

## การกำหนดจิต

พระครูภาวนาวิสุทธิ

๒๔ ก.พ. ๓๔

P5001

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องการกำหนดจิต สรรวมสติสังวรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่ ตามหลักพระพุทธเจ้าสอน สูตรการสอนของพระพุทธเจ้าไม่ยาก แต่จุดมุ่งหมายของการทำสติให้เกิดผลานิสงส์ที่จะพึงได้จากตัวเองผู้กระทำ จะเป็นพระสงฆ์องค์ชีก็ก็ตาม จะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่อยู่ในวัยไหนก็ตาม ไม่สำคัญเท่ากับที่ว่า **สะสม**

สรวรรวังสติตัวนี้เป็นตัวสำคัญ สรวรรวังตรงไหน ตั้งสติไว้อย่างไร เช่น การกำหนด พองหนอ..ยุบหนอ.. นั้น จุดมุ่งหมายเพื่อดูลมหายใจ เอาสติเป็นหลัก

ลมหายใจที่เราหายใจเข้าออกนั้น เป็นลมหายใจตามระบบของตน แต่ส่วนใหญ่ทำกันไม่ค่อยได้ มีสั้นมียาว การที่จะเท่ากันนั้นยากมาก เพราะอารมณ์คนไม่เหมือนกัน

จิตใจของคนแตกต่างกันด้วยกฎแห่งกรรม จากการกระทำของตน ระบบลมหายใจนั้น เป็นระบบอารมณ์ของชีวิต ถ้าเราไม่มีลมหายใจ เราคงจะอยู่กันไม่ได้

ตามปกติแล้วเราก็หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นประจำ แต่ที่พระพุทธเจ้าสอนว่า รูปธรรมนามธรรมนั้น ต้องการที่จะให้เราเอาสติไปกำหนดจิต โดยควบคุมจิต เรียกว่า **ตัวกำหนด**

ที่กำหนด **โกรธหนอ กำหนด เห็นหนอ กำหนด เสียงหนอ** ตรงนี้ผู้ปฏิบัติขาดไป

จุดมุ่งหมายที่เราเข้ามาเข้ากรรมฐานเจริญกุศลภาวนานั้น ต้องการจะฝึกฝนอบรมตน และเป็นการสอนตัวเอง

ตัวกำหนดเป็นตัวบอกให้เราทราบถึงจิต ที่เรามีความคิด มีความพิจารณาของตน แต่เราขาดสติไปนั่นเอง

ท่านทั้งหลายอาจจะไม่เข้าใจ อาจจะคิดว่า เรารู้แล้ว **ใช่** แต่เป็นการรู้ที่**ไม่มีสติ** ตัวสตินี้เป็นตัวธรรมะ **ตัวธรรมะ** คือ **ตัวรู้** รู้เหตุผล

ขอเจริญพรว่า เหตุเกิดขึ้นผลจะต้องเกิดตาม เหตุดีผลก็ดี เหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี อยู่ตรงนี้

เมื่อเรามีสติครบ ได้สะสมกำหนดไว้ ถ้าอารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้น มันจะวูบไปแล้วหายวับ เรียกว่าเกิดดับ อารมณ์ดีจะเข้ามาแทนที่

ถ้าผู้ไม่ได้ฝึกไว้ อารมณ์จะค้างค้ำ เมื่อเกิดขึ้นมันจะตั้งอยู่นาน อารมณ์จะค้างอยู่ในจิตใจ มันแฝงไว้ในใจให้ครุ่นคิด แฝงให้เราเศร้าหมอง ตัวนี้แหละเป็นตัวกิเลส เป็นเหตุทำลายเราโดย

ไม่รู้ตัว ผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจ ถึงบอกให้ทำซ้ำ ๆ ให้กำหนดซ้ำ ๆ ผู้ปฏิบัติจะรู้เองว่าอารมณ์ค้างมาอย่างไร

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

เมื่อกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ความสำรวมระวังก็ไม่เกิด มันก็พลาด เกิดความประมาท อยู่ตรงนี้อีกประการหนึ่ง จึงต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน

**ทำอะไรทำให้ช้า ท่านจะเห็นรูปนาม ท่านจะแยกรูปนาม ท่านจะเห็นความเกิดดับของจิต** ของท่านเอง

ท่านที่มีอารมณ์ร้อนเกิดขึ้น มันจะค้าง **สะสม** ไว้ในใจ มีแต่เคียดแค้น มีแต่ริษยา ผูกพยาบาท มีแต่การจ้องแค้นในจิตของตน มิใช่คนอื่นมาทำให้ ตรงนี้สำคัญมาก

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

แต่เรามีความหวังตั้งใจว่า เราปฏิบัติธรรมนั้นเหมือนน้ำซึมบ่อทราย แล้วค่อย ๆ กลืน **สะสม** อยู่ในจิตของเรา และจิตของเราจะรู้ได้ว่าเราคลายไปได้มากแล้ว จิตใจเราร่มเย็นไปได้มาก และจิตเข้าถึงความเป็นปกติของจิตได้มาก จิตใจไม่คลอนแคลน จิตไม่เหลวไหล จิตก็ไปได้ตรงด้วยทางสายเอกนี้

ตรงนี้นักปฏิบัติไม่เข้าใจ ไม่ใช่ว่านั่งแล้วครูอาจารย์จะไปถามว่ามีนิมิตใหม่ ปวดเมื่อยมากไหม ไม่ต้องกล่าวตรงนี้ **ที่จะหนักันมากคือ เห็นให้ได้ปัจจุบันสำหรับพองหนอ ยุบหนอ เพราะตรงนี้เป็นจุดสำคัญมาก** ถ้าทำได้คล่องแคล่วในจุดมุ่งหมายอันนี้ รับรองอย่างอื่นก็กำหนดได้

พอได้ยินเสียง สติมีมา พอได้เห็น สติก็มีบอก เห็นอะไรไม่ต้องไปเคร่งมันตอหนวกำหนดอะไร แต่วิธีปฏิบัตินั้นต้องฝึกให้มันได้ และทำให้ได้ด้วย

ส่วนมากคนที่กลับไปแล้ว มาบอกว่า **หลวงพ่อกับฉันกลุ่มใจมีแต่เรื่องราว** ก็แสดงว่าท่านทำกรรมฐานไม่ได้ ไม่ได้กำหนด พอถามโยมว่า **กลุ่มเรื่องอะไร กำหนดบ้างหรือเปล่า** ปรากฏว่าเปล่าเลย ทั้งไปเสียนานแล้ว ตรงนี้ท่านจะแก้ไม่ได้ ท่านจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ท่านจะปรับปรุงไม่ได้ ท่านจะไปหาใครมาช่วยเราเล่า หหมดโอกาสที่จะช่วยตัวเองได้

การที่จะช่วยตัวเองได้ต้องมีตัวกำหนด มีระบบเกิดขึ้นในจิตของตน จึงต้องปฏิบัติให้ได้ปัจจุบัน ข้อนี้ต้องเน้น

ส่วนใหญ่โยมทำไม่ได้ ที่ทำไม่ได้ ไม่หมายความว่าโยมไม่ได้อะไรได้ แต่โยมไม่ได้กำหนด เอาตัวกำหนดไปทิ้งเสีย อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าหากว่า สันตติ ติดต่อกันไป ชวนะจิต ขึ้นสูรับอารมณ์ได้ไว ก็ทำมาจากซ้ำ

