล่านั้น มาเป็นภูมิธรรมที่เราต้องยึดเอาเป็นสรณะแล้ว เราจะไม่พบของจริง มันจะไปหลงความรู้ หลงนิมิต

๓. *ในการพิจารณาอสุภ ในขณะอุปจารสมาธิ นิมิตที่ปรากฏ ถ้าหากไม่ใช่กายของตัวเอง จะให้ผลของการพิจารณาเท่ากับพิจารณากายของตนเองหรือไม่*

๓. เราพิจารณาอสุภกรรมฐานแล้วเกิดภาพนิมิตขึ้นมา มองเห็นคนตายหรือสัตว์ตายอยู่ต่อหน้า แล้วร่างอันนั้นมันก็ขึ้นอืด เน่าเปื่อย ผุพังไปตามธรรมชาติของมัน ในที่สุดต้องสลายตัว ก็เป็นอุบายอันหนึ่ง ซึ่งทำให้เราได้สติได้ความรู้ ที่นี้ในเมื่อตอนแรก ๆ จิตของเราอยู่ในอุปจารสมาธิ เราจะมองเห็นนิมิตภายนอกตัวของเรา แต่เมื่อจิตดูภาพนิมิตข้างนอกรู้ซึ้งเห็นจริงแล้ว จิตจะ

น้อมเอาสิ่งนั้นมาเปรียบเทียบกับตัวเองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อสิ่งนั้นเข้ามาเปรียบกับตัวเอง คล้าย ๆ กับว่าสิ่งนั้นมันกระโดดเข้ามาในตัวเรา นี่ประสบการณ์ที่มันเกิดขึ้นนะ เมื่อสิ่งนั้นกระโดดพับเข้ามาหาตัวเรา พอถึงตัวเราแล้วหายไป พอหายไปแล้ว จิตเปลี่ยนสภาพแสดงการกระโดดออกจากกาย แล้วก็ไปส่องแสงสว่างมาดูกาย แล้วก็จะมองเห็นกาย เน่าเปื่อย ผุพัง ไปตามขั้นตอนของมัน จนถึงขนาดว่ากระดูกแหลกละเอียดเป็นผง แล้วก็หายไปในพื้นดิน ลงผลสุดท้าย พื้นดินก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น ในโลกนี้มีจิตของเราดวงเดียว ซึ่งอันนี้ **จิตมันจะปฏิวัติตัวของเราเองโดยธรรมชาติ** แต่ที่มันจะเป็นไปอย่างนั้น ก็อาศัยในการพิจารณาในขั้นอุปจารสมาธิ เป็นแนวนำไปก่อน **แม้เรื่องวิปัสสนากรรมฐานก็เหมือนกัน ในเมื่อจิตมาพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้ ในขั้นสมถกรรมฐานนี้ จิตมันจะรู้เห็นอสุภนิมิตได้อย่างชัดเจน และการพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้เอง ในเมื่อจิตมีพลังแก่กล้าขึ้น มันจะกำหนดเอาเรื่องอสุภนี้ ไปเป็นภูมิวิปัสสนากรรมฐาน** เพราะถ้าหากสมมติว่า มันเห็นนิมิตอยู่ข้างนอก ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตนั้น เช่น เห็นคนตายมันเปลี่ยนมาเป็นขึ้นอืด มีน้ำเหลืองไหล แล้วก็เน่าหนังผุพังไป กระดูกสลายตัวไป ถ้าจิตมันรู้อยู่เพียงแค่นี้ มันเป็นภูมิของสมถกรรมฐาน

