

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 5 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง การกำหนดจิต
โดย พระครูภาวนาวิสุทธิ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโน



การกำหนดจิต
พระครูภาวนาวิสุทธิ
๒๔ ก.พ. ๓๔

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องการกำหนดจิต สำรวมสติสังวรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่ ตามหลักพระพุทธเจ้าสอน สูตรการสอนของพระพุทธเจ้าไม่ยาก แต่จุดมุ่งหมายของการทำสติให้เกิดผลอันสงสัที่พึงได้จากตัวเองผู้กระทำ จะเป็นพระสงฆ์ฆ้องค์ชัก็ตาม จะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่อยู่ในวัยไหนก็ตาม ไม่สำคัญเท่ากับที่ว่า **สะสม**

สำรวมสังวรระวังสติตัวนี้เป็นตัวสำคัญ สำรวมตรงไหน ตั้งสติไว้อย่างไร เช่น การกำหนดพองหนอ..ยุบหนอ.. นั้นจุดมุ่งหมายเพื่อดูลมหายใจ เอาสติเป็นหลัก

ลมหายใจที่เราหายใจเข้าออกนั้น เป็นลมหายใจตามระบบของตน แต่ส่วนใหญ่ทำกันไม่ค่อยได้ มีสั้นมียาว การที่จะเท่ากันนั้นยากมาก เพราะอารมณ์คนไม่เหมือนกัน

จิตใจของคนแตกต่างกันด้วยกฎแห่งกรรม จากการกระทำของตน ระบบลมหายใจนั้นเป็นระบบอารมณ์ของชีวิต ถ้าเราไม่มีลมหายใจ เรากงจะอยู่กันไม่ได้

ตามปกติแล้วเราก็หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นประจำ แต่ที่พระพุทธเจ้าสอนว่า รูปธรรม นามธรรมนั้น ต้องการที่จะให้เราเอาสติไปกำหนดจิต โดยควบคุมจิต เรียกว่า **ตัวกำหนด**

ที่กำหนด **โกรธหนอ** กำหนด **เห็นหนอ** กำหนด **เสียงหนอ** ตรงนี้ผู้ปฏิบัติขาดไปจุดมุ่งหมายที่เราเข้ามาธรรมฐานเจริญกุศลภาวนานั้น ต้องการจะฝึกฝนอบรมตน และเป็นการสอนตัวเองตัวกำหนดเป็นตัวบอกให้เราทราบถึงจิต ที่เรามีความคิด มีความพิจารณาของตน แต่เราขาดสติไปนั่นเองท่านทั้งหลายอาจจะไม่เข้าใจ อาจจะคิดว่า เรารู้แล้ว **ใช่** แต่เป็นการรู้ที่**ไม่มีสติ** ตัวสตินี้เป็นตัวธรรมะ **ตัวธรรมะ** คือ **ตัวรู้** รู้เหตุผลของเจริญพบว่า เหตุเกิดขึ้นผลจะต้องเกิดตาม เหตุดีผลก็ดี เหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี อยู่ตรงนี้

เมื่อเรามีสติครบ ได้สะสมกำหนดไว้ ถ้าอารมณ์ไม่เกิดขึ้น มันจะวูบไปแล้วหายวับ เรียกว่าเกิดดับ อารมณ์ดีจะเข้ามาแทนที่

ถ้าผู้ไม่ได้ฝึกไว้ อารมณ์จะค้างค้าง เมื่อเกิดขึ้นมันจะตั้งอยู่นาน อารมณ์จะค้างอยู่ในจิตใจ มันแฝงไว้ในใจให้ครุ่นคิด แฝงให้เราเศร้าหมอง ตัวนี้แหละเป็นตัวกิเลส เป็นเหตุทำลายเราโดยไม่รู้ตัว ผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจ ถึงบอกให้ทำซ้ำ ๆ ให้กำหนดซ้ำ ๆ ผู้ปฏิบัติจะรู้เองว่าอารมณ์ค้างมาอย่างไร

การกำหนดให้ได้ปัจจุบัน หมายความว่าอะไร หมายความว่า กำหนด **ทันเวลา ต่อเหตุผล** เช่นยกตัวอย่างว่า ขวา... ย่าง...หนอ... กำหนดทันเรียกว่าปัจจุบัน ถ้าเรากำหนด ขวา... แต่เท้าก้าวไปเสียแล้ว เรามองซ้ายเท้าก้าวไปเสียอีกแล้ว อย่างนี้ไม่ได้ปัจจุบัน

เมื่อกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ความสำรวมระวังก็ไม่เกิด มันก็พลาด เกิดความประมาท อยู่ตรงนี้อีกประการหนึ่ง จึงต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน

ทำอะไรทำให้ซ้ำ ท่านจะเห็นรูปนาม ท่านจะแยก รูปนาม ท่านจะเห็นความเกิดดับของจิต ของท่านเองท่านที่มีอารมณ์ร้อนเกิดขึ้น มันจะค้าง**สะสม**ไว้ในใจ มีแต่เคียดแค้น มีแต่ริษยา ผูกพยาบาท มีแต่การจ้องแค้นในจิตของตน มีใครคนอื่นมาทำให้ ตรงนี้สำคัญมาก

ไม่ใช่ว่ามานั่งกรรมฐาน ๗ วันแล้วใช้ได้ บางคนมาถามอาตมาว่า **หลวงพ่อก้าวถึงจะสำเร็จ?** แหม! อาตมาทำมา ๔๐ กว่าปีแล้ว ยังไม่สำเร็จ ไม่มีสำเร็จ

แต่เรามีความหวังตั้งใจว่า เราปฏิบัติธรรมนั้นเหมือนน้ำซึมบ่อทราย แล้วค่อย ๆ กลืน**สะสม**อยู่ในจิตของเรา และจิตของเราจะรู้ได้ว่าเรากลายไปได้มากแล้ว จิตใจเราเย็นไปได้มาก และจิตเข้าถึงความเป็นปกติของจิตได้มาก จิตใจไม่คลอนแคลน จิตไม่เหลวไหล จิตก็ไปได้ตรงด้วย**ทางสายเอก**นี้



ตรงนี้นักปฏิบัติไม่เข้าใจ ไม่ใช่ว่านั่งแล้วครูอาจารย์จะไปถามว่ามีนิมิตไหม ปวดเมื่อยมากไหม ไม่ต้องกล่าวตรงนี้ **ที่จะ** เน้นกันมากคือ เน้นให้**ได้ปัจจุบันสำหรับพองหนอ ยบหนอ เพราะตรงนี้เป็นจุดสำคัญมาก** ถ้าทำได้คล่องแคล่วในจุดมุ่งหมายอันนี้ รับรองอย่างอื่นก็กำหนดได้

พอได้ยินเสียง สติมีมา พอได้เห็น สติก็มีบอก เห็นอะไรไม่ต้องไปเคร่งมันตอนว่ากำหนดอะไร แต่วิธีปฏิบัติมันต้องฝึก ให้มันได้ และทำให้ได้ด้วย

ส่วนมากคนที่กลับไปแล้ว มาบอกว่า หลวงพ่อ ฉันกลัวใจมีแต่เรื่องราว ก็แสดงว่าท่านทำกรรมฐานไม่ได้ ไม่ได้กำหนด พอถามโยมว่า กลัวเรื่องอะไร กำหนดบ้างหรือเปล่า ปรากฏว่าเปล่าเลย ทั้งไปเสียนานแล้ว ตรงนี้ท่านจะแก้ไม่ได้ ท่านจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ท่านจะปรับปรุงไม่ได้ ท่านจะไปหาใครมาช่วยเราเล่า หหมดโอกาสที่จะช่วยตัวเองได้