ถ้าจิตเราประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ได้กำหนดไว้คุ้นเคย พอได้ยินเสียงบี๊บ ตอบได้ทันทีว่าเสียงอันนี้เป็นอย่างไร ไม่ต้องรอกคิด ไม่ต้องรอปรึกษาใคร

เสียงที่เขากล่าวว่าจามาให้เราฟังและเป็นเชิงปรึกษา เราจะตอบได้ทันทีว่าที่พูดมานี้ไม่มีความสำเร็จหรอก ที่พูดมานี้ก็ทำไม่ได้ด้วย สติที่เราสะสมไว้มันจะบอกออกมาชัดเจน

ถ้าฝึกไปเรื่อย ๆ ยิ่งแก่ยิ่งดี ฝึกไว้มันแก่มาก มันก็ดีมาก มีพระเถระอายุตั้ง ๘๐ กว่าปี อายุ ๑๐๒ ปี ท่านยังจำความหมายไว้ชัดเจน และมีสติดีมาก เพราะฝึกไว้มาก สะสมไว้มาก เป็นรัตติกาลรู้กาลเวลาได้มากมาย มันอยู่ตรงนี้

บางคนบอกแก่แล้วฝึกไม่ได้ ต้องได้! ถ้าพยายามและทำเสมอ เช่นกำหนดพองหนอ ยุบหนอ นอนแล้วให้กำหนดนักปฏิบัติไม่ค่อยทำ บอกว่าเพื่อย เหนื่อย อ่อนใจ

ถ้าโยมอยู่ด้วยสมาธิกับจิต อยู่ด้วยสติแล้ว วันนี้เพื่อยมาก พรุ่งนี้คงไปไม่ไหว ถึงเวลามันจะออกเดินได้ไหว ถึงเวลามันก็พูดได้ ถึงเวลาก็แบกหามได้ นี้อยู่ตรงนี้

ไม่ใช่ว่าเพื่อยมาก วันนี้ไม่ต้องสวดมนต์ แล้วไม่ต้องพร่ำภาวนาไม่ต้องตั้งสติ นอนเลย! อย่างนี้ก็ไปไม่ได้

ถ้าเราฝึกตั้งสติไว้ทุกอิริยาบถ วันนี้รู้สึกเพื่อยมาก รู้สึกไม่สบาย คิดว่าพรุ่งนี้จะไปงานไม่ได้ พอถึงเวลากระฉับกระเฉงทันที เพราะมันถึงเวลาที่เคยทำ ถึงเวลาที่เคยพูด ถึงเวลาที่เคยแบกหาม ถึงเวลาที่เคยเขียนหนังสือ มันต้องเขียนแน่ ๆ

ถึงเวลาก็ไปได้แบบนี้ แล้วไม่เพื่อยด้วยนะ คิดว่าไปไม่ไหวแล้ว แต่แล้วกระฉับกระเฉง สะสมหน่วยกิตใช้สติกำหนดไว้ มันก็ออกมาช่วยเราคือ พลังจิต เรียกว่าสมาธิภาวนาที่เรารวมไว้ มันก็จะไปได้อีก จุดนี้นักปฏิบัติไม่ทราบ นักปฏิบัติไม่เข้าใจ

จะเป็นพระสงฆ์องค์ซีกก็ตาม ถ้าปฏิบัติโดยต่อเนื่องจะเป็นสมณะ โยมฆราวาสเป็นสมณะได้ไหม? ได้!

สมณะ แปลว่าความสงบ สงบกาย สงบวาจา สงบเสงี่ยม เจียมตน มีหิริโอตตัปปะ มีความ  
ละเอียดเกรงกลัวต่อบาปทุจริต ผิดศีลธรรม มันจะบอกออกมาโดยอัตโนมัติ

และจะสำรวมอินทรีย์หน้าที่การงานที่เราสำรวมไว้แต่เดิมที่มาก็คือตัวสตินี้ นี่คือ พองหนอ  
ยุบหนอ

บางทีสมาธิดี เผลอ ขาดสติ มันจะวูบลงไป ศีรษะจะโขกลงไป และจะกระสับกระส่าย  
โยกคลอน โยกไปทางโน้น โยกไปทางนี้ เป็นเพราะสมาธิดี ขาดสติ สติไม่มี มันจึงวูบลงไป  
กำหนดไม่ทัน ไม่ทันปัจจุบัน

การกำหนดไม่ทัน วิธีแก้ทำอย่างไร กำหนดรู้หนอ รู้หนอ ถ้ามันวูบลงไปต้องกำหนด  
ไม่อย่างนั้นนิสัยเคยชินทำให้พลาด ทำให้ประมาท เคยตัว

ทุกอย่างต้องรู้ ทำอย่างไรจะรู้ได้ มันเป็นอดีตไปแล้ว มันล่วงเลยไปแล้ว ทำอย่างไรจะ  
ย้อนไปกำหนด ย้อนกำหนดไม่ได้หรอก จะบอกให้ ต้องรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ

กำหนดรู้หนอ เอาจิตปักที่ลิ้นปี่ ถ้ากำหนดแต่ปากเฉย ๆ โยมไม่รู้จริง เป็นการรู้อย่างที่  
เขารู้กันทุกคน รู้ไม่พิเศษ รู้ไม่เป็นความจริง

ถ้าปักให้ลึกถึงลิ้นปี่ รู้หนอ รู้หนอ โยมจะไม่พลาดอีกต่อไป ถึงวูบไปต้องจับได้ วูบลงไป  
ตอนพองหรือยุบ เวลาบวกลงไปต้องจับให้ได้นะ

บางทีบวกลงไป ครูจะถามว่า บวบตอนไหนโยม โยมก็บอกไม่ถูก ไม่ทราบจับไม่ได้ ก็แสดงว่า  
โยมไม่มีสติ ถ้าสติดีนะ มันจะรู้ว่าบวบตอนพองหรือตอนยุบ

ตรงนี้นักปฏิบัติที่นั่งเมื่อตะกี๋ บวบกันหลายคน แต่บวบมี ๒ วิธี วิธีหนึ่งคือหลับ มันงัวเงียก็  
บวบลงไป วิธีนี้ยังไม่ต้องสอบอารมณ์

อีกวิธีหนึ่งบวบด้วยสมาธิ เช่นพองหนอ ยุบหนอ ได้จังหวะไหม ถ้าได้ทำไปมันก็เพลิน มัน  
ก็เผลอ มันก็พลาด มันก็เกิดความประมาท บวบทันที เผลอมันเอาเราเลยนะ บวบลงไปเลยนะจับ  
ไม่ได้ด้วย

ถ้าจับไม่ได้ วิธีการปฏิบัติทำอย่างไร ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตั้งตัวตรง หยุดพองยุบ  
หายใจยาว ๆ หายใจยาว ๆ ลงไปแล้วเอาจิตปักที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ วันนี้เป็น  
การเตรียมตัว เป็นการป้องกันที่มันจะเกิดบวบในโอกาสหน้าอีกครั้งหนึ่ง

