

## คำนำ

ในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนขอวิงวอนและร้องขอเชิญชวนผู้ที่สอนภาวนา  
ก็มีมาตรฐานทั้งหลายที่สอนภาวนาก็มีมาตรฐานในพุทธศาสนา จงสอนให้ยึด  
มั่นในแนวเดียวกัน อย่าสอนไปในคนละแบบต่างๆ กัน จะเป็นทาง  
หายนะแก่พระพุทธศาสนา จงส่งสารผู้หวังดีต่อพระพุทธศาสนาที่ตั้งใจเข้า  
มาปฏิบัติ เมื่อมาเห็นเช่นนั้นเข้าแล้วเลยท้อแท้ใจ

อนึ่ง คนภายนอกพุทธศาสนาเขาจะเห็นไปว่าพระพุทธศาสนานี้  
สอนมีหลายทางหลายแบบ ไม่เป็นอันเดียวกัน ท่านทั้งหลายคงได้ดู  
ตำรับตำราในพระพุทธศาสนามากแล้วมิใช่หรือ

พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิตถึงใจอันเดียว กิเลสทั้งหลายเกิด  
จากจิต จิตเป็นผู้ยึดเอากิเลสมาไว้ที่จิต จิตจึงเศร้าหมอง เมื่อจิตเห็นโทษ  
ของกิเลสแล้ว สะละถอนกิเลสออกจากจิตได้แล้ว จิตก็ผ่องใสบริสุทธิ์ นี่เป็น  
หลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้มีใช่หรือ

ถึงผู้จะเข้าสู่อริยมุมิ ก็ต้องเข้าถึงจิตเป็นหนึ่ง เรียกว่า มัคคสมังคี จิต  
รวม คีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงจะเข้าถึงอริยมุมิ

ปัญหาค้นคว้าหาเหตุผลของกิเลสนั้นๆ จนรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้วนั่งอยู่ในที่เดียวนั้นก็เว้นจากความชั่วนั้นๆ ได้หมดจดสิ้นเชิงแล้วจิตก็แน่วแน่ลงเป็นสมาธิไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนไปไหนหมดจากโทษนั้นๆ ก็จิตดวงนั้น ปัญญาความรู้เห็นโทษในกิเลสนั้นๆ ก็จิตดวงนั้น แล้วรวมลงแน่วแน่ลงสู่ในที่เดียวก็จิตดวงนั้น แต่ไม่ต้องตามไปละถอนในที่ต่างๆ อยู่เฉพาะในที่เดียวในขณะที่จิตเดียว จิตของพระอริยเจ้าแต่ละชั้นจะเข้าถึง **มัคคสมังคี** รวมเป็น สील สมาธิ ปัญญา เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนี้ แล้วจิตนั้นก็มิได้กลับเป็นอย่างนั้นอีก เมื่อถอนออกมาก็จะวิ่งไปตามกามาพจรญาณสัมปยุต รู้เห็นตามวิสัยของกามาพจรทุกประการแต่มี **ญาณ** เป็นเครื่องรู้ตามเป็นจริง มิได้หลงไปตามอารมณ์นั้นๆ อย่างปุถุชนธรรมดา

จงพากันมาทำความถูกต้องตามพุทธวจนะของพระองค์ อย่าพากันถือเอาคนนิยมมากเป็นประมาณ จงถือความถูกต้องเป็นหลักเกณฑ์ ครั้งพุทธกาล ครูทั้งหก มีสัจจะปริพาชกเป็นต้น ก็มีคนนับถือมากมิใช่น้อยในปัจจุบันนี้ ไสยบาตังเราเห็นอยู่ ซึ่งสอนให้สะสมกิเลส แต่คนก็ยังนับถือมาก

ฉะนั้น ขอเชิญชวนท่านผู้ปฏิบัติก็มีพื้นฐานทั้งหลายพึงพิจารณาตนเองว่า เราปฏิบัติอยู่ในแนวใด ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว

หรือยัง ถ้าไม่ถูกจรีบแก้ไขให้ถูกต้องเสียก่อนจะสายเกินไป

เราถือพระพุทธศาสนาเพื่อเทิดทูน บำรุง ให้ศาสนารุ่งเรือง  
ได้มาปฏิบัติทำกัมมัฏฐานนี้เป็นทางตรงต่อมรรค ผล นิพพานโดยแท้  
โดยเฉพาะพระภิกษุเราผู้เผยแพร่นิพพานพระพุทธศาสนา ควรสังวรระวังอย่างยิ่ง

ผู้เขียน ไม่มีความสามารถที่จะชี้แจงให้ท่านทั้งหลายเข้าใจลึกซึ้ง  
กว่านี้ ถ้าท่านผู้ใดมีความสามารถชี้แจงให้เข้าใจได้แจ่มแจ้งกว่านี้ได้แล้ว  
ขอเชิญเถิดผู้เขียนขอนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง ทุกๆ คน คงมีความปรารถนาที่  
จะให้พุทธศาสนาดำรงถาวรสืบต่อไป

พระนิโรธรังสี

(พระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์)\*

วัดหินหมากเป้ง

จังหวัดหนองคาย

๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๘

\*ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช ที่พระราช  
นิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

## ฝึกหัดสมาธิโดยปริกรรมพุทโธ

### “ฟังปลุกศรัทธาให้เกิดในตนก่อน”

เพราะจิตมีอารมณ์อันเดียวตั้งอยู่กับพุทโธเป็นเลิศกว่าสิ่งใด ๆ ในโลก

เมื่อเริ่มจะเข้าไปเรียนพระกรรมฐานในสำนักพระอาจารย์องค์ใด คณะไหนผู้ที่ท่านชำนาญในพระกรรมฐานนั้น ๆ แล้ว ฟังตั้งจิตเชื่อมั่นในพระอาจารย์องค์นั้นว่า ท่านองค์นี้ละเป็นผู้ชำนาญในกรรมฐานนี้ โดยเฉพาะแน่แท้ แล้วก็ให้เชื่อมั่นในพระกรรมฐานที่ท่านสอนนั้นว่าเป็นทางที่ถูกต้องแน่นอนแล้ว แล้วก็ฟังให้เคารพในสถานที่ที่ตนไปทำพระกรรมฐานนั้นอีกด้วย แล้วจึงเข้าไปเรียนเอาพระกรรมฐานนั้นต่อไป

โบราณจารย์ท่านมีพิธีปลุกศรัทธาเบื้องต้นก่อนเรียนเอาพระกรรมฐาน คือจัดยกครูด้าย

- เทียนจี๋ผึ้ง ๕ คู่ ดอกไม้ขาว ๕ คู่ เรียกว่าขันธุ์ ๕
- เทียนจี๋ผึ้ง ๘ คู่ ดอกไม้ขาว ๘ คู่ เรียกว่าขันธุ์ ๘
- เทียนจี๋ผึ้งคู่หนึ่งหนักเล่มละ ๑ บาท ดอกไม้ขาว เท่ากับเทียน

แล้วอาราธนาเอาพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ให้เข้ามาอยู่ในชั้นธัมมคาน  
ของข้าพเจ้า ในกาลบัดนี้ แล้วจึงเรียนเอาพระกรรมฐานนั้นต่อไป

พิธีแบบล โภราณจารย์ท่านดีเหมือนกัน ยังมีพิธีอีกมากมาย แต่  
ผู้เขียนจะไม่กล่าวถึงจะกล่าวแต่พิธีง่ายๆ พอทำได้ดังต่อไปนี้