การที่จะช่วยตัวเองได้ต้องมีตัวกำหนด มีระบบเกิดขึ้นในจิตของตน จึงต้องปฏิบัติให้ได้ปัจจุบัน ข้อนี้ต้องเน้น ส่วนใหญ่โยมทำไม่ได้ ที่ทำไม่ได้ ไม่หมายความว่าโยมไม่ได้อะไรได้ แต่โยมไม่ได้กำหนด เอาตัวกำหนดไปทิ้งเสีย อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าหากว่า **สันตติ** ติดต่อกันไป **ชานะจิต** ขึ้นสูรับอารมณ์ได้ไว ก็ทำมาจากซ้ำ ถ้าจิตเราประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ได้กำหนดไว้คุ้นเคย พอได้ยินเสียงปั๊บ ตอบได้ทันทีว่าเสียงอันนี้เป็นอย่างไร ไม่ต้องรอคิด ไม่ต้องรอปรึกษาใคร

เสียงที่เขากล่าวว่าจามาให้เราฟังและเป็นเชิงปรึกษา เราจะตอบได้ทันทีว่าที่พูดมานี้ไม่มีความสำเร็จหรือที่พูดมานี้ก็ทำไม่ได้ด้วย สติที่เราสะสมไว้มันจะบอกออกมาชัดเจน

ถ้าฝึกไปเรื่อย ๆ ยิ่งแก่ยิ่งดี ฝึกไว้มันแก่มาก มันก็ดีมาก มีพระเถระอายุตั้ง ๙๐ กว่าปี อายุ ๑๐๒ ปี ท่านยังจำความหมายไว้ชัดเจน และมีสติดีมาก เพราะฝึกไว้มาก สะสมไว้มาก เป็นรัตติกาลรู้กาลเวลาได้มากมาย มันอยู่ตรงนี้

บางคนบอกแก่แล้วฝึกไม่ได้ **ต้องได้! ถ้าพยายามและทำเสมอ** เช่นกำหนดพองหนอ ยบหนอ นอนแล้วให้กำหนดนักปฏิบัติไม่ค่อยทำ บอกว่าเพลีย เหนื่อย อ่อนใจ

ถ้าโยมอยู่ด้วยสมาธิกับจิต อยู่ด้วยสติแล้ว วันนี้เพลียมาก พรุ่งนี้คงไปไม่ไหว ถึงเวลามันจะออกเดินได้ไหว ถึงเวลามันก็พูดได้ ถึงเวลาก็แบกหามได้ นี้อยู่ตรงนี้

ไม่ใช่ว่าเพลียมาก วันนี้ไม่ต้องสวดมนต์ แล้วไม่ต้องพร่ำภาวนาไม่ต้องตั้งสติ นอนเลย! อย่างนี้ก็ไปไม่ได้ ถ้าเราฝึกตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถ วันนี้รู้สึกเพลียมาก รู้สึกไม่สบาย คิดว่าพรุ่งนี้จะไปงานไม่ได้ พอถึงเวลากะจับกระเจงกัณฑ์ เพราะมันถึงเวลาที่เคยทำ ถึงเวลาที่เคยพูด ถึงเวลาที่เคยแบกหาม ถึงเวลาที่เคยเขียนหนังสือ มันต้องเขียนแน่ ๆ

ถึงเวลาก็ไปได้อย่างนี้ แล้วไม่เพลียด้วยนะ คิดว่าไปไม่ไหวแล้ว แต่แล้วกระเจงกัณฑ์ สะสมหน่วยกิตใช้สติกำหนดไว้ มันก็ออกมาช่วยเราคือ **พลังจิต** เรียกว่าสมาธิภาวนาที่เราทำไว้ มันก็จะไปได้อีก จดนี้นักปฏิบัติไม่ทราบ นักปฏิบัติไม่เข้าใจ จะเป็นพระสงฆ์องค์ชื่ก็ตาม ถ้าปฏิบัติโดยต่อเนื่องจะเป็นสมณะ โยมฆราวาสเป็นสมณะได้ไหม? **ได้!**

สมณะ แปลว่าความสงบ สงบกาย สงบวาจา สงบเสถียร เจริญตน มีหิริโอตตัปปะ มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาปทุจริต ผิดศีลธรรม มันจะบอกออกมาโดยอัตโนมัติ

และจะสำรวจอินทรีย์หน้าที่การงานที่เราสำรวจไว้แต่เดิมที่มาก คือตัวสตินี้ นี่คือ พองหนอ ยบหนอ บางทีสมาธิดี เผลอ ขาดสติ มันจะวูบลงไป ศีรษะจะโขกลงไป และจะกระสับกระส่าย โยกคลอน โยกไปทางโน้น โยกไปทางนี้ เป็นเพราะสมาธิดี ขาดสติ สติไม่มี มันจึงวูบลงไป กำหนดไม่ทัน ไม่ทันปัจจุบัน

การกำหนดไม่ทัน วิธีแก้ทำอย่างไร กำหนดรู้หนอ รูหนอ ถ้ามันวูบลงไปต้องกำหนด ไม่อย่างนั้นนิสัยเคยชินทำให้พลาด ทำให้ประมาท เคยตัว



ทุกอย่างต้องรู้ ทำอย่างไรจะรู้ได้ มันเป็นอดีตไปแล้ว มันล่วงเลยไปแล้ว ทำอย่างไรจะย้อนไปกำหนด ย้อนกำหนดไม่ได้หรอก จะบอกให้ ต้องรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ

กำหนดรู้หนอ เอาจิตปักที่ลิ้นปี ถ้ากำหนดแต่ปากเฉย ๆ โยมไม่รู้จริง เป็นการรู้อย่างที่เขารูกันทุกคน รู้ไม่พิเศษ รู้ไม่เป็นความจริง

ถ้าปักให้ลึกถึงลิ้นปี รู้หนอ รู้หนอ โยมจะไม่พลาดอีกต่อไป ถึงจับไปต้องจับได้ จับลงไปตอนพองหรือยุบ เวลาจับลงไปต้องจับให้ได้นะ

บางทีจับไป ครู่จะถามว่า จับตอนไหนโยม โยมก็บอกไม่ถูก ไม่ทราบจับไม่ได้ ก็แสดงว่า โยมไม่มีสติ ถ้าสติดีนะ มันจะรู้ว่าจับตอนพองหรือตอนยุบ

ตรงนี้นักปฏิบัติที่นั่งเมื่อกี้ จับกันหลายคน แต่จับมี ๒ วิธี วิธีหนึ่งคือหลับ มันจั่วเรียกจับลงไป วิธีนี้ยังไม่ต้องสอบอารมณ์

อีกวิธีหนึ่งจับด้วยสมาธิ เช่นพองหนอ ยุบหนอ ได้จังหวะใหม่ ถ้าได้ทำไปมันก็เพลิน มันก็เพลิน มันก็พลาด มันก็เกิดความประมาท จับทันที เผลอมันเอาเราเลยนะ จับลงไปเลยนะจับไม่ได้ด้วย

