

สติและสมาธิที่ถูกต้อง*

THE RIGHT MINDFULNESS AND MEDITATION

กิตติพงษ์ ถิ่นศรี¹ และ สมเดช นามเกต²

Kittipong Tinsri¹ and Somdet Namket²

¹⁻²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻²Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding author E-mail: Kittipong_2017 @gmail.com



แปลจากหนังสือ : สติและสมาธิที่ถูกต้อง

ผู้เขียน : พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์

ปาโมชฺโช

สำนักพิมพ์: บริษัท ปริมาพับบลิชซิง จำกัด

ปีที่พิมพ์: 2561

จำนวนหน้า: 36

บทนำ

ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพร้อมหากไม่มีสติและสมาธิที่ถูกต้อง ความรู้ถูกความเข้าใจถูกก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ผู้ภาวนาจะไม่สามารถ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 ได้เลย พระธรรมเทศนากัณฑ์นี้ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช แสดงธรรมที่วัดสวนสันติธรรม ในวันที่ 27 มกราคม 2561 ถึงการฝึกให้มีสติและสมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมเพื่อการเจริญปัญญา มุลนิจิสูตรหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เห็นว่ามีประโยชน์ต่อการภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ จึง ถอดความจัดพิมพ์เป็นหนังสือ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือสติและสมาธิที่

* Received 25 August 2023; Revised 28 August 2023; Accepted 31 August 2023

ถูกต้องนี้ จะนำมาซึ่งความเข้าใจ ในหลักการภาวนา และช่วยให้นักภาวนาสามารถเจริญ สติ สมาธิ ปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช วิสาขบูชา 2561 เวลา พระมาบวชอยู่กับหลวงพ่อ สิ่งแรกที่สอนคือ วินัย สอนตามพระไตรปิฎกเลย เริ่มจาก พระไตรปิฎก จะเริ่มจากพระวินัย ถัดจากนั้นเป็นเรื่องของสมาธิ แล้ว ขั้นสุดท้ายถึงจะขั้นเจริญ ปัญญา เป็นบันได 3 ขั้น เรื่องศีล เรื่องวินัย ดูที่เจตนา เจตนาไม่ทำชั่ว เจตนารักษาระเบียบ แบบแผน เพื่อความสงบร่มเย็นของ หมู่คณะ เพื่อไม่ให้ญาติโยมเสื่อมศรัทธา มีหลาย วัตถุประสงค์ พระวินัยที่พระพุทธเจ้ากำหนดไว้ แต่วินัย ข้อแรกๆ ที่ต้องสอนเลยคืออาบัติที่ หนักๆ อย่างปาราชิก 4 ข้อ ต้องเรียนทันที แล้วก็สังฆาติเสส เป็นอาบัติรองลง ไปจากปาราชิก มี 13 ข้อ ต้องเรียน จะบวชมาจากไหน นามมาจากไหน ต้องเรียนทั้งนั้น ถ้าอาบัติต้องออกจาก อาบัติให้ได้ ถัดจากนั้น สิ่งที่ฝึกคือฝึกจิต การฝึกจิตมี 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 เป็นการเตรียม ความพร้อมของจิตเพื่อการ เจริญปัญญา ขั้นตอนที่ 2 เอาจิตที่มีความพร้อมแล้วไปเจริญ ปัญญา

ขั้นที่จะต้องเตรียมจิตให้พร้อม คือฝึกให้มีสมาธิที่ ถูกต้อง ขั้นนี้ใช้เวลาเยอะที่สุด เพราะว่าสิ่งที่ชาวพุทธเรา ฝึกกันมา ส่วนใหญ่เป็นมิจฉาสมาธิ ต้องมารื้อทิ้ง ต้องมา เริ่มต้นสมาธิที่ประกอบด้วยสติขึ้นมา สมาธิที่ขาดสติ นั่งแล้วเคลิบเคลิ้ม ลืมตัวเอง นั่งแล้วเห็นผี เห็น เทวดา สมาธิอย่างนั้นไม่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อความพ้น ทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อมรรคผล นิพพาน ส่วนใหญ่บางองค์มาอยู่กับหลวงพ่อกือบปี กว่าจิต จะถูก บางองค์ก็เร็วหน่อย เคยฝึก มาก่อนจะบวชแล้ว เคยเรียนกับหลวงพ่อบ้างแล้ว ใช้เวลาไม่มาก แต่ละคน ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นไม่มีหลักสูตรสำเร็จรูป ว่าบวชที่นี่ จะต้องเรียนสมาธิที่ถูกต้องกี่วัน อยู่ที่ตัวเองใช้ เวลาแค่ ไหนที่จะรู้เรื่อง ยากมาก กว่าสมาธิจะถูก ส่วนใหญ่ที่ฝึก นั้นมันเป็นมิจฉาสมาธิทั้งนั้น เลย

สมาธิที่ดีมี 2 แบบ เวลาฝึกให้จิตสงบ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน อีกอันหนึ่งเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน อารัมมณูปนิชฌาน เป็นสมาธิที่จิตสงบอยู่ใน อารมณ์อันเดียว จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง เช่น เราอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ พุทโธเป็นอารมณ์อันเดียว ลมหายใจ เป็นอารมณ์อันเดียว อารมณ์แปลว่าสิ่งที่ถูกรู้ อารมณ์คือตัว object จิตที่เป็นคนรู้คือตัว subject เป็นตัวรู้ จะมี object กับ subject ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ คู่กันอยู่ จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็น หนึ่ง มีสติอยู่ เช่น เรารู้ ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า จิตสงบอยู่กับลมหายใจ จิตไม่หนีไปไหน หรือรู้ความว่าง จิตเป็นคนไปรู้ความว่าง จิตสงบอยู่ที่ความว่างไม่หนีไปไหน หรือจิตอยู่ที่จิต ฝ้า



รู้ อยู่ที่ดีจิต จิตสงบอยู่ที่จิตไม่หนีไปไหน อย่างนี้เรียกว่า วิญญูญาณจุยตนะ ใช้จิตเป็นอารมณ์ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีจิตเป็นหนึ่ง สมาธิอย่างนี้เอาไว้พักผ่อน เป็นการชาร์จ พลังให้จิตมีกำลังเข้มแข็ง ส่วนสมาธิที่ผิด จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง แล้ว ก็จิตเคลื่อนไป หลงไปตามนิมิตแสง สีเสียงทั้งหลาย ออก ข้างนอกไป ละทิ้งกาย ละทิ้งใจของตัวเองไป ตอนหลวงพ่อดีๆ ไปเรียนสมาธิกับท่านพ่อลี วัดอโศการาม ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ดี แต่ว่าเราเด็ก

ท่านสอนหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” หลวงพ่อ ก็มาทำ ท่านบอกให้ทำก็ทำเลย ไม่คิดมาก ว่าทำไป เพื่ออะไร จะทำอะไร ไม่เห็นต้องคิดเลย ท่านให้ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” เราก็นับไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อย ๆ พอจิตเริ่มสงบ การนับนั้น หายไป เหลือแต่หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” ไม่มี การนับเลข พอจิตสงบมากขึ้น พุทโธหายไป เหลือแต่ ลมหายใจ พอจิตสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไป กลายเป็นแสงสว่าง เป็นดวงสว่างขึ้นมา ถึงจุดนี้ เราไปต่อไม่เป็น ไม่ได้ไปหาท่านบอຍ หรือ ผู้ใหญ่พาไป ถึงจะได้ไป ไม่ได้ไปส่งการบ้าน พอ ลมหายใจหายแล้ว กลายเป็นแสงสว่าง เราดูไปที่แสง คราวนี้มันอยากรู้ อยากเห็นอะไร แสงนี้จะวิ่งไปเลย อยาก ไปดูเทวดา อยากไปดูสวรรค์ แสงนี้ก็ฉายแสงไปเหมือน สปีดไลท์ฉายไป แสงไปถึงไหน ความรับรู้ก็ไปถึงนั้น ไปเรื่อย ๆ ออกไปเที่ยวที่โน่น เที่ยวนี่ไป มนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่ง แต่มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่น ๆ เพราะต้องยึดถือและปฏิบัติตามกันทั้งทางวัฒนธรรมด้านจิตใจและมีสติ สมาธิที่ถูกต้อง ฉะนั้น การศึกษาสังคมมนุษย์จึงจำเป็นต้องศึกษาด้านสติ สมาธิที่ถูกต้องเพราะจะช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมที่มนุษย์ในสังคมหนึ่งๆ แสดงออกมาด้วยการใช้ปัญญาที่มีสติและสมาธิที่ถูกต้อง

