



# จิตตภาวนา

พระอาจารย์เปลี่ยน ปณฺญาขทีโป

วัดอรุณญวิเวก (บ้านบึง)

ตำบล อินทขีล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่





# จิตตภาวนา

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)

ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้จะเกิดเป็นรูปเล่มให้สมบูรณ์ขึ้นได้นั้นก็เนื่องจากคณะ  
ศรัทธาญาติโยมได้ไปฟังอาตมาเทศน์ที่วัด เกิดความเลื่อมใสศรัทธา  
และรู้สึกวาทศน์กัณฑ์นี้แม้จะเป็นการเทศน์เพียงย่อๆ แต่เนื้อหาอธิบายให้  
เข้าใจได้ดีในการนำเอาปฏิบัติภาวนาสำหรับบุคคลผู้สนใจในการปฏิบัติ  
และเริ่มต้นฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้สงบเป็นสมาธิ

ฉะนั้นจึงได้มีผู้มีจิตศรัทธา บริจาคทรัพย์เพื่อจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้  
ขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้แก่พุทธบริษัทผู้ใฝ่ใจในธรรมทั้งหลาย  
เพื่อนำไปศึกษาในการปฏิบัติจิตใจของตนเอง อาตมาก็หวังว่าหนังสือเล่ม  
นี้คงจะเป็นประโยชน์แก่สาธุชนทั้งหลายโดยทั่วกัน

สุกท้ายนี้อาตมาภาพก็ขออวยพรให้คณะศรัทธาผู้บริจาทรัพย์ในการ  
พิมพ์หนังสือครั้งนี้ จงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ และมีดวงตาเห็น  
ธรรมนำตนเอง และผู้อื่นให้ถึงสันติสุขตามปรารถนาเทอญ

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

# สารบัญ

หน้า

จิตตภาวนา.....๑

วิธีการออกจากสมาธิ.....๑๕

เทคนิคการปฏิบัติภาวนา.....๑๖



## จิตตภาวนา

ณ บัดนี้พากันตั้งใจฟัง การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ พวกเรานั้นก็เป็นนักแสวงบุญเพื่อสร้างสมอบรมบารมีเป็นกุศลเพื่อให้เกิดขึ้นในตน ในเบื้องต้นทำทานการกุศลก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง รักษาศีลก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง เจริญภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบก็เป็นบุญชนิดหนึ่ง ใช้สติปัญญาขัดเกลากิเลสเพื่อให้หมดจากดวงใจ ก็เป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ ที่ทุกคนใฝ่ฝันหา การนั่งเจริญเมตตาภาวนานี้แหละ ให้พวกเราทำการปลดปล่อยอดีต เรื่องราวที่เป็นอดีตทุกอย่างต้องวางทิ้งไปให้หมด สิ่งที่เป็นอนาคตก็ดี ก็ไม่ให้คำนึงถึงเพราะว่าสิ่งนั้นยังไม่มาถึงก็ไม่ต้องคำนึงถึงสิ่งนั้น เรามาพากันพิจารณา คุณจิตใจของตนเองในปัจจุบันธรรม

คำว่า ปัจจุบันป็นนาธัมโม ธรรมทั้งหลายพิจารณาในกาลปัจจุบัน เมื่อพวกเราได้ละจากเคหะสถานบ้านช่องมาแล้ว ไม่ต้องกังวลกับอะไรในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเรียกว่า เนกขัมมะ ออกจากความยุ่งเหยิงจากความขัดข้องจากความกังวล ออกมาแล้วก็ต้องออกมาเลยไม่ต้องไปกังวล

เมื่อทุกคนมีความคิดเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็ควรทำตนให้เหมือนอยู่คนเดียว เรานั่งอยู่ที่นี้เหมือนอยู่คนเดียว อย่าไปคิดว่าคนอื่นมานั่งกับเรา การเสียดละละความกังวลออกจากบุคคลอื่น แม้จะเป็นเพื่อนฝูงที่ดีพ่อแม่ที่ดี ลูกหลาน ญาติวงศ์ตระกูลทั้งหลายก็ตาม เราควรที่จะตัดออกไปเหมือนกัน

## ๒: จิตตภาวนา

เมื่อเราตัดออกไปละออกไปแล้ว เราก็เหมือนอยู่คนเดียว เมื่อเหมือนอยู่คนเดียวแล้วก็มาดูจิตใจของพวกเขาให้มีสติความระลึกได้ สัมผัสปัญญะความรู้ตัว จิตคือความคิด ให้รู้ว่าจิตของตนเองคิดอยู่ที่ไหนในปัจจุบันนี้คิดอยู่กับตนกับตัวใหม่

บัดนี้เราจึงมาตั้งข้อธรรมกรรมฐานเอาไว้ จะเอาลมหายใจเข้าออก ก็พุทโธ อานาปานสติกรรมฐานแปลว่า ลมหายใจเข้าออก ถ้าหากไม่มีข้อธรรมกรรมฐานในจิตของตนเองยึดเหนี่ยวอยู่ จิตก็ย่อมล่องลอยไปตามกระแสของกิเลสตลอด เหตุฉะนั้นพระพุทธรองค์จึงทรงสอนเอาไว้ให้มีข้อกรรมฐานเพื่อให้จิตใจของพวกเขาแน่นยึดเหนี่ยวอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตนั้นจึงจะมีที่อยู่ที่พัก ที่ยึดเหนี่ยวเอาไว้เป็นอารมณ์ตั้งอยู่

จิตใจของคนเราแม้จะฝึกยากเพียงไรก็ตาม ก็สามารถที่จะฝึกได้ เราทั้งหลายไม่ต้องท้อถอยไม่ต้องอ่อนแอต่อแท้ การฝึกฝนอบรมจิตใจต้องทำจริง เพราะทำจริงก็จะเห็นของจริง ทำเล่นก็ไม่เห็นของจริง ไม่เห็นความสงบ การที่เราเสียสละ ไม่ยุ่งเหยิงกับอะไรนี้แหละเป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติ

บัดนี้เราควรที่จะนำจิตของพวกเขาแน่นเข้ามาไว้กับข้อธรรมกรรมฐานด้วยกันทุกคน ให้จิตของเรานิ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าหากเราจะเอาหายใจเข้าพุท-หายใจออกโธ อย่างนั้นก็ได้อีก ตามครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านสอนเอาไว้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านนั้นเมื่อเริ่มต้นปฏิบัติก็

### ๓: จิตภาวนา

กำหนดลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเอง เอาอะไรมาคิดก็คือเอาจิตที่คิดนั่นเอง มาดู ลมหายใจเข้าออก ให้เราหายใจให้สบาย สบาย หายใจให้ปลอดโปร่ง หายใจให้โล่งๆ นั่งให้สบาย ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น แล้วหลับตาพิจารณา นำจิตของตนมาไว้กับข้อธรรมฐานคือลมหายใจเข้าออก อย่าให้จิตของเราไปที่ไหน

ถ้าจิตของเราแฉลบออกไปภายนอก หรือแว็บออกไปภายนอกก็ดี เราควรที่จะนำจิตของเรากลับมาไว้กับลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูกของเรา นี้ที่ลมสัมผัสเข้า-ออก เราก็ค่อยทำไปเรื่อยๆ อย่างนั้นอย่าไปบังคับจิตของตนเองเกินไป อยากให้มันอยู่เร็วเกินไปจิตมันจะยิ่งดิ้นรนกระเสือกกระสน ยิ่งจะฟุ้งซ่านเหตุ ฉะนั้นบุคคลที่มีความฉลาดในการทำสมาธิก็ยอมใช้สติสัมปชัญญะของตนนั้นตามคูจิตของตนถ้าจิตออกไปก็ดึงจิตกลับมาคิดอยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน ทำบ่อยๆ อย่างนี้พอมันเคยชินแล้ว จิตก็จะอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานกับลมหายใจเข้าออกได้ หายใจเข้ายาวให้รู้ หายใจออกยาวให้รู้ หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้ ให้รู้อยู่ที่ลม ไม่ให้รู้ที่อื่น แม้หากเรายังไม่เห็นลมสัมผัสก็ตาม แต่มันก็ต้องมีอยู่ดี ลมหายใจเข้าออกเราก็ควรเอาจิตของเรามาคิดดู จ้องดูลมอยู่ แต่หายใจให้สบายๆ เมื่อเราอยากสบาย เราต้องทำตนเองให้สบาย

ทีนี้ ถ้าร่างกายของเรามันเจ็บปวดตรงนั้นตรงนี้บ้าง เราก็อย่าไปสนใจเรื่องความเจ็บปวดมาสนใจเอาจิตของเราไว้กับข้อธรรมกรรมฐานดีกว่า



## ๔: จิตตภาวนา

เพราะการเจ็บปวดแสบปวดคันนั้น มันไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บอะไร เจ็บหลัง เจ็บบั้นเอวก็ดี หรือร้อนหรือหนาว มันไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บอะไรเราก็อย่า ไปกังวลกับสิ่งที่มันเจ็บปวดคัน เวทนานั้นวางไว้ต่างหากเฉยๆ ถ้าหากเรามีจิตใจกล้าหาญอย่างนี้ก็จะสามารถฝึกจิตใจของเราได้ง่าย เราควรที่จะ พิจารณา ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านก็นั่งมาตั้งแต่บวชจนถึงเฒ่าถึงแก่ไม่ เห็นขาท่านขาดไปไหน บั้นเอวท่านขาดไปไหน ไม่เห็นท่านเป็นโรคร้ายไข้ เจ็บอะไรมากมาย บางท่านบางองค์ยังเดินได้ถึง ๘๐-๙๐ ปีท่านก็บำเพ็ญ มาแล้วเราก็ควรที่จะนึกถึงท่านอย่างนั้น ท่านก็ยังทำได้ แต่พวกเรานี้จะไป อ่อนแอท้อแท้ทำไม

ทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งขึ้นมา ระลึกถึงครูบาอาจารย์เช่นนั้น ท่าน ทำได้ ไม่เห็นท่านเป็นอะไรหนักหนา เราก็พากันทำภาวนากันจริงบ้างสิ จะพากันไปกลัวอะไรมากนัก เราต้องอดทน ต่อสู้เอาชนะ จิตใจของเราจึง จะสงบเป็นสมาธิ



## ๕: จิตตภาวนา

นี่เราคิดเห็นเช่นนี้เองเราก็ควรจะนำจิตของตนมาไว้กับข้อธรรม  
กรรมฐาน ถ้าเราละออกมาแล้วเราไม่มีความกังวล กายวิเวกแล้ว ไม่ต้อง  
ทำงานอะไร จิตตวิเวก เราจะฝึกจิตของเราให้สงบเป็นจิตตวิเวกอยู่เดี๋ยวนี้  
เป็นหน้าที่ของตนเองจะปฏิบัติถ้ากำลังยังฝึกหัดอยู่นี้ จิตของเรานั้นมีความ  
กังวล กามฉันทนิเวรณฺ์ อย่างนี้เป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามันอยากผลิตผลิต ท่าน  
ก็ให้พึ่งอสุภกรรมฐาน ที่นี้กามมันเป็นที่หลอกลวงเฉยๆ อย่าไปยุ่งกัน  
ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้มันก็วางได้ ถ้ามันมีพยาบาทนิเวรณฺ์เกิดขึ้นมีความ  
อิจฉาพยาบาทคนอื่นเวลานั่งอยู่ เราก็ควรที่จะรู้พากันตั้งใจแผ่เมตตาว่า ไป  
พยาบาทอาฆาตจองเวรเขาทำไม เขาก็อยากอยู่สบาย เราก็อยากสบาย มัน  
จะหายจากพยาบาทนิเวรณฺ์ ถ้าถิ่นมิทธนิเวรณฺ์ การ่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้น  
เราก็นึกถึงครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์จะมา่วงเหงาหาวนอนเหมือนอย่าง  
ตนเองนี้หรือ เรานอนมานานแล้วเราควรที่จะปลุกจิตให้ตื่น ระลึกถึงครูบา  
อาจารย์ ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้จิตใจของเราเข้ม  
ขึ้นเบิกบานว่าเราจะทำความดีทำความสงบ เมื่อหากเข้มขึ้นขึ้นมาแล้ว เรา  
ก็ละนิเวรณฺ์ธรรมข้อนี้ได้ อุทซจจกุกุกจะนิเวรณฺ์ ถ้ามันเกิดขึ้น จิตใจ  
ฟุ้งซ่านรำคาญ คุณก็ไม่อยู่คิดแล่นไปโน่นไปนี่ แว็บไปโน่นไปนี่อยู่ ทำ  
อย่างไรก็ไม่อยู่นั้น ท่านให้พากันระลึกถึงมรณานุสติกรรมฐาน ระลึกถึง  
ความตายสกัดกั้นจิตฟุ้งซ่านเอาไว้

## ๖: จิตตภาวนา

ถ้าจิตใจของเราคิดไปอยู่ คิดไปโน่นไปนี่อยู่เราก็ควรจะพิจารณาว่า จะคิดไปไหน คิดไปไหนก็ตายเหมือนกันทั้งนั้นในโลกนี้ มันจะคิดวนวายไปทำไม นี่เรียกว่าระลึกถึงความตาย เป็นเครื่องสกัดกั้น กั้นจิตฟุ้งซ่าน เมื่อมันเห็นแล้วมันไปที่ไหน มันก็ต้องตายเหมือนกัน จิตจะหดหู่ขึ้นมา ก็จะมาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานอย่างเดิม นี่ผู้ฝึกง่าย

**วิจิกิจฉา ความล่งเลตงสัย** วิจิกิจฉานิวรรณีนีเวลานั่งเข้าไปมันจะสงบ หรือ มันจะมีความสุขหรือ จะเอาข้อธรรมกรรมฐานข้อไหนจึงจะถูกกับ จริตของตนหรือ เราอย่าไปกังวลอย่างนั้น เราควรที่จะละความวิจิกิจฉาของเราออกไปเสีย ตั้งใจว่าเราจะเอาข้อธรรมกรรมฐานข้อเดียว เอาลมหายใจเข้าออก เราก็ดูลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องเอากรรมฐานข้ออื่น ตั้งจิตตั้งใจบำเพ็ญตามข้อธรรมกรรมฐานข้อนี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบำเพ็ญอย่างนี้พระพุทธองค์จึงตรัสว่าเป็นยอดของกฎแห่งกรรมฐานทั้งหลาย อานาปานสติกรรมฐานนี้ถ้าหากเราฝึกทำลมของเราให้ผ่อนคลายเบาลงไปเรื่อยๆ หายใจเบาๆ สบาย ใช้สติสัมปชัญญะ ดูจิตของเราเอาจิตของเรามาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน หายใจให้สบายๆ ลงไป นิวรรณธรรมทั้งหลายนั้นเราจับไปแล้วเราปล่อยวางตามที่เราหาวิธีละไปแล้ว เราก็มาหายใจให้สบายสบาย เมื่อเราหายใจ สบายเบาลงไปเรื่อยๆ เราก็มาดูจิตของเราอยู่ไหม ? อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานกับลมหายใจเข้าออกไหม

## ๗: จิตตภาวนา

ถ้าจิตของเราอยู่ว่าลมหายใจเข้าออกมีอยู่สักพักหนึ่ง ก็นั่นแหละ เรียกว่าจิตเป็น ขณิกสมาธิสงบเพียงนิดๆ หน่อยๆ เฉียดๆ เท่านั้น แล้วจิตก็จะถอนออกจากกรรมฐานไป

ถ้าเราพิจารณาไป ประคองจิตของตนอยู่ เคี้ยวลมหายใจเข้าออก ละเอียด เบาลง เคี้ยวลมหายใจเข้าออกเหมือนหมดไป เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก เราอย่าไปกลัวตายเพราะจิตและลมหายใจของเราละเอียด สุขุมเฉย ๆ แต่มันหายใจอยู่ แต่มันมองไม่เห็น เพราะลมหายใจเข้าออกเบา มาก เมื่อมันมองไม่เห็นลมหายใจเข้าออก

ตรงนี้แหละ เราจะเห็นร่างกายของเราเบาสบาย ใจก็เบาขึ้นมาบ้าง สบายขึ้นมาบ้าง ใจก็สงบขึ้น เราก็จะเห็นชัดเจนว่า ในระหว่างนี้จิตใจของเราสงบแต่ยังไม่สงบมาก เมื่อเราไม่มีลมหายใจเข้าออกแล้ว เราควรที่จะรู้ว่าใจสงบ ใจสบาย ใจเบา เอามาตั้งไว้ตรงท้องน้อย ตรงหน้าอก ตรงไหน มันสบายกว่ากัน เอออะไรมาตั้งไว้ เออความสบายตัวเบา-เบาสบาย มีความสุขนิดหน่อย ตัวนั้นแหละเป็นตัวจิต เพราะว่ามันสุข มันเบา ตัวนั้นแหละเป็นตัวจิต แล้วก็มาตั้งไว้ตรงไหน บางคนชำนาญเออความรู้สึกนั้น มาตั้งไว้ที่หน้าท้องน้อยหรือที่ตรงหน้าอกก็ตั้งที่หน้าอกให้ความรู้สึกนั้น อยู่ตรงนั้นแล้วก็ใช้สติสัมปชัญญะประคองจิตเอาไว้ เราประคองจิตของเราไว้ตรงนั้นแหละ ไม่ให้จิตมันไปที่ไหน จิตก็จะสงบลึกลงนาน เราไม่ได้สนใจเรื่องลมเลย เราดูแต่จิตของเรา ภายของเราก็จะเบาสบายลงไปเรื่อย ๆ จนจะเหมือนไม่มีกายเกิดขึ้น มันเบามากตรงนี้มันจะมีปีติเกิดขึ้น คำว่าปีติ

นั่น ขนลุกขนพองนั่นก็ปิติชนิดหนึ่ง ทำไมจึงมีปิติ เราก็มองเห็นความเบาความสบาย ความสุขเกิดขึ้นนั่นเองมันจึงมีปิติ

บางบุคคลนั้นเย็นแปลบเข้าไปในหัวใจ บางคนก็น้ำตาไหล บางคนก็กายเบาเหมือนจะลอยไปบนฟ้าอากาศ บางคนก็ตัวใหญ่เหมือนจะเต็มห้อง พวกทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นปิติทั้งนั้น แต่มันจะไม่เกิดกับพวกเราหมดทุกอย่าง เกิดอย่างหนึ่งหรือสองอย่างเท่านั้น แต่ละบุคคลเมื่อปิตินั้นสงบระงับไปใจก็เลยมีความสุข รู้ยู่่ว่าจิตของเราสงบอยู่เราก็ประคองไว้ที่เดิม จิตสงบอยู่ว่างสบาย มีความสุขเราประคองจิตของตนให้สงบอยู่นั้นแหละ ถ้ามันเกิดแสงสว่างขึ้นมาเป็นสีเหลือง สีแดงก็ดี สีเขียว สีขาวก็ดี มันเกิดสลับสั่นกันอยู่นะ เราอย่าเพิ่งไปดูแสงเรามาคูที่จิตใจของเรา อยู่ในอารมณ์อะไร ะยะนั้นแสงมันจึงเกิดขึ้น

ถ้าหากเรารู้จักอารมณ์นี้แหละ เรากำลังยึดอารมณ์นี้ เสวยอารมณ์นี้อยู่ แสงสว่างก็เกิดขึ้น เราต้องประคองจิตของเราอยู่ในอารมณ์นั้นให้แสงสว่างมันเกิดขึ้นมาจ้า ชัดเจน แสงสว่างที่เกิดขึ้น มันจะเห็นภาพต่าง ๆ หรือเห็นนิมิตต่างๆ เกิดขึ้น ตรงนี้มันตื่นเต้น เราไม่อยากจะยุ่งเหยิงไปเกี่ยวข้องกับแสงสว่าง แต่ว่าแสงสว่างเกิดขึ้นแล้วมันไม่ค่อยเห็น มันก็ตื่นเต้นอยากดู

