

บทที่ ๓

แนวทางปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธรรังสี

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคำสอนเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิธรรังสี ตาม
วัตถุประสงค์การวิจัยข้อ ๒ โดยมีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ดังนี้

๓.๑ บุพพกิจการปฏิบัติกรรมฐาน – ทาน ศีล ภavana ปัญญา

๓.๒ การนั่งกรรมฐาน

๑) ก่อนนั่งกรรมฐาน

๒) คำบริกรรมภาวนากัมมฐาน

๓.๓ การควบคุมจิตด้วยการบริกรรมภาวนา “พุทโธ”

๓.๔ วิธีแก้วิปlass เมื่อจิตเข้าถึงฌาน

สรุปท้ายบท

๓.๑ บุพพกิจการปฏิบัติกรรมฐาน – ทาน ศีล ภavana ปัญญา

พระราชนิธรรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสกรสี) ได้สอนบุพพกิจการปฏิบัติกรรมฐานว่า
“เรามาปฏิบัติธรรมคล้ายกับที่เรามาตริกรรม มาพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้น ๆ นี่
คือการปฏิบัติธรรม”^๑ แต่ถ้าเรามาปฏิบัติธรรมได้พรรษาหนึ่งหรือหลายพรรษาแล้วก็ตาม แต่ที่
ปฏิบัติมายังจับหลักไม่ได้ พิจารณาข้อธรรมไม่ได้สักอย่างเดียว การปฏิบัติเลยโลเล ไม่มั่นคง
อันนั้นยังไม่มีหลัก ยังใช้ไม่ได้ดี การที่จะให้ได้ดีแท้นั้นต้องมีหลักในการปฏิบัติธรรมให้มั่นคงในใจ
ของตน โดยการพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้น ๆ ให้ชัดเจนด้วยตนเอง

พระราชนิธรรังสี สอนว่า เราฝึกหัดปฏิบัติภาวนากรรมฐานก็เพราะต้องการอบรมจิต
ด้วยการตั้ง สติควบคุมจิตอันนี้แหละ จะยืน เดิน นั่ง นอน อริยาบถใดก็ดี เราดูจิตมันจะคิดนึกส่งสาย

^๑ พระราชนิธรรังสี , การปฏิบัติกรรมฐาน, ธรรมเทศนา ๒๕๒๖ วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๖
คัดจากหนังสือ ธรรมเทศนา ๒๕๒๖

ก็เห็นอยู่ จะเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิก็เอาเถิด มันก็เป็นสมาธิอยู่ในตัว การปฏิบัติปฏิบัติชอบก็เช่นเดียวกัน เราทำดีกันอยู่ทุกวันนี้มีหลักอะไรบ้าง พุคayo ๆ เรียกว่าหลักของการปฏิบัติ คือ มีการทำงาน มีการรักษาศีล มีการทำสมาธิแล้วเจริญปัญญา เมื่อครบทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว จำเป็นต้องทำ โดยเฉพาะ การมาอยู่จำพรรษาที่วัดนี้ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา ที่มาจากที่อื่น หรืออยู่ในที่นี้ก็เหมือนกัน หลักการ ๔ ประการนั้น คือ

หลักที่ ๑ ทาน

การให้ทาน มีอะไรเป็นหลักเบื้องต้นที่เราจะต้องให้ยึดมั่น การทำงานต้องมี ความเชื่อเป็นหลักมั่นคงเสียก่อน เชื่ออะไร คือ เชื่อว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป เชื่อมั่นอย่างนี้ เรียกว่า กัมมสุตถตา เชื่อมั่นใน กรรมในผลของกรรม เมื่อมีความเชื่อมั่นเช่นนี้แล้วทำงานลงไปย่อมไม่ผิดพลาด ได้ความสมปรารถนาทุกอย่าง ที่ว่าไม่ผิดพลาดในที่นี้คืออย่างไร เมื่อมีความเชื่อมั่นแน่นแฟ้นในใจของตนเสีย ก่อนแล้วจึงทำงานลงไป ทานนั้นเป็นผลเลิศ ทานนั้นย่อมได้ผลแก่ตนเองไม่ผิดพลาด

ความหมายของ ทาน ท่านเทศนาไว้ว่า ทานวัตถุมี ๑๐ ประการ ดังนั้น ทาน จึงต้องมีวัตถุ ทาน คือ สิ่งของที่จะต้องให้ และต้องมีผู้รับทาน เรียกว่า ปฏิภาทก จะเป็นใครก็ได้ พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ต้องมีครบทั้งวัตถุทานและผู้รับทาน จึงจะเรียกว่า ทำทาน

ในลักษณะเดียวกับทาน คือ ทานวัตถุ แปลว่า สิ่งที่เป็นทานหรือให้เป็นทาน มี ๑๐ ประการมี ๑. ทานให้ทานข้าว ๒. ปาน ให้ให้ทานน้ำ ๓. วตุถ ให้ทานผ้า ๔. ยาน ให้ทานขวดยานพาหนะ ๕. มาลา ให้ทานดอกไม้ธูปเทียน ๖. คนูธ ให้ทานของหอมกระแจะจันทน์ต่าง ๆ ๗. วิเลปน ให้ทานเครื่องลูบทาตัวทาตน ๘. เสขย ให้ทานที่นอนเครื่องลาดปู ๙. อาวาสถ ให้ที่อยู่อาศัยเสนาสนะ ๑๐. ปทีเปยย ให้ทานประทีปแสงสว่าง

ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า จาคะ ต่างจากทานวัตถุ ๑๐ ประการที่ว่ามานั้น คำว่า จาคะ ได้แก่การสละด้วยน้ำใจ ทั้งที่มีวัตถุและไม่มีวัตถุก็ได้ หรือจะเรียกว่ามีจาคะเสียก่อนแล้วจึงมีทานวัตถุก็ได้ จาคะนี้เป็นของสำคัญมาก ต้องเข้าถึงจิตถึงใจจริง ๆ จะมีผู้รับหรือไม่มี จาคะได้ทั้งนั้น เช่น จาคะสละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากใจของตน ซึ่งไม่มีใครมารับก็สละได้ ใครจะมา รับทุก ๆ คนก็ แบกเต็มบ่าอยู่แล้ว ความขุ่นมัวเกี่ยวข้องกับกังวลและทุกข์โศกทั้งปวง ใคร ๆ ก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว เราสละ ออกไปให้ห่างไกลจากตัวของเรา ใครจะเอาเล่า

จากที่กล่าวไว้ข้างต้นจะเห็นว่า ความโลภ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าไม่ดี ทรงจาคะสละหมด ความโลภเมื่อตกแก่พวกเราผู้มี ปัญญาธรรม อยากได้โน้นอยากได้นี้ ชิงลาภ ชิงยศ ชิงดีชิงเด่น ชิงกันและกัน เรียกว่าแย่งกัน เมื่อแย่ง กันก็เป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาท ทุ่มเถียง ฆ่าชิงกันและกัน

ความโกรธ ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านสละทิ้งหมด แต่คนเรานี้เรื่อง โกรธละขอบนัก ใครว่าอะไรผิดหูไม่ได้หรือ ขอบไปรับเอาเข้ามาใส่หูแล้วโกรธเอา ๆ บางทีผู้ที่เราโกรธ นั้นไม่รู้เสียด้วยซ้ำไป เราไปรับเอาความโกรธนั้นมากลุมใจอยู่คนเดียว

ความหลง มัวเมาในสิ่งต่าง ๆ เรื่องต่าง ๆ ก็เหมือนกันเป็นแบบเดียวกันจากะ เป็นของดีอย่างนี้ ทำให้เสมอทุกเวลา วัตถุที่จะจากะก็ไม่ต้องมี บุคคลที่จะรับก็ไม่ต้องมี แต่หากไม่อด คนที่มารับเอาจากะ แม้แต่ตัวของเราที่อาจจะเป็นคนขอทาน รับของท่านที่สละแล้วเข้าไป

ศรัทธา ก็เป็นของดีเหมือนกันเป็นของสำคัญ พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า สทฺธยาตฺตริโณมฺ สรัทธาเป็นเครื่องนำให้ข้ามโอฆะได้ คือ หมายความว่า ศรัทธาเชื่อมั่นแน่วแน่แล้วนั้นแหละ เป็น เครื่องให้ข้ามโอฆะ (โอฆะเปรียบเทียบกับห่วงน้ำ) รากะ โทสะ โมหะ เป็นโอฆะแต่ละอย่าง ๆ

คนที่ข้ามโอฆะได้ต้องมีศรัทธาเสียก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาเสียอย่างเดียวก็นั้นหมดทางที่จะข้าม โอฆะได้ ศรัทธาจึงเป็นของสำคัญที่สุด เช่น เชื้อมั่นในกรรม เชื่อผลของกรรมดังที่ได้อธิบายมาแล้ว แต่ ว่าศรัทธาอันนั้นเป็นเบื้องต้นที่จะทำทาน ถ้ามีศรัทธาแล้วไม่อดเรื่องการทำทาน อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ทำมากก็ได้ ทำน้อยก็ได้ ไม่ต้องเลือกวัตถุในการทำทาน จะเป็นข้าว น้ำ อาหาร หมดพลู บุหรี่ ฯลฯ สารพัดสิ่งเป็นทานได้ทั้งหมด แม้แต่ใบไม้ ใบตอง ใบหญ้า ก็เป็นทานได้ เราทำความเชื่อมั่นว่า สิ่ง นี้ทำไปแล้วจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ๆ ก็อึดมอึดใจขึ้นมาก็เป็นบุญ นั้นแหละ ศรัทธา มันทำให้อึดมอึด ใจ ทำให้เกิดบุญซาบซึ้งถึงใจทุกอย่างไม่ลืมหูลืมตา อันนั้นจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ข้ามโอฆะ

หลักที่ ๒ คีล

คีล คือ เจตนางดเว้นจากการทำชั่วทางกาย ทางวาจา ถ้าเจตนางดเว้นจากโทษ ๕ ประการ เรียกว่า คีล ๕ สำหรับชาวบ้าน เจตนางดเว้นจากโทษ ๘ ประการ เรียกว่า คีล ๘ สำหรับผู้รักษาศีลอุโบสถคีล เจตนางดเว้นจากโทษ ๑๐ ประการ สำหรับสามเณร เรียกว่า คีล ๑๐ เจตนางดเว้นจากโทษ ๒๒๗ ประการ เรียกว่า คีล ๒๒๗ สำหรับพระสงฆ์

คีลมีเจตนาเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีเจตนาจะงดเว้นแล้ว คีลทั้งหมดก็จะมีในบุคคลผู้นั้นเลย เจตนาจะมีก็เพราะผู้นั้นเห็นโทษในข้อนั้น ๆ เสียก่อนจึงงดเว้น พระพุทธเจ้าตรัสเทศนา ว่าเจตนา ตัวเดียวเป็นคีล

คีลเป็นของรักษาง่ายนิดเดียว ถ้าผู้มีศรัทธาเชื่อมั่นว่า เราทำดีย่อมได้ดี มีผลให้เกิดความสุข ทำชั่วย่อมได้รับความชั่ว มีผลให้เกิดความทุกข์ คนเราเกิดมาย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันมิใช่หรือ เมื่อปรารถนาความสุขก็ต้องรักษาศีล และรักษาศีลก็ไม่ต้องป่าวร้องคนอื่น คนเดียวหรืออยู่ที่ไหนก็ รักษาได้ และไม่ต้องมีวัตถุสิ่งของเหมือนกับทำทาน พอเจตนางดเว้นจากข้อ

นั้น ๆ เราก็เป็นผู้มีศีลขึ้น มาทันที และศีลไม่จำเป็นจะต้องมีถึงห้าข้อ แปรข้อเรื่อยไป เอาข้อเดียวก็ได้ เราผิดข้อไหนเรางดเว้น ข้อนั้น และงดเว้นให้จริง ๆ อย่าให้ขาดตกบกพร่องได้ ถ้ายังขาดตกบกพร่องอยู่ให้ตั้งใจรักษาใหม่ สามเดือน หกเดือน หนึ่งปี สองปี จนกว่าศีลจะสมบูรณ์บริบูรณ์ ดีกว่าผู้ไปสมาทานศีลทุกวันพระแล้ว รักษาไม่ได้สักตัวเดียว สมาทานศีลมาไม่ทราบกี่ปีแล้ว ศีลห้าข้อก็รักษาไม่ได้ รักษาศีลแบบรักษาตัวเดียวนี้ สมมติว่า ข้อหนึ่ง รักษาปีหนึ่งจึงรักษาได้บริบูรณ์ ปีต่อไปรักษาข้อสอง ปีต่อไปรักษาข้อสาม ห้าปีก็รักษาได้ห้าข้อสมบูรณ์ ศีลนั้นได้ชื่อว่าเป็นของตัวเองแล้ว

เมื่อเรารักษาศีลแล้วศีลนั้นจะรักษาศีลแล้ว กล่าวคือ ศีลกลับมารักษาตัวเรา เราจะล่วงละเมิดศีลไม่ได้เด็ดขาด หากจะล่วงละเมิด ศีลต้องรักษาตัวเราไม่ให้ทำ เช่น เห็นสัตว์ควรที่จะฆ่า แล้วเกิดเมตตาสงสารเอ็นดู เหมือนกับเห็นลูกหลานของคนที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก เห็นสิ่งของ ๆ คนอื่นเหมือนกับเห็นของ ๆ เรา เห็นบุตรภรรยาของคนอื่นก็เหมือนเห็นพ่อแม่ พี่น้อง แม่ป้า น้ำอาของ ตน แล้วที่ไหนมันจะล่วงละเมิด ได้ คำพูดที่ควรจะโกหกหลอกลวงเขา ก็เห็นเหมือนกับเรากำลังจะอ้าปากคาบเอาของเลวทรามเอามา ไว้ในตน สุราเมรัยเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ตลอดถึงยาเสพติดที่เราจะดื่มให้ล่วงละเมิดล้าคอ ก็เหมือนกับเรากำลังจะกลืนยาพิษลงไปในลำคอ

หลักที่ ๓ ภาวนา

การทำจิตให้ตั้งมั่น คือ ผู้ฝึกหัดสมาธิมีอะไรเป็นหลัก ให้พิจารณาข้อเท็จจริงของการทำสมาธิ จะเห็นว่าการทำสมาธินี้มันเกี่ยวข้องกับเรื่องตัวของเราเองทั้งนั้น เช่น พิจารณาว่า เราทำสมาธิทุกวันนี้ เพื่ออะไร ก็เพื่อหัดสละปล่อยวาง สละอะไร ก็สละสิ่งที่มาติดข้องมัวหมองอยู่ในจิตในใจของตนละซี เราจะต้องสละสิ่งเหล่านี้แหละ ต้องสละเปลื้องหมดทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเรียกว่าจาละ นี่คือหลักของสมาธิ เมื่อสละสิ่งมาข้องอยู่กับจิตกับใจแล้วลงปัจจุบันจึงจะเป็นสมาธิ อย่างที่ท่านอธิบายไว้ว่า ละ วิตก ละวิจาร ละปีติ ละสุข เป็นเอกัคคตา ที่เรียกว่า ฌานมีองค์ห้า ละก็คือสละนั่นเอง สละกับจาละ ก็อันเดียวกัน เมื่อจาละอารมณ์ที่มาติดข้องอยู่ในใจไปแล้ว จิตใจย่อมปลอดโปร่งผ่องใสสะอาดเป็น สมาธิ อันนี้ทุกคนทำได้แล้วต้องเห็นด้วยใจตนเอง ใครจะสละอะไรก็เห็นด้วยใจตนเองทั้งนั้น

ความโกรธ ความโลภ ความหลง ล้วนเป็นของเศร้าหมองทำให้มีติด ทำจิตใจให้ติดข้อง อยู่ในเรื่องนั้นไม่หายสักที คนที่ติดภพ ติดชาติ อยู่ยาวนาน ๆ ก็ติดอยู่ด้วยของเหล่านี้เอง การที่ติดภพ ติดชาติอยู่ยาวนาน ๆ มันเลยเป็นนิสัยให้ผูกพันกับของเหล่านี้แหละ ฉะนั้น ในชาตินี้ ปัจจุบันนี้ เมื่อเรารู้สึกตัวแล้วจึงควรหัดละ หัดทิ้ง หัดถอน หัดปล่อยทอดธุระ ในสิ่งที่ไม่ดีเสีย ให้มันค่อยเบาบางลงไปบ้าง อย่างนี้จึงจะชื่อว่า หัดสมาธิ คือ หัดเพื่อละ สมาธิมีการละ มีการปล่อยวางเป็นหลัก

หลักที่ ๔ ปัญญา

ปัญญาวิปัสสนา คือ ปัญญาสูงพิเศษขึ้นไปกว่านั้น ปัญญาชนิดนั้นมันเกิดเองเป็นเอง หรือใครจะสอนให้ใครจะแนะนำให้ก็ได้ สอนให้แต่ปัญญาขั้นต้นนี้แหละ เวลามันจะเกิด มันเกิดขึ้นมาเองเวลาจิตใจปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกประการ แม้แต่ความคิดนึกในจิตใจที่อยากให้เป็น เช่นนั้น ก็ปล่อยวางหมด มันเกิดขึ้นมาในขณะนั้น เป็นความรู้ชัดขึ้นมา เห็นสิ่งทั้งปวงหมดในโลก เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาพเดียวกันไปหมด อันนี้แหละเป็นที่สุดของโลก พระพุทธศาสนา สอนหมดแค่นั้น ใครจะภาวนาเห็นอะไรก็เห็นไปเกิด หากพอลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว มันก็หมดเรื่องเท่านั้นเอง

