

พึงทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว

คือ พุทฺโธ

เป็นของเลิศในโลก

คำนำ

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอวิงวอนและร้องขอเชิญชวน ผู้ที่สอนภavanaกัมมัฏฐานทั้งหลาย ที่สอนภavanaกัมมัฏฐานในพุทธศาสนา จงสอนให้ยึดมั่นแน่วเดียวกัน อย่าสอนไปคนละแบบ ต่างๆกัน จะเป็นทางหายนะแก่พระพุทธศาสนา จงสงสารผู้หวังดีกับพระพุทธศาสนาที่ตั้งใจเข้ามา ปฏิบัติ เมื่อมาเห็นเช่นนั้นเข้าแล้วเลยท้อแท้ใจ

อนึ่ง คนภายนอกพระพุทธศาสนาเขาจะเห็นไปว่า พระพุทธศาสนานี้สอนมีหลายทางหลาย แบบ ไม่เป็นอันเดียวกัน ท่านทั้งหลายคงได้ดูคำรับตำราทางพระพุทธ ศาสนามากแล้วมิใช่หรือ

พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิตถึงใจอันเดียว กิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต จิตเป็นผู้ยึดเอา กิเลสมาไว้ที่จิต จิตจึงเศร้าหมอง เมื่อจิตเห็นโทษของกิเลสแล้ว ละถอนกิเลสออกจากจิตได้แล้ว จิตก็ผ่องใสบริสุทธิ์

นี่เป็นหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้มีใช่หรือ

ถึงผู้จะเข้าสู่อริยมูหิ ก็ต้องเข้าถึงจิตเป็นหนึ่ง เรียกว่า มัคคสมังคิ จิตรวม สิล สมานิ ปัญญา เข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงจะเข้าถึงอริยมูหิได้

ปัญญาค้นคว้าหาเหตุผลของกิเลสนั้นๆ จนรู้ชัดเจนแจ้งด้วยตนเองแล้ว นั่งอยู่ในที่เดียว นั้นก็เว้นจากความชั่วนั้นๆ ได้หมดจดสิ้นเชิง แล้วจิตก็แน่วแน่นลงเป็นสมาธิไม่อ่อนแอจน คลอนไปไหน

หมดจากโทษนั้นๆ ก็จิตดวงนั้น ปัญญาความรู้เห็นโทษในกิเลส นั้น ๆ ก็จิตดวงนั้น แล้วรวม ลงแน่วแน่น ลงสู่ในที่เดียว ก็จิตดวงนั้น แลต้องตามไปละถอนในที่ต่างๆ อยู่เฉพาะในที่เดียว ในขณะจิตเดียว จิตของพระอรียเจ้าแต่ละชั้นจะเข้าถึง มัคคสมังคิ รวมเป็นสิล สมานิ ปัญญา เข้า เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันดังนี้

แล้วจิตนั้นก็ไม่ได้กลับเป็นอย่างนั้นอีก เมื่อถอนออกมาก็จะวิ่งไปตาม กามาพจร ญาณ สัมปยุต รู้เห็นตามวิสัยของกามาพจรทุกประการ แต่มีญาณ เป็นเครื่องรู้ตามเป็นจริง มิได้หลงไป ตามอารมณ์นั้นๆ อย่างปุณฺชนธรรมคา

จงพากันมาทำความถูกต้องตามพุทธวจนะของพระองค์ อย่าพากันถือเอาคนนิยมมากเป็น
ประมาณ จงถือความถูกต้องเป็นหลักเกณฑ์ ครั้นพุทธกาล ครูทั้งหมกมีสัทธัชยปริพาชก เป็นต้น ก็มีค
นับถือมากมิใช่น้อย ในปัจจุบันนี้ ไสยบาบา ดังเราเห็นอยู่ ซึ่งสอนให้สะสมกิเลส แต่คนก็ยังนับถือ
มาก

ฉะนั้น ขอเชิญชวนท่านที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งหลาย พึงพิจารณาตนเองว่า

เราปฏิบัติอยู่ในแนวใด ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง ถ้าไม่ถูกจงรีบ
แก้ไขให้ถูกต้องเสีย ก่อนจะสายเกินไป

เราถือพระพุทธศาสนาเพื่อเกิดทุน บำรุง ให้ศาสนารุ่งเรือง ได้มาปฏิบัติทำกัมมัฏฐานนี้ เป็น
ทางตรงต่อ มรรค ผล นิพพานโดยแท้ โดยเฉพาะพระภิกษุเราผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนา ควรสังวร
ระวังอย่างยิ่ง

ผู้เขียนไม่มีความสามารถที่จะชี้แจงให้ท่านทั้งหลายเข้าใจลึกซึ้งกว่านี้ ถ้าท่านผู้ใดมีความสามารถชี้แจงให้เข้าใจได้แจ่มแจ้งกว่านี้ได้แล้ว ขอเชิญเถิด ผู้เขียนขออนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง
ทุกๆ คนคงมีความปรารถนาที่จะให้พระพุทธศาสนาดำรงถาวรสืบต่อไป

म. अ. ब. ८८

(พระนิโรธรังสี ฯ)

ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรมพุทโธ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เมื่อเริ่มที่จะเข้าไปเรียนพระกัมมัฏฐานในคณะไหนสำนักพระอาจารย์องค์ใด ผู้ที่ท่านชำนาญในพระกัมมัฏฐานนั้นๆแล้ว พึงตั้งจิตเชื่อมั่นในพระอาจารย์องค์นั้นว่าท่านองค์นี้แหละเป็นผู้ชำนาญในพระกัมมัฏฐานนี้โดยเฉพาะแน่แท้ แล้วก็ให้เชื่อมั่นในพระกัมมัฏฐานที่ท่านสอนนั้นว่า

เป็นทางที่ถูกต้องแน่นอน และพึงให้ความเคารพในสถานที่ตนไปทำกัมมัญฐานนั้นอีกด้วย แล้วจึงเข้าไปเรียนเอาพระกัมมัญฐานนั้นต่อไป

โบราณจารย์ท่านมีพิธีปลูกศรัทธาเบื้องต้น ก่อนเรียนเอาพระกัมมัญฐาน คือ

จัดยกครุด้วยเทียนจีผึ่ง ๕ คู่ ดอกไม้ขาว ๕ คู่ เรียกว่า ชันธ

เทียนจีผึ่ง ๘ คู่ ดอกไม้ขาว ๘ คู่ เรียกว่า ชันธ ๘

หรือเทียนจีผึ่งคู่หนักเล่มละ ๑ บาท ดอกไม้ขาวเท่ากับเทียน

แล้วอาราธนาเอาพระกัมมัญฐานทั้ง ๔๐ ให้เข้ามาอยู่ในขันธสันดานของข้าพเจ้าในกาลบัดนี้ แล้วจึงเรียนเอาพระกัมมัญฐานนั้นต่อไป พิธีแบบยลโบราณกาลท่านดีเหมือนกัน ยังมีพิธีอีกมากมาย แต่ผู้เขียนยังไม่กล่าวถึง จะกล่าวถึงพิธีต่างๆพอทำได้ในตอนต่อไป

เมื่อปลูกศรัทธาความเชื่อมั่นให้มีขึ้นในจิตใจของตนดังกล่าวมาแล้ว จึงเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในกัมมัญฐานนั้นๆ ถ้าท่านชำนาญทางฝ่ายปริกรรม สัมมาอะระหัง ท่านก็สอนให้ปริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหังฯๆ ให้กำหนดเป็นดวงแก้วใสๆ อยู่เหนือสะดือขึ้นไป ๒ นิ้ว แล้วเอาจิตไปตั้งไว้ไว้ตรงนั้น ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่าให้จิตหนีหายไปจากดวงแก้ว หมายความว่า เอาดวงแก้วเป็นที่ตั้งของดวงจิตก็แล้วกัน

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านภาวนายุบหนอ พองหนอ ท่านก็จะสอนให้ภาวนายุบหนอ พองหนอ ให้กำหนดเอาจิตไปไว้ที่อริยาบถต่างๆเช่น ยกเท้าขึ้นว่ายุบหนอ เหยียบเท้าลงก็ว่า พองหนอ หรือพิจารณาให้เห็นความเกิดและความดับทุกอริยาบถ อย่างนี้เรื่อยไปเป็นอารมณ์

เมื่อท่านเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านอิทธิฤทธิ์ ท่านก็สอนคาถาภาวนาให้ว่า นะ มะ อะ ระ สะ ให้เอาจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง จิตจะพาไปเห็นเทพ นรก อินทร์ พรหม ต่างๆ นานาหลายอย่าง จนเพลินอยู่กับอารมณ์นั้นๆ

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านอานาปานสติ ท่านก็จะสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้จิตตั้งมั่นกับลมหายใจเข้า-ออก อย่างเดียวเป็นอารมณ์