พอเราอยากดูแสงเท่านั้นแหละ แสงนั้นมันก็จะดับไป เพราะจิตของเรานั้นถอนออกจากข้อธรรมกรรมฐานที่เราตั้งเอาไว้ แสงสว่างมันก็ต้องดับไป มันจึงเกิดๆ ดับๆ พอมาตั้งหลักพิจารณาจิตให้สงบอยู่ แสงสว่าง

## ๕: จิตตภาวนา

มันก็เกิดขึ้น มันก็จะเป็นอย่างนี้แล้วจะเห็นถูกต้อง ชัดเจนเพียงใดก็ตาม ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในแสงนั้น เราภาวนา อย่าอยาก อย่าพากันอยากเห็น นรก-สวรรค์-เห็นเบอร์-เห็นหวย-เห็น โนน-เห็นนี่-อย่าไปคิด คิดแล้วมันก็ไม่เห็นละ เพราะถ้าเราฝึกจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ มันจะเกิดขึ้นเอง เห็นเองเพราะมันเกิดจากความสงบ แสงสว่างทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ใช่มันเกิดจากความนึกคิดเอาเอง เกิดจากจิตใจสงบ แสงสว่างมันจึงเกิดขึ้น นี้พูดถึงบุคคลที่จะมีแสงสว่าง

บางบุคคลนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับแสงสว่าง จิตใจสงบ นิ่ง-สบาย-เบา สบาย เดียวมันก็มีปีติเดี๋ยวมันก็สุข สลับกันอยู่ เราก็ต้องไม่คิดอยากเห็นอะไรนะ จิตใจของเราสงบอยู่ มีแต่ระคองจิตใจของตนเองให้อยู่นิ่ง สงบ นานๆ ที่สงบอยู่ชั้นกลางเรียกว่า อุปจารสมาธิ เกิดขึ้น นิ่งได้แล้ว ๒๐-๓๐ นาที จึงถอยออกจากสมาธิ ถ้าถอยออกเราก็พยายามที่จะระคองจิตใจของเราไม่ให้ถอยออก ระคองเอาไว้ให้อยู่ในอารมณ์นั้น เพราะมันอยู่นาน มันก็สงบลึกลงไป สงบลึกลงไปอีกพักหนึ่ง มันจะได้ยินเสียงอย่างละเอียด คนพูดเรื่องของเราอยู่ที่ไหน รู้เข้าใจฟังเหมือนเสียง โทรศัพท อันนั้นเราก็ไม่อยากให้สนใจว่ามันอยู่ในความสงบชั้นไหน เราไม่ต้องไปหลงอยู่นั้น เราควรที่จะพากันระคองระคองจิตใจของตนนั้นให้สงบ อยู่ในสถานที่ตนเองตั้งเอาเข้าไว้ แต่นี้จิตใจกลับมากขึ้น

บางคนเหมือนตกลงไปในเหว บางคนก็วูบลงไป เมื่อมันวูบลงไป เช่นนี้เองมันสงบลงไปลึกร่างกายมันก็ว่าง เหมือนไม่มีกาย ไม่มีหน้ามีตา

ไม่มีแขนไม่มีขา ระยะเวลาที่เราอยากลืมตา ดู อย่าไปลืมตา ดู เราควรที่จะดูจิต  
ของเราว่ามันสงบอยู่ในอารมณ์อะไร มันจึงว่างเหมือนอย่างร่างกายไม่มี  
สักชิ้นส่วนเรียกว่ากายเบา เบากาย แล้วก็เบาจิต จิตก็สงบเป็นสมาธิ นิ่งอยู่  
ในความสุขและความเบา เบาตรงนี้สงบตรงนี้เอง มันจึงสงบนาน มันไม่มี  
ปวดแข็ง ปวดขา ปวดหลัง ปวดเอว ไม่มีร้อน ไม่มีหนาว ไม่มีหิว ไม่มี  
กระหาย ไม่อยากได้อะไรในโลกนี้ อยากอยู่สุข-สุข-สบาย นี้ที่กำลังมี  
ความสุขความสงบ จิตสงบถึงอัปปนาสมาธิ แนบแน่นมั่นคง ไม่อ่อนแอ  
คลอนแคลนนิ่งรู้สงบอยู่ แม้จะมีเสียงแว่วๆ ก็ตาม แต่มันดังนิดๆ แว่วๆ  
แต่มันก็ปล่อยวางมารู้แต่จิตใจของตนเองสงบเป็นสมาธิอยู่ถ้าหากมันว่าง  
ไปหมด เราไม่เห็นอะไรเลย จิตก็ไม่เห็น มีแต่ว่างเปล่าอยู่ นั่งโคอยู่เฉยๆ  
ไม่รับรู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ไหน อันนั้นเป็นอัปปนาฌาน ฌานนั้นต้อง  
ปล่อยให้ว่าง พงแต่ความว่างอยู่ ฌานแปลว่า พง

ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ มันรู้ที่อยู่ว่าจิตของตนเองสงบอยู่ที่ไหน ในข้อนี้  
แหละ ถ้าหากเราเห็นว่าร่างกายก็ไม่มี มันก็นั่งได้ทน มันไม่เจ็บปวดที่ไหน  
แล้วเพราะมันว่าง มันไม่ยึดร่างกายมันมายึดแต่ความสงบสุข จิตก็ยอมสงบ  
นิ่งเป็นสมาธิอยู่ นี่มันเป็นอย่างนี้การปฏิบัติ พวกปฏิบัติง่าย การทำสมาธิ  
เราควรที่จะรู้ว่าจิตของเราสงบนิ่งอยู่ เหมือนอยู่คนเดียวแล้วเป็นความสุข  
เดียวมีปีติเดียวมีความสุข หมดปีติมีแต่ความสุข หมดปีติมีแต่ความสุขกับ  
ความว่าง ทุกร่างกายก็ไม่มี อยู่สุข สุข สบาย อยู่อย่างนั้น นี้รู้ที่อยู่ว่าจิตสงบอยู่  
กับความสุข การทำสมาธิเป็นระดับ ระดับ มาแต่เบื้องต้น จะเป็นเช่นนี้

แต่บางบุคคลนั้น ไม่สามารถจะควบคุมดูแลจิตใจของตนให้สงบ  
ระงับเป็นสมาธิได้อย่างนี้ มีแต่จิตฟุ้งซ่าน วิ่งไปนั่นไปนี่ แลกลับไปนั่นไปนี่  
ไม่อยู่กับข้อธรรมกรรมฐาน บุคคลชนิดนี้ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คำว่า  
ปัญญาอบรมสมาธินั้นก็คือว่าเราต้องฝึกสติสัมปชัญญะของเรานั้น ติดตาม  
ดูจิตใจไม่ให้จิตของเราคิดไปโน้นไปนี่ มันไม่สงบตามไป มันคิดไปไหน  
ตามไป ช่วยกันไปจับมันคืนมาไว้กับข้อธรรมกรรมฐาน จิตมันคิดไป คิด  
ไปเรื่อยๆ อยู่ตลอดไม่มีที่สิ้นสุด มันก็ตามไปอีก มันต้องมีที่เกาะของมัน  
มันต้องมีที่ยึดมีที่ห่วงที่มีอุปาทานยึดมันถือนั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง  
ถ้ามันยึดบ้านยึดช่องหรือยึดรถ ยึดเรือ ยึดคน หรือมันยึดเอาไว้อยู่ มันไม่  
สงบฟุ้งซ่านไปเราจะได้ไล่จิตตามจิตของเรา ไม่ให้มันไปคิดอะไร มันจะ  
ได้ชักใช้ ไต่ถามจิตดูว่าอันนี้เป็นของเธอหรือสติปัญญา เขาถามจิตอีกที่ว่า  
ถ้าเธอตายไปนี่จิตจะเอาไปด้วยไหม ติดรถ ติดบ้าน ติดช่อง ติดคนก็  
เหมือนกัน เราจะเอาคนนั้นไปด้วยกับเราได้ไหม เมื่อเราตาย มันเอาไป  
ไม่ได้ ถ้าจิตของเรามันมองอยู่เฉยๆ เราก็ดึงจิตมาหาข้อธรรมกรรมฐาน

ถ้ามันไม่ยอมมามันก็จะคิดปรุงแต่งอีก ไปยึดอยู่กับคน อยู่กับของ  
เหล่านั้น ชักใช้ไต่ถามมันอยู่เมื่อเราตายเราเอาไปด้วยได้ไหม สิ่งของ  
ทั้งหลายในโลกนี้ วัตถุเราหามาไว้ที่บ้านทุกสิ่งทุกอย่าง หรือคนก็ดี พ่อแม่  
ปู่ย่า ตายาย ลูกหลาน เพื่อนฝูง เมื่อเราตาย เราเอาไปด้วยได้ไหม ลองถาม  
จิตดู ถ้าจิตมันตอบว่าเอาไปด้วยไม่ได้ ถ้าเอาไปด้วยไม่ได้มาคิดทำไม เรา  
จะให้จิตสงบอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานให้มีความสุข เราอยากให้สงบมาอยู่



ทำไม เพราะทำสมาธิ เราจะไม่ยุ่งกับใคร เราจะอยู่คนเดียว เรียกว่า  
แสวงหาจิตที่มีความสงบ นี่คือการปฏิบัติภาวนา

เมื่อมันยังไม่สงบ เราไม่ต้องวุ่นวาย เราก็ก่อนๆ ใช้สติปัญญา  
ประคับประคองจิตใจของตนเมื่อมันเอาอะไรไปไม่ได้ มันก็หยุดนิ่งสงบ  
คืนมาหาความสงบได้ ละได้ นี่คนจิตฟุ้งซ่านรำคาญมันไม่สงบ เราอย่าไป  
วุ่นวายกับข้อธรรมกรรมฐานเราดูแต่จิตใจของเรา ว่ามันเสวยอารมณ์สงบ  
อยู่ นี่วิธีแก้ไขจิตใจของบุคคลที่ฝึกยาก