วิปัสสนาปัญญา ความรอบรู้ในกองสังขารนี้ว่ามีอันเสื่อมสิ้นไปเป็นของธรรมดาตาม เหตุปัจจัย การที่พิจารณาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ แม้จะรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา ที่รู้สิ่ง ดีชั่ว สิ่งหายบละเอียด ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา เป็นปัญญาธรรมดาสามัญนี้เสียก่อน อย่าเพิ่ง พุดถึงปัญญาขั้นสูงเลย ปัญญาที่เป็นฝ่ายโลกียะ คือปัญญารู้จักทำมาหากิน โดยชอบประกอบกิจโดย สุจริต ไม่อิจฉาริษยาคนอื่นเป็นต้น ปัญญาที่เป็นฝ่ายธรรมะ นั้นคือ เมื่อพิจารณาอะไรที่เป็นธรรม ทั้งหมดเช่น ความโลภ หากพิจารณาให้เป็นธรรมแล้ว ความโลภมันก็ดี เหมือนกัน พิจารณาให้เห็น ความโลภนี้แหละเป็นของดีมีประโยชน์คือ ถ้ามันไม่โลภ เราก็ไม่มีโอกาส จะละความโลภ ความ โกรธก็เหมือนกัน เพราะมีโกรธเราจึงมาหัดละความโกรธ ถ้าไม่มีโกรธเสียแล้ว จะเอาอะไรมาละ ความหลงก็เป็นของดีเช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีหลงก็ไม่ได้ละความหลง นี่แหละมันเป็น ธรรมอย่างนี้

คนที่ไม่เห็นเป็นธรรม เวลาในโลกก็กลุ่มอกกลุ่มใจอยากจะได้ถ่ายเดียว ไม่มีทางปลด ปลดปล่อยแก้ไขตนเองได้ เวลาโกรธก็เหมือนกัน ได้แต่กลุ่มอกกลุ่มใจด้วยความโกรธนั้นแหละ มันมีด มิดปิดหนทางไม่มีทางออก พิจารณาไปทางไหนปิดไปด้วยความโกรธทั้งนั้น ความหลงก็แบบ เดียว กัน คนเราไม่เข้าใจว่านั่นเป็นธรรม เลยมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำอย่าง เดียว อันนั้นเป็นโลกไม่เป็นธรรม แต่ถ้าพิจารณาจนเห็นโทษเห็นทุกข์ของมันแล้วนั้นแหละจึงค่อย เป็นธรรม เมื่อมันละได้แล้ว จะเห็นคุณค่าของเรื่องเหล่านั้น อันนี้เรียกว่า ปัญญา เป็นปัญญาสามัญ ในทางธรรม

พระราชนิเวศรังสี กล่าวสอนการทำดีไว้ด้วยหลักการต่าง ๆ ว่า

ทำทาน คือ การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ วัตถุที่พึงให้รักษาสีล มีหลัก คือ วิริตเครื่องคเว้น และ หิริ-โอตตปปะ ความละอายบาป เกรง กลัว บาป เป็นเครื่องอยู่

ทำสมาธิ คือ จาคะ ทำการสละของที่มีในตัวอันเต็มไปด้วยโลภ โกรธ หลง

ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจในการเห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นธรรม รู้ผิดรู้ถูก รู้ดี รู้ชั่ว รู้สิ่งที่ควรหรือไม่ควร แม้แต่ผู้จะทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาเสียก่อนจึงทำได้

ปัญญาทางธรรม มี ๒ อย่าง อย่างแรกเป็น ปัญญาสามัญในทางธรรม เห็นโลกเป็นธรรม อย่างที่อธิบายมาแล้วว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นของที่ทำให้โทษให้ทุกข์แก่จิตใจ ก็เป็น ของดีเหมือนกัน ถ้าไม่มีโลภ โกรธ หลง ก็ไม่ได้ละโลภ โกรธ หลง

ปัญญาอีกอย่างหนึ่ง เป็นปัญญาที่สูงดีเด่นขึ้นไปกว่านั้นอีก เรียกว่า ปัญญาวิปัสสนา คือ เห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้นเป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์เป็นภัย อันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวางทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะ คนจะพ้นจากโลกได้ก็เพราะเห็นที่สุดของโลกคือ ได้แก่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง ไม่ใช่ เห็นโดยคิดคาดคะเนเอานะ ต้องเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเอง สัมผัสด้วยใจของตนเองจริง ๆ ถ้าคิด นึกเอามัน ไม่ใช่วิปัสสนา มันเป็นวิปัสสนึก หมดความคิดนึกอันนั้นแล้วมันก็วกกลับคืนมาเล่นงาน เราอีก ถ้าเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเองจริง ๆ ลงได้ถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว ละได้หมดทุกสิ่ง ทุกอย่าง พระพุทธศาสนารวมยอดเข้ามาแก่นี้แหละ

พระสงฆ์ในวัดหินหมากเป้ง เมื่อออกพรรษาแล้วต่างพากันแยกย้ายไปทำมาหากินตามหน้าที่ของตนทุก ๆ คน ให้พากัน จับหลักในการปฏิบัติธรรมให้ได้ อย่าให้เสียที่ที่เรามาฝึกหัด ปฏิบัติอบรมกรรมฐาน ประเดี้ยวเอของ ไม่ดีไปเผยแพร่ก็ขายขี้หน้าตัวเอง คนทั้งหลายทั้งปวงต่างก็อยากได้ของดี พากันมาหาของดีอย่างนี้ พอออกพรรษาแล้วกลับไปบ้าน เอาของดีนี้ไปฝากพี่ฝากน้อง ฝากเพื่อนฝูงญาติมิตร หมู่เพื่อนเห็นเข้าก็น่านิยมนับถือ อันนั้นเป็นการดีมาก ได้ชื่อว่าพวกเรารับเอาของดีไป นำของดี ๆ ไป ฝากเขา หมู่เพื่อนก็เลยพลอยดีไปตามด้วย ถ้าหากเก็บเอาของไม่ดีไป ของไม่ดีก็คือของที่เขาสละละทิ้งแล้ว เรามาเก็บเอาใส่ถุงใส่ห่อ เต็มแล้วก็กลับบ้าน พอไปเปิดดูที่บ้านก็ไม่มีของดีอะไรเลย มีแต่ขยะที่เขาทิ้งแล้วทั้งนั้น ของขี้ขยะนั้น เปรียบได้กับเศษกระดาษและของเขาทิ้งแล้ว เปลือกผลไม้ต่าง ๆ เศษต่าง ๆ ใช้อะไรไม่ได้ทั้งนั้น เราเลยเก็บเอาใส่ถุงใส่ห่อไป อุบมาได้กับการปฏิบัติที่ไม่มีอะไรเป็นหลักเป็นเครื่องยึดถือที่ถูกต้อง มาปฏิบัติก็เสียเวลาเปล่า ๆ

ฉะนั้น อย่าให้มันเสียประโยชน์ในการที่ได้เกิดมามีชีวิต มีโอกาสฝึกฝนอบรมปฏิบัติธรรม จง ทำตนของตนให้มีประโยชน์มีคุณค่า จงสอนจอบรมตนให้เข้าใจถึงเรื่องตัวของเรา ที่เราได้อยู่จะต้อง เอาอะไรไปบ้าง เลือกเอาสิ่งที่ดีมีคุณค่าที่ควรจะได้คิดไม่คิดมือไป อย่าไปเอาของเศษ ๆ

ของเลอะเทอะ พวกนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย หมู่เพื่อนเขามาละความโกรธ ความโลภ ความหลง สิ่งที่เขาทิ้งแล้ว เอาไปเป็นสมบัติของคน ไม่ดีเลย เอว์.

โดยสรุปคำสอนของท่าน คือ ทาน ศีล สมาธิ และ ปัญญา อันเป็นบาทฐานของการปฏิบัติธรรม

๓.๒ การนั่งกรรมฐาน (ปฏิบัติกรรมฐาน)

การปฏิบัติกรรมฐานโดยการนั่ง เป็นอริยาบทหนึ่งของการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการสลับการยืน จกรม เดิน จกรม นอน ไสยาสน์ แต่การนั่งกรรมฐานนี้มีบุรภาค ๒ อย่างคือ

- ๑) บุพพกิจการนั่งกรรมฐาน
- ๒) อบรม ก่อนนั่งกรรมฐาน
- ๓) ภาวนา นั่งกรรมฐาน

๑) บุพพกิจการนั่งกรรมฐาน

บุพพกิจ ก่อนนั่งกรรมฐาน ภาวนาพุทโธ พึงทำบุพพกิจเบื้องต้นก่อน คือ ตั้งจิตให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสให้เต็มที่แล้วพึงกราบ ๓ หน แล้วกล่าวบุพพภาคมன்றว่า

อรหัง สมมาสมพุทโธ ภควา พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ถูกถ้วนดีแล้ว

พุทฺธํ ภควन्दํ อภิวาเทมิ. ข้าพเจ้าอภิวาทกราบไหว้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น (พึงกราบลงหน้าหนึ่ง)

สวากขาโต ภควตา ธมโม พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

ธมมํ นมสสามิ ข้าพเจ้านมัสการกราบไหว้ซึ่งพระธรรมเจ้านั้น (พึงกราบลงหน้าหนึ่ง)

สุปฏิปันโน ภคว โต สวากสงฆโม พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ท่านปฏิบัติดีแล้ว

สงฆํ นมามิ ข้าพเจ้าขอนอบ น้อมซึ่งพระสงฆ์ (พึงกราบลงหน้าหนึ่ง)

นโม ตสส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสส (กล่าว ๓ จบ)

จากนั้น ให้เราระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาเอกของโลก ทรงพ้นจากทุกข์และจากกิเลสทั้งปวงแล้ว ทรงอยู่เกษมสำราญทุกเมื่อ (พึงกราบลงสามหน) หมายเหตุ บุพพกิจเบื้องต้นที่นำมาแสดงให้ดูนี้ เป็นแต่ตัวอย่างเท่านั้นหากใครได้มากจะไหว้มากก็ได้ไม่ขัดข้องแต่

ต้องไหว้ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้งไป เว้นแต่สถานที่ไม่อำนวย ฟังนั่งสมาธิดังนี้ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วนึกเอาคำ บริกรรม พุทโธ ๆ หรือขึ้นกรรมฐานกับพระอาจารย์ก็ได้แล้วแต่สะดวก

๒) อมรมจิต ก่อนนั่งกรรมฐาน

พระราชนิเวศรังสี (หลวงปู่เทศก์ เทสก์รังสี) กล่าวว่า ก่อนการนั่งกรรมฐาน ต้องอบรมนำก่อน เพื่อสำรวมจิต ควบคุมจิต ทำจิตให้นิ่ง เพราะจิตนี้ ถ้าพวกเราเคยปล่อยให้มันเสาะแสวงหาสิ่งที่มันชอบใจมาแล้ว และสิ่งนั้นมันก็เคยได้มาแล้ว แต่จิตมันก็ยังไม่พอ ความไม่พอนี้ จะนำทุกข์มาให้ ตลอด ๘๐ ปี ๙๐ ปี ๑๐๐ ปี อายุขานเท่าใดมันก็ทุกข์นานเท่านั้น คนปรารถนาทุกข์เหลือเกิน เหตุนี้เรามาทำภาวนาสมาธิดีกว่า ฝึกอบรมสมาธิให้สุขภาพจิตมันดียิ่งขึ้นไป ส่วนร่างกายเราไม่อาลัยอาวรณ์มันหรอก นั่งลงไปมันจะเจ็บปวดรำวด้วยประการต่าง ๆ ไม่ต้องอาลัยกังวลเกี่ยวข้องกับมัน ขอให้จิตอยู่หนึ่งก็แล้วกัน เมื่อจิตสงบแล้วกายมันก็อยู่นิ่งของมันเอง จิตวางกายแล้ว ไม่ปรากฏเลยว่า มันนอนหรือเป็นอะไร ต่าง ๆ มันไม่ปรากฏ มันปรากฏเพียงจิตอันเดียว นั่นแหละจิตทั้งกายแล้ว ที่นี้มันค่อยสบายเป็นสุข

การอบรมสมาธินี้ มีอานิสงส์มากมายหลายหลาย ทำสมาธิให้เป็นเสียก่อนแล้วจึงจะค่อยรู้เรื่อง หากไม่ทำเองใครจะพูดอย่างไร เท่าใดมันก็ไม่รู้เรื่องหรอก ต้องเห็นประจักษ์ด้วยตนเอง เสียก่อนจึงจะรู้จะเข้าใจ เช่นว่าเราไม่เคยนั่งเลย นั่งทีแรกมันก็ต้องเจ็บต้องปวดอะไรต่าง ๆ ครั้งฝึกหัดนั่งสมาธิจนเห็นความสุขสงบ หรือจากการยืนหรือเดินก็ตาม เมื่อจิตปล่อยวางกายหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ได้ความสงบอย่างยิ่งแล้ว จะชอบอกชอบใจอยากทำ ทีแรกมันต้องบังคับฝืน ครั้นภาวนาเป็นสมาธิแล้ว ที่นี้ไม่ต้องบังคับหรอก มันอยากทำ มันขยันเอง

การอบรมสมาธินี้ เป็นการฝึกหัดจิตตัวนี้ ฝึกฝนอบรมจิตอันเดียวนี้ แต่ไหนแต่ไรมาจิตไม่เคยฝึกฝนอบรมจิตนี้หากเราไม่ฝึกฝนอบรมก็ไม่มีวันเป็น สมาธิได้สักที แล้วไม่มีใครทำให้ได้ด้วย ไม่เหมือนสิ่งอื่น วัตถุอื่น เช่นทำเรือกสวนไร่นาทำการงานต่าง ๆ คนอื่นทำให้ได้ แต่ทำสมาธิคนอื่นทำให้ไม่ได้ ตนเองทำจึงค่อยได้ แล้วเห็นด้วยตนเองคนอื่นไม่เห็น

การทำสมาธินั้นจะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย ที่ว่ายากคือ จิตใจของเรานั้นอยากให้เป็นสมาธิ ทำอย่างไรจึงจะเป็นสมาธิ ก็ดิ้นรนกระเสือกกระสนด้วยประการต่าง ๆ ก็เลยไม่เป็นซ้ำ นั่นแหละเรียกว่ามันยาก ที่ว่าง่ายนั้นก็คือ มันไม่ต้องการอะไร ไม่อยากอะไร ปล่อยวางเฉย ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ มันก็อยู่ตามเรื่องของมัน เอาแต่จิตของเรา เมื่อจิตมันวางอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว มันสงบนิ่งก็เป็นสมาธิ ไม่ได้นึกได้คิดว่าจะเป็น แต่มันเป็นเอง นั่นแหละที่ว่าง่ายก็ง่าย

การทำสมาธิคือ หาอุบายที่จะจับจิตให้ได้ จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุงแต่ง สารพัดทุกอย่าง นั้นแหละ มันไม่อยู่กับที่ เมื่อมันไม่อยู่นิ่งก็เดือดร้อน คึ้นร่นกระสับกระส่าย ของเหล่านั้นล้วนแต่จิตทั้งนั้น มันส่งสายไปในที่ทั้งปวงหมด ถ้าเราเห็นโทษ ก็ปล่อยวางอันที่มันวุ่นวายอยู่นั้นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เอาแล้ว ปล่อยไปตามเรื่องของมัน เมื่อปล่อยวางหมดแล้ว มันจะมีอะไรอีก ? มันก็ยังเหลือแต่จิตเท่านั้น มันก็สงบอยู่ในที่เดียวนั้น มีแต่ความนิ่ง อันนั้นคือ ความรู้ หรือ ชาติรู้ ก็เรียกหรือจะเรียก ผู้รู้ ก็ได้ นั่นได้ชื่อว่าถึงตัวของเราแล้ว รักษาตัวได้แล้ว ตัวของเราอยู่กับตัวแล้ว นั้นแหละจึงเห็น "ตัวแท้" คือชาติรู้นั่นเอง เมื่อเข้าถึงตรงนั้นแล้ว ที่นี้ใครจะทำอะไร ใครจะคิด ใครจะพูดอะไร ก็ไม่ลืบทึหาอยู่รำไป เมื่อโรมันจะรู้จักจับจกพอกันสักที คนที่อยู่รอบๆ ตัวของเราเนี่ย เราก็เห็นคำตาอยู่แล้ว เมื่อตายไปก็ไม่เห็นเอาอะไรไปด้วย แม้แต่ร่างกายอันนี้ ก็ทอดทิ้งถมพื้นดินด้วยกันทั้งนั้น แต่จิตที่หยุดนิ่งไม่แสสายแสวงหาอะไรทั้งหมด

การอบรมจิต โดยผู้ฝึกหัดจิตให้มีสติทุกเมื่อ ต้องฝึกฝนอบรม ไม่ให้เกี่ยวข้องกับพัวพันในเรื่องอื่น ๆ เอาปัจจุบัน แม้ว่าจะต้องเกี่ยวข้องกับพัวพันบ้างก็ตาม หากลงปัจจุบันในขณะนั้นก็ไม่มีอะไรเอาปัจจุบันเท่านั้น ไม่คิดอดีต อนาคต มันถึงจะเป็นไปได้

พระราชนิเวศรังสี (หลวงปู่เทสก์) กล่าวถึง “การฝึกหัดจิตให้มีสติทุกเมื่อ จิตของคนเราต้องฝึกหัด เช่นเดียวกับสัตว์ที่อยู่ในป่าที่เขาจับมาใช้ จะใช้งานได้ต้องฝึกต้องหัดเสียก่อน จิตของเรายังไม่ได้ฝึกหัดก็เหมือนกับสัตว์ที่อยู่ในป่านั้นแหละ เราจับจิตมาฝึกหัด คือ เราตั้งใจฝึกหัดจริง ๆ จึงจะเรียกว่าเราฝึกหัดจิต”^๒

ท่านเปรียบเทียบการฝึกหัดสัตว์ป่า เช่น ช้าง เป็นต้น พอจับได้มาเขาก็ผูกมันไว้กับต้นไม้ ตอนแรกมันก็แข็งแรงอยู่ จะต่อสู้คึ้นร่นมาก เขาจึงไม่ให้กินหญ้ากินน้ำ หรือให้แต่เพียงเล็กน้อย พอไม่ให้ตาย จนซูบซีดผอมลงไป ทีนี้ก็เริ่มหัดมัน หัดจนกระทั่งมันยอมคนขึ้นขี่คอได้ หัดให้อยู่ในอำนาจของเราทุกอย่างได้ เมื่อมันอยู่ในอำนาจของเราเรียบร้อยดีแล้ว เราจึงให้อาหารมันกินอย่างอุดมสมบูรณ์

การฝึกหัดจิตก็คล้าย ๆ กันนั้นแหละ แต่ไม่ต้องถึงอย่างนั้น เพราะสัตว์เป็นของภายนอก มีตัวตน ต้องฝึกหัดด้วยการทรมาน การฝึกหัดจิตต้องหัดด้วยอุบายวิธี จิตเป็นของไม่มีตัว จะจับก็ไม่ได้ จะดีก็ไม่ได้ แต่ทำให้มันอยู่ในอำนาจของตนนั้นได้ แต่ก็ยากแสนยากที่มันจะอยู่ในบังคับของเรา ต้องฝึกฝนอบรม ที่ว่าคล้ายกันคือ ให้อุดอาหารหรือฉันทอาหารเพียงเล็กน้อย เพื่อให้มันมักน้อย

^๒ พระราชนิเวศรังสี , หนังสือเทศกานุสรณ์ การฝึกหัดจิตให้มีสติทุกเมื่อ, แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔.