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านภาวนาพุทโธ ท่านก็จะสอนให้ปริกรรมว่า พุทโธ ฯลฯ แล้วให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในปริกรรมนั้น จนชำนาญเต็มที่แล้ว ก็จะสอนให้พิจารณาพุทโธ กับ ผู้ว่าพุทโธ เมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกัน แล้วพึงจับเอาผู้ว่าพุทโธ ส่วนพุทโธนั้นจะหายไปเหลือแต่ผู้ว่าพุทโธอย่างเดียว

ให้ยึดเอา “ผู้ว่าพุทโธ” นั้นเป็นหลักต่อไป

คนในสมัยนี้หรือในสมัยไหนก็ตาม หรือจะมีความรู้ความสามารถสักปานใดก็ช่าง ไม่ได้โทษว่า คนเหล่านั้นมักตื่นเต้นในสิ่งที่ตนยังไม่เคยทดสอบหาความจริง แล้วหลงเชื่อตาม เพราะ

เขาเหล่านั้นอยากรู้อยากเห็นของจริง โดยเฉพาะคนถือพระพุทธศาสนามาแล้ว และพุทธศาสนาก็แสดงถึงเหตุผลซึ่งเป็นจริงทั้งนั้น แต่ทำไมต้องไปหลงเชื่อตามคำโฆษณาซึ่งมีอยู่ดาษดื่นทั่วไป นี่จะเป็นเพราะคนสมัยนี้ใจร้อน ยังไม่ทำให้ถึงพร้อมแต่อยากได้ผลเร็ว อย่างที่เขาพูดกันว่า “คนสมัยปรมาณู” นั่นกระมัง

พุทธศาสนาสอนเข้าถึงจิตใจอันเป็นนามธรรม ส่วนร่างกายมันเป็นรูปธรรม รูปธรรมมันต้องอยู่ในบังคับบัญชาของนามธรรม เมื่อเริ่มหัดสมาธิฝึกหัดจิตใจให้สงบไม่วุ่นวาย ในขณะนั้นไม่เห็นไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใครทั้งหมด ฝึกหัดไปจนเป็นชำนาญได้ที่แล้วผู้นั้นก็สงบเยือกเย็นมีคนฝึกหัดอย่างนี้จำนวนมากๆ เข้า โลกอันนี้ก็จะมีความสงบสุขทั่วกัน ส่วนรูปธรรมนั้นเราจะฝึกให้สงบได้ก็แต่เมื่อจิตบังคับอยู่เท่านั้น เมื่อจิตเปลือกายก็จะเป็นไปตามเรื่องของมัน ฉะนั้น เรามาฝึกหัดจิตบวกรรม พุทโธลองดู

ปูพพกิจก่อนทำสมาธิ ก่อนจะทำกัมมัฏฐานภาวนาพุทโธ พึงทำปูพพกิจเบื้องต้นก่อน คือ ตั้งจิตให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสให้เต็มที่ ดังได้อธิบายมาข้างต้น แล้วพึงกราบ ๓ หนแล้วกล่าว

อรหัง สมมาสมพุทโธ ภควา

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ถูก
ถ้วนดีแล้ว

พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาทมิ

ข้าพเจ้า อภิวาทกราบไหว้ซึ่งพระผู้เป็นเจ้านั้น
(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

สวากุขาโต ภควตา ธมฺโม

พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว

ธมฺมํ นมสฺสามิ

ข้าพเจ้านมัสการ กราบไหว้ซึ่งพระธรรมเจ้านั้น
(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

สุปฏิปนุโน ภควโต สวากฺขโม

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ ท่านปฏิบัติ
ดีแล้ว

สงฺฆํ นมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมซึ่งพระสงฆ์
(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (กล่าว ๓ จบ)

ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาเอกของโลก ทรง
พ้นจากทุกข์และกิเลสทั้งปวงทรงอยู่เกษมสำราญทุกเมื่อ
(พึงกราบลง ๓ คน)

หมายเหตุ ปุพพกิจเบื้องต้นที่นำมาแสดงให้ดูนี้ เป็นแต่ตัวอย่างเท่านั้น หากใครได้มากจะไหว้
มากก็ได้ ไม่ขัดข้อง แต่ต้องไหว้ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้งไป เว้นแต่ว่าสถานที่ไม่อำนวย

พื้่งนั่งสมาธิดังนี้ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วนึกเอาคำบริกรรม
พุทโธ ๆ กำหนดไว้ที่ท้ามกลางหน้าอก คือ ใจ อย่าให้จิตส่งสายไปมาข้างหน้าข้างหลัง พื้่งตั้งสติ
สำรวจจิตให้อยู่คงที่เป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่ จิตก็จะเข้าถึงสมาธิได้เลย

เมื่อเข้าถึงสมาธิแล้ว บางทีก็เผลอตัวหายเจิบไปเลย ไม่รู้ว่าเรานั่งนานสักเท่าใด กว่าจะออก
จากสมาธิก็เป็นเวลาดังหลายชั่วโมงก็มี เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิจึงไม่ต้องกำหนดเวลา ให้ปล่อย
ตามเรื่องของมันเอง

จิตที่เข้าถึงสมาธิแท้ คือ จิตที่เป็นเอกัคคตาจิต ถ้าไม่เข้าถึงเอกัคคตาจิตได้ชื่อว่ายังไม่เป็น
สมาธิ เพราะใจเผลออันเดียว ถ้ามีหลายอันอยู่ยังไม่เข้าถึงใจ เป็นแต่จิต

ก่อนจะฝึกหัดสมาธิ พื้่งเข้าใจถึงจิตกับใจเสียก่อน ในที่นี้พื้่งเข้าใจกันเสียก่อนว่า **จิต** กับ
ใจ มิใช่อันเดียวกัน

จิต เป็นผู้นึกคิดนึกปรุงแต่งสัญญาอารมณ์สรรพสิ่งทั้งปวง

ใจ เป็นผู้นิ่งอยู่เฉยๆ เพียงแต่รู้งานิ่งอยู่เฉยๆ ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรอีกเลย

เปรียบเหมือนแม่น้ำกับคลื่นของแม่น้ำ เมื่อคลื่นสงบแล้ว จะยังเหลือแต่แม่น้ำอันใสแจ๋วอยู่
อย่างเดียว

สรรพวิชาทั้งหลายและกิเลสทั้งปวงจะเกิดมีขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตคิดนึกปรุงแต่งแส่ส่ายหา
มา สิ่งทั้งปวงเหล่านั้นจะเห็นได้ชัดด้วยใจของตนเอง ก็ต่อเมื่อ **จิต** นิ่งแล้วเข้าถึง**ใจ**

น้ำเป็นของใสสะอาดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อมีผู้นำเอาสีต่างๆ มาประสมกับน้ำนั้น น้ำ
นั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสีนั้นๆ แต่เมื่อกลั่นกรองเอาน้ำออกจากสีนั้นๆ แล้ว น้ำก็จะใส
สะอาดตามเดิม **จิต** กับ **ใจ** ก็อุปมาอุปมัยดังอธิบายมานี้

แท้จริงพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสเทศนาไว้แล้วว่า จิตอันใด ใจก็อันนั้น ถ้าไม่มีใจ จิตก็ไม่มี จิตเป็นอาการ ใจไม่มีอาการ การฝึกหัดสมาธิภาวนา ไม่ว่าจะฝึกหัดโดยอาจารย์ใดและวิธีอะไรก็แล้วแต่เกิด ถ้าถูกทางแล้วจะต้องเข้าถึงใจทั้งนั้น

เมื่อเข้าถึงใจเห็นใจของตนแล้ว ก็จะเห็นสรรพกิเลสของตนทั้งหมด เพราะจิตมันสะสม กิเลสไว้ที่จิตนั้นทั้งหมด คราวนี้เราจะจัดการอย่างไรกับมันก็แล้วแต่เรา

หมอซึ่งจะรักษาโรคนั้น ๆ ให้หายได้เด็ดขาด ก็ต้องค้นหาสมุฏฐานของโรคนั้นให้รู้จักเสียก่อน แล้วจึงจะวางยาให้ถูกกับโรคนั้นได้

เราบริกรรมพุทโธ ๆๆ ไปนานๆ เข้า จิตก็จะค่อยคลายความฟุ้งซ่าน แล้วจะค่อยมารวมเข้ามาอยู่กับพุทโธ จิตจะตั้งมั่นเป็นอารมณ์อันเดียวกับพุทโธ จนเห็นจิตที่ว่า พุทโธอันใดจิตก็อันนั้น อยู่ตลอดทุกเมื่อ ไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ ก็เห็นจิตใสแจ้วอยู่กับพุทโธนั้น