## สอนบริกรรมภาวนา

เมื่อปลุกศรัทธาให้เกิดมีขึ้นในจิตของตนดังกล่าวมาแล้ว จึงเข้าไปหา  
พระอาจารย์ที่ชำนาญญาณกรรมฐานนั้นๆ ถ้าท่านชำนาญฝ่ายบริกรรม  
สัมมาอะระหัง ท่านก็สอนให้บริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหังฯ ให้  
กำหนดเป็นดวงแก้วใสๆ อยู่เหนือสะดือขึ้นไปประมาณ ๒ นิ้ว แล้วเอาจิต  
ไปตั้งไว้ตรงนั้น ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่าให้จิตหนีไปจากดวงแก้ว หมายความว่า  
ว่า เอาดวงแก้วเป็นที่ตั้งของจิตก็แล้วกัน”

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านภาวนา ยุกหนอ พองหนอ  
ท่านก็สอนให้ภาวนาว่า ยุกหนอ พองหนอ ยุกหนอ พองหนอฯ ให้กำหนด  
เอาจิตไปไว้ที่อริยาบถ ก้าวยกเท้าขึ้นว่า ยกหนอ เมื่อเหยียบลงก็ว่าเหยียบ  
หนอ หรือพิจารณาให้เห็นความเกิดและความดับทุกอริยาบถ อย่างนี้  
เรื่อยไปเป็นอารมณ์

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านอิทธิฤทธิ์ ท่านก็สอน  
คาถากาวนาให้ว่า นะมะ พะ ทะ ให้เอาจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง แล้วจิตจะพา  
ไปเห็นเทพ นรก อินทร์ พรหม ต่างๆ นานาหลายอย่าง เพลินอยู่กับอารมณ์  
นั้นๆ

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านอานาปานสติ ท่านก็  
จะสอนให้กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก  
อย่างเดียวเป็นอารมณ์

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านภavana พุทฺโธ ท่านก็  
จะสอนให้บริกรรมว่า พุทฺโธ ๆ ๆ ให้ แล้วให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในคำ  
บริกรรมนั้นจนชำนาญเต็มที่แล้ว แล้วก็สอนให้พิจารณาถึง พุทฺโธ กับ  
ผู้ว่าพุทฺโธ เมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันแล้ว ฟังจับเอาผู้ว่าพุทฺโธนั้น ส่วน  
พุทฺโธนั้นจะหายไป จะเหลือแต่ผู้ว่าพุทฺโธอย่างเดียว แล้วให้ยึดเอา “ผู้ว่า  
พุทฺโธ” นั้นเป็นหลักต่อไป

คนในสมัยนี้หรือสมัยไหนก็ตาม หรือจะมีความรู้ความสามารถ  
สักปานใดก็ช่าง ไม่ได้โทษว่าคนเหล่านั้นมักตื่นตื่นในสิ่งที่ตนยังไม่เคย  
ทดสอบหาความจริง แล้วหลงเชื่อตามแต่เพราะเขาเหล่านั้นอยากรู้ อยากเห็น  
ของจริง โดยเฉพาะคนผู้นับถือพระพุทธศาสนามานานแล้ว และ  
พระพุทธศาสนาก็แสดงถึงเหตุผลซึ่งเป็นจริงทั้งนั้น แต่ทำไมจึงต้องไป  
หลงเชื่อตามคำโฆษณาซึ่งมีอยู่ดาษดื่นทั่วไป นี่จะเป็นเพราะคนในสมัยนี้ใจ

ร้อน ยังไม่ทำเหตุให้ถึงพร้อมแต่อยากได้ผลเร็ว อย่างที่เขาพูดกันว่า “คนในสมัยปรมาณู” นั้นกระมัง

พุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิตใจเป็นนามธรรม ส่วนร่างกายมันเป็นรูปธรรม ส่วนรูปธรรมมันต้องอยู่ในบังคับบัญชาของนามธรรม อย่างเรื่องหัดสมาธิฝึกจิตให้สงบไม่วุ่นวาย ใน ขณะนั้นไม่เห็นไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใครทั้งหมด ฝึกหัดไปจนชำนาญได้ที่แล้ว ผู้นั้นก็สงบเยือกเย็น คนฝึกหัดอย่างนี้มากมาย เข้า โลกอันนี้ก็จะมีแต่ความสุขทั่วกัน ส่วนรูปธรรมนั้น เราจะฝึกหัดให้สงบได้ก็แต่เมื่อจิตบังคับอยู่เท่านั้น เมื่อจิตเปลอ กายก็จะเป็นไปตามเรื่องของมัน ฉะนั้นเราพากันมาฝึกหัดจิตบรกรรม พุทโธลองดู

## บุพกิจเบื้องต้น

ก่อนจะทำกรรมฐานภาวนาพุทโธ พึงทำบุพกิจเบื้องต้นก่อน คือ ตั้งจิตศรัทธาเลื่อมใสให้เต็มที่ตั้งอธิบายมาแล้วนั้นก่อน แล้วพึงกราบ ๓ หน แล้วกล่าวว่

อรหิ สมมา สมพุทโธ ภควา                      พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ชอบ  
ด้วยพระองค์เองแล้ว

พุทฺธ ภาควนุตฺ อภิวาเทมิ  
ภาคเจ้าพระองค์นั้น

ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ซึ่งพระผู้มีพระ

(กราบลงหนึ่ง)

สุวากุขาโต ภาควตา ฐมฺโม  
ดีแล้ว

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส

ฐมฺมํ นมสฺสามิ  
ธรรมเจ้านั้น

ข้าพเจ้านมัสการกราบไหว้ซึ่งพระ

(กราบลงหนึ่ง)

สุปฏิปนุโน ภาควโต สวากสงฺโฆ  
ที่ท่านปฏิบัติดีแล้ว

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

สงฺฆํ นมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมซึ่งพระสงฆ์

(กราบลงหนึ่ง)

นโม ตสฺส ภาควโต อรหโต สมนฺตสมุพุทฺธสฺส (กล่าว ๓ จบ)

ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกของโลกพื้นทุกซ์และ  
จากกิเลส ทั้งปวงแล้ว อยู่เกษมสำราญทุกเมื่อ (กราบลง ๓ จบ  
แล้วนั่งสมาธิต่อไป)

หมายเหตุ บุพกิจเบื้องต้นที่นำมาแสดงให้ดูนี้เป็นแต่ตัวอย่างเท่านั้น  
หากใครได้มากจะไหว้มากก็ไม่ได้ขัดข้อง แต่ต้องไหว้ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง  
ไป เว้นแต่สถานที่ไม่อำนวย



พืงนั่งสมาธิดังนี้ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แล้วนึกเอาคาบบริกรรม พุท โธ ๆ ๆ ไว้ที่ท่ามกลางหน้าอก คือหัวใจอย่าให้จิตส่งสายไปมาข้างหน้าและข้างหลัง พืงตั้งสติสำรวมจิตให้อยู่คงที่เป็น **เอกัคตาจิต** แน่วแน่ จิตก็จะเข้าถึงสมาธิได้เลย

เมื่อเข้าถึงสมาธิแล้ว บางทีก็รู้ตัวอยู่ว่าจิตของเราเข้าถึงสมาธิเป็นหนึ่งแล้ว บางทีก็ไม่รู้หายเสียไปเลย ไม่รู้ว่าเรานี้นั่งนานสักเท่าไร กว่าจะออกสมาธิก็เป็นเวลาดั่งหลายชั่วโมง เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิจึงไม่ต้องกำหนดเวลา ให้ปล่อยตามเรื่องของมันเอง