ที่สุด เป็นการฝึกหัดอบรมกาย แต่มันเนื่องถึงจิต เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่เสวยพระกระยาหาร แต่ไม่สำเร็จมรรคผลนิพพาน พระองค์จึงค่อยผ่อนเสวยพระกระยาหารทีละน้อย ๆ จนกระทั่งพอดีพองาม ฉันพอสมควร ไม่ฉันฟุ่มเฟือย พอให้กายอยู่ได้ไปวัน ๆ หนึ่ง อาหารนั้นถ้าฉันมากจิตใจมันท้อ มันกำเริบ มันไม่อยู่ในอำนาจของตน ผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรม รับประทานอย่างอึด หน่าสำราญก็ให้มันรับประทานเรื่อยไป แต่สำหรับคนที่ฝึกหัดอบรมใจนั้นจะฉันน้อยพอประมาณ พอบำรุงร่างกาย เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปในวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น แล้วก็ไม่ได้สะสม การสะสมเป็นเรื่องของกิเลส ลองคิดดู ถ้าสะสมแล้วมันเป็นการพะวักพะวน ท่านจึงไม่ให้สะสม นี่พูดเฉพาะเรื่องของพระภิกษุ คือ ฉันแล้วก็ทิ้งไป ให้มันหมดเรื่องหมดราว วันหลังหาใหม่ ได้เท่าไรก็ฉันเท่านั้น ฉันเท่าที่มีอยู่ ถึงคราววาสกัฏฐิ ผู้ฝึกหัดจิตต้องฝึกฝนอบรมอย่างนั้น คือรับประทานมือเดียว ไม่ให้เกี่ยวข้องกับพัวพันในเรื่องอื่น ๆ เอาปัจจุบัน แม้ว่าจะต้องเกี่ยวข้องกับพัวพันบ้างก็ตาม หากลงปัจจุบันในขณะนั้นก็ไม่มีอะไร เอาปัจจุบันเท่านั้น ไม่คิดอดีต อนาคต มันถึงจะเป็นไปได้ การฝึกฝนอบรมใจมันต้องไปจากกายนี้เหมือนกัน

ก่อนการนั่งสมาธินั้น นอกจากอบรมทางกายแล้ว ยังต้องอบรมวาจาด้วย พูดให้น้อย พูดด้วยความสำรวมระวัง การที่ว่าสำรวมในที่นี้ไม่ได้หมายถึงไม่ให้พูด พูดได้ แต่หากว่าให้มีสติควบคุมอยู่ พูดก็รู้เรื่องราวพูดอยู่ พูดชั่ว หยาบละเอียด จะพูดสักเท่าไรก็ตามแต่รู้เท่ารู้ทันอยู่ทุกขณะ เรียกว่าสำรวมวาจา จะพูดอะไรก็พูดเถอะ การทำอะไรก็ทำเถอะ แต่รู้เรื่องอยู่ทุกขณะ สติควบคุมอยู่อย่างนี้ เรียกว่า มีสติระงับกายวาจา

การอบรมกรรมฐานนั้น ทุกคนต้องอบรมเหมือนกันหมด มิใช่อบรมเฉพาะพระภิกษุ สามเณร แม้ชี อุบาสกอุบาสิกาเท่านั้น การฝึกหัดธรรมะก็ต้องหัดสติตัวนี้แหละ ถือพุทธศาสนาก็ต้องหัดสติตัวนี้แหละ มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์ก็เรียกว่าถึงศาสนา ถ้ายังไม่มีสติเสียเลยก็เรียกว่ายังไม่ถึงศาสนา

การอบรมกาย วาจาเพื่อส่งต่อไปให้ภาวนาอย่างนี้ เป็นการสำรวมระวังใจ ถ้าอยู่เฉย ๆ ใจไม่มีเครื่องอยู่ ให้เอาคำบริกรรมอันใดอันหนึ่งมาเป็นเครื่องอยู่มาเป็นหลักผูกใจ เช่น พุทโธ อานา ปานสติ ตามลมหายใจเข้าออก ขุบหนอพองหนอ หรือสัมมารหังก็ได้ เอาอันนั้นมาเป็นเครื่องอยู่เสียก่อน นึกคิดอยู่เสมอ ๆ จนเป็นอารมณ์ มีสติควบคุมจิตอยู่ตรงนั้นแหละ จิตอยู่ที่ใดให้เอาสติไปตั้งตรงไว้ในที่นั้น จึงจะเรียกว่าควบคุมจิต รักษาจิต ที่จะห้ามไม่ให้คิดไม่ให้หนีนั้น ห้ามไม่ได้เด็ดขาด ธรรมชาติของจิตมันต้องมีคิดมีนึก แต่หากมีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ คิดนึกอะไรก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ เรียกว่า บริกรรมภาวนา

สรุป ก่อนการนั่งสมาธิต้องอบรมกาย วาจา

๒) ภาวนา

การนั่งสมาธิ ต้องมีการบริกรรมภาวนาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่าง มี อสุภะ สี แสง เป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อดึงจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นสมาธิตามหลักกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนพระราชนิเวศราชสังฆราช ท่านไชยบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ ๆ ” **การที่บริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ** นั้น ก็เพื่อให้จิตมันหยุดนิ่งอยู่คนเดียว ลองดูซิบาง ที่จิตที่อยู่กับพุทโธอันเดียวกลับจะได้มากกว่า และเป็นของแปลกประหลาดกว่าที่เป็นมาแล้วทุกสิ่ง ทุกอย่างมันออกจากหนึ่ง สิ่งอันหนึ่งทั้งนั้น เช่น การนับก็ตั้งต้นหนึ่งก่อนหนึ่งสองหนึ่งเป็นสอง หนึ่งสามหนึ่งเป็นสาม ดังนี้เป็นต้น หรือคันทมากรากไม้ทั้งปวงก็ออกจากหนึ่งทั้งนั้น (คือ รากของมัน) คนเราก็เหมือนกัน เมื่อเกิดมาทีแรกก็เกิดจากปฏิสนธิจิตดวงเดียวแท้ ๆ เมื่อคลอดออกมาแล้วมีอายตนะ ห้า หู ตา จมูก ลิ้น กาย ๕ จิตก็ปรุงแต่งไปหลายอย่างหลายอันจนนับจิตไม่ถ้วน ไม่ทราบว่ามีจิตกี่ดวงยุ้งกันไปหมด จิตเดิมแท้เลยไม่เห็น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ค้นหาจิตคือ ภาวนาพุทโธ เอาจิต มารวมอยู่ในพุทโธอันเดียว จึงจะเห็นจิต การค้นหาจิตเราจะต้องทำภาวนาพุทโธ ทำให้จิตรวมเป็นอัน หนึ่งอันเดียวจึงจะเห็นจิตของตน เมื่อเราค้นหาจิต เห็นจิตแล้วและเห็นว่านี่คือต้นตอของจิต ของสิ่งทั้งปวงที่มีอยู่ในโลกนี้ จิตที่มากหลายอย่างนั้น มันออกไปจากจิตอันเดียวนี้ เมื่อจิตอยู่หนึ่งกับพุทโธอันเดียว สรรพกิเลสทั้งหลายก็ไม่มี แล้วจงใช้สติระงับจิตอันนั้นให้หนึ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวเสียก่อนอย่าให้ส่งสาบไปมาทุกอิริยาบถทั้งสี่ ทำให้ชำนาญชำนาญ คล่องแคล่ว จนเราจะให้อยู่ก็ได้ หรือเราจะให้คิดค้นพิจารณาในธรรมต่างๆ ก็ได้ หรือคิดค้นธรรมต่างๆ แล้วจะให้มานิ่งอยู่กับใจก็ได้ เมื่อเข้าถึงใจแล้ว พุทโธไม่ต้องบริกรรมก็ได้ จิตกับใจมันต่างกัน จิตคือ ผู้คิดผู้ส่งสาบผู้ปรุงแต่ง ใจคือ ผู้รู้ตัว แล้วนิ่งเฉยไม่คิดไม่นึก เรียกว่าใจ ดังอธิบายมาข้างต้น เมื่อไม่พยายามให้กิเลสมารบกวน จงอย่าคิดนึก ทำใจให้เป็นกลางๆ วางเฉยแล้วนิ่งอยู่กิเลสทั้งปวงก็จะไม่มารบกวนอีกต่อไป

การบริกรรมภาวนานี้มีไช้ของเหลว คนบางคนเข้าใจว่าเป็นของเหลว เป็นเบื้องต้น ที่จริงไม่ใช่เบื้องต้น ธรรมไม่มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดหรือออก ธรรมะอันเดียวกันนั้นแหละ ถ้าหากสติอ่อนเมื่อไรก็เป็นเบื้องต้นเมื่อนั้น สติแก่กล้าเมื่อไรก็เป็นท่ามกลางและที่ สุดเมื่อนั้น คือหมายความว่า สติคุมจิตอยู่ทุกขณะ จนกระทั่งเป็นมหาสติปัฏฐาน จะยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถใด ๆ ทั้งหมด มีสติรอบตัวอยู่เสมอโดยที่ไม่ได้ตั้งใจให้มีสติ แต่มันเป็นของมันเอง สติควบคุมจิตไปในตัว เมื่อมีสติ เช่นนั้นมันก็ไม่เกี่ยวข้องพัวพันกันกับสิ่งต่าง ๆ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นลิ้มรสต่าง ๆ กายได้สัมผัส มันก็เป็นสักแต่ว่า สัมผัสแล้วก็หายไป ๆ ไม่ได้เอามาเป็นอารมณ์ ไม่เอามาคำนิ่งถึงใจ อันนั้นเป็น มหาสติ แท้ทีเดียว

บริการภานาไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ ถ้าจิตอ่อนเมื่อไร จิตจะส่งไปตามอายตนะทั้ง ๖ เมื่อนั้น เช่น ตาได้เห็นรูปอะไร หูได้ยินเสียงอะไร มันก็จะพุ่งไปตามรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยินนั้นแหละ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ต้องเอาบริการมาใช้อีก ให้จิตมันอยู่กับบริการนั้นอีก บริการ คือ สัมมาอรหัง พุทโธ อานาปานสติ อะไรต่าง ๆ ก็ตาม ที่ท่านสอนแต่ละสำนักนั้น มันเป็นไปตามความชำนาญของแต่ละท่าน มันเป็นนโยบายของท่านต่างหาก แท้ที่จริงก็อันเดียวกันนั้นแหละ ใครจะเลือกภานาบริการ อันใดก็ได้ ความต้องการคือ มุ่งหมายเอาสติอย่างเดียว เพื่อตั้งสติให้มั่นคง จึงว่าค่าบริการเป็นคู่กับการฝึกหัดจิต ค่าบริการเปรียบเหมือนกับเครื่องล่อจิต เหมือนกับเด็กเล็ก ๆ ที่มันร้องให้เราเอาขนมมาล่อให้มันกิน มันก็หยุดร้อง จิตของเราก็ยังเป็นเด็กอยู่เหมือนกัน คือว่ายังไม่เป็นผู้ใหญ่ ยังรักษาตัวเองไม่ได้ ยังต้องอาศัยค่าบริการอยู่ จึงเรียกว่าเป็นเด็ก คนเฒ่าคนแก่กระทั่งผมหงอกผมขาวก็ตาม ถ้ายังควบคุมจิตของตนไม่ได้ก็ยังเป็นเด็กอยู่นั่นแหละ ถ้าหากควบคุมจิตได้แล้ว แม้จะเป็นเด็กก็ตามนับเป็นผู้ใหญ่ได้ ในพุทธศาสนา ผู้บวชตั้งร้อยพรรษา โดยธรรมแล้ว ถ้าควบคุมจิตไม่ได้ก็เรียกว่ายังเป็นเด็กอยู่ องค์โควชในพรรษานั้นแต่ว่าควบคุมจิตได้ ก็เรียกว่าเป็นเถระ การรักษาคือควบคุมจิตจึงต้องมีเครื่องอยู่ ได้แก่ การบริการ

จิตเป็นของสูง ๆ ต่ำ ๆ คือ ฝึกหัดไม่สม่ำเสมอ สูงหมายถึงว่าเจริญขึ้นไป คือ มีสติควบคุมอยู่ ขณะที่สติควบคุมอยู่ก็กลัวหยาญเด็ดเดี่ยว ต่อสู้กับอารมณ์ได้ อะไรมาก็ไม่กลัว พอสัมผัสมากระทบเข้า จริง ๆ จัง ๆ อ่อนปวกลงไปเลย นั่นมันต่ำลงไปแล้ว มันไม่เป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงต้องหัดสติตัวนี้ให้แก่กล้า ให้แข็งแรงที่สุด

ในพุทธศาสนานี้ มีการฝึกหัดสติอันเดียว การฝึกหัดเรื่องอะไรก็ตาม ฝึกหัดสติอันเดียวเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนสาวกทั้งหลายแต่ก่อนนี้ ก็ทรงสอนให้ฝึกสติอันเดียวเท่านั้น ทรงสอนฆราวาสก็เหมือนกัน ทรงสอนเรื่องสติ ให้มนุษย์คนเราพากันมีสติ พวกเราก็พากันถือคำสอนของพระองค์นั้น แหะมาพูด เช่น พอปลั่ง ๆ เผลอ ๆ ก็ว่า ไม่มีสติ นี่ก็พูดกันไปอย่างนั้นแหละ ตัวผู้พูดเองก็ไม่รู้เรื่องราวตัวสติมันเป็นอย่างไร พูดไปเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ มีหน้าซ้ำบางคนไม่มีสติอยู่แล้ว ยิ่งไปดื่มสุรายาเมาเข้า ยิ่งไปใหญ่จนเสียดสีเป็นบ้าไปก็มี เหตุนี้จึงว่า คำสอนของพุทธศาสนาทั้งหมดมาลงที่สติอันเดียว ตั้งแต่เบื้องต้นก็สอนสติ ท่ามกลาง ที่สุดก็สอนสติ เป็นศาสนาที่สอนถึงที่สุด แต่คนทำนั้น ทำสติไม่ถึงที่สุดสักที ทำมาถึงปีที่ชาติก็ยังไม่สมบูรณ์สักที พระพุทธเจ้าพระองค์ใดก็ทรงสอนสติตัวเดียวนี้

เราเกิดมาก็ภพที่ชาติก็มาหัดสติตัวเดียวนี้ แต่ก็หัดสติไม่สมบูรณ์สักที เหตุนี้จึงควรที่พวกเราจะพากันรีบเร่งหัดสติทุกคนแต่บัดนี้ อายุอานามมาถึงปานนี้แล้ว เรียกว่าจวนเต็มที จวนจะหมดสิ้น จวนจะตายอยู่แล้ว ไม่ทราบว่าจะตายวันไหน ควรที่จะหัดสติให้อยู่ในเงื้อมมือของตนให้ได้ อย่าให้จิตไปอยู่ในเงื้อมมือของความหลงมัวเมา ผู้ใดจิตไม่อยู่ในอำนาจของตนก็ชื่อว่าเราเกิด

มาแล้วเสียเปล่า ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าเสียเปล่า เปล่าจากประโยชน์ อย่าให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของกิเลส ให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของสติ สติเป็นตัวละครวัง อันนั้นแหละเป็นประโยชน์ ส่วนตัวโดยแท้ ถ้าจิตอยู่ใต้อำนาจของกิเลสแล้วหมดทำ ตัวของเราจึงเป็นทาสของกิเลส เหตุนี้จึงควรที่จะพากันรู้สึกตัว ตื่นตัวเสียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป แล้วฝึกอบรมกรรมฐาน