พอเรากำหนดพองหนอยุบหนอ มันจะบวบ ชักเพลินละ ตอนที่เพลินจะเกิดความเผลอ ที่  
จะเผลอเกิดจากอะไรผู้ปฏิบัติไม่รู้

เวลาจะเปลอ มันจะเพลินก่อน ทำเพลินให้จิตลึ้ม คือหมดสติ มันลึ้มพอลึ้มแล้วจะเปลอ วูบลงไปนี่มาจากไหน

ผู้ปฏิบัติโปรดทราบ มาจากความเพลิน กำหนดเพลินหนอ เพลินไปเพลินมาวูบไม่รู้ตัว แล้วก็ไม่ทราบด้วยว่าวูบตอนพองหรือตอนยุบ

ถามแล้วตอบไม่ได้แม้แต่รายเดี่ยวก็แสดงว่าสติไม่พอ สมาธิมันมากเกินไปกว่าสติ ยังจึงเป็น ต้น จึงกำหนดแก้วารู้หนอ รู้หนอ ห้ารู้ ยี่สิบรู้ กำหนดไป พอกำหนดตัวตรง รู้หนอ สติดีแล้ว ก็ เตรียมทำต่อไป กำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป

พอกำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไปอีก มันชักเพลินอีกแล้ว หมายถึงสมาธิดีนะ กำหนด คล่องแคล่ว สมาธิดีแล้ว มันจะเพลิน กำหนดชักใจลอย จิตออกไปก็ไม่รู้ จิตออกไปไหนก็ไม่ ทราบ เพราะขาดสติควบคุม ตรงนี้นักปฏิบัติต้องเป็นทุกคน ขอฝากไว้จิตออกตอนไหน รู้ไหม ไม่ทราบค่ะทุกราย

ถ้าสติโยมดี มันจะออกตรงไหนละ จิตจะออกจากที่เรากำหนด มันจะออกไปข้างนอก ออกไปคิดถึงบ้าน ถึงเพื่อน ถึงแฟน ออกไปคิดถึงลูก ถึงบ้านช่องของตน มันจะออกตรงไหนนะ

ถ้าจิตหยาบไม่รู้ละ มันออกไปเสียนานแล้ว จิตหนึ่งก็บอกว่า พองหนอ ยุบหนอ อีกจิต หนึ่งไปคิดถึงบ้านนานแล้ว อยากจะถามโยมว่า ออกไปตอนไหน ออกไปทางหลังบ้าน หรือดิน ทำไม่ทราบนี่ตรงนี้สำคัญมาก

ไม่ใช่กำหนดเพลิน ๆ แล้ว ก็กำหนดเรื่อยไป จนกว่าจะหมดชั่วโมงนะ ไม่ใช่อย่างนี้นะ โยมจะไม่ได้อะไรเลย ขอฝากไว้แบบนี้ ไม่ได้ทำง่ายและไม่ได้ทำยาก แต่ต้องกำหนดให้ได้ **ปัจจุบัน**

คอยระวังมาก กำหนดเพ่งมากก็ไม่ดีนะ ตั้งไป แล้วจิตมันจะเครียด มันจะขึ้นสมอง มันจะปวดหัวปวดหัวแล้วแก้ยาก ต้องหายใจยาว ๆ แก้ปวดหัวคลายเครียดนะ

ถ้าโยมเครียดเพราะทำงาน หรือปฏิบัติเครียด เกิดมีนศีรษะ เกิดปวดลูกตา โยมหนึ่งเฉย ๆ อย่าพองยุบแล้วก็หายใจยาว ๆ สักพักหนึ่งเดียวหายปวดศีรษะ หายปวดลูกตาทันที นี่ มันเกิดจากเครียดนะ เกิดจากเกร็งด้วย

**ตัวกำหนด** ทำให้เมื่อยปวดทั่วสภนธ์กายก็ได้ ทำให้ขาเกร็ง ทำให้แขนเกร็ง และมันจะ ขึ้นประสาท ทำให้มีนศีรษะและลงไปทีปลายเท้า ทำให้ขาแขน ขาก้าวไม่ออก นี่เป็นลักษณะของ กรรมฐานทั้งสิ้น

แต่วิธีปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ กำหนดรู้หนอให้ได้สมมติว่ากำหนด พอง...หนอ...ยุบ...  
หนอ...พอง...หนอ...ยุบ...หนอ... ไปเรื่อย ๆ ถ้าเพลินเมื่อใด มันจะออกตอนเปลอที่จะเพลิน จิต  
จะแวบออกไปเลยนะ โยมจะไม่รู้ตัวนะ

ตรงนี้ทำแล้วก็เพลินกำหนดไป พองหนอ ยุบหนอ จิตก็อยู่ที่พองหนอ ยุบหนอ อีกจิต  
หนึ่งออกไปเสียแล้ว ออกไปคิดถึงเพื่อน ออกไปคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ แล้วคิดถึงเรื่องที่เคยเมื่อ  
เย็นนี้ คิดถึงที่เรา นั่งนินทา กัน มันจะออกไปรับรู้ตรงนั้น ตรงนั้นก็ปฏิบัติไม่ค่อยรู้ จับไม่ได้เพราะ  
เหตุใด

ขอตอบให้โยมฟังว่าขณะที่กำหนดนั้น มันจะเพลินและมันจะเปลอและมันจะแวบออกไป  
ตอนเปลอ จิตจะออกตอนเปลอจำไว้ เวลาเพลินต้องตั้งสติให้ดีนะ กำหนดให้ดีเดี๋ยวจะรู้ได้ว่า จิต  
นี้ออกแล้ว กำลังจะขยับแล้ว จะขยับตัวไปคิดเรื่องนั้น จะขยับตัวไปคิดเรื่องนี้ นี่เรื่องจิตที่  
ละเอียด

ถ้ากำหนดบ่อย ๆ ครั้งจะรู้ได้เองว่าจิตจะออกตอนไหน ไปคิดที่ไหนอย่างไร พอขยับตัว  
หนอยเราก็กำหนดทันที รู้หนอ อ้อ! รู้ตัวแล้ว จิตมันจะไม่ออกไป

จะบอกเราในขณะพองหนอ ยุบหนอว่า อ้อ! อารมณ์เสียแล้ว หมายความว่าเสียอารมณ์ที่  
เราไปคุยกัน จึงได้เน้นผู้ปฏิบัติอยู่ในห้องกรรมฐาน อย่าคุยกัน อยู่ตรงนี้นะ

ถ้าโยมคุยกันจนเพื่อ จนเสียอารมณ์ แล้วมานั่ง อารมณ์ที่หนึ่งคุณนั้นมาจะมาโผล่ที่พอง  
หนอ ยุบหนอ พอไปกำหนดมันเข้า จิตมันก็จะลั่นออกไป เหมือนเรากดของอยู่ในถ้วยในโถ กด  
ไปมันก็จะลั่นขึ้นมา นี่ฉันใดก็ฉันนั้น เพราะฉะนั้นอย่ากดมาก