อีกวิธีหนึ่งเราทำเหมือนอยู่คนเดียว แล้วเราก็นั่งคนเดียว เราไม่ยุ่ง  
เหิงกับใครแล้วเราไม่ยุ่งเหิงกับงานอะไรแล้ว เราอยู่คนเดียวเราฝึกจิต  
ของเรา เรียกว่าทำงานภายใน ฝึกฝนอบรมจิตใจ เขาเรียกว่าทำงานภายใน  
เพื่อจะให้ใจของเราสงบ เป็นสมาธิ ถ้าจิตของเราสงบ นิ่ง รู้อยู่ว่ามันนิ่ง จะ  
เห็นความสุขชัดเจน สุขมีสมบัติทั้งหลายมากมายมันก็ไม่สุขเท่าความสงบ  
เรียกว่า นิรามิสสุข สุขไม่อิงอามิส เพราะเขาสะอาด ทั้งคนทั้งสมบัติออก  
หมดแล้วไม่ยุ่งอะไร ใจก็เลยมารับความสงบ ที่ไม่ยุ่งอะไร ใจมันเบา  
เรียกว่ากายเบา จิตก็เบา เบากาย เบาจิต กายก็เบาไม่หนัก ไม่ยุ่ง จิตก็เบาไม่  
ยุ่งกับอะไร ไม่มีกังวล จิตก็เลยรู้ที่อยู่ว่าตนเองนิ่งสงบอยู่ เป็นอัปปนาสมาธิ  
แนบแน่นมั่นคง

ถ้าทุกคนปฏิบัติมาถึงตรงนี้แล้ว เราก็ควรที่จะเข้าใจว่าจิตของเรานั้น  
ได้รับอารมณ์อะไรอยู่ในปัจจุบันนั้น จำไว้ให้ดี จำไว้ให้แม่นยำ จะประ

คงจิตใจของเราอยู่อย่างนั้นแหละ ให้มันสงบนาน ๆ เป็นชั่วโมง สอง ชั่วโมงก็ได้ สามชั่วโมงก็ได้ รู้ที่อยู่จิตสงบอยู่ เห็นแต่ความสุข เห็นแต่ความว่างกับความสงบเท่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เราก็ต้องทำบ่อยๆ เริ่มต้นตั้งแต่เรานั่งทำสมาธิเรานั่งอย่างไร เราบริกรรมอะไร อันนี้อารมณ์อะไรเกิดขึ้น เป็นนิเวศธรรมข้อไหนเราแก้ได้ด้วยวิธีไหน เราต้องจำไว้ให้ดี จิตใจของเราสงบไปถึงขั้นนั้น มีอารมณ์อย่างนั้น สงบลงไปถึงอุปจารสมาธิเท่านั้น จิตใจอยู่ในอารมณ์อย่างนั้นเวลาที่มีแสงสว่างก็อารมณ์อย่างนั้นจึงมีแสงสว่าง ที่นี้พอเราเห็นแสงสว่างแล้วจิตใจสงบลงไปแล้วก็ได้ยินเสียงอยู่ในความสงบอย่างนั้น เมื่อวางอารมณ์นี้จิตสงบลงไปถึงอัปนาสมาธิ ร่างกายของเรามันว่างอย่างนี้ มันไม่มีที่เจ็บปวดที่ไหน กล้านั่งได้หลายชั่วโมงไม่เป็นอะไร เราควรจำไว้ให้ดีเราวางแบบนี้ จิตใจสงบลงไปแบบนี้ เป็นขั้นตอนอย่างนี้มีความสุขอย่างนี้ มีความเบาอย่างนี้ จิตสงบนิ่งรู้้อย่างนี้ จำไว้ให้ดี เมื่อเราจำไว้ให้ดีอย่างนี้ เราทำทุกวัน ทุกวัน ทำบ่อยๆ ให้จิตใจของเรา สงบมาถึงสภาพนี้เรียกว่า **จบสมถกรรมฐาน**

การฝึกฝนอบรมจิตใจเราต้องทำ ทุกวัน ทุกวัน ให้จิตสงบทุกวัน ทุกวัน เป็นวิธีเรียกว่าทำบ่อยๆ ให้จิตสงบบ่อยๆ นี้พูดถึงบุคคลที่ฝึกง่ายๆ จะเป็นอย่างนี้จะทำสมาธิจิตจะสงบเป็นสมาธิอย่างนี้ได้ง่าย

พวกเราทั้งหลายอยากให้ตนเองมีความสุขก็ต้องพยายามใช้ความพากเพียรพยายาม ทำวันไหนก็เริ่มต้นอย่างเดิม จิตวางอย่างเดิม จิตใจก็

สงบอย่างเดิม ให้มันอยู่อย่างนี้ก่อน ให้มันสงบแนบแน่นก่อนจนเราชินใน  
การเข้า การออกสมาธิ จนชำนาญแล้ว จบสมถกรรมฐานแล้ว จิตนิ่งสงบ  
รู้ยู่่ว่าจิตสงบนิ่งอยู่ตลอด ไม่ยุ่งกับอะไรแล้ว ต่อไปเราจึงจะได้เรียน  
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นด้านลำเลียงด้วยปัญญาโดยเฉพาะ เพื่อหาวิธีละ  
กิเลสต่อไป นั่นวิธีการทำสมาธิ

เหตุฉะนั้นเมื่อทุกคนได้ยินได้ฟังแล้วการฝึกทำสมาธิวันนี้ ก็ขอให้พากันตั้งใจ ให้ไปเริ่มต้นให้สติปัญญาของตน ประคับประคองจิตใจของตน ไม่ให้มันหนีจากข้อธรรมกรรมฐาน ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป จิตใจก็จะสงบจนไปถึงขั้นต่างๆ ดังได้กล่าวมานั้นแล้วเราจึงพากันเข้าวิปัสสนากรรมฐาน ลำเลียงด้วยปัญญาต่อไป ในวันนี้ก็จะแนะนำสั่งสอนให้เพียงเริ่มต้นทำสมาธิ จนถึงจิตใจสงบระงับ เป็นอัปปนาสมาธิอย่างแนบแน่นมั่นคงเพียงแค่นี้ แต่ต่อไปก็ขอให้สติสัมปชัญญะคูจิตของตน จนถึงเวลาได้ยินเสียงสัญญาณ จึงคลายออกจากความสงบ



## วิธีการออกจากสมาธิ

เมื่อเรานั่งทำสมาธิสงบอยู่นานตามสมควรแก่เวลาแล้ว ก่อนเราจะถอนออกจากความสงบจากสมาธินั้น เราควรพากันค่อยๆ นึกคุณมหายใจเข้าออกค่อยๆ หายใจเบาๆ เสียก่อน เมื่อพอมองเห็นลมหายใจเข้าออกบ้างแล้ว เราก็จะได้หายใจตามปกติแล้วจึงค่อยๆ เอามือขวาออกมาวางบนเข่าขวา แล้วก็เอามือซ้ายออกมาวางบนเข่าซ้าย แล้วจึงลืมตาทั้งสองตามปกติ หายใจสบายเป็นปกติตามเดิม

นี่เป็นวิธีการออกจากสมาธิ แบบเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะตามลำดับ ให้สุขสบาย เมื่อออกจากความสงบแล้ว เราจะลุกออกจากที่นั่งทำสมาธิไปนั่งพักสบายๆ สงบอยู่ที่อื่นๆ ทบทวนดูความสงบที่ตนเองทำได้นั้นอีกทีก็ยิ่งดีมากกว่าเราทำภาวนามาแต่ต้นนั้น เป็นอย่างไร จึงได้รับความสงบอย่างนี้ จิตใจของเราจะมีแต่ความสงบอยู่เรื่อยๆ ตลอดไป

ฉะนั้นจึงขอเตือนว่า การจะถอนจิตใจออกจากความสงบเป็นสมาธิดีแล้วนั้น ทุกครั้งควรปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้วเป็นการดี ส่วนมากแล้ว คณะศรัทธาท่านสาธุชนทั้งหลายที่กำลังเริ่มฝึกทำสมาธิตามขั้นตอนที่ตนเองทำได้นั้น เวลาออกจากสมาธิก็ถอนจิตออกมาอย่างรวดเร็วโดยไม่รู้ตัวเลย เรียกว่าการออกจากสมาธิที่ขาดสติสัมปชัญญะ เป็นการออกจากสมาธิที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง จะทำให้เราไม่ชำนาญในการเข้าออกสมาธิ หากเมื่อเคยทำ

สมาธิได้แล้วสมาธิก็จะเสื่อมไปได้ง่าย ไม่หนักแน่นมั่นคงต่อไป จึงควรพากันทำความเข้าใจให้ดีในเรื่องนี้

## เทคนิคการปฏิบัติภาวนา

การเดินจงกรมเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ ขณะเดินจงกรมนี้เราก็บริการรรมเหมือนกัน เหมือนเวลาเราเดินไปเดินไปตามธรรมดา

ทางเดินจงกรมควรจะให้ยาวพอสมควร ยาวถึง ๑๕ เมตรหรือ ๒๐ เมตร ก็ดีมาก แต่ถ้ามันไม่มีจริงๆ เราก็เดินใกล้กว่านั้น แต่เดินไปแล้วสุดทางให้หยุดยืนอยู่ก่อน แล้วจึงค่อยๆ หมุนตัวกลับมา กลับคืนมาแล้วก็ค่อยๆ เดินกลับ

การเริ่มต้นเดินจงกรมนั้น ให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ แล้วก็ให้ยกมือไหว้ก่อน แล้วจึงเริ่มเดินจงกรม เวลาเดินจงกรมอย่าให้น้อยกว่า ๑๕ นาทีหรือ ๒๐ นาที ถ้าไปทำความเพียร อย่างอยู่ในวัดในป่า ควรจะเดินประมาณ ๓๐ นาที อย่างน้อยที่สุด เดินได้มากเท่าไรมันก็ยิ่งดี ถึงชั่วโมงได้ก็ยิ่งดี เพื่อให้ร่างกายของเรานี้เปลี่ยนอิริยาบถให้ดี เวลาเราไปนั่งมันจะนั่งได้ทน