พระราชนิเวศรังสี กล่าวว่า การทำสมาธิมีอานิสงส์มากมายหลวงหลาย ทำสมาธิให้เป็นเสียก่อนแล้วจึงจะค่อยรู้เรื่อง หากไม่ทำเองใครจะพูดอย่างไร เท่าใดมันก็ไม่รู้เรื่องหรอก ต้องเห็นประจักษ์ด้วยตนเองเสียก่อนจึงจะรู้จะเข้าใจ อย่างนี้ เป็นการทำสมาธิทำให้จิตแก่กล้า แล้วมันทำให้ร่างกายสมบูรณ์สุขภาพดีได้เหมือนกัน ถึงแม้เราไม่ต้องการว่าจะสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์ก็ตาม แต่ว่ามันเป็นของมันเอง กาย เป็นของรองรับซึ่งทุกข์ทั้งหลาย อยากอยู่นาน ๆ อยากได้อายุยืนนาน”^๓ ก็อยากทุกขะนะซี เมื่ออายุกระทบกระเทือนแล้ว ใครจะดิษฐ์ หรือถูกผิดก็ไม่กระทบกระเทือนไม่ว่าอะไรหรอก เข้าถึงตรงนั้นแล้วมันไม่มองดูใครทั้งนั้น เอาเฉพาะแต่ตัวของมันเอง

การฝึกหัดจิตให้มันได้ออย่างนี้บ่อย ๆ ได้ชื่อว่าทำจิตของเราให้มันแก่กล้า ทำจิตของเราให้เป็นคนแก่คนเฒ่า มันจะหมดเรื่องแล้วคราวนี้ ไม่มีกังวลเกี่ยวข้องอะไรทั้งปวง มันอยู่สงบเฉย ทำถึงสมาธิแล้วมันหมดเอง ข้าวของเงินทองสมบัติพัสถานอะไรทั้งปวงหมดไม่มีในที่นั้นเลย ยังอยู่แต่ผู้รู้ ผู้เดียว ไม่คิด ไม่นึก ที่สุดของพุทธศาสนาอยู่ตรงนั้นแหละ อย่าไปหาที่อื่นเลย ไปเห็นตรงนั้นแล้วมันหมดที่ไป จึงว่าการไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง อันนั้นแหละเป็นที่สุดของโลก การปรุงการแต่งนั้นเป็นเรื่องของโลก การคิดการนึกก็เป็นเรื่องของโลก ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง แต่ว่ารู้ตัวอยู่เฉย ๆ อันนั้นมันก็เหนือโลก เรียกว่า “โลกุตระ” ทำได้ออย่างนั้นแล้วจะเอาอย่างไรนอกเหนือจากนั้นอีก เอาละ ทำภาวนากัน

ยิ่งไปกว่านั้น การนั่งกัมมัฐานหรือนั่งสมาธิ เป็นการบูชาพระรัตนตรัย เมื่อกรรมฐานแล้ว เกิดความเจ็บปวดทั้งหลาย ปวดขา ปวดเอว เจ็บหลัง เจ็บในที่ต่าง ๆ บูชาหมด อย่าให้เป็นของตัว ความขี้เกียจขี้คร้าน ความเหน็ดเหนื่อย สัญญาอารมณ์ที่แผ่วพานในจิตในใจของตน ๆ ทำให้กระวน กระวายอยู่นั้น วันนี้ต้องสละให้หมดสิ้น เพราะเป็นวันสุดท้ายที่ได้มาจำพรรษา จะต้องบูชา ถ้าไม่บูชา วันนี้มันจะติดตามตัวเราไป แล้วก็ออกเม่ออกลูก แพร่ลูกขยายกว้างขวางออกไปอีก เหตุนี้จึงตั้งใจ ทำการบูชาพระรัตนตรัยเสียให้หมดสิ้น

^๓ การทำสมาธิ พระธรรมเทศนา ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี. วันที่ ๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๗
[ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=1855> (๕ กันยายน ๒๕๕๕)

การปฏิบัติกรรมฐาน มีหลักอย่างทีอธิบายมาแล้วข้างต้น คือ การสละปล่อยวางทุกสิ่งทุกประการใน ขณะที่นั่งภาวนา ไม่เสียประโยชน์อะไรเลย สิ่งที่มีมันก็มิได้อยู่นั้นแหละ ทรัพย์สินสิ่งของเงินทอง บ้านเรือนมันไม่ได้หายไปไหนในเวลาที่เรานั่ง แต่เรายอมสละโดยไม่ต้องไปคิดห่วงกังวลด้วยของ พรรคนั้น

สมาธิ -การภาวนาเบื้องต้น เราต้องเอาคำบริกรรมเป็นหลัก จะเอาพุทโธหรืออานาปานสติก็ได้ ให้ เลือกเอาอันเดียว ถ้าไม่มีคำบริกรรมก็ไม่ทราบว่าจะไปอยู่ได้อย่างไร เพราะจิตไม่มีตนมีตัว มันต้องมีคำบริกรรม มันจึงจะมีเครื่องอยู่ ครั้นเอาคำบริกรรมมาตั้งไว้ จิตก็ไปยึดเอาคำบริกรรมนั้น จิตมันก็จดจ้องในสิ่งนั้น จิตไม่มีหลายอย่างหลายอัน จิตมีอันเดียว ถึงจดจ้องอยู่เช่นนั้นแล้วมันไม่กังวลถึง เรื่องอื่นไกล มันนิ่งแน่วอยู่คนเดียว พอสละปล่อยวางความคิดอ่านแล้ว ยังแต่จิตอันเดียว มันก็เป็น สมาธิเท่านั้นเอง พวกนักฝึกหัดปฏิบัติก็ต้องการให้เป็นสมาธิทั้งนั้น

เราฝึกหัดปฏิบัติภาวนากรรมฐานก็เพราะต้องการอบรมจิต (ไม่ต้องการอบรมใจ) ด้วยการตั้ง สติควบคุมจิตอันนี้แหละ จะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดก็ดี เราดูจิตมันจะคิดนึกส่งสายก็เห็นอยู่ จะเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิก็เอาเถิด มันก็เป็นสมาธิอยู่ในตัวแล้ว

การฝึกหัดอบรมภาวนามีเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไรมาก ต้องการให้เห็นจิตเท่านั้น มันจะไปไหน ก็ตาม มันจะเข้าจะออก จะหยุดจะนิ่งอะไรต่าง ๆ เราเห็นตัวมันอยู่ตลอดเวลา ครั้นเราเห็นมันอยู่อย่างนั้นแล้ว จิตมันหากมีโอกาสเวลาหนึ่ง มันจะรวมมาเป็นใจ อย่างที่อธิบายให้ฟังมาแล้ว ที่มันมารวมลง นั่นก็รู้สึกว่ายอยู่ที่ไหนหรือ แม้แต่ความคิดว่าเราอยากรวมหรือไม่ก็ไม่มี มันมีความรู้สึกเฉพาะตัว เฉยอยู่ไม่ได้คิดนึก ตัวนั้นแหละที่ผู้ฝึกหัดสมาธิต้องการ เอาละภาวนาหาใจกันเถอะ

จิตเป็นสมาธิแล้วทำอะไรต่อ คือว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว คราวนี้ ให้รักษาสมาธินั้นไว้ให้ชำนาญ จะรักษาได้นานเท่าใด จะเป็นปีหรือเป็นสิบ ๆ ปีก็ให้รักษาไว้เสียก่อน อย่าไปอยากรู้ อยากเห็นอะไรอื่น ถ้าไปอยาก สมาธิมันไม่ชำนาญ มันกลับมาวุ่นวายอีกเหมือนเดิม มันกลับเป็นหลายอย่างหลายจิตหลายใจไปอีกแล้ว มันก็ไม่เป็น สมาธิ

ดังนั้น ก็จะชัดเจนวิธีฝึกสมาธิมากขึ้นว่า ผู้จะฝึกหัดสมาธิต้องรู้จักจิตของตนเสียก่อน จิต คือ ผู้คิดผู้นึกส่งสายไปมาแต่ไหนแต่ไร มาแล้ว ถ้าไม่เห็นโทษเห็นทุกข์ของการคิดนึกส่งสาย จึงไม่เข้าถึงสมาธิสักที เราฝึกหัดต้องการจะให้ เป็นสมาธิ เหตุนี้จึงพิจารณาให้เห็นโทษในการที่จิตส่งสายวุ่นวาย เบื่อหน่ายจึงยอมสละ ยังเหลือแต่ ตัวจิตอันเดียวเท่านั้น เรารู้ว่าจิตคือผู้คิดผู้นึก แต่อย่าไปเอาการคิดนึกมาเป็นอารมณ์ ให้จับผู้คิด ผู้ที่นึก ผู้มันส่งสายนั้น เมื่อจับเอาผู้มันแล้วจะหยุดส่งสาย มันจะรวมเข้ามาเป็น ใจ คือ ผู้รู้ จิตกับใจ มันต่างกันอย่างนี้ จิต คือ ผู้คิดผู้นึก ผู้ส่งสายปรุงแต่ง ครั้นไม่คิดไม่นึก ไม่ส่งสายอยู่เฉย ๆ แล้วก็เป็นใจ ใจ คือ ผู้รู้ นั่นแหละจึงจะเป็นสมาธิได้

การสังเกตตัวใจ คือ ต้องทำอย่างนี้คือ กลั่นลมหายใจสักพักหนึ่ง ขณะกลั่นลมหายใจ ความคิดนึกไม่มีหรอก มันเฉยทีเดียวนะ แต่รู้จักว่าเฉย ๆ อยู่ ผู้เฉย ๆ นั้นแหละเป็นตัวใจ นั่นเป็นข้อสังเกตที่จับตัวใจ เมื่อทดสอบได้แบบนี้แล้ว ครั้นระบายลมหายใจออกไป มันก็พุ่งซ่านส่งสายไปตามเรื่อง มันก็กลับเป็น จิต ใจ ก็คือผู้เป็นกลาง ๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว สมมติว่าดีเป็นทางซ้าย ชั่วเป็นทางขวา ใจ ก็ตกอยู่ตรงกลาง คือ ผู้อยู่กลาง ๆ นั้นแหละคือ ใจแท้ สิ่งทั้งปวงที่เป็นกลางเขาเรียกว่า ใจ เช่น ใจมือ ใจไม้ ใจคน ก็ชี้ท่ามกลางออก ถ้าจะรู้ ใจ ต้องเข้าใจอย่างนี้จึงจะค้นหาใจ ได้ถูก ไปไหน ก็ตาม มันจะเข้าจะออก จะหยุดจะนิ่งอะไรต่าง ๆ เราเห็นตัวมันอยู่ตลอดเวลา ครั้นเราเห็นมันอยู่อย่างนั้นแล้ว จิตมันหากมีโอกาสเวลาหนึ่ง มันจะรวมมาเป็นใจ อย่างที่อธิบายให้ฟังมาแล้ว ที่มันมารวมลงนั้นก็ไม่รู้สึกว่าอยู่ที่ไหนหรอก แม้แต่ความคิดว่าเราอยากรวมหรือไม่ก็ไม่รู้ มันมีความรู้สึกเฉพาะตัว เฉยอยู่ไม่ได้คิดนึก ตัวนั้นแหละที่ผู้ฝึกหัดสมาธิต้องการ เอาละภาวนาหาใจกันเถอะ.

๓.๓ การควบคุมจิตด้วยการบริกรรมภาวนา “พุทโธ”

พระราชนิเวศรังสี กล่าวว่า การปฏิบัติภาวนาโดยบริกรรมพุทโธ ทำให้จิตสงบระงับ กิเลสความฟุ้งซ่านได้อย่างดี ผู้บริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ฟังทำใจให้เย็น ๆ อย่าได้รับร้อน ให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริกรรมพุทโธ สติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน

ท่านขอร้องผู้สอนการปฏิบัติแนวการฝึกสมาธิโดยบริกรรม “พุทโธ”^๔ นั้น จงสอนให้ยึดมั่นแน่วเดียวกัน อย่าสอนไปคนละแบบต่างๆ กัน จะเป็นทางหายนะแก่ พระพุทธศาสนา จงส่งสารผู้หวังดีต่อพระพุทธศาสนาที่ตั้งใจเขามาปฏิบัติ เมื่อมาเห็นเช่นนั้นเขาแล้วเลยท้อใจ อนึ่งคนภายนอกพุทธศาสนาเขาจะเห็นไปว่า พระพุทธศาสนานี้สอนมีหลายทางหลายแบบไม่เป็นอันเดียวกัน ท่านทั้งหลายคงได้ดูตำรับตำราในพระพุทธศาสนามามากแล้วมิใช่หรือ พระพุทธศาสนาสอนให้เขาถึง จิตถึงใจอันเดียว กิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต จิตเป็นผู้ยึดเอากิเลสมาไว้ที่จิต จิตจึงเศร้าหมอง เมื่อจิตเห็นโทษของกิเลสแล้ว สละถอนกิเลสออกจากจิตได้แล้ว จิตก็ผ่องใสบริสุทธิ์นี้เป็นหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้มีใช่หรือ ถึงผู้จะเขาสู้อริยมุม ก็ต้องเขาถึงจิตเป็นหนึ่งเรียกว่า มัคคสมังคี จิตรวม สติ สมาธิ ปัญญา เข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงจะเข้าถึงอริยมุมได้ ปัญญาค้นคว้าหาเหตุผล ของกิเลสเหล่านั้น จนรู้ชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว นั่งอยู่ที่เดียวนั้นก็เว้น

^๔ พระราชนิเวศรังสี , หนังสือฝึกหัดสมาธิ โดยบริกรรมพุทโธ, แสง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย วันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

จากความชั่วนั้นๆ ได้หมดจด ล้นเชิง แล้วจิตก็แน่วแน่นลงเป็นสมาธิไม่เอนแงนคลอนแคลนไปไหน หมดจากโทษนั้นๆ ก็จิตดวงนั้น ปัญญาความรู้เห็นโทษนั้นๆ ก็จิตดวงนั้น แล้วรวมลงแน่วแน่นลงสู่ ในที่เดียว ก็จิตดวงนั้นไม่ต้องตามไป ถอนในที่ต่างๆ อยู่เฉพาะในที่เดียวในขณะที่จิตเดียว

ท่านกล่าวถึงจิตของพระอริยเจ้าแต่ละชั้นจะเขาถึง มัคคสมังคี รวมเป็นศีล สมาธิ ปัญญา เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันดังนี้แล้วจิตก็ได้กลับเป็นอย่างนั้นอีก เมื่อถอน ออกมาก็จะวิ่งไปตาม กามาพจร ญาณสัมปยุต รู้เห็นตามวิสัยของกามาพจรทุกประการ แต่มีญาณเป็นเครื่องรู้ตามเป็นจริง มิได้หลงไปตามอารมณ์นั้นๆ อย่างปุณฺณธรรมดา จงพากันมาทำความถูกต้อง ตามพุทธวจนะของ พระองค์ อย่าพากันถือเอาคนนิยมมากเป็นประมาณ จงถือความถูกต้องเป็นหลักเกณฑ์ ครั้งพุทธกาล ครุฑทั้งหกมีสัญชัยบริพาชกเป็นต้น ก็มีคนนับถือมากมีใช้น้อยในปัจจุบันนี้ ดังที่เราเห็นอยู่ซึ่งสอนให้ สะสมกิเลส แต่คนก็ยังนับถือมาก ฉะนั้นขอเชิญชวนท่านผู้ปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลาย พึงพิจารณา ตนเองว่าเราปฏิบัติอยู่ในแนวใด ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง ถ้าไม่ถูกจงรีบ แก้ไขให้ถูกต้องเสียก่อนจะสายเกินไปเราถือพระพุทธศาสนาเพื่อเทิดทูน บำรุงให้ศาสนารุ่งเรือง ได้มาทำกรรมฐานนี้ เป็นทางตรงต่อมรรคผล นิพพานโดยแท้

ท่านกล่าวว่า ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะพระภิกษุเราผู้เผยแพร่ พระพุทธศาสนา ควรสังวรระวัง อย่างยิ่ง ผู้เขียนไม่มีความสามารถที่จะชี้แจงให้ท่านทั้งหลายเข้าใจ ลึกซึ้งกว่านี้ ถ้าท่านใดมีความสามารถชี้แจงให้เข้าใจได้แจ่มแจ้งแล้ว ผู้เขียนขออนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง ทุกๆ คนคงมีความปรารถนาที่จะให้พุทธศาสนา ดำรงถาวรสืบต่อไป เมื่อเริ่มจะเขาไปเรียนพระกรรมฐานในคณะไหน สำนักพระอาจารย์องค์ใด ผู้ที่ท่านชำนาญในพระกรรมฐานนั้นๆ แล้ว พึงตั้งจิตเชื่อมั่นในพระอาจารย์องค์นั้นว่า ท่านองค์นี้แหละเป็นผู้ชำนาญในพระกรรมฐานนี้ โดยเฉพาะแน่แท้แล้วก็ให้เชื่อมั่นในพระกรรมฐานที่ท่านสอนนั้นว่าเป็นทางที่ถูกต้องแน่นอนและพึงให้ความเคารพในสถานที่ ที่ตนไปทำพระกรรมฐานนั้นอีกด้วยแล้วจึงเขาไปเรียนเอาพระกรรมฐานนั้นต่อไป

เกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านโบราณจารย์ท่านมีพิธีปลุกศรัทธาเบื้องต้นก่อนเรียนเอาพระกรรมฐานคือ จัดยกครูด้วยเทียนจีผึ้ง ๕ กู่ ดอกไม้ขาว ๕ กู่ เรียกว่า ขันธห้า เทียนจีผึ้ง ๘ กู่ ดอกไม้ขาว ๘ กู่ เรียกว่า ขันธแปด หรือเทียนจีผึ้งคู่หนักเล่มละ ๑ บาท ดอกไม้ขาวเท่ากับเทียนแล้วอาราธนาเอาพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ให้เข้ามาอยู่ในขันธสันดานของข้าพเจ้าในกาลบัดนี้ แล้วจึงเรียนเอาพระกรรมฐานนั้นต่อไป พิธีแบบยลโบราณกาลท่านดีเหมือนกัน ยังมีอีกมากมายแต่ผู้เขียนจะไม่กล่าวถึง จะกล่าวแต่พิธีง่ายๆ พอทำได้ในตอนต่อไป เมื่อปลุกศรัทธาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน ดังกล่าวมาแล้ว จึงเขาไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในกรรมฐานนั้น ๆ ถ้าท่านชำนาญในฝ่ายปริกกรรม สัมมาอะระหัง ท่านก็สอนให้ภาวนาสัมมาอะระหัง ๆ ให้กำหนดเป็นดวงแก้วใส ๆ อยู่เหนือสะดือ ขึ้นไป ๒ นิ้ว แล้วเอาจิตไปตั้งไว้ตรงนั้น