เมื่อได้ถึงขนาดนั้นแล้วขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้น นานแสนนานเท่าที่จะนานได้ อย่าเพิ่งอยากเห็นนั่นเห็นนี่ หรืออยากเป็นนั่นเป็นนี่ก่อนเลย

เพราะความอยากเป็นอุปสรรคแห่งจิตที่เป็นสมาธิอย่างร้ายแรง

เมื่อความอยากเกิดขึ้นสมาธิก็จะเสื่อมทันที สมาธิเสื่อมเพราะหลักสมาธิ คือ พุทโธ ไม่มั่นคง คราวนั้นแหละคว้าวหาหลักอะไรก็ได้ไม่ได้ เกิดความเดือดร้อนใหญ่ คิดถึงแต่อารมณ์ที่เคยได้รับสมาธิความสงบสุขเมื่อก่อน จิตก็ยังฟุ้งใหญ่ ฯลฯ

ฝึกหัดสมาธิให้เหมือนชาวนาทำนา เขาไม่รีบร้อน เขาหวานกล่ำ ไถ คราด ปักดำ โดยลำดับ ไม่ข้ามขั้นตอนแล้วรอให้ต้นข้าวแก่ ถึงอย่างนั้นเขาก็ยังไม่เห็นเมล็ดไม่เห็นรวงเลย แต่เขาก็มีความเชื่อมั่นของเขาว่า จะมีเมล็ดมีรวงวันหนึ่งข้างหน้าแน่ๆ เมื่อต้นข้าวแก่แล้วออกรวงมาจึงเชื่อแน่ว่าจะได้รับผลแน่นอน เขาไม่ไปดึงต้นข้าวให้ออกรวงเอาตามใจชอบ ผู้ไปกระทำเช่นนั้นย่อมไร้ผลโดยแท้

การฝึกสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน จะรีบร้อนข้ามขั้นตอนย่อมไม่ได้ ต้องตั้งจิตให้เลื่อมใสศรัทธาให้แน่วแน่อย่างอันนี้ละ เป็นคำบริกรรมที่จะทำให้จิตของเราเป็นสมาธิได้แท้จริง แล้วอย่าไปลังเลสงสัยว่า คำบริกรรมนี้จะถูกกับจริตนิสัยของเราหรือไม่หนอ คำบริกรรมอันนั้น คนนั้นทำมันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ เราทำแล้วจิตไม่ตั้งมั่นอย่างนี้ใช้ไม่ได้

ถ้าจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในคำบริกรรมที่ตนภาวนาอยู่นั้นแล้ว เป็นใช้ได้ทั้งนั้น เพราะภาวนาก็เพื่อต้องการทำจิตให้แน่วแน่เท่านั้น ส่วนนอกนั้นมันเป็นตามบุญวาสนาของแต่ละบุคคล

ครั้งพุทธกาล มีพระรูปหนึ่งไปภาวนาอยู่ใกล้สระน้ำแห่งหนึ่ง เห็นนกระยางตัวหนึ่งโฉบ ปลา กินเป็นอาหาร ท่านเลยถือเอาเป็นคำบริกรรมภาวนา จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นกระยาง กินปลาไม่เคยเห็นในกัมมัฏฐานบทใด แต่ท่านเอามาภาวนาจนสำเร็จ นี่เป็นตัวอย่าง

จิตที่ตั้งใจอบรมให้อยู่ในขอบเขตของคำบริกรรม พุทโธๆ ซึ่งมี สติ เป็นผู้ควบคุมแล้ว ย่อมจะละพยศตัวร้ายกาจของตัวเองได้ และเราก็ต้องฝึกฝนอบรม เพราะต้องการ ความสุขสงบของ จิต ธรรมชาติของจิตย่อมมีอารมณ์ส่งส่ายหาความพึงชานเป็นวิสัยอยู่แล้ว ดังอธิบายมาแล้ว โดยมาก มันจะส่งส่ายไปในอารมณ์เหล่านี้ คือ พอเริ่มบริกรรมพุทโธ เอาจิตไปตั้งไว้ในพุทโธ ะ เท่านั้นแหละ มันจะไม่อยู่ในพุทโธๆ มันจะวิ่งไปหาการงานที่เราเริ่มจะทำหรือกำลังทำอยู่ ประชงประดังทำ นั่นทำนี่วุ่นวายไปหมด กลัวการงานมันจะไม่ดีไม่งาม กลัวการงานนั้นมันจะไม่สำเร็จ การงานที่เรา รับจากคนอื่น หรือรับเฉพาะส่วนตัวมันจะเสียผลประโยชน์หรือขายหน้า เมื่อเรารับแล้วไม่ทำตาม ฯลฯ

นี่เป็นเรื่องรบกวนใจไม่ให้สมาธิของผู้อบรมใหม่อย่างหนึ่ง เราจึงเอาจิตมาไว้ที่ พุทโธ ะ ะ นั่นอีก บอกว่านั่นมิใช่หนทางแห่งความสงบ ทางสงบแท้ต้องเอาจิตมาตั้งไว้ที่พุทโธแห่งเดียว แล้วบริกรรมพุทโธ ะ ะ เรื่อยไป ฯลฯ

ประเดี๋ยวส่งไปอีกแล้ว คราวนี้ไปถึงครอบครัวโน้น ส่งไปหาลูก ไปหาภรรยา ไปหาสามี โน้น เขาจะอยู่อย่างไร เขามีสุขภาพพลานามัยดีหรือไม่หนอ ได้บริโภคอาหารดีมีรสหรือไม่หนอ ถ้า อยู่ห่างไกลกัน ก็คิดถึงที่อยู่ทีนอน จะอยู่จะกินอย่างไร ผู้จากไปก็คิดถึงผู้อยู่ทางบ้าน ผู้อยู่ทาง บ้านก็คิดถึงผู้ไปไกล กลัวว่าจะไม่ปลอดภัย กลัวคนอื่นจะมาข่มเหง ไม่มีผู้อยู่เป็นเพื่อน กลัวจะ เหนงเหงวย ฯลฯ คิดไปร้อยแปดพันเก้าสุดแท้แต่จิตจะปรุงจะแต่งไป ซึ่งเรื่องเหล่านี้มันคิดไปเกิน กว่าเหตุทั้งนั้น

หรือถ้ายังเป็นโสดยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ ก็จะปรุงจะแต่งไปในทางสนุกสนานเพลิดเพลิน กับหมู่กับเพื่อน ที่เคยเที่ยวสนุกเฮฮาไปในที่ต่าง ๆ บางคนถึงกับอุทานออกมาเป็นเสียง ดังหัวเราะก๊ากก็มี กิเลสตัวนี้มันร้ายแรงยิ่งกว่าเพื่อน

เมื่อภาวนาพุทโธๆ กิเลสมันเห็นว่าไม่ได้การแล้วเขาจะหนีจากเราไปอีกแล้ว มันก็จะสรรหาสิ่งที่จะผูกมัดให้เราติดมันเข้าทุกที เราเกิดมาตั้งแต่เด็กจนโตเราไม่เคยฝึกสมาธิภาวนาเลย มีแต่ ปลอ่ยให้จิตไปตามอารมณ์ของกิเลส เพิ่งมาฝึกหัดเดี๋ยวนี้เอง เมื่อมาภาวนาพุทโธๆ ะ เพื่อให้จิต มันมารวมอยู่ที่พุทโธ จิตมันจึงคั่น เหมือนกับบุคคลโยนปลาขึ้นจากน้ำไปที่บนหาด ปลาว่ายอมคั่น น้ำเป็นธรรมชาติ เราจึงเอาจิตให้เข้ามาหา พุทโธอีก

พุทฺโธ เป็นของเย็น เป็นทางให้เกิดสันติสุขมีทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ได้

เราจึงเอาจิตเข้ามาอยู่ในพุทฺโธ ๆ อีก หากคราวนี้พอสงบลงไปได้บ้าง พอรู้สึกว่ามีจิตมันอยู่ พอเห็นต่าง ๆ ว่าจิตมันอยู่ มีความสุขสบาย ต่างกับจิตใจที่ไม่สงบ มีความทุกข์เดือดร้อน ตั้งใจระวัง เอาสติปกครองอารมณ์นั้นไว้ เอ้า ไปอีกแล้ว โน่น คราวนี้ไปยึดเอาผลประโยชน์มาเป็นเครื่องอ้างว่า ถ้าสิ่งนั้นเราไม่ทำหรือเราไม่แสวงหา ก็จะเสียโอกาสอันมีค่ามหาศาล แล้วก็เอาจิตไปจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งนั้นแทนคำบริกรรมพุทฺโธ ส่วนพุทฺโธมันเลยหายไปไหนแล้วก็ไม่รู้ กว่าจะรู้ว่าพุทฺโธมันหายเสียแล้ว ก็สายเสียแล้ว จึงว่าจิตนี้เป็นของคั่นร่นกระเสือกกระสน รักษาได้ยาก เหมือนกับลิงอยู่ไม่เป็นสุข ฯลฯ