ถ้าจิตมันไปกำหนดมั่นหมายว่า ร่างนี้มันก็มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ มันไม่เที่ยง มันไม่คงทน มันไม่ถาวร ปรากฏขึ้นแล้วมันก็สลายตัวไป ถ้ามันกำหนดอย่างนี้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานในตัว เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ขอให้มีเครื่องรู้ เครื่องเห็นของจิต ให้จดจ่อดูอยู่อย่างนั้น **เรื่องนิมิตนี้มันจะไปนิ่งอยู่ในสภาพเดิมตลอดเวลาไม่ได้** มันต้องมีการเปลี่ยน ถ้ามันไม่เปลี่ยน อย่างน้อยมันก็ต้องหายไป บางทีนิมิตใหม่ก็เกิดขึ้นมาอีก นี่เป็นธรรมชาติของจิต ซึ่งมันเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ส่วนคำถามที่ถามตอนต้นนั้น คำตอบก็คือ เท่า ๆ กับการพิจารณากายของตนเอง **เพราะจิตมันรู้ซึ้งในนิมิตนั้นแล้ว** มันจะเอามาเทียบกับตัวเอง อย่างที่อธิบายไปแล้ว

ถ. *นี้สำหรับแพทย์ที่เห็นซากศพจนเกิดความเคยชิน ในการพิจารณาจะเกิดความหดหู่ใจได้ช้ากว่าคนธรรมดา หรือไม่*

ต. อันนี้แล้วแต่สภาพของจิต บางทีนายแพทย์ที่ได้ศึกษาเรื่องสรีรวิทยาอะไรต่าง ๆ มาแล้วนี้ พอนั่งหลับตาพับลงไปก็เห็น เพราะเราเคยทำเสียจนชำนาญแล้ว ถ้าหากจะเจริญอสุภกรรมฐานนี้ ขอให้เอาสิ่งที่ท่านทั้งหลายเคยศึกษามานั้นแหละ ไม่ต้องมาว่าตามลำดับ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก บางท่านอาจจะถูกอาจารย์สั่งให้เอาหัวใจไปวิจัย บางท่านอาจจะถูกสั่งให้เอาเนื้อ เอาเอ็น เอาส่วนต่าง ๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งไปวิจัย คนละชิ้นส่วน ใครมีความชำนาญในการวิจัยอะไร ก็ให้เอาอันนั้นมาพิจารณา ในตอนแรก ๆ นี้เราอาจจะน้อมนึกตามสัญญาที่เคยเรียนรู้เคยเห็นมานั้นแหละ เป็นแนวทางเสียก่อน แล้วพิจารณาบ่อย ๆ เข้า จิตมันจะเกิดความสงบขึ้นมา ในเมื่อมันสงบขึ้นมาด้วยเพียงการพิจารณาอันเดียวเท่านั้นแหละ **เพราะอาศัย ความรู้ตามสัญญา เป็นมูลฐานอยู่แล้ว มันจะปฏิวัติตัวภูมิความรู้ไปรู้เห็นหมดทั่วทั้งกาย** ถ้าสามารถเพ่งพิจารณาภายในนี้ได้ สามารถเพ่งดูหัวใจ ตับ ปอด ต่าง ๆ อวัยวะภายในนี้จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิ เกิดนิมิตขึ้นมา นึกถึงหัวใจ เห็นหัวใจ นึกถึงปอด เห็นปอด นึกถึงตับ เห็นตับ นึกถึงอะไรเห็นอันนั้นขึ้นมา **เป็นนิมิตแล้ว** ที่นี้ภายหลังมาเมื่อท่านตรวจโรค ถ้าหากสามารถเข้าสมาธิได้เร็ว เพียงแค่กำหนดจิตเพ่งลงไป สมมติว่าเขาเป็นอะไรที่ปอด กำหนดจิตเพ่งลงไป พอจิตสว่าง แล้วก็มองเห็นภายในปอดของคนไข้นั้นว่า มันมีอะไรบ้าง อันนี้ครูบาอาจารย์เคยใช้มาแล้ว แม้แต่อาตมาก็เคยใช้ตรวจโรคตัวเอง สมัยที่เป็นวัณโรค ทำสมาธิเพ่งดูปอดของตัวเอง แล้วมันไปเห็นแผลอยู่ที่ขั้วปอด เพื่อเป็นการทดสอบให้มันเห็นข้อเท็จจริง ก็ไปฉายเอ็กซเรย์ ๆ แล้วปรากฏว่าเป็นจุดโตขนาดเหรียญสลึงอยู่ตรงขั้วปอด ๒ อัน ตามความจริงที่มองเห็น สำหรับการตอบปัญหาข้อนี้ก็ขอยุติเพียงเท่านี้