ดังกล่าวมา ถ้าภาวนาไปเรื่อย ๆ อย่าให้จิตหนีไปจากดวงแก้ว หมายความว่า เอาดวงแก้วเป็นที่ตั้งของดวงจิตก็แล้วกัน เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านการภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ท่านก็สอนให้ภาวนายุบหนอ พองหนอ ให้กำหนดเอาจิตไปไว้ที่อริยาบทต่างๆ เช่น ยกเท้าขึ้นว่า ยุบหนอเหยียบเท้าลงก็ว่า พองหนอ หรือพิจารณาให้เห็นความเกิดและความดับทุกอริยาบทอย่างนี้เรื่อยไปเป็นอารมณ์ เมื่อท่านเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านอิทธิฤทธิ์ ท่านก็สอนคาถาภาวนาให้ว่า นะมะพะชะ นะมะพะชะ ให้เอาจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง จิตจะพาไปเห็นเทพนรก อินทร์ พรหม ต่างๆ นานา หลายอย่างจนเพลินอยู่กับอารมณ์นั้นๆ เมื่อเขาไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านอานาปานสติ ท่านก็จะสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก อย่างเดียวเป็นอารมณ์ เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านภาวนาพุทโธ ท่านก็จะสอนให้บริกรรมว่า พุทโธ ๆ ๆ แล้วให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในคำบริกรรมนั้น จนชำนาญเต็มที่แล้ว ก็จะสอนให้พิจารณาพุทโธ กับผู้ว่าพุทโธ

เมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกันแล้ว พึงจับเอาผู้ว่าพุทโธ ส่วนพุทโธนั้นจะหายไปเหลือแต่ผู้ว่า พุทโธ อย่างเดียว ให้ยึดเอา“ผู้ว่าพุทโธ”นั้นเป็นหลักต่อไป คนในสมัยนี้หรือในสมัยไหนก็ตาม หรือจะมีความรู้ความสามารถสักปานใดก็ช่าง ไม่ได้โทษว่าคนเหล่านั้น มักตื่นเต้นในสิ่งที่ยังไม่เคย ทดสอบหาความจริง แล้วหลงเชื่อตามเพราะเขาเหล่านั้นอยากรู้ อยากเห็นของจริง โดยเฉพาะคนถือพระพุทธศาสนาแล้ว และพุทธศาสนาก็แสดงถึงเหตุผลซึ่งเป็นจริงทั้งนั้น แต่ทำไมจึงต้องไปหลงเชื่อ ตามคำโฆษณาซึ่งมีอยู่ดาษดื่นทั่วไป นี่จะเป็นเพราะคนในสมัยนี้ใจร้อน ยังไม่ทำให้ถึงพร้อมแต่อยากได้ ผลเร็ว อย่างที่เขาพูดกันว่า“คนสมัยปรมาณู”นั้นกระมัง พุทธศาสนาสอนเขาถึงจิตใจอันเป็นนามธรรม สวรรค์กายมันเป็นรูปธรรม รูปธรรมมันต้องอยู่ในบังคับบัญชาของนามธรรม เมื่อเริ่มหัดสมาธิฝึกหัด จิตให้สงบไม่วุ่นวาย

เมื่อจิตไม่สับสนวุ่นวาย ในขณะนั้นไม่เห็นไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใครทั้งหมด ฝึกหัดไปจนชำนาญได้ที่ แล้วผู้นั้นก็สงบเยือกเย็น มีคนฝึกหัดอย่างนี้จำนวนมากๆ เข้าโลกอันนี้ก็จะมีความสงบสุขทั่วกัน ส่วนรูปธรรมนั้นเราจะฝึกหัดให้สงบได้ก็แต่เมื่อจิตบังคับอยู่เท่านั้น เมื่อจิตเปลือยกายก็จะเป็นไปตามเรื่องของมัน ฉะนั้นเราพากันมาฝึกหัดจิตบริกรรมพุทโธลองดู

ปูพพกิจ ก่อนทำสมาธิก่อนจะทำกรรมฐาน ภาวนาพุทโธ พึงทำปูพพกิจเบื้องต้นก่อน คือ ตั้งจิตให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสให้เต็มที่ ดังได้อธิบายมาแล้ว ข้างต้น แล้วพึงกราบ ๓ หนแล้วกล่าว อรหัง สมมาสมพุทโธ ภควา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ถูกถ้วนดีแล้ว, พุทธ ภควन्द อภิวาเทมิ, ข้าพเจ้าอภิวาทกราบไหว้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น. (พึงกราบลงหนหนึ่ง) สวากขาโต ภควตา ธมโม, พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ธมมံ นมสสามิ, ข้าพเจ้านมัสการกราบไหว้ซึ่งพระธรรมเจ้านั้น. (พึงกราบลงหนหนึ่ง) สุปฏิปันโน ภคว โต สวากสงโม,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ท่านปฏิบัติดีแล้ว, สงฆ์ นามิ. ข้าพเจ้าขอนอบ น้อมซึ่ง พระสงฆ์. (พึงกราบลงหนึ่ง) นโม ตสส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสส. (กล่าว ๓ จบ) ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาเอกของโลก ทรงพ้นจากทุกข์และจากกิเลสทั้งปวงแล้ว ทรงอยู่เกษมสำราญทุกเมื่อ (พึงกราบลงสามหน) หมายเหตุ ปุพฺพกิจเบื้องต้นที่นำมาแสดงให้ดูนี้ เป็นแต่ตัวอย่างเท่านั้นหากใครได้มากจะไหว่มากก็ได้ไม่ขัดข้องแต่ต้องไหว้ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้งไป เว้นแต่สถานที่ไม่อำนวย พึงนั่งสมาธิดังนี้ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วนึกเอาคำ บริกรรม พุทฺโธ ๆ

การบริกรรมในสภาพแวดล้อมอย่างนี้ ให้กำหนดไว้ที่ท่ามกลางหน้าอกคือ ใจ อย่าให้จิตส่งสายไปมาข้างหน้าข้างหลัง พึงตั้งสติ สำรวมจิตให้ อยู่คงที่ เป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่ จิตก็จะเข้าถึงสมาธิได้เลย เมื่อเขาถึงสมาธิแล้ว บางทีก็ไม่ได้ตัวหายเสียเลย ไปเลย ไม่รู้ว่าเรานั่งนานสักเท่าใด กว่าจะออกจากสมาธิก็เป็นเวลาดังหลายชั่วโมงก็มี เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิจึงไม่ต้องกำหนดเวลา ให้ปล่อยตามเรื่องของมันเอง จิตที่เข้าถึงสมาธิที่แท้ คือ จิตที่เป็นเอกัคคตาจิต ถ้าไม่เข้าถึงเอกัคคตาจิต ได้ชื่อว่ายังไม่เป็นสมาธิ เพราะใจแท้มีอันเดียว ถ้ามีหลายอันอยู่ยังไม่เข้าถึงใจเป็นแต่จิต ก่อนจะฝึกหัดสมาธิพึงเข้าใจถึงเรื่องจิตกับใจเสียก่อน ในที่นี้พึงทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า จิตกับใจ มิใช่อันเดียวกัน จิตเป็นผู้คิดนึกปรุงแต่งสัญญาอารมณ์สรรพสิ่งทั้งปวง ใจเป็นผู้นั่งอยู่เฉยๆ เพียงแต่รู้ว่านั่งอยู่เฉยๆ ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรอีกเลย เปรียบเหมือนกับแม่น้ำกับคลื่นของแม่น้ำ เมื่อคลื่นสงบแล้วจะยังเหลือแต่แม่น้ำอันใสแจ๋วอยู่อย่างเดียว สรรพวิชาทั้งหลายและกิเลสทั้งปวงจะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะจิตคิดนึกปรุงแต่งแผ่สาຍหามา สิ่งทั้งปวง เหล่านั้นจะเห็นได้ชัดด้วยใจของตนเอง ก็ต่อเมื่อจิตนิ่งแล้วเข้าถึงใจ น้ำเป็นของใสสะอาดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อมีผู้เอาสีต่างๆ มาประสมกับน้ำนั้น น้ำนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสีนั้นๆ

แต่เมื่อสีนั้นถูกกลั่นกรองเอาน้ำออกมา ๆ แล้ว น้ำก็จะใสสะอาดตามเดิม จิตกับใจ ก็มีอุปมาอุปมัยดังอธิบายมานี้ แท้จริงพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสเทศนาไว้แล้วว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น ถ้าไม่มีใจ จิตก็ไม่มี จิตเป็นอาการ ใจไม่มีอาการ การฝึกหัดสมาธิภาวนาไม่ว่าจะฝึกหัดโดยอาจารย์ใดและวิธีใดก็แล้วแต่เกิด ถ้าถูกทางแล้วจะต้องเข้าถึงใจทั้งนั้น เมื่อเขาถึงใจเห็นใจของตนแล้วก็จะเห็นสรรพกิเลสของตนทั้งหมด เพราะจิตมันสะสมกิเลสไว้ที่จิตนั้นทั้งหมด คราวนี้เราจะจัดการอย่างไรกับมันก็แล้วแต่เรา หมอซึ่งจะรักษาโรคนั้นๆ ให้หายขาดได้ ก็ต้องค้นหาสมุฏฐานของโรคนั้นให้รู้จักเสียก่อน แล้วจึงจะวางยาให้ถูกกับโรคนั้นได้ เราบริกรรมพุทฺโธๆ ไปนานๆ เข้า จิตก็จะค่อยคลายความฟุ้งซ่าน แล้วจะค่อยรวมเข้ามาอยู่กับพุทฺโธ จิตจะตั้งมั่นเป็นอารมณ์อันเดียวกับพุทฺโธ จนเห็นจิตที่ว่าพุทฺโธอันใดจิตก็อันนั้นอยู่ตลอดทุกเมื่อ ไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ ก็เห็นจิตใสแจ๋วอยู่กับพุทฺโธนั้น เมื่อได้ถึงขนาดนั้น แล้วขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้นนานแสนนาน

เท่าที่จะนานได้ อย่าเพิ่งอยากเห็นนั่นเห็นนี่หรือ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ก่อนเลย เพราะความอยากเป็นอุปสรรคแห่งจิตที่เป็นสมาธิอย่างร้ายแรง เมื่อความอยากเกิดขึ้นสมาธิก็จะเสื่อมทันที สมาธิเสื่อมเพราะหลักสมาธิคือ พุทฺโธ ไม่มั่นคง คราวนั้นแหละคว่ำหาหลักอะไรก็ได้ ไม่ได้ เกิดความเดือดร้อนใหญ่ คิดถึงแต่อารมณ์ที่เคยได้รับสมาธิความสงบสุขเมื่อก่อน จิตก็ยังฟุ้งใหญ่ ฯลฯ

ท่านสอนโดยอุปมาอุปไมย คือ การฝึกหัดสมาธินั้นให้เหมือนชวานาทำนา เขาไม่รีบร้อน เขาว่านกกล้า ไถ คราด ปักดำ โดยลำดับ ไม่ข้ามขั้นตอนแล้วรอให้ต้นข้าวแก่ ถึงอย่างนั้นเขาก็ยังไม่เห็นเมล็ดไม่เห็นรวงเลย แต่เขาก็มีความเชื่อมั่นของเขาว่า จะมีเมล็ดมีรวงวันหนึ่งข้างหน้าแน่ๆ เมื่อต้นข้าวแก่แล้วออกรวงมาจึงเชื่อแน่ว่าจะได้รับผลแน่แล้ว เขาไม่ไปชักดึงต้นข้าวให้ออกรวงเอาตามใจชอบ ผู้ไปกระทำเช่นนั้นย่อมไร้ผลโดยแท้ การฝึกหัดสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน จะรีบร้อนข้ามขั้นตอนย่อมไม่ได้ ต้องตั้งจิตให้เลื่อมใสศรัทธาแน่วแน่ว่าอันนี้ละเป็นคำบริกรรมที่จะทำให้จิตของเราเป็นสมาธิได้แท้จริง แล้วอย่าไปสงสัยสงสัยว่า คำบริกรรมนี้จะถูกกับจริตนิสัยของเราหรือไม่หนอ คำบริกรรมอันนั้น คนนั้นทำแล้วมันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ เราทำแล้วจิตไม่ตั้งมั่นอย่างนี้ใช้ไม่ได้

ให้เรามั่นใจได้ว่า ถ้าจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในคำบริกรรมที่ตนภาวนาอยู่นั้นแล้ว เป็นใช้ได้ทั้งนั้น เพราะภาวนาก็เพื่อต้องการทำจิตให้แน่วแน่เท่านั้น ส่วนนอกนั้นมันเป็นตามบุญวาสนาของแต่ละคน ครั้งพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งไปภาวนาอยู่ใกล้สระน้ำแห่งหนึ่ง เห็นนกกระยางตัวหนึ่งโฉบปลากินเป็นอาหาร ท่านเลยถือเอาเป็นคำบริกรรมภาวนา จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นกกระยางกินปลาไม่เคยเห็นในกรรมฐานบทใดแต่ ท่านเอาภาวนาจนได้สำเร็จนี้เป็นตัวอย่าง จิตที่ตั้งใจอบรมให้เป็นขอบเขตของคำบริกรรม พุทฺโธ ๆ ๆ ซึ่งมีสติเป็นผู้ควบคุมแล้ว ขอมจะละพศตัวร้ายกายของตนเองได้และเราก็ต้องฝึกฝนอบรม เพราะต้องการความสุขสงบของจิต ธรรมชาติของจิตย่อมมีอารมณ์สงสยหาความฟุ้งซ่านเป็นวิสัยอยู่แล้ว

ดังอธิบายมานั้น จิต โดยมากมันจะสงสยไปในอารมณ์ เหล่านี้ คือพอเริ่มบริกรรมพุทฺโธ ๆ ๆ เอาจิตไปตั้งไว้ในพุทฺโธ ๆ เท่านั้นแหละมันจะไม่อยู่ในพุทฺโธ มัน จะวิ่งไปหาการงานที่เราเริ่มจะทำหรือกำลังทำอยู่ ประุ่งแต่งทำนั้นทำนี้วุ่นวายกันไปหมด กลัวการงานมันจะไม่ดีไม่งาม กลัวการงานนั้นมันจะไม่สำเร็จ การงานที่เรารับจากคนอื่นหรือเรารับเฉพาะส่วนตัว มันจะเสียผลประโยชน์หรือขายชีหน้า เมื่อเรารับแล้วไม่ทำตาม นี่เป็นเรื่องรบกวนใจไม่ให้ เป็นสมาธิของผู้อบรมใหม่ อย่างหนึ่ง เราดึงเอาจิตมาไว้ที่พุทฺโธๆนั้นอีก บอกว่านั่นมิใช่หนทางแห่งความสงบ ทางสงบ แท้ต้องเอาจิตมาตั้งไว้ที่พุทฺโธแห่งเดียวแล้ว บริกรรมพุทฺโธๆเรื่อยไป ฯลฯ ประเดี๋ยวส่งไปอีกแล้ว คราวนี้ไปถึงครอบครัวนั่น ส่งไปหาลูก ไปหาภรรยา ไปหาสามีโน้น เขาจะอยู่อย่างไร เขามีสุขภาพพลานามัยดีหรือไม่หนอ ได้บริโภคอาหารดีมีรสหรือไม่หนอ ถ้าอยู่ห่างไกลกัน ก็คิดถึงที่อยู่ทีนอน

จะอยู่จะกินอย่างไร ผู้จากไปก็คิดถึงผู้อยู่ทางบ้าน ผู้อยู่ทางบ้านก็คิดถึงผู้ไปไกล กลัวว่าจะไม่ปลอดภัย กลัวคนอื่นจะมาข่มเหง ไม่มีผู้อยู่เป็นเพื่อกลัวจะเหงาหงอย คิดไปร้อยแปดพันเก้าสุดแท้แต่จิตจะปรุง จะแต่งไปซึ่งเรื่องเหล่านี้มันคิดไปเกินกว่าเหตุทั้งนั้น หรือถ้ายังเป็นโสดเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ ก็จะปรุงจะแต่งไปในทางสนุกสนานเพลิดเพลินกับหมู่กับเพื่อนที่เคยเที่ยวสนุกเฮฮาไปในที่ต่างๆ บางคนถึงกับอุทาน เป็นเสียงดังหัวเราะกากก็มี กิเลสตัวนี้มันร้ายแรงยิ่งกว่าเพื่อน เมื่อภาวนาพุทโธ ๆ ๆ กิเลสมันเห็นว่าได้การแล้ว เขาจะหนีจากเราไปอีกแล้ว มันก็จะสรรหาสิ่งที่จะผูกมัดให้เราติดมันเขาทุกที เราเกิดมาตั้งแต่เด็กจนโตเราไม่เคยฝึกหัดสมาธิภาวนาเลย มีแต่ปล่อยให้อจิตไปตามอารมณ์ของกิเลส เพิ่งมาฝึกเดี๋ยวนี้เอง