กำหนดแล้วก็สำรวม สังวร ระวัง คือตั้งสติไว้อย่างเดียว มันเป็นการสำรวม สัมปชัญญะ  
แปลว่าสังวร บวกกันเป็นตัวระวัง สตินี้มันก็ดีขึ้น แล้วก็จับจุดที่จิตถูกต้อง และจิตจะออกไปคิด  
อะไรก็รู้ตัว เราจะได้กำหนดทันปัจจุบัน ที่เรียกว่าปัจจุบัน นะ โยมไม่เข้าใจกันเยอะ

โยมปฏิบัติให้ทันปัจจุบัน ปัจจุบันอะไร ไม่รู้จริง ๆ นะ นี่อธิบายให้เข้าใจแล้ว อธิบาย  
อย่างละเอียดแล้ว จึงได้เน้นในข้อนี้

การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ถ้าหากว่ากำหนดพองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง พองหนอยังไม่  
หนอ ยุบลงไปยังไม่หนอ พองออกมาอีกแล้ว อย่างนี้ไม่มีสมาธิ ยังรวมสติไม่ติด

แต่ต้องหัดฝึกพองหนอ ยุบหนอ ให้ได้จังหวะเสียก่อน การฝึกพองหนอ เอามือคล้ายคู่มือ  
ท่อง หายใจให้ยาว ๆ ฝึกก่อนที่แรกเราหายใจไม่ถูกระบบของมัน หายใจตามอารมณ์ที่เคย

หายใจตั้งแต่เป็นเด็ก และเราต้องฝึกหายใจให้ยาว ๆ เดี่ยวมันจะคล่องแคล่วทีเดียว พอคล่องแคล่วได้ปัจจุบันแล้วสบายมาก จิตมันจะออกไปตรงไหนมันก็จะบอกเราเอง

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

แต่เราสำรวมรับประทานอาหารเช้าให้ละเอียด จิตมันจะอยู่ที่ฟันที่เคี้ยว แล้วก็กลืนลงไป รับประทานโรตีสายไส้เจี๊ยบที่มีมันจะหายใจได้เหมือนกันในเมื่อเคี้ยวมีสติ

จึงบอกว่า รับประทานอาหารเช้า ๆ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะก็ช้า มีสติไว้ รับประทานไม่ค่อมเป็นโรคกรดไหลย้อนลำไส้ ไม่ค่อมเป็นริดสีดวงทวาร มีสติกำหนดเหมือนยารักษาโรคไปในตัวด้วย

สติตัวนี้เป็นตัวควบคุม เป็นตัวตั้งตัวตี เป็นตัวมีเงินมีทอง คนไร้สติขาดเหตุผล คนไร้เงินไร้ทอง ไร้ความเป็นอยู่ของชีวิต นี้อยู่ตรงที่ไร้สตินี้

และจิตจะออก โยมตามอาตมาพูดด้วย จริงไหมที่กำหนดพองหนองยุบหนองเพลिनไป จิตมันคิดเสียเมื่อไรก็ไม่รู้ คิดไปตั้งนานแล้ว บางที่ทั้งชั่วโมงคิดข้างนอกทั้งนั้น

จิตมี ๑๒๑ ดวง ๑๒๑ กระแสอารมณ์ อารมณ์หนึ่งก็พองหนองยุบหนอง อารมณ์หนึ่งอยู่หลังบ้าน อารมณ์หนึ่งก็คิดเสียใจ อารมณ์หนึ่งก็คิดดีใจได้เงินได้ทอง มันหลายอารมณ์มารวมกันขณะกำหนด เลยก่เกิดความฟุ้งซ่าน เมื่อเกิดฟุ้งซ่านแล้วการกำหนดก็ไม่ได้ดีด้วย

แต่วิธีปฏิบัตินั้นให้เอาปัจจุบัน คือ กำหนดพร้อม ๆ กัน ได้จังหวะดีก็กำหนดไปเรื่อย ๆ คอยระวังอีกวันหนึ่งเพลिनเปลอจิตแวบ จิตมันจะหนีเราตอนเปลอ

เหมือนเราเป็นจิต เขามียามคุมเรา มีผู้คุมเรา มีนายตรวจดูเราตั้ง ๔ คน แล้วเราจะหนีเขาไป เราก็หนีตอนเปลอนะ ถ้าเขาเปลอเราก็แวบ หนีไปเลย อย่างนี้เป็นต้น

นี่ก็เช่นเดียวกัน เวลาที่กำหนดมันเพลिन กำลังกำหนดพองหนองยุบหนอง จิตหนึ่งก็ไปคิดอะไรนานาประการ แต่ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ เป็นธรรมชาติของจิต ต้องคอยสำรวมต้องคอยกำหนดปัจจุบัน

ถ้าโยมทำช้า ๆ ซาก ๆ สัก ๗ วันแล้วนั้น จะรู้เองว่าจิตมันละเอียด จิตมันจะออกไปตรงไหน มันจะขยับตัวให้เรารู้ มันไวยิ่งกว่าเครื่องบิน แต่เราสติมากกว่า ดูแลมากเหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ เหมือนเรดาร์ เรดาร์คือสติจะจับทุกจุดแล้วมันจะควบคุมไว้ได้ต่อภายหลัง



นี่แหละรู้สึกทำยาก โยมอย่าท้อแท้หะ คิดว่าเรามาทำคงไม่ได้ มันฟังชานจัง มันคิดถึงเรื่องเก่า มันคิดถึงเรื่องอะไรหลาย ๆ เรื่อง อย่าไปท้อแท้ ก็กำหนดไปเรื่อย ๆ เพราะเป็นธรรมชาติ

ในเมื่อโยมนอนหลับปุ๋ยไปมันจะเลิกคิด เป็นธรรมชาติของจิต ถ้าลืมตาขึ้นเมื่อใด รู้ตัวเมื่อใด มันจะต้องคิด แต่จะคิดเรื่องอะไรแล้วแต่โยม ของใครของมัน ผากความนึกคิดไว้ก่อนนอน

ยกตัวอย่าง โยมกำลังครุ่นคิดถึงเรื่องต่าง ๆ แล้วนอนหลับไป ถ้าสติขาดไปนะ จะฝันไปฝันถึงเรื่องนั้น นำมาตรงกันข้ามเป็นเรื่องเป็นราวไปได้แล้วก็เป็นเรื่องไม่จริง เป็นความฝันไป แต่ความฝันนั้นไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเรื่องของอารมณ์ที่ผากคิดไว้แล้วทำให้ฝัน

ถ้าหากว่าญาณดี สมาธิดี สติดี ถ้าฝันต้องเรื่องจริง ฝันว่าคนนั้นเขาจะต้องตาย แล้วก็ตายจริง ๆ นี่คือสังขรณ์จิตผากความฝันไว้ในสมาธิ แล้วก็ฝันออกมา รับรองว่าเรื่องจริงต้องตายแน่ ๆ ไม่แปรผัน นี่เคยสังเกตมา โยมโปรดทราบไว้ด้วย

เพราะฉะนั้น การกำหนดจิตจึงมีประโยชน์ในปัจจุบันนี้ นี่มาพูดปัจจุบันกัน ขว้างหนอซ้ายอย่างหนอ จิตก็ย่างไปตามเท้า โยมอย่าไปหลับตาเดิน อย่าไปมองที่อื่น