จิตที่เข้าถึงสมาธิแท้คือจิตที่เป็น **เอกัคตาจิต** ถ้าไม่เข้าถึงเอกัคตาจิตได้ชื่อว่ายังไม่เป็นสมาธิ เพราะใจแท้มีอันเดียว ถ้ามีหลายอันอยู่ยังไม่เข้าถึงใจ เป็นแต่จิต

ก่อนจะฝึกหัดสมาธิ พืงทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า **จิต** กับ **ใจ** มิใช่อันเดียวกัน **จิต** เป็นผู้คิด นึก ปรงแต่งสัญญา อารมณ์สรรพสิ่งทั้งปวง **ใจ** เป็นผู้นั่งอยู่เฉย ๆ เพียงแต่รู้ว่านั่งอยู่เฉย ๆ ไม่มีคิดนึกปรงแต่งอะไรเลย เปรียบเหมือนกับแม่น้ำกับคลื่นของแม่น้ำ เมื่อคลื่นสงบแล้วจะยังเหลือแต่แม่น้ำอันใสแจ๋วอยู่อย่างเดียว

สรรพวิชาทั้งหลายแลกลีเลสทั้งปวงจะเกิดมีขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตคิดนึกปรงแต่งแต่สายหามาสิ่งทั้งปวงเหล่านั้นจะเห็นได้ชัดด้วยใจของตนเองก็ต่อเมื่อ **จิต** นิ่งแล้วเข้าถึง **ใจ**

น้ำเป็นของใสสะอาดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อมีผู้เอาสีต่างๆ มา  
ประสมน้ำนั้นน้ำย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสีนั้นๆ แต่เมื่อกลั่นกรองเอาน้ำ  
นั้นออกมาจากสีนั้นๆ แล้ว น้ำก็จะใสสะอาดตามเดิม

**จิต กับ ใจ** มีอุปมาอุปไมยดังอธิบายมานี้

แท้จริงพระพุทธเจ้าได้ตรัสเทศนาไว้แล้วว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น ถ้า  
ไม่มีใจ จิตก็ไม่มีจิตเป็นอาการ ใจไม่มีอาการ การฝึกหัดสมาธิภาวนา ไม่  
ว่าจะฝึกหัดโดยอาจารย์ไหนและพิธีอะไรก็แล้วแต่เถิด ถ้าถูกทางแล้วจะต้อง  
เข้าถึงใจทั้งนั้น

เมื่อเข้าถึงใจเห็นใจของตนแล้ว ก็จะเห็นสรรพกิเลสของตนทั้งหมด  
เพราะจิตมันสะสมกิเลสไว้ที่จิตทั้งหมด คราวนี้จะจัดการอย่างไรกับมันก็  
แล้วแต่เรา

หมอซึ่งรักษาโรคนั้น ๆ ให้หายได้เด็ดขาดก็ต้องค้นหาสมุฏฐาน  
ของโรคนั้นให้รู้จักเสียก่อน แล้วจึงวางยาให้ถูกกับโรคนั้นได้

เราบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง ชรรมาจิตมัน  
ฟุ้งซ่านอยู่แล้วเมื่อบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปนานๆ เข้า จิตก็ค่อยคลายความ  
ฟุ้งซ่าน แล้วจะค่อยรวมเข้ามาหาพุทโธ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นอารมณ์อัน  
เดียวกับพุทโธ จนเห็นจิตว่า พุทโธ อันใดจิตก็อันนั้นอยู่ตลอดทุกเมื่อ ไม่ว่า  
ยืนเดินนั่งนอน อิริยาบถใดๆ ก็เห็นจิตใสแจ๋วอยู่กับพุทโธนั้น

เมื่อ ได้ถึงขนาดนั้นแล้ว ขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้นๆ นานแสนนานเท่าที่จะนานได้ อย่าเพิ่งอยากเห็นนั้นเห็นนี้ หรืออยากเป็นนั้น เป็นนี้ก่อนเลย เพราะความอยากเป็นอุปสรรคแห่งจิตที่เป็นสมาธิอย่าง ร้ายแรง

เมื่อความอยากเกิดขึ้น สมาธิก็จะเสื่อมทันที สมาธิเสื่อมเพราะหลัก สมาธิคือพุทฺโธไม่มั่นคง คราวนั้นแหละ คว่าหาหลักอะไรก็ได้ เกิดความ เดือดร้อนใหญ่ คิดถึงแต่อารมณ์ที่เราเคยได้รับจากสมาธิความสงบสุข เมื่อก่อน จิตก็ยังฟุ้งใหญ่

## อุปสรรคของการภาวนา

ฝึกหัดทำสมาธิภาวนา จงทำเหมือนชวานาเขาทำนา เขาไม่รีบร้อน เขาหว่านกล้า ไถ คราด ปักดำโดยลำดับ ไม่ข้ามขั้นตอน แล้วรอให้ต้นข้าว แก่ ถึงอย่างนั้นเขาก็ยังไม่เห็นเมล็ด ไม่เห็นรวงข้าวเลย แต่เขาก็มีความ เชื่อมั่นของเขาว่าจะมีเมล็ดมีรวงวันหนึ่งข้างหน้าแน่ๆ เมื่อต้นข้าวแก่แล้ว ออกกรรมมาจึงเชื่อแน่ว่าจะได้รับผลแน่แล้ว เขาไม่ไปชักคึงต้นข้าวให้ออก รวงเอาตามชอบใจ ผู้กระทำความเช่นนั้นย่อมไร้ผลโดยแท้

การฝึกหัดสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน จะรีบร้อนข้ามขั้นตอนย่อมไม่ได้ ต้องตั้งจิตให้เลื่อมใสศรัทธาแน่วแน่ว่า อันนี้ละเป็นคำบริกรรมที่จะทำให้จิตของเราเป็นสมาธิได้แท้จริงแล้วอย่าไปลังเลสงสัยว่า คำบริกรรมนี้จะถูกกับจริตนิสัยของเราหรือไม่หนอ คำบริกรรมอันนั้น คนนั้นทำแล้วมันเป็นไปอย่างนั้น เราทำแล้วจิตไม่ตั้งมั่น อย่างนี้ใช้ไม่ได้

ถ้าจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในคำบริกรรมที่ตนภาวนาอยู่นั้นแล้วเป็นใช้ได้ทั้งนั้น เพราะภาวนาก็เพื่อต้องการทำจิตให้แน่วแน่เท่านั้น ส่วนนอกนั้นมันเป็นตามบุญวาสนาของแต่ละบุคคล

ครั้งพุทธกาล มีพระรูปหนึ่งไปภาวนาอยู่ใกล้สระแห่งหนึ่ง เห็นนกกระยางตัวหนึ่ง โฉบปลากินเป็นอาหาร ท่านเลยถือเอาเป็นคำบริกรรมภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นกกระยางกินปลาไม่เคยเห็นมีในกรรมฐานบทใด ท่านเอามาภาวนาจนได้สำเร็จ นี่เป็นตัวอย่าง

จิตที่ตั้งใจอบรมให้อยู่ในขอบเขตของคำบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ซึ่งมีสติเป็นผู้ควบคุมแล้ว ย่อมจะละพยศตัวเองได้ แต่เราก็ต้องฝึกฝนอบรม เพราะต้องการความสุขสงบของจิต ธรรมชาติของจิตย่อมมีอารมณ์ส่งสายหาความฟุ้งซ่านเป็นวิสัยอยู่แล้ว ดังอธิบายมาแล้ว โดยมากมันจะส่งสายไปในอารมณ์เหล่านี้ คือ