ถ้าจับไม่ได้ วิธีการปฏิบัติทำอย่างไร **ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตั้งตัวตรง หยตพองยุบ หายใจยาว ๆ หายใจยาว ๆ ลงไปแล้ว เอาจิตปักที่ลิ้นปี กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ** วันนี้เป็นเตรียมตัว เป็นการป้องกันที่มันจะเกิดจับในโอกาสหน้าอีกครั้งหนึ่ง พอเรากำหนดพองหนอยุบหนอ มันจะจับ ชักเพลินนะ ตอนที่เพลินจะเกิดความเพลิน ที่จะเพลินเกิดจากอะไรผู้ปฏิบัติไม่รู้ เวลาจะเพลิน มันจะเพลินก่อน ทำเพลินให้จิตลึ้ม คือหมดสติ มันลึ้มพอลึ้มแล้วจะเพลิน จับลงไปนี่มาจากไหน ผู้ปฏิบัติโปรดทราบ มาจากความเพลิน กำหนดเพลินหนอ เพลินไปเพลินมาจับไม่รู้ตัว แล้วก็ไม่ทราบด้วยว่าจับตอนพองหรือตอนยุบ

ถามแล้วตอบไม่ได้แม้แต่รายเดียวก็แสดงว่าสติไม่พอ สมาธิมันมากเกินไปกว่าสติ ยังยังเป็นต้น จึงกำหนดแก้ว่ารู้หนอ รู้หนอ ห้าว ยี่สิบรู้ กำหนดไป พอกำหนดตัวตรง รู้หนอ สติดีแล้ว ก็เตรียมทำต่อไป กำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป พอกำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไปอีก มันชักเพลินอีกแล้ว หมายถึงสมาธิดีนะ กำหนดคล่องแคล่ว สมาธิดีแล้ว มันจะเพลิน กำหนดชักใจลอย จิตออกไปก็ไม่รู้ จิตออกไปไหนก็ไม่ทราบ เพราะขาดสติควบคุม ตรงนี้นักปฏิบัติต้องเป็นทุกคน ขอฝากไว้จิตออกตอนไหน รู้ใหม่ ไม่ทราบจะทุกราย

ถ้าสติโยมดี มันจะออกตรงไหนละ จิตจะออกจากที่เรากำหนด มันจะออกไปข้างนอก ออกไปคิดถึงบ้าน ถึงเพื่อน ถึงแฟน ออกไปคิดถึงลูก ถึงบ้านช่องของตน มันจะออกตรงไหนนะ ถ้าจิตหยาบไม่รู้ละ มันออกไปเสียแล้ว จิตหนึ่งก็บอกว่า พองหนอ ยุบหนอ อีกจิตหนึ่งไปคิดถึงบ้านนานแล้ว อยากจะถามโยมว่า ออกไปตอนไหน ออกไปทางหลังบ้าน หรือดินท่าไม่ทราบนี่ตรงนี้สำคัญมาก

ไม่ใช่กำหนดเพลิน ๆ แล้ว ก็กำหนดเรื่อยไป จนกว่าจะหมดชั่วโมงนะ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ โยมจะไม่ได้อะไรเลย ขอฝากไว้แบบนี้ ไม่ได้ทำง่ายและไม่ได้ทำยาก แต่ต้อง**กำหนดให้ได้ปัจจุบัน**

คอยระวังมาก กำหนดเพ่งมากก็ไม่ดีนะ ตั้งไป แล้วจิตมันจะเครียด มันจะขึ้นสมอง มันจะปวดหัวปวดหัวแล้วแก้ยาก ต้องหายใจยาว ๆ แก่ปวดหัวคลายเครียดนะ

ถ้าโยมเครียดเพราะทำงาน หรือปฏิบัติเครียด เกิดมีนศีรษะ เกิดปวดลูกตา **โยมนิ่งเฉย ๆ อย่าพองยุบแล้วก็หายใจยาว ๆ สักพักหนึ่งเดียวหายปวดศีรษะ หายปวดลูกตาทันที** นี่มันเกิดจากเครียดนะ เกิดจากเกร็งด้วย **ตัวกำหนด** ทำให้เมื่อยปวดท้าวสกรนัยก็ได้ ทำให้ขาเกร็ง ทำให้แขนเกร็ง และมันจะขึ้นประสาท ทำให้มีนศีรษะและลงไปที่ปลายเท้า ทำให้ขาแขน ขาก้าวไม่ออก นี่เป็นลักษณะของกรรมฐานทั้งสิ้น

แต่วิธีปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ กำหนดรู้หนอให้ได้สมมติว่ากำหนด พอง...หนอ...ยุบ...หนอ...พอง...หนอ...ยุบ...หนอ... ไปเรื่อย ๆ ถ้าเพลินเมื่อใด มันจะออกตอนเพลินที่จะเพลิน จิตจะแวบออกไปเลยนะ โยมจะไม่รู้ตัวนะ



ตรงนี้ทำแล้วก็เพลินกำหนดไป พองหนอ ยุบหนอ จิตก็อยู่ที่พองหนอ ยุบหนอ อีกจิตหนึ่งออกไปเสียแล้ว ออกไปคิดถึงเพื่อน ออกไปคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ แล้วคิดถึงเรื่องที่เคยเมื่อเย็นนี้ คิดถึงที่เรา นั่งนินทา กัน มันจะออกไปรับรู้ตรงนั้น ตรงนี้นักปฏิบัติไม่ค่อยรู้ จับไม่ได้เพราะเหตุใด

ขอตอบให้โยมฟังว่าขณะที่กำหนดนั้น มันจะเพลินและมันจะเพลินและมันจะเผลอออกไปตอนเผลอ จิตจะออกตอนเผลอ จำไว้ เวลาเพลินต้องตั้งสติให้ทัน กำหนดให้ดีเดี๋ยวจะรู้ได้ว่า จิตนี้ออกแล้ว กำลังจะขยับแล้ว จะขยับตัวไปคิดเรื่องนั้น จะขยับตัวไปคิดเรื่องนี้ นี่เรื่อง**จิตที่ละเอียด**

ถ้ากำหนดบ่อย ๆ ครั้งจะรู้ได้เองว่าจิตจะออกตอนไหน ไปคิดที่ไหนอย่างไร พอขยับตัวน้อยเราก็กำหนดทันที รู้หนอ อ้อ! รู้ตัวแล้ว จิตมันจะไม่ออกไป

จะบอกเราในขณะที่พองหนอ ยุบหนอว่า อ้อ! อารมณ์เสียแล้ว หมายความว่าเสียอารมณ์ที่เราไปคุยกัน จึงได้เน้นผู้ปฏิบัติ อยู่ในห้องกรรมฐาน อย่าคุยกัน อยู่ตรงนั้น

ถ้าโยมคุยกันจนเบื่อ จนเสียอารมณ์ แล้วมานั่ง อารมณ์ที่นิ่งๆนั้นมาจะมาโผล่ที่พองหนอ ยุบหนอ พอไปกำหนดมันเข้า จิตมันก็จะเผลอออกไป เหมือนเรากดของอยู่ในถ้วยในโก กดไปมันก็จะล้นขึ้นมา นี่ฉันใดก็ฉันนั้น เพราะฉะนั้นอย่ากดมาก กำหนดแล้วก็สำรวม สังวร ระวัง คือตั้งสติไว้อย่างเดียว มันเป็นการสำรวม สัมปชัญญะแปลว่าสังวร บวกกันเป็นตัวระวัง สตินี้มันก็ดีขึ้น แล้วก็จะจับจุดที่จิตถูกต้อง และจิตจะออกไปคิดอะไรก็รู้ตัว เราจะได้กำหนดทันปัจจุบัน ที่เรียกว่า**ปัจจุบัน** นะ โยมไม่เข้าใจกันเยอะ