บางคนเดินจงกรม เอาตาไปมองที่ไหนก็ไม่ทราบ วิธีฝึกต้องเอาสายตาเป็นสมาธิ เอาไปเพ่งที่ปลายเท้าว่ามันก้าวอย่างไร มันอยู่อย่างไร ถ้าทำชำนาญแล้วไม่ต้องไปตั้งอย่างนั้น

เราก้าวเท้าไปที่ไหน สติตามไปที่นั่น มันจะเกิดชำนาญการขึ้นมา ไม่จำเป็นต้องดูเท้าแล้วเราจะสั่งไปเอาของหรือวิ่งเร็วอย่างไร สติมันจะควบคุมอินทรีย์หน้าที่การงานเราไป จะล้มแล้ว ๆ ๆ ต้องเดินตรงนี้ ต้องถีบตรงนี้ ต้องก้าวตรงนั้น ต้องกระโดดตรงนั้น มันจะบอกเป็นขั้นตอน มีประโยชน์มาก

เมื่อสติดี สมาธิดีแล้ว จิตจะขยับตัว จะเปลว จะพลาด มันจะขยับออกเราก็ขยับ ออก! จะไปหรือนี้ รู้หนอทันทีเลย และจิตมันจะคุ้นกันกับสติ มันจะควบคุมไว้ได้ดี สมาธิก็จะเกิดขึ้นตอนนั้น และจิตก็จะดีขึ้น ต้องอาศัยฝึกบ่อย ๆ อาศัยทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ กันบ่อย ๆ แล้วมันจะรู้เรื่องดีขึ้น

แค่พองหนอ ยุบหนอ มีหลายร้อยแปดพันประการเรื่องในตัวเอง เตียวเรื่องนั้นโผล่ เตียวเรื่องนี้โผล่ ดูนะทำวันนี้อย่างหนึ่ง พรุ่งนี้เปลี่ยนอีกแล้ว แล้วตอนเย็นวันนี้ก็อีกเรื่องหนึ่ง กลางคืนดึก ๆ ตี ๔ ทำอีกซึ คนละเรื่องกัน มันไม่ใช่ซ้ำเรื่องเก่า แล้วบางทีเรื่องใหม่มาอีกแล้ว



บางคนก็ฟังชานเป็นกฎแห่งกรรมที่เราทำไว้ มันจะบอกได้เลยว่า ความว้าวยังไม่ทันหาย ความควายเข้าทาแทรก ฟุ้งชานไม่พัก

เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดฟุ้งชานนั้น โยมต้องเรียน เช่นนั่ง ยกตัวอย่าง *ขณะนี้ ไม่มีเวลาเลย ไม่มีจิตออกเลย นั่งสบายไม่มีอะไรมารบกวนเลย โยม คิดว่าดีไหม?*

อาตมาจะตอบให้โยมฟัง แสดงว่าโยมไม่ได้อะไร ไม่ได้ศึกษาอะไร ครูไม่มาสอน เตียวถ้านั่งพัก ฟุ้งชาน ครูฟุ้งชานมาสอน ต้องกำหนด ต้องเรียน ว่าฟุ้งชานแบบไหน เป็นอย่างไรกำหนดไว้ จะรู้ได้เอง นั่นเป็นประสบการณ์ของชีวิต

แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เตียวปวดเมื่อยเต็มที่ มันเป็นเวทนาอย่างซึ่งใจ ทนไม่ไหว เหมือนเข็มมาแทง ร้อนแทบจะทนไม่ไหว อย่างนี้เป็นต้น

**ตายให้ตาย** ต้องเรียนว่ามันเป็นอย่างนี้ การเรียนคือการฝึก เป็นการศึกษา ปัญหาชีวิต อยู่ตรงนี้ และเราก็ค่อยเรียนไป **ตายให้ตาย**

โอ๊ย! ปวดเหลือเกิน ทำไมเขานั่งกันไม่ปวด เราปวดมาก ต้องศึกษาเรียกว่า **ครูมาสอน** เราก็อ่าน **ต้องเรียน** อ้อ! เวทนาเป็นอย่างนี้แหละหนอ **เกิดขึ้น แปรปรวน แล้วดับไป** ไม่มีอะไรอยู่ในที่นั้น แล้วมันก็เคลื่อนย้าย โยกคลอน มันเป็นการสัมผัสปรุงแต่งในสังขาร มันก็ปวดเมื่อยเป็นธรรมดา แต่เราก็อ่าน **ต้องเรียน** ต้องศึกษาว่ามันปวดขนาดไหน จะได้ว่าปวดก็เปอร์เซ็นต์

ในเมื่อเราเจ็บป่วยไข้ อ้อ! เราผ่านแล้วเรื่องเล็กเหมือนเราสอบมัธยม ๓ ได้ เขาออกข้อสอบตามเดิมความรู้มัธยม ๓ เราเรียนจบแล้ว ก็รู้อย่างนั้นแหละ นี่จุดมุ่งหมายของการเรียน เวทนา เป็นการเรียนจบ

บางคนพอปวดหน่อยเล็กเลย แสดงว่าเรียนไม่จบเพราะว่า **เวทนาเกิดขึ้นเมื่อใด กำหนดไม่ได้** ก็แสดงว่า **สอบตก** อยู่ตรงนี้

บางทีกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เตียวก็ร้องไห้ เตียวก็น้ำลายไหล เตียวก็น้ำมูกไหล บางคนรู้สึกว่ามีตัวอะไรไต่หน้าตอมโน่น ตอมนี่ คนโน่น คันนี่ **ต้องรู้ ไม่ใช่คันจริง ไม่ใช่ตัวไรไต่** แต่มันเป็นเรื่องกิเลสต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น ในร่างกายสังขารและสัมผัส ก็กำหนดไป

หนักเข้าตัวไรที่ตอมนั้นก็หายไป มันจะไม่กลับมาตอมอีก อย่างอื่นก็เกิดขึ้นแทน **นี่กิเลส** ของเราทั้งนั้น และมันมีอยู่ในร่างกายสังขารทั้งหมด นี่เป็นการเรียนเป็นการศึกษา เป็นการหาความรู้ในตัวเอง

มีเรื่องเสียใจเกิดขึ้น ครูเสียใจมาสอน ต้องเรียน เสียใจหนอ ๆ นี่ครู! อ้อ! เสียใจเรื่องนี้ เราก็สรวลหาเหตุไป สติก็บอกมาว่า เสียใจเรื่องนั้น เสียใจเรื่องสามี เสียใจเรื่องภรรยา เสียใจเรื่องพ่อแม่ เสียใจเรื่องเพื่อนหักหลัง เสียใจที่เราประมาทพลาดพลั้งไป มันจะออกมาในรูปแบบนี้ เราก็เรียนต่อไป

เสียใจหนอ ๆ อ้อ ทราบแล้ว ต่อไปเราจะไม่เสียใจอย่างนั้นอีก มีสติครบ เราจะป้องกัน สรรวมระวังไว้อีก มันจะไม่เกิดขึ้นอีกในอนาคตเช่นนั้น นี่ตรงนี้สำคัญ

สำคัญผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจอย่างนี้ ในเวลาใดก็ตามที่โยมไม่ได้เข้าปฏิบัติ กลับไปบ้าน ถ้าเกิดเหตุใดขึ้นมา ต้องสรวลหาเหตุด้วยการ กำหนดจิตให้ได้ปัจจุบัน