ถ. *กรุณาอธิบายถึงมหาสติปัฏฐาน พอเป็นแนวทางปฏิบัติ*

ต. มหาสติปัฏฐานและคุณประโยชน์ มหาสติปัฏฐาน แปลว่า ฐานที่ตั้งของสติอันใหญ่หลวง จึงได้ชื่อว่ามหาสติปัฏฐาน ที่ฐานที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ใดเอากายเป็นเครื่องรู้ของจิต เวทนาเป็นเครื่องรู้ของจิต จิตเป็นเครื่องรู้ของจิต ธรรมเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ กำหนดบ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ พิจารณาเนือง ๆ เจริญให้มาก ๆ เมื่อทำได้แล้วเกิดสมาธิขึ้นมา โดยจิตไปยึดอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ เป็นอย่าง ๆ หรือพร้อมกันหมดทั้ง ๔ อย่าง เกิดสมาธิขึ้นมา ทำให้ผู้นั้นมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ในเมื่อสติมีพละกำลังอันแกร่งกล้าแล้ว จะกลายเป็นมหาสติปัฏฐาน เมื่อจิตเป็นมหาสติแล้วสามารถจะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม สามารถประคับประคองจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน เวลากระทบกับอารมณ์ จะกลายเป็นสติวินโย สติเป็นผู้นำ ๆ ทางไปสู่ มรรค ผล นิพพาน

ขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า การรู้เห็นอะไรต่าง ๆ นั้นไม่สำคัญ เพียงแต่ว่ารู้แล้วเห็นแล้ว เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ สร้างสติตัวนี้ให้มีพลังจนเป็นมหาสติ อันนี้คือจุดหมักปฏิบัติต้องการ ถ้าหากเราภาวนาแล้วมีความรู้ความเห็นมากมายก่ายกอง แต่สติตามไม่ทัน มันหลงความรู้ พอหลงความรู้จิตฟุ้งใหญ่ กลายเป็นสัญญาวิปลาสไป สำคัญผิดว่าเราได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

ถ. *ตามคำอธิบายดูนามเกิด–ดับ พอเข้าใจเห็นเกิด–ดับ เป็นปัจจุบันรวมได้ แต่ตามดูกายรูปธรรม ให้เห็นเกิดดับเป็นปัจจุบันธรรมนั้น ช่วยอธิบายด้วยครับ*

ต. ที่นี้การดูกายให้เห็นเกิดดับในปัจจุบันธรรม เพื่อความจำง่าย ๆ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า อันนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาย ลมเข้าเป็นอาการพองของปอด แล้วก็ลมวิ่งเข้าไป พอปอดยุบลมก็วิ่งออกมา การดูการเกิดดับของกายในปัจจุบัน ให้ดูลมหายใจเข้าออก เป็นที่เข้าใจง่ายที่สุด

ถ. *เจตสิก คืออะไร*

ต. เจตสิก คือ คุณธรรมอันเป็นส่วนประกอบอยู่ในจิต เช่น เราภาวนาแล้ว เราเกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นเจตสิก ประกอบอยู่ในจิต คุณธรรมอันใดเป็น