โยมปฏิบัติให้ทันปัจจุบัน ปัจจุบันอะไร ไม่รู้จริง ๆ นะ เนื้อหาให้เข้าใจแล้ว อธิบายอย่างละเอียดแล้ว จึงได้เน้นในข้อนี้ การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ถ้าหากว่ากำหนดพองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง พองหนออย่าไม่หนอ ยุบลงไปยังไม่หนอ พองออกมาอีกแล้ว อย่างนี้ไม่มีสมาธิ ยิ่งรวมสติไม่ติด

แต่ต้องหัดฝึกพองหนอ ยุบหนอ ให้ได้จังหวะเสียก่อน การฝึกพองหนอ เอามือคลำดูที่ท้อง หายใจให้ยาว ๆ ผินก่อนที่แรกเราหายใจไม่ถูกระบบของมัน หายใจตามอารมณ์ที่เคยหายใจตั้งแต่เป็นเด็ก และเราต้องผินหายใจให้ยาว ๆ เดี่ยวมันจะคล่องแคล่วทีเดียว พอคล่องแคล่วได้ปัจจุบันแล้วสบายมาก จิตมันจะออกไปตรงไหนมันก็จะบอกเราเอง

เวลาจิตจะออกไปคิดอะไร ขอยืนยันว่าโยมทุกคนคงจะไม่รู้ว่าออกเมื่อไร ขณะรับประทานอาหาร ดูแกงก็อร่อย ดูขนมก็อร่อย เคี้ยวไปเคี้ยวมา จิตหนึ่งไปคิดโน่น อีกจิตหนึ่งคิดถึงความหลังที่ผ่านมา จิตหนึ่งคิดเมื่ออยู่เป็นเด็ก ๆ จิตหนึ่งคิดเมื่อตอนอยู่โรงเรียน จิตหนึ่งคิดไปกับเพื่อนที่โน่น นี่ขณะรับประทานอาหารเป็นอย่างนั้นนะ

แต่เราสำรวมรับประทานอาหารเกี้ยวให้ละเอียด จิตมันจะอยู่ที่ฟันที่เคี้ยว แล้วก็กลืนลงไป **รับรองโรคภัยไข้เจ็บที่มีมันจะหายได้เหมือนกันในเมื่อเกี้ยวมีสติ**

จึงบอกว่า **รับประทานอาหารช้า ๆ ถ้ายอดจากรับประทานก็ช้า มีสติไว้ รับรองโยมไม่ค่อยเป็นโรคจิตสวดง่าง่า ไม่ค่อยเป็นโรคจิตสวดทวาร มีสติกำหนดเหมือนนารักษาโรคไปในตัวด้วย**

สติตัวนี้เป็นตัวควบคุม เป็นตัวตั้งตัวตี เป็นตัวมีเงินมีทอง คนไร้สติขาดเหตุผล คนไร้เงินไร้ทอง ไร้ความเป็นอยู่ของชีวิต น้อยตรงที่ไร้สติ

และจิตจะออก โยมตามอาตมาพูดด้วย จริงไหมว่ากำหนดพองหนอยุบหนอเพลินไป จิตมันคิดเสียเมื่อไรก็ไม่รู้ คิดไปตั้งนานแล้ว บางทีทั้งชั่วโมงคิดข้างนอกทั้งนั้น

จิตมี ๑๒๑ ดวง ๑๒๑ กระแสอารมณ์ อารมณ์หนึ่งก็พองหนอยุบหนอ อารมณ์หนึ่งอยู่หลังบ้าน อารมณ์หนึ่งก็คิดถึงเสียใจ อารมณ์หนึ่งก็คิดถึงใจได้เงินได้ทอง มันหลายอารมณ์มารวมกันขณะกำหนด เลยก็เกิดความฟุ้งซ่าน เมื่อเกิดฟุ้งซ่านแล้วการกำหนดก็ไม่ได้ดีด้วย

แต่วิธีปฏิบัตินั้นให้เอาปัจจุบัน คือ กำหนดพร้อม ๆ กัน ได้จังหวะดีก็กำหนดไปเรื่อย ๆ คอยระวังอีกวันหนึ่งเพลินเผลอ จิตเผลอ จิตมันจะหนีเราตอนเผลอ



เหมือนเราเป็นจิต เขามียามคุมเรา มีผู้คุมเรา มีนายตรวจดูเราตั้ง ๔ คน แล้วเราจะหนีเขาไป เราก็หนีตอนเพลอนะ ถ้าเขาเพลเราก็แวน หนีไปเลย อย่างนี้เป็นต้น

นี่ก็เช่นเดียวกัน เวลากำหนดนี่มันเพลิน กำลังกำหนดพองหนอยบหนอ จิตหนึ่งก็ไปคิดอะไรนานาประการ แต่ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ เป็นธรรมชาติของจิต ต้องคอยสำรวจต้องคอยกำหนดปัจจุบัน

ถ้าโยมทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ สัก ๗ วันแล้วนั้น จะรู้เองว่าจิตมันละเอียด จิตมันจะออกไปตรงไหน มันจะขยับตัวให้เรารู้ มันไวยิ่งกว่าเครื่องบิน แต่เราสติมากกว่า ดูเลามากเหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ เหมือนเรดาร์ เรดาร์คือสติจะจับทุกจุดแล้วมันจะควบคุมไว้ได้ต่อภายหลัง

นี่แหละรู้สึกท่ายาก โยมอย่าท้อแท้นะ คิดว่าเรามาทำไม่ได้ มันฟังชันจิง มันคิดถึงเรื่องเก่า มันคิดถึงเรื่องอะไรหลาย ๆ เรื่อง อย่าไปท้อแท้ ก็กำหนดไปเรื่อย ๆ เพราะเป็นธรรมชาติ

ในเมื่อโยมนอนหลับปุ๋ยไปมันจะเลิกคิด เป็นธรรมชาติของจิต ถ้าลืมตาขึ้นเมื่อใด รู้ตัวเมื่อใด มันจะต้องคิด แต่จะคิดเรื่องอะไรแล้วแต่โยม ของใครของมัน ฝากความนึกคิดไว้ก่อนนอน

ยกตัวอย่าง โยมกำลังครุ่นคิดถึงเรื่องต่าง ๆ แล้วนอนหลับไป ถ้าสติขาดไปนะ จะฝันไป ฝันถึงเรื่องนั้น นำมาตรงกันข้าม เป็นเรื่องเป็นราวไปได้แล้วก็เป็นเรื่องไม่จริง เป็นความฝันไป แต่ความฝันนั้นไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเรื่องของอารมณ์ที่ฝากคิดไว้แล้วทำให้ฝัน

ถ้าหากว่าญาณดี สมาริดี สติดี ถ้าฝันต้องเรื่องจริง ฝันว่าคนนั้นเขาจะต้องตาย แล้วก็ตายจริง ๆ นี่คือสังหรณ์จิตฝากความฝันไว้ในสมาริ แล้วก็ฝันออกมา รับรองว่าเรื่องจริงต้องตายแน่ ๆ ไม่แปรผัน นี่เคยสังเกตมา โยมโปรดทราบไว้ด้วย เพราะฉะนั้น การกำหนดจิตจึงมีประโยชน์ในปัจจุบันนี้ นิมาพูดปัจจุบันกัน ขว้างหนอ ซ้ายหนอ จิตก็ย้ายไปตามเท้า โยมอย่าไปหลับตาเดิน อย่าไปมองที่อื่น