ขณะนี้เกิดเจอเพื่อนหักหลัง เกิดเสียใจ เดินกลับบ้านคอตก ต้องกำหนดก่อนที่จะกลับบ้าน กำหนดต้องที่เสียใจ เหตุเกิดที่ไหนต้องปฏิบัติที่นั่น อย่างนี้โยมจะหายได้ทันเวลาในปัจจุบันนั้น

จะไม่เก็บไว้ในจิตใจให้คลั่งเคลิ้มเพ้อคลั่งและเศร้าหมองใจ ทำให้เราต้องฝากความเสียใจ ทำให้เศร้าใจ ทำให้ร่างกายสังขารเสื่อม ทำให้อายุสั้น และทำให้โรคภัยไข้เจ็บเหิมฮึก มาในร่างกายสังขาร ทำให้เราเกิดความป่วยอาพาธต่อไป นี่มันอยู่ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ

การปฏิบัติธรรมจึงมีประโยชน์อย่างนี้ ส่วนใหญ่เท่าที่อาตมาสังเกตโยมทุกคน ปฏิบัติไม่ได้ปัจจุบันนะ แต่ต้องพยายามต่อไปให้ได้ปัจจุบัน อย่าเป็นอดีต อย่าให้เป็นอนาคต

อดีตมันก็ผ่านไป มันก็ไม่กลับคืนอีก อนาคตก็ยังไม่ถึง อย่าดันเดาเอาเป็นเช่นนั้น อย่าจับมันคั้นให้มันตายจะเสียใจภายหลัง อย่าดันเดาเอาคิดว่าเป็นไปตามอารมณ์ของเรา คิดว่ามันต้องสำเร็จ คิดว่ามันจะไม่สำเร็จ อย่าไปคิด

พระพุทธเจ้าทรงสอนนักสอนหนา การเจริญสติปัฏฐานสี่ จุดมุ่งหมายต้องการปัจจุบัน ธรรม เมื่อได้ปัจจุบันแล้ว รับรองอย่างอื่นจะไม่เกิดขึ้น ความหายนะจะไม่มาเข้าสู่จิตอีกต่อไป มันจะเกิดขึ้นสำหรับปัจจุบัน สำหรับผู้ทำนั้น

พองหนอ ยุบหนอ บางทีคือไม่พองไม่ยุบ แก้อ่างไร บางทีกำหนดไปที่ท้องก็ไม่พอง ไม่ยุบ แต่ปากก็ว่าพองหนอ ยุบหนอ จิตมันก็ไม่ไป มันก็ตื้อชะ วิธีแก้ทำอย่างไร หยุดพองยุบแล้ว หายใจยาว ๆ กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ รู้ปัจจุบัน เต็มกำหนดพองยุบชัดเจน ถ้าไม่เห็นอีกกำหนดใหม่

ไม่เห็นอีกทำอะไร มีแก๊ซที่สอง โยมต้องลุกออกจากที่นั่ง เดินจงกรมใหม่ เดินจงกรมพอสมควรแล้ว รับผิดชอบต่อเห็นชัด ถ้าไม่เดินได้ใหม่? ได้ แต่พลังจิตจะน้อยไป เดินสำรวจเข้าไว้พลังจิตจะเด่นดีกว่า เวลานั่งจะได้เร็วขึ้น จะไวขึ้น

ถ้าโยมขาไม่ดี เดินไม่ได้ ก็มีวิธี ทำได้ ๒ อย่าง นั่งทำกับนอนทำ ถ้าขาดีนะ โปรดกรุณาเดินหน่อย เดินจงกรมทำให้มีสมาธิ และการเดินจงกรมนั้น ทำให้เราสร้างความเพียรได้ดีในจิต สามารถจะมีพลังจิตในการเดินทางไกลได้ดี โดยไม่เหนื่อยยาก มันจะบอกออกมาในรูปแบบนั้น สามารถจะทำความเพียรได้สำเร็จทุกประการ การเดินจงกรมบอกอย่างนี้ชัด

และช่วยให้อาหารย่อยง่าย และลมเดินสะดวกในร่างการสังขาร อาหารมีอยู่ก็น้อย

**สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นานกว่านั่ง** จึงต้องให้เดินก่อนเสมอ ถ้าเดินก่อนแล้วมานั่งโยมจะคล่องแคล่ว การปวดเมื่อยจะน้อยลง

ถ้าไม่เดินเลย นั่งตะพืด อึกอักก็นั่ง ขี้เกียจเดินจงกรม รับผิดชอบต่อผลน้อยนะ หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็ได้ มันจะเข้าไป ถ้าเราเดินคล่องแคล่ว เดินสัก ๑ ชั่วโมง แหม! เมื่อยจึงมันก็เป็นธรรมดา กำหนดไป กำหนดไป เดินต่อไปภายหลังจะไม่เมื่อยอีก มันจะค่อย ๆ ดีขึ้น

เวลานั่ง พอนั่งแล้วจะคล่องแคล่ว สมาธิได้ผนวกไว้กับการเดินจงกรมแล้วมานั่ง มันจะเกิดได้ทันเวลาและได้ปัจจุบันดี

ในการนั่งต่อจากการเดินที่ผ่านมา สมาธิก็เพิ่มผลผลิต ตั้งอยู่ได้นาน ทำให้เราเห็นพองหนอยุบหนอ ได้คล่องแคล่วดี แล้วเพิ่มญาณวิถิได้ถูกต้อง ด้วยการเดินจงกรมทุกครั้ง

โยมบางคนบอก เดินจงกรมลำบาก นั่งเลยเถอะ นั่นแหละโยมจะไม่ได้อะไรเลย ได้น้อยที่สุด แต่ก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย นอนดีกว่า ไข้แล้ว นอนก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ บางคนนั่งไม่ถนัด ขาไม่ดี นอนก็ได้ นอนกำหนดไป บางคนไม่กำหนด นอนก็หลับไป ก็ไม่ได้เกิดอะไรขึ้น นี้อยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นการกำหนดนี้ต้องปัจจุบันข้อเดียว อธิบายข้อเดียวให้โยมฟัง

ถ้าจิตจะออก สติดีเข้า ขยับบัพกำหนดทันที รู้หนอเลย ถ้ากำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่ให้หยุด แล้วกำหนดรู้หนอ จิตจะออกแล้ว มันจะขยับแล้ว มันจะเพลिन จิตมันจะออกตอนเปลอ ถ้าเปลอแวบไปเลย แวบโดยไม่รู้ตัว ที่โบราณท่านบอกว่า จิตไวกว่าเครื่องบิน ถูกต้อง มันไวเหลือเกิน มันลิ่งแท้ ๆ เหมือนไก่เปรี๊ยะที่ขึงสุมจะนั้น มันก็เลาะสุมอยู่ชั่วคราว ในไม่ข้ามันก็เชื่องลง เหมือนปฏิบัติอย่างนี้

ทำจิตเชิงจึงต้องผูก ถ้าไม่ผูกมันก็พลาญไปพลาญมาคือ จิต ตัวผูกคือเชือกนั้นได้แก่ **สัมปชัญญะ** ตัวกำหนด ให้ลิงมันอยู่ แต่ลิงก็อยู่ไม่ได้มันเผลอไปทางโน้น แต่ก็ดึงเข้าไว้ ต้องดึงเข้าไว้ เชือกมันยาวเท่าไร ลิงมันก็ไปแค่เชือก ถ้าเชือกสั้นเท่าไร ลิงก็อยู่แค่สั้น ๆ