พอเริ่มบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ เอาจิตไปตั้งไว้ที่พุทโธ ๆ ๆ เท่านั้นแหละ มันจะไม่อยู่ในพุทโธ มันจะวิ่งไปหาการงานที่เราเริ่มจะทำ หรือ

กำลังทำอยู่ ปรุ้งแต่งทำนั้นทำนี้วุ่นวายกันไปหมด กลัวมันจะไม่ดีไม่งาม กลัวมันจะไม่สำเร็จ การงานที่เรารับจากคนอื่นหรือเรารับเฉพาะส่วนตัว มันจะเสียผลประโยชน์ หรือขายหน้าเขาเมื่อเรารับแล้วไม่ทำตาม ฯลฯ นี่ เป็นเรื่องรบกวนใจให้เป็นสมาธิของผู้อบรมใหม่อย่างหนึ่ง

เราดึงเอาจิตมาไว้ที่พุทโธ ๆ ๆ นั้นอีก บอกว่านั่นไม่ใช่หนทางแห่ง ความสงบ ทางสงบแท้ต้องเอาจิตมาตั้งไว้ที่พุทโธแห่งเดียว แล้วบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ เรื่อยไป

เดี๋ยวส่งไปอีกแล้ว โนนคราวนี้ไปถึงครอบครัว ส่งไปหาลูก ไปหาภรรยา ไปหาสามี เขาจะอยู่อย่างไร เขามีสุขภาพพลามัยดีหรือไม่หนอ ได้บริโภคอาหารดีมีรสหรือไม่หนอ ถ้าอยู่ห่างไกลกันก็คิดถึงที่อยู่ทีนอน จะอยู่จะกินอย่างไร ผู้จากไปก็คิดถึงผู้อยู่ทางบ้าน ผู้อยู่ทางบ้านก็คิดถึงผู้ไปไกล กลัวว่าจะไม่ปลอดภัย กลัวคนอื่นจะมาข่มเหง ไม่มีผู้รู้เป็นเพื่อนกลัว จะเหงาหงอย ฯลฯ คิดไปร้อยแปดพันเก้า สุดแท้แต่จิตจะปรุ้งจะแต่งไป ซึ่ง เกินกว่าเหตุทั้งนั้น

หรือถ้ายังเป็นโสด ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ ก็จะมีปรุ้งจะแต่งไป ในทางสนุกสนานเพลิดเพลินกับหมู่กับเพื่อนที่เคยเที่ยวสนุกเฮฮาไปในที่ ต่างๆ บางคนถึงกับอุทานออกมาเป็นเสียงดังหัวเราะก็ากก็มี ก็เลสตัวนี้มัน ร้ายยิ่งกว่าเพื่อน

เมื่อภาวนาพุทโธ ๆ ๆ มันเห็นว่าไม่ได้การแล้ว เขาจะหนีจากเรา  
ไปแล้ว มันก็สรรหาสิ่งที่จะผูกมัดให้เราติดมันเข้าทุกที เราเกิดมาตั้งแต่เด็ก  
จนโตเราก็ไม่เคยมาฝึกหัดสมาธิภาวนาเลยมีแต่ปล่อยให้จิตไปตามอารมณ์  
ของกิเลส เพิ่งมาฝึกหัดเดี๋ยวนี้เอง เมื่อมาภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เข้าจิตมันจะมา  
รวมอยู่ในที่พุทโธ ๆ ๆ จิตมันจึงคืนเหมือนกับบุคคลโยนปลาขึ้นจากน้ำ  
ไปที่บนหาดทราย ปลาข่มคืนหาน้ำเป็นธรรมดา เราจึงเอาจิตให้เข้ามาหา  
พุทโธ ๆ ๆ อีก

**พุทโธ ๆ ๆ เป็นของเย็น เป็นทางให้เกิดสันติสุข มีทางเดียวเท่านั้นที่จะทำ  
ให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ได้**

เราจึงเอาจิตเข้ามาอยู่ในพุทโธ ๆ ๆ อีก หากคราวนี้พอสงบลงไปได้  
บ้าง พอรู้สึกว่ามีจิตมันอยู่ พอเห็นกลางๆ ว่าจิตมันอยู่ มีความสุข สบาย จิตสงบ  
ไม่มีความเคียดแค้น ตั้งใจระวังเอาสติระครองอารมณ์นั้นไว้ เอ้า... ไปอีก  
แล้ว โน้น... คราวนี้ไปยึดเอาผลประโยชน์มาเป็นเครื่องอ้าง ถ้าสิ่งนั้นเราไม่  
ทำหรือเราไม่แสวงหาก็จะเสียโอกาสอันมีค่ามหาศาล แล้วก็เอาจิตไปจดจ่อ  
อยู่เฉพาะสิ่งนั้นแทนคำบริกรรมพุทโธ ส่วนพุทโธมันเลยหายไปไหนแล้ว  
ก็ไม่รู้ กว่าจะรู้ว่าพุทโธหายไปแล้ว มันก็สายเสียแล้ว จิตนี้เป็นของคืนรน  
กระเสือกกระสน รักษาได้ยากเหมือนกับลิง อยู่ไม่สุข

นั่งสมาธิภาวนานาน ๆ เข้า กลัวโลหิตจะไม่เดินหรือเดินไม่สะดวก เส้นประสาทจะตาย เกิดเป็นเหน็บชา ในที่สุดเป็นอัมพาต ถ้าไปภาวนาไกลบ้านหน่อยหรือในป่าก็ยิ่งกลัวใหญ่กลัวเสียจะมากิน กลัวงูจะมากัด กลัวผีจะมาหลอกทำทำที่ต่างๆ นานาใส่ ความกลัวตายขยับไปหลายอย่างหลายประการ ล้วนแล้วแต่ตัวเองหลอกตัวเองทั้งนั้น แต่เกิดมาจนปานนี้ยังไม่เห็นเสียกินคนเลยสักคนเดียว ผีก็ไม่เคยเห็นหลอกเลยสักที แม้แต่ตัวผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที ไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร แต่ก็ปรุงแต่งขึ้นมาหลอกตัวเอง

อุปสรรคของการภาวนาที่ชักตัวอย่างอธิบายมานี้พอเป็นบางอย่างเท่านั้นความจริงแล้วมันมีมากกว่านี้ตั้งหลายเท่า ผู้ภาวนาแล้วจะรู้ด้วยตัวเอง

แต่เราก็ยึดเอาพุทธโธ ๆ ๆ มาไว้ที่ใจ แล้วเอาสติควบคุมจิตใจอยู่กับพุทธโธอันเดียว ภัยอันตรายทั้งปวงจะไม่มีมาแผ้วพาน

ขอให้เชื่อมั่นในพุทธโธจริงๆ เอะ รับรองว่าไม่มีอันตรายแน่นอนอนเว็นเสียแต่กรรมเก่าที่เขาเคยได้กระทำไว้ นั่นเป็นของสุคติเสีย แม้พระพุทธรูปเจ้าก็ป้องกันให้ไม่ได้

ผู้ภาวนาทั้งหลาย แรก ๆ ศรัทธายังอ่อน ไม่ว่าจะบริกรรมอะไรก็แล้วแต่เอะ จะต้องถูกกิเลสเหล่านี้รบกวนด้วยกันทั้งนั้น เพราะกิเลสเหล่านี้มันเป็นพื้นฐานของโลก เมื่อเราภาวนาทำจิตใจให้เป็นอันเดียว