บางคนเดินจงกรม เอาตาไปมองที่ไหนก็ไม่ทราบ วิธีฝึกต้องเอาสายตาเป็นสมาริ เอาไปเพ่งที่ปลายเท้าว่ามันก้าวอย่างไร มันอยู่อย่างไร ถ้าทำชำนาญแล้วไม่ต้องไปตั้งอย่างนั้น

เราก้าวเท้าไปที่ไหน สติตามไปที่นั่น มันจะเกิดขันธ์การขึ้นมา ไม่จำเป็นต้องดูเท้าแล้ว เราจะสั่งไปเอาของหรือวิ่งเร็วอย่างไร สติมันจะควบคุมอินทรีย์หน้าที่การงานเราไป จะล้มแล้ว ๆ ๆ ต้องเดินตรงนี้ ต้องถีบตรงนี้ ต้องก้าวตรงนั้น ต้องกระโดดตรงนั้น มันจะบอกเป็นขั้นตอน มีประโยชน์มาก

เมื่อสติดี สมาริดีแล้ว จิตจะขยับตัว จะเพลอ จะพลาด มันจะขยับออกเราก็บอก อ้อ! จะไปหรือนี้ รู้หนอทันทีเลย และจิตมันจะคุ้นกันกับสติ มันจะควบคุมไว้ได้ดี สมาริก็จะเกิดขึ้นตอนนั้น และจิตก็จะดีขึ้น ต้องอาศัยฝึกบ่อย ๆ อาศัยทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ กันบ่อย ๆ แล้วมันจะรู้เรื่องดีขึ้น

แค่พองหนอ ยุบหนอ มีหลายร้อยแปดพันประการเรื่องในตัวเรา เดี่ยวเรื่องนั้นโพล์ เดี่ยวเรื่องนี้โพล์ ดุนะทำวันนี้อย่างหนึ่ง พรุ่งนี้เปลี่ยนอีกแล้ว แล้วตอนเย็นวันนี้ก็อีกเรื่องหนึ่ง กลางคืนดึก ๆ ที่ ๔ ทำอีกซิ คนละเรื่องกัน มันไม่ใช่ซ้ำเรื่องเก่า แล้วบางทีเรื่องใหม่มาอีกแล้ว

บางคนก็ฟังชันเป็นกฎแห่งกรรมที่เราทำไว้ มันจะบอกได้เลยว่า ความว้าวยังไมทันหาย ความว้ายเข้าหาแทรก ฟังชันไม่พัก

เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดฟังชันนั้น โยมต้องเรียน เช่นนี้ ยกตัวอย่าง ขณะนี้ ไม่มีเวลาเลย ไม่มีจิตออกเลย นั่งสบายไม่มีอะไรมารบกวนเลย โยม คิดว่าดีไหม?

อาตมาจะตอบให้โยมฟัง แสดงว่าโยมไม่ได้อะไร ไม่ได้ศึกษาอะไร ครูไม่มาสอน เดี่ยวถ้านั่งพัก ฟังชัน ครูฟังชันมาสอน ต้องกำหนด ต้องเรียน ว่าฟังชันแบบไหน เป็นอย่างไรกำหนดไว้ จะรู้ได้เอง นั่นเป็นประสบการณ์ของชีวิต แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดี่ยวปวดเมื่อยเต็มที่ มันเป็นเวทนาอย่างซึ่งใจ ทนไม่ไหวเหมือนเข็มมาแทง ร้อนแทบจะทนไม่ไหวอย่างนี้เป็นต้น



ตายให้ตาย ต้องเรียนว่ามันเป็นอย่างไร การเรียนคือการฝึก เป็นการศึกษา ปัญหาชีวิตอยู่ตรงนี้ และเราก็อ่เรียนไป
ตายให้ตาย

อ้อ! ปวดเหลือเกิน ทำไมเขานั่งกันไม่ปวด เราปวดมาก ต้องศึกษาเรียกว่า **กรรมาสอน** เราก็อ่เรียน อ้อ! **เวทนาเป็น**
อย่างนี้แหละหนอ เกิดขึ้น แปรปรวน แล้วดับไป ไม่มีอะไรอยู่ในที่นั่น แล้วมันก็เคลื่อนย้าย โยกโคลน มันเป็นการสัมผัสปรุงแต่ง
ในสังขาร มันก็ปวดเมื่อยเป็นธรรมดา แต่เราก็อ่เรียน ต้องศึกษาว่ามันปวดขนาดไหน จะได้ว่าปวดก็เปอร์เซ็นต์
ในเมื่อเราเจ็บป่วย อ้อ! เราผ่านแล้วเรื่องเล็กเหมือนเราสอบมัธยม ๓ ได้ เขาออกข้อสอบตามเดิมความรู้มัธยม ๓ เราเรียนจบ
แล้ว ก็รู้อย่างนั้นแหละ นี่จุดมุ่งหมายของการเรียนเวทนา เป็นการเรียนจบ

บางคนพอปวดหน่อยเล็กน้อย แสดงว่าเรียนไม่จบเพราะว่า **เวทนาเกิดขึ้นเมื่อใด กำหนดไม่ได้** ก็แสดงว่า **สอบตก** อยู่ตรง
นี้
บางที่กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เดียวก็ร้องไห้ เดียวก็น้ำลายไหล เดียวก็น้ำมูกไหล บางคนรู้สึกว่ามั่วตัวอะไรไต่หน้าตมโนน ตม
นี่ คนโนน คณนี้ **ต้องรู้ ไม่ใช่กันจริง ไม่ใช่ตัวไรไต่** แต่มันเป็นเรื่องใกล้เคียงต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น ในร่างกายสังขารและสัมผัส ก็กำหนด
ไป

หนักเข้าตัวไรที่ตมโนนก็หายไป มันจะไม่กลับมาตมอีก อย่างอื่นก็เกิดขึ้นแทน **นี่ก็เลสของเราทั้งนั้น และมันมีอยู่ใน**
ร่างกายสังขารทั้งหมด นี่เป็นการเรียนเป็นการศึกษา เป็นการหาความรู้ในตัวเอง

มีเรื่องเสียใจเกิดขึ้น ครุเสียใจมาสอน ต้องเรียน เสียใจหนอ ๆ นี่ครุ! อ้อ! เสียใจเรื่องนี้ เราก็อ่สวหาเหตุไป สติก็บอกมาว่า
เสียใจเรื่องนั้น เสียใจเรื่องสามี่ เสียใจเรื่องภรรยา เสียใจเรื่องพ่อแม่ เสียใจเรื่องเพื่อนหักหลัง เสียใจที่เราประมาทพลาดพลั้งไป มัน
จะออกมาในรูปแบบนี้ เราก็อ่เรียนต่อไป

เสียใจหนอ ๆ อ้อ ทราบแล้ว ต่อไปเราจะไม่เสียใจอย่างนั้นอีก มีสติครบ เราจะป้องกันสำรวมระวังไว้อีก มันจะไม่เกิดขึ้น
อีกในอนาคตเช่นนั้น นี่ตรงนี้สำคัญ

สำคัญผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจอย่างนี้ ในเวลาใดก็ตามที่โยมไม่ได้เข้าปฏิบัติ กลับไปบ้าน ถ้าเกิดเหตุใดขึ้นมา ต้องสวหาเหตุ
ด้วยการ **กำหนดจิตให้ได้ปัจจุบัน**

ขณะนี้เกิดเจอเพื่อนหักหลัง เกิดเสียใจ เดินกลับบ้านคอตก ต้องกำหนดก่อนที่จะกลับบ้าน กำหนดต้องที่เสียใน เหตุเกิดที่
ไหนต้องปฏิบัติที่นั่น อย่างนี้โยมจะหายได้ทันเวลาในปัจจุบันนั้น

จะไม่เก็บไว้ในจิตใจให้คลั่งคลุ้มเพื่อคลั่งและเศร้าหมองใจ ทำให้เราต้องฝากความเสียใจ ทำให้เศร้าใจ ทำให้ร่างกาย
สังขารเสื่อม ทำให้อายุสั้น และทำให้โรคภัยไข้เจ็บเหิมฮึก มาในร่างกายสังขาร ทำให้เราเกิดความป่วยอาพาธต่อไป นี่มันอยู่ตรงนี้
เป็นเรื่องสำคัญ

การปฏิบัติธรรมจึงมีประโยชน์อย่างนี้ ส่วนใหญ่เท่าที่อาตมาสังเกตโยมทุกคน ปฏิบัติไม่ได้ปัจจุบันนะ แต่ต้องพยายาม
ต่อไปให้ได้ปัจจุบัน อย่าเป็นอดีต อย่าให้เป็นอนาคต

อดีตมันก็ผ่านไป มันก็ไม่กลับมาอีก อนาคตก็ยังไปไม่ถึง อย่าดันเดาเอาเป็นเช่นนั้น อย่าจับมันคั่นให้มันตายจะเสียใจ
ภายหลัง อย่าดันเดาเอาคิดว่าเป็นไปตามอารมณ์ของเรา คิดว่ามันต้องสำเร็จ คิดว่ามันจะไม่สำเร็จ อย่าไปคิด
พระพุทธรเจ้าทรงสอนนักสอนหนา การเจริญสติปัญฐานี่ จุดมุ่งหมายต้องการ**ปัจจุบันธรรม** เมื่อได้ปัจจุบันแล้ว รับรองอย่างอื่นจะ
ไม่เกิดขึ้น ความหายจะจะไม่มาเข้าสู่จิตอีกต่อไป มันจะเกิดขึ้นสำหรับปัจจุบัน สำหรับผู้ทำนั้น

พองหนอ ยุบหนอ บางทีต้อไม่พองไม่ยุบ แก้อย่างไร บางทีกำหนดไปที่ท้องก็ไม่พอง ไม่ยุบ แต่ปากก็ว่าพองหนอ ยุบ
หนอ จิตมันก็ไม่ไป มันก็ต้อชะ วิธีแก้ทำอย่างไร **หยุดพองยุบแล้วหายใจยาว ๆ กำหนดรู้หนอ ๆ รู้ปัจจุบัน** เดียวกำหนดพองยุบ
ชัดเจน ถ้าไม่เห็นอีกกำหนดใหม่

ไม่เห็นอีกทำอย่างไร มีแก้ข้อที่สอง โยมต้องลุกออกจากที่นั่ง เดินจงกรมใหม่ เดินจงกรมพอสมควรแล้ว รับรองพองยุบ
เห็นชัด ถ้าไม่เดินได้ไหม? ได้ แต่พลังจิตจะน้อยไป เดินสำรวมเข้าไว้พลังจิตจะเด่นดีกว่า เวลานั้นจะได้เร็วขึ้น จะไวขึ้น



ถ้าโยมขาไม่ดี เดินไม่ได้ ก็มีวิธี ทำได้ ๒ อย่าง นั่งทำกับนอนทำ ถ้าขาดีนะ โปรดกรรมาเดินหน่อย เดินจงกรมทำให้มีสมาธิ และการเดินจงกรมนั้น ทำให้เราสร้างความเพียรได้ดีในจิต สามารถจะมีพลังจิตในการเดินทางไกลได้ดี โดยไม่เหนื่อยยาก มันจะบอกออกมาในรูปแบบนั้น สามารถจะทำความเพียรได้สำเร็จทุกประการ การเดินจงกรมบอกอย่างนี้ชัด และช่วยให้อาหารย่อยง่าย และลมเดินสะดวกในร่างการสังขาร อาพาธมีอยู่ก็น้อย

สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นานกว่านั่ง จึงต้องให้เดินก่อนเสมอ ถ้าเดินก่อนแล้วมานั่งโยมจะคล่องแคล่ว การปวดเมื่อยจะน้อยลง

ถ้าไม่เดินเลย นั่งตะพึด อีกอีกก็นั่ง ซี้เกียจเดินจงกรม **รับรองได้ผลน้อยนะ** หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็ได้ มันจะเข้าไป ถ้าเราเดินคล่องแคล่ว เดินสัก ๑ ชั่วโมง แหม! เมื่อยจังมันก็เป็นธรรมดา กำหนดไป กำหนดไป เดินต่อไปภายหลังจะไม่เมื่อยอีก มันจะค่อย ๆ ดีขึ้น

เวลานั่ง พอนั่งแล้วจะคล่องแคล่ว สมาธิได้ผนวกไว้กับการเดินจงกรมแล้วมานั่ง มันจะเกิดได้ทันเวลาและได้ปัจจุบันนี้ **ในการนั่งต่อจากการเดินที่ผ่านมา สมาธิก็เพิ่มผลผลิต ตั้งอยู่ได้นาน** ทำให้เราเห็นพองพองพองพอง ได้คล่องแคล่วดี แล้วเพิ่มญาณวิธีได้ถูกต้อง ด้วยการเดินจงกรมทุกครั้ง

โยมบางคนบอก เดินจงกรมลำบาก นั่งเลยเถาะ นั่นแหละโยมจะไม่ได้อะไรเลย ได้น้อยที่สุด แต่ก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย นอนดีกว่า ใช่แล้ว นอนก็กำหนด พองพองพองพอง บางคนนั่งไม่ถนัด ขาไม่ดี นอนก็ได้ นอนกำหนดไป บางคนไม่กำหนด นอนก็หลับไป ก็ไม่ได้เกิดอะไรขึ้น น้อยๆตรงนี้ เพราะฉะนั้น**การกำหนดนี้ต้องปัจจุบันข้อเดียว** อธิบายข้อเดียวให้โยมฟัง ถ้าจิตจะออก สติดีเข้า ขยับปีกกำหนดทันที รุหนอยเลย ถ้ากำหนดพองพองพองพอง ขยับพองพองพองพอง แล้วกำหนดรุหนอย จิตจะออกแล้ว มันจะขยับแล้ว มันจะเพลิน จิตมันจะออกตอนเผลอ ถ้าเผลอแวบไปเลย แวบโดยไม่รู้ตัว ที่โบราณท่านบอกว่า **จิตไวกว่าเครื่องบิน** ถูกต้อง มันไวเหลือเกิน มันถึงแท้ ๆ เหมือนไก่เปรี้ยวที่ขึงส้มจะนั้น มันก็เผลอสุมอยู่ชั่วครู่ ในไม่ช้ามันก็เชื่องลง เหมือนปฏิบัติอย่างนี้

