ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

ท่านทั้งหลายได้ปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์แล้ว
และได้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘
ก็เป็นการชำระกายวาจาของตนเองให้บริสุทธิ์
เป็นการปรับพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์

1 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุดอยู่ตรงที่มีศีล ๕ ข้อ
เมื่อทุกท่านได้สมาทานศีล ๕ ข้อแล้ว
และไม่ได้ละเมิดล่วงเกินข้อใดข้อหนึ่ง
ท่านก็เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์และเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์
จึงขอให้เตรียมตัวให้พร้อมที่จะนั่งสมาธิภาวนา
          ท่านจะนั่งท่าไหน อย่างไร
ก็สุดแต่ที่ท่านถนัดที่สุด นั่งในท่าที่สบาย
อย่าเกร็งร่างกายหรือกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง
นั่งให้สบาย หายใจให้สบาย
บัดนี้ท่านทั้งหลายได้เตรียมพร้อมแล้ว
ขอได้โปรดประนมมือขึ้น น้อมนึกในใจว่า
บัดนี้ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิเพื่อปฏิบัติบูชาพระพุทธ
พระธรรม และพระอริยสงฆ์
ให้จิตของข้าพเจ้าแน่วแน่เป็นสมาธิมีสติปัญญารู้แจ้ง
แทงตลอดในสภาวธรรมตามความเป็นจริง นึกในใจ พุทโธ ธัมโม
สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ
น้อมจิตน้อมใจเชื่อมั่นลงไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ
พระธรรมอยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์อยู่ที่ใจ
อาการที่พระพุทธเจ้ามีอยู่ที่ใจคือใจรู้สึกสำนึกผิดช
อบชั่วดี
อาการที่มีธรรมอยู่ในใจคือการทรงไว้ซึ่งความรู้สึกเช
่นนั้นตลอดเวลา
 2 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
อาการที่พระสงฆ์อยู่ในใจคือความมีสติกำหนดจิตนึกบริก
รรมภาวนาพุทโธไว้ตลอดเวลาไม่ให้พรากจากกัน
แล้วเอามือวางลงบนตัก กำหนดรู้ลงที่จิต นึก พุท
พร้อมลมเข้า
โธ
พร้อมลมออกก็ได้ ถ้านึกพุทโธพร้อมลมเข้าลมออก
ช่วงหายใจยังห่าง จิตสามารถส่งกระแสออกไปทางอื่นได้
ให้ปล่อยความรู้ลมหายใจเสีย นึกพุทโธเร็วๆเข้า
โดยนึกพุทโธด้วยความเบาใจ อย่าไปข่มความรู้สึก
อย่าไปบังคับจิตให้สงบ นึกพุทโธๆๆเอาไว้
อย่าไปนึกว่าเมื่อใดจิตจะสงบ เมื่อใดจิตจะรู้
เมื่อใดจิตจะสว่าง ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว
นึกพุทโธๆๆพุทโธก็อยู่กับจิต จิตก็อยู่กับพุทโธ
เมื่อมีการตั้งใจนึกพุทโธ สติสัมปชัญญะจะมาเอง
หน้าที่เพียงนึกพุทโธๆๆไว้จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร
จิตจะสงบหรือไม่สงบไม่สำคัญ
ให้เรานึกพุทโธไว้โดยไม่ขาดระยะเป็นเวลานานๆ
จนกระทั่งจิตมันคล่องตัวต่อการนึกพุทโธ
ในที่สุดจิตจะนึกพุทโธๆๆเองโดยไม่ได้ตั้งใจ
เมื่อจิตนึกพุทโธเองโดยไม่ได้ตั้งใจ
แสดงว่าการภาวนาของเรากำลังจะได้ผลแล้ว
          ในเมื่อจิตนึกอยู่ที่พุทโธๆๆ
 3 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -

พุทโธก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ
เมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก
ผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติให้มากๆ กระทำให้มากๆ
ในที่สุดจิตจะเกิดความสงบ มีอาการหลายๆ
อย่างที่จะพึงเกิดขึ้น ในบางครั้งจะรู้สึกว่าง่วงนอน
มีอาการเคลิ้มๆ เหมือนจะหลับ
ในตอนนี้ผู้ภาวนาเกิดกลัวว่าจะนอนหลับ
จึงไปฝืนความรู้สึกเช่นนั้น
เมื่อฝืนแล้วความรู้สึกก็คืนมาสู่สภาวะธรรมดา
แล้วเราก็บริกรรมภาวนากันใหม่
ถ้าหากผู้ใดภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มๆลงไปเหมือนกับจะง่วงนอน ขอให้ปล่อยให้เป็นไปอย่างนั้น อย่าไปฝืน
ถ้าจะเกิดความหลับขึ้นมา
ก็ปล่อยให้หลับอยู่ในขณะที่นั่งอยู่นั่นแหละ
เพราะจิตที่จะก้าวลงสู่สมาธิในเบื้องต้นมีอาการคล้าย
กับจะหลับ สำหรับผู้หัดภาวนาใหม่ๆเมื่อภาวนามากเข้า
จิตจะมีอาการเคลิ้มๆลงไป
ถ้าเราปล่อยลงไปประคองให้มันเป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน ในที่สุดจิตของเราจะเกิดอาการหลับ
บางทีมีอาการวูบลงไป บางทีก็ค่อยเคลิ้มๆไป
เกิดอาการหลับลงไปจริงๆ
เมื่อมีอาการอย่างนั้นเกิดขึ้นแล้ว
หลังจากนั้นจิตจะเกิดความสว่างขึ้น
พอจิตเกิดความสว่าง จิตจะเริ่มบรรลุถึงความเป็น พุทธะ
ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน
ในตอนนี้คำบริกรรมภาวนาจะหายไป
ยังเหลือแต่จิตผู้รู้ปรากฏสว่างอยู่เท่านั้น

4 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
          ในระยะแรกๆ
เราจะรู้สึกว่าความสว่างพุ่งออกมาทางสายตา
เมื่อกระแสจิตส่งออกไปข้างนอกตามแสงสว่าง
จะเกิดภาพนิมิตต่างๆขึ้นมา
เมื่อเกิดภาพนิมิตต่างๆขึ้นให้ผู้ภาวนากำหนดรู้อยู่ท
ี่จิตเพียงอย่างเดียว
อย่าไปเอะใจหรือตื่นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น
ให้กำหนดว่านิมิตนี้เป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต
เครื่องระลึกของสติ
และนิมิตนี้เกิดขึ้นตอนที่จิตสงบเป็นสมาธิ
แล้วประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่สงบ นิ่ง
สว่างอยู่ตามเดิม ในตอนนี้สำหรับผู้ภาวนาใหม่
สติสัมปชัญญะยังตามเหตุการณ์ไม่ทัน ใเมื่อเกิดนิมิตข
ึ้นมาแล้วมักจะหลง หลงติด บางทีก็เกิดความดีใจ
บางทีก็เกิดความกลัว
  และเกิดความเอะใจขึ้นมา สมาธิถอน นิมิตนั้นหายไป
แต่ถ้าสมาธิไม่ถอน จิตไปอยู่ที่นิมิตนั้น
ถ้านิมิตนั้นแสดงความเคลื่อนไหว เช่น เดินไปวิ่งไป
จิตของผู้ภาวนาจะละฐานที่ตั้งเดิม ละแม้กระทั่งตัวเอง
จิตจะตามนิมิตนั้นไป คิดว่ามีตัวมีตน เดินตามเขาไป
เขาพาไปขึ้นเขาลงห้วยหรือไปที่ไหนก็ตามเขาไปเรื่อยๆ
ถ้าหากว่าผู้โชคดีก็ไปเห็นเทวดา
เทวดาก็พาไปเที่ยวสวรรค์
ถ้าหากว่าผู้โชคไม่ดีจะไปเห็นสัตว์นรก
สัตว์นรกก็พาไปเที่ยวนรก
อันนี้เพราะผู้ภาวนามีสติยังอ่อน
ยังควบคุมจิตของตนเองให้รู้อยู่ภายในไม่ได้
ในเมื่อเห็นนิมิตต่างๆอย่างนั้น
อย่าไปสำคัญว่าสิ่งที่เราเห็นนั้นเป็นของดีวิเศษ
แท้ที่จริงเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต
 5 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -

เครื่องระลึกของสติเท่านั้น
นักภาวนาที่ฉลาดจะกำหนดรู้อยู่ที่จิต
ถึงความรู้สึกว่านิมิตสักแต่ว่านิมิต ไม่ใช่สัตว์
บุคคล ตัวตน เราเขา
แล้วก็ประคองจิตให้อยู่ในสภาวะเดิมไม่เปลี่ยนแปลง
สมาธิจิตจะสงบนิ่งอยู่
นิมิตเหล่านั้นจะทรงตัวอยู่ให้เราได้พิจารณาได้นาน
บางทีนิมิตนั้นอาจจะเกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ
ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์ภายใน
แต่แท้ที่จริงนิมิตนั้นแม้จะเป็นสิ่งที่เห็นในสมาธิก
็ตาม เป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ
เหมือนมองเห็นรูปด้วยตาภายนอกเมื่อเรายังไม่ได้กำหนด
จิตทำสมาธิ
จะมีค่าเหนือกว่ากันหน่อยก็ตรงที่อันหนึ่งเห็นด้วยตา
ธรรมดา แต่อีกอันหนึ่งเห็นด้วยอำนาจสมาธิ แต่
ถ้าไปหลงติดนิมิตนั้นก็เป็นผลเสียสำหรับผู้ปฏิบัติ
บางครั้งไปเข้าใจว่านิมิตนั้นเป็นวิญญาณมาจากโลกอื่น
เข้ามาเพื่อจะขอแบ่งส่วนบุญ
และเมื่อเห็นเหตุการณ์เช่นนั้น
เราก็ตั้งใจแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล
ในเมื่อคิดแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ความคิดทำให้สมาธิถอน
ในเมื่อสมาธิถอนขึ้นมาแล้ว นิมิตนั้นก็หายไปหมด
วิญญาณเหล่านั้นเลยไม่ได้รับบุญกุศลที่เราให้

6 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -

ขอทำความเข้าใจกันอีกครั้งว่า
นิมิตที่เกิดขึ้นภายในสมาธินั้น
ให้ทำความเข้าใจเพียงแต่ว่าเป็นมโนภาพเอาไว้ก่อน
อย่ารีบไปตัดสินว่าเป็นของจริงของแท้
ให้นึกว่าเป็นมโนภาพที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง
ให้ทำความรู้สึกไว้อย่างนี้ ท่านจะเกิดความเฉลียวฉลาด

