



ฝึกหัดสมาธิโดยวิธีการมพุทธโธ

๗๐๑

พระราชินีโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฐ์

(หอสมุดแห่งชาติ เทวรังสี)

วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

## คำนำ

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอวิงวอนและร้องขอเชิญชวนผู้ที่สอนภาวนากัมมัฏฐานทั้งหลาย ที่สอนภาวนากัมมัฏฐานในพุทธศาสนา จงสอนให้ยึดมั่นแนวเดียวกัน อย่าสอนไปคนละแบบต่างๆ กัน จะเป็นทางหายนะแก่พระพุทธศาสนา จงส่งสารผู้หวังดีต่อพระพุทธศาสนาที่ตั้งใจเข้ามาปฏิบัติ เมื่อมาเห็นเช่นนั้นแล้วเลยท้อใจ

อนึ่ง คนภายนอกพุทธศาสนาเขาจะเห็นไปว่า พระพุทธศาสนาสอนมีหลายทางหลายแบบไม่เป็นอันเดียวกัน ท่านทั้งหลายคงได้ดูตำรับตำราในพระพุทธศาสนามามากแล้วมิใช่หรือ

**พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิตถึงใจอันเดียว กิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต จิตเป็นผู้ยึดเอากิเลสมาไว้ที่จิต จิตจึงเศร้าหมอง เมื่อจิตเห็นโทษของกิเลสแล้ว สละถอนกิเลสออกจากจิตได้แล้ว จิตก็ผ่องใสบริสุทธิ์**

**นี่เป็นหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้มีใช่หรือ**

ถึงผู้จะเข้าสู่อริยมุมิ ก็ต้องเข้าถึงจิตเป็นหนึ่ง เรียกว่า **มัคคสมังคี** จิตรวม คีล สมภาติ ปัญญา เข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงจะเข้าถึงอริยมุมิได้

ปัญญาค้นคว้าหาเหตุผลของกิเลสต่างๆ จนรู้ชัดแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว นั่งอยู่ที่เดียวนั้นก็เว้นจากความชั่วต่างๆ ได้หมดจดสิ้นเชิง แล้วจิตก็แน่วแน่ลงเป็นสมาธิไม่ร่อนแ่งโคลงแคลนไปไหน

หมดจากโทษต่างๆ ก็จิตดวงนั้น ปัญญาความรู้เห็นโทษต่างๆ ก็จิตดวงนั้น แล้วรวมลงแน่วแน่ลงสู่ในทีเดียว ก็จิตดวงนั้น แลไม่ต้องตามไปถอนในที่ต่างๆ อยู่เฉพาะในทีเดียวในขณะที่จิตเดียว จิตของพระอรหันต์แต่ละชั้นจะเข้าถึง **มัคคสมังคี** รวมเป็นคีล สมภาติ ปัญญา เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันดังนี้

แล้วจิตก็ได้กลับเป็นอย่างนั้นอีก เมื่อถอนออกมาก็จะวิ่งไปตาม กามาพจร ญาณสัมปยุต รู้เห็นตามวิสัยของกามาพจรทุกประการ แต่มี **ญาณ** เป็นเครื่องรู้ตามเป็นจริง มิได้หลงไปตามอารมณ์นั้นๆ อย่างปุณฺชนธรรมตา

จงพากันมาทำความถูกต้องตามพุทธวจนะของพระองค์ อย่าพากันถือเอาคนนิยมมากเป็นประมาธ จงถือความถูกต้องเป็นหลักเกณฑ์ ครั้นพุทธกาล ครูทั้งหมื่น ลัญชัยปริพาชก เป็นต้น ก็มีคนนับถือมากมิใช่น้อย ในปัจจุบันนี้ โสบบาตั้งที่เราเห็นอยู่ ซึ่งสอนให้สะสมกิเลส แต่คนก็ยังนับถือมาก

ฉะนั้น ขอเชิญชวนท่านผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งหลาย พึงพิจารณาตนเองว่า เราปฏิบัติอยู่ในแนวใด ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง ถ้าไม่ถูกจงรีบแก้ไขให้ถูกต้องเสีย ก่อนจะสายเกินไป

**เราถือพระพุทธศาสนาเพื่อเทิดทูน บารุง ให้ศาสนารุ่งเรือง ได้มาทำกัมมัฏฐานนี้ เป็นทางตรงต่อมรรค ผล นิพพานโดยแท้ โดยเฉพาะพระภิกษุเราผู้เผยแพร่พระพุทธศาสนา ควรสังวรระวังอย่างยิ่ง**

ผู้เขียนไม่มีความสามารถที่จะชี้แจงให้ท่านทั้งหลายเข้าใจลึกซึ้งกว่านี้ ถ้าท่านใดมีความสามารถชี้แจงให้เข้าใจได้แจ่มแจ้งแล้ว ผู้เขียนขออนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง ทุกๆ คนคงมีความปรารถนาที่จะให้พุทธศาสนาดำรงถาวรสืบต่อไป

พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์

## ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรมพุทโธ

โดย

พระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์

(เทศก์ เทศรังสี)

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

เมื่อเริ่มจะเข้าไปเรียนพระกัมมัฏฐานในคณะไหนสำนักพระอาจารย์องค์ใด ผู้ที่ท่านชำนาญในพระกัมมัฏฐานนั้นๆ แล้ว พึงตั้งจิตเชื่อมั่นในพระอาจารย์องค์นั้นว่า ท่านองค์นี้แหละเป็นผู้ชำนาญในพระกัมมัฏฐานนี้ โดยเฉพาะแน่แท้ แล้วก็ให้เชื่อมั่นในพระกัมมัฏฐานที่ท่านสอนนั้นว่าเป็นทางที่ถูกต้องแน่นอน และพึงให้ความเคารพในสถานที่ที่ตนไปทำพระกัมมัฏฐานนั้นอีกด้วย แล้วจึงเข้าไปเรียนเอาพระกัมมัฏฐานนั้นต่อไป

โบราณจารย์ท่านมีพิธีปลุกศรัทธาเบื้องต้น ก่อนเรียนเอาพระกัมมัฏฐาน คือ จัดยกครูด้วยเทียนขี้ผึ้ง ๕ คู่ ดอกไม้ขาว ๕ คู่ เรียกว่า ชั้นห้า

เทียนขี้ผึ้ง ๘ คู่ ดอกไม้ขาว ๘ คู่ เรียกว่า ชั้นแปด

หรือเทียนขี้ผึ้งคู่หนักเล่มละ ๑ บาท ดอกไม้ขาวเท่ากับเทียน

แล้วอาราธนาเอาพระกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ ให้เข้ามาอยู่ในชั้นสถันดานของข้าพเจ้าในกาลบัดนี้ แล้วจึงเรียนเอาพระกัมมัฏฐานนั้นต่อไป พิธีแยบยลโบราณกาลท่านดีเหมือนกัน ยังมีอีกมากมายแต่ผู้เขียนจะไม่กล่าวถึง จะกล่าวแต่พิธีง่าย ๆ พอทำได้ในตอนต่อไป

เมื่อปลุกศรัทธาความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนดังกล่าวมาแล้ว จึงเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในพระกัมมัฏฐานนั้นๆ ถ้าท่านชำนาญในฝ่ายปริกรรม สัมมาอะระหัง ท่านก็สอนให้ภาวนา สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ให้กำหนดเป็นดวงแก้วใสๆ อยู่เหนือสะดือขึ้นไป ๒ นิ้ว แล้วเอาจิตไปตั้งไว้ตรงนั้น ภาวนาไปเรื่อยๆ อย่าให้จิตหนีไปจากดวงแก้ว หมายความว่า เอาดวงแก้วเป็นที่ตั้งของดวงจิตก็แล้วกัน

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ท่านก็สอนให้ภาวนายุบหนอ พองหนอ ให้กำหนดเอาจิตไปไว้ที่อริยาบถต่างๆ เช่น ยกเท้าขึ้นว่ายุบหนอ เหยียบเท้าลงก็ว่า พองหนอ หรือพิจารณาให้เห็นความเกิดและความดับทุกอริยาบถ อย่างนี้เรื่อยไปเป็นอารมณ์

เมื่อท่านเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านอิทธิฤทธิ์ ท่านก็สอนคาถาภาวนาให้ว่า นะมะพะระ นะมะพะระ ให้เอาจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง จิตจะพาไปเห็นเทพ นรก อินทร์ พรหมต่างๆ นานา หลากอย่างจนเพลินอยู่กับอารมณ์นั้นๆ

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านอาถรรพณ์สติ ท่านก็จะสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้า - ออก อย่างเดียวเป็นอารมณ์