และกำหนดไป เชือกยาวทำให้สั้น ต่อไปลิงคือจิตมันจะไม่ออกไปคิดยาว ไม่ออกไปเพ่นพ่านยาว ก็ออกไปใกล้ ๆ ตัว ทำให้เรารู้ได้ง่าย สติ คือเชือกมันจึงผูกลิงคือจิตไว้อยู่ได้

ถ้าเราพลาดจากสติตัวเดียวแล้ว รับรองว่าสมาธิก็พลาดไปด้วย ทำอะไรก็ไม่ดีหลัก ทำอะไรก็ไม่ดีขึ้น อยู่ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ

ฉะนั้นพองหนอยุบหนอ ไม่ต้องไปถามนิมิต และถามว่าเวทนากำหนดหายไหม? ใหม่ ๆ ไม่มีทางหาย มีแต่ทางเพิ่ม อาจารย์จะลองว่า

**กำหนดหายไหมโยม พวดหนอ หายไหม? โอโฮ! ยิ่งกำหนดยิ่งปวดใหญ่ ถูกแล้ว ยิ่งกำหนด อุปาทานยิ่งยึดมากเท่าไร ยิ่งปวดมากเท่านั้น**

แต่ก็เป็นการศึกษาเป็นการเรียนเวทนา ทำให้เรารู้เวทนาว่ามีอำนาจถึงขนาดนี้

ปวดท้าวสทนต์กาย ยิ่งกว่าเอาเข็มมาแทงกระดูก ปวดถึงขนาดนั้น เาจะตายให้ตาย พอถึงสุดขีดของมัน มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เวทนาจึงจะซาหายไป อุปาทานที่เป็นจุดของสมณะมันก็จะพราก จะไม่ไปยึดอีก

**อุปาทานไม่ยึด มันก็แยกรูปแยกนามได้ตอนนั้น เรียกว่า รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ**

นักปฏิบัติธรรมไม่เข้าใจมาก นี่แหละจิต มันออกอย่างไรก็ไม่กำหนด กำหนดแต่พองหนอ ยุบหนอ จิตก็ไปคิดเลเพลาดพาด ปากก็พองหนอยุบหนอ อย่างนั้น เลยก็ไม่ได้อะไรเกิดขึ้น ต้องมีวิธีแก้

**วิธีปฏิบัติ** ต้องทำให้มันถูกเค้าเงื่อน เพื่อเตือนสติ เตือนใจ ให้เราได้และทำให้เราคุ่นเคยกับจิต โดยสิ่งแวดล้อมของสติ ก็ล้อมวงมันไว้ได้ หน้าเข้าเชิงลงเหมือนเลี้ยงไก่เปรี๊ยะฉะนั้น ในเมื่อเชิงลงแล้วก็ปล่อยสุ่มได้ ปล่อยออกจากกรงขัง แล้วไก่ก็ไม่ไปไหน มันก็เชิง

เหมือนจิตเราก็เช่นเดียวกัน ต้องฝึก ต้องปฏิบัติ ถ้าจับแล้วต้องกำหนดนะ รู้หนอ ๆ รับรองได้เลยว่า มันจะไม่จับอีก มันจะจับน้อยลงไป บางทีก็โยกตัว โยกไปทางโน้น โยกไปทางนี้ ปิติผสมกัน ทำให้ตัวโคลงและโยกทำให้ตัวเบา กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ

ถ้ามัน โยมมาก ไปกำหนดไม่หาย ปักจิตตรงได้สะอาด ๒ นิ้ว ปักให้ต่ำ เดี่ยวหายทันที นี่วิธีแก้ มันมีวิธีแก้ทุกอิริยาบถ ไม่ใช่จะทำส่งเดชไป มันก็มีวิธีแก้อย่างนั้น

ขুবหรือ กำหนดไม่ทันก็กำหนดรู้หนอ ต่อไปถ้าขুবอีกมันจะรู้แล้ว บางครั้งสมาธิแรง ขาดสติ มันขুবลงไป ศีรษะโขกกระดานก็มี โขกโดยไม่รู้ตัว โขกแรงด้วย แล้วเราก็กำหนด รู้หนอ ให้นาน ๆ ร้อยครั้ง พันครั้ง เดี่ยวเกิดต่อไปจะไม่ขুব

เดี๋ยวจะเกิดจิตดับ เกิดขึ้น ดับขুব เกิดสมาธิ ญาณทัศนวิสุทธิ มันก็เกิดขึ้น

บางครั้งมันก็กำหนดได้คล่องแคล่ว บางครั้งก็กำหนดได้ตื้อ ไม่พองขুব มันก็เกิดญาณเป็นขั้นตอน

แล้วพองขুবมันตื้อ เดี่ยวก็คล่องเดี๋ยวก็ไม่คล่อง อย่าเข้าใจว่าทำไม่ได้ มันเป็นตามญาณของมัน ตามสมาธิของมัน มันจะต้องเป็นอย่างนั้นแหละหนอ

บางครั้งเมื่อคืนนี้ เรากำหนดคล่องแคล่วดี มาคืนนี้กำหนดตื้อ มันยากไปหมด กำหนดมันอึดอัด นั่นแหละมีสมาธิดีอันหนึ่ง มันมีอุปสรรค มันก็เป็นไปตามขั้นตอน ตามบันไดของมัน

เราก็ต้องกำหนด ต้องฝึกกำหนดที่เดียว ต้องตั้งสติให้ดี อย่าเลิกนะพอถึงตอนดี โยมไปเลิกเสียหมดแล้วนี่ตรงนี้สำคัญ ต้องสังเกต เพราะโยมขาดการกำหนด อาศัยนะ ธาตุอินทรีย์ไม่ได้กำหนดเลย ต้องเก็บเล็กผสมน้อยเข้ามานะ

ถ้ากำหนดทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจได้เมื่อใด พองขুবจะชัดขึ้นมา จิตจะกำหนดได้คล่องแคล่วขึ้น ตั้งสติได้ไวมาก

จิตจะเพนพานไปทางไหน ก็จะจับจิตได้ถูกต้อง มันจะเซื่องลง ทำอะไรก็มั่นคง เรียกว่าสมาธิ ทำให้เรามั่นต่อเหตุการณ์เหล่านั้น ทำอะไรก็สำเร็จเผด็จผลทุกประการ ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐาน จึงมีประโยชน์ประจำชีวิตของโยม ทำให้โยมรู้จักค่าของชีวิต อีกประการหนึ่งขอให้หมั่นทำนะ นั่งเก้าอี้ก็ได้

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

จะทำงานก็สดชื่น จะค้าขายก็มีปัญญา ทำอะไรก็ขายดิบขายดี อยู่ตรงนี้ก็เหมือนกัน นี่  
อารมณ์ดี มันอยู่ตรงนี้ก็ มีใช้ว่าต้องเสกคาถาเลย