สติและสมาธิที่ถูกต้อง

เนื้อเรื่องของหนังสือ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ที่ ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1) เป็นการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการ เจริญปัญญา

ท่านสอนหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” หลวงพ่อ ก็มาทำ ท่านบอกให้ทำก็ทำเลย ไม่คิดมาก ว่าทำไป เพื่ออะไร จะทำอะไร ไม่เห็นต้องคิดเลย ท่านให้ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” เราก็นับไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อย ๆ พอจิตเริ่มสงบ การนับนั้น หายไป เหลือแต่หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” ไม่มี การนับเลข พอจิต

สงบมากขึ้น พุทโธหายไป เหลือแต่ ลมหายใจ พอจิตสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไป กลายเป็น
แสงสว่าง เป็นดวงสว่างขึ้นมา ถึงจุดนี้ เราไปต่อไม่เป็น ไม่ได้ไปหาท่านบอญ หรือ ผู้ใหญ่พาไป
ถึงจะได้ไป ไม่ได้ไปส่งการบ้าน พอ ลมหายใจหายแล้ว กลายเป็นแสงสว่าง เราดูไปที่แสง คราว
นี้มันอยากรู้อยากเห็นอะไร แสงนี้จะวิ่งไปเลย อยากรู ไปดูเทวดา อยากรูไปดูสวรรค์ แสงนี้ก็ฉาย
แสงไปเหมือน สปีดไลต์ฉายไป แสงไปถึงไหน ความรับรู้ก็ไปถึงนั้น ไปเรื่อย ๆ ออกไปเที่ยวที่
โน่น เที่ยวที่นี้ไป ขั้นตอนที่ 2) เอาจิตที่มีความพร้อมแล้วไปเจริญปัญญา

สมาธิที่ดีมี 2 แบบ เวลาฝึกให้จิตสงบ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน อีกอันหนึ่งเรียกว่า
ลักขณูปนิชฌาน อารัมมณูปนิชฌาน เป็นสมาธิที่จิตสงบอยู่ใน อารมณอันเดียว จิตเป็นหนึ่ง
อารมณเป็นหนึ่ง เช่น เราอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ พุทโธเป็นอารมณอันเดียว ลมหายใจ
เป็นอารมณอันเดียว อารมณแปลว่าสิ่งที่ถูกรู้ อารมณคือตัว object จิตที่เป็นคนรู้คือตัว
subject เป็นตัวรู้ จะมี object กับ subject ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ คู่กันอยู่ จิตเป็นหนึ่ง อารมณเป็น
หนึ่ง มีสติอยู่ เช่น เรารู้ ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า จิตสงบอยู่กับลมหายใจ จิตไม่หนีไปไหน
หรือรู้ความว่าง จิตเป็นคนไปรู้ความว่าง จิตสงบอยู่ที่ความว่างไม่หนีไปไหน หรือจิตอยู่ที่จิต ฝ้า
รู้ อยู่ที่จิต จิตสงบอยู่ที่จิตไม่หนีไปไหน อย่างนี้เรียกว่า วิญญูญาณัญญาตนะ ใช้จิตเป็นอารมณ มี
อารมณเป็นหนึ่ง มีจิตเป็นหนึ่ง สมาธิอย่างนี้เอาไว้พักผ่อน เป็นการชาร์จ พลังให้จิตมีกำลัง
เข้มแข็ง ส่วนสมาธิที่ผิด จิตเป็นหนึ่ง อารมณเป็นหนึ่ง แล้ว ก็จิตเคลื่อนไป หลงไปตามนิมิตแสง
สีเสียงทั้งหลาย ออก ข้างนอกไป ละทิ้งกาย ละทิ้งใจของตัวเองไป

หนังสือเล่มนี้มี 2 ขั้นตอนใหญ่ๆ ในเรื่องของจิต และสมาธิ และซึ่งสามารถสรุปได้
แต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้

ผู้เขียนได้อารัมภบทเรื่อง สติและสมาธิที่ถูกต้อง บอกให้รู้ว่า ผู้เขียนจะนำเสนอ
การศึกษาสมาธิที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาให้เข้าใจชัดเจน รู้จักเลือกรู้จักจับธรรมให้ถูก
หลัก นำมาใช้อย่างฉลาดปฏิบัติให้รอบด้านและตลอดวงจรการพัฒนาการมีทางที่จะสัมฤทธิ์
ผลดีโดยสมบูรณ์ เป็นการพัฒนาทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ เป็นการพัฒนาทั้งตัวคนและสิ่งที่คน
ไปพัฒนา แก่ไขข้อผิดพลาดที่สืบมาในอดีต และเสริมส่วนที่ขาดไปในการทำสมาธิในยุคของ
ปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาเป็นทั้งแกนนำและเป็นส่วนเติมเต็มของการพัฒนา
ทางด้านจิตใจในการทำสมาธิที่ถูกต้องและช่วยให้การพัฒนาประเทศชาติดำเนินไปอย่างถูก
ทิศทางและครบถ้วนสมบูรณ์ นำมาซึ่งความเจริญมั่นคง และสันติสุขแก่ประชาชนได้อย่าง
แท้จริงในการฝึกจิตในการทำสมาธิที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต



ขั้นตอนที่ 1 เป็นการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการ เจริญปัญญา ท่านสอน หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” หลวงพ่อ ก็มาทำ ท่านบอกให้ทำก็ทำเลย ไม่คิดมาก ว่าทำไป เพื่ออะไร จะทำอย่างไร ไม่เห็นต้องคิดเลย ท่านให้ หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “หนึ่ง” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” นับ “สอง” เราก็นับไปเรื่อยๆ พุทโธไปเรื่อย ๆ พอจิตเริ่มสงบ การนับนั้น หายไป เหลือแต่หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” ไม่มี การนับเลข พอจิตสงบมากขึ้น พุทโธ หายไป เหลือแต่ ลมหายใจ พอจิตสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไป กลายเป็น แสงสว่าง เป็นดวง สว่างขึ้นมา ถึงจุดนี้ เราไปต่อไม่เป็น ไม่ได้ไปหาท่านบ่อย หรือคนผู้ใหญ่ว่าไปถึงจะได้ไป ไม่ได้ไป ส่งการบ้าน พอ ลมหายใจหายแล้ว กลายเป็นแสงสว่าง เราดูไปที่แสง คราวนี้มันอยากรู้ อยาก เห็นอะไร แสงนี้จะวิ่งไปเลย อยากรู้ ไปดูเทวดา อยากรู้ไปดูสวรรค์ แสงนี้ก็ฉายแสงไปเหมือน สปีดไลท์ฉายไป แสงไปถึงไหน ความรับรู้ก็ไปถึงนั้น ไปเรื่อย ๆ ออกไปเที่ยวที่โน้น เที่ยวที่นี้ไป

อยู่มาวันหนึ่งเกิดเฉลียวใจ ออกข้างนอกไป ไป เห็นเทวดาก็อยู่กับเทวดาไม่ได้ เขามี สวนดอกไม้สวย มีบ้านสวย เราก็กินอยู่กับเขาไม่ได้ เขามีของกิน เราก็กิน กับเขาไม่ได้ ไม่เห็นมี ประโยชน์เลย มันเหมือนเราไปเที่ยว บ้านเศรษฐี แต่เราเป็นคนจนแล้วไปเที่ยวบ้านเศรษฐี ไม่ เห็นมีประโยชน์เลย ดูไปก็ไม่เกิดอะไรขึ้นมา แล้วก็เกิด กลัวผีด้วย ว่าถ้าเราไปเจอเทวดา เราไม่ กลัว ถ้าไปเจอผี เราจะกลัว ถ้าเจอผีจะทำยังไง ไม่รู้จะทำยังไงเลย กลัว เพราะฉะนั้นต่อไปนี้เรา จะไม่ตามแสงสว่างนี้ออก ไปแล้ว ต่อไปนี้เราจะรู้สึกให้ใจอยู่กับตัวเอง ไม่ให้เคลื่อน ตามแสงไป หลวงพ่อก็มาฝึกสมาธิใหม่ ให้ใจตั้งมั่น อยู่ที่ตัวเอง ไม่ให้ไหลออกไป ในที่สุดจิตมันก็สงบ แต่ สงบ คราวนี้ไม่เหมือนสงบที่เคยทำสงบที่เคยทำ มันไหลออก ข้างนอกไปเรื่อย คราวนี้สงบอยู่ กับตัวเอง ร่างกายหายไป เลย บางทีร่างกายหาย โลกนี้หายไปหมด เหลือแต่จิต ดวงเดียว ไม่ ขาดสติ ที่นี้บางคนทำสมาธิ นิ่งสมาธิไป ร่างกายก็ หายไป จิตก็ดับไปด้วย อย่างนี้เป็น สมาธิที่เลวที่สุด เพราะ จิตหาย ใช้ไม่ได้