เท่านั้นแหละ กิเลสมันเห็นว่าเราจะหนีจากบ้าน กิเลสเหล่านั้นมันจะมารุมล้อมไม่ให้เราหนีจากโลกนี้ได้

ผู้มาเห็นโทษของมันว่ามันร้ายแรงอย่างนี้แล้ว ทำใจให้กล้าหาญ ศรัทธาให้หนักแน่นมั่นคง คิดเสียว่าเราได้หลงเชื่อกิเลสมาหลายภพหลายชาติแล้ว คราวนี้เราจะยอมเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาพุทธโฆไม่ให้จิตหนีจากพุทธโฆ เมื่อเรารตั้งปณิธานไว้อย่างนั้นแล้ว จิตก็จะดึงลงสู่อารมณ์ เป็นหนึ่งเข้าถึงสมาธิได้

ด้วยอำนาจจิตตั้งมั่นสู่ในอารมณ์อันเดียวนั้นแหละ เป็นเหตุนำจิตให้เข้าถึงสมาธิได้

ผู้เข้าถึงสมาธิทีแรกจะมีอาการอย่างนี้ เราจะไม่ทราบเลยว่า สมาธิ หรือ จิต เป็นเอกัคคตารมณ์เป็นอย่างไร เราเพียงแค่ตั้งสติให้แน่วแน่สู่อารมณ์อันเดียว ด้วยอำนาจจิตตั้งมั่นสู่ในอารมณ์อันเดียวนั้นแหละเป็นเหตุนำจิตให้เข้าถึงสมาธิได้แล้ว ก็ไม่ได้คิดนึกว่าอาการของสมาธิเป็นอย่างไร อย่างนี้ แลอยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ ใครๆ จะบังคับให้มันเป็นไม่ได้

ในขณะนั้นจะมีความรู้สึกเหมือนกับเราอยู่อีกโลกหนึ่งต่างหาก (โลกจิต) มีความสุขสบายวิเวกหาอะไรเปรียบมิได้ในโลกนี้



เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว จะรู้สึกเสียดายอารมณ์อันนั้นแลจำ  
อารมณ์อันนั้นได้แม่นยำที่พูดกันอยู่ทุกวันนี้ล้วนแล้วแต่จิตถอนออกมาจาก  
อารมณ์ทั้งนั้น ในขณะที่จิตกำลังรวมอยู่นั้น ใครจะพูดจะทำอะไรไม่รับรู้  
ทั้งหมด

เราต้องฝึกหัดสมาธิให้เข้าถึงสมาธิอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เพื่อให้ชำนาญ  
ชำนาญ แต่อย่าไปจำเอาอารมณ์เก่า อย่าอยากให้เป็นอย่างเก่า มันจะไม่เป็น  
อย่างนั้น ข้าจะยุ่งใหญ่ เป็นแต่เราเคยพิจารณาพุทธ ไร่ ๆ ให้จิตอยู่ในคำ  
บริกรรมนั้นก็แล้วกัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน

จิตเป็นสมาธิใหม่ๆ เมื่อมันเป็นอีกมันจะไม่เป็นอย่างเก่า แต่ก็ช่าง  
มัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ขอให้มันเป็นสมาธิก็แล้วกัน ที่มันเป็น  
หลายอย่างมันจึงได้ความรู้กว้างขวางและมีอุบายมาก

ที่อธิบายมาโดยย่อนี้พอเป็นนิทศน์อุทาหรณ์ ของผู้ทำตามนี้จึง  
อย่าได้เอามาใส่ใจมันจะเป็นสัญญา ภาวนาจะไม่เป็นไป เพียงแต่จำไว้เป็น  
เครื่องเทียบเคียงในเมื่อเราภาวนาเป็นไปแล้ว

ผู้ภาวนาทั้งหลาย ไม่ว่าจะภาวนาพุทธ ไร่ หรืออุบหนอพองหนอ  
หรือสัมมา อะระหัง อะไรก็แล้วแต่ เมื่อจิตจะรวมเป็นสมาธิแล้ว ไม่คิด  
ว่าจิตเราจะรวม หรือกำลังรวมอยู่ หรือ อะไรทั้งหมดแต่มันรวมของมันเอง  
โดยอัตโนมัติ แม้ที่สุดแต่คำบริกรรมอยู่นั้น ไม่ทราบมันวางแต่เมื่อไร มันจะ  
มีแต่ความสุขของอุอันหนึ่งต่างหาก ซึ่งมีใช้โลกนี้แลโลกอื่น หรืออะไร

ทั้งหมด แลไม่มีหรือสิ่งอะไรทั้งหมด เป็นแต่สภาพของมันต่างหาก (ซึ่งเรียกว่าโลกของจิต)

ในที่นั้นจะไม่มีคำว่าโลกนี้หรืออื่นใดๆ ทั้งสิ้น สมมติบัญญัติในโลก อันนี้จะไม่ปรากฏในที่นั้น เพราะฉะนั้น ในที่นั้นมันจะไม่เกิดบัญญัติอะไร ทั้งสิ้น เป็นแต่หัดจิตให้เป็นสมาธิไว้เทียบเคียงกับจิตที่ไม่เป็นสมาธิว่าผิด แปลกต่างกันอย่างไรร จิตเข้าถึงสมาธิแล้วเมื่อถอนออกมาพิจารณาในทาง โลกกับทางธรรม มันต่างกันอย่างไรกับจิตที่ไม่ได้เป็นสมาธิ

## จิต กับ ใจ

ในที่นี้จะพูดถึงเรื่อง **จิต กับ ใจ** ให้เข้าใจอีกครึ่งหนึ่ง ใหนๆ ก็พูดถึง เรื่องฝึกหัดจิต(คือสมาธิ) ถ้าไม่เข้าใจถึงเรื่อง **จิต แล ใจ** แล้ว จะฝึกอบรมที่ ไหนไปได้อย่างไร

เกิดมาเป็นคนหรือสัตว์แล้วใครๆ ก็มีจิตใจด้วยกันทุกคนแต่จิตแลใจนี้ มันทำหน้าที่ต่างกัน

**จิต** มันให้คิด ให้นึก ให้ส่งสายแลปรุงแต่งไปต่างๆ นานาสารพัด ร้อยแปดพันเก้า แล้วแต่กิเลสมันจะพาไป

ส่วน **ใจ** นั้นคือผู้รู้เฉย ไม่นึกคิด ไม่ปรุงแต่งอะไรทั้งหมด อยู่เป็น กลาง ๆ ในสิ่งทั้งปวงหมด ตัวผู้รู้อยู่เป็นกลาง ๆ นั้นแหละคือ **ใจ**

ใจ ไม่มีตัวตน เป็นนามธรรม เป็นแต่ผู้รู้เฉยๆ เราจะเอาไปไว้ที่  
ไหนก็ได้ ไม่ได้อยู่ในกายหรือนอกกาย ที่เรียกหทัยวัตถุว่าหัวใจนั้นมิใช่ ใจ  
แท้ เป็นแต่เครื่องสูบลมโลหิตให้วิ่งไปทั่วร่างกาย แล้วยังชีวิตให้เป็นอยู่  
เท่านั้น ถ้าหัวใจไม่สูบโลหิตให้เดินไปทั่วร่างกายแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ก็อยู่  
ไม่ได้