ทำจิตเชื่องจึงต้องผูก ถ้าไม่ผูกมันก็พล่านไปพล่านมาคือ **จิต** ตัวผูกคือเชือกนั้นได้แก่ **สัมปชัญญะ** ตัวกำหนด ให้ลิงมันน้อย แต่ลิงก็อยู่ไม่ได้มันเผลอไปทางโน้น แต่ก็ดึงเข้าไว้ ต้องดึงเข้าไว้ เชือกมันยาวเท่าไร ลิงมันก็ไปแต่เชือก ถ้าเชือกสั้นเท่าไร ลิงก็อยู่แค่นั้น ๆ

และกำหนดไป เชือกยาวทำให้สั้น ต่อไปลิงคือจิตมันจะไม่ออกไปคิดยาว ไม่ออกไปเพ่นพ่านยาว ก็ออกไปใกล้ ๆ ตัว ทำให้เรารู้ได้ง่าย สติ คือเชือกมันจึงผูกลิงคือจิตไว้อยู่ได้

ถ้าเราพลาดจากสติตัวเดียวแล้ว รับรองว่าสมาธิก็พลาดไปด้วย ทำอะไรก็ไม่มีความ ทำอะไรก็ไม่ดีขึ้น อยู่ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ

ฉะนั้นพองพองพองพองพอง ไม่ต้องไปถามนิมิต และถามว่าเวทนากำหนดหายไหม? ไหม ๆ ไม่มีทางหาย มีแต่ทางเพิ่ม อาจารย์จะลองว่า

กำหนดหายไหมโยม พวดพองพองพองพองพอง หายไหม? โอ้โฮ! ยิ่งกำหนดยิ่งปวดใหญ่ ถูกแล้ว ยิ่งกำหนด อุปาทานยิ่งยึดมากเท่าไร ยิ่งปวดมากเท่านั้น

แต่ก็เป็นการศึกษาเป็นการเรียนเวทนา ทำให้เรารู้เวทนาวามีอำนาจถึงขนาดนี้

ปวดทั่วสภณกาย ยิ่งกว่าเอาเข็มมาแทงกระดูก ปวดถึงขนาดนั้น **เอาละตายให้ตาย พอถึงสุดขีดของมัน มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป** เวทนาก็จะซาหายไป อุปาทานที่เป็นจุดของสมณะมันก็จะพราง จะไม่ไปยึดอีก

อุปาทานไม่ยึด มันก็แยกแยะแยกนามได้ตอนนั้น เรียกว่า **รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์** อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ นักปฏิบัติธรรมไม่เข้าใจมาก นี่แหละจิต มันออกอย่างไรก็ไม่กำหนด กำหนดแต่พองพองพองพองพอง จิตก็ไปคิดเลเพลาตพาด ปากก็พองพองพองพองพอง อย่างนั้น เลยกี่ไม่ได้ทำอะไรเกิดขึ้น ต้องมีวิธีแก้



วิธีปฏิบัติ ต้องทำให้มันถูกเค้าเงื่อน เพื่อเตือนสติ เตือนใจ ให้เราได้และทำให้เราคุ้นเคยกับจิต โดยสิ่งแวดล้อมของสติ ก็ล้อมวงมันไว้ได้ หนักเข้าเชื่องลงเหมือนเลี้ยงไก่เปรี้ยวจะนั้น ในเมื่อเชื่องลงแล้วก็ปล่อยสุมได้ ปล่อยออกจากกรงขัง แล้วไก่ก็ไม่ไปไหน มันก็เชื่อง

เหมือนจิตเราก็เช่นเดียวกัน ต้องฝึก ต้องปฏิบัติ ถ้าบงแล้วต้องกำหนดนะ รู้หนอ ๆ รับรองได้เลยว่า มันจะไม่บงอีก มันจะบงน้อยลงไป บางทีก็โยกตัว โยกไปทางโน้น โยกไปทางนี้ ปีติผสมกัน ทำให้ตัวโคลงและโยกทำให้ตัวเบา กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ ถ้ามัน โยกมาก ไปกำหนดไม่หาย **ปักจิตตรงได้สะดวก ๒ นิ้ว ปักให้ต่ำ เตียวหายทันที** นี่วิธีแก้ มันมีวิธีแก้ทุกอริยาบถ ไม่ใช่ทำท่าส่งเดชไป มันก็มีวิธีแก้เท่านั้น

บงหรือ กำหนดไม่ทันก็กำหนดรู้หนอ ต่อไปถ้าบงอีกมันจะรู้แล้ว บางครั้งสมาธิแรง ขาดสติ มันบงลงไป ศีรษะโขกกระดานก็

มี โขกโดยไม่รู้ตัว โขกแรงด้วย แล้วเราก็กำหนด **รู้หนอ** ให้นาน ๆ ร้อยครั้ง พันครั้ง เตียวเกิดต่อไปจะไม่บง เตียวจะ**เกิดจิตดับ** เกิดขึ้น ดับบง เกิดสมาธิ **ญาณทัสนวิสุทธิ** มันก็เกิดขึ้น

บางครั้งมันก็กำหนดได้คล่องแคล่ว บางครั้งก็กำหนดได้ตื้อ ไม่พองยุบ มันก็เกิดญาณเป็นขั้นตอน แล้วพองยุบมันตื้อ เตียวก็คล่องเตียวก็ไม่คล่อง อย่าเข้าใจว่าทำไม่ได้ มันเป็นตามญาณของมัน ตามสมาธิของมัน มันจะต้องเป็นอย่างนั้นแหละหนอ

บางครั้งเมื่อคืนนี้ เรากำหนดคล่องแคล่วดี มาคืนนี้กำหนดตื้อ มันยากไปหมด **กำหนดมันอึดอัด มันแหละมีสมาธิดี อันหนึ่ง** มันมีอุปสรรค มันก็เป็นไปตามขั้นตอน ตามบันไดของมัน

เราก็กำหนด ต้องฝึกกำหนดทีเดียว ต้องตั้งสติให้ดี อย่าเลิกนะพอถึงตอนตี โยมไปเลิกเสียหมดแล้วนี่ตรงนี้สำคัญ ต้องสังเกต เพราะโยมขาดการกำหนด อยาตนะ ธาตอินทรีย์ ไม่ได้กำหนดเลย ต้องเก็บเล็กผสมน้อยเข้ามาจน ถ้ากำหนดทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ในได้เมื่อใด พองยุบจะชัดขึ้นมา จิตจะกำหนดได้คล่องแคล่วขึ้น ตั้งสติได้ไวมาก จิตจะเพนพานไปทางไหน ก็จะจับจิตได้ถูกต้อง มันจะเชื่องลง ทำอะไรก็มันคง เรียกว่า **สมาธิ** ทำให้เรามั่นต่อเหตุการณ์เหล่านั้น ทำอะไรก็สำเร็จผลทุกประการ ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐาน จึงมีประโยชน์ประจำชีวิตของโยม ทำให้โยมรู้จักค่าของชีวิต อีกประการหนึ่งขอให้หมั่นทำนะ นั่งเก้าอี้ก็ได้

ถ้าเราไปทำงานราชการ หรือที่ร้านค้า ไม่มีที่นั่งสมาธิ เรานั่งขายของก็นั่งบนเก้าอี้ ลมหายใจเข้าออกเป็นประจำอยู่แล้ว ก็ใช้สติอัดเข้าไปอย่างนั้น รู้ว่าลมหายใจเข้าออกข้าหรือไว้ สั้นหรือยาว ตั้งสติตามไปจนคุ้นเคย เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป แล้วจิตก็เกิดปัญญา