บางที่นั่งสมาธิภาวนานานๆ เข้ากลัวโลหิตจะไม่เดินหรือเดินไม่สะดวก กลัวเส้นประสาทจะตาย เกิดเป็นเหน็บชา ในที่สุดเป็นอัมพาต ถ้าไปภาวนาไปกลบ้านหน้อยหรือในป่าก็ยิ่งกลัวใหญ่ กลัวเสือจะมากิน กลัวงูจะมากัด กลัวผีจะมาหลอกทำทำที่ต่างๆ นานาได้ ความกลัวตายยุบยับไปหลายอย่างหลายประการ ล้วนแล้วแต่ตัวเองหลอกตัวเองทั้งนั้น ความจริงหาได้เป็นดังคตินึกไม่ ตั้งแต่เราเกิดมาจนปานนี้ไม่เคยเห็นเสือกินคนเลยสักคนเดียว ผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที แม้แต่ตัวผีก็ไม่เคยเห็นสักเลยที ไม่ทราบว่ามันเป็นอย่างไรแต่ก็ปรุงแต่งขึ้นมาหลอกตัวเอง

อุปสรรคของการภาวนาที่ชักตัวอย่างมานี้ พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น ความจริงแล้วมันมีมากกว่านี้ตั้งหลายเท่า ผู้ภาวนาแล้วจะรู้ด้วยตัวเอง

หากว่าเรายึดเอาพุทฺโธ ๆ มาไว้ที่ใจแล้ว เอาสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทฺโธอันเดียว ภัยอันตรายทั้งปวงจะไม่มาแผ้วพาน

ขอให้เชื่อมั่นในพุทฺโธจริง ๆ เกิด รับรองว่าไม่มีอันตรายแน่นอน เว้นเสียแต่กรรมเก่าที่เขาเคยได้กระทำไว้ นั่นเป็นของสุคติวิสัย แม้พระพุทฺธเจ้าก็ป้องกันให้ไม่ได้

ผู้ภาวนาทั้งหลายแรก ๆ ศรัทธายังอ่อน ไม่ว่าจะทำกรรมอะไรก็แล้วแต่เถอะ จะต้องถูกกิเลสเหล่านี้รบกวนด้วยกันทั้งนั้น เพราะกิเลสเหล่านี้มันเป็นพื้นฐานของโลกและพื้นฐานของจิต เมื่อเรามาภาวนาทำจิตให้เป็นอันเดียวเท่านั้นแหละ กิเลสเห็นว่าเราจะหนีจากมัน กิเลสเหล่านั้นมันจะมารุมล้อม ไม่ให้เราหนีจากโลกนี้ได้

ผู้มาเห็นโทษของมันว่าร้ายแรงอย่างนี้ แล้วทำใจให้กล้าหาญ ปลุกศรัทธาให้หนักแน่น มันคง คิดเสียว่าเราได้หลงเชื่อกิเลสมาหลายภพหลายชาติแล้ว คราวนี้เราจะยอมเชื่อคำสอนของพระพุทฺธเจ้า เอาพุทฺโธเป็นที่พึ่งละ

แล้วตั้งสติให้มั่นคงทำใจให้แน่วแน่ในพุทโธให้เต็มที่ ขอมสละชีวิตเพื่อบูชาพุทโธ ไม่ให้จิตหนี

จากพุทโธ เมื่อเราตั้งปณิธานไว้อย่างนั้นแล้ว จิตก็ดิ่งลงสู่อารมณ์เข้าถึงสมาธิได้

ผู้เข้าถึงสมาธิที่แรกจะมีอาการอย่างนี้คือ เราจะไม่ทราบเลยว่าสมาธิหรือจิตเป็นเอกัคคตา
รณณ์เป็นอย่างไร เราเพียงแต่ตั้งสติให้แน่วแน่สู่อารมณ์อันเดียว ด้วยอำนาจจิตตั้งมั่นสู่อารมณ์อัน
เดียวนั้นแหละ เป็นเหตุนำจิตให้เข้าถึงสมาธิได้ แล้วก็ไม่ได้คิดนึกว่าอาการของสมาธิเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ และอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ ใคร ๆ จะบังคับ
ให้มันเป็นไม่ได้

ในขณะนั้น จะมีความรู้สึกที่เราอยู่อีกโลกหนึ่งต่างหาก (โลกจิต) มีความสุขสบายวิเวกา
อะไรเปรียบมิได้ในโลกนี้

เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้วจะรู้สึกเสียดายอารมณ์อันนั้น และจำอารมณ์อันนั้นได้แม่นยำ
ที่พูดกันอยู่ทุกวันนี้ล้วนแล้วแต่จิตถอนออกมาจากอารมณ์นั้นทั้งนั้น ใน
ขณะที่จิตกำลังรวมอยู่นั้น ใครจะพูดจะทำอะไรไม่รู้รู้ทั้งหมด

เราต้องฝึกจิตให้เข้าถึงสมาธิอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ชำนาญชำนาญ แต่อย่าไปจำเอาอารมณ์เก่า
อย่าอยากให้เป็นอย่างเก่า มันจะไม่เป็นอย่างนั้น จ้าจะยุ่งใหญ่ เป็นแต่เราคอยภาวนาพุทโธ ๆ ให้จิต
อยู่ในคำบริกรรมนั้นก็แล้วกัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน

จิตเป็นสมาธิใหม่ ๆ เมื่อมันเป็นอีกมันจะไม่เป็นอย่างเก่า แต่ก็ช่างมัน มันจะเป็นอย่างไรก็
ช่างมัน ขอให้มันเป็นสมาธิก็แล้วกัน มันเป็นหลายอย่างจึงได้ความรู้กว้างและมีอุบายมาก

ที่อธิบายมาโดยย่อนี้พอเป็นนิทศน์อุทาหรณ์ ของผู้ทำตามนี้จงอย่าได้เอามาใส่ใจ มันจะเป็น
สัญญา ภาวนาจะไม่เป็นไป เพียงแต่จำไว้ว่าเป็นเครื่องเทียบเคียง ในเมื่อเราภาวนาเป็นไปแล้ว

ผู้ภาวนาทั้งหลาย ไม่ว่าจะภาวนาพุทโธหรือยุบหนอพองหนอ หรือสัมมาอะระหัง อะไรก็
แล้วแต่ เมื่อจิตจะรวมเป็นสมาธิแล้วไม่คิดว่าจิตเราจะรวม หรือกำลังรวมอยู่หรืออะไรทั้งหมด แต่
มันรวมของมันเองโดยอัตโนมัติ แม้ที่สุดแต่คำบริกรรมอยู่นั้นก็ไม่ทราบมันวางเมื่อไร มันจะมีแต่
ความสงบสุขอยู่อันหนึ่งต่างหาก ซึ่งมีใช่โลกนี้และโลกอื่นหรืออะไรทั้งหมด และไม่มีใครหรือสิ่ง
อะไรทั้งสิ้น เป็นแต่สภาพของมันต่างหาก (ซึ่งเรียกว่า โลกของ จิต)

ในที่นั้นจะไม่มีคำว่าโลกนี้หรืออื่นใด ทั้งสิ้น สมมติบัญญัติในโลกอื่นนี้จะไม่ปรากฏในที่
นั้น เพราะฉะนั้น ในที่นั้นมันจะไม่เกิดปัญหาอะไรๆ ทั้งสิ้น เป็นแต่หัดจิตให้เป็นสมาธิไว้ แล้ว

เทียบเคียงกับจิตไม่เป็นสมาธิ ว่าผิดปกติแตกต่างกันอย่างไร จิตเข้าถึงสมาธิแล้ว เมื่อถอนออกมาพิจารณาในทางโลกกับทางธรรม มันต่างกันอย่างไรกับจิตที่ไม่ได้เป็นสมาธิ

จิต กับ **ใจ** ในที่นี้ จะพูดถึงเรื่องจิตกับใจให้เข้าใจอีกครั้งหนึ่ง ไหนๆ ก็พูดถึงเรื่องฝึกหัดจิต (คือสมาธิ) ถ้าไม่เข้าใจถึงเรื่องจิตกับใจแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะฝึกหัดอบรมสมาธิได้ที่ไหนและอย่างไร

เกิดมาเป็นคนหรือสัตว์แล้ว ใครๆ ก็มีจิตใจด้วยกันทุกคน แต่ **จิต** และ **ใจ** นี้ มันทำหน้าที่ต่างกัน

จิต มันคิดให้นึก ให้ส่งสาย และปรุงแต่งไปต่างๆ นานา สารพัดร้อยแปดพันเก้า แล้วแต่กิเลสมันจะพาไป