ถ้าระบบเลือดลมเดินดี และอารมณ์ก็ดีด้วย ทำอะไรก็ดีไปหมด ทำอะไรก็เป็นเงิน  
เป็นทอง อยู่ตรงนี้ก็เหมือนกัน

ถ้าหากว่าระบบเลือดลมไม่ดี ระบบจิตมันก็เสียไปด้วย และเราขาดสติสัมปชัญญะด้วย  
อารมณ์ก็ร้าย จะทำอะไรก็เสียหาย หุนหันพลันแล่นเสมอมา ตัวนี้ตัวขาดปัญญา

ในเมื่อไม่มีปัญญาเช่นนี้แล้ว ทำอะไรก็เสียข้าวเสียของ ไม่นึกถึงวันข้างหน้าข้างหลัง มัน  
ก็เกิดขึ้น

ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จะรู้วันข้างหน้าข้างหลัง รู้สิ่งที่มีประโยชน์อย่างไร รู้สิ่งที่จะ  
เกิดขึ้นปัจจุบัน จะแก้ไขมันอย่างไร มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันมาก ขอฝากญาติโยมไว้ใน  
วันนี้

วันนี้ก็ชี้แจงพอสมควร ให้โยมได้เข้าใจขั้นต้น สำหรับการปฏิบัติ เติบงกรมให้ช้า  
ที่สุด ถ้าหิว วูป ขณะเดินให้หยุด หยุดกำหนด อย่าขึ้นเดิน ขณะเดินจิตคิดก็กำหนดหยุด  
ยืนอยู่ กำหนดให้จิตกลับมาให้ปกติก่อน แล้วค่อยเดินต่อไป

แล้วต่อไปโอกาสข้างหน้า โยมจะไม่มีความคิดจะเร่อกไปอย่างนั้น ถึงจะมีมันก็น้อยลง  
ไป จิตที่ฟุ้งออกก็น้อยลง น้อยลง จะดีขึ้น ดีขึ้น การพัฒนาจิตก็ดีขึ้น

จากการทำงานด้วยกรรมฐาน โยมจะมีความเจริญรุ่งเรือง จิตใจสบายและกิจการค้า  
กิจการงานที่มี เราจะแก้ไข ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงริเริ่มตลอดเวลา

และเกิดดับ เกิดที่ดีก็ดับไปสะสมไว้ในใจ เกิดไม่ดีมันก็ดับแล้วก็ขยายถ่ายออกไป ความ  
เสียหายนั้นมันก็จะไม่เอาเข้ามาไว้ในจิตใจ สิ่งที่ดีเป็นเหตุผลก็เอาไว้ในใจ สิ่งที่เกิดเป็นเหตุที่ไม่ดี  
เราถ่ายมันออกไปด้วยการกำหนดจิต

มีสติดีมากเท่าไร ความชั่วในตัวเราก็เอาออกไปมากเท่านั้น ถ้าสติไม่ดี ความชั่วอาจจะ  
ปนอยู่ในจิตใจของเรา มันมีทั้งดี ทั้งชั่ว มีทั้งผิด ทั้งถูก อยู่ในตัวเราครบ

ถ้าเรามีสติครบแล้ว ความชั่วร้ายมันจะออกไปโดยอัตโนมัติ มันจะไม่อยู่ในจิตใจของเรา  
เลย และจิตใจของเราก็สบาย ทำอะไรก็มีศักดิ์ศรี มีมิ่งมงคล อยู่ในชีวิตของตน คือผลของงานนั้น  
ๆ นี่แหละการปฏิบัติจึงมีประโยชน์

ประการที่สอง ปฏิบัติได้แล้วออกจากกรรมฐาน โยมจิตว่าง จะแผ่ไปให้ใครก็แผ่ไป แผ่ไปให้ลูกอยู่เย็นเป็นสุข แผ่ให้บิดามารดา จงเกิดเจริญสุข เมื่อเกิดมีสุขในพฤติกรรมของเราอย่างไร พ่อแม่เราก็มีความสุขอย่างนั้น

ถ้าเราขาดความสบาย มีความทุกข์ แผ่ตอนนั้นไปให้ใคร แผ่ให้ลูกก็ทุกข์ด้วย เอาความทุกข์ไปให้ลูกเสียแล้ว แผ่ตอนไม่สบายใจ ตอนเศร้าใจ หมองใจ คิดถึงแม่แล้วก็แผ่ออกไปรับรองไม่ได้ผลนะ เอาของไม่ดีไปให้แม่ของเรา

ถ้าแม่ของเราเจริญกรรมฐานอยู่ท่านจะไม่รับรู้ เพราะปิดประตู ไม่รับ นี่จุดหมายสำคัญของการทำกรรมฐานเบื้องต้น

ขอให้ญาติโยม ตั้งใจอยู่ในจุดนี้ เวลากำหนด อย่าไปเคร่ง อย่างไม่เกร็ง หายใจสบาย ๆ อย่าปักหลักนั่งในที่ห้องพองหนอ ยุบหนอ เราก็กำหนดหายใจยาว ๆ แล้วตั้งสติไว้เท่านั้น เอาสติวางไว้ที่ท้อง ลมหายใจเข้าออกขณะนอน โยมจะจับตอนที่หลับว่าเราจะวูบไปตอนไหน สติจะดี

ตื่นมาจะชื่นใจ จะไม่เพลียแต่ประการใด และจิตใจจะชุ่มชื่นในขณะที่นอนนั้น ลมหายใจเข้าออกก็อากาศดีในตัวเรา เลือดลมเวียนวนในตัวเราดีตื่นลุกขึ้นมา จะไม่เวียนศีรษะ จะไม่วูบไม่ล้มแน่ ๆ อยู่ตรงนี้นะ เราจะพรวดพราดลูกเลยก็ได้ เพราะสตรวมไว้ตอนหลับ

ถ้าหากว่าไม่รวมไว้ตอนหลับ เลือดลมไม่ดีแล้ว ตื่นต้องระวัง ต้องนั่งก่อน แล้วค่อยลุกขึ้นขึ้น มิฉะนั้นโยมจะล้มไปเป็นอัมพาต นี่เป็นเรื่องหลัก

หัวใจยังสงบจิตขึ้นสมองยังไม่ครบ ลูกไปจะหน้ามืด ความดันต่ำ แล้วจะล้มหน้ามืดลงไป ส่วนใหญ่จะเป็นอัมพาต อันนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนในสติปัฏฐาน ๔ ดังที่กล่าวมาแล้ว

สุดท้ายนี้ขออนุโมทนาขอให้โดยกำหนดให้ได้ปัจจุบัน เราจะได้เป็นสมณะผู้สงบ สวรรวมกายวาจา และจิตก็มั่นอยู่ต่อการทำงานที่ทำ ทำอะไรก็สวยงามน่ารัก นี่ก็คือศีล สุขดีเป็นที่หวังได้ โภคสมบัติก็นองเนื่อง ทรัพย์สินเงินทองก็หลั่งไหลมาในตัวเอง และตัวเองก็ปลูกสร้างด้วยความดีคือธรรมะ มีปัญญา ของดีอยู่ที่จิตใจ จิตใจดีจะได้ของใช้ดี จิตใจเลวจะได้ของเลวใช้ จิตใจสับสนจะได้ของปนกันมาใช้ ขอฝากไว้เท่านี้