พระโพธิสัตว์เที่ยวเวียนตายเวียนเกิดในภพภูมิต่าง ๆ แต่พระโพธิสัตว์จะไม่ไปเกิดใน 6 แห่ง คือสุทธาวาส พรหมสุทธาวาส 5 แห่ง เพราะถ้าขึ้นสุทธาวาสแล้วจะไม่ได้กลับมาแล้ว จะนิพพานในสุทธาวาส อีกหนึ่งก็คือ พระโพธิสัตว์ไม่ยอมไปเลย คือพรหมลูกฟัก อสังขยสัตตา ภูมิ เป็นสภาวะที่จิตดับความรู้สึกลงไป ไม่มีความรู้สึก เหลืออยู่เลย ดับสนิท บางสำนักที่สอน กัน แล้วก็ให้จิตดับ แล้วก็บอกว่า ได้บรรลุมรรคผล อันนั้นคือพรหมลูกฟัก เข้าใจผิดอย่าง ร้ายแรงเลย นิพพานไม่ได้อนาถา อย่างนั้น นิพพานเป็นอารมณ์ เป็นธรรมารมณ์ชนิดหนึ่ง เมื่อมี ธรรมารมณ์ จะต้องมึนใจที่รู้ธรรมารมณ์ เพราะฉะนั้น ธรรมารมณ์อยู่ลอย ๆ ไม่ได้ ธรรมารมณ์จะ

รู้ได้ ปรากฏขึ้นมาได้ ก็ด้วยใจเป็น คนรู้ หรือจิตเป็นคนรู้นั่นเอง เพราะฉะนั้นถ้าไม่มีจิต สักดวง เดียวนี้ ไม่ใช่มรรคผลเด็ดขาดเลย เวลาภาวนาไป แล้วจิตหายไปแล้วบอกบรรลุมรรคผล ไม่จริง หรือเวลา ที่เกิดอริยมรรคนั้นมีจิต

มีจิตอย่างหยาบ มรรคจิต 4 ดวง ผลจิต 4 ดวง คือโสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล คู่หนึ่ง สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล คู่หนึ่ง อนาคามิมรรค-อนาคามิผล คู่หนึ่ง อรหัตมรรค-อรหัตผล คู่หนึ่ง เพราะฉะนั้นมีมรรค 4 ตัว ผล 4 ตัว มีจิตอย่างน้อย 8 ดวง ถ้าแจกแจงละเอียดลงไปอีก อย่างอริยมรรค 4 ดวง แต่ละขั้นบางที่เกิดร่วมกับปฐมฌาน บางที่เกิด ร่วมกับฌานที่ 2 ฌานที่ 3 ฌานที่ 4 ฌานที่ 5 4 คุณ 5 เพราะฉะนั้นมี 20 ชนิด มรรคจิตมี 20 ผลจิตมี 20 ถ้าแยกอย่างละเอียดแล้ว มีมรรคจิต ผลจิต ซึ่ง เป็นโลกุตตรจิต 40 ดวง ไม่ใช่ไม่มีจิต เพราะฉะนั้นนี้ สมาริโป ไม่ใช่จิตดับวูบไปแล้วบอกบรรลุมรรคผล อันนั้น เป็นพรหมลูกฟัก ที่นี้ หลวงพ่อฝึก ไม่ให้จิตหนีไป แล้วจิตสงบอยู่ ที่จิตของตัวเอง ตั้งมั่นอยู่ บางที่ร่างกายหายไปเลย เหลือ แต่จิตดวงเดียว พอถอยออกมาจากสมาธิปั๊บ ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ชั้นนี้หลวงพ่อก็กินอาหารตลอดแล้ว ชั้นนี้ไม่เคย รวมกันอีกแล้ว เพราะในขณะนั้นร่างกายหายไป เหลือแต่ จิตดวงเดียว พอกลับมาในร่างกาย มันจะรู้ว่าร่างกายกับ จิตเป็นคนละอันกัน ร่างกายกับจิตนี้เป็นคนละอัน ไม่ใช่ อันเดียวกันอีกต่อไปแล้ว แล้วทั้งชาติไม่เป็นอีกแล้ว ไม่กลับมาเป็นอันเดียวกันอีกแล้ว เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็กินอาหารได้ตั้งแต่เด็ก ๆ เลย มีอยู่วันหนึ่ง เจอบทพิสุจน์ ตอนอายุ 10 ขวบ ไฟไหม้ข้างบ้าน บ้านเป็นตึกแถวอยู่รจกร ไฟไหม้ตึก ห้องแถวที่ห่างออกไป 4-5 ห้อง เรา กำลังเล่นอยู่หน้าบ้าน ตกใจ ลูกขึ้นมาวิ่งจะไปบอกพ่อ ก้าวที่ 1 ขาดสติ ก้าวที่ 2 ขาดสติ พอ ก้าวที่ 3 ปูบเท่านั้น เหมือนเปิดสวิตช์ขึ้นมา จากข้างในเลย ความรู้สึกตัวผุดสว่างพรึบขึ้นมาเลย ความ กลัวทั้งหลาย ความตกใจทั้งหลายขาดสะบั้นลงไป เหลือ จิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เข้าคู่อยู่กับอุเบกขา เป็น กลาง ไม่ตกใจ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายอะไรทั้งสิ้น เดินไป บอกผู้ใหญ่ว่าไฟไหม้ใกล้ๆ บ้าน แล้วก็ยินผู้ใหญ่ตกใจ เห็นเขาตกใจหน้าตาตื่น เราไม่ตกใจ นี่ชั้นนี้มันแยกให้ดู แต่ว่าตอนเด็กเนี่ย ไม่รู้ว่าตรงนี้สำคัญ ไม่มีครูบาอาจารย์ สอนต่อท่านพ่อลี อายุไม่มาก 50 กว่า ปี ท่านก็มรณภาพ ไปแล้ว เราไม่มีครูที่จะเรียนต่อ ครูบาอาจารย์อยู่อีสาน กับภาคเหนือทั้งนั้นเลย ไม่มีโอกาสที่จะไป ทำอะไรไม่ได้ ก็ทำสมาธิอยู่ทุกวัน ฝึกทุกวัน ให้จิต สงบ จิตตั้งมั่นอยู่ อย่างนั้น มีจิตเป็นผู้รู้อยู่ เพราะฉะนั้น หลวงพ่อได้จิตผู้รู้มาตั้งแต่เด็ก แล้วก็ชั้นนี้แยกมาได้ตั้งแต่เด็กแล้ว แต่ไปต่อไม่เป็น จนมาปี พ.ศ. 2524 ก่อนหน้านั้นก็พยายามจะหา ทางไปต่อ ไปอ่าน พระไตรปิฎก อ่านหมดเลย อ่านตั้ง 2-3 รอบ ไม่รู้จะเริ่มปฏิบัติอย่างไร พระไตรปิฎกเยอะ



เกินไป ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ไปฟังครูบาอาจารย์ อ่านหนังสือพวกที่เขาแทรกๆ ธรรมะ อะไรอย่างนี้ อ่านๆ บางทีก็มีธรรมะแทรกๆ เข้า มา ท่านสอนพุทโธ พิจารณากาย เราก็ลองพิจารณากาย ดูบ้าง ดูผม พอดูผม ผมหายไปเลย เห็นหนังศีรษะ ดูหนังศีรษะ หนังศีรษะก็หายไปเห็นหัวกะโหลก ดูหัวกะโหลก หัวขาดหายไป เหลือแต่ตัว ดูตัว เหลือแต่กระดูก ดูกระดูก กระดูกกระเปิด กลายเป็นก้อนกรวดเล็ก ๆ ใสๆ เต็มพื้นเลย ดูไปอีก มันกลายเป็นแสงสว่าง แล้วสลายตัว ไปหมด ร่างกายสลายไปหมดแล้ว เหลือแต่จิตดวงเดียว แต่ไม่รู้จะไปต่ออย่างไรอีก แล้วรู้สึกจิตซัดเหลือเกิน การ พิจารณากาย ใช้เวลานิดเดียว 1-2 นาทีเองระเบิดหมด แล้วเพราะสมาธิมันแรง มาถึงปี พ.ศ 2524 ไปเจอหนังสือทำเนียบรุ่น หลวงปู่แหวน วัดสัมพันธวงศ์ เขาก็พิมพ์ ในนั้นมีพื้นที่เหลือ อยู่หนึ่ง นิดหน่อย ครึ่งหน้า เขาเอาธรรมะของหลวงปู่ ดุลย์ไปลงไว้ ไม่ใส่ว่าหลวงปู่ดุลย์ด้วย ใส่ว่าพระรัตนนารถ วิสุทธิ ยังเป็นเจ้าคุณสามัญอยู่ “จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย ผลที่จิตส่งออกนอก เป็นทุกข์ จิตเห็นจิตแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ผลที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธหนึ่งธรรมชาติของจิต ย่อมส่งออกนอก แต่จิตส่งออกนอกแล้วกระเพื่อมห้วนไหว ไม่มีสติ เป็นสมุทัย จิตส่งออกนอกแล้วกระเพื่อมห้วนไหวไป ไม่มีสติ ผลที่เกิดจากจิตส่งออกนอกแล้วกระเพื่อมห้วนไหว ไม่มีสติ เป็นทุกข์ จิตส่งออกนอกแล้วมีสติ เป็นวิหารธรรมอยู่ เป็นมรรค ผลที่เกิดขึ้น คือนิโรธ พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก มีจิตไม่กระเพื่อมห้วนไหว มีสติบริบูรณ์เป็นวิหารธรรมอยู่ จบอริยสัจ”