7 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
          สมมติว่าเมื่อภาวนาแล้วจิตมีวิตก วิจาร ปีติ
มีความสุข
และมีความละเอียดสงบนิ่งลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ
และผู้ภาวนาสามารถที่จะฝึกฝนอบรมกาย ทำวิตก วิจาร ปีติ
สุข เอกัคคตา ให้คล่องแคล่ว ชำนิชำนาญ
ฝึกฝนจนมีความคล่องตัว
นึกอยากจะเข้าฌานเมื่อใดก็เข้าได้
เมื่อเข้าฌานไปแล้วจิตจะรู้อยู่ในสิ่งๆเดียว
หรือในจุดๆเดียว
ความรู้อะไรต่างๆไม่เกิดขึ้นในขณะนั้น
ถึงแม้ว่าความรู้อะไรไม่เกิดขึ้น
ผู้ภาวนาก็ไม่ควรเสียอกเสียใจและไม่ควรกลัวว่าจิตของ
ตนจะไปติดสมถะ ความจริง
เมื่อจิตนิ่งสงบลงไปสู่ความเป็นสมถะในขั้นอัปปนาสมาธ
ิ อยู่ในขั้นฌานที่ ๔
โดยธรรมชาติของจิตที่อยู่ในฌานขั้นนี้
จะไม่มีความรู้ความเห็นอันใดปรากฏขึ้น
นอกจากจิตจะไปรู้อยู่ในสิ่งๆเดียว
คือรู้เฉพาะในจิตอันเดียวเท่านั้น
ประกอบพร้อมด้วยความเบิกบานแจ่มใส
สว่างไสวอยู่ภายในจิต จิตจะไม่มีความรู้เกิดขึ้น
          ถึงกระนั้นก็ตาม
 8 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
ถ้าผู้ภาวนาสามารถทำจิตให้เป็นไปดังเช่นที่กล่าวนี้บ
่อยๆ ครั้งเข้า
ถ้าต้องการให้จิตของท่านก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา
โดยไม่ต้องไปหยิบยกเอาอะไรมาเป็นเครื่องพิจารณา
เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิขั้นฌานแล้วจะมีความรู้สึกสัม
ผัสรู้ว่ามีกาย ในเมื่อกายมีปรากฏขึ้น จิตจะมีความคิด
เมื่อเกิดความคิดขึ้น ผู้ภาวนารีบกำหนดรู้
ตามความคิดนั้นไป
ในตอนนี้จิตของเราจะคิดเรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องดี
เรื่องชั่ว เรื่องกุศล เรื่องอกุศล เรื่องโลก
เรื่องธรรม ปล่อยให้เขาคิดไปตามลำพังของเขา
อย่าไปห้าม
หน้าที่ของเราเพียงทำสติตามรู้ไปโดยถือเอาความคิดเป็
นเครื่องรู้ของจิต   เครื่องระลึกของสติอีกครั้งหนึ่ง
ในเมื่อเราหมั่นอบรมทำสติตามรู้ความคิดหลังถอนจากสมา
ธิแล้ว ทำจนคล่องแคล่ว ทำจนชำนิชำนาญ
จนสามารถทำสติตามทันความคิด
เมื่อสติตามทันความคิดขึ้นมาเมื่อใด
จิตก็จะสงบเป็นสมาธิ มีปีติ มีความสุข
แล้วก็จะสงบละเอียดลงไปเป็นเอกัคคตา
เช่นเดียวกับการภาวนาในเบื้องต้น
ข้อที่ควรสังเกตมีอยู่อย่างหนึ่ง
เมื่อจิตถอนออกจากอัปปนาสมาธิ พอสัมผัสรู้ว่ามีกาย
จิตจะมีความรู้ขึ้นมา
เมื่อเราทำสติตามรู้ความคิดนั้นไป
สติจะตามความคิดและตามจ้องดูกันไปตลอดเวลา
จิตเมื่อยิ่งคิดมากก็ยิ่งมีความสบาย
เพราะจิตคิดด้วยพลังสมาธิที่ผ่านมาแล้ว
แล้วเมื่อเราทำสติตามรู้ ตามทันความคิดนั้น
ความคิดกลายเป็นตัวปัญญา ปัญญาคือความรู้ที่เกิดขึ้น
 9 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
ธรรมชาติของความรู้สึกนึกคิดย่อมมีเกิด มีดับ
เมื่อผู้ภาวนาทำสติตามรู้ความคิดอยู่อย่างนั้น
หนักๆเข้าจิตก็จะรู้ความเกิด ความดับ อะไรเกิด อะไรดับ
ก็คือความคิดนั่นเอง จิตเป็นผู้เกิด จิตเป็นผู้ดับ