การเดินจงกรม มีอานิสงส์ดังนี้

๑. สามารถทำให้เราเดินทางไกลได้
๒. ช่วยย่อยอาหาร

๓. ร่างกายแข็งแรง

๔. ไม่ค่อยเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ

๕. ทำให้จิตใจนิ่งสงบหนักแน่นดี

ถ้ามีแต่นั่งอย่างเดียวนี้นี้เราจะเดินทางไกลไม่ได้ มันจะเป็นโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย เหตุฉะนั้นจึงเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถที่ดีมาก เวลาเดินเราก็กำหนดไปคลุมไปนี่แหละ ไม่ให้จิตของเราไปที่ไหน ให้มันอยู่กับตัวของเรา ก็ทำเหมือนนั่ง

แต่ทว่าการเดินจงกรมนี้จิตของเรามันจะอยู่ที่เดิมไม่ได้ มันต้องลงมาสั่งให้ก้าวขา สั่งงานให้ก้าวขามันจึงลงมาที่เท้า เดี่ยวมันจะกลับขึ้นมาหาลมหายใจเข้าออก แต่อย่าให้มันออกไปจากร่างกายของเราก็พอ จะให้มันสงบแนบแน่นจริง ๆ เหมือนอย่างนั่งนี้ไม่ได้เพราะมันเคลื่อนไหวอยู่ที่เท่านั้นเอง ถ้ามันมีปิติเกิดขึ้นว่าตนเองนี่กำลังสร้างความเพียร ทำความเพียรอยู่เพื่อทางพ้นทุกข์อยู่ เกิดมันนึกขึ้นมาอย่างนี้นะ มันจะเดินจงกรมเร็วขึ้นเร็วกว่าเดิมขึ้น แล้วก็เดินได้นาน ถ้ามันเดินตัวเบาสบายแล้ว มันจะเดินได้นานมาก มีความสุขกับความเบาด้วยเหมือนกัน จะมองเห็นว่า เรานี้ทำความเพียรอยู่ไม่เป็นคนประมาทตรงนี้แหละ มันจะมีปิติเกิดขึ้น มันจะเกิดเร็ว เดินเร็วกว่าเดิมหน่อย แต่ก็ไม่ใช่ไรหรอก

พอเดินจงกรมเสร็จเราก็มานั่งพักอยู่เสียก่อน อย่าเพิ่งไปนั่งทำสมาธิ นั่งพักผ่อนร่างกาย เมื่อพักผ่อนร่างกายแล้วเราจึงเข้าไปนั่งสมาธิตามที่เราฝึกกันถ้าเราเดิน ๓๐ นาที เรานั่งทำสมาธิได้ชั่วโมงหนึ่งซึ่งเรายังถือว่าน้อย

อยู่ เราก็ค่อยเพิ่มขึ้น ถ้าเราเดินจงกรมชั่วโมงหนึ่ง เกิดมันนั่งได้น้อยถือว่าร่างกายของเรายังไม่ไหว เช่น เดินชั่วโมงหนึ่ง เราก็นั่งได้ ๔๐ นาที มันเพลีย มันง่วง ถือว่าร่างกายของตัวไม่สมบูรณ์ มันก็จะเป็นอย่างนั้น

ถ้าร่างกายสมบูรณ์ เราเดินจงกรมได้ ๒ ชั่วโมงนี้ เวลาเรานั่งจะนั่งได้น้อย มันเหนื่อย เราก็ต้องลดการเดินจงกรมลงมา เพื่อให้นั่งได้มากขึ้นอย่างนี้

ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านเดิน ๔ ชั่วโมงจึงมานั่ง สำหรับอาตมานี้เดิน ตามปกติที่กำลังเร่งความเพียรนี้ ต้องเดินจงกรม ๒ ชั่วโมงครึ่ง แล้วเวลามานั่งนี้ มันได้ ๒ ชั่วโมงครึ่งเหมือนกัน ถ้าเราไม่ต้องการอย่างนั้น เราลดการเดินจงกรมมา ๑ ชั่วโมง - ๒ ชั่วโมง เราก็นั่งได้ ๓ ชั่วโมง ถ้าจำเป็นจริงๆ เรามาเดินชั่วโมงครึ่ง แต่เรานั่งได้ถึง ๔ ชั่วโมงเราจะเลือกเอาในระหว่างนี้

ถ้าเราเลือกเอานั่งมากกว่า ก็เดินน้อย แต่ว่าจริงๆ แล้ว ไม่อยากให้น้อยกว่า ๔๐ นาที หรือว่าชั่วโมงหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายของเรานี้เคลื่อนไหวได้ดี เลือดลมวิ่งได้ดี แข็งแรงด้วย เดินทางไกลก็ดี โรคร้ายไข้เจ็บไม่ค่อยเบียดเบียน ย่อยอาหารดี เมื่อเรารับประทานอาหารใหม่ๆ ให้นั่งพักสักหน่อย ก่อนมาเดินจงกรม ให้อาหารย่อยดีๆ เสียก่อน พอพักผ่อนแล้วจึงมานั่งทำสมาธิ

ที่นี้การยืน การยืนพิจารณา มันก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะเราไม่ได้เคลื่อนไหว แต่มันจะยืนไม่ทน ก็จะปวดขาไม่ทน แต่ทำสมาธิได้ แต่มันจะ

ยืนไม่ทน ก็จะปวดขาไม่ทน แต่ทำสมาธิได้ ยืน เดินแล้วก็นั่ง นอน การนอนนี้เป็นอิริยาบถที่คนหลับง่ายเป็นอิริยาบถที่สบายที่สุดของร่างกายของคน ถ้าเราไม่ฝึกฝนอบรมจิตใจของเรา ให้สงบดีจริงๆ ก่อนเราจะไปนอนทำสมาธิไม่ได้ง่ายๆ เด็ดขม้นหลับไปก่อน เด็ดขม้นก็หลับไป เด็ดขม้นก็หลับไป มันจะไม่เจริญ ไม่ก้าวหน้าในการทำสมาธิถ้านอนทำ

เหตุฉะนั้นต้องคุม ๓ อิริยาบถเสียก่อน ถ้าหากเราทำความเพียรของเรา พอมันดีแล้ว ถึง ๕ ทุ่มเราจะพักผ่อน นี้ว่าเรามาทำความเพียรจริงๆ เราพักผ่อนก็นอน เราก็นอนกำหนด ระลึกรถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็นอนกำหนดไปหรือจะแผ่เมตตาเสียก่อน

นอนกำหนดก็บริกรรมเหมือนเวลานั่ง จนมันหลับ หลับกับการบริกรรมภาวนาข้อธรรมกรรมฐานหลับแล้วพอเราตื่นขึ้นมันอิม ตื่นถึงตี ๒ ครึ่ง-ตี ๓ เราก็กราบแล้วรีบนั่งสมาธิเลยระยะนั้น เพราะการนั่งทำสมาธิ ตอนเช้านี้ร่างกายมันเบา อาหารมันย่อยแล้ว มันจะนั่งได้ดีกว่าตอนกลางวันหรือหัวค่ำ ร่างกายมันเบาเบาดีเรานั่งได้ทน เราจึงทำจิตใจสงบได้เร็วมากกว่านี้การทำสมาธิตอนเช้านี้ดีกว่าทุกเวลาเพราะอาหารมันย่อยหมด ร่างกายมันเบาสบายดี

ฉะนั้นคนมาทำความเพียรท่านจึงไม่ได้รับประทานอาหารตอนเย็น ตอนเที่ยงแล้วไปพยายามที่จะให้ ๒ มือพออย่างมาก เช้าแล้วก็มา ๑๑ โมง เพราะตอนเย็นนี้ไม่ต้องรับประทานอาหารกินแต่น้ำหรือสิ่งจำเป็นที่ควรร่างกายเราเบาเราจะทำความเพียรได้มาก ถ้าเกิดคนไหนมาทำความเพียร



ถือแต่ศีล ๕ อย่างนี้ แล้วไปรับประทานอาหารตอนเย็นอยู่-ยาก คนนั้นจะ  
ง่วง มั่นง่วงมันหนักร่างกายมันจะไม่เจริญก้าวหน้าในการทำสมาธิเหตุ  
ฉะนั้นผู้บำเพ็ญเพียร จึงเป็นผู้ไม่กังวลกับอาหารตอนเย็น

เวลาเรานั่งทำสมาธิ ถ้ามันง่วงเราต้องสังเกตเรื่องอาหาร ถ้าเรา  
รับประทานอาหารเป็นข้าวมันมะม่วงสุก หรือว่าข้าวมันทุเรียน หรือกิน  
อาหารมันเป็นหมู หรือกินข้าวมันมะพร้าวอะไรก็แล้วแต่ ฟักทอง มัน  
จำพวกนี้ถ้ามันทำให้เราง่วงก็ควรเลิกสิ่งอย่างนั้น อย่าไปรับประทาน ถ้า  
รับประทานก็ต้องรับประทานแต่น้อย เพื่อไม่ให้เรานั่งง่วงซึม การบำเพ็ญ  
ต้องการความเข้มข้นเบิกบาน เราต้องพยายามปรับตัว