ใจ ตามภาษาชาวบ้านที่พูดกันเป็นประจำ เช่น คำว่า ฉันเสียใจ  
ฉันดีใจ ฉันร้อนใจ ฉันเศร้าใจ ฉันน้อยใจ ฉันตกใจ ฯลฯ อะไรต่อมิอะไรก็  
ใจทั้งนั้น แต่นักพระอภิธรรมเรียกเป็นจิตทั้งนั้น เช่น จิตเป็นกุศล จิตเป็น  
อกุศล จิตเป็นอัพยาทุกต จิตเป็นกามาพจร จิตเป็นรูปาพจร จิตเป็นอรุ  
ปาพจร จิตเป็นโลกุตตระ ฯลฯ

แต่ตัว จิต แลตัว ใจ แท้เป็นอย่างไรหาได้รู้ไม่

จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ต้องใช้อาตนะทั้ง ๖ เป็น  
เครื่องมือ พอตาเห็นรูปหูฟังเสียง จมูกถูกกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น  
ร้อนอ่อนแข็ง ใจนึกคิดอารมณ์ต่างๆ ตามกิเลสของตน ทั้งที่ดีแลไม่ดี ดีก็  
ชอบใจ ไม่ดีก็ไม่ชอบใจ ล้วนแล้วแต่เป็นจิตคือตัวกิเลสทั้งนั้น นอกจาก  
อายตนะ ๖ นี้แล้ว จิตจะเอามาใช้ไม่ได้ ท่านแยกออกไปเป็นอินทรีย์ ๖ ธาตุ  
๖ ผัสสะ ๖ อะไรเยอะเยอะ แต่ก็อยู่ในอายตนะ ๖ นี้ทั้งนั้น นั่นเป็นอาการ  
ลักษณะของจิตผู้ไม่รู้จักนิ่งเฉย

ผู้หัดจิตคือผู้ทำสมาธิ จะต้องสำรวมจิตที่มันคิ่นรนไปตามอายตะ  
ทั้ง ๖ ดังอธิบาย มาแล้วนั้น ให้นิ่งอยู่ในคำบริกรรมพุทโธอย่างเดียว  
ไม่ให้ส่งสายไปมาหน้าหลัง นิ่งเฉย นิ่งแหละตัวใจ ใจแท้ไม่มีการใช้  
อายตะใดๆ ทั้งหมด จึงเรียกว่า ใจ

ดังชาวบ้านเขาพูดว่า ใจๆ คือของกลางในสิ่งทั้งปวง เช่น ใจมือ  
ก็หมายเอาตรงกลางมือ ใจเท้า ก็หมายเอาทางตรงกลางของพื้นเท้า สิ่งทั้ง  
ปวงหมดเมื่อพูดถึงใจแล้วจะต้องชี้เข้าหาที่ตรงกลางเท่านั้น แม้ที่สุดแต่ใจ  
คนก็เข้ามาตรงท่ามกลางอกนี้ แท้จริงแล้วใจหาได้อยู่ที่นั่นที่นี้ไม่ ดังอธิบาย  
มาแล้ว

เพื่อให้เข้าใจชัดเข้าอีก ทดลองดูก็ได้ พึงอัดลมหายใจเข้าไปสักพัก  
หนึ่งดู... ในที่นั้นจะไม่มีอะไรเลยนอกจากผู้รู้เฉยๆ อย่างเดียวนั้นแหละ ใจ  
คือผู้รู้ จับใจอย่างนี้จะอยู่ไม่นาน ช่วงขณะที่กลั่นลมหายใจเท่านั้น แต่ทดลอง  
ดูให้รู้จักว่าใจแท้มีลักษณะอย่างไรเท่านั้น

การกลั่นลมหายใจนี้ทำให้ทุกขเวทนาเบาบางลงบ้าง ผู้มีเวทนา  
มากๆ จะต้องกลั่นลมหายใจด้วยตนเองเป็นประจำ เป็นยาแก้ปวดหายขนาน  
หนึ่งดีเหมือนกัน

เมื่อรู้ว่า จิต แล ใจ มีหน้าที่แลลักษณะต่างกันอย่างนี้แล้ว ก็จะฝึกหัด  
จิตได้ง่ายขึ้น แท้จริงจิต แล ใจ ก็อันเดียวกันนั้นแหละ พระพุทธเจ้าตรัส

ว่า “จิตอันใด ใจก็อันนั้น ” การฝึกหัดอบรมเราฝึกหัดแต่เฉพาะจิตอย่าง เดียวก็พอแล้ว เมื่อฝึกหัดจิตได้แล้วก็จะเห็นใจขึ้นมาในตัวเอง

## หลักของการทำสมาธิภาวนา

จิตนี้เมื่อเราฝึกหัดอบรมเต็มที่ ด้วยการเอาสติไปควบคุมให้อยู่ใน พุทโธเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว จะไม่ส่งสายไปในที่ต่างๆ แล้วจะรวมเข้ามา เป็นหนึ่ง คำบริกรรมนั้นก็หายไปโดยไม่รู้ตัว จะมีแต่ความสงบเยือกเย็น เป็นสุขหาอะไรเสมอเหมือนไม่ได้ ผู้ไม่เคยได้ประสบ เมื่อประสบเข้าแล้ว จะบรรยายอย่างไรก็ไม่ถูก เพราะความสุขสงบชนิดนี้ ซึ่งไม่มีคนใดในโลก นี้ ได้เคยประสบมาก่อน ถึงเคยได้ประสบมาแล้วก็ไม่ใช่ออย่างเดียวกัน ฉะนั้นจึงบรรยายไม่ถูกแต่อธิบายให้ตัวเองฟังได้

ยิ่งเข้าไปกว่านั้นอีก ถ้าผู้มันได้บำเพ็ญบารมีมาแต่ก่อนมากแล้ว จะ เกิดมหัศจรรย์ต่างๆ นานา เป็นต้นว่า เกิดความรู้ความเห็น เทวดา ภูต ผี เปรต อสุรกาย แลเห็นอดีตอนาคต ของตนเองแลของผู้อื่น ในชาตินั้นๆ ได้เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว แลจะเป็นอย่างนั้นต่อไปอีก โดยที่ตนไม่ตั้งใจจะ ให้เห็นอย่างนั้นเลย แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันหากจะเห็นของมันเองอย่าง น่าอัศจรรย์มาก เรื่องพรรคนี้อุปนิสัยสมาธิทั้งหลายใฝ่ใจนัก เมื่อเห็นหรือรู้ แล้วยังคอยให้คนอื่นฟัง เมื่อคนอื่นทำตามแต่ไม่เห็นหรือไม่เป็นอย่างนั้นก็

ชักให้ท้อใจ หาวาบุญของเราน้อย วาสนาของเราไม่มี ชักให้คลายศรัทธา  
ในการปฏิบัติ

ส่วนผู้ที่เป็นแลเห็นนั้นเห็นนี้ตั้งที่วานั้น เมื่อเสื่อมจากนั้นแล้ว  
เพราะความที่เราไปหลงเพลินแต่ของภายนอก ไม่ยึดเอา ใจ มาเป็นหลัก  
เลยคว่าอะไรก็ไม่คิด แล้วก็คิดถึงอารมณ์ของเก่าที่เราเคยได้เคยเห็นนั้น จิต  
ก็ยิ่งยิ่งใหญ่ ผู้ที่ชอบคุยก็เอาแต่ความเก่าที่ตนได้เคยรู้ได้เคยเห็นมาคุยเฟื่อง  
ไปเลย นักฟังทั้งหลายชอบฟังนักแบบนี้ แต่นักปฏิบัติเบื่อ เพราะนักปฏิบัติ  
ชอบฟัง แต่ของความจริงแลปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาไว้ว่า พระศาสนาของเราจะเสื่อมแลเจริญ  
ก็เพราะผู้ปฏิบัตินี้ ทั้งนั้น การเสื่อมเพราะปฏิบัติแล้วได้ความรู้อะไรนิดๆ  
หน่อยๆ ก็เอาไปคุยให้คนอื่นฟัง ไม่แสดงถึงหลักของสมาธิภาวนา เอาแต่  
ของภายนอกมาพูด หาสาระอะไรไม่ได้ อย่างนี้ทำให้พระศาสนาเสื่อมโดย  
ไม่รู้ตัว

ผู้ทำให้พระศาสนาเจริญนั้น พูดแต่สิ่งที่เป็นจริง เป็นประโยชน์ แล  
ไม่พูดเล่น พูดมีเหตุมีผล ปฏิบัติภาวนาอย่างนี้ บริกรรมอย่างนี้ทำให้จิต  
รวมได้สงบระงับกิเลสความฟุ้งซ่านได้อย่างนี้

**ผู้บริกรรมภาวนาพุทธโธ ๆ ๆ ฟังทำให้เย็นๆอย่าได้รีบร้อน**

ขอให้ทำความเข้าใจมั่นในคำบริกรรมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของคน  
ให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน ความเชื่อมั่นเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นไม่  
คลอนแคลน ปล่อยวางความดังเสงสัยอะไรทั้งหมด แล้วจิตจะรวมเข้ามา  
อยู่ในคำบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ มีสติควบคุมกับพุทโธเท่านั้นตลอดเวลา จะ ยืน  
เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด ก็มีสติรู้เท่าอยู่กับพุ  
ทโธอย่างเดียว ผู้ภาวนาสติยังอ่อน อุบายยงน้อยต้องยึดคำบริกรรมพุทโธ  
เป็นหลัก ถ้ามีเช่นนั้นแล้วจะไม่เป็น หรือเป็นไปได้อีกก็ไม่มีหลัก

ถ้าสติแก่กล้าภาวนาจิตเด็ด จะเอาอย่างนี้ ถ้าไม่ได้พุทโธหรือไม่เห็น  
พุทโธขึ้นมาในใจ หรือจิตไม่หยุดนิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวแล้ว เราจะไม่ยอม  
ลุกจากที่นี่ แม้ชีวิตจะดับก็ช่างมัน อย่างนี้แล้วจิตก็จะรวมเป็นหนึ่งโดยไม่  
รู้ตัว คำบริกรรมที่ว่าพุทโธหรือสิ่งใดที่เราขบข้องใจหรือสงสัยอยู่นั้นทั้งหมด  
จะหายไปในกระพริบตาเดียว แม้ร่างกายอันนี้ซึ่งเราเคยยึดถือมานานแสน  
นานก็ไม่ปรากฏในที่นั้น จะยังเหลือแต่ใจ คือผู้รู้ผู้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอยู่  
อย่างเดียว

ผู้ทำสมาธิได้อย่างนี้แล้วชอบใจนัก ทีหลังทำสมาธิก็อยากได้อย่าง  
นั้นอีก มันเลยไม่เป็นเช่นนั้นอีก นั่นเพราะความอยากเป็นเหตุมันจึงไม่  
เป็นเช่นนั้น

สมาธิเป็นของละเอียดอ่อนมากเราจะบังคับให้มันเป็นอย่างนั้น  
ไม่ได้ และไม่ให้เป็นสมาธิก็ไม่ได้เหมือนกัน

ถ้าทำใจร้อนยิ่งไปกันใหญ่ เราต้องทำใจให้เย็น ๆ จะเป็นสมาธิ หรือไม่ก็ตาม เราเคยทำภavanaพุทฺธฯ ก็ภavanaไปเรื่อยๆ ทำเหมือนกับเรา ไม่เคยภavanaพุทฺธมาแต่ก่อน ทำใจให้เป็นกลาง วางจิตให้เสมอ แล้วผ่อนคลายใจให้เบาๆ เอาสติเข้าไปกำหนดจิตให้อยู่กับพุทฺธอย่างเดียว เวลา มันจะเป็นมันหากเป็นของมันเอง เราจะแต่งให้มันเป็นไม่ได้ ถ้าเราแต่งเอา ได้ คนในโลกนี้ก็จะได้สำเร็จพระอรหันต์กันหมดแล้ว

รู้แล้วแต่ก็ทำไม่ถูก ทำถูกแล้วอยากเป็นอย่างนั้นอีกก็เป็นไม่ได้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิทั้งนั้น

ผู้ภาวนาบริกรรมพุทฺธต้องทำให้ชำนาญคล่องแคล่ว ในขณะที่ อารมณ์ดีและชั่ววามกระทบเข้า ต้องทำสมาธิให้ได้ทันทีทันใด อย่าให้จิต หวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้ นึกถึงคำบริกรรมพุทฺธเมื่อไร ให้จิตรวมได้ทันที อย่างนี้จิตจึงมั่นคง เชื่อตนเองได้

เมื่อหัดให้ช้าของชำนาญอย่างนี้นานๆ เข้า กิเลสความยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งทั้งปวงมันค่อยหายไปเอง ไม่ต้องไปชำระกิเลสตัวนั้นตัวนี้ ต้องชำระด้วยธรรมข้อนั้นๆ ด้วยวิธีอุบายอย่างนั้นๆ จิตสงบจากความฟุ้งซ่านใน อารมณ์นั้นๆ จิตจะถอนจากกิเลสนั้นๆ เอาเพียงแค่นี้ก็พอแล้วดีกว่าเราจะไป ละกิเลสด้วยการปรุงแต่งเข้าฌานที่ ๑-๒-๓-๔ ด้วยการละ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคตา และอุเบกขาเป็นอารมณ์ หรือทำให้ได้ปฐมมรรคด้วยการละ กิเลสสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ไปมองดูแต่กิเลสนั้นๆ ว่า กิเลสตัวนั้นๆ เราทำจิตให้ได้อย่างนั้น เราพ้นจากกิเลสตัวนั้นๆ ได้แล้ว



กิเลสเรายังเหลืออยู่เท่านั้น ทำจิตให้ได้อย่างนั้น กิเลสของเราจึงจะหมดสิ้นไป แต่ไม่ได้มองจิตผู้เกิดกิเลสที่อยากรู้ อยากเห็นอยากเป็น ว่านั่นเป็นตัวกิเลสที่เกาะอยู่กับจิตพอเลิกจากการพิจารณานั้นแล้ว จิตก็จะอยู่อย่างเดิม ไม่ได้อะไรเลยนอกจากไม่ได้อะไรแล้ว พอมีผู้มาแย้งความคิดความเห็นซึ่งไม่ตรงต่อความเห็นของคนแล้ว จะต้องได้อย่างรุนแรง เหมือนกับไฟลุกแล้วเอาน้ำมันรดกันนั้น

ขอให้ยึดคำบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไว้ให้มันคงเกิด ถึงไม่ได้อะไรก็ยังมีคำบริกรรมไว้เป็นหลัก เมื่ออารมณ์อะไรมากระทบแรงๆ เรายึดเอาพุทโธไว้เป็นหลัก อารมณ์นั้นๆ ก็จะเบาบางลงได้บ้าง หรืออาจจะดับหายไปก็เป็นได้ ดึกว่าไม่มีหลักอะไรเป็นเครื่องยึด

แท้จริงผู้ภาวนาทั้งหลายต้องยึดเอาคำบริกรรมของตนไว้ให้มันคง จึงจะได้ชื่อว่าภาวนา **มีหลัก** เวลาภาวนาเสื่อมจะได้ยึดเอาไว้ **เป็นหลัก**