ในเมื่อสติตามรู้ทันความเกิดดับของจิต
จิตก็จะเกิดปัญญาขึ้นมา มีความรู้
มีความสำคัญมั่นหมายในสภาวะที่เกิดดับ-เกิดดับนั้นด้ว
ยอนิจสัญญา
คำว่าอนิจสัญญาคือความสำคัญมั่นหมายว่าไม่เที่ยง
ในเมื่อจิตรู้สภาวะความไม่เที่ยงที่เกิดดับ
จิตก็ก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา
          ดังนั้น
ในเมื่อผู้ภาวนาทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิบ่อยๆจิตก็ไ
ด้รับผลจากสมาธิ ได้รับความสุขจากสมาธิ หากพอจิตออกจา
กสมาธิก็รีบลุกออกจากที่นั่ง
ถ้าทำอย่างนี้แล้วจิตก็ไปติดอยู่แค่ขั้นสมถะ
จากที่เคยทดสอบและทดลองมาแล้ว
ควรจะได้ใช้สติกำหนดตามความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากที่
จิตถอนออกมาจากสมาธิแล้ว
ดังที่กล่าวแล้ว การทำสติกำหนดตามรู้ความคิด
ผู้ภาวนาจะต้องมีความตั้งใจจดจ้อง
เป็นการพิจารณาสภาวธรรมในแง่วิปัสสนากัมมัฏฐาน
 10 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้
          เมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ มีปีติ มีความสุข
มีเอกัคคตา มีความสงบ จิตไปนิ่ง ว่างวางเฉยอยู่
อย่าไปภูมิอกภูมิใจความเป็นเพียงแค่นั้น
เดี๋ยวจิตก็ติดสมถะ ไม่ก้าวขึ้นสู่วิปัสสนา
เมื่อเป็นเช่นนั้นจะทำอย่างไร
ก็ทำอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว
คือเมื่อจิตถอนออกจากฌานมาสัมผัสรู้ว่ามีกาย
ก็รีบทำสติตามรู้ความคิดนี้ทันที
ความคิดจะเรื่องโลกเรื่องบาป เรื่องบุญอะไร
ปล่อยให้เขาคิดไป อย่าไปห้าม
ตามรู้ไปจนกว่าสติจะตามทันความคิด
แม้ว่ามันจะคิดไม่หยุด ไม่เกิดความสงบอีกก็ตาม
แต่ถ้าหากว่าสติตามทันกันไปเรื่อยๆเป็นอันใช้ได้
ถ้าความคิดที่เป็นจิตฟุ้งซ่าน
คือจิตธรรมดาที่เราไม่มีสติ ยิ่งคิดไปยิ่งยุ่งในสมอง
คิดไปเท่าไรยิ่งหนักอก คิดไปมากเท่าใดยิ่งวุ่นวาย แต่
ถ้าคิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะ โดยอาศัยพลังของสมาธิ
ยิ่งคิดก็ยิ่งปลอดโปร่ง
ยิ่งคิดก็ยิ่งมีความเพลิดเพลิน
คิดไปเสวยปีติและความสุขไปอีก
อันนี้เป็นลักษณะของจิตที่เดินวิปัสสนากัมมัฏฐาน
 11 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
          และมีปัญหาที่จะพึงทำความเข้าใจอีกอย่างหนึ่ง
นักภาวนาทั้งหลาย ในการเริ่มภาวนาในตอนต้นๆนี้ เช่น
การบริกรรมภาวนา “พุทโธ” เป็นต้น ทำไปแล้วจิตมีวิตก
วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา จิตสงบลงเป็นสมาธิ
มีความสุขสบายเหลือล้น พอทำจิตไปเรื่อยๆ
แล้วภายหลังจิตไม่เป็นเช่นนั้น
พอกำหนดลงไปนิดหน่อยมันมีแต่ความคิด
บางท่านก็เข้าใจว่าภูมิจิตภูมิใจของตัวเองเสื่อมแล้ว
เมื่อก่อนนี้ภาวนาจิตสงบ แต่ขณะนี้จิตไม่สงบ
จิตฟุ้งซ่าน แต่ขอให้สังเกตให้ดี ศีลอบรมสมาธิ
สมาธิอบรมปัญญา ในเมื่อศีลดี สมาธิเกิดขึ้นแล้ว
สมาธิก็พลอยดีไปด้วย เรียกว่าสัมมาสมาธิ
ในเมื่อสมาธิเป็นสัมมาสมาธิ เป็นอุบายให้เกิดปัญญา