ส่วน**ใจ** นั้น คือ ผู้รู้อยู่เฉยๆ ไม่นึกคิด ไม่ปรุงแต่งอะไรทั้งหมด อยู่เป็นกลางๆ ในสิ่งทั้งปวง ตัวผู้รู้ยังเป็นกลางๆ นั้นแหละ คือ **ใจ**

ใจ ไม่มีตัวตนเป็นนามธรรม เป็นแต่ผู้รู้เฉยๆ เราจะเอาไปไว้ที่ไหนก็ได้ ไม่ได้อยู่ในกายหรือนอกกาย ที่เรียกหทัยวัตถุว่า หัวใจ นั้น ไม่ใช่**ใจ**แท้ เป็นแต่เครื่องคิดเลื้อยให้วิ่งไปทั่วร่างกายแล้วยังชีวิตให้เป็นอยู่เท่านั้น ถ้าหัวใจไม่คิดเลื้อยให้เดินไปทั่วร่างกายแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ก็ดำรงอยู่ไม่ได้

ใจ ตามภาษาชาวบ้านที่พูดกันเป็นประจำ เช่น คำว่า ฉันเสียใจ ฉันดีใจ ฉันร้อนใจ ฉันเศร้าใจ ฉันตกใจ ฉันน้อยใจ อะไรต่อมิอะไรก็ใจทั้งนั้น ฯลฯ แต่นักอภิธรรมเรียกเป็นจิตทั้งนั้น เช่น จิตเป็นกุศล จิตเป็นอกุศล จิตเป็นอัพยาทุกต จิตเป็นกามพจร จิตเป็นรูปาพจร จิตเป็นอรุปาพจร จิตเป็นโลกุตตระ ฯลฯ

แต่ตัว **จิต** และ **ตัวใจ** แท้เป็นอย่างไรหาได้รู้ไม่

จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ต้องใช้อายตนะทั้งหกเป็นเครื่องมือ พอตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจนึกคิดอารมณ์ต่างๆ ตามกิเลสของตนทั้งที่ดีและไม่ดี ดีก็ชอบใจ ไม่ดีก็ไม่ชอบใจ ล้วนแล้วแต่เป็น **จิต** คือตัวกิเลสทั้งนั้น นอกจากอายตนะหกนี้แล้ว จิตจะเอามาใช้ไม่ได้ ท่านแยกออกไปเป็น อินทรีย์หก ธาตุหก ผัสสะหก อะไรเยอะเยอะ แต่ก็อยู่ใน อายตนะหก นี้ทั้งนั้น นั่นเป็นอาการลักษณะของจิตที่ผู้ไม่รู้จักนั่งเฉย

ผู้หัดจิต คือ ผู้ทำสมาธิ จะต้องสำรวจจิต ที่มันคั่นร่นไปตามอายตนะทั้งหก ดังที่อธิบายมาแล้วนั้น ให้หยุดนิ่งอยู่ในคำบริกรรม พุทโธ อย่างเดียว ไม่ให้ส่งสายไปมาหน้าหลัง หยุดนิ่งเฉย และรู้ตัวว่านั่งเฉย นั้นแหละตัว**ใจ** ใจแท้ไม่มีการใช้อายตนะใดๆ ทั้งหมด จึงเรียกว่า**ใจ**

ดังชาวบ้านเขาพูดกันว่า ใจๆ คือ ของกลางในสิ่งทั้งปวง เช่น ใจมือ ก็หมายเอาตรงกลางมือ ใจเท้า ก็หมายเอาตรงกลางของพื้นเท้า สิ่งทั้งปวงหมด เมื่อพูดถึงใจแล้วจะต้องชี้เข้าหาที่ตรงกลาง ทั้งนั้น แม้ที่สุดแต่ใจคนก็ต้องชี้เอาตรงท่ามกลางอก แท้จริงแล้วหาได้อยู่ที่นั่นที่นี้ไม่ดังอธิบาย มาแล้ว แต่อยู่ตรงกลางสิ่งทั้งปวงหมด

เพื่อให้เข้าใจชัดเข้าอีก ทดลองดูก็ได้ พึงอัครมหายใจเข้าไปสักพักหนึ่งดู....ในที่นั้นจะไม่มีอะไรเลย นอกจากผู้รู้เฉยอย่างเดียว นั่นแหละ **ใจ** คือ ผู้รู้ แต่การจับ **ใจ** อย่างนี้ จะอยู่ไม่นาน อยู่ได้ชั่วขณะที่กลั่นลมหายใจเท่านั้น แต่ทดลองดูเพื่อให้รู้จักว่า **ใจ** แท้มีลักษณะอย่างไรเท่านั้น

การกลั่นลมหายใจนี้ทำให้ทุกขเวทนาเบาบางลงบ้าง ผู้มีเวทนามากๆ จะต้องกลั่นลมหายใจ ด้วยตนเองเป็นประจำเป็นยาแก้ปวด หายปวดได้ขนานหนึ่ง ดีเหมือนกัน

เมื่อรู้ว่า **จิต** และ **ใจ** มีหน้าที่และลักษณะต่างกันอย่างนี้แล้ว ก็จะฝึกจิตได้ง่ายขึ้น แท้จริง **จิต** และ **ใจ** ก็อันเดียวกันนั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น การฝึกหัดอบรม สมาธิเราฝึกหัดแต่เฉพาะจิตอย่างเดียวก็พอแล้ว เมื่อฝึกจิตได้แล้วก็เห็นใจขึ้นมาในที่นั่นเอง

จิตนี้เมื่อเราฝึกหัดอบรมเต็มที่ ด้วยการเอาสติเข้าไปควบคุมให้อยู่ในพุทโธเป็นอันเดียวแล้ว จะไม่ส่งสายไปในที่ต่างๆ แล้วจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง และคำบริกรรมนั้นก็หายไปโดยไม่รู้ตัว จะมีความสงบเยือกเย็นเป็นสุขหาอะไรเสมอเหมือนไม่ได้ ผู้ไม่เคยได้ประสบ เมื่อประสบเข้าแล้วจะบรรยายอย่างไรก็ไม่ถูก เพราะความสงบสุขชนิดนี้ ซึ่งไม่มีคนใดในโลกนี้ได้ประสบมาก่อน ถึงเคยได้ประสบมาแล้วก็มีใช้อย่างเดียวกัน ฉะนั้นจึงบรรยายไม่ถูก แต่อธิบายให้ตัวเองฟังได้ ถ้าจะอธิบายให้คนอื่นฟัง ก็จะต้องใช้อุปมาอุปมัยเปรียบเทียบจึงจะเข้าใจได้ ของพรรคนี้นั้นเป็น ปัจจัตตัง ความรู้เฉพาะตน

ยิ่งเข้าไปกว่านั้นอีก ถ้าผู้นั้นได้บำเพ็ญบารมีมาแต่ชาติก่อนมากแล้ว จะเกิดอัศจรรย์ต่างๆ นานา เป็นต้นว่าเกิดความรู้ความเห็น เห็นเทวดา ภูตผี เปเรต อสุรกาย และเห็นอดีต อนาคต ของตน และคนอื่น ในชาตินั้นๆ ได้เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว และจะเป็นอย่างนั้นต่อไปอีก โดยที่ตนไม่ตั้งใจ จะให้เห็นอย่างนั้นเลย แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันหากจะเห็นของมันเองอย่างน่าอัศจรรย์มาก

เรื่องพรรคนี้นี้ผู้ปฏิบัติสมาธิทั้งหลายใฝ่ใจนักหนา เมื่อเห็นหรือรู้แล้วก็คุยโม้ให้คนอื่นฟัง เมื่อคนอื่นทำตามแต่ไม่เห็น หรือไม่เป็นอย่างนั้นก็ชักให้ท้อใจ หว่านบุญของเราน้อย วาสนาของเราไม่มี ชักคล้ายศรัทธาในการปฏิบัติ

ส่วนผู้ที่เห็นและเห็นนั้นเห็นนี้เห็นนี้ดังที่ว่ามันนั้น เมื่อเสื่อมจากนั้นแล้ว เพราะ ความที่เราไปหลงเพลินแต่ของภายนอกไม่ยึดเอา**ใจ**มาเป็นหลัก เลยคิดว่าอะไรก็ไม่คิด แล้วก็คิดถึง อารมณ์ของเก่าที่เราเคยได้เคยเห็นนั้น จิตก็ยังฟุ้งใหญ่ ผู้ที่ขอบคุยก็นำเอาแต่ความเก่าที่ตนเคยได้รู้เคย