ดังพระพุทธองค์สอนไว้ว่า ผู้ทำความเพียรเพื่อละกิเลสทั้งหลายจงกระทำเหมือนนักรบ (นักรบสมัยก่อนต้องทำกำแพงล้อมเมืองให้รอบ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นเมืองนั้นมั่นคง) เวลาออกรบกับข้าศึกเมื่อเห็นว่าไม่สามารถจะเอาชนะข้าศึกได้แล้ว ก็ล่าทัพกลับเข้าไปอยู่ในกำแพงพระนครแล้วก็รักษาค่ายคูประตูหอรบ อย่าให้ข้าศึกเข้ามาทำลายได้ แล้วก็สะสมเสบียงอาหารพร้อมด้วยเสบียงอาหารให้ครบถ้วน (คือทำสมาธิให้กล้าหาญ) จึงค่อยออกรบข้าศึกต่อไปอีก (คือกิเลสเจ้าข้าศึกทั้งหลาย)

## ฟังเจริญสมาธิแลปัญญาให้มีกำลังเป็นคู่กันไป

สมาธิเป็นกำลังสำคัญ ถ้าไม่มีสมาธิแล้ววิปัสสนาจะเอากำลังมาจากไหน

ปัญญาวิปัสสนามีใช้เป็นของจะฟังแต่งเอาได้เมื่อไรแต่เกิดจากสมาธิที่หัดได้ชำนาญชำนาญมั่นคงดีแล้วต่างหาก มีความเห็นแจ่มแจ้งชัดเจนในรูปธรรมและนามธรรมภายนอกและภายในรวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเหมือนกับสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกอันนี้ทั้งหมดมารวมอยู่ในที่เดียวแล้วมองเห็นชัดเจนอยู่ในที่เดียว จนไม่มีกังขาสงสัยในธรรมแลในโลกอันนี้ทั้งหมดแล้ว จิตจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง สิ้นสงสัยในธรรมทั้งปวง แล้วอยู่วิเวกในธรรมทั้งปวง จิตอันนั้นจะเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติในขณะหนึ่ง แล้วก็ถอนออกมา ในขณะจิตนั้นในทางธรรมที่เรียกว่า เอกภิสมัย แต่เมื่อถอนออกมาแล้ว แม้อยู่ในอริยาบถใดก็ตาม จะมีแต่ความสุข พิจารณาในธรรม เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ไปทั้งหมด เห็นมนุษย์ชาวโลกพร้อมทั้งตัวเรานี้เกิดมาแล้วมีแต่มีมาด้วยสิ่งที่หาสาระไม่ได้ เหมือนกับเด็กกุมาริเห็นดอกไม้บานร่วงโรยลงมาก็พาเก็บเอาๆ เมื่อดอกไม้เหี่ยวแห้งแล้ว ก็พากันเอาไปเททิ้งเสียจั้นนั้น แล้วสังเวชสลัดใจในความเป็นอยู่ของมนุษย์ชาวโลกนี้เป็นกำลัง

ปัญหาวิปัสสนานี้เข้าถึงองค์อริยมรรคได้ ทำมรรคปหานตามกำลัง  
ของวิปัสสนานั้นๆ ในมรรคนั้นๆ เมื่อทำมรรคปหาน ต้องทำกิเลสให้อยู่ใน  
ที่เดียว แล้วจิตจะต้องรวมเป็นหนึ่งจึงทำมรรคปหานในขณะจิตเดียว  
เรียกว่า เอกภิกขมัย ถอนออกมาแล้วจิตจะอยู่ด้วยธรรมเป็นอารมณ์ดังได้  
อธิบายมาแล้วแลจิตอันนั้นเมื่อทำจิตของตนสำเร็จแล้วก็มีได้กลับคืนมาทำ  
กิจนั้นอีกต่อไป ทำกิจหนึ่งเดียวแล้วก็หมดเรื่อง แต่ความเห็นนั้นยังชั้ดอยู่  
ตามเดิม แต่จิตนั้นไม่เป็นอย่างเดิม เรียกว่าอนุ โลมตาม  
เหมือนกับความฝันของบุคคลผู้ฝันเห็นสวรรค์ นรก เมื่อตื่นแล้วนำเอาความ  
ฝันนั้นมาเล่าสู่คนอื่นฟัง ถึงจะเล่าได้ดีถี่ถ้วน แต่ก็ไม่เหมือนกับความฝันที่  
ตนฝันเห็น ฉะนั้น

ไม่เหมือนวิปัสสนาญาณ ๕ วิปัสสนาญาณ ๕ เห็นแจ้งชัดด้วยสมาธิ  
ไม่มีกำลัง จึงเห็นกิเลสเป็นแต่อย่างๆ แลการเห็นก็ไม่เป็นเอกภิกขมัย จิตก็  
ไม่รวมลงเป็นมรรคสมังคี เหตุนั้น วิปัสสนาญาณ ๕ จึงสามารถให้เกิด  
วิปัสสนาได้

ผู้พิจารณาวิปัสสนาเห็นชัดแจ้งประจักษ์ในพระไตรลักษณ์ ด้วย  
เหตุผลและอุปมาอุปไมย แต่ขาดการทำสมาธิให้มั่นคง เป็นหลักฐาน  
กิเลสสามารถเข้ามารุมล้อมปิดบังปัญญานั้นให้เสื่อมได้เพราะความไม่เชื่อ  
ในใจของตนเอง เชื่อแต่เหตุผลอุปมาอุปไมยเท่านั้น ผู้ทำสมาธิเป็นแล้วแต่  
ยังไม่มั่นคง พิจารณาวิปัสสนาเห็นชัดแจ้งประจักษ์ในพระไตรลักษณ์  
เหมือนกัน แต่เห็นเป็นบางส่วน เห็นเป็นบางกาลบางเวลา เมื่อกิเลสที่หนัก  
หน่วงเข้ามารุมล้อมอาจทำให้เสื่อมได้ แลอาจใช้อุบายแก้ไขตนเองได้บ้าง

บางครั้งบางคราว เพราะคนมีความเชื่อมั่นในพระธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้าว่า เป็นของดีจริง สามารถระงับกิเลสได้จริง แต่ที่ระงับกิเลส  
ไม่ได้เพราะอุบายของเราไม่ดี ผู้ทำสมาธิได้คล่องแคล่วชำนาญแล้ว  
จะเข้ามาเมื่อไรก็ได้ จะออกเมื่อไรก็ได้ เมื่อกิเลสไม่ว่าหยาบหรือละเอียดเข้า  
มารุ่มล่อมก็จะไม่สามารถเข้ามาทำลายใจของคนได้เพราะปัญญาวิปัสสนา  
ของตคนมีอำนาจอย่างนี้แล้ว ฟังเจริญสมาธิแลปัญญาให้มีกำลังเป็นคู่กันไป  
เหมือนกับโคเทียมเกวียนมีกำลังเท่าๆ กัน จึงจะถึงจุดหมายปลายทางได้

ผู้ปฏิบัติขัดเกลากิเลสของตนทั้งหลาย ท่านย่อมอยู่ด้วยความไม่  
ประมาทอย่างนี้ แล้วก็ไม่มีวันเสื่อมด้วย เมื่อตนอยู่ในอรรถภาพเช่นใด ใน  
ขณะใด หมู่ใด ก็จะมีแบบกายเฉพาะตนไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจของหมู่  
คณะใดๆ ทั้งสิ้น

เอวี่