เวลารับประทานอาหารก็อย่ารับประทานอาหารมาก นักปฏิบัติจริง ๆ  
นี้ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้แก่ภิกขุ-ภิกขุณี-ภิกขุ โนก็ดี นักปฏิบัติ  
ทั้งหลายเวลาเรารับประทานอาหาร หรือภิกษุฉันอาหาร มันใกล้จะอิ่ม  
เหลือประมาณสัก ๕ คำนี้ให้หยุดเสีย คำนวณว่า เราเคยรับประทานอาหาร  
๒๐ คำอย่างนี้นะ มันอิ่ม เราควรจะกินให้ได้ประมาณสัก ๑๕ คำ - ๑๖ คำ  
แล้วไปดื่มน้ำ มันจะพอดี ฉะนั้นน้ำ กินน้ำ มันจะพอดี ถ้าเราไปรับประทาน  
อาหารให้อิ่มพอดีแล้ว เราไปดื่มน้ำแล้วมันจะอึดอัด ร่างกายมันจะหนัก  
มันไม่ดี ตรงนี้ ถ้าเรารับประทานข้าวเหนียว มันทำให้ง่วง เราควรที่จะ  
รับประทานข้าวเจ้า ข้าวเจ้านี้มันทำให้ไม่ง่วง อิ่มขนาดนี้แหละมันพอดีกับ  
ร่างกายของเรา เราควรที่จะรับประทานให้พอดีพอดี รับประทานอาหาร

พอดีกับร่างกายของเราแต่ละครั้ง ละครั้งนี่นะ อย่าไปรับประทานอาหารมาก

พระท่านก็ไม่ให้ฉันมาก นักปฏิบัติ ให้มันพอดีกับร่างกายแล้วมันอยู่สบาย สบาย ก็ถอยหาเอารับประทานเท่านี้ซั่อน จำไว้ถ้ามันหิวอยู่มันเบาเกิน ไปก็เพิ่มขึ้นไป ถ้าเกิดมันง่วง มันหนักเกินไป เราก็ลดลงมา ลดอาหาร แม้อาหารที่ตนเองชอบที่สุดก็ตามก็อย่ารับประทานมาก ตรงนี้ต้องระวังตลอดเรื่องอาหาร ถ้าใครระวังอย่างนั้นจะทำให้ตนเองร่างกายเบาแล้วก็นั่งสมาธิได้ดีมากกว่าทุกๆ คน นี่เป็นอย่างนี้

เวลาเราทำใหม่ๆ มันก็เพื่อยบ้าง ง่วงบ้างอ่อนเพลียบ้าง อย่าไปห่วงไหวกับมันอย่างนั้น ถ้ามันง่วงอาตมาก็ไม่ยอมให้นักปฏิบัติทั้งหลายดื่มกาแฟ ทั้งพระทั้งโยมก็ดี ปลูกให้มันชื่นด้วยกาแฟอย่าไปทำอย่างนั้น ให้เราปลูกมันชื่นด้วยการระลึกถึงพระรัตนตรัย และการตั้งใจทำความดีของตนเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าเราไปอาศัยยา ไปอาศัยกาแฟอย่างนั้นมันไม่ดี เกิดไม่มีแล้วมันจะทำให้ง่วงทำให้เราติด ทางที่ดีที่สุด อย่าไปดื่ม ถ้าดื่มน้อยๆ ตามธรรมดา มันก็ไม่เป็นอะไร อย่าไปดื่มแ่ๆ ว่าจะให้มันนั่งได้มากวันนี้ ไม่ให้มันหลับ ไม่ได้ความแล้ว อย่างนั้นมันไม่ดี

เหตุฉะนั้นอาตมาจึงเลิกมาได้ ๒๐ ปีแล้ว ไม่เกี่ยวข้องกับกาแฟโกโก้ ไปลองโกโก้ดูที่เวลลิงตันทำให้เจ็บท้อง ลองดูเฉยๆ ก็หยุด ก็เลิกไม่เกี่ยวข้องกับ เจ็ดแล้วไม่เอาแล้ว นั่นนะเราต้องเลือกหาการรับประทานอาหารทุกอย่าง อะไรมันทำให้เจ็บท้องมันกวนท้องเราก็พยายามดู สิ่งนี้

ควรหยุด ต้องรับประทานแล้วท้องมันเบาสบาย มันไม่ร้อน มันไม่อืดอย่างนี้ เราต้องหา เลือกรหาอาหารชนิดนั้นทาน จะเป็นน้ำพริก จะต้มผักหรือจะกินแกงชนิดไหนมันไม่รบกวน หรืออาหารชนิดใดเราพอหามาได้ เราก็พยายาม โยมนี้ต้องพยายามปรับหาอาหารเฉพาะร่างกายตนเองได้ ไม่เหมือนพระ พระนี้แล้วแต่มันจะมี ต้องเลือกเอาเท่านั้นเอง แล้วแต่โยมจะให้อะไรมาเลือกเอาว่าอะไรควรฉันได้ อะไรไม่ควรฉัน

เหตุฉะนั้นเวลาพระไปฉันที่บ้าน อย่าไปรบกวนท่าน อย่าไปคุมท่าน ฉันอันนั้นอันนี้ ท่านจะเลือกหาเอาเอง ที่มันเหมาะสมกับร่างกายของท่าน ที่ท่านไม่มีอะไรรบกวน ที่ท่านสบาย ท่านจะเลือกหาอย่างนั้นของท่านเอง ไม่ต้องไปพูดถึง เพราะท่านเลือกมานานแล้ว ท่านต้องรู้จักอาหารต่างๆ ผู้ที่รู้จักอาหารบริโภครของตนเองนั้น จะได้เป็นคนไม่มีโรค พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนว่าเป็นคนอยู่สบาย คนไหนโลกอะไรก็กิน อะไรก็กินหมด คนนั้นเป็นโรคร่างกาย คนไม่ระวังตนเอง เหตุฉะนั้นร่างกายของคนนี้ อาหารการกินมันต่างกัน รสชาติมันก็ชอบต่างกัน บางคนก็ชอบเปรี้ยว บางคนก็ชอบหวาน บางคนก็ชอบขม บางคนก็ชอบเผ็ด บางคนก็ชอบเค็ม บางคนก็ชอบจืดนั้นแน่ะ อะไรมันทำให้สบายที่สุดต้องเลือกหาอาหารทั้งหลายเหล่านี้บางคนก็ชอบมันๆ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนการไปปฏิบัติในสถานที่ ที่เป็นสัปปายะ

๑. สถานที่สัปปายะคือสถานที่สงบ

๒. ไม่เป็นหนทางที่คนเดินพลุกพล่าน คนจอแจ

๓. ไม่เป็นสถานที่ก่อสร้างอยู่ตลอดทั้งแล่งทั้งฝน มีการทำให้มันไม่สงบ
๔. ไม่อยู่ใกล้ทำน้ำ ที่คนลงอาบน้ำ
๕. ไม่เป็นสถานที่เขาไปหาหลัก หาพิน
๖. ไม่เป็นสถานที่เป็นสวนดอกไม้ ที่คนมาท่องเที่ยว
๗. ต้องมีบุคคลสัปปายะ ก็คือมีอาจารย์สอน
๘. สถานที่นั้นไม่อยู่ทางตะวันตกของหมู่บ้าน ต้องอยู่ทิศใต้ ทิศเหนือ หรือทิศตะวันออกของหมู่บ้าน
๙. คนอยู่ด้วยกันเป็นหมู่ รักตน ทุกคนรักสงบเหมือนกัน เพื่อจะให้ มีศีลเสมอกัน รักษาความสงบเหมือนกัน
๑๐. มีคิลานสัปปายะก็คือมียาพอจะรักษาตนเอง ได้อยู่ได้กิน เรื่องอาหารนี้ก็พุดกันแล้ว

รวมแล้วเป็น ๑๐ อย่าง ถ้าไม่ได้ถึง ๑๐ อย่างก็ให้ได้สัก ๕ อย่างก็ยังดี สำนักปฏิบัติที่สงบนี้ มันเป็นสถานที่อำนาจนะสิ่งแวดล้อมมันอำนาจ ที่มันสงบเวลาเรานั่งทำสมาธินี้ เรามองเห็นจิตของเราง่าย พอได้ยินเสียง จิตมันวิ่งออกไปใช่ไหม วิ่งออกไปหาเสียงนี้เราเห็นได้ง่าย เรามองเห็นจิตเราได้ง่าย ถ้าหากเป็นที่คลุกคลีนั้นเรามองไม่เห็นจิตของเราเลย มันออกไปไม่รู้มันไปถึงไหน มันวิ่งอยู่แว็บไปนั้น แว็บไปนี้ เรามองไม่เห็นจิตเลย จับมันไม่ได้ ฉะนั้นอยู่ที่สงบมันจึงเป็นสถานที่จับจิตของตนเอง มาไว้กับข้อ

ธรรมกรรมฐานได้ดี นั่นคือสถานที่สัปปายะ ดังได้กล่าวมานั้น ถ้าหากว่า  
มันไม่ได้มาก มากถึงขนาด ๑๐ อย่าง ก็ให้ได้ ๕-๖ อย่าง

๑. สถานที่ไม่ก่อสร้าง
  ๒. ไม่อยู่ทางผ่าน
  ๓. ไม่อยู่ใกล้ทำน้า
  ๔. ไม่อยู่ที่หาหลักหาฟัน
  ๕. มีอาจารย์สอน
  ๖. มีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
- อาหารการกินก็พอฉัน พออยู่ ๕-๖ อย่างนี้ก็ได้



นักปฏิบัติใหม่ พระพุทธเจ้าไม่ให้อยู่ในอาวาสที่ทางคนพลุกพล่าน  
มันไม่สงบไม่ให้อยู่วัดที่ก่อสร้างทั้งแล้งทั้งพรรษา ไม่ให้อยู่วัดปลูกแต่  
สวนดอกไม้ท่านก็ไม่ให้อยู่ ให้หนีคนพากันมาเที่ยวชมดอกไม้มาชมดอกไม้  
นั้นสวย ดอกนี้ไม่สวยอยู่นั้น เดียวมันก็เข้าไปจับใจของผู้ไปปฏิบัติ มันไม่  
สงบ มันเสียหาย ครั้นอยู่ใกล้ทำน้า เขาก็ลงเล่นน้ำใช้ไหม ร้องสนุกสนาน