สิ่งที่หลวงปู่ดุลย์เทศน์มี 3 บท บทที่หนึ่ง จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย บทที่สอง ถ้าส่งออกไปแล้วมีสติ ไม่เป็นไร เป็นเรื่องของ สติเพิ่มขึ้นมา ถ้าส่งออกไปแล้วกระเพื่อมห้วนไหว เป็น สมุทัย ถ้าส่งออกไปแล้วมีสติอยู่ เป็นการเจริญมรรค บทสุดท้าย พระอริยเจ้าคือพระอรหันต์มีจิตไม่ส่ง ออกนอก มีจิตไม่กระเพื่อมห้วนไหว มีสติบริบูรณ์อยู่จบอริยสัจ คำว่าจบอริยสัจไม่ได้แปลว่าเทศน์แล้วจบ กว่าจบอริยสัจ หมายถึงรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจแล้ว คำว่ารู้คำว่าจบตัวนี้คือ รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ เพราะ อย่างนั้นจะเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์อ่านของหลวงปู่ดุลย์แล้ว สะเทือนใจอย่างแรงเลย แต่ก่อนนี้ทำไมเราไม่เคยได้ยินครูบาอาจารย์สอนเรื่อง จิตเลย มีแต่สอนเรื่องกาย ซึ่งเราดูแล้วจิต ดูแล้วระเบิด เบรียง ๆ ปร้าง ๆ ไม่เห็นมีอะไร ดูแล้วรู้สึกจิต มีองค์นี้ สอนแปลก เทียวถามเขาว่าองค์นี้คือใคร ถามอยู่พักใหญ่ รู้ว่า ชื่อหลวงปู่ดุลย์ เป็นอาจารย์หลวงปู่ฝั้น ตอนนั้นปี พ.ศ. 2524 ต้นปี 2525 แล้วเพิ่งจะรู้ว่าท่านชื่อหลวงปู่ดุลย์ แล้วเป็นอาจารย์หลวงปู่ฝั้น เรานี่ถอดใจ เพราะหลวงปู่ฝั้นมรณภาพไปตั้งแต่ 2523 องค์นี้ อาจารย์หลวงปู่ฝั้น จะไปอยู่ได้อย่างไร คิดอย่างนี้ คิดว่า ความตายต้องตาม seniority ต้องตามลำดับอาวุโส ไม่จริงหรอก หลวงปู่ฝั้นไปก่อนวันหนึ่งมีคนมาบอกว่า หลวงปู่ดุลย์ท่านยัง

อยู่ อยู่ สุรินทร์ เราก็ลุยไปสุรินทร์กันเลย รู้แต่ว่าอยู่สุรินทร์ วัดบูรพาราม ลงรถไฟก็ถามเขาหมดเลย “วัดบูรพารามอยู่ ที่ไหน” คนสุรินทร์ไม่รู้จัก ถามไปเรื่อยๆ เดินจนท้อใจเลย ไปเจอตำรวจเข้าถาม “วัดบูรพารามอยู่ที่ไหน” “อยู่นี้ อยู่ ข้างถนนนี่เอง ในซอยนี้” เราบอก “อะไร วัดอยู่กลางเมือง ถามใครก็ไม่รู้จัก” ตำรวจบอก “คุณมาถามวัดบูรพาราม ชาวบ้านไม่รู้จัก เขาเรียกวัดบูร ถ้ามาถามหาวัดบูร เนี่ย เค้ารู้จัก” เข้าไปหาหลวงปู่ดูลย์ ไปถึงก็ปอด กลัวท่านเหมือน กัน ที่แรกไม่รู้วาท่านนิสัยใจคอเป็นไง เคยได้ยินแต่ว่า พระกรรมฐานดุ ถ้าไม่พอใจจะเอากระโถนขว้างหัว สอน กันมาแบบนี้เลยว่า พระกรรมฐานดุ คล้ายๆ อะไรอย่าง หนึ่งที่ไว้ใจไม่ได้ ต้องระวังมาก เราก็ปอด พระก็บอกว่า “ท่านกำลังฉันทข้าวอยู่ เข้าไปเลย ตอนนี้สะดวก” เรารีบ บอกเลย “ไม่สะดวกหรอกท่านฉันทข้าว ไปยุ่งกับท่าน ทำไม” ไปซุ่มอยู่ที่ ดึกอีกตึกหนึ่งอยู่ตรงข้ามกับกุฏิท่าน เสร็จแล้วคนที่ถวายอาหารแล้วออก เรายังทำใจไม่ได้ที่จะเข้าไปหาหลวงปู่ดูลย์ก็เลยทำใจไม่ได้ที่ต้องรอนาน ท่านก็เลยออกจากกุฏิมา มาชะโงกใส่เรา เราก็เลยเข้าไป กราบ

ขั้นตอนที่ 2) เอาจิตที่มีความพร้อมแล้วไปเจริญปัญญา

สมาธิที่ดีมี 2 แบบ เวลาฝึกให้จิตสงบ เรียกว่า อารัมมณูปนิขฌาน อีกอันหนึ่งเรียกว่า ลักขณูปนิขฌาน อารัมมณูปนิขฌาน เป็นสมาธิที่จิตสงบอยู่ใน อารมณ์อันเดียว จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง เช่น เราอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ พุทโธเป็นอารมณ์อันเดียว ลมหายใจเป็นอารมณ์อันเดียว อารมณ์แปลว่าสิ่งที่ถูกรู้ อารมณ์คือตัว object จิตที่เป็นคนรู้คือตัว subject เป็นตัวรู้ จะมี object กับ subject ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ คู่กันอยู่ จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง มีสติอยู่ เช่น เรารู้ ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า จิตสงบอยู่กับลมหายใจ จิตไม่หนีไปไหน หรือรู้ความว่าง จิตเป็นคนไปรู้ความว่าง จิตสงบอยู่ที่ความว่างไม่หนีไปไหน หรือจิตอยู่ที่จิต ฝ้าารู้ อยู่ที่จิต จิตสงบอยู่ที่จิตไม่หนีไปไหน อย่างนี้เรียกว่า วิญญานัญญาจนนะ ใช้จิตเป็นอารมณ์ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีจิตเป็นหนึ่ง สมาธิอย่างนี้เอาไว้พักผ่อน เป็นการชาร์จ พลังให้จิตมีกำลังเข้มแข็ง ส่วนสมาธิที่ผิด จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง แล้ว ก็จิตเคลื่อนไป หลงไปตามนิมิตแสง สีเสียงทั้งหลาย ออก ข้างนอกไป ละทิ้งกาย ละทิ้งใจของตัวเองไป

“หลวงปู่ครับ ผมอยากปฏิบัติ” หลวงปู่ก็ถอยไป นั่งเก้าอี้โยก ท่านนั่งเก้าอี้ เราก็นั่งพื้น ท่านนั่งหลับตา เจียบๆ ไปเกือบชั่วโมง เราใจไม่ดีเลย เตี้ย 10 โมงเราจะ ต้องไปขึ้นรถไฟ ซื้อตั๋วรถไฟไว้แล้วจะต้องกลับ มาโคราช หลวงปู่อายุมาก ฉันทข้าวเสร็จแล้วกลับไปแล้ว คิดอย่างนี้คิดว่าท่านหลับอยู่ เกือบชั่วโมงหนึ่ง ท่านก็ลืมตาขึ้นมา ท่าน ก็สอน “การปฏิบัติมันไม่ยาก ยาก



เฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่าน หนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง เข้าใจไหม” “เข้าใจครับ” ตอนนั้นไปบอกท่านว่าเข้าใจ เพราะว่าตื่นตื่น ว่าท่านพูดด้วยแล้ว เหมือนพวกเราส่งการบ้าน “เข้าใจค่ะ เข้าใจ” พอดูหน้าเรารู้เลย ไม่เข้าใจหรอก บางที่ต้องบอก ให้เพื่อนช่วยจำด้วย “เข้าใจแล้ว ไปทำเอา”

หลวงปู่ดูลย์ท่านไม่ให้เราพิรีพีไรกับท่าน บอกเข้าใจ แล้วไปทำเอา เราก็รีบมาขึ้นรถไฟ พอรถไฟเคลื่อน มา นึกถึงคำสอนท่าน ท่านบอกว่า “อ่านหนังสือมามากแล้วต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง” จิตคืออะไร ไม่รู้ จิตอยู่ที่ไหน ไม่รู้ จะเอาอะไรไปอ่าน ก็ไม่รู้ จะอ่านอย่างไร ก็ไม่รู้ รวมความแล้ว ไม่รู้อะไรเลยสักอย่าง น่าเขกหัว ไม่รู้อะไรเลย สักอย่าง ตกใจ ทำอะไรไม่ถูกแล้ว ทำอะไรไม่ถูกแล้วทำ อย่างไรดี หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โฮ” ก่อนดีกว่า นี่เป็นกฎของการปฏิบัติข้อหนึ่งเลย ข้อแรกเลย จิตหลวงพ่อดินเข้าร่องที่ถูกมาเป๊ะ ๆ เลย meอะไรไม่ได้ ทำสมณะไว้ก่อน แต่สมณะนั้นต้อง ประกอบด้วยสติ ไม่ทำสมณะที่เคลิบเคลิ้มขาดสติ หายใจ ไปรู้สึกตัวไป หายใจไปรู้สึกตัวไป จิตสงบลงมาแล้ว พอจิต สงบแล้วปัญญามันเกิด มันก็พิจารณาว่า จิตนี้อยู่ที่ไหน จิตนี้อยู่ที่ไหน จิตต้องอยู่ในร่างกายนี้ จิตต้องไม่อยู่ที่ต้นไม้ ไม่อยู่ใน ท้องนา จิตต้องไม่อยู่ที่อื่น จิตต้องอยู่ในร่างกายนี้ ต่อไป นี้เราจะเรียนรู้รู้อยู่ในกายนี้ ไม่ให้เกินกายนี้ ออกไป นี่คือ กฎของการปฏิบัติอีกข้อหนึ่งการปฏิบัตินั้นให้เรียนรู้ไม่เกินกายออกไป นี่คือ หลักของการปฏิบัติ เพราะฉะนั้นต่อไปนี้จะเรียนอยู่ใน กายนี้ สักวันหนึ่งต้องเจอจิต แต่ว่าจิตอยู่ใน กาย แล้วจิตอยู่ ตรงไหนของกาย เริ่มหาแล้วว่าจิตอยู่ตรงไหนในร่างกาย จิตอยู่ที่ผมหรือ สมอง จิต ทำสมาธิดูไปที่ผม ผมสลายตัวไป ไม่เห็นจิตโผล่ขึ้นมาเลย หรืออยู่ที่ขน ดูขนคิ้ว ขนตา ดูลง ไป สลายไป ไม่เห็นมีจิตเลย อยู่ในเล็บ ในฟัน ในหนัง ใน เนื้อ ในเอ็น ในกระดูก ถ้าอยู่ในร่างกาย จากหัวถึงเท้า เท้าถึงหัว ไส้ขึ้นไล่ลง ไส้ขึ้นไล่ลง ดูในร่างกายที่ละส่วนๆ ไม่เห็นจิต จิตอยู่ในกาย แต่ไม่อยู่ตรงไหนของกาย แปล ออกไหม จิตอยู่ในร่างกาย แต่ไม่ได้อยู่ตรงไหนในร่างกาย ฟัง ยาก มันอยู่ตรงไหน ซี้ไม่ถูก มันอยู่ในนี้ แต่ไม่รู้มันอยู่ ตรงไหน จิตไม่ใช่ร่างกาย หลวงปู่บอกให้ ดูจิต อย่างนั้นเราทั้งกายเลย กายนี้ ของทั้ง ดูไปๆ มันแยก สลายออกไปๆ หรือว่าจิตคือ ความรู้สึกสุขทุกข์ ตอนนั้นยังไม่รู้เลยว่าจิตคืออะไร จิตคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์หรือ ทำสมาธิ ทันที นี่ขนลุก เลยเห็นไหม พอทำสมาธิปั๊บ จิตมีปิติ มีความสุขทันทีเพราะฝึกไว้ชำนาญแล้ว จิต มีความสุขขึ้นมา เราดูไปที่ ความสุข ความสุขก็ดับ ไม่เห็นมีจิตโผล่ขึ้นมาเลย จิตไม่ใช่ ความสุข จิตไม่ได้อยู่ในความสุขคิดอย่างนี้ ความสุขมีอยู่ เรารู้ ความสุขดับไปแล้ว ไม่เห็นจิตโผล่ขึ้นมา เลย ถ้ามัน อยู่ด้วยกัน ความสุขหายไป จิตควรจะโผล่ขึ้นมา หรือจิตอยู่ในความทุกข์ คราวนี้นั่ง ไม่กระดุก กระดิก นั่งสมาธิให้ทุกข์ไม่เป็น ไม่เหมือนพวกเรานั่ง สมาธิให้สุขไม่ค่อยเป็น นั่งแล้ว

ทุกอย่างเดียว ของ หลวงพ่อเลยต้องใช้ร่างกาย นิ่งนิ่งๆ ไม่กระดุกกระดิก นิ่งไปเรื่อยๆ ไม่เคลื่อนไหว แล้วมันจะเริ่มปวดเมื่อย เราก็ดูไปที่ความเจ็บปวด ดูไป ๆ นาน ความปวดนี้ก็ดับ มันดับลงไป เพราะความปวดก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน ไม่มี จิตอยู่ในความทุกข์ พบว่าไม่มีจิตอยู่ในความทุกข์ แล้ว จิตอยู่ที่ไหน รู้แต่ว่าอยู่ในนี้ แต่ไม่ใช้ร่างกายไม่ใช่ความ สุขทุกข์ มันคืออะไร ทำไมเราไม่เจอจิต หรือว่าจิตคือ ความคิด ค่อยๆ หาไป คราวนี้หลวงพ่ोजงใจคิด คิดอะไร ดี คิด บทสวดมนต์ดีกว่า “พุทโธ สุสุทโธ” ภาวนามะหิณณะโว พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาตั้งห้วงมหารณพ” หลวงพ่อเป็นคนนับถือพระพุทธเจ้า สวดมนต์ก็ยังสวด ถึงพระพุทธเจ้าใจมันชอบบทนี้ ใจมันชอบบทนี้เพราะนิสัย เดิม มันเป็นโพธิสัตว์เหมือนกัน ใจมันจะมา มีกรุณาแรง พอมาได้ยินบทนี้มันสะเทือนใจ พระพุทธเจ้ามีกรุณาเยอะ พอคิด “พุทโธ สุสุทโธ” ภาวนามะหิณณะโว พระพุทธเจ้า ผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาตั้งห้วงมหารณพ” มันเห็นกระแส ความคิด เลื้อยขึ้นมา เลื้อยเหมือนรถไฟ ออกจากถ้ำมา เลื้อย ๆ ผุดขึ้นมาจากความว่างๆ ความว่างๆ เหมือนจะ ขึ้นมาจากกลางอก ผุดขึ้นมา “พุทโธ สุสุทโธ” พอสติไป ระลึกรู้ มันก็ดับ พอสติ ระลึกรู้ความคิดดับปั๊บ ผู้รู้เกิดขึ้น ทันทีเลย เพราะผู้รู้กับผู้คิดตรงข้ามกัน ถ้าเมื่อไหร่เรา มีสติรู้ทันว่าจิตคิด เมื่อนั้นจิตรู้จะเกิดขึ้น เจอจิตแล้ว ตัวนี้ได้มาตั้งแต่เด็กแล้ว แต่ตอนเด็ก ได้มาจากการนั่งสมาธิ นั่งสมาธิจิตรวมไปเหลือแต่ตัวรู้ อันเดียว แต่ตอนนี้มาใช้ในการคิด “พุทโธ สุสุทโธ” เราคิดอย่าง อื่นก็ได้ คิดอะไรก็ได้แล้วรู้ทันว่าจิตคิด จิตผู้รู้จะเกิดขึ้น จิต 2 ตัวนี้เหมือนกันเลย จากการนั่งสมาธิกับการรู้จำจิตคิด ลักษณะเดียวกัน แต่ถ้าเราผ่านสมาธิมา จิตผู้รู้ จะเด่นดวงอยู่ได้หลายวัน ถ้าเราอาศัยการรู้ทันว่าจิต ไปคิด ตัวผู้รู้จะอยู่ชั่วขณะ มันอยู่ด้วยขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะเท่านั้น อย่าดูถูกขณิกสมาธิ คนบรรลุพระอรหันต์ส่วนใหญ่ด้วยขณิกสมาธินี้เอง ปฏิบัติ วิปัสสนาในขณิกสมาธินี้เอง เกือบทั้งหมดเลย พระอรหันต์ที่บรรลุมาโดยการปฏิบัติอยู่ในฌาน ทำฌาน ก่อน พอออกมาดูกายหรือว่าเจริญปัญญาในฌานอะไรนี้ มีน้อย น้อยกว่าพวกที่อยู่ในชีวิตธรรมดาอย่างพวกเรา ฉะนั้นอย่าดูถูกสมาธิชั่วขณะ ทุกวันต้องฝึก ทำ กรรมฐานสักอย่างหนึ่ง พุทโธก็ได้ หายใจก็ได้ แล้วค่อย รู้ทันเวลาจิตมันหนีไปคิด พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ อ้าว หนีไปคิดเรื่องอื่นแล้ว รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด จิตผู้รู้ก็จะ เกิดขึ้น ฝึกกันแทบเป็นแทบตายกว่าจะเจอตัวนี้ พอเจอ ตัวนี้แล้วยังติดต่อไปอีก อยากรักษาตัวนี้ไว้ จะประคอง ตัวผู้รู้ไว้ จิตจะแข็งๆ ที่่อยๆ เป็นตัวผู้รู้ที่ผิดอีกแล้ว ถูกแฉเดียว ผิดต่อไปอีกแล้ว ที่แรกไม่มีผู้รู้เพราะหลงไป พอ หลงไป รู้ว่าหลงปั๊บ ผู้รู้ก็เกิด พอมีจิตผู้รู้แล้วก็เกิดโลก อยากจะรักษาจิตผู้รู้ไว้ ก็เลยไปแทรกแซงไป บังคับจิต จิตจะอึดอัด จิตจะแน่นๆ ขึ้นมา ผู้รู้มันไม่ใช่ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้รู้ผู้เฝ้าอึดอัดแล้ว