ได้เห็นนั้นมากุญเฝ้าไปเลย นักฟังทั้งหลายชอบฟังนักแบบนี้ แต่นักปฏิบัติเบื่อเพราะนักปฏิบัติชอบฟังแต่ของความเป็นจริงและปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาไว้ว่า พระศาสนาของเราจะเสื่อมและเจริญก็เพราะผู้ปฏิบัติทั้งนั้น การเสื่อมเพราะผู้ปฏิบัติได้ความรู้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็จะเอาไปคุยให้คนอื่นฟัง ไม่แสดงถึงหลักของสมาธิภาวนา เอาแต่ของภายนอกมาพูด หาสาระอะไรไม่ได้ อย่างนี้ทำให้พระศาสนาเสื่อมโดยไม่รู้ตัว

ผู้ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญนั้น พูดแต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นประโยชน์ และไม่พูดเล่น พูดมีเหตุมีผล ปฏิบัติภาวนาอย่างนี้ บริกรรมอย่างนี้ ทำจิตให้รวมได้ สงบระงับกิเลสความฟุ้งซ่านได้อย่างนี้

ผู้บริกรรมภาวนาพุทโธ ๗๗ ฟังทำใจเย็นๆ อย่าได้รับร้อน ให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริกรรมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน ความเชื่อมั่นเป็นเหตุให้ใจตั้งมั่น ไม่คลอนแคลน ปล่อยวางความลังเลสงสัยอะไรทั้งหมด และจิตจะรวมเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมพุทโธ ๗๗ มีสติควบคุมกับพุทโธเท่านั้น ตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด ก็จะมีสติรู้เท่าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ผู้ภาวนาสติยังอ่อนอุบายยังน้อย ต้องยึดคำบริกรรมพุทโธเป็นหลัก ถ้ามีจะนั้นแล้วจะภาวนาไม่เป็น หรือเป็นไปแต่ยังจับหลักไม่ได้

ทำสมาธิให้แก่กล้าจิตเด็ด ถ้าแก่กล้าภาวนาจิตเด็ดว่าจะเอาอย่างนี้ละ ถ้าไม่ได้พุทโธไม่เห็นพุทโธขึ้นมาในใจหรือจิตไม่หยุดนิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวแล้ว เราจะไม่ยอมลุกจากที่นี่ แม้ชีวิตจะดับก็ช่างมัน อย่างนี้แล้วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว คำบริกรรมที่ว่าพุทโธ หรือสิ่งใดที่เราข้องใจหรือสงสัยอยู่นั้น ก็จะหายไปในพริบตาเดียว แม้ร่างกายอันนี้ซึ่งเรายึดถือมานานแสนนาน ก็จะไม่ปรากฏในที่นั้น จะยังเหลือแต่ใจ คือ ผู้รู้ผู้สงบเยือกเย็น เป็นสุขอยู่อย่างเดียว

ผู้ทำสมาธิได้แบบนี้แล้วชอบใจนัก ที่หลังทำสมาธิก็อยากได้ออย่างนั้นอีก มันเลยไม่เป็นอย่างนั้น นั่นแหละ ความอยากเป็นเหตุ มันจึงไม่เป็นอย่างนั้น

สมาธิเป็นของละเอียดอ่อนมาก เราจะบังคับให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ และไม่ให้เป็นสมาธิก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน

ถ้าเราทำใจร้อนยิ่งไปกว่านี้ใหญ่ เราต้องทำใจเย็นๆ จะเป็นสมาธิหรือไม่ก็ตาม เราเคยทำภาวนาพุทโธๆ ก็ภาวนาไปเรื่อยๆ ทำเหมือนกับเราไม่เคยภาวนาพุทโธมาแต่ก่อน ทำใจให้เป็นกลาง วางจิตให้เสมอ แล้วผ่อนลมหายใจให้เบาๆ เอาสติเข้าไปกำหนดจิต ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว เวลา มันจะเป็นมันหากเป็นของมันเอง เราจะมาแต่งให้มันเป็นไม่ได้ ถ้าเราแต่งเอาได้ คนในโลกนี้ก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์กันหมดแล้ว

รู้แล้วแต่ก็ทำไม่ถูก ทำถูกแล้วอยากเป็นอย่างนั้นอีกก็เป็นไม่ได้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิทั้งนั้น

ผู้ภาวนาปริกรรม พุทฺโธ ต้องทำให้ชำนาญญาณคล่องแคล่ว ในขณะที่อารมณ์ทั้งดีและชั่วมากระทบเข้า ต้องทำสมาธิให้ได้ทันที อย่าให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้ นึกถึงคำปริกรรมพุทฺโธเมื่อไร จิตก็จะรวมได้ทันที อย่างนี้จิตจะมั่นคงเชื่อนตนเองได้

เมื่อหัดให้ชำรุดของชำนาญญาณอย่างนี้นานๆเข้า กิเลสความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงมันจะค่อยหายไปเอง ไม่ต้องไปชำระกิเลสตัวนั้นตัวนี้ว่า กิเลสตัวนั้นจะต้องชำระด้วยกรรมข้อนั้นๆ ด้วยวิธีอุบายอย่างนั้นๆ เราละกิเลสได้ด้วยอุบายอย่างไร ก็พึงยินดีเท่านั้น เอาเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว

กิเลสค่อยหายไปด้วยอุบายอย่างทีอธิบายแล้ว ดิคว่าเราจะไปละกิเลสด้วยการปรุแต่งเข้ามานที่ ๑-๒-๓-๔ ด้วยการละ วิตก วิจารณ์ ปิตี สุข มีเอกัคคตาและอุเบกขาเป็นอารมณ์ หรือทำให้ได้ **ปฐมมรรค** ด้วยการละกิเลส สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ไปมองดูแต่กิเลสเหล่านั้นว่า กิเลสตัวนั้นๆ เราทำให้ได้จิตอย่างนั้น เราพ้นจากกิเลสตัวนั้นๆ ได้แล้ว กิเลสเรายังเหลืออยู่อีกเท่านั้น ทำจิตให้ได้อย่างนั้นกิเลสของเราจึงจะหมดสิ้นไป

แต่ไม่ได้มองดูจิตผู้เกิดกิเลสที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็นว่า นั่นเป็นตัวกิเลสที่เกาะอยู่กับจิต พอเลิกการพิจารณานั้นแล้ว จิตก็จะอยู่อย่างเดิมไม่ได้อะไรเลย

นอกจากไม่ได้อะไรแล้ว พอมีผู้มาแย้งความคิดความเห็น ซึ่งไม่ตรงต่อความเห็นของตนแล้ว จะต้องโต้แย้งอย่างรุนแรง เหมือนกับไฟลุกแล้วเอาน้ำมันมาราด ฉะนั้น

ขอให้ยึดคำปริกรรมพุทฺโธไว้ให้มั่นคงเถิด ถ้าไม่ได้อะไรก็ยังพอมิคำปริกรรมไว้เป็นหลักอารมณ์นั้น ๆ ก็จะเบาบางลงได้บ้าง หรืออาจจะดับหายไปก็เป็นไปได้ ดิคว่าไม่มีหลักอะไรเป็นเครื่องยึด

แท้จริงผู้ภาวนาทั้งหลายต้องยึดเอาคำภาวนาของตนให้มั่นคง จึงจะได้ชื่อว่าภาวนา **มีหลัก** เวลาภาวนาเสื่อมจะได้เอา **เป็นหลัก**

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาไว้ว่า ผู้ทำความเพียรเพื่อละกิเลสทั้งหลาย จงทำตัวให้เหมือนกับนักรบโบราณ สมัยก่อนต้องทำกำแพงล้อมเมืองให้แน่นหนา มีค่ายคูประตูหอรบเสร็จ เพื่อป้องกันข้าศึกอันจะมาราวี นักรบที่ฉลาด เมื่อออกรบกับข้าศึกเห็นว่าจะสู้ข้าศึกไม่ได้แล้ว ก็ล่าทัพกลับสู่พระนคร แล้วรักษาพระนครเอาไว้ไม่ให้ข้าศึกเข้ามาทำลายได้ พร้อมกันนั้นก็สะสมเสบียงอาหารและอาหารให้พร้อมเพรียง(คือ ทำสมาธิ ให้มั่นคงกล้าหาญ) แล้วจึงออกรบข้าศึกอีกต่อไป (คือ มวลกิเลสทั้งปวง)

สมาธิเป็นกำลังสำคัญมาก ถ้าไม่มีสมาธิแล้ววิปัสสนาจะเอากำลังมาจากไหน ปัญญา วิปัสสนามีใช่เป็นของจะพึงแต่งเอาได้เมื่อไร แต่เกิดจากสมาธิ ที่หัดได้ชำนาญชำนาญมั่นคงดีแล้วต่างหาก

ถึงผู้ได้สุขวิปัสสนาก็เกิด ถ้าไม่มีสมณะแล้วจะเอาวิปัสสนามาจากไหน เป็นแต่สมณะของท่านไม่คล่องเท่านั้น อย่างนี้พอฟังได้