รินเริงรบกวนอีกมันไม่สงบ เขามาหาหลักฐานพิณเขาก็ร้องเพลงนั้น ไม่สงบ  
อีก

อวาสาที่ไม่ควร มันเป็นอย่างนี้ วัดเราอยู่ตะวันตก บ้านคนอยู่  
ตะวันออก เมื่อคนเขาคุยกันเสียงมันดังเข้าวัดก็ไม่สงบ วัดที่ไม่มีการรักษา  
โรคภัยไข้เจ็บสักหน่อย ท่านก็ไม่ให้อยู่เพราะมันไม่สัปปายะเราชอบจิต  
อย่างนี้เกิดมีแต่อาหารเค็มๆ มันอยู่ไม่ได้เราชอบหวาน เกิดมีแต่ของ  
เปรี้ยวๆ ท่านก็ให้เลือก

ระยะนั้นมันกำลังติดอยู่ มันกำลังชิงชัง มันกำลังทำใหม่ เวลามันเฒ่า  
มา (แก่) ดีจริงๆ มันจะละสิ่งนั้นทิ้ง กำลังฝึกใหม่นี้ก็เรียกว่าหาสนองกิเลส  
อยู่ หาสนองจริตอยู่ เพื่อให้มันเข้ากับจริตมัน มันชอบของเปรี้ยวมันไป  
โคนของหวานมันสู้ไม่ไหว ควรจะให้ไปอยู่กับของเปรี้ยวก่อน ถ้าชอบจืด  
ก็ให้ไปอยู่ที่อาหารรสจืดๆ ก่อนอาหารหวานไม่เอานี้ให้มันอยู่ที่ชอบก่อน  
เวลามันภาวนาดีๆ จิตใจสงบดีแล้ว มันทิ้งของมันเองหรือ มันเลือกของ  
มันเอง มันก็ทำให้สบายดีตรงนี้

บัดนี้รูปร่างกายของเรา เวลานั่งทำสมาธิ ถ้ากระดูกเข้ากระดูกโคนขา  
ไม่ดี เรานั่งทนไม่ได้ มันเจ็บมันปวด เราก็ต้องพยายามหานั่งแบบที่จะนั่ง  
ได้ทนที่สุด ตรงนี้ไม่บังคับขัดสมาธิอย่างเดียว

ถ้าขาเราไม่ดีเราก็นั่งเก้าอี้ นั่งเก้าอี้ทำเพราะเราไม่ได้ไปคุมที่ขานี้ เรา  
คุมจิตใจอยู่ ภาวนาแท้ๆ เราไม่ได้คุมที่ขา ขามันจะอยู่อย่างไรก็ช่างมันแต่  
ว่าเพราะร่างกายของเราไม่สมประกอบ ไม่สมบูรณ์เราก็จะคุมจิตนั่งแบบ

ไหน นั่งพับเพียบทนหรือนั่งสมาธิทน หรือนั่งเก้าอี้ทน เราต้องชนะ ชนะว่าอะไร มันจะนำจิตใจให้สงบได้เร็วที่สุด เราก็มองหาอย่างนั้น ถ้ามันนั่งแล้ววังเราก็เดินจงกรมนะ อย่างนั่งต่อ มันง่วง มันแก้กัน แก้ง่วง เดินจงกรมให้มันชื่นมื่นเดี๋ยวมานั่งใหม่

บัดนี้ถ้าร่างกายของเรานั้นอ่อนเพลียจริงๆ เราเดินทางไกลอย่างนี้นะเราก็ควรที่จะพักผ่อน มันไปไม่ไหวร่างกายมันต้องพักผ่อน แต่จิตมันไม่พักนะแต่ร่างกายมันไปด้วยไม่ได้นะ มันคนละส่วนกัน เราก็ต้องการพักผ่อน นี่มันเป็นอย่างนี้ ต้องพักผ่อนนอนเราอย่าไปหักโหมเกินไป เราอย่าเอาเป็นอัตตกิลมถานุโยค การบังคับตนไม่หลับ ไม่นอน เดินจงกรมทั้งคืนนั่งทั้งคืน หมดวันยันรุ่ง เป็นอัตตกิลมถานุโยค การประกอบตนให้เหน็ดเหนื่อยเปล่านี่แล ทำให้เกิดทุกข์แก่ผู้ประกอบนั้น ทุกโขจริโย ไม่ไปจากข้าศึกคือกิเลสไม่ใช่ทางพระอริยธรรม อนัตตสัญญาหิโตไม่ประกอบด้วยอย่างหนึ่งไม่ใช่หนทาง หมดวันหมดคืนเอาหมดคืน แต่กลางวันนอนหมดวันมันไม่ได้เรื่องอะไรต้องแบ่งเวลานอน เวลากลางวันก็นอนบ้าง กลางคืนก็นอนบ้าง แต่มันคนละเวลากัน

ถ้าเกิดเรานอนกลางคืนหมดคืน กลางวันมาทำความเพียร ทำความเพียรหมดคืนมานอนกลางวันก็ไม่ใช่อะไร หาวิธีพักผ่อนร่างกาย บางคนเดินจงกรมทั้งวัน กลางคืนก็ไม่หลับ ไม่นานก็ลึ้มป่วยแล้วไปไม่รอด เราต้องพัก ถ้าทำ ทำสักคืนหนึ่งนี่กลางวันพัก วันหลังมาทำไม่เป็นไร เพราะกลางวันก็ได้พักอยู่ร่างกายไม่เป็นอะไร

บัดนี้อัตตกิลมถานุโยคอดข้าว อดอาหาร ร่างกายมันกินอาหาร พอไป  
อดมันนี่ อดอดไป มันป่วยสิ นี่ร่างกายมันทรุดลง ไม่รู้ตัว ลืมไม่รู้ตัวตายไม่  
รู้ตัว ชนิดนี้เป็นอัตตกิลมถานุโยค เราต้องรู้จักสภาวะร่างกายของเรา เพราะ  
เราเอาร่างกายทำความเพียรเราต้องรู้จักรักษาพอให้มันประทังไปได้ นี่มัน  
เป็นอย่างนี้

กามสุขัลลิกานุโยค คือ ความเพียรล่าช้ามันแต่เพลิดเพลิน อยากรัง  
ดนตรีบ้าง อยากรูไปเที่ยวสนุกสนานดูหนัง ดูลิเกบ้าง จิตใจมันยึด  
สนุกสนานไม่นั่งภาวนา ไม่เดินจงกรม หาแต่เรื่องสนุก อันนั้นก็ช้า คน  
เดินทางช้า ไม่ใช่ทางพระอริยเจ้าท่านทำ ทำให้เสียกาลเสียเวลา

นี่เวลาทำความเพียร ต้องเป็นมัชฌิมาปฏิปทาเดินสายกลางให้พอดี  
พอดี ถ้าเหมือนคนตึงเกินไปนี้แหละ สมมติเราเดินทางอยู่ เราวิ่งเองมันยัง  
ไปไม่ถึงหมู่บ้านที่เราจะไป มันล้ากลางทางแล้วเห็นไหม มันตายอยู่กลาง  
ทางมันไปไม่รอด อันนี้เราเดินช้าเกินไป เดินเล่นอยู่ มันก็ไม่ถึง เราต้อง  
เดินก้าวขา พอดี พอดี มันจึงจะไม่เหนื่อยมันจึงถึงหมู่บ้านที่เราจะไป  
พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เดินสายกลาง

วิธีทำความเพียร ทางสายกลางก็คือ เหมาะกับร่างกายของตนเองแต่  
ละคนละคน เขาตัวใหญ่เขาแข็งแรงเขาทำได้หนักกว่า เราตัวน้อย เราก็เอา  
แบบใหม่ เดินได้น้อย เราก็นั่ง นั่งดู เพราะฝึกจิตเหมือนกัน เหมาะกับ  
ร่างกายเหมาะสม แต่ไม่ได้ไปตามกับกิเลสนะ กิเลสมันชอบนอนก็นอน



แบบนี้ไม่ใช่ แต่เราฝืนมันอยู่ นั่ง สมมติเรานั่งได้ ๒๐ นาที เราฝืนไป  
พยายามให้มันได้ ๒๕ หรือ ๓๐ ได้ ๓๐ นาที เราก็พยายามฝืนให้มันได้  
๓๕ นาที มันถึงเวลา เราก็อย่าออกจากนั่ง ฝืน ฝืน บ้าง บังคับ มันบ้าง

เพื่อให้มันก้าวหน้า อย่าเอาแค่เดิม อย่าเอาแค่เดิมเท่านั้น บางทีอาจจะ  
น้อยกว่าเดิม ถ้ามันสั้นแต่เรามีเวลาว่างเรามีความตั้งใจทำ ให้มันมีระบบ  
มีเกณฑ์ เกยนั่ง ๓๐ นาที วันนี้เราต้องเอาให้เกินนั้นไป เกิดมันเบา มัน  
สบาย มันเกิดของมันเองมันไปของมันเอง ชั่วโมงหนึ่งก็เป็นเรื่องเล็กเข้าไป  
ไปแล้วให้จิตใจสงบแล้วมันเบาที่ตรงนี้ เราก็ควรพยายามแต่อย่าลืมว่า  
อิทธิบาท ๔ นั้นมันมี

ฉันทะ ความพอใจในการที่จะทำความเพียรของตน

วิริยะ ต้องเพียรเดินจงกรม นั่งภาวนา

จิตตะ เอาใจฝึกใฝ่อยู่ มีช่องว่างเมื่อไรก็ต้องทำเมื่อนั้น ทำอยู่  
พิจารณาอยู่

วิมังสา ตริตตรองเหตุผล ถ้าจิตใจของตนนั้นสงบเป็นสมาธิ เราจะ  
ได้รับความสุข

ธรรม ๔ อย่างนี้ ต้องเป็นเครื่องประกอบตลอดไปในการทำความ  
เพียรและทำกิจการงานทุกอย่างทางด้านวัตถุก็เหมือนกัน ธรรม ๔ อย่างนี้  
ต้องเป็นเครื่องประกอบอย่างดี ความเพียรก็เรียกว่าอิทธิบาท ๔ เป็นบาท  
เป็นบาทในการที่จะเดินทางและไปให้ถึงจุดหมายปลายทางและสำเร็จได้