ซึ่งอธิบายได้ว่า มนุษย์เป็นผู้ปลูกฝังอบรมบ่มนิสัยให้เกิดความเจริญงอกงามในด้านสังคมศาสตร์ วัฒนธรรมจะมีความหมายกว้างขวางมาก กล่าวคือ วัฒนธรรมหมายถึง วิถีชีวิต (way of life) ของมนุษย์ในสังคม และแบบแผนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุก ๆ อย่างรวมทั้งบรรดาผลงานทั้งมวลที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้นตลอดจนความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้ต่าง ๆ เป็นต้น

บทวิจารณ์

สติและสมาธิที่ถูกต้อง ฉะนั้นจิตผู้รู้ยังมี 2 อย่าง ผู้รู้ที่ถูกต้อง กับ ผู้รู้ที่ผิด ผู้รู้ที่ถูกต้อง จิตเบา อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ขยันในการเรียนรู้อารมณ์ ชื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่เข้าไปแทรกแซง ผู้รู้ที่ผิด จะแข็ง แข็งที่อู่ถ้าเมื่อไหร่ใจเราหนัก ใจเราแน่น ใจเราแข็ง ใจเราซึม ใจเราท้อ นั่นผู้รู้ที่ผิด ใช้เวลานานเป็นเดือนๆ ในการฝึก จากพระที่ยังไม่ เป็นสมาธิ หลงพ้อฝึกนานกว่าจะได้จิตผู้รู้ที่ถูกต้อง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้ที่ไม่ได้ หนักแน่น แข็ง ซึม ท้อ ต้องค่อยๆ ฝึก ตัวผู้รู้ยังมีผู้รู้ผิด ผู้รู้ถูก ผู้รู้ที่ถูกต้องนั้น ธรรมชาติมากเลย ธรรมดามากเลย ธรรมดาจนรู้สึกว่ายาก มันง่ายจนยาก มันคือจิตธรรมดานี้เอง จิตของคนธรรมดา จิตของคนธรรมดาดีอย่างไร เราเป็นคน เป็น มนุษย์ มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง เพราะฉะนั้นโดยธรรมชาติ ใจของเราดีอยู่แล้ว แต่ว่ากิเลสมันมาครอบงำ จนกระทั่ง ใจของเราแย่ไป โดยเฉพาะนักปฏิบัติ ก็มีกิเลสของ นักปฏิบัติ คืออยากปฏิบัติ ก็ไปบังคับจิต จิตก็แน่นๆ ขึ้นมา เสียจิตที่ดีของมนุษย์ไป กลายเป็นจิตของอะไร ก็ไม่รู้ แข็งๆ หนักๆ แน่นๆ ซึมๆ ท้อๆ ไป เพราะฉะนั้นกลับมาหาจิตที่เป็นธรรมชาติเดิม จิตธรรมดา จิตปกติ จิตอย่างนั้นดีที่สุด เทียบให้ฟัง จิตแบบนี้ในเด็ก ๆ มีเยอะ ผู้ใหญ่มารยาดีมาก พอคิด ยิ่งนักปฏิบัติเนี่ยมารยาดีมากที่สุด ทำเป็นว่า ฉันจะต้องเป็นคนดี ต้องเรียบร้อย ฉันจะยิ้มก็ไม่ได้ เดียวว่าโลก แค่อายิ้มก็ โน่น คนที่เราจะยิ้มด้วยไปถึง เชียงใหม่แล้ว นี่ยังยิ้มไม่เสร็จเลย อย่างนี้มันแกล้งทำไปหมด ใช้ไม่ได้ เด็ก ๆ มีจิตที่เป็นธรรมชาติ แต่เด็กไม่เคยฝึกสติ เพราะฉะนั้นไม่มีสติที่จะรู้ว่า จิตของตัวเองเป็นอย่างไร พวกเรานักปฏิบัติมีจิตที่ผิดธรรมชาติ เพราะเราไปปรุงแต่งจนแข็งแรง ทื่อๆ เรามีสติ แต่ว่าเราไม่มีสมาธิที่ถูกต้อง มันอาภัพไปคนละด้าน เด็กไม่มีสติ แต่สมาธิของ เด็กเป็นธรรมชาติธรรมดา ของเรามีสมาธิที่ผิดธรรมดา แต่ว่ามีสติ ได้อย่างหนึ่ง แล้วก็เสียอีกอย่างหนึ่งไป กว่า จะได้ทุกอย่างคืนมาได้สติที่ถูกต้อง ได้สมาธิที่ถูกต้อง คือ สัมมาสติ กับ สัมมาสมาธิ พอได้คู่นี้มาแล้วก็เจริญ ปัญญา ท้าววิปัสณากรรมฐาน สุดท้ายก็จะรู้แจ้งแทงตลอด อริยสัจ จบอริยสัจ คือ รู้แจ้งแทงตลอด อริยสัจ 4 เป็น พระอรหันต์ พันทุกข์กันตรงนั้น ฉะนั้นต้องฝึกให้ได้สติที่ถูกต้อง ฝึกให้ได้สมาธิ ที่