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชานาญในด้านภาวนาพุทโธ ท่านก็จะสอนให้บริกรรมว่า พุทโธ ๆ ๆ แล้วให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในคำบริกรรมนั้น จนชานาญเต็มที่แล้ว ก็จะสอนให้พิจารณาพุทโธ กับ ผู้ว่าพุทโธ เมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกัน แล้วจึงจับเอาผู้ว่าพุทโธ ส่วนพุทโธนั้นจะหายไปเหลือแต่ผู้ว่าพุทโธอย่างเดียว

### ให้ยึดเอา “ผู้ว่าพุทโธ” นั้นเป็นหลักต่อไป

คนในสมัยนี้หรือในสมัยไหนก็ตาม หรือจะมีความรู้ความสามารถสักปานใดก็ช่าง ไม่ได้โทษว่าคนเหล่านั้นมักตื่นตื่นในสิ่งที่ตนยังไม่เคยทดสอบหาความจริง แล้วหลงเชื่อตาม เพราะเขาเหล่านั้นอยากรู้ อยากเห็นของจริง โดยเฉพาะคนถือพระพุทธศาสนาแล้ว และพุทธศาสนาก็แสดงถึงเหตุผลซึ่งเป็นจริงทั้งนั้น แต่ทำไมจึงต้องไปหลงเชื่อตามคำโฆษณาซึ่งมีอยู่ดาษดื่นทั่วไป นี่จะเป็นเพราะคนในสมัยนี้ใจร้อน ยังไม่ทำให้ถึงพร้อมแต่อยากได้ผลเร็ว อย่างที่เขาพูดกันว่า “คนสมัยปรมาณู” นั้นกระมัง

**พุทธศาสนาสอนเข้าถึงจิตใจอันเป็นนามธรรม** ส่วนร่างกายมันเป็นรูปธรรม รูปธรรมมันต้องอยู่ในบังคับบัญชาของนามธรรม เมื่อเริ่มหัดสมาธิฝึกหัดจิตให้สงบไม่วุ่นวาย ในขณะนั้นไม่เห็นไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใครทั้งหมด ฝึกหัดไปจนชานาญได้ที่แล้วผู้นั้นก็สงบเยือกเย็น มีคนฝึกหัดอย่างนี้จำนวนมากๆ เข้า โลกอันนี้ก็จะมีแต่ความสงบสุขทั่วกัน ส่วนรูปธรรมนั้นเราจะฝึกหัดให้สงบได้ก็แต่เมื่อจิตบังคับอยู่เท่านั้น เมื่อจิตเปลวกายก็จะเป็นไปตามเรื่องของมัน ฉะนั้น เราพากันมาฝึกหัดจิตบริกรรมพุทโธลองดู

**บุพพกิจก่อนทำสมาธิ** ก่อนจะทำกัมมัฏฐานภาวนาพุทโธ พึงทำบุพพกิจเบื้องต้นก่อน คือ ตั้งจิตให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสให้เต็มที่ ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น แล้วพึงกราบ ๓ หนแล้วกล่าว

**อรหิ สมมาสมพุทโธ ภควา,** พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ถูกถ้วนดีแล้ว,

**พุทฺธ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ.** ข้าพเจ้าอภิวาทกราบไหว้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น.

(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

**สวากขาโต ภควตา ธมฺโม,** พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว,

**ธมฺมํ นมสฺสามิ.** ข้าพเจ้านมัสการกราบไหว้ซึ่งพระธรรมเจ้านั้น.

(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

**สุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,** พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ท่านปฏิบัติดีแล้ว,

**สงฺฆิ นมามิ.** ข้าพเจ้าขอนอบน้อมซึ่งพระสงฆ์.

(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

**นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส.** (กล่าว ๓ จบ)

ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาเอกของโลก ทรงพ้นจากทุกข์และจากกิเลสทั้งปวงแล้ว ทรงอยู่เกษมสำราญทุกเมื่อ.

(พึงกราบลงสามหน)

**หมายเหตุ** บุพพกิจเบื้องต้นที่นำมาแสดงให้ดูนี้ เป็นแต่ตัวอย่างเท่านั้น หากใครได้มากจะไหว้มากก็ได้ ไม่ขัดข้อง แต่ต้องไหว้ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้งไป เว้นแต่สถานที่ไม่อำนวย

ฟังนั่งสมาธิดังนี้ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วนึกเอาคำบริกรรม พุทโธ ๆ กำหนดไว้ที่ท่ามกลางหน้าอก คือ ใจ อย่าให้จิตส่งสายไปมาข้างหน้าข้างหลัง ฟังตั้งสติสำรวมจิตให้อยู่คงที่ เป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่ จิตก็จะเข้าถึงสมาธิได้เลย

เมื่อเข้าถึงสมาธิแล้ว บางทีก็ไม่วู้ตัวหายเจียบไปเลย ไม่รู้ว่าเรานั่งนานสักเท่าใด กว่าจะออกจากสมาธิก็เป็นเวลาตั้งหลายชั่วโมงก็มี เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิจึงไม่ต้องกำหนดเวลา ให้ปล่อยตามเรื่องของมันเอง

จิตที่เข้าถึงสมาธิที่แท้ คือ จิตที่เป็นเอกัคคตาจิต ถ้าไม่เข้าถึงเอกัคคตาจิต ได้ชื่อว่ายังไม่เป็นสมาธิ เพราะใจแท้มีอันเดียว ถ้ามีหลายอันอยู่ยังไม่เข้าถึงใจ เป็นแต่จิต

ก่อนจะฝึกหัดสมาธิ ฟังเข้าใจถึงเรื่องจิตกับใจเสียก่อน ในที่นี้ฟังทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า **จิต** กับ **ใจ** มีใช่อันเดียวกัน

**จิต** เป็นผู้คิดนึกปรุงแต่งสัญญาอารมณ์สรรพสิ่งทั้งปวง

**ใจ** เป็นผู้นิ่งอยู่เฉยๆ เพียงแต่รูว่านิ่งอยู่เฉยๆ ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรอีกเลย

เปรียบเหมือนกับแม่น้ำกับคลื่นของแม่น้ำ เมื่อคลื่นสงบแล้วจะยังเหลือแต่แม่น้ำอันใสแจ๋วอยู่อย่างเดียว

สรรพวิชาทั้งหลายและกิเลสทั้งปวงจะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะจิตคิดนึกปรุงแต่งแล้วส่ายหามา สิ่งทั้งปวงเหล่านั้นจะเห็นได้ชัดด้วยใจของตนเอง ก็ต่อเมื่อ จิตนิ่งแล้วเข้าถึง **ใจ**

น้ำเป็นของใสสะอาดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อมีผู้เอาสีต่างๆ มาผสมกับน้ำนั้น น้ำนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสีนั้นๆ แต่เมื่อกลั่นกรองเอาน้ำออกจากสีนั้นๆ แล้ว น้ำก็จะใสสะอาดตามเดิม **จิต** กับ **ใจ** ก็มีอุปมาอุปไมยดังอธิบายมานี้

แท้จริงพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสเทศนาไว้แล้วว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น ถ้าไม่มีใจ จิตก็ไม่มี จิตเป็นอาการใจไม่มีอาการ การฝึกหัดสมาธิภาวนาไม่ว่าจะฝึกหัดโดยอาจารย์ใดและวิธีใดก็แล้วแต่เกิด ถ้าถูกทางแล้วจะต้องเข้าถึงใจทั้งนั้น

**เมื่อเข้าถึงใจเห็นใจของตนแล้ว ก็ให้เห็นสรรพกิเลสของตนทั้งหมด เพราะจิตมันสะสมกิเลสไว้ที่จิตนั้นทั้งหมด คราวนี้เราจะจัดการอย่างไรกับมันก็แล้วแต่เรา**

หมอซึ่งจะรักษาโรคนั้นๆ ให้หายขาดได้ ก็ต้องค้นหาสมุฏฐานของโรคนั้นให้รู้จักเสียก่อน แล้วจึงจะวางยาให้ถูกกับโรคนั้นได้

เราบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปนาน ๆ เข้า จิตก็จะค่อยคลายความฟุ้งซ่าน แล้วจะค่อยรวมเข้ามาอยู่กับพุทโธ จิตจะตั้งมั่นเป็นอารมณ์อันเดียวกับพุทโธ จนเห็นจิตที่ว่าพุทโธอันใดจิตก็อันนั้นอยู่ตลอดเวลาเมื่อ ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ ก็เห็นจิตใสแจ๋วอยู่กับพุทโธนั้น