ดังนั้น ผู้ภาวนาซึ่งเมื่อก่อนมีจิตสงบนิ่ง
ภายหลังมาทำสมาธิมากๆแล้วไม่เกิด
เพียงเป็นสมาธิเพียงนิดหน่อย สงบนิดเดียวเท่านั้น
แล้วก็มีแต่ความคิดเกิดขึ้นๆไม่หยุดหย่อน
ก็ไปเข้าใจว่าการทำสมาธิของตนเองนั้นเสื่อมแล้ว
บางท่านก็พยายามบังคับจิตให้หยุดคิด
เมื่อเกิดมีการบังคับขึ้นก็เกิดอาการปวดศีรษะ
เพราะเป็นการฝืนกฎธรรมชาติที่มันจะเป็นไป
เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านพึงสังเกตให้ดี
เมื่อทำจิตเป็นสมาธิเมื่อใดก็มีแต่จิตสงบนิ่งเป็นสมถ
ะ มันก็ไม่มีความก้าวหน้า
กำหนดจิตพิจารณาลงไปนิดหน่อย จิตสงบ
เมื่อสงบแล้วมีความคิด
อาการเช่นนี้แสดงว่าจิตกำลังก้าวหน้ากำลังอยากค้นคว้
าหาความจริงในความเป็นไปของสภาวธรรม
 12 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -
          สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากจิตฟุ้งซ่าน
เป็นเรื่องของปัญญาที่เกิดมาจากสมาธิ
เพราะเราไม่เห็นว่าจิตของเรานี้ฝึกไปได้สารพัดอย่าง
ไม่มีขอบเขต เพราะจิตของเราไม่ได้คิดเรื่องรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เราจึงสำคัญว่าจิตของเราฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริง การพิ
จารณาธรรม รู้ธรรม เห็นธรรมนี้ ก็หมายถึงเห็นความคิด
รู้ความคิดของตนนั่นเอง คือความมีสติสัมปชัญญะ
เมื่อกำหนดจิตลงไปแล้ว เกิดความคิดขึ้นมา คิดไม่หยุด
เราก็ทำสติตามรู้ความคิดดังที่กล่าวแล้ว
นี่แสดงว่าจิตต้องการก้าวหน้า ต้องการเดินหน้า
ต้องการพิจารณาค้นคว้า
ผู้ที่ปฏิบัติรู้เท่าไม่ถึงการณ์คิดว่าจิตของตัวเองฟ
ุ้งซ่าน ก็พยายามบังคับจิตของตนเองอยู่อย่างนั้นแหละ
บังคับให้มันหยุดคิด ในเมื่อบังคับแล้วมันจะไม่คิด
ไม่คิดก็กลายเป็นจิตที่โง่
คำว่าสมาธิอบรมปัญญาก็ไม่เกิด   เพราะฉะนั้น
อย่าพยายามไปบังคับจิตให้หยุดคิด
หน้าที่ของเราคือทำสติตามรู้ความคิดไปทำสติตามรู้ไป
ความคิดนั่นแหละคือเครื่องรู้ของจิต
เครื่องระลึกของสติ
ความคิดเป็นฐานที่ตั้งอันมั่นคงของสติ
  ตราบใดที่จิตยังมีความคิด สติยังมีความระลึก
สิ่งที่เราจะพึงได้จากการภาวนาคือความที่สติมีพลังแก
่กล้าขึ้นจนเป็นมหาสติ
เป็นสติที่มีฐานที่ตั้งอย่างมั่นคง
แล้วกลายเป็นสติพละ เป็นสติที่มีพละกำลังอันเข้มแข็ง
กลายเป็นสตินทรีย์ สติเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง
เมื่อเป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์
เมื่อสติตัวนี้เพิ่งพลังแก่กล้าขึ้น
 13 / 14

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด
Saturday, 19 September 2009 06:33 -

จึงกลายเป็นสติวินโย จิตของเราจะมีสติเป็นผู้นำ
แม้จะตั้งใจก็ตาม ไม่ตั้งใจก็ตาม
จิตจะมีความสำนึกรู้ผิดชอบชั่วดีอยู่ตลอดเวลา
ในเมื่อจิตกระทบอารมณ์อันใดขึ้นมา
สติตัวนี้จะออกไปรับและพิจารณาให้เกิดรู้เหตุรู้ผลขึ้นมา
เมื่อรู้เหตุรู้ผลแล้วจิตมันก็จะปล่อยวางไปเอง

14 / 14