วิหารธรรมเครื่องอยู่ของจิต อันนั้นคือ เจตสก ถ้าจะว่าอีกอย่างหนึ่ง อย่างสมมติว่า จิต กับ พุทโธ สัมผัสกันนี้ พุทโธ เป็นธรรมารมณ์ จิตเป็นมโน ที่นี้ทั้งสองอย่างมันมาสัมผัสกันเข้า ก็เรียกการสัมผัสและความรู้สึกว่า สัมผัสนั้นเป็นวิญญาณ ที่นี้ ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้วเกิดสมาธิขึ้นมานั้นคือ เจตสิก แล้วเกิดปัญญาขึ้นมานั้นก็คือ เจตสิก เกิดสติขึ้นมานั้นก็คือ เจตสิก เกิดศรัทธาเชื่อมั่นขึ้นมานั้นก็คือ เจตสิก อันนี้ขอให้คำตอบอย่างนี้ ท่านเขียนไว้ในตำราว่า **เจตสิกประกอบกับจิต** บางท่านอาจจะเข้าใจว่า จิตนึกถึงรูปแล้วก็เป็นเจตสิก ที่นี้จิตมันนึกถึงรูป มันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา อันเป็นตัวกิเลส อันนี้เรียกว่า อกุศลเจตสิก แต่การสัมผัสรู้ก็สักแต่ว่า รู้ เช่น ตาเห็นรูปพับก็รู้ว่าเป็นรูป นี่คือวิญญาณ หรือรวมอริยมรรคเป็นหนึ่งเรียกว่า เอโก มัคโค มีสติเป็นตัวกลาง สามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ อันนี้เรียกว่าเจตสิก

ถ. *คำว่า เจตสิก หมายความว่าอย่างไร*

ต. จิตมีสภาพรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่ใช่รู้ดีรู้ชั่ว ในเมื่อผู้ภาวนากระทำให้เกิดมีสติสัมปชัญญะ สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติได้ จิตที่ประกอบด้วยสติ **สติเป็นตัวเจตสิก** หรือคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ของจิต สิ่งนั้นเป็นเจตสิก ตามหลักวิชาท่านก็บอกว่า **ธรรมที่ประกอบกับจิต เรียกว่าเจตสิก** อันนี้หมายถึงว่า คุณธรรมที่เราบำเพ็ญให้เกิดขึ้น เป็นเครื่องอาศัยของจิตที่เรียกว่าคุณธรรมนั้น เช่นอย่างความรู้สึกในกุศลตลอดเวลา อันนี้ก็เป็นเจตสิกอันหนึ่ง ความรู้สึกในอกุศลตลอดเวลา ก็เป็นเจตสิก อันนี้เช่นอย่างจิตของเรานี้ มันหนักไปใน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ยกตัวอย่างเช่น ความโกรธ ในเมื่อมันกระทบเข้า บางครั้งเราไม่อยากโกรธเลย แต่มันก็โกรธ อดโกรธไม่ได้ **สิ่งใดที่สามารถมีอำนาจที่จะปฏิวัติจิตของเรา ให้ไปสู่อำนาจของเขา อันนั้นเรียกว่า เจตสิก** คือธรรมที่ประกอบกับจิต เช่น จิตมีสติ จิตมีสัมปชัญญะ จิตมีสมาธิ จิตมีวิริยะ ศรัทธา มีสติปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะที่ค่อนข้างที่จะเป็นไปเองโดยธรรมชาติ สิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องอยู่ของจิต เรียกว่า เจตสิกทั้งนั้น

เช่นอย่าง ตาเห็นรูปเกิดความรู้สึกขึ้น เป็นเจตสิก อันนั้นไม่ลึก สิ่งที่เป็นผลเกิดจากความดีคือ การปฏิบัตินี้ เช่นอย่างกายเป็นเครื่องรู้ของจิต ในเมื่อจิตรู้แจ้งเห็นจริงในกาย เกิดมีสติสัมปชัญญะดีขึ้นมา แล้วก็มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา สติปัญญาอันนี้เป็นเจตสิก