เมื่อได้ถึงขนาดนั้นแล้วขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้น นานแสนนานเท่าที่จะนานได้ อย่าเพิ่งอยากเห็นนั้นเห็นนี้หรืออยากเป็นนั้นเป็นนี่ก่อนเลย

**เพราะความอยากเป็นอุปสรรคแห่งจิตที่เป็นสมาธิอย่างร้ายแรง**

เมื่อความอยากเกิดขึ้นสมาธิก็จะเสื่อมทันที สมาธิเสื่อมเพราะหลักสมาธิ คือ พุทโธ ไม่นั่นคง คราวนั้นแหละคว้าว้าหลักอะไรก็ได้ เกิดความเดือดร้อนใหญ่ คิดถึงแต่อารมณ์ที่เคยได้รับสมาธิความสงบสุขเมื่อก่อน จิตก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ ฯลฯ

ฝึกหัดสมาธิให้เหมือนชาวนาทำนา เขาไม่รีบร้อนเขาหว่านกล้า ไถ คราด ปักดำ โดยลำดับ ไม่ข้ามขั้นตอนแล้วรอให้ต้นข้าวแก่ ถึงอย่างนั้นเขาก็ยังไม่เห็นเมล็ดไม่เห็นรวงเลย แต่เขาก็มีความเชื่อมั่นของเขาว่า จะมีเมล็ดมีรวงวันหนึ่งข้างหน้าแน่ๆ เมื่อต้นข้าวแก่แล้วออกรวงมาจึงเชื่อแน่ว่าจะได้รับผลแน่แล้ว เขาไม่ไปชักดึงต้นข้าวให้ออกรวงเอาตามใจชอบ ผู้ไปกระทำเช่นนั้นย่อมไร้ผลโดยแท้

การฝึกหัดสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน จะรีบร้อนข้ามขั้นตอนย่อมไม่ได้ ต้องตั้งจิตให้เลื่อมใสศรัทธา แน่วแน่ว่าอันนี้ละ เป็นคำบริกรรมที่จะทำให้จิตของเราเป็นสมาธิได้แท้จริง แล้วอย่าปลั่งเลงสยว่า คำบริกรรมนี้จะถูกกับจริตนิสัยของเราหรือไม่ คำบริกรรมอันนั้น คนนั้นทำแล้วมันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ เราทำแล้วจิตไม่ตั้งมั่นอย่างนี้ใช้ไม่ได้

ถ้าจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในคำบริกรรมที่ตนภาวนาอยู่นั้นแล้วเป็นใช้ได้ทั้งนั้น เพราะภาวนาก็เพื่อต้องการทำจิตให้แน่วแน่เท่านั้น ส่วนนอกนั้นมันเป็นตามบุญวาสนาของแต่ละคน

ครั้งพุทธกาล มีพระรูปหนึ่งไปภาวนาอยู่ใกล้สระน้ำแห่งหนึ่ง เห็นนกกระยางตัวหนึ่งโฉบปลากินเป็นอาหาร ท่านเลยถือเอาเป็นคำบริกรรมภาวนา จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นกกระยางกินปลาไม่เคยเห็นในกัมมัฏฐานบทใด แต่ท่านเอามาภาวนาจนได้สำเร็จ นี่เป็นตัวอย่าง

จิตที่ตั้งใจอบรมให้เป็นขอบเขตของคำบริกรรมพุทธะ ๆ ๆ ซึ่งมี **สติ** เป็นผู้ควบคุมแล้ว ย่อมจะละพยศตัวร้ายกาจของตัวเองได้ และเราก็ต้องฝึกฝนอบรม เพราะต้องการความสุขสงบของจิต ธรรมดาของจิตย่อมมีอารมณ์ส่งสายหาความฟุ้งซ่านเป็นวิสัยอยู่แล้ว ดังอธิบายมาแล้ว โดยมากมันจะส่งสายไปในอารมณ์เหล่านี้ คือพอเริ่มบริกรรมพุทธะ ๆ ๆ เอาจิตไปตั้งไว้ในพุทธะ ๆ เท่านั้นแหละ มันจะไม่อยู่ในพุทธะ มันจะวิ่งไปหาการงานที่เราเริ่มจะทำหรือกำลังทำอยู่ ปรุงแต่งทำนั้นทำนี้วนวายกันไปหมด กลัวการงานมันจะไม่ดีไม่งาม กลัวการงานนั้นมันจะไม่สำเร็จ การงานที่เรารับจากคนอื่นหรือเรารับเฉพาะส่วนตัวมันจะเสียผลประโยชน์หรือขายชื่อหน้า เมื่อเรารับแล้วไม่ทำตาม ฯลฯ

นี่เป็นเรื่องรบกวนใจไม่ให้เป็นสมาธิของผู้อบรมใหม่อย่างหนึ่ง เราดึงเอาจิตมาไว้ที่พุทธะ ๆ ๆ นั้นอีก บอกว่านั่นมีชี้หนทางแห่งความสงบ ทางสงบแท้ต้องเอาจิตมาตั้งไว้ที่พุทธะแห่งเดียว แล้วบริกรรมพุทธะ ๆ ๆ เรื่อยไป ฯลฯ

ประเดี๋ยวส่งไปอีกแล้ว คราวนี้ไปถึงครอบครัวไหน ส่งไปหาลูก ไปหาภรรยา ไปหาสามีไหน เขาจะอยู่อย่างไร เขามีสุขภาพพลานามัยดีหรือไม่หนอ ได้บริโภคอาหารดีมีรสหรือไม่หนอ ถ้าอยู่ห่างไกลกัน ก็คิดถึงที่อยู่ ที่นอน จะอยู่จะกินอย่างไร ผู้จากไปก็คิดถึงผู้อยู่ที่บ้าน ผู้อยู่ที่บ้านก็คิดถึงผู้ไปไกล กลัวว่าจะไม่ปลอดภัย กลัวคนอื่นจะมาข่มเหง ไม่มีผู้อยู่เป็นเพื่อน กลัวจะเหงาหงอย ฯลฯ คิดไปเรื่อยแปดพันเก้า สุดแท้แต่จิตจะปรุงจะแต่งไป ซึ่งเรื่องเหล่านี้มันคิดไปเกินกว่าเหตุทั้งนั้น

หรือถ้ายังเป็นโสดเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ ก็จะไปปรุงจะแต่งไปในทางสนุกสนานเพลิดเพลินกับหมู่กับเพื่อนที่เคยเที่ยวสนุกเสหาไปในที่ต่างๆ บางคนถึงกับอุทานเป็นเสียงดังหัวเราะก๊ากก็มี กิเลสตัวนี้มันร้ายแรงยิ่งกว่าเพื่อน

เมื่อภาวนาพุทธะ ๆ ๆ กิเลสมันเห็นว่าได้การแล้ว เขาจะหนีจากเราไปอีกแล้ว มันก็จะสรรหาสิ่งที่จะผูกมัดให้เราติดมันเข้าทุกที เราเกิดมาตั้งแต่เด็กจนโตเราไม่เคยฝึกหัดสมาธิภาวนาเลย มีแต่ปล่อยให้จิตไปตามอารมณ์

ของกิเลส เพิ่งมาฝึกเดี๋ยวนี้เอง เมื่อมาภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เพื่อให้จิตมันมารวมอยู่ที่พุทโธ จิตมันจึงตื่น เหมือนกับบุคคลโยนปลาขึ้นจากน้ำไปที่บนหาด ปลาย่อมคืนน้ำเป็นธรรมชาติ เราจึงเอาจิตให้เข้ามาหาพุทโธอีก

### **พุทโธเป็นของเย็น เป็นทางให้เกิดสันติสุข มีทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ได้**

เราจึงเอาจิตเข้ามาอยู่ในพุทโธ ๆ อีก หากคราวนี้พอสงบลงไปได้บ้าง พอรู้สึกว่ามีจิตมันอยู่ พอเห็นกลางๆ ว่าจิตมันอยู่ มีความสุขสบายต่างกับจิตไม่สงบ มีความทุกข์เดือดร้อน ตั้งใจระวังเอาสติประคองอารมณ์นั้นไว้ เอาไปอีกแล้ว โน่น คราวนี้ไปยึดเอาผลประโยชน์มาเป็นเครื่องอ้างว่า ถ้าสิ่งนั้นเราไม่ทำหรือเราไม่แสวงหากิจจะเสียโอกาสอันมีค่ามหาศาล แล้วก็เอาจิตไปจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งนั้นแทนคำบริกรรมพุทโธ ส่วนพุทโธมันเลยหายไปไหน แล้วก็ไม่รู้ กว่าจะรู้ว่าพุทโธหายไปแล้ว มันก็สายเสียแล้ว จึงว่าจิตนี้เป็นของดีนมกระเสือกกระสน รักษาได้ยาก เหมือนกับลิงอยู่ไม่เป็นสุข ฯลฯ

บางทีหนึ่งสมาธิภาวนานานๆ เข้า กลัวโลहितจะไม่เดินหรือเดินไม่สะดวก กลัวเส้นประสาทจะตาย เกิดเป็นเหน็บชาในที่สุดเป็นอัมพาต ถ้าไปภาวนาไกลบ้านหน่อยหรือในป่าก็ยิ่งกลัวใหญ่ กลัวเสือจะมากิน กลัวงูจะมากัด กลัวผีจะมาหลอกทำทำที่ต่างๆ นานาใส่ ความกลัวตายยุบยับไปหลายอย่างหลายประการ ล้วนแล้วแต่ตัวเองหลอกตัวเองทั้งนั้น ความจริงหาได้เป็นดังคิดนึกไม่ ตั้งแต่เราเกิดมาจนปานนี้ยังไม่เห็นเลือดกินคนเลยสักคนเดียว ผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที แม้แต่ตัวผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที ไม่ทราบว่าจะมันเป็นอย่างไรแต่ก็ปรุงแต่งขึ้นมาหลอกตัวเอง

อุปสรรคของการภาวนาที่ชักตัวอย่างมานี้ พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น ความจริงแล้วมันมีมากกว่านี้ตั้งหลายเท่า ผู้ภาวนาแล้วจะรู้ด้วยตนเอง

### **หากว่าเรายึดเอาพุทโธ ๆ มาไว้ที่ใจแล้ว เอาสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธอันเดียว ภัยอันตรายทั้งปวงจะไม่มาแผ้วพาน**

ขอให้เชื่อมั่นในพุทโธจริงๆเถิด รับรองว่าไม่มีอันตรายแน่นอน เว้นเสียแต่กรรมเก่าที่เขาเคยได้กระทำไว้นั้นเป็นของสุดวิสัย แม้พระพุทโธเจ้าก็ป้องกันให้ไม่ได้

ผู้ภาวนาทั้งหลายทุกๆ ครั้ทช่ายอ่อน ไม่ว่าจะบริโภคอะไรก็แล้วแต่เถอะ จะต้องถูกกิเลสเหล่านี้รบกวนด้วยกันทั้งนั้น เพราะกิเลสเหล่านี้มันเป็นพื้นฐานของโลกและพื้นฐานของจิต เมื่อเรามาภาวนาทำจิตให้เป็นอันเดียวเท่านั้นแหละ กิเลสเห็นว่าเราจะหนีจากมัน กิเลสเหล่านั้นมันจะมารุมล้อมไม่ให้เราหนีจากโลกนี้ได้

ผู้มาเห็นโทษของมันว่ามันร้ายแรงอย่างนี้ แล้วทำใจให้กล้าหาญ ปลุกศรัทธาให้หนักแน่นมั่นคง คิดเสียว่าเราได้หลงเชื่อกิเลสมาหลายภพหลายชาติแล้ว คราวนี้เราขอยอมเชื่อคำสอนของพระพุทโธเจ้า เอา พุทโธเป็นที่พึ่งละ

แล้วตั้งสติให้มันคงทำใจให้แน่วแน่ในพุทโธให้เต็มที่ยอมสละชีวิตเพื่อบูชาพุทโธ ไม่ให้จิตหนีจากพุทโธ เมื่อเราตั้งปณิธานไว้อย่างนั้นแล้ว จิตก็ดึงเข้าสู่อารมณ์เป็นหนึ่งในเข้าถึงสมาธิได้

ผู้ที่เข้าถึงสมาธิที่แรกจะมีอาการอย่างนี้คือ เราจะไม่ทราบเลยว่าสมาธิหรือจิตเป็นเอกัคคตารมณ์เป็นอย่างไร เราเพียงแต่ตั้งสติให้แน่วแน่สู่อารมณ์อันเดียว ด้วยอำนาจจิตตั้งมั่นสู่อารมณ์อันเดียวนั้นแหละ เป็นเหตุนำจิตให้เข้าถึงสมาธิได้ แล้วก็ไม่ได้คิดนึกว่าอาการของสมาธิเป็นอย่างไรอย่างนั้นอย่างนี้ และอยากให้มีมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ ใครๆ จะบังคับให้มันเป็นไม่ได้

ในขณะนั้น จะมีความรู้สึกเหมือนกับเราอยู่อีกโลกหนึ่งต่างหาก (โลกจิต) มีความสุขสบายวิเวกหาอะไรเปรียบมิได้ในโลกนี้

เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้วจะรู้สึกเสียดายอารมณ์อันนั้น และจำอารมณ์อันนั้นได้อย่างแม่นยำ ที่พูดกันอยู่ทุกวันนี้ล้วนแล้วแต่จิตถอนออกมาจากอารมณ์นั้นทั้งนั้น ในขณะที่จิตกำลังรวมอยู่นั้น ใครจะพูดจะทำอะไร ไม่รับรู้ทั้งหมด

เราต้องฝึกจิตให้เข้าถึงสมาธิอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เพื่อให้ชำนาญ แต่อย่าไปจำอารมณ์เก่า อย่าอยากให้เป็นอย่างเก่า มันจะไม่เป็นอย่างนั้น ช้าจะยุ่งใหญ่ เป็นแต่เราคอยพิจารณาพุทโธ ๆ ให้จิตอยู่ในคำบริกรรมนั้นก็แล้วกัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน

จิตเป็นสมาธิใหม่ๆ เมื่อมันเป็นอีกมันจะไม่เป็นอย่างเก่า แต่ก็ช่างมัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ขอให้มันเป็นสมาธิก็แล้วกัน มันเป็นหลายอย่างจึงได้ความรู้กว้างและมีอุบายมาก

ที่อธิบายมาโดยย่อนี้เป็นนิทศน์อุทาหรณ์ ขอผู้ทำตามนี้จงอย่าได้เอามาใส่ใจ มันจะเป็นสัญญา ภาวนา จะไม่เป็นไป เพียงแต่จำไว้เป็นเครื่องเทียบเคียง ในเมื่อเรากวนเป็นไปแล้ว

ผู้กวนทั้งหลาย ไม่ว่าจะภาวนาพุทโธหรือยุบหนอ พองหนอ หรือสัมมาอะระหังอะไรก็แล้วแต่ เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้วไม่คิดว่าจิตเราจะรวม หรือกำลังรวมอยู่หรืออะไรทั้งหมด แต่มันรวมของมันเองโดยอัตโนมัติ แม้ที่สุดคำบริกรรมอยู่นั้นก็ไม่ทราบว่ามันวางเมื่อไร มันจะมีแต่ความสงบสุขอยู่อันหนึ่งต่างหาก ซึ่งมีในโลกนี้และโลกอื่นหรืออะไรทั้งหมด และไม่มีใครหรือสิ่งอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่สภาพของมันต่างหาก (ซึ่งเรียกว่า โลกของจิต)

ในที่นั้นจะไม่มีคำว่าโลกนี้หรืออื่นใด ทั้งสิ้น สมมติบัญญัติในโลกอันนี้จะไม่ปรากฏในที่นั้น เพราะฉะนั้นในที่นั้นมันจะไม่เกิดปัญญาอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่หัดจิตให้เป็นสมาธิไว้แล้วเทียบเคียงกับจิตไม่เป็นสมาธิว่าผิดแปลกต่างกันอย่างไร จิตเข้าถึงสมาธิ เมื่อถอนออกมาพิจารณาในทางโลกกับทางธรรม มันต่างกันอย่างไรกับจิตที่ไม่ได้เป็นสมาธิ

**จิต** กับ **ใจ** ในที่นี้จะพูดถึงเรื่องจิตกับใจให้เข้าใจอีกครั้งหนึ่ง ไหนๆ ก็พูดเรื่องฝึกหัดจิต (คือ สมาธิ) ถ้าไม่เข้าใจเรื่องจิตกับใจแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะฝึกหัดอบรมสมาธิได้ที่ไหนและอย่างไร

เกิดมาเป็นคนหรือสัตว์แล้ว ใครๆ ก็มีจิตใจด้วยกันทุกคน แต่ **จิต** และ **ใจ** นั้นมันทำหน้าที่ต่างกัน

**จิต** มันให้คิดให้นึก ให้ส่งสาย และปรุงแต่งไปต่างๆ นานา สารพัดร้อยแปดพันเก้า แล้วแต่กิเลสมันจะพาไป

ส่วน **ใจ** นั้น คือ ผู้รู้ผู้เฉยๆ ไม่นึกคิด ไม่ปรุงแต่งอะไรทั้งหมด อยู่เป็นกลางๆ ในสิ่งทั้งปวง ตัวผู้รู้ผู้เป็นกลางๆ นั้นแหละ คือ **ใจ**

**ใจ** ไม่มีตัวตนเป็นนามธรรม เป็นแต่ผู้รู้เฉยๆ เราจะเอาไปไว้ที่ไหนก็ได้ ไม่ได้อยู่ในกายหรือนอกกาย ที่เรียกหทัยวัตถุว่า หัวใจ นั้นไม่ใช่ **ใจ** แท้ เป็นแต่เครื่องสูบฉีดเลือดให้วิ่งไปทั่วร่างกาย แล้วยังชีวิตให้เป็นอยู่เท่านั้น ถ้าหัวใจไม่ฉีดเลือดให้เดินไปทั่วร่างกายแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ก็ดำรงอยู่ไม่ได้

**ใจ** ตามภาษาชาวบ้านที่พูดกันเป็นประจำ เช่น คำว่า ฉันเสียใจ ฉันดีใจ ฉันร้อนใจ ฉันเศร้าใจ ฉันตกใจ ฉันน้อยใจ อะไรต่อมิอะไรก็ใจทั้งนั้น ฯลฯ แต่นักพระอภิธรรมเรียกเป็นจิตทั้งนั้น เช่น จิตเป็นกุศล จิตเป็นอกุศล จิตเป็นอัพยาทุกต จิตเป็นกามาพจร จิตเป็นรูปาพจร จิตเป็นอรูปาพจร จิตเป็นโลกุตตระ ฯลฯ

แต่ตัว **จิต** และตัว **ใจ** แท้เป็นอย่างไรหารู้ได้ไม่



**จิต** คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ต้องใช้อายตนะทั้งหกเป็นเครื่องมือ พอตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจนึกคิดอารมณ์ต่างๆ ตามกิเลสของตนทั้งที่ดีและไม่ดี ดีก็ชอบใจ ไม่ดีก็ไม่ชอบใจ ล้วนแล้วแต่เป็น **จิต** คือ ตัวกิเลสทั้งนั้น นอกจากอายตนะหกนี้แล้ว จิตจะเอามาใช้ไม่ได้ ท่านแยกออกไปเป็นอินทรีย์หก ธาตุหก ผัสสะหก อะไรเยอะเยอะ แต่ก็อยู่ในอายตนะหกนี้ทั้งนั้น นั่นเป็นอาการลักษณะของจิตผู้ไม่รู้จักนิ่งเฉย

ผู้หัดจิต คือ ผู้ทำสมาธิ จะต้องสำรวมจิต จิตที่มันดิ้นรนไปตามอายตนะทั้งหก ดังที่อธิบายมาแล้วนั้น ให้หยุดนิ่งอยู่ในคำบริกรรม พุทโธ อย่างเดียว ไม่ให้ส่งสายไปมาหน้าหลัง หยุดนิ่งเฉยและรู้ตัวว่านิ่งเฉย นั่นแหละ **ตัว ใจ** ใจแท้ไม่มีการใช้อายตนะใดๆ ทั้งหมด จึงเรียกว่า **ใจ**

ดังชาวบ้านเขาพูดว่า ใจๆ คือ ของกลางในสิ่งทั้งปวง เช่น ใจมือ ก็หมายเอาตรงกลางมือ ใจเท้า ก็หมายเอาตรงกลางของพื้นเท้า สิ่งทั้งปวงหมด เมื่อพูดถึงใจแล้วจะต้องชี้เข้าหาที่ตรงกลางทั้งนั้น แม้ที่สุดแต่ใจคนก็ต้องชี้เอาตรงท่ามกลางอก แท้จริงแล้วหาได้อยู่ที่นั่นที่นี้ไม่ดังอธิบายมาแล้ว แต่อยู่ตรงกลางสิ่งทั้งปวงหมด

เพื่อให้เข้าใจชัดเข้าอีก ทดลองดูก็ได้ ฟังอัลมลายใจเข้าไปสักพักหนึ่งดู....ในที่นั้นจะไม่มีอะไรเลย นอกจากผู้รู้เฉยอย่างเดียว นั่นแหละ **ใจ** คือ ผู้รู้ แต่การจับ **ใจ** อย่างนี้จะอยู่ไม่นาน อยู่ได้ชั่วขณะที่กลั่นลมหายใจเท่านั้น แต่ทดลองดูเพื่อให้รู้จักว่า **ใจ** แท้มีลักษณะอย่างไรเท่านั้น

การกลั่นลมหายใจนี้ทำให้ทุกขเวทนาเบาบางลงบ้างผู้มีเวทนาหลายๆ จะต้องกลั่นลมหายใจด้วยตนเองเป็นประจำ เป็นยาแก้ปวดหายปวดได้ชานานหนึ่ง ดีเหมือนกัน

เมื่อรู้ว่า **จิต** และ **ใจ** มีหน้าที่และลักษณะต่างกันอย่างนี้แล้ว ก็จะฝึกจิตได้ง่ายขึ้น แท้จริง **จิต** และ **ใจ** ก็อันเดียวกันนั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น การฝึกหัดอบรมสมาธิเราฝึกหัดแต่เฉพาะจิตอย่างเดียวก็พอแล้ว เมื่อฝึกจิตได้แล้วก็จะเห็นใจขึ้นมาในที่นั่นเอง

จิตนี้เมื่อเราฝึกอบรมเต็มที่ ด้วยการเอาสติเข้าไปควบคุมให้อยู่ในพุทโธเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว จะไม่ส่งสายไปในที่ต่างๆ แล้วจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง และคำบริกรรมนั้นก็หายไปโดยไม่รู้ตัว จะมีความสงบเยือกเย็นเป็นสุขหوارهเสมอเหมือนไม่มี ผู้ไม่เคยได้ประสบ เมื่อประสบเข้าแล้วจะบรรยายอย่างไรก็ไม่ถูก เพราะความสงบชนิดนี้ ซึ่งไม่มีใครใดในโลกนี้ได้เคยประสบมาก่อน ถึงเคยได้ประสบมาแล้วก็มีใช้อย่างเดียวกัน ฉะนั้น จึงบรรยายไม่ถูก แต่อธิบายให้ตัวเองฟังได้ ถ้าจะอธิบายให้คนอื่นฟัง ก็จะต้องใช้อุปมาอุปมัยเปรียบเทียบจึงจะเข้าใจได้ ของพรรค์นี้มันเป็นปัจเจกจัดตั้ง ความรู้เฉพาะตน

ยิ่งไปกว่านั้นอีก ถ้าผู้นี้ได้บำเพ็ญบารมีมาแต่ชาติก่อนมากแล้วจะเกิดอัศจรรย์ต่างๆ นานา เป็นต้นว่าเกิดความรู้ความเห็น เห็นเทวดา ภูตผี เปรต อสุรกาย และเห็นอดีตอนาคตของตนและคนอื่นในชาติต่างๆ ได้เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว และจะเป็นอย่างนั้นต่อไปอีก โดยที่ตนไม่ตั้งใจจะให้เห็นอย่างนั้นเลย แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันหากจะเห็นของมันเองอย่างน่าอัศจรรย์มาก

เรื่องพรรค์นี้ผู้ปฏิบัติสมาธิทั้งหลายใฝ่ใจหนักหนา เมื่อเห็นหรือรู้แล้วก็อย่าไปให้คนอื่นฟัง เมื่อผู้อื่นทำตามแต่ไม่เห็นหรือไม่เป็นอย่างนั้น ก็ชักให้ท้อใจ หาว่าบุญของเราน้อย วาสนาของเราไม่มี ชักคลายศรัทธาในการปฏิบัติ

ส่วนผู้ที่เห็นและเห็นนั้นเห็นนี้ตั้งที่ว่ามานั้น เมื่อเสื่อมจากนั้นแล้ว เพราะความที่เราไปหลงเพลินแต่ของภายนอกไม่ยึดเอา **ใจ** มาเป็นหลัก เลยคว้าวอะไรก็ไม่ติด แล้วก็คิดถึงอารมณ์ของเก่าที่เราเคยได้เคยเห็นนั้นจิตก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ ผู้ที่ชอบคุยก็นึกแต่ความเก่าที่ตนเคยได้รู้ได้เห็นนั้นมาคุยก็นึกไปเลย นักฟังทั้งหลายชอบฟังนักแบบนี้แต่นักปฏิบัติเมื่อ เพราะนักปฏิบัติชอบฟังแต่ของความเป็นจริงและปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า พระศาสนาของเราจะเสื่อมและเจริญก็เพราะผู้ปฏิบัติทั้งนั้น การเสื่อมเพราะผู้ปฏิบัติแล้วได้ความรู้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็เอาไปคุยให้คนอื่นฟังไม่แสดงถึงหลักของสมาธิภาวนา เอาแต่ของภายนอกมาพูด ทาสาระอะไรไม่ได้ อย่างนี้ทำให้พระศาสนาเสื่อมโดยไม่รู้ตัว

ผู้ทำให้พระศาสนาเจริญนั้น พูดแต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นประโยชน์ ไม่พูดเล่น พูดมีเหตุมีผล ปฏิบัติภาวนาอย่างนี้ บริกรรมอย่างนี้ ทำจิตให้รวมได้ สงบระงับกิเลสความฟุ้งซ่านได้อย่างนี้

**ผู้บริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ฟังทำใจให้เย็นๆ อย่านำอารมณ์** ให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริกรรมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน ความเชื่อมั่นเป็นเหตุให้ใจตั้งมั่นไม่คลอนแคลน ปล่อยวางความลึกลับสงสัยอะไรทั้งหมด และจิตจะรวมเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ มีสติควบคุมกับพุทโธเท่านั้นตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด ก็จะมีสติรู้เท่าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ผู้ภาวนาสติยังอ่อนอุบายยังน้อย ต้องยึดคำบริกรรมพุทโธเป็นหลัก ถ้ามีฉะนั้นแล้วจะภาวนาไม่เป็นหรือเป็นไปแต่ยังจับหลักไม่ได้

**ทำสมาธิให้แก่กล้าจิตเด็ด** ถ้าสติแก่กล้าภาวนาจิตเด็ดว่าจะเอาอย่างนี้ละ ถ้าไม่ได้พุทโธไม่เห็นพุทโธขึ้นมาในใจ หรือจิตไม่หยุดนิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวแล้ว เราจะไม่มีอมลจากที่นี่ แม้ชีวิตจะดับก็ช่างมัน อย่างนี้แล้วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว คำบริกรรมที่ว่าพุทโธ หรือสิ่งใดที่เราตั้งใจหรือสงสัยอยู่นั้น ก็จะหายไปในพริบตาเดียว แม้ร่างกายอันนี้ซึ่งเราเคยยึดถือมานานแสนนาน ก็จะไม่ปรากฏในที่นั้น จะยังเหลือแต่ **ใจ** คือ ผู้รู้ผู้สงบเยือกเย็น เป็นสุขอยู่อย่างเดียว

ผู้ทำสมาธิได้อย่างนี้แล้วชอบใจนัก ที่หลังทำสมาธิก็อยากได้อย่างนั้นอีก มันเลยไม่เป็นเช่นนั้น นั่นแหละความอยากเป็นเหตุ มันจึงไม่เป็นเช่นนั้น

สมาธิเป็นของละเอียดอ่อนมาก เราจะบังคับให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ และไม่ให้เป็นสมาธิก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน

ถ้าเราทำใจร้อนยิ่งไปกันใหญ่ เราต้องทำใจเย็นๆ จะเป็นสมาธิหรือไม่ก็ตาม เราเคยทำภาวนาพุทโธ ๆ ก็ภาวนาไปเรื่อยๆ ทำเหมือนกับเราไม่เคยภาวนาพุทโธมาแต่ก่อน ทำใจให้เป็นกลางวางจิตให้เสมอ แล้วผ่อนลมหายใจให้เบาๆ เอาสติเข้าไปกำหนดจิตให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว เวลานั้นจะเป็นมันหากเป็นของมันเอง เราจะไปแต่งให้มันเป็นไม่ได้ ถ้าเราแต่งเอาได้ คนในโลกนี้ก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์กันหมดแล้ว

รู้แล้วแต่ทำไม่ถูก ทำถูกแล้วอยากเป็นอย่างนั้นอีกก็ไม่ได้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิทั้งนั้น

ผู้ภาวนาบริกรรมพุทโธ ต้องทำให้ชำนาญชำนาญคล่องแคล่ว ในขณะที่อารมณ์ทั้งดีและชั่วมากระทบเข้า ต้องทำสมาธิให้ได้ทันที อย่านึกจิตหัวนี้ไหวไปตามอารมณ์ได้ นึกถึงคำบริกรรมพุทโธเมื่อไร จิตก็รวมได้ทันทีอย่างนี้จิตจึงจะมั่นคงเชื่อตนเองได้

เมื่อหัดให้ข้าของข้านี้ชานาญอย่างนี้นานๆ เข้า ก็เลสความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงมันจะค่อยหายไปเอง ไม่ต้องไปชำระกิเลสตัวนั้นตัวนี้ว่า กิเลสตัวนั้นจะต้องชำระด้วยกรรมข้อนั้นๆ ด้วยวิธีอุบายอย่างนั้นๆ เราละกิเลสได้ด้วยอุบายอย่างไร ก็พึงยินดีเท่านั้น เอาเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว

กิเลสค่อยหายไปด้วยอุบายอย่างที่อธิบายแล้ว ดึกว่าเราจะไปละกิเลสด้วยการปรุจแต่ง เข้ามานที่ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ ด้วยการละวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข มีเอกัคคตาและอุเบกขาเป็นอารมณ์ หรือทำให้ได้ **ปฐมมรรค** ด้วยการละกิเลส ลักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัปปตปราคาส ไปมองดูแต่กิเลสเหล่านั้นว่า กิเลสตัวนั้นๆ เราทำจิตให้ได้อย่างนั้น เราพ้นจากกิเลสตัวนั้นๆ ได้แล้ว กิเลสเรายังเหลืออยู่อีกเท่านั้น ทำจิตให้ได้อย่างนั้นกิเลสของเราจึงจะหมดสิ้นไป

แต่ไม่ได้มองดูจิตผู้เกิดกิเลสที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น ว่านั่นเป็นตัวกิเลสที่เกาะอยู่กับจิต พอเลิกจากการพิจารณาแล้ว จิตก็จะอยู่อย่างเดิมไม่ได้อะไรเลย

นอกจากไม่ได้อะไรแล้ว พอมีผู้มาแย้งความคิดความเห็น ซึ่งไม่ตรงต่อความเห็นของตนแล้ว จะต้องโต้แย้งอย่างรุนแรง เหมือนกับไฟลุกแล้วเอาน้ำมันมาราด ฉะนั้น

ขอให้ยึดคำบริกรรมพุทโธไว้ให้มั่นคงเถิด ถ้าไม่ได้อะไรก็ยิ่งพอมิคำบริกรรมไว้เป็นหลัก อารมณ์นั้นๆ ก็จะไม่เบาบางลงได้บ้าง หรืออาจจะดับหายไปก็เป็นได้ ดึกว่าไม่มีหลักอะไรเป็นเครื่องยึด

แต่แท้จริงผู้ภาวนาทั้งหลายต้องยึดเอาคำภาวนาของตนให้มั่นคง จึงจะได้ชื่อว่าภาวนา **มีหลัก** เวลาภาวนาเสื่อมจะได้เอา **เป็นหลัก**

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาไว้ว่า ผู้ทำความเพียรเพื่อละกิเลสทั้งหลาย จงทำตัวให้เหมือนกับนักรบโบราณ สมัยก่อนต้องทำกำแพงล้อมเมืองให้แน่นหนา มีค่ายคูประตูหอรบเสร็จเพื่อป้องกันข้าศึกอันจะมาราวี นักรบที่ฉลาดเมื่อออกรบกับข้าศึกเห็นว่าจะสู้ข้าศึกไม่ได้แล้ว ก็ล่าทัพกลับสู่พระนครแล้วรักษาพระนครไว้ไม่ให้ข้าศึกเข้ามาทำลายได้ พร้อมกันนั้นก็สะสมทรัพย์อาวุธและอาหารให้พร้อมเพรียง (คือทำสมาธิให้มั่นคงกล้าหาญ) แล้วจึงออกรบข้าศึกอีกต่อไป (คือ มวลกิเลสทั้งปวง)

**สมาธิเป็นกำลังสำคัญมาก ถ้าไม่มีสมาธิแล้ววิปัสสนาจะเอากำลังมาจากไหน ปัญญาวิปัสสนามีใช่เป็นของจะพึงแต่งเอาได้เมื่อไร แต่เกิดจากสมาธิ ที่หัดได้ชานาญมั่นคงดีแล้วต่างหาก**

ถึงผู้ได้สุขขวิปัสสกก็เกิด ถ้าไม่สมถะแล้วจะเอาวิปัสสนามาจากไหน เป็นแต่สมถะของท่านไม่คล่องเท่านั้น อย่างนี้พอฟังได้

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้ทำสมาธิให้มั่นคงแน่นหนาดีแล้ว จนกระทั่งจะเข้าจะออกก็ได้ จะอยู่ให้นานๆ และพิจารณาภายในนี้ให้เป็นอสุภะหรือเป็นธาตุก็ได้ พิจารณาคคนในโลกนี้ทั้งหมดให้เป็นโครงกระดูกทั้งหมดก็ได้ หรือพิจารณาให้เห็นในโลกนี้ทั้งหมดว่างเป็นอัมชัตตาคากว่างเปล่าไปหมดก็ได้ ฯลฯ

จิตผู้มีอสุภะเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ย่อมเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา แล้วก็มองเห็นกิเลสของตน ซึ่งเกิดจากจิตของตนได้ชัดเจนว่า **กิเลส** คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มัน **เกิด** จากสิ่งนี้ๆ และมัน **ตั้งอยู่** ได้ด้วยอาการอย่างนี้ๆ แล้วหาอุบาย **ละ** ด้วยอย่างนี้ๆ

เหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่นมาเป็นร้อยๆ ปี เพิ่งมาใสสะอาดมองเห็นสิ่งสารพัดที่มีอยู่กันสระว่า แต่ก่อนแต่ไรเราไม่นึกไม่คิดเลยว่า ในกันสระมันจะมีของเหล่านี้ นั่นเรียกว่า **วิปัสสนา** คือ ความรู้ความเห็นตามสภาพจริงมันเป็นจริงอย่างไรก็เห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น ไม่วิปริตผิดแปลกจากความเป็นจริงของมัน

**สมณะ** ก็ละกิเลสได้เหมือนกัน แต่ละได้เหมือนคนถ่างหญ้า ตัดแต่ต้นให้ขาด ไม่ขุดเอารากออกให้หมด รากมันย่อมมีเวลางอกขึ้นมาอีกในเมื่อฝนตกลงมา คือ เห็นโทษในอารมณ์ที่มันเกิดจากอายตนะหกเหมือนกัน แต่เมื่อเห็นโทษก็รีบเข้าหาความสงบ โดยไม่พิจารณาอารมณ์นั้นๆ ให้ถ่องแท้อย่างสมภา ีสรุปความแล้วเรียกว่า ชอบเอาแต่ความสงบอย่างเดียว ไม่อยากให้อารมณ์ให้เห็นชัด เหมือนกับตัวแยะอาศัยรูเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย เมื่อเห็นศัตรูมาก็วิ่งเข้ารูเสีย พันภัยอันตรายไประยะหนึ่งๆ เท่านั้น

**ผู้ต้องการขุดรากเหง้าของกิเลสในตัว** เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหกในตัวของตน เช่น ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น เกิดผัสสะขึ้นให้ยินดีหรือยินร้าย ดีใจ และเสียใจ เป็นต้น แล้วเข้าไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ของตน ชุมนวมอยู่ในใจจนเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนดิ้นรน กินไม่ได้นอนไม่หลับ จนกระทั่งทำอัตตนิบาตฆ่าตนตายก็มี

เมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว พึงทำ **สมาธิ** ให้มั่นคงเป็นหลักเสียก่อน แล้วจึงตั้งจิตพิจารณาเฉพาะในอารมณ์นั้นๆ แต่สิ่งเดียว เช่น ตาเห็นรูปที่เป็นอิฏฐารมณ์ แล้วเกิดความยินดีพอใจขึ้น ก็ให้พิจารณาเฉพาะแต่ความยินดีพอใจนั้นว่า มันเกิดจากตาหรือเกิดจากรูปกันแน่

เมื่อพิจารณาถึงรูปก็เห็นว่า รูปมันเป็นแต่รูปธรรมต่างหาก มันจะดีหรือเลว มันไม่ได้มาชักชวนให้เราไปยินดีหรือยินร้าย หรือให้เราไปหลงรัก หรือชิง มันเป็นแต่รูปเฉยๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป มันดับไปตามสภาพของมันต่างหาก

เมื่อพิจารณาตามตาผู้ไปเห็นรูปเล่า ตาผู้ส่งสายไปเห็นรูป พอกระทบเท่านั้นแสงสะท้อนกลับเข้ามาหาจักขุประสาทเข้า ก็เป็นรูปต่างๆ นานาเกิดขึ้น ตาก็ไม่ได้ชักชวนให้ไปยินดียินร้าย หรือให้รักให้ชิงอะไร ตามีหน้าที่ให้เห็น เห็นรูปแล้วก็ดับไป สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ หรือ อายตนะอื่นๆ ก็ให้พิจารณาอย่างเดียวกันนี้

**เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้แล้วจะเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ มันจะเกิดกิเลสขึ้นก็เพราะอายตนะทั้งหกนี้เป็นต้นเหตุทั้งนั้น**

**ถ้าเราพิจารณาและไม่หลงตามอายตนะทั้งหกนี้ กิเลสก็จะไม่เกิดขึ้นในตัวของเรา ตรงกันข้าม มันจะเกิดปัญญาก็เพราะมีอายตนะทั้งหกนี้**

**อายตนะทั้งหกนี้เป็นสื่อกลางของความดีและความชั่ว จะไปสู่ขุติและทุกุติก็เพราะอายตนะทั้งหกนี้เป็นต้นเหตุ**

โลกนี้จะกว้างก็เพราะจิตไม่มีสมาธิ ปล่อยตามอารมณ์ของอายตนะทั้งหกนั้น โลกนี้จะแคบก็เพราะจิตนี้ได้ฝึกหัดสมาธิให้อยู่ในบังคับของตน พิจารณาอารมณ์ของอายตนะทั้งหกแต่ภายใน คือ

เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว อายตนะ เป็นต้นว่า ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ฯลฯ เหล่านี้จะไม่ปรากฏเลย จะปรากฏแต่รูปที่เป็นนามธรรม เสียงที่เป็นนามธรรมปรากฏเกิดขึ้นในสมาธินั้นโดยเฉพาะอายตนะภายนอกจะไม่รู้เลย

เมื่อทำสมาธิให้แน่นเต็มที่แล้ว พิจารณาเห็น **โลกจิต** นี้มันเป็นเหตุทำให้เกิดอายตนะผัสสะ สัญญา และอารมณ์ และตลอดสรรพกิเลสทั้งปวงแล้ว จิตก็จะถอนจากสิ่งทั้งหมด จะยังเหลือแต่ **ใจ** คือ **ผู้รู้** อย่างเดียว

**จิต** กับ **ใจ** ย่อมมีลักษณะอาการต่างกัน **จิต** ได้แก่ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง และสัญญา อารมณ์ต่างๆ ตลอดถึงไปยึดเอาสิ่งต่างๆ มาไว้ที่จิต จิตเมื่อเห็นโทษทุกข์ทั้งหลายที่ยึดเอากิเลสทั้งปวงมาไว้ที่จิตของตนแล้ว ย่อมสละถอนจากอารมณ์และกิเลสทั้งปวงจากจิต **จิต** นั้นก็เป็น **ใจ จิต** กับ **ใจ** มีลักษณะอาการต่างกันอย่างนี้

**ใจ** คือ ผู้เป็นกลาง วางเฉย ไม่คิดนึกอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่รู้ตัวอยู่ว่าวางเฉย ใจเป็นธรรมชาติเป็นกลางแท้ กลางไม่มีอดีตอนาคต ไม่มีบุญหรือบาป ไม่ดีและไม่ชั่วนั้นเรียกว่า **ใจ** สิ่งทั้งปวงหมด ถ้าพูดถึงใจแล้วจะต้องหมายถึงเอาตรงใจกลางทั้งนั้น แม้แต่ใจของคนซึ่งเป็นนามธรรม ก็ต้องเข้าไปที่ท่ามกลางออก แต่ใจแท้ไม่ทราบว่าจะอยู่ตรงไหน เราเอาความรู้สึกไปไว้ในกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ลองดูซิ จะรู้สึกขึ้นในที่นั้น หรือเอาความรู้สึกนั้นไปไว้ในอกกาย เป็นต้นว่า เอาไปไว้ที่ต้นเสาหรือฝาผนังบ้านก็จะมีความรู้สึกอยู่ ณ ที่นั้น

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

ที่ชาวบ้านเขาพูดกันว่า หัวใจๆ นั้น มีหัวใจแท้ เป็นแต่ท้าววัตถุ เครื่องอุปโภคบริโภคให้ไปหล่อเลี้ยงสรีระร่างกาย เพื่อให้อยู่ได้ ถ้าไม่มีเครื่องอุปโภคบริโภคไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว กายอันนี้ก็อยู่ไม่ได้ต้องตาย สมอาก็เหมือนกัน จะคิดดีหรือไม่ดีก็เพราะสมอเป็นเครื่องใช้ของจิต ระบบประสาทของสมอเป็นรูปธรรม เมื่อปัจจัยต่างๆ ของรูปธรรมขาดไป รูปธรรมย่อมอยู่ไม่ได้ต้องดับไป

แต่จิตซึ่งเป็นนามธรรมนั้นในพุทธศาสนาท่านว่า ยังเหลืออยู่เกิดได้อีก นามธรรมจะดับก็ต่อเมื่อปัญญาไปรู้เหตุรู้ผลของนามธรรมนั้นๆ แล้วถอนมูลเหตุของมันเสีย

ศาสตร์ทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในโลกทั้งหมดสอนกันไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งเรียนยิ่งสอนก็ยิ่งกว้างขวางออกไปทุกที มีพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนให้ถึงที่สุดได้ พุทธศาสนาสอนเบื้องต้นให้รู้จัก **กาย** อันนี้ว่า มีสิ่งต่างๆ ประกอบกันเข้า จึงเรียกว่า สรีระร่างกาย ( คือ อากาศสามสิบสอง) และมีหน้าที่อะไรบ้าง พร้อมกันนั้นก็สอนให้เห็นเป็นของ **อสุภะ** เป็นของจริงไปในตัว สอนให้รู้จักโลกอันนี้ (คือ มนุษย์) ที่ประกอบไปด้วย **ทุกข์** ทั้งหมดนั้น ผลที่สุดก็ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดาของมัน

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

พระพุทธเจ้าสอนว่า **คน** (คือ โลกอันนี้) แตกดับสลายไปเป็นธรรมดา แต่ จิต คือ เจ้าของของโลกนั้น เมื่อมีกิเลสอยู่จะต้องกลับมาเกิดอีก ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ฝึกหัดสมาธิ อันเป็นเรื่องของจิตโดยเฉพาะ เมื่อฝึกหัดทำสมาธิเข้าแล้ว หากมีอายตนผัสสะจะรู้สึกอยู่แต่ภายใน คือ **จิต** ผู้เดียว ผู้เห็นผู้ฟังจะไม่เกี่ยวข้องกับตาและหู อายตนผัสสะจะรู้ด้วย **จิต** อย่างเดียว (ได้ชื่อว่าทำโลกนี้ให้แคบเข้ามา)

อายตนะทั้งหลายเป็นเครื่องวัด **จิต** ของตนได้อย่างดีที่สุด เมื่ออายตนผัสสะมากระทบ **จิต** ของเรา เราหวั่นไหวไหม เมื่อหวั่นไหวมากก็แสดงว่ามีสติน้อย มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ก็ยิ่งน้อย เมื่อหวั่นไว้น้อย หรือไม่หวั่นไหวเสียเลย ก็แสดงว่าเรามีสติมาก มีธรรมเป็นเครื่องอยู่มากและรักษาตัวได้แล้ว

เปรียบเหมือนกับพระเวททัตและพระโพธิสัตว์ ย่อมก่อเวรก่อกรรมแก่กันมาโดยตลอด พระโพธิสัตว์ถ้าไม่มีพระเวททัตก็จะไม่ได้สร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมแล้วจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้พระองค์ก็ได้ผจญพญามารอันมีแสนยานุภาพมหาศาล เมื่อตรัสรู้แล้วก็มิถูกสาวพญามาราริราชทั้งสามนางมาทดสอบอีกที เป็นอันว่าชาวโลกซึ่งสาธุการว่า พระพุทธเจ้าทรงชนะกิเลสเด็ดขาดในโลกนี้โดยสิ้นเชิง

เมื่ออายตนะภายในยังมีอยู่ มโนผัสสะก็ยังเป็นอารมณ์อยู่ ฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายมาเห็นโทษสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จึงยอมถอนออกจากสิ่งเหล่านั้นเสีย ยังคงเหลือแต่ ใจ ที่เป็นกลาง ๆ ๆ ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุ้ง ไม่แต่ง แล้วโลกอันนี้มันจะมีมาแต่ที่ไหน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ถึงที่สุดของโลกด้วยประการอย่างนี้

## นั่งสมาธิภาวนา

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เราพากันมาสำรวจจิตกันเถิด จิตนี้พวกเราเคยปล่อยให้มันสะแวงหาสิ่งที่มันชอบใจมานานแล้ว และสิ่งนั้นมันก็เคยได้มาแล้ว แต่จิตมันก็ไม่พอสักทีหาอยู่รำไป เมื่อไรมันจะรู้จักจบจักพอกันสักที คนที่อยู่รอบๆ ตัวของเราเนี่ย เราก็เห็นตำตาอยู่แล้ว เมื่อตายไปก็ไม่เห็นเอาอะไรไปด้วย แม้แต่ร่างกายอันนี้ ก็ทอดทิ้งถมพื้นดินด้วยกันทั้งนั้น

แต่จิตที่หยุดนิ่งไม่สะส่ายแสวงหาอะไรทั้งหมด ตั้งมันอยู่กับพุทโธอันเดียว เรายังไม่เคยได้เลย จงพากันมาภาวนาพุทโธฯ ให้จิตมันหยุดนิ่งอยู่อันเดียว ลองดูซิ บางทีจิตที่อยู่กับพุทโธอันเดียว กลับจะได้มากกว่า และเป็นของแปลกประหลาดกว่าที่เป็นมาแล้ว

ทุกสิ่งทุกอย่างมันออกจากหนึ่ง สิ่งอันหนึ่งทั้งนั้น เช่น การนับก็ตั้งต้นหนึ่งก่อน หนึ่งสองหนก็เป็นสอง หนึ่งสามหนก็เป็นสาม ดังนั้นเป็นต้น หรือต้นหมกรากไม้ทั้งปวงก็ออกจากหนึ่งทั้งนั้น (คือ รากของมัน) คนเราก็เหมือนกัน เมื่อเกิดมาทีแรก ก็เกิดจากปฏิสนธิจิตดวงเดียวแท้ๆ เมื่อคลอดออกมาแล้วมีอายตนะ ๖ ฐานทำให้เครื่องใช้หลายอย่าง จิตก็ปรุ้งแต่งไปหลายอย่างหลายอัน จนนับจิตไม่ถ้วน ไม่ทราบว่ามีจิตกี่ดวงยุ่งกันไปหมด จิตเดิมแท้เลยไม่เห็น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ค้นหาจิต คือ ภาวนาพุทโธ เอาจิตมารวมอยู่ในพุทโธอันเดียว จึงจะเห็นจิต การค้นหาจิตเราจะต้องทำภาวนาพุทโธ ทำให้จิตรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวจึงจะเห็นจิตของตน เมื่อเราค้นหาจิตเห็นจิตแล้ว และเห็นว่านี่คือต้นตอของจิต ของสิ่งทั้งปวงที่มีอยู่ในโลกนี้ จิตที่มากหลายอย่างนั้น มันออกไปจากจิตอันเดียวนี้

เมื่อจิตอยู่นิ่งกับพุทโธอันเดียว สรรพกิเลสทั้งหลายก็ไม่มี แล้วจงใช้สติปกครองจิตอันนั้นให้นิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวเสียก่อน อย่าให้ส่งสายไปมาทุกอิริยาบถทั้งสิ้น ทำให้ชำนาญชำนาญคล่องแคล่ว จนเราจะให้หยุดก็ได้ หรือเราจะให้คิดค้นพิจารณาในธรรมต่างๆ ก็ได้ หรือคิดค้นธรรมต่างๆ แล้ว จะให้มันนิ่งอยู่กับใจก็ได้ เมื่อเข้าถึงใจแล้วพุทโธไม่ต้องบริกรรมก็ได้

จิต กับ ใจ มันต่างกัน จิต คือ ผู้คิด ผู้ส่งสาย ผู้ปรุ้งแต่ง ใจ คือ ผู้รู้ตัว แล้วนิ่งเฉยไม่คิดไม่นึก เรียกว่า ใจ ดังอธิบายมาข้างต้น

เมื่อไม่อยากจะให้กิเลสมารบกวน จงอย่าคิดนึก ทำใจให้เป็นกลางๆ วางเฉยแล้วนิ่งอยู่ กิเลสทั้งปวงก็จะไม่มารบกวนอีกต่อไป.