ถูกต้อง สติที่ถูกต้อง เกิดเอง เราสั่งให้เกิดไม่ได้ ทำกรรม ฐานสักอย่างหนึ่ง จะเป็นในสติปัฏฐาน 4 ไปดูเอา จะดูกาย ก็ได้ ดูเวทนาก็ได้ ดูจิตก็ได้ ดูรูปนามก็ได้ ไปดูเอา แล้วมี สติระลึกรู้ไปเรื่อย ๆ ดูกายก็ให้มีสติ ระลึกรู้กาย หายใจ ออก มีสติระลึกรู้กาย หายใจเข้า มีสติระลึกรู้กายยืน กาย เดิน กายนั่ง กายนอน มีสติระลึกไปเรื่อย แล้วต่อไป จิตมันจำความเคลื่อนไหวได้ พอร่างกาย ขยับเท่านั้น สติ จะเกิดเองหรือเราดูความสุข-ทุกข์ ความสุข-ทุกข์ในใจ เดียว ก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็เฉย ดูไปเรื่อย ๆ อย่างนี้เรียกว่า เวทนานุสัสนา ความสุข ความทุกข์ ความเฉย ๆ ในใจ แนะนำให้ดูในใจ พวกเราไม่ได้ทรงฌาน ถ้าไม่ได้ทรงฌาน ไปดูเวทนาในกายนี้ทนไม่ไหว มัน ทรมานมาก เจ็บปวด มาก เพราะฉะนั้นดูเวทนาในใจ สุข ทุกข์ หรือเฉย 3 อัน นี่หมุนอยู่ทั้งวัน ฝ้ารู้ฝ้าดูไป ต่อไปพอใจมันสุขขึ้นมา สติจะเกิดเอง สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้แม่น จิตจำ สภาวะได้แม่น เพราะดูสภาวะบ่อย ๆ อย่างเราดูกาย บ่อย ๆ พอร่างกายเคลื่อนไหว สติก็เกิด เอง เราดูเวทนา ความสุขทุกข์บ่อย ๆ พอความสุขทุกข์เกิด สติจะเกิดเอง หรือเราดูจิตที่เป็น กุศล-อกุศล จิตกุศลส่วนใหญ่ ไม่ค่อยมีหรอก วันหนึ่งๆ จิตอกุศลนี้เยอะมากเลย คนไหน ขี้โลภ เอาจิตโลภทำกรรมฐาน เดียวก็อยาก ๆ คอยรู้ทัน ไป ต่อไปพอเกิดความอยากปั๊บ สติจะระลึก เอง สติจะ เกิดขึ้นเองอัตโนมัติ เพราะจิตจำสภาวะได้ อย่างเรา ดูความอยากซ้ำ ๆ ไปเรื่อย พอ ความอยากเกิด สติและสมาธิจะเกิดเอง

จุดเด่น สติและสมาธิที่ถูกต้อง ด้านรูปแบบของหนังสือเป็น แบบใช้เรียนเพื่อศึกษา สะดวกกับการอ่าน สารบัญของหนังสือ มีความชัดเจนในแต่ละบท รูปแบบของตัวหนังสือ อ่าน ง่าย มีภาพประกอบอย่างสวยงาม ทำให้ผ่อนคลายในการอ่านแบบสบายๆ ไม่เครียด ผู้เขียนได้ นำเอาชื่อเรื่องทางสติและสมาธิที่ถูกต้องมานำเสนอเป็นบทแรกความเบื้องต้นเกี่ยวกับสติและ สมาธิที่ถูกต้อง เอกลักษณะของชาติซึ่งพบได้ในศิลปะไทยทุกสาขาทั้งจิตรกรรมประติมากรรม และสถาปัตยกรรม รวมทั้งวรรณศิลป์ในกวีนิพนธ์ทั้งหลายและความเป็นเจ้าบทเจ้ากลอนของ คนไทยซึ่งเหลือนับวรรณกรรมพื้นบ้าน ตลอดจนดนตรีประเภทต่าง ๆ ศิลปกรรมทั้งหลายและ ดนตรีเหล่านี้ส่วนมากเป็นของเกิดในพระพุทธศาสนา และสติและสมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นหัวใจ ของหนังสือเล่มนี้ การวางรูปแบบนำ เสนอจากง่ายไปหายาก จะเห็นได้จาก นำเอาเรื่องของสติ และสมาธิที่ถูกต้องและความสุขจากการมีสติและสมาธิที่ถูกต้องแต่ละท้องถิ่นมาเขียนในบท แรก ๆ แล้ว แทรกหลักธรรม สติและสมาธิที่ถูกต้องในบทหลัง หนังสือเล่มนี้ ได้อธิบาย ประเด็นสำคัญของแต่ละเรื่องให้เห็นเป็นรูปธรรม เข้าใจง่าย ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน



ชีวิตประจำวันได้ จึงกล่าวว่า หนังสือเล่มนี้มีรูปแบบ ที่มีความชัดเจนมากในเรื่องของสติและสมาธิที่ถูกต้องดีมาก

จุดด้อย จุดที่เห็นควรนำเสนอ ควรศึกษาในประเด็น การเปรียบเทียบคนและสติ และสมาธิที่ถูกต้องในกลุ่มอื่นที่มียังขาดการใช้สติและสมาธิในการทำงานที่ต่างกันอย่างออกไป หรือแตกต่างกัน การนำหลักการและวิธีการไปปรับใช้ ได้ผลแตกต่างกันอย่างไร การเปรียบเทียบระหว่างคนที่มีสติและสมาธิที่ถูกต้อง และคนที่ขาดสติและสมาธิที่ถูกต้อง มีความ ต่างกันควรวิเคราะห์ จากสภาวะแวดล้อมและประสบการณ์การทำทางด้านศิลปะ การวิเคราะห์ผลของผู้ถือวัฒนธรรมและการทำงานที่ให้ผล ตอบแทนในบั้นปลายชีวิตเป็นอย่างไรในการสืบต่อทางด้านวัฒนธรรมของคนในยุคปัจจุบันมากนักองเพียงใด ของผู้ด้อยโอกาสทางสังคมและผู้พิการจะมีผล แตกต่างกันอย่างใด และเพิ่มเติมรูปภาพประกอบ ในบางบทได้ดียังไรบ้าง เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจในเรื่องสติและสมาธิที่ถูกต้องให้มากยิ่งขึ้นที่เริ่มอ่านหนังสือ สติและสมาธิที่ถูกต้องได้เห็นภาพที่ประกอบเรื่อง มีความ เข้าใจประเด็นต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่กล่าวถึงเรื่อง ของสติและสมาธิที่ถูกต้อง อย่างมีหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งจะต้องมีคัมภีร์หรือพระสูตรในพระไตรปิฎกเป็นชุมทรัพย์ทางภูมิปัญญาของมนุษย์สติและสมาธิที่ถูกต้อง คือ มีความ รักหรือความพอใจในงานนั้น มีความขยันหมั่น เพียร การเอาใจใส่ดูแลและหมั่นไตร่ตรองพิจารณา ทบทวนอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังสอนให้มองเห็น คุณค่าของการทำงาน งานนั้นก็จะเป็นเรื่อง สนุกและมีคุณภาพ เพื่อประโยชน์แก่สาธารณชน เป็นการเผยแผ่คำสอนธรรม สร้างความเข้าใจที่ ถูกต้อง และให้หลักแนวทางในการใช้ชีวิตในสังคม ปัจจุบัน ซึ่งมีการตีพิมพ์หนังสือถึง 1 ครั้ง อันจะ เป็นการรับรองการันตีเป็นอย่างดีของเนื้อหา ประกอบกับผู้เขียนที่มีความรู้ครบถ้วน ทั้งปรีชาญาณ ปฏิบัติ และปฏิเวธในทางพระพุทธศาสนา ที่เป็นรูปแบบของสติและสมาธิที่ถูกต้องโดยแท้ ผู้เขียน ใช้ประสบการณ์ที่เป็นอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญหลาย ด้าน เป็นนักวิชาการ นักบรรยายธรรมะ นักเขียน นักพูด และนักปฏิบัติธรรม ที่ทำให้เรื่องที่ยากแก่ การเข้าใจให้เป็นเรื่องง่าย เข้าใจอย่างชัดเจนหายข้อสงสัยในทุกประเด็นทางภูมิปัญญาในพระพุทธศาสนาของมนุษยชาติได้ที่ต้องมีสติและสมาธิที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตได้