เมื่อมาภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เพื่อให้จิตมันมารวมอยู่ที่พุทโธ จิตมันจึงคืน เหมือนกับบุคคลโยนปลาขึ้นจากน้ำไปที่บนหาด ปลาย่อมคืนหาน้ำเป็นธรรมดา เราจึงเอาจิตให้เข้ามาหาพุทโธอีก พุทโธเป็นของเย็น เป็นทางให้เกิดสันติสุข มีทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ได้ เราจึงเอาจิตเข้ามาอยู่ในพุทโธ ๆ อีก หากคราวนี้พอสงบลงไปได้บ้าง พอรู้สึกตัวจิตมันอยู่ พอเห็นกลางๆ ว่าจิตมันอยู่มี ความสุขสบายต่างกับจิตไม่สงบ มีความทุกข์เดือดร้อน ตั้งใจระวังเอาสติประคองอารมณ์นั้นไว้ เอาไปอีกแล้วโน้น คราวนี้ไปยึดเอาผลประโยชน์มาเป็นเครื่องอ้างว่า ถ้าสิ่งนั้นเราไม่ทำหรือเราไม่แสวงหาที่จะเสียโอกาสอันมีค่ามหาศาล แล้วก็เอาจิตไปจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งนั้นแทนคำบริกรรมพุทโธ

ส่วนพุทโธ มันเลหายไปในไหนแล้ว ก็ไม่รู้ว่าอะไรพุทโธหายไปแล้ว มันก็สายเสียแล้ว จึงว่าจิตนี้เป็นของคืนกระเสือกกระสน รักษาได้ยาก เหมือนกับลิงอยู่ไม่เป็นสุข ฯลฯ บางทีนั่งสมาธิภาวนานานๆ เขากลับโลหิตจะไม่เดินหรือเดินไม่สะดวก กลัวเส้นประสาทจะตายเกิดเป็นเหน็บชา ในที่สุดเป็นอัมพาต ถ้าไปภาวนาไกลบ้านหน่อย หรือไปในป่าก็ยิ่งกลัวใหญ่ กลัวเสือจะมากิน กลัวงูจะมากัด กลัวผีจะมากลอกทำทำที่ต่างๆ นานาใส่ความกลัวตายยุบยับไปหลายอย่างหลายประการ ล้วนแล้วแต่ตัวเองหลอกตัวเอง ทั้งนั้น ความจริงหาได้เป็นดังคตินี้ก็ไม่ ตั้งแต่เราเกิดมาจนปานนี้ยังไม่เห็นเสือกินคนเลยสักคนเดียว ผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที แม้แต่ตัวผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที ไม่ทราบว่ามีตัวมันเป็นอย่างไรแต่ก็ปรุงแต่งขึ้นมา หลอกตัวเอง อุปสรรคของการภาวนาที่ชักตัวอย่างมานี้ พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น

ความจริงแล้วมันมีมากกว่านี้ตั้งหลายเท่า ผู้ภาวนาแล้วจะรู้ด้วยตนเอง หากว่าเรายึดเอาพุทโธ ๆ มาไว้ที่ใจแล้ว เอาสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธอันเดียว ภัยอันตรายทั้งปวงจะไม่มาแผ้วพาน ขอให้เชื่อมั่นในพุทโธจริงๆ เถิด รับรองว่าไม่มีอันตรายแน่นอน เว้นเสียแต่กรรมเก่าที่เขาเคยได้กระทำไว้นั้นเป็นของสุคติวิสัย แม้พระพุทธรูปเจ้าก็ป้องกันให้ไม่ได้ ผู้ภาวนาทั้งหลายแรกๆ ศรัทธายังอ่อน ไม่ว่าจะบริกรรมอะไรก็แล้วแต่เถอะ จะต้องถูกกิเลสเหล่านี้บงกชด้วยกันทั้งนั้น เพราะกิเลส

เหล่านี้มันเป็น พื้นฐานของโลกและพื้นฐานของจิต เมื่อเรามาภาวนาทำจิตให้เป็นอันเดียวเท่านั้นแหละ ก็เลสเห็นว่าเราจะหนีจากมัน ก็เลสเหล่านั้นมันจะมารุมล้อมไม่ให้เราหนีจากโลกนี้ได้ผู้มาเห็นโทษของมันว่ามันร้ายแรงอย่างนี้แล้วทำใจให้กล้าหาญ ปลุกศรัทธาให้หนักแน่นมั่นคง คิดเสียว่าเราได้หลงเชื่อกิเลสมาหลายภพหลายชาติแล้ว

เมื่อคิดได้แบบนี้ คราวนี้เราจะยอมเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาพุทโธเป็นที่พึ่งละ แล้วตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้แน่วแน่ในพุทโธให้เต็มที่ยอมสละชีวิตเพื่อบูชาพุทโธ ไม่ให้จิตหนีจากพุทโธ เมื่อเราตั้งปณิธานไว้ อย่างนั้นแล้ว จิตก็ดึงเขาสู่อารมณ์เป็นหนึ่งเขาถึงสมาธิได้ ผู้ที่เขาถึงสมาธิทีแรกจะมีอาการอย่างนี้คือเราจะไม่ทราบเลยว่า สมาธิหรือจิตเป็นเอกัคคตารมณ์เป็นอย่างไร เราเพียงแต่ตั้งสติให้แน่วแน่สู่อารมณ์อันเดียว ด้วยอำนาจจิตตั้งมั่นสู่อารมณ์อันเดียวนั้นแหละ เป็นเหตุจิตให้เขาถึงสมาธิได้แล้วก็ไม่ได้คิดนึกว่าอาการของ สมาธิเป็นอย่างนั้นอย่างนี้และอยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติใคร ๆ จะบังคับให้มันเป็นไม่ได้ ในขณะที่นั้น จะมีความรู้สึกเหมือนกับเราอยู่อีกโลกหนึ่ง ต่างหาก (โลกจิต) มีความสุขสบายวิเวกหาอะไรเปรียบมิได้ในโลกนี้ เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้วจะรู้สึกเสียดายอารมณ์อันนั้นและจำอารมณ์อันนั้นได้อย่างแม่นยำ ที่พูดกันอยู่ทุกวันนี้ล้วนแล้วแต่จิตถอนออกมาจากอารมณ์นั้นทั้งนั้น ในขณะที่จิตกำลังรวมอยู่นั้น ใครจะพูดจะทำอะไรไม่รู้รู้ทั้งหมด เราต้องฝึกจิตให้เขาถึงสมาธิอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ชำนาญชำนาญ แต่อย่าไปจำอารมณ์เก่า อย่าอยากให้เป็นอย่างเก่า มันจะไม่เป็นอย่างนั้น ช้าจะยุ่งใหญ่เป็นแต่เราคอยพิจารณาพุทโธ ๆ ให้จิตอยู่ในคำบริกรรมนั้นก็แล้วกัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน

เมื่อจิตเป็นสมาธิใหม่ๆ ไม่เป็นอย่างเก่า แต่ก็ช่างมัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ขอให้มันเป็นสมาธิก็แล้วกัน มันเป็นอย่างยิ่งได้ความรู้กว้างและมีอุปมามาก ที่อธิบายมาโดยย่อนี้พอเป็นนิทศน์ อุทาหรณ์ ของผู้ทำตามนี้จึงอย่าได้เอามาใส่ใจ มันจะเป็นสัญญาภาวนาจะไม่เป็นไปเพียงแต่จำไว้ เป็นเครื่องเทียบเคียงในเมื่อเรามาภาวนาเป็นไปแล้ว ผู้ภาวนาทั้งหลายไม่ว่าจะภาวนาพุทโธหรือยุบหนอ พองหนอ หรือสัมมาอะระหังอะไรก็แล้วแต่ เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้วไม่คิดว่าจิตเราจะรวม หรือกำลังรวมอยู่หรืออะไรทั้งหมด แต่มันรวมของมันเองโดยอัตโนมัติ แม้ที่สุดคำบริกรรมอยู่นั้นก็ไม่ทราบว่ามันว่างเมื่อไร มันจะมีแต่ความสุขอยู่อันหนึ่งต่างหาก ซึ่งมีในโลกนี้และโลกอื่นหรืออะไรทั้งหมด และไม่มีใครหรือสิ่งอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่สภาพของมันต่างหาก(ซึ่งเรียกว่า โลกของจิต) ในที่นั้นจะไม่มีคำว่าโลกนี้ หรืออื่นใดทั้งสิ้น สมมติบัญญัติในโลกอันนี้จะไม่ปรากฏในที่นั้น

เพราะฉะนั้นในที่นั้นมันจะไม่เกิดปัญญา อะไรทั้งสิ้นเป็นแต่หัดจิตให้เป็นสมาธิไว้แล้วเทียบเคียงกับจิตไม่เป็นสมาธิว่าผิดแปลกต่างกันอย่างไร จิตเขาถึงสมาธิ เมื่อถอนออกมาพิจารณา

ในทางโลกกับทางธรรม มันต่างกันอย่างไรกับจิตที่ไม่ได้เป็นสมาธิ จิตกับใจในที่นี้จะพูดถึงเรื่องจิตกับใจให้เข้าใจอีกครั้งหนึ่งไหนๆ ก็พูดเรื่องฝึกหัดจิต(คือ สมาธิ) ถ้าไม่เข้าใจเรื่องจิตกับใจแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะฝึกหัดอบรมสมาธิได้ที่ไหนและอย่างไร เกิดมาเป็นคนหรือสัตว์แล้ว ใครๆ ก็มีจิตใจด้วยกันทุกคน แต่จิตและใจนี้มันทำหน้าที่ต่างกัน จิตมันให้คิด ให้นึก ให้ส่งสายและปรุงแต่งไปต่างๆ นานาสารพัดรอบแปดพันเก้าแล้วแต่กิเลสมันจะพาไป ส่วนใจนั้น คือ ผู้รู้อยู่เฉยๆ ไม่นึกคิด ไม่ปรุงแต่งอะไรทั้งหมด อยู่เป็นกลางๆ ในสิ่งทั้งปวง ตัวผู้รู้เป็นกลางๆ นั้นแหละคือ ใจ ใจไม่มีตัวตนเป็นนามธรรม เป็นแต่ผู้รู้เฉยๆ เราจะเอาไปไว้ที่ไหนก็ได้ ไม่ได้อยู่ในกายหรือนอกกาย ที่เรียกหทัยวัตถุว่าหัวใจ นั้นไม่ใช่ใจแท้เป็นแต่เครื่องสูบน้ำติดเลือดให้วิ่งไปทั่วร่างกาย แล้วยังชีวิตให้เป็นอยู่เท่านั้น ถ้าหัวใจไม่ติดเลือดให้เดินไปทั่วร่างกายแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ก็ดำรงอยู่ไม่ได้ ใจตามภาษาชาวบ้านที่พูดกันเป็นประจำเช่น คำว่า ฉันเสียใจ ฉันดีใจ ฉันร้อนใจ ฉันเศร้าใจ ฉันตกใจ ฉันน้อยใจ อะไรต่อมิอะไรก็ใจทั้งนั้น

แต่กรณีเช่นนี้ นักพระอภิธรรมเรียกเป็นจิตทั้งนั้นเช่น จิตเป็นกุศล จิตเป็นอกุศล จิตเป็นอัพยากุศล จิตเป็นกามาวจร จิตเป็นรูปาวจร จิตเป็นอรูปาพจร จิตเป็นโลกุตตระ ฯลฯ แต่ตัวจิตและตัวใจ แท้เป็นอย่างไรหาได้ไม่ว่า จิตคือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ต้องใช้อย่างตะกั่ว เป็นเครื่องมือพอตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจนึก คิดอารมณ์ต่างๆ ตามกิเลสของตนทั้งที่ดีและไม่ดี ดีก็ชอบใจ ไม่ดีก็ไม่ชอบใจล้วนแล้วแต่เป็นจิตคือ ตัวกิเลสทั้งนั้น นอกจากอายตนะหกนี้แล้ว จิตจะเอามาใช้ไม่ได้ ท่านแยกออกไปเป็นอินทรีย์หก ธาตุหก ผัสสะหก อะไรเยอะแยะ แต่ก็อยู่ในอายตนะหกนี้ทั้งนั้น นั่นเป็นอาการลักษณะของจิตผู้ไม่รู้จักนิ่งเฉย ผู้หัดจิตคือ ผู้ทำสมาธิ จะต้องสำรวจจิต จิตที่มันคั่นรนไปตามอายตนะทั้งหก ดังที่อธิบายมาแล้วนั้น ให้หยุดนิ่งอยู่ในคำบริกรรม พุทโธ อย่างเดียว ไม่ให้ส่งสายไปมาหน้าหลัง หยุดนิ่งเฉย และรู้ตัวว่านิ่งเฉย นั่นแหละ ตัวใจ ใจแท้ไม่มีการใช้อย่างตะกั่วทั้งหมด จึงเรียกว่า ใจดังชาวบานเขาพูดว่าใจๆ คือ ของกลางในสิ่งทั้งปวงเช่น ใจมีก็หมายเอาตรงกลางมือ ใจเท่าก็หมายเอาตรงกลางของพื้นเท่าสิ่งทั้งปวงหมด

เมื่อพูดถึงใจแล้วจะต้องชี้เขาหาที่ตรงกลางทั้งนั้น แม้ที่สุดแต่ใจคนก็ต้องชี้เอาตรงท่ามกลางอก แท้จริงแล้ว หาได้อยู่ที่นั่นที่นี้ไม่ดังอธิบายมาแล้ว แต่อยู่ตรงกลางสิ่งทั้งปวงหมด เพื่อให้เข้าใจชัดเขากว่า ทดลองดูก็ได้ พึงอวดลมหายใจเข้าไปสักพักหนึ่งดู.... ในที่นั้นจะไม่มีอะไรเลย นอกจากผู้รู้เฉยอย่างเดียว นั่นแหละใจคือ ผู้รู้ แต่การจับใจอย่างนี้จะอยู่ไม่นาน อยู่ได้ชั่วขณะที่กลั่นลมหายใจเท่านั้น แต่ทดลองดู เพื่อให้รู้จักว่าใจแท้มีลักษณะอย่างไรเท่านั้น การกลั่นลมหายใจนี้ทำให้ทุกเวทนาเบาบางลงบางผู้มี เวทนามากๆ จะต้องกลั่นลมหายใจด้วยตนเองเป็นประจำ เป็นยาแก้ปวดหายปวดได้ช้านานหนึ่ง ดีเหมือนกันเมื่อรู้ว่าจิตและใจ มีหน้าที่และลักษณะต่างกันอย่างนี้

แล้ว ก็จะฝึกจิตได้ง่ายขึ้น แท้จริงจิตและใจก็อันเดียวกันนั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น การฝึกหัดอบรมสมาธิเรา ฝึกหัดแต่เฉพาะจิตอย่างเดียวก็พอแล้ว เมื่อฝึกจิตได้แล้วก็จะเห็นใจขึ้นมาในที่นั่นเอง จิตนี้เมื่อเราฝึกอบรมเต็มที่ด้วยการเอาสติเข้าไปควบคุมให้อยู่ในพุทโธเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว จะไม่ส่งสายไปในที่ต่าง ๆ แล้วจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่งและคำบริกรรมนั้นก็หายไปด้วยไม่รู้ตัว จะมีความสงบเยือกเย็นเป็นสุขหาอะไรเสมอเหมือนไม่มี ผู้ไม่เคยได้ประสบเมื่อประสบเข้าแล้วจะบรรยายอย่างไรก็ไม่ถูก เพราะความสุข สงบชนิดนี้ซึ่งไม่มีคนใดในโลกนี้ได้เคยประสบมาก่อน ถึงเคยได้ประสบมาแล้วก็มีใช้อย่างเดียวกัน

ฉะนั้น จึงบรรยายไม่ถูก แต่อธิบายให้ตัวเองฟังได้ ถ้าจะอธิบายให้คนอื่นฟัง ก็จะต้องใช้อุปมาอุปมัยเปรียบเทียบจึงจะเข้าใจได้ ของพรรคนี้นั้นเป็นปจจัยตั้ง ความรู้เฉพาะตนยิ่งไปกว่านั้นอีก ถ้าผู้หนึ่งได้บำเพ็ญบารมีมาแต่ชาติก่อนมากแล้วจะเกิดอัศจรรย์ต่าง ๆ นานาเป็นต้นว่าเกิดความรู้ความเห็น เห็นเทวดา ภูตผี เปรต อสุรกาย และเห็นอดีตอนาคตของตนและคนอื่นในชาตินั้น ๆ ได้เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว และจะเป็นอย่างนั้นต่อไปอีก โดยที่ตนไม่ตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้นเลย แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วมันหากจะเห็นของมันเองอย่างน่าอัศจรรย์มาก เรื่องพรรคนี้อยู่ปฏิบัติสมาธิทั้งหลายใฝ่ใจหนักหนา เมื่อเห็นหรือรู้แล้วก็คุยโม้ให้คนอื่นฟัง เมื่อผู้อื่นทำตาม แต่ไม่เห็นหรือไม่เป็นอย่างนั้น ก็ชักให้ท้อใจ หาว่าบุญของเราน้อยวาสนาของเราไม่มี ชักคลายศรัทธาในการปฏิบัติ ส่วนผู้ที่เป็นและเห็นนั้นเห็นนี้ดังที่ว่ามานั้น เมื่อเสื่อมจากนั้นแล้ว เพราะความที่เราไปหลงเพลินแต่ของภายนอกไม่ยึดเอาใจมาเป็นหลักเลยคว่ำอะไรก็ไม่คิด แล้วก็คิดถึงอารมณ์ของเก่าที่เราเคยได้เคยเห็นนั้นจิตก็ยังฟุ้งใหญ่ ผู้ที่ชอบคุยก็เอาแต่ความเก่าที่ตนเคยได้รู้ได้เห็นนั้นมาคุยเฟื่องไปเลย นักฟังทั้งหลายชอบฟังนักแบบนี้ แต่นักปฏิบัติเบื่อ เพราะนักปฏิบัติชอบฟังแต่ของความเป็นจริงและปัจจุบัน พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า พระศาสนาของเราจะเสื่อมและเจริญก็เพราะผู้ปฏิบัตินี้ทั้งนั้น