ที่นักธรรมะถกเถียงกันหรือสนทนากัน ส่วนมากนั้นมักจะหนักไปทางภูมิรู้ภูมิปัญญาที่เราทรงจำ ด้วยสติปัญญาที่เราทรงจำ หรือด้วยสัญญาที่เราทรงจำไว้ สำหรับในเรื่องของการปฏิบัตินั้น เรามุ่งที่จะพูดในเรื่องประสบการณ์ ถ้าหากสมมติว่าจิตมีความรู้สึกสัมผัสในเรื่องการรู้ธรรม เห็นธรรม มีลักษณะอย่างไร หรือจิตมีสมาธิเป็นลักษณะอย่างไร ก่อนที่จิตจะรู้ธรรมมีลักษณะอย่างไร จิตรู้พระไตรลักษณ์มีลักษณะอย่างไร อันนี้เป็นประสบการณ์ แต่ถ้าพูดถึงว่า อันปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรทางปริยัตินี้ นักปฏิบัติโดยส่วนมากไม่ค่อยจดจำ เคยมีท่านผู้หนึ่งถามว่า ธรรมะที่เกิดจากใจ แม้ว่าเราจะไม่รู้จักชื่อของธรรมะนั้น แต่ธรรมะนั้นสามารถทำจิตให้สงบ สว่าง รู้จริงเห็นจริงอยู่ จะถือว่าเป็นการใช้ได้หรือไม่ ก็ขอตอบว่า ธรรมะที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติไม่รู้จักชื่อของธรรมะ แต่ก็สามารถที่จะทำจิตให้สงบ สว่าง มีความเยือกเย็น รู้จริงเห็นจริงได้ ธรรมะอันนั้นก็ถือว่าเป็นอันใช้ได้ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วมันเป็นธรรมชาติของการรู้จริงเห็นจริงในธรรมะชั้นสูง เช่น สมมติว่า มีใครสักคนหนึ่งยกสำรับกับข้าวนานาชนิด คือว่ากับข้าวมีหลายอย่าง ยกมาวางตรงหน้าเรานี้แล้วบอกว่า อาหารเหล่านี้ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้จักชื่ออาหารเหล่านั้น เรารับประทานลงไปแล้ว ผลรู้สึกว่าทำให้เราอิ่ม หายหิว แล้วก็เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เราจะยอมรับไหมว่า อาหารนั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และใช้ได้ อันนี้ข้อนี้ฉันใด ธรรมะที่เกิดจากจิตของผู้ปฏิบัติ ในระดับเหนือสมมติบัญญัตินั้น เราจะไม่มีชื่อเสียงที่จะเรียกชื่อธรรมะนั้น ๆ ว่าอะไร มันมีแต่ปรากฏการณ์ที่มีอยู่ เป็นอยู่เท่านั้น

อย่างที่ยกหลักมาอ้างใน ธรรมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น มีแต่ ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ มีแค่นั้น ที่นี้ถ้าหากว่าจิตของผู้ปฏิบัตินี้ ไป

รู้ธรรมแล้วยังมีชื่อเรียกได้อยู่นี้ อันนั้นมันเน้นหนักไปทางสัญญาความทรงจำมากกว่าความรู้จริง ที่นี้สัญญามันละเอียด เราก็ไปเชื่อความคิดของตนเองว่า อันนี้คือความรู้จริง แต่แท้ที่จริงแล้ว ความรู้จริงไม่มีชื่อ ถ้าหากว่าใครสามารถถอดจิตของตัวเองนี้ ออกไปลอยเด่นอยู่บนอากาศ แล้วจิตมามองดูร่างกายของตนเองนี้ เห็นร่างกายมันเน่าเปื่อยผุพังลงไป จนกระทั่งมองเห็นโครงกระดูก จนโครงกระดูกแหลกละเอียดลงไปไม่มีอะไรเหลือ ในที่สุด แม้โลกที่มองเห็นอยู่หรือเป็นที่อาศัยก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว ที่นี้ถ้าใครทำจิตให้มีภูมิรู้ได้ถึงขณะนี้ แม้เพียงครั้งหนึ่งครั้งเดียวก็ตาม จะหายสงสัยว่า ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ ทันที คือว่าจิตในขณะรู้เห็นในส่วนละเอียด.