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้ทำสมาธิให้มั่นคงแน่นหนาดีแล้ว จนกระทั่งจะเข้าจะออกก็ได้ จะอยู่ให้นานๆ และพิจารณาภายในนี้ให้เป็นอสุภะ หรือเป็นธาตุก็ได้ พิจารณาคนในโลกนี้ทั้งหมดให้เป็นโครงกระดูกทั้งหมดก็ได้ หรือพิจารณาให้เห็นในโลกนี้ทั้งหมดว่างเป็นอัมฤตอากาศ ว่างเปล่าไปหมดก็ได้ ฯลฯ

จิตผู้มีสมาธิเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ย่อมเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา แล้วก็มองเห็นกิเลสของตน ซึ่งเกิดจากจิตของตนได้ชัดเจนว่า **กิเลส** คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมันเกิดจากสิ่งนี้ๆ และมัน **ตั้งอยู่** ได้ด้วยอาการอย่างนี้ๆ แล้วก็หาอุบาย **ละ** ด้วยอย่างนี้ๆ

เหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่นมาเป็นร้อยๆ ปี เพิ่งมาใสสะอาดมองเห็นสิ่งสารพัดที่มีอยู่กันสระว่า แต่ก่อนแต่ไรเราไม่นึกไม่คิดเลยว่า ในก้นสระนี้มันจะมีของเหล่านี้ นั่น เรียกว่า **วิปัสสนา** คือความรู้ความเห็นตามสภาพจริง มันเป็นจริง อย่างไรก็ตามก็เห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น ไม่วิปริตผิดแปลกจากความเป็นจริงของมัน

สมณะ ก็ละกิเลสได้เหมือนกัน แต่ละได้เหมือนคนฉางหญ้า ตัดแต่ต้นให้ขาด ไม่ขุดเอารากออกให้หมด รากมันย่อมมีเวลางอกขึ้นมาอีกในเมื่อฝนตกลงมา คือ เห็นโทษในอารมณ์ที่มันเกิดจากอายตนะหกเหมือนกัน แต่เมื่อเห็นโทษก็รีบเข้าหาความสงบ โดยไม่พิจารณาอารมณ์นั้นๆ ให้ถี่ถ้วนอย่างสมาธิ สรุปความแล้วเรียกว่า ชอบเอาแต่ความสงบอย่างเดียว ไม่อยากพิจารณาให้เนิ่นช้า เหมือนกับตัวเขี้ยวศรเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย เมื่อเห็นศัตรูมาก็วิ่งเข้ารูเสีย พ้นภัยอันตรายไประยะหนึ่งๆ ก็เท่านั้น

ผู้ต้องการขุดรากเหง้าของกิเลสในตัว เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหกในตัวของคุณ เช่น ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น เกิดผู้ผัสสะขึ้นให้ยินดีหรือยินร้าย ดีใจและเสียใจ เป็นต้น แล้วเข้าไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ของคุณ ขุ่นมัวอยู่ในใจ จนเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนดิ้นรน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จนกระทั่งทำอัตตนิบาตฆ่าคนตายก็มี

เมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว พึงทำสมาธิ ให้มันคงเป็นหลักเสียก่อน แล้วจึงตั้งจิตพิจารณาเฉพาะใน อารมณ์นั้น ๆ แต่สิ่งเดียว เช่น ตาเห็นรูปที่เป็น อิฏฐารมณ์ แล้วเกิดความยินดีพอใจขึ้น ก็ให้ พิจารณาเฉพาะแต่ความยินดีพอใจนั้นว่า มันเกิดจากตาหรือเกิดจากรูปกันแน่

เมื่อพิจารณาถึงรูปก็เห็นว่า รูปมันเป็นแต่รูปธรรมต่างหาก มันจะดีหรือเลว มันไม่ได้มาชักชวนให้ เราไปยินดี หรือยินร้าย หรือให้เราไปหลงรักหรือชัง มันเป็นแต่รูปเฉยๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป มัน ดับไปตามสภาพของมันต่างหาก

เมื่อพิจารณาตามตาผู้ไปเห็นรูปเล่า ตาผู้ส่งสายไปเห็นรูป พอกระทบเท่านั้นแสงสะท้อนกลับเข้ามา หาจักขุประสาทเข้า ก็เป็นรูปต่าง ๆ นานาเกิดขึ้น ตาก็ไม่ได้ชักชวนไปให้ยินดียินร้าย หรือให้รักให้ ชังอะไร ตามีหน้าที่ให้เห็น เห็นรูปแล้วก็ดับไป สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ หรืออายตนะ อื่นๆ ก็ให้พิจารณาอย่างเดียวกันนี้

เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้ มันจะเกิดกิเลสขึ้นก็เพราะ อายตนะทั้งหกนี้เป็นต้นเหตุทั้งนั้น

ถ้าเราพิจารณาและไม่หลงตามอายตนะทั้งหกนี้ กิเลสก็จะไม่เกิดขึ้นในตัวของเรา ตรงกันข้าม มัน จะเกิดปัญญาก็เพราะมีอายตนะทั้งหกนี้

อายตนะทั้งหกนี้เป็นสื่อกลางของความดีและความชั่ว จะไปสู่ดีและทุกดีก็เพราะอายตนะ ทั้งหกเป็นต้นเหตุ

โลกนี้จะกว้างก็เพราะจิตไม่มีสมาธิ ปลอยตามอารมณ์ของอายตนะทั้งนั้น โลกนี้จะแคบก็ เพราะจิตนี้ได้ฝึกหัดสมาธิ ให้อยู่ในบังคับของตน พิจารณาอารมณ์ของอายตนะทั้งหกแต่ภายใน คือ

เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว อายตนะ เป็นต้นว่า ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ฯลฯ เหล่านี้จะไม่ปรากฏเลย จะปรากฏแต่รูปที่เป็นนามธรรม เสียงที่เป็นนามธรรมปรากฏเกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยเฉพาะ อายตนะภายนอกจะไม่รู้เลย

เมื่อทำสมาธิให้แน่นแนบเต็มที่แล้ว พิจารณาเห็น **โลกจิต** นี่มันเป็นเหตุทำให้เกิดอายตนะ ผัสสะ สัญญา และอารมณ์ และตลอดสรรพกิเลสทั้งปวงแล้ว จิตก็จะถอนจากสิ่งทั้งหมด จะยัง เหลือแต่ใจคือ ผู้รู้ อย่างเดียว

จิต กับ **ใจ** ย่อมมีลักษณะอาการต่างกัน **จิต** ได้แก่ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง และสัญญา อารมณ์ต่างๆ ตลอดถึงไปยึดเอาสิ่งต่างๆ มาไว้ที่จิต จิตเมื่อเห็นโทษทุกข์ทั้งหลาย ที่ยึดเอากิเลสทั้ง

ปวงมาไว้ที่จิตของตน แล้ว ขอมสละถอนจากอารมณ์และกิเลสทั้งปวงจากจิต **จิต** นั่นก็เป็น **ใจ** **จิต** กับ **ใจ** มีลักษณะอาการต่างกันอย่างนี้

ใจ คือ ผู้เป็นกลาง วางเฉย ไม่คิดนึกอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่รู้ตัวอยู่ว่าวางเฉย ใจเป็นธรรมชาติเป็นกลางแท้ กลางไม่มีอดีตอนาคต ไม่มีบุญหรือบาป ไม่ดีและไม่ชั่วนั้นเรียกว่า ใจ สิ่งทั้งปวงหมด ถ้าพูดถึงใจแล้ว จะต้องหมายเอาตรงใจกลางทั้งนั้น แม้แต่ใจของคนซึ่งเป็นนามธรรม ก็ต้องชี้เข้าไปที่ท่ามกลางอก แต่ใจแท้ไม่ทราบว่ายู่ตรงไหน เราเอาความรู้สึกไปไว้ในกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ลองดูซิ จะรู้สึกขึ้นในที่นั้น หรือเอาความรู้สึกนั้นไปไว้ในภายนอกกาย เป็นต้น ว่า เอาไปไว้ที่เสาหรือที่ฝาผนังบ้าน ก็จะมีความรู้สึกอยู่ ณ ที่นั้น

เป็นอันสรุปได้ว่า **ใจแท้** คือ ความรู้สึกเฉยอยู่เป็นกลางๆ เมื่อมีความรู้สึกกลางๆ อยู่ ณ ที่ใด ใจก็อยู่ ณ ที่นั้น

ที่ชาวบ้านเขาพูดกันว่า หัวใจๆ นั้น มิใช่ใจแท้ เป็นแต่หทัยวัตถุ เครื่องสูบน้ำชนิดเคลื่อนให้ไปหล่อเลี้ยงสตรีระร่างกาย เพื่อให้อยู่ได้ ถ้าไม่มีเครื่องสูบน้ำชนิดเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้วกายอันนี้ก็อยู่ไม่ได้ต้องตาย สมอาก็เหมือนกัน จะคิดดีหรือไม่ดีก็เพราะสมอเป็นเครื่องใช้ของจิตใจ ระบบประสาทของสมอเป็นรูปธรรม เมื่อปัจจัยต่างๆ ของรูปธรรมขาดไป รูปธรรมย่อมอยู่ไม่ได้ต้องดับไป