## ถ้าขาดแล้วไม่ได้เลย ขาดข้อเดียวก็ไม่ได้

ถ้าเรามีฉันทะ ความพอใจอยู่ อยากทำความเพียร แต่ไม่มีวิริยะ ไม่นั่ง ไม่เดินจงกรมไปไม่ได้ ได้ข้อเดียว ถ้าเรามีความเพียรอยู่ มีฉันทะและมีความเพียร เดินจงกรมนั่งภาวนาอยู่ แต่มันทำเป็นระยะ ระยะไม่ฝึกฝัเลย เวลาที่มีช่องว่างไม่ดู ความเพียรก็ไม่ต่ออีก ต้องดูช่องว่าง เมื่อไหร่ทำความเพียรทั้งนั้น ไม่เลือก เช้า-สาย-บ่าย-เที่ยง-เลยมันเป็นอย่างนี้ เพราะธรรมะมันเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล ด้วยเวลาเหมือนกับผลไม้ต่างๆ

ถ้าเราทำจิตใจของเราสงบเดี๋ยวนี้ เราก็สุขเดี๋ยวนี้ เราไปสงบเที่ยงคืน เราก็สุขเที่ยงคืน เราสงบตีสองเราก็มีความสุขตีสอง ถ้ากลางวันเราสงบ เราก็มีความสุข เวลาไหนไม่เลือกทำความเพียร ไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา เป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลด้วยเวลา ท่านจึงให้ทำได้ทุกเวลา ไม่ใช่ ว่าเลือกคำ คำแล้วจึงจะทำ กลางคืนจึงจะทำ ไม่ใช่อย่างนั้น

เราก็ตั้งใจทำต่อไป นึกว่าเรามาทำความเพียรพอดี-ตื่นมาก็มันยังขึ้นอยู่-นั่ง ใครไม่นั่งก็ช่างใครจะนอนกรนอยู่ก็ช่าง เราต้องทำของเรา ให้ทำอย่างนั้น แต่ต้องใจกล้าหาญ ยืนหยัดมั่นคง ไม่อ่อนแอ ไม่ท้อแท้ ตั้งใจทำ เห็นเขานอน เราก็อยากนอน อย่าไปทำทางที่ดีที่สุดให้หมุ่นนอนหลับ เราตื่นนั่งทำสมาธิขึ้นที่สุดเลย ยังมีปีติ ยังมีความเข้มข้น ถือว่าคนอื่นประมาท คนอื่นประมาทไม่สร้างความคิด ไม่ทำความดี ตนเองนี่กำลังทำความดี

อาตมาทำอย่างนั้น เวลาอาตมาไปในงานพระ ๕๐ องค์ ๑๐๐ องค์ นี้ นอนในปะรำมากๆ อาตมาจะนอนภาวนาเล่นเสียก่อน พอพระเณรนอน

หลับหมดแล้ว อาตมาลุกนั่งจนขยับรุ่งเลย นั่งดูเหมือนกับคนประมาทหมดเลย พระทั้งเต่า ทั้งหุ่่ม ทั้งแก่ นอนคราง อือ-อือ อือ-อือ-อือ อยู่โง่ๆ ยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น ยิ่งสงบ เห็นพวกนั้นประมาท มีแต่่นอน เรานี้ไม่ได้ประมาท นั่งสงบดี ดีมากเลยที่เป็นอย่างนี้ อาตมาอยากให้ญาติโยมทำเหมือนกันนะ เพื่อมันจะได้ขึ้น เรามาทำอย่างเพียรนี้ เราไม่ใช่มาประมาทนะ ไม่ใช่มาเล่นนะ เราต้องการความพ้นทุกข์ เข้าสู่นิพพานเราต้องวางเป้าหมายเราไว้อย่างนั้น

ถ้าหากยังไม่ถึงนี้จะให้เราเป็นผู้เพิ่มพูนบุญบารมีของเราให้แก่กล้าขึ้นไป เพิ่มพูนสติปัญญาของเราด้วย ถ้าตายไปจากชาตินี้ไปเกิดในชาติหน้า ขอให้สติปัญญาแก่กล้ากว่านี้ เพื่อจะได้ละกิเลสให้เบาบางลงไปเรื่อยๆ เกิดชาติหน้าอีก ก็ให้มันมีสติปัญญาอ่อนไวกว่านี้เข้าไปอีก ต่อไปก็หลุดพ้นไปเหมือนพระอรหันต์ทั้งหลายท่านไปได้ เราต้องพยามส่งเสริมตนเอง

เหตุฉะนั้นจงตั้งใจทำความเพียร **จิตที่ควรขู่ต้องขู่ จิตที่ควรข่มต้องข่ม จิตที่ควรยกย่องต้องยกย่อง** จิตที่ควรขู่ก็คือ ไม่สงบสักที เดียวก็แว็บไปนั่นแว็บไปนี่ แลลไปนั่นแลลไปนี่อยู่นั่นแหละต้องขู่มันนั่นจิตระยะนั่น ไล่ขู่มันเลย **จิตที่ควรข่มคือมันสงบแล้วประคองมันเอาไว้** คมดูแลจิตไม่ให้ออกจากสมาธิ เขาเรียกว่าข่ม

**จิตที่ควรยกย่อง** เหมือนอย่างทำสมาธิเหมือนเรามาอยู่ที่นี้แหละ โง่ๆ มันอยากเดินจงกรมพอเห็นว่างรีบไปหาช่องที่เดิน เดินอยู่ที่ไหนที่มันไม่มีคน ร่มไม้ที่ไหนดอย่างที่วัด รีบไปเดิน หรือว่ามันอยากนั่ง รีบนั่งเลย ตอนนั่งมันไม่สนใจหรือกเสียงมันจะสงบเร็วมากจิตที่ควรยกย่องต้องรีบทำ

จิตมันจะสงบเร็วมากก็รีบให้สติสัมปชัญญะตามคูจิตของตนที่ดี เมื่อมันสงบเร็วมาก มันจะได้จัดการเดินทางของตนเอง

การปฏิบัติจำไว้ให้ดี เวลาเราทำได้เร็ว ทำสงบแล้ว ทำสมาธิ ต้องทำอย่างนั้น ก็ขอให้กล้าหาญอย่าไปกลัวมัน กลัวเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ กลัวมันตายอย่างนั้นอย่างนี้ ยุงมากัดคกัวเป็นมาลาเรีย อย่าไปกลัวมัน ยุงตัวเดียวมันไม่ห้ามเราไปไหนได้หรอก ขามันปวดก็อย่าไปคิดว่ามันจะเป็นโรคเหน็บชาอัมพาต เอวมันเจ็บ ถ้าเราเปลี่ยนอิริยาบถมานั่ง ไตมันทำงานหนัก มันจะเป็นโรคไตเราก็ต้องไปเดินอยู่那儿เอง วิธีแก้ไขมัน เราเดินอยู่อิริยาบถเราเปลี่ยนไปมา เรากล้าหาญอย่างนั้น อย่าไปท้อถอย

ครูบาอาจารย์ท่านทำมา ยิ้มทั้งวันเลย ท่านหนังเหี่ยวหนังแห้ง ท่านยังยิ้มได้ ตนเองไม่เผ่าไม่แก่ถึงขนาดยิ้มไม่ออก เราก็ต้องเอาสิ ท่านยังทำได้ ผู้หญิงผู้ชายไม่เลือก ทำสมาธิ ความทุกข์ ความสุขมันมีเหมือนกันหมด เหมือนกันหมด ความโกรธความเกลียด มันมีเหมือนกันหมด ทั้งรักทั้งชัง เขามีความสุข-ความทุกข์ เขามีเหมือนกันหมด ความเบื่อหน่ายเขามีเหมือนกันหมด

เหตุฉะนั้นการปฏิบัติเขาจึงว่ามันมีเหมือนกันแต่สติปัญญาใครจะว่องไวกว่ากัน ก็ต้องสร้างสิ เห็นว่าตนเองไม่สงบจะหยุดก่อนไม่ได้ ก็ดูเขาวิ่งแข่งกันถ้าเขาแพ้เขาก็ต้องไปฟิตทุกเช้าใช้ไหม ฟิตเพื่อให้วิ่งเร็วขึ้น เราก็ฝึกสติของเราให้เร็วขึ้นสิ ฝึกการปฏิบัติของเราให้แข็งแรงขึ้นต้องดูอย่างนั้น ถ้าใครมีจุดมุ่งหมายอย่างนั้นสงบแน่ ได้รับความสุขแน่

## ๓๒: จิตตภาวนา

เพราะเราไม่มีงานอะไรนี้ ไม่ได้แบกไม่ได้หามอะไรนี้ เราละทิ้งงาน  
ทางกายไม่ได้ทำงานทางกาย พิจารณาทางจิต จิตตวิเวก จิตสงบ ถ้าจิตสงบ  
แล้ว อุปธิวิเวก จะไปละกิเลส เข้าวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อหาละกิเลส  
เพื่อให้จิตของเราได้ว่าง ไม่มีกิเลสจดจำ มันจะได้สบาย เอาแค่นี้แหละนะ



๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

## คำปรารภจากคณะผู้จัดพิมพ์

ในมงคลวาระที่หลวงพ่อพระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป ได้เมตตามาแสดงธรรม และนำปฏิบัติ ธรรม ในงานแสดงธรรมเป็นธรรมทานเพื่อพัฒนาจิต วิญญาณ ซึ่งจัดโดยชมรมกัลยาณธรรมในวันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ นี้ ทางคณะผู้จัดงานจึง ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ “จิตตภาวนา” เพื่อน้อมถวาย เป็นพุทธบูชา และอาจารย์บูชา แด่หลวงพ่อพระ อาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป เพื่อให้อานิสงค์แห่ง มหาทานนี้ช่วยจรโลง และสืบทอดพระพุทธานุสา ให้อยั่งยืนสืบไป

ชมรมกัลยาณธรรม