จะทำงานก็สดชื่น จะค้าขายก็มีปัญญา ทำอะไรก็ขายดิบขายดี อยู่ตรงนี้เหมือนกัน นี่อารมณ์ดี มันอยู่ตรงนี้ มีใจว่าต้องเสกคาถาเลย

ถ้าระบบเลือดลมเดินดี และอารมณ์ก็ดีด้วย ทำอะไรก็ดีไปหมด ทำอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง อยู่ตรงนี้เหมือนกัน ถ้าหากว่าระบบเลือดลมไม่ดี ระบบจิตมันก็เสียไปด้วย และเราขาดสติสัมปชัญญะด้วย อารมณ์ก็ร้าย จะทำอะไรก็เสียหาย หุนหันพลันแล่นเสมอมา ตัวนี้ตัวขาดปัญญา

ในเมื่อไม่มีปัญญาเช่นนี้แล้ว ทำอะไรก็เสียข้าวเสียของ ไม่นึกถึงวันข้างหน้าข้างหลัง มันก็เกิดขึ้น ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จะรู้วันข้างหน้าข้างหลัง รู้สิ่งที่มีประโยชน์อย่างไร รู้สิ่งที่จะเกิดขึ้นปัจจุบัน จะแก้ไขมันอย่างไร มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันมาก ขอฝากญาติโยมไว้ในวันนี้

วันนี้ก็ขี้ใจพอสมควร ให้โยมได้เข้าใจขั้นต้น สำหรับการปฏิบัติ **เดินจงกรมให้ช้าที่สุด ถ้าหิว ทุบ ขณะเดินให้หยุดหยุดกำหนด อย่าขิ้นเดิน ขณะเดินจิตก็กำหนดหยุดยืนอยู่ กำหนดให้จิตกลับมาให้ปกติก่อน แล้วค่อยเดินต่อไป** แล้วต่อไปโอกาสข้างหน้า โยมจะไม่มีความคิดจะเร่อกไปอย่างนั้น ถึงจะมีมันก็น้อยลงไป จิตที่ฟุ้งออกก็น้อยลง น้อยลง จะดีขึ้น ดีขึ้น การพัฒนาจิตที่ดีขึ้น



จากการทำงานด้วยกรรมฐาน โยมจะมีความเจริญรุ่งเรือง จิตใจสบายและกิจการค้า กิจการงานที่มี เราจะแก้ไข ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงริเริ่มตลอดเวลา

และเกิดดับ เกิดที่ติดดับไปสะสมไว้ในใจ เกิดไม่ติดมันดับแล้วก็ขยายกายออกไป ความเสียหายนั้นมันก็จะไม่เอามาไว้ในจิตใจ สิ่งที่ดีเป็นเหตุผลก็เอาไว้ในใจ สิ่งที่เกิดเป็นเหตุที่ไม่ดี เราถ่ายมันออกไปด้วยการกำหนดจิต มีสติดีมากเท่าไร ความชั่วในตัวเราก็เอาออกไปมากเท่านั้น ถ้าสติไม่ดี ความชั่วอาจจะปนอยู่ในจิตใจของเรา มันมีทั้งดี ทั้งชั่ว มีทั้งผิด ทั้งถูก อยู่ในตัวเราครบ

ถ้าเรามีสติครบแล้ว ความชั่วร้ายมันจะออกไปโดยอัตโนมัติ มันจะไม่อยู่ในจิตใจของเราเลย และจิตใจของเราก็สบาย ทำอะไรก็มีศักดิ์ศรี มีมิ่งมงคล อยู่ในชีวิตของตน คือผลของงานนั้น ๆ นี่แหละการปฏิบัติจึงมีประโยชน์

ประการที่สอง ปฏิบัติได้แล้วออกจากกรรมฐาน โยมจิตว่าง จะแผ่ไปให้ใครก็แผ่ไป แผ่ไปให้ลูกอยู่เย็นเป็นสุข แผ่ให้บิดามารดา จงเกิดเจริญสุข เมื่อเกิดมีสุขในพฤติกรรมของเรายังไง พ่อแม่เราก็มีความสุขอย่างนั้น

ถ้าเราขาดความสบาย มีความทุกข์ แผ่ตอนนั้นไปให้ใคร แผ่ให้ลูกก็ทุกข์ด้วย เอาความทุกข์ไปให้ลูกเสียแล้ว แผ่ตอนไม่สบายใจ ตอนเศร้าใจ หมองใจ คิดถึงแม่แล้วก็แผ่ออกไปรับรองไม่ได้ผลนะ เอาของไม่ดีไปให้แม่ของเรา ถ้าแม่ของเราเจริญกรรมฐานอยู่ท่านจะไม่รับรู้ เพราะปิดประตู ไม่รับ นี่จุดหมายสำคัญของการทำกรรมฐานเบื้องต้น ขอให้ญาติโยม ตั้งใจอยู่ในจุดนี้ เวลากำหนด อย่าไปเคร่ง อย่าไปเกร็ง หายใจสบาย ๆ อย่าปึกสลักนักในที่ท้องพองหนอ ยบหนอ เราก็กำหนดหายใจยาว ๆ แล้วตั้งสติไว้เท่านั้น เอาสติวางไว้ที่ท้อง ลมหายใจเข้าออกขณะนอน โยมจะจับตอนที่หลับว่าเราจะวูบไปตอนไหน สติจะดี

ตื่นมาจะชื่นใจ จะไม่เพลียแต่ประการใด และจิตใจจะชุ่มชื่นในขณะที่นอนนั้น ลมหายใจเข้าออกก็อากาศดีในตัวเรา เลือดลมเวียนมาในตัวเราตื่นลุกขึ้นมา จะไม่เวียนศีรษะ จะไม่วูบ ไม่ล้มแน่ ๆ อยู่ตรงนั้นนะ เราจะพรวดพราดลูกเลยก็ได้ เพราะสติรวมไว้ตอนหลับ

ถ้าหากว่าไม่รวมไว้ตอนหลับ เลือดลมไม่ดีแล้ว ตื่นต้องระวัง ต้องนั่งก่อน แล้วค่อยลุกยืนขึ้น มิฉะนั้นโยมจะล้มไปเป็นอัมพาต นี่เป็นเรื่องหลัก

หัวใจยังสงบจิตขึ้นสมองยังไม่ครบ ลุกไปจะหน้ามืด ความดันต่ำ แล้วจะล้มหน้ามืดลงไป ส่วนใหญ่จะเป็นอัมพาต อันนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนในสติปัฏฐาน ๔ ดังที่กล่าวมาแล้ว

สุดท้ายนี้ขออนโมทนาขอให้โดยกำหนดให้ได้ปัจจุบัน เราจะได้เป็นสมณะผู้สงบ สวรรคกายวาจา และจิตก็มันอยู่ต่อการทำงานที่ทำ ทำอะไรก็สยวนน่ารัก นี่คือศีล สดุดีเป็นที่หวังได้ โภกสมบัติกินของเนื่อง ทรัพย์สินเงินทองก็หลังไหลมาในตัวเอง และตัวเองก็ปลูกสร้างด้วยความดีคือธรรมะ มีปัญญา ของดีอยู่ที่จิตใจ จิตใจดีจะได้ของใช้ดี จิตใจเลวจะได้ของเลวใช้ จิตใจสับสนจะได้ของปนกันมาใช้ ขอฝากไว้เท่านี้