แต่จิตซึ่งเป็นนามธรรมนั้นในพุทธศาสนาท่านว่า ยังเหลืออยู่ เกิดได้อีก นามธรรมจะดับก็ต่อเมื่อปัญญาไปรู้เหตุ รู้ผลของนามธรรมนั้น ๆ แล้วถอนมูลเหตุของมันเสีย

ศาสตร์ทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมดสอนกันไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งเรียนยิ่งสอนก็ยิ่งกว้างขวางออกไปทุกที มีพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนให้ถึงที่สุดได้ พุทธศาสนาสอนเบื้องต้นให้รู้จักกาย อันนี้ว่า มีสิ่งต่างๆ ประกอบกันเข้า จึงเรียกว่าสตรีระร่างกาย (คือ อากาสาธาปติสสง) และมีหน้าที่อะไรบ้าง พร้อมกันนั้น ก็สอนให้เห็นเป็นของ **อสุภะ** เป็นของจริงไปในตัว สอนให้รู้จักโลกอันนี้ (คือ มนุษย์) ที่ประกอบไปด้วย **ทุกข์** ทั้งนั้น ผลที่สุดก็ต้องแตกดับไปตามธรรมดาของมัน

ฉะนั้น เมื่อเราเกิดขึ้นมาได้ก่อนนี้แล้ว ถึงจะเป็นของไม่งามเต็มไปด้วย **อสุภะ** และประกอบไปด้วย **ทุกข์** นานัปการก็ตาม แต่เราก็ได้มาพึ่งอาศัยอยู่ชั่วระยะหนึ่ง พึ่งทำคุณงามความดีใช้หนี้โลกเสียก่อนจะตายไปจากโลกนี้

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า **คน** (คือ โลกอันนี้) แตกดับสลายไปเป็นธรรมดา แต่ **จิต** คือเจ้าของของโลคนั้น เมื่อมีกิเลสอยู่จะต้องกลับมาเกิดอีก ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ฝึกหัดสมาธิ อันเป็นเรื่องของจิตโดยเฉพาะ เมื่อฝึกหัดทำสมาธิเข้าแล้ว หากมีอายตนผัสสะจะรู้สึกอยู่แต่

ภายใน คือ จิต ผู้เดียว ผู้เห็นผู้ฟังจะไม่เกี่ยวข้องกับตาและหู อายตนะผัสสะ จะรู้ด้วยจิตอย่างเดียว (ได้ชื่อว่าทำโลกนี้ให้แคบเข้ามา)

อายตนะทั้งหลายเป็นเครื่องวัด จิต ของคนได้อย่างดีที่สุด เมื่ออายตนะผัสสะมากระทบ จิตของเรา เราหวนไหวใหม่ เมื่อหวนไหวมาก ก็แสดงว่ามีสติน้อย มีกรรมเป็นเครื่องอยู่ก็ยิ่งน้อย เมื่อหวนไวน้อยหรือไม่หวนไหวเสียเลย ก็แสดงว่าเรามีสติมาก มีกรรมเป็นเครื่องอยู่มาก และรักษาตัวได้เลย

เปรียบเหมือนกับพระเทวทัตและพระโพธิสัตว์ ย่อมก่อเวรก่อกรรมแก่กันมาโดยตลอด พระโพธิสัตว์ถ้าไม่มีพระเทวทัตก็จะไม่ได้สร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมแล้วจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้พระองค์ก็ได้ทรงผจญพญามารอันมีแสนยานุภาพมเหสีมา เมื่อตรัสรู้แล้วก็มีลูกสาวพญามาราชิดราชทั้งสามนางมาทดสอบอีกที เป็นอันว่าชาวโลกซ่องสาธุการว่า พระพุทธเจ้าทรงชนะกิเลสเด็ดขาดในโลกนี้โดยสิ้นเชิง

เมื่ออายตนะภายในยังมีอยู่ มโนผัสสะก็ยังเป็นอารมณ์อยู่ ฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายมาเห็นโทษสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จึงยอมถอนออกจากสิ่งเหล่านั้นเสีย ยังคงเหลือแต่ใจ ที่เป็นกลางๆ ๆ ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง แล้วโลกอันนี้มันจะมีมาแต่ที่ไหน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ถึงที่สุดของโลกด้วยประการอย่างนี้

นั่งสมาธิภาวนา

(ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน)

เราพากันมาสำรวมจิตกันเถิด จิตนี้พวกเราเคยปล่อยให้มันเสาะแสวงหาสิ่งที่มันชอบใจมานานแล้ว และสิ่งนั้นมันก็เคยได้มาแล้ว แต่จิตมันก็ไม่พอสักทีหาอยู่รำไป เมื่อไรมันจะรู้จักจบจักพอกันสักที คนที่อยู่รอบๆ ตัวของเราเนี่ย เราก็เห็นดำตาอยู่แล้ว เมื่อตายไปก็ไม่เห็นเอาอะไรไปด้วย แม้แต่ร่างกายอันนี้ ก็ทอดทิ้งถมพื้นแผ่นดินด้วยกันทั้งนั้น

แต่จิตที่อยู่นิ่งไม่แผ่สายแสงหาอะไรทั้งหมด ตั้งมั่นอยู่กับพุทโธอันเดียว เรายังไม่เคยได้เลย จงพากันมาภาวนาพุทโธๆ ให้จิตมันหยุดนิ่งอยู่อันเดียว ลองดูซิ บางที จิตที่อยู่กับพุทโธอันเดียว กลับจะได้มากกว่า และเป็นของแปลกประหลาดกว่าที่เป็นมาแล้ว

ทุกสิ่งทุกอย่างมันออกจากหนึ่ง สิ่งอันหนึ่งทั้งนั้น เช่น การนับก็ตั้งต้นจากหนึ่งก่อน หนึ่งสองหนก็เป็สอง หนึ่งสามหนก็เป็สาม ดังนั้นเป็นต้น หรือต้นหมากรากไม้ทั้งปวงก็ออกมาจากหนึ่งทั้งนั้น (คือ รากของมัน) คนเราก็เหมือนกันเมื่อเกิดมาทีแรก ก็เกิดจากปฏิสนธิจิตดวงเดียวแท้ๆ เมื่อคลอดออกมาแล้วมีอายตนะ ห้า ห้า เครื่องใช้หลายอย่าง จิตก็ปรุงแต่งไปหลายอย่างหลายอัน จนนับจิตไม่ถ้วน ไม่ทราบว่ามีกี่ดวง ยุ่งกันไปหมด จิตเดิมแท้เลยไม่เห็น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ค้นหา จิต คือ ภาวนา พุทโธ เอาจิตมารวมอยู่ในพุทโธอันเดียว จึงจะเห็นจิต การค้นหาจิตเราจะต้องทำภาวนาพุทโธ ทำให้จิตรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจึงจะเห็นจิตของตน เมื่อเราค้นหาจิตเห็นจิตแล้ว และเห็นว่านี่คือต้นตอของจิต ของสิ่งทั้งปวงที่มีอยู่ในโลกนี้ จิตที่มากหลายอย่างนั้น มันออกไปจากจิตอันเดียวนี้

เมื่อจิตอยู่นิ่งกับพุทโธอันเดียว สรรพกิเลสทั้งหลายก็ไม่มี แล้วจงใช้สติระคองจิตอันนั้นให้นิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวเสียก่อน อย่าให้ส่งสายไปมาทุกอริยาบถทั้งสี่ ทำให้ชำนาญคล่องแคล่ว จนเราจะให้อยู่ก็ได้ หรือเราจะให้คิดค้นพิจารณาในธรรมต่างๆ ก็ได้ หรือคิดค้นธรรมต่างๆ แล้วจะให้มานิ่งอยู่กับใจก็ได้ เมื่อเข้าใจถึงแล้วพุทโธไม่ต้องบริกรรมก็ได้

จิต กับ **ใจ** มันต่างกัน **จิต** คือ ผู้คิด ผู้ส่งสาย ผู้ปรุงแต่ง **ใจ** คือ ผู้รู้ตัว แล้วนิ่งเฉยไม่คิดไม่นึก เรียกว่า**ใจ**ตั้งอธิบายมาข้างต้น

เมื่อไม่ยากให้กิเลสมารบกวน จงอย่าคิดนึก ทำใจให้เป็นกลางๆ วางเฉยแล้วนิ่งอยู่ กิเลสทั้งปวงก็จะไม่มารบกวนอีกต่อไป