การเสื่อมเพราะผู้ปฏิบัติแล้วได้ความรู้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เอาไปคุยให้คนอื่นฟังไม่แสดงถึงหลักของสมาธิภาวนาเอาแต่ของภายนอกมาพูด หาสาระอะไรไม่ได้ อย่างนี้ทำให้พระศาสนาเสื่อมโดยไม่รู้ตัว ผู้ทำให้พระศาสนาเจริญนั้น พูดแต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นประโยชน์ ไม่พูดเล่น พูดมีเหตุมีผล ปฏิบัติภาวนาอย่างนี้ บริกรรมอย่างนี้ ทำจิตให้รวมได้ สงบระงับกิเลสความฟุ้งซ่านได้ อย่างนี้ ผู้บริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ฟังทำใจให้ เย็น ๆ อย่าได้รับร้อน ให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริกรรมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน ความเชื่อมั่นเป็นเหตุให้ใจตั้งมั่นไม่คลอนแคลน ปล่อยวางความกังวลสงสัยอะไรทั้งหมดและจิตจะรวมเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ มีสติควบคุมกับพุทโธเท่านั้นตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด ก็จะมีสติรู้เท่าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว

ผู้ภาวนาสติยังอ่อนอุบายยังน้อย ต้องยึดคัมภีรกรรมพุทฺธเป็นหลัก ถ้ามีฉะนั้นแล้วจะภาวนาไม่เป็นหรือเป็นไปแต่ยังจับหลักไม่ได้ ทำสมาธิให้แก่กล้าจิตเด็ด ถ้าสติแก่กล้าภาวนาจิตเด็ดว่าจะเอาอย่างนี้ละ ถ้าไม่ได้พุทฺธโธไม่เห็นพุทฺธโธ ขึ้นมาในใจ หรือจิตไม่หยุดนิ่งอยู่กับพุทฺธโธอันเดียวแล้ว เราจะไม่วายจากจากที่นี่ แม้ชีวิตจะดับก็ช่างมันอย่างนี้แล้ว จิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว คัมภีรกรรมที่ว่า พุทฺธโธ หรือสิ่งใดที่เราของใจหรือ สงสัยอยู่นั้น ก็จะหายไปในพริบตาเดียว แม้ร่างกายอันนี้ซึ่งเราเคยยึดถือมานานแสนนาน ก็จะไม่ปรากฏในที่นั้น จะยังเหลือแต่ใจคือ ผู้รู้ผู้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอยู่อย่างเดียว ผู้ทำสมาธิได้อย่างนี้แล้วชอบใจนักทีหลังทำสมาธิก็อยากได้อย่างนั้นอีก มันเลยไม่เป็นอย่างนั้น นั่นแหละความอยากเป็นเหตุ มันจึงไม่เป็นอย่างนั้น สมาธิเป็นของละเอียดอ่อนมาก เราจะบังคับให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้และไม่ให้เป็นสมาธิก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน ถ้าเราทำใจร้อนยิ่งไปอีกใหญ่ เราต้องทำใจเย็นๆ จะเป็นสมาธิหรือไม่ก็ตาม เราเคยทำภาวนาพุทฺธโธ ๆ ก็ภาวนาไปเรื่อย ๆ ทำเหมือนกับเราไม่เคยภาวนาพุทฺธโธมาแต่ก่อน ทำใจให้เป็นกลางวางจิตให้เสมอแล้วผ่อนคลายใจให้เบาๆ เอาสติเข้าไปกำหนดจิตให้อยู่กับพุทฺธโธอย่างเดียว

อาการอย่างนี้ เวลามันจะเป็นมันหากเป็นของมันเอง เราจะไปแต่งให้มันเป็นไม่ได้ ถ้าเราแต่งเอาได้ คนในโลกนี้ ก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์กันหมดแล้ว รู้แล้วแต่ทำไม่ถูก ทำถูกแล้วอยากเป็นอย่างนั้นอีกก็ไม่ได้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิทั้งนั้น ผู้ภาวนาปริกรรมพุทฺธโธต้องทำให้ชำนาญ ค่อยๆ แคล้วในขณะที่ยึดมั่นทั้งดีและชั่วมากระทบเข้า ต้องทำสมาธิให้ได้ทันที อย่าให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้ นี่ถึงคัมภีรกรรมพุทฺธโธเมื่อไร จิตก็รวมได้ทันทีอย่างนี้จิตจึงจะมั่นคงเชื่อตนเองได้ เมื่อหัดให้ชำนาญอย่างนี้นาน ๆ เข้ากิเลสความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงมันจะค่อยหายไปเอง ไม่ต้องไปชำระกิเลสตัวนั้นตัวนี้ว่า กิเลสตัวนั้นจะต้องชำระด้วยกรรมข้อนั้น ๆ ด้วยวิธีอุบายอย่างนั้น ๆ

เรื่องอย่างนี้ เราละกิเลสได้ด้วยอุบายอย่างไร ก็พึงยินดีเท่านั้น เอาเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว กิเลสค่อย ๆ หายไปด้วยอุบายอย่างที่อธิบายแล้ว ดีกว่าเราจะไปละกิเลสด้วยการปรุงแต่ง เข้ามานที่ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ ด้วยการละวิตก วิจารณ์ ปติ สุข มีเอกัคคตาและอุเบกขาเป็นอารมณ์หรือทำให้ได้ ปฐมมรรคด้วยการละกิเลส สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ไปมองดูแต่กิเลสเหล่านั้น ๆ ว่า กิเลสตัวนั้น ๆ เราทำจิตให้ได้อย่างนั้น เราพ้นจากกิเลสตัวนั้น ๆ ได้แล้ว กิเลสเรายังเหลืออยู่อีกเท่านั้น ทำจิตให้ได้อย่างนั้นกิเลสของเราจึงจะหมดสิ้นไป แต่ไม่ได้มองดูจิตผู้เกิดกิเลสที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น ว่านั่นเป็นตัวกิเลสที่เกาะอยู่กับจิต พอเลิกจากการพิจารณานั้นแล้ว จิตก็จะอยู่อย่างเดิมไม่ได้ อะไรเลย นอกจากไม่ได้อะไรแล้ว พอมีผู้มาแย้งความคิดความเห็น ซึ่งไม่ตรงต่อความเห็นของตนแล้ว จะต้องโต้แย้งอย่างรุนแรง เหมือนกับไฟลุกแล้วเอาน้ำมันมาราด

ฉะนั้น ขอให้ยึดคำบริกรรมพุทโธไว้ให้มั่นคงเถิด ถ้าไม่ได้อะไรก็ ยังพอมีคำบริกรรมไว้เป็น หลักอารมณ์นั้นๆ ก็จะไม่เบาบางลงได้บ้าง หรืออาจจะจับหายไปก็เป็นที่ได้ดีกว่าไม่มีหลักอะไร เป็นเครื่องยึดแท้จริงผู้ภาวนาทั้งหลายต้องยึดเอาคำภาวนาของตนให้มั่นคง จึงจะได้ชื่อว่าภาวนา มีหลักเวลาภาวนาเสื่อมจะได้เอาเป็นหลัก พระพุทธเจ้าทรงเทศนาไว้ว่า ผู้ทำความเพียรเพื่อละกิเลสทั้งหลาย จงทำตัวให้เหมือนกับนักรบโบราณสมัยก่อนต้องทำกำแพงล้อมเมืองให้แน่นหนา มีค่ายคู ประตูหอรบเสร็จเพื่อป้องกันข้าศึกอันจะมาราวี

เช่นเดียวกันนี้ นักรบที่ฉลาดเมื่อออกรบกับข้าศึกเห็นว่าจะสู้ข้าศึกไม่ได้แล้ว ก็ล่าทัพกลับสู่พระนครแล้วรักษาพระนครไว้ไม่ให้ข้าศึกเขามาทำลายได้ พร้อมกันนั้นก็สะสมทรัพย์อาวุธและอาหารให้พร้อมเพรียง (คือทำสมาธิให้มั่นคงกล้าหาญ) แล้วจึงออกรบข้าศึกอีกต่อไป (คือ มวลกิเลสทั้งปวง) สมาธิเป็นกำลังสำคัญมาก ถ้าไม่มีสมาธิแล้ววิปัสสนาจะเอากำลังมาจากไหน ปัญญาวิปัสสนามีใช่เป็นของจะพึงแต่งเอาได้เมื่อไร แต่เกิดจากสมาธิที่หัดได้ชำนาญมั่นคงดีแล้วต่างหาก ถึงผู้ได้สุขขวิปัสสกก็เกิด ถ้าไม่สมถะแล้วจะเอาวิปัสสนามาจากไหน เป็นแต่สมถะของท่านไม่คล่องเท่านั้น อย่างนี้พอพึงได้ ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้ทำสมาธิให้มั่นคงแน่นหนาดีแล้ว จนกระทั่งจะเข้าจะออกก็ได้ จะอยู่ให้นานๆ และพิจารณาภายในนี้ให้เป็น อสุภะหรือเป็นธาตุก็ได้ พิจารณาคนในโลกนี้ทั้งหมดให้เป็นโครงกระดูกทั้งหมดก็ได้ หรือพิจารณาให้เห็นในโลกนี้ทั้งหมดว่างเป็นอัมภัตตากาศว่างเปล่าไปหมดก็ได้ จิตผู้มัวอสุภะเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ขอม เป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลาแล้วก็มองเห็นกิเลสของตนซึ่งเกิดจากจิตของตนได้ชัดเจนว่า กิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเกิดจากสิ่งนี้ๆ และมันตั้งอยู่ได้ด้วยอาการอย่างนี้ๆ แล้วหาอุปมาด้วยอย่างนี้ๆ เหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่นมาเป็นร้อยๆ ปี เพิ่งมาใสสะอาดมองเห็นสิ่งสารพัดที่มีอยู่กันสระว่าแต่ก่อนแต่ไร เราไม่นึกไม่คิดเลยว่าในก้นสระมันจะมีของเหล่านี้ นั่นเรียกว่า วิปัสสนาคือ ความรู้ ความเห็นตามสภาพจริง มันเป็นจริงอย่างไรก็เห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น ไม่วิปริตผิดแปลกจาก ความเป็นจริงของมัน

กรรมฐานประเภทสมถะก็ละกิเลสได้เหมือนกัน แต่ละได้เหมือนคนถางหญ้า ตัดแต่ต้นให้ขาดไม่ขูดเอารากออกให้หมด รากมันขอมมีเวลาออกขึ้นมาอีกในเมื่อฝนตกลงมาคือ เห็นโทษในอารมณ์ที่มันเกิดจาก อายตนะหกเหมือนกัน แต่เมื่อเห็นโทษก็รีบหาหาความสงบ โดยไม่พิจารณาอารมณ์นั้นๆ ให้ถึถ้วนอย่างสมาธิ สรุปลความแล้วเรียกว่า ชอบเอาแต่ความสงบอย่างเดียว ไม่อยากให้พิจารณาให้เนิ่นช้า เหมือนกับตัวแหย่อาศัยรูเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย เมื่อเห็นศัตรูมาก็วิ่งเข้ารูเสีย พ้นภัยอันตรายไป ระยะเวลาหนึ่งๆ เท่านั้น ผู้ต้องการขุดรากเหง้าของกิเลสในตัว เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหกในตัวของตนเช่น ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียงเป็นต้น เกิดผัสสะขึ้นในหทัยดีหรือยินร้าย ดีใจและเสียใจเป็นต้น แล้วเข้าไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ของตน ขุนมัวอยู่ในใจจนเป็นเหตุให้เกิด

ความเดือดร้อนฉับพลัน กินไม่ได้นอน ไม่หลับ จนกระทั่ง ทำอัตตนิบาต มาตัวตายก็มี เมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว พึงทำสมาธิให้มั่นคงเป็นหลักเสียก่อนแล้วจึงตั้งจิตพิจารณาเฉพาะในอารมณ์นั้น ๆ แต่สิ่งเดียวเช่น ตาเห็นรูปที่เป็นอิฏฐารมณ์ แล้ว เกิดความยินดีพอใจขึ้น ก็ให้พิจารณาเฉพาะแต่ความยินดีพอใจนั้นว่า มันเกิดจากตาหรือเกิดจากรูปกันแน่

เมื่อพิจารณาถึงรูปก็เห็นว่า รูปมันเป็นแต่รูปธรรมต่างหาก มันจะดีหรือเลว มันไม่ได้มาชักชวนให้เราไปยินดีหรือยินร้ายหรือให้เราไปหลงรัก หรือซังมันเป็นแต่รูปเฉยๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป มันดับไปตามสภาพของมันต่างหาก เมื่อพิจารณาตามตาผู้ไปเห็นรูปเล่า ตาผู้ส่งสายไปเห็นรูป พอกระทบเท่านั้นแสงสะท้อนกลับเขามาหาจักขุประสาทเข้าก็เป็นรูปต่างๆ นานาเกิดขึ้น ตาก็ไม่ได้ชักชวนให้ไปยินดียินร้ายหรือให้รักให้ชังอะไร ตามีหน้าที่ให้เห็น เห็นรูปแล้วก็ดับไป สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์หรืออายตนะอื่นๆ ก็ให้พิจารณา อย่างเดียวกันนี้

เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้แล้วจะเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ มันจะเกิดกิเลสขึ้นก็เพราะอายตนะทั้งหกนี้เป็นต้นเหตุทั้งนั้น ถ้าเราพิจารณาและไม่หลงตามอายตนะทั้งหกนี้ กิเลสก็จะไม่เกิดขึ้นในตัวของเรา ตรงกันข้ามมันจะเกิดปัญญาที่เพราะมีอายตนะทั้งหกนี้ อายตนะทั้งหกนี้เป็นสื่อกลางของความดีและความชั่ว จะไปสุขคติและทุกข์ก็เพราะ อายตนะทั้งหกนี้เป็นต้นเหตุ โลกนี้จะกว้างก็เพราะจิตไม่มีสมาธิปล่อยตามอารมณ์ของอายตนะทั้งนั้น โลกนี้จะแคบก็เพราะจิตนี้ได้ฝึกหัดสมาธิให้อยู่ในบังคับของตน พิจารณาอารมณ์ของอายตนะทั้งหกแต่ภายในคือ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว อายตนะเป็นต้นว่า ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ฯลฯ เหล่านี้จะไม่ปรากฏเลย จะปรากฏแต่รูปที่เป็นนามธรรม เสียงที่เป็นนามธรรมปรากฏเกิดขึ้นในสมาธินั้นโดยเฉพาะอายตนะ ภายนอกจะไม่รู้เลย เมื่อทำสมาธิให้แน่วแน่เต็มที่แล้ว พิจารณาเห็นโลกจิตนี้มันเป็นเหตุทำให้เกิดอายตนะผัสสะ สัญญาและอารมณ์และตลอดสรรพกิเลสทั้งปวงแล้ว จิตก็จะถอนจากสิ่งทั้งหมด จะยังเหลือแต่ใจคือผู้รู้อย่างเดียว จิตกับใจย่อมมีลักษณะอาการต่างกัน จิตได้แก่ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง และสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ตลอดถึงไปยึดเอาสิ่งต่างๆ มาไว้ที่จิต จิตเมื่อเห็นโทษทุกข์ทั้งหลายที่ยึดเอากิเลส ทั้งปวงมาไว้ที่จิตของตนแล้ว ยอมสละถอนจากอารมณ์และกิเลสทั้งปวงจากจิต จิตนั้นก็พ้นใจ จิตกับใจ มีลักษณะอาการต่างกันอย่างนี้

ท่านสอนว่า ใจ คือผู้เป็นกลางวางเฉย ไม่คิดนึกอะไรทั้งสิ้นเป็นแต่รู้ตัวอยู่ว่าวางเฉย ใจเป็นธรรมชาติ เป็นกลางแท้ กลางไม่มีอคติตอนาคต ไม่มีบุญหรือบาป ไม่ดีและไม่ชั่วนั้นเรียกว่าใจ สิ่งทั้งปวงหมด ถ้าพูดถึงใจแล้วจะต้องหมายเอาตรงใจกลางทั้งนั้น แม้แต่ใจของคนซึ่งเป็นนามธรรมก็ต้องเข้าไปที่ท่ามกลางอก แต่ใจแท้ไม่ทราบว่ายู่ตรงไหน เราเอาความรู้สึกไปไว้ในกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ลองดูจะรู้ สึกขึ้นในที่นั้น หรือเอาความรู้สึกนั้นไปไว้ในอกกาย เป็นต้นว่าเอาไปไว้ที่ต้นเสาหรือฝาผนังบ้านก็จะมีความรู้สึกอยู่ ณ ที่นั้น เป็นอันสรุปได้ว่า ใจแท้ คือความรู้สึกเฉยอยู่ เป็น

กลางๆ เมื่อมีความรู้สึกเป็นกลางๆ อยู่ ณ ที่ใด ใจก็อยู่ ณ ที่นั้น ที่ชาวบ้านเขาพูดกันว่า หัวใจๆ นั้นมิใช่ใจแท้เป็นแต่หทัยวัตถุ เครื่องสูบนิดเลือดให้ไปหล่อเลี้ยงสรีระร่างกาย เพื่อให้อยู่ได้ ถ้าไม่มีเครื่องสูบนิดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว กายอันนี้ก็จะอยู่ไม่ได้ต้องตาย สมอาก็เหมือนกันจะคิดดีหรือไม่ดีก็เพราะสมอเป็นเครื่องใช้ของจิต ระบบประสาทของสมอเป็นรูปธรรม เมื่อปัจจัยต่างๆ ของรูปธรรมขาดไป รูปธรรมย่อมอยู่ไม่ได้ต้องดับไปแต่จิตซึ่งเป็นนามธรรมนั้นในพุทธศาสนาท่านว่ายังเหลืออยู่เกิดได้อีกนามธรรมจะดับก็ต่อเมื่อปัญญาไปรู้เหตุรู้ผลของนามธรรมนั้น ๆ แล้วถอนมูลเหตุของมันเสีย

ศาสตร์ทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในโลก ทั้งหมดสอนกันไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งเรียนยิ่งสอนก็ยิ่งกว้าง ข้างออกไปทุกที มีพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนให้ถึงที่สุดได้ พุทธศาสนาสอนเบื้องต้นให้รู้จักกาย อันนี้ว่า มีสิ่งต่างๆ ประกอบกันเข้าจึงเรียกว่า สรีระร่างกาย (คือ อากาสาสนธิสสง) และมีหน้าที่อะไรบ้าง พร้อมกันนั้นก็สอนให้เห็นเป็นของอสุภะ เป็นของจริงไปในตัว สอนให้รู้จักโลกอันนี้ (คือมนุษย์) ที่ประกอบไปด้วยทุกข์ทั้งนั้น ผลที่สุดก็ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดาของมัน ฉะนั้นเมื่อเราเกิดขึ้นมาได้แล้ว ถึงจะเป็นของไม่งามเต็มไปด้วยอสุภะและประกอบไปด้วยทุกข์นานัปการก็ตาม แต่เราก็ได้มาพึ่งอาศัยอยู่ชั่วระยะหนึ่ง พึ่งทำคุณงามความดีใช้หนี้โลกเสียก่อนจะตายไปจากโลกนี้ พระพุทธเจ้าสอนว่า คน (คือ โลกอันนี้) แตกดับสลายไปเป็นธรรมดา แต่จิตคือ เจ้าของ ของโลกนั้น เมื่อมีกิเลสอยู่จะต้องกลับมาเกิดอีก

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ฝึกหัดสมาธิ อันเป็นเรื่องของจิตโดยเฉพาะ เมื่อฝึกหัดทำสมาธิเข้าแล้ว หากมีอายตนะผัสสะจะรู้สึกอยู่แต่ภายในคือ จิตผู้เดียว ผู้เห็นผู้ฟังจะไม่เกี่ยวด้วยตาและหู อายตนะผัสสะจะรู้ด้วย จิตอย่างเดียว (ได้ชื่อว่าทำ โลกนี้ให้แคบเข้ามา) อายตนะทั้งหลายเป็นเครื่องวัดจิตของตนได้อย่างดีที่สุด เมื่ออายตนะผัสสะ มากระทบจิตของเรา เราหวั่นไหวไหม เมื่อหวั่นไหวมากก็แสดงว่ามีสติน้อย มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ก็ยังไม่พอเมื่อหวั่นไหวน้อยหรือไม่หวั่นไหวเสียเลย ก็แสดงว่าเรามีสติมาก มีธรรมเป็นเครื่องอยู่มากและ รักษาตัวได้โดย เปรียบเหมือนกับพระเทวทัตและพระโพธิสัตว์ย่อมาก่อนเวอร์ ก่อนกรรมแก่กันมาโดยตลอด

กรณีนี้จะทำให้เราคิดได้ว่า พระโพธิสัตว์พุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระเทวทัตก็จะไม่ได้สร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมแล้วจึงได้ตรัสรู้เป็น พระพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้พระองค์ก็ได้ผจญพญามารอันมีแสนยานุภาพมหึมา เมื่อตรัสรู้แล้วก็มิถูกสาวพญามาราชทั้งสามนางมาทดสอบอีกที เป็นอันว่าชาวโลกของสารุการว่า พระพุทธเจ้าทรงชนะ กิเลสเด็ดขาดในโลกนี้โดยสิ้นเชิง เมื่ออายตนะภายในยังมีอยู่ มโนผัสสะก็ยังเป็นอารมณ์อยู่ ฉะนั้นท่านผู้รู้ทั้งหลายมาเห็นโทษสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จึงยอมถอนออกจากสิ่งเหล่านั้นเสียยังคงเหลือแต่ใจที่เป็นกลาง ๆ ไม่คิด ไม่นึก

ไม่ปรุง ไม่แต่ง แล้วโลกอันนี้มันจะมีมาแต่ที่ไหน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ถึงที่สุดของโลกด้วยประการอย่างนี้

๓.๔ วิธีแก้วิปلاส เมื่อจิตเข้าถึงฌาน

พระราชนิเวศราชสี สอนว่า ผู้เจริญภาวนา เมื่อเข้าใจวิถีจิตที่เข้าเป็นฌานแล้ว จงระวัง อุปกิเลส ๑๐ จะเกิดขึ้น ถ้าจิตเข้าถึงฌานแล้ว อุปกิเลสไม่ทั้งหมด ก็จะเกิดอาการวิปลาสสำหรับบางคน

ท่านกล่าวถึง “วิธีแก้วิปลาส เมื่อจิตเข้าถึงฌาน ลักษณะอาการและการละกิเลสเป็นต้น ของฌานและสมาธิ ผิดกันดังแสดงมา ฌานมีความนุ่มเชื่องมาก วิริยะและปิติแรง กำลังใจกล้า โสค โผนทุกๆ อย่าง สรุปลแล้ว เมื่อจิตนุ่มไปตามอารมณ์ของฌาน ถ้าผู้จิตฌาน หลงฌานอย่างหนัก หน่วงแล้ว จิตของตนแทบจะไม่เป็นตัวของตัวเองเสียเลยก็ได้”^๕ ที่จริงฌานเมื่อเกิดขึ้นเป็นของน่า ตื่นเต้น ผู้ฝึกหัดใหม่จึงชอบนัก แต่ฌานเป็นของได้ง่ายพลันหาย เพราะตกอยู่ใต้อำนาจของโลก ธรรม ๘ ส่วนสมาธิเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นไปอย่างเรียบๆ เพราะมีสติรอบคอบตามภูมิของตน และยึด เอาไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ไม่หลงลืมตัว ค่อยได้ค่อยเป็นไปละเอียดลงโดยลำดับ ได้แล้วไม่ค่อย เสื่อมเป็น โลกุตตรธรรม บางคนจะไม่รู้สึกตื่นเต้นในเมื่อตนได้สมาธิ เพราะไม่ได้คำนึงถึงอาการที่ ตนได้มีแต่ตั้งหน้าจะทำสมาธินั้นให้มั่นและละเอียดอย่างเดียว ฌานเป็นของน่าสนุกสนาน มีเครื่อง เล่นมาก มีเรื่องแปลกๆ ทำให้ผู้ไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงหลงติดจมอยู่ในฌาน อาการที่จิตหลงติด จมอยู่นั้นคือโอโทษ ของอุปกิเลส ๑๐ พึงสังเกตต่อไป

โอกาส แสงสว่างย่อมปรากฏในมโนทวารวิถี ขณะเมื่อจิตเข้าถึงฌาน (ภวังค์) เมื่อจิต นุ่มเชื่องไปตามแสงสว่าง และแสงสว่างนั้นก็ขยายวงกว้างออกไป มีอาการแปลกๆ ต่างๆ เหลือที่จะ พรรณาญาณ ความรู้สิ่งต่างๆ บางทีจนกำหนดตามไม่ทัน ไม่ทราบว่าจะรู้อะไรบ้าง ทั้งสิ่งที่เคยรู้เคย เห็น ทั้งสิ่งที่ไม่เคยรู้เคยเห็น มิใช่รู้อยู่กับสิ่งที่รู้ ยังสอคล้ายไปตามอาการตลอดถึงคนอื่น สัตว์อื่น ที่ แรกจริงบ้างไม่จริงบ้าง นานๆ เข้าก็เหลว ปิติ ทำให้อิ่มใจจนลืมตัว

^๕ สอนวิธีแก้วิปลาส เมื่อจิตเข้าถึงฌาน โมกขุบาวยวิธีข้าพเจ้าเป็นเพียงจุลๆ ที่ให้ครูบาอาจารย์เป่าคำ สอน มาซึ่งแก้กัลยาณมิตรทุกท่าน ! หลวงปู่เทสก์ เทสรสสี (ไฟล์แบบ mp ๓) ๐๗ การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิโดย บริกรรมพุทโธ

ปัสสัทธิ ทำให้สงบจากอารมณ์ภายนอก กลับเข้ามาอยู่กับอารมณ์ภายในจนไม่เป็นอันกินอันนอน เมื่อเป็นอย่างนี้นานเข้า ชาติย่อมกำเริบ จิตก็ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ สุข ทำให้สบาย อยู่ด้วยอาการทั้งหลายดังกล่าวมาถึงกับไม่ต้องรับประทานข้าวน้ำก็มี

อิริโมกข์ ทำให้เกิดจิตน้อมเชื่อไปในนิमितและแสงสว่าง ความรู้มีมากเท่าไร อุปกิเลสทั้ง ๑๐ ก็ยังมีกำลังรุนแรงทวีขึ้น

ปัสคาคะ ทำให้เพียรกล้าไม่หยุดหย่อนทอดถอน มีญาณความรู้คอยกระชับตักเตือนให้ทำ อยู่เสมอ

อุปปฐฐาน ช่วยเหลือสติแข็งแรงอยู่เฉพาะในอารมณ์นั้น แต่ขาดสัมปชัญญะ ไม่รู้สิ่งที่ควร และไม่ควรร

ถ้าอุปกิเลสทั้ง ๘ ตัวดังกล่าวมาหรือแต่อย่างใดอย่างหนึ่งยังเกิดมีอยู่ อุเบกขาที่จะไม่เกิด ถ้าทั้ง ๘ นั้นสงบลงแม้ชั่วขณะหนึ่ง อุเบกขาและนิกัณติ จึงจะเกิดขึ้น อุปกิเลส ๑๐ นี้มิใช่จะเป็นโทษ แก้วปัสสนาเท่านั้น ยังสามารถทำให้เกิดวิปัสสนาต่างๆ จนต้องเสียผู้เสียคนไปก็ได้

เรื่องทั้งนี้เคยมีมาแล้วในอดีต หากอาจารย์ผู้สอนไม่เข้าใจ มุ่งส่งเสริมศิษย์ให้ยึดเอาเป็นของจริงแล้วก็จะทำให้ศิษย์เสียจนแก้ไม่ตก เมื่อมีเรื่องวิปัสสนาเกิดขึ้นเช่นนั้น ผู้รู้เท่าและเคยผ่าน มาแล้วจึงจะแก้ได้

วิธีแก้วิปัสสนา

อาจารย์ผู้สอนที่ดี ลูกศิษย์ผู้เจริญภูวนาก็ดี เมื่อเข้าใจวิธีจิตที่เข้าเป็นฌานแล้ว จงระวัง อุปกิเลส ๑๐ จะเกิดขึ้น ถ้าจิตเข้าถึงฌานแล้ว อุปกิเลสไม่ทั้งหมดก็อย่างใดอย่างหนึ่งจะต้องเกิดขึ้น สำหรับนิสัยของบางคน แต่บางคนก็ไม่มีเลยถ้ามันเกิดขึ้นเราควรปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑. เมื่ออุปกิเลสเกิดขึ้นแล้ว พึงทำความรู้เท่าว่า นี่เป็นอุปกิเลสเป็นอุปสรรคแก้วปัสสนา ปัญญา และอุปกิเลสนี้เกิดจากฉันทาใจอริยมรรคไม่ ถึงแม้วิปัสสนาญาณ ๕ แปรข้อเบื้องต้นก็ เช่นเดียวกัน อย่าได้น้อมจิตส่งไปตามด้วยเข้าใจว่าเป็นของจริงของแท้ พึงเข้าใจว่านั่นเป็นแต่เพียง ภาพอันเกิดจากมโนสังขาร คือจิตปรุงแต่งขึ้นด้วยอำนาจของฉันทานั้น พึงหยาบยกเอาพระไตรลักษณ์ญาณขึ้นมาตัดสินว่า อุปกิเลสทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะฉันทา ฉันทาก็เป็นโลภิยะ อุปกิเลสก็เป็น โลภิยะ โลภิยะทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรนั้นแหละเป็นทุกข์ เพราะทนต่อความ เที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ แล้วก็แตกสลายดับไปตามสภาพของมันเอง ซึ่งไม่มีใครจะมีอำนาจห้ามปราม ไม่ให้มันเป็นเช่นนั้นได้ ซึ่งเรียกว่า อนัตตา เมื่อยกเอาพระไตรลักษณ์ญาณขึ้นมาตัดสิน ถ้าจิตเกิด ปัญญาน้อมลงเห็นตามพระไตรลักษณ์แล้ว จิตก็จะถอนออกจากอุปาทานที่เข้าไปยึดอุปกิเลส นั้น แล้วจะเกิดปัญญาญาณเดินตามทางอริยมรรคได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าแก้เช่นนั้นด้วยตนเองไม่ได้ผล

คนอื่นช่วยแก้ก็ไม่สำเร็จ เพราะผู้เป็นหลงเข้าไปยึดมั่นสำคัญเอาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว บางทีจนทำให้ซึมเซอมึนงงไปหมดก็ดี จึงควรใช้วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย

๒. เมื่อรู้เท่าทันและเห็นโทษอย่างนั้นแล้ว จงคอยระวังจิตอย่าให้จิตโน้มเข้าสู่ความสุข เอกัคคตารวมเป็นหนึ่งได้ และอย่ายึดเอาอารมณ์ใดๆ อันเป็นความสุขภายในของใจ แล้วจงเปลี่ยนอิริยาบถ ๔ ให้เสมออย่ารวมอินทรีย์อันเป็นเหตุจะให้จิตรวม แต่ให้มีการงานทำเพื่อให้มันลืมอารมณ์ความสุขสงบเสียแต่ถ้าจิตรวมลงไปจนเกิดวิปัสสนาขึ้นแล้ว จิตเข้าไปยึดถือจนแน่นแฟ้นจนสำคัญตัวว่าเป็นผู้วิเศษไปต่างๆ นานา มีทิฐิถือมั่น ไม่ยอมฟังเสียงใครๆ ทั้งหมด เมื่อถึงขั้นนี้แล้วก็ยากที่จะแก้ตัวเองได้ ถึงแม้อาจารย์หากไม่ชำนาญรู้จักปมด้อยของศิษย์ หรือไม่เคยผ่านเช่นนั้นมาก่อนแล้ว ก็ยากที่จะแก้เขาได้ ฉะนั้น จึงควรใช้...

วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย คือใช้วิธีขู่ขานบให้กลัวหรือให้เกิดความโกรธอย่างสุดขีดเอาจนถึงตัวไม่คิดยั้งดี แต่ให้ระวังอย่าให้หนีได้ ถ้าหนีไปแล้วจะไม่มีหนทางแก้ไขเลย เมื่อหายจากวิปัสสนาแล้วจึงทำความเข้าใจกันใหม่ วิธีสุดท้ายนี้ โดยมากมักใช้กับผู้ติดในภพนิมิตได้ผลดีเลิศ

ผู้ที่หลงติดในภพนิมิต มีหัวรุนแรงกว่าความเห็นวิปัสสนา ฉะนั้น วิธีแก้จึงไม่ค่อยเปิดเผยกันนัก เรื่องนี้พระศาสดาได้เสด็จอุบัติขึ้นในภพในชั้น และสาวกก็เช่นนั้นเหมือนกัน แต่คำสอนของพระองค์สอนให้ละภพละชั้นอันเป็นโลกียะจนเข้าถึงโลกุตตระ ดังนั้นธรรมอุบายที่จะให้ละจึงมีทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตตระ แม้ปัญญาซึ่งเกิดแต่การฝึกหัดนั้นก็มีทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตตระเหมือนกัน จึงเป็นการยากแก่ผู้ที่มีภูมิ (คือมานะและสมาธิ) ไม่เพียงพอ ปัญญาไม่ละเอียดพอ จะเพินเอาสาระประโยชน์จากชีวิตอันนี้ได้ ถ้าหลงเข้าใจผิดยึดเอาสิ่งที่มีโทษสาระว่าเป็นสาระแล้ว ก็ลงเอยกันเลย

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกเสมอว่า ภพกายหลงง่ายละยาก ภพจิตหลงยากง่าย นิมิตและญาณที่เกิดขึ้นแต่กายก็หลงง่ายละยาก แต่ที่เกิดแต่สมาธิหลงยากง่าย เพราะเกิดแต่สมาธิเป็นอุบายของปัญญาเพื่อให้ละถอนอุปธิเข้าถึงสัจธรรมโดยตรง

สรุปท้ายบท

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) แล้วนั้น พอสรุปได้ว่า

แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี ผู้จะฝึกหัดสมาธิต้องรู้สร้างศรัทธาให้เกิดก่อนแล้วทำบุพเพกิจ อบรมจิตก่อนนั่ง ทำภาวนา บริกรรมภาวนาพุทโธ การค้นหาทำให้จิตสงบ ต้องทำภาวนาพุทโธ ทำให้จิตรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวจึงจะเห็นจิตของตน ทำให้ชำนาญ ชำนาญ

คล่องแคล่ว และกำจัดวิปัสสนาที่เกิดขึ้น พิจารณาในธรรมต่าง ๆ ก็ได้หรือคิดค้นธรรมต่างๆ แล้วจะให้มานั่งอยู่กับใจก็ได้ เมื่อเข้าถึงใจแล้วพุทโธไม่ต้องบริกรรมก็ได้ จิตกับใจ มันต่างกัน จิตคือ ผู้คิด ผู้ส่งสายผู้ปรุงแต่ง ใจ คือ ผู้รู้ตัว แล้วนั่งเฉยไม่คิดไม่นึก เรียกว่าใจ ตั้งอธิบายมาข้างต้น เมื่อไม่ยอมให้กิเลสมารบกวน จงอย่าคิดนึก ทำใจให้เป็นกลางๆ วางเฉยแล้วนั่งอยู่กิเลสทั้งปวงก็จะไม่มารบกวนอีกต่อไป