สรุป

สติและสมาธิที่ถูกต้อง หมายถึงปัญญาเกิดอย่างไร ปัญญาเกิดตรงที่ มันจะ เห็นความจริงว่า จิตรู้ก็ไม่เที่ยง จิตหลงไป ไหลไป ก็ไม่ เที่ยง จิตรู้ก็รักษาไว้ไม่ได้ จิตไหลไปก็ห้ามไม่ได้ นี่คือ อนัตตา เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา เพราะฉะนั้นเรามีสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไปเรื่อย ๆ อย่าเคลื่อนตามมันไป ถ้าเคลื่อนตามมันไป เสรีจเลย เหมือนหลงพ่อดอนเด็ก ๆ มันสว่างไปแสงไปถึงไหน ใจ เราก็ไปถึงนั่นเลย เทียบร้อนเร่ไปเรื่อย เป็นเจ้าไม่มีศาลเข้าชั้นเจ้าไม่มีศาลจริง ๆ จิตเรานี้มันระดับเทพเลย จิตเรา ดี มีสมาธิ แต่ว่าไม่มีวิมานอยู่กับเขาหรอก ไปดู เห็นแต่ ศาลของคนอื่น ศาลเราไม่มี ร้อนร่อย่างนั้นไม่เอา ใช้ ไม่ได้ ให้จิตอยู่กับตัวเอง หายใจไปก็ได้ พุทโธไปก็ได้ เดินจงกรมไปก็ได้ อย่างเดินจงกรมอยู่นี้ จิตไหลไป พังเพ้าก็รู้ จิตพังร่างกาย ทั้งร่างกายก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ ฝึกอย่างนี้ ฝึกมาก ๆ กรรมฐานอย่างหนึ่ง ที่เรานัด ทำแล้วสบายใจ มีความสุข เอาอันนั้น ถ้าอันไหนทำแล้วสบายใจมี ความสุข เราจะได้สมาธิง่าย ถ้าอันไหนทำแล้วเครียดสมาธิจะไม่เกิด สมาธิเกิดจากมีความสุข ความสุข เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ การจำสภาวะได้แม่นยำ เป็น เหตุใกล้ให้เกิดสติ สมาธิที่ถูกต้อง เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ปัญญา มันสัมพันธ์กัน ทุกอย่างมีเหตุทั้งหมด อยากมีสติ ต้องทำเหตุ ของสติ อยากได้สมาธิที่ถูกต้อง ต้องทำเหตุของสมาธิ ที่ถูกต้อง อยากได้ปัญญา ต้องทำเหตุของปัญญา อยาก ได้สติ อะไรเป็นเหตุให้เกิดสติ การที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำ ทำให้เกิดสติ ฉะนั้นหัดดูสภาวะไปเรื่อย ร่างกายหายใจ ออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึก สุข ทุกข์ ดี ชั่ว รู้สึก คอยรู้ไป อันใดอันหนึ่งที่เรานัด ที่สุด ดูแล้ว สบายใจ แล้วสติจะเกิดเอง แล้วก็รู้ทันจิตที่เคลื่อนไป รู้ไปสบายๆ รู้ไปอย่าง มีความสุข ถ้ามีความสุขอย่างเดียว สมาธิชนิดสงบ จะเกิดขึ้น แต่ถ้ารู้ทันจิตที่เคลื่อน สมาธิชนิดตั้งมั่นจะเกิด ขึ้น สมาธิมี ๒ อัน สมาธิที่จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว กับสมาธิที่จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ถ้าเรามีความสุข อยู่ กับพุทโธ จิตจะสงบอยู่กับพุทโธ ถ้าเรามีความสุข อยู่กับการหายใจ จิตจะสงบอยู่กับลมหายใจ ได้อารมณ์มณูปนนิข ฌาน จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง แต่ถ้าเราทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จิตเคลื่อนเรารู้ จิตเคลื่อนเรารู้ จิตจะตั้งมั่น โดยที่ไม่ได้เจตนา เราจะได้ ลักษณะอุปนิขฌาน ขึ้นมา สมาธิชนิดตั้งมั่น เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นแสน เป็นล้านเลย อารมณ์นี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง จิตเป็น คนดู ไม่เหมือนสมาธิชนิดสงบ จิตเป็นหนึ่ง แล้วก็อารมณ์ เป็นหนึ่ง หนึ่งต่อหนึ่ง ถ้าสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนา นี้ จิตเป็น หนึ่ง อารมณ์นี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิต เป็นคนดู สมาธิที่ถูกต้อง คือสมาธิที่จิตตั้งมั่น เป็นคนดูนี่ละ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ถึงต้องจำจี้จี้ไขให้ฝึก สมาธิให้ถูก สมาธิถูกแล้วการเจริญ



ปัญญารู้ทันจิตเดียว เลย ใช้เวลาไม่มาก ทุกอย่างมีเหตุมีผลทั้งสิ้น ทำไมสอนอย่างนี้ ทำไมจำจี้จำไซ้ให้มีสติ ขาดสติตัวเดียวนี้ ศีล สมาธิ ปัญญาหาย หหมดเลย แล้วทำไมต้องสอนให้ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จะให้เห็นสภาวะบ่อยๆ จิตจำสภาวะแน่น สติจะได้เกิดบ่อย แล้วทำไมสอนให้คอยรู้ทันเวลาจิตไหลไป เพื่อสมาธิ ขนิตตั้งมั่นจะได้เกิด พอเรามีสมาธิขนิตตั้งมั่น มีศีลอันดีไม่ต่างพร้อย มีสมาธิตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลงของรูปนามกายใจ ปัญญาที่จะเกิดอาศัยสติกับ สมาธิที่ถูกต้อง ทำให้มากเรียกว่า สัมมาวายามะ ตัว ปัญญาที่แท้จริงคือ สัมมาทิฐิ ก็จะเกิดขึ้น การบรรลุพระอรหันต์ ไม่ได้อะไรมา ไม่เสียอะไร ไป ถึงเป็นพระอรหันต์ ไม่ใช่ได้อะไรมา ไม่ได้เสียอะไรไป สิ่งที่ได้มา มีอันเดียว คือ สัมมาทิฐิ สิ่งที่สูญเสียไปคือ มิจาทิฐิ เท่านั้นเอง ฉะนั้นเราจะฝึกจนเราได้สัมมาทิฐิมา สัมมาทิฐิ อาศัยการฝึกจิตใจของเรา มีความเพียร มีสติระลึกรู้ รูปนามไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ หลวงพ่อแปลออกมาเป็นภาษา พูดที่สอนพวกเรา “ให้มีสติ รู้กายรู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิต ที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง คือตัวสัมมาสมาธิ มีสติระลึกรู้รูปนามกายใจ ไปรู้ของอื่น ใช้ไม่ได้ ให้มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็น กลาง ดูให้มาก ทำให้มาก เจริญให้มาก แล้ววันหนึ่ง อริยมรรคจะเกิดขึ้น ความรู้ถูก ความเข้าใจถูกจะเกิดขึ้น ถ้ารู้แจ้งแทงตลอด สูงสุดก็คือรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 เมื่อรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 เมื่อนั้นจะข้ามวิภวภูมิกันตรงนั้น พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในขณะนั้นเลย トラบใดที่ไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 ยังเวียนว่าย ตายเกิดอยู่ จบอริยสัจก็คือจบการปฏิบัติตรงนั้นแล้ว พอรู้ใหม่ รู้อย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีสติด้วย สู้ แบบว้าวแบบควาย ไม่ไหว บางคนกรรมฐานวัฏกรรมฐาน ควายอย่างเดินจงกรมหามรุ่งหามค่ำ แต่ไม่มีสติ อันนั้น แบบว้าวควาย เช่ๆ ซ่าๆ ไป มีสติไว้สำคัญที่สุด มีสติ มีจิตใจตั้งมั่นกับตัวเอง เห็นความจริงเห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกาย ของใจ นี่คือหลักของการปฏิบัติ ครอบคลุมการปฏิบัติ ทั้งหมดแล้ว นอกจากนี้เป็นรายละเอียดแล้ว

ข้อเสนอแนะ

ก่อนอื่นหนังสือต้องกล่าวถึงเริ่มต้นในการพร้อมที่จะต้องใช้ให้มีสติ รู้กายรู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิต เมื่อรับรู้จะเกิดผลอย่างไรต่อผู้ปฏิบัติ ยอมถึงความสำเร็จหรือปลอดภัยจากทุกสิ่งได้เสมอที่ตั้งมั่นและเป็นกลางด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง คือตัวสัมมาสมาธิ มีสติระลึกรู้รูปนามกายใจ ไปรู้ของอื่น ใช้ไม่ได้ ให้มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็น



กลาง ดูให้มาก ทำให้มาก เจริญให้มาก แล้ววันหนึ่ง อริยมรรคจะเกิดขึ้น ความรู้ถูกความเข้าใจ
ถูกจะเกิดขึ้น มีสติไว้สำคัญที่สุด มีสติ มีจิตใจตั้งมั่นกับตัวเอง ต้องบอกถึงประโยชน์ในการปฏิบัติ
และผลสำเร็จการใช้สติและสมาธิในการทำงาน ในการเดินทางปลอดภัย จนถึงประสบ
ผลสำเร็จได้

เอกสารอ้างอิง

หจก มูลนิธิสื่อธรรม. (2561). สติและสมาธิที่ถูกต้อง เรื่อง พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์
ปาโมชฺโช. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปริมาพับบลิชซิงจำกัด.